

مخطط وجبات الأطفال



Department of Health

Child and Adult Care Food Program

الحد الأدنى من الكميات المطلوبة			عناصر الطعام	مكونات الطعام	الإفطار
الأعمار 6-18	الأعمار 3-5	الأعمار 1-2			
كوب واحد	3/4 كوب	1/2 كوب	حليب خال من الدسم أو منخفض الدسم (1%)	الحليب ¹	يجب تقديم المكونات الثلاثة جميعاً
كوب 1/2	كوب 1/2	كوب 1/4	خضروات أو فاكهة أو كلاهما أو عصير 100%	الخضروات/الفاكهة ²	
شريحة واحدة	1/2 شريحة	1/2 شريحة	خبز أو	الحبوب/الخبز ^{3,4}	
حصة واحدة	1/2 حصة	1/2 حصة	بسكويت أو كعكة أو كعكة صغيرة (مافن) أو		
كوب 1/2	كوب 1/4	كوب 1/4	حبوب إفطار مطهوة أو		
كوب واحد	كوب 1/2	كوب 1/2	حبوب إفطار جافة		
كوب واحد	كوب 1/2	كوب 1/2	رقائق أو حلقات		
كوب 1 1/4	كوب 3/4	كوب 3/4	حبوب إفطار منقوشة		
كوب 1/4	كوب 1/8	كوب 1/8	جرانولا		
كوب واحد	كوب 1/2	كوب 1/2	حليب خال من الدسم أو منخفض الدسم (1%)	الحليب	
كوب 3/4	كوب 1/2	كوب 1/2	خضروات أو عصير 100%	الخضروات	
كوب 3/4	كوب 1/2	كوب 1/2	فاكهة أو عصير 100%	الفاكهة	
حصة واحدة	1/2 حصة	1/2 حصة	انظر القائمة أعلاه وأدناه	الحبوب/الخبز	
أونصة واحدة	1/2 أونصة	1/2 أونصة	لحم خال من الدهن أو دجاج أو أسماك أو	اللحوم/بدائل اللحوم	
ملعقتان كبيرتان	ملعقة كبيرة	ملعقة كبيرة	زبدة الفول السوداني أو زبدة فول الصويا أو زبدة نوع آخر من المكسرات أو	(انظر القائمة أدناه)	
أونصة واحدة	1/2 أونصة	1/2 أونصة	البيذور أو		
أونصة واحدة	1/2 أونصة	1/2 أونصة	فول سوداني أو مكسرات أو بذور أو		
4 أونصات	أونصتان	أونصتان	زبادي		
كوب واحد	3/4 كوب	1/2 كوب	حليب خال من الدسم أو منخفض الدسم (1%)	الحليب	الغداء أو العشاء يجب تقديم المكونات الخمسة جميعاً
كوب 1/2	كوب 1/4	كوب 1/8	خضروات أو عصير 100%	الخضروات	
كوب 1/4	كوب 1/4	كوب 1/8	فاكهة أو عصير 100%	الفاكهة ⁵	
شريحة واحدة	1/2 شريحة	1/2 شريحة	خبز أو	الحبوب/الخبز	
كوب 1/2	كوب 1/4	كوب 1/4	معكرونة أو معكرونة شعرية أو حبوب مطهوة أو	(انظر القائمة أعلاه)	
رغيف تورتيلا واحد	1/2 رغيف تورتيلا	1/2 رغيف تورتيلا	خبز تورتيلا قياس 6 بوصات		
أونصتان	1 1/2 أونصة	أونصة واحدة	لحم خال من الدهن أو دجاج أو أسماك أو	اللحوم/بدائل اللحوم	
4 أونصات	3 أونصات	أونصتان	توفو أو		
أونصتان	1 1/2 أونصة	أونصة واحدة	جبن أو		
8 أونصات	6 أونصات	4 أونصات	زبادي أو		
4 أونصات	3 أونصات	أونصتان	جبن قريش أو		
كوب 1/2	3/8 كوب	1/4 كوب	بقول جافة أو بازلاء أو عدس مطهوين أو		
1	3/4	1/2	بيض أو		
4 ملاعق كبيرة	3 ملاعق كبيرة	ملعقتان كبيرتان	زبدة الفول السوداني أو زبدة فول الصويا أو زبدة نوع آخر من المكسرات أو البيذور أو		
أونصة واحدة = %50	3/4 أونصة = %50	1/2 أونصة = %50	فول سوداني أو مكسرات أو حبوب		

¹ يتطلب الأطفال حتى عمر عامين الحليب كامل الدسم. ويتطلب الأطفال الأصغر من 6 أعوام الحليب دون إضافة نكهات. إذا تم تقديم الحليب بنكهة، يجب أن يكون خالياً من الدسم للأطفال بعمر ستة أعوام وأكثر.

² يجب ألا تُقدم أكثر من حصة واحدة من العصير 100% في اليوم.

³ في الإفطار، يمكن تقديم اللحم/بدائل اللحم بدلاً عن مكون الحبوب بالكامل لما يصل إلى 3 مرات في الأسبوع. عند تقديم اللحم/بدائل اللحم، استخدم الكميات المذكورة للوجبات الخفيفة.

⁴ يجب تقديم حصة واحدة على الأقل من الحبوب/الخبز الغني بالحبوب الكاملة وتسجيلها في قائمة الطعام كل يوم.

⁵ في الغداء أو العشاء، يمكن تقديم نوع واحد من الخضروات ونوع واحد من الفاكهة أو نوعين مختلفين من الخضروات.

راجع *Crediting Foods in CACFP* (تسجيل الأطعمة في برنامج الطعام لرعاية الأطفال والبالغين) للاطلاع على معلومات عن مكونات وجبات معينة.