



# 성인 식사 패턴

|                                       | 식품 성분                   | 품목                                    | 최소 요구량  |
|---------------------------------------|-------------------------|---------------------------------------|---|
| <b>아침</b><br>3가지 요소가 모두 제공되어야 함       | 우유 <sup>1</sup>         | 무지방 또는 저지방(1%) 우유                     | 1컵  |
|                                       | 야채/과일 <sup>2</sup>      | 야채, 과일 또는 둘 다 또는 100% 즙               | 1/2컵  |
|                                       | 곡물/빵 <sup>3,4</sup>     | 빵 또는                                  | 2조각   |
|                                       |                         | 비스킷, 롤 또는 머핀 또는                       | 2회분   |
|                                       |                         | 조리된 곡물 또는                             | 1컵  |
| 말린 시리얼<br>플레이크 또는 라운드 퍼프 시리얼<br>그레놀라  |                         | 2컵<br>2 1/2컵<br>1/2컵                  |   |
| <b>간식</b><br>열거된 5가지 요소 중 2가지 선택      | 우유                      | 무지방 또는 저지방(1%) 우유                     | 1컵  |
|                                       | 야채                      | 야채 또는 100% 야채즙                        | 1/2컵  |
|                                       | 과일                      | 과일 또는 100% 과일즙                        | 1/2컵  |
|                                       | 곡물/빵                    | 위/아래 목록 참조                            | 1조각 또는 1회분  |
|                                       | 육류/육류 대체품<br>(아래 목록 참조) | 살코기, 가금류 또는 생선 또는<br>코티지 치즈 또는<br>요거트 | 1 온스<br>2 온스<br>4 온스  |
| <b>점심 또는 저녁</b><br>5가지 요소가 모두 제공되어야 함 | 우유                      | 무지방 또는 저지방(1%) 우유                     | 1컵  |
|                                       | 야채                      | 야채 또는 100% 야채즙                        | 1/2컵  |
|                                       | 과일 <sup>5</sup>         | 과일 또는 100% 과일즙                        | 1/2컵  |
|                                       | 곡물/빵                    | 빵 또는                                  | 2조각   |
|                                       |                         | 옥수수 빵, 비스킷 또는 롤 또는                    | 2회분   |
|                                       |                         | 조리된 파스타 또는 곡물 또는                      | 1컵  |
|                                       |                         | 6인치 토틸라                               | 토틸라 2개  |
|                                       |                         | 육류/육류 대체품                             | 살코기, 가금류 또는 생선 또는<br>두부 또는<br>조린 말린콩, 완두콩 또는 렌틸콩 또는<br>땅콩 버터, 간장콩 버터, 기타 너트 또는 씨앗 버터 또는<br>땅콩, 견과류 또는 씨앗 또는<br>계란 또는<br>코티지 치즈 또는<br>치즈 또는<br>요거트 |

<sup>1</sup> 우유는 식사 또는 간식 시간에 하루에 적어도 한 번 제공해야 합니다. 요거트는 우유 대신 한 끼 또는 간식으로 제공될 수 있습니다. 저녁에는 우유나 요거트가 필요하지 않습니다. 요거트는 6온스당 23그램 이상의 설탕을 첨가해서는 안 됩니다.

<sup>2</sup> 하루에 100% 즙 1회분만 제공할 수 있습니다.

<sup>3</sup> 아침은 주당 3회까지 곡물 성분 대신 육류/육류 대체품을 제공할 수 있습니다. 육류/육류 대체품을 제공할 때는 간식에 대해 열거된 수량을 따르십시오.

<sup>4</sup> 통밀 성분의 곡물/빵을 매일 1회 이상 제공하고 식단에 기록해야 합니다.

<sup>5</sup> 점심 또는 저녁에는 한 가지 채소와 한 가지 과일 또는 두 가지 채소가 제공될 수 있습니다.

성인은 60세 이상인 성인 보호소 입소자 또는 18세 이상의 만성 장애인을 말합니다. 특정 식품 품목에 대한 정보는 CACFP 식품 영양표(Crediting Foods in CACFP)를 참조하십시오.