

مخطط وجبات البالغين

مكونات الطعام	عناصر الطعام	الحد الأدنى من الكميات المطلوبة
الحليب ¹	حليب خال من الدسم أو منخفض الدسم (1%)	كوب واحد
الخضروات/الفاكهة ²	خضروات أو فاكهة أو كلاهما أو عصير 100%	2/1 كوب
الحبوب/الخبز ^{3,4,5}	الخبز، منتجات الخبز، المعكرونة، الحبوب، إلخ.	2 أونصة
الحليب	حليب خال من الدسم أو منخفض الدسم (1%)	كوب واحد
الخضروات	خضروات أو عصير 100%	2/1 كوب
الفاكهة	فاكهة أو عصير 100%	2/1 كوب
الحبوب/الخبز	الخبز، منتجات الخبز، المعكرونة، الحبوب، إلخ.	1 أونصة
اللحوم/بدائل اللحوم (انظر القائمة أدناه)	لحم خالٍ من الدهن أو دجاج أو أسماك أو جين قريش أو زيادي	أونصة واحدة أونصتان 4 أونصات
الحليب	حليب خال من الدسم أو منخفض الدسم (1%)	كوب واحد
الخضروات	خضروات أو عصير 100%	2/1 كوب
الفاكهة ⁶	فاكهة أو عصير 100%	2/1 كوب
الحبوب/الخبز	الخبز، منتجات الخبز، المعكرونة، الحبوب، إلخ.	2 أونصة
اللحوم/بدائل اللحوم	لحم خالٍ من الدهن أو دجاج أو أسماك أو توفو أو بقول جافة أو بازلاء أو عدس مطهين أو زبدة الفول السوداني أو زبدة فول الصويا أو زبدة نوع آخر من المكسرات أو البذور أو فول سوداني أو مكسرات أو بذور أو بيض أو جين قريش أو جين أو زيادي	أونصتان 4 أونصات 2/1 كوب 4 ملاعق كبيرة أونصة واحدة = 50% واحدة كبيرة 4 أونصات أونصتان 8 أونصات

¹ يجب تقديم الحليب مرة واحدة على الأقل في اليوم في وجبة أو وجبة خفيفة. يمكن تقديم الزيادي في وجبة أو وجبة خفيفة واحدة بدلاً عن الحليب. في العشاء، لا يتطلب الأمر تقديم الحليب أو الزيادي. يجب ألا يحتوي الزيادي على ما يزيد عن 23 جراماً من السكر لكل 6 أونصات.

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

³ في الإفطار، يمكن تقديم اللحوم/بدائل اللحوم بدلاً عن مكون الحبوب بالكامل لما يصل إلى ثلاث مرات في الأسبوع. عند تقديم اللحوم/بدائل اللحوم، 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 الأونصات المكافئة تستخدم لتحديد كمية الحبوب المعتمدة. لمزيد من المعلومات، يرجى الرجوع إلى اعتماد الأطقم في CACFP.

⁶ في العشاء أو العشاء، يمكن تقديم نوع واحد من الخضروات ونوع واحد من الفاكهة أو نوعين مختلفين من الخضروات.

هذه المؤسسة هي مقدم خدمة يلتزم باتباع مبدأ تكافؤ الفرص.