



# 성인 식사 패턴

	식품 성분	품목	최소 요구량
<b>아침</b> <i>3가지 요소가 모두 제공되어야 함</i>	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>3,4,5</sup>	빵, 빵 제품, 파스타, 시리얼 등	2온스
<b>간식</b> <i>열거된 5가지 요소 중 2가지 선택</i>	우유	무지방 또는 저지방(1%) 우유	1컵
	채소	야채 또는 100% 야채즙	1/2컵
	과일	과일 또는 100% 과일즙	1/2컵
	곡물/빵	빵, 빵 제품, 파스타, 시리얼 등	1온스
	육류/육류 대체품 (아래 목록 참조)	살고기, 가금류 또는 생선 또는 코티지 치즈 또는 요거트	1온스 2온스 4온스
<b>점심 또는 저녁</b> <i>5가지 요소가 모두 제공되어야 함</i>	우유	무지방 또는 저지방(1%) 우유	1컵
	채소	야채 또는 100% 야채즙	1/2컵
	과일 <sup>6</sup>	과일 또는 100% 과일즙	1/2컵
	곡물/빵	빵, 빵 제품, 파스타, 시리얼 등	2온스
	육류/육류 대체품	살고기, 가금류 또는 생선 또는	2온스
		두부 또는	4온스
		조린 말린콩, 완두콩 또는 렌틸콩 또는	1/2컵
		땅콩 버터, 간장콩 버터, 기타 너트 또는 씨앗 버터 또는	4큰술
		땅콩, 견과류 또는 씨앗 또는	1온스 = 50%
		계란 또는	큰 사이즈 1개
		코티지 치즈 또는	4온스
		치즈 또는	2온스
		요거트	8온스

<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 함유해서는 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> 온스 당량(oz. eq.)은 신용할 수 있는 곡물의 양을 결정하는 데 사용됩니다. 자세한 내용은 CACFP의 식품 신용 평가를 참조하십시오.

<sup>6</sup> 점심 또는 저녁에는 한 가지 채소와 한 가지 과일 또는 두 가지 채소가 제공될 수 있습니다.