



প্রাপ্তবয়স্কদের খাবারের প্যাটার্ন

	খাদ্য উপাদান	খাদ্য তালিকা	প্রয়োজনীয় ন্যূনতম পরিমাণ
ব্রেকফাস্ট	দুধ ¹	ফ্যাট-ফ্রি বা লো-ফ্যাট (1%) দুধ	1 কাপ
সমস্ত 3টি উপাদান অবশ্যই পরিবেশন করা উচিত	শাকসবজি/ফল ²	সবজি, ফল বা উভয় বা 100% জুস	1/2 কাপ
	শস্য/রুটি ^{3,4,5}	রুটি, রুটির প্রোডাক্ট, পাস্তা, সিরিয়াল, ইত্যাদি	2 oz. সমান
জলখাবার	দুধ	ফ্যাট-ফ্রি বা লো-ফ্যাট (1%) দুধ	1 কাপ
তালিকাতুক্ত 5টির মধ্যে 2টি ভিন্ন উপাদান নির্বাচন করুন	শাকসবজী	সবজি বা 100% জুস	1/2 কাপ
	ফল	ফল বা 100% জুস	1/2 কাপ
	শস্য/রুটি	রুটি, রুটির প্রোডাক্ট, পাস্তা, সিরিয়াল, ইত্যাদি	1 oz. সমান.
	মাংস/মাংসের বিকল্প (নীচের তালিকা দেখুন)	চর্বিহীন মাংস, মুরগি বা মাছ বা কটেজ পনির বা দই	1 oz. 2 oz. 4 oz.
লাঞ্চ বা রাতের খাবার	দুধ	ফ্যাট-ফ্রি বা লো-ফ্যাট (1%) দুধ	1 কাপ
সমস্ত 5টি উপাদান অবশ্যই পরিবেশন করা উচিত	শাকসবজী	সবজি বা 100% জুস	1/2 কাপ
	ফল ⁶	ফল বা 100% জুস	1/2 কাপ
	শস্য/রুটি	রুটি, রুটির প্রোডাক্ট, পাস্তা, সিরিয়াল, ইত্যাদি	2 oz. সমান
	মাংস/মাংসের বিকল্প	চর্বিহীন মাংস, মুরগি বা মাছ বা	2 oz.
		টোফু বা	4 oz.
		রাপ্তা করা শুকনো মটরশুটি, মটর বা মসুর ডাল বা	1/2 কাপ
		পিনাট বাটার, সয়া নাট বাটার, অন্যান্য নাট বা সিড বাটার বা	4 চামচ।
		চিনাবাদাম, বাদাম বা বীজ বা	1 oz. = 50%
		ডিম বা	1টি বড়
		কটেজ পনির বা	4 oz.
পনির বা		2 oz.	
দই	8 oz.		

¹ খাবার বা জলখাবারে প্রতিদিন অন্তত একবার দুধ অবশ্যই পরিবেশন করা উচিত। দুধের জায়গায় দই এক বেলায় বা জলখাবারে পরিবেশন করা যেতে পারে। নৈশভোজে দুধ বা দই লাগবে না।
দইতে প্রতি 6 আউন্সে 23 গ্রামের বেশি চিনি থাকতে পারে না।

² প্রতিদিন 100% জুসের একটির বেশি পরিবেশন করা যাবে না।

³ সপ্তাহে তিনবার পর্যন্ত প্রাতঃরাশের সময় পুরো শস্য উপাদানের পরিবর্তে মাংস/মাংসের বিকল্প পরিবেশন করা যেতে পারে। মাংস/মাংস বিকল্প পরিবেশন করার সময়, জলখাবারের রের জন্য তালিকাতুক্ত পরিমাণ ব্যবহার করুন।

⁴ সম্পূর্ণ শস্য সমৃদ্ধ শস্য/রুটির অন্তত একটি পরিবেশন অবশ্যই প্রতিদিন মেনুতে পরিবেশন করতে হবে এবং রেকর্ড করতে হবে।

⁵ আউন্স সমতুল্য (oz. eq.) বিশ্বাসযোগ্য শস্যের পরিমাণ নির্ধারণ করতে ব্যবহৃত হয়। আরও তথ্যের জন্য, CACFP-এ ক্রেডিটিং ফুডস পড়ুন।

⁶ দুপুর বা রাতের খাবারে, একটি সবজি এবং একটি ফল বা দুটি ভিন্ন সবজি পরিবেশন করা যেতে পারে।