



သက်ကြီးရွယ်အို စားသောက်ခြင်းပုံစံ

	အစားအစာ အာဟာရဓာတ်များ	အစားအစာအမျိုးအစားများ	စားသုံးရန်လိုသည့် အနည်းဆုံး ပမာဏ
မနက်စာ	နို့	အဆီမပါဝင်သော သို့မဟုတ် အဆီပါဝင်မှု နည်းသော (1%) နို့	1 ခွက်
အာဟာရဓာတ် 3 မျိုးလုံးကို တည်ခင်းရပါမည်	ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ/သစ်သီးများ ²	ဟင်းသီးဟင်းရွက်များဖြစ်စေ၊ သစ်သီးဖြစ်စေ၊ နှစ်မျိုးလုံးဖြစ်စေ၊ 100% သစ်သီးဖျော်ရည်စစ်စစ်ဖြစ်စေ	1/2 ခွက်
	အစေ့အဆန်များ/ပေါင်မုန့် ^{3,4,5}	ပေါင်မုန့်၊ ပေါင်မုန့်ထုတ်ကုန်များ၊ ပါစတာ ခေါက်ဆွဲ၊ စီရီရယ် အစရှိသည်	2 အောင်စနှင့်ညီမျှသော ပမာဏ
အဆာပြေစာ	နို့	အဆီမပါဝင်သော သို့မဟုတ် အဆီပါဝင်မှု နည်းသော (1%) နို့	1 ခွက်
ဖော်ပြပါ 5 မျိုးအနက်မှ မတူညီသော အာဟာရဓာတ် 2 မျိုးကို ရွေးချယ်ပါ	ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ	ဟင်းသီးဟင်းရွက် သို့မဟုတ် 100% သစ်သီးဖျော်ရည်စစ်စစ်	1/2 ခွက်
	သစ်သီးများ	သစ်သီး သို့မဟုတ် 100% သစ်သီးဖျော်ရည်စစ်စစ်	1/2 ခွက်
	အစေ့အဆန်များ/ပေါင်မုန့်	ပေါင်မုန့်၊ ပေါင်မုန့်ထုတ်ကုန်များ၊ ပါစတာ ခေါက်ဆွဲ၊ စီရီရယ် အစရှိသည်	1 အောင်စနှင့်ညီမျှသော ပမာဏ
	အသား/အသားအစားထိုး (အောက်ပါစာရင်းကို ကြည့်ရှုပါ)	အဆီနည်းသော အသား၊ ကြက်ဘဲ သို့မဟုတ် ငါး သို့မဟုတ် ဒိန်ခဲပျော့ သို့မဟုတ် ဒိန်ချဉ်	1 အောင်စ 2 အောင်စ 4 အောင်စ
နေ့လည်စာ သို့မဟုတ် ညအိပ်မိစားသော ညစာ	နို့	အဆီမပါဝင်သော သို့မဟုတ် အဆီပါဝင်မှု နည်းသော (1%) နို့	1 ခွက်
အာဟာရဓာတ် 5 မျိုးလုံးကို တည်ခင်းပါ	ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ	ဟင်းသီးဟင်းရွက် သို့မဟုတ် 100% သစ်သီးဖျော်ရည်စစ်စစ်	1/2 ခွက်
	သစ်သီးများ ⁶	သစ်သီး သို့မဟုတ် 100% သစ်သီးဖျော်ရည်စစ်စစ်	1/2 ခွက်
	အစေ့အဆန်များ/ပေါင်မုန့်	ပေါင်မုန့်၊ ပေါင်မုန့်ထုတ်ကုန်များ၊ ပါစတာ ခေါက်ဆွဲ၊ စီရီရယ် အစရှိသည်	2 အောင်စနှင့်ညီမျှသော ပမာဏ
	အသား/အသားအစားထိုး	အဆီနည်းသော အသား၊ ကြက်ဘဲ သို့မဟုတ် ငါး သို့မဟုတ်	2 အောင်စ
		တို့ဟူး သို့မဟုတ်	1/2 ခွက်
	မြေပဲထောပတ်၊ အခွံမာသီး ထောပတ်၊ အခြားသော အခွံမာသီး သို့မဟုတ် အစေ့အဆန် ထောပတ် သို့မဟုတ်	ချက်ပြုတ်ထားသည့် ပဲများ၊ ပဲလုံးများ သို့မဟုတ် ပဲနီကလေး သို့မဟုတ်	1/2 ခွက်
		မြေပဲ၊ အခွံမာသီးများ သို့မဟုတ် အစေ့အဆန်များ သို့မဟုတ်	လက်ဖက်ရည်ဇွန် 4 ဇွန်
	ဥ သို့မဟုတ်		1 အောင်စ = 50%
	ဥ သို့မဟုတ်		အကြီးဆုံး 1 လုံး
	ဒိန်ခဲပျော့ သို့မဟုတ်		4 အောင်စ
ချိစ် သို့မဟုတ်		2 အောင်စ	
ဒိန်ချဉ်		8 အောင်စ	

¹ အစားအစားချိန် သို့မဟုတ် အဆာပြေစားချိန်တို့တွင် နို့ကို တစ်နေ့လျှင် အနည်းဆုံးတစ်ကြိမ် တည်ခင်းရမည်။ အစားအစားချိန်နှင့် အဆာပြေစားချိန်တို့တွင် နို့အစား ဒိန်ချဉ်ကိုလည်း တည်ခင်းနိုင်ပါသည်။ နေ့လယ်စာစားချိန်တွင် ဒိန်ချဉ် သို့မဟုတ် နို့ကို တည်ခင်းရမည်။ မအိပ်မိစားသော ညစာတွင် နို့ရော ဒိန်ချဉ်ရောကို တည်ခင်းစရာမလိုပါ။ ဒိန်ချဉ်တွင် ပါဝင်သော သကြားပမာဏသည် ဒိန်ချဉ် 6 အောင်စတိုင်းတွင် သကြား 23 ဂရမ်ထက် မပိုရပါ။

² 100% သစ်သီးဖျော်ရည်စစ်စစ်ကို တစ်နေ့လျှင် တစ်ကြိမ်ထက်ပို၍ မတည်ခင်းရပါ။

³ မနက်စာစားချိန်တွင် ပြည့်ဝအစေ့အဆန် အာဟာရဓာတ်နေရာ၌ အသား/အသားအစားထိုးကို တစ်ပတ်လျှင် သုံးကြိမ်အထိ အစားထိုးတည်ခင်းနိုင်ပါသည်။ အသား/အသားအစားထိုးကို တည်ခင်းသည့်အခါ အဆာပြေစားချိန်တွင် ဖော်ပြထားသည့် ပမာဏကို အသုံးပြုပါ။

⁴ ပြည့်ဝအစေ့အဆန်ဓာတ် ကြွယ်ဝသော အစေ့အဆန်/ပေါင်မုန့်ကို တစ်ကြိမ်အနည်းဆုံး တည်ခင်းရမည့်အပြင် စားသောက်ဖွယ်စာရင်းတွင် နေ့စဉ် ဖော်ပြထားရပါမည်။

⁵ အောင်စနှင့် ညီမျှသော ပမာဏ (အောင်စနှင့်ညီမျှသော ပမာဏ) ကို အစေ့အဆန် ပါဝင်မှုပမာဏကို ချဉ်ချိန်ဆုံးဖြတ်ရန် အသုံးပြုပါသည်။ နောက်ထပ်အချက်အလက်များအတွက် ကလေးသူငယ်နှင့် သက်ကြီးရွယ်အို အစားအစာ ပရိုဂရမ် (Child and Adult Care Food Program, CACFP) ၏ စားသောက်ခြင်းပုံစံ သတ်မှတ်ချက်တွင် ထည့်သွင်းရေတွက်သော အစားအစာများ (Crediting Foods) တွင် ကိုးကားကြည့်ရှုပါ။

⁶ နေ့လယ်စာ သို့မဟုတ် မအိပ်မိစားသော ညစာတွင် ဟင်းသီးဟင်းရွက်တစ်မျိုးနှင့် အသီးတစ်မျိုး သို့မဟုတ် မတူညီသော ဟင်းသီးဟင်းရွက်နှစ်မျိုးကို တည်ခင်းနိုင်ပါသည်။