

صبحانه¹: هر 3 جزء را برای یک صبحانه قابل بازپرداخت سرو کنید²

اجزای غذا و اقلام غذایی	1-2 سال	3-5 سال	6-12 سال	13-18 سال
شیر مایع	4 اونس مایع (½ پیمانه)	6 اونس مایع (¾ پیمانه)	8 اونس مایع (1 پیمانه)	8 اونس مایع (1 پیمانه)
سبزیجات، میوه، یا پرس‌هایی از هر دو	¼ پیمانه	½ پیمانه	½ پیمانه	½ پیمانه
غلات (معادل اونس) 7	½ معادل اونس	½ معادل اونس	1 معادل اونس	1 معادل اونس
نان، بیسکویت، یا رول	14 گرم	14 گرم	28 گرم	28 گرم
وافل، پنکیک، کروسان	17 گرم	17 گرم	34 گرم	34 گرم
بلغور جو دوسر و سایر دانه‌های غلات پخته شده	¼ پیمانه پخته شده	¼ پیمانه پخته شده	½ پیمانه پخته شده	½ پیمانه پخته شده
غلات صبحانه، پولکی یا حلقه‌ای آماده برای خوردن	½ پیمانه	½ پیمانه	1 پیمانه	1 پیمانه
غلات صبحانه، گرانولای آماده برای خوردن	⅝ پیمانه	⅝ پیمانه	¼ پیمانه	¼ پیمانه
غلات صبحانه، تویپ آماده برای خوردن	¾ پیمانه	¾ پیمانه	1 ¼ پیمانه	1 ¼ پیمانه

میان‌وعده²: 2 جزء از 5 جزء را برای میان‌وعده قابل بازپرداخت انتخاب کنید

اجزای غذا و اقلام غذایی	1-2 سال	3-5 سال	6-12 سال	13-18 سال
شیر مایع	4 اونس مایع (½ پیمانه)	4 اونس مایع (½ پیمانه)	8 اونس مایع (1 پیمانه)	8 اونس مایع (1 پیمانه)
گوشت یا جایگزین گوشت (M/MA) (معادل اونس) 7	½ معادل اونس	½ معادل اونس	1 معادل اونس	1 معادل اونس
پنیر	½ اونس	½ اونس	1 اونس	1 اونس
کره بادام زمینی یا کره سایر مغزها/دانه‌ها	1 قاشق غذاخوری	1 قاشق غذاخوری	2 قاشق غذاخوری	2 قاشق غذاخوری
ماست (از جمله ماست سویا) 10	2 اونس (¼ پیمانه)	2 اونس (¼ پیمانه)	4 اونس (½ پیمانه)	4 اونس (½ پیمانه)
سبزیجات	½ پیمانه	½ پیمانه	¾ پیمانه	¾ پیمانه
میوه	½ پیمانه	½ پیمانه	¾ پیمانه	¾ پیمانه
غلات (معادل اونس) 7	½ معادل اونس	½ معادل اونس	1 معادل اونس	1 معادل اونس
نان، بیسکویت، یا رول	14 گرم	14 گرم	28 گرم	28 گرم
کراکر، گraham (حدود 5 اینچ در 2½ اینچ)	14 گرم/1 کراکر	14 گرم/1 کراکر	28 گرم/2 کراکر	28 گرم/2 کراکر
کراکر (متنوع)	11 گرم	11 گرم	22 گرم	22 گرم

ناهار یا شام¹: هر 5 جزء را برای یک ناهار یا شام قابل بازپرداخت سرو کنید¹¹

اجزای غذا و اقلام غذایی	1-2 سال	3-5 سال	6-12 سال	13-18 سال
شیر مایع	4 اونس مایع (½ پیمانه)	6 اونس مایع (¾ پیمانه)	8 اونس مایع (1 پیمانه)	8 اونس مایع (1 پیمانه)
گوشت یا جایگزین گوشت (M/MA) (معادل اونس) 7	1 معادل اونس	1 ½ معادل اونس	2 معادل اونس	2 معادل اونس
گوشت لخم، مرغ، یا ماهی	1 معادل اونس	1 ½ معادل اونس	2 معادل اونس	2 معادل اونس
توفو 12	2.2 اونس یا ¼ پیمانه	3.3 اونس یا ⅜ پیمانه	4.4 اونس یا ½ پیمانه	4.4 اونس یا ½ پیمانه
پنیر	1 اونس	1 ½ اونس	2 اونس	2 اونس
تخم مرغ بزرگ	½ تخم مرغ	¾ تخم مرغ	1 تخم مرغ	1 تخم مرغ
لوبیا/نخود خشک پخته شده	¼ پیمانه	⅜ پیمانه	½ پیمانه	½ پیمانه
کره بادام زمینی یا کره سایر مغزها/دانه‌ها	2 قاشق غذاخوری	3 قاشق غذاخوری	4 قاشق غذاخوری	4 قاشق غذاخوری
بادام زمینی، آجیل سویا، آجیل درختی، یا دانه‌ها	1 اونس	1 ½ اونس	2 اونس	2 اونس
سبزیجات، 13، 14	⅝ پیمانه	¼ پیمانه	½ پیمانه	½ پیمانه
میوه	⅝ پیمانه	¼ پیمانه	¼ پیمانه	¼ پیمانه
غلات (معادل اونس) 7	½ معادل اونس	½ معادل اونس	1 معادل اونس	1 معادل اونس
نان، بیسکویت، یا رول	14 گرم	14 گرم	28 گرم	28 گرم
پاستا، برنج، یا گریتر	¼ پیمانه پخته شده	¼ پیمانه پخته شده	½ پیمانه پخته شده	½ پیمانه پخته شده
تورتیلا، نرم، آرد یا ذرت	14 گرم	14 گرم	28 گرم	28 گرم

وعده‌های غذایی CACFP برای کودکان 1-18 سال

- 1 باید در طول روز به کودکان آب داده شود. آب بخشی از وعده غذایی قابل بازپرداخت نیست و نمی‌توان آن را به جای شیر مایع سرو کرد.
- 2 هر سه جزء باید برای یک وعده صبحانه قابل بازپرداخت سرو شوند. برای اینکه نیاز به جزء غلات به طور کامل تامین شود می‌توان از گوشت یا جایگزین‌های گوشت (M/M/A) حداکثر سه بار در هفته در وعده صبحانه استفاده کرد. یک معادل اونس M/M/A با یک معادل اونس غلات برابر است. گزینه [Offer Versus Serve](#) (پیشنهاد در مقابل سرو) فقط برای حامیان مالی برنامه At-Risk Afterschool (بعد از مدرسه برای کودکان در معرض خطر) موجود است.
- 3 به منظور تامین نیازهای تغذیه‌ای کودکان در سنین 13 تا 18 سال ممکن است لازم باشد که حجم وعده‌های غذایی که برای آنها سرو می‌شود، بیشتر از مقدار تعیین شده باشد.
- 4 نوع شیر مایع عرضه‌شده برای کودکان یک‌ساله (۱۲ تا ۲۳ ماهه) باید شیر کامل (پرچرب و بدون طعم‌دهنده باشد. شیر مایع عرضه‌شده به کودکان ۲ تا ۵ ساله می‌تواند شیر کامل، شیر با چربی کاهش‌یافته، کم‌چرب یا بدون چربی و بدون طعم‌دهنده باشد. شیر مایع عرضه‌شده به کودکان ۶ ساله و بالاتر می‌تواند شیر کامل، شیر با چربی کاهش‌یافته، کم‌چرب یا بدون چربی (به صورت ساده یا طعم‌دار) باشد. تمام انواع شیر مایع باید پاستوریزه باشند.
- 5 از آبمیوه 100% طبیعی پاستوریزه می‌توان فقط برای تامین نیاز به سبزیجات یا میوه یکبار در روز استفاده کرد.
- 6 در تمام وعده‌های غذایی و میان‌وعده‌هایی که در هر محل سرو می‌شوند، حداقل یک وعده غلات در روز باید حاوی غلات کامل باشد. [دسرهای مبتنی بر غلات](#) و غلات تصفیه شده نیاز به جزء غلات را تامین نمی‌کنند.
- 7 برای تعیین مقدار ماده غذایی در اجزای غلات و گوشت/جایگزین گوشت از مقدار ماده غذایی معادل اونس استفاده می‌شود. برای کسب اطلاعات بیشتر درباره اعتباردهی غلات به [CACFP Grains Ounce Equivalent Resources](#) (منابع معادل اونس غلات CACFP) رجوع کنید. در خصوص محصولات معادل اونس گوشت/جایگزین گوشت به [Food Buying Guide](#) (راهنمای خرید غذا) مراجعه کنید.
- 8 غلات صبحانه باید حاوی غلات کامل، غنی‌سازی شده، یا مغذی‌سازی شده، باشد و در آن از بیش از 6 گرم قند افزوده در هر اونس خشک (حداکثر 21 گرم قند افزوده به ازای هر 100 گرم غلات صبحانه خشک) استفاده نشود. به [Breakfast Cereal Sugar Limit Wallet Card](#) (کارت کیف پول محدوده قند غلات صبحانه) و WIC Cereal List (فهرست غلات WIC) مراجعه کنید.
- 9 فقط یکی از دو جزء مورد نیاز میان‌وعده می‌تواند نوشیدنی باشد. «پیشنهاد در مقابل سرو» گزینه‌ای برای میان‌وعده نیست.
- 10 قند افزوده ماست نباید بیش از 12 گرم در هر 6 اونس باشد. به [Yogurt Sugar Limit Wallet Card](#) (کارت کیف پول محدوده قند ماست) مراجعه کنید.
- 11 هر پنج جزء باید در یک وعده ناهار و/یا شام قابل بازپرداخت سرو شوند. گزینه [Offer Versus Serve](#) (پیشنهاد در مقابل سرو) فقط برای حامیان مالی برنامه At-Risk Afterschool (بعد از مدرسه برای کودکان در معرض خطر) موجود است.
- 12 هر 2.2 اونس (1/4 پیمانه) توفو باید حاوی حداقل 5 گرم پروتئین باشد.
- 13 ناهار و شام باید شامل یک میوه و یک سبزی یا دو سبزی باشد. در صورت سرو دو سبزی، دو نوع سبزی مختلف باید سرو شود.
- 14 سبزیجات برگ‌دار، از قبیل کاهو یا اسفناج، فقط نصف حجم سرو شده محسوب می‌شوند. 1/2 پیمانه اسفناج معادل با 1/4 پیمانه سبزیجات است.

اختصارات:

Fl. oz. = اونس مایع (حجم)
Cup، c = پیمانه اندازه‌گیری (8 اونس مایع)
Oz. eq. = معادل اونس
Oz. = اونس (وزن)
Tbsp = قاشق غذاخوری (ق.غ.)
g، Grams = گرم (وزن)

منابع اضافی:

[صفحه الگوی منو و برنامه‌ریزی منو ODE CNP CACFP](#)
[دفترچه راهنمای اعتباردهی برای CACFP \(USDA\)](#)
[راهنمای خرید غذا \(USDA\)](#)
[استانداردهای تغذیه برای وعده‌های غذایی و میان‌وعده‌های CACFP \(USDA\)](#)