

## 儿童和成人护理食品计划 (CACFP)

### 儿童 (1-18岁) 膳食模式

**早餐<sup>1</sup>:** 一份可报销的早餐需要提供所有三种成分<sup>2</sup>

食物成分及食物内容	1-2岁	3-5岁	6-12岁	13-18岁 <sup>3</sup>
液体牛奶 <sup>4</sup>	<b>4 fl oz (½杯)</b>	<b>6 fl oz (¾杯)</b>	<b>8 fl oz (1杯)</b>	<b>8 fl oz (1杯)</b>
蔬菜、水果或两者兼而有之 <sup>5</sup>	<b>¼ 杯</b>	<b>½ 杯</b>	<b>½ 杯</b>	<b>½ 杯</b>
谷物 <sup>6</sup> , 使用盎司当量 (oz. eq.) <sup>7</sup>	<b>½ oz. eq.</b>	<b>½ oz. eq.</b>	<b>1 oz. eq.</b>	<b>1 oz. eq.</b>
面包、饼干或面包卷	14克	14克	28克	28克
华夫饼, 煎饼, 羊角面包	17克	17克	34克	34克
燕麦片和其他熟谷类谷物 <sup>8</sup>	¼ 杯, 熟谷类	¼ 杯, 熟谷类	½ 杯, 熟谷类	½ 杯, 熟谷类
麦片, 即食扁片或圆片 <sup>8</sup>	<b>½ 杯</b>	<b>½ 杯</b>	<b>1 杯</b>	<b>1 杯</b>
麦片, 即食格兰诺拉麦片 <sup>8</sup>	杯	杯	¼ 杯	¼ 杯
麦片, 即食膨化麦片 <sup>8</sup>	<b>¾ 杯</b>	<b>¾ 杯</b>	<b>1 ¼ 杯</b>	<b>1 ¼ 杯</b>

**零食<sup>1</sup>:** 从5种成分中选择2种作为可报销零食<sup>9</sup>

食物成分及食物内容	1-2岁	3-5岁	6-12岁	13-18岁 <sup>3</sup>
液体牛奶 <sup>4</sup>	<b>4 fl oz (½杯)</b>	<b>4 fl oz (¾杯)</b>	<b>8 fl oz (1杯)</b>	<b>8 fl oz (1杯)</b>
肉类/肉类替代品 (M/MA)	<b>½ oz. eq.</b>	<b>½ oz. eq.</b>	<b>1 oz. eq.</b>	<b>1 oz. eq.</b>
奶酪	<b>½ oz.</b>	<b>½ oz.</b>	<b>1 oz.</b>	<b>1 oz.</b>
花生酱或其他坚果/种子类酱	1 Tbsp.	1 Tbsp.	2 Tbsp.	2 Tbsp.
酸奶 (含大豆酸奶) <sup>10</sup>	<b>2 oz. (¼ 杯)</b>	<b>2 oz. (¼ 杯)</b>	<b>4 oz. (½ 杯)</b>	<b>4 oz. (½ 杯)</b>
蔬菜 <sup>5</sup>	<b>½ 杯</b>	<b>½ 杯</b>	<b>¾ 杯</b>	<b>¾ 杯</b>
水果 <sup>5</sup>	<b>½ 杯</b>	<b>½ 杯</b>	<b>¾ 杯</b>	<b>¾ 杯</b>
谷物 <sup>6</sup> , 使用盎司当量 (oz. eq.) <sup>7</sup>	<b>½ oz. eq.</b>	<b>½ oz. eq.</b>	<b>1 oz. eq.</b>	<b>1 oz. eq.</b>
面包、饼干或面包卷	14克	14克	28克	28克
全麦饼干 (约5" 比2½" )	14克/ 1个饼干	14克/ 1个饼干	28克/ 2个饼干	28克/ 2个饼干
饼干 (各种)	11克	11克	22克	22克

**午餐或晚餐<sup>1</sup>:** 一份可报销的午餐或晚餐需要提供所有五种成分<sup>11</sup>

食物成分及食物内容	1-2岁	3-5岁	6-12岁	13-18岁 <sup>3</sup>
液体牛奶 <sup>4</sup>	<b>4 fl oz (½杯)</b>	<b>6 fl oz (¾杯)</b>	<b>8 fl oz (1杯)</b>	<b>8 fl oz (1杯)</b>
肉类/肉类替代品 (M/MA)	<b>1 oz. eq.</b>	<b>1 ½ oz. eq.</b>	<b>2 oz. eq.</b>	<b>2 oz. eq.</b>
瘦肉、家禽或鱼	<b>1 oz. eq.</b>	<b>1 ½ oz. eq.</b>	<b>2 oz. eq.</b>	<b>2 oz. eq.</b>
豆腐 <sup>12</sup>	<b>2.2 oz. 或 ¼ 杯</b>	<b>3.3 oz. 或 杯</b>	<b>4.4 oz. 或 ½ 杯</b>	<b>4.4 oz. 或 ½ 杯</b>
奶酪	<b>1 oz.</b>	<b>1 ½ oz.</b>	<b>2 oz.</b>	<b>2 oz.</b>
大鸡蛋	<b>½ 蛋</b>	<b>¾ 蛋</b>	<b>1 蛋</b>	<b>1 蛋</b>
熟干豆/豌豆	<b>¼ 杯</b>	<b>杯</b>	<b>½ 杯</b>	<b>½ 杯</b>
花生酱或其他坚果/种子类酱	2 Tbsp.	3 Tbsp.	4 Tbsp.	4 Tbsp.
花生、大豆坚果、树坚果或种子 (最多可代替 50%M/MA类食物)	<b>½ oz. =50%</b>	<b>¾ oz. =50%</b>	<b>1 oz. =50%</b>	<b>1 oz. - 50%</b>
蔬菜 <sup>5, 13, 14</sup>	<b>杯</b>	<b>¼ 杯</b>	<b>½ 杯</b>	<b>½ 杯</b>
水果 <sup>5</sup>	<b>杯</b>	<b>¼ 杯</b>	<b>¼ 杯</b>	<b>¼ 杯</b>
谷物 <sup>6</sup> , 使用盎司当量 (oz. eq.) <sup>7</sup>	<b>½ oz. eq.</b>	<b>½ oz. eq.</b>	<b>1 oz. eq.</b>	<b>1 oz. eq.</b>
面包、饼干或面包卷	14克	14克	28克	28克
意大利面、米饭或粗玉米粉	干燥时称重14克 ¼ 杯, 熟谷类	干燥时称重14克 ¼ 杯, 熟谷类	干燥时称重28克 ½ 杯, 熟谷类	干燥时称重28克 ½ 杯, 熟谷类
软玉米饼, 面粉或玉米	14克	14克	28克	28克

## CACFP 1-18岁儿童膳食

- <sup>1</sup> 必须全天向儿童提供水。水不是报销膳食的一部分，也不能代替液体牛奶提供。
- <sup>2</sup> 一份可报销的早餐必须提供所有三种成分。肉类和肉类替代品（M/MA）可以用来满足整个谷物成分的要求，最多一周在早餐时吃三次。一盎司当量的M/MA等于一盎司当量的谷物。 [Offer Versus Serve](#)只适用于有风险的课后赞助商。
- <sup>3</sup> 为满足13岁至18岁儿童的营养需求，可能需要为他们提供比规定份额更大的份量。
- <sup>4</sup> 于1以上的儿童（12-23）[Milk type served](#)必须原味全脂牛奶。对于2-5岁的孩子来说，牛奶必须是原味低脂牛奶（1%）或原味脱脂牛奶。针对6岁及以上儿童，牛奶必须为原味低脂（1%）或无脂（脱脂）牛奶或调味无脂（脱脂）牛奶。
- <sup>5</sup> 巴氏杀菌的100%果汁只能用于满足蔬菜或水果的需求，每天一次。
- <sup>6</sup> 在每个地点提供的所有膳食和小吃中，每天至少有一份谷物必须是富含全谷物的。[Grain-based desserts](#)不计入谷物成分要求。
- <sup>7</sup> 从2021年10月1日开始，将使用盎司当量确定谷物份量。一份即一盎司当量。见[Exhibit A](#)，比较之前的份量和盎司当量大小。有关更多的标准食物份量和盎司当量的解释信息，请参阅“[Using Ounce Equivalents for Grains in the CACFP Worksheet](#)”。
- <sup>8</sup> 早餐谷物必须是富含全谷物、强化谷物或浓缩谷物，每干盎司含糖不超过6克（每100克干谷物含糖不超过21克）。请参阅[Cereal Sugar Limit Wallet Card](#) 和 [WIC Cereal List](#).
- <sup>9</sup> 零食所需的两种成分中只有一种可以是饮料。零食不能通过提供与服务方式完成。
- <sup>10</sup> 酸奶每6盎司的总糖含量不得超过23克。请参阅 [WIC Cereal List](#).
- <sup>11</sup> 一份可报销的午餐/晚餐必须提供所有五种成分。 [Offer Versus Serve](#) 只适用于有风险的课后赞助商。
- <sup>12</sup> 每2.2盎司豆腐必须含有至少5克蛋白质。
- <sup>13</sup> 午餐和晚餐必须包括一种水果和一种蔬菜或两种蔬菜。如果选择提供两种蔬菜，必须提供两种不同种类的蔬菜。
- <sup>14</sup> 绿叶蔬菜，如生菜或菠菜，只占供应量的一半。半杯菠菜可以抵扣四分之一杯蔬菜。

### 缩写：

Fl. oz.=流体盎司（体积）  
cup, c=量杯（8盎司）  
Oz. eq.=盎司当量  
Oz.=盎司（重量）  
Tbsp.=汤匙  
Grams, g=克（重量）

### 其他资源

[ODE CNP CACFP Meal Pattern and Menu Planning Page](#)  
[Crediting Handbook for the CACFP \(USDA\)](#)  
[The Food Buying Guide \(USDA\)](#)  
[Nutrition Standards for CACFP Meals and Snacks \(USDA\)](#)