

儿童 (1-18岁) 膳食模式

早餐¹：一份可报销的早餐需要提供所有三种成分²

食物成分及食物内容	1-2岁	3-5岁	6-12岁	13-18岁 ³
液体牛奶 ⁴	4 fl oz (½杯)	6 fl oz (¾杯)	8 fl oz (1杯)	8 fl oz (1杯)
蔬菜、水果或两者兼而有之 ⁵	¼杯	½杯	½杯	½杯
谷物 ⁶ , 使用盎司当量 (oz. eq.) ⁷	½ oz. eq.	½ oz. eq.	1 oz. eq.	1 oz. eq.
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 ⁸	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 ⁸	½杯	½杯	1杯	1杯
麦片, 即食格兰诺拉麦片 ⁸	杯	杯	¼杯	¼杯
麦片, 即食膨化麦片 ⁸	¾杯	¾杯	1¼杯	1¼杯

零食¹：从5种成分中选择2种作为可报销零食⁹

食物成分及食物内容	1-2岁	3-5岁	6-12岁	13-18岁 ³
液体牛奶 ⁴	4 fl oz (½杯)	4 fl oz (½杯)	8 fl oz (1杯)	8 fl oz (1杯)
肉类/肉类替代品 (M/MA)	½ oz. eq.	½ oz. eq.	1 oz. eq.	1 oz. eq.
奶酪	½ oz.	½ oz.	1 oz.	1 oz.
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) ¹⁰	2 oz. (¼杯)	2 oz. (¼杯)	4 oz. (½杯)	4 oz. (½杯)
蔬菜 ⁵	½杯	½杯	¾杯	¾杯
水果 ⁵	½杯	½杯	¾杯	¾杯
谷物 ⁶ , 使用盎司当量 (oz. eq.) ⁷	½ oz. eq.	½ oz. eq.	1 oz. eq.	1 oz. eq.
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¹：一份可报销的午餐或晚餐需要提供所有五种成分¹¹

食物成分及食物内容	1-2岁	3-5岁	6-12岁	13-18岁 ³
液体牛奶 ⁴	4 fl oz (½杯)	6 fl oz (¾杯)	8 fl oz (1杯)	8 fl oz (1杯)
肉类/肉类替代品 (M/MA)	1 oz. eq.	1 ½ oz. eq.	2 oz. eq.	2 oz. eq.
瘦肉、家禽或鱼	1 oz. eq.	1 ½ oz. eq.	2 oz. eq.	2 oz. eq.
豆腐 ¹²	2.2 oz. 或 ¼杯	3.3 oz. 或 杯	4.4 oz. 或 ½杯	4.4 oz. 或 ½杯
奶酪	1 oz.	1 ½ oz.	2 oz.	2 oz.
大鸡蛋	½蛋	¾蛋	1蛋	1蛋
熟干豆/豌豆	¼杯	杯	½杯	½杯
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)	½ oz. =50%	¾ oz. =50%	1 oz. =50%	1 oz. - 50%
蔬菜 ^{5, 13, 14}	杯	¼杯	½杯	½杯
水果 ⁵	杯	¼杯	¼杯	¼杯
谷物 ⁶ , 使用盎司当量 (oz. eq.) ⁷	½ oz. eq.	½ oz. eq.	1 oz. eq.	1 oz. eq.
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

- ¹ 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。
- ² 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。
- ³ 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。
- ⁴ 对于1岁以上的儿童（12-23个月） [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。
- ⁵ 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。
- ⁶ 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。
- ⁷ 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](#)”。
- ⁸ 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](#)。
- ⁹ 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。
- ¹⁰ 酸奶每6盎司的总糖含量不得超过23克。请参阅 [WIC Cereal List](#)。
- ¹¹ 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。
- ¹² 每2.2盎司豆腐必须含有至少5克蛋白质。
- ¹³ 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。
- ¹⁴ 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 \(USDA\)](#)