

CACFP

တွင် အစားအစာများကို အမှတ်ပေးခြင်း



Department
of Health

Child and
Adult Care
Food Program

ဝန်ခံသဘောတူချက်

ဖယ်ဒရယ် နိုင်ငံသားအခွင့်အရေးများဥပဒေနှင့် အမေရိကန်ပြည်ထောင်စု စိုက်ပျိုးရေးဌာန (USDA) နိုင်ငံသားအခွင့်အရေးများဆိုင်ရာ စည်းမျဉ်းများနှင့် မူဝါဒများနှင့်အညီ ဤအဖွဲ့အစည်းသည် လူမျိုး၊ အသားအရောင်၊ နိုင်ငံသား ဇာစ်မြစ်၊ (လိင်ဝိသေသခံယူမှုနှင့် လိင်စိတ်တိမ်းညွတ်မှုတို့ အပါအဝင်)၊ မ သန်စွမ်းဖြစ်မှု၊ အသက်အရွယ်၊ သို့မဟုတ် ယခင်နိုင်ငံသားအခွင့်အရေးများ ဆိုင်ရာ လှုပ်ရှားမှုအတွက် ရန်တုံ့နှင်းခြင်း သို့မဟုတ် လက်တွဲ ပြန်ခြင်း ဟူသော အကြောင်းအချက်များအပေါ် အခြေခံ၍ ခွဲခြားဆက်ဆံခြင်းကို တားမြစ်ပါသည်။

ပရိုဂရမ်သတင်းအချက်အလက်များကို အင်္ဂလိပ်ဘာသာစကားအပြင် အခြား ဘာသာစကားများဖြင့် ရရှိနိုင်အောင် ပြုလုပ်ပေးနိုင်ပါသည်။ ပရိုဂရမ်သတင်း အချက်အလက်များရယူရန် အခြားသော ပြောဆိုဆက်သွယ်ရေးနည်း လမ်းများ (ဥပမာ မျက်မမြင်စာ၊ စာလုံးကြီးဖြင့် ပုံနှိပ်ခြင်း၊ အသံသွင်းတိပ်ခွေ၊ အမေရိကန် လက်ဟန်ခြေဟန်ပြ ဘာသာစကား) ကို လိုအပ်သည့် မသန်စွမ်း ပုဂ္ဂိုလ်များသည် ပရိုဂရမ်ကို စီမံအုပ်ချုပ်သော တာဝန်ရှိ ပြည်နယ် သို့မဟုတ် ဒေသန္တရအေဂျင်စီထံ ဆက်သွယ်သင့်သည် သို့မဟုတ် (202) 720-2600 (အသံနှင့် TTY) မှတစ်ဆင့် USDA ၏ TARGET စင်တာသို့ ဆက်သွယ်သင့် သည် သို့မဟုတ် ဖယ်ဒရယ်ဆွံ့အနားမကြားသူဝန်ဆောင်မှု (800) 877-8339 မှတစ်ဆင့် USDA ထံ ဆက်သွယ်သင့်သည်။

ပရိုဂရမ်နှင့်ပတ်သက်၍ ခွဲခြားဆက်ဆံခြင်း မကျေနပ်ချက်ကို တိုင်ချက်ဖွင့်ရန် မကျေနပ်ချက်တိုင်ကြားသူသည် အွန်လိုင်းတွင် <https://www.usda.gov/sites/default/files/documents/ad-3027.pdf>

မှတစ်ဆင့် ရရှိနိုင်သော၊ USDA ရုံးတိုင်းတွင် ရရှိနိုင်သော (866) 632-9992 သို့ ဖုန်းခေါ်ခြင်းဖြင့် သို့မဟုတ် USDA သို့ လိပ်မူထားသော စာတစ်စောင်ကို ရေးသားပေးပို့ ခြင်းဖြင့် ရရှိနိုင်သော AD-3027 ဖောင်၊ USDA ပရိုဂရမ်ခွဲခြား ဆက်ဆံခြင်း မကျေနပ်ချက်ဖောင်ကို ဖြည့်စွက်သင့်သည်။ စာတွင် မကျေနပ် ချက်တိုင်ကြားသူ၏ အမည်၊ လိပ်စာ၊ တယ်လီဖုန်းနံပါတ်၊ ဖြစ်စဉ် သဘောသဘာဝကို နိုင်ငံသားအခွင့်အရေးများအတွက် လက်ထောက် အတွင်းရေးမှူး (ASCR) ထံ သတင်းပို့ရန် စွဲဆိုထားသော ခွဲခြားဆက်ဆံခြင်း လုပ်ရပ်အကြောင်း လုံလုံလောက်လောက် အသေးစိတ်ရေးသားဖော်ပြချက်နှင့် စွဲဆိုထားသော နိုင်ငံသားအခွင့်အရေးချိုးဖောက်မှု၏ ရက်စွဲတို့ ပါဝင်ရ မည်။ အပြည့်အစုံပြည့်စွက်ပြီးသော AD-3027 ဖောင် သို့မဟုတ် စာကို အောက်ပါနည်းလမ်းများဖြင့် USDA ထံ တင်ပြရမည်-

- (1) ချောစာ- U.S. Department of Agriculture
Office of the Assistant Secretary for Civil Rights
1400 Independence Avenue, SW
Washington, D.C. 20250-9410၊ သို့မဟုတ်
- (2) ဖက်စ်- (833) 256-1665 or (202) 690-7442၊ သို့မဟုတ်
- (3) အီးမေးလ်- program.intake@usda.gov.

ဤအဖွဲ့အစည်းသည် တန်းတူအခွင့်အရေးပေးအပ်သူ ဖြစ်သည်။



ဤလမ်းညွှန်စာအုပ်၏ ရည်ရွယ်ချက် 2

ကောင်းစွာစားပါ။ ကြံ့ကြံ့ခိုင်ခိုင် ဆော့ကစားပါ 3

အစားအသောက်ပုံစံ လိုအပ်ချက်များနှင့် အကြံပြုထောက်ခံချက်များ 4

ကလေးအစာအာဟာရ (CN) အညွှန်းစာ 6

နို့ 7

ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ/သစ်သီးများ 12

အစေ့အဆန်များ/ပေါင်မုန့်များ 20

အသား/အသားအစားထိုး စားစရာများ 32

နို့စို့ကလေး အစားအစာများ 40

ရေ 48

နောက်ဆက်တွဲ က- နမူနာ မီနူးများ 49

နောက်ဆက်တွဲ ခ- ချက်ပြုတ်နည်း စိစစ်သုံးသပ်ချက် 50

နောက်ဆက်တွဲ ဂ- သားသတ်လွတ်သမားအတွက် အသားအစားထိုးစားစရာများ မီနူး စီစဉ်ခြင်း 51

နောက်ဆက်တွဲ ဃ- သီးခြင်း၊ နင်ခြင်း မဖြစ်စေရန် ကာကွယ်မှု 52

နောက်ဆက်တွဲ င- နို့အစားထိုး အစားအသောက်များ 53

နောက်ဆက်တွဲ စ- အာဟာရအပြည့်ပါသော အစေ့အဆန်များကို ခွဲခြားဖော်ထုတ်နည်း 54

အညွှန်း 55

ဤလမ်းညွှန်စာအုပ်၏ ရည်ရွယ်ချက်



CACFP တွင် အစားအစာများကို အမှတ်ပေးခြင်း သည် အစားအစာတစ်မျိုးမှာ ကလေးနှင့် အရွယ်ရောက်ပြီးသူ ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေး အစားအစာပရိုဂရမ် (CACFP) ၏ အစားအသောက်ပုံစံ လိုအပ်ချက်များနှင့် ကိုက်ညီမှု ရှိမရှိ ဆုံးဖြတ်နိုင်ရန် သင့်အား ကူညီပေးမည့် လမ်းညွှန်တစ်ခုဖြစ်သည်။

အမှတ်ပေးနိုင်သော အစားအစာများ သည် ရင်းစားရငွေရနိုင်သော အစားအစားတစ်ခု အတွက် လိုအပ်ချက်များနှင့်ကိုက်ညီနိုင်သည့် အစားအစားဖြစ်သည်။ အောက်ပါတို့ အပေါ် အခြေခံ၍ အစားအစားကို အမှတ်ပေးနိုင်သည်-

- အာဟာရဓာတ် ပါဝင်မှုမဟာဏ
- စားစရာတစ်ခုတွင် အစားအစာ၏ ပါဝင်လုပ်ဆောင်ပုံ
- CACFP အစားအသောက်ပုံစံ လိုအပ်ချက်များ
- အစားအစာနှင့် ဆေးဝါးစီမံကွပ်ကဲမှု၊ အမေရိကန်ပြည်ထောင်စု စိုက်ပျိုးရေးဌာနတို့၏ စံသတ်မှတ်ချက်များနှင့် မူဝါဒ ဆုံးဖြတ်ချက်များ

အမှတ်မပေးနိုင်သော အစားအစာများ သည် အစားအသောက်ပုံစံ လိုအပ်ချက်များနှင့်မကိုက်ညီသော အစားအစာများဖြစ်သည်။ သို့သော် ၎င်းအစားအစာများသည် ထပ်ဆောင်း အာဟာရဓာတ်များကို ပေးစွမ်းနိုင်ပြီး အစားအသောက်များအတွက် အရောင်၊ အရသာနှင့် အဝင်ချောစေမှုတို့ကို ပေါင်းထည့်ပေးနိုင်သည်။

စားစရာတစ်ခုတွင် CACFP အစားအသောက်ပုံစံများထဲ၌ ဖော်ပြထားသော မဟာဏများ အလိုက် လိုအပ်သည့်အစိတ်အပိုင်းတစ်ခုစီအတွက် အမှတ်ပေးနိုင်သော အစားအစာများ ပါဝင်မှုသာလျှင် ရင်းစားရငွေရနိုင်သည်။

ဤလမ်းညွှန်စာအုပ်တွင် အစားအသောက်ပုံစံ၏ အစိတ်အပိုင်းတစ်ခုစီအတွက် ကဏ္ဍတစ်ခုပါရှိသည်-

- နို့
- ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ/သစ်သီးများ
- အစေ့အဆန်များ/ပေါင်မုန့်
- အသား/အသားအစားထိုး စားစရာများ

ကဏ္ဍတစ်ခုစီတွင် အမေးများသော မေးခွန်းများအတွက် အဖြေများနှင့် အစိတ်အပိုင်းတစ်ခုတွင် အကျိုးဝင်သော သို့မဟုတ် မကြာခဏ မေးခွန်းထုတ်လေ့ရှိသော အစားအစာများ စာရင်းတို့ ပါရှိသည်။

သင်၏ ပြုစုစောင့်ရှောက်မှုအောက်ရှိ ကလေးများအတွက် ကျန်းမာရေးနှင့်အညီသွတ်ဆုံး ရွေးချယ်မှုများကို ကူညီပြုလုပ်ပေးရန် အစားအစာအစိတ်အပိုင်းတစ်ခုစီတွင် ကဏ္ဍသုံးရပ် ပါရှိသည်-

- အကြံပြုထောက်ခံထားသည် - ဤသည်တို့သည် CACFP အစားအသောက်ပုံစံ လိုအပ်ချက်များနှင့်ကိုက်ညီသည့် ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်သော အစားအစာရွေးချယ်မှုများ ဖြစ်သည်။ ဤအစားအစာများကို မကြာခဏ ကျွေးမွေးပါ။
- အကြံပြုထောက်ခံမထားသော်လည်း ခွင့်ပြုထားသည် - ဤသည်တို့သည် CACFP အစားအသောက်ပုံစံ လိုအပ်ချက်များနှင့်ကိုက်ညီပြီး ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်မှု နည်းသော အစားအစာရွေးချယ်မှုများ ဖြစ်သည်။ ဤအစားအစာများကို ရံဖန်ရံခါသာ ကျွေးမွေးပါ။
- ခွင့်မပြုပါ - ဤသည်တို့သည် CACFP အစားအသောက်ပုံစံ လိုအပ်ချက်များနှင့်မကိုက်ညီသော အစားအစာများဖြစ်သည်။

ဤလမ်းညွှန်စာအုပ်တွင် ကျွေးမွေးနိုင်သော အစားအစာအားလုံးကို ထည့်သွင်းမထားပါ။ ထပ်ဆောင်းသတင်းအချက်အလက်များအတွက် အမေရိကန်ပြည်ထောင်စု စိုက်ပျိုးရေးဌာန၏ ကလေး အစာအာဟာရပရိုဂရမ်များအတွက် အစားအစာဝယ်ယူခြင်းလမ်းညွှန်နှင့် တိုက်ဆိုင်စစ်ဆေးပါ။ ၎င်းကို ဤဝက်ဘ်ဆိုက်တွင် ရရှိနိုင်သည်- <https://www.fns.usda.gov/t/food-buying-guide-for-child-nutrition-programs>။ ဤလမ်းညွှန်သည် CACFP အစားအသောက်ပုံစံ လိုအပ်ချက်များနှင့်ကိုက်ညီစေရန် ပြင်ဆင်ရမည့် အစားအစာမဟာဏကို ကူညီဆုံးဖြတ်ပေးမည်ဖြစ်သည်။

ထပ်ဆောင်းမေးမြန်းလိုသည်များရှိပါက **1-800-942-3858** သို့ ဖုန်းခေါ်ပါ သို့မဟုတ် www.health.ny.gov/CACFP သို့ ဝင်ရောက်ကြည့်ရှုပါ။



ကောင်းစွာစားပါ၊ ကြံ့ကြံ့ခိုင်ခိုင် ဆော့ကစားပါ



ကောင်းစွာစားပါ၊ ကြံ့ကြံ့ခိုင်ခိုင် ဆော့ကစားပါ

CACFP သည် ကလေးများနှင့် အရွယ်ရောက်ပြီးသူများကို ကောင်းစွာ စားပြီး ကြံ့ကြံ့ခိုင်ခိုင် ဆော့ကစားကြစေရန် နည်းလမ်း ယောက်ပြည်နယ် ကလေးပြုစုစောင့်ရှောက်ရေးပရိုဂရမ်များအား တိုက်တွန်းအားပေးသည်။ ကျွေးမွေးရန် သင်ရွေးချယ်သော အစားအစာနှင့် သောက်စရာများ မှသည် ကိုယ်ကာယလှုပ်ရှားမှုအတွက် သင်သတ်မှတ်ပေးသော အချိန်ပမာဏအထိ သင်သည် သင် ပြုစုစောင့်ရှောက်နေသည့် ကလေးများ၏ ကျန်းမာရေးနှင့် ဘက်စုံကျန်းမာပျော်ရွှင်ရေးအပေါ် အလွန်လွှမ်းမိုးမှုရှိသည်။ သင် ပြုစုစောင့်ရှောက်နေသည့် ကလေးများအတွက် အစာအာဟာရ၊ အစားအစာချိန်နှင့် ကိုယ်ကာယလှုပ်ရှားမှုပတ်ဝန်းကျင်များကို တိုးတက်ကောင်းမွန်စေခြင်းဖြင့် ကျန်းမာခြင်းယဉ်ကျေးမှုတစ်ရပ်ကို ဖန်တီးပါ။ ဤအကူအညီဖြစ်သော အကြံဉာဏ်များကို ကလေးပြုစုစောင့်ရှောက်မှုလုပ်ငန်းစဉ်များထဲသို့ ပေါင်းစပ်ထည့်သွင်းပေးခြင်းဖြင့် ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်သော အစားအစာများနှင့် ကိုယ်ကာယလှုပ်ရှားမှုရှိသော ဘဝနေထိုင်မှုပုံစံများကို ကလေးများ ရွေးချယ်နိုင်ခြေအား တိုးမြှင့်ပါ။

အပြုသဘောဆောင်သော အစားအစာချိန်ပတ်ဝန်းကျင်တစ်ခု ဖြစ်စေရန် ပံ့ပိုးဆောင်ရွက်ပါ

ကလေးများ၏ကျန်းမာရေးကို တိုးမြှင့်ပေးရာတွင် အရေးပါသော အစိတ်အပိုင်းတစ်ခုမှာ နှစ်လိုဖွယ်ကောင်းပြီး ပျော်ရွှင်ကြည်နူးဖွယ် ပတ်ဝန်းကျင်တစ်ခုတွင် ကျန်းမာရေးနှင့် ညီညွတ်သော အစားအစာများ ကျွေးမွေးထောက်ပံ့ပေးခြင်း ဖြစ်သည်။ လူတိုင်းအတွက် ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်သော အစားအစာခြင်းကို ပံ့ပိုးကူညီပေးပါ။

- အစားအစာအသစ်များကို စမ်းစားကြည့်ရန် ကလေးများကို အတင်းအကျပ်မစေခြင်းဘဲ အားပေးတိုက်တွန်းပါ။
- စားမည့်ပမာဏကို ကလေးများက ဆုံးဖြတ်ပါစေ။
- ကလေးများက ကိုယ်တိုင်စားသောက်နိုင်လျှင် ၎င်းတို့ကိုယ်တိုင် စားခွင့်ပြုပါ။
- အစားအစာနှင့်စပ်လျဉ်း၍ အပြုသဘောဆောင်သည့် နှုတ်ဖြင့်ပေးသော သတင်းစကားနှင့် နှုတ်ဖြင့်ပေးခြင်းမဟုတ်သော သတင်းစကားများကို အသုံးပြုခြင်းဖြင့် ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်စွာ စားသောက်ခြင်းကို နေ့တိုင်းတိုးမြှင့်အားဖြည့်ပေးပါ။
- အရွယ်ရောက်ပြီးသူများကို အစားအစာချိန်နှင့် အဆာပြေမုန့်စားချိန်များအတွင်း၌ ကလေးများနှင့်အတူထိုင်ပြီး ကလေးများကဲ့သို့ တူညီသော အစားအစာများနှင့် သောက်စရာများကို စားသောက်ရန် တိုက်တွန်းပါ။
- သောက်ရေကို အခန်းတွင်းနှင့် အခန်းပြင်ပနေရာများတွင် ရရှိနိုင်အောင် ပြုလုပ်ပေးထားပြီး အချိန်တိုင်း မြင်သာနေပါစေ။
- အစားအစာကို အပြစ်ပေးမှုအဖြစ် သို့မဟုတ် ဆုအဖြစ် ဘယ်တော့မှ အသုံးမပြုပါနှင့်။

ကလေးငယ်များကို တက်ကြွနေစေရန်နှင့် ရွှေ့လျားလှုပ်ရှားမှု ပိုများစေရန် ကူညီပေးပါ

ကလေးဘဝသည် ရွှေ့လျားလှုပ်ရှားမှုစွမ်းရည်များ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ခြင်း၊ ကျန်းမာရေးနှင့် ညီညွတ်သော အလေ့အကျင့်များကို လေ့လာသင်ယူခြင်း၊ တစ်သက်တာ ကျန်းမာရေးနှင့် ဘက်စုံကျန်းမာပျော်ရွှင်ရေးအတွက် ခိုင်မာသော အုတ်မြစ်တစ်ခု တည်ဆောက်ခြင်း တို့အတွက် အလွန်အရေးကြီးသော အချိန်ကာလဖြစ်သည်။ မူကြိုအရွယ်ကလေးများ၏ အရွယ်ရောက်ပြီးသော ပြုစုစောင့်ရှောက်သူများသည် လှုပ်ရှားမှုအမျိုးအစားပေါင်းစုံပါဝင်သော တက်တက်ကြွကြွဆော့ကစားခြင်းကို အားပေးတိုက်တွန်းသင့်သည်။

- မူကြိုကျောင်း စာသင်ခန်းအချိန်ဇယားများတွင် တစ်ရက်လုံးစာ ပြုစုစောင့်ရှောက်မှုအတွက် အခန်းတွင်းနှင့် အခန်းပြင်ပ တက်တက်ကြွကြွဆော့ကစားချိန် နှစ်နာရီနှင့် အထက် (အရွယ်ရောက်ပြီးသူက ဦးဆောင်ဆော့ကစားပေးသော စီစဉ်ရေးဆွဲထားသည့် ဆော့ကစားချိန် အနည်းဆုံးတစ်နာရီနှင့် စီစဉ်ရေးဆွဲထားသည့် ဆော့ကစားချိန် တစ်နာရီ) ပါဝင်ကြောင်း သေချာပါစေ။



- တက်တက်ကြွကြွ ဆော့ကစားချိန်ကို ဆုအဖြစ် အသုံးပြုပါ။ သို့သော် အပြစ်ပေးမှုအဖြစ် ဘယ်တော့မှ အသုံးမပြုပါနှင့်။
- ကိုယ်ကာယလှုပ်ရှားမှုနှင့်ပတ်သက်၍ အပြုသဘောဆောင်သည့် နှုတ်ဖြင့်ပေးသော သတင်းစကားနှင့် နှုတ်ဖြင့်ပေးခြင်းမဟုတ်သော သတင်းစကားများအား ပေးအပ်ကြောင်း သေချာပါစေ။
- မူကြိုကလေးများအတွက် ဖန်သားပြင်ကြည့်ချိန်ကို တစ်ပတ်လျှင် မိနစ် 30 ထက်မပိုစေရန် ကန့်သတ်ထားပေးပါ။

ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်သော အစားအစာရွေးချယ်မှုများကို ကူညီပံ့ပိုးပါ

ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်စွာ စားသုံးခြင်းသည် မည်သည့်အသက်အရွယ်တွင်မဆို အရေးကြီးသည်။ ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်စွာ စားသုံးခြင်း၏ အကျိုးကျေးဇူးများသည် တစ်ကိုက်ပြီး တစ်ကိုက် အချိန်ကြာလာသည်နှင့်အမျှ အရာရောက်လာသည်။

- တစ်ပတ်စာမိနစ်ထဲတွင် အရောင်မတူသော သစ်သီးများနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ သုံးမျိုးနှင့်အထက် ကျွေးပေးပါ။ သို့မှသာ ကလေးများသည် သက်တံ့ရောင်စုံများကို စားသုံးနေခြင်းဖြစ်မည်။
- အဆာပြေမုန့်စားချိန်တွင် သစ်သီး (သစ်သီးဖျော်ရည်မဟုတ်) ကို တစ်ပတ်လျှင် နှစ်ကြိမ်နှင့်အထက် ကျွေးမွေးပါ။
- အဆာပြေမုန့်စားချိန်တွင် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များကို တစ်ပတ်လျှင် နှစ်ကြိမ်နှင့်အထက် ကျွေးမွေးရန် စီစဉ်ပါ။

ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်စွာ စားသုံးခြင်းအလေ့အကျင့်များသည် စောစီးစွာစတင်သည်

ကလေးပြုစုစောင့်ရှောက်မှုပေးသူများသည် မိခင်နိုင်ငံကျွေးခြင်းကို ကာကွယ်ပေးရာတွင် အားပေးကြော်ငြာပေးရာတွင်နှင့် ပံ့ပိုးကူညီပေးရာတွင် အရေးပါသောကဏ္ဍမှ ပါဝင်ကြသည်။ မိခင်နိုင်ငံကျွေးရေး အားပေးကူညီပေးမှုရှိသော ကလေးပြုစုစောင့်ရှောက်မှုစင်တာ သို့မဟုတ် မိခင်နိုင်ငံကျွေးရေး အားပေးကူညီပေးမှုရှိသော နေပိုင်းပြုစုစောင့်ရှောက်မှု ဂေဟာ ဖြစ်လာအောင်လုပ်ပါ။ သတင်းအချက်အလက်များအတွက် CACFP ထံ ဆက်သွယ်ပါ သို့မဟုတ် ကျွန်ုပ်တို့၏ ဝက်ဘ်ဆိုက် www.health.ny.gov/CACFP သို့ ဝင်ရောက်ကြည့်ရှုပါ။

အစားအသောက်ပုံစံ လိုအပ်ချက်များနှင့် အကြံပြုထောက်ခံချက်များ



အစားအစာအုပ်စု	လိုအပ်ချက်များ	အကြံပြုထောက်ခံချက်များ
<p>နှားနို့</p>	<ul style="list-style-type: none"> • အသက် 1 နှစ်အရွယ် ကလေးများ- အနံ့အရသာမပါသော မလိုင်ပြည့်နို့။ • အသက် 2-18 နှစ်အရွယ် ကလေးများနှင့် အရွယ်ရောက်ပြီးသူများ- အနံ့အရသာမပါသော အဆီလျှော့ထားသည့် (1%) နို့ သို့မဟုတ် အနံ့အရသာမပါသော အဆီမပါသည့် (မလိုင်ဖယ်ထုတ်ထားသော) နို့။ • အသက် 6 နှစ်နှင့်အထက် ကလေးများနှင့် အရွယ်ရောက်ပြီးသူများကို ကျွေးမွေးသည့် အနံ့အရသာမပါသော နို့သည် အဆီမပါရ (မလိုင်ဖယ်ထုတ်ထားရမည်) သို့မဟုတ် အဆီလျှော့ (1%) ထားရမည်။ • တိုက်ကျွေးသော နို့အမျိုးအစား (ဆိုလိုသည်မှာ မလိုင်ပြည့်၊ အဆီလျှော့ထား သို့မဟုတ် 1% နှင့် အဆီမပါ သို့မဟုတ် မလိုင်ဖယ်ထုတ်ထား) နှင့် ၎င်းနို့များတွင် အနံ့အရသာပါ၊ မပါတို့ကို မိနူးတွင် သတ်မှတ်ဖော်ပြရမည်။ 	<ul style="list-style-type: none"> • ပါဝင်သူများအားလုံးကို အနံ့အရသာမပါသော နို့ကိုသာလျှင် တိုက်ကျွေးပါ။ • အနံ့အရသာမပါသော နို့ကို အသက် 6 နှစ်နှင့်အထက် ကလေးများ သို့မဟုတ် အရွယ်ရောက်ပြီးသူများကို တိုက်ကျွေးလျှင် တစ်ခွက် (8 အောင်စ) တွင် သကြား 22 ဂရမ်အောက်သာ ပါဝင်စေရန် အာဟာရဆိုင်ရာ အချက်အလက်အညွှန်းစာကို စစ်ဆေးပါ။
<p>ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ/ သစ်သီးများ</p>	<ul style="list-style-type: none"> • နေ့လယ်စာနှင့် ညလယ်စာတွင် ဟင်းသီးဟင်းရွက်တစ်မျိုးနှင့် သစ်သီးတစ်မျိုး၊ သို့မဟုတ် မတူညီသော ဟင်းသီးဟင်းရွက်နှစ်မျိုးကို အသက် 1 နှစ်ပြည့်ပြီးသော ကလေးများနှင့် အရွယ်ရောက်ပြီးသူများအား ကျွေးမွေးရမည်။ • အသက် 1 နှစ်ပြည့်ပြီးသော ကလေးများနှင့် အရွယ်ရောက်ပြီးသူများအတွက် သစ်သီးဖျော်ရည်ကို တစ်နေ့လျှင် တစ်ခွက်သာ တိုက်ကျွေးရန် ကန့်သတ်ထားသည်။ • 100% သစ်သီးဖျော်ရည်စစ်စစ်ကိုသာ တိုက်နိုင်သည်။ • အသက် 1 နှစ်မပြည့်သေးသော နို့စို့ကလေးများကို သစ်သီးဖျော်ရည် မတိုက်ကျွေးရပါ။ • ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုအရ အဆင်သင့်ဖြစ်သောအခါ အစားစားချိန်နှင့် အစာပြေမုန့်စားချိန်များတွင် အသက် 6 လမှ တစ်နှစ်အရွယ် နို့စို့ကလေးများအား ဟင်းသီးဟင်းရွက် သို့မဟုတ် သစ်သီး၊ သို့မဟုတ် နှစ်မျိုးစလုံးကို ကျွေးမွေးနိုင်သည်။ 	<ul style="list-style-type: none"> • ဟင်းသီးဟင်းရွက်များနှင့် သစ်သီးများကို အမျိုးစုံအောင် ကျွေးမွေးပါ။ • ဟင်းသီးဟင်းရွက်များနှင့် သစ်သီးများကို အဆာပြေမုန့်များအဖြစ် ကျွေးမွေးပါ။ • တစ်ပတ်လျှင် အစိမ်းရင့်ရောင်၊ အနီရောင်နှင့် လိမ္မော်ရောင် ဟင်းသီးဟင်းရွက် အနည်းဆုံးတစ်ပွဲစာ ကျွေးပါ။ • တစ်နေ့လျှင် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ/သစ်သီးများ တစ်ပွဲစာနှင့်အထက် ကျွေးမွေးခြင်းသည် ဗီတာမင် စီ မြင့်မားစွာ ရရှိစေသင့်သည်။ • တစ်ပတ်လျှင် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ/သစ်သီးများ သုံးပွဲစာနှင့်အထက် ကျွေးမွေးခြင်းသည် ဗီတာမင် အေ မြင့်မားစွာ ရရှိစေသင့်သည်။ • တစ်ပတ်လျှင် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ/သစ်သီးများ သုံးပွဲစာနှင့်အထက် ကျွေးမွေးခြင်းသည် လန်းဆန်းစေသည်။

အစားအသောက်ပုံစံ လိုအပ်ချက်များနှင့် အကြံပြုထောက်ခံချက်များ



အစားအစာအုပ်စု	လိုအပ်ချက်များ	အကြံပြုထောက်ခံချက်များ
အစေ့အဆန်များ/ပေါင်မုန့်	<ul style="list-style-type: none"> • တစ်နေ့စာ ကျွေးသည့်အထဲမှ အနည်းဆုံး အစေ့အဆန်တစ်ပွဲစာ သည် အာဟာရအပြည့်ပါသော အစေ့အဆန် ဖြစ်ရမည်။ • မနက်စာ ကွေကာဖတ်များတွင် တစ်အောင်စလျှင် သကြား 6 ဂရမ် ထက်ပို၍ မပါဝင်ရပါ။ • အစေ့အဆန်အခြေပြု အချို့များသည် အစေ့အဆန်အစိတ်အပိုင်း တွင် အကျိုးမဝင်တော့ပါ။ • အသက် 6 လမှ တစ်နှစ်အရွယ် နို့စို့ကလေးများအတွက် အဆာပြေ မုန့်စားချိန်တွင် မနက်စာ ကွေကာဖတ်များကို အစေ့အဆန်အဖြစ် ကျွေးမွေးနိုင်သည်။ 	<ul style="list-style-type: none"> • တစ်နေ့လျှင် အာဟာရအပြည့်ပါသော အစေ့အဆန် အနည်းဆုံးနှစ်ပွဲ စာ ကျွေးပေးပါ။ • ကျွေးမွေးသော ပေါင်မုန့်များနှင့် ကွေကာဖတ်များအားလုံးသည် အာဟာရအပြည့်ပါသော အစေ့အဆန် ဖြစ်သင့်သည်။
အသား/အသားအစားထိုး စားစရာများ	<ul style="list-style-type: none"> • အသားနှင့် အသားအစားထိုး စားစရာများကို မနက်စာတွင် အစေ့ အဆန်အစိတ်အပိုင်း၏နေရာ၌ တစ်ပတ်လျှင် အများဆုံးသုံးကြိမ် အစားထိုးကျွေးမွေးနိုင်သည်။ • တို့ဟူးကို အသားအစားထိုး စားစရာအဖြစ် ကျွေးမွေးနိုင်သည်။ • ဒိန်ချဉ်သည် ပလိန်းဖြစ်နိုင်သည်။ အနံ့အရသာပါနိုင်သည်။ အချို့ ထည့်နိုင်သလို မထည့်ဘဲလည်း ကျွေးနိုင်သည်။ • ဒိန်ချဉ် 6 အောင်စတွင် သကြား 23 ဂရမ်ထက်ပို၍ မပါဝင်ရပါ။ • အသက် 6 လမှ တစ်နှစ်အရွယ် နို့စို့ကလေးများအတွက် ဒိန်ခဲ၊ ဒိန်ခဲ ပျော့၊ ဒိန်ချဉ်နှင့် အနှစ်နှင့်အကာပါဝင်သော ဥများကို အသား အစားထိုး စားစရာများအဖြစ် ခွင့်ပြုသည်။ • ဒိန်ခဲပါသော အစားအစာများနှင့် အပေါ် ယံသုတ်လိမ်းရသော ဒိန်ခဲများကို ခွင့်မပြုပါ။ 	<ul style="list-style-type: none"> • အဆီနည်းသော အသားများ၊ အခွံမာသီးများနှင့် ပဲတောင့်ရှည်မျိုး ပဲများကိုသာ ကျွေးမွေးပါ။ • အသား/အသားအစားထိုး စားစရာများကို ထပ်ပေါင်းထည့်ထားသော အဆီမပါဘဲ ပြင်ဆင်သင့်သည်။ • တာရှည်ခံအောင် စီမံထားသော အသားများ (ဥပမာ ဟော့ဒေါ့များ၊ corn dog များ၊ ကြက်သားမုန့်နှစ်ကပ်ကြော်များ၊ ကြက်သားကြော်၊ Vienna ကြက်အူချောင်းများ၊ သို့မဟုတ် အသားပြား) ကျွေးမွေးခြင်း ကို တစ်ပတ်လျှင် တစ်ကြိမ်ထက်မပိုအောင် ကန့်သတ်ထားပါ။ • သဘာဝဒိန်ခဲများကိုသာ ကျွေးမွေးပြီး အဆီနည်းသော သို့မဟုတ် အဆီလျော့ထားသော အမျိုးအစားများကို ရွေးချယ်ပါ။
အခြား	<ul style="list-style-type: none"> • ကလေးများအတွက် သောက်ရေကို တစ်နေ့တာလုံး ပေးထားပြီး တောင်းဆိုမှုအပေါ် မူတည်၍ ရရှိအောင်ပြုလုပ်ပေးပါ။ • ရေကို အစိတ်အပိုင်းတစ်ခုအဖြစ် မမှတ်ယူပါ။ • အစားအစာနှင့် သောက်စရာကို အပြစ်ပေးမှုအဖြစ် သို့မဟုတ် ဆု အဖြစ် အသုံးမပြုရပါ။ • နေရာတွင် အစားအစာကြော်လှော်ခြင်းကို ခွင့်မပြုပါ။ 	<ul style="list-style-type: none"> • နို့စို့ကလေးများကို မိခင်နို့တိုက်ကျွေးရန် ရွေးချယ်သော မိခင်များအား ကူညီပံ့ပိုးပါ။ နေ့ပိုင်းပြုစုစောင့်ရှောက်မှုတွင်ရှိစဉ် နို့စို့ကလေးများ အတွက် မိခင်နို့ထောက်ပံ့ပေးရန် မိခင်များကို အားပေးတိုက်တွန်းပါ။ • မိခင်နို့တိုက်ရန် စင်တာ သို့မဟုတ် နေ့ပိုင်းပြုစုစောင့်ရှောက်မှုလော သို့ လာရောက်သော မိခင်များအတွက် သက်သောင့်သက်သာရှိ၍ သန့်စင်ပြီး ဆိတ်ငြိမ်သည့် ကိုယ်ပိုင်နေရာတစ်ခု ပေးအပ်ပါ။ • ရာသီပေါ် နှင့် ဒေသထွက် အစားအစာများကို ပေါင်းစပ်ထည့်သွင်းပါ။ • ကြိုတင်ကြော်လှော်ထားသော အစားအစာများဝယ်ယူခြင်းကို တစ် ပတ်လျှင် တစ်ကြိမ်ထက်မပိုစေရန် ကန့်သတ်ထားပါ။ • အချို့လောင်းထားသော အစားအစာများ (ဥပမာ ပျားရည်၊ ယို သကာ ရည်)၊ ဒိန်ချဉ်နှင့်အတူရောင်းသော ထပ်ဆောင်းပေါင်းထည့်ထားသည့် ပါဝင်ပစ္စည်းများ (ဥပမာ ပျားရည်၊ သကြားလုံး၊ သို့မဟုတ် ကွတ်ကီး အချပ်များ)နှင့် သကြားဖြင့် ချိုအောင်လုပ်ထားသော သောက်စရာ များ (ဥပမာ သစ်သီးဖျော်ရည်များ သို့မဟုတ် ဆိုဒါများ) ကဲ့သို့ ထပ် ဆောင်းသကြားများ၏ ရင်းမြစ်များဖြစ်သည့် အမှတ်မပေးနိုင်သော အစားအစာများကျွေးမွေးခြင်းကို ရှောင်ပါ။

ကလေးအစာအာဟာရ (CN) အညွှန်းစာ



ကလေးအစာအာဟာရပရိုဂရမ်များအတွက် ဤစေတနာ့ဝန်ထမ်း ဖယ်ဒရယ်အညွှန်းစာပုံစံ ခြင်း ပရိုဂရမ်သည် အစားအသောက်ပုံစံလိုအပ်ချက်များအပေါ် ထုတ်ကုန်က မည်သို့ ဖြည့်ဆည်းနိုင်ကြောင်း အစားအစာအညွှန်းစာတွင် ဖော်ပြနိုင်ရန် ကုန်ထုတ်လုပ်သူများကို ခွင့်ပြုပေးသည်။ CN အညွှန်းစာတပ်ရန် သတ်မှတ်ချက်ပြည့်မီသော ထုတ်ကုန်များတွင် အစားအသောက်အစိတ်အပိုင်း တစ်ခုနှင့်အထက်အတွက် သိသာစွာ ဖြည့်ဆည်းပေးနိုင် သော စီးပွားဖြစ် ပြင်ဆင်ထားသည့် အစားအစာများ ပါဝင်သည်။ အညွှန်းစာတွင်ဖော်ပြထား သည့် ပမာဏအတိုင်း ကျွေးမွေးလျှင် CN အညွှန်းစာပါသော အစားအစာများအားလုံးကို အမှတ်ပေးနိုင်သည်။

CN အညွှန်းစာကို သတ်မှတ်ဖော်ထုတ်နည်း

CN အညွှန်းစာတွင် အမြဲတမ်း အောက်ပါတို့ပါဝင်မည်ဖြစ်သည်-

- ထင်ရှားသော အနားသတ်ဘောင်ကွပ်ဖြစ်သည့် CN လိုဂို
- USDA/FNS ခွင့်ပြုမိန့်
- ခွင့်ပြုချက်ဆိုင်ရာ လနှင့် နှစ်
- အစားအသောက်ပုံစံ လိုအပ်ချက်များနှင့်ကိုက်ညီရန် လိုအပ်သော တစ် ခါပြင်အရွယ်အစား။

CN

000000*

ကြိတ်နယ်ထားသော အမဲသားနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက် အသားဓာတ်ပါသည့် ဤ 5.00 အောင်စ ပီဇာထုတ်ကုန် သည် ကလေးအစာအာဟာရ အစားအသောက်ပုံစံ လိုအပ်ချက်များအတွက် 2.00 အောင်စနှင့် တူညီ သော အသား/အသားအစားထိုး စားစရာများ၊ 1/2 ခွက် ဟင်းသီးဟင်းရွက်တစ်ခါပြင်စာနှင့် ပေါင်မုန့်အစားထိုး စားစရာ 1 1/2 ပွဲစာတို့ကို ပေးစွမ်းသည်။ (ဤလိုဂိုနှင့် ထုတ်ပြန်ချက် အသုံးပြုမှုကို အစားအစာနှင့် အာဟာရ ဝန်ဆောင်မှု၊ USDA၊ 00/98** က ခွင့်ပြုပေးထားသည်)

CN

CN အညွှန်းစာပုံစံခြင်းဆိုင်ရာ အသေးစိတ်ရှင်းလင်းချက်အတွက် အစားအစာနှင့် အာဟာရ ဝန်ဆောင်မှု (FNS) ဝက်ဘ်ဆိုက် <https://www.fns.usda.gov/cn/labeling-program> သို့ ဝင်ကြည့်ပါ။





နို့လိုအပ်ချက်များ

အမှတ်ပေးနိုင်ရန် နို့ကို သတ်မှတ်အပူချိန်အထိ အပူပေး၍ ပိုးသတ်ထားရမည်ဖြစ်ပြီး နို့အရည်အတွက် ပြည်နယ်နှင့် ဒေသန္တရစံသတ်မှတ်ချက်များနှင့် ကိုက်ညီရမည်ဖြစ်သည်။ နို့အားလုံးတွင် FDA စည်းမျဉ်း 21 CFR 131.110 တွင် သတ်မှတ်ဖော်ပြထားသည့် ပမာဏများအတိုင်း ဗီတာမင် အေနှင့် ဗီတာမင် ဒီတို့ ပါဝင်သင့်သည်။ နို့သည် ကယ်လ်စီယမ်၊ ဖော့စဖော့ရပ်၊ ပရိုတိန်း၊ ဗီတာမင် အေနှင့် ဗီတာမင် ဒီတို့ ကြွယ်ဝစွာပါဝင်သော ရင်းမြစ် ဖြစ်သည်။

နို့ကို ကွေကာဖတ်အပူများ၊ စုပ်ပြုတ်များ၊ ပူတင်းများ သို့မဟုတ် အခြားအစားအစာများကဲ့သို့ ထုတ်ကုန်များပြင်ဆင်ခြင်းတွင် အသုံးပြုသောအခါ နို့ကို အမှတ်ပေးနိုင်ပါ။

ကလေးတစ်ဦးသည် နို့အရည်ကို မသောက်သုံးနိုင်လျှင် မိဘများ သို့မဟုတ် အုပ်ထိန်းသူများသည် နို့အစားထိုး အစားအသောက်များကို စာရေးသား၍ တောင်းဆိုနိုင်သည်။ ရေးသားတောင်းဆိုချက်တွင် ကလေး၏ ချင့်ချိန်စားသောက်မှုပုံစံကို ကန့်သတ်ထားသော ဆေးပညာဆိုင်ရာ သို့မဟုတ် အခြား အထူးချင့်ချိန်စားသောက်မှုဆိုင်ရာ လိုအပ်ချက်ကို ဖော်ထုတ်ရေးသားရမည်။ နို့အစားထိုး အစားအသောက်များသည် အာဟာရဗေဒအရ နို့နှင့် ညီတူရမည်ဖြစ်ပြီး နွားနို့တွင် တွေ့ရှိရသည့် ပမာဏအတိုင်း ကယ်လ်စီယမ်၊ အသားဓာတ်၊ ဗီတာမင် အေ၊ ဗီတာမင် ဒီနှင့် အခြားအာဟာရဓာတ်များ အားဖြည့်ပါဝင်ခြင်းအတွက် အာဟာရဆိုင်ရာ စံသတ်မှတ်ချက်များနှင့် ကိုက်ညီပြည့်စုံရမည်ဖြစ်သည်။ နောက်ဆက်တွဲ c - နို့အစားထိုး အစားအသောက်များ ကို ကိုးကားပါ။

မနက်စာ သို့မဟုတ် အဆာပြေစားချိန်တွင် နို့အရည်ကို သောက်စရာအဖြစ်ဖြစ်စေ၊ ကွေကာဖတ်နှင့်ရော၍ဖြစ်စေ နှစ်မျိုးစလုံးဖြစ်စေ တိုက်ကျွေးနိုင်သည်။

နေ့လယ်စာနှင့် ညလယ်စာတွင် နို့အရည်ကို သောက်စရာအဖြစ် တိုက်ကျွေးရမည်။

အဆာပြေစားချိန်တွင် နို့အရည်ကို တိုက်ကျွေးလျှင် ဖျော်ရည်ကို အခြားအစိတ်အပိုင်းတစ်ခုအဖြစ် ထည့်မထွက်နိုင်ပါ။ အဆာပြေစားချိန် တစ်ချိန်တည်းတွင် သောက်စရာနှစ်မျိုးကို တိုက်ကျွေး၍ မရပါ။



ကလေးအစားအသောက်ပုံစံ လိုအပ်ချက်များ

- နို့အရည်ကို မနက်စာ၊ နေ့လယ်စာနှင့် ညလယ်စာတို့အတွက် တိုက်ကျွေးရမည်။
- တစ်နှစ်အရွယ်ကလေးငယ်ကို မလိုင်ပြည့်နို့ တိုက်ကျွေးရမည်။
- အသက် 2-18 နှစ်အရွယ် ကလေးများကို အဆီမပါသော (မလိုင်ဖယ်ထုတ်ထားသော) သို့မဟုတ် အဆီလျော့ထားသော (1%) နို့ကို တိုက်ကျွေးရမည်။
- အနံ့အရသာမပါသော နို့ကို အသက် 1-5 နှစ်အရွယ် ကလေးများအား တိုက်ကျွေးရမည်။
- အသက် 6 နှစ်ပြည့်ပြီးသော ကလေးများကို အနံ့အရသာမပါသော နို့ တိုက်ကျွေးလျှင် ၎င်းနို့သည် အဆီမပါရ သို့မဟုတ် 1% နို့ ဖြစ်ရမည်။
- မိနူးတွင် တိုက်ကျွေးသော နို့အမျိုးအစားနှင့် အနံ့အရသာမပါ၊ မပါကို ဖော်ပြရမည်။

အရွယ်ရောက်ပြီးသူ အစားအသောက်ပုံစံ လိုအပ်ချက်များ

- အဆီမပါသော (မလိုင်ဖယ်ထုတ်ထားသော) သို့မဟုတ် အဆီလျော့ထားသော (1%) နို့ကို ထမင်းစားချိန် သို့မဟုတ် အဆာပြေစားချိန်တွင် တစ်နေ့လျှင် အနည်းဆုံး တစ်ကြိမ် တိုက်ကျွေးရမည်။ ဒိန်ချဉ် ခြောက်အောင်စ (သို့မဟုတ် ¾ ခွက်) ကို အခြားသော အစားစားချိန်များတွင် နို့တစ်ခွက်အစား တိုက်ကျွေးနိုင်သည်။ ညလယ်စာတွင် နို့နှင့် ဒိန်ချဉ် နှစ်မျိုးစလုံးကို မလိုအပ်ပါ။
- ဒိန်ချဉ် 6 အောင်စတွင် သကြား 23 ဂရမ်ထက်ပို၍ မပါဝင်ရပါ။
- အနံ့အရသာမပါသော နို့ကို အကြံပြုထောက်ခံပါသည်။ အနံ့အရသာမပါသော နို့ကို တိုက်ကျွေးလျှင် ၎င်းနို့သည် အဆီမပါရ သို့မဟုတ် 1% နို့ ဖြစ်ရမည်။
- မိနူးတွင် တိုက်ကျွေးသော နို့အမျိုးအစားနှင့် အနံ့အရသာမပါ၊ မပါကို ဖော်ပြရမည်။



နို့နှင့်ပတ်သက်သော မေးခွန်းများနှင့် အဖြေများ

- မေး-** ပူတင်းများ၊ ဆော့စ်များနှင့် စုပ်ပြုတ်များတွင် အသုံးပြုသော နို့ကို နို့လိုအပ်ချက်တွင် ထည့်တွက်နိုင်ပါသလား။
- ဖြေ-** မတွက်နိုင်ပါ။ အစားအစာများ ပြင်ဆင်ခြင်းအတွက် အသုံးပြုသော နို့ကို အမှတ်မပေးနိုင်ပါ။
- မေး-** ကလေးတစ်ဦးက နို့သောက်၍မရလျှင် ပဲနို့ကို တိုက်ကျွေးနိုင်ပါသလား။
- ဖြေ-** တိုက်ကျွေးနိုင်ပါသည်။ ပဲနို့သည် အာဟာရဗေဒအရ နို့ကို ယှဉ်နိုင်သမျှကာလပတ်လုံး ပဲနို့ကို ဆေးကုသမှုဆိုင်ရာ သို့မဟုတ် အထူးချိန်စားသောက်မှုဆိုင်ရာ လိုအပ်ချက်များရှိသော ကလေးများ သို့မဟုတ် အရွယ်ရောက်ပြီးသူများအား တိုက်ကျွေးနိုင်ပါသည်။ နို့အစားထိုးအစားအစာများသည် နောက်ဆက်တွဲ c တွင် စာရင်းပြုထားသော စံသတ်မှတ်ချက်များနှင့် ကိုက်ညီရမည်။ သို့သော် ၎င်းတို့ကို အသက် 2 နှစ်ပြည့်ပြီးသော ကလေးများနှင့် အရွယ်ရောက်ပြီးသူများအား တိုက်ကျွေးသောအခါ အဆီလျှော့ထားရန် သို့မဟုတ် အဆီမပါရန် မလိုအပ်ပါ။ မိဘများ သို့မဟုတ် အုပ်ထိန်းသူများသည် နို့အစားထိုးအစားအစာများကို စာရေးသား၍ တောင်းဆိုရမည် (ဆေးကုသမှုဆိုင်ရာ ထုတ်ပြန်ချက် မလိုအပ်ပါ)။ သို့သော် နောက်ဆက်တွဲ c တွင် ဖော်ပြထားသော အာဟာရစံသတ်မှတ်ချက်များနှင့် မကိုက်ညီသည့် နို့အစားထိုးအစားအစာများအတွက် ဆေးကုသမှုဆိုင်ရာ ထုတ်ပြန်ချက်ကို လိုအပ်ပါသည်။ နို့သကြားဓာတ် လျှော့ချထားသော နို့အတွက် မိဘများ သို့မဟုတ် အုပ်ထိန်းသူများထံမှ စာရေးသားတောင်းဆိုချက်ကို မလိုအပ်ပါ။



- မေး-** နို့ကို နို့ ခြိမ် တိုက်ရိုက်ဝယ်ယူနိုင်ပါသလား။
- ဖြေ-** ဝယ်ယူနိုင်ပါသည်။ ပြည်နယ်နှင့် ဒေသန္တရ ကျန်းမာရေးစံသတ်မှတ်ချက်များနှင့် ကိုက်ညီပြီး သတ်မှတ်အမှုချိန်ပေး၍ ပိုးသတ်ထားသော နို့ရည်ဖြစ်နေလျှင် ဝယ်နိုင်ပါသည်။ ထို့ပြင် ၎င်းတွင် ပြည်နယ်နှင့် ဒေသန္တရ စံသတ်မှတ်ချက်များနှင့်ကိုက်ညီသည့် ဗီတာမင် အေနှင့် ဗီတာမင် ဒီ ပမာဏများပါဝင်ရမည်။
- မေး-** အနံ့အရသာပါသော နို့ကို တိုက်ကျွေးနိုင်ပါသလား။
- ဖြေ-** တိုက်ကျွေးနိုင်ပါသည်။ သို့သော် အနံ့အရသာပါသော နို့ကို အရွယ်ရောက်ပြီးသူများနှင့် အသက် 6 နှစ်ပြည့်ပြီးသည့် ကလေးများကိုသာ တိုက်ကျွေးနိုင်ပြီး ၎င်းသည် အဆီမပါရ (မလိုင်ဖယ်ထုတ်ထားရမည်) သို့မဟုတ် 1% နို့ ဖြစ်ရမည်။ တိုက်ကျွေးမည်ဆိုပါက အနံ့အရသာပါသော နို့တစ်ခွက် (8 အောင်စ) တွင် သကြား 22 ဂရမ်နှင့် အောက်သာ ပါဝင်ရန် အကြံပြုထားပါသည်။
- မေး-** ရေဖြင့်ရောရသော နို့မှုန့်ကို အဘယ်ကြောင့် အမှတ်မပေးနိုင်သလဲ။
- ဖြေ-** စင်တာသည် နို့အရည်ပုံပိုးမှုကို စဉ်ဆက်မပြတ် မရရှိနိုင်သော အရေးပေါ်အခြေအနေတွင်သာ နို့မှုန့်အသုံးပြုမှုကို USDA က ခွင့်ပြုသည် (7 CFR 226.20(f))။
- မေး-** နို့အစိတ်အပိုင်းများနှင့် ကိုက်ညီစေရန် smoothie ဖျော်ရည်များကို တိုက်နိုင်ပါသလား။
- ဖြေ-** တိုက်နိုင်ပါသည်။ ပရိုဂရမ် စီမံလည်ပတ်သူများက ပြင်ဆင်ပြုလုပ်သောအခါ smoothie ဖျော်ရည်များတွင် အသုံးပြုသောနို့ကို နို့လိုအပ်ချက်ထဲတွင် ထည့်သွင်းအမှတ်ပေးနိုင်ပါသည်။ ဒိန်ချဉ်ကို အသုံးပြုလျှင် ၎င်းကို အသားအစားထိုးစားစရာအဖြစ် အမှတ်ပေးနိုင်သည် (နို့အစားထိုးအစားအစာအဖြစ် မဟုတ်ပါ)။ ဟင်းသီးဟင်းရွက်များနှင့် သစ်သီးများကို အသုံးပြုလျှင် ၎င်းတို့ကို သစ်သီးဖျော်ရည်အဖြစ် အမှတ်ပေးသည်။ အသက် 1 နှစ်ပြည့်ပြီးသော ကလေးများနှင့် အရွယ်ရောက်ပြီးသူများအတွက် တစ်နေ့လျှင် သစ်သီးဖျော်ရည်တစ်ခွက်စာသာ တိုက်ကျွေးရန် ကန့်သတ်ထားကြောင်း မှတ်သားထားပါ။
- မေး-** Smoothie ဖျော်ရည်များ ပြုလုပ်သောအခါ မည်သည့် နို့အမျိုးအစားကို အသုံးပြုရမည်နည်း။
- ဖြေ-** အသုံးပြုသော နို့အမျိုးအစားသည် သောက်သုံးမည့် အသက်အရွယ်အုပ်စုနှင့် ကိုက်ညီနေရမည်။
- မေး-** စတိုးဆိုင်မှ ဝယ်ယူသော smoothie ဖျော်ရည်များမှာ အစားအသောက်ပုံစံလိုအပ်ချက်များတွင် မည်သို့ အကျိုးဝင်သနည်း။
- ဖြေ-** စတိုးဆိုင်မှ ဝယ်ယူသော smoothie ဖျော်ရည်များကို ဟင်းသီးဟင်းရွက် သို့မဟုတ် သစ်သီး အစိတ်အပိုင်းထဲတွင် သစ်သီးဖျော်ရည်အဖြစ်သာ ထည့်တွက်နိုင်ပါသည်။ အသုံးပြုထားသော နို့ပမာဏကို ဆုံးဖြတ်ရန် မဖြစ်နိုင်သောကြောင့် ၎င်းတို့ကို နို့အစိတ်အပိုင်းအဖြစ် တွက်၍မရနိုင်ပါ။



နွားနို့အဖြစ် အကြံပြုထောက်ခံထားသည်	
အစားအစာအမျိုးအမည်	မှတ်ချက်များ
အချဉ်ဖောက်ထားသော နို့	အရွယ်ရောက်ပြီးသူများနှင့် အသက် 2 နှစ်ပြည့်ပြီးသော ကလေးများအတွက်၊ အဆီမပါရ (မလိုင်ဖယ်ထုတ်ထားရမည်) သို့မဟုတ် အဆီလျှော့ (1%) ထားရမည်။ အချဉ်ဖောက်ပစ္စည်းသုံး၍ နို့အရည်ကို ချဉ်စေခြင်းဖြင့် အချဉ်ဖောက်ထားသော နို့ကို ပြုလုပ်သည်။ ဥပမာများ- အချဉ်ဖောက်ထားသော ကီဖာနို့နှင့် အချဉ်ဖောက်ထားသော acidophilus နို့။
ထောပတ်ထုတ်ယူပြီးနို့ရည်၊ ကစော်ဖောက်ခြင်း	အရွယ်ရောက်ပြီးသူများနှင့် အသက် 2 နှစ်ပြည့်ပြီးသော ကလေးများအတွက်၊ အဆီမပါရ (မလိုင်ဖယ်ထုတ်ထားရမည်) သို့မဟုတ် အဆီလျှော့ (1%) ထားရမည်။ ကစော်ဖောက်ထားရမည်ဖြစ်ပြီး ပြည်နယ်နှင့် ဒေသန္တရစံသတ်မှတ်ချက်များနှင့် ကိုက်ညီရမည်။ ဤသည်ကို ဖတ်ရှုရန်- ကစော်ဖောက်ထားသော နွားနို့။
ကစော်ဖောက်ထားသော နွားနို့	အရွယ်ရောက်ပြီးသူများနှင့် အသက် 2 နှစ်ပြည့်ပြီးသော ကလေးများအတွက်၊ အဆီမပါရ (မလိုင်ဖယ်ထုတ်ထားရမည်) သို့မဟုတ် အဆီလျှော့ (1%) ထားရမည်။ တိကျသေချာသော အနံ့အရသာ နှင့်/သို့မဟုတ် အပူပေးအကျိုး၊ အပျော့အမာရှိသည့် ထုတ်ကုန်တစ်မျိုးထုတ်လုပ်ရန် ထိန်းချုပ်ထားသော အခြေအနေအောက်တွင် ရွေးချယ်ထားသော ဇီဝပိုးမွှားငယ်လေးများကို နို့အရည်ထဲသို့ ပေါင်းထည့်ခြင်းဖြင့် ကစော်ဖောက်ထားသော နွားနို့ကို ထုတ်လုပ်သည်။ ဥပမာ- ကစော်ဖောက်ထားသော ထောပတ်ထုတ်ယူပြီးနို့ရည်၊ ကစော်ဖောက်ထားသော ကီဖာနို့နှင့် ကစော်ဖောက်ထားသော acidophilus နို့။
အဆီမပါသော နို့ (အဆီမဲ့၊ ဖလိုင်ဖယ်ထုတ်ထားသော)	အသက် 2 နှစ်အောက် ကလေးများအတွက် ၎င်းကို အမှတ်ပေး၍မရပါ။ ဤသည်ကို ဖတ်ရှုရန်- နို့ အရည်။
နို့သကြားလျှော့ထားသော နို့၊ နို့သကြားမပါသော နို့	နို့ထဲရှိ နို့သကြားကို အစာမခြေဖျက်နိုင်သော ကလေးများနှင့် အရွယ်ရောက်ပြီးသူများသည် နို့သကြားလျှော့ထားသော နို့ သို့မဟုတ် နို့သကြားမပါသော နို့မှ ကောင်းကျိုးရရှိနိုင်သည်။ ဤသည်ကို ဖတ်ရှုရန်- နို့ အရည်။
အဆီနည်းသော နို့ (1%)	အသက် 2 နှစ်အောက် ကလေးများအတွက် ၎င်းကို အမှတ်ပေး၍မရပါ။ ဤသည်ကို ဖတ်ရှုရန်- နို့ အရည်။
နွားနို့အစားထိုး အစားအသောက်များ	နို့အစားထိုး အစားအသောက်များသည် အာဟာရဗေဒအရ နို့နှင့် ညီတူရမည်ဖြစ်ပြီး နွားနို့တွင် တွေ့ရှိရသည့် ပမာဏအတိုင်း ကယ်လ်စီယမ်၊ အသားဓာတ်၊ ဗီတာမင် ဒီနှင့် အခြားအာဟာရဓာတ်များ အားဖြည့်ပါဝင်ခြင်းအတွက် အာဟာရဆိုင်ရာ စံသတ်မှတ်ချက်များနှင့် ကိုက်ညီပြည့်စုံရမည်ဖြစ်သည်။ မိဘများ သို့မဟုတ် အုပ်ထိန်းသူများသည် နို့အစားထိုး အစားအသောက်များကို စာရေးသား၍ တောင်းဆိုရမည်။
နို့ အရည် (အနံ့အရသာမပါ)	လိုအပ်သော နို့အမျိုးအစား- <ul style="list-style-type: none"> • အသက် 12 လမှ 24 လ အရွယ်- မလိုင်ပြည့် • အသက် 2 နှစ်နှင့်အထက်- အဆီမပါသော (မလိုင်ဖယ်ထုတ်ထားသော) သို့မဟုတ် အဆီလျှော့ထားသော (1%)
Smoothie ဖျော်ရည်များ၊ အိမ်တွင်းဖြစ်	နို့ကို နို့လိုအပ်ချက်ထဲတွင် ထည့်သွင်းအမှတ်ပေးနိုင်သည်။ အသုံးပြုသော နို့အမျိုးအစားသည် သောက်သုံးမည့် အသက်အရွယ်အုပ်စုနှင့် ကိုက်ညီနေရမည်။ ဟင်းသီးဟင်းရွက်များနှင့် သစ်သီးများကို သစ်သီးဖျော်ရည်အဖြစ် အမှတ်ပေးနိုင်သည်။ ဒိန်ချဉ်ကို အသားအစားထိုး စားစရာအဖြစ် အမှတ်ပေးနိုင်သည်။ အစေ့အဆန်များကို အမှတ်မပေးနိုင်ပါ။ စတိုးဆိုင်မှ ဝယ်ယူသော smoothie ဖျော်ရည်များကို ဟင်းသီးဟင်းရွက်နှင့် သစ်သီး အစိတ်အပိုင်းထဲတွင် သစ်သီးဖျော်ရည်အဖြစ်သာ ထည့်တွက်နိုင်သည်။
ပဲစိပ် သို့မဟုတ် ပဲနို့	ဤသည်ကို ဖတ်ရှုရန်- နို့အစားထိုးအစားအစာများ။
အပူချိန် အလွန်မြင့်မားသော (UHT) နို့	UHT သည် အပူချိန် 280°F ခန့်အထိ အပူပေးခြင်းခံထားရသော ပိုးသတ်ထားသည့် အဆင့် အေး နို့ ဖြစ်သည်။ ဤသည်ကို ဖတ်ရှုရန်- နို့ အရည်။
မလိုင်ပြည့်နွားနို့	အသက် 12 လမှ 24 လ အရွယ်အထိ ကလေးများအတွက် လိုအပ်သည်။ အရွယ်ရောက်ပြီးသူများနှင့် အသက် 2 နှစ်ပြည့်ပြီးသော ကလေးများအတွက် ၎င်းကို အမှတ်ပေး၍မရပါ။ ဤသည်ကို ဖတ်ရှုရန်- နို့ အရည်။



နို့အဖြစ် အကြံပြုထောက်ခံမထားသော်လည်း ခွင့်ပြုထားသည်
အောက်ပါတစ်ရင်းရှိ အစားအစာများသည် အရွယ်ရောက်ပြီးသူများနှင့် အသက် 6 နှစ်ပြည့်ပြီးသော ကလေးများအတွက် အမှတ်ပေး၍ရပါသည်
သို့သော် အကြံပြုထောက်ခံထားခြင်း မရှိပါ။ ဤအစားအစာများသည် ဖြည့်စွက်သကြားပမာဏ မြင့်မားကြသည်။

အစားအစာအမျိုးအမည်	မှတ်ချက်များ
ချောကလက်နို့ သို့မဟုတ် ကိုကိုးနို့	ဤသည်ကို ဖတ်ရှုရန်- အနံ့အရသာပါသော နို့။
ကြက်ဥရောထားသော အနံ့အရသာပါသည့် နို့	ဤသည်ကို ဖတ်ရှုရန်- အနံ့အရသာပါသော နို့။
အနံ့အရသာပါသော နွားနို့	အရွယ်ရောက်ပြီးသူများနှင့် အသက် 6 နှစ်ပြည့်ပြီးသူများအတွက် ၎င်းကို အမှတ်ပေး၍ရသည်။ အဆီမပါသော (မလိုင်ဖယ်ထုတ်ထားသော) သို့မဟုတ် အဆီလျော့ချထားသော (1%) နို့ဖြင့် ပြုလုပ်ရမည်။ သကြားပမာဏ မြင့်မားသော ကြောင့် ကန့်သတ်ချက်ထားပါ။ အကောင်းဆုံးအမှုအကျင့်တစ်ရပ်အဖြစ် အနံ့အရသာပါသော နို့တစ်ခွက် (8 အောင်စ) တွင် သကြား 22 ဂရမ်နှင့်အောက်သာ ပါဝင်သင့်ကြောင်း အကြံပြုထားသည်။
ချောကလက်အပူ/ကိုကိုးအပူ	ဤသည်ကို ဖတ်ရှုရန်- အနံ့အရသာပါသော နို့။





နို့အဖြစ် ခွင့်မပြုထားပါ
 အောက်ပါစာရင်းရှိ အစားအစာများကို အမှတ်ပေးနိုင်ခြင်းမရှိပါ။
 ဤအစားအစာများသည် CACFP အစားအသောက်ပုံစံ လိုအပ်ချက်များနှင့် မကိုက်ညီပါ။

ဗာဒ်နို့များ
တရားဝင်ထောက်ခံချက်ရ မကျိချက်ရသေးသော နို့
ဒိန်ခဲများ - အသားအစားထိုး စားစရာအဖြစ် ခွင့်ပြုသည်
အုန်းနို့များ
ခရင်မ်များ
ခရင်မ်ဆော့စ်များ
ခရင်မ်စွပ်ပြုတ်များ
ကတ်စတက် (Custard) များ
နို့စိမ်းများ
အေးခဲထားသော ဒိန်ချဉ်
ဆိတ်နို့ - ဆေးကုသမှုအတွက်သာ ခြွင်းချက်သတ်မှတ်သည်
နို့နှင့်ခရင်မ် တစ်ဝက်စပါသော သောက်စရာ
ရေခဲမုန့်/နို့ရေခဲမုန့်များ
နွားနို့အတူများ
ရေရော၍သောက်ရသော အဆီမပါ နို့မှုန့် - USDA ခွင့်ပြုချက်နှင့်အတူ အရေးပေါ်အခြေအနေများတွင်သာ ခွင့်ပြုသည်
ပူတင်းအချိုရည်များ
ပူတင်းများ
အဆီလျှော့ထားသော နို့များ (2%) - ဆေးကုသမှုအတွက်သာ ခြွင်းချက်သတ်မှတ်သည်
ဆန်နို့များ
ရှာလဘတ်ရည်များ
ခရင်မ်ဆော့စ်
ဒိန်ချဉ် - အသားအစားထိုး စားစရာအဖြစ် ခွင့်ပြုသည်။ အရွယ်ရောက်သူများအတွက် နို့အဖြစ် ထည့်တွက်နိုင်သည်

ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ/သစ်သီးများ



ဟင်းသီးဟင်းရွက်များနှင့် သစ်သီးများဆိုင်ရာ လိုအပ်ချက်များ

ဟင်းသီးဟင်းရွက်များနှင့် သစ်သီးများကို မနက်စာ၊ နေ့လယ်စာနှင့် ညလယ်စာ အတွက် ကျွေးမွေးရန် CACFP အစားအသောက်ပုံစံက သတ်မှတ်ပြဋ္ဌာန်းထားသည်။ ဟင်းသီးဟင်းရွက်များနှင့် သစ်သီးများကို အဆာပြေမှုန်အတွက် အစိတ်အပိုင်းများအဖြစ် လည်း ကျွေးမွေးနိုင်သည်။ ဟင်းသီးဟင်းရွက်နှင့် သစ်သီး ပေါင်းထားသည့်အစိတ်အပိုင်းကို နေ့လယ်စာ၊ ညလယ်စာနှင့် အဆာပြေမှုန်အတွက် အုပ်စုနှစ်ခု ခွဲခြားထားသည်။ တစ်ပွဲစာ ပမာဏ လိုအပ်ချက်များအတွက် CACFP အစားအသောက်ပုံစံကို ကိုးကားပါ။

- မနက်စာတွင် ဟင်းသီးဟင်းရွက် သို့မဟုတ် သစ်သီး သို့မဟုတ် နှစ်မျိုးစလုံး တစ်ပွဲစာ ပါဝင်ရမည်။
- နေ့လယ်စာနှင့် ညလယ်စာတွင် ဟင်းသီးဟင်းရွက်နှင့် သစ်သီး တစ်ပွဲစာ သို့မဟုတ် မတူညီသော ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ နှစ်ပွဲစာ ပါဝင်ရမည်။
- အဆာပြေမှုန်စားချိန်တွင် မတူညီသော အစိတ်အပိုင်းနှစ်မျိုးကို ကျွေးမွေးရမည်။ ဟင်းသီးဟင်းရွက်နှင့် သစ်သီး ကျွေးခြင်းကို မတူညီသော အစိတ်အပိုင်းနှစ်မျိုးအဖြစ် မှတ်ယူသည်။ သို့သော် တူညီသောအစိတ်အပိုင်းမှ မတူညီသော အမျိုးအမည်နှစ်မျိုးကို ကျွေးခြင်းကို ရင်းစားရငွေရနိုင်သော အဆာပြေမှုန်အဖြစ် တွက်၍မရပါ။ ဥပမာ ပန်းသီးစိပ်များနှင့် တရုတ်နံနံအချောင်းများကို ရင်းစားရငွေရနိုင်သော အဆာပြေမှုန်အဖြစ် တွက်နိုင်သော်လည်း ကမ္ဘာလားသီးအရည်နှင့် ပန်းသီးစိပ်များကိုမူ ထိုသို့မတွက်နိုင်ပါ။
- ပဲများကို ဟင်းသီးဟင်းရွက် သို့မဟုတ် အသားအစားထိုးစားစရာအဖြစ် ထည့်တွက်နိုင်သည်။ သို့သော် အခြောက်လှန်းထားသည့် ပဲလုံးများ သို့မဟုတ် ပဲများ တစ်ပွဲစာကို ဟင်းသီးဟင်းရွက်နှင့် အသားအစားထိုး စားစရာအဖြစ် စားစရာတစ်နပ်တည်းတွင် ထည့်မတွက်နိုင်ပါ။
- ဟင်းသီးဟင်းရွက်များနှင့် သစ်သီးများအတွက် အမှတ်ပေးနိုင်သော အနည်းဆုံး ပမာဏမှာ 1/8 ခွက် ဖြစ်သည်။ အပေါ် ယံဖြူးရန် သုံးသော သို့မဟုတ် စွပ်ပြုတ်များ၊ စတိတ် အမဲသားကင်များ၊ အသားညှပ်ပေါင်မုန့်များနှင့် အသုပ်များတွင် သုံးသော ပမာဏအနည်းငယ် (1/8 ခွက်အောက် နည်းသော) ကို ဟင်းသီးဟင်းရွက် သို့မဟုတ် သစ်သီးလိုအပ်ချက်နှင့် ကိုက်ညီသည်ဟု မမှတ်ယူနိုင်ပါ။
- တစ်နေ့လျှင် 100% သစ်သီးဖျော်ရည် တစ်ခွက်စာကိုသာ အသက် 1 နှစ်ပြည့်ပြီးသော ကလေးများနှင့် အရွက်ရောက်ပြီးသူများကို တိုက်ကျွေးနိုင်သည်။ ဗီတာမင် စီ ပေါင်း ထည့်ထားသော သောက်စရာများနှင့် အညွှန်းတွင် 100% ဗီတာမင် စီ ဟု ဖော်ပြထားသော သောက်စရာများသည် 100% သစ်သီးဖျော်ရည် ဖြစ်ချင်မှဖြစ်ပါမည်။
- အဆာပြေမှုန်တွင် သောက်စရာဖျော်ရည်နှစ်မျိုးတည်း (ဥပမာ သစ်သီးအရည်နှင့် ရှိသာ ပါဝင်၍မရပါ။
- အစားအစာဘေးကင်းလုံခြုံရေး စိုးရိမ်ပူပန်စရာများကြောင့် အိမ်တွင်းဖြစ်စဉ်သွတ်ထားသော ထုတ်ကုန်များကို ခွင့်မပြုပါ။

ဟင်းသီးဟင်းရွက်များနှင့် သစ်သီးများဆိုင်ရာ အကြံပြုထောက်ခံချက်များ

ဟင်းသီးဟင်းရွက်များနှင့် သစ်သီးများသည် ဗီတာမင်များ၊ သတ္တုဓာတ်များနှင့် အမျှင်ဓာတ်များကြွယ်ဝသော ရင်းမြစ်များဖြစ်သည်။ CACFP က အကြံပြုထောက်ခံထားသည်များမှာ-

- ဟင်းသီးဟင်းရွက်များနှင့် သစ်သီးများသည် လတ်ဆတ်ရမည်၊ အေးခဲထားရမည်၊ သို့မဟုတ် စည်သွတ်ထားရမည်ဖြစ်ပြီး ဖြည့်စွက်ထားသော သကြား၊ ဆား သို့မဟုတ် အဆီ မပါဘဲ ပြင်ဆင်ထားရမည်။
- ဟင်းသီးဟင်းရွက်များနှင့် သစ်သီးများကို အဆာပြေမှုန်အဖြစ် ကျွေးမွေးသည်။
- တစ်ပတ်လျှင် အစိမ်းရင့်ရောင်၊ အနီရောင်နှင့် လိမ္မော်ရောင် ဟင်းသီးဟင်းရွက် အနည်းဆုံးတစ်ပွဲစာ ကျွေးမွေးပါ။
- တစ်နေ့လျှင် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ/သစ်သီးများ တစ်ပွဲစာနှင့်အထက် ကျွေးမွေးခြင်းသည် ဗီတာမင် စီ မြင့်မားစွာ ရရှိစေသင့်သည်။
- တစ်ပတ်လျှင် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ/သစ်သီးများ သုံးပွဲစာနှင့်အထက် ကျွေးမွေးခြင်းသည် ဗီတာမင် အေ မြင့်မားစွာ ရရှိစေသင့်သည်။
- တစ်ပတ်လျှင် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ/သစ်သီးများ သုံးပွဲစာနှင့်အထက် ကျွေးမွေးခြင်းသည် လန်းဆန်းစေသည်။
- ဖြစ်နိုင်သည့်အချိန်တိုင်းတွင် ဒေသထွက်နှင့် ရာသီပေါ် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ/သစ်သီးများကို ကျွေးသည်။

စားသောက်ပွဲများထဲတွင် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များနှင့် သစ်သီးများ ပေါင်းထည့်ခြင်းသည် အနံ့အရသာပိုကောင်းစေရန်၊ အရောင်ထည့်ရန်နှင့် အစားအစာအသစ်များ စမ်းစားနိုင်ရေး အခွင့်အရေးပေးရန် အကောင်းဆုံးနည်းလမ်းဖြစ်သည်။ ဟင်းသီးဟင်းရွက်များနှင့် သစ်သီးများ အနည်းငယ်သော ပမာဏ (1/8 ခွက်အောက်နည်းသော) ကို အစားအသောက်ပုံစံ လိုအပ်ချက်များနှင့် ကိုက်ညီသည်ဟု မမှတ်ယူနိုင်သော်လည်း ဖြစ်နိုင်သည့်အချိန်တိုင်းတွင် အောက်ပါ အမျိုးမျိုးသော ဟင်းသီးဟင်းရွက်များနှင့် သစ်သီးများကို ထည့်ကျွေးရန် CACFP က အားပေးတိုက်တွန်းသည်-

- စွပ်ပြုတ်များ၊ ပြုတ်ချက်ချက်ထားသော ဟင်းပွဲများ သို့မဟုတ် အိုးလိုက်တည်ခင်းသော ဟင်းပွဲများတွင်ပါရှိသည့် စဉ်းထားသော ကြက်သွန်နီ၊ တရုတ်နံနံကြီး သို့မဟုတ် မုန့်လာဥနီများ
- ဒိန်ချဉ်နှင့်ရောထားသော ရွှေဖရုံသီးအနှစ်
- ကင်ထားသော ဒိန်ခဲအသားညှပ်ပေါင်မုန့်များတွင် ပါရှိသည့် ခရမ်းချဉ်သီးအချပ်
- အသားညှပ်ပေါင်မုန့်များတွင်ပါရှိသည့် ဆလတ်ရွက်
- ငါး သို့မဟုတ် အသုပ်များတွင်ပါရှိသည့် ရောက်သီးအရည်



ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ/သစ်သီးများ



ဟင်းသီးဟင်းရွက်များနှင့် သစ်သီးများသည် အရေးကြီးသော အာဟာရဓာတ်များ ပေါကြွယ်ဝသည်

ဟင်းသီးဟင်းရွက်များနှင့် သစ်သီးများသည် ဗီတာမင်များ၊ သတ္တုဓာတ်များနှင့် အမျှင်ဓာတ်များကြွယ်ဝသော ရင်းမြစ်များဖြစ်သည်။ CACFP က အကြံပြုထောက်ခံထားသည်များမှာ-

- ဗီတာမင် စီ - ဤအစားအစာများထဲမှ အနည်းဆုံးတစ်မျိုးကို နေ့တိုင်း ကျွေးမွေးပါ
- ဗီတာမင် အေ - ဤအစားအစာများထဲမှ အနည်းဆုံးတစ်မျိုးကို တစ်ပတ်လျှင် သုံးကြိမ် ကျွေးမွေးပါ
- သံဓာတ် - ဤအစားအစာများကို မကြာခဏ ကျွေးမွေးပါ
- ကယ်လ်စီယမ် - ဤအစားအစာများကို နေ့စဉ် ကျွေးမွေးပါ

ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ

အစားအစာအမျိုးအမည်	ဗီတာမင် စီ	ဗီတာမင် အေ	သံဓာတ်	ကယ်လ်စီယမ်
ကညွတ်တစ်မျိုး (Asparagus)	●	●		
ပန်းဂေါ်ဖီစိမ်း	●	●		●
ဂေါ်ဖီထုပ်အသေးများ	●			
ဂေါ်ဖီထုပ်	●			
မုန်လာဥနီများ		●		
ပန်းဂေါ်ဖီ	●			
အစိမ်းရင့်ရောင် အရွက်များ-				
သကြားမုန်လာအစိမ်းများ		●	●	●
သကြားမုန်လာအနွယ်ဝင်တစ်မျိုး (Chard)		●	●	
Collard ဂေါ်ဖီများ	●	●	●	●
ဒုလိအစိမ်းများ				●
ကိုက်လန်	●	●	●	●
မုန်ညှင်းစိမ်းများ		●	●	
ဟင်းနုနွယ်	●	●	●	●
တရုတ်မုန်လာများ	●	●	●	
ရောနှောထားသော ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ		●		
ရုံးပတီသီး	●			
မုန်လာဥဝါများ			●	
ပဲလုံးများနှင့် မုန်လာဥနီများ		●		
ပဲလုံးများ၊ အစိမ်းရောင်			●	
ပန်းငရုတ်များ	●			
အာလူးများ၊ ကန်စွန်းဥ	●	●		
အာလူးများ၊ အဖြူ	●			
ရွှေဖရုံသီး		●		
ဖရုံသီး၊ ကျောက်ဖရုံ		●	●	
ခရမ်းချဉ်သီးများ/ခရမ်းချဉ်သီးအရည်	●	●		
မုန်လာဥဖြူများ	●			
ဟင်းသီးဟင်းရွက်အရည်	●			

သစ်သီးများ

အစားအစာအမျိုးအမည်	ဗီတာမင် စီ	ဗီတာမင် အေ	သံဓာတ်	ကယ်လ်စီယမ်
တရုတ်ဆီးသီးများ		●		
သခွားမွှေးသီး	●	●		
သစ်သီးခြောက်များ (ပန်းသီးများ၊ တရုတ်ဆီးသီးများ၊ စွန်ပလုံသီးများ၊ သဖန်းသီးများ၊ မက်မွန်သီးများ၊ မက်မန်းနှင့်ဆင်တူသော ဆီးသီးခြောက်များ သို့မဟုတ် စပျစ်သီးခြောက်များ)			●	
ဂရိတ်ဖရုံသီး/ဂရိတ်ဖရုံသီး ဖျော်ရည်	●			
မက်မွန်တစ်မျိုး		●		
ကမ္ဘာလားသီးများ/ကမ္ဘာလားသီး ဖျော်ရည်	●			
ဆီးသီးများ		●		
မက်မန်းနှင့်ဆင်တူသော ဆီးသီးခြောက်များ		●		
ရတ်စ်ဘယ်ရီသီးများ	●			
စတော်ဘယ်ရီသီးများ	●			
လိမ္မော်သီးများ	●			

ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ/သစ်သီးများ



ဟင်းသီးဟင်းရွက်များနှင့် သစ်သီးများအကြောင်း မေးခွန်းများနှင့် အဖြေများ

မေး- ဟင်းသီးဟင်းရွက်စုံတစ်ပွဲကို နေ့လယ်စာတွင် ကျွေးလျှင် ၎င်းသည် ဟင်းသီးဟင်းရွက်နှစ်မျိုး တစ်ပွဲစာအတွက် အစားအသောက်ပုံစံ လိုအပ်ချက်နှင့် ကိုက်ညီပါသလား။

ဖြေ- မကိုက်ညီပါ။ ဟင်းသီးဟင်းရွက်အရော၊ သစ်သီးစုံ ကော့တေးသုပ်နှင့် အလားတူ ပေါင်းစပ်မှုပုံစံများကို ဟင်းသီးဟင်းရွက် သို့မဟုတ် သစ်သီး တစ်မျိုးအဖြစ်သာ မှတ်ယူသည်။

မေး- ပီဇာပေါ်ရှိ အချဉ်ရည်ကို ဟင်းသီးဟင်းရွက်အဖြစ် မှတ်ယူပါသလား။

မေး- မမှတ်ယူပါ။ ပီဇာတစ်ချပ်ပေါ်ရှိ အချဉ်ရည်သည် ဟင်းသီးဟင်းရွက်တစ်မျိုးအဖြစ် ထည့်သွင်းမှတ်ယူရန် မလုံလောက်ပါ။

မေး- အမဲသားပြုတ်ချက် သို့မဟုတ် အမဲသား ငရုတ်သီးချက်ကဲ့သို့ ရောချက်ထားသည့်ဟင်းပွဲများတွင် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ၊ သစ်သီးများနှင့် အခြားအစားအစာများကို မည်သို့ အမှတ်ပေးတွက်ချက်နိုင်သနည်း။

မေး- ရောချက်ထားသည့်ဟင်းပွဲများသည် အမှတ်ပေးတွက်ချက်ပုံနှင့်ပတ်သက်၍ များစွာ ခြားနားမှုရှိပါသည်။ ချက်ပြုတ်ရာတွင် ပါဝင်ပစ္စည်းတစ်မျိုးစီသည် တစ်ပွဲစာအဖြစ်မှတ်ယူရန် လုံလုံလောက်လောက် ပါဝင်လျှင် အစားအစာအစိတ်အပိုင်းသုံးမျိုးအထိ ထည့်သွင်းအမှတ်ပေးနိုင်ပါသည်။ ဥပမာ အသက် 3-5 နှစ်အရွယ် ကလေးအတွက် အမဲသားပြုတ်ချက်တစ်ပွဲစာသည် အနည်းဆုံး အသား 1½ အောင်စနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက် ¼ ခွက် ပါဝင်ရန် လိုအပ်ပါသည်။

စည်သွတ်ထားသော သို့မဟုတ် အေးခဲထားသော အမဲသားပြုတ်ချက်ဖြစ်လျှင် တစ်ပွဲစာတွင် ပါဝင်သော အသား၊ မုန့်လာဥနီ သို့မဟုတ် အာလူး ပမာဏကို အညွှန်းတွင် ဖော်ပြမည်မဟုတ်ပါ။ ထို့ကြောင့် ထိုအမျိုးအမည်တွင် ကလေးအစာအာဟာရ (CN) အညွှန်း မပါရှိလျှင် ထိုပြုတ်ချက်ဟင်းပွဲသည် ဟင်းသီးဟင်းရွက် သို့မဟုတ် အသားအစိတ်အပိုင်းသတ်မှတ်ချက်များနှင့် ကိုက်ညီမည်မဟုတ်ပါ။

မေး- စည်သွတ်ထားသော ရွှေဖရုံသီးကို ခရမ်းချဉ်သီးဆော့စ်ထဲသို့ ပေါင်းထည့်ပြီး ၎င်းကို ဟင်းသီးဟင်းရွက်အစိတ်အပိုင်း ပါဝင်သည်ဟု ထည့်တွက်နိုင်ပါသလား။

ဖြေ- ထည့်တွက်နိုင်ပါသည်။ ဟင်းသီးဟင်းရွက်နှင့် သစ်သီးကို အနှစ်ဖြစ်အောင်ချက်ထားသော ဟင်းပွဲများသည် အသိအမှတ်ပြုလက်ခံနိုင်သော၊ အမှတ်ပေးနိုင်သော ဟင်းသီးဟင်းရွက်များနှင့် သစ်သီးများ လုံလောက်သည့် ပမာဏ (1/8 ခွက်) တစ်ခု ပါဝင်နေသရွေ့ အစားအသောက်ပုံစံ လိုအပ်ချက်များကို ဖြည့်ဆည်းပေးနိုင်ပါသည်။ ဤဥပမာတွင် ခရမ်းချဉ်သီးဆော့စ်ကို အသိအမှတ်ပြုလက်ခံနိုင်သောကြောင့် စည်သွတ်ထားသော ရွှေဖရုံသီးကို ဟင်းသီးဟင်းရွက်အစိတ်အပိုင်းအဖြစ် တွက်ချက်နိုင်ပါသည်။

မေး- ဂေါ်ဖီလက်သုပ် သို့မဟုတ် အာလူးသုပ်ကဲ့သို့ အစားအစာများကို အမှတ်ပေးလက်ခံနိုင်ပါသလား။

ဖြေ- လက်ခံနိုင်ပါသည်။ သို့သော် ဟင်းသီးဟင်းရွက်နှင့် သစ်သီး အမှန်တကယ်ပါဝင်သော ပမာဏကိုသာလျှင် ဟင်းသီးဟင်းရွက်နှင့် သစ်သီး အစားအသောက် ပုံစံလိုအပ်ချက်အတွက် ထည့်တွက်နိုင်ပါသည်။ မရောနှိမ်၊ ပါစတာ သို့မဟုတ် အခွံမာသီးတို့ကဲ့သို့ အခြားပါဝင်ပစ္စည်းများကို တစ်ပွဲစာပမာဏတွင် ထည့်မတွက်နိုင်ပါ။

မေး- အခြောက်လှန်းထားသော ဟင်းသီးဟင်းရွက်များနှင့် သစ်သီးများကို အမှတ်ပေးနိုင်ပါသလား။

ဖြေ- အမှတ်ပေးနိုင်ပါသည်။ အခြောက်လှန်းထားသော ဟင်းသီးဟင်းရွက်များနှင့် သစ်သီးများအတွက် တစ်ပွဲစာပမာဏသည် လတ်ဆတ်သော သို့မဟုတ် စည်သွတ်ထားသော ပမာဏ၏ တစ်ဝက်ဖြစ်သည်။ ဥပမာ သစ်သီး ½ ခွက်ကို ကျွေးရန်လိုအပ်လျှင် သစ်သီးခြောက် ¼ ခွက်ကိုသာ ကျွေးမွေးနိုင်ပါသည်။ သစ်သီးခြောက်များသည် ကလေးငယ်များအတွက် အစာနှင့်ခြင်းကို ဖြစ်စေနိုင်ကြောင်း မှတ်သားထားပါ (ဤသည်ကို ဖတ်ရှုရန်- နောက်ဆက်တွဲ ယ)။

မေး- အစိမ်းရောင် အရွက်များကို ဟင်းသီးဟင်းရွက်အစိတ်အပိုင်းတွင် မည်သို့ ထည့်တွက်သနည်း။

ဖြေ- အစိမ်းရောင် အရွက် တစ်ခွက် (ဆိုလိုသည်မှာ ဆလတ်ရွက်၊ မချက်ပြုတ်ရသေးသော ဟင်းနုနွယ် စသဖြင့်) ကို ဟင်းသီးဟင်းရွက် 1/2 ခွက်အဖြစ် မှတ်ယူပါသည်။



ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ/သစ်သီးများ



ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ/သစ်သီးများအဖြစ် အကြံပြုထောက်ခံထားသည်

အစားအစာအမျိုးအမည်	မှတ်ချက်များ
ပန်းသီးဆိုင်ခါ (Apple Cider)	သတ်မှတ်အပူချိန်ပေး၍ ပိုးသတ်ထားရမည်။ တစ်နေ့လျှင် ထိုသစ်သီးအရည် တစ်ခွက်စာထက်ပို၍ မတိုက်ကျွေးနိုင်ပါ။
အချိုမထည့်ထားသော ပန်းသီးအချဉ်အနှစ်	
စည်သွတ်ထားသော သို့မဟုတ် အခြောက်လှန်းထားသော ပဲများ	ဥပမာများတွင်- အနက်ရောင် ပဲများ၊ ပဲလွန်းဖြူများ၊ နိုင်လွန်ပဲ၊ ကုလားပဲများ၊ မြေထောက်ပဲများ၊ ပဲနီလေးများ၊ နိုင်လွန်ပဲများ၊ ပဲကြီးများ၊ ပဲစင်းငုံများ၊ ပင်တိုပဲများ၊ ပဲပိစပ်များ၊ သို့မဟုတ် ပဲခြမ်းများ ပါဝင်သည်။ ပဲတစ်ပွဲစာကို ဟင်းသီးဟင်းရွက်အဖြစ် သို့မဟုတ် အသားအစားထိုး စားစရာအဖြစ် တစ်မျိုးသာမှတ်ယူနိုင်သည်။ နှစ်မျိုးစလုံးအဖြစ် မမှတ်ယူနိုင်ပါ။
ဘယ်ရီသီးများ	ဥပမာများတွင်- ဘလက်ဘယ်ရီများ၊ ဘလူးဘယ်ရီများ၊ ရက်စ်ဘယ်ရီများ၊ သို့မဟုတ် စတော်ဘယ်ရီများ ပါဝင်သည်။
ဂေါ်ဖီလက်သုပ်	
ခရုန်ဘယ်ရီဖျော်ရည်အရော	အခြား 100% သစ်သီးဖျော်ရည်နှင့် ရောစပ်ထားသော ခရုန်ဘယ်ရီဖျော်ရည်ကို အမှတ်ပေးနိုင်သည်။ ခရုန်ဘယ်ရီဖျော်ရည်ကော့တေးကို အမှတ်ပေးနိုင်ပါ။ တစ်နေ့လျှင် ထိုသစ်သီးအရည် တစ်ခွက်စာထက်ပို၍ မတိုက်ကျွေးနိုင်ပါ။
အေးခဲထားသော သစ်သီးအရည် အချောင်းများ	100% သစ်သီး နှင့်/သို့မဟုတ် သစ်သီးဖျော်ရည် ဖြစ်ရမည်။
100% သစ်သီးဖျော်ရည် သို့မဟုတ် ရေထဲတွင် စည်သွတ်ထားသည့် သစ်သီးများ	
အခြောက်လှန်းထားသော သစ်သီးများ	ဥပမာများတွင်- တရုတ်ဆီးသီးများ၊ ခရုန်ဘယ်ရီများ၊ စွန်ပလွံသီးများ၊ သဖန်းသီးများ၊ မက်မန်းနှင့်ဆင်တူသော ဆီးသီးခြောက်များ၊ သို့မဟုတ် စပျစ်သီးခြောက်များ ပါဝင်သည်။ အခြောက်လှန်းထားသော သစ်သီးများအတွက် တစ်ပွဲစာပမာဏသည် လတ်ဆတ်သော သို့မဟုတ် စည်သွတ်ထားသော ပမာဏ၏ တစ်ဝက်ဖြစ်သည်။ ဥပမာ ဟင်းသီးဟင်းရွက်/သစ်သီး 1/2 ခွက်ကို ကျွေးရန် လိုအပ်လျှင် သစ်သီးခြောက် 1/4 ခွက်ကိုသာ ကျွေးမွေးနိုင်သည်။ အစာနှင့်ခြင်းအန္တရာယ်ရှိသောကြောင့် အသက် လေးနှစ်အောက် ကလေးများအတွက် အကြံပြုထောက်ခံမထားပါ။
လတ်ဆတ်သော သစ်သီးများ	ဥပမာများတွင်- ပန်းသီးများ၊ တရုတ်ဆီးသီးများ၊ ငှက်ပျောသီးများ၊ ဘယ်ရီသီးများ (အမျိုးအစားအားလုံး)၊ ပျားလိမ္မော်သီးများ၊ စပျစ်သီးများ၊ ဂရိတ်ဖရူးသီးများ၊ မာလာကာသီး၊ ကီဝီသီး၊ ပျားသံပရာသီးများ၊ သရက်သီးများ၊ ဖရဲနွယ်ဝင်အသီးများ (အမျိုးအစားအားလုံး)၊ ကမ္ဘာလားသီးများ၊ သင်္ဘောသီးများ၊ စူကာသီး၊ မက်မွန်သီးများ၊ သစ်တော်သီးများ၊ တည်သီးများ၊ နာနတ်သီးများ၊ ငှက်ပျောနွယ်ဝင်အသီးများ၊ တလည်းသီးများ၊ ဆီးသီးများ၊ စောင်းလျားသီး သို့မဟုတ် လိမ္မော်သီးများ ပါဝင်သည်။ တစ်ပတ်လျှင် လတ်ဆတ်သော သစ်သီး သုံးပွဲစာနှင့်အထက်ကို အကြံပြုထောက်ခံပါသည်။
အေးခဲထားသော၊ အချိုမထည့်ထားသော သစ်သီးများ	
အစိမ်းရောင် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ	ဥပမာများတွင်- ပန်းဂေါ်ဖီစိမ်း၊ ဂေါ်ဖီထုပ်များ၊ ဒေါင်းမြီးဆလတ်၊ အက်စ်ကယ်ရီဆလတ်၊ ကိုက်လန်၊ မုန်ညင်းစိမ်းများ၊ ဟင်းနုနွယ်၊ သကြားမုန်လာအနွယ်ဝင်တစ်မျိုး (Swiss chard) သို့မဟုတ် မုန်လာရွက်များ ပါဝင်သည်။
ပြောင်းဖူးစေ့ ဆားရည်စိမ် (Hominy)	1/4 ခွက် တစ်ပွဲစာ = ဟင်းသီးဟင်းရွက် 1/4 ခွက်
သစ်သီးဖျော်ရည်အရောများ	100% ဟင်းသီးဟင်းရွက်/သစ်သီးဖျော်ရည်များကို ရောနှောထားခြင်း ဖြစ်ရမည်။ တစ်နေ့လျှင် ထိုသစ်သီးအရည် တစ်ခွက်စာထက်ပို၍ မတိုက်ကျွေးနိုင်ပါ။
100% ဟင်းသီးဟင်းရွက် သို့မဟုတ် ပဲတောင့်ရှည်ပျိုး ပဲမှုန့်ဖြင့် လုပ်ထားသော ပါစတာ	ဟင်းသီးဟင်းရွက် သို့မဟုတ် အသား/အသားအစားထိုး စားစရာ အစိတ်အပိုင်းကို ဖြည့်ဆည်းပေးရန် ပဲတောင့်ရှည်ပါစတာကို အသုံးပြုနိုင်သည်။ သို့သော် စားစရာတစ်နပ်တည်းတွင် နှစ်ပိုင်းစလုံးကို မဖြည့်ပေးနိုင်ပါ။ အမှတ်ပေးနိုင်စေရန် ဟင်းသီးဟင်းရွက်ပါစတာကို အခြားအသိအမှတ်ပြုလက်ခံနိုင်သော ဟင်းသီးဟင်းရွက်နှင့်တွဲ၍ ကျွေးမွေးရန်မလိုပါ။ ချက်ပြုတ်ထားသော ပါစတာ 1/2 ခွက် = ဟင်းသီးဟင်းရွက် 1/2 ခွက်။
အာလူးများ	ဥပမာများတွင်- ကန်စွန်းဥ၊ အာလူးဝါ သို့မဟုတ် အာလူးဖြူ ပါဝင်သည်။ အပြုတ်၊ ပြုတ်ထောင်း သို့မဟုတ် ဖုတ်ခြင်းတို့ကို အကြံပြုထောက်ခံပါသည်။
အာလူးပန်ကိတ်များ	
လတ်ဆတ်သော Salsa ဆော့စ်	အနည်းဆုံး 1/8 ခွက် ကျွေးမွေးရမည်။

ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ/သစ်သီးများ



ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ/သစ်သီးများအဖြစ် အကြံပြုထောက်ခံထားသည်

အစားအစာအမျိုးအမည်	မှတ်ချက်များ
Smoothie ဖျော်ရည်များ၊ အိမ်တွင်းဖြစ်	ဥပမာများ- နို့ နှင့်/သို့မဟုတ် ဒိန်ချဉ်၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ နှင့်/သို့မဟုတ် သစ်သီးများဖြင့် ပြင်ဆင်ပြုလုပ်ထားသော Smoothie ဖျော်ရည်များ။ အစေ့အဆန်များ (ဆိုလိုသည်မှာ ကွေကာဖတ်၊ ဂရာနီလာ သို့မဟုတ် အုတ်ဂျုံမှုန့်) တို့ကို ပေါင်းထည့်နိုင်သည်။ သို့သော် Smoothie ဖျော်ရည်ထဲတွင် ထည့်သွင်းတိုက်ကျွေးသောအခါ ၎င်းတို့ကို အမှတ်ပေးမည်မဟုတ်ပါ။ Smoothie ဖျော်ရည်များကို နို့ နှင့် ပြင်ဆင်ပြုလုပ်လျှင် အသုံးပြုသော နို့အမျိုးအစားသည် တိုက်ကျွေးမည့် အသက်အရွယ်အုပ်စုတစ်စုစီအတွက် CACFP လမ်းညွှန်ချက်များနှင့် ကိုက်ညီနေရမည်။ Smoothie ဖျော်ရည်များတွင် အသုံးပြုသော ဟင်းသီးဟင်းရွက်များနှင့် သစ်သီးများကို သစ်သီးဖျော်ရည်အဖြစ် အမှတ်ပေးနိုင်သည်။ တစ်နေ့လျှင် ထိုသစ်သီးအရည် တစ်ခွက်စာထက်ပို၍ မတိုက်ကျွေးနိုင်ပါ။
စွပ်ပြုတ်များ၊ အိမ်တွင်းဖြစ်	စွပ်ပြုတ်သည် လုံလောက်သော ဟင်းသီးဟင်းရွက်ပမာဏကို ပံ့ပိုးပေးနိုင်ကြောင်း ဆုံးဖြတ်နိုင်ရန် စွပ်ပြုတ်ချက်နည်းတွင် ပါသည့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်ပမာဏများကို တွက်ချက်ပါ။ တစ်ပွဲစာအဖြစ် မှတ်ယူနိုင်ရန် ဟင်းသီးဟင်းရွက် တစ်မျိုးစီကို 1/8 ခွက်စာ ကျွေးမွေးရမည်။ ဥပမာ- တစ်ပွဲစာတွင် မုန်လာဥနီ 1/8 ခွက် ဖြစ်ရမည်။ မုန်လာဥနီ၊ ကြက်သွန်နီနှင့် တရုတ်နံနံကြီး သုံးမျိုးပေါင်း 1/8 ခွက် မဟုတ်ပါ။ ပဲခြမ်း၊ ပဲတောင့်ရှည် သို့မဟုတ် ပဲနီလေးဟင်းချိုအတွက် အသား/အသားအစားထိုး စားစရာများ ကဏ္ဍကို ကြည့်ရှုပါ။
စပါကတ်တီ ဆော့စ်	အနည်းဆုံး 1/8 ခွက် ကျွေးမွေးရမည်။
ပဲပင်ပေါက်များ - လူဆန်ပဲပင်၊ ပဲ	ပဲပင်ပေါက်များကို ချက်ပြုတ်သင့်သည်။ မချက်ပြုတ်ထားသော ပဲပင်ပေါက်များကို စားသုံးခြင်းကြောင့် အစာအဆိပ်သင့်ခြင်း ဖြစ်နိုင်သည်။
ခရမ်းချဉ်သီးအနှစ်	စားပွဲတင်စွန်းတစ်စွန်းကို ဟင်းသီးဟင်းရွက် 1/4 ခွက်စာအဖြစ် မှတ်ယူသည်။
ခရမ်းချဉ်သီးဆော့စ်	အနည်းဆုံး 1/8 ခွက် ကျွေးမွေးရမည်။
ဟင်းသီးဟင်းရွက်အရည်များ	တစ်နေ့လျှင် ထိုသစ်သီးအရည် တစ်ခွက်စာထက်ပို၍ မတိုက်ကျွေးနိုင်ပါ။
ဟင်းသီးဟင်းရွက်အရည် အရောများ	100% ဟင်းသီးဟင်းရွက်အရည်များကို ရောစပ်ထားခြင်းဖြစ်ရမည်။ ဆိုဒီယမ်နည်းသော သို့မဟုတ် ဖြည့်စွက်ဆားမပါသော အရည်ကို အကြံပြုထောက်ခံသည်။ တစ်နေ့လျှင် ထိုသစ်သီးအရည် တစ်ခွက်စာထက်ပို၍ မတိုက်ကျွေးနိုင်ပါ။
စည်သွတ်ထားသော ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ	ဆိုဒီယမ်နည်းသော သို့မဟုတ် ဖြည့်စွက်ဆားမပါသော အရည်ကို အကြံပြုထောက်ခံသည်။
လတ်ဆတ်သော ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ	ဥပမာများတွင်- ပဲပိုးတီများ၊ ထောပတ်သီး၊ မျှစ်များ၊ ပဲများ (အမျိုးအစားအားလုံး)၊ သကြားမုန်လာများ၊ ထိုင်ဝမ်မုန်ညင်း၊ ပန်းဂေါ်ဖီစိမ်း၊ ဂေါ်ဖီထုပ်အသေးများ၊ ဂေါ်ဖီထုပ်၊ မုန်လာဥနီများ၊ ပန်းဂေါ်ဖီ၊ ကိုက်လန်၊ ပြောင်းဖူး၊ သခွားသီးများ၊ ခရမ်းသီးများ၊ အစိမ်းရောင်အသီးအရွက်များ (အမျိုးအစားအားလုံး)၊ စိမ်းစားဥ၊ ခါးဖုမုန်လာ၊ ဆလတ်ရွက် (အမျိုးအစားအားလုံး)၊ မြွေပုစိမ်း၊ မုန်လာဥဝါများ၊ ပဲလုံးများ၊ ငရုတ်များ၊ အာလူးများ၊ ရွှေဖရုံသီး၊ မုန်လာဥများ၊ ပီတမုန်လာ၊ ဟင်းနုနွယ်၊ ပဲပင်ပေါက်များ (အမျိုးအစားအားလုံး)၊ သခွားမွှေး (အမျိုးအစားအားလုံး)၊ ကန်စွန်းဥများ၊ ခရမ်းချဉ်သီးအစိမ်းများ၊ ခရမ်းချဉ်သီးများ၊ မုန်လာဥဖြူများ၊ ရေမုန်ညင်း သို့မဟုတ် ပိန်းဥများ ပါဝင်သည်။ တစ်ပတ်လျှင် လတ်ဆတ်သော ဟင်းသီးဟင်းရွက် သုံးပွဲစာနှင့်အထက်ကို အကြံပြုထောက်ခံသည်။
အေးခဲထားသော၊ ပလိန်း ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ	ဟင်းသီးဟင်းရွက်များအား ထောပတ် သို့မဟုတ် ဒိန်ခဲ ဆော့စ်ထဲထည့်၍ ကျွေးမွေးခြင်းကို ရှောင်ပါ။
ကျွဲခေါင်းသီးများ	

ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ/သစ်သီးများ



အကြံပြုထောက်ခံမထားသော်လည်း ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ/သစ်သီးများအဖြစ် ခွင့်ပြုထားသည်
 အောက်ပါတာရင်းရှိ အစားအစာများကို အမှတ်ပေးနိုင်သော်လည်း အကြံပြုထောက်ခံမထားပါ။
 ဤအစားအစာများသည် ဖြည့်စွက်ထည့်ထားသော သကြားနှင့်/သို့မဟုတ် အဆီနှင့် ဆား ပါဝင်မှု မြင့်မားကြသည်။

အစားအစာအမျိုးအမည်	မှတ်ချက်များ
အုန်းသီး - လတ်ဆတ်သော၊ အေးခဲထားသော၊ အခြောက်လှန်းထားသော အုန်းသီး၊ 100% အရည်ဟု အညွှန်းတပ်ထားသော အုန်းရည်	အုန်းသီးတွင် အဆီပမာဏ မြင့်မားသည်။ အထူးသဖြင့် မကျေလွယ်သော အဆီ ဖြစ်သည်။ အခြောက်လှန်းထားပြီး အချို ထည့်ထားသော အုန်းသီးတွင်လည်း ဖြည့်စွက်သကြားပမာဏ မြင့်မားသည်။ လတ်ဆတ်သော/အေးခဲထားသော အုန်းသီး- တစ်ခဲပြင် 1/4 ခွက် = သစ်သီး 1/4 ခွက်၊ အခြောက်လှန်းထားသော အုန်းသီး- တစ်ခဲပြင် 1/4 ခွက် = သစ်သီး 1/2 ခွက်၊ 100% ဖျော်ရည် 1/4 ခွက် = သစ်သီး 1/4 ခွက်
ခရုန်ဘယ်ရီဆွေစုံများ	ကြိတ်ချေထားသော သို့မဟုတ် အလုံးလိုက် သဘာဝ ဘယ်ရီသီးများပါသည့် ဆွေစုံများကိုသာ အမှတ်ပေးနိုင်သည်။ ဖြည့်စွက်သကြားပမာဏ မြင့်မားသောကြောင့် ကန့်သတ်ချက်ထားပါ။
အာလူးချောင်းကြော်များ	အဆီပမာဏ မြင့်မားသောကြောင့် ကန့်သတ်ချက်ထားပါ။
သကာရည်ဖြင့် စည်သွတ်ထားသော သစ်သီးများ	ဖြည့်စွက်သကြားပမာဏ မြင့်မားသောကြောင့် ကန့်သတ်ချက်ထားပါ။
သစ်သီးကိတ်မုန့်များ/သစ်သီးအကြွပ်ကြော်များ	ဖြည့်စွက်သကြားပမာဏ မြင့်မားသောကြောင့် ကန့်သတ်ချက်ထားပါ။ တစ်ပွဲစာတွင် အနည်းဆုံး သစ်သီး 1/8 ခွက် ပါဝင်ရမည်။
အေးခဲထားသော၊ အချိုထည့်ထားသော သစ်သီးများ	ဖြည့်စွက်သကြားပမာဏ မြင့်မားသောကြောင့် ကန့်သတ်ချက်ထားပါ။
သစ်သီးပိုင်မုန့်များ	ဖြည့်စွက်သကြားပမာဏ မြင့်မားသောကြောင့် ကန့်သတ်ချက်ထားပါ။ တစ်ပွဲစာတွင် အနည်းဆုံး သစ်သီး 1/8 ခွက် ပါဝင်ရမည်။
အိမ်တွင်းဖြစ် သစ်သီးဆွေစုံများ	ဆွေစုံအတွင်း ပါဝင်သည့်သစ်သီးကိုသာ အမှတ်ပေးနိုင်သည်။ ဖြည့်စွက်သကြားပမာဏ မြင့်မားသောကြောင့် ကန့်သတ် ချက်ထားပါ။ တစ်ပွဲစာတွင် အနည်းဆုံး သစ်သီး 1/8 ခွက် ပါဝင်ရမည်။
Gerber® သစ်သီးအသေးစားများ	
Gerber® ဟင်းသီးဟင်းရွက်အသေးစားများ	
အာလူးနုပုံစဉ်းကြော်	အဆီနှင့် ဆားပါဝင်မှု မြင့်မားသောကြောင့် ကန့်သတ်ချက်ထားပါ။
အာလူးခြမ်းအဆာသွတ်မုန့်များ	အဆီပမာဏ မြင့်မားသောကြောင့် ကန့်သတ်ချက်ထားပါ။
စီးပွားဖြစ်ရောင်းချသော Salsa	ဆားပါဝင်မှု မြင့်မားသောကြောင့် ကန့်သတ်ချက်ထားပါ။ အနည်းဆုံး 1/8 ခွက် ကျွေးမွေးရမည်။
စည်သွတ်ထားသော၊ ပျစ်ခဲထားသော စွပ်ပြုတ် များ၊ (စွပ်ပြုတ် 1 ပုံနှင့် ၅ ပုံ) သို့မဟုတ် အရည် ခန်းခြောက်ထားသော အရောအနှော	ဥပမာများတွင် ပါဝင်သည်များမှာ- ဟင်းသီးဟင်းရွက်များနှင့် ခေါက်ဆွဲပါသော အသားပြုတ်ရည် စွပ်ပြုတ်၊ ခရမ်းချဉ်သီး ဟင်းချို၊ ခရမ်းချဉ်သီးဆန်၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက်၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက်အမဲသား သို့မဟုတ် ဟင်းသီးဟင်းရွက်ကြက်သား စွပ်ပြုတ်များ။ ဆားပါဝင်မှု မြင့်မားသောကြောင့် ကန့်သတ်ချက်ထားပါ။ ရေထည့်ထားသော တစ်ပွဲစာ 1 ခွက်ကို ဟင်းသီးဟင်းရွက် 1/4 ခွက်စာအဖြစ် မှတ်ယူသည်။
စည်သွတ်ထားသော၊ အဆင်သင့်ကျွေးမွေးနိုင် သော စွပ်ပြုတ်များ	ဥပမာများတွင် ပါဝင်သည်များမှာ- ဟင်းသီးဟင်းရွက်များနှင့် ခေါက်ဆွဲပါသော အသားပြုတ်ရည် စွပ်ပြုတ်၊ ခရမ်းချဉ်သီး ဟင်းချို၊ ခရမ်းချဉ်သီးဆန်၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက်၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက်အမဲသား သို့မဟုတ် ဟင်းသီးဟင်းရွက်ကြက်သား စွပ်ပြုတ်များ။ ဆားပါဝင်မှု မြင့်မားသောကြောင့် ကန့်သတ်ချက်ထားပါ။ တစ်ပွဲစာ 1 ခွက်ကို ဟင်းသီးဟင်းရွက် 1/4 ခွက်စာ အဖြစ် မှတ်ယူသည်။
Tater Tots®	အဆီနှင့် ဆားပါဝင်မှု မြင့်မားသောကြောင့် ကန့်သတ်ချက်ထားပါ။

ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ/သစ်သီးများ



ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ/သစ်သီးများအဖြစ် ခွင့်မပြုပါ
 အောက်ပါစာရင်းရှိ အစားအစာများကို အမှတ်ပေးနိုင်ခြင်းမရှိပါ။
 ဤအစားအစာများသည် CACFP အစားအသောက်ပုံစံ လိုအပ်ချက်များနှင့် မကိုက်ညီပါ။

ပန်းသီးထောပတ်များ
ငှက်ပျောပေါင်မုန့်များ (အစေ့အဆန်များ/ပေါင်မုန့် အစိတ်အပိုင်းအဖြစ် ခွင့်ပြုသည်) ဤစာရင်းရှိ ဟင်းသီးဟင်းရွက်/သစ်သီး ပေါင်မုန့်များကို ကြည့်ရှုပါ။
ငှက်ပျောသီးအကြွပ်ကြော်များ
အသားကင် အချဉ်ရည်များ
သစ်သီးပါဝင်သော ကိတ်များ
ခရမ်းချဉ်သီး အချဉ်ရည် (Ketchup)
ငရုတ်ဆော့စ်အချဉ်
ချောကလက်ဖိုးအုပ်ထားသော သစ်သီး
ပြောင်းအကြွပ်ကြော်များ
ခရန်ဘယ်ရီဖျော်ရည်ကော့တေး
ဂျယ်လီနှင့်တူသော ခရန်ဘယ်ရီဆော့စ်များ
ခရင်မ်စွပ်ပြုတ်များ
သဖန်းသီးကွတ်ကီးများ
သစ်သီးအရသာ သောက်စရာများ - လိမ္မော်၊ သံပရာ စသည့် သစ်သီးဖျော်ရည်၊ သစ်သီးအရည် ဖျော်ရည်များ (ပုလင်းဖြင့်၊ စည်သွတ်ဘူးဖြင့် သို့မဟုတ် အမှုန့်အရောအနှောပုံစံဖြင့်)
Fruit Gushers®
သစ်သီးလှီးထည့်ထားသော သောက်စရာ (ပုလင်းဖြင့်၊ စည်သွတ်ဘူးဖြင့် သို့မဟုတ် အမှုန့်အရောအနှောပုံစံဖြင့်)
သစ်သီးအဆာပြေမှုန့်များ (အလိပ်များ၊ ခရုပုံစံများ သို့မဟုတ် ဝက်ဝံပုံစံ သစ်သီးရနံ့ဂျယ်လီ)
Jell-O® သစ်သီး သို့မဟုတ် သစ်သီးအရည်ပါသော အသုပ်
ရှောက်ဖျော်ရည်များ၊ သံပရာဖျော်ရည်များ
သစ်သီးအရသာ ရေခဲမုန့်
ယိုများ၊ ဂျယ်လီများ သို့မဟုတ် တာရှည်ခံအောင်ပြုလုပ်ထားသော စားစရာများ
Kool-Aid®
သံပရာအနှစ် သုတ်ထားသောမှုန့်များ

ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ/သစ်သီးများ



ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ/သစ်သီးများအဖြစ် ခွင့်မပြုပါ
 အောက်ပါစာရင်းရှိ အစားအစာများကို အမှတ်ပေးနိုင်ခြင်းမရှိပါ။
 ဤအစားအစာများသည် CACFP အစားအသောက်ပုံစံ လိုအပ်ချက်များနှင့် မကိုက်ညီပါ။

- ဝတ်ရည်များ - တရုတ်ဆီးသီးများ၊ သစ်တော်သီး သို့မဟုတ် မက်မွန်သီး
- သံလွင်သီးများ
- ကြက်သွန်နီအကွင်းများ
- ကြက်သွန်နီများ
- ပက်စ်တိုများ
- ဆားရေစိမ့်များ
- Popsicles[®] သို့မဟုတ် အခြား အေးခဲထားသော သစ်သီးအရသာ ရေခဲချောင်းများ
- Pop-Tarts[®] သို့မဟုတ် သစ်သီးပါသော အခြား ဂျုံမှုန့်မီးကင်များ
- Posole
- အာလူးအကြွပ်ကြော်များ
- သစ်သီးနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက် ဌာပနာမှုန့်များ၊
- နို့ထွက်ပစ္စည်းပါသော ရှာလဘတ်ရည်များ/နို့ထွက်ပစ္စည်းမပါသော ရှာလဘတ်ရည်များ
- သစ်သီးအရသာ သကာရည်များ
- V-8 Splash[®]
- ဟင်းသီးဟင်းရွက်/သစ်သီး ပေါင်မုန့်များ သို့မဟုတ် ပေါင်မုန့်ဝိုင်းများ - ပန်းသီး၊ ငှက်ပျောသီး၊ ဘလူးဘယ်ရီ၊ မုန်လာဥနီ၊ ရွှေဖရုံသီး သို့မဟုတ် သခွားဖရုံသီး
- ထောပတ် သို့မဟုတ် ဒိန်ခဲဆော့စ် ပါသော ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ
- ဒိန်ချဉ်ဖုံးအုပ်ထားသော သစ်သီးများ
- သစ်သီးပါသော ဒိန်ချဉ် - အသားအစားထိုးစားစရာအဖြစ် ခွင့်ပြုသည်

အစေ့အဆန်များ/ပေါင်မုန့်များ



အစေ့အဆန်များ/ပေါင်မုန့်များဆိုင်ရာ လိုအပ်ချက်များ

အစေ့အဆန်များ နှင့်/သို့မဟုတ် ပေါင်မုန့်များကို မနက်စာ၊ နေ့လယ်စာနှင့် ညလယ်စာ အတွက် ကျွေးမွေးရန် CACFP အစားအသောက်ပုံစံက သတ်မှတ်ပြဋ္ဌာန်းထားသည်။ အစေ့အဆန်များ/ပေါင်မုန့်များဆိုင်ရာ အစိတ်အပိုင်းများကို အသာပြေမုန့်အတွက် အစိတ်အပိုင်း နှစ်ခုအနက် တစ်ခုအဖြစ်လည်း ကျွေးမွေးနိုင်သည်။ အစေ့အဆန်များ/ပေါင်မုန့်များသည် ဗီတာမင် ဘီ များ၊ သတ္တုဓာတ်များနှင့် အမျှင်ဓာတ်ကြွယ်ဝသည့် ရင်းမြစ်များ ဖြစ်သည်။ တစ်ပွဲစာပမာဏအတွက် CACFP အစားအသောက်ပုံစံကို ကိုးကားပါ။

- အစေ့အဆန်များ/ပေါင်မုန့်များ အားလုံးသည် အာဟာရအပြည့်ပါဝင်ရမည် သို့မဟုတ် အာဟာရဖြည့်ထားရမည်။
- တစ်နေ့စာ ကျွေးသည့်အထဲမှ အနည်းဆုံး အစေ့အဆန်တစ်ပွဲစာသည် အာဟာရအပြည့်ပါသော အစေ့အဆန် ဖြစ်ရမည်။
 - အာဟာရပြည့်ဝသည့် အစေ့အဆန်ပါသော အစားအစာများတွင် အာဟာရပြည့် အစေ့အဆန် 100% ပါဝင်သည်။ သို့မဟုတ် အာဟာရပြည့် အစေ့အဆန် အနည်းဆုံး 50% ပါဝင်ပြီး ထိုအစားအစာထဲရှိ အခြားပါဝင်သော အစေ့အဆန်များမှာ အာဟာရဖြည့်ထားသည်များ ဖြစ်ကြသည်။
 - အာဟာရပြည့် အစေ့အဆန် ပါသော အစားအစာများကို ပေးစွမ်းထားလျှင် မီနူးများတွင် ဖော်ပြထားရမည် (ဆိုလိုသည်မှာ အာဟာရပြည့် ဂျုံ၊ ပေါင်မုန့်များ၊ အာဟာရပြည့် အစေ့အဆန်ပါသော အင်္ဂလိပ်ပေါင်မုန့်ခိုင်းများ၊ ဆန်လုံးလှိုင်း သို့မဟုတ် အုတ်ဂျုံ)။
- အစေ့အဆန်/ပေါင်မုန့်ကို ဟင်းပွဲ (ညစာမုန့်လိပ်၊ စပါကတ်တီ၊ ဆန် သို့မဟုတ် တာကိုအကာများ) ၏ အစိတ်အပိုင်းတစ်ခုအဖြစ် မှတ်ယူသိရှိနိုင်ရမည်။ အသားလုံးစင်း ကောကြော်ထဲရှိ ပေါင်မုန့်အကြွေလေးများကဲ့သို့ ပစ္စည်းသည် အစေ့အဆန်များ/ပေါင်မုန့်များဆိုင်ရာ လိုအပ်ချက်ကို မပြည့်မီပါ။
- မနက်စာတွင် အစေ့အဆန်များကို ကျွေးမွေးခြင်းအစား အသား/အသားအစားထိုးစားစရာများကို တစ်ပတ်လျှင် အများဆုံး သုံးကြိမ်အထိ ကျွေးမွေးနိုင်သည်။
- ကွေကာဖတ် တစ်အောင်စလျှင် သကြား 6 ဂရမ် (100 ဂရမ်တွင် သကြား 21.2 ဂရမ်) ထက်ပို၍ မပါဝင်ရပါ။

အစေ့အဆန်အခြေပြု အချို့ပွဲများ

- အစေ့အဆန်အခြေပြု အချို့ပွဲများကို အမှတ်မပေးနိုင်ပါ။
- အစေ့အဆန်အခြေပြု အချို့ပွဲများတွင် ကွတ်ကီးများ၊ အချိုပိုင်မုန့်များ၊ ဒိုးနပ်များ၊ ကွေကာအချောင်းများ၊ မနက်စာ မုန့်ချောင်းများ၊ ဂရာနိုလာအချောင်းများ၊ အချိုမုန့်လိပ်များ၊ ဂျုံမုန့်မီးကင်များ၊ ကိတ်များနှင့် Brownie ကိတ်မုန့်များ ပါဝင်ကြသည်။
- အစေ့အဆန်များ/ပေါင်မုန့်အဖြစ် ခွင့်မပြုပါဟူသော ဇယားကို ကိုးကားပါ။

အစေ့အဆန်များ/ပေါင်မုန့်များဆိုင်ရာ အကြံပြုထောက်ခံမှုများ

ကျွေးမွေးသော ပေါင်မုန့်များနှင့် ကွေကာဖတ်များအားလုံးသည် အာဟာရပြည့် အစေ့အဆန်ဖြစ်သင့်ကြောင်း CACFP က အကြံပြုထောက်ခံထားသည်။ ကလေးများအနေဖြင့် အစားအစာအသစ်များကို စမ်းစားနိုင်ရေး အခွင့်အရေးရရှိရန် ရွေးချယ်စရာ အာဟာရပြည့် အစေ့အဆန်မျိုးစုံကို ပေးထားပါ။

အစေ့အဆန်များ/ပေါင်မုန့်များဆိုင်ရာ ဇယားများနှင့် တူညီသော အောင်စကို အသုံးပြုခြင်း

အစေ့အဆန်များသည် ကလေးနှင့် အရွယ်ရောက်ပြီးသူ ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေး အစားအစာ ပရိုဂရမ် (CACFP) ၏ အရေးပါသော အစိတ်အပိုင်းတစ်ခု ဖြစ်သည်။ CACFP စားစရာ အနုပုံများနှင့် အသာပြေမုန့်များတွင် ကလေးများနှင့် အရွယ်ရောက်ပြီးသူများအနေဖြင့် လုံလောက်သော အစေ့အဆန်များကို ရရှိကြောင်း သေချာစေရန် လိုအပ်သည့်ပမာဏများကို တူညီသော အောင်စအရေအတွက်များ (oz. eq.) အဖြစ် အစားအသောက်ပုံစံတွင် စာရင်းပြုစုထားသည်။ တူညီသော အောင်စအရေအတွက်များသည် တစ်ယောက်စာ အစားအစာထဲတွင်ပါရှိရမည့် အစေ့အဆန်ပမာဏကို ပြောပြပေးသည်။

အစေ့အဆန်များ/ပေါင်မုန့်များဆိုင်ရာ ဇယားများကို အသုံးပြုခြင်း

အကြံပြုထောက်ခံထားသော သို့မဟုတ် အကြံပြုထောက်ခံမထားသော်လည်း ခွင့်ပြုထားသော အစေ့အဆန်များ/ပေါင်မုန့်များဆိုင်ရာ ဇယား (များ) ၏ တစ်ပွဲစာပမာဏ ကော်လံသည် CACFP အစားအသောက်ပုံစံ လိုအပ်ချက်များနှင့် ကိုက်ညီစေရန် သင်ကျွေးမွေးရမည့် အစေ့အဆန်အမျိုးအမည်ပမာဏကို ပြောပြပေးမည်ဖြစ်သည်။

သင် ကျွေးမွေးလိုသော အစေ့အဆန်အမျိုးအမည်သည် အောက်ပါတို့ ဖြစ်နေလျှင်-

- အစေ့အဆန်များ/ပေါင်မုန့်များဆိုင်ရာ ဇယားများတွင် ဖော်ပြထားသော အမျိုးအမည်အောက် သေးငယ်နေလျှင်၊ သို့မဟုတ်
- အစေ့အဆန်များ/ပေါင်မုန့်များဆိုင်ရာ ဇယားများတွင် ဖော်ပြထားသော အမျိုးအမည်ထက် အလေးချိန်ပိုပေးနေလျှင်၊ သို့မဟုတ်
- အစေ့အဆန်များ/ပေါင်မုန့်များဆိုင်ရာ ဇယားတွင် မပါဝင်လျှင်

CACFP အစားအသောက်ပုံစံ လိုအပ်ချက်များနှင့် ကိုက်ညီစေရန်အလို့ငှာ ကျွေးမွေးရမည့် ပမာဏကို ဆုံးဖြတ်ရန် အခြားနည်းလမ်းကို သင် လိုအပ်မည်ဖြစ်သည်။ သင်သည် အောက်ပါတို့ကို ပြုလုပ်နိုင်သည်-

- အာဟာရအချက်အလက်များ (Nutrition Facts) အညွှန်းထဲမှ အချက်အလက်များကို ကလေးအစာအာဟာရပရိုဂရမ်အတွက် အစားအစာဝယ်ယူခြင်းလမ်းညွှန် (FBG) ၏ Exhibit A Grains Tool ထဲသို့ ရိုက်ထည့်ပါ။*
- စံသတ်မှတ်ထားသော ချက်ပြုတ်နည်းများအတွက် တစ်ပွဲစာ တူညီသော အောင်စအရေအတွက်များကို ဆုံးဖြတ်ရန် *FBG Recipe Analysis Workbook (RAW)** ကို အသုံးပြုပါ။

* <https://foodbuyingguide.fns.usda.gov> တွင် ရရှိနိုင်သည်။



အစေ့အဆန်များ/ပေါင်မုန့်များ



အစေ့အဆန်များ/ပေါင်မုန့်များအကြောင်း မေးခွန်းများနှင့် အဖြေများ

မေး- အာဟာရပြည့်ဝသည့် အစေ့အဆန်ပါသော အစားအစာများကို မည်သို့ သတ်မှတ်ဖော်ထုတ်နိုင်သနည်း။

ဖြေ- အာဟာရပြည့်ဝသည့် အစေ့အဆန်ပါသော အစားအစာများကို နည်းလမ်းမျိုးစုံဖြင့် သတ်မှတ်ဖော်ထုတ်နိုင်သည်။

- 1။ အလွယ်ကူဆုံးနည်းလမ်းမှာ ပါဝင်ပစ္စည်းစာရင်းကို ဖတ်ရှုရန် ဖြစ်သည်။
 - အာဟာရပြည့် အစေ့အဆန်ကို အဓိကပါဝင်ပစ္စည်းအဖြစ် ဖော်ပြထားသည့် အမျိုးအမည်များကို လိုက်ရှာပါ (အာဟာရပြည့်ဂျုံ၊ အုတ်ဂျုံ၊ မုန့်၊ သို့မဟုတ် ဆန်လုံးတို့ကို သို့)။
 - ရေကို အဓိကပထမပါဝင်ပစ္စည်းအဖြစ် ဖော်ပြထားပြီး အာဟာရပြည့် အစေ့အဆန်ကို ဒုတိယပါဝင်ပစ္စည်းအဖြစ် ဖော်ပြထားလျှင်လည်း ခွင့်ပြုနိုင်ပါသည်။
- 2။ နောက်ဆက်တွဲ စ တွင် တွေ့ရသော အာဟာရပြည့် အစေ့အဆန်စာရင်းကို ကိုးကားပါ။
- 3။ ထောက်ပံ့ပေးသူများသည် ထုပ်ပိုးမှုအညွှန်းများတွင် တွေ့ရသော အာဟာရပြည့် အစေ့အဆန်ပါကြောင်း အောက်ပါ အခိုင်အမာပြောဆိုချက်များထဲမှ တစ်ခုကို လည်း ရှာဖွေနိုင်ပါသည်-
 - “အာဟာရပြည့် အစေ့အဆန် ပေါများစွာပါသော အစားအစာများ၊ အခြား အပင်ထွက် အစားအစာများနှင့် စုစုပေါင်းအဆီ၊ မကျေလွယ်သော အဆီနှင့် ကိုလက်စထရော နည်းပါးသော အစားအသောက်များသည် နှလုံးရောဂါနှင့် ကင်ဆာအချို့၏ အန္တရာယ်ကို လျော့ချပေးနိုင်သည်။”
 - “အာဟာရပြည့် အစေ့အဆန် ပေါများစွာပါသော အစားအစာများ၊ အခြား အပင်ထွက် အစားအစာများနှင့် မကျေလွယ်သော အဆီနှင့် ကိုလက်စထရော နည်းပါးသော အစားအသောက်များသည် နှလုံးရောဂါနှင့် ကင်ဆာအချို့၏ အန္တရာယ်ကို လျော့ချပေးနိုင်သည်။”
- 4။ ထောက်ပံ့ပေးသူက အိမ်တွင်းဖြစ်ပြင်ဆင်ပြုလုပ်သော အစားအစာများအတွက် အဓိကအစေ့အဆန်ပါဝင်ပစ္စည်းအဖြစ် အာဟာရပြည့် အစေ့အဆန် ပါဝင်ခြင်းရှိမရှိ ဆုံးဖြတ်ရန် ချက်ပြုတ်နည်းကို အသုံးပြုနိုင်သည်။

မေး- ထောက်ပံ့ပေးသူများက အာဟာရပြည့် အစေ့အဆန်ကို မည်သည့် စားစရာအနုများတွင် ထည့်သွင်းမည်ဖြစ်ကြောင်း ရွေးချယ်နိုင်ပါသလား။

ဖြေ- ရွေးချယ်နိုင်ပါသည်။ ထောက်ပံ့ပေးသူများသည် အာဟာရပြည့်ဝသည့် အစေ့အဆန်ပါသော အမျိုးအမည်ကို မည်သည့် အစားအစာအနု (သို့မဟုတ် အဆာပြေ မုန့်) တွင် ကျွေးမည်ဖြစ်ကြောင်း ရွေးချယ်နိုင်သည်။

မေး- ပြောင်းဖူးထုတ်ကုန်များသည် အာဟာရပြည့်အစေ့အဆန် ဖြစ်ပါသလား။

ဖြေ- ပြောင်းဖူးထုတ်ကုန်များတွင် အာဟာရပြည့်အစေ့အဆန်ပါသော ပြောင်းမုန့် သို့မဟုတ် ပြောင်းတစ်ခုလုံးပါသော အမုန့်ဟူ၍ တိတိပပ ဖော်ပြရမည်။

မေး- အိမ်တွင်းဖြစ် ရရာနီလာအချောင်းများကို ခွင့်ပြုပါသလား။

ဖြေ- ခွင့်မပြုပါ။ အိမ်တွင်းဖြစ်နှင့် စတိုးဆိုင်မှဝယ်ယူသော ရရာနီလာအချောင်းများကို အစေ့အဆန်အခြေပြု အချို့များအဖြစ် မှတ်ယူထားသောကြောင့် ၎င်းတို့ကို အစေ့အဆန်အစိတ်အပိုင်းထဲတွင် ထည့်မတွက်နိုင်ပါ။

မေး- ပန်ကိတ်များနှင့် ဝေဖာများကို အစေ့အဆန်အခြေပြု အချို့များအဖြစ် မှတ်ယူပါသလား။

ဖြေ- မမှတ်ယူပါ။ ပန်ကိတ်နှင့် ဝေဖာများကို အစေ့အဆန်အခြေပြု အချို့များအဖြစ် မမှတ်ယူပါ။

မေး- ငါးအသားပြားကို မံရန်သုံးသော ထောပတ်နှင့် ပေါင်မုန့်အကြွေလေးများကို အစေ့အဆန်/ပေါင်မုန့် အစိတ်အပိုင်းအဖြစ် မှတ်ယူနိုင်ပါသလား။

ဖြေ- ထောပတ်များနှင့် ပေါင်မုန့်အကြွေများကို အဓိကဟင်းပွဲ၏ အစိတ်အပိုင်းအဖြစ် မှတ်ယူနိုင်သည်။ အမှတ်ပေးခြင်းသည် ချက်ပြုတ်နည်းတွင်ပါဝင်သော အာဟာရပြည့်အစေ့အဆန်၊ ဖွဲနု၊ မျိုးစေ့ နှင့်/သို့မဟုတ် အာဟာရကြွယ်ဝသော အစားအသောက် သို့မဟုတ် အမုန့်တို့၏ ပမာဏအပေါ် အခြေခံသည်။ စတိုးဆိုင်မှဝယ်ယူသော ထုတ်ကုန်များရှိ ထောပတ်/ပေါင်မုန့်အကြွေပမာဏကို ဆုံးဖြတ်ရန် ခက်ခဲနိုင်သောကြောင့် ၎င်းကို အစေ့အဆန်များ/ပေါင်မုန့်များဆိုင်ရာ အစိတ်အပိုင်းအဖြစ် တွက်ချက်နိုင်ရန် CN အညွှန်း လိုအပ်သည်။



အစေ့အဆန်များ/ပေါင်မုန့်များ



သကြားလျှော့ထားသော ကွေကောဖတ်များ*
 ကွေကောဖတ် တစ်အောင်စ (28 ဂရမ်) တွင် သကြား 6 ဂရမ်ထက်ပို၍ မပါဝင်ရပါ။ ဤဇယားရှိ ကွေကောဖတ်များတွင် သကြား 6 ဂရမ်နှင့်အောက် ပါဝင်သည်။ ထို့ပြင် CACFP သည် အာဟာရပြည့် အစေ့အဆန်ပါသော ကွေကောဖတ်များ ကျွေးမွေးခြင်းကို အကြံပြုထောက်ခံထားသည်။ အာဟာရပြည့် အစေ့အဆန်ပါသော ကွေကောဖတ်များကို အာဟာရပြည့် အစေ့အဆန် ကော်လံတွင် ✓ ဖြင့် မှတ်သားထားသည်။ WIC ခွင့်ပြုချက်ရ ကွေကောဖတ်များသည်လည်း CACFP တွင် အမှတ်ပေးနိုင်သည်။

သကြားလျှော့ထားသော ကွေကောဖတ်များ	အာဟာရပြည့် အစေ့အဆန်
All Bran® မူရင်း	✓
All Bran® ပြည့်စုံသော ဂျုံအလွှာချပ်များ	✓
Cheerios® အစေ့အဆန်မျိုးစုံ	✓
Cheerios® မူရင်း	✓
Chex® ပြောင်း	✓
Chex® ဆန်	✓
Chex® ဂျုံ	✓
Cream of Rice®	
Cream of Wheat® ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်သော အစေ့အဆန် မူရင်း	✓
Cream of Wheat® မူရင်း	
Cream of Wheat® အာဟာရပြည့် အစေ့အဆန်	✓
Crispix®	
Fiber One®	✓
Fiber One® ပျားရည်အစုအဝေးများ	✓
GOLEAN® မူရင်း	
Grape-Nuts®	✓
Grape-Nuts® အလွှာချပ်များ	✓
Heart to Heart® မီးကင်ထားသော ပျားရည်အုတ်ဂျုံ	✓
Heart to Heart® ပူနွေးသော သစ်ကြံပိုးခေါက် အုတ်ဂျုံ	✓
Honey Bunches of Oats® ပျားရည် မီးကင်	
Honey Bunches of Oats® ဗာဒံစေ့ပါ	
Honey Bunches of Oats® သစ်ကြံပိုးခေါက် အစည်းပါ	
Honey Bunches of Oats® ပီကန်စေ့ အစည်းပါ	
Kashi® 7 အာဟာရပြည့် အစေ့အဆန် အလွှာချပ်များ	✓
Kashi® 7 အာဟာရပြည့် အစေ့အဆန် ပျားရည် ဌာပနာမုန့်များ	✓
Kashi® 7 အာဟာရပြည့် အစေ့အဆန် အတုံးကလေးများ	✓
Kashi® 7 အာဟာရပြည့် အစေ့အဆန် ဌာပနာမုန့်များ	✓

သကြားလျှော့ထားသော ကွေကောဖတ်များ	အာဟာရပြည့် အစေ့အဆန်
Kellogg's® ပြောင်း အလွှာချပ်များ	
Kellogg's® အေးခဲမထားသော တစ်ကိုက်စာ Mini-Wheats	✓
King Vitaman®	
Kix®	✓
Kix® ပျားရည်	✓
Life®	✓
Malt-O-Meal® ခရင်မ်ပါသော ဂျုံအပူ	
Malt-O-Meal® ဆန်အကြွပ်	
Malt-O-Meal® ပျားရည်နှင့် အုတ်ဂျုံ အရောများ	
Malt-O-Meal® ဗာဒံစေ့များပါသော ပျားရည်နှင့် အုတ်ဂျုံ အရောများ	
Malt-O-Meal® မူရင်း ကွေကောဖတ်အပူ	
Post® ဖွဲ့နုအလွှာချပ်များ	✓
Post® နှပ်နှပ်စဉ်းထားသော ဂျုံ မူရင်း	✓
Post® နှပ်နှပ်စဉ်းထားသော ဂျုံ တစ်စွန်းစာ မူရင်း	✓
Post® နှပ်နှပ်စဉ်းထားသော ဂျုံ တစ်စွန်းစာ ဂျုံနှင့် ဖွဲ့နု	✓
Product 19®	
Quaker® အသင့်စား အုတ်ဂျုံ မူရင်း	✓
Quaker® မူလကလေး ကွေကောဖတ်များ	✓
Quaker® ကြွပ်ရွာသည့် ဆန်	
Quaker® ကြွပ်ရွာသည့် ဂျုံ	
Quaker® အမြန်ချက်ပြုတ်နိုင်သော အုတ်ဂျုံများ	✓
Quaker® Whole Hearts Original	✓
Rice Krispies®	
Rice Krispies® ကစီမပါ	✓
Special K® မူရင်း	
Special K® ပရိုတိန်းပလပ်စ်	
Total®	
Wheaties®	✓

*အထက်ပါအချက်အလက်များကို ထုတ်ကုန်ဝက်ဘ်ဆိုက်များမှ ရယူခဲ့သည်။ မဝယ်ယူမီ အထုပ်တွင်ပါရှိသော အာဟာရအညွှန်းကို အသေအချာ စစ်ဆေးပါ။

အစေ့အဆန်များ/ပေါင်မုန့်များ



အစေ့အဆန်များ/ပေါင်မုန့်များအဖြစ် အကြံပြုထောက်ခံထားသည်			
အစားအစာအမျိုးအမည်	အာဟာရပြည့် အစေ့အဆန်	မှတ်ချက်များ	တစ်ပွဲစာပမာဏ အသက် 1-5 နှစ်- အနည်းဆုံး 1/2 oz. eq ကျွေးမွေးပါ။ အသက် 6-18 နှစ်- အနည်းဆုံး 1 oz. eq ကျွေးမွေးပါ။
ပေါင်မုန့်အကွင်းများ		အာဟာရပြည့်ကျုံ့ အမျိုးအစားသည် အာဟာရပြည့် အစေ့အဆန် ပါဝင်သည်။	အနည်းဆုံး 56 ဂရမ် အသက် 1-5 နှစ်- ပေါင်မုန့်ကွင်း 1/4 ခု အသက် 6-18 နှစ်- ပေါင်မုန့်ကွင်း 1/2 ခု
အသေးစား ပေါင်မုန့်ကွင်းများ		အာဟာရပြည့်ကျုံ့ အမျိုးအစားသည် အာဟာရပြည့် အစေ့အဆန် ပါဝင်သည်။	အနည်းဆုံး 28 ဂရမ် အသက် 1-5 နှစ်- ပေါင်မုန့်ကွင်း 1/2 ခု အသက် 6-18 နှစ်- ပေါင်မုန့်ကွင်း 1 ခု
မုယောစပါး	✓	အပြင်အခွံမာကိုသာ ခွာထားသော မုယောစပါးသည် အာဟာရပြည့် အစေ့အဆန် ဖြစ်သည်။ ပုလဲဘာလီသည် အာဟာရပြည့် အစေ့အဆန် မဟုတ်ပါ။ ဤသည်ကို ဖတ်ရှုရန်- ချက်ပြုတ်ထားသော အစေ့အဆန်များ။	
ဘီစကွတ်များ			အနည်းဆုံး 28 ဂရမ် အသက် 1-5 နှစ်- ဘီစကွတ် 1/2 ခု အသက် 6-18 နှစ်- ဘီစကွတ် 1 ခု
ဖွဲနု		ဥပမာများတွင် ပါဝင်သည်များမှာ- အုတ်ကျုံ့ဖွဲနု သို့မဟုတ် ကျုံ့ဖွဲနု။	ဟင်းပွဲချက်ပြုတ်ရာတွင် ဖွဲနုကို အသုံးပြုလျှင်- အသက် 1-5 နှစ်- စားပွဲတင်ဇွန်း 3 ဇွန်း အသက် 6-18 နှစ်- 1/4 ခွက်
အာဟာရဖြည့်ထားသော ပေါင်မုန့်များ		ဥပမာများတွင် ပါဝင်သည်များမှာ- ပြင်သစ်ပေါင်မုန့်၊ အီတလီပေါင်မုန့်၊ အာလူးပေါင်မုန့်၊ စပျစ်သီးခြောက်ပေါင်မုန့် သို့မဟုတ် ပေါင်မုန့်အဖြူ။	အနည်းဆုံး 28 ဂရမ် အသက် 1-5 နှစ်- 1/2 ချပ် အသက် 6-18 နှစ်- 1 ချပ်
အာဟာရပြည့် အစေ့အဆန်ဖြင့်လုပ်သော ပေါင်မုန့်များ	✓	ဥပမာများတွင် ပါဝင်သည်များမှာ- အစေ့အဆန်မျိုးစုံ ပေါင်မုန့်၊ ပန်ပါနစ်ကယ် ပေါင်မုန့်၊ ရိုင်းကျုံ့ ပေါင်မုန့် သို့မဟုတ် အာဟာရပြည့် ကျုံ့ ပေါင်မုန့်။	အနည်းဆုံး 28 ဂရမ် အသက် 1-5 နှစ်- 1/2 ချပ် အသက် 6-18 နှစ်- 1 ချပ်
ပေါင်မုန့်ချောင်းများ			အနည်းဆုံး 7 3/4 လက်မ အသက် 1-5 နှစ်- 2 ချောင်း အသက် 6-18 နှစ်- 3 ချောင်း
အိမ်တွင်းဖြစ် ပေါင်မုန့်ထဲသွတ်ရန် အဆာ/ဌာပနာ		အိမ်တွင်းဖြစ်အဆာများကို ပြုလုပ်သည့်နည်းလမ်းတွင် ပါရှိသော အာဟာရပြည့် အစေ့အဆန် သို့မဟုတ် အာဟာရဖြည့်ထားသည့် ပေါင်မုန့်ပမာဏအပေါ် အခြေခံ၍ အမှတ်ပေးနိုင်သည်။	
ဘူလ်ဂါ သို့မဟုတ် ဖွတ်ထားသော ကျုံ့	✓	ဤသည်ကို ဖတ်ရှုရန်- ချက်ပြုတ်ထားသော အစေ့အဆန်များ။	
ဘန်းမုန့်များ၊ ဟမ်ဘာဂါနှင့် ဟော့ဒေါ့			အနည်းဆုံး 28 ဂရမ် အသက် 1-5 နှစ်- ဘန်းမုန့် 1/2 လုံး အသက် 6-18 နှစ်- ဘန်းမုန့် 1 လုံး
ချက်ပြုတ်ထားသော ကွေကာ ဖတ်များ။			အသက် 1-5 နှစ်- ချက်ပြုတ်ထားသော 1/4 ခွက် အသက် 6-18 နှစ်- ချက်ပြုတ်ထားသော 1/2 ခွက်

အစေ့အဆန်များ/ပေါင်မုန့်များ



အစေ့အဆန်များ/ပေါင်မုန့်များအဖြစ် အကြံပြုထောက်ခံထားသည်

အစားအစာအမျိုးအမည်	အာဟာရပြည့် အစေ့အဆန်	မှတ်ချက်များ	တစ်ပွဲစာပမာဏ အသက် 1-5 နှစ်- အနည်းဆုံး ½ oz. eq ကျွေးမွေးပါ။ အသက် 6-18 နှစ်- အနည်းဆုံး 1 oz. eq ကျွေးမွေးပါ။
အခြောက်၊ အသင့်စား၊ တစ်ပွဲစာလျှင် သကြား 6 ဂရမ်အောက်နည်းသော ကွေကာဖတ်များ			အလွှာချပ်လေးများ သို့မဟုတ် အလုံးလေးများ အသက် 1-5 နှစ်- ½ ခွက် အသက် 6-18 နှစ်- 1 ခွက် ကြွပ်ရွသော ကွေကာဖတ်များ အသက် 1-5 နှစ်- ¾ ခွက် အသက် 6-18 နှစ်- 1¼ ခွက် ဂရာနိုလာ အသက် 1-5 နှစ်- ⅛ ခွက် အသက် 6-18 နှစ်- ¼ ခွက်
Club Crackers®			အသက် 1-5 နှစ်- ခရက်ကာ 4 ခု အသက် 6-18 နှစ်- ခရက်ကာ 7 ခု
ဆန်ပြုတ်အလွတ်		တစ်ပွဲစာတွင်ပါဝင်သော ဆန်ပမာဏအပေါ် အခြေခံ၍ အမှတ်ပေးနိုင်သည်။	
ပြောင်းပေါင်မုန့်များ			အနည်းဆုံး 2 x 2½ လက်မ အသက် 1-5 နှစ်- ½ ခု အသက် 6-18 နှစ်- 1 ခု
မာဆာပြောင်းမှုန့်၊ မာဆာဟာရီနာ၊ ပြောင်းမှုန့်နှင့် ပြောင်းဖူးမှုန့်	✓	မာဆာပြောင်းမှုန့် သို့မဟုတ် မာဆာဟာရီ နာဟု အညွှန်းတပ်ထားသော ပါဝင်ပစ္စည်း များသည် အာဟာရကြွယ်ဝသည့် အာဟာရ ပြည့် အစေ့အဆန် (WGR) ဆိုင်ရာ လိုအပ်ချက် များထဲတွင် ထည့်တွက်ရန် ထပ်ဆောင်း စာရွက်စာတမ်း မလိုအပ်ပါ။ သို့သော် ပြောင်းမှုန့် သို့မဟုတ် ပြောင်းဖူးမှုန့်ဖြင့် ပြုလုပ်ထားသော ထုတ်ကုန်အချို့သည် WGR လိုအပ်ချက်နှင့် ကိုက်ညီစေရန် ထုတ်ကုန်ဖော် မြူလာဖော်ပြချက် (PFS) လိုအပ်နိုင်သည်။	
အာဟာရပြည့်ဝသော သို့မဟုတ် အာဟာရပြည့် အစေ့အဆန် ဖြစ်သော၊ ချက်ပြုတ်ထားသော ပြောင်းဖူးမှုန့်	✓	ဤသည်ကို ဖတ်ရှုရန်- ချက်ပြုတ်ထားသော အစေ့အဆန်များ။	
ပြောင်းပေါင်မုန့်ခိုင်းများ			အနည်းဆုံး 34 ဂရမ် အသက် 1-5 နှစ်- ပေါင်မုန့်ခိုင်း ½ ခု အသက် 6-18 နှစ်- ပေါင်မုန့်ခိုင်း 1 ခု
Couscous (မြောက်အာဖရိက အစားအစာ)		ဤသည်ကို ဖတ်ရှုရန်- ချက်ပြုတ်ထားသော အစေ့အဆန်များ။	
ခရက်ကာများ		ဤသည်ကို ဖတ်ရှုရန်- Club Crackers၊ Goldfish®၊ Melba Toast®၊ Oyster Crackers၊ Ritz® Crackers၊ RyKrisp®၊ Saltines၊ Sociables®၊ Triscuit®၊ Wasa Crispbread® သို့မဟုတ် Wheat Thins®။	

အစေ့အဆန်များ/ပေါင်မုန့်များ



အစေ့အဆန်များ/ပေါင်မုန့်များအဖြစ် အကြံပြုထောက်ခံထားသည်

အစားအစာအမျိုးအမည်	အာဟာရပြည့် အစေ့အဆန်	မှတ်ချက်များ	တစ်ပွဲစာပမာဏ အသက် 1-5 နှစ်- အနည်းဆုံး 1/2 oz. eq ကျွေးမွေးပါ။ အသက် 6-18 နှစ်- အနည်းဆုံး 1 oz. eq ကျွေးမွေးပါ။
အိမ်တွင်းဖြစ် ခရီ(ပ) ပန်ကိတ်အပါးများ		ချက်ပြုတ်နည်းတွင်ပါရှိသော အာဟာရပြည့် အစေ့အဆန် သို့မဟုတ် အာဟာရပြည့်ထားသည့် ဂျုံမှုန့် ပမာဏအပေါ် အခြေခံ၍ အမှတ်ပေးနိုင်သည်။	
အဆာသွတ်ဌာပနာများ၊ ပေါင်မုန့်အမျိုးအစား၊ အိမ်တွင်းဖြစ်		ဤသည်ကို ဖတ်ရှုရန်- အိမ်တွင်းဖြစ် ပေါင်မုန့်ထဲ သွတ်ရန် အဆာ/ဌာပနာ။	
အိမ်တွင်းဖြစ် ပေါက်စိ/ဖက်ထုပ်များ။		အိမ်တွင်းဖြစ် ပေါက်စိ/ဖက်ထုပ်များကို ချက်ပြုတ်ရာတွင်ပါရှိသော အာဟာရပြည့် အစေ့အဆန် သို့မဟုတ် အာဟာရပြည့်သည့် ဂျုံမှုန့်ပမာဏအပေါ် အခြေခံ၍ အမှတ်ပေးနိုင်သည်။	
ကြက်ဥလိပ်များ			
အင်္ဂလိပ်ပေါင်မုန့်ခိုင်းများ			အနည်းဆုံး 56 ဂရမ် အသက် 1-5 နှစ်- အင်္ဂလိပ်ပေါင်မုန့်ခိုင်း 1/4 ခု အသက် 6-18 နှစ်- အင်္ဂလိပ်ပေါင်မုန့်ခိုင်း 1/2 ခု
ပြင်သစ်ပေါင်မုန့်များ		ဤသည်ကို ဖတ်ရှုရန်- ပေါင်မုန့်များ။	
အိမ်တွင်းဖြစ် ပြင်သစ်ပေါင်မုန့်ကင်		ဤသည်ကို ဖတ်ရှုရန်- ပေါင်မုန့်များ။	
မျိုးစေ့			ချက်ပြုတ်ရာတွင် မျိုးစေ့ကို အသုံးပြုလျှင်- အသက် 1-5 နှစ်- စားပွဲတင်ဇွန်း 3 ဇွန်း အသက် 6-18 နှစ်- 1/4 ခွက်
Goldfish®			အနည်းဆုံး 3/4" x 1/2" အသက် 1-5 နှစ်- 1/4 ခွက် (ခရက်ကာ 21 ခု) အသက် 6-18 နှစ်- 1/2 ခွက် (ခရက်ကာ 41 ခု)
ချက်ပြုတ်ထားသော အစေ့အဆန်များ။			အသက် 1-5 နှစ်- ချက်ပြုတ်ထားသော 1/4 ခွက် အသက် 6-18 နှစ်- ချက်ပြုတ်ထားသော 1/2 ခွက်
အာဟာရပြည့်ဝသော သို့မဟုတ် အာဟာရပြည့်အစေ့အဆန် ဖြစ်သော ပြောင်းမှုန့်ယာဂုများ၊ ပြောင်း		ရေ သို့မဟုတ် နို့ဖြင့် ကျိုချက်ရသော ပြောင်းစေ့ အမှုန့်များ။	အသက် 1-5 နှစ်- ကျိုချက်ထားသော 1/4 ခွက် အသက် 6-18 နှစ်- ကျိုချက်ထားသော 1/2 ခွက်
ပြောင်းဖူးစေ့ ဆားရည်စိမ် (Hominy) မှ ထုတ်လုပ်ထားသော ပြောင်းမှုန့်ယာဂုများ၊	✓		အသက် 1-5 နှစ်- ကျိုချက်ထားသော 1/4 ခွက် အသက် 6-18 နှစ်- ကျိုချက်ထားသော 1/2 ခွက်
အိတ်လိပေါင်မုန့်များ		ဤသည်ကို ဖတ်ရှုရန်- ပေါင်မုန့်များ။	
ခါရှာ	✓	အခွံချွတ်ထားသော ပန်းဂျုံများဟုလည်း ခေါ်သည်။ ဤသည်ကို ဖတ်ရှုရန်- ချက်ပြုတ်ထားသော အစေ့အဆန်များ။	

အစေ့အဆန်များ/ပေါင်မုန့်များ



အစေ့အဆန်များ/ပေါင်မုန့်များအဖြစ် အကြံပြုထောက်ခံထားသည်			
အစားအစာအမျိုးအမည်	အာဟာရပြည့် အစေ့အဆန်	မှတ်ချက်များ	တစ်ပွဲစာပမာဏ အသက် 1-5 နှစ်- အနည်းဆုံး ½ oz. eq ကျွေးမွေးပါ။ အသက် 6-18 နှစ်- အနည်းဆုံး 1 oz. eq ကျွေးမွေးပါ။
လက်စ်		လက်စ်သည် အလူးနှင့် ဂျုံမှုန့်တို့ဖြင့် အဓိကပြုလုပ်သော တဆေးမပါသည့် ပေါင်မုန့်တစ်မျိုး ဖြစ်သည်။ လက်စ်ကို ပြုလုပ်ရာတွင်ပါရှိသော အာဟာရပြည့် အစေ့အဆန် သို့မဟုတ် အာဟာရပြည့်ဝသည့် ဂျုံမှုန့်ပမာဏအပေါ် အခြေခံ၍ အမှတ်ပေးနိုင်သည်။	
မက်ကရီနီ (အခေါင်းပွခေါက်ဆွဲ)၊ ပုံသဏ္ဍာန်အားလုံး		အာဟာရပြည့်ဂျုံ အမျိုးအစားသည် အာဟာရပြည့် အစေ့အဆန် ပါဝင်သည်။ ဤသည်ကို ဖတ်ရှုရန်- ပါစတာ၊ ပုံသဏ္ဍာန်အားလုံး။	အသက် 1-5 နှစ်- ချက်ပြုတ်ထားသော ¼ ခွက် အသက် 6-18 နှစ်- ချက်ပြုတ်ထားသော ½ ခွက်
နံပြား			အသက် 1-5 နှစ်- ဆိုင်ကြီး ½ ခု အသက် 6-18 နှစ်- ဆိုင်ကြီး 1 ခု
မုန့်ကြွပ်ပြားများ			အနည်းဆုံး 3½" x 1½" အသက် 1-5 နှစ်- 2 ခု အသက် 6-18 နှစ်- 5 ခု
လူး/ဆပ်	✓	အဆိမ့်အရသာရှိသော လုံးဝန်းသည့် အစေ့ငယ်လေးများ။ ဤသည်ကို ဖတ်ရှုရန်- ချက်ပြုတ်ထားသော အစေ့အဆန်များ။ ပရိုတိန်းကြွယ်ဝပြီး အစေ့အဆန်များကဲ့သို့ ချက်ပြုတ်ရသော အစေ့များ။	
ခေါက်ဆွဲများ		ဤသည်ကို ဖတ်ရှုရန်- ပါစတာ၊ ပုံသဏ္ဍာန်အားလုံး။	
အုတ်ဂျုံများ	✓		အသက် 1-5 နှစ်- ချက်ပြုတ်ထားသော ¼ ခွက် အသက် 6-18 နှစ်- ချက်ပြုတ်ထားသော ½ ခွက်
ခရုကမာ ခရက်ကာများ			အသက် 1-5 နှစ်- ¼ ခွက် အသက် 6-18 နှစ်- ½ ခွက်
ပန်ကိတ်များ			အနည်းဆုံး 34 ဂရမ် အသက် 1-5 နှစ်- ပန်ကိတ် ½ လုံး အသက် 6-18 နှစ်- ပန်ကိတ် 1 လုံး
ပါစတာ၊ ပုံသဏ္ဍာန်အားလုံး။		အာဟာရပြည့်ဂျုံ အမျိုးအစားသည် အာဟာရပြည့် အစေ့အဆန် ပါဝင်သည်။	အသက် 1-5 နှစ်- ¼ ခွက် အသက် 6-18 နှစ်- ½ ခွက်
ပီတာပေါင်မုန့်များ		အာဟာရပြည့်ဂျုံ အမျိုးအစားသည် အာဟာရပြည့် အစေ့အဆန် ပါဝင်သည်။	အနည်းဆုံး 56 ဂရမ် အသက် 1-5 နှစ်- ပီတာပေါင်မုန့် ¼ ခု အသက် 6-18 နှစ်- ပီတာပေါင်မုန့် ½ ခု
ပီဇာအနားသား			
အာဟာရပြည့်ထားသော သို့မဟုတ် အာဟာရပြည့် အစေ့အဆန်ဖြင့်လုပ်သော ပိုလန်တာပေါင်မုန့်		ပြုတ်ထားသော ပြောင်းဖူးမှုန့်။ ၎င်းကို ဟင်းပွဲအပူအဖြစ် သို့မဟုတ် အအေးအဖြစ် စားနိုင်ပြီး ဖုတ်နိုင်၊ ကင်နိုင် သို့မဟုတ် ကြော်နိုင်သော ပေါင်မုန့်လုံးအဖြစ် ပြုလုပ်နိုင်သည်။	

အစေ့အဆန်များ/ပေါင်မုန့်များ



အစေ့အဆန်များ/ပေါင်မုန့်များအဖြစ် အကြံပြုထောက်ခံထားသည်

အစားအစာအမျိုးအမည်	အာဟာရပြည့် အစေ့အဆန်	မှတ်ချက်များ	တစ်ပွဲစာပမာဏ အသက် 1-5 နှစ်- အနည်းဆုံး 1/2 oz. eq ကျွေးမွေးပါ။ အသက် 6-18 နှစ်- အနည်းဆုံး 1 oz. eq ကျွေးမွေးပါ။
ပလိန်းနှင့် လေဖြင့်ဖောက်ထားသော ပေါက်ပေါက်	✓	အစာနင်ခြင်းအန္တရာယ်ရှိသောကြောင့် အသက် လေးနှစ်အောက် ကလေးများအတွက် အကြံပြု ထောက်ခံမထားပါ။	အသက် 1-5 နှစ်- 1 1/2 ခွက် အသက် 6-18 နှစ်- 3 ခွက်
အပေါ် ယံဖောင်းပွတ်ကလာသော ပေါင် မုန့်များ၊ အိမ်တွင်းဖြစ်		ချက်ပြုတ်နည်းတွင်ပါရှိသော အာဟာရပြည့် အစေ့အဆန် သို့မဟုတ် အာဟာရဖြည့်ထား သည့် ဂျုံမှုန့်ပမာဏအပေါ် အခြေခံ၍ အမှတ်ပေးနိုင်သည်။	
ဆန်ပြုတ်	✓	ဤသည်ကို ဖတ်ရှုရန်- အုတ်ဂျုံ။	
ပန်ပါနစ်ကယ် ပေါင်မုန့်	✓	ဤသည်ကို ဖတ်ရှုရန်- ပေါင်မုန့်များ။	
ဆားမပါသော၊ အသေးစား အလိမ်ပုံစံ မုန့်ကြိုးလိမ်အမာများ		ကလေးငယ်များအတွက် အစာနင်ခြင်းအန္တရာယ် ဖြစ်နိုင်သည်။	အနည်းဆုံး 1 1/4" x 1 1/2" အသက် 1-5 နှစ်- 1/3 ခွက် (အလိမ်လေးများ 7 ခု) အသက် 6-18 နှစ်- 2/3 ခွက် (အလိမ်လေးများ 14 ခု)
ဆားမပါသော၊ အချောင်းပုံစံ မုန့် ကြိုးလိမ် အမာများ		ကလေးငယ်များအတွက် အစာနင်ခြင်းအန္တရာယ် ဖြစ်နိုင်သည်။	အနည်းဆုံး အရှည် 2 1/2" အသက် 1-5 နှစ်- 16 ချောင်း အသက် 6-18 နှစ်- 31 ချောင်း
ဆားမပါသော မုန့်ကြိုးလိမ် အပျော့များ			အနည်းဆုံး 56 ဂရမ် အသက် 1-5 နှစ်- မုန့်ကြိုးလိမ် 1/4 ခု အသက် 6-18 နှစ်- မုန့်ကြိုးလိမ် 1/2 ခု
ခင်းဝါမုန့် (Quinoa)	✓	ဤသည်ကို ဖတ်ရှုရန်- ချက်ပြုတ်ထားသော အစေ့ အဆန်များ။ ပရိုတိန်းကြွယ်ဝပြီး အစေ့အဆန်များ ကဲ့သို့ ချက်ပြုတ်ရသော အစေ့များ။	
စပျစ်သီးခြောက် ပေါင်မုန့်များ		ဤသည်ကို ဖတ်ရှုရန်- ပေါင်မုန့်။	
အီတလီ Ravioli ခေါက်ဆွဲ		ဤသည်ကို ဖတ်ရှုရန်- ပါစတာ၊ ပုံသဏ္ဍာန် အားလုံး။ ပါစတာပါဝင်မှုအစိတ်အပိုင်းကိုသာ အမှတ်ပေးသည်။	
ဆန်၊ အဖြူ၊ အညို သို့မဟုတ် အနီ		ဆန်လုံးညိုနှင့် ဆန်လုံးနီတို့သည် အာဟာရပြည့် အစေ့အဆန် ဖြစ်သည်။ ဤသည်ကို ဖတ်ရှုရန်- ချက်ပြုတ်ထားသော အစေ့အဆန်များ။	
ဆန်ကိတ်များ	✓	ဆန်လုံးညိုက အဓိကပါဝင်ပစ္စည်းဖြစ်လျှင် ၎င်း သည် အာဟာရပြည့် အစေ့အဆန် ဖြစ်သည်။	အနည်းဆုံး 8 ဂရမ် အသက် 1-5 နှစ်- ကိတ် 1 1/2 လုံး အသက် 6-18 နှစ်- ကိတ် 3 လုံး
အသေးစား ဆန်ကိတ်များ	✓	ဆန်လုံးညိုက အဓိကပါဝင်ပစ္စည်းဖြစ်လျှင် ၎င်း သည် အာဟာရပြည့် အစေ့အဆန် ဖြစ်သည်။	အနည်းဆုံး 1 3/4" အသက် 1-5 နှစ်- ကိတ် 7 လုံး အသက် 6-18 နှစ်- ကိတ် 13 လုံး
Ritz® ခရက်ကာများ			အသက် 1-5 နှစ်- ခရက်ကာ 4 ခု အသက် 6-18 နှစ်- ခရက်ကာ 7 ခု

အစေ့အဆန်များ/ပေါင်မုန့်များ



အစေ့အဆန်များ/ပေါင်မုန့်များအဖြစ် အကြံပြုထောက်ခံထားသည်

အစားအစာအမျိုးအမည်	အာဟာရပြည့် အစေ့အဆန်	မှတ်ချက်များ	တစ်ပွဲစာမာဏ အသက် 1-5 နှစ်- အနည်းဆုံး 1/2 oz. eq ကျွေးမွေးပါ။ အသက် 6-18 နှစ်- အနည်းဆုံး 1 oz. eq ကျွေးမွေးပါ။
မုန့်လိပ်များ၊ ပုံသဏ္ဍာန်အားလုံး			အနည်းဆုံး 28 ဂရမ် အသက် 1-5 နှစ်- 1/2 လိပ် အသက် 6-18 နှစ်- 1 လိပ်
RyKrisp®	✓		အသက် 1-5 နှစ်- ခရက်ကာ 5 ခု အသက် 6-18 နှစ်- ခရက်ကာ 10 ခု
ဆားမုန့်များ			အနည်းဆုံး 2" x 2" အသက် 1-5 နှစ်- ခရက်ကာ 4 ခု အသက် 6-18 နှစ်- ခရက်ကာ 8 ခု
Sociables®			အသက် 1-5 နှစ်- ခရက်ကာ 4 ခု အသက် 6-18 နှစ်- ခရက်ကာ 8 ခု
အဆာသွတ်များ၊ ပေါင်မုန့်၊ အိမ်တွင်းဖြစ်		ဤသည်ကို ဖတ်ရှုရန်- အိမ်တွင်းဖြစ် ပေါင်မုန့်ထဲ သွတ်ရန် အဆာ/ဌာပနာ။	
ပြောင်းမှုန့် သို့မဟုတ် ဂျုံမှုန့်ဖြင့်လုပ်သော မက္ကဆီကို ချပါတီ		အာဟာရပြည့် ဂျုံ သို့မဟုတ် အာဟာရပြည့် ပြောင်းသည် အဓိကပါဝင်ပစ္စည်းဖြစ်လျှင် ၎င်းသည် အာဟာရပြည့် အစေ့အဆန် ဖြစ်သည်။	ပြောင်းမှုန့်ဖြင့်လုပ်သော မက္ကဆီကို ချပါတီ အပျော့ ("5 1/2") အသက် 1-5 နှစ်- မက္ကဆီကို ချပါတီ 3/4 ခု အသက် 6-18 နှစ်- မက္ကဆီကို ချပါတီ 1 1/4 ခု ပြောင်းမှုန့်ဖြင့်လုပ်သော မက္ကဆီကို ချပါတီ အပျော့ ("6") အသက် 1-5 နှစ်- မက္ကဆီကို ချပါတီ 1/2 ခု အသက် 6-18 နှစ်- မက္ကဆီကို ချပါတီ 1 ခု ဂျုံမှုန့်ဖြင့်လုပ်သော မက္ကဆီကို ချပါတီ အပျော့ ("8") အသက် 1-5 နှစ်- မက္ကဆီကို ချပါတီ 1/4 ခု အသက် 6-18 နှစ်- မက္ကဆီကို ချပါတီ 1/2 ခု
Triscuit®	✓		အနည်းဆုံး 1 1/2" x 1 1/2" အသက် 1-5 နှစ်- ခရက်ကာ 3 ခု အသက် 6-18 နှစ်- ခရက်ကာ 5 ခု
စီးပွားဖြစ်ထုတ်လုပ်ရောင်းချသော ဝေဖာများ (Eggo®)			အနည်းဆုံး 34 ဂရမ် အသက် 1-5 နှစ်- ဝေဖာ 1/2 ခု အသက် 6-18 နှစ်- ဝေဖာ 1 ခု
Wasa Crispbread®	✓		အသက် 1-5 နှစ်- ဆိုင်ကြီး 1 ခု အသက် 6-18 နှစ်- ဆိုင်ကြီး 2 ခု
ဂျုံဘယ်ရီများ		အာဟာရပြည့်ပြီး တာရှည်ခံအောင် စီမံ ထုတ်လုပ်ထားခြင်း မဟုတ်သော ဂျုံအစေ့များ။	
Wheat Thins®	✓		အနည်းဆုံး 1 1/4" x 1 1/4" အသက် 1-5 နှစ်- ခရက်ကာ 6 ခု အသက် 6-18 နှစ်- ခရက်ကာ 12 ခု
ဆန်ရိုင်း	✓	ဤသည်ကို ဖတ်ရှုရန်- ချက်ပြုတ်ထားသော အစေ့အဆန်များ။	
ဖက်ထုပ်အရွက်များ			

အစေ့အဆန်များ/ပေါင်မုန့်များ



အကြံပြုထောက်ခံမထားသော်လည်း အစေ့အဆန်များ/ပေါင်မုန့်များအဖြစ် ခွင့်ပြုထားသည်
 အောက်ပါစာရင်းရှိ အစားအစာများကို အမှတ်ပေးနိုင်သော်လည်း အကြံပြုထောက်ခံမထားပါ။
 ဤအစားအစာများသည် အဆီ၊ ဆား နှင့်/သကြားပါဝင်မှု မြင့်မားကြသည်။

အစားအစာအမျိုးအမည်	မှတ်ချက်များ	တစ်ပွဲစာပမာဏ အသက် 1-5 နှစ်- အနည်းဆုံး 1/2 oz. eq ကျွေးမွေးပါ။ အသက် 6-18 နှစ်- အနည်းဆုံး 1 oz. eq ကျွေးမွေးပါ။
တိရစ္ဆာန်ပုံ ကွတ်ကီးများ		အနည်းဆုံး 1 1/2" x 1" အသက် 1-5 နှစ်- ခရက်ကာ 8 ခု အသက် 6-18 နှစ်- ခရက်ကာ 15 ခု
ငှက်ပျောသီး ပေါင်မုန့်များ	ဤသည်ကို ဖတ်ရှုရန်- တဆေးမပါသော ပေါင်မုန့်များ။	
မုန့်နှစ်အမျိုးအစား အပေါ်ယံလွှာများ	မုန့်နှစ်နှင့် ပေါင်မုန့်အကြွေများကို အစားအစာတစ်နပ်ရှိ အဓိက ဟင်းပွဲ၏ အစိတ်အပိုင်းအဖြစ် ကျွေးမွေးနိုင်သည်။ ချက်ပြုတ် နည်းတွင်ပါရှိသော အာဟာရပြည့် အစေ့အဆန် သို့မဟုတ် အာဟာရဖြည့်ထားသည့် ဂျုံမှုန့်ပမာဏအပေါ် အခြေခံ၍ အမှတ်ပေးနိုင်သည်။	
ဘော်စတွန် ပေါင်မုန့်သို့များ	ဤသည်ကို ဖတ်ရှုရန်- တဆေးမပါသော ပေါင်မုန့်များ။	
ပေါင်မုန့်အမျိုးအစား အပေါ်ယံလွှာများ	ဤသည်ကို ဖတ်ရှုရန်- မုန့်နှစ်အမျိုးအစား အပေါ်ယံလွှာများ။	
မုန့်လာဥနီ ပေါင်မုန့်	ဤသည်ကို ဖတ်ရှုရန်- တဆေးမပါသော ပေါင်မုန့်များ။	
Cheez-It®/Cheese Nips®		စတုရန်းပုံ အနည်းဆုံး 1" x 1" ဆိုဒ် အသက် 1-5 နှစ်- ခရက်ကာ 10 ခု အသက် 6-18 နှစ်- ခရက်ကာ 20 ခု
တရုတ်ခေါက်ဆွဲကြော်များ		အသက် 1-5 နှစ်- 1/4 ခွက် အသက် 6-18 နှစ်- 1/2 ခွက်
Corn-dog မုန့်နှစ်များ	ဤသည်ကို ဖတ်ရှုရန်- မုန့်နှစ်အမျိုးအစား အပေါ်ယံလွှာများ။	
ခရက်ကာများ	ဤသည်ကို ဖတ်ရှုရန်- တိရစ္ဆာန်ပုံ ခရက်ကာများ၊ Cheez-It® / Cheese Nips® သို့မဟုတ် Graham Crackers။	
လခြမ်းကွေး ပေါင်မုန့်များ		အနည်းဆုံး 34 ဂရမ် အသက် 1-5 နှစ်- လခြမ်းကွေးပေါင်မုန့် 1/2 ခု အသက် 6-18 နှစ်- လခြမ်းကွေးပေါင်မုန့် 1 ခု
စွပ်ပြုတ်ထဲထည့်သော ပေါင်မုန့်များ		အသက် 1-5 နှစ်- 1/4 ခွက် အသက် 6-18 နှစ်- 1/2 ခွက်
ပြင်သစ်ပေါင်မုန့်ကင် အချောင်းများ		အနည်းဆုံး 18 ဂရမ် အသက် 1-5 နှစ်- 2 ချောင်း အသက် 6-18 နှစ်- 4 ချောင်း
သကြားမပါသော ပလိန်း ပေါင်မုန့် ကြော်များ	ချက်ပြုတ်နည်းတွင်ပါရှိသော အာဟာရပြည့် အစေ့အဆန် သို့မဟုတ် အာဟာရဖြည့်ထားသည့် ဂျုံမှုန့်ပမာဏအပေါ် အခြေခံ၍ အမှတ်ပေးနိုင်သည်။	
Graham ခရက်ကာများ		အနည်းဆုံး 5" x 2 1/2" အသက် 1-5 နှစ်- ခရက်ကာ 1 ခု အသက် 6-18 နှစ်- ခရက်ကာ 2 ခု

အစေ့အဆန်များ/ပေါင်မုန့်များ



အကြံပြုထောက်ခံမထားသော်လည်း အစေ့အဆန်များ/ပေါင်မုန့်များအဖြစ် ခွင့်ပြုထားသည်
 အောက်ပါစာရင်းရှိ အစားအစာများကို အမှတ်ပေးနိုင်သော်လည်း အကြံပြုထောက်ခံမထားပါ။
 ဤအစားအစာများသည် အဆီ၊ ဆား နှင့်/သကြားပါဝင်မှု မြင့်မားကြသည်။

အစားအစာအမျိုးအမည်	မှတ်ချက်များ	တစ်ပွဲစာပမာဏ အသက် 1-5 နှစ်- အနည်းဆုံး ½ oz. eq ကျွေးမွေးပါ။ အသက် 6-18 နှစ်- အနည်းဆုံး 1 oz. eq ကျွေးမွေးပါ။
အိမ်တွင်းဖြစ် Hushpuppy များ	ချက်ပြုတ်နည်းတွင်ပါရှိသော အဟာရပြည့် အစေ့အဆန် သို့မဟုတ် အဟာရဖြည့်ထားသည့် ဂျုံမှုန့်ပမာဏအပေါ် အခြေခံ၍ အမှတ်ပေးနိုင်သည်။	
ပေါင်မုန့်ဝိုင်းများ၊ ပုံသဏ္ဍာန်အားလုံး		အနည်းဆုံး 55 ဂရမ် အသက် 1-5 နှစ်- ပေါင်မုန့်ဝိုင်း ½ ခု အသက် 6-18 နှစ်- ပေါင်မုန့်ဝိုင်း 1 ခု
ပါတီပွဲ သွားရည်စာမုန့်အစုံ	တစ်ပွဲစာတွင်ပါရှိသော ကွေကာဖတ်အခြောက် သို့မဟုတ် အစေ့အဆန်ပမာဏအပေါ် အခြေခံ၍ အမှတ်ပေး နိုင်သည်။ ဆားပါဝင်မှု မြင့်မားနိုင်သည်။	
ပိုင်မုန့်အနားသားများ၊ အသား/အသား အစားထိုး ပိုင်မုန့်များ		အသက် 1-5 နှစ်-အနားသားတစ်ခုတည်းပါ 9 လက်မ ပိုင်မုန့်၏ ¼ အသက် 6-18 နှစ်- အနားသားတစ်ခုတည်းပါ 9 လက်မ ပိုင်မုန့်၏ ½
အဆီ၊ ဆား သို့မဟုတ် သကြားပါသည့် ဖြည့်စွက်ပစ္စည်းများ အပေါ် ယုံကြည်ထားသော ပေါက်ပေါက်	အဟာရပြည့် အစေ့အဆန်။ အစာနင်ခြင်းအန္တရာယ် ရှိသောကြောင့် အသက် လေးနှစ်အောက် ကလေးများ အတွက် အကြံပြုထောက်ခံမထားပါ။	အသက် 1-5 နှစ်- 1½ ခွက် အသက် 6-18 နှစ်- 3 ခွက်
Puff Pastry		
ရွှေဖရုံသီးပေါင်မုန့်များ	ဤသည်ကို ဖတ်ရှုရန်- တဆေးမပါသော ပေါင်မုန့်များ။	
တဆေးမပါသော ပေါင်မုန့်များ		အနည်းဆုံး 55 ဂရမ် အသက် 1-5 နှစ်- ½ ချပ် အသက် 6-18 နှစ်- 1 ချပ်
နို့ပေါင်မုန့်လုံး၊ စေ့စရိအပင်ပါသော		အနည်းဆုံး 4 အောင်စ အသက် 1-5 နှစ်- ဆိုဒ်ကြီး ¼ ခု အသက် 6-18 နှစ်- ဆိုဒ်ကြီး ½ ခု
သခွား/ဖရုံ ပေါင်မုန့်များ	ဤသည်ကို ဖတ်ရှုရန်- တဆေးမပါသော ပေါင်မုန့်များ။	
တာကို သို့မဟုတ် တိုစတာဒါ အကာ အမာများ		အနည်းဆုံး 14 ဂရမ် အသက် 1-5 နှစ်- အကာ 1 ခု အသက် 6-18 နှစ်- အကာ 2 ခု
Teddy Grahams®		အနည်းဆုံး 1" x ½" အသက် 1-5 နှစ်- ¼ ခွက် (ခရက်ကာ 12 ခု) အသက် 6-18 နှစ်- ½ ခွက် (ခရက်ကာ 24 ခု)
Trail Mix	တစ်ပွဲစာတွင်ပါရှိသော ကွေကာဖတ်အခြောက် သို့မဟုတ် အစေ့အဆန်ပမာဏအပေါ် အခြေခံ၍ အမှတ်ပေး နိုင်သည်။ ဆားနှင့် ဖြည့်စွက်သကြားပါဝင်မှု မြင့်မား နိုင်သည်။	
Zucchini ပေါင်မုန့်များ	ဤသည်ကို ဖတ်ရှုရန်- တဆေးမပါသော ပေါင်မုန့်များ။	

အစေ့အဆန်များ/ပေါင်မုန့်များ



အစေ့အဆန်များ/ပေါင်မုန့်များအဖြစ် ခွင့်မပြုပါ

အောက်ပါစာရင်းရှိ အစားအစာများကို အမှတ်ပေးနိုင်ခြင်းမရှိပါ။

ဤအစားအစာများသည် CACFP အစားအသောက်ပုံစံ လိုအပ်ချက်များနှင့် မကိုက်ညီပါ။

အာဒါလွတ် ဘီစကွတ်များ	Lorna Doone®
ပေါင်မုန့်ကွင်း အကြွပ်ကြော်များ	နာချိုများ
ပူတင်းပေါင်မုန့်များ	Nilla ဝေစာများ
ပလိန်း၊ အေးခဲထားသော သို့မဟုတ် ခရင်မ်ချစ် သို့မဟုတ် အခွံမာသီး ကဲ့သို့ ဖြည့်စာများပါသော Brownie ကိတ်မုန့်များ	အခွံမာသီး သို့မဟုတ် အစေ့ အစားအသောက်ဂျုံမှုန့်
အေးခဲထားသော သို့မဟုတ် အေးခဲထားသော ကိတ်များ	အသင့်စား အရသာပါသော အုတ်ဂျုံများ
ကွေကာဖတ် သစ်သီးအချောင်းများ	အုတ်ဂျုံ စပျစ်သီးခြောက် ကွတ်ကီးများ
အသင့်စား ကွေကာဖတ်အခြောက်များ၊ တစ်ပွဲလျှင် သကြား 6 ဂရမ်ထက်ပိုမိုပါဝင်	အေးခဲထားသော သို့မဟုတ် အေးခဲထားသော ဂျုံမှုန့်များ
ချစ်ဌာပနာမုန့်များ (Cheetos®၊ Cheez Doodles®)	ပိုင်မုန့်အနားသားများ၊ အချိုပွဲနှင့် သစ်သီးပိုင်မုန့်များ
အကြွပ်ကြော်များ	ပီတာအကြွပ်ကြော်များ
Chips Ahoy®	ပေါက်ပေါက်ကိတ်များ
သစ်ကြံပိုးခေါက် အလိပ်များ	အာလူးများ (ဟင်းသီးဟင်းရွက်အဖြစ် အမှတ်ပေးနိုင်သော)
အိမ်တွင်းဖြစ် သို့မဟုတ် စီးပွားဖြစ်ရောင်းချသော ကော်ဖီကိတ်များ	Pop Tarts®
ပလိန်း ကွတ်ကီးများ	အာလူးအကြွပ်ကြော်များ
အခွံမာသီးများ၊ စပျစ်သီးခြောက်များ၊ ချောကလက်အပိုင်းအစများ သို့မဟုတ် သစ်သီးတို့ ပါဝင်သော ကွတ်ကီးများ	အာလူးပန်ကိတ်များ (ဟင်းသီးဟင်းရွက်အဖြစ် အမှတ်ပေးနိုင်ကောင်းပေးနိုင်)
ပြောင်း (ဟင်းသီးဟင်းရွက်အဖြစ် အမှတ်ပေးနိုင်သော)	ပေါင်ကိတ်များ
ပြောင်းအကြွပ်ကြော်များ (Doritos®၊ Fritos®၊ Tostitos®)	မုန့်ကြီးလိမ်များ
ပြောင်းဖူးကော်မှုန့်	အိမ်တွင်းဖြစ် ဆန် ကွေကာဖတ်အချောင်းများ
ခရင်မ် ဌာပနာမုန့် အကာများ	Rice Krispies Treats
အေးခဲထားသော သို့မဟုတ် အေးခဲထားသော ခွက်ပုံကိတ်များ	ဆန်ပူတင်းများ
ဒိန်းမတ် ဂျုံမှုန့်ချိုများ	နို့ပေါင်မုန့်လုံး အချိုများ
ဒိုးနပ်များ	ဖိနပ်ကြီးပုံစံ အာလူးကြော်များ
သဖန်းသီး နယူတန်ကွတ်ကီးများ	စေးကပ်သော ဘန်းမုန့်များ
ဂျင်းပေါင်မုန့်	Sun Chips®
ဂျင်းကွတ်ကီးများ	မုန့်အချိုလိပ်များ
အစေ့အဆန် သစ်သီးအချောင်းများ	တာကိုအကြွပ်ကြော်များ
ဂရနိုလာ အချောင်းများ	Teddy Soft Bakes
ကတော့ရေခဲမုန့်များ	ဂျုံမှုန့်မီးကင်များ
ရေခဲမုန့် ဆန်းဒုတ်ဝေစာများ	အဆာသွတ်မုန့် အချိုများ
	မက္ကဆီကို ချပါတီအကြွပ်ကြော်များ၊ ပြောင်း သို့မဟုတ် ဂျုံ (Doritos®၊ Fritos®၊ Sun Chips®၊ Tostitos®)

အသား/အသားအစားထိုး စားစရာများ



အသား/အသားအစားထိုး စားစရာများဆိုင်ရာ လိုအပ်ချက်များ

အသား သို့မဟုတ် အသားအစားထိုး စားစရာကို နေ့လယ်စာနှင့် ညလယ်စာတွင် ကျွေးမွေးရန် CACFP အစားအသောက်ပုံစံက သတ်မှတ်ပြဋ္ဌာန်းထားသည်။ အသား/အသားအစားထိုး စားစရာကို အဆာပြေမှုအတွက် အစိတ်အပိုင်းနှစ်ခုအနက် တစ်ခုအဖြစ်လည်း ကျွေးမွေးနိုင်သည်။ ထို့ပြင် မနက်စာ အစေ့အဆန်နေရာတွင် အသား/အသားအစားထိုး စားစရာများကို တစ်ပတ်လျှင် သုံးကြိမ်အထိ အစားထိုးကျွေးနိုင်သည်။ တစ်ပတ်ပမာဏလိုအပ်ချက်များအတွက် CACFP အစားအသောက်ပုံစံကို ကိုးကားပါ။

- အသားတွင် သက်ဆိုင်ရာ ပြည့်နယ် သို့မဟုတ် ဖယ်ဒရယ် အေဂျင်စီက စုံစမ်းစစ်ဆေးထားပြီး ခွင့်ပြုပေးထားသည့် အဆီနည်းသော အနီရောင်အသား၊ ကြက်/ဘဲ သို့မဟုတ် ငါးတို့ ပါဝင်သည်။ အသားသည် အရည်အသွေးမြင့် ပရိုတိန်း၊ သံဓာတ်နှင့် ဇင့်ဓာတ်တို့ကြွယ်ဝသော ရင်းမြစ်တစ်ခုဖြစ်သည်။ အမှတ်ပေးနိုင်သော အသားအစားထိုး စားစရာများ၏ ဥပမာများတွင်- ဒိန်ခဲများ၊ ဒိန်ချဉ်များ၊ ဒိန်ခဲပျော့များ၊ ဥများ၊ စီးပွားဖြစ်ပြင်ဆင်ရောင်းချသော တိုဟူး၊ ချက်ပြုတ်ထားသော ပဲခြောက်များ၊ အခွံမာသီးများ၊ အစေ့များနှင့် ၎င်းတို့၏ ထောပတ်များ (ဝက်သစ်ချသီး၊ သစ်အယ်သီး သို့မဟုတ် အုန်းသီးတို့မှလွဲ၍) ပါဝင်သည်။
- သောက်စရာများ (Smoothie များကဲ့သို့) ထဲတွင် ပေါင်းစပ်ပါဝင်သော တိုဟူး၊ သို့မဟုတ် ပိုမိုအဝင်ချောစားကောင်းစေရန် ဟင်းပွဲများ (ဖုတ်ထားသော အချိုပွဲများကဲ့သို့) ထဲသို့ ထည့်သော တိုဟူးသည် အစားအသောက်ပုံစံ လိုအပ်ချက်နှင့် မကိုက်ညီပါ။
- ဒိန်ချဉ်သည် ပရိုတိန်းဖြစ်နိုင်သည်။ အနံ့အရသာပါနိုင်သည်။ အချိုထည့်နိုင်သလို မထည့်ဘဲလည်း ကျွေးနိုင်သည်။ သို့သော် ဒိန်ချဉ် 6 အောင်စတွင် သကြား 23 ဂရမ်ထက်ပို၍ မပါဝင်ရပါ။ ဒိန်ချဉ်သည် ပရိုတိန်းနှင့် ကယ်လ်စီယမ်ကြွယ်ဝသော ရင်းမြစ်ဖြစ်သည်။
- ပဲတောင့်ရှည်မျိုး ပဲများ၏ ဥပမာများတွင်- အနက်ရောင်ပဲများ၊ ကုလားပဲများ၊ မြေထောက်ပဲများ၊ သို့မဟုတ် ပင်တိုပဲများ ပါဝင်သည်။ ၎င်းတို့ကို အသားအစားထိုး စားစရာအဖြစ် မှတ်ယူနိုင်သည်။ ၎င်းတို့သည် ပရိုတိန်း၊ ဓာတ်စာအမျှင်ဓာတ်၊ သံဓာတ်တို့ကြွယ်ဝသော ရင်းမြစ်ဖြစ်ပြီး ကိုလက်စထရော့ မပါဝင်ပါ။
- အခွံမာသီးများနှင့် အစေ့များသည် နေ့လယ်စာနှင့် ညလယ်စာအတွက် အသားအစားထိုးစားစရာ လိုအပ်ချက်၏ တစ်ဝက်ထက်ပို၍ ဖြည့်ဆည်းပေးနိုင်ပါ။ အခွံမာသီးများနှင့် အစေ့များသည် အဆာပြေမှုအတွက် အသားအစားထိုးစားစရာ လိုအပ်ချက်ကို အပြည့်အဝ ဖြည့်ဆည်းပေးနိုင်သည်။
- မိန်းပါ အမျိုးအမည်တစ်မျိုးသည် အသား/အသားအစားထိုးစားစရာ လိုအပ်ချက်၏ မည်သည့်အစိတ်အပိုင်းကိုမဆို ဖြည့်ဆည်းပေးရန် ချက်ပြုတ်ထားသော အဆီနည်းသည့် အသား သို့မဟုတ် တူညီသောအသား အနည်းဆုံး ¼ အောင်စကို ထောက်ပံ့ပေးရမည်။

- Frankfurters၊ bologna၊ knockwurst သို့မဟုတ် Vienna ကြက်အူချောင်းများသည် အသား 100% ပါဝင်ရမည် သို့မဟုတ် ၎င်းတို့တွင် တွဲစပ်ပစ္စည်း သို့မဟုတ် အပွားပစ္စည်းအဖြစ် အခြားပရိုတိန်းထုတ်ကုန်များ (APPs) သာ ပါဝင်ရမည်။ သို့သော် ဆားနှင့် အဆီပါဝင်မှု မြင့်မားသောကြောင့် ဤအသားများကို အကြံပြုထောက်ခံမထားပါ။
- ကစီဟင်းသီးဟင်းရွက်အမှုန့်၊ နို့မှုန့်၊ ကယ်လ်စီယမ်လျှော့ထားသော ဖလိုရိုဖယ်ထုတ်ထားသည့် နို့နှင့် ကွေကာဖတ်တို့ကဲ့သို့ တွဲစပ်ပစ္စည်း သို့မဟုတ် အပွားပစ္စည်း များ ပါဝင်သော တာရှည်ခံအောင်စီမံထားသည့် အသားများကို ခွင့်မပြုပါ။
- သဘာဝဒိန်ခဲများကို အသားအစားထိုးစားစရာလိုအပ်ချက်၏ အားလုံး သို့မဟုတ် တစ်စိတ်တစ်ပိုင်းအဖြစ် မှတ်ယူနိုင်သည်။
- ‘ဒိန်ခဲထုတ်ကုန်များ’ သို့မဟုတ် ‘ဒိန်ခဲအတု’ ဟု အညွှန်းတပ်ထားသော ဒိန်ခဲအမျိုးအမည်များကို အသားအစားထိုးစားစရာအဖြစ် မမှတ်ယူနိုင်ပါ။
- ဒိန်ခဲပါသော အစားအစာများနှင့် အပေါ် ယံသုတ်လိမ်းရသော ဒိန်ခဲများ (Velveeta®, Cheez Whiz® သို့မဟုတ် pimento ဒိန်ခဲ) ကို အသားအစားထိုးစားစရာအဖြစ် မမှတ်ယူနိုင်ပါ။

အသား/အသားအစားထိုး စားစရာများအတွက် အကြံပြုထောက်ခံချက်များ

- အသားများ (ကြက်သား၊ ကြက်ဆင်သား၊ အမဲသား၊ ဝက်သား၊ သိုးသား သို့မဟုတ် ငါး) သည် အဆီနည်းသင့်သည် သို့မဟုတ် အဆီလျော့ထားသင့်သည်။
- စည်သွတ်ထားသော ပဲများတွင် ဖြည့်စွက်အဆီ မပါဝင်သင့်ပါ။
- တာရှည်ခံအောင် စီမံထားသော သို့မဟုတ် အဆီများသော အသား တစ်ပတ်လျှင် တစ်ပွဲစာထက်ပို၍ မကျွေးမွေးသင့်ပါ။ ၎င်းတို့တွင် ဟော့ဒေါ့များ၊ ကြက်သားမုန့်နှစ်ကပ်ကြော်များ၊ ငါးအသားချောင်းကြော်များ၊ ကြက်သားကြော်၊ Vienna ကြက်အူချောင်းများ၊ corn dog များ သို့မဟုတ် အသားပြားများ ပါဝင်သည်။
- သဘာဝဒိန်ခဲများကို ကျွေးမွေးပြီး အဆီနည်းသော သို့မဟုတ် အဆီလျော့ထားသော ဒိန်ခဲများကိုသာ ရွေးချယ်ပါ။
- အသား/အသားအစားထိုး စားစရာများကို လိုအပ်လျှင် ဆီအနည်းငယ်သုံး၍ ပြင်ဆင်သင့်သည်။
 - ကျန်းမာစေသောအဆီများသည် ကိုလက်စထရော့ကို လျော့ကျစေသည်။ ထို့အတွက် ကြွယ်ဝသော ရင်းမြစ်များမှာ သံလွင်ဆီ၊ ကန်နိုလာဆီနှင့် မြေပဲဆီတို့ ဖြစ်သည်။
 - ဟင်းသီးဟင်းရွက်အဆီများသည် သွေးတွင်း အဆီအခြေအနေကို တိုးတက်ကောင်းမွန်စေသည်။ ထို့အတွက် ကြွယ်ဝသော ရင်းမြစ်များမှာ နေကြာဆီ၊ ဆူးပန်းဆီနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်ဆီတို့ ဖြစ်သည်။
 - မကျေလွယ်သော အဆီများနှင့် အသွင်ပြောင်းအဆီများသည် ကိုလက်စထရော့ကို တိုးစေသည်။ မာဂျရင်း၊ ဂျုံမုန့်ညက်စပ်ဆီ၊ တိရစ္ဆာန်အဆီနှင့် ထောပတ်တို့ကို ကန့်သတ်ပါ။

အသား/အသားအစားထိုး စားစရာများ



အသား/အသားအစားထိုး စားစရာများသည် အရေးပါသော အာဟာရ ဓာတ်များ ကြွယ်ဝကြသည်

အသား/အသားအစားထိုး စားစရာများသည် သံဓာတ်နှင့် ကယ်လ်စီယမ်တို့ကြွယ်ဝသော
ရင်းမြစ်များဖြစ်သည်။

အသား/အသားအစားထိုး စားစရာများ

အစားအစာအမျိုးအမည်	သံဓာတ်	ကယ်လ်စီယမ်
ဗာဒ်ဇေများ		●
ဘရာဇီး အခွံမာသီးများ		●
အခြောက်လှန်းထားသော ပဲများနှင့် ပဲလုံးများ	●	
ဥများ	●	
အသား	●	
မြေပဲထောပတ်	●	
အခွံမာရေသတ္တဝါများ	●	
နေကြာဇေများ		●
တိုဟူး	●	●
ကြက်ဆင်သား	●	
တူနာ	●	



အသား/အသားအစားထိုး စားစရာများ



အသား/အသားအစားထိုး စားစရာများအကြောင်း မေးခွန်းများနှင့် အဖြေများ

မေး- ပီဇာကို အသားအစားထိုးစားစရာအဖြစ် အမှတ်ပေးနိုင်ပါသလား။

ဖြေ- CN အညွှန်းပါရှိလျှင် အမှတ်ပေးနိုင်ပါသည်။ CN အညွှန်းပါရှိသော အစားအစာ အားလုံးကို အမှတ်ပေးနိုင်ပါသည်။ အိမ်တွင်းဖြစ်အစားအစာ ဖြစ်နေလျှင် အမှတ်ပေးနိုင်စေရန် ၎င်းတစ်ပွဲတွင် အသား/အသားအစားထိုး စားစရာများ လိုအပ်သော ပမာဏ ပါဝင်ရမည်။

မေး- ဘာသာရေးအယူအဆကြောင့် အချို့အသားများကို စား၍မရသော ကလေးများ ရှိပါသည်။ ၎င်းကလေးများကို အစားအစာပရိုဂရမ်တွင် မည်သို့ယူဆရမည်နည်း။

ဖြေ- အမှတ်ပေးနိုင်သော အသားအစားထိုး စားစရာကို အစားထိုးကျွေးပါ။ ဤတွင်ကြည့်ရန်- သားသတ်လွတ် စားသောက်ဖွယ်များကို ကျွေးမွေးနိုင်ပါသလား။

မေး- အမေရိကန်ဒိန်ခဲကို အမှတ်ပေးနိုင်ပါသလား။

ဖြေ- အညွှန်းတွင် သတ်မှတ်အပူချိန်ပေးကာ ပိုးသတ်ထားသော ဒိန်ခဲဟူ၍ ဖော်ပြထားမှသာလျှင်။ 'ဒိန်ခဲအတွဲ' သို့မဟုတ် 'ဒိန်ခဲထုတ်ကုန်' ဟု အညွှန်းတပ်ထားသော ချိတ်အမျိုးအမည်များကို အမှတ်ပေးနိုင်ပါ။

မေး- သားသတ်လွတ် စားသောက်ဖွယ်များကို ကျွေးမွေးနိုင်ပါသလား။

ဖြေ- ကျွေးမွေးနိုင်ပါသည်။ စားသောက်ဖွယ်များသည် CACFP အစားအသောက်ပုံစံ လိုအပ်ချက်များနှင့် ကိုက်ညီရမည်။ အမှတ်ပေးနိုင်သော အသားအစားထိုးစားစရာများ၏ ဥပမာများတွင်- သဘာဝဒိန်ခဲနှင့် တာရှည်ခံဒိန်ခဲပျော့များ၊ ဒိန်ချဉ်များ၊ ဥများ၊ တိုဟူး၊ ချက်ပြုတ်ထားသော ပဲခြောက်များ၊ အခွံမာသီး၊ အစေ့နှင့် ၎င်းတို့၏ ထောပတ်များ သို့မဟုတ် အထက်ပါတို့၏ မည်သည့်ပေါင်းစပ်မှုမဆို ပါဝင်ပါသည်။ ဤသည်ကို ဖတ်ရှုရန်- နောက်ဆက်တွဲ ဂ။

မေး- ဒိန်ချဉ်ကို အမှတ်ပေးနိုင်ပါသလား။

ဖြေ- အမှတ်ပေးနိုင်ပါသည်။ ဒိန်ချဉ်ကို အသားအစားထိုး စားစရာအဖြစ် အမှတ်ပေးနိုင်ပါသည်။ ဒိန်ချဉ်သည် ပလိန်းဖြစ်နိုင်ပါသည်။ အနံ့အရသာပါနိုင်ပါသည်။ အချို့ထည့်နိုင်သလို မထည့်ဘဲလည်း ကျွေးနိုင်ပါသည်။ သို့သော် ဒိန်ချဉ် 6 အောင်စတစ်ပွဲစာလျှင် သကြား 23 ဂရမ်ထက်ပို၍ မပါဝင်ရပါ။ သို့မဟုတ် 4 အောင်စတစ်ပွဲစာလျှင် သကြား 15.3 ဂရမ်ထက်ပို၍ မပါဝင်ရပါ။ သစ်သီးပါသော သို့မဟုတ် သစ်သီးမပါသော ဒိန်ချဉ် လေးအောင်စသည် အသားအစားထိုးစားစရာ တစ်အောင်စနှင့် ညီမျှပါသည်။ ဒိန်ချဉ်ထဲတွင်ပါရှိသော သစ်သီးကို သစ်သီးအစိတ်အပိုင်းအဖြစ် အမှတ်ပေးနိုင်ပါ။



အသား/အသားအစားထိုး စားစရာများ



အသား/အသားအစားထိုး စားစရာများအဖြစ် အကြံပြုထောက်ခံထားသည်

အစားအစာအမျိုးအမည်	မှတ်ချက်များ
စည်သွတ်ထားသော သို့မဟုတ် အခြောက်လှန်းထားသော ပဲများ	တစ်ပွဲစာ ¼ ခွက်သည် အသားအစားထိုးစားစရာ တစ်ပွဲစာ 1 အောင်စနှင့် ညီမျှသည်။ စည်သွတ်ထားသော အစိမ်းရောင် သို့မဟုတ် အဝါရောင် ပဲများကို ဟင်းသီးဟင်းရွက်အဖြစ် တွက်ချက်နိုင်သည်။ အသားအစားထိုးစားစရာအဖြစ် မတွက်ချက်နိုင်ပါ။
အဆီနည်းသော အမဲသား	မြင်သာသော အဆီများကို လှီးထုတ်ပစ်ပြီး ကြော်ခြင်းအစား မီးကင်ပါ။ အဆီနည်းသော အနည်းဆုံး 90% ပါသော ကြိတ်နယ်ထားသည့် အမဲသားကို ရွေးချယ်ပါ။
အမေရိကန်ဒိန်ခဲ	အညွန့်တွင် သတ်မှတ်အပူချိန်ပေးကာ ပိုးသတ်ထားသော ဒိန်ခဲဟူ၍ ဖော်ပြထားမှသာလျှင် အမှတ်ပေးနိုင်သည်။ 'ဒိန်ခဲအတု' သို့မဟုတ် 'ဒိန်ခဲထုတ်ကုန်' ဟု အညွန့်တပ်ထားသော ချိတ်အမျိုးအမည်များကို အမှတ်မပေးနိုင်ပါ။ သတ်မှတ်အပူချိန်ပေးကာ ပိုးသတ်ထားသော ဒိန်ခဲ တစ်ပွဲစာ 1 oz. သည် အသားအစားထိုးစားစရာ တစ်ပွဲစာ 1 oz. နှင့် ညီမျှသည်။
အဆီလျော့ထားသော သဘာဝဒိန်ခဲ	ဥပမာများတွင် ပါဝင်သည်များမှာ- Cheddar Colby Monterey Jack Mozzarella Muenster Provolone သို့မဟုတ် Swiss။ သဘာဝဒိန်ခဲ တစ်ပွဲစာ 1 အောင်စသည် အသားအစားထိုးစားစရာ တစ်ပွဲစာ 1 အောင်စနှင့် ညီမျှသည်။ အဆီနှင့် ဆားပါဝင်မှု မြင့်မားသောကြောင့် တစ်ပတ်လျှင် တစ်ပွဲစာ သာ စားရန် ကန့်သတ်ထားပါ။
ကြက်သား	အရေခွံမပါသော ကြက်သားကို မီးကင်ပါ သို့မဟုတ် ပေါင်းပါ။ အဆီနည်းသော အနည်းဆုံး 90% ပါသော ကြိတ်နယ်ထားသည့် ကြက်သားကို ရွေးချယ်ပါ။
အဆီမပါသော သို့မဟုတ် အဆီလျော့ထားသော ဒိန်ခဲပျော့	တစ်ပွဲစာ ¼ ခွက်သည် အသားအစားထိုးစားစရာ တစ်ပွဲစာ 1 အောင်စနှင့် ညီမျှသည်။
ဥများ	ပြုတ်ထားသော ဥများသည် ပရိုတိန်းကြွယ်ဝသော ရင်းမြစ်ဖြစ်သည်။ ဆိုဒီကြီး ၂ ½ လုံးသည် အသားအစားထိုးစားစရာ 1 oz. နှင့် ညီမျှသည်။ မချက်ပြုတ်ရသေးသော ဥများကို ခွင့်မပြုပါ။
ငါး	ငါးကို မီးကင်ပါ သို့မဟုတ် ပေါင်းပါ။
ပဲဘယကြော်	တစ်ပွဲစာတွင်ပါဝင်သော ပဲများ သို့မဟုတ် အခြားအသားအစားထိုးစားစရာ၏ ပမာဏသည် လိုအပ်ချက်ကို ပြည့်မီနိုင်သည်။ တစ်ပွဲစာ ¼ ခွက်သည် အသားအစားထိုးစားစရာ တစ်ပွဲစာ 1 အောင်စနှင့် ညီမျှသည်။
လယ်သမားဒိန်ခဲ	ဤသည်ကို ဖတ်ရှုရန် ဒိန်ခဲပျော့။
Gefilte Fish (ငါးဆုပ်လုံးနှင့် ဆင်တူသည်)၊ အိမ်တွင်းဖြစ်	တစ်ပွဲစာတွင် ပါဝင်သော ငါးပမာဏအပေါ် အခြေခံ၍ Gefilte fish ကို အမှတ်ပေးနိုင်သည်။
Gefilte Fish၊ စီးပွားဖြစ်ရောင်းချသော	ဤအမျိုးအမည်သည် ယေဘုယျအားဖြင့် ငါး 50% ဖြစ်သောကြောင့် gefilte fish 4 oz. သည် ငါး 2 oz. နှင့် ညီမျှသည်။
ဟူးမက်စ် ကုလားပဲထောင်း	သုတ်လိမ်းစားရန်ပြုလုပ်ထားသည့် ကြိတ်ချေထားသော ကုလားပဲများ/ကုလားပဲလုံးများ။ တစ်ပွဲစာတွင်ပါဝင်သော ပဲများ သို့မဟုတ် အခြားအသားအစားထိုးစားစရာ၏ ပမာဏသည် လိုအပ်ချက်ကို ပြည့်မီနိုင်သည်။ တစ်ပွဲစာ ¼ ခွက်သည် အသားအစားထိုးစားစရာ တစ်ပွဲစာ 1 အောင်စနှင့် ညီမျှသည်။
သိုးသား	သိုးသား၏ မြင်သာသော အဆီအားလုံးကို လှီးထုတ်ပစ်ပြီး ပေါင်းပါ သို့မဟုတ် မီးကင်ပါ။
ပဲနီကလေးများ	ဤသည်ကို ဖတ်ရှုရန်- စည်သွတ်ထားသော သို့မဟုတ် အခြောက်လှန်းထားသော ပဲများ
အသားနှင့်တွဲဖက်စားရသော အချဉ်ရည်များ၊ အိမ်တွင်းဖြစ်	အိမ်တွင်းဖြစ်သလျှင်။ တစ်ယောက်စာပမာဏထဲတွင် လိုအပ်သော အသား တစ်ပွဲစာပမာဏကို ထောက်ပံ့ပေးရမည်။
အခွံမာသီးများ	အခွံမာသီးများကို အဆာပြေမှုန့်အတွက် အသားအစားထိုးစားစရာ တစ်ပွဲစာအဖြစ် အမှတ်ပေးနိုင်သည်။ နေ့လယ်စာ သို့မဟုတ် ညလယ်စာတွင် အသားအစားထိုးစားစရာ ပွဲဝက်စာအဖြစ် အမှတ်ပေးနိုင်သည်။ အစာနင်ခြင်းအန္တရာယ်ရှိသောကြောင့် အသက် 4 နှစ်အောက် ကလေးများကို အခွံမာသီးများ မကျွေးပါနှင့်။
အခွံမာသီးနှင့် အစေ့ဖြင့်လုပ်သော ထောပတ်များ	အခွံမာသီးနှင့် အစေ့ဖြင့်လုပ်သော ထောပတ်ချည်းသက်သက် တစ်ပွဲစာပမာဏသည် ကလေးများအတွက် အလွန်များလွန်းသောကြောင့် အခွံမာသီးများနှင့် အစေ့ဖြင့်လုပ်သော ထောပတ်များကို အခြား အသား/အသားအစားထိုးစားစရာများနှင့် ပေါင်းစပ်ကျွေးမွေးရန် CACFP က အကြံပြုထောက်ခံထားသည်။
100% ပဲတောင့်ရှည်အမှုန့်ဖြင့်လုပ်သော ပါစတာ	ဟင်းသီးဟင်းရွက် သို့မဟုတ် အသား/အသားအစားထိုး စားစရာ အစိတ်အပိုင်းကို ဖြည့်ဆည်းပေးရန် ပဲတောင့်ရှည်ပါစတာကို အသုံးပြုနိုင်သည်။ သို့သော် စားစရာတစ်နပ်တည်းတွင် နှစ်ပိုင်းစလုံးကို မဖြည့်ပေးနိုင်ပါ။ အမှတ်ပေးနိုင်စေရန် ၎င်းကို အခြားအသိအမှတ်ပြုလက်ခံနိုင်သော အသား/အသားအစားထိုး စားစရာနှင့်တွဲ၍ ကျွေးမွေးရမည်။ ချက်ပြုတ်ထားသော ပါစတာ ¼ ခွက် = အသားအစားထိုးစားစရာ 1 oz.
မြေပဲထောပတ်	ဤသည်ကို ဖတ်ရှုရန်- အခွံမာသီးနှင့် အစေ့ဖြင့်လုပ်သော ထောပတ်များ။
အခြောက်လှမ်းထားသော ပဲလုံးများ	ဤသည်ကို ဖတ်ရှုရန်- စည်သွတ်ထားသော သို့မဟုတ် အခြောက်လှန်းထားသော ပဲများ
အဆီနည်းသော ဝက်သား	ဝက်သား၏ မြင်နိုင်သော အဆီများကို လှီးထုတ်ပစ်ပြီး ပေါင်းပါ သို့မဟုတ် မီးကင်ပါ။
Quiches (ကြက်ဥ၊ နွားနို့၊ ဝက်ဆားနယ်ခြောက်၊ ဒိန်ခဲတို့ကိုရော၍ အဆာသွတ်ထားသော မုန့်)	ကြက်ဥနှင့် ဒိန်ခဲ ပါသည့်အပိုင်းကို အသားအစားထိုးစားစရာအဖြစ် အမှတ်ပေးနိုင်သည်။

အသား/အသားအစားထိုး စားစရာများ



အသား/အသားအစားထိုး စားစရာများအဖြစ် အကြံပြုထောက်ခံထားသည်

အစားအစာအမျိုးအမည်	မှတ်ချက်များ
မွမ်းမံသန့်စင်ထားသော ပဲများ	အဆီနည်းသော သို့မဟုတ် အဆီနည်းသော အိမ်တွင်းဖြစ် ချက်ပြုတ်နည်းရှိသော စည်သွတ်ထားသည့် refried beans ကို ရွေးချယ်ပါ။ တစ်ပွဲစာ 1/4 ခွက်သည် အသားအစားထိုးစားစရာ တစ်ပွဲစာ 1 အောင်စနှင့် ညီမျှသည်။
အဆီကင်းမဲ့သော သို့မဟုတ် တစ်စိတ်တစ်ပိုင်း မလိုင် ဖယ်ထုတ်ထားသော အိတ်လီ ဒိန်ခဲအပျော	တစ်ပွဲစာ 1/4 ခွက်သည် အသားအစားထိုးစားစရာ တစ်ပွဲစာ 1 အောင်စနှင့် ညီမျှသည်။
အစေ့များ	ဤသည်ကို ဖတ်ရှုရန်- အခွံမာသီးများ။
ပင်လယ်စာ/အခွံမာရေသတ္တဝါများ	အပြည့်အဝနံနံအောင် ချက်ပြုတ်ရမည်။ စား၍ရသောငါး ပါဝင်သည့်အပိုင်းကိုသာ အမှတ်ပေးသည်။
ပဲ စွပ်ပြုတ်	ဥပမာများတွင်- ပဲခြမ်းဟင်းချို၊ နိုင်လွန်ပဲဟင်းချို၊ သို့မဟုတ် ပဲနီလေးဟင်းချို ပါဝင်သည်။ 1/2 ခွက်ကို ပဲ 1/4 ခွက် သို့မဟုတ် အသားအစားထိုးစားစရာ 1 oz. ဟု မှတ်ယူသည်။
စွပ်ပြုတ်များ၊ အိမ်တွင်းဖြစ်	တစ်ပွဲစာတွင် အနည်းဆုံး ပါဝင်ရန် လိုအပ်သော အသား/အသားအစားထိုး စားစရာပမာဏ 1/4 oz. ပါဝင်ကြောင်း သတ်မှတ် ဖော်ထုတ်နိုင်လျှင် အသား၊ ငါး၊ ကြက်/ဘဲ သို့မဟုတ် အခြားအသားအစားထိုး စားစရာများပါသော စွပ်ပြုတ်များကို အသား/ အသားအစားထိုး စားစရာများ ရင်းမြစ်တစ်ခုအဖြစ် အမှတ်ပေးနိုင်သည်။
စီးပွားဖြစ်ပြင်ဆင်ရောင်းချသော စွပ်ပြုတ်များ	ဥပမာများတွင်- ပဲ၊ ပဲနီကလေး သို့မဟုတ် ပဲခြမ်းတို့ပါဝင်သည်။ 1/2 ခွက်သည် ရေထည့်ထားသော စည်သွတ်ဘူးအတွက် အသားအစားထိုးစားစရာ 1 oz. နှင့် ညီမျှသည်။ အိမ်တွင်းဖြစ်အတွက် အမှတ်ပေးနိုင်သောအပိုင်းကို တွက်ချက်ရန် ဟင်းပွဲ ထဲရှိ ပဲခြမ်း၊ ပဲများနှင့် ပဲနီကလေး ပမာဏကို အသုံးပြုပါ။
ပဲပိစပ် ထောပတ်များ	100% ပဲပိစပ်အခွံမာသီးများမှ ပြုလုပ်သော ပဲပိစပ် ထောပတ်များသည် အမှတ်ပေးနိုင်သောပါဝင်မှုအစိတ်အပိုင်း ဖြစ်သည်။ ၎င်းသည် မြေပဲနှင့် ဓာတ်မတည့်သူများအတွက် မြေပဲထောပတ်ကို ကောင်းစွာအစားထိုးနိုင်သည်။ ပဲပိစပ် ထောပတ်ချည်းသက်သက် တစ်ပွဲစာပမာဏသည် ကလေးများအတွက် အလွန်များလွန်းသောကြောင့် ပဲပိစပ်ထောပတ်ကို အခြား အသား/အသားအစားထိုး စားစရာများနှင့် ပေါင်းစပ်ကျွေးမွေးရန် CACFP က အကြံပြုထောက်ခံထားသည်။
ဆူရီမီ	ကလေးအစာအာဟာရ (CN) အညွှန်း သို့မဟုတ် ထုတ်ကုန်ဖော်ပြုလာဖော်ပြချက် (PFS) ကို ကိုးကားပါ။ CN အညွှန်း သို့မဟုတ် PFS ကို မရနိုင်လျှင် ဆူရီမီ 3 အောင်စသည် အသား/အသားအစားထိုး စားစရာ 1 အောင်စနှင့် ညီမျှသည်။
တာဟီနီ	ကြိတ်နယ်ထားသော နှမ်းစေ့များမှ ပြုလုပ်ထားသော အနှစ်။ ဤသည်ကို ဖတ်ရှုရန်- အခွံမာသီးနှင့် အစေ့ဖြင့်လုပ်သော ထောပတ်များ။
Tempeh ပဲပြား	အောက်ပါခွင့်ပြုထားသော ပါဝင်ပစ္စည်းများ ပါဝင်မှသာလျှင် Tempeh ပဲပြားချည်းသက်သက်ကို အမှတ်ပေးနိုင်သည်- ပဲပိစပ် များ (သို့မဟုတ် အခြားပဲတောင့်ရှည်များ)၊ ရေ၊ Tempeh ရှာလကာရည်၊ ဟင်းခတ်အမွှေးအကြိုင်များ သို့မဟုတ် ဆေးဖက်ဝင် ဟင်းခတ်အမွှေးအကြိုင်များ။ ဤထုတ်ကုန်များတွင် ဖြည့်စွက် ဆီဒီယမ်နှင့် ဆား ပါဝင်နိုင်ကြောင်း မှတ်သားထားပါ။ Tempeh ပဲပြားပလိန်း 1 အောင်စ = အသားအစားထိုးစားစရာ 1 အောင်စ CN အညွှန်း သို့မဟုတ် PFS က ထောက်ခံချက်ပေးထားမှ သာလျှင် အခြားအစားအစာအစိတ်အပိုင်းများနှင့် ရောနှောထားသော Tempeh ပဲပြားကို အမှတ်ပေးနိုင်သည်။
တိုဟူး	တိုဟူးကို ပဲပိစပ်များမှ ပြုလုပ်ထားသည်။ အသားအစားထိုး စားစရာအဖြစ် အမှတ်ပေးနိုင်သည်။ သောက်စရာများ (Smoothie များကဲ့သို့) ထဲတွင် ထည့်ထားသော တိုဟူး၊ သို့မဟုတ် ပိုမိုအဝင်ချောစားကောင်းစေရန် ဟင်းပွဲများ (ဖုတ်ထား သော အချိုပွဲများကဲ့သို့) ထဲသို့ ထည့်သော တိုဟူးသည် အစားအသောက်ပုံစံ လိုအပ်ချက်နှင့် မကိုက်ညီပါ။
စည်သွတ်ထားသော တူနာငါး	ရေထည့်၍ ထုပ်ပိုးထားသော ဆီဒီယမ်နည်းသည့် တူနာကို ရွေးချယ်ပါ။
အဆီနည်းသော ကြက်ဆင်သား	အရေခွံမပါသော ကြက်ဆင်သားကို မီးကင်ပါ သို့မဟုတ် ပေါင်းပါ။ အဆီနည်းအသား အနည်းဆုံး 90% ပါသော ကြိတ်နယ် ထားသည့် ကြက်ဆင်သားကို ရွေးချယ်ပါ။
ဒိန်ချဉ် အချောင်းများ သို့မဟုတ် ပြွန်ချောင်းများ	ဒိန်ချဉ် 6 အောင်စတွင် သကြား 23 ဂရမ်ထက်ပို၍ မပါဝင်သောအခါ ၎င်းကို စားသောက်ဖွယ်နှင့် အဆာပြေမှုန့်အဖြစ် အမှတ်ပေးနိုင်သည်။ ဒိန်ချဉ်ပြွန်ချောင်းနှစ်ချောင်း (သို့မဟုတ် 4 အောင်စ) သည် အသားအစားထိုးစားစရာ 1 အောင်စနှင့် ညီမျှသည်။
ဒိန်ချဉ်	စားသောက်ဖွယ်နှင့် အဆာပြေမှုန့်အဖြစ် အမှတ်ပေးနိုင်သည်။ ဒိန်ချဉ်သည် ပလိန်းဖြစ်နိုင်သည်။ အနံ့အရသာပါနိုင်သည်။ အချိုထည့်နိုင်သလို မထည့်ဘဲလည်း ကျွေးနိုင်သည်။ သို့သော် ဒိန်ချဉ် 6 အောင်စလျှင် သကြား 23 ဂရမ်ထက်ပို၍ မပါဝင် ရပါ။ ဒိန်ချဉ် 4 အောင်စသည် အသားအစားထိုးစားစရာ 1 အောင်စနှင့် ညီမျှသည်။

အသား/အသားအစားထိုးစားစရာများ



အကြံပြုထောက်ခံမထားသော်လည်း အသား/အသားအစားထိုး စားစရာများအဖြစ် ခွင့်ပြုထားသည်

အောက်ပါတစ်ရင်းရှိ အစားအစာများကို အမှတ်ပေးနိုင်သော်လည်း အကြံပြုထောက်ခံမထားပါ။ တာရှည်ခံအောင် စီမံထားသော အသားများတွင် အဆီနှင့် ဆားပါဝင်မှု မြင့်မားသောကြောင့် ၎င်းတို့ကို တစ်ပတ်လျှင် တစ်ကြိမ်ထက်ပို၍ မကျွေးမွေးသင့်ပါ။

အစားအစာအမျိုးအမည်	မှတ်ချက်များ
ကနေဒါ ဝက်ဆားနယ်ခြောက်	1 ပေါင် (16 အောင်စ) သည် ချက်ပြုတ်ပြီးအသား 11 အောင်စကို ထုတ်ပေးမည်ဖြစ်သည်။
စည်သွတ်ထားသော သို့မဟုတ် အေးခဲထားသော အစားအစာများ	ဥပမာများတွင် ပါဝင်သည်များမှာ- အမဲသားပြုတ်ချက်၊ ဘူရီတိုများ၊ ချိုလီ၊ အသားစတူး၊ ပီဇာ၊ ပေါ့ပိုင် မုန့်များ သို့မဟုတ် အီတလီ Ravioli ခေါက်ဆွဲ။ CN အညွှန်းတပ်ထားမှသာလျှင် ဤအမျိုးအမည်များ ကို ထည့်တွက်နိုင်သည်။ မှန်ကန်သော တစ်ပွဲစာပမာဏကိုသိရှိရန် CN အညွှန်းကို စစ်ဆေးပါ။ ဤ အစားအစာများကဲ့သို့ တာရှည်ခံအောင် စီမံထားသည့် ပေါင်းစပ်အစားအစာများသည် အိမ်တွင်းဖြစ် အစားအစာများထက် အဆီနှင့် ဆားပါဝင်မှု ပိုမိုမြင့်မားတတ်ကြသည်။
သဘာဝ ပုံမှန် ဒိန်ခဲ	ဥပမာများတွင် ပါဝင်သည်များမှာ- American၊ Brick၊ Cheddar၊ Colby၊ Monterey Jack၊ Mozzarella၊ Muenster၊ Provolone သို့မဟုတ် Swiss။ သဘာဝဒိန်ခဲ တစ်ပွဲစာ 1 အောင်စသည် အသားအစားထိုး စားစရာ တစ်ပွဲစာ 1 အောင်စနှင့် ညီမျှသည်။ အဆီပါဝင်မှု မြင့်မားသောကြောင့် အဆီနည်းသောဒိန်ခဲ မဟုတ်လျှင် တစ်ပတ်တွင် တစ်ကြိမ်ထက်ပို၍စားရန် အကြံပြုထောက်ခံမထားပါ။
ကြက်သားမုန့်နှစ်ကပ်ကြော်များ	ကြက်သားကိုသာလျှင် အမှတ်ပေးနိုင်သည်။ CN အညွှန်းတပ်ထားလျှင် မှန်ကန်သော တစ်ပွဲစာ ပမာဏကိုသိရှိရန် အညွှန်းကို စစ်ဆေးပါ။ ၎င်းတွင် CN အညွှန်းမပါလျှင် ကြက်သားမုန့်နှစ်ကပ်ကြော် 2 အောင်စသည် အသား 1 အောင်စနှင့် ညီမျှသည်။ ကြက်သားမုန့်နှစ်ကပ်ကြော် တစ်ခါပြင်ကို နှစ်ဆ ပြုလုပ်ထားသောအခါ ၎င်းကို အသား/အသားအစားထိုး စားစရာနှင့် အစေ့အဆန်အစိတ်အပိုင်းများ အဖြစ် ထည့်တွက်နိုင်သည်။
ကြက်တောင်ပံများ	အသား 1.5 အောင်စ ပေးစွမ်းနိုင်ရန် ချက်ပြုတ်ထားသော အလေးချိန် 6 အောင်စကို ကျွေးမွေးရမည်။
Corn Dog များ၊ Frankfurters၊ ဟော့ဒေါ့များ	100% အသား ဖြစ်ရမည်။ သို့မဟုတ် တွဲစပ်ပစ္စည်း သို့မဟုတ် အပွားပစ္စည်းအဖြစ် ပရိုတိန်းအစားထိုး ထုတ်ကုန်များ (APPs) သာ ပါဝင်ရမည်။ ဆားနှင့် အဆီပါဝင်မှု မြင့်မားသည်။
ပြောင်းဆားကြမ်းအုံ အမဲသား	
Deviled Eggs (ကြက်ဥအဆာသွတ်)	ကိုလက်စထရောနှင့် အဆီပါဝင်မှု မြင့်မားသည်။ မရောနှိပ်နှင့် ပြင်ဆင်ချက်ပြုတ်ခြင်းအစား အဆီ နည်းသော သုတ်လိမ်းစရာအမျိုးအစားကို သုံးကြည့်ပါ။ ဤသည်ကို ဖတ်ရှုရန်- ဥများ။
ငါးအသားချောင်းများ/ငါးအသားမုန့်နှစ်ကပ်ကြော်များ/ငါးကိတ်များ	ဤသည်ကို ဖတ်ရှုရန်- ကြက်သားမုန့်နှစ်ကပ်ကြော်များ။
Frankfurters၊ အသားနှင့် ကြက်/ဘဲ	ဤသည်ကို ဖတ်ရှုရန်- Corn Dogs။
ဟော့ဒေါ့များ	ဤသည်ကို ဖတ်ရှုရန်- Corn Dogs။
ဂျမေကာ အမဲသားအဆာသွတ်များ	အမဲသားကိုသာ အမှတ်ပေးနိုင်သည်။ CN အညွှန်း သို့မဟုတ် PFS က ထောက်ခံချက်ပေးထားမှ သာလျှင် အမှတ်ပေးနိုင်သည်။ ဆားနှင့် အဆီပါဝင်မှု မြင့်မားသည်။
ကျောက်ကပ်ပုံပဲများ	မြေထောက်ပဲများသည် ကိုလက်စထရောနှင့် အဆီပါဝင်မှု မြင့်မားသည်။
အသည်း	အသည်းသည် ကိုလက်စထရောနှင့် အဆီပါဝင်မှု မြင့်မားသည်။
Liverwurst	တွဲစပ်ပစ္စည်း သို့မဟုတ် အပွားပစ္စည်း မပါဝင်ရပါ။

အသား/အသားအစားထိုး စားစရာများ



အကြံပြုထောက်ခံမထားသော်လည်း အသား/အသားအစားထိုးစားစရာများအဖြစ် ခွင့်ပြုထားသည်
 အောက်ပါတစ်ရင်းရှိ အစားအစာများကို အမှတ်ပေးနိုင်သော်လည်း အကြံပြုထောက်ခံမထားပါ။ တာရှည်ခံအောင် စီမံထားသော အသားများတွင်
 အဆီနှင့် ဆားပါဝင်မှု မြင့်မားသောကြောင့် ၎င်းတို့ကို တစ်ပတ်လျှင် တစ်ကြိမ်ထက်ပို၍ မကျွေးမွေးသင့်ပါ။

အစားအစာအမျိုးအမည်	မှတ်ချက်များ
အသားဘူးများ	တွဲဖက်ထုတ်ကုန်များ၊ ကွေကာဖတ် သို့မဟုတ် ဆွဲဆန့်ကိရိယာများ မပါဝင်ရပါ။
မက်ကရီနီ အခေါင်းပွခေါက်ဆွဲနှင့် ချိစ်၊ အိမ်တွင်းဖြစ်	အိမ်တွင်းဖြစ်ချက်ပြုတ်ရာတွင် အသုံးပြုသော ချိစ်ကို အသားအစားထိုးစားစရာလိုအပ်ချက်တွင် ထည့်တွက်နိုင်သည်။
ပီဇာ၊ အိမ်တွင်းဖြစ်	အိမ်တွင်းဖြစ် ပီဇာကို တစ်ချပ်စာတွင်ပါဝင်သော အသား/အသားအစားထိုး စားစရာ ပမာဏအပေါ် အခြေခံ၍ အမှတ်ပေးနိုင်သည်။
ပေါ့ပိုင်မုန့်များ၊ အိမ်တွင်းဖြစ်	အိမ်တွင်းဖြစ် ပေါ့ပိုင်မုန့်များကို တစ်ပွဲစာတွင်ပါဝင်သော အသား/အသားအစားထိုး စားစရာများ ပမာဏအပေါ် အခြေခံ၍ အမှတ်ပေးနိုင်သည်။
ဖိသိပ်ထားသော/စည်သွတ်ဘူးထဲတွင် သိုသိပ်ထားသော အသားထုတ်ကုန်များ	100% အသား ဖြစ်ရမည်။ သို့မဟုတ် တွဲစပ်ပစ္စည်း သို့မဟုတ် အပွားပစ္စည်းအဖြစ် ပရိုတိန်းအစားထိုးထုတ်ကုန်များ (APPs) သာ ပါဝင်ရမည်။ ဆားနှင့် အဆီပါဝင်မှု မြင့်မားသည်။
အိတ်လီဒီနံခဲအပျော့များ၊ မလိုင်ပြည့်နွားနို့	တစ်ပွဲစာ 1/4 ခွက်သည် အသားအစားထိုးစားစရာ တစ်ပွဲစာ 1 အောင်စနှင့် ညီမျှသည်။
Polish နှင့် Vienna အမျိုးအစားအပါအဝင် Bulki Link သို့မဟုတ် Patty ကြက်အူချောင်းများ	အသား ဘေးထွက်ပစ္စည်းများ သို့မဟုတ် ကြက်/ဘဲ ဘေးထွက်ပစ္စည်းများ၊ ကွေကာဖတ်များ၊ တွဲစပ်ပစ္စည်း သို့မဟုတ် အပွားပစ္စည်းများ မပါဝင်ရပါ။ လှီးထုတ်ပစ်နိုင်သော အဆီ 50% ထက်ပို၍ မပါဝင်ရပါ။
ပုပ်သိုးမသွားနိုင်အောင် အခြောက်လှန်းထားသော၊ တစ်ဝက်သာ အခြောက်လှန်းထားသော အသားများ၊ ကြက်/ဘဲသားနှင့် ပင်လယ်စာ	CN အညွှန်း သို့မဟုတ် PFS က ထောက်ခံချက်ပေးထားမှသာလျှင် အမှတ်ပေးနိုင်သည်။ ဤထုတ်ကုန်များသည် ဖြည့်စွက် ဆိုဒီယမ်ပါဝင်မှု မြင့်မားကြပြီး အဆီပါဝင်မှုလည်း မြင့်မားနိုင်သည်။
အူကြမ်းများ	အရည်အသွေးနိမ့်သော ပရိုတိန်း။
ကြက်ဆင်သား ဘောကွန်	CN အညွှန်း သို့မဟုတ် PFS က ထောက်ခံချက်ပေးထားမှသာလျှင် အမှတ်ပေးနိုင်သည်။ ဆိုဒီယမ်နှင့် အဆီပါဝင်မှု မြင့်မားသည်။
ကြက်ဆင်သား တောင်ပံများ	ကြက်ဆင်သား 1.5 အောင်စ ရရှိရန် ချက်ပြုတ်ပြီးတောင်ပံ အလေးချိန် 5 အောင်စကို ကျွေးမွေးရမည်။

အသား/အသားအစားထိုး စားစရာများ



အသား/အသားအစားထိုး စားစရာများအဖြစ် ခွင့်မပြုပါ

အောက်ပါစာရင်းရှိ အစားအစာများကို အမှတ်ပေးနိုင်ခြင်းမရှိပါ။

ဤအစားအစာများသည် CACFP အစားအသောက်ပုံစံ လိုအပ်ချက်များနှင့် မကိုက်ညီပါ။

ဝက်သစ်ချသီးများ	ပါမယ်ဇန် ဒိန်ခဲအမာများ
ဘေကွန်/ဘေကွန်အတု	ပက်ပရီနီ
ဒိန်ခဲပါသောအစားအစာများ/အပေါ် ယံသုတ်လိမ်းရသော ဒိန်ခဲများ (Velveeta၊ Cheese Whiz၊ Pimento Cheese)	ဝက်ခြေထောက်များ၊ လည်ပင်းအရိုးများ သို့မဟုတ် အမြီးများ
ဒိန်ခဲပါသော ထုတ်ကုန်များ (အမေရိကန် ဒိန်ခဲအချို)	ပီဇာ၊ စီးပွားဖြစ်ရောင်းချသော ဂျုံမွန်ညက်အပိုင်းကို အစေ့အဆန်/ပေါင်မုန့် အစိတ်အပိုင်းအဖြစ် တွက်ချက်နိုင်သည် (ဤသည်ကို ဖတ်ရှုရန်- စည်သွတ်ထားသော သို့မဟုတ် အေးခဲထားသော အစားအစာ။)
သစ်အယ်သီးများ	စီးပွားဖြစ်ရောင်းချသော ပေါ့ပိုင်မုန့်များ (ဤသည်ကို ဖတ်ရှုရန်- စည်သွတ်ထားသော သို့မဟုတ် အေးခဲထားသော အစားအစာ။)
ဝက်အူဟင်းများ	အီတလီ Ravioli ခေါက်ဆွဲ (ဤသည်ကို ဖတ်ရှုရန်- စည်သွတ်ထားသော သို့မဟုတ် အေးခဲထားသော အစားအစာ။)
ခရင်မ်ချိတ်များနှင့် Neufchatel ချိတ်များ	ရောမဒိန်ခဲများ
အိမ်တွင်ဖမ်းမိသော ငါး	ဆားနယ်ထားသော ဝက်သား
ဝက်ပေါင်စတုများ	စခရာပယ်
အိမ်တွင်ပေါ်သော၊ USDA စစ်ဆေးမှုမရှိသော မည်သည့်အသားမဆို	စီးပွားဖြစ်ပြင်ဆင်ရောင်းချသော စွပ်ပြုတ်များ (ပဲခြမ်း၊ ပဲ သို့မဟုတ် ပဲနီကလေးတို့မှ လွဲ၍)
ဒိန်ခဲအတုများ	ပဲပိစပ်ဘာဂါများ သို့မဟုတ် အခြား ပဲပိစပ်ထုတ်ကုန်များ (ဤသည်ကို ဖတ်ရှုရန်- နောက်ဆက်တွဲ ။)
Frankfurters အတုများ	တောရိုင်းတိရစ္ဆာန်သားများ/တောကြက်သားများ
ဘူးဖြင့် ထည့်ထားသော မက်ကရီနီ အခေါင်းပုခေါက်ဆွဲနှင့် ချိတ်	ဒိန်ချဉ်ထုတ်ကုန်များ (အေးခဲထားသော ဒိန်ချဉ်၊ သောက်နိုင်သော ဒိန်ချဉ်၊ ဒိန်ချဉ် အချောင်းများ၊ ဒိန်ချဉ်ဖုံးအုပ်ထားသော သစ်သီးများ သို့မဟုတ် အခွံမာသီးများ)
နွားမြီးများ	

နို့စိုက်ကလေး အစားအစာများ



စောင့်ရှောက်ပေးရန် အပ်နှံထားသော နို့စိုက်ကလေးများအားလုံးအနေဖြင့် အစားအသောက် ဝန်ဆောင်မှုကလေးအတွင်း၌ စောင့်ရှောက်မှုမဟောတွင်ရှိနေလျှင် ၎င်းတို့ကို အစားအသောက် ကျွေးမွေးရန် ပရိုဂရမ်တွင်ပါဝင်သည့် နေ့ပိုင်းပြုစုစောင့်ရှောက်မှုမဟောများနှင့် ကလေးပြုစု စောင့်ရှောက်မှုစင်တာများကို CACFP က တောင်းဆိုထားသည်။ မိခင်နို့ သို့မဟုတ် သံဇာတ်အား ဖြည့်ထားသော နို့မှုန့် (သို့မဟုတ် နှစ်မျိုးပေါင်း) ကို အသက် တစ်နှစ်မပြည့်သေးသော စို နို့စိုက်ကလေးများအား ကျွေးမွေးသည့် အစားအသောက်များနှင့် အဆာပြေမှုန့်များအားလုံး တွင် ထည့်သွင်းရမည်။ မိခင်နို့ရည်သည် အကောင်းဆုံး ရွေးချယ်မှုဖြစ်ပြီး မိခင်နို့ရည်ကို ကလေး၏အသက် တစ်နှစ်အထိ ဆက်တိုက် တိုက်ကျွေးရန် အကြံပြုထောက်ခံထားသည်။ နို့ မှုန့်ကို စားသုံးသော နို့စိုက်ကလေးများအတွက် ကလေးပြုစုစောင့်ရှောက်မှုဌာနများသည် စောင့် ရှောက်မှုခံယူနေသော နို့စိုက်ကလေး တစ်ယောက်နှင့်အထက်၏ လိုအပ်ချက်များကို ဖြည့်ဆည်း ပေးနိုင်မည့် သံဇာတ်အားဖြည့်ထားသည့် နို့မှုန့် အနည်းဆုံးတစ်မျိုးကို တိုက်ကျွေးရမည်။

အမေရိကန် ကလေးဆေးပညာဌာနသည် အသက်ခြောက်လအရွယ်အထိ မိခင်နို့တစ်မျိုး တည်းကိုသာ တိုက်ကျွေးရန်နှင့် အသက် 12 လနှင့် ကျော်လွန်သည်အထိ ဆက်လက်တိုက် ကျွေးရန် အကြံပြုထောက်ခံထားသည်။ ကလေးပြုစုစောင့်ရှောက်မှုဌာနများသည် မိခင် နို့တိုက်ကျွေးခြင်းကို အားပေးမြှင့်တင်ရာတွင် အရေးပါသော အခန်းကဏ္ဍမှာ ပါဝင်သည်။ ၎င်း တို့ပြုလုပ်နိုင်သည်များမှာ-

- နို့စိုက်ကလေးများအတွက် မိခင်နို့ ထောက်ပံ့ပေးရန် မိခင်များကို အားပေးနိုင်သည်
- မိခင်နို့တိုက်ကျွေးရန် နေ့ပိုင်းပြုစုစောင့်ရှောက်မှုမဟောသို့ လာရောက်ကြသော မိခင် များအတွက် ဆိတ်ငြိမ်သည့် ကိုယ်ပိုင်နေရာတစ်ခု ဖန်တီးပေးနိုင်သည်

မိခင်နို့တိုက်ကျွေးခြင်းကို ထပ်ဆောင်းကူညီပံ့ပိုးပေးရန် မိခင်နို့တိုက်ကျွေးသော မိခင်က နေ့ ပိုင်းပြုစုစောင့်ရှောက်မှုမဟော သို့မဟုတ် စင်တာသို့ လာပြီး သူ၏နို့စိုက်ကလေးကို တိုက်ရိုက် မိခင်နို့တိုက်ကျွေးလျှင် အစားအသောက်များအတွက် ရင်းစားရငွေပေးရန် ခွင့်ပြုထားသည်။

နို့စိုက်ကလေးများကို အသက်အရွယ်အုပ်စုနှစ်ခု ခွဲခြားထားသည်- 0 လမှ 5 လအထိ အရွယ် နှင့် 6 လမှ တစ်နှစ်အထိ အရွယ်။ မိခင်နို့နှင့်/သို့မဟုတ် နို့စိုက်ကလေးနို့မှုန့်ကို အသက် 0 လမှ 5 လအရွယ် နို့စိုက်ကလေးများအား တိုက်ကျွေးသည်။ နို့စိုက်ကလေးသည် ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုအရ အဆင်သင့်ဖြစ်လျှင် အစားအစာအဖတ်များ ကျွေးခြင်းကို အသက် 6 လအရွယ်ဝန်းကျင် တွင် စတင်နိုင်သည်။ ကျွေးမည့် အစားအစာ ရွေးချယ်ဆုံးဖြတ်ခြင်းကို နို့စိုက်ကလေး၏ မိဘ သို့မဟုတ် အုပ်ထိန်းသူက အမြဲတမ်း ပြုလုပ်သင့်သည်။

ရင်းစားရငွေ တောင်းဆိုသောအခါ နို့စိုက်ကလေးများအား ကျွေးမွေးမည့် အစားအစာအမျိုး အစားနှင့် ပမာဏကို ပြောင်းလွယ်ပြင်လွယ်ရှိစေရန် CACFP နို့စိုက်ကလေး အစားအသောက် ပုံစံတွင် တစ်ခါပြင်ပမာဏများအတွက် အပိုင်းအခြားများ (ဥပမာ ဟင်းသီးဟင်းရွက် စားပွဲတင်ဇွန်း 0-2 ဇွန်း) သတ်မှတ်ထားသည်။

- စားပွဲတင်ဇွန်း 0 ဇွန်း (Tbsp.) ဟု ပြသထားသော ပမာဏ၏ အဓိပ္ပာယ်မှာ နို့စိုက်ကလေး က ၎င်းအစားအစာအတွက် ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုအရ အဆင်သင့်မဖြစ်သေးလျှင် ထိုအမျိုး အမည်ကို မဖြစ်မနေကျွေးရန်မလိုပေ။
- တစ်နည်းအားဖြင့် ဆိုလိုသည်မှာ 1 Tbsp. အောက်နည်း၍ ကျွေးမွေးနိုင်သည်

နို့စိုက်ကလေးများသည် အစားအစာအဖတ်များကို လက်ခံရန် ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုအရ အဆင် သင့်ဖြစ်သောအခါ အသက် 6 လအရွယ်မှ တစ်နှစ်အရွယ်အထိ နို့စိုက်ကလေးများအတွက် သာ ၎င်းအစာအဖတ်များကို လိုအပ်သည်။ အချို့ကလေးများသည် အစာစားချင်စိတ် နည်း ပါသောကြောင့် လိုအပ်ချက်အပေါ် မူတည်၍ ကျွေးခြင်းကို အကြံပြုထောက်ခံပါသည်။ အစားအသောက်ပုံစံတွင် ဖော်ပြထားသော ပမာဏသည် အနည်းဆုံး တစ်ခါပြင်ပမာဏများ ဖြစ်သည်။ နို့စိုက်ကလေးများသည် နှစ်နာရီတစ်ခါ သို့မဟုတ် ထိုထက်မကြာခဏ စားပေးရန် လိုအပ်နိုင်သည်။ သူတို့သည် ကျွေးသော ပမာဏအောက်နည်း၍ စားကောင်းစားနိုင်သည်။ ကျွေးမွေးသော အစားအစာ၏ အပျစ်အကျ အပျော့အမာသည် သင့်လျော်သော အခြေအနေ တွင် ရှိနေသင့်သည်။



ပြုစုစောင့်ရှောက်သူကဖြစ်စေ၊ မိဘကဖြစ်စေ ထောက်ပံ့ပေးခဲ့သော မိခင်နို့ သို့မဟုတ် သံ ဇာတ်အားဖြည့်ထားသည့် နို့မှုန့်သာ ပါဝင်သော အစားအသောက်များနှင့် အဆာပြေမှုန့်များ အတွက် CACFP က ရင်းစားရငွေ ပြန်ပေးမည်ဖြစ်သည်။ မိမိ၏နို့စိုက်ကလေးကို အစားအစာ အဖတ်များ ကျွေးရန် မိဘက တောင်းဆိုသည်နှင့်တစ်ပြိုင်နက် မိဘသည် ရင်းစားရငွေရနိုင် သော အစားအသောက်၏ အစိတ်အပိုင်းတစ်ခုတည်းကိုသာ ထောက်ပံ့ပေးနိုင်သည်။ ၎င်း သည် မိခင်နို့မှုန့် သို့မဟုတ် အစားအစာအဖတ် ဖြစ်နိုင်သည်။

လိုအပ်ချက်များ

- မိဘများသည် မိမိ၏နို့စိုက်ကလေး တစ်နှစ်ပြည့်ပြီးနောက် မိခင်နို့ ဆက်လက်တိုက်ကျွေးရန် ပြုစုစောင့်ရှောက်ပေးသူများကို တောင်းဆိုနိုင်သည်။ သားမြတ်မှရသော နို့သည် CACFP ရှိ မည်သည့်အသက်အရွယ်ရှိသည့် ကလေးများအတွက်မဆို ခွင့်ပြုနိုင်သော နို့အစားထိုး သောက်စရာ ဖြစ်သည်။
- တိုက်ကျွေးသည့်အခါတိုင်း မိခင်နို့ သို့မဟုတ် နို့မှုန့် အနည်းဆုံးသတ်မှတ်ပမာဏအောက် လျော့နည်း၍ ပုံမှန်သောက်သုံးသော နို့စိုက်ကလေးများအတွက် အနည်းဆုံးပမာဏအောက် နည်းသော တစ်ကြိမ်စာပမာဏကိုသာ တိုက်ကျွေးနိုင်သည်။ နို့စိုက်ကလေးက ဗိုက်ဆာနေသေး လျှင် ထပ်ဆောင်း မိခင်နို့ သို့မဟုတ် နို့မှုန့်ကို နောက်ပိုင်းတစ်ချိန်တွင် တိုက်ကျွေးရမည်။
- နို့စိုက်ကလေးများအနေဖြင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက် သို့မဟုတ် သစ်သီး၊ သို့မဟုတ် နှစ်မျိုးစလုံး ကို လက်ခံရန် ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုအရ အဆင်သင့်ဖြစ်သောအခါ အသက် 6 လမှ တစ်နှစ် အရွယ်အထိ နို့စိုက်ကလေးများအတွက် ၎င်းတို့ကို အဆာပြေမှုန့်စားချိန်များအပါအဝင် အဓိကအစားအသောက်စားချိန်အားလုံးတွင် ကျွေးမွေးရမည်။
- တစ်ဦးချင်း ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုလိုအပ်ချက်များအပေါ် မူတည်၍ ဟင်းသီးဟင်းရွက်များနှင့် သစ်သီးများကို အနှစ်ဖြစ်အောင် ပြုလုပ်ရမည်။ သင့်လျော်သော အပျစ်အကျ အပျော့အမာ ရအောင် ကြိတ်နှယ်ရမည် သို့မဟုတ် နုပ်နုပ်စဉ်းရမည်။
- လက်ခံရန် ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုအရ အဆင်သင့်ဖြစ်သောအခါ အသက် 6 လအရွယ်မှ တစ်နှစ် အရွယ်အထိ နို့စိုက်ကလေးများအတွက် အဆာပြေစားချိန်တွင်သာ အသင့်စား မနက်စာ ကွေ ကာဖတ်များကို အစေ့အဆန်အဖြစ် ကျွေးမွေးနိုင်သည်။ မနက်စာကွေကာဖတ်များတွင် ကွေကာဖတ်အခြောက် တစ်အောင်စလျှင် သကြား 6 ဂရမ်ထက်ပို၍ မပါဝင်ရပါ။
- တစ်ဦးချင်း ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု လိုအပ်ချက်များနှင့် စားသောက်မှုအမူအကျင့်များအပေါ် မူတည်၍ သံဇာတ်အားဖြည့်ထားသော နို့စိုက်ကလေးစား ကွေကာဖတ်များကို အဆာပြေမှုန့် စားချိန်၌ ပေါင်မုန့်များ/ခရက်ကာများ/မနက်စာကွေကာဖတ်များ၏ နေရာတွင် အစားထိုး ကျွေးမွေးနိုင်သည်။
- ဒိန်ခဲများ၊ ဒိန်ခဲအပျော့၊ ဒိန်ချဉ်နှင့် (အနှစ်၊ အကာ မျှတစွာပါသော) ကြက်ဥတစ်လုံးလုံး သည် အသက် 6 လနှင့်အထက် နို့စိုက်ကလေးများအတွက် ခွင့်ပြုပေးနိုင်သော အသား အစားထိုးစားစရာများ ဖြစ်သည်။
- အမေရိကန် ကလေးဆေးပညာဌာန၏ အကြံပြုထောက်ခံချက်များအပေါ် အခြေခံ၍ အသက် 1 နှစ်မပြည့်မီ ခွားနို့ကို မတိုက်ကျွေးရပါ။

နို့စို့ကလေး အစားအစာများ



- သစ်သီးဖျော်ရည်များကို အသက် 1 နှစ်မပြည့်မီ မတိုက်ကျွေးရပါ။
- မလိုင်ပြည့်နှားနို့ကို အသက် 1 နှစ်မှစတင်၍ တိုက်ကျွေးနိုင်သည်။
- နို့စို့ကလေးနို့နှင့် သို့မဟုတ် မိခင်နို့မှ မလိုင်ပြည့်နှားနို့သို့ အကူးအပြောင်းကို အဆင်ပြေလွယ်ကူစေရန် အသက် 12 လမှ 13 လအထိ ကလေးများအတွက် အကူးအပြောင်းကာလ 1 လကို CACFP က ခွင့်ပြုထားသည်။ ၎င်းအကူးအပြောင်းကာလအတွင်း၌ ဆေးကုသမှုဆိုင်ရာ ထုတ်ပြန်ချက်ကို မလိုအပ်ပါ။

သတိပေးချက်များ

- တစ်ရေးအိပ်ချိန်အတွင်း၌ နို့စို့ကလေးအား ဘယ်တော့မှ နို့ဘူးနှင့်အတူ မထားပါနှင့် သို့မဟုတ် နို့ဘူး မပေးပါနှင့်။ ၎င်းသည် အစာနင်ခြင်း၊ သွားပိုးစားခြင်းနှင့် နား ရောဂါပိုးဝင်ခြင်းများကို ဖြစ်စေနိုင်သည်။
- NYS ကလေးများနှင့် မိသားစုဝန်ဆောင်မှုများဆိုင်ရာ ရုံး၏ စည်းမျဉ်းများသည် နို့ဘူးများနှင့် အစားအစာအဖတ်များကို မိုက်ခရိုဝေ့ထဲတွင် အပူပေးခြင်းကို ခွင့်မပြုပါ။ မညီမမျှအပူပေးခြင်း ဖြစ်ပေါ်နိုင်ပြီး နို့စို့ကလေး၏ ပါးစပ်ကို အပူလောင်စေနိုင်သည်။

အစားအစာ အစားထိုးခြင်း မှတ်စု

(သံဇာတ်အနည်းငယ် အားဖြည့်ထားသော နို့မှုန့်ကို ကျွေးမွေးခြင်းကဲ့သို့) အစားအသောက်ပုံစံမှ ခွဲထွက်ရန် လိုအပ်သောအခါ အသိအမှတ်ပြုလက်ခံနိုင်သော ဆေးပညာတာဝန်ရှိသူထံမှ ထုတ်ပြန်ချက်ကို ထောက်ပံ့ပေးသူ/စင်တာက ဖိုင်တွဲဖြင့် သိမ်းဆည်းထားရမည်။ ၎င်းတွင် လိုအပ်သော အစားအစာ အစားထိုးခြင်း(များ)ကို ဖော်ပြထားရမည်။ သို့မှသာ ထိုအစားအသောက်/အဆာပြေမှုန်အတွက် ရင်းစားရငွေ ပြန်ရနိုင်မည်။

ထပ်လောင်းအချက်အလက်များအတွက်-

နို့စို့ကလေး ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု၊ နို့စို့ကလေးများအတွက် အစာအာဟာရနှင့် ဘေးကင်းလုံခြုံစွာ အစားအစာကိုင်တွယ်ခြင်းတို့ဆိုင်ရာ ထပ်ဆောင်းအချက်အလက်များအတွက် အောက်ပါ ဝက်ဘ်ဆိုက်ရှိ USDA ၏ ကလေးနှင့် အရွယ်ရောက်ပြီးသူ ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေး အစားအစာ ပရိုဂရမ်ရှိ နို့စို့ကလေးများကို အစားကျွေးခြင်း ကို စစ်ဆေးပါ- <https://www.fns.usda.gov/t/feeding-infants-child-and-adult-care-food-program>။

CACFP မိခင်နို့တိုက်ကျွေးရေး အဆင်ပြေသင့်လျော်စေရန် စီမံသတ်မှတ်ပေးခြင်း

မိခင်နို့တိုက်ကျွေးခြင်းကို ကာကွယ်ပေးခြင်း၊ အားပေးမြှင့်တင်ခြင်းနှင့် ကူညီထောက်ပံ့ပေးခြင်းသည် ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးဌာန၏ အရေးကြီးသော အစိတ်အပိုင်းတစ်ခုဖြစ်သည်။ ကလေးနှင့် အရွယ်ရောက်ပြီးသူ ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေး အစားအစာပရိုဂရမ်သည် မိခင်နို့တိုက်ကျွေးနေသော မိခင်များနှင့် နို့စို့ကလေးများကို ကူညီပံ့ပိုးပေးရန်အတွက် နိုင်ငံလုံးဆိုင်ရာအားထုတ်မှုတစ်ရပ်၌ ပူးပေါင်းပါဝင်ရန် သင့်အား ဖိတ်ခေါ်အပ်ပါသည်။ သင်၏ ကလေးပြုစုစောင့်ရှောက်မှုစင်တာ သို့မဟုတ် နေ့ပိုင်းပြုစုစောင့်ရှောက်မှုဂေဟာကို မိခင်နို့တိုက်ကျွေးရေး အဆင်ပြေသင့်လျော်စေမည့် အနေအထားအဖြစ် ဖန်တီးလိုလျှင် 1-800-942-3858 မှတစ်ဆင့် CACFP ထံ ဆက်သွယ်ပါ သို့မဟုတ် <https://www.health.ny.gov/prevention/nutrition/cacfp/breastfeedingspon.htm> သို့ သွားပါ။



နို့စို့ကလေး အစားအစာများ



အသက် 6 လမှ တစ်နှစ်အထိ နို့စို့ကလေးများအတွက် လက်ခံနိုင်ပြီး အကြံပြုထောက်ခံထားသော အစားအစာအမျိုးအမည်များ အစာနှင့်နိုင်ခြေကို လျော့ကျစေမည့် လက်ဖြင့်ကိုင်၍ စားနိုင်သော အစားအစာအဖြစ် တေးကင်းစွာ စားသုံးနိုင်ရန် နို့စို့ကလေးနှင့် သင့်လျော်သော ပုံစံဖြင့် အောက်ပါ အမျိုးအမည်များကို ပြင်ဆင်ပြုလုပ်ရမည်။ ဥပမာ-

- မက္ကဆီကို ချပါတီအပျော့ကို သေးငယ်သော အမြောင်းအပါးလေးများအဖြစ် လှီးဖြတ်ပါ
- ပျော့အိ၍ မည့်သော ဟင်းသီးဟင်းရွက်များနှင့် သစ်သီးများ (ထောပတ်သီးများ၊ ငှက်ပျောသီးများနှင့် မက်မွန်သီးများကဲ့သို့) ကို ကြိတ်နယ်ပါ
- ပန်းသီးများ၊ သစ်တော်သီးများ၊ အစိမ်းရောင် ပဲများ၊ သို့မဟုတ် ကန်စွန်းဥများကို ချက်ပြုတ်ပြီး ကြိတ်နယ်ပါ

အစေ့အဆန်များ/ပေါင်မုန့်များ

ပေါင်မုန့်များ (ပြင်သစ်ပေါင်မုန့်၊ အီတလီပေါင်မုန့်၊ ရိုင်းဂျီပေါင်မုန့်၊ ပေါင်မုန့်အဖြူ၊ ဂျုံကြမ်းပေါင်မုန့်)

ဘီစကွတ်များ

ခရက်ကာများ (တိရစ္ဆာန်ပုံ ခရက်ကာများ၊ ပျားရည်မပါသော Graham Crackers [ဖုတ်ထားသော စားသောက်ကုန်များတွင်ပင် ပျားရည်သည် နို့စို့ကလေးများကို အပြင်းအထန် နာမကျန်းဖြစ်စေနိုင်သည့် အန္တရာယ်ရှိသော မျိုးမုန့်များ ပါရှိနိုင်သည်]၊ နံပြားခရက်ကာများ၊ ဆားမုန့်များ)

သံဇာတ်အားဖြည့်ထားသော နို့စို့ကလေးစား ကွေကာဖတ်များ

အင်္ဂလိပ်ပေါင်မုန့်ခိုင်းများ

ပီတာပေါင်မုန့်များ (ဂျုံ၊ အဖြူ၊ ဂျုံကြမ်း)

မုန့်လိပ်များ (အာလူး၊ ဂျုံ၊ အဖြူ၊ ဂျုံကြမ်း)

မက္ကဆီကို ချပါတီအပျော့ (ပြောင်း၊ ဂျုံ)

သွားပေါက်ချိန် ကိုက်စရာအဖြစ် ကျွေးနိုင်သော ဘီစကွတ်များ

မီးကင်ထားသော အုတ်ဂျုံကွေကာဖတ်များ၊ ပလိန်း (Cheerios®)

ပေါင်မုန့်ချပ်အခြောက်

သစ်သီးများ

ပန်းသီးဆော့စ်

ငှက်ပျောသီးများ

ဖရဲသီးများ

မက်မွန်သီးများ

သစ်တော်သီးများ

ဆီးသီးများ

ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ

ထောပတ်သီးများ

သကြားမုန့်လာများ

မုန့်လာဥနီများ

အစိမ်းရောင် ပဲများ

ပဲလုံးများ

ဟင်းနုနွယ်

သခွား/ဖရုံ

ကန်စွန်းဥများ

မုန့်လာဥဖြူများ

အသား/အသားအစားထိုး စားစရာများ

ဒိန်ခဲများ

ဒိန်ခဲပျော့များ

အခြောက်လှန်းထားသော ပဲတောင်ရှည်များ၊ ပဲလုံးများ သို့မဟုတ် ပဲနီကလေးများ

ဥများ (တစ်လုံးလုံး)

အဆီနည်းသော အသားများ၊ ကြက်/ဘဲ သို့မဟုတ် ငါး

နို့စို့ကလေး အစားအစာများ



နို့စို့ကလေး အစားအစာများအဖြစ် အကြံပြုထောက်ခံထားသည်

အစားအစာအမျိုးအမည်	မှတ်ချက်များ
စည်သွတ်ထားသော သို့မဟုတ် အခြောက်လှန်းထားသော ပဲများ	ချက်ပြုတ်ထားသော၊ အခြောက်လှန်းထားသော သို့မဟုတ် စည်သွတ်ထားသော ပဲများကို ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုအရ အဆင်သင့်ဖြစ်သည့် အသက် 6 လပြည့်ပြီးသော နို့စို့ကလေးများအတွက် အသားအစားထိုးစားစရာအဖြစ် ထည့်တွက်သည်။ အခြောက်လှန်းထားသော သို့မဟုတ် စည်သွတ်ထားသော ပဲများကို နို့စို့ကလေးများအတွက် သင့်လျော်သော အထိအတွေ့ (ကြိတ်နယ်ထားသော သို့မဟုတ် အနှစ်ပြုလုပ်ထားသော) ဖြစ်အောင် ပြင်ဆင်သင့်သည်။ ဥပမာများတွင် ပါဝင်သည်များမှာ- မြေထောက်ပဲ၊ ပင်တိုပဲ၊ နိုင်လွန်ပဲနှင့် အနက်ရောင် ပဲများ။ အစိမ်းရောင် သို့မဟုတ် အဝါရောင် ပဲများကို ဟင်းသီးဟင်းရွက်အဖြစ် မှတ်ယူနိုင်သည်။ အသားအစားထိုးစားစရာအဖြစ် မမှတ်ယူနိုင်ပါ။
ပေါင်မုန့်များ	ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုအရ အဆင်သင့်ဖြစ်သည့် အသက် 6 လပြည့်ပြီးသော နို့စို့ကလေးများအတွက် အဆာပြေမုန့်အဖြစ်သာ။ အာဟာရပြည့် အစေ့အဆန် ဖြစ်ရမည် သို့မဟုတ် အာဟာရဖြည့်ထားခြင်း ဖြစ်ရမည်။ ဥပမာများတွင်- ပေါင်မုန့်ကွင်းများ၊ ပြင်သစ်ပေါင်မုန့်၊ အီတလီပေါင်မုန့်၊ ရိုင်းဂျီပေါင်မုန့်၊ ပေါင်မုန့်အဖြူ သို့မဟုတ် ဂျုံကြမ်းပေါင်မုန့်တို့ ပါဝင်သည်။
မိခင်နို့	မီးဖိုပေါ်တွင် သို့မဟုတ် ဆူနေသော ရေနေွေးထဲတွင် အပူပေးပါ။ မိုက်ခရိုဝေ့ထဲတွင် ဘယ်တော့မှ အပူပေးပါနှင့်။
သံဓာတ်အားဖြည့်ထားသော နို့စို့ကလေးစား ကွေကာဖတ်များ	နို့စို့ကလေး၏ ပထမဆုံး ကွေကာဖတ်။ ဆန်ကွေကာဖတ်၊ မုယောစပါးကွေကာဖတ်၊ အုတ်ဂျုံကွေကာဖတ်နှင့် ကွေကာဖတ်အရေများကဲ့သို့ သံဓာတ်အားဖြည့်ထားသော နို့စို့ကလေးစား ပလိန်းကွေကာဖတ်များကို ရွေးချယ်ပါ။ မနက်စာ၊ နေ့လယ်စာ၊ ညလယ်စာနှင့် အဆာပြေမုန့်စားချိန်တို့တွင် ကျွေးမွေးနိုင်သည်။
အသင့်စား ကွေကာဖတ်များ	အဆာပြေမုန့်အဖြစ်သာ။ အစေ့အဆန်/ပေါင်မုန့်အဖြစ် မှတ်ယူသည်။ အသင့်စား ကွေကာဖတ်များကို ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုအရ အဆင်သင့်ဖြစ်သည့် အသက် 6 လခန့်ပြည့်ပြီးသော နို့စို့ကလေးများကို အဆာပြေမုန့်စားချိန်တွင် ကျွေးမွေးနိုင်သည်။ ကွေကာဖတ် တစ်အောင်စလျှင် သကြား 6 ဂရမ်ထက်ပို၍ မပါဝင်ရပါ။ ဥပမာများတွင် ပါဝင်သည်များမှာ- Cheerios၊ Kix၊ ကြွပ်ရွသည့် ဆန်
ဒိန်ခဲများ	အသား/အသားအစားထိုး စားစရာအဖြစ် တွက်ချက်သည်။ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုအရ အဆင်သင့်ဖြစ်သည့် အသက် 6 လပြည့်ပြီးသော နို့စို့ကလေးများကို ကျွေးမွေးနိုင်သည်။ ဥပမာများတွင်- Cheddar၊ Colby၊ Monterey Jack သို့မဟုတ် Mozzarella တို့ကဲ့သို့သော သဘာဝဒိန်ခဲများ ပါဝင်သည်။
ဒိန်ခဲပျော့များ	အသား/အသားအစားထိုး စားစရာအဖြစ် တွက်ချက်သည်။ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုအရ အဆင်သင့်ဖြစ်သည့် အသက် 6 လပြည့်ပြီးသော နို့စို့ကလေးများကို ကျွေးမွေးနိုင်သည်။
ခရက်ကာများ	ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုအရ အဆင်သင့်ဖြစ်သည့် အသက် 6 လပြည့်ပြီးသော နို့စို့ကလေးများအတွက် အဆာပြေမုန့်အဖြစ်သာ။ အစေ့အဆန်/ပေါင်မုန့်အဖြစ် မှတ်ယူသည်။ ဥပမာများတွင် ပါဝင်သည်များမှာ- Club Crackers၊ Goldfish၊ Matzo၊ Melba Toast၊ Oyster Crackers၊ Ritz Crackers၊ RyKrispi၊ Saltines၊ Sociables၊ Wasa သို့မဟုတ် Crispbread အစာနှင့် ခြင်းအန္တရာယ် လျော့ချနိုင်ရန် အစေ့များ၊ အခွံမာသီးများ သို့မဟုတ် အာဟာရပြည့် အစေ့အဆန်ဖြစ်သော အစေ့များ မပါဝင်သင့်ပါ။
ဥများ (တစ်လုံးလုံး)	အသား/အသားအစားထိုး စားစရာအဖြစ် တွက်ချက်သည်။ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုအရ အဆင်သင့်ဖြစ်သည့် အသက် 6 လပြည့်ပြီးသော နို့စို့ကလေးများကို ကျွေးမွေးနိုင်သည်။ ဥများအားလုံးကို ရေခဲသေတ္တာဖြင့် ကောင်းမွန်စွာသိုလှောင်ပြီး ရေဖြင့် ဆေးကြောပါ။ ထို့နောက် အစာအဆိပ်ဖြစ်ခြင်းမှ ရှောင်ရှားနိုင်ရန် ကောင်းစွာချက်ပြုတ်ပါ (အရည်ရွှနေသော ပျော့နေသော ဥများ မဖြစ်ရပါ။)
ငါး	အသား/အသားအစားထိုး စားစရာအဖြစ် တွက်ချက်သည်။ ဥပမာများတွင် ဟက်ဒင်ငါး သို့မဟုတ် ကော့ငါး (ငါးကြီးဆီထုတ်ယူရသော ငါး) ပါဝင်သည်။ ငါးကို အနီးကပ် စစ်ဆေးကြည့်ရှုပြီး အရိုးများကို ဖယ်ရှားပစ်ပါ။ ပြဿနာတစ်စုံတစ်ရာ မရှိဘဲ မိတ်ဆက်ကျွေးမွေးပြီးမှသာ အသက် 6 လခန့်ပြည့်ပြီးသော ကလေးငယ်ကို ကျွေးမွေးပါ။ ပြဒါးပါဝင်မှုမာဏ မြင့်မားနိုင်သောကြောင့် ငါးမန်း၊ ဓားရှည်နှုတ်သီးငါး၊ ငါးကွမ်းရုပ် (မက်ကရယ်ငါး) သို့မဟုတ် tilefish များကို ရှောင်ပါ။
သစ်သီးများ	ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုအရ အဆင်သင့်ဖြစ်သော အသက် 6 လပြည့်ပြီးသည့် နို့စို့ကလေးများအတွက် ဟင်းသီးဟင်းရွက် သို့မဟုတ် သစ်သီး၊ သို့မဟုတ် နှစ်မျိုးစလုံးကို မနက်စာ၊ နေ့လယ်စာ၊ ညလယ်စာနှင့် အဆာပြေမုန့်စားချိန်များတွင် ကျွေးမွေးရမည်။ စီးပွားဖြစ်ပြင်ဆင်ရောင်းချသော နို့စို့ကလေးစား သစ်သီးများ၏ အညွှန်းတွင် သစ်သီးကို အဓိကပါဝင်ပစ္စည်းအဖြစ် ဖော်ပြထားရမည်။ နို့စို့ကလေးများတွင် အစာနှင့်ခြင်းအန္တရာယ် လျော့ချနိုင်ရေးအတွက် သစ်သီးများကို လှီးဖြတ်ထားရန်၊ ကြိတ်နယ်ထားရန်၊ အနှစ်ပြုလုပ်ထားရန် နှင့်/သို့မဟုတ် ချက်ပြုတ်ထားရန် လိုအပ်နိုင်သည်။

နို့စို့ကလေး အစားအစာများ



နို့စို့ကလေး အစားအစာများအဖြစ် အကြံပြုထောက်ခံထားသည်	
အစားအစာအမျိုးအမည်	မှတ်ချက်များ
အစေ့အဆန်များ	ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုအရ အဆင်သင့်ဖြစ်သည့် အသက် 6 လပြည့်ပြီးသော နို့စို့ကလေးများကို ကျွေးမွေးနိုင်သည်။ ဥပမာအချို့တွင် ပေါင်မုန့်များ၊ ခရက်ကာများနှင့် အသင့်စား ကွေကာဖတ်များ ပါဝင်သည်။
စီးပွားဖြစ်ပြင်ဆင်ရောင်းချသော နို့စို့ကလေး အစားအစာများ	ဤသည်ကို ဖတ်ရှုရန်- ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ၊ သစ်သီးများ သို့မဟုတ် အသားများ
အိမ်တွင်းဖြစ် နို့စို့ကလေး အစားအစာများ	ဆား၊ အဆီ၊ သကြားနှင့် အခြားဟင်းခတ်အမွှေးအကြိုင်များ ထည့်ခြင်းကို ရှောင်ပါ။
နို့စို့ကလေး နို့မှုန့်များ (ပဲပိစပ်အခြေပြု အပါအဝင်)	သံဓာတ်အားဖြည့်ထားသော နို့စို့ကလေး နို့မှုန့်များအတွက် အစားအသောက်နှင့် ဆေးဝါး ကွပ်ကဲရေး (FDA) ၏ ဖွင့်ဆိုချက်နှင့် ကိုက်ညီရမည်။ အညွှန်းသည် “သံဓာတ်ပါသော” သို့မဟုတ် “သံဓာတ်အားဖြည့်ထားသော” ဟု ဖော်ပြရမည်။ အသက် တစ်နှစ်အတွင်း၌ မိခင်နို့မလုံလောက် လက်ခံနိုင်သည့် တစ်ခုတည်းသော အခြားရွေးချယ်စရာမှာ သံဓာတ်အားဖြည့်ထားသော နို့စို့ကလေး နို့မှုန့်ဖြစ်ပြီး သံဓာတ်နည်းသော နို့မှုန့်များကို အသုံးမပြုသင့်ကြောင်း အမေရိကန် ကလေးဆေးပညာဌာနက အကြံပြုထောက်ခံထားသည်။ သံဓာတ်အားဖြည့်ခြင်းဆိုင်ရာ FDA ပြဋ္ဌာန်းချက်နှင့် မကိုက်ညီသော နို့မှုန့်ကို ကျွေးမွေးနိုင်ရန် ဆေးကုသမှုဆိုင်ရာ ထုတ်ပြန်ချက် လိုအပ်သည်။
အသားများ	ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုအရ အဆင်သင့်ဖြစ်သည့် အသက် 6 လခန့်ပြည့်ပြီးသော နို့စို့ကလေးများကို မနက်စာ၊ နေ့လယ်စာ သို့မဟုတ် ညလယ်စာတို့တွင် ကျွေးမွေးနိုင်သည်။ ပလိန်းဖြစ်သော၊ အဆီနည်းသော အသား၊ ငါးနှင့် ကြက်/ဘဲတို့ကို ရွေးချယ်ပါ။ စီးပွားဖြစ်ပြင်ဆင်ရောင်းချသော နို့စို့ကလေးစားရန် အသားသည် အညွှန်းတွင် အသားကို အဓိကပါဝင်ပစ္စည်းအဖြစ် ဖော်ပြထားရမည်။
ပဲပိစပ် နို့မှုန့်များ	ဤသည်ကို ဖတ်ရှုရန်- နို့စို့ကလေး နို့မှုန့်
သွားပေါက်ချိန် ကိုက်စရာအဖြစ် ကျွေးနိုင်သော ဘီစကွတ်များ	ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုအရ အဆင်သင့်ဖြစ်သည့် အသက် 6 လပြည့်ပြီးသော နို့စို့ကလေးများအတွက် အဆာပြေမှုန့်အဖြစ်သာ။ အစေ့အဆန်/ပေါင်မုန့်အဖြစ် မှတ်ယူသည်။
ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ	ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုအရ အဆင်သင့်ဖြစ်သော အသက် 6 လပြည့်ပြီးသည့် နို့စို့ကလေးများအတွက် ဟင်းသီးဟင်းရွက် သို့မဟုတ် သစ်သီး၊ သို့မဟုတ် နှစ်မျိုးစလုံးကို မနက်စာ၊ နေ့လယ်စာ၊ ညလယ်စာနှင့် အဆာပြေမှုန့်စားချိန်များတွင် ကျွေးမွေးရမည်။ လတ်ဆတ်သော၊ အေးခဲထားသော သို့မဟုတ် စည်သွတ်ထားသော ဟင်းသီးဟင်းရွက်များကို ပြင်ဆင်ထားရမည် (လိုအပ်လျှင် ချက်ပြုတ်ပါ)။ စီးပွားဖြစ်ပြင်ဆင်ရောင်းချသော နို့စို့ကလေး စားရန် ဟင်းသီးဟင်းရွက် များသည် အညွှန်းတွင် ဟင်းသီးဟင်းရွက်ကို အဓိကပါဝင်ပစ္စည်းအဖြစ် ဖော်ပြထားရမည်။ မချက်ပြုတ်ရသေးသော ဟင်းသီးဟင်းရွက်များသည် နို့စို့ကလေးများအတွက် အစာနင်ခြင်းကို ဖြစ်စေနိုင်သည်။
ဒိန်ချဉ်	အသား/အသားအစားထိုး စားစရာအဖြစ် တွက်ချက်သည်။ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုအရ အဆင်သင့်ဖြစ်သည့် အသက် 6 လခန့် ပြည့်ပြီးသော နို့စို့ကလေးများကို မနက်စာ၊ နေ့လယ်စာ သို့မဟုတ် ညလယ်စာတို့တွင် ကျွေးမွေးနိုင်သည်။ 6 အောင်စတွင် သကြား 23 ဂရမ်ထက်ပို၍ မပါဝင်ရပါ။

နို့စို့ကလေး အစားအစာများ



နို့စို့ကလေး အစားအစာများအဖြစ် ခွင့်မပြုပါ အောက်ပါစာရင်းရှိ အစားအစာများကို အမှတ်ပေးနိုင်ခြင်းမရှိပါ။ ဤအစားအစာများသည် CACFP အစားအသောက်ပုံစံ လိုအပ်ချက်များနှင့် မကိုက်ညီပါ။	
အစားအစာအမျိုးအမည်	မှတ်ချက်များ
ထောပတ်ထုတ်ယူပြီးနို့ရည်	နို့စို့ကလေးများကို မတိုက်ကျွေးသင့်ပါ။
ဒိန်ခဲအစားအစာများ	ဒိန်ခဲပါသော အစားအစာများသည် ဆိုဒီယမ်ပါဝင်မှု မြင့်မားပြီး အာဟာရဓာတ်များပါဝင်မှု နည်းပါးသည်။
အပေါ်ယံသုတ်လိမ်းရသော ဒိန်ခဲများ	အပေါ်ယံသုတ်လိမ်းရသော ဒိန်ခဲများသည် ဆိုဒီယမ်ပါဝင်မှု မြင့်မားပြီး အာဟာရဓာတ်များပါဝင်မှု နည်းပါးသည်။
ကြက်သားမုန့်နှစ်ကပ်ကြော်များ	စီးပွားဖြစ်ပြင်ဆင်ရောင်းချသည့် ပေါင်မုန့်အကြေများဖြင့် ဖုံးအုပ်ထားသော သို့မဟုတ် အနှစ်များ သုတ်လိမ်းထားသော ကြက်သားထုတ်ကုန်များ ပါဝင်သည်။
ချောကလက်	ဓာတ်မတည့်မှုတို့ ပြန်ချက်များ ဖြစ်ပေါ်နိုင်သည်။
ပေါင်းစပ် ညစာများ၊ စီးပွားဖြစ်ပြင်ဆင်ရောင်းချသော နို့စို့ကလေး အစားအစာ	ဤသည်ကို ဖတ်ရှုရန်- နို့စို့ကလေး အစားအစာများ၊ စီးပွားဖြစ်ပြင်ဆင်ရောင်းချသော ပေါင်းစပ် ညစာ။
ကွတ်ကီးများ၊ ကိတ်များ	အစေ့အဆန်အခြေပြု အချို့ပွဲများသည် နို့စို့ကလေးများအတွက် အမှတ်ပေးနိုင်ခြင်း မရှိပါ။
ခရင်မ်များ	
အချို့ပွဲများ၊ နို့စို့ကလေး အစားအစာ	ဤသည်ကို ဖတ်ရှုရန်- နို့စို့ကလေး အစားအစာ၊ အချို့ပွဲ။
ရေရောသောက်ရန် နို့မုန့်ခြောက်	
နို့စိမ်းများ	ဆေးကုသမှုဆိုင်ရာ ခြင်းချက်- အသိအမှတ်ပြုလက်ခံနိုင်သော ဆေးကုသရေးအာဏာပိုင်ထံမှ လက်မှတ်ထိုးထားသည့် ထုတ်ပြန်ချက်တစ်စောင်ကို ဖိုင်တွဲထားရမည်။
ငါးအသားချောင်းများ	စီးပွားဖြစ်ပြင်ဆင်ရောင်းချသည့် ပေါင်မုန့်အကြေများဖြင့် ဖုံးအုပ်ထားသော သို့မဟုတ် အနှစ်များ သုတ်လိမ်းထားသော ငါးနှင့် ပင်လယ်စာ ထုတ်ကုန်များ ပါဝင်သည်။
သစ်သီးဖျော်ရည်များ	အသက် 1 နှစ်မပြည့်မီ သစ်သီးဖျော်ရည်များ မတိုက်ရ။
နို့နှင့်ခရင်မ် တစ်ဝက်စီပါသော သောက်စရာ	
ပျားရည်များ	ပျားရည်များ (ပျားရည် graham ခရက်ကာများကဲ့သို့ ထုတ်ကုန်များတွင် ချက်ပြုတ်ထားသော သို့မဟုတ် ဖုတ်ထားသော ပျားရည်အပါအဝင်) ကို အသက် 1 နှစ်အောက် နို့စို့ကလေးများအား မတိုက်ကျွေးသင့်ပါ။ ပျားရည်သည် တစ်ခါတစ်ရံ Clostridium အစာအဆိပ်ဖြစ်စေသော မျိုးမုန့်များကြောင့် မသန့်မရှင်း ဖြစ်နေတတ်သည်။ နို့စို့ကလေးသည် ဤမျိုးမုန့်များကို မျိုချမိလျှင် ၎င်းမျိုးမုန့်သည် နို့စို့ကလေး အစာအဆိပ်ဖြစ်ခြင်း ဟုခေါ်သော အစာကြောင့်ဖြစ်တတ်သည့် အပြင်းအထန် နာမကျန်းမှုကို ဖြစ်စေတတ်သော အဆိပ်ကို ထုတ်လုပ်သည်။
ဟော့ဒေါ့များ	အစာနင်ခြင်း ဖြစ်စေနိုင်သည်။ နို့စို့ကလေးများအတွက် ရည်ရွယ်ထုတ်လုပ်ထားခြင်းမဟုတ်ပါ။
သစ်သီးပါသော နို့စို့ကလေး ကွေကာဖတ် အခြောက်များ	ကွေကာဖတ်ပမာဏနှင့် သစ်သီးပမာဏကို ဆုံးဖြတ်ရန် ခက်ခဲသည်။
ဖန်ဘူးများထဲ ထည့်ထားသော၊ သစ်သီးပါသော သို့မဟုတ် သစ်သီးမပါသော နို့စို့ကလေး ကွေကာဖတ်များ	

နို့စို့ကလေး အစားအစာများ



နို့စို့ကလေး အစားအစာများအဖြစ် ခွင့်မပြုပါ
အောက်ပါစာရင်းရှိ အစားအစာများကို အမှတ်ပေးနိုင်ခြင်းမရှိပါ။
ဤအစားအစာများသည် CACFP အစားအသောက်ပုံစံ လိုအပ်ချက်များနှင့် မကိုက်ညီပါ။

အစားအစာအမျိုးအမည်	မှတ်ချက်များ
နို့စို့ကလေး အစားအစာများ၊ စီးပွားဖြစ်ပြင်ဆင်ရောင်းချသော ပေါင်းစပ်ညစာ	ဥပမာများတွင် ပါဝင်သည်များမှာ- အသား/ဟင်းသီးဟင်းရွက် ညစာများ၊ အသားညစာများ သို့မဟုတ် ရေဓာတ်နုတ်ယူထားသော ညစာများ၊ အသားများ၊ သစ်သီးများ သို့မဟုတ် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ၏ ပမာဏကို မဆုံးဖြတ်နိုင်ပါ။ တစ်ခါတစ်ရံ ရေသည် အဓိကပါဝင်ပစ္စည်း ဖြစ်သည်။
နို့စို့ကလေး အစားအစာများ၊ အချိုပွဲ	ဥပမာများတွင် ပါဝင်သည်များမှာ- နို့စို့ကလေး ပူတင်းများ၊ နို့စို့ကလေး custard များ၊ နို့စို့ကလေး သစ်သီးဌာပနာမှန်များ သို့မဟုတ် နို့စို့ကလေး သစ်သီးအချိုပွဲများ။ 100% သစ်သီးမဟုတ်ပါ။ တစ်ခါတစ်ရံ သကြား၊ ဆားပါဝင်မှု မြင့်မားပြီး အာဟာရဓာတ်များပါဝင်မှု နည်းပါးသည်။
အိမ်တွင် စည်သွတ်ထားသော နို့စို့ကလေး အစားအစာများ	အစာကြောင့်ဖြစ်တတ်သည် နာမကျန်းမှုအန္တရာယ်ရှိသောကြောင့် အမှတ်မပေးနိုင်ပါ။
နို့စို့ကလေး အစားအစာများ၊ ပူတင်း	သကြား၊ ဆားပါဝင်မှု မြင့်မားပြီး အာဟာရဓာတ်များပါဝင်မှု နည်းပါးသည်။
နို့စို့ကလေး နို့မှုန့်များ၊ နောက်မှလိုက်၍ ဖြည့်စွက်ပေးရသော	ဆေးကုသမှုဆိုင်ရာ ခြွင်းချက်- အသိအမှတ်ပြုလက်ခံနိုင်သော ဆေးကုသရေးတာဝန်ရှိသူထံမှ လက်မှတ်ထိုးထားသည့် ထုတ်ပြန်ချက်တစ်စောင် ဖိုင်တွဲထားမှသာ အသက် 6 လပြည့်ပြီးသော နို့စို့ကလေးများကို တိုက်ကျွေးနိုင်သည်။
သံဓာတ်နည်းပါးသော (ပဲစိပ်အခြေပြု အပါအဝင်) နို့စို့ကလေး နို့မှုန့်များ	သံဓာတ်အားဖြည့်ပေးသော နို့မှုန့်ကိုသာ အမှတ်ပေးနိုင်သည်။ ဆေးကုသမှုဆိုင်ရာ ခြွင်းချက်- အသိအမှတ်ပြုလက်ခံနိုင်သော ဆေးကုသရေး တာဝန်ရှိသူထံမှ လက်မှတ်ထိုးထားသည့် ထုတ်ပြန်ချက်တစ်စောင်ကို ဖိုင်တွဲထားရမည်။
နို့စို့ကလေး နို့မှုန့်များ၊ အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုပြင်ပတွင် ထုတ်လုပ်သော	
အသားချောင်းများ	အစာနင်ခြင်း ဖြစ်စေနိုင်သည်။ နို့စို့ကလေးများအတွက် ရည်ရွယ်ထုတ်လုပ်ထားခြင်းမဟုတ်ပါ။
နွားနို့၊ မလိုင်ပြည့်၊ အဆီလျော့ချထားသော (2%)၊ အဆီနည်းသော (1%) သို့မဟုတ် အဆီကင်းမဲ့သော (မလိုင်ဖယ်ထုတ်ထားသော)	အမေရိကန် ကလေးဆေးပညာဌာနသည် အသက် 1 နှစ်မပြည့်သေးသော နို့စို့ကလေးများအတွက် နွားနို့ကို အကြံပြုထောက်ခံချက် မပေးပါ။ နွားနို့သည် နို့စို့ကလေး၏ ကျောက်ကပ်များအပေါ် ဖိစီးမှုထက်ရောက်စေနိုင်သည်။ ဓာတ်မတည့်မှုတို့ ပြန်ချက်များ ဖြစ်စေနိုင်ပြီး အူများတစ်လျှောက် သွေးဆုံးရှုံးနိုင်ကာ သံဓာတ်ချို့တဲ့သော သွေးအားနည်းရောဂါ ဖြစ်စေနိုင်သည်။ အမေရိကန် ကလေးဆေးပညာဌာနသည် အသက် တစ်နှစ်အတွင်း၌ မိခင်နို့ နှင့်/သို့မဟုတ် သံဓာတ်အားဖြည့်ထားသော နို့စို့ကလေး နို့မှုန့်ကိုသာ တိုက်ကျွေးရန် အကြံပြုထောက်ခံထားသည်။ ဆေးကုသမှုဆိုင်ရာ ခြွင်းချက်- အသိအမှတ်ပြုလက်ခံနိုင်သော ဆေးကုသရေးအာဏာပိုင်ထံမှ လက်မှတ်ထိုးထားသည့် ထုတ်ပြန်ချက်တစ်စောင်ကို ဖိုင်တွဲထားရမည်။
အခွံမာသီးများ	အစာနင်ခြင်း ဖြစ်စေနိုင်သည်။ နို့စို့ကလေးများအတွက် ရည်ရွယ်ထုတ်လုပ်ထားခြင်းမဟုတ်ပါ။
မြေပဲထောပတ် သို့မဟုတ် အခြားအခွံမာသီးနှင့် အစေ့ဖြင့်လုပ်ထားသော ထောပတ်များ	အစာနင်ခြင်း ဖြစ်စေနိုင်သည်။ နို့စို့ကလေးများအတွက် ရည်ရွယ်ထုတ်လုပ်ထားခြင်းမဟုတ်ပါ။
ပူတင်းများ၊ နို့စို့ကလေး အစားအစာ	ဤသည်ကို ဖတ်ရှုရန်- နို့စို့ကလေး အစားအစာများ၊ ပူတင်း။
ဌာပနာမှန်များ၊ သစ်သီးနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်	Gerber Graduates Lil' Crunchies၊ Gerber Graduates Wagon Wheels နှင့် အလားတူ နို့စို့ကလေး အဆာပြေမှန် ထုတ်ကုန်များ ပါဝင်သည်။
ကြက်အူချောင်းများ	အစာနင်ခြင်း ဖြစ်စေနိုင်သည်။ နို့စို့ကလေးများအတွက် ရည်ရွယ်ထုတ်လုပ်ထားခြင်းမဟုတ်ပါ။
အခွံမာရေသတ္တဝါများ	အခွံမာရေသတ္တဝါများသည် နို့စို့ကလေးအချို့အတွက် ပြင်းထန်သော ဓာတ်မတည့်မှုတို့ ပြန်ချက် ဖြစ်စေနိုင်သည်။
ဟင်းသီးဟင်းရွက်/သစ်သီး ဖျော်ရည်အရောများ	ဤသည်ကို ဖတ်ရှုရန်- သစ်သီးဖျော်ရည်။
ဟင်းသီးဟင်းရွက်အရည်	ဤသည်ကို ဖတ်ရှုရန်- သစ်သီးဖျော်ရည်။



နို့စို့ကလေး အစားအစာများနှင့်ပတ်သက်သော မေးခွန်းများ နှင့် အဖြေများ

မေး- အစားအစာအဖတ်များကို စတင်ကျွေးမွေးရန် အကောင်းဆုံးနည်း လမ်းမှာ မည်သည့်နည်း။

ဖြေ- နို့စို့ကလေးသည် ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုအရ အဆင်သင့်ဖြစ်လျှင် အစားအစာအဖတ်များ ကျွေးခြင်းကို အသက် 6 လအရွယ်ဝန်းကျင်တွင် စတင်နိုင်ပါသည်။ ရက်အနည်းငယ် အတွင်း တစ်ကြိမ်လျှင် အစားအစာတစ်ခုသာ ကျွေးခြင်းဖြင့် အစားအစာအဖတ်များ ကို ဖြည်းဖြည်းချင်း စတင်ကျွေးပါ။ ကျွေးမည့် အစားအစာ ရွေးချယ်ဆုံးဖြတ်ခြင်းကို နို့စို့ကလေး၏ မိဘ သို့မဟုတ် အုပ်ထိန်းသူက အမြဲတမ်း ပြုလုပ်သင့်ပါသည်။

မေး- နို့စို့ကလေးက အစားအစာအဖတ်များကို စားရန် ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု အရ အဆင်သင့်ဖြစ်ကြောင်း ကျွန်ုပ်တို့ မည်သို့ သိနိုင်မည်နည်း။

ဖြေ- အစားအစာအဖတ်များကိုစားရန် ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုအရ အဆင်သင့်ဖြစ်သော နို့စို့ ကလေးများသည် အောက်ပါလက္ခဏာရပ်များကို ပြသမည်ဖြစ်သည်-

- ဦးခေါင်းကို ကောင်းစွာထိန်းထားလျက် ကုလားထိုင်ပေါ်တွင် ထိုင်သည်
- အစားအစာစားရန် ပါးစပ်ပေးသည်
- ဇွန်းထဲမှ အစားအစာကို လည်ချောင်းထဲသို့ မျိုချနိုင်သည်
- မွေးကင်းစကိုယ်အလေးချိန်ထက် နှစ်ဆပိုလေးသည်

မေး- အသက် 6 လအောက်ငယ်သော နို့စို့ကလေးများကို အစားအစာ အဖတ်များ ကျွေးနိုင်ပါသလား။

ဖြေ- ကျွေးနိုင်ပါသည်။ အသက် 6 လအောက်ငယ်သော နို့စို့ကလေးများအပါအဝင် နို့စို့ ကလေးသည် အစားအစာအဖတ်များပါဝင်သည့် စားသောက်ဖွယ်များကို လက်ခံရန် ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုအရ အဆင်သင့်ဖြစ်သောအခါ ၎င်းအစားအစာများအတွက် ရင်းစားရ ငွေ ပြန်ရနိုင်ပါသည်။ အကောင်းဆုံးအမှုအကျင့်တစ်ခုအဖြစ် မိမိ၏ နို့စို့ကလေးကို အစားအစာအဖတ်များ ကျွေးမွေးနိုင်ကြောင်း ဖော်ပြထားသည့် မိဘ သို့မဟုတ် အုပ်ထိန်းသူထံမှ ရေးသားချက်မှတ်စုအား ရယူရန် အကြံပြုထောက်ခံပါသည်။

မေး- နို့စို့ကလေးသည် အနည်းဆုံးလိုအပ်သော မိခင်နို့ သို့မဟုတ် နို့မှုန့် ပမာဏကို ကုန်အောင်မသောက်သုံးနိုင်လျှင် ထိုအတွက် ရင်းစားရ ငွေ ရနိုင်သေးပါသလား။

ဖြေ- ရနိုင်ပါသည်။ အနည်းဆုံးလိုအပ်သော မိခင်နို့ သို့မဟုတ် နို့မှုန့် ပမာဏကို နို့စို့ကလေး အား တိုက်ကျွေးနေသည့်အခါ ထိုအတွက် ရင်းစားရငွေ ရနိုင်ပါသည်။ တိုက် ကျွေးသည့်အခါတိုင်း မိခင်နို့ သို့မဟုတ် နို့မှုန့် အနည်းဆုံးသတ်မှတ်ပမာဏအောက် လျော့နည်း၍ ပုံမှန်သောက်သုံးသော နို့စို့ကလေးများအတွက် အနည်းဆုံးပမာဏ အောက်နည်းသော တစ်ကြိမ်စာ ပမာဏကိုသာ တိုက်ကျွေးနိုင်ပါသည်။ နို့စို့ကလေးက ပိုက်ဆာနေသေးလျှင် ထပ်ဆောင်း မိခင်နို့ သို့မဟုတ် နို့မှုန့်ကို နောက်ပိုင်းတစ်ချိန် တွင် တိုက်ကျွေးရမည်။ နို့စို့ကလေးများသည် ကြပ်မတ်သော အချိန်ဇယားအတိုင်း မ စားကြပါ။ အတင်းအကျပ် မကျွေးပါနှင့်။ ၎င်းအစား နို့စို့ကလေးများ၏ ပုံမှန်စားနေကျ အမှုအကျင့်နှင့် လိုက်လျောညီထွေဖြစ်သော အချိန်များတွင် ကျွေးမွေးသင့်ပါသည်။ တစ်ခါတိုက်ကျွေးတိုင်းတွင် မိခင်နို့ပမာဏအနည်းသာ သောက်သုံးသည်မှာ နို့စို့ကလေးများအတွက် ပုံမှန်ဖြစ်ပါသည်။

မေး- မိဘများ သို့မဟုတ် အုပ်ထိန်းသူများသည် မိမိ၏နို့စို့ကလေး အတွက် မည်သည့်အစားအစာကိုမဆို ထောက်ပံ့ပေးနိုင်ပါသလား။

ဖြေ- ထောက်ပံ့ပေးနိုင်ပါသည်။ သို့သော် မိဘများ သို့မဟုတ် အုပ်ထိန်းသူများသည် ရင်းစားရငွေရနိုင်သော စားစရာတစ်ခုရှိ အစိတ်အပိုင်းများထဲမှ တစ်ခုကိုသာ ထောက်ပံ့ပေးနိုင်ပါသည်။

မေး- မိခင်နို့/နို့မှုန့်ကို ထောက်ပံ့ပေးပြီး နို့စို့ကလေးအစားအစာကိုလည်း ယူဆောင်လာလိုသော မိဘကို ကျွန်ုပ်တို့ မည်သို့ စီမံကိုင်တွယ်ရ မည်နည်း။

ဖြေ- မိဘများသည် မိမိ၏ကလေးများအား ကျွေးမည့် အစားအစာများကို ရွေးချယ်ပိုင်ခွင့် ရှိပါသည်။ မိဘ/အုပ်ထိန်းသူက အစိတ်အပိုင်းတစ်ခုတည်းကိုသာ ထောက်ပံ့ပေးအပ် သောအခါ စင်တာများနှင့် နေ့ပိုင်းပြုစုစောင့်ရှောက်မှုပေးစီစဉ်ပေးသူများသည် အဓိကစားသောက်ဖွယ် သို့မဟုတ် အဆာပြေမှုန့်အတွက်သာ ရင်းစားရငွေတောင်း ဆိုနိုင်ပါသည်။ မိဘ/အုပ်ထိန်းသူက အစိတ်အပိုင်းတစ်ခုထက်ပို၍ ထောက်ပံ့ပေးရန် ရွေးချယ်သော အခြေအနေများတွင် စင်တာ/နေ့ပိုင်းပြုစုစောင့်ရှောက်မှုပေးစီစဉ် ပေးသူသည် အဓိကစားသောက်ဖွယ် သို့မဟုတ် အဆာပြေမှုန့်ကို ရင်းစားရငွေ တောင်းသည့်အထဲမှ ချန်လှပ်ထားသင့်ပါသည်။

မေး- အသက် 12 လအောက်ငယ်သော နို့စို့ကလေးကို နွားနို့သောက်ရန် ဆရာဝန်က ညွှန်ကြားလျှင် ထိုအစားအသောက်အတွက် ရင်းစားရ ငွေ ပြန်ရပါသလား။

ဖြေ- ပြန်ရပါသည်။ အောက်ပါတို့ ဖြစ်လျှင် နွားနို့ကို မိခင်နို့ နှင့်/သို့မဟုတ် နို့စို့ကလေး နို့မှုန့်အစား အစားထိုးသောက်စရာအဖြစ် ကျွေးမွေးနိုင်ပါသည်။ ရင်းစားရငွေရနိုင်သော စားစရာတစ်ခု၏ အစိတ်အပိုင်း ဖြစ်နိုင်ပါသည်-

- ဆေးပညာဆိုင်ရာ ညွှန်ကြားချက်များရေးရန် တရားဝင်ခွင့်ပြုချက်ရထားသော လိုင်စင်ရ သမားတော် သို့မဟုတ် ပြည်နယ်လိုင်စင်ရ ဆေးပညာကျွမ်းကျင်သူက လက်မှတ်ရေးထိုးထားသည့် ဆေးကုသမှုဆိုင်ရာ ထုတ်ပြန်ချက်ဖြင့် တောင်း ဆိုမှုကို ပံ့ပိုးပေးထားလျှင်
- ဆေးကုသမှုဆိုင်ရာ ထုတ်ပြန်ချက်တွင် အစားထိုးကျွေးမွေးခြင်းအတွက် လိုအပ်ချက်ကို ရှင်းပြထားလျှင်
- စင်တာ သို့မဟုတ် နေ့ပိုင်းပြုစုစောင့်ရှောက်မှုပေးစီစဉ်ပေးသူက ဆေးကုသမှုဆိုင်ရာ ထုတ်ပြန်ချက်ကို ဖိုင်ဖြင့် သိမ်းဆည်းထားလျှင်

မေး- နို့စို့ကလေးများအတွက် အာဟာရပြည့် အစေ့အဆန် လိုအပ် ချက် ရှိပါသလား။

ဖြေ- မရှိပါ။ အာဟာရပြည့် အစေ့အဆန် အစားအစာ အနည်းဆုံးတစ်မျိုးကို ကျွေးမွေးရန် လိုအပ်ချက်ကို CACFP ကလေးနှင့် အရွယ်ရောက်ပြီးသူ အစားအသောက်ပုံစံများ အရသာ လိုအပ်ပါသည်။

မေး- နို့စို့ကလေး အစားအသောက်ပုံစံတွင် ပဲပိစပ်ဒိန်ချဉ်များကို ခွင့်ပြုပါသလား။

ဖြေ- ခွင့်မပြုပါ။ ပဲပိစပ်ဒိန်ချဉ်များကို ကလေးနှင့် အရွယ်ရောက်ပြီးသူ အစားအသောက်ပုံစံ များတွင် အသားအစားထိုး စားစရာအဖြစ်သာ ခွင့်ပြုပါသည်။



ရေ လိုအပ်ချက်များ

CACFP တွင်ပါဝင်သော ဂရိဂရမ်အားလုံးသည် ကလေးများအတွက် သောက်ရေကို တစ်နေ့ တာလုံးရရှိနိုင်စေရန် ပေးစွမ်းထားရမည်။

ရေသည် ကလေးများ ရေဓာတ်ပြည့်နေစေရန် ကူညီပေးသည်။ ၎င်းသည် သကြားဖြင့် ချို အောင်လုပ်ထားသော သောက်စရာများအစား ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်သော အစားထိုးမှု ဖြစ်သည်။ ကလေးပြုစုစောင့်ရှောက်မှု စင်တာများနှင့် နေ့ပိုင်းပြုစုစောင့်ရှောက်မှုဂေဟာ များသည် အောက်ပါနည်းလမ်းများအပါအဝင် ကလေးများအတွက် ရေရရှိရေး နည်းလမ်း မျိုးစုံကို ပြုလုပ်ပေးနိုင်သည်-

- ဘုံပိုင်ခေါင်းဘေးတွင် ခွက်များ ထားပေးခြင်း
- ကောင်တာ သို့မဟုတ် စားပွဲပေါ် တွင် ရေကရားနှင့် ခွက်များ ထားပေးခြင်း
- ရေကို အဆာပြေမှုန့်များနှင့်အတူ တိုက်ကျွေးခြင်း
- တောင်းဆိုသောအခါ ရေတိုက်ပေးခြင်း

အကြိမ်ရေပိုစိပ်၍ ရေတိုက်ပေးရန် အချိန်ကောင်းမှာ ကိုယ်ကာယလှုပ်ရှားမှု ပြုလုပ်စဉ် နှင့် ပြုလုပ်ပြီးနောက်တွင်၊ ပူသော နွေရာသီနေ့ရက်များတွင် သို့မဟုတ် အခန်းတွင်း အပူပေး စနစ်ကြောင့် လေများ ပိုခြောက်သွေနေတတ်သော အေးချမ်းသည့် ဆောင်းရာသီလများ တွင် ဖြစ်သည်။

စားသောက်ချိန်များအတွင်း သောက်ရေကို ကလေးများအတွက် ရရှိစေရန် ပြုလုပ်ပေးရ မည်ဖြစ်သော်လည်း ၎င်းကို အစားအသောက်နှင့်တွဲဖက်၍ တိုက်ရန် မလိုအပ်ပါ။ ရေသည် ရင်းစားရငွေရနိုင်သော စားစရာတစ်နပ်၏ အစိတ်အပိုင်းတစ်ခု မဟုတ်ပါ။ ရေကို နို့အစား မ တိုက်ကျွေးနိုင်ပါ။

အရွယ်ရောက်ပြီးသူများအတွက် ရေလိုအပ်ချက်များ မရှိပါ။ သို့သော် အရွယ်ရောက်ပြီးသူ နေ့ပိုင်းပြုစုစောင့်ရှောက်မှုစင်တာများသည် အရွယ်ရောက်ပြီးသော ပါဝင်သူများအတွက် သောက်ရေကို တစ်နေ့တာလုံး ပေးစွမ်းထားကြောင်း၊ ရရှိနိုင်ကြောင်း သေချာစေရန် ဆောင်ရွက်ထားရမည်ဖြစ်သည်။



နောက်ဆက်တွဲ က- နမူနာ မိနူးများ



မနက်စာ	တနင်္လာနေ့	အင်္ဂါနေ့	ဗုဒ္ဓဟူးနေ့	ကြာသပတေးနေ့	သောကြာနေ့
နွားနို့	1% သို့မဟုတ် အဆီမပါသော နွားနို့	1% သို့မဟုတ် အဆီမပါသော နွားနို့	1% သို့မဟုတ် အဆီမပါသော နွားနို့	1% သို့မဟုတ် အဆီမပါသော နွားနို့	1% သို့မဟုတ် အဆီမပါသော နွားနို့
ဟင်းသီးဟင်းရွက် သို့မဟုတ် သစ်သီး	တုံးတစ်ထားသော ပန်းသီးများ	ဘလူးဘယ်ရီသီးများ	မက်မွန်သီးများ	ရတ်စ်ဘယ်ရီသီးများ	ကန်စွန်းဥမီးကင် နှပ်နှပ်စဉ်း
အစေ့အဆန်များ/ပေါင်မုန့်	အုတ်ဂျုံ	ဂျုံကြမ်းပေါင်မုန့်ကွင်း	ဝေစာများ	Wheat Chex (WGR)	
အသား/အသားအစားထိုးစားစရာ		ကြက်ဥမွှေကြော်			ကြော်အောင်မွှေထားသော ကြက်ဥကြော်
နေ့လယ်စာ/ညလယ်စာ	တနင်္လာနေ့	အင်္ဂါနေ့	ဗုဒ္ဓဟူးနေ့	ကြာသပတေးနေ့	သောကြာနေ့
နွားနို့	1% သို့မဟုတ် အဆီမပါသော နွားနို့	1% သို့မဟုတ် အဆီမပါသော နွားနို့	1% သို့မဟုတ် အဆီမပါသော နွားနို့	1% သို့မဟုတ် အဆီမပါသော နွားနို့	1% သို့မဟုတ် အဆီမပါသော နွားနို့
ဟင်းသီးဟင်းရွက်	အစိမ်းရောင် ပဲများ	သီးနှံရွက်သုပ် (ဆလတ်ရွက်သုပ်)	အာလူးထောင်းများ	Butternut ဖရုံ	မုန်လာဥနီကြော်များ
သစ်သီး သို့မဟုတ် ဟင်းသီးဟင်းရွက်	ဆီးသီး	သခွားမွှေးသီး	ချယ်ရီသီးများ	လတ်ဆတ်သော သစ်တော်သီးအစိပ်များ	ဗိုလ်စားပဲများ
အစေ့အဆန်များ/ပေါင်မုန့်	ဂျုံကြမ်းပေါင်မုန့် (WGR)	ဆန်လုံးညို (WGR)	ဂျုံကြမ်းပေါင်မုန့် အလုံး (WGR)	လင်မန်းဖြင့် ချက်ပြုတ်သော မုရောစပါး	ပြောင်းကြမ်း မက္ကဆီကို ချပါတီ (WGR)
အသား/အသားအစားထိုးစားစရာ	ကြက်ဆင်သား အသားညှပ်ပေါင်မုန့်အပူ	အရိုးထွင်ထားသော ကော့ဒ်ငါး	ကြက်ရင်အုံ	အမဲသားကင်	တိုဟူးချိုလီ
အဆာပြေမုန့်	တနင်္လာနေ့	အင်္ဂါနေ့	ဗုဒ္ဓဟူးနေ့	ကြာသပတေးနေ့	သောကြာနေ့
နွားနို့					
ဟင်းသီးဟင်းရွက်		ပန်းဂေါ်ဖီစိမ်းနှင့် ပန်းဂေါ်ဖီ အပွင့်လေးများ		သခွားသီးစိပ်များ	တရုတ်နံနံအချောင်းများ
သစ်သီး	စတော်ဘယ်ရီသီးများ				
အစေ့အဆန်များ/ပေါင်မုန့်			မုန့်ကြီးလိမ် အချောင်းများ	ဂျုံကြမ်း ခရက်ကာများ (WGR)	
အသား/အသားအစားထိုးစားစရာ	အဆီနည်းသော သစ်ခွံ ဒိန်ချဉ်	တို့ ရှုစားရသော ဒိန်ခဲ ပျော့အနှစ်	Cheddar ချစ် အတုံးများ		တူနာငါးအသုပ်

နောက်ဆက်တွဲ ၁- ချက်ပြုတ်နည်း စိစစ်သုံးသပ်ချက်



ကျွေးမွေးသော အစားအသောက်အားလုံးမှာ CACFP အစားအသောက်ပုံစံလိုအပ်ချက်များနှင့် ကိုက်ညီကြောင်း CACFP စပွန်ဆာများက သေချာစေရမည်။ အသုံးပြုသော ချက်ပြုတ်နည်းအားလုံးသည် အမှတ်ပေးနိုင်သော အစားအသောက်ပုံစံ အစိတ်အပိုင်း (များ) ကို ပမာဏအလိုအလောက် ထောက်ပံ့ပေးကြောင်း စာရွက်စာတမ်းဖြင့် ဖော်ပြရမည်။ ကလေးအစာအာဟာရပရိုဂရမ်များအတွက် USDA ၏ အစားအစာဝယ်ယူခြင်းလမ်းညွှန်သည် အစားအသောက်ပုံစံလိုအပ်ချက်အတွက် အစားအစာများ၏ ဖြည့်ဆည်းပေးပုံကို ဆုံးဖြတ်ပေးသည့် အဖိုးတန်ကိရိယာတစ်ခု ဖြစ်သည်။

အိမ်တွင်းဖြစ် ဟင်းပွဲများအတွက်မူ စီစဉ်ထားသော CACFP အစားအသောက်ပုံစံ အစိတ်အပိုင်းတစ်ခုစီကို ပမာဏလိုလုံလောက်လောက် ထောက်ပံ့ပေးကြောင်း သေချာစေရန် သင့်လျော်သော စံသတ်မှတ်ထားသည့် ချက်ပြုတ်နည်းကို အသုံးပြုသင့်သည်။ ဥပမာ အသက် 3-5 နှစ်အရွယ် ကလေးများအတွက် အသား/အသားအစားထိုး စားစရာနှင့် အစေ့အဆန်/ပေါင်မုန့် လိုအပ်ချက်များ ပြည့်မီစေရန် မက်ကရီနီ အခေါင်းပွဲခေါက်ဆွဲနှင့် လင်ဗန်းဖြင့် ချက်ပြုတ်သော ချိစ် ချက်ပြုတ်နည်းများသည် တစ်ပွဲစာတွင် ချိစ် 1½ အောင်စနှင့် ချက်ပြုတ်ထားသော ပါစတာ ¼ ခွက် ပါဝင်ကြောင်း စာရေးသားဖော်ပြရမည်။

မက်ကရီနီ အခေါင်းပွဲခေါက်ဆွဲ နှင့် ဒိန်ခဲ

Christine Bermani MPI RD နှင့် Jack Fromer ၏ "Meals Without Squeals" စာအုပ်မှ

ပါဝင်ပစ္စည်းများ-

မက်ကရီနီအခြောက် သို့မဟုတ် အခြား ပါစတာ 8 အောင်စ
အဆီနည်းသော နွားနို့ 2 ခွက်
ကော်မုန့် စားပွဲတင်ဇွန်း 1½ ဇွန်း
ဆား စားပွဲတင်ဇွန်း ¾ ဇွန်း
ငရုတ်ကောင်း စားပွဲတင်ဇွန်း ¼ ဇွန်း

မုန့်ညင်းခြောက် စားပွဲတင်ဇွန်း ½ ဇွန်း
အရောင်တင်ပန်းငရုတ်မုန့် စားပွဲတင်ဇွန်း ¼ ဇွန်း
Cheddar ချိစ်အတုံး 12 အောင်စ (ခြစ်ထားသော)
ကြက်သွန်မြိတ် 2 ချောင်း၊ အစိမ်းရောင်အပိုင်းသာလျှင်၊ ပါးပါးလေး လှီးပါ (မိမိစိတ်ကြိုက်အပေါ်မူတည်၍)

အဆင့်များ

- 1။ မက်ကရီနီကို ပြုတ်ပါ။ မက်ခါကနီကို ပြုတ်နေစဉ် နွားနို့နှင့် ပါဝင်ပစ္စည်းအခြောက်များကို ဖန်ဘူးတစ်ခုထဲတွင် ရောနှောထည့်ပြီး ကောင်းစွာလှုပ်ပါ။
- 2။ မက်ကရီနီ နူးလာသောအခါ ရေကို သွန်ပစ်ပြီး ဒယ်အိုးထဲ ပြန်ထည့်ပါ။
- 3။ နွားနို့အရောကို ပေါင်းထည့်ပြီး စားမြိန်ရည် ပျစ်လာသည်အထိ အလယ်အလတ်အပူပေး၍ ညင်သာစွာ မွှေပေးပါ။
- 4။ ချိစ်နှင့် မိမိစိတ်ကြိုက် ကြက်သွန်မြိတ်များကို ထည့်၍ အရည်ပျော်သည်အထိ မွှေပြီး တည်ခင်းကျွေးမွေးပါ။

အဆင့်များ

- 1။ ချက်ပြုတ်နည်းတွင် CACFP အစိတ်အပိုင်းများကို စာရင်းပြုစုပါ။
- 2။ အစိတ်အပိုင်းတစ်ခုစီမှ တစ်ခါပြင်အရေအတွက်ကို ဆုံးဖြတ်ရန် USDA အစားအစာ ဝယ်ယူခြင်းလမ်းညွှန်တွင် ကြည့်ရှုပါ။ သင်၏ ပြုစုစောင့်ရှောက်မှုအောက်ရှိ ကလေးများ၏ အသက်အရွယ်နှင့်သင့်လျော်သော တစ်ခါပြင်ပမာဏကို အသုံးပြုပါ။
- 3။ တစ်ခါပြင်အရေအတွက်ကို ကန့်သတ်ချက်အများဆုံးရှိသော အစိတ်အပိုင်းက ဆုံးဖြတ်မည်ဖြစ်သည်။ အောက်ပါပမာဏတွင် ဒိန်ခဲသည် ကန့်သတ်ချက်အများဆုံးရှိသော အစိတ်အပိုင်းဖြစ်သည်။
- 4။ ကလေးငယ်များအတွက် စုစုပေါင်းတစ်ခါပြင်ပမာဏကို လျှော့ချရန်အလို့ငှာ ချက်ပြုတ်နည်းရှိ အသား/အသားအစားထိုး စားစရာ ပမာဏကို တိုးမြှင့်နိုင်ရန် ချက်ပြုတ်နည်းကို ပြောင်းလဲပြင်ဆင်ရနိုင်သည်။

မှတ်ချက်များ

- 1။ ဤချက်ပြုတ်နည်းရှိ နွားနို့ကို မည်သည့်အစားအစာအစိတ်အပိုင်းအတွက်မဆို အမှတ်ပေးနိုင်ပါ။ နွားနို့ကို စားစရာအနုပျားတွင် သောက်စရာအဖြစ် လိုအပ်သည်။
- 2။ ကြက်သွန်မြိတ်များသည် တစ်ပွဲစာ အနည်းဆုံး ¼ ခွက်တွင် မပါဝင်ပါ။ ထို့ကြောင့် ၎င်းတို့ကို အစိတ်အပိုင်းတစ်ခုအဖြစ် မယူဆပါ။
- 3။ တစ်ခါပြင်ပမာဏကို ဆုံးဖြတ်ရန် 1½ အောင်စ ရှိသော ဒိန်ခဲတစ်ပွဲစာများအတွက် စုစုပေါင်းပမာဏကို တိုင်းတာပြီး 8 ဖြင့်စားပါ (အသက် 3-5 နှစ်အရွယ်)၊ သို့မဟုတ် 2 အောင်စရှိသော ဒိန်ခဲတစ်ပွဲစာများအတွက် 6 ဖြင့် စားပါ (အသက် 6 နှစ်နှင့်အထက်)။
- 4။ ဤချက်ပြုတ်နည်းတွင် ကန့်သတ်ချက်အများဆုံးရှိသော အစိတ်အပိုင်းမှာ ဒိန်ခဲဖြစ်သည်။ ဤချက်ပြုတ်နည်းတွင် ပါဝင်သော တစ်ခါပြင်စာ စုစုပေါင်းအရေအတွက်ကို ဒိန်ခဲတစ်ခါပြင်စာ အရေအတွက်ဖြင့် ဆုံးဖြတ်သည်။

နမူနာ ချက်ပြုတ်နည်း စိစစ်ချက်

အစိတ်အပိုင်း ပါဝင်ပစ္စည်းများ	တံတောင်ကျွေးပုံစံ မက်ကရီနီ	Cheddar ချိစ်အတုံး
ပမာဏ	8 အောင်စ (အခြောက်)	12 အောင်စ
အသား/ အသားအစားထိုး စားစရာများ	မရှိ	8 (တစ်ပွဲစာ 1½ အောင်စ) သို့မဟုတ် 6 (တစ်ပွဲစာ 2 အောင်စ)
ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ/ သစ်သီးများ	မရှိ	မရှိ
အစေ့အဆန်များ/ပေါင်မုန့်	အစေ့အဆန် oz. eq. 19* သို့မဟုတ် အစေ့အဆန် oz. eq. 9	မရှိ

*အစားအစာဝယ်ယူခြင်းလမ်းညွှန်

ဤချက်ပြုတ်နည်းတွင်ပါဝင်သော အစားအသောက်အစိတ်အပိုင်းများ

ထွက်ရှိသည့်ပမာဏ-
အသက် 3-5 နှစ်- 8 ပွဲ၊
တစ်ပွဲစာ = အသားအစားထိုးစားစရာ 1 နှင့် အစေ့အဆန်/ပေါင်မုန့် 2
အသက် 6 နှစ်နှင့်အထက်- 6 ပွဲ၊
တစ်ပွဲစာ = အသားအစားထိုးစားစရာ 1 နှင့် အစေ့အဆန်/ပေါင်မုန့် 1.5

နောက်ဆက်တွဲ ၈- သားသတ်လွတ်စားသူများအတွက် မိနူးစီစဉ်ရန် အသားအစားထိုး စားစရာများ

- အသားအစားထိုး စားစရာများတွင် ဒိန်ခဲများ၊ ဥများ၊ ချက်ပြုတ်ထားသော ပဲခြောက်များ၊ အခွံမာသီးများ၊ အစေ့များ၊ အခွံမာသီးနှင့် အစေ့ဖြင့်လုပ်ထားသော ထောပတ်များ ပါဝင်သည်။
- အခွံမာသီးများနှင့် အစေ့များသည် နေ့လယ်စာနှင့် ညလယ်စာတွင် အသားအစားထိုး စားစရာလိုအပ်ချက်၏ 1/2 ကိုသာ ဖြည့်ဆည်းပေးနိုင်သည်။
- နေ့လယ်စာနှင့် ညလယ်စာတွင် အသားအစားထိုးစားစရာ နောက်ထပ်တစ်မျိုးကို အခွံမာသီးများနှင့် အစေ့များနှင့်အတူ ကျွေးမွေးရမည်။
- အခွံမာသီးများ၊ အစေ့များနှင့် အခွံမာသီးဖြင့်လုပ်ထားသော ထောပတ်များသည် အဆာပြေမှုန်အတွက် အသားအစားထိုးစားစရာ လိုအပ်ချက်ကို အပြည့်အဝ ဖြည့်ဆည်းပေးနိုင်သည်။
- အခြောက်လှန်းထားသော ပဲများကို အသားအစားထိုးစားစရာအဖြစ် သို့မဟုတ် ဟင်းသီး ဟင်းရွက်/သစ်သီးအဖြစ် အမှတ်ပေးနိုင်သည်။ သို့သော် စားစရာတစ်နပ်တည်းတွင် နှစ် မျိုးစလုံးအဖြစ် အမှတ်မပေးနိုင်ပါ။
- တိုဟူးကို အမှတ်ပေးနိုင်သည်။ ပဲပိစပ်ဘာဂါများနှင့် အသီးအရွက်ဘာဂါများစုကို အမှတ်မပေးနိုင်ပါ။



Making Nutrition Count for Children, USDA ကို မှီငြမ်းထားသည်

နောက်ဆက်တွဲ ယ- အစာနှင့်ခြင်း ကာကွယ်မှု



အသက် 1 နှစ်မှ 3 နှစ်အရွယ် ကလေးငယ်များသည် အစားအစာ နှင့်ခြင်းအန္တရာယ် ဖြစ်နိုင်သည်။ ကလေးငယ်များသည် အသက် 4 နှစ်ခန့် မပြည့်မချင်း၊ ဝါးစားခြင်း၊ မျိုချခြင်းကို ပိုမိုကောင်းမွန်စွာ မပြုလုပ်နိုင်သရွေ့ ဆက်လက် အန္တရာယ်ရှိနိုင်သည်။

အောက်ပါတို့ကို ကလေးများပြုလုပ်ကြောင်း သေချာစေရန် အစားအသောက်နှင့် အဆာပြေမှုန့်စားချိန်များအတွင်း၌ ကလေးများကို အမြဲတမ်း စောင့်ကြည့်ပါ-

- တိတ်ဆိတ်စွာ ထိုင်နိုင်သည်။
- ဖြည်းဖြည်း စားနိုင်သည်။
- မျိုမချမီ အစားအစာကို ကောင်းစွာ ဝါးစားနိုင်သည်။
- တစ်ကြိမ်တွင် တစ်ကိုက်သာ ကိုက်သည်။
- စားပွဲမှ ထမသွားမီ မျိုချခြင်းကို အပြီးသတ်နိုင်သည်။

အစားအစာများကို အလွယ်တကူ ဝါးစားနိုင်စေရန် ပြင်ဆင်ထားပါ-

- အစားအစာကို အစိတ်အပိုင်းငယ်များ သို့မဟုတ် ပါးလွှာသောအစိတ်လေးများ အဖြစ် လှီးဖြတ်ပါ။
- ဟော့ဒေါ့များကဲ့သို့ လုံးဝန်းသော အစားအစာများကို ပါးလွှာသည့် အချောင်းငယ် လေးများဖြစ်အောင် အလျားလိုက် လှီးဖြတ်ပါ။
- ငါး၊ ကြက်သားနှင့် အသားများမှ အရိုးများအားလုံးကို ဖယ်ရှားပါ။
- မုန်လာဥနီများ သို့မဟုတ် တရုတ်နံနံကြီးကဲ့သို့ အစားအစာကို အနည်းငယ် ပျော့သွားသည်အထိ ချက်ပြုတ်ပါ။ ထို့နောက် အချောင်းများဖြစ်အောင် လှီးဖြတ်ပါ။
- သစ်သီးမှ အစေ့များနှင့် အစေ့ခွံများကို ဖယ်ထုတ်ပါ။
- မြေပဲထောပတ်ကို ပါးပါးသုတ်ပေးပါ။

အစာနှင့်စေနိုင်သော အစားအစာများ

အောက်ပါတို့ကဲ့သို့ ဟော့ဒေါ့၊ နူးညံ့သော၊ သို့မဟုတ် ချောမွတ်သော အစားအစာများ-

- ဟော့ဒေါ့အလုံးများ
- မုန်လာဥနီအပိုင်းများ
- သကြားလုံးအမာများ
- သစ်သီးစိပ် အကြီးများ
- ဂရာနိုလာ
- မြေပဲများ
- စပျစ်သီးအလုံးလိုက်
- အစေ့ခွံများပါသော ချယ်ရီသီးများ
- ချယ်ရီခရမ်းချဉ်သီးများ

အောက်ပါတို့ကဲ့သို့ ဝါးစားရခက်ခဲပြီး မျိုချရလွယ်ကူသည့် သေးငယ်သော၊ ခြောက်သွေ့သော သို့မဟုတ် မာကျောသော အစားအစာများ-

- ပေါက်ပေါက်
- မချက်ပြုတ်ရသေးသော မုန်လာဥနီ၊ တရုတ်နံနံကြီး အစိတ်လေးများ သို့မဟုတ် အခြားမချက်ပြုတ်ရသေးသော ဟင်းသီးဟင်းရွက်အမာများ
- အခွံမာသီးများနှင့် အစေ့များ
- အာလူးနှင့် ပြောင်းအကြွပ်ကြော်များ
- မုန့်ကြီးလိမ်များ

အောက်ပါတို့ကဲ့သို့ အလွယ်တကူ မကွဲထွက်နိုင်သည့် စေးကပ်သော သို့မဟုတ် ပျဉ်းတွဲသော အစားအစာများ-

- မြေပဲထောပတ် သို့မဟုတ် အခြားအခွံမာသီးထောပတ် သို့မဟုတ် အစေ့ထောပတ် ဇွန်းအပြည့် သို့မဟုတ် အတုံးများ
- အသားတုံးများ
- မာရှ်မယ်လိုမုန့်များ
- စပျစ်သီးခြောက်များနှင့် အခြား အခြောက်လှန်းထားသော သစ်သီး

အစာနှင့်ခြင်း အန္တရာယ်များ

အသက် 6 လအောက် ငယ်သော

နို့ဘူးများထဲတွင် ကွေကာဖတ်များ မပါရ

အသက် 0-1 နှစ်

အောက်ပါတို့ကို မကျွေးပါနှင့်-

- အခွံမာသီးများ (မြေပဲထောပတ်အပါအဝင်)
- အကြွပ်ကြော်များ၊ မုန့်ကြီးလိမ်များ၊ ပေါက်ပေါက်
- မချက်ပြုတ်ရသေးသော မုန်လာဥနီများ
- သီးရွက်စုံအသုပ်
- မချက်ပြုတ်ရသေးသော သစ်သီးများနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ၊ မကျွေးမီ တစ်ကိုက်စာ 1/4 လက်မ အစိတ်များအဖြစ် ပြင်ဆင်ထားလျှင်
- အတုံးကြီးသော သို့မဟုတ် အမျှင်များသော အသားများ၊ မကျွေးမီ တစ်ကိုက်စာ 1/4 လက်မ အတုံးများအဖြစ် ပြင်ဆင်ထားလျှင်



1/4 လက်မ

အသက် 1-3 နှစ်

အောက်ပါတို့ကို မကျွေးပါနှင့်-

- ဟော့ဒေါ့များ သို့မဟုတ် ကြက်အူချောင်းအလုံးများ
- စပျစ်သီးအလုံးလိုက်
- သဘာဝ ချယ်ရီခရမ်းချဉ်သီး သို့မဟုတ် စပျစ်ခရမ်းချဉ်သီး အလုံးလိုက်
- အခွံမာသီးများ
- ပေါက်ပေါက်
- မချက်ပြုတ်ရသေးသော မုန်လာဥနီအပိုင်းများ
- မချက်ပြုတ်ရသေးသော ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ၊ မကျွေးမီ တစ်ကိုက်စာ 1/2 လက်မ အစိတ်များအဖြစ် ပြင်ဆင်ထားလျှင်
- စပျစ်သီးခြောက်များအပါအဝင် အခြောက်လှန်းထားသော သစ်သီး
- မာရှ်မယ်လိုမုန့်များ
- အတုံးကြီးသော သို့မဟုတ် အမျှင်များသော အသားများ၊ မကျွေးမီ တစ်ကိုက်စာ 1/2 လက်မ အတုံးများအဖြစ် ပြင်ဆင်ထားလျှင်



1/2 လက်မ

စာသင်ခန်းဝန်ထမ်းများ၏ တာဝန်များ

- နို့စို့ကလေးများ မတ်တတ်ရပ်နေချိန်တွင်သာ အစားအစာအဖတ်များကို ကျွေးသင့်သည်။
- ကလေးများ အစားအစာစေ့စဉ် အမြဲတမ်း ကြီးကြပ်စောင့်ရှောက်ပါ။
- ကလေးများ ထိုင်လျက် ငြိမ်သက်စွာ စားနိုင်ရန် ကူညီပေးပါ။
- အစားအစာများကို ကောင်းစွာဝါးစားရန် ကလေးများအား အားပေးတိုက်တွန်းပါ။
- အစားအစာများကို ကလေးများ ဝါးစားနိုင်စွမ်းရှိသော၊ မျိုချနိုင်စွမ်းရှိသော သင့်လျော်သည့် အရွယ်အစားဖြစ်အောင် စီမံကျွေးမွေးကြောင်း သေချာပါစေ။

အစားအစာဝန်ဆောင်မှု၏ တာဝန်များ

- အရိုးများ သို့မဟုတ် အရေခွံများ မပါရ
- စာသင်ခန်းသို့ မပို့ဆောင်မီ သစ်သီးများမှ အစေ့ခွံများကို ဖယ်ထုတ်ထားပါ

နောက်ဆက်တွဲ C- နွားနို့အစားထိုး အစားအသောက်များ



- ကလေးတစ်ဦးစီ၏ မနက်စာ၊ နေ့လယ်စာနှင့် ညလယ်စာတွင် နွားနို့ပါဝင်စေရန် CACFP စည်းမျဉ်းများက သတ်မှတ်ပြဌာန်းထားသည်။ ဆေးကုသမှုဆိုင်ရာ သို့မဟုတ် အခြားသော အထူးချင့်ချိန် စားသောက်မှုဆိုင်ရာ လိုအပ်ချက်များကြောင့် နွားနို့မသောက်နိုင်သည့် ကလေးများနှင့် အရွယ်ရောက်ပြီးသူများကို နွားနို့၏နေရာတွင် နွားနို့အစားထိုးသောက်စရာများ တိုက်ကျွေးနိုင်သည်။
- အောက်ပါဇယားတွင် ဖော်ပြထားသည့်အတိုင်း နွားနို့အစားထိုးသောက်စရာများသည် နွားနို့တွင်ပါရှိသော အာဟာရဓာတ်များနှင့် တူညီရမည်။

အာဟာရဓာတ်	8 အောင်စ တစ်ခွက်လျှင်
ကယ်လ်စီယမ်	276 mg*
ပရိုတိန်း	8 g*
ဗီတာမင် အေ	500 IU*
ဗီတာမင် ဒီ	100 IU*
မက်ဂနီဆီယမ်	24 mg*
ဖော့စဖောရပ်	222 mg*
ပိုတက်ဆီယမ်	349 mg*
ရိုင်ဗိုဖလေဗင်	0.44 mg*
ဗီတာမင် ဘီ-12	1.1 mcg*

*mg = မီလီဂရမ်၊ g = ဂရမ်၊ IU = နိုင်ငံတကာ ယူနစ်များ၊ mcg = မိုက်ခရိုဂရမ်များ

- အောက်ပါ နွားနို့အစားထိုးသောက်စရာများသည် ခွင့်ပြုထားသော နွားနို့အစားထိုးသောက်စရာများအတွက် လိုအပ်သည့် အာဟာရဆိုင်ရာ စံသတ်မှတ်ချက်များနှင့် ကိုက်ညီသည်။

ထုတ်ကုန်များ						
ထုတ်ကုန်အမည်	8th Continent Soy milk	Silk Soy milk	Sunrich Naturals Soy milk	Westsoy Organic Plus Soy milk	Pearl Organic Smart Soy milk	Great Value Soy milk
အရသာများ	ရိုးရိုးနှင့် သစ်ခွ	ရိုးရိုး	ပလိန်းနှင့် သစ်ခွ	ပလိန်းနှင့် သစ်ခွ	ရိုးရိုး၊ သစ်ခွ အဆိမ့်နှင့် ချောကလက်	ရိုးရိုး

*ကျေးဇူးပြု၍ မှတ်သားထားပါ- ထုတ်ကုန်အချက်အလက်များကို ကုန်ထုတ်လုပ်သူဝက်ဘ်ဆိုက်များမှ ရယူခဲ့သည်။ မဝယ်ယူမီ အထုပ်တွင်ပါသော အာဟာရအညွှန်းကို အသေအချာ စစ်ဆေးပါ။

- အသက် 1 နှစ်မှ 5 နှစ်အရွယ် ကလေးများကို တိုက်ကျွေးသော နွားနို့အစားထိုးသောက်စရာများသည် အနံ့အရသာမပါရပါ။
- အသက် 2 နှစ်ပြည့်ပြီးသော ကလေးများနှင့် အရွက်ရောက်ပြီးသူများကို တိုက်ကျွေးသောအခါ နွားနို့အစားထိုးသောက်စရာများသည် အဆီနည်းရန် သို့မဟုတ် အဆီကင်းမဲ့နေရန် မလိုအပ်ပါ။
- မိဘများ သို့မဟုတ် အုပ်ထိန်းသူများသည် နွားနို့အစားထိုးသောက်စရာများကို ဆေးကုသမှုဆိုင်ရာ ထုတ်ပြန်ချက်မလိုအပ်ဘဲ စာရေးသား၍ တောင်းဆိုနိုင်သည်။
- နွားနို့၏ အာဟာရဆိုင်ရာ စံသတ်မှတ်ချက်များနှင့် မကိုက်ညီသော နွားနို့အစားထိုး သောက်စရာများအတွက်သာ ဆေးကုသမှုဆိုင်ရာ ထုတ်ပြန်ချက်ကို လိုအပ်သည်။ ဆေးကုသမှုဆိုင်ရာ ထုတ်ပြန်ချက်တွင် ပြည်နယ်အသိအမှတ်ပြု ဆေးကုသရေးတာဝန်ရှိသူက လက်မှတ်ရေးထိုးရမည်။

နောက်ဆက်တွဲ ၈- အာဟာရပြည့် အစေ့အဆန်များကို သတ်မှတ်ဖော်ထုတ်နည်း



အစေ့အဆန်များ၏ အခြေခံများ

အစေ့အဆန်များကို အာဟာရပြည့် အစေ့အဆန်များနှင့် မွမ်းမံသန့်စင်ထားသော အစေ့အဆန်များဟူ၍ အုပ်စုနှစ်စု ခွဲခြားနိုင်သည်။

- အာဟာရပြည့် အစေ့အဆန်များတွင် အစေ့အဆန်၏ အစိတ်အပိုင်းအားလုံး (ဖွဲနု၊ မျိုးစေ့နှင့် endosperm) ပါဝင်ပြီး အမျှင်ဓာတ်၊ ဘီ ဗီတာမင်များနှင့် သတ္တုဓာတ်များပါဝင်သည့် အာဟာရ အများစုကို ထောက်ပံ့ပေးသည်။
- မွမ်းမံသန့်စင်ထားသော အစေ့အဆန်များတွင် အဓိကအစိတ်အပိုင်း သုံးခု (ဖွဲနု၊ မျိုးစေ့နှင့် endosperm) အနက် အစိတ်အပိုင်း တစ်ခုနှင့်အထက် မပါဝင်ကြပါ။ ၎င်းတို့တွင် ပရိုတိန်း၊ အမျှင် ဓာတ်နှင့် ဗီတာမင်များ ပါဝင်မှုလျော့နည်းသည်။ မွမ်းမံသန့်စင်ထားသော အစေ့အဆန်အများစုကို အာဟာရဓာတ်ပြည့်ထားသည်။ ဆိုလိုသည်မှာ တာရှည်ခံအောင် စီမံပြုပြင်ပြီးနောက် ဗီတာမင်များနှင့် သတ္တုဓာတ်များ ထပ်ပေါင်းထည့်ထားခြင်းဖြစ်သည်။

အာဟာရပြည့် အစေ့အဆန်များ
ကြက်မောက်ပန်း
ဘရိမင်းဓာတ်ဖြည့်ထားသော ဂျုံကြမ်းမှုန့်များ
ဆန်လုံးညိုများ
ဆန်လုံးညိုအမှုန့်များ
ပန်းဂျုံ
ပန်းဂျုံအမှုန့်များ
မာဆာပြောင်းမှုန့်/မာဆာဟာရီနာ
ဖွတ်ထားသော ဂျုံများ သို့မဟုတ် ဘူလ်ဂါ
ကြိတ်ထားသော ဂျုံများ
Graham အမှုန့်များ
လူး/ဆပ် သို့မဟုတ် လူး/ဆပ် အလွှာချပ်လေးများ
အုတ်ဂျုံများ (မူလလက်ဟောင်း၊ အမြန်ချက်ပြုတ်နိုင်သော အုတ်ဂျုံနှင့် အသင့်စား အုတ်ဂျုံအမှုန့်များ အပါအဝင်)
အုတ်ဂျုံအမှုန့်များ
ခင်းဝါမုန့် (Quinoa)
အာဖရိက ကောက်စပါး
ထရစ်တစ်ကယ်ဂျုံ (Triticale)
ဂျုံဘယ်ရီများ
ဂျုံမှုန့်များ
ဂျုံကြမ်းအမှုန့်များ
ဒူရမ်ဂျုံကြမ်းအမှုန့်များ
ဂျုံကြမ်း ပါစတာများ
အာဟာရပြည့် မုယောစပါး
အာဟာရပြည့် စားစရာ ပြောင်းဖူးမှုန့်များ
အာဟာရပြည့် ပြောင်းမှုန့်များ
အာဟာရပြည့် ရိုင်းဂျုံ သို့မဟုတ် ရိုင်းဂျုံဘယ်ရီများ
ဆန်ရိုင်း

မွမ်းမံသန့်စင်ထားသော (အာဟာရပြည့် အစေ့အဆန် မဟုတ်သော)
ဘက်စုံသုံး ဂျုံမှုန့်များ
ပေါင်မုန့်လုပ်ရန် ဂျုံမှုန့်များ
ဘရိမင်းဓာတ်ဖြည့်ထားသော ဂျုံမှုန့်များ
ကိတ်မုန့်လုပ်ရန် ဂျုံမှုန့်များ
ပြောင်းမှုန့်များ
ပြောင်းမှုန့်ယာဂုများ
စားစရာ ပြောင်းဖူးမှုန့်များ
ဒူရမ်ဂျုံမှုန့်များ
အာဟာရပြည့်ထားသော ဂျုံမှုန့်များ
အာဟာရပြည့်ထားသော ဆန်များ
အာဟာရပြည့်ထားသော တဆေးပါသည့် ဂျုံမှုန့်များ
အာဟာရပြည့်ထားသော ဂျုံအမှုန့်များ
ကော်မုန့်
အသင့်စားနိုင်သော ဂျုံမှုန့်များ
အဆန်ရည် ဆန်ဖြူများ
ပုလဲ သို့မဟုတ် ပုလဲမုယောစပါး
ဖော့စဖိတ်ပါသော ဂျုံမှုန့်များ
ဆန်မှုန့်များ
တဆေးပါသော ဂျုံမှုန့်များ
တဆေးပါသော ဂျုံအမှုန့်များ
အရောင်မချွတ်ထားသော ဂျုံမှုန့်များ
ဂျုံမှုန့်ဖြူများ
အာဟာရပြည့် ဂျုံမှုန့်များ

ဖြစ်နိုင်သည့်အချိန်တိုင်းတွင် အာဟာရပြည့် အစေ့အဆန်များကို ကျွေးမွေးပါ။ ပါဝင်ပစ္စည်းစာရင်းတွင် အဓိကပါဝင်ပစ္စည်းအဖြစ် အာဟာရပြည့် အစေ့အဆန် ပါဝင်သော အစားအစာများကို ဝယ်ယူပါ။ ပြင်ဆင်ချက်ပြုတ်ပြီး ကျွေးမွေးပါ။

အညွှန်း



#	က	ဂ	ဃ	င	စ	ဆ	ဇ	ဈ	ည
Bologna	32	ကစော်ဖောက်ထားသော နွားနို့	9	ဂျုံဘယ်ရီများ	28, 54	ခိန်ချဉ်ဖုံးအုပ်ထားသော သစ်သီးများ	19, 39		
Brownie ကိတ်မုန့်များ	20, 31	ကတော့ရေခဲမုန့်များ	31	ဂျုံမုန့်များ	19, 20, 31	ခိန်ခဲဥပနာမုန့်များ	31		
Cheerios®	22, 42, 43	ကတ်စတင် (Custard) များ	11, 46	ဂျုံမုန့်မီးကင်များ	19, 20, 31	ခိန်ခဲထုတ်ကုန်များ	32, 34, 35, 39		
Cheese Nips®	29	ကနေဒါ ဝက်ဆားနယ်ခြောက်	37			ခိန်ခဲပျော့များ	5, 32, 34, 36, 40, 42, 43, 49		
Cheetos®	31	ကျွဲခေါင်းသီးများ	16	ဂေါ်ဖီလက်သုပ်	14, 15	ခိန်ခဲများ	5, 11, 12, 16, 19, 29, 31, 32, 34, 35, 36, 37, 38, 39, 40, 42, 43, 45, 49, 50, 51		
Cheez Doodles®	31	ကျောက်ကပ်ပုပ်များ	37						
Cheez-It®	29			ငရုတ်ဆော့စ်အချဉ်	18				
Chips Ahoy®	31	ကြက်ဆင်သား	32, 33, 36, 38, 49	ငှက်ပျောသီး ပေါင်မုန့်များ	18, 29				
Club Crackers®	24, 43	ကြက်ဆင်သား တောင်ပံများ	38	ငှက်ပျောသီးအကြွပ်ကြော်များ	18				
CN အညွှန်း	6, 14, 21, 34, 36, 37, 38	ကြက်ဆင်သား ဘောကွန်	38						
Corn Dogs	5, 29, 32, 37	ကြက်တောင်ပံများ	37	ငါး	5, 12, 21, 32, 35, 36, 37, 39, 42, 43, 44, 45, 52				
Corn-dog မုန့်နှစ်များ	29	ကြက်သွန်နီများ	12, 16, 19	ငါးကိတ်များ	37				
Couscous (မြောက်အာဖရိက အစားအစာ)	24	ကြက်သွန်နီအကွင်းများ	19	ငါးအသားချောင်းများ	5, 32, 37, 45				
Crepe ပန်ကိတ်အုပ်များ	25	ကြက်သား	5, 17, 32, 35, 37, 45, 49, 52	ငါးအသားမုန့်နှစ်ကပ်ကြော်များ	37				
Deviled Eggs (ကြက်ဥအစားသွတ်)	37	ကြက်သားမုန့်နှစ်ကပ်ကြော်များ	5, 32, 37, 45						
Doritos®	37	ကြက်အူချောင်းများ	38, 46, 52	စရာပယ်	39				
Frankfurters	32, 37, 39	ကြက်ဥချောင်းများ	10	စည်သွတ်ထားသော သို့မဟုတ် အေးခဲထားသော အစားအစာများ	14, 37, 39				
Frankfurters အတုများ	39	ကြက်ဥလိပ်များ	25	စည်သွတ်ဘူးထဲတွင် သိုသိပ်ထားသော အသား ထုတ်ကုန်များ	38				
Fritos®	31			စပျစ်သီးခြောက် ပေါင်မုန့်များ	23, 27				
Fruit Gushers®	18	ကြက်/ဘဲ၊ နှင့် ပင်လယ်စာ	38	စပျစ်သီးခြောက်များ	13, 14, 15, 31, 52				
Gefilte Fish (ငါးဆုပ်လုံးနှင့် ဆင်တူသည်)	35	ကွတ်ကီးများ	5, 18, 20, 31, 45	စပါးကတ်တီ	20				
Gerber® သစ်သီးအသေးစားများ	17	ကျွေးကတ် သစ်သီးအချောင်းများ	31	စပါးကတ်တီ ဆော့စ်	16				
Gerber® ဟင်းသီးဟင်းရွက်အသေးစားများ	17	ကျွေးကတ်များ	5, 7, 16, 20, 22, 23, 24, 30, 31, 32, 38, 40, 42, 43, 44, 45, 52	စွပ်ပြုတ်ထဲထည့်သော ပေါင်မုန့်များ	29				
Goldfish®	25, 43			စွပ်ပြုတ်များ	7, 8, 11, 12, 16, 17, 18, 36, 39				
Graham ခရက်ကာများ	29, 42, 45	ကိတ်များ	18, 20, 31, 45						
Hushpuppy များ	30	ကိုကိုးနို့	10	စေးကပ်သော ဘန်းမုန့်များ	31				
Jell-O® အသုပ်	18	ကိုကိုးအပူ	10	ဆန်	17, 20, 21, 22, 24, 27, 28, 43, 49, 54				
Knockwurst	32			ဆန်ကျွေးကတ်အချောင်းများ	31				
Kool Aid®	18	ကော		ဆန်ကိတ်များ	27				
Liverwurst	37	ကောင်းစွာစားပါ။ ကြံကြံခိုင်ခိုင် ဆော့ကစားပါ	3	ဆန်ပြုတ်	24				
Lorna Doone®	31	ကော်ဖီကိတ်များ	31	ဆန်ပြုတ်	27				
Neufchatel ဒိန်ခဲများ	39	ခ		ဆန်ပူတင်းများ	31				
Nilla Wafers®	31	ခင်းဝါမုန့် (Quinoa)	27, 54	ဆန်ရိုင်း	28, 54				
Pimento ဒိန်ခဲ	32, 39	ချီလီ	14, 37, 49	ဆားနယ်ထားသော ဝက်သား	39				
Popsicles®	19	ချောကလက်	10, 18, 31, 45, 53	ဆားမုန့်များ	24, 28, 42, 43				
Pop-Tarts®	19, 31	ချောကလက်နို့	10	ဆားရေစိမ် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ	19				
Posole	19	ချောကလက်အပူ	10	ဆိတ်နို့	11				
Puff Pastry	30	ခရက်ကာများ	24, 25, 26, 28, 29, 30, 40, 42, 43, 44, 49	ဆူရိုမီ	36				
Quiches (ကြက်ဥ၊ နွားနို့ ဝက်ဆားနယ်ခြောက်၊ ဒိန်ခဲတို့ကိုရော၍ အဆာသွတ်ထားသော မုန့်)	35	ခရင်မ် ဌာပနာမုန့် အကာများ	31						
Rice Krispies® Treats	31	ခရင်မ်စွပ်ပြုတ်များ	11, 18	ဌာပနာမုန့်များ	19, 22, 24, 43, 46				
Ricotta ဒိန်ခဲများ	36, 38	ခရင်မ်ဆော့စ်	11						
Ritz® ခရက်ကာများ	24, 28, 43	ခရင်မ်ဆော့စ်များ	11	တဆေးမပါသော ပေါင်မုန့်များ	29, 30				
RyKrisp®	24, 28, 43	ခရင်မ်ဒိန်ခဲများ	31, 39	တရုတ်ခေါက်ဆွဲကြော်များ	29				
Salsa ဆော့စ်	15, 17	ခရင်မ်များ	11, 45	တာကိုအကြွပ်ကြော်များ	31				
Smoothie ဖျော်ရည်များ	8, 9, 16, 32, 36	ခရက်ဘယ်ရီဆော့စ်များ	17, 18	တာကိုအကာများ	20, 30				
Sociables®	24, 28, 43	ခရက်ဘယ်ရီဖျော်ရည်ကျော့တေး	18	တာရည်ခဲအောင်ပြုလုပ်ထားသော စားစရာများ	18				
Sun Chips®	31	ခရက်ဘယ်ရီဖျော်ရည်အရော	15	တာဟီနီ	36				
Tater Tots®	17	ခရမ်းချဉ်သီး အချဉ်ရည် (Ketchup)	18	တိရစ္ဆာန်ပုံ ကွတ်ကီးများ	29, 42				
Teddy Grahams	30	ခရမ်းချဉ်သီးဆော့စ်	14, 16	တို့ဟူး	5, 32, 33, 34, 36, 49, 51				
Teddy Soft Bakes®	31	ခရမ်းချဉ်သီးအနှစ်	16	တူနာ	33, 36, 49				
Tempeh ပဲပြား	36	ခရက်မာ ခရက်ကာများ	24, 26, 43						
Tostitos®	31	ခွက်ပုံ ကိတ်များ	31	တောကြက်သားများ	39				
Trail Mix	30	ခါရာ	25	တောရိုင်းတိရစ္ဆာန်သားများ	39				
Triscuit®	24, 28	ခေါက်ဆွဲများ	26, 29						
USDA စစ်ဆေးမှုမရှိသော အသားများ	39	ဂ		ထောပတ်ထုတ်ယူပြီးနိုရည်	9, 45				
V-8 Splash®	19	ဂရာနိုလာ အချောင်းများ	20, 21, 31						
Velveeta®	32, 39	ဂျ		ဒိန်းမတ် ဂျုံမုန့်ချိုများ	31				
Wasa Crispbread®	24, 28, 43	ဂျင်းကွတ်ကီးများ	31	ဒိန်ချဉ်	5, 7, 8, 9, 11, 12, 16, 19, 32, 34, 36, 39, 40, 44, 47, 49				
Wheat Thins®	24, 28	ဂျင်းပေါင်မုန့်	31						
Zucchini ပေါင်မုန့်များ	19, 30	ဂျမေကာ အမဲသားအဆာသွတ်များ	37						
		ဂျယ်လီများ	18						

ပြောင်းမှုနှုန်းယာဂများ	25, 54	ဘုလင်ဂါ	23, 54	သစ်သီးဖျော်ရည်များ	45	အဆီမပါ နွားနို့	9
ပြောင်းအကြပ်ကြော်များ	18, 31, 52	ဘောကွန်အတု	39	သစ်သီးဖျော်ရည်အရောများ	15, 16, 17, 46	အဆီမပါ နို့မှုန့်ခြောက်	11
ပါ		ဘော်စတန် ပေါင်မုန့်ညိုများ	29	သစ်သီးများ	2, 3, 4, 5, 8, 9, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 31, 34, 39, 40, 42, 43, 44, 45, 46, 49, 50, 51, 52	အဆီလျော့ထားသော (1%) နို့	4, 7, 8, 9, 10, 46, 49
ပါစတာ	14, 15, 26, 27, 35, 50, 54	မ		သစ်သီးလုံးထည့်ထားသော သောက်စရာ	18	အဆီလျော့ထားသော (2%) နွားနို့	11, 46
ပါတီပွဲ သွားရည်စာမုန့်အစုံ	30	မက္ကဆီကို ချပါတီ အကြပ်ကြော်များ	31	သစ်သီးအကြပ်ကြော်များ	17	အနံ့အရသာပါသော နွားနို့	4, 7, 8, 10
ပါမယ်ခန့် ဒိန်ခဲအမာများ	39	မက္ကဆီကို ချပါတီများ	28, 42, 49	သစ်သီးအရသာ သောက်စရာများ	18	အပေါ် ယံဖောင်းပွတ်လာသော ပေါင်မုန့်များ	27
ဝိ/ဝိ/ပု		မက်ကရီနီ အခေါင်းပွခေါက်ဆွဲ	26, 50	သစ်အယ်သီးများ	32, 39	အပေါ် ယံသုတ်လိမ်းရသော ဒိန်ခဲများ	5, 32, 39, 45
ပိုင်မုန့်အနားသားများ	30, 31	မက်ကရီနီ အခေါင်းပွခေါက်ဆွဲ နှင့် ဒိန်ခဲ	38, 39, 50	သဖန်းသီး နုယုတန်ကွတ်ကီးများ®	31	အမဲသား	6, 14, 32, 35, 37, 49
ပိုလန်ဘာပေါင်မုန့်	27	မြေပဲထောပတ်	33, 35, 36, 46, 52	သဖန်းသီးကွတ်ကီးများ	18	အလွန်မြင့်မားသော အပူချိန် (UHT) နို့များ	9
ပီစာ	6, 34, 37, 38, 39	မလိုင်ပြည့်နွားနို့	4, 7, 9, 38, 40	သွားပေါက်ချိန် ကိုက်စရာအဖြစ် ကျွေးနိုင်သော ဘီစကွတ်များ	42, 44	အသင်း	37
ပီစာဆော့စ် (ပီစာပေါ်ရှိ ဆော့စ်)	14	မလိုင်ဖယ်ထုတ်ထားသော နွားနို့	4, 7, 8, 9, 10, 32, 46	သားသတ်လွတ်စားသူ	34, 51	အသား/အသားအစားထိုး စားစရာများ ကဏ္ဍ	32-39
ပီစာအနားသား	26	မွမ်းမံသန့်စင်ထားသော ပဲများ	36	သိုးသား	32, 35	အသား/အသားအစားထိုး စားစရာများ ကဏ္ဍ	32-39
ပီစာပေါင်မုန့်များ	26, 42	မာဆာပြောင်းမှုန့်/မာဆာဟာနီနာ	24, 54	ဗ		အကြံပြုထောက်ခံမထားသော်လည်း အသား/အသားအစားထိုးစားစရာများအဖြစ်	
ပီစာအကြပ်ကြော်များ	31	မိခင်နို့	5, 40, 43, 44, 46, 47	ဟင်းသီးဟင်းရွက်ပေါင်မုန့်များ	19	ခွင့်ပြုထားသည်	37-38
ပုပ်သိုးမသွားနိုင်အောင် အခြောက်လှန်းထားသော		မုန့်နှစ်အမျိုးအစား အပေါ် ယံလွှာများ	29	ဟင်းသီးဟင်းရွက်ပေါင်မုန့်များ	19	အသား/အသားအစားထိုး စားစရာများ ကဏ္ဍ	
တစ်		မုန့်လိပ်များ	20, 28, 31, 42, 49	ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ	2, 3, 4, 6, 8, 9, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 31, 32, 35, 40, 42, 43, 44, 46, 49, 50, 51, 52	အကြံပြုထောက်ခံထားသည်	35-36
တစ်ဝက်သာ အခြောက်လှန်းထားသော အသားများ		မုန့်ကြုပ်ပြားများ	24, 26, 43	ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ/သစ်သီးများ ကဏ္ဍ	12-19	အသား/အသားအစားထိုး စားစရာများ ကဏ္ဍ	
ပူ		မုန့်ကြိုးလိမ်များ	27, 31, 49, 52	ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ/သစ်သီးများ ကဏ္ဍ	12-19	အစေ့အဆန်များ/ပေါင်မုန့်များအဖြစ်	
ပူတင်းပေါင်မုန့်များ	31	မုန့်ကြိုးလိမ်များ	31	ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ/သစ်သီးများ အဖြစ်	18-19	အသား/အသားအစားထိုး စားစရာများ ကဏ္ဍ	
ပူတင်းများ	7, 8, 11, 31, 46	မုန့်အချိုလိပ်များ	20, 31	ခွင့်မပြုပါ	39	အသား/အသားအစားထိုး စားစရာများ အဖြစ်	
ပူတင်းအချိုရည်များ	11	မုန့်လာဥနီ ပေါင်မုန့်	23, 43, 49, 54	အသား/အသားအစားထိုး စားစရာများ အဖြစ်	18	ခွင့်မပြုပါ	39
ပေါ		မုန့်လာဥနီ	23, 43, 49, 54	အသား/အသားအစားထိုး စားစရာများ အဖြစ်	18-19	အသား/အသားအစားထိုး စားစရာများ	18
ပေါပိုင်မုန့်များ	37, 38, 39	ဃ		ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ/သစ်သီးများ ကဏ္ဍ	13, 16, 46	အသားချောင်းများ	46
ပေါက်စိ/ဖက်ထုပ်များ	25	ယိုများ	5, 18	ဟင်းသီးဟင်းရွက်အရည်	16, 46	အသားဆော့စ်များ	35
ပေါက်ပေါက်	27, 30, 52	ရ		ဟင်းသီးဟင်းရွက်အရည် အရောများ	16, 46	အသားဘူးများ	38
ပေါက်ပေါက်ကိတ်များ	31	ရွှေဖရုံသီးပေါင်မုန့်များ	19, 30	ဟူးမက်စ် ကုလားပဲထောင်း	35	အာဒါလွတ် ဘီစကွတ်များ	31
ပေါင်ကိတ်	31	ရွှေလဘတ်ရည်များ	11, 19	ဟော့ဒေါ့များ	5, 32, 37, 45, 52	အလူးချောင်းကြော်များ	17
ပေါင်မုန့်ကြော်များ	29	ရှောက်ဖျော်ရည်များ	18	အ		အလူးနုနုနပ်စဉ်ကြော်	17
ပေါင်မုန့်ကွင်း အကြပ်ကြော်များ	31	ရေခဲမုန့်	11, 18, 31	အကြံပြုထောက်ခံမထားသော်လည်း		အလူးပန်ကိတ်များ	15, 31
ပေါင်မုန့်ချုပ်အခြောက်	42	ရေခဲမုန့် ဆန်းဒုတ်ဝေဖာများ	31	ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ/သစ်သီးများအဖြစ် ခွင့်ပြုသည်	17	အလူးများ	13, 14, 15, 16, 17, 19, 26, 31, 49
ပေါင်မုန့်ချောင်းများ	23	ရောနော့ထားသော ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ	13, 14	ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ/သစ်သီးများ ကဏ္ဍ		အလူးအကြပ်ကြော်များ	19, 31, 52
ပေါင်မုန့်များ	2, 5, 6, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 39, 40, 42, 43, 44, 49, 50, 54	ရောမဒိန်ခဲများ	39	အစေ့အဆန်များ/ပေါင်မုန့်များအဖြစ်		အလူးအသုပ်	14
ပေါင်မုန့်ပိုင်းများ	19, 24, 30	လ		အကြံပြုထောက်ခံထားသည်	15-16	အာဟာရပြည့် အစေ့အဆန်များ	5, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 29, 30, 47, 49, 54
ပေါင်မုန့်အကြော်များ	20, 21	လက်စံ	26	အချဉ်ဖောက်ထားသော နို့	9	အာဟာရအပြည့်ပါသော အစေ့အဆန်တစ်ခုလုံး	5, 20, 21, 24, 43, 47
ပေါင်မုန့်အကွင်းများ	23, 43, 49	လခြမ်းကွေး ပေါင်မုန့်များ	29	အခြောက်လှန်းထားသော ပဲများ	32, 33, 34, 42, 43, 51	အိမ်တွင်းဖြစ် ပေါင်မုန့်ထဲသွတ်ရန် အဆာ/ဌာပနာ	23, 25, 28
ပေါင်မုန့်အမျိုးအစား အပေါ် ယံလွှာများ	25, 29	လယ်သမားဒိန်ခဲ	35	အခြောက်လှန်းထားသော ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ	14	အိမ်တွင်းဖြစ် ပေါင်မုန့်ထဲသွတ်ရန် အဆာ/ဌာပနာ	23, 25, 28
ပဲ		လူး/ဆပ်	26, 54	အခွံမာရေသတ္တဝါများ	33, 36, 46	အိမ်တွင်းပေါ်သော အသားများ	39
ပဲတောင်ရှည်မျိုး ပဲများ	5, 15, 32, 35, 36	ဝ		အခွံမာသီး သို့မဟုတ် အစေ့ဖြင့်လုပ်သော အစားအသောက်ဂျုံမှုန့်	31	အိတ်လီ Ravioli ခေါက်ဆွဲ	27, 37, 39
ပဲနို့	8, 9, 53	ဝက်ခြေထောက်များ	39	အခွံမာသီးနှင့် အစေ့ဖြင့်လုပ်သော ထောပတ်များ	34, 35, 36, 46, 51	အိတ်လီပေါင်မုန့်များ	23, 25, 42, 43
ပဲနို့ကလေးများ	15, 16, 35, 36, 39, 42	ဝက်ဆားနယ်ခြောက်	37, 38, 39	အခွံမာသီးများ	5, 14, 31, 32, 33, 35, 36, 39, 46, 51, 52	အုတ်ဂျုံ	16, 20, 22, 26, 27, 31, 43, 49, 54
ပဲပင်ပေါက်များ	16	ဝက်ပေါင်စတူးများ	39	အင်္ဂလိပ်ပေါင်မုန့်ပိုင်းများ	20, 25, 42	အုတ်ဂျုံ စပျစ်သီးခြောက် ကွတ်ကီးများ	31
ပဲပိစပ် ထုတ်ကုန်များ	39	ဝက်ဖြိုးများ	39	အစားအစာဝယ်ယူခြင်းလမ်းညွှန်	2, 20, 50	အုန်းနို့	11
ပဲပိစပ် ထောပတ်များ	36	ဝက်လည်ပင်းအရိုးများ	39	အစားအသောက်ပုံစံ လိုအပ်ချက်များ		အုန်းသီး	17, 32
ပဲပိစပ် ဒိန်ချဉ်	47	ဝက်သစ်ချသီးများ	39	နှင့် အကြံပြုထောက်ခံချက်များ	4, 5	အူကြမ်းများ	38
ပဲပိစပ် ဘာဂါများ	39, 51	ဝက်သား	32, 35	အစိမ်းရောင် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ	13, 14, 15, 16	အေ	
ပဲပိစပ်နို့	9	ဝက်အူဟင်း	39	အစေ့များ	26, 27, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 43, 46, 51, 52	အေးခဲထားသော ဒိန်ချဉ်	11, 39
ပဲဘာဟာကြော်	35	ဝတ်ရည်များ	19	အစေ့အဆန် သစ်သီးအချောင်းများ	31	အေးခဲထားသော သစ်သီးအရည် အချောင်းများ	15
ပဲများ	12, 15, 16, 32, 33, 34, 35, 36, 42, 43, 49, 51	ဝေဖာများ	21, 28, 49	အစေ့အဆန်များ	2, 5, 9, 16, 18, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 37, 39, 40, 42, 43, 44, 45, 47, 49, 50, 54	ဇ	
ပဲလုံးများ	12, 13, 15, 16, 33, 35, 42	သ		အစေ့အဆန်များ/ပေါင်မုန့်များ ကဏ္ဍ	20-31	ဥများ	5, 32, 33, 34, 35, 37, 40, 42, 43, 49, 51
ဖ		သံပရာဖျော်ရည်များ	18	အစေ့အဆန်များ/ပေါင်မုန့်များ ကဏ္ဍ	20-31		
ဖက်ထုပ်အရွက်များ	28	သံရာအနုစံ သုတ်ထားသောမုန့်များ	18	အစေ့အဆန်များ/ပေါင်မုန့်များ ကဏ္ဍ	20-31		
ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုအရ အဆင်သင့်ဖြစ်သည်	4, 40, 43, 44, 47	သံလွင်သီးများ	19	အစေ့အဆန်များ/ပေါင်မုန့်များ ကဏ္ဍ	20-31		
ဖွတ်ထားသော ဂျုံများ	23, 54	သကြားလျှော့ထားသော ကွေကားဖတ်များ	22	အစေ့အဆန်များ/ပေါင်မုန့်များ ကဏ္ဍ	20-31		
ဖွံ့နု	21, 22, 23, 54	သကာရည်များ	5, 19	အကြံပြုထောက်ခံမထားသော်လည်း			
ဖိနပ်ကြိုးပုံစံ အာလူးကြော်များ	31	သခွား/ဖရုံ ပေါင်မုန့်များ	30	အစေ့အဆန်များ/ပေါင်မုန့်များအဖြစ်			
ဖိသိပ်ထားသောအသား ထုတ်ကုန်များ	38	သစ်ကြိုးခေါက် အလိပ်များ	31	ခွင့်ပြုထားသည်	29-30		
ဗ		သစ်သီး အဆာပြေမှုန့်များ	18	အစေ့အဆန်များ/ပေါင်မုန့်များ ကဏ္ဍ			
ဗာဒိနို့	11	သစ်သီးကိတ်မုန့်များ	17	အစေ့အဆန်များ/ပေါင်မုန့်များအဖြစ် ခွင့်မပြုပါ	31		
ဗိုလ်စားပဲများ	15, 32, 43, 46, 49	သစ်သီးကော့တေးများ	14	အစေ့အဆန်များ/ပေါင်မုန့်များ ကဏ္ဍ			
ဗီယင်နာ ကြက်အူချောင်းများ	5, 32, 38	သစ်သီးခြောက်များ	13, 14, 15, 52	အစေ့အဆန်များ/ပေါင်မုန့်များအဖြစ်			
ဘ		သစ်သီးဆော့စ်များ	17	အကြံပြုထောက်ခံထားသည်	23-28		
ဘန်းမုန့်များ, ဟမ်ဘာဂါနှင့် ဟော့ဒေါ့	23, 30	သစ်သီးပိုင်မုန့်များ	17, 31	အဆာသွတ်ဌာပနာများ	23, 25, 28		
ဘယ်ရီသီးများ	13, 15, 17, 49	သစ်သီးပေါင်မုန့်များ	18, 19	အဆာသွတ်များ	23, 25, 28		
ဘီစကွတ်များ	23, 31, 42, 44	သစ်သီးပေါင်မုန့်ပိုင်းများ	19	အဆာသွတ်မုန့်များ	31		
ဘူရီတိုများ	37	သစ်သီးဖျော်ရည် အရောများ	15, 46	အဆီကင်းမဲ့သော နွားနို့	4, 7, 8, 9, 10, 46, 49		

ကျွန်ုပ်တို့ကို ဖော်လိုလုပ်ပါ-

health.ny.gov

facebook.com/nysdoh

twitter.com/healthnygov

youtube.com/nysdoh



**Department
of Health**