

CACFP

में खाद्य पदार्थों को शामिल करना



Department
of Health

Child and
Adult Care
Food Program

स्वीकृतियां

संघीय नागरिक अधिकार कानून और अमेरिकी कृषि विभाग (U.S. Department of Agriculture, USDA) के नागरिक अधिकार नियमों और नीतियों के अनुसार, इस संस्था को नस्ल, रंग, राष्ट्रीय मूल, लिंग (लिंग पहचान और यौन अभिविन्यास सहित), दिव्यांगता, उम्र, या पहले के नागरिक अधिकार गतिविधि के लिए प्रतिहिंसा या प्रतिशोध करने के आधार पर भेदभाव करने से प्रतिबंधित किया गया है।

प्रोग्राम की जानकारी अंग्रेज़ी के अलावा दूसरी भाषाओं में भी उपलब्ध कराई जा सकती है। वे दिव्यांग लोग जिन्हें प्रोग्राम की जानकारी हासिल करने के लिए संचार के वैकल्पिक साधनों (जैसे, ब्रेल, बड़े प्रिंट, ऑडियोटेप, अमेरिकी सांकेतिक भाषा) की आवश्यकता होती है, उन्हें ज़िम्मेदार राज्य या स्थानीय एजेंसी से संपर्क करना चाहिए जो प्रोग्राम का प्रबंधन करती है या USDA के TARGET सेंटर से (202) 720-2600 (वॉयस और TTY) पर संपर्क करना चाहिए या फ़ेडरल रिले सर्विस के ज़रिए USDA से (800) 877-8339 पर संपर्क करना चाहिए।

प्रोग्राम में भेदभाव की शिकायत दर्ज करने के लिए, शिकायतकर्ता को एक फ़ॉर्म AD-3027, USDA के प्रोग्राम में भेदभाव का शिकायत फ़ॉर्म पूरा भरना होगा, जिसे:

<https://www.usda.gov/sites/default/files/documents/ad-3027.pdf>,

पर किसी भी USDA ऑफ़िस से (866) 632-9992 पर कॉल करके या USDA को संबोधित एक पत्र लिखकर ऑनलाइन हासिल किया जा सकता है। पत्र में शिकायतकर्ता का नाम, पता, टेलीफ़ोन नंबर और कथित नागरिक अधिकारों के उल्लंघन के प्रकार और तारीख के बारे में नागरिक अधिकार के सहायक सचिव (Assistant Secretary for Civil Rights, ASCR) को सूचित करने के लिए कथित भेदभावपूर्ण कार्रवाई का पर्याप्त विस्तार में एक लिखित विवरण होना चाहिए। पूरा किया गया AD-3027 फ़ॉर्म या पत्र USDA को इनके ज़रिए सबिंमिट किया जाना चाहिए:

- (1) डाक: U.S. Department of Agriculture
Office of the Assistant Secretary for Civil Rights
1400 Independence Avenue, SW
Washington, D.C. 20250-9410; या
- (2) फ़ैक्स: (833) 256-1665 या (202) 690-7442; या
- (3) ईमेल: program.intake@usda.gov।

यह संस्थान एक समान अवसर प्रदाता है।

विषयसूची



इस गाइड का उद्देश्य	2
अच्छा खाएं और जमकर खेलें	3
भोजन के पैटर्न से जुड़ी आवश्यकताएं और सलाह	4
बाल पोषण (CN) लेबल	6
दूध	7
सब्जियां/फल	12
अनाज/ब्रेड	20
मांस/मांस के विकल्प	32
शिशु के लिए खाद्य पदार्थ	40
पानी	48
परिशिष्ट A: सैंपल मेन्यू	49
परिशिष्ट B: रेसिपी का विश्लेषण	50
परिशिष्ट C: शाकाहारी मेन्यू के नियोजन के लिए मांस के विकल्प	51
परिशिष्ट D: दम घुटने से बचाव	52
परिशिष्ट E: दूध के विकल्प	53
परिशिष्ट F: साबुत अनाज की पहचान कैसे करें	54
विषय सूची	55

इस गाइड का उद्देश्य



CACFP में खाद्य पदार्थों को शामिल करना एक ऐसी गाइड है जो यह तय करने में आपकी मदद करती है कि क्या किसी खाद्य पदार्थ को बाल एवं वयस्क देखभाल भोजन संबंधी प्रोग्राम (Child and Adult Care Food Program, CACFP) की भोजन के पैटर्न से जुड़ी आवश्यकताओं में गिना जाएगा या नहीं।

शामिल करने योग्य खाद्य पदार्थ वे होते हैं जिन्हें प्रतिपूर्ति योग्य भोजन की आवश्यकताओं को पूरा करने के लिए गिना जा सकता है। खाद्य पदार्थ निम्न के आधार पर शामिल करने योग्य होते हैं:

- पोषक तत्व की मात्रा
- भोजन में खाद्य पदार्थ का कार्य
- CACFP की भोजन के पैटर्न से जुड़ी आवश्यकताएं
- खाद्य एवं औषधि प्रशासन (Food and Drug Administration) और संयुक्त राज्य अमेरिका के कृषि विभाग (United States Department of Agriculture) के मानक और नीतिगत निर्णय

शामिल न करने योग्य खाद्य पदार्थ वे होते हैं जिन्हें भोजन के पैटर्न से जुड़ी आवश्यकताओं में नहीं गिना जाता है। फिर भी, ये खाद्य पदार्थ अतिरिक्त पोषक तत्वों की आपूर्ति कर सकते हैं और भोजन में रंग, स्वाद और बनावट जोड़ सकते हैं।

किसी भोजन की प्रतिपूर्ति केवल तभी की जा सकती है जब उसमें CACFP भोजन के पैटर्न के तहत बताई गई मात्रा में हर आवश्यक घटक के लिए शामिल करने योग्य खाद्य पदार्थ शामिल हों।

इस गाइड में हर भोजन के पैटर्न घटक का एक सेक्शन है:

- दूध
- सब्जियां/फल
- अनाज/ब्रेड
- मांस/मांस के विकल्प

हर सेक्शन में आम तौर पर पूछे जाने वाले सवालों के जवाब और उन खाद्य पदार्थों की सूची होती है जिन्हें उस घटक के लिए गिना जाता है या अक्सर उन पर सवाल उठाए जाते हैं।

आपकी जिनकी देखभाल करते हैं उन बच्चों के लिए सबसे स्वस्थ विकल्प चुनने में आपकी मदद करने के लिए, हर खाद्य पदार्थ घटक सूची में तीन सेक्शन होते हैं:

- इसकी सलाह दी जाती है – ये स्वास्थ्यप्रद भोजन विकल्प हैं जो CACFP भोजन के पैटर्न से जुड़ी आवश्यकताओं को पूरा करते हैं। इन खाद्य पदार्थों को अक्सर दिया करें।
- इसकी सलाह नहीं दी जाती, लेकिन यह स्वीकार्य है – ये कम स्वास्थ्यप्रद भोजन विकल्प हैं जो CACFP भोजन के पैटर्न से जुड़ी आवश्यकताओं को पूरा करते हैं। इन खाद्य पदार्थों को कभी-कभार ही दिया करें।
- यह स्वीकार्य नहीं है – ये खाद्य पदार्थ CACFP भोजन के पैटर्न से जुड़ी आवश्यकताओं में नहीं गिने जाते हैं।

इस गाइड में हर वह भोजन शामिल नहीं है जिसे परोसा जा सकता है। ज़्यादा जानकारी के लिए, संयुक्त राज्य अमेरिका के कृषि विभाग (United States Department of Agriculture) के **बाल पोषण प्रोग्रामों (Child Nutrition Program) के लिए खाद्य पदार्थ की खरीदने के बारे में गाइड (Food Buying Guide)** देखें। यह इस वेबसाइट पर उपलब्ध है: <https://www.fns.usda.gov/tn/food-buying-guide-for-child-nutrition-programs>। यह गाइड आपको यह फ़ैसला लेने में मदद करेगी कि CACFP भोजन के पैटर्न से जुड़ी आवश्यकताओं को पूरा करने के लिए कितना भोजन तैयार करना है।

अगर आपके कोई और सवाल हैं, तो कृपया **1-800-942-3858** पर कॉल करें या www.health.ny.gov/CACFP पर जाएं।



अच्छा खाएं और जमकर खेलें



अच्छा खाएं और जमकर खेलें

CACFP बच्चों और वयस्कों को अच्छा खाने और जमकर खेलने के लिए प्रेरित करने के लिए न्यूयॉर्क राज्य के बाल देखभाल प्रोग्राम (New York State Child Care Program) को प्रोत्साहित करता है। आपके द्वारा दिए जाने वाले भोजन और पेयों से लेकर, शारीरिक गतिविधि के लिए आपके ज़रिए निर्धारित समय तक, आप जिनकी देखभाल करते हैं उन बच्चों के स्वास्थ्य और कल्याण पर आपका ज़बरदस्त प्रभाव पड़ता है। आप जिनकी देखभाल करते हैं बच्चों के लिए पोषण, भोजन के समय और शारीरिक गतिविधि के माहौल में सुधार करके स्वास्थ्य का कल्चर बनाएं। बच्चों की देखभाल की रूटीन में इन मददगार टिप्स को शामिल करके इस संभावना में सुधार करें कि बच्चे स्वास्थ्य के लिहाज़ से अच्छे भोजन का विकल्प चुनेंगे और शारीरिक तौर से ऐक्टिव रहने वाली जीवनशैली चुनेंगे।

भोजन के समय एक सकारात्मक माहौल बनाएं

बच्चों के स्वास्थ्य को बढ़ावा देने का एक अहम हिस्सा सुखद, मजेदार माहौल में स्वास्थ्यप्रद भोजन देना। हर किसी के लिए स्वास्थ्यप्रद भोजन लेने का समर्थन करें।

- बच्चों को नए खाद्य पदार्थ आजमाने के लिए प्रोत्साहित करें लेकिन मजबूर न करें।
- बच्चों को यह फैसला करने दें कि उन्हें कितना खाना है।
- अगर बच्चे खुद से ले सकते हैं तो उन्हें लेने दें।
- भोजन के संबंध में मौखिक और गैर-मौखिक सकारात्मक संदेशों का इस्तेमाल करके हर दिन स्वास्थ्यप्रद भोजन लेने पर बल दें।
- वयस्कों को भोजन और नाश्ते के दौरान बच्चों के साथ बैठने के लिए प्रोत्साहित करें, जब वे बच्चों के जैसा ही खाना खाएं और पेय पिएं।
- पीने का पानी घर के अंदर और बाहर उपलब्ध कराएं और वह हर समय साफ़-साफ़ दिखाई दे।
- भोजन को कभी भी सज़ा या इनाम के तौर पर इस्तेमाल न करें।

बच्चों की ऐक्टिव रहने और ज़्यादा गतिविधि करने में मदद करें

बचपन गतिविधि की स्किल को विकसित करने, स्वास्थ्यप्रद आदतें सीखने और जीवन भर के स्वास्थ्य और कल्याण के लिए एक मज़बूत नींव स्थापित करने की एक अहम अवधि है। प्रीस्कूल जाने वाली उम्र के बच्चों के वयस्क देखभाल करने वालों को सक्रियता की ज़रूरत वाले खेलों को प्रोत्साहित करना चाहिए जिसमें विभिन्न प्रकार की गतिविधि शामिल हो।

- सुनिश्चित करें कि केयर में हर पूरे दिन के लिए प्रीस्कूल क्लासरूम के शेड्यूल में दो घंटे या उससे ज़्यादा अंदर और बाहर की शारीरिक गतिविधि वाले सक्रिय खेल का समय (कम से कम एक घंटा वयस्क नेतृत्व वाले संरचित खेल और एक घंटा असंरचित खेल) शामिल हो।
- शारीरिक गतिविधि से जुड़े खेल के समय का इस्तेमाल इनाम के तौर पर करें, लेकिन सज़ा के तौर पर कभी नहीं।
- पक्का करें कि शारीरिक गतिविधि के बारे में मौखिक और गैर-मौखिक सकारात्मक संदेश पर रोज़ बल दिया जाए।
- प्रीस्कूल जाने वाले बच्चों के लिए हर हफ़्ते स्क्रीन देखने का समय 30 मिनट से ज़्यादा न रखें।



स्वास्थ्य के लिहाज़ से अच्छे भोजन के विकल्पों का समर्थन करें

स्वास्थ्यप्रद भोजन लेना हर उम्र में ज़रूरी होता है। स्वास्थ्यप्रद भोजन लेने के फ़ायदे समय के साथ धीरे-धीरे बढ़ते जाते हैं।

- हर हफ़्ते मेन्यू में तीन या उससे ज़्यादा अलग-अलग रंगों के फ़ल और सब्ज़ियां पेश करें ताकि बच्चे इंद्रधनुषी रंगों का भोजन कर सकें।
- नाश्ते के दौरान हर हफ़्ते दो या उससे ज़्यादा बार फ़ल (जूस नहीं) परोसें।
- नाश्ते के दौरान हर हफ़्ते दो या उससे ज़्यादा बार सब्ज़ियां परोसने का प्लान बनाएं।

स्वास्थ्यप्रद भोजन लेने की आदतें जल्दी शुरू होती हैं

स्तनपान की रक्षा करने, उसको बढ़ावा देने और समर्थन करने में बाल देखभाल प्रदाताओं की अहम भूमिका होती है। स्तनपान-अनुकूल बाल देखभाल केंद्र या स्तनपान-अनुकूल डे केयर होम बनें। जानकारी के लिए CACFP से संपर्क करें या हमारी वेबसाइट www.health.ny.gov/CACFP पर जाएं।

भोजन के पैटर्न से जुड़ी आवश्यकताएं और सलाह



भोजन समूह	आवश्यकताएं	सलाह
दूध	<ul style="list-style-type: none"> • 1 साल के बच्चे: बिना फ्लेवर वाला होल मिल्क। • 2-18 साल के बच्चे और वयस्क: बिना फ्लेवर वाला कम फैट वाला (1%) या बिना फ्लेवर वाला फ़ैट-फ़्री (स्किम) दूध। • 6 साल और उससे ज़्यादा उम्र के बच्चों और वयस्कों को दिया जाने वाला फ्लेवर वाला दूध फ़ैट-फ़्री (स्किम) या कम फैट वाला (1%) होना चाहिए। • मेन्यू में, परोसे जाने वाले दूध के प्रकार (यानी कि, होल मिल्क, कम फैट वाला या 1%, और फ़ैट-फ़्री या स्किम किया गया) और क्या यह फ्लेवर वाला है, इसके बारे में बताया जाना चाहिए। 	<ul style="list-style-type: none"> • सभी प्रतिभागियों को केवल बिना फ्लेवर वाला दूध ही परोसें। • अगर 6 साल और उससे ज़्यादा उम्र के बच्चों या वयस्कों को फ्लेवर वाला दूध परोसा जाता है, तो चीनी को प्रति कप (8 ऑउंस) 22 ग्राम या उससे कम तक सीमित करने के लिए पोषण संबंधी तथ्य वाले लेबल को देखें।
सब्ज़ियां/फ़ल	<ul style="list-style-type: none"> • 1 साल और उससे ज़्यादा उम्र के बच्चों और वयस्कों को दोपहर के भोजन और रात के भोजन में एक सब्ज़ी और एक फ़ल, या दो अलग-अलग सब्ज़ियां परोसी जानी चाहिए। • 1 साल और उससे ज़्यादा उम्र के बच्चों और वयस्कों के लिए जूस दिन में एक बार तक ही सीमित है। • केवल 100% जूस ही दिया जा सकता है। • 1 साल की उम्र से पहले शिशुओं को जूस नहीं दिया जाना चाहिए। • विकास की दृष्टि से तैयार होने पर, 6 महीने से लेकर उनके पहले जन्मदिन तक के शिशुओं को भोजन और नाश्ते में एक सब्ज़ी या फ़ल या दोनों परोसे जाने चाहिए। 	<ul style="list-style-type: none"> • तरह-तरह की सब्ज़ियां और फ़ल परोसें। • सब्ज़ियों और फ़लों को नाश्ते के तौर पर परोसें। • हर हफ़्ते, कम से कम एक बार गहरे हरे, लाल और नारंगी रंग की सब्ज़ियां दें। • हर दिन सब्ज़ियों/फ़लों की एक या उससे ज़्यादा खुराक में विटामिन C की मात्रा ज़्यादा होनी चाहिए। • हर हफ़्ते सब्ज़ियों/फ़लों की तीन या उससे ज़्यादा खुराक में विटामिन A की मात्रा ज़्यादा होनी चाहिए। • हर हफ़्ते सब्ज़ियों/फ़लों की तीन या उससे ज़्यादा खुराक ताज़ा होनी चाहिए।

भोजन के पैटर्न से जुड़ी आवश्यकताएं और सलाह



भोजन समूह	आवश्यकताएं	सलाह
अनाज/ब्रेड	<ul style="list-style-type: none"> दिन में अनाज की कम से कम एक खुराक साबुत अनाज से भरपूर होनी चाहिए। ब्रेकफास्ट सीरियल में हर आउंस में 6 ग्राम से ज्यादा चीनी नहीं होनी चाहिए। अनाज आधारित डेज़र्ट अब अनाज के घटकों में नहीं गिने जाते हैं। ब्रेकफास्ट सीरियल को 6 महीने से लेकर उनके पहले जन्मदिन तक के शिशुओं के लिए नाश्ते के समय अनाज के तौर पर परोसा जा सकता है। 	<ul style="list-style-type: none"> दिन में साबुत अनाज की कम से कम दो खुराक दें। परोसी जाने वाली सभी ब्रेड और अनाज साबुत अनाज होने चाहिए।
मांस/मांस के विकल्प	<ul style="list-style-type: none"> सुबह के नाश्ते में अनाज के घटकों की जगह पर मांस और मांस के विकल्पों को हर हफ्ते ज्यादा से ज्यादा तीन बार परोसा जा सकता है। टोफू को मांस के विकल्प के तौर पर परोसा जा सकता है। दही सादी, फ्लेवर वाली, मीठी या मीठी न की हुई हो सकती है। दही में हर 6 आउंस में 23 ग्राम से ज्यादा चीनी नहीं होनी चाहिए। 6 महीने से लेकर अपने पहले जन्मदिन तक के शिशुओं के लिए, चीज़, कॉटेज चीज़, दही और साबूत अंडे मांस के विकल्प के तौर पर स्वीकार्य हैं। चीज़ वाले खाद्य पदार्थ और चीज़ स्प्रेड स्वीकार्य नहीं हैं। 	<ul style="list-style-type: none"> केवल कम वसा वाले मांस, अखरोट और फ़लियां ही परोसें। मांस/मांस के विकल्प बिना अतिरिक्त फ़ैट के तैयार किए जाने चाहिए। संसाधित मांस (जैसे, हॉट डॉग, कॉर्न डॉग, चिकन नगेट्स, फ्राइड चिकन, फ़िश स्टिक्स, वियेना सॉसेज, या डेली मांस) परोसने की सीमा हर हफ्ते एक रखें। केवल प्राकृतिक चीज़ परोसें और लो फ़ैट या कम फ़ैट वाले चीज़ की किस्में ही चुनें।
दूसरी चीज़ें	<ul style="list-style-type: none"> बच्चों को पूरे दिन पीने का पानी दिया जाना चाहिए और अनुरोध करने पर उपलब्ध कराया जाना चाहिए। पानी को किसी घटक के तौर पर नहीं गिना जाता है। भोजन और पेय का इस्तेमाल सज़ा या इनाम के तौर पर नहीं किया जाना चाहिए। साइट पर खाना तलने की अनुमति नहीं दी जाती। 	<ul style="list-style-type: none"> उन माताओं का समर्थन करें जो अपने शिशुओं को स्तनपान कराने का विकल्प चुनती हैं। माताओं को उनके शिशु डे केयर हों तब पिलाने के लिए अपना दूध प्रदान करने के लिए प्रोत्साहित करें। स्तनपान कराने के लिए सेंटर या डे केयर होम में आने वाली माताओं के लिए एक शांत, निजी क्षेत्र प्रदान करें जो आरामदायक और साफ़-सुथरा हो। मौसमी और स्थानीय स्तर पर उत्पादित खाद्य पदार्थों को शामिल करें। पहले से तले हुए खाद्य पदार्थों की खरीदारी हफ्ते में एक बार से ज्यादा न करें। ऐसे शामिल न करने योग्य खाद्य पदार्थों को परोसने से बचें जो अतिरिक्त चीनी के स्रोत हैं, जैसे कि मीठी टॉपिंग (जैसे, शहद, जैम, सिरप), दही के साथ बेची जाने वाली मिश्रित करने वाली सामग्री (जैसे, शहद, कैंडी, या कुकी के टुकड़े), और चीनी डले मीठे पेय (जैसे, फ्रूट ड्रिंक या सोडा)।

बाल पोषण (CN) लेबल

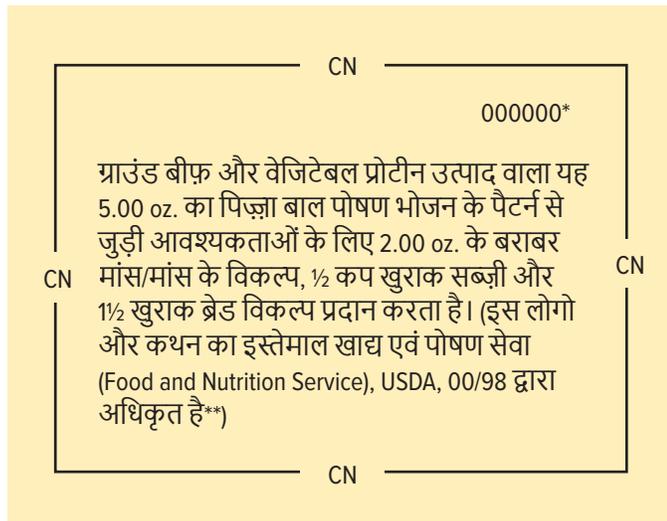


बाल पोषणप्रोग्रामों (Child Nutrition Programs) के लिए यह संघीय लेबलिंग वाला स्वैच्छिक प्रोग्राम निर्माताओं को खाद्य पदार्थ के लेबल पर यह बताने देता है कि वह उत्पाद भोजन के पैटर्न से जुड़ी आवश्यकताओं में कैसे योगदान करता है। CN लेबल के लिए पात्र उत्पादों में कमर्शियल तौर पर तैयार किए गए खाद्य पदार्थ शामिल हैं जो एक या ज़्यादा भोजन के घटकों में अहम योगदान करते हैं। अगर लेबल पर बताई गई मात्रा में परोसा जाए, तो सभी CN-लेबल वाले खाद्य पदार्थ शामिल करने योग्य होते हैं।

CN लेबल की पहचान कैसे करें

CN लेबल में हमेशा निम्न चीज़ें शामिल होंगी:

- CN लोगो जोकि एक अलग बॉर्डर है
- USDA/FNS अधिकृति
- स्वीकृति मिलने का महीना और साल
- भोजन के पैटर्न से जुड़ी आवश्यकताओं को पूरा करने के लिए आवश्यक खुराक का आकार।



CN लेबलिंग पर विस्तृत स्पष्टीकरण पाने के लिए, खाद्य एवं पोषण सेवा (Food and Nutrition Service, FNS) की वेबसाइट देखें:

<https://www.fns.usda.gov/cn/labeling-program> |





दूध संबंधी आवश्यकताएं

शामिल करने योग्य होने के लिए, दूध को पैस्चराइज़्ड किया जाना चाहिए और तरल दूध के लिए राज्य और स्थानीय स्तर के मानकों को पूरा करना चाहिए। सभी दूध में FDA विनियमन 21 CFR 131.110 के बताए गए स्तर पर विटामिन A और विटामिन D शामिल होना चाहिए। दूध कैल्शियम, फ़ॉस्फोरस, प्रोटीन, विटामिन A और विटामिन D का बहुत बढ़िया स्रोत है।

गर्म सीरियल, सूप, पुडिंग या दूसरे खाद्य पदार्थों जैसे उत्पादों की तैयारी में इस्तेमाल किए जाने पर दूध शामिल करने योग्य नहीं होता है।

अगर कोई बच्चा तरल दूध का सेवन नहीं कर पाता, तो माता-पिता या अभिभावक लिखित तौर पर दूध के विकल्प का अनुरोध कर सकते हैं। लिखित अनुरोध में उन चिकित्सीय या विशेष आहार संबंधी दूसरी ज़रूरतों की पहचान की जानी चाहिए जो बच्चे के आहार पर रोक लगाती है। दूध के विकल्प पोषण की दृष्टि से दूध के बराबर होने चाहिए और गाय के दूध में पाए जाने वाले स्तर के कैल्शियम, प्रोटीन, विटामिन A, विटामिन D और दूसरे पोषक तत्वों की मज़बूती के लिए पोषण मानकों को पूरा करना चाहिए। परिशिष्ट E का संदर्भ लें: दूध के विकल्प।

सुबह के नाश्ते या नाश्ते में, तरल दूध को पेय या सीरियल में या दोनों के रूप में परोसा जा सकता है।

दोपहर के भोजन और रात के भोजन में, तरल दूध को पेय के तौर पर ज़रूर परोसा जाना चाहिए।

नाश्ते में, अगर तरल दूध परोसा जाता है, तो जूस को दूसरे घटक के तौर पर नहीं गिना जा सकता। एक नाश्ते में दो पेय नहीं परोसे जा सकते।

बच्चों के भोजन के पैटर्न से जुड़ी आवश्यकताएं

- सुबह के नाश्ते, दोपहर के भोजन और रात के भोजन में तरल दूध ज़रूर परोसा जाना चाहिए।
- एक साल के बच्चों को होल मिल्क ज़रूर पिलाना चाहिए।
- 2-18 साल के बच्चों को फ़ैट-फ़्री (स्किम) या कम फ़ैट (1%) वाला दूध दिया जाना चाहिए।
- 1-5 साल के बच्चों को बिना फ्लेवर वाला दूध ज़रूर पिलाएं।
- अगर 6 साल और उससे ज़्यादा उम्र के बच्चों को फ्लेवर वाला दूध परोसा जाता है, तो वह फ़ैट-फ़्री या 1% होना चाहिए।
- मेन्यू में यह ज़रूर बताया जाना चाहिए कि परोसे जाने वाले दूध का प्रकार क्या है और क्या वह फ्लेवर वाला है।



वयस्कों के भोजन के पैटर्न से जुड़ी आवश्यकताएं

- भोजन या नाश्ते के समय दिन में कम से कम एक बार फ़ैट-फ़्री (स्किम) या कम फ़ैट वाला (1%) दूध ज़रूर परोसा जाना चाहिए। दूसरे भोजनों में एक कप दूध की जगह छह औंस (या ¾ कप) दही परोसा जा सकता है। रात के भोजन में न तो दूध की ज़रूरत होती है और न ही दही की।
- दही में हर 6 औंस में 23 ग्राम से ज़्यादा चीनी नहीं होनी चाहिए।
- बिना फ्लेवर वाले दूध की सलाह दी जाती है। अगर फ्लेवर वाला दूध परोसा जाता है, तो वह फ़ैट-फ़्री या 1% होना चाहिए।
- मेन्यू में यह ज़रूर बताया जाना चाहिए कि परोसे जाने वाले दूध का प्रकार क्या है और क्या वह फ्लेवर वाला है।



दूध के बारे में सवाल और जवाब

सवाल: क्या पुडिंग, सॉस और सूप में इस्तेमाल होने वाले दूध को दूध की आवश्यकता में गिना जा सकता है?

जवाब: नहीं। भोजन तैयार करने में इस्तेमाल किया जाने वाला दूध शामिल करने योग्य नहीं है।

सवाल: अगर कोई बच्चा दूध नहीं पीता, तो क्या मैं उसकी जगह पर सोयाबीन का दूध दे सकता/सकती हूँ?

जवाब: हाँ, सोयाबीन का दूध चिकित्सा या विशेष आहार संबंधी ज़रूरत वाले बच्चों या वयस्कों को तब तक परोसा जा सकता है जब तक कि यह पोषण की दृष्टि से दूध के बराबर हो। दूध के विकल्पों को परिशिष्ट E में सूचीबद्ध मानकों को पूरा करना होगा, लेकिन 2 साल और उससे ज़्यादा उम्र के बच्चों और वयस्कों को परोसे जाने पर उन्हें कम फ़ैट या फ़ैट-फ़्री होना ज़रूरी नहीं है। माता-पिता या अभिभावक को दूध के विकल्पों के लिए लिखित तौर पर अनुरोध करना होगा (किसी चिकित्सीय विवरण की ज़रूरत नहीं होती)। हालांकि, दूध के उन विकल्पों के लिए एक चिकित्सीय विवरण आवश्यक है जो परिशिष्ट E में बताए गए पोषण मानकों को पूरा नहीं करते हैं। कम लैक्टोज़ वाले दूध के लिए माता-पिता या अभिभावक से लिखित अनुरोध की आवश्यकता नहीं होती है।



सवाल: क्या दूध सीधे फ़ार्म से खरीदा जा सकता है?

जवाब: हाँ, जब तक कि यह राज्य और स्थानीय स्तर के स्वास्थ्य मानकों को पूरा करने वाला पैस्चराइज़्ड तरल दूध हो तब तक। साथ ही, इसमें राज्य और स्थानीय मानकों से सुसंगत स्तर पर विटामिन A और विटामिन D भी शामिल होना चाहिए।

सवाल: क्या फ्लेवर वाला दूध परोसा जा सकता है?

जवाब: हाँ, लेकिन फ्लेवर वाला दूध केवल वयस्कों और 6 साल और उससे ज़्यादा उम्र के बच्चों को ही परोसा जा सकता है और वह फ़ैट-फ़्री (स्किम) या 1% होना चाहिए। अगर वह परोसा जाए, तो यह सलाह दी जाती है कि फ्लेवर वाले दूध में हर कप (8 ऑउंस) में 22 ग्राम या उससे कम चीनी हो।

सवाल: पानी में मिला हुआ सूखा दूध क्यों शामिल करने योग्य नहीं है?

जवाब: USDA केवल उन आपातकालीन स्थितियों में ही सूखे दूध का इस्तेमाल करने की अनुमति देता है जब सेंटर निरंतर आधार पर तरल दूध की आपूर्ति हासिल नहीं कर पाता है (7 CFR 226.20(f))।

सवाल: क्या दूध के घटकों को पूरा करने के लिए स्मूदी दी जा सकती है?

जवाब: हाँ। प्रोग्राम के संचालकों के द्वारा तैयार किए जाने पर स्मूदी में इस्तेमाल किए गए दूध को दूध की आवश्यकता में शामिल किया जा सकता है। अगर दही का इस्तेमाल किया जाता है, तो इसे मांस के विकल्प के तौर पर शामिल किया जा सकता है (दूध के विकल्प के तौर पर नहीं)। अगर सब्जियों और फ़लों का इस्तेमाल किया जाता है, तो उन्हें जूस के तौर पर शामिल किया जाता है। कृपया ध्यान दें कि 1 साल और उससे ज़्यादा उम्र के बच्चों और वयस्कों के लिए जूस दिन में एक बार तक ही सीमित है।

सवाल: स्मूदी बनाते समय किस प्रकार का दूध इस्तेमाल किया जाना चाहिए?

जवाब: इस्तेमाल किए जाने वाले दूध का प्रकार परोसे जा रहे आयु वर्ग के अनुकूल होना चाहिए।

सवाल: स्टोर से खरीदी गई स्मूदी को भोजन के पैटर्न से जुड़ी आवश्यकताओं में कैसे गिना जाता है?

जवाब: स्टोर से खरीदी गई स्मूदी को केवल सब्जी या फ़ल के घटक में जूस के तौर पर ही शामिल किया जा सकता है। वे दूध के घटक में गिनी नहीं जा सकती हैं क्योंकि इस्तेमाल किए गए दूध की मात्रा का पता लगा पाना संभव नहीं है।



जिसकी दूध के रूप में सलाह दी जाती है

खाने का आइटम	टिप्पणियां
अम्लीकृत दूध	वयस्कों और 2 साल और उससे ज़्यादा उम्र के बच्चों के लिए, फ़ैट-फ़्री (स्किम) या कम फ़ैट (1%) होनी चाहिए। अम्लीकृत दूध एक अम्लीय एजेंट के साथ तरल दूध को खट्टा करके बनाया जाता है। जैसे: अम्लीकृत केफ़िर दूध और अम्लीकृत एसिडोफ़िलस दूध।
कल्चर की हुई छाछ	वयस्कों और 2 साल और उससे ज़्यादा उम्र के बच्चों के लिए, फ़ैट-फ़्री (स्किम) या कम फ़ैट (1%) होनी चाहिए। यह कल्चर की हुई होनी चाहिए और इसे राज्य और स्थानीय मानकों को पूरा करना चाहिए। देखें: कल्चर्ड दूध
कल्चर्ड मिल्क	वयस्कों और 2 साल और उससे ज़्यादा उम्र के बच्चों के लिए, फ़ैट-फ़्री (स्किम) या कम फ़ैट (1%) होनी चाहिए। विशिष्ट फ्लेवर और/या गाढ़ेपन वाला उत्पाद तैयार करने के लिए नियंत्रित स्थिति में दूध में चयनित सूक्ष्म जीवों को मिलाकर कल्चर्ड दूध को तैयार किया जाता है। जैसे: कल्चर्ड छाछ, कल्चर्ड केफ़िर दूध और कल्चर्ड एसिडोफ़िलस दूध।
फ़ैट-फ़्री दूध (बिना फ़ैट, स्किम)	2 साल से कम उम्र के बच्चों के लिए शामिल करने योग्य नहीं है। देखें: तरल दूध।
कम लैक्टोज़ वाला दूध, लैक्टोज़-फ़्री दूध	जो बच्चे या वयस्क दूध में मौजूद लैक्टोज़ को पचा नहीं पाते, उन्हें कम लैक्टोज़ वाले दूध या लैक्टोज़-फ़्री दूध से फ़ायदा हो सकता है। देखें: तरल दूध।
कम फ़ैट वाला दूध (1%)	2 साल से कम उम्र के बच्चों के लिए शामिल करने योग्य नहीं है। देखें: तरल दूध।
दूध के विकल्प	दूध के विकल्प पोषण की दृष्टि से दूध के बराबर होने चाहिए और गाय के दूध में पाए जाने वाले स्तर के कैल्शियम, प्रोटीन, विटामिन A, विटामिन D और दूसरे पोषक तत्वों की मज़बूती के लिए पोषण मानकों को पूरा करना चाहिए। माता-पिता या अभिभावकों को दूध के विकल्प के लिए लिखित तौर पर अनुरोध करना होगा।
तरल दूध (बिना फ्लेवर वाला)	आवश्यक दूध का प्रकार: <ul style="list-style-type: none"> • 12 से 24 महीने की उम्र के बच्चे के लिए: होल • 2 साल और उससे ज़्यादा उम्र के बच्चे के लिए: फ़ैट-फ़्री (स्किम) या कम फ़ैट (1%)
घर की बनी हुई स्मूदी	दूध को दूध की आवश्यकता में शामिल किया जा सकता है। इस्तेमाल किए जाने वाले दूध का प्रकार परोसे जा रहे आयु वर्ग के अनुकूल होना चाहिए। सब्जियों और फ़लों को जूस के तौर पर शामिल किया जा सकता है। दही को मांस के विकल्प के तौर पर शामिल किया जा सकता है। अनाज को शामिल नहीं किया जा सकता है। स्टोर से खरीदी गई स्मूदी को केवल सब्जी और फ़ल के घटक में जूस के तौर पर ही शामिल किया जा सकता है।
सोयाबीन या सोयाबीन का दूध	देखें: दूध के विकल्प।
अत्यधिक उच्च तापमान (Ultra High Temperature, UHT) में गर्म किया गया दूध	UHT ग्रेड A पैस्चराइज़्ड दूध है जिसे लगभग 280°F तक गर्म किया जाता है। देखें: तरल दूध।
होल दूध	12 से 24 महीने के बच्चों के लिए आवश्यक है। वयस्कों और 2 साल या उससे ज़्यादा उम्र के बच्चों के लिए शामिल करने योग्य नहीं है। देखें: तरल दूध।



इसकी सलाह नहीं दी जाती, लेकिन यह दूध के तौर पर स्वीकार्य है
नीचे दिए गए खाद्य पदार्थ वयस्कों और 6 साल और उससे ज़्यादा उम्र के बच्चों के लिए शामिल करने योग्य हैं
लेकिन इनकी सलाह नहीं दी जाती है। इन खाद्य पदार्थों में अतिरिक्त चीनी की मात्रा ज़्यादा होती है।

खाने का आइटम	टिप्पणियां
चॉकलेट दूध या कोको दूध	देखें: फ्लेवर वाला दूध।
एगनॉग के स्वाद वाला दूध	देखें: फ्लेवर वाला दूध।
फ्लेवर्ड दूध	वयस्कों और 6 साल या उससे ज़्यादा उम्र के बच्चों के लिए शामिल करने योग्य है। इसे फ़ैट-फ़्री (स्किम) या कम फ़ैट वाले (1%) दूध से बनाया जाना चाहिए। चीनी की मात्रा ज़्यादा होने के कारण सीमित करें। श्रेष्ठ कार्य प्रणाली के रूप में, यह सलाह दी जाती है कि फ्लेवर वाले दूध में हर कप (8 ऑउंस) में 22 ग्राम या उससे कम चीनी हो।
हॉट चॉकलेट/हॉट कोको	देखें: फ्लेवर वाला दूध।





दूध के तौर पर स्वीकार्य नहीं है

नीचे दिए गए खाद्य पदार्थ शामिल करने योग्य नहीं हैं।
ये खाद्य पदार्थ CACFP भोजन के पैटर्न से जुड़ी आवश्यकताओं में नहीं गिने जाते हैं।

बादाम का दूध

प्रमाणित कच्चा दूध

चीज़ - मांस के विकल्प के तौर पर स्वीकार्य है

नारियल का दूध

क्रीम

क्रीम सॉस

क्रीम सूप

कस्टर्ड

वाष्पित दूध

फ्रोज़न दही

बकरी का दूध - केवल चिकित्सीय अपवाद

हाफ़ एंड हाफ़

आइस क्रीम/आइस मिल्क

कृत्रिम दूध

बिना फ़ैट वाला सूखा दूध, पुनर्गठित - केवल USDA की मंजूरी से आपात्कालीन स्थिति में स्वीकार्य है

पुडिंग पॉप्स

पुडिंग

कम फ़ैट वाले दूध (2%) - केवल चिकित्सीय अपवाद

चावल का दूध

शरबत

सावर क्रीम

दही - मांस के विकल्प के तौर पर स्वीकार्य है; केवल वयस्कों के लिए दूध के तौर पर गिना जा सकता है



सब्ज़ियों और फ़लों से जुड़ी आवश्यकताएं

CACFP भोजन के पैटर्न के अनुसार सुबह के नाश्ते, दोपहर के भोजन और रात के भोजन में सब्ज़ियों और/या फ़लों को परोसा जाना आवश्यक है। सब्ज़ियों और फ़लों को नाश्ते के घटकों के तौर पर भी परोसा जा सकता है। सब्ज़ी और फ़ल के संयुक्त घटक को दोपहर के भोजन, रात के भोजन और नाश्ते के लिए दो समूहों में विभाजित किया गया है। खुराक के आकार संबंधी आवश्यकताओं के लिए CACFP भोजन के पैटर्न को देखें।

- सुबह के नाश्ते में सब्ज़ी या फ़ल या दोनों की एक खुराक शामिल होनी चाहिए।
- दोपहर के भोजन और रात के भोजन में किसी सब्ज़ी और फ़ल या अलग-अलग सब्ज़ियों की दो खुराक शामिल होनी चाहिए।
- नाश्ते में दो अलग-अलग घटकों को परोसा जाना चाहिए। किसी सब्ज़ी और फ़ल का दिया जाना दो अलग-अलग घटकों के तौर पर गिना जाता है। हालांकि, एक ही घटक से दो अलग-अलग आइटम का दिया जाना प्रतिपूर्ति योग्य नाश्ते के तौर पर नहीं गिना जाता है। जैसे, कटे हुए सेब और सेलरी स्टिक्स प्रतिपूर्ति योग्य नाश्ते के तौर पर गिनी जाएंगी, लेकिन संतरे का जूस और सेब के टुकड़े नहीं गिने जाएंगे।
- बीन्स को किसी सब्ज़ी या मांस के विकल्प के तौर पर गिना जा सकता है। हालांकि, सूखे मटर या बीन्स की एक खुराक को एक ही भोजन में किसी सब्ज़ी और मांस के विकल्प के तौर पर नहीं गिना जा सकता है।
- सब्ज़ियों और फ़लों के लिए कम से कम शामिल करने योग्य मात्रा 1/8 कप है। सजावट के तौर पर या सूप, स्ट्यू, सैंडविच और सलाद में इस्तेमाल की जाने वाली छोटी सी मात्रा (1/8 कप से कम) को सब्ज़ी या फ़ल की आवश्यकता को पूरा करने के लिए नहीं गिना जा सकता है।
- 1 साल और उससे ज़्यादा उम्र के बच्चों और वयस्कों को दिन में 100% जूस की केवल एक ही खुराक दी जा सकती है। जिन पेयों में विटामिन C मिला हुआ है और जिनके लेबल पर 100% विटामिन C लिखा है, वे 100% जूस ही हो सकते हैं और नहीं भी।
- किसी नाश्ते में केवल दो पेय (जैसे: जूस और दूध) नहीं हो सकते।
- खाद्य सुरक्षा संबंधी चिंताओं के कारण घर पर डिब्बाबंद किए गए उत्पादों की अनुमति नहीं है।

सब्ज़ियों और फ़लों की सलाह

सब्ज़ियां और फ़ल विटामिन, मिनरल और फ़ाइबर के बेहतरीन स्रोत हैं। CACFP सलाह देता है कि:

- सब्ज़ियां और फ़ल ताज़े, फ़्रोज़न या डिब्बाबंद होने चाहिए और बिना अतिरिक्त चीनी, नमक या फ़ैट के तैयार किए जाने चाहिए।
- नाश्ते में सब्ज़ियां और फ़ल परोसे जाते हैं।
- हर हफ़्ते कम से कम एक बार गहरे हरे, लाल और नारंगी रंग की सब्ज़ियां परोसी जानी चाहिए।
- हर दिन सब्ज़ियों/फ़लों की एक या उससे ज़्यादा खुराक में विटामिन C की मात्रा ज़्यादा होनी चाहिए।
- हर हफ़्ते सब्ज़ियों/फ़लों की तीन या उससे ज़्यादा खुराक में विटामिन A की मात्रा ज़्यादा होनी चाहिए।
- हर हफ़्ते सब्ज़ियों/फ़लों की तीन या उससे ज़्यादा खुराक ताज़ा होनी चाहिए।
- जब भी मुमकिन हो स्थानीय और उस मौसम की सब्ज़ियां/फ़ल दिए जाने चाहिए।

भोजन में सब्ज़ियां और फ़ल शामिल करना स्वाद बढ़ाने, रंग जोड़ने और नए खाद्य पदार्थों को आजमाने का अवसर देने का एक शानदार तरीका है। हालांकि सब्ज़ियों और फ़लों की छोटी सी मात्रा (1/8 कप से कम) भोजन के पैटर्न से जुड़ी आवश्यकताओं को पूरा करने के लिए शामिल करने योग्य नहीं है, CACFP आपको जब भी मुमकिन हो तरह-तरह की सब्ज़ियों और फ़लों को शामिल करने के लिए प्रोत्साहित करता है:

- सूप, स्ट्यू और कैसरोल में डाला जाने वाला कटा हुआ प्याज, सेलरी और गाजर
- दही के साथ मिलाया गया अच्छी तरह से पिसा हुआ कद्दू
- ग्रिल्ड चीज़ सैंडविच में डाला जाने वाला कटा हुआ टमाटर
- सैंडविच पर डाला जाने वाला सलाद पत्ता
- मछली या सलाद पर डाला जाने वाला नींबू का रस



सब्जियां/फल



ज़रूरी पोषक तत्वों से भरपूर सब्जियां और फ़ल सब्जियां और फ़ल विटामिन, मिनरल और फ़ाइबर के बेहतरीन स्रोत हैं। CACFP सलाह देता है कि:

- **विटामिन c** – हर दिन इनमें से कम से कम एक भोजन परोसें

- **विटामिन A** – हफ़्ते में तीन बार इनमें से कम से कम एक भोजन परोसें
- **आयरन** – इन भोजनों को अक्सर परोसें
- **कैल्शियम** – इन भोजनों को हर रोज़ परोसें

सब्जियां

खाने का आइटम	विटामिन C	विटामिन A	आयरन	कैल्शियम
एस्पैरैगस	●	●		
ब्रॉकोली	●	●		●
ब्रसेल्स स्प्राउट्स	●			
पत्ता गोभी	●			
गाजर		●		
फूलगोभी	●			
गहरे, पत्तेदार साग:				
बीट का साग		●	●	●
चार्ड		●	●	
कोलाई	●	●	●	●
डैंडलायन का साग				●
केल	●	●	●	●
सरसों का साग		●	●	
पालक	●	●	●	●
शलगम का साग	●	●	●	
मिक्स्ट सब्जियां		●		
भिंडी	●			
चुकंदर			●	
मटर और गाजर		●		
हरे मटर			●	
मिर्च	●			
मीठे आलू	●	●		
सफ़ेद आलू	●			
कद्दू		●		
शीतकालीन स्क्वाश		●	●	
टमाटर/टमाटर का रस	●	●		
शलगम	●			
सब्जियों का रस	●			

फ़ल

खाने का आइटम	विटामिन C	विटामिन A	आयरन	कैल्शियम
खुबानी		●		
खरबूजा	●	●		
सूखाए हुए फ़ल (सेब, खुबानी, खजूर, अंजीर, आड़ू, प्रून या किशमिश)			●	
चकोतरा/चकोतरे का जूस	●			
शफ़तालू		●		
संतरे/संतरे का जूस	●			
प्लम		●		
प्रून		●		
रास्पबेरी	●			
स्ट्रॉबेरी	●			
कीनू	●			



सब्जियों और फलों के बारे में सवाल और जवाब

सवाल: अगर दोपहर के भोजन में एक मिली जुली सब्जी परोसी जाए, तो क्या यह दो सब्जियां परोसने की भोजन के पैटर्न से जुड़ी आवश्यकता को पूरा करेगा?

जवाब: नहीं। मिली जुली सब्जियां, फलों का कॉकटेल और इस तरह के संयोजन केवल एक सब्जी या फल के तौर पर ही गिने जाते हैं।

सवाल: क्या पिज्जा पर डाला जाने वाला सॉस सब्जी के तौर पर गिना जाता है?

जवाब: नहीं। पिज्जा की एक खुराक में पर्याप्त सॉस नहीं होता है, जिससे उसे सब्जी के तौर पर गिना जाए।

सवाल: सब्जियों, फलों और दूसरे खाद्य पदार्थों को बीफ़ स्ट्यू या चिली जैसे मिले जुले पकवानों में कैसे गिना जाता है?

जवाब: मिले जुले पकवान इस आधार पर बहुत भिन्न होते हैं कि उन्हें किस प्रकार शामिल किया जा सकता है। अगर रेसिपी में परोसने योग्य मानने के लिए हर सामग्री काफ़ी मात्रा में शामिल हो तो भोजन के अधिकतम तीन घटकों को गिना जा सकता है। जैसे, 3-5 साल के बच्चों के लिए बीफ़ स्ट्यू की खुराक में कम से कम 1½ ऑउंस मांस और ¼ कप सब्जियां शामिल होनी चाहिए।

डिब्बाबंद या फ्रोज़न बीफ़ स्ट्यू के लिए, लेबल आपको यह नहीं बताएगा कि इसकी हर खुराक में कितना मांस, गाजर या आलू हैं। इसलिए, जब तक आइटम पर बाल पोषण (CN) लेबल न हो, स्ट्यू सब्जी या मांस के घटकों को पूरा नहीं करेगा।

सवाल: क्या डिब्बाबंद कद्दू को टमाटर सॉस में मिलाया जा सकता है और इसे सब्जी के घटक के तौर पर गिना जा सकता है?

जवाब: हां, अच्छी तरह से पिसी हुई सब्जियां और फ़ल भोजन के पैटर्न से जुड़ी आवश्यकताओं में योगदान कर सकते हैं, जब तक कि व्यंजन पहचानने योग्य, शामिल किए जाने योग्य सब्जियों और फ़लों को काफ़ी मात्रा में (¼ कप) प्रदान करें। इस उदाहरण में, डिब्बाबंद कद्दू को सब्जी के घटक में गिना जा सकता है क्योंकि टमाटर सॉस पहचानने योग्य है।

सवाल: क्या कोलस्लॉ या आलू का सलाद जैसे खाद्य पदार्थ शामिल करने योग्य हैं?

जवाब: हां, लेकिन केवल सब्जी और फ़ल सामग्री की वास्तविक मात्रा को ही सब्जी और फ़ल के भोजन के पैटर्न से जुड़ी आवश्यकता में गिना जा सकता है। दूसरी सामग्री जैसे मेयोनेज़, पास्ता या नट्स को खुराक के आकार में नहीं गिना जा सकता।

सवाल: क्या सूखाई हुई सब्जियां और फ़ल शामिल करने योग्य होते हैं?

जवाब: हां। सूखाई हुई सब्जियों और फ़लों की खुराक का आकार ताज़ा या डिब्बाबंद सब्जियों और फ़लों की तुलना में आधा होता है। जैसे, अगर ½ कप फ़ल की आवश्यकता है, तो ¼ कप किशमिश परोसी जा सकती है। कृपया सावधान रहें कि सूखाए हुए फ़ल छोटे बच्चों के लिए दम घुटने का खतरा पैदा कर सकते हैं (देखें: परिशिष्ट D)।

सवाल: पत्तेदार साग को सब्जी के घटक में कैसे गिना जाता है?

जवाब: एक कप पत्तेदार सब्जियां (यानी, सलाद पत्ता, कच्चा पालक, वगैरह) ½ कप सब्जियों के तौर पर गिनी जाती हैं।



सब्जियां/फल



सब्जियों/फलों के रूप में इसकी सलाह दी जाती है

खाने का आइटम	टिप्पणियां
एप्पल साइडर	यह पैस्चराइज़ किया होना चाहिए। हर दिन जूस की एक से ज़्यादा खुराक नहीं दी जा सकती।
बिना मीठा किया एप्पलसॉस	
डिब्बाबंद या सूखे बीन्स	उदाहरणों में शामिल हैं: ब्लैक बीन्स, लोबिया, कैनेलिनी बीन्स, गारबानज़ो बीन्स, राजमा, दाल, नेवी बीन्स, नॉर्दर्न बीन्स, अरहर, पिंटो बीन्स, सोयाबीन या तूर दाल। बीन्स की एक खुराक को सब्ज़ी या मांस के विकल्प के तौर पर गिना जा सकता है, दोनों के तौर पर नहीं।
बेरीज़	उदाहरणों में शामिल हैं: ब्लैकबेरी, ब्लूबेरी, रास्पबेरी या स्ट्रॉबेरी।
कोलस्लॉ	
क्रैनबेरी जूस का मिश्रण	100% दूसरे जूस के साथ मिश्रण में क्रैनबेरी जूस शामिल करने योग्य होता है। क्रैनबेरी जूस का कॉकटेल शामिल करने योग्य नहीं होता है। हर दिन जूस की एक से ज़्यादा खुराक नहीं दी जा सकती।
फ़ोज़न फ्रूट जूस बार	इसमें 100% फ़ल और/या फ़लों से बना जूस होना चाहिए।
100% जूस या पानी में डिब्बाबंद फ़ल	
सूखाए हुए फ़ल	उदाहरणों में शामिल हैं: खुबानी, क्रैनबेरी, खजूर, अंजीर, पून या किशमिश। सूखाए हुए फ़ल की खुराक का आकार ताज़े या डिब्बाबंद फ़ल की तुलना में आधा होता है। जैसे, ½ कप सब्जियों/फ़लों की आवश्यकता के लिए, ¼ कप किशमिश परोसी जा सकती है। दम घुटने के खतरे के कारण चार साल से कम उम्र के बच्चों को इसकी सलाह नहीं दी जाती है।
ताज़े फ़ल	उदाहरणों में शामिल हैं: सेब, खुबानी, केले, बेरीज़ (सभी प्रकार), क्लेमेंटाइन, अंगूर, चकोतरा, अमरूद, कीवी, कुमकट, आम, खरबूजे (सभी प्रकार), संतरे, पपीता, पैशन फ्रूट, आड़ु, नाशपाती, खुरमा, अनानास, बड़े केले, अनार, आलूबुखारा, तारा फ़ल या कीनू। हफ़्ते में ताज़े फ़लों की तीन या उससे ज़्यादा खुराक देने की सलाह दी जाती है।
फ़ोज़न, बिना मीठे किए हुए फ़ल	
साग	उदाहरणों में शामिल हैं: ब्रॉकोलीनी, कोलार्ड का साग, एंडिव, एस्करोल, केले, सरसों का साग, पालक, स्विस चार्ड या शलगम का साग।
होमिनी	¼ कप खुराक = ¼ कप सब्जियां
जूस का मिश्रण	इसमें 100% सब्जियों/फ़लों के रस का मिश्रण होना चाहिए। हर दिन जूस की एक से ज़्यादा खुराक नहीं दी जा सकती।
100% सब्ज़ी या फ़ली के आटे का बना पास्ता	फ़ली के आटे के पास्ता का इस्तेमाल या तो सब्ज़ी या मांस/मांस के वैकल्पिक घटक को पूरा करने के लिए किया जा सकता है, लेकिन एक ही भोजन में दोनों के रूप में इस्तेमाल नहीं किया जा सकता। वेजिटेबल पास्ता को शामिल करने योग्य होने के लिए किसी दूसरी पहचानी जाने वाली सब्ज़ी के साथ परोसे जाने की आवश्यकता नहीं है। ½ कप पका हुआ पास्ता = ½ कप सब्जियां।
आलू	उदाहरणों में शामिल हैं: मीठा, पीला या सफ़ेद। उबले हुए, मैश किए हुए या बेक किए हुए आलू की सलाह दी जाती है।
आलू के पैनकेक	
ताज़ा साल्सा	कम से कम ½ कप परोसा जाना चाहिए।



सब्जियों/फलों के रूप में इसकी सलाह दी जाती है

खाने का आइटम	टिप्पणियां
घर की बनी हुई स्मूदी	उदाहरणों में शामिल हैं: दूध और/या दही, सब्जियों और/या फलों से तैयार की गई स्मूदी। अनाजों (यानी, सीरियल, ग्रनोला या ओटमील) को डाला जा सकता है लेकिन स्मूदी में दिए जाने पर उन्हें शामिल नहीं किया जाएगा। अगर स्मूदी दूध से तैयार की जाती है, तो इस्तेमाल किए जाने वाले दूध का प्रकार परोसे जाने वाले हर आयु वर्ग के लिए CACFP दिशानिर्देशों के अनुकूल होना चाहिए। स्मूदी में इस्तेमाल होने वाली सब्जियों और फलों को जूस के तौर पर शामिल किया जा सकता है। हर दिन जूस की एक से ज्यादा खुराक नहीं दी जा सकती।
घर का बना हुआ सूप	यह पता करने के लिए कि क्या सूप के ज़रिए पर्याप्त सब्जी प्रदान की गई है, रेसिपी में सब्जियों की मात्रा की गणना करें। खुराक के तौर पर गिने जाने के लिए हर सब्जी का 1/8 कप परोसा जाना चाहिए। जैसे: हर खुराक में 1/8 कप गाजर, 1/8 कप गाजर, प्याज और सेलरी नहीं। तूर दाल, बीन या दाल के सूप के लिए, मांस/मांस के विकल्प वाला सेक्शन देखें।
स्पैगेटी सॉस	कम से कम 1/8 कप परोसा जाना चाहिए।
स्प्राउट्स - अल्फ़ाल्फ़ा बीन	स्प्राउट्स पके हुए होने चाहिए। कच्चे स्प्राउट्स खाने से खाद्य-सामग्री जन्य बीमारी की संभावना रहती है।
टमाटर का पेस्ट	एक बड़ा चम्मच, 1/4 कप सब्जी के जितना माना जाता है।
टमाटर सॉस	कम से कम 1/8 कप परोसा जाना चाहिए।
सब्जियों का रस	हर दिन जूस की एक से ज्यादा खुराक नहीं दी जा सकती।
सब्जियों के रस का मिश्रण	इसमें 100% सब्जियों के रस का मिश्रण होना चाहिए। कम सोडियम या बिना किसी अतिरिक्त नमक की सलाह दें। हर दिन जूस की एक से ज्यादा खुराक नहीं दी जा सकती।
डिब्बाबंद सब्जियां	कम सोडियम या बिना किसी अतिरिक्त नमक की सलाह दें।
ताज़ी सब्जियां	उदाहरणों में शामिल हैं: आर्टिचोक, एवोकैडो, बैम्बू शूट, बीन्स (सभी प्रकार), बीट, बोक चॉय, ब्रॉकोली, ब्रसेल्स स्प्राउट्स, पत्ता गोभी, गाजर, फूलगोभी, सेलरी, मक्का, खीरे, बैंगन, साग (सभी प्रकार), जीकामा, गांठ गोभी, सलाद पत्ता (सभी प्रकार), मशरूम, भिंडी, पार्सनिप, मटर, मिर्च, आलू, कद्दू, मूली, रेवंद चीनी, पालक, स्प्राउट्स (सभी प्रकार), स्कॉश (सभी प्रकार), मीठे आलू, टोमैटिलो, टमाटर, शलगम, वॉटरक्रेस या रतालू। हफ्ते में ताज़ी सब्जियों की तीन या उससे ज्यादा खुराक लेने की सलाह दी जाती है।
फ़ोज़न, सादी सब्जियां	सब्जियां बटर या चीज़ सॉस में परोसने से बचें।
सिंघाड़े	



इसकी सलाह नहीं दी जाती, लेकिन यह सब्जियां/फल के तौर पर स्वीकार्य है
नीचे दिए गए खाद्य पदार्थ शामिल करने योग्य हैं लेकिन इनकी सलाह नहीं दी जाती है।
इन खाद्य पदार्थों में अतिरिक्त चीनी और/या फ़ैट और नमक की मात्रा ज़्यादा होती है।

खाने का आइटम	टिप्पणियां
नारियल - ताज़ा, फ़्रोज़न, सुखाया हुआ और 100% जूस के रूप में लेबल किया गया नारियल पानी	नारियल में फ़ैट की मात्रा ज़्यादा होती है, खास तौर पर सैचुरेटेड फ़ैट की मात्रा। सुखाए हुए मीठे किए गए नारियल में अतिरिक्त चीनी की मात्रा भी ज़्यादा होती है। ताज़ा/फ़्रोज़न: ¼ कप खुराक = ¼ कप फ़ल; सुखाए हुए: ¼ कप खुराक = ½ कप फ़ल; 100% जूस ¼ कप = ¼ कप फ़ल
क्रैनबेरी सॉस	केवल पिंसी हुई या साबुत बेरी से बने सॉस ही शामिल करने योग्य होते हैं। अतिरिक्त चीनी की मात्रा ज़्यादा होने के कारण सीमित करें।
फ्रेंच फ्राइज़	फ़ैट की मात्रा ज़्यादा होने के कारण सीमित करें।
सिरप में डिब्बाबंद फ़ल	अतिरिक्त चीनी की मात्रा ज़्यादा होने के कारण सीमित करें।
फ़्रूट कॉबलर/फ़्रूट क्रिस्प्स	अतिरिक्त चीनी की मात्रा ज़्यादा होने के कारण सीमित करें। हर खुराक में कम से कम ⅛ कप फ़ल होना चाहिए।
फ़्रोज़न, मीठे किए गए फ़ल	अतिरिक्त चीनी की मात्रा ज़्यादा होने के कारण सीमित करें।
फ़्रूट पाई	अतिरिक्त चीनी की मात्रा ज़्यादा होने के कारण सीमित करें। हर खुराक में कम से कम ⅛ कप फ़ल होना चाहिए।
घर के बने फ़लों का सॉस	सॉस का केवल फ़ल वाला हिस्सा ही शामिल करने योग्य होता है। अतिरिक्त चीनी की मात्रा ज़्यादा होने के कारण सीमित करें। हर खुराक में कम से कम ⅛ कप फ़ल होना चाहिए।
Gerber® मिनी फ़्रूट्स	
Gerber® मिनी वेजिटेबल्स	
हैश ब्राउन पेटेटोज़	फ़ैट और नमक की मात्रा ज़्यादा होने के कारण सीमित करें।
आलू के छिलके	फ़ैट की मात्रा ज़्यादा होने के कारण सीमित करें।
बाज़ार में मिलने वाला साल्सा	नमक की मात्रा ज़्यादा होने के कारण सीमित करें। कम से कम ⅛ कप परोसा जाना चाहिए।
गाढ़ा डिब्बाबंद सूप (1 भाग पानी में 1 भाग सूप) या डीहाइड्रेटेड मिक्स	उदाहरणों में शामिल हैं: मिनस्ट्रोन, टमेटो, टमेटो राइस, वेजिटेबल, वेजिटेबल बीफ़ या वेजिटेबल चिकन। नमक की मात्रा ज़्यादा होने के कारण सीमित करें। 1 कप पुनर्गठित खुराक ¼ कप सब्जी के तौर पर गिना जाता है।
परोसे जाने के लिए तैयार डिब्बाबंद सूप	उदाहरणों में शामिल हैं: मिनस्ट्रोन, टमेटो, टमेटो राइस, वेजिटेबल, वेजिटेबल बीफ़ या वेजिटेबल चिकन। नमक की मात्रा ज़्यादा होने के कारण सीमित करें। 1 कप खुराक को ¼ कप सब्जी के तौर पर गिना जाता है।
Tater Tots®	फ़ैट और नमक की मात्रा ज़्यादा होने के कारण सीमित करें।



सब्ज़ियों/फलों के तौर पर स्वीकार्य नहीं है
नीचे दिए गए खाद्य पदार्थ शामिल करने योग्य नहीं हैं।
ये खाद्य पदार्थ CACFP भोजन के पैटर्न से जुड़ी आवश्यकताओं में नहीं गिने जाते हैं।

एप्पल बटर

केले की ब्रेड (अनाज/ब्रेड के घटकों के तौर पर स्वीकार्य है)। इस सूची में सब्ज़ी/फलों से बनी ब्रेड देखें।

केले के चिप्स

बार्बिक्यू सॉस

केक, जिसमें फ़ल हों

कैट्सअप (केचप)

चिली सॉस

चॉकलेट कवर्ड फ़ल

मक्के के चिप्स

क्रैनबेरी जूस कॉकटेल

जेली बना क्रैनबेरी सॉस

क्रीम सूप

अंजीर की कुकी

फ़लों के फ़्लेवर वाले पेय – एडेस, जूस ड्रिंक (बोतलबंद, डिब्बाबंद या पाउडर मिक्स)

Fruit Gushers®

फ़्रूट पंच (बोतलबंद, डिब्बाबंद या पाउडर मिक्स)

फ़लों का बना हुआ नाश्ता (रोल-अप्स, रिकल्स या गमी बेर)

फ़ल या जूस वाला Jell-O® सलाद

नींबू पानी, लाइमएड

फ़लों के फ़्लेवर वाली आइसक्रीम

जैम, जेली या प्रिज़र्व

Kool-Aid®

लेमन पाई फ़िलिंग

सब्ज़ियां/फल



सब्ज़ियों/फ़लों के तौर पर स्वीकार्य नहीं है
नीचे दिए गए खाद्य पदार्थ शामिल करने योग्य नहीं हैं।
ये खाद्य पदार्थ CACFP भोजन के पैटर्न से जुड़ी आवश्यकताओं में नहीं गिने जाते हैं।

नेक्टर - खुबानी, नाशपाती या आड़ू

जैतून

प्याज की रिंग

प्याज

पेस्टो

अचार

Popsicles® या दूसरे फ़लों के फलेवर वाले फ्रोज़न पॉप्स

Pop-Tarts® या फ़ल वाली दूसरी टोस्टर पेस्ट्री

पोसोले

आलू के चिप्स

फ़ल और सब्ज़ियों के पफ़

शरबत/सोर्बे

फ़लों के फलेवर वाले सिरप

V-8 Splash®

सब्ज़ी/फ़लों से बनी ब्रेड या मफ़िन - सेब, केला, ब्लूबेरी, गाजर, कद्दू या तोरी

बटर या चीज़ सॉस में सब्ज़ियां

दही में डूबे हुए फ़ल

फ़लों वाली दही - मांस के विकल्प के तौर पर स्वीकार्य है



अनाज/ब्रेड से जुड़ी आवश्यकताएं

CACFP भोजन के पैटर्न के अनुसार सुबह के नाश्ते, दोपहर के भोजन और रात के भोजन में अनाज और/या ब्रेड को परोसा जाना आवश्यक है। अनाज/ब्रेड के घटक को नाश्ते के दो घटकों में से एक के तौर पर भी परोसा जा सकता है। अनाज/ब्रेड विटामिन B, खनिज पदार्थ और फ़ाइबर के अच्छे स्रोत हैं। खुराक के आकार के लिए CACFP भोजन के पैटर्न को देखें।

- सभी अनाज/ब्रेड साबुत अनाज वाले या एनरिच किए होने चाहिए।
- दिन में अनाज की कम से कम एक खुराक साबुत अनाज से भरपूर होनी चाहिए।
 - साबुत अनाज से भरपूर खाद्य पदार्थों में 100% साबुत अनाज या कम से कम 50% साबुत अनाज होता है और भोजन में बचा हुआ अनाज एनरिच किया हुआ होता है।
 - मेन्यू में यह बताया जाना चाहिए कि साबुत अनाज से भरपूर खाद्य पदार्थ कब दिए जाते हैं (यानी, साबुत गेहूं की ब्रेड, साबुत अनाज से भरपूर इंग्लिश मफ़िन, भूरा चावल या ओटमील)।
- अनाज/ब्रेड को व्यंजन के हिस्से के रूप में पहचाना जाना चाहिए (जैसे कि डिनर रोल, स्पैगेटी, चावल या टैको शैल)। मीटलोफ़ में ब्रेडक्रंब जैसे आइटम अनाज/ब्रेड से जुड़ी आवश्यकता को पूरा करने के योग्य नहीं हैं।
- सुबह के नाश्ते में अनाज परोसने के बजाय, मांस/मांस के विकल्प को हफ़्ते में ज़्यादा से ज़्यादा तीन बार परोसा जा सकता है।
- अनाज में हर सूखे आँउंस में 6 ग्राम से ज़्यादा चीनी (हर 100 ग्राम में 21.2 ग्राम चीनी) नहीं हो सकती।

अनाज आधारित डेज़र्ट

- अनाज आधारित डेज़र्ट शामिल करने योग्य नहीं होते हैं।
- अनाज आधारित डेज़र्ट में कुकीज़, मीठी पाई, डोनट्स, सीरियल बार, ब्रेकफ़ास्ट बार, ग्रनोला बार, मीठे रोल, टोस्टर पेस्ट्री, केक और ब्राउनी शामिल होते हैं।
- अनाज/रोटी के रूप में स्वीकार्य नहीं वाला चार्ट देखें।

अनाज/ब्रेड से जुड़ी सलाह

CACFP यह सलाह देता है कि परोसी जाने वाली सभी ब्रेड साबुत अनाज वाली और सीरियल साबुत अनाज होने चाहिए। बच्चों को नए खाद्य पदार्थ आजमाने का अवसर देने के लिए साबुत अनाज के तरह-तरह के विकल्प पेश करें।

अनाज/ब्रेड वाले चार्ट के लिए बराबर का आँउंस इस्तेमाल करना

बाल एवं वयस्क देखभाल भोजन संबंधी प्रोग्राम (CACFP) में अनाज भोजन का एक अहम हिस्सा है। यह पक्का करने के लिए कि बच्चों और वयस्कों को CACFP भोजन और नाश्ते के दौरान पर्याप्त अनाज मिले, आवश्यक मात्रा को भोजन के पैटर्न में बराबर के आँउंस (बराबर का oz.) के रूप में सूचीबद्ध किया गया है। बराबर के आँउंस आपको भोजन के एक हिस्से में अनाज की मात्रा को बताते हैं।

अनाज/ब्रेड वाले चार्ट का इस्तेमाल करना:

सलाह दिए गए या नहीं सलाह दिए गए, लेकिन स्वीकार्य अनाज/ब्रेड वाले चार्ट में खुराक के आकार वाला कॉलम आपको बताएगा कि CACFP भोजन के पैटर्न से जुड़ी आवश्यकताओं को पूरा करने के लिए आपको कितना अनाज परोसने की आवश्यकता है।

अगर आप जो अनाज वाला आइटम परोसना चाहते हैं वह:

- अनाज/ब्रेड वाले चार्ट पर दिए गए आइटम से छोटा है, या
- अनाज/ब्रेड वाले चार्ट पर दिए गए आइटम की तुलना में उसका वज़न हल्का है, या
- अनाज/ब्रेड वाले चार्ट में शामिल नहीं है

तो फिर आपको CACFP भोजन के पैटर्न से जुड़ी आवश्यकताओं को पूरा करने के लिए कितना परोसना है यह जानने के लिए दूसरे तरीके का इस्तेमाल करने की आवश्यकता होगी। आप ऐसा कर सकते हैं:

- आप बाल पोषण से जुड़े प्रोग्राम (Child Nutrition Program) के लिए खाद्य पदार्थ की खरीद वाली गाइड (Food Buying Guide, FBG) के किसी अनाज दिखाएँ उपकरण में दिए गए पोषण संबंधी तथ्य वाले लेबल से जानकारी दर्ज करें।*
- मानकीकृत विधियों के लिए हर खुराक में बराबर का आँउंस पता करने के लिए FBG रेसिपी विश्लेषण वर्कबुक (FBG Recipe Analysis Workbook, RAW)* का इस्तेमाल करें।

*<https://foodbuyingguide.fns.usda.gov> पर उपलब्ध है।





अनाज/ब्रेड के बारे में सवाल और जवाब

सवाल: हम साबुत अनाज से भरपूर खाद्य पदार्थों की पहचान कैसे करते हैं?

जवाब: साबुत अनाज से भरपूर खाद्य पदार्थों की पहचान विभिन्न तरीकों से की जा सकती है:

1. सबसे आसान तरीका सामग्री सूची को पढ़ना है।
 - ऐसे आइटम खोजें जिनमें साबुत अनाज को पहले घटक के तौर पर सूचीबद्ध किया गया हो (जैसे कि साबुत गेहूं, जई का आटा या भूरा चावल)।
 - यह तब भी स्वीकार्य होता है जब पानी को पहले घटक के तौर पर सूचीबद्ध किया गया हो और साबुत अनाज को दूसरे घटक के तौर पर सूचीबद्ध किया गया हो।
2. परिशिष्ट F में पाई जाने वाले साबुत अनाज की सूची देखें।
3. प्रदाता पैकेजिंग लेबल पर पाए जाने वाले निम्न साबुत अनाज के दावों में से किसी एक को भी देख सकते हैं:
 - “साबुत अनाज के खाद्य पदार्थों और दूसरे पौधों के खाद्य पदार्थों से भरपूर, और कम कुल फैट, सैचुरेटेड फैट और कोलेस्ट्रॉल वाले आहार हृदय रोग और कुछ कैंसर के खतरे को कम कर सकते हैं।”
 - “साबुत अनाज के खाद्य पदार्थों और दूसरे पौधों के खाद्य पदार्थों से भरपूर, और कम सैचुरेटेड फैट और कोलेस्ट्रॉल वाले आहार हृदय रोग के खतरे को कम करने में मदद कर सकते हैं।”
4. किसी प्रदाता के द्वारा घर पर तैयार किए गए खाद्य पदार्थों के लिए, रेसिपी का इस्तेमाल यह पता लगाने के लिए किया जा सकता है कि साबुत अनाज मुख्य अनाज सामग्री है या नहीं।

सवाल: क्या प्रदाता यह चुन सकते हैं कि किस भोजन में साबुत अनाज शामिल किया जाए?

जवाब: हां। प्रदाता यह चुन सकते हैं कि साबुत अनाज से भरपूर आइटम किस भोजन (या नाश्ते) में परोसा जाए।

सवाल: क्या मक्के के उत्पाद साबुत अनाज होते हैं?

जवाब: मक्के के उत्पादों में खास तौर पर साबुत अनाज कॉर्नमील या साबुत मक्के का आटा ज़रूर लिखा होना चाहिए।

सवाल: क्या घर में बने ग्रनोला बार स्वीकार्य होते हैं?

जवाब: नहीं। घर में बने और स्टोर से खरीदे गए ग्रनोला बार को अनाज के घटक में नहीं गिना जा सकता क्योंकि उन्हें अनाज आधारित डेज़र्ट माना जाता है।

सवाल: क्या पैनकेक और वॉफ़ल को अनाज आधारित डेज़र्ट माना जाता है?

जवाब: नहीं। पैनकेक और वॉफ़ल को अनाज आधारित डेज़र्ट नहीं माना जाता है।

सवाल: क्या मछली के फ़िलेट पर बैटर और ब्रेडक्रंब की कोटिंग को अनाज/ब्रेड घटक के तौर पर गिना जा सकता है?

जवाब: बैटर और ब्रेडिंग को मुख्य व्यंजन के हिस्से के तौर पर गिना जा सकता है। रेसिपी में साबुत अनाज, चोकर, जर्म और/या एनरिच किए पिसान या आटे की मात्रा के आधार पर उसे शामिल किया जाता है। क्योंकि स्टोर से खरीदे गए उत्पादों पर बैटर/ब्रेडिंग की मात्रा का पता लगाना मुश्किल हो सकता है, इसलिए इस पर अनाज/ब्रेड के घटक के तौर पर गिने जाने के लिए CN लेबल होने की आवश्यकता होती है।



अनाज/ब्रेड



कम चीनी वाले सीरियल*

सीरियल में हर ऑउंस 6 ग्राम (28 ग्राम) से ज़्यादा चीनी नहीं होनी चाहिए। इस चार्ट में दिए गए सीरियल में 6 ग्राम या उससे कम चीनी होती है। इसके अलावा, CACFP साबुत अनाज वाले सीरियल परोसने की सलाह देता है। साबुत अनाज वाले सीरियल को साबुत अनाज वाले कॉलम में ✓ से चिह्नित किया गया है। WIC के द्वारा मंजूरी दिए गए सीरियल भी CACFP में शामिल करने योग्य होते हैं।

कम चीनी वाले सीरियल	साबुत अनाज	कम चीनी वाले सीरियल	साबुत अनाज
All Bran® ओरिजनल	✓	Kellogg's® कॉर्न फ़्लेक्स	
All-Bran® कम्प्लीट व्हीट फ़्लेक्स	✓	Kellogg's® मिनी-व्हीट्स अनफ़्रॉस्टेड बाईट साइज़	✓
Cheerios® मल्टी ग्रेन	✓	King Vitaman®	
Cheerios® ओरिजनल	✓	Kix®	✓
Chex® कॉर्न	✓	Kix® हनी	✓
Chex® राइस	✓	Life®	✓
Chex® व्हीट	✓	Malt-O-Meal® क्रीमी हॉट व्हीट	
Cream of Rice®		Malt-O-Meal® क्रिस्पी राइस	
Cream of Wheat® हेल्दी ग्रेन ओरिजनल	✓	Malt-O-Meal® हनी एंड ओट ब्लेंडर्स	
Cream of Wheat® ओरिजनल		Malt-O-Meal® हनी एंड ओट ब्लेंडर्स विद आलमंड्स	
Cream of Wheat® होल ग्रेन	✓	Malt-O-Meal® ओरिजनल हॉट सीरीअल	
Crispix®		Post® ब्रैन फ़्लेक्स	✓
Fiber One®	✓	Post® थ्रेडेड व्हीट ओरिजनल	✓
Fiber One® हनी क्लस्टरस	✓	Post® थ्रेडेड व्हीट स्पून साइज़ ओरिजनल	✓
GOLEAN® ओरिजनल		Post® थ्रेडेड व्हीट स्पून साइज़ व्हीट 'एन ब्रैन	✓
Grape-Nuts®	✓	Product 19®	
Grape-Nuts® फ़्लेक्स	✓	Quaker® इंस्टैंट ओटमील, ओरिजनल	✓
Heart to Heart® हनी टोस्टेड ओट	✓	Quaker® ओल्ड फैशंड केकर ओट्स	✓
Heart to Heart® वॉर्म सिनेमन ओट	✓	Quaker® पफ़ड राइस	
Honey Bunches of Oats® हनी रोस्टेड		Quaker® पफ़ड व्हीट	
Honey Bunches of Oats® विद आलमंड्स		Quaker® क्लिक ओट्स	✓
Honey Bunches of Oats® विद सिनेमन बंचेस		Quaker® होल हार्ड्स ओरिजनल	✓
Honey Bunches of Oats® विद पिकेन बंचेस		Rice Krispies®	
Kashi® 7 होल ग्रेन फ़्लेक्स	✓	Rice Krispies® ग्लूटेन फ़्री	✓
Kashi® 7 होल ग्रेन हनी पफ़स	✓	Special K® ओरिजनल	
Kashi® 7 होल ग्रेन नगेट्स	✓	Special K® प्रोटीन प्लस	
Kashi® 7 होल ग्रेन पफ़स	✓	Total®	
		Wheaties®	✓

*ऊपर दी गई जानकारी उत्पादों की वेबसाइट से हासिल की गई थी। कृपया खरीदारी करने पर पैकेज के पोषण लेबल की दोबारा जांच करें।

अनाज/ब्रेड



अनाज/ब्रेड के रूप में इसकी सलाह दी जाती है

खाने का आइटम	साबुत अनाज	टिप्पणियां	खुराक का आकार
			उम्र 1-5: कम से कम ½ oz. के बराबर परोसें उम्र 6-18: कम से कम 1 oz. के बराबर परोसें
बैगल		होल व्हीट वरायटी साबुत अनाज वाली होती है।	कम से कम 56 ग्राम उम्र 1-5: ¼ बैगल उम्र 6-18: ½ बैगल
मिनी बैगल		होल व्हीट वरायटी साबुत अनाज वाली होती है।	कम से कम 28 ग्राम उम्र 1-5: ½ बैगल उम्र 6-18: 1 बैगल
जौ	✓	छिलके वाली जौ साबुत अनाज होती है। पर्ल जौ साबुत अनाज नहीं होती है। देखें: पकाया हुआ अनाज।	
बिस्कुट			कम से कम 28 ग्राम उम्र 1-5: ½ बिस्कुट उम्र 6-18: 1 बिस्कुट
चोकर		उदाहरणों में शामिल हैं: जई का चोकर या गेहूं का चोकर।	अगर किसी रेसिपी में चोकर का इस्तेमाल किया जाता है तो: उम्र 1-5: 3 बड़े चम्मच उम्र 6-18: ¼ कप
एनरिच किए हुए ब्रेड		उदाहरणों में शामिल हैं: फ्रेंच, इटालियन, आलू, किशमिश या सफ़ेद।	कम से कम 28 ग्राम उम्र 1-5: ½ स्लाइस उम्र 6-18: 1 स्लाइस
साबुत अनाज का ब्रेड	✓	उदाहरणों में शामिल हैं: मल्टी ग्रेन, पम्परनिकल, राई या होल व्हीट।	कम से कम 28 ग्राम उम्र 1-5: ½ स्लाइस उम्र 6-18: 1 स्लाइस
ब्रेड स्टिक्स			कम से कम 7¾ इंच उम्र 1-5: 2 स्टिक उम्र 6-18: 3 स्टिक
घर पर बनी ब्रेड की स्टफ़िंग/ड्रेसिंग		रेसिपी में साबुत अनाज या एनरिच की हुई ब्रेड की मात्रा के हिसाब से घर पर बनी स्टफ़िंग को शामिल किया जा सकता है।	
बुल्वार या फ़टा हुआ गेहूं	✓	देखें: पकाया हुआ अनाज।	
हैमबर्गर और हॉट डॉग का बन			कम से कम 28 ग्राम उम्र 1-5: ½ बन उम्र 6-18: 1 बन
पकाया हुआ अनाज			उम्र 1-5: ¼ कप पकाया हुआ उम्र 6-18: ½ कप पकाया हुआ



अनाज/ब्रेड के रूप में इसकी सलाह दी जाती है

खाने का आइटम	साबुत अनाज	टिप्पणियां	खुराक का आकार उम्र 1-5: कम से कम ½ oz. के बराबर परोसें उम्र 6-18: कम से कम 1 oz. के बराबर परोसें
सीरियल, सूखे, खाने को तैयार, हर खुराक में 6 ग्राम से कम चीनी			प्लेक्स या राउंड्स उम्र 1-5: ½ कप उम्र 6-18: 1 कप फूलाए हुए अनाज उम्र 1-5: ¾ कप उम्र 6-18: 1¼ कप ग्रनोला उम्र 1-5: ⅓ कप उम्र 6-18: ¼ कप
Club Crackers®			उम्र 1-5: 4 क्रैकर्स उम्र 6-18: 7 क्रैकर्स
सादा कांजी		किसी खुराक में चावल की मात्रा के हिसाब से शामिल किया जा सकता है।	
कॉर्नब्रेड			कम से कम 2 x 2½ इंच उम्र 1-5: ½ पीस उम्र 6-18: 1 पीस
कॉर्न मासा, मासा हरिना, मक्के का आटा, और कॉर्नमील	✓	कॉर्न मासा या मासा हरिना के रूप में लेबल की गई सामग्री को साबुत अनाज से भरपूर (Whole Grain-Rich, WGR) आवश्यकताओं में गिने जाने के लिए अतिरिक्त दस्तावेज़ीकरण की आवश्यकता नहीं होती है। हालांकि, मक्के के आटे या कॉर्नमील से बने कुछ उत्पादों को WGR की आवश्यकता में गिने जाने के लिए उत्पाद निरूपण विवरण (Product Formulation Statement, PFS) की आवश्यकता हो सकती है।	
एनरिच किया हुआ या होल ग्रेन, पका हुआ कॉर्नमील	✓	देखें: पकाया हुआ अनाज।	
कॉर्न मफ़िन			कम से कम 34 ग्राम उम्र 1-5: ½ मफ़िन उम्र 6-18: 1 मफ़िन
कूसकूस		देखें: पकाया हुआ अनाज।	
क्रैकर्स		देखें: क्लब क्रैकर्स, Goldfish®, Melba Toast®, ऑयस्टर क्रैकर्स, Ritz® क्रैकर्स, RyKrisp®, सॉल्टाइन्स, Sociables®, Triscuit®, Wasa Crispbread® या Wheat Thins®।	

अनाज/ब्रेड



अनाज/ब्रेड के रूप में इसकी सलाह दी जाती है

खाने का आइटम	साबुत अनाज	टिप्पणियां	खुराक का आकार उम्र 1-5: कम से कम ½ oz. के बराबर परोसें उम्र 6-18: कम से कम 1 oz. के बराबर परोसें
घर के बने क्रेप्स		रेसिपी में साबुत अनाज या एनरिच किए हुए आटे की मात्रा के हिसाब से शामिल किया जा सकता है।	
घर पर बनी ब्रेड प्रकार की ड्रेसिंग		देखें: घर पर बनी ब्रेड की स्ट्रिफिंग/ड्रेसिंग।	
घर पर बने डम्पलिंग		रेसिपी में साबुत अनाज या एनरिच किए हुए आटे की मात्रा के हिसाब से घर पर बने डम्पलिंग को शामिल किया जा सकता है।	
एग रोल की रोटी			
इंग्लिश मफ़िन			कम से कम 56 ग्राम उम्र 1-5: ¼ इंग्लिश मफ़िन उम्र 6-18: ½ इंग्लिश मफ़िन
फ्रेंच ब्रेड		देखें: ब्रेड।	
घर का बना फ्रेंच टोस्ट		देखें: ब्रेड।	
जर्म			अगर किसी रेसिपी में जर्म का इस्तेमाल किया जाता है तो: उम्र 1-5: 3 बड़े चम्मच उम्र 6-18: ¼ कप
Goldfish®			कम से कम ¾" x ½" उम्र 1-5: ¼ कप (21 क्रैकर्स) उम्र 6-18: ½ कप (41 क्रैकर्स)
पकाया हुआ अनाज			उम्र 1-5: ¼ कप पकाया हुआ उम्र 6-18: ½ कप पकाया हुआ
एनरिच किए या साबुत अनाज वाले मक्के का दलिया		पिसे हुए मक्के के दाने जिन्हें पानी या दूध में उबाला जाता है।	उम्र 1-5: ¼ कप पकाया हुआ उम्र 6-18: ½ कप पकाया हुआ
होमिनी से बना मक्के का दलिया	✓		उम्र 1-5: ¼ कप पकाया हुआ उम्र 6-18: ½ कप पकाया हुआ
इटालियन ब्रेड		देखें: ब्रेड।	
काशा	✓	इसे कुट्ट का दलिया भी कहा जाता है। देखें: पकाया हुआ अनाज।	

अनाज/ब्रेड



अनाज/ब्रेड के रूप में इसकी सलाह दी जाती है

खाने का आइटम	साबुत अनाज	टिप्पणियां	खुराक का आकार उम्र 1-5: कम से कम ½ oz. के बराबर परोसें उम्र 6-18: कम से कम 1 oz. के बराबर परोसें
लेफ़से		लेफ़से एक तरह की चपटी ब्रेड होती है जो ज़्यादातर आलू और आटे से बनाई जाती है। रेसिपी में साबुत अनाज या एनरिच किए आटे की मात्रा के हिसाब से लेफ़से शामिल करने योग्य होते हैं।	
सभी आकृति की मैकरोनी		होल व्हीट वरायटी साबुत अनाज वाली होती है। देखें: सभी आकृति के पास्ता।	उम्र 1-5: ¼ कप पकाया हुआ उम्र 6-18: ½ कप पकाया हुआ
मैटज़ो			उम्र 1-5: ½ बड़ा उम्र 6-18: 1 बड़ा
मेल्बा टोस्ट			कम से कम 3½" x 1½" उम्र 1-5: 2 पीस उम्र 6-18: 5 पीस
बाजरा	✓	नट जैसे स्वाद वाले छोटे गोल आकार के बीज। देखें: पकाया हुआ अनाज। ऐसे बीज जिनमें प्रोटीन की मात्रा ज़्यादा होती है और अनाज की तरह पकाए जाते हैं।	
नूडल्स		देखें: सभी आकृति के पास्ता।	
ओटमील	✓		उम्र 1-5: ¼ कप पकाया हुआ उम्र 6-18: ½ कप पकाया हुआ
ऑयस्टर क्रैकर्स			उम्र 1-5: ¼ कप उम्र 6-18: ½ कप
पैनकेक			कम से कम 34 ग्राम उम्र 1-5: ½ पैनकेक उम्र 6-18: 1 पैनकेक
सभी आकृति के पास्ता		होल व्हीट वरायटी साबुत अनाज वाली होती है।	उम्र 1-5: ¼ कप उम्र 6-18: ½ कप
पीटा ब्रेड		होल व्हीट वरायटी साबुत अनाज वाली होती है।	कम से कम 56 ग्राम उम्र 1-5: ¼ पीटा उम्र 6-18: ½ पीटा
पिज़्ज़ा क्रस्ट			

अनाज/ब्रेड



अनाज/ब्रेड के रूप में इसकी सलाह दी जाती है

खाने का आइटम	साबुत अनाज	टिप्पणियां	खुराक का आकार उम्र 1-5: कम से कम ½ oz. के बराबर परोसें उम्र 6-18: कम से कम 1 oz. के बराबर परोसें
एनरिच किया या साबुत अनाज वाला पोलेन्टा		उबला हुआ कॉर्नमील। इसे ग्रम व्यंजन के रूप में खाया जा सकता है या फिर ठंडा करके इसका पिण्ड बना कर इसे बेक किया जाता है, ग्रिल किया जाता है या फिर पैन में तला जाता है।	
सादा और हवा में फूटा हुआ पॉपकॉर्न	✓	दम घुटने के खतरे के कारण चार साल से कम उम्र के बच्चों को इसकी सलाह नहीं दी जाती है।	उम्र 1-5: 1½ कप उम्र 6-18: 3 कप
घर का बना पॉपओवर		रेसिपी में साबुत अनाज या एनरिच किए हुए आटे की मात्रा के हिसाब से शामिल किया जा सकता है।	
दलिया	✓	देखें: ओटमील।	
पम्परनिकल ब्रेड	✓	देखें: ब्रेड।	
प्रेट्ज़ेल, सख्त, बिना नमक वाले, मिनि-ट्विस्ट		छोटे बच्चों के लिए दम घुटने का खतरा हो सकता है।	कम से कम 1¼" x 1½" उम्र 1-5: ⅓ कप (7 मिनी-ट्विस्ट) उम्र 6-18: ⅔ कप (14 मिनी-ट्विस्ट)
बिना नमक वाले सख्त प्रेट्ज़ेल स्टिक		छोटे बच्चों के लिए दम घुटने का खतरा हो सकता है।	कम से कम 2½" लंबा उम्र 1-5: 16 स्टिक उम्र 6-18: 31 स्टिक
बिना नमक वाले मुलायम प्रेट्ज़ेल			कम से कम 56 ग्राम उम्र 1-5: ¼ प्रेट्ज़ेल उम्र 6-18: ½ प्रेट्ज़ेल
किनोआ	✓	देखें: पकाया हुआ अनाज। ऐसे बीज जिनमें प्रोटीन की मात्रा ज़्यादा होती है और अनाज की तरह पकाए जाते हैं।	
रेइज़िन ब्रेड		देखें: ब्रेड।	
रैवियोली		देखें: सभी आकृति के पास्ता। केवल पास्ता वाला हिस्सा ही शामिल करने योग्य होता है।	
सफ़ेद, भूरा या लाल चावल		भूरा चावल और लाल चावल साबुत अनाज होते हैं। देखें: पकाया हुआ अनाज।	
राइस केक	✓	अगर भूरा चावल पहली सामग्री है, तो यह साबुत अनाज है।	कम से कम 8 ग्राम उम्र 1-5: 1½ केक उम्र 6-18: 3 केक
चावल के बने छोटे केक	✓	अगर भूरा चावल पहली सामग्री है, तो यह साबुत अनाज है।	कम से कम 1¾" आर-पार उम्र 1-5: 7 केक उम्र 6-18: 13 केक

अनाज/ब्रेड



अनाज/ब्रेड के रूप में इसकी सलाह दी जाती है

खाने का आइटम	साबुत अनाज	टिप्पणियां	खुराक का आकार उम्र 1-5: कम से कम ½ oz. के बराबर परोसें उम्र 6-18: कम से कम 1 oz. के बराबर परोसें
Ritz® क्रैकर्स			उम्र 1-5: 4 क्रैकर्स उम्र 6-18: 7 क्रैकर्स
सभी तरह के रोल			कम से कम 28 ग्राम उम्र 1-5: ½ रोल उम्र 6-18: 1 रोल
RyKrisp®	✓		उम्र 1-5: 5 क्रैकर्स उम्र 6-18: 10 क्रैकर्स
सॉल्टाइन्स			कम से कम 2" x 2" उम्र 1-5: 4 क्रैकर्स उम्र 6-18: 8 क्रैकर्स
Sociables®			उम्र 1-5: 4 क्रैकर्स उम्र 6-18: 8 क्रैकर्स
घर पर बनी ब्रेड की स्टाफिंग		देखें: घर पर बनी ब्रेड की स्टाफिंग/ड्रेसिंग।	
मक्के या आटे से बना टॉर्टिया		अगर साबुत गेहूं या साबुत मक्का पहली सामग्री है, तो यह होल ग्रेन है।	मुलायम मक्के से बना टॉर्टिया (~5 ½") उम्र 1-5: ¾ टॉर्टिया उम्र 6-18: 1 ¼ टॉर्टिया मुलायम आटे से बना टॉर्टिया (~6") उम्र 1-5: ½ टॉर्टिया उम्र 6-18: 1 टॉर्टिया मुलायम आटे से बना टॉर्टिया (~8") उम्र 1-5: ¼ टॉर्टिया उम्र 6-18: ½ टॉर्टिया
Triscuit®	✓		कम से कम 1½" x 1½" उम्र 1-5: 3 क्रैकर्स उम्र 6-18: 5 क्रैकर्स
कमर्शियल तौर पर तैयार वॉफ़ल (Eggo®)			कम से कम 34 ग्राम उम्र 1-5: ½ वॉफ़ल उम्र 6-18: 1 वॉफ़ल
Wasa Crispbread®	✓		उम्र 1-5: 1 बड़ा उम्र 6-18: 2 बड़े
साबुत गेहूं		संसाधित नहीं किए गए साबुत गेहूं के दाने।	
Wheat Thins®	✓		कम से कम 1¼" x 1¼" उम्र 1-5: 6 क्रैकर्स उम्र 6-18: 12 क्रैकर्स
वाइल्ड राइस	✓	देखें: पकाया हुआ अनाज।	
वॉन्टन रैपर			

अनाज/ब्रेड



इसकी सलाह नहीं दी जाती, लेकिन यह अनाज/ब्रेड के तौर पर स्वीकार्य है
नीचे दिए गए खाद्य पदार्थ शामिल करने योग्य हैं लेकिन इनकी सलाह नहीं दी जाती हैं।
इन खाद्य पदार्थों में फ़ैट, नमक और/या चीनी की मात्रा ज़्यादा होती है।

खाने का आइटम	टिप्पणियां	खुराक का आकार उम्र 1-5: कम से कम ½ oz. के बराबर परोसें उम्र 6-18: कम से कम 1 oz. के बराबर परोसें
एनिमल क्रैकर्स		कम से कम 1½" x 1" उम्र 1-5: 8 क्रैकर्स उम्र 6-18: 15 क्रैकर्स
बनाना ब्रेड	देखें: क्विक ब्रेड।	
बैटर-जैसी कोटिंग	बैटर और ब्रेडिंग को भोजन के मुख्य व्यंजन के हिस्से के रूप में परोसा जा सकता है। रेसिपी में साबुत अनाज या एनरिच किए हुए आटे की मात्रा के हिसाब से शामिल किया जा सकता है।	
बोस्टन ब्राउन ब्रेड	देखें: क्विक ब्रेड।	
ब्रेड जैसी कोटिंग	देखें: बैटर-प्रकार की कोटिंग।	
कैरट ब्रेड	देखें: क्विक ब्रेड।	
Cheez-It®/Cheese Nips®		कम से कम 1" x 1" स्केर उम्र 1-5: 10 क्रैकर्स उम्र 6-18: 20 क्रैकर्स
चाउमीन नूडल्स		उम्र 1-5: ¼ कप उम्र 6-18: ½ कप
कॉर्न-डॉग बैटर	देखें: बैटर-प्रकार की कोटिंग।	
क्रैकर्स	देखें: एनिमल क्रैकर्स, Cheez-It®/Cheese Nips® या ग्रेहम क्रैकर्स।	
क्रोइसैन्ट		कम से कम 34 ग्राम उम्र 1-5: ½ क्रोइसैन्ट उम्र 6-18: 1 क्रोइसैन्ट
कूटॉन		उम्र 1-5: ¼ कप उम्र 6-18: ½ कप
फ़्रेंच टोस्ट स्टिक		कम से कम 18 ग्राम उम्र 1-5: 2 स्टिक उम्र 6-18: 4 स्टिक
बिना चीनी वाली सादी तली हुई ब्रेड	रेसिपी में साबुत अनाज या एनरिच किए हुए आटे की मात्रा के हिसाब से शामिल किया जा सकता है।	
ग्रेहम क्रैकर्स		कम से कम 5" x 2½" उम्र 1-5: 1 क्रैकर उम्र 6-18: 2 क्रैकर्स



इसकी सलाह नहीं दी जाती, लेकिन यह अनाज/ब्रेड के तौर पर स्वीकार्य है
नीचे दिए गए खाद्य पदार्थ शामिल करने योग्य हैं लेकिन इनकी सलाह नहीं दी जाती है।
इन खाद्य पदार्थों में फ़ैट, नमक और/या चीनी की मात्रा ज़्यादा होती है।

खाने का आइटम	टिप्पणियां	खुराक का आकार उम्र 1-5: कम से कम ½ oz. के बराबर परोसें उम्र 6-18: कम से कम 1 oz. के बराबर परोसें
घर की बनी हशपपी	रेसिपी में साबुत अनाज या एनरिच किए हुए आटे की मात्रा के हिसाब से शामिल किया जा सकता है।	
सभी प्रकार के मफ़िन		कम से कम 55 ग्राम उम्र 1-5: ½ मफ़िन उम्र 6-18: 1 मफ़िन
पार्टी मिक्स	किसी खुराक में सूखे सीरियल या अनाज की मात्रा के हिसाब से शामिल किया जा सकता है। इसमें नमक ज़्यादा हो सकता है।	
पाई क्रस्ट, मांस/मांस के विकल्प वाली पाई		उम्र 1-5: ¼ सिंगल क्रस्ट 9-इंच पाई का उम्र 6-18: ½ सिंगल क्रस्ट 9-इंच पाई का
फ़ैट, नमक या चीनी बढ़ाने में योगदान देने वाले अतिरिक्त टॉपिंग वाले पॉपकॉर्न	यह साबुत अनाज है। दम घुटने के खतरे के कारण चार साल से कम उम्र के बच्चों को इसकी सलाह नहीं दी जाती है।	उम्र 1-5: 1½ कप उम्र 6-18: 3 कप
पफ़ पेस्ट्री		
कद्दू से बनी ब्रेड	देखें: क्विक ब्रेड।	
क्विक ब्रेड		कम से कम 55 ग्राम उम्र 1-5: ½ स्लाइस उम्र 6-18: 1 स्लाइस
नमकीन स्कोन		कम से कम 4 ऑउंस उम्र 1-5: ¼ बड़ा उम्र 6-18: ½ बड़ा
स्कैश ब्रेड	देखें: क्विक ब्रेड।	
सख़्त टैको या टोस्टाडा शैल		कम से कम 14 ग्राम उम्र 1-5: 1 शैल उम्र 6-18: 2 शैल
Teddy Grahams®		कम से कम 1" x ½" उम्र 1-5: ¼ कप (12 क्रेकर्स) उम्र 6-18: ½ कप (24 क्रेकर्स)
ट्रेल मिक्स	किसी खुराक में सूखे सीरियल या अनाज की मात्रा के हिसाब से शामिल किया जा सकता है। इसमें नमक और अतिरिक्त चीनी ज़्यादा हो सकती है।	
जुकिनी ब्रेड	देखें: क्विक ब्रेड।	

अनाज/ब्रेड



जो अनाज/ब्रेड के रूप में स्वीकार्य नहीं है
नीचे दिए गए खाद्य पदार्थ शामिल करने योग्य नहीं हैं।
ये खाद्य पदार्थ CACFP भोजन के पैटर्न से जुड़ी आवश्यकताओं में नहीं गिने जाते हैं।

एरोरूट बिस्कुट	Lorna Doone®
बैगल चिप्स	नाचोज़
ब्रेड पुडिंग	निला वेफ़र्स
सादा फ़्रॉस्टेड या क्रीम चीज़ या नट्स जैसे फ़िलर्स वाली ब्राउनी	नट्स या बीज से बना आटा
अनफ़्रॉस्टेड या फ़्रॉस्टेड केक	इन्स्टंट फ्लेवर वाला ओटमील
सीरियल फ्रूट बार	ओटमील रेइज़िन कुकी
सूखे, खाने के लिए तैयार सीरियल, हर खुराक में 6 ग्राम से ज़्यादा चीनी	फ़्रॉस्टेड या अनफ़्रॉस्टेड पेस्ट्री
चीज़ पफ़ (Cheetos®, Cheez Doodles®)	पाई क्रस्ट, डेज़र्ट और फ़लों से बनी पाई
चिप्स	पीटा चिप्स
Chips Ahoy®	पॉपकॉर्न केक
सिनामन रोल	आलू (किसी सब्ज़ी के तौर पर शामिल करने योग्य है)
घर के बने या बाज़ार के बने कॉफ़ीकेक	Pop Tarts®
सादी कुकीज़	आलू के चिप्स
नट्स, किशमिश, चॉकलेट के टुकड़े या फ़ल वाली कुकीज़	आलू के पैनकेक (सब्ज़ी के तौर पर शामिल करने योग्य हो सकता है)
मक्का (किसी सब्ज़ी के तौर पर शामिल करने योग्य)	पाउंड केक
मक्के के चिप्स (Doritos®, Fritos®, Tostitos®)	प्रेटज़ेल चिप्स
कॉर्नस्टार्च	घर के बने राइस सीरियल बार
क्रीम पफ़ शेल	राइस क्रिस्पीज़ ट्रीट्स
अनफ़्रॉस्टेड या फ़्रॉस्टेड कपकेक	चावल की खीर
डेनिश पेस्ट्री	मीठे स्कोन
डोनट्स	शू-स्ट्रिंग आलू
फ़िंग न्यूटन्स	स्टिकी बन
जिंजरब्रेड	Sun Chips®
जिंजरसैप	मीठे रोल
ग्रेन फ्रूट बार	टैको चिप्स
ग्रनोला बार	टेडी सॉफ़्ट बेक्स
आइसक्रीम कोन	टोस्टर पेस्ट्री
आइसक्रीम सैंडविच वेफ़र्स	मीठे टर्नओवर
	मक्के या गेहूं से बने टॉर्टिया चिप्स (Doritos®, Fritos®, Sun Chips®, Tostitos®)

मांस/मांस के विकल्प



मांस/मांस के विकल्पों से जुड़ी आवश्यकताएं

CACFP भोजन के पैटर्न के अनुसार दोपहर के भोजन और रात के भोजन में मांस या मांस के विकल्प का परोसा जाना आवश्यक है। मांस/मांस के विकल्प को नाश्ते के दो घटकों में से एक के रूप में भी परोसा जा सकता है। इसके अलावा, हफ्ते में तीन बार सुबह के नाश्ते में अनाज की जगह पर मांस/मांस के विकल्प दिए जा सकते हैं। खुराक के आकार संबंधी आवश्यकताओं के लिए CACFP भोजन के पैटर्न को देखें।

- मांस में कम वसा वाला लाल मांस, पोल्टी या मछली शामिल है जिसका उपयुक्त राज्य या संघीय एजेंसी के द्वारा मुआयना करके मंजूरी दी जाती है। मांस उच्च गुणवत्ता वाले प्रोटीन, आयरन और जिंक का एक बहुत ही बढ़िया स्रोत है। मांस के विकल्पों के उदाहरण में जो शामिल करने योग्य होते हैं, उनमें शामिल हैं: चीज़, दही, कॉटेज चीज़, अंडे, कर्माशियल तौर पर तैयार किए गए टोफू, पकी हुई सूखी बीन्स, नट्स और बीज और उनसे निकले बटर (एकोन, चेस्टनट या नारियल को छोड़कर)।
- टोफू जिसे ड्रिंक (जैसे स्मूदी) में शामिल किया जाता है, या बनावट में सुधार करने के लिए व्यंजनों (जैसे बेकड डेज़र्ट) में शामिल किया जाता है, उसे भोजन के पैटर्न से जुड़ी आवश्यकता में शामिल नहीं किया जा सकता है।
- दही सादी, फ्लेवर वाली, मीठी या बिना मीठी की हई हो सकती है; लेकिन इसमें हर 6 औंस में 23 ग्राम से ज्यादा चीनी नहीं हो सकती। दही प्रोटीन और कैल्शियम का एक अच्छा स्रोत है।
- फ़लियों के उदाहरणों में शामिल हैं: काली बीन्स, गारबान्ज़ो बीन्स, राजमा, या पिंटो बीन्स, और इन्हें मांस के विकल्प के रूप में गिना जा सकता है। वे प्रोटीन, आहार संबंधी फ़ाइबर, आयरन के बहुत ही बढ़िया स्रोत हैं और इनमें कोलेस्ट्रॉल नहीं होता है।
- नट्स और बीज दोपहर के भोजन और रात के भोजन के लिए मांस के विकल्प से जुड़ी आवश्यकता के आधे से ज्यादा को पूरा नहीं कर सकते हैं। नट्स और बीज नाश्ते के लिए मांस के पूरे विकल्प से जुड़ी आवश्यकता को पूरा कर सकते हैं।
- एक मेन्यू आइटम में मांस/मांस के विकल्प से जुड़ी आवश्यकता के किसी भी हिस्से को पूरा करने के लिए कम से कम ¼ औंस पका हुआ, कम फैट वाला मांस या उसके बराबर का देना चाहिए।

- फ्रैंकफ़र्ट्स, बोलोग्ना, नॉकवर्स्ट या वियेना सॉसेज में 100% मांस होना चाहिए या इसमें एकमात्र बाइंडर या एक्सटेंडर के तौर पर वैकल्पिक प्रोटीन उत्पाद (Alternate Protein Products, APPs) शामिल होने चाहिए। हालांकि, नमक और फैट की मात्रा ज़्यादा होने के कारण, इन मांस की सलाह नहीं दी जाती है।
- बाइंडर और एक्सटेंडर वाले संसाधित मांस जैसे स्टार्चयुक्त वनस्पति आटा, सूखा दूध, कम कैल्शियम वाला स्किम किया गया दूध और सीरियल स्वीकार्य नहीं है।
- प्राकृतिक चीज़ को मांस के विकल्प से जुड़ी पूरी आवश्यकता के रूप में या उसके कुछ हिस्से के रूप में गिना जा सकता है।
- 'चीज़ उत्पाद' या 'कृत्रिम चीज़' लेबल वाले चीज़ आइटम को मांस के विकल्प के रूप में नहीं गिना जा सकता है।
- चीज़ से जुड़े खाद्य पदार्थ और चीज़ स्प्रेड (Velveeta®, Cheez Whiz® या पिमेंटो चीज़) को मांस के विकल्प के रूप में नहीं गिना जा सकता है।

मांस/मांस के विकल्पों से जुड़ी सलाह

- मांस (चिकन, टर्की, बीफ़, पोर्क, लैम्ब या मछली) लीन या कम फैट वाला होना चाहिए।
- डिब्बाबंद बीन्स में अतिरिक्त फैट नहीं होना चाहिए।
- हफ्ते में संसाधित या ज़्यादा फैट वाले मांस की एक से ज़्यादा खुराक नहीं परोसी जानी चाहिए। इसमें हॉट डॉग, चिकन नगेट्स, फिश स्टिक्स, फ्राइड चिकन, वियेना सॉसेज, कॉर्न डॉग या कोल्ड कट्स शामिल हैं।
- केवल प्राकृतिक चीज़ परोसें और लो फैट या कम फैट वाले चीज़ ही चुनें।
- अगर ज़रूरत हो, तो थोड़ी मात्रा में तेल का इस्तेमाल करके मांस/मांस के विकल्प तैयार किए जाने चाहिए।
 - मोनोअनसैचुरेटेड फैट कोलेस्ट्रॉल को कम करता है। जैतून का तेल, कैनोला तेल और मूंगफ़ली का तेल इसके अच्छे स्रोत हैं।
 - पॉलीअनसैचुरेटेड फैट ब्लड में शामिल फैट में सुधार करती है। सूरजमुखी का तेल, कुसुम का तेल और वनस्पति तेल इसके अच्छे स्रोत हैं।
 - सैचुरेटेड फैट और ट्रांस फैट कोलेस्ट्रॉल को बढ़ाते हैं। मार्जरीन, शॉर्टनिंग, एनिमल फैट और बटर को सीमित करें।

मांस/मांस के विकल्प



ज़रूरी पोषक तत्वों से भरपूर मांस/मांस के विकल्प
मांस/मांस के विकल्प आयरन और कैल्शियम के बहुत ही
बढ़िया स्रोत होते हैं।

मांस/मांस के विकल्प

खाने का आइटम	आयरन	कैल्शियम
बादाम		●
ब्राज़ील नट्स		●
सूखे बीन्स और मटर	●	
अंडे	●	
मांस	●	
पीनट बटर	●	
शेलफ़िश	●	
सूरजमुखी के बीज		●
टोफू	●	●
टर्की	●	
टूना	●	



मांस/मांस के विकल्प



मांस/मांस के विकल्पों के बारे में सवाल और जवाब

सवाल: क्या पिज़्ज़ा को मांस के विकल्प के तौर पर शामिल किया जा सकता है?

जवाब: हां, अगर वह CN-लेबल वाला है, तो। CN-लेबल वाले सभी खाद्य पदार्थ शामिल करने योग्य होते हैं। अगर वह घर का बना होता है, तो शामिल करने योग्य होने के लिए उसकी हर खुराक में मांस/मांस के विकल्पों की आवश्यक मात्रा शामिल होनी चाहिए।

सवाल: हमारे पास ऐसे बच्चे हैं जो धार्मिक कारणों की वजह से कुछ मांस नहीं खा सकते हैं। हम इन बच्चों को भोजन संबंधी प्रोग्राम में कैसे शामिल करें?

जवाब: एक शामिल करने योग्य मांस का विकल्प चुनें। देखें: क्या शाकाहारी भोजन परोसा जा सकता है?

सवाल: क्या अमेरिकन चीज़ शामिल करने योग्य होता है?

जवाब: केवल तभी होता है जब लेबल पर पैस्वराइज़्ड संसाधित चीज़ लिखा हुआ हो। 'कृत्रिम चीज़' और 'चीज़ से बना उत्पाद' बताने वाले लेबल शामिल करने योग्य नहीं होते हैं।

सवाल: क्या शाकाहारी भोजन परोसा जा सकता है?

जवाब: हां। भोजन को CACFP भोजन के पैटर्न से जुड़ी आवश्यकताओं को पूरा करना होगा। मांस के विकल्पों के उदाहरण जो शामिल करने योग्य होते हैं, उनमें शामिल हैं: प्राकृतिक और संसाधित कॉटेज चीज़, दही, अंडे, टोफू, पके हुए बीन्स, नट्स और बीज से निकले बटर या ऊपर बताए गए खाद्य पदार्थों को कोई भी संयोजन। देखें: परिशिष्ट C।

सवाल: क्या दही शामिल करने योग्य होती है?

जवाब: हां, मांस के विकल्प के तौर पर दही शामिल करने योग्य होती है। दही सादी, फ्लेवर वाली, मीठी या बिना मीठी की हुई हो सकता है लेकिन इसमें हर 6 औंस खुराक में 23 ग्राम से ज्यादा चीनी या हर 4 औंस खुराक में 15.3 ग्राम से ज्यादा चीनी नहीं हो सकती। फ़ल वाले या बिना फ़ल वाली दही के चार औंस मांस के विकल्प के एक औंस के बराबर होते हैं। दही में मौजूद फ़ल को फ़ल के घटक के तौर पर शामिल नहीं किया जा सकता है।



मांस/मांस के विकल्प



मांस/मांस के विकल्प के तौर पर इसकी सलाह दी जाती है

खाने का आइटम	टिप्पणियां
डिब्बाबंद या सूखे बीन्स	¼ कप की खुराक मांस के विकल्प की 1 oz. खुराक के बराबर होती है। डिब्बाबंद हरे या पीले बीन्स को सब्जी के तौर पर गिना जाता है, मांस के विकल्प के तौर पर नहीं।
कम फ्रैट वाला बीफ़	दिखाई देने वाले फ्रैट को काट लें और तलने के बजाय भून लें। ऐसा ग्राउंड बीफ़ चुनें जो कम से कम 90% कम फ्रैट वाला हो।
अमेरिकन चीज़	केवल तभी शामिल करने योग्य होता है जब लेबल पर पैस्चराइज़्ड संसाधित चीज़ लिखा हुआ हो। 'कृत्रिम चीज़' और 'चीज़ से बना उत्पाद' बताने वाले लेबल शामिल करने योग्य नहीं होते हैं। पैस्चराइज़्ड संसाधित चीज़ की 1 oz. खुराक मांस के विकल्प की 1 oz. खुराक के बराबर होती है।
प्राकृतिक तौर पर कम फ्रैट वाला चीज़	उदाहरणों में शामिल हैं: चeddar, कोल्बी, मॉटैरी जैक, मोज़ेरेला, म्युएन्स्टर, प्रोवोलोन या स्विस्। प्राकृतिक चीज़ की 1 oz. खुराक मांस के विकल्प की 1 oz. खुराक के बराबर होती है। फ्रैट और नमक की मात्रा ज़्यादा होने के कारण इसे हफ़्ते में एक खुराक तक ही सीमित रखें।
चिकन	चिकन को बिना त्वचा के भूनें या बेक करें। ऐसा ग्राउंड चिकन चुनें जो कम से कम 90% कम फ्रैट वाला हो।
फ्रैट-फ़्री या कम फ्रैट वाला कॉटेज चीज़	¼ कप की खुराक मांस के विकल्प की 1 oz. खुराक के बराबर होती है।
अंडे	पके हुए अंडे प्रोटीन का अच्छा स्रोत होते हैं। ½ बड़ा अंडा मांस के विकल्प की 1 oz. खुराक के बराबर होता है। कच्चे अंडे स्वीकार्य नहीं हैं।
मछली	मछली को भूनें या बेक करें।
फ़लाफल	हर खुराक में बीन्स या दूसरे मांस के विकल्प की मात्रा को आवश्यकता के अनुसार गिना जा सकता है। ¼ कप की खुराक मांस के विकल्प की 1 oz. खुराक के बराबर होती है।
फार्मर्स चीज़	देखें: कॉटेज चीज़।
घर का बना गेफ़िल्ट फ़िश	हर खुराक में मछली की मात्रा के हिसाब से गेफ़िल्ट फ़िश को शामिल किया जा सकता है।
बाहर मिलने वाला गेफ़िल्ट फ़िश	क्योंकि यह आइटम आम तौर पर 50% मछली से बना होता है, इसलिए 4 oz. गेफ़िल्ट फ़िश 2 oz. मछली के बराबर होता है।
हुम्मस	यह मसले हुए गारबानज़ो बीन्स/छोले से बना एक स्प्रेड होता है। हर खुराक में बीन्स या दूसरे मांस के विकल्प की मात्रा को आवश्यकता के अनुसार गिना जा सकता है। ¼ कप की खुराक मांस के विकल्प की 1 oz. खुराक के बराबर होती है।
लैम्ब/मटन	मटन की सभी दिखाई देने वाले फ्रैट को काट लें और बेक करें या भून लें।
दाल	देखें: डिब्बाबंद या सूखे बीन्स।
घर के बने मांस के सॉस	केवल घर का बना हुआ ही। इसे हर हिस्से में मांस के खुराक की आवश्यक मात्रा की आपूर्ति करनी होगी।
नट्स	मांस के विकल्प की एक खुराक के तौर पर नट्स को नाश्ते में शामिल किया जा सकता है; और आधी खुराक के तौर पर दोपहर के भोजन या रात के भोजन में शामिल किया जा सकता है। दम घुटने के खतरे की वजह से 4 साल से कम उम्र के बच्चों को नट्स न परोसें।
नट और बीज के बटर	CACFP दूसरे मांस/मांस के विकल्पों के साथ नट्स और बीज से निकले बटर को परोसने की सलाह देता है क्योंकि अकेले नट्स और बीज से निकले बटर की खुराक का आकार ही बच्चों के लिए बहुत बड़ा हो सकता है।
100% फ़ली के आटे का बना पास्ता	फ़ली के आटे के पास्ता का इस्तेमाल या तो सब्जी या मांस/मांस के वैकल्पिक घटक को पूरा करने के लिए किया जा सकता है, लेकिन एक ही भोजन में दोनों के रूप में इस्तेमाल नहीं किया जा सकता। इसे शामिल करने योग्य होने के लिए किसी दूसरे पहचाने जाने योग्य मांस/मांस के विकल्प के साथ परोसा जाना चाहिए। ¼ कप पका हुआ पास्ता = 1 oz. मांस का विकल्प।
पीनट बटर	देखें: नट्स और बीज से निकले बटर।
सूखे मटर	देखें: डिब्बाबंद या सूखे बीन्स।
कम फ्रैट वाला पोर्क	पोर्क की सभी दिखाई देने वाले फ्रैट को काट लें और बेक करें या भून लें।
क्विचेस	अंडे और चीज़ का हिस्सा मांस के विकल्प के तौर पर शामिल करने योग्य होता है।

मांस/मांस के विकल्प



मांस/मांस के विकल्प के तौर पर इसकी सलाह दी जाती है

खाने का आइटम	टिप्पणियां
रिफ्राइड बीन्स	डिब्बाबंद रिफ्राइड बीन्स चुनें जिनमें फ़ैट की मात्रा कम हो या कम फ़ैट वाली घर की बनी रेसिपी हो। ¼ कप की खुराक मांस के विकल्प की 1 oz. खुराक के बराबर होती है।
फ़ैट-फ़्री या आंशिक तौर पर स्किम किया गया रिकोटा चीज़	¼ कप की खुराक मांस के विकल्प की 1 oz. खुराक के बराबर होती है।
बीज	देखें: नट्स।
सीफूड/शेलफ़िश	यह पूरी तरह से पका हुआ होना चाहिए; केवल खाने योग्य मछली का हिस्सा ही शामिल करने योग्य होता है।
बीन का सूप	उदाहरणों में शामिल हैं: तूर दाल का सूप, नेवी बीन का सूप या दाल का सूप। ½ कप को ¼ कप बीन्स या 1 oz. मांस के विकल्प के तौर पर गिना जाता है।
घर का बना हुआ सूप	जिन सूपों में मांस, मछली, पोल्ट्री या दूसरे मांस के विकल्प होते हैं, वे मांस/मांस के विकल्प के स्रोत के तौर पर शामिल करने योग्य होते हैं, अगर आवश्यक हो तो हर खुराक में मांस/मांस के विकल्प की न्यूनतम ¼ oz. की पहचान की जा सकती है।
कमर्शियल तौर पर तैयार किए गए सूप	उदाहरणों में शामिल हैं: बीन, दाल या तूर दाल। पुनर्गठित डिब्बाबंद भोजन के लिए, ½ कप 1 oz. मांस के विकल्प के बराबर होता है। घर के बने भोजन के लिए, शामिल करने योग्य हिस्से की गणना करने के लिए रेसिपी में तूर दाल, बीन्स या दाल की मात्रा का इस्तेमाल करें।
सोयाबीन से बना बटर	100% सोयाबीन के नट से बना सोयाबीन का बटर एक शामिल करने योग्य हिस्सा होता है। जिन लोगों को मूंगफ़ली से एलर्जी होती है उनके लिए पीनट बटर का यह एक अच्छा विकल्प है। CACFP दूसरे मांस/मांस के विकल्पों के साथ सोयाबीन से बने बटर को परोसने की सलाह देता है क्योंकि अकेले सोयाबीन से बने बटर की खुराक का आकार बच्चों के लिए बहुत बड़ा हो सकता है।
सुरीमी	बाल पोषण (Child Nutrition, CN) लेबल या उत्पाद निरूपण विवरण (Product Formulation Statement, PFS) को देखें। अगर CN लेबल या PFS उपलब्ध नहीं होता है, तो 3 oz. सुरीमी 1 oz. मांस/मांस के विकल्प के बराबर होता है।
ताहिनी	यह पिसे हुए तिल के बीज से बनाया गया एक पेस्ट होता है। देखें: नट्स और बीज से निकले बटर।
टेम्पेह	सादा टेम्पेह केवल तभी शामिल करने योग्य होता है जब इसमें निम्न स्वीकार्य सामग्री शामिल हों: सोयाबीन (या दूसरी फ़लियां), पानी, टेम्पेह, सिरका, मसाला या जड़ी-बूटियां। कृपया ध्यान दें कि इन उत्पादों में अतिरिक्त सोडियम और फ़ैट हो सकता है। 1 oz. सादा टेम्पेह = 1 oz. मांस का विकल्प। दूसरे भोजन के घटकों के साथ मिले हुए टेम्पेह केवल तभी शामिल करने योग्य होता है जब यह किसी CN लेबल या PFS के द्वारा समर्थित हो।
टोफू	टोफू सोयाबीन से बनता है। यह मांस के विकल्प के तौर पर शामिल करने योग्य होता है। हालाँकि ट्रिक (जैसे स्मूदी) में या टेक्सचर को बेहतर बनाने के लिए व्यंजनों में (जैसे बेक किए हुए डेज़र्ट) डाला हुआ टोफू भोजन के पैटर्न की आवश्यकता में क्रेडिट नहीं किया जा सकता है।
डिब्बाबंद टूना	पानी में पैक की हुई कम सोडियम वाली टूना चुनें।
कम फ़ैट वाला टर्की	टर्की को बिना त्वचा के भूनें या बेक करें। ऐसा ग्राउंड टर्की चुनें जो कम से कम 90% कम फ़ैट वाला हो।
स्टिक या ट्यूब वाली दही	यह भोजन और नाश्ते के लिए तब शामिल करने योग्य होता है जब इसमें हर 6 oz. में 23 ग्राम से ज़्यादा चीनी नहीं होती। दही की दो ट्यूब (या 4 oz.) मांस के विकल्प के 1 oz. के बराबर होती है।
दही	यह भोजन और नाश्ते के लिए शामिल करने योग्य होता है। यह सादी, प्लेवर वाली, मीठी या बिना मीठी की हुई हो सकती है लेकिन इसमें हर 6 oz. में 23 ग्राम से ज़्यादा चीनी नहीं हो सकती। 4 oz. दही 1 oz. मांस के विकल्प के बराबर होती है।

मांस/मांस के विकल्प



इसकी सलाह नहीं दी जाती, लेकिन यह मांस/मांस के विकल्प के तौर पर स्वीकार्य है नीचे दिए गए खाद्य पदार्थ शामिल करने योग्य हैं लेकिन इनकी सलाह नहीं दी जाती है। फैट और नमक की मात्रा ज्यादा होने के कारण संसाधित मांस को हफ्ते में एक बार से ज्यादा नहीं परोसा जाना चाहिए।

खाने का आइटम	टिप्पणियां
कैनेडियन बेकन	1 lb. (16 oz.) से पके हुए मांस की 11 एक oz. खुराक मिलेगी।
डिब्बाबंद या फ्रोज़न खाद्य पदार्थ	उदाहरणों में शामिल हैं: बीफ़ स्ट्यू, बरिटो, चिली, मांस का स्ट्यू, पिज़्ज़ा, पॉट पाई या रैवियोली। ये आइटम केवल तभी गिने जाते हैं जब ये CN-लेबल वाले हों। सही खुराक के आकार के लिए CN लेबल देखें। इस तरह के संसाधित किए गए संयोजित खाद्य पदार्थ आमतौर पर घर के बने खाद्य पदार्थों की तुलना में ज्यादा फैट और नमक वाले होते हैं।
प्राकृतिक, नियमित चीज़	उदाहरणों में शामिल हैं: अमेरिकन, ब्रिक, चेडर, कोल्बी, मॉटेरी जैक, मोज़ेरेला, म्युएन्स्टर, प्रोवोलोन या स्विस। प्राकृतिक चीज़ की 1 oz. खुराक मांस के विकल्प की 1 oz. खुराक के बराबर होती है। इसमें फैट की मात्रा ज्यादा होने की वजह से, चीज़ को हफ्ते में एक से ज्यादा बार लेने की सलाह नहीं दी जाती है जब तक कि वह कम फैट वाला न हो।
चिकन नगेट्स	केवल चिकन ही शामिल करने योग्य होता है। अगर इसमें CN-लेबल हो, तो सही खुराक के आकार का पता लगाने के लिए लेबल देखें। अगर इसमें CN लेबल नहीं हो, तो 2 oz. चिकन नगेट्स 1 oz. मांस के बराबर है। जब हिस्सा दोगुना हो जाता है तो चिकन नगेट्स को मांस/मांस के विकल्प और भोजन के अनाज वाले घटकों में गिना जाता है।
चिकन विंग्स	1.5 oz. मांस प्रदान करने के लिए पके हुए वज़न के 6 oz. चिकन विंग्स परोसने होंगे।
कॉर्न डॉग्स, फ्रैंकफ़र्ट्स, हॉट डॉग्स	इसमें 100% मांस होना चाहिए या इसमें एकमात्र बाइंडर या एक्सटेंडर के तौर पर वैकल्पिक प्रोटीन उत्पाद (APPs) शामिल होने चाहिए। इसमें नमक और फैट ज्यादा होता है।
कॉर्ड बीफ़	
डेविल्ड एग्स	इसमें कोलेस्ट्रॉल और फैट ज्यादा होता है। मेयोनेज़ के साथ तैयार करने के बजाय, स्प्रेड की कम फैट वाली किस्म को आजमाएं। देखें: अंडे।
फ़िश स्टिक्स/चिकन नगेट्स/फ़िश केक	देखें: चिकन नगेट्स।
मांस और पोल्ट्री वाले फ्रैंकफ़र्ट्स	देखें: कॉर्न डॉग।
हॉट डॉग	देखें: कॉर्न डॉग।
जमैकन बीफ़ पैटीस	केवल बीफ़ ही शामिल करने योग्य होता है। यह केवल तभी शामिल करने योग्य होता है जब यह किसी CN लेबल या PFS के द्वारा समर्थित हो। इसमें नमक और फैट ज्यादा होता है।
किडनी	किडनी में कोलेस्ट्रॉल और फैट ज्यादा होता है।
लिवर	लिवर में कोलेस्ट्रॉल और फैट ज्यादा होता है।
लिवरवर्स्ट	इसमें बाइंडर या एक्सटेंडर शामिल नहीं किए जा सकते।

मांस/मांस के विकल्प



इसकी सलाह नहीं दी जाती, लेकिन यह मांस/मांस के विकल्प के तौर पर स्वीकार्य है नीचे दिए गए खाद्य पदार्थ शामिल करने योग्य हैं लेकिन इनकी सलाह नहीं दी जाती है। फ़ैट और नमक की मात्रा ज़्यादा होने के कारण संसाधित मांस को हफ़्ते में एक बार से ज़्यादा नहीं परोसा जाना चाहिए।

खाने का आइटम	टिप्पणियां
लंचन मीट	इसमें बायप्रॉडक्ट, अनाज या एक्सटेंडर नहीं हो सकते।
घर का बना हुआ मैकरोनी और चीज़	घर की बनी रेसिपी में इस्तेमाल किया जाने वाला चीज़, मांस के विकल्प से जुड़ी आवश्यकता में गिना जा सकता है।
घर का बना पिज़्ज़ा	हर खुराक में मांस/मांस के विकल्पों की मात्रा के हिसाब से घर पर बने पिज़्ज़ा को शामिल किया जा सकता है।
घर पर बनी पॉट पाई	हर खुराक में मांस/मांस के विकल्पों की मात्रा के हिसाब से घर पर बनी पॉट पाई को शामिल किया जा सकता है।
दबाए गए/मटके में आने वाले मांस उत्पाद	इसमें 100% मांस होना चाहिए या इसमें एकमात्र बाइंडर या एक्सटेंडर के तौर पर वैकल्पिक प्रोटीन उत्पाद (APPs) शामिल होने चाहिए। इसमें नमक और फ़ैट ज़्यादा होता है।
होल मिल्क से बने रिकोटा चीज़	¼ कप की खुराक मांस के विकल्प की 1 oz. खुराक के बराबर होती है।
पोलिश और वियेना सहित बल्क, लिंक या पैटी सॉसेज	इसमें मांस के बायप्रॉडक्ट या पोल्ट्री बायप्रॉडक्ट, अनाज, बाइंडर या एक्सटेंडर शामिल नहीं किए जा सकते हैं। इसमें 50% से ज़्यादा छांटने योग्य फ़ैट शामिल नहीं किए जा सकते।
शल्फ़-स्थिर सूखे और अर्ध-सूखे मांस, पोल्ट्री और सीफ़ूड	यह केवल तभी शामिल करने योग्य होता है जब यह किसी CN लेबल या PFS के द्वारा समर्थित हो। इन उत्पादों में अतिरिक्त सोडियम की मात्रा ज़्यादा होती है और फ़ैट की मात्रा भी ज़्यादा हो सकती है।
ट्राइप	इसमें कम गुणवत्ता वाला प्रोटीन होता है।
टर्की बेकन	यह केवल तभी शामिल करने योग्य होता है जब यह किसी CN लेबल या PFS के द्वारा समर्थित हो। इसमें सोडियम और फ़ैट ज़्यादा होता है।
टर्की विंग्स	1.5 oz. टर्की का मांस प्रदान करने के लिए इसे पके हुए वज़न के 5 oz. चिकन विंग्स परोसने होंगे।

मांस/मांस के विकल्प



यह मांस/मांस के विकल्प के तौर पर स्वीकार्य नहीं है
नीचे दिए गए खाद्य पदार्थ शामिल करने योग्य नहीं हैं।
ये खाद्य पदार्थ CACFP भोजन के पैटर्न से जुड़ी आवश्यकताओं में नहीं गिने जाते हैं।

एकोर्न	पार्मेसन चीज़
बेकन/कृत्रिम बेकन	पेपरोनी
चीज़ से बने खाद्य पदार्थ/चीज़ स्प्रेड (वेलवीटा, चीज़ व्हिज़, पिमेंटो चीज़)	सुअर के पैर, गर्दन की हड्डियां या पूंछ
चीज़ से बने उत्पाद (कुछ अमेरिकी चीज़)	पिज़्ज़ा, बहार से तैयार डो वाला हिस्सा अनाज/ब्रेड संघटक में गिना जा सकता है। (देखें: डिब्बाबंद या फ्रोज़न खाद्य पदार्थ।)
चेस्टनट/शाहबलूत	कमर्शियल पॉट पाई (देखें: डिब्बाबंद या फ्रोज़न खाद्य पदार्थ।)
चिटर्लिंग	रैवियोली (देखें: डिब्बाबंद या फ्रोज़न खाद्य पदार्थ।)
क्रीम चीज़ और नफ़चैटेल चीज़	रोमानो चीज़
घर पर पकड़ी गई मछली	सॉल्ट पोर्क
हैम हॉक्स	स्क्रेपल
घर पर काटे जाने वाले और USDA के द्वारा मुआयना नहीं किए गए कोई भी मांस	कमर्शियल तौर पर तैयार किए गए सूप (तूर दाल, बीन या दाल के अलावा)
कृत्रिम चीज़	सोयाबीन से बना बर्गर या दूसरे सोयाबीन से बने उत्पाद (देखें: परिशिष्ट C।)
कृत्रिम फ्रैंकफ़र्ट्स	जंगल में शिकार किए जानवर/पंछी
बॉक्स में आने वाले मैकरोनी और चीज़	दही से बने उत्पाद (फ्रोज़न दही, पीने योग्य दही, योगर्ट बार, दही से कवर किए हुए फ़ल या नट्स)
ऑक्सटेल	

शिशु के लिए खाद्य पदार्थ



अगर भोजन सेवा अवधि के दौरान बच्चा देखभाल में होता है, तो CACFP को सभी भाग लेने वाले डे केयर होम और बाल देखभाल केंद्रों को देखभाल में नामांकित सभी शिशुओं को भोजन प्रदान करने की आवश्यकता होती है। एक साल की उम्र तक के शिशुओं को दिए जाने वाले सभी भोजन और नाश्ते में मां का दूध या आयरन-फ़ोर्टिफ़ाइड फ़ॉर्मूला दूध (या दोनों का संयोजन) शामिल किया जाना चाहिए। मां का दूध सबसे अच्छा विकल्प होता है और यह सलाह दी जाती है कि शिशु के पहले जन्मदिन तक मां का दूध दिया जाए। फ़ॉर्मूला दूध का सेवन करने वाले शिशुओं के लिए, बाल देखभाल सुविधाओं को कम से कम एक आयरन-फ़ोर्टिफ़ाइड फ़ॉर्मूला दूध देना चाहिए जो देखभाल में रह रहे एक या उससे ज़्यादा शिशुओं की ज़रूरतों को पूरा करे।

अमेरिकन एकेडमी ऑफ़ पीडियाट्रिक्स (American Academy of Pediatrics) जीवन के पहले छह महीनों तक एकमात्र स्तनपान कराने और 12 महीनों और उसके बाद भी स्तनपान जारी रखने की सलाह देती है। स्तनपान को बढ़ावा देने में बाल देखभाल सुविधाएं अहम भूमिका निभाती हैं। वे:

- माताओं को अपने शिशुओं को मां का दूध पिलाने के लिए प्रोत्साहित कर सकते हैं।
- स्तनपान कराने के लिए डे केयर में आने वाली माताओं के लिए एक शांत, निजी क्षेत्र पेश कर सकते हैं।

स्तनपान को और ज़्यादा समर्थन देने के लिए, भोजन की प्रतिपूर्ति की मंजूरी तब दी जाती है जब स्तनपान कराने वाली मां डे केयर होम या केंद्र में आती है और सीधे अपने शिशु को स्तनपान कराती है।

शिशुओं को दो आयु समूहों में वर्गीकृत किया जाता है: 0 से लेकर 5 महीने और 6 महीने से लेकर उनके पहले जन्मदिन तक। 0 से लेकर 5 महीने तक के शिशुओं को मां का दूध और/या शिशु के लिए फ़ॉर्मूला दूध दिया जाता है। अगर शिशु विकास की दृष्टि से तैयार हो तो ठोस खाद्य पदार्थ की शुरूआत लगभग 6 महीने की उम्र से शुरू की जा सकती है। विशिष्ट खाद्य पदार्थ खिलाने का फ़ैसला हमेशा शिशु के माता-पिता या अभिभावक के साथ किया जाना चाहिए।

CACFP शिशु के भोजन के पैटर्न प्रतिपूर्ति का दावा किए जाने पर शिशुओं को दिए जाने वाले खाद्य पदार्थों के प्रकार और मात्रा में लचीलेपन की अनुमति देने के लिए हिस्से के आकार (जैसे, सब्जियों के 0-2 बड़े चम्मच) के लिए श्रेणियों का इस्तेमाल करता है।

- अगर शिशु उस भोजन के लिए विकास की दृष्टि से तैयार नहीं है, तो 0 बड़े चम्मच (Tbsp.) दिखाने वाली मात्रा का मतलब होता है कि वह आइटम वैकल्पिक है
- इसका यह भी मतलब होता है कि 1 बड़े चम्मच से कम भी परोसा जा सकता है

6 महीने से लेकर उनके पहले जन्मदिन तक के शिशुओं को ठोस खाद्य पदार्थ दिया जाना केवल तभी आवश्यक होता है जब वे उन्हें स्वीकार करने के लिए विकास की दृष्टि से तैयार होते हैं। मांग किए जाने पर दूध पिलाने की सलाह दी जाती है क्योंकि कुछ शिशुओं को कम भूख लगती है। भोजन के पैटर्न में दी गई मात्राएं न्यूनतम भाग होती हैं। शिशुओं को हर दो घंटे या उससे ज़्यादा बार खिलाने की आवश्यकता हो सकती है, और वे दी गई मात्रा से कम भी खा सकते हैं। परोसा जाने वाला भोजन उचित बनावट और एक ही तरह का होना चाहिए।



CACFP केवल मां के दूध या आयरन-फ़ोर्टिफ़ाइड फ़ॉर्मूला वाले भोजन और नाश्ते की प्रतिपूर्ति करेगा, चाहे उसकी आपूर्ति देखभालकर्ता के द्वारा की गई हो या माता-पिता के द्वारा। माता-पिता के द्वारा अपने शिशु को ठोस खाद्य पदार्थ खिलाने का अनुरोध करने के बाद, माता-पिता प्रतिपूर्ति योग्य भोजन के केवल एक घटक की आपूर्ति ही कर सकते हैं। यह या तो मां का दूध/फ़ॉर्मूला दूध या कोई ठोस खाद्य पदार्थ हो सकता है।

आवश्यकताएं

- माता-पिता यह अनुरोध भी कर सकते हैं कि देखभाल करने वाले लोग उनके शिशु को उसके पहले जन्मदिन के बाद भी मां का दूध पिलाना जारी रखें। CACFP में किसी भी उम्र के बच्चों के लिए मां का दूध दूध का एक स्वीकार्य विकल्प होता है।
- ऐसे शिशु जो नियमित तौर पर हर खुराक में मां के दूध या फ़ॉर्मूला दूध की न्यूनतम मात्रा से कम मात्रा का सेवन करते हैं, उन्हें न्यूनतम मात्रा से कम मात्रा में दूध पिलाने की खुराक दी जा सकती है। अगर शिशु अभी भी भूखा है तो उसे बाद में मां का अतिरिक्त दूध या फ़ॉर्मूला दूध देना चाहिए।
- एक सब्जी या फ़ल, या फिर दोनों, सभी भोजन में परोसे जाने चाहिए, जब वे उन्हें स्वीकार करने के लिए विकास की दृष्टि से तैयार हों, जिसमें 6 महीने से लेकर उनके पहले जन्मदिन तक के शिशुओं के लिए नाश्ता भी शामिल है।
- व्यक्तिगत विकास की ज़रूरतों के आधार पर सभी सब्जियों और फ़लों को उचित गाढ़ेपन से अच्छी तरह से पिसा हुआ, मसला हुआ या कटा हुआ होना चाहिए।
- विकास की दृष्टि से तैयार होने पर शिशुओं को केवल नाश्ते में, खाने के लिए तैयार ब्रेकफ़ास्ट सीरियल 6 महीने से लेकर उनके पहले जन्मदिन तक अनाज के तौर पर परोसा जा सकता है। ब्रेकफ़ास्ट सीरियल में सूखी सामग्री के हर ऑउंस में 6 ग्राम से ज़्यादा चीनी नहीं होनी चाहिए।
- व्यक्तिगत विकास की ज़रूरतों और खाने की आदतों के आधार पर, नाश्ते में ब्रेड/क्रेकर्स/ब्रेकफ़ास्ट सीरियल की जगह पर शिशु के लिए आयरन-फ़ोर्टिफ़ाइड सीरियल परोसा जा सकता है।
- चीज़, कॉटेज चीज़, दही और साबुत अंडे 6 महीने और उससे ज़्यादा उम्र के शिशुओं के लिए स्वीकार्य मांस के विकल्प होते हैं।

शिशु के लिए खाद्य पदार्थ



- अमेरिकन एकेडमी ऑफ़ पीडियाट्रिक्स (American Academy of Pediatrics) की सलाह के हिसाब से गाय का दूध 1 साल की उम्र से पहले नहीं दिया जाना चाहिए।
- 1 साल की उम्र से पहले जूस नहीं दिया जाना चाहिए।
- 1 वर्ष की उम्र से शुरू करके पूरा दूध दिया जा सकता है।
- CACFP 12 महीने से 13 महीने की उम्र के बच्चों के लिए 1 महीने की पारगमन अवधि की अनुमति देता है ताकि शिशु के लिए फ़ॉर्मूला दूध या मां के दूध से पूरे दूध में बदलाव को आसान बनाया जा सके। इस परिवर्तन अवधि के दौरान किसी चिकित्सीय विवरण की ज़रूरत नहीं होती है।

सावधानी

- सोते समय शिशु को कभी भी किसी चीज़ के सहारे या उसे खुद बोटल पकड़े रहने न दें। इससे दम घुटना, दांतों में सड़न और कान में संक्रमण हो सकता है।
- NYS बच्चों और परिवार सेवाओं के ऑफ़िस (Office of Children and Family Services) के नियम माइक्रोवेव ओवन में बोटलों और ठोस खाद्य पदार्थों को गर्म करने की अनुमति नहीं देते हैं। असमान गर्म हो सकता है और इससे शिशु का मुंह जल सकता है।

खाद्य पदार्थ में बदलाव पर नोट

जब भोजन के पैटर्न में अपवाद ज़रूरी हो (जैसे कि कम आयरन फ़ोर्टिफ़ाइड फ़ॉर्मूला वाला भोजन परोसना), तो किसी मान्यता प्राप्त

चिकित्सा प्राधिकारी का कोई बयान प्रदाता/केंद्र के द्वारा फ़ाइल में रखा जाना चाहिए। इसमें आवश्यक खाद्य पदार्थ में हुए बदलाव(बदलावों) का उल्लेख होना चाहिए। केवल तभी भोजन/नाश्ता प्रतिपूर्ति के पात्र होता है।

ज़्यादा जानकारी के लिए

शिशु विकास, शिशुओं के पोषण और सुरक्षित भोजन से जुड़े प्रबंधन के बारे में ज़्यादा जानकारी के लिए, कृपया निम्नलिखित वेबसाइट: <https://www.fns.usda.gov/tn/feeding-infants-child-and-adult-care-food-program> पर USDA के **बाल एवं वयस्क देखभाल भोजन संबंधी प्रोग्राम (Child and Adult Care Food Program)** में शिशुओं को भोजन खिलाना देखें।

CACFP का स्तनपान के अनुकूल लक्ष्य

स्तनपान की सुरक्षा करना, उसे बढ़ावा देना और उसका समर्थन करना सार्वजनिक स्वास्थ्य का एक अहम हिस्सा है। बाल एवं वयस्क देखभाल भोजन संबंधी प्रोग्राम (Child and Adult Care Food Program) आपको स्तनपान कराने वाली माताओं और शिशुओं का समर्थन करने के लिए एक राष्ट्रीय प्रयास में शामिल होने का आमंत्रण देता है। अगर आप चाहते हैं कि आपके बाल देखभाल केंद्र या डे केयर होम को स्तनपान के अनुकूल के तौर पर नामित किया जाए, तो कृपया CACFP से 1-800-942-3858 पर संपर्क करें या <https://www.health.ny.gov/prevention/nutrition/cacfp/breastfeedingspon.htm> पर जाएं।



शिशु के लिए खाद्य पदार्थ



6 महीने से पहले जन्मदिन तक के शिशुओं के लिए स्वीकार्य और सलाह किए गए खाद्य पदार्थ नीचे दिए गए आइटम को ऐसे रूप में तैयार किया जाना चाहिए जो शिशु के लिए उंगलियों से खाने लायक भोजन के रूप में सुरक्षित तौर पर खाने के लिए उपयुक्त हो, जिससे दम घुटने की संभावना कम हो। जैसे:

- नरम टॉर्टिया को छोटी पतली स्ट्रिप्स में काट लें
- नरम, पकी हुई सब्जियों और फलों (जैसे एवोकाडो, केले और आड़ू) को मसल लें
- सेब, नाशपाती, हरी बीन्स या मीठे आलू को पकाकर मसल लें

अनाज/ब्रेड

ब्रेड (फ्रेंच, इटालियन, राई, सफ़ेद, साबुत गेहूं)

बिस्कुट

क्रैकर्स (एनिमल क्रैकर्स, शहद के बिना बनाए गए ग्रेहम क्रैकर्स [यहां तक कि बेक किए गए खाद्य पदार्थ में भी शहद में हानिकारक बीजाणु हो सकते हैं जो शिशुओं में गंभीर बीमारी का कारण बन सकते हैं], मैटज़ो क्रैकर्स, सॉल्टाइन्स)

आयरन-फ़ोर्टिफ़ाइड शिशु के लिए सीरियल

इंग्लिश मफ़िन

पीटा ब्रेड (गेहूं, सफ़ेद, साबुत गेहूं)

रोल (आलू, गेहूं, सफ़ेद, साबुत गेहूं)

नरम टॉर्टिया (मक्का, गेहूं)

टीथिंग बिस्कुट

टोस्ट किए गए ओटमील सीरियल, सादा (Cheerios®)

ज़्वीबैक

फ़ल

एप्पलसॉस

केले

खरबूजे

आड़ू

नाशपाती

प्लम

सब्जियां

एवोकाडो

बीट

गाजर

हरी बीन्स

मटर

पालक

स्क्वॉश

मीठे आलू

शलगम

मांस/मांस के विकल्प

चीज़

कॉटेज चीज़

सूखे बीन्स, मटर या दाल

अंडे (पूरे)

कम फैट वाला मांस, पोल्ट्री या मछली

शिशु के लिए खाद्य पदार्थ



जिनकी शिशु के लिए खाद्य पदार्थ के रूप में सलाह दी जाती है

खाने का आइटम	टिप्पणियां
डिब्बाबंद या सूखे बीन्स	पके हुए, सूखे या डिब्बाबंद बीन्स को 6 महीने और उससे ज़्यादा उम्र के विकास के तौर पर तैयार शिशुओं के लिए मांस के विकल्प के रूप में गिना जाता है। सूखे या डिब्बाबंद बीन्स को शिशुओं के लिए उचित बनावट (मसला हुआ या अच्छी तरह पिसा हुआ) में तैयार किया जाना चाहिए। उदाहरणों में शामिल हैं: किडनी, पिंटो, नेवी और काली बीन्स। हरे या पीले बीन्स को सब्जी के तौर पर गिना जाता है, मांस के विकल्प के तौर पर नहीं।
ब्रेड	नाश्ता केवल 6 महीने और उससे ज़्यादा उम्र के विकास की दृष्टि से तैयार शिशुओं के लिए है। यह साबुत अनाज से भरपूर या एनरिच किया हुआ होना चाहिए। उदाहरणों में शामिल हैं: बेगल, फ्रेंच, इटालियन, राई, सफ़ेद या साबुत गेहूँ की ब्रेड।
मां का दूध	स्टोव पर या गर्म बहते पानी के नीचे गर्म करें। माइक्रोवेव में कभी भी गर्म न करें।
शिशु के लिए आयरन-फ़ोर्टिफ़ाइड सीरियल	शिशु का पहला सीरियल। शिशु के लिए सादे आयरन-फ़ोर्टिफ़ाइड सीरियल जैसे चावल, जौ, जई का दलिया और मिले जुले अनाज का चयन करें। इसे सुबह के नाश्ते, दोपहर के भोजन, रात के भोजन और नाश्ते में परोसा जा सकता है।
खाने के लिए तैयार सीरियल	केवल नाश्ता। इसे अनाज/ब्रेड के रूप में गिना जाता है। लगभग 6 महीने और उससे ज़्यादा उम्र के विकास की दृष्टि से तैयार शिशुओं को नाश्ते में खाने के लिए तैयार सीरियल परोसे जा सकते हैं। सीरियल में सूखी सामग्री के हर ऑउंस में 6 ग्राम से ज़्यादा चीनी नहीं होनी चाहिए। उदाहरणों में शामिल हैं: चीयरियोस, किक्स, मुरमुरे।
चीज़	इसे मांस/मांस के विकल्प के तौर पर गिना जाता है। 6 महीने और उससे ज़्यादा उम्र के विकास की दृष्टि से तैयार शिशुओं को परोसा जा सकता है। उदाहरणों में शामिल हैं: प्राकृतिक चीज़ जैसे कि चेडर, कोल्बी, मोटैरी जैक या मोज़ेरेला।
कॉटेज चीज़	इसे मांस/मांस के विकल्प के तौर पर गिना जाता है। 6 महीने और उससे ज़्यादा उम्र के विकास की दृष्टि से तैयार शिशुओं को परोसा जा सकता है।
क्रैकर्स	नाश्ता केवल 6 महीने और उससे ज़्यादा उम्र के विकास की दृष्टि से तैयार शिशुओं के लिए है। इसे अनाज/ब्रेड के रूप में गिना जाता है। उदाहरणों में शामिल हैं: क्लब क्रैकर्स, गोल्डफिश, मैटज़ो, मेल्बा टोस्ट, ऑयस्टर क्रैकर्स, रिटज़ क्रैकर्स, राईक्रिस्प, सॉल्टाइनस, सोशिएबल्स, वासा या क्रिस्पब्रेड। दम घुटने के जोखिम को कम करने के लिए इसमें बीज, नट्स या साबुत अनाज के दाने नहीं होने चाहिए।
अंडे (पूरे)	इसे मांस/मांस के विकल्प के तौर पर गिना जाता है। 6 महीने और उससे ज़्यादा उम्र के विकास की दृष्टि से तैयार शिशुओं को परोसा जा सकता है। साल्मोनेला से बचने के लिए सभी अंडों को ठीक से रेफ़्रिजरेट किया जाना चाहिए, पानी से धोया जाना चाहिए, फिर अच्छी तरह से पकाया जाना चाहिए (कोई बहने वाले, मुलायम अंडे नहीं)।
मछली	इसे मांस/मांस के विकल्प के तौर पर गिना जाता है। उदाहरणों में हैडॉक या कॉड शामिल हैं। मछली की बारीकी से जांच करें और हड्डियां हटा दें। लगभग 6 महीने या उससे ज़्यादा उम्र के बच्चों को इसके बिना किसी समस्या के तैयार होने के बाद ही परोसें। पारे के संभावित उच्च स्तर के कारण शार्क, स्वीडफ़िश, किंग मैकेरल या टाइलफ़िश से बचें।
फ़ल	6 महीने और उससे ज़्यादा उम्र के विकास की दृष्टि से तैयार शिशुओं को सुबह के नाश्ते, दोपहर के भोजन, रात के भोजन और नाश्ते में कोई सब्जी या फ़ल या दोनों ज़रूर परोसे जाने चाहिए। शिशु के लिए कमर्शियल तौर पर तैयार किए गए फ़लों में लेबल पर पहले घटक के तौर पर फ़ल सूचीबद्ध होना चाहिए। शिशुओं में दम घुटने के जोखिम को कम करने के लिए फ़लों को काटने, मसलने, अच्छी तरह से पीसने और/या पकाने की ज़रूरत पड़ सकती है।

शिशु के लिए खाद्य पदार्थ



जिनकी शिशु के लिए खाद्य पदार्थ के रूप में सलाह दी जाती है

खाने का आइटम	टिप्पणियां
अनाज	6 महीने और उससे ज़्यादा उम्र के विकास की दृष्टि से तैयार शिशुओं को परोसा जा सकता है। कुछ उदाहरणों में ब्रेड, क्रैकर्स और खाने के लिए तैयार अनाज शामिल हैं।
शिशु के लिए कमर्शियल तौर पर तैयार किए गए खाद्य पदार्थ	देखें: सब्जियां, फ़ल, या मांस
घर पर बना शिशु के लिए खाद्य पदार्थ	नमक, फैट, चीनी और दूसरे मसाले डालने से बचें।
शिशु के लिए फ़ॉर्मूला दूध (सोयाबीन आधारित शामिल करें)	इसे शिशु के लिए आयरन-फ़ोर्टिफ़ाइड फ़ॉर्मूला दूध के लिए खाद्य एवं औषधि प्रशासन (Food and Drug Administration, FDA) की परिभाषा को पूरा करना होगा। लेबल पर "आयरन-युक्त" या "आयरन-फ़ोर्टिफ़ाइड" ज़रूर लिखा होना चाहिए। अमेरिकन एकेडमी ऑफ़ पीडियाट्रिक्स (American Academy of Pediatrics) की सलाह है कि जीवन के पहले साल के दौरान, मां के दूध का एकमात्र स्वीकार किया जाने वाला विकल्प शिशु के लिए आयरन-फ़ोर्टिफ़ाइड फ़ॉर्मूला दूध है और कम आयरन वाले फ़ॉर्मूला दूध का इस्तेमाल नहीं किया जाना चाहिए। ऐसे फ़ॉर्मूला दूध को परोसने के लिए एक चिकित्सीय विवरण की आवश्यकता होती है जो आयरन-फ़ोर्टिफ़ाइड की FDA परिभाषा को पूरा नहीं करता है।
मांस	इसे लगभग 6 महीने और उससे ज़्यादा उम्र के विकास की दृष्टि से तैयार शिशुओं को सुबह के नाश्ते, दोपहर के भोजन या रात के भोजन में परोसा जा सकता है। सादा, कम फैट वाला मांस, मछली और पोल्ट्री चुनें। शिशु के लिए कमर्शियल तौर पर तैयार किए गए मांस में लेबल पर पहले घटक के तौर पर सूचीबद्ध मांस होना चाहिए।
सोयाबीन से बने फ़ॉर्मूला दूध	देखें: शिशु के लिए फ़ॉर्मूला दूध।
टीथिंग बिस्कुट	नाश्ता केवल 6 महीने और उससे ज़्यादा उम्र के विकास की दृष्टि से तैयार शिशुओं के लिए है। इसे अनाज/ब्रेड के रूप में गिना जाता है।
सब्जियां	6 महीने और उससे ज़्यादा उम्र के विकास की दृष्टि से तैयार शिशुओं को सुबह के नाश्ते, दोपहर के भोजन, रात के भोजन और नाश्ते में कोई सब्जी या फ़ल या दोनों ज़रूर परोसे जाने चाहिए। ताज़ा, फ़्रोज़न या डिब्बाबंद सब्जियां ज़रूर तैयार की जानी चाहिए (अगर ज़रूरी हो, तो उन्हें पकाएं)। शिशु के लिए कमर्शियल तौर पर तैयार की गई सब्जियों में लेबल पर पहले घटक के तौर पर सूचीबद्ध सब्जी होनी चाहिए। कच्ची सब्जियां शिशुओं में दम घुटने की वजह बन सकती हैं।
दही	इसे मांस/मांस के विकल्प के तौर पर गिना जाता है। इसे लगभग 6 महीने और उससे ज़्यादा उम्र के विकास की दृष्टि से तैयार शिशुओं को सुबह के नाश्ते, दोपहर के भोजन या रात के भोजन में परोसा जा सकता है। इसमें हर 6 oz. में 23 ग्राम से ज़्यादा चीनी नहीं होनी चाहिए।

शिशु के लिए खाद्य पदार्थ



जो शिशु के लिए खाद्य पदार्थ के रूप में स्वीकार्य नहीं है
नीचे दिए गए खाद्य पदार्थ शामिल करने योग्य नहीं हैं।
ये खाद्य पदार्थ CACFP भोजन के पैटर्न से जुड़ी आवश्यकताओं में नहीं गिने जाते हैं।

खाने का आइटम	टिप्पणियां
छाछ	यह शिशुओं को नहीं दिया जाना चाहिए।
चीज़ से बने खाद्य पदार्थ	चीज़ से बने खाद्य पदार्थों में सोडियम की मात्रा ज़्यादा और पोषक तत्वों की मात्रा कम होती है।
चीज़ स्प्रेड	चीज़ से बने स्प्रेड में सोडियम की मात्रा ज़्यादा और पोषक तत्वों की मात्रा कम होती है।
चिकन नगेट्स	इसमें कमर्शियल तौर पर तैयार किए गए ब्रेड से बने या बैटर से बने चिकन उत्पाद शामिल हैं।
चॉकलेट	इससे एलर्जी का प्रभाव पड़ सकता है।
कमर्शियल तौर पर तैयार शिशु के लिए खाद्य पदार्थ के संयोजन में रात का भोजन	देखें: कमर्शियल तौर पर तैयार शिशु के लिए खाद्य पदार्थ के संयोजन में रात का भोजन।
कुकुकीज़, केक	शिशुओं के लिए अनाज आधारित डेज़र्ट शामिल करने योग्य नहीं होते हैं।
क्रीम	
शिशु के लिए खाद्य पदार्थ. डेज़र्ट	देखें: शिशु के लिए खाद्य पदार्थ डेज़र्ट।
पुनर्गठित सूखा दूध	
वाष्पित दूध	चिकित्सीय अपवाद: फ़ाइल पर किसी मान्यता प्राप्त मेडिकल अथॉरिटी का हस्ताक्षरित विवरण होना चाहिए।
फ़िश स्टिक्स	इसमें कमर्शियल तौर पर तैयार किए गए ब्रेड से बने या बैटर से बने मछली या सीफ़ूड वाले उत्पाद शामिल हैं।
फ़लों के जूस	1 साल की उम्र से पहले कोई जूस नहीं दिया जाना चाहिए।
हाफ़ एंड हाफ़	
शहद	शहद (हनी ग्रेहम क्रैकर्स जैसे उत्पादों में पकाए गए या बेक किए गए शहद सहित) 1 साल से कम उम्र के शिशुओं को नहीं दिया जाना चाहिए। शहद कभी-कभी क्लॉस्ट्रिडियम बॉट्यूलिज़्म बीजाणुओं से दूषित होता है। अगर कोई शिशु इन बीजाणुओं को निगल लेता है, तो वे एक विष पैदा कर सकते हैं जो इन्फैंट बॉट्यूलिज़्म नामक गंभीर भोजन से होने वाली बीमारी का कारण बन सकता है।
हॉट डॉग	इससे दम घुट सकता है। यह शिशुओं के लिए नहीं है।
शिशु के लिए फ़लों वाले सूखे सीरियल	अनाज की मात्रा और फ़ल की मात्रा का पता लगाना मुश्किल होता है।
फ़लों के साथ या उनके बिना जार में शिशु के लिए सीरियल	

शिशु के लिए खाद्य पदार्थ



जो शिशु के लिए खाद्य पदार्थ के रूप में स्वीकार्य नहीं है
नीचे दिए गए खाद्य पदार्थ शामिल करने योग्य नहीं हैं।
ये खाद्य पदार्थ CACFP भोजन के पैटर्न से जुड़ी आवश्यकताओं में नहीं गिने जाते हैं।

खाने का आइटम	टिप्पणियां
कमर्शियल तौर पर तैयार शिशु के लिए खाद्य पदार्थ के संयोजन में रात का भोजन	उदाहरणों में शामिल हैं: मांस/सब्जी वाला रात का भोजन, मांस वाला रात का भोजन या निर्जलित रात का भोजन। मांस, फल या सब्जियों की मात्रा का पता नहीं लगाया जा सकता है। अक्सर, पानी पहला घटक होता है।
शिशु के लिए खाद्य पदार्थ, डेज़र्ट	उदाहरणों में शामिल हैं: शिशु के लिए पुडिंग, शिशु के लिए कस्टर्ड, शिशु के लिए कॉबलर या शिशु के लिए फलों वाले डेज़र्ट। इसमें 100% फल नहीं होता है। इसमें अक्सर चीनी, फ़ैट ज़्यादा और पोषक तत्व कम होते हैं।
घर पर डिब्बाबंद शिशु के लिए खाद्य पदार्थ	यह भोजन से होने वाली बीमारी के खतरे के कारण शामिल करने योग्य नहीं होते हैं।
शिशु के लिए खाद्य पदार्थ पुडिंग	इसमें चीनी और फ़ैट ज़्यादा होता है, और पोषक तत्व कम होते हैं।
शिशु के लिए फ़ॉर्मूला दूध फ़ॉलो-अप	चिकित्सीय अपवाद: फ़ाइल पर किसी मान्यता प्राप्त चिकित्सा प्राधिकारी के हस्ताक्षरित बयान के साथ ही इसे केवल 6 महीने और उससे ज़्यादा उम्र के शिशुओं को परोसा जा सकता है।
शिशु के लिए कम आयरन वाला फ़ॉर्मूला दूध (सोयाबीन आधारित सहित)	केवल आयरन-फ़ोर्टिफ़ाइड फ़ॉर्मूला वाला दूध ही शामिल करने योग्य होता है। चिकित्सीय अपवाद: फ़ाइल पर किसी मान्यता प्राप्त मेडिकल अथॉरिटी का हस्ताक्षरित विवरण होना चाहिए।
शिशु के लिए संयुक्त राज्य अमेरिका के बाहर निर्मित फ़ॉर्मूला दूध	
मीट स्टिक	इससे दम घुट सकता है। यह शिशुओं के लिए नहीं है।
कम फ़ैट (2%), लो-फ़ैट (1%) या फ़ैट-फ़्री (स्किम) वाला पूरा दूध	अमेरिकन एकेडमी ऑफ़ पीडियाट्रिक्स (American Academy of Pediatrics) 1 साल से कम उम्र के शिशुओं को गाय का दूध देने की सलाह नहीं देता है। गाय का दूध शिशु की किडनी पर दबाव डाल सकता है, एलर्जी का कारण बन सकता है और आंतों के माध्यम से खून की कमी का कारण बन सकता है, जिससे आयरन की कमी से एनीमिया हो सकता है। अमेरिकन एकेडमी ऑफ़ पीडियाट्रिक्स (American Academy of Pediatrics) शिशुओं को जीवन के पहले साल के दौरान मां के दूध और या शिशु के लिए आयरन-फ़ोर्टिफ़ाइड फ़ॉर्मूला दूध का सेवन करने की सलाह देता है। चिकित्सीय अपवाद: फ़ाइल पर किसी मान्यता प्राप्त मेडिकल अथॉरिटी का हस्ताक्षरित विवरण होना चाहिए।
नट्स	इससे दम घुट सकता है। यह शिशुओं के लिए नहीं है।
पीनट बटर या किसी दूसरे नट्स और बीज से निकले बटर	इससे दम घुट सकता है। यह शिशुओं के लिए नहीं है।
शिशु के लिए खाद्य पदार्थ, पुडिंग	देखें: शिशु के लिए खाद्य पदार्थ, पुडिंग।
फल और सब्जियों के पफ़	इसमें गेरबर ग्रेजुएट्स लिटिल क्रंचीज़, गेरबर ग्रेजुएट्स वैगन व्हील्स और इसी तरह के शिशु सैक वाले उत्पाद शामिल होते हैं
सॉसेज	इससे दम घुट सकता है। यह शिशुओं के लिए नहीं है।
शेलफ़िश	शेलफ़िश कुछ शिशुओं में गंभीर एलर्जी प्रतिक्रिया का कारण बन सकती है।
सब्जियों/फ़लों के रस का मिश्रण	देखें: फ़लों से बना जूस।
सब्जियों का रस	देखें: फ़लों से बना जूस।

शिशु के लिए खाद्य पदार्थ



शिशु के लिए खाद्य पदार्थ से जुड़े सवाल और जवाब

सवाल: ठोस खाद्य पदार्थ पेश करने का सबसे अच्छा तरीका क्या है?

जवाब: अगर शिशु विकास की दृष्टि से तैयार हो तो ठोस खाद्य पदार्थ की शुरूआत लगभग 6 महीने की उम्र से शुरू की जा सकती है। धीरे-धीरे ठोस खाद्य पदार्थों को देना शुरू करें, कुछ दिनों के अंतराल में एक समय में एक ही खाद्य पदार्थ दें। विशिष्ट खाद्य पदार्थ खिलाने का फैसला हमेशा शिशु के माता-पिता या अभिभावक के साथ किया जाना चाहिए।

सवाल: हमें कैसे पता चलेगा कि शिशु ठोस खाद्य पदार्थों को खाने के लिए विकास की दृष्टि से तैयार है या नहीं?

जवाब: जो शिशु ठोस खाद्य पदार्थों के लिए विकास की दृष्टि से तैयार होते हैं, उनमें निम्न लक्षण दिखाई देंगे:

- वे सिर के अच्छे नियंत्रण के साथ कुर्सी पर बैठेंगे
- वे भोजन के लिए अपना मुंह खोलेंगे
- वे चम्मच से भोजन को अपने गले में ले जाएंगे
- उनका वजन जन्म के समय के वजन से दोगुना हो जाएगा

सवाल: क्या 6 महीने से कम उम्र के शिशुओं को ठोस खाद्य पदार्थ दिया जा सकता है?

जवाब: हां, ठोस खाद्य पदार्थों वाले भोजन की प्रतिपूर्ति तभी की जाती है जब शिशु उन्हें स्वीकार करने के लिए विकास की दृष्टि से तैयार हो, जिसमें 6 महीने से कम उम्र के शिशु भी शामिल हैं। माता-पिता या अभिभावक का एक लिखित नोट जिसमें कहा गया हो कि उनके शिशु को वे ठोस खाद्य पदार्थ दिए जा सकते हैं जिनकी बेहतर अभ्यास के तौर पर सलाह दी जाती है।

सवाल: अगर कोई शिशु मां के दूध या फ़ॉर्मूला दूध की आवश्यक न्यूनतम खुराक पूरी नहीं कर पाता है, तो क्या वह भोजन तब भी प्रतिपूर्ति योग्य होता है?

जवाब: हां, जब तक शिशु को आवश्यक न्यूनतम मात्रा में मां का दूध या फ़ॉर्मूला दूध दिया जाता है, तब तक वह भोजन प्रतिपूर्ति योग्य होता है। ऐसे शिशु जो नियमित तौर पर हर खुराक में मां के दूध या फ़ॉर्मूला दूध की न्यूनतम मात्रा से कम मात्रा का सेवन करते हैं, उन्हें न्यूनतम मात्रा से कम मात्रा में दूध पिलाने की खुराक दी जा सकती है। अगर शिशु अभी भी भूखा है तो उसे बाद में मां का अतिरिक्त दूध या फ़ॉर्मूला दूध देना चाहिए। वे शिशु जो सही समय पर खाना नहीं खाते हैं और उन्हें ज़बरदस्ती खाना नहीं खिलाना चाहिए। इसके बजाय, शिशुओं को उनकी सामान्य खाने की आदतों के अनुकूल समय-समय पर भोजन देना चाहिए। जो शिशु मां का दूध पीते हैं, उनके लिए हर बार दूध पिलाने के दौरान थोड़ी मात्रा में उसे लेना आम बात है।

सवाल: क्या माता-पिता या अभिभावक अपने शिशु को किसी भोजन की आपूर्ति कर सकते हैं?

जवाब: हां, लेकिन माता-पिता या अभिभावक किसी प्रतिपूर्ति योग्य भोजन में केवल एक ही घटक की आपूर्ति कर सकते हैं।

सवाल: हम ऐसे माता-पिता को किस तरह संभाल सकते हैं जो मां के दूध/फ़ॉर्मूला दूध की आपूर्ति कराते हैं और शिशु के लिए भोजन भी लाना चाहते हैं?

जवाब: माता-पिता को यह चुनने का अधिकार है कि उनके बच्चों को क्या भोजन दिया जाए। जब माता-पिता/अभिभावक के द्वारा केवल एक ही घटक की आपूर्ति की जाती है, तो केंद्र और डे केयर होम प्रदाता प्रतिपूर्ति के लिए किसी भोजन या नाश्ते का दावा कर सकते हैं। ऐसी स्थितियों में जहां माता-पिता/अभिभावक एक से ज़्यादा घटक प्रदान करना चुनते हैं, केंद्र/डेकेयर होम प्रदाता को भोजन या नाश्ते को प्रतिपूर्ति से बाहर कर देना चाहिए।

सवाल: अगर कोई डॉक्टर 12 महीने से कम उम्र के शिशु को गाय का दूध देने की सलाह देता है, तो क्या वह भोजन प्रतिपूर्ति योग्य होता है?

जवाब: हां, गाय का दूध मां के दूध और/या शिशु के लिए फ़ॉर्मूला दूध के विकल्प के तौर पर परोसा जा सकता है और प्रतिपूर्ति योग्य भोजन का हिस्सा हो सकता है, अगर:

- अनुरोध एक लाइसेंस प्राप्त चिकित्सक या राज्य स्तर के लाइसेंस प्राप्त चिकित्सा पेशेवर के द्वारा हस्ताक्षरित एक चिकित्सीय विवरण द्वारा समर्थित हो जो मेडिकल प्रिस्क्रिप्शन लिखने के लिए अधिकृत है
- चिकित्सीय विवरण बदलाव की ज़रूरत को स्पष्ट करता हो
- चिकित्सीय विवरण को केंद्र या डे केयर होम के द्वारा फ़ाइल में रखा गया हो

सवाल: क्या शिशुओं के लिए कोई साबुत अनाज से भरपूर आवश्यकता है?

जवाब: नहीं, दिन में कम से कम एक साबुत अनाज से भरपूर भोजन परोसने की आवश्यकता केवल CACFP बाल एवं वयस्क के भोजन से जुड़े पैटर्न के तहत होती है।

सवाल: क्या शिशु संबंधी भोजन के पैटर्न में सोयाबीन से बनी दही स्वीकार्य होती है?

जवाब: नहीं। सोयाबीन से बनी दही को केवल बाल एवं वयस्क के भोजन से जुड़े पैटर्न के तहत मांस के विकल्प के तौर पर स्वीकार्य किया जाता है।



पानी की आवश्यकताएं

CACFP में भाग लेने वाले सभी प्रोग्रामों में बच्चों को पूरे दिन पीने का पानी उपलब्ध कराया जाना चाहिए।

पानी बच्चों को हाइड्रेटेड रहने में मदद कर सकता है, और यह चीनी से बने मीठे पेय का स्वास्थ्यप्रद विकल्प होता है। बाल देखभाल केंद्र और डे केयर होम विभिन्न तरीकों से बच्चों को पानी उपलब्ध करा सकते हैं, जिनमें शामिल हैं:

- नल के बगल में कप रखना
- काउंटर या टेबल पर घड़े और कप रखना
- नाश्ते के साथ पानी परोसना
- अनुरोध किए जाने पर पानी उपलब्ध कराना

बार-बार पानी देने का सबसे अच्छा समय शारीरिक गतिविधि के दौरान या उसके बाद, गर्मी के गर्म दिनों में, या सर्दियों के ठंडे महीनों में हो सकता है जब घर के अंदर के ताप की वजह से हवा शुष्क हो जाती है।

हालांकि बच्चों को भोजन के समय पीने का पानी उपलब्ध कराया जाना चाहिए, लेकिन इसे भोजन के साथ नहीं परोसा जाना चाहिए। पानी प्रतिपूर्ति योग्य भोजन का हिस्सा नहीं है और इसे दूध की जगह पर नहीं परोसा जा सकता है।

वयस्कों के लिए पानी की कोई आवश्यकता नहीं होती है। हालांकि, वयस्क डे केयर केंद्रों को यह पक्का करने के लिए प्रोत्साहित किया जाता है कि वयस्क प्रतिभागियों को पूरे दिन पीने का पानी उपलब्ध कराया जाए।



परिशिष्ट A: सैंपल मेन्यू



सुबह का नाश्ता	सोमवार	मंगलवार	बुधवार	बृहस्पतिवार	शुक्रवार
दूध	1% या फ़ैट-फ़्री दूध	1% या फ़ैट-फ़्री दूध	1% या फ़ैट-फ़्री दूध	1% या फ़ैट-फ़्री दूध	1% या फ़ैट-फ़्री दूध
सब्ज़ी या फ़ल	छोटे टुकड़ों में कटे हुए सेब	ब्लूबेरी	आड़ू	रास्पबेरी	भुने हुए मीठे आलू का हैश
अनाज/ब्रेड	ओटमील	होल व्हीट बेगल	वॉफ़ल	गेहूं से बने चेक्स (WGR)	
मांस/मांस का विकल्प		अंडे का ऑमलेट			अंडे की भुर्जी
दोपहर का भोजन/ रात का भोजन	सोमवार	मंगलवार	बुधवार	बृहस्पतिवार	शुक्रवार
दूध	1% या फ़ैट-फ़्री दूध	1% या फ़ैट-फ़्री दूध	1% या फ़ैट-फ़्री दूध	1% या फ़ैट-फ़्री दूध	1% या फ़ैट-फ़्री दूध
सब्ज़ी	हरी बीन्स	गार्डन की सब्ज़ियों से बना सलाद	मसले हुए आलू	बटरनट स्काश	तली हुई गाजर
फ़ल या सब्ज़ी	प्लम	खरबूजा	चेरी	ताज़ा नाशपाती के टुकड़े	किडनी बीन्स/ राजमा
अनाज/ब्रेड	होल व्हीट ब्रेड (WGR)	भूरा चावल (WGR)	होल व्हीट रोल (WGR)	जौ का बना कैसरोल	साबुत मक्के का बना टॉर्टिया (WGR)
मांस/मांस का विकल्प	गरम टर्की सैंडविच	कॉड फ़िलेट	चिकन ब्रेस्ट	भुना हुआ बीफ़	टोफू चिली
नाश्ता	सोमवार	मंगलवार	बुधवार	बृहस्पतिवार	शुक्रवार
दूध					
सब्ज़ी		ब्रॉकोली और फूलगोभी के फूल		खीरे के टुकड़े	सेलरी स्टिक्स
फ़ल	स्ट्रॉबेरी				
अनाज/ब्रेड			प्रेटज़ेल रॉड	साबुत अनाज से बने क्रैकर (WGR)	
मांस/मांस का विकल्प	कम फ़ैट वाला वेनिला दही	कॉटेज चीज़ रैच डिप	चेडर चीज़ के क्यूब्स		टूना मछली से बना सलाद

परिशिष्ट B: रेसिपी का विश्लेषण



CACFP के स्पॉन्सर को यह पक्का करना होगा कि परोसे जाने वाले सभी भोजन CACFP भोजन के पैटर्न से जुड़ी आवश्यकताओं को पूरा करते हों। इस्तेमाल किए जाने वाले सभी रेसिपी में यह ज़रूर शामिल होना चाहिए कि वे भोजन के पैटर्न से जुड़े घटक(घटकों) की काफ़ी मात्रा प्रदान करें। USDA के बाल पोषण से जुड़े प्रोग्राम (Child Nutrition Program) के लिए खाद्य पदार्थ की खरीद वाली गाइड (Food Buying Guide), भोजन के पैटर्न से जुड़ी आवश्यकताओं के लिए खाद्य पदार्थों के योगदान को निर्धारित करने वाला एक मूल्यवान उपकरण है।

घर के बने व्यंजनों के लिए, एक उचित मानकीकृत रेसिपी का इस्तेमाल यह पक्का करने के लिए किया जाना चाहिए कि हर नियोजित CACFP भोजन के पैटर्न से जुड़ा घटक काफ़ी मात्रा में उपलब्ध कराया गया है। जैसे, 3-5 साल की उम्र के बच्चों के लिए मांस/मांस के विकल्प और अनाज/ब्रेड की आवश्यकताओं को पूरा करने के लिए, मैकरोनी और चीज़ से बनी कैसरोल रेसिपी में यह शामिल होना चाहिए कि हर खुराक 1½ ऑउंस चीज़ और ¼ कप पका हुआ पास्ता प्रदान करे।

मैकरोनी और चीज़

क्रिस्टीन बर्मन, MPH, RD और जैक फ़ॉर्मर के द्वारा लिखी गई "मील्स विदाउट स्क्रील्स" किताब से

सामग्री:

8 oz. सूखी मैकरोनी या दूसरा पास्ता	½ छोटा चम्मच सूखा सरसों
2 कप कम फ़ैट वाला दूध	¼ छोटा चम्मच लाल शिमला मिर्च
1½ छोटा चम्मच स्टार्च	कसा हुआ 12 oz. का तेज़ चेडर चीज़
¾ छोटा चम्मच नमक	पतले कटे हुए 2 हरे प्याज़ का केवल हरा भाग (वैकल्पिक)
¼ छोटा चम्मच मिर्च	

चरण:

1. मैकरोनी को पकाएं। जब मैकरोनी पक रही हो, तो एक जार में दूध और सूखी सामग्री मिला लें और अच्छी तरह हिला लें।
2. जब मैकरोनी नरम हो जाए तो उसे छान कर पैन में डाल दें।
3. दूध का मिश्रण डालें और मध्यम आंच पर धीरे-धीरे हिलाएं जब तक सॉस गाढ़ा न हो जाए।
4. चीज़ और वैकल्पिक हरे प्याज़ या चाइव्स डालें, पिघलने तक हिलाएं और फिर परोसें।

चरण

1. रेसिपी में CACFP घटकों की सूची बनाएं।
2. हर घटक से खुराक की संख्या निर्धारित करने के लिए USDA के खाद्य पदार्थ की खरीद वाली गाइड (Food Buying Guide) देखें। अपनी देखभाल में मौजूद बच्चों की उम्र के लिए उचित खुराक के आकार का इस्तेमाल करें।
3. खुराक की संख्या सबसे ज़्यादा सीमित घटक के द्वारा निर्धारित की जाएगी। नीचे दिए गए उदाहरण में, चीज़ सबसे ज़्यादा सीमित घटक है।
4. छोटे बच्चों की खुराक के कुल आकार को कम करने के लिए किसी रेसिपी में मांस/मांस के विकल्पों की मात्रा बढ़ाने के लिए उसे संशोधित करना पड़ सकता है।

रेसिपी विश्लेषण का सैंपल

घटक सामग्री	एल्बो मैकरोनी	तेज़ चेडर चीज़
मात्रा	8 oz. (सूखा)	12 oz.
मांस/मांस के विकल्प	कोई नहीं	8 (1½ oz. खुराक) या 6 (2 oz. खुराक)
सब्ज़ियां/फल	कोई नहीं	कोई नहीं
अनाज/ब्रेड	19* अनाज के oz. के बराबर या 9 अनाज के oz. के बराबर	कोई नहीं

टिप्पणियां

1. इस रेसिपी में इस्तेमाल किए गए दूध को किसी भी भोजन के घटक में शामिल नहीं किया जा सकता है। भोजन में पेय के तौर पर दूध की आवश्यकता होती है।
2. हरे प्याज़ हर खुराक में न्यूनतम ¼ कप का योगदान नहीं करते हैं, इसलिए उन्हें एक घटक के तौर पर नहीं माना जाता है।
3. हिस्से का आकार निर्धारित करने के लिए, कुल मात्रा मापें और चीज़ की 1½ oz. खुराक (3-5 साल के बच्चे) के लिए 8 से विभाजित करें या चीज़ की 2 oz. खुराक (6 साल और ज़्यादा उम्र के बच्चे) के लिए 6 से विभाजित करें।
4. इस रेसिपी का सबसे ज़्यादा सीमित घटक चीज़ है। रेसिपी में खुराक की कुल संख्या चीज़ के खुराक की संख्या से निर्धारित होती है।

इस रेसिपी में मौजूद भोजन के घटक

प्रदान:

3-5 साल की उम्र के बच्चे: 8 खुराक:
हर खुराक = 1 मांस का विकल्प और 2 अनाज/ब्रेड

6 साल और उससे ज़्यादा उम्र के बच्चे के लिए: 6 खुराक:
हर खुराक = 1 मांस का विकल्प और 1.5 अनाज/ब्रेड

*खाद्य पदार्थ की खरीद वाली गाइड (Food Buying Guide)

परिशिष्ट C: शाकाहारी मेन्यू के नियोजन के लिए मांस के विकल्प

- मांस के विकल्पों में चीज़, अंडे, पके हुए सूखे बीन्स, नट्स, बीज और नट्स और बीज से निकले बटर शामिल होते हैं।
- नट्स और बीज दोपहर के भोजन और रात के भोजन में मांस के विकल्प से जुड़ी आवश्यकता का केवल 1/2 हिस्सा ही पूरा कर सकते हैं।
- दोपहर के भोजन और रात के भोजन में नट्स और बीजों के साथ एक अतिरिक्त मांस का विकल्प ज़रूर परोसा जाना चाहिए।
- नट्स, बीज और नट्स से निकले बटर नाश्ते में मांस के पूरे विकल्प से जुड़ी आवश्यकता को पूरा कर सकते हैं।
- सूखे बीन्स को किसी मांस के विकल्प के तौर पर, या किसी सब्ज़ी/फल के तौर पर शामिल किया जा सकता है, लेकिन एक ही भोजन में दोनों के तौर पर शामिल नहीं किया जा सकता है।
- टोफू शामिल करने योग्य होता है। ज़्यादातर सोयाबीन से बने बर्गर और सब्ज़ियों से बने बर्गर शामिल करने योग्य नहीं होते हैं।



बच्चों के लिए पोषण की गणना करना, USDA से अनुकूलित

परिशिष्ट D: दम घुटने से बचाव



1 से 3 साल की उम्र के छोटे बच्चों को भोजन से दम घुटने का खतरा रहता है। जब तक वे लगभग 4 साल की उम्र तक बेहतर ढंग से चबाना और निगलना नहीं सीख लेते, तब तक उन्हें खतरा बना रहता है।

भोजन और नाश्ते के दौरान हमेशा बच्चों पर नज़र रखें ताकि यह सुनिश्चित हो सके कि वे:

- शांत बैठें।
- धीरे-धीरे खाना खाएं।
- खाना निगलने से पहले उसे अच्छी तरह चबाएं।
- एक समय में केवल एक ही निवाला लें।
- टेबल छोड़ने से पहले खाने को निगलना खत्म कर लें।

ऐसे भोजन तैयार करें जिन्हें चबाना आसान हो:

- भोजन को छोटे-छोटे पीस या पतले टुकड़ों में काटें।
- हॉट डॉग जैसे गोल खाद्य पदार्थों को लंबाई में पतली स्ट्रिप्स में काटें।
- मछली, चिकन और मांस से सभी हड्डियां निकाल लें।
- गाजर या सेलरी जैसे भोजन को थोड़ा नरम होने तक पकाएं। फिर स्टिक्स के रूप में काट लें।
- फलों से बीज और गुठलियां हटा दें।
- पीनट बटर को पतले रूप से फैलाएं।

ऐसे खाद्य पदार्थ जिनसे दम घुट सकता है

सख्त, चिकने या फ़िसलन वाले खाद्य पदार्थ जैसे:

- हॉट डॉग के गोले
- गाजर के गोले
- सख्त कैंडी
- फ़ल के बड़े-बड़े टुकड़े
- ग्रनोला
- मूंगफ़ली
- साबुत अंगूर
- गुठलियों वाली चेरी
- चेरी टमाटर

छोटे, सूखे या कठोर खाद्य पदार्थ जिन्हें चबाना मुश्किल हो और निगलना आसान हो, जैसे:

- पॉपकॉर्न
- कच्ची गाजर, सेलरी या दूसरी कच्ची सख्त सब्जियों के छोटे टुकड़े
- नट्स और बीज
- आलू और मक्के के चिप्स
- प्रेटज़ेल

चिपविपे या सख्त खाद्य पदार्थ जो आसानी से टूटते नहीं हैं, जैसे:

- पीनट बटर या दूसरे नट्स या बीज से निकले बटर के भरे चम्मच या टुकड़े
- मांस के टुकड़े
- मार्शमैलो
- किशमिश और दूसरे सूखे फ़ल

दम घुटने के खतरे

<6 महीने की उम्र

बोतलों में कोई अनाज न दें

0-1 साल के शिशु

यह न परोसें:

- नट्स (पीनट बटर सहित)
- चिप्स, प्रेटज़ेल, पॉपकॉर्न
- कच्ची गाजर
- अच्छे से मिलाकर बनाया गया सलाद
- कच्चे फ़ल और सब्जियां, जब तक कि उन्हें परोसने से पहले ¼-इंच निवाले के आकार के टुकड़ों में न बदल दिया जाए
- बड़े टुकड़े या रेशेदार मांस, जब तक कि उन्हें परोसने से पहले ¼-इंच निवाले के आकार के टुकड़ों में न बदल दिया जाए



¼ इंच

1-3 साल के शिशु

यह न परोसें:

- हॉट डॉग या सॉसेज के गोले
- साबुत अंगूर
- साबुत चेरी या ग्रेप टमेटोज़
- नट्स
- पॉपकॉर्न
- कच्ची गाजर के गोले
- कच्ची सब्जियां, जब तक कि उन्हें परोसने से पहले ½-इंच निवाले के आकार के टुकड़ों में न बदल दिया जाए
- किशमिश सहित सूखे फ़ल
- मार्शमैलो
- बड़े टुकड़े या रेशेदार मांस, जब तक कि उन्हें परोसने से पहले ½-इंच निवाले के आकार के टुकड़ों में न बदल दिया जाए



½ इंच

क्लासरूम के स्टाफ़ की ज़िम्मेदारियां

- शिशुओं को ठोस खाद्य पदार्थ केवल बैठे रहने के दौरान ही देना चाहिए।
- जब बच्चे खाना खा रहे हों तो हमेशा उन पर निगरानी रखें।
- इस बात पर ज़ोर दें कि बच्चे शांति से बैठकर खाना खाएं।
- बच्चों को अपना भोजन अच्छी तरह से चबाकर खाने के लिए प्रोत्साहित करें।
- पक्का करें कि परोसे जाने वाले खाद्य पदार्थ उनकी चबाने और निगलने की क्षमता के लिए उचित आकार के हों।

खाद्य सेवा करने वालों की ज़िम्मेदारियां

- कोई हड्डी या छिलके न हों
- फ़लों को क्लासरूम में ले जाने से पहले उनकी गुठलियां निकल लें

परिशिष्ट E: दूध के विकल्प



- CACFP नियमों के अनुसार हर बच्चे के सुबह के नाश्ते, दोपहर के भोजन और रात के भोजन में दूध शामिल होना चाहिए। वे बच्चे और वयस्क जो चिकित्सा या विशेष आहार संबंधी दूसरी ज़रूरतों की वजह से गाय का दूध नहीं पी सकते, उन्हें गाय के दूध की जगह पर दूध के विकल्प दिए जा सकते हैं।
- दूध के विकल्प में वही पोषक तत्व होने चाहिए जो गाय के दूध में पाए जाते हैं, जैसा कि नीचे दिए गए चार्ट में बताया गया है।

पोषक तत्व	हर 8 औंस के कप में
कैल्शियम	276 mg*
प्रोटीन	8 g*
विटामिन A	500 IU*
विटामिन D	100 IU*
मैग्नीशियम	24 mg*
फॉस्फोरस	222 mg*
पोटैशियम	349 mg*
राइबोफ्लेविन	0.44 mg*
विटामिन B-12	1.1 mcg*

*mg = milligrams (मिलीग्राम); g = grams (ग्राम); IU = international units (अंतरराष्ट्रीय इकाई); mcg = micrograms (माइक्रोग्राम)

- मंजूर किए गए दूध के विकल्पों के लिए नीचे दिए गए दूध के विकल्प आवश्यक पोषण मानकों को पूरा करते हैं:

उत्पाद						
उत्पाद का नाम	8th कॉन्टिनेंट सोयामिल्क	सिल्क सोयामिल्क	सनरिच नैचुरल्स सोयामिल्क	वेस्टसोय ऑर्गेनिक प्लस सोयामिल्क	पर्ल ऑर्गेनिक स्मार्ट सोयामिल्क	ग्रेट वैल्यू सोयामिल्क
स्वाद	ओरिजनल और वेनिला	ओरिजनल	सादा और वेनिला	सादा और वेनिला	ओरिजनल, क्रीमी वेनिला और चॉकलेट	ओरिजनल

*कृपया ध्यान दें: उत्पाद की जानकारी निर्माता के वेबसाइटों से लेनी चाहिए। कृपया खरीदारी करने पर पैकेज के पोषण लेबल की दोबारा जांच करें।

- 1 से 5 साल की उम्र के बच्चों को दिए जाने वाले दूध के विकल्प बिना फ्लेवर वाले होने चाहिए।
- दूध के विकल्प को 2 साल और उससे ज़्यादा उम्र के बच्चों और वयस्कों को परोसे जाने पर कम फैट या फैट-फ्री होना ज़रूरी नहीं है।
- माता-पिता या अभिभावक चिकित्सीय विवरण दिए बिना लिखित तौर पर दूध के विकल्प का अनुरोध कर सकते हैं।
- चिकित्सीय विवरण केवल उन दूध के विकल्पों के लिए आवश्यक है जो गाय के दूध के पोषण मानकों को पूरा नहीं करते हैं। चिकित्सा विवरण पर राज्य स्तर पर मान्यता प्राप्त चिकित्सा प्राधिकारी द्वारा हस्ताक्षर किए जाने चाहिए।

परिशिष्ट F: साबुत अनाज की पहचान कैसे करें



अनाज से जुड़ी मूल बातें

अनाज को दो समूहों में बांटा गया है: साबुत अनाज और रिफाइन्ड अनाज।

- साबुत अनाज में अनाज के सभी भाग (चोकर, जर्म और एंडोस्पर्म) शामिल होते हैं और फ़ाइबर, विटामिन B और खनिजों सहित ज़्यादातर पोषक तत्वों की आपूर्ति करते हैं।
- रिफाइन्ड अनाज में उनके तीन प्रमुख भागों (चोकर, जर्म या एंडोस्पर्म) में से एक या उससे ज़्यादा भागों की कमी होती है, और उनमें प्रोटीन, फ़ाइबर और विटामिन कम होते हैं। ज़्यादातर रिफाइन्ड अनाज एनरिच किए भी होते हैं। इसका मतलब है कि संसाधित करने के बाद उसमें कुछ विटामिन और खनिज वापस डाले जाते हैं।

साबुत अनाज
चौलाई
ब्रोमेटेड साबुत गेहूं का आटा
भूरे चावल
भूरे चावल का आटा
कुट्ट
कुट्ट का आटा
कॉर्न मासा/मासा हरिना
दलिया या बुल्गर
पिसा हुआ गेहूं
ग्रेहम फ्लॉर
बाजरा या मोटा बाजरा
ओट्स (इसमें पुरानी तरह के, जल्दी पकने वाले और इस्टंट ओटमील शामिल है)
जई का आटा
किनोआ
टेफ़
ट्रिटीकेल
साबुत गेहूं
गेहूं का आटा
साबुत गेहूं का आटा
साबुत-ड्यूरम गेहूं का आटा
साबुत गेहूं का पास्ता
साबुत जौ
साबुत अनाज से बना कॉर्नमील
साबुत अनाज से बना मक्के का आटा
साबुत राई या राई के दाने
वाइल्ड राइस

रिफाइन्ड (साबुत नहीं ऐसे अनाज)
ऑल पर्पज़ फ्लॉर
ब्रेड के आटे
ब्रोमेटेड आटे
केक के आटे
मक्के का आटा
मक्के के दाने
कॉर्नमील
ड्यूरम आटा
एनरिच किए आटे
एनरिच किए चावल
एनरिच किए स्वयं उगने वाले आटे
एनरिच किए गेहूं का आटा
सूजी
इन्स्टैंटाइज़्ड आटे
लंबे दाने वाले सफ़ेद चावल
बाहरी परत हटाया हुआ जौ
फ़ॉस्फ़ेट युक्त आटे
चावल के आटे
स्वयं फूलने वाले आटे
स्वयं फूलने वाले गेहूं के आटे
बिना ब्लिच किए हुए आटे
सफ़ेद आटे
साबुत आटे

जब भी संभव हो साबुत अनाज परोसें। ऐसे खाद्य पदार्थ खरीदें, तैयार करें और परोसें जिनमें घटक सूची में पहले घटक के तौर पर साबुत अनाज शामिल हो।

विषय सूची



#	आलू के पेनकेक	15, 31	कम लैक्टोज़ वाला दूध	8	चिकन	5, 17, 32, 35, 37, 45, 52
Cheerios®	22, 42, 43	इ	कल्चर्ड मिल्क	9	चिकन नगेट्स	5, 22, 32, 37, 45
Cheese Nips®	29	इंग्लिश मफ़िन	कस्टर्ड	11, 46	चिकन विस्स	37, 38
Cheetos®	31	इटालियन ब्रेड	कांजी	24	चिटलिंग	39
Cheez Doodles®	31	उ	काशा	25	चिप्स	19, 31, 52
Cheez-It®	29	उन अनाजों/ब्रेड वाला	किडनी	37	चिली	37
Chips Ahoy®	31	सेक्शन जिनकी अनाज/ब्रेड	किडनी बीन्स/राजमा	15, 32, 49	चिली सॉस	18
Club Crackers®	24, 43	के रूप में सलाह दी जाती है	किनोआ	27, 54	चीज़	5, 11, 12, 16, 19, 31, 32,
CN लेबल	6, 14, 21, 34, 36, 37, 38	उन अनाजों/ब्रेड वाला सेक्शन जिनकी	किशमिश	14, 15, 23, 52	चीज़ पफ़	31
Doritos®	31	सलाह नहीं दी जाती, लेकिन अनाज/	कुकुकीज़	31	चीज़ से बने उत्पाद	34, 35, 39
Fig Newtons®	31	ब्रेड के रूप में स्वीकार्य है	कूसकूस	24	चीज़ से बने खाद्य पदार्थ	5, 32, 39, 45
Fritos®	31	उन अनाजों/ब्रेड वाला सेक्शन जो	कृत्रिम चीज़	32, 34, 35	चीज़ स्प्रेड	5, 32, 39, 45
Fruit Gushers®	18	अनाज/ब्रेड के रूप में स्वीकार्य नहीं है	कृत्रिम दूध	11	चेस्टनट/शाहबलूत	32, 39
Gerber® मिनी फ़ूट्स	17	उन मांस/मांस के विकल्पों वाला	कृत्रिम बेकन	39	चॉकलेट	10, 18, 31, 45, 53
Gerber® मिनी वेजिटेबल्स	17	सेक्शन जिनकी मांस/मांस के विकल्प	केक	18, 20, 27, 37, 45, 54	चॉकलेट मिल्क	10
Goldfish®	25, 43	के रूप में सलाह दी जाती है	केले के चिप्स	18	चोकर	21, 23, 54
Jell-O® सलाद	18	उन मांस/मांस के विकल्पों वाला	कैटसअप (केचप)	18	छ	
Kool Aid®	18	सेक्शन जिनकी सलाह नहीं दी जाती,	कैनेडियन बेकन	37	छाछ	9, 45
Lorna Doone®	31	लेकिन यह मांस/मांस के विकल्प के	कैरट ब्रेड	29	ज	
Nilla Wafers®	31	रूप में स्वीकार्य है	कॉटेज चीज़	5, 32, 34, 35, 40, 42, 43, 49	जंगली पक्षी	39
Popsicles®	19	उन मांस/मांस के विकल्पों वाला	कॉफ़ीकेक	31	जंगली शिकार	39
Pop-Tarts®	19, 31	सेक्शन जिनकी शिशु के लिए खाद्य	कॉर्न डॉग	5, 29, 32, 37	जमैकन बीफ़ पैटीस	37
Rice Krispies® ट्रीट्स	31	पदार्थ के रूप में सलाह दी जाती है	कॉर्न मफ़िन	24	जर्म	21, 25, 54
Ritz® क्रैकर्स	24, 28, 43	उन शिशु के लिए खाद्य पदार्थों वाला	कॉर्न मासा/मासा हरिना	24, 54	जिंजरब्रेड	31
RyKrisp®	24, 28, 43	सेक्शन जिनकी शिशु के लिए खाद्य	कॉर्न-डॉग बेटर	29	जिंजरस्लेप	31
Sociables®	24, 28, 43	पदार्थ के रूप में सलाह दी जाती है	कॉर्न-मील	21, 24	जुकिनी ब्रेड	30
Sun Chips®	31	उन शिशु के लिए खाद्य पदार्थों वाला	कॉर्नस्टार्च	31	जूस का मिश्रण	15, 16, 17, 46
Tater Tots®	17	सेक्शन जिनकी सलाह नहीं दी जाती, लेकिन	कॉर्न-बीफ़	37	जेली	18
Teddy Soft Bakes®	31	सब्जियों/फ़लों के रूप में स्वीकार्य है	कोको मिल्क	10	जेतून	19, 32
Tostitos®	31	उन सब्जियों/फ़लों वाला सेक्शन	कोलसलॉ	14, 15	जैम	5, 18
Triscuit®	24, 28	जिनकी सब्जियों/फ़लों के रूप में	क्रीम	11, 45	जौ	23, 43, 49, 54
USDA के द्वारा मुआयना नहीं	39	सलाह दी जाती है	क्रीम चीज़	31, 39	ज्वीबैक	42
किए गए मांस	19	उन सब्जियों/फ़लों वाला सेक्शन	क्रीम पफ़ शेल	31	ट	
V-8 Splash®	19	जो सब्जियों/फ़लों के रूप में	क्रीम सूप	11, 18	टमाटर का पेस्ट	15
Velveeta®	32, 39	स्वीकार्य नहीं है	क्रीम सॉस	11	टमाटर सॉस	14, 16
Wasa Crispbread®	24, 28, 43	उस दूध वाला सेक्शन जिसकी	कूटॉन	29	टर्की	32, 33, 36, 38, 49
Wheat Thins®	24, 28	दूध के रूप में सलाह दी जाती है	क्रेप्स	25	टर्की बेकन	38
अ		उस दूध वाला सेक्शन, जिसकी	क्रैकर्स	24, 25, 26, 28, 29, 30, 40, 42, 43, 44	टर्की विंग्स	38
अचार	19	सलाह नहीं दी जाती है लेकिन	क्रैनबेरी जूस का मिश्रण	15	टर्नओवर	31
अच्छा खाएं और जमकर खेलें	3	दूध के रूप में स्वीकार्य है	क्रैनबेरी जूस कॉकटेल	15, 18	टीथिंग बिस्कुट	42, 44
अंजीर की कुकी	18	ए	क्रैनबेरी सॉस	17, 18	टूना	33, 36, 49
अंडे	5, 32, 33, 34, 35, 37, 40, 42, 43, 49, 51	एकोर्न	क्रोइसेन्ट	29	टेडी ग्रेहम	30
अत्यधिक उच्च तापमान		एग रोल की रोटी	क्विक ब्रेड	29, 30	टेम्पेह	36
(Ultra High Temperature, UHT)		एगनॉग के स्वाद वाला दूध	क्विकेस	35	टैको चिप्स	31
में गर्म किए गए दूध	9	एनिमल क्रैकर्स	ख		टैको शैल	20, 30
अनाज	2, 5, 9, 16, 18, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 37, 38, 39, 40, 42, 43, 44, 45, 47, 49, 50, 52, 54	एप्पल बटर	खाद्य पदार्थ की खरीदारी के लिए गाइड (Food Buying Guide)	2, 20, 50	टॉर्टिया	28, 42, 49
अनाज		एप्पल साइडर	ग		टॉर्टिया चिप्स	31
अनाजों/ब्रेड वाला सेक्शन	20-31	एप्पलसॉस	गोफ़्ल्ट फ़िश	35	टोफ़ू	5, 32, 33, 34, 36, 49, 51
अस्लीकृत दूध	9	एरोरूट बिस्कुट	ग्रनोला बार	20, 21, 31	टोस्टर पेस्ट्री	19, 20, 31
आ		ऑ	ग्रैन फ़ूट बार	31	ट्राइप	38
आइस मिल्क	11	ऑक्सटेल	ग्रेहम क्रैकर्स	29, 42, 45	ट्रैल मिक्स	30
आइसक्रीम	11, 18, 31	ऑयस्टर क्रैकर्स	घ		ड	
आइसक्रीम कोन	31	ओ	घर पर काटा जाने वाला मांस	39	डम्पलिंग	25
आइसक्रीम सैंडविच वेफ़र्स	31	ओटमील	च		डिब्बा बंद मांस के उत्पाद	38
आलू	13, 14, 15, 16, 17, 19, 23, 26, 31, 42, 49, 52	ओटमील रेइज़िन कुकी	चाउमीन नूडल्स	29	डिब्बाबंद या फ़ोज़न खाद्य पदार्थ	14, 37, 39
आलू का सलाद	14	क	चावल	20, 21, 24, 27, 43, 49, 54	डेनिश पेस्ट्री	31
आलू के चिप्स	19, 31	कपकेक	चावल का दूध	11	डेविल्ड एम्स	37
आलू के छिलके	17	कम किए फ़ैट वाला (2%) दूध	चावल की खीर	31		
		कम चीनी वाले सीरियल				
		कम फ़ैट वाला (1%) दूध				

डोनट्स	20, 31	प्रिज़र्व्स	18	ब्रेड स्टिक्स	23	अर्ध-सुखाए मांस, पोल्टी और सीफूड	38
ड्रेसिंग	23, 25, 28	प्रेटज़ेल	27, 31, 49, 52	ब्रेडक्रंब	20, 21	स	
त		प्रेटज़ेल चिप्स	31	भ		सब्जियां	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
तली हुई ब्रेड	29	फटा हुआ गोहूँ	23, 54	भोजन के पैटर्न से जुड़ी आवश्यकताएं और सलाह	4, 5	सब्जियों का रस	13, 16, 46
ताहिनी	36	फ़		म		सब्जियों के रस का मिश्रण	16, 46
द		फ़ल	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	मक्का	16, 21, 31	सब्जियों/फ़लों वाला सेक्शन	12-19
दबाए गए मांस के उत्पाद	38	फ़लाफ़ल	35	मक्के का दलिया	25, 54	साग	13, 14, 15, 16
दलिया	23, 54	फ़लियां	5, 15, 32, 35, 36	मक्के के चिप्स	18, 31, 52	साबुत अनाज	5, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 43, 47, 49, 54
दलिया	27	फ़लों के जूस	45	मछली	5, 12, 21, 32, 35, 36, 37, 39, 42, 43, 44, 45, 52	साबुत अनाज से भरपूर	5, 20, 21, 24, 43, 47
दही	5, 7, 8, 9, 11, 12, 16, 19, 32, 34, 36, 39, 40, 44, 47, 49	फ़लों के जूस का मिश्रण	15, 46	मटर	12, 13, 15, 16, 33, 35, 42	साबुत गोहूँ	28, 54
दही में डूबे हुए फ़ल	19, 39	फ़लों के स्वाद वाले पेय	18	मफ़िन	19, 24, 30	साल्सा	15, 17
दाल	15, 16, 35, 36, 39, 42	फ़ार्मर्स चीज़	35	मां का दूध	5, 40, 43, 44, 46, 47	सावर क्रीम	11
दूध	2, 4, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 16, 25, 32, 38, 40, 43, 45, 46, 47, 48, 49, 50, 53	फ़िश केक	37	मांस/मांस के विकल्पों वाला सेक्शन	32-39	सिंघाड़े	16
दूध के विकल्प	7, 8, 9, 40, 53	फ़िश नगेट्स	37	मिक्सड सब्जियां	13, 14	सिनामन रोल	31
दूध तरल पदार्थ	9	फ़िश स्टिक्स	5, 32, 37, 45	मीट सॉस	35	सिरप	5, 19
दूध वाला सेक्शन	7-11	फ़ैट-फ़्री दूध	4, 7, 8, 9, 10, 46, 49	मीट स्टिक	46	सीफूड	36, 38, 45
न		फ़ूट कॉकटेल	14	मीठे रोल	20, 31	सीरियल	5, 7, 16, 20, 22, 24, 30, 31, 32, 40, 42, 43, 45
नट और बीज के बटर	34, 35, 36, 46, 51	फ़ूट कॉबलर	17	मेल्ला टोस्ट	24, 26, 43	सीरियल फ़ूट बार	31
नट या बीज से बना आटा	31	फ़ूट क्रिस्स	17	मैकरोनी	26, 50	सुअर की पूछ	39
नट्स	5, 14, 31, 32, 33, 35, 36, 39, 46, 51, 52	फ़ूट पंच	18	मैकरोनी और चीज़	38, 39, 50	सुअर के गर्दन की हड्डियां	39
नफ़ चैटेल चीज़	39	फ़ूट पाई	17, 31	मैटज़ो	26, 43, 42	सुअर के पैर	39
नाचोज़	31	फ़ूट ब्रेड	18, 19	र		सुरीमी	36
नारियल	17, 32	फ़ूट मफ़िन	19	राइस केक	27	सूखी सब्जियां	14
नारियल का दूध	11	फ़ूट सॉस	18	राइस सीरियल बार	31	सूखे फ़ल	13, 14, 15, 52
नींबू पानी	18	फ़ूट सैक्स	18	रिकोटा चीज़	36, 38	सूखे बीन्स	32, 33, 34, 42, 43, 51
नूडल्स	26, 29	फ़्रेंच टोस्ट	25	रिफ़्राइड बीन्स	36	सूप	7, 8, 11, 12, 16, 17, 18, 36, 39
नेक्टर	19	फ़्रेंच टोस्ट स्टिक	29	रेइज़िन ब्रेड	23, 27	सॉल्ट पोर्क	39
नॉकवर्स्ट	32	फ़्रेंच ब्रेड	23, 25, 42, 43	रैवियोली	27, 37, 39	सॉल्टाइन्स	24, 28, 42, 43
प		फ़्रैंकफ़र्टर्स	32, 37, 39	रोमानो चीज़ रोल	20, 28, 31, 42, 49	सॉसेज	38, 46, 52
पफ़	19, 22, 24, 43, 46	फ़्रोज़न दही	11, 39	ल		सोयाबीन का दूध	8, 9, 53
पफ़ पेस्ट्री	30	फ़्रोज़न फ़ूट जूस बार	15	लंचन मीट	38	सोयाबीन का दूध	9
पम्पकिन ब्रेड	19, 30	फ़्लेवर्ड दूध	4, 7, 8, 10	लाइमएड्स	18	सोयाबीन की दही	47
पम्परनिकल ब्रेड	23, 27	ब		लिवर	37	सोयाबीन से बना उत्पाद	39
पाई क्रस्ट	30, 31	बकरी का दूध	11	लिवरवर्स्ट	37	सोयाबीन से बना बटर	36
पाउंड केक	31	बन हेमबर्गर और हॉट डॉग	23, 30	लेफ़से	26	सोयाबीन से बना बर्गर	39, 51
पानी	3, 5, 8, 15, 17, 21, 25, 36, 43, 46, 48	बनाना ब्रेड	18, 29	लेमन पाई फ़िलिंग	18	सोर्बे	19
पार्टी मिक्स	30	बरिटोस	37	लैक्टोज़-फ़्री दूध	9	स्किम किया गया दूध	4, 7, 8, 9, 10, 32, 46
पार्मेसन चीज़	39	बाजरा	26, 54	लैम्ब/मटन	32, 35	स्कोन	30, 31
पास्ता	14, 15, 26, 27, 35, 50, 54	बादाम का दूध	11	व		स्क्रेपल	39
पिज़्जा	6, 34, 37, 38, 39	बार्बिक्यू सॉस	18	वाइल्ड राइस	28, 54	स्कैश ब्रेड	30
पिज़्जा क्रस्ट	26	बिना फ़ैट वाला दूध	9	वाष्पित दूध	11, 45	स्टफ़िंग	23, 25, 28
पिज़्जा सॉस (पिज़्जा पर डलने वाला सॉस)	14	बिना फ़ैट वाला सूखा दूध	11	विकास की दृष्टि से तैयार	4, 40, 43, 44, 47	स्टिकी बन	31
पिमेटो चीज़	32, 39	बिस्कुट	23, 31, 42, 44	विथेना सॉसेजिस	5, 32, 38	स्पैगेटी	20
पीटा चिप्स	31	बीज	26, 27, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 43, 46, 51, 52	वेजिटेबल ब्रेड	19	स्पैगेटी सॉस	16
पीटा ब्रेड	26, 42	बीन्स	12, 15, 16, 32, 33, 34, 35, 36, 42, 43, 49, 51	वेजिटेबल मफ़िन	19	स्पाउट्स	16
पीनट बटर	33, 35, 36, 46, 52	बीफ़/गोमांस	6, 14, 32, 35, 37, 49	वैकल्पिक प्रोटीन उत्पाद	32	स्मूदी	8, 9, 16, 32, 36
पुडिंग	7, 8, 11, 31, 46	बीफ़/गोमांस का बना स्ट्यू	14, 37	वॉन्टन रैपर	28	ह	
पुडिंग पॉप्स	11	बेकन	37, 38, 39	वॉफ़ल	21, 28, 49	हशपपीज़	30
पेस्टो	19	बेरीज़	13, 15, 17, 49	श		हाफ़ एंड हाफ़	11, 45
पेस्ट्री	19, 20, 31	बैगल	23, 43, 49	शरबत	11, 19	हुम्मस	35
पैनकेक	21, 26	बैगल चिप्स	31	शहद	5, 42, 45	हैम हॉक्स	39
पॉट पाई	37, 38, 39	बैटर-जैसी कोटिंग	29	शाकाहारी	34, 51	हैश ब्राउन पेटेटोज़	17
पॉपओवर	28	बोलोग्ना	32	शिशु के लिए खाद्य पदार्थ	42, 43, 44	हॉट कोको	10
पॉपकॉर्न	27, 30, 52	बोस्टन ब्राउन ब्रेड	29	शिशु के लिए खाद्य पदार्थों वाला सेक्शन	40-47	हॉट चॉकलेट	10
पॉपकॉर्न केक	31	ब्राउननीज़	20, 31	शिशु के लिए फ़ॉर्मूला दूध	40, 41, 44, 46, 47	हॉट डॉग	5, 32, 37, 45, 52
पोर्क/सूअर का मांस	32, 35	ब्रेड	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	शिशु के लिए सीरियल	40, 42, 43, 45	होमिनी	15, 25
पोलैंटा	27	ब्रेड की स्टफ़िंग/ड्रेसिंग	23, 25, 28	शू-स्टिंग आलू	31	होल दूध	4, 7, 9, 38, 40
पोल्टी और सीफूड	38	ब्रेड जैसी कोटिंग	25, 29	शेलफ़िश	33, 36, 46		
पोसोले	19	ब्रेड पुडिंग	31	शेल्फ़-स्थिर सुखाए और			
प्याज	12, 16, 19						
प्याज की रिंग	19						

हमें यहां फ़ॉलो करें:
health.ny.gov
facebook.com/nysdoh
twitter.com/healthnygov
youtube.com/nysdoh

