

সংযুক্তি A: পরিবর্তনের সারাংশ

আহারের উপাদানসমূহ
স্ট্যান্ডার্ড ভাষায় পরিবর্তন, "খাদ্যের" উপাদানসমূহ থেকে "আহারের" উপাদানসমূহ।

শস্য/ব্রেড	বর্তমান প্রয়োজনীয়তা	আপডেট করা প্রয়োজনীয়তা
খাবারের বস্ত		
সকালের খাবারের জন্য ভক্ষ্য শস্য	প্রতি ড্রাই আউন্সে 6 গ্রামের বেশী সমগ্র চিনি যেন না থাকে।	প্রতি ড্রাই আউন্সে 6 গ্রামের বেশী মিশ্রিত চিনি যেন না থাকে।

মাংস/মাংসের বিকল্পগুলি	বর্তমান প্রয়োজনীয়তা	আপডেট করা প্রয়োজনীয়তা
"শুকনো মটরশুটি এবং মটর (লেগুম)" বা "মটরশুটি, মটর ও মুসুর ডাল" এর রেফারেন্স পরিবর্তন।		
খাবারের বস্ত		
দই	প্রতি 6 আউন্সে 23 গ্রামের বেশী সমগ্র চিনি যেন না থাকে।	প্রতি 6 আউন্সে 12 গ্রামের বেশী মিশ্রিত চিনি যেন না থাকে।
বাদাম ও সীডগুলি	বাদাম ও সীডগুলি সকালের খাবার, দুপুরের খাবার এবং সন্ধ্যার খাবারের মধ্যে মাংসের বিকল্পের প্রয়োজনীয়তার অর্ধেক থেকে বেশী পূরণ নাও করতে পারে।	বাদাম ও সীডগুলি সকালের খাবার, দুপুরের খাবার এবং সন্ধ্যার খাবারের মধ্যে মাংসের বিকল্পের সম্পূর্ণ প্রয়োজনীয়তা পূরণ করতেও পারে।

দুধের বিকল্পগুলি	বর্তমান প্রয়োজনীয়তা	আপডেট করা প্রয়োজনীয়তা
তরল দুধের বিকল্পের জন্য পরিমাপের ভিটামিন A এবং ভিটামিন D ইউনিটগুলি আপডেট করে। তরল দুধের বিকল্পে প্রয়োজনীয় ভিটামিন A এবং ভিটামিন D-এর পরিমাণ বদলে না; খাদ্য ও ওষুধ প্রশাসন (Food and Drug Administration, FDA)-এর লেবেলিং প্রয়োজনীয়তা মেনে চলার জন্য শুধুমাত্র পরিমাপের ইউনিট পরিবর্তিত হয়েছে।		
পরিপোষক	বর্তমান প্রয়োজনীয়তা প্রতি 8 আউন্স কাপ	আপডেট করা প্রয়োজনীয়তা প্রতি 8 আউন্স কাপ
ক্যালসিয়াম	276 mg*	276 mg*
প্রোটিন	8 g*	8 g*
ভিটামিন A	500 IU*	150 mcg* রোটিনল অ্যাক্টিভিটি সমতুল্য (retinol activity equivalents, RAE)
ভিটামিন D	100 IU*	2.5 mcg*
ম্যাগনেসিয়াম	24 mg*	24 mg*
ফসফরাস	222 mg*	222 mg*
পটাসিয়াম	349 mg*	349 mg*
রাইবোফ্লাভিন	0.44 mg*	0.44 mg*
ভিটামিন B-12	1.1 mcg*	1.1 mcg*

*mg = মিলিগ্রাম; g = গ্রাম; IU = আন্তর্জাতিক ইউনিট; mcg = মাইক্রোগ্রাম।

উপজাতি সম্প্রদায়
প্রধানত আমেরিকান ভারতীয় বা আলাস্কার মূল নিবাসী অংশগ্রহণকারীদের পরিষেবা প্রদানকারী প্রতিষ্ঠানগুলি শস্যের প্রয়োজনীয়তা মেটাতে শাকসব্জির বিকল্প রাখতে পারে।