

**Allegato A:** Riepilogo delle modifiche**COMPONENTI DEI PASTI**

Modifica linguistica, da “Alimenti” a “Componenti dei pasti”.

**CEREALI/PANE**

Alimento	Fabbisogno attuale	Fabbisogno aggiornato
Cereali per la prima colazione	Non devono contenere più di 6 grammi di <b>zuccheri totali</b> per oncia di prodotto secco.	Non devono contenere più di 6 grammi di <b>zuccheri aggiunti</b> per oncia di prodotto secco.

**CARNE/ALTERNATIVE ALLA CARNE**

Modifica riferimenti a “fagioli e piselli secchi (legumi)” in “fagioli, piselli e lenticchie”.

Alimento	Fabbisogno attuale	Fabbisogno aggiornato
Yogurt	Non deve contenere più di 23 grammi di <b>zuccheri totali</b> per 6 once.	Non deve contenere più di 12 grammi di <b>zuccheri aggiunti</b> per 6 once.
Frutta secca e semi	Frutta secca e semi possono soddisfare <b>non più della metà</b> del fabbisogno di alternative alla carne per la prima colazione, il pranzo e la cena.	Frutta secca e semi possono soddisfare l' <b>intero</b> fabbisogno di alternative alla carne per la prima colazione, il pranzo e la cena.

**SOSTITUTI DEL LATTE**

Aggiorna le unità di misura di Vitamina A e Vitamina D per i sostituti del latte liquido. La quantità di Vitamina A e Vitamina D necessaria nei sostituti del latte liquido non cambia; è stata modificata solo l'unità di misura per adeguarla ai requisiti di etichettatura dell'Agenzia per gli alimenti e i medicinali (Food and Drug Administration, FDA).

Nutrienti	Fabbisogno attuale Per tazza di 8 once	Fabbisogno aggiornato Per tazza di 8 once
Calcio	276 mg*	276 mg*
Proteine	8 g*	8 g*
<b>Vitamina A</b>	<b>500 UI*</b>	<b>150 mcg* attività retinolo equivalenti (retinol activity equivalents, RAE)</b>
<b>Vitamina D</b>	<b>100 UI*</b>	<b>2,5 mcg*</b>
Magnesio	24 mg*	24 mg*
Fosforo	222 mg*	222 mg*
Potassio	349 mg*	349 mg*
Riboflavina	0,44 mg*	0,44 mg*
Vitamina B-12	1,1 mcg*	1,1 mcg*

\*mg = milligrammi; g = grammi; UI = unità internazionali; mcg = microgrammi.

**COMUNITÀ TRIBALI**

Le strutture che accolgono principalmente ospiti indiani americani o nativi dell'Alaska possono sostituire le verdure per soddisfare il fabbisogno di cereali.