

संलग्नक A: परिवर्तनहरूको सारांश

भोजनका तत्वहरू

“खाद्यन्नका” तत्वहरूबाट मानक भाषा “भोजनका” तत्वहरूमा परिवर्तनहरू गरियो।

अन्न/ब्रेडहरू

खाद्यन्न वस्तु	हालको आवश्यकता	अद्यावधिक आवश्यकता
बिहान नास्ताको अन्न	प्रति सुक्खा आउन्समा कुल चिनीको 6 ग्रामभन्दा बढी हुनुहुँदैन।	प्रति सुक्खा आउन्समा थपिएको चिनीको 6 ग्रामभन्दा बढी हुनुहुँदैन।

मासु/मासुका विकल्पहरू

“सुख्खा बोडी र केराउ (गेडागुडी)” का सन्दर्भहरूलाई “गेडागुडी, केराउ र दालहरूमा परिवर्तन गरियो”।

खाद्यन्न वस्तु	हालको आवश्यकता	अद्यावधिक आवश्यकता
दही	प्रति 6 आउन्समा कुल चिनीको 23 ग्रामभन्दा बढी हुनुहुँदैन।	प्रति 6 आउन्समा थपिएको चिनीको 12 ग्रामभन्दा बढी हुनुहुँदैन।
खपटावाला फल र बियाँहरू	खपटावाला फल र बियाँहरूले बिहानको नास्ता, दिउसोको खाना र बेलुकाको खानामा आवश्यक पर्ने मासुको आधाभन्दा बढी विकल्प पूरा गर्न सक्दैन।	खपटावाला फल र बियाँहरूले नास्ता, दिउसोको खाना र बेलुकाको खानामा आवश्यक पर्ने मासुको सम्पूर्ण विकल्प पूरा गर्न सक्छ।

दुधका विकल्पहरू

तरल दूध विकल्पहरूका लागि मापनको भिटामिन A र भिटामिन D एकाइहरू अद्यावधिक गर्दछ। तरल दूधको विकल्पमा आवश्यक भिटामिन A र भिटामिन D को मात्रा परिवर्तन हुँदैन; खाद्य र औषधि प्रशासन (Food and Drug Administration, FDA) लेबलिङ आवश्यकताहरू अनुरूप मापनको एकाइ मात्र परिवर्तन भएको छ।

पोषक तत्व	हालको आवश्यकता प्रति 8 आउन्स कप	अद्यावधिक आवश्यकता प्रति 8 आउन्स कप
क्याल्सियम	276 mg*	276 mg*
प्रोटीन	8 g*	8 g*
भिटामिन A	500 IU*	150 mcg* रेटिनोल एक्टिविटी इक्विवेलन्ट (retinol activity equivalents, RAE)
भिटामिन D	100 IU*	2.5 mcg*
म्याग्नेसियम	24 mg*	24 mg*
फास्फोरस	222 mg*	222 mg*
पोटासियम	349 mg*	349 mg*
राइभोफ्लाभिन	0.44 mg*	0.44 mg*
भिटामिन B-12	1.1 mcg*	1.1 mcg*

*mg = मिलिग्राम; g = ग्राम; IU = अन्तर्राष्ट्रिय एकाइ; mcg = माइक्रोग्राम।

आदिवासी समुदायहरू

अमेरिकी मूलनिवासी वा अलास्का मूलनिवासी सहभागीहरूलाई मुख्यतया सेवा प्रदान गर्ने सुविधाहरूले अन्नको आवश्यकता पूरा गर्नका निम्ति तरकारीहरू मार्फत अन्नको प्रतिस्थापन गर्न सक्दछन्।