



# 어린이 식사 패턴

	식단 구성	음식 종류	필요한 최소량		
			1-2세	3-5세	6-18세
<b>아침</b>	우유 <sup>1</sup>	무지방 또는 저지방(1%) 우유	1/2컵	3/4컵	1컵
3가지 모두 제공되어야 함	야채/과일 <sup>2</sup>	야채, 과일 또는 양쪽 모두 또는 100% 주스	1/4컵	1/2컵	1/2컵
	곡물/빵 <sup>3,4,5,7</sup>	빵, 빵류, 파스타, 시리얼 등	1/2온스 또는 상당량	1/2온스 또는 상당량	1/2온스 또는 상당량
<b>간식</b>	우유	무지방 또는 저지방(1%) 우유	1/2컵	1/2컵	1컵
열거된 5가지 중에서 2가지 선택	야채	야채 또는 100% 주스	1/2컵	1/2컵	3/4컵
	과일	과일 또는 100% 주스	1/2컵	1/2컵	3/4컵
	곡물/빵	빵, 빵류, 파스타, 시리얼 등	1/2온스 또는 상당량	1/2온스 또는 상당량	1온스 또는 상당량
	육류/육류 대체 식품 (아래 목록 참조)	저지방 육류, 가금류 또는 생선 또는	1/2온스	1/2온스	1온스
		땅콩버터, 대두 버터, 기타 견과류 버터 또는	1테이블스푼	1테이블스푼	2테이블스푼
	땅콩, 견과류 또는 씨앗 또는	1/2온스	1/2온스	1온스	
	요거트	2온스	2온스	4온스	
<b>점심 또는 저녁</b>	우유	무지방 또는 저지방(1%) 우유	1/2컵	3/4컵	1컵
5가지 모두 제공되어야 함	야채	야채 또는 100% 주스	1/8컵	1/4컵	1/2컵
	과일 <sup>6</sup>	과일 또는 100% 주스	1/8컵	1/4컵	1/4컵
	곡물/빵	빵, 빵류, 파스타, 시리얼 등	1/2온스 상당량	1/2온스 상당량	1온스 상당량
	육류/육류 대체 식품	저지방 육류, 가금류 또는 생선 또는	1온스	1 1/2온스	2온스
		두부 또는	1/4컵	3/8컵	1/2컵
		치즈 또는	1온스	1 1/2온스	2온스
		요거트 또는	4온스	6온스	8온스
		코티지 치즈 또는	2온스	3온스	4온스
		조리한 콩류, 완두콩 또는 렌틸콩 또는	1/4컵	3/8컵	1/2컵
		계란 또는	1/2	3/4	1
땅콩버터, 대두 버터, 기타 견과류 버터 또는		2테이블스푼	3테이블스푼	4테이블스푼	
땅콩, 견과류 또는 씨앗		1온스	1 1/2온스	2온스	

<sup>1</sup> 2세 이하의 유아에게는 일반 우유가 필수적입니다. 6세 미만의 아동에게는 무가당 우유가 필수적입니다.

<sup>2</sup> 100% 주스는 하루 1회를 초과하여 제공할 수 없습니다.

<sup>3</sup> 아침 식사에는 1주일에 3회까지 전체 곡물 대신에 육류/육류 대체 식품을 제공할 수 있습니다. 육류/육류 대체 식품을 제공할 때 간식용으로 표시된 수량을 사용하십시오.

<sup>4</sup> 통곡물이 풍부한 곡물/빵을 1회 이상 제공하고 매일 식단에 기록해야 합니다.

<sup>5</sup> 온스 상당량(Ounce Equivalents, oz. eq.)은 인정되는 곡물의 양을 결정하는 데 사용됩니다. 자세한 정보는 *아동 및 성인 케어 식품 프로그램(Child and Adult Care Food Program, CACFP) 인정 식품*을 참조하십시오.

<sup>6</sup> 점심이나 저녁 식사에서 야채 1가지와 과일 1가지 또는 2가지의 야채를 제공할 수 있습니다.

<sup>7</sup> 주로 아메리카 인디언 또는 알래스카 원주민 참여자를 대상으로 하는 시설은 곡물 요건에 부합하기 위해 야채로 대체할 수 있습니다.