نمط وجبات الطعام للأطفال

NEW YORK STATE | Department of Health | Child and Adult Care Food Program

	مكونات الوجبة	العناصر الغذائية	الحد الأدنى اللازم من الكميات		
			سن سنة إلى سنتين	سن 3 إلى 5 سنوات	سن 6 إلى 18 سنة
وجبة الفطور	**الحليب**[1]	حليب خالٍ من الدسم أو قليل الدسم (1%)	½ كوب	¾ كوب	1 كوب
يجب تقديم جميع المكونات الثلاثة	**الخضروات/ الفواكه**[2]	خضراوات أو فواكه أو كلاهما، أو عصير طبيعي بنسبة 100%	¼ كوب	½ كوب	½ كوب
	الحبوب/ الخبز[3، 4، 5، 7]	خبز أو منتجات الخبز أو المعكرونة أو حبوب الإفطار وما إلى ذلك	½ أونصة أو ما يعادلها	½ أونصة أو ما يعادلها	½ أونصة أو ما يعادلها
الوجبة الخفيفة	**الحليب**	حليب خالٍ من الدسم أو قليل الدسم (1%)	½ كوب	½ كوب	1 كوب
اختر مكونين مختلفين من المكونات الخمسة المدرجة	**الخضراوات**	خضراوات أو عصير طبيعي بنسبة 100%	½ كوب	½ كوب	¾ كوب
	الفواكه	فواكه أو عصير طبيعي بنسبة 100%	½ كوب	½ كوب	¾ كوب
	الحبوب/ الخبز	خبز أو منتجات الخبز أو المعكرونة أو حبوب الإفطار وما إلى ذلك	½ أونصة أو ما يعادلها	½ أونصة أو ما يعادلها	1 أونصة أو ما يعادلها
	اللحوم/ بدائل اللحوم (انظر القائمة أدناه)	اللحوم الخالية من الدهون أو الدواجن أو الأسماك *أو*	½ أونصة	½ أونصة	1 أونصة
		زبدة الفول السوداني، أو زبدة فول الصويا، أو غيرهما من زبدة المكسرات أو زبدة البذور *أو*	1 ملعقة كبيرة	1 ملعقة كبيرة	2 ملعقة كبيرة
		الفول السوداني أو المكسرات أو البذور *أو*	½ أونصة	½ أونصة	1 أونصة
		زبادي	2 أونصة	2 أونصة	4 أونصات
وجبة الغداء أو العشاء	**الحليب**	حليب خالٍ من الدسم أو قليل الدسم (1%)	½ كوب	¾ كوب	1 كوب
يجب تقديم جميع المكونات الخمسة	**الخضراوات**	خضراوات أو عصير طبيعي بنسبة 100%	⅛ كوب	¼ كوب	½ كوب
	الفواكه[6]	فواكه أو عصير طبيعي بنسبة 100%	⅛ كوب	¼ كوب	¼ كوب
	الحبوب/ الخبز	خبز أو منتجات الخبز أو المعكرونة أو حبوب الإفطار وما إلى ذلك	ما يعادل ½ أونصة	ما يعادل ½ أونصة	ما يعادل 1 أونصة
	اللحوم/ بدائل اللحوم	اللحوم الخالية من الدهون أو الدواجن أو الأسماك *أو*	1 أونصة	1 ½ أونصة	2 أونصة
		التوفو *أو*	¼ كوب	⅜ كوب	½ كوب
		الجبن *أو*	1 أونصة	1 ½ أونصة	2 أونصة
		زبادي *أو*	4 أونصات	6 أونصات	8 أونصات
		الجبن القريش *أو*	2 أونصة	3 أونصات	4 أونصات
		فاصولياء جافة أو بازلاء أو عدس مطبوخ *أو*	¼ كوب	⅜ كوب	½ كوب
		البيض *أو*	½	¾	1
		زبدة الفول السوداني، أو زبدة فول الصويا، أو غيرهما من زبدة المكسرات أو زبدة البذور *أو*	2 ملعقة كبيرة	3 ملاعق كبيرة	4 ملاعق كبيرة
		الفول السوداني أو المكسرات أو البذور	1 أونصة	1 ½ أونصة	2 أونصة

[1] يجب أن يتناول الأطفال حتى عمر سنتين الحليب كامل الدسم. ويجب أن يتناول الأطفال الأقل من 6 سنوات الحليب غير المُنكَّه.

[2] يجب عدم تقديم أكثر من حصة واحدة يوميًا من العصير الطبيعي بنسبة 100%.

[3] في وجبة الفطور، يمكن تقديم اللحوم/ بدائل اللحوم بدلًا من مكونات الحبوب الكاملة حتى ثلاث مرات في الأسبوع. عند تقديم اللحوم/ بدائل اللحوم، استخدم الكميات المدرجة للوجبة الخفيفة.

[4] يجب تقديم حصة واحدة على الأقل من الحبوب/ الخبز الغني بالحبوب الكاملة وتسجيلها في قائمة الطعام يوميًا.

[5] تُستخدم مكافئات الأونصة (Ounce Equivalents, oz. eq.) لتحديد كمية الحبوب المعتمدة. لمزيد من المعلومات، يرجى الاطلاع على *اعتماد الأطعمة في برنامج الغذاء لرعاية الأطفال والبالغين (Child and Adult Care Food Program, CACFP)*.

[6] في وجبة الغداء أو العشاء، يمكن تقديم ثمرة من الخضراوات وثمرة من الفواكه أو ثمرتين مختلفتين من الخضراوات.

[7] إنّ المنشآت التي تقدم خدماتها في المقام الأول للمشاركين من الهنود الحمر أو من مواطني ألاسكا الأصليين يمكنها استبدال الخضراوات لتلبية الاحتياجات من الحبوب.

هذه المؤسسة هي مؤسسة توفر تكافؤ الفرص.