نمط وجبات الطعام للأطفال



وجبة الفطور الحليب! حليب خالٍ من الدسم أو قليل الدسم (1%) ½ كوب يجب تقديم جميع الخضروات/ الفواكه* خضراوات أو فواكه أو كلاهما، أو عصير طبيعي بنسبة 100% ½ كوب المكونات الثلاثة الحبوب/ الخبر: ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** **		B		الحد الأدنى اللازم من الكميات		
بجب تقديم جميع الخضروات/ الفواكه: خضراوات أو فواكه أو كلاهما، أو عصير طبيعي ببسبة 100% ¼ كوب المكونات الثلاثة الحبوب/ الخبز ** - *		مكونات الوجبة	العناصر الغذائية	سن سنة إلى سنتين	سن 3 إلى 5 سنوات	سن 6 إلى 18 سنة
المكونات الثلاثة الجبوب/ الخبزد 2.5.5	وجبة الفطور	الحليب¹	حليب خالٍ من الدسم أو قليل الدسم (1%)	½ كوب	3⁄4 کوب	1 كوب
العجب / العجب / الحجر العالم الله العدم العلائة الخفيفة الحليب حليب خال من الدسم أو قليل الدسم (1%) 2½ كوب التحمونات الخمسة المدرجة الضراوات خضراوات أو عصير طبيعي بنسبة 001% 2½ كوب المكونات الخمسة المدرجة الحجر / بدائل اللحوم خبز أو منتجات الخبز أو المعكونة أو جبوب الإفطار وما إلى ذلك ½ أونسة أو ما يع المسلم أو أو الدواجن أو الأسماك أو ½ أونسة أو ما يع الخراء أو أريدة اللحوم الخالية من الدهون أو الدواجن أو الأسماك أو ½ أونسة أو ما يع الخراء أو أريدة البدور أو ½ أونسة أو ما يع الخراء أو أريدة البدور أو ½ أونسة أو ما يع الخراء أو أريدة البدور أو ½ أونسة أو ما يع الخراء أو أريدة البدور أو ½ أونسة أو ما يع الخراء أو أريدة البدور أو ½ أونسة أو ما يع الخراء أو أريدة ألبدور أو ½ أونسة أو ما يع الخراء أو أريدة ألبدور أو ½ أونسة أو ما يع الخراء أو أريدة ألبدور أو ½ أونسة أو ما يع الخراء أو أريدة ألبدور أو ½ أونسة أو ما يع الخراء أو أونسة أو أ	يجب تقديم جميع المكونات الثلاثة	الخضروات/ الفواكه²	خضراوات أو فواكه أو كلاهما، أو عصير طبيعي بنسبة 100%	1⁄4 کوب	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
Idaplate	الوجبة الخفيفة	الحليب	حليب خالٍ من الدسم أو قليل الدسم (1%)	½ كوب	½ كوب	1 کوب
العوائه قوادة أو عصير طبيعي بنسبة 1000% 2% ووب الحبوب/ الخبز خبر أو منتجات الخبز أو المعكرونة أو حبوب الإفطار وما إلى ذلك 2½ أونصة أو ما يع أونصة أو ما يع أونصة أو ما يع أونصة أو النظر القائمة أدناه) 2½ أونصة أو ما يع أونصة أو المعقد كبيرة أو زيدة ألفول السوداني أو إذيدة فول الصويا أو غيرهما من زبدة المكسرات أو البذور أو زيدة الفول السوداني أو المكسرات أو البذور أو أونصة أو مي كل أونصة أو مي كل أونصة أو المعونات الخمسة للخمسة فواكة أو عصير طبيعي بنسبة 1000% 2½ أونصة أو ما يع أونصة أو مي كل أونصة أو مي كل أونصة أو الحبوب الإفطار وما إلى ذلك ما يعادل كل أونص المكونات الخمسة للحوم / بدائل اللحوم الخالية من الدهون أو الدواجن أو الأسماك أو الأونصة أو الجبن أو أونسة أو الجبن أو أونسة أو البيض أو وندة فول الصويا أو غيرهما من زبدة المكسرات أو زبدة الفول السوداني أو زبدة فول الصويا أو غيرهما من زبدة المكسرات أو زبدة البذور أو 2½ كوب		الخضراوات	خضراوات أو عصير طبيعي بنسبة 100%	½ كوب	½ كوب	3⁄4 كوب
Illeqo, Irelity Illucqo, Ir		الفواكه	فواكه أو عصير طبيعي بنسبة 100%	½ كوب	½ كوب	3⁄4 كوب
الفول السوداني أو البذور أو البذور أو البذور أو الفول السوداني أو المكسرات أو العشاء الخمسة يعب الفحاء أو العشاء الفواكه فواكه أو عصير طبيعي بنسبة 100% المكونات الخمسة الفواكه فواكه أو عصير طبيعي بنسبة 100% المكونات الخمسة الفواكه فواكه أو عصير طبيعي بنسبة 100% المكونات الخمسة المكونات الخمسة اللحوم الخالية من الدهون أو المعكرونة أو حبوب الإفطار وما إلى ذلك ما يعادل ½ أونص اللحوم الخالية من الدهون أو الدواجن أو الأسماك أو البرن أو الجبن أو الجبن أو الجبن أو البرن أو الجبن أو البرن أو إلى ذلك البرن أو إلى فل الموداني، أو زبدة البذور أو أو زبدة البذور أو أو زبدة البذور أو أو زبدة البذور أو أو أو أو المعقرة المكسرات المكسرات المكسرات المكسرات المناه المودان أو			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
الفول السوداني أو البذور أو البذور أو البذور أو الفول السوداني أو المكسرات أو العشاء الخمسة يعب الفحاء أو العشاء الفواكه فواكه أو عصير طبيعي بنسبة 100% المكونات الخمسة الفواكه فواكه أو عصير طبيعي بنسبة 100% المكونات الخمسة الفواكه فواكه أو عصير طبيعي بنسبة 100% المكونات الخمسة المكونات الخمسة اللحوم الخالية من الدهون أو المعكرونة أو حبوب الإفطار وما إلى ذلك ما يعادل ½ أونص اللحوم الخالية من الدهون أو الدواجن أو الأسماك أو البرن أو الجبن أو الجبن أو الجبن أو البرن أو الجبن أو البرن أو إلى ذلك البرن أو إلى فل الموداني، أو زبدة البذور أو أو زبدة البذور أو أو زبدة البذور أو أو زبدة البذور أو أو أو أو المعقرة المكسرات المكسرات المكسرات المكسرات المناه المودان أو		اللحوم/ بدائل اللحوم (انظر القائمة أدناه)	اللحوم الخالية من الدهون أو الدواجن أو الأسماك <i>أو</i>	½ أونصة	½ أونصة	1 أونصة
(بادي 2 أونصة (جبة الغداء أو العشاء الحليب حليب خالٍ من الدسم أو قليل الدسم (1%) ½ كوب الخضراوات خضراوات أو عصير طبيعي بنسبة 100% % كوب % كوب الفواكه* فواكه أو عصير طبيعي بنسبة 100% % كوب المكونات الخمسة العبر أو المعكرونة أو حبوب الإفطار وما إلى ذلك ما يعادل ½ أونص اللحوم/ بدائل اللحوم اللحوم الخالية من الدهون أو الدواجن أو الأسماك أو 1 أونصة الجبن أو الجبن أو الجبن أو البين أو البين أو 4 أونصات البيض أو البيض أو البيض أو البيض أو البيض أو البيض أو البيض أو البيض أو البيض أو كوب البيض أو كاكوب البيض أو كاكوب البيض أو كاكوب البيض أو كاكوب البيض أو إذبدة البذور أو زبدة البذور أو زبدة البذور أو زبدة البذور أو أو زبدة البذور أو أو زبدة البذور أو			زبدة الفول السوداني، أو زبدة فول الصويا، أو غيرهما من زبدة المكسرات أو زبدة البذور <i>أو</i>	1 ملعقة كبيرة	1 ملعقة كبيرة	2 ملعقة كبيرة
وجبة الغداء أو العشاء الحليب حليب خالٍ من الدسم أو قليل الدسم (1%) ½ كوب الخضراوات خضراوات أو عصير طبيعي بنسبة 100% % كوب المكونات الخمسة فواكه أو عصير طبيعي بنسبة 100% % كوب الحبوب/ الخبز خبز أو منتجات الخبز أو المعكرونة أو حبوب الإفطار وما إلى ذلك ما يعادل ½ أونت اللحوم/ بدائل اللحوم اللحوم الخالية من الدهون أو الدواجن أو الأسماك أو 1 أونتية البين أو الجبن أو الجبن أو البين أو البيض أو كوب البيض أو فاصولياء جافة أو بازلاء أو عدس مطبوخ أو ½ كوب البيض أو وزبدة الفول السوداني، أو زبدة فول الصويا، أو غيرهما من زبدة المكسرات 2 ملعقة كبيرة			الفول السوداني أو المكسرات أو البذور <i>أو</i>	½ أونصة	½ أونصة	1 أونصة
الخضراوات خضراوات أو عصير طبيعي بنسبة 100% % كوب المكونات الخمسة الفواكه* فواكه أو عصير طبيعي بنسبة 100% % كوب الحبوب/ الخبز خبر أو منتجات الخبز أو المعكرونة أو حبوب الإفطار وما إلى ذلك ما يعادل ½ أونص اللحوم/ بدائل اللحوم اللحوم الخالية من الدهون أو الدواجن أو الأسماك أو 1 أونصة الجبن أو الجبن أو 4 أونصات الجبن القريش أو فاصولياء جافة أو بازلاء أو عدس مطبوخ أو 4 كوب البيض أو البيض أو أو زبدة الفول السوداني، أو زبدة فول الصويا، أو غيرهما من زبدة المكسرات 2 ملعقة كبيرة			زبادي	2 أونصة	2 أونصة	4 أونصات
الفواكه أو فواكه أو عصير طبيعي بنسبة 100% الفواكه المكونات الخمسة الحبوب الله العبوب الله العبوب الله العبوب الله العبوب الله الله ومن الدهون أو المعكرونة أو حبوب الإفطار وما إلى ذلك ما يعادل ½ أونص التحوم الطحوم الطلوم الخالية من الدهون أو الدواجن أو الأسماك أو الجبن أو الجبن أو الجبن أو الجبن ألو الجبن القريش أو الجبن القريش أو الجبن القريش أو الجبن القريش أو البيض أو إزبدة المؤل السوداني، أو زبدة المؤل الصوداني، أو زبدة المؤل أو إدردة أول الصوياء أو غيرهما من زبدة المؤل أو إدردة أول أول إدرادة أول	وجبة الغداء أو العشاء	الحليب	حليب خالٍ من الدسم أو قليل الدسم (1%)	½ كوب	3⁄4 كوب	1 كوب
العواکه* فواکه او عصیر طبیعي بنسبه 1000% % کوب الحبوب/ الخبز خبر أو منتجات الخبز أو المعكرونة أو حبوب الإفطار وما إلى ذلك 1 أونصة اللحوم/ بدائل اللحوم الخالية من الدهون أو الدواجن أو الأسماك أو ½ کوب الجبن أو الجبن أو 4 أونصات الجبن القريش أو 2 أونصات البيض أو البيض أو إين كوب البيض أو أو زبدة أو زبدة أول الصويا، أو غيرهما من زبدة المكسرات 2 ملعقة كبيرة	يجب تقديم جميع	الخضراوات	خضراوات أو عصير طبيعي بنسبة 100%	½ کوب	1⁄4 کوب	½ كوب
اللحوم/ بدائل اللحوم اللحوم الخالية من الدهون أو الدواجن أو الأسماك أو 1 أونصة الجبن أو الجبن أو الجبن أو الجبن أو الأكوب زبادي أو إبادي أو إبادي أو الجبن القريش أو الإين أو إبادي إب	المكونات الحمسة	الفواكه³	فواكه أو عصير طبيعي بنسبة 100%	⅓ کوب	1⁄4 کوب	1⁄4 کوب
التوفو أو الجبن القريش أو الجبن القريش أو الجبن القريش أو الجبن القريش أو البيض أو الليس الل		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
الجبن أو الجبن أو زبادي أو الجبن القريش أو الجبن القريش أو فاصولياء جافة أو بازلاء أو عدس مطبوخ أو البيض أو زبدة الفول السوداني، أو زبدة فول الصويا، أو غيرهما من زبدة المكسرات و ملعقة كبيرة أو زبدة البذور أو		اللحوم/ بدائل اللحوم	اللحوم الخالية من الدهون أو الدواجن أو الأسماك <i>أو</i>	1 أونصة	1½ أونصة	2 أونصة
ربادي أو زبادي أو الجبن القريش أو الجبن القريش أو الجبن القريش أو فاصولياء جافة أو بازلاء أو عدس مطبوخ أو البيض أو البيض أو زبدة الفول السوداني، أو زبدة فول الصويا، أو غيرهما من زبدة المكسرات أو زبدة البذور أو			التوفو <i>أو</i>	1⁄4 کوب	3⁄8 کوب	½ كوب
الجبن القريش <i>أو</i> الجبن القريش <i>أو</i> فاصولياء جافة أو بازلاء أو عدس مطبوخ <i>أو</i> البيض <i>أو</i> زبدة الفول السوداني، أو زبدة فول الصويا، أو غيرهما من زبدة المكسرات أو زبدة البذور <i>أو</i>			الجبن <i>أو</i>	1 أونصة	1½ أونصة	2 أونصة
فاصولياء جافة أو بازلاء أو عدس مطبوخ أو $\frac{1}{2}$ البيض أو البيض أو زبدة الفول السوداني، أو زبدة فول الصويا، أو غيرهما من زبدة المكسرات أو زبدة البذور أو			زبادي <i>أو</i>	4 أونصات	6 أونصات	8 أونصات
البيض $\frac{l_0}{l_0}$ زبدة الفول السوداني، أو زبدة فول الصويا، أو غيرهما من زبدة المكسرات l_0 ملعقة كبيرة أو زبدة البذور l_0			الجبن القريش <i>أو</i>	2 أونصة	3 أونصات	4 أونصات
زبدة الفول السوداني، أو زبدة فول الصويا، أو غيرهما من زبدة المكسرات أو زبدة البذور <i>أو</i>			فاصولياء جافة أو بازلاء أو عدس مطبوخ <i>أو</i>	1⁄4 کوب	3⁄8 کوب	½ كوب
أو زبدة البذور أو			البيض <i>أو</i>	1/2	3/4	1
الفول السوداني أو المكسرات أو البذور				2 ملعقة كبيرة	3 ملاعق كبيرة	4 ملاعق كبيرة
"			الفول السوداني أوِ المكسرات أو البذور	1 أونصة	1½ أونصة	2 أونصة

[ً] 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%.

ت. به حمل سيم حرف المحوم/ بدائل اللحوم/ بدائل اللحوم/ بدائل اللحوم/ بدائل اللحوم/ بدائل اللحوم، استخدم الكميات المدرجة للوجبة الخفيفة. 3 في وجبة الفطور، يمكن تقديم اللحوم/ بدائل اللحوم.

⁴ يجب تقديم حصة واحدة على الأقل من الحبوب/ الخبز الغني بالحبوب الكاملة وتسجيلها في قائمة الطعام يوميًا. - و المعتمدة على الأقل من الحبوب/ الخبز الغني بالحبوب الكاملة وتسجيلها في قائمة الطعام يوميًا. - و 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 (Ounce Equivalents, oz. eq.)*

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

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