



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

¹ 우유는 하루 1회 이상 식사 또는 간식으로 제공되어야 합니다. 식사나 간식에서 우유 대신에 요거트를 제공할 수 있습니다. 점심 식사에 반드시 요거트나 우유를 제공해야 합니다. 저녁 식사에는 우유나 요거트가 반드시 필요한 것은 아닙니다. 요거트는 6온스당 추가된 설탕이 12g을 넘지 않아야 합니다.

² 100% 주스는 하루 1회를 초과하여 제공할 수 없습니다.

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

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

⁵ 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 식품을 참조하십시오.

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

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