

# نمط وجبات الطعام للبالغين

الحد الأدنى اللازم من الكميات	العناصر الغذائية	مكونات الوجبة	
1 كوب	حليب خالٍ من الدسم أو قليل الدسم (1%)	<b>الحليب<sup>1</sup></b>	<b>وجبة الفطور</b>
½ كوب	خضراوات أو فواكه أو كلاهما، أو عصير طبيعي بنسبة 100%	<b>الخضراوات/ الفواكه<sup>2</sup></b>	يجب تقديم جميع المكونات الثلاثة
ما يعادل 2 أونصة	خبز أو منتجات الخبز أو المعكرونة أو رقائق الإفطار وما إلى ذلك	<b>الحبوب/ الخبز<sup>3,4,5</sup></b>	
1 كوب	حليب خالٍ من الدسم أو قليل الدسم (1%)	<b>الحليب</b>	<b>الوجبة الخفيفة</b>
½ كوب	خضراوات أو عصير طبيعي بنسبة 100%	<b>الخضراوات</b>	اختر مكونين مختلفين من المكونات الخمسة المدرجة
½ كوب	فواكه أو عصير طبيعي بنسبة 100%	<b>الفواكه</b>	
ما يعادل 1 أونصة	خبز أو منتجات الخبز أو المعكرونة أو رقائق الإفطار وما إلى ذلك	<b>الحبوب/ الخبز</b>	
1 أونصة	اللحوم الخالية من الدهون أو الدواجن أو الأسماك أو الجبن القريش أو	<b>اللحوم/ بدائل اللحوم</b> (انظر القائمة أدناه)	
2 أونصة	زبادي		
4 أونصات			
1 كوب	حليب خالٍ من الدسم أو قليل الدسم (1%)	<b>الحليب</b>	<b>وجبة الغداء أو العشاء</b>
½ كوب	خضراوات أو عصير طبيعي بنسبة 100%	<b>الخضراوات</b>	يجب تقديم جميع المكونات الخمسة
½ كوب	فواكه أو عصير طبيعي بنسبة 100%	<b>الفواكه<sup>6</sup></b>	
ما يعادل 2 أونصة	خبز أو منتجات الخبز أو المعكرونة أو رقائق الإفطار وما إلى ذلك	<b>الحبوب/ الخبز</b>	
2 أونصة	اللحوم الخالية من الدهون أو الدواجن أو الأسماك أو التوفو أو	<b>اللحوم/ بدائل اللحوم</b>	
½ كوب	فاصولياء جافة أو بازلاء أو عدس مطبوخ أو		
½ كوب	زبدة الفول السوداني، أو زبدة فول الصويا، أو غيرهما من زبدة المكسرات أو زبدة البذور أو		
4 ملاعق كبيرة	الفول السوداني أو المكسرات أو البذور أو		
2 أونصة	البيض أو		
واحدة كبيرة الحجم	الجبن القريش أو		
4 أونصات	الجبن أو		
2 أونصة	زبادي		
8 أونصات			

<sup>1</sup> يجب تقديم الحليب مرة واحدة على الأقل يوميًا في أثناء تناول إحدى الوجبات الرئيسية أو الوجبات الخفيفة. ويمكن تقديم الزبادي في إحدى الوجبات الرئيسية أو الوجبات الخفيفة بدلاً من الحليب. يجب تقديم الزبادي أو الحليب عند تناول وجبة الغداء، في حين أن تناول الحليب أو الزبادي ليس ضروريًا في وجبة العشاء. يجب ألا يحتوي الزبادي على أكثر من 12 جرامًا من السكر لكل 6 أونصات.

<sup>2</sup> يجب عدم تقديم أكثر من حصة واحدة يوميًا من العصير الطبيعي بنسبة 100%.

<sup>3</sup> في وجبة الفطور، يمكن تقديم اللحوم/ بدائل اللحوم بدلاً من مكونات الحبوب الكاملة حتى ثلاث مرات في الأسبوع. عند تقديم اللحوم/ بدائل اللحوم، استخدم الكميات المدرجة للوجبة الخفيفة.

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

<sup>5</sup> 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).

<sup>6</sup> في وجبة الغداء أو العشاء، يمكن تقديم ثمرة من الخضراوات وثمره من الفواكه أو ثمرتين مختلفتين من الخضراوات.

<sup>7</sup> إنَّ 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.