

CACFP

에서 식품 통제하기



Department
of Health

Child and
Adult Care
Food Program

감사의 말

연방 민권법과 U.S. Department of Agriculture(USDA, 미국 농무부) 민권 규정 및 정책에 따라 이 기관은 인종, 피부색, 국적, 성별(성적 정체성, 성적 지향 포함), 장애 여부, 연령을 기반으로 차별할 수 없으며 이전에 있었던 시민의 권리 운동을 이유로 하는 보복이나 응징을 할 수 없습니다.

프로그램 정보는 영어 외에 다른 언어로도 제공됩니다. 프로그램 정보를 얻는 데 대체 의사소통 수단(예: 점자, 큰 활자, 음성 테이프, 미식 수화)이 필요한 장애인은 해당 프로그램을 관리하는 담당 주 또는 지역 기관이나 USDA의 TARGET 센터 ((202) 720-2600(음성 및 TTY))에 문의하시거나 Federal Relay Service(연방 중계 서비스) ((800) 877-8339)를 통해 USDA에 문의하셔야 합니다.

프로그램 차별 민원을 제기하려면 다음의 웹 사이트에서 제공되는 USDA Program Discrimination Complaint Form(USDA 프로그램 차별 민원서) AD-3027을 작성해야 합니다. 이 양식은 온라인 (<https://www.usda.gov/sites/default/files/documents/ad-3027.pdf>) 에서 찾거나, USDA 사무실을 방문하거나 (866) 632-9992로 전화하여 얻을 수 있습니다. 또는 USDA로 서신을 작성하여 보내주셔도 됩니다.

이 서신에는 민원인의 이름, 주소, 전화번호를 포함하여 차별 행위 혐의에 대한 자세한 내용을 적어주셔야 Assistant Secretary for Civil Rights(ASCR, 민권 차관보) 에 민권 침해 혐의의 성격과 날짜에 대해 알릴 수 있습니다. 작성이 완료된 AD-3027 양식이나 서신은 다음 방식으로 USDA에 제출해야 합니다.

- (1) 우편: U.S. Department of Agriculture
Office of the Assistant Secretary for Civil Rights
1400 Independence Avenue, SW
Washington, D.C. 20250-9410
- (2) 팩스: (833) 256-1665 또는 (202) 690-7442
- (3) 이메일: program.intake@usda.gov.

본 기관은 평등한 기회를 제공하는 기관입니다.

목차



이 가이드의 목적	2
올바른 식사와 놀이 방법	3
식사 패턴 요건 및 권장 식품	4
CN(아동 영양) 라벨	6
우유	7
채소/과일	12
곡물/빵	20
육류/육류 대체품	32
유아용 식품	40
물	48
부록 A: 샘플 메뉴	49
부록 B: 레시피 분석	50
부록 C: 채식 메뉴 계획을 위한 육류 대체품	51
부록 D: 질식 예방	52
부록 E: 우유 대체식품	53
부록 F: 통곡물 확인 방법	54
색인	55

이 가이드의 목적



CACFP에서 식품 공제하기는 어떤 식품이 *Child and Adult Care Food Program(CACFP, 아동 및 성인 관리 식품 프로그램)* 식사 패턴 요건에 해당하는지 판단하는 데 도움을 주기 위한 가이드입니다.

공제 가능 식품은 변제 가능한 식사 요건에 해당하는 식품을 말합니다. 다음 내용을 기준으로 식품을 공제받을 수 있습니다.

- 영양소 함량
- 식사 내에서 해당 식품의 기능
- CACFP 식사 패턴 요건
- Food and Drug Administration(식품의약국) 및 USDA(미국 농무부)의 기준과 정책 결정 사항

공제 불가 식품은 이러한 식사 패턴 요건에 해당하지 않는 식품을 말합니다. 그러나 이러한 식품은 부가적인 영양소를 공급하고 식사에 색과 맛, 식감을 더해줄 수 있습니다.

CACFP 식사 패턴에 따라 각각의 필수 성분에 대해 공제 가능 식품을 해당하는 양만큼 포함하는 식사의 경우에만 변제 가능합니다.

이 가이드는 각 식사 패턴 성분에 대해 하나의 섹션을 할애하고 있습니다.

- 우유
- 채소/과일
- 곡물/빵
- 육류/육류 대체품

각 섹션에는 공통 질문에 대한 답변과 해당 성분에 해당하거나 종종 문의 대상이 되는 식품의 목록이 나와 있습니다.

여러분이 보살피는 아이들에게 가장 건강한 선택을 하는 데 도움을 드리기 위해, 각 식품 성분 목록에는 3개의 섹션이 있습니다.

- 권장함 – CACFP 식사 패턴 요건을 충족하는 건강한 식품 선택입니다. 이러한 식품은 자주 제공하십시오.
- 권장하지 않지만 허용됨 – CACFP 식사 패턴 요건을 충족하지만 덜 건강한 식품 선택입니다. 이러한 식품은 가끔씩 제공하십시오.
- 허용되지 않음 – CACFP 식사 패턴 요건에 해당하지 않는 식품입니다.

이 가이드는 제공할 수 있는 모든 식품을 포함하고 있지 않습니다. 더 자세한 정보는 USDA's Food Buying Guide for Child Nutrition Programs(미국 농무부의 아동 영양 프로그램을 위한 식품 구매 가이드)를 참조하십시오. 이 가이드는 <https://www.fns.usda.gov/tn/food-buying-guide-for-child-nutrition-programs>에서 이용하실 수 있습니다. 이 가이드는 CACFP 식사 패턴 요건을 충족하기 위해 준비해야 하는 식품의 양을 판단하는 데 도움을 드립니다.

추가 문의 사항이 있으시면 **1-800-942-3858**번으로 전화하거나 www.health.ny.gov/CACFP를 방문하시기 바랍니다.



올바른 식사와 놀이 방법



올바른 식사와 놀이 방법

CACFP는 New York State 보육 프로그램을 대상으로 아동과 성인이 올바른 식사와 놀이 방법을 익히게 하도록 독려하고 있습니다. 여러분이 선택해 제공하는 식품과 음료부터 신체 활동에 배분하는 시간의 길이까지, 여러분은 보살피는 아이들의 건강과 웰빙에 지대한 영향력을 가지고 있습니다. 보살피는 어린이의 영양, 식사 시간, 신체 활동 환경을 개선하여 건강 문화를 조성하십시오. 이러한 유용한 팁을 보육 루틴에 통합하여 어린이가 건강한 음식을 선택하고 신체적으로 활동적인 생활 방식을 선택할 가능성을 높입니다.

긍정적인 식사 환경 조성

편안하고 즐거운 환경에서 건강에 좋은 음식을 제공하는 것은 어린이 건강을 촉진하는 데 중요한 부분입니다. 모두를 위한 건강한 식사를 지원하세요.

- 아이들이 새로운 음식을 먹어보도록 강요하지 말고 독려합니다.
- 아이들이 먹을 양을 스스로 결정하게 합니다.
- 가능하다면 아이들이 직접 음식을 담을 수 있도록 합니다.
- 음식에 대한 긍정적인 언어적, 비언어적 메시지를 사용하여 매일 건강한 식사를 강조합니다.
- 식사 및 간식 시간에 어른들이 아이들과 함께 자리해 아이들과 같은 음식과 음료를 드십시오.
- 실내와 실외에서 항상 물을 마실 수 있도록 하고 항상 잘 보이는 곳에 물을 두십시오.
- 처벌이나 보상으로 음식을 사용하지 않습니다.

아동이 활동적으로 더 많이 움직이도록 도움

어린 시절은 운동 능력을 기르고 건강한 습관을 익히며 평생의 건강과 웰빙을 위한 확실한 기반을 구축하기 위한 중요한 시기입니다. 미취학 아동의 성인 보육자는 다양한 활동 유형이 포함된 적극적인 놀이를 장려해야 합니다.

- 유치원 수업 시간표에 2-3시간의 실내 및 실외 활동적인 놀이 시간(매일 정규 보육 시간 동안 성인이 주도하는 잘 짜여진 놀이 1시간 이상, 짜여지지 않은 놀이 1시간)이 포함되도록 합니다.
- 활동적인 놀이 시간을 보상으로 사용하고, 절대 처벌로 사용하지 않습니다.
- 신체 활동에 대한 긍정적인 언어적, 비언어적 메시지를 매일 강조합니다.
- 미취학 어린이의 영상 시청 시간을 매주 30분 이하로 제한합니다.



건강한 식품 선택 지원

건강한 식습관은 모든 연령에 중요합니다. 건강한 식습관의 이점은 시간이 갈수록 조금씩 더해집니다.

- 어린이가 가지각색의 색깔이 있는 과일과 채소를 먹을 수 있도록 매주 메뉴에 3가지 이상의 과일과 채소를 제공합니다.
- 매주 두세 번 간식으로 과일(주스 아님)을 제공합니다.
- 매주 두세 번 간식으로 채소를 제공하도록 계획합니다.

조기에 시작하는 건강한 식습관

보육 서비스 제공자는 모유 수유를 보호하고 알리고 지원하는 중요한 역할을 합니다. 모유 수유 친화 보육 센터 또는 모유 수유 친화 어린이집으로 거듭나십시오. 자세한 정보는 CACFP에 문의하거나 웹 사이트 www.health.ny.gov/CACFP를 방문하십시오.

식사 패턴 요건 및 권장 식품



식품군	요건	권장 사항
우유	<ul style="list-style-type: none"> • 1세 아동: 맛을 첨가하지 않은 전유. • 2-18세 아동 및 성인: 맛을 첨가하지 않은 저지방(1%) 또는 맛을 첨가하지 않은 무지방(탈지) 우유. • 6세 이상 아동 및 성인에게 맛을 첨가한 우유를 제공할 때는 반드시 무지방(탈지) 또는 저지방(1%)이어야 합니다. • 메뉴에는 제공하는 우유의 유형(예: 전유, 저지방 또는 1%, 무지방 또는 탈지)과 맛을 첨가한 우유인지 여부를 반드시 명시해야 합니다. 	<ul style="list-style-type: none"> • 모든 참여자에게 맛을 첨가하지 않은 우유만 제공합니다. • 6세 이상 아동이나 성인에게 맛을 첨가한 우유를 제공할 때는 영양성분표를 확인해 1컵(8oz)당 당분을 22g 이하로 제한합니다.
채소/과일	<ul style="list-style-type: none"> • 1세 이상 아동 및 성인에게는 점심과 저녁에 채소 한 가지와 과일 한 가지, 또는 채소 두 가지를 반드시 제공해야 합니다. • 1세 이상 아동 및 성인에게 주스는 하루 1회 제공으로 제한됩니다. • 100% 주스만 제공할 수 있습니다. • 1세 미만 유아에게는 절대 주스를 제공해서는 안 됩니다. • 발육 면에서 준비가 되면, 6개월부터 1세까지 유아에게 식사와 간식으로 채소나 과일, 또는 두 가지 모두를 반드시 제공해야 합니다. 	<ul style="list-style-type: none"> • 다양한 채소와 과일을 제공합니다. • 채소와 과일을 간식으로 제공합니다. • 매주 짙은 녹색과 붉은색, 주황색 채소를 최소한 1회 제공합니다. • 하루 1회 이상 비타민 C가 풍부한 채소/과일을 섭취해야 합니다. • 매주 3회 이상 비타민 A가 풍부한 채소/과일을 섭취해야 합니다. • 매주 3회 이상 신선한 채소/과일을 섭취해야 합니다.

식사 패턴 요건 및 권장 식품



식품군	요건	권장 사항
곡물/빵	<ul style="list-style-type: none"> • 최소한 하루 1회의 곡물은 반드시 통곡물이 풍부해야 합니다. • 아침 식사용 시리얼은 1oz당 당분 함량이 6g을 넘어서는 안 됩니다. • 곡물을 주재료로 하는 디저트는 곡물 성분에 해당하지 않습니다. • 6개월부터 1세까지 유아에게 곡물 간식으로 아침 식사용 시리얼을 제공할 수 있습니다. 	<ul style="list-style-type: none"> • 최소한 하루 2회 통곡물을 제공합니다. • 제공하는 모든 빵과 시리얼은 통곡물이어야 합니다.
육류/육류 대체품	<ul style="list-style-type: none"> • 아침 식사로 주당 최대 3회까지 곡류 성분 대신 육류와 육류 대체품을 제공할 수 있습니다. • 두부를 육류 대체품으로 제공할 수 있습니다. • 요거트는 플레인, 맛 첨가, 가당 또는 무가당 모두 괜찮습니다. • 요거트는 6oz당 당분 함량이 23g을 넘어서는 안 됩니다. • 6개월부터 1세까지 유아에게는 치즈, 코티지 치즈, 요거트와 전란을 육류 대체품으로 허용합니다. • 치즈 식품과 치즈 스프레드는 허용되지 않습니다. 	<ul style="list-style-type: none"> • 지방이 없는 고기, 견과류와 콩류만 제공합니다. • 육류/육류 대체품은 지방을 첨가하지 않고 준비해야 합니다. • 가공 육류(예: 핫도그, 콘도그, 치킨 너깃, 튀긴 닭고기, 피시 피시 핑거 비엔나소시지 또는 육가공품)는 주당 1회를 초과하지 않도록 제한합니다. • 천연 치즈만 제공하고 저지방이나 지방 감소 종류를 선택합니다.
기타	<ul style="list-style-type: none"> • 아동에게 물은 반드시 하루종일 제공해야 하고 요청 시 마실 수 있어야 합니다. • 물은 성분에 포함되지 않습니다. • 음식과 음료는 처벌이나 보상으로 사용해서는 안 됩니다. • 현장에서 튀긴 음식은 허용되지 않습니다. 	<ul style="list-style-type: none"> • 아이에게 모유 수유를 하는 어머니들을 지원합니다. 어머니가 어린이집에 있는 동안 아이에게 모유를 수유할 수 있도록 격려하십시오. • 센터나 어린이집에 모유 수유를 하러 오는 어머니들을 위해 편안하고 위생적이며 조용하고 사생활이 보장되는 장소를 제공합니다. • 제철 음식과 현지 농산물을 활용합니다. • 미리 튀겨놓은 음식의 구입은 주당 1회를 넘지 않도록 제한합니다. • 달콤한 토핑(예: 꿀, 잼, 시럽), 요거트와 함께 판매되는 혼합 재료(예: 꿀, 사탕, 쿠키 조각) 및 가당 음료(예: 과일 음료수, 탄산 음료)와 같이 설탕이 첨가된 식품원이 되는 공제 불가 식품 제공은 피하십시오.

Child Nutrition(CN, 아동 영양)

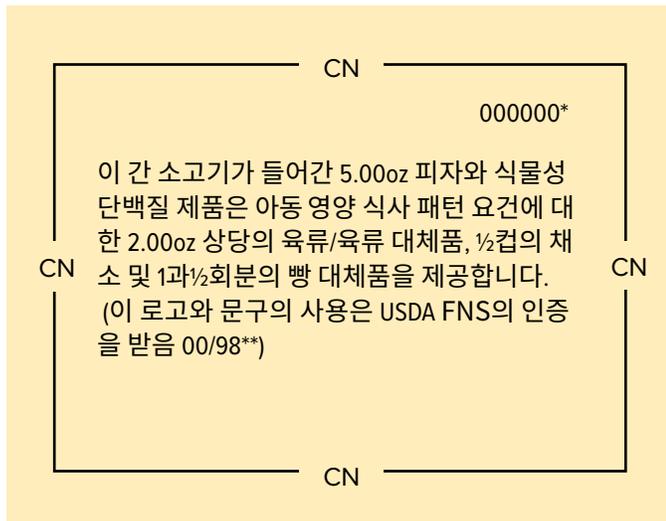


Child Nutrition Program(아동 영양 프로그램)에 대해 적용되는 이 자발적인 연방 라벨링 프로그램은 제조업체들이 해당 제품이 어떻게 식사 패턴 요건에 기여하는지 식품 라벨에 기재하도록 합니다. 1개 이상의 식사 성분에 유의미하게 기여하는 식품으로 구성되는 음식 상품은 CN 라벨을 붙일 수 있습니다. 라벨에 명시된 양으로 제공될 경우, CN 라벨이 붙은 모든 식품은 공제 가능합니다.

CN 라벨 확인 방법

CN 라벨에는 항상 다음이 포함됩니다.

- 경계선이 뚜렷한 CN 로고
- USDA/FNS 인증
- 승인 월 및 연도
- 식사 패턴 요건을 충족하는 데 요구되는 1회 제공량.



CN 라벨링에 관한 상세한 설명은 Food and Nutrition Service(FNS, 식품 및 영양 서비스) 웹 사이트: <https://www.fns.usda.gov/cn/labeling-program>를 참조하십시오.





우유 요건

공제를 받으려면 우유는 살균으로 음용유를 위한 주 및 지방 기준을 충족해야 합니다. 모든 우유는 FDA 규정 21 CFR 131.110에 명시된 수준으로 비타민 A와 비타민 D를 함유해야 합니다. 우유는 칼슘, 칼륨, 단백질, 비타민 A와 비타민 D의 훌륭한 공급원입니다.

우유는 뜨거운 시리얼, 수프, 푸딩 또는 기타 식품 같은 식품의 준비에 사용될 때는 공제되지 않습니다.

아이가 음용유를 마실 수 없는 경우, 부모님이나 보육 담당자가 서면으로 우유 대체식품을 요청할 수도 있습니다. 이러한 서면 요청에는 반드시 해당 아동의 식단을 제한하는 의학적 또는 기타 특수 식단 요구를 명시해야 합니다. 우유 대체식품은 반드시 영양 면에서 우유에 상응하고 실제 우유에 함유된 수준에서 칼슘, 단백질, 비타민 A, 비타민 D 및 기타 영양소 강화에 대한 영양 기준을 충족해야 합니다. 부록 E: 우유 대체식품을 참조하십시오.

아침 식사 또는 간식을 먹을 때 음용유를 음료로, 시리얼과 함께 또는 두 가지 모두로 제공할 수 있습니다.

점심 및 저녁을 먹을 때 음용유를 반드시 음료로 제공해야 합니다.

간식을 먹을 때 음용유를 제공하면 주스를 다른 성분으로 반영할 수 없습니다. 한 번의 간식에 2종류의 음료를 제공할 수 없습니다.

아동 식사 패턴 요건

- 음용유는 반드시 아침, 점심 및 저녁 식사에 제공해야 합니다.
- 1세 유아에게는 반드시 전유를 제공해야 합니다.
- 2-18세 아동에게는 반드시 무지방(탈지) 또는 저지방(1%) 우유를 제공해야 합니다.
- 1-5세 아동에게는 맛을 첨가하지 않은 우유를 제공해야 합니다.
- 6세 이상 아동에게 맛을 첨가한 우유를 제공할 때는 반드시 무지방 또는 저지방(1%)이어야 합니다.
- 메뉴에는 반드시 제공하는 우유의 유형과 맛 첨가 여부를 명시해야 합니다.



성인 식사 패턴 요건

- 최소한 하루 1회 식사 또는 간식 시 무지방(탈지) 또는 저지방(1%) 우유를 제공해야 합니다. 다른 식사 시 우유 1컵 대신 요거트 6oz(또는 ¾컵)를 제공할 수도 있습니다. 저녁 식사에는 우유나 요거트가 필요하지 않습니다.
- 요거트는 6oz당 당분 함량이 23g을 넘어서는 안 됩니다.
- 맛을 첨가하지 않은 우유를 권장합니다. 맛을 첨가한 우유를 제공할 때는 반드시 무지방 또는 저지방(1%)이어야 합니다.
- 메뉴에는 반드시 제공하는 우유의 유형과 맛 첨가 여부를 명시해야 합니다.



우유에 관한 질문과 대답

Q: 푸딩, 소스, 수프에 사용된 우유는 우유 항목으로 반영되나요?

A: 아니요. 음식 준비에 사용된 우유는 공제되지 않습니다.

Q: 아이가 우유를 먹을 수 없을 때는 두유를 대신 먹어도 되나요?

A: 예, 두유는 영양 면에서 우유와 비슷할 경우 의학적 또는 특수 식단 요구가 있는 아동이나 성인에게 제공할 수 있습니다. 우유 대체식품은 반드시 부록 E에 명시된 기준을 충족해야 합니다. 하지만 2세 이상 아동 및 성인에게 제공하는 경우 저지방이나 무지방일 필요는 없습니다. 부모님이나 보육 담당자는 반드시 서면으로 우유 대체식품을 요청하셔야 합니다(의학적 진술서 필요 없음). 그러나 부록 E에 명시된 영양 기준을 충족하지 못하는 우유 대체식품에 대해서는 의학적 진술서를 요구합니다. 유당 제거 우유는 부모님이나 보육 담당자의 서면 요청서가 필요하지 않습니다.



Q: 우유를 농장에서 직접 사도 되나요?

A: 예, 주 및 지방의 보건 기준을 충족하는 살균 음용유일 경우 가능합니다. 또 여기에는 주 및 지방의 기준에 부합하는 수준의 비타민 A 및 비타민 D가 함유되어 있어야 합니다.

Q: 맛을 첨가한 우유를 제공해도 되나요?

A: 예, 하지만 오직 성인과 6세 이상 아동에게 맛을 첨가한, 무지방(탈지) 또는 저지방(1%) 우유를 제공할 수 있습니다. 제공하는 경우에는 1컵당(8oz) 당분 함량이 22g 이하인 맛 첨가 우유를 권장합니다.

Q: 분유를 물에 탄 것은 왜 공제 대상이 아닌가요?

A: USDA에서는 센터가 지속적인 상황에서 음용유 공급을 받지 못하는 비상 상황에 한해 분유의 사용을 허용합니다(7 CFR 226.20(f)).

Q: 우유 성분을 충족하기 위해 스무디를 제공할 수 있나요?

A: 예. 프로그램 운영자가 준비하는 경우 스무디에 사용된 우유도 우유 요건으로 공제할 수도 있습니다. 요거트를 사용하는 경우에는 우유 대체식품이 아닌 육류 대체품으로 공제할 수 있습니다. 채소와 과일이 사용되는 경우, 이는 주스로 공제합니다. 1세 이상 아동 및 성인에 대해 주스는 하루 1회 제공으로 제한된다는 점을 유의하시기 바랍니다.

Q: 스무디를 만들 때는 어떤 유형의 우유를 사용해야 하나요?

A: 사용되는 우유의 유형은 반드시 제공 대상이 되는 연령 그룹에 부합해야 합니다.

Q: 상점에서 산 스무디는 식사 패턴 요건 해당 여부가 어떻게 되나요?

A: 상점에서 파는 스무디는 주스로서 채소나 과일 성분으로만 공제할 수 있습니다. 사용된 우유의 양을 판단하는 것이 불가능하기 때문에 우유 성분으로 계산할 수 없습니다.



우유로 권장하는 식품

식품 종류	설명
산유	성인 및 2세 이상 아동의 경우, 반드시 무지방(탈지) 또는 저지방(1%)이어야 합니다. 산유는 산성화 작용제를 이용해 음용유를 발효시켜 만듭니다. 예: 케피어 산유 및 애시도필러스 산유.
발효 버터밀크	성인 및 2세 이상 아동의 경우, 반드시 무지방(탈지) 또는 저지방(1%)이어야 합니다. 반드시 발효유이고 주 및 지역 기준을 충족해야 합니다. 참조: 발효유.
발효유	성인 및 2세 이상 아동의 경우, 반드시 무지방(탈지) 또는 저지방(1%)이어야 합니다. 발효유는 통제된 조건에서 음용유에 엄선한 미생물을 첨가해 특정한 향미 및/또는 일관성을 가진 제품을 생산하기 위해 만든 우유입니다. 예: 발효 버터밀크, 발효 케피어 우유, 발효 애시도필러스 우유.
무지방 우유 (지방 제거, 탈지)	2세 미만 아동에 대해서 공제되지 않습니다. 참조: 음용유.
유당 제거 우유, 무유당 우유	우유에 함유되어 있는 유당을 소화시킬 수 없는 아동이나 성인은 유당 제거 또는 무유당 우유를 이용할 수도 있습니다. 참조: 음용유.
저지방 우유(1%)	2세 미만 아동에 대해서 공제되지 않습니다. 참조: 음용유.
우유 대체식품	우유 대체식품은 반드시 영양 면에서 우유에 상응하고 실제 우유에 함유된 수준에서 칼슘, 단백질, 비타민 A, 비타민 D 및 기타 영양소 강화에 대한 영양 기준을 충족해야 합니다. 부모님이나 보육 담당자는 반드시 서면으로 우유 대체식품을 요청하셔야 합니다.
음용유 (맛을 첨가하지 않음)	필요한 우유 유형: <ul style="list-style-type: none"> • 12-24개월: 전유 • 2세 이상: 무지방(탈지) 또는 저지방(1%)
홈메이드 스무디	우유는 우유 요건으로 공제할 수도 있습니다. 사용되는 우유의 유형은 반드시 제공 대상이 되는 연령 그룹에 부합해야 합니다. 채소와 과일은 주스로 공제할 수도 있습니다. 요거트는 육류 대체품으로 공제할 수도 있습니다. 곡물은 공제가 불가능합니다. 상점에서 판매하는 스무디는 주스로서 채소나 과일 성분으로만 공제할 수 있습니다.
대두 또는 두유	참조: 우유 대체식품.
UHT(초고온 살균) 우유	UHT는 약 280°F로 데워 살균한 A등급 우유입니다. 참조: 음용유.
전유	12-24개월 유아에 대해 요구됩니다. 성인 및 2세 이상 아동에 대해서 공제되지 않습니다. 참조: 음용유.



우유로 권장하지 않으나 허용되는 식품

아래에 나와 있는 식품들은 성인 및 6세 이상 아동에 한해 공제할 수 있지만 권장하지 않습니다. 이런 식품은 가당 함량이 높습니다.

식품 종류	설명
초콜릿 우유 또는 코코아 우유	참조: 맛 첨가 우유.
에그노그 맛 우유	참조: 맛 첨가 우유.
맛 첨가 우유	성인 및 6세 이상 아동에 한해 공제할 수 있습니다. 무지방(탈지)이나 저지방(1%) 우유로 만들어야 합니다. 당분 함량이 높아 제한됩니다. 최선의 방법으로는 1컵당 (8oz) 당분 함량이 22g 이하인 맛 첨가 우유를 권장합니다.
핫 초콜릿/핫 코코아	참조: 맛 첨가 우유.





우유로 허용되지 않는 식품

아래에 나와 있는 식품은 공제되지 않습니다.
이러한 식품은 CACFP 식사 패턴 요건에 해당하지 않는 식품입니다.

아몬드 밀크

보증 원유

치즈 - 육류 대체품으로 허용됨

코코넛 밀크

크림

크림 소스

크림 수프

커스터드

연유

냉동 요거트

산양유 - 의학적 예외에 한정

하프 앤 하프

아이스크림/아이스 밀크

모조 우유

무지방 환원 분유 - USDA 승인을 받은 경우에 한해 비상 상황 시 허용됨

푸딩 팝

푸딩

저지방 우유(2%) - 의학적 예외에 한정

라이스 밀크

셔벗

사워크림

요거트 - 육류 대체품으로 허용됨, 성인에 한해 우유로 계산될 수 있음

채소/과일



채소 및 과일 요건

CACFP 식사 패턴은 아침, 점심 및 저녁 식사에 채소 및/또는 과일을 제공하도록 규정합니다. 채소 및 과일은 간식으로 제공할 수도 있습니다. 채소와 과일을 합한 성분은 점심, 저녁 식사와 간식으로 2개 그룹에 나뉘었습니다. 회당 제공량 요건은 CACFP 식사 패턴을 참조하십시오.

- 아침 식사에는 반드시 채소나 과일 또는 두 가지 모두 1회 제공량이 포함되어야 합니다.
- 점심과 저녁 식사에는 반드시 채소와 과일 1회 제공량 또는 여러 가지 채소 2회 제공량이 포함되어야 합니다.
- 간식에는 반드시 두 가지 다른 성분이 제공되어야 합니다. 채소와 과일은 두 가지 다른 성분으로 반영됩니다. 그러나 같은 성분에서 두 가지 다른 종류를 제공하는 것은 변제 가능한 간식으로 간주하지 않습니다. 예를 들어, 슬라이스한 사과와 셀러리 스틱은 변제 가능한 간식으로 계산되지만, 오렌지 주스와 사과 슬라이스는 그렇지 않습니다.
- 콩은 채소 또는 육류 대체품으로 계산할 수 있습니다. 그러나 건조 콩 또는 완두콩 1회 제공량은 같은 식사 내에서 채소로, 또 육류 대체품으로 계산할 수 없습니다.
- 채소와 과일의 최소 공제 가능량은 1/8컵입니다. 소량(1/8컵 미만)의 가니시, 수프, 스투, 샌드위치 및 샐러드는 채소 또는 과일 요건을 충족하는 것으로 간주하지 않습니다.
- 100% 주스는 1세 이상 아동 및 성인에게 하루 1회 제공량만 제공할 수 있습니다. 비타민 C 첨가라고 되어 있고 라벨에 100% 비타민 C라고 쓰여 있는 음료수는 100% 주스일 수도, 아닐 수도 있습니다.
- 간식은 두 가지 음료수만으로 구성할 수 없습니다 (예: 주스와 우유).
- 수제 통조림 제품은 식품 안전 문제로 허용하지 않습니다.

채소 및 과일 권장 식품

채소와 과일은 비타민, 미네랄 및 식이섬유의 훌륭한 공급원입니다. CACFP의 권장 사항은 다음과 같습니다.

- 채소와 과일은 신선 제품이나 냉동 또는 통조림이어야 하며 설탕, 소금 또는 지방을 첨가하지 않고 준비해야 합니다.
- 채소와 과일은 간식에 제공합니다.
- 매주 짙은 녹색과 붉은색, 주황색 채소를 최소한 1회 제공합니다.
- 하루 1회 이상 비타민 C가 풍부한 채소/과일을 섭취해야 합니다.
- 매주 3회 이상 비타민 A가 풍부한 채소/과일을 섭취해야 합니다.
- 매주 3회 이상 신선한 채소/과일을 섭취해야 합니다.
- 현지 및 제철 채소/과일은 가능할 때마다 제공합니다.

식사에 채소와 과일을 추가하는 것은 향미를 돋우고, 색을 더하고 새로운 음식을 시도할 기회를 제공하는 훌륭한 방법입니다. 소량(1/8컵 미만)의 채소와 과일은 식사 패턴 요건을 충족하는 것으로 공제되지 않지만, CACFP는 가능할 때마다 다양한 채소와 과일을 포함할 것을 권장합니다.

- 잘게 썬 양파, 셀러리 또는 당근을 수프, 스투 또는 캐서롤에 넣기
- 호박 푸레를 요거트와 섞기
- 슬라이스한 토마토를 그릴드 치즈 샌드위치에 넣기
- 샌드위치에 상추 넣기
- 생선이나 샐러드에 레몬즙을 얹기



채소/과일



중요한 영양소가 풍부한 채소와 과일

채소와 과일은 비타민, 미네랄 및 식이섬유의 훌륭한 공급원입니다. CACFP의 권장 사항은 다음과 같습니다.

- **비타민 C** - 이러한 음식 중 최소 한 가지를 매일 제공

- **비타민 A** - 이러한 음식 중 최소 한 가지를 1주일에 3회 제공
- **철분** - 이러한 음식을 자주 제공
- **칼슘** - 이러한 음식을 매일 제공

채소

식품 종류	비타민 C	비타민 A	과일	칼슘
아스파라거스	●	●		
브로콜리	●	●		●
방울 양배추	●			
양배추	●			
당근		●		
콜리플라워	●			
잎이 많은 짙은 녹색 채소:				
비트 잎		●	●	●
차드		●	●	
콜라드	●	●	●	●
민들레 잎				●
케일	●	●	●	●
겨자 잎		●	●	
시금치	●	●	●	●
순무 청	●	●	●	
채소 모듬		●		
오크라	●			
파스닙			●	
완두콩과 당근		●		
녹색 완두콩			●	
피망	●			
고구마	●	●		
감자	●			
호박		●		
겨울 호박		●	●	
토마토/토마토 주스	●	●		
순무	●			
채소 주스	●			

과일

식품 종류	비타민 C	비타민 A	과일	칼슘
살구		●		
칸탈루프 멜론	●	●		
말린 과일 (사과, 살구, 대추, 무화과, 복숭아, 프룬 또는 건포도)			●	
자몽/자몽 주스	●			
천도복숭아		●		
오렌지/오렌지 주스	●			
자두		●		
프룬		●		
라즈베리	●			
딸기	●			
탠저린	●			

채소/과일



채소와 과일에 관한 질문과 대답

Q: 채소 모듬 1회 제공량을 점심에 제공하면, 두 가지 채소를 제공하는 식사 패턴 요건을 충족하나요?

A: 아니요. 채소 모듬, 과일 칵테일 및 유사한 조합은 채소나 과일 하나로만 계산됩니다.

Q: 피자에 얹는 소스는 채소로 간주하나요?

A: 아니요. 피자 1회 제공량에는 채소 하나로 반영될 만큼의 소스가 없습니다.

Q: 소고기 스테이크나 칠리 같은 혼합 요리 속의 채소, 과일 및 기타 식품은 어떻게 계산되나요?

A: 혼합 요리는 공제할 방법이 매우 다양합니다. 레시피에 각 재료가 1회 제공량으로 간주할 수 있을 만큼 충분히 포함되어 있는 경우, 최대 3개 식품 성분까지 반영할 수 있습니다. 예를 들어, 3-5세의 소고기 스테이크 1회 제공량에는 최소한 1과 1/2oz의 육류와 1/4컵의 채소가 포함되어야 합니다.

통조림이나 냉동 소고기 스테이크의 경우, 1회 제공량에 육류, 당근 또는 감자가 얼마나 들어 있는지 라벨에 표시되지 않습니다. 따라서 이 스테이크는 CN(아동 영양) 라벨 표시가 없는 경우 채소 혹은 육류 성분을 충족하지 않습니다.

Q: 통조림 호박을 토마토소스에 추가하면 이를 채소 성분으로 계산할 수 있나요?

A: 예, 푸레 채소 및 과일은 해당 요리에 알아볼 수 있고, 공제 가능한 채소와 과일이 적정량(1/8 컵) 제공될 경우 식사 패턴 요건에 해당할 수 있습니다. 이 예에서, 호박 통조림은 토마토소스를 알아볼 수 있기 때문에 채소 성분으로 계산할 수 있습니다.

Q: 코울슬로나 감자 샐러드 같은 음식도 공제 가능한가요?

A: 예, 하지만 실제 채소 및 과일 재료의 양을 채소 및 과일 식사 패턴 요건으로 계산할 수 있는 경우에 한합니다. 마요네즈, 파스타 또는 견과류 같은 다른 재료는 1회 제공량으로 계산되지 않습니다.

Q: 말린 채소류나 과일류는 공제 가능한가요?

A: 예. 말린 채소와 과일의 제공량은 신선 또는 통조림 식품의 절반입니다. 예를 들어, 1/2컵의 과일이 요구되는 경우, 건포도 1/4컵을 제공할 수 있습니다. 말린 과일은 어린이에게 질식 위험을 유발할 수 있다는 점을 유의하시기 바랍니다(참조: 부록 D).

Q: 잎이 많은 녹색 채소는 채소 성분에 어떤 식으로 계산되나요?

A: 잎이 많은 채소(예: 상추, 생시금치 등) 1컵은 채소 1/2컵으로 계산됩니다.



채소/과일



채소/과일로 권장하는 식품

식품 종류	설명
애플 사이다	살균된 것이어야 합니다. 주스는 하루 1회만 제공합니다.
무가당 사과소스	
통조림 또는 건조 콩류	예로는 검은콩, 동부콩(블랙아이드 피), 카넬리니 콩, 가르반조 콩, 강낭콩, 렌즈콩, 네이비 빈, 노던 빈, 누에콩, 핀토 빈, 대두 또는 깐 완두콩이 있습니다. 콩류 1회 제공량은 채소 또는 육류 대체품으로 계산되며, 두 가지 모두로는 계산할 수 없습니다.
베리류	예로는 블랙베리, 블루베리, 라즈베리 또는 딸기가 있습니다.
코올슬로	
크랜베리 혼합 주스	다른 100% 주스와 혼합된 크랜베리 주스는 공제 가능합니다. 크랜베리 주스 칵테일은 공제할 수 없습니다. 주스는 하루 1회만 제공합니다.
과일주스 아이스크림	반드시 100% 과일 및/또는 과일 주스이어야 합니다.
100% 과즙 또는 물 함유 통조림 과일	
말린 과일	예로는 살구, 크랜베리, 대추야자, 무화과, 프룬 또는 건포도가 있습니다. 말린 과일의 제공량은 신선 또는 통조림 식품의 절반입니다. 예를 들어, ½컵의 채소/과일 요건이 있다면, 건포도 ¼컵을 제공할 수 있습니다. 질식 위험이 있기 때문에 4세 미만 아동에게는 권장하지 않습니다.
신선한 과일	예로는 사과, 살구, 바나나, 베리(모든 종류), 클레멘타인 귤, 포도, 자몽, 구아바, 키위, 금귤, 망고, 멜론(모든 종류), 오렌지, 파파야, 패션프루트, 복숭아, 배, 감, 파인애플, 플렌테인, 석류, 자두, 스타프루트 또는 탠저린이 있습니다. 주당 3회 이상의 신선한 과일 제공을 권장합니다.
무가당 냉동 과일	
녹색 잎채소	예로는 브로콜리, 콜라드 잎, 엔디브, 에스카롤, 케일, 겨자 잎, 시금치, 스위스 차드 또는 순무 잎이 있습니다.
호미니	¼컵 제공량 = ¼컵의 채소
혼합 주스	반드시 100% 채소/과일 주스여야 합니다. 주스는 하루 1회만 제공합니다.
100% 채소 또는 레구메 가루로 만든 파스타	레구메 파스타는 채소 또는 육류/육류 대체품 요소를 충족하기 위해 사용할 수 있지만 한 끼 식사에 두 가지 모두 사용할 수 없습니다. 채소 파스타는 공제할 수 있는 다른 알아볼 수 있는 채소와 함께 제공할 필요가 없습니다. 조리한 ½컵 파스타 = ½컵의 채소.
감자	예로는 고구마, 노란 감자 또는 감자가 있습니다. 삶거나, 으깨거나 굽는 방법이 권장됩니다.
감자 팬케이크	
신선한 살사	최소한 ½컵을 제공해야 합니다.

채소/과일



채소/과일로 권장하는 식품

식품 종류	설명
홈메이드 스무디	예로는 우유 및/또는 요거트, 채소 및/또는 과일로 준비한 스무디가 있습니다. 곡류(예: 시리얼, 그래놀라 또는 오트밀)를 첨가할 수 있으나 이는 스무디로 제공될 경우 공제할 수 없습니다. 스무디를 우유로 준비할 경우, 사용된 우유 종류는 제공 대상이 되는 각 연령 그룹에 대한 CACFP 가이드라인에 반드시 부합해야 합니다. 스무디에 사용된 채소와 과일은 주스로 공제 가능할 수 있습니다. 주스는 하루 1회만 제공합니다.
홈메이드 수프	레시피 내 채소량을 계산해 이 수프로 충분한 양의 채소가 제공되는지 판단합니다. 1회 제공량으로 계산하려면 각 채소 1/8컵을 반드시 제공해야 합니다. 예시: 1회 제공량당 당근이 1/8컵으로, 당근, 양파 및 셀러리를 합쳐서 1/8컵이 아닙니다. 완두콩, 콩 또는 렌즈콩 수프의 경우 육류/육류 대체품 섹션을 참조하십시오.
스파게티 소스	최소한 1/8컵을 제공해야 합니다.
알팔파 싹, 콩나물 등 스프라우트	스프라우트는 조리해야 합니다. 조리하지 않은 스프라우트를 섭취할 경우 식품 기인성 질환에 걸릴 수 있습니다.
토마토 페이스트	1큰술을 채소 1/4컵으로 계산합니다.
토마토소스	최소한 1/8컵을 제공해야 합니다.
채소 주스	주스는 하루 1회만 제공합니다.
채소 혼합 주스	반드시 100% 채소 주스여야 합니다. 저나트륨 또는 소금 무첨가 제품을 권장합니다. 주스는 하루 1회만 제공합니다.
통조림 채소	저나트륨 또는 소금 무첨가 제품을 권장합니다.
신선한 채소	예로는 아티초크, 아보카도, 죽순, 콩류(모든 종류), 비트, 청경채, 브로콜리, 방울 양배추, 양배추, 당근, 콜리플라워, 셀러리, 옥수수, 오이, 가지, 녹색 잎채소(모든 종류), 히카마, 콜라비, 상추(모든 종류), 버섯, 오크라, 파스닙, 완두콩, 피망류, 감자, 호박, 무, 루바브, 시금치, 스프라우트(모든 종류), 스쿼시(모든 종류), 고구마, 토마티요, 토마토, 순무, 크레송 또는 양이 있습니다. 주당 3회 이상의 신선한 채소 제공을 권장합니다.
보통의 냉동 채소	버터나 치즈 소스와 함께 채소를 섭취하지 마십시오.
남방개(워터 체스트넛)	

채소/과일



채소/과일로 권장하지 않으나 허용되는 식품

아래 나와 있는 식품은 공제되지만 권장하지 않습니다.
이러한 식품은 첨가 설탕 및/또는 지방 및 소금 함량이 높습니다.

식품 종류	설명
신선, 냉동, 건조 코코넛 및 100% 주스로 표시된 코코넛 워터	코코넛은 지방, 특히 포화 지방 함량이 높습니다. 말린 가당 코코넛 역시 가당 함량이 높습니다. 신선/냉동: ¼컵 제공량 = ¼컵의 말린 과일, ¼컵 제공량 = ½컵의 과일, 100% 주스 ¼컵 = ¼컵의 과일
크랜베리 소스	으깨거나 홀 베리를 쓴 소스만 공제 가능합니다. 가당 함량이 높아 제한됩니다.
프렌치프라이	지방 함량이 높아 제한됩니다.
시럽 과일 통조림	가당 함량이 높아 제한됩니다.
과일 코블러/과일 크리스프	가당 함량이 높아 제한됩니다. 반드시 1회 제공량당 최소한 ⅛컵의 과일이 들어 있어야 합니다.
가당 냉동 과일	가당 함량이 높아 제한됩니다.
과일 파이	가당 함량이 높아 제한됩니다. 반드시 1회 제공량당 최소한 ⅛컵의 과일이 들어 있어야 합니다.
홈메이드 과일 소스	소스의 과일 부분만 공제 가능합니다. 가당 함량이 높아 제한됩니다. 반드시 1회 제공량당 최소한 ⅛컵의 과일이 들어 있어야 합니다.
Gerber® Mini Fruits	
Gerber® Mini Vegetables	
해시 브라운 감자	지방 및 소금 함량이 높아 제한됩니다.
포테이토 스킨	지방 함량이 높아 제한됩니다.
시판용 샐사	소금 함량이 높아 제한됩니다. 최소한 ⅛컵을 제공해야 합니다.
수프, 통조림, 농축(수프 1대 물 1) 또는 탈수 믹스	예로는 미네스트로네, 토마토, 토마토 라이스, 채소, 채소 소고기 또는 채소 닭고기가 있습니다. 소금 함량이 높아 제한됩니다. 물을 부어 환원한 1회 제공량을 채소 ¼컵으로 계산합니다.
바로 먹을 수 있는 통조림 수프	예로는 미네스트로네, 토마토, 토마토 라이스, 채소, 채소 소고기 또는 채소 닭고기가 있습니다. 소금 함량이 높아 제한됩니다. 1회 제공량을 채소 ¼컵으로 계산합니다.
Tater Tots®	지방 및 소금 함량이 높아 제한됩니다.

채소/과일



채소/과일로 허용되지 않는 식품
아래에 나와 있는 식품은 공제되지 않습니다.
이러한 식품은 CACFP 식사 패턴 요건에 해당하지 않는 식품입니다.

사과 버터

바나나 빵(곡물/빵 성분으로 허용됨). 이 목록의 채소/과일 빵을 참조하십시오.

바나나 칩

바비큐 소스

과일 함유 케이크

케첩

칠리소스

초콜릿을 씹은 과일

옥수수 칩

크랜베리 주스 칵테일

젤리 크랜베리 소스

크림 수프

무화과 쿠키

과일 맛 음료 - 에이드, 주스 음료(병, 캔 또는 분말 믹스)

Fruit Gushers®

과일 펀치(병, 캔 또는 분말 믹스)

과일 스낵(롤업, 링클 또는 젤리)

Jell-O® 샐러드와 과일 또는 주스

레모네이드, 라임에이드

과일 맛 아이스크림

잼, 젤리 또는 설탕 절임

Kool-Aid®

레몬 파이 필링

채소/과일



채소/과일로 허용되지 않는 식품

아래에 나와 있는 식품은 공제되지 않습니다.
이러한 식품은 CACFP 식사 패턴 요건에 해당하지 않는 식품입니다.

넥타 - 살구, 배 또는 복숭아

올리브

어니언 링

양파

페스토

피클

Popsicles® 또는 기타 과일 맛 아이스크림

Pop-Tarts® 또는 기타 과일이 든 토스터 페이스트리

포즐레

감자 칩

과일 및 채소 퍼프

셔벗/소르베

과일 맛 시럽

V-8 Splash®

채소/과일 빵 또는 머핀 - 사과, 바나나, 블루베리, 당근, 호박 또는 애호박

버터 또는 치즈 소스에 든 채소

요거트를 씌운 과일

과일 요거트 - 육류 대체품으로 허용됨



곡물/빵 요건

CACFP 식사 패턴은 아침, 점심 및 저녁 식사에 곡물 및/또는 빵을 제공하도록 규정합니다. 곡물/빵 성분은 간식의 두 가지 성분 중 하나로도 제공할 수 있습니다. 곡물/빵은 비타민 B군, 미네랄 및 식이섬유의 좋은 공급원입니다. 제공량은 CACFP 식사 패턴을 참조하십시오.

- 모든 곡물/빵은 반드시 통곡물이나 강화 곡물이어야 합니다.
- 최소한 하루 1회의 곡물은 반드시 통곡물이 풍부해야 합니다.
 - 통곡물이 풍부한 식품은 100% 통곡물이거나 최소 50% 통곡물과 식품 내 나머지 곡물은 강화 곡물이어야 합니다.
 - 통곡물이 풍부한 식품을 제공할 때(예: 통곡물빵, 통곡물이 풍부한 잉글리시 머핀, 현미 또는オート밀)는 메뉴에 명시해야 합니다.
- 곡물/빵은 (디너 롤, 스파게티, 쌀 또는 타코 셸 등과 같이) 반드시 요리의 구성으로 알 수 있어야 합니다. 미트로프의 빵가루와 같은 식품은 곡물/빵 요건을 충족할 수 없습니다.
- 아침 식사에 곡물을 제공하는 대신, 주당 최대 3회까지 육류/육류 대체품을 제공할 수 있습니다.
- 시리얼 내 건조 온스당 당분 함량은 6g을 초과할 수 없습니다(100g당 당분 21.2g).

곡물을 주재료로 하는 디저트

- 곡물을 주재료로 하는 디저트는 공제되지 않습니다.
- 곡물을 주재료로 하는 디저트에는 쿠키, 스위트 파이, 도넛, 시리얼 바, 브렉퍼스트 바, 그래놀라 바, 스위트 롤, 토스터 페이스트리, 케이크, 브라우니 등이 있습니다.
- 곡물/빵으로 허용되지 않는 식품 차트를 참조하십시오.

곡물/빵 권장 사항

CACFP는 제공하는 모든 빵과 시리얼은 통곡물일 것을 권장합니다. 아이들이 새로운 음식을 시도해 볼 기회를 가질 수 있게 다양한 통곡물 옵션을 제공하십시오.

곡물/빵 차트에 온스 당량 사용

곡물은 CACFP(아동 및 성인 관리 식품 프로그램)에서 식사의 중요한 부분입니다. 아동 및 성인이 CACFP 식사 및 간식에서 충분한 곡물을 섭취하도록 식사 패턴에 필요한 양을 온스 당량(oz. eq.)으로 제시합니다. 온스 당량은 일정량의 음식에 함유된 곡물 양을 나타냅니다.

곡물/빵 차트 사용:

권장하거나 권장하지 않으나 허용되는 곡물/빵 차트에서 제공량 열은 CACFP 식사 패턴 요건을 충족하기 위해 제공해야 하는 곡물 식품의 양을 나타냅니다.

제공하려는 곡물 식품이 다음과 같은 경우:

- 곡물/빵 차트에 나열된 식품보다 작은 경우
- 곡물/빵 차트에 나열된 식품보다 무게가 더 적은 경우
- 곡물/빵 차트에 포함되지 않은 경우

다른 방법을 사용하여 CACFP 식사 패턴 요건을 충족하기 위해 제공해야 할 양을 나타내야 합니다. 다음과 같이 할 수 있습니다.

- 영양성분표 라벨의 정보를 *아동 영양 프로그램*을 위한 *FBG(식품 구매 가이드)* 증거서류 A 곡물 도구*에 입력합니다.
- *FBG RAW(레시피 분석 워크북)**을 사용하여 표준화된 레시피의 제공량당 온스 당량을 결정합니다.

<https://foodbuyingguide.fns.usda.gov> 에서 정보를 확인할 수 있습니다.





곡물/빵에 관한 질문과 답변

Q: 통곡물이 풍부한 식품은 어떻게 알 수 있나요?

A: 통곡물이 풍부한 식품은 다양한 방법으로 확인 가능합니다.

1. 가장 쉬운 방법은 성분표를 읽어보는 것입니다.
 - (통밀, 귀리 가루 또는 현미같이) 통곡물을 첫 번째 성분으로 명시한 종류를 찾습니다.
 - 물이 가장 첫 성분이고 통곡물을 두 번째 성분으로 명시된 경우도 허용 가능합니다.
2. 부록 F에 나와 있는 통곡물 목록을 참조하십시오.
3. 제공자는 포장 라벨에 나와 있는 통곡물 관련 사항을 살펴볼 수도 있습니다.
 - "통곡물 식품 및 기타 식물성 식품이 풍부하고 총 지방, 포화지방 및 콜레스테롤이 낮은 식단은 심장질환 및 기타 암의 발병 위험을 낮출 수 있습니다."
 - "통곡물 식품 및 기타 식물성 식품이 풍부하고, 포화지방 및 콜레스테롤이 낮은 식단은 심장질환의 발병 위험을 낮출 수 있습니다."
4. 제공자가 홈메이드로 준비한 식품의 경우, 레시피를 이용해 통곡물이 주 곡물 재료인지 판단할 수 있습니다.

Q: 제공자가 통곡물을 제공할 식사를 선택할 수 있나요?

A: 예. 곡물이 풍부한 식품을 제공할 식사(또는 간식)를 제공자가 선택할 수도 있습니다.

Q: 옥수수 제품은 통곡물인가요?

A: 옥수수 제품은 반드시 통곡물 옥수수가루 또는 통옥수수가루라고 명시되어 있어야 합니다.

Q: 홈메이드 그래놀라 바도 허용되나요?

A: 아니요. 홈메이드 및 상점 구입 그래놀라 바는 곡물이 주재료인 디저트로 간주하기 때문에 곡물 성분으로 계산할 수 없습니다.

Q: 팬케이크와 와플은 곡물이 주재료인 디저트로 간주하나요?

A: 아니요. 팬케이크와 와플은 곡물이 주재료인 디저트로 간주하지 않습니다.

Q: 생선 필레의 반죽과 빵가루 코팅은 곡물/빵 성분으로 계산되나요?

A: 반죽과 빵가루는 주요리의 일부로 계산할 수도 있습니다. 레시피의 통곡물, 브랜(겨), 싹 및/또는 강화 밀 또는 밀가루의 양을 기준으로 공제 여부를 판단합니다. 상점 구입 제품은 반죽/빵가루 양을 가능하기가 어렵기 때문에, 이 경우 곡물/빵 성분으로 계산되려면 CN 라벨이 필요합니다.





저당 시리얼*

시리얼은 1oz(29g)당 당분 함량이 6g을 넘어서는 안 됩니다. 이 표에 나와 있는 시리얼의 당분 함량은 6g 이하입니다. 또한, CACFP는 통곡물 시리얼의 제공을 권장합니다. 통곡물 시리얼은 통곡물 열에 ✓ 표시가 되어 있습니다. WIC 승인 시리얼도 CACFP에서 공제 가능합니다.

저당 시리얼	통곡물	저당 시리얼	통곡물
All Bran® Original	✓	Kellogg's® Corn Flakes	
All-Bran® Complete Wheat Flakes	✓	Kellogg's® Mini-Wheats Unfrosted Bite Size	✓
Cheerios® Multi Grain	✓	King Vitaman®	
Cheerios® Original	✓	Kix®	✓
Chex® Corn	✓	Kix® Honey	✓
Chex® Rice	✓	Life®	✓
Chex® Wheat	✓	Malt-O-Meal® Creamy Hot Wheat	
Cream of Rice®		Malt-O-Meal® Crispy Rice	
Cream of Wheat® Healthy Grain Original	✓	Malt-O-Meal® Honey and Oat Blenders	
Cream of Wheat® Original		Malt-O-Meal® Honey and Oat Blenders with Almonds	
Cream of Wheat® Whole Grain	✓	Malt-O-Meal® Original Hot Cereal	
Crispix®		Post® Bran Flakes	✓
Fiber One®	✓	Post® Shredded Wheat Original	✓
Fiber One® Honey Clusters	✓	Post® Shredded Wheat Spoon Size Original	✓
GOLEAN® Original		Post® Shredded Wheat Spoon Size Wheat 'n Bran	✓
Grape-Nuts®	✓	Product 19®	
Grape-Nuts® Flakes	✓	Quaker® Instant Oatmeal, Original	✓
Heart to Heart® Honey Toasted Oat	✓	Quaker® Old Fashioned Quaker Oats	✓
Heart to Heart® Warm Cinnamon Oat	✓	Quaker® Puffed Rice	
Honey Bunches of Oats® Honey Roasted		Quaker® Puffed Wheat	
Honey Bunches of Oats® with Almonds		Quaker® Quick Oats	✓
Honey Bunches of Oats® with Cinnamon Bunches		Quaker® Whole Hearts Original	✓
Honey Bunches of Oats® with Pecan Bunches		Rice Krispies®	
Kashi® 7 Whole Grain Flakes	✓	Rice Krispies® Gluten Free	✓
Kashi® 7 Whole Grain Honey Puffs	✓	Special K® Original	
Kashi® 7 Whole Grain Nuggets	✓	Special K® Protein Plus	
Kashi® 7 Whole Grain Puffs	✓	Total®	
		Wheaties®	✓

*상기 정보는 제품 웹 사이트에서 가져온 것입니다. 구입 시 포장의 영양소 라벨을 재확인하시기 바랍니다.



곡물/빵으로 권장하는 식품

식품 종류	통곡물	설명	제공량 1-5세: 최소한 ½oz. eq. 제공 6-18세: 최소한 1oz. eq. 제공
베이글		통밀 종류는 통곡물입니다.	최소 56g 1-5세: 베이글 ¼개 6-18세: 베이글 ½개
미니 베이글		통밀 종류는 통곡물입니다.	최소 28g 1-5세: 베이글 ½개 6-18세: 베이글 1개
보리	✓	겉보리는 통곡물입니다. 통보리는 통곡물이 아닙니다. 참조: 조리된 곡물.	
비스킷			최소 28g 1-5세: 비스킷 ½개 6-18세: 비스킷 1개
브랜(거)		예로는 귀리겨 또는 밀겨가 있습니다.	레시피에 브랜을 사용할 경우: 1-5세: 3큰술 6-18세: ¼컵
첨가 빵		예는 다음과 같습니다. 프렌치, 이탈리아, 감자, 건포도 또는 화이트가 있습니다.	최소 28g 1-5세: ½조각 6-18세: 1조각
통곡물 빵	✓	예로는 멀티그레인, 펄퍼니클, 호밀 또는 통밀이 있습니다.	최소 28g 1-5세: ½조각 6-18세: 1조각
브레드 스틱			최소 7과 ¾인치 1-5세: 스틱 2개 6-18세: 스틱 3개
홈메이드 빵 스테핑/드레싱		홈메이드 스테핑은 레시피의 통곡물 또는 강화 빵의 양을 기준으로 공제할 수 있습니다.	
불구르 또는 빵은 밀	✓	참조: 조리된 곡물.	
번, 햄버거 및 핫도그			최소 28g 1-5세: 번 ½개 6-18세: 번 1개
조리된 시리얼			1-5세: 조리해 ¼컵 6-18세: 조리해 ½컵



곡물/빵으로 권장하는 식품

식품 종류	통곡물	설명	제공량 1-5세: 최소한 ½oz. eq. 제공 6-18세: 최소한 1oz. eq. 제공
바로 먹을 수 있는 건조한 시리얼, 1회 제공량당 당분 6g 미만			플레이크 또는 라운드 1-5세: ½컵 6-8세: 1컵 퍼프 시리얼 1-5세: ¾컵 6-18세: 1과 ¼컵 그래놀라 1-5세: ½컵 6-18세: ¼컵
Club Crackers®			1-5세: 크래커 4개 6-18세: 크래커 7개
흰죽		1회 제공량의 쌀 양을 기준으로 공제할 수 있습니다.	
옥수수빵			최소한 2 x 2와 ½인치 1-5세: ½조각 6-18세: 1조각
옥수수 마사, 마사 하리나, 옥수수가루, 콘밀	✓	옥수수 마사 또는 마사 하리나로 표시된 성분은 WGR(통곡물이 풍부한) 요건에 따라 계산하기 위해 추가 문서가 필요하지 않습니다. 그러나 옥수수가루나 콘밀로 만든 일부 제품은 WGR 요건에 따라 계산하기 위해 PFS(제품 제형 설명서)가 필요할 수 있습니다.	
조리된 강화 또는 통곡물 콘밀	✓	참조: 조리된 곡물.	
옥수수 머핀			최소 34g 1-5세: 머핀 ½개 6-18세: 머핀 1개
쿠스쿠스		참조: 조리된 곡물.	
크래커		참조: Club Crackers, Goldfish®, 멜바 토스트, 오이스터 크래커, Ritz® 크래커, RyKrisp®, 설틴스, Sociables®, Triscuit®, Wasa Crispbread® 또는 Wheat Thins®.	

곡물/빵



곡물/빵으로 권장하는 식품

식품 종류	통곡물	설명	제공량 1-5세: 최소한 ½oz. eq. 제공 6-18세: 최소한 1oz. eq. 제공
홈메이드 크레페		레시피의 통곡물 또는 강화 밀가루의 양을 기준으로 공제 가능할 수 있습니다.	
빵 종류의 홈메이드 드레싱		참조: 홈메이드 빵 스테핑/드레싱.	
홈메이드 덤플링		홈메이드 덤플링은 레시피의 통곡물 또는 강화 밀가루의 양을 기준으로 공제할 수도 있습니다.	
에그롤 스킨			
잉글리시 머핀			최소 56g 1-5세: 잉글리시 머핀 ¼개 6-18세: 잉글리시 머핀 ½개
프렌치 브레드		참조: 빵.	
홈메이드 프렌치토스트		참조: 빵.	
배아(싹)			레시피에 싹을 사용할 경우: 1-5세: 3큰술 6-18세: ¼컵
Goldfish®			최소 ¾인치 x ½인치 1-5세: ¼컵(크래커 21개) 6-18세: ½컵(크래커 41개)
조리된 곡물			1-5세: 조리해 ¼컵 6-18세: 조리해 ½컵
강화 또는 통곡물 그리츠, 옥수수		물이나 우유를 넣어 끓인 빵은 옥수수알.	1-5세: 조리해 ¼컵 6-18세: 조리해 ½컵
호미니로 만든 그리츠	✓		1-5세: 조리해 ¼컵 6-18세: 조리해 ½컵
이탈리안 브레드		참조: 빵.	
카샤	✓	메밀이라고도 합니다. 참조: 조리된 곡물.	



곡물/빵으로 권장하는 식품

식품 종류	통곡물	설명	제공량 1-5세: 최소한 ½oz. eq. 제공 6-18세: 최소한 1oz. eq. 제공
레프세		레프세는 이스트를 넣지 않고 주로 감자와 밀가루로 만든 빵입니다. 레프세는 레시피의 통곡물 또는 강화 밀가루의 양을 기준으로 공제할 수 있습니다.	
모든 모양의 마카로니		통밀 종류는 통곡물입니다. 참조: 모든 모양의 파스타.	1-5세: 조리해 ¼컵 6-18세: 조리해 ½컵
맛초			1-5세: 큰 사이즈 ½개 6-18세: 큰 사이즈 1개
멜바 토스트			최소 3과 ½인치 x 1과 ½인치 1-5세: 2조각 6-18세: 5조각
수수	✓	견과 맛이 나는 작은 둥근 씨앗. 참조: 조리된 곡물. 단백질 함량이 높은 씨앗으로 곡물처럼 조리합니다.	
면		참조: 모든 모양의 파스타.	
오트밀	✓		1-5세: 조리해 ¼컵 6-18세: 조리해 ½컵
오이스터 크래커			1-5세: ¼컵 6-18세: ½컵
팬케이크			최소 34g 1-5세: 팬케이크 ½개 6-18세: 팬케이크 1개
모든 모양의 파스타		통밀 종류는 통곡물입니다.	1-5세: ¼컵 6-18세: ½컵
피타 빵		통밀 종류는 통곡물입니다.	최소 56g 1-5세: 피타 ¼개 6-18세: 피타 ½개
피자 크러스트			

곡물/빵



곡물/빵으로 권장하는 식품

식품 종류	통곡물	설명	제공량 1-5세: 최소한 ½oz. eq. 제공 6-18세: 최소한 1oz. eq. 제공
강화 또는 통곡물 플렌타		끓인 콘밀. 뜨거운 요리로 먹을 수도 있고 식혀 덩어리로 만든 후 오븐이나 그릴 또는 팬에 구울 수도 있습니다.	
플레인 및 에어팝 팝콘	✓	질식 위험이 있기 때문에 4세 미만 아동에게는 권장하지 않습니다.	1-5세: 1과 ½컵 6-18세: 3컵
홈메이드 팝오버		레시피의 통곡물 또는 강화 밀가루의 양을 기준으로 공제 가능할 수 있습니다.	
포리지	✓	참조: 오트밀.	
팜퍼니클 빵	✓	참조: 빵.	
단단한 무염 미니 트위스트 프레첼		어린이에게 질식 위험이 있을 수 있습니다.	최소 1과 ¼인치 x 1과 ½인치 1-5세: ⅓컵(미니 트위스트 7개) 6-18세: ⅔컵(미니 트위스트 14개)
단단한 무염 스틱 프레첼		어린이에게 질식 위험이 있을 수 있습니다.	최소 2와 ½인치 길이 1-5세: 스틱 16개 6-18세: 스틱 31개
부드러운 무염 프레첼			최소 56g 1-5세: 프레첼 ¼개 6-18세: 프레첼 ½개
퀴노아	✓	참조: 조리된 곡물. 단백질 함량이 높은 씨앗으로 곡물처럼 조리합니다.	
건포도 빵		참조: 빵.	
라비올리		참조: 모든 모양의 파스타. 파스타 부분만 공제할 수 있습니다.	
백미, 현미, 적미		현미와 적미는 통곡물입니다. 참조: 조리된 곡물.	
떡	✓	현미가 주재료인 경우 통곡물입니다.	최소 8g 1-5세: 덩어리 1과 ½개 6-18세: 덩어리 3개
미니 떡	✓	현미가 주재료인 경우 통곡물입니다.	최소 1과 ¾인치 1-5세: 덩어리 7개 6-18세: 덩어리 13개



곡물/빵으로 권장하는 식품

식품 종류	통곡물	설명	제공량 1-5세: 최소한 ½oz. eq. 제공 6-18세: 최소한 1oz. eq. 제공
Ritz® 크래커			1-5세: 크래커 4개 6-18세: 크래커 7개
모든 종류의 롤			최소 28g 1-5세: 롤 ½개 6-18세: 롤 1개
RyKrisp®	✓		1-5세: 크래커 5개 6-18세: 크래커 10개
설텐스			최소 2인치 x 2인치 1-5세: 크래커 4개 6-18세: 크래커 8개
Sociables®			1-5세: 크래커 4개 6-18세: 크래커 8개
홈메이드 빵 스테핑		참조: 홈메이드 빵 스테핑/드레싱.	
옥수수 또는 밀가루 토르티야		통밀 또는 통옥수수가 주재료인 경우 통곡물입니다.	소프트 옥수수 토르티야(~5와 1/2인치) 1-5세: 토르티야 ¾개 6-18세: 토르티야 1과 ¼개 소프트 밀가루 토르티야(~6인치) 1-5세: 토르티야 ½개 6-18세: 토르티야 1개 소프트 밀가루 토르티야(~8인치) 1-5세: 토르티야 ¼개 6-18세: 토르티야 ½개
Triscuit®	✓		최소 1과 ½인치 x 1과 ½인치 1-5세: 크래커 3개 6-18세: 크래커 5개
시판용으로 준비된 와플 (Eggo®)			최소 34g 1-5세: 와플 ½개 6-18세: 와플 1개
Wasa Crispbread®	✓		1-5세: 큰 사이즈 1개 6-18세: 큰 사이즈 2개
밀알		통으로 가공하지 않은 밀 알맹이.	
Wheat Thins®	✓		최소 1과 ¼인치 x 1과 ¼인치 1-5세: 크래커 6개 6-18세: 크래커 12개
야생 쌀	✓	참조: 조리된 곡물.	
완톤피			



곡물/빵으로 권장하지 않으나 허용되는 식품
아래 나와 있는 식품은 공제되지만 권장하지 않습니다.
이런 식품은 지방, 소금 및/또는 설탕 함량이 높습니다.

식품 종류	설명	제공량 1-5세: 최소한 ½oz. eq. 제공 6-18세: 최소한 1oz. eq. 제공
애니멀 크래커		최소 1과 ½인치 x 1인치 1-5세: 크래커 8개 6-18세: 크래커 15개t
바나나 빵	참조: 즉석 빵.	
반죽 종류의 코팅	반죽과 빵가루는 주요리의 일부로 제공할 수도 있습니다. 레시피의 통곡물 또는 강화 밀가루의 양을 기준으로 공제 가능할 수 있습니다.	
보스턴 브라운 브레드	참조: 즉석 빵.	
빵 종류의 코팅	참조: 반죽 종류의 코팅.	
당근 빵	참조: 즉석 빵.	
Cheez-It®/Cheese Nips®		최소 1인치 x 1인치 제공 1-5세: 크래커 10개 6-18세: 크래커 20개
차오멘 면		1-5세: ¼컵 6-18세: ½컵
콘도그 반죽	참조: 반죽 종류의 코팅.	
크래커	참조: 애니멀 크래커, Cheez-It®/Cheese Nips® 또는 그레이엄 크래커.	
크루아상		최소 34g 1-5세: 크루아상 ½개 6-18세: 크루아상 1개
크루통		1-5세: ¼컵 6-18세: ½컵
프렌치토스트 스틱		최소 18g 1-5세: 스틱 2개 6-18세: 스틱 4개
무가당 플레인 프라이드 브레드	레시피의 통곡물 또는 강화 밀가루의 양을 기준으로 공제 가능할 수 있습니다.	
그레이엄 크래커		최소 5인치 x 2와 ½인치 1-5세: 크래커 1개 6-18세: 크래커 2개



곡물/빵으로 권장하지 않으나 허용되는 식품
아래 나와 있는 식품은 공제되지만 권장하지 않습니다.
이런 식품은 지방, 소금 및/또는 설탕 함량이 높습니다.

식품 종류	설명	제공량 1-5세: 최소한 1/2oz. eq. 제공 6-18세: 최소한 1oz. eq. 제공
홈메이드 허시퍼피	레시피의 통곡물 또는 강화 밀가루의 양을 기준으로 공제 가능할 수 있습니다.	
모든 종류의 머핀		최소 55g 1-5세: 머핀 1/2개 6-18세: 머핀 1개
파티 믹스	1회 제공량의 건조 시리얼 또는 곡물의 양을 기준으로 공제할 수도 있습니다. 소금 함량이 높을 수 있습니다.	
파이 크러스트, 육류/육류 대체품 파이		1-5세: 싱글 크러스트 9인치 파이 1/24개 6-18세: 싱글 크러스트 9인치 파이 1/12개
지방, 소금 또는 설탕에 기여하는 토핑이 첨가된 팝콘	통곡물. 질식 위험이 있기 때문에 4세 미만 아동에게는 권장하지 않습니다.	1-5세: 1과 1/2컵 6-18세: 3컵
퍼프 페이스트리		
호박 빵	참조: 즉석 빵.	
즉석 빵		최소 55g 1-5세: 1/2조각 6-18세: 1조각
세이버리 스콘		최소 4온스 1-5세: 큰 사이즈 1/4개 6-18세: 큰 사이즈 1/2개
스퀴시 빵	참조: 즉석 빵.	
타코 또는 단단한 토스타다 셀		최소 14g 1-5세: 셀 1개 6-18세: 셀 2개
Teddy Grahams®		최소 1인치 x 1/2인치 1-5세: 1/4컵(크래커 12개) 6-18세: 1/2컵(크래커 24개)
트레일 믹스	1회 제공량의 건조 시리얼 또는 곡물의 양을 기준으로 공제할 수도 있습니다. 소금 및 가당 함량이 높을 수 있습니다.	
주키니 빵	참조: 즉석 빵.	



곡물/빵으로 허용되지 않는 식품

아래에 나와 있는 식품은 공제되지 않습니다.
이러한 식품은 CACFP 식사 패턴 요건에 해당하지 않는 식품입니다.

애로루트 비스킷	Lorna Doone®
베이글 칩	나초
브레드 푸딩	Nilla Wafers
프로스트 또는 크림치즈나 견과류 같은 필러가 들어간 플레인 브라우니	견과류 또는 씨박 가루
프로스트가 있거나 없는 케이크	맛을 첨가한 인스턴트 오트밀
시리얼 과일 바	오트밀 건포도 쿠키
바로 먹을 수 있는 건조한 시리얼, 1회 제공량당 당분 6g 이상	프로스트가 있거나 없는 페이스트리
치즈 퍼프(Cheetos®, Cheez Doodles®)	디저트와 과일 파이의 파이 크러스트
칩	피타 칩
Chips Ahoy®	팝콘 케이크
시나몬 롤	감자(채소로 공제 가능)
홈메이드 또는 시판용 커피케이크	Pop Tarts®
플레인 쿠키	감자 칩
견과류, 건포도, 초콜릿 조각 또는 과일을 넣은 쿠키	감자 팬케이크(채소로 공제할 수도 있음)
옥수수(채소로 공제 가능)	파운드 케이크
옥수수 칩(Doritos®, Fritos®, Tostitos®)	프레첼 칩
옥수수 전분	홈메이드 라이스 시리얼 바
크림 퍼프 셀	라이스 크리스피 트리츠
프로스트가 있거나 없는 컵케이크	라이스 푸딩
대니시 페이스트리	가당 스콘
도넛	슈 스트링 감자튀김
피그 뉴튼	스티키 번
진저브레드	Sun Chips®
진저스냅	스위트 롤
곡물 과일 바	타코 칩
그레놀라 바	테디 소프트 베이크
아이스크림콘	토스터 페이스트리
아이스크림 샌드위치 웨이퍼	가당 턴오버
	토르티야 칩, 옥수수 또는 밀(Doritos®, Fritos®, Sun Chips®, Tostitos®)

육류/육류 대체품



육류/육류 대체품 요건

CACFP 식사 패턴은 점심 및 저녁 식사에 육류 또는 육류 대체품을 제공하도록 규정합니다. 육류/육류 대체품은 간식의 두 가지 성분 중 하나로도 제공할 수 있습니다. 또한, 주당 최대 3회까지 아침 식사 시 육류/육류 대체품으로 곡물을 대체할 수도 있습니다. 회당 제공량 요건은 CACFP 식사 패턴을 참조하십시오.

- 육류에는 적절한 주 및 연방 기관의 검사와 승인을 받은 지방이 없는 붉은 육류, 가금류 또는 생선이 포함됩니다. 육류는 고함량의 단백질, 철분 및 아연의 훌륭한 공급원입니다. 공제 가능한 육류 대체품에는 치즈, 요거트, 코티지 치즈, 달걀, 시판용으로 준비된 두부, 조리 후 말린 콩류, 견과류 및 씨앗류와 그 버터가 있습니다(도토리, 밤 또는 코코넛 제외).
- 음료에 들어가거나(스무디 등) 식감을 개선하기 위해 요리에 첨가된(구운 디저트 등) 두부는 식사 패턴 요건으로 공제되지 않을 수 있습니다.
- 요거트는 플레인, 맛 첨가, 가당 또는 무가당 모두 괜찮습니다. 하지만 6oz당 당분 함량이 23g을 넘을 수 없습니다. 요거트는 양질의 단백질과 칼슘 공급원입니다.
- 콩류의 예로는 검은콩, 가르반조콩, 강낭콩 또는 핀토콩 등이 있으며, 육류 대체품으로 계산할 수도 있습니다. 콩류는 단백질, 식이섬유, 철분의 훌륭한 공급원이며 콜레스테롤이 없습니다.
- 견과류와 씨앗류는 점심 및 저녁 식사 시 육류 대체품 요건의 반 이상을 충족할 수 없습니다. 견과류와 씨앗류는 간식의 경우 육류 대체품 전체를 충족할 수 있습니다.
- 메뉴 식품이 육류/육류 대체품 요건을 충족하려면 조리된, 지방 없는 육류의 1/4oz나 이에 상응하는 식품을 반드시 제공해야 합니다.
- 프랑크푸르트, 볼로냐, 크낙부어스트 또는

비엔나소시지는 반드시 100% 육류이거나 응고제나 희석제로서만 대체 단백질 제품(APP)을 포함해야 합니다. 그러나 높은 소금 및 지방 함량 때문에 이러한 육류는 권장하지 않습니다.

- 채소 전분가루, 분유, 칼슘을 줄인 탈지유 및 시리얼 같은 응고제나 희석제를 추가한 가공 육류는 허용되지 않습니다.
- 천연 치즈는 육류 대체품 요건 전체 또는 일부로 계산될 수 있습니다.
- '치즈 제품' 또는 '모조 치즈'라는 라벨이 붙어 있는 치즈 식품은 육류 대체품으로 계산할 수 없습니다.
- 치즈 식품 및 치즈 스프레드(Velveeta®, Cheez Whiz® 또는 피멘토 치즈)는 육류 대체품으로 계산할 수 없습니다.

육류/육류 대체품 권장 식품

- 육류(닭고기, 칠면조 고기, 소고기, 돼지고기, 양고기 또는 생선)는 지방이 없거나 저지방이어야 합니다.
- 콩 통조림은 지방을 첨가한 것이 아니어야 합니다.
- 가공 또는 고지방 육류는 주당 1회 제공량을 초과해서는 안 됩니다. 여기에는 핫도그, 치킨 너깃, 피시 핑거 튀긴 닭고기, 비엔나소시지, 콘도그 또는 콜드컷이 있습니다.
- 천연 치즈만 제공하고 저지방이나 지방 감소 치즈를 선택합니다.
- 육류/육류 대체품은 필요한 경우 소량의 기름만 사용해 준비해야 합니다.
 - 콜레스테롤이 낮은 단불포화지방. 좋은 공급원은 올리브유, 카놀라유 및 땅콩기름이 있습니다.
 - 다불포화지방은 혈중 지방을 개선합니다. 좋은 공급원은 해바라기씨유, 홍화씨유 및 채소유가 있습니다.
 - 포화지방 및 트랜스지방은 콜레스테롤을 증가시킵니다. 마가린, 쇼트닝유, 동물성 지방 및 버터를 제한하십시오.

육류/육류 대체품



중요한 영양소가 풍부한
육류/육류 대체품

육류/육류 대체품은 철분과 칼슘의 훌륭한 공급원입니다.

육류/육류 대체품

식품 종류	철분	칼슘
아몬드		●
브라질너트		●
말린 콩과 완두콩	●	
달걀	●	
육류	●	
땅콩버터	●	
조개류	●	
해바라기씨		●
두부	●	●
칠면조 고기	●	
참치	●	



육류/육류 대체품



육류/육류 대체품에 관한 질문과 대답

Q: 피자는 육류 대체품으로 공제할 수 있나요?

A: 예, CN 라벨이 붙어 있으면 가능합니다. CN 라벨이 붙어 있는 모든 식품은 공제할 수 있습니다. 홈메이드일 경우, 공제하려면 제공량당 요구되는 양의 육류/육류 대체품을 함유해야 합니다.

Q: 우리 아이는 종교적인 이유로 특정 육류를 먹을 수 없습니다. 이런 아이들은 식품 프로그램상에서 어떤 식으로 공제하나요?

A: 공제 가능한 육류 대체품으로 대체하십시오. 참조: 채식주의의 식사를 제공할 수 있나요?

Q: 아메리칸 치즈는 공제할 수 있나요?

A: 라벨에 살균 가공 치즈라고 쓰여 있는 경우에만 가능합니다. '모조 치즈' 및 '치즈 제품'이라고 명시된 라벨은 공제할 수 없습니다.

Q: 채식주의의 식사를 제공할 수 있나요?

A: 예. 이 경우 반드시 CACFP 식사 패턴 요건을 충족하는 식사이어야 합니다. 공제 가능한 육류 대체품의 예로는 천연 및 가공 코티지 치즈, 요거트, 달걀, 두부, 조리한 말린 콩류, 견과류 및 씨앗류 버터 또는 상기 식품의 조합이 있습니다. 참조: 부록 C.

Q: 요거트는 공제할 수 있나요?

A: 예, 요거트는 육류 대체품으로 공제할 수 있습니다. 요거트는 플레인, 맛 첨가, 가당 또는 무가당 모두 괜찮습니다. 하지만 당분 함량이 6oz당 23g 또는 4oz당 15.3g을 넘을 수 없습니다. 과일 첨가 또는 무첨가 요거트 4oz는 육류 대체품 1oz에 해당합니다. 요거트에 들어 있는 과일은 과일 성분으로 공제할 수 없습니다.



육류/육류 대체품



육류/육류 대체품으로 권장하는 식품

식품 종류	설명
통조림 또는 건조 콩류	¼컵이 육류 대체품 1oz에 해당합니다. 그린 또는 옐로우 빈 통조림은 육류 대체품이 아니라 채소로 계산합니다.
지방을 제거한 소고기	눈에 보이는 지방을 떼어내고 기름에 튀기는 대신 석쇠에 굽습니다. 최소 90% 지방을 제거한 간 소고기를 선택합니다.
아메리칸 치즈	라벨에 살균 가공 치즈라고 쓰여 있는 경우에만 공제 가능합니다. '모조 치즈' 및 '치즈 제품'이라고 명시된 라벨은 공제할 수 없습니다. 살균 가공 치즈 1oz는 육류 대체품 1oz에 해당합니다.
저지방 천연 치즈	예로는 체더, 콜비, 몬테레이 잭, 모차렐라, 윈스터, 프로볼로네 또는 스위스 치즈가 있습니다. 천연 치즈 1oz는 육류 대체품 1oz에 해당합니다. 지방 및 소금 함량이 높으므로 주당 1회 제공으로 제한하십시오.
닭고기	껍질을 제거한 닭고기를 석쇠나 오븐에 굽습니다. 최소 90% 지방을 제거한 간 닭고기를 선택합니다.
무지방 또는 저지방 코티지 치즈	¼컵이 육류 대체품 1oz에 해당합니다.
달걀	조리한 달걀은 단백질의 좋은 공급원입니다. 큰 달걀 ½개가 육류 대체품 1oz에 해당합니다. 날달걀은 허용되지 않습니다.
생선	석쇠나 오븐에 굽습니다.
팔라펠	각 제공량에 포함된 콩 또는 기타 육류 대체품의 양은 요건으로 반영할 수 있습니다. ¼컵이 육류 대체품 1oz에 해당합니다.
파머스 치즈	참조: 코티지 치즈.
홈메이드 게필테 피시	게필테 피시는 각 제공량의 생선의 양을 기준으로 공제할 수 있습니다.
시판용 게필테 피시	이 식품은 일반적으로 생선 50%이므로, 게필테 피시 4oz가 생선 2oz에 해당합니다.
후무스	으깬 가르반조콩/병아리콩으로 만든 스프레드입니다. 각 제공량에 포함된 콩 또는 기타 육류 대체품의 양은 요건으로 반영할 수 있습니다. ¼컵이 육류 대체품 1oz에 해당합니다.
양고기	눈에 띄는 지방을 모두 제거하고 오븐이나 석쇠에 굽습니다.
렌즈콩	참조: 통조림 또는 건조 콩류.
홈메이드 미트소스	홈메이드에 한합니다. 반드시 각 부분에서 요구되는 육류 제공량을 공급해야 합니다.
견과류	견과류는 간식 시 육류 대체품 1회 제공량으로, 점심 또는 저녁 식사 시 육류 대체품 ½회 제공량으로 공제할 수 있습니다. 질식 위험이 있으므로 4세 미만 아동에게는 견과류를 제공하지 마십시오.
견과류 및 씨앗류 버터	CACFP는 견과류 및 씨앗류 버터만의 제공량은 아동들에게 너무 많을 수 있으므로 기타 육류/육류 대체품과의 조합으로 견과류 및 씨앗류 버터를 제공할 것을 권장합니다.
100% 레구메 가루로 만든 파스타	레구메 파스타는 채소 또는 육류/육류 대체품 요소를 충족하기 위해 사용할 수 있지만 한 끼 식사에 두 가지 모두 사용할 수 없습니다. 공제할 수 있는 다른 알아볼 수 있는 육류/육류 대체품과 함께 제공해야 합니다. 조리한 ¼컵 파스타 = 1oz. 육류 대체품.
땅콩버터	참조: 견과류 및 씨앗류 버터.
건조한 완두콩류	참조: 통조림 또는 건조 콩류.
지방을 제거한 돼지고기	눈에 띄는 지방을 모두 제거하고 오븐이나 석쇠에 굽습니다.
키슈	달걀과 치즈 부분은 육류 대체품으로 공제할 수 있습니다.

육류/육류 대체품



육류/육류 대체품으로 권장하는 식품

식품 종류	설명
리프라이드 빈	지방이 적은 리프라이드 빈 통조림이나 저지방 홈메이드 레시피를 선택합니다. ¼컵이 육류 대체품 1oz에 해당합니다.
무지방 또는 부분 탈지 리코타 치즈	¼컵이 육류 대체품 1oz에 해당합니다.
씨앗류	참조: 견과류.
해산물/조개류	반드시 완전히 조리해야 합니다. 먹을 수 있는 생선 부분만 공제할 수 있습니다.
콩 수프	예로는 완두콩 수프, 네이비 빈 수프 또는 렌즈콩 수프가 있습니다. ½컵이 콩류 ¼컵 또는 육류/육류 대체품 1oz에 해당합니다.
홈메이드 수프	육류, 생선, 가금류 또는 기타 육류 대체품이 들어간 수프는 육류/육류 대체품 공급원으로 공제 가능합니다. 단, 제공량당 육류/육류 대체품의 최소 요구량인 ¼oz를 확인할 수 있어야 합니다.
시판용으로 조리된 수프	예로는 콩류, 렌즈콩 또는 완두콩이 있습니다. ½컵이 환원한 통조림 육류 대체품 1oz에 해당합니다. 홈메이드의 경우, 레시피의 깐 완두콩, 콩류 또는 렌즈콩의 양을 사용해 공제 가능한 부분을 계산합니다.
콩 버터	100% 대두로 만든 콩 버터는 공제할 수 있습니다. 땅콩에 알레르기가 있는 사람들에게 좋은 땅콩버터의 대체품입니다. CACFP는 소이 버터만의 제공량은 아동들에게 너무 많을 수 있으므로 기타 육류/육류 대체품과의 조합으로 소이 버터를 제공할 것을 권장합니다.
연육	CN(아동 영양) 라벨 또는 PFS(제품 제형 설명서)를 참조하십시오. CN 라벨 또는 PFS를 이용할 수 없는 경우, 연육 3oz가 육류/육류 대체품 1oz에 해당합니다.
타히니	빵은 참깨 씨로 만든 페이스트입니다. 참조: 견과류 및 씨앗류 버터.
템페	플레인 템페는 허용 가능한 다음 성분, 즉 대두(또는 다른 콩류), 물, 템페, 식초, 조미료 또는 허브를 함유한 경우에만 공제할 수 있습니다. 이러한 제품은 나트륨과 지방이 첨가되었을 수 있습니다. 플레인 템페 1oz = 육류 대체품 1oz. 다른 식품 성분과 섞인 템페는 CN 라벨이나 PFS에서 지원되는 경우에만 공제할 수 있습니다.
두부	두부는 대두로 만듭니다. 육류 대체품으로 공제 가능합니다. 그러나 음료에 들어가거나(스무디 등) 식감을 개선하기 위해 요리에 첨가된(구운 디저트 등) 두부는 식사 패턴 요건으로 공제되지 않을 수 있습니다.
참치 통조림	물로 포장한 저나트륨 참치를 고릅니다.
지방을 제거한 칠면조 고기	껍질을 제거한 칠면조 고기를 석쇠나 오븐에 굽습니다. 최소 90% 지방을 제거한 간 칠면조 고기를 선택합니다.
스틱 또는 튜브 요거트	6oz당 당분 함량이 23g을 초과하지 않을 경우 식사 및 간식으로 공제 가능합니다. 튜브 요거트 2개(또는 4oz)가 육류 대체품 1oz에 해당합니다.
요거트	식사와 간식으로 공제 가능합니다. 플레인, 맛 첨가, 가당 또는 무가당 모두 괜찮습니다. 하지만 당분 함량이 6oz당 23g을 넘을 수 없습니다. 요거트 4oz는 육류 대체품 1oz에 해당합니다.

육류/육류 대체품



육류/육류 대체품으로 권장하지 않으나 허용되는 식품
아래 나와 있는 식품은 공제되지만 권장하지 않습니다. 가공 육류는 지방 및 소금 함량이 높기 때문에 주당 1회보다 많이 제공해서는 안 됩니다.

식품 종류	설명
캐나다인 베이컨	1파운드(16oz)면 조리한 육류 1oz 제공량을 11회 제공할 수 있습니다.
통조림 또는 냉동식품	예로는 소고기 스투, 부리토, 칠리, 고기 스투, 피자, 팟 파이 또는 라비올리가 있습니다. 이러한 식품은 CN 라벨이 있는 경우에 한해 계산됩니다. 정확한 제공량은 CN 라벨을 확인하십시오. 이 같은 가공 조합 식품은 보통 홈메이드 식품에 비해 지방 및 소금 함량이 높습니다.
일반 천연 치즈	예로는 아메리칸, 브릭, 체더, 콜비, 몬테레이 잭, 모차렐라, 윈스터, 프로볼로네 또는 스위스 치즈가 있습니다. 천연 치즈 1oz는 육류 대체품 1oz에 해당합니다. 치즈는 지방 함량이 높기 때문에 저지방이 아닌 경우에는 주당 1회보다 많은 횟수는 권장하지 않습니다.
치킨 너깃	닭고기만 공제 가능합니다. CN 라벨이 있는 경우, 정확한 제공량을 알아보려면 이 라벨을 확인하십시오. CN 라벨이 없는 경우, 치킨 너깃 2oz가 육류 1oz에 해당합니다. 치킨 너깃은 육류/육류 대체품으로 계산하며, 양이 두 배가 되면 식사의 곡물 성분으로 계산합니다.
치킨 워	육류 1.5oz를 제공하려면 조리 후 무게가 6oz이어야 합니다.
콘도그, 프랑크푸르트 소시지, 핫도그	100% 육류이거나 응고제나 희석제로서만 대체 단백질 제품(APP)을 포함해야 합니다. 소금 및 지방 함량이 높습니다.
콘비프	
데블드 에그	콜레스테롤과 지방 함량이 높습니다. 마요네즈를 넣어 준비하는 대신, 지방 함량이 낮은 스프레드 식품을 사용해 보십시오. 참조: 달걀.
피시 핑거/생선 너깃/어육 완자	참조: 치킨 너깃.
프랑크푸르트 소시지, 육류 및 가금류	참조: 콘도그.
핫도그	참조: 콘도그.
자메이카 소고기 패티	소고기만 공제 가능합니다. CN 라벨이나 PFS에서 지원되는 경우에만 공제 가능합니다. 소금 및 지방 함량이 높습니다.
키드니	키드니는 콜레스테롤과 지방 함량이 높습니다.
리버	리버는 콜레스테롤과 지방 함량이 높습니다.
리버부어스트	응고제나 희석제를 포함해서는 안 됩니다.

육류/육류 대체품



육류/육류 대체품으로 권장하지 않으나 허용되는 식품
아래 나와 있는 식품은 공제되지만 권장하지 않습니다. 가공 육류는
지방 및 소금 함량이 높기 때문에 주당 1회보다 많이 제공해서는 안 됩니다.

식품 종류	설명
런천미트	부산물, 시리얼 또는 희석제를 포함해서는 안 됩니다.
홈메이드 마카로니와 치즈	홈메이드 레시피에 사용된 치즈는 육류 대체품으로 반영할 수 있습니다.
홈메이드 피자	홈메이드 피자는 각 제공량의 육류/육류 대체품의 양을 기준으로 공제할 수 있습니다.
홈메이드 팟 파이	홈메이드 팟 파이는 각 제공량의 육류/육류 대체품의 양을 기준으로 공제할 수 있습니다.
압축/다진 육류 제품	100% 육류이거나 응고제나 희석제로서만 대체 단백질 제품(APP)을 포함해야 합니다. 소금 및 지방 함량이 높습니다.
전유 리코타 치즈	¼컵이 육류 대체품 1oz에 해당합니다.
벌크, 링크 또는 패티(폴리스와 비엔나 포함) 소시지	육류 부산물이나 가공육 부산물, 시리얼, 응고제 또는 희석제를 포함해서는 안 됩니다. 떼어낼 수 있는 지방을 50%보다 많이 함유해서는 안 됩니다.
상온에서 보관할 수 있는 건조 및 반건조 육류, 가공육, 해산물	CN 라벨이나 PFS에서 지원되는 경우에만 공제 가능합니다. 이러한 제품은 첨가된 나트륨 함량이 높으며 지방 함량도 높을 수 있습니다.
트라이프(소의 양)	품질이 낮은 단백질입니다.
칠면조 고기 베이컨	CN 라벨이나 PFS에서 지원되는 경우에만 공제 가능합니다. 소금 및 지방 함량이 높습니다.
터키 워	칠면조 육류 1.5oz를 제공하려면 조리 후 무게가 5oz이어야 합니다.

육류/육류 대체품



육류/육류 대체품으로 허용되지 않는 식품
아래에 나와 있는 식품은 공제되지 않습니다.
이러한 식품은 CACFP 식사 패턴 요건에 해당하지 않는 식품입니다.

도토리	파마산 치즈
베이컨/모조 베이컨	페퍼로니
치즈 식품/치즈 스프레드 (Velveeta, Cheese Whiz, 피멘토 치즈)	돼지 족발, 목뼈 또는 꼬리
치즈 제품(일부 아메리칸 치즈)	시판용 피자 도우 부분은 곡물/빵 성분으로 계산될 수 있습니다. (참조: 통조림 또는 냉동식품)
밤	시판용 팻 파이(참조: 통조림 또는 냉동식품)
돼지 곱창	라비올리(참조: 통조림 또는 냉동식품)
크림치즈 및 뇌샤텔 치즈	로마노 치즈
직접 잡은 생선	솔트 포크(소금에 절인 돼지고기)
햄 혹은	스크래플
집에서 도축하고 USDA 검사를 받지 않은 고기	시판용으로 조리된 수프 (완두 짜개, 콩류 또는 렌즈콩 제외)
모조 치즈	소이 버거 또는 기타 대두 제품(참조: 부록 C)
모조 프랑크푸르트 소시지	야생 동물고기/새 고기
상자 포장된 마카로니와 치즈	요거트 제품(냉동 요거트, 마시는 요거트, 요거트 바, 요거트를 섞은 과일 또는 견과류)
소꼬리	

유아용 식품



CACFP는 모든 해당 어린이집 및 보육 센터에서 식사 시간을 포함하여 보살피는 유아의 경우 해당하는 모든 유아에게 식사를 제공하도록 규정하고 있습니다. 1세까지의 유아에게 제공하는 모든 식사와 간식에는 반드시 모유 또는 철분 강화 분유(또는 두 가지의 조합)가 포함되어야 합니다. 모유는 선택 사항이며 아기가 돌이 될 때까지 모유를 먹이는 것이 권장됩니다. 분유를 먹는 유아의 경우, 보살피고 있는 1명 이상 유아의 요구를 충족할 수 있도록 보육시설에서는 반드시 최소 1회 철분 강화 분유를 제공해야 합니다.

미국 소아과학회(The American Academy of Pediatrics)는 생애 최초 6개월간은 모유만 공급하고 12개월 또는 그 이후까지 모유를 지속해서 공급할 것을 권유합니다. 보육시설은 모유 수유를 알리는 데 중요한 역할을 합니다. 이들은 다음과 같은 조치를 취할 수 있습니다.

- 어머니들이 아기에게 모유를 수유할 수 있도록 격려합니다.
- 어린이집에 모유 수유를 하러 오는 어머니들을 위해 조용하고 사생활이 보장되는 장소를 제공합니다.

모유 수유를 보다 더 지원하기 위해, 모유 수유를 하는 어머니가 어린이집이나 센터에 와서 아기에게 직접 모유 수유를 하는 경우 식사에 대한 변제를 허용합니다.

유아는 생후부터 5개월까지와 6개월부터 1세까지의 2개 연령 그룹으로 나뉩니다. 생후부터 5개월까지 아기에게 모유 및/또는 분유를 제공합니다. 고형식은 아기가 발육 면에서 준비가 된 경우 약 6개월부터 시작할 수 있습니다. 특정 음식을 먹이는 결정은 항상 해당 유아의 부모 또는 보육 담당자와 상의하여 이루어져야 합니다.

CACFP 유아 식사 패턴에서는 변제 신청을 할 경우 아기에게 반드시 제공해야 하는 식품의 종류와 양에 대해 유연성을 제공하기 위해 제공량을 범위로 제공합니다(예: 채소 0-2큰술).

- 양이 0큰술로 표시된 경우는 아기가 발육 면에서 해당 식품을 섭취할 준비가 되지 않은 경우 이 식품은 선택 사항이라는 의미입니다.
- 이는 1큰술 미만을 제공할 수 있다는 의미이기도 합니다.

고형식은 6개월부터 1세까지의 유아가 발육 면에서 이를 섭취할 준비가 되었을 때만 요구됩니다. 일부 아기들은 섭취량이 작을 수 있으므로 요구가 있을 때 먹이는 것을 권장합니다. 식사 패턴에 나와 있는 양은 최소량입니다. 유아는 두 시간마다, 또는 더 자주 음식을 섭취해야 할 수 있고, 제공하는 양보다 더 적게 먹을 수 있습니다. 제공되는 음식은 식감과 농도가 적당해야 합니다.

CACFP는 보육 담당자나 부모가 제공한 모유나 철분 강화 분유만으로 구성된 식사와 간식을 변제할 것입니다. 부모가 아기에게 고형식을 먹일 것을 요청하고 나면, 부모는 변제받을 수 있는 식사의 1개 성분만 제공할 수 있습니다. 이는 모유/분유이거나 고형식일 수 있습니다.



요건

- 부모는 보육 담당자에게 돌이 지난 후에도 아기에게 계속 모유를 먹일 것을 요청할 수 있습니다. CACFP에서 모유는 전 연령대 아동에 대해 허용 가능한 우유 대체식품입니다.
- 지속해서 회당 모유나 분유 최소량보다 적게 섭취하는 유아의 경우, 최소량보다 적은 양을 제공할 수 있습니다. 해당 유아가 여전히 허기를 보일 때는 이후에 추가로 모유나 분유를 반드시 제공해야 합니다.
- 발육 면에서 섭취할 수 있는 경우, 6개월부터 1세까지 유아에게 간식을 포함해 모든 식사 시에 채소나 과일, 또는 두 가지 모두를 반드시 제공해야 합니다.
- 채소와 과일은 개별 발달 요구에 따라 모두 적절한 농도로 푸레를 만들거나, 으깨거나 잘게 다져야 합니다.
- 발육 면에서 준비된 경우, 6개월부터 1세까지 유아에게 간식에 한해 바로 먹을 수 있는 아침 식사용 시리얼을 곡물로 제공할 수 있습니다. 아침 식사용 시리얼은 건조 온스당 당분 함량이 6g을 넘어서는 안 됩니다.
- 개별 발달 요구 및 식사 습관에 따라 간식 시 빵/크래커/아침 식사용 시리얼 대신 철분을 강화한 유아용 시리얼을 제공할 수 있습니다.
- 6개월 이상의 유아에게 치즈, 코티지 치즈, 요거트 및 전란을 육류 대체품으로 허용할 수 있습니다.
- 미국 소아과학회의 권장 사항에 따라 1세 전까지는 우유를 제공해서는 안 됩니다.
- 1세 미만 유아에게는 절대 주스를 제공해서는 안 됩니다.
- 돌부터 전유를 제공할 수 있습니다.
- CACFP는 12개월-13개월 아동이 유아용 분유 또는 모유에서 전유로 쉽게 전환할 수 있도록 1개월의 전환 기간을 허용합니다. 이 전환 기간에는 의료 진단서가 필요하지 않습니다.

유아용 식품



주의사항

- 절대 낮잠 시간 동안 병을 물리거나 유아에게 쥐여주지 마십시오. 이는 질식, 충치 및 이염을 유발할 수 있습니다.
- NYS Office of Children and Family Services(뉴욕주 아동 및 가족 서비스국) 규정에 의하면 병이나 고형식을 전자레인지에 데우는 것은 허용되지 않습니다. 골고루 데워지지 않을 수 있고 아기가 입을 뗄 수 있습니다.

식품 대체 유의 사항

식사 패턴에 대한 예외가 필요할 경우(저철분 강화 분유를 제공하는 등), 제공자/센터는 반드시 공신력 있는 의료 당국의 진술서를 파일로 보관해야 합니다. 여기에는 요구되는 식품 대체 방법이 명시되어야 합니다. 이렇게 한 이후에만 식사/간식을 변제받을 수 있습니다.

상세 정보

유아 발달, 유아를 위한 영양 및 안전한 음식 취급법에 관한 자세한 정보는 USDA의 *Feeding Infants in the Child and Adult Care Food Program*(아동 및 성인 관리 식품 프로그램의 유아 영양물 섭취)를 다음 웹 사이트 <https://www.fns.usda.gov/tn/feeding-infants-child-and-adult-care-food-program>에서 확인하십시오.

CACFP 모유 수유 친화 기관 지정

모유 수유를 보호하고 알리고 지원하는 것은 공중보건에서 중요합니다. Child and Adult Care Food Program(아동 및 성인 관리 식품 프로그램)은 모유 수유를 하는 어머니와 유아를 지원하는 전국적인 노력에 함께하시도록 여러분을 초대합니다. 여러분의 보육 센터나 어린이집이 모유 수유 친화 기관으로 지정되도록 하려면, CACFP에 1-800-942-3858번으로 연락하거나 <https://www.health.ny.gov/prevention/nutrition/cacfp/breastfeedingspon.htm>을 방문해 주십시오.



유아용 식품



6개월부터 1세까지 유아용으로 허용되고 권장하는 식품 종류

다음 식품은 질식의 위험을 줄이기 위해 반드시 유아가 안전하게 섭취할 수 있는 핑거 푸드 형태로 준비해야 합니다. 예시:

- 소프트 토르티야를 작고 얇은 조각으로 자른 것
- 잘 익어 부드러운 채소와 과일을 으갠 것(아보카도, 바나나, 복숭아 등)
- 사과, 배, 그린빈 또는 고구마를 익혀 으갠 것

곡물/빵

빵(프렌치, 이탈리아, 호밀, 화이트, 통곡물)

비스킷

크래커(애니멀 크래커, 꿀 없이 만든 그레이엄 크래커[구운 제품이라도 꿀에는 유아에게 심각한 질병을 유발할 수 있는 유해한 포자가 들어 있을 수 있음], 맛초 크래커, 설틴스)

철분 강화 유아용 시리얼

잉글리시 머핀

피타 빵(밀, 화이트, 통곡물)

롤(감자, 밀, 화이트, 통곡물)

소프트 토르티야(옥수수, 밀)

이가 나는 유아용 비스킷

토스티드 오트 시리얼, 플레인(Cheerios®)

츠비바크

과일

사과소스

바나나

멜론

복숭아

배

자두

채소

아보카도

비트

당근

그린빈

완두콩

시금치

스쿼시

고구마

순무

육류/육류 대체품

치즈

코티지 치즈

말린 콩류, 완두콩 또는 렌즈콩

달걀(전란)

지방을 제거한 육류, 가금류 또는 생선

유아용 식품



유아용 식품으로 권장하는 식품

식품 종류	설명
통조림 또는 말린 콩류	조리하거나 건조하거나 통조림으로 만든 콩은 발육 면에서 준비된 6개월 이상 유아에게 육류 대체품으로 계산됩니다. 말린 콩 또는 통조림 콩은 (으깨거나 푸레로 만들어) 유아에게 적당한 식감으로 준비해야 합니다. 예로는 강낭콩, 핀토 콩, 네이비 빈, 검은콩이 있습니다. 그린 또는 옐로우 빈은 육류 대체품이 아니라 채소로 계산합니다.
빵	발육 면에서 준비된 6개월 이상 유아에게 오로지 간식으로만 가능합니다. 반드시 통곡물이 풍부하거나 강화된 것이어야 합니다. 예로는 베이글, 프렌치, 이탈리아, 호밀, 화이트 또는 통곡물빵이 있습니다.
모유	스토브나 흐르는 온수로 데웁니다. 절대 전자레인지에 데우지 마십시오.
철분 강화 유아용 시리얼	유아의 첫 번째 시리얼입니다. 쌀, 보리, 오토밀 및 혼합 시리얼같이 철분을 강화한 플레인 유아용 시리얼을 선택하십시오. 아침, 점심, 저녁 식사 및 간식으로 제공할 수 있습니다.
바로 먹을 수 있는 시리얼	오로지 간식으로만 가능합니다. 곡물/빵으로 계산합니다. 바로 먹을 수 있는 시리얼은 발육 면에서 준비된 6개월 경의 유아에게 간식으로 제공할 수 있습니다. 시리얼은 건조 온스당 당분 함량이 6g을 넘어서는 안 됩니다. 예로는 Cheerios, Kix, 퍼프드 라이스가 있습니다.
치즈	육류/육류 대체품으로 계산합니다. 발육 면에서 준비된 6개월 이상 유아에게 제공할 수 있습니다. 예로는 체더, 콜비, 몬테레이 잭 또는 모차렐라 같은 천연 치즈가 있습니다.
코티지 치즈	육류/육류 대체품으로 계산합니다. 발육 면에서 준비된 6개월 이상 유아에게 제공할 수 있습니다.
크래커	발육 면에서 준비된 6개월 이상 유아에게 오로지 간식으로만 가능합니다. 곡물/빵으로 계산합니다. 예로는 Club Crackers, Goldfish, 맛초, 멜바 토스트, 오이스터 크래커, Ritz 크래커, RyKrisp, 설틴스, Sociables, Wasa 또는 Crispbread가 있습니다. 질식 위험을 줄이기 위해 씨앗, 견과류 또는 통곡물 낱알을 함유해서는 안 됩니다.
달걀(전란)	육류/육류 대체품으로 계산합니다. 발육 면에서 준비된 6개월 이상 유아에게 제공할 수 있습니다. 살모넬라를 피하기 위해 달걀은 모두 적절히 냉장하고, 물로 씻은 후 완전히 익혀야 합니다(날달걀 또는 반숙 금지).
생선	육류/육류 대체품으로 계산합니다. 예로는 해덕이나 대구가 있습니다. 생선을 꼼꼼히 살피고 가시를 제거합니다. 6개월 경부터 첫 시식 후 문제가 없으면 제공합니다. 수은 수치가 높을 수 있으므로, 상어, 황새치, 동갈삼치 또는 옥돔류는 피하십시오.
과일	발육 면에서 준비된 6개월 이상 유아에게 아침, 점심, 저녁 식사 및 간식으로 채소나 과일, 또는 두 가지 모두를 제공해야 합니다. 시판용으로 준비된 유아용 과일의 경우 반드시 라벨에 첫 번째 재료로 과일이 명시되어 있어야 합니다. 유아의 질식 위험을 줄이기 위해 과일은 자르거나, 으깨거나, 푸레로 만들거나 익혀야 합니다.

유아용 식품



유아용 식품으로 권장하는 식품

식품 종류	설명
곡물	발육 면에서 준비된 6개월 이상 유아에게 제공할 수 있습니다. 몇 가지 예로는 빵, 크래커 및 바로 먹을 수 있는 시리얼이 있습니다.
시판용으로 준비된 유아용 식품	참조: 채소, 과일 또는 육류
홈메이드 유아용 식품	소금, 지방, 설탕 및 기타 조미료를 첨가하지 마십시오.
분유(대두 기반 제품 포함)	반드시 철분 강화 분유에 관한 FDA(식품의약국)의 정의에 부합해야 합니다. 라벨에 "철분 포함" 또는 "철분 강화"라고 적혀 있어야 합니다. 미국 소아과학회에서는 생애 첫 1년 동안 모유를 대체할 수 있는 유일한 식품으로 철분 강화 분유만을 권장하고 있으며 저철분 분유는 사용하지는 않습니다. 철분 강화 분유에 대한 FDA의 정의에 부합하지 않는 분유를 제공하려면 의학적 진술서가 요구됩니다.
육류	발육 면에서 준비된 유아에게 6개월 경부터 아침, 점심 또는 저녁 식사로 제공할 수 있습니다. 지방을 제거한 일반적인 육류, 생선 및 가금류를 선택합니다. 시판용으로 준비된 유아용 육류의 경우 반드시 라벨에 첫 번째 재료로 육류가 명시되어 있어야 합니다.
대두 분유	참조: 분유.
이가 나는 유아용 비스킷	발육 면에서 준비된 6개월 이상 유아에게 오로지 간식으로만 가능합니다. 곡물/빵으로 계산합니다.
채소	발육 면에서 준비된 6개월 이상 유아에게 아침, 점심, 저녁 식사 및 간식으로 채소나 과일, 또는 두 가지 모두를 제공해야 합니다. 신선, 냉동 또는 통조림 채소는 반드시 준비를 거쳐야 합니다(필요한 경우 익혀서). 시판용으로 준비된 유아용 채소의 경우 반드시 라벨에 첫 번째 재료로 채소가 명시되어 있어야 합니다. 생채소는 유아에게 질식을 유발할 수도 있습니다.
요거트	육류/육류 대체품으로 계산합니다. 발육 면에서 준비된 유아에게 6개월 경부터 아침, 점심 또는 저녁 식사로 제공할 수 있습니다. 6oz당 당분 함량이 23g을 넘어서는 안 됩니다.

유아용 식품



유아용 식품으로 허용되지 않는 식품
아래 나와 있는 식품은 공제할 수 없습니다.
이러한 식품은 CACFP 식사 패턴 요건에 해당하지 않는 식품입니다.

식품 종류	설명
버터밀크	유아에게 제공해서는 안 됩니다.
치즈 식품	치즈 식품은 나트륨 함량이 높고 영양분은 적습니다.
치즈 스프레드	치즈 스프레드는 나트륨 함량이 높고 영양분은 적습니다.
치킨 너깃	시판용으로 준비된 빵가루나 반죽을 입힌 닭고기 제품이 포함됩니다.
초콜릿	알레르기 반응을 유발할 수도 있습니다.
시판용으로 준비된 유아용 식품 콤비네이션 디너	참조: 시판용으로 준비된 콤비네이션 디너 유아용 식품.
쿠키, 케이크	곡물을 주재료로 하는 디저트는 유아용으로 공제되지 않습니다.
크림	
디저트, 유아용 식품	참조: 유아용 디저트 식품.
환원 분유	
연유	의학적 예외: 반드시 공신력 있는 의료 당국에서 서명한 진술서를 파일로 보관하고 있어야 합니다.
피시 핑거	시판용으로 준비된 빵가루나 반죽을 입힌 생선 또는 해산물 제품이 포함됩니다.
과일 주스	1세 전까지 주스는 금지입니다.
하프 앤 하프	
꿀	꿀(허니 그레이엄 크래커 같은 제품 속에 조리하거나 구운 꿀 포함)은 1세 미만의 유아에게는 제공해서는 안 됩니다. 꿀은 클로스트리디움 보툴리눔 포자에 감염되어 있는 경우가 있습니다. 유아가 이 포자를 섭취하면 유아 보툴리눔독소증이라는 심각한 식품 기인성 질환을 유발할 수 있는 독소가 생성될 수 있습니다.
핫도그	질식을 유발할 수도 있습니다. 유아용이 아닙니다.
과일이 함유된 유아용 건조 시리얼	시리얼의 양과 과일의 양을 판단하기가 어렵습니다.
과일이 함유되거나 되지 않은 유아용 병 시리얼	

유아용 식품



유아용 식품으로 허용되지 않는 식품
아래에 나와 있는 식품은 공제되지 않습니다.
이러한 식품은 CACFP 식사 패턴 요건에 해당하지 않는 식품입니다.

식품 종류	설명
시판용으로 준비된 콤비네이션 디너 유아용 식품	예로는 육류/채소 디너, 육류 디너 또는 수분을 뺀 "디하이드레이티드 디너"가 있습니다. 육류, 과일 또는 채소의 양을 판단할 수 없습니다. 종종 물이 첫 번째 주재료입니다.
유아용 디저트 식품	예로는 유아용 푸딩, 유아용 커스터드, 유아용 코블러 또는 유아용 과일 디저트가 있습니다. 100% 과일이 아닙니다. 종종 지방과 당분 함량은 높고 영양분은 적습니다.
유아용 수제 통조림 식품	식품 기인성 질환의 위험으로 인해 공제할 수 없습니다.
유아용 푸딩 식품	당분과 지방 함량은 높고 영양분은 적습니다.
유아용 팔로우업 분유	의학적 예외: 공신력 있는 의료 당국에서 서명한 진술서를 파일로 보관하고 있는 경우에만 6개월 이상 유아에게 제공할 수 있습니다.
유아용 저철분 분유(대두 기반 제품 포함)	철분 강화 분유에 한해 공제 가능합니다. 의학적 예외: 반드시 공신력 있는 의료 당국에서 서명한 진술서를 파일로 보관하고 있어야 합니다.
미국 외 지역에서 제조한 유아용 분유	
미트 스틱	질식을 유발할 수도 있습니다. 유아용이 아닙니다.
우유, 전유, 저지방(1%, 2%) 또는 무지방(탈지)	미국 소아과학회에서는 1세 미만의 유아에게 우유를 권장하지 않습니다. 우유는 유아의 신장에 스트레스를 주고, 알레르기 반응을 유발하고, 창자에 출혈을 유발해 철분 결핍성 빈혈을 일으킬 수 있습니다. 미국 소아과학회에서는 생애 첫해 동안 유아들이 모유 및/또는 철분 강화 분유를 섭취할 것을 권장합니다. 의학적 예외: 반드시 공신력 있는 의료 당국에서 서명한 진술서를 파일로 보관하고 있어야 합니다.
견과류	질식을 유발할 수도 있습니다. 유아용이 아닙니다.
땅콩버터 또는 기타 견과류 및 씨앗류 버터	질식을 유발할 수도 있습니다. 유아용이 아닙니다.
유아용 푸딩	참조: 유아용 푸딩 식품.
과일 및 채소 퍼프	Gerber Graduates Lil' Crunchies, Gerber Graduates Wagon Wheels 및 유사한 유아용 간식 제품이 있습니다.
소시지	질식을 유발할 수도 있습니다. 유아용이 아닙니다.
조개류	조개류는 일부 유아에게 심각한 알레르기 반응을 유발할 수도 있습니다.
채소/과일 혼합 주스	참조: 과일 주스.
채소 주스	참조: 과일 주스.



유아용 식품 질문과 대답

Q: 고형식을 시작하는 가장 좋은 방법은 무엇인가요?

A: 고형식은 아기가 발육 면에서 준비가 된 경우 약 6개월 경부터 시작할 수 있습니다. 며칠 동안 한 번에 한 가지 음식을 제공하면서 점차 고형식을 시작하십시오. 특정 음식을 먹이는 결정은 항상 해당 유아의 부모 또는 보육 담당자와 상의하여 이루어져야 합니다.

Q: 유아가 발육 면에서 고형식을 섭취할 준비가 되었다는 것은 어떻게 알 수 있나요?

A: 발육 면에서 고형식을 섭취할 준비가 된 유아는 다음과 같은 징후를 보입니다.

- 의자에 앉아 고개를 잘 가눕니다.
- 음식을 먹기 위해 입을 벌립니다.
- 음식을 손가락에서 목구멍으로 이동시킵니다.
- 출생 시 체중의 두 배가 됩니다.

Q: 6개월 미만의 유아에게도 고형식을 제공할 수 있나요?

A: 예, 발육 면에서 이를 받아들일 준비가 된 유아의 경우 고형식이 포함된 식사는 변제 대상이 되며, 여기에는 6개월 미만의 유아도 포함됩니다. 모범 방안으로 유아에게 고형식을 제공하라는 내용의 부모님이나 보육 담당자의 서면 메모가 있으면 좋습니다.

Q: 유아가 제공되는 모유나 분유의 필수 최소 제공량을 다 먹지 못한 경우에도 이 식사를 변제받을 수 있나요?

A: 예, 유아에게 모유나 분유의 필수 최소 제공량을 제공하는 한, 해당 식사는 변제 대상입니다. 지속해서 회당 모유나 분유 최소량보다 적게 섭취하는 유아의 경우, 최소량보다 적은 양을 제공할 수 있습니다. 해당 유아가 여전히 허기를 보일 때는 이후에 추가로 모유나 분유를 반드시 제공해야 합니다. 유아의 섭취 패턴은 정확한 일정에 따르지 않으며 강제로 먹여서는 안 됩니다. 대신, 유아들은 각자의 식사 습관에 부합하는 시간에 음식을 먹이는 것이 좋습니다. 모유를 먹는 유아들은 한 번 먹을 때마다 소량을 섭취하는 것이 보통입니다.

Q: 부모님이나 보육 담당자가 유아에게 아무 음식이나 제공할 수 있나요?

A: 예, 하지만 부모님이나 보육 담당자는 변제 가능한 식사의 성분 중 하나만 공급할 수 있습니다.

Q: 모유/분유를 제공하면서 유아용 식품을 가져오고 싶어 하는 부모님은 어떻게 다루어야 하나요?

A: 부모에게는 자기 아이에게 어떤 식품을 제공할지 선택할 권리가 있습니다. 센터 및 어린이집 제공자는 부모/보육 담당자가 1개 성분만을 제공할 때 1회 식사 또는 간식에 대해서만 변제를 신청할 수 있습니다. 부모/보육 담당자가 하나보다 많은 성분을 제공하기로 한 경우, 해당 센터/어린이집 제공자는 해당 식사나 간식을 변제 대상에서 제외해야 합니다.

Q: 의사가 12개월 미만 유아에게 우유를 처방하면 그 식사는 변제받을 수 있나요?

A: 예, 다음의 경우 우유를 모유 및/또는 분유 대체식품으로 제공할 수 있고 변제 가능한 식사 일부가 됩니다.

- 그러한 요청이 서면 의료 처방전을 발급하는 권한을 가진, 면허가 있는 의사 또는 주 면허를 받은 의료 전문가가 서명한 의학적 진술서로 증빙이 될 경우
- 해당 의학적 진술서에 대체식품에 대한 요구가 설명되어 있는 경우
- 센터나 어린이집에서 해당 의학적 진술서를 파일로 보관하고 있는 경우

Q: 유아에 대한 통곡물 풍부 식품 요건이 있나요?

A: 아니요. 하루에 최소한 한 번 통곡물이 풍부한 식품을 제공하라는 요건은 CACFP 아동 및 성인 식사 패턴에 한해서만 요구됩니다.

Q: 소이 요거트는 유아 식사 패턴에서 허용되나요?

A: 아니요. 소이 요거트는 아동 및 성인 식사 패턴에서 육류 대체품으로만 허용됩니다.



식수 요건

CACFP에 참여하는 모든 프로그램에서는 반드시 하루 종일 아동들에게 식수를 제공하고 마실 수 있게 준비해야 합니다.

물은 아이들의 수분 섭취를 돕고, 당분이 첨가된 음료수에 대한 건강한 대체품이 됩니다. 보육 센터 및 어린이집에서는 다음과 같은 다양한 방법으로 아이들이 물을 마실 수 있게 해줄 수 있습니다.

- 수도꼭지 옆에 컵을 둡니다.
- 카운터나 테이블에 물 주전자와 컵을 비치합니다.
- 간식과 함께 물을 제공합니다.
- 요청이 있을 때 물을 제공합니다.

물을 자주 제공하기에 좋은 시간은 신체 활동 동안이나 후, 더운 여름철에, 또는 실내 난방으로 인해 공기가 건조한 추운 겨울철이 될 수 있습니다.

식사 시간 동안 아이들에게 반드시 식수를 이용할 수 있게 해주어야 하는 반면, 식사와 함께 반드시 식수를 제공해야 하는 것은 아닙니다. 물은 변제 가능한 식사 일부가 아니며 우유 대신 제공할 수 없습니다.

성인에 대한 식수 요건은 없습니다. 그러나 성인 데이케어 센터에도 하루 종일 식수를 제공하고 성인 참여자가 이용할 수 있게 준비해 둘 것을 권장합니다.



부록 A: 샘플 메뉴



아침 식사	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일
우유	1% 또는 무지방 우유	1% 또는 무지방 우유	1% 또는 무지방 우유	1% 또는 무지방 우유	1% 또는 무지방 우유
채소 또는 과일	깍둑썬 사과	블루베리	복숭아	라즈베리	군고구마 해시
곡물/빵	오트밀	통밀 베이글	와플	휘트 체크스(WGR)	
육류/육류 대체품		달걀 오믈렛			스크램블드에그
점심/저녁 식사	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일
우유	1% 또는 무지방 우유	1% 또는 무지방 우유	1% 또는 무지방 우유	1% 또는 무지방 우유	1% 또는 무지방 우유
채소	그린빈	가든 샐러드	매시드 포테이토	땅콩호박	당근 소테
과일 또는 채소	자두	칸탈루프 멜론	체리	신선한 배 슬라이스	강낭콩
곡물/빵	통밀빵(WGR)	현미(WGR)	통밀롤(WGR)	보리 캐서롤	통옥수수 토르티야(WGR)
육류/육류 대체품	뜨거운 칠면조 샌드위치	대구 필레	닭가슴살	로스트비프	두부 칠리
간식	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일
우유					
채소		브로콜리 및 콜리플라워 송이		오이 슬라이스	셀러리 스틱
과일	딸기				
곡물/빵			막대 프레첼	통곡물 크래커(WGR)	
육류/육류 대체품	저지방 바닐라 요거트	코티지 치즈 랜치 딥	체더치즈 큐브		참치 샐러드

부록 B: 레시피 분석



CACFP 후원자들은 반드시 제공되는 모든 식사가 CACFP 식사 패턴 요건을 충족하도록 해야 합니다. 사용되는 모든 레시피는 반드시 공제되는 충분한 양의 식사 패턴 성분을 제공하고 있음을 문서화해야 합니다. USDA의 Food Buying Guide for Child Nutrition Programs(아동 영양 프로그램을 위한 식품 구매 가이드)는 식품이 식사 패턴 요건에 기여하는지 판단하는 귀중한 도구입니다.

홈메이드 요리의 경우, 각각의 계획된 CACFP 식사 패턴 성분이 충분히 제공되도록 하기 위해 적절히 표준화된 레시피를 사용해야 합니다. 예를 들어, 3-5세 아동의 육류/육류 대체품 및 곡물/빵 요건을 충족하려면, 마카로니 치즈 캐서롤 레시피에는 반드시 각 제공량당 치즈 1과 1/2oz와 익힌 파스타 1/4컵을 제공한다고 문서화되어 있어야 합니다.

마카로니 치즈

Christine Berman, MPH와 Jack Fromer 공저의 "Meals Without Squeals"에서

재료:

건조 마카로니 또는 다른 파스타 8oz 말린 거자 1/2작은술
저지방 우유 2컵 파프리카 1/4작은술
전분 1과 1/2작은술 간 샤프 체더 치즈 12oz
소금 3/4작은술 녹색 부분만 얇게 썬 파 2개(선택 사항)
후추 1/4작은술

단계:

1. 마카로니를 익힌다. 마카로니가 익는 동안 우유와 다른 재료를 병에 넣고 잘 흔든다.
2. 마카로니가 부드럽게 익으면 물을 버리고 팬에 다시 담는다.
3. 여기에 우유 혼합물을 넣고 중불에서 소스가 뽁뽁해질 때까지 부드럽게 젓는다.
4. 치즈와 선택 사항인 파나 차이브를 넣고 뭉근해질 때까지 저은 후 요리를 낸다.

단계

1. 레시피에 CACFP 성분을 나열합니다.
2. USDA의 식품 구매 가이드를 보고 각 성분의 제공량 수를 판단하십시오. 보살피는 아동의 연령에 적합한 제공량을 사용하십시오.
3. 제공량의 수는 가장 제한적인 성분으로 결정됩니다. 아래 예에서 가장 제한적인 성분은 치즈입니다.
4. 아동을 위한 전체 제공량을 줄이기 위해 육류/육류 대체품의 양을 늘리도록 레시피를 수정해야 할 수도 있습니다.

설명

1. 이 레시피에 사용되는 우유는 식품 성분으로 공제할 수 없습니다. 우유는 식사 시 음료로 요구됩니다.
2. 파는 제공량당 최소 1/8컵에 기여하지 않으므로 성분으로 간주하지 않습니다.
3. 부분의 크기를 판단하려면, 총 용량을 측정한 후 치즈 1과 1/2의 제공량에 대해 8로(3-5세), 또는 치즈 2oz 제공량에 대해 2로(6세 이상) 나눕니다.
4. 이 레시피에서 가장 제한적인 성분은 치즈입니다. 레시피에서 제공량의 총 수는 치즈의 제공량으로 결정됩니다.

샘플 레시피 분석

성분 재료	엘보 마카로니	샤프 체더 치즈
양	8oz(건조)	12온스
육류/육류 대체품	없음	8(1과 1/2oz 제공량) 또는 6(2oz 제공량)
채소/과일	없음	없음
곡물/빵	19* 곡물 온스 당량 또는 9 곡물 온스 당량	없음

*식품 구매 가이드

이 레시피의 식사 성분:

제공하는 양:

3-5세: 8회 제공량,
각 제공량 = 육류 대체품 1 및 곡물/빵 2

6세 이상: 6회 제공량,
각 제공량 = 육류 대체품 1 및 곡물/빵 1.5

부록 C: 채식 메뉴 계획을 위한 육류 대체품

- 육류 대체품에는 치즈, 달걀, 조리한 건조 콩류, 견과류, 씨앗류 및 견과류, 씨앗류 버터가 있습니다.
- 견과류와 씨앗류는 점심 및 저녁 식사 시 육류 대체품 요건의 ½까지만 충족할 수 있습니다.
- 추가적인 육류 대체품은 반드시 점심 및 저녁 식사 시 견과류 및 씨앗류와 함께 제공해야 합니다.
- 견과류, 씨앗류 및 견과류 버터는 간식의 경우 육류 대체품 전체를 충족할 수 있습니다.
- 건조 콩류는 육류 대체품 또는 채소/과일로 공제할 수 있으며, 같은 식사에서 두 가지 모두로 공제할 수 없습니다.
- 두부는 공제 가능합니다. 대부분의 소이 버거와 베지 버거는 공제할 수 없습니다.



USDA의 Making Nutrition Count for Children(아동에 대한 영양소 계산)에서 참조

부록 D: 질식 예방



1-3세의 아동은 음식에 의해 질식할 위험이 있습니다. 4세경, 음식을 잘 씹고 삼킬 수 있을 때까지 이 위험은 계속됩니다.

식사와 간식 제공 시 아동이 다음과 같이 하는지 항상 지켜보십시오.

- 조용하게 앉아 있다.
- 천천히 먹는다.
- 음식을 삼키기 전에 잘 씹는다.
- 한 번에 한 입씩만 먹는다.
- 식탁에서 일어서기 전에 음식을 다 삼킨다.

씹기 쉽게 음식을 준비하십시오.

- 음식을 작은 조각이나 얇은 슬라이스로 썹니다.
- 핫도그 같은 둥근 음식은 가늘고 길게 자릅니다.
- 생선, 닭고기 및 육류에서 가시와 뼈를 모두 제거합니다.
- 당근이나 셀러리 같은 음식은 살짝 부드러워질 때까지 익힙니다. 그런 다음 스틱 모양으로 자릅니다.
- 과일에서 씨와 심을 제거합니다.
- 땅콩버터는 얇게 펴 바릅니다.

질식을 유발할 수 있는 식품

다음과 같이 단단하거나, 매끈하거나, 미끄러운 음식:

- 둥근 핫도그
- 둥근 당근
- 딱딱한 사탕
- 큰 과일 조각
- 그레놀라
- 땅콩
- 포도송이 그대로
- 씨가 있는 체리
- 방울토마토

다음과 같이 씹기는 어렵고 삼키기 쉬운 작거나 건조하거나 딱딱한 음식:

- 팝콘
- 생당근, 셀러리 또는 기타 딱딱한 생채소 작은 조각
- 견과류와 씨앗
- 감자 및 옥수수 칩
- 프레첼

다음과 같이 끈적하거나 쉽게 깨지지 않는 음식:

- 땅콩버터 또는 기타 견과류 또는 씨앗류 버터 및 손가락 또는 덩어리
- 고깃덩어리
- 마시멜로
- 건포도 및 기타 건조 과일

질식 위험

< 6개월 미만

병에 든 시리얼 금지

0-1세

제공하지 말아야 할 음식:

- 견과류(땅콩버터 포함)
- 칩, 프레첼, 팝콘
- 생당근
- 버무린 샐러드
- 생과일 및 채소, ¼인치의 한입 크기로 준비해 제공하는 경우 제외
- 크기가 크거나 질긴 육류, ¼인치의 한입 크기로 준비해 제공하는 경우 제외



¼인치

1-3세

제공하지 말아야 할 음식:

- 핫도그 또는 둥근 소시지
- 포도송이 그대로
- 체리 또는 방울토마토를 그대로
- 견과류
- 팝콘
- 둥근 생당근
- 생채소, ½인치의 한입 크기로 준비해 제공하는 경우 제외
- 건조 과일, 건포도 포함
- 마시멜로
- 크기가 크거나 질긴 육류, ½인치의 한입 크기로 준비해 제공하는 경우 제외



½인치

학급 직원 책임 사항

- 유아는 몸을 세워 앉아 있을 수 있을 때만 고형식을 먹일 수 있습니다.
- 식사하는 동안에는 항상 아이들을 감독하십시오.
- 아이들이 조용히 앉아서 식사할 수 있도록 합니다.
- 아이들이 음식을 잘 씹을 수 있게 격려합니다.
- 음식을 아이들의 씹기 및 삼키기 능력에 맞는 크기로 제공합니다.

식품 서비스 책임 사항

- 뼈나 껍질을 제거합니다.
- 과일은 학급으로 가져가기 전에 심을 제거합니다.

부록 E: 우유 대체식품



- CACFP 규정에서는 각 아동의 아침, 점심 및 저녁 식사에 우유가 포함되도록 요구하고 있습니다. 의학 또는 기타 특수 식단 요구로 인해 우유를 섭취할 수 없는 아동 및 성인에게는 우유 대신 우유 대체식품을 제공할 수 있습니다.
- 우유 대체식품에는 반드시 아래 표에 나와 있는 것처럼 우유와 동일한 영양소가 함유되어 있어야 합니다.

영양소	8oz 컵당
칼슘	276mg*
단백질	8g*
비타민 A	500IU*
비타민 D	100IU*
마그네슘	24mg*
인	222mg*
칼륨	349mg*
리보플라빈	0.44mg*
비타민 B-12	1.1mcg*

*mg = 밀리그램, g = 그램, IU = 국제단위, mcg = 마이크로그램

- 다음의 우유 대체식품은 승인받은 우유 대체식품에 대한 필수 영양소 기준을 충족합니다.

제품						
제품명	8th Continent Soy milk	Silk Soy milk	Sunrich Naturals Soy milk	Westsoy Organic Plus Soy milk	Pearl Organic Smart Soy milk	Great Value Soy milk
맛	오리지널 및 바닐라	오리지널	플레인 및 바닐라	플레인 및 바닐라	오리지널, 크림 바닐라 및 초콜릿	오리지널

*유의 사항: 제품 정보는 제조사 웹 사이트에서 가져온 것입니다. 구입 시 포장의 영양소 라벨을 재확인하시기 바랍니다.

- 1-5세 아동에게 제공되는 우유 대체식품은 반드시 맛이 첨가되지 않은 것이어야 합니다.
- 우유 대체식품은 2세 이상 아동 및 성인에게 제공하는 경우 저지방이나 무지방일 필요는 없습니다.
- 부모님이나 보육 담당자가 의학적 진술서를 제공하지 않고도 서면으로 우유 대체식품을 요청할 수 있습니다.
- 우유의 영양소 기준을 충족하지 않는 우유 대체식품에 대해서만 의학적 진술서가 요구됩니다. 의학적 진술서는 반드시 공신력 있는 주 의료 당국에서 서명한 것이어야 합니다.

부록 F: 통곡물 확인 방법



곡물 기초사항

곡물은 통곡물과 정제 곡물의 두 가지 그룹으로 나뉩니다.

- 통곡물은 곡물의 모든 부분(겨, 싹, 배젓)을 모두 포함하며 식이섬유, 비타민 B군 및 미네랄을 포함한 대부분의 영양소를 공급합니다.
- 정제 곡물은 세 가지 핵심 부분(겨, 싹 또는 배젓) 가운데 하나 이상이 없으며, 단백질, 식이섬유 및 비타민 함량이 낮습니다. 대부분의 정제 곡물은 강화 곡물이기도 합니다. 이는 가공 후 일부 비타민과 미네랄을 다시 첨가한다는 의미입니다.

통곡물
아마란스
브룸화 통밀가루
현미
현미가루
메밀
메밀가루
옥수수 마사/마사 하리나
빵은 밀 또는 불구르
짙은 밀
그레이엄 밀가루
수수 또는 수수 플레이크
귀리(옛날식, 간편 조리식 및 인스턴트 오토밀 포함)
귀리가루
퀴노아
테프
라이밀
밀알
밀가루
통밀가루
통밀 듀럼 가루
통밀 파스타
통곡물 보리
통곡물 콘밀
통곡물 옥수수가루
통 호밀 또는 호밀알
야생 쌀

정제(통곡물 아님)
다목적 밀가루
빵가루
브룸화 밀가루
박력분
옥수수가루
콘그리츠
콘밀
듀럼 밀가루
강화 밀가루
강화 쌀
베이킹파우더가 든 강화 밀가루
강화 밀가루
파리나(곡물 가루)
인스턴트 밀가루
장립종 백미
펄 또는 통보리
인산 밀가루
쌀가루
베이킹파우더가 든 밀가루
베이킹파우더가 든 통밀가루
무표백 밀가루
흰 밀가루
통밀가루

가능할 때마다 통곡물을 제공하십시오. 성분표에 따라 곡물을 첫 번째 주재료로 함유하고 있는 식품을 구입, 준비 및 제공하십시오.



A					
Acidified Milk(산유)	9	Cheese(치즈)	5, 11, 12, 16, 19, 29, 31, 32, 34, 35, 36, 37, 38, 39, 40, 42, 43, 45, 49, 50, 51	Cream Soup(크림 수프)	11, 18
Acorn(도토리)	39	Cheese Food (치즈 식품)	5, 32, 39, 45	Crepe(크레페)	25
Almond Milk(아몬드 밀크)	11	Cheese Nips*	29	Croissant(크루아상)	29
Alternate Protein Product (대체 단백질 제품)	32	Cheese Product(치즈 제품)	32, 34, 35, 39	Crouton(크루통)	29
Animal Cracker(애니멀 크래커)	29, 42	Cheese Puff(치즈 퍼프)	31	Cultured Milk(발효유)	9
Apple Butter(사과 버터)	18	Cheese Spread (치즈 스프레드)	5, 32, 39, 45	Cupcake(컵케이크)	31
Apple Cider(애플 사이더)	15	Cheetos*	31	Custard(커스터드)	11, 46
Applesauce(사과소스)	15, 42	Cheez Doodles*	31		
Arrowroot Biscuit(아로우루트 비스킷)	31	Cheez-It*	29	D	
		Chestnut(밤)	32, 39	Danish Pastry(대니시 페이스트리)	31
B		Chicken(닭고기/치킨)	5, 17, 32, 35, 37, 45, 49, 52	Developmentally Ready (발육 면에서 준비된)	4, 40, 43, 44, 47
Bacon(베이컨)	37, 38, 39	Chicken Nugget(치킨 너깃)	5, 32, 37, 45	Deviled Egg(데빌드 에그)	37
Bagel Chips(베이글 칩)	31	Chicken Wing(치킨 윙)	37	Doritos*	31
Bagel(베이글)	23, 43, 49	Chili(칠리)	14, 37, 49	Doughnut(도넛)	20, 31
Banana Bread(바나나 빵)	18, 29	Chili Sauce(칠리소스)	18	Dressing(드레싱)	23, 25, 28
Banana Chips(바나나 칩)	18	Chips(칩)	19, 31, 52	Dried Bean(건조 콩류)	32, 33, 34, 42, 43, 51
Banana Chips(바나나 칩)	18	Chips Ahoy*	31	Dried Fruit(건조 과일)	13, 14, 15, 52
Barbecue Sauce(바비큐 소스)	18	Chitterling(돼지 곱창)	39	Dried Vegetable(건조 채소)	14
Barley(보리)	23, 43, 49, 54	Chocolate(초콜릿)	10, 18, 31, 45, 53	Dumpling(뎀플링)	25
Batter-type Coating (반죽 종류의 코팅)	29	Chocolate Milk(초콜릿 우유)	10		
Beans(콩류)	12, 15, 16, 32, 33, 34, 35, 36, 42, 43, 49, 51	Chow Mein Noodle(차오몐 면)	29	E	
Beef(소고기/비프)	6, 14, 32, 35, 37, 49	Cinnamon Roll(시나몬 롤)	31	Eat Well Play Hard (올바른 식사와 놀이 방법)	3
Beef Stew(소고기 스튜)	14, 37	Club Crackers*	24, 43	Eggs(달걀)	5, 32, 33, 34, 35, 37, 40, 42, 43, 49, 51
Berries(베리류)	13, 15, 17, 49	CN Label(CN 라벨)	6, 14, 21, 34, 36, 37, 38	Egg Roll Skin(에그롤 스킨)	25
Biscuit(비스킷)	23, 31, 42, 44	Cocoa Milk(코코아 우유)	10	Eggnog-flavored Milk (에그노그 맛 우유)	10
Bologna(볼로냐)	32	Coconut(코코넛)	17, 32	English Muffin(잉글리시 머핀)	20, 25, 42
Boston Brown Bread (보스턴 브라운 브레드)	29	Coconut Milk(코코넛 밀크)	11	Evaporated Milk(연유)	11, 45
Bran(겨)	21, 22, 23, 54	Coffeecake(커피케이크)	31		
Bread(빵)	2, 5, 6, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 39, 40, 42, 43, 44, 49, 50, 54	Coleslaw(코울슬로)	14, 15	F	
Bread Pudding(브레드 푸딩)	31	Congee(죽)	24	Falafel(팔라펠)	35
Bread Stick(브레드 스틱)	23	Cookie(쿠키)	5, 18, 20, 31, 45	Farmer's Cheese(파머스 치즈)	35
Bread Stuffing/Dressing (빵 스테핑/드레싱)	23, 25, 28	Corn(옥수수)	16, 21, 31	Fat-free Milk (무지방 우유)	4, 7, 8, 9, 10, 46, 49
Breadcrumbs(빵가루)	20, 21	Corn Chips(옥수수 칩)	18, 31, 52	Fig Cookies(무화과 쿠키)	18
Bread-type Coatings (빵 종류의 코팅)	25, 29	Corn Dog(콘도그)	5, 29, 32, 37	Fig Newtons*	31
Breast Milk (모유)	5, 40, 43, 44, 46, 47	Corn Meal(콘밀)	24, 54	Fish(생선)	5, 12, 21, 32, 35, 36, 37, 39, 42, 43, 44, 45, 52
Brownie(브라우니)	20, 31	Corn Muffin(옥수수 머핀)	24	Fish Cake(어육 완자)	37
Bulgur(불구르)	23, 54	Corn Starch(옥수수 전분)	31	Fish Nugget(생선 너깃)	37
Buns, Hamburger and Hot Dog (반, 햄버거 및 핫도그)	23, 30	Cornbread(옥수수빵)	24	Fish Stick(피시 핑거)	5, 32, 37, 45
Burrito(부리토)	37	Corn-Dog Batter(콘도그 반죽)	29	Flavored Milk (맛을 첨가한 우유)	4, 7, 8, 10
Buttermilk(버터밀크)	9, 45	Corn Masa/Masa Harina (옥수수 마사, 마사 하리나)	24, 54	Food Buying Guide (식품 구매 가이드)	2, 20, 50
		Corned Beef(콘비프)	37	Frankfurter (프랑크푸르트 소시지)	32, 37, 39
C		Cottage Cheeses	5, 32, 34, 36, 40, 42, 43, 49	French Bread (프렌치 브레드)	23, 25, 42, 43
Cake(케이크)	18, 20, 31, 45	Couscous(쿠스쿠스)	24	French Fries(프렌치프라이)	17
Canadian Bacon(캐나다인 베이컨)	37	Cracked Wheat(빻은 밀)	23, 54	French Toast(프렌치토스트)	25
Canned or Frozen Food (통조림 또는 냉동식품)	14, 37, 39	Cracker(크래커)	24, 25, 26, 28, 29, 30, 40, 42, 43, 44, 49	French Toast Stick (프렌치토스트 스틱)	29
Carrot Bread(당근 빵)	29	Cranberry Juice Blend (크랜베리 혼합 주스)	15	Fried Bread(프라이드 브레드)	29
Carrot Bread(당근 빵)	29	Cranberry Juice Cocktail (크랜베리 주스 칵테일)	18	Fritos*	31
Catsup(ketchup)(케첩)	18	Cranberry Sauce(크랜베리 소스)	17, 18	Frozen Fruit Juice Bar (과일주스 아이스크림)	15
Cereal(시리얼)	5, 7, 16, 20, 22, 23, 24, 30, 31, 32, 38, 40, 42, 43, 44, 45, 52	Cream(크림)	11, 45	Frozen Yogurt(냉동 요거트)	11, 39
Cereal Fruit Bar(시리얼 과일 바)	31	Cream Cheese(크림치즈)	31, 39	Fruits(과일)	2, 3, 4, 5, 8, 9, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 31, 34, 39, 40, 42, 43, 44, 45, 46, 49, 50, 51, 52
Cheerios*	22, 42, 43	Cream Puff Shell(크림 퍼프 쉘)	31		
		Cream Sauce(크림소스)	11		

Ice Cream Sandwich Wafer (아이스크림 샌드위치 웨이퍼)	31	Meat/Meat Alternates Section Not Allowed as Meat/Meat Alternates(육류/육류 대체품 섹션 육류/육류 대체품으로 허용되지 않는 식품)	39	Pie Crust(파이 크러스트)	30, 31	Saltine(설틴스)	24, 28, 42, 43
Ice Milk(아이스 밀크)	11	Meat/Meat Alternates Section Not Recommended but Allowed as Meat/Meat Alternates(육류/육류 대체품 섹션 육류/ 육류 대체품으로 권장하지 않으나 허용되는 식품)	37-38	Pig Feet(돼지 족발)	39	Sausage(소시지)	38, 46, 52
Imitation Bacon(모조 베이컨)	39	Meat/Meat Alternates Section Recommended as Meat/Meat Alternates(육류/육류 대체품으로 권장하는 식품)	35-36	Pig Neck Bone(돼지 목뼈)	39	Scone(스콘)	30, 31
Imitation Cheese (모조 치즈)	32, 34, 35, 39	Melba Toast(멜바 토스트)	24, 26, 43	Pig Tail(돼지 꼬리)	39	Scrapple(스크래플)	39
Imitation Frankfurter (모조 프랑크푸르트 소시지)	39	Milk(우유)	2, 4, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 16, 25, 32, 38, 40, 43, 45, 46, 47, 48, 49, 50, 53	Pimento Cheese(피멘토 치즈)	32, 39	Seafood(해산물)	36, 38, 45
Imitation Milk(모조 우유)	11	Milk Section(우유 섹션)	7-11	Pita Bread(피타 빵)	26, 42	Seeds(씨앗)	26, 27, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 43, 46, 51, 52
Infant Cereal (유아용 시리얼)	40, 42, 43, 45	Milk Section Not Allowed as Milk (우유 섹션 우유로 허용되지 않는 식품)	11	Pita Chips(피타 칩)	31	Shelf-stable Dried and Semi-dried Meats, Poultry, and Seafood(상온에서 보관할 수 있는 건조 및 반건조 육류, 가금류, 해산물)	38
Infant Food(유아용 식품)	42, 43, 44	Milk Section Not Recommended but Allowed as Milk(우유 섹션 우유로 권장하지 않으나 허용되는 식품)	10	Pizza(피자)	6, 34, 37, 38, 39	Shellfish(조개류)	33, 36, 46
Infant Foods Section (유아용 식품 섹션)	40-47	Milk Section Recommended as Milk (우유 섹션 우유로 권장하는 식품)	9	Pizza Crust(피자 크러스트)	26	Sherbet(셔벗)	11, 19
Infant Foods Section Not Allowed as Infant Foods (유아용 식품 섹션 유아용 식품으로 허용되지 않는 식품)	45-46	Milk, fluid(음용유)	9	Pizza Sauce (피자 소스/피자에 얹는 소스)	14	Shoe-string Potatoes (슈 스트링 감자튀김)	31
Infant Foods Section Recommended as Infant Foods(유아용 식품 섹션 유아용 식품으로 권장하는 식품)	42-44	Milk Substitutes (우유 대체식품)	7, 8, 9, 40, 53	Polenta(폴렌타)	27	Skim Milk(탈지 우유)	4, 7, 8, 9, 10, 32, 46
Infant Formula(유아용 분유)	40, 44, 46, 47	Millet(수수)	26, 54	Pop-Tarts®	19, 31	Smoothie(스무디)	8, 9, 16, 32, 36
Italian Bread (이탈리안 브레드)	23, 25, 42, 43	Mixed Vegetables(채소 모듬)	13, 14	Popcorn(팝콘)	27, 30, 52	Sociables®	24, 28, 43
J				Pork(돼지고기/포크)	32, 35	Sorbet(셔벗)	19
Jam(잼)	5, 18	Muffin(머핀)	19, 24, 30	Porridge(포리지)	27	Soup(수프)	7, 8, 11, 12, 16, 17, 18, 36, 39
Jamaican Beef Patties (자메이카 소고기 패티)	37	N				Sour Cream(사워 크림)	11
Jell-O® Salad(젤러드)	18	Nacho(나초)	34	Posole(포솔레)	19	Soy Burger(소이 버거)	39, 51
Jellies(젤리)	18	Nectar(넥타)	19	Pot Pie(팟 파이)	37, 38, 39	Soy Butter(콩 버터)	36
Juice Blends(혼합 주스)	15, 16, 17, 46	Neufchatel Cheese(뇌샤텔 치즈)	39	Corn Chips(감자 칩)	19, 31, 52	Soy Milk(두유)	8, 9, 53
K				Potato Pancake(감자 팬케이크)	15, 31	Soy Product(콩 제품)	39
Kasha(카샤)	25	Muffin(머핀)	19, 24, 30	Potato Salad(감자 샐러드)	14	Soy Yogurt(콩 요거트)	47
Kidneys(키드니)	37	O				Soybean Milk(두유)	9
Kidney Beans(강낭콩)	15, 32, 43, 46, 49	Noodle(면)	26, 29	Potato Skin(감자 껍질)	17	Spaghetti(스파게티)	20
Knockwurst(크낙부어스트)	32	Nut and Seed Butter	34, 35, 36, 46, 51	Potato(감자)	13, 14, 15, 16, 17, 19, 26, 31, 49	Spaghetti Sauce(스파게티 소스)	16
Kool Aid®	18	Nut or Seed Meal Flour (견과류 및 씨박 가루)	31	Potted Meat Product(다진 육류 제품)	38	Sprout(스프라우트)	16
L				Pretzel(프레첼)	27, 31, 49, 52	Squash Bread(스쿼시 빵)	30
Lactose-free Milk(무유당 우유)	9	Nuts(견과류)	5, 14, 31, 32, 33, 35, 36, 39, 46, 51, 52	Pretzel Chips(프레첼 칩)	31	Sticky Bun(스티키 번)	31
Lactose-reduced Milk(저유당 우유)	8, 9	P				Stuffing(스터핑)	23, 25, 28
Lamb(양고기)	32, 35	Pancake(팬케이크)	21, 26	Pudding(푸딩)	7, 8, 11, 31, 46	Sun Chips®	31
Lefse(레프세)	26	Parmesan Cheese(파마산 치즈)	39	Pudding Pop(푸딩 팝)	11	Surimi(연육)	36
Legumes(콩류/레구메)	5, 15, 32, 35, 36	Party Mix(파티 믹스)	30	Puff Pastry(퍼프 페이스트리)	30	Sweet Roll(스위트 롤)	20, 31
Lemon Pie Filling(레몬 파이 필링)	18	Pasta(파스타)	14, 15, 26, 27, 35, 50, 54	Puffs(퍼프)	19, 22, 24, 43, 46	Syrups(시럽)	5, 19
Lemonade(레모네이드)	18	Pasta(파스타)	14, 15, 26, 27, 35, 50, 54	Pumpernickel Bread(뎀퍼니클 빵)	23, 27	T	
Lentils(렌즈콩)	15, 16, 35, 36, 39, 42	Pastries(페이스트리)	19, 20, 31	Pumpkin Bread(호박 빵)	19, 30	Taco Chips(타코 칩)	31
Limeade(라임에이드)	18	Peanut Butter(땅콩버터)	33, 35, 36, 46, 52	Q			
Liver(리버)	37	Peas(완두콩)	12, 13, 15, 16, 33, 35, 42	Quiche(키슈)	35	Taco Shell(타코 셸)	21, 30
Liverwurst(리버부어스트)	37	Pesto(페스토)	19	Quick Bread(즉석 빵)	29, 30	Tahini(타히니)	36
Lorna Doone®	31	Pickle(피클)	19	Quinoa(퀴노아)	27, 54	Tater Tots®	17
Low-fat (1%) Milk (저지방(1%) 우유)	4, 7, 8, 9, 10, 46, 49	R				Teddy Graham(테디 그레이엄)	30
Low-Sugar Cereal(저당 시리얼)	22	Raisin(건포도)	13, 14, 15, 31, 52	Raisins(견과류)	5, 14, 31, 32, 33, 35, 36, 39, 46, 51, 52	Teddy Soft Bakes®	31
Luncheon Meat(런천미트)	38	Raisin Bread(건포도 빵)	23, 27	Quiche(키슈)	35	Teething Biscuit (이가 나는 유아용 비스킷)	42, 44
M				Ravioli(라비올리)	27, 37, 39	Tempeh(템페)	36
Macaroni(마카로니)	26, 50	Reduced-fat (2%) Milk (저지방(2%) 우유)	11, 46	Refried Beans(리프라이드 빈)	36	Toaster Pastries (토스터 페이스트리)	19, 20, 31
Macaroni and Cheese (마카로니 치즈)	38, 39, 50	Rice(쌀/라이스)	17, 20, 21, 22, 24, 27, 28, 43, 49, 54	Rice(쌀/라이스)	17, 20, 21, 22, 24, 27, 28, 43, 49, 54	Tofu(두부)	5, 32, 33, 34, 36, 49, 51
Matzo(맛초)	26, 43, 42	Rice Cake(떡)	27	Rice Cereal Bar(라이스 시리얼 바)	31	Tomato Paste(토마토 페이스트)	16
Meal Pattern Requirements and Recommendations(식사 패턴 요건 및 권장 식품)	4, 5	Rice Krispies® Treats(트리츠)	31	Quick Bread(즉석 빵)	29, 30	Tomato Sauce(토마토 소스)	14, 16
Meat Sauce(미트소스)	35	Rice Milk(라이스 밀크)	11	Quinoa(퀴노아)	27, 54	Tortilla(토르티야)	28, 42, 49
Meat Stick(고기 스틱)	46	Rice Pudding(라이스 푸딩)	31	RyKrisp®	24, 28, 43	Tortilla Chips(토르티야 칩)	31
Meat/Meat Alternates Section (육류/육류 대체품 섹션)	32-39	Ricotta Cheese(리코타 치즈)	36, 38	S			
		Ritz® Crackers(크래커)	24, 28, 43	Salsa(살사)	15, 17	Ultra High Temperature (UHT) Milk (초고온 살균 우유)	9
		Roll(롤)	20, 28, 31, 42, 49	Salt Pork(솔트 포크)	39		
		Romano Cheese(로마노 치즈)	39				

V

V-8 Splash*	19
Vegetable Bread(채소 빵)	19
Vegetable Juice(채소 주스)	13, 16, 46
Vegetable Juice Blend (채소 혼합 주스)	16, 46
Vegetable Muffin(채소 머핀)	19
Vegetable(채소)	2, 3, 4, 6, 8, 9, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 31, 32, 35, 40, 42, 43, 44, 46, 49, 50, 51, 52
Vegetables/Fruits Section (채소/과일 섹션)	12-19
Vegetables/Fruits Section Not Allowed as Vegetables/Fruits (채소/과일 섹션 채소/과일로 허용되지 않는 식품)	18-19
Vegetables/Fruits Section Not Recommended but Allowed as Vegetables/Fruits(채소/과일 섹션 채소/과일로 권장하지 않으나 허용되는 식품)	17
Vegetables/Fruits Section Recommended as Vegetables/Fruits(채소/과일 섹션 채소/과일로 권장하는 식품)	15-16
Vegetarian(채식)	34, 51
Velveeta*	32, 39
Vienna Sausage(비엔나소시지)	5, 32, 38

W

Waffle(와플)	21, 28, 49
Wasa Crispbread*	24, 28, 43
Water(물)	3, 5, 8, 15, 17, 21, 25, 36, 43, 46, 48
Water Chestnut(남방개)	16
Wheat Berries(밀알)	28, 54
Wheat Thins*	24, 28
Whole Grain(통곡물)	5, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 29, 30, 47, 49, 54
Whole Grain Rich (통곡물이 풍부한)	5, 20, 21, 24, 43, 47
Whole Milk(전유)	4, 7, 9, 38, 40
Wild Fowl(야생 새 고기)	39
Wild Game(야생 수렵)	39
Wild Rice(야생 쌀)	28, 54
Won Ton Wrapper(완토피)	28

Y

Yogurt(요거트)	5, 7, 8, 9, 11, 12, 16, 19, 32, 34, 36, 39, 40, 44, 47, 49
Yogurt-covered Fruit (요거트를 요거트를 씻은 과일 과일)	19, 39

Z

Zucchini Bread(주키니 빵)	19, 30
Zwieback(츠비바크)	42

팔로우하기:
health.ny.gov
facebook.com/nysdoh
twitter.com/healthnygov
youtube.com/nysdoh

