

Продукты питания,
засчитываемые по программе

САСФР



Department
of Health

Child and
Adult Care
Food Program

Официальные заявления

В соответствии с федеральным законодательством о гражданских правах и политикой Департамента сельского хозяйства США (United States Department of Agriculture, USDA) в данном учреждении запрещена дискриминация по признаку расовой принадлежности, цвета кожи, национального происхождения, пола (включая гендерную идентичность и сексуальную ориентацию), недееспособности, возраста, а также преследование или наказание за прошлую деятельность по защите гражданских прав.

Информация о программах может быть предоставлена не только на английском, но и на других языках. Лицам с ограниченными возможностями, нуждающимся в альтернативных средствах получения информации о программе (например, тексты со шрифтом Брайля либо крупным шрифтом, аудиозаписи, сурдоперевод с использованием американского языка жестов), необходимо обратиться в уполномоченное государственное или местное учреждение, руководящее программой, Центр занятости TARGET при USDA по номеру (202) 720-2600 (голосовая связь и телетайп) либо связаться с USDA через Федеральную службу ретрансляции (Federal Relay Service) по номеру (800) 877-8339.

Желающие подать жалобу по поводу случаев дискриминации должны заполнить Бланк жалобы по факту дискриминации AD-3027, который можно найти по адресу <https://www.usda.gov/sites/default/files/documents/ad-3027.pdf>. Также бланк можно заказать в любом офисе USDA, позвонив

по номеру (866) 632-9992, либо написав письмо на адрес USDA. Письмо должно содержать следующую информацию: имя, фамилия, адрес и номер телефона подателя жалобы, а также письменное описание предполагаемого дискриминационного действия, обладающее достаточной степенью детализации для того, чтобы проинформировать помощника секретаря по гражданским правам (Assistant Secretary for Civil Rights, ASCR) о характере и дате утверждаемого нарушения. Заполненную форму AD-3027 или письмо можно отправить в USDA, воспользовавшись указанными ниже контактными данными:

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

Данная организация предоставляет равные возможности.

Содержание



Назначение руководства.....	2
Инициатива «Здоровое питание и физическая активность»	3
Требования и рекомендации схемы питания.....	4
Маркировка Child Nutrition (CN)	6
Молоко.....	7
Овощи и фрукты.....	12
Зерновые продукты и хлеб	20
Мясо и заменители мяса	32
Питание для младенцев	40
Вода	48
Приложение А: примеры меню	49
Приложение Б: анализ рецептов	50
Приложение В: заменители мяса для вегетарианского меню	51
Приложение Г: предотвращение удушья	52
Приложение Д: заменители молока.....	53
Приложение Е: как распознать цельнозерновые продукты.....	54
Указатели	55

Назначение данного руководства



Руководство *Продукты питания, засчитываемые по программе CACFP* поможет вам определить, засчитывается ли тот или иной продукт в счет выполнения требований схемы питания, предусмотренных Программой питания в учреждениях по уходу за детьми и взрослыми (Child and Adult Care Food Program, CACFP).

Засчитываемые продукты — это продукты, которые могут засчитываться в счет выполнения требований для компенсации расходов на питание. Продукты засчитываются на основании следующих факторов:

- содержание питательных веществ;
- функция продукта в питании;
- требования схемы питания CACFP;
- стандарты и правила Управления по контролю качества пищевых продуктов и лекарственных средств (Food and Drug Administration, FDA) и USDA.

Незасчитываемые продукты — это продукты, которые не учитываются в счет выполнения требований схемы питания. Однако эти продукты могут быть источником дополнительных питательных веществ, а также придавать пище приятный вкус, цвет и текстуру.

Компенсируются только расходы на питание, которое содержит засчитываемые продукты по каждому обязательному компоненту в объемах, предусмотренных схемами питания CACFP.

Настоящее руководство включает разделы, посвященные каждому компоненту схемы питания:

- молоко;
- овощи и фрукты;
- зерновые продукты и хлеб;
- мясо и заменители мяса.

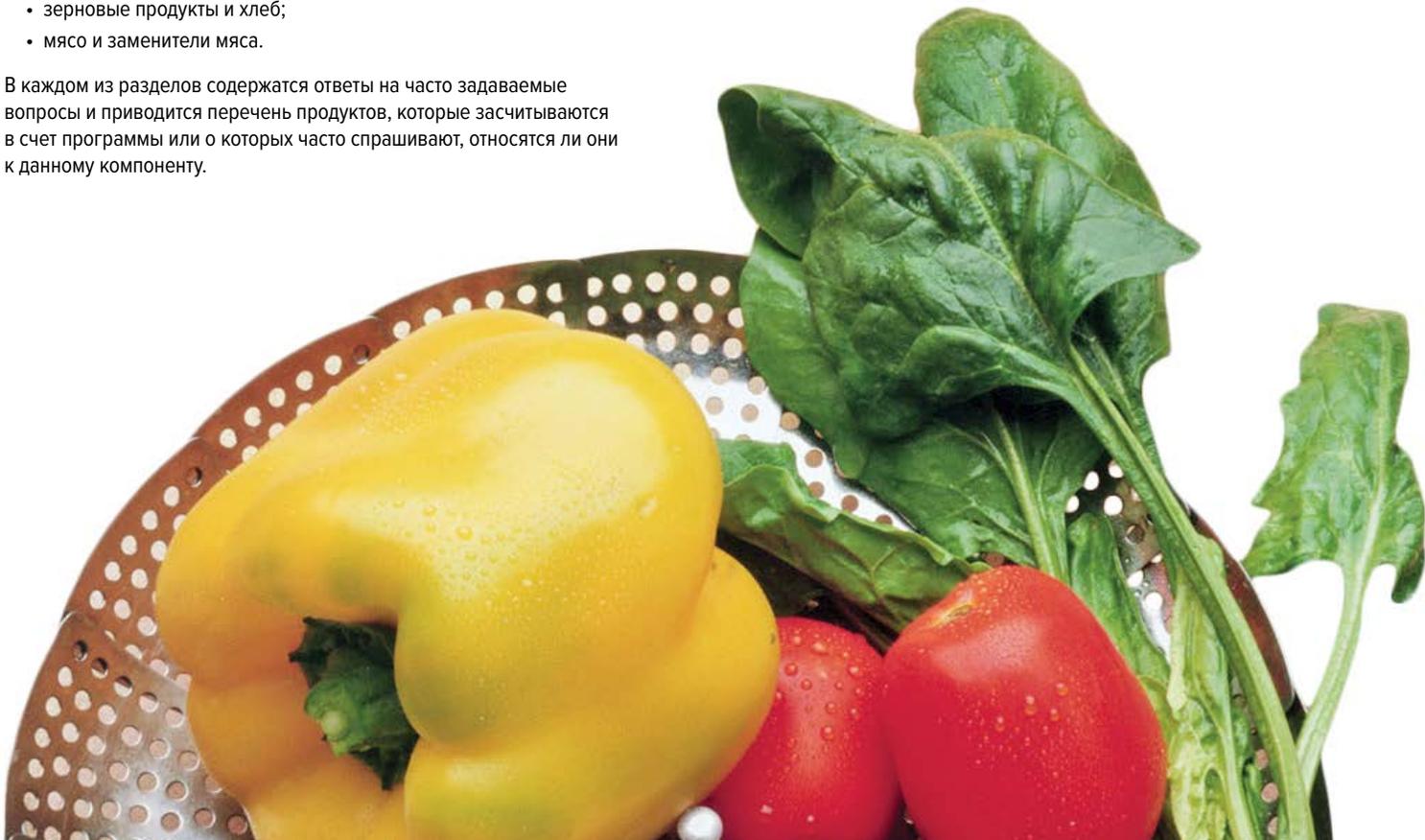
В каждом из разделов содержатся ответы на часто задаваемые вопросы и приводится перечень продуктов, которые засчитываются в счет программы или о которых часто спрашивают, относятся ли они к данному компоненту.

Чтобы помочь вам выбрать наиболее полезные продукты питания для детей в вашем учреждении, перечень продуктов по каждому компоненту делится на три части:

- Рекомендованные продукты — полезные продукты, которые соответствуют требованиям схемы питания CACFP. Эти продукты должны часто присутствовать в рационе.
- Не рекомендованные, но разрешенные продукты — менее полезные продукты, которые соответствуют требованиям схемы питания CACFP. Эти продукты следует включать в рацион периодически.
- Неразрешенные продукты — продукты, которые не засчитываются в счет выполнения требований схемы питания CACFP.

В настоящем руководстве рассматриваются не все продукты, которые могут быть включены в рацион. За дополнительной информацией обратитесь к *Руководству по закупке продуктов для программ детского питания (Food Buying Guide for Child Nutrition Programs)* Министерства сельского хозяйства США. С данным руководством можно ознакомиться по адресу <https://www.fns.usda.gov/tn/food-buying-guide-for-child-nutrition-programs>. Оно поможет вам определить, сколько еды нужно готовить для выполнения требований схемы питания CACFP.

Если у вас возникнут вопросы, позвоните по номеру **1-800-942-3858** или посетите веб-сайт www.health.ny.gov/CACFP.





Инициатива «Здоровое питание и физическая активность»

SACFP рекомендует учреждениям по уходу за детьми в штате Нью-Йорк приобщать детей и взрослых к инициативе «Здоровое питание и физическая активность» (Eat Well and Play Hard). Вы в состоянии значительно повлиять на здоровье детей, находящихся на вашем попечении, например за счет правильного выбора продуктов и напитков, которые вы включаете в рацион детей, и увеличения времени, отводимого на физическую активность. У вас есть возможность создать культуру здоровья путем улучшения условий для питания, приема пищи и внедрения физической активности для детей на вашем попечении. Повысьте вероятность того, что дети будут выбирать здоровую пищу и вести физически активный образ жизни, включив эти полезные советы в распорядок дня ребенка.

Способствование созданию благоприятной обстановки во время приема пищи

Важная составляющая заботы о здоровье детей — это здоровая пища, принимаемая в приятной и располагающей обстановке. Помогайте каждому ребенку придерживаться здорового питания.

- Стимулируйте у детей желание пробовать новые продукты, но не принуждайте их.
- Разрешайте детям самостоятельно определять свой размер порции.
- Разрешите детям обслуживать себя самостоятельно, если они могут это делать.
- Укрепляйте привычки здорового питания каждый день, используя позитивные вербальные и невербальные сообщения о еде.
- Поощряйте взрослых сидеть рядом с детьми во время еды и перекусов, когда их рацион продуктов и напитков совпадает.
- Обеспечьте доступ к питьевой воде в помещении и на улице, чтобы дети всегда видели ее.
- Никогда не используйте еду как наказание или награду.

Помогайте детям быть активными и больше двигаться

Детство — это крайне важный период для развития двигательных навыков, обучения здоровым привычкам и создания прочного фундамента для здоровья и благополучия на всю жизнь. Взрослые, ухаживающие за детьми дошкольного возраста, должны поощрять активные игры, включающие разнообразные виды деятельности.

- Добавляйте в расписание занятий в дошкольных классах два часа или более активного игрового времени в помещении и на улице (по крайней мере, один час структурированной игры под руководством взрослого и один час неструктурированной игры) каждый полный день пребывания в учреждении.
- Используйте время активных игр как награду, но ни в коем случае не как наказание.
- Убедитесь, что физическая активность отмечается положительными вербальными и невербальными сообщениями.
- Ограничьте время проведения за компьютером и телефоном для детей дошкольного возраста до не более 30 минут в неделю.



Поддержка выбора здорового питания

Здоровое питание важно в любом возрасте. Преимущества здорового питания накапливаются со временем, кусочек за кусочком.

- Предлагайте в меню каждую неделю три или более видов овощей и фруктов разных цветов, чтобы рацион детей был красочным как радуга.
- Подавайте фрукты (не сок) во время перекуса два или более раз в неделю.
- Планируйте подавать овощи во время перекуса два или более раз в неделю.

Привычки здорового питания начинаются с раннего возраста

Поставщики услуг по уходу за детьми играют важную роль в защите, продвижении и поддержке грудного вскармливания. Пусть ваш центр ухода за детьми или надомный детский сад будут местом, где поддерживается грудное вскармливание. За дополнительной информацией обратитесь в SACFP или посетите

www.health.ny.gov/CACFP.

Требования и рекомендации схемы питания



Группа продуктов	Требования	Рекомендации
Молоко	<ul style="list-style-type: none"> • Дети в возрасте 1 года: цельное молоко без вкусовых добавок. • Дети в возрасте 2–18 лет и взрослые: молоко низкой жирности (1 %) или обезжиренное молоко без вкусовых добавок. • Молоко со вкусовыми добавками, которое подается детям в возрасте от 6 лет и взрослым, должно быть обезжиренным или с низким содержанием жира (1 %). • В меню должен указываться тип молока, например цельное, низкой жирности (1 %) или обезжиренное, а также содержание вкусовых добавок. 	<ul style="list-style-type: none"> • Если прием пищи рассчитан на всех детей в учреждении, подавайте только молоко без вкусовых добавок. • При добавлении молока со вкусовыми добавками в рацион детей в возрасте от 6 лет или взрослых обращайте внимание на этикетку с информацией о пищевой ценности: содержание сахара не должно превышать 22 г на стакан (8 унций).
Овощи и фрукты	<ul style="list-style-type: none"> • Детям в возрасте от 1 года и взрослым на обед и на ужин необходимо подавать один вид овощей и один вид фруктов или два вида овощей. • Соки детям в возрасте от 1 года и взрослым следует подавать не более одного раза в день. • Подавайте только 100-процентные соки. • Соки нельзя включать в рацион младенцев в возрасте до 1 года. • Если уровень развития позволяет, младенцам в возрасте от 6 месяцев до года необходимо подавать один вид овощей или фруктов (или и того и другого) при основном приеме пищи и в качестве перекуса. 	<ul style="list-style-type: none"> • Старайтесь разнообразить набор предлагаемых овощей и фруктов. • Подавайте овощи и фрукты в качестве перекусов. • Каждую неделю подавайте хотя бы одну порцию овощей темно-зеленого, красного и оранжевого цвета. • Одна или более порций овощей и фруктов в день должна содержать большое количество витамина С. • Три или более порций овощей и фруктов в неделю должны содержать большое количество витамина А. • Три или более порций овощей и фруктов в неделю должны содержать исключительно свежие овощи и фрукты.

Требования и рекомендации схемы питания



Группа продуктов	Требования	Рекомендации
Зерновые продукты и хлеб	<ul style="list-style-type: none"> По крайней мере одна порция зерновых продуктов в день должна включать продукты с высоким содержанием цельного зерна. Зерновые завтраки должны содержать не более 6 г сахара на унцию. Десерты на зерновой основе больше не засчитываются в счет компонента «зерновые продукты». Младенцам в возрасте от 6 месяцев до года можно подавать зерновые завтраки в качестве перекуса. 	<ul style="list-style-type: none"> Подавайте не менее двух порций цельнозерновых продуктов в день. Весь хлеб и все зерновые завтраки и каши должны быть цельнозерновыми.
Мясо и заменители мяса	<ul style="list-style-type: none"> Мясо и заменители мяса можно подавать на завтрак вместо компонента «зерновые продукты» не более трех раз в неделю. В качестве заменителя мяса можно подавать тофу. Йогурт может быть без добавок, с добавками, подслащенный или неподслащенный. Йогурт должен содержать не более 23 г сахара на 6 унций. Для младенцев в возрасте от 6 месяцев до года в качестве заменителей мяса разрешены сыр, творог, йогурт и яйца (белок и желток). Сыросодержащие продукты и сырные спреды не допускаются. 	<ul style="list-style-type: none"> Включайте в рацион только постное мясо, орехи и бобовые. Мясо и заменители мяса следует готовить без добавления жира. Ограничьте потребление готовых мясных продуктов (например, хот-догов, корн-догов, куриных наггетсов, жареной курицы, рыбных палочек, венских сосисок или мясных деликатесов) одной порцией в неделю. Включайте в рацион только натуральные сыры, отдавая предпочтение сортам с низким или пониженным содержанием жира.
Прочее	<ul style="list-style-type: none"> Питьевую воду необходимо предлагать детям на протяжении всего дня и подавать по требованию. Вода не засчитывается в качестве компонента. Еда и напитки не должны использоваться для поощрения или наказания. Приготовление пищи методом жарки на территории учреждения не допускается. 	<ul style="list-style-type: none"> Оказывайте поддержку кормящим матерям. Обеспечьте им возможность оставлять сцеженное грудное молоко для детей на время их нахождения в вашем учреждении. Организируйте тихое и скрытое от посторонних глаз место для матерей, которые приходят в ваше учреждение кормить детей грудью в течение дня, и обеспечьте им комфортные и гигиеничные условия. Включайте в рацион сезонные и местные продукты. Покупайте готовые жареные продукты не чаще одного раза в неделю. Избегайте включения в рацион незасчитываемых продуктов, которые являются источником дополнительного сахара, таких как сладкие топинги (например, мед, джем, сироп), ингредиенты для смешивания, продаваемые с йогуртом (например, мед, сладкие шарики, кусочки печенья) и напитки, подслащенные сахаром (например, фруктовые напитки или сладкие газированные напитки).

Маркировка Child Nutrition (CN)

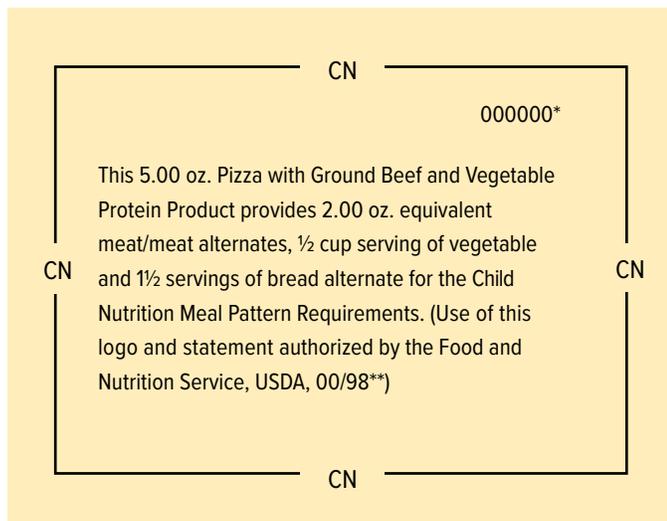


Child Nutrition (CN) — это добровольная федеральная программа маркировки продуктов для детей, которая позволяет производителям указывать на этикетке, как продукт влияет на выполнение требований схемы питания. К продуктам, которые могут быть маркированы этикеткой CN, относятся приготовленные промышленным способом продукты со значительным содержанием одного или нескольких компонентов схемы питания. При соблюдении объемов, указанных на этикетке, все продукты с маркировкой CN являются засчитываемыми.

Как распознать этикетку CN

Этикетка CN всегда содержит следующие элементы:

- логотип CN (характерная рамка вокруг текста);
- разрешение USDA или Службы продовольствия и питания (Food and Nutrition Service, FNS);
- месяц и год выдачи разрешения;
- размер порции, соответствующий требованиям схемы питания.



Подробную информацию о маркировке CN можно найти на странице FNS по адресу <https://www.fns.usda.gov/cn/labeling-program>.





Требования к потреблению молока

Засчитывается только пастеризованное молоко и молоко, соответствующее нормам штата и местным нормам в отношении жидкого молока. Все молоко должно содержать витамин А и витамин D в концентрациях, предусмотренных регламентом FDA 21 CFR 131.110. Молоко — прекрасный источник кальция, фосфора, белка, витамина А и витамина D.

Молоко, используемое для приготовления блюд, например каш, супов, пудингов и т. д., не засчитывается.

Если ребенок не может употреблять жидкое молоко, родители или опекуны могут в письменном виде попросить подавать вместо него заменители молока. В письменной просьбе должна быть указана медицинская или иная причина потребности в особой диете. Заменители молока по пищевой ценности должны быть эквивалентны молоку и соответствовать нормам содержания кальция, белка, витаминов А и D, а также других питательных веществ в концентрациях, свойственных коровьему молоку. См. Приложение D: заменители молока.

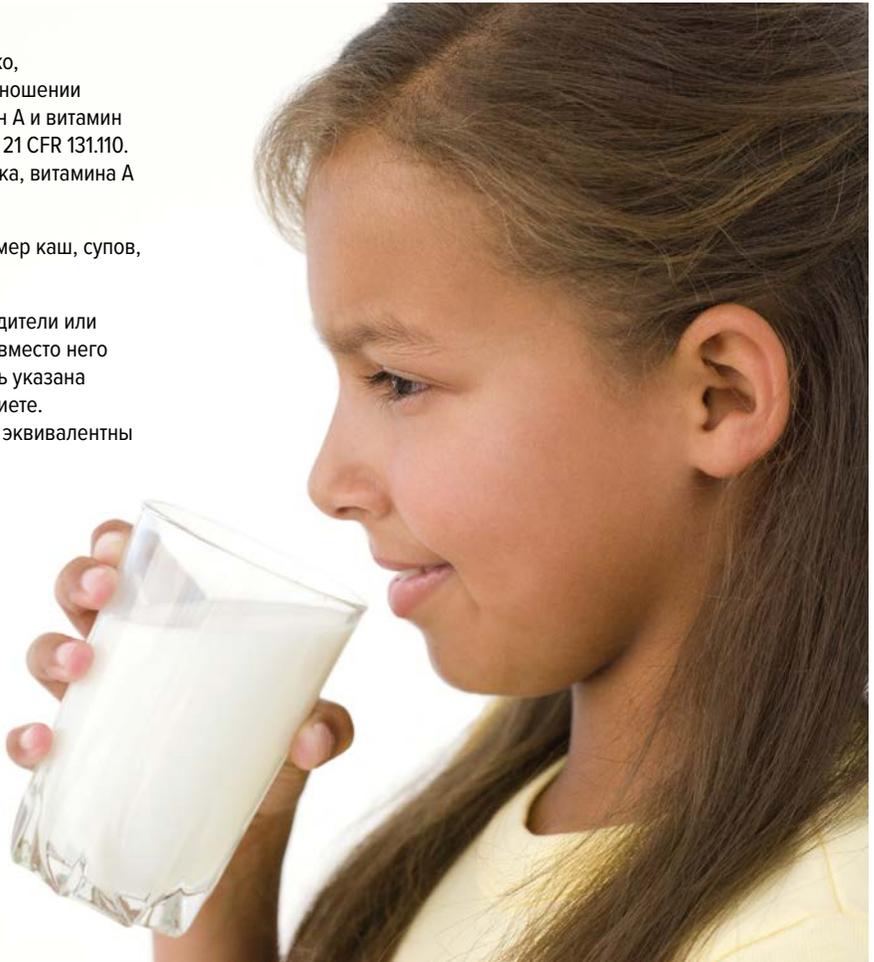
На завтрак или при перекусах жидкое молоко можно подавать в качестве напитка, заливать им хлопья или обоими способами.

На обед и ужин жидкое молоко следует подавать в качестве напитка.

При перекусах, если подается жидкое молоко, сок не засчитывается в качестве отдельного компонента. Два напитка при одном перекусе подавать нельзя.

Требования схемы питания для детей

- Жидкое молоко следует подавать на завтрак, обед и ужин.
- Детям в возрасте 1 года следует подавать цельное молоко.
- Детям в возрасте 2–18 лет следует подавать молоко низкой жирности (1 %) или обезжиренное молоко без вкусовых добавок.
- Детям в возрасте 1–5 лет следует подавать молоко без вкусовых добавок.
- Если детям в возрасте от 6 лет подается молоко со вкусовыми добавками, оно должно быть обезжиренным или низкой жирности (1 %).
- В меню должен указываться тип молока, а также содержание вкусовых добавок.



Требования схемы питания для взрослых

- Обезжиренное молоко или молоко низкой жирности (1 %) следует подавать хотя бы раз в день при основном приеме пищи либо в качестве перекуса. При остальных приемах пищи вместо стакана молока можно подавать 6 унций (или $\frac{3}{4}$ стакана) йогурта. Подавать молоко или йогурт на ужин необязательно.
- Йогурт должен содержать не более 23 г сахара на 6 унций.
- Рекомендуется подавать молоко без вкусовых добавок. Если вы даете молоко со вкусовыми добавками, оно должно быть обезжиренным или низкой жирности (1 %).
- В меню должен указываться тип молока, а также содержание вкусовых добавок.



Молоко: вопросы и ответы

Вопрос. Может ли молоко в пудингах, соусах и супах засчитываться в счет выполнения требований к потреблению молока?

Ответ. Нет. Молоко, используемое для приготовления пищи, не засчитывается.

Вопрос. Если ребенку нельзя молоко, можно ли заменить его на соевое молоко?

Ответ. Да. Соевое можно подавать детям и взрослым, если по медицинским или иным основаниям они нуждаются в особой диете, но при условии, что по пищевой ценности оно сравнимо с коровьим молоком. Заменители молока должны соответствовать нормам, приведенным в Приложении Д, но при включении в рацион детей в возрасте от 2 лет и взрослых они не обязательно должны быть обезжиренными или низкой жирности. Родители или опекуны должны подать письменную просьбу о замене молока на заменители (медицинская справка не требуется). Медицинская справка, однако, необходима, если просьба касается заменителей молока, которые не соответствуют нормам по пищевой ценности,

приведенным в Приложении Д. Для получения ребенком молока со сниженным содержанием лактозы письменная просьба от родителей или опекунов не требуется.

Вопрос. Можно ли покупать молоко непосредственно на ферме?

Ответ. Да, если это пастеризованное жидкое молоко, которое соответствует санитарным нормам штата и местным санитарным нормам. Кроме того, содержание в нем витаминов А и D должно соответствовать нормам штата и местным нормам.

Вопрос. Можно ли подавать молоко со вкусовыми добавками?

Ответ. Да, но молоко со вкусовыми добавками можно подавать только взрослым и детям от 6 лет, и оно должно быть обезжиренным или низкой жирности (1%). Если вы даете молоко со вкусовыми добавками, рекомендуется, чтобы оно содержало не более 22 г сахара на стакан (8 унций).

Вопрос. Почему сухое молоко, разведенное в воде, не засчитывается?

Ответ. USDA разрешает использовать сухое молоко только в чрезвычайных ситуациях, когда учреждению не удается обеспечить снабжение жидким молоком на постоянной основе (7 CFR 226.20(f)).

Вопрос. Можно ли подавать смузи в счет выполнения требований по компоненту «молоко»?

Ответ. Да. Молоко, используемое в смузи, может засчитываться в счет выполнения требований по потреблению молока, если смузи приготовлены участниками программы. При использовании йогурта он может засчитываться в качестве заменителя мяса (не заменителя молока). При использовании овощей и фруктов они засчитываются как сок. Обратите внимание, что соки в рационе детей от 1 года и взрослых ограничены 1 порцией в день.

Вопрос. Какого типа молоко необходимо использовать при приготовлении смузи?

Ответ. Тип молока должен соответствовать возрастной группе, для которой предназначается смузи.

Вопрос. Как приобретаемые в магазине смузи засчитываются в счет выполнения требований схемы питания?

Вопрос. Приобретаемые в магазине смузи могут засчитываться только как сок в счет компонента «овощи и фрукты». Засчитываться в счет компонента «молоко» они не могут, потому что невозможно определить объем используемого в них молока.





ПРОДУКТЫ, РЕКОМЕНДОВАННЫЕ В КАЧЕСТВЕ МОЛОКА

Продукт	Примечания
Безлактозное молоко, молоко с пониженным содержанием лактозы	Детям или взрослым, которые не переносят лактозу, можно подавать молоко с пониженным содержанием лактозы или безлактозное молоко. См. «Жидкое молоко».
Домашние смузи	Молоко, используемое в смузи, может засчитываться в счет выполнения требований по потреблению молока. Тип молока должен соответствовать возрастной группе, для которой предназначается смузи. Овощи и фрукты могут засчитываться как сок. Йогурт может засчитываться как заменитель мяса. Злаки не засчитываются. Приобретенные в магазине смузи могут засчитываться только как сок в счет компонента «овощи и фрукты».
Жидкое молоко (без вкусовых добавок)	Необходимый тип молока: <ul style="list-style-type: none"> • 12–24 месяца: цельное • 2 года и старше: обезжиренное или низкой жирности (1%)
Заменители молока	Заменители молока по пищевой ценности должны быть эквивалентны молоку и соответствовать нормам содержания кальция, белка, витамина А, витамина D и других питательных веществ в концентрациях, свойственных коровьему молоку. Родители или опекуны должны подать письменную просьбу о замене молока.
Кисломолочные продукты	Для взрослых и детей от 2 лет должны быть обезжиренными или низкой жирности (1%). Кисломолочные продукты получают путем сквашивания жидкого молока с помощью закваски. Примеры: кефир и ацидофильное молоко.
Культивированная пахта	Для взрослых и детей в возрасте от 2 лет должна быть обезжиренной или низкой жирности (1%). Должна быть культивированной и соответствовать нормам штата и местным нормам. См. «Культивированные молочные продукты».
Культивированные молочные продукты	Для взрослых и детей от 2 лет должны быть обезжиренными или низкой жирности (1%). Культивированное молоко получают путем добавления особых микроорганизмов в жидкое молоко в контролируемых условиях для получения продукта с определенным вкусом и/или консистенцией. Примеры: культивированная пахта, культивированный кефир и культивированное ацидофильное молоко.
Молоко низкой жирности (1%)	Не засчитывается для детей младше 2 лет. См. «Жидкое молоко».
Обезжиренное молоко	Не засчитывается для детей младше 2 лет. См. «Жидкое молоко».
Соевое молоко	См. «Заменители молока».
Ультрапастеризованное молоко (УНТ-молоко)	Ультрапастеризованное молоко — это пастеризованное молоко группы А, нагретое примерно до 138 °C (280 °F). См. «Жидкое молоко».
Цельное молоко	Является обязательным для детей в возрасте от 12 до 24 месяцев. Для взрослых и детей от 2 лет не засчитывается. См. «Жидкое молоко».



ПРОДУКТЫ, НЕ РЕКОМЕНДОВАННЫЕ, НО РАЗРЕШЕННЫЕ В КАЧЕСТВЕ МОЛОКА

Приведенные ниже продукты засчитываются для взрослых и детей в возрасте от 6 лет, но не являются рекомендованными. В этих продуктах высокое содержание добавленного сахара.

Продукт	Примечания
Горячий шоколад/горячее какао	См. «Молоко со вкусовыми добавками».
Молоко со вкусовыми добавками	Засчитывается для взрослых и детей в возрасте от 6 лет. Должно быть приготовлено на основе обезжиренного молока или молока низкой жирности (1%). Следует подавать в ограниченном количестве из-за высокого содержания сахара. Желательно, чтобы молоко со вкусовыми добавками содержало не более 22 граммов сахара на стакан (8 унций).
Молоко со вкусом эгг-нога	См. «Молоко со вкусовыми добавками».
Шоколадное молоко или молоко с какао	См. «Молоко со вкусовыми добавками».





ПРОДУКТЫ, НЕ РАЗРЕШЕННЫЕ В КАЧЕСТВЕ МОЛОКА

Приведенные ниже продукты не засчитываются в счет выполнения требований схемы питания SACP.

Заварной крем

Замороженный йогурт

Замороженный пудинг на палочке

Йогурт — разрешается в качестве заменителя мяса; в качестве молока может засчитываться только для взрослых

Искусственное молоко

Козье молоко — только по медицинским показаниям

Кокосовое молоко

Концентрированное молоко

Крем-супы

Миндальное молоко

Молоко пониженной жирности (2 %) — только по медицинским показаниям

Питьевые сливки

Пудинг

Разведенное обезжиренное сухое молоко — допускается только в чрезвычайных ситуациях с разрешения USDA

Рисовое молоко

Сертифицированное сырое молоко

Сливки

Сливочное и молочное мороженое

Сливочный соус

Сметана

Сыр — разрешается в качестве заменителя мяса

Шербет



Требования к потреблению овощей и фруктов

Согласно схеме питания САСФР овощи и фрукты следует подавать на завтрак, обед и ужин. Овощи и фрукты также можно подавать в качестве компонентов на перекус. Объединенный компонент «овощи и фрукты» был разделен на две группы для ужина, обеда и перекусов. Требования к размеру порции см. в схеме питания САСФР.

- Завтрак должен включать порцию овощей или фруктов либо того и другого.
- Обед и ужин должны включать порцию какого-либо вида овощей или фруктов ЛИБО две порции разных видов овощей.
- На перекус необходимо подавать два разных компонента. Овощи и фрукты засчитываются как два разных компонента. Однако два разных продукта из одного и того же компонента не засчитываются как подлежащий компенсации перекус. Например, порезанные дольками яблоки и палочки сельдерея засчитываются как подлежащий компенсации перекус, а апельсиновый сок и порезанные дольками яблоки — нет.
- Порция бобовых может засчитываться как овощ или как заменитель мяса. Однако одна порция сушеного гороха или фасоли не может засчитываться одновременно как овощ и заменитель мяса в одном приеме пищи.
- Минимальный засчитываемый объем овощей и фруктов — $\frac{1}{8}$ стакана. Меньшие объемы (менее $\frac{1}{8}$ стакана), используемые в качестве гарниров или в супах, рагу, сэндвичах либо салатах, не могут засчитываться в счет выполнения требований по потреблению овощей и фруктов.
- Детям в возрасте от 1 года и взрослым можно подавать только одну порцию 100-процентного сока в день. Напитки с добавлением витамина С, на этикетке которых указано «100 % Vitamin C», могут быть как 100-процентными соками, так и нет.
- Перекус не может состоять только из двух напитков (например, сока и молока).
- Домашняя консервация не допускается из соображений безопасности.

Рекомендации по потреблению овощей и фруктов

Овощи и фрукты — прекрасный источник витаминов, минералов и клетчатки. Согласно рекомендациям САСФР:

- Овощи и фрукты должны быть свежими, замороженными или консервированными, приготовленными без добавления сахара, соли либо жира.
- Подавайте овощи и фрукты в качестве перекуса.
- Каждую неделю подавайте по крайней мере одну порцию овощей темно-зеленого, красного и оранжевого цвета.
- Одна или более порций овощей и фруктов в день должна содержать большое количество витамина С.
- Три или более порций овощей и фруктов в неделю должны содержать большое количество витамина А.
- Три или более порций овощей и фруктов в неделю должны содержать исключительно свежие овощи и фрукты.
- Всегда, когда это возможно, следует подавать сезонные овощи и фрукты местного выращивания.

Добавление овощей и фруктов — прекрасный способ сделать еду вкуснее и привлекательнее, а также дать возможность попробовать новые продукты. Хотя небольшие объемы (менее $\frac{1}{8}$ стакана) овощей и фруктов не засчитываются в счет выполнения требований схемы питания, САСФР рекомендует по возможности включать в рацион разнообразные овощи и фрукты:

- нарезанный лук, сельдерей или морковь в супах, рагу либо запеканках;
- тыквенное пюре, смешанное с йогуртом;
- ломтики помидора в горячих сэндвичах с сыром;
- листовой салат в сэндвичах;
- лимонный сок для поливания рыбы или для заправки салатов.



Овощи и фрукты



Овощи и фрукты, богатые важными питательными веществами

Овощи и фрукты — прекрасный источник витаминов, минералов и клетчатки. Согласно рекомендациям САСФР:

- Следует подавать хотя бы один продукт с высоким содержанием **ВИТАМИНА С** ежедневно.

- Следует подавать хотя бы один продукт с высоким содержанием **ВИТАМИНА А** трижды в неделю.
- Следует чаще подавать продукты с высоким содержанием **ЖЕЛЕЗА**.
- Следует ежедневно подавать продукты с высоким содержанием **КАЛЬЦИЯ**.

ОВОЩИ

Продукт	Витамин С	Витамин А	Железо	Кальций
Батат	●	●		
Белый картофель	●			
Брокколи	●	●		●
Брюссельская капуста	●			
Горох и морковь		●		
Зеленолистные овощи				
Ботва репы	●	●	●	
Кудрявая капуста (кале)	●	●	●	●
Листовая горчица		●	●	
Листовая капуста (коллард)	●	●	●	●
Листья одуванчика				●
Мангольд		●	●	
Свекольная ботва		●	●	●
Шпинат	●	●	●	●
Зеленый горошек			●	
Зимние сорта тыквы		●	●	
Капуста	●			
Морковь		●		
Овощной сок	●			
Овощные смеси		●		
Окра	●			
Пастернак			●	
Перец	●			
Помидоры и томатный сок	●	●		
Репа	●			
Спаржа	●	●		
Тыква		●		
Цветная капуста	●			

ФРУКТЫ

Продукт	Витамин С	Витамин А	Железо	Кальций
Абрикосы		●		
Апельсины и апельсиновый сок	●			
Грейпфрут и грейпфрутовый сок	●			
Клубника	●			
Малина	●			
Мандарины	●			
Мускусная дыня	●	●		
Нектарины		●		
Сливы		●		
Сухофрукты (яблоки, курага, финики, инжир, персики, чернослив или изюм)			●	
Чернослив		●		



Овощи и фрукты: вопросы и ответы

Вопрос. Если на обед подается одна порция овощной смеси, засчитывается ли она в счет выполнения требования по подаче двух видов овощей?

Ответ. Нет. Овощные смеси, фруктовые коктейли и подобные сочетания засчитываются только как один вид овощей или фруктов.

Вопрос. Засчитывается ли в качестве овоща соус на пицце?

Ответ. Нет. В порции пиццы соуса слишком мало, чтобы его можно было засчитать.

Вопрос. Как засчитываются овощи, фрукты и другие продукты в смешанных блюдах, таких как жаркое из говядины или чили?

Ответ. Смешанные блюда засчитываются по-разному. Может быть засчитано до трех компонентов, если рецепт предполагает соответствующий ингредиент в количестве, достаточном, чтобы его можно было рассматривать как одну порцию. Например, порция жаркого из говядины для ребенка в возрасте 3–5 лет должна содержать не менее 1 ½ унции мяса и ¼ стакана овощей.

На этикетке консервированного или замороженного жаркого из говядины не указывается, сколько в одной порции мяса, моркови либо картофеля. Следовательно, такое жаркое не может быть засчитано в качестве компонента «овощи» или «мясо», если на продукте нет этикетки Child Nutrition (CN).

Вопрос. Можно ли добавить консервированную тыкву в томатный соус и засчитать ее в счет компонента «овощи»?

Ответ. Да, овощные и фруктовые пюре могут засчитываться в счет выполнения требований схемы питания при условии, что в блюде также содержится достаточное количество (½ стакана) легко распознаваемых засчитываемых овощей и фруктов. В данном примере консервированную тыкву можно засчитать в компонент «овощи», потому что томатный соус является легко распознаваемым.

Вопрос. Засчитываются ли такие продукты, как салат из капусты или картофеля?

Ответ. Да, но в счет выполнения требований по потреблению овощей и фруктов могут засчитываться только фактические объемы овощных или фруктовых ингредиентов. Другие ингредиенты, такие как майонез, макароны или орехи, в размер порции не засчитываются.

Вопрос. Засчитываются ли сушеные овощи и фрукты?

Ответ. Да. Размер порции сушеных овощей или фруктов равен половине размера порции свежих или консервированных. Например, если требуется ½ стакана фруктов, можно дать ¼ стакана изюма. Помните, что маленькие дети могут подавиться сухофруктами (см. Приложение Г).

Вопрос. Как в счет компонента «овощи» засчитываются зеленолистные овощи?

Ответ. Один стакан зеленолистных овощей (например, листового салата, сырого шпината и т. п.) засчитывается как ½ стакана овощей.



Овощи и фрукты



ПРОДУКТЫ, РЕКОМЕНДОВАННЫЕ В КАЧЕСТВЕ ОВОЩЕЙ И ФРУКТОВ

Продукт	Примечания
Безалкогольный яблочный сидр	Должен быть пастеризованным. В день можно подавать не больше одной порции сока.
Водяные орехи	
Домашние смузи	Примеры: смузи, приготовленные с молоком и йогуртом, овощами и фруктами. Можно добавить зерновые продукты (например, зерновые завтраки, гранолу или овсяные хлопья), однако при подаче в составе смузи они засчитываются не будут. При приготовлении смузи с молоком тип молока должен соответствовать рекомендациям САСФР для соответствующей возрастной группы. Овощи и фрукты, используемые в смузи, могут засчитываться как сок. В день можно подавать не больше одной порции сока.
Домашние супы	Подсчитайте объем овощей в рецепте, чтобы определить, достаточное ли количество того или иного вида овощей содержится в супе. Порцией считается $\frac{1}{8}$ стакана каждого вида овощей. Пример: $\frac{1}{8}$ стакана моркови на порцию, а не $\frac{1}{8}$ стакана моркови, лука и сельдерея. В отношении горохового, фасолевого или чечевичного супа см. раздел «Мясо и заменители мяса».
Замороженные овощи без добавок	Не следует подавать овощи в сливочном масле или сырном соусе.
Замороженные фрукты без сахара	
Зелень	Примеры: брокколини, листовая капуста (коллард), эндивий, эскароль, кудрявая капуста (кале), листовая горчица, шпинат, мангольд или ботва репы.
Капустный салат (коулслоу)	
Картофель	Примеры: сладкий (батат), желтый или белый. Рекомендуется в отварном или запеченном виде, а также в виде пюре.
Картофельные оладьи	
Клюквенный сок	Клюквенный сок в виде смеси с другим 100-процентным фруктовым соком засчитывается. Клюквенный морс не засчитывается. В день можно подавать не больше одной порции сока.
Консервированная или сухая фасоль	Примеры: черная фасоль, спаржевая фасоль (вигна), фасоль каннеллини, красная фасоль, белая фасоль (мелкая и крупная), фасоль пинто, нут, чечевица, голубиный горох, соевые бобы или лущеный горох. Порция бобовых может засчитываться как овощ или как заменитель мяса, но не как и то и другое одновременно.
Консервированные овощи	Выбирайте продукты с низким содержанием натрия или без добавления соли.
Макаронные изделия из 100-процентной растительной или бобовой муки	Макаронные изделия из бобовой муки можно использовать для замещения ЛИБО компонента «овощ», ЛИБО «мясо или заменитель мяса», но не как и то и другое одновременно. Макароны из овощной муки необязательно должны подаваться с другим узнаваемым овощем, чтобы засчитываться. $\frac{1}{2}$ стакана готовых макаронных изделий = $\frac{1}{2}$ стакана овощей.

Овощи и фрукты



ПРОДУКТЫ, РЕКОМЕНДОВАННЫЕ В КАЧЕСТВЕ ОВОЩЕЙ И ФРУКТОВ

Продукт	Примечания
Мультиовощные соки	Должны представлять собой смеси 100-процентных овощных соков. Выбирайте продукты с низким содержанием натрия или без добавления соли. В день можно подавать не больше одной порции сока.
Мультифруктовые соки	Должны представлять собой смеси 100-процентных овощных/фруктовых соков. В день можно подавать не больше одной порции сока.
Неподслащенный яблочный соус	
Овощной сок	В день можно подавать не больше одной порции сока.
Проростки — люцерна, бобовые	Проростки должны подвергаться тепловой обработке. Проростки, которые не подвергались тепловой обработке, могут быть источником пищевых инфекций.
Свежая сальса	Необходимо подавать не менее 1/8 стакана.
Свежие овощи	Примеры: артишоки, авокадо, побеги бамбука, бобовые (все виды), свекла, пак-чой, брокколи, брюссельская капуста, капуста, морковь, цветная капуста, сельдерей, кукуруза, огурцы, баклажаны, зелень (все виды), хикама, кольраби, листовой салат (все виды), грибы, окра, пастернак, горох, перец, картофель, тыква, редис, редька, ревен, шпинат, проростки (все виды), тыква (все виды), батат, физалис, помидоры, репа, водяной кресс или ямс. Рекомендуется подавать три и более порции свежих овощей в неделю.
Свежие фрукты	Примеры: абрикосы, ананасы, апельсины, бананы, виноград, гранаты, грейпфрут, груши, гуава, дыня (все виды), карамбола, киви, клементины, кумкваты, манго, мандарины, маракуйя, папайя, персики, плантаны (овощные бананы), сливы, хурма, яблоки или ягоды (все виды). Рекомендуется подавать три или более порций свежих фруктов в неделю.
Соус для спагетти	Необходимо подавать не менее 1/8 стакана.
Сушеные фрукты	Примеры: курага, клюква, финики, инжир, чернослив или изюм. Размер порции сухофруктов равен половине размера порции свежих или консервированных фруктов. Например, если требуется 1/2 стакана фруктов, можно дать 1/4 стакана изюма. Внимание: дети младше 4 лет могут подавиться.
Томатная паста	Одна столовая ложка засчитывается как 1/4 стакана овощей.
Томатный соус	Необходимо подавать не менее 1/8 стакана.
Фруктовый лед	Должен на 100 % состоять из фруктов или фруктового сока.
Фрукты консервированные в 100-процентном соке или воде	
Хомини (кукуруза)	1/4 стакана хомини = 1/4 стакана овощей.
Ягоды	Примеры: ежевика, черника, малина или клубника.

Овощи и фрукты



ПРОДУКТЫ, НЕ РЕКОМЕНДОВАННЫЕ, НО РАЗРЕШЕННЫЕ В КАЧЕСТВЕ ОВОЩЕЙ И ФРУКТОВ

Приведенные ниже продукты засчитываются, но не являются рекомендованными.
Это продукты с высоким содержанием добавленного сахара, жиров и соли.

Продукт	Примечания
Gerber® Mini Fruits	
Gerber® Mini Vegetables	
Tater Tots®	Подавать в ограниченном количестве из-за высокого содержания жира и соли.
Домашний фруктовый соус	Засчитывается только та часть соуса, которая приходится на фрукты. Подавать в ограниченном количестве из-за высокого содержания добавленного сахара. Должен содержать не менее 1/8 стакана фруктов на порцию.
Замороженные фрукты с сахаром	Подавать в ограниченном количестве из-за высокого содержания добавленного сахара.
Картофель фри	Подавать в ограниченном количестве из-за высокого содержания жира.
Картофельные хэшбрауны	Подавать в ограниченном количестве из-за высокого содержания жира и соли.
Картофельные шкурки	Подавать в ограниченном количестве из-за высокого содержания жира.
Клюквенный соус	Засчитываются только соусы с целыми или измельченными ягодами. Подавать в ограниченном количестве из-за высокого содержания добавленного сахара.
Коблер и чипсы из фруктов	Подавать в ограниченном количестве из-за высокого содержания добавленного сахара. Должны содержать не менее 1/8 стакана фруктов на порцию.
Кокос в свежем, замороженном и сушеном виде, а также кокосовая вода, маркированная как 100-процентный сок	Кокосовый орех содержит много жиров, особенно насыщенных. Сушеный подслащенный кокос также содержит большое количество добавленного сахара. Свежий и замороженный кокос: 1/4 стакана = 1/4 стакана фрукта. Сушеный кокос: 1/4 стакана = 1/2 стакана фрукта. 1/4 стакана 100-процентного сока = 1/4 стакана фрукта.
Консервированные в сиропе фрукты	Подавать в ограниченном количестве из-за высокого содержания добавленного сахара.
Консервированные супы, готовые к употреблению	Примеры: минestrone, томатный суп, томатный суп с рисом, овощной суп, овощной суп с говядиной или овощной суп с курицей. Подавать в ограниченном количестве из-за высокого содержания соли. 1 стакан засчитывается как 1/4 стакана овощей.
Сальса промышленного приготовления	Подавать в ограниченном количестве из-за высокого содержания соли. Необходимо подавать не менее 1/8 стакана.
Супы консервированные, концентрированные (1 часть супа на 1 часть воды) или сухие	Примеры: минestrone, томатный суп, томатный суп с рисом, овощной суп, овощной суп с говядиной или овощной суп с курицей. Подавать в ограниченном количестве из-за высокого содержания соли. 1 стакан разведенного супа засчитывается как 1/4 стакана овощей.
Фруктовый пирог	Подавать в ограниченном количестве из-за высокого содержания добавленного сахара. Должен содержать не менее 1/8 стакана фруктов на порцию.



ПРОДУКТЫ, НЕ РАЗРЕШЕННЫЕ В КАЧЕСТВЕ ОВОЩЕЙ И ФРУКТОВ

Приведенные ниже продукты не засчитываются в счет выполнения требований схемы питания САСФР.

Fruit Gushers®

Kool-Aid®

Popsicles® или другое мороженое с фруктовым вкусом

Pop-Tarts® или другое тостерное печенье с фруктовой начинкой

V-8 Splash®

Банановые чипсы

Банановый кекс (разрешается в качестве компонента «зерновые продукты и хлеб»). См. «Овощной и фруктовый кекс» в соответствующем перечне.

Джем, желе или варенье

Желированный клюквенный соус

Инжирное печенье

Картофельные чипсы

Кетчуп

Клюквенный морс

Крем-супы

Кукурузные чипсы

Лимонад и напиток из лаймового сока

Лимонная начинка для пирогов

Лук репчатый

Луковые кольца

Маринованные огурцы

Напитки с фруктовым вкусом или добавлением сока (бутилированные, в банках или растворимые)

Нектар — абрикосовый, грушевый или персиковый

Овощи в соусе из масла или сыра



ПРОДУКТЫ, НЕ РАЗРЕШЕННЫЕ В КАЧЕСТВЕ ОВОЩЕЙ И ФРУКТОВ

Приведенные ниже продукты не засчитываются в счет выполнения требований схемы питания SACP.

Овощные и фруктовые кексы или маффины из яблока, банана, черники, моркови, тыквы либо цукини

Оливки

Песто

Посоле

Салат Jell-O® с фруктами или соком

Сироп с фруктовым вкусом

Соус барбекю

Соус чили

Торты с фруктами

Фруктовое мороженое

Фруктовые и овощные воздушные снеки

Фруктовые конфеты (пастила, железные конфеты, «мишки Гамми»)

Фруктовый йогурт — разрешен в качестве заменителя мяса.

Фруктовый пунш (бутилированный, в банках или растворимый)

Фрукты в йогуртовой глазури

Фрукты в шоколаде

Шербет и сорбеты

Яблочное повидло

Зерновые продукты и хлеб



Требования к потреблению зерновых продуктов и хлеба

Согласно схеме питания САСФР зерновые продукты или хлеб следует подавать на завтрак, обед и ужин. Компонент «зерновые продукты и хлеб» также можно подавать в качестве одного из двух компонентов перекуса. Зерновые продукты и хлеб — хороший источник витаминов группы В, минералов и клетчатки. Требования к размеру порции см. в схеме питания САСФР.

- Все зерновые продукты и хлеб должны быть цельнозерновыми или витаминизированными.
- По крайней мере одна порция зерновых продуктов в день должна включать продукты с высоким содержанием цельного зерна.
 - Продукты с высоким содержанием цельного зерна содержат 100 % цельного зерна или не менее 50 % цельного зерна при том, что остальная часть продукта является витаминизированной.
 - В меню должно быть указано, когда подаются продукты с высоким содержанием цельного зерна (например, цельнозерновой пшеничный хлеб, цельнозерновой английский маффин, коричневый рис или овсяные хлопья).
- Зерновые продукты или хлеб должны легко распознаваться в составе блюда (такого как сайка, спагетти, рис или лепешки для тако). Такие ингредиенты, как панировочные сухари в мясном рулете, не засчитываются в счет выполнения требования к потреблению зерновых продуктов и хлеба.
- Вместо зерновых продуктов на завтрак можно подавать мясо и заменители мяса (не более трех раз в неделю).
- Зерновые завтраки и каши должны содержать не более 6 г сахара на унцию в сухом виде (21,2 г на 100 г).

Десерты на зерновой основе

- Десерты на зерновой основе не засчитываются.
- К десертам на зерновой основе относятся печенье, сладкие пироги, пончики, зерновые батончики, батончики на завтрак, батончики из гранолы, сладкие булочки, тостерное печенье, торты, пирожные и брауни.
- См. таблицу «Продукты, не разрешенные в качестве зерновых продуктов и хлеба».

Рекомендации по потреблению зерновых продуктов и хлеба

Согласно рекомендациям САСФР весь хлеб и все зерновые завтраки и каши должны быть цельнозерновыми. Старайтесь подавать разнообразные цельнозерновые блюда, чтобы дети могли попробовать новые продукты.

Использование зерновых продуктов и хлеба в эквиваленте унции

Зерновые являются важной частью питания в рамках программы САСФР. Чтобы убедиться, что дети и взрослые получают достаточное количество зерновых во время приемов пищи и перекусов в рамках программы САСФР, необходимые количества в схеме питания указаны в эквиваленте унции (экв. унции). Эквивалент унции показывает количество зерна в порции продукта.

Использование таблицы зерновых продуктов и хлеба

Размер порции в таблицах с рекомендованными или не рекомендованными, но разрешенными, зерновыми продуктами и хлебом подскажет вам, какое количество зернового продукта вам нужно подать, чтобы соответствовать требованиям схемы питания САСФР.

Если вы хотите подать зерновой продукт:

- меньше, чем указано в таблице зерновых продуктов и хлеба,
- легче по весу, чем указано в таблице зерновых продуктов и хлеба,
- не включенный в таблицу зерновых продуктов и хлеба,

тогда вам нужно будет использовать другой способ определения количества порций, чтобы соответствовать требованиям САСФР.

Вы можете:

- Ввести данные этикетки с информацией о пищевой ценности в инструмент «Дополнение А: зерно» (Exhibit A Grains Tool) *Руководства по закупке продуктов (Food Buying Guide, FBG) для программ детского питания**.
- Использовать *Инструкции к анализу рецептов (Recipe Analysis Workbook, RAW) FBG** для определения эквивалента унций на порцию для стандартизированных рецептов.

* Перейдите на веб-страницу <https://foodbuyingguide.fns.usda.gov>.



Зерновые продукты и хлеб



Зерновые продукты и хлеб: вопросы и ответы

Вопрос. Как определить, в каких продуктах высокое содержание цельного зерна?

Ответ. Определить продукты с высоким содержанием цельного зерна можно различными способами:

- Самый простой способ — прочитать список ингредиентов.
 - Выбирайте продукты, в которых цельное зерно указано в качестве первого ингредиента (например, цельнозерновая пшеница, овсяная мука или коричневый рис).
 - Также допускаются продукты, в которых в качестве первого ингредиента указана вода, а в качестве второго — цельное зерно.
- См. перечень цельнозерновых продуктов, приведенный в Приложении E.
- Участники программы также могут ориентироваться на одно из следующих заявлений на этикетке продукта:
 - “Diets rich in whole grain foods and other plant foods and low in total fat, saturated fat, and cholesterol may reduce the risk of heart disease and some cancers.”
 - “Diets rich in whole grain foods and other plant foods, and low in saturated fat and cholesterol, may help reduce the risk of heart disease.”
- Если продукты готовятся участником программы в домашних условиях, узнать, является ли цельное зерно главным зерновым ингредиентом, можно из рецепта.

Вопрос. Могут ли участники программы выбирать, в какой прием пищи включать цельнозерновые продукты?

Ответ. Да. Участники программы могут выбирать, в какой прием пищи (или перекус) подавать цельнозерновые продукты.

Вопрос. Считаются ли продукты из кукурузы цельнозерновыми?

Ответ. На продуктах из кукурузы должно быть прямо указано, что это цельнозерновая кукурузная мука или цельнозерновая кукурузная крупа.

Вопрос. Разрешены ли домашние граноловые батончики?

Ответ. Нет. Домашние и купленные в магазине граноловые батончики не засчитываются в счет компонента «зерновые продукты», потому что они считаются зерновыми десертами.

Вопрос. Считаются ли оладьи и вафли зерновыми десертами?

Ответ. Нет. Оладьи и вафли не считаются зерновыми десертами.

Вопрос. Могут ли кляр и панировка на рыбном филе засчитываться в счет компонента «хлеб и зерновые продукты»?

Ответ. Кляр и панировка могут засчитываться в составе основного блюда. Это зависит от объема цельнозерновой муки, муки из отрубей, зародышевой муки и/или обогащенной муки в рецепте. Поскольку определить объем кляра и панировки на купленных в магазине продуктах затруднительно, такие продукты могут засчитываться в компонент «зерновые продукты и хлеб» только при наличии маркировки CN.



Зерновые продукты и хлеб



ЗЕРНОВЫЕ ЗАВТРАКИ И КАШИ С НИЗКИМ СОДЕРЖАНИЕМ САХАРА*

Зерновые завтраки и каши должны содержать не более 6 г сахара на унцию (28 г). Указанные в этой таблице зерновые завтраки и каши содержат 6 г сахара и менее. Кроме того, САCFP рекомендует подавать цельнозерновые завтраки и каши. Цельнозерновые завтраки и каши помечены значком ✓ в столбце «Цельное зерно». Зерновые завтраки и каши, одобренные WIC, также засчитываются в счет выполнения требований схемы питания САCFP.

Зерновые завтраки и каши с низким содержанием сахара	Цельное зерно	Зерновые завтраки и каши с низким содержанием сахара	Цельное зерно
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®	✓

* Приведенная выше информация была взята с веб-сайтов соответствующих продуктов. Перед покупкой продукта проверяйте данные о пищевой ценности на этикетке.

Зерновые продукты и хлеб



ПРОДУКТЫ, РЕКОМЕНДОВАННЫЕ В КАЧЕСТВЕ ЗЕРНОВЫХ ПРОДУКТОВ И ХЛЕБА

Продукт	Цельное зерно	Примечания	Размер порции 1–5 лет: в экв. ½ унции 6–18 лет: в экв. 1 унции
Club Crackers®			1–5 лет: 4 крекера 6–18 лет: 7 крекеров
Goldfish®			Не менее ¾ x ½ дюйма 1–5 лет: ¼ стакана (21 крекер) 6–18 лет: ½ стакана (41 крекер)
RyKrisp®	✓		1–5 лет: 5 крекеров 6–18 лет: 10 крекеров
Sociables®			1–5 лет: 4 крекера 6–18 лет: 8 крекеров
Triscuit®	✓		Не менее 1½ x 1½ дюйма 1–5 лет: 3 крекера 6–18 лет: 5 крекеров
Wasa Crispbread®	✓		1–5 лет: 1 большая вафля 6–18 лет: 2 большие вафли
Wheat Thins®	✓		Не менее 1¼ x 1¼ дюйма 1–5 лет: 6 крекеров 6–18 лет: 12 крекеров
Английские маффины			Не менее 56 г: 1–5 лет: ¼ английской булочки 6–18 лет: ½ английской булочки
Бейглы		Продукты, изготовленные из цельнозерновой пшеничной муки, являются цельнозерновыми.	Не менее 56 г: 1–5 лет: ¼ бейгла 6–18 лет: ½ бейгла
Белый, коричневый или красный рис		Коричневый (бурый) рис и красный рис — цельнозерновые продукты. См. «Зерновые продукты, подвергаемые тепловой обработке».	
Блинчики для рулетиков «эгг ролл»			
Брецели, мягкие, несоленые			Не менее 56 г: 1–5 лет: ¼ брецеля 6–18 лет: ½ брецеля
Брецели, твердые, несоленые, в форме палочек		Внимание: маленькие дети могут ими подавиться.	Не менее 2½ дюйма 1–5 лет: 16 палочек 6–18 лет: 31 палочка
Булгур или крупа из нешелушенной пшеницы	✓	См. «Зерновые продукты, подвергаемые тепловой обработке».	
Булочки всех видов			Не менее 28 г: 1–5 лет: ½ булочки 6–18 лет: 1 булочка

Зерновые продукты и хлеб



ПРОДУКТЫ, РЕКОМЕНДОВАННЫЕ В КАЧЕСТВЕ ЗЕРНОВЫХ ПРОДУКТОВ И ХЛЕБА

Продукт	Цельное зерно	Примечания	Размер порции 1–5 лет: в экв. ½ унции 6–18 лет: в экв. 1 унции
Булочки, в т. ч. для гамбургеров и хот-догов			Не менее 28 г: 1–5 лет: ½ булочки 6–18 лет: 1 булочка
Вафли промышленного приготовления (Eggo®)			Не менее 34 г: 1–5 лет: ½ вафли 6–18 лет: 1 вафля
Галеты			Не менее 28 г: 1–5 лет: ½ галеты 6–18 лет: 1 галета
Гречневая каша	✓	Варится из гречневой крупы. См. «Зерновые продукты, подвергаемые тепловой обработке».	
Дикий рис	✓	См. «Зерновые продукты, подвергаемые тепловой обработке».	
Домашние блинчики		Могут засчитываться исходя из объема цельнозерновой или обогащенной муки в рецепте.	
Домашние вареники и пельмени		Домашние вареники и пельмени могут засчитываться исходя из объема цельнозерновой или обогащенной муки в рецепте.	
Домашние гренки		См. «Хлеб».	
Домашние начинки и заправки для хлеба		Домашняя начинка может засчитываться исходя из объема цельнозернового или обогащенного хлеба в рецепте.	
Домашние пончики		Могут засчитываться исходя из объема цельнозерновой или обогащенной муки в рецепте.	
Домашняя хлебная начинка		См. «Домашние начинки и заправки для хлеба».	
Зародышевые хлопья			При использовании зародышевых хлопьев в рецепте: 1–5 лет: 3 столовые ложки 6–18 лет: ¼ стакана

Зерновые продукты и хлеб



ПРОДУКТЫ, РЕКОМЕНДОВАННЫЕ В КАЧЕСТВЕ ЗЕРНОВЫХ ПРОДУКТОВ И ХЛЕБА

Продукт	Цельное зерно	Примечания	Размер порции 1–5 лет: в экв. ½ унции 6–18 лет: в экв. 1 унции
Зерновые завтраки, готовые к употреблению и содержащие менее 6 г сахара на порцию			Хлопья или кольца 1–5 лет: ½ стакана 6–18 лет: 1 стакан Воздушные зерна 1–5 лет: ¾ стакана 6–18 лет: 1¼ стакана Гранола 1–5 лет: ⅛ стакана 6–18 лет: ¼ стакана
Зерновые продукты, подвергаемые тепловой обработке			1–5 лет: ¼ стакана готового продукта 6–18 лет: ½ стакана (в готовом виде)
Итальянский хлеб		См. «Хлеб».	
Каша овсяная	✓	См. «Овсянка».	
Каша, подвергаемая тепловой обработке			1–5 лет: ¼ стакана (в готовом виде) 6–18 лет: ½ стакана (в готовом виде)
Киноа	✓	См. «Зерновые продукты, подвергаемые тепловой обработке». Зерна с высоким содержанием белка, которые готовят так же, как другие крупы.	
Крекеры		См. Club Crackers, Goldfish®, Melba Toast®, Oyster Crackers, Ritz® Crackers, RyKrisp®, Saltines, Sociables®, Triscuit®, Wasa Crispbread® или Wheat Thins®.	
Крекеры Ritz®			1–5 лет: 4 крекера 6–18 лет: 7 крекеров
Крупа, сделанная из хомини	✓		1–5 лет: ¼ стакана готового продукта 6–18 лет: ½ стакана готового продукта
Кукурузная крупа крупного помола, обогащенная или цельнозерновая		Молотые зерна кукурузы, отваренные в воде или молоке.	1–5 лет: ¼ стакана готового продукта 6–18 лет: ½ стакана готового продукта
Кукурузная крупа, цельнозерновая или обогащенная, подвергаемая тепловой обработке	✓	См. «Зерновые продукты, подвергаемые тепловой обработке».	

Зерновые продукты и хлеб



ПРОДУКТЫ, РЕКОМЕНДОВАННЫЕ В КАЧЕСТВЕ ЗЕРНОВЫХ ПРОДУКТОВ И ХЛЕБА

Продукт	Цельное зерно	Примечания	Размер порции 1–5 лет: в экв. ½ унции 6–18 лет: в экв. 1 унции
Кукурузная масса, масса харина, кукурузная мука и полента	✓	Ингредиенты, обозначенные как кукурузная масса или масса харина, не требуют дополнительной документации, чтобы учитываться в требованиях по содержанию цельного зерна (Whole Grain-Rich, WGR). Однако для некоторых продуктов, изготовленных с использованием кукурузной муки или поленты, может потребоваться ведомость о рецептуре продукта (Product Formulation Statement, PFS), чтобы они учитывались в требованиях к WGR.	
Кукурузные маффины			Не менее 34 г: 1–5 лет: ½ маффина 6–18 лет: 1 маффин
Кукурузный хлеб			Не менее 2 x 2 ½ дюйма 1–5 лет: ½ кусочка 6–18 лет: 1 кусочек
Кускус		См. «Зерновые продукты, подвергаемые тепловой обработке».	
Лапша		См. «Макаронные изделия всех форм».	
Лефсе		Лефсе — это бездрожжевой хлеб, состоящий главным образом из картофеля и муки. Лефсе засчитывается исходя из объема цельнозерновой или обогащенной муки в рецепте.	
Листовое тесто для вонтонов			
Макаронные изделия всех форм		Макаронные изделия, изготовленные из цельносомлотой пшеничной муки, являются цельнозерновыми.	1–5 лет: ¼ стакана 6–18 лет: ½ стакана
Макаронны всех форм		Продукты, изготовленные из цельносомлотой пшеничной муки, являются цельнозерновыми. См. «Макаронные изделия всех форм».	1–5 лет: ¼ стакана готового продукта 6–18 лет: ½ стакана готового продукта
Маца			1–5 лет: ½ большой лепешки 6–18 лет: 1 большая лепешка
Мини-бейглы		Продукты, изготовленные из цельносомлотой пшеничной муки, являются цельнозерновыми.	Не менее 28 г: 1–5 лет: ½ бейгла 6–18 лет: 1 бейгл

Зерновые продукты и хлеб



ПРОДУКТЫ, РЕКОМЕНДОВАННЫЕ В КАЧЕСТВЕ ЗЕРНОВЫХ ПРОДУКТОВ И ХЛЕБА

Продукт	Цельное зерно	Примечания	Размер порции 1–5 лет: в экв. ½ унции 6–18 лет: в экв. 1 унции
Обогащенный хлеб		Примеры: французский, итальянский, картофельный, с изюмом, белый.	Не менее 28 г: 1–5 лет: ½ ломтика 6–18 лет: 1 ломтик
Овсяные хлопья	✓		1–5 лет: ¼ стакана готового продукта 6–18 лет: ½ стакана готового продукта
Оладьи			Не менее 34 г: 1–5 лет: ½ оладьи 6–18 лет: 1 оладья
Основа для пиццы			
Отруби		Примеры: овсяные отруби или пшеничные отруби.	При использовании отрубей в рецепте: 1–5 лет: 3 столовые ложки 6–18 лет: ¼ стакана
Перловая крупа	✓	Нешлифованная перловая крупа является цельнозерновой. Шлифованная перловая крупа цельнозерновой не является. См. «Зерновые продукты, подвергаемые тепловой обработке».	
Пита		Продукты, изготовленные из цельнозерновой пшеничной муки, являются цельнозерновыми.	Не менее 56 г: 1–5 лет: ¼ питы 6–18 лет: ½ питы
Полента, обогащенная или цельнозерновая		Отварная кукурузная крупа. Можно употреблять в виде горячего блюда или охладить, нарезать на ломтики и запечь в духовом шкафу, на гриле или поджарить на сковороде.	
Попкорн без добавок с воздушной кукурузы	✓	Внимание: дети младше 4 лет могут подавиться.	1–5 лет: 1 ½ стакана 6–18 лет: 3 стакана
Пумперникель	✓	См. «Хлеб».	
Пшеничные или кукурузные тортильи		Если в качестве первого ингредиента указана цельнозерновая мука или цельнозерновая кукурузная мука, продукт является цельнозерновым.	Мягкая тортилья из кукурузы (~ 5 ½ дюйма) 1–5 лет: ¾ тортильи 6–18 лет: 1 ¼ тортильи Мягкая тортилья из муки (~ 6 дюймов) 1–5 лет: ½ тортильи 6–18 лет: 1 тортилья Мягкая тортилья из муки (~ 8 дюймов) 1–5 лет: ¼ тортильи 6–18 лет: ½ тортильи

Зерновые продукты и хлеб



ПРОДУКТЫ, РЕКОМЕНДОВАННЫЕ В КАЧЕСТВЕ ЗЕРНОВЫХ ПРОДУКТОВ И ХЛЕБА

Продукт	Цельное зерно	Примечания	Размер порции 1–5 лет: в экв. ½ унции 6–18 лет: в экв. 1 унции
Пшено	✓	Мелкие округлые зерна с ореховым привкусом. См. «Зерновые продукты, подвергаемые тепловой обработке». Зерна с высоким содержанием белка, которые готовят так же, как другие крупы.	
Равиоли		См. «Макаронные изделия всех форм». Засчитывается только доля, приходящаяся на тесто.	
Рисовая каша без добавок		Может засчитываться исходя из объема риса в порции.	
Рисовые мини-хлебцы	✓	Если в качестве первого ингредиента указан коричневый рис, продукт цельнозерновой.	Не менее 1 ¾ дюйма вдоль 1–5 лет: 7 хлебцев 6–18 лет: 13 хлебцев
Рисовые хлебцы	✓	Если в качестве первого ингредиента указан коричневый рис, продукт цельнозерновой.	Не менее 8 г: 1–5 лет: 1 ½ хлебца 6–18 лет: 3 хлебца
Соленые крекеры			Не менее 2 x 2 дюйма 1–5 лет: 4 крекера 6–18 лет: 8 крекеров
Сухарики Melba Toasts			Не менее 3 ½ x 1 ½ дюйма 1–5 лет: 2 штуки 6–18 лет: 5 штук
Твердые и несоленые брецели или мини-брецели		Внимание: маленькие дети могут ими подавиться.	Не менее 1 ¼ x 1 ½ дюйма 1–5 лет: ½ стакана (7 мини-брецедей) 6–18 лет: ⅔ стакана (14 мини-брецедей)
Устричные крекеры			1–5 лет: ¼ стакана 6–18 лет: ½ стакана
Французский хлеб		См. «Хлеб».	
Хлеб с изюмом		См. «Хлеб».	
Хлебные палочки			Не менее 7 ¾ дюйма 1–5 лет: 2 палочки 6–18 лет: 3 палочки
Хлебный домашний гарнир		См. «Домашние начинки и заправки для хлеба».	
Цельная недробленая пшеница		Цельные, необработанные ядра зерен пшеницы.	
Цельнозерновой хлеб	✓	Примеры: многозерновой, пумперникель, ржаной или из цельносмолотой пшеницы.	Не менее 28 г: 1–5 лет: ½ ломтика 6–18 лет: 1 ломтик

Зерновые продукты и хлеб



ПРОДУКТЫ, НЕ РЕКОМЕНДОВАННЫЕ, НО РАЗРЕШЕННЫЕ В КАЧЕСТВЕ ЗЕРНОВЫХ ПРОДУКТОВ И ХЛЕБА

Приведенные ниже продукты засчитываются, но не являются рекомендованными.
В этих продуктах высокое содержание жира, соли и сахара.

Продукт	Примечания	Размер порции 1–5 лет: в экв. ½ унции 6–18 лет: в экв. 1 унции
Cheez-It® и Cheese Nips®		Не менее 1 x 1 дюйм ² 1–5 лет: 10 крекеров 6–18 лет: 20 крекеров
Teddy Grahams®		Не менее 1 x ½ дюйма 1–5 лет: ¼ стакана (12 крекеров) 6–18 лет: ½ стакана (24 крекера)
Банановый кекс	См. «Бездрожжевой кекс».	
Бездрожжевой кекс		Не менее 55 г: 1–5 лет: ½ ломтика 6–18 лет: 1 ломтик
Бостонский темный хлеб	См. «Бездрожжевой кекс».	
Гренки-палочки		Не менее 18 г: 1–5 лет: 2 палочки 6–18 лет: 4 палочки
Грехемские крекеры		Не менее 5 x 2½ дюйма 1–5 лет: 1 крекер 6–18 лет: 2 крекера
Кекс с кабачком	См. «Бездрожжевой кекс».	
Кекс с цуккини	См. «Бездрожжевой кекс».	
Кляр	Кляр и панировка могут засчитываться в составе основного блюда. Могут засчитываться исходя из объема цельнозерновой или обогащенной муки в рецепте.	
Крекеры	См. «Крекеры в форме животных», «Cheez-It®/ Cheese Nips®» или «Грехемские крекеры».	
Крекеры в форме животных		Не менее 1 ½ x 1 дюйм 1–5 лет: 8 крекеров 6–18 лет: 15 крекеров
Круассаны		Не менее 34 г: 1–5 лет: ½ круассана 6–18 лет: 1 круассан
Крутоны		1–5 лет: ¼ стакана 6–18 лет: ½ стакана
Кукурузный кляр (для корн-догов)	См. «Кляр».	



ПРОДУКТЫ, НЕ РЕКОМЕНДОВАННЫЕ, НО РАЗРЕШЕННЫЕ В КАЧЕСТВЕ ЗЕРНОВЫХ ПРОДУКТОВ И ХЛЕБА

Приведенные ниже продукты засчитываются, но не являются рекомендованными.
В этих продуктах высокое содержание жира, соли и сахара.

Продукт	Примечания	Размер порции 1–5 лет: в экв. ½ унции 6–18 лет: в экв. 1 унции
Лапша чоу мейн		1–5 лет: ¼ стакана 6–18 лет: ½ стакана
Мафины всех видов		Не менее 55 г: 1–5 лет: ½ маффина 6–18 лет: 1 маффин
Морковный кекс	См. «Бездрожжевой кекс».	
Несладкие сконы		Не менее 4 унций 1–5 лет: ¼ большого скона 6–18 лет: ½ большого скона
Панировка	См. «Кляр».	
Поджаренный хлеб без сахара	Может засчитываться исходя из объема цельнозерновой или обогащенной муки в рецепте.	
Попкорн, с добавлением топпингов, содержащих жир, соль или сахар	Попкорн должен быть из цельного зерна. Внимание: дети младше 4 лет могут подавиться.	1–5 лет: 1½ стакана 6–18 лет: 3 стакана
Походная смесь	Может засчитываться исходя из объема сухого зернового продукта в порции. Может содержать большое количество соли и добавленного сахара.	
Слоеное тесто		
Снеки-ассорти	Могут засчитываться исходя из объема сухого зернового продукта в порции. Могут содержать большое количество соли.	
Твердые лепешки для тако или тостады		Не менее 14 г: 1–5 лет: 1 лепешка 6–18 лет: 2 лепешки
Тесто для пирога, пироги с мясом и заменителями мяса		1–5 лет: ¼ открытого 9-дюймового пирога 6–18 лет: ½ открытого 9-дюймового пирога
Тыквенный кекс	См. «Бездрожжевой кекс».	
Хашпаппи домашние	Могут засчитываться исходя из объема цельнозерновой или обогащенной муки в рецепте.	

Зерновые продукты и хлеб



ПРОДУКТЫ, НЕ РАЗРЕШЕННЫЕ В КАЧЕСТВЕ ЗЕРНОВЫХ ПРОДУКТОВ И ХЛЕБА

Приведенные ниже продукты не засчитываются в счет выполнения требований схемы питания SACFP.

Chips Ahoy®	Овсяное печенье с изюмом
Lorna Doone®	Овсяные хлопья мгновенного приготовления с добавками
Nilla Wafers	Оладьи картофельные (могут засчитываться как овощ)
Pop Tarts®	Ореховая или жмыховая мука
Rice Krispies Treats	Печенье без наполнителей
Sun Chips®	Печенье из арроурута
Teddy Soft Bakes	Печенье с инжиром Newtons
Батончики из гранолы	Печенье с орехами, изюмом, кусочками шоколада или фруктов
Брауни без добавок, глазированные или с наполнителями, такими как сливочный сыр либо орехи	Плюшки с корицей
Брецельные сухарики	Пончики
Вафли для мороженого-сэндвичей	Рисовый пудинг
Выпечка сладкая с глазурью и без глазури	Сконы сладкие
Датские булочки	Сладкие булочки
Домашние рисовые батончики	Сладкие слоеные пирожки с начинкой
Зерновые завтраки, готовые к употреблению и содержащие более 6 г сахара на порцию	Сухарики из бейглов
Злаково-фруктовые батончики	Сырные палочки (Cheetos®, Cheez Doodles®)
Имбирное печенье	Тесто для пирога, десерты и фруктовые пироги
Имбирный кекс	Торты с кремом и без крема
Капкейки с кремом и без крема	Тостерное печенье
Картофель (засчитывается как овощ)	Фруктово-зерновые батончики
Картофельная соломка	Фунтовый кекс
Картофельные чипсы	Хлебный пудинг
Кофейный кекс, домашний или промышленного приготовления	Хлебцы из попкорна
Кукуруза (засчитывается как овощ)	Чипсы
Кукурузные чипсы (Doritos®, Fritos®, Tostitos®)	Чипсы из питы
Кукурузный крахмал	Чипсы из тортильи, кукурузной или пшеничной муки (Doritos®, Fritos®, Sun Chips®, Tostitos®)
Липкие булочки (залитые сиропом)	Чипсы со вкусом тако
Мороженое-рожок	Эклеры с кремом
Начос	



Требования к потреблению мяса и заменителей мяса

Согласно схеме питания САСФР, мясо или заменители мяса следует подавать на обед и ужин. Компонент «мясо и заменители мяса» также можно подавать в качестве одного из двух компонентов перекуса.

Кроме того, мясо и заменители мяса можно подавать на завтрак вместо зерновых продуктов (не более трех раз в неделю). Требования к размеру порции см. в схемах питания САСФР.

- Под мясом понимается постное красное мясо, птица или рыба, которые были проверены и одобрены соответствующим органом штата либо федеральным органом. Мясо — прекрасный источник высококачественного белка, железа и цинка. Примеры засчитываемых заменителей мяса: сыр, йогурт, творог, яйца, тофу промышленного приготовления, сушеные бобовые (после тепловой обработки), орехи, семечки и пасты из них (за исключением желудей, каштанов или кокосовых орехов).
- Тофу в составе напитков (таких как смузи) или в качестве добавки для улучшения текстуры блюд (таких как десертная выпечка) не может засчитываться в счет выполнения требований схемы питания.
- Йогурт может быть без добавок, с добавками, подслащенный или неподслащенный, однако не может содержать более 23 г сахара на 6 унций. Йогурт — хороший источник белка и кальция.
- Примеры бобовых: черная фасоль, красная фасоль, фасоль пинто или нут. Все они также могут засчитываться в качестве заменителя мяса. Они являются прекрасным источником белка, клетчатки, железа и не содержат холестерина.
- Орехи и семечки могут засчитываться в счет выполнения не более чем половины требования к потреблению заменителей мяса на обед и ужин. Орехи и семечки могут засчитываться в счет полного выполнения требования к потреблению заменителей мяса для перекусов.
- В счет выполнения той или иной части требования к потреблению мяса и заменителей мяса блюдо в меню должно содержать не менее ¼ унции приготовленного нежирного мяса или его заменителя.
- Франкфуртские сосиски, венские сосиски, сардельки или вареная колбаса должны на 100 % состоять из мяса или содержать альтернативные белковые продукты (Alternate Protein Products, APP) в качестве единственного связующего или наполнителя. Однако из-за высокого содержания соли и жира эти мясные продукты не относятся к рекомендуемым.

- Готовые мясные продукты со связующими компонентами и наполнителями, такими как крахмальная растительная мука, сухое молоко, обезжиренное молоко со сниженным содержанием кальция и зерновые продукты, не допускаются.
- Натуральные сыры могут засчитываться в счет выполнения требования по заменителям мяса полностью или частично.
- Сыросодержащие продукты, на этикетке которых указано «cheese product» (сырный продукт) или «imitation cheese» (имитированный сыр), не засчитываются как заменитель мяса.
- Сыросодержащие продукты и сырные спреды (Velveeta®, Cheez Whiz® или плавильный сыр с перцем пименто) не засчитываются как заменитель мяса.

Рекомендации по потреблению мяса и заменителей мяса

- Мясо (курица, индейка, говядина, свинина, баранина либо рыба) должно быть постным или нежирным.
- Консервированная фасоль не должна содержать добавленного жира.
- В неделю следует подавать не более одной порции готовых мясных продуктов или мяса с высоким содержанием жира. К таким продуктам относятся хот-доги, куриные наггетсы, рыбные палочки, жареная курица, венские сосиски, корн-доги или мясные нарезки.
- Включайте в рацион только натуральные сыры, отдавая предпочтение сортам с низким или пониженным содержанием жира.
- Мясо и заменители мяса следует готовить с минимальным добавлением масла, если оно необходимо.
 - Мононенасыщенные жиры способствуют снижению уровня холестерина. Хорошими источниками мононенасыщенных жиров являются оливковое масло, каноловое масло и арахисовое масло.
 - Полиненасыщенные жиры нормализуют содержание жира в крови. Хорошими источниками полиненасыщенных жиров являются подсолнечное масло, сафлоровое масло и другие растительные масла.
 - Насыщенные жиры и трансжиры повышают уровень холестерина. Ограничьте использование маргарина, кулинарных жиров, животных жиров и сливочного масла.

Мясо и заменители мяса



Мясо и заменители мяса, богатые важными питательными веществами

Мясо и заменители мяса — прекрасные источники железа и кальция.

МЯСО И ЗАМЕНИТЕЛИ МЯСА

Продукт	Железо	Кальций
Арахисовое масло	●	
Бразильский орех		●
Индейка	●	
Миндаль		●
Морепродукты	●	
Мясо	●	
Семечки подсолнечника		●
Сушеные фасоль и горох	●	
Тофу	●	●
Тунец	●	
Яйца	●	





Мясо и заменители мяса: вопросы и ответы

Вопрос. Может ли пицца засчитываться как заменитель мяса?

Ответ. Да, если на ней есть маркировка CN. Все продукты с маркировкой CN являются засчитываемыми. Если пицца домашняя, она должна содержать требуемый объем мяса или заменителей мяса, чтобы ее можно было засчитать.

Вопрос. У нас есть дети, которые не едят определенные виды мяса по религиозным соображениям. Как получить компенсацию за питание таких детей?

Ответ. Следует подавать вместо мяса засчитываемый заменитель мяса. См. вопрос «Можно ли подавать вегетарианские блюда?»

Вопрос. Засчитывается ли американский сыр?

Ответ. Только если на этикетке указано «pasteurized process cheese» (пастеризованный плавленый сыр). Продукты, на этикетке которых указано «imitation cheese» (имитированный сыр) и «cheese product» (сырный продукт), не засчитываются.

Вопрос. Можно ли подавать вегетарианские блюда?

Ответ. Да. Прием пищи должен соответствовать требованиям схемы питания SACSFP. Примеры засчитываемых заменителей мяса: натуральный и переработанный творог, йогурт, яйца, тофу, сухая фасоль (после тепловой обработки), пасты из орехов и семечек, а также любое сочетание перечисленных продуктов. См. Приложение В.

Вопрос. Засчитывается ли йогурт?

Ответ. Да, йогурт засчитывается в качестве заменителя мяса. Йогурт может быть без добавок, с добавками, подслащенный или несладкий, однако не может содержать более 23 г сахара на 6 унций или 15,3 г сахара на порцию в 4 унции. Четыре унции фруктового или обычного йогурта приравниваются к одной унции заменителя мяса. Фрукты в йогурте не засчитываются в компонент «фрукты».



Мясо и заменители мяса



ПРОДУКТЫ, РЕКОМЕНДОВАННЫЕ В КАЧЕСТВЕ МЯСА И ЗАМЕНИТЕЛЕЙ МЯСА

Продукт	Примечания
Арахисовое масло	См. «Паста из орехов и семечек».
Баранина	Обрезайте с баранины весь видимый жир, запекайте или готовьте на гриле.
Говядина постная	Обрезайте с говядины видимый жир и готовьте ее на гриле, а не на сковороде. Говяжий фарш должен быть постным не менее чем на 90 %.
Домашние супы	Супы, содержащие мясо, рыбу, птицу или другие заменители мяса, засчитываются как источник мяса и заменителей мяса, если в одной порции содержится минимальный требуемый объем данного продукта в размере ¼ унции.
Домашний мясной соус	Может быть только домашнего приготовления. В каждой порции должно содержаться требуемое количество мяса.
Домашний сыр	См. «Творог».
Домашняя фаршированная рыба	Фаршированная рыба может засчитываться исходя из объема рыбы в каждой порции.
Жареная фасоль	Отдавайте предпочтение жареной фасоли с низким содержанием жира или домашнему рецепту с добавлением небольшого количества жира. Порция объемом ¼ стакана приравнивается к 1 унции заменителя мяса.
Йогурт	Засчитывается для основных приемов пищи и перекусов. Может быть без добавок, с добавками, подслащенный или неподслащенный, однако не может содержать более 23 г сахара на 6 унций. 4 унции йогурта равны 1 унции заменителя мяса.
Йогурт на палочках или в тубиках	Его можно использовать для основных приемов пищи и перекусов, если он содержит не более 23 г сахара на 6 унций. Два тубика (или 4 унции) йогурта равны 1 унции заменителя мяса.
Киш	Доля, приходящаяся на яйца и сыр, может засчитываться в качестве заменителя мяса.
Консервированная или сухая фасоль	Порция объемом ¼ стакана приравнивается к 1 унции заменителя мяса. Консервированная зеленая или желтая фасоль засчитывается как овощ, а не как заменитель мяса.
Консервированный тунец	Выбирайте тунец с невысоким содержанием натрия, консервированный в воде.
Курица	Готовьте на гриле или запекайте курицу, предварительно сняв с нее кожу. Куриный фарш должен быть постным не менее чем на 90 %.
Макаронные изделия из 100-процентной бобовой муки	Макаронные изделия из бобовой муки можно использовать для замещения ЛИБО компонента «овощ», ЛИБО «мясо или заменитель мяса», но не как и то и другое одновременно. Необходимо подавать с другим узнаваемым мясом или заменителем мяса, чтобы их можно было засчитать. ¼ стакана готовых макаронных изделий = 1 унция заменителя мяса.
Морепродукты	Должны быть подвергнуты полной тепловой обработке; засчитывается только съедобная часть.
Орехи	Орехи могут засчитываться как порция заменителя мяса при перекусе и как полпорции заменителя мяса на обед или ужин. Не следует давать орехи детям младше 4 лет, так как они могут подавиться.
Паста из орехов и семечек	САCFP рекомендует подавать пасту из орехов и семечек в сочетании с мясом и другими заменителями мяса, поскольку размер порции одной лишь пасты из орехов и семечек может быть слишком велик для детей.
Постная индейка	Готовьте на гриле или запекайте индейку, предварительно сняв с нее кожу. Фарш из индейки должен быть постным не менее чем на 90 %.
Рикотта, обезжиренная полностью или частично	Порция объемом ¼ стакана приравнивается к 1 унции заменителя мяса.
Рыба	Готовьте рыбу на гриле или запекайте.
Свинина постная	Обрезайте со свинины весь видимый жир, запекайте или готовьте на гриле.
Семечки	См. «Орехи».



ПРОДУКТЫ, РЕКОМЕНДОВАННЫЕ В КАЧЕСТВЕ МЯСА И ЗАМЕНТЕЛЕЙ МЯСА

Продукт	Примечания
Соевая паста	Соевая паста, на 100 % состоящая из соевых бобов, засчитывается. Это хорошая альтернатива арахисовому маслу для людей с аллергией на арахис. SACFP рекомендует подавать соевую пасту в сочетании с мясом или другими заменителями мяса, поскольку размер порции одной лишь соевой пасты может быть слишком велик для детей.
Супы из бобов	Примеры: гороховый суп, суп с белой фасолью или чечевичный суп. ½ стакана супа засчитывается как ¼ стакана фасоли или 1 унция мяса либо заменителя мяса.
Супы промышленного приготовления	Примеры: фасолевый, чечевичный или гороховый суп. ½ стакана разведенного консервированного супа приравнивается к 1 унции заменителя мяса. В домашних супах засчитываемая доля рассчитывается по объему гороха, фасоли или чечевицы в рецепте.
Сурими	Обратитесь к этикетке Child Nutrition (CN) или PFS. Если этикетка CN или PFS недоступны, 3 унции сурими эквивалентны 1 унции мяса и заменителя мяса.
Сухой горох	См. «Консервированная или сухая фасоль».
Сыр американский	Засчитывается, только если на этикетке указано «pasteurized process cheese» (пастеризованный плавленый сыр). Продукты, на этикетке которых указано «imitation cheese» (имитированный сыр) и «cheese product» (сырный продукт), не засчитываются. 1 унция пастеризованного плавленого сыра приравнивается к 1 унции заменителя мяса.
Сыр натуральный маложирный	Примеры: чеддер, колби, монтерей джек, моцарелла, мюнстерский, проволоне или швейцарский сыр. 1 унция натурального сыра приравнивается к 1 унции заменителя мяса. Следует подавать не больше одной порции в неделю из-за высокого содержания жира и соли.
Творог обезжиренный или маложирный	Порция объемом ¼ стакана приравнивается к 1 унции заменителя мяса.
Темпе	Темпе без добавок засчитывается, только если он содержит следующие допустимые ингредиенты: соевые бобы (или другие бобовые), воду, темпе, уксус, приправы или травы. Обратите внимание, что эти продукты могут содержать натрий и жир. 1 унция темпе без добавок = 1 унция заменителя мяса. Темпе, смешанный с другими пищевыми компонентами, засчитывается только при наличии этикетки CN или PFS.
Тофу	Тофу делают из соевых бобов. Засчитывается в качестве заменителя мяса. Однако тофу в составе напитков (таких как смузи) или в качестве добавки для улучшения текстуры блюд (таких как десертная выпечка) не может засчитываться в счет выполнения требований схемы питания.
Тхина	Паста из молотых семян кунжута. См. «Паста из орехов и семечек».
Фалафель	Объем фасоли или другого заменителя мяса в каждой порции может засчитываться в счет выполнения требования. Порция объемом ¼ стакана приравнивается к 1 унции заменителя мяса.
Фаршированная рыба промышленного приготовления	Поскольку этот продукт обычно состоит из рыбы на 50 %, 4 унции фаршированной рыбы равны 2 унциям рыбы.
Хумус	Хумус — это паста из измельченного нута (бараньего гороха). Объем фасоли или другого заменителя мяса в каждой порции может засчитываться в счет выполнения требования. Порция объемом ¼ стакана приравнивается к 1 унции заменителя мяса.
Чечевица	См. «Консервированная или сухая фасоль».
Яйца	Яйца, подвергнутые тепловой обработке, — хороший источник белка. ½ крупного яйца приравнивается к 1 унции заменителя мяса. Употребление сырых яиц не допускается.

Мясо и заменители мяса



ПРОДУКТЫ, НЕ РЕКОМЕНДОВАННЫЕ, НО РАЗРЕШЕННЫЕ В КАЧЕСТВЕ МЯСА И ЗАМЕНТЕЛЕЙ МЯСА

Приведенные ниже продукты засчитываются, но не являются рекомендованными.
 Подавать готовые мясные продукты следует не чаще раза в неделю из-за высокого содержания жира и соли.

Продукт	Примечания
Бекон из индейки	Засчитывается только в том случае, если подтверждается этикеткой CN или PFS. Содержит большое количество натрия и жира.
Вяленое и слегка вяленое мясо, птица и морепродукты длительного хранения	Засчитываются только в том случае, если подтверждаются этикеткой CN или PFS. Эти продукты содержат большое количество натрия и могут содержать много жира.0
Говяжьи котлеты в тесте	Засчитывается только доля, приходящаяся на говядину. Засчитываются только в том случае, если подтверждаются этикеткой CN или PFS. Содержат большое количество соли и жира.
Говяжья солонина	
Домашние закрытые пироги с мясной начинкой	Домашние закрытые пироги с начинкой могут засчитываться исходя из объема мяса или заменителей мяса в каждой порции.
Домашние макароны с сыром	Сыр, используемый в домашнем рецепте, может засчитываться в счет выполнения требования к потреблению заменителей мяса.
Домашняя пицца	Домашняя пицца может засчитываться исходя из объема мяса или заменителей мяса в каждой порции.
Канадский бекон	Из 1 фунта (16 унций) получится 11 порций готового мяса по 1 унции каждая.
Консервированные или замороженные продукты	Примеры: жаркое из говядины, буррито, чили, мясное жаркое, пицца, равиоли или закрытые пироги с мясной начинкой. Эти продукты засчитываются, только если на них есть маркировка CN. Размер порции см. на этикетке CN. Такие полуфабрикаты обычно содержат больше сыра и соли, чем домашние аналоги.
Корн-доги, франкфуртские сосиски, хот-доги	Должны на 100 % состоять из мяса или содержать APP в качестве единственного связующего или наполнителя. Содержат большое количество соли и жира.
Крылья индейки	5 унций (в готовом виде) приравниваются к 1,5 унции мяса индейки.
Куриные крылышки	6 унций (в готовом виде) приравниваются к 1,5 унции мяса.
Куриные наггетсы	Засчитывается только доля, приходящаяся на курицу. При наличии маркировки CN размер порции см. на этикетке. При отсутствии маркировки CN 2 унции куриных наггетсов приравниваются к 1 унции заменителя мяса. Куриные наггетсы могут идти в счет мяса или заменителя мяса, а также зернового компонента блюда, если порция увеличена вдвое.
Ливерная колбаса	Не должна содержать связующих или наполнителей.
Мясные закуски	Не должны содержать субпродуктов, зерновых продуктов или наполнителей.

Мясо и заменители мяса



ПРОДУКТЫ, НЕ РЕКОМЕНДОВАННЫЕ, НО РАЗРЕШЕННЫЕ В КАЧЕСТВЕ МЯСА И ЗАМЕНТЕЛЕЙ МЯСА

Приведенные ниже продукты засчитываются, но не являются рекомендованными.
 Подавать готовые мясные продукты следует не чаще раза в неделю из-за высокого содержания жира и соли.

Продукт	Примечания
Мясные консервы и прессованное мясо	Должны на 100 % состоять из мяса или содержать АРР в качестве единственного связующего или наполнителя. Содержат большое количество соли и жира.
Печень	Печень содержит большое количество холестерина и жира.
Почки	Почки содержат большое количество холестерина и жира.
Рикотта из цельного молока	Порция объемом ¼ стакана приравнивается к 1 унции заменителя мяса.
Рубец	Белок низкого качества.
Рыбные палочки, рыбные наггетсы и рыбные котлеты	См. «Куриные наггетсы».
Сосиски и колбаса в батонах, цепочках и в виде котлет, включая польскую колбасу и венские сосиски	Не должны содержать мясных или птичьих субпродуктов, зерновых продуктов, связующих или наполнителей. Не должны содержать более 50 % жира, который можно обрезать.
Сыр натуральный обычный	Примеры: американский, брик, чеддер, колби, монтерей джек, моцарелла, мюнстерский, проволоне или швейцарский сыр. 1 унция натурального сыра приравнивается к 1 унции заменителя мяса. Из-за высокого содержания жира сыр рекомендуется подавать не чаще одного раза в неделю, кроме сыров с низким содержанием жира.
Фаршированные яйца	Содержат большое количество холестерина и жира. Попробуйте использовать вместо майонеза соус с меньшим содержанием жира. См. «Яйца».
Франкфуртские сосиски из мяса и курицы	См. «Корн-доги».
Хот-доги	См. «Корн-доги».

Мясо и заменители мяса



ПРОДУКТЫ, НЕ РАЗРЕШЕННЫЕ В КАЧЕСТВЕ МЯСА И ЗАМЕНТЕЛЕЙ МЯСА

Приведенные ниже продукты не засчитываются в счет выполнения требований схемы питания SACP.

Бекон и имитированный бекон	Продукты на основе йогурта (замороженный йогурт, питьевой йогурт, йогуртовые батончики, фрукты или орехи в йогуртовой глазури)
Бычьи хвосты	Равиоли (см. «Консервированные или замороженные продукты».)
Дичь и птица	Рыба собственного вылова
Желуди	Свиная рулька
Закрытые пироги с мясной начинкой промышленного приготовления (см. «Консервированные или замороженные продукты».)	Свиное сало соленое
Имитированные франкфуртские сосиски	Свинные ножки, хвосты или шейные позвонки
Имитированный сыр	Скрепл (студень из свинины и кукурузной муки)
Каштаны	Сливочный сыр и сыр невшатель
Кишки	Соевые бургеры или другие соевые продукты (см. Приложение В.)
Макароны с сыром в упаковке	Супы промышленного приготовления (кроме горохового, фасолевого или чечевичного)
Мясо домашнего забоя и мясо, не прошедшее проверку USDA	Сыр романо
Пармезан	Сырный продукт (некоторые сорта американского сыра)
Пепперони	Сыросодержащие продукты и сырные спреды (Velveeta, Cheese Whiz, плавленный сыр с перцем пименто)
Пицца промышленного приготовления Тесто может засчитываться как компонент «зерновые продукты и хлеб». (См. «Консервированные или замороженные продукты».)	



Согласно требованиям САСФР все участвующие в программе центры по уходу за детьми и надомные детские сады должны обеспечивать питание для находящихся на их попечении младенцев (детей грудного возраста), если те находятся в центре или детском саду в период приема пищи. Все основные приемы пищи и перекусы для младенцев в возрасте до года должны включать в себя грудное молоко или детскую смесь, обогащенную железом (или и то и другое). Оптимальным вариантом является грудное молоко. Его рекомендуется давать ребенку на протяжении всего первого года жизни. Младенцам, которые питаются детскими смесями, учреждения должны подавать хотя бы одну разновидность обогащенных железом детских смесей, соответствующую потребностям младенцев.

Американская педиатрическая академия (American Academy of Pediatrics) рекомендует в первые 6 месяцев жизни кормить ребенка только грудью и продолжать грудное вскармливание до 12 месяцев и далее. Детские учреждения играют большую роль в популяризации грудного вскармливания. В частности, они могут:

- Предоставлять матерям возможность оставлять сцеженное грудное молоко для детей.
- Организовать тихое и скрытое от посторонних глаз место для матерей, которые приходят кормить детей грудью в течение дня.

Для дополнительного стимулирования грудного вскармливания допускается компенсация за питание, если кормящая мать приходит в учреждение в течение дня и кормит ребенка грудью.

Младенцы делятся на две возрастные группы: от 0 до 5 месяцев и от 6 месяцев до года. Младенцам в возрасте от 0 до 5 месяцев дается грудное молоко и/или детское питание. Вводить в рацион твердую пищу можно начиная примерно с 6 месяцев, если позволяет уровень развития ребенка. Решение подавать те или иные виды пищи всегда следует принимать вместе с родителем либо опекуном ребенка.

В схеме питания для младенцев САСФР размеры порций указаны в виде диапазонов (например, 0–2 столовые ложки овощей), что дает возможность при получении компенсаций применять более гибкий подход к видам и объемам пищи, предлагаемой младенцам.

- Когда объем продукта указан как «0 столовых ложек», это означает, что продукт является необязательным, если уровень развития младенца не позволяет подавать такую пищу.
- Это также означает, что можно подавать менее 1 столовой ложки продукта.

Твердая пища требуется младенцам в возрасте от 6 месяцев до года, только если уровень их развития позволяет ее принимать. Рекомендуется кормление по требованию, поскольку многие младенцы мало съедают за один прием пищи. Объемы, указанные в схеме питания, — это минимальные порции. Младенцам может потребоваться прием пищи каждые два часа или чаще, и они могут съесть меньше, чем им предлагается. Пища должна быть соответствующей текстуры и консистенции.

САСФР выплачивает компенсации за основные приемы пищи и перекусы, содержащие только грудное молоко или обогащенную железом детскую смесь, предоставленную либо учреждением, либо родителями. После того как родители попросят, чтобы ребенку давали твердую пищу, родители могут предоставлять только один компонент приема пищи, подлежащего компенсации. Это может быть либо грудное молоко и детская смесь, либо твердая пища.



Требования

- Родители могут попросить давать младенцу грудное молоко и после достижения годовалого возраста. В программе САСФР грудное молоко является разрешенным заменителем молока для детей любого возраста.
- Детям, которые регулярно потребляют меньше минимального объема грудного молока или детской смеси в ходе кормления, можно подавать порции меньше минимального объема. Дополнительное грудное молоко или смесь следует предлагать позднее, если ребенок не наелся.
- Овощи или фрукты (или и то и другое) младенцам от 6 месяцев до года должны подаваться при всех приемах пищи, включая перекусы, если уровень развития младенца позволяет принимать такую пищу.
- Все фрукты и овощи должны подаваться в пюреобразном, толченом или рубленом виде для придания им необходимой консистенции в зависимости от индивидуального уровня развития.
- Младенцам в возрасте от 6 месяцев до года можно подавать (только на перекус) в качестве зерновых продуктов готовые к употреблению зерновые завтраки, если позволяет уровень развития. Зерновые завтраки должны содержать не более 6 г сахара на унцию в сухом виде.
- Вместо хлеба, крекеров и зерновых завтраков на перекус можно подавать обогащенную железом кашу для детей грудного возраста, в зависимости от индивидуального уровня развития и привычек питания.
- Для младенцев в возрасте от 6 месяцев в качестве заменителей мяса разрешены сыр, творог, йогурт и яйца (белок и желток).
- Согласно рекомендациям Американской академии педиатрии младенцам до 1 года нельзя давать коровье молоко.
- Нельзя давать соки младенцам до 1 года.
- Цельное молоко можно давать начиная с 1 года.
- САСФР разрешает 1-месячный переходный период для детей в возрасте от 12 месяцев до 13 месяцев, чтобы облегчить переход от молочных смесей или грудного молока к цельному молоку. В этот переходный период медицинское заключение не требуется.

Питание для младенцев



Предостережения

- Никогда не подпирайте ничем бутылочку и не давайте бутылочку младенцу во время дневного сна. Он может подавиться и есть риск развития бутылочного кариеса и ушных инфекций.
- Правила Управления по делам семьи и детей (Office of Children and Family Services, OCFS) штата Нью-Йорк запрещают подогревать бутылочки и твердую пищу в микроволновой печи. Это может привести к неравномерному нагреву и вызвать ожоги слизистой рта младенца.

Примечание о замене продуктов

Если из схемы питания необходимо сделать исключение (например, использовать детскую смесь с низким содержанием железа), детское учреждение должно располагать соответствующей справкой, выданной признанным медицинским учреждением. В справке должны быть указаны необходимые продукты-заменители. Только в этом случае прием пищи и перекус будут подлежать компенсации.

Дополнительная информация

Дополнительную информацию о развитии младенцев, питании младенцев и безопасности пищевых продуктов можно найти в подготовленном USDA руководстве «Кормление младенцев: руководство по разработке программ детского питания» по адресу <https://www.fns.usda.gov/tn/feeding-infants-child-and-adult-care-food-program>.

Сертификат SACFP «Поддерживает грудное вскармливание»

Защита, стимулирование и поддержка грудного вскармливания — важная составляющая системы здравоохранения. Программа SACFP приглашает вас присоединиться к общегосударственной работе по поддержке кормящих матерей и младенцев. Если вы хотите, чтобы ваш центр по уходу за детьми или надомный детский сад назывался учреждением, поддерживающим грудное вскармливание, обратитесь в SACFP по номеру 1-800-942-3858 или перейдите по адресу <https://www.health.ny.gov/prevention/nutrition/cacfp/breastfeedingspon.htm>.





ПРИЕМЛЕМЫЕ И РЕКОМЕНДОВАННЫЕ ПРОДУКТЫ ДЛЯ МЛАДЕНЦЕВ В ВОЗРАСТЕ ОТ 6 МЕСЯЦЕВ ДО ГОДА

Приведенные ниже продукты необходимо готовить в таком виде, в котором младенцы смогут безопасно есть их руками и не подавиться. Пример:

- Нарезайте мягкую тортилью на маленькие узкие полоски.
- Делайте пюре из мягких спелых овощей и фруктов (таких как авокадо, бананы и персики).
- Подвергайте тепловой обработке и подавайте в толченом виде яблоки, груши, зеленую стручковую фасоль или батат.

ЗЕРНОВЫЕ ПРОДУКТЫ И ХЛЕБ

Английские маффины

Булочки (картофельные, пшеничные, белые, из цельной пшеницы)

Галеты

Галеты для прорезывания зубов

Завтраки из поджаренного овса, без добавок (Cheerios®)

Каша с добавлением железа для детей грудного возраста

Крекеры (крекеры в форме животных, грехемские крекеры без меда [даже в выпечке мед может содержать вредные споры, способные вызвать серьезные заболевания у младенцев], крекеры из мацы, соленые крекеры)

Мягкие тортильи (кукурузные, пшеничные)

Пита (пшеничная, белая, из цельной пшеницы)

Сухари

Хлеб (французский, итальянский, ржаной, белый, из цельной пшеницы)

ФРУКТЫ

Бананы

Груши

Дыни

Персики

Сливы

Яблочное пюре

ОВОЩИ

Авокадо

Горох

Зеленая стручковая фасоль

Морковь

Репа

Свекла

Сладкий картофель

Тыквенные

Шпинат

МЯСО И ЗАМЕНИТЕЛИ МЯСА

Постное мясо, птица или рыба

Сушеные фасоль, горох или чечевица

Сыры

Творог

Яйцо (белок и желток)

Питание для младенцев



ПРОДУКТЫ, РЕКОМЕНДОВАННЫЕ В КАЧЕСТВЕ ПИТАНИЯ ДЛЯ МЛАДЕНЦЕВ

Продукт	Примечания
Галеты для прорезывания зубов	ТОЛЬКО В КАЧЕСТВЕ ПЕРЕКУСА для младенцев от 6 месяцев до года, если позволяет уровень развития. Засчитываются как зерновые продукты и хлеб.
Грудное молоко	Подогревайте на плите или в теплой воде. Никогда не подогревайте молоко в микроволновой печи.
Детская смесь (в т. ч. на соевой основе)	Должна соответствовать определению обогащенной железом детской смеси по нормам FDA. На этикетке должно быть указано «with iron» или «iron-fortified». Согласно рекомендациям Американской академии педиатрии, в течение первого года жизни единственной приемлемой альтернативой грудному молоку являются детские смеси, обогащенные железом; подавать детские смеси с низким содержанием железа не следует. Для использования смеси, которая не соответствует определению «обогащенной железом» по нормам FDA, необходима справка из медицинского учреждения.
Детское питание промышленного приготовления	См. «Овощи», «Фрукты» или «Мясо».
Домашнее детское питание	Избегайте добавления соли, жира, сахара или других приправ.
Зерновые завтраки, готовые к употреблению	ТОЛЬКО В КАЧЕСТВЕ ПЕРЕКУСА. Засчитываются как зерновые продукты и хлеб. Готовые к употреблению зерновые завтраки можно подавать в качестве перекуса младенцам в возрасте от 6 месяцев до года, если позволяет уровень развития. Завтраки должны содержать не более 6 г сахара на унцию в сухом виде. Примеры: Cheerios, Kix, Puffed Rice.
Зерновые продукты	Могут подаваться младенцам от 6 месяцев до года, если позволяет уровень развития. Примеры: хлеб, крекеры, готовые к употреблению зерновые завтраки.
Йогурт	Засчитывается как мясо и заменители мяса. Может подаваться на завтрак, обед или ужин младенцам в возрасте от 6 месяцев до года, если позволяет уровень развития. Должен содержать не более 23 г сахара на 6 унций.
Каша детская с добавлением железа	Первая каша в рационе ребенка. Отдавайте предпочтение обогащенным железом кашам без добавок, например рисовым, ячменным, овсяным и смешанным. Можно подавать на завтрак, обед, ужин и на перекус.
Консервированная или сухая фасоль	Приготовленная сухая или консервированная фасоль засчитывается в качестве заменителя мяса для младенцев в возрасте от 6 месяцев до года, если позволяет уровень развития. Сухая или консервированная фасоль должна быть приготовлена с приданием ей подходящей для младенцев консистенции (пюрированная или толченая). Примеры: красная фасоль, белая фасоль, черная фасоль, фасоль пинто. Зеленая или желтая стручковая фасоль засчитывается как овощ, а не как заменитель мяса.
Крекеры	ТОЛЬКО В КАЧЕСТВЕ ПЕРЕКУСА для младенцев от 6 месяцев до года, если позволяет уровень развития. Засчитываются как зерновые продукты и хлеб. Примеры: Club Crackers, Goldfish, маца, Melba Toast, устричные крекеры, Ritz Crackers, RyKrisp, соленые крекеры, Sociables или Wasa Crispbread. Не должны содержать семена, орехи или ядра цельного зерна, чтобы снизить риск, что ребенок может подавиться.



ПРОДУКТЫ, РЕКОМЕНДОВАННЫЕ В КАЧЕСТВЕ ПИТАНИЯ ДЛЯ МЛАДЕНЦЕВ

Продукт	Примечания
Мясо	Может подаваться на завтрак, обед или ужин младенцам в возрасте от 6 месяцев до года, если позволяет уровень развития. Отдавайте предпочтение постному мясу, рыбе и птице. На этикетке мясного детского питания промышленного приготовления мясо должно быть указано в качестве первого ингредиента.
Овощи	Один вид овощей или один вид фруктов (или и то и другое) необходимо подавать на завтрак, обед и ужин, а также на перекус младенцам от 6 месяцев до года, если позволяет уровень развития. Свежие, замороженные или консервированные овощи должны быть соответствующим образом приготовлены (включая тепловую обработку, если необходимо). На этикетке овощного детского питания промышленного приготовления овощи должны быть указаны в качестве первого ингредиента. Внимание: младенцы могут подавиться сырыми овощами.
Рыба	Засчитывается как мясо и заменители мяса. Примеры: пикша, треска. Тщательно осматривайте рыбу и удаляйте кости. Следует подавать рыбу, только если она была ранее введена без проблем (в 6 месяцев или позднее). Старайтесь не подавать акулу, рыбу-меч, королевскую макрель или кафельника из-за возможного высокого содержания в них ртути.
Соевая смесь	См. «Детские смеси».
Сыры	Засчитываются как мясо и заменители мяса. Могут подаваться младенцам в возрасте от 6 месяцев до года, если позволяет уровень развития. Примеры: натуральные сыры, такие как чеддер, колби, монтерей джек или моцарелла.
Творог	Засчитывается как мясо и заменители мяса. Может подаваться младенцам от 6 месяцев до года, если позволяет уровень развития.
Фрукты	Один вид овощей или один вид фруктов (или и то и другое) необходимо подавать на завтрак, обед и ужин, а также на перекус младенцам в возрасте от 6 месяцев до года, если позволяет уровень развития. На этикетке фруктового детского питания промышленного приготовления фрукты должны быть указаны в качестве первого ингредиента. Чтобы дети не подавились, фрукты можно нарезать, растолочь, пюрировать или подвергнуть тепловой обработке.
Хлеб	ТОЛЬКО В КАЧЕСТВЕ ПЕРЕКУСА для младенцев от 6 месяцев до года, если позволяет уровень развития. Должен быть цельнозерновым или обогащенным. Примеры: бейглы, французский хлеб, итальянский хлеб, ржаной хлеб, белый хлеб или хлеб из цельной пшеницы.
Яйцо (белок и желток)	Засчитывается как мясо и заменители мяса. Может подаваться младенцам от 6 месяцев до года, если позволяет уровень развития. Во избежание заражения сальмонеллезом все яйца должны храниться в холодильнике, промываться водой и подвергаться тщательной тепловой обработке (ни белок, ни желток не должны быть жидкими).



ПРОДУКТЫ, НЕ РАЗРЕШЕННЫЕ В КАЧЕСТВЕ ПИТАНИЯ ДЛЯ МЛАДЕНЦЕВ

Приведенные ниже продукты не засчитываются в счет выполнения требований схемы питания SACFP.

Продукт	Примечания
Арахисовое масло и другие пасты из орехов и семечек	Можно подавиться. Не предназначены для младенцев.
Десерты, детское питание	См. «Детское питание, десерты».
Детская смесь для последующего кормления	Медицинское исключение: может подаваться младенцам в возрасте от 6 месяцев только при наличии справки с подписью, выданной признанным медицинским учреждением.
Детская смесь с низким содержанием железа (в т. ч. на соевой основе)	Засчитываются только обогащенные железом детские смеси. Медицинское исключение: необходимо наличие справки с подписью, выданной признанным медицинским учреждением.
Детская смесь, изготовленная за пределами США	
Детское питание в виде десертов	Примеры: детские пудинги, детские заварные кремы, детские коблеры и детские фруктовые десерты. Такое питание не состоит на 100 % из фруктов. Зачастую оно содержит много сахара, жира и мало питательных веществ.
Детское питание в виде пудинга	Содержит много сахара, жира и мало питательных веществ.
Детское питание домашнего консервирования	Не засчитывается из-за риска пищевых отравлений.
Детское питание промышленного приготовления, комбинированные пюре	Примеры: пюре из мяса и овощей, мясные пюре или дегидратированные пюре. Объем мяса, фруктов или овощей в таком питании определить невозможно. Первым ингредиентом на этикетке зачастую является вода.
Каша детская в баночках, с фруктами или без	
Комбинированные пюре, детское питание промышленного приготовления	См. «Детское питание промышленного приготовления, комбинированные пюре».
Концентрированное молоко	Медицинское исключение: необходимо наличие справки с подписью, выданной признанным медицинским учреждением.
Куриные нагетсы	Сюда входят приготовленные промышленным способом продукты из курятины в кляре или панировке.
Мед	Мед (включая мед, прошедший тепловую обработку в таких продуктах, как медовые грехемские крекеры), не следует подавать детям в возрасте до 1 года. Мед иногда бывает заражен спорами клостридий — возбудителей ботулизма. При попадании в организм младенца они могут вырабатывать токсин, который приводит к тяжелому пищевому заболеванию, называемому младенческим ботулизмом.



ПРОДУКТЫ, НЕ РАЗРЕШЕННЫЕ В КАЧЕСТВЕ ПИТАНИЯ ДЛЯ МЛАДЕНЦЕВ

Приведенные ниже продукты не засчитываются в счет выполнения требований схемы питания САСФР.

Продукт	Примечания
Морепродукты	У некоторых младенцев морепродукты могут вызывать сильную аллергическую реакцию.
Мясные палочки	Можно подавиться. Не предназначены для младенцев.
Овощной сок	См. «Фруктовый сок».
Овощные и фруктовые соковые смеси	См. «Фруктовый сок».
Орехи	Можно подавиться. Не предназначены для младенцев.
Пахта	Подавать пахту младенцам не следует.
Печенье и торты	Десерты на зерновой основе не засчитываются для младенцев.
Питьевые сливки	
Пудинг, детское питание	См. «Детское питание в виде пудинга».
Разведенное сухое молоко	
Рыбные палочки	Сюда входят приготовленные промышленным способом продукты из рыбы или морепродуктов в кляре или панировке.
Сливки	
Сосиски	Можно подавиться. Не предназначены для младенцев.
Сухая детская каша с фруктами	Определить объем зернового продукта и объем фруктов затруднительно.
Сырные спреды	Сырные спреды содержат много натрия и мало питательных веществ.
Сыросодержащие продукты	Сыросодержащие продукты содержат много натрия и мало питательных веществ.
Фруктовые и овощные воздушные снеки	Сюда входят Gerber Graduates Lil' Crunchies, Gerber Graduates Wagon Wheels и аналогичные снеки для детей.
Фруктовые соки	До достижения 1 года соки не подаются.
Хот-доги	Можно подавиться. Не предназначены для младенцев.
Шоколад	Может вызывать аллергические реакции.



Питание для младенцев: вопросы и ответы

Вопрос. Как лучше всего вводить в рацион твердую пищу?

Ответ. Вводить в рацион твердую пищу можно примерно с 6 месяцев, если уровень развития ребенка позволяет. Вводите твердую пищу постепенно, предлагая по одному виду продуктов на протяжении нескольких дней. Решение подавать те или иные виды пищи всегда следует принимать вместе с родителем либо опекуном ребенка.

Вопрос. Как понять, что уровень развития ребенка позволяет ввести в рацион твердую пищу?

Ответ. Об уровне развития, достаточном для введения в рацион твердой пищи, говорят следующие признаки:

- Ребенок самостоятельно сидит и хорошо держит голову.
- Ребенок открывает рот навстречу еде.
- Ребенок берет пищу с ложки.
- Вес ребенка в два раза превышает вес при рождении.

Вопрос. Можно ли подавать твердую пищу детям в возрасте до 6 месяцев?

Ответ. Да. Блюда, содержащие твердую пищу, компенсируются, если уровень развития младенца позволяет принимать такую пищу даже в возрасте до 6 месяцев. Желательно иметь письменную записку от родителей или опекунов о том, что ребенку можно подавать твердую пищу.

Вопрос. Если младенец не выпивает требуемую минимальную порцию грудного молока или смеси, подлежит ли такой прием пищи компенсации?

Ответ. Да, если младенцу предлагается минимальная требуемая порция грудного молока или детской смеси. Детям, которые регулярно потребляют меньше минимального объема грудного молока или смеси в ходе кормления, можно подавать порции меньше минимального объема. Дополнительное грудное молоко или смесь следует предлагать позднее, если ребенок не наелся. Младенцы не едят по строгому графику, и кормить их насильно не следует. Наоборот, кормить младенцев следует с частотой, соответствующей их сложившимся пищевым привычкам. Младенцы, которые питаются грудным молоком, обычно пьют понемногу при каждом кормлении.

Вопрос. Могут ли родители или опекуны приносить какую-либо еду для младенца?

Ответ. Да, но родители или опекуны могут приносить только один компонент приема пищи, подлежащего компенсации.

Вопрос. Что делать, если родители предоставляют грудное молоко или детскую смесь, но хотят также приносить питание для младенца?

Ответ. Родители имеют право выбирать, какая еда будет подаваться их детям. Центры по уходу за детьми и надомные детские сады могут требовать компенсацию за основной прием пищи или перекус, если родители либо опекуны предоставляют только один компонент. Если родители либо опекуны желают предоставлять более одного компонента, учреждение должно исключить соответствующий прием пищи или перекус из требования компенсации.

Вопрос. Если ребенку в возрасте до 1 года коровье молоко прописано врачом, подлежит ли прием пищи компенсации?

Ответ. Да, коровье молоко может подаваться в качестве заменителя грудного молока и детской смеси и входить в состав подлежащего компенсации приема пищи, если:

- Просьба подавать коровье молоко сопровождается медицинской справкой, подписанной лицензированным врачом или медицинским работником, имеющим лицензию штата и уполномоченным выписывать рецепты.
- В медицинской справке поясняется, почему необходима замена.
- Медицинская справка хранится в центре по уходу за детьми или надомном детском саду.

Вопрос. Предусмотрено ли требование к потреблению продуктов с высоким содержанием цельного зерна для младенцев?

Ответ. Нет, требование подавать хотя бы один продукт с высоким содержанием цельного зерна в день содержится только в схемах питания CACFP для детей и взрослых.

Вопрос. Допускаются ли в схеме питания младенцев соевые йогурты?

Ответ. Нет. Соевые йогурты допускаются в качестве заменителя мяса в схемах питания для детей и взрослых.



Требования к потреблению воды

Все учреждения, участвующих в САСФР, должны подавать детям воду, и дети должны иметь доступ к воде на протяжении всего дня.

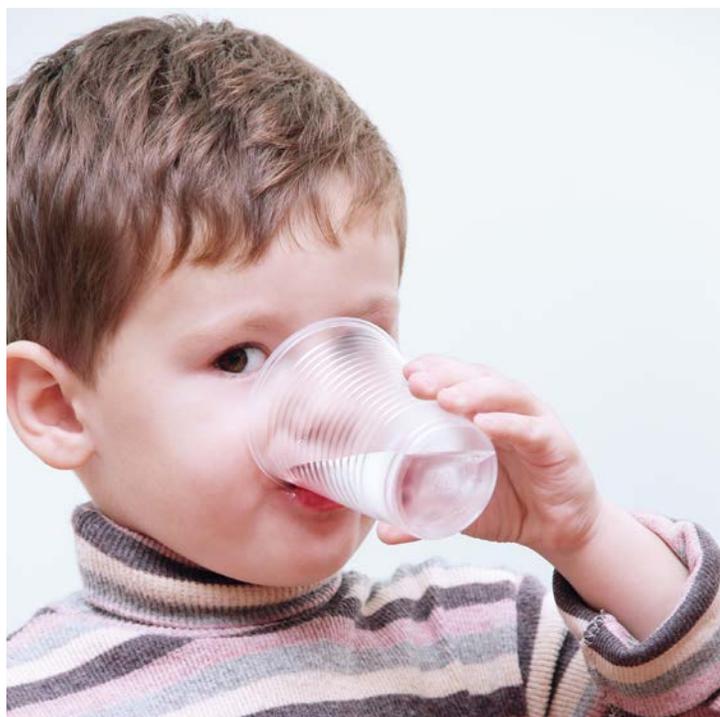
Вода позволяет утолять жажду и является здоровой альтернативой подслащенным напиткам. Центры по уходу за детьми и надомные детские сады могут подавать детям воду различными способами, в том числе:

- выставлять стаканы рядом с краном;
- ставить кувшины и стаканы на стол;
- подавать воду к перекусам;
- давать воду в ответ на просьбу ребенка.

Желательно чаще предлагать воду во время или после физических упражнений, в жаркие дни летом или в холодное время зимой, когда воздух сухой из-за отопления.

Питьевая вода должна быть доступна детям во время еды, но подавать ее вместе с пищей необязательно. Вода не входит в состав подлежащих компенсации приемов пищи, и ее нельзя подавать вместо молока.

Требований к потреблению воды для взрослых не предусмотрено. Однако желательно, чтобы в центрах дневного ухода за взрослыми также предлагалась питьевая вода, и у людей был доступ к ней на протяжении всего дня.



Приложение А: примеры меню



ЗАВТРАК	ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА	ЧЕТВЕРГ	ПЯТНИЦА
Молоко	1-процентное или обезжиренное молоко	1-процентное или обезжиренное молоко	1-процентное или обезжиренное молоко	1-процентное или обезжиренное молоко	1-процентное или обезжиренное молоко
Овощи или фрукты	Яблоки, нарезанные кубиками	Голубика	Персики	Малина	Запеканка из батата
Зерновые продукты и хлеб	Овсяные хлопья	Цельнозерновой бейгл	Вафли	Wheat Chex (ЦЗ)	
Мясо и заменитель мяса		Яичный омлет			Яичница-болтунья
ОБЕД/УЖИН	ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА	ЧЕТВЕРГ	ПЯТНИЦА
Молоко	1-процентное или обезжиренное молоко	1-процентное или обезжиренное молоко	1-процентное или обезжиренное молоко	1-процентное или обезжиренное молоко	1-процентное или обезжиренное молоко
Овощи	Зеленая стручковая фасоль	Зеленый салат	Картофельное пюре	Мускатная тыква	Тушеная морковь
Фрукты или овощи	Слива	Мускусная дыня	Черешня	Свежая груша, нарезанная ломтиками	Красная фасоль
Зерновые продукты и хлеб	Хлеб из цельной пшеницы (ЦЗ)	Коричневый рис (ЦЗ)	Булочка из цельной пшеницы (ЦЗ)	Запеканка из перловой крупы	Тортилья из цельной кукурузы (ЦЗ)
Мясо и заменитель мяса	Горячий сэндвич с индейкой	Филе трески	Куриная грудка	Ростбиф	Чили из тофу
ПЕРЕКУС	ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА	ЧЕТВЕРГ	ПЯТНИЦА
Молоко					
Овощи		Соцветия брокколи и цветной капусты		Огурец, нарезанный ломтиками	Стебли сельдерея
Фрукты	Клубника				
Зерновые продукты и хлеб			Палочки (соломка)	Цельнозерновые крекеры (ЦЗ)	
Мясо и заменитель мяса	Нежирный ванильный йогурт	Творожный соус	Сыр чеддер кубиками		Салат из тунца

Приложение Б: Анализ рецепта



Участники программы CACFP должны следить за тем, чтобы вся подаваемая пища соответствовала требованиям схемы питания CACFP. Во всех используемых рецептах должно быть зафиксировано, что они содержат достаточный объем засчитываемого компонента (или компонентов) схемы питания. Для определения вклада, который тот или иной продукт вносит в выполнение требований схемы питания, удобно пользоваться Руководством по закупке продуктов для программ детского питания (Food Buying Guide for Child Nutrition Programs), подготовленным Министерством сельского хозяйства США.

Для блюд домашнего приготовления следует использовать соответствующие стандартизированные рецепты, чтобы гарантировать достаточное содержание в них каждого запланированного компонента схемы питания CACFP. Например, для выполнения требований к потреблению мяса, заменителей мяса, зерновых продуктов и хлеба для детей в возрасте 3–5 лет в рецепте запеканки из макарон с сыром должно быть зафиксировано, что в каждой порции содержится 1 ½ унции сыра и ¼ стакана отварных макарон.

Макароны с сыром

Из книги «Meals Without Squeals», Christine Berman, MPH, RD & Jack Fromer

Ингредиенты:

8 унций сухих макарон или других макаронных изделий	½ чайной ложки сухой горчицы
2 стакана молока низкой жирности	¼ чайной ложки паприки
1 ½ чайной ложки крахмала	12 унций твердого сыра чеддер, натертого на терке
¾ чайной ложки соли	2 шт. лука-шалота (только зеленая часть), тонко нарезанного (по желанию)
¼ чайной ложки перца	

Шаги:

- Отварите макароны. Пока варятся макароны, соедините молоко и сухие ингредиенты в банке с крышкой и тщательно встряхните.
- Когда макароны станут мягкими, слейте воду и верните их в кастрюлю.
- Добавьте молочную смесь и варите, аккуратно помешивая, на среднем огне до загустения соуса.
- Добавьте сыр и при желании зеленый лук, перемешайте, чтобы сыр расплавился, и подавайте.

Приготовление

- Составьте перечень компонентов схемы питания, используемых в рецепте.
- Обратитесь к Руководству по закупке продуктов для программ детского питания USDA, чтобы определить количество порций по каждому компоненту. Используйте размер порций, соответствующий возрасту детей в вашем учреждении.
- Количество порций определяется по наиболее ограничивающему компоненту. В примере ниже наиболее ограничивающим компонентом является сыр.
- Может понадобиться откорректировать рецепт в сторону увеличения объема мяса и заменителей мяса, чтобы уменьшить общий размер порции для маленьких детей.

Примечания

- Используемое в этом рецепте молоко не может быть засчитано ни в один из компонентов. Молоко должно подаваться с едой в качестве напитка.
- Объем зеленого лука меньше требуемого ⅛ стакана на порцию, поэтому он не учитывается в качестве компонента.
- Чтобы определить размер порции, измерьте общий объем и разделите на 8, если порция сыра должна составлять 1 ½ унции (для детей в возрасте 3–5 лет) или на 6, если порция сыра должна составлять 2 унции (для детей в возрасте от 6 лет).
- Наиболее ограничивающий компонент в этом рецепте — сыр. Общее количество порций в рецепте определяется количеством порций сыра.

Пример анализа рецепта

Ингредиенты из компонентов	Макароны «рожки»	Твердый сыр чеддер
Количество	8 унций (в сухом виде)	12 унций
Мясо и заменители мяса	Ничего из перечисленного	8 (порции по 1 ½ унции) или 6 (порции по 2 унции)
Овощи и фрукты	Ничего из перечисленного	Ничего из перечисленного
Зерновые продукты и хлеб	19* унций зерновых продуктов или 9 унций зерновых продуктов	Ничего из перечисленного

* По данным из инструкции «Руководство по закупке продуктов для программ детского питания»

Компоненты в этом рецепте

ВЫХОД:

Дети в возрасте 3–5 лет: 8 порций;
каждая порция = 1 порция заменителя мяса и 2 порции зерновых продуктов и хлеба

Дети в возрасте от 6 лет: 6 порций;
каждая порция = 1 порция заменителя мяса и 1,5 порции зерновых продуктов и хлеба

Приложение В: заменители мяса для вегетарианского меню

- К заменителям мяса относятся сыры, яйца, сухая фасоль (после тепловой обработки), орехи, семечки, а также пасты из орехов и семечек.
- Орехи и семечки могут засчитываться в счет выполнения только ½ требования к потреблению заменителей мяса на обед и ужин.
- На обед и ужин вместе с орехами и семечками должен подаваться еще один заменитель мяса.
- Орехи, семечки и пасты из орехов и семечек могут засчитываться в счет полного выполнения требования к потреблению заменителей мяса для перекусов.
- Сушеные бобовые могут засчитываться как заменитель мяса или как овощи/фрукты, но не как и то и другое в пределах одного приема пищи.
- Тофу засчитывается. Большинство соевых бургеров и овощных бургеров не засчитывается.



По материалам документа «Расчет питания для детей»
(Making Nutrition Count for Children), подготовленного USDA

Приложение Г. Предотвращение удушья



Маленькие дети (в возрасте от 1 до 3 лет) могут подавиться едой. Эта опасность сохраняется примерно до 4 лет, когда ребенок начинает лучше жевать и проглатывать пищу.

Всегда наблюдайте за детьми во время основных приемов пищи и перекусов, а также следите, чтобы они:

- сидели спокойно;
- ели медленно;
- хорошо пережевывали пищу перед проглатыванием;
- откусывали или брали в рот по одному кусочку за раз;
- полностью проглатывали пищу, прежде чем встать из-за стола.

Готовьте пищу так, чтобы ее легко было пережевывать:

- Нарезайте продукты на небольшие кусочки или тонкие ломтики.
- Нарезайте круглые продукты, например хот-доги, вдоль на тонкие полоски.
- Удаляйте все кости из рыбы, курицы и мяса.
- Готовьте такие продукты, как морковь или сельдерей, так, чтобы они стали слегка мягкими. Затем нарежьте их на палочки.
- Вынимайте семена и косточки из фруктов.
- Намазывайте арахисовое масло тонким слоем.

Продукты, которыми можно подавиться

Твердые, гладкие или скользкие продукты, например:

- сосиски, нарезанные кружочками;
- морковь, нарезанная кружочками;
- леденцы;
- крупные кусочки фруктов;
- гранола;
- арахис;
- ягоды винограда целиком;
- ягоды черешни и вишни с косточками;
- помидоры черри.

Мелкие, сухие или твердые продукты, которые трудно жевать и легко проглотить, например:

- попкорн;
- маленькие кусочки сырой моркови, сельдерея или других твердых сырых овощей;
- орехи и семечки;
- картофельные и кукурузные чипсы;
- брецели.

Клейкие или плотные продукты, которые трудно измельчить зубами, например:

- арахисовое масло или другие пасты из орехов и семечек, набираемые ложкой;
- куски мяса;
- зефир;
- изюм или другие сухофрукты.

Как снизить риск удушья

Для детей в возрасте младше 6 месяцев:

В бутылочке не должно быть каши.

Для детей в возрасте 0–1 года:

Не давайте им:

- орехи (включая арахисовое масло);
- чипсы, брецели, попкорн;
- сырую морковь;
- салаты из нарезанных продуктов;
- сырые фрукты и овощи, если они не нарезаны на кусочки размером $\frac{1}{4}$ дюйма ДО подачи;
- большие куски мяса или жилистое мясо, если они не нарезаны на кусочки размером $\frac{1}{4}$ дюйма ДО подачи.



$\frac{1}{4}$ дюйма

Для детей в возрасте 1–3 лет:

Не давайте им:

- хот-доги или сосиски, нарезанные кружочками;
- ягоды винограда целиком;
- помидоры черри или виноградные томаты целиком;
- орехи;
- попкорн;
- сырую морковь, нарезанную кружочками;
- сырые фрукты и овощи, если они не нарезаны на кусочки размером $\frac{1}{2}$ дюйма ДО подачи;
- сухофрукты, в том числе изюм;
- зефир;
- большие куски мяса или жилистое мясо, если они не нарезаны на кусочки размером $\frac{1}{2}$ дюйма ДО подачи.



$\frac{1}{2}$ дюйма

Обязанности воспитателей

- Начинать давать младенцам твердую пищу можно, только если они самостоятельно сидят.
- Всегда присматривайте за детьми во время еды.
- Настаивайте на том, чтобы дети ели спокойно и сидя.
- Поощряйте детей к тщательному пережевыванию пищи.
- Следите за тем, чтобы размеры кусочков еды соответствовали способности детей их пережевать и проглотить.

Обязанности работников кухни

- Извлекайте из мяса, рыбы и птицы косточки и снимайте кожу.
- Удаляйте косточки из фруктов, прежде чем фрукты попадут к детям.

Приложение Д: Заменители молока



- Согласно нормам CACFP, завтрак, обед и ужин каждого ребенка должны включать молоко. Детям и взрослым, которым нельзя коровье молоко по медицинским или иным связанным с диетой причинам, можно подавать вместо него заменители молока.
- Заменители молока должны содержать те же питательные вещества, что и коровье молоко; см. таблицу ниже.

Питательные вещества	Содержание в 1 стакане (8 унций)
Кальций	276 мг*
Белок	8 г*
Витамин А	500 МЕ*
Витамин D	100 МЕ*
Магний	24 мг*
Фосфор	222 мг*
Калий	349 мг*
Рибофлавин	0,44 мг*
Витамин В-12	1,1 мкг*

* мг = миллиграммы; г = граммы; МЕ = международные единицы; мкг = микрограммы

- Следующие заменители молока соответствуют нормам пищевой ценности и одобрены к использованию:

Продукты						
Название продукта	8th Continent Soymilk	Silk Soymilk	Sunrich Naturals Soymilk	Westsoy Organic Plus Soymilk	Pearl Organic Smart Soymilk	Great Value Soymilk
Вкусы	Оригинальный и ванильный	Оригинальный	Без добавок и ванильный	Без добавок и ванильный	Оригинальный, сливочно-ванильный и шоколадный	Оригинальный

* Обратите внимание: информация взята с веб-сайтов соответствующих продуктов. Перед покупкой продукта проверяйте данные о пищевой ценности на этикетке.

- Заменители молока, которые подаются детям от 1 до 5 лет, не должны содержать вкусовых добавок.
- Заменители молока, которые подаются детям в возрасте от 2 лет и взрослым, не обязательно должны быть обезжиренными или низкой жирности.
- Родители или опекуны могут попросить давать ребенку заменители молока без предоставления медицинской справки.
- Медицинская справка необходима только в случае, если просьба касается заменителей молока, не равноценных по содержанию питательных веществ коровьему молоку. Медицинские справки должны быть подписаны представителем признанного в штате медицинского учреждения.

Приложение Е. Как распознать цельнозерновые продукты



Информация о злаках

Злаки делятся на две группы: цельнозерновые и очищенные.

- Цельнозерновые злаки содержат все части зерна: оболочку, зародыш и эндосперм, — то есть максимальное количество питательных веществ, включая клетчатку, витамины группы В и минералы.
- В очищенных злаках отсутствует одна из трех частей (оболочка, зародыш или эндосперм), поэтому содержание белка, клетчатки и витаминов в них ниже. Большинство очищенных зерновых продуктов также являются обогащенными. Это значит, что какие-либо витамины и минералы добавляются в них обратно после обработки.

Цельнозерновые продукты
Амарант
Блюда из цельнозерновой кукурузной муки
Бромированная мука из цельной пшеницы
Булгур или крупа из нешелушенной пшеницы
Гречневая крупа
Гречневая мука
Дикий рис
Киноа
Коричневый рис
Кукурузная масса и масса харина
Кукурузная мука из цельного зерна
Мука грехем
Мука из коричневого риса
Мука из цельной пшеницы твердых сортов
Овсяная мука
Овсяные хлопья (классические, быстро и мгновенного приготовления)
Паста из цельнозерновой муки
Пшеничная крупа
Пшеничная мука
Пшено или пшениные хлопья
Теф
Тритикале
Цельная недробленая пшеница
Цельная недробленая рожь
Цельнозерновая мука
Цельнозерновая перловая крупа

Очищенные (не цельнозерновые)
Белая мука
Бромированная мука
Длиннозерный белый рис
Инстантизированная мука
Кукурузная крупа
Кукурузная крупа крупного помола
Манная крупа
Мука для тортов
Мука из твердых сортов пшеницы
Неотбеленная мука
Непросеянная мука
Обогащенная мука
Обогащенная пшеничная мука
Обогащенная самоподнимающаяся мука
Обогащенный рис
Овсяная мука
Рисовая мука
Самоподнимающаяся мука
Самоподнимающаяся пшеничная мука
Универсальная мука
Фосфатированная мука
Хлебная мука
Шлифованная перловая крупа

Следует подавать цельнозерновые продукты всегда, когда это возможно. Покупайте, готовьте и подавайте продукты, в которых цельные злаки указаны на первом месте в списке ингредиентов.

Молоко со сниженным содержанием лактозы	8, 9	Отруби	21, 22, 23, 54	Свиная рулька	39	Устричные крекеры	24, 26, 43
Молоко	2, 4, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 16, 25, 32, 38, 40, 43, 45, 46, 47, 48, 49, 50, 53	П		Свинина	32, 35	Ф	
Молоко: продукты, не разрешенные в качестве молока	11	Панировка	25, 29	Свинные ножки	39	Фалафель	35
Молоко: продукты, не рекомендованные, но разрешенные в качестве молока	10	Панировочные сухари	20, 21	Свиные хвосты	39	Фаршированная рыба	35
Молоко: продукты, рекомендованные в качестве молока	9	Пармезан	39	Свиные шейные позвонки	39	Фаршированные яйца	37
Морепродукты	36, 38, 45	Паста	14, 15, 26, 27, 35, 50, 54	Семечки	26, 27, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 43, 46, 51, 52,	Фасоль	5, 15, 32, 35, 36
Морепродукты	33, 36, 46	Паста из орехов и семечек	34, 35, 36, 46, 51	Сироп	5, 19	Франкфуртские сосиски	32, 37, 39
Морковный хлеб	29	Пахта	9, 45	Сконы	30, 31	Французский хлеб	23, 25, 42, 43
Мороженое	11, 18, 31	Перловая крупа	23, 43, 49, 54	Скрепл	39	Фруктово-зерновые батончики	31
Мороженое-рожок	31	Песто	19	Сладкие булочки	20, 31	Фруктовые конфеты	18
Мультивоощные соки	16, 46	Печень	37	Сливки	11, 45	Фруктовые соки	45
Мультифруктовый сок	15, 46	Печенье	5, 18, 20, 31, 45	Сливочный соус	11	Фруктовый коблер	17
Мягкое мороженое	11	Печенье из арроурута	31	Сливочный сыр	31, 39	Фруктовый коктейль	14
Мясные закуски	38	Пироги закрытые с мясной начинкой	37, 38, 39	Слоеная выпечка	30	Фруктовый крисп	17
Мясные консервы	38	Пирожки с начинкой	31	Сметана	11	Фруктовый лед	15
Мясные палочки	46	Пита	26, 42	Смузи	8, 9, 16, 32, 36	Фруктовый маффин	19
Мясные соусы	35	Питание для младенцев (раздел)	40–47	Снеки-ассорти	30	Фруктовый пирог	17, 31
Мясо домашнего забоя	39	Питание для младенцев: продукты, не разрешенные в качестве питания для младенцев	45–46	Соевая паста	36	Фруктовый пунш	18
Мясо и заменители мяса (раздел)	32–39	Питание для младенцев: продукты, рекомендованные в качестве питания для младенцев	42–44	Соевое молоко	8, 9, 53	Фруктовый соус	17
Мясо и заменители мяса: продукты, не разрешенные в качестве мяса и заменителей мяса	39	Питьевые сливки	11, 45	Соевое молоко	9	Фруктовый хлеб	18, 19
Мясо и заменители мяса: продукты, не рекомендованные, но разрешенные в качестве мяса и заменителей мяса	37–38	Пицца	6, 34, 37, 38, 39	Соевые бургеры	39, 51	Фрукты в йогуртовой глазури	19, 39
Мясо и заменители мяса: продукты, рекомендованные в качестве мяса и заменителей мяса	35–36	Плавленный сыр с перцем пименто	32, 39	Соевые продукты	39	Фрукты	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
Мясо, не прошедшее проверку USDA	39	Плюшка с корицей	31	Соевые продукты	47	Фунтовый кекс	31
Н		Поджаренный хлеб	29	Соевые смеси	15, 16, 17, 46	Х	
Напитки с фруктовым вкусом	18	Поленга	27	Соленая свинина	39	Хашпаппи	30
Напиток из лаймового сока	18	Пончики	20, 31	Соленые крекеры	24, 28, 42, 43	Хлеб	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
Начинка	23, 25, 28	Попкорн	27, 30, 52	Сорбет	19	Хлеб с изюмом	23, 27
Начос	31	Поповеры	27	Сосиски	38, 46, 52	Хлебная начинка и гарнир	23, 25, 28
Невшатель	39	Посоле	19	Соус барбекю	18	Хлебные палочки	23
Нектар	19	Походная смесь	30	Соус для пиццы	14	Хлебный пудинг	31
О		Почки	37	Соус для спагетти	16	Хлебцы из попкорна	31
Обезжиренное молоко	4, 7, 8, 9, 10, 32, 46, 49	Почки с фасолью	15, 32, 43, 46, 49	Соус чили	18	Хомини	15, 25
Обезжиренное сухое молоко	11	Прессованное мясо	38	Спагетти	20	Хот-доги	5, 32, 37, 45, 52
Овощи	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	Проростки	16	Суп	7, 8, 11, 12, 16, 17, 18, 36, 39	Хумус	35
Овощи и фрукты (раздел)	12–19	Пудинг	7, 8, 11, 31, 46	Сурими	36	Хэшбрауны картофельные	17
Овощи и фрукты: продукты, рекомендованные в качестве овощей и фруктов	15–16	Пудинг на палочке	11	Сухари	42	Ц	
Овощи и фрукты: продукты, не разрешенные в качестве овощей и фруктов	18–19	Пумперникель	23, 27	Сухарики Melba Toast	24, 26, 43	Цельная недробленая пшеница	28, 54
Овощи и фрукты: продукты, не рекомендованные, но разрешенные в качестве овощей и фруктов	17	Пшено	26, 54	Сухарики из бейглов	31	Цельное молоко	4, 7, 9, 38, 40
Овощные маффины	19	Р		Сухая фасоль	32, 33, 34, 42, 43, 51	Цельнозерновые продукты	5, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 29, 30, 47, 49, 54
Овощные смеси	13, 14	Равиоли	27, 37, 39	Сухофрукты	13, 14, 15, 52	Чечевица	15, 16, 35, 36, 39, 42
Овощные соки	13, 16, 46	Рикотта	36, 38	Сушеные овощи	14	Чили	14, 37, 49
Овсяное печенье с изюмом	31	Рис	17, 20, 21, 22, 24, 27, 28, 43, 49, 54	Сыр	5, 11, 12, 16, 19, 29, 31, 32, 34, 35, 36, 37, 38, 39, 40, 42, 43, 45, 49, 50, 51	Чипсы	19, 31, 52
Овсяные хлопья	16, 20, 22, 26, 27, 31, 43, 49, 54	Рисовая каша	24	Сырные палочки	31	Чипсы из питы	31
Оладьи	21, 26	Рисовое молоко	11	Сырные спреды	5, 32, 39, 45	Чипсы из тако	31
Оливки	19	Рисовые батончики	31	Сырный продукт	32, 34, 35, 39	Чипсы из тортильи	31
Орехи	5, 14, 31, 32, 33, 35, 36, 39, 46, 51, 52	Рисовые хлебцы	27	Сыросодержащие продукты	5, 32, 39, 45	Ш	
Ореховая или жмыховая мука	31	Рисовый пудинг	31	Т		Шербет	11, 19
Основа для пиццы	26	Романо (сыр)	39	Творог	5, 32, 34, 36, 40, 42, 43, 49	Шоколад	10, 18, 31, 45, 53
		Рубец	38	Темпе	36	Шоколадное молоко	10
		Руководство по закупке продуктов для программ детского питания	2, 20, 50	Тесто для пирога	30, 31	Э	
		Рыба	5, 12, 21, 32, 35, 36, 37, 39, 42, 43, 44, 45, 52	Томатная паста	16	Эклеры	31
		Рыбные котлеты	37	Томатный соус	14, 16	Я	
		Рыбные наггетсы	37	Тортилья	28, 42, 49	Яблочное повидло	18
		Рыбные палочки	5, 32, 37, 45	Торты, пирожные	18, 20, 31, 45	Яблочное пюре	15, 42
		С		Тостерное печенье	19, 20, 31	Ягоды	13, 15, 17, 49
		Сальса	15, 17	Тофу	5, 32, 33, 34, 36, 49, 51	Яйца	5, 32, 33, 34, 35, 37, 40, 42, 43, 49, 51
		Сардельки	32	Требования и рекомендации схемы питания	4, 5		
				Тунец	33, 36, 49		
				Тхина	36		
				Тыквенный кекс	19, 30		
				У			
				Ультрапастеризованное молоко	9		
				Уровень развития	4, 40, 43, 44, 47		

Следите за нашими новостями:

health.ny.gov

facebook.com/nysdoh

twitter.com/healthnygov

youtube.com/nysdoh



**Department
of Health**