

מאלצייט אויסשטעל פאר קינדער

געפאדערטע מינימאלע מאסן			מאלצייט באשטאנדטיילן	עסן ארטיקלען
יארגאנג 18-6	יארגאנג 5-3	יארגאנג 2-1		
1 גלאז	3/4 גלאז	1/2 גלאז	מילך ¹	פריי-פון-פעטן אדער נידריג-פעטן (1% מילך
1/2 גלאז	1/2 גלאז	1/4 גלאז	גרינצייג/פרוכט ²	גרינצייג, פרוכט אדער ביידע אדער 100% זאפט
1/2 אונס אדער די גלייכקייט	1/2 אונס אדער די גלייכקייט	1/2 אונס אדער די גלייכקייט	גרינצייג/ברויט ^{3,4,5}	ברויט, ברויט פראדוקטן, לאקשן, סירעל, א.ד.ג.
1 גלאז	1/2 גלאז	1/2 גלאז	מילך	פריי-פון-פעטן אדער נידריג-פעטן (1% מילך
3/4 גלאז	1/2 גלאז	1/2 גלאז	גרינצייג	גרינצייג אדער 100% זאפט
3/4 גלאז	1/2 גלאז	1/2 גלאז	פרוכט	פרוכט אדער 100% זאפט
1 אונס אדער דאס גלייכן	1/2 אונס אדער דאס גלייכן	1/2 אונס אדער דאס גלייכן	גרינצייג/ברויט	ברויט, ברויט פראדוקטן, לאקשן, סירעל, א.ד.ג.
1 אונס	1/2 אונס	1/2 אונס	פלייש/פלייש ערזעצונג (זעט ליסטע אונטן)	נישט פעטע פלייש, פויגל פלייש אדער פיש אדער פינאט באטער, סוי ניס פוטער, אנדערע ניס אדער קערנדל פוטער אדער פינאטס, ניס אדער קערנדלעך אדער יאגורט
2 גרויסע לעפלעך	1 גרויסע לעפל	1 גרויסע לעפל	מילך	פריי-פון-פעטן אדער נידריג-פעטן (1% מילך
1 אונס	1/2 אונס	1/2 אונס	גרינצייג	גרינצייג אדער 100% זאפט
4 אונסעס	2 אונסעס	2 אונסעס	פרוכט ⁶	פרוכט אדער 100% זאפט
1 גלאז	3/4 גלאז	1/2 גלאז	גרינצייג/ברויט	ברויט, ברויט פראדוקטן, לאקשן, סירעל, א.ד.ג.
1/2 גלאז	1/4 גלאז	1/8 גלאז	פלייש/פלייש ערזעצונג	נישט פעטע פלייש, פויגל פלייש אדער פיש אדער טאפו אדער קעז אדער יאגורט אדער קאטעדזש קעז אדער געקאכטע טרוקענע באנדלעך, באבאס אדער לינזן אדער אייער אדער פינאט באטער, סוי ניס פוטער, אנדערע ניס אדער קערנדל פוטער אדער פינאטס, ניס אדער קערנדלעך
1/4 גלאז	1/4 גלאז	1/8 גלאז	גרינצייג	גרינצייג אדער 100% זאפט
1 אונס גלייכקייט	1/2 אונס גלייכקייט	1/2 אונס גלייכקייט	פרוכט	פרוכט אדער 100% זאפט
2 אונסעס	1 1/2 אונסעס	1 אונס	גרינצייג/ברויט	ברויט, ברויט פראדוקטן, לאקשן, סירעל, א.ד.ג.
1/2 גלאז	3/8 גלאז	1/4 גלאז	פלייש/פלייש ערזעצונג	נישט פעטע פלייש, פויגל פלייש אדער פיש אדער טאפו אדער קעז אדער יאגורט אדער קאטעדזש קעז אדער געקאכטע טרוקענע באנדלעך, באבאס אדער לינזן אדער אייער אדער פינאט באטער, סוי ניס פוטער, אנדערע ניס אדער קערנדל פוטער אדער פינאטס, ניס אדער קערנדלעך
2 אונסעס	1 1/2 אונסעס	1 אונס	מילך	פריי-פון-פעטן אדער נידריג-פעטן (1% מילך
8 אונסעס	6 אונסעס	4 אונסעס	גרינצייג	גרינצייג אדער 100% זאפט
4 אונסעס	3 אונסעס	2 אונסעס	פרוכט ⁶	פרוכט אדער 100% זאפט
1/2 גלאז	3/8 גלאז	1/4 גלאז	גרינצייג/ברויט	ברויט, ברויט פראדוקטן, לאקשן, סירעל, א.ד.ג.
1	3/4	1/2	פלייש/פלייש ערזעצונג	נישט פעטע פלייש, פויגל פלייש אדער פיש אדער טאפו אדער קעז אדער יאגורט אדער קאטעדזש קעז אדער געקאכטע טרוקענע באנדלעך, באבאס אדער לינזן אדער אייער אדער פינאט באטער, סוי ניס פוטער, אנדערע ניס אדער קערנדל פוטער אדער פינאטס, ניס אדער קערנדלעך
4 גרויסע לעפלעך	3 גרויסע לעפלעך	2 גרויסע לעפלעך	מילך	פריי-פון-פעטן אדער נידריג-פעטן (1% מילך
2 אונסעס	1 1/2 אונסעס	1 אונס	גרינצייג	גרינצייג אדער 100% זאפט
			פרוכט	פרוכט אדער 100% זאפט

¹ פעטע מילך ווערט געפאדערט פאר קינדער ביז 2 יאר אלט. מילך אן א טעם ווערט געפאדערט פאר קינדער אונטער 6 יאר אלט.

² נישט מער ווי איין פארציע פון 100% זאפט זאל ווערן סערווירט א טאג.

³ ביי פרישטאג, קען מען נוצן פלייש/פלייש ערזעצונג אנטשטאט די גאנצע גרעין באשטאנדטייל ביז 3 מאל א וואך. ביים סערווירן פלייש/פלייש ערזעצונג, נוצט די מאסן וואס ווערן אויסגערעכנט פאר איבערבייס.

⁴ כאטש איין פארציע פון פולע-גרעין רייכע גרעין/ברויט זאל ווערן סערווירט און אראפגעשריבן אויף די מעניו יעדן טאג.

⁵ אונס גלייכקייטן (Ounce Equivalents, oz. eq.) ווערן גענוצט צו באשטימען די מאסן פון בארעכטיגטע גרעינס. פאר מער אינפארמאציע, גייט צו געבן קרעדיט פאר עסנווארג אין קינדער און ערוואקסענע קעיר עסנווארג פראגראם (Child and Adult Care Food Program, CACFP).

⁶ ביי מיטאג אדער נאכטמאל, קען מען סערווירן איין גרינצייג און איין פרוכט אדער צוויי אנדערע גרינצייגן.

⁷ פאסיליטעטן וואס סערווירן מערסטנס אמעריקאנער אינדיאנער אדער אלאסקע נעטייוו מיטגלידער קענען ערזעצן גרינצייג צו נאכקומען די גרעין פארלאנג.

די אינסטיטוציע שטעלט צו גלייכע מעגליכקייטן.