



Model żywieniowy dla dzieci

	SKŁADNIKI POSIŁKÓW	ARTYKUŁY SPOŻYWCZE	WYMAGANE ILOŚCI MINIMALNE		
			1–2 LATA	3–5 LAT	6–18 LAT
ŚNIADANIE	Mleko ¹	Mleko beztłuszczowe lub o niskiej zawartości tłuszczu (1%)	1/2 szklanki	3/4 szklanki	1 szklanka
<i>Należy podawać wszystkie 3 składniki</i>	Warzywa/owoce ²	Warzywa i/lub owoce albo sok 100%	1/4 szklanki	1/2 szklanki	1/2 szklanki
	Zboża/pieczywo ^{3,4,5,7}	Chleb, pieczywo, makarony, płatki zbożowe itp.	1/2 oz. lub odpowiednik	1/2 oz. lub odpowiednik	1/2 oz. lub odpowiednik
PRZEKĄSKA	Mleko	Mleko beztłuszczowe lub o niskiej zawartości tłuszczu (1%)	1/2 szklanki	1/2 szklanki	1 szklanka
<i>Do wyboru 2 z 5 wymienionych składników</i>	Warzywa	Warzywa lub sok 100%	1/2 szklanki	1/2 szklanki	3/4 szklanki
	Owoce	Owoce lub sok 100%	1/2 szklanki	1/2 szklanki	3/4 szklanki
	Zboża/pieczywo	Chleb, pieczywo, makarony, płatki zbożowe itp.	1/2 oz. lub odpowiednik	1/2 oz. lub odpowiednik	1 oz. lub odpowiednik
	Mięso/zamiennik mięsa (patrz lista poniżej)	Chude mięso, drób lub ryby <i>albo</i>	1/2 oz.	1/2 oz.	1 oz.
		Masło arachidowe, masło sojowe, inne masło z orzechów lub nasion <i>albo</i>	1 łyżka	1 łyżka	2 łyżki
Orzeszki ziemne, orzechy lub nasiona <i>albo</i>		1/2 oz.	1/2 oz.	1 oz.	
Jogurt	2 oz.	2 oz.	4 oz.		
OBIAD LUB KOLACJA	Mleko	Mleko beztłuszczowe lub o niskiej zawartości tłuszczu (1%)	1/2 szklanki	3/4 szklanki	1 szklanka
<i>Należy podawać wszystkie 5 składników</i>	Warzywa	Warzywa lub sok 100%	1/8 szklanki	1/4 szklanki	1/2 szklanki
	Owoce ⁶	Owoce lub sok 100%	1/8 szklanki	1/4 szklanki	1/4 szklanki
	Zboża/pieczywo	Chleb, pieczywo, makarony, płatki zbożowe itp.	1/2 oz. lub odpowiednik	1/2 oz. lub odpowiednik	1 oz. lub odpowiednik
	Mięso/zamiennik mięsa	Chude mięso, drób lub ryby <i>albo</i>	1 oz.	1 1/2 oz.	2 oz.
		Tofu <i>albo</i>	1/4 szklanki	3/8 szklanki	1/2 szklanki
		Ser <i>albo</i>	1 oz.	1 1/2 oz.	2 oz.
		Jogurt <i>albo</i>	4 oz.	6 oz.	8 oz.
		Twarożek <i>albo</i>	2 oz.	3 oz.	4 oz.
		Gotowana fasola, groszek lub soczewica <i>albo</i>	1/4 szklanki	3/8 szklanki	1/2 szklanki
		Jajko <i>albo</i>	1/2	3/4	1
Masło arachidowe, masło sojowe, inne masło z orzechów lub nasion <i>albo</i>		2 łyżki	3 łyżki	4 łyżki	
Orzeszki ziemne, orzechy lub nasiona		1 oz.	1 1/2 oz.	2 oz.	

¹ Mleko pełnotłuste jest wymagane w przypadku dzieci w wieku do 2 lat. Mleko bez dodatków smakowych jest wymagane w przypadku dzieci w wieku do 6 lat.

² Dziennie można podawać nie więcej niż jedną porcję soku 100%.

³ Podczas śniadania mięso/zamiennik mięsa można podawać zamiast całego składnika zbożowego do trzech razy w tygodniu. W przypadku podawania mięsa/zamiennika mięsa należy stosować ilości podane na przekąskę.

⁴ Codziennie musi zostać podana i odnotowana w menu co najmniej jedna porcja pełnoziarnistych produktów zbożowych / pieczywa.

⁵ Ekwiwalenty uncji (Ounce Equivalents, oz. eq.) służą do określania ilości kwalifikujących się zbóż. Aby uzyskać więcej informacji, patrz *Kwalifikowanie żywności w Programie Opieki Żywieniowej dla Dzieci i Dorosłych (Child and Adult Care Food Program, CACFP)*.

⁶ Na obiad lub kolację można podać jedno warzywo i jeden owoc lub dwa różne warzywa.

⁷ Płacówki obsługujące osoby głównie pochodzenia rdzennego amerykańskiego lub rdzennego alaskańskiego mogą spełniać wymagania dotyczące zbóż, zastępując je warzywami.