



## প্রাপ্তবয়স্কদের আহারের ধরণ

	আহারের উপাদানসমূহ	খাবারের বস্তুসমূহ	প্রয়োজনীয় ন্যূনতম পরিমাণ
<b>সকালের খাবার</b>	<b>দুধ<sup>1</sup></b>	চর্বিমুক্ত বা কম চর্বিযুক্ত (1%) দুধ	1 কাপ
সমস্ত 3টি উপাদান অবশ্যই পরিবেশন করতে হবে	<b>শাকসজ্জি/ফলমূল<sup>2</sup></b>	শাকসজ্জি, ফলমূল বা উভয় বা 100% জুস	1/2 কাপ
	<b>শস্য/ব্রেড<sup>3,4,5,7</sup></b>	ব্রেড, ব্রেড দিয়ে তৈরি খাবার, পাস্তা, ভক্ষ্য শস্য, ইত্যাদি।	2 আউন্স সমতুল্য
<b>জলপান</b>	<b>দুধ</b>	চর্বিমুক্ত বা কম চর্বিযুক্ত (1%) দুধ	1 কাপ
তালিকাভুক্ত 5টির মধ্যে 2টি ভিন্ন উপাদান চয়ন করুন	<b>শাকসজ্জি</b>	শাকসজ্জি বা 100% জুস	1/2 কাপ
	<b>ফলমূল</b>	ফলমূল বা 100% জুস	1/2 কাপ
	<b>শস্য/ব্রেড</b>	ব্রেড, ব্রেড দিয়ে তৈরি খাবার, পাস্তা, ভক্ষ্য শস্য, ইত্যাদি।	1 আউন্স সমতুল্য
	<b>মাংস/মাংসের বিকল্প (নিচে তালিকা দেখুন)</b>	চর্বিহীন মাংস, মুরগীর মাংস বা মাছ বা কটেজ চীজ বা দই	1 আউন্স 2 আউন্স 4 আউন্স
<b>দুপুরের বা সন্ধ্যার খাবার</b>	<b>দুধ</b>	চর্বিমুক্ত বা কম চর্বিযুক্ত (1%) দুধ	1 কাপ
সমস্ত 5টি উপাদান অবশ্যই পরিবেশন করতে হবে	<b>শাকসজ্জি</b>	শাকসজ্জি বা 100% জুস	1/2 কাপ
	<b>ফলমূল<sup>6</sup></b>	ফলমূল বা 100% জুস	1/2 কাপ
	<b>শস্য/ব্রেড</b>	ব্রেড, ব্রেড দিয়ে তৈরি খাবার, পাস্তা, ভক্ষ্য শস্য, ইত্যাদি।	2 আউন্স সমতুল্য
	<b>মাংস/মাংসের বিকল্প</b>	চর্বিহীন মাংস, মুরগীর মাংস বা মাছ বা	2 আউন্স
		টোফু বা	1/2 কাপ
		রান্না করা শুকনো মটরশুটি, মটর বা মুসুর ডাল বা	1/2 কাপ
		পিনাট বাটার, সোয়া নাট বাটার, অন্যান্য বাদাম বা সীড বাটার বা	বড় চামচ দিয়ে 4 চামচ
		চিনাবাদাম, বাদাম বা সীডগুলি বা	2 আউন্স
		ডিম বা	1টি বড়
		কটেজ চীজ বা	4 আউন্স
চীজ বা		2 আউন্স	
দই		8 আউন্স	

<sup>1</sup> আহারে বা জলপানে প্রতিদিন অন্তত একবার দুধ পরিবেশন করতে হবে। একটি আহারে বা জলপানে দুধের পরিবর্তে দই পরিবেশন করা যেতে পারে। দুপুরের খাবারে অবশ্যই দই বা দুধ পরিবেশন করতে হবে। সন্ধ্যার খাবারে, দুধ বা দইয়ের প্রয়োজন নেই। দইয়ের প্রতি 6 আউন্স যেন 12 গ্রামের বেশী মিশ্রিত চিনি না থাকে।

<sup>2</sup> প্রতিদিন 100% জুস হয়তো একবারের বেশী পরিবেশন করা যাবে না।

<sup>3</sup> সকালের খাবারের সময়, প্রতি সপ্তাহে তিনবার পর্যন্ত পুরো শস্যের উপাদানের জায়গায় মাংস/মাংসের বিকল্প পরিবেশন করা যেতে পারে। মাংস/মাংসের বিকল্প পরিবেশন করার সময়, জলপানের জন্য তালিকাভুক্ত পরিমাণ ব্যবহার করুন।

<sup>4</sup> অন্তত একটি পরিবেশনে গোটা শস্যের পুষ্টি সমৃদ্ধ শস্য/ব্রেড অবশ্যই পরিবেশন করতে হবে এবং প্রতিদিন মেনুতে রেকর্ড করতে হবে।

<sup>5</sup> আউন্স সমতুল্যগুলি (Ounce Equivalents, oz. eq.) গণনাযোগ্য শস্যের পরিমাণ নির্ধারণ করতে ব্যবহার করা হয়। আরও তথ্যের জন্য, শিশু এবং প্রাপ্তবয়স্কদের পরিচর্যা খাদ্য কর্মসূচী (Child and Adult Care Food Program, CACFP)-তে খাদ্যের পরিমাপ দেখুন।

<sup>6</sup> দুপুর বা সন্ধ্যার খাবারে, একটি সজ্জি এবং একটি ফল বা দুটি ভিন্ন সজ্জি পরিবেশন করা যেতে পারে।

<sup>7</sup> প্রধানত আমেরিকান ভারতীয় বা আলাস্কার মূল নিবাসী অংশগ্রহণকারীদের পরিষেবা প্রদানকারী প্রতিষ্ঠানগুলি শস্যের প্রয়োজনীয়তা মেটাতে শাকসজ্জির বিকল্প রাখতে পারে।