

מאלצייט אויסשטעל פאר ערוואקסענע

מאלצייט באשטאנדטיילן	עסן ארטיקלען	געפאדערטע מינימאלע מאסן
פרישטאג	מילך¹	פריי-פון-פעטן אדער נידריג-פעטן (1% מילך) 1 גלאז
אלע 3 באשטאנדטיילן מוזן ווערן סערווירט	גרינצייג/פרוכט²	גרינצייג, פרוכט אדער ביידע אדער 100% זאפט 1/2 גלאז
	גרעינס/ברויט^{3,4,5}	ברויט, ברויט פראדוקטן, לאקשן, סיריעל, א.ד.ג. 2 אונסעס גלייכקייטן
איבערבייס	מילך	פריי-פון-פעטן אדער נידריג-פעטן (1% מילך) 1 גלאז
וועלט אויס 2 אנדערע באשטאנדטיילן פון די 5 וואס ווערן אויסגערעכנט	גרינצייג	גרינצייג אדער 100% זאפט 1/2 גלאז
	פרוכט	פרוכט אדער 100% זאפט 1/2 גלאז
	גרעינס/ברויט	ברויט, ברויט פראדוקטן, לאקשן, סיריעל, א.ד.ג. 1 אונס גלייכקייט
	פלייש/פלייש ערזעצונג (זע ליסטע אונטן)	נישט פעטע פלייש, פויגל פלייש אדער פיש אדער 1 אונס
		קאטעדזש קעז אדער 2 אונסעס
	יאגורט 4 אונסעס	
מיטאג אדער נאכטמאל	מילך	פריי-פון-פעטן אדער נידריג-פעטן (1% מילך) 1 גלאז
אלע 5 באשטאנדטיילן מוזן ווערן סערווירט	גרינצייג	גרינצייג אדער 100% זאפט 1/2 גלאז
	פרוכט⁶	פרוכט אדער 100% זאפט 1/2 גלאז
	גרעינס/ברויט	ברויט, ברויט פראדוקטן, לאקשן, סיריעל, א.ד.ג. 2 אונסעס גלייכקייטן
	פלייש/פלייש ערזעצונג	נישט פעטע פלייש, פויגל פלייש אדער פיש אדער 2 אונסעס
		טאפו אדער 1/2 גלאז
		געקאכטע טרוקענע באנדלעך, באבאס אדער לינזן אדער 1/2 גלאז
		פינאט באטער, סאו נאט פוטער, אנדערע נוס אדער קערנדל פוטער אדער 4 גרויסע לעפלעך
		פינאטס, ניס אדער קערנדלעך אדער 2 אונסעס
		אייער אדער 1 גרויסע
		קאטעדזש קעז אדער 4 אונסעס
	קעז אדער 2 אונסעס	
	יאגורט 8 אונסעס	

¹ מילך מוז ווערן סערווירט כאטש אין מאל א טאג ביי א מאלצייט אדער איבערבייס. יאגורט קען ווערן סערווירט ביי אין מאלצייט אדער איבערבייס אנשטאט מילך. ביי מיטאג, מוז יאגורט אדער מילך ווערן סערווירט. ביי נאכטמאל, פאדערט זיך נישט קיין מילך אדער יאגורט. יאגורט קען נישט ענהאלטן מער ווי 12 גראם פון צוגעלייגטע צוקער פאר יעדע 6 אונסעס.

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

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

⁴ כאטש אין פארציע פון פולע-גרעין רייכע גרעינס/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 אין גרינצייג און אין פרוכט אדער צוויי אנדערע גרינצייג.

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

די אינסטיטוציע שטעלט צו גלייכע מעגליכקייטן.