

	COMPONENTI DEI PASTI	TIPO	QUANTITÀ MINIME RICHIESTE	
<b>PRIMA COLAZIONE</b>	<b>Latte</b> <sup>1</sup>	Latte scremato o parzialmente scremato (1%)	1 tazza	
	<i>Devono essere consumati tutti e 3 gli alimenti</i>	<b>Verdura/Frutta</b> <sup>2</sup>	Verdura, frutta o entrambe, o succo 100%	1/2 tazza
		<b>Cereali/Pane</b> <sup>3,4,5,7</sup>	Pane, prodotti da forno, pasta, cereali etc.	2 once eq.
<b>SPUNTINO</b>	<b>Latte</b>	Latte scremato o parzialmente scremato (1%)	1 tazza	
	<i>Selezionare 2 diversi alimenti tra i 5 elencati</i>	<b>Verdura</b>	Verdura o succo 100%	1/2 tazza
		<b>Frutta</b>	Frutta o succo 100%	1/2 tazza
		<b>Cereali/Pane</b>	Pane, prodotti da forno, pasta, cereali etc.	1 oncia eq.
		<b>Carne/Alternative alla carne</b> (vedere elenco seguente)	Carne magra, pollo o pesce <i>oppure</i>	1 oncia
	Ricotta <i>oppure</i>	2 once		
	Yogurt	4 once		
<b>PRANZO O CENA</b>	<b>Latte</b>	Latte scremato o parzialmente scremato (1%)	1 tazza	
	<i>Devono essere consumati tutti e 5 gli alimenti</i>	<b>Verdura</b>	Verdura o succo 100%	1/2 tazza
		<b>Frutta</b> <sup>6</sup>	Frutta o succo 100%	1/2 tazza
		<b>Cereali/Pane</b>	Pane, prodotti da forno, pasta, cereali etc.	2 once eq.
		<b>Carne/Alternative alla carne</b>	Carne magra, pollo o pesce <i>oppure</i>	2 once
			Tofu <i>oppure</i>	1/2 tazza
			Fagioli, piselli o lenticchie secchi cotti <i>oppure</i>	1/2 tazza
			Burro di arachidi, burro di soia, altro burro di frutta secca o di semi <i>oppure</i>	4 cucchiaini
			Arachidi, frutta secca o semi <i>oppure</i>	2 once
			Uovo <i>oppure</i>	1 grande
			Ricotta <i>oppure</i>	4 once
			Formaggio <i>oppure</i>	2 once
Yogurt	8 once			

<sup>1</sup> Il latte dev'essere consumato almeno una volta al giorno ai pasti o come spuntino. Lo yogurt può essere consumato durante un pasto o come spuntino al posto del latte. A pranzo devono essere consumati yogurt o latte. A cena non è necessario consumare né latte né yogurt. Lo yogurt non può contenere più di 12 grammi di zuccheri aggiunti per 6 once.

<sup>2</sup> Non consumare più di una porzione di succo 100% al giorno.

<sup>3</sup> A colazione è possibile consumare carne/alternative alla carne al posto di alimenti a base di cereali integrali fino a tre volte alla settimana. Se si consumano carne/alternative alla carne utilizzare le quantità indicate per lo spuntino.

<sup>4</sup> Ogni giorno dev'essere consumata e registrata nel menu almeno una porzione di Cereali integrali o Pane ai cereali integrali.

<sup>5</sup> La misura once equivalenti (Ounce Equivalents, oz. eq.) viene utilizzata per determinare la quantità di cereali accreditabili. Per ulteriori informazioni consultare *Alimenti accreditabili nel Programma di assistenza alimentare per bambini/ragazzi e adulti (Child and Adult Care Food Program, CACFP)*.

<sup>6</sup> A pranzo o a cena è possibile consumare una porzione di verdura e un frutto o due porzioni di verdure diverse.

<sup>7</sup> Le strutture che accolgono principalmente ospiti indiani americani o nativi dell'Alaska possono sostituire le verdure per soddisfare il fabbisogno di cereali.