



Model żywieniowy dla dorosłych

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

¹ Mleko należy podawać przynajmniej raz dziennie do posiłku lub przekąski. Jogurt można podawać jako jeden posiłek lub przekąskę zamiast mleka. Do obiadu należy podawać jogurt lub mleko. Do kolacji nie trzeba podawać mleka ani jogurtu. Jogurt nie może zawierać więcej niż 12 gramów dodatku cukru na 6 uncji.

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