

بچوں کے کھانے کا نمونہ



Department
of Health

Child and
Adult Care
Food Program

کم از کم درکار مقداریں			غذائی اشیاء	کھانے کے اجزاء	ناشتہ
6-18 سال	3-5 سال	1-2 سال			
1 کپ	3/4 کپ	1/2 کپ	چکنائی سے پاک یا کم چکنائی (1%) والا دودھ	دودھ ¹	لازمًا تمام 3 اجزاء کو پیش کیا جانا چاہیے
1/2 کپ	1/2 کپ	1/4 کپ	سبزی، پھل یا دونوں یا 100% جوس	سبزیاں/پھل ²	
1/2 اونس یا مساوی	1/2 اونس یا مساوی	1/2 اونس یا مساوی	بریڈ، بریڈ کی مصنوعات، پاستا، سیریل وغیرہ	اناچ/بریڈ ^{3,4,5,7}	
1 کپ	1/2 کپ	1/2 کپ	چکنائی سے پاک یا کم چکنائی (1%) والا دودھ	دودھ	اسٹیک
3/4 کپ	1/2 کپ	1/2 کپ	سبزی یا 100% جوس	سبزیاں	درج کردہ 5 میں سے 2 مختلف اجزاء کو منتخب کریں
3/4 کپ	1/2 کپ	1/2 کپ	پھل یا 100% جوس	پھل	
1 اونس یا مساوی	1/2 اونس یا مساوی	1/2 اونس یا مساوی	بریڈ، بریڈ کی مصنوعات، پاستا، سیریل وغیرہ	اناچ/بریڈ	
1 اونس	1/2 اونس	1/2 اونس	چھوٹا گوشت، مرغی یا مچھلی یا	گوشت/گوشت کا متبادل	(درج ذیل فہرست دیکھیں)
2 کھانے کے چمچ	1 کھانے کے چمچ	1 کھانے کے چمچ	پی نٹ بٹر، سویا نٹ بٹر، دیگر کوئی نٹ یا سیڈ بٹر یا		
1 اونس	1/2 اونس	1/2 اونس	مونگ پھلی، گری دار میوے یا بیج یا		
4 اونس	2 اونس	2 اونس	دبی		
1 کپ	3/4 کپ	1/2 کپ	چکنائی سے پاک یا کم چکنائی (1%) والا دودھ	دودھ	دوپہر یا رات کا کھانا
1/2 کپ	1/4 کپ	1/8 کپ	سبزی یا 100% جوس	سبزیاں	لازمًا تمام 5 اجزاء کو پیش کیا جانا چاہیے
1/4 کپ	1/4 کپ	1/8 کپ	پھل یا 100% جوس	پھل ⁶	
1 اونس کے مساوی	1/2 اونس کے مساوی	1/2 اونس کے مساوی	بریڈ، بریڈ کی مصنوعات، پاستا، سیریل وغیرہ	اناچ/بریڈ	
2 اونس	1 1/2 اونس	1 اونس	چھوٹا گوشت، مرغی یا مچھلی یا	گوشت/گوشت کا متبادل	
1/2 کپ	3/8 کپ	1/4 کپ	ٹوفو یا		
2 اونس	1 1/2 اونس	1 اونس	پنیر یا		
8 اونس	6 اونس	4 اونس	دبی یا		
4 اونس	3 اونس	2 اونس	کائیچ پنیر یا		
1/2 کپ	3/8 کپ	1/4 کپ	پکی ہوئی خشک پھلیاں، مٹر یا دال یا		
1	3/4	1/2	انڈہ یا		
4 کھانے کے چمچ	3 کھانے کے چمچ	2 کھانے کے چمچ	پی نٹ بٹر، سویا نٹ بٹر، دیگر کوئی نٹ یا سیڈ بٹر یا		
2 اونس	1 1/2 اونس	1 اونس	مونگ پھلی، گری دار میوے یا بیج		

¹ 2 سال عمر تک کے بچوں کو بول ملک یعنی پوری غذائیت والا دودھ دینا ضروری ہے۔ 6 سال سے کم عمر بچوں کے لیے، بغیر فلیور دودھ ضروری ہے۔

² فی دن 100% جوس کی ایک سے زیادہ سرونک نہیں پیش کی جا سکتی۔

³ ناشتے میں، ہر ہفتے 3 بار تک، پورے اناج کے اجزاء کی جگہ گوشت/گوشت کا کوئی بھی متبادل پیش کیا جا سکتا ہے۔ گوشت/گوشت کے متبادل پیش کرتے وقت، ناشتے کے لیے درج شدہ مقدار استعمال کریں۔

⁴ قدرتی حالت میں مکمل بھرپور اناج/روٹی پر مشتمل، کم از کم ایک سرونک کو ہر روز مینیو میں پیش کرنا اور ریکارڈ کرنا ضروری ہے۔

⁵ اناج کی قابل اعتبار مقدار کا تعین کرنے کے لیے اونس کے مساوی (Ounce Equivalents, oz. eq.) کا استعمال کیا جاتا ہے۔ مزید معلومات کے لیے، چائلڈ اینڈ ایڈلٹ کیئر فوڈ پروگرام (Child and Adult Care Food Program, CACFP) میں کریڈٹنگ فوڈز سے رجوع کریں۔

⁶ دوپہر یا رات کے کھانے میں، ایک سبزی اور ایک پھل یا دو مختلف سبزیاں پیش کی جا سکتی ہیں۔

⁷ بنیادی طور پر امریکی ہندوستانی یا الاسکا کے مقامی شرکاء کو خدمت فراہم کرنے والی فیسیلیٹیز، اناج کی ضرورت کو پورا کرنے کے لیے سبزیوں کے متبادل پیش کر سکتی ہیں۔

یہ ادارہ مساوی مواقع فراہم کرتا ہے۔