

# بالغان کے کھانے کا نمونہ

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

<sup>1</sup> دن میں کم از کم ایک بار کھانے یا ناشتے میں دودھ ضرور پیش کیا جانا چاہیے۔ دبی کو ایک کھانے میں یا دودھ کی جگہ ناشتے میں پیش کیا جا سکتا ہے۔ دوپہر کے کھانے میں دبی یا دودھ ضرور پیش کریں۔ رات کے کھانے میں، نہ دودھ اور نہ ہی دبی کی ضرورت ہے۔ فی 6 اونس دبی میں، 12 گرام سے زیادہ چینی نہیں ہو سکتی۔

<sup>2</sup> فی دن 100% جوس کی ایک سے زیادہ سروننگ نہیں پیش کی جا سکتی۔

<sup>3</sup> ناشتے میں، ہر ہفتے تین 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۔

<sup>4</sup> قدرتی حالت میں اناج سے بھرپور اناج/روٹی پر مشتمل، کم از کم ایک سروننگ کو ہر روز مینیو میں پیش کرنا اور ریکارڈ کرنا ضروری ہے۔

<sup>5</sup> قابل اعتبار اناج کی 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 (CACFP) (Child and Adult Care Food Program) میں کریڈٹنگ فوڈز سے رجوع کریں۔

<sup>6</sup> دوپہر یا رات کے کھانے میں، ایک سبزی اور ایک پھل یا دو مختلف سبزیوں پیش کی جا سکتی ہیں۔

<sup>7</sup> 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۔