



बच्चाको भोजनसम्बन्धी ढाँचा

	भोजनका तत्त्वहरू	खाद्यान्नहरू	आवश्यक न्यूनतम परिमाण		
			1-2 उमेरसम्म	3-5 उमेरसम्म	6-18 उमेरसम्म
बिहानको खाजा	दूध ¹	फ्याटरहित वा न्यून फ्याट भएको (1%) दूध	1/2 कप	3/4 कप	1 कप
सबै, 3 वटै तत्त्व दिइनुपर्छ	तरकारी/फलफूलहरू ²	तरकारी, फलफूल वा दुवै वा 100% जुस	1/4 कप	1/2 कप	1/2 कप
	अन्न/ब्रेड ^{3,4,5,7}	ब्रेड, ब्रेडवाला उत्पादनहरू, पास्ता, अन्न, आदि।	1/2 आउन्स वा बराबर	1/2 आउन्स वा बराबर	1/2 आउन्स वा बराबर
खाजा	दूध	फ्याटरहित वा न्यून फ्याट भएको (1%) दूध	1/2 कप	1/2 कप	1 कप
सूचीबद्ध 5 मध्ये 2 वटा भिन्न तत्त्व चयन गर्नुहोस्	तरकारीहरू	तरकारी वा 100% जुस	1/2 कप	1/2 कप	3/4 कप
	फलफूलहरू	फलफूल वा 100% जुस	1/2 कप	1/2 कप	3/4 कप
	अन्न/ब्रेड	ब्रेड, ब्रेडवाला उत्पादनहरू, पास्ता, अन्न, आदि।	1/2 आउन्स वा बराबर	1/2 आउन्स वा बराबर	1 आउन्स वा बराबर
	मासु/मासुको विकल्प (तलको सूची हेर्नुहोस्)	बोसोरहित मासु, कुखुराको मासु वा माछा वा बदाम-नौनी, भटमास-नौनी, अन्य खपटावाला फल वा बियाँको नौनी वा बदाम, खपटावाला फल वा बियाँहरू वा दही	1/2 आउन्स 1 चम्चा 1/2 आउन्स 2 आउन्स	1/2 आउन्स 1 चम्चा 1/2 आउन्स 2 आउन्स	1 आउन्स 2 चम्चा 1 आउन्स 4 आउन्स
	दिसो वा साँझको खाना	दूध	फ्याटरहित वा न्यून फ्याट भएको (1%) दूध	1/2 कप	3/4 कप
सबै, 5 वटै तत्त्व दिइनुपर्छ	तरकारीहरू	तरकारी वा 100% जुस	1/8 कप	1/4 कप	1/2 कप
	फलफूलहरू ⁶	फलफूल वा 100% जुस	1/8 कप	1/4 कप	1/4 कप
	अन्न/ब्रेड	ब्रेड, ब्रेडवाला उत्पादनहरू, पास्ता, अन्न, आदि।	1/2 आउन्स बराबर	1/2 आउन्स बराबर	1 आउन्स बराबर
	मासु/मासुको विकल्प	बोसोरहित मासु, कुखुराको मासु वा माछा वा टोफु वा चीज वा दही वा पनीर वा पकाइएका सुख्खा गेडागुडी, केराउ वा दालहरू वा अण्डा वा बदाम-नौनी, भटमास-नौनी, अन्य खपटावाला फल वा बियाँको नौनी वा बदाम, खपटावाला फल वा बियाँहरू	1 आउन्स 1/4 कप 1 आउन्स 4 आउन्स 2 आउन्स 1/4 कप 1/2 2 चम्चा 1 आउन्स	1 1/2 आउन्स 3/8 कप 1 1/2 आउन्स 6 आउन्स 3 आउन्स 3/8 कप 3/4 3 चम्चा 1 1/2 आउन्स	2 आउन्स 1/2 कप 2 आउन्स 8 आउन्स 4 आउन्स 1/2 कप 1 4 चम्चा 2 आउन्स

¹ 2 वर्षसम्मका नानीहरूलाई पूरै दूध आवश्यक पर्छ। 6 वर्षभन्दा साना नानीहरूलाई थप स्वादिला तत्व नमिसाएको दूध आवश्यक पर्छ।

² प्रति दिन 100% जुस एक चोटिभन्दा बढी दिन सकिँदैन।

³ बिहानको नास्तामा, हप्तामा अधिकतम 3 पटकसम्म अन्न सामग्रीको सट्टामा मासु/मासुको विकल्प दिन सकिन्छ। मासु/मासुको विकल्प प्रदान गर्दा, खाजाका लागि सूचीबद्ध परिमाणहरू प्रयोग गर्नुहोस्।

⁴ दिनमा कम्तीमा एक भोजनमा पूरा दाना, पौष्टिक अन्न/ब्रेड दिइनुपर्छ र मेनुमा रेकर्ड गरिनुपर्छ।

⁵ आउन्स बराबरका (Ounce Equivalents, oz. eq.) नापहरू विश्वसनीय अन्नको परिमाण निर्धारणमा उपयोग गरिन्छ। थप जानकारीका लागि, बाल र वयस्क स्याहार खाद्य कार्यक्रम (Child and Adult Care Food Program, CACFP) मा खाद्यान्नहरूका विश्वसनीयतामा हेर्नुहोस्।

⁶ दिसोको खाना वा बेलुकाको खानामा, एक तरकारी र एक फलफूल वा दुई वटा भिन्न तरकारी दिन सकिन्छ।

⁷ अमेरिकी मूलनिवासी वा अलास्का मूलनिवासी सहभागीहरूलाई मुख्यतया सेवा प्रदान गर्ने सुविधाहरूले अन्नको आवश्यकता पूरा गर्नका निम्ति तरकारीहरू मार्फत अन्नको प्रतिस्थापन गर्न सक्दछन्।