



वयस्कों का भोजन पैटर्न

	भोजन के संघटक	खाद्य आइटम्स	आवश्यक न्यूनतम मात्राएं
सुबह का नाश्ता	दूध ¹	वसा-मुक्त या कम वसा वाला (1%) दूध	1 कप
सभी 3 संघटक परोसे जाने चाहिए	सब्जियाँ/फल ²	सब्जी, फल या दोनों या 100% जूस	1/2 कप
	अनाज/ब्रेड ^{3,4,5,7}	ब्रेड, ब्रेड उत्पाद, पास्ता, सीरियल, आदि	2 औंस समकक्ष
नाश्ता	दूध	वसा-मुक्त या कम वसा वाला (1%) दूध	1 कप
सूचीबद्ध 5 में से 2 अलग-अलग संघटक चुनें	सब्जियाँ	सब्जी या 100% जूस	1/2 कप
	फल	फल या 100% जूस	1/2 कप
	अनाज/ब्रेड	ब्रेड, ब्रेड उत्पाद, पास्ता, सीरियल, आदि	1 औंस समकक्ष
	मांस/मांस का विकल्प (नीचे दी गई सूची देखें)	कम फैट वाला मांस, पोल्ट्री या मछली या कॉटेज चीज़ या दही	1 औंस 2 औंस 4 औंस
दोपहर या शाम का खाना	दूध	वसा-मुक्त या कम वसा वाला (1%) दूध	1 कप
सभी 5 संघटक परोसे जाने चाहिए	सब्जियाँ	सब्जी या 100% जूस	1/2 कप
	फल ⁶	फल या 100% जूस	1/2 कप
	अनाज/ब्रेड	ब्रेड, ब्रेड उत्पाद, पास्ता, सीरियल, आदि	2 औंस समकक्ष
	मांस/मांस का विकल्प	कम फैट वाला मांस, पोल्ट्री या मछली या टोफू या पकाए हुए सूखे बीन्स, मटर या दालें या पीनट बटर, सॉय नट बटर, अन्य नट या बीज का बटर या मुँगाफली, नट्स या बीज या अंडा या कॉटेज चीज़ या चीज़ या दही	2 औंस 1/2 कप 1/2 कप 4 बड़े चम्मच 2 औंस 1 बड़ा 4 औंस 2 औंस 8 औंस

¹ दूध दिन में कम से कम एक बार भोजन या नाश्ते में परोसा जाना चाहिए। दूध के बदले एक भोजन या नाश्ते में दही परोसा जा सकता है। दोपहर के भोजन में दही या दूध परोसा जाना आवश्यक है। शाम के भोजन में ना तो दूध और ना ही दही आवश्यक है। दही में प्रति 6 औंस अतिरिक्त शक्कर 12 ग्राम से ज़्यादा नहीं होनी चाहिए।

² दिन में अधिकतम एक बार 100% जूस परोसा जा सकता है।

³ हफ्ते में तीन बार तक सुबह के नाश्ते में पूरे अनाज संघटक के बदले मांस/मांस का विकल्प परोसा जा सकता है। मांस/मांस का विकल्प परोसते वक्त नाश्ते के लिए बताई गई मात्रा का इस्तेमाल करें।

⁴ हर रोज़ साबुत अनाज से भरपूर अनाज/ब्रेड कम से कम एक बार परोसा जाना चाहिए और मेन्यू में रिकॉर्ड किया जाना चाहिए।

⁵ क्रेडिट के लायक अनाज की मात्रा निर्धारित करने के लिए औंस समकक्ष (Ounce Equivalents, oz. eq.) इस्तेमाल किए जाते हैं। ज़्यादा जानकारी के लिए, *बच्चों और वयस्कों की देखभाल खाद्य प्रोग्राम (Child and Adult Care Food Program, CACFP) में खाद्य पदार्थों को क्रेडिट करना देखें।*

⁶ दोपहर या शाम के खाने में, एक सब्जी और एक फल या दो अलग-अलग सब्जियाँ परोसी जा सकती हैं।

⁷ मुख्यतः अमेरिकन इंडियन या अलास्का नेटिव प्रतिभागियों को सेवा प्रदान कर रही सुविधाएं अनाज संबंधी आवश्यकताओं को पूरा करने के लिए सब्जियों का विकल्प चुन सकती हैं।