



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

<sup>1</sup> भोजन वा खाजा खाने बेलामा हरेक दिन दूध कम्तीमा एक पटक दिइनुपर्छ। भोजन वा खाजा खाने बेलामा दूधको सट्टा दही दिन सकिन्छ। दिउसोको खानामा, दही र दूध अनिवार्य रूपमा दिइनुपर्छ। बेलुकाको खानामा, दूध वा दहीमध्ये कुनै पनि दिन आवश्यक छैन। प्रति 6 आउन्स दहीमा 12 ग्रामभन्दा बढी चिनी मिसाउनु हुँदैन।

<sup>2</sup> प्रति दिन 100% जुस, एक चोटिभन्दा बढी दिन सकिँदैन।

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

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

<sup>5</sup> 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।

<sup>6</sup> दिउसोको खाना वा बेलुकाको खानामा, एक तरकारी र एक फलफूल वा दुइ वटा भिन्न तरकारीहरू दिन सकिन्छ।

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