



어린이 식사 패턴

	식품 성분	품목	최소 요구량		
			1-2세	3-5세	6-18세
아침	우유 ¹	무지방 또는 저지방(1%) 우유	1/2컵	3/4컵	1컵
3가지 요소가 모두 제공되어야 함	야채/과일 ²	야채, 과일 또는 둘 다 또는 100% 즙	1/4컵	1/2컵	1/2컵
	곡물/빵 ^{3,4,5}	빵, 빵 제품, 파스타, 시리얼 등	1/2온스	1/2온스	1온스
간식	우유	무지방 또는 저지방(1%) 우유	1/2컵	1/2컵	1컵
열거된 5가지 요소 중 2가지 선택	채소	야채 또는 100% 야채즙	1/2컵	1/2컵	3/4컵
	과일	과일 또는 100% 과일즙	1/2컵	1/2컵	3/4컵
	곡물/빵	빵, 빵 제품, 파스타, 시리얼 등	1/2온스	1/2온스	1온스
	육류/대체품 (아래 목록 참조)	살코기, 가금류 또는 생선 또는	1/2온스	1/2온스	1온스
		땅콩 버터, 간장콩 버터, 기타 너트 또는 씨앗 버터 또는	1큰술	1큰술	2큰술
땅콩, 견과류 또는 씨앗 또는		1/2온스	1/2온스	1온스	
요거트	2온스	2온스	4온스		
점심 또는 저녁	우유	무지방 또는 저지방(1%) 우유	1/2컵	3/4컵	1컵
5가지 요소가 모두 제공되어야 함	채소	야채 또는 100% 야채즙	1/8컵	1/4컵	1/2컵
	과일 ⁶	과일 또는 100% 과일즙	1/8컵	1/4컵	1/4컵
	곡물/빵	빵, 빵 제품, 파스타, 시리얼 등	1/2온스	1/2온스	1온스
	육류/육류 대체품	살코기, 가금류 또는 생선 또는	1온스	1 1/2온스	2온스
		두부 또는	2온스	3온스	4온스
		치즈 또는	1온스	1 1/2온스	2온스
		요거트 또는	4온스	6온스	8온스
		코티지 치즈 또는	2온스	3온스	4온스
		조린 말린콩, 완두콩 또는 렌틸콩 또는	1/4컵	3/8컵	1/2컵
		계란 또는	1/2	3/4	1
		땅콩 버터, 간장콩 버터, 기타 너트 또는 씨앗 버터 또는	2큰술	3큰술	4큰술
		땅콩, 견과류 또는 씨앗	1/2온스=50%	3/4온스=50%	1온스=50%

¹ 2세 이하의 어린이에게는 전유를 먹여야 합니다. 6세 미만의 어린이에게는 흰 우유를 먹여야 합니다.

² 하루에 100%즙 1회분만 제공할 수 있습니다.

³ 아침은 일주일에 3회까지 곡물 성분 대신 육류/육류 대체품을 제공할 수 있습니다. 육류/육류 대체품을 제공할 때는 간식에 대해 열거된 수량을 따르십시오.

⁴ 통밀 성분의 곡물/빵을 매일 1회 이상 제공하고 식단에 기록해야 합니다.

⁵ 온스 당량(oz. eq.)은 신용할 수 있는 곡물의 양을 결정하는 데 사용됩니다. 자세한 내용은 CACFP의 식품 신용 평가를 참조하십시오.

⁶ 점심 또는 저녁에는 한 가지 채소와 한 가지 과일 또는 두 가지 채소를 제공할 수 있습니다.