

Schemat żywienia dorosłych

	SKŁADNIKI ŻYWNOŚCI	ARTYKUŁY SPOŻYWCZE	WYMAGANE MINIMALNE ILOŚCI
ŚNIADANIE	Mleko ¹	Odtłuszczone lub o niskiej zawartości tłuszczu (1%)	1 szklanka
Należy podać wszystkie trzy składniki	Warzywa/owoce ²	Warzywa, owoce lub jedno i drugie, lub sok 100%	1/2 szklanki
	Produkty zbożowe / pieczywo ^{3, 4, 5}	Chleb, pieczywo, makaron, płatki zbożowe itp.	ekwiwalent 2 oz
PRZEKĄSKA	Mleko	Odtłuszczone lub o niskiej zawartości tłuszczu (1%)	1 szklanka
Należy wybrać 2 różne składniki z 5 wymienionych	Warzywa	Warzywo lub sok 100%	1/2 szklanki
	Owoce	Owoc lub sok 100%	1/2 szklanki
	Produkty zbożowe / pieczywo	Chleb, pieczywo, makaron, płatki zbożowe itp.	ekwiwalent 1 oz
	Mięso / zamiennik mięsa (zob. lista poniżej)	Chude mięso, drób lub ryby <i>lub</i> Twaróg <i>lub</i> Jogurt	1 oz 2 oz 4 oz
OBIAD LUB KOLACJA	Mleko	Odtłuszczone lub o niskiej zawartości tłuszczu (1%)	1 szklanka
Należy podać wszystkie pięć składników	Warzywa	Warzywo lub sok 100%	1/2 szklanki
	Owoce ⁶	Owoc lub sok 100%	1/2 szklanki
	Produkty zbożowe / pieczywo	Chleb, pieczywo, makaron, płatki zbożowe itp.	ekwiwalent 2 oz
	Mięso / zamiennik mięsa	Chude mięso, drób lub ryby <i>lub</i>	2 oz
		Tofu <i>lub</i>	4 oz
		Gotowana sucha fasola, groch lub soczewica <i>lub</i>	1/2 szklanki
		Masło orzechowe, sojowe masło orzechowe, inne masło orzechowe lub z nasion <i>lub</i>	4 łyżki
		Orzeszki ziemne, orzechy lub nasiona <i>lub</i>	1 oz = 50%
		Jajko <i>lub</i>	1 duże
		Twaróg <i>lub</i>	4 oz
Ser <i>lub</i>	2 oz		
Jogurt	8 oz		

¹ Mleko należy podawać co najmniej raz dziennie w ramach posiłku lub przekąski. Jogurt można podawać podczas jednego posiłku lub przekąski zamiast mleka. Na kolację nie jest konieczne ani mleko, ani jogurt. Jogurt nie może zawierać więcej niż 23 gramy cukru na 6 uncji.

² W ciągu dnia można podać maksymalnie jedną porcję soku 100%.

³ Na śniadanie można podawać mięso / zamiennik mięsa zamiast składnika zbożowego do trzech razy w tygodniu. Podając mięso / zamiennik mięsa, należy kierować się ilościami podanymi dla przekąsek.

⁴ Każdego dnia należy podać i zapisać w menu przynajmniej jedną porcję produktów pełnoziarnistych / pieczywa.

⁵ Do określenia ilości uznawanych produktów pełnoziarnistych stosuje się ekwiwalenty uncji (oz). Więcej informacji można znaleźć w dokumencie *Uznawanie żywności w CACFP*.

⁶ Na obiad lub kolację można podać jedno warzywo i jeden owoc lub dwa różne warzywa.