

# بالغوں کے کھانے کا نمونہ

مطلوبہ کم سے کم مقدار	کھانے کی اشیاء	کھانے کے اجزاء	کھانے کا نمونہ
1 کپ	چکنائی سے پاک یا کم چکنائی والا (1%) دودھ	دودھ <sup>1</sup>	ناشتہ
2/1 کپ	سبزی، پھل یا دونوں یا 100% جوس	سبزیاں/پھل <sup>2</sup>	تمام 3 اجزاء پیش کیے جانے چاہئیں
2 اونس مساوی	بریڈ، روٹی کی مصنوعات، پاستا، سیریل وغیرہ۔	اناچ/روٹی <sup>3,4,5</sup>	
1 کپ	چکنائی سے پاک یا کم چکنائی والا (1%) دودھ	دودھ	
2/1 کپ	سبزی یا 100% جوس	سبزیاں	درج شدہ 5 میں سے 2 مختلف اجزاء کو منتخب کریں
2/1 کپ	پھل یا 100% جوس	پھل	
1 اونس مساوی	بریڈ، روٹی کی مصنوعات، پاستا، سیریل وغیرہ۔	اناچ/روٹی	
1 اونس	نرم گوشت، مرغی یا مچھلی یا	گوشت/گوشت کا متبادل	
2 اونس	کائیج پنیر یا	(نچے دی گئی فہرست دیکھیں)	
4 اونس	دہی		
1 کپ	چکنائی سے پاک یا کم چکنائی والا (1%) دودھ	دودھ	
2/1 کپ	سبزی یا 100% جوس	سبزیاں	تمام 5 اجزاء پیش کیے جانے چاہئیں
2/1 کپ	پھل یا 100% جوس	پھل <sup>6</sup>	
2 اونس مساوی	بریڈ، روٹی کی مصنوعات، پاستا، سیریل وغیرہ۔	اناچ/روٹی	
2 اونس	نرم گوشت، مرغی یا مچھلی یا	گوشت/گوشت کا متبادل	
4 اونس	ٹوفو یا		
2/1 کپ	پکی ہوئی خشک پھلیاں، مٹر یا دال یا		
4 چمچہ	مونگ پھلی کا مکھن، سویا کا مکھن، دیگر میوے یا بیج کا مکھن یا		
1 اونس = 50%	مونگ پھلی، گری دار میوے یا بیج یا		
1 بڑا	انڈا یا		
4 اونس	کائیج پنیر یا		
2 اونس	پنیر یا		
8 اونس	دہی		

- <sup>1</sup> دن میں کم از کم ایک بار کھانے یا ناشتے میں دودھ ضرور پیش کیا جانا چاہیے۔ ایک وقت کے کھانے یا ناشتے میں دودھ یا اس کی جگہ دہی پیش کیا جا سکتا ہے۔ رات کے کھانے میں دودھ اور دہی میں سے کسی کی ضرورت نہیں ہے۔ دہی میں 23 گرام چینی فی 6 اونس سے زیادہ نہیں ہو سکتی۔
- <sup>2</sup> روزانہ ایک بار سے زیادہ 100% خالص جوس نہیں پیش کیا جا سکتا۔
- <sup>3</sup> ناشتے میں، گوشت/گوشت کے متبادل کو پورے اناج کے اجزاء کے بدلے ہر ہفتے تین بار تک پیش کیا جا سکتا ہے۔ گوشت/گوشت کا متبادل پیش کرتے وقت، ناشتہ کے لیے درج شدہ مقدار استعمال کریں۔
- <sup>4</sup> کم از کم ایک بار سال اناج سے بھرپور اناج/روٹی کو ہر روز پیش کیا جانا چاہیے اور اسے مینو میں ریکارڈ کیا جانا چاہیے۔
- <sup>5</sup> اونس کے مساوی (اونس مساوی) پسندیدہ اناج کی مقدار کا تعین کرنے کے لیے استعمال کیے جاتے ہیں۔ مزید معلومات کے لیے، CACFP میں کریڈٹنگ فوڈز دیکھیں۔
- <sup>6</sup> دوپہر کے کھانے یا رات کے کھانے میں، ایک سبزی اور ایک پھل یا دو مختلف سبزیاں پیش کی جا سکتی ہیں۔