

वयस्कको भोजनसम्बन्धी ढाँचा

	खाद्यान्नका तत्त्वहरू	खाद्यान्नका वस्तुहरू	आवश्यक न्यूनतम मात्रा
बिहानको खाजा	दूध ¹	फ्याटरहित वा न्यूनफ्याट (1%) दूध	1 कप
सबै 3 तत्त्वहरू दिइनुपर्छ	तरकारी/फलफूलहरू ²	तरकारी, फलफूल वा दुवै वा 100% जुस	1/2 कप
	अन्न/ब्रेड ^{3,4,5}	ब्रेड, ब्रेडको उत्पादन, पास्ता, सेरल, आदि।	2 आउन्स बराबर
ल्याक (खाजा)	दूध	फ्याटरहित वा न्यूनफ्याट (1%) दूध	1 कप
सूचीबद्ध 5 मध्ये 2 फरक तत्त्वहरू चयन गर्नुहोस्	तरकारीहरू	तरकारी वा 100% जुस	1/2 कप
	फलफूलहरू	फलफूल वा 100% जुस	1/2 कप
	अन्न/ब्रेड	ब्रेड, ब्रेडको उत्पादन, पास्ता, सेरल, आदि।	1 आउन्स बराबर
	मासु/मासुको विकल्प (तलको सूची हेर्नुहोस्)	बोसोरहित मासु, कुखुरा वा माछा वा कटेज चीज वा दही	1 आउन्स 2 आउन्स 4 आउन्स
खाजा वा साँझको खाना	दूध	फ्याटरहित वा न्यूनफ्याट (1%) दूध	1 कप
सबै 5 तत्त्वहरू दिइनुपर्छ	तरकारीहरू	तरकारी वा 100% जुस	1/2 कप
	फलफूलहरू ⁶	फलफूल वा 100% जुस	1/2 कप
	अन्न/ब्रेड	ब्रेड, ब्रेडको उत्पादन, पास्ता, सेरल, आदि।	2 आउन्स बराबर
	मासु/मासुको विकल्प	बोसोरहित मासु, कुखुरा वा माछा वा	2 आउन्स
		टोफु वा	1/2 कप
		पकाइएका सुख्खा गेडागुडी, केराउ वा मसुरोको दाल वा	1/2 कप
		पिनट बटर, सोइ नट बटर, अन्य नट वा बियाँको बटर वा	4 चियाचम्चा
		पिनट, नट वा बिउ वा	1 आउन्स = 50%
		अण्डा वा	1 ठूलो
		कटेज चीज वा	4 आउन्स
चीज वा	2 आउन्स		
दही	8 आउन्स		

¹ भोजन वा खाजा खाने बेला दूध प्रति दिन कम्तीमा एक पटक दिइनुपर्छ। एक पटक भोजन वा खाजा खाने बेला दूधको सट्टा दही दिन सकिन्छ। खाजा खाने समयमा, दही र दूध अनिवार्य रूपमा दिइनुपर्छ। साँझको खाना खाने समयमा दूध वा दहीमध्ये कुनै पनि दिनु आवश्यक छैन। दहीमा प्रति 6 आउन्स 23 ग्रामभन्दा बढी चिनी मिसाउनु हुँदैन।

² प्रति दिन 100% जुसको एक सर्भिङभन्दा बढी दिन सकिँदैन।

³ खाजा खाने समयमा, हामाको अधिकतम तीन पटकसम्म अन्न सामग्रीको सट्टामा मासु/मासुको विकल्प दिन सकिन्छ। मासु/मासुको विकल्पका रूपमा सर्भिङ गर्दा, खाजाका लागि सूचीबद्ध मात्राहरू प्रयोग गर्नुहोस्।

⁴ कम्तीमा एक सर्भिङ होल ग्रेन रिच अन्न/ब्रेड प्रत्येक दिन दिइनुपर्छ र मेनुमा रेकर्ड गरिनुपर्छ।

⁵ आउन्स बराबरका (आउन्स बराबर) विश्वसनीय अन्नको मात्रा निर्धारण गर्न प्रयोग गरिन्छ। थप जानकारीका लागि, *बाल र वयस्क हेरचाह खाद्य कार्यक्रम (Child and Adult Care Food Program, CACFP) मा खाद्यान्नहरूको क्रेडिटिङमा (Crediting Foods) हेर्नुहोस्!*

⁶ खाजा वा साँझको खाना खाने समयमा, एक वटा तरकारी र एक वटा फलफूल वा दुइ वटा भिन्न तरकारीहरू दिइनुपर्छ।