

CACFP-এ

ক্রেডিটিং ফুডস



Department
of Health

Child and
Adult Care
Food Program

স্বীকৃতি

ফেডারেল সিভিল রাইটস আইন এবং মার্কিন যুক্তরাষ্ট্রের কৃষি বিভাগ (U.S. Department of Agriculture, USDA) নাগরিক অধিকার প্রবিধান ও নীতিমালা অনুসারে, এই প্রতিষ্ঠানটি জাতি, বর্ণ, জাতিস্বত্তা, লিঙ্গ (লিঙ্গ পরিচয় এবং যৌন অভিমুখীতা সহ), অক্ষমতা, বয়স, বা পূর্বের নাগরিক অধিকারের জন্য প্রতিশোধ বা প্রতিদান মূলক কার্যকলাপের ভিত্তিতে বৈষম্য করে না।

প্রোগ্রামের তথ্য ইংরেজি ছাড়া অন্য ভাষায় উপলব্ধ করা যেতে পারে। যে সকল প্রতিবন্ধী ব্যক্তিদের প্রোগ্রামের তথ্য জানার জন্য বিকল্প মাধ্যমের প্রয়োজন হয় (যেমন, ব্রেইল, বড় আকারের প্রিন্ট, অডিও টেপ, আমেরিকান সাইন ল্যাঙ্গুয়েজ) সেগুলি পাবার জন্য, তাদের প্রোগ্রাম পরিচালনার দায়িত্বে থাকা স্টেট বা স্থানীয় এজেন্সির সাথে যোগাযোগ করা উচিত বা USDA-এর TARGET Center (202) 720-2600 নম্বরে (Voice এবং TTY) বা (800) 877-8339 নম্বরে ফেডারেল রিলে সার্ভিসের মাধ্যমে USDA-এর সাথে যোগাযোগ করা উচিত।

প্রোগ্রামে বৈষম্যমূলক অভিযোগ দায়ের করতে একজন অভিযোগকারীকে একটি ফর্ম AD -3027, USDA প্রোগ্রাম বৈষম্য অভিযোগের ফর্ম পূরণ করতে হবে যা পাওয়া কন্মতে পারে অনলাইনে: <https://www.usda.gov/sites/default/files/documents/ad-3027.pdf>,

যে কোনও USDA অফিস থেকে, (866) 632-9992 নম্বরে কল করে, অথবা USDA-কে সম্বোধন করে একটি চিঠি লিখে। চিঠিতে অভিযোগকারীর নাম, ঠিকানা, টেলিফোন নম্বর এবং অভিযুক্ত বৈষম্যমূলক কর্মকাণ্ডের একটি লিখিত বিবরণ থাকতে হবে যাতে একটি অভিযুক্ত নাগরিক অধিকার লঙ্ঘনের প্রকৃতি এবং তারিখ সম্পর্কে নাগরিক অধিকার সহকারী সচিব (Assistant Secretary for Civil Rights, ASCR) কে অবহিত করা যায়। পূরণ করা AD -3027 ফর্ম বা চিঠি USDA-কে জমা দিতে হবে:

(1) ডাকযোগে: U.S. Department of Agriculture
Office of the Assistant Secretary for Civil Rights
1400 Independence Avenue, SW
Washington, D.C. 20250-9410; অথবা

(2) ফ্যাক্স: (833) 256-1665 বা (202) 690-7442; বা

(3) ইমেল: program.intake@usda.gov

এই প্রতিষ্ঠানটি একটি সমান সুযোগ প্রদানকারী।



এই নির্দেশিকার উদ্দেশ্য.....	2
ভালো খাও বেশি খেলো (Eat Well Play Hard).....	3
আহারের প্যাটার্নের প্রয়োজনীয়তা এবং সুপারিশ	4
শিশু পুষ্টি (CN) লেবেল.....	6
দুধ.....	7
শাকসবজি/ফল.....	12
দানাশস্য/রুটি.....	20
মাংস/মাংসের বিকল্প.....	32
শিশু খাদ্য.....	40
পানি/জল.....	48
পরিশিষ্ট ক: নমুনা মেনু.....	49
পরিশিষ্ট খ: রেসিপি বিশ্লেষণ.....	50
পরিশিষ্ট গ: নিরামিষ মেনু পরিকল্পনার জন্য মাংসের বিকল্প.....	51
পরিশিষ্ট ঘ: শ্বাসরোধ প্রতিরোধ.....	52
পরিশিষ্ট ঙ: দুধের বিকল্প.....	53
পরিশিষ্ট চ: কিভাবে গোটা দানাশস্য সনাক্ত করতে হয়.....	54
সূচি.....	55

এই নির্দেশিকার উদ্দেশ্য



CACFP-এ ক্রেডিটিং ফুডসহল একটি নির্দেশিকা যা শিশু ও প্রাপ্তবয়স্কদের পরিচর্যা খাদ্য কর্মসূচি (Child and Adult Care Food Program, CACFP) আহারের প্যাটার্নের প্রয়োজনীয়তাগুলির জন্য একটি খাবার বিবেচ্য কিনা তা নির্ধারণে আপনাকে সাহায্য করে।

গণ্য খাবার হল সেইগুলি যা একটি পরিশোধযোগ্য আহারের প্রয়োজনীয়তা পূরণের জন্য বিবেচনা করা যেতে পারে। নিম্নলিখিতগুলির উপর ভিত্তি করে খাবারগুলি গণ্য:

- পুষ্টি উপাদান
- আহারে খাবারের কাজ
- CACFP আহারের প্যাটার্নের প্রয়োজনীয়তা
- খাদ্য ও ওষুধ প্রশাসন (Food and Drug Administration) এবং মার্কিন যুক্তরাষ্ট্রের কৃষি বিভাগ (United States Department of Agriculture) এর মানদণ্ড এবং নীতিগত সিদ্ধান্ত

অ-গণ্য খাবার হল যেগুলি আহার প্যাটার্নের প্রয়োজনীয়তার দিক বিবেচনা করে না। তবে, এই খাবারগুলি অতিরিক্ত পুষ্টি সরবরাহ করতে পারে এবং খাবারে রঙ, স্বাদ এবং গঠন আহারে যোগ করতে পারে।

একটি আহার শুধুমাত্র তখনই পরিশোধযোগ্য হয় যদি এতে প্রতিটি প্রয়োজনীয় উপাদানের জন্য CACFP আহারের প্যাটার্নে বর্ণিত পরিমাণে গণ্য খাবার থাকে।

এই নির্দেশিকাতে প্রতিটি আহারের প্যাটার্ন উপাদানের জন্য একটি বিভাগ রয়েছে:

- দুধ
- শাকসবজি/ফল
- দানাশস্য/রুটি
- মাংস/মাংসের বিকল্প

প্রতিটি বিভাগে সাধারণত জিজ্ঞাসিত প্রশ্নের উত্তর এবং সেই উপাদানের জন্য গণনা করা বা প্রায়শই প্রস্তুত করা হয় এমন খাবারের তালিকা রয়েছে।

আপনার পরিচর্যায় থাকা শিশুদের জন্য স্বাস্থ্যকর পছন্দ করতে আপনাকে সাহায্য করার জন্য, প্রতিটি খাদ্য উপাদান তালিকায় তিনটি বিভাগ রয়েছে:

- প্রস্তাবিত - এগুলি স্বাস্থ্যকর খাবারের পছন্দ যা CACFP আহারের প্যাটার্নের প্রয়োজনীয়তা পূরণ করে। এই খাবারগুলো প্রায়ই পরিবেশন করুন।
- প্রস্তাবিত নয় কিন্তু অনুমোদিত - এগুলি কম স্বাস্থ্যকর খাবারের পছন্দ যা CACFP আহারের প্যাটার্নের প্রয়োজনীয়তা পূরণ করে। এই খাবারগুলি শুধুমাত্র মাঝে মাঝে পরিবেশন করুন।
- অনুমোদিত নয় - এই খাবারগুলি CACFP আহারের প্যাটার্নের প্রয়োজনীয়তার জন্য বিবেচিত নয়।

এই নির্দেশিকাটিতে পরিবেশিত হতে পারে এমন প্রতিটি খাবার অন্তর্ভুক্ত নয়। আরও তথ্যের জন্য, মার্কিন যুক্তরাষ্ট্রের কৃষি বিভাগের *শিশু পুষ্টি প্রোগ্রামের জন্য খাবার কেনার নির্দেশিকা দেখুন*। এটি নিম্নলিখিত ওয়েবসাইটে উপলব্ধ: <https://www.fns.usda.gov/tn/food-buying-guide-for-child-nutrition-programs>। এই নির্দেশিকা আপনাকে CACFP আহারের প্যাটার্নের প্রয়োজনীয়তা পূরণের জন্য কতটা খাবার প্রস্তুত করতে হবে তা নির্ধারণ করতে সাহায্য করবে।

আপনার যদি আর কোন প্রশ্ন থাকে, অনুগ্রহ করে **1-800-942-3858** নম্বরে কল করুন বা www.health.ny.gov/CACFP দেখুন।



ভালো খাও বেশি খেলো (Eat Well Play Hard)



ভালো খাও বেশি খেলো (Eat Well Play Hard)

CACFP শিশু ও প্রাপ্তবয়স্কদের ভালো খাও বেশি খেলো -তে সাহায্য করার জন্য নিউ ইয়র্ক স্টেটের শিশু পরিচর্যা প্রোগ্রামগুলিকে উৎসাহিত করে। আপনি যে খাবার ও পানীয়গুলি পরিবেশনের জন্য চয়ন করেন তা থেকে শুরু করে আপনি শারীরিক ক্রিয়াকলাপের জন্য যে পরিমাণ সময় বরাদ্দ করেন, আপনার পরিচর্যায় থাকা শিশুদের স্বাস্থ্য এবং সুস্থতার উপর একটি অসাধারণ প্রভাব রয়েছে। পরিচর্যায় থাকা শিশুদের জন্য পুষ্টি, আহারের সময় এবং শারীরিক কার্যকলাপের পরিবেশ উন্নত করে স্বাস্থ্যের সংস্কৃতি তৈরি করুন। শিশু পরিচর্যার রুটিনে এই সহায়ক টিপসগুলিকে অন্তর্ভুক্ত করে শিশুরা স্বাস্থ্যকর খাবার পছন্দ করবে এবং শারীরিকভাবে সক্রিয় জীবনধারা বেছে নেবে এমন সম্ভাবনাকে উন্নত করবে।

আহারের সময়ে একটি ইতিবাচক পরিবেশের সুবিধা প্রদান করুন

শিশুদের স্বাস্থ্যের প্রচারের একটি গুরুত্বপূর্ণ অংশ হল একটি মনোরম, আনন্দদায়ক পরিবেশে পরিবেশিত স্বাস্থ্যকর খাবার সরবরাহ করা। প্রত্যেকের জন্য স্বাস্থ্যকর খাবার সমর্থন করুন।

- বাচ্চাদের নতুন খাবার পরখ করতে উৎসাহিত করুন কিন্তু বাধ্য করবেন না।
- কতটা খেতে হবে সেটি তাদের নির্বাচন করতে দিন।
- বাচ্চাদের নিজেদের পরিবেশন করতে দিন যদি তারা তা করতে পারে।
- খাদ্য সম্পর্কিত ইতিবাচক মৌখিক এবং অমৌখিক বার্তাগুলি ব্যবহার করে প্রতিদিন স্বাস্থ্যকর খাওয়ার উপরে জোর দিন।
- প্রাপ্তবয়স্কদের আহারে এবং নাস্তার সময় বাচ্চাদের সাথে বসতে উৎসাহিত করুন যখন তারা বাচ্চাদের মতো একই খাবার ও পানীয় পান করেন।
- পানীয় জল ঘরে এবং বাইরে উপলব্ধ রাখুন এবং সর্বদা পরিষ্কারভাবে দৃশ্যমান রাখুন।
- শাস্তি বা পুরস্কার হিসাবে খাবার ব্যবহার করবেন না।

বাচ্চাদের সক্রিয় হতে এবং আরও সচল হতে সাহায্য করুন

শৈশব হল চলাফেরার দক্ষতা বিকাশ, স্বাস্থ্যকর অভ্যাস শেখার এবং আজীবন স্বাস্থ্য ও সুস্থতার জন্য একটি দৃঢ় ভিত্তি স্থাপনের জন্য একটি গুরুত্বপূর্ণ সময়। প্রি-স্কুল-বয়সী শিশুদের প্রাপ্তবয়স্ক পরিচর্যাকারীদের সক্রিয় খেলাকে উৎসাহিত করা উচিত যাতে বিভিন্ন ধরনের কার্যকলাপ অন্তর্ভুক্ত থাকে।

- নিশ্চিত করুন যে প্রি-স্কুল ক্লাসরুমের সময়সূচীতে প্রতি পূর্ণ দিনের কেয়ারের জন্য দুই ঘন্টা বা তার বেশি ইনডোর ও আউটডোর সক্রিয় খেলার সময় (অন্তত এক ঘন্টা সংগঠিত প্রাপ্তবয়স্কদের নেতৃত্বে খেলা এবং এক ঘন্টা অসংগঠিত খেলা) অন্তর্ভুক্ত রয়েছে।
- পুরস্কার হিসাবে সক্রিয় খেলার সময় ব্যবহার করুন, তবে শাস্তির জন্য কখনই নয়।
- নিশ্চিত করুন যে শারীরিক কার্যকলাপ সম্পর্কে ইতিবাচক মৌখিক ও অমৌখিক বার্তাগুলি যেন প্রতিদিন জোরদার হয়।
- প্রি-স্কুল শিশুদের জন্য স্ক্রিনের সামনে কাটানো সময় প্রতি সপ্তাহে 30 মিনিটের কমে সীমাবদ্ধ করুন।



স্বাস্থ্যকর খাবার পছন্দগুলি সমর্থন করুন

প্রতিটি বয়সে স্বাস্থ্যকর খাওয়া গুরুত্বপূর্ণ। স্বাস্থ্যকর খাওয়ার সুবিধাগুলি সময়ের সাথে সাথে, প্রতিটি গ্রাসের সাথে যুক্ত হয়।

- প্রতি সপ্তাহে মেনুতে তিন বা তার বেশি বিভিন্ন রঙের ফল এবং শাকসবজি অফার করুন যাতে শিশুরা রামধনুর রঙের খাবার খেতে পারে।
- প্রতি সপ্তাহে দুই বা তার বেশি বার নাস্তার সময় ফল (জুস নয়) পরিবেশন করুন।
- প্রতি সপ্তাহে দুই বা তার বেশি বার নাস্তার সময় সবজি পরিবেশন করার পরিকল্পনা করুন।

স্বাস্থ্যকর খাওয়ার অভ্যাস তাজাতাড়ি শুরু করুন

শিশু পরিচর্যা প্রদানকারীদের বুকের দুধ খাওয়ানোর সুরক্ষা, প্রচার এবং সমর্থনে গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা রয়েছে। একটি স্তন্যপান-বান্ধব চাইল্ড কেয়ার সেন্টার বা স্তন্যপান-বান্ধব ডে কেয়ার হোম হয়ে উঠুন। তথ্যের জন্য CACFP-এর সাথে যোগাযোগ করুন বা www.health.ny.gov/CACFP-এ আমাদের ওয়েবসাইট দেখুন।

আহারের প্যাটার্নের প্রয়োজনীয়তা এবং সুপারিশ



খাবারের গ্রুপ	প্রয়োজনীয়তা:	সুপারিশ
দুধ	<ul style="list-style-type: none"> • 1 বছর বয়সী শিশু: স্বাদহীন হোল মিল্ক। • 2-18 বছর বয়সী শিশু এবং প্রাপ্তবয়স্ক: স্বাদহীন কম ফ্যাট যুক্ত (1%) বা স্বাদহীন ফ্যাট বিহীন (স্কিম) দুধ। • 6 বছর এবং তার বেশি বয়সী শিশুদের জন্য ফ্যাট বিহীন (স্কিম) অথবা কম-ফ্যাটযুক্ত (1%) দুধ নির্বাচন করুন। • মেনুতে অবশ্যই পরিবেশিত দুধের ধরন (যেমন, হোল, কম ফ্যাটযুক্ত বা 1%, এবং ফ্যাটমুক্ত বা স্কিম) এবং যদি এটি স্বাদযুক্ত হয় তা অবশ্যই উল্লেখ করতে হবে। 	<ul style="list-style-type: none"> • সমস্ত অংশগ্রহণকারীদের শুধুমাত্র স্বাদহীন দুধ পরিবেশন করুন। • যদি স্বাদযুক্ত দুধ 6 বছর বা তার বেশি বয়সী শিশু বা প্রাপ্তবয়স্কদের পরিবেশন করা হয়, তাহলে প্রতি কাপে (৪ আউন্স) শর্করার পরিমাণ 22 গ্রাম বা তার কম সীমাবদ্ধ করতে নিউট্রিশন ফ্যাক্টস লেবেলটি পরীক্ষা করুন।
সবজি/ফল	<ul style="list-style-type: none"> • দুপুরের খাবার এবং রাতের খাবারে 1 বছর বয়সী শিশু এবং বয়স্ক ও প্রাপ্তবয়স্কদের একটি সবজি এবং একটি ফল, বা দুটি ভিন্ন সবজি অবশ্যই পরিবেশন করতে হবে। • 1 বছর বয়সী শিশু এবং বয়স্ক ও প্রাপ্তবয়স্কদের জন্য জুস প্রতিদিন একবার পরিবেশনের মধ্যে সীমাবদ্ধ। • শুধুমাত্র 100% জুস দেওয়া যেতে পারে। • 1 বছর বয়সের আগে শিশুদের জুস পরিবেশন করা উচিত নয়। • বিকাশগতভাবে প্রস্তুত হলে, একটি সবজি বা ফল, বা উভয়ই, তাদের 6 মাস থেকে তাদের প্রথম জন্মদিন পর্যন্ত শিশুদের জন্য আহার এবং নাস্তায় অবশ্যই পরিবেশন করতে হবে। 	<ul style="list-style-type: none"> • বিভিন্ন ধরনের শাকসবজি এবং ফল পরিবেশন করুন। • নাস্তা হিসাবে শাকসবজি এবং ফল পরিবেশন করুন। • প্রতি সপ্তাহে, গাঢ় সবুজ, লাল এবং কমলা সবজির কমপক্ষে একটি পরিবেশন করুন। • প্রতিদিন এক বা একাধিক শাকসবজি/ফলমূলে ভিটামিন-সি বেশি থাকা উচিত। • প্রতি সপ্তাহে তিন বা তার বেশি শাকসবজি/ফলমূলে ভিটামিন-এ বেশি থাকা উচিত। • প্রতি সপ্তাহে তিন বা তার বেশি পরিবেশন করা সবজি/ফল তাজা হওয়া উচিত।

আহারের প্যাটার্নের প্রয়োজনীয়তা এবং সুপারিশ



খাবারের গ্রুপ	প্রয়োজনীয়তা:	সুপারিশ
অন্যান্য	<ul style="list-style-type: none"> পানীয় পানি/জল অবশ্যই সারা দিন শিশুদের দেওয়া উচিত এবং চাওয়ার ভিত্তিতে উপলব্ধ করতে হবে। পানি/জল একটি উপাদান হিসাবে গণনা করা হয় না। খাদ্য এবং পানীয় একটি শাস্তি বা পুরস্কার হিসাবে ব্যবহার করা উচিত নয়। সাইটে খাবার ভাজা অনুমোদিত নয়। 	<ul style="list-style-type: none"> সেই মায়েদের সহায়তা করুন যারা তাদের শিশুদের বুকের দুধ খাওয়ানো বেছে নেন। ডে কেয়ারে থাকাকালীন মায়েদের তাদের শিশুদের জন্য বুকের দুধ সরবরাহ করতে উৎসাহিত করুন। স্বন্যপান করানোর জন্য সেন্টারে বা ডে কেয়ার হোমে আসা মায়েদের জন্য একটি শান্ত, ব্যক্তিগত এলাকা অফার করুন যা আরামদায়ক এবং স্বাস্থ্যসম্মত। মরশুমি এবং স্থানীয়ভাবে তৈরি খাবার অন্তর্ভুক্ত করুন। প্রতি সপ্তাহে একবারের বেশি প্রাক-ভাজা খাবারের ক্রয় সীমাবদ্ধ করুন। অ-গণ্য খাবার পরিবেশন করা এড়িয়ে চলুন যেগুলি যুক্ত শর্করার উৎস, যেমন মিষ্টি টপিংস (যেমন, মধু, জ্যাম, সিরাপ), দইয়ের সাথে বিক্রি হওয়া উপাদানগুলি (যেমন, মধু, মিছরি, বা কুকির টুকরা), এবং চিনির মিষ্টি পানীয় (যেমন, ফলের পানীয় বা সোডা)।
দানাশস্য/রুটি	<ul style="list-style-type: none"> প্রতিদিন অন্তত একটি দানাশস্য পরিবেশন করুন যা গোটা দানাশস্য সমৃদ্ধ হতে হবে। প্রাতঃরাশের খাদ্যশস্যে প্রতি আউন্সে 6 গ্রামের বেশি শর্করা থাকতে পারে না। শস্য-ভিত্তিক মিষ্টান্নগুলি আর শস্য উপাদানের দিকে গণনা করে না। প্রাতঃরাশের খাদ্যশস্যগুলি তাদের 6 মাস থেকে তাদের প্রথম জন্মদিন পর্যন্ত শিশুদের জন্য নাস্তার শস্য হিসাবে পরিবেশন করা যেতে পারে। 	<ul style="list-style-type: none"> প্রতিদিন অন্তত দুই বার গোটা দানাশস্য খাবার খান। পরিবেশিত সমস্ত রুটি এবং খাদ্য শস্য গোটা শস্য হওয়া উচিত।
মাংস/মাংসের বিকল্প	<ul style="list-style-type: none"> সপ্তাহে সর্বোচ্চ তিনবার প্রাতঃরাশের সময় দানাশস্যের উপাদানের পরিবর্তে মাংস/মাংসের বিকল্প পরিবেশন করা যেতে পারে। মাংসের বিকল্প হিসেবে তোফু পরিবেশন করা যেতে পারে। দই হতে পারে সাধারণ, স্বাদযুক্ত, মিষ্টি বা মিষ্টিহীন। দইতে প্রতি 6 আউন্সে 23 গ্রামের বেশি শর্করা থাকতে পারে না। তাদের 6 মাস থেকে তাদের প্রথম জন্মদিন পর্যন্ত শিশুদের জন্য, মাংসের বিকল্পে পনির, কটেজ চিজ, দই, এবং গোটা ডিম অনুমোদনযোগ্য। চিজ জাতীয় খাবার এবং চিজ স্প্রেড অনুমোদিত নয়। 	<ul style="list-style-type: none"> শুধুমাত্র চর্বিহীন মাংস, নাট ও লেগুম পরিবেশন করুন। চর্বি ছাড়াই মাংস/মাংসের বিকল্প প্রস্তুত করতে হবে। প্রক্রিয়াজাত মাংস (যেমন, হট ডগস, কর্ন ডগস, চিকেন নাগেটস, ফ্রাইড চিকেন, ফিশ স্টিকস, ভিয়েনা সসেজ বা ডেলি মিট) প্রতি সপ্তাহে অনধিক একবার পরিবেশনের মধ্যে সীমাবদ্ধ রাখুন। শুধুমাত্র প্রাকৃতিক পনির পরিবেশন করুন এবং কম চর্বি বা কম চর্বিযুক্ত প্রকার বেছে নিন।

শিশু পুষ্টি (Child Nutrition, CN) লেবেল

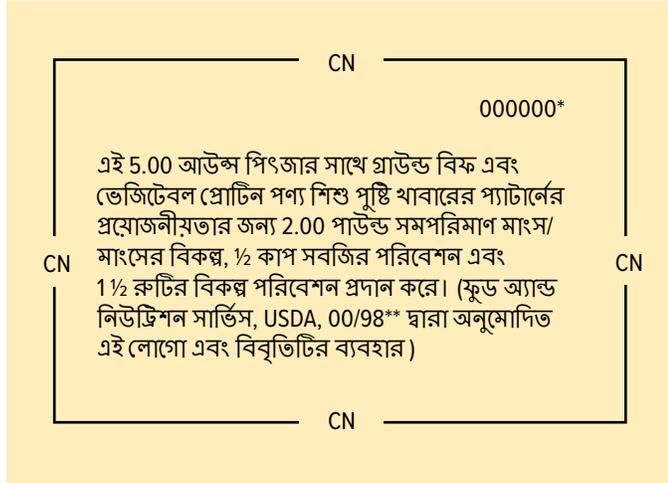


শিশু পুষ্টি প্রোগ্রামের জন্য এই স্বৈচ্ছাসেবী ফেডারেল লেবেলিং প্রোগ্রামটি প্রস্তুতকারকদের খাদ্যের লেবেলে উল্লেখ করতে দেয় যে কীভাবে পণ্যটি খাবারের প্যাটার্নের প্রয়োজনীয়তায় অবদান রাখে। CN লেবেলের জন্য যোগ্য পণ্যগুলির মধ্যে বাণিজ্যিকভাবে প্রস্তুত করা খাবারগুলি অন্তর্ভুক্ত থাকে যা এক বা একাধিক খাবারের উপাদানগুলিতে উল্লেখযোগ্যভাবে অবদান রাখে। লেবেলে উল্লিখিত পরিমাণে পরিবেশন করা হলে, সমস্ত CN-লেবেলযুক্ত খাবারগুলি গণ্য।

কিভাবে একটি CN লেবেল সনাক্ত করতে হয়

একটি CN লেবেলে সর্বদা নিম্নলিখিতগুলি থাকবে:

- CN লোগো যা একটি স্বতন্ত্র সীমানা
- USDA/FNS অনুমোদন
- অনুমোদনের মাস ও বছর
- খাবারের প্যাটার্নের প্রয়োজনীয়তা পূরণের জন্য প্রয়োজনীয় পরিবেশনের পরিমাণ।



CN লেবেলিংয়ের বিস্তারিত ব্যাখ্যার জন্য, ফুড অ্যান্ড নিউট্রিশন সার্ভিস (FNS) ওয়েবসাইট দেখুন:

<https://www.fns.usda.gov/cn/labeling-program> |





দুধের প্রয়োজনীয়তা

গণ্য হতে, দুধকে অবশ্যই পাস্তুরিত করতে হবে এবং তরল দুধের জন্য স্টেটের ও স্থানীয় মান পূরণ করতে হবে। FDA রেগুলেশন 21 CFR 131.110-এ নির্দিষ্ট মাত্রায় সমস্ত দুধে ভিটামিন-এ এবং ভিটামিন-ডি থাকা উচিত। ক্যালসিয়াম, ফসফরাস, প্রোটিন, ভিটামিন-এ এবং ভিটামিন-ডি এর একটি চমৎকার উৎস হল দুধ।

গরম সিরিয়াল, স্যুপ, পুডিং বা অন্যান্য খাবারের মতো পণ্য তৈরিতে দুধ ব্যবহার করা হলে তা গণ্য নয়।

যদি কোনো শিশু দুধ খেতে না পারে, তাহলে পিতামাতা বা অভিভাবকরা লিখিতভাবে দুধের বিকল্পের জন্য অনুরোধ করতে পারেন। লিখিত অনুরোধটি অবশ্যই চিকিৎসা বা অন্যান্য বিশেষ খাদ্যতালিকাগত প্রয়োজন যা শিশুর খাদ্যকে সীমাবদ্ধ করে তা চিহ্নিত করতে হবে। দুধের বিকল্পগুলি অবশ্যই দুধের পুষ্টির সমতুল্য হতে হবে এবং ক্যালসিয়াম, প্রোটিন, ভিটামিন-এ, ভিটামিন-ডি এবং অন্যান্য পুষ্টিগুণকে গরুর দুধে পাওয়া মাত্রায় শক্তিশালী করার জন্য পুষ্টির মানদণ্ড পূরণ করতে হবে। পরিশিষ্ট ৩: দুধের বিকল্প পড়ুন।

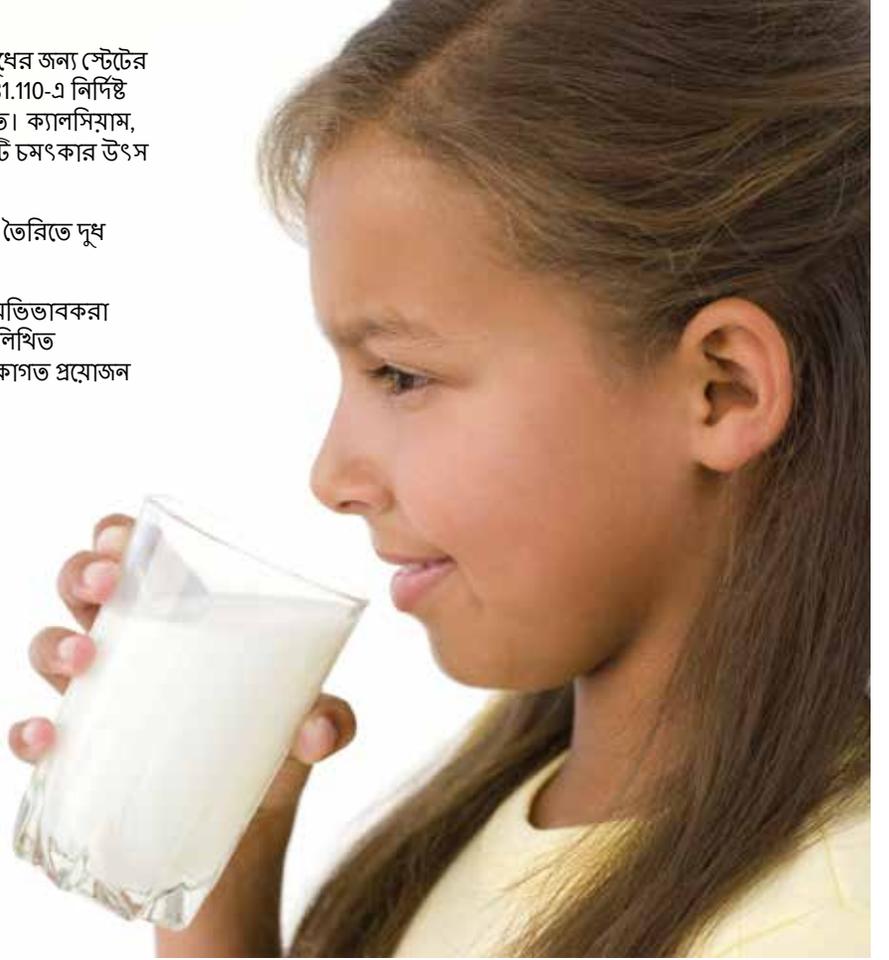
প্রাতঃরাশ বা নাস্তায়, দুধ একটি পানীয় হিসাবে সিরিয়াল বা উভয়ে পরিবেশন করা যেতে পারে।

দুপুরের খাবার এবং রাতের খাবারে, দুধ একটি পানীয় হিসাবে পরিবেশন করা আবশ্যিক।

জলখাবারে, যদি দুধ পরিবেশন করা হয়, তবে জুসকে অন্য উপাদান হিসাবে গণনা করা যায় না। একটি নাস্তায় দুটি পানীয় পরিবেশন করা যাবে না।

শিশু আহাৰের প্যাটার্নের প্রয়োজনীয়তা

- সকালের নাস্তা, দুপুরের খাবার এবং রাতের খাবারের জন্য দুধ অবশ্যই পরিবেশন করা উচিত।
- এক বছর বয়সী বাচ্চাদের অবশ্যই হোল মিল্ক দিতে হবে।
- 2-18 বছর বয়সী শিশুদের অবশ্যই ফ্যাট-বিহীন (স্কিম) বা কম ফ্যাটযুক্ত (1%) দুধ পরিবেশন করা আবশ্যিক।
- 1-5 বছর বয়সী শিশুদের অবশ্যই স্বাদহীন দুধ পরিবেশন করা আবশ্যিক।
- যদি 6 বছর বা তার বেশি বয়সী শিশুদের স্বাদযুক্ত দুধ পরিবেশন করা হয় তবে এটি অবশ্যই ফ্যাট-বিহীন বা 1% হতে হবে।
- মেনুতে অবশ্যই পরিবেশিত দুধের ধরন এবং যদি এটি স্বাদযুক্ত হয় তা উল্লেখ করতে হবে।



প্রাপ্তবয়স্কদের আহাৰের প্যাটার্নের প্রয়োজনীয়তা

- আহাৰে বা নাস্তায় প্রতিদিন অন্তত একবার ফ্যাট-বিহীন (স্কিম) বা কম ফ্যাটযুক্ত (1%) দুধ অবশ্যই পরিবেশন করা আবশ্যিক। অন্য আহাৰে এক কাপ দুধের জায়গায় ছয় আউন্স (বা ¾ কাপ) দই পরিবেশন করা যেতে পারে। রাতের খাবারে দুধ বা দই কোনোটাই প্রয়োজন নেই।
- দইতে প্রতি 6 আউন্সে 23 গ্রামের বেশি শর্করা থাকতে পারে না।
- স্বাদহীন দুধের পরামর্শ দেওয়া হয়। যদি স্বাদযুক্ত দুধ পরিবেশন করা হয় তবে এটি অবশ্যই ফ্যাট-মুক্ত বা 1% হতে হবে।
- মেনুতে অবশ্যই পরিবেশিত দুধের ধরন এবং যদি এটি স্বাদযুক্ত হয় তা উল্লেখ করতে হবে।



দুধ সম্পর্কে প্রশ্ন ও উত্তর

প্র: পুডিং, সস এবং স্যুপে ব্যবহৃত দুধ কি দুধের প্রয়োজনের জন্য গণনা করা যেতে পারে?

উ: না। খাবার তৈরিতে ব্যবহৃত দুধ গণ্য নয়।

প্রশ্ন: যদি একটি শিশু দুধ খেতে না পারে, আমি কি পরিবর্তে সমামিল্ক দিতে পারি?

উ: সমামিল্ক শিশু বা প্রাপ্তবয়স্কদের চিকিৎসা বা বিশেষ খাদ্যতালিকাগত প্রয়োজনে পরিবেশন করা যেতে পারে যতক্ষণ এটি দুধের সাথে পুষ্টির দিক থেকে তুলনীয়। দুধের বিকল্পগুলি পরিশিষ্ট ৬-তে তালিকাভুক্ত মানগুলি অবশ্যই পূরণ করতে হবে, তবে সেগুলির কম ফ্যাটমুক্ত বা ফ্যাটমুক্ত হওয়ার প্রয়োজন নেই যখন 2 বছর ও তার বেশি বয়সী শিশু এবং প্রাপ্তবয়স্কদের পরিবেশন করা হয়। পিতামাতা বা অভিভাবকদের অবশ্যই লিখিতভাবে দুধের বিকল্পের জন্য অনুরোধ করতে হবে (কোন চিকিৎসা নয় বিবৃতি প্রয়োজন)। তবে, পরিশিষ্ট ৬-তে বর্ণিত পুষ্টির মানদণ্ড পূরণ করে না এমন দুধের বিকল্পগুলির জন্য একটি মেডিকেল বিবৃতি প্রয়োজন। ল্যাকটোজ-ফ্রাস করা দুধের জন্য পিতামাতা বা অভিভাবকদের কাছ থেকে লিখিত অনুরোধের প্রয়োজন নেই।

প্র: দুধ কি সরাসরি খামার থেকে কেনা যায়?

উ: হ্যাঁ, যতক্ষণ পর্যন্ত দুধটি পাস্তুরিত থাকে, যা স্টেট এবং স্থানীয় স্বাস্থ্য মানদণ্ড পূরণ করে। এছাড়াও, এতে অবশ্যই ভিটামিন-এ এবং ভিটামিন-ডি মাত্রা অন্তর্ভুক্ত থাকতে হবে যা স্টেট এবং স্থানীয় মানদণ্ডগুলির সাথে সামঞ্জস্যপূর্ণ।

প্র: স্বাদযুক্ত দুধ পরিবেশন করা যেতে পারে?

উ: হ্যাঁ, তবে স্বাদযুক্ত দুধ শুধুমাত্র প্রাপ্তবয়স্কদের এবং 6 বছর বা তার বেশি বয়সী শিশুদের পরিবেশন করা যেতে পারে এবং এটি অবশ্যই ফ্যাট-বিহীন (স্কিম) বা 1% হতে হবে। যদি পরিবেশন করা হয়, তবে এটি সুপারিশ করা হয় যে স্বাদযুক্ত দুধ প্রতি কাপে 22 গ্রাম চিনি বা তার কম (8 আউন্স) থাকে।

প্র: পানিতে মেশানো শুকনো দুধ কেন গণ্য নয়?

উ: USDA শুধুমাত্র জরুরী পরিস্থিতিতে শুকনো দুধ ব্যবহারের অনুমতি দেয় যখন সেন্টারটি অবিচ্ছিন্ন ভিত্তিতে তরল দুধের সরবরাহ পেতে সক্ষম হয় না (7 CFR 226.20(f))।

প্র: দুধের উপাদানগুলি পূরণ করার জন্য কি স্মুদি দেওয়া যেতে পারে?

উ: হ্যাঁ। স্মুদিতে ব্যবহৃত দুধ প্রোগ্রাম অপারেটরদের দ্বারা প্রস্তুত করার সময় দুধের প্রয়োজনীয়তার দিকে গণনা করা যেতে পারে। যদি দুই ব্যবহার করা হয়, তবে এটি একটি মাংসের বিকল্প হিসাবে গণ্য হতে পারে (দুধের বিকল্প হিসাবে নয়)। শাকসবজি এবং ফল ব্যবহার করা হলে, সেগুলিকে জুস হিসাবে গণ্য করা হয়। অনুগ্রহ করে মনে রাখবেন যে 1 বছর ও তার বেশি বয়সী এবং প্রাপ্তবয়স্কদের জন্য জুস প্রতিদিন একটি পরিবেশনের মধ্যে সীমাবদ্ধ।

প্র: স্মুদি তৈরি করার সময় কোন ধরনের দুধ ব্যবহার করতে হবে?

উ: ব্যবহৃত দুধের ধরন অবশ্যই পরিবেশন করা বয়সের সাথে সামঞ্জস্যপূর্ণ হতে হবে।

প্র: দোকানে কেনা স্মুদি খাবারের প্যাটার্নের প্রয়োজনীয়তার জন্য কীভাবে গণনা করা হয়?

উ: দোকানে কেনা স্মুদিগুলি শুধুমাত্র সবজি বা ফলের উপাদানগুলির দিকে জুস হিসাবে জমা করা যেতে পারে। সেগুলি দুধের উপাদানের দিকে গণনা করা যায় না কারণ ব্যবহৃত দুধের পরিমাণ নির্ধারণ করা অসম্ভব।





দুধ হিসাবে প্রস্তাবিত

থাবারের আইটেম	মন্তব্যসমূহ
অ্যাসিডিফাইড মিল্ক	2 বছর এবং তার বেশি বয়সী শিশুদের জন্য দুধ ফ্যাট বিহীন (স্কিম) অথবা কম-ফ্যাটযুক্ত (1%) হতে হবে। অ্যাসিডিফাইড মিল্ক একটি অল্পীয় এজেন্ট দিয়ে তরল দুধকে টক করে তৈরি করা হয়। উদাহরণ: অ্যাসিডিফাইড কেকির মিল্ক এবং অ্যাসিডিফাইড অ্যাসিডোফিলাস মিল্ক।
আল্ট্রা হাই টেম্পারেচার (UHT) দুধ	UHT হল গ্রেড A পাস্তুরিত দুধ যা প্রায় 280°ফাঃ তাপমাত্রায় গরম করা হয়েছে। দেখুন: দুধ, তরল।
কম-ফ্যাটযুক্ত দুধ (1%)	2 বছরের নিচে শিশুদের জন্য গণ্য নয়। দেখুন: দুধ, তরল।
কালচারড মিল্ক	2 বছর এবং তার বেশি বয়সী শিশুদের জন্য দুধ ফ্যাট বিহীন (স্কিম) অথবা কম-ফ্যাটযুক্ত (1%) হতে হবে। নির্দিষ্ট স্বাদ এবং/অথবা ঘনত্ব সহ একটি পণ্য তৈরি করতে নিয়ন্ত্রিত অবস্থার অধীনে তরল দুধে নির্বাচিত অণুজীব যোগ করে কালচারড মিল্ক তৈরি করা হয়। উদাহরণ: কালচারড বাটারমিল্ক, কালচারড কেকির মিল্ক এবং কালচারড অ্যাসিডোফিলাস মিল্ক।
দুধ, তরল (স্বাদবিহীন)	প্রয়োজনীয় দুধের ধরন: <ul style="list-style-type: none"> • 12 থেকে 24 মাস বয়সী: হোল • 2 বছর ও তার বেশি বয়সী: ফ্যাট-বিহীন (স্কিম) বা কম ফ্যাটযুক্ত (1%)
দুধের বিকল্প	দুধের বিকল্পগুলি অবশ্যই দুধের পুষ্টির সমতুল্য হতে হবে এবং ক্যালসিয়াম, প্রোটিন, ভিটামিন-এ, ভিটামিন-ডি এবং অন্যান্য পুষ্টিগুণকে গরুর দুধে পাওয়া মাত্রায় শক্তিশালী করার জন্য পুষ্টির মানদণ্ড পূরণ করতে হবে। পিতামাতা বা অভিভাবকদের অবশ্যই লিখিতভাবে দুধের বিকল্পের জন্য অনুরোধ করতে হবে।
ফ্যাটবিহীন দুধ (ফ্যাটবিহীন, স্কিম)	2 বছরের কম বয়সী শিশুদের জন্য গণ্য নয়। দেখুন: দুধ, তরল।
বাটারমিল্ক, কালচার করা	2 বছর এবং তার বেশি বয়সী শিশুদের জন্য দুধ ফ্যাট বিহীন (স্কিম) অথবা কম-ফ্যাটযুক্ত (1%) হতে হবে। কালচার করা হতে হবে এবং স্টেট ও স্থানীয় মানদণ্ড পূরণ করতে হবে। দেখুন: কালচারড মিল্ক।
ল্যাকটোজ-হ্রাস করা দুধ, ল্যাকটোজ-বিহীন দুধ	শিশু বা প্রাপ্তবয়স্ক যারা দুধে ল্যাকটোজ হজম করতে পারে না তারা ল্যাকটোজ-হ্রাস করা বা ল্যাকটোজ-মুক্ত দুধ থেকে উপকৃত হতে পারে। দেখুন: দুধ, তরল।
সয়াবিন বা সয়ামিল্ক	দেখুন: দুধের বিকল্প।
স্মুদি, ঘরে তৈরি	দুধ দুধের প্রয়োজনের দিকে গণ্য হতে পারে। ব্যবহৃত দুধের ধরন অবশ্যই পরিবেশন করা বয়সের সাথে সামঞ্জস্যপূর্ণ হতে হবে। শাকসবজি এবং ফল জুস হিসাবে গণ্য করা যেতে পারে। দইকে মাংসের বিকল্প হিসেবে গণ্য করা যেতে পারে। দানাশস্য গণ্য করা যাবে না। দোকান থেকে কেনা স্মুদিগুলি কেবলমাত্র শাকসবজি এবং ফলের উপাদানগুলির দিকে জুস হিসাবে গণ্য হতে পারে।
হোল মিল্ক	12 থেকে 24 মাস বয়সী শিশুদের জন্য প্রয়োজনীয়। 2 বছর বা তার বেশি বয়সী শিশু এবং প্রাপ্তবয়স্কদের জন্য গণ্য নয়। দেখুন: দুধ, তরল।



প্রস্তুত নয় কিন্তু অনুমোদিত AS দুধ

নিচে তালিকাভুক্ত খাবারগুলি 6 বছর বা তার বেশি বয়সী শিশু ও প্রাপ্তবয়স্কদের জন্য গণ্য কিন্তু সুপারিশ করা হয় না। এসব খাবারে চিনির পরিমাণ বেশি থাকে।

খাবারের আইটেম	মন্তব্যসমূহ
এগনগ-ফ্লেভারড (ডিমের স্বাদযুক্ত) দুধ	দেখুন: স্বাদযুক্ত দুধ।
চকোলেট মিল্ক বা কোকো মিল্ক	দেখুন: স্বাদযুক্ত দুধ।
স্বাদযুক্ত দুধ	6 বছর বা তার বেশি বয়সী শিশু এবং প্রাপ্তবয়স্কদের জন্য গণ্য। কম ফ্যাটযুক্ত (1%) বা ফ্যাট-বিহীন (স্কিম) দুধ দিয়ে তৈরি করতে হবে। উচ্চ শর্করার উপাদানের কারণে সীমাবদ্ধ করুন। একটি সর্বোত্তম অনুশীলন হিসাবে, এটি সুপারিশ করা হয় যে স্বাদযুক্ত দুধে প্রতি কাপে 22 গ্রাম চিনি বা তার কম (8 আউন্স) থাকে।
হট চকোলেট/হট কোকো	দেখুন: স্বাদযুক্ত দুধ।





দুধ হিসাবে অনুমোদিত নয়
 নিচে তালিকাভুক্ত খাবারগুলি গণ্য নয়।
 এই খাবারগুলি CACFP খাবারের প্যাটার্নের প্রয়োজনীয়তার জন্য গণনা করা হয় না।

অর্ধেক এবং অর্ধেক
আইসক্রিম/আইস মিল্কস
আমল্ড মিল্ক
ইমিটেশন মিল্কস
কম ফ্যাটযুক্ত দুধ (2%) - শুধুমাত্র মেডিকেল ব্যতিক্রম
কাস্টার্ড
ক্রিম
ক্রিম সস
ক্রিম স্যুপ
ঘনীভূত দুধ
চিজ - একটি মাংসের বিকল্প হিসাবে অনুমোদিত
ছাগলের দুধ - শুধুমাত্র মেডিকেল ব্যতিক্রম
টক ক্রিম
দই - একটি মাংসের বিকল্প হিসাবে অনুমোদিত; শুধুমাত্র প্রাপ্তবয়স্কদের জন্য দুধ হিসাবে গণনা করা যেতে পারে
নারিকেলের দুধ
পুডিং পপস
পুডিংস
ফ্যাট-বিহীন শুকনো দুধ, পুনর্গঠিত - শুধুমাত্র USDA অনুমোদন সহ জরুরি অবস্থায় অনুমোদিত
বাইস মিল্কস
শরবত
সার্টিফায়েড কাঁচা দুধ
হিমায়িত দই



শাকসবজি ও ফলমূলের প্রয়োজনীয়তা

CACFP খাবারের প্যাটার্নে সকালের নাস্তা, দুপুরের খাবার এবং রাতের খাবারের জন্য সবজি এবং/অথবা ফল পরিবেশন করা প্রয়োজন। শাকসবজি এবং ফলগুলিও নাস্তার উপাদান হিসাবে পরিবেশন করা যেতে পারে। সম্মিলিত শাকসবজি এবং ফলের উপাদানকে দুপুরের খাবার, রাতের খাবার এবং নাস্তার জন্য দুটি গ্রুপে বিভক্ত করা হয়েছে। পরিবেশন আকারের প্রয়োজনীয়তার জন্য CACFP খাবারের প্যাটার্ন দেখুন।

- প্রাতঃরাশের মধ্যে অবশ্যই শাকসবজি বা ফল বা উভয়ই পরিবেশন করা আবশ্যিক।
- দুপুরের খাবার এবং রাতের খাবারে অবশ্যই একটি সবজি এবং ফল বা বিভিন্ন সবজির দুটি পরিবেশন অন্তর্ভুক্ত থাকতে হবে।
- নাস্তায়, দুটি ভিন্ন উপাদান পরিবেশন করা আবশ্যিক। একটি সবজি এবং ফল অফার দুটি ভিন্ন উপাদান হিসাবে গণ্য করা হয়। তবে, একই উপাদান থেকে দুটি ভিন্ন আইটেম অফার করা একটি পরিশোধযোগ্য নাস্তা হিসাবে গণ্য করা হয় না। উদাহরণস্বরূপ, টুকরো করা আপেল এবং সেলারি স্টিকগুলি একটি পরিশোধযোগ্য নাস্তা হিসাবে গণনা করা হবে, তবে কমলার রস এবং আপেলের টুকরোগুলি হবে না।
- মটরশুটি একটি সবজি বা একটি মাংসের বিকল্প হিসাবে গণ্য করা যেতে পারে। তবে, একই আহারে শুকনো মটর বা মটরশুটির একটি পরিবেশন একটি সবজি হিসাবে এবং মাংসের বিকল্প হিসাবে গণ্য করা যাবে না।
- শাকসবজি এবং ফলের জন্য সর্বনিম্ন গণ্য পরিমাণ হল ½ কাপ। গার্নিশ হিসাবে বা স্যুপ, স্টু, স্যান্ডউইচ এবং সালাদে ব্যবহৃত অল্প পরিমাণ (½ কাপের কম) সবজি বা ফলের প্রয়োজন মেটাতে গণনা করা যাবে না।
- প্রতিদিন 100% জুসের একটি মাত্র পরিবেশন 1 বছর এবং তার বেশি বয়সী শিশু এবং প্রাপ্তবয়স্কদের জন্য পরিবেশন করা যেতে পারে। যে পানীয়গুলিতে ভিটামিন সি যোগ করা হয়েছে এবং লেবেলে 100% ভিটামিন সি লেখা আছে সেগুলি 100% জুস হতে পারে বা নাও হতে পারে।
- একটি নাস্তায় শুধুমাত্র দুটি পানীয় থাকতে পারে না (উদাহরণ: জুস এবং দুধ)।
- খাদ্য নিরাপত্তা উদ্বেগের কারণে বাড়িতে টিনজাত পণ্য অনুমোদিত নয়।

শাকসবজি এবং ফল সুপারিশ

ভিটামিন, খনিজ এবং ফাইবারের চমৎকার উৎস হল শাকসবজি এবং ফল। CACFP সুপারিশ করে যে:

- শাকসবজি এবং ফলগুলি তাজা, হিমায়িত বা টিনজাত হওয়া উচিত এবং চিনি, লবণ বা ফ্যাট ছাড়াই প্রস্তুত হওয়া উচিত।
- নাস্তায় শাকসবজি এবং ফল পরিবেশন করা।
- প্রতি সপ্তাহে অন্তত একটি গাঢ় সবুজ, লাল এবং কমলা সবজি পরিবেশন করা।
- প্রতিদিন এক বা একাধিক শাকসবজি/ফলমূলে ভিটামিন-সি বেশি থাকা উচিত।
- প্রতি সপ্তাহে তিন বা তার বেশি শাকসবজি/ফলমূলে ভিটামিন-এ বেশি থাকা উচিত।
- প্রতি সপ্তাহে তিন বা তার বেশি পরিবেশন করা সবজি/ফল তাজা হওয়া উচিত।
- যখনই সম্ভব স্থানীয় এবং মরশুমি সবজি/ফল দেওয়া।

খাবারে শাকসবজি এবং ফল যোগ করা স্বাদ বাড়াতে, রঙ যোগ করার এবং নতুন খাবার চেষ্টা করার সুযোগ দেওয়ার একটি চমৎকার উপায়। যদিও অল্প পরিমাণে ½ কাপের কম শাকসবজি এবং ফলগুলি খাবারের প্যাটার্নের প্রয়োজনীয়তা পূরণের জন্য নির্ভরযোগ্য নয়, CACFP আপনাকে যখনই সম্ভব বিভিন্ন শাকসবজি এবং ফল অন্তর্ভুক্ত করতে উৎসাহিত করে:

- স্যুপ, স্টু বা ক্যাসারোলগুলিতে কাটা পেঁয়াজ, সেলারি বা গাজর
- দইয়ের সাথে কুমড়ার পিউরি
- ভাজা পনির স্যান্ডউইচ মধ্যে কাটা টমেটো
- স্যান্ডউইচ উপর লেটুস
- মাছ বা সালাদে লেবুর রস



সবজি/ফল



সবজি এবং ফল গুরুত্বপূর্ণ পুষ্টিতে ভরপুর

ভিটামিন, খনিজ এবং ফাইবারের চমৎকার উৎস হল শাকসবজি এবং ফল। CACFP সুপারিশ করে যে:

- **ভিটামিন সি** - প্রতিদিন অন্তত একটি খাবার পরিবেশন করুন

- **ভিটামিন এ** - সপ্তাহে তিনবার এই খাবারগুলির মধ্যে অন্তত একটি পরিবেশন করুন
- **আয়রন** - এইসকল খাবার প্রায়ই পরিবেশন করুন
- **ক্যালসিয়াম** - প্রতিদিন এইসকল খাবার পরিবেশন করুন

সবজি

খাবারের আইটেম	ভিটামিন সি	ভিটামিন এ	আয়রন	ক্যালসিয়াম
অ্যাসপােরাগাস	●	●		
আলু, মিষ্টি	●	●		
আলু, সাদা	●			
ওকরা (ভেন্ডি)	●			
কুমড়ো		●		
গাজর		●		
গাঢ়, সবুজ পাতার শাক				
কোলার্ড	●	●	●	●
চার্দ		●	●	
ড্যান্ডেলিয়ন গ্রিনস				●
পাতাকপি	●	●	●	●
পালংশাক	●	●	●	●
শালগমের পাতা	●	●	●	
সবুজ বিট		●	●	●
সরিষা শাক		●	●	
টমেটো/টমেটো জুস	●	●		
ডাল এবং গাজর		●		
পার্সনিপ			●	
ফুলকপি	●			
বাঁধাকপি	●			
ব্রকোলি	●	●		●
ব্রাসেলস স্প্রাউট	●			
মটর, সবুজ			●	
মরিচ	●			
মিশ্র সবজি		●		
শালগম	●			
সবজির জুস	●			
স্কোয়াশ, শীতকালীন		●	●	

ফল

খাবারের আইটেম	ভিটামিন সি	ভিটামিন এ	আয়রন	ক্যালসিয়াম
অ্যাপ্রিকট		●		
আলুবোখারা		●		
কমলালেবু/ কমলালেবুর জুস	●			
ছোট কমলালেবু	●			
নেস্টারিন		●		
প্লাম		●		
ফুটি	●	●		
মোসম্বিলেবু/ মোসম্বিলেবুর জুস	●			
রাস্পবেরি	●			
শুকনো ফল (আপেল, এপ্রিকট, খেজুর, ডুমুর, পীচ, আলুবোখারা বা কিশমিশ)			●	
স্ট্রবেরি	●			



শাকসবজি এবং ফল সম্পর্কে প্রশ্ন ও উত্তর

প্র: যদি দুপুরের খাবারে মিশ্র সবজির একটি পরিবেশন করা হয়, তবে এটি কি দুটি সবজি পরিবেশনের জন্য খাবারের প্যাটার্নের প্রয়োজনীয়তা পূরণ করে?

উ: না। মিশ্র সবজি, ফল ককটেল এবং অনুরূপ সংমিশ্রণ শুধুমাত্র একটি সবজি বা ফল হিসাবে গণ্য করা হয়।

প্র: পিংজার সস কি সবজি হিসাবে গণ্য হয়?

উ: না। সবজি হিসাবে গণনা করার জন্য পিংজার পরিবেশনে পর্যাপ্ত সস নেই।

প্র: গরুর মাংসের স্টু বা চিলির মতো মিশ্র খাবারে কীভাবে সবজি, ফল এবং অন্যান্য খাবার গণনা করা হয়?

উ: মিশ্র খাবার ব্যাপকভাবে পরিবর্তিত হয় কিভাবে সেগুলি উপযোগী হতে পারে। তিনটি খাদ্য উপাদান পর্যন্ত গণনা করা যেতে পারে যদি রেসিপিটিতে পরিবেশন হিসাবে বিবেচনা করার জন্য প্রতিটি উপাদানের যথেষ্ট পরিমাণ অন্তর্ভুক্ত থাকে। উদাহরণস্বরূপ, 3-5 বছর বয়সী একজনের জন্য গরুর মাংসের স্টু পরিবেশনের জন্য কমপক্ষে 1½ আউন্স মাংস এবং একটি ¼ কাপ সবজি অন্তর্ভুক্ত করতে হবে।

টিনজাত বা হিমায়িত গরুর মাংসের স্টুর জন্য, লেবেল আপনাকে বলবে না যে প্রতিটি পরিবেশনে কতটা মাংস, গাজর বা আলু রয়েছে। অতএব, আইটেমটিতে শিশু পুষ্টি (CN) লেবেল না থাকলে স্টু সবজি বা মাংসের উপাদানগুলি পূরণ করবে না।

প্র: টিনজাত কুমড়া কি টমেটো সসে যোগ করা যেতে পারে এবং সবজির উপাদানের দিকে গণনা করা যেতে পারে?

উ: হ্যাঁ, পিউরি করা সবজি এবং ফলগুলি খাবারের প্যাটার্নের প্রয়োজনীয়তার দিকে অবদান রাখতে পারে যতক্ষণ খাবারটি পর্যাপ্ত পরিমাণে (½ কাপ) স্বীকৃত, গণ্য সবজি এবং ফল সরবরাহ করে। এই উদাহরণে, টিনজাত কুমড়াকে সবজি উপাদানের দিকে গণনা করা যেতে পারে কারণ টমেটো সস স্বীকৃত।

প্র: বাঁধাকপির সালাদ (কোলসলা) বা আলু সালাদের মতো খাবারগুলি কি গণ্য?

উ: হ্যাঁ, তবে সবজি এবং ফলের আহারের প্যাটার্নের প্রয়োজনীয়তার দিকে শুধুমাত্র সবজি এবং ফলের উপাদানগুলির প্রকৃত পরিমাণ গণনা করা যেতে পারে। অন্যান্য উপাদান যেমন মেয়োনিজ, পাস্তা বা বাদাম পরিবেশন আকারে গণনা করা যাবে না।

প্র: শুকনো সবজি এবং ফল গণ্য?

উ: হ্যাঁ। শুকনো সবজি এবং ফলের পরিবেশনের আকার তাজা বা টিনজাতের তুলনায় অর্ধেক। উদাহরণস্বরূপ, যদি আধা কাপ ফল প্রয়োজন হয়, তাহলে ¼ কাপ কিশমিশ পরিবেশন করা যেতে পারে। অনুগ্রহ করে মনে রাখবেন যে শুকনো ফল ছোট বাচ্চাদের জন্য শ্বাসরোধের ঝুঁকি তৈরি করতে পারে (দেখুন: পরিশিষ্ট ঘ)।

প্র: সবুজ পাতার শাক কিভাবে সবজি উপাদানের দিকে গণনা করা হয়?

উ: এক কাপ সবুজ পাতার শাক (যেমন, লেটুস, কাঁচা পালং শাক ইত্যাদি) ½ কাপ সবজি হিসাবে গণনা করা হয়।



সবজি/ফল



সবজি/ফল হিসেবে প্রস্তাবিত

থাবারের আইটেম	মন্তব্যসমূহ
আপেল সস, মিষ্টি ছাড়া	
আপেল সিডার	পাস্তুরিত করা আবশ্যিক। দিনে একের বেশি জুস পরিবেশন করা যাবে না।
আলু	উদাহরণে অন্তর্ভুক্ত: মিষ্টি, হলুদ বা সাদা। সিদ্ধ, ম্যাশ করা বা বেক করা সুপারিশ করা হয়।
আলুর প্যানকেক	
ক্র্যানবেরি জুস ব্লেন্ড	অন্য 100% জুসের সাথে একটি মিশ্রণে ক্র্যানবেরি জুস গণ্য। ক্র্যানবেরি জুস ককটেল গণ্য নয়। দিনে একের বেশি জুস পরিবেশন করা যাবে না।
জুসের মিশ্রণ	100% সবজি/ফলের রসের মিশ্রণ হতে হবে। দিনে একের বেশি জুস পরিবেশন করা যাবে না।
টম্যাটো পাস্তা	এক টেবিল চামচ ¼ কাপ সবজি হিসাবে গণনা করা হয়।
টম্যাটো সস	কমপক্ষে ½ কাপ পরিবেশন করতে হবে।
পানিফল	
পাস্তা, 100% সবজি বা লেগুম ময়দা	সবজি বা মাংস/মাংসের বিকল্প উপাদান পূরণ করতে লেগুম পাস্তা ব্যবহার করা যেতে পারে, কিন্তু একই আহারে উভয়ই নয়। ভেজিটেবল পাস্তা গণ্য হওয়ার জন্য অন্য স্বীকৃত সবজির সাথে পরিবেশন করতে হবে না। ½ কাপ রান্না করা পাস্তা = ½ কাপ সবজি।
ফল, 100% রস বা জলে টিনজাত	
ফল, তাজা	উদাহরণগুলির মধ্যে রয়েছে: আপেল, এপ্রিকট, কলা, বেরি (সব ধরনের), ক্লেমেন্টাইন, আপুর, মোসম্বিলেবু, পেয়ারা, কিউই, কুমকোয়াটস, আম, তরমুজ (সব ধরনের), কমলালেবু, পেঁপে, প্যাশন ফল, পীচ, নাশপাতি, পার্সিমম, আনারস, প্লান্টেইন, ডালিম, বরই, তারা ফল বা ছোট কমলালেবু। প্রতি সপ্তাহে তিন বা তার বেশি তাজা ফল খাওয়ার পরামর্শ দেওয়া হয়।
ফল, শুকনো	উদাহরণগুলির মধ্যে রয়েছে: এপ্রিকট, ক্র্যানবেরি, খেজুর, ডুমুর, আলুবোখারা বা কিশমিশ। শুকনো সবজি এবং ফলের পরিবেশনের আকার তাজা বা টিনজাতের তুলনায় অর্ধেক। উদাহরণ: ½ কাপ সবজি/ফলের প্রয়োজনের জন্য, ¼ এক কাপ কিশমিশ পরিবেশন করা যেতে পারে। স্বাস্থ্যের হওয়ার ঝুঁকির কারণে চার বছরের কম বয়সী শিশুদের জন্য সুপারিশ করা হয় না।
ফল, হিমায়িত, মিষ্টিহীন	
ক্রোজেন ফুট জুস বার	100% ফল এবং/অথবা ফলের রস হতে হবে।
বাঁধাকপির সালাদ (কোলসলা)	
বেরি	উদাহরণগুলির মধ্যে রয়েছে: ব্ল্যাকবেরি, ব্লুবেরি, রাস্পবেরি বা স্ট্রবেরি।



সবজি/ফল হিসেবে প্রস্তাবিত

থাবারের আইটেম	মন্তব্যসমূহ
মটরশুটি, টিনজাত বা শুকনো	উদাহরণগুলির মধ্যে রয়েছে: কালো মটরশুটি, বরবটি, ক্যানেলিনি বিনস, গার্বাজো বিনস, রাজমা, মসুর ডাল, নেভি বিনস, নর্দান বিনস, পিজওন বিনস, পিল্টো বিনস, সয়াবিন বা ভাঙা মটর। মটরশুটির একটি পরিবেশন একটি সবজি হিসাবে অথবা একটি মাংসের বিকল্প হিসাবে গণনা করা যেতে পারে, তবে উভয়ের জন্য নয়।
স্মুদি, ঘরে তৈরি	উদাহরণগুলির মধ্যে রয়েছে: দুধ এবং/অথবা দই, সবজি এবং/অথবা ফল দিয়ে তৈরি স্মুদি। দানাশস্য (যেমন, খাদ্যশস্য, গ্রানোলা বা ওটমিল) যোগ করা যেতে পারে তবে স্মুদিতে পরিবেশন করার সময় সেগুলি গণনা হবে না। যদি দুধের সাথে স্মুদি তৈরি করা হয়, তবে ব্যবহৃত দুধের ধরনটি অবশ্যই প্রতিটি বয়সের জন্য পরিবেশিত হওয়ার জন্য CACFP নির্দেশিকাগুলির সাথে সামঞ্জস্যপূর্ণ হতে হবে। সবজি এবং ফল জুস হিসাবে গণ্য করা যেতে পারে। দিনে একের বেশি জুস পরিবেশন করা যাবে না।
সুপ, ঘরে তৈরি	সুপ দ্বারা পর্যাপ্ত সবজি সরবরাহ করা হয়েছে তা নির্ধারণ করতে রেসিপিতে সবজির পরিমাণ গণনা করুন। প্রতিটি সবজির একটি 1/8 কাপ পরিবেশন হিসাবে গণনা করা আবশ্যিক। উদাহরণ: পরিবেশন প্রতি 1/8 কাপ গাজর, 1/8 কাপ গাজর, পেঁয়াজ এবং সেলারি নয়। ভাঙা মটর, শিম বা মসুর ডাল সুপের জন্য, মাংস/মাংসের বিকল্প বিভাগ দেখুন।
সবুজ শাকসবজি	উদাহরণগুলির মধ্যে রয়েছে: ব্রোকোলিনি, কলার্ড গ্রিনস, এন্ডাইভ, এসকারোল, কেল, সরিষা শাক, পালং শাক, সুইস চার্ড বা শালগম শাক।
হোমিনি	1/4 কাপ পরিবেশন = 1/4 কাপ সবজি
সালসা, তাজা	কমপক্ষে 1/8 কাপ পরিবেশন করতে হবে।
স্প্যাগেটি সস	কমপক্ষে 1/8 কাপ পরিবেশন করতে হবে।
স্প্রাউট - আলফাআলফা, বিন	স্প্রাউট রান্না করা উচিত। রান্না না করা স্প্রাউট খাওয়ার ফলে খাদ্যজনিত অসুস্থতা সম্ভব।
সবজির জুস	দিনে একের বেশি জুস পরিবেশন করা যাবে না।
সবজির জুসের মিশ্রণ	100% সবজির জুসের মিশ্রণ হতে হবে। এটিকে খুব কম লবণ অথবা মাখন দিয়ে বা একেবারেই এইগুলি ব্যবহার না করে তৈরি করুন। দিনে একের বেশি জুস পরিবেশন করা যাবে না।
সবজি, টিনজাত	এটিকে খুব কম লবণ অথবা মাখন দিয়ে বা একেবারেই এইগুলি ব্যবহার না করে তৈরি করুন।
সবজি, তাজা	উদাহরণগুলির মধ্যে রয়েছে: আর্টিচোক, অ্যাভোকাডো, বাঁশের অঙ্কুর, মটরশুটি (সব ধরনের), বিট, বোক চয়, ব্রোকলি, ব্রাসেলস স্প্রাউট, বাঁধাকপি, গাজর, ফুলকপি, সেলারি, ভুট্টা, শসা, বেগুন, সবুজ শাক (সব ধরনের), জিকামা, কোহলরাবি, লেটুস (সকল প্রকার), মাশরুম, ওকরা, পার্সনিপস, মটর, মরিচ, আলু, কুমড়া, মূলা, রবার্ব, পালং শাক, স্প্রাউটস (সকল প্রকার), স্কোয়াশ (সকল প্রকার), মিষ্টি আলু, টমাটিলো, টমেটো, শালগম, ওয়াটারক্রেস বা ইয়ামস। প্রতি সপ্তাহে তিন বা তার বেশি তাজা সবজি খাওয়ার পরামর্শ দেওয়া হয়।
সবজি, হিমায়িত, গ্লেইন	মাখন বা চিজ সসে সবজি পরিবেশন এড়িয়ে চলুন।

সবজি/ফল



প্রস্তাবিত নয় তবে সবজি/ফল হিসাবে অনুমোদিত
নিচে তালিকাভুক্ত খাবারগুলি গণ্য কিন্তু সুপারিশ করা হয় না।
এই খাবারগুলিতে চিনি এবং/অথবা ফ্যাট ও লবণ বেশি থাকে।

খাবারের আইটেম	মন্তব্যসমূহ
Gerber® মিনি ফুট	
Gerber® মিনি ভেজিটেবল	
Tater Tots®	উচ্চ ফ্যাট এবং লবণের উপাদানের কারণে সীমাবদ্ধ করুন।
আলুর খোসা	উচ্চ ফ্যাট উপাদানের কারণে সীমাবদ্ধ করুন।
ক্যানবেরী সস	শুধুমাত্র চূর্ণ বা পুরো বেরি সহ সসগুলি গণ্য। অত্যধিক চিনির উপাদান থাকার কারণে সীমাবদ্ধ করুন।
নারকেল - তাজা, হিমায়িত, শুকনো এবং নারকেল জল 100% জুস হিসাবে লেবেলযুক্ত	নারকেলে ফ্যাট বেশি থাকে, বিশেষ করে স্যাচুরেটেড ফ্যাট। শুকনো মিষ্টি নারকেলে যোগ করা চিনির পরিমাণও বেশি। তাজা/হিমায়িত: ¼ কাপ পরিবেশন = ¼ কাপ ফল; শুকনো: ¼ কাপ পরিবেশন = ½ কাপ ফল; 100% জুস ¼ কাপ = ¼ কাপ ফল
ফল, সিরাপের মধ্যে টিনজাত	অত্যধিক চিনির উপাদান থাকার কারণে সীমাবদ্ধ করুন।
ফল, হিমায়িত, মিষ্টি করা	অত্যধিক চিনির উপাদান থাকার কারণে সীমাবদ্ধ করুন।
ফলের পামেস	অত্যধিক চিনির উপাদান থাকার কারণে সীমাবদ্ধ করুন। প্রতি পরিবেশনে কমপক্ষে ½ কাপ ফল থাকতে হবে।
ফলের সস, ঘরে তৈরি	শুধুমাত্র সসের ফলের অংশই গণ্য। অত্যধিক চিনির উপাদান থাকার কারণে সীমাবদ্ধ করুন। প্রতি পরিবেশনে কমপক্ষে ½ কাপ ফল থাকতে হবে।
ফ্রুট কবলার/ফ্রুট ক্রিস্প	অত্যধিক চিনির উপাদান থাকার কারণে সীমাবদ্ধ করুন। প্রতি পরিবেশনে কমপক্ষে ½ কাপ ফল থাকতে হবে।
ফ্রেঞ্চ ফ্রাই	উচ্চ ফ্যাট উপাদানের কারণে সীমাবদ্ধ করুন।
সালসা, কমার্শিয়াল	উচ্চ লবণ উপাদানের কারণে সীমাবদ্ধ করুন। কমপক্ষে ½ কাপ পরিবেশন করতে হবে।
স্যুপ, টিনজাত, ঘনীভূত (1 অংশ স্যুপ থেকে 1 অংশ জল) বা ডিহাইড্রেটেড মিশ্রণ	উদাহরণগুলির মধ্যে রয়েছে: মিনস্ট্রোন, টমেটো, টমেটো রাইস, সবজি, সবজি গরুর মাংস বা সবজি মুরগির মাংস। উচ্চ লবণ উপাদানের কারণে সীমাবদ্ধ করুন। একটি 1 কাপ পুনর্গঠিত পরিবেশন ¼ কাপ সবজি হিসাবে গণনা করা হয়।
স্যুপ, টিনজাত, রেডি-টু-সার্ভ	উদাহরণগুলির মধ্যে রয়েছে: মিনস্ট্রোন, টমেটো, টমেটো রাইস, সবজি, সবজি গরুর মাংস বা সবজি মুরগির মাংস। উচ্চ লবণ উপাদানের কারণে সীমাবদ্ধ করুন। একটি 1 কাপ পরিবেশন ¼ কাপ সবজি হিসাবে গণনা করা হয়।
হ্যাশ ব্রাউন আলু	উচ্চ ফ্যাট এবং লবণের উপাদানের কারণে সীমাবদ্ধ করুন।



সবজি/ফল হিসাবে অনুমোদিত নয়
 নিচে তালিকাভুক্ত খাবারগুলি গণ্য নয়।
 এই খাবারগুলি CACFP খাবারের প্যাটার্নের প্রয়োজনীয়তার জন্য গণনা করা হয় না।

Fruit Gushers®

Jell-O® ফল বা জুস সহ সালাদ

Kool-Aid®

Popsicles® বা অন্যান্য হিমায়িত ফলের-স্বাদযুক্ত পপস

Pop-Tarts® বা ফল সহ অন্যান্য টোস্টার পেস্টি

V-8 Splash®

অমৃত - এপ্রিকট, নাশপাতি বা পীচ

আইসক্রিম, ফলের-স্বাদযুক্ত

আচার

আপেল বাটার

আলুর চিপস

কলা চিপস

কেক, ফল থাকা

ক্যাটসআপ (কেচাপ)

ক্রিম স্যুপ

ক্র্যানবেরি জুস ব্লেন্ড

ক্র্যানবেরি সস, পাই ফিলিং

চকোলেট-আচ্ছাদিত ফল

চিলি সস

জলপাই

জ্যাম, জেলি বা প্রিজার্ভস

ডুমুর কুকিজ

দই, ফল দেওয়া - মাংসের বিকল্প হিসাবে অনুমোদিত

সবজি/ফল



সবজি/ফল হিসাবে অনুমোদিত নয়
নিচে তালিকাভুক্ত খাবারগুলি গণ্য নয়।
এই খাবারগুলি CACFP খাবারের প্যাটার্নের প্রয়োজনীয়তার জন্য গণনা করা হয় না।

দই-আচ্ছাদিত ফল

পাফ, ফল এবং সবজি

পেঁয়াজ

পেঁয়াজের রিং

পেস্টোস

পোসোল

ফলের স্বাদযুক্ত পানীয় - অ্যাডেস, জুস ড্রিংকস (বোতলজাত, টিনজাত বা গুঁড়ো মিশ্রণ)

ফুট পাঞ্চ (বোতলজাত, টিনজাত বা গুঁড়ো মিশ্রণ)

ফুট স্ন্যাকস (রোল-আপ, রিঙ্কলস বা গ্যান্সি বিয়ার)

বারবিকিউ সস

ব্যানানা ব্রেড (দানাশস্য/রুটির উপাদান হিসেবে অনুমোদিত)। এই তালিকায় সবজি/ফলের রুটি দেখুন।

ভুট্টার চিপস

ভেজিটেবল/ফুট ব্রেড বা ম্যাফিনস - আপেল, কলা, ক্লেবেরি, গাজর, কুমড়া বা জুচিনি

মাখন বা চিজ সসের মধ্যে সবজি

লেমন পাই ফিলিং

লেমনেডস, লাইমেডস

শরবত/শরবেট

সিরাপ, ফলের-স্বাদযুক্ত



দানাশস্য / রুটির প্রয়োজনীয়তা

CACFP খাবারের প্যাটার্নে সকালের নাস্তা, দুপুরের খাবার এবং রাতের খাবারে দানাশস্য এবং/অথবা রুটি পরিবেশন করা প্রয়োজন। একটি দানাশস্য/রুটি উপাদান একটি নাস্তার দুটি উপাদানের একটি হিসাবে পরিবেশন করা যেতে পারে। দানাশস্য / রুটি প্রচুর মাত্রায় ভিটামিন, খনিজ এবং ফাইবারের উত্তম উৎস। পরিবেশন আকারের প্রয়োজনীয়তার জন্য CACFP খাবারের প্যাটার্ন দেখুন।

- সমস্ত দানাশস্য/রুটি অবশ্যই গোটা দানাশস্য বা সমৃদ্ধ হতে হবে।
- প্রতিদিন অন্তত একটি দানাশস্য পরিবেশন করুন যা গোটা দানাশস্য সমৃদ্ধ হতে হবে।
 - গোটা দানাশস্য সমৃদ্ধ খাবারে 100% গোটা দানাশস্য থাকে বা কমপক্ষে 50% গোটা দানাশস্য থাকে এবং খাদ্যের অবশিষ্ট দানাশস্য সমৃদ্ধ হয়।
 - গোটা শস্য-সমৃদ্ধ খাবার কখন দেওয়া হয় তা অবশ্যই মেনুতে উল্লেখ করতে হবে (যেমন, গোটা গমের রুটি, গোটা শস্য-সমৃদ্ধ ইংলিশ মাফিন, বাদামী চাল বা ওটমিল)।
- শস্য/রুটি অবশ্যই খাবারের অংশ হিসাবে স্বীকৃত হতে হবে (যেমন একটি ডিনার রোল, স্প্যাগেটি, ভাত বা টাকো শেল)। মিট-লোফে ব্রেডক্রামের মতো আইটেমগুলি দানাশস্য/রুটির প্রয়োজনীয়তা পূরণের জন্য যোগ্য নয়।
- সম্ভা হে তিনবার পর্যন্ত প্রাতঃরাশের সময় গোটা দানাশস্য উপাদানের পরিবর্তে মাংস/মাংসের বিকল্প পরিবেশন করা যেতে পারে।
- সিরিয়ালে প্রতি শুকনো আউন্সে 6 গ্রামের বেশি চিনি থাকতে পারে না (প্রতি 100 গ্রামে চিনি 21.2 গ্রাম)।

শস্য-ভিত্তিক ডেজার্টস

- শস্য-ভিত্তিক ডেজার্টগুলি গণ্য নয়।
- শস্য-ভিত্তিক ডেজার্টের মধ্যে রয়েছে কুকিজ, মিষ্টি পাই, ডোনাট, সিরিয়াল বার, ব্রেকফাস্ট বার, গ্রানোলা বার, মিষ্টি রোল, টোস্টার পেস্টি, কেক এবং ব্রাউনিজ।
- দানাশস্য/রুটি চার্ট হিসাবে অনুমোদিত নয় দেখুন।

দানাশস্য/রুটি সুপারিশ

CACFP সুপারিশ করে যে সমস্ত রুটি এবং সিরিয়াল পরিবেশনে গোটা শস্য পরিবেশন করা উচিত। বাচ্চাদের নতুন খাবার পরখ করার সুযোগ দেওয়ার জন্য গোটা শস্যের বিভিন্ন বিকল্প অফার করুন।

দানাশস্য/রুটি চাটের জন্য আউন্স সমতুল্য ব্যবহার করা

দানাশস্য শিশু এবং প্রাপ্ত বয়স্কদের পরিচর্যাভিত্তিক খাদ্য কার্যক্রম (Child and Adult Care Food Program, CACFP) এর আহারের একটি গুরুত্বপূর্ণ অংশ। শিশু এবং প্রাপ্তবয়স্করা CACFP আহার এবং নাস্তায় পর্যাপ্ত দানাশস্য পাচ্ছেন তা নিশ্চিত করার জন্য, প্রয়োজনীয় পরিমাণ খাবারের প্যাটার্নে আউন্স সমতুল্য (oz. eq.) হিসাবে তালিকাভুক্ত করা হয়েছে। আউন্সের সমতুল্য আপনাকে খাদ্যের একটি অংশে শস্যের পরিমাণ বলে দেয়।

দানাশস্য/রুটি চার্ট ব্যবহার করা:

প্রস্তাবিত বা প্রস্তাবিত নয় কিন্তু অনুমোদিত দানাশস্য/রুটি চার্ট(গুলি) এর পরিবেশন আকারের কলাম আপনাকে বলবে যে CACFP খাবারের প্যাটার্নের প্রয়োজনীয়তাগুলি পূরণ করার জন্য আপনাকে দানাশস্য আইটেম কতটা পরিবেশন করতে হবে।

আপনি যে শস্য আইটেমটি পরিবেশন করতে চান তা হল:

- দানাশস্য/রুটি চাটে তালিকাভুক্ত আইটেম থেকে অল্প পরিমাণ, বা
- দানাশস্য/রুটি চাটে তালিকাভুক্ত আইটেমের তুলনায় ওজনে হালকা, বা
- দানাশস্য/রুটি চাটে অন্তর্ভুক্ত নয়

তারপরে আপনাকে CACFP খাবারের প্যাটার্নের প্রয়োজনীয়তাগুলি পূরণ করার জন্য কতটা পরিবেশন করতে হবে তা বলার জন্য অন্য উপায় ব্যবহার করতে হবে। আপনি:

- নিউট্রিশন ফ্যাক্টস লেবেল থেকে তথ্য *শিশু পুষ্টি কার্যক্রমের জন্য খাবার কেনার নির্দেশিকা (FBG)* -এর একটি গ্রেন টুল প্রদর্শন এ লিখতে পারেন।*
- ব্যবহার করুন *FBG রেসিপি বিশ্লেষণ ওয়ার্কবুক (RAW)* * প্রমিত রেসিপিগুলির জন্য পরিবেশন প্রতি আউন্স সমতুল্য নির্ধারণ করতে।

*উপলব্ধ এখানে <https://foodbuyingguide.fns.usda.gov/>





দানাশস্য/রুটি সম্পর্কে প্রশ্ন ও উত্তর

প্র: আমরা কিভাবে দানাশস্য সমৃদ্ধ খাবার সনাক্ত করতে পারি?

উ: সম্পূর্ণ দানাশস্য সমৃদ্ধ খাবার বিভিন্ন উপায়ে চিহ্নিত করা যেতে পারে:

- সবচেয়ে সহজ উপায় হল উপাদান তালিকা পড়া।
 - প্রথম উপাদান হিসাবে একটি সম্পূর্ণ শস্য তালিকাভুক্ত আইটেমগুলি সন্ধান করুন (যেমন গোটা গম, ওট আটা বা বাদামী চাল)।
 - পানিকে প্রথম উপাদান হিসেবে তালিকাভুক্ত করা হলে এবং একটি গোটা শস্যকে দ্বিতীয় উপাদান হিসেবে তালিকাভুক্ত করা হলে এটিও অনুমোদিত।
- পরিশিষ্ট চ-তে পাওয়া গোটা দানাশস্যের তালিকা পড়ুন।
- প্রদানকারীরা প্যাকেজিং লেবেলে পাওয়া নিম্নলিখিত গোটা শস্যের দাবিগুলির মধ্যে একটির জন্যও দেখতে পারেন:
 - "গোটা শস্যজাতীয় খাবার এবং অন্যান্য উদ্ভিদের খাবার এবং কম টোটাল ফ্যাট, স্যাচুরেটেড ফ্যাট এবং কোলেস্টেরল সমৃদ্ধ খাবার হৃদরোগ এবং কিছু ক্যান্সারের ঝুঁকি কমাতে পারে।"
 - "গোটা শস্যজাতীয় খাবার এবং অন্যান্য উদ্ভিদের খাবার এবং কম স্যাচুরেটেড ফ্যাট এবং কোলেস্টেরল সমৃদ্ধ খাবার হৃদরোগের ঝুঁকি কমাতে সাহায্য করতে পারে।"
- সরবরাহকারীর দ্বারা বাড়িতে তৈরি খাবারের জন্য, গোটা দানাশস্য প্রধান দানাশস্য উপাদান কিনা তা নির্ধারণ করতে রেসিপিটি ব্যবহার করা যেতে পারে।

প্র: সরবরাহকারীরা কি বেছে নিতে পারেন কোন খাবারে একটি গোটা শস্য অন্তর্ভুক্ত করতে হবে?

উ: হ্যাঁ। একটি গোটা শস্য-সমৃদ্ধ আইটেম পরিবেশন করতে যে খাবার (বা নাস্তা) প্রদানকারীরা বেছে নিতে পারেন।

প্র: ভুট্টা পণ্যগুলি গোটা দানাশস্য?

উ: ভুট্টা পণ্যগুলিকে অবশ্যই গোটা শস্যের ভুট্টার মিল বা গোটা-ভুট্টার আটা উল্লেখ করতে হবে।

প্র: বাড়িতে তৈরি গ্রানোলা বার অনুমোদিত?

উ: না। বাড়িতে তৈরি এবং দোকানে কেনা গ্রানোলা বারগুলি শস্যের উপাদানগুলির দিকে গণনা করা যায় না কারণ সেগুলি শস্য-ভিত্তিক মিশ্রি হিসাবে বিবেচিত হয়।

প্র: প্যানকেক এবং ওয়াফেলস কি শস্য-ভিত্তিক ডেজার্ট হিসাবে বিবেচিত হয়?

উ: না। প্যানকেক এবং ওয়াফেলস শস্য-ভিত্তিক ডেজার্ট হিসাবে বিবেচিত হয় না।

প্র: ফিশ ফিলেটে ব্যাটার এবং ব্রেডক্রাম্বের আবরণ কি দানাশস্য/রুটির উপাদান হিসাবে গণনা করা যেতে পারে?

উ: ব্যাটার এবং ব্রেডিং প্রধান খাবারের অংশ হিসাবে গণনা করা যেতে পারে। রেসিপিতে গোটা শস্য, খোসা, বীজ এবং/অথবা সমৃদ্ধ খাবার বা ময়দার পরিমাণের উপর ভিত্তি করে গণনা করা হয়। যেহেতু দোকানে কেনা পণ্যগুলিতে ব্যাটার/রুটির পরিমাণ নির্ধারণ করা কঠিন হতে পারে, তাই এটিকে দানাশস্য/রুটির উপাদান হিসাবে গণনা করার জন্য CN লেবেলিং প্রয়োজন।



দানাশস্য/রুটি



কম চিনির খাদ্যশস্য*

খাদ্যশস্যে প্রতি আউন্সে (28 গ্রাম) 6 গ্রামের বেশি চিনি থাকতে পারে না। এই চার্টের খাদ্যশস্যে 6 গ্রাম বা তার কম চিনি রয়েছে। উপরন্তু, CACFP গোটা শস্যের খাদ্যশস্য পরিবেশন করার পরামর্শ দেয়। *গোটা-শস্য* কলামে গোটা শস্যের খাদ্যশস্য ✓ দিয়ে চিহ্নিত করা হয়। WIC-অনুমোদিত খাদ্যশস্যগুলি CACFP-এ গণ্য।

কম শর্করার খাদ্যশস্য	গোটা-শস্য	কম শর্করার খাদ্যশস্য	গোটা-শস্য
All Bran® অরিজিনাল	✓	Kellogg's® কর্ন ফ্লেকস	
All-Bran® কমপ্লিট হুইট ফ্লেকস	✓	Kellogg's® মিনি-হোয়াটস আনফ্রস্টেড বাইট সাইজ	✓
Cheerios® মাল্টি গ্রেইন	✓	King Vitaman®	
Cheerios® অরিজিনাল	✓	Kix®	✓
Chex® কর্ন	✓	Kix® হানি	✓
Chex® রাইস	✓	Life®	✓
Chex® হুইট	✓	Malt-O-Meal® অরিজিনাল হট সিরিয়াল	
Cream of Rice®		Malt-O-Meal® ক্রিমি হট হোয়াট	
Cream of Wheat® অরিজিনাল		Malt-O-Meal® ক্রিম্পি রাইস	
Cream of Wheat® হেলদি গ্রেইন অরিজিনাল	✓	Malt-O-Meal® হানি অ্যান্ড ওট ব্লেন্ডার	
Cream of Wheat® হোল গ্রেইন	✓	Malt-O-Meal® হানি অ্যান্ড ওট ব্লেন্ডার উইথ আমন্ড	
Crispix®		Post® ব্রান ফ্লেকস	✓
Fiber One®	✓	Post® শ্রেডেড হুইট অরিজিনাল	✓
Fiber One® হানি ক্লাস্টার	✓	Post® শ্রেডেড হুইট স্পফন সাইজ হুইট অ্যান ব্রান	✓
GOLEAN® অরিজিনাল		Post® শ্রেডেড হুইট স্পফন সাইজ অরিজিনাল	✓
Grape-Nuts®	✓	Product 19®	
Grape-Nuts® ফ্লেকস	✓	Quaker® ইনস্ট্যান্ট ওটমিল, অরিজিনাল	✓
Heart to Heart® ওয়ার্ম সিনামন ওট	✓	Quaker® ওল্ড ফ্যাশনড কুমাকের ওটস	✓
Heart to Heart® হানি টেস্টেড ওট	✓	Quaker® কুইক ওটস	✓
Honey Bunches of Oats® উইথ আমন্ড		Quaker® পাকড় রাইস	
Honey Bunches of Oats® উইথ পিকান বাফেস		Quaker® পাকড় হুইট	
Honey Bunches of Oats® উইথ সিনামন বাফেস		Quaker® হোল হার্ট, অরিজিনাল	✓
Honey Bunches of Oats® হানি রোস্টেড		Rice Krispies®	
Kashi® 7 হোল গ্রেইন নাগেট,	✓	Rice Krispies® ফ্লটেন ক্রি	✓
Kashi® 7 হোল গ্রেইন পাকস	✓	Special K® অরিজিনাল	
Kashi® 7 হোল গ্রেইন ফ্লেকস	✓	Special K® প্রোটিন প্লাস	
Kashi® 7 হোল গ্রেইন হানি পাকস	✓	Total®	
		Wheaties®	✓

*উপরের তথ্য পণ্য ওয়েবসাইট থেকে প্রাপ্ত করা হয়েছে। কেনার সময় অনুগ্রহ করে প্যাকেজ পুষ্টি লেবেলটি দূরার চেক করুন।

দানাশস্য/রুটি



দানাশস্য/রুটি হিসাবে প্রস্তাবিত

খাবারের আইটেম	গোটা-শস্য	মন্তব্যসমূহ	পরিবেশনের পরিমাণ বয়স 1-5: শন কমপক্ষে ½ আউন্সের সমান পরিবেশন করুন। বয়স 6-18: কমপক্ষে 1 আউন্সের সমান পরিবেশন করুন।
Club Crackers®			বয়স 1-5: 4-টি ক্র্যাকার বয়স 6-18: 7-টি ক্র্যাকার
Ritz® ক্র্যাকার্স			বয়স 1-5: 4 টি ক্র্যাকার বয়স 6-18: 7 ক্র্যাকার
RyKrisp®	✓		বয়স 1-5: 5 টি ক্র্যাকার বয়স 6-18: 10 টি ক্র্যাকার
Sociables®			বয়স 1-5: 4 টি ক্র্যাকার বয়স 6-18: 8 টি ক্র্যাকার
Triscuit®	✓		কমপক্ষে 1½" x 1½" বয়স 1-5: 3 টি ক্র্যাকার বয়স 6-18: 5 টি ক্র্যাকার
Wasa Crispbread®	✓		বয়স 1-5: 1টি বড় বয়স 6-18: 2 টি বড়
Wheat Thins®	✓		কমপক্ষে 1¼" x 1¼" বয়স 1-5: 6 টি ক্র্যাকার বয়স 6-18: 12 টি ক্র্যাকার
ইংলিশ মাফিন			কমপক্ষে 56 গ্রাম বয়স 1-5: ¼ ইংলিশ মাফিন বয়স 6-18: ½ ইংলিশ মাফিন
ইটালিয়ান ব্রেড		দেখুন: রুটি।	
এগ রোল স্কিনস			
ওটমিল	✓		বয়স 1-5: ¼ কাপ রান্না করা বয়স 6-18: ½ কাপ রান্না করা
ওন টন র্যাপার্স			
ওয়াইল্ড রাইস	✓	দেখুন: দানাশস্য, রান্না করা	
ওয়াফেলস, বাণিজ্যিকভাবে প্রস্তুত (Eggo®)			কমপক্ষে 34 গ্রাম বয়স 1-5: ½ ওয়াফেল বয়স 6-18: 1টি ওয়াফেল
ওয়েস্টার ক্র্যাকার্স			বয়স 1-5: ¼ কাপ বয়স 6-18: ½ কাপ
কঙ্গি, সমতল		একটি পরিবেশনে চালের পরিমাণের উপর ভিত্তি করে জমা করা যেতে পারে।	



দানাশস্য/রুটি হিসাবে প্রস্তাবিত

খাবারের আইটেম	গোটা-শস্য	মন্তব্যসমূহ	পরিবেশনের পরিমাণ বয়স 1-5: শন কমপক্ষে ½ আউন্সের সমান পরিবেশন করুন। বয়স 6-18: কমপক্ষে 1 আউন্সের সমান পরিবেশন করুন।
কর্ন মাফিন			কমপক্ষে 34 গ্রাম বয়স 1-5: ½ মাফিন বয়স 6-18: 1 মাফিন
কর্ন মাসা, মাসা হরিনা, কর্ন ফ্লাওয়ার এবং কর্নমিল	✓	ভুট্টা মাসা বা মাসা হরিনা হিসাবে লেবেলযুক্ত উপাদানগুলির গোটা শস্য-সমৃদ্ধ (WGR) প্রয়োজনীয়তার দিকে গণনা করার জন্য অতিরিক্ত নথির প্রয়োজন হয় না। তবে, ভুট্টার আটা বা কর্নমিল দিয়ে তৈরি কিছু পণ্যের জন্য WGR প্রয়োজনীয়তা গণনা করার জন্য একটি প্রোডাক্ট ফর্মুলেশন স্টেটমেন্ট (PFS) প্রয়োজন হতে পারে।	
কর্ন মিল, সমৃদ্ধ বা গোটা-শস্য, রান্না করা	✓	দেখুন: দানাশস্য, রান্না করা	
কর্নব্রেডস			কমপক্ষে 2 x 2½ ইঞ্চি বয়স 1-5: ½ টুকরা বয়স 6-18: 1 টুকরা
কাশা	✓	এছাড়াও বাকহুইট গ্রেটস বলা হয়। দেখুন: দানাশস্য, রান্না করা	
কিসমিস রুটি		দেখুন: রুটি।	
কুইনোয়া	✓	দেখুন: দানাশস্য, রান্না করা প্রোটিন জাতীয় খাদ্যগুলিতে উচ্চ মাত্রায় প্রোটিন আছে।	
কুসকুস		দেখুন: দানাশস্য, রান্না করা	
ফ্রেপস, ঘরে তৈরি		রেসিপিতে গোটা-শস্য বা সমৃদ্ধ রুটির পরিমাণের উপর ভিত্তি করে ঘরে তৈরি স্টাফিংগুলি জমা করা যেতে পারে।	
ক্র্যাকার		দেখুন: ক্লাব ক্র্যাকারস, গোল্ডফিশ®, মেলবা টোস্ট®, অয়েস্টার ক্র্যাকারস, রিটজ® ক্র্যাকারস, রাইক্রিস্প®, সল্টাইনস, সোসিয়েবলস®, ড্রিস্কুট®, ওয়াসা ক্রিস্পব্রেড® বা গমের খিনস®।	
খাদ্যশস্য, রান্না করা			বয়স 1-5: ¼ কাপ রান্না করা বয়স 6-18: ½ কাপ রান্না করা

দানাশস্য/রুটি



দানাশস্য/রুটি হিসাবে প্রস্তাবিত

খাবারের আইটেম	গোটা-শস্য	মন্তব্যসমূহ	পরিবেশনের পরিমাণ বয়স 1-5: শন কমপক্ষে ½ আউন্সের সমান পরিবেশন করুন। বয়স 6-18: কমপক্ষে 1 আউন্সের সমান পরিবেশন করুন।
খাদ্যশস্য, শুকনো, খাওয়ার জন্য প্রস্তুত, পরিবেশন প্রতি 6 গ্রামের কম শর্করা			কুচি বা গোলাকার বয়স 1-5: ½ কাপ বয়স 6-18: 1 কাপ পাফ করা খাদ্যশস্য বয়স 1-5: ¾ কাপ বয়স 6-18: 1¼ কাপ গ্রানোলা বয়স 1-5: ⅛ কাপ বয়স 6-18: ¼ কাপ
গোল্ডফিশ®			অন্তত ¾" এক্স ½" বয়স 1-5: ¼ কাপ (21 ক্র্যাকার) বয়স 6-18: ½ কাপ (41 ক্র্যাকার)
গ্রিটস, কর্ন, সমৃদ্ধ বা গোটা-শস্য		পেষণ করা কর্ন যেগুলো পানি বা দুধ দিয়ে সিদ্ধ করা হয়।	বয়স 1-5: ¼ কাপ রান্না করা বয়স 6-18: ½ কাপ রান্না করা
গ্রিটস, হোমিনি থেকে তৈরি	✓		বয়স 1-5: ¼ কাপ রান্না করা বয়স 6-18: ½ কাপ রান্না করা
চাল, মাদা, বাদামী বা লাল		বাদামী চাল এবং লাল চাল হল গোটা-শস্য। দেখুন: দানাশস্য, রান্না করা	
টর্টিলাস, কর্ন বা ময়দা		যদি গোটা গম বা গোটা ভুট্টা প্রথম উপাদান হয়, তবে এটি গোটা-শস্য।	টর্টিলাস, নরম, ভুট্টা (~ 5 ½") বয়স 1-5: ¾ টর্টিলা বয়স 6-18: 1 ¼ টর্টিলা টর্টিলাস, নরম, ময়দা (~ 6") বয়স 1-5: ½ টর্টিলা বয়স 6-18: 1 টর্টিলা টর্টিলাস, নরম, ময়দা (~ 8") বয়স 1-5: ¼ টর্টিলা বয়স 6-18: ½ টর্টিলা
ড্রেসিংস, রুটির-প্রকার, বাড়িতে তৈরি		দেখুন: রুটি স্টাফিংস/ড্রেসিংস, ঘরে তৈরি।	
দানাশস্য, রান্না করা			বয়স 1-5: ¼ কাপ রান্না করা বয়স 6-18: ½ কাপ রান্না করা
নুডলস		দেখুন: পাস্তা, সব আকার।	
পপওভারস, বাড়িতে তৈরি		রেসিপিতে গোটা-শস্য বা সমৃদ্ধ রুটির পরিমাণের উপর ভিত্তি করে ঘরে তৈরি স্টাফিংগুলি জমা করা যেতে পারে।	

দানাশস্য/রুটি



দানাশস্য/রুটি হিসাবে প্রস্তাবিত

খাবারের আইটেম	গোটা-শস্য	মন্তব্যসমূহ	পরিবেশনের পরিমাণ বয়স 1-5: শন কমপক্ষে ½ আউন্সের সমান পরিবেশন করুন। বয়স 6-18: কমপক্ষে 1 আউন্সের সমান পরিবেশন করুন।
পপকর্ন, প্লেইন এবং এয়ার-পপড	✓	শ্বাসরোধের ঝুঁকির কারণে চার বছরের কম বয়সী শিশুদের জন্য সুপারিশ করা হয় না।	বয়স 1-5: 1½ কাপ বয়স 6-18: 3½ কাপ
পাম্পারনিকেল রুটি	✓	দেখুন: রুটি।	
পাস্তা, সব আকার		গোটা গমের প্রকার হল গোটা-শস্য।	বয়স 1-5: ¼ কাপ বয়স 6-18: ½ কাপ
পিঠা পাউরুটি		গোটা গমের প্রকার হল গোটা-শস্য।	কমপক্ষে 56 গ্রাম বয়স 1-5: ¼ পিঠা বয়স 6-18: ½ পিঠা
পিংজা ক্রাস্ট			
পোরিজ	✓	দেখুন: ওটমিল।	
পোলেন্টা, সমুদ্র বা গোটা-শস্য		সিদ্ধ কর্ন মিল। এটি একটি গরম খালা হিসাবে খাওয়া যেতে পারে বা ঠান্ডা করে একটি রুটি তৈরি করা যেতে পারে, যা পরে বেকড, গ্রিল বা প্যান-ভাজা হয়।	
প্যানকেক			কমপক্ষে 34 গ্রাম বয়স 1-5: ½ প্যানকেক বয়স 6-18: 1 প্যানকেক
প্রেটজেল, নরম, লবণবিহীন			কমপক্ষে 56 গ্রাম বয়স 1-5: ¼ প্রিটজেল বয়স 6-18: ½ প্রিটজেল
প্রেটজেল, শক্ত, লবণহীন, মিনি-টুইস্ট		ছোট বাচ্চাদের জন্য শ্বাসরোধের বিপদ হতে পারে।	কমপক্ষে 1¼" x 1½" বয়স 1-5: ⅓ কাপ (7 মিনি-টুইস্ট) বয়স 6-18: ⅔ কাপ (14 মিনি-টুইস্ট)
প্রেটজেল, শক্ত, লবণহীন, স্টিক		ছোট বাচ্চাদের জন্য শ্বাসরোধের বিপদ হতে পারে।	কমপক্ষে 2½" দীর্ঘ বয়স 1-5: 16 টি স্টিক বয়স 6-18: 31 টি স্টিক
ফ্রেঞ্চ টোস্ট, ঘরে তৈরি		দেখুন: রুটি।	
ফ্রেঞ্চ রেড		দেখুন: রুটি।	
বাজরা	✓	বাদামের স্বাদযুক্ত ছোট গোলাকার বীজ। দেখুন: দানাশস্য, রান্না করা প্রোটিন জাতীয় খাদ্যগুলিতে উচ্চ মাত্রায় প্রোটিন আছে।	

দানাশস্য/রুটি



দানাশস্য/রুটি হিসাবে প্রস্তাবিত

খাবারের আইটেম	গোটা-শস্য	মন্তব্যসমূহ	পরিবেশনের পরিমাণ বয়স 1-5: শন কমপক্ষে ½ আউন্সের সমান পরিবেশন করুন। বয়স 6-18: কমপক্ষে 1 আউন্সের সমান পরিবেশন করুন।
বান, হ্যামবার্গার এবং হট ডগ			কমপক্ষে 28 গ্রাম বয়স 1-5: ½ বান বয়স 6-18: 1 বান
বার্লি	✓	ছলড বার্লি হল গোটা-শস্য। পার্ল বার্লি গোটা-শস্য নয়। দেখুন: দানাশস্য, রান্না করা	
বিস্কুট			কমপক্ষে 28 গ্রাম বয়স 1-5: ½ বিস্কুট বয়স 6-18: 1 টি বিস্কুট
বীজ			যদি রেসিপিতে বীজ ব্যবহার করা হয়: বয়স 1-5: 3 টেবিলচামচ বয়স 6-18: ¼ কাপ
বুলগুর বা ফাটা গম (ক্র্যাকড হুইট)	✓	দেখুন: দানাশস্য, রান্না করা	
ব্যাগেলস		গোটা গমের প্রকার হল গোটা-শস্য।	কমপক্ষে 56 গ্রাম বয়স 1-5: ¼ ব্যাগেল বয়স 6-18: ½ ব্যাগেল
ব্যাগেলস, মিনি		গোটা গমের প্রকার হল গোটা-শস্য।	কমপক্ষে 28 গ্রাম বয়স 1-5: ½ ব্যাগেল বয়স 6-18: 1 ব্যাগেল
ব্রেড স্টিক			অন্ততপক্ষে 7¾ ইঞ্চি বয়স 1-5: 2 টি স্টিক বয়স 6-18: 3 স্টিক
ভুসি		উদাহরণগুলির মধ্যে রয়েছে: ওট ব্রান বা গমের ভুসি।	যদি রেসিপিতে ভুসি ব্যবহার করা হয়: বয়স 1-5: 3 টেবিলচামচ বয়স 6-18: ¼ কাপ
মাতজো			বয়স 1-5: ½ বড় বয়স 6-18: 1টি বড়
মেলবা টোস্টস			কমপক্ষে 3 ½" x 1 ½" বয়স 1-5: 2 টুকরা বয়স 6-18: 5 টুকরা
মোমো, ঘরে তৈরি		রেসিপিতে গোটা-শস্য বা সমৃদ্ধ ময়দার পরিমাণের উপর ভিত্তি করে ঘরে তৈরি মোমো গণনা করা যেতে পারে।	
ম্যাকারনি, সমস্ত আকার		গোটা গমের প্রকার হল গোটা-শস্য। দেখুন: পাস্তা, সব আকার।	বয়স 1-5: ¼ কাপ রান্না করা বয়স 6-18: ½ কাপ রান্না করা



দানাশস্য/রুটি হিসাবে প্রস্তাবিত

খাবারের আইটেম	গোটা-শস্য	মন্তব্যসমূহ	পরিবেশনের পরিমাণ বয়স 1-5: শন কমপক্ষে ½ আউন্সের সমান পরিবেশন করুন। বয়স 6-18: কমপক্ষে 1 আউন্সের সমান পরিবেশন করুন।
রাইস কেক	✓	বাদামী চাল যদি প্রথম উপাদান হয়, তবে এটি গোটা-শস্য।	কমপক্ষে 8 গ্রাম বয়স 1-5: 1 ½ কেক বয়স 6-18: 3 কেক
রাইস কেক, মিনি	✓	বাদামী চাল যদি প্রথম উপাদান হয়, তবে এটি গোটা-শস্য।	কমপক্ষে 1¾" জুড়ে বয়স 1-5: 7 টি কেক বয়স 6-18: 13 টি কেক
রাভিওলি		দেখুন: পাস্তা, সব আকার। শুধুমাত্র পাস্তার অংশটি গণ্য।	
রুটি, গোটা-শস্য	✓	উদাহরণগুলির মধ্যে রয়েছে: মাল্টি-গ্রেন, পাম্পারনিকেল, রাই বা গোটা-গম।	কমপক্ষে 28 গ্রাম বয়স 1-5: ½ স্লাইস বয়স 6-18: 1 টি ফালি
রুটি, সমৃদ্ধ		উদাহরণগুলির মধ্যে পড়ে: ফ্রেঞ্চ, ইতালীয়, আলু, কিশমিশ বা সাদা।	কমপক্ষে 28 গ্রাম বয়স 1-5: ½ স্লাইস বয়স 6-18: 1 টি ফালি
রুটির স্টাফিংস/ড্রেসিংস, ঘরে তৈরি		রেসিপিতে গোটা-শস্য বা সমৃদ্ধ রুটির পরিমাণের উপর ভিত্তি করে ঘরে তৈরি স্টাফিংগুলি জমা করা যেতে পারে।	
রোল, সব ধরনের			কমপক্ষে 28 গ্রাম বয়স 1-5: ½ রোল বয়স 6-18: 1 টি রোল
লেফসে		লেফসে হল খামিরবিহীন রুটি যা বেশিরভাগ আলু এবং ময়দা দিয়ে তৈরি। রেসিপিতে গোটা-শস্য বা সমৃদ্ধ আটার পরিমাণের উপর ভিত্তি করে লেফসে গণ্য।	
সন্টাইনস			কমপক্ষে 2" x 2" বয়স 1-5: 4 টি ক্র্যাকার বয়স 6-18: 8 টি ক্র্যাকার
স্টাফিংস, রুটি, ঘরে তৈরি		দেখুন: রুটি স্টাফিংস/ড্রেসিংস, ঘরে তৈরি।	
হুইট বেরি		সম্পূর্ণ, প্রক্রিয়াবিহীন গমের কার্বেল।	

দানাশস্য/রুটি



প্রস্তাবিত নয় কিন্তু দানাশস্য/রুটি হিসাবে অনুমোদিত
নিচে তালিকাভুক্ত খাবারগুলি গণ্য কিন্তু সুপারিশ করা হয় না।
এই খাবারগুলিতে ফ্যাট, লবণ এবং/অথবা চিনি বেশি থাকে।

খাবারের আইটেম	মন্তব্যসমূহ	পরিবেশনের পরিমাণ বয়স 1-5: শন কমপক্ষে ½ আউন্সের সমান পরিবেশন করুন। বয়স 6-18: কমপক্ষে 1 আউন্সের সমান পরিবেশন করুন।
Teddy Grahams®		কমপক্ষে 1" x ½" বয়স 1-5: ¼ কাপ (12 টি ক্র্যাকার) বয়স 6-18: ½ কাপ (24 ক্র্যাকার)
অ্যানিমাল ক্র্যাকার্স		কমপক্ষে 1 ½" x 1" বয়স 1-5: 8 টি ক্র্যাকার বয়স 6-18: 15 টি ক্র্যাকার
কর্ন-ডগ ব্যাটার	দেখুন: ব্যাটার-টাইপ আবরণ।	
কুইক ব্রেড		কমপক্ষে 55 গ্রাম বয়স 1-5: ½ স্লাইস বয়স 6-18: 1 টি ফালি
ক্যারট ব্রেড	দেখুন: কুইক ব্রেড।	
ক্রাউটনস		বয়স 1-5: ¼ কাপ বয়স 6-18: ½ কাপ
ক্রোয়েস্যান্ট		কমপক্ষে 34 গ্রাম বয়স 1-5: ½ ক্রোয়েস্যান্ট বয়স 6-18: 1 ক্রোয়েস্যান্ট
ক্র্যাকার	দেখুন: Animal Crackers, Cheez-It® /Cheese Nips® বা গ্রাহাম ক্র্যাকারস।	
গ্রাহাম ক্র্যাকার		কমপক্ষে 5" x 2½" বয়স 1-5: 1 ক্র্যাকার বয়স 6-18: 2 ক্র্যাকার
চাউমিন নুডলস		বয়স 1-5: ¼ কাপ বয়স 6-18: ½ কাপ
চিজ-ইট® /চিজ নিপস®		কমপক্ষে 1" x 1" বর্গক্ষেত্র বয়স 1-5: 10 টি ক্র্যাকার বয়স 6-18: 20 টি ক্র্যাকার
জুচিনি ব্রেডস	দেখুন: কুইক ব্রেড।	
টাকো বা টোস্টাডা শেল, হার্ড		কমপক্ষে 14 গ্রাম বয়স 1-5: 1 শেল বয়স 6-18: 2 শেল
ট্রেল মিক্স	একটি পরিবেশনে শুকনো খাদ্যশস্য বা দানাশস্যের পরিমাণের উপর ভিত্তি করে গণনা করা যেতে পারে। লবণ এবং যোগ করা চিনি অধিক হতে পারে।	



প্রস্তাবিত নয় কিন্তু দানাশস্য/রুটি হিসাবে অনুমোদিত
নিচে তালিকাভুক্ত খাবারগুলি গণ্য কিন্তু সুপারিশ করা হয় না।
এই খাবারগুলিতে ফ্যাট, লবণ এবং/অথবা চিনি বেশি থাকে।

খাবারের আইটেম	মন্তব্যসমূহ	পরিবেশনের পরিমাণ বয়স 1-5: শন কমপক্ষে ½ আউন্সের সমান পরিবেশন করুন। বয়স 6-18: কমপক্ষে 1 আউন্সের সমান পরিবেশন করুন।
পপকর্ন, যোগ করা টপিং সহ যা ফ্যাট, লবণ বা চিনি অবদান রাখে	গোটা-শস্য। শ্বাসরোধ হওয়ার ঝুঁকির কারণে চার বছরের কম বয়সী শিশুদের জন্য সুপারিশ করা হয় না।	বয়স 1-5: 1½ কাপ বয়স 6-18: 3 ½ কাপ
পাই ক্রাস্ট, মাংস/মাংসের বিকল্প পাই		বয়স 1-5: একটি একক ক্রাস্টের ¼ 9-ইঞ্চি পাই বয়স 6-18: একটি একক ক্রাস্টের ½ 9-ইঞ্চি পাই
পাকু পেস্টি		
হাসপাপিজ, বাড়িতে তৈরি	রেসিপিতে গোটা-শস্য বা সমৃদ্ধ রুটির পরিমাণের উপর ভিত্তি করে ঘরে তৈরি স্টাফিংগুলি জমা করা যেতে পারে।	
মাফিনস, সব ধরনের		কমপক্ষে 55 গ্রাম বয়স 1-5: ½ মাফিন বয়স 6-18: 1 মাফিন
পাটি মিক্স	একটি পরিবেশনে শুকনো খাদ্যশস্য বা দানাশস্যের পরিমাণের উপর ভিত্তি করে গণনা করা যেতে পারে। লবণের পরিমাণ বেশি হতে পারে।	
ব্যানানা ব্রেড	দেখুন: কুইক ব্রেড।	
ব্যটার-টাইপ আবরণ	খাবারের প্রধান খাবারের অংশ হিসেবে ব্যটার এবং ব্রেডিং পরিবেশন করা যেতে পারে। রেসিপিতে গোটা-শস্য বা সমৃদ্ধ রুটির পরিমাণের উপর ভিত্তি করে ঘরে তৈরি স্টাফিংগুলি জমা করা যেতে পারে।	
বোস্টন ব্রাউন ব্রেডস	দেখুন: কুইক ব্রেড।	
ক্রামেড ব্রেড, প্লেইন, চিনিযুক্ত নয়	রেসিপিতে গোটা-শস্য বা সমৃদ্ধ রুটির পরিমাণের উপর ভিত্তি করে ঘরে তৈরি স্টাফিংগুলি জমা করা যেতে পারে।	
রুটি ধরনের আবরণ	দেখুন: ব্যটার-টাইপ আবরণ।	
ক্রুঞ্চ টোস্ট স্টিকস		কমপক্ষে 18 গ্রাম বয়স 1-5: 2 টি স্টিক বয়স 6-18: 4 টি স্টিক
পাম্পকিন ব্রেড	দেখুন: কুইক ব্রেড।	
স্কোনস, স্যাভরি		কমপক্ষে 4 আউন্স বয়স 1-5: ¼ বড় বয়স 6-18: ½ বড়
স্কোয়াশ ব্রেড	দেখুন: কুইক ব্রেড।	

দানাশস্য/রুটি



দানাশস্য/রুটি হিসাবে অনুমোদিত নয়
নিচে তালিকাভুক্ত খাবারগুলি গণ্য নয়।
এই খাবারগুলি CACFP খাবারের প্যাটার্নের প্রয়োজনীয়তার জন্য গণনা করা হয় না।

Chips Ahoy®	টোস্টার পেস্টি
Lorna Doone®	ডেনিশ পেস্টি
Pop Tarts®	ডোনাটস
Sun Chips®	নাচোস
অ্যারোরুট বিস্কুট	নিলা ওয়েফার
আইস ক্রিম কোন	পনির পাকস (Cheetos®, Cheez Doodles®)
আইসক্রিম স্যান্ডউইচ ওয়েফার	পপকর্ন
আলু (একটি সবজি হিসাবে গণ্য)	পাই ক্রাস্ট, ডেজার্ট এবং ফুট পিস
আলু প্যানকেকস (একটি সবজি হিসাবে গণ্য হতে পারে)	পাউন্ড কেক
আলুর চিপস	পিটা চিপস
ওটমিল কিশমিশ কুকিজ	পেস্টি, ক্রস্টেড বা আনক্রস্টেড
ওটমিল, তাৎক্ষণিক স্বাদমুক্ত	প্রেটজেল চিপস
কফিকেক, ঘরে তৈরি বা বাণিজ্যিক	ফিগ নিউটন
কর্ন স্টার্চ	বাদাম বা বীজ খাবারের আটা
কাপকেক, আনক্রস্টেড বা ক্রস্টেড	বাদাম, কিসমিস, চকোলেট পিস বা ফল দিয়ে কুকিজ
কুকি, প্লেন	ব্যাগেল চিপস
কেক, আনক্রস্টেড বা ক্রস্টেড	ব্রাউনি, প্লেইন, ক্রস্টেড বা ফিলার সহ যেমন ক্রিম চিজ বা বাদাম
ক্রিম পাক শেলস	ব্রেড পুডিং
খাদ্যশস্য, শুকনো, খাওয়ার জন্য প্রস্তুত, প্রতি পরিবেশনে 6 গ্রামের বেশি শর্করা।	ভুড়া (একটি সবজি হিসাবে গণ্য)
গার্নোলা বার	ভুড়ার চিপস (Doritos®, Fritos®, Tostitos®)
গ্রেন ফুট বার	রাইস ক্রিসপিস ড্রিটস
চিপস	রাইস পুডিং
চেরি, মিষ্টি	রাইস সিরিমাল বার, ঘরে তৈরি
জিঞ্জারব্রেড	শিশুর জন্য খাদ্যশস্য
জিঞ্জারব্র্যান্ড	শু-স্ট্রিং পোটাটোজ
টার্টালা চিপস, কর্ন বা গম (Doritos®, Fritos®, Sun Chips®, Tostitos®)	সিনামন রোলস
টাকো চিপস	স্টিকি বান
টার্নওভার, মিষ্টি	সুইট রোল
টেডি নরম বেকস	



মাংস/মাংসের বিকল্পের প্রয়োজনীয়তা

CACFP খাবারের প্যাটার্নের জন্য দুপুরের খাবার এবং রাতের খাবারে পরিবেশন করার জন্য একটি মাংস বা মাংসের বিকল্প প্রয়োজন। একটি নাস্তার দুটি উপাদানের একটি হিসাবে একটি মাংস/মাংসের বিকল্পও পরিবেশন করা যেতে পারে। সপ্তাহে তিনবার পর্যন্ত প্রাতঃরাশের সময় দানাশস্যের পরিবর্তে মাংস/মাংসের বিকল্প পরিবেশন করা যেতে পারে। পরিবেশন আকারের প্রয়োজনীয়তার জন্য CACFP খাবারের প্যাটার্ন দেখুন।

- মাংসের মধ্যে চর্বিহীন লাল মাংস, পোল্ট্রির মাংস বা মাছ রয়েছে যা উপযুক্ত স্টেট বা ফেডারেল এজেন্সি দ্বারা পরিদর্শন ও অনুমোদন করা হয়েছে। মাংস উচ্চমানের প্রোটিন, আয়রন এবং জিঙ্কের একটি চমৎকার উৎস। মাংসের উদাহরণ গণ্য বিকল্পগুলির মধ্যে রয়েছে: চিজ, দই, কটেজ চিজ, ডিম, বাণিজ্যিকভাবে প্রস্তুত তোফু, রান্না করা শুকনো মটরশুটি, বাদাম এবং বীজ এবং তাদের মাখন (অ্যাকর্ন, চেস্টনাট বা নারকেল বাদে)।
- তোফু যেগুলি পানীয়গুলিতে (যেমন স্মুদি) যুক্ত করা হয় বা টেক্সচার উন্নত করার জন্য খাবারে যোগ করা হয় (যেমন বেকড ডেজার্ট), খাবারের প্যাটার্নের প্রয়োজনীয়তার জন্য জমা নাও হতে পারে।
- দই হতে পারে সাধারণ, স্বাদযুক্ত, মিষ্টি বা মিষ্টিহীন; কিন্তু এতে প্রতি 6 আউন্সে 23 গ্রামের বেশি চিনি থাকা যাবে না। দই ক্যালসিয়াম এবং প্রোটিনের ভাল উৎস।
- লেগুমের উদাহরণগুলির মধ্যে রয়েছে: ব্ল্যাক বিনস, গার্বাজো বিনস রাজমা, বা পিন্টো বিনস, এবং একটি মাংসের বিকল্প হিসাবে গণনা করা যেতে পারে। এগুলি প্রোটিন, খাদ্যতালিকাগত ফাইবার, আয়রনের একটি দুর্দান্ত উৎস এবং এতে কোলেস্টেরল নেই।
- বাদাম এবং বীজ দুপুরের খাবার এবং রাতের খাবারের জন্য মাংসের বিকল্প প্রয়োজনীয়তার অর্ধেকের বেশি পূরণ করতে পারে না। বাদাম এবং বীজ নাস্তার জন্য সম্পূর্ণ মাংসের বিকল্প প্রয়োজনীয়তা পূরণ করতে পারে।
- একটি মেনু আইটেম অবশ্যই ন্যূনতম ¼ আউন্স রান্না করা, চর্বিহীন মাংস বা মাংসের কোনো অংশ/মাংসের বিকল্প প্রয়োজনীয়তা পূরণের জন্য সমতুল্য সরবরাহ করতে হবে।
- ফ্রাঙ্কফুর্টস, বোলোগনা, নকওয়াস্ট বা ভিয়েনা সসেজগুলি অবশ্যই

100% মাংসের হতে হবে বা একমাত্র বাইন্ডার বা এক্সটেনডার হিসাবে বিকল্প প্রোটিন পণ্য (APPs) থাকতে হবে। যাইহোক, উচ্চ লবণ এবং ফ্যাটযুক্ত সামগ্রীর কারণে, এই মাংসগুলি সুপারিশ করা হয় না।

- বাইন্ডার এবং এক্সটেনডার সহ প্রক্রিয়াজাত মাংস যেমন স্টার্চি উদ্ভিদ ময়দা, শুকনো দুধ, ক্যালসিয়াম-হ্রাস করা স্কিম মিল্ক এবং খাদ্যশস্য অনুমোদিত নয়।
- প্রাকৃতিক পনিরগুলি মাংসের বিকল্প প্রয়োজনীয়তার সমস্ত বা অংশ হিসাবে গণনা করা যেতে পারে।
- 'চিজ প্রোডাক্ট' বা 'ইমিটেশন চিজ' লেবেলযুক্ত পনির আইটেমগুলিকে মাংসের বিকল্প হিসাবে গণনা করা যাবে না।
- চিজ জাতীয় খাবার এবং চিজ স্প্রেড (Velveeta®, Cheez Whiz® বা পিমেল্টো চিজ) মাংসের বিকল্প হিসাবে গণনা করা যাবে না।

মাংস/মাংসের বিকল্প

- মাংস (মুরগি, টার্কি, গরুর মাংস, শুয়ারের মাংস, ভেড়ার মাংস বা মাছ) চর্বিযুক্ত বা কম চর্বিযুক্ত হওয়া উচিত।
- টিনজাত মটরশুটি অতিরিক্ত চর্বি থাকা উচিত নয়।
- প্রতি সপ্তাহে একের বেশি প্রক্রিয়াজাত বা উচ্চ চর্বিযুক্ত মাংস পরিবেশন করা উচিত নয়। এর মধ্যে রয়েছে হট ডগ, চিকেন নাগেটস, ফিশ স্টিকস, ফ্রায়েড চিকেন, ভিয়েনা সসেজ, কর্ন ডগ বা কোল্ড কাট।
- শুধুমাত্র প্রাকৃতিক পনির পরিবেশন করুন এবং কম ফ্যাট বা হ্রাস করা ফ্যাট প্রকার বেছে নিন।
- প্রয়োজনে অল্প পরিমাণে তেল ব্যবহার করে মাংস/মাংসের বিকল্প প্রস্তুত করতে হবে।
 - মনোস্যাচুরেটেড ফ্যাট কোলেস্টেরল কম করে। ভাল উৎস হল জলপাই তেল, ক্যানোলা তেল এবং চিনাবাদাম তেল।
 - পলিআনস্যাচুরেটেড ফ্যাট রক্তের চর্বিতে উন্নত করে। ভাল উৎস হল সূর্যমুখী তেল, কুসুম তেল এবং উদ্ভিজ্জ তেল।
 - স্যাচুরেটেড ফ্যাট এবং ট্রান্স ফ্যাট কোলেস্টেরল বাড়ায়। মার্জারিন, সংক্ষিপ্তকরণ, পশু চর্বি এবং মাখন সীমিত করুন।

মাংস/মাংসের বিকল্প



মাংস/মাংসের বিকল্প
গুরুত্বপূর্ণ পুষ্টিতে ভরপুর

মাংস/মাংসের বিকল্প আয়রন এবং ক্যালসিয়ামের চমৎকার উৎস।

মাংস/মাংসের বিকল্প

খাবারের আইটেম	আয়রন	ক্যালসিয়াম
আমন্ডস		●
ঝিনুক	●	
টার্কি	●	
টুনা	●	
ডিম	●	
তোফু	●	●
পিনাট বাটার	●	
ব্রাজিল নাটস		●
মাংস	●	
শুষ্ক বিন ও মুসুর	●	
সূর্যমুখী বীজ		●



মাংস/মাংসের বিকল্প



মাংস/মাংসের বিকল্প সম্পর্কে প্রশ্ন ও উত্তর

প্র: পিৎজাকে কি মাংসের বিকল্প হিসাবে গণ্য করা যেতে পারে?

উ: হ্যাঁ, যদি এটি CN-লেবেলযুক্ত হয়। সমস্ত CN-লেবেলযুক্ত খাবারগুলি গণ্য। যদি এটি বাড়িতে তৈরি করা হয়, তাহলে গণ্য হওয়ার জন্য এতে অবশ্যই প্রয়োজনীয় পরিমাণ মাংস/মাংসের বিকল্প থাকতে হবে।

প্র: আমাদের শিশুরা যারা ধর্মীয় কারণে নির্দিষ্ট মাংস খেতে পারে না। আমরা কিভাবে খাদ্য কর্মসূচিতে এই শিশুদের দাবি পূরণ করব?

উ: একটি গণ্য করা মাংসের বিকল্প দিয়ে পরিপূরণ করুন। দেখুন: নিরামিষ খাবার পরিবেশন করা যাবে?

প্র: আমেরিকান পনির কি গণ্য?

উ: শুধুমাত্র যদি লেবেলে পাণ্ডুরিত প্রক্রিয়া করা পনির উল্লেখ থাকে। 'ইমিটেশন চিজ' এবং 'চিজ প্রোডাক্ট' উল্লেখ করে লেবেলগুলি গণ্য নয়।

প্র: নিরামিষ আহার পরিবেশন করা যাবে?

উ: হ্যাঁ। আহারটিকে অবশ্যই CACFP আহার প্যাটার্নের প্রয়োজনীয়তা পূরণ করতে হবে। গণ্য করা মাংসের বিকল্পগুলির উদাহরণগুলির মধ্যে রয়েছে: প্রাকৃতিক এবং প্রক্রিয়াজাত কটেজ চিজ, দই, ডিম, তোফু, রান্না করা শুকনো মটরশুটি, বাদাম এবং বীজ মাখন বা উপরের যে কোনও সংমিশ্রণ। দেখুন: পরিশিষ্ট গ।

প্র: দই কি গণ্য?

উ: হ্যাঁ, দই মাংসের বিকল্প হিসেবে গণ্য। দই সাধারণ, স্বাদযুক্ত, মিষ্টি বা মিষ্টিহীন হতে পারে তবে এতে প্রতি 6 আউন্স পরিবেশনে 23 গ্রাম চিনি বা 4 আউন্স পরিবেশনে 15.3 গ্রামের বেশি চিনি থাকা যাবে না। ফলযুক্ত বা ফলবিহীন দইয়ের চার আউন্স মাংসের এক আউন্সের বিকল্পের সমান। দইতে থাকা ফলটিকে ফলের উপাদানের দিকে গণ্য করা যায় না।



মাংস/মাংসের বিকল্প



মাংস/মাংসের বিকল্প হিসাবে সুপারিশকৃত

খাবারের আইটেম	মন্তব্যসমূহ
কটেজ চিজ, ফ্যাট মুক্ত বা কম ফ্যাট	একটি ¼ কাপ পরিবেশন 1 আউন্স মাংসের বিকল্প পরিবেশনের সমান।
কুইচেস	ডিম এবং পনির অংশ একটি মাংস বিকল্প হিসাবে গণ্য।
গরুর মাংস, চর্বিহীন	ভাজার পরিবর্তে দৃশ্যমান চর্বি এবং ব্রোয়েল ছাঁটাই করুন। পেশন করা গরুর মাংস বেছে নিন যা অন্তত 90% চর্বিহীন।
গাফিলতে ফিশ, বাড়িতে তৈরি	প্রতিটি পরিবেশনে মাছের পরিমাণের উপর ভিত্তি করে গাফিলতে ফিশ গণ্য করা যেতে পারে।
গাফিলতে ফিশ, বাণিজ্যিক	যেহেতু এই আইটেমটি সাধারণত 50% মাছ, 4 আউন্স গাফিলতে মাছ 2 আউন্স মাছের সমান।
চিজ, আমেরিকান	শুধুমাত্র লেবেলে পাস্তুরাইজড প্রসেস চিজ উল্লেখিত থাকলেই গণ্য। 'ইমিটেশন চিজ' এবং 'চিজ প্রোডাক্ট' উল্লেখ করে লেবেলগুলি গণ্য নয়। একটি 1 আউন্স পাস্তুরিত প্রসেস চিজ পরিবেশন একটি 1 আউন্স মাংসের বিকল্প পরিবেশনের সমান।
চিজ, প্রাকৃতিক, ট্রাস করা ফ্যাট	উদাহরণগুলির মধ্যে পড়ে: চেডার, কোলবি, মন্টেরি জ্যাক, মোজারেলা, মুয়েনস্টার, প্রোভোলোন বা সুইস। একটি 1 আউন্স প্রাকৃতিক পনির পরিবেশন একটি 1 আউন্স মাংসের বিকল্প পরিবেশনের সমান। উচ্চ ফ্যাট এবং লবণের সামগ্রীর কারণে একটি পরিবেশনে সীমাবদ্ধ করুন।
টার্কির মাংস, চর্বিহীন	চামড়া ছাড়া টার্কির মাংস ঝলসান বা সেকঁকে নিন। পেশন করা টার্কির মাংস যা কমপক্ষে 90% চর্বিহীন।
টুনা, টিনজাত	কম সোডিয়াম টুনা বেছে নিন, পানিতে প্যাক করা।
টেম্পেহ	প্লেইন টেম্পেহ শুধুমাত্র তখনই গণ্য হয় যখন এতে নিম্নলিখিত অনুমোদিত উপাদানগুলি থাকে: সয়াবিন (বা অন্যান্য শিম), পানি, টেম্পেহ, ভিনিগার, সিজনিং বা ভেস্জ। অনুগ্রহ করে মনে রাখবেন যে এই পণ্যগুলিতে সোডিয়াম এবং ফ্যাট যুক্ত থাকতে পারে। 1 আউন্স প্লেইন টেম্পেহ = 1 আউন্স মাংসের বিকল্প। অন্যান্য খাদ্য উপাদানের সাথে মিশ্রিত টেম্পেহ শুধুমাত্র তখনই গণ্য হয় যখন একটি CN লেবেল বা PFS দ্বারা সমর্থিত হয়।
ডিম	রাঁনা করা ডিম প্রোটিনের একটি ভালো উৎস। ½ বড় ডিম 1 আউন্স মাংসের বিকল্পের সমান। কাঁচা ডিম অনুমোদিত নয়।
তাহিনী	পেশন করা তিলের বীজ থেকে তৈরি একটি পেস্ট। দেখুন: বাদাম ও বীজ মাখন
তোফু	তোফু সয়াবিন থেকে তৈরি হয়। একটি মাংস বিকল্প হিসাবে গণ্য। তবে, টেক্সচার উন্নত করার জন্য পানীয় (যেমন স্মুদি) বা খাবারে যোগ করা তোফু (যেমন বেকড ডেজার্ট) খাবারের প্যাটার্নের প্রয়োজনে জমা নাও হতে পারে।
দই	আহার ও নাস্তার জন্য গণ্য সাধারণ, স্বাদযুক্ত, মিষ্টি বা মিষ্টিজাতীয় হতে পারে তবে প্রতি 6 আউন্সে 23 গ্রামের বেশি চিনি থাকতে পারে না। 4 আউন্স দই 1 আউন্স মাংসের বিকল্পের সমান।
দই, স্টিকস বা টিউব	খাবার এবং স্ন্যাকসের জন্য গণ্য যখন এতে প্রতি 6 আউন্সে 23 গ্রামের বেশি চিনি থাকে না। দইয়ের দুটি টিউব (বা 4 আউন্স) 1 আউন্স মাংসের বিকল্পের সমান।
পাস্তা, 100% লেগুম ময়দা	সবজি বা মাংস/মাংসের বিকল্প উপাদান পূরণ করতে লেগুম পাস্তা ব্যবহার করা যেতে পারে, কিন্তু একই আহারে উভয়ই নয়। গণ্য হতে অন্য স্বীকৃত মাংস/মাংসের বিকল্পের সাথে অবশ্যই পরিবেশন করতে হবে। ¼ কাপ রাঁনা করা পাস্তা = 1 আউন্স মাংসের বিকল্প।
পিনাট বাটার	দেখুন: বাদাম ও বীজ মাখন
ফার্মারস চিজ	দেখুন: কটেজ চিজ
ফালাফেল	প্রতিটি পরিবেশনে বিনস বা অন্যান্য মাংসের পরিমাণ প্রয়োজনের দিকে গণনা করা যেতে পারে। একটি ¼ কাপ পরিবেশন 1 আউন্স মাংসের বিকল্প পরিবেশনের সমান।
বাদাম	বাদামকে নাস্তার জন্য বিকল্প মাংসের একটি পরিবেশন হিসাবে গণ্য করা যেতে পারে; এবং দুপুরের খাবার বা রাতের খাবারে দেড় অংশ পরিমাণ মাংস বিকল্পভাবে পরিবেশন করা। শ্বাসরোধের ঝুঁকির কারণে 4 বছরের কম বয়সী শিশুদের বাদাম পরিবেশন করবেন না।

মাংস/মাংসের বিকল্প



মাংস/মাংসের বিকল্প হিসাবে সুপারিশকৃত

খাবারের আইটেম	মন্তব্যসমূহ
বাদাম ও বীজ মাখন	CACFP অন্যান্য মাংস/মাংসের বিকল্পের সাথে বাদাম ও বীজ মাখন পরিবেশন করার পরামর্শ দেয় কারণ শুধুমাত্র বাদাম ও বীজ মাখনের পরিবেশন আকার শিশুদের জন্য খুব বেশি হতে পারে।
বীজ	দেখুন: বাদাম।
ভেড়ার মাংস	ভেড়ার মাংসের সমস্ত দৃশ্যমান চর্বি ছেঁটে ফেলে সেকুন বা ঝলসান।
মটর, শুকনো	দেখুন: বিনস, টিনজাত বা শুকনো
মটরশুটি, টিনজাত বা শুকনো	একটি ¼ কাপ পরিবেশন 1 আউন্স মাংসের বিকল্প পরিবেশনের সমান। টিনজাত সবুজ বা হলুদ বিনস সবজি হিসাবে গণনা করা হয়, মাংসের বিকল্প হিসাবে নয়।
মসুর ডাল	দেখুন: বিনস, টিনজাত বা শুকনো
মাংসের সস, ঘরে তৈরি	শুধুমাত্র বাড়িতে তৈরি। প্রতিটি অংশে প্রয়োজনীয় পরিবেশন আকারের মাংস সরবরাহ করতে হবে।
মাছ	ঝলসানো বা সেকা মাছ।
মুরগির মাংস	চামড়া ছাড়া মুরগির মাংস ঝলসান বা সেকুন করুন। পেষণ করা মুরগির মাংস যা কমপক্ষে 90% চর্বিহীন।
রিকোটা চিজ, ফ্যাট-ফ্রি বা পাট স্কিম	একটি ¼ কাপ পরিবেশন 1 আউন্স মাংসের বিকল্প পরিবেশনের সমান।
রিফ্রায়েড বিনস	টিনজাত রিফ্রায়েড বিনস চয়ন করুন, যা একদম সামান্য ফ্যাট বা কম ফ্যাটযুক্ত ঘরে তৈরি রেসিপি। একটি ¼ কাপ পরিবেশন 1 আউন্স মাংসের বিকল্প পরিবেশনের সমান।
শুয়োরের মাংস, চর্বিহীন	শুয়োরের মাংসের সমস্ত দৃশ্যমান চর্বি ছেঁটে ফেলে সেকুন বা ঝলসান।
সয়া বাটার	100% সয়া বাদাম থেকে তৈরি সয়া বাটার একটি বিশ্বাসযোগ্য অংশ। যাদের চিনাবাদাম থেকে অ্যালার্জি আছে তাদের জন্য এটি পিনাট বাটারের একটি ভালো বিকল্প। CACFP অন্যান্য মাংস/মাংসের বিকল্পগুলির সাথে একত্রে সয়া বাটার পরিবেশন করার পরামর্শ দেয় কারণ শুধুমাত্র সয়া বাটার পরিবেশন আকার শিশুদের জন্য খুব বেশি হতে পারে।
সামুদ্রিক খাবার / মিনুক	সম্পূর্ণরূপে রান্না করা আবশ্যিক; শুধুমাত্র ভোজ্য মাছের অংশই গণ্য।
সুরিমি	একটি শিশু পুষ্টি (CN) লেবেল বা পণ্য গঠন বিবৃতি (PFS) পড়ুন। যদি একটি CN লেবেল বা PFS উপলব্ধ না হয়, 3 আউন্স সুরিমি 1 আউন্সের মাংস/মাংসের বিকল্পের সমতুল্য।
সুপ, ঘরে তৈরি	মাংস, মাছ, পোল্ট্রির মাংস বা অন্যান্য মাংসের বিকল্পগুলি থাকা সুপগুলি মাংস/মাংসের বিকল্পের উৎস হিসাবে গণ্য হয় যদি প্রয়োজনে ন্যূনতম পরিমাণে ¼ আউন্স মাংস/মাংসের বিকল্পগুলিকে চিহ্নিত করা যায়।
সুপ, বাণিজ্যিকভাবে প্রস্তুত করা	উদাহরণগুলির মধ্যে রয়েছে: বিন, মসুর ডাল বা ভাঙা মটর। ½ কাপ পুনর্গঠিত টিনজাত জন্য 1 আউন্স মাংসের বিকল্পের সমান। ঘরে তৈরির জন্য, গণ্য অংশ গণনা করতে রেসিপিতে প্রচুর পরিমাণে মটর, বিনস বা মসুর ডাল ব্যবহার করুন।
সুপ, বিন	উদাহরণগুলির মধ্যে রয়েছে: স্প্লিট মটর সুপ, নেভি বিন সুপ বা মসুর ডাল সুপ। ½ কাপ ¼ কাপ মটরশুটি বা 1 আউন্স মাংসের বিকল্প হিসাবে গণনা করা হয়।
হামাস	ম্যাশ করা গারবাজো বিনস/ছোলা দিয়ে তৈরি একটি স্প্রেড। প্রতিটি পরিবেশনে বিনস বা অন্যান্য মাংসের পরিমাণ প্রয়োজনের দিকে গণনা করা যেতে পারে। একটি ¼ কাপ পরিবেশন 1 আউন্স মাংসের বিকল্প পরিবেশনের সমান।

মাংস/মাংসের বিকল্প



প্রস্তাবিত নয় কিন্তু মাংস/মাংসের বিকল্প হিসাবে অনুমোদিত
নিচে তালিকাভুক্ত খাবারগুলি গণ্য কিন্তু সুপারিশ করা হয় না। চর্বি এবং লবণের পরিমাণ বেশি
থাকায় প্রক্রিয়াজাত মাংস প্রতি সপ্তাহে একবারের বেশি পরিবেশন করা উচিত নয়।

খাবারের আইটেম	মন্তব্যসমূহ
কর্ন ডগস, ফ্রাঙ্কফুর্টার্স, হট ডগস	একমাত্র বাইন্ডার বা এক্সটেনডার হিসাবে 100% মাংস হতে হবে বা বিকল্প প্রোটিন পণ্য (APPs) থাকতে হবে। লবণ ও চর্বির বেশি মাত্রা।
কানাডিয়ান বেকন	1 পাউন্ড (16 আউন্স) রান্না করা মাংসের এক আউন্সের 11 টি পরিবেশন প্রদান করবে।
কিডনি	কিডনিতে কোলেস্টেরল ও চর্বি বেশি থাকে।
চিকেন উইং	1.5 আউন্স মাংস সরবরাহ করতে 6 আউন্স রান্না করা ওজন পরিবেশন করা আবশ্যিক।
চিকেন নাগেট	শুধুমাত্র মুরগির মাংস গণ্য। CN-লেবেলযুক্ত হলে, সঠিক পরিবেশন আকার খুঁজে পেতে লেবেলটি পরীক্ষা করুন। এটিতে একটি CN লেবেল না থাকলে, 2 আউন্স চিকেন নাগেটস 1 আউন্স মাংসের সমান। অংশ দ্বিগুণ হয়ে গেলে চিকেন নাগেট মাংস/মাংসের বিকল্প এবং আহারের দানাশস্যের উপাদানগুলির দিকে গণনা করা হয়।
চিজ, প্রাকৃতিক, নিয়মিত	উদাহরণগুলির মধ্যে পড়ে: আমেরিকান, ব্রিক, চেডার, কোলবি, মন্টেরি জ্যাক, মোজারেলা, মুয়েনস্টার, প্রোভোলোন বা সুইস। একটি 1 আউন্স প্রাকৃতিক পনির পরিবেশন একটি 1 আউন্স মাংসের বিকল্প পরিবেশনের সমান। উচ্চ ফ্যাটযুক্ত উপাদানের কারণে, পনির কম ফ্যাটযুক্ত না হলে সপ্তাহে একবারের বেশি সুপারিশ করা হয় না।
চ্যাপ্টানো/পাত্রে রাখা মাংসের পণ্য	একমাত্র বাইন্ডার বা এক্সটেনডার হিসাবে 100% মাংস হতে হবে বা বিকল্প প্রোটিন পণ্য (APPs) থাকতে হবে। লবণ ও চর্বির বেশি মাত্রা।
জ্যামাইকান বিফ প্যাটিস	শুধুমাত্র গরুর মাংস গণ্য। শুধুমাত্র CN লেবেল বা PFS দ্বারা সমর্থিত হলেই গণ্য। লবণ ও চর্বির বেশি মাত্রা।
টার্কি উইংস	5 আউন্স টার্কির মাংস সরবরাহ করতে 1.5 আউন্স রান্না করা ওজন পরিবেশন করা আবশ্যিক।
টার্কি বেকন	শুধুমাত্র CN লেবেল বা PFS দ্বারা সমর্থিত হলেই গণ্য। সোডিয়াম এবং ফ্যাটের বেশি মাত্রা।
টিনজাত বা হিমায়িত খাবার	উদাহরণগুলির মধ্যে রয়েছে: গরুর মাংসের স্টু, বুরিটোস, চিলি, মাংসের স্টু, পিৎজা, পট পাই বা রাভিওলি। এই আইটেমগুলি শুধুমাত্র CN-লেবেলযুক্ত হলেই গণনা করা হয়। সঠিক পরিবেশন আকারের জন্য CN লেবেল পরীক্ষা করুন। প্রেসেড কন্সিনেশন খাবার যেমন এগুলি সাধারণত বাড়িতে তৈরি খাবারের তুলনায় ফ্যাট এবং লবণ বেশি থাকে।
ট্রিপ	নিম্নমানের প্রোটিন।

মাংস/মাংসের বিকল্প



প্রস্তাবিত নয় কিন্তু মাংস/মাংসের বিকল্প হিসাবে অনুমোদিত
নিচে তালিকাভুক্ত খাবারগুলি গণ্য কিন্তু সুপারিশ করা হয় না। চর্বি এবং লবণের পরিমাণ বেশি
থাকায় প্রক্রিয়াজাত মাংস প্রতি সপ্তাহে একবারের বেশি পরিবেশন করা উচিত নয়।

খাবারের আইটেম	মন্তব্যসমূহ
ডেভিলড ডিম	কোলেস্টেরল ও ফ্যাটের বেশি মাত্রা। মেয়োনিজ দিয়ে প্রস্তুত করার পরিবর্তে, স্প্রেডের একটি কম ফ্যাটযুক্ত বৈচিত্র্য ব্যবহার করে দেখুন। দেখুন: ডিম।
পট পাই, বাড়িতে তৈরি	প্রতিটি পরিবেশনে মাংস/মাংসের বিকল্পের পরিমাণের উপর ভিত্তি করে ঘরে তৈরি পট পাই গণ্য করা যেতে পারে।
পিৎজা, ঘরে তৈরি	প্রতিটি পরিবেশনে মাংস/মাংসের বিকল্পের পরিমাণের উপর ভিত্তি করে ঘরে তৈরি পিৎজা গণ্য করা যেতে পারে।
পোলিশ এবং ভিয়েনা সহ সমেজ, বান্ন, লিঙ্ক বা প্যাটি	মাংসের বাইপ্রোডাক্ট বা পোল্ট্রির মাংসের বাইপ্রোডাক্ট, সিরিয়াল, বাইন্ডার বা প্রসারক ধারণ করা যাবে না। 50% এর বেশি ছাঁটাইযোগ্য চর্বি থাকতে পারে না।
ফিশ স্টিকস/ফিশ নাগেটস/ফিশ কেক	দেখুন: চিকেন নাগেটস
ক্রাঙ্কফুর্টার্স, মাংস এবং পোল্ট্রির মাংস	দেখুন: কর্ন ডগ।
ম্যাকারনি এবং চিজ, বাড়িতে তৈরি	বাড়িতে তৈরি রেসিপিতে ব্যবহৃত পনির মাংসের বিকল্প প্রয়োজনীয়তার দিকে গণনা করতে পারে।
রিকোটা চিজ, হোল মিল্ক	একটি ¼ কাপ পরিবেশন 1 আউন্স মাংসের বিকল্প পরিবেশনের সমান।
লবণে জারিত গরুর মাংস	
লাফিওন মিট	বাইপ্রোডাক্ট, খাদ্যশস্য বা এক্সটেন্ডার থাকতে পারে না।
লিভার	লিভারে কোলেস্টেরল ও চর্বি বেশি থাকে।
লিভারওয়াস্ট	বাইন্ডার বা এক্সটেন্ডার থাকতে পারে না।
শেলফ-শিভর শুকনো এবং আধা-শুকনো মাংস, পোল্ট্রি এবং সামুদ্রিক খাবার	শুধুমাত্র CN লেবেল বা PFS দ্বারা সমর্থিত হলেই গণ্য। এই পণ্যগুলি যোগ করা সোডিয়ামের মাত্রা অধিক এবং এছাড়াও এতে ফ্যাটের মাত্রা অধিক হতে পারে।
হট ডগ	দেখুন: কর্ন ডগ।

মাংস/মাংসের বিকল্প



মাংস/মাংসের বিকল্প হিসাবে অনুমোদিত নয়দিত

নিচে তালিকাভুক্ত খাবারগুলি গণ্য নয়।

এই খাবারগুলি CACFP খাবারের প্যাটার্নের প্রয়োজনীয়তার জন্য গণনা করা হয় না।

অক্সটেল	বন্য খেলা/ফাউল
অ্যাকর্ন	বাড়িতে জবাই করা এবং যে কোনো নন-USDA-পরিদর্শন করা মাংস
ইমিটেশন চিজ	বেকন/ইমিটেশন বেকন
ইমিটেশন ফ্রাঙ্কফুর্টার্স	মাছ, বাড়িতে ধরা
ক্রিম চিজ এবং নিউফচেটেল চিজ	ম্যাকারনি এবং চিজ, বাক্সে করা
চিজ জাতীয় খাবার/চিজ স্প্রেড (ভেলভিটা, চিজ হুইজ, পিমেন্টো চিজ)	রাভিওলি (দেখুন: টিনজাত বা হিমায়িত খাবার।)
চিজ পণ্য (কিছু আমেরিকান চিজ)	রোমানো চিজ
চিটারলিংস	লবণ শুয়োরের মাংস
চেস্টনাটস	শুকরের পা, ঘাড়ের হাড় বা লেজ
দই পণ্য (হিমায়িত দই, পানমোগ্য দই, ইয়োগার্ট বার, দই-ঢাকা ফল বা বাদাম)	সুপ, বাণিজ্যিকভাবে প্রস্তুত (বিভক্ত মটর, বিন বা মসুর ডাল ছাড়া অন্য)
পট পাই, বাণিজ্যিক (দেখুন: টিনজাত বা হিমায়িত খাবার।)	স্ক্যাপল
পারমেসান চিজ	সয়া বার্গার বা অন্যান্য সয়া পণ্য (দেখুন: পরিশিষ্ট গ.)
পিংজা, বাণিজ্যিক ময়দার অংশ শস্য/রুটির উপাদান হিসাবে গণনা করা যেতে পারে। (দেখুন: টিনজাত বা হিমায়িত খাবার।)	হ্যাম হকস
পেপারোনি	



CACFP-এর জন্য সমস্ত অংশগ্রহণকারী ডে কেয়ার হোম এবং চাইল্ড কেয়ার সেন্টারের যত্নে নথিভুক্ত সমস্ত শিশুকে খাবার দেওয়া প্রয়োজন যদি শিশুটি খাবার পরিষেবার সময় কেয়ারে থাকে। বুকের দুধ বা আয়রন-ফোর্টিফাইড ফর্মুলা (বা উভয়ের সংমিশ্রণ) অবশ্যই এক বছর বয়স পর্যন্ত শিশুদের পরিবেশন করা সমস্ত খাবার এবং নাস্তায় অন্তর্ভুক্ত করতে হবে। বুকের দুধ হল সর্বোত্তম পছন্দ এবং এটি সুপারিশ করা হয় যে শিশুর প্রথম জন্মদিনে বুকের দুধ পরিবেশন করা হয়। ফর্মুলা গ্রহণকারী শিশুদের জন্য, চাইল্ড কেয়ার সুবিধাগুলিকে অবশ্যই অন্তর্ভুক্ত একটি আয়রন-ফোর্টিফায়েড ফর্মুলা দিতে হবে যা কেয়ারে থাকা এক বা একাধিক শিশুর চাহিদা পূরণ করবে।

আমেরিকান একাডেমি অফ পেডিয়াট্রিক্স জীবনের প্রথম ছয় মাসের জন্য শুধুমাত্র বুকের দুধ খাওয়ানো এবং 12 মাস ও তার পরেও বুকের দুধ খাওয়ানোর পরামর্শ দেয়। দাঁতের ক্ষয় প্রতিরোধের ক্ষেত্রে ফ্লোরাইড একটি গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করে। তারা নিম্নলিখিতগুলি করতে পারেন:

- মায়েদের তাদের শিশুদের বুকের দুধ সরবরাহ করতে উৎসাহিত করা
- স্তন্যপান করানোর জন্য ডে কেয়ারে আসা মায়েদের জন্য একটি শান্ত, ব্যক্তিগত এলাকা প্রদান করা

বুকের দুধ খাওয়ানোকে আরও সমর্থন করার জন্য, যখন একজন স্তন্যপান করানো মা ডে কেয়ার হোম বা কেন্দ্রে আসেন এবং সরাসরি তার শিশুকে বুকের দুধ খাওয়ান তখন খাবারের জন্য অর্থ ফেরত দেওয়া হয়।

শিশুদের দুটি বয়সের গ্রুপে ভাগ করা হয়েছে: 0 থেকে 5 মাস এবং 6 মাস থেকে তাদের প্রথম জন্মদিন। বুকের দুধ এবং/অথবা ইনফ্যান্ট ফর্মুলা 0 থেকে 5 মাস বয়সী শিশুদের পরিবেশন করা হয়। কঠিন খাবারের প্রবর্তন প্রায় 6 মাস বয়সে শুরু হতে পারে যদি শিশুটি বিকাশগতভাবে প্রস্তুত হয়। নির্দিষ্ট খাবার খাওয়ানোর সিদ্ধান্ত সর্বদা একটি শিশুর পিতামাতা বা অভিভাবকের সাথে পরামর্শ করে নেওয়া উচিত।

CACFP ইনফ্যান্ট মিল প্যাটার্ন অংশের আকারের জন্য রেঞ্জ ব্যবহার করে (উদাহরণস্বরূপ, 0-2 টেবিল চামচ শাকসবজি) যাতে ক্ষতিপূরণের জন্য দাবি করা হয় এমন খাবারের ধরন ও পরিমাণে নমনীয়তা তৈরি করে যা শিশুদের অবশ্যই পরিবেশন করা উচিত।

- 0 টেবিল-চামচ (Tbsp.) দেখানো পরিমাণের অর্থ হল আইটেমটি ঐচ্ছিক যদি শিশুটি সেই খাবারের জন্য তৈরি না হয়
- এর মানে হল 1 টেবিল চামচেরও কম পরিবেশন করা যেতে পারে

কঠিন খাবার শুধুমাত্র 6 মাস থেকে তাদের প্রথম জন্মদিন পর্যন্ত শিশুদের জন্য কেবল প্রয়োজন হয় যখন তারা বিকাশগতভাবে প্রস্তুত থাকে। চাহিদা অনুযায়ী খাওয়ানোর পরামর্শ দেওয়া হয় কারণ কিছু শিশুর অল্প ক্ষুধা থাকতে পারে। আহারের প্যাটার্নে তালিকাভুক্ত পরিমাণ হল ন্যূনতম অংশ। শিশুদের প্রতি দুই ঘন্টা বা তার বেশি ঘন ঘন খাওয়ার প্রয়োজন হতে পারে এবং তারা প্রস্তাবিত পরিমাণের চেয়ে কম খেতে পারে। পরিবেশিত খাবার উপযুক্ত টেক্সচার এবং সামঞ্জস্যপূর্ণ হওয়া উচিত।

CACFP শুধুমাত্র বুকের দুধ বা আয়রন-ফোর্টিফাইড ফর্মুলা সম্বলিত খাবার এবং নাস্তায় জন্য প্রতিদান দেবে, তা পরিচর্যাকারী বা পিতামাতার দ্বারা সরবরাহ করা হোক না কেন। পিতামাতা তাদের শিশুকে কঠিন খাবার খাওয়ানোর অনুরোধ জানালে পিতামাতা শুধুমাত্র একটি প্রতিদানযোগ্য খাবারের একটি উপাদান সরবরাহ করতে পারেন। এটি হয় বুকের দুধ/ফর্মুলা বা কঠিন খাবার হতে পারে।



প্রয়োজনীয়তা:

- পিতামাতারা অনুরোধ করতে পারেন যে পরিচর্যা প্রদানকারী তাদের প্রথম জন্মদিনের পরে তাদের শিশুকে বুকের দুধ খাওয়ানো চালিয়ে যান। বুকের দুধ হল CACFP-এ যেকোনো বয়সের শিশুদের জন্য একটি অনুমোদিত দুধের বিকল্প।
- যে শিশুরা প্রতিবার খাওয়ানোর সময় নিয়মিত বুকের দুধের দুধ বা ফর্মুলার পরিমাণের চেয়ে কম গ্রহণ করে, তাদের জন্য সর্বনিম্ন পরিমাণের চেয়ে কম পরিবেশন দেওয়া যেতে পারে। যদি শিশু এখনও ক্ষুধার্ত থাকে তবে পরবর্তী সময়ে অতিরিক্ত বুকের দুধ বা ফর্মুলা দিতে হবে।
- 6 মাস থেকে তাদের প্রথম জন্মদিন পর্যন্ত শিশুদের যখন তারা বিকাশগতভাবে সেগুলি গ্রহণ করতে প্রস্তুত হয়ে যায় তখন তাদের সকল আহারে একটি সবজি বা ফল বা উভয়ই পরিবেশন করতে হবে।
- সমস্ত শাকসবজি এবং ফলগুলি অবশ্যই পৃথক বিকাশের প্রয়োজনের উপর নির্ভর করে যথাযথ সামঞ্জস্যের জন্য পিউরি করা, ম্যাশ করা বা কাটা হতে হবে।
- শুধুমাত্র নাস্তায়, রেডি টু ইট ব্রেকফাস্ট সিরিয়াল শিশুদের 6 মাস থেকে তাদের প্রথম জন্মদিন পর্যন্ত যখন তারা বিকাশগতভাবে প্রস্তুত হয়ে যায় তখন দানাশস্য হিসাবে পরিবেশন করা যেতে পারে। প্রাতঃরাশের খাদ্যশস্যে প্রতি শুল্ক আউন্সে 6 গ্রামের বেশি শর্করা থাকতে পারে না।
- স্বতন্ত্র বিকাশের প্রয়োজন এবং খাদ্যাভ্যাসের উপর নির্ভর করে নাস্তায় ব্রেড/ক্র্যাকার/প্রাতঃরাশ সিরিয়ালের জায়গায় আয়রন-ফোর্টিফায়েড ইনফ্যান্ট সিরিয়াল পরিবেশন করা যেতে পারে।
- চিজ, কটেজ চিজ, দই এবং গোটা ডিম 6 মাস বা তার বেশি বয়সী শিশুদের জন্য অনুমোদিত মাংসের বিকল্প।
- আমেরিকান একাডেমি অফ পেডিয়াট্রিক্সের সুপারিশের ভিত্তিতে 1 বছর বয়সের আগে গরুর দুধ পরিবেশন করা উচিত নয়।
- 1 বছর বয়সের আগে জুস পরিবেশন করা উচিত নয়।
- হোল মিল্ক 1 বছর বয়স থেকে শুরু করা যেতে পারে।
- CACFP 12 মাস থেকে 13 মাস বয়সী শিশুদের জন্য ইনফ্যান্ট ফর্মুলা বা বুকের দুধ থেকে হোল মিল্ক রূপান্তর সহজ করার জন্য 1 মাসের ট্রানজিশন পিরিয়ডের অনুমতি দেয়। এই ট্রানজিশন পিরিয়ডে মেডিকেল স্টেটমেন্টের প্রয়োজন নেই।

শিশু খাদ্য



সতর্কতা:

- ঘুমের সময় কখনই শিশুকে বোতলের বিকল্প বা বোতল দেবেন না। এতে শ্বাসরোধ, দাঁতের ক্ষয় এবং কানের সংক্রমণ হতে পারে।
- NYS অফিস অফ চিলড্রেন অ্যান্ড ফ্যামিলি সার্ভিসেস প্রবিধানগুলি মাইক্রোওয়েভ ওভেনে বোতল এবং শক্ত খাবার গরম করার অনুমতি দেয় না। অসম গরম ঘটতে পারে এবং শিশুর মুখ পুড়ে যেতে পারে।

খাবার প্রতিস্থাপন নোট

যখন খাবারের প্যাটার্নের ব্যতিক্রম প্রয়োজন হয় (যেমন কম-আয়রন ফোর্টিফায়েড ফর্মুলা পরিবেশন করা), তখন একটি স্বীকৃত মেডিকেল কর্তৃপক্ষের একটি বিবৃতি প্রদানকারী/কেন্দ্রের ফাইলে রাখতে হবে। এটি অবশ্যই প্রয়োজনীয় খাদ্য প্রতিস্থাপন(গুলি) উল্লেখ করতে হবে। তবেই আহার/নাস্তা পরিশোধের জন্য যোগ্য।

আরও তথ্যের জন্য

শিশুর বিকাশ, শিশুদের পুষ্টি এবং নিরাপদ খাদ্য পরিচালনার বিষয়ে আরও তথ্যের জন্য, অনুগ্রহ করে নিচের ওয়েবসাইটে USDA-এর *শিশু ও প্রাপ্তবয়স্কদের পরিচর্যা খাদ্য কর্মসূচিতে ছোট শিশুদের খাওয়ানো (Feeding Infants in the Child and Adult Care Food Program)* দেখুন: <https://www.fns.usda.gov/tn/feeding-infants-child-and-adult-care-food-program>।

CACFP স্তন্যপান বান্ধব পদ

বুকের দুধ খাওয়ানোর সুরক্ষা, প্রচার এবং সমর্থন জনস্বাস্থ্যের একটি গুরুত্বপূর্ণ অংশ। শিশু ও প্রাপ্তবয়স্কদের পরিচর্যা খাদ্য কর্মসূচি স্তন্যপান করানো মা ও শিশুদের সমর্থন করার জন্য একটি জাতীয় প্রচেষ্টায় যোগ দিতে আপনাকে আমন্ত্রণ জানায়। আপনি যদি চান আপনার শিশু পরিচর্যা কেন্দ্র বা ডে কেয়ার হোমকে স্তন্যপান বান্ধব হিসাবে মনোনীত করা হোক, অনুগ্রহ করে 1-800-942-3858 নম্বরে CACFP এর সাথে যোগাযোগ করুন বা <https://www.health.ny.gov/prevention/nutrition/cacfp/breastfeedingspon.htm> দেখুন।





6 মাস থেকে প্রথম জন্মদিন পর্যন্ত শিশুদের জন্য গ্রহণযোগ্য এবং প্রস্তাবিত খাদ্য আইটেম
নিচের আইটেমগুলি অবশ্যই এমন একটি আকারে প্রস্তুত করতে হবে যা একটি শিশুর আঙ্গুলের খাবার হিসাবে
নিরাপদে খাওয়ার জন্য উপযুক্ত, স্বাস্থ্যবোধ হওয়ার সম্ভাবনা হ্রাস করে। উদাহরণস্বরূপ:

- নরম টট্টা ছোট পাতলা ফালি করে কাটা
- নরম, পাকা সবজি এবং ফল (যেমন অ্যাভোকাডো, কলা ও পীচ ফল) চটকানো
- আপেল, নাশপাতি, সবুজ বিনস বা মিষ্টি আলু রান্না করে চটকানো

দানাশস্য/রুটি

আমরন-ফোটিফাইড ইনফ্যান্ট সিরিয়াল

ইংলিশ মাফিন

ক্র্যাকার (অ্যানিমাল ক্র্যাকার, মধু ছাড়া তৈরি গ্রাহাম ক্র্যাকার [এমনকি সেকা পণ্যে, মধুতে ক্ষতিকারক স্পোর থাকতে পারে যা শিশুদের
মধ্যে গুরুতর অসুস্থতার কারণ হতে পারে], ম্যাটজো ক্র্যাকারস, লবণাক্ত)

জুইব্যাক

টিথিং বিস্কুট

টোস্টেড ওট সিরিয়াল, প্লেইন (Cheerios®)

নরম টট্টালাস (ভুড়া, গম)

পিঠা রুটি (গম, সাদা, গোটা গম)

বিস্কুট

রুটি (ফরাসি, ইতালিয়ান, রাই, সাদা, পুরো গম)

রোলস (আলু গম, সাদা, গোটা গম)

ফল

আপেলসস

কলা

তরমুজ

নাশপাতি

পীচ

প্লাম

সবজি

অ্যাভোকাডো

গাজর

পালংশাক

বীট

মটরশুঁটি

মিষ্টি আলু

শালগম

সবুজ বিনস

স্কোয়াশ

মাংস/মাংসের বিকল্প

কটেজ চিজ

চর্বিহীন মাংস, পোল্ট্রির মাংস বা মাছ

চিজ

ডিম (গোটা)

শুকনো বিনস, মটর বা মসুর ডাল



শিশু খাদ্য হিসাবে প্রস্তাবিত

খাবারের আইটেম	মন্তব্যসমূহ
ইনফ্যান্ট ফর্মুলা (সম্মত-ভিত্তিক সহ)	আয়রন-ফোর্টিফাইড ইনফ্যান্ট ফর্মুলার জন্য ফুড অ্যান্ড ড্রাগ অ্যাডমিনিস্ট্রেশন (FDA) এর নির্ধারণ পূরণ করতে হবে। লেবেলে অবশ্যই "আয়রন সহ" বা "আয়রন ফোর্টিফায়েড" উল্লেখ থাকতে হবে। আমেরিকান একাডেমি অভ পেডিয়াট্রিক্স সুপারিশ করে যে জীবনের প্রথম বছরে, বুকের দুধের একমাত্র গ্রহণযোগ্য বিকল্প হল আয়রন-ফোর্টিফাইড ইনফ্যান্ট ফর্মুলা এবং কম আয়রন ফর্মুলা ব্যবহার করা উচিত নয়। আয়রন-ফোর্টিফাইডের FDA নির্ধারণ পূরণ করে না এমন ফর্মুলা পরিবেশন করার জন্য একটি মেডিকেল বিবৃতি প্রয়োজন।
কটেজ চিজ	একটি মাংস/মাংসের বিকল্প হিসাবে গণনা করা হয়। বিকাশের জন্য প্রস্তুত 6 মাস বা তার বেশি বয়সী শিশুদের পরিবেশন করা যেতে পারে।
ক্র্যাকার	স্ল্যাক ওনলি 6 মাস বা তার বেশি বয়সের বিকাশগতভাবে প্রস্তুত শিশুদের জন্য। শস্য/রুটি হিসাবে গণনা করা হয়। উদাহরণগুলির মধ্যে পড়ে: ক্লাব ক্র্যাকারস, গোল্ডফিশ, ম্যাটজো, মেলবা টোস্ট, অয়েস্টার ক্র্যাকারস, রিটজ ক্র্যাকারস, রাইক্রিস্প, সল্টইনস, সোসিয়েবলস, ওয়াসা বা ক্রিস্পব্রেড। শ্বাসরোধ হওয়ার ঝুঁকি কমাতে বীজ, বাদাম বা গোটা শস্যের কার্নেল থাকা উচিত নয়।
চিজ	একটি মাংস/মাংসের বিকল্প হিসাবে গণনা করা হয়। বিকাশের জন্য প্রস্তুত 6 মাস বা তার বেশি বয়সী শিশুদের পরিবেশন করা যেতে পারে। উদাহরণগুলির মধ্যে রয়েছে: প্রাকৃতিক পনির যেমন চেডার, কোলবি, মন্টেরি জ্যাক বা মোজারেল্লা।
টিথিং বিন্দুট	স্ল্যাক ওনলি 6 মাস বা তার বেশি বয়সের বিকাশগতভাবে প্রস্তুত শিশুদের জন্য। শস্য/রুটি হিসাবে গণনা করা হয়।
ডিম (গোটা)	একটি মাংস/মাংসের বিকল্প হিসাবে গণনা করা হয়। বিকাশের জন্য প্রস্তুত 6 মাস বা তার বেশি বয়সী শিশুদের পরিবেশন করা যেতে পারে। সালমোনেলা এড়াতে সমস্ত ডিম সঠিকভাবে ফ্রিজে রাখতে হবে, জল দিয়ে ধুয়ে ফেলতে হবে, তারপর পুখানুপুখানুভাবে রান্না করতে হবে (কোনও তরল নয়, নরম ডিম)।
দই	একটি মাংস/মাংসের বিকল্প হিসাবে গণনা করা হয়। 6 মাস বা তার বেশি বয়সী শিশুদের জন্য প্রাতঃরাশ, দুপুরের খাবার বা রাতের খাবার পরিবেশন করা যেতে পারে। দইতে প্রতি 6 আউন্সে 23 গ্রামের বেশি চিনি থাকা যাবে না।
দানা শস্য	বিকাশের জন্য প্রস্তুত 6 মাস বা তার বেশি বয়সী শিশুদের পরিবেশন করা যেতে পারে। কিছু উদাহরণের মধ্যে রয়েছে রুটি, ক্র্যাকার এবং রেডি-টু-ইট সিরিয়াল।
ফল	একটি সবজি বা ফল, অথবা উভয়ই অবশ্যই প্রাতঃরাশ, দুপুরের খাবার, রাতের খাবার এবং নাস্তায় 6 মাস বা তার বেশি বয়সী শিশুদের জন্য প্রস্তুত করা উচিত। বাণিজ্যিকভাবে প্রস্তুত শিশুদের ফলগুলির লেবেলে প্রথম উপাদান হিসাবে তালিকাভুক্ত ফল থাকতে হবে। শিশুদের শ্বাসরোধ হওয়ার ঝুঁকি কমাতে ফলগুলি কাটা, চটকানো, পিউরি করা এবং/অথবা রান্না করা প্রয়োজন হতে পারে।
বিনস, টিনজাত বা শুকনো	রান্না করা, শুকনো বা টিনজাত বিনস 6 মাস বা তার বেশি বয়সের বিকাশের জন্য প্রস্তুত শিশুদের জন্য একটি মাংসের বিকল্প হিসাবে গণনা করা হয়। শুকনো বা টিনজাত বিনস শিশুদের জন্য উপযুক্ত টেক্সচারে (ম্যাশ করা বা পিউরি করা) প্রস্তুত করতে হবে। উদাহরণগুলির মধ্যে রয়েছে: কিডনি, পিল্টো, নেভি এবং স্ল্যাক বিনস। সবুজ বা হলুদ বিনস সবজি হিসাবে গণনা করা হয়, মাংসের বিকল্প হিসাবে নয়।



শিশু খাদ্য হিসাবে প্রস্তাবিত

খাবারের আইটেম	মন্তব্যসমূহ
বুকের দুধ	চুলায় বা উষ্ণ প্রবাহিত জলের নীচে। মাইক্রোওয়েভে কখনই গরম করবেন না।
মাংস	6 মাস বা তার বেশি বয়সী শিশুদের জন্য প্রাতঃরাশ, দুপুরের খাবার বা রাতের খাবার পরিবেশন করা যেতে পারে। প্লেন, চর্বিহীন মাংস, মাছ এবং পোল্ট্রির মাংস নির্বাচন করুন। বাণিজ্যিকভাবে প্রস্তুত শিশুদের জন্য মাংসের লেবেলে মাংস প্রথম উপাদান হিসেবে তালিকাভুক্ত থাকতে হবে।
মাছ	একটি মাংস/মাংসের বিকল্প হিসাবে গণনা করা হয়। উদাহরণের মধ্যে রয়েছে হ্যাডক বা কড। ভাল করে মাছ পরীক্ষা এবং হাড় অপসারণ। 6 মাস বা তার বেশি বয়সী কোনো সমস্যা ছাড়াই এটি চালু করার পরেই পরিবেশন করুন। পারদের উচ্চ মাত্রার কারণে হাঙ্গর, সোর্ডফিশ, কিং ম্যাকেরেল বা টাইলফিশ এড়িয়ে চলুন।
রুটি	স্ল্যাক ওনলি 6 মাস বা তার বেশি বয়সের বিকাশগতভাবে প্রস্তুত শিশুদের জন্য। গোটা শস্য-ভরপুর বা সমৃদ্ধ হতে হবে। উদাহরণগুলির মধ্যে রয়েছে: ব্যাগেল, ফ্রেঞ্চ, ইটালিয়ান, রাই, সাদা বা গোটা গমের রুটি।
শিশু খাদ্য, বাড়িতে তৈরি	লবণ, চর্বি, চিনি এবং অন্যান্য মশলা যোগ করা এড়িয়ে চলুন।
শিশু খাদ্য, বাণিজ্যিকভাবে প্রস্তুত	দেখুন: সবজি, ফল বা মাংস
সবজি	একটি সবজি বা ফল, অথবা উভয়ই অবশ্যই প্রাতঃরাশ, দুপুরের খাবার, রাতের খাবার এবং নাস্তায় 6 মাস বা তার বেশি বয়সী শিশুদের জন্য প্রস্তুত করা উচিত। তাজা, হিমায়িত বা টিনজাত সবজি অবশ্যই প্রস্তুত করতে হবে (রান্না করা, প্রয়োজন হলে)। বাণিজ্যিকভাবে প্রস্তুত শিশুদের জন্য সবজির লেবেলে সবজি প্রথম উপাদান হিসেবে তালিকাভুক্ত থাকতে হবে। কাঁচা সবজি শিশুদের শ্বাসরোধ করতে পারে।
সয়া ফর্মুলা	দেখুন: ইনফ্যান্ট ফর্মুলা।
সিরিয়াল, আয়রন-ফোর্টিফায়েড ইনফ্যান্ট	শিশুর প্রথম খাদ্যশস্য। সাধারণ আয়রন-ফোর্টিফায়েড ইনফ্যান্ট সিরিয়াল যেমন চাল, বার্লি, ওটমিল এবং মিক্সড সিরিয়াল নির্বাচন করুন। প্রাতঃরাশ, দুপুরের খাবার, রাতের খাবার এবং জলখাবারে পরিবেশন করা যেতে পারে।
সিরিয়াল, রেডি-টু-ইট (প্রস্তুত খাবার)	স্ল্যাক ওনলি। শস্য/রুটি হিসাবে গণনা করা হয়। প্রায় 6 মাস বা তার বেশি বয়সী শিশুদের জন্য রেডি-টু-ইট (প্রস্তুত খাবার) খাদ্যশস্য স্ল্যাকসে পরিবেশন করা যেতে পারে। দইতে প্রতি আউন্সে 6 গ্রামের বেশি চিনি থাকা যাবে না। উদাহরণগুলির মধ্যে পড়ে: চিরিওস, কিম্ব, চিড়া।

শিশু খাদ্য



শিশু খাদ্য হিসাবে অনুমোদিত নয়
নিচে তালিকাভুক্ত খাবারগুলি গণ্য নয়।
এই খাবারগুলি CACFP খাবারের প্যাটার্নের প্রয়োজনীয়তার জন্য গণনা করা হয় না।

খাবারের আইটেম	মন্তব্যসমূহ
অর্ধেক এবং অর্ধেক	
ইনফ্যান্ট ফর্মুলা (সম্মত-ভিত্তিক সহ)	শুধুমাত্র আয়রন-ফোর্টিফায়েড গণ্য। মেডিকেল ব্যতিক্রম: অবশ্যই একটি স্বীকৃত মেডিকেল কর্তৃপক্ষের স্বাক্ষরিত বিবৃতি ফাইলে থাকতে হবে।
ইনফ্যান্ট ফর্মুলা, মার্কিন যুক্তরাষ্ট্রের বাইরে তৈরি	
ইনফ্যান্ট ফর্মুলা, ফলো-আপ	মেডিকেল ব্যতিক্রম: শুধুমাত্র স্বীকৃত মেডিকেল কর্তৃপক্ষের স্বাক্ষরিত বিবৃতি ফাইলে থাকা সহ 6 মাস বা তার বেশি বয়সী শিশুদের পরিবেশন করা যেতে পারে।
ইনফ্যান্ট সিরিয়াল, জারে থাকা, ফল সহ বা ছাড়া	
ইনফ্যান্ট সিরিয়াল, শুকনো, ফলের সঙ্গে	খাদ্যশস্যের পরিমাণ এবং ফলের পরিমাণ নির্ধারণ করা কঠিন।
কম্বিনেশন ডিনার, বাণিজ্যিকভাবে প্রস্তুত শিশু খাদ্য	দেখুন: শিশু খাদ্য, বাণিজ্যিকভাবে প্রস্তুত কম্বিনেশন ডিনার।
কুকিজ, কেক	দানাশস্য-ভিত্তিক ডেজার্ট শিশুদের জন্য গণ্য নয়।
ক্রিম	
ঘনীভূত দুধ	মেডিকেল ব্যতিক্রম: ফাইলে একটি স্বীকৃত মেডিকেল কর্তৃপক্ষের স্বাক্ষরিত বিবৃতি থাকতে হবে।
চকোলেট	অ্যালার্জির প্রতিক্রিয়া হতে পারে।
চিকেন নাগেট	বাণিজ্যিকভাবে প্রস্তুত রুটি বা ফ্যাটানো মুরগির মাংসের পণ্য অন্তর্ভুক্ত।
চিজ জাতীয় খাবার	চিজ জাতীয় খাবারে সোডিয়াম বেশি এবং পুষ্টিগুণ কম থাকে।
চিজ স্প্রেডস	চিজ স্প্রেডে সোডিয়াম বেশি এবং পুষ্টির পরিমাণ কম থাকে।
জুসের মিশ্রণ - সবজি/ফল	দেখুন: ফলের রস।
ঝিনুক	কিছু শিশুদের ঝিনুক থেকে তীব্র অ্যালার্জি জনিত প্রতিক্রিয়া দেখা দিতে পারে।
ডেজার্ট, শিশু খাদ্য	দেখুন: শিশু খাদ্য, ডেজার্ট।
দুধ, হোল মিল্ক, হ্রাস করা ফ্যাট (2%), কম ফ্যাটযুক্ত (1%) বা ফ্যাটবিহীন (মাঠা তোলা)	আমেরিকান একাডেমি অফ পেডিয়াট্রিস্ট 1 বছরের কম বয়সী শিশুদের জন্য গরুর দুধের সুপারিশ করে না। গরুর দুধ শিশুর কিডনির উপর চাপ সৃষ্টি করতে পারে, অ্যালার্জির প্রতিক্রিয়া সৃষ্টি করতে পারে এবং অন্ত্রের মাধ্যমে রক্তক্ষরণ ঘটতে পারে, যার ফলে আয়রনের ঘাটতিজনিত রক্তাঙ্গতা হতে পারে। আমেরিকান একাডেমি অফ পেডিয়াট্রিস্ট শিশুদের জীবনের প্রথম বছরে বুকের দুধ এবং/অথবা আয়রন-ফোর্টিফাইড ইনফ্যান্ট ফর্মুলা খাওয়ার পরামর্শ দেয়। মেডিকেল ব্যতিক্রম: ফাইলে একটি স্বীকৃত মেডিকেল কর্তৃপক্ষের স্বাক্ষরিত বিবৃতি থাকতে হবে।



শিশু খাদ্য হিসাবে অনুমোদিত নয়
নিচে তালিকাভুক্ত খাবারগুলি গণ্য নয়।
এই খাবারগুলি CACFP খাবারের প্যাটার্নের প্রয়োজনীয়তার জন্য গণনা করা হয় না।

খাবারের আইটেম	মন্তব্যসমূহ
পাক, ফল এবং সবজি	Gerber Graduates Lil' Crunchies, Gerber Graduates Wagon Wheels, এবং অনুরূপ ইনফ্যান্ট স্ল্যাক প্রোডাক্ট অন্তর্ভুক্ত করে
পিনাট বাটার, সয়া নাট বাটার, অন্য নাট ও সিড বাটার	শ্বাসরোধের কারণ হতে পারে। শিশুদের জন্য অভিপ্রেত নয়।
পুডিং, শিশু খাদ্য	দেখুন: শিশু খাদ্য, পুডিং।
ফিশ স্টিক	বাণিজ্যিকভাবে প্রস্তুত রুটি বা ফ্যাটানো মুরগির মাংসের পণ্য অন্তর্ভুক্ত।
ফুট পাক	1 বছর বয়সের আগে কোনো জুস নয়।
বাটারমিল্ক	শিশুদের দেওয়া উচিত নয়।
বাদাম	শ্বাসরোধের কারণ হতে পারে। শিশুদের জন্য অভিপ্রেত নয়।
মধু	মধু (হানি গ্রাহাম ক্র্যাকারের মতো পণ্যগুলিতে রান্না করা বা বেক করা মধু সহ) 1 বছরের কম বয়সী শিশুদের পরিবেশন করা উচিত নয়। মধু কখনো-সখনো ক্লোস্ট্রিডিয়াম বোটুলিজম স্পোর দ্বারা দূষিত হয়। যদি কোনো শিশু এই স্পোরগুলিকে খায় তবে তারা একটি বিষ তৈরি করতে পারে যা ইনফ্যান্ট বোটুলিজম নামে একটি গুরুতর খাদ্য-জনিত অসুস্থতার কারণ হতে পারে।
মিট স্টিক	শ্বাসরোধের কারণ হতে পারে। শিশুদের জন্য অভিপ্রেত নয়।
শিশু খাদ্য, পুডিং	চিনি এবং ফ্যাটের পরিমাণ বেশি এবং পুষ্টির পরিমাণ কম থাকে।
শিশু খাদ্য, বাড়িতে-টিনজাত	খাদ্যজনিত অসুস্থতার ঝুঁকির কারণে গণ্য নয়।
শিশু খাদ্য, বাণিজ্যিকভাবে প্রস্তুত কস্ট্রিশন ডিনার	উদাহরণগুলির মধ্যে রয়েছে: মাংস/উদ্ভিজ্জ ডিনার, মাংসের ডিনার বা ডিহাইড্রেটেড ডিনার। মাংস, ফল বা সবজির পরিমাণ নির্ধারণ করা যায় না। প্রায়শই, জল প্রথম উপাদান।
শিশু খাদ্য, মিষ্টান্ন	উদাহরণগুলির মধ্যে রয়েছে: ইনফ্যান্ট পুডিং, ইনফ্যান্ট কাস্টার্ড, ইনফ্যান্ট কবলার্স বা ইনফ্যান্ট ফুট ডেজার্টস। 100% ফল নয়। প্রায়শই চিনি, ফ্যাটের পরিমাণ বেশি এবং পুষ্টির পরিমাণ কম থাকে।
শুকনো দুধ, পুনর্গঠিত	
সবজির জুস	দেখুন: ফলের রস।
সসেজ	শ্বাসরোধের কারণ হতে পারে। শিশুদের জন্য অভিপ্রেত নয়।
হট ডগ	শ্বাসরোধের কারণ হতে পারে। শিশুদের জন্য অভিপ্রেত নয়।



শিশু খাদ্য প্রশ্ন ও উত্তর

প্র: কঠিন খাবার শুরু করার সেরা উপায় কি?

উ: কঠিন খাবারের প্রবর্তন প্রায় 6 মাস বয়সে শুরু হতে পারে যদি শিশুটি বিকাশের জন্য প্রস্তুত হয়। ধীরে ধীরে কঠিন খাবার শুরু করুন, কয়েক দিনের ব্যবধানে একবারে একটি খাবার অফার করুন। নির্দিষ্ট খাবার খাওয়ানোর সিদ্ধান্ত সর্বদা একটি শিশুর পিতামাতা বা অভিভাবকের সাথে পরামর্শ করে নেওয়া উচিত।

প্র: কীভাবে আমরা জানব যে একটি শিশু শক্ত খাবার খেতে প্রস্তুত কিনা?

উ: যে শিশুরা শক্ত খাবারের জন্য বিকাশগতভাবে প্রস্তুত হলে তারা নিম্নলিখিত লক্ষণগুলি প্রদর্শন করবে:

- মাথার উত্তম নিয়ন্ত্রণের সাথে চেয়ারে বসা
- খাবারের জন্য তারা মুখ খোলে
- একটি চামচ থেকে তাদের গলায় খাবার নিয়ে যায়
- তাদের জন্মের ওজনের দ্বিগুণ ওজন হওয়া

প্র: কঠিন খাবার কি 6 মাসের কম বয়সী শিশুদের পরিবেশন করা যেতে পারে?

উ: হ্যাঁ, 6 মাসের কম বয়সী শিশু সহ, কঠিন খাবার ধারণকারী খাবারগুলি যখন শিশু বিকাশগতভাবে তাদের গ্রহণ করার জন্য প্রস্তুত হয় তখন পরিশোধযোগ্য। পিতামাতা বা অভিভাবকের কাছ থেকে একটি লিখিত নোটে বলা হয় যে তার শিশুকে একটি সর্বোত্তম অনুশীলন হিসাবে সুপারিশ করা কঠিন খাবার পরিবেশন করা যেতে পারে।

প্র: যদি একটি শিশু বুকের দুধের প্রয়োজনীয় ন্যূনতম পরিবেশন বা অফার করা ফর্মুলা শেষ না করে, তবে আহারাটি কি পরিশোধযোগ্য?

উ: হ্যাঁ, যতক্ষণ পর্যন্ত শিশুকে বুকের দুধ বা ফর্মুলার প্রয়োজনীয় ন্যূনতম পরিবেশন দেওয়া হয়, ততক্ষণ খাবারটি পরিশোধযোগ্য। যে শিশুরা নিয়মিত খাবার হিসাবে প্রত্যেকবার বুকের দুধ বা ফর্মুলার ন্যূনতম পরিমাণের চেয়ে কম গ্রহণ করে, তাদের জন্য সর্বনিম্ন পরিমাণের চেয়ে কম পরিবেশন দেওয়া যেতে পারে। যদি শিশু এখনও ক্ষুধার্ত থাকে তবে পরবর্তী সময়ে অতিরিক্ত বুকের দুধ বা ফর্মুলা দিতে হবে। শিশুরা কঠোর সময়সূচীতে খায় না এবং জোর করে খাওয়ানো উচিত নয়। পরিবর্তে, শিশুদের এমন সময়ে খাওয়ানো উচিত যা তাদের স্বাভাবিক খাদ্যাভ্যাসের সাথে সামঞ্জস্যপূর্ণ। যে সকল শিশু বুকের দুধ খায় তাদের প্রতিবার খাওয়ার সময় অল্প পরিমাণে খাওয়া সাধারণ বিষয়।

প্র: পিতামাতা বা অভিভাবকরা কি তাদের শিশুর জন্য যেকোনো খাবার সরবরাহ করতে পারেন?

উ: হ্যাঁ, কিন্তু পিতামাতা বা অভিভাবকরা একটি পরিশোধযোগ্য খাবারের উপাদানগুলির মধ্যে কেবল একটি সরবরাহ করতে পারেন।

প্র: আমরা কীভাবে একজন পিতামাতাকে পরিচালনা করব যিনি বুকের দুধ/ফর্মুলা সরবরাহ করেন এবং শিশু খাদ্যও আনতে চান?

উ: পিতামাতাদের তাদের সন্তানদের কি খাবার দেওয়া হবে তা বেছে নেওয়ার অধিকার রয়েছে। সেন্টার এবং ডে-কেয়ার হোম প্রদানকারীরা শুধুমাত্র একটি আহার বা নাস্তা দাবি করতে পারে যখন পিতামাতা/অভিভাবক শুধুমাত্র একটি উপাদান সরবরাহ করেন। এমন পরিস্থিতিতে যেখানে পিতামাতা/অভিভাবক একাধিক উপাদান সরবরাহ করতে চান, সেন্টার/ডে-কেয়ার হোম প্রদানকারীর উচিত আহার বা নাস্তাকে পরিশোধ থেকে বাদ দেওয়া।

প্র: যদি একজন ডাক্তার 12 মাসের কম বয়সী একটি শিশুর জন্য গরুর দুধের পরামর্শ দেন, তাহলে খাবারটি কি পরিশোধযোগ্য?

উ: হ্যাঁ, বুকের দুধ এবং/অথবা ইনফ্যান্ট ফর্মুলার বিকল্প হিসাবে গরুর দুধ পরিবেশন করা যেতে পারে এবং একটি পরিশোধযোগ্য খাবারের অংশ হতে পারে, যদি:

- অনুরোধটি একজন লাইসেন্সপ্রাপ্ত চিকিৎসক বা স্টেট লাইসেন্সপ্রাপ্ত মেডিকেল পেশাদার দ্বারা স্বাক্ষরিত একটি মেডিকেল বিবৃতি দ্বারা সমর্থিত হয় যিনি মেডিকাল প্রেসক্রিপশন লেখার জন্য অনুমোদিত
- চিকিৎসা বিবৃতি প্রতিস্থাপনের প্রয়োজনীয়তা ব্যাখ্যা করে
- চিকিৎসা বিবৃতিটি সেন্টার বা ডে কেয়ার হোম দ্বারা ফাইলে রাখা হয়

প্র: শিশুদের জন্য কি একটি গোটা শস্য সমৃদ্ধ প্রয়োজন আছে?

উ: না, প্রতিদিন কমপক্ষে একটি গোটা শস্য-সমৃদ্ধ খাবার পরিবেশন করার প্রয়োজনীয়তা শুধুমাত্র CACFP শিশু এবং প্রাপ্তবয়স্কদের খাবারের প্যাটার্নের অধীনে প্রয়োজন।

প্র: শিশুদের আহারে প্যাটার্নে কি সয়া দই অনুমোদিত?

উ: না। সয়া দই শুধুমাত্র শিশু এবং প্রাপ্তবয়স্কদের খাবারের প্যাটার্নে মাংসের বিকল্প হিসাবে অনুমোদিত।



পানির প্রয়োজনীয়তা

সমস্ত CACFP-অংশগ্রহণকারী প্রোগ্রামগুলিকে অবশ্যই সারা দিন শিশুদের জন্য পানীয় জল/পানি প্রদান করা এবং পান করতে হবে।

জল/পানি শিশুদের জলযোজিত থাকতে সাহায্য করতে পারে, এবং এটি চিনিযুক্ত মিষ্টি পানীয়ের একটি স্বাস্থ্যকর বিকল্প। চাইল্ড কেয়ার সেন্টার এবং ডে কেয়ার হোমগুলি শিশুদের জন্য বিভিন্ন উপায়ে জল/পানি উপলব্ধ করতে পারে, যার মধ্যে রয়েছে:

- কলের পাশে কাপ রাখা
- একটি কাউন্টার বা টেবিলে কলস এবং কাপ রাখা
- নাস্তার সঙ্গে জল/পানি পরিবেশন করা
- অনুরোধ করা হলে জল/পানি সরবরাহ করা

ঘন ঘন জল/পানি দেওয়ার একটি ভাল সময় শারীরিক কার্যকলাপের সময় বা পরে, গরমে গ্রীষ্মের দিনে বা ঠান্ডা শীতের মাসগুলিতে হতে পারে যখন গৃহমধ্যস্থ উত্তাপের কারণে বাতাস শুষ্ক হয়।

খাবারের সময় শিশুদের জন্য পানীয় জল/পানি অবশ্যই উপলব্ধ করা উচিত, তবে এটি খাবারের সাথে পরিবেশন করতে হবে না। জল/পানি পরিশোধযোগ্য খাবারের অংশ নয় এবং দুধের পরিবর্তে পরিবেশন করা যাবে না।

প্রাপ্তবয়স্কদের জন্য কোনও জলের প্রয়োজনীয়তা নেই। তবে, প্রাপ্তবয়স্কদের ডে কেয়ার সেন্টারগুলিকে পানীয় জল/পানি সরবরাহ করা এবং প্রাপ্তবয়স্ক অংশগ্রহণকারীদের জন্য সারা দিন উপলব্ধ করা নিশ্চিত করতে উৎসাহিত করা হয়।



পরিশিষ্ট ক: নমুনা মেনু



প্রাতঃরাশ	সোমবার	মঙ্গলবার	বুধবার	বৃহস্পতিবার	শুক্রবার
দুধ	1% অথবা ফ্যাট-বিহীন দুধ	1% অথবা ফ্যাট-বিহীন দুধ	1% অথবা ফ্যাট-বিহীন দুধ	1% অথবা ফ্যাট-বিহীন দুধ	1% অথবা ফ্যাট-বিহীন দুধ
সবজি বা ফল	ছোট করে কাটা আপেল	ক্লবেরি	পীচ	রাস্পবেরি	ভুনা মিষ্টি আলু হ্যাশ
দানাশস্য/রুটি	ওটমিল	গোটা গমের ব্যাগেল	ওফলেস	হুইট চেব্র (WGR)	
মাংস/মাংসের বিকল্প		ডিমের অমলেট			স্ক্যাঞ্চলড ডিম
দুপুরের খাবার/রাতের খাবার	সোমবার	মঙ্গলবার	বুধবার	বৃহস্পতিবার	শুক্রবার
দুধ	1% অথবা ফ্যাট-বিহীন দুধ	1% অথবা ফ্যাট-বিহীন দুধ	1% অথবা ফ্যাট-বিহীন দুধ	1% অথবা ফ্যাট-বিহীন দুধ	1% অথবা ফ্যাট-বিহীন দুধ
সবজি	সবুজ বিনস	গার্ডেন স্যালাড	আলু মাখা	বাটারনাট স্কোয়াশ	সোটোড ক্যারট
ফল বা সবজি	প্লাম	ফুটি	চেরী	তাজা ন্যাসপাতি ফালি করে কাটা	রাজমা
দানাশস্য/রুটি	হোল হুইট ব্রেড (WGR)	বাদামী চাল (WGR)	হোস হুইট রোল (WGR)	বার্লি ক্যাসেরোল	গোটা ভুট্টা টাট্টা (WGR)
মাংস/মাংসের বিকল্প	হট টার্কি স্যান্ডউইচ	কড ফিলেট	চিকেন ব্রেস্ট	বোস্ট করা গোরুর মাংস	তোফু চিলি
রাশ	সোমবার	মঙ্গলবার	বুধবার	বৃহস্পতিবার	শুক্রবার
দুধ					
সবজি		ব্রকলি এবং ফুলকপি ফ্লোরেট		শসা ফালি করে কাটা	সেলারি স্টিক
ফল	স্ট্রবেরি				
দানাশস্য/রুটি			প্রিটজেল রডস	হোল গ্রেন ক্র্যাকার (WGR)	
মাংস/মাংসের বিকল্প	কম ফ্যাটযুক্ত দই	কটেজ চিজ ররাঞ্চ ডিপ	চেডার চিজ কিউব		টুনা স্যালাড

পরিশিষ্ট খ: রেসিপি বিশ্লেষণ



CACFP স্পনসরদের অবশ্যই নিশ্চিত করতে হবে যে পরিবেশিত সমস্ত খাবার CACFP খাবারের প্যাটার্নের প্রয়োজনীয়তা পূরণ করে। ব্যবহৃত সমস্ত রেসিপিগুলিকে অবশ্যই নথিভুক্ত করতে হবে যে সেগুলি পর্যাপ্ত পরিমাণে খাবারের প্যাটার্ন উপাদান(গুলি) গণ্য। শিশু পুষ্টি প্রোগ্রামের জন্য USDA-এর খাবার কেনার নির্দেশিকা হল খাবারের প্যাটার্নের প্রয়োজনীয়তার দিকে আহারের অবদান নির্ধারণ করার জন্য একটি মূল্যবান হাতিয়ার।

বাড়িতে তৈরি খাবারের জন্য, প্রতিটি পরিকল্পিত CACFP খাবারের প্যাটার্ন উপাদানের যথেষ্ট পরিমাণ সরবরাহ করা হয়েছে তা নিশ্চিত করার জন্য একটি উপযুক্ত প্রমিত রেসিপি ব্যবহার করা উচিত। উদাহরণস্বরূপ, 3-5 বছর বয়সী শিশুদের জন্য মাংস/মাংসের বিকল্প এবং শস্য/রুটির প্রয়োজনীয়তা মেটাতে, একটি ম্যাকারনি এবং পনির ক্যাসেরোল রেসিপিটি অবশ্যই নথিভুক্ত করতে হবে যে প্রতিটি পরিবেশন 1 ½ আউন্স চিজ এবং ¼ কাপ রান্না করা পাস্তা প্রদান করে।

ম্যাকারনি এবং চিজ

Christine Berman, MPH, RD & Jack Fromer এর "মিলস উইদাউট স্কুয়েলস" থেকে

উপকরণ:

8 আউন্স শুকনো ম্যাকারনি বা অন্যান্য পাস্তা	½ চামচ শুকনো সরিষা
2 কাপ কম ফ্যাটযুক্ত দুধ	¼ চামচ পেপারিকা
1 ½ চামচ স্টার্চ	12 আউন্স শার্প চেডার চিজ, গ্রেট করা
¾ চামচ লবণ	2 স্ক্যালিয়ন, শুধুমাত্র সবুজ অংশ, পাতলা করে কাটা (ঐচ্ছিক)
¼ চামচ মরিচ	

ধাপ:

- ম্যাকারনি রান্না করুন। ম্যাকারনি রান্না করার সময়, একটি বয়ামে দুধ এবং শুকনো উপাদানগুলি একত্রিত করুন এবং খুব ভালভাবে ঝাঁকান।
- ম্যাকারনি নরম হয়ে গেলে, পানি ঝরিয়ে নিন এবং প্যানে ঢেলে নিন।
- দুধের মিশ্রণ যোগ করুন এবং সস ঘন হওয়া পর্যন্ত মাঝারি আঁচে আস্তে আস্তে নাড়ুন।
- পনির এবং ঐচ্ছিক স্ক্যালিয়ন বা চিত যোগ করুন, গলে যাওয়া পর্যন্ত নাড়ুন এবং পরিবেশন করুন।

ধাপগুলি

- রেসিপিতে CACFP উপাদানের তালিকা করুন।
- প্রতিটি উপাদান থেকে পরিবেশনের সংখ্যা নির্ধারণ করতে USDA খাবার কেনার নির্দেশিকা দেখুন। আপনার পরিচর্যায় বাচ্চাদের বয়সের জন্য উপযুক্ত পরিবেশন আকার ব্যবহার করুন।
- পরিবেশনের সংখ্যা সর্বাধিক সীমিত উপাদান দ্বারা নির্ধারিত হবে। নীচের উদাহরণে, চিজ হল সবচেয়ে সীমাবদ্ধ উপাদান।
- ছোট বাচ্চাদের জন্য পরিবেশনের মোট আকার কমাতে রেসিপিতে মাংস/মাংসের বিকল্পের পরিমাণ বাড়ানোর জন্য একটি রেসিপি পরিবর্তন করতে হতে পারে।

মন্তব্যসমূহ

- এই রেসিপিতে ব্যবহৃত দুধ কোন খাদ্য উপাদানে গণ্য করা যাবে না। পানীয় হিসাবে আহারে দুধ প্রয়োজন।
- স্ক্যালিয়নগুলি পরিবেশন প্রতি ন্যূনতম ¼ কাপ অবদান রাখে না, তাই একটি উপাদান হিসাবে বিবেচিত হয় না।
- অংশের আকার নির্ধারণ করতে, মোট আয়তন পরিমাপ করুন এবং 8 চিজের 1 ½ আউন্স পরিবেশন (3-5 বছর বয়সী) বা চিজের 2 আউন্স পরিবেশন (6 বছর বা তার বেশি) এর জন্য 6 দ্বারা ভাগ করুন।
- এই রেসিপিটির সবচেয়ে সীমাবদ্ধ উপাদান হল চিজ। রেসিপিতে সার্ভিংয়ের মোট সংখ্যা চিজ পরিবেশনের সংখ্যা দ্বারা নির্ধারিত হয়।

নমুনা রেসিপি বিশ্লেষণ

উপকরণ উপাদান	এলবো ম্যাকারনি	সার্প চেডার চিজ
পরিমাণ	8 আউন্স (শুকনো)	12 আউন্স
মাংস/মাংসের বিকল্প	কোনওটিই নয়	8 (1 ½ আউন্স পরিবেশন) বা 6 (2 আউন্স পরিবেশন)
সবজি/ফল	কোনওটিই নয়	কোনওটিই নয়
দানাশস্য/রুটি	19* দানাশস্য আউন্স সমতুল্য বা 9 দানাশস্য আউন্স সমতুল্য	কোনওটিই নয়

*খাবার কেনার নির্দেশিকা

এই রেসিপিতে খাবারের উপাদান

উৎপাদ:

- 3-5 বছর বয়সী: 8 পরিবেশন;
প্রতিটি পরিবেশন = 1টি মাংসের বিকল্প এবং 2 শস্য/রুটি
- 6 বা তার বেশি বয়সী 6 পরিবেশন;
প্রতিটি পরিবেশন = 1টি মাংস বিকল্প এবং 1.5 শস্য/রুটি

পরিশিষ্ট গ: নিরামিষ মেনু পরিকল্পনার জন্য মাংসের বিকল্প

- মাংসের বিকল্পগুলির মধ্যে রয়েছে পনির, ডিম, রান্না করা শুকনো বিনস, বাদাম, বীজ এবং বাদাম এবং বীজ মাখন।
- বাদাম এবং বীজ দুপুরের খাবার এবং রাতের খাবারে মাংসের বিকল্প চাহিদার মাত্র ½ পূরণ করতে পারে।
- দুপুরের খাবার এবং রাতের খাবারে বাদাম এবং বীজের সাথে বিকল্প একটি অতিরিক্ত মাংস অবশ্যই পরিবেশন করা উচিত।
- বাদাম, বীজ এবং বাদামের মাখন জলখাবারে সম্পূর্ণ মাংসের বিকল্প প্রয়োজনীয়তা পূরণ করতে পারে।
- শুকনো বিনস একটি মাংসের বিকল্প হিসাবে, বা একটি সবজি/ফল হিসাবে গণ্য করা যেতে পারে, কিন্তু একই আহারে উভয় হিসাবে নয়।
- তোকু গণ্য। বেশিরভাগ সয়া বার্গার এবং ভেজি বার্গার গণ্য নয়।



শিশুদের জন্য পুষ্টি গণনা করা, USDA থেকে অভিযোজিত

পরিশিষ্ট ঘ: শ্বাসরোধ হওয়া প্রতিরোধ



অল্পবয়সী শিশু, যাদের বয়স 1 থেকে 3, তারা খাবারে শ্বাসরোধ হওয়ার ঝুঁকিতে থাকে। প্রায় 4 বছর বয়স পর্যন্ত তারা চিবানো এবং গিলতে না পারা পর্যন্ত তারা ঝুঁকিতে থাকে।

আহার এবং নাস্তার সময় বাচ্চাদের সর্বদা নজরে রাখুন এটা নিশ্চিত হতে যে তারা:

- শান্ত হয়ে বসে আছে।
- ধীরে খাচ্ছে।
- গিলে ফেলার আগে খাবার ভালো করে চেবাচ্ছে।
- একবারে মাত্র একবারই কামড় দিচ্ছে।
- টেবিল ছেড়ে যাওয়ার আগে গিলে ফেলা শেষ করেছে।

খাবারগুলি এমনভাবে প্রস্তুত করুন যাতে সেগুলি চিবানো সহজ হয়:

- খাবারকে ছোট ছোট টুকরো বা পাতলা টুকরো করে কেটে নিন।
- হট ডগের মতো গোলাকার খাবার, লস্কাটে পাতলা ফালি করে কাটুন।
- মাছ, মুরগির মাংস এবং মাংস থেকে সমস্ত হাড় সরান।
- গাজর বা সেলারি জাতীয় খাবার খানিকটা নরম না হওয়া পর্যন্ত রান্না করুন। তারপর কাঠি দিয়ে কেটে নিন।
- ফল থেকে বীজ বের করে কুচি করে কেটে নিন।
- পাতলা করে পিনাট বাটার মাখান।

যে খাবারের জন্য শ্বাসরোধ হয়ে যেতে পারে

দুট, মসুণ বা পিচ্ছিল খাবার যেমন:

- হট ডগ গোলাকার
- গাজর গোলাকার
- শক্ত ক্যান্ডি
- ফলের বড় টুকরো
- গ্রানোলা
- চিনাবাদাম
- আন্ড আপুর
- গর্ত সহ চেরি
- চেরি টমেটো

ছোট, শুকনো বা শক্ত খাবার যা চিবানো কঠিন এবং সহজে গিলতে পারে, যেমন:

- পপকর্ন
- কাঁচা গাজর, সেলারি বা অন্যান্য কাঁচা শক্ত সবজির ছোট টুকরো
- বাদাম এবং বীজ
- আলু এবং ভুট্টার চিপস
- প্রেটজেল

আঠালো বা শক্ত খাবার যা সহজে ভেঙ্গে যায় না, যেমন:

- পিনাট বাটার, সয়া নাট বাটার, অন্যান্য নাট বা সীড বাটার
- মাংসের ছোট ছোট টুকরো
- মার্সম্যেলো
- কিশমিশ এবং অন্যান্য শুকনো ফল

শ্বাসরোধের বিপদ

< 6 মাস বয়স

বোতলে ভরে খাদ্যশস্য দেবেন না

0-1 বছর বয়সী

পরিবেশন করবেন না:

- বাদাম (পিনাট বাটার সহ)
- চিপস, প্রিটজেল, পপকর্ন
- কাঁচা গাজর
- টসড সালাদ
- কাঁচা ফল এবং সবজি, যতক্ষণ না পরিবেশন শন করার আগে ¼-ইঞ্চি কামড়ের আকারের টুকরোগুলিতে পরিবর্তিত করা হয়
- বড় টুকরো বা স্ট্রিং মাংস, যদি না পরিবেশন করার আগে ¼-ইঞ্চি কামড়ের আকারের টুকরোগুলিতে পরিবর্তন করা হয়



¼ ইঞ্চি

1-3 বছর বয়সী

পরিবেশন করবেন না:

- হট ডগ বা সসেজ রাউন্ড
- আন্ড আপুর
- পুরো চেরি বা আপুর টমেটো
- বাদাম
- পপকর্ন
- গোলাকার কাঁচা গাজর
- কাঁচা শাকসবজি, যতক্ষণ না পরিবেশনের আগে ½ ইঞ্চি কামড়ের আকারের টুকরোগুলিতে পরিবর্তিত করা হয়
- শুকনো ফল, কিশমিশ সহ সহ
- মার্সম্যেলো
- বড় টুকরো বা স্ট্রিং মাংস, যদি না পরিবেশন করার আগে ½ ইঞ্চি কামড়ের আকারের টুকরোগুলিতে পরিবর্তন করা হয়



½ ইঞ্চি

ক্লাসরুম কর্মীদের দায়িত্ব

- শিশুদেরকে শক্ত খাবার খাওয়ানো উচিত যখন তারা বসে থাকবে।
- বাচ্চাদের খাওয়ার সময় সর্বদা তাদের তদারকি করুন।
- বাচ্চাদের শান্তভাবে এবং বসে থাকা অবস্থায় খাওয়ার জন্য জোর দিন।
- বাচ্চাদের তাদের খাবার ভালোভাবে চিবিয়ে খেতে উৎসাহিত করুন।
- নিশ্চিত করুন যে পরিবেশিত খাবারগুলি তাদের চিবানো এবং গিলে ফেলার ক্ষমতার জন্য আকারে উপযুক্ত।

খাদ্য পরিষেবা দায়িত্বসমূহ

- হাড় বা চামড়া না থাকা
- ক্লাসরুমে খাওয়ার আগে ফলগুলি থেকে গর্তগুলি সরান

পরিশিষ্ট ৩: দুধের বিকল্প



- CACFP প্রবিধানে প্রতিটি শিশুর সকালের নাস্তা, দুপুরের খাবার এবং রাতের খাবারে দুধ থাকা প্রয়োজন। শিশু এবং প্রাপ্তবয়স্কদের যারা চিকিৎসা বা অন্যান্য বিশেষ খাদ্যের প্রয়োজনের কারণে গরুর দুধ পান করতে পারে না তাদের দুধের পরিবর্তে দুধের বিকল্প পরিবেশন করা যেতে পারে।
- দুধের বিকল্পগুলিতে অবশ্যই গরুর দুধ পাওয়া একই পুষ্টি থাকতে হবে, যা নিচের চার্টে বর্ণিত হয়েছে।

পুষ্টি	প্রতি ৪-আউন্স কাপ
ক্যালসিয়াম	276 মিগ্রা*
প্রোটিন	8 গ্রাম*
ভিটামিন এ	500 IU*
ভিটামিন ডি	100 IU*
ম্যাগনেসিয়াম	24 মিগ্রা*
ফসফরাস	222 মিগ্রা*
পটাসিয়াম	349 মিগ্রা*
রাইবোফ্লাভিন	0.44 মিগ্রা*
ভিটামিন ডি-12	1.1 এমসিজি*

*মিগ্রা = মিলিগ্রাম; গ্রা = গ্রাম; IU = আন্তর্জাতিক ইউনিট; mcg = মাইক্রোগ্রাম

- নিচের দুধের বিকল্পগুলি অনুমোদিত দুধের বিকল্পগুলির জন্য প্রয়োজনীয় পুষ্টির মান পূরণ করে:

প্রোডাক্ট	৪থ কন্টিনেন্ট সম্যামিল্ক	সিল্ক সম্যামিল্ক	সানরিচ ন্যাচারাল সম্যামিল্ক	ওয়েস্টসয় অর্গানিক প্লাস সম্যামিল্ক	পার্ল অর্গানিক স্মার্ট সম্যামিল্ক	গ্রেট ভ্যালু সম্যামিল্ক
স্বাদ	অরিজিনাল এবং ভ্যানিলা	অরিজিনাল	অরিজিনাল এবং ভ্যানিলা	অরিজিনাল এবং ভ্যানিলা	আসল, ক্রিমি ভ্যানিলা এবং চকোলেট	অরিজিনাল

*অনুগ্রহ করে মনে রাখবেন: পণ্যের তথ্য প্রস্তুতকারকের ওয়েবসাইট থেকে নেওয়া হয়েছে। অনুগ্রহ করে কেনার সময় প্যাকেজ পুষ্টি লেবেলটি দুবার চেক করুন।

- 1 থেকে 5 বছর বয়সী শিশুদের পরিবেশন করা দুধের বিকল্প অবশ্যই স্বাদহীন হতে হবে।
- 2 বছর বয়সী বা তার বেশি বয়সী এবং প্রাপ্তবয়স্কদের জন্য দুধের বিকল্পগুলি কম ফ্যাটযুক্ত বা ফ্যাটমুক্ত হওয়ার প্রয়োজন নেই।
- পিতামাতা বা অভিভাবকরা একটি মেডিকেল বিবৃতি প্রদান করা ছাড়াই লিখিতভাবে দুধের বিকল্পের জন্য অনুরোধ জানাতে পারেন।
- একটি মেডিকেল বিবৃতি শুধুমাত্র দুধের বিকল্পগুলির জন্য প্রয়োজন যা গরুর দুধের পুষ্টির মান পূরণ করে না। মেডিকেল বিবৃতিগুলি একটি স্টেট স্বীকৃত মেডিকেল কর্তৃপক্ষ দ্বারা স্বাক্ষর করা আবশ্যিক।

পরিশিষ্ট চ: কিভাবে গোটা দানাশস্য সনাক্ত করতে হয়



দানাশস্যের মৌলিক বিষয়

দানাশস্যকে দুটি ভাগে ভাগ করা হয়, গোটা দানাশস্য এবং পরিশোধিত দানাশস্য।

- গোটা দানাশস্যের মধ্যে শস্যের সমস্ত অংশ থাকে (খোসা, বীজ এবং শাঁস) এবং ফাইবার, বি ভিটামিন এবং খনিজ সহ সর্বাধিক পুষ্টি সরবরাহ করে।
- পরিশোধিত দানাশস্যের মধ্যে তাদের তিনটি মূল অংশের এক বা একাধিক (খোসা, বীজ বা শাঁস) অনুপস্থিত থাকে এবং এতে কম প্রোটিন, ফাইবার এবং ভিটামিন থাকে। এছাড়াও অধিকাংশ পরিশোধিত দানাশস্য সমৃদ্ধ হয়। এর মানে হল যে কিছু ভিটামিন এবং খনিজ প্রক্রিয়াকরণের পরে যোগ করা হয়।

গোটা শস্য
আমরান্থ
ওট আটা
ওটস (ওল্ড-ফ্যাশনড, কুইক-কুইকিং এবং ইনস্ট্যান্ট ওটমিল সহ)
ওয়াইল্ড রাইস
কর্ন মাসা/মাসা হরিনা
কুইনোয়া
গমের আটা*
গোটা গমের আটা
গোটা গমের পাস্তা
গোটা-দুরুম গমের আটা
গোটা রাই বা রাই বেরি
গোটা-শস্য কর্ন ফ্লাওয়ার
গোটা-শস্য কর্ন মিল
গোটা-শস্য বার্লি
গ্রাহাম আটা
টেফ
ট্রিটিকাল
ফাটা গম বা বুলগুর
বাকহুইট
বাকহুইট আটা
বাজরা বা বাজরার কুচি
বাদামী চাল
বাদামী চালের আটা
ব্রোমেটেড গোটা-গমের আটা
ভাঙা গম
হুইট বেরি

পরিশোধিত (গোটাশস্য নয়)
অল-পারপাস ফ্লাওয়ার
ইনস্ট্যান্ট ফ্লাওয়ার
কর্ন গ্লিটস
কর্ন ফ্লাওয়ার
কর্ন মিল
কেক ফ্লাওয়ার
কোরা আটা
ক্রিস্প রাইস
চালের আটা
দুরুম ফ্লাওয়ার
পার্ল বা পার্লড বার্লি
ফসফেট বাইন্ডার
ফারিনা
ব্রেড ফ্লাওয়ার
ব্রোমেটেড ফ্লাওয়ার
লম্বা দানার সাদা চাল
সমৃদ্ধ আটা
সমৃদ্ধ গমের আটা
সমৃদ্ধ সেলফ-রাইজিং ফ্লাওয়ার
সম্পূর্ণ আটা
সাদা আটা
সেলফ-রাইজিং ফ্লাওয়ার
সেলফ-রাইজিং হুইট ফ্লাওয়ার

যখনই সম্ভব গোটা-শস্য পরিবেশন করুন। উপাদান তালিকার প্রথম উপাদান হিসাবে একটি গোটা-শস্য রয়েছে এমন খাবার কিনুন, প্রস্তুত করুন এবং পরিবেশন করুন।

পা	ক্রোজেন ফুট জুস বার	মা	স
পাই ক্রাস্ট	30, 31	মাছ	সবজি
পাউন্ড কেক	31	মাংস	2, 3, 4, 6, 8, 9, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 31, 32, 35, 40, 42, 43, 44, 46, 49, 50, 51, 52
পাত্তমুক্ত মাংসের পণ্য	38	মাংসজো	12-19
পাফ পেস্টি	30	মাফিন	সবজি/ফলের অংশ
পাফস	19, 22, 24, 43, 46	মি	সবজি/ফলের অংশ প্রস্তুত নয় তবে সবজি/ফল হিসাবে অনুমোদিত
পামকিন ব্রেড	19, 30	মিট সস	17
পাম্পারনিকেল ব্রেড	23, 27	মিট স্ট্রোল	15-16
পারমেশান চিজ	39	মিশ্র সবজি	সবজি/ফলের অংশ সবজি/ফল হিসাবে অনুমোদিত নয়
পার্টি মিক্স	30	মু	সবুজ
পাস্তা	14, 15, 26, 27, 35, 50, 54	মুরগির মাংস	13, 14, 15, 16
পিগ টেলস	39	মে	সমা দই
পিগ নেক বোনস	39	মেলবা টোস্ট	সমা প্রোডাক্ট
পিগ ফিট	39	মোমো	সমা বাটার
পিঠা চিপস	31	ম্যা	সমা বাগার
পিঠা রুটি	26, 42	ম্যাকারনি	সমাখিন দুধ
পিংজা	6, 34, 37, 38, 39	ম্যাকারনি ও চিজ	সমামিক্স
পিংজা ক্রাস্ট	26	রা	সন্ট বর্ক
পিংজা সস (পিংজার উপর সস)	14	রাইস কেক	সন্ট হিনস
পিনাটে বাটার	33, 35, 36, 46, 52	রাইস পুডিং	সমেজ
পিমেন্টো চিজ	32, 39	রাইস মিক্স	সাওয়ার ক্রিম
পুডিং	7, 8, 11, 31, 46	রাইস সিরিয়াল বার	সামুদ্রিক খাবার
পুডিং পপস	11	রাইস	সালসা
পেঁয়াজ	12, 16, 19	বীজ	সি
পেঁয়াজের রিং	19	বু	সিনামন রোলস
পেস্টোস	19	বুকের দুধ	সিরাপ
পেস্টি	19, 20, 31	বুরিটোস	সিরিয়াল ফুট বার
পোরিজ	27	বে	সীডস
পোলেনটা	27	বেকন	সু
পোসোল	19	বেরি	স্কি
প্যানকেক	21, 26	বোলোগনা	স্কিম মিক্স
প্রেটজেল	27, 31, 49, 52	বোস্টন ব্রাউন ব্রেডস	স্কোনস
প্রেটজেল চিপস	31	ব্যা	স্কোয়াস ব্রেড
ফল	2, 3, 4, 5, 8, 9, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 31, 34, 39, 40, 42, 43, 44, 45, 46, 49, 50, 51, 52	ব্রাউনিজ	ক্রা
ফল ককটেল	14	ব্রে	ক্রাউপল
ফল মাফিন	19	ব্রেড পুডিং	স্টা
ফলের রস মিশ্রণ	15, 46	ব্রেড স্টাফিং/ড্রেসিংস	স্টিকি বান
ফলের সস	17	ব্রেড স্টিকস	স্প্যা
ফলের-স্বাদমুক্ত পানীয়	18	ব্রেডক্রাস্‌স	স্প্যাগেটি
ফাটা গম	23, 54	ভা	স্প্যাগেটি সস
ফার্মার্স চিজ	35	ভালো থাও বেশি খেলো (Eat Well Play Hard)	স্প্রাউট
ফালাফেল	35	ভি	স্প্রাউট
ফিগ কুজি	18	ভু	স্বাদমুক্ত দুধ
ফিশ কেক	37	ভুট্টা	সুদি
ফিশ চিপস	37	ভুট্টা খাবার	সুইট রোলস
ফিশ নাগেটস	37	ভুট্টার চিপস	সুপ
ফিশ স্টিকস	5, 32, 37, 45	ভুসি	সুপ
ফ্যাট-বিহীন দুধ	9	ভে	হট কোকো
ফ্যাট-বিহীন দুধ	4, 7, 8, 9, 10, 46, 49	ভেজিটেবল জুস	হট চকোলেট
ফ্যাট-বিহীন শুকনো দুধ	11	ভেজিটেবল জুস ব্রেড	হট ডগস
ফ্যাট-হ্রাস করা (2%) দুধ	11, 46	ভেজিটেবল ব্রেড	হি
ক্রামেড ব্রেড	29	ভেজিটেবল মাফিন	হি
ফ্রুট কবলার	17	ভেডার মাংস	হি
ফ্রুট ক্রিম্পস	17	ম	হি
ফ্রুট জুস	45	মটর	হি
ফ্রুট পাই	17, 31	মধু	হি
ফ্রুট পাঞ্চ	18	মসুর ডাল	হি
ফ্রুট ব্রেড	18, 19	মাং	হি
ফ্রুট স্ন্যাকস	18	মাংস/মাংসের বিকল্প বিভাগ	হি
ফ্রেস টোস্ট	25	মাংস/মাংসের বিকল্প বিভাগ	হি
ফ্রেস টোস্ট স্টিকস	29	মাংস/মাংসের বিকল্প বিভাগ	হি
ফ্রেস ফ্রাই	17	মাংস/মাংসের বিকল্প বিভাগ	হি
ফ্রেস ব্রেড	23, 25, 42, 43	মাংস/মাংসের বিকল্প বিভাগ	হি

আমাদের অনুসরণ করুন:
health.ny.gov
facebook.com/nysdoh
twitter.com/healthnygov
youtube.com/nysdoh

