

مخطط وجبات الأطفال

الحد الأدنى من الكميات المطلوبة				
الأعمار 18-6	الأعمار 5-3	الأعمار 2-1	عناصر الطعام	مكونات الطعام
كوب واحد	4/3 كوب	2/1 كوب	حليب خال من الدسم أو منخفض الدسم (1%)	الحليب ¹
2/1 كوب	2/1 كوب	4/1 كوب	خضروات أو فاكهة أو كلاهما أو عصير 100%	الخضروات/الفاكهة ²
1 أونصة مكافئة	2/1 أونصة مكافئة	2/1 أونصة مكافئة	الخبز، منتجات الخبز، المعكرونة، الحبوب، إلخ.	الحبوب/الخبز ^{3, 4, 5}
كوب واحد	2/1 كوب	2/1 كوب	حليب خال من الدسم أو منخفض الدسم (1%)	الحليب
4/3 كوب	2/1 كوب	2/1 كوب	خضروات أو عصير 100%	الخضروات
4/3 كوب	2/1 كوب	2/1 كوب	فاكهة أو عصير 100%	الفاكهة
1 أونصة مكافئة	2/1 أونصة مكافئة	2/1 أونصة مكافئة	الخبز، منتجات الخبز، المعكرونة، الحبوب، إلخ.	الحبوب/الخبز
أونصة واحدة	2/1 أونصة	2/1 أونصة	لحم خال من الدهن أو دجاج أو أسماك أو	اللحوم/بدائل اللحوم
ملعقتان كبيرتان	ملعقة كبيرة	ملعقة كبيرة	زبدة الفول السوداني أو زبدة فول الصويا أو زبدة نوع آخر من المكسرات أو البذور أو	(انظر القائمة أدناه)
أونصة واحدة	2/1 أونصة	2/1 أونصة	فول سوداني أو مكسرات أو بذور أو	
4 أونصات	أونصتان	أونصتان	زبادي	
كوب واحد	4/3 كوب	2/1 كوب	حليب خال من الدسم أو منخفض الدسم (1%)	الحليب
2/1 كوب	4/1 كوب	8/1 كوب	خضروات أو عصير 100%	الخضروات
4/1 كوب	4/1 كوب	8/1 كوب	فاكهة أو عصير 100%	الفاكهة ⁶
1 أونصة مكافئة	2/1 أونصة مكافئة	2/1 أونصة مكافئة	الخبز، منتجات الخبز، المعكرونة، الحبوب، إلخ.	الحبوب/الخبز
أونصتان	2/1 أونصة	أونصة واحدة	لحم خال من الدهن أو دجاج أو أسماك أو	اللحوم/بدائل اللحوم
4 أونصات	3 أونصات	أونصتان	توفو أو	
أونصتان	2/1 أونصة	أونصة واحدة	جين أو	
8 أونصات	6 أونصات	4 أونصات	زبادي أو	
4 أونصات	3 أونصات	أونصتان	جين قريش أو	
2/1 كوب	8/3 كوب	4/1 كوب	بقول جافة أو بازلاء أو عدس مطهين أو	
1	4/3	2/1	بييض أو	
4 ملاعق كبيرة	3 ملاعق كبيرة	ملعقتان كبيرتان	زبدة الفول السوداني أو زبدة فول الصويا أو زبدة نوع آخر من المكسرات أو البذور أو	
أونصة واحدة = 50%	4/3 أونصة = 50%	2/1 أونصة = 50%	فول سوداني أو مكسرات أو حبوب	

¹ يتطلب الأطفال حتى عمر عامين الحليب كامل الدسم. ويتطلب الأطفال الأصغر من 6 أعوام الحليب دون إضافة نكهات.

² يجب ألا تُقدم أكثر من حصة واحدة من العصير 100% في اليوم.

³ في الإفطار، يمكن تقديم اللحوم/بدائل اللحوم بدلاً عن مكون الحبوب بالكامل لما يصل إلى 3 مرات في الأسبوع. عند تقديم اللحوم/بدائل اللحوم، استخدم الكميات المذكورة للوجبات الخفيفة.

⁴ يجب تقديم حصة واحدة على الأقل من الحبوب/الخبز الغني بالحبوب الكاملة وتسجيلها في قائمة الطعام كل يوم.

⁵ الأونصات المكافئة تستخدم لتحديد كمية الحبوب الموثوقة. لمزيد من المعلومات، يرجى الرجوع إلى اعتماد الأطفمة في CACFP.

⁶ في الغداء أو العشاء، يمكن تقديم نوع واحد من الخضروات ونوع واحد من الفاكهة أو نوعين مختلفين من الخضروات.