

# مخطط وجبات الأطفال الرضع



Department  
of Health

Child and  
Adult Care  
Food Program

الحد الأدنى من الكميات المطلوبة			
الحد الأدنى من الكميات المطلوبة	الميلاد حتى خمس سنوات	عناصر الطعام	مكونات الطعام
6 أشهر إلى عيد الميلاد الأول			
الإفطار	6/4 أونصات سائلة	لبن الثدي أو الحليب الصناعي للرضع المعزز بالحديد	لبن الثدي أو الحليب الصناعي
	0	خضروات أو فاكهة أو كلاهما	الخضروات/الفاكهة
	0	حبوب الرضع المعززة بالحديد <sup>1</sup> أو	حبوب الرضع <sup>1</sup> و/أو
	0	لحم خالٍ من الدهن، أسماك، دجاج أو	اللحوم/بدائل اللحوم
	0	بيض كامل أو	
	0	بقول جافة أو بازلاء أو عدس مطهوين أو	
	0	جبن أو	
	0	جبن قريش أو	
	0	زبادي	
الوجبة الخفيفة	6/4 أونصات سائلة	لبن الثدي أو الحليب الصناعي للرضع المعزز بالحديد	لبن الثدي أو الحليب الصناعي
	0	خضروات أو فاكهة أو كلاهما	الخضروات/الفاكهة
	0	الخبز أو حبوب الرضع المعززة بالحديد أو	الحبوب/الخبز
	0	المفرقات أو حبوب الإفطار الجاهزة للأكل	
الغداء أو العشاء	6/4 أونصات سائلة	لبن الثدي أو الحليب الصناعي للرضع المعزز بالحديد	لبن الثدي أو الحليب الصناعي
	0	خضروات أو فاكهة أو كلاهما	الخضروات/الفاكهة
	0	حبوب الرضع المعززة بالحديد أو	حبوب الرضع و/أو
	0	لحم خالٍ من الدهن، أسماك، دجاج أو	اللحوم/بدائل اللحوم
	0	بيض كامل أو	
	0	بقول جافة أو بازلاء أو عدس مطهوين أو	
	0	جبن أو	
	0	جبن قريش أو	
	0	زبادي	

<sup>1</sup> الأونصات المكافئة تستخدم لتحديد كمية الحبوب الموثوقة. لحبوب الرضع المعززة بالحديد، يبلغ ½ الأونصة المكافئة حوالي 4 ملاعق كبيرة جافة. للحبوب الأخرى، يرجى الرجوع إلى اعتماد الأطقمة في CACFP. يتطلب الأمر تقديم الأطقمة الصلبة للرضع فقط عند نموهم بشكل كافٍ ليكونوا جاهزين لتقبلها. يجب أن يتم اتخاذ القرار بإطعامهم أطقمة معينة بعد استشارة ولي أمر الرضيع أو الوصي عليه.