

Schemat żywienia dzieci

			WYMAGANE MINIMALNE ILOŚCI		
	SKŁADNIKI ŻYWNOSCI	ARTYKUŁY SPOŻYWCZE	1–2 LAT	3–5 LAT	6–18 LAT
ŚNIADANIE	Mleko ¹	Odtłuszczone lub o niskiej zawartości tłuszczu (1%)	1/2 szklanki	3/4 szklanki	1 szklanka
<i>Należy podać wszystkie trzy składniki</i>	Warzywa/owoce ²	Warzywa, owoce lub jedno i drugie, lub sok 100%	1/4 szklanki	1/2 szklanki	1/2 szklanki
	Produkty zbożowe / pieczywo ^{3, 4, 5}	Chleb, pieczywo, makaron, płatki zbożowe itp.	ekwiwalent 1/2 oz	ekwiwalent 1/2 oz	ekwiwalent 1 oz
PRZEKĄSKA	Mleko	Odtłuszczone lub o niskiej zawartości tłuszczu (1%)	1/2 szklanki	1/2 szklanki	1 szklanka
<i>Należy wybrać 2 różne składniki z 5 wymienionych</i>	Warzywa	Warzywo lub sok 100%	1/2 szklanki	1/2 szklanki	3/4 szklanki
	Owoce	Owoc lub sok 100%	1/2 szklanki	1/2 szklanki	3/4 szklanki
	Produkty zbożowe / pieczywo	Chleb, pieczywo, makaron, płatki zbożowe itp.	ekwiwalent 1/2 oz	ekwiwalent 1/2 oz	ekwiwalent 1 oz
	Mięso / zamiennik mięsa (zob. lista poniżej)	Chude mięso, drób lub ryby <i>lub</i>	1/2 oz	1/2 oz	1 oz
		Masło orzechowe, sojowe masło orzechowe, inne masło orzechowe lub z nasion <i>lub</i>	1 łyżka	1 łyżka	2 łyżki
		Orzeszki ziemne, orzechy lub nasiona <i>lub</i>	1/2 oz	1/2 oz	1 oz
Jogurt		2 oz	2 oz	4 oz	
OBIAD LUB KOLACJA	Mleko	Odtłuszczone lub o niskiej zawartości tłuszczu (1%)	1/2 szklanki	3/4 szklanki	1 szklanka
<i>Należy podać wszystkie pięć składników</i>	Warzywa	Warzywo lub sok 100%	1/8 szklanki	1/4 szklanki	1/2 szklanki
	Owoce ⁶	Owoc lub sok 100%	1/8 szklanki	1/4 szklanki	1/4 szklanki
	Produkty zbożowe / pieczywo	Chleb, pieczywo, makaron, płatki zbożowe itp.	ekwiwalent 1/2 oz	ekwiwalent 1/2 oz	ekwiwalent 1 oz
	Mięso / zamiennik mięsa	Chude mięso, drób lub ryby <i>lub</i>	1 oz	1 1/2 oz	2 oz
		Tofu <i>lub</i>	2 oz	3 oz	4 oz
		Ser <i>lub</i>	1 oz	1 1/2 oz	2 oz
		Jogurt <i>lub</i>	4 oz	6 oz	8 oz
		Twaróg <i>lub</i>	2 oz	3 oz	4 oz
		Gotowana sucha fasola, groch lub soczewica <i>lub</i>	1/4 szklanki	3/8 szklanki	1/2 szklanki
		Jajko <i>lub</i>	1/2	3/4	1
		Masło orzechowe, sojowe masło orzechowe, inne masło orzechowe lub z nasion <i>lub</i>	2 łyżki	3 łyżki	4 łyżki
Orzeszki ziemne, orzechy lub nasiona	1/2 oz = 50%	3/4 oz = 50%	1 oz = 50%		

¹ Dzieci do 2. roku życia powinny spożywać mleko pełne. Dla dzieci poniżej 6. roku życia wymagane jest mleko niearomatyzowane.

² W ciągu dnia można podać maksymalnie jedną porcję soku 100%.

³ Na śniadanie można podawać mięso / zamiennik mięsa zamiast składnika zbożowego do trzech razy w tygodniu. Podając mięso / zamiennik mięsa, należy kierować się ilościami podanymi dla przekąsek.

⁴ Każdego dnia należy podać i zapisać w menu przynajmniej jedną porcję produktów pełnoziarnistych / pieczywa.

⁵ Do określenia ilości uznawanych produktów pełnoziarnistych stosuje się ekwiwalenty uncji (oz). Więcej informacji można znaleźć w dokumencie *Uznawanie żywności w CACFP*.

⁶ Na obiad lub kolację można podać jedno warzywo i jeden owoc lub dwa różne warzywa.