



## Mô Hình Bữa Ăn của Người Lớn

### Bữa sáng: Cung cấp tất cả 3 thành phần cho một bữa sáng được hoàn tiền<sup>1</sup>

Thành Phần Thực Phẩm và Thực Phẩm	Kích Cỡ Khẩu Phần Tối Thiểu
Sữa lỏng <sup>2</sup>	8 fl. oz. (1 cup)
Rau, trái cây hoặc một phần của cả hai <sup>3</sup>	½ cup
Ngũ cốc <sup>4</sup> (oz. eq.) <sup>5</sup>	2 oz. eq.
Bánh mì, bánh quy hoặc bánh cuộn	56 gram
Bánh quế, bánh kẹp, bánh sừng trâu	68 gram
Yến mạch và các loại ngũ cốc nấu chín khác <sup>6</sup>	1 cup nấu chín
Ngũ cốc, dạng miếng hoặc dạng vòng tròn, sẵn sàng để ăn <sup>6</sup>	2 cup
Ngũ cốc, Granola sẵn sàng để ăn <sup>6</sup>	½ cup
Ngũ cốc, dạng viên tròn xốp, sẵn sàng để ăn <sup>6</sup>	2 ½ cup

### Bữa ăn nhẹ: Chọn 2 trong số 5 thành phần cho một bữa ăn nhẹ được hoàn tiền<sup>7</sup>

Thành Phần Thực Phẩm và Thực Phẩm	Kích Cỡ Khẩu Phần Tối Thiểu
Sữa lỏng <sup>2</sup>	8 fl. oz. (1 cup)
Thực phẩm thay thế thịt hoặc thịt (M/MA) (oz. eq.) <sup>5</sup>	1 oz. eq.
Phô mai	1 oz.
Phô mai cottage	2 oz. hoặc ¼ cup
Bơ đậu phộng hoặc các loại bơ khác làm từ hạt	2 Tbps.
Sữa chua (bao gồm sữa chua đậu nành) <sup>8</sup>	4 oz. (½ cup)
Rau củ <sup>3</sup>	½ cup
Trái cây <sup>3</sup>	½ cup
Ngũ cốc <sup>4</sup> (oz. eq.) <sup>5</sup>	1 oz. eq.
Bánh mì, bánh quy hoặc bánh cuộn	28 gram
Bánh quy giòn, Graham (khoảng 5" x 2½")	28 gram/ 2 cái bánh quy giòn
Bánh quy giòn (khác nhau)	22 gram

### Bữa trưa hoặc bữa tối: Cung cấp tất cả 5 thành phần cho bữa trưa hoặc bữa tối<sup>9</sup>

Thành Phần Thực Phẩm và Thực Phẩm	Kích Cỡ Khẩu Phần Tối Thiểu
Sữa lỏng <sup>2,10</sup>	8 fl. oz. (1 cup)
Thực phẩm thay thế thịt hoặc thịt (M/MA) (oz. eq.) <sup>5</sup>	2 oz. eq.
Thịt nạc, thịt gia cầm hoặc cá	2 oz. eq.
Đậu hũ <sup>11</sup>	4.4 oz. hoặc ½ c
Phô mai	2 oz.
Trứng lớn	1 quả trứng
Đậu khô/đậu Hà Lan đã nấu chín	½ cup
Bơ đậu phộng hoặc các loại bơ khác làm từ hạt	4 Tbps.
Đậu phộng, hạt đậu nành, hạt cây hoặc hạt	2 oz.
Rau củ <sup>3,12,13</sup>	½ cup
Trái cây <sup>3</sup>	½ cup
Ngũ cốc <sup>4</sup> (oz. eq.) <sup>5</sup>	2 oz. eq.
Bánh mì, bánh quy hoặc bánh cuộn	56 gram
Mì ống, gạo hoặc cháo Grits	56 gram khô / 1 cup nấu chín
Bánh tortilla, mềm, bột mì hoặc bắp	56 gram

## Bữa Ăn CACFP cho Người Lớn

- <sup>1</sup> Cả ba thành phần phải được cung cấp cho một bữa sáng được hoàn tiền. Thịt và thực phẩm thay thế thịt (M/MA) có thể được sử dụng để đáp ứng toàn bộ yêu cầu thành phần ngũ cốc tối đa ba lần một tuần vào bữa sáng. Một định lượng tương đương với ounce của M/MA bằng một định lượng tương đương với ounce của ngũ cốc. [Offer Versus Serve](#) là một lựa chọn.
- <sup>2</sup> [Milk type served](#) phải là sữa ít béo (1%) hoặc sữa không béo (tách kem), không có hương vị, hoặc sữa không béo (tách kem) có hương vị dành cho người lớn tham gia. Đối với những người lớn tham gia CACFP, 6 ounce (trọng lượng) hoặc ¾ cup (thể tích) sữa chua có thể được sử dụng để đáp ứng một lượng tương đương với 8 ounce sữa lỏng một lần mỗi ngày khi sữa chua không được cung cấp như một thực phẩm thay thế thịt trong cùng một bữa ăn. Nên cho uống nước trong bữa ăn hoặc bữa ăn nhẹ khi thay thế sữa chua bằng sữa. Tham khảo [CNP Meal Accommodations and Modifications page](#) của ODE để biết thêm thông tin về Các Thực Phẩm Thay Thế Sữa Có Giá Trị Dinh Dưỡng Tương Đương và Hỗ Trợ Theo Yêu Cầu Y Tế.
- <sup>3</sup> Nước ép trái cây tiệt trùng 100% chỉ có thể được sử dụng để đáp ứng yêu cầu về rau củ hoặc trái cây một lần mỗi ngày.
- <sup>4</sup> Ít nhất một phần ngũ cốc mỗi ngày phải chứa nhiều ngũ cốc nguyên hạt trong tất cả các bữa ăn và bữa ăn nhẹ được cung cấp tại mỗi địa điểm. [Grain-based desserts](#) và ngũ cốc tinh chế không được tính vào việc đáp ứng yêu cầu thành phần ngũ cốc.
- <sup>5</sup> Khẩu phần ăn tương đương ounce dùng để xác định khẩu phần ăn trong thành phần Ngũ cốc và Thịt/Sản phẩm thay thế thịt. Xem [Nguồn lực về Tương đương Ounce dành cho Ngũ cốc của CACFP](#) để biết thêm thông tin về cách tính khẩu phần của Ngũ cốc. [Tham khảo Hướng dẫn Mua Thực phẩm](#) để biết định lượng tương đương ounce cho Thịt/Sản phẩm thay thế thịt.
- <sup>6</sup> Ngũ cốc ăn sáng phải chứa nhiều, được bổ sung hoặc được cho vào lại ngũ cốc nguyên hạt, và chứa không quá 6 gram đường bổ sung mỗi ounce khô (không quá 21 gram tổng lượng đường bổ sung mỗi 100 gram ngũ cốc khô). Tham khảo [Breakfast Cereal Sugar Limit Wallet Card](#) và WIC Cereal List.
- <sup>7</sup> Chỉ một trong hai thành phần cần thiết cho bữa ăn nhẹ có thể là đồ uống. Bữa ăn nhẹ không cho lựa chọn (offer versus serve).
- <sup>8</sup> Sữa chua phải chứa không quá 12 gram tổng lượng đường bổ sung mỗi 6 ounce. Tham khảo [Yogurt Sugar Limit Wallet Card](#).
- <sup>9</sup> Tất cả năm thành phần phải được cung cấp cho một bữa trưa và/hoặc bữa tối được hoàn tiền. [Offer Versus Serve](#) là một lựa chọn.
- <sup>10</sup> Sữa lỏng là tùy chọn cho bữa tối, chỉ dành cho người lớn tham gia.
- <sup>11</sup> Đậu hũ phải chứa ít nhất 5 gram protein cho mỗi khẩu phần 2.2 oz (¼ cup).
- <sup>12</sup> Bữa trưa và bữa tối phải bao gồm một phần trái cây và một phần rau củ HOẶC hai phần rau củ. Khi cung cấp hai phần rau củ, phải cung cấp hai loại rau củ khác nhau.
- <sup>13</sup> Rau xanh, chẳng hạn như xà lách hoặc rau bina, chỉ được tính cho một nửa số lượng cung cấp. ½ cup rau bina sẽ được tính là ¼ cup rau củ.

### Viết tắt:

Fl. oz. = Ounce chất lỏng (thể tích)  
Cup, c = Cup đo lường (8 fl. oz. )  
Oz. eq. = Định lượng tương đương với ounce  
Oz. = Ounce (trọng lượng)  
Tbsp. = Muỗng canh  
Gram, g = Gram (trọng lượng)

### Nguồn Thông Tin Bổ Sung:

[ODE CNP CACFP Meal Pattern and Menu Planning Page](#)  
[Crediting Handbook for the CACFP \(USDA\)](#)  
[The Food Buying Guide \(USDA\)](#)  
[Nutrition Standards for CACFP Meals and Snacks \(USDA\)](#)