

برنامه غذایی مراقبت از کودک و بزرگسال (CACFP)  
الگوی غذایی بزرگسالان



صبحانه: هر 3 جزء را برای یک صبحانه قابل بازپرداخت سرو کنید<sup>1</sup>

اجزای غذا و اقلام غذایی	حداقل مقدار ماده غذایی
شیر مایع <sup>2</sup>	8 اونس مایع (1 پیمانه)
سبزیجات، میوه، یا پرس‌هایی از هر دو <sup>3</sup>	½ پیمانه
غلات <sup>4</sup> (معادل اونس) <sup>5</sup>	2 معادل اونس
نان، بیسکویت، یا رول	56 گرم
وافل، پنکیک، کروسان	68 گرم
بلغور جو دوسر و سایر دانه‌های غلات پخته شده <sup>6</sup>	1 پیمانه پخته شده
غلات صبحانه، پولکی یا حلقه‌ای آماده برای خوردن <sup>6</sup>	2 پیمانه
غلات صبحانه، گرانولای آماده برای خوردن <sup>6</sup>	½ پیمانه
غلات صبحانه، تویی آماده برای خوردن <sup>6</sup>	½ پیمانه

میان وعده: 2 جزء از 5 جزء را برای میان‌وعده قابل بازپرداخت انتخاب کنید<sup>7</sup>

اجزای غذا و اقلام غذایی	حداقل مقدار ماده غذایی
شیر مایع <sup>2</sup>	8 اونس مایع (1 پیمانه)
گوشت یا جایگزین گوشت (M/MA) (معادل اونس) <sup>5</sup>	1 معادل اونس
پنیر	1 اونس
پنیر کاتیج	2 اونس یا ¼ پیمانه
کره بادام زمینی یا کره سایر مغزها/دانه‌ها	2 قاشق غذاخوری
ماست (از جمله ماست سویا) <sup>8</sup>	4 اونس (½ پیمانه)
سبزیجات <sup>3</sup>	½ پیمانه
میوه <sup>3</sup>	½ پیمانه
غلات <sup>4</sup> (معادل اونس) <sup>5</sup>	1 معادل اونس
نان، بیسکویت، یا رول	28 گرم
کراکر، گراهام (حدود 5 اینچ در 2½ اینچ)	28 گرم/2 کراکر
کراکر (متنوع)	22 گرم

ناهار یا شام: هر 5 جزء را برای یک ناهار یا شام قابل بازپرداخت سرو کنید<sup>9</sup>

اجزای غذا و اقلام غذایی	حداقل مقدار ماده غذایی
شیر مایع <sup>2، 10</sup>	8 اونس مایع (1 پیمانه)
گوشت یا جایگزین گوشت (M/MA) (معادل اونس) <sup>5</sup>	2 معادل اونس
گوشت لخم، مرغ، یا ماهی	2 معادل اونس
توفو <sup>11</sup>	4.4 اونس یا ½ پیمانه
پنیر	2 اونس
تخم مرغ بزرگ	1 تخم مرغ
لوبیا/نخود خشک پخته شده	½ پیمانه
کره بادام زمینی یا کره سایر مغزها/دانه‌ها	4 قاشق غذاخوری
بادام زمینی، آجیل سویا، آجیل درختی، یا دانه‌ها	2 اونس
سبزیجات <sup>3، 12، 13</sup>	½ پیمانه
میوه <sup>3</sup>	½ پیمانه
غلات <sup>4</sup> (معادل اونس) <sup>5</sup>	2 معادل اونس
نان، بیسکویت، یا رول	56 گرم
پاستا، برنج، یا گریترز	56 گرم خشک/1 پیمانه پخته شده
تورتیلا، نرم، آرد یا ذرت	56 گرم

## وعده‌های غذایی CACFP برای بزرگسالان

- 1 هر سه جزء باید برای یک صبحانه قابل بازپرداخت سرو شوند. برای اینکه نیاز به جزء غلات به طور کامل تامین شود، می‌توان از گوشت یا جایگزین‌های گوشت (M/MA) حداکثر سه بار در هفته در وعده صبحانه استفاده کرد. یک معادل اونس M/MA با یک معادل اونس غلات برابر است. گزینه [Offer Versus Serve](#) (پیشنهاد در مقابل سرو) موجود است.
- 2 **نوع شیر سرو شده** برای شرکت‌کنندگان بزرگسال باید شیر کم‌چرب (1%) یا بدون‌چربی بدون طعم، یا شیر بدون‌چربی طعم‌دار باشد. برای شرکت‌کنندگان CACFP بزرگسال، وقتی ماست به عنوان جایگزین گوشت در همان وعده غذایی سرو نمی‌شود، می‌توان یکبار در روز از 6 اونس (وزن) یا  $\frac{3}{4}$  پیمانه (حجم) ماست برای تامین مواد مغذی معادل 8 اونس شیر مایع استفاده کرد. وقتی ماست جایگزین شیر می‌شود، مصرف آب در وعده‌های غذایی یا میان‌وعده‌ها توصیه می‌گردد. برای کسب اطلاعات بیشتر درباره جایگزین‌هایی که از نظر غذایی معادل شیر هستند و متناسب‌سازی‌های موردنیاز از نظر پزشکی به [صفحه CNP Meal Accommodations and Modifications](#) (متناسب‌سازی و تغییرات وعده غذایی ODE (CNP) مراجعه کنید.
- 3 از آبمیوه 100% طبیعی پاستوریزه می‌توان فقط برای تامین نیاز به سبزیجات یا میوه یکبار در روز استفاده کرد.
- 4 در تمام وعده‌های غذایی و میان‌وعده‌هایی که در هر محل سرو می‌شوند، حداقل یک وعده غلات در روز باید حاوی غلات کامل باشد. [دسرهای مبتنی بر غلات](#) و غلات تصفیه شده نیاز به جزء غلات را تامین نمی‌کنند.
- 5 برای تعیین مقدار ماده غذایی در اجزای غلات و گوشت/جایگزین گوشت از مقدار ماده غذایی معادل اونس استفاده می‌شود. برای کسب اطلاعات بیشتر درباره اعتباردهی غلات به [CACFP Grains Ounce Equivalent Resources](#) (منابع معادل اونس غلات CACFP) رجوع کنید. در خصوص محصولات معادل اونس گوشت/جایگزین گوشت به [Food Buying Guide](#) (راهنمای خرید غذا) مراجعه کنید.
- 6 غلات صبحانه باید حاوی غلات کامل، غنی‌سازی شده، یا مغذی‌سازی شده، باشد و در آن بیش از 6 گرم قند افزوده در هر اونس خشک (حداکثر 21 گرم قند افزوده به ازای هر 100 گرم غلات صبحانه خشک) استفاده نشود. به [Breakfast Cereal Sugar Limit Wallet Card](#) (کارت کیف پول محدوده قند غلات صبحانه) و [WIC Cereal List](#) (فهرست غلات WIC) مراجعه کنید.
- 7 فقط یکی از دو جزء موردنیاز میان‌وعده می‌تواند نوشیدنی باشد. «پیشنهاد در مقابل سرو» گزینه‌ای برای میان‌وعده نیست.
- 8 قند افزوده ماست نباید بیش از 12 گرم در هر 6 اونس باشد. به [Yogurt Sugar Limit Wallet Card](#) (کارت کیف پول محدوده قند ماست) مراجعه کنید.
- 9 هر پنج جزء باید برای یک وعده ناهار و/یا شام قابل بازپرداخت سرو شوند. گزینه «پیشنهاد در مقابل سرو» موجود است.
- 10 برای شرکت‌کنندگان بزرگسال عرضه شیر مایع در وعده شام اختیاری است.
- 11 هر 2.2 اونس ( $\frac{1}{4}$  پیمانه) توفو باید حاوی حداقل 5 گرم پروتئین باشد.
- 12 ناهار و شام باید شامل یک میوه و یک سبزی یا دو سبزی باشد. در صورت سرو دو سبزی، دو نوع سبزی مختلف باید سرو شود.
- 13 سبزیجات برگ‌دار، از قبیل کاهو یا اسفناج، فقط نصف حجم سرو شده محسوب می‌شوند.  $\frac{1}{2}$  پیمانه اسفناج معادل با  $\frac{1}{4}$  پیمانه سبزیجات است.

### منابع اضافی:

[صفحه الگوی منو و برنامه‌ریزی منو ODE CNP CACFP](#)

[دفترچه راهنمای اعتباردهی برای CACFP \(USDA\)](#)

[راهنمای خرید غذا \(USDA\)](#)

[استانداردهای تغذیه برای وعده‌های غذایی و میان‌وعده‌های CACFP \(USDA\)](#)

### اختصارات:

Fl. oz. = اونس مایع (حجم)

Cup, c = پیمانه اندازه‌گیری (8 اونس مایع)

Oz. eq. = معادل اونس

Oz. = اونس (وزن)

Tbsp = قاشق غذاخوری (ق.غ.)

g, Grams = گرم (وزن)