

儿童和成人护理食品计划 (CACFP)

儿童 (1-18 岁) 膳食模式

早餐¹: 一份可报销的早餐需要提供所有三种成分²

食物成分及食物内容	1-2 岁	3-5 岁	6-12 岁	13-18 岁 ³
液体牛奶 ⁴	4 fl oz (½杯)	6 fl oz (¾杯)	8 fl oz (1)	8 fl oz (1杯)
蔬菜、水果或两者兼而有之 ⁵	¼ 杯	½ 杯	½ 杯	½ 杯
谷物 ⁶ (oz. eq.) ⁷	½ oz. eq.	½ oz. eq.	1 oz. eq.	1 oz. eq.
面包、饼干或面包卷	14 克	14 克	28 克	28 克
华夫饼, 煎饼, 羊角面包	17 克	17 克	34 克	34 克
燕麦片和其他熟谷类谷物 ⁸	¼ 杯, 熟谷类	¼ 杯, 熟谷类	½ 杯, 熟谷类	½ 杯, 熟谷类
麦片, 即食扁片或圆片 ⁸	½ 杯	½ 杯	1 杯	1 杯
麦片, 即食格兰诺拉麦片 ⁸	⅛ 杯	⅛ 杯	¼ 杯	¼ 杯
麦片, 即食膨化麦片 ⁸	¼ 杯	¼ 杯	1 ¼ 杯	1 ¼ 杯

零食¹: 从 5 种成分中选择 2 种作为可报销零食⁹

食物成分及食物内容	1-2 岁	3-5 岁	6-12 岁	13-18 岁 ³
液体牛奶 ⁴	4 fl oz (½杯)	4 fl oz (½杯)	8 fl oz (1)	8 fl oz (1杯)
肉类/肉类替代品 (M/MA) (oz. eq.) ⁷	½ oz. eq.	½ oz. eq.	1 oz. eq.	1 oz. eq.
奶酪	½ oz.	½ oz.	1 oz.	1 oz.
花生酱或其他坚果/种子类酱	1 Tbsp.	1 Tbsp.	2 Tbsp.	2 Tbsp.
酸奶 (含大豆酸奶) ¹⁰	2 oz. (¼ 杯)	2 oz. (¼ 杯)	4 oz. (½ 杯)	4 oz. (½ 杯)
蔬菜 ⁵	½ 杯	½ 杯	¾ 杯	¾ 杯
水果 ⁵	½ 杯	½ 杯	¾ 杯	¾ 杯
谷物 ⁶ (oz. eq.) ⁷	½ oz. eq.	½ oz. eq.	1 oz. eq.	1 oz. eq.
面包、饼干或面包卷	14 克	14 克	28 克	28 克
全麦饼干 (约 5" 比 2½")	14 克/ 1 个饼干	14 克/ 1 个饼干	28 克/ 2 个饼干	28 克/ 2 个饼干
饼干 (各种)	11 克	11 克	22 克	22 克

午餐或晚餐¹: 一份可报销的午餐或晚餐需要提供所有五种成分¹¹

食物成分及食物内容	1-2 岁	3-5 岁	6-12 岁	13-18 岁 ³
液体牛奶 ⁴	4 fl oz (½杯)	6 fl oz (¾杯)	8 fl oz (杯)	8 fl oz (1杯)
肉类/肉类替代品 (M/MA) (oz. eq.) ⁷	1 oz. eq.	1 ½ oz. eq.	2 oz. eq.	2 oz. eq.
瘦肉、家禽或鱼	1 oz. eq.	1 ½ oz. eq.	2 oz. eq.	2 oz. eq.
豆腐 ¹²	2.2 oz. 或 ¼ 杯	3.3 oz. 或 ⅜ 杯	4.4 oz. 或 ½ 杯	4.4 oz. 或 ½ 杯
奶酪	1 oz.	1 ½ oz.	2 oz.	2 oz.
大鸡蛋	½ 蛋	¾ 蛋	1 蛋	1 蛋
熟干豆/豌豆	¼ 杯	⅜ 杯	½ 杯	½ 杯
花生酱或其他坚果/种子类酱	2 Tbsp.	3 Tbsp.	4 Tbsp.	4 Tbsp.
花生、大豆坚果、树坚果或种子 (最多可代替 50%M/MA 类食物)	1 oz.	1 ½ oz.	2 oz.	2 oz.
蔬菜 ^{5, 13, 14}	⅜ 杯	¼ 杯	½ 杯	½ 杯
水果 ⁵	⅜ 杯	¼ 杯	¼ 杯	¼ 杯
谷物 ⁶ (oz. eq.) ⁷	½ oz. eq.	½ oz. eq.	1 oz. eq.	1 oz. eq.
面包、饼干或面包卷	14 克	14 克	28 克	28 克
意大利面、米饭或粗玉米粉	干燥时称重 14 克/¼ 杯, 熟谷类	干燥时称重 14 克/¼ 杯, 熟谷类	干燥时称重 28 克/½ 杯, 熟谷类	干燥时称重 28 克/½ 杯, 熟谷类
软玉米饼, 面粉或玉米	14 克	14 克	28 克	28 克

CACFP 1-18 岁儿童膳食

- ¹ 必须全天向儿童提供水。水不是报销膳食的一部分，也不能代替液体牛奶提供。
- ² 一份可报销的早餐必须提供所有三种成分。肉类和肉类替代品（M/MA）可以用来满足整个谷物成分的要求，最多一周在早餐时吃三次。一盎司当量的 M/MA 等于一盎司当量的谷物。 [Offer Versus Serve](#) 只适用于有风险的课后赞助商。
- ³ 为满足 13 岁至 18 岁儿童的营养需求，可能需要为他们提供比规定份额更大的份量。
- ⁴ 对于 1 岁以上的儿童（12-23 岁） [供应牛奶类型](#) 必须原味全脂牛奶。对于 2-5 岁的孩子来说，牛奶必须是原味低脂牛奶（1%）或原味脱脂牛奶。针对 6 岁及以上儿童，牛奶必须为原味低脂（1%）或风味无脂（脱脂）牛奶或调味无脂（脱脂）牛奶。
- ⁵ 巴氏杀菌的 100% 果汁只能用于满足蔬菜或水果的需求，每天一次。
- ⁶ 在每个地点提供的所有膳食和小吃中，每天至少有一份谷物必须是富含全谷物的。 [谷物甜点](#) 和精制谷物不计入谷物成分要求。
- ⁷ 盎司等量食用分量用于确定谷物和肉类/肉类替代成分的食用分量。参阅 [CACFP Grains Ounce Equivalent Resources](#)，了解更多有关谷物积分的信息。参阅 [Food Buying Guide](#)，了解有关肉类/肉类替代品盎司当量的信息。
- ⁸ 早餐谷物必须是富含全谷物、强化谷物或浓缩谷物，每干盎司含添加糖不超过 6 克（每 100 克干谷物含添加糖不超过 21 克）。请参阅 [Breakfast Cereal Sugar Limit Wallet Card](#) 和 WIC Cereal List。
- ⁹ 零食所需的两种成分中只有一种可以是饮料。零食不能通过提供与服务方式完成。
- ¹⁰ 酸奶每 6 盎司的添加糖含量不得超过 12 克。请参阅 [Yogurt Sugar Limit Wallet Card](#)。
- ¹¹ 一份可报销的午餐/晚餐必须提供所有五种成分。 [Offer Versus Serve](#) 只适用于有风险的课后赞助商。
- ¹² 每 2.2 盎司豆腐必须含有至少 5 克蛋白质。
- ¹³ 午餐和晚餐必须包括一种水果和一种蔬菜或两种蔬菜。如果选择提供两种蔬菜，必须提供两种不同种类的蔬菜。
- ¹⁴ 绿叶蔬菜，如生菜或菠菜，只占供应量的一半。半杯菠菜可以抵扣四分之一杯蔬菜。

缩写：

Fl. oz.=流体盎司（体积）
cup, c=量杯（8 盎司）
Oz. eq.=盎司当量
Oz.=盎司（重量）
Tbsp.=汤匙
Grams, g=克（重量）

其他资源

[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 \(USDA\)](#)