

Схема харчування дітей (1-18 років)

Сніданок¹: подача всіх 3 складових за програмою компенсації сніданку²

Харчові компоненти та продукти харчування	Вік 1-2 роки	Вік 3-5 років	Вік 6-12 років	Вік 13-18 років ³
Рідке молоко ⁴	4 рідкі унції (½ чашки)	6 рідких унцій (¾ чашки)	8 рідких унцій (1 чашка)	8 рідких унцій (1 чашка)
Овочі, фрукти або порції і того, і іншого ⁵	¼ чашки	½ чашки	½ чашки	½ чашки
Крупи ⁶ (екв. унцій) ⁷	½ экв. унцій	½ экв. унцій	1 экв. унцій	1 экв. унцій
Хліб, печиво або булочка	14 грамів	14 грамів	28 грамів	28 грамів
Вафля, млинець, круасан	17 грамів	17 грамів	34 грамів	34 грамів
Вівсянка та інші варені злаки ⁸	¼ чашки у готовому вигляді	¼ чашки у готовому вигляді	½ чашки у готовому вигляді	½ чашки у готовому вигляді
Крупи, готові до вживання пластівці або кругляшки ⁸	½ чашки	½ чашки	1 чашка	1 чашка
Крупи, готові до вживання мюслі ⁸	⅛ чашки	⅛ чашки	¼ чашки	¼ чашки
Крупи, готові до вживання повітряні пластівці ⁸	¾ чашки	¾ чашки	1 ¼ чашки	1 ¼ чашки

Перекус¹: виберіть 2 з 5 компонентів для перекусу за програмою компенсації⁹

Харчові компоненти та продукти харчування	Вік 1-2 роки	Вік 3-5 років	Вік 6-12 років	Вік 13-18 років ³
Рідке молоко ⁴	4 рідкі унції (½ чашки)	4 рідких унцій (½ чашки)	8 рідких унцій (1 чашка)	8 рідких унцій (1 чашка)
М'ясо або заміник м'яса (М/МА) (екв. унцій) ⁷	½ экв. унцій	½ экв. унцій	1 экв. унцій	1 экв. унцій
Твердий сир	½ унції	½ унції	1 унція	1 унція
Арахісове масло або інші горіхові/насіненні масла	1 столова ложка	1 столова ложка	2 столові ложки	2 столові ложки
Йогурт (у тому числі соєвий) ¹⁰	2 унції (¼ чашки)	2 унції (¼ чашки)	4 унції (½ чашки)	4 унції (½ чашки)
Овочі ⁵	½ чашки	½ чашки	¾ чашки	¾ чашки
Фрукти ⁵	½ чашки	½ чашки	¾ чашки	¾ чашки
Крупи ⁶ (екв. унцій) ⁷	½ экв. унцій	½ экв. унцій	1 экв. унцій	1 экв. унцій
Хліб, печиво або булочка	14 грамів	14 грамів	28 грамів	28 грамів
Крекер, Graham (приблизно 5 на 2½ дюйма)	14 грамів/1 крекер	14 грамів/1 крекер	28 грамів/2 крекери	28 грамів/2 крекери
Крекери (різні)	11 грамів	11 грамів	22 грамів	22 грамів

Обід або вечеря ¹: подача всіх 5 складових на обід або вечерю за програмою компенсації ¹¹

Харчові компоненти та продукти харчування	Вік 1-2 роки	Вік 3-5 років	Вік 6-12 років	Вік 13-18 років³
Рідке молоко⁴	4 рідкі унції (½ чашки)	6 рідких унцій (¾ чашки)	8 рідких унцій (1 чашка)	8 рідких унцій (1 чашка)
М'ясо або замітник м'яса (М/МА) (екв. унцій)⁷	1 екв. унцій	1 ½ екв. унцій	2 екв. унцій	2 екв. унцій
Нежирне м'ясо, птиця або риба	1 екв. унцій	1 ½ екв. унцій	2 екв. унцій	2 екв. унцій
Тофу ¹²	2,2 унції або ¼ чашки	3,3 унції або ⅓ чашки	4,4 унції або ½ склянки	4,4 унції або ½ склянки
Твердий сир	1 унція	1 ½ унції	2 унції	2 унції
Крупне яйце	½ яйця	¾ яйця	1 яйце	1 яйце
Варена суха квасоля/горох	¼ чашки	⅓ чашки	½ чашки	½ чашки
Арахісове масло або інші горіхові/насіненні масла	2 столові ложки	3 столові ложки	4 столові ложки	4 столові ложки
Арахіс, соєві горіхи, деревні горіхи або насіння	1 унція	1 ½ унції	2 унції	2 унції
Овочі^{5, 13, 14}	⅓ чашки	¼ чашки	½ чашки	½ чашки
Фрукти ⁵	⅓ чашки	¼ чашки	½ чашки	½ чашки
Крупи⁶ (екв. унцій) ⁷	½ екв. унцій	½ екв. унцій	1 екв. унцій	1 екв. унцій
Хліб, печиво або булочка	14 грамів	14 грамів	28 грамів	28 грамів
Макарони, рис або крупи	14 грамів у сухому вигляді/ ¼ чашки у готовому вигляді	14 грамів у сухому вигляді/ ¼ чашки у готовому вигляді	28 грамів у сухому вигляді/ ½ чашки у готовому вигляді	28 грамів у сухому вигляді/ ½ чашки у готовому вигляді
Тортилья, м'яка, борошняна або кукурудзяна	14 грамів	14 грамів	28 грамів	28 грамів

10.2024

Ця установа надає всім рівні можливості.

Харчування CACFP для дітей 1-18 років

- ¹ Воду потрібно пропонувати дітям протягом дня. Вода не входить до складу харчування, що компенсується, і не може подаватися замість рідкого молока.
- ² Всі три складові мають бути подані за програмою компенсації. М'ясо та заміник м'яса (М/МА) можуть використовуватися для задоволення потреби в цільнозернових компонентах максимум три рази на тиждень під час сніданку. Одна унція еквіваленту М/МА дорівнює одній унції еквіваленту круп. [Пропозиція на протипагу подачі](#) – це опція лише для Спонсорів позашкільних закладів групи ризику.
- ³ Для дітей віком від 13 до 18 років може знадобитися більший розмір порцій, ніж зазначено, щоб задовольнити їхні потреби в харчуванні.
- ⁴ [Тип молока](#) для дітей віком до одного року (12-23 місяців) має подаватися неароматизоване незбиране молоко. Молоко має бути неароматизованим нежирним (1%) або неароматизованим знежиреним (знятим) для дітей віком від 2 до 5 років. Молоко має бути неароматизованим або ароматизованим нежирним (1%) або знежиреним (знятим) молоком для дітей віком від 6 років.
- ⁵ Пастеризований 100% сік можна вживати для задоволення потреби в овочах або фруктах лише один раз на день.
- ⁶ Щонайменше одна порція зернових на день має бути багата на цільнозернові продукти в усіх стравах і закусках, що подаються в кожному закладі. [Десерти на основі зернових](#) і рафіновані зерна не враховуються у врахуванні зернового компонента.
- ⁷ Для визначення розмірів порцій у компонентах «Зернові» та «М'ясо/заміник м'яса» використовується еквівалент унцій. Дивіться [Ресурси CACFP в еквіваленті унцій зернових](#) для отримання додаткової інформації про кредитування зернових. Зверніться до [Посібника з купівлі продуктів харчування](#) щодо виходу м'яса / заміника м'яса в еквіваленті унцій.
- ⁸ Сухі сніданки мають бути з цільного зерна, вітамінізовані або збагачені, і містити не більше 6 грамів доданого цукру на суху унцію (не більше 21 грама доданого цукру на 100 грамів сухих пластівців). Зверніться до [Картки обмеження споживання цукру в сухих сніданках](#) та Переліку сухих сніданків WIC (жінки, немовлята та діти).
- ⁹ Лише один з двох обов'язкових компонентів закуски може бути напоєм. Пропозиція на протипагу подачі – це не варіант для перекусу.
- ¹⁰ Йогурт має містити не більше 12 грамів доданого цукру на 6 унцій. Зверніться до [Картки обмеження споживання цукру в йогуртах](#)
- ¹¹ Всі п'ять складових мають бути подані до обіду та/або вечері за програмою компенсації. [Пропозиція на протипагу подачі](#) – це опція лише для Спонсорів позашкільних закладів групи ризику.
- ¹² Тофу має містити щонайменше 5 грамів білка на кожну порцію вагою 2,2 унції (¼ склянки).
- ¹³ Обід і вечеря мають містити один фрукт і один овоч [АБО](#) два овочі. Коли подають два овочі, слід подавати два різних види овочів.
- ¹⁴ Листяна зелень, така як салат або шпинат, становить лише половину порції. ½ склянки шпинату зараховується як ¼ склянки овочів.

Скорочення:

Fl. oz. (рід. унції) = рідкі унції (одиниця об'єму)
Cup, c (чашка, ч) = мірна чашка (8 унцій)
Oz. eq. (екв. унцій) = еквівалент унцій
Oz. (унція) = унція (одиниця ваги),
Tbsp. (ст. л.) = столова ложка, Grams, g (г) = грами (одиниця ваги)

Додаткові джерела:

[Сторінка планування харчування та меню ODE CNP CACFP](#)
[Посібник з кредитування для CACFP \(USDA\)](#)
[Посібник з купівлі продуктів харчування \(USDA\)](#)
[Стандарти харчування для страв і закусок CACFP \(USDA\)](#)