



## Mô Hình Bữa Ăn của Trẻ (1-18 tuổi)

### Bữa sáng<sup>1</sup>: Cung cấp tất cả 3 thành phần cho một bữa sáng được hoàn thiện<sup>2</sup>

Thành Phần Thực Phẩm và Thực Phẩm	Độ tuổi 1-2	Độ tuổi 3-5	Độ tuổi 6-12	Độ tuổi 13-18 <sup>3</sup>
Sữa lỏng <sup>4</sup>	4 fl oz (½ cup)	6 fl oz (¾ cup)	8 fl oz (1 cup)	8 fl oz (1 cup)
Rau củ, trái cây hoặc một phần của cả hai <sup>5</sup>	¼ cup	½ cup	½ cup	½ cup
Ngũ cốc <sup>6</sup> , sử dụng định lượng tương đương với ounce (oz. eq.) <sup>7</sup>	½ oz. eq.	½ oz. eq.	1 oz. eq.	1 oz. eq.
Bánh mì, bánh quy hoặc bánh cuộn	14 gram	14 gram	28 gram	28 gram
Bánh waffle, bánh pancake, bánh sừng trâu	17 gram	17 gram	34 gram	34 gram
Bột yến mạch và các loại ngũ cốc nấu chín khác <sup>8</sup>	¼ cup nấu chín	¼ cup nấu chín	½ cup nấu chín	½ cup nấu chín
Ngũ cốc, dạng miếng hoặc dạng vòng tròn, sẵn sàng để ăn <sup>8</sup>	½ cup	½ cup	1 cup	1 cup
Ngũ cốc, Granola, sẵn sàng để ăn <sup>8</sup>	⅓ cup	⅓ cup	¼ cup	¼ cup
Ngũ cốc, dạng viên tròn xốp, sẵn sàng để ăn <sup>8</sup>	¾ cup	¾ cup	1 ¼ cup	1 ¼ cup

### Bữa ăn nhẹ<sup>1</sup>: Chọn 2 trong số 5 thành phần cho một bữa ăn nhẹ được hoàn thiện<sup>9</sup>

Thành Phần Thực Phẩm và Thực Phẩm	Độ tuổi 1-2	Độ tuổi 3-5	Độ tuổi 6-12	Độ tuổi 13-18 <sup>3</sup>
Sữa lỏng <sup>4</sup>	4 fl oz (½ cup)	4 fl oz (½ cup)	8 fl oz (1 cup)	8 fl oz (1 cup)
Thực phẩm thay thế thịt hoặc thịt (M/MA)	½ oz. eq.	½ oz. eq.	1 oz. eq.	1 oz. eq.
Phô mai	½ oz.	½ oz.	1 oz.	1 oz.
Bơ đậu phộng hoặc bơ khác làm từ hạt	1 Tbps.	1 Tbps.	2 Tbps.	2 Tbps.
Sữa chua (bao gồm sữa chua đậu nành) <sup>10</sup>	2 oz. (¼ cup)	2 oz. (¼ cup)	4 oz. (½ cup)	4 oz. (½ cup)
Rau củ <sup>5</sup>	½ cup	½ cup	¾ cup	¾ cup
Trái cây <sup>5</sup>	½ cup	½ cup	¾ cup	¾ cup
Ngũ cốc <sup>6</sup> , sử dụng định lượng tương đương với ounce (oz. eq.) <sup>7</sup>	½ oz. eq.	½ oz. eq.	1 oz. eq.	1 oz. eq.
Bánh mì, bánh quy hoặc bánh cuộn	14 gram	14 gram	28 gram	28 gram
Bánh giòn, Graham (khoảng 5"x2½")	14 gram/ 1 cái bánh quy giòn	14 gram/ 1 cái bánh quy giòn	28 gram/ 2 cái bánh quy giòn	28 gram/ 2 cái bánh quy giòn
Bánh giòn (khác nhau)	11 gram	11 gram	22 gram	22 gram

### Bữa trưa hoặc bữa tối<sup>1</sup>: Cung cấp tất cả 5 thành phần cho bữa trưa hoặc bữa tối<sup>11</sup>

Thành Phần Thực Phẩm và Thực Phẩm	Độ tuổi 1-2	Độ tuổi 3-5	Độ tuổi 6-12	Độ tuổi 13-18 <sup>3</sup>
Sữa lỏng <sup>4</sup>	4 fl oz (½ cup)	6 fl oz (¾ cup)	8 fl oz (1 cup)	8 fl oz (1 cup)
Thực phẩm thay thế thịt hoặc thịt (M/MA)	1 oz. eq.	1 ½ oz. eq.	2 oz. eq.	2 oz. eq.
Thịt nạc, thịt gia cầm hoặc cá	1 oz. eq.	1 ½ oz. eq.	2 oz. eq.	2 oz. eq.
Đậu hũ <sup>12</sup>	2.2 oz. hoặc ¼ c	3.3 oz. hoặc ⅓ c	4.4 oz. hoặc ½ c	4.4 oz. hoặc ½ c
Phô mai	1 oz.	1 ½ oz.	2 oz.	2 oz.
Trứng lớn	½ quả trứng	¾ quả trứng	1 quả trứng	1 quả trứng
Đậu khô/đậu Hà Lan đã nấu chín	¼ cup	⅓ cup	½ cup	½ cup
Bơ đậu phộng hoặc các loại bơ khác làm từ hạt	2 Tbps.	3 Tbps.	4 Tbps.	4 Tbps.
Đậu phộng, hạt đậu nành, hạt cây hoặc hạt	1 oz.	1 ½ oz.	2 oz.	2 oz.
Rau củ <sup>5,13,14</sup>	⅓ cup	¼ cup	½ cup	½ cup
Trái cây <sup>5</sup>	⅓ cup	¼ cup	½ cup	½ cup
Ngũ cốc <sup>6</sup> , sử dụng định lượng tương đương với ounce (oz. eq.) <sup>7</sup>	½ oz. eq.	½ oz. eq.	1 oz. eq.	1 oz. eq.
Bánh mì, bánh quy hoặc bánh cuộn	14 gram	14 gram	28 gram	28 gram
Mì ống, gạo hoặc cháo Grits	14 gram khô/ ¼ cup nấu chín	14 gram khô/ ¼ cup nấu chín	28 gram khô/ ½ cup nấu chín	28 gram khô/ ½ cup nấu chín
Bánh tortilla, mềm, bột mì hoặc bắp	14 gram	14 gram	28 gram	28 gram

## Bữa ăn CACFP cho trẻ em 1-18 tuổi

- <sup>1</sup> Phải cho trẻ em uống nước cả ngày. Nước không phải là một phần của bữa ăn có thể được hoàn tiền và không thể cung cấp thay cho sữa lỏng.
- <sup>2</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 chỉ dành cho Các Nhà Tài Trợ Chương Trình Sau Giờ Học dành cho Người Có Nguy Cơ.
- <sup>3</sup> Có thể cần phải cung cấp kích cỡ khẩu phần lớn hơn quy định cho trẻ em từ 13 đến 18 tuổi để đáp ứng nhu cầu dinh dưỡng của trẻ.
- <sup>4</sup> [Milk type served](#) phải là sữa nguyên chất và không có hương vị cho trẻ một tuổi (12-23 tháng tuổi). Sữa phải ít béo (1%) hoặc không có chất béo (tách kem) và không có hương vị cho trẻ em từ 2-5 tuổi. Sữa phải là sữa ít béo (1%), không có hoặc có hương vị hoặc sữa không béo (tách kem) cho trẻ em từ 6 tuổi trở lên.
- <sup>5</sup> Nước ép tiệt trùng 100% chỉ có thể được sử dụng để đáp ứng nhu cầu về rau củ hoặc trái cây một lần mỗi ngày.
- <sup>6</sup> Ít nhất một khẩu phần ngũ cốc mỗi ngày phải chứa nhiều ngũ cốc nguyên hạt trong tất cả các bữa ăn chính 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>7</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>8</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>9</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>10</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>11</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 chỉ dành cho Các Nhà Tài Trợ Chương Trình Sau Giờ Học dành cho Người Có Nguy Cơ.
- <sup>12</sup> Đậu hũ phải chứa ít nhất 5 gram protein cho mỗi khẩu phần 2.2 oz (¼ cup).
- <sup>13</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>14</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 ounce)  
 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 \(USDA\)](#)