

برنامه غذایی مراقبت از کودک و بزرگسال (CACFP) الگوی غذای نوزاد

اختصارات:

Fl. oz. = اونس مایع
Oz. eq. = معادل اونس
Oz. = اونس (وزن)
Tbsp. = قاشق غذاخوری

- وقتی نوزاد علائم گرسنگی را نشان می‌دهد، باید بر اساس تقاضا تغذیه شود
- حامیان مالی باید حداقل یک شیر خشک نوزاد غنی شده با آهن (IFIF) قابل بازپرداخت ارائه دهند
- جداول زیر حداقل مقدار ماده غذایی برای برآورده کردن الزامات الگوی غذایی را شرح می‌دهند

صبحانه، ناهار و شام:

11 - 6 ماه	بدو تولد - 5 ماه	اجزای غذا و اقلام غذایی
6-8 اونس مایع	4-6 اونس مایع	شیر مادر ¹ یا شیر خشک نوزاد غنی شده با آهن (IFIF) ^{2,1}
0-2 قاشق غذاخوری		میوه یا سبزیجات ^{4,3} یا ترکیبی از هر دو
0 - 1/2 معادل اونس (0-4 قاشق غذاخوری)		سرلاک نوزاد غنی شده با آهن (IFIC) ^{6,5} یا گوشت/جایگزین‌های گوشت (M/MA) ³ ، از جمله گوشت، ماهی، مرغ، تخم مرغ کامل، لوبیا/نخود پخته شده، یا پنیر، یا پنیر کاتیج، یا ماست ⁷
0-4 قاشق غذاخوری 0-2 اونس 0-4 اونس یا 1/2 پیمانه 0-4 اونس یا 1/2 پیمانه		

توجه: سرلاک نوزاد غنی شده با آهن (IFIC) تنها غلاتی است که برای مصرف در وعده صبحانه، ناهار، و شام مجاز است. به جای آن، می‌توان به نوزادانی که IFIC مصرف نمی‌کنند، یک ایتیم M/MA داد.

میان وعده:

11 - 6 ماه	بدو تولد - 5 ماه	اجزای غذا و اقلام غذایی
2-4 اونس مایع	4-6 اونس مایع	شیر مادر ¹ یا شیر خشک نوزاد غنی شده با آهن (IFIF) ^{2,1}
0-2 قاشق غذاخوری		میوه یا سبزیجات ^{4,3} یا ترکیبی از هر دو
0 - 1/2 معادل اونس (0-4 قاشق غذاخوری)		سرلاک نوزاد غنی شده با آهن (IFIC) ^{6,5} یا نان، کراکر، یا غلات صبحانه آماده برای خوردن (RTE) ^{8,6,5}
0 - 1/2 معادل اونس 14 گرم 17 گرم 6 گرم 7 گرم 7 گرم با 4 قاشق غذاخوری یا 1/4 پیمانه 7 گرم با 5 قاشق غذاخوری یا 1/3 پیمانه		نان، تورتیلا، یا بیسکویت، یا وافل، پنکیک، یا مافین انگلیسی، یا کراکر شور، یا کراکر شیرین، یا غلات صبحانه RTE، پولکی یا حلقه‌های ⁹ ، یا غلات صبحانه RTE، توپی ⁹

توجه: مصرف نان، کراکر، و غلات صبحانه RTE فقط در میان‌وعده مجاز است. M/MAها را فقط می‌توان به عنوان ایتیم جایزه سرو کرد.

- 1 شیر مادر یا IFIF، با پرس‌هایی از هر دو باید سرو شوند. تغذیه با شیر مادر، در صورت وجود، بهترین شیوه تغذیه برای نوزادان از بدو تولد تا 11 ماهگی است.
- 2 تمام شیر خشک‌های نوزادان باید تحت نظارت FDA باشند و با حداقل 1 میلی‌گرم آهن در هر 100 کالری شیر خشک غنی شوند.
- 3 وقتی نوزاد از نظر رشدی آماده خوردن مواد غذایی جامد است، لازم است که این جزء برای او سرو شود. ترکیبی از اقلام غذایی مختلف در این جزء مجاز است.
- 4 مصرف آب میوه و سبزیجات، از جمله آبمیوه‌های 100% طبیعی، برای نوزادان مجاز نیست.
- 5 انواع سرلاک نوزاد باید با آهن غنی شوند (IFIC).
- 6 غلات باید یکی از این موارد باشد: غذا/آرد غنی شده یا حاوی غلات کامل. برای تعیین میزان غلات دارای اعتبار، از مقادیر ماده غذایی معادل اونس استفاده می‌شود. برای مشاهده نمونه مقادیر ماده غذایی مربوط به غلات نوزاد دارای اعتبار، به [Feeding Infants Using Ounce Equivalents for Grains Worksheet](#) (کاربرگ تغذیه نوزادان با استفاده از معادل‌های اونس برای غلات) رجوع کنید.
- 7 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.
- 8 **دسرهای مبتنی بر غلات** و غلات تصفیه شده نیاز به جزء غلات را تأمین نمی‌کنند.
- 9 غلات صبحانه باید حاوی غلات کامل، غنی‌سازی شده، یا مغزی‌سازی 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 [Cereal Sugar Limit Wallet Card](#) (کارت کیف پول محدوده قند غلات صبحانه) و WIC Cereal List (فهرست غلات WIC) مراجعه کنید.

منابع اضافی: [تغذیه نوزادان در برنامه غذایی مراقبت از کودک و بزرگسال \(USDA\)](#)