

Програма харчування для дітей та дорослих (SACFP)

Схема харчування немовлят

- Немовлят слід годувати на вимогу, коли вони подають сигнали голоду
- Спонсори мають запропонувати принаймні одну дитячу суміш, збагачену залізом (IFIF), що підлягає компенсації за програмою
- У наведених нижче таблицях вказані мінімальні розміри порцій, що відповідають вимогам до схеми харчування

Скорочення:
 Fl. oz. (рід. унції) = рідкі унції
 Oz. eq. (екв. унцій) = еквівалент унцій
 Oz. (унція) = унція (одиниця ваги)
 Tbsp. (ст. л.) = столова ложка

Сніданок, обід і вечеря:

Харчові компоненти та продукти харчування	Від народження до 5 місяців	6 - 11 місяців
Грудне молоко ¹ або збагачена залізом дитяча суміш (IFIF) ^{1,2}	4-6 рідких унцій	6-8 рідких унцій
Фрукти або овочі ^{3,4} або їх поєднання		0-2 ст. ложки
Збагачена залізом дитяча каша (IFIC) ^{5,6} або М'ясо або замітник м'яса (М/МА) ³ , в тому числі М'ясо, риба, птиця, цільні яйця, варена квасоля/горох або Твердий сир, або Домашній сир, або Йогурт ⁷		0 - ½ екв. унції (0-4 ст. л.) 0-4 ст. л. 0-2 унції 0-4 унції або ½ чашки 0-4 унції або ½ чашки

Примітка: Збагачені залізом дитячі каші (IFIC) – це єдиний зерновий продукт, який дозволено вживати на сніданок, обід і вечерю. Немовлятам, які не споживають збагачені залізом дитячі каші (IFIC), можна подавати замість нього страви з м'яса/замінника м'яса М/МА.

Перекус:

Харчові компоненти та продукти харчування	Від народження до 5 місяців	6 - 11 місяців
Грудне молоко ¹ або збагачена залізом дитяча суміш (IFIF) ^{1,2}	4-6 рідких унцій	2-4 рідких унцій
Фрукти або овочі ^{3,4} або їх поєднання		0-2 ст. ложки
Збагачена залізом дитяча каша (IFIC) ^{5,6} або Хліб, крекери або готові до вживання (RTE) пластівці ^{5,6,8} Хліб, тортілья, або печиво, або Вафля, млинець або англійський мафін, або Солоні крекери, або Солодкі крекери, або Готові до вживання каші, пластівці або кульки ⁹ , або Готові до вживання каші, подушечки ⁹		0 - ½ екв. унції (0-4 ст. л.) 0 - ½ екв. унції 14 грамів 17 грамів 6 грамів 7 грамів 7 грамів або 4 ст. л. або ¼ чашки 7 грамів або 5 ст. л. або ½ чашки

Примітка: хлібці, крекери та готові до вживання пластівці дозволені лише на перекусах. М'ясо/замінники м'яса М/МА можуть бути подані лише як додаток.

¹ Необхідно подавати грудне молоко або суміш IFIF, або порції обох продуктів. Найкращою практикою для немовлят від народження до 11 місяців вважається годування грудним молоком, якщо воно доступне.

² Усі дитячі суміші повинні відповідати вимогам FDA і бути збагачені залізом – 1 мг заліза або більше на 100 калорій суміші.

³ Порцію цього компонента потрібно вводити, як тільки немовля буде готове до твердої їжі. Допускається поєднання різних продуктів харчування в межах одного компонента.

⁴ Фруктові та овочеві соки, в тому числі 100% соки, не можна давати немовлятам.

⁵ Всі дитячі каші повинні бути збагачені залізом (IFIC).

⁶ Зерно має бути **одного** з наступних видів: збагачене борошно **або** борошно з цільного зерна. Для визначення кількості прийнятних зерен використовуються порції, еквівалентні унції. Для отримання додаткової інформації

про розміри порцій зернових для немовлят зверніться до робочого аркуша [«Годування немовлят з використанням еквівалентів унції для зернових»](#).

⁷Йогурт має містити не більше 12 грамів доданого цукру на 6 унцій. Зверніться до [Картки обмеження споживання цукру в йогуртах](#)

⁸Десерти [на основі зернових](#) і рафіновані зерна не враховуються у врахуванні зернового компонента.

⁹Сухі 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).

Додаткові джерела: [годування немовлят в рамках Програми харчування дітей та дорослих \(USDA\)](#)

10.2024

Ця установа надає всім рівні можливості.