



Mô Hình Bữa Ăn dành cho Trẻ Sơ Sinh

- Trẻ sơ sinh nên được cho ăn khi trẻ có dấu hiệu đói
- Các nhà tài trợ phải cung cấp ít nhất một phần sữa công thức có bổ sung chất sắt cho trẻ sơ sinh, được hoàn tiền (IFIF)
- Các bảng dưới đây liệt kê số lượng khẩu phần tối thiểu để đáp ứng các yêu cầu về mô hình bữa ăn

Viết tắt:

Fl. oz. = Ounce chất lỏng
 Oz. eq. = Định lượng tương đương với ounce
 Oz. = Ounce (trọng lượng)
 Tbsp. = Muỗng canh

Bữa sáng, bữa trưa và bữa tối:

Thành Phần Thực Phẩm và Thực Phẩm	Sơ Sinh – 5 Tháng	6 – 11 Tháng
Sữa mẹ ¹ hoặc sữa công thức có bổ sung chất sắt cho trẻ sơ sinh (IFIF) ^{1,2}	4-6 fl. oz.	6-8 fl. oz.
Trái cây hoặc rau củ ^{3,4} hoặc kết hợp cả hai		0-2 Tbsp.
Ngũ cốc cho trẻ sơ sinh có bổ sung chất sắt (IFIC) ^{5,6} hoặc Thịt/Thực phẩm thay thế thịt (M/MA) ³ , bao gồm Thịt, cá, thịt gia cầm, trứng nguyên quả, đậu nấu chín/đậu Hà Lan, hoặc Phô mai, hoặc Phô mai cottage, hoặc Sữa chua ⁷		0 – ½ oz. eq. (0-4 Tbsp.) 0-4 Tbsp. 0-2 oz. 0-4 oz. hoặc ½ cup 0-4 oz. hoặc ½ cup

Lưu ý: Ngũ cốc cho trẻ sơ sinh có bổ sung chất sắt (IFIC) là thực phẩm ngũ cốc duy nhất được phép cho bữa sáng, bữa trưa và bữa tối. Trẻ sơ sinh không dùng IFIC có thể được cung cấp một thực phẩm M/MA thay thế.

Bữa Ăn Nhẹ:

Thành Phần Thực Phẩm và Thực Phẩm	Sơ Sinh – 5 Tháng	6 – 11 Tháng
Sữa mẹ ¹ hoặc sữa công thức có bổ sung chất sắt cho trẻ sơ sinh (IFIF) ^{1,2}	4-6 fl. oz.	2-4 fl. oz.
Trái cây hoặc rau củ ^{3,4} hoặc kết hợp cả hai		0-2 Tbsp.
Ngũ cốc cho trẻ sơ sinh có bổ sung chất sắt (IFIC) ^{5,6} hoặc Bánh mì, bánh quy giòn hoặc ngũ cốc ăn sẵn (RTE) ^{5,6,8} Bánh mì, bánh tortilla, bánh quy hoặc Bánh waffle, bánh pancake, bánh muffin của Anh hoặc Bánh quy giòn mặn hoặc Bánh quy giòn ngọt hoặc Ngũ cốc RTE, dạng miếng hoặc dạng vòng tròn ⁹ , hoặc Ngũ cốc RTE, dạng viên tròn xốp ⁹		0 – ½ oz. eq. (0-4 Tbsp.) 0 – ½ oz. eq. 14 gram 17 gram 6 gram 7 gram 7 gram hoặc 4 Tbsp. hoặc ¼ cup 7 gram hoặc 5 Tbsp. hoặc ⅓ cup

Lưu ý: Bánh mì, bánh quy giòn và ngũ cốc RTE chỉ được phép cho bữa ăn nhẹ. M/MA chỉ có thể được cung cấp như thực phẩm bổ sung mà thôi.

¹ Phải cung cấp sữa mẹ hoặc IFIF, hoặc các phần của cả hai. Cung cấp sữa mẹ khi có, được coi là một thực hành tốt nhất cho trẻ từ sơ sinh đến 11 tháng tuổi.

² Tất cả sữa công thức cho trẻ sơ sinh phải được FDA quy định và bổ sung chất sắt với 1 mg chất sắt trở lên cho mỗi 100 calo sữa công thức.

³ Một khẩu phần của thành phần này là cần thiết khi trẻ sơ sinh đã sẵn sàng về mặt phát triển để ăn thực phẩm rắn. Cho phép kết hợp các thực phẩm khác nhau trong thành phần này.

⁴ Không cho trẻ sơ sinh uống nước ép trái cây và rau củ, kể cả 100% nước trái cây.

⁵ Tất cả ngũ cốc cho trẻ sơ sinh phải được bổ sung chất sắt (IFIC).

⁶ Ngũ cốc phải là **một** trong những thực phẩm sau: bột đã được thêm dinh dưỡng **hoặc** chứa nhiều ngũ cốc nguyên hạt. Kích cỡ khẩu phần tương đương với ounce sẽ được sử dụng để xác định số lượng ngũ cốc được tính, bắt đầu từ ngày 1 tháng 10 năm 2021. Kích cỡ khẩu phần tương đương một ounce bằng với kích cỡ một khẩu phần. Để biết thêm kích cỡ khẩu phần mẫu đối với ngũ cốc trẻ sơ sinh được tính, hãy tham khảo [Feeding Infants Using Ounce Equivalents for Grains Worksheet](#).

⁷ Sữa chua phải chứa không quá 12 gram tổng lượng đường bổ sung mỗi 6 ounce. Tham khảo [Yogurt Sugar Limit Wallet Card](#).

⁸ [Grain-based desserts](#) và ngũ cốc tinh chế không được tính vào việc đáp ứng yêu cầu thành phần ngũ cốc.

⁹ 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.

Nguồn Thông Tin Bổ Sung: [Feeding Infants in the Child and Adult Care Food Program \(USDA\)](#)