


















Chương Trình Thực Phẩm cho Trẻ Em (Child Care Food Program)

BIỂU ĐỒ THỰC PHẨM

Tuổi: 1 và 2 năm 3 tới 5 năm 6 tới 12 năm






































Bữa ăn SÁNG

 Sữa nước	 ½ cốc	 ¾ cốc	 1 cốc
 100% nước trái cây hay trái cây hay rau	 ¼ cốc	 ½ cốc	 ½ cốc
 Bánh mì hay thay thế bánh mì	 ½ miếng*	 ½ miếng*	 1 miếng*
hay ngũ cốc (cereal) lạnh khô	 ¼ cốc (hay 1/3 oz.)	 1/3 cốc (hay 1/2 oz.)	 ¾ cốc (hay 1 oz.)
hay ngũ cốc (cereal) nấu chín	 ¼ cốc	 ¼ cốc	 ½ cốc

Bữa ăn nhẹ Lựa 2 món trong 4 món sau đây**

 Sữa nước	 ½ cốc	 ½ cốc	 1 cốc
 100% nước trái cây hay trái cây hay rau	 ½ cốc	 ½ cốc	 ¾ cốc
 Thịt hay thay thế cho chất thịt	 ½ ounce	 ½ ounce	 1 ounce
 Bánh mì, thay thế cho bánh mì, hay ngũ cốc	 ½ miếng*	 ½ miếng*	 1 miếng*

Bữa ăn TRƯA/ĂN CHIỀU

 Sữa nước	 ½ cốc	 ¾ cốc	 1 cốc
 Thịt hay gia cầm gà hay cá	 1 ounce	 1 ½ ounces	 2 ounces
hay phô mát	 1 ounce	 1 ½ ounces	 2 ounces
phô mát làm từ sữa đặc, thức ăn có phô mát, hay phô mát trét	 2 ounces (¼ cốc)	 3 ounces (3/8 cốc)	 4 ounces (½ cốc)
hay trứng	 1	 1	 1
hay nấu đậu khô hay đậu Hòa Lan	 ¼ cốc	 3/8 cốc	 ½ cốc
Hay bơ đậu phộng, bơ đậu nành, hay đậu hay hay bơ của các hạt đậu	 2 thìa cà phê	 3 thìa cà phê	 4 thìa cà phê
hay đậu phộng, đậu nành, đậu của các loại cây hay những loại đậu hạt	 ½ oz.= 50%	 ¾ oz.= 50%	 1 oz.= 50%
hay ya-ua***	 ½ cốc (4 oz.)	 ¾ cốc (6 oz.)	 1 cốc (8 oz.)
 Rau cải và/hay trái cây (2 hay hơn)	 ¼ cốc tổng cộng	 ½ cốc tổng cộng	 ¾ cốc tổng cộng
 Bánh mì hay thay thế cho bánh mì	 ½ miếng*	 ½ miếng*	 1 miếng*

* hay cùng một phần ăn thay thế cho bánh mì thí dụ như bánh mì làm bằng ngũ cốc, bánh quy, bánh mì ổ, bánh bông lan, vân vân... những bánh làm bằng nguyên hạt lúa hay phần ăn có nhiều sinh tố hay bột mì, hay phần ăn nấu chín có nhiều sinh tố hay nguyên hạt gạo hay mì ống hay các loại mì khác.

** cho bữa ăn nhẹ, nước cam có thể không được dùng khi sữa đã được dùng là món uống duy nhất.

*** hay bất cứ số lượng của tổng cộng những thứ ở trên thay thế cho thịt/thay thế cho chất thịt.