

THÀNH PHẦN THỰC PHẨM VÀ CÁC MẶT HÀNG THỰC PHẨM	1-2 Tuổi	3-5 Tuổi	6-12 Tuổi	13-18 Tuổi <sup>1</sup>
<b>BỮA SÁNG<sup>2, 3</sup></b>				
Sữa Nước <sup>4</sup>	4 oz chất lỏng (½ chén)	6 oz chất lỏng (¾ chén)	8 oz chất lỏng (1 chén)	8 oz chất lỏng (1 chén)
Rau, Trái Cây hoặc phần ăn gồm cả hai <sup>5</sup>	¼ chén	½ chén	½ chén	½ chén
<b>Hạt thóc<sup>6, 7, 8</sup></b>				
Bánh mì làm từ “whole grain-rich” hay được trả lại chất dinh dưỡng	½ lát	½ lát	1 lát	1 lát
Sản phẩm bánh mì làm từ “whole grain-rich” hay được trả lại chất dinh dưỡng (chẳng hạn như bánh quy, cuộn bánh, bánh bông lan)	½ phần	½ phần	1 phần	1 phần
Ngũ cốc, hạt ngũ cốc, và/hoặc mì ống được nấu chín, làm từ “whole grain-rich”, được trả lại hoặc bổ sung chất dinh dưỡng <sup>9</sup>	¼ chén	¼ chén	½ chén	½ chén
Ngũ cốc làm sẵn để ăn sáng làm từ “whole grain-rich”, được trả lại hoặc bổ sung chất dinh dưỡng (khô, lạnh) <sup>9,10</sup>	¼ chén	½ chén	¾ chén	¾ chén
<b>BỮA ĂN NHẹ<sup>2, 11</sup> (Chọn 2 trong 5 thành phần cho một bữa ăn nhẹ được hoàn tiền)</b>				
Sữa Nước <sup>4</sup>	4 oz chất lỏng (½ chén)	4 oz chất lỏng (½ chén)	8 oz chất lỏng (1 chén)	8 oz chất lỏng (1 chén)
<b>Thịt hoặc Sản Phẩm Thay Thế Thịt</b>				
Thịt nạc, gia cầm hoặc cá	½ oz	½ oz	1 oz	1 oz
Đậu hũ	1.1 oz hoặc ⅓ chén	1.1 oz hoặc ⅓ chén	2.2 oz hoặc ¼ chén	2.2 oz hoặc ¼ chén
Sản phẩm đậu nành hoặc sản phẩm cung cấp chất đạm thay thế <sup>12</sup>	½ oz	½ oz	1 oz	1 oz
Phô mai	½ oz	½ oz	1 oz	1 oz
Quả trứng lớn	½	½	½	½
Đậu/đậu Hà Lan khô, được nấu chín	⅓ chén	⅓ chén	¼ chén	¼ chén
Bơ đậu phộng hoặc bơ đậu nành hoặc bơ từ hạt hoặc hạt mầm khác	1 muỗng canh	1 muỗng canh	2 muỗng canh	2 muỗng canh
Sữa chua (bao gồm cả đậu nành), không hương vị hay có hương vị, không ngọt hoặc ngọt <sup>13</sup>	2 oz (¼ chén)	2 oz (¼ chén)	4 oz (½ chén)	4 oz (½ chén)
Đậu phộng, đậu nành, hạt của cây hoặc hạt mầm	½ oz	½ oz	1 oz	1 oz
<b>Rau<sup>5</sup></b>	½ chén	½ chén	¾ chén	¾ chén
<b>Trái cây<sup>5</sup></b>	½ chén	½ chén	¾ chén	¾ chén
<b>Hạt thóc<sup>6, 7,</sup></b>				
Bánh mì làm từ “whole grain-rich” hay được trả lại chất dinh dưỡng	½ lát	½ lát	1 lát	1 lát
Sản phẩm bánh mì làm từ “whole grain-rich” hay được trả lại chất dinh dưỡng	½ phần	½ phần	1 phần	1 phần
Ngũ cốc, hạt ngũ cốc, và/hoặc mì ống được nấu chín, làm từ “whole grain-rich”, được trả lại hoặc bổ sung chất dinh dưỡng <sup>9</sup>	¼ chén	¼ chén	½ chén	½ chén
Ngũ cốc làm sẵn để ăn sáng làm từ “whole grain-rich”, được trả lại hoặc bổ sung chất dinh dưỡng (khô, lạnh) <sup>9,10</sup>	¼ chén	½ chén	¾ chén	¾ chén
<b>BỮA TRƯA HOẶC BỮA TỐI<sup>2,14</sup></b>				
Sữa Nước <sup>4</sup>	4 oz chất lỏng (½ chén)	6 oz chất lỏng (¾ chén)	8 oz chất lỏng (1 chén)	8 oz chất lỏng (1 chén)
<b>Thịt hoặc Sản Phẩm Thay Thế Thịt</b>				
Thịt nạc, gia cầm hoặc cá	1 oz	1½ oz	2 oz	2 oz
Đậu hũ	2.2 oz hoặc ¼ c	3.3 oz hoặc ⅓ c	4.4 oz hoặc ½ c	4.4 oz hoặc ½ c
Sản phẩm đậu nành hoặc sản phẩm cung cấp chất đạm thay thế <sup>12</sup>	1 oz	1½ oz	2 oz	2 oz
Phô mai	1 oz	1½ oz	2 oz	2 oz

<b>THÀNH PHẦN THỰC PHẨM VÀ CÁC MẶT HÀNG THỰC PHẨM</b>	<b>1-2 Tuổi</b>	<b>3-5 Tuổi</b>	<b>6-12 Tuổi</b>	<b>13-18 Tuổi<sup>1</sup></b>
Quả trứng lớn	½	¾	1	1
Đậu/đậu Hà Lan khô, được nấu chín	¼ chén	¾ chén	½ chén	½ chén
Bơ đậu phộng hoặc bơ đậu nành hoặc bơ từ hạt hoặc hạt mầm khác	2 muỗng canh	3 muỗng canh	4 muỗng canh	4 muỗng canh
Sữa chua (bao gồm cả đậu nành), không hương vị hay có hương vị, không ngọt hoặc ngọt <sup>13</sup>	4 oz (½ chén)	6 oz (¾ chén)	8 oz (1 chén)	8 oz (1 chén)
Đậu phộng, đậu nành, hạt của cây hoặc hạt mầm (có thể được sử dụng để đáp ứng hơn 50% yêu cầu về thịt/ sản phẩm thay thế thịt) (1 oz hạt/hạt mầm = 1 oz thịt nạc gia cầm hoặc cá, nấu chín)	½ oz = 50%	¾ oz = 50%	1 oz = 50%	1 oz = 50%
<b>Rau</b> <sup>5, 15</sup>	½ chén	¼ chén	½ chén	½ chén
<b>Trái cây</b> <sup>5, 15</sup>	½ chén	¼ chén	¼ chén	¼ chén
<b>Hạt thóc</b> <sup>6, 7</sup>				
Bánh mì làm từ “whole grain-rich” hay được trả lại chất dinh dưỡng	½ miếng	½ miếng	1 lát	1 lát
Sản phẩm bánh mì làm từ “whole grain-rich” hay được trả lại chất dinh dưỡng	½ khẩu phần	½ khẩu phần	1 khẩu phần	1 khẩu phần
Ngũ cốc, hạt ngũ cốc, và/hoặc mì ống được nấu chín, làm từ “whole grain-rich”, được trả lại hoặc bổ sung chất dinh dưỡng <sup>9</sup>	¼ chén	¼ chén	½ chén	½ chén

# Các Bữa Ăn CACFP cho Trẻ từ 1 đến 18 Tuổi

- <sup>1</sup> Có thể cho trẻ từ 13 đến 18 tuổi ăn khẩu phần ăn lớn hơn so với quy định để đáp ứng nhu cầu dinh dưỡng của trẻ.
- <sup>2</sup> Phải cho trẻ uống nước cả ngày. Nước không phải là một phần của một bữa ăn được hoàn tiền, và không thể cho uống nước thay sữa nước.
- <sup>3</sup> Phải cho ăn tất cả ba thành phần cho một bữa sáng được hoàn tiền. “Offer versus serve” là một lựa chọn chỉ dành cho các nhà tài trợ của chương trình “At-Risk Afterschool.”
- <sup>4</sup> Sữa phải là sữa không hương vị, còn nguyên chất béo cho trẻ em một tuổi (12-23 tháng). Sữa phải không có hương vị, chất béo thấp (1%) hoặc không hương vị, không chất béo (đã loại bỏ chất béo) cho trẻ từ hai đến năm tuổi. Sữa phải không có hương vị, chất béo thấp (1%), không có hương vị, không chất béo (đã loại bỏ chất béo), hoặc có hương vị, không chất béo (đã loại bỏ chất béo) cho trẻ tham gia từ 6 tuổi trở lên.
- <sup>5</sup> Nước ép còn đầy đủ chất dinh dưỡng, được tiệt trùng, chỉ có thể được sử dụng để đáp ứng yêu cầu về rau hoặc trái cây một lần mỗi ngày.
- <sup>6</sup> Ít nhất một phần ăn mỗi ngày phải từ “whole grain-rich” trong tất cả những lần ăn, tại mỗi địa điểm. Món tráng miệng làm từ hạt thóc không tính là đáp ứng yêu cầu về thành phần hạt thóc.
- <sup>7</sup> Đơn vị đo lường tương đương với ounce sẽ được sử dụng để xác định số lượng các loại hạt thóc được tính là đáp ứng yêu cầu trước ngày 1 tháng 10 năm 2019.
- <sup>8</sup> Thịt và sản phẩm thay thế thịt có thể được sử dụng để đáp ứng yêu cầu toàn bộ về thành phần hạt thóc tối đa là ba lần một tuần vào bữa sáng. Một ounce thịt và sản phẩm thay thế thịt tương đương với một ounce hạt thóc.
- <sup>9</sup> Ngũ cốc ăn sáng phải chứa không quá 6 gram đường mỗi ounce khô (không quá 21 gram đường sucrose và các loại đường khác cho mỗi 100 gram ngũ cốc khô).
- <sup>10</sup> Bắt đầu ngày 1 tháng 10 năm 2019, một khẩu phần ngũ cốc tối thiểu, được làm sẵn để ăn, sẽ thay đổi. Bảng này và khẩu phần ăn theo yêu cầu sẽ có hiệu lực cho đến ngày 1 tháng 10 năm 2019.
- <sup>11</sup> Chỉ một trong hai thành phần theo yêu cầu cho bữa ăn nhẹ có thể là nước giải khát. Không áp dụng “offer versus serve” cho bữa ăn nhẹ.
- <sup>12</sup> Sản phẩm cung cấp chất đậm thay thế phải đáp ứng các yêu cầu của 7 CFR Phần 226, Phụ Lục A.
- <sup>13</sup> Sữa chua phải chứa không quá 23 gram đường của tổng số lượng đường cứ mỗi 6 ounce.
- <sup>14</sup> Phải cho ăn tất cả năm thành phần để được hoàn tiền cho bữa trưa và/hoặc bữa tối. “Offer versus serve” là lựa chọn chỉ dành cho các nhà tài trợ của chương trình “At-Risk Afterschool.”
- <sup>15</sup> Bữa trưa và bữa tối phải bao gồm một phần trái cây và một phần rau **HOẶC** hai phần rau. Khi cho ăn hai phần rau, phải cho ăn hai loại rau khác nhau.

## Chữ viết tắt

- Tbsp. = Muỗng canh
- cup = chén đo lường (8 ounce)
- oz eq = đơn vị đo lường tương đương với ounce
- fl oz = ounce chất lỏng
- RTE = sẵn sàng để ăn (ngũ cốc)

Tổ chức này là một nhà cung cấp với cơ hội bình đẳng.

[Meal Pattern Chart Child ODE CNP revised 2017-08-08 accessibility checked.docx](#)

Được sửa đổi 8/8/2017