

Схема питания для младенцев

Программа продовольственного обеспечения детей и взрослых (Child and Adult Care Food Program, CACFP)



- Младенцев следует кормить по мере необходимости, не ограничиваясь жестким расписанием кормлений.
- Указанные количества — это минимальные порции, соответствующие требованиям схемы питания.
- Спонсоры обязаны предложить возместить расходы на обогащенную железом детскую смесь (iron-fortified infant formula, IFIF) не менее одного вида.

ПРОДУКТЫ ПИТАНИЯ И ИХ КОМПОНЕНТЫ		Возраст от рождения до 5 месяцев	Возраст от 6 до 11 месяцев
Завтрак	Рудное молоко ¹ или обогащенная железом детская смесь (IFIF) ^{1,2}	120–180 мл (4–6 ж. унций)	180–235 мл (6–8 ж. унций)
	Обогащенная железом детская каша (iron-fortified infant cereal, IFIC) ^{2,3} или мясо, рыба, птица, цельные яйца, приготовленные сушеная фасоль или горох ³ или сыр, домашний сыр или йогурт ^{3,4}		0–4 ст. л. 0–4 ст. л. 0–55 г (0–2 унции) сыра 0–115 г (0–4 унции) домашнего сыра 0–115 г (0–4 унции) или ½ чашки йогурта, либо смеси всего вышеперечисленного
	Фрукты или овощи, либо смесь того и другого ^{3,5}		0–2 ст. л.
Закуска	Рудное молоко ¹ или обогащенная железом детская смесь (IFIF) ^{1,2}	120–180 мл (4–6 ж. унций)	60–120 мл (2–4 ж. унции)
	Хлеб ломтиками ⁶ или крекеры ⁶ или обогащенная железом детская каша (IFIC) ² или готовый завтрак в виде хлопьев ^{6,7}		0–½ ломтика 0–2 крекера 0–4 ст. л.
	Фрукты или овощи, либо смесь того и другого ^{3,5}		0–2 ст. л.
Обед или ужин	Рудное молоко ¹ или обогащенная железом детская смесь (IFIF) ^{1,2}	120–180 мл (4–6 ж. унций)	180–235 мл (6–8 ж. унций)
	Обогащенная железом детская каша (iron-fortified infant cereal, IFIC) ^{2,3} или мясо, рыба, птица, цельные яйца, приготовленные сушеная фасоль или горох ³ или сыр, домашний сыр или йогурт ^{3,4}		0–4 ст. л. 0–4 ст. л. 0–55 г (0–2 унции) сыра 0–115 г (0–4 унции) домашнего сыра 0–115 г (0–4 унции) или ½ чашки йогурта, либо смеси всего вышеперечисленного
	Фрукты или овощи, либо смесь того и другого ^{3,5}		0–2 ст. л.

¹ Необходимо предлагать грудное молоко или смесь IFIF, либо порции и того, и другого; грудное молоко рекомендовано вместо смеси для возраста от рождения до 11 месяцев.

² Детская смесь и детские сухие хлопья должны быть обогащены железом.

³ Данный продукт питания требуется, только если ребенок достаточно развит для его употребления.

⁴ В йогурте должно содержаться не более 23 граммов общего сахара на 180 г (6 унций).

⁵ Фруктовые и овощные соки запрещены для младенцев.

⁶ Злаки разрешены **только** в следующем виде: обогащенная мука грубого помола, обогащенная мука **или** “whole grain-rich”. Начиная с 1 октября 2019 г. для определения количества разрешенных злаков будут использоваться эквиваленты в унциях.

⁷ В хлопьях для завтрака должно содержаться не более 6 граммов общего сахара на 28 г (унция) сухого веса.