



	খাদ্য উপাদান	খাদ্য তালিকা	প্রয়োজনীয় ন্যূনতম পরিমাণ		
			বয়স 1-2	বয়স 3-5	বয়স 6-18
ব্রেকফাস্ট	দুধ¹	ফ্যাট-ফ্রি বা লো-ফ্যাট (1%) দুধ	1/2 কাপ	3/4 কাপ	1 কাপ
সমস্ত 3টি উপাদান অবশ্যই পরিবেশন করা উচিত	শাকসবজি/ফল²	সবজি, ফল বা উভয় বা 100% জুস	1/4 কাপ	1/2 কাপ	1/2 কাপ
	শস্য/রুটি^{3,4,5}	রুটি, রুটির প্রোডাক্ট, পাস্তা, সিরিয়াল, ইত্যাদি	1/2 oz. সমান	1/2 oz. সমান	1 oz. সমান.
জলখাবার	দুধ	ফ্যাট-ফ্রি বা লো-ফ্যাট (1%) দুধ	1/2 কাপ	1/2 কাপ	1 কাপ
তালিকাভুক্ত 5টির মধ্যে 2টি ভিন্ন উপাদান নির্বাচন করুন	শাকসবজী	সবজি বা 100% জুস	1/2 কাপ	1/2 কাপ	3/4 কাপ
	ফল	ফল বা 100% জুস	1/2 কাপ	1/2 কাপ	3/4 কাপ
	শস্য/রুটি	রুটি, রুটির প্রোডাক্ট, পাস্তা, সিরিয়াল, ইত্যাদি	1/2 oz. সমান	1/2 oz. সমান	1 oz. সমান.
	মাংস/মাংসের বিকল্প (নিচের তালিকগুলি দেখুন)	চর্বিহীন মাংস, মুরগি বা মাছ বা পিনাট বাটার, সয়া নাট বাটার, অন্যান্য নাট বা সিড বাটার বা চিনাবাদাম, বাদাম বা বীজ বা দই	1/2 oz. 1 চামচ 1/2 oz. 2 oz.	1/2 oz. 1 চামচ 1/2 oz. 2 oz.	1 oz. 2 চামচ 1 oz. 4 oz.
	লাঞ্চ বা রাতের খাবার	দুধ	ফ্যাট-ফ্রি বা লো-ফ্যাট (1%) দুধ	1/2 কাপ	3/4 কাপ
সমস্ত 5টি উপাদান অবশ্যই পরিবেশন করা উচিত	শাকসবজী	সবজি বা 100% জুস	1/8 কাপ	1/4 কাপ	1/2 কাপ
	ফলজলখাবারের⁶	ফল বা 100% জুস	1/8 কাপ	1/4 কাপ	1/4 কাপ
	শস্য/রুটি	রুটি, রুটির প্রোডাক্ট, পাস্তা, সিরিয়াল, ইত্যাদি	1/2 oz. সমান	1/2 oz. সমান	1 oz. সমান.
	মাংস/মাংসের বিকল্প	চর্বিহীন মাংস, মুরগি বা মাছ বা টোফু বা পনির বা দই বা কটেজ পনির বা রাপা করা শুকনো মটরশুটি, মটর বা মসুর ডাল বা ডিম বা পিনাট বাটার, সয়া নাট বাটার, অন্যান্য নাট বা সিড বাটার বা চিনাবাদাম, বাদাম বা বীজ	1 oz. 2 oz. 1 oz. 4 oz. 2 oz. 1/4 কাপ 1/2 2 চামচ 1/2 oz.=50%	1 1/2 oz. 3 oz. 1 1/2 oz. 6 oz. 3 oz. 3/8 কাপ 3/4 3 টেবিল চামচ। 3/4 oz.=50%	2 oz. 4 oz. 2 oz. 8 oz. 4 oz. 1/2 কাপ 1 4 চামচ. 1 oz.=50%

¹ 2 বছর পর্যন্ত শিশুদের জন্য সম্পূর্ণ দুধ প্রয়োজন। 6 বছরের কম বয়সী শিশুদের জন্য অনতিরিক্ত স্বাদযুক্ত দুধ প্রয়োজন।

² প্রতিদিন 100% জুসের একটির বেশি পরিবেশন করা যাবে না।

³ সপ্তাহে 3 বার পর্যন্ত প্রাতঃরাশের সময় সম্পূর্ণ শস্যের উপাদানের পরিবর্তে মাংস/মাংসের বিকল্প পরিবেশন করা যেতে পারে। মাংস/মাংস বিকল্প পরিবেশন করার সময়, জলখাবারের জন্য তালিকাভুক্ত পরিমাণ ব্যবহার করুন।

⁴ সম্পূর্ণ শস্য সমৃদ্ধ শস্য/রুটির অন্তত একটি পরিবেশন প্রতিদিন অবশ্যই মেনুতে পরিবেশন করতে হবে এবং রেকর্ড করতে হবে।

⁵ আউন্স সমতুল্য (oz. eq.) বিশ্বাসযোগ্য শস্যের পরিমাণ নির্ধারণ করতে ব্যবহৃত হয়। আরও তথ্যের জন্য, CACFP-এ ক্রেডিটিং ফুডস পড়ুন।

⁶ দুপুরের খাবার বা রাতের খাবারে, একটি সবজি এবং একটি ফল বা দুটি ভিন্ন সবজি পরিবেশন করা যেতে পারে।