

CACFP

मा खाद्यान्नहरूको क्रेडिटिङ



Department
of Health

Child and
Adult Care
Food Program

आभार

सङ्घीय नागरिक अधिकार कानून र अमेरिकी कृषि विभाग (U.S. Department of Agriculture, USDA) का नागरिक अधिकार नियमावली तथा नीतिहरू अनुसार यस संस्थालाई जाति, रङ, राष्ट्रिय उत्पत्ति, लिङ्ग (लैङ्गिक पहिचान तथा यौनिक झुकावसहित), अपाङ्गता, उमेरका आधारमा भेदभाव गर्न वा पहिलेको नागरिक अधिकारसम्बन्धी क्रियाकलापका लागि प्रतिशोध वा बदला लिन निषेध गरिन्छ।

कार्यक्रमसम्बन्धी जानकारी अङ्ग्रेजी बाहेक अन्य भाषाहरूमा उपलब्ध गराउन सकिने छ। कार्यक्रमसम्बन्धी जानकारी प्राप्त गर्नका लागि सञ्चारका वैकल्पिक उपायहरू (उदाहरणः, ब्रेल, टूलो प्रिन्ट, अडियोटेप, अमेरिकी सांकेतिक भाषा) आवश्यक पर्ने अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरूले यो कार्यक्रम लागू गर्ने जिम्मेवार राज्य वा स्थानीय एजेन्सी वा USDA को TARGET सेन्टरलाई (202) 720-2600 (भ्वाइस तथा TTY) मा सम्पर्क गर्नुपर्छ वा USDA लाई फेडरल रिले सर्भिसमार्फत (800) 877-8339 मा सम्पर्क गर्नुपर्छ।

कार्यक्रमसम्बन्धी भेदभावको उजुरी दायर गर्नका लागि उजुरीकर्ताले फारम AD-3027, USDA को कार्यक्रमसम्बन्धी भेदभाव उजुरी फारम भर्नुपर्छ र यो फारम अनलाइनमा:

<https://www.usda.gov/sites/default/files/documents/ad-3027.pdf>

मा, कुनै पनि USDA कार्यालयमा वा (866) 632-9992 मा फोन गरेर प्राप्त गर्न सकिन्छ वा USDA को ठेगानामा पत्र लेख्न सकिन्छ। सो पत्रमा अनिवार्य रूपमा उजुरीकर्ताको नाम, ठेगाना, टेलिफोन नम्बर र कथित नागरिक अधिकार उल्लंघनको प्रकृति तथा मितिका बारेमा (Assistant Secretary for Civil Rights, ASCR) लाई सूचित गर्नका लागि पर्याप्त विवरणसहित कथित भेदभावपूर्ण कार्यको लिखित विवरण हुनुपर्छ। भरिएको AD-3027 फारम वा पत्र अनिवार्य रूपमा निम्न माध्यमबाट USDA लाई बुझाइनुपर्छ:

- (1) हुहुलाकमार्फत: U.S. Department of Agriculture
Office of the Assistant Secretary for Civil Rights
1400 Independence Avenue, SW
Washington, D.C. 20250-9410; वा
- (2) फ्याक्समार्फत: (833) 256-1665 वा (202) 690-7442; वा
- (3) इमेलमार्फत: program.intake@usda.gov.

यो समान अवसर प्रदायक संस्था हो।

विषय सूची



यस गाइडको प्रयोजन	2
राम्रोसँग खाने, खुब खेल्ने	3
भोजनको स्वरूपसम्बन्धी मापदण्ड र सिफारिसहरू.....	4
चाइल्ड न्युट्रिसन (Child Nutrition, CN) लेवल	6
दुध	7
तरकारी/फलफूल	12
अन्न/ब्रेडहरू.....	20
मासु/मासुका विकल्पहरू	32
शिशु खाद्यान्न.....	40
पानी	48
परिशिष्ट A: नमुना मेनुहरू.....	49
परिशिष्ट B: रेसिपी विश्लेषण.....	50
परिशिष्ट C: शाकाहारी मेनु योजनाका लागि मासुका विकल्पहरू	51
परिशिष्ट D: चोकिड रोक्रे.....	52
परिशिष्ट E: दुधका विकल्पहरू.....	53
परिशिष्ट F: होल ग्रेनलाई कसरी पहिचान गर्ने.....	54
सूची	55

यस गाइडको प्रयोजन



CACFP मा खाद्यान्नहरूको क्रेडिटिङ भनेको कुनै खाना बाल तथा वयस्क स्याहार खाद्य कार्यक्रम (Child and Adult Care Food Program, CACFP) को भोजनको स्वरूपसम्बन्धी मापदण्डहरूमा गणना हुन्छ कि हुँदैन भनेर निर्धारण गर्नमा तपाईंलाई मद्दत गर्नका लागि तयार गरिएको गाइड हो।

क्रेडिट गर्न सकिने खाद्यान्नहरू भनेका त्यस्ता खाद्यान्नहरू हुन् जसलाई प्रतिपूर्तियोग्य भोजनसम्बन्धी मापदण्डहरू पूरा गर्ने खाद्यको रूपमा गणना गर्न सकिन्छ। खाद्यान्नहरूलाई निम्न आधारहरूमा क्रेडिट गर्न सकिन्छ:

- पोषणको मात्रा
- भोजनमा खानेकुराको कार्य
- CACFP का भोजनको स्वरूपसम्बन्धी मापदण्डहरू
- खाद्य तथा औषधि प्रशासन निकाय र अमेरिकी कृषि विभागका मापदण्ड र नीतिगत निर्णयहरू

क्रेडिट नगरिने खाद्यान्नहरू भनेका त्यस्ता खाद्यान्नहरू हुन् जसलाई भोजनको स्वरूपसम्बन्धी मापदण्डहरूमा गणना गरिँदैन। यद्यपि, यी खाद्यान्नहरूले थप पोषणहरू दिन सक्छन् र भोजनहरूमा रस, स्वाद तथा बनावट थप्न सक्छन्।

यदि भोजनमा CACFP को भोजनका स्वरूपहरूमा उल्लेख गरिएको मात्रामा प्रत्येक आवश्यक सामग्रीका लागि क्रेडिट गरिने खाद्यान्न छ भने मात्र सो भोजन प्रतिपूर्तियोग्य हुन्छ।

यस गाइडमा भोजन स्वरूपको निम्न प्रत्येक सामग्री खण्ड छन्:

- दुध
- तरकारी/फलफूल
- अन्न/ब्रेड
- मासु/मासुका विकल्पहरू

प्रत्येक खण्डमा प्रायः सोधिने प्रश्नका जवाफहरू र उक्त सामग्रीका लागि गणना गरिने वा प्रायः सोधिने खाद्यान्नहरूको सूची छन्।

तपाईंको स्याहारमा रहेका बच्चाहरूका लागि स्वस्थ छनौटहरू गर्नमा तपाईंलाई मद्दत गर्नका लागि प्रत्येक खाद्य सामग्री सूचीमा तीनवटा खण्ड छन्:

- सिफारिस गरिएको – यी भनेका CACFP को भोजनको स्वरूपसम्बन्धी मापदण्डहरू पूरा गर्ने स्वस्थ खाद्यान्न विकल्पहरू हुन्। यी खाद्यान्नहरू दिइरहनुहोस्।
- सिफारिस नगरिएको तर अनुमति दिइएको – यी भनेका CACFP को भोजनको स्वरूपसम्बन्धी मापदण्डहरू पूरा गर्ने कम स्वस्थ खाद्यान्न विकल्पहरू हुन्। यी खाद्यान्नहरू कहिलेकाहीँ मात्र दिनुहोस्।
- अनुमति नदिइएको – यी खाद्यान्नहरू CACFP को भोजनको स्वरूपसम्बन्धी मापदण्डहरूमा गणना हुँदैनन्।

यस गाइडमा दिन सकिने सबै खाद्यान्नहरू समावेश छैनन्। थप जानकारीका लागि अमेरिकी कृषि विभागको *बाल पोषण कार्यक्रमको लागि खाद्य खरिद गाइड* हेर्नुहोस्। यो निम्न वेबसाइटमा उपलब्ध छ: <https://www.fns.usda.gov/tn/food-buying-guide-for-child-nutrition-programs> यस गाइडले CACFP को भोजनको स्वरूपसम्बन्धी मापदण्डहरू पूरा गर्नका लागि कति खानेकुरा तयार गर्ने भनेर निर्णय गर्नमा तपाईंलाई मद्दत गर्नेछ।

यदि तपाईंका कुनै पनि थप प्रश्नहरू भएमा कृपया **1-800-942-3858** मा फोन गर्नुहोस् वा www.health.ny.gov/CACFP मा जानुहोस्।



राम्रोसँग खाने, खुब खेल्ने



राम्रोसँग खाने, खुब खेल्ने

CACFP ले न्यूयोर्क राज्यका बाल स्याहार कार्यक्रमहरूलाई बच्चा तथा वयस्कहरूलाई राम्रोसँग खान र खुब खेल्न लगाउनका प्रोत्साहित गर्दछ। दिनका लागि तपाईंले छनोट गर्नहुने खाद्यान्न तथा पेयपदार्थहरूदेखि लिएर शारीरिक क्रियाकलापका लागि तपाईंले छुट्ट्याउनुहुने समयको मात्राले गर्दा स्याहारमा रहेका बच्चाहरूको स्वास्थ्य र तन्दुरुस्तीमा तपाईंको ठूलो प्रभाव रहने छ। स्याहारमा रहेका बच्चाहरूको पोषण, भोजनको समय र शारीरिक क्रियाकलापको वातावरणहरूमा सुधार गरेर स्वास्थ्य संस्कृति निर्माण गर्नुहोस्। यी उपयोगी सुझावहरूलाई बाल स्याहार दिनचर्यामा समावेश गरेर बच्चाहरूले स्वस्थ खाद्यान्न विकल्पहरू छनोट गर्नका साथै शारीरिक रूपमा सक्रिय जीवनशैली रोज्ने सम्भावनालाई सुधार गर्नुहोस्।

सकारात्मक भोजन समय वातावरणका लागि सहजीकरण गर्ने

बच्चाहरूको स्वास्थ्य प्रवर्द्धन गर्ने एक महत्वपूर्ण हिस्सा भनेको रमाइलो, आनन्ददायी वातावरणमा स्वस्थ भोजन प्रदान गर्नु हो। सबैका निम्ति स्वस्थ खानपानका लागि सहायता गर्नुहोस्।

- बच्चाहरूलाई नयाँ खानेकुराहरू खान प्रोत्साहित गर्नुहोस् तर दबाव नदिनुहोस्।
- कति खाने भनेर बच्चाहरूलाई निर्णय गर्न दिनुहोस्।
- सक्ने भएमा बच्चाहरूलाई आफैँ खानेकुराहरू लिन दिनुहोस्।
- खानेकुराको सम्बन्धमा मौखिक र सांकेतिक सन्देशहरू प्रयोग गरेर हरेक दिन स्वास्थ्य खानपानलाई बढावा दिनुहोस्।
- भोजन र रुयाक (खाजा) को बेला वयस्कहरूलाई बच्चाहरूसँगै बस्न र बच्चाहरूले खाइरहेकै तथा पिइरहेकै खानेकुरा तथा पेयपदार्थहरू लिन प्रोत्साहित गर्नुहोस्।
- पिउने पानी हरसमय भित्र तथा बाहिर र स्पष्टसँग देखिने गरी उपलब्ध गराउन लगाउनुहोस्।
- खानेकुरालाई कहिले पनि दण्ड वा पुरस्कारको रूपमा प्रयोग नगर्नुहोस्।

बच्चाहरूलाई सक्रिय हुन र अझ बढी चलनमा मद्दत गर्ने

बाल्यावस्था भनेको चालसम्बन्धी सीपहरू विकास गर्ने, स्वस्थ आनीबानी सिक्ने र जीवनपर्यन्त स्वास्थ्य तथा तन्दुरुस्तीका लागि बलियो आधारशिला बसाल्ने महत्वपूर्ण अवधि हो। प्रिस्कूल उमेरका बच्चाहरूका वयस्क स्याहारकर्ताहरूले विभिन्न प्रकारका क्रियाकलापहरू समावेश रहने सक्रिय खेललाई प्रोत्साहित गर्नुपर्छ।

- स्याहारको प्रत्येक पूर्ण दिनमा प्रिस्कूल कक्षाकोठाको समयतालिकामा दुई घण्टा वा सोभन्दा बढी समयको भित्री तथा बाहिरी सक्रिय खेल समय (कम्तीमा पनि एक घण्टाको वयस्क व्यक्तिद्वारा सञ्चालन गरिने संरचित खेल र एक घण्टाको असंरचित खेल) रहनुपर्छ।
- सक्रिय खेल समयलाई पुरस्कारको रूपमा प्रयोग गर्नुहोस् तर सजायका लागि कहिले पनि प्रयोग नगर्नुहोस्।
- शारीरिक क्रियाकलापका बारेमा दैनिक रूपमा सकारात्मक मौखिक र सांकेतिक सन्देशहरू दिइराख्ने कुरा सुनिश्चित गर्नुहोस्।
- प्रिस्कूल बच्चाहरूका लागि स्क्रिन समयलाई प्रत्येक हप्ता 30 मिनेटभन्दा बढी नहुने गरी सीमित गराउनुहोस्।



स्वस्थ खाद्यान्न विकल्पहरूमा सहायता गर्ने

स्वस्थ खानपान हरेक उमेरमा महत्वपूर्ण हुन्छ। स्वस्थ खानपानका फाइदाहरू समयसँगै विस्तारै-विस्तारै बढ्दै जान्छन्।

- प्रत्येक हप्ता मेनुमा तीन वा सोभन्दा बढी रङका फलफूल र तरकारीहरू दिनुहोस्, जसले गर्दा बच्चाहरूले विभिन्न प्रकारका खानेकुराहरू खाइरहन्छन्।
- खाजाको बेला हप्तामा दुई वा सोभन्दा बढी पटक फलफूल दिनुहोस् (जुस होइन)।
- खाजाको बेला हप्तामा दुई वा सोभन्दा बढी पटक तरकारीहरू दिने योजना बनाउनुहोस्।

स्वस्थ खानपानका आनीबानी छिट्टै सुरु हुन्छन्

स्तनपानलाई सुरक्षित राख्न, प्रवर्द्धन गर्न र सहायता प्रदान गर्नमा बाल स्याहार प्रदायकहरूको महत्वपूर्ण भूमिका रहन्छ। स्तनपानमैत्री बाल स्याहार केन्द्र वा स्तनपानमैत्री दिवा स्याहार गृह बन्नुहोस्। जानकारीका लागि CACFP लाई सम्पर्क गर्नुहोस् वा हाम्रो वेबसाइट www.health.ny.gov/CACFP मा जानुहोस्।

भोजनको स्वरूपसम्बन्धी मापदण्ड र सिफारिसहरू



खाद्य समूह	आवश्यकताहरू	सिफारिसहरू
दुध	<ul style="list-style-type: none"> 1 वर्षका बच्चाहरू: अनफ्लेबर्ड होल मिल्क (स्वाद नमिसाइएको, फ्याट नझिकिएको दुध)। 2-18 वर्षका बच्चा र वयस्कहरू: अनफ्लेबर्ड न्यून फ्याटयुक्त (1%) वा अनफ्लेबर्ड फ्याटरहित (स्किम) दुध। 6 वर्ष तथा सोभन्दा बढी उमेरका बच्चा र वयस्कहरूलाई प्रदान गरिने फ्लेबर्ड (स्वाद मिसाइएको) दुध अनिवार्य रूपमा फ्याटरहित (स्किम) वा न्यून फ्याटयुक्त (1%) हुनुपर्छ। मेनुले प्रदान गरिने दुधको प्रकार (अर्थात् फ्याट नझिकिएको, न्यून फ्याटयुक्त 1% र फ्याटरहित वा स्किम) र यो फ्लेबर्ड हो कि होइन भनेर अनिवार्य रूपमा खुलाउनुपर्छ। 	<ul style="list-style-type: none"> सबै सहभागीहरूलाई अनफ्लेबर्ड दुध मात्र दिनुहोस्। यदि 6 वर्ष तथा सोभन्दा बढी उमेरका बच्चा र वयस्कहरूलाई फ्लेबर्ड दुध दिइन्छ भने चिनीको मात्रालाई प्रति कप (8 आउन्स) मा 22 ग्राम वा सोभन्दा कममा सीमित राख्नका लागि पोषणसम्बन्धी तथ्यहरू भएको लेबल हेर्नुहोस्।
तरकारी/फलफूल	<ul style="list-style-type: none"> 1 वर्ष तथा सोभन्दा बढी उमेरका बच्चा र वयस्कहरूलाई लन्च र सपरमा अनिवार्य रूपमा एक तरकारी तथा एक फलफूल वा दुईवटा भिन्न तरकारीहरू दिइनुपर्छ। जुसलाई 1 वर्ष तथा सोभन्दा बढी उमेरका बच्चा र वयस्कहरूका लागि प्रति दिन एक पटकमा सीमित राख्नुपर्छ। 100% जुस मात्र दिन सकिनेछ। 1 वर्षभन्दा कम उमेरका शिशुहरूलाई अनिवार्य रूपमा जुस दिनुहुँदैन। विकासत्मक हिसाबले तयार भएपछि 6 महिनादेखि पहिलो जन्म दिनसम्मका शिशुहरूलाई भोजन र खाजामा तरकारी वा फलफूल वा दुवै अनिवार्य रूपमा दिइनुपर्छ। 	<ul style="list-style-type: none"> विभिन्न प्रकारका तरकारी र फलफूल दिनुहोस्। खाजाको रूपमा तरकारी र फलफूल दिनुहोस्। प्रत्येक हप्ता गाढा हरियो, रातो र सुन्तला रङका तरकारीहरूको कम्तीमा पनि एक पटक दिनुहोस्। प्रति दिन तरकारी/फलफूलको एक वा बढी सर्भिडहरू उच्च भिटामिन C युक्त हुनुपर्छ। प्रति हप्ता तरकारी/फलफूलको तीन वा बढी पटक उच्च भिटामिन A युक्त हुनुपर्छ। हप्तामा तीन वा बढी तरकारी/फलफूल ताजा हुनुपर्छ।

भोजनको स्वरूपसम्बन्धी मापदण्ड र सिफारिसहरू



खाद्य समूह	आवश्यकताहरू	सिफारिसहरू
अन्न/ब्रेड	<ul style="list-style-type: none"> प्रति दिन अन्नको कम्तीमा पनि एक सर्भिङ अनिवार्य रूपमा उच्च होल ग्रेनयुक्त हुनुपर्छ। ब्रेकफास्ट सिरिअलहरूमा प्रति आउन्स 6 ग्रामभन्दा बढी चिनी हुनुहुँदैन। अन्न मिसाइएका डेजर्टहरूलाई अब उप्रान्त अन्न सामग्रीको रूपमा गणना गरिँदैन। 6 महिनादेखि पहिलो जन्म दिनसम्मका शिशुहरूलाई खाजामा अन्नको रूपमा ब्रेकफास्ट सिरिअलहरू दिन सकिन्छ। 	<ul style="list-style-type: none"> प्रति दिन होल ग्रेनको कम्तीमा पनि दुई पटक दिनुहोस्। दिइने सबै ब्रेड र सिरिअलहरू होल ग्रेन हुनुपर्छ।
मासु/मासुका विकल्पहरू	<ul style="list-style-type: none"> ब्रेकफास्टमा हप्ताको अधिकतम तीन पटकसम्म अन्न सामग्रीको सट्टामा मासु र मासुका विकल्पहरू दिन सकिन्छ। मासुको विकल्पको रूपमा टोफु दिन सकिन्छ। दही सादा, स्वाद मिसाइएको, गुलियो बनाइएको वा गुलियो नबनाइएको हुन सक्छ। दहीमा प्रति 6 आउन्स 23 ग्रामभन्दा बढी चिनी हुनुहुँदैन। 6 महिनादेखि पहिलो जन्म दिनसम्मका शिशुहरूलाई अनुमति दिइने मासुका विकल्पहरूमा चिज, कटेज चिज, दही र पूरा अन्डा पर्दछन्। चिजबाट बनेका खानेकुरा र चिज स्प्रेडहरू स्वीकार्य हुँदैनन्। 	<ul style="list-style-type: none"> बोसो कम भएको मासु, नट (काजू, बदाम, ओखर इत्यादि) र गेडागुडीहरू मात्र दिनुहोस्। मासु/मासुका विकल्पहरूलाई फ्याट (चिल्लो) नथपीकन तयार गरिनुपर्छ। प्रशोधित मासुहरू (उदाहरणका लागि: हट डग, कर्न डग, चिकन नगेट, फ्राइड चिकन, फिस स्टिक, भियना ससेज वा डेली मिट) लाई प्रति हप्ता एक पटकभन्दा बढी नहुने गरी सीमित गराउनुहोस्। प्राकृतिक चिजहरू मात्र दिनुहोस् र न्यून फ्याटयुक्त वा फ्याट घटाइएका भेराइटीहरू छान्नुहोस्।
अन्य	<ul style="list-style-type: none"> पिउने पानी अनिवार्य रूपमा दिनभरि नै बच्चाहरूलाई प्रदान गरिनुपर्छ र अनुरोध गरिएपछि उपलब्ध गराइनुपर्छ। पानीलाई सामग्रीको रूपमा गणना गरिँदैन। खानेकुरा र पेयपदार्थलाई दण्ड वा पुरस्कारको रूपमा प्रयोग अनिवार्य रूपमा प्रयोग गरिनुहुँदैन। स्याहार स्थलमै खानेकुरा फ्राई गर्न मिल्दैन। 	<ul style="list-style-type: none"> आफ्ना शिशुहरूलाई स्तनपान गर्न चाहने आमाहरूलाई सहायता गर्नुहोस्। दिवा स्याहारमा हुँदा आफ्ना शिशुहरूलाई आफ्नो दुध पुऱ्याइदिनका लागि आमाहरूलाई प्रोत्साहित गर्नुहोस्। स्तनपान गराउन केन्द्र वा दिवा स्याहार गृहमा आउनुहुने आमाहरूका लागि आरामदायी र सफा रहेको शान्त, गोप्य ठाउँ उपलब्ध गराउनुहोस्। मौसमी र स्थानीय रूपमा उत्पादित खाद्यान्नहरू सामेल गर्नुहोस्। पहिले नै फ्राई गरिएका खानेकुराहरूको खरिदलाई प्रति हप्ता एकभन्दा बढी नहुने गरी सीमित गराउनुहोस्। थपिएको चिनीका स्रोतहरू हुने क्रेडिट नगरिने खानेकुराहरू नदिनुहोस्, जस्तै गुलियो टपिङहरू (उदाहरण: मह, जाम, सिरप), दहीसँगै बेचिने मिश्रित सामग्रीहरू (उदाहरण: मह, क्यान्डी वा कुकी) र चिनी हालेर गुलियो बनाइएका पेयपदार्थहरू (उदाहरण: फ्रुट ड्रिङ्क वा सोडा)।

चाइल्ड न्युट्रिसन (CN) लेबल

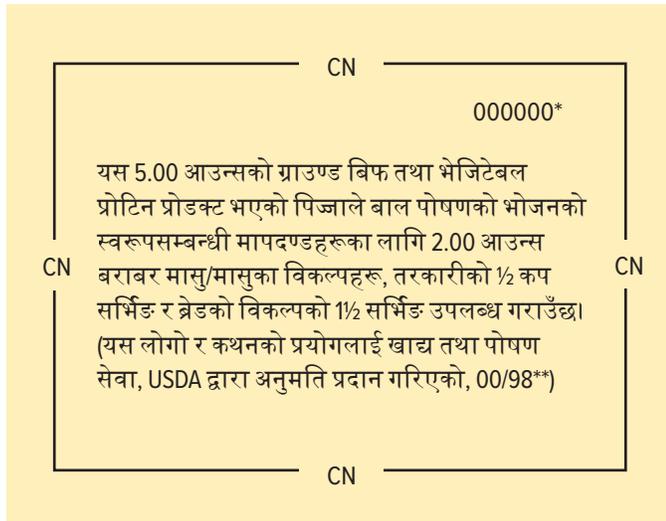


बाल पोषण कार्यक्रमहरूका लागि यस स्वेच्छिक सङ्घीय लेबलिङ कार्यक्रमले उत्पादकहरूलाई खाद्यान्नको लेबलमा उत्पादनले भोजनको स्वरूपसम्बन्धी मापदण्डहरूमा कसरी योगदान दिन्छ भनेर स्पष्ट पार्ने अनुमति दिन्छ। CN लेबलहरूका लागि योग्य उत्पादनहरूमा एक वा सोभन्दा बढी भोजन सामग्रीहरूमा उल्लेख्य योगदान दिने व्यावसायिक रूपमा तयार गरिएका खाद्यान्नहरू पर्दछन्। यदि लेबलमा उल्लेख गरिएको मात्रामा दिइएमा CN लेबल भएका खाद्यान्नहरूलाई क्रेडिट गरिन्छ।

CN लेबललाई कसरी पहिचान गर्ने

CN लेबलमा जहिले पनि निम्न समावेश रहने छन्:

- CN लोगो जोकि स्पष्ट सीमा रेखा हुन्छ
- USDA/FNS अनुमति
- स्वीकृति प्रदान गरिएको महिना र वर्ष
- भोजनको स्वरूपसम्बन्धी मापदण्डहरू पूरा गर्नका लागि आवश्यक पर्ने सर्भिड साइज (दिइने भोजनको मात्रा)।



CN लेबलिङका लागि विस्तृत स्पष्टीकरणका लागि खाद्य तथा पोषण सेवा (Food and Nutrition Service, FNS) को वेबसाइट हेर्नुहोस्: <https://www.fns.usda.gov/cn/labeling-program>





दुधसम्बन्धी मापदण्डहरू

क्रेडिट हुनका लागि दुध पास्चराइज गरिएको हुनैपर्छ र यसले तरल दुध (फ्लुइड मिल्क) का लागि रहेका राज्य र स्थानीय मापदण्डहरू पूरा गर्नेपर्छ। सबै दुधमा FDA को नियम 21 CFR 131.110 मा उल्लेख गरिएका स्तरहरूमा भिटामिन A र भिटामिन D हुनुपर्छ। दुध क्याल्सियम, फोस्फोरस, प्रोटीन, भिटामिन A र भिटामिन D को उत्कृष्ट स्रोत हो।

तातो सिरिअल, सुप, पुडिङ वा अन्य खानेकुराहरू जस्ता उत्पादनहरू तयार गर्न प्रयोग गर्दा दुधलाई क्रेडिट गरिँदैन।

यदि बच्चा ले तरल दुध खान सक्दैनन् भने आमाबुवा वा अभिभावकहरूले लिखित रूपमा दुधका विकल्पहरू अनुरोध गर्न सक्नुहुन्छ। लिखित अनुरोधमा बच्चाको आहारलाई सीमित गराउने चिकित्सकीय वा आहारसम्बन्धी अन्य विशेष आवश्यकतालाई अनिवार्य रूपमा खुलाइनुपर्छ। दुधका विकल्पहरू पोषणको हिसाबले दुधको बराबर हुनैपर्छ र तिनीहरूले गाईको दुधमा पाइने स्तरहरूमा क्याल्सियम, प्रोटीन, भिटामिन A, भिटामिन D र पोषण तत्वहरू मिसाउनका लागि पोषणसम्बन्धी मापदण्डहरूलाई पूरा गर्नेपर्छ। परिशिष्ट E हेर्नुहोस्: दुधका विकल्पहरू।

ब्रेकफास्ट वा खाजामा, तरल दुधलाई पेयपदार्थको रूपमा, सिरिअलमा वा दुवै माध्यमबाट दिन सकिन्छ।

लन्च र सपरमा, तरल दुधलाई अनिवार्य रूपमा पेयपदार्थको रूपमा दिइनुपर्छ।

खाजामा, तरल दुध दिइएको भएमा जुसलाई अन्य सामग्रीको रूपमा गणना गर्न सकिँदैन। दुईवटा पेयपदार्थहरूलाई एक खाजामा दिन सकिँदैन।

बाल भोजनको स्वरूपसम्बन्धी मापदण्डहरू

- तरल दुधलाई अनिवार्य रूपमा ब्रेकफास्ट, लन्च र सपरमा दिइनुपर्छ।
- एक वर्षका बच्चाहरूलाई अनिवार्य रूपमा फ्याट नल्लिकिएको दुध (होल मिल्क) दिइनुपर्छ।
- 2-18 वर्षका बच्चाहरूलाई अनिवार्य रूपमा फ्याटरहित (स्किम) वा न्यून फ्याटयुक्त (1%) दुध दिइनुपर्छ।
- 1-5 वर्षका बच्चाहरूलाई अनिवार्य रूपमा अनफ्लेबर्ड दुध दिइनुपर्छ।
- यदि 6 वर्ष तथा सोभन्दा बढी उमेरका बच्चाहरूलाई फ्लेबर्ड दुध दिइन्छ भने त्यो अनिवार्य रूपमा फ्याटरहित वा 1% हुनुपर्छ।
- मेनुले प्रदान गरिने दुधको प्रकार र यो फ्लेबर्ड हो कि होइन भनेर अनिवार्य रूपमा खुलाउनुपर्छ।

वयस्क भोजनको स्वरूपसम्बन्धी मापदण्डहरू

- फ्याटरहित (स्किम) वा न्यून फ्याटयुक्त (1%) दुधलाई अनिवार्य रूपमा भोजन वा खाजा (स्न्याक) मा प्रति दिन कम्तीमा पनि एक पटक दिइनुपर्छ। अन्य भोजनहरूमा एक कप दुधको सट्टामा छ आउन्स (वा ¾ कप) दही दिन सकिन्छ। बेलुकीको खानामा दुध वा दहीमध्ये कुनै पनि दिनु आवश्यक छैन।
- दहीमा प्रति 6 आउन्स 23 ग्रामभन्दा बढी चिनी हुनुहुँदैन।
- अनफ्लेबर्ड दुध सिफारिस गरिन्छ। यदि फ्लेबर्ड दुध दिइन्छ भने त्यो अनिवार्य रूपमा फ्याटरहित वा 1% हुनुपर्छ।
- मेनुले प्रदान गरिने दुधको प्रकार र यो फ्लेबर्ड हो कि होइन भनेर अनिवार्य रूपमा खुलाउनुपर्छ।





दुधका बारेमा प्रश्न र जवाफहरू

प्रश्न: के पुडिङ, सस र सुपहरूमा प्रयोग गरिएको दुधलाई दुधसम्बन्धी मापदण्डमा गणना गर्न सकिन्छ?

जवाफ: सकिँदैन। खानेकुराहरू तयार गर्न प्रयोग गरिने दुधलाई क्रेडिट गरिँदैन।

प्रश्न: यदि बच्चाले दुध लिन मिल्दैन भने के मैले त्यसको सट्टा सोयमिल्क दिन सक्छु?

जवाफ: सक्नुहुन्छ; पोषणको हिसाबले दुधसँग तुलना गर्न मिल्दासम्म सोयमिल्कलाई चिकित्सकीय वा विशेष आहारसम्बन्धी आवश्यकताहरू भएका बच्चा वा वयस्कहरूलाई दिन सकिन्छ। दुधका विकल्पहरूले अनिवार्य रूपमा परिशिष्ट E मा उल्लेख गरिएका मापदण्डहरूलाई पूरा गर्नुपर्छ तर 2 वर्ष तथा सोभन्दा बढी उमेरका बच्चा र वयस्कहरूलाई दिँदा तिनीहरू न्यून फ्याटयुक्त वा फ्याटरहित हुन आवश्यक छैन। आमाबुवा वा अभिभावकहरूले दुधका विकल्पहरूका बारेमा अनिवार्य रूपमा लिखितमा अनुरोध गर्नुपर्छ (कुनै पनि चिकित्सकीय कथन आवश्यक छैन)। यद्यपि, परिशिष्ट E मा उल्लेखित पोषणसम्बन्धी मापदण्डहरू पूरा नगर्ने दुधका विकल्पहरूका लागि चिकित्सकीय कथन आवश्यक पर्छ। ल्याक्टोज घटाइएको दुधका लागि आमाबुवा वा अभिभावकहरूबाट लिखित अनुरोध आवश्यक छैन।

प्रश्न: के दुध सिधैं फार्मबाट खरिद गर्न सकिन्छ?

जवाफ: सकिन्छ; राज्य र स्थानीय स्वास्थ्यसम्बन्धी मापदण्डहरू पूरा गर्ने पास्चराइज गरिएको तरल दुध हुँदासम्म त्यसो गर्न सकिन्छ। साथै, यसमा राज्य र स्थानीय मापदण्डहरू अनुरूप रहने गरी भिटामिन A र भिटामिन D का स्तरहरू हुनैपर्छ।

प्रश्न: के फ्लेबर्ड दुध दिन सकिन्छ?

जवाफ: सकिन्छ तर फ्लेबर्ड दुध 6 वर्ष तथा सोभन्दा बढी उमेरका बच्चा र वयस्कहरूलाई मात्र दिन सकिन्छ र यो अनिवार्य रूपमा फ्याटरहित (स्किम) वा 1% हुनुपर्छ। यदि दिइने भएमा प्रति कप (8 आउन्स) 22 ग्राम वा सोभन्दा कम चिनी भएको फ्लेबर्ड दुध सिफारिस गरिन्छ।

प्रश्न: पानीसँग मिसाइएको सुख्खा दुधलाई किन क्रेडिट गर्न सकिँदैन?

जवाफ: USDA ले केन्द्रले निरन्तर रूपमा तरल दुधको आपूर्ति प्राप्त गर्न नसकेको बेला आकस्मिक स्थितिहरूमा मात्र सुख्खा दुधको प्रयोगका लागि अनुमति दिन्छ (7 CFR 226.20(f))।

प्रश्न: के दुधको सामग्री पूरा गर्नका लागि स्मुदीहरू दिन सकिन्छ?

जवाफ: गरिन्छ। कार्यक्रमका सञ्चालकहरूद्वारा तयार गरिएको भएमा स्मुदीहरूमा प्रयोग गरिएको दुधलाई दुधको आवश्यकतामा क्रेडिट गर्न सकिन्छ। यदि दही प्रयोग गरिन्छ भने यसलाई मासुको विकल्पको रूपमा क्रेडिट गर्न सकिन्छ (दुधको विकल्पको रूपमा होइन)। यदि तरकारी र फलफूल प्रयोग गरिन्छ भने तिनलाई जुसको रूपमा क्रेडिट गरिन्छ। कृपया जुसलाई 1 वर्ष तथा सोभन्दा बढी उमेरका बच्चा र वयस्कहरूका लागि प्रति दिन एक सर्भिङमा सीमित राखिनुपर्छ भन्ने कुरालाई ध्यानमा राख्नुहोस्।

प्रश्न: स्मुदीहरू बनाउँदा कस्तो प्रकारको दुध अनिवार्य रूपमा प्रयोग गरिनुपर्छ?

जवाफ: प्रयोग गरिएको दुधको प्रकार प्रदान गरिने उमेर समूहअनुसार एकैखालको हुनैपर्छ।

प्रश्न: स्टोरबाट खरिद गरिएका स्मुदीहरू भोजनको स्वरूपसम्बन्धी मापदण्डहरूमा कसरी गणना हुन्छन्?

जवाफ: स्टोरबाट खरिद गरिएका स्मुदीहरूलाई तरकारी वा फलफूल सामग्रीमा जुसको रूपमा मात्र क्रेडिट गर्न सकिन्छ। तिनलाई दुधजन्य सामग्रीको रूपमा क्रेडिट गर्न सकिँदैन किनभने प्रयोग गरिएको दुधको मात्रा निर्धारण गर्न असम्भव हुन्छ।





दुधको रूपमा सिफारिस गरिएको

खाद्य वस्तु	टिप्पणीहरू
एसिडिफाइड मिल्क (अमिल्याइएको दुध)	2 वर्ष तथा सोभन्दा बढी उमेरका बच्चा र वयस्कहरूका लागि अनिवार्य रूपमा फ्याटरहित (स्किम) वा न्यून फ्याटयुक्त (1%) हुनुपर्छ। एसिडिफाइड मिल्कलाई तरल दुधमा अमिलो बनाउने एजेन्ट हाली अमिलो बनाएर तयार गरिन्छ। उदाहरणहरू: एसिडिफाइड केफिर मिल्क र एसिडिफाइड एसिडोफिलस मिल्क।
बटरमिल्क, कल्चर गरिएको	2 वर्ष तथा सोभन्दा बढी उमेरका बच्चा र वयस्कहरूका लागि अनिवार्य रूपमा फ्याटरहित (स्किम) वा न्यून फ्याटयुक्त (1%) हुनुपर्छ। अनिवार्य रूपमा कल्चर गरिएको र राज्य र स्थानीय मापदण्डहरू पूरा गर्ने हुनुपर्छ। यहाँ हेर्नुहोस्: कल्चर्ड दुध।
कल्चर्ड दुध	2 वर्ष तथा सोभन्दा बढी उमेरका बच्चा र वयस्कहरूका लागि अनिवार्य रूपमा फ्याटरहित (स्किम) वा न्यून फ्याटयुक्त (1%) हुनुपर्छ। कल्चर्ड (परिष्कृत) दुधलाई निश्चित स्वाद र/वा गाढापनको उत्पादन तयार गर्नका लागि नियन्त्रित परिस्थितिहरूमा तरल दुधमा निश्चित सूक्ष्म जीवहरू हालेर तयार गरिन्छ। उदाहरणहरू: कल्चर्ड बटरमिल्क, कल्चर्ड केफिर मिल्क र कल्चर्ड एसिडोफिलस मिल्क।
फ्याटरहित दुध (गैर-फ्याट, स्किम)	2 वर्षभन्दा कम उमेरका बच्चाहरूका लागि क्रेडिट गरिँदैन। यहाँ हेर्नुहोस्: दुध, तरल।
ल्याक्टोज घटाइएको दुध, ल्याक्टोजरहित दुध	दुधमा भएको ल्याक्टोजलाई पचाउन नसक्ने बच्चा वा वयस्कहरूले ल्याक्टोज घटाइएको दुध, ल्याक्टोजरहित दुधबाट लाभ उठाउन सक्छन्। यहाँ हेर्नुहोस्: दुध, तरल।
न्यून फ्याटयुक्त दुध (1%)	2 वर्ष मुनिका बच्चाहरूका लागि क्रेडिट गरिँदैन। यहाँ हेर्नुहोस्: दुध, तरल।
दुधका विकल्पहरू	दुधका विकल्पहरू पोषणको हिसाबले दुधको बराबर हुनैपर्छ र तिनीहरूले गाईको दुधमा पाइने स्तरहरूमा क्याल्सियम, प्रोटीन, भिटामिन A, भिटामिन D र पोषण तत्वहरू मिसाउनका लागि पोषणसम्बन्धी मापदण्डहरूलाई पूरा गर्नेपर्छ। आमाबुवा वा अभिभावकहरूले दुधका विकल्पहरूका बारेमा अनिवार्य रूपमा लिखितमा अनुरोध गर्नुपर्छ।
दुध, तरल (अनफ्लेबर्ड)	आवश्यक पर्ने दुधको प्रकार: <ul style="list-style-type: none"> • 12 देखि 24 महिना: फ्याट नसिकिएको • 2 वर्ष तथा सोभन्दा बढी उमेर: फ्याटरहित (स्किम) वा न्यून फ्याटयुक्त (1%)
स्मूदी, घरमा बनाइएको	दुधलाई दुधको मापदण्डमा क्रेडिट गर्न सकिन्छ। प्रयोग गरिएको दुधको प्रकार प्रदान गरिने उमेर समूहअनुसार एकैखालको हुनैपर्छ। तरकारी र फलफूललाई जुसको रूपमा क्रेडिट गर्न सकिन्छ। दहीलाई मासुको विकल्पको रूपमा क्रेडिट गर्न सकिन्छ। अन्नहरूलाई क्रेडिट गर्न सकिँदैन। स्टोरबाट खरिद गरिएका स्मूदीहरूलाई तरकारी वा फलफूल सामग्रीमा जुसको रूपमा मात्र क्रेडिट गर्न सकिन्छ।
सोयाबिन वा सोयमिल्क	यहाँ हेर्नुहोस्: दुधका विकल्पहरू।
अल्ट्रा उच्च तापक्रम (Ultra High Temperature, UHT) दुध	UHT भनेको ग्रेड A को पास्चराइज गरिएको दुध हो जसलाई लगभग 280°F मा तताइन्छ। यहाँ हेर्नुहोस्: दुध, तरल।
फ्याट नसिकिएको दुध	12 देखि 24 महिनाका बच्चाहरूका लागि आवश्यक। 2 वर्ष वा सोभन्दा बढी उमेरका बच्चा र वयस्कहरूका लागि क्रेडिट गरिँदैन। यहाँ हेर्नुहोस्: दुध, तरल।



सिफारिस नगरिएको तर दुधको रूपमा स्वीकृत गरिएको तल सूचीकृत गरिएका खाद्यान्नहरू 6 वर्ष तथा सोभन्दा बढी उमेरका बच्चा र वयस्कहरूका लागि क्रेडिट गरिन्छ तर तिनलाई सिफारिस गरिंदैन। यी खाद्यान्नहरूमा धेरै मात्रामा चिनी थपिएको हुन्छ।

खाद्य वस्तु	टिप्पणीहरू
चकलेट मिलक वा कोकोआ मिलक	यहाँ हेर्नुहोस्: फ्लेबर्ड दुध।
एगनोग-फ्लेबर्ड दुध	यहाँ हेर्नुहोस्: फ्लेबर्ड दुध।
फ्लेबर्ड दुध	6 वर्ष वा सोभन्दा बढी उमेरका बच्चा र वयस्कहरूका लागि क्रेडिट गरिन्छ। अनिवार्य रूपमा फ्याटरहित (स्किम) वा न्यून फ्याटयुक्त (1%) दुधका साथ तयार गरिनुपर्छ। चिनीको उच्च मात्राको कारणले गर्दा सीमित गर्नुहोस्। असल अभ्यासको रूपमा प्रति कप (8 आउन्स) 22 ग्राम वा सोभन्दा कम चिनी भएको फ्लेबर्ड दुध सिफारिस गरिन्छ।
हट चकलेट/हट कोकोआ	यहाँ हेर्नुहोस्: फ्लेबर्ड दुध।





दुधको रूपमा स्वीकृत नगरिएको
तल सूचीकृत खाद्यान्नहरू क्रेडिट हुँदैनन्।
यी खाद्यान्नहरू CACFP को भोजनको स्वरूपसम्बन्धी मापदण्डहरूमा गणना हुँदैनन्।

आल्मोन्ड मिलक

सर्टिफाइड रअ मिलक

चिज – मासुको विकल्पको रूपमा स्वीकृत गरिन्छ

कोकोनट मिलक

क्रिम

क्रिम सस

क्रिम सुप

कस्टार्ड

इभापोरेटेड मिलक

फ्रोजन दही

बाख्राको दुध – चिकित्सकीय अपवादमा मात्र

हाफ एण्ड हाफ

आइसक्रिम/आइस मिलक

कृत्रिम दुध

फ्याट नभएको सुख्खा दुध, पुनः तयार गरिएको – USDA को अनुमतिमा आकस्मिक स्थितिहरूमा स्वीकृति दिइने

पुडिङ पप

पुडिङ

फ्याट घटाइएको दुध (2%) – चिकित्सकीय अपवादमा मात्र

राइस मिलक

सर्बट

सावर क्रिम

दही - मासुको विकल्पको रूपमा स्वीकृत गरिन्छ; वयस्कहरूका लागि मात्र दुधको रूपमा गणना गर्न सकिन्छ



तरकारी र फलफूलसम्बन्धी मापदण्डहरू

CACFP को भोजनको स्वरूपअनुसार ब्रेकफास्ट, लन्च तथा सपराका लागि तरकारी र/वा फलफूल दिनपर्ने हुन्छ। तरकारी र फलफूललाई खाजाका लागि सामग्रीहरूका रूपमा पनि दिन सकिन्छ। तरकारी तथा फलफूलको संयुक्त सामग्रीलाई लन्च, सपरा र खाजाका लागि दुईवटा समूहहरूमा छुट्ट्याइएको छ। सर्भिड साइजसम्बन्धी मापदण्डहरूका लागि CACFP को भोजनको स्वरूप हेर्नुहोस्।

- ब्रेकफास्टमा तरकारी वा फलफूल वा दुवै अनिवार्य रूपमा हुनुपर्छ।
- लन्च र सपरामा तरकारी र फलफूल वा विभिन्न तरकारीहरूका दुई सर्भिडहरू अनिवार्य रूपमा हुनुपर्छ।
- खाजामा दुईवटा भिन्न सामग्रीहरू अनिवार्य रूपमा दिइनुपर्छ। तरकारी र फलफूल दिँदा त्यसलाई दुईवटा भिन्न सामग्रीहरूको रूपमा गणना गरिन्छ। यद्यपि, एउटै सामग्रीबाट दुईवटा भिन्न वस्तुहरू दिँदा त्यसलाई प्रतिपूर्तियोग्य खाजाको रूपमा गणना गरिँदैन। उदाहरणका लागि, स्याउका चाना र सेलेरी स्टिकहरूलाई प्रतिपूर्तियोग्य खाजाको रूपमा गणना गरिन्छ तर सुन्तलाको जुस र स्याउका टुक्राहरूलाई गणना गरिँदैन।
- गेडागुडीलाई तरकारी वा मासुको विकल्पको रूपमा गणना गर्न सकिन्छ। यद्यपि, सुख्खा केराउ वा गेडागुडीको एक सर्भिडलाई सोही भोजनमा तरकारी र मासुको विकल्पको रूपमा गणना गर्न सकिँदैन।
- तरकारी र फलफूलका लागि क्रेडिट गरिने न्यूनतम मात्रा 1/8 कप हो। गार्निसिडको रूपमा वा सुप, स्ट्यु, स्याण्डविच र सलादहरूमा प्रयोग गरिने सानो मात्रा (1/8 कपभन्दा कम) लाई तरकारी वा फलफूलसम्बन्धी मापदण्ड पूरा गर्नका लागि गणना नगर्न सकिन्छ।
- 1 वर्ष तथा सोभन्दा बढी उमेरका बच्चा र वयस्कहरूलाई प्रति दिन 100% जुस एक पटक मात्र दिन सकिन्छ। भिटामिन C थपिएको र लेबलमा 100% भिटामिन C लेखिएको पेयपदार्थहरू 100% जुस हुन पनि सक्छन्, नहुन पनि सक्छन्।
- खाजामा दुईवटा पेयपदार्थहरू मात्र हुन सक्दैन (उदाहरण: जुस र दुध)।
- खाद्यान्न सुरक्षासम्बन्धी चिन्ताहरूको कारणले गर्दा घरमा बनाएर डब्बामा बन्द गरेर राखिएका उत्पादनहरू दिन मिल्दैन।

तरकारी र फलफूलसम्बन्धी सिफारिसहरू

तरकारी र फलफूल भिटामिन, खनिज तत्व र फाइबरका उत्कृष्ट स्रोतहरू हुन्। CACFP ले निम्न सिफारिस गर्छ:

- तरकारी र फलफूलहरू ताजा, प्रोजन वा डिब्बाबन्द हुनुपर्छ र तिनलाई चिनी, नुन र फ्याट (चिल्लो) नथपीकन तयार गरिनुपर्छ।
- खाजामा तरकारी र फलफूल दिइन्छ।
- प्रत्येक हप्ता गाढा हरियो, रातो र सुन्तला रङका तरकारीहरूको कम्तीमा पनि एक सर्भिड दिइन्छ।
- प्रति दिन तरकारी/फलफूलको एक वा बढी सर्भिडहरू उच्च भिटामिन C युक्त हुनुपर्छ।
- प्रति हप्ता तरकारी/फलफूलको तीन वा बढी पटक उच्च भिटामिन A युक्त हुनुपर्छ।
- हप्तामा तीन वा बढी तरकारी/फलफूल ताजा हुनुपर्छ।
- सम्भव हुँदासम्म स्थानीय र मौसमी तरकारी/फलफूल प्रदान गरिन्छ।

भोजनहरूमा तरकारी र फलफूल थप्नु भनेको स्वादहरू बढाउने, रङ थप्ने र नयाँ खाद्यान्नहरू चाखेर हेर्ने अवसरहरू प्रदान गर्ने उत्कृष्ट तरिका हो। तरकारी र फलफूलको साना मात्रा (1/8 कपभन्दा कम) लाई भोजनको स्वरूपसम्बन्धी मापदण्डहरू पूरा गर्नमा क्रेडिट नगरिने भए तापनि CACFP तपाईंलाई सम्भव हुँदासम्म विभिन्न तरकारी र फलफूल समावेश गर्न प्रोत्साहित गर्छ:

- सुप, स्ट्यु वा क्यासरोलमा काटिएको प्याज, सेलेरी वा गाजर
- प्युरी बनाइएको फर्सीलाई दहीसँग मिसाइएको
- ग्रिल्ड चिज स्याण्डविचमा टमाटरको चाना
- स्याण्डविचमा लेटस
- माछा वा सलादहरूमा लेमन जुस



तरकारी/फलफूल



महत्वपूर्ण पोषणहरू उच्च रहेका तरकारी र फलफूलसम्बन्धी सिफारिसहरू

तरकारी र फलफूल भिटामिन, खनिज तत्व र फाइबरका उत्कृष्ट स्रोतहरू हुन्। CACFP ले निम्न सिफारिस गर्छ:

- **भिटामिन C** – प्रत्येक दिन यी खाद्यान्नहरूमध्ये कम्तीमा पनि एउटा दिनुहोस्।

- **भिटामिन A** – हप्तामा तीन पटक यी खाद्यान्नहरूमध्ये कम्तीमा पनि एउटा दिनुहोस्।
- **आइरन** – यी खाद्यान्नहरू प्रायः दिइरहनुहोस्।
- **क्याल्सियम** – यी खाद्यान्नहरू दैनिक रूपमा दिनुहोस्।

तरकारीहरू

खाद्य वस्तु	भिटामिन C	भिटामिन A	आइरन	क्याल्सियम
कुरिलो	●	●		
ब्रोकाउली	●	●		●
ब्रसेल्स स्प्राउट	●			
बन्दा	●			
गाजर		●		
काउली	●			
गाढा हरियो सागपात				
चुकन्दरको साग		●	●	●
चाई		●	●	
कोलाई	●	●	●	●
ड्यान्डिलियनको साग				●
केल	●	●	●	●
तोरीको साग		●	●	
पालुङ्गो	●	●	●	●
सलगमको साग	●	●	●	
मिश्रित तरकारीहरू		●		
ओक्रा (भिन्डी)	●			
पार्सनिप			●	
केराउ र गाजर		●		
केराउ, हरियो			●	
पेपर (क्याप्सिकम)	●			
आलु, गुलियो (सखरखण्ड)	●	●		
आलु, सेतो	●			
फर्सी		●		
स्कवास, विन्टर		●	●	
टमाटर/टमाटो जुस	●	●		
सलगम	●			
भेजिटेबल जुस	●			

फलफूल

खाद्य वस्तु	भिटामिन C	भिटामिन A	आइरन	क्याल्सियम
एप्रिकोट (खुर्पाती)		●		
खर्बुजा	●	●		
सुख्खा फलफूल (स्याउ, एप्रिकोट, खजुर, अंजिर, आरु, आलुबखडा वा किसमिस)			●	
ग्रेपफ्रुट/ग्रेपफ्रुट जुस	●			
नेक्टराइन		●		
सुन्तला/अरेन्ज जुस	●			
आलुबखडा		●		
आलुचा		●		
रास्पबेरी	●			
स्ट्रबेरी	●			
व्यान्जरिन	●			



तरकारी र फलफूलका बारेमा प्रश्न र जवाफहरू

प्रश्न: यदि लन्चमा मिश्रित तरकारीहरूको एक सर्भिड दिइन्छ भने के यसले दुईवटा तरकारीहरू दिनुपर्ने भोजनको स्वरूपसम्बन्धी मापदण्डलाई पूरा गर्छ?

जवाफ: गर्दैन। मिश्रित तरकारी, फलफूलको कटेल र समान संयोजनहरू एक तरकारी वा फलफूलको रूपमा गणना हुन्छन्।

प्रश्न: के पिज्जामा भएको सस तरकारीको रूपमा गणना हुन्छ?

जवाफ: हुँदैन। तरकारीको रूपमा गणना हुनका लागि पिज्जाको सर्भिडमा पर्याप्त सस हुँदैन।

प्रश्न: बिफ स्ट्यु वा चिली जस्ता मिश्रित व्यञ्जनहरूमा तरकारी, फलफूल र अन्य खानेकुराहरूलाई कसरी गणना गरिन्छ?

जवाफ: मिश्रित व्यञ्जनहरू तिनलाई कसरी क्रेडिट गर्न सकिन्छ भन्ने कुरामा एकदमै फरक-फरक हुन्छन्। यदि रेसिपीमा सर्भिड मानिनका लागि प्रत्येक सामग्री पर्याप्त मात्रामा छ भने तीनवटा खाद्यान्न सामग्रीहरूसम्म गणना गर्न सकिन्छ। उदाहरणका लागि, 3-5 वर्षको बच्चाका लागि बिफ स्ट्युको एक सर्भिडमा कम्तीमा पनि 1½ आउन्स मासु र ¼ कप तरकारी हुनुपर्छ।

डिब्बाबन्द वा फ्रोजन बिफ स्ट्युका लागि लेबलले प्रत्येक सर्भिडमा कति मासु, गाजर वा आलु छ भनेर तपाईंलाई बताउने छैन। त्यसैले, सामग्रीमा चाइल्ड न्युट्रिसन (CN) लेबल नहुँदासम्म स्ट्युले तरकारी वा मासुको मात्रालाई पूरा नगर्न सक्छ।

प्रश्न: के डिब्बाबन्द फर्सीमा टमाटो सस थपेर तरकारी सामग्रीमा गणना गर्न सकिन्छ?

जवाफ: सकिन्छ; व्यञ्जनले मान्यता दिएको, क्रेडिट गरिने तरकारी र फलफूलको पर्याप्त मात्रा (¼ कप) पनि उपलब्ध गराउँदासम्म प्युरी बनाइएको तरकारी र फलफूलले भोजनको स्वरूपसम्बन्धी मापदण्डहरूमा योगदान दिन सक्छ। यस उदाहरणमा टमाटो ससलाई मान्यता दिन सकिने भएकोले डिब्बाबन्द फर्सीलाई तरकारी सामग्रीमा गणना गर्न सकिन्छ।

प्रश्न: के कोलस्ल वा पेटेटो सलाद जस्ता खानेकुराहरूलाई क्रेडिट गरिन्छ?

जवाफ: गरिन्छ तर तरकारी तथा फलफूल सामग्रीहरूको वास्तविक मात्रालाई मात्र तरकारी तथा फलफूल भोजनको स्वरूपसम्बन्धी मापदण्डमा गणना गर्न सकिन्छ। मेयोनेज, पास्ता वा नट (काजु, बदाम, ओखर इत्यादि) जस्ता अन्य सामग्रीहरूलाई सर्भिड साइजमा गणना गर्न सकिँदैन।

प्रश्न: के सुख्खा तरकारी र फलफूललाई क्रेडिट गरिन्छ?

जवाफ: गरिन्छ। सुख्खा तरकारी र फलफूलको सर्भिड साइज ताजा वा डिब्बाबन्द तरकारी र फलफूलको आधा हुन्छ। उदाहरणका लागि ½ कप फलफूल आवश्यक भएमा ¼ कप किस्मिस दिन सकिन्छ। कृपया सुख्खा फलफूलले साना बच्चाहरूमा चोकिडको खतरा गराउन सक्ने बारेमा सचेत रहनुहोस् (यहाँ हेर्नुहोस्: परिशिष्ट D)।

प्रश्न: हरियो सागपातहरू तरकारी सामग्रीमा कसरी गणना गरिन्छ?

जवाफ: हरियो सागपात (अर्थात्, लेटस, काँचो पालुङ्गो इत्यादि) को एक कप ½ कप तरकारीको रूपमा गणना गरिन्छ।



तरकारी/फलफूल



तरकारी/फलफूलको रूपमा सिफारिस गरिएको

खाद्य वस्तु	टिप्पणीहरू
एप्पल साइडर	अनिवार्य रूपमा पास्चराइज गरिएको हुनुपर्छ। प्रति दिन जुसको एक सर्भिङभन्दा बढी दिन सकिँदैन।
एप्पलसस, गुलियो नबनाइएको	
गेडागुडी, डिब्बाबन्द वा सुख्खा	उदाहरणहरूमा निम्न बोडी, पर्दछन्: कालो सिमी, घिउ सिमी, चना, राजमा, मसुरोको दाल, रहरको दाल, पिन्टो सेमी, भटमास वा केराउको दाल। गेडागुडीको सर्भिङलाई तरकारीको रूपमा वा मासुको विकल्पको रूपमा गणना गर्न सकिन्छ तर दुवैको रूपमा होइन।
बेरी	उदाहरणहरूमा निम्नलगायत पर्दछन्: ब्ल्याकबेरी, ब्लुबेरी, रास्पबेरी वा स्ट्रबेरी।
कोलस्ल	
क्रेनबेरी जुस ब्लेन्ड	अर्को 100% जुससँग मिश्रण गराइएको क्रेनबेरी जुसलाई क्रेडिट गरिन्छ। क्रेनबेरी जुस ककटेललाई क्रेडिट गरिँदैन। प्रति दिन जुसको एक सर्भिङभन्दा बढी दिन सकिँदैन।
फ्रोजन फ्रुट जुस बार	अनिवार्य रूपमा 100% फलफूलर/वा फ्रुट जुस हुनुपर्छ।
फलफूल, 100% जुस वा पानीमा डिब्बाबन्द गरिएको	
फलफूल, सुख्खा	उदाहरणहरूमा निम्नलगायत पर्दछन्: एप्रिकोट, क्रेनबेरी, खजुर, अंजिर, आलुबखडा वा किसमिस। सुख्खा फलफूलको सर्भिङ साइज ताजा वा डिब्बाबन्द गरिएको फलफूलको आधा हुन्छ। उदाहरण: ½ कप तरकारी/फलफूलको आवश्यकताका लागि ¼ कप किसमिस दिन सकिन्छ। चोकिङको जोखिमको कारणले गर्दा चार वर्ष मुनिका बच्चाहरूका लागि सिफारिस गरिँदैन।
फलफूल, ताजा	उदाहरणहरूमा निम्नलगायत पर्दछन्: स्याउ, एप्रिकोट, बेरी (सबै प्रकार), क्लेमेन्टाइन, अङ्गुर, ग्रेपफ्रुट, अम्बा, किवी, कमक्वाट, ऑप, मेलन (सबै प्रकार), सुन्तला, मेवा, पशान फ्रुट, आरू, हलुवावेद, भुईँकटहर, प्लेनटेन, अनार, आलुबखडा, स्टार फ्रुट वा ट्याङ्गेरिन। प्रति हप्ता ताजा फलफूलको तीन वा बढी सर्भिङहरू सिफारिस गरिन्छ।
फलफूल, फ्रोजन, गुलियो नबनाइएको	
हरिया सागपात	उदाहरणहरूमा निम्नलगायत पर्दछन्: ब्रोकोलिनी, कोलाई साग, एन्डाइभ, एस्कारोल, केल, तोरीको साग, पालुङ्गो, स्विस् चार्ड वा सलगमको साग।
होमिनी	¼ कप सर्भिङ = ¼ कप तरकारी
जुस ब्लेन्ड	अनिवार्य रूपमा 100% भेजिटेबल/फ्रुट जुसहरूको मिश्रण हुनुपर्छ। प्रति दिन जुसको एक सर्भिङभन्दा बढी दिन सकिँदैन।
पास्ता, 100% तरकारी वा गेडागुडीको पिठो	गेडागुडीको पास्तालाई तरकारी वा मासु/मासुको विकल्पको सामग्रीमध्ये कुनै एक पूरा गर्नका लागि प्रयोग गर्न सकिन्छ तर एउटै भोजनमा दुवैलाई प्रयोग गर्न सकिँदैन। क्रेडिट गरिनका लागि भेजिटेबल पास्तालाई अर्को मान्यता दिइएको तरकारीसँगै दिनु आवश्यक छैन। ½ कप पकाइएको पास्ता = ½ कप तरकारी।
आलु	उदाहरणहरूमा निम्नलगायत पर्दछन्: गुलियो (सखरखण्ड), पहेलो वा सेतो। उमालेको, धुल्याइएको वा बेक गरिएको सिफारिस गरिन्छ।
पोटेटो प्यानकेक	
साल्सा, ताजा	कम्तीमा पनि ½ कप अनिवार्य रूपमा दिइनुपर्छ।



तरकारी/फलफूलको रूपमा सिफारिस गरिएको

खाद्य वस्तु	टिप्पणीहरू
स्मुदी, घरमा बनाइएको	उदाहरणहरूमा निम्नलगायत पर्दछन्: दुध र/वा दहीबाट तयार गरिएका स्मुदीहरू, तरकारी र/वा फलफूल। अन्नहरू (अर्थात्, सिरिअल, ग्रानोला वा ओटमिल) लाई थप सकिन्छ तर स्मुदीमा दिइँदा तिनीहरूलाई क्रेडिट गरिने छैन। यदि स्मुदीहरूलाई दुधबाट तयार गरिन्छ भने प्रयोग गरिएको दुधको प्रकार प्रदान गरिने प्रत्येक उमेर समूहका लागि CACFP का दिशानिर्देशअनुसार एकैखालको हुनैपर्छ। स्मुदीहरूमा प्रयोग गरिएको तरकारी र फलफूललाई जुसको रूपमा क्रेडिट गर्न सकिन्छ। प्रति दिन जुसको एक सर्भिङभन्दा बढी दिन सकिँदैन।
सुप, घरमा बनाइएको	सुपमा पर्याप्त तरकारी उपलब्ध गराइएको छ भनेर निर्धारण गर्नका लागि रेसिपीमा तरकारीका परिमाणहरू गणना गर्नुहोस्। सर्भिङको रूपमा गणना हुनका लागि प्रत्येक तरकारीको ½ कप अनिवार्य रूपमा दिइनुपर्छ। उदाहरण: प्रति सर्भिङ ½ कप गाजर हुनुपर्छ, ½ कप गाजर, प्याज र सेलेरी होइन। केराउको दाल, गेडागुडी वा मसुरोको दालको सुपका लागि मासु/मासुका विकल्पहरू खण्ड हेर्नुहोस्।
स्पेगेटी सस	कम्तीमा पनि ½ कप अनिवार्य रूपमा दिइनुपर्छ।
स्प्राउट - अल्फाल्फा, सिमी	स्प्राउटहरू पकाउनुपर्छ। नपाकेको स्प्राउट खाएर खाद्यजनित रोग लाग्ने सम्भावना रहन्छ।
टमेटो पेस्ट	एक चम्चा ¼ कप तरकारीको रूपमा गणना हुन्छ।
टमाटो सस	कम्तीमा पनि ½ कप अनिवार्य रूपमा दिइनुपर्छ।
भेजिटेबल जुस	प्रति दिन जुसको एक सर्भिङभन्दा बढी दिन सकिँदैन।
भेजिटेबल जुस ब्लेन्ड	अनिवार्य रूपमा 100% भेजिटेबल जुसहरूको मिश्रण हुनुपर्छ। कम सोडियम वा नुन नथप्र सिफारिस गर्नुहोस्। प्रति दिन जुसको एक सर्भिङभन्दा बढी दिन सकिँदैन।
तरकारीहरू, डिब्बाबन्द	कम सोडियम वा नुन नथप्र सिफारिस गर्नुहोस्।
तरकारीहरू, ताजा	उदाहरणहरूमा निम्नलगायत पर्दछन्: आर्टिचोक, अभोकाडो, तामा, सिमी (सबै प्रकार), चुकन्दर, बोक चोय, ब्रोकाउली, ब्रसेल्स स्प्राउट, बन्दा, गाजर, काउली, सेलेरी, मकै, काक्रो, भान्टा, साग (सबै प्रकार), जिकामा, कोहलराबी, लेटस (सबै प्रकार), च्याउ, ओक्रा (भिन्डी), पार्सनिप, केराउ, पेपर (क्याप्सिकम), आलु, फर्सी, मुला, रूबाब, पालुङ्गो, स्प्राउट (सबै प्रकार), स्क्वास (सबै प्रकार), सखरखण्ड, टमाटिलो, टमाटर, सलगम, वाटरक्रेस वा तरुल। प्रति हप्ता ताजा तरकारीहरूको तीन वा बढी सर्भिङहरू सिफारिस गरिन्छ।
तरकारीहरू, फ्रोजन, सादा	बटर वा चिज ससमा तरकारीहरू नदिनुहोस्।
वाटर चेस्टनट	

तरकारी/फलफूल



सिफारिस गरिएको तर तरकारी/फलफूलको रूपमा स्वीकृत गरिएको तल सूचीकृत गरिएका खाद्यान्नहरू क्रेडिट गरिन्छ तर तिनीलाई सिफारिस गरिंदैन। यी खाद्यान्नहरूमा धेरै मात्रामा चिनी र/वा चिल्लो तथा नुन हालिएको हुन्छ।

खाद्य वस्तु	टिप्पणीहरू
नरिवल - ताजा, फ्रोजन, सुकाइएको र 100% जुसको रूपमा लेबल लगाइएको कोकोनट वाटर	नरिवलमा फ्याट उच्च मात्रामा हुन्छ, विशेष गरी सेचुरेटेड फ्याट। सुकाइएर गुलियो बनाइएको नरिवलमा चिनीको उच्च मात्रा थपिएको हुन्छ। ताजा/फ्रोजन: ¼ कप सर्भिड = ¼ कप फलफूल; सुख्खा: ¼ कप सर्भिड = ½ कप फलफूल; 100% जुस ¼ कप = ¼ कप फलफूल
क्रेनबेरी सस	धुल्याइएको वा सिङ्गै बेरीहरू भएका ससहरूलाई मात्र क्रेडिट गरिन्छ। चिनीको उच्च मात्रा थपिएको कारणले गर्दा सीमित गर्नुहोस्।
फ्रेन्च फ्राइज	फ्याटको उच्च मात्राको कारणले गर्दा सीमित गर्नुहोस्।
फलफूल, सिरपमा डिब्बाबन्द गरिएको	चिनीको उच्च मात्रा थपिएको कारणले गर्दा सीमित गर्नुहोस्।
फ्रुट कोब्लर/फ्रुट क्रिस्प	चिनीको उच्च मात्रा थपिएको कारणले गर्दा सीमित गर्नुहोस्। प्रति सर्भिड कम्तीमा पनि ¼ कप फलफूल हुनैपर्छ।
फलफूल, फ्रोजन, गुलियो बनाइएको	चिनीको उच्च मात्रा थपिएको कारणले गर्दा सीमित गर्नुहोस्।
फ्रुट पाइ	चिनीको उच्च मात्रा थपिएको कारणले गर्दा सीमित गर्नुहोस्। प्रति सर्भिड कम्तीमा पनि ¼ कप फलफूल हुनैपर्छ।
फ्रुट सस, घरमा बनाइएको	ससको फलफूलको भाग मात्र क्रेडिट गरिन्छ। चिनीको उच्च मात्रा थपिएको कारणले गर्दा सीमित गर्नुहोस्। प्रति सर्भिड कम्तीमा पनि ¼ कप फलफूल हुनैपर्छ।
Gerber® मिनी फ्रुट्स	
Gerber® मिनी भेजिटेबल्स	
ह्यास ब्राउन पोटेटोज	फ्याटको र नुनको उच्च मात्राको कारणले गर्दा सीमित गर्नुहोस्।
आलुको छिल्ला	फ्याटको उच्च मात्राको कारणले गर्दा सीमित गर्नुहोस्।
साल्सा, व्यावसायिक	नुनको उच्च मात्राको कारणले गर्दा सीमित गर्नुहोस्। कम्तीमा पनि ¼ कप अनिवार्य रूपमा दिनुपर्छ।
सुप, डिब्बाबन्द, कन्डेन्स (1 भाग सुप, 1 भाग पानी) वा डिहाइड्रेटेड मिक्स	उदाहरणहरूमा निम्नलगायत पर्दछन्: माइनस्ट्रोन, टमाटर, टमाटो राइस, तरकारी, भेजिटेबल विफ वा भेजिटेबल चिकन। नुनको उच्च मात्राको कारणले गर्दा सीमित गर्नुहोस्। 1 कप पुनः तयार गरिएको सर्भिड ¼ कप तरकारीको रूपमा गणना हुन्छ।
सुप, डिब्बाबन्द, रेडी-टु-सर्भ	उदाहरणहरूमा निम्नलगायत पर्दछन्: माइनस्ट्रोन, टमाटर, टमाटो राइस, तरकारी, भेजिटेबल विफ वा भेजिटेबल चिकन। नुनको उच्च मात्राको कारणले गर्दा सीमित गर्नुहोस्। 1 कप सर्भिड ¼ कप तरकारीको रूपमा गणना हुन्छ।
Tater Tots®	फ्याटको र नुनको उच्च मात्राको कारणले गर्दा सीमित गर्नुहोस्।

तरकारी/फलफूल



तरकारी/फलफूलको रूपमा स्वीकृत नगरिएको

तल सूचीकृत खाद्यान्नहरू क्रेडिट हुँदैनन्।

यी खाद्यान्नहरू CACFP को भोजनको स्वरूपसम्बन्धी मापदण्डहरूमा गणना हुँदैनन्।

एप्पल बटर

बनाना ब्रेड (अन्न/ब्रेड सामग्रीको रूपमा स्वीकृत गरिएको) यस सूचीमा भेजिटेबल/फ्रुट फ्रेडहरू हेर्नुहोस्।

बनाना चिप्स

बार्बिक्यु सस

फलफूल भएका केकहरू

क्याट्सअप (केचप)

चिली सस

चकलेट लगाइएका फलफूल

कर्न चिप्स

क्रेनबेरी जुस कक्टेल्

क्रेनबेरी सस, जेली बनाइएको

क्रिम सुप

फिग कुकी

फलफूलको स्वाद मिसाइएका पेयपदार्थहरू - एड्ज, जुस ड्रिङ्कहरू (बोटलको, डिब्बाबन्द वा पाउडर घोलेर बनाइएको)

Fruit Gushers®

फ्रुट पन्च (बोटलको, डिब्बाबन्द वा पाउडर घोलेर बनाइएको)

फ्रुट रूयाक (रोल-अप, रिन्कल वा गमी बियर)

Jell-O® फलफूल वा जुस सहितको सलाद

लेमोनेड, लाइमेड

आइसक्रिम, फलफूलको स्वाद भएको

जाम, जेली वा प्रिजर्भ

Kool-Aid®

लेमन पाइ फिलिड

तरकारी/फलफूल



तरकारी/फलफूलको रूपमा स्वीकृत नगरिएको

तल सूचीकृत खाद्यान्नहरू क्रेडिट हुँदैनन्।

यी खाद्यान्नहरू CACFP को भोजनको स्वरूपसम्बन्धी मापदण्डहरूमा गणना हुँदैनन्।

नेक्टर - एप्रिकोट, नासपाती वा आरु

जैतुन

अनिअन रिड

प्याज

पेस्टो

अचार

Popsicles® वा अन्य फ्रोजन फलको फलेभर भएको पप्स

Pop-Tarts® वा फल सहितको अन्य टोस्टर पेस्ट्रिज

पोसोल

पोटेटो चिप्स

पफ, फलफूल तथा तरकारी

शर्बट/सोर्बेट

सिरप, फलफूलको स्वादको

V-8 Splash®

भेजिटेबल/फ्रुट ब्रेड वा मफिन – स्याउ, केरा, ब्लुबेरी, गाजर, फर्सी वा जुकिनी

बटर वा चिज ससमा तरकारीहरू

दहीले ढाकिएका फलफूल

दही, फलफूल मिसाइएको – मासुको विकल्पको रूपमा स्वीकृत गरिएको



अन्न/ब्रेडसम्बन्धी मापदण्डहरू

CACFP को भोजनको स्वरूपअनुसार ब्रेकफास्ट, लन्च तथा सपरमा अन्न र/वा ब्रेडहरू दिनपर्ने हुन्छ। अन्न/ब्रेड सामग्रीलाई खाजाको दुईवटा सामग्रीहरूमध्ये एकको रूपमा पनि दिन सकिन्छ। अन्न/ब्रेडहरू B भिटामिनहरू, खनिज तत्व र फाइबरका राम्रा स्रोत हुन्। सर्भिड साइजहरूका लागि CACFP को भोजनको स्वरूप हेर्नुहोस्।

- सबै अन्न/ब्रेडहरू अनिवार्य रूपमा होल ग्रेन वा पोषणहरू मिसाइएको हुनुपर्छ।
- प्रति दिन अन्नको कम्तीमा पनि एक सर्भिड अनिवार्य रूपमा उच्च होल ग्रेनयुक्त हुनुपर्छ।
 - उच्च होल-ग्रेनयुक्त खानेकुराहरूमा 100% होल ग्रेन वा कम्तीमा पनि 50% होल ग्रेन र खानेकुराको बाँकी अन्नमा पोषणहरू मिसाइएको हुन्छ।
 - मेनुहरूले उच्च होल-ग्रेनयुक्त खानेकुराहरू कहिले प्रदान गरिन्छ भनेर अनिवार्य रूपमा स्पष्ट खुलाउनुपर्छ (अर्थात्, होल व्हीट ब्रेड, होल ग्रेनयुक्त इङ्ग्लिस मफिन, ब्राउन राइस वा ओटमिल)।
- अन्न/ब्रेडलाई व्यञ्जनको हिस्साको रूपमा अनिवार्य रूपमा मान्यता दिइएको हुनुपर्छ (जस्तै डिनर रोल, स्पेगेटी, राइस वा टाको सेल्स)। मिटलोफमा हुने ब्रेडक्रम्बजस्ता वस्तुहरू अन्न/ब्रेडसम्बन्धी मापदण्डलाई पूरा गर्न योग्य हुँदैनन्।
- ब्रेकफास्टमा अन्नहरू दिनुको सट्टामा हप्ताको अधिकतम तीन पटकसम्म मासु र मासुका विकल्पहरू दिन सकिन्छ।
- सिरिअलहरूमा प्रति सुख्खा आउन्स 6 ग्रामभन्दा बढी चिनी हुनुहुँदैन। (प्रति 100 ग्राममा 21.2 ग्राम चिनी)।

अन्न मिसाइएको डेजर्ट

- अन्न मिसाइएका डेजर्टहरूलाई क्रेडिट गरिँदैन।
- अन्न मिसाइएका डेजर्टहरूमा कुकी, स्विट पाइ, डोनट, सिरिअल बार, ब्रेकफास्ट बार, ग्रानोला बार, स्विट रोल, टोस्टर पेस्ट्री, केक र ब्राउनीहरू पर्दछन्।
- अन्न/ब्रेडको रूपमा स्वीकृत नगरिएको चार्ट हेर्नुहोस्।

अन्न/ब्रेडसम्बन्धी सिफारिसहरू

CACFP ले प्रदान गरिने सबै ब्रेड र सिरिअलहरू होल ग्रेन हुनुपर्छ भनेर सिफारिस गर्छ। बच्चाहरूलाई नयाँ खानेकुराहरू चाखेर हेर्ने मौका दिनका लागि विभिन्न होल ग्रेन विकल्पहरू प्रदान गर्नुहोस्।

अन्न/ब्रेड चार्टहरूका लागि आउन्स बराबरलाई प्रयोग गर्ने

अन्न बाल तथा वयस्क स्याहार खाद्य कार्यक्रम (CACFP) मा संलग्न भोजनहरूको महत्वपूर्ण हिस्सा हो। CACFP भोजन तथा खाजाहरूमा बच्चा र वयस्कहरूले पर्याप्त अन्नहरू प्राप्त गर्ने कुरा सुनिश्चित गर्नका लागि आवश्यक मात्रालाई भोजनको स्वरूपमा आउन्स बराबर (oz. eq.) को रूपमा उल्लेख गरिन्छ। आउन्स बराबरले तपाईंलाई खानाको हिस्सामा अन्नको मात्रा बताउँछन्।

अन्न/ब्रेड चार्टहरू प्रयोग गर्ने:

सिफारिस गरिएको वा सिफारिस नगरिएको तर अन्न/ब्रेडको रूपमा स्वीकृत गरिएको चार्ट(हरू) मा भएको सर्भिड साइज कोलमले तपाईंलाई CACFP को भोजनको स्वरूपसम्बन्धी मापदण्डहरू पूरा गर्नका लागि तपाईंले कति अन्न दिनपर्ने भनेर बताउने छ।

यदि तपाईंले दिन चाहेको अन्न:

- अन्न/ब्रेड चार्टहरूमा उल्लेख गरिएको वस्तुभन्दा सानो भएमा, वा
- अन्न/ब्रेड चार्टहरूमा उल्लेख गरिएको वस्तुभन्दा तौलमा हलुको भएमा, वा
- अन्न/ब्रेड चार्टमा समावेश नगरिएको भएमा

तपाईंले CACFP को भोजनको स्वरूपसम्बन्धी मापदण्डहरू पूरा गर्नका निम्ति कति दिनुपर्छ भनेर बताउनका लागि अफको विधि प्रयोग गर्न आवश्यक पर्ने छ। तपाईंले:

- पोषणसम्बन्धी तथ्यहरू भएको लेबलबाट प्राप्त जानकारीलाई बाल पोषण कार्यक्रमको लागि खाद्य खरिद गाइड (FBG) को एग्जिबिट A अन्न टुलमा प्रविष्ट गर्न सक्नुहुन्छ।*
- मानकीकृत रेसिपीहरूका लागि प्रति सर्भिड आउन्स बराबर निर्धारण गर्न FBG नुस्खा विश्लेषण कार्यपुस्तिका (Recipe Analysis Workbook, RAW)* प्रयोग गर्न सक्नुहुन्छ।

*<https://foodbuyingguide.fns.usda.gov> मा उपलब्ध।





अन्न/ब्रेडका बारेमा प्रश्न र जवाफहरू

प्रश्न: हामीले उच्च होल-ग्रेनयुक्त खाद्यान्नहरू कसरी पहिचान गर्ने?

जवाफ: उच्च होल ग्रेनयुक्त खानेकुराहरू विभिन्न विधिबाट पहिचान गर्न सकिन्छ:

1. सबैभन्दा सरल तरिका भनेको सामग्री सूची पढ्नु हो।
 - पहिलो सामग्रीको रूपमा होल ग्रेन सूचीकृत गर्ने वस्तुहरू हेर्नुहोस् (जस्तै होल व्हीट, ओटको पिठो र ब्राउन राइस)।
 - पहिलो सामग्रीको रूपमा पनि सूचीकृत छ र दोस्रो सामग्रीको रूपमा होल ग्रेन सूचीकृत छ भने स्वीकृत गरिन्छ।
2. परिशिष्ट F मा रहेको होल ग्रेनहरूको सूची हेर्नुहोस्।
3. प्रदायकहरूले प्याकेजिङ लेबलहरूमा होल ग्रेनसम्बन्धी निम्न दाबीहरूमध्ये कुनै एक पनि हेर्न सक्छन्:
 - “उच्च होल ग्रेनयुक्त खानेकुरा र अन्य शाकाहारी खानाहरू र समग्रमा न्यून फ्याटयुक्त, सेचुरेटेड फ्याट तथा कोलेस्ट्रॉल भएका आहारहरूले मुटुको रोग र केही क्यान्सरहरूको जोखिमलाई कम गर्न सक्छन्।
 - “उच्च होल ग्रेनयुक्त खानेकुरा र अन्य शाकाहारी खानाहरू र सेचुरेटेड फ्याट तथा कोलेस्ट्रॉल भएका आहारहरूले मुटुको रोगको जोखिमलाई कम गर्नमा मद्दत गर्न सक्छन्।
4. प्रदायकद्वारा घरमा तयार गरिने खानेकुराहरूका लागि होल ग्रेनहरू मुख्य अन्न सामग्री हो कि होइन भनेर निर्धारण गर्नका लागि रेसिपी प्रयोग गर्न सकिन्छ।

प्रश्न: के प्रदायकहरूले कुन-कुन भोजनहरूमा होल ग्रेन समावेश गर्ने भनेर छनौट गर्न सक्छन्?

जवाफ: गरिन्छ। प्रदायकहरूले उच्च होल ग्रेनयुक्त वस्तु दिनका लागि कुन भोजन (वा खाजा) भनेर रोज्न सक्छन्।

प्रश्न: के मकैका उत्पादनहरू होल ग्रेनहरू हुन्?

जवाफ: मकैका उत्पादनहरूमा अनिवार्य रूपमा होल ग्रेन कर्नमिल वा होल-कर्न पिठो भनेर स्पष्ट रूपमा खुलाउनुपर्छ।

प्रश्न: के घरमा तयार गरिएका ग्रानोला बारहरू दिन मिल्छ कि?

जवाफ: मिल्दैन। घरमा बनाइएका र स्टोरमा खरिद गरिएका ग्रानोला बारहरूलाई अन्न सामग्रीमा गणना गर्न सकिँदैन किनभने तिनलाई अन्न मिसाइएका डेजर्ट मानिन्छ।

प्रश्न: के प्यानकेक र वाफलहरूलाई अन्न मिसाइएका डेजर्ट मानिन्छ?

जवाफ: मानिँदैन। प्यानकेक र वाफलहरूलाई अन्न मिसाइएको डेजर्ट मानिँदैन।

प्रश्न: के फिस फिलेटमा भएको ब्याटर र ब्रेडक्रम्ब कोटिङलाई अन्न/ब्रेड सामग्रीमा गणना गर्न सकिन्छ?

जवाफ: ब्याटर र ब्रेडिङलाई मुख्य व्यञ्जनको हिस्साको रूपमा गणना गर्न सकिन्छ। क्रेडिटिड रेसिपीमा रहेको होल-ग्रेन, ब्रान, जर्म (बिउको भ्रूण) र/वा पोषणहरू मिसाइएको भोजन वा पिठोको मात्रामा आधारित रहन्छ। स्टोरमा खरिद गरिएका उत्पादनहरूमा ब्याटर/ब्रेडिङको मात्रा निर्धारण गर्न कठिन हुन सक्ने भएकोले यसलाई अन्न/ब्रेड सामग्रीको रूपमा गणना गर्नका लागि CN लेबलिङ आवश्यक पर्छ।





कम चिनी हुने सिरिअलहरू*

सिरिअलहरूमा प्रति आउन्स (28 ग्राम) मा 6 ग्रामभन्दा बढी चिनी हुनुहुँदैन। यस चार्टमा भएका सिरिअलहरूमा 6 ग्राम वा कम चिनी रहेको हुन्छ। यसका अतिरिक्त CACFP ले होल ग्रेन सिरिअलहरू दिन सिफारिस गर्छ। होल ग्रेन सिरिअलहरूलाई होल ग्रेन कोलममा ✓ चिन्ह लगाइएका छन्। WIC द्वारा स्वीकृत सिरिअलहरू पनि CACFP मा क्रेडिट गरिन्छ।

कम चिनी हुने सिरिअलहरू	होल-ग्रेन	कम चिनी हुने सिरिअलहरू	होल-ग्रेन
All Bran® ओरिजिनल	✓	Kellogg's® कर्न फ्लेक्स	
All-Bran® कम्प्लिट व्हीट फ्लेक्स	✓	Kellogg's® मिनी-व्हीट्स अन् फ्रोस्टेड बाइट साइज	✓
Cheerios® मल्टी ग्रेन	✓	King Vitaman®	
Cheerios® ओरिजिनल	✓	Kix®	✓
Chex® कर्न	✓	Kix® हनी	✓
Chex® राइस	✓	Life®	✓
Chex® व्हीट	✓	Malt-O-Meal® क्रिमी हट व्हीट	
Cream of Rice®		Malt-O-Meal® क्रिस्पी राइस	
Cream of Wheat® हेल्थी ग्रेन ओरिजिनल	✓	Malt-O-Meal® हनी तथा ओट ब्लेन्डर्स	
Cream of Wheat® ओरिजिनल		Malt-O-Meal® आल्मोन्ड्ससहित हनी तथा ओट ब्लेन्डर्स	
Cream of Wheat® होल ग्रेन	✓	Malt-O-Meal® ओरिजिनल हट सिरिअल	
Crispix®		Post® ब्रान फ्लेक्स	✓
Fiber One®	✓	Post® श्रेडेड व्हीट ओरिजिनल	✓
Fiber One® हनी क्लस्टर्स	✓	Post® श्रेडेड व्हीट स्पुन साइज ओरिजिनल	✓
GOLEAN® ओरिजिनल		Post® श्रेडेड व्हीट स्पुन साइज व्हीट एण्ड ब्रान	✓
Grape-Nuts®	✓	Product 19®	
Grape-Nuts® फ्लेक्स	✓	Quaker® इन्स्ट्यान्ट ओटमिल, ओरिजिनल	✓
Heart to Heart® हनी टोस्टेड ओट	✓	Quaker® ओल्ड फेसन्ड क्रेकर ओट्स	✓
Heart to Heart® वार्म सिनमन ओट	✓	Quaker® पफड राइस	
Honey Bunches of Oats® हनी रोस्टेड		Quaker® पफड व्हीट	
Honey Bunches of Oats® आल्मोन्ड्स सहित		Quaker® क्विक ओट्स	✓
Honey Bunches of Oats® सिनमन बन्वेस सहित		Quaker® होल हर्ट्स ओरिजिनल	✓
Honey Bunches of Oats® पेकन बन्वेस सहित		Rice Krispies®	
Kashi® 7 होल ग्रेन फ्लेक्स	✓	Rice Krispies® ग्लुटेन मुक्त	✓
Kashi® 7 होल ग्रेन हनी पफ्स	✓	Special K® ओरिजिनल	
Kashi® 7 होल ग्रेन नगेट्स	✓	Special K® प्रोटीन प्लस	
Kashi® 7 होल ग्रेन पफ्स	✓	Total®	
		Wheaties®	✓

*माथिको जानकारी उत्पादनका वेबसाइटहरूबाट प्राप्त गरिएको थियो। कृपया खरिद गरिसकेपश्चात् प्याकेजको पोषण लेबल पुनः हेर्नुहोस्।

अन्न/ब्रेडहरू



अन्न/ब्रेडहरूको रूपमा सिफारिस गरिएको

खाद्य वस्तु	होल-ग्रेन	टिप्पणीहरू	सर्भिड साइज
			1-5 वर्ष: कम्तीमा पनि ½ आउन्स बराबर लिइनुपर्छ 6-18 वर्ष: कम्तीमा पनि 1 आउन्स बराबर लिइनुपर्छ
बेगल		होल व्हीटको भेराइटी होल-ग्रेन हो।	कम्तीमा पनि 56 ग्राम 1-5 वर्ष: ¼ बेगल 6-18 वर्ष: ½ बेगल
बेगल, मिनी		होल व्हीटको भेराइटी होल-ग्रेन हो।	कम्तीमा पनि 28 ग्राम 1-5 वर्ष: ½ बेगल 6-18 वर्ष: 1 बेगल
बाली	✓	हल्ड बाली होल-ग्रेन हो। पर्ल बाली होल-ग्रेन होइन। यहाँ हेर्नुहोस्: अन्न, पकाइएको।	
बिस्कट			कम्तीमा पनि 28 ग्राम 1-5 वर्ष: ½ बिस्कट 6-18 वर्ष: 1 बिस्कट
ब्रान		उदाहरणहरूमा निम्नलगायत पर्दछन्: ओट ब्रान वा व्हीट ब्रान।	यदि रेसिपीमा ब्रान प्रयोग गरिएमा: 1-5 वर्ष: 3 चम्चा 6-18 वर्ष: ¼ कप
ब्रेड, पोषण मिसाइएको		उदाहरणहरूमा निम्नलगायत पर्दछन्: फ्रेन्च, इटालियन, आलु, किसमिस वा सेतो।	कम्तीमा पनि 28 ग्राम 1-5 वर्ष: ½ स्लाइस (चाना) 6-18 वर्ष: 1 स्लाइस (चाना)
ब्रेड, होल-ग्रेन	✓	उदाहरणमा निम्न लगायत पर्दछन्: मल्टी-ग्रेन, पम्परनिकेल, राइ वा होल-व्हीट।	कम्तीमा पनि 28 ग्राम 1-5 वर्ष: ½ स्लाइस (चाना) 6-18 वर्ष: 1 स्लाइस (चाना)
ब्रेड स्टिक			कम्तीमा पनि 7¼ इन्च 1-5 वर्ष: 2 वटा स्टिक 6-18 वर्ष: 3 वटा स्टिक
ब्रेड स्तफिड/ड्रेसिड, घरमा बनाइएको		घरमा बनाइएका स्तफिडहरूलाई रेसिपीमा होल-ग्रेन र पोषणहरू मिसाइएको ब्रेड मात्राका आधारमा क्रेडिट गर्न सकिन्छ।	
बल्गर वा त्रयाकड व्हीट	✓	यहाँ हेर्नुहोस्: अन्न, पकाइएको।	
बन, ह्यामबर्गर र हट डग			कम्तीमा पनि 28 ग्राम 1-5 वर्ष: ½ बन 6-18 वर्ष: 1 बन
सिरिअल, पकाइएको			1-5 वर्ष: ¼ कप पकाइएको 6-18 वर्ष: ½ कप पकाइएको



अन्न/ब्रेडहरूको रूपमा सिफारिस गरिएको

खाद्य वस्तु	होल-ग्रेन	टिप्पणीहरू	सर्भिड साइज 1-5 वर्ष: कम्तीमा पनि ½ आउन्स बराबर लिइनुपर्छ 6-18 वर्ष: कम्तीमा पनि 1 आउन्स बराबर लिइनुपर्छ
सिरिअल, सुख्खा, खानका लागि तयार, प्रति सर्भिड 6 ग्रामभन्दा कम चिनी			फ्लेक वा गोलो 1-5 वर्ष: ½ कप 6-18 वर्ष: 1 कप पफड सिरिअल 1-5 वर्ष: ¾ कप 6-18 वर्ष: 1¼ कप ग्रानोला 1-5 वर्ष: ⅛ कप 6-18 वर्ष: ¼ कप
Club Crackers®			1-5 वर्ष: 4 वटा क्र्याकर 6-18 वर्ष: 7 वटा क्र्याकर
कोन्जी, सादा		सर्भिडमा भातको मात्राका आधारमा क्रेडिट गर्न सकिन्छ।	
कर्नब्रेड			कम्तीमा पनि 2 x 2½ इन्च 1-5 वर्ष: ½ टुक्रा 6-18 वर्ष: 1 टुक्रा
कर्न मासा, मासा हरिना, कर्न फ्लोर र कर्नमिल	✓	कर्न मासा वा मासा हरिनाको रूपमा लेबल गरिएका सामग्रीहरूलाई होल-ग्रेनयुक्त (whole grain-rich, WGR) मापदण्डहरूमा गणना गर्नका लागि थप लिखित प्रमाण आवश्यक पर्दैन। यद्यपि, कर्न फ्लोर (मकैको पिठो) र कर्नमिल (मकैको आटा) बाट बनेका केही उत्पादनहरूलाई WGR मापदण्डमा गणना हुनका लागि प्रोडक्ट फर्म्युलेसन स्टेटमेन्ट (product formulation statement, PFS) आवश्यक पर्न सक्छ।	
कर्न मिल, पोषण मिसाइएको वा होल-ग्रेन, पकाइएको	✓	यहाँ हेर्नुहोस्: अन्न, पकाइएको।	
कर्न मफिन			कम्तीमा पनि 34 ग्राम 1-5 वर्ष: ½ मफिन 6-18 वर्ष: 1 मफिन
कुसकुस		यहाँ हेर्नुहोस्: अन्न, पकाइएको।	

अन्न/ब्रेडहरू



अन्न/ब्रेडहरूको रूपमा सिफारिस गरिएको

खाद्य वस्तु	होल-ग्रेन	टिप्पणीहरू	सर्भिड साइज 1-5 वर्ष: कम्तीमा पनि ½ आउन्स बराबर लिइनुपर्छ 6-18 वर्ष: कम्तीमा पनि 1 आउन्स बराबर लिइनुपर्छ
क्र्याकर		यहाँ हेर्नुहोस्: क्लब क्र्याकर्स, Goldfish®, Melba Toast®, ओयस्टर क्र्याकर्स, Ritz® क्र्याकर्स, RyKrisp®, साल्टाइन्स, Sociables®, Triscuit®, Wasa Crispbread® वा Wheat Thins®।	
क्रेप, घरमा बनाइएको		रेसिपीमा होल-ग्रेन र पोषणहरू मिसाइएको पिठोको मात्राका आधारमा क्रेडिट गर्न सकिन्छ।	
ट्रेसिड, ब्रेड-टाइप, घरमा बनाइएको		यहाँ हेर्नुहोस्: ब्रेड स्टाफिड/ट्रेसिड, घरमा बनाइएको।	
डम्पलिड, घरमा बनाइएको		घरमा बनाइएका डम्पलिडहरूलाई रेसिपीमा होल-ग्रेन र पोषणहरू मिसाइएको पिठोको मात्राका आधारमा क्रेडिट गर्न सकिन्छ।	
एग रोल स्किन			
इङ्ग्लिस मफिन			कम्तीमा पनि 56 ग्राम 1-5 वर्ष: ¼ इङ्ग्लिस मफिन 6-18 वर्ष: ½ इङ्ग्लिस मफिन
फ्रेन्च ब्रेड		यहाँ हेर्नुहोस्: ब्रेडहरू।	
फ्रेन्च टोस्ट, घरमा बनाइएको		यहाँ हेर्नुहोस्: ब्रेडहरू।	
जर्म (बिउको भूण)			यदि जर्मलाई रेसिपीमा प्रयोग गरिएमा: 1-5 वर्ष: 3 चम्चा 6-18 वर्ष: ¼ कप
Goldfish®			कम्तीमा पनि ¾" x ½" 1-5 वर्ष: ¼ कप (21 वटा क्र्याकर) 6-18 वर्ष: ½ कप (41 वटा क्र्याकर)
अन्न, पकाइएको			1-5 वर्ष: ¼ कप पकाइएको 6-18 वर्ष: ½ कप पकाइएको
ग्रिट्स, कर्न, पोषण मिसाइएको वा होल-ग्रेन		पानी वा दुधसँग उमालिने सिङ्गै मकैको दाना।	1-5 वर्ष: ¼ कप पकाइएको 6-18 वर्ष: ½ कप पकाइएको
ग्रिट्स, होमिनीबाट बनाइएको	✓		1-5 वर्ष: ¼ कप पकाइएको 6-18 वर्ष: ½ कप पकाइएको
इटालियन ब्रेड		यहाँ हेर्नुहोस्: ब्रेडहरू।	
काशा	✓	बकव्हीट गोट पनि भनिने। यहाँ हेर्नुहोस्: अन्न, पकाइएको।	



अन्न/ब्रेडहरूको रूपमा सिफारिस गरिएको

खाद्य वस्तु	होल-ग्रेन	टिप्पणीहरू	सर्भिड साइज 1-5 वर्ष: कम्तीमा पनि ½ आउन्स बराबर लिइनुपर्छ 6-18 वर्ष: कम्तीमा पनि 1 आउन्स बराबर लिइनुपर्छ
लेप्से		लेप्से भनेको प्रायः आलु र पिठोबाट बनेको नफुलिने ब्रेड हो। लेप्सेलाई रेसिपीमा होल-ग्रेन र पोषणहरू मिसाइएको पिठोको मात्राका आधारमा क्रेडिट गरिन्छ।	
पास्ता, सबै आकारहरू		होल व्हीटको भेराइटी होल-ग्रेन हो। यहाँ हेर्नुहोस्: पास्ता, सबै आकारहरू।	1-5 वर्ष: ¼ कप पकाइएको 6-18 वर्ष: ½ कप पकाइएको
माट्जो			1-5 वर्ष: ½ टूलो 6-18 वर्ष: 1 टूलो
मेलबा टोस्ट			कम्तीमा पनि 3½" x 1½" 1-5 वर्ष: 2 टुक्रा 6-18 वर्ष: 5 टुक्रा
मिलेट (कोदो)	✓	बास्ना आउने साना गोलो बियाँहरू। यहाँ हेर्नुहोस्: अन्न, पकाइएको। उच्च प्रोटीनयुक्त र अन्नहरू झैं पकाइएका बियाँहरू।	
नुडल (चाउचाउ)		यहाँ हेर्नुहोस्: पास्ता, सबै आकारहरू।	
ओटमिल	✓		1-5 वर्ष: ¼ कप पकाइएको 6-18 वर्ष: ½ कप पकाइएको
ओयस्टर ब्र्याकर्स			1-5 वर्ष: ¼ कप 6-18 वर्ष: ½ कप
प्यानकेक			कम्तीमा पनि 34 ग्राम 1-5 वर्ष: ½ प्यानकेक 6-18 वर्ष: 1 प्यानकेक
पास्ता, सबै आकारहरू		होल व्हीटको भेराइटी होल-ग्रेन हो।	1-5 वर्ष: ¼ कप 6-18 वर्ष: ½ कप
पिटा ब्रेड		होल व्हीटको भेराइटी होल-ग्रेन हो।	कम्तीमा पनि 56 ग्राम 1-5 वर्ष: ¼ पिटा 6-18 वर्ष: ½ पिटा
पिज्जा क्रस्ट			
पोलेन्टा, पोषण मिसाइएको वा होल-ग्रेन		उमालिएको कर्नमिल। यसलाई तातो व्यञ्जनको रूपमा खान सकिन्छ वा चिसाएर लोफ (पाउरोटी) बनाउन सकिन्छ। जसलाई, पछि बेक गर्न, ग्रिल गर्न वा प्यानमा फ्राई गर्न सकिन्छ।	

अन्न/ब्रेडहरू



अन्न/ब्रेडहरूको रूपमा सिफारिस गरिएको

खाद्य वस्तु	होल-ग्रेन	टिप्पणीहरू	सर्भिड साइज
			1-5 वर्ष: कम्तीमा पनि ½ आउन्स बराबर लिइनुपर्छ 6-18 वर्ष: कम्तीमा पनि 1 आउन्स बराबर लिइनुपर्छ
पपकर्न, सादा र एअर पपड	✓	चोकिडको जोखिमको कारणले गर्दा चार वर्ष मुनिका बच्चाहरूका लागि सिफारिस गरिँदैन।	1-5 वर्ष: 1½ कप 6-18 वर्ष: 3 कप
पपओभर, घरमा बनाइएको		रेसिपीमा होल-ग्रेन र पोषणहरू मिसाइएको पिठोको मात्राका आधारमा क्रेडिट गर्न सकिन्छ।	
पोरिज (दलिया)	✓	यहाँ हेर्नुहोस्: ओटमिल।	
पम्परनिकेल ब्रेड	✓	यहाँ हेर्नुहोस्: ब्रेडहरू।	
प्रेट्जेल, कडा, नुन नभएको, मिनी ट्विस्ट्स		साना बच्चाहरूमा चोकिडको खतरा हुन सक्ने।	कम्तीमा पनि 1¼" x 1½" 1-5 वर्ष: ⅓ कप (7 वटा मिनी ट्विस्ट्स) 6-18 वर्ष: ⅔ कप (14 वटा मिनी ट्विस्ट्स)
प्रेट्जेल, कडा, नुन नभएको, स्टिक		साना बच्चाहरूमा चोकिडको खतरा हुन सक्ने।	कम्तीमा पनि 2½" लामो 1-5 वर्ष: 16 वटा स्टिक 6-18 वर्ष: 31 वटा स्टिक
प्रेट्जेल, नरम, नुन नभएको			कम्तीमा पनि 56 ग्राम 1-5 वर्ष: ¼ प्रेट्जेल 6-18 वर्ष: ½ प्रेट्जेल
क्विनोआ	✓	यहाँ हेर्नुहोस्: अन्न, पकाइएको। उच्च प्रोटीनयुक्त र अन्नहरू झैं पकाइएका बियाँहरू।	
रेजिन ब्रेड		यहाँ हेर्नुहोस्: ब्रेड।	
राभिओली		यहाँ हेर्नुहोस्: पास्ता, सबै आकारहरू। पास्ताको भाग मात्र क्रेडिट हुन्छ।	
राइस, व्हाइट, ब्राउन वा रेड		ब्राउन राइस र रेड राइस होल-ग्रेन हुन्। यहाँ हेर्नुहोस्: अन्न, पकाइएको।	
राइस केक	✓	यदि ब्राउन राइस पहिलो सामग्री हो भने यो होल-ग्रेन हो।	कम्तीमा पनि 8 ग्राम 1-5 वर्ष: 1½ केक 6-18 वर्ष: 3 वटा केक
राइस केक, मिनी	✓	यदि ब्राउन राइस पहिलो सामग्री हो भने यो होल-ग्रेन हो।	कम्तीमा पनि 1¾" आरपार 1-5 वर्ष: 7 वटा केक 6-18 वर्ष: 13 वटा केक
Ritz® क्र्याकर्स			1-5 वर्ष: 4 वटा क्र्याकर 6-18 वर्ष: 7 वटा क्र्याकर
रोल, सबै प्रकार			कम्तीमा पनि 28 ग्राम 1-5 वर्ष: ½ रोल 6-18 वर्ष: 1 रोल



अन्न/ब्रेडहरूको रूपमा सिफारिस गरिएको

खाद्य वस्तु	होल-ग्रेन	टिप्पणीहरू	सर्भिड साइज 1-5 वर्ष: कम्तीमा पनि ½ आउन्स बराबर लिइनुपर्छ 6-18 वर्ष: कम्तीमा पनि 1 आउन्स बराबर लिइनुपर्छ
RyKrisp®	✓		1-5 वर्ष: 5 वटा क्र्याकर 6-18 वर्ष: 10 वटा क्र्याकर
साल्टाइन			कम्तीमा पनि 2" x 2" 1-5 वर्ष: 4 वटा क्र्याकर 6-18 वर्ष: 8 वटा क्र्याकर
Sociables®			1-5 वर्ष: 4 वटा क्र्याकर 6-18 वर्ष: 8 वटा क्र्याकर
स्टफिड, ब्रेड, घरमा बनाइएको		यहाँ हेर्नुहोस्: ब्रेड स्टफिड/ ड्रेसिड, घरमा बनाइएको।	
टोर्टिला, मकै वा पिठो		यदि होल व्हीट वा होल कर्न पहिलो सामग्री हो भने यो होल-ग्रेन हो।	टोर्टिला, नरम, मकै (~5 ½") 1-5 वर्ष: ¾ टोर्टिला 6-18 वर्ष: 1 ¼ टोर्टिला टोर्टिला, नरम, पिठो (~6") 1-5 वर्ष: ½ टोर्टिला 6-18 वर्ष: 1 टोर्टिला टोर्टिला, नरम, पिठो (~8") 1-5 वर्ष: ¼ टोर्टिला 6-18 वर्ष: ½ टोर्टिला
Triscuit®	✓		कम्तीमा पनि 1½" x 1½" 1-5 वर्ष: 3 वटा क्र्याकर 6-18 वर्ष: 5 वटा क्र्याकर
वाफल्स, व्यावसायिक रूपमा तयार गरिएको (Eggo®)			कम्तीमा पनि 34 ग्राम 1-5 वर्ष: ½ वाफल 6-18 वर्ष: 1 वाफल
Wasa Crispbread®	✓		1-5 वर्ष: 1 ठूलो 6-18 वर्ष: 2 वटा ठूलो
व्हीट बेरी		होल, अप्रशोधित व्हीट कर्नेल।	
Wheat Thins®	✓		कम्तीमा पनि 1¼" x 1¼" 1-5 वर्ष: 6 वटा क्र्याकर 6-18 वर्ष: 12 वटा क्र्याकर
वाइल्ड राइस	✓	यहाँ हेर्नुहोस्: अन्न, पकाइएको।	
वान टन रेपर			

अन्न/ब्रेडहरू



सिफारिस नगरिएको तर अन्न/ब्रेडको रूपमा स्वीकृत गरिएको तल सूचीकृत गरिएका खाद्यान्नहरू क्रेडिट गरिन्छ तर तिनलाई सिफारिस गरिंदैन। यी खाद्यान्नहरूमा धेरै मात्रामा फ्याट, नुन र/वा चिनी हालिएको हुन्छ।

खाद्य वस्तु	टिप्पणीहरू	सर्भिड साइज 1-5 वर्ष: कम्तीमा पनि ½ आउन्स बराबर लिइनुपर्छ 6-18 वर्ष: कम्तीमा पनि 1 आउन्स बराबर लिइनुपर्छ
एनिमल क्र्याकर्स		कम्तीमा पनि 1½" x 1" 1-5 वर्ष: 8 वटा क्र्याकर 6-18 वर्ष: 15 वटा क्र्याकर
बनाना ब्रेड	यहाँ हेर्नुहोस्: क्विक ब्रेडहरू।	
ब्याटर-टाइप कोटिड	ब्याटर र ब्रेडिङलाई भोजनको मुख्य व्यञ्जनको हिस्साको रूपमा दिन सकिन्छ। रेसिपीमा होल-ग्रेन र पोषणहरू मिसाइएको पिठोको मात्राका आधारमा क्रेडिट गर्न सकिन्छ।	
बोस्टन ब्राउन ब्रेड	यहाँ हेर्नुहोस्: क्विक ब्रेडहरू।	
ब्रेड-टाइप कोटिड	यहाँ हेर्नुहोस्: ब्याटर-टाइप कोटिड।	
क्यारोट ब्रेड	यहाँ हेर्नुहोस्: क्विक ब्रेडहरू।	
Cheez-It®/Cheese Nips®		कम्तीमा पनि 1" x 1" वर्ग 1-5 वर्ष: 10 वटा क्र्याकर 6-18 वर्ष: 20 वटा क्र्याकर
चाउमिन नुडल		1-5 वर्ष: ¼ कप 6-18 वर्ष: ½ कप
कर्न-डग ब्याटर	यहाँ हेर्नुहोस्: ब्याटर-टाइप कोटिड।	
क्र्याकर	यहाँ हेर्नुहोस्: एनिमल क्र्याकर्स, Cheez-It®/Cheese Nips® वा ग्राहम क्र्याकर्स	
क्रोइसेन्ट		कम्तीमा पनि 34 ग्राम 1-5 वर्ष: ½ क्रोइसेन्ट 6-18 वर्ष: 1 क्रोइसेन्ट
क्राउटन		1-5 वर्ष: ¼ कप 6-18 वर्ष: ½ कप
फ्रेन्च टोस्ट स्टिक		कम्तीमा पनि 18 ग्राम 1-5 वर्ष: 2 वटा स्टिक 6-18 वर्ष: 4 वटा स्टिक
फ्राई गरिएको ब्रेड, सादा, चिनी नहालिएको	रेसिपीमा होल-ग्रेन र पोषणहरू मिसाइएको पिठोको मात्राका आधारमा क्रेडिट गर्न सकिन्छ।	
ग्राहम क्र्याकर्स		कम्तीमा पनि 5" x 2½" 1-5 वर्ष: 1 क्र्याकर 6-18 वर्ष: 2 वटा क्र्याकर



सिफारिस नगरिएको तर अन्न/ब्रेडको रूपमा स्वीकृत गरिएको तल सूचीकृत गरिएका खाद्यान्नहरू क्रेडिट गरिन्छ तर तिनलाई सिफारिस गरिंदैन। यी खाद्यान्नहरूमा धेरै मात्रामा फ्याट, नुन र/वा चिनी हालिएको हुन्छ।

खाद्य वस्तु	टिप्पणीहरू	सर्भिड साइज 1-5 वर्ष: कम्तीमा पनि ½ आउन्स बराबर लिइनुपर्छ 6-18 वर्ष: कम्तीमा पनि 1 आउन्स बराबर लिइनुपर्छ
हस्पप्पी, घरमा बनाइएको	रेसिपीमा होल-ग्रेन र पोषणहरू मिसाइएको पिठोको मात्राका आधारमा क्रेडिट गर्न सकिन्छ।	
मफिन, सबै प्रकार		कम्तीमा पनि 55 ग्राम 1-5 वर्ष: ½ मफिन 6-18 वर्ष: 1 मफिन
पार्टी मिक्स	सर्भिडमा सुख्खा सिरिअल वा अन्नको मात्राका आधारमा क्रेडिट गर्न सकिन्छ। नुनको मात्रा उच्च हुन सक्छ।	
पाइ क्रस्ट, मासु/मासुको विकल्पको पाइ		1-5 वर्ष: सिङ्गल क्रस्ट 9 इन्च पाइको ¼ 6-18 वर्ष: सिङ्गल क्रस्ट 9 इन्च पाइको ½
थपिएको टपिड सहितको पपकर्ण जसले फ्याट, नुन र चिनीलाई बढाउने गर्छ	होल ग्रेन। चोकिडको जोखिमको कारणले गर्दा चार वर्ष मुनिका बच्चाहरूका लागि सिफारिस गरिंदैन।	1-5 वर्ष: 1½ कप 6-18 वर्ष: 3 कप
पफ पेस्ट्री		
पम्पकिन ब्रेड	यहाँ हेर्नुहोस्: क्विक ब्रेडहरू।	
क्विक ब्रेड		कम्तीमा पनि 55 ग्राम 1-5 वर्ष: ½ स्लाइस (चाना) 6-18 वर्ष: 1 स्लाइस (चाना)
स्कोन, सेभोरी		कम्तीमा पनि 4 आउन्स 1-5 वर्ष: ¼ टूलो 6-18 वर्ष: ½ टूलो
स्कवास ब्रेड	यहाँ हेर्नुहोस्: क्विक ब्रेडहरू।	
टाको वा टोस्टाडा सेल्स, कडा		कम्तीमा पनि 14 ग्राम 1-5 वर्ष: 1 सेल 6-18 वर्ष: 2 सेल
Teddy Grahams®		कम्तीमा पनि 1" x ½" 1-5 वर्ष: ¼ कप (12 वटा क्रयाकर) 6-18 वर्ष: ½ कप (24 वटा क्रयाकर)
ट्रेल मिक्स	सर्भिडमा सुख्खा सिरिअल वा अन्नको मात्राका आधारमा क्रेडिट गर्न सकिन्छ। धेरै मात्रामा नुन र चिनी हालिएको हुन सक्छ।	
जुकिनी ब्रेड	यहाँ हेर्नुहोस्: क्विक ब्रेडहरू।	



अन्न/ब्रेडको रूपमा स्वीकृत नगरिएको
तल सूचीकृत खाद्यान्नहरू क्रेडिट हुँदैनन्।
यी खाद्यान्नहरू CACFP को भोजनको स्वरूपसम्बन्धी मापदण्डहरूमा गणना हुँदैनन्।

एरोरूट बिस्कुट	Lorna Doone®
बेगल चिप्स	नाचो
ब्रेड पुडिङ	निला वेफर
ब्राउनी, सादा, फ्रोस्ट गरिएको वा फिलर सहित जस्तै क्रिम चिज वा नट	नट वा सिड मिल फलर
केक, फ्रोस्ट नगरिएको वा फ्रोस्ट गरिएको	ओटमिल, इन्स्ट्रान्ट फ्लेबर्ड
सिरिअल फ्रुट बार	ओटमिल रेजिन कुकी
सिरिअल, सुख्खा, खानका लागि तयार, प्रति सर्भिङ 6 ग्रामभन्दा बढी चिनी	पेस्ट्री, फ्रोस्ट गरिएको वा फ्रोस्ट नगरिएको
चिज पफ्स (Cheetos®, Cheez Doodles®)	पाइ क्रस्ट, डेजर्ट र फ्रुट पाइ
चिप्स	पिटा चिप्स
Chips Ahoy®	पपकर्न केक
सिनामोन रोल	आलु (तरकारीको रूपमा क्रेडिट गरिने)
कफीकेक, घरमा बनाइएको वा व्यावसायिक	Pop Tarts®
कुकी, सादा	पोटेटो चिप्स
नट, किसमिस, चकलेटको टुक्रा वा फलफूल भएको कुकी	पोटेटो प्यानकेक (तरकारीको रूपमा क्रेडिट गर्न सकिने)
मकै (तरकारीको रूपमा क्रेडिट गरिने)	पाउण्ड केक
कर्न चिप्स (Doritos®, Fritos®, Tostitos®)	प्रेट्जेल चिप्स
कर्न स्टार्च	राइस सिरिअल बार, घरमा बनाइएको
क्रिम पफ सेल्स	राइस क्रिस्पिज ट्रिट्स
कप केक, फ्रोस्ट नगरिएको वा फ्रोस्ट गरिएको	राइस पुडिङ
डेनिस पेस्ट्री	स्कोन, गुलियो
डोनट	सु-स्ट्रिङ पटेटो
फिग न्युटन	स्टिकी बन
जिन्जरब्रेड	Sun Chips®
जिन्जरब्रेड	स्वीट रोल
ग्रेन फ्रुट बार	टाको चिप्स
ग्रानोला बारहरू	टेडी सफ्ट बेक
आइसक्रिम कोन	टोस्टर पेस्ट्री
आइसक्रिम स्याण्डविच वेफर	टर्नओभर, गुलियो
	टोर्टिला चिप्स, कर्न वा व्हीट (Doritos®, Fritos®, Sun Chips®, Tostitos®)



मासु/मासुका विकल्पहरूसम्बन्धी मापदण्डहरू

CACFP को भोजन स्वरूपअनुसार लन्च तथा सपरमा मासु वा मासुको विकल्प दिनुपर्ने हुन्छ। मासु/मासुको विकल्पलाई खाजाको दुईवटा सामग्रीहरूमध्ये एकको रूपमा पनि दिन सकिन्छ। यस अतिरिक्त, ब्रेकफास्टमा हप्ताको तीन पटकसम्म अन्नहरूको सट्टामा मासु/मासुका विकल्पहरू दिन सकिन्छ। सर्भिड साइजसम्बन्धी मापदण्डहरूका लागि CACFP को भोजनको स्वरूपहरू हेर्नुहोस्।

- मासुमा बोसो कम भएको रातो मासु, कुखुराको मासु वा माछा पर्दछन्, जसलाई उपयुक्त राज्य वा सङ्घीय एजेन्सीद्वारा निरीक्षण र स्वीकृत गरिएको छ। मासु उच्च गुणस्तरीय प्रोटीन, आइरन र जिङ्कको उत्कृष्ट स्रोत हो। क्रेडिट गरिने मासुको विकल्पका उदाहरणहरूमा निम्नलगायत पर्दछन्: चिज, दही, कटेज चिज, अन्डा, व्यावसायिक रूपमा तयार गरिएको टोफु, पकाइएको सुख्खा गेडागुडी, काजु, बादाम र बियाँ तथा तिनको बटर (कटुस, चेस्टनट र नरिवल बाहेक)।
- पेयहरू (जस्तै स्मूदी) मा हालिएको वा व्यञ्जनहरू (जस्तै बेक गरिएको डेजर्ट) मा बनावट बढाउन थपिएको टोफुलाई भोजनको स्वरूपसम्बन्धी मापदण्डमा क्रेडिट नगर्न सकिन्छ।
- दही सादा, स्वाद मिसाइएको, गुलियो बनाइएको वा गुलियो नबनाइएको हुन सक्छ तर यसमा प्रति 6 आउन्समा 23 ग्रामभन्दा बढी चिनी हुनुहुँदैन। दही प्रोटीन र क्याल्सियमको राम्रो स्रोत हो।
- गेडागुडीका उदाहरणहरूमा निम्नलगायत पर्दछन्: कालो सिमी, चना, राजमा वा पिन्टो सिमी र मासुको विकल्पको रूपमा गणना गर्न सकिन्छ। ती प्रोटीन, डायटरी फाइबर, आइरनको उत्कृष्ट स्रोत हुन् र तिनमा कोलेस्ट्रॉल हुँदैन।
- नट र बियाँहरूले लन्च र सपरमा मासुको विकल्पसम्बन्धी मापदण्डको आधाभन्दा बढीलाई पूरा नगर्न सक्छन्। नट र बियाँहरूले खाजाका लागि मासुको विकल्पसम्बन्धी पूरै मापदण्डलाई पूरा गर्न सक्छन्।
- मेनुको आइटमले मासु/मासुका विकल्पसम्बन्धी मापदण्डको कुनै पनि भाग पूरा गर्नका लागि न्यूनतम ¼ आउन्स पकाइएको, बोसो कम भएको मासु वा त्यसको बराबर मात्रा अनिवार्य रूपमा उपलब्ध गराउनुपर्छ।

- फ्रान्कफर्टर, बोलोग्रा, नोकवुस्ट वा भियना ससेजहरू अनिवार्य रूपमा 100% मासु हुनुपर्छ र बाइन्डर वा एक्सटेन्डरको रूपमा वैकल्पिक प्रोटीन उत्पादन (alternate protein products, APP) हरू रहनुपर्छ। यद्यपि, नुन र फ्याटको उच्च मात्राको कारणले गर्दा यी मासुहरू सिफारिस गरिँदैन।
- स्टार्चयुक्त तरकारीको पिठो, सुख्खा दुध, क्याल्सियम घटाइएको स्किम दुध र सिरिअल जस्ता बाइन्डर र एक्सटेन्डर सहितका प्रशोधित मासुहरूलाई स्वीकृत गरिँदैन।
- प्राकृतिक चिजहरूलाई मासुको विकल्पसम्बन्धी मापदण्डको पूरै वा एक हिस्साको रूपमा गणना गर्न सकिन्छ।
- 'चिज उत्पादन' वा 'कृत्रिम चिज' को लेबल लगाइएका चिजहरूलाई मासुको विकल्पको रूपमा गणना नगर्न सकिन्छ।
- चिज खाद्यान्न र चिज स्प्रेडहरू (Velveeta®, Cheez Whiz® वा पिमेन्टो चिज) लाई मासुको विकल्पको रूपमा गणना नगर्न सकिन्छ।

मासु/मासुको विकल्पका सिफारिसहरू

- मासुहरू (कुखुरा, टर्की, बिफ, पोर्क, खसी-बोका, भेडा वा माछा) कम बोसो भएको हुनुपर्छ।
- डिब्बाबन्द गेडागुडीमा फ्याट थपिएको हुनुहुँदैन।
- प्रति हप्ता प्रशोधित वा धेरै बोसो भएको मासुको एक सर्भिडभन्दा बढी दिनुहुँदैन। यसमा हट डग, चिकन नगेट, फिस स्टिक, फ्राइड चिकन, भियना ससेज, कर्न डग वा कोल्ड कटहरू पर्दछन्।
- प्राकृतिक चिजहरू मात्र दिनुहोस् र न्यून फ्याटयुक्त वा फ्याट घटाइएका चिजहरू छान्नुहोस्।
- मासु/मासुका विकल्पहरूलाई आवश्यक परेमा थोरै मात्रामा तेल प्रयोग गरेर तयार गरिनुपर्छ।
 - मोनोअनस्याचुरेटेड फ्याटहरूले कोलेस्ट्रॉल कम गराउँछन्। राम्रा स्रोतहरूमा जैतुन तेल, कनोला तेल र पिन्ट तेल पर्दछन्।
 - पोलिअनस्याचुरेटेड फ्याटहरूले रगतमा भएका फ्याटहरूमा सुधार गर्छन्। राम्रा स्रोतहरूमा सनफ्लावर (सूर्यमुखी) तेल, स्याफफ्लावर (कुसुम) तेल र वनस्पति तेल पर्दछन्।
 - स्याचुरेटेड फ्याट र ट्रान्स फ्याटले कोलेस्ट्रॉल बढाउँछन्। मार्जरीन, सर्टनिङ (मक्खन), जनावरको बोसो र बटरलाई सीमित गराउनुहोस्।

मासु/मासुका विकल्पहरू



महत्त्वपूर्ण पोषणहरू उच्च रहेका मासु/मासुका विकल्पहरू
मासु/मासुका विकल्पहरू आइरन र क्याल्सियमका उत्कृष्ट स्रोतहरू हुन्।

मासु/मासुका विकल्पहरू

खाद्य वस्तु	आइरन	क्याल्सियम
आल्मोन्ड (बदाम)		●
ब्राजिल नट		●
सुख्खा गेडागुडी र केराउ	●	
अन्डा	●	
मासु	●	
पिनट बटर	●	
सेलफिस	●	
सनफलावरको बियाँ		●
टोफु	●	●
टर्की	●	
दुना	●	





मासु/मासुका विकल्पहरूका बारेमा प्रश्न र जवाफहरू

प्रश्न: के पिज्जालाई मासुको विकल्पको रूपमा क्रेडिट गर्न सकिन्छ?

जवाफ: सकिन्छ, CN को लेबल लगाइएको भएमा मात्र। CN लेबल भएका सबै खाद्यान्नहरूलाई क्रेडिट गरिन्छ। यदि घरमा बनाइएको हो भने क्रेडिट हुनका लागि यसमा प्रति सर्भिड मासु/मासुका विकल्पहरूको आवश्यक मात्रा अनिवार्य रूपमा हुनुपर्छ।

प्रश्न: धार्मिक कारणहरूले गर्दा निश्चित मासुहरू खान नमिल्ने बच्चाहरू पनि छन्। हामीले यी बच्चाहरू खाद्य कार्यक्रममा छन् भनेर कसरी दाबी गर्ने?

जवाफ: क्रेडिट हुने मासुको विकल्पलाई प्रतिस्थापन गर्नुहोस्। यहाँ हेर्नुहोस्: के साकाहारी भोजनहरू दिन सकिन्छ?

प्रश्न: के अमेरिकन चिजलाई क्रेडिट गरिन्छ?

जवाफ: लेबलमा पास्चराइज गरिएको प्रशोधित चिज लेखिएको भएमा मात्र। 'कृत्रिम चिज' र 'चिज उत्पादन' लेखिएका लेबलहरू क्रेडिट गरिँदैन।

प्रश्न: के साकाहारी भोजनहरू दिन सकिन्छ?

जवाफ: गरिन्छ। भोजनहरूले अनिवार्य रूपमा CACFP को भोजनको स्वरूपसम्बन्धी मापदण्डहरू पूरा गर्नुपर्छ। क्रेडिट गरिने मासुको विकल्पका उदाहरणहरूमा निम्नलगायत पर्दछन्: प्राकृतिक तथा प्रशोधित कटेज चिज, दही, अन्डा, टोफु, पकाइएको सुख्खा गेडागुडी, नट (काजु, बदाम, ओखर इत्यादि) र बियाँको बटर वा माथिको कुनै पनि संयोजन। यहाँ हेर्नुहोस्: परिशिष्ट CI

प्रश्न: के दहीलाई क्रेडिट गरिन्छ?

जवाफ: गरिन्छ, दहीलाई मासुको विकल्पको रूपमा क्रेडिट गरिन्छ। दही सादा, स्वाद मिसाइएको, गुलियो बनाइएको वा गुलियो नबनाइएको हुन सक्छ तर यसमा प्रति 6 आउन्सको सर्भिडमा 23 ग्रामभन्दा बढी चिनी वा प्रति 4 आउन्सको सर्भिडमा 15.3 ग्रामभन्दा बढी चिनी हुनुहुँदैन। फलफूल हालिएको वा फलफूल नहालिएको दहीको चार आउन्स मासुको विकल्पको एक आउन्स बराबर हुन्छ। दहीमा भएको फलफूललाई फलफूल सामग्रीमा गणना गर्न सकिँदैन।



मासु/मासुका विकल्पहरू



मासु/मासुका विकल्पहरूको रूपमा सिफारिस गरिएको

खाद्य वस्तु	टिप्पणीहरू
गेडागुडी, डिब्बाबन्द वा सुख्खा	¼ कप सर्भिड 1 आउन्स मासुको विकल्पको सर्भिड बराबर हुन्छ। डिब्बाबन्द हरियो वा पहेँलो गेडागुडीलाई तरकारीको रूपमा गणना गरिन्छ तर मासुको विकल्पको रूपमा होइन।
बिफ, बोसो कम भएको	देखिने फ्याट (बोसो) लाई काटेर हटाउनुहोस् र फ्राई गर्नुको सट्टा ब्रोइल गर्नुहोस् (सेक्रेहोस्)। कम्तीमा पनि 90% कम बोसो भएको ग्राउण्ड बिफ छनौट गर्नुहोस्।
चिज, अमेरिकन	लेबलमा पास्चराइज गरिएको प्रशोधित चिज लेखिएको भएमा मात्र क्रेडिट गर्न मिल्छ। 'कृत्रिम चिज' र 'चिज उत्पादन' लेखिएका लेबलहरू क्रेडिट गरिँदैन। पास्चराइज गरिएको प्रशोधित चिजको 1 आउन्स सर्भिड मासुको विकल्पको 1 आउन्स सर्भिड बराबर हुन्छ।
चिज, प्राकृतिक, फ्याट घटाइएको	उदाहरणहरूमा निम्नलगायत पर्दछन्: चेडार, कोल्बी, मोन्टेरे ज्याक, मोजेरेला, मुन्स्टर, प्रोभोलोन वा स्विस। प्राकृतिक चिजको 1 आउन्स सर्भिड मासुको विकल्पको 1 आउन्स सर्भिड बराबर हुन्छ। फ्याटको र नुनको उच्च मात्राको कारणले गर्दा प्रति हप्ता एक सर्भिडमा सीमित गराउनुहोस्।
चिकन (कुखुराको मासु)	छालाविना कुखुराको मासुलाई ब्रोइल वा बेक गर्नुहोस्। कम्तीमा पनि 90% कम बोसो भएको ग्राउण्ड चिकन छनौट गर्नुहोस्।
कटेज चिकन, फ्याटरहित वा न्यून फ्याटयुक्त	¼ कप सर्भिड 1 आउन्स मासुको विकल्पको सर्भिड बराबर हुन्छ।
अन्डा	पकाइएको अन्डा क्याल्सियमको राम्रो स्रोत हो। ½ टूलो अन्डा 1 आउन्स मासुको विकल्प बराबर हुन्छ। काँचो अण्डा दिन मिल्दैन।
माछा	माछालाई ब्रोइल वा बेक गर्नुहोस्।
फलाफल	हरेक सर्भिडमा गेडागुडी वा मासुको अन्य विकल्पको परिमाणलाई मापदण्डमा गणना गर्न सकिन्छ। ¼ कप सर्भिड 1 आउन्स मासुको विकल्पको सर्भिड बराबर हुन्छ।
फार्मर्स चिज	यहाँ हेर्नुहोस्: कटेज चिज।
गेफिल्टे फिस, घरमा बनाइएको	गेफिल्टे फिसलाई प्रत्येक सर्भिडमा माछाको मात्राका आधारमा क्रेडिट गर्न सकिन्छ।
गेफिल्टे फिस, व्यावसायिक	यो वस्तु सामान्यता 50% माछा हुने भएकोले, 4 आउन्स गेफिल्टे फिस 2 आउन्स माछा बराबर हुन्छ।
हमस	धुल्याइएको गार्बान्जो/चनाबाट बनाइएको स्प्रेड। हरेक सर्भिडमा गेडागुडी वा मासुको अन्य विकल्पको परिमाणलाई मापदण्डमा गणना गर्न सकिन्छ। ¼ कप सर्भिड 1 आउन्स मासुको विकल्पको सर्भिड बराबर हुन्छ।
ल्याम्ब (खसी-बोका, भेडाको मासु)	खसी-बोकाको मासुको देखिने सबै फ्याट (बोसो) लाई काटेर हटाउनुहोस् र बेक गर्नुहोस् वा ब्रोइल गर्नुहोस् (सेक्रेहोस्)।
दाल	यहाँ हेर्नुहोस्: गेडागुडी, डिब्बाबन्द वा सुख्खा।
मिट सस, घरमा बनाइएको	घरमा बनाइएको मात्र। प्रत्येक भागमा मासुको आवश्यक सर्भिड साइज अनिवार्य रूपमा दिनैपर्छ।
नटहरू	नट (काजु, बदाम, ओखर इत्यादि) लाई खाजाका लागि मासुको विकल्पको रूपमा एक सर्भिड र लन्च वा सपरमा मासुको विकल्पको रूपमा आधा सर्भिडको रूपमा क्रेडिट गर्न सकिन्छ। चोकिडको खतरा हुने भएकोले 4 वर्षभन्दा कम उमेरका बच्चाहरूलाई काजु, बदाम जस्ता नटहरू नदिनुहोस्।
नट र बियाँको बटर	नट र बियाँको बटर मात्रा दिँदा बच्चाहरूका लागि सर्भिड साइज एकदमै टूलो हुन सक्ने भएकोले CACFP ले नट र बियाँको बटरलाई अन्य मासु/मासुका विकल्पहरूसँगै दिन सिफारिस गर्छ।
पास्ता, 100% गेडागुडीको पिठो	गेडागुडीको पास्तालाई तरकारी वा मासु/मासुको विकल्पको सामग्रीमध्ये कुनै एक पूरा गर्नका लागि प्रयोग गर्न सकिन्छ तर एउटै भोजनमा दुवैलाई प्रयोग गर्न सकिँदैन। क्रेडिट गरिनका लागि अर्को मान्यता दिइएको मासु/मासुको विकल्पसँगै अनिवार्य रूपमा दिन आवश्यक पर्छ। ¼ कप पकाइएको पास्ता = 1 आउन्स मासुको विकल्प।
पिनट बटर	यहाँ हेर्नुहोस्: नट र बियाँको बटर।
केराउ, सुख्खा	यहाँ हेर्नुहोस्: गेडागुडी, डिब्बाबन्द वा सुख्खा।
पोर्क, बोसो कम भएको	सुँगुरको मासुको देखिने सबै फ्याट (बोसो) लाई काटेर हटाउनुहोस् र बेक गर्नुहोस् वा ब्रोइल गर्नुहोस् (सेक्रेहोस्)।
क्विच	मासु र चिजको मात्रालाई मासुको विकल्पको रूपमा क्रेडिट गरिन्छ।

मासु/मासुका विकल्पहरू



मासु/मासुका विकल्पहरूको रूपमा सिफारिस गरिएको

खाद्य वस्तु	टिप्पणीहरू
रिफ्राइड बिन्स	फ्याटको मात्रा कम भएको रिफ्राइड बिन्स वा घरमा बनाइएको न्यून फ्याटयुक्त रेसिपी छनौट गर्नुहोस्। ¼ कप सर्भिड 1 आउन्स मासुको विकल्पको सर्भिड बराबर हुन्छ।
रिकोटा चिज, फ्याटरहित वा पार्ट स्किम	¼ कप सर्भिड 1 आउन्स मासुको विकल्पको सर्भिड बराबर हुन्छ।
बियाँहरू	यहाँ हेर्नुहोस्: नटहरू।
सिफुड/सेलफिस	अनिवार्य रूपमा पूरै पकाइनुपर्छ; माछाको खान मिल्ने भागलाई मात्र क्रेडिट गरिन्छ।
सुप, गेडागुडी	उदाहरणहरूमा निम्नलगायत पर्दछन्: केराउको दालको सुप, घिउ सिमीको सुप वा मसुरोको दालको सुप। ½ कप ¼ कप गेडागुडी वा 1 आउन्स मासुको विकल्पको रूपमा गणना हुन्छ।
सुप, घरमा बनाइएको	यदि प्रति सर्भिड ¼ आउन्स मासु/मासुका विकल्पहरूको आवश्यक न्यूनतम मात्रा पहिचान गर्न सकिन्छ भने खसी-बोकाको मासु, माछा, कुखुराको मासु वा मासुका अन्य विकल्पहरू रहने सुपलाई मासु/मासुका विकल्पहरूको स्रोतको रूपमा क्रेडिट गरिन्छ।
सुप, व्यावसायिक रूपमा तयार गरिएको	उदाहरणहरूमा निम्नलगायत पर्दछन्: गेडागुडी, मसुरोको दाल वा केराउको दाल। पुनः तयार गरिएको डिब्बाबन्दका लागि ½ कप 1 आउन्स मासुको विकल्प बराबर हुन्छ। घरमा बनाइने खानाको हकमा क्रेडिट गरिने हिस्सा गणना गर्नका लागि रेसिपीमा भएको केराउको दाल, गेडागुडी वा मसुरोको दालको मात्रा प्रयोग गर्नुहोस्।
सोय बटर	100% सोय नटहरूबाट तयार गरिएका सोय बटरहरू क्रेडिट गरिने भाग हुन्। पिनट वा बदमको एलर्जी भएका मानिसहरूका लागि यो पिनट बटरको सट्टामा राम्रो विकल्प हुन्छ। सोय बटर मात्रा दिँदा बच्चाहरूका लागि सर्भिड साइज एकदमै ठूलो हुन सक्ने भएकोले CACFP ले सोय बटरलाई अन्य मासु/मासुका विकल्पहरूसँगै दिन सिफारिस गर्छ।
सुरिमी	चाइल्ड न्यूट्रिसन (CN) लेबल वा प्रोडक्ट फर्मुलेसन स्टेटमेन्ट (PFS) हेर्नुहोस्। यदि CN लेबल वा PFS उपलब्ध छैन भने 3 आउन्स सुरिमी 1 आउन्स मासु/मासुको विकल्प बराबर हुन्छ।
टाहिनी	पिसेको तिलको गेडाबाट बनेको पेस्ट। यहाँ हेर्नुहोस्: नट र बियाँको बटर।
टेम्पे	सादा टेम्पेमा स्वीकृत गरिएका निम्न सामग्रीहरू हुँदा मात्र यसलाई क्रेडिट गरिन्छ: सोयाबिन (वा अन्य गेडागुडी), पानी, टेम्पे, भिनेगर, सिजनिङ वा जडीबुटी। कृपया यी उत्पादनहरूमा सोडियम र फ्याट थपिएको हुन सक्छ भन्ने कुरालाई ध्यानमा राख्नुहोस्। 1 आउन्स टेम्पे = 1 आउन्स मासुको विकल्प। अन्य खाद्य सामग्रीहरूसँग मिसाइएको टेम्पेलाई CN लेबल वा PFS द्वारा समर्थन गरिएमा मात्र क्रेडिट गरिन्छ।
टोफु	टोफु सोयाबिन (भटमास) बाट बनाइएको हुन्छ। मासुको विकल्पको रूपमा क्रेडिट गरिन्छ। यद्यपि, पेयहरू (जस्तै स्मुदी) मा हालिएको वा व्यञ्जनहरू (जस्तै बेक गरिएको डेजर्ट) मा टेक्स्चरमा सुधार ल्याउन थपिएको टोफुलाई भोजनको स्वरूपसम्बन्धी मापदण्डमा क्रेडिट नगर्न सकिन्छ।
ट्युना, डिब्बाबन्द	पानीमा प्याक गरिएको न्यून सोडियमयुक्त ट्युना छनौट गर्नुहोस्।
टर्की, बोसो कम भएको	छालाविना टर्कीको मासुलाई ब्रोइल गर्नुहोस् (सेक्रुहोस्) वा बेक गर्नुहोस्। कम्तीमा पनि 90% कम बोसो भएको ग्राउण्ड टर्की छनौट गर्नुहोस्।
दही, स्टिक वा ट्युब	प्रति 6 आउन्समा 23 ग्रामभन्दा बढी चिनी नहुँदा भोजन र खाजारका लागि क्रेडिट गरिन्छ। दहीको दुईवटा ट्युब (वा 4 आउन्स) 1 आउन्स मासुको विकल्प बराबर हुन्छ।
दही	भोजन र खाजाहरूका लागि क्रेडिट गरिन्छ। दही सादा, स्वाद मिसाइएको, गुलियो बनाइएको वा गुलियो नबनाइएको हुन सक्छ तर यसमा प्रति 6 आउन्समा 23 ग्रामभन्दा बढी चिनी हुनुहुँदैन। 4 आउन्सको दही 1 आउन्स मासुको विकल्प बराबर हुन्छ।

मासु/मासुका विकल्पहरू



सिफारिस नगरिएको तर मासु/मासुका विकल्पहरूको रूपमा स्वीकृत गरिएको तल सूचीकृत गरिएका खाद्यान्नहरू क्रेडिट गरिन्छ तर तिनलाई सिफारिस गरिँदैन। फ्याटको र नुनको उच्च मात्राको कारणले गर्दा प्रशोधित मासु हप्ताको एकभन्दा बढी पटक दिनुहुँदैन।

खाद्य वस्तु	टिप्पणीहरू
क्यानेडियन बेकन	1 पाउण्ड (16 आउन्स) ले पकाइएको मासुको 11 आउन्सको एक सर्भिड दिन्छ।
डिब्बाबन्द वा फ्रोजन खाद्यान्न	उदाहरणहरूमा निम्नलगायत पर्दछन्: बिफ स्ट्यु, बरिटो, चिली, मिट स्ट्यु, पिज्जा, पट पाइ वा राभिओली। CN लेबल लगाइएको भएमा मात्र यी सामग्रीहरूको गणना गरिन्छ। सही सर्भिड साइजका लागि CN लेबल जाँच गर्नुहोस्। यी जस्ता प्रशोधित खानेकुराहरूमा घरमा बनाइएका खानेकुराहरूभन्दा सामान्यता बढी फ्याट र नुन हुने गर्छन्।
चिज, प्राकृतिक, नियमित	उदाहरणहरूमा निम्नलगायत पर्दछन्: अमेरिकन ब्रिक, चेडार, कोल्बी, मोन्टेरे ज्याक, मोजेरेला, मुन्स्टर, प्रोभोलोन वा स्विस्। प्राकृतिक चिजको 1 आउन्स सर्भिड मासुको विकल्पको 1 आउन्स सर्भिड बराबर हुन्छ। चिज न्यून फ्याटयुक्त नहुँदासम्म फ्याटको मात्रा उच्च हुने भएकोले चिजलाई प्रति हप्ता एक पटकभन्दा बढी सिफारिस गरिँदैन।
चिकन नगेट	कुखुराको मासु मात्र क्रेडिट हुन्छ। यदि CN लेबल छ भने सही सर्भिड साइज थाहा पाउन लेबल जाँच गर्नुहोस्। यदि यसमा CN लेबल छैन भने 2 आउन्स चिकन नगेट 1 आउन्स मासु बराबर हुन्छ। मात्रा दोब्बर हुँदा चिकन नगेट भोजनको मासु/मासुको विकल्प र अन्न सामग्रीमा गणना हुन्छ।
चिकन विड	1.5 आउन्स मासु उपलब्ध गराउनका लागि अनिवार्य रूपमा पकाइएको तौल 6 आउन्स दिइनुपर्छ।
कर्न डग, फ्रान्कफर्टर, हट डग	अनिवार्य रूपमा 100% मासु हुनुपर्छ र बाइन्डर वा एक्सटेन्डरको रूपमा वैकल्पिक प्रोटीन उत्पादन (APP) हरू रहनुपर्छ। धेरै मात्रामा नुन र चिनी।
कर्न्ड बिफ	
डेभिल्ड एग्स	धेरै मात्रामा कोलेस्ट्रॉल र फ्याट। मेयोनेज प्रयोग गरेर तयार गर्नुको सट्टा स्प्रेडको न्यून फ्याटयुक्त भेराइटी प्रयोग गरेर हेर्नुहोस्। यहाँ हेर्नुहोस्: अन्डा।
फिस स्टिक/फिस नगेट/फिस केक	यहाँ हेर्नुहोस्: चिकन नगेट।
फ्रान्कफर्टर, खसी-बोकाको मासु र कुखुराको मासु	यहाँ हेर्नुहोस्: कर्न डग।
हट डग	यहाँ हेर्नुहोस्: कर्न डग।
जमैकन बिफ प्याटी	बिफ मात्र क्रेडिट हुन्छ। CN लेबल वा PFS भएमा मात्र क्रेडिट गरिन्छ। धेरै मात्रामा नुन र चिनी।
मिर्गौला	मिर्गौलामा धेरै मात्रामा कोलेस्ट्रॉल र फ्याट हुन्छ।
कलेजो	कलेजोमा धेरै मात्रामा कोलेस्ट्रॉल र फ्याट हुन्छ।
लिभरवर्स्ट	यसमा बाइन्डर वा एक्सटेन्डर राख्न हुँदैन।

मासु/मासुका विकल्पहरू



सिफारिस नगरिएको तर मासु/मासुका विकल्पहरूको रूपमा स्वीकृत गरिएको तल सूचीकृत गरिएका खाद्यान्नहरू क्रेडिट गरिन्छ तर तिनलाई सिफारिस गरिँदैन। फ्याटको र नुनको उच्च मात्राको कारणले गर्दा प्रशोधित मासु हप्ताको एकभन्दा बढी पटक दिनुहुँदैन।

खाद्य वस्तु	टिप्पणीहरू
लन्चेन मिट (पहिला नै पकाइएर राखिने मासु)	सहउत्पादन, सिरिअल वा एक्स्टेन्डर हुन सक्दैन।
म्याकरोनी तथा चिज, घरमा बनाइएको	घरमा बनाइएको रेसिपीमा प्रयोग गरिएको चिज मासुको विकल्पसम्बन्धी आवश्यकतामा गणना हुन सक्छ।
पिज्जा, घरमा बनाइएको	घरमा बनाइएको पिज्जालाई प्रत्येक सर्भिडमा मासु/मासुका विकल्पहरूको मात्राका आधारमा क्रेडिट गर्न सकिन्छ।
पट पाइ, घरमा बनाइएको	घरमा बनाइएको पट पाइलाई प्रत्येक सर्भिडमा मासु/मासुका विकल्पहरूको मात्राका आधारमा क्रेडिट गर्न सकिन्छ।
प्रेस गरिएका/पोटमा राखिएका मासुका उत्पादनहरू	अनिवार्य रूपमा 100% मासु हुनुपर्छ र बाइन्डर वा एक्स्टेन्डरको रूपमा वैकल्पिक प्रोटीन उत्पादन (APP) हरू रहनुपर्छ। धेरै मात्रामा नुन र चिनी।
रिकोटा चिज, होल मिल्क	¼ कप सर्भिड 1 आउन्स मासुको विकल्पको सर्भिड बराबर हुन्छ।
ससेज, पोलिश तथा भियनालगायत बल्क, लिंक वा प्याटी	खसी-बोकाको मासुका सहउत्पादन वा कुखुराको मासुको सहउत्पादन, सिरिअल, बाइन्डर वा एक्स्टेन्डर हुन सक्दैन। काटेर हटाइने 50% फ्याटभन्दा बढी हुन सक्दैन।
डब्बामा धेरै दिनसम्म राख्न सकिने सुख्खा तथा अर्ध-सुख्खा खसी-बोकाको मासु, कुखुराको मासु र सिफुड	CN लेबल वा PFS भएमा मात्र क्रेडिट गरिन्छ। यी उत्पादनहरूमा उच्च मात्रामा सोडियम थपिएको हुन्छ र फ्याटको मात्रा पनि उच्च हुन सक्छ।
ट्राइप	कम गुणस्तरको प्रोटीन।
टर्की बेकन	CN लेबल वा PFS भएमा मात्र क्रेडिट गरिन्छ। सोडियम र फ्याटको मात्रा उच्च हुन्छ।
टर्की विड	1.5 आउन्स टर्कीको मासु उपलब्ध गराउनका लागि अनिवार्य रूपमा 5 आउन्स पकाइएको तौल दिइनुपर्छ।

मासु/मासुका विकल्पहरू



मासु/मासुका विकल्पहरूको रूपमा स्वीकृत नगरिएको

तल सूचीकृत खाद्यान्नहरू क्रेडिट हुँदैनन्।

यी खाद्यान्नहरू CACFP को भोजनको स्वरूपसम्बन्धी मापदण्डहरूमा गणना हुँदैनन्।

एकोर्न (कटुस)	पार्मेषन चिज
बेकन/कृत्रिम बेकन	पेपरोनी
चिज फुड/चिज स्प्रेड (भेलभिटा, चिज व्हिज, पिमेन्टो चिज)	सुँगुरको खुट्टा, गर्दनको हड्डी र पुच्छर
चिज उत्पादनहरू (केही अमेरिकी चिज)	पिज्जा, मुछिएको व्यावसायिक पिठोको भागलाई अन्न/ब्रेड सामग्रीको रूपमा गणना गर्न सकिन्छ। (यहाँ हेर्नुहोस्: डिब्बाबन्द वा फ्रोजन खाद्यान्न।)
चेस्टनट	पट पाइ, व्यावसायिक (यहाँ हेर्नुहोस्: डिब्बाबन्द वा फ्रोजन खाद्यान्न।)
चिटरलिड	राभिओली (यहाँ हेर्नुहोस्: डिब्बाबन्द वा फ्रोजन खाद्यान्न।)
क्रिम चिज र न्युफचेटेल चिज	रोमानो चिज
माछा, घरमा समातिएको	साल्ट पोर्क
ह्याम होक	स्क्रयापल
घरमा काटिएको र USDA द्वारा निरीक्षण नगरिएको कुनै पनि मासु	सुप, व्यावसायिक रूपमा तयार गरिएको (केराउको दाल, गेडागुडी वा मसुरोको दालबाहेक अन्य)
कृत्रिम चिज	सोय बर्गर वा अन्य सोय उत्पादनहरू (यहाँ हेर्नुहोस्: परिशिष्ट CI)
कृत्रिम फ्रान्कफर्टर	वाइल्ड गेम/फाउल
म्याकरोनी तथा चिज, बक्समा राखिएको	दहीका उत्पादनहरू (फ्रोजन दही, पिउन मिल्ने दही, दहीका बार, दहीले ढाकिएका फलफूल वा नटहरू)
अक्सटेल	



CACFP ले सबै सहभागी दिवा स्याहार गृह र बाल स्याहार केन्द्रहरूले शिशु भोजन सेवा अवधिमा स्याहार हुने भएमा स्याहारमा भर्ना रहेका सबै शिशुहरूलाई भोजन प्रदान गर्न अनिवार्य गराएको छ। आमाको दुध वा आइरन मिसाइएको फर्मुला (वा दुवैको संयोजन) एक वर्षसम्मका शिशुहरूलाई सबै भोजन र खाजाहरूमा अनिवार्य रूपमा समावेश गरिनुपर्छ। आमाको दुध सर्वोत्कृष्ट छनौट हो र शिशुको पहिलो जन्म दिनसम्म आमाको दुध दिन सिफारिस गरिन्छ। फर्मुला लिन शिशुहरूको हकमा बाल स्याहार सेवास्थलहरूले स्याहारमा रहेको एक वा सोभन्दा शिशुहरूका आवश्यकताहरू पूरा गर्ने कम्तीमा पनि एउटा आइरन मिसाइएको फर्मुला अनिवार्य रूपमा प्रदान गर्नुपर्छ।

अमेरिकन एकेडेमी अफ पेडियाट्रिक्सले जीवनको पहिलो छ महिनासम्म स्तनपान मात्र गराउन र 12 महिनासम्म तथा त्यसपछि पनि स्तनपान गराइरहन सिफारिस गर्छ। बाल स्याहार सेवास्थलहरूले स्तनपान प्रवर्द्धन गर्नमा महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्छन्। तिनीहरूले:

- आफ्ना शिशुहरूलाई आफ्नो दुध पुऱ्याइदिनका लागि आमाहरूलाई प्रोत्साहित गर्न सक्छन्
- स्तनपान गराउन दिवा स्याहारमा आउनुहुने आमाहरूका लागि शान्त, गोप्य ठाउँ प्रदान गर्न सक्छन्

स्तनपानमा थप सहायता गर्नका लागि स्तनपान गराइरहनुभएको आमा दिवा स्याहार गृह वा केन्द्रमा आएर सिधै आफ्नो शिशुलाई आफ्नो दुध खुवाउनुहुँदा भोजनहरूका लागि प्रतिपूर्तिको अनुमति दिइन्छ।

शिशुहरूलाई दुईवटा उमेर समूहहरूमा वर्गीकृत गरिन्छ: 0 देखि 5 महिनासम्म र 6 महिनादेखि पहिलो जन्म दिनसम्म। आमाको दुध र/वा शिशु फर्मुला 0 देखि 5 महिनासम्मका शिशुहरूलाई दिइन्छ। यदि शिशु विकासात्मक हिसाबले तयार छन् भने 6 महिनाको उमेरतिर ठोस खानेकुराहरू खुवाउन सुरु गर्न सकिन्छ। निश्चित खानेकुराहरू खुवाउने निर्णय जहिले पनि शिशुको आमाबुवा वा अभिभावकसँग मिलेर लिइनुपर्छ।

सोधभर्नाका लागि दावी गरिँदा शिशुहरूलाई दिइनेपने खाद्यान्नहरूको प्रकार तथा मात्राहरूमा लचकता प्रदान गर्नका लागि CACFP शिशु भोजनको स्वरूपले मात्राको विभिन्न आकारहरू प्रयोग गर्दछ (उदाहरणका लागि 0-2 चम्चा तरकारी)।

- 0 चम्चा देखाउने मात्राको अर्थ शिशु विकासात्मक हिसाबले उक्त खानेकुराका लागि तयार छैनन् भने उक्त वस्तु ऐच्छिक हुन्छ
- यसको अर्थ 1 चम्चाभन्दा कम दिन सकिन्छ भन्ने पनि हुन्छ

विकासात्मक हिसाबले ठोस खानेकुराहरू स्वीकार गर्न तयार भएपछि मात्र 6 महिनादेखि पहिलो जन्म दिनसम्मका शिशुहरूका लागि ठोस खानेकुराहरू चाहिन्छ। केही शिशुहरूलाई कम भोक लाग्ने भएकोले माग गरिएपछि खुवाउन सिफारिस गरिन्छ। भोजको स्वरूपमा उल्लेख गरिएका मात्राहरू न्यूनतम भागहरू हुन्। शिशुहरूलाई प्रत्येक दुई-दुई घण्टामा वा अझ बढी खानपने हुन सक्छ र उनीहरूले दिइएको मात्राभन्दा कम खान सक्ने छन्। प्रदान गरिने खानेकुराहरूमा उपयुक्त टेक्सचर र बाक्लोपना हुनुपर्छ।

स्याहारकर्ता वा आमाबुवामध्ये जसले आपूर्ति गरेको भए तापनि CACFP ले आमाको दुध वा आइरन मिसाइएको फर्मुला भएको भोजन र खाजाहरूका लागि सोधभर्ना गर्ने छ। अभिभावकले आफ्नो शिशुलाई ठोस खानेकुराहरू खुवाउने भनेर अनुरोध गरिसकेपश्चात् अभिभावकले प्रतिपूर्तिपयोग्य भोजनको एक भागमात्र ल्याइदिन सक्नुहुन्छ। यो आमाको दुध/फर्मुला वा ठोस खानेकुरामध्ये कुनै एक हुन सक्छ।



आवश्यकताहरू

- आमाबुवाले स्याहारकर्तालाई आफ्नो शिशुलाई उनको पहिलो जन्म दिनपछि पनि आमाको दुध खुवाउन जारी राख्न अनुरोध गर्न सक्ने छन्। आमाको दुध भनेको CACFP मा कुनै पनि उमेरका बच्चाहरूका लागि स्वीकृति दिइएको दुधको विकल्प हो।
- हरेकपल्ट खाँदा आमाको दुध वा फर्मुलाको न्यूनतम मात्राभन्दा नियमित रूपमा कम खाने शिशुहरूका लागि न्यूनतम मात्राभन्दा कम सर्भिङ प्रदान गर्न सकिने छ। यदि शिशु अझै भोको भएमा पछि थप आमाको दुध वा फर्मुला अनिवार्य रूपमा प्रदान गरिनुपर्छ।
- विकासात्मक हिसाबले ठोस खानेकुराहरू स्वीकार गर्न तयार भएपछि मात्र 6 महिनादेखि पहिलो जन्म दिनसम्मका शिशुहरूलाई खाजासहित सबै भोजनहरूमा तरकारी वा फलफूल वा दुवै अनिवार्य रूपमा दिइनुपर्छ।
- व्यक्तिको विकाससम्बन्धी आवश्यकताहरूका आधारमा सबै तरकारी र फलफूललाई अनिवार्य रूपमा उपयुक्त बाक्लोपनासम्म प्युरी बनाइएको, मुछिएको वा काटिएको हुन सक्छ।
- विकासात्मक हिसाबले तयार भएपछि 6 महिनादेखि पहिलो जन्म दिनसम्मका शिशुहरूलाई खाजामा मात्र अन्नको रूपमा खानका लागि तयार ब्रेकफास्ट सिरिअलहरू दिन सकिन्छ। ब्रेकफास्ट सिरिअलहरूमा प्रति सुख्खा आउन्स 6 ग्रामभन्दा बढी चिनी हुनुहुँदैन।
- शिशुको विकाससम्बन्धी आवश्यकताहरू र खानपिनका आनीबानीका आधारमा खाजामा ब्रेड/क्र्याकर/ब्रेकफास्ट सिरिअलको सट्टा आइरन मिसाइएको शिशु सिरिअलहरू दिन सकिन्छ।
- 6 महिना तथा सोभन्दा बढी उमेरका शिशुहरूलाई अनुमति दिइने मासुका विकल्पहरूमा चिज, कटेज चिज, दही र पूरा अन्डा पर्दछन्।
- अमेरिकन एकेडेमी अफ पेडियाट्रिक्सले दिएका सिफारिसहरूका आधारमा 1 वर्षभन्दा कम उमेरका शिशुहरूलाई गाईको दुध दिनुहुँदैन।
- 1 वर्षभन्दा पहिले जुसहरू दिने हुँदैन।
- 1 वर्ष पुगेपछि होल मिल्क (फ्याट नसिकिएको दुध) दिन सुरु गर्न सकिन्छ।
- शिशु फर्मुला वा आमाको दुधबाट होल मिल्कमा जाँदा सहज बनाउनका लागि CACFP ले 12 महिनादेखि 13 महिनासम्म पुगेका बच्चाहरूका लागि 1 महिने सङ्क्रमणकालीन अवधि प्रदान गर्छ। यस सङ्क्रमणकालीन अवधिमा चिकित्सकीय कथन आवश्यक पर्दैन।



सावधानीहरू

- निदाउन पल्टिएको बेला कहिले पनि बोतल तेर्सो पारेर मुखमा नराखिदिनुहोस् वा शिशुलाई बोतल नदिनुहोस्। यसले चोकिड, दाँत किराले खाने र कानको सङ्क्रमण गराउन सक्छ।
- NYS को बाल तथा पारिवारिक सेवा कार्यालयका नियमावली बमोजिम माइक्रो ओभनमा बोतल र ठोस खानेकुराहरू तताउन मिल्दैन। सबैतिर एकनासले नताढ्न सक्छ र शिशुको मुखमा पोल्न सक्छ।

खानाको विकल्पसम्बन्धी ध्यानमा राख्नुपर्ने कुरा

भोजनको स्वरूपमा अपवाद आवश्यक पर्दा (जस्तै कम आइरन मिसाइएको फर्मुला दिइनुपर्ने) मान्यताप्राप्त चिकित्सकीय निकायबाट प्राप्त कथनलाई प्रदायक/केन्द्रद्वारा फाइलमा अनिवार्य राखिनुपर्छ। यसले अनिवार्य रूपमा आवश्यक पर्ने खानाको विकल्प(हरू) उल्लेख गर्नुपर्छ। त्यसपछि मात्र भोजन/खाजा प्रतिपूर्तियोग्य हुन्छ।

थप जानकारीका लागि

शिशु विकास, शिशुहरूका लागि पोषण र सुरक्षित खाद्य व्यवस्थापनका बारेमा थप जानकारीका लागि कृपया USDA को *Feeding Infants in the Child and Adult Care Food Program* लाई निम्न वेबसाइटमा हेर्नुहोस्: <https://www.fns.usda.gov/tn/feeding-infants-child-and-adult-care-food-program>

CACFP स्तनपानमैत्री उपाधि

स्तनपानलाई संरक्षित गर्नु, प्रवर्द्धन गर्नु र सहायता गर्नु जनस्वास्थ्यको महत्त्वपूर्ण हिस्सा हो। बाल तथा वयस्क स्याहार खाद्य कार्यक्रमले स्तनपान गराइरहनुभएका आमा र शिशुहरूलाई सहायता गर्न राष्ट्रिय प्रयासमा जोडिन तपाईंलाई निमन्त्रणा गर्छ। यदि तपाईं आफ्नो बाल स्याहार केन्द्र वा दिवा स्याहार गृहका लागि स्तनपानमैत्री उपाधि प्राप्त गर्न चाहनुहुन्छ भने कृपया CACFP लाई 1-800-942-3858 मा सम्पर्क गर्नुहोस् वा <https://www.health.ny.gov/prevention/nutrition/cacfp/breastfeedingspon.htm> मा जानुहोस्।





6 महिनादेखि पहिलो जन्म दिनसम्मका शिशुहरूका लागि स्वीकार्य र सिफारिस गरिएका खाद्य वस्तुहरू चोकिङको सम्भावनालाई कम गर्नका लागि तलका वस्तुहरूलाई अनिवार्य रूपमा हातले खान मिल्ने खानेकुराको रूपमा शिशुले सुरक्षित रूपमा खान उपयुक्त हुने स्वरूपमा तयार गरिनुपर्छ। उदाहरणका लागि:

- नरम टोर्टिलालाई साना, पातलो टुक्राहरूमा काट्नुहोस्
- नरम, पाकेका तरकारी र फलफूललाई मुछनुहोस् (जस्तै एभोकाडो, केरा र आरु)
- स्याउ, नासपाती, हरिया गेडागुडी वा सखरखण्डलाई पकाउनुहोस् र मुछनुहोस्

अन्न/ब्रेडहरू

ब्रेड (फ्रेन्च, इटालियन, राइ, व्हाइट, होल व्हीट)

बिस्कुट

क्रयाकर (महबिना बनाइएका एनिमल क्रयाकर्स, ग्राहम क्रयाकर्स [बिके गरिएका सामग्रीहरूमा पनि महमा हानीकारक बीजाणुहरू हुन सक्छन् जसले शिशुहरूमा गम्भीर बिमारी गराउन सक्छन्], माट्जो क्रयाकर्स, साल्टाइन्स)

आइरन मिसाइएको शिशु सिरिअल

इङ्ग्लिस मफिन

पिटा ब्रेड (व्हीट, व्हाइट, होल व्हीट)

रोल (पटेटो, व्हीट, व्हाइट, होल व्हीट)

नरम टोर्टिला (मकै, गहुँ)

टिथिङ बिस्कुट

टोस्टेड ओट सिरिअल्स, सादा (Cheerios®)

ज्वीब्याक

फलफूल

एप्पलसस

केरा

मेलन

आरु

नासपाती

आलुबखडा

तरकारीहरू

एभोकाडो

चुकन्दर

गाजर

हरिया गेडागुडी

केराउ

पालुङ्गो

स्क्वास

सखरखण्ड

सलगम

मासु/मासुका विकल्पहरू

चिज

कटेज चिज

सुख्खा गेडागुडी, केराउ वा मसुरोको दाल

अन्डा (सिङ्गै)

बोसो कम भएको मासु, कुखुराको मासु वा माछा



शिशु खाद्यान्नको रूपमा सिफारिस गरिएको

खाद्य वस्तु	टिप्पणीहरू
गेडागुडी, डिब्बाबन्द वा सुख्खा	पकाइएको, सुख्खा या डिब्बाबन्द गेडागुडीलाई 6 महिना तथा सोभन्दा बढी उमेरका विकासात्मक हिसाबले तयार शिशुहरूका लागि मासुको विकल्पको रूपमा गणना गरिन्छ। सुख्खा वा डिब्बाबन्द गेडागुडीलाई शिशुहरूका लागि उपयुक्त बनावट (मुछिएको वा प्युरी बनाइएको) हुने गरी तयार गरिनुपर्छ। उदाहरणहरूमा निम्नलगायत पर्दछन्: राजमा, पिन्टो सिमी, घिउ सिमी र कालो सिमी। हरियो वा पहेलो गेडागुडीलाई तरकारीको रूपमा गणना गरिन्छ तर मासुको विकल्पको रूपमा होइन।
ब्रेड	6 महिना तथा सोभन्दा बढी उमेरका विकासात्मक हिसाबले तयार शिशुहरूका लागि खाजा मात्र। अनिवार्य रूपमा उच्च होल ग्रेनयुक्त वा पोषणहरू मिसाइएको हुनुपर्छ। उदाहरणहरूमा निम्नलगायत पर्दछन्: बेगल, फ्रेन्च, इटालियन, राइ, व्हाइट वा होल व्हीट ब्रेडहरू।
आमाको दुध	स्टोभमा वा तातो धाराको पानीमुनि तताउनुहोस्। कहिले पनि माइक्रोवेभमा नतताउनुहोस्।
सिरिअल, शिशुका लागि आइरन मिसाइएको	शिशुको पहिलो सिरिअल। चामल, जौ, ओटमिल र मिश्रित सिरिअलहरू जस्ता आइरन मिसाइएको सादा शिशु सिरिअल छान्नुहोस्। ब्रेकफास्ट, लन्च, सपर र खाजामा दिन सकिने।
सिरिअल, खानका लागि तयार	खाजा मात्र। अन्न/ब्रेडको रूपमा गणना गरिन्छ। विकासात्मक हिसाबले तयार भएका 6 महिना तथा सोभन्दा बढी उमेरका शिशुहरूलाई खाजामा खानका लागि तयार सिरिअलहरू दिन सकिन्छ। सिरिअलहरूमा प्रति सुख्खा आउन्स 6 ग्रामभन्दा बढी चिनी हुनुहुँदैन। उदाहरणहरूमा निम्नलगायत पर्दछन्: चेरियोस, किक्स, पफ राइस।
चिज	मासु/मासुको विकल्पको रूपमा गणना गरिन्छ। 6 महिना तथा सोभन्दा बढी उमेरका विकासात्मक हिसाबले तयार शिशुहरूलाई दिन सकिन्छ। उदाहरणहरूमा निम्नलगायत पर्दछन्: चेडार, कोल्बी, मोन्टेरे ज्याक वा मोजेरेला।
कटेज चिज	मासु/मासुको विकल्पको रूपमा गणना गरिन्छ। 6 महिना तथा सोभन्दा बढी उमेरका विकासात्मक हिसाबले तयार शिशुहरूलाई दिन सकिन्छ।
क्र्याकर	6 महिना तथा सोभन्दा बढी उमेरका विकासात्मक हिसाबले तयार शिशुहरूका लागि खाजा मात्र। अन्न/ब्रेडको रूपमा गणना गरिन्छ। उदाहरणहरूमा निम्नलगायत पर्दछन्: क्लब क्र्याकर्स, गोल्डफिस, माट्जो, मेल्बा टोस्ट, ओयस्टर क्र्याकर, रिट्ज क्र्याकर्स, राइक्रिप्स, साल्टाइन्स, सोसिएबल्स, वासा वा क्रिस्पब्रेड। चोकिडको जोखिमलाई कम गर्नका लागि बियाँ, काजु, बदाम वा अन्नको सिङ्गै दानाहरू हुनुहुँदैन।
अन्डा (सिङ्गै)	मासु/मासुको विकल्पको रूपमा गणना गरिन्छ। 6 महिना तथा सोभन्दा बढी उमेरका विकासात्मक हिसाबले तयार शिशुहरूलाई दिन सकिन्छ। साल्मोनेलाबाट बच्नका लागि सबै अन्डाहरूलाई राम्रोसँग रेफ्रिजेरेटरमा राखिएको, पानीले धोएको र त्यसपछि राम्रोसँग पकाएको हुनुपर्छ (काँचो रहने गरी पकाएको, नरम अन्डा हुनुहुँदैन)।
माछा	मासु/मासुको विकल्पको रूपमा गणना गरिन्छ। उदाहरणहरूमा ह्याडक वा कोड पर्दछन्। माछालाई ध्यान दिएर हेर्नुहोस् र काँडा वा हड्डीलाई निकाल्नुहोस्। 6 महिना तथा सोभन्दा बढी उमेर भएपछि कुनै समस्या नभएपछि मात्र दिन सुरु गर्नुहोस्। मर्करीको सम्भावित उच्च स्तरहरूको कारणले गर्दा शार्क, सोर्डीबिस, किङ म्याकेरेल वा टाइलफिसबाट खाने नगर्नुहोस्।
फलफूल	विकासात्मक हिसाबले तयार भएका 6 महिना तथा सोभन्दा बढी उमेरका शिशुहरूलाई ब्रेकफास्ट, लन्च, सपर र खाजामा तरकारी वा फलफूल वा दुवै अनिवार्य रूपमा दिनुपर्छ। व्यावसायिक रूपमा तयार गरिने शिशु फलफूलमा अनिवार्य रूपमा लेबलमा फलफूल पहिलो सामग्रीको रूपमा सूचीकृत हुनुपर्छ। शिशुहरूमा चोकिडको जोखिमलाई कम गर्नका फलफूललाई काट्न, धुल्याउन, प्युरी बनाउन र/वा पकाउन पर्ने हुन सक्छ।



शिशु खाद्यान्नको रूपमा सिफारिस गरिएको

खाद्य वस्तु	टिप्पणीहरू
अन्न	6 महिना तथा सोभन्दा बढी उमेरका विकासात्मक हिसाबले तयार शिशुहरूलाई दिन सकिन्छ। केही उदाहरणहरूमा ब्रेड, क्र्याकर र खानका लागि तयार सिरिअलहरू पर्दछन्।
शिशु खाद्यान्न, व्यावसायिक रूपमा तयार गरिएको	यहाँ हेर्नुहोस्: तरकारी, फलफूल वा मासु
शिशु खाद्यान्न, घरमा तयार गरिएको	नुन, फ्याट, चिनी र अन्य सिजनिङहरू नहाल्नुहोस्।
शिशु फर्मुला (सोयाबाट बनेका लगायत पर्दछन्)	खाद्य तथा औषधि प्रशासन निकाय (FDA) को आइरन मिसाइएका शिशु फर्मुलाहरूको परिभाषालाई अनिवार्य रूपमा पूरा गर्नुपर्छ। लेबलमा अनिवार्य रूपमा "आइरनसहित" वा "आइरन मिसाइएको" उल्लेख गरिएको हुनुपर्छ। अमेरिकन एकेडेमी अफ पेडियाट्रिक्सले जीवनको पहिलो वर्षमा आमाको दुधको सट्टा स्वीकार गर्न सकिने एकमात्र विकल्प भएको आइरन मिसाइएको शिशु फर्मुला हो र कम आइरन भएका फर्मुलाहरूला प्रयोग गरिनुहुँदैन। FDA को आइरन मिसाइएको परिभाषा पूरा नगर्ने फर्मुला दिनका लागि चिकित्सकीय कथन आवश्यक पर्छ।
मासु	6 महिना तथा सोभन्दा बढी उमेरका विकासात्मक हिसाबले तयार शिशुहरूलाई ब्रेकफास्ट, लन्च वा सपरमा दिन सकिन्छ। सादा, कम बोसो भएको खसी-बोकाको मासु, माछा र कुखुराको मासु छान्नुहोस्। व्यावसायिक रूपमा तयार गरिने शिशु मासुमा अनिवार्य रूपमा लेबलमा मासु पहिलो सामग्रीको रूपमा सूचीकृत हुनुपर्छ।
सोया फर्मुला	यहाँ हेर्नुहोस्: शिशु फर्मुला।
टिथिङ बिस्कुट	6 महिना तथा सोभन्दा बढी उमेरका विकासात्मक हिसाबले तयार शिशुहरूका लागि खाजा मात्र। अन्न/ब्रेडको रूपमा गणना गरिन्छ।
तरकारीहरू	विकासात्मक हिसाबले तयार भएका 6 महिना तथा सोभन्दा बढी उमेरका शिशुहरूलाई ब्रेकफास्ट, लन्च, सपर र खाजामा तरकारी वा फलफूल वा दुवै अनिवार्य रूपमा दिइनुपर्छ। ताजा, फ्रोजन वा डिब्बाबन्द तरकारीहरूलाई अनिवार्य रूपमा तयार गरिनुपर्छ (आवश्यक परेमा पकाइनुपर्छ)। व्यावसायिक रूपमा तयार गरिने शिशु तरकारीहरूमा अनिवार्य रूपमा लेबलमा तरकारी पहिलो सामग्रीको रूपमा सूचीकृत हुनुपर्छ। काँचा तरकारीहरूले शिशुहरूमा चोकिङ गराउन सक्छन्।
दही	मासु/मासुको विकल्पको रूपमा गणना गरिन्छ। 6 महिना तथा सोभन्दा बढी उमेरका विकासात्मक हिसाबले तयार शिशुहरूलाई ब्रेकफास्ट, लन्च वा सपरमा दिन सकिन्छ। प्रति 6 आउन्स 23 ग्रामभन्दा बढी चिनी हुनुहुँदैन।



शिशु खाद्यान्नको रूपमा स्वीकृत नगरिएको
तल सूचीकृत खाद्यान्नहरू क्रेडिट हुँदैनन्।
यी खाद्यान्नहरू CACFP को भोजनको स्वरूपसम्बन्धी मापदण्डहरूमा गणना हुँदैनन्।

खाद्य वस्तु	टिप्पणीहरू
बटरमिल्क	शिशुहरूलाई दिइनुहुँदैन।
चिजबाट बनेका खानेकुरा	चिजबाट बनेका खानेकुरामा सोडियम उच्च हुन्छ र पोषणहरू कम हुन्छ।
चिज स्प्रेड	चिज स्प्रेडहरूमा सोडियम उच्च हुन्छ र पोषणहरू कम हुन्छ।
चिकन नगेट	व्यावसायिक रूपमा तयार गरिएको ब्रेड वा ब्याटर लगाइएको चिकन उत्पादन।
चकलेट	एलर्जीजन्य प्रतिक्रिया गराउन सक्छ।
संयोजन डिनर, व्यावसायिक रूपमा तयार गरिएको शिशु खाद्यान्न	यहाँ हेर्नुहोस्: शिशु खाद्यान्न, व्यावसायिक रूपमा तयार गरिएको संयोजनडिनर।
कुकी, केक	शिशुहरूका लागि अन्न मिसाइएका डेजर्टहरूलाई क्रेडिट गरिँदैन।
क्रिम	
डेजर्ट, शिशु खाद्यान्न	यहाँ हेर्नुहोस्: शिशु खाद्यान्न, डेजर्ट।
सुख्खा दुध, पुनः तयार गरिएको	
इभापोरेटेड मिल्क	चिकित्सकीय अपवाद: अनिवार्य रूपमा फाइलमा मान्यताप्राप्त चिकित्सकीय निकायबाट प्राप्त हस्ताक्षर गरिएको कथन हुनुपर्छ।
फिस स्टिक	व्यावसायिक रूपमा तयार गरिएको ब्रेड वा ब्याटर लगाइएको माछा वा सिफुड उत्पादन।
फ्रुट जुस	1 वर्षभन्दा पहिले कुनै पनि जुस दिनुहुँदैन।
हाफ एण्ड हाफ	
मह	(हनी ग्राहम ब्र्याकर जस्ता उत्पादनहरूमा पकाइएको वा बेक गरिएको मह लगायतका) हनीहरू 1 वर्षभन्दा कम उमेरका शिशुहरूलाई दिनुहुँदैन। मह कहिलेकाहीँ क्लोस्ट्रिडियम बोटुलिज्म बीजाणुबाट दूषित हुन सक्छ। यदि शिशुले यी बीजाणु खाएमा त्यसले इन्फ्यान्ट बोटुलिज्म भनिने गम्भीर खाद्यजनित विमारी गराउन सक्ने टोक्सिन उत्पादन गर्न सक्छ।
हट डग	चोकिड गराउन सक्छ। शिशुहरूका लागि हुँदैन।
शिशु सिरिअल, सुख्खा, फलफूलसहित	सिरिअलको मात्रा र फलफूलको मात्रा निर्धारण गर्न कठिन हुन्छ।
शिशु सिरिअल, जारमा, फलफूलसहित वा फलफूलविना	



शिशु खाद्यान्नको रूपमा स्वीकृत नगरिएको
तल सूचीकृत खाद्यान्नहरू क्रेडिट हुँदैनन्।
यी खाद्यान्नहरू CACFP को भोजनको स्वरूपसम्बन्धी मापदण्डहरूमा गणना हुँदैनन्।

खाद्य वस्तु	टिप्पणीहरू
शिशु खाद्यान्न, व्यावसायिक रूपमा तयार गरिएको संयोजन डिनर	उदाहरणहरूमा निम्नलगायत पर्दछन्: मासु/तरकारी डिनर, मासु डिनर वा डिहाइड्रेटेडडिनर। मासु, फलफूल वा तरकारीहरूको मात्रा निर्धारण गर्न सकिँदैन। प्रायः पानी पहिलो सामग्री हुन्छ।
शिशु खाद्यान्न, डेजर्ट	निम्न समावेश गर्नुहोस्: शिशु पुडिङ, शिशु कस्टार्ड, शिशु कोब्लर वा शिशु फलफूल डेजर्ट। 100% फलफूल होइन। प्रायः सोडियम, चिनी उच्च हुन्छ र पोषणहरू कम हुन्छ।
शिशु खाद्यान्न, घरमा तयार गरेर डिब्बामा हालेर राखिएको	खाद्यजनित बिमारीको जोखिमको कारणले गर्दा क्रेडिट हुँदैन।
शिशु खाद्यान्न, पुडिङ	सोडियम, चिनी उच्च हुन्छ र पोषणहरू कम हुन्छ।
शिशु फर्मुला, फलोअप	चिकित्सकीय अपवाद: फाइलमा मान्यताप्राप्त चिकित्सकीय निकायबाट प्राप्त हस्ताक्षरित कथनका साथमा 6 महिना तथा सोभन्दा बढी उमेरका शिशुहरूलाई दिन सकिन्छ।
शिशु फर्मुला, कम आइरन (सोयाबाट बनेका समावेश हुन्छन्)	आइरन मिसाइएको फर्मुला मात्र क्रेडिट हुन्छ। चिकित्सकीय अपवाद: अनिवार्य रूपमा फाइलमा मान्यताप्राप्त चिकित्सकीय निकायबाट प्राप्त हस्ताक्षर गरिएको कथन हुनुपर्छ।
शिशु फर्मुला, अमेरिकाभन्दा बाहिर तयार गरिएको	
मिट स्टिक	चोकिङ गराउन सक्छ। शिशुहरूका लागि हुँदैन।
दुध, फ्याट नसिकिएको (होल), फ्याट घटाइएको (2%), न्यून फ्याटयुक्त(1%) वा फ्याटरहित (स्किम)	अमेरिकन एकेडेमी अफ पेडियाट्रिक्सले 1 वर्षभन्दा कम उमेरका शिशुहरूलाई गाईको दुध सिफारिस गर्दैन। गाईको दुधले शिशुको मिर्गौलामा दबाव दिन, एलर्जीजन्य प्रतिक्रिया गराउन र आन्द्राबाट रगत बगेर जान समस्या निम्त्याउन सक्छ, जसको कारण आइरनको कमीले हुने रक्तअल्पता हुन सक्छ। अमेरिकन एकेडेमी अफ पेडियाट्रिक्सले जीवनको पहिलो वर्षमा शिशुहरूले आमाको दुधको र/वा आइरन मिसाइएको शिशु फर्मुला खान सिफारिस गर्छ। चिकित्सकीय अपवाद: अनिवार्य रूपमा फाइलमा मान्यताप्राप्त चिकित्सकीय निकायबाट प्राप्त हस्ताक्षर गरिएको कथन हुनुपर्छ।
नटहरू	चोकिङ गराउन सक्छ। शिशुहरूका लागि हुँदैन।
पिनट बटर वा अन्य नट र बियाँको बटर	चोकिङ गराउन सक्छ। शिशुहरूका लागि हुँदैन।
पुडिङ, शिशु खाद्यान्न	यहाँ हेर्नुहोस्: शिशु खाद्यान्न, पुडिङ।
पफ, फलफूल तथा तरकारी	Gerber Graduates Lil' Crunchies, Gerber Graduates Wagon Wheels र समान प्रकारका शिशु स्न्याक उत्पादनहरू पर्दछन्।
ससेज	चोकिङ गराउन सक्छ। शिशुहरूका लागि हुँदैन।
सेलफिस	सेलफिसले केही शिशुहरूमा गम्भीर एलर्जीजन्य प्रतिक्रिया गराउन सक्छ।
भेजिटेबल/फ्रुट जुस ब्लेन्ड	यहाँ हेर्नुहोस्: फ्रुट जुस।
भेजिटेबल जुस	यहाँ हेर्नुहोस्: फ्रुट जुस।



शिशु खाद्यान्नसम्बन्धी प्रश्न र जवाफहरू

प्रश्न: ठोस खानेकुरा सुरु गर्ने उत्तम तरिका के हो?

जवाफ: यदि शिशु विकासत्मक हिसाबले तयार छन् भने 6 महिनाको उमेरतिर ठोस खानेकुराहरू खुवाउन सुरु गर्न सकिन्छ। केही दिनको अन्तरमा एक समयमा एउटा खानेकुरा दिँदै बिस्तारै ठोस खानेकुराहरू दिन सुरु गर्नुहोस्। निश्चित खानेकुराहरू खुवाउने निर्णय जहिले पनि शिशुको आमाबुबा वा अभिभावकसँग मिलेर लिइनुपर्छ।

प्रश्न: विकासत्मक हिसाबले शिशु ठोस खानेकुरा खान तयार छन् कि छैनन् भनेर हामीले कसरी थाहा पाउने?

जवाफ: ठोस खानेकुराहरूका लागि विकासका हिसाबले तयार हुने शिशुहरूले निम्न चिन्हहरू देखाउने छन्:

- टाउकोको राम्रो नियन्त्रणसहित कुर्सीमा बस्छन्
- खानाका लागि आफ्नो मुख खोल्छन्
- खानेकुरालाई चम्चाले घाँटीमा लैजान्छन्
- जन्मको बेलाको तौलभन्दा दोब्बर हुन्छ

प्रश्न: के 6 महिनाभन्दा कम उमेरका शिशुहरूलाई ठोस खानेकुराहरू दिन सकिन्छ?

जवाफ: सकिन्छ, 6 वर्षभन्दा कम उमेरका शिशुहरूलाई तयार ठोस खानेकुराहरू स्वीकार गर्न शिशु तयार पछि ठोस खानेकुरा रहने भोजनहरू प्रतिपूर्तियोग्य हुन्छन्। आमाबुबा वा अभिभावकबाट आफ्नो शिष्यलाई ठोस खानेकुरा मात्र दिइने भनेर उल्लेख गरिएको लिखित नोटलाई उत्तम अभ्यासको रूपमा सिफारिस गरिन्छ।

प्रश्न: यदि शिशुले प्रदान गरिएको आमाको दुध वा फर्मुलाको आवश्यक पर्ने न्यूनतम सर्भिड नसकाएमा के भोजन अझै पनि प्रतिपूर्तियोग्य हुन्छ?

जवाफ: हो, शिशुलाई आमाको दुध वा फर्मुलाको आवश्यक पर्ने न्यूनतम सर्भिड दिएको हुँदासम्म भोजन प्रतिपूर्तियोग्य रहन्छ। हरेकपल्ट खाँदा आमाको दुध वा फर्मुलाको न्यूनतम मात्राभन्दा नियमित रूपमा कम खाने शिशुहरूका लागि न्यूनतम मात्राभन्दा कमको सर्भिड प्रदान गर्न सकिने छ। यदि शिशु अझै भोको भएमा पछि थप आमाको दुध वा फर्मुला अनिवार्य रूपमा प्रदान गरिनुपर्छ। शिशुहरूले ठ्याक्कै समयतालिका अनुसार खाने गर्दैनन् र उनीहरूलाई जबर्जस्ती खुवाउने गर्नु हुँदैन। त्यसको साटो, शिशुहरूलाई उनीहरूको खानपिनको आनीबानीसँग मेल खाने समयहरू खुवाउनुपर्छ। आमाको दुध खाने शिशुहरूले हरेक पटक खुवाउँदा कम मात्रामा खानु सामान्य कुरा हो।

प्रश्न: के आमाबुबा वा अभिभावकहरूले आफ्नो शिशुका लागि कुनै पनि खानेकुरा ल्याइदिन सक्नुहुन्छ?

जवाफ: हो तर आमाबुबा वा अभिभावकहरूले प्रतिपूर्तियोग्य भोजनमा एउटा मात्र सामग्री ल्याइदिन सक्नुहुन्छ।

प्रश्न: आमाको दुध/फर्मुला ल्याइदिने र शिशु खानेकुरा पनि ल्याउन चाहने आमाबुबालाई हामीले कसरी व्यवस्थापन गर्ने?

जवाफ: आमाबुबाहरूसँग आफ्ना बच्चाहरूलाई कस्तो खानेकुरा दिने भनेर छनौट गर्ने अधिकार हुन्छ। आमाबुबा/अभिभावकले एक मात्र सामग्री ल्याइदिएको भएमा केन्द्र र दिवा स्याहार गृह प्रदायकहरूले सोधभर्नाका लागि भोजन वा खाजा (ल्याक) मात्र दावी गर्न सक्छन्। आमाबुबा/अभिभावकले एकभन्दा बढी सामग्री उपलब्ध गराउने भनेर छनौट गर्ने अवस्थाहरूमा केन्द्र/दिवा स्याहार गृह प्रदायकले सोधभर्नामा भोजन वा खाजालाई समावेश गर्नुहुँदैन।

प्रश्न: यदि चिकित्सकले 12 महिनाभन्दा कम उमेरको शिशुलाई गाईको दुध सिफारिस गरेमा के भोजन प्रतिपूर्तियोग्य हुन्छ?

जवाफ: हो; निम्न अवस्थाहरूमा गाईको दुध आमाको दुध तथा/वा शिशु फर्मुलाको विकल्पको रूपमा दिन सकिन्छ र यो प्रतिपूर्तियोग्य भोजनको हिस्सा हुन सक्छ:

- अनुरोधलाई इजाजतपत्र प्राप्त चिकित्सक वा चिकित्सकीय प्रेस्क्रिप्सनहरू लेख्नका लागि अनुमति दिइएको राज्यको इजाजतपत्र प्राप्त स्वास्थ्यकर्मीद्वारा हस्ताक्षर गरिएको चिकित्सकीय कथनद्वारा समर्थन गरिन्छ
- चिकित्सकीय कथनले विकल्पको आवश्यकतालाई स्पष्ट पार्छ
- चिकित्सकीय कथनलाई केन्द्र वा दिवा स्याहार गृहद्वारा फाइलमा राखिन्छ

प्रश्न: के शिशुहरूका लागि उच्च होल ग्रेनयुक्त सम्बन्धी मापदण्ड छ?

जवाफ: छैन; CACFP को बाल तथा वयस्क भोजन स्वरूपहरूअन्तर्गत मात्र प्रति दिन अनिवार्य कम्तीमा पनि एक उच्च होल-ग्रेनयुक्त खाद्यान्न दिनुपर्ने हुन्छ।

प्रश्न: के शिशुको भोजनको स्वरूपमा सोय दही दिन पाइन्छ?

जवाफ: दिइन्छ। सोय दही बाल तथा वयस्क भोजन स्वरूपहरूमा मासुको विकल्पको रूपमा मात्र दिन सकिन्छ।



पानीसम्बन्धी मापदण्डहरू

CACFP मा सहभागी सबै कार्यक्रमहरूले अनिवार्य रूपमा पिउने पानी दिनभरि नै बच्चाहरूलाई प्रदान गर्नुपर्छ र अनुरोध गरिएपछि उपलब्ध गर्नुपर्छ।

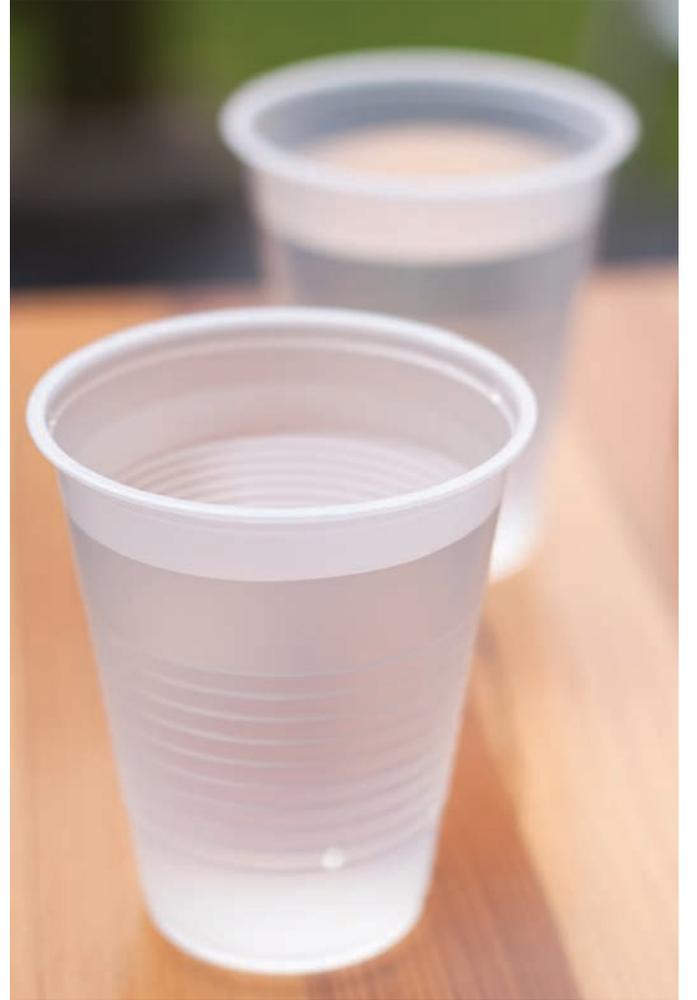
पानीले बच्चाहरूलाई शरीरमा पानीको मात्रा राम्रो बनाइराख्नमा मद्दत गर्न सक्छ र यो चिनी हालेर गुलियो बनाइएका पेयपदार्थहरूको स्वस्थ विकल्प हो। बाल स्याहार केन्द्र र दिवा स्याहार गृहहरूले निम्नलगायत बच्चाहरूलाई विभिन्न तरिकाहरूमा पानी उपलब्ध गराउन सक्छन्:

- पानीको धारा वा टुटीको छेउमा कपहरू राख्ने
- काउन्टर वा टेबलमा जग र कपहरू राख्ने
- खाजाहरूका साथ पानी दिने
- अनुरोध गरिँदा पनि उपलब्ध गराउने

बारम्बार पानी दिने राम्रो समय हुन सक्ने भनेको गर्मीका दिनहरूमा शारीरिक क्रियाकलापको बेला वा शारीरिक क्रियाकलापपछि हो भने जाडोका दिनहरूमा भित्री तापले गर्दा हावा सुख्खा हुँदा हो।

भोजनको समयमा पिउने पानी अनिवार्य बच्चाहरूलाई उपलब्ध गराइने भए तापनि त्यसलाई भोजनसँगै दिनु आवश्यक छैन। पानी प्रतिपूर्तियोग्य भोजनको हिस्सा हुँदैन र यसलाई दुधको सट्टा दिन नमिल्ने हुन सक्छ।

वयस्कहरूका लागि पानीसम्बन्धी कुनै पनि मापदण्डहरू छैनन्। यद्यपि, वयस्क दिवा स्याहार केन्द्रहरूलाई दिनभरि नै पिउने पानी वयस्क सहभागीहरूलाई प्रदान गरिने र उपलब्ध गराइने कुरा सुनिश्चित गर्न प्रोत्साहित गरिन्छ।



परिशिष्ट A: नमुना मेनुहरू



ब्रेकफास्ट	सोमबार	मङ्गलबार	बुधबार	बिहीबार	शुक्रबार
दुध	1% वा फ्याटरहित दुध	1% वा फ्याटरहित दुध	1% वा फ्याटरहित दुध	1% वा फ्याटरहित दुध	1% वा फ्याटरहित दुध
तरकारी वा फलफूल	स्याउका टुक्राहरू	ब्लुबेरी	आरु	रास्पबेरी	रोस्टेड स्विट पोटेटो ह्यास
अन्न/ब्रेड	ओटमिल	होल व्हीट बेगल	वाफल	व्हीट चेक्स (WGR)	
मासु/मासुको विकल्प		अन्डाको अम्लेट			स्क्रैम्बलड अन्डा
लन्च/सपर	सोमबार	मङ्गलबार	बुधबार	बिहीबार	शुक्रबार
दुध	1% वा फ्याटरहित दुध	1% वा फ्याटरहित दुध	1% वा फ्याटरहित दुध	1% वा फ्याटरहित दुध	1% वा फ्याटरहित दुध
तरकारी	हरिया गोडागुडी	गार्डन सलाद	म्यास्ड पोटेटोज	बटरनट स्क्रास	फ्राई गरिएको गाजर
फलफूल वा तरकारी	आलुबखडा	खर्बुजा	चेरी	ताजा नासपातीका चानाहरू	राजमा
अन्न/ब्रेड	होल व्हीट ब्रेड (WGR)	ब्राउन राइस (WGR)	होल व्हीट रोल (WGR)	बार्ली क्यासरोल	होल कर्न टोर्टिला (WGR)
मासु/मासुको विकल्प	हट टर्की स्याण्डविच	कोड फिलेट	चिकन ब्रेस्ट	रोस्ट बिफ	टोफु चिली
दुध्याक (खाजा)	सोमबार	मङ्गलबार	बुधबार	बिहीबार	शुक्रबार
दुध					
तरकारी		ब्रोकाउली र काउलीफ्लावर फ्लोरेट		काक्रोका चानाहरू	सेलेरी स्टिक
फलफूल	स्ट्रबेरी				
अन्न/ब्रेड			प्रेट्जेल रोड	होल ग्रेन क्र्याकर (WGR)	
मासु/मासुको विकल्प	न्यून फ्याटयुक्त भेनिला दही	कटेज चिज न्यानच डिप	चेडार चिज क्युब		ट्युना सलाद

परिशिष्ट B: रेसिपी विश्लेषण



CACFP का प्रयोजकहरूले प्रदान गरिने सबै भोजनहरूले CACFP को भोजनको स्वरूपसम्बन्धी मापदण्डहरूलाई पूरा गर्छन् भनेर अनिवार्य रूपमा सुनिश्चित गर्नुपर्छ। प्रयोग गरिएका सबै रेसिपीहरूले तिनीहरूले भोजनको स्वरूपको सामग्री(हरू) को पर्याप्त मात्रा क्रेडिट हुने गरी उपलब्ध गराउँछन् भनेर अनिवार्य रूपमा लिखितमा देखाउनुपर्छ। USDA को बाल पोषण कार्यक्रमहरूका लागि खाद्यान्न खरिद गर्ने गाइड खाद्यान्नहरूले भोजनको स्वरूपसम्बन्धी मापदण्डहरूमा दिने योगदानलाई निर्धारण गर्नका लागि महत्त्वपूर्ण साधन हो।

घरमा बनाइने व्यञ्जनहरूका लागि योजना गरिएको CAFFP भोजन स्वरूपको प्रत्येक सामग्रीलाई पर्याप्त हुने गरी उपलब्ध गराइएको छ भनेर सुनिश्चित गर्नका लागि उचित मानकीकृत रेसिपी प्रयोग गरिनुपर्छ। उदाहरणका लागि, 3-5 वर्षका बच्चाहरूका लागि मासु/मासुका विकल्पहरू र अन्न/ब्रेडसम्बन्धी मापदण्डहरू पूरा गर्नका लागि म्याकरोनी वा चिज क्यासरोल रेसिपीले प्रत्येक रेसिपीले 1½ आउन्स चिज र ¼ कप पकाइएको पास्ता उपलब्ध गराउँछ भनेर लिखितमा देखाउनुपर्छ।

म्याकरोनी तथा चिज

क्रिस्टीन बर्मन, MPH, RD र ज्याक फ्रोमर द्वारा "Meals Without Squeals" बाट

सामग्रीहरू:

8 आउन्स सुख्खा म्याकरोनी वा अन्य पास्ता	½ चम्चा सुख्खा तोरी
2 कप न्यून फ्याटयुक्त दुध	¼ चम्चा पापरिका
1½ चम्चा स्टार्च	12 आउन्स सार्प चेडार चिज, मसिनो टुक्रा पारिएको
¾ चम्चा नुन	2 वटा स्क्यालियन (प्याजको पात), हरियो भाग मात्र, स-साना टुक्रा पारिएको (ऐच्छिक)
¼ चम्चा पेपर	

चरणहरू:

1. म्याकरोनीलाई पकाउनुहोस्। म्याकरोनी पाकदै गर्दा जारमा दुध र सुख्खा सामग्रीहरू हालेर त्यसलाई राम्रोसँग हल्लाउनुहोस्।
2. म्याकरोनी नरम भएपछि त्यसलाई निकालेर प्यानमा हाल्नुहोस्।
3. दुधको मिश्रण थपुहोस् र सस बाक्लो नहुँदासम्म मध्यम तापमा बिस्तारै फिट्नुहोस्।
4. चिज र ऐच्छिक स्क्यालियन वा चाइभ हाल्नुहोस्, गल्दासम्म चलाउनुहोस् र सर्भ गर्नुहोस्।

चरणहरू

1. रेसिपीमा भएका CACFP सामग्रीहरू सूचीकृत गर्नुहोस्।
2. हरेक सामग्रीका लागि सर्भिड सङ्ख्या निर्धारण गर्नका लागि USDA को खाद्यान्न खरिद गर्ने गाइड हेर्नुहोस्। तपाईंको स्याहारमा रहेका बच्चाहरूको उमेरका लागि उपयुक्त हुने सर्भिड साइज प्रयोग गर्नुहोस्।
3. सर्भिडको सङ्ख्यालाई सबैभन्दा सीमित गराउने सामग्रीद्वारा निर्धारण गरिने छ। तलको उदाहरणमा सबैभन्दा सीमित गराउने सामग्री भनेको चिज हो।
4. साना बच्चाहरूको लागि कुल सर्भिड आकार कम गर्नका लागि रेसिपीमा मासु/मासुका विकल्पहरूको मात्रा बढाउनका लागि उक्त रेसिपीलाई परिमार्जन गर्न सकिन्छ।

नमूना रेसिपीको विश्लेषण

सामग्रीहरू	एल्बो म्याकरोनी	सार्प चेडार चिज
मात्रा	8 आउन्स (सुख्खा)	12 आउन्स
मासु/मासुका विकल्पहरू	नभएको	8 (1½ आउन्स सर्भिड) वा 6 (2 आउन्स सर्भिड)
तरकारी/फलफूल	नभएको	नभएको
अन्न/ब्रेड	19* अन्न आउन्स बराबर वा 9 अन्न आउन्स बराबर	नभएको

*खाद्यान्न खरिद गाइड

टिप्पणीहरू

1. यस रेसिपीमा प्रयोग गरिएको दुधलाई कुनै पनि खाद्य सामग्रीमा क्रेडिट गर्न सकिँदैन। भोजनहरूमा दुध पेयपदार्थको रूपमा आवश्यक पर्छ।
2. स्क्यालियनले प्रति सर्भिड ⅛ कपलाई बढाउँदैन, त्यसैले सामग्रीको रूपमा मानिँदैन।
3. मात्राको आकार निर्धारण गर्नका लागि कुल परिमाणलाई मापन गर्नुहोस् र 1½ आउन्स चिज सर्भिड (3-5 वर्ष) का लागि 8 ले वा 2 आउन्स चिज सर्भिड (6 वर्ष तथा सोभन्दा बढी उमेर) का लागि 6 ले भाग गर्नुहोस्।
4. यस रेसिपीमा सबैभन्दा सीमित गराउने सामग्री भनेको चिज हो। रेसिपीमा सर्भिडको कुल सङ्ख्यालाई चिजको कुल सङ्ख्याद्वारा निर्धारण गरिन्छ।

यस रेसिपीमा भोजन सामग्रीहरू

प्रतिफल:

3-5 वर्ष: 8 सर्भिड;

प्रत्येक सर्भिड = 1 मासुको विकल्प र 2 अन्न/ब्रेड

6 वर्ष र सोभन्दा बढी: 6 सर्भिड;

प्रत्येक सर्भिड = 1 मासुको विकल्प र 1.5 अन्न/ब्रेड

परिशिष्ट C: साकाहारी मेनु योजनाका लागि मासुका विकल्पहरू

- मासुका विकल्पहरूमा चिज, अन्डा, पकाइएको सुख्खा गेडागुडी, काजु, बादाम, बियाँ र नट (काजु, बदाम, ओखर इत्यादि) तथा बियाँका बटरहरू पर्दछन्।
- नट र बियाँहरूले लन्च र सपरमा मासुको विकल्पसम्बन्धी आवश्यकताको ½ लाई मात्र पूरा गर्न सक्छन्।
- लन्च र सपरमा नट र बियाँहरूसँगै मासुको एक थप विकल्प अनिवार्य रूपमा दिइनुपर्छ।
- नट, बियाँ र नट बटरहरूले खाजामा मासुको विकल्पको पूरै आवश्यकतालाई पूरा गर्न सक्छन्।
- सुख्खा गेडागुडीलाई मासुको विकल्पको रूपमा वा तरकारी/फलफूलको रूपमा क्रेडिट गर्न सकिन्छ तर एकै भोजनमा दुवैको रूपमा गर्न सकिँदैन।
- टोफुलाई क्रेडिट गरिन्छ। अधिकांश सोया बर्गर र भेज बर्गरलाई क्रेडिट गरिँदैन।



बालबालिकाको लागि पोषण गणना गर्दै, USDA बाट साभार गरिएको

परिशिष्ट D: चोकिड रोकथाम



1 देखि 3 वर्षका साना बच्चाहरूले खानेकुरालाई चोकिड गर्ने जोखिम हुन्छ। करिब 4 वर्षको हुँदा राम्रोसँग चपाउन र ननिल्दासम्म उनीहरू जोखिममै रहिरहन्छन्।

बच्चाहरूले निम्न कुराहरू गरिरहेको कुरा सुनिश्चित गर्नका लागि भोजन र खाजाहरूको समयमा बच्चाहरूलाई जहिले पनि ध्यान दिएर हेर्नुहोस्:

- शान्तसँग बसेको।
- बिस्तारै खाएको।
- निल्नुभन्दा पहिले खानालाई राम्रोसँग चपाएको।
- एक पटकमा एक चोटि मात्र टोकेर मुखमा राखेको।
- टेबल छोडेर जानुभन्दा पहिले निलिसकेको।

चपाउन सजिलो हुने गरी खानेकुरा तयार गर्नुहोस्:

- खानेकुरालाई सानो टुक्रा वा पातलो चानामा काट्नुहोस्।
- हट डग जस्तो गोलो खानेकुरालाई लामो गरी पातलो टुक्रामा काट्नुहोस्।
- माछा, चिकन र मासुहरूबाट सबै हड्डीहरू निकाल्नुहोस्।
- गाजर वा सेलेरी जस्ता खानेकुरालाई हल्का नरम नहुँदासम्म पकाइराख्नुहोस्। त्यसपछि तिनीहरूलाई लामो आकारमा काट्नुहोस्।
- फलफूलबाट बियाँ र कोयाहरूलाई हटाउनुहोस्।
- पिन्ट बटरलाई पातलो हुने गरी लगाउनुहोस्।

चोकिड गराउन सक्ने खानेकुराहरू

ठोस, नरम वा चिल्लो खानेकुराहरू, जस्तै:

- हट डगको गोलो टुक्रा
- गाजरको गोलो टुक्रा
- कडा क्यान्डी
- फलफूलको ठूलो टुक्रा
- ग्रानोला
- बदम
- सिङ्गै अङ्गुर
- बियाँ वा कोया सहितको चेरी
- चेरी टमाटर

साना, सुख्खा वा कडा खानेकुराहरू जसलाई चपाउन गाह्रो हुन्छ र निल्न सजिलो हुन्छ, जस्तै:

- पपकर्म
- काँचो गाजर, सेलेरी वा अन्य काँचो कडा तरकारीका साना टुक्राहरू
- नट र बियाँहरू
- आलु तथा मकैको चिप्स
- प्रेट्जेल

टाँसिने वा सजिलैसँग नटुकिने कडा खानेकुराहरू, जस्तै:

- पिन्ट बटर वा अन्य नट र बियाँको बटरको पूरै भरिएको चम्चा वा ठूला टुक्राहरू
- मासुका ठूला टुक्राहरू
- मार्समेलो
- किसमिस र अन्य सुख्खा फलफूल

चोकिडको खतरा

< 6 महिनाभन्दा कम

बोतलमा सिरिअल दिनुहुँदैन

0-1 वर्ष

निम्न कुराहरू नदिनुहोस्:

- नट (पिनट बटरसहित)
- चिप्स, प्रेट्जेल, पपकर्म
- काँचो गाजर
- टोस्ट सलाद
- काँचो फलफूल र तरकारी, दिनुभन्दा पहिले ¼ इन्चको टोक्रा मिल्ने आकारको टुक्रा पारेमा बाहेक
- मासुको ठूलो टुक्रा वा रेसादार मासु, दिनुभन्दा पहिले ¼ इन्चको टोक्रा मिल्ने आकारको टुक्रा पारेमा बाहेक



¼ इन्च

1-3 वर्ष

निम्न कुराहरू नदिनुहोस्:

- हट डग वा ससेजको गोलो टुक्रा
- सिङ्गै अङ्गुर
- सिङ्गै चेरी वा ग्रेप टमाटो
- नट (काजु, बदाम, ओखर इत्यादि)
- पपकर्म
- काँचो गाजरको गोलो टुक्रा
- काँचो तरकारी, दिनुभन्दा पहिले ½ इन्चको टोक्रा मिल्ने आकारको टुक्रा पारेमा बाहेक
- किसमिसलगायत सुख्खा फलफूल
- मार्समेलो
- मासुको ठूलो टुक्रा वा रेसादार मासु, दिनुभन्दा पहिले ½ इन्चको टोक्रा मिल्ने आकारको टुक्रा पारेमा बाहेक



½ इन्च

कक्षाकोठाका कर्मचारीका जिम्मेवारीहरू

- बसेको बेलामा मात्र शिशुहरूलाई ठोस खानेकुरा खुवाउनुपर्छ।
- बच्चाहरूले खाँदै गरेको बेला उनीहरूलाई जहिले पनि सुपरीवेक्षण गर्नुहोस्।
- बच्चाहरूले शान्त भएर वा बसेको बेलामा खान्छन् भनेर जोड दिनुहोस्।
- बच्चाहरूलाई आफ्नो खाना राम्रोसँग चपाउन प्रोत्साहित गर्नुहोस्।
- प्रदान गरिने खानेकुराहरू उनीहरूले चपाउने र निल्ने क्षमता अनुसार उपयुक्त आकारको हुने सुनिश्चित गर्नुहोस्।

खाद्य सेवाका जिम्मेवारीहरू

- हड्डी वा छालाहरू हुनुहुँदैन
- कक्षाकोठामा जानुभन्दा पहिले बियाँ वा कोयाहरू हटाउनुहोस्

परिशिष्ट E: दुधका विकल्पहरू



- CACFP नियमावली बमोजिम प्रत्येक बच्चाको ब्रेकफास्ट, लन्च र सपरमा अनिवार्य दुध समावेश गर्नुपर्ने छ। चिकित्सकीय वा अन्य विशेष आहारसम्बन्धी मापदण्डहरूको कारणले गर्दा गाईको दुध खान नसक्ने बच्चा र वयस्कहरूलाई दुधको सट्टा दुधका विकल्पहरू दिन सकिन्छ।
- तल चार्टमा उल्लेख गरिएअनुसार दुधका विकल्पहरूमा पनि गाईको दुधमा नै पाइने समान पोषणहरू अनिवार्य रूपमा हुनुपर्छ।

पोषण	प्रति 8-आउन्स कप
क्याल्सियम	276 मिलिग्राम*
प्रोटीन	8 ग्राम*
भिटाामिन A	500 अन्तर्राष्ट्रिय एकाइहरू*
भिटाामिन D	100 अन्तर्राष्ट्रिय एकाइहरू*
म्याग्नेसियम	24 mg*
फस्फोरस	222 मिलिग्राम*
पोटासियम	349 मिलिग्राम*
राइभोफ्लाभिन	0.44 मिलिग्राम*
भिटाामिन B-12	1.1 माइक्रोग्राम*

*mg = मिलिग्राम; g = ग्राम; IU = अन्तर्राष्ट्रिय एकाइ; mcg = माइक्रोग्राम

- तलका दुधका विकल्पहरूले स्वीकृत दुधका विकल्पहरूका लागि आवश्यक पर्ने पोषणसम्बन्धी मापदण्डहरूलाई पूरा गर्छन्:

उत्पादन						
उत्पादनको नाम	8th कन्टिनेन्ट सोयमिल्क	सिल्क सोयमिल्क	सनरिच नेचरल्स सोयमिल्क	वेस्टसोय अर्गानिक प्लस सोयमिल्क	पर्ल अर्गानिक स्मार्ट सोयमिल्क	ग्रेट भ्यालु सोयमिल्क
स्वादहरू	ओरिजिनल र भेनिला	ओरिजिनल	सादा र भेनिला	सादा र भेनिला	ओरिजिनल, क्रिमी भेनिला र चकलेट	ओरिजिनल

*कृपया ध्यान दिनुहोस्: उत्पादनसम्बन्धी जानकारी उत्पादकका वेबसाइटहरूबाट प्राप्त गरिएको थियो। कृपया खरिद गरिसकेपश्चात् प्याकेजको पोषण लेबल पुनः जाँच गर्नुहोस्।

- 1 देखि 5 वर्षसम्मका बच्चाहरूलाई प्रदान गरिने दुधका विकल्पहरू अनिवार्य रूपमा अनफ्लेबर्ड अर्थात् स्वाद नमिसाइएको हुनुपर्छ।
- दुधका विकल्पहरू 2 वर्ष तथा सोभन्दा बढी उमेरका बच्चा र वयस्कहरूलाई दिँदा तिनीहरू न्यून फ्याटयुक्त वा फ्याटरहित हुन आवश्यक पर्दैन।
- आमाबुबा वा अभिभावकहरूले दुधका विकल्पहरूका बारेमा चिकित्सकीय कथन उपलब्ध नगराइकन लिखितमा अनुरोध गर्न सक्नुहुन्छ।
- गाईको दुधको पोषणसम्बन्धी मापदण्डहरू पूरा नगर्ने दुधका विकल्पहरूका लागि मात्र चिकित्सकीय कथन आवश्यक पर्छ। चिकित्सकीय कथनहरूमा अनिवार्य रूपमा राज्यको मान्यताप्राप्त चिकित्सकीय निकायद्वारा हस्ताक्षर गरिएको हुनुपर्छ।

परिशिष्ट F: होल ग्रेनलाई कसरी पहिचान गर्ने



अन्नसम्बन्धी आधारभूत जानकारी

अन्नहरूलाई दुईवटा समूहहरूमा बाँडिएको छ: होल ग्रेन र रिफाइन्ड ग्रेन।

- होल ग्रेन (सग्लो अन्न) मा अन्नका सबै भागहरू (ब्रान, जर्म र इन्डोस्पर्म) हुन्छ र तिनीहरूले फाइबर, B भिटामिन र खनिज तत्वलगायत अधिकांश पोषणहरू आपूर्ति गर्छन्।
- रिफाइन्ड ग्रेन (परिष्कृत अन्न) मा तीनवटा मुख्य भागहरू (ब्रान, जर्म वा इन्डोस्पर्म) मध्ये एक वा दुईवटा भाग हुँदैनन् र तिनीहरूमा कम मात्रामा प्रोटीन, फाइबर र भिटामिनहरू हुन्छन्। अधिकांश रिफाइन्ड ग्रेनहरूमा पोषणहरू मिसाइएका पनि हुन्छन्। यसको अर्थ प्रशोधन प्रक्रियापछि केही भिटामिन तथा खनिज तत्व पुनः थपिने गरिन्छ।

होल ग्रेन
अमरन्थ
ब्रोमेट मिसाइएको होल व्हीट पिठो
ब्राउन राइस
ब्राउन राइसको पिठो
फापर
फापरको पिठो
कर्न मास/मासा हरिना
चर्काइएको गहुँ वा बल्गर
पिसेको गहुँ
ग्राहम पिठो
मिलेट (कोदो) वा मिलेट फ्लेक
ओट (ओल्ड-फेशनड, क्विक कुकिड र इन्स्ट्यान्ट ओटमिललगायत)
ओटको पिठो
क्विनोआ
टेफ
ट्रिटिकेल
व्हीट बेरी
गहुँको पिठो
होल व्हीटको पिठो
होल-डुरम गहुँको पिठो
होल व्हीट पास्ता
होल ग्रेन बार्ली
होल-ग्रेन कर्न मिल
होल-ग्रेन मकैको पिठो
होल राइ वा रै बेरी
वाइल्ड राइस

रिफाइन्ड (होल ग्रेन होइन)
सादा पिठो
ब्रेड पिठो
ब्रोमेट मिसाइएको पिठो
केकको पिठो
मकैको पिठो
कर्न ग्रिट
कर्न मिल
डुरम पिठो
पोषण मिसाइएको पिठो
पोषण मिसाइएको चामल
पोषण मिसाइएको सेल्फ-रेजिड पिठो
पोषण मिसाइएको गहुँको पिठो
फरिन
इन्स्ट्यान्टाइज्ड पिठो
लड ग्रेन व्हाइट राइस
पर्ल वा पर्ल बार्ली
फोस्फेट मिसाइएको पिठो
चामलको पिठो
सेल्फ-राइजिड पिठो
सेल्फ-राइजिड गहुँको पिठो
ब्लीच नगरिएको पिठो
सेतो पिठो
सिङ्गो अन्नको पिठो

सम्भव हुँदासम्म होल ग्रेनहरू दिनुहोस्। सामग्री सूचीमा पहिलो सामग्रीको रूपमा होल ग्रेन रहेको खानेकुरा खरिद गर्नुहोस्, तयार गर्नुहोस् र खान दिनुहोस्।



#	आमाको दुध	40, 43, 47	क्रिम चिज	31, 39	टर्की विड	38	
Cheerios®	22, 42, 43	आलु	13, 14, 15, 16, 23, 26, 31, 52	क्रिम पफ सेल्स	31	टर्नओभर	31
Cheese Nips®	29	आलुको छिल्का	17	क्रिम सस	11	टाको चिप्स	31
Cheetos®	31	आलुको सलाद	14	क्रिम सुप	11, 18	टाको सेल्स	20, 30
Cheez Doodles®	31	आल्मोन्ड मिलक	11	क्रेनबेरी जुस ककटेल	18	टाहिनी	36
Cheez-It®	29			क्रेनबेरी जुस ब्लेन्ड	15	टिथिङ विस्कुट	42, 44
Chips Ahoy®	31	इ		क्रेनबेरी सस	17, 18	टुना	33, 36, 49
Club Crackers®	24, 43	इङ्ग्लिस मफिन	20, 25	क्रेप	25	टेडी ग्राहम्स	30
CN लेबल	6, 14, 21, 34, 36, 37, 38	इटालियन ब्रेड	25, 42	क्रोइसेन्ट	29	टेम्पे	36
Doritos®	31	इभापोरेटेड मिलक	11, 45	क्र्याकर	24, 25, 27, 28, 29, 30, 40, 43, 44, 45	टोफु	5, 32, 33, 34, 36, 49
Fig Newtons®	31	ए		क्विक ब्रेड	29, 30	टोटिला	28, 31, 42, 49
Fritos®	31	एकोर्न (कटुस)	39	क्विक	35	टोटिला चिप्स	31
Fruit Gushers®	18	एग रोल स्किन	25	क्विनोआ	27, 54	टोस्टर पेस्ट्री	19, 20, 31
Gerber® मिनी फ्रुट्स	17	एगनोग-फ्लेबर्ड दुध	10			ट्राइप	38
Gerber® मिनी भेजिटेबल्स	17	एनिमल क्र्याकर्स	29	ख		ट्रेल मिक्स	30
Goldfish®	25, 43	एप्पल बटर	18	खाद्यान्न खरिद गर्ने गाइड	2, 20, 50		
Jell-O® सलाद	18	एप्पल साइडर	15	ग		ड	
Kool Aid®	18	एप्पलसस	15, 42	गेडागुडी	15, 16, 32, 33, 34, 35, 36, 39, 42, 43, 49, 51	डब्लामा धेरै दिनसम्म राख्न सकिने सुख्खा तथा अर्ध-सुख्खा मासु, कुखुराको मासु, र सिफुड	38
Lorna Doone®	31	एरोरूट विस्कुट	31	गेफिल्टे फिस	35	डम्पलिङ	25
Nilla Wafers®	31	एसिडिफाइड मिलक (अमिल्याइएको दुध)	9	ग्रानोला बारहरू	20, 21, 31	डिब्लोबन्ड वा फ्रोजन खाद्यान्न	14, 37, 39
Popsicles®	19	ओ		ग्राहम क्र्याकर्स	29, 42, 45	डेनिस पेस्ट्री	31
Pop-Tarts®	19, 31	ओटमिल	16, 20, 22, 26, 31, 43, 49, 54	ग्रिट	25, 54	डेभिल्ड एग्स	37
Rice Krispies® ट्रिट्स	31	ओटमिल रेजिन कुकी	31	ग्रेन फ्रुट बार	31	डोनट	20, 31
Ritz® क्र्याकर्स	24, 25, 27, 28, 43	ओयस्टर क्र्याकर्स	25, 26, 43	घ		ड्रेसिङ	23, 25, 28
RyKrisp®	24, 28, 43	क		घरमा काटिएको मासु	39	त	
Sociables®	24, 28, 43	कटेज चिज	5, 32, 34, 40, 42, 43, 49	च		तरकारी/फलफूल खण्ड	12-19
Sun Chips®	31	कपकेक	31	चकलेट	10, 18, 45, 53	तरकारी/फलफूल खण्ड	
Tater Tots®	17	कफीकेक	31	चकलेट मिलक	10	तरकारी/फलफूलका विकल्पहरूको	
Teddy Soft Bakes®	31	कम चिनी हुने सिरिअलहरू	22	चाउमिन नुडल	29	तरकारी/फलफूल	18-19
Tostitos®	31	कर्न चिप्स	18, 31	चिकन (कुखुराको मासु)	5, 17, 32, 35, 37, 45, 49, 52	तरकारी/फलफूल खण्ड	
Triscuit®	24, 28	कर्न डग	5, 29, 32, 37	चिकन नगेट	5, 32, 37, 45	तरकारी/फलफूलका विकल्पहरूको रूपमा	
USDA द्वारा निरीक्षण नगरिएको मासु	39	कर्न मफिन	24	चिकन विड	37	स्वीकृत गरिएको तर सिफारिस नगरिएको	17
V-8 Splash®	19	कर्न मास/मासा हरिना	24, 54	चिज	5, 11, 12, 16, 19, 29, 31, 32, 34, 35, 36, 37, 38, 39, 40, 42, 43, 45, 49, 50, 51	तरकारी/फलफूल खण्ड	
Velveeta®	32, 39	कर्न मिल	24, 54	चिज पफ	31	तरकारी/फलफूलको रूपमा	
Wasa Crispbread®	24, 28, 43	कर्न स्टार्च	31	चिज स्प्रेड	39, 45	तरकारी/फलफूल	15-16
Wheat Thins®	24, 28	कर्न-डग ब्याटर	29	चिजबाट बनेका उत्पादनहरू	32, 34, 35, 39	तरकारीहरू	2, 4, 8, 9, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 35, 40, 43, 44, 46, 51, 52
अ		कर्नब्रेड	24	चिजबाट बनेका खानेकुरा	5, 32, 39, 45	तरल, दुध	9
अक्सटेल	39	कर्नब्रेड	24	चिटरलिङ	39	द	
अचार	19	कन्डि बिफ	37	चिप्स	19, 31, 52	दही	5, 7, 8, 9, 11, 12, 16, 19, 32, 34, 36, 39, 40, 44, 47, 49
अत्यधिक उच्च तापक्रम (Ultra High Temperature, UHT) दुध	9	कलेजो	37	चिली	14, 37, 49	दहीले ढाकिएका फलफूल	19, 39
अनिअन रिङ	19	कल्चर्ड दुध	9	चिली सस	18	दाल	15, 16, 35, 36, 39, 42
अन्डा	5, 32, 33, 34, 35, 37, 40, 42, 43, 49, 51	कस्टार्ड	11, 46	चेस्टनट	32, 39	दुध	2, 5, 4, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 16, 32, 40, 43, 45, 46, 47, 49, 50, 53
अन्न	2, 5, 9, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 37, 39, 42, 43, 44, 45, 49, 50, 54	कान्जी	24	ज		दुध खण्ड	7-11
अन्न/ब्रेड खण्ड	20-31	काशा	25	जमैकन बिफ प्याटी	37	दुध खण्ड	
अन्न/ब्रेड खण्ड		किसमिस	13, 15, 23, 31, 52	जर्म (विउको धूण)	21, 25, 54	दुधको रूपमा सिफारिस गरिएको	9
अन्न/ब्रेडको रूपमा स्वीकृत नगरिएको	31	कुकी	5, 18, 20, 31, 45	जाम	5, 18	दुधको रूपमा सिफारिस गरिएको तर स्वीकृत गरिएको	10
अन्न/ब्रेड खण्ड		कुसकुस	24	जिन्जरब्रेड	31	दुध खण्ड दुधको रूपमा	
तरकारी/फलफूलका विकल्पहरूको रूपमा		कृत्रिम चिज	32, 34, 35, 39	जिन्जरब्रेप	31	सिफारिस नगरिएको तर स्वीकृत गरिएको	10
तर सिफारिस नगरिएको	29-30	कृत्रिम दुध	11	जुकिनी ब्रेड	19, 30	दुध खण्ड दुधको रूपमा स्वीकृत नगरिएको	11
अन्न/ब्रेड खण्ड		कृत्रिम फ्रान्कफर्टर	39	जुस ब्लेन्ड	15, 16, 17, 46	दुधका विकल्पहरू	7, 8, 9, 40, 53
अन्न/ब्रेड खण्ड		कृत्रिम बेकन	39	जेली	18	न	
तरकारी/फलफूलको रूपमा		केक	18, 20, 27, 31, 37, 45	जैतुन	19	नट र बियाँको बटर	34, 35, 36, 46, 51
अन्न/ब्रेडहरू	23-28	केराउ	12, 15, 16, 36	ज्वीब्याक	42	नट वा सिड मिल पिठो	31
आ		कोकोआ मिलक	10	ट		नटहरू	5, 14, 31, 32, 33, 35, 36, 39, 46, 51, 52
आइस मिलक	11	कोकोनट मिलक	11	टमाटो सस	14, 16		
आइसक्रिम	11, 18, 31	कोलस्ल	14, 15	टमेटो पेस्ट	16		
आइसक्रिम कोन	31	क्याट्सअप (केचप)	18	टर्की	32, 33, 36, 38, 49		
आइसक्रिम स्याण्डविच वेफर	31	क्यानेडियन बेकन	37	टर्की बेकन	38		
		क्यारोट ब्रेड	29				
		क्राउटन	29				
		क्रिम	11, 45				

नरिवल	17, 32	फ्रुट कोब्लर	17	मासु/मासुका विकल्पहरू खण्ड		स	
नाचो	31	फ्रुट क्रिस्प	17	तरकारी/फलफूलका विकल्पहरूको		सर्वट	11, 19
नुडल (चाउचाउ)	26, 29	फ्रुट जुस	45	मासु/मासुका विकल्पहरू	39	सर्वत	19
नेक्टर	19	फ्रुट जुस ब्लेन्ड	15, 46	मासु/मासुका विकल्पहरू खण्ड		ससेज	38, 46, 52
नोकबुस्ट	32	फ्रुट पन्च	18	तरकारी/फलफूलको रूपमा		साल्ट पोर्क	39
न्युफसटेल चिज	39	फ्रुट पाइ	17, 31	मासु/मासुका विकल्पहरू	35-36	साल्टाइन	24, 28, 42, 43
न्यून फ्याटयुक्त (1%) दुध	4, 7, 8, 9, 10, 46, 49	फ्रुट ब्रेड	18, 19	मासु/मासुका विकल्पहरू खण्ड		साल्सा	15, 17
		फ्रुट मफिन	19	मासु/मासुका विकल्पहरूको रूपमा		सावर क्रिम	11
		फ्रुट सस	17	सिफारिस नगरिएको		सिनामोन रोल	31
प		फ्रुट क्याक	18	तर स्वीकृति गरिएको	37-38	सिफुड (समुन्द्री खानेकुरा)	36, 38, 45
पट पाइ	37, 38, 39	फ्रेन्च टोस्ट	25	मिट सस	35	सिरप	5, 19
पपकर्म	27, 30, 52	फ्रेन्च टोस्ट स्टिक	29	मिट स्टिक	46	सिरिअल	5, 7, 16, 20, 22, 23, 24, 30, 31, 32, 38, 40, 42, 43, 44, 45, 52
पपकर्म केक	31	फ्रेन्च फ्राइज	17	मिर्माँला	37	सिरिअल फ्रुट बार	31
पफ	19, 22, 24, 43, 46	फ्रेन्च ब्रेड	23, 25, 42, 43	मिलेट (कोदो)	26, 54	सुँगुरको खुट्टा	39
पफ पेस्ट्री	30	फ्रोजन दही	11, 39	मिश्रित तरकारीहरू	13, 14	सुँगुरको गर्दनको हड्डी	39
पम्पकिन ब्रेड	19, 30	फ्रोजन फ्रुट जुस बार	15	मेल्बा टोस्ट	24, 26, 43	सुँगुरको पुच्छर	39
पम्परनिकेल ब्रेड	23, 27	फ्लेबर्ड दुध	4, 7, 8, 10	म्याकरोनी	26, 50	सुख्खा गेडागुडी	32, 33, 34, 42, 43, 51
पाइ क्रस्ट	30, 31			म्याकरोनी तथा चिज	38, 39, 50	सुख्खा तरकारीहरू	14
पाउण्ड केक	31					सुख्खा फलफूल:	13, 14, 15, 52
पानी	3, 5, 8, 15, 17, 21, 25, 36, 43, 46, 48	बटरमिल्क	9, 45			सुप	7, 8, 11, 12, 16, 17, 18, 36, 39
पार्टी मिक्स	30	बन, ह्यामबर्गर र हट डग	23, 30	राइस (चामल)	17, 20, 21, 22, 24, 27, 28, 43, 49, 54	सुरिमी	36
पार्मेसन चिज	39	बनाना चिप्स	18	राइस केक	27	सु-स्ट्रिङ पेटेटो	31
पास्ता	14, 15, 26, 27, 35, 50, 54	बनाना ब्रेड	18, 29	राइस पुडिङ	31	सेलफिस	33, 36, 46
पिज्जा	6, 34, 37, 38, 39	बरिटो	37	राइस मिल्क	11	सोय दही	47
पिज्जा क्रस्ट	26	बलोनी	32	राइस सिरिअल बार	31	सोय बटर	36
पिज्जा सस (पिज्जामा सस)	14	बल्यार	23, 54	राजमा	15, 32, 43, 46, 49	सोय बर्गर	39, 51
पिटा चिप्स	31	बाघ्राको दुध	11	राभिओली	27, 37, 39	सोयमिल्क	8, 9, 53
पिटा ब्रेड	26, 42	बाबिक्यु सस	18	राम्रोसँग खाने, खुब खेल्ने	3	सोयाबाट बनेका उत्पादनहरू	39
पिनट बटर	33, 35, 36, 46, 52	बार्ली	23, 43, 49, 54	रिक्कोटा चिज	36, 38	सोयाबिन मिल्क	9
पिमेन्टो चिज	32, 39	बिफ	6, 14, 32, 35, 37, 49	रिफ्राइड बिन्स	36	स्किम दुध	4, 7, 8, 9, 10, 32, 46
पिसको गहुँ	23, 54	बिफ स्ल्यु	14, 37	रेजिन ब्रेड	23, 27	स्कोन	30, 31
पुडिङ	7, 8, 11, 31, 46	बिर्याहरू	26, 27, 32, 33, 35, 43, 46, 51, 52,	रोमानो चिज	39	स्क्र्यापल	39
पुडिङ पप	11	विस्कुट	23, 31, 42, 44	रोल	20, 28, 31, 42, 49	स्क्रास ब्रेड	30
पेस्टो	19	बेकन	37, 38, 39			स्टफिङ	23, 25, 28
पेस्ट्री	19, 20, 31	बेगल	23, 43, 49	लन्चेन मिट (पहिला नै पकाइएर राखिने मासु)	38	स्टिकी बन	31
पोटेटो चिप्स	19, 31, 52	बेगल चिप्स	31	लाइमेड	18	स्पेगेटी	20
पोटेटो प्यानकेक	15, 31	बेरी	13, 15, 17, 49	लिभरवर्स्ट	37	स्पेगेटी सस	16
पोपओभर	27	बोस्टन ब्राउन ब्रेड	29	लेफ्से	26	स्प्राउट	16
पोरिज (दलिया)	27	ब्याटर-टाइप कोटिङ	29	लेमन पाइ फिलिङ	18	स्मुदी	8, 9, 16, 32, 36
पोर्क (सुँगुरको मासु)	32, 35	ब्राउनी	20, 31	लेमोनेड	18	स्वीट रोल	20, 31
पोलेन्टा	27	ब्रान	21, 22, 23, 54	ल्याकटोज घटाइएको दुध	8, 9		
पोसोल	19	ब्रेड	2, 5, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 39, 40, 42, 43, 44, 49, 50, 54	ल्याकटोजरहित दुध	9	हट कोकोआ	10
प्याज	12, 16, 19	ब्रेड पुडिङ	31	ल्याम्ब (खसी-बोका, भेडाको मासु)	32, 35	हट चकलेट	10
प्यानकेक	21, 26	ब्रेड स्टफिङ/ड्रेसिङ	23, 25, 28			हट डग	5, 32, 37, 45, 52
प्रिजर्भ	18	ब्रेड स्टिक	23	वाइल्ड गेम	39	हमस	35
प्रेट्जेल	27, 31, 49, 52	ब्रेड क्रम्ब	20, 21	वाइल्ड फाउल	39	हरिया सागपात	13, 14, 15, 16
प्रेट्जेल चिप्स	31	ब्रेड-टाइप कोटिङ	25, 29	वाइल्ड राइस	28, 54	हस्पपी	30
प्रेस गरिएका मासुका उत्पादनहरू	38			वाटर चेस्टनट	16	हाफ एण्ड हाफ	11, 45
				वान टन रेपर	28	होमिनी	15, 25
फ				वाफल	21, 28, 49	होल ग्रेन	5, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 47, 49, 54
फलफूल	2, 3, 4, 8, 9, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 31, 34, 39, 40, 42, 43, 44, 46, 49, 50, 52	भौंडामा राखिएका मासुका उत्पादनहरू	38	विकासत्मक हिसाबले तयार	4, 40, 43, 44, 47	होल ग्रेन रिच	5, 20, 21, 24, 43, 47
फलफूलको स्वादको पेयपदार्थ	18	भियना ससेज	5, 32, 38	वैकल्पिक प्रोटीन उत्पादन	32	ह्याम होक	39
फलाफल	35	भेजिटेबल जुस	13, 16, 46	व्हीट बेरी	28, 54	ह्यास ब्राउन पोटेटोज	17
फार्मर्स चिज	35	भेजिटेबल जुस ब्लेन्ड	16, 46				
फिग कुकी	18	भेजिटेबल ब्रेड	19				
फिस केक	37	भेजिटेबल मफिन	19	श			
फिस नगेट	37	भोजनको स्वरूपसम्बन्धी मापदण्ड तथा सिफारिसहरू	4, 5	शाकाहारी	34, 51		
फिस स्टिक	5, 32, 37, 45			शिशु खाद्यान्न	42, 43, 44		
फ्याट घटाइएको (2%) दुध	11, 46	मकै	16, 21, 31	शिशु खाद्यान्न खण्ड	40-47		
फ्याट नझिकिएको दुध	4, 7, 9, 38, 40	मफिन	19, 24, 30	शिशु खाद्यान्न खण्ड			
फ्याटरहित दुध	4, 7, 8, 9, 10, 46, 49	मह	5, 42, 45	शिशु खाद्यान्नको रूपमा सिफारिस गरिएको	42-44		
फ्याटरहित दुध	9	माछा	5, 12, 21, 32, 35, 36, 37, 39, 42, 43, 44, 45, 52	शिशु खाद्यान्न खण्ड			
फ्याटरहित सुख्खा दुध	11	माटुजो	26, 43, 42	शिशु खाद्यान्नको रूपमा स्वीकृत नगरिएको	45-46		
फ्राइड ब्रेड	29	मासु/मासुका विकल्पहरू खण्ड	32-39	शिशु फर्मुला	40, 44, 46, 47		
फ्रान्कफर्टर	32, 37, 39			शिशु सिरिअल	40, 42, 43, 45		
फ्रुट ककेटेल	14						

हामीलाई यहाँ फलो गर्नुहोस्:
health.ny.gov
facebook.com/nysdoh
twitter.com/healthnygov
youtube.com/nysdoh

