

बच्चाको भोजनसम्बन्धी ढाँचा

	खाद्यान्नका तत्वहरू	खाद्यान्नका वस्तुहरू	आवश्यक न्यूनतम मात्रा		
			1-2 उमेरसम्म	3-5 उमेरसम्म	6-18 उमेरसम्म
बिहानको खाजा	दूध ¹	फ्याटरहित वा न्यूनफ्याट (1%) दूध	1/2 कप	3/4 कप	1 कप
सबै 3 तत्वहरू दिइनुपर्छ	तरकारी/फलफूलहरू ²	तरकारी, फलफूल वा दुवै वा 100% जुस	1/4 कप	1/2 कप	1/2 कप
	अन्न/ब्रेड ^{3,4,5}	ब्रेड, ब्रेडको उत्पादन, पास्ता, सेरल, आदि।	1/2 आउन्स बराबर	1/2 आउन्स बराबर	1 आउन्स बराबर
रूयाक (खाजा)	दूध	फ्याटरहित वा न्यूनफ्याट (1%) दूध	1/2 कप	1/2 कप	1 कप
सूचीबद्ध 5 मध्ये 2 फरक तत्वहरू चयन गर्नुहोस्	तरकारीहरू	तरकारी वा 100% जुस	1/2 कप	1/2 कप	3/4 कप
	फलफूलहरू	फलफूल वा 100% जुस	1/2 कप	1/2 कप	3/4 कप
	अन्न/ब्रेड	ब्रेड, ब्रेडको उत्पादन, पास्ता, सेरल, आदि	1/2 आउन्स बराबर	1/2 आउन्स बराबर	1 आउन्स बराबर
	मासु/मासुको विकल्प (तलको सूची हेर्नुहोस्)	बोसोरहित मासु, कुखुरा वा माछा वा	1/2 आउन्स	1/2 आउन्स	1 आउन्स
		पिनट बटर, सोइ नट बटर, अन्य नट वा बियाँको बटर वा	1 चियाचम्चा	1 चियाचम्चा	2 चियाचम्चा
	पिनट, नट वा बिउ वा	1/2 आउन्स	1/2 आउन्स	1 आउन्स	
	दही	2 आउन्स	2 आउन्स	4 आउन्स	
खाजा वा साँझको खाना	दूध	फ्याटरहित वा न्यूनफ्याट (1%) दूध	1/2 कप	3/4 कप	1 कप
सबै 5 तत्वहरू दिइनुपर्छ	तरकारीहरू	तरकारी वा 100% जुस	1/8 कप	1/4 कप	1/2 कप
	फलफूलहरू ⁶	फलफूल वा 100% जुस	1/8 कप	1/4 कप	1/4 कप
	अन्न/ब्रेड	ब्रेड, ब्रेडको उत्पादन, पास्ता, सेरल, आदि	1/2 आउन्स बराबर	1/2 आउन्स बराबर	1 आउन्स बराबर
	मासु/मासुको विकल्प	बोसोरहित मासु, कुखुरा वा माछा वा	1 आउन्स	1 1/2 आउन्स	2 आउन्स
		टोफु वा	1/4 कप	3/8 कप	1/2 कप
		चीज वा	1 आउन्स	1 1/2 आउन्स	2 आउन्स
		दही वा	4 आउन्स	6 आउन्स	8 आउन्स
		कटेज चीज वा	2 आउन्स	3 आउन्स	4 आउन्स
		पकाइएका सुख्खा गेडागुडी, केराउ वा मसुरोको दाल वा	1/4 कप	3/8 कप	1/2 कप
		अण्डा वा	1/2	3/4	1
पिनट बटर, सोइ नट बटर, अन्य नट वा बियाँको बटर वा	2 चियाचम्चा	3 चियाचम्चा	4 चियाचम्चा		
पिनट, नट वा बिउ	1/2 आउन्स=50%	3/4 आउन्स=50%	1 आउन्स=50%		

¹ पुरै दूध 2 वर्षसम्मका बच्चाहरूका लागि आवश्यक छ। 6 वर्षभन्दा साना बच्चाहरूका लागि स्वाद नभएको दूध आवश्यक छ।

² प्रति दिन 100% जुसको एक सर्भिङभन्दा बढी दिन सकिँदैन।

³ खाजा खाने समयमा, हप्ताको अधिकतम 3 पटकसम्म अन्न सामग्रीको सट्टामा मासु/मासुको विकल्प दिन सकिन्छ। मासु/मासुको विकल्पका रूपमा सर्भिङ गर्दा, खाजाका लागि सूचीबद्ध मात्राहरू प्रयोग गर्नुहोस्।

⁴ कम्तीमा एक सर्भिङ होल ग्रेन रिच अन्न/ब्रेड प्रत्येक दिन दिइनुपर्छ र सेनुमा रेकर्ड गरिनुपर्छ।

⁵ आउन्स बराबरका (आउन्स बराबर) विश्वसनीय अन्नको मात्रा निर्धारण गर्न प्रयोग गरिन्छ। थप जानकारीका लागि, बाल र वयस्क हेरचाह खाद्य कार्यक्रम (Child and Adult Care Food Program, CACFP) मा खाद्यान्नहरूको क्रेडिटिङमा (Crediting Foods) हेर्नुहोस्।

⁶ खाजा वा साँझको खाना खाने समयमा, एक वटा तरकारी र एक वटा फलफूल वा दुइ वटा भिन्न तरकारीहरू दिइनुपर्छ।