

# Uznawanie żywności w **CACFP**



Department  
of Health

Child and  
Adult Care  
Food Program



## Oświadczenie

Zgodnie z prawem federalnym oraz przepisami Departamentu Rolnictwa Stanów Zjednoczonych (U.S. Department of Agriculture, USDA) w zakresie przestrzegania praw obywatelskich instytucji tej zabrania się dyskryminacji ze względu na rasę, kolor skóry, pochodzenie narodowe, płeć (w tym tożsamość płciową i orientację seksualną), wiek lub niepełnosprawność oraz działań odwetowych za aktywność na rzecz przestrzegania praw obywatelskich.

Informacje dotyczące programu można uzyskać w językach innych niż angielski. Osoby z niepełnosprawnościami, które wymagają alternatywnych środków komunikacji w celu uzyskania informacji na temat programu (np. alfabet Braille'a, duży druk, taśma audio, amerykański język migowy itd.), powinny skontaktować się z instytucją stanową lub lokalną realizującą program lub z centrum TARGET Departamentu Rolnictwa Stanów Zjednoczonych pod numerem: (202) 720-2600 (informacja głosowa i telefon tekstowy) lub skontaktować się z USDA za pośrednictwem Federalnego Centrum Przekazu (Federal Relay Service) pod numerem: (800) 877-8339.

Aby złożyć zażalenie dotyczące dyskryminacji, należy wypełnić formularz AD-3027 (USDA Program Discrimination Complaint Form), który można pobrać ze strony internetowej: <https://www.usda.gov/sites/default/files/documents/ad-3027.pdf>, uzyskać w dowolnym biurze USDA lub zamówić

drogą telefoniczną pod numerem (866) 632-9992 albo za pośrednictwem poczty tradycyjnej, pisząc na adres USDA. W treści listu musi znajdować się imię i nazwisko osoby składającej zażalenie, jej adres, numer telefonu oraz pisemny opis domniemanego aktu dyskryminacji, zawierający odpowiednie szczegóły dotyczące charakteru oraz daty naruszenia praw obywatelskich, które umożliwią asystentowi sekretarza ds. obywatelskich (Assistant Secretary for Civil Rights, ASCR) podjęcie odpowiednich działań. Wypełniony formularz AD-3027 należy wysłać do USDA:

- (1) pocztą: U.S. Department of Agriculture  
Office of the Assistant Secretary for Civil Rights  
1400 Independence Avenue, SW  
Washington, D.C. 20250-9410; lub
- (2) faksem: (833) 256-1665 lub (202) 690-7442; lub
- (3) pocztą elektroniczną: [program.intake@usda.gov](mailto:program.intake@usda.gov).

*Ta instytucja jest świadczeniodawcą zapewniającym równe możliwości.*

# Spis treści



Cel niniejszego przewodnika .....	2
Jedz dobrze i baw się dobrze .....	3
Wymagania i zalecenia dotyczące schematu żywienia .....	4
Child Nutrition (CN).....	6
Mleko.....	7
Warzywa/owoce.....	12
Produkty zbożowe / pieczywo.....	20
Mięso / zamienniki mięsa .....	32
Żywność dla niemowląt.....	40
Woda .....	48
Załącznik A: Przykładowe menu.....	49
Załącznik B: Analiza przepisu.....	50
Załącznik C: Zamienniki mięsa dla menu wegetariańskiego.....	51
Załącznik D: Zapobieganie zadławieniom.....	52
Załącznik E: Substytuty mleka.....	53
Załącznik F: Jak rozpoznać produkty pełnoziarniste .....	54
Indeks .....	55

## Cel niniejszego przewodnika



*Uznawanie żywności w CACFP* to przewodnik, który pomoże ci określić, czy dana żywność spełnia wymogi schematu żywienia w ramach Programu żywnościowy dla dzieci i dorosłych (Child and Adult Care Food Program, CACFP).

**Żywność uznawana** to taka, która może być zaliczona jako spełniająca wymogi posiłku podlegającego refundacji. Żywność jest uznawana na podstawie następujących czynników:

- zawartość składników odżywczych
- funkcja żywności w posiłku
- wymagania CACFP dotyczące schematu żywienia
- podawanie żywności i leków oraz standardy i zasady Departamentu Rolnictwa Stanów Zjednoczonych.

**Żywność, która nie jest uznawana**, to żywność, która nie spełnia wymogów schematu żywienia. Jednak żywność ta może dostarczać dodatkowych składników odżywczych oraz dodawać posiłkom kolor, smak i teksturę.

Posiłek podlega refundacji tylko wtedy, gdy zawiera żywność zaliczaną do każdego wymaganego składnika w ilościach określonych w schematach żywienia CACFP.

Niniejszy przewodnik zawiera odpowiednią część dla każdego składnika schematu żywienia:

- mleko
- warzywa/owoce
- produkty zbożowe / pieczywo
- mięso / zamienniki mięsa

Każda część zawiera odpowiedzi na najczęściej zadawane pytania oraz listę pokarmów, które są zaliczane lub często odrzucane w przypadku danego składnika.

Aby pomóc ci w dokonywaniu najzdrowszych wyborów dla dzieci znajdujących się pod twoją opieką, każda lista składników żywnościowych składa się z trzech części:

- **Zalecane** – są to zdrowe wybory żywnościowe, które spełniają wymagania schematu żywienia CACFP. Podawaj te pokarmy często.
- **Niezalecane, ale dozwolone** – są to mniej zdrowe produkty, które spełniają wymagania schematu żywienia CACFP. Podawaj te produkty tylko okazjonalnie.
- **Niedozwolone** – te pokarmy nie spełniają wymogów schematu żywienia CACFP.

Niniejszy przewodnik nie zawiera wszystkich pokarmów, które mogą być podawane. Aby uzyskać więcej informacji, zapoznaj się z przewodnikiem Departamentu Rolnictwa USA *Przewodnik po kupowaniu żywności w programach żywienia dzieci*. Jest on dostępny na następującej stronie internetowej: <https://www.fns.usda.gov/tn/food-buying-guide-for-child-nutrition-programs>. Niniejszy przewodnik pomoże ci zdecydować, ile jedzenia należy przygotować, aby spełnić wymagania CACFP dotyczące schematu żywienia.

Jeśli masz jakiegokolwiek pytania, zadzwoń pod numer **1-800-942-3858** lub odwiedź stronę [www.health.ny.gov/CACFP](http://www.health.ny.gov/CACFP).



# Jedz dobrze i baw się dobrze



## Jedz dobrze i baw się dobrze

CACFP wspiera programy opieki nad dziećmi w stanie Nowy Jork, aby zarówno dzieci, jak i dorośli jedli dobrze i dobrze się bawili. Począwszy od żywności i napojów, które podajesz, aż do czasu, jaki przeznaczasz na aktywność fizyczną, masz ogromny wpływ na zdrowie i samopoczucie dzieci pozostających pod twoją opieką. Stwórz kulturę zdrowia poprzez poprawę warunków żywienia, spożywania posiłków i aktywności fizycznej dzieci pozostających pod twoją opieką. Zwiększ prawdopodobieństwo, że dzieci będą dokonywać zdrowych wyborów żywieniowych i wybierać aktywny fizycznie styl życia poprzez wprowadzenie tych pomocnych wskazówek do opieki nad nimi.

## Zapewnij pozytywne otoczenie podczas posiłków

Ważną częścią promowania zdrowia dzieci jest zapewnienie zdrowej żywności podawanej w przyjemnym, miłym otoczeniu. Wspieraj zdrowe odżywianie wszystkich.

- Zachęcaj, ale nie zmuszaj dzieci do próbowania nowych potraw.
- Pozwól dzieciom decydować, ile chcą zjeść.
- Pozwól dzieciom na samodzielne podanie posiłku, jeśli są w stanie to zrobić.
- Zachęcaj do zdrowego odżywiania każdego dnia, stosując pozytywne komunikaty werbalne i niewerbalne dotyczące jedzenia.
- Zachęcaj dorosłych do siedzenia z dziećmi podczas posiłków i przekąsek, kiedy jedzą i piją te same pokarmy i napoje co dzieci.
- Zapewnij dostęp do wody pitnej w pomieszczeniach i na zewnątrz oraz jej dobrą widoczność przez cały czas.
- Nigdy nie stosuj jedzenia jako kary lub nagrody.

## Pomagaj dzieciom żyć aktywnie i więcej się ruszać

Dzieciństwo to najważniejszy okres dla rozwoju umiejętności ruchowych, uczenia się zdrowych nawyków i tworzenia solidnych podstaw dla zdrowia i dobrego samopoczucia na całe życie. Dorośli opiekunowie dzieci w wieku przedszkolnym powinni zachęcać do aktywnej zabawy, która obejmuje różne rodzaje czynności.

- Upewnij się, że plan zajęć w przedszkolu obejmuje dwie lub więcej godzin aktywnej zabawy w pomieszczeniu i na świeżym powietrzu (co najmniej jedna godzina zorganizowanej zabawy prowadzonej przez osobę dorosłą i jedna godzina niezorganizowanej zabawy) na każdy pełny dzień opieki.
- Aktywna zabawa powinna być nagrodą, ale nigdy karą.
- Upewnij się, że pozytywne komunikaty werbalne i niewerbalne dotyczące aktywności fizycznej są stosowane codziennie.
- W przypadku dzieci w wieku przedszkolnym ogranicz czas spędzany przed ekranem do 30 minut tygodniowo.



## Wspieraj zdrowe wybory żywieniowe

Zdrowe odżywianie jest ważne w każdym wieku. Korzyści płynące ze zdrowego odżywiania zwiększają się wraz z upływem czasu, kęś po kęsie.

- W menu na każdy tydzień podawaj owoce i warzywa w co najmniej trzech różnych kolorach, aby dzieci jadły całą tęczę barw.
- Podawaj owoce (nie soki) podczas przekąsek co najmniej dwa razy w tygodniu.
- Zaplanuj podawanie warzyw podczas przekąsek co najmniej dwa razy w tygodniu.

## Zdrowe nawyki żywieniowe zaczynają się na wczesnym etapie

Opiekunowie dzieci odgrywają ważną rolę w ochronie, promowaniu i wspieraniu karmienia piersią. Zostań Centrum Opieki nad Dzieckiem Przyjaznym Karmieniu Piersią lub Domem Opieki nad Dzieckiem Przyjaznym Karmieniu Piersią. Skontaktuj się z CACFP, aby uzyskać informacje lub odwiedź naszą stronę internetową: [www.health.ny.gov/CACFP](http://www.health.ny.gov/CACFP).

# Wymagania i zalecenia dotyczące schematu żywienia



Grupa żywności	Wymagania	Zalecenia
<b>Mleko</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Roczne dzieci: bezsmakowe mleko pełne.</li> <li>• Dzieci 2–18 lat i dorośli: bezsmakowe mleko niskotłuszczowe (1%) lub bezsmakowe mleko odtłuszczone (chude).</li> <li>• Mleko smakowe podawane dzieciom w wieku 6 lat i starszym oraz dorosłym musi być odtłuszczone (chude) lub niskotłuszczowe (1%).</li> <li>• W menu należy określić rodzaj podawanego mleka (tj. pełne, niskotłuszczowe lub 1% i odtłuszczone lub chude) oraz czy jest ono smakowe.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Wszystkim uczestnikom należy podawać wyłącznie mleko bezsmakowe.</li> <li>• Jeśli mleko smakowe podawane jest dzieciom w wieku 6 lat i starszym lub dorosłym, sprawdź etykietę wartości odżywczej, aby ograniczyć ilość cukru do maksymalnie 22 gramów na szklankę (8 uncji).</li> </ul>
<b>Warzywa/owoce</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Na obiad lub kolację dzieciom w wieku 1 roku i starszym oraz dorosłym można podać jedno warzywo i jeden owoc lub dwa różne warzywa.</li> <li>• W przypadku dzieci w wieku 1 roku i starszych oraz dorosłych podawanie soku należy ograniczyć do jednej porcji dziennie.</li> <li>• Można podawać tylko 100% soki.</li> <li>• Soków nie wolno podawać niemowlętom przed ukończeniem 1. roku życia.</li> <li>• Gdy niemowlęta osiągną odpowiedni etap rozwoju, należy podawać im warzywa lub owoce, bądź zarówno warzywa, jak i owoce, podczas posiłków i przekąsek w przypadku niemowląt w wieku od 6 miesięcy do pierwszych urodzin.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Podawaj różnorodne warzywa i owoce.</li> <li>• Podawaj warzywa i owoce jako przekąski.</li> <li>• Każdego tygodnia podawaj co najmniej jedną porcję ciemnozielonych, czerwonych i pomarańczowych warzyw.</li> <li>• Co najmniej jedna porcja warzyw/owoców dziennie powinna być bogata w witaminę C.</li> <li>• Co najmniej trzy porcje warzyw/owoców tygodniowo powinny mieć wysoką zawartość witaminy A.</li> <li>• Co najmniej trzy porcje warzyw/owoców tygodniowo powinny być świeże.</li> </ul>



# Wymagania i zalecenia dotyczące schematu żywienia



Grupa żywności	Wymagania	Zalecenia
<b>Inne</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Wodę pitną należy podawać dzieciom przez cały dzień. Musi ona być dostępna na żądanie.</li> <li>• Woda nie jest liczona jako składnik.</li> <li>• Jedzenie i napoje nie mogą być wykorzystywane jako kara lub nagroda.</li> <li>• Smażenie jedzenia na miejscu jest zabronione.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Wspieraj matki, które decydują się na karmienie piersią swoich dzieci. Zachęcaj matki do dostarczania mleka dla swoich niemowląt podczas pobytu w ośrodku opieki dziennej.</li> <li>• Zapewnij spokojne, prywatne miejsce, które jest wygodne i higieniczne, dla matek przychodzących do centrum lub domu opieki dziennej, aby karmić piersią.</li> <li>• Włączaj do menu żywność sezonową i produkowaną lokalnie.</li> <li>• Ogranicz zakup żywności smażonej do jednego razu w tygodniu.</li> <li>• Unikaj podawania żywności nieobjętej dofinansowaniem, która jest źródłem dodatkowych cukrów, takich jak słodkie dodatki (np. miód, dżem, syrop), składniki mieszane sprzedawane z jogurtem (np. miód, cukierki lub kawałki ciasteczek) oraz napoje słodzone cukrem (np. napoje owocowe lub gazowane).</li> </ul>
<b>Mięso / zamienniki mięsa</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Na śniadanie można podawać mięso / zamienniki mięsa zamiast składnika zbożowego do trzech razy w tygodniu.</li> <li>• Tofu może być podawane jako zamiennik mięsa.</li> <li>• Jogurt może być zwykły, smakowy, słodzony lub niesłodzony.</li> <li>• Jogurt nie może zawierać więcej niż 23 gramy cukru na 6 uncji.</li> <li>• Dla niemowląt w wieku od 6 miesięcy do pierwszych urodzin, ser, serek wiejski, jogurt i całe jaja są dozwolonymi zamiennikami mięsa.</li> <li>• Nie wolno podawać żywności zawierającej sery i past na bazie sera.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Podawaj tylko chude mięso, orzechy i rośliny strączkowe.</li> <li>• Mięso / zamienniki mięsa powinny być przygotowywane bez dodatku tłuszczu.</li> <li>• Ogranicz podawanie przetworzonych mięs (np. hot-dogów, corn-dogów, nuggetsów z kurczaka, smażonych kurczaków, paluszków rybnych, kiełbasek wiedeńskich lub szynki) do jednej porcji tygodniowo.</li> <li>• Podawaj tylko naturalne sery i wybieraj ich niskotłuszczowe odmiany.</li> </ul>
<b>Produkty zbożowe / pieczywo</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Co najmniej jedna porcja produktów zbożowych dziennie musi być bogata w pełne ziarno.</li> <li>• Płatki śniadaniowe nie mogą zawierać więcej niż 6 gramów cukru na uncję.</li> <li>• Desery na bazie zbóż nie zaliczają się już do składnika zbożowego.</li> <li>• Płatki śniadaniowe mogą być podawane jako zbożowa przekąska niemowlętom w wieku od 6 miesięcy do pierwszych urodzin.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Należy zapewnić co najmniej dwie porcje pełnych ziaren dziennie.</li> <li>• Wszystkie podawane chleby i płatki powinny być pełnoziarniste.</li> </ul>

## Etykieta Child Nutrition (CN)

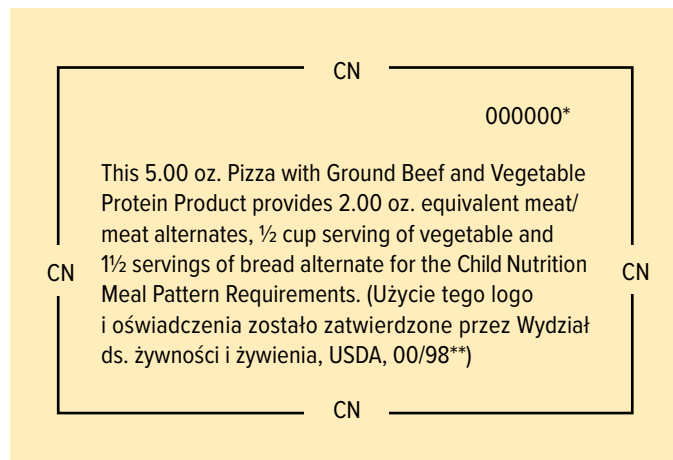


Ten dobrowolny federalny program etykietowania dla programów żywienia dzieci pozwala producentom określić na etykiecie żywności, jak dany produkt przyczynia się do spełnienia wymogów schematu żywienia. Produkty kwalifikujące się do oznaczenia etykietą CN obejmują żywność przygotowywaną na zasadach komercyjnych, która w znacznym stopniu przyczynia się do zapewnienia co najmniej jednego składnika posiłku. Jeśli produkt jest podawany w ilości podanej na etykiecie, wszystkie produkty z etykietą CN zostaną uznane.

### Jak rozpoznać etykietę CN

Etykieta CN zawsze zawiera następujące elementy:

- logo CN, które ma wyraźne granice
- upoważnienie USDA/FNS
- miesiąc i rok zatwierdzenia
- wielkość porcji wymaganą do spełnienia wymogów schematu żywienia.



Szczegółowe wyjaśnienia dotyczące etykietowania CN można znaleźć na stronie internetowej Wydziału ds. żywności i żywienia (FNS): <https://www.fns.usda.gov/cn/labeling-program>.







## Wymagania dotyczące mleka

Aby mleko mogło zostać uznane, musi być pasteryzowane i spełniać stanowe i lokalne normy dla mleka płynnego. Wszystkie mleka powinny zawierać witaminę A i witaminę D na poziomie określonym w przepisach FDA 21 CFR 131.110. Mleko jest doskonałym źródłem wapnia, fosforu, białka, witaminy A i witaminy D.

Mleko nie jest uznawane, gdy jest używane do przygotowania takich produktów jak płatki śniadaniowe, zupy, puddingi lub inne pokarmy na gorąco.

Jeśli dziecko nie może spożywać płynnego mleka, rodzice lub opiekunowie mogą poprosić na piśmie o substytuty mleka. Pisemna prośba musi określać medyczne lub inne specjalne potrzeby żywieniowe, które ograniczają dietę dziecka. Pod względem odżywczym substytuty mleka muszą być równoważne z mlekiem i spełniać normy żywieniowe dotyczące zwiększenia ilości wapnia, białka, witaminy A, witaminy D i innych składników odżywczych do poziomu występującego w mleku krowim. Patrz Załącznik E: Substytuty mleka.

**Na śniadanie lub podwieczorek** mleko płynne może być podawane jako napój, z płatkami śniadaniowymi lub w obu tych formach.

**Podczas lunchu i kolacji** mleko płynne musi być podawane jako napój.

Jeśli **na przekąskę** jest podawane mleko płynne, sok nie może być liczony jako drugi składnik. Nie można podawać dwóch napojów podczas jednej przekąski.

## Wymagania dotyczące schematu żywienia dzieci

- Mleko płynne musi być podawane na śniadanie, obiad i kolację.
- Rocznym dzieciom należy podawać mleko pełne.
- Dzieciom w wieku 2–18 lat należy podawać mleko odtłuszczone (chude) lub niskotłuszczowe (1%).
- Dzieciom w wieku 1–5 lat należy podawać mleko bezsmakowe.
- Jeśli mleko smakowe jest podawane dzieciom w wieku 6 lat i starszym, musi być ono odtłuszczone lub zawierać 1% tłuszczu.
- W menu należy określić rodzaj podawanego mleka i wskazać, czy jest ono smakowe.

## Wymagania dotyczące schematu żywienia dorosłych

- Mleko odtłuszczone (chude) lub niskotłuszczowe (1%) należy podawać co najmniej raz dziennie w ramach posiłku lub przekąski. Można podawać sześć uncji (lub  $\frac{3}{4}$  szklanki) jogurtu zamiast jednej szklanki mleka podczas innych posiłków. Na kolację nie jest wymagane ani mleko, ani jogurt.
- Jogurt nie może zawierać więcej niż 23 gramy cukru na 6 uncji.
- Zalecane jest mleko bezsmakowe. Jeśli podawane jest mleko smakowe, musi być ono odtłuszczone lub zawierać 1% tłuszczu.
- W menu należy określić rodzaj podawanego mleka i wskazać, czy jest ono smakowe.





## Pytania i odpowiedzi dotyczące mleka

**Pyt.:** Czy mleko używane w puddingach, sosach i zupach może być wliczane do zapotrzebowania na mleko?

**Odp.:** Nie. Mleko użyte do przygotowania żywności nie jest uznawane.

**Pyt.:** Jeśli dziecko nie może jeść mleka, czy mogę podać mu mleko sojowe?

**Odp.:** Tak, mleko sojowe może być podawane dzieciom lub dorosłym z medycznymi lub specjalnymi potrzebami żywieniowymi, o ile pod względem odżywczym jest ono porównywalne do mleka. Substytuty mleka muszą spełniać normy wymienione w Załączniku E, ale nie muszą być niskotłuszczowe lub odtłuszczone, jeśli są podawane dzieciom w wieku 2 lat i starszym oraz dorosłym. Rodzice lub opiekunowie muszą poprosić o substytuty mleka na piśmie (nie jest wymagane zaświadczenie lekarskie). Jednak zaświadczenie lekarskie jest wymagane dla substytutów mleka, które nie spełniają norm żywieniowych przedstawionych w Załączniku E. Mleko o obniżonej zawartości laktozy nie wymaga pisemnej prośby od rodziców lub opiekunów.

**Pyt.:** Czy mleko może być kupowane bezpośrednio z gospodarstwa?

**Odp.:** Tak, pod warunkiem że jest to pasteryzowane mleko płynne, które spełnia stanowe i lokalne normy zdrowotne. Ponadto musi ono zawierać poziom witaminy A i witaminy D zgodny ze stanowymi i lokalnymi normami.

**Pyt.:** Czy można podawać mleko smakowe?

**Odp.:** Tak, jednak mleko smakowe może być podawane tylko dorosłym i dzieciom w wieku co najmniej 6 lat. Mleko smakowe musi być odtłuszczone (chude) lub zawierać 1% tłuszczu. Jeśli mleko jest podawane, zaleca się, aby zawierało maksymalnie 22 gramy cukru na szklankę (8 uncji).

**Pyt.:** Dlaczego mleko w proszku zmieszane z wodą nie jest uznawane?

**Odp.:** USDA zezwala na stosowanie mleka w proszku tylko w sytuacjach awaryjnych, kiedy ośrodek nie jest w stanie zapewnić stałego dostępu do płynnego mleka (7 CFR 226.20(f)).

**Pyt.:** Czy smoothie może być oferowane w celu spełnienia wymogów dotyczących składników mleka?

**Odp.:** Tak. Mleko użyte w smoothie może być wliczone do zapotrzebowania na mleko, jeśli jest przygotowane przez operatorów programu. Jeśli użyty zostanie jogurt, może on zostać zaliczony jako zamiennik mięsa (nie jako substytut mleka). Wykorzystane warzywa i owoce są zaliczane jako sok. Należy pamiętać, że w przypadku dzieci w wieku 1 roku i starszych oraz dorosłych sok należy ograniczyć do jednej porcji dziennie.

**Pyt.:** Jaki rodzaj mleka musi zostać wykorzystany do zrobienia smoothie?

**Odp.:** Rodzaj mleka musi być zgodny z grupą wiekową, której podawany jest posiłek.

**Pyt.:** W jakim stopniu kupione w sklepie smoothie spełnia wymagania schematu żywienia?

**Odp.:** Kupione w sklepie smoothie mogą być zaliczone tylko jako sok do składnika warzywnego lub owocowego. Nie można ich zaliczyć do składnika mlecznego, ponieważ nie jest możliwe określenie ilości wykorzystanego mleka.







## ZALECANE RODZAJE MLEKA

Artykuły spożywcze	Uwagi
<b>Domowe smoothie</b>	Mleko może być wliczone do zapotrzebowania na mleko. Rodzaj mleka musi być zgodny z grupą wiekową, której podaje się posiłek. Warzywa i owoce mogą być traktowane jako sok. Jogurt można zaliczyć jako zamiennik mięsa. Produkty zbożowe nie mogą być zaliczone. Kupione w sklepie smoothie może być zaliczone tylko jako sok do składników warzywnych oraz owocowych.
<b>Maślanka hodowlana</b>	Ten produkt podawany dzieciom w wieku 2 lat i starszym oraz dorosłym musi być odtłuszczony (mleko chude) lub niskotłuszczowy (1%). Musi być hodowana i spełniać standardy stanowe i lokalne. Patrz: Mleko fermentowane.
<b>Mleko fermentowane</b>	Ten produkt podawany dzieciom w wieku 2 lat i starszym oraz dorosłym musi być odtłuszczony (mleko chude) lub niskotłuszczowy (1%). Mleko fermentowane jest produkowane przez dodanie wybranych mikroorganizmów do płynnego mleka w kontrolowanych warunkach w celu wytworzenia produktu o określonym smaku i/lub konsystencji. Przykłady: maślanka hodowlana, fermentowany kefir i fermentowane mleko acidofilne.
<b>Mleko niskotłuszczowe (1%)</b>	Nie jest uznawane dla dzieci poniżej 2. roku życia. Patrz: Mleko płynne.
<b>Mleko o obniżonej zawartości laktozy, mleko bez laktozy</b>	Dzieci lub dorośli, którzy nie są w stanie strawić laktozy zawartej w mleku, mogą korzystać z mleka o obniżonej zawartości laktozy lub mleka bez laktozy. Patrz: Mleko płynne.
<b>Mleko odtłuszczone (chude)</b>	Nie jest uznawane dla dzieci w wieku poniżej 2 lat. Patrz: Mleko płynne.
<b>Mleko pełne</b>	Wymagane dla dzieci w wieku od 12. do 24. miesiąca życia. Nie jest uznawane dla dorosłych i dzieci w wieku 2 lat lub starszych. Patrz: Mleko płynne.
<b>Mleko UHT (Ultra High Temperature)</b>	UHT to mleko pasteryzowane klasy A, które zostało podgrzane do temperatury około 280°F. Patrz: Mleko płynne.
<b>Mleko zakwaszone</b>	Ten produkt podawany dzieciom w wieku 2 lat i starszym oraz dorosłym musi być odtłuszczony (mleko chude) lub niskotłuszczowy (1%). Mleko zakwaszone powstaje poprzez zakwaszenie płynnego mleka środkiem zakwaszającym. Przykłady: kefir i zakwaszone mleko acidofilne.
<b>Mleko, płynne (bezsmałkowe)</b>	Rodzaj wymaganego mleka: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Dzieci od 12. do 24. miesiąca życia: Pełne</li> <li>• Dzieci w wieku co najmniej 2 lat: Odtłuszczone (chude) lub o niskiej zawartości tłuszczu (1%)</li> </ul>
<b>Soja lub mleko sojowe</b>	Patrz: Substytuty mleka.
<b>Substytuty mleka</b>	Pod względem odżywczym substytuty mleka muszą być równoważne z mlekiem i spełniać normy żywieniowe dotyczące zwiększenia ilości wapnia, białka, witaminy A, witaminy D i innych składników odżywczych do poziomu występującego w mleku krowim. Rodzice lub opiekunowie muszą poprosić o substytuty mleka na piśmie.



## NIE JEST ZALECANE, ALE DOZWOLONE JAKO MLEKO

Żywność wymieniona poniżej jest dopuszczalna dla dorosłych i dzieci w wieku 6 lat i starszych, ale nie jest zalecana. Żywność ta ma wysoką zawartość cukru.

Artykuły spożywcze	Uwagi
Gorąca czekolada / gorące kakao	Patrz: Mleko smakowe.
Mleko czekoladowe lub mleko kakaowe	Patrz: Mleko smakowe.
Mleko o smaku Egg nog	Patrz: Mleko smakowe.
Mleko smakowe	Uznawane dla dorosłych i dzieci w 6 lat lub starszych. Musi być przygotowane z mleka odtłuszczonego (chudego) lub niskotłuszczowego (1%). Należy ograniczyć jego ilość ze względu na wysoką zawartość cukru. Zaleca się, aby zawierało maksymalnie 22 gramy cukru na szklankę (8 uncji).







## NIE JEST DOZWOLONE JAKO MLEKO

Artykuły spożywcze wymienione poniżej nie są uznawane.  
Te pokarmy nie spełniają wymogów schematu żywienia CACFP.

Certyfikowane surowe mleko

Imitacje mleka

Jogurt – dozwolony jako zamiennik mięsa; może być liczony jako mleko tylko w przypadku dorosłych

Jogurt mrożony

Kwaśna śmietana

Lizaki z puddingu

Lody / mleko lodowe

Mleka ryżowe

Mleko kokosowe

Mleko kozie – tylko jako wyjątek medyczny

Mleko migdałowe

Mleko o ograniczonej zawartości tłuszczu (2%) – tylko jako wyjątek medyczny

Mleko odparowane

Odtłuszczone mleko w proszku, odtworzone – dozwolone tylko w nagłych wypadkach za zgodą USDA

Połączenie mleka i śmietany

Puddingi

Sery – dozwolone jako zamiennik mięsa

Śmietana

Sorbety

Sos angielski

Sosy zabielenie śmietaną

Zupy zabielenie śmietaną



## Wymagania dotyczące warzyw i owoców

Schemat żywienia CACFP wymaga, aby warzywa i/lub owoce były podawane na śniadanie, obiad i kolację. Warzywa i owoce mogą być również podawane jako składniki w ramach przekąsek. Połączony składnik warzywno-owocowy został podzielony na dwie grupy dla obiadu, kolacji i przekąski. Sprawdź schemat żywienia CACFP, aby uzyskać informacje o wymaganiach dotyczących wielkości porcji.

- Śniadanie musi zawierać porcję warzyw lub owoców bądź obu tych składników.
- Obiad i kolacja muszą zawierać porcję warzyw i owoców LUB dwie porcje różnych warzyw.
- W ramach przekąsek należy podać dwa różne składniki. Podanie warzywa i owocu liczy się jako dwa różne składniki. Jednak oferowanie dwóch różnych produktów z tego samego składnika nie liczy się jako refundowana przekąska. Na przykład pokrojone jabłka i seler naciowy będą zaliczane do przekąsek refundowanych, ale sok pomarańczowy i plasterki jabłka już nie.
- Fasola może być zaliczona jako warzywo lub zamiennik mięsa. Jednak jedna porcja suszonego grochu lub fasoli nie może być zaliczona jako warzywo i zamiennik mięsa w tym samym posiłku.
- Minimalna ilość zaliczana dla warzyw i owoców to 1/8 szklanki. Małe ilości (mniej niż 1/8 szklanki) użyte jako dodatki lub w zupach, gulaszach, kanapkach i sałatkach nie mogą być zaliczane jako spełniające wymóg dotyczący warzyw lub owoców.
- Dzieciom w wieku 1 roku i starszym oraz dorosłym można podawać tylko jedną porcję 100% soku dziennie. Napoje, które mają dodaną witaminę C i na których etykiecie widnieje informacja o 100% witaminy C, mogą, ale nie muszą być 100% sokiem.
- Przekąska nie może składać się tylko z dwóch napojów (przykład: sok i mleko).
- Domowe przetwory nie są dozwolone ze względu na bezpieczeństwo żywności.

## Zalecenia dotyczące warzyw i owoców

Warzywa i owoce są doskonałym źródłem witamin, minerałów i błonnika. Zalecenia CACFP:

- Warzywa i owoce powinny być świeże, mrożone lub w puszkach i przygotowane bez dodatku cukru, soli i tłuszczu.
- Warzywa i owoce powinny być podawane w ramach przekąski.
- Każdego tygodnia należy podawać co najmniej jedną porcję ciemnozielonych, czerwonych i pomarańczowych warzyw.
- Co najmniej jedna porcja warzyw/owoców dziennie powinna być bogata w witaminę C.
- Co najmniej trzy porcje warzyw/owoców tygodniowo powinny mieć wysoką zawartość witaminy A.
- Co najmniej trzy porcje warzyw/owoców tygodniowo powinny być świeże.
- Należy podawać lokalne i sezonowe warzywa/owoce, gdy tylko jest to możliwe.

Dodawanie warzyw i owoców do posiłków jest doskonałym sposobem na wzbogacenie smaku, dodanie koloru i stworzenie możliwości spróbowania nowych potraw. Mimo że małe ilości (mniej niż 1/8 szklanki) warzyw i owoców nie są zaliczane jako spełniające wymogi schematu żywienia, CACFP zachęca do włączenia różnych warzyw i owoców, kiedy tylko jest to możliwe:

- Posiekana cebula, seler lub marchew w zupach, gulaszach lub zapiekankach
- Purée z dyni zmieszane z jogurtem
- Pokrojony pomidor na kanapkach z grillowanym serem
- Sałata na kanapkach
- Sok z cytryny do ryb lub sałatek





# Warzywa/owoce



## Warzywa i owoce bogate w ważne składniki odżywcze

Warzywa i owoce są doskonałym źródłem witamin, minerałów i błonnika. Zalecenia CACFP:

- **WITAMINA C** – codziennie podawać co najmniej jeden z tych artykułów spożywczych

- **WITAMINA A** – podawać przynajmniej jeden z tych artykułów spożywczych trzy razy w tygodniu
- **ŻELAZO** – podawać te pokarmy często
- **WAPŃ** – podawać te pokarmy codziennie

### WARZYWA

Artykuły spożywcze	Witamina C	Witamina A	Żelazo	Wapń
Białe ziemniaki	●			
Brokuły	●	●		●
Brukselka	●			
Ciemna, liściasta zieleń:				
Botwinka		●	●	●
Burak liściowy		●	●	
Gorczyca		●	●	
Jarmuż	●	●	●	●
Kapusta pastewna	●	●	●	●
Liście rzepy	●	●	●	
Mniszek lekarski				●
Szpinak	●	●	●	●
Dynia		●		
Dynia olbrzymia		●	●	
Groch i marchew		●		
Groszek zielony			●	
Kalafior	●			
Kapusta	●			
Marchewka		●		
Mieszanka warzyw		●		
Okra	●			
Papryka	●			
Pasternak			●	
Pomidory / sok pomidorowy	●	●		
Rzepa	●			
Słodkie ziemniaki	●	●		
Sok warzywny	●			
Szparagi	●	●		

### OWOCE

Artykuły spożywcze	Witamina C	Witamina A	Żelazo	Wapń
Grejpfrut / sok grejpfrutowy	●			
Maliny	●			
Mandarynki	●			
Melon kantalupa	●	●		
Morele		●		
Nektarynki		●		
Pomarańcze / sok pomarańczowy	●			
Śliwki		●		
Suszone owoce (jabłka, morele, daktyle, figi, brzoskwinie, suszone śliwki lub rodzynki)			●	
Suszone śliwki		●		
Truskawki	●			



## Pytania i odpowiedzi dotyczące warzyw i owoców

**Pyt.:** Jeżeli na obiad podawana jest jedna porcja mieszanki warzyw, czy spełnia to wymóg schematu żywienia dotyczący podawania dwóch warzyw?

**Odp.:** Nie. Mieszanka warzyw, koktajl owocowy i podobne kombinacje liczą się jako jedno warzywo lub owoc.

**Pyt.:** Czy sos na pizzę liczy się jako warzywo?

**Odp.:** Nie. Na jednej porcji pizzy nie ma wystarczającej ilości sosu, aby zaliczyć go jako warzywo.

**Pyt.:** Jak liczone są warzywa, owoce i inne pokarmy w daniach mieszanych, takich jak gulasz wołowy lub chili?

**Odp.:** Dania mieszane znacznie różnią się co do sposobu uznawania. Można zaliczyć do maksymalnie trzech składników, jeśli przepis zawiera wystarczającą ilość każdego składnika, aby uznać go za porcję. Na przykład porcja gulaszu wołowego dla 3-5-latka musi zawierać co najmniej 1½ uncji mięsa i ¼ szklanki warzyw.

W przypadku gulaszu wołowego w puszcze lub mrożonego etykieta nie zawiera informacji dotyczących ilości mięsa, marchwi lub ziemniaków znajdujących się w każdej porcji. Dlatego gulasz nie spełnia wymogów dotyczących warzyw i mięsa, chyba że produkt posiada etykietę Child Nutrition (CN).

**Pyt.:** Czy dynia z puszki może być dodana do sosu pomidorowego i być zaliczona do składnika warzywnego?

**Odp.:** Tak, purée z warzyw i owoców może przyczynić się do spełnienia wymogów schematu żywienia, o ile danie zawiera również odpowiednią ilość (⅓ szklanki) uznawanych, wartościowych warzyw i owoców. W tym przykładzie dynia z puszki może być zaliczona do składników warzywnych, ponieważ sos pomidorowy jest uznawany.

**Pyt.:** Czy potrawy takie jak coleslaw lub sałatka ziemniaczana są uznawane?

**Odp.:** Tak, ale tylko rzeczywiste ilości składników warzywnych i owocowych mogą być uznane jako spełniające wymogi schematu żywienia w odniesieniu do warzyw i owoców. Inne składniki, takie jak majonez, makaron lub orzechy, nie mogą być uznawane.

**Pyt.:** Czy suszone warzywa i owoce mogą zostać uznane?

**Odp.:** Tak. Wielkość porcji suszonych warzyw i owoców jest o połowę mniejsza niż owoców i warzyw świeżych lub z puszki. Na przykład jeśli wymagane jest ½ szklanki owoców, można podać ¼ szklanki rodzynek. Należy pamiętać, że suszone owoce mogą stanowić ryzyko zadławienia się dla małych dzieci (patrz: Załącznik D).

**Pyt.:** W jaki sposób liście zieleniny zaliczają się do składnika warzywnego?

**Odp.:** Jedna szklanka zielonych liści (np. sałaty, surowego szpinaku itp.) liczy się jako ½ szklanki warzyw.





# Warzywa/owoce



ZALECANE JAKO WARZYWA/OWOCE	
Artykuły spożywcze	Uwagi
Coleslaw	
Cydr jabłkowy	Musi być pasteryzowany. W ciągu dnia można podać maksymalnie jedną porcję soku.
Domowe smoothie	Przykłady: smoothie przygotowane z mleka i/lub jogurtu, warzyw i/lub owoców. Produkty zbożowe (np. płatki zbożowe, granola lub płatki owsiane) mogą być dodane, jednak nie zostaną uznane, jeśli zostaną podane w smoothie. Jeżeli smoothie są przygotowywane z mlekiem, rodzaj użytego mleka musi być zgodny z wytycznymi CACFP dla każdej grupy wiekowej. Warzywa i owoce użyte w smoothie mogą być zaliczone jako sok. W ciągu dnia można podać maksymalnie jedną porcję soku.
Domowe zupy	Oblicz ilość warzyw w przepisie, aby określić, czy zupa zawiera wystarczającą ilość warzyw. Należy podać 1/8 szklanki każdego warzywa, aby zostało to uznane jako porcja. Na przykład: 1/8 szklanki marchwi na porcję, a nie 1/8 szklanki marchwi, cebuli i selera. W przypadku zupy z grochu, fasoli lub soczewicy: patrz część „Mięso / zamienniki mięsa”.
Fasola konserwowa lub sucha	Przykłady obejmują: fasolę czarną, groch czarnooki, fasolę cannellini, fasolę garbanzo, fasolę kidney, soczewicę, fasolę navy, fasolę północną, nerkę indyjską, fasolę pinto, fasolę sojową lub groch łuskany. Porcja fasoli może być traktowana jako warzywo lub zamiennik mięsa, ale nie jako oba te składniki.
Jagody	Przykłady obejmują: jeżyny, jagody, maliny lub truskawki.
Kasza kukurydziana	1/4 szklanki = 1/4 szklanki warzyw
Kasztany wodne	
Kiełki – lucerna, fasola	Kiełki powinny być ugotowane. Mogą pojawić się choroby przenoszone przez żywność spowodowane jedzeniem nieugotowanych kiełków.
Lody z mrożonych soków owocowych	Muszą zawierać 100% owoców i/lub soku owocowego.
Makaron, 100% mąka roślinna lub strączkowa	Makaron z roślin strączkowych może być użyty do spełnienia wymogu składnika warzywnego LUB mięsnego, ale nie obu w tym samym posiłku. Makaron warzywny nie musi być podawany z innym uznawanym warzywem, aby został zaliczony. 1/2 szklanki ugotowanego makaronu = 1/2 szklanki warzyw.
Mieszanka z sokiem żurawinowym	Sok żurawinowy zmieszany z innym 100% sokiem jest dopuszczalny. Koktajl z soku żurawinowego nie jest uznawany. W ciągu dnia można podać maksymalnie jedną porcję soku.
Mieszanki soków	Muszą to być mieszanki soków składające się w 100% z warzyw/owoców. W ciągu dnia można podać maksymalnie jedną porcję soku.
Mieszanki soków warzywnych	Muszą to być mieszanki 100% soków warzywnych. Zalecane są soki niskosodowe lub bez dodatku soli. W ciągu dnia można podać maksymalnie jedną porcję soku.



## ZALECANE JAKO WARZYWA/OWOCE

Artykuły spożywcze	Uwagi
Mrożone, niesłodzone owoce	
Owoce w puszkach, 100% soku lub woda	
Pasta pomidorowa	Jedna łyżka stołowa liczy się jako ¼ szklanki warzyw.
Placki ziemniaczane	
Soki warzywne	W ciągu dnia można podać maksymalnie jedną porcję soku.
Sos do spaghetti	Należy podać co najmniej ⅓ szklanki.
Sos jabłkowy, niesłodzony	
Sos pomidorowy	Należy podać co najmniej ⅓ szklanki.
Suszone owoce	Przykłady: morele, żurawiny, daktyle, figi, śliwki i rodzynki. Wielkość porcji suszonych owoców jest o połowę mniejsza niż owoców świeżych lub z puszki. Na przykład: zamiast ½ szklanki uznanych warzyw i owoców można podać ¼ szklanki rodzynek. Nie jest zalecany dla dzieci poniżej 4. roku życia ze względu na ryzyko zadławienia.
Świeża salsa	Należy podać co najmniej ⅓ szklanki.
Świeże owoce	Przykłady: jabłka, morele, banany, jagody (wszystkie rodzaje), klementynki, winogrona, grejpfruty, guawa, kiwi, kumkwaty, mango, melony (wszystkie rodzaje), pomarańcze, papaja, marakuja, brzoskwinie, gruszki, persymony, ananasy, plantany, granaty, śliwki, karambole lub mandarynki. Zaleca się spożywanie trzech lub więcej porcji świeżych owoców tygodniowo.
Świeże warzywa	Przykłady: karczochy, awokado, pędy bambusa, fasola (wszystkie rodzaje), buraki, bok choy, brokuły, brukselka, kapusta, marchew, kalafior, seler, kukurydza, ogórki, bakłażan, zielenina (wszystkie rodzaje), jicama, kalarepa, sałata (wszystkie rodzaje), grzyby, okra, pasternak, groszek, papryka, ziemniaki, dynia, rzodkiewka, rabarbar, szpinak, kiełki (wszystkie rodzaje), kabaczek (wszystkie rodzaje), słodkie ziemniaki, miechunka pomidorowa, pomidory, rzepa, rukiew wodna lub bataty. Zaleca się spożywanie trzech lub więcej porcji świeżych warzyw tygodniowo.
Warzywa mrożone lub zwykłe	Unikaj podawania warzyw w sosie na bazie masła lub sera.
Warzywa w puszkach	Zalecane są soki niskosodowe lub bez dodatku soli.
Zielenina	Przykłady: brokuły, brukselka, cykorja, endywia szerokolistna, jarmuż, gorczyca, szpinak, burak liściowy lub rzepa.
Ziemniaki	Przykłady: słodkie, żółte lub białe. Zalecane są gotowane, tłuczone lub pieczone.

# Warzywa/owoce



**NIE SĄ ZALECANE, ALE DOZWOLONE JAKO WARZYWA/OWOCE**  
 Żywność wymieniona poniżej jest uznawana, ale nie jest zalecana.  
 Te produkty zawierają dużo cukru i/lub tłuszczu oraz soli.

Artykuły spożywcze	Uwagi
<b>Ciasta owocowe</b>	Należy ograniczyć ich ilość ze względu na wysoką zawartość dodanego cukru. Muszą zawierać co najmniej 1/8 szklanki owoców na porcję.
<b>Domowe sosy owocowe</b>	Uznawana jest tylko porcja owoców w sosie. Należy ograniczyć ich ilość ze względu na wysoką zawartość dodanego cukru. Muszą zawierać co najmniej 1/8 szklanki owoców na porcję.
<b>Frytki</b>	Należy ograniczyć ich ilość ze względu na wysoką zawartość tłuszczu.
<b>Gerber® Mini owoce</b>	
<b>Gerber® Mini warzywa</b>	
<b>Gotowe do spożycia zupy w puszkach</b>	Przykłady: minestrone, pomidorowa, pomidorowa z ryżem, jarzynowa, jarzynowa wołowa lub jarzynowa z kurczaka. Należy ograniczyć ich ilość ze względu na wysoką zawartość soli. 1 szklanka liczy się jako 1/4 szklanki warzyw.
<b>Kokos – świeży, mrożony, suszony i woda kokosowa oznaczona jako sok 100%</b>	Kokos ma wysoką zawartość tłuszczu, zwłaszcza tłuszczu nasyconego. Suszony słodzony kokos ma również wysoką zawartość dodanego cukru. Świeże/mrożone: 1/4 szklanki = 1/4 szklanki owoców; suszony: 1/4 szklanki = 1/2 szklanki owoców; sok 100% 1/4 szklanki = 1/4 szklanki owoców
<b>Mrożone, słodzone owoce</b>	Należy ograniczyć ich ilość ze względu na wysoką zawartość dodanego cukru.
<b>Owoce w puszkach w syropie</b>	Należy ograniczyć ich ilość ze względu na wysoką zawartość dodanego cukru.
<b>Owocowe cobbler/chrupki owocowe</b>	Należy ograniczyć ich ilość ze względu na wysoką zawartość dodanego cukru. Muszą zawierać co najmniej 1/8 szklanki owoców na porcję.
<b>Salsa kupiona w sklepie</b>	Należy ograniczyć ich ilość ze względu na wysoką zawartość soli. Należy podać co najmniej 1/8 szklanki.
<b>Skórki ziemniaków</b>	Należy ograniczyć ich ilość ze względu na wysoką zawartość tłuszczu.
<b>Smażone ziemniaki</b>	Należy ograniczyć ich ilość ze względu na wysoką zawartość tłuszczu i soli.
<b>Sosy zurawinowe<sup>3</sup></b>	Tylko sosy z rozgniecionych lub całych jagód są wartościowe. Należy ograniczyć ich ilość ze względu na wysoką zawartość dodanego cukru.
<b>Tater Tots®</b>	Należy ograniczyć ich ilość ze względu na wysoką zawartość tłuszczu i soli.
<b>Zupy w puszkach, zupy skondensowane (1 część zupy na 1 część wody) lub odwodnione mieszanki</b>	Przykłady: minestrone, pomidorowa, pomidorowa z ryżem, jarzynowa, jarzynowa wołowa lub jarzynowa z kurczaka. Należy ograniczyć ich ilość ze względu na wysoką zawartość soli. Porcja odtworzona z 1 szklanki liczy się jako 1/4 szklanki warzyw.





## NIE SĄ DOZWOLONE JAKO WARZYWA/OWOCE

Artykuły spożywcze wymienione poniżej nie są uznawane.  
Te pokarmy nie spełniają wymogów schematu żywienia CACFP.

Cebula

Chipsy bananowe

Chipsy kukurydziane

Chipsy ziemniaczane

Chlebki bananowe (dozwolone jako ziarno/chleb). Zobacz Chlebki warzywne/owocowe na tej liście.

Chlebki warzywne/owocowe lub muffiny – jabłkowe, bananowe, jagodowe, marchewkowe, dyniowe lub cukiniowe

Ciasta zawierające owoce

Ciasteczka figowe

Cytrynowe nadzienia do ciast

Dżemy, galaretki lub konserwy

Fruit Gushers®

Galaretki jabłkowe

Jell-O® z owocami lub sokiem

Jogurt owocowy – dozwolony jako zamiennik mięsa

Ketchup

Koktajl z sokiem żurawinowym

Kool-Aid®

Krążki cebulowe

Lemoniady, limeady

Lody o smaku owocowym

Napoje o smaku owocowym – Ades, soki (butelkowane, w puszkach lub w proszku)

Nektary – morelowe, gruszkowe lub brzoskwińowe

Oliwki



## NIE SĄ DOZWOLONE JAKO WARZYWA/OWOCE

Artykuły spożywcze wymienione poniżej nie są uznawane.  
Te pokarmy nie spełniają wymogów schematu żywienia CACFP.

Owoce w czekoladzie

Owoce w jogurcie

Pesto

Pikle

Poncz owocowy (w butelce, w puszcze lub w proszku)

Popsicles® lub inne mrożone ciastka o smaku owocowym

Pop-Tarts® lub inne ciastka z owocami

Pozole

Przekąski owocowe (Roll-upy, Wrinkles lub żelki)

Ptysie, owoce i warzywa

Sorbety

Sosy barbecue

Sosy chili

Sosy żurawinowe w formie galaretki

Syropy o smaku owocowym

V-8 Splash®

Warzywa w bazie sosach na masła lub sera

Zupy zabielaone śmietaną

## Produkty zbożowe / pieczywo



### Wymagania dotyczące produktów zbożowych / pieczywa

Schemat żywienia CACFP wymaga, aby produkty zbożowe i/lub pieczywo były podawane na śniadanie, obiad i kolację. Produkty zbożowe / pieczywo mogą być również podawane jako jeden z dwóch składników w ramach przekąski. Produkty zbożowe / pieczywo są dobrym źródłem witamin z grupy B, minerałów i błonnika. Sprawdź schemat żywienia CACFP, aby uzyskać informacje dotyczące wielkości porcji.

- Wszystkie produkty zbożowe / pieczywo muszą być pełnoziarniste lub wzbogacone.
- Co najmniej jedna porcja produktów zbożowych dziennie musi być bogata w pełne ziarna.
  - Żywność bogata w pełne ziarna zawiera 100% pełnych ziaren lub co najmniej 50% pełnych ziaren, a pozostałe ziarna w żywności są wzbogacone.
  - W menu należy określić, kiedy oferowane są pokarmy bogate w pełne ziarna (np. chleby pełnoziarniste, angielskie muffiny z pełnego ziarna, brązowy ryż lub płatki owsiane).
- Produkty zbożowe / pieczywo muszą być uznane jako część dania (np. bułka, spaghetti, ryż lub tortille). Produkty takie jak bułka tarta w klopsie nie kwalifikują się jako spełniające wymóg dotyczący produktów zbożowych / pieczywa.
- Na śniadanie można podawać mięso / zamiennik mięsa zamiast składnika zbożowego do trzech razy w tygodniu.
- Produkty zbożowe nie mogą zawierać więcej niż 6 gramów cukru na uncję suchego produktu (21,2 grama cukru na 100 gramów).

### Desery na bazie zbóż

- Desery na bazie zbóż nie są uznawane.
- Desery na bazie zbóż obejmują ciasteczka, słodkie placki, pączki, batoniki zbożowe, batoniki śniadaniowe, batoniki granola, słodkie bułeczki, ciastka, ciasta i brownie.
- Zapoznaj się z tabelą artykułów niedozwolonych jako produkty zbożowe / pieczywo.

### Zalecenia dotyczące produktów zbożowych / pieczywa

CACFP zaleca, aby wszystkie podawane chleby i płatki zbożowe były pełnoziarniste. Podawaj różnorodne opcje pełnoziarniste, aby dać dzieciom możliwość spróbowania nowych pokarmów.

### Używanie ekwiwalentów uncji w tabelach dotyczących produktów zbożowych / chleba

Ziarna są ważną częścią posiłków w Programie żywnościowym dla dzieci i dorosłych (CACFP). Aby upewnić się, że dzieci i dorośli otrzymują wystarczającą ilość ziaren podczas posiłków i przekąsek CACFP, wymagane ilości zostały wymienione w schemacie żywienia jako ekwiwalenty uncji (ekw. uncji). Ekwiwalenty uncji dotyczą ilości ziaren w porcji jedzenia.

### Korzystanie z tabel dotyczących produktów zbożowych / pieczywa:

Kolumna wielkości porcji w tabeli (tabelach) dotyczących produktów zbożowych / pieczywa zalecanych lub niezalecanych, ale dozwolonych zawiera informacje dotyczące tego, ile danego produktu zbożowego należy podać, aby spełnić wymagania schematu żywienia CACFP.

Jeśli produkt zbożowy, który chcesz podać:

- Jest mniejszy niż produkt wymieniony w tabelach produktów zbożowych / pieczywa, lub
- Ma mniejszą wagę niż produkt w tabelach produktów zbożowych / pieczywa lub
- Nie jest zawarty w tabeli produktów zbożowych / pieczywa

W takim wypadku należy użyć innego sposobu, aby określić, ile danego produktu należy podać, żeby spełnić wymagania schematu żywienia CACFP. Można:

- Wprowadzić informacje z etykiety wartości odżywczych do narzędzia *Przewodnika po kupowaniu żywności w programie żywienia dzieci (Food Buying Guide for Child Nutrition Program, FBG)* Załącznik A: Produkty zbożowe.\*
- Skorzystać z Podręcznika do analizy przepisów (*FBG Recipe Analysis Workbook, RAW*)\*, aby określić ekwiwalenty uncji na porcję dla standardowych przepisów.

\*Informacje można również znaleźć na stronie <https://foodbuyingguide.fns.usda.gov>.





## Produkty zbożowe / pieczywo



### Pytania i odpowiedzi na temat produktów zbożowych / pieczywa

**Pyt.:** Jak rozpoznać żywność bogatą w pełne ziarna?

**Odp.:** Pokarmy bogate w pełne ziarna mogą być identyfikowane na wiele sposobów:

1. Najłatwiejszym sposobem jest przeczytanie listy składników.
  - Należy szukać produktów, w których pełne ziarno wymieniana się jako pierwszy składnik (taki jak pełna pszenica, mąka owsiana lub brązowy ryż).
  - Jest to również dopuszczalne, jeśli woda jest wymieniona jako pierwszy składnik, a pełne ziarno jako drugi składnik.
2. Należy zapoznać się z listą pełnych ziaren znajdującą się w Załączniku F.
3. Dostawcy mogą również poszukać jednego z następujących oświadczeń dotyczących pełnych ziaren, które można znaleźć na etykietach opakowań:
  - „Diety bogate w produkty z pełnego ziarna i inne produkty pochodzenia roślinnego oraz o niskiej zawartości tłuszczu całkowitego, tłuszczu nasyconego i cholesterolu mogą zmniejszyć ryzyko chorób serca i niektórych nowotworów”.
  - „Diety bogate w produkty z pełnego ziarna i inne produkty pochodzenia roślinnego oraz o niskiej zawartości tłuszczu nasyconego i cholesterolu mogą pomóc w zmniejszeniu ryzyka chorób serca”.
4. W przypadku żywności przygotowanej w domu przez dostawcę, przepis może być wykorzystany do określenia, czy całe ziarna są głównym składnikiem zbożowym.

**Pyt.:** Czy dostawcy mogą wybrać, które posiłki mają zawierać pełne ziarna?

**Odp.:** Tak. Dostawcy mogą wybrać, do którego posiłku (lub przekąski) podać produkt bogaty w pełne ziarna.

**Pyt.:** Czy produkty kukurydziane są pełnoziarniste?

**Odp.:** Produkty kukurydziane muszą zawierać informację o pełnoziarnistej mące kukurydzianej lub mące pełnoziarnistej.

**Pyt.:** Czy dozwolone są domowe batoniki granola?

**Odp.:** Nie. Domowe i kupione w sklepie batoniki nie mogą zaliczyć się do składnika zbożowego, ponieważ są uważane za desery na bazie zbóż.

**Pyt.:** Czy naleśniki i gofry są uznawane za desery na bazie zbóż?

**Odp.:** Nie. Naleśniki i gofry nie są uważane za desery na bazie zbóż.

**Pyt.:** Czy panierka i bułka tarta na filecie rybnym może być liczona jako produkty zbożowe / pieczywo?

**Odp.:** Panierka i bułka tarta mogą być zaliczone jako część dania głównego. Zaliczenie opiera się na ilości pełnego ziarna, otrębów, kiełków i/lub wzbogaconej mączki bądź mąki w przepisie. Ponieważ może być trudno określić ilość produktów zbożowych / pieczywa w artykułach kupionych w sklepie, wymagane jest oznakowanie CN, aby zaliczyć ten artykuł jako produkty zbożowe / pieczywo.



## Produkty zbożowe / pieczywo



### PLĄTKI ZBOŻOWE O NISKIEJ ZAWARTOŚCI CUKRU\*

Plątki zbożowe nie mogą zawierać więcej niż 6 gramów cukru na uncję (28 gramów). Plątki zbożowe przedstawione w tej tabeli zawierają 6 gramów cukru lub mniej. Ponadto CACFP zaleca podawanie plątków zbożowych z pełnego ziarna. Plątki pełnoziarniste są oznaczone symbolem ✓ w kolumnie „Pełne ziarno”. Plątki zbożowe zatwierdzone przez WIC są również uznawane w CACFP.

Plątki zbożowe o niskiej zawartości cukru	Pełne ziarno	Plątki zbożowe o niskiej zawartości cukru	Pełne ziarno
All Bran® – zwykłe	✓	Kellogg's® – plątki kukurydziane	
All-Bran® – pełne plątki pszenne	✓	Kellogg's® Mini-Wheats Unfrosted na jeden kęs	✓
Cheerios® – wieloziarniste	✓	King Vitaman®	
Cheerios® – zwykłe	✓	Kix®	✓
Chex® – plątki kukurydziane	✓	Kix® – z miodem	✓
Chex® – plątki pszenne	✓	Life®	✓
Chex® – plątki ryżowe	✓	Malt-O-Meal® – chrupiący ryż	
Cream of Rice®		Malt-O-Meal® – miodowo-owsiane mieszanki	
Cream of Wheat® – pełne ziarno	✓	Malt-O-Meal® – miodowo-owsiane mieszanki z migdałami	
Cream of Wheat® – zwykłe		Malt-O-Meal® Creamy Hot Wheat	
Cream of Wheat® – zwykłe, zdrowe ziarno	✓	Malt-O-Meal® Original Hot Cereal	
Crispix®		Post® – plątki z otrąb	✓
Fiber One®	✓	Post® – zwykłe plątki pszeniczne	✓
Fiber One® – plątki miodowe	✓	Post® Shredded Wheat Spoon Size – wersja standardowa	✓
GOLEAN® – zwykłe		Post® Shredded Wheat Spoon Size Wheat 'n Bran	✓
Grape-Nuts®	✓	Product 19®	
Grape-Nuts® – plątki	✓	Quaker® – dmuchana pszenica	
Heart to Heart® – owsiane plątki cynamonowe	✓	Quaker® – pełnoziarniste serduszka	✓
Heart to Heart® – plątki owsiane oblane miodem	✓	Quaker® – plątki owsiane błyskawiczne	✓
Honey Bunches of Oats® – prażone w miodzie		Quaker® – ryż dmuchany	
Honey Bunches of Oats® – z cynamonem		Quaker® – tradycyjne plątki owsiane Quaker	✓
Honey Bunches of Oats® – z migdałami		Quaker® Instant Oatmeal – wersja standardowa	✓
Honey Bunches of Oats® – z orzechami pekan		Rice Krispies®	
Kashi® – miodowe poduszeczki 7 pełnych ziaren	✓	Rice Krispies® – bez glutenu	✓
Kashi® – okruszki 7 pełnych ziaren	✓	Special K® – zwykłe	
Kashi® – plątki 7 pełnych ziaren	✓	Special K® Protein Plus	
Kashi® – poduszeczki 7 pełnych ziaren	✓	Total®	
		Wheaties®	✓

\*Powyższe informacje zostały uzyskane ze stron internetowych produktów. Przy zakupie prosimy o dokładne sprawdzenie etykiety wartości odżywczych na opakowaniu.

## Produkty zbożowe / pieczywo



### ZALECANE JAKO PRODUKTY ZBOŻOWE / PIECZYWO

Artykuły spożywcze	Pełne ziarno	Uwagi	Wielkość porcji	
			Wiek 1–5 lat: Podawaj co najmniej ½ ekw. uncji	Wiek 6–18 lat: Podawaj co najmniej 1 ekw. uncji
Angielskie muffiny			Co najmniej 56 gramów	<b>Wiek 1–5 lat:</b> ¼ angielskiego muffina <b>Wiek 6–18 lat:</b> ½ angielskiego muffina
Bajgle		Odmiana pełnoziarnista zawiera pełne ziarno.	Co najmniej 56 gramów	<b>Wiek 1–5 lat:</b> ¼ bajgla <b>Wiek 6–18 lat:</b> ½ bajgla
Biały, brązowy lub czerwony ryż		Ryż brązowy i czerwony jest pełnoziarnisty. Patrz: Gotowane zboża.		
Bulgur lub pszenica krakowana	✓	Patrz: Gotowane zboża.		
Bułki do hamburgerów i hot dogów			Co najmniej 28 gramów	<b>Wiek 1–5 lat:</b> ½ bułki <b>Wiek 6–18 lat:</b> 1 bułka
Chleb pełnoziarnisty	✓	Przykłady: chleb wieloziarnisty, pumpernikiel, żytni lub pełnoziarnisty.	Co najmniej 28 gramów	<b>Wiek 1–5 lat:</b> ½ kromki <b>Wiek 6–18 lat:</b> 1 kromka
Chleb pumpernikiel	✓	Patrz: Pieczywo.		
Chleb z rodzynkami		Patrz: Pieczywo.		
Chlebki kukurydziane			Co najmniej 2 × 2½ cala	<b>Wiek 1–5 lat:</b> ½ kawałka <b>Wiek 6–18 lat:</b> 1 kawałek
Chlebki pita		Odmiana pełnoziarnista zawiera pełne ziarno.	Co najmniej 56 gramów	<b>Wiek 1–5 lat:</b> ¼ pity <b>Wiek 6–18 lat:</b> ½ pity
Ciastka ryżowe	✓	Jeśli brązowy ryż jest pierwszym składnikiem, jest pełnoziarnisty.	Co najmniej 8 gramów	<b>Wiek 1–5 lat:</b> 1½ ciastka <b>Wiek 6–18 lat:</b> 3 ciastka
Ciasto na pizzę				
Club Crackers®				<b>Wiek 1–5 lat:</b> 4 krakersy <b>Wiek 6–18 lat:</b> 7 krakersów
Congee – wersja standardowa		Może zostać uznane na podstawie ilości ryżu w porcji.		
Domowe farsze na bazie chleba		Patrz: Domowe farsze/sosy z chleba.		



## Produkty zbożowe / pieczywo



### ZALECANE JAKO PRODUKTY ZBOŻOWE / PIECZYWO

Artykuły spożywcze	Pełne ziarno	Uwagi	Wielkość porcji
			Wiek 1–5 lat: Podawaj co najmniej ½ ekw. uncji Wiek 6–18 lat: Podawaj co najmniej 1 ekw. uncji
Domowe farsze/sosy z chleba		Domowe farsze mogą zostać uznane w zależności od ilości pełnoziarnistego lub wzbogaconego chleba w przepisie.	
Domowe naleśniki		Mogą zostać uznane w zależności od ilości mąki pełnoziarnistej lub wzbogaconej w przepisie.	
Domowe pierogi		Domowe pierogi mogą zostać uznane w zależności od ilości mąki pełnoziarnistej lub wzbogaconej w przepisie.	
Domowe sosy na bazie chleba		Patrz: Domowe farsze/sosy z chleba.	
Domowy popover		Może zostać uznany w zależności od ilości mąki pełnoziarnistej lub wzbogaconej w przepisie.	
Domowy tost francuski		Patrz: Pieczywo.	
Dziki ryż	✓	Patrz: Gotowane zboża.	
Francuskie pieczywo		Patrz: Pieczywo.	
Gofry wyprodukowane do celów komercyjnych (Eggo®)			Co najmniej 34 gramy <b>Wiek 1–5 lat:</b> ½ gofra <b>Wiek 6–18 lat:</b> 1 gofr
Goldfish®			Co najmniej ¾" × ½" <b>Wiek 1–5 lat:</b> ¼ szklanki (21 krakersów) <b>Wiek 6–18 lat:</b> ½ szklanki (41 krakersów)
Gotowane płatki zbożowe			<b>Wiek 1–5 lat:</b> ¼ szklanki ugotowanego produktu <b>Wiek 6–18 lat:</b> ½ szklanki ugotowanego produktu
Gotowane zboża			<b>Wiek 1–5 lat:</b> ¼ szklanki ugotowanego produktu <b>Wiek 6–18 lat:</b> ½ szklanki ugotowanego produktu
Grzanki Melba			Co najmniej 3½" × 1½" <b>Wiek 1–5 lat:</b> 2 kawałki <b>Wiek 6–18 lat:</b> 5 kawałków
Herbatniki			Co najmniej 28 gramów <b>Wiek 1–5 lat:</b> ½ herbatnika <b>Wiek 6–18 lat:</b> 1 herbatnik
Jagody pszenicy		Całe, nieprzetworzone ziarna pszenicy.	

## Produkty zbożowe / pieczywo



### ZALECANE JAKO PRODUKTY ZBOŻOWE / PIECZYWO

Artykuły spożywcze	Pełne ziarno	Uwagi	Wielkość porcji	
			Wiek 1–5 lat: Podawaj co najmniej ½ ekw. uncji	Wiek 6–18 lat: Podawaj co najmniej 1 ekw. uncji
Jęczmień	✓	Łuski jęczmienne są pełnoziarniste. Jęczmień perłowy nie jest pełnoziarnisty. Patrz: Gotowane zboża.		
Kasza	✓	Zwana również kaszą gryczaną. Patrz: Gotowane zboża.		
Kasza kukurydziana, wzbogacona lub pełnoziarnista		Zmielone ziarna kukurydzy, które gotuje się z wodą lub mlekiem.	<b>Wiek 1–5 lat:</b> ¼ szklanki ugotowanego produktu <b>Wiek 6–18 lat:</b> ½ szklanki ugotowanego produktu	
Kaszka kukurydziana	✓		<b>Wiek 1–5 lat:</b> ¼ szklanki ugotowanego produktu <b>Wiek 6–18 lat:</b> ½ szklanki ugotowanego produktu	
Kiełki			Jeśli w przepisie wykorzystano kiełki: <b>Wiek 1–5 lat:</b> 3 łyżki stołowe <b>Wiek 6–18 lat:</b> ¼ szklanki	
Krakersy		Patrz: Club Crackers, Goldfish®, Melba Toast®, Oyster Crackers, Ritz® Crackers, RyKrisp®, Saltines, Sociables®, Triscuit®, Wasa Crispbread® lub Wheat Thins®.		
Krakersy serwowane z ostrygami			<b>Wiek 1–5 lat:</b> ¼ szklanki <b>Wiek 6–18 lat:</b> ½ szklanki	
Kuskus		Patrz: Gotowane zboża.		
Lefse		Lefse to pieczywo bez zakwasu, robiony głównie z ziemniaków i mąki. Lefse może zostać uznane w zależności od ilości mąki pełnoziarnistej lub wzbogaconej w przepisie.		
Maca			<b>Wiek 1–5 lat:</b> ½ dużej macy <b>Wiek 6–18 lat:</b> 1 duża maca	
Mączka kukurydziana, wzbogacona lub pełnoziarnista, gotowana	✓	Patrz: Gotowane zboża.		
Makarony (wszystkie kształty)		Odmiana pełnoziarnista zawiera pełne ziarno.	<b>Wiek 1–5 lat:</b> ¼ szklanki <b>Wiek 6–18 lat:</b> ½ szklanki	
Makarony (wszystkie kształty)		Odmiana pełnoziarnista zawiera pełne ziarno. Patrz: Makarony (wszystkie kształty).	<b>Wiek 1–5 lat:</b> ¼ szklanki ugotowanego produktu <b>Wiek 6–18 lat:</b> ½ szklanki ugotowanego produktu	

## Produkty zbożowe / pieczywo



### ZALECANE JAKO PRODUKTY ZBOŻOWE / PIECZYWO

Artykuły spożywcze	Pełne ziarno	Uwagi	Wielkość porcji	
			Wiek 1–5 lat: Podawaj co najmniej ½ ekw. uncji	Wiek 6–18 lat: Podawaj co najmniej 1 ekw. uncji
Masa kukurydziana, masa harina, mąka kukurydziana i kasza kukurydziana	✓	Składniki oznaczone jako masa kukurydziana lub masa harina nie wymagają dodatkowej dokumentacji, aby zaliczyć je do składników pełnoziarnistych (WGR).  Jednak niektóre produkty wytwarzane z mąki kukurydzianej lub kaszy kukurydzianej mogą wymagać oświadczenia o składzie produktu (PFS), aby spełniały wymogi WGR.		
Mini bajgle		Odmiana pełnoziarnista zawiera pełne ziarno.	Co najmniej 28 gramów <b>Wiek 1–5 lat:</b> ½ bajgla <b>Wiek 6–18 lat:</b> 1 bajgiel	
Mini ciasteczka ryżowe	✓	Jeśli brązowy ryż jest pierwszym składnikiem, jest pełnoziarnisty.	O średnicy co najmniej 1¼" <b>Wiek 1–5 lat:</b> 7 ciastek <b>Wiek 6–18 lat:</b> 13 ciastek	
Muffiny kukurydziane			Co najmniej 34 gramy <b>Wiek 1–5 lat:</b> ½ muffina <b>Wiek 6–18 lat:</b> 1 muffin	
Naleśniki typu pancake			Co najmniej 34 gramy <b>Wiek 1–5 lat:</b> ½ naleśnika typu pancake <b>Wiek 6–18 lat:</b> 1 naleśnik typu pancake	
Noodle		Patrz: Makarony (wszystkie kształty).		
Otręby		Przykłady: otręby owsiane lub otręby pszenne.	Jeśli otręby są wykorzystywane w przepisie: <b>Wiek 1–5 lat:</b> 3 łyżki stołowe <b>Wiek 6–18 lat:</b> ¼ szklanki	
Owsianka	✓	Patrz: Płatki owsiane.		
Paluszki chlebowe			Co najmniej 7¾ cala <b>Wiek 1–5 lat:</b> 2 paluszki <b>Wiek 6–18 lat:</b> 3 paluszki	
Pieczywo włoskie		Patrz: Pieczywo.		
Pierogi Won Ton				
Płatki owsiane	✓		<b>Wiek 1–5 lat:</b> ¼ szklanki ugotowanego produktu <b>Wiek 6–18 lat:</b> ½ szklanki ugotowanego produktu	



## Produkty zbożowe / pieczywo



### ZALECANE JAKO PRODUKTY ZBOŻOWE / PIECZYWO

Artykuły spożywcze	Pełne ziarno	Uwagi	Wielkość porcji	
			Wiek 1–5 lat: Podawaj co najmniej ½ ekw. uncji	Wiek 6–18 lat: Podawaj co najmniej 1 ekw. uncji
Polenta, wzbogacona lub pełnoziarnista		Gotowana mączka kukurydziana. Może być spożywana na gorąco lub schłodzona i uformowana w bochenek, który następnie jest pieczony, grillowany lub smażony.		
Popcorn, zwykły i dmuchany	✓	Niezalecany dla dzieci poniżej 4. roku życia ze względu na ryzyko zadławienia.	<b>Wiek 1–5 lat:</b> 1½ szklanki <b>Wiek 6–18 lat:</b> 3 szklanki	
Precelki, twarde, niesolone, mini-twisty		Mogą stanowić ryzyko zadławienia dla małych dzieci.	Co najmniej 1¼" × 1½" <b>Wiek 1–5 lat:</b> ⅓ szklanki (7 mini-twistów) <b>Wiek 6–18 lat:</b> ⅔ szklanki (14 mini-twistów)	
Precelki, twarde, niesolone, paluszki		Mogą stanowić ryzyko zadławienia dla małych dzieci.	O długości co najmniej 2½" <b>Wiek 1–5 lat:</b> 16 paluszków <b>Wiek 6–18 lat:</b> 31 paluszków	
Precle, miękkie, niesolone			Co najmniej 56 gramów <b>Wiek 1–5 lat:</b> ¼ precla <b>Wiek 6–18 lat:</b> ½ precla	
Proso	✓	Małe, okrągłe nasiona o orzechowym smaku. Patrz: Gotowane zboża. Nasiona o wysokiej zawartości białka, gotowane jak zboża.		
Quinoa	✓	Patrz: Gotowane zboża. Nasiona o wysokiej zawartości białka, gotowane jak zboża.		
Ravioli		Patrz: Makarony (wszystkie kształty). Zalicza się tylko porcja makaronu.		
Ritz® – krakersy			<b>Wiek 1–5 lat:</b> 4 krakersy <b>Wiek 6–18 lat:</b> 7 krakersów	
RyKrisp®	✓		<b>Wiek 1–5 lat:</b> 5 krakersów <b>Wiek 6–18 lat:</b> 10 krakersów	
Sajgonki				
Słone krakersy			Co najmniej 2" × 2" <b>Wiek 1–5 lat:</b> 4 krakersy <b>Wiek 6–18 lat:</b> 8 krakersów	

## Produkty zbożowe / pieczywo



### ZALECANE JAKO PRODUKTY ZBOŻOWE / PIECZYWO

Artykuły spożywcze	Pełne ziarno	Uwagi	Wielkość porcji	
			Wiek 1–5 lat: Podawaj co najmniej ½ ekw. uncji	Wiek 6–18 lat: Podawaj co najmniej 1 ekw. uncji
Sociables®			<b>Wiek 1–5 lat:</b> 4 krakersy	<b>Wiek 6–18 lat:</b> 8 krakersów
Tortille kukurydziane lub mączne		Jeśli pełna pszenica lub pełna kukurydza jest pierwszym składnikiem, jest to produkt pełnoziarnisty.	Miękkie tortille kukurydziane (~5 ½") <b>Wiek 1–5 lat:</b> ¾ tortilli <b>Wiek 6–18 lat:</b> 1 ¼ tortilli	Miękkie tortille mączne (~6") <b>Wiek 1–5 lat:</b> ½ tortilli <b>Wiek 6–18 lat:</b> 1 tortilla
			Miękkie tortille mączne (~8") <b>Wiek 1–5 lat:</b> ¼ tortilli <b>Wiek 6–18 lat:</b> ½ tortilli	
Triscuit®	✓		Co najmniej 1½" × 1½" <b>Wiek 1–5 lat:</b> 3 krakersy <b>Wiek 6–18 lat:</b> 5 krakersów	
Wasa Crispbread®	✓		<b>Wiek 1–5 lat:</b> 1 duża <b>Wiek 6–18 lat:</b> 2 duże	
Wheat Thins®	✓		Co najmniej 1¼" × 1¼" <b>Wiek 1–5 lat:</b> 6 krakersów <b>Wiek 6–18 lat:</b> 12 krakersów	
Wszystkie rodzaje bułek			Co najmniej 28 gramów <b>Wiek 1–5 lat:</b> ½ bułki <b>Wiek 6–18 lat:</b> 1 bułka	
Wzbogacone pieczywo		Przykłady: chleb francuski, włoski, ziemniaczany, z rodzynkami lub białą.	Co najmniej 28 gramów <b>Wiek 1–5 lat:</b> ½ kromki <b>Wiek 6–18 lat:</b> 1 kromka	
Zboża, suche, gotowe do spożycia, mniej niż 6 g cukru na porcję			Płatki lub kulki <b>Wiek 1–5 lat:</b> ½ szklanki <b>Wiek 6–18 lat:</b> 1 szklanka	
			Dmuchane płatki zbożowe <b>Wiek 1–5 lat:</b> ¾ szklanki <b>Wiek 6–18 lat:</b> 1¼ szklanki	
			Granola <b>Wiek 1–5 lat:</b> ⅛ szklanki <b>Wiek 6–18 lat:</b> ¼ szklanki	

## Produkty zbożowe / pieczywo



### NIE SĄ ZALECANE, ALE DOZWOLONE JAKO PRODUKTY ZBOŻOWE / PIECZYWO

Żywność wymieniona poniżej jest uznawana, ale nie jest zalecana.

Te produkty spożywcze zawierają dużo tłuszczu, soli i/lub cukru.

Artykuły spożywcze	Uwagi	Wielkość porcji
		Wiek 1–5 lat: Podawaj co najmniej ½ ekw. uncji Wiek 6–18 lat: Podawaj co najmniej 1 ekw. uncji
Cheez-It®/Cheese Nips®		Co najmniej kwadrat 1" × 1" <b>Wiek 1–5 lat:</b> 10 krakersów <b>Wiek 6–18 lat:</b> 20 krakersów
Chleb dyniowy	Patrz: Szybkie chlebki	
Chleb marchewkowy	Patrz: Szybkie chlebki	
Chlebki bananowe	Patrz: Szybkie chlebki	
Chlebki cukiniowe	Patrz: Szybkie chlebki	
Chlebki dyniowe	Patrz: Szybkie chlebki	
Ciasta kruche, ciasta z mięsem / zamiennikami mięsa		<b>Wiek 1–5 lat:</b> ¼ pojedynczej porcji 9-calowego ciasta <b>Wiek 6–18 lat:</b> ½ pojedynczej porcji 9-calowego ciasta
Ciasto francuskie		
Ciemne pieczywo bostońskie	Patrz: Szybkie chlebki	
Domowe kulki kukurydziane (hushpuppies)	Mogą zostać uznane w zależności od ilości mąki pełnoziarnistej lub wzbogaconej w przepisie.	
Grzanki		<b>Wiek 1–5 lat:</b> ¼ szklanki <b>Wiek 6–18 lat:</b> ½ szklanki
Krakersy	Patrz: Animal Crackers, Cheez-It®/Cheese Nips® lub krakersy z mąki typu graham.	
Krakersy w kształcie zwierząt		Co najmniej 1½" × 1" <b>Wiek 1–5 lat:</b> 8 krakersów <b>Wiek 6–18 lat:</b> 15 krakersów
Krakersy z mąki typu graham		Co najmniej 5" × 2½" <b>Wiek 1–5 lat:</b> 1 krakers <b>Wiek 6–18 lat:</b> 2 krakersy
Makaron Chow Mein		<b>Wiek 1–5 lat:</b> ¼ szklanki <b>Wiek 6–18 lat:</b> ½ szklanki
Mieszanka studencka	Może zostać uznana na podstawie ilości suchych płatków zbożowych lub ziaren w porcji. Może zawierać dużo soli i cukru.	



## Produkty zbożowe / pieczywo



### NIE SĄ ZALECANE, ALE DOZWOLONE JAKO PRODUKTY ZBOŻOWE / PIECZYWO

Żywność wymieniona poniżej jest uznawana, ale nie jest zalecana.  
Te produkty spożywcze zawierają dużo tłuszczu, soli i/lub cukru.

Artykuły spożywcze	Uwagi	Wielkość porcji Wiek 1–5 lat: Podawaj co najmniej ½ ekw. uncji Wiek 6–18 lat: Podawaj co najmniej 1 ekw. uncji
Panierki	Panierka i bułka tarta mogą być podawane jako część głównego dania w posiłku. Mogą zostać uznane w zależności od ilości mąki pełnoziarnistej lub wzbogaconej w przepisie.	
Panierki do corn-dogów	Patrz: Panierki.	
Panierki z chleba	Patrz: Panierki.	
Party Mix	Może zostać uznane na podstawie ilości suchych płatków zbożowych lub ziaren w porcji. Może zawierać dużo soli.	
Pieczywo smażone, zwykle, bez cukru	Może zostać uznane w zależności od ilości mąki pełnoziarnistej lub wzbogaconej w przepisie.	
Pikantne podplomyki		Co najmniej 4 uncje <b>Wiek 1–5 lat:</b> ¼ dużej macy <b>Wiek 6–18 lat:</b> ½ dużej macy
Popcorn z dodatkami, które zwiększają zawartość tłuszczu, soli lub cukru	Pełnoziarnisty. Nie jest zalecany dla dzieci poniżej 4. roku życia ze względu na ryzyko zadławienia.	<b>Wiek 1–5 lat:</b> 1½ szklanki <b>Wiek 6–18 lat:</b> 3 szklanki
Rogaliki		Co najmniej 34 gramy <b>Wiek 1–5 lat:</b> ½ rogalika <b>Wiek 6–18 lat:</b> 1 rogalik
Szybkie chlebki		Co najmniej 55 gramów <b>Wiek 1–5 lat:</b> ½ kromki <b>Wiek 6–18 lat:</b> 1 kromka
Teddy Grahams®		Co najmniej 1" × ½" <b>Wiek 1–5 lat:</b> ¼ szklanki (12 krakersów) <b>Wiek 6–18 lat:</b> ½ szklanki (24 krakersy)
Tosty francuskie w kształcie paluszków		Co najmniej 18 gramów <b>Wiek 1–5 lat:</b> 2 paluszki <b>Wiek 6–18 lat:</b> 4 paluszki
Twarde tortille taco lub tostady		Co najmniej 14 gramów <b>Wiek 1–5 lat:</b> 1 tortilla <b>Wiek 6–18 lat:</b> 2 tortille
Wszystkie rodzaje muffinów		Co najmniej 55 gramów <b>Wiek 1–5 lat:</b> ½ muffina <b>Wiek 6–18 lat:</b> 1 muffin

## Produkty zbożowe / pieczywo



### NIE SĄ DOZWOLONE JAKO PRODUKTY ZBOŻOWE / PIECZYWO

Artykuły spożywcze wymienione poniżej nie są uznawane.  
Te pokarmy nie spełniają wymogów schematu żywienia CACFP.

Babeczki bez lukru lub z lukrem	Domowe batoniki ryżowo-zbożowe
Babka piaskowa	Figowe ciastka Newtons
Bake rollsy	Kremowe ptysie
Batoniki z granolą	Kukurydza (uznawana za warzywo)
Batony owocowe z ziarnami	Lepkie bułeczki
Biskopciki Nilla	Lorna Doone®
Brownie, zwykłe, lukrowane lub z nadzieniem takim jak serek śmietankowy lub orzechy	Mąka z orzechów lub nasion
Bułeczki cynamonowe	Nachos
Chips Ahoy®	Pączki
Chipsy	Piernik
Chipsy kukurydziane (Doritos®, Fritos®, Tostitos®)	Placki ziemniaczane (mogą być uznane za warzywo)
Chipsy pita	Płatki owsiane, błyskawiczne, smakowe
Chipsy preclowe	Pop Tarts®
Chipsy Taco	Ptysie serowe (Cheetos®, Cheez Doodles®)
Chipsy z tortilli kukurydziane lub pszenne (Doritos®, Fritos®, Sun Chips®, Tostitos®)	Puddingi chlebowe
Chipsy ziemniaczane	Puddingi ryżowe
Ciasta kruche, ciasta deserowe i owocowe	Rożek francuski
Ciasta z popcornu	Rożki do lodów
Ciasteczka imbirowe	Skrobia kukurydziana
Ciasteczka owsiane z rodzynkami	Słodkie bułeczki
Ciasteczka ryżowe Rice Krispies	Słodkie scones
Ciasteczka z orzechami, rodzynkami, kawałkami czekolady lub owocami	Sun Chips®
Ciastka	Teddy Soft Bakes
Ciastka bez lukru lub z lukrem	Wafle do lodów
Ciastka do kawy, domowe lub kupione	Zboża, suche, gotowe do spożycia, powyżej 6 gramów cukru na porcję
Ciastka duńskie	Zbożowe batoniki owocowe
Ciastka mrożone lub niemrożone	Ziemniaczane patyczki
Ciastka z maranty trzcinyowej	Ziemniaki (uznawane za warzywo)
	Zwykłe ciastka



### Wymagania dotyczące mięsa / zamienników mięsa

Schemat żywienia CACFP wymaga, aby mięso lub jego zamienniki były podawane podczas obiadu i kolacji. Mięso / zamiennik mięsa może/mogą być również podawane(-y) jako jeden z dwóch składników w ramach przekąski. Ponadto mięso / zamienniki mięsa może/mogą być zastąpione ziarnami na śniadanie do trzech razy w tygodniu. Sprawdź schemat żywienia CACFP, aby uzyskać informacje o wymaganiach dotyczących wielkości porcji.

- Mięso obejmuje chude czerwone mięso, drób lub ryby, które zostały skontrolowane i zatwierdzone przez odpowiednią agencję stanową lub federalną. Mięso jest doskonałym źródłem wysokiej jakości białka, żelaza i cynku. Przykłady zamienników mięsa, które można uznać za wartościowe, obejmują: sery, jogurty, serki wiejskie, jaja, tofu przygotowane do celów handlowych, gotowaną suszoną fasolę, orzechy i nasiona oraz masła przygotowane na ich bazie (z wyjątkiem żołądździ, kasztanów lub kokosa).
- Tofu dodawane do napojów (takich jak smoothie) lub do potraw w celu poprawy ich konsystencji (takich jak pieczone desery) nie może być zaliczone do wymogu schematu żywienia.
- Jogurt może być zwykły, smakowy, słodzony lub niesłodzony; ale nie może zawierać więcej niż 23 gramy cukru na 6 uncji. Jogurt jest dobrym źródłem białka i wapnia.
- Przykłady: fasola czarna, fasola garbanzo, fasola kidney lub fasola pinto mogą być traktowane jako zamiennik mięsa. Są one doskonałym źródłem białka, błonnika pokarmowego, żelaza i nie zawierają cholesterolu.
- Orzechy i nasiona mogą stanowić nie więcej niż połowę zapotrzebowania na zamienniki mięsa w przypadku obiadu i kolacji. Orzechy i nasiona mogą w całości spełniać wymagania dotyczące zamienników mięsa w przypadku przekąsek.
- Pozycja menu musi zawierać co najmniej ¼ uncji gotowanego, chudego mięsa lub jego odpowiednika, aby spełnić jakąkolwiek część wymogu dotyczącego mięsa / zamienników mięsa.

- Frankfurterki, kielbaski bolońskie, knockwurst lub kielbaski wiedeńskie muszą być w 100% mięsne lub zawierać zamiennie produkty białkowe (APP) jako jedyne substancje wiążące lub wypełniacze. Jednak ze względu na wysoką zawartość soli i tłuszczu mięsa te nie są zalecane.
- Niedozwolone są mięsa przetworzone, zawierające substancje wiążące i wypełniacze, takie jak mąka z warzyw skrobiowych, mleko w proszku, mleko chude o obniżonej zawartości wapnia oraz płatki zbożowe.
- Naturalne sery mogą być wliczane do całości lub części zapotrzebowania na mięso.
- Sery oznaczone jako „produkty zawierające ser” lub „imitacja sera” nie mogą być zaliczane do zamienników mięsa.
- Produkty zawierające ser i sery do smarowania (Velveeta®, Cheez Whiz® lub pimento cheese) nie mogą być uznawane jako zamiennik mięsa.

### Zalecenia dotyczące mięsa / zamienników mięsa

- Mięso (kurczak, indyk, wołowina, wieprzowina, jagnięcina lub ryby) powinno być chude lub niskotłuszczowe.
- Fasola w puszcze nie powinna zawierać dodatku tłuszczu.
- Nie powinno się podawać więcej niż jedną porcję przetworzonego lub wysokotłuszczowego mięsa na tydzień. Dotyczy to hot dogów, nuggetsów z kurczaka, paluszków rybnych, smażonego kurczaka, kielbasek wiedeńskich, corn dogów czy wędlin.
- Należy podawać tylko naturalne sery i wybierać sery o niskiej lub obniżonej zawartości tłuszczu.
- Mięso / zamienniki mięsa powinny być przygotowywane z wykorzystaniem niewielkiej ilości oleju, jeśli jest on potrzebny.
  - Tłuszcze jednonienasycone obniżają poziom cholesterolu. Dobrym źródłem są oliwa z oliwek, olej rzepakowy i olej arachidowy.
  - Tłuszcze wielonienasycone poprawiają poziom tłuszczów we krwi. Dobrymi źródłami są olej słonecznikowy, olej krokoszowy i olej roślinny.
  - Tłuszcze nasycone i tłuszcze trans zwiększają poziom cholesterolu. Ogranicz margarynę, tłuszcz piekarski, tłuszcz zwierzęcy i masło.

## Mięso / zamienniki mięsa



**Mięso / zamienniki mięsa**  
o wysokiej zawartości ważnych składników odżywczych

Mięso i jego zamienniki są doskonałym źródłem żelaza i wapnia.

### MIĘSO / ZAMIENNIKI MIĘSA

Artykuły spożywcze	Żelazo	Wapń
Indyk	●	
Jaja	●	
Masło orzechowe	●	
Mięso	●	
Migdały		●
Nasiona słonecznika		●
Orzechy brazylijskie		●
Skorupiaki	●	
Suszona fasola i groch	●	
Tofu	●	●
Tuńczyk	●	







### Pytania i odpowiedzi dotyczące mięsa / zamienników mięsa

**Pyt.:** Czy pizza może być uznana za zamiennik mięsa?

**Odp.:** Tak, jeśli posiada etykietę żywienia dzieci (CN). Wszystkie produkty z oznaczeniem CN są uznawane. Jeśli jest przygotowana w domu, musi zawierać wymaganą ilość mięsa / zamienników mięsa na porcję, aby mogła zostać uznana.

**Pyt.:** Mamy dzieci, które nie mogą jeść pewnych rodzajów mięsa z powodów religijnych. Jak możemy zgłosić te dzieci do programu żywnościowego?

**Odp.:** Można zastąpić te rodzaje dopuszczalnym zamiennikiem mięsa. Patrz: Czy można podawać posiłki wegetariańskie?

**Pyt.:** Czy ser amerykański jest dopuszczalny?

**Odp.:** Tylko wtedy, gdy na etykiecie widnieje informacja o procesie pasteryzacji sera. Etykiety z napisem „imitacja sera” i „produkt serowy” nie są uznawane.

**Pyt.:** Czy można podawać posiłki wegetariańskie?

**Odp.:** Tak. Posiłki muszą spełniać wymogi schematu żywienia CACFP. Przykłady zamienników mięsa, które można uznać to: naturalny i przetworzony twaróg, jogurt, jajka, tofu, gotowana suszona fasola, masło orzechowe i masło z nasion lub dowolna kombinacja powyższych. Patrz: Załącznik C.

**Pyt.:** Czy jogurt jest dopuszczalny?

**Odp.:** Tak, jogurt jest uznawany jako zamiennik mięsa. Jogurt może być zwykły, smakowy, słodzony lub niesłodzony, ale nie może zawierać więcej niż 23 gramy cukru na 6 uncji porcji lub 15,3 grama cukru na 4 uncje porcji. Cztery uncje owocowego lub nieowocowego jogurtu odpowiadają jednej uncji zamiennika mięsa. Owoce w jogurcie nie mogą być uznane jako składnik owocowy.



## Mięso / zamienniki mięsa



### PRODUKTY ZALECANE JAKO MIĘSO / ZAMIENNIKI MIĘSA

Artykuły spożywcze	Uwagi
<b>Chuda wieprzowina</b>	Należy usunąć z wieprzowiny cały widoczny tłuszcz, a następnie ją upiec.
<b>Chuda wołowina</b>	Należy odciąć widoczny tłuszcz i raczej piec mięso, zamiast je smażyć. Należy wybierać mieloną wołowinę, która jest w co najmniej 90% chuda.
<b>Chudy indyk</b>	Ugotuj lub upiecz indyka bez skóry. Wybieraj indyka mielonego, który jest w co najmniej 90% chudy.
<b>Domowa ryba w galarecie</b>	Ryba w galarecie może być zaliczona na podstawie ilości ryby w każdej porcji.
<b>Domowe sosy mięsne</b>	Tylko domowe. Muszą zawierać wymaganą ilość mięsa w każdej porcji.
<b>Domowe zupy</b>	Zupy zawierające mięso, ryby, drób lub inne zamienniki mięsa są uznawane jako źródło mięsa / zamienników mięsa, jeżeli można określić wymaganą minimalną ilość ¼ uncji mięsa / zamienników mięsa na porcję.
<b>Falafel</b>	Ilość fasoli lub innego mięsa w każdej porcji może zostać uznana jako spełniająca wymóg. Porcja ¼ szklanki odpowiada 1 uncji zamiennika mięsa.
<b>Fasola konserwowa lub sucha</b>	Porcja ¼ szklanki odpowiada 1 uncji zamiennika mięsa. Zieloną lub żółtą fasolę w puszcze zalicza się do warzyw, a nie do zamienników mięsa.
<b>Hummus</b>	Pasta z purée z fasoli garbanzo / ciecierzycy. Ilość fasoli lub innego mięsa w każdej porcji może zostać uznana jako spełniająca wymóg. Porcja ¼ szklanki odpowiada 1 uncji zamiennika mięsa.
<b>Jagnięcina</b>	Należy usunąć z jagnięciny cały widoczny tłuszcz, a następnie ją upiec.
<b>Jaja</b>	Gotowane jajka są dobrym źródłem białka. ½ dużego jajka odpowiada 1 uncji zamiennika mięsa. Surowe jajka nie są dozwolone.
<b>Jogurt</b>	Uznawany w ramach posiłków i przekąsek. Może być zwykły, smakowy, słodzony lub niesłodzony, ale nie może zawierać więcej niż 23 gramy cukru na 6 uncji. 4 uncje jogurtu odpowiadają 1 uncji zamiennika mięsa.
<b>Jogurt w formie pałeczek lub tubek</b>	Może zaliczony do posiłków i przekąsek, jeśli zawiera nie więcej niż 23 gramy cukru na 6 uncji. Dwie tubki (lub 4 uncje) jogurtu odpowiadają 1 uncji mięsa.
<b>Kupiona ryba w galarecie</b>	Ponieważ ten produkt składa się w 50% z ryby, 4 uncje ryby w galarecie są równe 2 uncjom ryby.
<b>Kurczak</b>	Należy ugotować lub upiec kurczaka bez skóry. Należy wybierać kurczaka mielonego, który jest w co najmniej 90% chudy.
<b>Makaron, 100% mąka roślinna</b>	Makaron z roślin strączkowych może być użyty do spełnienia wymogu składnika warzywnego LUB mięsnego, ale nie obu w tym samym posiłku. Musi być podany z innym uznanym zamiennikiem mięsnym, aby został zaliczony. ¼ szklanki ugotowanego makaronu = 1 uncja zamiennika mięsa.
<b>Masła sojowe</b>	Masło sojowe wyprodukowane w 100% z orzechów sojowych stanowi porcję uznawaną. Jest to dobra alternatywa dla masła orzechowego dla osób uczulonych na orzechy. CACFP zaleca podawanie masła sojowego w połączeniu z mięsem / zamiennikami mięsa, ponieważ wielkość porcji samego masła sojowego może być zbyt duża dla dzieci.
<b>Masła z orzechów i nasion</b>	CACFP zaleca podawanie masła z orzechów i nasion w połączeniu z mięsem / zamiennikami mięsa, ponieważ wielkość porcji samego masła z orzechów i nasion może być zbyt duża dla dzieci.
<b>Masło orzechowe</b>	Patrz: Masła z orzechów i nasion.
<b>Nasiona</b>	Patrz: Orzechy.
<b>Odtłuszczony lub niskotłuszczowy serek wiejski</b>	Porcja ¼ szklanki odpowiada 1 uncji zamiennika mięsa.

## Mięso / zamienniki mięsa



### PRODUKTY ZALECANE JAKO MIĘSO / ZAMIENNIKI MIĘSA

Artykuły spożywcze	Uwagi
<b>Orzechy</b>	Orzechy mogą być zaliczone jako jedna porcja zamiennika mięsa w ramach przekąski i jako połowa porcji zamiennika mięsa na obiad lub kolację. Nie należy podawać orzechów dzieciom poniżej 4. roku życia ze względu na ryzyko zadławienia.
<b>Owoce morza / skorupiaki</b>	Muszą być w pełni ugotowane; tylko jadalna część ryby jest uznawana.
<b>Quiche</b>	Porcja jajka i sera jest uznawana jako zamiennik mięsa.
<b>Ryby</b>	Rybę należy ugotować lub upiec.
<b>Ser amerykański</b>	Dopuszczalny tylko wtedy, gdy na etykiecie widnieje informacja o procesie pasteryzacji sera. Etykiety z napisem „imitacja sera” i „produkt serowy” nie są uznawane. Porcja 1 uncji pasteryzowanego sera odpowiada porcji 1 uncji mięsa.
<b>Ser naturalny o obniżonej zawartości tłuszczu</b>	Przykłady: Cheddar, Colby, Monterey Jack, Mozzarella, Muenster, Provolone lub Swiss. Porcja 1 uncji naturalnego sera odpowiada porcji 1 uncji zamiennika mięsa. Należy ograniczyć do jednej porcji tygodniowo ze względu na wysoką zawartość tłuszczu i soli.
<b>Ser Ricotta, odtłuszczony lub częściowo odtłuszczony</b>	Porcja ¼ szklanki odpowiada 1 uncji zamiennika mięsa.
<b>Smażona fasola</b>	Wybierz smażoną fasolę z puszki o niższej zawartości tłuszczu lub wykorzystaj domowy przepis o niskiej zawartości tłuszczu. Porcja ¼ szklanki odpowiada 1 uncji zamiennika mięsa.
<b>Soczewica</b>	Patrz: Fasola konserwowa lub sucha.
<b>Suchy groch</b>	Patrz: Fasola konserwowa lub sucha.
<b>Surimi</b>	Sprawdź etykietę żywienia dzieci (CN) lub oświadczenie o składzie produktu (PFS). Jeśli etykieta CN lub PFS nie są dostępne, 3 uncje surimi odpowiadają 1 uncji mięsa lub zamiennika mięsa.
<b>Tahini</b>	Pasta z mielonych nasion sezamu. Patrz: Masła z orzechów i nasion.
<b>Tempeh</b>	Zwykły tempeh jest uznawany tylko wtedy, gdy zawiera następujące dozwolone składniki: soja (lub inne rośliny strączkowe), woda, tempeh, ocet, przyprawy lub zioła. Należy pamiętać, że produkty te mogą zawierać dodatek sodu i tłuszczu. 1 uncja zwykłego tempehu = 1 uncja zamiennika mięsa. Tempeh zmieszany z innymi składnikami jest uznawany tylko wtedy, gdy jest to uzasadnione etykietą CN lub PFS.
<b>Tofu</b>	Tofu jest produkowane z soi. Uznawane jako zamiennik mięsa. Jednak tofu dodawane do napojów (takich jak smoothie) lub potraw w celu poprawienia tekstury (takich jak pieczone desery) nie może być zaliczone jako spełniające wymóg schematu żywienia.
<b>Tuńczyk w puszcze</b>	Wybierz tuńczyka o niskiej zawartości sodu, w wodzie.
<b>Twarożek</b>	Patrz: Serek wiejski.
<b>Zupy fasolowe</b>	Przykłady: zupa z grochu, zupa z fasoli szparagowej lub zupa z soczewicy. ½ szklanki liczy się jako ¼ szklanki fasoli lub 1 uncja zamiennika mięsa.
<b>Zupy przygotowane do celów komercyjnych</b>	Przykłady: fasola, soczewica lub groch łuskany. ½ szklanki odpowiada 1 uncji zamiennika mięsa dla odtworzonej konserwy w puszcze. W przypadku produktu domowego użyj ilości grochu, fasoli lub soczewicy w przepisie, aby obliczyć wiarygodną porcję.

## Mięso / zamienniki mięsa



### NIE SĄ ZALECANE, ALE DOZWOLONE JAKO MIĘSO / ZAMIENNIK MIĘSA

Żywność wymieniona poniżej jest uznawana, ale nie jest zalecana. Przetworzone mięso nie powinno być podawane częściej niż raz w tygodniu ze względu na wysoką zawartość tłuszczu i soli.

Artykuły spożywcze	Uwagi
<b>Bekon kanadyjski</b>	0,5 kg (16 uncji) odpowiada 11 jednouncjowym porcjom gotowanego mięsa.
<b>Bekon z indyka</b>	Zaliczany tylko wtedy, gdy jest to uzasadnione etykietą CN lub PFS. Wysoka zawartość sodu i tłuszczu.
<b>Corn dogi, frankfurterki, hot dogi</b>	Muszą być w 100% mięsne lub zawierać zamiennie produkty białkowe (APP) jako jedyne substancje wiążące lub wypełniacze. Wysoka zawartość soli i tłuszczu.
<b>Domowa pizza</b>	Domowa pizza może być zaliczona na podstawie ilości mięsa / zamienników mięsa w każdej porcji.
<b>Domowe zapiekanki mięsno-warzywne</b>	Domowe zapiekanki mięsno-warzywne mogą być zaliczone na podstawie ilości mięsa / zamienników mięsa w każdej porcji.
<b>Domowy makaron z serem</b>	Ser użyty w domowym przepisie może być uznany jako spełniający wymogi zamienników mięsa.
<b>Flaczki</b>	Białko niskiej jakości.
<b>Frankfurterki, mięso i drób</b>	Patrz: Corn dogi.
<b>Hot dogi</b>	Patrz: Corn dogi.
<b>Jaja faszerowane</b>	Wysoka zawartość cholesterolu i tłuszczu. Zamiast przygotowywać z majonezem, wypróbuj odmianę pasty o niższej zawartości tłuszczu. Patrz: Jajka.
<b>Jamajskie paszteciki wołowe</b>	Tylko wołowina jest uznawana. Zaliczane tylko wtedy, gdy jest to uzasadnione etykietą CN lub PFS. Wysoka zawartość soli i tłuszczu.
<b>Kiełbasy luzem, łączone lub w plasterkach, w tym zwyczajne i wiedeńskie</b>	Nie mogą zawierać produktów ubocznych pochodzenia mięsnego lub drobiowego, zbóż, substancji wiążących lub wypełniaczy. Nie mogą zawierać więcej niż 50% tłuszczu, który można odciąć.
<b>Mielonka</b>	Nie może zawierać produktów ubocznych, zbóż ani wypełniaczy.
<b>Naturalny, zwykły ser</b>	Przykłady: amerykański, Cheddar, Colby, Monterey Jack, Mozzarella, Muenster, Provolone lub Swiss. Porcja 1 uncji naturalnego sera odpowiada porcji 1 uncji zamiennika mięsa. Ze względu na wysoką zawartość tłuszczu ser nie jest zalecany częściej niż raz w tygodniu, chyba że jest niskotłuszczowy.
<b>Nerki</b>	Nerki mają wysoką zawartość cholesterolu i tłuszczu.
<b>Nuggetsy z kurczaka</b>	Tylko kurczak jest uznawany. Jeśli posiada oznaczenie CN, sprawdź prawidłową wielkość porcji na etykiecie. Jeśli nie ma etykiety CN, 2 uncje nuggetsów z kurczaka odpowiadają 1 uncji mięsa. Nuggetsy z kurczaka wliczają się do składników mięsnych / zamienników mięsa i składników zbożowych posiłku, jeśli porcja jest podwojona.



## Mięso / zamienniki mięsa



### NIE SĄ ZALECANE, ALE DOZWOLONE JAKO MIĘSO / ZAMIENNIK MIĘSA

Żywność wymieniona poniżej jest uznawana, ale nie jest zalecana. Przetworzone mięso nie powinno być podawane częściej niż raz w tygodniu ze względu na wysoką zawartość tłuszczu i soli.

Artykuły spożywcze	Uwagi
Paluszki rybne /nuggetsy rybne/ ciastka rybne	Patrz: Nuggetsy z kurczaka.
Pasztetowa	Nie może zawierać substancji wiążących ani wypełniaczy.
Peklowana wołowina	
Prasowane/gotowane produkty mięsne	Muszą być w 100% mięsne lub zawierać zamiennie produkty białkowe (APP) jako jedyne substancje wiążące lub wypełniacze. Wysoka zawartość soli i tłuszczu.
Sery ricotta z pełnego mleka	Porcja ¼ szklanki odpowiada 1 uncji zamiennika mięsa.
Skrzydółka z indyka	Należy podać 5 uncji ugotowanej masy, aby zapewnić 1,5 uncji mięsa z indyka.
Skrzydółka z kurczaka	Należy podać 6 uncji ugotowanej masy, aby zapewnić 1,5 uncji mięsa.
Suszone i półsuszone mięso, drób i owoce morza, których nie trzeba przechowywać w lodówce	Zaliczane tylko wtedy, gdy jest to uzasadnione etykietą CN lub PFS. Produkty te mają wysoką zawartość dodanego sodu i mogą mieć również wysoką zawartość tłuszczu.
Wątroba	Wątroba ma wysoką zawartość cholesterolu i tłuszczu.
Żywność w puszkach lub mrożona	Przykłady: gulasz wołowy, burrito, chili, gulasz mięsny, pizza, placki lub ravioli. Te produkty liczą się tylko wtedy, gdy posiadają etykietę CN. Sprawdź prawidłową wielkość porcji na etykiecie. Przetworzona żywność łączona, taka jak ta, jest zwykle bardziej tłusta i słona niż żywność przygotowywana w domu.

## Mięso / zamienniki mięsa



### NIE SĄ DOZWOLONE JAKO MIĘSO / ZAMIENNIK MIĘSA

Artykuły spożywcze wymienione poniżej nie są uznawane.  
Te pokarmy nie spełniają wymogów schematu żywienia CACFP.

Bekon / produkty imitujące bekon	Produkty zawierające ser (niektóre sery amerykańskie)
Burgery sojowe lub inne produkty sojowe (Patrz: Załącznik C).	Produkty zawierające ser / sery do smarowania (Velveeta, ser Whiz, ser pimento)
Dziczyzna/ptactwo	Ravioli (Patrz: Żywność w puszkach lub mrożona).
Flaki	Samodzielnie złowione ryby
Imitacje frankfurterek	Scrapple
Imitacje serów	Sery kremowe i sery Neufchatel
Kasztany	Sery parmezanowe
Kupione zapiekanki mięsno-warzywne (Patrz: Żywność w puszkach lub mrożona).	Sery Romano
Makarony z serem w pudełkach	Solona wieprzowina
Mięso ze zwierzęcia ubitego we własnym zakresie i każde inne mięso niepoddane inspekcji USDA	Szynki
Ogony wołowe	Wieprzowe nóżki, kości szyjne lub ogony
Pepperoni	Żołędzie
Porcja kupionego ciasta na pizzę może być uznana jako produkty zbożowe / pieczywo. (Patrz: Żywność w puszkach lub mrożona).	Zupy przygotowane do celów komercyjnych (inne niż z grochu, fasoli lub soczewicy)
Produkty na bazie jogurtu (mrożony jogurt, jogurt pitny, batony jogurtowe, owoce lub orzechy pokryte jogurtem)	



CACFP wymaga, aby wszystkie uczestniczące w programie domy opieki dziennej i ośrodki opieki nad dziećmi oferowały posiłki wszystkim niemowlętom zapisanym do placówki, jeśli dziecko znajduje się pod opieką podczas wydawania posiłków. Mleko matki lub mieszanka mleczna wzbogacona żelazem (lub kombinacja obu) muszą być podawane we wszystkich posiłkach i przekąskach podawanych niemowlętom do jednego roku życia. Mleko matki jest optymalnym wyborem i zaleca się, aby było podawane do pierwszych urodzin dziecka. Niemowlętom spożywającym mleko w proszku ośrodki opieki nad dziećmi muszą oferować co najmniej jeden preparat wzbogacony żelazem, który zaspokoi potrzeby co najmniej jednego niemowlęcia objętego opieką.

Stowarzyszenie American Academy of Pediatrics zaleca wyłączne karmienie piersią przez pierwsze 6 miesięcy życia i dalsze karmienie piersią przez kolejne 12 miesięcy. Placówki opieki nad dziećmi odgrywają ważną rolę w promowaniu karmienia piersią. Mogą:

- zachęcać matki do podawania swoim dzieciom mleka kobiecego,
- zapewniać spokojne, prywatne miejsce dla matek, które przychodzą do przedszkola, aby karmić piersią

Aby jeszcze bardziej wspierać karmienie piersią, dopuszcza się zwrot kosztów za posiłki, gdy matka karmiąca piersią przychodzi do domu opieki dziennej lub ośrodka i bezpośrednio karmi swoje dziecko.

Niemowlęta są podzielone na dwie grupy wiekowe: od narodzin do 5 miesięcy i od 6 miesięcy do pierwszych urodzin. Mleko matki i/lub mleko w proszku dla niemowląt jest podawane niemowlętom w wieku od narodzin do 5 miesięcy. Wprowadzenie stałych pokarmów może rozpocząć się około 6 miesiąca życia, jeśli niemowlę osiągnęło odpowiedni poziom rozwoju. Decyzję o podawaniu określonych pokarmów należy zawsze podejmować z rodzicem lub opiekunem niemowlęcia.

Schemat żywienia niemowląt CACFP wykorzystuje zakresy wielkości porcji (np. 0–2 łyżki stołowe warzyw), aby umożliwić elastyczność rodzajów i ilości żywności, która musi być podawana niemowlętom, jeśli składa się wniosek o zwrot kosztów.

- Ilość 0 łyżek stołowych oznacza, że dana pozycja jest opcjonalna, jeśli niemowlę nie osiągnęło jeszcze poziomu rozwoju odpowiedniego do spożycia tego pokarmu.
- Oznacza to również, że można podać mniej niż 1 łyżkę

Pokarmy stałe są potrzebne niemowlętom w wieku od 6 miesięcy aż do ukończenia pierwszego roku życia tylko wtedy, gdy są one rozwojowo gotowe do ich przyjmowania. Zaleca się karmienie na żądanie, ponieważ niektóre dzieci mogą mieć mały apetyt. Ilości wymienione w schemacie żywienia to porcje minimalne. Niemowlęta mogą potrzebować jedzenia co dwie godziny (lub częściej) i mogą jeść mniej niż oferowana ilość. Podawane jedzenie powinno mieć odpowiednią teksturę i konsystencję.

CACFP będzie refundować posiłki i przekąski zawierające tylko mleko matki lub mieszankę mleczną wzmocnioną żelazem, niezależnie od tego, czy zostały one dostarczone przez opiekuna, czy rodzica. Jeśli rodzic zażąda, by jego dziecko było karmione pokarmami stałymi, może dostarczyć tylko jeden składnik posiłku podlegającego refundacji. Może to być mleko matki / mieszanka mleczna lub pokarm stały.



## Wymagania

- Rodzice mogą poprosić opiekunów o kontynuowanie karmienia niemowlęcia mlekiem matki po jego pierwszych urodzinach. W CACFP mleko matki jest dozwolonym substytutem mleka dla dzieci w każdym wieku.
- Niemowlętom, które regularnie spożywają mniej niż minimalną ilość mleka matki lub mieszanki mlecznej na jedno karmienie, może zostać podana porcja mniejsza niż minimalna. Dodatkowe mleko matki lub mieszanka mleczna musi być podana w późniejszym czasie, jeżeli niemowlę jest nadal głodne.
- Warzywa lub owoce, lub oba, muszą być podawane podczas wszystkich posiłków, w tym przekąsek dla niemowląt od 6 miesięcy do pierwszych urodzin, jeśli są one gotowe do ich przyjęcia.
- Wszystkie warzywa i owoce muszą być przetarte, rozgniecione lub posiekane do odpowiedniej konsystencji w zależności od indywidualnych potrzeb rozwojowych.
- Gotowe do spożycia płatki śniadaniowe mogą być podawane jako zboże dla niemowląt od 6 miesięcy do pierwszych urodzin tylko w ramach przekąsek, gdy dzieci te są na odpowiednim poziomie rozwoju. Płatki śniadaniowe nie mogą zawierać więcej niż 6 gramów cukru na uncję.
- Płatki dla niemowląt wzmocnione żelazem mogą być podawane zamiast chleba / krakersów / płatków śniadaniowych podczas przekąsek, w zależności od indywidualnych potrzeb rozwojowych i nawyków żywieniowych.
- Sery, twarogi, jogurty i całe jajka są dozwolonymi zamiennikami mięsa dla niemowląt w wieku 6 miesięcy i starszych.
- Mleko krowie nie może być podawane przed ukończeniem 1. roku życia, zgodnie z zaleceniami Amerykańskiej Akademii Pediatryi.
- Soków nie wolno podawać dzieciom przed ukończeniem 1. roku życia.
- Pełne mleko może być podawane od 1. roku życia.
- CACFP dopuszcza 1-miesięczny okres przejściowy dla dzieci w wieku od 12 miesięcy do 13 miesięcy, aby ułatwić przejście z mieszanki mlecznej lub mleka matki na mleko pełne. Oświadczenie lekarskie podczas tego okresu przejściowego nie jest wymagane.

# Żywność dla niemowląt



## Uwaga!

- Nigdy nie podawaj butelki niemowlęciu podczas drzemki. Może to spowodować zadławienie, próchnicę zębów i infekcje uszu.
- Przepisy Biura ds. Dzieci i Rodziny (Office of Children and Family Services) nie pozwalają na podgrzewanie butelek i pokarmów stałych w kuchence mikrofalowej. Może dojść do nierównomiernego podgrzania i poparzenia ust niemowlęcia.

## Uwaga dotycząca substytutów żywności

Jeśli konieczne jest odstępstwo od schematu żywienia (np. podanie mieszanki mlecznej o niskiej zawartości żelaza), dostawca/ośrodek musi przechowywać zaświadczenie od uznanej placówki medycznej. Musi ono określać wymagane substytuty żywności. Dopiero wtedy posiłek/przekąska kwalifikuje się do zwrotu kosztów.

## Więcej informacji

Więcej informacji na temat rozwoju niemowląt, żywienia niemowląt i bezpiecznego obchodzenia się z żywnością można znaleźć w dokumencie USDA *Karmienie niemowląt w Programie żywieniowym dla dzieci i dorosłych* na stronie internetowej <https://www.fns.usda.gov/tn/feeding-infants-child-and-adult-care-food-program>.

## CACFP – Miejsce Przyjazne Karmieniu Piersią

Ochrona, promocja i wspieranie karmienia piersią jest ważną częścią zdrowia publicznego. W ramach Programu żywnościowego dla dzieci i dorosłych zapraszamy do przyłączenia się do ogólnokrajowych wysiłków mających na celu wspieranie karmiących matek i niemowląt. Jeśli chcesz, aby twoje centrum opieki nad dziećmi lub dom opieki dziennej zostały oznaczone jako miejsce Przyjazne Karmieniu Piersią, prosimy o kontakt z CACFP pod numerem 1-800-942-3858 lub za pośrednictwem strony <https://www.health.ny.gov/prevention/nutrition/cacfp/breastfeedingspon.htm>.







## ARTYKUŁY SPOŻYWCZE AKCEPTOWALNE I ZALECANE DLA NIEMOWLĄT OD 6 MIESIĄCA DO PIERWSZYCH URODZIN

Poniższe produkty muszą być przygotowane w formie, która jest odpowiednia dla niemowlęcia i nadaje się do bezpiecznego spożycia jako przekąska, zmniejszając szanse zadławienia się. Na przykład:

- Pokrój miękką tortillę na małe, cienkie paski
- Rozgnieć miękkie, dojrzałe warzywa i owoce (takie jak awokado, banany i brzoskwinie)
- Ugotuj i rozgnieć jabłka, gruszki, zieloną fasolkę lub słodkie ziemniaki.

### PRODUKTY ZBOŻOWE / PIECZYWO

Angielskie muffiny

Bułki (ziemniaczane, pszenne, białe, pełnoziarniste)

Chlebki pita (pszenne, białe, pełnoziarniste)

Herbatniki

Herbatniki na ząbkowanie

Krakersy (w kształcie zwierząt, z mąki graham produkowane bez miodu [nawet miód wykorzystany w wypiekach może zawierać szkodliwe zarodniki, które mogą wywołać poważną chorobę u niemowląt], mace, słone krakersy)

Pieczyczo (francuskie, włoskie, żytnie, białe, pełnoziarniste)

Płatki owsiane bez dodatków (Cheerios®)

Płatki zbożowe dla niemowląt wzbogacone żelazem

Sucharek

Tortille miękkie (kukurydziane, pszenne)

### OWOCE

Banany

Brzoskwinie

Gruszki

Melony

Mus jabłkowy

Śliwki

### WARZYWA

Awokado

Buraki

Dynia

Groszek

Marchewka

Rzepa

Słodkie ziemniaki

Szpinak

Zielona fasola

### MIĘSO / ZAMIENNIKI MIĘSA

Chude mięso, drób lub ryby

Jaja (całe)

Serki wiejskie

Sery

Sucha fasola, groch lub soczewica

# Żywność dla niemowląt



## ZALECANE JAKO ŻYWNOŚĆ DLA NIEMOWLĄT

Artykuły spożywcze	Uwagi
<b>Domowa żywność dla niemowląt</b>	Unikaj dodawania soli, tłuszczu, cukru i innych przypraw.
<b>Fasola konserwowa lub sucha</b>	Gotowana, suszona lub puszkowana fasola może stanowić zamiennik mięsa dla niemowląt w wieku 6 miesięcy i starszych. Suszona lub puszkowana fasola powinna być przygotowana do odpowiedniej dla niemowląt konsystencji (purée lub przecier). Przykłady: kidney, pinto, navy i czarna fasola. Zieloną lub żółtą fasolę zalicza się do warzyw, a nie do zamienników mięsa.
<b>Herbatniki na żąbkowanie</b>	PRZEKĄSKI podaje się TYLKO odpowiednio rozwiniętym dzieciom w wieku 6 miesięcy i starszym. Zaliczane jako produkty zbożowe / pieczywo.
<b>Jaja (całe)</b>	Produkty liczone jako zamiennik mięsa. Produkt może być podawany wyłącznie odpowiednio rozwiniętym dzieciom w wieku 6 miesięcy i starszym. Wszystkie jajka powinny być odpowiednio przechowywane w lodówce, umyte wodą, a następnie dokładnie ugotowane (nie należy podawać jaj na miękko), aby uniknąć Salmonelli.
<b>Jogurt</b>	Produkty liczony jako zamiennik mięsa. Mogą być podawane na śniadanie, obiad lub kolację wyłącznie odpowiednio rozwiniętym dzieciom w wieku 6 miesięcy i starszym. Nie może zawierać więcej niż 23 gramy cukru na 6 uncji.
<b>Krakersy</b>	PRZEKĄSKI podaje się TYLKO odpowiednio rozwiniętym dzieciom w wieku 6 miesięcy i starszym. Zaliczane jako produkty zbożowe / pieczywo. Przykłady: Club Crackers, Goldfish, mace, grzanki Melba, krakersy serwowane z ostrygami, krakersy ryżowe, RyKrisp, słone krakersy, Sociables, Wasa lub chleb chrupki. Produkty te nie powinny zawierać nasion, orzechów ani całych ziaren zbóż, aby zmniejszyć ryzyko zadławienia.
<b>Mięsa</b>	Mogą być podawane na śniadanie, obiad lub kolację wyłącznie odpowiednio rozwiniętym dzieciom w wieku 6 miesięcy i starszym. Wybieraj zwykłe, chude mięso, ryby i drób. W przypadku mięs przygotowanych do celów komercyjnych dla niemowląt mięso musi być wymienione jako pierwszy składnik na etykiecie.
<b>Mieszanki mleczne dla niemowląt (w tym na bazie soi)</b>	Muszą spełniać wymogi definicji opracowanej przez Agencję ds. Żywności i Leków (Food and Drug Administration, FDA) dla mieszanek mlecznych wzbogaconych żelazem. Na etykiecie musi być napisane „z żelazem” lub „wzbogacone żelazem”. Amerykańska Akademia Pediatrii zaleca, aby w pierwszym roku życia jedyną akceptowalną alternatywą dla mleka matki była wzbogacona żelazem mieszanka mleczna dla niemowląt i aby nie stosować mieszanek o niskiej zawartości żelaza. Do podania mieszanki mlecznej, która nie spełnia wymogu FDA dotyczącego wzbogacenia żelazem, wymagane jest oświadczenie lekarskie.
<b>Mieszanki sojowe</b>	Patrz: Mieszanka mleczna dla niemowląt.
<b>Mleko matki</b>	Podgrzej na kuchence lub pod ciepłą bieżącą wodą. Nigdy nie podgrzewaj w mikrofalówce.



## ZALECANE JAKO ŻYWNOŚĆ DLA NIEMOWLĄT

Artykuły spożywcze	Uwagi
<b>Owoce</b>	Warzywa lub owoce, bądź oba te produkty, muszą być podawane na śniadanie, obiad, kolację i podwieczorek niemowlętom w wieku 6 miesięcy i starszym. W przypadku owoców przygotowanych do celów komercyjnych dla niemowląt owoce muszą być wymienione jako pierwszy składnik na etykiecie. Owoce mogą wymagać krojenia, tłuczenia, przecierania i/lub gotowania, aby zmniejszyć ryzyko zadławienia się niemowląt.
<b>Pieczywo</b>	PRZEKĄSKI podaje się TYLKO odpowiednio rozwiniętym dzieciom w wieku 6 miesięcy i starszym. Muszą być bogate w pełne ziarna lub wzbogacone. Przykłady: bagle, pieczywo francuskie, włoskie, żytnie, białe lub pełnoziarniste.
<b>Płatki zbożowe dla niemowląt wzbogacone żelazem</b>	Pierwsze płatki dla niemowląt. Wybierz zwykłe płatki dla niemowląt wzbogacone żelazem, takie jak płatki ryżowe, jęczmienne, owsiane i płatki mieszane. Mogą być podawane na śniadanie, obiad, kolację i przekąskę.
<b>Płatki zbożowe gotowe do spożycia</b>	WYŁĄCZNIE W RAMACH PRZEKĄSEK. Zaliczane jako produkty zbożowe / pieczywo. Płatki zbożowe gotowe do spożycia mogą być podawane na przekąskę niemowlętom w wieku 6 miesięcy i starszym. Płatki nie mogą zawierać więcej niż 6 gramów cukru na uncję. Przykłady: Cheerios, Kix, ryż dmuchany.
<b>Produkty zbożowe</b>	Produkt może być podawany wyłącznie odpowiednio rozwiniętym dzieciom w wieku 6 miesięcy i starszym. Niektóre przykłady obejmują pieczywo, krakersy i gotowe do spożycia płatki zbożowe.
<b>Ryby</b>	Produkty liczone jako zamiennik mięsa. Przykłady: plamiak lub dorsz. Dokładnie sprawdź rybę i usuń ości. Podawaj dopiero po bezproblemowym wprowadzeniu do menu dzieciom około 6 miesiąca życia i starszym. Unikaj rekina, miecznika, makreli królewskiej lub płyteczników ze względu na możliwe wysokie poziomy rtęci.
<b>Serki wiejskie</b>	Produkty liczone jako zamiennik mięsa. Produkt może być podawany wyłącznie odpowiednio rozwiniętym dzieciom w wieku 6 miesięcy i starszym.
<b>Sery</b>	Produkty liczone jako zamiennik mięsa. Produkt może być podawany wyłącznie odpowiednio rozwiniętym dzieciom w wieku 6 miesięcy i starszym. Przykłady: sery naturalne takie jak Cheddar, Colby, Monterey Jack lub Mozzarella
<b>Warzywa</b>	Warzywa lub owoce, bądź oba te produkty, muszą być podawane na śniadanie, obiad, kolację i podwieczorek niemowlętom w wieku 6 miesięcy i starszym. Świeże, mrożone lub puszkowane warzywa muszą zostać przygotowane (w razie potrzeby ugotowane). W przypadku warzyw przygotowanych do celów komercyjnych dla niemowląt warzywa muszą być wymienione jako pierwszy składnik na etykiecie. Surowe warzywa mogą spowodować u niemowląt zadławienie.
<b>Żywność dla niemowląt wyprodukowana do celów komercyjnych</b>	Patrz: Warzywa, owoce lub mięso



## NIEDOZWOLONE JAKO ŻYWNOŚĆ DLA NIEMOWLĄT

Pokarmy wymienione poniżej nie są uznawane.  
Nie wliczają się do wymagań schematu żywienia CACFP.

Artykuły spożywcze	Uwagi
Ciasteczka, ciasta	Desery na bazie zbóż nie są uznawane w przypadku niemowląt.
Czekolada	Może powodować reakcje alergiczne.
Desery dla niemowląt	Patrz: Desery dla niemowląt.
Domowe desery dla niemowląt	Przykłady: puddingi dla niemowląt, sosy angielskie dla niemowląt, cobbler dla niemowląt lub desery owocowe dla niemowląt. Nie w 100% z owoców. Często zawierają dużo cukru, tłuszczu i mają mało składników odżywczych.
Hot dogi	Mogą powodować zadławienie. Nie są przeznaczone dla niemowląt.
Kiełbaski	Mogą powodować zadławienie. Nie są przeznaczone dla niemowląt.
Maślanka	Nie powinna być podawana niemowlętom.
Masło orzechowe lub inne masła z orzechów i nasion	Mogą powodować zadławienie. Nie są przeznaczone dla niemowląt.
Mieszanki mleczne dla niemowląt o niskiej zawartości żelaza (w tym na bazie soi)	Dopuszczalna jest tylko mieszanka mleczna wzbogacona żelazem. Wyjątek medyczny: Należy posiadać podpisane oświadczenie od uznanego organu medycznego.
Mieszanki mleczne dla niemowląt wyprodukowane poza Stanami Zjednoczonymi	
Mieszanki soków warzywnych/owocowych	Patrz: Sok owocowy.
Miód	Miody (w tym miód gotowany lub pieczony w produktach takich jak miodowe krakersy graham) nie powinny być podawane niemowlętom poniżej 1. roku życia. Miód jest czasami zanieczyszczony laseczkami jadu kiełbasianego. Jeśli niemowlę je spożyje, mogą one wytworzyć toksynę powodującą ciężką chorobę przenoszoną przez żywność, zwaną botulizmem niemowlęcym.
Mleko odparowane	Wyjątek medyczny: Należy posiadać podpisane oświadczenie od uznanego organu medycznego.
Mleko pełne o obniżonej zawartości tłuszczu (2%), o niskiej zawartości tłuszczu (1%) lub odtłuszczone (chude)	A amerykańska Akademia Pediatrii nie zaleca podawania mleka krowiego niemowlętom poniżej 1. roku życia. Mleko krowie może obciążać nerki niemowlęcia, powodować reakcje alergiczne i utratę krwi przez jelita, co prowadzi do anemii z powodu niedoboru żelaza. Amerykańska Akademia Pediatrii zaleca, aby w pierwszym roku życia niemowlęta spożywały mleko matki i/lub mieszankę mleczną wzbogaconą w żelazo. Wyjątek medyczny: Należy posiadać podpisane oświadczenie od uznanego organu medycznego.
Nuggetsy z kurczaka	Obejmują produkty z kurczaka w panierce przygotowane do celów komercyjnych.
Obiady łączone, żywność dla niemowląt wyprodukowana do celów komercyjnych	Patrz: Żywność dla niemowląt wyprodukowana do celów komercyjnych.





## NIEDOZWOLONE JAKO ŻYWNOŚĆ DLA NIEMOWLĄT

Artykuły spożywcze wymienione poniżej nie są uznawane.  
Te pokarmy nie spełniają wymogów schematu żywienia CACFP.

Artykuły spożywcze	Uwagi
Odtworzone mleko z proszku	
Orzechy	Mogą powodować zadławienie. Nie są przeznaczone dla niemowląt.
Pałeczki mięsne	Mogą powodować zadławienie. Nie są przeznaczone dla niemowląt.
Paluszki rybne	Obejmują ryby lub owoce morza w panierce przygotowane do celów komercyjnych.
Połączenie mleka i śmietany	
Produkty zawierające ser	Produkty zawierające ser mają wysoką zawartość sodu i mało składników odżywczych.
Ptysie, owoce i warzywa	Obejmuje Gerber Graduates Lil' Crunchies, Gerber Graduates Wagon Wheels oraz podobne przekąski dla niemowląt.
Puddingi dla niemowląt	Wysoka zawartość cukru i tłuszczu oraz niska zawartość składników odżywczych.
Puddingi dla niemowląt	Patrz: Puddingi dla niemowląt.
Serki do smarowania	Serki do smarowania mają wysoką zawartość sodu i mało składników odżywczych.
Skorupiaki	Skorupiaki mogą wywołać ciężką reakcję alergiczną u niektórych niemowląt.
Śmietana	
Sok warzywny	Patrz: Sok owocowy.
Soki owocowe	Nie podawaj soków dzieciom, które nie ukończyły jeszcze 1. roku życia.
Uzupełniające mieszanki mleczne dla niemowląt	Wyjątek medyczny: Może być podawana niemowlętom w wieku 6 miesięcy i starszym tylko po okazaniu podpisanego oświadczenia uznanego organu medycznego.
Zboża dla niemowląt, suche, z owocami	Trudno jest określić ilość płatków zbożowych i ilość owoców.
Zboża dla niemowląt, w stoikach, z owocami lub bez	
Żywność dla niemowląt konserwowana w warunkach domowych	Nie może zostać uznana ze względu na ryzyko chorób przenoszonych przez żywność.
Żywność dla niemowląt wyprodukowana do celów komercyjnych	Przykłady: obiady mięsno-warzywne, obiady mięsne lub obiady w proszku. Nie można określić ilości mięsa, owoców lub warzyw. Często pierwszym składnikiem jest woda.

# Żywność dla niemowląt



## Pytania i odpowiedzi dotyczące żywności dla niemowląt

**Pyt.:** Jaki jest najlepszy sposób wprowadzania stałych pokarmów?

**Odp.:** Wprowadzenie stałych pokarmów może rozpocząć się około 6. miesiąca życia, jeśli niemowlę osiągnęło odpowiedni poziom rozwoju. Pokarmy stałe należy wprowadzać stopniowo, oferując jeden pokarm na raz w ciągu kilku dni. Decyzję o podawaniu określonych pokarmów należy zawsze podejmować z rodzicem lub opiekunem niemowlęcia.

**Pyt.:** Skąd wiemy, czy niemowlę jest na odpowiednim etapie rozwoju, aby jeść pokarmy stałe?

**Odp.:** Niemowlęta, które są rozwojowo gotowe do jedzenia pokarmów stałych, wykazują następujące oznaki:

- Siedzą na krześle i dobrze kontrolują głowę
- Otwierają usta do jedzenia
- Przesuwają jedzenie z łyżki do gardła
- Podwajają swoją wagę urodzeniową.

**Pyt.:** Czy pokarmy stałe mogą być podawane niemowlętom poniżej 6. miesiąca życia?

**Odp.:** Tak, posiłki zawierające pokarmy stałe są refundowane, gdy niemowlę (w tym niemowlę poniżej 6. Miesiąca życia) jest gotowe do ich przyjęcia. Zaleca się, aby pisemna notatka od rodzica lub opiekuna zawierała informację, że jego dziecko może otrzymywać pokarmy stałe. Jest to uznawane za najlepszą praktykę.

**Pyt.:** Czy jeżeli niemowlę nie skończy wymaganej minimalnej porcji mleka matki lub mieszanki mlecznej, posiłek nadal podlega refundacji?

**Odp.:** Tak, dopóki niemowlęciu podawana jest wymagana minimalna porcja mleka matki lub mieszanki mlecznej, posiłek jest refundowany. Niemowlętom, które regularnie spożywają mniej niż minimalną ilość mleka matki lub mieszanki mlecznej na jedno karmienie, może zostać podana porcja mniejsza niż minimalna. Dodatkowe mleko matki lub mieszanka mleczna musi być podana w późniejszym czasie, jeżeli niemowlę jest nadal głodne. Niemowlęta nie jedzą według ścisłego harmonogramu i nie powinny być karmione na siłę. Zamiast tego niemowlęta powinny być karmione w porach zgodnych z ich zwykłymi nawykami żywieniowymi. Dzieci, które spożywają mleko matki, często jedzą niewielkie ilości przy każdym karmieniu.

**Pyt.:** Czy rodzice lub opiekunowie mogą dostarczać niemowlęciu jakiegokolwiek pożywienie?

**Odp.:** Tak, przy czym rodzice lub opiekunowie mogą dostarczyć tylko jeden ze składników posiłku podlegającego refundacji.

**Pyt.:** Jak postępować z rodzicami, którzy dostarczają mleko matki / mieszankę mleczną i chcą również przynieść pokarm dla niemowląt?

**Odp.:** Rodzice mają prawo wybrać pokarmy, które są podawane ich dzieciom. Ośrodki i dostawcy usług opieki dziennej mogą ubiegać się o zwrot kosztów za posiłek lub przekąskę, jeśli tylko jeden składnik został dostarczony przez rodzica/opiekuna. W sytuacjach, gdy rodzic/opiekun decyduje się na dostarczenie więcej niż jednego składnika, ośrodek lub opiekun powinien wykluczyć posiłek lub przekąskę z wniosku o refundację.

**Pyt.:** Czy jeśli lekarz zaleci mleko krowie dla niemowlęcia poniżej 12. miesiąca życia, to posiłek podlega zwrotowi?

**Odp.:** Tak, mleko krowie może być podawane jako substytut mleka matki i/lub mieszanki mlecznej dla niemowląt i być częścią posiłku podlegającego refundacji, jeśli:

- Wniosek jest poparty oświadczeniem medycznym podpisanym przez licencjonowanego lekarza lub licencjonowanego stanowowego pracownika medycznego, który jest upoważniony do wypisywania recept.
- W oświadczeniu lekarskim wyjaśniono potrzebę zmiany.
- Oświadczenie lekarskie jest przechowywane przez ośrodek lub dom opieki dziennej.

**Pyt.:** Czy istnieje wymóg podawania niemowlętom produktów pełnoziarnistych?

**Odp.:** Nie, wymóg podawania przynajmniej jednego pełnoziarnistego posiłku dziennie jest egzekwowany tylko w schematach żywienia dzieci i dorosłych CACFP.

**Pyt.:** Czy jogurty sojowe są dozwolone w schemacie żywienia niemowląt?

**Odp.:** Nie. Jogurty sojowe są dozwolone tylko jako zamiennik mięsa w schematach żywienia dzieci i dorosłych.



## Wymogi dotyczące wody

Wszystkie ośrodki uczestniczące w CACFP muszą oferować i udostępniać dzieciom wodę pitną przez cały dzień.

Woda może pomóc dzieciom zapewnić odpowiednie nawodnienie i jest zdrową alternatywą dla napojów słodzonych cukrem. Ośrodki opieki nad dziećmi i domy opieki dziennej mogą udostępnić dzieciom wodę na wiele sposobów, w tym poprzez:

- postawienie szklanek obok kranu
- postawienie dzbanków i szklanek na blacie lub stole
- podawanie wody do przekąsek
- podawanie wody, gdy dziecko o nią prosi

Dobrym momentem na częstsze podawanie wody może być czas w trakcie lub po zakończeniu aktywności fizycznej, w gorące letnie dni lub w zimowe miesiące, kiedy powietrze jest bardziej suche z powodu ogrzewania pomieszczeń.

Chociaż woda pitna musi być dostępna dla dzieci w czasie posiłków, nie musi być podawana razem z posiłkiem. Woda nie jest częścią refundowanego posiłku i nie może być podawana zamiast mleka.

Nie ma wymagań dotyczących wody dla dorosłych. Jednak zachęca się ośrodki opieki dziennej dla dorosłych do zapewnienia wody pitnej oferowanej dorosłym uczestnikom i dostępnej przez cały dzień.



## Załącznik A: Przykładowe menu



ŚNIADANIE	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK
Mleko	Mleko o zawartości tłuszczu 1% lub odtłuszczone	Mleko o zawartości tłuszczu 1% lub odtłuszczone	Mleko o zawartości tłuszczu 1% lub odtłuszczone	Mleko o zawartości tłuszczu 1% lub odtłuszczone	Mleko o zawartości tłuszczu 1% lub odtłuszczone
Warzywa lub owoce	Pokrojone w kostkę jabłka	Jagody	Brzoskwinie	Maliny	Pieczone słodkie ziemniaki
Produkty zbożowe / pieczywo	Płatki owsiane	Bajgiel pełnoziarnisty	Gofry	Wheat Chex (WGR)	
Mięso / zamiennik mięsa		Omlet jajeczny			Jajecznica
OBIAD/KOLACJA	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK
Mleko	Mleko o zawartości tłuszczu 1% lub odtłuszczone	Mleko o zawartości tłuszczu 1% lub odtłuszczone	Mleko o zawartości tłuszczu 1% lub odtłuszczone	Mleko o zawartości tłuszczu 1% lub odtłuszczone	Mleko o zawartości tłuszczu 1% lub odtłuszczone
Warzywa	Zielona fasola	Sałatka warzywna	Tłuczone ziemniaki	Dynia pizmowa	Podsmażane marchewki
Owoce lub warzywa	Śliwki	Melon kantalupa	Czereśnie	Świeże plastry gruszki	Fasola kidney
Produkty zbożowe / pieczywo	Chleb pełnoziarnisty (WGR)	Brazowy ryż (WGR)	Bułka pełnoziarnista (WGR)	Zapiekanka z kaszy jęczmiennej	Tortilla z pełnych ziaren kukurydzy (WGR)
Mięso / zamiennik mięsa	Gorąca kanapka z indykiem	Filet z dorsza	Pierś z kurczaka	Pieczeń wołowa	Tofu Chili
PRZEKAŚKA	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK
Mleko					
Warzywa		Różyczki brokuła i kalafiora		Plasterki ogórka	Seler naciowy
Owoce	Truskawki				
Produkty zbożowe / pieczywo			Precelki	Krakersy z pełnego ziarna (WGR)	
Mięso / zamiennik mięsa	Jogurt waniliowy o niskiej zawartości tłuszczu	Twarożek Ranch Dip	Kostki sera cheddar		Sałatka z tuńczyka



## Załącznik B: Analiza przepisu



Sponsorzy CACFP muszą zapewnić, że wszystkie serwowane posiłki spełniają wymogi schematu żywienia CACFP. W przypadku wszystkich wykorzystywanych przepisów należy udokumentować, że dostarczają one wystarczającą ilość składników schematu żywienia.

Przewodnik USDA po zakupach żywności dla programów żywienia dzieci jest cennym narzędziem do określenia odpowiedniego udziału żywności w odniesieniu do schematu żywienia.

W przypadku dań domowych należy użyć odpowiedniego standardowego przepisu, aby upewnić się, że dostarczono wystarczającą ilość każdego składnika schematu żywienia CACFP. Na przykład, aby spełnić wymagania dotyczące mięsa / zamienników mięsa oraz produktów zbożowych / pieczywa dla dzieci w wieku 3–5 lat, przepis na zapiekankę z makaronu i sera musi zawierać informację, że każda porcja zawiera 1½ uncji sera i ¼ szklanki ugotowanego makaronu.

### Makarony z serem

Z „*Meals Without Squeals*” autorstwa Christine Berman, MPH, RD & Jack Fromer

#### Składniki

8 uncji suchego makaronu lub innego makaronu	½ łyżki stołowej suchej musztardy
2 szklanki niskotłuszczowego mleka	¼ łyżki stołowej papryki
1½ łyżki stołowej skrobi	12 uncji startego ostrego sera cheddar
¾ łyżki stołowej soli	2 szalotki (tylko zielona część) cienko pokrojone (opcjonalnie)
¼ łyżki stołowej pieprzu	

#### Kroki:

1. Ugotuj makaron. Podczas gdy makaron się gotuje, połącz mleko i suche składniki w słoiku i bardzo dobrze wstrząśnij.
2. Kiedy makaron jest miękki, odcedź go i ponownie wrzuć do garnka.
3. Dodaj mieszankę mleka i mieszaj delikatnie na średnim ogniu, aż sos zgęstnieje.
4. Dodaj ser i opcjonalnie szalotkę lub szczypiorek, mieszaj aż do rozpuszczenia, a następnie podaj.

#### Kroki

1. Wymień składniki CACFP w przepisie.
2. Zatrzyj do podręcznika USDA po zakupach żywności, aby określić liczbę porcji z każdego składnika. Użyj wielkości porcji odpowiedniej dla wieku dzieci przebywających w placówce opiekuńczej.
3. Liczba porcji będzie określona przez najbardziej ograniczający składnik. W poniższym przykładzie najbardziej ograniczającym składnikiem jest ser.
4. Może zaistnieć konieczność modyfikacji przepisu w celu zwiększenia ilości mięsa / zamienników mięsa w przepisie, aby zmniejszyć całkowitą wielkość porcji dla małych dzieci.

#### Uwagi

1. Mleko wykorzystane w tym przepisie nie może być zaliczone do żadnego składnika żywności. Mleko jest wymagane podczas posiłków jako napój.
2. Szalotki nie spełniają wymogu minimum ⅛ szklanki na porcję, więc nie są traktowane jako składnik.
3. Aby określić wielkość porcji, zmierz całkowitą objętość i podziel przez 8 dla 1½ uncji porcji sera (dzieci w wieku 3–5 lat) lub przez 6 dla 2 uncji porcji sera (dzieci w wieku co najmniej 6 lat).
4. Najbardziej ograniczającym składnikiem tego przepisu jest ser. Całkowita liczba porcji w przepisie jest określona przez liczbę porcji sera.

#### Przykładowa analiza przepisu

Składniki	Makaron „kolanka”	Ostry ser cheddar
Ilość	8 uncji (suchego produktu)	12 uncji
Mięso / zamienniki mięsa	Brak	8 (1½ uncji porcji) lub 6 (2 uncje porcji)
Warzywa/owoce	Brak	Brak
Produkty zbożowe / pieczywo	19* ziaren jako ekwiwalent uncji lub 9 ziaren jako ekwiwalent uncji	Brak

\*Przewodnik po kupowaniu żywności

#### Składniki posiłku w tym przepisie

ZASERWUJ:

Dzieci w wieku 3–5 lat: 8 porcji;  
każda porcja = 1 zamiennik mięsa i 2 produkty zbożowe / pieczywo  
Dzieci w wieku co najmniej 6 lat: 6 porcji;  
każda porcja = 1 zamiennik mięsa i 1,5 produktu zbożowego / pieczywa

## Załącznik C: zamienniki mięsa dla menu wegetariańskiego

- Zamienniki mięsne obejmują sery, jajka, gotowaną suszoną fasolę, orzechy, nasiona oraz masła z orzechów i nasion.
- Orzechy i nasiona mogą spełniać tylko ½ wymogu zamiennika mięsa na obiad i kolację.
- Dodatkowy zamiennik mięsa musi być podawany z orzechami i nasionami na obiad i kolację.
- Orzechy, nasiona i masło orzechowe mogą w całości spełniać wymóg dotyczący zamienników mięsa w przypadku przekąsek.
- Suszona fasola może być zaliczona jako zamiennik mięsa lub jako warzywo/owoc, ale nie jako oba rodzaje w tym samym posiłku.
- Tofu jest uznawane. Większość burgerów sojowych i wegetariańskich nie jest uznawana.



Na podstawie wytycznych „By żywienie miało dla dzieci znaczenie”  
(Making Nutrition Count for Children), USDA

## Załącznik D: Zapobieganie zadławieniom



Małe dzieci w wieku od 1 do 3 lat są narażone na ryzyko zadławienia się jedzeniem. Pozostają one w grupie ryzyka do czasu, gdy potrafią lepiej żuć i połykać, czyli do około 4. roku życia.

**Zawsze obserwuj dzieci podczas posiłków i przekąsek, aby upewnić się, że:**

- Siedzą spokojnie.
- Jedzą powoli.
- Dobrze przeżuwiają jedzenie przed połknięciem.
- Biorą tylko jeden kęs na raz.
- Skończą połykać przed odejściem od stołu.

**Przygotuj jedzenie tak, aby można je było łatwo przeżuwać:**

- Pokrój jedzenie na małe kawałki lub cienkie plasterki.
- Pokrój okrągłe produkty, takie jak hot-dogi, wzdłuż na cienkie paski.
- Usuń wszystkie ości z ryb oraz kości z kurczaka i mięsa.
- Gotuj jedzenie, takie jak marchew czy seler, aż będzie lekko miękkie. Następnie pokrój w słupki.
- Usuń nasiona i pestki z owoców.
- Cienko rozsmarowuj masło orzechowe.

### Pokarmy, które mogą spowodować zadławienie

**Twarde, płynne lub śliskie pokarmy, takie jak:**

- Okrągłe kawałki hot dogów
- Okrągłe kawałki marchewki
- Twarde cukierki
- Duże kawałki owoców
- Granola
- Orzeszki ziemne
- Całe winogrona
- Wiśnie z pestkami
- Pomidory koktajlowe

**Małe, suche lub twarde pokarmy, które trudno się żuje i które łatwo połknąć, takie jak:**

- Popcorn
- Małe kawałki surowej marchewki, selera lub innych surowych i twardych warzyw
- Orzechy i nasiona
- Chipsy ziemniaczane i kukurydziane
- Precele

**Lepkie lub twarde jedzenie, które nie rozpada się łatwo, np.**

- Łyżeczki lub kawałki masła orzechowego lub innego masła z orzechów lub nasion
- Kawałki mięsa
- Pianki Marshmallow
- Rodzynki i inne suszone owoce

### Niebezpieczeństwo zadławienia

**Dzieci w wieku < 6 miesięcy**

Żadnych płatków w butelkach

**Dzieci w wieku 0–1 lat**

Nie podawaj:

- Orzechów (w tym masła orzechowego)
- Chipsów, precli, popcornu
- Surowej marchewki
- Sałatek
- Surowych owoców i warzyw, chyba że zostaną one PRZED podaniem podzielone na ¼-calowe kawałki wielkości kęsa
- Dużych kawałków i włóknistego mięsa, chyba że zostaną one PRZED podaniem podzielone na ¼-calowe kawałki wielkości kęsa



¼ cala

**Dzieci w wieku 1–3 lat**

Nie podawaj:

- Hot dogów lub okrągłych kawałków kielbasek
- Całych winogron
- Całych pomidorów koktajlowych lub winogronowych
- Orzechów
- Popcornu
- Okrągłych kawałków surowej marchewki
- Surowych warzyw, chyba że zostaną one PRZED podaniem podzielone na ½-calowe kawałki wielkości kęsa
- Suszonych owoców, w tym rodzynek
- Pianek Marshmallow
- Dużych kawałków i włóknistego mięsa, chyba że zostaną one PRZED podaniem podzielone na ½-calowe kawałki wielkości kęsa



½ cala

### Obowiązki personelu danej klasy

- Niemowlęta powinny być karmione pokarmami stałymi tylko wtedy, gdy potrafią siadać.
- Zawsze nadzoruj dzieci podczas jedzenia.
- Nalegaj, aby dzieci jadły spokojnie i w pozycji siedzącej.
- Zachęcaj dzieci do dokładnego przeżuwania pokarmu.
- Upewnij się, że podawane pokarmy są odpowiedniej wielkości dostosowanej do zdolności dzieci do żucia i połykania.

### Obowiązki pracowników gastronomicznych

- Usuń kości lub skórę
- Usuń pestki owoców zanim trafią do klasy



## Załącznik E: Substytuty mleka



- Przepisy CACFP wymagają, aby śniadanie, obiad i kolacja każdego dziecka zawierały mleko. Dzieciom i dorosłym, którzy nie mogą pić mleka krowiego z powodów zdrowotnych lub innych specjalnych potrzeb żywieniowych, można podawać substytuty mleka.
- Substytuty mleka muszą mieć te same składniki odżywcze, które znajdują się w mleku krowim, jak przedstawiono w poniższej tabeli.

Składnik odżywczy	Na 8-uncjową szklanke
Wapń	276 mg*
Białko	8 g*
Witamina A	500 IU*
Witamina D	100 IU*
Magnez	24 mg*
Fosfor	222 mg*
Wapń	349 mg*
Ryboflawina	0,44 mg*
Witamina B-12	1,1 mcg*

\*mg = miligramy; g = gramy; IU = jednostki międzynarodowe; mcg = mikrogramy

- Poniższe substytuty mleka spełniają wymagane normy żywieniowe dla zatwierdzonych substytutów mleka:

Produkty						
Nazwa produktu	8th Continent Soymilk	Silk Soymilk	Sunrich Naturals Soymilk	Westsoy Organic Plus Soymilk	Pearl Organic Smart Soymilk	Great Value Soymilk
Smaki	Zwykły i waniliowy	Zwykły	Zwykły i waniliowy	Zwykły i waniliowy	Zwykły, kremowa wanilia i czekoladowy	Zwykły

\*Uwaga: Informacje o produktach uzyskano ze stron internetowych producentów. Przy zakupie prosimy o dokładne sprawdzenie etykiety wartości odżywczych na opakowaniu.

- Substytuty mleka podawane dzieciom w wieku od 1 do 5 lat muszą być bezsmakowe.
- Substytuty mleka nie muszą być niskotłuszczowe ani odtłuszczone, jeśli są podawane dzieciom w wieku 2 lat i starszym oraz osobom dorosłym.
- Rodzice lub opiekunowie mogą pisemnie poprosić o podanie substytutów mleka, bez konieczności przedstawiania zaświadczenia lekarskiego.
- Zaświadczenie lekarskie jest wymagane tylko w przypadku substytutów mleka, które nie spełniają norm żywieniowych mleka krowiego. Zaświadczenie lekarskie musi być podpisane przez organ medyczny uznany przez dany stan.



## Załącznik F: Jak rozpoznać produkty pełnoziarniste



### Podstawowe informacje dotyczące ziaren

Ziarna dzielą się na dwie grupy: pełne ziarna i ziarna rafinowane.

- Ziarna pełne zawierają wszystkie części ziarna (otręby, zarodki i bielmo) i dostarczają najwięcej składników odżywczych, w tym błonnika, witamin z grupy B i minerałów.
- Ziarna rafinowane nie zawierają jednej lub więcej z ich trzech kluczowych części (otręby, zarodek lub bielmo) i mają mniej białka, błonnika i witamin. Większość rafinowanych ziaren jest również wzbogacona. Oznacza to, że niektóre witaminy i minerały są dodawane z powrotem po przetworzeniu.

Pełne ziarno	Rafinowane (nie pełnoziarniste)
Amarantus	Farina
Brązowy ryż	Jęczmień perłowy lub kasza jęczmienna
Bromowane mąki pełnoziarniste	Kasze kukurydziane
Dziki ryż	Mączki kukurydziane
Gryka	Mąki białe
Jagody pszenicy	Mąki bromowane
Jęczmień pełnoziarnisty	Mąki chlebowe
Mąka z pełnego ziarna	Mąki durum
Mąka z pełnego ziarna pszenicy durum	Mąki fosforanowane
Makarony pełnoziarniste	Mąki instantyzowane
Mąki gryczane	Mąki kukurydziane
Mąki owsiane	Mąki niebielone
Mąki pszenne	Mąki pszenne samorosnące
Mąki typu graham	Mąki razowe
Mąki z brązowego ryżu	Mąki ryżowe
Masa kukurydziana / masa harina	Mąki samorosnące
Miłka abisyńska	Mąki tortowe
Pełne żyto lub pełne jagody pszenicy	Mąki uniwersalne
Pełnoziarnista mączka kukurydziana	Mąki wzbogacone
Pełnoziarnista tortilla pszenna	Ryż biały długoziarnisty
Pełnoziarniste mąki kukurydziane	Wzbogacone mąki pszenne
Płatki owsiane (w tym klasyczne, szybko gotowane i błyskawiczne)	Wzbogacone mąki samorosnące
Proso lub płatki z prosa	Wzbogacone ryże
Pszenica krakowana lub bulgur	
Pszenżyto	
Quinoa	

Podawaj pełne ziarna, kiedy tylko jest to możliwe. Kupuj, przygotuj i podawaj żywność, która zawiera pełne ziarno jako pierwszy składnik na liście składników.



<b>A</b>		Ciasteczka ryżowe Rice Krispies®	31	<b>F</b>		Kasztany wodne	16
Angielskie muffiny	20, 25, 42	Ciastka	19, 20, 31	Falafel	35	Keksy	29, 30
<b>B</b>		Ciastka duńskie	31	Farsze	23, 25, 28	Ketchup	18
Babeczki	31	Ciastka kawowe	31	Fasola	12, 15, 16, 32, 33, 34, 35, 36, 42, 43, 49, 51	Kiełbaski	38, 46, 52
Babka piaskowa	31	Ciastka ryżowe	27	Fasola kidney	15, 32, 43, 46, 49	Kiełbaski bolońskie	32
Bajgle	23, 43, 49	Ciastka z maranty trzcinowej	31	Figowe ciastka Newtons®	31	Kiełbaski wiedeńskie	5, 32, 38
Bake rolls	31	Ciasto francuskie	30	Flaczki	38	Kiełki	16, 21, 25, 54
Batoniki z granolą	20, 21, 31	Ciasto kruche	30, 31	Flaki	39	Knockwurst	32
Batony owocowe z ziarnami	31	Ciasto na pizzę	26	Frankfurterki	32, 37, 39	Kokos	17, 32
Bekon kanadyjski	37	Ciemne pieczywo bostońskie	29	Fritos®	31	Koktajl owocowy	14
Bekon z indyka	38	Club Crackers®	24, 43	Fruit Gushers®	18	Koktajl z sokiem żurawinowym	18
Brownie	37, 38, 39	Coleslaw	14, 15	Frytki	17	Konserwy	18
Butelczki cynamonowe	31	Congee	24	<b>G</b>		Kool Aid®	18
Bulgur	23, 54	Corn dogi	5, 29, 32, 37	Galaretki jabłkowe	18	Kotleciki rybne	37
Bułka tarta	20, 21	Cydr jabłkowy	15	Galaretki	18	Krakersy	24, 25, 26, 28, 29, 30, 40, 42, 43, 44, 49
Bułki do hamburgerów i hot dogów	23, 30	Cytrynowe nadzienia do ciast	18	Gerber® Mini owoce	17	Krakersy Ritz®	24, 28, 43
Bułki	20, 28, 31, 42, 49	Czekolada	10, 18, 31, 45, 53	Gerber® Mini warzywa	17	Krakersy serwowane z ostrygami	24, 26, 43
Burgery sojowe	39, 51	Część Mięso / zamienniki mięsa	32–39	Gofry	21, 28, 49	Krakersy w kształcie zwierząt	29, 42
Burritos	37	Część Mięso / zamienniki mięsa – produkty niedozwolone jako mięso / zamiennik mięsa	39	Goldfish®	25, 43	Krakersy z mąki typu graham	29, 42, 45
<b>C</b>		Część Mięso / zamienniki mięsa – produkty niezalecane, ale dozwolone jako mięso / zamiennik mięsa	37–38	Gorąca czekolada	10	Krażki cebulowe	19
Cebula	12, 16, 19	Część Mięso / zamienniki mięsa – produkty zalecane jako mięso / zamiennik mięsa	35–36	Gorące kakao	10	Kremowe ptysie	31
Cheerios®	22, 42, 43	Część Mleko	7–11	Gotowane produkty mięsne	38	Kukurydza	16, 21, 31
Cheese Nips®	29	Część Mleko – produkty niedozwolone jako mleko	11	Groszek	12, 13, 15, 16, 33, 35, 42	Kulki kukurydziane (hushpuppies)	30
Cheetos®	31	Część Mleko – produkty niezalecane, ale dozwolone jako mleko	10	Grzanki Melba	24, 26, 43	Kurczak	5, 17, 32, 35, 37, 45, 49, 52
Cheez Doodles®	31	Część Mleko – produkty zalecane jako mleko	9	Grzanki	29	Kuskus	24
Cheez-It®	29	Część Mleko – produkty zalecane jako mleko	9	Gulasz wołowy	14, 37	Kwaśna śmietana	11
Chili	14, 37, 49	Część Mleko – produkty zalecane jako mleko	9	<b>H</b>		<b>L</b>	
Chips Ahoy®	31	Część Produkty zbożowe / pieczywo	20–31	Herbatniki	23, 31, 42, 44	Lefse	26
Chipsy	19, 31, 52	Część Warzywa / Owoce	12–19	Herbatniki na ząbkowanie	42, 44	Lemoniady	18
Chipsy bananowe	18	Część Warzywa/owoce – produkty niedozwolone jako warzywa/owoce	18–19	Hot dogi	5, 32, 37, 45, 52	Lepkie bułeczki	31
Chipsy kukurydziane	18, 31, 52	Część Warzywa/owoce – produkty niezalecane, ale dozwolone jako warzywa/owoce	17	Hummus	35	Limeady	18
Chipsy pita	31	Część Warzywa/owoce – produkty zalecane jako warzywa/owoce	15–16	<b>I</b>		Lizaki z puddingu	11
Chipsy preclowe	31	Część Żywność dla niemowląt – produkty niedozwolone jako żywność dla niemowląt	45–46	Imitacje frankfurterek	39	Lody z mrożonych soków owocowych	15
Chipsy Taco	31	Część Żywność dla niemowląt – produkty zalecane jako żywność dla niemowląt	42–44	Imitacje mleka	11	Lody	11, 18, 31
Chipsy tortilla	31	Część Żywność dla niemowląt	40–47	Imitacje serów	32, 34, 35, 39	Lorna Doone®	31
Chipsy ziemniaczane	19, 31, 52	<b>D</b>		Indyk	32, 33, 36, 38, 49	<b>M</b>	
Chleb dyniowy	19, 30	Domowe batoniki ryżowe	31	<b>J</b>		Maca	26, 43, 42
Chleb marchewkowy	29	Domowe farsze/sosy z chleba	23, 25, 28	Jagnięcina	32, 35	Mączka kukurydziana	24, 54
Chleb pumpernikiel	23, 27	Doritos®	31	Jagody pszenicy	28, 54	Makaron	14, 15, 26, 27, 35, 50, 54
Chleb z rodzynkami	23, 27	Dżemy	5, 18	Jagody	13, 15, 17, 49	Makaron Chow Mein	29
Chlebki bananowe	18, 29	Dziczyna	39	Jaja faszerowane	37	Makarony z serem	38, 39, 50
Chlebki cukiniowe	19, 30	Dzieci, które osiągnęły odpowiedni etap rozwoju	4, 40, 43, 44, 47	Jaja	5, 32, 33, 34, 35, 37, 40, 42, 43, 49, 51	Mąki z orzechów lub nasion	31
Chlebki dyniowe	30	Dziki ryż	28, 54	Jamajskie paszteciki wołowe	37	Masa kukurydziana / masa harina	24, 54
Chlebki kukurydziane	24	Dzikie ptactwo	39	Jęczmień	23, 43, 49, 54	Masa sojowe	36
Chlebki owocowe	18, 19	<b>E</b>		Jedz dobrze i baw się dobrze	3	Masa z orzechów i nasion	34, 35, 36, 46, 51
Chlebki pita	26, 42	Etykieta CN	6, 14, 21, 34, 36, 37, 38	Jogurt mrożony	11, 39	Maślanka	9, 45
Chlebki warzywne	19			Jogurt sojowy	47	Maśło orzechowe	33, 35, 36, 46, 52
Chrupki owocowe	17			Jogurt	5, 7, 8, 9, 11, 12, 16, 19, 32, 34, 36, 39, 40, 44, 47, 49	Mielonka	38
Chude mleko	4, 7, 8, 9, 10, 32, 46			<b>K</b>		Mięso niepoddane inspekcji USDA	39
Ciasta	18, 20, 31, 45			Kasza	25	Mięso z domowego uboju	39
Ciasta owocowe	17, 31			Kasza kukurydziana	15, 25, 54	Mieszanka studencka	30
Ciasta z popcornu	31			Kasztany	32, 39	Mieszanka warzyw	13, 14
Ciasteczka	5, 18, 20, 31, 45					Mieszanka z sokiem żurawinowym	15
Ciasteczka figowe	18					Mieszanka mleczna dla niemowląt	40, 44, 46, 47
Ciasteczka imbirowe	31					Mieszanki soków	15, 16, 17, 46
Ciasteczka owsiane z rodzynkami	31						

Mieszanki soków warzywnych	16, 46	Paluszki rybne	5, 32, 37, 45	<b>R</b>		Sucharek	42
Mieszanki z sokiem żurawinowym	15, 46	Panierki	29	Ravioli	27, 37, 39	Sun Chips®	31
Miód	5, 42, 45	Panierki do corn-dogów	29	Rodzynki	13, 14, 15, 31, 52	Surimi	36
Mleko	2, 4, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 16, 25, 32, 38, 40, 43, 45, 46, 47, 48, 49, 50, 53	Panierki z chleba	25, 29	Rogaliki	29	Suszone i półsuszone mięso, drób i owoce morza, których nie trzeba przechowywać w lodówce	38
Mleko bez laktozy	9	Party Mix	30	Rośliny strączkowe	5, 15, 32, 35, 36	Suszone owoce	13, 14, 15, 52
Mleko czekoladowe	10	Pasta pomidorowa	16	Rożki do lodów	31	Suszone warzywa	14
Mleko fermentowane	9	Pasztetowa	37	Rożki francuskie	31	Syropy	5, 19
Mleko kakaowe	10	Peklowana wołowina	37	Ryba w galarecie	35	Szynki	39
Mleko kokosowe	11	Pełne mleko	4, 7, 9, 38, 40	Ryby	5, 12, 21, 32, 35, 36, 37, 39, 42, 43, 44, 45, 52	Śmietana	11, 45
Mleko kozie	11	Pełne ziarna	5, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 29, 30, 47, 49, 54	RyKrisp®	24, 28, 43		
Mleko lodowe	11	Pesto	19	Ryz	17, 20, 21, 22, 24, 27, 28, 43, 49, 54	<b>T</b>	
Mleko matki	5, 40, 43, 44, 46, 47	Pieczycwo	2, 5, 6, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 39, 40, 42, 43, 44, 49, 50, 54			Tahini	36
Mleko migdałowe	11	Pieczycwo francuskie	23, 25, 42, 43	<b>S</b>		Tater Tots®	17
Mleko niskotłuszczowe (1%)	4, 7, 8, 9, 10, 46, 49	Pieczycwo włoskie	23, 25, 42, 43	Sajgonki	25	Teddy Grahams	30
Mleko o obniżonej zawartości - tłuszczu (2%)	11, 46	Piernik	31	Salsa	15, 17	Teddy Soft Bakes®	31
Mleko o obniżonej zawartości laktozy	8, 9	Pierogi	25	Sałátka Jell-O®	18	Tempeh	36
Mleko o smaku Egg nog	10	Pierozki Won Ton	28	Sałátka ziemniaczana	14	Tofu	5, 32, 33, 34, 36, 49, 51
Mleko odparowane	11, 45	Pikle	19	Scones	30, 31	Tortille taco	20, 30
Mleko odtłuszczone	4, 7, 8, 9, 10, 46, 49	Pizza	6, 34, 37, 38, 39	Scrapple	39	Tortille	28, 42, 49
Mleko płynne	9	Placki ziemniaczane	15, 31	Ser pimento	32, 39	Tostitos®	31
Mleko ryżowe	11	Płatki owsiane	16, 20, 22, 26, 27, 31, 43, 49, 54	Serki do smarowania	5, 32, 39, 45	Tosty francuskie w kształcie paluszków	29
Mleko smakowe	4, 7, 8, 10	Płatki zbożowe	5, 7, 16, 20, 22, 23, 24, 30, 31, 32, 38, 40, 42, 43, 44, 45, 52	Serki wiejskie	5, 32, 34, 36, 40, 42, 43, 49	Tosty francuskie	25
Mleko sojowe	9	Płatki zbożowe dla niemowląt	40, 42, 43, 45	Sery	5, 11, 12, 16, 19, 29, 31, 32, 34, 35, 36, 37, 38, 39, 40, 42, 43, 45, 49, 50, 51	Triscuit®	24, 28
Mleko suche odtłuszczone	11	Płatki zbożowe o niskiej zawartości cukru	22	Sery kremowe	31, 39	Tuńczyk	33, 36, 49
Mleko UHT (Ultra High Temperature)	9	Połączenie mleka i śmietany	11, 45	Sery Neufchatel	39	Twarożek	35
Mleko zakwaszone	9	Polenta	27	Sery parmezanowe	39		
Muffiny	19, 24, 30	Poncz owocowy	18	Sery ricotta	36, 38	<b>V</b>	
Muffiny kukurydziane	24	Popcorn	27, 30, 52	Sery Romano	39	V-8 Splash®	19
Muffiny owocowe	19	Popover	27	Skorupiaki	33, 36, 46	Velveeta®	32, 39
Muffiny warzywne	19	Popsicles®	19	Skórki ziemniaków	17		
Musy jabłkowe	15, 42	Pop-Tarts®	19, 31	Skrobia kukurydziana	31	<b>W</b>	
		Pozole	19	Skrzydółka z indyka	38	Wafle do lodów	31
<b>N</b>		Prasowane produkty mięsne	38	Skrzydółka z kurczaka	37	Warzywa	2, 3, 4, 6, 8, 9, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 31, 32, 35, 40, 42, 43, 44, 46, 49, 50, 51, 52
Nachosy	31	Precele	27, 31, 49, 52	Słodkie bułeczki	20, 31	Wasa Crispbread®	24, 28, 43
Naleśniki	25	Produkty bogate w pełne ziarno	5, 20, 21, 24, 43, 47	Słone krakersy	24, 28, 42, 43	Wątroba	37
Naleśniki typu pancake	21, 26	Produkty imitujące bekon	39	Smażona fasola	36	Wheat Thins®	24, 28
Napoje o smaku owocowym	18	Produkty niedozwolone jako produkty zbożowe / pieczywo	31	Smażone pieczywo	29	Wieprzowe kości szyjne	39
Nasiona	26, 27, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 43, 46, 51, 52	Produkty niezalecane, ale dozwolone jako produkty zbożowe / pieczywo	29–30	Smażone ziemniaki	17	Wieprzowe różki	39
Nektary	19	Produkty sojowe	39	Smoothie	8, 9, 16, 32, 36	Wieprzowe ogony	39
Nerki	37	Produkty wegetariańskie	34, 51	Sociables®	24, 28, 43	Wieprzowina	32, 35
Nilla Wafers®	31	Produkty zalecane produkty zbożowe / pieczywo	23–28	Soczewica	15, 16, 35, 36, 39, 42	Woda	3, 5, 8, 15, 17, 21, 25, 36, 43, 46, 48
Noodle	26, 29	Produkty zawierające ser	5, 32, 34, 35, 39, 45	Soki owocowe	45	Wołowina	6, 14, 32, 35, 37, 49
Nuggetsy rybne	37	Proso	26, 54	Soki warzywne	13, 16, 46	Wymagania i zalecenia dotyczące schematu żywienia	4, 5
Nuggetsy z kurczaka	5, 32, 37, 45	Przekąski owocowe	18	Solona wieprzowina	39		
		Przewodnik po kupowaniu żywności	2, 20, 50	Sorbet	19	<b>Z</b>	
<b>O</b>		Pszenica krakowana	23, 54	Sorbety	11, 19	Zamienne produkty białkowe	32
Ogony wołowe	39	Ptysie	19, 22, 24, 43, 46	Sos angielski	11, 46	Zapiekanek mięsno-warzywne	37, 38, 39
Oliwki	19	Ptysie serowe	31	Sos do pizy (sos na pizy)	14	Zbożowe batoniki owocowe	31
Orzechy	5, 14, 31, 32, 33, 35, 36, 39, 46, 51, 52	Puddingi	7, 8, 11, 31, 46	Sos do spaghetti	16	Ziarna	2, 5, 9, 16, 18, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 37, 39, 40, 42, 43, 44, 45, 47, 49, 50, 54
Otręby	21, 22, 23, 54	Puddingi chlebowe	31	Sos pomidorowy	14, 16	Zielenina	13, 14, 15, 16
Owoce morza	36, 38, 45	Puddingi ryżowe	31	Sosy	23, 25, 28	Ziemniaczane patyczki	31
Owoce w jogurcie	19, 39	Quiche	35	Sosy barbecue	18	Ziemniaki	13, 14, 15, 16, 17, 19, 26, 31, 49
Owoce	2, 3, 4, 5, 8, 9, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 31, 34, 39, 40, 42, 43, 44, 45, 46, 49, 50, 51, 52	Quinoa	27, 54	Sosy chili	18	Zupy	7, 8, 11, 12, 16, 17, 18, 36, 39
Owocowe cobbler	17			Sosy mięsne	35	Zupy zabielaone śmietaną	11, 18
Owsianka	27			Sosy owocowe	17	Zółędzie	39
				Sosy zabielaone śmietaną	11	Żywność dla niemowląt	42, 43, 44
<b>P</b>				Sosy żurawinowe	17, 18	Żywność w puszkach lub mrożona	14, 37, 39
Pączki	20, 31			Soymilk	8, 9, 53		
Pateczki mięsne	46			Spaghetti	20		
Paluszki chlebowe	23			Substytuty mleka	7, 8, 9, 40, 53		
				Sucha fasola	32, 33, 34, 42, 43, 51		





Obserwuj nas:  
[health.ny.gov](http://health.ny.gov)  
[facebook.com/nysdoh](https://facebook.com/nysdoh)  
[twitter.com/healthnygov](https://twitter.com/healthnygov)  
[youtube.com/nysdoh](https://youtube.com/nysdoh)

