



	भोजन के संघटक	भोजन के आइटम्स	आवश्यक न्यूनतम मात्राएं
<b>सुबह का नाश्ता</b>	दूध <sup>1</sup>	वसा-मुक्त या कम वसा वाला (1%) दूध	1 कप
सभी 3 संघटक परोसे जाने चाहिए	सब्जियाँ/फल <sup>2</sup>	सब्जी, फल या दोनों या 100% जूस	1/2 कप
	अनाज/ब्रेड <sup>3,4,5</sup>	ब्रेड, ब्रेड उत्पाद, पास्ता, सीरियल, आदि	2 औंस समकक्ष
<b>नाश्ता</b>	दूध	वसा-मुक्त या कम वसा वाला (1%) दूध	1 कप
सूचीबद्ध 5 में से 2 अलग-अलग संघटक चुनें	सब्जियाँ	सब्जी या 100% जूस	1/2 कप
	फल	फल या 100% जूस	1/2 कप
	अनाज/ब्रेड	ब्रेड, ब्रेड उत्पाद, पास्ता, सीरियल, आदि	1 औंस समकक्ष
	मांस/मांस का विकल्प (नीचे दी गई सूची देखें)	पतला मांस, मुर्गी या मछली या कॉटेज चीज़ या दही	1 औंस 2 औंस 4 औंस
<b>दोपहर या रात का खाना</b>	दूध	वसा-मुक्त या कम वसा वाला (1%) दूध	1 कप
सभी 5 संघटक परोसे जाने चाहिए	सब्जियाँ	सब्जी या 100% जूस	1/2 कप
	फल <sup>6</sup>	फल या 100% जूस	1/2 कप
	अनाज/ब्रेड	ब्रेड, ब्रेड उत्पाद, पास्ता, सीरियल, आदि	2 औंस समकक्ष
	मांस/मांस का विकल्प	पतला मांस, मुर्गी या मछली या	2 औंस
		टोफू या	1/2 कप
		पकाए हुए सूखे बीन्स, मटर या दालें या	1/2 कप
		पीनट बटर, सॉय नट बटर, अन्य नट या बीज का बटर या	4 बड़े चम्मच
		मूँगफली, नट्स या बीज या	1 औंस = 50%
		अंडा या	1 बड़ा
		कॉटेज चीज़ या	4 औंस
चीज़ या	2 औंस		
दही	8 औंस		

<sup>1</sup> दूध दिन में कम से कम एक बार भोजन या नाश्ते में परोसा जाना चाहिए। दूध के बदले एक भोजन या नाश्ते में दही परोसा जा सकता है। दोपहर के भोजन में दही या दूध परोसा जाना आवश्यक है। रात के भोजन में ना तो दूध और ना ही दही आवश्यक है। दही में प्रति 6 औंस 23 ग्राम से अधिक शक्कर नहीं हो सकती है।

<sup>2</sup> दिन में अधिकतम एक बार 100% जूस परोसा जा सकता है।

<sup>3</sup> हफ्ते में तीन बार तक सुबह के नाश्ते में पूरे अनाज/ब्रेड के बदले मांस/मांस का विकल्प परोसा जा सकता है। मांस/मांस का विकल्प परोसते वक्त नाश्ते के लिए बताई गई मात्रा का इस्तेमाल करें।

<sup>4</sup> हर रोज़ साबुत अनाज से भरपूर अनाज/ब्रेड कम से कम एक बार परोसा जाना चाहिए और मेन्यू में रिकॉर्ड किया जाना चाहिए।

<sup>5</sup> क्रेडिट के लायक अनाज की मात्रा निर्धारित करने के लिए औंस समकक्ष (oz. eq.) इस्तेमाल किए जाते हैं। ज़्यादा जानकारी के लिए, बच्चों और वयस्कों की देखभाल खाद्य प्रोग्राम (Child and Adult Care Food Program, CACFP) में खाद्य पदार्थों को शामिल करना (Crediting Foods) देखें।

<sup>6</sup> दोपहर या रात के खाने में, एक सब्जी और एक फल या दो अलग-अलग सब्जियाँ परोसी जा सकती हैं।