

Fason Pou Bay Timoun Manje

			KANTITE MINIMÒM OU OBLIJE BAY			
	SA KI NAN MANJE A	MANJE YO	1 a 2 LANE	3 a 5 LANE	6 a 18 LANE	
MANJE MATEN	Lèt¹	Lèt San Matyè Gra oswa ki gen Ti Kras Matyè Gra (1%)	1/2 tas	3/4 tas	1 tas	
<i>Ou fèt pou bay tout 3 manje sa yo</i>	Legim / Fwi²	Legim, Fwi, oswa toude oswa Ji 100% Fwi	1/4 tas	1/2 tas	1/2 tas	
	Grenn/Pen^{3,4,5}	Pen, Pen yo fè, Pat, Sereyal, elatriye.	egal ak 1/2 ons.	egal ak 1/2 ons.	egal ak 1 ons.	
TI GOUTE	Lèt	Lèt San Matyè Gra oswa ki gen Ti Kras Matyè Gra (1%)	1/2 tas	1/2 tas	1 tas	
<i>Chwazi 2 manje diferan nan 5 sa yo ki nan lis la</i>	Legim	Legim oswa 100% Ji	1/2 tas	1/2 tas	3/4 tas	
	Fwi	Fwi oswa 100% Ji	1/2 tas	1/2 tas	3/4 tas	
	Grenn / Pen	Pen, Pen yo fè, Pat, Sereyal, elatriye.	egal ak 1/2 ons.	egal ak 1/2 ons.	egal ak 1 ons.	
	Vyann/Ranplasman Vyann (gade lis anba a)	Vyann Mèg, Volay oswa Pwason oswa	1/2 ons.	1/2 ons.	1 ons.	
		Manba, Bè Nwa Soja, lòt Bè Nwa oswa Grenn oswa	1 gwo kiyè.	1 gwo kiyè.	2 gwo kiyè.	
	Manba, Grenn oswa Nwa oswa	1/2 ons.	1/2 ons.	1 ons.		
	Yogout		2 ons	2 ons	4 ons	
MANJE MIDI OSWA SOUPE	Lèt	Lèt San Matyè Gra oswa ki gen Ti Kras Matyè Gra (1%)	1/2 tas	3/4 tas	1 tas	
<i>Ou fèt pou bay tout 5 manje sa yo</i>	Legim	Legim oswa 100% Ji	1/8 tas	1/4 tas	1/2 tas	
	Fwi⁶	Fwi oswa 100% Ji	1/8 tas	1/4 tas	1/4 tas	
	Grenn / Pen	Pen, Pen yo fè, Pat, Sereyal, elatriye.	egal ak 1/2 ons.	egal ak 1/2 ons.	egal ak 1 ons.	
	Vyann / Ranplasman Vyann		Vyann Mèg, Volay oswa Pwason oswa	1 ons.	1 1/2 ons	2 ons
			Tofou oswa	2 ons	3 ons	4 ons
			Fwomaj oswa	1 ons.	1 1/2 ons	2 ons
			Yogout oswa	4 ons	6 ons	8 ons
			Fwomaj Kotaj oswa	2 ons	3 ons	4 ons
			Pwa Sèk, Ti Pwa, oswa Lantiy Kwit oswa	1/4 tas	3/8 tas	1/2 tas
			Ze oswa	1/2	3/4	1
		Manba, Bè Nwa Soja, lòt Bè Nwa oswa Grenn oswa	2 gwo kiyè.	3 gwo kiyè	4 gwo kiyè	
	Manba, Nwa, oswa Grenn	1/2 ons = 50%	3/4 ons = 50%	1 ons=50%		

¹ Timoun ki gen jiska 2 zan sipoze bwè lèt antye. Timoun ki poko gen 6 zan yo sipoze bwè lèt yo pa ajoute gou ladan.

² Pa bay plis pase yon pòsyon 100% ji pa jou.

³ Lè w ap bay manje maten, ou kapab bay vyann / ranplasman vyann nan plas tout pati grenn nan pou jiska 3 fwa pa semèn. Lè w ap bay vyann / ranplasman vyann, itilize kantite ki nan lis pou ti goutte a.

⁴ Ou fèt pou bay omwen yon pòsyon, Grenn / Pen ki rich ak grenn antye epi anrejistre li sou meni an chak jou.

⁵ Yo itilize Ekivalan nan Ons (oz. eq.) pou detèmine ki kantite grenn ou ka itilize. Pou lòt enfòmasyon, konsilte *Manje yo ka Itilize nan CACFP (Crediting Foods in CACFP)*

⁶ Lè w ap bay manje midi oswa soupe, ou ka bay yon (1) legim ak yon (1) fwi oswa de (2) diferan legim.