

# מאלצייט פאר קינדער אנווייזונגען

געפאדערטע מינימום מאסן			
6-18 יארגאנג	3-5 יארגאנג	1-2 יארגאנג	עסן ארטיקלען
1 גלאז	3/4 גלאז	1/2 גלאז	פריי-פון-פעטן אדער נידריג-פעטן (1% מילך)
1/2 גלאז	1/2 גלאז	1/4 גלאז	גרינצייג, פרוכט אדער ביידע אדער 100% זאפט
1 אונס גלייכקייט	1/2 אונס גלייכקייט	1/2 אונס גלייכקייט	ברויט, ברויט פראדוקטן, לאקשן, סיריעל, אדג.
1 גלאז	1/2 גלאז	1/2 גלאז	פריי-פון-פעטן אדער נידריג-פעטן (1% מילך)
3/4 גלאז	1/2 גלאז	1/2 גלאז	גרינצייג אדער 100% זאפט
3/4 גלאז	1/2 גלאז	1/2 גלאז	פרוכט אדער 100% זאפט
1 אונס גלייכקייט	1/2 אונס גלייכקייט	1/2 אונס גלייכקייט	ברויט, ברויט פראדוקטן, לאקשן, סיריעל, אדג.
1 אונס	1/2 אונס	1/2 אונס	נישט פעטע פלייש, פויגל פלייש אדער פיש אדער
2 גרויסע לעפלעך	1 גרויסע לעפל	1 גרויסע לעפל	פינאט באטער, סוי נאט באטער, אנדערע ניס אדער קערל פוטער אדער
1 אונס	1/2 אונס	1/2 אונס	פינאטס, ניס אדער קערלעך אדער
4 אונסעס	2 אונסעס	2 אונסעס	יאגורט
1 גלאז	3/4 גלאז	1/2 גלאז	פריי-פון-פעטן אדער נידריג-פעטן (1% מילך)
1/2 גלאז	1/4 גלאז	1/8 גלאז	גרינצייג אדער 100% זאפט
1/4 גלאז	1/4 גלאז	1/8 גלאז	פרוכט אדער 100% זאפט
1 אונס גלייכקייט	1/2 אונס גלייכקייט	1/2 אונס גלייכקייט	ברויט, ברויט פראדוקטן, לאקשן, סיריעל, אדג.
2 אונסעס	1/2 אונסעס	1 אונס	נישט פעטע פלייש, פויגל פלייש אדער פיש אדער
4 אונסעס	3 אונסעס	2 אונסעס	טאפו אדער
2 אונסעס	1/2 אונסעס	1 אונס	קעז אדער
8 אונסעס	6 אונסעס	4 אונסעס	יאגורט אדער
4 אונסעס	3 אונסעס	2 אונסעס	קאטעדזש קעז אדער
1/2 גלאז	3/8 גלאז	1/4 גלאז	געקאכטע טרוקענע באנדלעך, באבאס אדער לינזן אדער
1	3/4	1/2	אייער אדער
4 גרויסע לעפלעך	3 גרויסע לעפלעך	2 גרויסע לעפלעך	פינאט באטער, סוי נאט באטער, אנדערע ניס אדער קערל פוטער אדער
1 אונס=50%	3/4 אונס=50%	1/2 אונס=50%	פינאטס, ניס אדער קערלעך

<sup>1</sup> פעטע מילך פאדערט זיך פאר קינדער ביז 2 יאר אלט. מילך אן א טעם פאדערט זיך פאר קינדער אונטער 6 יאר אלט.

<sup>2</sup> נישט מער ווי איין פארציע פון 100% זאפט זאל ווערן סערווירט א טאג.

<sup>3</sup> ביי פרישטאג, קען מען נוצן פלייש/פלייש ערזעצונג אנשטאט די גאנצע ווייץ באשטאנדטייל ביז 3 מאל א וואך. ווען סערווירנדיג פלייש/פלייש ערזעצונג, נוצט די מאסן וואס איז אויסגערעכנט פאר איבערבייס.

<sup>4</sup> כאטש איין פארציע פון פולע-ווייץ רייכע ווייץ/ברויט זאל ווערן סערווירט און אראפגעשריבן אויף די מעניו יעדן טאג.

<sup>5</sup> אונס גלייכקייט ווערן גענוצט צו באשטימען די מאסן פון בארעכטיגטע ווייץ. פאר מער אינפארמאציע, גייט צו רעכענען עסן אין CACFP.

<sup>6</sup> ביי מיטאג אדער נאכטמאל, קען מען סערווירן איין גרינצייג און איין פרוכט אדער צוויי אנדערע גרינצייג.