

بچوں کے کھانے کا نمونہ



Department of Health

Child and Adult Care Food Program

مطلوبہ کم سے کم مقدار			کھانے کی اشیاء	کھانے کے اجزاء	ناشتہ
عمریں 6 تا 18	عمریں 3 تا 5	عمریں 1 تا 2			
1 کپ	4/3 کپ	2/1 کپ	چکنائی سے پاک یا کم چکنائی والا (1%) دودھ	دودھ ¹	تمام 3 اجزاء پیش کیے جائے چاہئیں
2/1 کپ	2/1 کپ	4/1 کپ	سبزی، پھل یا دونوں یا 100% جوس	سبزیاں/پھل ²	
1 اونس مساوی	2/1 اونس مساوی	2/1 اونس مساوی	بریڈ، روٹی کی مصنوعات، پاستا، سیریل وغیرہ۔	اناچ/روٹی ^{3,4,5}	
1 کپ	2/1 کپ	2/1 کپ	چکنائی سے پاک یا کم چکنائی والا (1%) دودھ	دودھ	اسٹیک
4/3 کپ	2/1 کپ	2/1 کپ	سبزی یا 100% جوس	سبزیاں	درج شدہ 5 میں سے 2 مختلف اجزاء کو منتخب کریں
4/3 کپ	2/1 کپ	2/1 کپ	پھل یا 100% جوس	پھل	
1 اونس مساوی	2/1 اونس مساوی	2/1 اونس مساوی	بریڈ، روٹی کی مصنوعات، پاستا، سیریل وغیرہ۔	اناچ/روٹی	
1 اونس	2/1 اونس	2/1 اونس	نرم گوشت، مرغی یا مچھلی یا	گوشت/گوشت کا متبادل	(نیچے دی گئی فہرست دیکھیں)
2 چمچ	1 چمچ	1 چمچ	مونگ پھلی کا مکھن، سویا کا مکھن، دیگر میوے یا بیج کا مکھن یا		
1 اونس	2/1 اونس	2/1 اونس	مونگ پھلی، گری دار میوے یا بیج یا		
4 اونس	2 اونس	2 اونس	دبی		
1 کپ	4/3 کپ	2/1 کپ	چکنائی سے پاک یا کم چکنائی والا (1%) دودھ	دودھ	دوپہر کا کھانا یا شام کا ناشتہ
2/1 کپ	4/1 کپ	8/1 کپ	سبزی یا 100% جوس	سبزیاں	تمام 5 اجزاء پیش کیے جائے چاہئیں
4/1 کپ	4/1 کپ	8/1 کپ	پھل یا 100% جوس	پھل ⁶	
1 اونس مساوی	2/1 اونس مساوی	2/1 اونس مساوی	بریڈ، روٹی کی مصنوعات، پاستا، سیریل وغیرہ۔	اناچ/روٹی	
2 اونس	2/1 اونس	1 اونس	نرم گوشت، مرغی یا مچھلی یا	گوشت/گوشت کا متبادل	
4 اونس	3 اونس	2 اونس	ٹوفو یا		
2 اونس	2/1 اونس	1 اونس	پنیر یا		
8 اونس	6 اونس	4 اونس	دبی یا		
4 اونس	3 اونس	2 اونس	کائیج پنیر یا		
2/1 کپ	8/3 کپ	4/1 کپ	پکی ہوئی خشک پھلیاں، مٹر یا دال یا		
1	4/3	2/1	انڈا یا		
4 چمچ	3 چمچ	2 چمچ	مونگ پھلی کا مکھن، سویا کا مکھن، دیگر میوے یا بیج کا مکھن یا		
1 اونس=50%	4/3 اونس=50%	2/1 اونس=50%	مونگ پھلی، گری دار میوے یا بیج		

¹ 2 سال تک کی عمر کے بچوں کے لیے خالص دودھ ضروری ہے۔ 6 سال سے کم عمر کے بچوں کے لیے بغیر ذائقہ والا دودھ ضروری ہے۔

² یومیہ 100% جوس کی ایک سے زیادہ سرونگ نہیں پیش کی جا سکتی۔

³ ناشتے میں، گوشت/گوشت کے متبادل کو پورے اناج کے اجزاء کے بدلے ہفتے میں 3 بار پیش کیا جا سکتا ہے۔ گوشت/گوشت کا متبادل پیش کرتے وقت، ناشتہ کے لیے درج شدہ مقدار استعمال کریں۔

⁴ کم از کم ایک سرونگ پورے اناج سے بھرپور اناچ/روٹی ہر روز پیش کی جانی چاہیے اور مینو میں اسے ریکارڈ کیا جانا چاہیے۔

⁵ اونس کے مساوی (اونس مساوی) پسندیدہ اناج کی مقدار کا تعین کرنے کے لیے استعمال کیے جاتے ہیں۔ مزید معلومات کے لیے، CACFP میں کریڈٹنگ فوٹز دیکھیں۔

⁶ دوپہر کے کھانے یا رات کے کھانے میں، ایک سبزی اور ایک پھل یا دو مختلف سبزیاں پیش کی جا سکتی ہیں۔

یہ ادارہ مساوی مواقع فراہم کرنے والا ادارہ ہے۔