

可补贴的食品

CACFP



Department
of Health

Child and
Adult Care
Food Program

重要声明

根据 U.S. Department of Agriculture (USDA, 联邦民权法和美国农业部) 民权法规和政策, 本机构不得基于种族、肤色、国籍、性别 (包括性别认同和性取向)、残障、年龄而歧视他人, 或是针对先前的民权活动进行打击或报复。

本机构同时提供英语版本及其他语言版本的计划信息。需要通过其他通讯方式 (如盲文、大字版、录音带、美国手语) 来获取计划信息的残障人士应联系负责管理此计划的州或地方机构, 或致电 (202) 720-2600 (语音和 TTY) 联系 USDA 的 TARGET Center, 或通过联邦转接服务电话 (800) 877-8339 与 USDA 取得联系。

如需提交计划歧视投诉, 投诉人应填写表 AD-3027, 即 USDA Program Discrimination Complaint Form (USDA 计划歧视投诉表), 该表格的获取方式如下: 网上下载 (网址为 <https://www.usda.gov/sites/default/files/documents/ad-3027.pdf>); 致电 (866) 632-9992 向任一 USDA 办公室索取; 或寄信至 USDA。信中必须包含投诉人的姓名、地址、电话号码以及关于所控歧视行为的详尽书面说明, 以便 Assistant

Secretary for Civil Rights (ASCR, 民权事务助理秘书长) 了解所控民权侵权行为的性质和日期。请务必将填妥的 AD-3027 表格或信件通过以下方式提交给 USDA:

- (1) 邮寄: U.S. Department of Agriculture
Office of the Assistant Secretary for Civil Rights
1400 Independence Avenue, SW
Washington, D.C. 20250-9410; 或
- (2) 传真: (833) 256-1665 或 (202) 690-7442; 或
- (3) 电子邮件: program.intake@usda.gov。

本机构对所有人均一视同仁。

目录



指南目的.....	2
健康饮食, 尽情玩乐.....	3
配餐食谱要求及建议.....	4
儿童营养 (CN) 标签.....	6
奶类.....	7
蔬菜/水果.....	12
谷物/面包.....	20
肉类/肉类替代物.....	32
婴幼儿食品.....	40
水.....	48
附录 A: 菜单样例.....	49
附录 B: 食谱分析.....	50
附录 C: 素食菜单计划的肉类替代物.....	51
附录 D: 预防窒息.....	52
附录 E: 奶类替代物.....	53
附录 F: 如何识别全谷物.....	54
索引.....	55

指南目的



CACFP 可补贴的食品指南有助于您确定食品是否符合 Child and Adult Care Food Program (CACFP, 儿童与成人照护食品计划) 配餐食谱要求。

可补贴食品指的是满足可报销膳食要求的食品。可补贴食品的判定依据如下：

- 营养成分
- 膳食中的食物功能
- CACFP 配餐食谱要求
- Food and Drug Administration (食品药品监督管理局) 和 United States Department of Agriculture (美国农业部) 标准及政策决定

不可补贴食品指的是不满足配餐食谱要求的食品。然而, 这些食品可提供额外的营养, 改善膳食色泽、味道和口感。

可报销膳食必须是可补贴食品, 且每种食品的成分含量均符合 CACFP 配餐食谱中所列的要求。

本指南不同章节列出了每种配餐食谱的成分：

- 奶类
- 蔬菜/水果
- 谷物/面包
- 肉类/肉类替代物

每个章节均有对常见问题的解答以及一份食品清单, 其中包含相应成分类别下符合要求的食品或常存在疑问的食品。

为有助您为所照护的孩子做出最健康的选择, 每份食品成分清单分为三个部分：

- 推荐 – 这些是符合 CACFP 配餐食谱要求的健康食品。可常提供这些食品。
- 不予推荐但可食用 – 这些也是符合 CACFP 配餐食谱要求的食品, 但不够健康。可偶尔提供这些食品。
- 不可食用 – 这些食品不符合 CACFP 配餐食谱要求。

本指南并不包括可能提供的每种食品。有关更多信息, 请参阅美国农业部的 *Food Buying Guide for Child Nutrition Programs (儿童营养计划食品购买指南)*, 此指南可于以下网址获取：<https://www.fns.usda.gov/tn/food-buying-guide-for-child-nutrition-programs>。本指南将有助于您确定为满足 CACFP 配餐食谱要求所需要准备的食品量。

如有任何疑问, 请致电 **1-800-942-3858** 或访问 www.health.ny.gov/CACFP。



健康饮食, 尽情玩乐



健康饮食, 尽情玩乐

CACFP 鼓励 New York State 儿童照护计划让儿童与成人“健康饮食, 尽情玩乐”。从选择要提供的食物和饮料, 到分配体能活动的时间量, 您对所照护儿童的健康和幸福有着巨大的影响。改善所照护儿童的营养、用餐和体能活动环境, 进而创造健康的文化。将这些实用建议融入儿童的日常照护中, 使儿童更愿意选择健康食品和积极运动的生活方式。

营造良好的用餐环境

促进儿童健康成长的一个重要因素是在让其在舒适愉快的环境中食用健康食品, 支持人人健康饮食。

- 鼓励儿童尝试新的食物, 但请勿强迫。
- 让儿童自行决定食用的量。
- 允许有能力的儿童自行用餐。
- 每天在口头和非口头上传达有关食物的积极信息, 强化健康饮食理念。
- 鼓励成人在儿童吃正餐和吃零食时坐在儿童身边, 和儿童吃同样的食物、喝同样的饮料。
- 在室内室外均设置饮水点, 且饮水点应始终易于看见。
- 切勿将食物作为惩罚或奖励。

帮助儿童保持身心活跃, 经常运动

童年是发展运动技能、学习健康习惯、为终身健康和幸福奠定坚实基础的关键时期。学龄前儿童的成人照护者应鼓励儿童积极玩耍, 包括参加各种活动。

- 在照护儿童的每一天中, 确保幼儿园的课程表均包括两个小时或以上的室内及室外积极玩耍时间 (由成人主导、组织的玩耍至少一个小时, 和自由玩耍一个小时)。
- 将积极玩耍时间设为奖励, 而非惩罚。
- 确保每天针对体能活动主题, 强化积极的口头和非口头信息的传达。
- 学龄前儿童每周面对屏幕的时间不得超过 30 分钟。



支持选择健康食品

健康饮食对每个年龄段都至关重要。健康饮食的好处会积少成多、聚沙成塔。

- 每周在菜单上提供三种或以上不同颜色的水果和蔬菜, 从而使儿童摄入色彩丰富的食物。
- 每周在吃零食时, 吃两次或以上的水果 (而非果汁)。
- 每周在吃零食时, 计划吃两次或以上的蔬菜。

及早养成健康饮食习惯

儿童照护提供者在保护、促进和支持母乳喂养方面发挥着重要作用。若要成为一间支持母乳喂养的托儿中心或支持母乳喂养的日托所, 请联系 CACFP 获取更多信息, 或访问我们的网站 www.health.ny.gov/CACFP。

配餐食谱要求及建议



食物种类	要求	建议
奶类	<ul style="list-style-type: none"> • 1岁儿童:原味全脂奶。 • 2-18岁儿童和成人:原味低脂(1%)奶或原味无脂(脱脂)奶。 • 为年满6岁的儿童和成人提供的调味奶必须是无脂(脱脂)或低脂(1%)奶。 • 菜单上必须注明所供奶类(如全脂、低脂或1%、无脂或脱脂)以及此是否为调味奶。 	<ul style="list-style-type: none"> • 仅为所有参与者提供原味奶。 • 如果为年满6岁的儿童或成人提供调味奶,则应查看营养成分标签,将糖的含量控制在每杯(8盎司)22克或以下。
蔬菜/水果	<ul style="list-style-type: none"> • 午餐和晚餐必须提供一种蔬菜和一种水果,或两种不同的蔬菜,供年满1岁的儿童和成人食用。 • 每天只能为年满1岁的儿童和成人提供一份果汁。 • 仅可提供100%纯果汁。 • 不得为未满1岁的婴儿提供果汁。 • 如果6个月到1岁的婴儿发育至可开始食用蔬菜和/或水果,则必须在正餐和零食中添加这类食物。 	<ul style="list-style-type: none"> • 提供各种蔬菜和水果。 • 将蔬菜和水果作为零食。 • 每周应至少提供一份深绿色、红色和橙色的蔬菜。 • 每天提供的一份或多份蔬菜/水果应富含维生素C。 • 每周提供的三份或多份蔬菜/水果应富含维生素A。 • 每周提供的三份或多份蔬菜/水果应为新鲜蔬果。

配餐食谱要求及建议



食物种类	要求	建议
谷物/面包	<ul style="list-style-type: none"> • 每天应提供至少一份富含全谷物的谷物食品。 • 早餐麦片的每盎司含糖量不得超过 6 克。 • 谷物类甜点不再视为谷物食品。 • 早餐麦片可作为谷物零食提供给 6 个月到 1 岁的婴儿。 	<ul style="list-style-type: none"> • 每天应至少提供两份全谷物。 • 提供的所有面包和麦片应为全谷物。
肉类/肉类替代物	<ul style="list-style-type: none"> • 可在早餐提供肉类和肉类替代物,用以代替谷物成分,每周最多三次。 • 豆腐可作为肉类替代物。 • 可提供原味、调味、加糖或不加糖的酸奶。 • 每 6 盎司酸奶的含糖量不得超过 23 克。 • 奶酪、白软干酪、酸奶和全蛋是可供 6 个月到 1 岁婴儿食用的肉类替代物。 • 不得提供奶酪食品和奶酪酱。 	<ul style="list-style-type: none"> • 只提供瘦肉、坚果和豆类。 • 烹煮肉类/肉类替代物时不应添加脂肪。 • 每周提供的加工肉类(如热狗、玉米热狗、鸡块、炸鸡、炸鱼排、维也纳香肠或熟食肉)不得超过一份。 • 仅提供天然奶酪,并选择低脂或减脂奶酪。
其他	<ul style="list-style-type: none"> • 必须为儿童全天供应饮用水,并按要求提供。 • 水不算作食品。 • 不得将食品和饮料作为惩罚或奖励。 • 不得提供现炸食品。 	<ul style="list-style-type: none"> • 支持选择母乳喂养婴儿的母亲。鼓励妈妈在日托期间提供母乳。 • 为前来托儿中心或日托所进行母乳喂养的母亲提供安静、舒适且卫生的私人区域。 • 添加当季和当地生产的食品。 • 限制预制油炸食品的购买次数,每周不得超过一次。 • 避免提供含有添加糖的不可补贴食品,如甜点配料(如蜂蜜、果酱、糖浆)、与酸奶搭售的混合食品(如蜂蜜、糖果或曲奇饼干),以及加糖饮料(如果汁或汽水)。

Child Nutrition (CN, 儿童营养) 标签

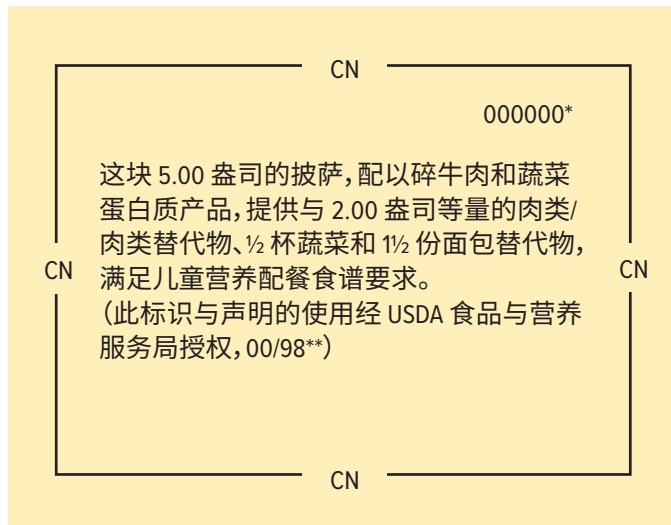


这项针对儿童营养计划 (Child Nutrition Programs) 的自愿联邦标签计划允许制造商在食品标签上注明产品如何符合配餐食谱要求。适用 CN 标签的产品包括一种或多种膳食成分含量极大的商业制备食品。所有标注 CN 标签的食品, 如按照标签上标明的数量提供, 均可补贴。

如何识别 CN 标签

CN 标签始终包含以下内容:

- 界线明显的 CN 标识
- USDA/FNS 授权
- 批准月份及年份
- 满足配餐食谱要求所需的份量。



有关 CN 标签的详细说明, 请查看 Food and Nutrition Service (FNS, 食品与营养服务局) 网站: <https://www.fns.usda.gov/cn/labeling-program>。



奶类



奶类要求

可补贴奶类必须经巴氏灭菌,并符合州和地方有关液态奶的标准。所有奶类应含有 FDA 第 21 CFR 131.110 条所规定之水平的维生素 A 和维生素 D。奶类是钙、磷、蛋白质、维生素 A 和维生素 D 的绝佳来源。

用于制备热麦片、汤、布丁或其他食品的奶类为不可补贴食品。

如果孩子不能食用液态奶,父母或监护人可以书面形式要求提供奶类替代物。书面申请必须说明限制孩子饮食的医疗或其他特殊饮食需求。奶类替代物的营养价值必须等同于奶类,并符合牛奶中钙、蛋白质、维生素 A、维生素 D 和其他营养物强化水平的营养标准。参考附录 E:奶类替代物。

在早餐或零食中,液态奶可作为饮料和/或麦片予以提供。

在午餐或晚餐中,液态奶必须作为饮料提供。

在零食中,如果提供液态奶,则果汁不得作为其他食品。一餐零食不得同时提供这两种饮料。

儿童配餐食谱要求

- 早餐、午餐和晚餐必须提供液态奶。
- 提供给 1 岁婴儿的必须是全脂奶。
- 提供给 2-18 岁儿童的必须是无脂(脱脂)或低脂(1%)奶。
- 提供给 1-5 岁儿童的必须是原味奶。
- 如向年满 6 岁的儿童提供调味奶,则必须是无脂或脂肪含量为 1% 的奶。
- 菜单上必须注明所供奶类以及是否为调味奶。



成人配餐食谱要求

- 每天的正餐或零食中必须至少提供一次无脂(脱脂)或低脂(1%)奶。在其他餐食中,一杯奶可用六盎司(或 $\frac{3}{4}$ 杯)酸奶代替。晚餐无需提供牛奶或酸奶。
- 每 6 盎司酸奶的含糖量不得超过 23 克。
- 推荐提供原味奶。如果提供调味奶,则必须为无脂或含脂量为 1% 的牛奶。
- 菜单上必须注明所供奶类以及是否为调味奶。



有关奶类的问答

问：用于制备布丁、酱汁和汤的牛奶是否满足奶类要求？

答：不满足。用于制备食物的牛奶是不可补贴食品。

问：如果有儿童不能饮用牛奶，我可以用豆奶代替吗？

答：可以。只要豆奶的营养价值与牛奶相当，则可提供给有医疗或特殊饮食需求的儿童或成人。奶类替代物必须满足附录 E 中所列的标准，但提供给 2 岁及以上儿童和成人时，不要求一定是低脂或无脂牛奶。家长或监护人必须以书面形式要求提供奶类替代物（无需医学声明）。但是，对于不满足附录 E 中所列营养标准的奶类替代物，则需提供医疗声明。低乳糖奶无需父母或监护人提出书面申请。

问：是否可以直接从农场购买牛奶？

答：可以。只要是符合州和地方卫生标准的巴氏灭菌液态奶即可。此外，它还必须含有州和地方标准所规定之水平的维生素 A 和维生素 D。

问：是否可以提供调味奶？

答：可以，但调味奶只可提供给成人和年满 6 岁的儿童，且必须为无脂（脱脂）或 1% 调味奶。如果提供调味奶，则建议每杯（8 盎司）调味奶的含糖量不超过 22 克。

问：为何加水冲泡的奶粉不可补贴？

答：当托儿中心无法持续获得液态奶供应时，USDA 只允许在紧急情况下使用奶粉（请参见第 7 CFR 226.20(f) 条规定）。

问：提供的果昔是否可满足奶类成分？

答：可以。由计划经营者制作的果昔，其中使用的牛奶可视为满足奶类要求。如果使用酸奶，则可算作肉类替代物（而不可算作奶类替代物）。如果使用蔬菜和水果，则可算作果汁。请注意，每天只能为 1 岁及以上儿童和成人提供一份果汁。

问：制作果昔时，须使用什么类型的牛奶？

答：使用的牛奶类型必须适合相应的年龄群体食用。

问：从商店购买的果昔是否符合配餐食谱要求？

答：从商店购买的果昔只可算作蔬菜汁或水果汁；而不能算作牛奶成分，因为无法确定牛奶的用量。



奶类



推荐的奶类

食品	备注
酸化乳	对于成人和 2 岁及以上儿童, 必须提供无脂 (脱脂) 或低脂 (1%) 型。酸化乳是液态奶在酸化剂的作用下变酸而成。例如: 克菲尔酸奶和嗜酸菌酸奶。
发酵酪乳	对于成人和 2 岁及以上儿童, 必须提供无脂 (脱脂) 或低脂 (1%) 型。必须经过发酵, 并符合州和地方标准。请参见: 酸奶。
酸奶	对于成人和 2 岁及以上儿童, 必须提供无脂 (脱脂) 或低脂 (1%) 型。酸奶是在受控条件下向液态奶添加所选的微生物, 从而生产出具有特定风味和/或稠度的产品。例如: 发酵酪乳、克菲尔发酵奶和嗜酸菌发酵奶。
无脂牛奶 (脱脂型)	对于 2 岁以下的儿童, 此为不可补贴食品。请参见: 液态奶。
低乳糖、无乳糖奶	无法消化牛奶中的乳糖的儿童或成人可从低乳糖或无乳糖奶中摄取营养。请参见: 液态奶。
低脂奶 (1%)	对于 2 岁以下的儿童, 此为不可补贴食品。请参见: 液态奶。
奶类替代物	奶类替代物的营养价值必须等同于奶类, 并符合牛奶中钙、蛋白质、维生素 A、维生素 D 和其他营养物强化水平的营养标准。家长或监护人必须以书面形式要求提供奶类替代物。
液态奶 (原味)	所需的奶类: <ul style="list-style-type: none"> • 12-24 个月: 全脂 • 2 岁及以上: 无脂 (脱脂) 或低脂 (1%)
自制果昔	牛奶可满足奶类要求。使用的牛奶类型必须适合相应的年龄群体食用。蔬菜和水果可算作果汁。酸奶可算作肉类替代物。谷物不满足要求。从商店购买的果昔只可作为蔬菜汁和水果汁。
豆奶或豆浆	请参见: 奶类替代物。
Ultra High Temperature (UHT, 超高温灭菌) 奶	UHT 是指将牛奶加热至约 280°F 进行 A 级巴氏灭菌处理。请参见: 液态奶。
全脂奶	12 至 24 个月大的儿童必须饮用此类型的奶。对于成人和 2 岁或以上儿童, 此为不可补贴食品。请参见: 液态奶。



不予推荐, 但可作为奶类提供

对于成人和年满 6 岁的儿童, 以下所列为可补贴食品, 但不推荐食用。这些食品的添加糖含量较高。

食品	备注
巧克力牛奶或可可牛奶	请参见: 调味奶。
蛋酒调味奶	请参见: 调味奶。
调味奶	对于成人和 6 岁或以上儿童, 此为可补贴食品。必须由无脂 (脱脂) 或低脂 (1%) 牛奶制成。由于调味奶含糖量较高, 因此要限制食用量。最佳建议是, 每杯 (8 盎司) 调味奶的含糖量不超过 22 克。
热巧克力/热可可	请参见: 调味奶。



奶类



不可作为奶类提供
以下所列为不可补贴食品。
这些食品不符合 CACFP 配餐食谱要求。

杏仁牛奶

合格的生牛奶

奶酪 – 可作为肉类替代物

椰奶

奶油

奶油酱

奶油汤

蛋奶沙司

淡炼乳

冻酸奶

山羊奶 – 仅适用于医疗例外需求

混合奶油

冰淇淋/冰牛奶

人造奶

重新配制的无脂奶粉 – 仅在 USDA 批准的紧急情况下使用

布丁雪糕

布丁

低脂牛奶 (2%) – 仅适用于医疗例外情形

米浆

冰冻果子露

酸奶油

酸奶 - 可作为肉类替代物;可作为仅供成人饮用的牛奶

蔬菜/水果



蔬菜和水果要求

CACFP 配餐食谱要求早餐、午餐和晚餐均提供蔬菜和/或水果。蔬菜和水果也可作为零食。午餐、晚餐和零食的蔬菜和水果组合分为两组。请参阅 CACFP 配餐食谱，以了解份量要求。

- 早餐必须提供一份蔬菜和/或水果。
- 午餐和晚餐必须提供一份蔬菜和水果，或两份不同的蔬菜。
- 零食必须为两种成分不同的食品。同时提供的蔬菜和水果应作为两种成分的食物。但是，同一成分的两种不同食物不能作为可报销零食。例如，切片苹果和芹菜梗切片可作为可报销零食，但橙汁和苹果片则不可以。
- 豆类可作为蔬菜或肉类替代物。但在同一餐中，一份干豌豆或豆类不能算作蔬菜和肉类替代物。
- 蔬菜和水果的最低补贴量为 $\frac{1}{8}$ 杯。用作配菜或烹饪汤、炖菜、三明治和沙拉所用的少量（少于 $\frac{1}{8}$ 杯）蔬菜和水果可能无法满足对蔬菜或水果的要求。
- 对于年满 1 岁的儿童和成人，每天仅可提供一份 100% 纯果汁。添加了维生素 C 且标签上注明为 100% 维生素 C 的饮料也不一定是 100% 纯果汁。
- 零食不得仅提供两种饮料（例如：果汁和牛奶）。
- 出于对食品安全的担忧，不允许提供自制罐装食品。

蔬菜和水果要求

蔬菜和水果是维生素、矿物质和纤维的绝佳来源。

CACFP 建议如下：

- 蔬菜和水果应是新鲜、冷冻或罐装蔬果，且在制作时不加糖、盐或食用油。
- 零食提供蔬菜和水果。
- 每周应至少提供一份深绿色、红色和橙色的蔬菜。
- 每天提供的一份或多份蔬菜/水果应富含维生素 C。
- 每周提供的三份或多份蔬菜/水果应富含维生素 A。
- 每周提供的三份或多份蔬菜/水果应为新鲜蔬果。
- 应尽可能提供当地的时令蔬菜/水果。

在膳食中添加蔬菜和水果是增加口味、色泽和尝试新食品的绝佳方式。虽然少量（少于 $\frac{1}{8}$ 杯）蔬菜和水果因其不满足配餐食谱要求而不受补贴，但 CACFP 建议您尽可能添加各类蔬菜和水果：

- 在汤、炖菜或砂锅菜中加入碎洋葱、芹菜或胡萝卜
- 在酸奶中混入南瓜泥
- 在烤奶酪三明治中加入番茄片
- 在三明治中加入生菜
- 将柠檬汁滴在鱼或沙拉上



蔬菜/水果



蔬菜和水果富含重要营养成分

蔬菜和水果是维生素、矿物质和纤维的绝佳来源。
CACFP 建议如下：

- 维生素 C – 每天应至少提供这类食品中的一种

- 维生素 A – 每周应至少提供三次这类食品中的一种
- 铁 – 应常提供这类食品
- 钙 – 应每天提供这类食品

蔬菜

食品	维生素 C	维生素 A	铁	钙
芦笋	●	●		
西兰花	●	●		●
球芽甘蓝	●			
卷心菜	●			
胡萝卜		●		
花椰菜	●			
深绿色叶子蔬菜：				
甜菜		●	●	●
苜蓿菜		●	●	
羽衣甘蓝	●	●	●	●
蒲公英				●
甘蓝菜	●	●	●	●
芥菜		●	●	
菠菜	●	●	●	●
茼蒿菜	●	●	●	
什锦蔬菜		●		
秋葵	●			
防风草			●	
豌豆和胡萝卜		●		
青豌豆			●	
辣椒	●			
红薯	●	●		
白薯	●			
南瓜		●		
笋瓜		●	●	
番茄/番茄汁	●	●		
萝卜	●			
蔬菜汁	●			

水果

食品	维生素 C	维生素 A	铁	钙
杏		●		
哈密瓜	●	●		
果干 (苹果、杏、枣、 无花果、桃子、 西梅或葡萄干)			●	
葡萄柚/ 葡萄柚汁	●			
油桃		●		
橙子/橙汁	●			
李子		●		
西梅		●		
树莓	●			
草莓	●			
柑橘	●			



有关蔬菜和水果的问答

问：午餐时提供一份混合蔬菜，是否满足提供两种蔬菜的配餐食谱要求？

答：不满足。混合蔬菜、综合水果和类似组合只能算作一种蔬菜或水果。

问：披萨上的酱是否算蔬菜？

答：不算。一份披萨上的酱比较少，不足以算作蔬菜。

问：在炖牛肉或牛肉辣肉酱等什锦菜中，蔬菜、水果和其他食物是如何计算的？

答：在什锦菜中，这些食物的计算方式可能大不相同。如果食谱中每种成分的含量足以算作一份，则最多三种食物成分可被计入。例如，向一名3至5岁儿童提供的一份炖牛肉应至少含有1½盎司肉类和¼杯蔬菜。

对于罐装或冷冻炖牛肉，标签上不会注明每一份中牛肉、胡萝卜或土豆的含量。因此，除非炖牛肉标注有儿童营养(CN)标签，否则不能算作蔬菜或肉类成分。

问：罐装南瓜泥可否添加到番茄酱中，并算作蔬菜成分？

答：可以。只要菜品中提供足量(⅓杯)可辨认、可补贴的蔬菜和水果，蔬菜泥和果泥就可计入配餐食谱要求。在此例中，罐装南瓜泥可以算作蔬菜成分，因为番茄酱清晰可见。

问：卷心菜或土豆沙拉这类食物是否可算作蔬菜/水果？

答：可以，但前提是蔬菜和水果成分的实际含量可满足蔬菜和水果配餐食谱要求。蛋黄酱、意大利面或坚果等其他配料不得算入食用份量。

问：干制蔬菜和水果是否可算作蔬菜/水果？

答：可以。干制蔬菜和水果的食用份量是新鲜或罐装蔬菜和水果的一半。例如，如果需要½杯水，则要提供¼杯葡萄干。请注意，幼儿食用干制水果可能存在窒息的危险(请参阅：附录D)。

Q：绿叶蔬菜如何算作蔬菜成分？

答：一杯绿叶蔬菜(例如生菜、生菠菜等)算作½杯蔬菜。



蔬菜/水果



推荐的蔬菜/水果

食品	备注
苹果汁	必须经过巴士灭菌处理。每天提供的果汁不得超过 1 份食用份量。
无糖苹果酱	
罐装或干制豆类	实例包括：黑豆、豇豆、白腰豆、鹰嘴豆、四季豆、小扁豆、海军豆、白豆、树豆、斑豆、大豆或干豌豆瓣。一份豆类可以算作一种蔬菜或一种肉类替代物，不可同时算作两种。
浆果	实例包括：黑莓、蓝莓、树莓或草莓。
凉拌卷心菜	
蔓越莓混合果汁	与另一种 100% 纯果汁混合的蔓越莓汁是可补贴食品。综合蔓越莓汁是不可补贴食品。每天提供的果汁不得超过 1 份食用份量。
冷冻果汁条	必须是 100% 水果和/或水果汁。
以 100% 纯果汁或水罐装的水果	
干制水果	实例包括：杏、蔓越莓、枣、无花果、西梅或葡萄干。干制水果的食用份量是新鲜或罐装水果的一半。例如，如果需要 ½ 杯蔬菜/水果，则要提供 ¼ 杯葡萄干。由于四岁以下儿童食用时存在窒息的危险，因此不建议食用。
新鲜水果	实例包括：苹果、杏、香蕉、浆果（各类）、克莱门氏小柑橘、葡萄、葡萄柚、番石榴、奇异果、金橘、芒果、瓜果（各类）、橙子、木瓜、百香果、蜜桃、梨、柿子、凤梨、芭蕉、石榴、李子、杨桃或柑橘。建议每周提供三份或以上的的新鲜水果。
冷冻无糖水果	
绿叶蔬菜	实例包括：西兰花苗、羽衣甘蓝、菊苣、莴苣、甘蓝菜、芥菜、菠菜、甜菜或芜菁菜。
玉米糝儿	¼ 杯一份 = ¼ 杯蔬菜
混合果汁	必须混合 100% 纯蔬菜/水果汁。每天提供的果汁不得超过 1 份食用份量。
100% 纯蔬菜或豆类面粉的意大利面	豆类意大利面可以用来补充蔬菜或肉类/肉类替代物成分，但不可在同一餐中同时代替二者。蔬菜意大利面无需与其他可识别的蔬菜一起提供，便可获得补贴。½ 杯煮熟的意大利面 = ½ 杯蔬菜。
土豆	实例包括：红薯、黄土豆、白土豆。推荐食用煮土豆、土豆泥或烤土豆。
土豆煎饼	
新鲜萨尔萨辣酱	须至少提供 ⅓ 杯。

蔬菜/水果



推荐的蔬菜/水果

食品	备注
自制果昔	实例包括：以牛奶和/或酸奶、蔬菜和/水果制作的果昔。果昔中可加入谷物（如麦片、格兰诺拉麦片或燕麦粥），但果昔中的这类食物不会被算作替代物。如果用牛奶制作果昔，则使用的牛奶类型必须适合 CACFP 指南中的各年龄群体食用。用于制作果昔的蔬菜和水果可算作蔬菜汁/果汁。每天提供的果汁不得超过 1 份食用份量。
自制汤	应计算食谱中的蔬菜量，以确定汤能否提供足够的蔬菜。每种蔬菜的含量必须达到 $\frac{1}{8}$ 杯，才可算作一份。示例：每份应含有 $\frac{1}{8}$ 杯胡萝卜，而不是总共含有 $\frac{1}{8}$ 杯胡萝卜、洋葱和芹菜。有关干豌豆瓣、菜豆或小扁豆汤，请参阅肉类/肉类替代物部分。
意大利面酱	须至少提供 $\frac{1}{8}$ 杯。
芽菜 – 苜蓿芽或豆芽	芽菜应煮熟，食用未煮熟的芽菜可能导致食源性疾病。
番茄酱	一汤匙可算作 $\frac{1}{4}$ 杯蔬菜。
番茄汁	须至少提供 $\frac{1}{8}$ 杯。
蔬菜汁	每天提供的果汁不得超过 1 份食用份量。
混合蔬菜汁	必须混合 100% 纯蔬菜汁。建议低钠或不加盐。每天提供的果汁不得超过 1 份食用份量。
罐装蔬菜	建议低钠或不加盐。
新鲜蔬菜	实例包括：洋葱、鳄梨、竹笋、豆子（各类）、甜菜、小白菜、西蓝花、球芽甘蓝、卷心菜、胡萝卜、花椰菜、芹菜、玉米、黄瓜、茄子、绿叶蔬菜（各类）、红薯、甘蓝、生菜（各类）、蘑菇、秋葵、防风草、豌豆、辣椒、土豆、南瓜、水萝卜、大黄、菠菜、芽菜（各类）、小南瓜（各类）、红薯、树番茄、番茄、萝卜、西洋菜或山药。建议每周提供三份或以上的新鲜蔬菜。
冷冻原味蔬菜	避免提供拌有黄油或芝士酱的蔬菜。
荸荠	

蔬菜/水果



不予推荐, 但可作为蔬菜/水果提供
 以下所列为可补贴食品, 但不推荐食用。
 这些食品中添加的糖和/或脂肪及盐的含量较高。

食品	备注
椰子 – 新鲜、冷冻、干制椰子和在食品标签上标为 100% 纯果汁的椰子水	椰子富含脂肪, 尤其是饱和脂肪。加糖干制椰子的添加糖含量较高。新鲜/冷冻椰子: ¼ 杯一份 = ¼ 杯水果; 干制椰子: ¼ 杯一份 = ½ 杯水果; ¼ 杯 100% 纯椰子水 = ¼ 杯水果
蔓越莓果酱	仅以碎浆果或完整浆果制作的果酱才是可补贴食品。由于含糖量较高, 因此要限制食用量。
法式炸薯条	由于脂肪含量较高, 因此要限制食用量。
以糖浆罐装的水果	由于含糖量较高, 因此要限制食用量。
酥皮水果馅饼/水果酥	由于含糖量较高, 因此要限制食用量。每份必须至少含有 ⅛ 杯水果。
冷冻加糖水果	由于含糖量较高, 因此要限制食用量。
水果馅饼	由于含糖量较高, 因此要限制食用量。每份必须至少含有 ⅛ 杯水果。
自制果酱	果酱中的仅水果部分是可补贴食品。由于含糖量较高, 因此要限制食用量。每份必须至少含有 ⅛ 杯水果。
Gerber® Mini Fruits	
Gerber® Mini Fruits	
煎薯饼	由于脂肪和盐含量较高, 因此要限制食用量。
焗烤马铃薯皮	由于脂肪含量较高, 因此要限制食用量。
市售萨尔萨辣酱	由于盐含量较高, 因此要限制食用量。须至少提供 ⅛ 杯。
罐装、浓缩 (1 份汤加 1 份水) 汤或脱水什锦汤	实例包括: 意大利浓菜汤、番茄汤、番茄汤饭、蔬菜汤、蔬菜牛肉或蔬菜鸡肉汤。由于盐含量较高, 因此要限制食用量。一份 1 杯恢复水分的汤可算作 ¼ 杯蔬菜。
罐装即食汤	实例包括: 意大利浓菜汤、番茄汤、番茄汤饭、蔬菜汤、蔬菜牛肉或蔬菜鸡肉汤。由于盐含量较高, 因此要限制食用量。一份 1 杯汤可算作 ¼ 杯蔬菜。
Tater Tots®	由于脂肪和盐含量较高, 因此要限制食用量。

蔬菜/水果



不可作为蔬菜/水果提供
以下所列为不可补贴食品。
这些食品不符合 CACFP 配餐食谱要求。

苹果泥

香蕉面包(可作为谷物/面包成分提供)。请参阅此列表的蔬菜/水果面包。

香蕉片

烧烤酱

水果蛋糕

番茄酱

辣椒酱

裹有巧克力的水果

玉米片

综合蔓越莓汁

果冻状蔓越莓果酱

奶油汤

无花果曲奇饼干

果味饮料 – Ades、果汁饮料(瓶装、罐装或粉末混合饮料)

Fruit Gushers®

水果潘趣酒(瓶装、罐装或粉末混合潘趣酒)

水果类零食(卷状、波浪形或小熊软糖)

Jell-O® 水果或果汁沙拉

酸橙柠檬汁

果味冰淇淋

果酱、果冻或蜜饯

Kool-Aid®

柠檬馅饼填料

蔬菜/水果



不可作为蔬菜/水果提供
以下所列为不可补贴食品。
这些食品不符合 CACFP 配餐食谱要求。

花蜜汁 – 杏、梨或蜜桃汁

橄榄

洋葱圈

洋葱

意大利松子青酱

泡黄瓜

Popsicles® 或其他冷冻果味汽水

Pop-Tarts® 或其他烤水果糕点

普尔汤

薯片

水果和蔬菜泡芙

冰冻果子露/果汁冰糕

果味糖浆

V-8 Splash®

蔬菜/水果面包或松饼 – 苹果、香蕉、蓝莓、胡萝卜、南瓜或西葫芦

加黄油或奶酪酱的蔬菜

裹有酸奶的水果

水果酸奶 – 可作为肉类替代物提供

谷物/面包



谷物/面包要求

CACFP 配餐食谱要求早餐、午餐和晚餐必须提供谷物和/或面包。谷物/面包成分也可作为零食的两种成分之一。谷物/面包是维生素 B、矿物质和纤维的理想来源。请参阅 CACFP 配餐食谱,以了解份量要求。

- 所有谷物/面包必须是全谷物或富含谷物。
- 每天应提供至少一份富含全谷物的谷物食品。
 - 富含全谷物的食物成分应是 100% 全谷物或至少 50% 全谷物,且食物中的其他谷物含量丰富。
 - 菜单必须注明何时提供富含全谷物的食品(例如全麦面包、富含全谷物的英式松饼、糙米或燕麦片)。
- 谷物/面包在菜品(如餐包、意大利面、米饭或墨西哥卷饼)中必须清晰可见。诸如肉饼上面包屑之类的食品不满足谷物/面包要求。
- 可在早餐提供肉类和肉类替代物,用以代替谷物成分,每周最多三次。
- 每干盎司麦片的含糖量不得超过 6 克(即每 100 克麦片的含糖量不得超过 21.2 克)。

谷物类甜点

- 谷物类甜点为不可补贴食品。
- 谷物类甜点包括曲奇饼干、甜馅饼、甜甜圈、麦片棒、早餐棒、格兰诺拉燕麦条、甜面包、烤糕点、蛋糕和布朗尼。
- 请参阅《不可作为谷物/面包》表格。

谷物/面包建议

CACFP 建议提供的所有面包和麦片应是全谷物。应提供各种全谷物选择,让儿童有机会尝试新食物。

将盎司当量用于谷物/面包表格

在 CACFP 中,谷物是膳食的重要组成部分。为确保儿童和成人在 CACFP 膳食和零食中获取足够的谷物,在配餐食谱中以盎司当量(oz. eq.)列出了所需的量。盎司当量会显示一份食品中谷物的含量。

参考谷物/面包表格:

《推荐的谷物/面包》或《不予推荐,但可作为谷物/面包提供》表格中的份量栏将说明需要提供多少谷物才能达到 CACFP 配餐食谱的要求。

如果您想提供的谷物:

- 小于《谷物/面包》表格中列出的谷物/面包,或
- 重量轻于《谷物/面包》表格中列出的谷物/面包,或
- 未包含在《谷物/面包》表格中

那么,您将需要用另一种方式来表明所提供的谷物/面包的量,以满足 CACFP 配餐食谱的要求。您可以:

- 将营养成分标签中的信息输入 *儿童营养计划 Food Buying Guide (FBG, 食品购买指南)* 的附件 A, 即谷物工具 (Grains Tool)。^{*}
- 参考 FBG《*食谱分析工作手册*》(Recipe Analysis Workbook, RAW)^{*} 来确定每份标准食谱的盎司当量。

^{*}可访问 <https://foodbuyingguide.fns.usda.gov> 获取。



谷物/面包



有关谷物/面包的问答

问：我们该如何识别富含全谷物的食物？

答：可通过多种方式来识别富含全谷物的食物：

1. 最简单的方法是阅读成分表。
 - 查找将全谷物作为第一种成分列出的食物（如全麦、燕麦粉或糙米）。
 - 也可查找将水列为第一成分，将全谷物列为第二成分的食物。
2. 请参阅附录 F 中的全谷物列表。
3. 提供者还可以查找包装标签上的以下任何一种全谷物声明：
 - “富含全谷物的食物和其他植物性食物以及总脂肪、饱和脂肪和胆固醇含量低的饮食可降低患心脏病和某些癌症的风险。”
 - “富含全谷物的食物和其他植物性食物以及饱和脂肪和胆固醇含量低的饮食可降低患心脏病的风险。”
4. 对于提供者自制食物，食谱可用于确定全谷物是否是主要的谷物成分。

问：提供者是否可以任意选择一餐提供全谷物？

答：可以。提供者可以选择在任意一餐（或零食）提供富含全谷物的食物。

问：玉米类产品是否为全谷物？

答：玉米类产品必须特别说明是全谷物玉米面还是全玉米粉。

问：是否可食用自制的格兰诺拉燕麦条？

答：不可以。自制和从商店购买的格兰诺拉燕麦条不能算作谷物成分，因为这类燕麦条被视为谷物类甜点。

问：煎饼和华夫饼是否是谷物类甜点？

答：不是。煎饼和华夫饼不被视为谷物类甜点。

问：涂抹在鱼片上的面糊和面包屑是否可算作谷物/面包成分？

答：面糊和面包屑可算作主食。是否可补贴取决于食谱中全谷物、麸麦、麦芽和/或强化面粉的量。由于难以确定从商店购买的产品的面糊/面包屑的量，因此需要使用 CN 标签来将其算作谷物/面包成分。



谷物/面包



低糖麦片*

每盎司(28克)麦片的含糖量不得超过6克。此表所列的麦片含糖量等于或小于6克。此外, CACFP 建议提供全麦谷物。在全谷物一栏标有“✓”符号的即为全麦谷物。Women, Infants, and Children (WIC, 妇女、婴儿和儿童) 计划批准的麦片也是 CACFP 可补贴食品。

低糖麦片	全谷物	低糖麦片	全谷物
All Bran® Original	✓	Kellogg's® Corn Flakes	
All-Bran® Complete Wheat Flakes	✓	Kellogg's® Mini-Wheats Unfrosted Bite Size	✓
Cheerios® Multi Grain	✓	King Vitaman®	
Cheerios® Original	✓	Kix®	✓
Chex® Corn	✓	Kix® Honey	✓
Chex® Rice	✓	Life®	✓
Chex® Wheat	✓	Malt-O-Meal® Creamy Hot Wheat	
Cream of Rice®		Malt-O-Meal® Crispy Rice	
Cream of Wheat® Healthy Grain Original	✓	Malt-O-Meal® Honey and Oat Blenders	
Cream of Wheat® Original		Malt-O-Meal® Honey and Oat Blenders with Almonds	
Cream of Wheat® Whole Grain	✓	Malt-O-Meal® Original Hot Cereal	
Crispix®		Post® Bran Flakes	✓
Fiber One®	✓	Post® Shredded Wheat Original	✓
Fiber One® Honey Clusters	✓	Post® Shredded Wheat Spoon Size Original	✓
GOLEAN® Original		Post® Shredded Wheat Spoon Size Wheat 'n Bran	✓
Grape-Nuts®	✓	Product 19®	
Grape-Nuts® Flakes	✓	Quaker® Instant Oatmeal, Original	✓
Heart to Heart® Honey Toasted Oat	✓	Quaker® Old Fashioned Quaker Oats	✓
Heart to Heart® Warm Cinnamon Oat	✓	Quaker® Puffed Rice	
Honey Bunches of Oats® Honey Roasted		Quaker® Puffed Wheat	
Honey Bunches of Oats® with Almonds		Quaker® Quick Oats	✓
Honey Bunches of Oats® with Cinnamon Bunches		Quaker® Whole Hearts Original	✓
Honey Bunches of Oats® with Pecan Bunches		Rice Krispies®	
Kashi® 7 Whole Grain Flakes	✓	Rice Krispies® Gluten Free	✓
Kashi® 7 Whole Grain Honey Puffs	✓	Special K® Original	
Kashi® 7 Whole Grain Nuggets	✓	Special K® Protein Plus	
Kashi® 7 Whole Grain Puffs	✓	Total®	
		Wheaties®	✓

*以上信息来自产品网站。购买时请仔细检查包装上的营养标签。

谷物/面包



推荐的谷物/面包

食品	全谷物	备注	份量
			1-5 岁的儿童:至少提供 1/2 盎司当量 6-18 岁的儿童:至少提供 1 盎司当量
百吉饼		全麦类是全谷物食品。	至少 56 克 1-5 岁的儿童: 1/4 个百吉饼 6-18 岁的儿童: 1/2 个百吉饼
迷你百吉饼		全麦类是全谷物食品。	至少 28 克 1-5 岁的儿童: 1/2 个百吉饼 6-18 岁的儿童: 1 个百吉饼
大麦	✓	脱壳大麦是全谷物食品。 大麦粉粒不是全谷物食品。 请参见:煮熟的谷物。	
饼干			至少 28 克 1-5 岁的儿童: 1/2 片饼干 6-18 岁的儿童: 1 片饼干
麸麦		实例包括:燕麦麸或小麦麸。	如果在食谱中添加麸麦: 1-5 岁的儿童: 3 汤匙 6-18 岁的儿童: 1/4 杯
富含谷物的面包		实例包括:法式面包、意式面包、土豆面包、葡萄干面包或白面包。	至少 28 克 1-5 岁的儿童: 1/2 片 6-18 岁的儿童: 1 片
全谷物面包	✓	实例包括:杂粮面包、裸麦粗面包、黑麦或全麦面包。	至少 28 克 1-5 岁的儿童: 1/2 片 6-18 岁的儿童: 1 片
长棍面包			至少 7 ³ / ₄ 英寸 1-5 岁的儿童: 2 根 6-18 岁的儿童: 3 根
自制面包馅料/酱		是否为可补贴自制馅料,取决于食谱中全谷物或富含谷物的面包含量。	
碎小麦	✓	请参见:煮熟的谷物。	
小圆面包、汉堡和热狗			至少 28 克 1-5 岁的儿童: 1/2 个小圆面包 6-18 岁的儿童: 1 个小圆面包
煮熟的麦片			1-5 岁的儿童: 1/4 杯煮熟的麦片 6-18 岁的儿童: 1/2 杯煮熟的麦片

谷物/面包



推荐的谷物/面包

食品	全谷物	备注	份量
			1-5 岁的儿童:至少提供 ½ 盎司当量 6-18 岁的儿童:至少提供 1 盎司当量
即食干麦片, 每份含糖量不超过 6 克			薄片或圆圈麦片 1-5 岁的儿童: ½ 杯 6-18 岁的儿童: 1 杯 膨化麦片 1-5 岁的儿童: ¾ 杯 6-18 岁的儿童: 1¼ 杯 格兰诺拉麦片 1-5 岁的儿童: ⅛ 杯 6-18 岁的儿童: ¼ 杯
Club Crackers®			1-5 岁的儿童: 4 片 6-18 岁的儿童: 7 片
白粥		是否可补贴取决于一份白粥中米饭的量。	
玉米面包			至少 2 x 2½ 英寸 1-5 岁的儿童: ½ 块 6-18 岁的儿童: 1 块
玉米马萨、马萨面粉、玉米面粉和玉米粉	✓	标签为“corn masa”(玉米马萨)或“masa harina”(马萨面粉)的成分无需提供额外文件,即可计入全谷物 (Whole Grain-Rich, WGR) 要求。 但是, 部分使用玉米面粉或玉米粉制作的产品可能需要提供产品配方说明 (Product Formulation Statement, PFS) 才可计入 WGR 要求。	
富含谷物或全谷物、煮熟的玉米粉	✓	请参见:煮熟的谷物。	
玉米松饼			至少 34 克 1-5 岁的儿童: ½ 个松饼 6-18 岁的儿童: 1 个松饼
蒸粗麦粉		请参见:煮熟的谷物。	
饼干		请参见:Club 薄脆饼干、Goldfish®、Melba Toast®、牡蛎饼干、Ritz® 薄脆饼干、RyKrisp®、咸味饼干、Sociables®、Triscuit®、Wasa Crispbread® 或 Wheat Thins®。	

谷物/面包



推荐的谷物/面包

食品	全谷物	备注	份量
			1-5 岁的儿童:至少提供 ½ 盎司当量 6-18 岁的儿童:至少提供 1 盎司当量
自制可丽饼		是否可补贴取决于食谱中全谷物或强化面粉的量。	
自制面包酱		请参见:自制面包馅料/酱。	
自制饺子		自制饺子是否可补贴,将取决于食谱中全谷物或强化面粉的量。	
蛋卷皮			
英式松饼			至少 56 克 1-5 岁的儿童: ¼ 个英式松饼 6-18 岁的儿童: ½ 个英式松饼
法式面包		请参见:面包。	
自制法式吐司		请参见:面包。	
麦芽			如果在食谱中添加麦芽: 1-5 岁的儿童: 3 汤匙 6-18 岁的儿童: ¼ 杯
Goldfish®			至少 ¾ 英寸 x ½ 英寸 1-5 岁的儿童: ¼ 杯 (21 块薄脆饼干) 6-18 岁的儿童: ½ 杯 (41 片薄脆饼干)
煮熟的谷物			1-5 岁的儿童: ¼ 杯煮熟的谷物 6-18 岁的儿童: ½ 杯煮熟的谷物
富含谷物或全谷物粗燕麦玉米粉		用水或牛奶煮熟的碎玉米粒。	1-5 岁的儿童: ¼ 杯熟制 6-18 岁的儿童: ½ 杯熟制
玉米碎制成的粗玉米粉	✓		1-5 岁的儿童: ¼ 杯熟制 6-18 岁的儿童: ½ 杯熟制
意式面包		请参见:面包。	
荞麦片	✓	也称为碎荞麦片。 请参见:煮熟的谷物。	

谷物/面包



推荐的谷物/面包

食品	全谷物	备注	份量
			1-5 岁的儿童:至少提供 ½ 盎司当量 6-18 岁的儿童:至少提供 1 盎司当量
挪威薄饼		挪威薄饼是一种主要由土豆和面粉制成的无酵饼。挪威薄饼是否可补贴,将取决于食谱中全谷物或强化面粉的量。	
各种形状的通心粉		全麦类是全谷物食品。请参见:各种形状的意大利面。	1-5 岁的儿童: ¼ 杯煮熟的 6-18 岁的儿童: ½ 杯熟制
无酵饼			1-5 岁的儿童: ½ 大块 6-18 岁的儿童: 1 个大鸡蛋
梅尔巴吐司			至少 3½ 英寸 x 1½ 英寸 1-5 岁的儿童: 2 块 6-18 岁的儿童: 5 块
小米	✓	有坚果味的球形小种子。请参见:煮熟的谷物。种子蛋白质含量高,烹煮方式与谷物相同。	
面条		请参见:各种形状的意大利面。	
燕麦片	✓		1-5 岁的儿童: ¼ 杯熟制 6-18 岁的儿童: ½ 杯熟制
牡蛎饼干			1-5 岁的儿童: ¼ 杯 6-18 岁的儿童: ½ 杯
煎饼			至少 34 克 1-5 岁的儿童: ½ 张煎饼 6-18 岁的儿童: 1 张煎饼
各种形状的意大利面		全麦类是全谷物食品。	1-5 岁的儿童: ¼ 杯 6-18 岁的儿童: ½ 杯
皮塔饼		全麦类是全谷物食品。	至少 56 克 1-5 岁的儿童: ¼ 个皮塔饼 6-18 岁的儿童: ½ 个皮塔饼
披萨饼皮			

谷物/面包



推荐的谷物/面包

食品	全谷物	备注	份量
			1-5 岁的儿童:至少提供 1/2 盎司当量 6-18 岁的儿童:至少提供 1 盎司当量
富含谷物或全谷物的玉米糊		煮熟的玉米面。可作为热菜食用,或冷却后制成面包,然后进行烘焙、烤制或煎炸。	
普通和空气爆米花	✓	不建议四岁以下儿童食用爆米花,因存在窒息危险。	1-5 岁的儿童: 1/2 杯 6-18 岁的儿童: 3 杯
自制脆薄空心松饼		是否可补贴取决于食谱中全谷物或强化面粉的量。	
稀饭	✓	请参见:燕麦片。	
裸麦粗面包	✓	请参见:面包。	
硬质无盐扭扭脆饼干		幼儿食用可能存在窒息的危险。	至少 1/4 英寸 x 1/2 英寸 1-5 岁的儿童: 1/3 杯 (7 块扭扭脆饼干) 6-18 岁的儿童: 2/3 杯 (14 块扭扭脆饼干)
硬质无盐条状脆饼干		幼儿食用可能存在窒息的危险。	至少长 2 1/2 英寸 1-5 岁的儿童: 16 根 6-18 岁的儿童: 31 根
酥性无盐脆饼干			至少 56 克 1-5 岁的儿童: 1/4 块饼干 6-18 岁的儿童: 1/2 块饼干
藜麦	✓	请参见:煮熟的谷物。种子蛋白质含量高,烹煮方式与谷物相同。	
葡萄干面包		请参见:面包。	
意大利饺子		请参见:各种形状的意大利面。只有意大利面部分是可补贴食品。	
大米、糙米或红米		糙米和红米是全谷物食品。请参见:煮熟的谷物。	
米糕	✓	如果糙米是第一成分,则是全谷物食品。	至少 8 克 1-5 岁的儿童: 1/2 个米糕 6-18 岁的儿童: 3 个米糕
迷你米糕	✓	如果糙米是第一成分,则是全谷物食品。	至少宽 1 3/4 英寸 1-5 岁的儿童: 7 个米糕 6-18 岁的儿童: 13 个米糕

谷物/面包



推荐的谷物/面包

食品	全谷物	备注	份量
			1-5 岁的儿童:至少提供 ½ 盎司当量 6-18 岁的儿童:至少提供 1 盎司当量
Ritz® 饼干			1-5 岁的儿童: 4 块饼干 6-18 岁的儿童: 7 块饼干
各类面包卷			至少 28 克 1-5 岁的儿童: ½ 个面包卷 6-18 岁的儿童: 1 个面包卷
RyKrisp®	✓		1-5 岁的儿童: 5 块饼干 6-18 岁的儿童: 10 块
咸味梳打饼干			至少 2 英寸 x 2 英寸 1-5 岁的儿童: 4 块 6-18 岁的儿童: 8 块
Sociables®			1-5 岁的儿童: 4 块饼干 6-18 岁的儿童: 8 块饼干
自制面包馅料		请参见: 自制面包馅料/酱。	
玉米或面粉薄饼		如果全麦或全玉米是第一成分, 则是全谷物食品。	玉米软薄饼 (约 5 ½ 英寸) 1-5 岁的儿童: ¾ 张薄饼 6-18 岁的儿童: 1 ¼ 张薄饼 面粉软薄饼 (约 6 英寸) 1-5 岁的儿童: ½ 张薄饼 6-18 岁的儿童: 1 张薄饼 面粉软薄饼 (约 8 英寸) 1-5 岁的儿童: ¼ 张薄饼 6-18 岁的儿童: ½ 张薄饼
Triscuit®	✓		至少 1½ 英寸 x 1½ 英寸 1-5 岁的儿童: 3 块 6-18 岁的儿童: 5 块
市售预制华夫饼 (Eggo®)			至少 34 克 1-5 岁的儿童: ½ 块华夫饼 6-18 岁的儿童: 1 块华夫饼
Wasa Crispbread®	✓		1-5 岁的儿童: 1 大块 6-18 岁的儿童: 2 大块
小麦胚芽粉		未加工的全麦麦粒。	
Wheat Thins®	✓		至少 1¼ 英寸 x 1¼ 英寸 1-5 岁的儿童: 6 块 6-18 岁的儿童: 12 块
菰米	✓	请参见: 煮熟的谷物。	
馄饨皮			

谷物/面包



不予推荐, 但可作为谷物/面包提供
 以下所列为可补贴食品, 但不推荐食用。
 这些食品的脂肪、盐和/或糖含量较高。

食品	备注	份量
		1-5 岁的儿童: 至少提供 1/2 盎司当量 6-18 岁的儿童: 至少提供 1 盎司当量
动物饼干		至少 1 1/2 英寸 x 1 英寸 1-5 岁的儿童: 8 块 6-18 岁的儿童: 15 块
香蕉面包	请参见: 速食面包。	
面糊类面包糠	面糊和面包屑可作为餐食中的主食提供。 是否可补贴取决于食谱中全谷物或强化面粉的量。	
波士顿黑面包	请参见: 速食面包。	
面包类面包糠	请参见: 面糊类面包糠。	
胡萝卜面包	请参见: 速食面包。	
Cheez-It®/Cheese Nips®		至少为 1 英寸 x 1 英寸的正方形 1-5 岁的儿童: 10 块 6-18 岁的儿童: 20 块
甘蓝面条沙拉		1-5 岁的儿童: 1/4 杯 6-18 岁的儿童: 1/2 杯
玉米热狗面糊	请参见: 面糊类面包糠。	
饼干	请参见: 动物饼干、Cheez-It®/Cheese Nips® 或全麦饼干。	
牛角面包		至少 34 克 1-5 岁的儿童: 1/2 个牛角面包 6-18 岁的儿童: 1 个牛角面包
油炸面包丁		1-5 岁的儿童: 1/4 杯 6-18 岁的儿童: 1/2 杯
法式吐司条		至少 18 克 1-5 岁的儿童: 2 根 6-18 岁的儿童: 4 根
普通无糖油炸面包	是否可补贴取决于食谱中全谷物或强化面粉的量。	
全麦饼干		至少 5 英寸 x 2 1/2 英寸 1-5 岁的儿童: 1 块饼干 6-18 岁的儿童: 2 块饼干

谷物/面包



不予推荐, 但可作为谷物/面包提供
以下所列为可补贴食品, 但不推荐食用。
这些食品的脂肪、盐和/或糖含量较高。

食品	备注	份量
		1-5 岁的儿童: 至少提供 1/2 盎司当量 6-18 岁的儿童: 至少提供 1 盎司当量
自制炸玉米饼	是否可补贴取决于食谱中全谷物或强化面粉的量。	
各类松饼		至少 55 克 1-5 岁的儿童: 1/2 个松饼 6-18 岁的儿童: 1 个松饼
Party Mix	是否可补贴取决于一份中干麦片或谷物的量。 盐含量可能较高。	
肉类/肉类替代物 馅饼皮		1-5 岁的儿童: 一张 9 英寸馅饼皮的 1/24 6-18 岁的儿童: 一张 9 英寸馅饼皮的 1/12
所添加的佐料会增加 脂肪、盐或糖含量的 爆米花	全谷物。由于四岁以下儿童食用存在窒息的危险, 因此不建议食用。	1-5 岁的儿童: 1 1/2 杯 6-18 岁的儿童: 3 杯
千层酥		
南瓜面包	请参见: 速食面包。	
速食面包		至少 55 克 1-5 岁的儿童: 1/2 片 6-18 岁的儿童: 1 片
咸味司康饼		至少 4 盎司 1-5 岁的儿童: 1/4 大块 6-18 岁的儿童: 1/2 大块
南瓜面包	请参见: 速食面包。	
脆皮墨西哥卷饼或 炸玉米粉圆饼		至少 14 克 1-5 岁的儿童: 1 个 6-18 岁的儿童: 2 个
Teddy Grahams®		至少 1 英寸 x 1/2 英寸 1-5 岁的儿童: 1/4 杯 (12 块饼干) 6-18 岁的儿童: 1/2 杯 (24 块饼干)
什锦干果仁	是否可补贴取决于一份中干麦片或谷物的量。 盐和添加糖的含量可能较高。	
西葫芦面包	请参见: 速食面包。	

谷物/面包



不可作为谷物/面包提供
以下所列为不可补贴食品。
这些食品不符合 CACFP 配餐食谱要求。

葛粉饼干	Lorna Doone®
贝果面包脆片	墨西哥玉米片
面包布丁	Nilla 小圆饼
原味、撒有糖霜或填有奶油奶酪或坚果等配料的布朗尼	果仁粉或籽粕粉
无糖霜或有糖霜的蛋糕	速溶风味燕麦片
麦片水果条	燕麦葡萄干曲奇
即食干麦片, 每份含糖量超过 6 克	有糖霜或无糖霜的酥皮糕点
奶酪泡芙 (Cheetos®, Cheez Doodles®)	馅饼皮、甜点和水果馅饼
炸薯条	皮塔脆饼
Chips Ahoy®	爆米花蛋糕
桂皮面包卷	土豆 (可作为可补贴蔬菜)
自制或市售咖啡蛋糕	Pop Tarts®
普通曲奇饼干	薯片
坚果、葡萄干、碎巧克力或水果曲奇	土豆饼 (可作为可补贴蔬菜)
玉米 (可作为可补贴蔬菜)	磅蛋糕
玉米片 (Doritos®, Fritos®, Tostitos®)	椒盐脆饼片
玉米淀粉	自制大米谷物棒
奶油泡芙皮	棉花糖米酥
无糖霜或有糖霜的纸杯蛋糕	大米布丁
丹麦酥皮饼	甜味司康饼
甜甜圈	拔丝土豆
无花果酥	肉桂卷
姜饼	Sun Chips®
薄脆姜饼	甜面包
谷物水果条	墨西哥玉米脆片
格兰诺拉燕麦条	Teddy Soft Bakes
冰淇淋甜筒	烤糕点
冰淇淋三明治华夫饼	甜味馅饼
	油炸玉米片或小麦片 (Doritos®, Fritos®, Sun Chips®, Tostitos®)

肉类/肉类替代物



肉类/肉类替代物要求

CACFP 配餐食谱要求午餐和晚餐均应提供一种肉类/肉类替代物。肉类/肉类替代物也可作为零食的两种成分之一予以提供。此外，可在早餐提供肉类和肉类替代物来代替谷物食品，每周最多三次。请参阅 CACFP 配餐食谱以了解份量要求。

- 肉类包括经相应的州或联邦机构检验并批准的瘦红肉、家禽肉或鱼肉。肉类是高品质蛋白质、铁和锌的绝佳来源。可补贴肉类替代物的实例包括：奶酪、酸奶、干酪、鸡蛋、市售豆腐、煮熟的干豆、坚果和种子及其果酱（橡子、栗子或椰子除外）。
- 添加到饮料（如果昔）或菜肴中以改善口感（如烤甜品）的豆腐不计入配餐食谱要求。
- 可提供原味、调味、加糖或不加糖的酸奶，但每 6 盎司酸奶的含糖量不得超过 23 克。酸奶是蛋白质和钙的理想来源。
- 豆类实例包括：黑豆、鹰嘴豆、四季豆或斑豆，这些可算作肉类替代物。它们是蛋白质、膳食纤维和铁的绝佳来源，且不含胆固醇。
- 坚果和种子只能满足午餐和晚餐肉类替代物不足一半的要求。但可满足零食的全部肉类替代物要求。
- 菜品必须提供至少 ¼ 盎司熟肉、瘦肉或等量替代物，以满足肉类/肉类替代物的所有要求。

- 法兰克福香肠、腊肠、大香肠或维也纳香肠必须是 100% 纯肉或含有作为唯一粘合剂或增量剂的 Alternate Protein Product (APP, 替代蛋白质产品)。但是，由于盐和脂肪含量较高，不建议食用这些肉类食品。
- 不得提供含粘合剂和增量剂（如含淀粉的植物粉、奶粉、低钙脱脂牛奶和麦片）的加工肉类。
- 天然奶酪可满足全部或部分肉类替代物要求。
- 标有“奶酪产品”或“人造奶酪”的奶酪食品不能算作肉类替代物。
- 奶酪食品和奶酪酱（Velveeta®、Cheez Whiz® 或辣椒干酪）不能算作肉类替代物。

肉类/肉类替代物建议

- 肉类（鸡肉、火鸡肉、牛肉、猪肉、羊肉或鱼肉）应为瘦肉或低脂肉。
- 罐装豆类不应含有添加脂肪。
- 每周提供的加工或高脂肉类不得超过一份。这些肉类包括热狗、鸡块、炸鱼排、炸鸡、维也纳香肠、玉米热狗或冷盘。
- 仅提供天然奶酪，并选择低脂或减脂奶酪。
- 如有需要，应使用少量食用油制备肉类/肉类替代物。
 - 单一不饱和脂肪可降低胆固醇水平。橄榄油、菜籽油和花生油是其理想来源。
 - 多元不饱和脂肪可降低血脂。葵花籽油、红花油和植物油是其理想来源。
 - 饱和脂肪和反式脂肪会导致胆固醇升高。应限制人造黄油、起酥油、动物油脂和黄油的食用量。

肉类/肉类替代物



肉类/肉类替代物
富含重要营养成分

肉类/肉类替代物是铁和钙的绝佳来源。

肉类/肉类替代物

食品	铁	钙
杏仁		●
巴西坚果		●
干豆类	●	
鸡蛋	●	
肉类	●	
花生酱	●	
贝类	●	
葵花籽		●
豆腐	●	●
火鸡肉	●	
金枪鱼	●	



肉类/肉类替代物



有关肉类/肉类替代物的问答

问：披萨是否可算作肉类替代物？

答：可以，只要标注有 CN 标签即可。所有标注有 CN 标签的食物均为可补贴食品。如果是自制披萨，则每一份必须包含所要求含量的肉类/肉类替代物，才属于可补贴食品。

问：由于宗教原因，我们的孩子不能食用某些肉类。那我们该如何为这些孩子申请参与该食品计划？

答：用一种可补贴的肉类替代物代替即可。请参见：是否可提供素食餐？

问：美国奶酪是否是可补贴食品？

答：只有食品标签上注明其已经过巴氏杀菌处理的奶酪才是可补贴食品。标签上标注有“人造奶酪”和“奶酪产品”的是不可补贴食品。

问：是否可提供素食餐？

答：可以。素食餐必须满足 CACFP 配餐食谱要求。可补贴肉类替代物实例包括：天然奶酪和加工白软干酪、酸奶、鸡蛋、豆腐、煮熟的干豆、坚果和种子酱或上述任意组合。请参见：附录 C。

问：酸奶是否为可补贴食品？

答：是的，酸奶可作为肉类替代物。可提供原味、调味、加糖或不加糖的酸奶，但每 6 盎司酸奶的含糖量不得超过 23 克，或每 4 盎司酸奶的含糖量不得超过 15.3 克。4 盎司加水果或不加水果的酸奶相当于 1 盎司肉类替代物。酸奶中的水果不能算水果成分。



肉类/肉类替代物



推荐的肉类/肉类替代物

食品	备注
罐装或干制豆类	¼ 杯相当于 1 盎司肉类替代物。罐装青豆或黄豆可算作蔬菜,但不能算作肉类替代物。
瘦牛肉	切除看得见的脂肪,然后进行炙烤,切勿煎炸。应选择至少 90% 是瘦肉的碎牛肉。
美国奶酪	只有食品标签上注明其已经过巴氏杀菌处理的奶酪才是可补贴食品。标签上标注有“人造奶酪”和“奶酪产品”的是不可补贴食品。1 盎司经巴氏杀菌处理的奶酪相当于 1 盎司肉类替代物。
天然减脂奶酪	实例包括:切达干酪、科尔比氏干酪、蒙特里杰克奶酪、马苏里拉奶酪、门斯特干酪、波萝伏洛干酪或瑞士奶酪。1 盎司天然奶酪相当于 1 盎司肉类替代物。由于脂肪和盐含量较高,应限制每周食用一份。
鸡肉	炙烤或烘烤去皮鸡肉。选择至少 90% 是瘦肉的碎鸡肉。
无脂或低脂松软干酪	¼ 杯相当于 1 盎司肉类替代物。
鸡蛋	熟鸡蛋是蛋白质的理想来源。½ 个大鸡蛋相当于 1 盎司肉类替代物。不得提供生鸡蛋。
鱼类	炙烤或烘烤鱼肉。
炸豆丸子	每一份中的豆类或其他肉类替代物的量应符合配餐食谱要求。¼ 杯相当于 1 盎司肉类替代物。
农夫乳酪	请参见:松软干酪。
自制鱼丸	鱼丸是否可补贴取决于每一份中鱼肉的量。
市售鱼丸	由于此类食品通常含 50% 的鱼肉,所以 4 盎司鱼丸相当于 2 盎司鱼肉。
鹰嘴豆泥	由捣碎的鹰嘴豆制成的泥。每一份中的豆类或其他肉类替代物的量应符合配餐食谱要求。¼ 杯相当于 1 盎司肉类替代物。
羊肉	切除羊肉上看得见的脂肪,然后进行烘烤或炙烤。
小扁豆	请参见:罐装或干制豆类。
自制肉酱	仅限自制。每一份必须提供肉类所要求的食用量。
坚果	坚果可算作零食的一份肉类替代物;以及午餐或晚餐的半份肉类替代物。请勿给 4 岁以下儿童食用坚果,以防出现窒息危险。
坚果和种子酱	由于单独提供坚果和种子酱对儿童而言可能份量过多,故 CACFP 建议搭配提供坚果和种子酱以及其他肉类/肉类替代物。
100% 纯豆类面粉的意大利面	豆类意大利面可以用来补充蔬菜或肉类/肉类替代物成分,但不可在同一餐中同时代替二者。必须与另一种可识别的肉类/肉类替代物一起提供,才能获得补贴。¼ 杯煮熟的意大利面 = 1 盎司肉类替代物。
花生酱	请参见:坚果和种子酱。
干豌豆	请参见:罐装或干制豆类。
瘦猪肉	切除猪肉上看得见的脂肪,然后进行烘烤或炙烤。
乳蛋饼	鸡蛋和奶酪部分可作为肉类替代物。

肉类/肉类替代物



推荐的肉类/肉类替代物

食品	备注
炸豆泥	应选择低脂罐装炸豆泥或低脂自制炸豆泥。¼ 杯相当于 1 盎司肉类替代物。
无脂或部分脱脂的乳清干酪	¼ 杯相当于 1 盎司肉类替代物。
种子	请参见：坚果。
海产品/贝类	必须完全煮熟；仅可食用的鱼肉部分是可补贴食品。
豆汤	实例包括：豌豆汤、海军豆汤或小扁豆汤。 ½ 杯算作 ¼ 杯豆类或 1 盎司肉类/肉类替代物。
自制汤	如果可以看到每份含有最低要求的 ¼ 盎司肉类/肉类替代物，则以肉、鱼、家禽或其他肉类替代物制作的汤可作为一种肉类/肉类替代物而获得补贴。
市售汤	实例包括：菜豆汤、小扁豆汤或干豌豆汤。½ 杯相当于 1 盎司恢复水分的罐装肉类替代物。对于自制汤，使用食谱中干豌豆瓣、菜豆或小扁豆的量来计算可补贴部分。
大豆酱	由 100% 纯大豆制成的大豆酱是可补贴食品。对花生过敏人士而言，大豆酱是花生酱的理想替代物。由于单独提供大豆酱对儿童而言可能份量过多，故 CACFP 建议搭配提供大豆酱以及其他肉类/肉类替代物。
鱼肉酱	请参阅“Child Nutrition (CN, 儿童营养) 标签”或“Product Formulation Statement (PFS, 产品配方说明)”。如果没有 CN 标签或 PFS，则 3 盎司鱼肉酱相当于 1 盎司肉类/肉类替代物。
芝麻酱	由碎芝麻籽制成的糊状物。请参见：坚果和种子酱。
大豆发酵食品	仅在含有以下允许的成分时，才可补贴普通大豆发酵食品：大豆（或其他豆类）、水、豆豉、醋、调味料或草本植物。请注意，此类产品可能添加了钠和脂肪。1 盎司普通大豆发酵食品 = 1 盎司肉类替代物。混有其他食品成分的大豆发酵食品仅在含有 CN 标签或 PFS 支持的情况下才可获得补贴。
豆腐	豆腐由大豆制成，可作为肉类替代物获得补贴。但是，添加到饮料（如果昔）或菜肴中以改善口感（如烤甜品）的豆腐无法满足配餐食谱要求。
罐装金枪鱼	应选择低钠并以水装罐的金枪鱼。
瘦火鸡肉	炙烤或烘烤去皮火鸡肉。应选择至少 90% 是瘦肉的碎火鸡肉。
棒装或管装酸奶	如果酸奶每 6 盎司的含糖量不超过 23 克，则可作为膳食和零食的可补贴食品。两管（或 4 盎司）酸奶相当于 1 盎司肉类替代物。
酸奶	膳食和零食的可补贴食品。可提供原味、调味、加糖或不加糖的酸奶，但每 6 盎司酸奶的含糖量不得超过 23 克。4 盎司酸奶相当于 1 盎司肉类替代物。

肉类/肉类替代物



不予推荐, 但可作为肉类/肉类替代物提供

以下所列为可补贴食品, 但不推荐食用。由于加工肉类的脂肪和盐含量较高, 每周提供的次数不得超过一次。

食品	备注
加拿大培根	1磅(16盎司)可以制成11份1盎司的熟肉。
罐装或冷冻食品	实例包括: 炖牛肉、墨西哥玉米卷饼、辣肉酱、炖肉、披萨、肉馅饼或意大利饺子。仅在标注有CN标签的情况下, 这些食品才算作可补贴食品。应查看CN标签上的准确食用份量。这类加工组合食品的脂肪和盐含量通常高于自制食品。
天然传统奶酪	实例包括: 美国奶酪、砖状干酪、切达干酪、科尔比氏干酪、蒙特里杰克奶酪、马苏里拉奶酪、门斯特干酪、波萝伏洛干酪或瑞士奶酪。1盎司天然奶酪相当于1盎司肉类替代物。由于奶酪脂肪含量较高, 建议每周的食用次数不超过一次, 低脂奶酪除外。
鸡块	只有鸡肉部分是可补贴食品。如果标注有CN标签, 请查看准确的食用份量。如果没有CN标签, 则2盎司鸡块相当于1盎司肉类。份量加倍时, 鸡块可算作膳食中的肉类/肉类替代物和谷物成分。
鸡翅	6盎司熟鸡翅相当于1.5盎司肉类。
玉米热狗、法兰克福香肠、热狗	必须是100%纯肉或含有作为唯一粘合剂或增量剂的Alternate Protein Products (APP, 替代蛋白质产品)。盐和脂肪含量较高。
咸牛肉	
魔鬼蛋	胆固醇和脂肪含量较高。不用蛋黄酱, 可尝试一种低脂类酱品。请参见: 鸡蛋。
炸鱼排/鱼块/鱼饼	请参见: 鸡块。
肉类和禽类法兰克福香肠	请参见: 玉米热狗。
热狗	请参见: 玉米热狗。
牙买加牛肉馅饼	只有牛肉是可补贴食品。仅在标注有CN标签或PFS支持的情况下才可获得补贴。盐和脂肪含量较高。
肾脏	肾脏的胆固醇和脂肪含量较高。
肝	肝的胆固醇和脂肪含量较高。
肝肠	不得含有粘合剂或增量剂。

肉类/肉类替代物



不予推荐, 但可作为肉类/肉类替代物提供

以下所列为可补贴食品, 但不推荐食用。由于加工肉类的脂肪和盐含量较高, 每周提供的次数不得超过一次。

食品	备注
午餐肉	不得含有副产品、麦片或增量剂。
自制通心粉和奶酪	自制食谱中使用的奶酪可满足肉类替代物要求。
自制披萨	自制披萨是否可补贴取决于每一份中肉类/肉类替代物的量。
自制肉馅饼	根据每一份中肉类/肉类替代物的量, 自制肉馅饼可补贴。
压缩/罐头肉产品	必须是 100% 纯肉或含有作为唯一粘合剂或增量剂的 Alternate Protein Products (APP, 替代蛋白质产品)。盐和脂肪含量较高。
全脂乳清干酪	¼ 杯相当于 1 盎司肉类替代物。
批发出售的香肠、长条形香肠或小圆形香肠, 包括波兰香肠和维也纳香肠	不得含有肉类副产品或家禽副产品、麦片、粘合剂或增量剂。不得含有超过 50% 的可切除脂肪。
耐储藏的风干和半风干肉类、禽肉和海鲜	仅在 CN 标签或 PFS 支持的情况下才可获得补贴。这些产品添加的钠含量较高, 脂肪含量也可能较高。
牛肚/猪肚	劣质蛋白质。
火鸡培根	仅在 CN 标签或 PFS 支持的情况下才可获得补贴。钠和脂肪含量较高。
火鸡鸡翅	5 盎司熟火鸡鸡翅相当于 1.5 盎司火鸡肉。

肉类/肉类替代物



不可作为肉类/肉类替代物提供
以下所列为不可补贴食品。
这些食品不符合 CACFP 配餐食谱要求。

橡子	帕尔玛奶酪
培根/人造培根	意大利辣香肠
奶酪食品/奶酪酱 (Velveeta、Cheese Whiz、辣椒干酪)	猪蹄、猪颈骨或猪尾巴
奶酪产品 (部分美国奶酪)	市售披萨 面团部分可算作谷物/面包成分。 (请参见:罐装或冷冻食品)
栗子	市售肉馅饼 (请参见:罐装或冷冻食品)
猪小肠	意大利饺子 (请参见:罐装或冷冻食品)
奶油奶酪和纽沙特尔干酪	罗马诺干酪
自捕鱼	咸猪肉
蹄膀	玉米肉饼
自宰和未经 USDA 检验的肉类	市售汤 (干豌豆汤、菜豆汤或小扁豆汤除外)
人造奶酪	大豆汉堡或其他豆制品 (请参见:附录 C)
人造法兰克福香肠	野味/野禽
盒装通心粉和奶酪	酸奶产品 (冻酸奶、可饮用酸奶、酸奶条、裹有酸奶的水果或坚果)
牛尾	

婴幼儿食品



CACFP 要求所有参与计划的日托所和托儿中心在提供膳食服务期间,为机构内受照护的所有婴幼儿提供膳食。对于1岁以下的婴儿,每一顿膳食和零食均必须提供母乳或铁强化配方奶粉(或同时提供两种)。母乳是最佳选择,建议为1岁以下的婴儿提供母乳。对于食用配方奶粉的婴幼儿,托儿机构必须提供至少一种能满足一名或多名婴幼儿照护需求的铁强化配方奶粉。

American Academy of Pediatrics (美国儿科学会) 建议在宝宝出生后的六个月内以纯母乳喂养,并在此后的12个月甚至更长的时间继续坚持母乳喂养。托儿机构在促进母乳喂养方面发挥着重要的作用。此类机构可以:

- 鼓励母亲用母乳喂养婴儿
- 为前来日托机构进行母乳喂养的母亲提供一个安静的私人区域

为进一步支持母乳喂养,当母乳喂养的妈妈来到日托所或日托中心哺乳时,可为她们提供可报销膳食。

婴儿分为两个年龄段:0-5个月和6-12个月。母乳和/或婴儿配方奶粉适用提供给0-5个月大的婴儿。如果婴儿在大约6个月大时可以食用固体食物,则可开始添加这类食物。给婴儿喂特定食物时,应始终与其家长或监护人商议决定。

CACFP 婴儿配餐食谱区分食物份量大小(例如0-2汤匙蔬菜),以在申请报销时向婴儿灵活提供必需的食品类型和份量。

- 如份量为0汤匙(Tbsp.),则表示根据婴儿的发育状况,目前还不能食用此食品,所以这是可选食品
- 也表示可提供的量少于1汤匙

只有当6个月到1岁的婴儿发育至可开始食用固态食物时,方可喂食婴儿所需的固态食物。建议按需喂养,因为一些婴儿的胃口可能较小。配餐食谱中所列为最少食用份量。婴儿可能每隔两小时或在更短时间内便需要进食,而且他们的食用量可能少于所提供的量。提供的食物应口感和稠度适中。

对于只包含母乳或铁强化配方奶粉的膳食和零食,无论由照护者或是家长提供,CACFP 将提供可报销膳食和零食。在家长要求给其孩子喂食固体食物后,他们只能提供可报销膳食的一种成分。这可能是母乳/配方奶粉或固体食物。



要求

- 家长可以要求照护者在其孩子满一岁以后继续母乳喂养。母乳是 CACFP 中任何年龄阶段的儿童都可食用的奶类替代物。
- 对于喂食母乳或配方奶时的摄入量经常低于最少食用份量的婴儿,提供的份量可少于最少食用份量。如果婴儿仍然饥饿,则必须在稍后提供额外的母乳或配方奶粉。
- 如果6个月至1岁的婴儿发育至可开始食用蔬菜和/或水果,则必须在所有膳食(包括零食)中添加这类食品。
- 根据个体发育需求,必须将所有的蔬菜和水果研磨成泥、捣碎或切碎至适当粘稠度。
- 当6个月到1岁的婴儿发育至可开始食用即食早餐麦片时,只能在零食中提供这种食物作为谷物成分。早餐麦片每盎司的含糖量不得超过6克。
- 根据个体发育需求和饮食习惯,可在零食中提供铁强化婴儿麦片,以代替面包/饼干/早餐麦片。
- 对于6个月及以上的婴儿,奶酪、松软干酪、酸奶和全蛋是可食用的肉类替代物。
- 根据美国儿科学会的建议,不得给1岁以下的婴儿提供牛奶。
- 不得给1岁以下的婴儿提供果汁。
- 婴儿满1岁后,可开始提供全脂奶。
- CACFP 允许12个月到13个月大的婴儿有1个月过渡期,以便从婴儿配方奶或母乳平缓过渡到全脂奶。在此过渡期间,无需做出医疗声明。

婴幼儿食品



注意事项

- 午睡时,切勿用奶瓶喂婴儿或让婴儿拿着奶瓶吃奶。这可能会造成窒息、蛀牙和耳部感染。
- New York State Office of Children and Family Services (儿童及家庭服务办公室) 规定,不得用微波炉加热奶瓶和固体食品。这可能导致受热不均,并会烫伤婴儿的嘴巴。

食品替代说明

如需配餐食谱以外的食物(例如提供低铁配方奶粉),则提供者/中心必须将公认的医疗机构出具的声明存档。此声明必须说明所需的食品替代物。只有这样才能符合可报销膳食/零食要求。

了解更多信息

有关婴幼儿发育、婴幼儿营养和食品安全处理的更多信息,请前往以下网站查看 USDA 儿童与成人照护食品计划中的婴幼儿喂养相关内容:<https://www.fns.usda.gov/tn/feeding-infants-child-and-adult-care-food-program>。

CACFP 母乳喂养友好称号

保护、促进和支持母乳喂养是公共健康的重要组成部分。儿童与成人照护食品计划诚邀您与全国人民一起为母乳喂养的母亲和婴儿提供支持。如果您希望您的托儿中心或日托所被指定为母乳喂养友好机构,请致电 1-800-942-3858 联系 CACFP,或访问 <https://www.health.ny.gov/prevention/nutrition/cacfp/breastfeedingspon.htm>。





6个月到1岁婴儿可食用与推荐食品

以下食品必须以适合婴儿用手抓取并安全食用的方式制备，以降低窒息的可能性。例如：

- 将软玉米饼切成薄薄的小条状
- 将软的成熟蔬菜和水果捣碎(如鳄梨、香蕉和桃子)
- 将苹果、梨、青豆或红薯煮熟后捣碎

谷物/面包

面包(法式、意式、黑麦、白面、全麦)

饼干

饼干(动物饼干、不加蜂蜜制作的全麦饼干【即使是在烘焙食品中，蜂蜜仍可能含有致使婴儿罹患严重疾病的有害孢子】、无酵饼干、咸味饼干)

铁强化婴儿麦片

英式松饼

皮塔饼(小麦、白面、全麦)

面包卷(土豆、小麦、白面、全麦)

软薄饼(玉米、小麦)

磨牙饼干

原味烤燕麦片(Cheerios®)

烤面包干

水果

苹果酱

香蕉

甜瓜

蜜桃

梨

李子

蔬菜

鳄梨

甜菜

胡萝卜

青豆

豌豆

菠菜

小南瓜

红薯

萝卜

肉类/肉类替代物

奶酪

松软干酪

干豆、豌豆或扁豆

鸡蛋(全蛋)

瘦肉、禽肉或鱼肉

婴幼儿食品



推荐的婴幼儿食品

食品	备注
罐装或干制豆类	年满 6 个月的婴儿发育至可开始食用煮熟的干豆或罐装豆类时, 这类食物则可作为肉类替代物。应为婴儿制备口感适宜(捣碎或研磨成泥)的干制或罐装豆类。实例包括: 四季豆、斑豆、海军豆和黑豆。青豆或黄豆可算作蔬菜, 但不能算作肉类替代物。
面包	零食仅适合 6 个月及以上发育至可开始食用此类食物的婴儿。零食必须是全谷物或富含谷物的食品。实例包括: 百吉饼、法式面包、意式面包、黑麦面包、白面包或全麦面包。
母乳	可在炉灶上或温水中加热。切勿在微波炉中加热。
铁强化婴儿麦片	这是婴儿食用的第一种麦片。应选择铁强化的原味婴儿麦片, 如大米、大麦、燕麦和混合麦片。婴儿麦片可在早餐、午餐、晚餐和零食中提供。
即食麦片	仅在零食中提供。可作为谷物/面包。即食麦片可作为零食, 向年满 6 个月且发育至可以开始食用此类食品的婴儿提供。每干盎司麦片的含糖量不得超过 6 克。实例包括: Cheerios、Kix、Puffed Rice。
奶酪	可作为肉类/肉类替代物。可提供给 6 个月及以上发育至可开始食用此类食物的婴儿。实例包括: 天然奶酪, 如切达干酪、科尔比氏干酪、蒙特里杰克奶酪和马斯里拉奶酪。
松软干酪	可作为肉类/肉类替代物。可提供给 6 个月及以上发育至可开始食用此类食物的婴儿。
饼干	零食仅适合 6 个月及以上发育至可开始食用此类食物的婴儿。可作为谷物/面包。实例包括: Club 薄脆饼干、Goldfish、无酵饼、Melba Toast、牡蛎饼干、Ritz 饼干、RyKrisp、咸味梳打饼干、Sociables、Triscuit、Wasa Crispbread 或 Wheat Thins。不应含有种子、坚果或全谷粒, 以降低窒息的可能性。
蛋类(全蛋)	可作为肉类/肉类替代物。可提供给 6 个月及以上发育至可开始食用此类食物的婴儿。所有鸡蛋应妥善冷藏, 用水洗净后完全煮熟(鸡蛋不能流动、半熟), 以避免沙门氏菌的污染。
鱼类	可作为肉类/肉类替代物。实例包括黑线鳕和鳕鱼。仔细检查鱼肉, 并剔除鱼刺。在确认没有问题后, 方可提供给约 6 个月大及以上的婴儿。由于部分鱼类的汞含量可能较高, 应避免食用鲨鱼、旗鱼、鲭鱼或方头鱼。
水果	在早餐、午餐、晚餐和零食中, 必须给 6 个月及以上发育至可开始食用蔬菜和/或水果的婴儿提供此类食物。市售婴儿水果必须在标签上将水果列为第一成分。可能需要将水果切片、捣碎、研磨成泥和/或煮熟, 以降低婴儿出现窒息的风险。

婴幼儿食品



推荐的婴幼儿食品

食品	备注
谷物	可提供给 6 个月及以上发育至可开始食用此类食物的婴儿。部分实例包括面包、饼干和即食麦片。
市售婴幼儿食品	请参见：请参见蔬菜、水果或肉类
自制婴幼儿食品	避免添加盐、脂肪、糖和其他调味品。
婴儿配方奶粉(包括豆类配方奶粉)	必须符合 FDA 对铁强化婴儿配方奶粉的定义。标签上必须注明“含铁”或“铁强化”。美国儿科学会建议，在宝宝出生后的第 1 年内，唯一可接受的母乳替代物是铁强化婴儿配方奶粉，不应使用低铁配方奶粉。如要提供不符合 FDA 关于铁强化配方奶粉定义的配方奶粉，则要求提供医疗声明。
肉类	可在早餐、午餐或晚餐时，提供给约 6 个月大及以上发育至可开始食用此类食物的婴儿。应选择普通瘦肉、鱼肉和禽肉。市售婴儿食用肉必须在标签上将肉类列为第一成分。
大豆配方奶粉	请参见：婴儿配方奶粉。
磨牙饼干	零食仅适合 6 个月及以上发育至可开始食用此类食物的婴儿。可作为谷物/面包。
蔬菜	在早餐、午餐、晚餐和零食中，必须给 6 个月及以上发育至可开始食用蔬菜和/或水果的婴儿提供此类食物。必须准备新鲜、冷冻或罐装蔬菜(必要时可煮熟)。市售婴儿蔬菜的标签上必须将蔬菜列为第一成分。食用生蔬菜可能导致婴儿窒息。
酸奶	可作为肉类/肉类替代物。可在早餐、午餐或晚餐时，提供给约 6 个月大及以上发育至可开始食用此类食物的婴儿。每 6 盎司的含糖量不得超过 23 克。

婴幼儿食品



不可作为婴幼儿食品提供
以下所列为不可补贴食品。
这些食品不符合 CACFP 配餐食谱要求。

食品	备注
酪乳	不应给婴儿食用。
奶酪食品	奶酪食品钠含量较高,但营养价值低。
奶酪酱	奶酪酱钠含量较高,但营养价值低。
鸡块	包括市售裹有面包屑或面糊的油炸鸡肉产品。
巧克力	可能引起过敏反应。
市售婴幼儿组合套餐	请参见:市售婴幼儿食品组合套餐。
饼干、蛋糕	谷物类甜点为不可补贴的婴儿食品。
奶油	
婴幼儿甜点	请参见:婴幼儿甜点食品。
复原奶粉	
淡炼乳	医疗例外情形:必须留存有获认可的医疗机构签署的声明。
炸鱼排	包括市售裹有面包屑或面糊的油炸鱼肉或海产品。
果汁	不得给1岁以下婴儿提供果汁。
混合奶油	
蜂蜜	不应将蜂蜜(包括在烹饪或烘焙食品时加入的蜂蜜,如蜂蜜全麦饼干)提供给1岁以下的婴儿。蜂蜜有时会受到肉毒杆菌孢子的污染。如果婴儿摄入这些孢子,它们会产生一种毒素,可能导致名为婴儿肉毒杆菌中毒的严重食源性疾病。
热狗	可能导致窒息。不适合婴幼儿食用。
干制婴儿水果麦片	难以确定麦片和水果的数量。
加水或不加水果的罐装婴儿麦片	

婴幼儿食品



不可作为婴幼儿食品提供
以下所列为不可补贴食品。
这些食品不符合 CACFP 配餐食谱要求。

食品	备注
市售婴幼儿食品组合套餐	实例包括:肉类/蔬菜晚餐、肉类晚餐或脱水晚餐。无法确定肉类、水果或蔬菜的含量。水通常是第一成分。
婴幼儿甜点食品	实例包括:婴幼儿布丁、婴幼儿奶油冻、婴幼儿酥皮水果馅饼或婴幼儿水果甜点。这些并非 100% 纯水果。通常糖、脂肪含量较高,但营养价值低。
自制罐装婴幼儿食品	由于存在引发食源性疾病的风险,因此为不可补贴食品。
婴幼儿布丁食品	糖、脂肪含量较高,但营养价值低。
较大婴儿配方奶粉	医疗例外情形:必须有一份由公认医疗机构签署的声明存档,才可提供给年满 6 个月的婴儿。
低铁婴儿配方奶粉(包括豆类奶粉)	只有铁强化配方奶粉是可补贴食品。医疗例外情形:必须留存有获认可的医疗机构签署的声明。
美国境外生产的婴儿配方奶粉	
肉棒	可能导致窒息。不适合婴幼儿食用。
全脂、减脂(2%)、低脂(1%)或无脂(脱脂)奶	美国儿科学会不建议 1 岁以下的婴儿食用牛奶。牛奶会增加婴儿肾脏的负担,引起过敏反应,并可能造成肠道出血,从而导致缺铁性贫血。美国儿科学会建议婴儿在出生后的第一年内食用母乳和/或铁强化配方婴儿奶粉。医疗例外情形:必须留存有获认可的医疗机构签署的声明。
坚果	可能导致窒息。不适合婴幼儿食用。
花生酱或其他坚果和种子酱	可能导致窒息。不适合婴幼儿食用。
婴幼儿食品布丁	请参见:婴幼儿布丁食品。
水果和蔬菜泡芙	包括 Gerber Graduates Lil' Crunchies、Gerber Graduates Wagon Wheels 和类似婴幼儿零食产品
香肠	可能导致窒息。不适合婴幼儿食用。
贝类	贝类可能会导致一些婴儿出现严重的过敏反应。
混合蔬菜汁/果汁	请参见:果汁。
蔬菜汁	请参见:果汁。

婴幼儿食品



婴幼儿食品问答

问：添加固体食物的最佳方法是什么？

答：如果婴儿在大约 6 个月大时可以食用固体食物，则可开始添加这类食物。逐渐添加固体食物，在几天的时间内一次只提供一种食物。给婴儿喂特定食物时，应始终与其家长或监护人商议决定。

问：我们如何知晓婴儿是否已发育至可以食用固体食物？

答：婴儿发育至能够食用固体食物时会表露出以下迹象：

- 坐在椅子上时，头部不会偏斜
- 张嘴索要食物
- 可将勺子上的食物吞入
- 体重达到出生时的两倍

问：是否可以给 6 个月以下的婴儿提供固体食物？

答：可以。当婴儿发育至可接受包含固体食物的膳食时，包括 6 个月以下的婴儿，此类膳食是可报销的。最佳建议是，由家长或监护人出具书面说明，表示应给其孩子提供固体食物。

问：如果婴儿没有摄入所要求的最少食用份量的母乳或配方奶粉，这类膳食是否仍可报销？

答：可以，只要为婴儿提供了所要求的母乳或配方奶粉最少食用份量，那么这类膳食是可报销的。对于每次喂食时母乳或配方奶粉摄入量常低于最少食用份量的婴儿，提供的份量可少于最少食用份量。如果婴儿仍然饥饿，则必须在稍后提供额外的母乳或配方奶粉。婴儿不应按照严格的时间表来进食，也不应强迫喂食。相反，应根据他们通常的饮食习惯进行喂食。吃母乳的婴儿在每次喂食时摄入量少是正常现象。

问：家长或监护人是否可以为其孩子提供任何食物？

答：可以，但是家长或监护人只能提供可报销膳食的一种成分。

问：如果家长在给其孩子喂母乳/配方奶粉的同时，还想添加婴儿食品，我们该如何处理？

答：家长有权选择给他们的孩子喂哪些食物。只有在父母/监护人只提供一种食品时，托儿中心和日托所提供者可报销膳食或零食。在家长/监护人选择提供多种食物的情况下，中心/日托所提供者应将这些膳食或零食从可报销食物中排除。

问：如果医生要求未满 12 个月的婴儿饮用牛奶，这类膳食可报销吗？

答：可以，在以下情况下，牛奶可作为母乳/婴幼儿配方奶粉的替代物，并成为可报销膳食的一部分：

- 此要求有医疗声明作为证明，并经执照医师或获得授权可开立医疗处方的州执照医学专业人员签署
- 医疗声明解释了提供替代物的必要性
- 医疗声明经中心或日托所存档

问：是否要求给婴儿提供富含全谷物的食品？

答：否，只有 CACFP 儿童和成人配餐食谱才要求每天至少提供一种富含全谷物的食品。

问：婴儿配餐食谱中是否可以有大豆酸奶？

答：不可以。只有在儿童和成人配餐食谱中，才可将大豆酸奶作为肉类替代物。

水



水的要求

所有 CACFP 参与计划必须全天为儿童准备和提供饮用水。

水有助于儿童保持身体的水分,且是含糖饮料的健康替代物。托儿中心和日托所可以以多种形式向儿童提供饮用水,包括:

- 将杯子放在水龙头旁边
- 将水壶和杯子放在柜台或桌子上
- 同时提供水和零食
- 在儿童要求喝水时及时提供

体能活动期间或结束后、炎热的夏季或是因室内供暖而空气变得干燥的寒冷冬季,是更频繁地提供饮用水的好时机。

虽然在儿童用餐时必须确保有饮用水,但不一定要放在食物旁边。水不是可报销膳食部分,不可替代牛奶。

对于成人,饮用水没有任何要求。但是,建议成人日托中心确保全天供应饮用水并可提供给成人参与者。



附录 A: 菜单样例



早餐	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
奶类	1% 低脂奶或无脂奶	1% 低脂奶或无脂奶	1% 低脂奶或无脂奶	1% 低脂奶或无脂奶	1% 低脂奶或无脂奶
蔬菜或水果	苹果粒	蓝莓	蜜桃	树莓	烤红薯丁
谷物/面包	燕麦粥	全麦百吉饼	华夫饼	Wheat Chex (WGR)	
肉类/肉类替代物		蛋饼			炒蛋
午餐/晚餐	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
奶类	1% 低脂奶或无脂奶	1% 低脂奶或无脂奶	1% 低脂奶或无脂奶	1% 低脂奶或无脂奶	1% 低脂奶或无脂奶
蔬菜	青豆	田园沙拉	土豆泥	冬南瓜	清炒胡萝卜
水果或蔬菜	李子	哈密瓜	樱桃	新鲜梨片	四季豆
谷物/面包	全麦面包 (WGR)	糙米 (WGR)	全麦面包圈 (WGR)	大麦拼盘	全玉米饼 (WGR)
肉类/肉类替代物	热火鸡三明治	鳕鱼片	鸡胸肉	烤牛肉	麻辣豆腐
零食	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
奶类					
蔬菜		西兰花和花椰菜花		黄瓜片	芹菜条
水果	草莓				
谷物/面包			椒盐脆饼干棒	全谷物饼干 (WGR)	
肉类/肉类替代物	低脂香草酸奶	松软干酪农场风味蘸酱	切达干酪块		金枪鱼沙拉

附录 B: 食谱分析



CACFP 赞助商必须确保提供的所有膳食均满足 CACFP 配餐食谱要求。使用的所有食谱必须证实其提供了足够份量的配餐食谱成分。USDA 的儿童营养计划食品购买指南是用于确定食品是否符合配餐食谱要求的宝贵工具。

对于自制菜品, 应使用相应的标准化食谱来确保提供足够计划好的 CACFP 配餐食谱成分。例如, 要满足 3-5 岁儿童对肉类/肉类替代物和谷物/面包的需求, 奶酪通心粉焙盘食谱必须证明每一份提供 1/2 盎司奶酪和 1/4 杯煮熟的意大利面。

奶酪通心粉

来源: 公共卫生硕士兼注册营养师 Christine Berman 与 Jack Fromer 所著的《Meals Without Squeals》

食材:

8 盎司干通心粉或其他意大利面	1/2 茶匙干芥末
2 杯低脂奶	1/4 茶匙辣椒粉
1/2 茶匙淀粉	12 盎司浓味切达干酪碎
3/4 茶匙盐	2 根葱, 只取绿色部分, 切成薄片 (可选)
1/4 茶匙胡椒粉	

步骤:

- 煮通心粉。煮通心粉时, 将牛奶和干的食材放入一个罐子里, 摇匀。
- 通心粉变软之后, 沥干, 然后倒回平底锅中。
- 倒入牛奶混合物, 中火加热并轻轻搅拌, 直至汤汁变浓稠。
- 加入奶酪和可选的葱或细香葱, 搅拌至融化, 然后装盘上桌。

步骤

- 列出食谱中的 CACFP 成分。
- 查看 USDA 食品购买指南, 以确定每种食物的食用份量数目。为您所照护的孩子提供适合其年龄的食用份量。
- 食用份量数目由最受限的食物决定。在以下实例中, 奶酪是最受限的食物。
- 食谱可能需要修改, 以增加食谱中肉类/肉类替代物的量, 从而减少幼儿的总食用份量。

备注

- 此食谱所用的牛奶不得算作任何食物成分。在膳食中, 提供的牛奶算作饮料。
- 在每一份中, 葱没有达到最低要求的 1/8 杯, 因此不被视为成分之一。
- 要确定食物份量, 可称取食物总量, 然后除以 8, 得到每份奶酪为 1 1/2 盎司 (3-5 岁儿童), 或是除以 6, 得到每份奶酪为 2 盎司 (年满 6 岁的儿童)。
- 此食谱中奶酪是最受限的食物。食谱中的食用份量总数目由奶酪的食用份量决定。

样例食谱分析

食物成分	弯管通心粉	浓味切达干酪
份量	8 盎司 (干)	12 盎司
肉类/肉类替代物	无	8 (每份 1 1/2 盎司) 或 6 (每份 2 盎司)
蔬菜/水果	无	无
谷物/面包	19* 谷物盎司当量 或 9 谷物盎司当量	无

*食品购买指南

此食谱中的膳食成分

计算得出:

3-5 岁的儿童: 8 份;
每一份 = 1 份肉类替代物和 2 份谷物/面包
年满 6 岁的儿童: 6 份;
每一份 = 1 份肉类替代物和 1.5 份谷物/面包

附录 C: 素食菜单计划的肉类替代物

- 肉类替代物包括奶酪、鸡蛋、煮熟的干豆、坚果和种子及坚果和种子酱。
- 坚果和种子只能满足午餐和晚餐 $\frac{1}{2}$ 的肉类替代物要求。
- 午餐和晚餐必须提供坚果和种子以及其他肉类替代物。
- 坚果、种子和坚果酱可满足零食的全部肉类替代物要求。
- 干制豆类可算作肉类替代物, 或算作一种蔬菜/水果, 但在同一餐中, 不能同时算作两类食物。
- 豆腐是可补贴食品。大部分大豆汉堡和蔬菜汉堡为不可补贴食品。



改编自 USDA 的 Making Nutrition Count for Children

附录 D: 预防窒息



1至3岁的幼儿存在因食物致使窒息的风险。他们在4岁左右才能更好地咀嚼和吞咽食物,在此之前,此类风险始终存在。

请务必在用餐和吃零食时留意儿童,以确保他们:

- 安静地坐着。
- 慢慢进食。
- 吞咽前充分咀嚼食物。
- 一次只吃一口。
- 离开餐桌前已将食物咽下去。

所准备的食物应方便儿童咀嚼:

- 将食物切成小块或薄片。
- 将圆形食物(如热狗)纵向切成细条状。
- 剔除鱼肉、鸡肉和肉类的所有骨头。
- 将胡萝卜或芹菜等食物煮至略软,然后切成条。
- 去除水果的种子和果核。
- 涂上薄薄的一层花生酱。

可能造成窒息的食品

坚硬、酥脆或光滑的食品,如:

- 热狗圆片
- 胡萝卜圆片
- 硬糖
- 大块水果
- 格兰诺拉麦片
- 花生
- 整个葡萄
- 带核的樱桃
- 圣女果

难以咀嚼但易于吞咽的较小、干制或硬质食品,如:

- 爆米花
- 小片生胡萝卜、芹菜或其他硬的生蔬菜
- 坚果和种子
- 土豆和玉米片
- 椒盐脆饼干

不容易分开的粘性或坚硬食品,如:

- 几勺或大块的花生酱或其他坚果或种子酱
- 肉块
- 棉花糖
- 葡萄干和其他干制水果

窒息危险

未满6个月的婴儿

不得用奶瓶装麦片

0-1岁婴儿

请勿提供:

- 坚果(包括花生酱)
- 薯条、椒盐脆饼干、爆米花
- 生胡萝卜
- 油拌色拉
- 生水果和蔬菜,除非在提供前将其切成 $\frac{1}{4}$ 英寸的小块
- 大块或多筋肉,除非在提供前将其切成 $\frac{1}{4}$ 英寸的小块



$\frac{1}{4}$ 英寸

1-3岁婴儿

请勿提供:

- 热狗或香肠圆片
- 整个葡萄
- 整颗樱桃或圣女果
- 坚果
- 爆米花
- 生胡萝卜圆片
- 生蔬菜,除非在提供前将其切成 $\frac{1}{2}$ 英寸的小块
- 干制水果,包括葡萄干
- 棉花糖
- 大块或多筋肉,除非在提供前将其切成 $\frac{1}{2}$ 英寸的小块



$\frac{1}{2}$ 英寸

教室工作人员的职责

- 只在婴幼儿坐着时喂食固体食物。
- 务必监督儿童进食。
- 坚持让儿童坐着安静地用餐。
- 鼓励儿童充分咀嚼食物。
- 确保提供的食物大小适合儿童的咀嚼及吞咽能力。

餐饮服务人员的职责

- 剔除骨头或去皮
- 水果被送至教室之前,需去除果核

附录 E:奶类替代物








- CACFP 规定要求每位儿童的早餐、午餐和晚餐均应包括奶类。对于因医疗或其他特殊饮食需求而不能食用牛奶的儿童和成人,可提供奶类替代物。
- 奶类替代物必须具有与牛奶相同的营养成分,如下表所示。

营养成分	每杯 (8 盎司)
钙	276 mg*
蛋白质	8 g*
维生素 A	500 IU*
维生素 D	100 IU*
镁	24 mg*
磷	222 mg*
钾	349 mg*
维生素 B2	0.44 mg*
维生素 B-12	1.1 mcg*

*mg = 毫克;g = 克;IU = 国际单位;mcg = 微克

- 以下奶类替代物符合获批奶类替代物规定的营养标准:

产品						
产品名	8th Continent Soy milk	Silk Soy milk	Sunrich Naturals Soy milk	Westsoy Organic Plus Soy milk	Pearl Organic Smart Soy milk	Great Value Soy milk
口味	原味和香草味	原味	原味和香草味	原味和香草味	原味、奶油香草味和巧克力味	原味

*请注意:产品信息来自制造商网站。购买时请仔细检查包装营养标签。

- 提供给 1 到 5 岁儿童的奶类替代物必须是未调味型。
- 提供给 2 岁及以上儿童和成人的奶类替代物不要求一定是低脂或无脂型。
- 家长或监护人可提出书面申请,要求提供奶类替代物,而无需提供医疗声明。
- 如需提供不符合牛奶营养标准的奶类替代物,则要提供医疗声明。医疗声明必须经获得州认可的医疗机构签署。

附录 F: 如何识别全谷物



谷物基本常识

谷物分为两大类: 全谷物和精制谷物。

- 全谷物包含谷物的所有部分(麸皮、麦芽和胚乳), 且提供的营养成分最多, 包括纤维、B 族维生素和矿物质。
- 精制谷物缺少谷物三大关键部分的一个或多个部分(麸皮、胚芽或胚乳), 且蛋白质、纤维和维生素含量较少。大部分精制谷物也富含谷物。这表示, 谷物经加工后, 部分维生素和矿物质被重新添加回来。

全谷物	精制(非全谷物)
苋菜	普通面粉
含溴全麦面粉	面包粉
糙米	含溴面粉
糙米粉	蛋糕粉
荞麦	玉米面粉
荞麦粉	玉米糝
玉米马萨/马萨面粉	玉米粉
粗粒小麦或布格麦	硬质面粉
粉碎小麦	强化面粉
全麦面粉	强化米
小米或小米片	强化自发面粉
燕麦片(包括传统、速煮和即食燕麦片)	强化小麦粉
燕麦粉	谷粉
藜麦	速调面粉
苔麸	长粒白米
黑小麦	珍珠大麦
小麦胚芽粉	磷酸盐面粉
小麦粉	米粉
全麦粉	自发面粉
硬质全麦粉	自发小麦粉
全麦意大利面	原色面粉
全麦大麦	白面粉
全麦玉米粉	全面粉
全麦玉米面粉	
全黑麦或黑麦谷粒	
菰米	

尽可能提供全谷物食品。购买、制备并提供成分列表中全谷物作为第一种成分的食品。

索引



A		奶酪酱	5、32、39、45	Doritos®	31	薄脆姜饼	31
发酵乳	9	Cheetos®	31	甜甜圈	20、31	姜饼	31
橡子	39	Cheez Doodles®	31	酱	23、25、28	山羊奶	11
杏仁奶	11	Cheez-It®	29	干制豆类	32、33、34、42、43、51	Goldfish®	25、43
替代蛋白质产品	32	栗子	32、39	干制水果	13、14、15、52	全麦饼干	29、42、45
动物饼干	29、42	鸡肉	5、17、32、35、37、45、49、52	干制蔬菜	14	谷物水果条	31
苹果泥	18	鸡块	5、32、37、45	饺子	25	谷物	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
苹果汁	15	鸡翅	37			谷物/面包部分	20-31
苹果酱	15、42	辣椒	14、37、49	E		谷物/面包部分《不可作为谷物/面包提供》	31
葛粉饼干	31	辣椒酱	18	健康饮食, 尽情玩乐	3	谷物/面包部分《不予推荐, 但可作为谷物/面包提供》	29-30
		薯片	19、31、52	鸡蛋	5、32、33、34、35、37、40、42、43、49、51	谷物/面包部分《推荐的谷物/面包》	23-28
B		Chips Ahoy®	31	蛋卷皮	25	格兰诺拉燕麦条	20、21、31
培根	37、38、39	猪小肠	39	蛋酒调味奶	10	绿叶蔬菜	13、14、15、16
百吉饼脆片	31	巧克力	10、18、31、45、53	英式松饼	20、25、42	粗燕麦粉	25、54
百吉饼	23、43、49	巧克力牛奶	10	淡炼乳	11、45		
香蕉面包	18、29	炒面	29			H	
香蕉片	18	桂皮面包卷	31	炸豆丸子	35	混合奶油	11、45
烧烤酱	18	Club Crackers®	24、43	农夫乳酪	35	蹄膀	39
大麦	23、43、49、54	CN 标签	6、14、21、34、36、37、38	无脂奶	4、7、8、9、10、46、49	煎薯饼	17
面糊类面包糠	29	可可牛奶	10	无花果曲奇饼干	18	自宰肉类	39
豆类	12、15、16、32、33、34、35、36、42、43、49、51	椰子	17、32	Fig Newtons®	31	玉米碎	15、25
牛肉	6、14、32、35、37、49	椰奶	11	鱼类	5、12、21、32、35、36、37、39、42、43、44、45、52	蜂蜜	5、42、45
炖牛肉	14、37	咖啡蛋糕	31	鱼饼	37	热巧克力	10
浆果	13、15、17、49	卷心菜沙拉	14、15	鱼块	37	热可可	10
饼干	23、31、42、44	粥	24	鱼排	5、32、37、45	热狗	5、32、37、45、52
腊肠	32	曲奇	5、18、20、31、45	调味奶	4、7、8、10	鹰嘴豆泥	35
波士顿黑面包	29	玉米	16、21、31	食品购买指南	2、20、50	炸玉米饼	30
麸皮	21、22、23、54	玉米片	18、31、52	法兰克福香肠	32、37、39		
面包	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	玉米热狗	5、29、32、37	法式面包	23、25、42、43		
面包布丁	31	玉米粉	24、54	炸薯条	17	I	
长棍面包	23	玉米松饼	24	法式吐司	25	冰淇淋	11、18、31
面包馅料/酱	23、25、28	玉米淀粉	31	法式吐司条	29	冰淇淋甜筒	31
面包屑	20、21	玉米面包	24	油炸面包	29	冰淇淋三明治华夫饼	31
面包类面包糠	25、29	玉米热狗面糊	29	Fritos®	31	冰牛奶	11
母乳	5、40、43、44、46、47	玉米马萨/马萨面粉	24、54	冷冻果汁条	15	人造培根	39
布朗尼	20、31	咸牛肉	37	冷冻酸奶	11、39	人造奶酪	32、34、35、39
布格麦	23、54	松软干酪	5、32、34、36、40、42、43、49	水果	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	人造法兰克福香肠	39
小圆面包、汉堡和热狗	23、30	蒸粗麦粉	24	水果面包	18、19	人造奶	11
卷饼	37	粗粒小麦	23、54	酥皮水果馅饼	17	婴儿麦片	40、42、43、45
酪乳	9、45	饼干	24、25、26、28、29、30、40、42、43、44、49	什锦水果	14	婴幼儿食品	42、43、44
		蔓越莓混合果汁	15	水果酥	17	婴幼儿食品部分	40-47
C		综合蔓越莓汁	18	Fruit Gushers®	18	婴幼儿食品部分《不可作为婴幼儿食品提供》	45-46
蛋糕	18、20、31、45	蔓越莓果酱	17、18	果汁	45	婴幼儿食品部分《推荐的婴幼儿食品》	42-44
加拿大培根	37	奶油	11、45	混合果汁	15、46	婴儿配方奶粉	40、44、46、47
罐装或冷冻食品	14、37、39	奶油奶酪	31、39	水果松饼	19	意式面包	23、25、42、43
胡萝卜面包	29	奶油泡芙皮	31	水果馅饼	17、31		
番茄酱	18	奶油酱	11	水果潘趣酒	18	J	
麦片	5、7、16、20、22、23、24、30、31、32、38、40、42、43、44、45、52	奶油汤	11、18	果酱	17	果酱	5、18
麦片水果条	5、32、39、45	可丽饼	25	水果零食	18	牙买加牛肉馅饼	37
Cheerios®	22、42、43	牛角面包	29	果味饮料	18	Jell-O® 沙拉	18
奶酪	5、11、12、16、19、29、31、32、34、35、36、37、38、39、40、42、43、45、49、50、51	油炸面包丁	29			果冻	18
奶酪食品	5、32、39、45	酸牛乳	9	G		混合果汁	15、16、17、46
Cheese Nips®	29	纸杯蛋糕	31	鱼丸	35		
奶酪产品	32、34、35、39	蛋奶沙司	11、46	Gerber® Mini Fruits	17		
奶酪泡芙	31			Gerber® Mini Vegetables	17		
		D		麦芽	21、25、54		
		丹麦酥皮饼	31				
		发育至可开始食用	4、40、43、44、47				
		魔鬼蛋	37				

K		O		意大利饺子	27、37、39	番茄酱	16
荞麦粥	25	燕麦	16、20、22、26、27、31、43、49、54	减脂(2%)奶	11、46	番茄沙司	14、16
肾脏	37	燕麦葡萄干曲奇	31	炸豆泥	36	玉米饼	28、42、49
四季豆	15、32、43、46、49	橄榄	19	米饭	17、20、21、22、24、27、28、43、49、54	炸玉米片	31
大香肠	32	洋葱	12、16、19	米糕	27	Tostitos®	31
Kool Aid®	18	洋葱圈	19	大米谷物棒	31	什锦干果仁	30
L		牛尾	39	Rice Krispies® Treats	31	牛肚/猪肚	38
无乳糖奶	9	牡蛎饼干	24、26、43	米浆	11	Triscuit®	24、28
低乳糖奶	8、9	P		大米布丁	31	金枪鱼	33、36、49
羊肉	32、35	煎饼	21、26	乳清干酪	36、38	火鸡肉	32、33、36、38、49
拉芙兹饼	26	帕尔玛奶酪	39	Ritz® 饼干	24、28、43	火鸡培根	38
豆类	5、15、32、35、36	猫脆饼	30	面包卷	20、28、31、42、49	火鸡鸡翅	38
柠檬馅饼填料	18	意大利面	14、15、26、27、35、50、54	罗马诺干酪	39	馅饼	31
柠檬汁	18	油酥糕点	19、20、31	RyKrisp®	24、28、43	U	
扁豆	15、16、35、36、39、42	花生酱	33、35、36、46、52	S		超高温灭菌(UHT)奶	9
酸橙汁	18	豌豆	12、13、15、16、33、35、42	沙拉	15、17	V	
肝脏	37	意大利松子青酱	19	咸猪肉	39	V-8 Splash®	19
肝泥香肠	37	泡菜	19	咸味饼干	24、28、42、43	蔬菜面包	19
Lorna Doone®	31	馅饼皮	30、31	香肠	38、46、52	蔬菜汁	13、16、46
低脂(1%)奶	4、7、8、9、10、46、49	猪脚	39	司康饼	30、31	混合蔬菜汁	16、46
低糖谷物	22	猪颈骨	39	玉米肉饼	39	蔬菜松饼	19
午餐肉	38	猪尾巴	39	海鲜	36、38、45	蔬菜	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
M		辣椒干酪	32、39	种子	26、27、31、32、33、34、35、36、43、46、51、52、	蔬菜/水果部分	12-19
通心粉	26、50	皮塔饼	26、42	耐储藏的风干和		蔬菜/水果部分《不可作为	
奶酪通心粉	38、39、50	皮塔脆饼	31	半风干肉类、		蔬菜/水果提供》	18-19
无酵饼	26、43、42	披萨	6、34、37、38、39	禽肉和海鲜	38	蔬菜/水果部分《不予推荐，	
配餐食谱要求及建议	4、5	披萨饼皮	26	贝类	33、36、46	但可作为蔬菜/水果提供》	17
肉酱	35	披萨酱(披萨上的酱汁)	14	冰冻果子露	11、19	蔬菜/水果部分《推荐的	
肉棒	46	玉米糊	27	炸薯丝	31	蔬菜/水果》	15-16
肉类/肉类替代物部分	32-39	Pop-Tarts®	19、31	无脂奶	4、7、8、9、10、32、46	素食	34、51
肉类/肉类替代物部分《不可		爆米花	27、30、52	果昔	8、9、16、32、36	Velveeta®	32、39
作为肉类/肉类替代物提供》	39	爆米花蛋糕	31	Sociables®	24、28、43	维也纳香肠	5、32、38
肉类/肉类替代物部分《不予		脆薄空心松饼	27	果汁冰糕	19	W	
推荐，但可作为肉类/肉类		Popsicles®	19	汤	7、8、11、12、16、17、18、36、39	华夫饼	21、28、49
替代物提供》	37-38	猪肉	32、35	酸奶油	11	Wasa Crispbread®	24、28、43
肉类/肉类替代物部分《推荐		稀饭	27	大豆汉堡	39、51	水	3、5、8、15、17、21、25、36、43、46、48
的肉类/肉类替代物》	35-36	墨西哥浓汤	19	大豆酱	36	荸荠	16
梅尔巴吐司	24、26、43	肉馅饼	37、38、39	豆浆	8、9、53	小麦谷粒	28、54
奶类	2、4、7、8、9、10、11、12、16、25、32、38、40、43、45、46、47、48、49、50、53	土豆片	19、31、52	豆制品	39	Wheat Thins®	24、28
奶类部分	7-11	土豆饼	15、31	大豆酸奶	47	全谷物	5、20、21、22、23、24、25、26、27、29、30、47、49、54
奶类部分《不可作为奶类提供》	11	土豆沙拉	14	豆奶	9	富含全谷物	5、20、21、24、43、47
奶类部分《不予推荐，但可作为		土豆皮	17	意大利面	20	全脂奶	4、7、9、38、40
奶类提供》	10	土豆	13、14、15、16、17、19、26、31、49	意大利面酱	16	野禽	39
奶类部分《推荐的奶类》	9	罐头肉产品	38	芽菜	16	野味	39
液态奶	9	磅蛋糕	31	南瓜面包	30	菰米	28、54
奶类替代物	7、8、9、40、53	蜜饯	18	肉桂卷	31	馄饨皮	28
小米	26、54	压缩肉产品	38	填料	23、25、28	Y	
什锦蔬菜	13、14	椒盐脆饼干	27、31、49、52	Sun Chips®	31	酸奶	5、7、8、9、11、12、16、19、32、34、36、39、40、44、47、49
松饼	19、24、30	椒盐脆饼干	31	鱼肉酱	36	裹有酸奶的水果	19、39
N		布丁	7、8、11、31、46	甜面包	20、31	Z	
墨西哥玉米片	31	布丁雪糕	11	糖浆	5、19	西葫芦面包	19、30
花蜜汁	19	千层酥	30	T		烤干面包片	42
纽沙特尔干酪	39	泡芙	19、22、24、43、46	墨西哥卷饼脆片	31		
Nilla Wafers®	31	裸麦粗面包	23、27	墨西哥卷饼皮	20、30		
未经 USDA 检验的肉类	39	南瓜面包	19、30	芝麻酱	36		
无脂奶粉	11	Q		Tater Tots®	17		
无脂奶	9	乳蛋饼	35	Teddy Grahams	30		
面条	26、29	速食面包	29、30	Teddy Soft Bakes®	31		
坚果和种子酱	34、35、36、46、51	藜麦	27、54	磨牙饼干	42、44		
坚果或种子面粉	31	R		大豆发酵食品	36		
坚果	5、14、31、32、33、35、36、39、46、51、52	葡萄干	13、14、15、31、52	烤面包糕点	19、20、31		
		葡萄干面包	23、27	豆腐	5、32、33、34、36、49、51		

关注我们：
health.ny.gov
facebook.com/nysdoh
twitter.com/healthnygov
youtube.com/nysdoh

