

اعتماد الأطفمة في برنامج
CACFP



Department
of Health

Child and
Adult Care
Food Program

إقرارات

وأقف لناقون الحقوق المدنية الفيدرالي وسياستا، ولوائح الحقوق المدنية لوزارة الزراعة الأمريكية (USDA)، يُحظر على هذه المؤسسة التمييز على أسس العرق أو اللون أو الأصل القومي أو الجبما في (س ذلك الهوية الجنسية والتوجه الجنسي) أو الإعاقة أو المعر أو الانتا قم أو الثأر لأذي شاط سبقا يتا بق لعقوق المدنية .

قد تلتعلم حاوتام البرل بجمانغتأ أخر غ يير الإنجليزية. وبينغي للأشخم صان ذوي الإعاقاتا الذين يحتاجون إلى وسائل تواصل ديدة للحصول على لعموتام البرم (جمانغل: طرييد تقرايد، لسخب تخط كبير، شريط صوتي، لغة الإشارة الأمريكية) التواصم ل الوكالة التتعبا للولاية أو الوكالة المحلية المسؤولة التي تدبر البرجمان أو مركز TARGET التعبا لوزارة USDA على الرقم 202(720-2600) عبر الهاتف الصوتي والهاتف النصي (TTY) (ي) أو التواصل مع وزارة USDA عبر خدمة تحويل المكالتام الفيدرالية على الرقم 800(877-8339) .

لتقديم شكوى بشأن التمييز في البرجمان، بينغي لقدم الشكوى إكملا مود، ن ج م AD-3027 وذج شكوى بشأن التمييز بفرجمان تعبا لوزارة USDA، يمكن الحصول عليه عبر الإنترنت متن خلال الرابط:

<https://www.usda.gov/sites/default/files/documents/ad-3027.pdf>

أو من أي مكتب لوزارة USDA، أو عن طريق الاتصال على الرقم 632-9992 (866)، أو عن طريق كتابة خطاب موجه إلى وزارة USDA. يجب أن يحتوي الخطاب على اسم مقدم الشكوى وعنوانه ورقم هاتفه ووصف مكتوب للإجراء التمييزي المزعم بتفاصيل كافية لإعلام السكرتير المساعد المختص بالحقوق المدنية (ASCR) بطبيعة وتاريخ انتهاك الحقوق المدنية المزعم. يجب تقديم نموذج AD-3027 المكتمل أو الخطاب إلى وزارة USDA عبر:

(1) البريد: U.S. Department of Agriculture
Office of the Assistant Secretary for Civil Rights
1400 Independence Avenue, SW
Washington, D.C. 20250-9410؛ أو

(2) الفاكس: 256-1665 (833) أو 690-7442 (202)؛ أو

(3) البريد الإلكتروني: program.intake@usda.gov.

تقدم هذه المؤسسة الخدمات التزامًا بمبدأ تكافؤ الفرص.



2	الغرض من هذا الدليل.....
3	كُل جيدًا والعب بكل طاقتك.....
4	المتطلبات والتوصيات الخاصة بأنماط الوجبات.....
6	ملصق تغذية الأطفال (CN).....
7	الحليب.....
12	الخضراوات/الفاكهة.....
20	الحبوب/الخبز.....
32	اللحوم/بدائل اللحوم.....
40	أغذية الرضع.....
48	الماء.....
49	الملحق أ: نماذج لقوائم الطعام.....
50	الملحق ب: تحليل الصفات.....
51	الملحق ج: بدائل اللحوم لتخطيط قوائم الطعام النباتية.....
52	الملحق د: منع الاختناق.....
53	الملحق هـ: بدائل الحليب.....
54	الملحق و: كيفية التعرف على الحبوب الكاملة.....
55	الفهرس.....

الغرض من هذا الدليل



لمساعدتك في القيام بالاختيارات الأصح للأطفال الذين تقدم لهم الرعاية، تحتوي كل قائمة للعناصر الغذائية على ثلاثة أقسام:

- موصى به - هي اختيارات غذائية صحية تلبى متطلبات أنماط الوجبات الخاصة ببرنامج CACFP. قم بتقديم هذه الأطعمة كثيرًا.
- غير موصى به ولكن مسموح به - هي اختيارات غذائية صحية بدرجة أقل تلبى متطلبات أنماط الوجبات الخاصة ببرنامج CACFP. قم بتقديم هذه الأطعمة من حين لآخر فقط.
- غير مسموح به - هي أطعمة لا يتم احتسابها ضمن الأطعمة التي تلبى متطلبات أنماط الوجبات الخاصة ببرنامج CACFP.

هذا الدليل لا يتضمن جميع الأطعمة التي يمكن تقديمها. للمزيد من المعلومات، قم بالاطلاع على *Food Buying Guide for Child Nutrition Programs* (دليل شراء الأطعمة لبرامج تغذية الطفل). وهو متاح على الموقع الإلكتروني التالي: <https://www.fns.usda.gov/tn/food-buying-guide-for-child-nutrition-programs>. سيساعدك هذا الدليل في تحديد مقدار الأطعمة حتى تحضرها لتقوم بتلبية متطلبات أنماط الوجبات الخاصة ببرنامج CACFP. إذا كان لديك المزيد من الأسئلة، يُرجى الاتصال بالرقم 1-800-942-3858 أو قم بزيارة www.health.ny.gov/CACFP.

اعتماد الأطعمة في برنامج CACFP هو دليل لمساعدتك في تحديد ما إذا كان أحد أنواع الطعام يلبي متطلبات أنماط الوجبات الخاصة بالبرنامج الغذائي لرعاية الأطفال والبالغين (CACFP) أم لا.

الأطعمة المعتمدة هي تلك التي يمكن أن تحتسب كأطعمة تلبى متطلبات الوجبة القابلة للتعويض المادي. يتم اعتماد الأطعمة بناءً على ما يلي:

- المحتوى الغذائي
- وظيفة الطعام في الوجبة
- متطلبات أنماط الوجبات الخاصة ببرنامج CACFP
- قرارات السياسات والمعايير الخاصة بإدارة الغذاء والدواء ووزارة الزراعة الأمريكية

الأطعمة غير المعتمدة هي تلك التي لا تحتسب كأطعمة تلبى متطلبات أنماط الوجبات. ومع ذلك، فإن تلك الأطعمة يمكنها توفير مواد غذائية إضافية وإضافة لون ومذاق وملبس للوجبات.

تكون الوجبة قابلة للتعويض المادي فقط إذا كانت تحتوي على أطعمة معتمدة لكل عنصر مطلوب وبالكميات الموضحة في أنماط الوجبات الخاصة ببرنامج CACFP.

يحتوي هذا الدليل على قسم لكل عنصر من عناصر أنماط الوجبات:

- الحليب
- الخضراوات/الفاكهة
- الحبوب/الخبز
- اللحوم/بدائل اللحوم

يقدم كل قسم إجابات عن الأسئلة الشائعة وقائمة بالأطعمة المحسوبة أو التي كثيرًا ما يتم سؤالها بخصوص ذلك العنصر.





كل جيداً والعب بكل طاقتك

كل جيداً والعب بكل طاقتك

يشجع برنامج CACFP برامج رعاية الأطفال بولاية نيويورك على جعل الأطفال والبالغين يأكلون جيداً ويلعبون بكل طاقتهم. بدءاً من الأطعمة والمشروبات التي تختار تقديمها، وصولاً إلى مقدار الوقت الذي تخصصه للنشاط البدني، فإن لديك تأثيراً هائلاً على صحة وسلامة الأطفال الذين تقدم لهم الرعاية. شكّل ثقافة صحية عن طريق تحسين بيئات النشاط البدني والتغذية وأوقات الوجبات للأطفال الذين تقدم لهم الرعاية. وحسن احتمالية أن يقوم الأطفال باختيارات غذائية صحية وأن يختاروا أنماط حياة تهتم بالنشاط البدني عن طريق تضمين هذه النصائح المفيدة في الأنظمة الروتينية لرعاية الطفل.

تهيئة بيئة إيجابية لأوقات الوجبات

أحد الأجزاء المهمة في تعزيز صحة الأطفال هو توفير أطعمة صحية مقدمة في بيئة جميلة وممتعة. ادمع التغذية الصحية للجميع.

- شجع الأطفال على تجربة أطعمة جديدة ولكن لا تجبرهم على ذلك.
- دع الأطفال يقررون المقدار الذي يودون أكله.
- اسمح للأطفال بتقديم الطعام لأنفسهم إذا كانوا قادرين.
- ادمع التغذية الصحية كل يوم عن طريق استخدام الرسائل الإيجابية اللفظية وغير اللفظية المتعلقة بالطعام.
- شجع البالغين على الجلوس مع الأطفال أثناء الوجبات والوجبات الخفيفة بينما يتناولون نفس الأطعمة والمشروبات التي يتناولها الأطفال.
- اجعل مياه الشرب متاحة في الأماكن الداخلية والخارجية ومرئية بوضوح في كل الأوقات.
- لا تستخدم الطعام كعقاب أو مكافأة أبداً.

مساعدة الأطفال على أداء المزيد من النشاط والحركة

الطفولة هي فترة بالغة الأهمية لتطوير المهارات الحركية وتعلم العادات الصحية وإرساء أسس متينة للصحة والعافية تستمر مدى الحياة. ينبغي لمقدمي الرعاية البالغين المسؤولين عن أطفال في سن ما قبل المدرسة أن يشجعوهم على اللعب النشط الذي يتضمن أنواع أنشطة متنوعة.

- تأكد من أن جداول فصول مرحلة ما قبل المدرسة تتضمن ساعتين أو أكثر من وقت اللعب النشط بالداخل والخارج (على الأقل ساعة من اللعب المنظم تحت إشراف البالغين وساعة من اللعب غير المنظم) لكل يوم كامل من الرعاية.
- استخدم وقت اللعب النشط كمكافأة، ولكن لا تستخدمه كعقاب أبداً.
- احرص على تأكيد الرسائل الإيجابية اللفظية وغير اللفظية حول النشاط البدني يومياً.
- قم بالحد من وقت استخدام الشاشات بحيث لا يزيد عن 30 دقيقة كل أسبوع للأطفال في سن ما قبل المدرسة.



دعم اختيارات الأطعمة الصحية

التغذية الصحية مهمة في جميع الأعمار. فإن فوائدها تزداد بمرور الوقت، شيئاً فشيئاً.

- قدم ثلاثة ألوان مختلفة أو أكثر من الفاكهة والخضراوات في قائمة الطعام كل أسبوع بحيث يتناول الأطفال طعاماً بألوان قوس قزح.
- قدم الفاكهة (لبس العصير) خلال الوجبات الخفيفة مرتين أو أكثر في الأسبوع.
- خطط لتقديم الخضراوات خلال الوجبات الخفيفة مرتين أو أكثر في الأسبوع.

عادات التغذية الصحية تبدأ مبكراً

يلعب مقدمو خدمات رعاية الأطفال دوراً مهماً في حماية وتعزيز ودعم الرضاعة الطبيعية. كن أحد مراكز رعاية الأطفال أو دور الرعاية النهارية الملائمة للرضاعة الطبيعية. تواصل مع برنامج CACFP للحصول على المعلومات أو تفضل بزيارة موقعنا الإلكتروني عبر www.health.ny.gov/CACFP.



المتطلبات والتوصيات الخاصة بأنماط الوجبات

التوصيات	المتطلبات	المجموعة الغذائية
<ul style="list-style-type: none"> • قدم الحليب غير المنكّه فقط لجميع المشاركين. • إذا تم تقديم الحليب المنكّه للأطفال الذين يبلغون 6 أعوام فأكثر أو البالغين، فتتحقق من ملصق الحقائق الغذائية حتى لا يتعدى السكر 22 جرامًا أو أقل لكل كوب (8 أونصات). 	<ul style="list-style-type: none"> • الأطفال بعمر عام واحد: حليب كامل الدسم غير منكّه. • الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين عامين و18 عامًا والبالغون: حليب منخفض الدسم (1% غير منكّه أو خالي الدسم (منزوع الدسم) غير منكّه. • يجب أن يكون الحليب المنكّه المقدم للأطفال الذين يبلغون 6 أعوام فأكثر والبالغين خالي الدسم (منزوع الدسم) أو منخفض الدسم (1%). • يجب أن تحدد قائمة الطعام نوع الحليب المقدم (أي، كامل أو منخفض الدسم أو 1%، وخالي أو منزوع الدسم) وما إذا كان منكّهًا. 	الحليب
<ul style="list-style-type: none"> • قدم مجموعة متنوعة من الخضراوات والفاكهة. • قدم الخضراوات والفاكهة كوجبات خفيفة. • قدم حصة واحدة على الأقل من الخضراوات ذات اللون الأخضر الداكن والأحمر والبرتقالي كل أسبوع. • ينبغي أن تكون حصة واحدة أو أكثر من الخضراوات/الفاكهة في اليوم غنية بفيتامين ج. • ينبغي أن تكون ثلاث حصص أو أكثر من الخضراوات/الفاكهة في الأسبوع غنية بفيتامين أ. • ينبغي أن تكون ثلاث حصص أو أكثر من الخضراوات/الفاكهة في الأسبوع طازجة. 	<ul style="list-style-type: none"> • يجب تقديم نوع واحد من الخضراوات ونوع واحد من الفاكهة أو نوعين مختلفين من الخضراوات في الغداء والعشاء للأطفال بعمر عام واحد فأكثر والبالغين. • يقتصر تقديم العصير على حصة واحدة في اليوم للأطفال بعمر عام واحد فأكثر والبالغين. • يمكن تقديم العصير الطبيعي 100% فقط. • يجب عدم تقديم العصير للرضع قبل بلوغ العام الأول من العمر. • عندما يكونون جاهزين من ناحية النمو، يجب تقديم نوع من الخضراوات أو الفاكهة أو كليهما في الوجبات والوجبات الخفيفة للرضع بعمر 6 أشهر حتى إتمام عامهم الأول. 	الخضراوات/الفاكهة



المتطلبات والتوصيات الخاصة بأنماط الوجبات

التوصيات	المتطلبات	المجموعة الغذائية
<ul style="list-style-type: none"> • قدم حصتين على الأقل من الحبوب الكاملة كل يوم. • ينبغي أن تكون جميع أنواع الخبز وحبوب الإفطار المقدمة من الحبوب الكاملة. 	<ul style="list-style-type: none"> • يجب أن تكون حصة واحدة على الأقل من الحبوب في اليوم غنية بالحبوب الكاملة. • يجب ألا تحتوي حبوب الإفطار على ما يزيد عن 6 جرامات من السكر لكل أونصة. • الحلويات المصنوعة من الحبوب لم تعد محتسبة ضمن عنصر الحبوب. • يمكن تقديم حبوب الإفطار كنوع من الحبوب في الوجبات الخفيفة للرضع بعمر 6 أشهر وحتى إتمام العام الأول. 	الحبوب/الخبز
<ul style="list-style-type: none"> • قدم فقط اللحوم الخالية من الدهون والمكسرات والبقوليات. • ينبغي تحضير اللحوم/بدائل اللحوم من دون دهون مضافة. • قم بالحد من تقديم اللحوم المصنعة (مثل، النقانق أو النقانق المغطاة بعجينة الذرة أو ناجتس الدجاج أو الدجاج المقلي أو أصابع السمك أو السجق الفييني أو اللحوم الباردة) بما لا يزيد عن حصة واحدة في الأسبوع. • قدم الألبان الطبيعية فقط واختر الأصناف قليلة الدسم أو مخفضة الدسم. 	<ul style="list-style-type: none"> • في الإفطار، يمكن تقديم اللحوم/بدائل اللحوم بدلاً عن عنصر الحبوب بحد أقصى ثلاث مرات في الأسبوع. • يمكن تقديم التوفو كبديل للحوم. • يمكن للزبادي أن يكون سادة أو منكهة أو محلى أو غير محلى. • لا يمكن أن يحتوي الزبادي على ما يزيد عن 23 جراماً من السكر لكل 6 أونصات. • للرضع بعمر 6 أشهر وحتى إتمام عامهم الأول، فإن الجبن والجبن القريش والزبادي والبيض الكامل مسموح بهم كبدايل للحوم. • لا يسمح بالأطعمة المصنوعة من الجبن والجبن المطبوخ القابل للدهن. 	اللحوم/بدائل اللحوم
<ul style="list-style-type: none"> • قدم الدعم للأمهات اللاتي اخترن أن يرضعن أطفالهن رضاعة طبيعية. وشجع الأمهات على توفير حليب الثدي لأطفالهن أثناء وجودهم في دار الرعاية النهارية. • قم بتوفير مساحة هادئة وخاصة تكون مريحة ونظيفة للأمهات اللاتي يأتين إلى المركز أو دار الرعاية النهارية للرضاعة الطبيعية. • ادمج في الوجبات المقدمة الأغذية الموسمية والمنتجة محلياً. • قم بالحد من شراء الأغذية المقلية مسبقاً بما لا يزيد عن مرة كل أسبوع. • تجنب تقديم الأغذية غير المعتمدة التي تعد مصادر للسكريات المضافة، مثل الإضافات العلوية الحلوة (على سبيل المثال، العسل والمربى والشراب)، ومكونات الخلط التي تباع مع الزبادي (مثل، العسل أو الحلوى أو قطع البسكويت)، والمشروبات المحلاة بالسكر (مثل، مشروبات الفاكهة أو مشروبات الصودا). 	<ul style="list-style-type: none"> • يجب أن تقدم مياه الشرب للأطفال على مدار اليوم وأن تكون متاحة عند الطلب. • لا يعد الماء كأحد العناصر. • يجب ألا تُستخدم الأغذية والمشروبات كعقاب أو مكافأة. • لا يُسمح بقلبي الطعام في الموقع. 	غير ذلك



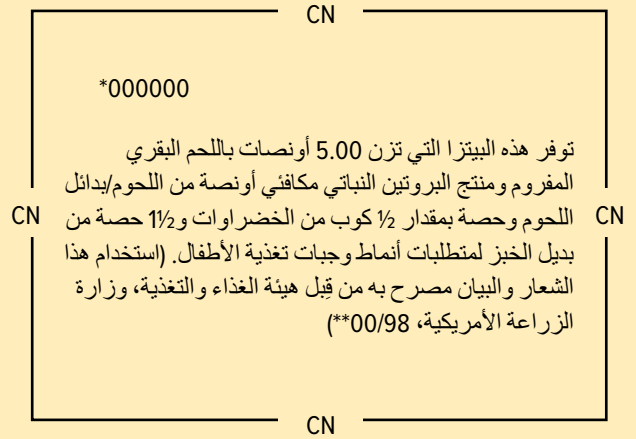
ملصق تغذية الأطفال (CN)

هذا البرنامج الفيدرالي التطوعي لوضع الملصقات لبرامج تغذية الأطفال يتيح للمصنعين أن يذكروا على الملصق الغذائي كيف يساهم المنتج في متطلبات أنماط الوجبات. المنتجات المؤهلة للحصول على ملصقات CN تتضمن الأغذية المحضرة تجاريًا التي تساهم بشكل كبير في عنصر واحد أو أكثر من عناصر الوجبة. إذا تم تقديمها بالكميات المذكورة على الملصق، فإن جميع الأغذية التي تحمل ملصق CN تكون معتمدة.

كيفية التعرف على ملصق CN

سوف يحتوي ملصق CN دائمًا على التالي:

- شعار CN وهو إطار مميز
- تصريح وزارة الزراعة بالولايات المتحدة (USDA)/هيئة الغذاء والتغذية (FNS)
- شهر وعام الموافقة
- حجم الحصة المطلوب لتلبية متطلبات أنماط الوجبات.



لشرح مفصل حول ملصقات CN، يُرجى الاطلاع على موقع هيئة الغذاء والتغذية (FNS) الإلكتروني:

<https://www.fns.usda.gov/cn/labeling-program>



متطلبات الحليب

ليكون معتمدًا، يجب أن يكون الحليب مبسترًا ويلبي معايير الولاية والمعايير المحلية للحليب السائل. ينبغي أن يحتوي الحليب على فيتامين أ وفيتامين د بالمستويات المحددة في لائحة إدارة الغذاء والدواء (FDA) 21 CFR 131.110. يعد الحليب مصدرًا ممتازًا للكالسيوم والفسفور والبروتين وفيتامين أ وفيتامين د.

لا يكون الحليب معتمدًا عندما يُستخدم في تحضير المنتجات مثل حبوب الإفطار الساخنة أو الحساء أو البودنج أو الأغذية الأخرى.

إذا كان الطفل لا يستطيع تناول الحليب السائل، يمكن لأولياء الأمور أو الأوصياء طلب بدائل للحليب، كتابيًا. يجب أن يحدد الطلب الكتابي الحاجة الطبية أو الغذائية الخاصة الأخرى التي تقيد النظام الغذائي الخاص بالطفل. يجب أن تكون بدائل الحليب مكافئة للحليب من الناحية الغذائية وأن تلبى المعايير الغذائية للتدعيم بالكالسيوم والبروتين وفيتامين أ وفيتامين د وغيرها من العناصر الغذائية للوصول إلى المستويات الموجودة في حليب البقر. راجع الملحق هـ: بدائل الحليب.

في وجبة الإفطار أو الوجبة الخفيفة، يمكن تقديم الحليب السائل كمشروب أو على حبوب الإفطار أو كليهما.

في وجبة الغداء والعشاء، يجب تقديم الحليب السائل كمشروب.

في الوجبة الخفيفة، إذا تم تقديم الحليب السائل، لا يمكن احتساب العصير باعتباره العنصر الآخر. لا يمكن تقديم مشروبين في الوجبة الخفيفة الواحدة.

متطلبات أنماط وجبات الأطفال

- يجب أن يُقدم الحليب السائل في وجبات الإفطار والغداء والعشاء.
- يجب أن يُقدم للأطفال بعمر عام واحد حليب كامل الدسم.
- يجب أن يُقدم للأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين عامين و18 عامًا حليب خال من الدسم (منزوع الدسم) أو منخفض الدسم (1%).
- يجب أن يُقدم الحليب غير المنكّه للأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين عام واحد و5 أعوام.
- إذا تم تقديم الحليب المنكّه للأطفال الذين يبلغون 6 أعوام وأكثر، يجب أن يكون خاليًا من الدسم أو 1%.
- يجب أن تحدد القائمة نوع الحليب المُقدم وما إذا كان منكّهًا.

متطلبات أنماط وجبات البالغين

- يجب أن يُقدم الحليب خالي الدسم (منزوع الدسم) أو منخفض الدسم (1%) مرة واحدة على الأقل في اليوم في الوجبة أو الوجبة الخفيفة. يمكن تقديم ست أونصات (أو ¾ كوب) من الزبادي عوضًا عن كوب واحد من الحليب في الوجبات الأخرى. في العشاء، لا يتطلب الأمر تقديم الحليب أو الزبادي.
- لا يمكن أن يحتوي الزبادي على ما يزيد عن 23 جرامًا من السكر لكل 6 أونصات.
- يُوصى بالحليب غير المنكّه. إذا تم تقديم الحليب المنكّه، يجب أن يكون خاليًا من الدسم أو 1%.
- يجب أن تحدد القائمة نوع الحليب المُقدم وما إذا كان منكّهًا.

أسئلة وإجابات حول الحليب



س: هل يمكن شراء الحليب من إحدى المزارع مباشرة؟

ج: نعم، طالما أنه حليب سائل مبستر يلبي معايير الولاية والمعايير المحلية الصحية. وأيضاً، يجب أن يحتوي على مستويات من فيتامين أ وفيتامين د بما يتفق مع معايير الولاية والمعايير المحلية.

س: هل يمكن تقديم الحليب المنكّه؟

ج: نعم، ولكن يمكن تقديم الحليب المنكّه فقط للبالغين والأطفال الذين يبلغون 6 أعوام وأكثر ويجب أن يكون خالي الدسم (منزوع الدسم) أو 1%. وإذا تم تقديمه، فمن الموصى به أن يحتوي الحليب المنكّه على 22 جراماً من السكر أو أقل لكل كوب (8 أونصات).

س: لماذا يعد الحليب المجفف المخلوط بالمياه غير معتمد؟

ج: تسمح USDA باستخدام الحليب المجفف فقط في حالات الطوارئ عندما يكون المركز غير قادر على الحصول على إمداد من الحليب السائل بشكل مستمر (7 CFR 226.20(f)).

س: هل يمكن تقديم مشروبات السموزي لتلبية احتياجات عناصر الحليب؟

ج: نعم. الحليب المستخدم في مشروبات السموزي قد يتم اعتماده ضمن متطلبات الحليب عند تحضيره بواسطة الجهات المنفذة للبرنامج. إذا تم استخدام الزبادي، فقد يعتمد كبدل للحوم (ليس كبدل للحليب). وإذا تم استخدام الخضراوات والفاكهة، فسيتم اعتماده كعصير. يُرجى ملاحظة أن العصير مقيد بحصة واحدة في اليوم للأطفال بعمر عام واحد وأكثر والبالغين.

س: ما نوع الحليب الذي يجب استخدامه عند إعداد مشروبات السموزي؟

ج: يجب أن يكون نوع الحليب المستخدم متوافقاً مع متطلبات الفئة العمرية المقدم لها.

س: كيف يتم احتساب مشروبات السموزي التي يتم شراؤها من المتجر ضمن متطلبات أنماط الوجبات؟

ج: قد يتم اعتماد مشروبات السموزي التي يتم شراؤها من المتجر فقط كعصير ضمن عنصر الخضراوات أو الفاكهة. ولا يمكن احتسابها ضمن عنصر الحليب لأنه من المستحيل معرفة كمية الحليب المستخدم.

س: هل يمكن للحليب المستخدم في حلوى البودنج والصلصات والحساء أن يتم احتسابه ضمن متطلبات الحليب؟

ج: لا. الحليب المستخدم في تحضير الأطعمة غير معتمد.

س: إذا كان أحد الأطفال لا يستطيع تناول الحليب، فهل يمكنني أن أقدم له حليب الصويا بدلاً من ذلك؟

ج: نعم، يمكن تقديم حليب الصويا للأطفال أو البالغين الذين لديهم احتياجات طبية أو غذائية خاصة طالما كان مشابهاً للحليب من الناحية الغذائية. يجب أن تلي بدائل الحليب المعايير المذكورة في الملحق هـ، ولكن لا يلزم أن تكون منخفضة الدسم أو خالية الدسم عند تقديمها للأطفال الذين يبلغون من العمر عامين وأكبر والبالغين. يجب على أولياء الأمور أو الأوصياء طلب بدائل للحليب كتابياً (لا توجد حاجة لبيان طبي). ولكن يلزم تقديم بيان طبي لبدائل الحليب التي لا تلي المعايير الغذائية الموضحة في الملحق هـ. الحليب منخفض اللاكتوز لا يستلزم تقديم طلب كتابي من أولياء الأمور أو الأوصياء.





موصى به كحليب

صنف الطعام	تعليقات
بدائل الحليب	يجب أن تكون بدائل الحليب مكافئة للحليب من الناحية الغذائية وأن تلبى المعايير الغذائية للتدعيم بالكالسيوم والبروتين وفيتامين أ وفيتامين د وغيرها من العناصر الغذائية للوصول إلى المستويات الموجودة في حليب البقر. يجب على أولياء الأمور أو الأوصياء طلب بدائل للحليب كتابياً.
الحليب الحامض	للبالغين والأطفال الذين يبلغون من العمر عامين وأكثر، يجب أن يكون خالي الدسم (منزوع الدسم) أو منخفض الدسم (1%). يتم صناعة الحليب الحامض عن طريق تخميض الحليب السائل بعامل حمض. أمثلة: حليب الكفير الحامض وحليب الأسيدوفيلس الحامض.
الحليب المخمر	للبالغين والأطفال الذين يبلغون من العمر عامين وأكثر، يجب أن يكون خالي الدسم (منزوع الدسم) أو منخفض الدسم (1%). يتم إنتاج الحليب المخمر عن طريق إضافة كائنات دقيقة مختارة إلى الحليب السائل تحت ظروف متحكم بها لصنع منتج بنكهة و/أو قوام محدد. أمثلة: الحليب المخيض المخمر وحليب الكفير المخمر وحليب الأسيدوفيلس المخمر.
الحليب المخيض، المخمر	للبالغين والأطفال الذين يبلغون من العمر عامين وأكثر، يجب أن يكون خالي الدسم (منزوع الدسم) أو منخفض الدسم (1%). يجب أن يكون مخمراً ويلبي معايير الولاية والمعايير المحلية. انظر: الحليب المخمر.
الحليب المعالج بالحرارة الفائقة (UHT)	هو حليب مبستر من الدرجة الأولى تم تسخينه حتى 280 درجة فهرنهايت تقريباً. انظر: الحليب، السائل.
الحليب خالي الدسم (دون دسم، منزوع الدسم)	غير معتمد للأطفال الذين يبلغون من العمر أقل من عامين. انظر: الحليب، السائل.
الحليب كامل الدسم	مطلوب للأطفال الذين يبلغون 12 إلى 24 شهراً. غير معتمد للبالغين والأطفال الذين يبلغون من العمر عامين أو أكثر. انظر: الحليب، السائل.
الحليب منخفض الدسم (1%)	غير معتمد للأطفال تحت عمر العامين. انظر: الحليب، السائل.
الحليب منخفض اللاكتوز، الحليب الخالي من اللاكتوز	الأطفال أو البالغون الذين لا يمكنهم هضم اللاكتوز الموجود في الحليب قد يستفيدون من الحليب منخفض اللاكتوز أو الحليب الخالي من اللاكتوز. انظر: الحليب، السائل.
الحليب، السائل (غير المنغّ)	نوع الحليب المطلوب: • عمر 12 إلى 24 شهراً: حليب كامل الدسم • عمر عامين وأكثر: الحليب خالي الدسم (منزوع الدسم) أو منخفض الدسم (1%)
فول الصويا أو حليب الصويا	انظر: بدائل الحليب.
مشروبات السمودي، المحضرة في المنزل	قد يتم اعتماد الحليب المستخدم فيها ضمن متطلبات الحليب. ويجب أن يكون نوع الحليب المستخدم متوافقاً مع متطلبات الفئة العمرية المقدم لها. يمكن اعتماد الخضراوات والفاكهة كعصير. يمكن اعتماد الزبادي كبديل للحوم. لا يمكن اعتماد الحبوب. قد يتم اعتماد مشروبات السمودي التي يتم شراؤها من المتجر فقط كعصير فقط ضمن عناصر الخضراوات أو الفاكهة.



غير موصى به ولكن مسموح به كحليب

تعد الأطعمة المذكورة أدناه معتمدة للبالغين والأطفال الذين يبلغون من العمر 6 أعوام وأكثر ولكن غير موصى بها. فهذه الأطعمة غنية بالسكر المضاف.

صنف الطعام	تطبيقات
الحليب المنكّه	معتمد للبالغين والأطفال الذين يبلغون من العمر 6 أعوام أو أكبر. يجب أن يتم إعداده بحليب خالي الدسم (منزوع الدسم) أو منخفض الدسم (1%). قم بالحد من استخدامه بسبب محتوى السكر المرتفع. كأفضل ممارسة، يوصى بأن يحتوي الحليب المنكّه على 22 جرامًا من السكر أو أقل لكل كوب (8 أونصات).
حليب بالشوكولاتة أو حليب بالكاكاو	انظر: الحليب المنكّه.
حليب بنكهة مشروب البيض	انظر: الحليب المنكّه.
الشوكولاتة الساخنة/الكاكاو الساخن	انظر: الحليب المنكّه.





غير مسموح به كحليب
الأطعمة المدرجة أدناه غير معتمدة.
فهذه الأطعمة لا يتم احتسابها ضمن متطلبات أنماط الوجبات الخاصة ببرنامج CACFP.

الأجبان – مسموح بها كبديل للحوم

الآيس كريم/الحليب المثلج

البودنج

البودنج يوب

حساء الكريمة

حليب الأرز

الحليب الخام مجاز التداول

الحليب الذي يحتوي على نصف كريمة ونصف حليب كامل الدسم

حليب اللوز

حليب الماعز – الاستثناءات الطبية فقط

الحليب المبخر

الحليب المجفف خالي الدسم، المُحضر – مسموح به في حالات الطوارئ فقط بموافقة USDA

الحليب المقلد

حليب جوز الهند

الحليب منخفض الدسم (2%) – الاستثناءات الطبية فقط

الزبادي – مسموح به كبديل للحوم؛ وقد يتم احتسابه كحليب للبالغين فقط

الزبادي المجمد

الشربات المثلج

صلصات الكريمة

الكاسترد

الكريمة

الكريمة الحامضة



توصيات الخضراوات والفاكهة

- تعد الخضراوات والفاكهة مصادر ممتازة للفيتامينات والمعادن والألياف.
- يُوصي برنامج CACFP بما يلي:
- أن تكون الخضراوات والفاكهة طازجة أو مجمدة أو معلبة ومجهزة من دون إضافة سكر أو ملح أو دهون.
- أن تُقدم الخضراوات والفاكهة في الوجبات الخفيفة.
- أن تُقدم حصة واحدة على الأقل من الخضراوات ذات اللون الأخضر الداكن والأحمر والبرتقالي كل أسبوع.
- ينبغي أن تكون حصة واحدة أو أكثر من الخضراوات/الفاكهة في اليوم غنية بفيتامين ج.
- ينبغي أن تكون ثلاث حصص أو أكثر من الخضراوات/الفاكهة في الأسبوع غنية بفيتامين أ.
- ينبغي أن تكون ثلاث حصص أو أكثر من الخضراوات/الفاكهة في الأسبوع طازجة.
- تُقدم الخضراوات/الفاكهة المحلية والموسمية كلما أمكن.
- إضافة الخضراوات والفاكهة إلى الوجبات طريقة ممتازة لتعزيز النكهات وإضافة لون وتوفير فرص لتجربة أطعمة جديدة. وفي حين أن الكميات الصغيرة (أقل من 1/8 كوب) من الخضراوات والفاكهة غير معتمدة لتلبية متطلبات أنماط الوجبات، فإن برنامج CACFP يحثك على تضمين الخضراوات والفاكهة المتنوعة كلما أمكن:
- البصل أو الكرفس أو الجزر المقطع في الحساء أو اليخنة أو الطواجن
- اليقطين المهروس الممزوج بالزبادي
- الطماطم المقطعة إلى شرائح في شطائر الجبن المشوية
- الخس في الشطائر
- عصير الليمون على السمك أو السلطات

متطلبات الخضراوات والفاكهة

- يتطلب نمط الوجبات الخاص ببرنامج CACFP أن يتم تقديم الخضراوات و/أو الفاكهة في الإفطار والغداء والعشاء. ويمكن تقديم الخضراوات والفاكهة كعناصر للوجبات الخفيفة. وتم فصل عنصر الخضراوات والفاكهة المشترك إلى مجموعتين للغداء والعشاء والوجبة الخفيفة. راجع متطلبات حجم الحصة لنمط الوجبات الخاص ببرنامج CACFP.
- يجب أن يتضمن الإفطار حصة من الخضراوات أو الفاكهة أو كليهما.
- يجب أن يتضمن الغداء والعشاء حصة من أحد أنواع الخضراوات والفاكهة أو حصتين من نوعين مختلفين من الخضراوات.
- في الوجبة الخفيفة، يجب تقديم عنصرين مختلفين. يتم احتساب تقديم أحد أنواع الخضراوات والفاكهة كعنصرين مختلفين. ومع ذلك، فإن تقديم صنفين مختلفين من نفس العنصر لا يحتسب كوجبة خفيفة قابلة للتعويض المادي. فعلى سبيل المثال، شرائح التفاح مع أصابع الكرفس ستحتسب كوجبة خفيفة قابلة للتعويض المادي، لكن لن يتم احتساب عصير البرتقال مع شرائح التفاح.
- قد يتم احتساب الفاصولياء كأحد أنواع الخضراوات أو بدائل اللحوم. ولكن لا يمكن احتساب حصة واحدة من الفاصولياء أو البازلاء المجففة كأحد أنواع الخضراوات أو بدائل اللحوم في نفس الوجبة.
- الحد الأدنى للكمية المعتمدة من الخضراوات والفاكهة هو 1/8 كوب. الكميات الصغيرة (أقل من 1/8 كوب) المستخدمة كزينة للطعام أو في الحساء واليخنة والشطائر والسلطات قد لا يتم احتسابها لتلبية متطلبات الخضراوات والفاكهة.
- يمكن تقديم حصة واحدة فقط من العصير الطبيعي 100% في اليوم للأطفال بعمر عام واحد وأكثر والبالغين. المشروبات التي تحتوي على فيتامين ج المضاف ويذكر على ملصقها فيتامين ج بنسبة 100% قد تكون أو لا تكون عناصر طبيعية 100%.
- لا يمكن أن تتكون الوجبة الخفيفة من مشروبين فقط (مثال: عصير وحبوب).
- لا يسمح بالمنتجات المعلبة في المنزل بسبب مخاوف تخص سلامة الأغذية.



الخضراوات/الفاكهة



- فيتامين أ – قدم أحد هذه الأطعمة على الأقل ثلاث مرات في الأسبوع
- الحديد – قدم هذه الأطعمة كثيرًا
- الكالسيوم – قدم هذه الأطعمة يوميًا

الخضراوات والفاكهة الغنية بالعناصر الغذائية المهمة تعد الخضراوات والفاكهة مصادر ممتازة للفيتامينات والمعادن والألياف. يُوصي برنامج CACFP بما يلي:

- فيتامين ج – قدم أحد هذه الأطعمة على الأقل يوميًا

الفاكهة

الكالسيوم	الحديد	فيتامين أ	فيتامين ج	صنف الطعام
			●	البرتقال/عصير البرتقال
		●		البرقوق
		●		البرقوق المجفف
			●	توت العليق
			●	الجريب فروت/ عصير الجريب فروت
	●			الفاكهة المجففة (التفاح أو المشمش أو التمر أو التين أو الخوخ أو البرقوق المجفف أو الزبيب)
			●	الفراولة
		●	●	الكنطالوب
		●		المشمش
		●		النكتارين
			●	اليوسفي

الخضراوات

الكالسيوم	الحديد	فيتامين أ	فيتامين ج	صنف الطعام
		●		البازلاء والجزر
	●			البازلاء، الخضراء
			●	البامية
●		●	●	البروكلي
		●	●	البطاطا، الحلوة
			●	البطاطس، البيضاء
		●		الجزر
	●			الجزر الأبيض
		●		الخضراوات المشكّلة
				الخضراوات الورقية الداكنة:
●	●	●		أوراق البنجر
	●	●		أوراق الخردل
	●	●	●	أوراق اللفت
●				أوراق الهندباء
●	●	●	●	السبانخ
	●	●		السلق
●	●	●	●	الكيل
●	●	●	●	الملفوف
		●	●	الطماطم/عصير الطماطم
			●	عصير الخضراوات
			●	الفلفل
	●	●		القرع، الشتوي
			●	القرنبيط
			●	الكرنب
			●	كرنب بروكسل
			●	اللفت
		●	●	الهلين
		●		اليقطين



أسئلة وإجابات حول الخضراوات والفاكهة

س: إذا تم توفير حصة واحدة من الخضراوات المشكلة في وجبة الغداء، فهل تليي متطلبات أنماط الوجبات لتقديم نوعين من الخضراوات؟

ج: لا. تُحتسب الخضراوات المشكلة وكونتيل الفاكهة والتشكيلات المماثلة كنوع واحد فقط من الخضراوات أو الفاكهة.

س: هل تعد الصلصة الموجودة على البيتزا من الخضراوات؟

ج: لا. لا يوجد ما يكفي من الصلصة في حصة البيتزا لثحتسب من الخضراوات.

س: كيف يتم احتساب الخضراوات والفاكهة والأطعمة الأخرى في الأطباق التي تحتوي على خليط من العناصر مثل يخنة أو شيلي اللحم البقري؟

ج: تختلف الأطباق التي تحتوي على خليط من العناصر اختلافاً كبيراً في كيفية اعتمادها. يمكن احتساب ما يصل إلى ثلاثة عناصر غذائية إذا كانت الوصفة تحتوي على ما يكفي من كل مكون ليتم اعتباره كحصة. على سبيل المثال، يجب أن تحتوي حصة من يخنة اللحم البقري لطفل يبلغ 3 إلى 5 أعوام على 1/2 أونصة من اللحم و 1/4 كوب من الخضراوات.

بالنسبة ليخنة اللحم البقري المعلبة أو المجمدة، فلن يطلعك الملصق على كمية اللحم أو الجزر أو البطاطس الموجودة في كل حصة. لذلك، لن تليي اليخنة متطلبات عناصر الخضراوات أو اللحوم إلا إذا كان الصنف يحمل ملصق تغذية الأطفال (CN).

س: هل يمكن إضافة اليقطين المعب إلى صلصة الطماطم واحتسابه كعنصر من عناصر الخضراوات؟

ج: نعم، يمكن للخضراوات والفاكهة المهروسة المساهمة في تحقيق متطلبات أنماط الوجبات طالما كان الطبق يوفر أيضاً كمية كافية (1/8 كوب) من الخضراوات والفاكهة المعترف بها والمعتمدة. في هذا المثال، يمكن احتساب اليقطين المهروس كعنصر من عناصر الخضراوات لأن صلصة الطماطم معترف بها.

س: هل الأطعمة مثل سلطة الكولسلو وسلطة البطاطس معتمدة؟

ج: نعم، ولكن يمكن فقط احتساب الكميات الفعلية من مكونات الخضراوات والفاكهة ضمن متطلبات أنماط الوجبات للخضراوات والفاكهة. لا يمكن احتساب المكونات الأخرى مثل المايونيز أو المعكرونة أو المكسرات في حجم الحصة.

س: هل الخضراوات والفاكهة المجففة معتمدة؟

ج: نعم. حجم الحصة من الخضراوات والفاكهة المجففة هو نصف حجم حصة الخضراوات والفاكهة الطازجة أو المعلبة. على سبيل المثال، إذا كان يلزم تقديم 1/2 كوب من الفاكهة، يمكن تقديم 1/4 كوب من الزبيب. يُرجى الانتباه إلى أن الفاكهة المجففة قد تسبب خطر الاختناق للأطفال الصغار (انظر: الملحق د).

س: كيف يتم احتساب الخضراوات الورقية ضمن عنصر الخضراوات؟

ج: كوب واحد من الخضراوات الورقية (أي: الخس، السبانخ غير المطبوخة، إلخ.) يُحتسب ككمية 1/2 كوب من الخضراوات.





الموصى به كخضراوات/فاكهة

تعليقات	صنف الطعام
	بان كيك البطاطس
ينبغي طهي البراعم. من الممكن الإصابة بالأمراض التي تنقلها الأغذية نتيجة تناول براعم غير مطهية.	البراعم - براعم الفصفاصة، براعم الفاصولياء
تتضمن الأمثلة: البطاطا الحلوة أو البطاطس الصفراء أو البيضاء. يوصى بتناولها مسلوقة أو مهروسة أو مخبوزة.	البطاطس
تتضمن الأمثلة: التوت الأسود أو التوت الأزرق أو توت العليق أو الفراولة.	التوت
قم بحساب كميات الخضراوات المستخدمة في الوصفة لتحديد ما إذا كانت كمية الخضراوات التي يوفرها الحساء كافية أم لا. يجب تقديم 1/8 كوب من كل نوع من الخضراوات ليتم احتسابه كحصة. مثال: 1/8 كوب من الجزر للحصة، وليس 1/8 كوب من الجزر والبصل والكرفس. لحساء البازلاء المفلقة أو الفاصولياء أو العدس، انظر قسم اللحوم/بدائل اللحوم.	الحساء، المحضر في المنزل
تتضمن الأمثلة: البروكوليني أو أوراق الملفوف أو الشيكوريا أو الإسكارول أو الكيل أو أوراق الخردل أو السبانخ أو السلق السويسري أو أوراق اللفت.	الخضراوات الورقية
تتضمن الأمثلة: الخرشوف أو الأفوكادو أو براعم الخيزران أو الفاصولياء (بكل أنواعها) أو البنجر أو الكرنب الصيني أو البروكلي أو كرنب بروكسل أو الكرنب أو الجزر أو القرنبيط أو الكرفس أو الذرة أو الخيار أو البانجان أو الخضراوات الورقية (بكل أنواعها) أو الهيكاما أو الكحلبي أو الخس (بكل أنواعه) أو الفطر أو البامية أو الجزر الأبيض أو البازلاء أو الفلفل أو البطاطس أو اليقطين أو الفجل أو الراوند أو السبانخ أو البراعم (بكل أنواعها) أو القرع (بكل أنواعه) أو البطاطا الحلوة أو التوماتيلو أو الطماطم أو اللفت أو الجرجير أو الياقوت. يُوصى بتناول ثلاث حصص أو أكثر من الخضراوات الطازجة في الأسبوع.	الخضراوات، الطازجة
تجنب تقديم الخضراوات في صلصة الجبنة أو الزبدة.	الخضراوات، المجمدة، السادة
يُوصى باستخدام ملح منخفض الصوديوم أو عدم إضافة الملح.	الخضراوات، المعلبة
يجب أن يكون خليطاً من عصائر الخضراوات/الفاكهة الطبيعية 100%. يجب ألا تُقدم أكثر من حصة واحدة من العصير في اليوم.	خليط العصائر
يجب أن يكون خليطاً من عصائر الخضراوات الطبيعية 100%. يُوصى باستخدام ملح منخفض الصوديوم أو عدم إضافة الملح. يجب ألا تُقدم أكثر من حصة واحدة من العصير في اليوم.	خليط عصائر الخضراوات
	سلطة الكولسلو
يجب أن يكون مبسترًا. يجب ألا تُقدم أكثر من حصة واحدة من العصير في اليوم.	شراب التفاح
يجب تقديم 1/8 كوب على الأقل.	الصلصة، الطازجة
	صوص التفاح، غير المحلى
يجب تقديم 1/8 كوب على الأقل.	صوص السباجيتي
يجب ألا تُقدم أكثر من حصة واحدة من العصير في اليوم.	عصائر الخضراوات
حصة 1/4 كوب = 1/4 كوب من الخضراوات	عصيدة الذرة



الموصى به كخضراوات/فاكهة

تعليقات	صنف الطعام
تتضمن الأمثلة: الفاصولياء السوداء أو اللوبياء أو فاصولياء كانيليني أو الحمص أو الفاصولياء الحمراء أو العدس أو الفاصولياء البحرية أو الفاصولياء الشمالية أو البازلاء الهندية أو فاصولياء البنتو أو فول الصويا أو البازلاء المفلوجة. يمكن احتساب حصة من الفاصولياء كنوع من الخضراوات أو بديل للحوم، وليس الاثنين.	الفاصولياء، المعلبة أو المجففة
تتضمن الأمثلة: التفاح أو المشمش أو الموز أو التوت (بكل أنواعه) أو الكلمنتين أو العنب أو الجريب فروت أو الجوافة أو الكيوي أو البرتقال الذهبي أو المانجو أو الشمام (بكل أنواعه) أو البابايا أو الباشن فروت أو الخوخ أو الكمثرى أو الكاكا أو الأناناس أو موز الجنة أو الرمان أو البرقوق أو فاكهة النجمة أو اليوسفي. يُوصى بتناول ثلاث حصص من الفاكهة الطازجة في الأسبوع.	الفاكهة، الطازجة
تتضمن الأمثلة: المشمش أو التوت البري أو التمر أو التين أو البرقوق المجفف أو الزبيب. حجم الحصة من الفاكهة المجففة هو نصف حجم حصة الفاكهة الطازجة أو المعلبة. مثال: لتلبية متطلبات ½ كوب من الخضراوات/الفاكهة، يمكن تقديم ¼ كوب من الزبيب. لا يُوصى بها للأطفال بعمر أقل من أربعة أعوام بسبب خطر حدوث اختناق.	الفاكهة، المجففة
	الفاكهة، المجمدة، غير المحلاة
	الفاكهة، المعلبة في عصير طبيعي 100% أو ماء
يجب أن تكون من الفاكهة و/أو عصير الفاكهة بنسبة 100%.	قوالب عصير الفاكهة المجمدة
	كسثناء الماء
عصير التوت البري الممزوج بعصير آخر طبيعي 100% معتمد. كوكتيل عصير التوت البري غير معتمد. يجب ألا تُقدم أكثر من حصة واحدة من العصير في اليوم.	مزيج عصير التوت البري
تتضمن الأمثلة: مشروبات السمودي المحضرة بالحليب و/أو الزبادي و/أو الخضراوات و/أو الفاكهة. يمكن إضافة الحبوب (أي، حبوب الإفطار أو الجرانولا أو الشوفان) ولكن لن يتم اعتمادها عند تقديمها في مشروب السمودي. إذا تم تحضير مشروبات السمودي بالحليب، يجب أن يكون نوع الحليب المستخدم متفقاً مع إرشادات برنامج CACFP لكل فئة عمرية تُقدم لها. يمكن اعتماد الخضراوات والفاكهة المستخدمة في مشروبات السمودي كعصير. يجب ألا تُقدم أكثر من حصة واحدة من العصير في اليوم.	مشروبات السمودي، المحضرة في المنزل
ملعقة كبيرة واحدة تحسب كمقدار ¼ كوب من الخضراوات.	معجون الطماطم
يجب تقديم ⅛ كوب على الأقل.	معجون الطماطم
يمكن استخدام معكرونة البقوليات لاستيفاء متطلبات عنصر الخضراوات أو اللحم/بدائل اللحم، ولكن ليس الاثنين معاً في نفس الوجبة. لا يتعين تقديم معكرونة الخضراوات مع نوع آخر من الخضراوات المعترف بها لتكون معتمدة. ½ كوب من المعكرونة المطهية = ½ كوب من الخضراوات.	المعكرونة، دقيق البقوليات أو الخضراوات بنسبة 100%



غير موصى به ولكن مسموح به كخضراوات/فاكهة
الأطعمة المدرجة أدناه معتمدة ولكن لا يوصى بها.
هذه الأطعمة غنية بالسكر المضاف و/أو الدهون والملح.

صنف الطعام	تعليقات
Tater Tots®	قم بالحد من استخدامها بسبب محتوى الدهون والملح العالي.
البطاطس المقلية	قم بالحد من استخدامها بسبب محتوى الدهون العالي.
بطاطس الهاش براون	قم بالحد من استخدامها بسبب محتوى الدهون والملح العالي.
البطاطس غير المقلية المخبوزة	قم بالحد من استخدامها بسبب محتوى الدهون العالي.
جوز الهند - الطازج والمجمد والمجفف وماء جوز الهند المصنف كعصير طبيعي 100%	جوز الهند يحتوي على نسبة عالية من الدهون، وخاصة الدهون المشبعة. جوز الهند المجفف المحلى أيضاً يحتوي على نسبة عالية من السكر المضاف. طازج/مجمد: حصة ¼ كوب = ¼ كوب من الفاكهة، مجفف: حصة ¼ كوب = ½ كوب من الفاكهة، عصير طبيعي 100%: ¼ كوب = ¼ كوب من الفاكهة
الحساء، المعلب، الجاهز للتقديم	تتضمن الأمثلة: حساء المينيستروني أو الطماطم أو الأرز بالطماطم أو الخضراوات أو اللحم البقري بالخضراوات أو الدجاج بالخضراوات. قم بالحد من استخدامها بسبب محتوى الملح العالي. الحصة بمقدار كوب واحد تحتسب كمقدار ¼ كوب من الخضراوات.
الحساء، المعلب، المكثف (نسبة الحساء إلى الماء 1 إلى 1) أو الخليط المجفف	تتضمن الأمثلة: حساء المينيستروني أو الطماطم أو الأرز بالطماطم أو الخضراوات أو اللحم البقري بالخضراوات أو الدجاج بالخضراوات. قم بالحد من استخدامها بسبب محتوى الملح العالي. الحصة المحضرة بمقدار كوب واحد تحتسب كمقدار ¼ كوب من الخضراوات.
الخضراوات الصغيرة من شركة Gerber®	
صلصات التوت البري	فقط الصلصات ذات التوت المسحوق أو الكامل تكون معتمدة. قم بالحد من استخدامها بسبب محتوى السكر المضاف العالي.
صلصات الفاكهة، المحضرة بالمنزل	يكون فقط جزء الفاكهة من الصلصة معتمداً. قم بالحد من استخدامها بسبب محتوى السكر المضاف العالي. يجب أن تحتوي على ⅛ كوب من الفاكهة على الأقل في الحصة.
الصلصة، التجارية	قم بالحد من استخدامها بسبب محتوى الملح العالي. يجب تقديم ⅛ كوب على الأقل.
الفاكهة الصغيرة من شركة Gerber®	
الفاكهة، المجمدة، المحلاة	قم بالحد من استخدامها بسبب محتوى السكر المضاف العالي.
الفاكهة، المعلبة في شراب	قم بالحد من استخدامها بسبب محتوى السكر المضاف العالي.
فطائر الفاكهة	قم بالحد من استخدامها بسبب محتوى السكر المضاف العالي. يجب أن تحتوي على ⅛ كوب من الفاكهة على الأقل في الحصة.
كوبلر الفاكهة/رقائق الفاكهة	قم بالحد من استخدامها بسبب محتوى السكر المضاف العالي. يجب أن تحتوي على ⅛ كوب من الفاكهة على الأقل في الحصة.



غير مسموح به كخضراوات/فاكهة
الأطعمة المدرجة أدناه غير معتمدة.
فهذه الأطعمة لا يتم احتسابها ضمن متطلبات أنماط الوجبات الخاصة ببرنامج CACFP.

Fruit Gushers®

Kool-Aid®

Popsicles® أو المصاصات المثلجة الأخرى بنكهة الفاكهة

Pop-Tarts® والمعجنات المحمصة الأخرى بالفاكهة

V-8 Splash®

الأشربة، بنكهة الفاكهة

الآيس كريم، بنكهة الفاكهة

البصل

حساء البوزول

حساء الكريمة

حشو فطائر الليمون

حلقات البصل

خبز الموز (مسموح به كعنصر من عناصر الحبوب/الخبز). انظر خبز الخضراوات/الفاكهة في هذه القائمة.

خبز أو مافن الخضراوات/الفاكهة – التفاح أو الموز أو التوت الأزرق أو الجزر أو اليقطين أو الكوسة

الخضراوات في صلصات الجبنة أو الزبدة

رقائق البطاطس

رقائق الذرة

رقائق الموز

الزبادي، بالفاكهة – مسموح به كبديل للحوم

زبدة التفاح

الزيتون

سلطة® Jell-O بالفاكهة أو العصير

الشربات/الشربات المثلج



الخضراوات/الفاكهة

غير مسموح به كخضراوات/فاكهة
الأطعمة المدرجة أدناه غير معتمدة.
فهذه الأطعمة لا يتم احتسابها ضمن متطلبات أنماط الوجبات الخاصة ببرنامج CACFP.

صلصات الباربيكيو

صلصات البيستو

صلصات الفلفل الحار

صلصة التوت البري، الهلامية

الفاكهة المغطاة بالزبادي

الفاكهة المغطاة بالشوكولاتة

الكاتشب

الkek، الذي يحتوي على الفاكهة

كوكتيل عصير التوت البري

كوكيز التين

الليموناضة، الليميس

المخلل

المربى أو الهلام أو أطعمة الفاكهة المحفوظة

المشروبات التجارية ذات النكهات الصناعية (معبأة أو معلبة أو خليط مسحوق)

المشروبات بنكهة الفاكهة – مشروب Ades، المشروبات التي تحتوي على العصائر (معبأة أو معلبة أو خليط مسحوق)

المعجنات، الفاكهة والخضراوات

النكتار – المشمش أو الكمثرى أو الخوخ

الوجبات الخفيفة بنكهات الفاكهة (اللنانف السكرية أو حلوى Wrinkles أو حلوى الدببة)



توصيات الحبوب/الخبز

يوصي برنامج CACFP بأن تكون جميع أنواع الخبز وحبوب الإفطار المقدمة من الحبوب الكاملة. قدم خيارات متنوعة من الحبوب الكاملة لإعطاء الأطفال الفرصة لتجربة أطعمة جديدة.

استخدام مكافئات الأونصة لمخططات الحبوب/الخبز

الخبز جزء مهم من الوجبات في البرنامج الغذائي لرعاية الأطفال والبالغين (CACFP). لضمان حصول الأطفال والبالغين على ما يكفي من الحبوب في الوجبات والوجبات الخفيفة ضمن برنامج CACFP، ذُكرت الكميات المطلوبة في نمط الوجبات كمكافئات للأونصة (مكافئ أونصة). تخبرك مكافئات الأونصة بكمية الحبوب في قدر من الطعام.

استخدام مخططات الحبوب/الخبز:

سيخبرك عمود حجم الحصة في مخطط (مخططات) الحبوب/الخبز الموصى به أو غير الموصى به ولكن المسموح به كم تحتناج من أحد أصناف الحبوب لتقديم لتلبية متطلبات أنماط الوجبات الخاصة ببرنامج CACFP.

إذا كان صنف الحبوب الذي تود تقديمه:

- أصغر من الصنف المذكور في مخططات الحبوب/الخبز، أو
- أخف في الوزن من الصنف المذكور في مخططات الحبوب/الخبز، أو
- غير متضمن في مخطط الحبوب/الخبز

حينها ستحتاج إلى استخدام طريقة أخرى لتعرف المقدار الذي عليك تقديمه لتلبية متطلبات أنماط الوجبات الخاصة ببرنامج CACFP. فيمكنك:

- إدخال المعلومات الموجودة على ملصق الحقائق الغذائية إلى أداة *Exhibit A Grains Tool* الخاصة بدليل شراء الأطعمة لبرامج تغذية الأطفال (FBG).

- استخدام أداة *Recipe Analysis Workbook (RAW)* الخاصة بدليل FBG لتحديد مكافئات الأونصة لكل حصة للوصفات القياسية.

*متاحة على <https://foodbuyingguide.fns.usda.gov>

متطلبات الحبوب/الخبز

يتطلب نمط الوجبات الخاص ببرنامج CACFP أن يتم تقديم الحبوب و/أو الخبز في الإفطار والغداء والعشاء. يمكن أيضًا تقديم عنصر الحبوب/الخبز كأحد عنصرَي الوجبة الخفيفة. تعد الحبوب/الخبز مصدرًا جيدًا لفيتامينات ب والمعادن والألياف. راجع نمط الوجبات الخاص ببرنامج CACFP لأحجام الحصص.

- يجب أن تكون جميع أنواع الحبوب/الخبز من الحبوب الكاملة أو المعززة.
- يجب أن تكون حصة واحدة على الأقل من الحبوب في اليوم غنية بالحبوب الكاملة.
- تحتوي الأطعمة الغنية بالحبوب الكاملة على 100% حبوب كاملة أو 50% على الأقل وما تبقى من الحبوب في الطعام يكون من الحبوب المعززة.

– يجب أن تحدد قوائم الطعام متى يتم تقديم الأطعمة الغنية بالحبوب الكاملة (أي، الخبز المصنوع من القمح الكامل أو كعك المافن الإنجليزي الغني بالحبوب الكاملة أو الأرز البني أو الشوفان).

- يجب أن تكون الحبوب/الخبز جزءًا مميزًا من الطبق (مثل خبز العشاء أو السباجيتي أو الأرز أو خبز التاكو). العناصر مثل فتات الخبز في رغيف اللحم لا تكون مؤهلة لتلبية متطلبات الحبوب/الخبز.
- في الإفطار، يمكن تقديم اللحوم/بدائل اللحوم بدلًا عن الحبوب بحد أقصى ثلاث مرات في الأسبوع.
- لا يمكن أن تحتوي حبوب الإفطار على أكثر من 6 جرامات من السكر لكل أونصة جافة (21.2 جرامًا من السكر لكل 100 جرام).

الحلويات المصنوعة من الحبوب

- الحلويات المصنوعة من الحبوب غير معتمدة.
- تتضمن الحلويات المصنوعة من الحبوب البسكويت والفطائر الحلوة وكعك الدونات وألواح حبوب الإفطار وألواح الإفطار وألواح الجرانولا والفانجان الحلوة والمعجنات المحمصة والكعك والبراونيز.
- راجع مخطط ما هو غير مسموح به كحبوب/خبز.





أسئلة وأجوبة حول الحبوب/الخبز

س: كيف نتعرف على الأطعمة الغنية بالحبوب الكاملة؟

ج: يمكن التعرف على الأطعمة الغنية بالحبوب الكاملة بطرق متنوعة:

1. أسهل طريقة هي قراءة قائمة المكونات.

• ابحث عن الأصناف التي تذكر الحبوب الكاملة كأول مكون (مثل القمح الكامل أو دقيق الشوفان أو الأرز البني).

• من المسموح به أيضًا أن يتم ذكر المياه كأول مكون وتكون الحبوب الكاملة مذكورة كثاني مكون.

2. راجع قائمة الحبوب الكاملة الموجودة في الملحق و.

3. يمكن لمقدمي الرعاية أيضًا البحث عن أحد الادعاءات التالية المتعلقة بالحبوب الكاملة الموجودة على ملصقات العبوات:

• "الأنظمة الغذائية الغنية بالأطعمة التي تحتوي على حبوب كاملة وغيرها من الأطعمة النباتية والتي تحتوي على نسبة منخفضة من الدهون الإجمالية والدهون المشبعة والكوليسترول قد تقلل من خطر الإصابة بأمراض القلب وبعض أنواع السرطان."

• "الأنظمة الغذائية الغنية بالأطعمة التي تحتوي على حبوب كاملة وغيرها من الأطعمة النباتية والتي تحتوي على نسبة منخفضة من الدهون المشبعة والكوليسترول قد تساعد في التقليل من خطر الإصابة بأمراض القلب."

4. بالنسبة للأطعمة المحضرة في المنزل بواسطة مقدم الرعاية، يمكن استخدام الوصفة في تحديد ما إذا كانت الحبوب الكاملة هي مكون الحبوب الرئيسي.

س: هل يمكن لمقدمي الرعاية اختيار الوجبات التي ستحتوي على الحبوب الكاملة؟

ج: نعم. يمكن لمقدمي الرعاية اختيار الوجبة (أو الوجبة الخفيفة) التي ستقدم فيها أحد الأصناف الغنية بالحبوب الكاملة.

س: هل تعد المنتجات المصنوعة من الذرة كاملة الحبوب؟

ج: يجب أن تذكر المنتجات المصنوعة من الذرة تحديدًا دقيق الذرة الخشن كامل الحبوب أو دقيق الذرة الكاملة الناعم.

س: هل يُسمح بالواحد الجرانولا المحضرة في المنزل؟

ج: لا. لا يمكن احتساب ألواح الجرانولا المحضرة في المنزل والتي يتم شراؤها من المتجر ضمن عنصر الحبوب لأنها تعتبر حلويات مصنوعة من الحبوب.

س: هل يعتبر البان كيك والوافل من الحلويات المصنوعة من الحبوب؟

ج: لا. لا يتم اعتبار البان كيك والوافل ضمن الحلويات المصنوعة من الحبوب.

س: هل يمكن للطبقة الخارجية على شرائح السمك من العجين وفتات الخبز أن تحتسب ضمن عنصر الحبوب/الخبز؟

ج: يمكن احتساب العجين والبقسماط كجزء من الطبق الرئيسي. ويتم الاعتماد بناءً على كمية الحبوب الكاملة و/أو النخالة و/أو الجنين و/أو الجريش أو الدقيق المعزز في الوصفة. نظرًا لأنه سيكون من الصعب تحديد كمية العجين/البقسماط في المنتجات التي يتم شراؤها من المتجر، يلزم وجود ملصقات CN ليتم احتساب هذه الكمية ضمن عنصر الحبوب/الخبز.





حبوب الإفطار منخفضة السكر*

يجب ألا تحتوي حبوب الإفطار على ما يزيد عن 6 جرامات من السكر لكل أونصة (28 جرامًا). تحتوي حبوب الإفطار في هذا المخطط على 6 جرامات من السكر أو أقل. وبالإضافة إلى ذلك، يوصي برنامج CACFP بتقديم حبوب الإفطار المصنوعة من الحبوب الكاملة. يتم تمييز حبوب الإفطار المصنوعة من الحبوب الكاملة بعلامة ✓ في عمود الحبوب الكاملة. حبوب الإفطار التي تمت الموافقة عليها من قبل برنامج النساء والرضع والأطفال (WIC) تكون أيضًا معتمدة ضمن برنامج CACFP.

الحبوب الكاملة	حبوب الإفطار منخفضة السكر	الحبوب الكاملة	حبوب الإفطار منخفضة السكر
	Kellogg's® رقائق الذرة	✓	All Bran® الأصلي
✓	Kellogg's® لقيمات القمح غير المغطاة بالسكر	✓	All-Bran® رقائق القمح الكامل
	King Vitaman®	✓	Cheerios® الحبوب المتعددة
✓	Kix®	✓	Cheerios® الأصلي
✓	Kix® بالعسل	✓	Chex® حبوب الذرة
✓	Life®	✓	Chex® حبوب الأرز
	Malt-O-Meal® حبوب القمح الكريمة الدافئة	✓	Chex® حبوب القمح
	Malt-O-Meal® حبوب الأرز المقرمش		Cream of Rice®
	Malt-O-Meal® خليط حبوب الشوفان والعسل	✓	Cream of Wheat® الحبوب الصحية الأصلية
	Malt-O-Meal® خليط حبوب الشوفان والعسل مع اللوز		Cream of Wheat® الأصلي
	Malt-O-Meal® حبوب الإفطار الدافئة الأصلية	✓	Cream of Wheat® الحبوب الكاملة
✓	Post® رقائق النخالة		Crispix®
✓	Post® Shredded Wheat الأصلي	✓	Fiber One®
✓	Post® Shredded Wheat الأصلي بحجم الملعقة	✓	Fiber One® الرقائق الكبيرة بالعسل
✓	Post® Shredded Wheat الأصلي بحجم الملعقة بالقمح والنخالة		GOLEAN® الأصلي
	Product 19®	✓	Grape-Nuts®
✓	Quaker® دقيق الشوفان الفوري، الأصلي	✓	Grape-Nuts® الرقائق
✓	Quaker® حبوب شوفان تقليدية	✓	Heart to Heart® حبوب الشوفان المحمص مع العسل
	Quaker® القطع المنفوشة من الأرز	✓	Heart to Heart® حبوب الشوفان مع القرفة الدافئة
	Quaker® القطع المنفوشة من القمح		Honey Bunches of Oats® الحبوب المقرمشة مع العسل
✓	Quaker® حبوب الشوفان سريعة التحضير		Honey Bunches of Oats® باللوز
✓	Quaker® حبوب الإفطار الكاملة الأصلية المصنوعة على شكل قلب		Honey Bunches of Oats® بالقرفة
	Rice Krispies®		Honey Bunches of Oats® بجوز البقان
✓	Rice Krispies® الخالي من الجلوتين	✓	Kashi® رقائق من 7 حبوب كاملة
	Special K® الأصلي	✓	Kashi® قطع منفوشة بالعسل من 7 حبوب كاملة
	Special K® بإضافة البروتين	✓	Kashi® ناجتس من 7 حبوب كاملة
	Total®	✓	Kashi® قطع منفوشة من 7 حبوب كاملة
✓	Wheaties®	✓	

*المعلومات المذكورة أعلاه تم الحصول عليها من المواقع الإلكترونية الخاصة بالمنتجات. يُرجى إعادة التحقق من ملصق التغذية على العبوة عند الشراء.



موصى به كحبوب/خبز

حجم الحصة الأعمار من عام إلى 5 أعوام: قدم ما لا يقل عن 1/2 مكافئ أو نصف الأعمار من 6 أعوام إلى 18 عامًا: قدم ما لا يقل عن مكافئ أو نصف واحد	تعليقات	الحبوب الكاملة	صنف الطعام
الأعمار من عام إلى 5 أعوام: 4 مقرمشات الأعمار من 6 أعوام إلى 18 عامًا: 7 مقرمشات			Club Crackers®
ما لا يقل عن 3/4 بوصة × 1/2 بوصة الأعمار من عام إلى 5 أعوام: 1/4 كوب (21 قطعة مقرمشات) الأعمار من 6 أعوام إلى 18 عامًا: 1/2 كوب (41 قطعة مقرمشات)			Goldfish®
الأعمار من عام إلى 5 أعوام: 5 مقرمشات الأعمار من 6 أعوام إلى 18 عامًا: 10 مقرمشات		✓	RyKrisp®
الأعمار من عام إلى 5 أعوام: 4 مقرمشات الأعمار من 6 أعوام إلى 18 عامًا: 8 مقرمشات			Sociables®
ما لا يقل عن 1 1/2 بوصة × 1 1/2 بوصة الأعمار من عام إلى 5 أعوام: 3 مقرمشات الأعمار من 6 أعوام إلى 18 عامًا: 5 مقرمشات		✓	Triscuit®
الأعمار من عام إلى 5 أعوام: شريحة واحدة كبيرة الأعمار من 6 أعوام إلى 18 عامًا: شريحتان كبيرتان		✓	Wasa Crispbread®
ما لا يقل عن 1 1/4 بوصة × 1 1/4 بوصة الأعمار من عام إلى 5 أعوام: 6 مقرمشات الأعمار من 6 أعوام إلى 18 عامًا: 12 قطعة مقرمشات		✓	Wheat Thins®
	انظر: الحبوب، المطبوخة.	✓	الأرز البري
	الأرز البني والأرز الأحمر من الحبوب الكاملة. انظر: الحبوب، المطبوخة.		الأرز، الأبيض أو البني أو الأحمر
ما لا يقل عن 7/8 بوصة الأعمار من عام إلى 5 أعوام: إصبعان الأعمار من 6 أعوام إلى 18 عامًا: 3 أصابع			أصابع الخبز
			أغلفة فطائر ونتون
			أغلفة لفائف البيض
ما لا يقل عن 28 جرامًا الأعمار من عام إلى 5 أعوام: 1/2 شريحة الأعمار من 6 أعوام إلى 18 عامًا: شريحة واحدة	تتضمن الأمثلة على ذلك: الخبز متعدد الحبوب أو خبز بوميرنيكل أو خبز الجاودار أو الخبز المصنوع من القمح الكامل.	✓	أنواع الخبز، المصنوعة من الحبوب الكاملة
ما لا يقل عن 28 جرامًا الأعمار من عام إلى 5 أعوام: 1/2 شريحة الأعمار من 6 أعوام إلى 18 عامًا: شريحة واحدة	تتضمن الأمثلة على ذلك: الخبز الفرنسي أو الخبز الإيطالي أو خبز البطاطس أو خبز الزبيب أو الخبز الأبيض.		أنواع الخبز، المعزز



موصى به كحبوب/خبز

صنف الطعام	الحبوب الكاملة	تعليقات	حجم الحصة الأعمار من عام إلى 5 أعوام: قدم ما لا يقل عن 1/2 مكافئ أونصة الأعمار من 6 أعوام إلى 18 عامًا: قدم ما لا يقل عن مكافئ أونصة واحد
البان كيك			ما لا يقل عن 34 جرامًا الأعمار من عام إلى 5 أعوام: 1/2 بان كيك الأعمار من 6 أعوام إلى 18 عامًا: بان كيك واحدة
البرغل أو القمح المجروش	✓	انظر: الحبوب، المطبوخة.	
البريتزل، الطري، غير المملح			ما لا يقل عن 56 جرامًا الأعمار من عام إلى 5 أعوام: 1/4 كعكة بريتل الأعمار من 6 أعوام إلى 18 عامًا: 1/2 كعكة بريتل
البريتزل، المقرمش، غير المملح، الأعواد		قد يعرض الأطفال الصغار لخطر الاختناق.	بطول لا يقل عن 2 1/2 بوصة الأعمار من عام إلى 5 أعوام: 16 عودًا الأعمار من 6 أعوام إلى 18 عامًا: 31 عودًا
البريتزل، المقرمش، غير المملح، الجداول الصغيرة		قد يعرض الأطفال الصغار لخطر الاختناق.	ما لا يقل عن 1/4 بوصة × 1 1/2 بوصة الأعمار من عام إلى 5 أعوام: 1/3 كوب (7 من الجداول الصغيرة) الأعمار من 6 أعوام إلى 18 عامًا: 2/3 كوب (14 من الجداول الصغيرة)
البسكويت			ما لا يقل عن 28 جرامًا الأعمار من عام إلى 5 أعوام: 1/2 بسكويت الأعمار من 6 أعوام إلى 18 عامًا: بسكويت واحد
البولينتا، المعززة أو المصنوعة من الحبوب الكاملة		دقيق الذرة الخشن المغلي. يمكن تناوله كطبق ساخن أو تبريده وتحويله إلى رغيف ثم يتم خبزه أو شويه أو قليه.	
التوست الفرنسي، المحضر في المنزل		انظر: الخبز.	
توست ميلبا			ما لا يقل عن 3 1/2 بوصة × 1 1/2 بوصة الأعمار من عام إلى 5 أعوام: قطعتان الأعمار من 6 أعوام إلى 18 عامًا: 5 قطع
الجريش، المصنوع من عصيدة الذرة	✓		الأعمار من عام إلى 5 أعوام: 1/4 كوب مطبوخ الأعمار من 6 أعوام إلى 18 عامًا: 1/2 كوب مطبوخ
الجريش، من الذرة، معزز أو حبوب كاملة		حبات الذرة المطحونة التي يتم غليها بالماء أو اللبن.	الأعمار من عام إلى 5 أعوام: 1/4 كوب مطبوخ الأعمار من 6 أعوام إلى 18 عامًا: 1/2 كوب مطبوخ
جنين الحبوب			في حالة استعمال جنين الحبوب في الوصفة: الأعمار من عام إلى 5 أعوام: 3 ملاعق كبيرة الأعمار من 6 أعوام إلى 18 عامًا: 1/4 كوب



موصى به كحبوب/خبز

حجم الحصة الأعمار من عام إلى 5 أعوام: قدم ما لا يقل عن 1/2 مكافئ أو نصف الأعمار من 6 أعوام إلى 18 عامًا: قدم ما لا يقل عن مكافئ أو نصف واحد	تعليقات	الحبوب الكاملة	صنف الطعام
الرقائق أو الدوائر الأعمار من عام إلى 5 أعوام: 1/2 كوب الأعمار من 6 أعوام إلى 18 عامًا: كوب واحد حبوب الإفطار المنفوشة الأعمار من عام إلى 5 أعوام: 3/4 كوب الأعمار من 6 أعوام إلى 18 عامًا: 1 1/4 كوب الجرانولا الأعمار من عام إلى 5 أعوام: 1/8 كوب الأعمار من 6 أعوام إلى 18 عامًا: 1/4 كوب			حبوب الإفطار، الجافة، الجاهزة للأكل، أقل من 6 جرامات من السكر للحصة
الأعمار من عام إلى 5 أعوام: 1/4 كوب مطبوخ الأعمار من 6 أعوام إلى 18 عامًا: 1/2 كوب مطبوخ			حبوب الإفطار، المطبوخة
	حببات القمح الكاملة، غير المعالجة.		حبوب القمح
الأعمار من عام إلى 5 أعوام: 1/4 كوب مطبوخ الأعمار من 6 أعوام إلى 18 عامًا: 1/2 كوب مطبوخ			الحبوب، المطبوخة
	قد يتم اعتماد الحشوات المحضرة في المنزل بناءً على كمية الحبوب الكاملة أو الخبز المعزز في الوصفة.		حشوات الخبز، المحضرة في المنزل
	انظر: حشوات الخبز، المحضرة في المنزل.		الحشوات، من الخبز، المحضرة في المنزل
	انظر: حشوات الخبز، المحضرة في المنزل.		الحشوات، من الخبز، المحضرة في المنزل
	انظر: الخبز.		الخبز الإيطالي
ما لا يقل عن 56 جرامًا الأعمار من عام إلى 5 أعوام: 1/4 رغيف بيتا الأعمار من 6 أعوام إلى 18 عامًا: 1/2 رغيف بيتا	تعتبر أنواع القمح الكامل من الحبوب الكاملة.		خبز البيتا
ما لا يقل عن 56 جرامًا الأعمار من عام إلى 5 أعوام: 1/4 قطعة بيجل الأعمار من 6 أعوام إلى 18 عامًا: 1/2 قطعة بيجل	تعتبر أنواع القمح الكامل من الحبوب الكاملة.		خبز البيجل
ما لا يقل عن 28 جرامًا الأعمار من عام إلى 5 أعوام: 1/2 قطعة بيجل الأعمار من 6 أعوام إلى 18 عامًا: قطعة بيجل واحدة	تعتبر أنواع القمح الكامل من الحبوب الكاملة.		خبز البيجل، صغير الحجم



موصى به كحبوب/خبز

حجم الحصّة الأعمار من عام إلى 5 أعوام: قدم ما لا يقل عن 1/2 مكافئ أو نصف الأعمار من 6 أعوام إلى 18 عامًا: قدم ما لا يقل عن مكافئ أو نصف واحد	تعليقات	الحبوب الكاملة	صنف الطعام
التورتيللا، الطرية، من الذرة (تقريبًا 5 1/2 بوصة) الأعمار من عام إلى 5 أعوام: 3/4 رغيف تورتيللا الأعمار من 6 أعوام إلى 18 عامًا: 1 1/4 رغيف تورتيللا التورتيللا، الطرية، من الدقيق (تقريبًا 6 1/2 بوصة) الأعمار من عام إلى 5 أعوام: 1/2 رغيف تورتيللا الأعمار من 6 أعوام إلى 18 عامًا: رغيف تورتيللا واحد التورتيللا، الطرية، من الدقيق (تقريبًا 8 1/2 بوصة) الأعمار من عام إلى 5 أعوام: 1/4 رغيف تورتيللا الأعمار من 6 أعوام إلى 18 عامًا: 1/2 رغيف تورتيللا	إذا كان المكون الأول هو القمح الكامل أو الذرة الكاملة، فهو من الحبوب الكاملة.		خبز التورتيللا، من الذرة أو الدقيق
ما لا يقل عن 2 × 2 1/2 بوصة الأعمار من عام إلى 5 أعوام: 1/2 قطعة الأعمار من 6 أعوام إلى 18 عامًا: قطعة واحدة			خبز الذرة
	انظر: الخبز.		خبز الزبيب
	انظر: الخبز.		الخبز الفرنسي
الأعمار من عام إلى 5 أعوام: 1/2 شريحة كبيرة الأعمار من 6 أعوام إلى 18 عامًا: شريحة واحدة كبيرة			خبز الماتزو
	انظر: الخبز.	✓	خبز يومبرنيكل
	بذور مستديرة صغيرة بنكهة الجوز. انظر: الحبوب، المطبوخة. بذور غنية بالبروتين ومطبوخة مثل الحبوب.	✓	الدخن
	انظر: الحبوب، المطبوخة.	✓	دقيق الذرة الخشن، المعزز أو المصنوع من الحبوب الكاملة، المطبوخ
	قد يتم اعتماد الزلابية الصينية المحضرة في المنزل بناءً على كمية دقيق الحبوب الكاملة أو الدقيق المعزز في الوصفة.		الزلابية الصينية، المحضرة في المنزل
	الشعير المقشر يعد من الحبوب الكاملة. الشعير اللؤلؤي يعد من الحبوب الكاملة. انظر: الحبوب، المطبوخة.	✓	الشعير
الأعمار من عام إلى 5 أعوام: 1/4 كوب مطبوخ الأعمار من 6 أعوام إلى 18 عامًا: 1/2 كوب مطبوخ		✓	الشوفان
			عجينة البيتزا
	انظر: الشوفان.	✓	العصيدة
	قد يتم اعتمادها حسب كمية الأرز في الحصّة.		عصيدة الأرز الصينية (الكونجي)، السادة



موصى به كحبوب/خبز

حجم الحصة الأعمار من عام إلى 5 أعوام: قدم ما لا يقل عن 1/2 مكافئ أو نصف الأعمار من 6 أعوام إلى 18 عامًا: قدم ما لا يقل عن مكافئ أو نصف واحد	تعليقات	الحبوب الكاملة	صنف الطعام
الأعمار من عام إلى 5 أعوام: 1 1/2 كوب الأعمار من 6 أعوام إلى 18 عامًا: 3 أكواب	لا يُوصى به للأطفال بعمر أقل من أربعة أعوام بسبب خطر حدوث اختناق.	✓	الفشار، السادة والمحضّر بطريقة الفرقة باستخدام الهواء الساخن
	قد يتم اعتمادها بناءً على كمية دقيق الحبوب الكاملة أو الدقيق المعزز في الوصفة.		فطائر البوب أوفر، المحضرة في المنزل
ما لا يقل عن 34 جرامًا الأعمار من عام إلى 5 أعوام: 1/2 فطيرة وافل الأعمار من 6 أعوام إلى 18 عامًا: فطيرة وافل واحدة			فطائر الوافل، المحضرة تجاريًا (Eggo®)
	تسمى أيضًا جريش الحنطة السوداء. انظر: الحبوب، المطبوخة.	✓	الكاشا
	قد يتم اعتمادها بناءً على كمية دقيق الحبوب الكاملة أو الدقيق المعزز في الوصفة.		الكريب، المحضّر في المنزل
	انظر: الحبوب، المطبوخة.		الكسكسي
ما لا يقل عن 8 جرامات الأعمار من عام إلى 5 أعوام: 1 1/2 كعكة الأعمار من 6 أعوام إلى 18 عامًا: 3 كعكات	إذا كان المكون الأول هو الأرز البني، فهو من الحبوب الكاملة.	✓	كعك الأرز
بقطر لا يقل عن 1 3/4 بوصة الأعمار من عام إلى 5 أعوام: 7 كعكات الأعمار من 6 أعوام إلى 18 عامًا: 13 كعكة	إذا كان المكون الأول هو الأرز البني، فهو من الحبوب الكاملة.	✓	كعك الأرز، الصغير
ما لا يقل عن 56 جرامًا الأعمار من عام إلى 5 أعوام: 1/4 كعكة مافن إنجليزي الأعمار من 6 أعوام إلى 18 عامًا: 1/2 كعكة مافن إنجليزي			كعك المافن الإنجليزي
ما لا يقل عن 34 جرامًا الأعمار من عام إلى 5 أعوام: 1/2 كعكة مافن الأعمار من 6 أعوام إلى 18 عامًا: كعكة مافن واحدة			كعك المافن المصنوع من الذرة
ما لا يقل عن 28 جرامًا الأعمار من عام إلى 5 أعوام: 1/2 كعكة الأعمار من 6 أعوام إلى 18 عامًا: كعكة واحدة			كعك الهامبرجر والنقانق
	انظر: الحبوب، المطبوخة. بذور غنية بالبروتين ومطبوخة مثل الحبوب.	✓	الكينوا
ما لا يقل عن 28 جرامًا الأعمار من عام إلى 5 أعوام: 1/2 قطعة من اللفائف الأعمار من 6 أعوام إلى 18 عامًا: قطعة واحدة من اللفائف			اللفائف، جميع الأنواع
	الليفسي هو خبز غير مخمر مصنوع في الغالب من البطاطس والدقيق. وقد يتم اعتماد الليفسي بناءً على كمية دقيق الحبوب الكاملة أو الدقيق المعزز في الوصفة.		الليفسي



موصى به كحبوب/خبز

صنف الطعام	الحبوب الكاملة	تعليقات	حجم الحصة الأعمار من عام إلى 5 أعوام: قدم ما لا يقل عن 1/2 مكافئ الأعمار من 6 أعوام إلى 18 عامًا: قدم ما لا يقل عن مكافئ أو نصف واحد
ماسا الذرة وماسا هارينا ودقيق الذرة الناعم ودقيق الذرة الخشن	✓	لا تتطلب المكونات المصنفة بأنها ماسا الذرة أو ماسا هارينا وثائق إضافية لاحتسابها ضمن متطلبات الأطعمة الغنية بالحبوب الكاملة (WGR). ومع ذلك، قد تتطلب بعض المنتجات المصنوعة من دقيق الذرة الناعم أو دقيق الذرة الخشن بيان تركيب المنتج (PFS) ليتم احتسابها ضمن متطلبات WGR.	
معكرونة الرافيولي		انظر: المعكرونة، جميع الأشكال. جزء المعكرونة فقط هو المعتمد.	
معكرونة النودلز		انظر: المعكرونة، جميع الأشكال.	
المعكرونة، جميع الأشكال		تعتبر أنواع القمح الكامل من الحبوب الكاملة. انظر: المعكرونة، جميع الأشكال.	الأعمار من عام إلى 5 أعوام: 1/4 كوب مطبوخ الأعمار من 6 أعوام إلى 18 عامًا: 1/2 كوب مطبوخ
المعكرونة، جميع الأشكال		تعتبر أنواع القمح الكامل من الحبوب الكاملة.	الأعمار من عام إلى 5 أعوام: 1/4 كوب الأعمار من 6 أعوام إلى 18 عامًا: 1/2 كوب
المقرمشات		انظر: Club Crackers أو Goldfish® أو Melba Toast® أو مقرمشات المحار أو مقرمشات Ritz® أو RyKrisp® أو المقرمشات المملحة أو Sociables® أو Triscuit® أو Wasa Crispbread® أو Wheat Thins®.	
مقرمشات Ritz®			الأعمار من عام إلى 5 أعوام: 4 مقرمشات الأعمار من 6 أعوام إلى 18 عامًا: 7 مقرمشات
مقرمشات المحار			الأعمار من عام إلى 5 أعوام: 1/4 كوب الأعمار من 6 أعوام إلى 18 عامًا: 1/2 كوب
المقرمشات المملحة			ما لا يقل عن 2 بوصة × 2 بوصة الأعمار من عام إلى 5 أعوام: 4 مقرمشات الأعمار من 6 أعوام إلى 18 عامًا: 8 مقرمشات
النخالة		تتضمن الأمثلة على ذلك: نخالة الشوفان أو نخالة القمح.	في حالة استعمال النخالة في الوصفة: الأعمار من عام إلى 5 أعوام: 3 ملاعق كبيرة الأعمار من 6 أعوام إلى 18 عامًا: 1/4 كوب



غير موصى به ولكن مسموح به كحبوب/خبز
الأطعمة المدرجة أدناه معتمدة ولكن غير موصى بها.
فهذه الأطعمة غنية بالدهون و/أو الملح و/أو السكر.

صنف الطعام	تعليقات	حجم الحصة الأعمار من عام إلى 5 أعوام: قدم ما لا يقل عن 1/2 مكافئ أو نصف الأعمار من 6 أعوام إلى 18 عامًا: قدم ما لا يقل عن مكافئ أونصة واحد
Cheez-It®/Cheese Nips®		مربع لا يقل عن 1 بوصة × 1 بوصة الأعمار من عام إلى 5 أعوام: 10 مقرمشات الأعمار من 6 أعوام إلى 18 عامًا: 20 قطعة مقرمشات
Teddy Grahams®		ما لا يقل عن 1 بوصة × 1/2 بوصة الأعمار من عام إلى 5 أعوام: 1/4 كوب (12 من المقرمشات) الأعمار من 6 أعوام إلى 18 عامًا: 1/2 كوب (24 من المقرمشات)
أصابع التوست الفرنسي		ما لا يقل عن 18 جرامًا الأعمار من عام إلى 5 أعوام: إصبعان الأعمار من 6 أعوام إلى 18 عامًا: 4 أصابع
تشكيلة الوجبات الخفيفة الترفيحية	قد يتم اعتمادها بناءً على كمية حبوب الإفطار الجافة أو الحبوب الموجودة في الحصة الواحدة. يمكن أن تكون غنية بالملح.	
تشكيلة الوجبات الخفيفة تريل ميكس	قد يتم اعتمادها بناءً على كمية حبوب الإفطار الجافة أو الحبوب الموجودة في الحصة الواحدة. يمكن أن تكون غنية بالملح والسكر المضاف.	
خبز التاكو أو التوستادا، المقرمش		ما لا يقل عن 14 جرامًا الأعمار من عام إلى 5 أعوام: رغيف واحد الأعمار من 6 أعوام إلى 18 عامًا: رغيفان
خبز الجزر	انظر: الخبز سريع التحضير.	
خبز القرع	انظر: الخبز سريع التحضير.	
خبز الكوسة	انظر: الخبز سريع التحضير.	
الخبز المقلّي، السادة، غير المحلى بالسكر	قد يتم اعتمادها بناءً على كمية دقيق الحبوب الكاملة أو الدقيق المعزز في الوصفة. انظر: الخبز سريع التحضير.	
خبز الموز	انظر: الخبز سريع التحضير.	
خبز اليقطين	انظر: الخبز سريع التحضير.	
خبز بوسطن براون الخبز سريع التحضير	انظر: الخبز سريع التحضير.	
الطبقة الخارجية المحضرة من الخبز	انظر: الطبقة الخارجية المحضرة من العجين.	ما لا يقل عن 55 جرامًا الأعمار من عام إلى 5 أعوام: 1/2 شريحة الأعمار من 6 أعوام إلى 18 عامًا: شريحة واحدة



غير موصى به ولكن مسموح به كحبوب/خبز
الأطعمة المدرجة أدناه معتمدة ولكن غير موصى بها.
فهذه الأطعمة غنية بالدهون و/أو الملح و/أو السكر.

صنف الطعام	تعليقات	حجم الحصة الأعمار من عام إلى 5 أعوام: قدم ما لا يقل عن 1/2 مكافئ أو نصف الأعمار من 6 أعوام إلى 18 عامًا: قدم ما لا يقل عن مكافئ أو نصف واحد
الطبقة الخارجية المحضرة من العجين	يمكن تقديم خليط العجين والبسماط كجزء من الطبق الرئيسي في الوجبة. قد يتم اعتمادها بناءً على كمية دقيق الحبوب الكاملة أو الدقيق المعزز في الوصفة.	
عجائن الفطائر المقرمشة، فطائر اللحوم/بدائل اللحوم		الأعمار من عام إلى 5 أعوام: 1/24 فطيرة 9 بوصات بعجينة مقرمشة واحدة الأعمار من 6 أعوام إلى 18 عامًا: 1/12 فطيرة 9 بوصات بعجينة مقرمشة واحدة
العجينة المورقة		
عجينة التفانيق المغطاة بعجينة الذرة	انظر: الطبقة الخارجية المحضرة من العجين.	
الفشار، مع الإضافات الزائدة التي تحتوي على دهون أو ملح أو سكر	حبوب كاملة. لا يُوصى به للأطفال بعمر أقل من أربعة أعوام بسبب خطر حدوث اختناق.	الأعمار من عام إلى 5 أعوام: 1/2 كوب الأعمار من 6 أعوام إلى 18 عامًا: 3 أكواب
قطع الخبز المحمص		الأعمار من عام إلى 5 أعوام: 1/4 كوب الأعمار من 6 أعوام إلى 18 عامًا: 1/2 كوب
الكرواسون		ما لا يقل عن 34 جرامًا الأعمار من عام إلى 5 أعوام: 1/2 كرواسون الأعمار من 6 أعوام إلى 18 عامًا: كرواسون واحد
كعك السكونز، المملح		ما لا يقل عن 4 أونصات الأعمار من عام إلى 5 أعوام: 1/4 كعكة كبيرة الأعمار من 6 أعوام إلى 18 عامًا: 1/2 كعكة كبيرة
كعك المافن، جميع الأنواع		ما لا يقل عن 55 جرامًا الأعمار من عام إلى 5 أعوام: 1/2 كعكة مافن الأعمار من 6 أعوام إلى 18 عامًا: كعكة مافن واحدة
معكرونة نودلز التشاومين		الأعمار من عام إلى 5 أعوام: 1/4 كوب الأعمار من 6 أعوام إلى 18 عامًا: 1/2 كوب
المقرمشات	انظر: المقرمشات على شكل حيوانات أو Cheez-It®/Cheese Nips® أو مقرمشات جراهام.	
مقرمشات جراهام		ما لا يقل عن 5 بوصات × 2 1/2 بوصة الأعمار من عام إلى 5 أعوام: قطعة مقرمشات واحدة الأعمار من 6 أعوام إلى 18 عامًا: قطعنا مقرمشات
المقرمشات على شكل حيوانات		ما لا يقل عن 1 1/2 بوصة × 1 بوصة الأعمار من عام إلى 5 أعوام: 8 مقرمشات الأعمار من 6 أعوام إلى 18 عامًا: 15 قطعة مقرمشات
الهاش بابيز، المحضر في المنزل	قد يتم اعتمادها بناءً على كمية دقيق الحبوب الكاملة أو الدقيق المعزز في الوصفة.	



غير مسموح به كحبوب/خبز
الأطعمة المدرجة أدناه غير معتمدة.
فهذه الأطعمة لا يتم احتسابها ضمن متطلبات أنماط الوجبات الخاصة ببرنامج CACFP.

رقائق الذرة (Doritos®, Fritos®, Tostitos®)	Chips Ahoy®
رقائق خبز البيتزا	Fig Newtons
شطيرة ويفر الآيس كريم	Lorna Doone®
عجائن الفطائر المقرمشة، فطائر الحلوى والفاكهة	Pop Tarts®
عجينة البروفيتروول	Sun Chips®
الفطائر المطوية، الحلوة	Teddy Soft Bakes
قوالب حبوب الأرز، المحضرة في المنزل	ألواح الجرانولا
الكب كيك المغطى أو غير المغطى بالسكر	ألواح الحبوب بقطع الفواكه
الكعك الإسفنجي	ألواح حبوب الإفطار بقطع الفواكه
كعك الدونات	بان كيك البطاطس (قد يتم اعتمادها كأحد أنواع الخضراوات)
كعك السكونز، الحلو	البراونيز، السادة أو المغطاة بالسكر أو التي بها حشوات مثل الجبن الكريمي أو المكسرات
كعك الفشار	بسكويت الأروروت
الكعك اللزج	بسكويت الزنجبيل
كعكات القهوة، المحضرة في المنزل أو التجارية	البطاطس (معتمدة كأحد أنواع الخضراوات)
الكعكات المغطاة أو غير المغطاة بالسكر	بودنج الأرز
كوكيز الشوفان والزبيب	بودنج الخبز
الكوكيز بالمكسرات أو الزبيب أو قطع الشوكولاتة أو الفاكهة	حبوب الإفطار المجففة، الجاهزة للأكل، أكثر من 6 جرامات من السكر للحصة
الكوكيز، السادة	حلوى الأرز المقرمش (Rice Krispies Treats)
اللفائف الحلوة	خبز الزنجبيل
لفائف القرقة	خيوط البطاطس الرفيعة
مخروط الآيس كريم	دقيق المكسرات أو البذور
معجنات الدنش	دقيق حبوب الشوفان، سريع التحضير المنكّه
المعجنات المحمصّة	الذرة (معتمدة كأحد أنواع الخضراوات)
المعجنات، المغطاة وغير المغطاة بالسكر	الرقائق
مقرمشات الجبن المنفوشة (Cheetos®, Cheez Doodles®)	رقائق البريتزل
الناشوز	رقائق البطاطس
نشا الذرة	رقائق البيجل
ويفر نيلا	رقائق التاكو
	رقائق التورتيليا، المصنوعة من الذرة أو القمح (Doritos®, Fritos®, Sun Chips®, Tostitos®)



متطلبات اللحوم/بدائل اللحوم

يتطلب نمط الوجبات الخاص ببرنامج CACFP أن يتم تقديم اللحوم أو بدائل اللحوم في الغداء والعشاء. يمكن أيضًا تقديم عنصر اللحوم/بدائل اللحوم كأحد عنصري الوجبة الخفيفة. بالإضافة إلى ذلك، يمكن تقديم اللحوم/بدائل اللحوم بدلاً عن الحبوب لما يصل إلى ثلاث مرات في الأسبوع. راجع متطلبات حجم الحصة لأنماط الوجبات الخاصة ببرنامج CACFP.

- اللحوم تتضمن اللحوم الحمراء الخالية من الدهون أو الدواجن أو الأسماك التي تم فحصها والموافقة عليها من قبل وكالة مناسبة فيدرالية أو تابعة للولاية. فاللحوم تعد مصدرًا ممتازًا للبروتين عالي الجودة والحديد والزنك. تتضمن أمثلة بدائل اللحوم المعتمدة: الجبن والزبادي والجبن القريش والبيض والتوفو المحضر تجاريًا والفاصولياء المجففة المطبوخة والمكسرات والبذور والزبدة المصنوعة منها (ماعدًا جوز البلوط أو الكستناء أو جوز الهند).

- التوفو المضمن في المشروبات (مثل مشروبات السمودي) أو المضاف لأطباق الطعام لتحسين القوام (مثل الحلويات المخبوزة) قد لا يتم اعتماده ضمن متطلبات أنماط الوجبات.

- يمكن للزبادي أن يكون سادة أو منكهًا أو محلي أو غير محلي، لكن يجب ألا يحتوي على ما يزيد عن 23 جرامًا من السكر لكل 6 أونصات. الزبادي يعد مصدرًا جيدًا للبروتين والكالسيوم.

- تتضمن أمثلة البقوليات: الفاصولياء السوداء أو الحمص أو الفاصولياء الحمراء أو فاصولياء البنتو، وقد يتم احتسابها كبديل للحوم. فهي مصدر ممتاز للبروتين والألياف الغذائية والحديد ولا تحتوي على الكوليسترول.

- يمكن للمكسرات والبذور أن توفي بما لا يزيد عن نصف واحد من متطلبات بدائل اللحوم للغداء والعشاء. يمكن للمكسرات والبذور أن توفي بمتطلبات بدائل اللحوم بالكامل للوجبات الخفيفة.

- يجب أن يقدم صنف قائمة الطعام بحد أدنى ¼ أونصة من اللحم الخالي من الدهون المطهو أو ما يكافئه لتلبية أي جزء من متطلبات اللحوم/بدائل اللحوم.

- يجب على السجق الفرانكفورتى أو البولونى أو الألماني أو الفييني أن يكون 100% من اللحم أو يحتوي على منتجات البروتين البديلة (APPs) كعامل وحيد لتحقيق تماسك القوام أو زيادة الحجم. ولكن بسبب المحتوى العالي من الملح والدهون، فإنه لا يوصى بهذه اللحوم.
- اللحوم المصنعة المستخدم في تحضيرها عوامل لتحقيق تماسك القوام وزيادة الحجم مثل دقيق الخضروات النشوية والحليب المجفف والحليب منزوع الدسم قليل الكالسيوم وحبوب الإفطار غير مسموح بها.
- قد يتم احتساب الجبن الطبيعي للوفاء بجزء من متطلبات بدائل اللحوم أو كلها.
- أصناف الجبن التي يُذكر على ملصقها "منتجات جبن" أو "جبن مقلد" لن يتم احتسابها ضمن بدائل اللحوم.
- الأطعمة المصنوعة من الجبن والجبن المطبوخ القابل للدهن (Velveeta® أو Cheez Whiz® أو الجبن المقلد) لن يتم احتسابها كبديل للحوم.

توصيات اللحوم/بدائل اللحوم

- ينبغي أن تكون اللحوم (الدجاج أو الديك الرومي أو اللحم البقري أو لحم الخنزير أو لحم الضأن أو السمك) خالية من الدهون أو منخفضة الدهون.
- ينبغي ألا تحتوي الفاصولياء المعلبة على دهون مضافة.
- ينبغي تقديم ما لا يزيد عن حصة واحدة من اللحوم المصنعة أو عالية الدهون في الأسبوع. وهذا يتضمن النقانق أو ناجتس الدجاج أو أصابع السمك أو الدجاج المقلي أو السجق الفييني أو النقانق المغطاة بعجينة الذرة أو اللحوم الباردة.
- قدم الأجبان الطبيعية فقط واختر الأجبان قليلة الدسم أو منخفضة الدسم.
- ينبغي تحضير اللحوم/بدائل اللحوم باستخدام كميات قليلة من الزيت، إذا لزم الأمر.
- الدهون الأحادية غير المشبعة تقلل من الكوليسترول. ومصادرها الجيدة هي زيت الزيتون وزيت الكانولا وزيت الفول السوداني.
- الدهون المتعددة غير المشبعة تحسن من دهون الدم. ومصادرها الجيدة هي زيت عباد الشمس وزيت القرطم والزيت النباتي.
- الدهون المشبعة والدهون المتحولة تزيد من الكوليسترول. جد من استخدام السمن النباتي ودهن المعجنات والدهن الحيواني والزبدة.



اللحوم/بدائل اللحوم

الكالسيوم	الحديد	صنف الطعام
	●	الأسماك الصدفية
	●	البازلاء والفاصولياء المجففة
●		بذور عباد الشمس
	●	البيض
●	●	التوفو
	●	التونة
●		الجوز البرازيلي
	●	الديك الرومي
	●	زبدة الفول السوداني
	●	اللحوم
●		اللوز

اللحوم/بدائل اللحوم الغنية بالعناصر الغذائية

تعد اللحوم/بدائل اللحوم مصدرًا ممتازًا للحديد والكالسيوم.





أسئلة وإجابات حول اللحوم/بدائل اللحوم

س: هل يمكن اعتماد البييتزا كبديل للحوم؟

ج: نعم، إذا كان عليها ملصق CN. جميع الأطعمة الموجودة عليها ملصق CN تكون معتمدة. إذا كانت محضرة في المنزل، يجب أن تحتوي على الكمية المطلوبة من اللحوم/بدائل اللحوم لكل حصة حتى يتم اعتمادها.

س: لدينا أطفال لا يستطيعون تناول أنواع معينة من اللحوم لأسباب دينية. فكيف يمكننا إدراج هؤلاء الأطفال ضمن برنامج الأغذية؟

ج: استبدل بها أحد بدائل اللحوم المعتمدة. انظر: هل يمكن تقديم الوجبات النباتية؟

س: هل الجبن الأمريكي معتمد؟

ج: فقط إذا ذكر الملصق أنه جبن مطبوخ مبستر. الملصقات التي تذكر "جبن مقلد" و"منتج جبن" لا تكون معتمدة.

س: هل يمكن تقديم الوجبات النباتية؟

ج: نعم. يجب أن تلبى الوجبات متطلبات أنماط الوجبات الخاصة ببرنامج CACFP. تتضمن أمثلة بدائل اللحوم المعتمدة: الجبن القريش الطبيعي والمطبوخ أو الزبادي أو البيض أو التفوف أو الفاصولياء المُجففة المطبوخة أو زبدة المكسرات والبذور أو أي خليط من المذكور أعلاه. انظر: الملحق ج.

س: هل الزبادي معتمد؟

ج: نعم، إن الزبادي معتمد كأحد بدائل اللحوم. يمكن للزبادي أن يكون سادة أو منكّهًا أو محلي أو غير محلي، لكن يجب ألا يحتوي على ما يزيد عن 23 جرامًا من السكر لكل حصة تزن 6 أونصات أو 15.3 جرامًا من السكر لكل حصة تزن 4 أونصات. أربع أونصات من الزبادي الذي يحتوي أو لا يحتوي على الفاكهة تساوي أونصة واحدة من بديل اللحم. الفاكهة الموجودة في الزبادي لا يمكن اعتمادها ضمن عنصر الفاكهة.





موصى به كالحوم/بدائل لحوم

صنف الطعام	تطبيقات
الأسماك	قم بشوي الأسماك أو تسويتها في الفرن.
البازلاء، المجففة	انظر: الفاصولياء، المعلبة أو المجففة.
البذور	انظر: المكسرات.
البيض	البيض المطهو يعد مصدرًا جيدًا للبروتين. ½ بيضة كبيرة تعادل أونصة واحدة من بديل اللحم. لا يسمح بالبيض النيء.
التمبيه	يكون التمبيه السادة معتمدًا عندما يحتوي على المكونات الآتية المسموح بها فقط: فول الصويا (أو بقوليات أخرى)، مياه، تمبيه، خل، بهارات أو أعشاب. يرجى ملاحظة أن هذه المنتجات قد تحتوي على الصوديوم المضاف والدهون المضافة. أونصة واحدة من التمبيه السادة = أونصة واحدة من بديل اللحم. التمبيه الذي يتم خلطه مع عناصر غذائية أخرى يكون معتمدًا فقط عندما يدعمه ملصق CN أو PFS.
التوفو	يصنع التوفو من فول الصويا. ويتم اعتماده كأحد بدائل اللحوم. ومع ذلك، فإن التوفو المضاف في المشروبات (مثل مشروبات السموزي) أو المضاف لأطباق الطعام لتحسين القوام (مثل الحلويات المخبوزة) قد لا يتم اعتماده ضمن متطلبات أنماط الوجبات.
التونة، المعلبة	اختر التونة منخفضة الصوديوم والمعبأة في مياه.
جبين الريكوتا، خالي الدسم أو منزوع الدسم بشكل جزئي	الحصة بمقدار ¼ كوب تعادل أونصة واحدة من بديل اللحم.
الجبين القريش، خالي الدسم أو منخفض الدسم	الحصة بمقدار ¼ كوب تعادل أونصة واحدة من بديل اللحم.
جبين المزارع	انظر: الجبن القريش.
الجبين، الأمريكي	يكون معتمدًا فقط إذا ذكر الملصق أنه جبين مطبوخ مبستر. الملصقات التي تذكر "جبين مقلد" و "منتج جبين" لا تكون معتمدة. حصة تزن أونصة واحدة من الجبن المطبوخ المبستر تعادل حصة تزن أونصة واحدة من بديل اللحم.
الجبين، الطبيعي، مخفض الدسم	تتضمن الأمثلة على ذلك: الشيدر أو كولبي أو مونتري جاك أو الموتزاريلا أو المونتسر أو البروفولون أو السويسري. حصة تزن أونصة واحدة من الجبن الطبيعي تعادل حصة تزن أونصة واحدة من بديل اللحم. قم بالحد من استخدامها بما لا يتعدى حصة واحدة في الأسبوع بسبب محتوى الدهون والملح العالي.
الحساء، الفاصولياء	تتضمن الأمثلة على ذلك: حساء البازلاء المفلوجة أو حساء الفاصولياء البحرية أو حساء العدس. ½ كوب من الحساء يتم احتسابه كمقدار ¼ كوب من الفاصولياء أو أونصة واحدة من بديل اللحوم.
الحساء، المحضر تجاريًا	تتضمن الأمثلة على ذلك: الفاصولياء أو العدس أو البازلاء المفلوجة. ½ كوب يعادل أونصة واحدة من بديل اللحوم للمعلبات المحضرة. بالنسبة للمحضرة في المنزل، استخدم كميات من البازلاء المفلوجة أو الفاصولياء أو العدس في الوصفة بحيث تصل إلى الكمية المعتمدة.
الحساء، المحضر في المنزل	الحساء الذي يحتوي على اللحوم أو السمك أو الدواجن أو بدائل اللحوم الأخرى يكون معتمدًا كمصدر للحوم/بدائل اللحوم إذا كان من الممكن تحديد أقل كمية مطلوبة بمقدار ¼ أونصة من اللحوم/بدائل اللحوم في الحصة.
الحمص	معجون قابل للدهن يصنع من حبوب الحمص المهروسة. مقدار البقوليات أو بديل اللحوم الآخر في كل حصة قد يتم احتسابه ضمن المتطلبات. الحصة بمقدار ¼ كوب تعادل أونصة واحدة من بديل اللحم.
الدجاج	قم بشوي الدجاج أو تسويته في الفرن من دون جلده. اختر الدجاج المفروم الذي يكون خاليًا من الدهون بنسبة 90% على الأقل.
الديك الرومي، الخالي من الدهون	قم بشوي الديك الرومي أو تسويته في الفرن من دون جلده. اختر الديك الرومي المفروم الذي يكون خاليًا من الدهون بنسبة 90% على الأقل.
الزبادي	معتمد للوجبات والوجبات الخفيفة. يمكن للزبادي أن يكون سادة أو منكهًا أو محلى أو غير محلى، لكن يجب ألا يحتوي على ما يزيد عن 23 جرامًا من السكر لكل 6 أونصات. تعادل 4 أونصات من الزبادي أونصة واحدة من بديل اللحوم.



موصى به كلحوم/بدائل لحوم

تطبيقات	صنف الطعام
تكون معتمدة للوجبات والوجبات الخفيفة عندما تحتوي على ما لا يزيد عن 23 جرامًا من السكر لكل 6 أونصات. اثنين من أصابع الزبادي (أو 4 أونصات) يعادلان أونصة واحدة من بديل اللحوم.	الزبادي، الأصابع
زبدة الصويا المصنوعة من مكسرات فول الصويا بنسبة 100% تكون كمية معتمدة. وتكون بديلاً جيداً لزبدة الفول السوداني اللذين يعانون من حساسية الفول السوداني. يوصي برنامج CACFP بتقديم زبدة الصويا إلى جانب اللحوم/بدائل اللحوم الأخرى نظراً لأن حجم حصة زبدة الصويا وحدها قد تكون كبيرة للغاية للأطفال.	زبدة الصويا
انظر: زبدة المكسرات والبذور.	زبدة الفول السوداني
يوصي برنامج CACFP بتقديم زبدة المكسرات والبذور إلى جانب اللحوم/بدائل اللحوم الأخرى نظراً لأن حجم حصة زبدة المكسرات والبذور وحدها قد تكون كبيرة للغاية للأطفال.	زبدة المكسرات والبذور
لأن هذا الصنف يتكون بوجه عام من السمك بنسبة 50%، فمقدار 4 أونصات من سمك الجيفليت يعادل أونصتين من السمك.	سمك الجيفليت، التجاري
قد يتم اعتماد سمك الجيفليت حسب كمية السمك في كل حصة.	سمك الجيفليت، المحضر في المنزل
راجع ملصق تغذية الأطفال (CN) أو بيان تركيب المنتج (PFS). إذا كانا غير متوفرين، فإن 3 أونصات من السوريمي تعادل أونصة واحدة من اللحوم/بديل اللحوم.	السوريمي
المحضرة بالمنزل فقط. يجب أن توفر حجم الحصة المطلوب من اللحم في كل كمية.	صلصات اللحوم، المحضرة بالمنزل
هي معجون مصنوع من بذور السمسم المطحونة. انظر: زبدة المكسرات والبذور.	الطحينة
انظر: الفاصولياء، المعلبة أو المجففة.	العدس
اختر الفاصولياء المقلية المعلبة التي تكون أقل في نسبة الدهون أو وصفة منزلية قليلة الدهون. الحصة بمقدار ¼ كوب تعادل أونصة واحدة من بديل اللحم.	الفاصولياء المقلية
الحصة بمقدار ¼ كوب تعادل أونصة واحدة من بديل اللحم. يتم احتساب الفاصولياء المعلبة الخضراء أو الصفراء ضمن الخضروات وليس كبديل للحوم.	الفاصولياء، المعلبة أو المجففة
يتم اعتماد كمية البيض والجبن كأحد بدائل اللحوم.	فطائر الكيش
مقدار البقوليات أو بديل اللحوم الآخر في كل حصة قد يتم احتسابه ضمن المتطلبات. الحصة بمقدار ¼ كوب تعادل أونصة واحدة من بديل اللحم.	الفلفل
أزل الدهون المرئية وقم بشويه بدلاً عن قليه. اختر اللحم البقري المفروم الذي يكون خالياً من الدهون بنسبة 90% على الأقل.	اللحم البقري، الخالي من الدهون
أزل كل الدهون المرئية من لحم الخنزير وقم بتسويته في الفرن أو شويه.	لحم الخنزير، الخالي من الدهون
أزل كل الدهون المرئية من لحم الضأن وقم بتسويته في الفرن أو شويه.	لحم الضأن
يجب أن تكون مطهوه بالكامل؛ يتم اعتماد الجزء القابل للأكل من السمك.	المأكولات البحرية/الأسماك الصدفية
يمكن استخدام معكرونة البقوليات لاستيفاء متطلبات عنصر الخضروات أو اللحوم/بدائل اللحوم، ولكن ليس الاثنين معاً في نفس الوجبة. يجب تقديمها مع نوع آخر معترف به من اللحوم/بدائل اللحوم ليتم اعتمادها. ¼ كوب من المعكرونة المطهوه = أونصة واحدة من بديل اللحوم.	المعكرونة، دقيق البقوليات بنسبة 100%
قد يتم اعتماد المكسرات كحصة واحدة من بدائل اللحوم للوجبات الخفيفة؛ ونصف حصة من بدائل اللحوم في الغداء أو العشاء. لا تقدم المكسرات للأطفال الذين تقل أعمارهم عن 4 أعوام بسبب خطر الاختناق.	المكسرات



غير موصى به ولكن مسموح به كلحوم/بدائل لحوم

الأطعمة المدرجة أدناه معتمدة ولكن غير موصى بها. ينبغي ألا تقدم اللحوم المعالجة أكثر من مرة في الأسبوع بسبب احتوائها على نسبة عالية من الدهون والأملاح.

صنف الطعام	تعليقات
أجنحة الدجاج	يجب تقديم وزن 6 أونصات بعد الطهي لتوفير 1.5 أونصة من اللحم.
أجنحة الديك الرومي	يجب تقديم وزن 5 أونصات بعد الطهي لتوفير 1.5 أونصة من لحم الديك الرومي.
أصابع السمك/ناجتس السمك/كعك السمك	انظر: ناجتس الدجاج.
الأطعمة المعلبة أو المجمدة	تتضمن الأمثلة على ذلك: يخنة اللحم البقري أو شطائر البوريتو أو الشيلي أو يخنة اللحم أو البييتزا أو فطائر اللحم أو معكرونة الرافيولي. تحسب هذه الأصناف فقط إذا كان عليها ملصق CN. تحقق من ملصق CN لمعرفة حجم الحصة الصحيح. الأطعمة المركبة المعالجة كذلك عادة ما تكون نسبة الدهون والأملاح بها أعلى من الموجودة في الأطعمة المحضرة في المنزل.
البييتزا، المحضرة في المنزل	يمكن أن يتم اعتماد البييتزا المحضرة في المنزل بناءً على كمية اللحوم/بدائل اللحوم في كل حصة.
البيض الحار	يحتوي على نسبة عالية من الكوليسترول والدهون. بدلاً من تحضيره بالمايونيز، جرب مجموعة متنوعة من المنتجات القابلة للدهن الأقل دسماً. انظر: البيض.
جبين الريكوتا، من اللبن كامل الدسم	الحصة بمقدار ¼ كوب تعادل أونصة واحدة من بديل اللحم.
الجبن، الطبيعي، العادي	تتضمن الأمثلة على ذلك: الأمريكي أو الطوب أو الشيدر أو كولبي أو مونترني جاك أو الموتزاريلا أو مونستر أو البروفولون أو السويسري. حصة تزن أونصة واحدة من الجبن الطبيعي تعادل حصة تزن أونصة واحدة من بديل اللحم. بسبب محتواها العالي من الدهون، لا يوصى بتناول الجبن أكثر من مرة في الأسبوع ما لم يكن قليل الدسم.
السجق الفرانكفورتى، من اللحوم والدواجن	انظر: النقاق المغطاة بعجينة الذرة.
السجق المصنوع من الكبد	لا يمكن أن يحتوي على عوامل تحقيق تماسك القوام وزيادة الحجم.
السجق، المتكثل أو المربوط أو في شكل فطائر بما في ذلك السجق البولندي والفيني	لا يمكن أن يحتوي على منتجات اللحم الثانوية أو منتجات الدواجن الثانوية أو حبوب الإفطار أو عوامل تحقيق تماسك القوام أو زيادة الحجم. يجب ألا يحتوي على ما يزيد عن 50% من الدهون القابلة للإزالة.
فطائر اللحم الجامايكية	اللحم البقري فقط هو المعتمد. يكون معتمداً فقط عندما يدعمه ملصق CN أو PFS. يحتوي على نسبة عالية من الأملاح والدهون.
فطائر اللحم، المحضرة في المنزل	يمكن أن يتم اعتماد فطائر اللحم المحضرة في المنزل بناءً على كمية اللحوم/بدائل اللحوم في كل حصة.
الكبد	يحتوي الكبد على نسبة عالية من الكوليسترول والدهون.
الكرشة	بروتين منخفض الجودة.



غير موصى به ولكن مسموح به كـلحوم/بدائل لحوم
الأطعمة المدرجة أدناه معتمدة ولكن غير موصى بها. ينبغي ألا تقدم اللحوم المعالجة أكثر من مرة في
الأسبوع بسبب احتوائها على نسبة عالية من الدهون والأملاح.

تعليقات	صنف الطعام
تحتوي الكلى على نسبة عالية من الكوليسترول والدهون.	الكلى
	اللحم البقري المحفوظ بالملح
يكون معتمدًا فقط عندما يدعم ملصق CN أو PFS. يحتوي على نسبة عالية من الصوديوم والدهون.	لحم الديك الرومي المقدد
رطل واحد (16 أونصة) سوف ينتج 11 حصة من اللحم المطهو تزن كل منها أونصة واحدة.	اللحم المقدد الكندي
لا يمكن أن تحتوي على منتجات ثانوية أو حبوب إفطار أو عوامل لزيادة الحجم.	لحوم اللانشون
تكون معتمدة فقط عندما يدعمها ملصق CN أو PFS. تحتوي هذه المنتجات على نسبة عالية من الصوديوم المضاف وقد تحتوي أيضًا على نسبة عالية من الدهون.	اللحوم والدواجن والمأكولات البحرية المجففة أو شبه المجففة التي يمكن تخزينها في درجة حرارة الغرفة
يمكن احتساب الجبن المستخدم في الوصفة المنزلية ضمن متطلبات بديل اللحم.	المعكرونة بالجبن، المحضرة في المنزل
يجب أن تكون 100% من اللحم أو تحتوي على منتجات البروتين البديلة (APPs) كعامل وحيد لتحقيق تماسك القوام أو زيادة الحجم. تحتوي على نسبة عالية من الأملاح والدهون.	منتجات اللحوم المكبوسة/المحفوظة في أوعية
الدجاج فقط هو المعتمد. إذا كان عليه ملصق CN، فتتحقق من الملصق لمعرفة حجم الحصة الصحيح. إذا لم يكن عليه ملصق CN، فإن أونصتين من ناجتس الدجاج يعادلان أونصة من اللحم. تحتسب ناجتس الدجاج ضمن عنصر اللحوم/بديل اللحوم والحبوب في الوجبة عندما تتم مضاعفة الكمية.	ناجتس الدجاج
انظر: النقائق المغطاة بعجينة الذرة.	النفائق
يجب أن يكون 100% من اللحم أو يحتوي على منتجات البروتين البديلة (APPs) كعامل وحيد لتحقيق تماسك القوام أو زيادة الحجم. يحتوي على نسبة عالية من الأملاح والدهون.	النفائق المغطاة بعجينة الذرة، السجق الفرائكفورتى، النقائق



غير مسموح به كلحوم/بدائل لحوم
الأطعمة المدرجة أدناه غير معتمدة.
فهذه الأطعمة لا يتم احتسابها ضمن متطلبات أنماط الوجبات الخاصة ببرنامج CACFP.

السجق الفرانكفورتى المقلد	الأطعمة المصنوعة من الجبن/الجبن المطبوخ القابل للدهن (مثل Velveeta و Cheese Whiz والجبن المقلد)
السكرابل	أقدام الخنازير أو عظام رقبتها أو ذبولها
السمك، الذي يتم اصطياده لاستخدام المنزل	الأمعاء المطهوه
الطيور/الطرائد البرية	برجر الصويا أو منتجات فول الصويا الأخرى (انظر: الملحق ج.)
فطائر اللحم، التجارية (انظر: الأطعمة المعلبة أو المجمدة).	الببيروني
الكستناء	الببتزا، التجارية يمكن أن يحتسب جزء العجين كأحد عناصر الحبوب/الخبز. (انظر: الأطعمة المعلبة أو المجمدة.)
كوارع الخنزير	جبن البارميزان
لحم الخنزير المملح	الجبن الكريمي وجبن نيوشاتل
اللحم المقعد/اللحم المقعد المقلد	الجبن المقلد
لحوم الحيوانات المذبوحة بالمنزل وأي لحوم غير خاضعة لتفتيش USDA	جبن رومانو
معكرونة الرافايولي (انظر: الأطعمة المعلبة أو المجمدة).	جوز البلوط
المعكرونة بالجبن، المعبأة	الحساء، المحضر تجاريًا (بخلاف حساء البازلاء المفلوكة أو الفاصولياء أو العدس)
منتجات الجبن (بعض الجبن الأمريكي)	ذيل الثور
منتجات الزبادي (الزبادي المجمد والزبادي القابل للشرب وأنواع الزبادي والفاكهة أو المكسرات المغطاة بالزبادي)	



المتطلبات

- يمكن لأولياء الأمور أن يطلبوا من مقدمي الرعاية الاستمرار في إطعام أطفالهم الرضع حليب الثدي بعد عامهم الأول. حليب الثدي هو بديل مسموح به للحليب للأطفال في أي عمر في برنامج CACFP.
- بالنسبة للرضع الذين يستهلكون عادة ما يقل عن الحد الأدنى من كمية حليب الثدي أو الحليب الصناعي لكل رضعة، يمكن تقديم حصة أقل من الحد الأدنى للكمية. يجب تقديم المزيد من حليب الثدي أو الحليب الصناعي في وقت لاحق إذا كان الرضيع لا يزال جائعًا.
- يجب تقديم نوع من الخضراوات أو الفاكهة، أو الاثنين، في جميع الوجبات، بما في ذلك الوجبات الخفيفة للرضع من عمر 6 أشهر حتى عامهم الأول عندما يكونون جاهزين من ناحية النمو لتقبلها.
- يجب هرس جميع الخضراوات والفواكه أو تقطيعها إلى القوام المناسب حسب احتياجات النمو الفردية.
- في الوجبات الخفيفة فقط، يمكن تقديم حبوب الإفطار الجاهزة للأكل كحبوب للرضع من عمر 6 أشهر حتى عامهم الأول عندما يكونون جاهزين من ناحية النمو. يجب ألا تحتوي حبوب الإفطار على ما يزيد عن 6 جرامات من السكر لكل أونصة جافة.
- يمكن تقديم حبوب الإفطار المعززة بالحديد للرضع بدلاً من الخبز/المقرمشات/حبوب الإفطار العادية في الوجبات الخفيفة، حسب عادات التغذية واحتياجات النمو الفردية.
- الجبن والجبن القريش والزبادي والبيض الكامل أطعمة مسموح بها كبداية للحوم للرضع في عمر 6 أشهر فما فوق.
- يجب عدم تقديم حليب البقر قبل عام واحد بناءً على توصيات من الأكاديمية الأمريكية لطب الأطفال.
- يجب عدم تقديم العصائر قبل بلوغ العام الأول من العمر.
- يمكن تقديم الحليب الكامل في بداية العام الأول من العمر.
- يسمح برنامج CACFP بفترة انتقالية مدتها شهر واحد للأطفال من عمر 12 شهرًا حتى 13 شهرًا لتسهيل عملية الانتقال من حليب الرضع الصناعي أو حليب الثدي إلى الحليب الكامل. ليس هناك حاجة لبيان طبي خلال هذه الفترة الانتقالية.

يلزم برنامج CACFP جميع دور الرعاية النهارية ومراكز رعاية الأطفال المشاركة بتقديم وجبات لجميع الرضع الملتحقين بالرعاية إذا كان الطفل في الرعاية خلال فترة تقديم الوجبات. يجب تضمين حليب الثدي أو الحليب الصناعي المعزز بالحديد (أو خليط من الاثنين) في كل الوجبات والوجبات الخفيفة المقدمة للرضع حتى عمر عام واحد. حليب الثدي هو الاختيار الأمثل ويوصى بتقديم حليب الثدي حتى إتمام الرضيع عامه الأول. للرضع الذين يتناولون الحليب الصناعي، يجب أن توفر منشآت رعاية الأطفال نوعًا واحدًا على الأقل من الحليب الصناعي المعزز بالحديد بما يستوفي احتياجات رضيع واحد أو أكثر في الرعاية.

توصي الأكاديمية الأمريكية لطب الأطفال (American Academy of Pediatrics) بالرضاعة الطبيعية الحصرية خلال الستة أشهر الأولى من العمر واستمرار الرضاعة الطبيعية حتى 12 شهرًا وبعد ذلك. تلعب منشآت رعاية الأطفال دورًا مهمًا في تعزيز الرضاعة الطبيعية. فيمكنها:

- تشجيع الأمهات على توفير حليب الثدي لأطفالهن الرضع
- توفير مساحة هادئة وخاصة للأمهات اللاتي يأتين إلى منشأة الرعاية النهارية للرضاعة الطبيعية
- لدعم الرضاعة الطبيعية أكثر، يُسمح بتقديم تعويض لتكاليف الوجبات عندما تأتي الأم المرضعة إلى دار أو مركز الرعاية النهارية وتقوم بإرضاع طفلها طبيعيًا مباشرة.

يتم تصنيف الرضع إلى فئتين عمريتين: منذ الولادة حتى 5 أشهر ومن عمر 6 أشهر حتى عامهم الأول. يتم تقديم حليب الأم و/أو حليب الرضع الصناعي للأطفال منذ الولادة حتى 5 أشهر. يمكن أن يبدأ إدخال الأطعمة الصلبة عند عمر 6 أشهر تقريبًا إذا كان الرضيع جاهزًا من ناحية النمو. ينبغي أن يتم دائمًا اتخاذ القرار بإطعام الرضيع أطعمة معينة مع ولي أمر الرضيع أو الوصي عليه.

- يستخدم نمط وجبات الرضع في برنامج CACFP نطاقات لأحجام أجزاء الوجبات (مثل، 0-2 ملعقة كبيرة من الخضار) للسماح بالمرونة في أنواع وكميات الأطعمة التي يجب تقديمها للرضع عند المطالبة بتعويض التكاليف.
- تعني الكمية التي تظهر 0 ملعقة كبيرة أن الصنف اختياري إذا لم يكن الرضيع جاهزًا لهذا الطعام من ناحية النمو
- هذا يعني أيضًا أنه يمكن تقديم أقل من ملعقة كبيرة واحدة

يتعين تقديم الأطعمة الصلبة للرضع من عمر 6 أشهر حتى عامهم الأول فقط عندما يكونون جاهزين من ناحية النمو لتقبل هذا الطعام. يُوصى بتقديم الطعام عند الطلب لأن بعض الأطفال قد يكون لديهم شهية صغيرة. الكميات المدرجة في نمط الوجبة هي الحد الأدنى من الكميات. قد يحتاج الرضع إلى تناول الطعام كل ساعتين، أو بشكل أكثر تكرارًا، وقد يأكلون أقل من الكمية المقدمة. يجب أن تكون الأطعمة المقدمة ذات ملمس وقوام مناسبين.

سيقوم برنامج CACFP بالتعويض عن تكاليف الوجبات والوجبات الخفيفة التي تحتوي على حليب الثدي أو الحليب الصناعي المدعم بالحديد فقط، سواء تم توفيره من قبل مقدم الرعاية أو ولي الأمر. بمجرد أن يطلب ولي الأمر إطعام رضيعه أطعمة صلبة، يجوز لولي الأمر توفير عنصر واحد فقط من الوجبة القابلة للتعويض المادي. يمكن أن يكون هذا إما حليب الثدي/حليب صناعي أو طعامًا صلبًا.



تنبيهات

- لا تسند الزجاجة للرضيع أو تعطيها له أبدًا خلال وقت قيلولته. فقد يسبب هذا الاختناق وتسوس الأسنان وإصابة الأذن بالعدوى.
- لا تسمح لوائح مكتب خدمات الطفل والأسرة بولاية نيويورك بتسخين الزجاجات والأطعمة الصلبة في فرن الميكروويف. يمكن أن يحدث تسخين غير متساوٍ مما يؤدي إلى حرق فم الرضيع.

بيان بدائل الأطعمة

عندما يكون من الضروري وجود استثناء لنمط الوجبة (مثل تقديم الحليب الصناعي المعزز بنسبة قليلة من الحديد)، يجب أن يحتفظ مقدم الرعاية/المركز في سجلاته ببيان من هيئة طبية معترف بها. ويجب أن يذكر بدائل الأطعمة المطلوبة. عندئذ فقط تكون الوجبة/الوجبة الخفيفة مؤهلة للتعويض المادي.

لمزيد من المعلومات

لمزيد من المعلومات حول نمو الرضيع وتغذية الرضع وممارسات التعامل الآمن مع الطعام، يُرجى الاطلاع على دليل *Feeding Infants in the Child and Adult Care Food Program* (تغذية الرضع في البرنامج الغذائي لرعاية الأطفال والبالغين) الخاص بوزارة USDA على الموقع الإلكتروني التالي: <https://www.fns.usda.gov/tn/feeding-infants-child-and-adult-care-food-program>.

تصنيف الملائمة للرضاعة الطبيعية من قبل برنامج CACFP

حماية وتعزيز ودعم الرضاعة الطبيعية جزء مهم من الصحة العامة. يدعو البرنامج الغذائي لرعاية الأطفال والبالغين للانضمام إلى الجهود الوطنية لدعم الأمهات المرضعات والرضع. إن أردت أن يُصنف مركز رعاية الأطفال الخاص بك أو دار الرعاية النهارية الخاصة بك كمنشأتين ملائميتين للرضاعة الطبيعية، يُرجى التواصل مع برنامج CACFP على 1-800-942-3858 أو زيارة <https://www.health.ny.gov/prevention/nutrition/cacfp/breastfeedingspon.htm>.





أصناف الطعام المقبولة والموصى بها للرضع، من عمر 6 أشهر حتى العام الأول

يجب تحضير الأصناف أدناه في شكل مناسب للرضيع لكي يستهلكها بأمان كقطع صغير الحجم يؤكل باليد، مما يقلل من فرص الاختناق. على سبيل المثال:

- قطع التورتيللا الطرية إلى شرائح صغيرة ورفيعة
- اهرس الخضراوات والفاكهة الطرية الناضجة (مثل الأفوكادو والموز والخوخ)
- قم بطهي وهرس التفاح أو الكمثرى أو الفاصولياء الخضراء أو البطاطا الحلوة

الحبوب/الخبز

البسكويت

البسكويت المخصص للتسنين

التورتيللا الطرية (المصنوعة من الذرة أو القمح)

حبوب إفطار الرضع المعززة بالحديد

حبوب إفطار الشوفان المحمص، السادة (Cheerios®)

الخبز (الفرنسي والإيطالي والجاودار والأبيض وخبز القمح الكامل)

خبز البيتا (الأبيض، المصنوع من القمح، المصنوع من القمح الكامل)

خبز زويباك

كعك المافن الإنجليزي

اللفائف (البطاطس، القمح، القمح الكامل، البيضاء)

المقرمشات (المقرمشات على شكل حيوانات ومقرمشات جراهام المصنوعة من دون عسل [حتى في المخبوزات، يمكن أن يحتوي العسل على أبواغ ضارة قد تسبب مرضًا خطيرًا للرضع] ومقرمشات الماتزو والمقرمشات المملحة)

الفاكهة

البرقوق

الخوخ

الشمام

صوص التفاح

الكمثرى

الموز

الخضراوات

الأفوكادو

البازلاء

البطاطا الحلوة

البنجر

الجزر

السبانخ

الفاصولياء الخضراء

القرع

اللفت

اللحوم/بدائل اللحوم

الأسماك أو الدواجن أو اللحوم الخالية من الدهون

البيض (الكامل)

الجبن

الجبن القريش

الفاصولياء المجففة أو البازلاء المجففة أو العدس المُجفف



موصى به كأغذية للرضع

تطبيقات	صنف الطعام
تحتسب ضمن اللحوم/بدائل اللحوم. تتضمن الأمثلة على ذلك الحدوق أو القدي. افحص الأسماك عن كثب وقم بإزالة العظام. قدمها فقط بعد أن يكون قد تم إطعامها للطفل مبدئيًا من دون مشكلات، عند عمر حوالي 6 أشهر فأكثر. تجنب أسماك القرش أو سمك أبو سيف أو الماكريل الملكي أو سمك التلغيش بسبب المستويات العالية المحتملة من الزئبق.	الأسماك
تجنب إضافة الملح والدهون والسكر والبهارات الأخرى.	أغذية الرضع، المحضرة بالمنزل
انظر: الخضراوات أو الفاكهة أو اللحوم	أغذية الرضع، المحضرة تجاريًا
وجبة خفيفة فقط للرضع بعمر 6 أشهر فأكثر عندما يكونون جاهزين من ناحية النمو. يحتسب ضمن الحبوب/الخبز.	البسكويت المخصص للتسنين
يحتسب ضمن اللحوم/بدائل اللحوم. يمكن تقديمه للرضع بعمر 6 أشهر وأكبر عندما يكونون جاهزين من ناحية النمو. ينبغي أن يتم تبريد كل البيض بشكل صحيح، وغسله بالماء ثم طهوه جيدًا (غير مسموح بالبيض غير مكتمل الطهو) لتجنب الإصابة بالسالمونيلا.	البيض (الكامل)
يحتسب ضمن اللحوم/بدائل اللحوم. يمكن تقديمه للرضع بعمر 6 أشهر وأكبر عندما يكونون جاهزين من ناحية النمو. تتضمن الأمثلة على ذلك: الجبن الطبيعي مثل الشيدر أو كولبي أو مونتري جاك أو الموتزاريلا.	الجبن
يحتسب ضمن اللحوم/بدائل اللحوم. يمكن تقديمه للرضع بعمر 6 أشهر وأكبر عندما يكونون جاهزين من ناحية النمو.	الجبن القريش
يمكن تقديمها للرضع بعمر 6 أشهر وأكبر عندما يكونون جاهزين من ناحية النمو. تتضمن بعض الأمثلة الخبز والمقرمشات وحبوب الإفطار الجاهزة للأكل.	الحبوب
وجبة خفيفة فقط. تحتسب ضمن الحبوب/الخبز. يمكن تقديم حبوب الإفطار الجاهزة للأكل للرضع عند عمر 6 أشهر وأكبر عندما يكونون جاهزين من ناحية النمو. لا يمكن أن تحتوي حبوب الإفطار على ما يزيد عن 6 جرامات من السكر لكل أونصة جافة. تتضمن الأمثلة على ذلك: Puffed Rice و Kix و Cheerios.	حبوب الإفطار، الجاهزة للأكل
حبوب الإفطار الأولى للرضع. اختر حبوب إفطار الرضع السادة المعززة بالحديد مثل حبوب الأرز والشعير والشوفان والحبوب المختلطة. يمكن تقديمها في الإفطار والغداء والعشاء والوجبات الخفيفة.	حبوب الإفطار، المخصصة للرضع المعززة بالحديد
دفنه على الموقد أو تحت مياه جارئة دافئة. لا تقم بتسخينه في الميكروويف أبدًا.	حليب الثدي



موصى به كأغذية للرضع

تعليمات	صنف الطعام
يجب أن يفي بالتعريف الخاص بإدارة الغذاء والدواء (FDA) لحليب الرضع الصناعي المعزز بالحديد. يجب أن يذكر الملصق "بالحديد" أو "معزز بالحديد". توصي الأكاديمية الأمريكية لطب الأطفال بأن البديل الوحيد المقبول لحليب الثدي هو حليب الرضع الصناعي المعزز بالحديد خلال العام الأول من العمر، وأن الحليب الصناعي منخفض الحديد ينبغي ألا يستخدم. يلزم تقديم بيان طبي حتى يتم تقديم الحليب الصناعي الذي لا يفي بتعريف إدارة FDA لحليب الرضع الصناعي المعزز بالحديد.	حليب الرضع الصناعي (يتضمن المصنوع من الصويا)
انظر: حليب الرضع الصناعي.	الحليب الصناعي المصنوع من الصويا
وجبة خفيفة فقط للرضع بعمر 6 أشهر فأكثر عندما يكونون جاهزين من ناحية النمو. يجب أن يكون غنيًا بالحبوب الكاملة أو معزراً. تتضمن الأمثلة على ذلك: خبز البيجل أو الخبز الفرنسي أو الإيطالي أو الجاودار أو الأبيض أو خبز القمح الكامل.	الخبز
يجب تقديم أحد أنواع الخضراوات أو الفاكهة أو الاثنين في الإفطار والغداء والعشاء والوجبات الخفيفة للرضع بعمر 6 أشهر وأكبر عندما يكونون جاهزين من ناحية النمو. يجب تحضير الخضراوات الطازجة أو المجمدة أو المعلبة (مطهوه، إذا لزم الأمر). يجب أن تحتوي الخضراوات المخصصة للرضع المحضرة تجارياً على نوع من الخضراوات مدرج كأول مكون على الملصق. الخضراوات النيئة قد تسبب الاختناق للرضع.	الخضراوات
يحتسب ضمن اللحوم/بدائل اللحوم. يمكن تقديمه في الإفطار أو الغداء أو العشاء، للرضع عند عمر 6 أشهر وأكبر عندما يكونون جاهزين من ناحية النمو. لا يمكن أن يحتوي على ما يزيد عن 23 جراماً من السكر لكل 6 أونصات.	الزبادي
تحتسب الفاصولياء المطبوخة أو المجففة أو المعلبة كبديل للحوم للرضع الجاهزين من ناحية النمو الذين يبلغون من العمر 6 أشهر فأكثر. ينبغي أن تحضر الفاصولياء المجففة أو المعلبة حتى تصل للقوام المناسب (المهروس) للرضع. تتضمن الأمثلة على ذلك: الفاصولياء الحمراء و البنتو والبحرية والسوداء. يتم احتساب الفاصولياء الخضراء أو الصفراء ضمن الخضراوات وليس كبديل للحوم.	الفاصولياء، المعلبة أو المجففة
يجب تقديم أحد أنواع الخضراوات أو الفاكهة أو الاثنين في الإفطار والغداء والعشاء والوجبات الخفيفة للرضع بعمر 6 أشهر وأكبر عندما يكونون جاهزين من ناحية النمو. يجب أن تحتوي الفاكهة المخصصة للرضع المحضرة تجارياً على نوع من الفاكهة مدرج كأول مكون على الملصق. قد يلزم تقطيع الفاكهة و/أو هرسها و/أو طهوها للتقليل من خطر اختناق الرضع.	الفاكهة
يمكن تقديمها في الإفطار أو الغداء أو العشاء، للرضع عند عمر 6 أشهر وأكبر عندما يكونون جاهزين من ناحية النمو. اختر اللحوم والأسماك والدواجن السادة والخالية من الدهون. يجب أن تحتوي اللحوم المخصصة للرضع المحضرة تجارياً على نوع من اللحوم مدرج كأول مكون على الملصق.	اللحوم
وجبة خفيفة فقط للرضع بعمر 6 أشهر فأكثر عندما يكونون جاهزين من ناحية النمو. تحتسب ضمن الحبوب/الخبز. تتضمن الأمثلة على ذلك: Goldfish أو Club Crackers أو الماتزو أو توست ميلبلا أو مقرمشات المحار أو مقرمشات Ritz أو RyKrisp أو المقرمشات المملحة أو Sociables أو Wasa أو Crispbread. ينبغي ألا تحتوي على البذور أو المكسرات أو حبات الحبوب الكاملة للتقليل من خطر الاختناق.	المقرمشات



غير مسموح به كأغذية للرضع
الأطعمة المدرجة أدناه غير معتمدة.
فهذه الأطعمة لا يتم احتسابها ضمن متطلبات أنماط الوجبات الخاصة ببرنامج CACFP.

تعليقات	صنف الطعام
الأسماك الصدفية قد تسبب تفاعلات حساسية شديدة لبعض الرضع.	الأسماك الصدفية
تتضمن منتجات الأسماك أو المأكولات البحرية المغطاة بالعجين أو الخبز المحضرة تجاريًا.	أصابع السمك
قد تسبب الاختناق. غير مخصصة للرضع.	أصابع اللحم
الأطعمة المصنوعة من الجبن تكون ذات محتوى مرتفع من الصوديوم ومحتوى منخفض من العناصر الغذائية.	الأطعمة المصنوعة من الجبن
محتوى مرتفع من السكر والدهون ومحتوى منخفض من العناصر الغذائية.	أغذية الرضع، البودنج
تتضمن الأمثلة على ذلك: البودنج أو الكاسترد أو الكوبلر أو حلويات الفاكهة للرضع. وليس الفاكهة الطبيعية 100%. فكثيرًا ما تكون ذات محتوى مرتفع من السكر والدهون ومحتوى منخفض من العناصر الغذائية.	أغذية الرضع، الحلويات
غير معتمدة بسبب خطر الإصابة بالأمراض التي تنقلها الأغذية.	أغذية الرضع، المعلبة بالمنزل
تتضمن الأمثلة على ذلك: وجبات العشاء من اللحم/الخضراوات أو وجبات العشاء من اللحم أو وجبات العشاء الجافة. لا يمكن تحديد كمية اللحم أو الفاكهة أو الخضراوات. كثيرًا ما تكون المياه المكون الأول.	أغذية الرضع، وجبات العشاء المركبة المحضرة تجاريًا
انظر: أغذية الرضع، البودنج.	البودنج، أغذية الرضع
الجبن المطبوخ القابل للدهن يكون ذا محتوى مرتفع من الصوديوم ومحتوى منخفض من العناصر الغذائية.	الجبن المطبوخ القابل للدهن
من الصعب تحديد كمية حبوب الإفطار وكمية الفاكهة.	حبوب الإفطار للرضع، المجففة، بالفاكهة
	حبوب الإفطار للرضع، في البرطمانات، بالفاكهة أو من دونها
انظر: أغذية الرضع، الحلويات.	الحلويات، أغذية الرضع
	الحليب الذي يحتوي على نصف كريمة ونصف حليب كامل الدسم
	حليب الرضع الصناعي، المُصنَّع خارج الولايات المتحدة
الاستثناءات الطبية: يمكن تقديمه للرضع بعمر 6 أشهر وأكبر فقط مع وجود بيان موقع في السجل من هيئة طبية معترف بها.	حليب الرضع الصناعي، تركيبات المتابعة
الحليب الصناعي المعزز بالحديد فقط يكون معتمدًا. الاستثناءات الطبية: يجب أن يكون لديك	حليب الرضع الصناعي، منخفض الحديد (يتضمن المصنوع من الصويا)
	بيان موقع السجل من هيئة طبية معترف بها السجلات.
الاستثناءات الطبية: يجب أن يكون لديك في السجل بيان موقع من هيئة طبية معترف بها.	الحليب المبخر



غير مسموح به كأغذية للرضع
الأطعمة المدرجة أدناه غير معتمدة.
فهذه الأطعمة لا يتم احتسابها ضمن متطلبات أنماط الوجبات الخاصة ببرنامج CACFP.

صنف الطعام	تعليقات
الحليب المجفف، المُحضر	
الحليب المخيض	ينبغي ألا يتم إعطاؤه للرضع.
الحليب، كامل الدسم أو منخفض الدسم (2%) أو قليل الدسم (1%) أو خالي الدسم (منزوع الدسم)	لا توصي الأكاديمية الأمريكية لطب الأطفال بحليب البقر للرضع تحت عمر عام واحد. يمكن لحليب البقر الضغط على كليتي الرضيع والتسبب في تفاعلات حساسية وفقد الدم من خلال الأمعاء، مما يؤدي لفقر الدم الناجم عن نقص الحديد. توصي الأكاديمية الأمريكية لطب الأطفال بأن يستهلك الرضع حليب الثدي و/أو حليب الرضع الصناعي المعزز بالحديد خلال العام الأول من عمر الطفل. الاستثناءات الطبية: يجب أن يكون لديك في السجل بيان موقع من هيئة طبية معترف بها.
خليط عصائر الخضراوات/الفاكهة	انظر: عصير الفاكهة.
زبدة الفول السوداني أو زبدة نوع آخر من المكسرات أو البذور	قد تسبب الاختناق. غير مخصصة للرضع.
السجق	قد يسبب الاختناق. غير مخصص للرضع.
الشوكولاتة	قد تسبب تفاعلات حساسية.
العسل	ينبغي عدم تقديم العسل (يتضمن ذلك العسل المطهّر أو المخبوز في المنتجات مثل مقرمشات جراهام بالعسل) للرضع الذين تقل أعمارهم عن عام واحد. يكون العسل ملوثاً في بعض الأحيان بأبواغ المطثية الوشيقيّة.
إذا ابتلع الرضيع هذه الأبواغ، يمكنها إنتاج سم قد يتسبب في مرض شديد ينقل عن طريق الأغذية يسمى التسمم الوشيقي في الرضع.	
عصائر الفاكهة	لا يسمح بالعصائر قبل بلوغ العام الأول من العمر.
عصير الخضراوات	انظر: عصير الفاكهة.
الكريمة	
الكوكيز، الكعك	الحلويات المصنوعة من الحبوب غير معتمدة للرضع.
المعجنات، الفاكهة والخضراوات	تتضمن المقرمشات الصغيرة والمقرمشات على شكل عجالات من Gerber Graduates ومنتجات الوجبات الخفيفة للرضع المشابهة
المكسرات	قد تسبب الاختناق. غير مخصصة للرضع.
ناجتس الدجاج	تتضمن منتجات الدجاج المغطاة بالعجين أو الخبز المحضرة تجارياً.
النقائق	قد تسبب الاختناق. غير مخصصة للرضع.
وجبات العشاء المركبة، أغذية الرضع المحضرة تجارياً	انظر: أغذية الرضع، وجبات العشاء المركبة المحضرة تجارياً.



أسئلة وإجابات حول أغذية الرضع

س: ما هي أفضل طريقة لإدخال الأطعمة الصلبة؟

ج: يمكن أن يبدأ إدخال الأطعمة الصلبة عند عمر 6 أشهر تقريبًا إذا كان الرضيع جاهزًا من ناحية النمو. أدخل الأطعمة الصلبة تدريجيًا، بتقديم نوع واحد من الطعام في كل مرة على مدار بضعة أيام. ينبغي أن يتم دائمًا اتخاذ القرار بإطعام الرضيع أطعمة معينة مع ولي أمر الرضيع أو الوصي عليه.

س: كيف نعلم ما إذا كان الرضيع جاهزًا من ناحية النمو لتناول الأطعمة الصلبة؟

ج: الرضع الجاهزون من ناحية النمو لتناول الأطعمة الصلبة هم من ستظهر عليهم العلامات التالية:

- الجلوس في المقعد مع التحكم الجيد في الرأس
- فتح أفواههم لتناول الطعام
- نقل الطعام من اللعقة إلى داخل الحلق
- زيادة وزنهم إلى ضعف وزنهم عند الولادة

س: هل يمكن أن يتم تقديم أطعمة صلبة للرضع دون سن 6 أشهر؟

ج: نعم، تكون الوجبات التي تحتوي على أطعمة صلبة قابلة للتعويض المادي عندما يكون الرضيع جاهزًا من ناحية النمو لقبولها، بما في ذلك الرضع دون سن 6 أشهر. ويوصى بملاحظة مكتوبة من ولي الأمر أو الوصي تفيد بأنه يمكن تقديم الأطعمة الصلبة لرضيعه كأفضل ممارسة.

س: في حالة عدم إنهاء الرضيع للحد الأدنى المطلوب لحصة حليب الثدي أو الحليب الصناعي المقدمة، فهل لا تظل الوجبة قابلة للتعويض المادي؟

ج: نعم، طالما يُقدّم للطفل الحد الأدنى المطلوب لحصة حليب الثدي أو الحليب الصناعي، تعد الوجبة قابلة للتعويض المادي. بالنسبة للرضع الذين يستهلكون عادة ما يقل عن الحد الأدنى من كمية حليب الثدي أو الحليب الصناعي لكل رضعة، يمكن تقديم حصة أقل من الحد الأدنى للكمية. يجب تقديم المزيد من حليب الثدي أو الحليب الصناعي في وقت لاحق إذا كان الرضيع لا يزال جائعًا. لا يتناول الرضع الطعام وفقًا لجدول زمني صارم، وينبغي عدم إطعامهم بالإكراه. بدلًا من ذلك، ينبغي إطعام الرضع في الأوقات التي تتماشى مع عاداتهم الغذائية المعتادة. ومن الشائع بالنسبة للرضع الذين يستهلكون حليب الثدي أن يتناولوا كميات صغيرة في كل رضعة.

س: هل يمكن لأولياء الأمور أو الأوصياء توفير أي طعام لرضيعهم؟

ج: نعم، لكن يمكن لأولياء الأمور أو الأوصياء توفير عنصر واحد فقط من عناصر الوجبة القابلة للتعويض المادي.

س: كيف نتعامل مع أولياء الأمور الذين يقدمون حليب الثدي/الحليب الصناعي ويرغبون أيضًا في إحضار طعام للرضيع؟

ج: يحق لأولياء الأمور اختيار الأطعمة التي تُعطى لأطفالهم. ويمكن لمقدمي الرعاية في المراكز أو دور الرعاية النهارية فقط المطالبة بوجبة أو وجبة خفيفة للتعويض المادي عند توفير ولي الأمر/الوصي عنصر واحد فقط. وفي الحالات التي يختار فيها ولي الأمر/الوصي تقديم أكثر من عنصر، ينبغي لمقدم الرعاية في المركز/دار الرعاية النهائية استبعاد الوجبة أو الوجبة الخفيفة من التعويض المادي.

س: إذا قام الطبيب بوصف حليب البقر لرضيع يقل عمره عن 12 شهرًا، فهل تعد الوجبة قابلة للتعويض المادي؟

ج: نعم، يمكن تقديم حليب البقر كبديل عن حليب الثدي و/أو حليب الرضع الصناعي، ويكون جزءًا من الوجبة القابلة للتعويض المادي، إذا:

- كان الطلب مدعومًا ببيان طبي قام بتوقيعه طبيب مرخص أو أخصائي طبي مرخص من الولاية مصرح لهما بكتابة الوصفات الطبية
- كان البيان الطبي يوضح الحاجة للبديل
- كان البيان الطبي محفوظًا في السجل بواسطة المركز أو دار الرعاية النهارية

س: هل هناك متطلبات للأطعمة الغنية بالحبوب الكاملة للرضع؟

ج: لا، تقديم نوع طعام واحد على الأقل غني بالحبوب الكاملة في اليوم مطلوب فقط وفقًا لأنماط وجبات الأطفال والبالغين في برنامج CACFP.

س: هل يُسمح بزبادي الصويا ضمن نمط وجبات الرضع؟

ج: لا، يُسمح بزبادي الصويا كبديل للحوم فقط ضمن أنماط وجبات الأطفال والبالغين.



متطلبات الماء

يجب أن تقدم جميع البرامج المشاركة في برنامج CACFP ماء الشرب للأطفال وتجعله متاحًا لهم طوال اليوم.

يمكن للماء مساعدة الأطفال في أن يحافظوا على رطوبة أجسامهم، وهو بديل صحي للمشروبات المحلاة بالسكر. يمكن لمراكز رعاية الطفل ودور الرعاية النهارية أن تجعل الماء متاحًا للأطفال بطرق متنوعة، بما في ذلك:

- وضع أكواب بجانب الصنبور
- وضع أباريق وأكواب على سطح منضدة أو طاولة
- تقديم الماء مع الوجبات الخفيفة
- توفير الماء عندما يُطلب

قد يكون الوقت المناسب لتقديم الماء بشكل أكثر تكرارًا أثناء النشاط البدني أو بعده، أو في أيام الصيف الحارة، أو أشهر الشتاء الباردة عندما يكون الهواء أكثر جفافًا بسبب التدفئة الداخلية.

بينما يجب إتاحة ماء الشرب للأطفال أثناء أوقات الوجبات، لا يلزم تقديمه بجانب الوجبة. الماء ليس جزءًا من الوجبة القابلة للتعويض المادي ولا يمكن تقديمه بدلًا من الحليب.

لا توجد متطلبات للماء خاصة بالبالغين. ومع ذلك، يتم حث مراكز الرعاية النهارية للبالغين على التأكد من تقديم ماء الشرب للمشاركين البالغين وجعله متاحًا لهم طوال اليوم.





الملحق أ: نماذج لقوائم الطعام

الإفطار	الإثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة
الحليب	حليب 1% أو خالي الدسم	حليب 1% أو خالي الدسم	حليب 1% أو خالي الدسم	حليب 1% أو خالي الدسم	حليب 1% أو خالي الدسم
الخضراوات أو الفاكهة	التفاح المقطع إلى مكعبات	التوت الأزرق	الخوخ	توت العليق	هاش البطاطا الحلوة المشوية
الحبوب/الخبز	الشوفان	خبز البيجل المصنوع من القمح الكامل	الوافل	Wheat Chex (WGR)	
اللحوم/بديل اللحوم		البيض الأومليت			البيض المخفوق
الغداء/العشاء	الإثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة
الحليب	حليب 1% أو خالي الدسم	حليب 1% أو خالي الدسم	حليب 1% أو خالي الدسم	حليب 1% أو خالي الدسم	حليب 1% أو خالي الدسم
الخضراوات	الفاصولياء الخضراء	السلطة الخضراء	البطاطس المهروسة	قرع الجوز	الجزر السوتيه
الفاكهة والخضراوات	البرقوق	الكتنلوب	الكرز	شرانج الكمثرى الطازجة	الفاصولياء الحمراء
الحبوب/الخبز	خبز القمح الكامل (WGR)	الأرز البني (WGR)	لفائف القمح الكامل (WGR)	طاجن الشعير	تورتिला الذرة الكاملة (WGR)
اللحوم/بديل اللحوم	شطيرة الديك الرومي الحار	فيليه سمك القد	صدور الدجاج	اللحم البقري المشوي	شيلي التفوف
الوجبة الخفيفة	الإثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة
الحليب					
الخضراوات		البروكلي وأزهار القرنبيط		شرانج الخبار	أصابع الكرفس
الفاكهة	الفراولة				
الحبوب/الخبز			أعواد البريتزل	مقرمشات الحبوب الكاملة (WGR)	
اللحوم/بديل اللحوم	زبادي الفانيليا منخفض الدسم	غموس رائش الجبن القريش	مكعبات الجبن الشيدر		سلطة التونة

الملحق ب: تحليل الوصفات



للأطباق المحضرة منزلياً، ينبغي استخدام وصفة قياسية ملائمة لضمان توفير ما يكفي من كل عنصر مقرر في أنماط وجبات CACFP. على سبيل المثال، لتلبية متطلبات اللحوم/بدائل اللحوم والحبوب/الخبز للأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين 3 إلى 5 أعوام، يجب أن توثق وصفة طاجن المعكرونة بالجبن أن كل حصة توفر 1½ أونصة من الجبن ¼ كوب من المعكرونة المطهورة.

يجب على رعاة برنامج CACFP التأكد من أن جميع الوجبات المقدمة تلي متطلبات أنماط الوجبات الخاصة ببرنامج CACFP. يجب أن توثق كل الوجبات المستخدمة أنها توفر كمية كافية من عنصر (عناصر) أنماط الوجبات المعتمدة. يُعد دليل شراء الأطعمة لبرنامج تغذية الأطفال الخاص بوزارة USDA أداة قيمة لتحديد مساهمة الأطعمة في متطلبات أنماط الوجبات.

المعكرونة بالجبن

من كتاب "Meals Without Squeals" بقلم كريستين بيرمان، ماجيستير في الصحة العامة، أخصائية تغذية مسجلة وجاكي فرومر

المكونات:

8 أونصات من المعكرونة الجافة أو معكرونة أخرى	½ ملعقة صغيرة من الخردل
كوبان من الحليب منخفض الدسم	¼ ملعقة صغيرة من البايريكا
1½ ملعقة صغيرة من النشا	12 أونصة من جبن الشيدر حاد المذاق، المبشور
¾ ملعقة صغيرة من الملح	حببتين من البصل الأخضر، الجزء الأخضر فقط، مقطع إلى شرائح رفيعة (اختياري)
¼ ملعقة صغيرة من الفلفل	

الخطوات:

1. قم بطهي المعكرونة. بينما تطهى المعكرونة، امزج الحليب والمكونات الجافة في مرطبان ورجه بشكل جيد جدًا.
2. عندما تصبح المعكرونة طرية، قم بتصفيتها وأعدّها إلى المقلاة.
3. أضف خليط الحليب وقلب برفق على نار متوسطة حتى تصبح الصلصة سمكية القوام.
4. أضف الجبن والثوم المعمر أو البصل الأخضر الاختياري، قلب حتى تذوب، وقدمه.

الخطوات

1. سجل عناصر CACFP في الوصفة.
 2. ألق نظرة على دليل شراء الأطعمة الخاص بوزارة USDA لتحديد عدد الحصص من كل عنصر. استخدم حجم الحصة المناسب لعمر الأطفال الذين تقدم لهم الرعاية.
 3. سيتم تحديد عدد الحصص من خلال العنصر الأكثر تقييدًا. في المثال أدناه، الجبن هو المكون الأكثر تقييدًا.
 4. قد يلزم تعديل الوصفة لزيادة كمية اللحوم/بدائل اللحوم في الوصفة لتقليل الحجم الإجمالي للحصة للأطفال الصغار.
1. لا يمكن اعتماد الحليب المستخدم في هذه الوصفة ضمن أي عنصر غذائي. الحليب مطلوب في الوجبات كمشروب.
2. لا يساهم البصل الأخضر في تحقيق الحد الأدنى الذي يبلغ ⅛ كوب لكل حصة، لذلك لا يعد عنصرًا.
3. لتحديد حجم الجزء المقدم من الوصفة لكل طفل، قم بقياس المقدار الكلي وقسمه على 8 للحصول على حصص جبن تزن كل منها 1½ أونصة (الأطفال من 3 إلى 5 أعوام) أو على 6 للحصول على حصص جبن تزن كل منها أونصتين (6 أعوام فما فوق).
4. العنصر الأكثر تقييدًا في هذه الوصفة هو الجبن. يتم تحديد إجمالي عدد الحصص في الوصفة من خلال عدد حصص الجبن.

تحليل نموذج الوصفة

عناصر الوجبة في هذه الوصفة	المعكرونة المقوسة	جبن الشيدر حاد المذاق	المكونات المحسوبة عناصر للوجبة
الناتج:	8 أونصات (جافة)	جبن الشيدر حاد المذاق	الكمية
الأطفال من 3 إلى 5 أعوام: 8 حصص؛ كل حصة = 1 بديل لحوم و 2 حبوب خبز	لا توجد	8 (حصص تزن كل منها 1½ أونصة) أو 6 (حصص تزن كل منها أونصتين)	اللحوم/بدائل اللحوم
6 أعوام فما فوق: 6 حصص؛ كل حصة = 1 بديل لحوم و 1.5 حبوب/خبز	لا توجد	لا توجد	الخضراوات/الفاكهة
	لا توجد	لا توجد	الحبوب/الخبز

*دليل شراء الأطعمة

الملحق ج: بدائل اللحوم لتخطيط قوائم الطعام النباتية

- يمكن لزبدة لمكسرات والبذور أن تفي بمتطلبات بدائل اللحوم بالكامل للوجبات الخفيفة.
- يمكن اعتماد الفاصولياء المجففة كبديل للحوم، أو كأحد أنواع الخضراوات/الفاكهة، ولكن ليس الاثنين في نفس الوجبة.
- التوفو من الأطعمة المعتمدة. معظم أنواع برجر الصويا وبرجر الخضراوات غير معتمدة.
- بدائل اللحوم تتضمن الجبن والبيض والفاصولياء المجففة المطبوخة والمكسرات والبذور وزبدة المكسرات والبذور.
- يمكن للمكسرات والبذور أن تفي فقط بـ 1/2 متطلبات بدائل اللحوم للغداء والعشاء.
- يجب تقديم بديل لحوم إضافي مع المكسرات والبذور في وجبتي الغداء والعشاء.



مقتبس من كتيب Making Nutrition Count for Children، الخاص بوزارة USDA

الملحق د: منع الاختناق



مخاطر الاختناق

> 6 أشهر من العمر

لا تقدم حبوب إفتار في زجاجات الرضاعة

منذ الولادة حتى عمر عام واحد

لا تقدم:

- المكسرات (بما في ذلك زبدة الفول السوداني)
- الرقائق، البريتزل، الفشار
- الجزر النيء
- سلطة الخضراوات المتبلّة
- الفاكهة والخضراوات النيئة، ما لم يتم تعديلها إلى قطع ¼ بوصة بحجم اللقمة قبل التقديم
- قطع اللحم الكبيرة أو اللحم قاسي الألياف، ما لم يتم تعديله إلى قطع ¼ بوصة بحجم اللقمة قبل التقديم

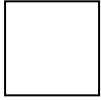


¼ بوصة

الأطفال بعمر عام إلى 3 أعوام

لا تقدم:

- حلقات السجق أو النقانق
- حبات العنب الكاملة
- الطماطم الكرزية أو العنبية الكاملة
- المكسرات
- الفشار
- حلقات الجزر النيء
- الخضراوات النيئة، ما لم يتم تعديلها إلى قطع ½ بوصة بحجم اللقمة قبل التقديم
- الفاكهة المجففة، بما في ذلك الزبيب
- حلوى الخطمي
- قطع اللحوم الكبيرة أو اللحوم قاسية الألياف، ما لم يتم تعديلها إلى قطع ½ بوصة بحجم اللقمة قبل التقديم



½ بوصة

مسؤوليات طاقم عمل الفصل

- ينبغي إطعام الرضع الأطعمة الصلبة فقط أثناء جلوسهم بشكل معتدل.
- قم بالإشراف على الأطفال دائماً أثناء تناولهم الطعام.
- ينبغي الإصرار على أن يأكل الأطفال بهدوء وأثناء جلوسهم.
- شجع الأطفال على مضغ طعامهم جيداً.
- تأكد من أن الأطعمة المقدمة مناسبة في الحجم لقدراتهم على المضغ والبلع.

مسؤوليات تقديم الطعام

- عدم وجود عظام أو جلد
- إزالة نواة الفاكهة قبل إرسالها إلى الفصل

الأطفال الصغار، الذين تتراوح أعمارهم بين عام و3 أعوام، معرضون لخطر الاختناق أثناء تناول الطعام. ويظل الخطر قائماً حتى يتمكنوا من المضغ والبلع بشكل أفضل، بحلول سن الرابعة تقريباً.

راقب الأطفال دائماً أثناء تناول الوجبات والوجبات الخفيفة للتأكد من أنهم:

- يجلسون بهدوء.
- يأكلون ببطء.
- يعضون الطعام جيداً قبل البلع.
- يتناولون قسمة واحدة فقط في كل مرة.
- ينهون البلع قبل مغادرة المائدة.

قم بإعداد الأطعمة بحيث يسهل مضغها:

- قطع الطعام إلى قطع صغيرة أو شرائح رقيقة.
- قطع الأطعمة المستديرة، مثل النقانق، بالطول إلى شرائح رقيقة.
- قم بإزالة جميع العظام من الأسماك والدجاج واللحوم.
- قم بطهي الطعام مثل الجزر أو الكرفس حتى يصبح طرياً قليلاً. ثم قطعه إلى شرائح.
- قم بإزالة البذور والنوى من الفاكهة.
- ادهن طبقة رقيقة من زبدة الفول السوداني.

الأطعمة التي قد تسبب الاختناق

الأطعمة سهلة الانزلاق أو الهلامية أو الصلبة، مثل:

- حلقات النقانق
- حلقات الجزر
- الحلوى الصلبة
- قطع الفاكهة الكبيرة
- الجرانولا
- الفول السوداني
- حبات العنب الكاملة
- الكريز ذو النوى
- الطماطم الكرزية

الأطعمة الصغيرة أو الجافة أو الصلبة صعبة المضغ وسهلة الابتلاع، مثل:

- الفشار
- القطع الصغيرة من الجزر أو الكرفس النيء أو الخضراوات النيئة الصلبة الأخرى
- المكسرات والبذور
- رقائق الذرة والبطاطس
- البريتزل

الأطعمة اللزجة أو الصلبة التي لا تتقطع بسهولة، مثل:

- كتل أو مقدار ملاعق من زبدة الفول السوداني أو زبدة المكسرات أو البذور الأخرى
- قطع اللحم
- حلوى الخطمي
- الزبيب والفاكهة المجففة الأخرى

الملحق هـ: بدائل الحليب



- تتطلب لوائح برنامج CACFP أن يتضمن إفطار كل طفل و غداؤه وعشاؤه الحليب. يمكن تقديم بدائل الحليب إلى الأطفال والبالغين غير القادرين على شرب حليب الأبقار بسبب حاجات طبية أو حاجات غذائية خاصة أخرى محل الحليب.
- يجب أن تحتوي بدائل الحليب على نفس العناصر الغذائية الموجودة في حليب البقر، كما هو موضح في المخطط أدناه.

العناصر الغذائية	لكوب 8 أونصات
الكالسيوم	*mg 276
البروتين	*g 8
فيتامين أ	*IU 500
فيتامين د	*IU 100
الماغنيسيوم	*mg 24
الفوسفور	*mg 222
البوتاسيوم	*mg 349
ريبوفلافين	*mg 0.44
فيتامين ب-12	*mcg 1.1

*mg = ملليجرام؛ g = جرام؛ IU = وحدة دولية؛ mcg = ميكروجرام

- تلي بدائل الحليب التالية أدناه المعايير الغذائية المطلوبة لبدايل الحليب المعتمدة:

المنتجات	اسم المنتج	التكهنات
	Great Value Soy Milk	الأصلية
	Pearl Organic Smart Soy Milk	الأصلية وبكريمة الفانيليا والشوكولاتة
	Westsoy Organic Plus Soy Milk	السادة وبالفانيليا
	Sunrich Naturals Soy Milk	السادة وبالفانيليا
	Silk Soy Milk	الأصلية
	8th Continent Soy Milk	الأصلية وبالفانيليا

*يرجى الملاحظة: تم الحصول على معلومات المنتجات من المواقع الإلكترونية للجهات المصنعة. يُرجى إعادة التحقق من ملصق التغذية على العبوة عند الشراء.

- يجب أن تكون بدائل الحليب المقدمة للأطفال بعمر عام وحتى 5 أعوام غير منقّهة.
- لا يلزم أن تكون بدائل الحليب منخفضة الدسم أو خالية الدسم عند تقديمها للأطفال بعمر عامين وأكبر والبالغين.
- يمكن لأولياء الأمور أو الأوصياء طلب بدائل الحليب كتابيًا دون تقديم بيان طبي.
- يلزم تقديم بيان طبي فقط لبدايل الحليب التي لا تلي المعايير الغذائية لحليب الأبقار. يجب أن توقع على البيان الطبي سلطة طبية معترف بها من قبل الولاية.



الملحق و: كيفية التعرف على الحبوب الكاملة

أساسيات عن الحبوب

تنقسم الحبوب إلى مجموعتين: الحبوب الكاملة والحبوب المكررة.

- تحتوي الحبوب الكاملة على جميع أجزاء الحبة (النخالة والجنين والسويداء) وتوفر معظم العناصر الغذائية، بما في ذلك الألياف وفيتامينات ب والمعادن.
- الحبوب المكررة ينقصها جزء واحد أو أكثر من الأجزاء الثلاثة الرئيسية (النخالة أو الجنين أو السويداء) وتحتوي على كمية أقل من البروتين والألياف والفيتامينات. أغلب الحبوب المكررة تكون معززة أيضاً. وهذا يعني أن بعض الفيتامينات والمعادن يُعاد إضافتها بعد المعالجة.

المكررة (ليست حبوباً كاملة)	الحبوب الكاملة
الأرز الأبيض طويل الحبة	الأرز البري
الأرز المعزز	الأرز البني
جريش الذرة	الأمارانث
الدقيق الأبيض	التيف
دقيق الأرز	حبوب الشعير الكاملة
دقيق الخبز	حبوب الشيلم الكاملة أو حبات الشيلم
دقيق الذرة	حبوب القمح
دقيق الذرة الخشن	الحنطة السوداء
دقيق القمح القاسي	الدخن أو رقانق الدخن
دقيق القمح المعزز	دقيق الأرز البني
دقيق القمح ذاتي التخمير	دقيق الحنطة السوداء
الدقيق الكامل	دقيق الشوفان
دقيق الكعك	دقيق القمح
الدقيق المخصص لجميع الأغراض	دقيق جراهام
الدقيق المعزز	دقيق حبوب الذرة الكاملة
الدقيق المعزز بالفوسفات	دقيق حبوب الذرة الكاملة الخشن
الدقيق المعزز ببرومات البوتاسيوم	دقيق حبوب القمح القاسي الكاملة
الدقيق المعزز ذاتي التخمير	دقيق حبوب القمح الكاملة
الدقيق ذاتي التخمير	دقيق حبوب القمح الكاملة المعزز ببرومات البوتاسيوم
الدقيق سريع الذوبان	الشوفان (بما في ذلك الشوفان التقليدي وسريع الطهي والفوري)
الدقيق غير المبيض	الشيقم
الشعير اللؤلؤي أو المبرغل	القمح المجروش
فارينا	القمح المجروش أو البرغل
	الكينوا
	ماسا الذرة/ماسا هارينا
	معكرونة حبوب القمح الكاملة

قدم وجبات بها حبوب كاملة كلما أمكن. اشتر و حضر و قدم أطعمة تكون الحبوب الكاملة فيها هي أول مكون في قائمة المكونات.



39, 37, 32	السجق الفرانكفورتى	2, 5, 9, 16, 18, 20, 21, 22, 23	الحبوب	31	ألواح الحبوب بقطع الفواكه		
38, 32, 5	السجق الفييني	24, 25, 26, 27, 28, 29, 30		31	ألواح حبوب الإفطار بقطع الفواكه	43, 42, 22	C
37	السجق المصنوع من الكبد	31, 32, 37, 39, 40, 42, 43		39	الأمعاء المطبوخة	29	*Cheerios
52, 46, 38	السجق	7, 8, 11, 12, 16, 17, 18, 36, 39	الحساء	31, 18, 11	الأيس كريم	31	*Cheese Nips
39	السكرايل	2, 4, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 16	الحشوات	42, 35, 33, 16, 15, 13, 12	البازلاء	31	*Cheetos
37, 36, 35, 32, 21, 12, 5	السمك	23, 25, 28	الحليب	26, 21	البان كيك	29	*Cheez Doodles
52, 45, 44, 43, 42, 39		9, 16, 12, 11, 10, 9, 8, 7, 4, 2		16	البراعم	31	*Cheez-It
36	السوريبي	25, 47, 46, 45, 43, 40, 38, 32, 25		31, 20	البراونيز	43, 24	*Chips Ahoy
19, 11	الشرابات الملتح	9	الحليب الحامض	32, 31, 27, 26	البذور		*Club Crackers
19	الشرابات	4, 7, 8, 9	الحليب الخالي من الدسم	52, 51, 46, 43, 36, 35, 34, 33		31	D
54, 49, 43, 23	الشعير	4, 7, 8, 9	الحليب الخالي من اللاكتوز	54, 23	البرغل		*Doritos
43, 31, 27, 26, 22, 20, 16	الشوفان	9	الحليب الذي يحتوي على نصف كريمة ونصف حليب كامل الدسم	52, 49, 31, 27	البريتزل	31	F
54, 49		11	الحليب المبخر	44, 42	البسكويت المخصص للتسنيين	31	*Fig Newtons
10	الشوكولاتة الساخنة	11	الحليب المثلج	44, 42, 31, 23	البسكويت	18	*Fritos
53, 45, 31, 18, 10	الشوكولاتة	9	الحليب المجفف خالي الدسم	19, 16, 12	البصل		*Fruit Gushers
49, 37, 14	الشيلي	9, 45	الحليب المخمر	17	البطاطس المقلية	43, 25	G
17, 15	الصلصة	11	الحليب المخيض	17	البطاطس غير المقشرة المخبوزة		*Goldfish
29, 25	الطبقة الخارجية المحضرة من الخبز	9	الحليب المعالج بالحرارة الفائقة (UHT)	49, 31, 26, 19, 17, 16, 15, 14, 13	البطاطس	18	K
29	الطبقة الخارجية المحضرة من العجين	9, 45	الحليب المقلد	36, 35, 32, 15, 5	البقوليات		*Kool Aid
36	الطحينة	9, 10	الحليب المنكّه	11	البودنج بوب	31	L
39	الطراند البرية	9	الحليب بنكهة مشروب البيض	46, 31, 11, 8, 7	البودنج		*Lorna Doone
39	الطيور البرية	11	الحليب خالي الدسم	27	البولينتا	31	N
30	الحجينة المورقة	4, 7, 8, 10	الحليب كامل الدسم	39, 38, 37, 34, 6	البيتزا		*Nilla Wafers
42, 39, 36, 35, 16, 15	العسل	9	الحليب منخفض الدسم (1%)	37	البيض الحار	19	P
45, 42, 5	العسل	9, 40, 38, 9, 7, 4	الحليب منخفض الدسم (2%)	37, 35, 34, 33, 32, 5	البيض	31, 19	*Popsicles
27	الصبغة	9, 49, 46, 10	الحليب منزوع الدسم	51, 49, 43, 42, 40			*Pop-Tarts
49, 46, 43, 32, 15	الفاصولياء الحمراء	11, 46	الحليب من السائل	36	التمبيه	31	R
51, 43, 42, 34, 33, 32	الفاصولياء المجففة	8, 9	الحليب من الحمص	49, 17, 15, 13	التوت	43, 28, 24	Rice Krispies® Treats
36	الفاصولياء المقلية	9, 35	الخبز الإيطالي	49, 42, 28	التورتيا		*RyKrisp
34, 33, 32, 16, 15, 12	الفاصولياء	9, 43, 42, 25, 23	الخبز الفرنسي	25	التوست الفرنسي	43, 28, 24	S
51, 49, 43, 42, 36, 35	الفاكهة الصغيرة من شركة Gerber®	4, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23	الخبز السريع التحضير	51, 49, 36, 34, 33, 32, 5	التوفو	31	*Sociables
17	الفاكهة المجففة	9, 30, 29	الخبز	49, 36, 33	التونة		*Sun Chips
52, 15, 14, 13	الفاكهة المغطاة بالزبادي	2, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 39, 40, 42, 43, 44	الخبز المقلد	3, 4, 5, 36, 34, 32	الجبن القريش	17	T
39, 19	الفاكهة	17, 14, 13, 11, 10, 9, 8, 7, 6, 5, 4, 3, 2	الخضراوات الصغيرة من شركة Gerber®	3, 4, 5, 36, 34, 32	الجبن الكريمي	30	*Tater Tots
15, 14, 13, 12, 9, 8, 5, 4, 3, 2	الفاكهة	17, 14, 13, 11, 10, 9, 8, 7, 6, 5, 4, 3, 2	الخضراوات المجففة	45, 39, 32, 5	الجبن المطبوخ القابل للدهن	31	Teddy Grahams
43, 40, 39, 34, 31, 19, 18, 17, 16	الفشار	14, 13, 16, 15, 14, 13, 12, 9, 8, 6, 4, 3, 2, 15	الخضراوات المشكّلة	39, 32	الجبن المقلد	31	*Teddy Soft Bakes
52, 51, 50, 49, 46, 45, 44	القطاير المطوية	2, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 39, 40, 42, 43, 44	الخضراوات الورقية	39, 35, 34, 32	الجبن المقلد	28, 24	*Tostitos
31	الغلاف	17, 14, 13, 11, 10, 9, 8, 7, 6, 5, 4, 3, 2	الخضراوات	39, 35, 34, 32	الجبن		*Triscuit
35	القمح المحروش	14, 13, 16, 15, 14, 13	الخبز المقلد	32, 31, 29, 19, 16, 12, 11, 5		19	V
54, 23	الكاتشب	14, 13, 16, 15, 14, 13	الخبز الفرنسي	40, 39, 38, 37, 36, 35, 34		39, 32	*V-8 Splash
18	الكاسترد	14, 13, 16, 15, 14, 13	الخبز سريع التحضير	51, 50, 49, 45, 43, 42	الجريش		*Velveeta
46, 11	الكاشا	14, 13, 16, 15, 14, 13	الخبز	54, 25	الحبوب الكاملة	43, 28, 24	W
25	الكاكاو الساخن	2, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 39, 40, 42, 43, 44	الخبز المقلد	25, 24, 23, 22, 21, 20, 5		28, 24	*Wasa Crispbread
10	الكب كيك	2, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 39, 40, 42, 43, 44	الخبز المقلد	54, 49, 47, 30, 29, 27, 26			*Wheat Thins
31	الكبد	29	الخبز المقلد			37	أ
37	الكبد	29	الخبز المقلد			38	أجنحة الدجاج
38	الكبد	29	الخبز المقلد			54, 28	أجنحة الديك الرومي
29	الكبد	29	الخبز المقلد			28, 27, 24, 22, 21, 20, 17	الأرز البري
25	الكبد	29	الخبز المقلد			54, 49, 43	الأرز
11	الكبد	29	الخبز المقلد			46, 36, 33	الأسماك الصدفية
45, 11	الكبد	29	الخبز المقلد			19, 5	الأشربة
39, 32	الكبد	29	الخبز المقلد			29	أصابع التوست الفرنسي
24	الكبد	29	الخبز المقلد			23	أصابع الخبز
31	الكبد	29	الخبز المقلد			45, 37, 32, 5	أصابع السمك
31	الكبد	29	الخبز المقلد			4	أصابع اللحم
45, 31, 20, 18	الكبد	29	الخبز المقلد			4, 21, 20, 5	الأطعمة الغنية بالحبوب الكاملة
37	الكبد	29	الخبز المقلد			47, 43, 24	الأطعمة المحفوظة
45, 31, 20, 18, 5	الكبد	29	الخبز المقلد			18	الأطعمة المصنوعة من الجبن
54, 27	الكبد	29	الخبز المقلد			45, 39, 32, 5	الأطعمة المعلبة أو المجمدة
37	الكبد	29	الخبز المقلد			39, 37, 14	أغذية الرضع
49, 37, 35, 32, 14, 6	الكبد	29	الخبز المقلد			44, 43, 42	أغلفة فطائر وونتون
37	الكبد	29	الخبز المقلد			28	أغلفة لفائف البيض
39	الكبد	29	الخبز المقلد			25	أقدام الخنازير
39, 38, 37	الكبد	29	الخبز المقلد			39	ألواح الجرانولا
39	الكبد	29	الخبز المقلد			31, 21, 20	

يُرجى متابعتنا على:

health.ny.gov

facebook.com/nysdoh

twitter.com/healthnygov

youtube.com/nysdoh

