

CACFP

میں کریدٹنگ فوڈز



NEW
YORK
STATE

Department
of Health

Child and
Adult Care
Food Program

انتسابات

ٹیلی فون نمبر، اور مبینہ امتیازی کارروائی کی تحریری تفصیل کافی تفصیل سے ہونی چاہیے تاکہ اسسٹنٹ سیکرٹری برائے شہری حقوق (Assistant Secretary for Civil Rights, ASCR) کو شہری حقوق کی مبینہ خلاف ورزی کی نوعیت اور تاریخ کے بارے میں مطلع کیا جا سکے۔ مکمل شدہ AD-3027 فارم یا خط USDA کو جمع کرایا جانا چاہیے بذریعہ:

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

(2) فیکس: 256-1665 (833) یا 690-7442 (202)؛ یا

(3) ای میل: program.intake@usda.gov

یہ ادارہ یکساں مواقع فراہم کرنے والا ادارہ ہے۔

وفاقی شہری حقوق کے قانون اور امریکی محکمہ زراعت (U.S. Department of Agriculture, USDA) کے شہری حقوق کے ضوابط اور پالیسیوں کے مطابق، اس ادارے کو نسل، رنگ، قومی اصلیت، جنس (بشمول صنفی شناخت اور جنسی رجحان)، معذوری، عمر، یا شہری حقوق کی پیشگی سرگرمی کے لیے انتقام یا انتقامی کارروائی کی بنیاد پر امتیازی سلوک کرنے سے منع کیا گیا ہے۔

پروگرام کی معلومات انگریزی کے علاوہ دیگر زبانوں میں دستیاب کرائی جا سکتی ہیں۔ جن معذور افراد کو پروگرام کی معلومات حاصل کرنے کے لیے مواصلات کے متبادل ذرائع (مثلاً، بریل، بڑا پرنٹ، آڈیو ٹیپ، امریکی اشاراتی زبان) کی ضرورت ہوتی ہے انہیں پروگرام کا انتظام کرنے والی ذمہ دار ریاستی یا مقامی ایجنسی سے یا USDA's TARGET Center (202) 720-2600 (آواز اور TTY) پر رابطہ کرنا چاہیے یا (800) 877-8339 پر فیڈرل ریلے سروس کے ذریعے USDA سے رابطہ کرنا چاہیے (Federal Relay Service)۔

ہیت کنڈاکش، ہیلے کے کرانچیت دراکشہ کی کلو سڈ زایتمیں امریکہ پرو ہراف ککو ای USDA، AD-3027 اپر کرڈ ہرافایت کاکشہ کی زایتمہ ہرافکپرو ہاجو یہ ہے ہیاچہ سے اچاکیل صاحب نلاڈن ا سکتا ہے:

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

رئفدی ہھی سکہے کسے، 632-9992 (866) ہای، ہے کر کل اپر ک USDA کو اچاکیل لصاہ کر حکل خط سکتا، ہتہ، ہاناک ہیت کنڈاک اس خط میں شے ہ



فہرست مشمولات

- 2 اس گائیڈ کا مقصد.....
- 3 اچھی طرح سے کھائیں خوب کھیلیں.....
- 4 کھانے کے پیٹرن کے تقاضے اور تجاویز.....
- 6 چائلڈ نیوٹریشن (Child Nutrition, CN) لیبل.....
- 7 دودھ.....
- 12 سبزیوں/پھل.....
- 20 اناج/روٹیاں.....
- 32 گوشت/گوشت کا متبادل.....
- 40 شیر خوار کی خوراک.....
- 48 پانی.....
- 49 ضمیمہ A: نمونہ مینو.....
- 50 ضمیمہ B: کھانے کی ترکیب کا تجزیہ.....
- 51 ضمیمہ C: ویجیٹیرین مینو پلاننگ کے لیے گوشت کے متبادلات.....
- 52 ضمیمہ D: دم گھٹنے سے بچاؤ.....
- 53 ضمیمہ E: دودھ کے متبادلات.....
- 54 ضمیمہ F: سبوت اناج کی شناخت کرنے کا طریقہ.....
- 55 اشاریہ.....



آپ کے زیر نگینداشت بچوں کے لیے زیادہ صحت بخش کھانوں کا انتخاب کرنے میں آپ کی مدد کے لیے، ہر کھانے کے اجزاء کی فہرست میں تین حصے ہیں:

- تجویز کردہ - یہ صحت بخش کھانوں کے انتخابات ہیں جو CACFP کھانے کے پیٹرن کے تقاضوں کو پورا کرتے ہیں۔ اکثر یہ کھانے پیش کریں۔
- تجویز کردہ نہیں لیکن اجازت یافتہ - یہ کم صحت بخش کھانوں کے انتخابات ہیں جو CACFP کھانے کے پیٹرن کے تقاضوں کو پورا کرتے ہیں۔ یہ کھانے کبھی کبھار ہی پیش کریں۔
- اجازت یافتہ نہیں - ان کھانوں کا شمار CACFP کھانے کے پیٹرن کے تقاضوں میں نہیں کیا جاتا ہے۔

اس گائیڈ میں ہر وہ کھانا شامل نہیں ہے جو پیش کیا جا سکتا ہے۔ مزید معلومات کے لیے، ریاستہائے متحدہ امریکہ کے محکمہ زراعت کے خوراک خریدنے کی گائیڈ برائے چائلڈ نیوٹریشن پروگرامز دیکھیں۔ یہ درج ذیل ویب سائٹ پر دستیاب ہے: <https://www.fns.usda.gov/tn/> **food-buying-guide-for-child-nutrition-programs** اس بات کا فیصلہ کرنے میں مدد کرے گی کہ CACFP کھانے کے پیٹرن کے تقاضوں کو پورا کرنے کے لیے کتنا کھانا تیار کرنا ہے۔

اگر آپ کا کوئی اور سوال ہے تو، براہ کرم **1-800-942-3858** پر کال کریں یا www.health.ny.gov/CACFP ملاحظہ کریں۔

CACFP میں کریڈٹنگ فوڈز ایک ایسی گائیڈ ہے جو آپ کی اس بات کا تعین کرنے میں مدد کرتی ہے کہ آیا کھانا چائلڈ اینڈ ایڈلٹ کیئر فوڈ پروگرام (Child and Adult Care Food Program, CACFP) کے کھانے کے پیٹرن کے تقاضوں میں شمار ہوتا ہے یا نہیں۔

کریڈٹ ایبل فوڈز وہ کھانے ہیں جن کا شمار قابل واپسی کھانے کے تقاضوں کو پورا کرنے والے کھانوں میں کیا جا سکتا ہے۔ مندرجہ ذیل کی بنیاد پر خوراک قابل اعتبار ہوتی ہے:

- غذائی اجزاء
- کھانے میں خوراک کا کام
- CACFP کھانے کے پیٹرن کے تقاضے
- فوڈ اینڈ ڈرگ ایڈمنسٹریشن اور ریاستہائے متحدہ کے محکمہ زراعت کے معیارات اور پالیسی کے فیصلے

نان کریڈٹ ایبل فوڈز وہ کھانے ہیں جن کا شمار کھانے کے پیٹرن کے تقاضوں میں نہیں ہوتا ہے۔ تاہم، یہ کھانے اضافی غذائی اجزاء فراہم کر سکتے ہیں اور کھانے میں رنگ، ذائقہ اور بناوٹ شامل کر سکتے ہیں۔

کھانا قابل واپسی صرف اسی صورت میں ہوتا ہے جب اس میں CACFP کھانے کے پیٹرنز میں بیان کردہ مقدار میں ہر مطلوبہ جزو کے لیے قابل اعتبار خوراک شامل ہو۔

اس گائیڈ میں کھانے کے پیٹرن کے ہر جزو کے لیے ایک سیکشن ہے:

- دودھ
- سبزیوں/پھل
- اناج/روٹی
- گوشت/گوشت کے متبادلات

ہر حصے میں عام طور پر پوچھے گئے سوالات کے جوابات اور کھانے کی اشیاء کی فہرست ہوتی ہے جن کا شمار اس جزو کے لیے کیا جاتا ہے یا جن کے بارے میں اکثر پوچھا جاتا ہے۔





اچھی طرح کھائیں خوب کھیلیں



اچھی طرح کھائیں خوب کھیلیں

CACFP نیو یارک اسٹیٹ کے بچوں کی نگہداشت کے پروگراموں کو اس بات کی ترغیب دیتا ہے کہ وہ بچوں اور بڑوں کو اچھی طرح کھانے اور خوب کھیلنے کے لیے اپنے یہاں بلائیں۔ آپ جو کھانے اور مشروبات پیش کرنے کا انتخاب کرتے ہیں، ان کا اور آپ جسمانی سرگرمی کے لیے جتنا وقت دیتے ہیں، اس کا آپ کے زیر نگہداشت بچوں کی صحت اور بہبود پر بڑا اثر پڑتا ہے۔ زیر نگہداشت بچوں کے لیے غذائیت، کھانے کے وقت اور جسمانی سرگرمی کے ماحول کو بہتر بنا کر صحت کا ماحول بنائیں۔ بچوں کی نگہداشت کے معمولات میں ان مفید تجاویز کو شامل کر کے اس امکان کو بہتر بنائیں کہ بچے صحت بخش خوراک کا انتخاب کریں گے اور جسمانی طور پر فعال طرز زندگی کا انتخاب کریں گے۔

کھانے کے وقت کے مثبت ماحول کی سہولت فراہم کریں

بچوں کی صحت کو فروغ دینے کا ایک اہم حصہ خوشگوار، پُر لطف ماحول میں پیش کیا جانے والا صحت بخش کھانا فراہم کرنا ہے۔ ہر ایک کے لیے صحت بخش کھانے کی حمایت کریں۔

- بچوں کو نئی خوراک کھانے کی ترغیب دیں لیکن اس کے لیے انہیں مجبور نہ کریں۔

- بچوں کو فیصلہ کرنے دیں کہ کتنا کھانا ہے۔

- اگر بچے خود سے کھانا لینے کے قابل ہیں تو انہیں خود سے لینے کی اجازت دیں۔

- کھانے کے تعلق سے زبانی اور غیر زبانی مثبت پیغامات کا استعمال کر کے ہر روز صحت بخش کھانے فراہم کریں۔

- کھانوں اور ناشتوں کے دوران بڑوں کو بچوں کے ساتھ بیٹھنے کی ترغیب دیں جب وہ بچوں والے کھانے اور مشروبات کھا اور پی رہے ہوں۔

- پینے کے پانی کو گھر کے اندر اور گھر کے باہر اس طرح دستیاب رکھیں کہ وہ ہر وقت صاف دکھائی دے رہا ہو۔

- کھانے کو کبھی بھی سزا یا انعام کے طور پر استعمال نہ کریں۔

بچوں کو متحرک رہنے اور مزید آگے بڑھنے میں مدد کریں

بچپن نقل و حرکت کی مہارتوں کو فروغ دینے، صحت مند عادات سیکھنے، اور پوری زندگی کی صحت و تندرستی حاصل کرنے کے لیے مضبوط بنیاد قائم کرنے کے لیے ایک اہم دور ہے۔ پری اسکول کی عمر کے بچوں کے بالغ نگہداشت فراہم کنندگان کو سرگرمی کے ساتھ کھیل کود کی ترغیب دینی چاہیے جس میں مختلف اقسام کی سرگرمیاں شامل ہیں۔

- یقینی بنائیں کہ پری اسکول کے کلاس روم کے نظام الاوقات میں نگہداشت میں ہر پورے دن کے لیے دو گھنٹے یا اس سے زیادہ انٹور اور آؤٹ ڈور سرگرم کھیل کود کا وقت (کم از کم ایک گھنٹہ بالغوں کی زیر قیادت منظم کھیل اور ایک گھنٹہ غیر منظم کھیل) شامل ہیں۔

- سرگرم کھیل کود کے وقت کو انعام کے طور پر استعمال کریں، لیکن سزا کے لیے کبھی نہیں۔

- یقینی بنائیں کہ جسمانی سرگرمی کے بارے میں مثبت زبانی اور غیر زبانی پیغامات روزانہ ان تک پہنچائے جا رہے ہوں۔

- پری اسکول کے بچوں کے لیے اسکرین کا وقت ہر ہفتے 30 منٹ سے زیادہ نہ رکھیں۔

صحت بخش کھانے کے انتخاب کی حمایت کریں

صحت بخش کھانا ہر عمر میں ضروری ہے۔ صحت بخش کھانے کے فوائد میں وقت کے ساتھ اضافہ ہوتا ہے، دانتوں سے کاٹ کر کھانا۔

- ہر ہفتے مینو میں تین یا اس سے زیادہ مختلف رنگوں کے پھل اور سبزیاں پیش کریں تاکہ بچوں کو لگے کہ وہ رنگوں کی فوس قرح کھا رہے ہیں۔

- ہفتے میں دو یا اس سے زیادہ بار ناشتے کے دوران پھل پیش کریں (جوس نہیں)۔

- ہفتے میں دو یا اس سے زیادہ بار ناشتے کے دوران سبزیاں پیش کرنے کا منصوبہ بنائیں۔

صحت بخش کھانا کھانے کی عادتیں جلد شروع کریں

چھاتی سے دودھ پلانے کو تحفظ فراہم کرنے، فروغ دینے اور اس کی حمایت کرنے میں نگہداشت اطفال فراہم کنندگان کا اہم کردار ہوتا ہے۔ بریسٹ فیڈنگ فرینڈلی چائلڈ کیئر سنٹر یا بریسٹ فیڈنگ فرینڈلی ڈے کیئر ہوم بنیں۔ معلومات کے لیے CACFP سے رابطہ کریں یا www.health.ny.gov/CACFP پر ہماری ویب سائٹ ملاحظہ کریں۔



کھانے کے پیٹرن کے تقاضے اور تجاویز

| تجاویز | تقاضے | فوڈ گروپس |
|--|--|------------|
| <ul style="list-style-type: none"> تمام شرکاء کو صرف غیر ذائقے دار دودھ پیش کریں۔ اگر ذائقے دار دودھ 6 سال یا اس سے زیادہ عمر کے بچوں یا بڑوں کو پیش کیا جاتا ہے، تو چینی کو 22 گرام یا اس سے کم فی کپ (8 اونس) تک محدود کرنے کے لیے نیوٹریشن فیکٹس لیبل کو چیک کریں۔ | <ul style="list-style-type: none"> 1 سال کے بچے: بغیر ذائقے والا بول ملک۔ 2 تا 18 سال کے بچے اور بالغین: غیر ذائقے دار کم چکنائی والا (1%) یا غیر ذائقے دار چکنائی سے پاک (بالائی نکلا ہوا) دودھ۔ 6 سال اور اس سے زیادہ عمر کے بچوں اور بڑوں کو پیش کیا جانے والا ذائقے دار دودھ چکنائی سے پاک (بالائی نکلا ہوا) یا کم چکنائی والا (1%) ہونا چاہیے۔ مینو میں پیش کیے جانے والے دودھ کی قسم کی وضاحت لازمی طور پر ہونی چاہیے (یعنی بالائی والا خالص، کم چکنائی والا یا 1% چکنائی والا، اور چکنائی سے پاک یا بالائی نکلا ہوا) اور یہ کہ آیا یہ ذائقے دار ہے یا نہیں۔ | دودھ |
| <ul style="list-style-type: none"> مختلف اقسام کی سبزیاں اور پھل دیں۔ سبزیاں اور پھل ناشتے کے طور پر دیں۔ ہر ہفتے، گہرے سبز، سرخ اور نارنجی رنگ کی سبزیاں کم از کم ایک بار پیش کریں۔ روزانہ ایک بار یا اس سے زیادہ بار سبزیاں/پھل کھانے سے وٹامن سی حاصل ہوتا ہے۔ ہر ہفتے تین بار یا اس سے زیادہ بار سبزیاں/پھل کھانے سے وٹامن اے حاصل ہوتا ہے۔ ہر ہفتے تین بار یا اس سے زیادہ بار سبزیاں/پھل کھانے سے بدن میں تازگی آتی ہے۔ | <ul style="list-style-type: none"> دوپہر کے کھانے اور رات کے کھانے میں ایک سبزی اور ایک پھل، یا دو مختلف سبزیاں 1 سال اور اس سے زیادہ عمر کے بچوں کو اور بڑوں کو پیش کی جانی چاہئیں۔ جس 1 سال اور اس سے زیادہ عمر کے بچوں اور بڑوں کے لیے روزانہ ایک ہی بار پیش کیا جانا چاہیے۔ صرف 100% جوس دیا جا سکتا ہے۔ 1 سال سے کم عمر کے بچوں کو جوس نہیں دیا جانا چاہیے۔ جب نشوونما کے طور پر تیار ہو تو، سبزی یا پھل، یا دونوں، 6 ماہ کی عمر کے بچوں کو ان کی پہلی سالگرہ تک کھانے اور ناشتے میں دیا جانا چاہیے۔ | سبزیاں/پھل |



کھانے کے پیٹرن کے تقاضے اور تجاویز

| تجاویز | تقاضے | فوڈ گروپس |
|--|---|------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> • دن میں کم از کم دو بار سابوت اناج پیش کریں۔ • پیش کی جانے والی تمام روٹیاں اور اناج سابوت اناج ہونا چاہیے۔ | <ul style="list-style-type: none"> • روزانہ کم از کم ایک بار سابوت اناج سے بھرپور اناج پیش کیا جانا چاہیے۔ • ناشتے کے سیرل میں فی اونس 6 گرام سے زیادہ چینی نہیں ہو سکتی۔ • اناج پر مبنی میٹھی چیز کا شمار اب اناج کے اجزاء میں نہیں ہوتا ہے۔ • ناشتے کے سیرلز 6 ماہ کی عمر کے بچوں کو ان کی پہلی سالگرہ تک ناشتے میں بطور اناج پیش کیے جا سکتے ہیں۔ | <p>اناج/روٹی</p> |
| <ul style="list-style-type: none"> • صرف دبلے پتلے گوشت، گری دار میوے اور پھلیاں پیش کریں۔ • گوشت/گوشت کے متبادلات کو چربی کے بغیر تیار کیا جانا چاہیے۔ • پروسس کردہ گوشت (مثلاً، ہاٹ ڈاگ، کارن ڈاگ، چکن ننگس، فرائیڈ چکن، فش اسٹیکس، ویانا ساسیج، یا ٹیلی میٹ) کو ہر ہفتے ایک سے زیادہ بار پیش کیے جانے تک محدود رکھیں۔ • صرف نیچرل پنیر پیش کریں اور کم چکنائی والی یا کم چکنائی والی اقسام کا انتخاب کریں۔ | <ul style="list-style-type: none"> • ہفتے میں زیادہ سے زیادہ تین بار ناشتے میں اناج کے اجزاء کی جگہ گوشت اور گوشت کے متبادلات پیش کیے جا سکتے ہیں۔ • ٹوفو کو گوشت کے متبادل کے طور پر پیش کیا جا سکتا ہے۔ • یوگرٹ سادہ، ذائقہ دار، میٹھا یا بغیر میٹھا ہو سکتا ہے۔ • یوگرٹ میں فی 6 اونس 23 گرام سے زیادہ چینی نہیں ہو سکتی۔ • 6 ماہ کی عمر کے بچوں کے لیے ان کی پہلی سالگرہ تک، چیز، کاتیج پنیر، یوگرٹ، اور سابوت انڈے قابل اجازت گوشت کے متبادلات ہیں۔ • پنیر فوڈز اور پنیر اسپریڈز کی اجازت نہیں ہے۔ | <p>گوشت/گوشت کے متبادلات</p> |
| <ul style="list-style-type: none"> • ان ماؤں کی مدد کریں جو اپنے بچوں کو اپنا دودھ پلانے کا انتخاب کرتی ہیں۔ ماؤں کو ترغیب دیں کہ وہ اپنے بچوں کو ڈے کیئر کے دوران اپنا دودھ پلائیں۔ • ایک پرسکون، نجی ایریا پیش کریں جو ان ماؤں کے لیے آرام دہ اور صاف ستھری ہو جو مرکز یا ڈے کیئر ہوم میں دودھ پلانے کے لیے آتی ہیں۔ • موسمی اور مقامی طور پر تیار کردہ کھانے شامل کریں۔ • پہلے سے تلی ہوئی کھانوں کی خریداری کو ہفتے میں ایک بار سے زیادہ نہ رکھیں۔ • ایسے غیر معتبر کھانے پیش کرنے سے پرہیز کریں جو اضافی شکر کے ذرائع ہیں، جیسے میٹھے ٹاپنگز (جیسے شہد، جام، شربت)، یوگرٹ کے ساتھ بیجے جانے والے اجزاء (مثلاً شہد، کینڈی، یا کوکی کے ٹکڑے) اور چینی والے مشروبات (جیسے، پھلوں کے مشروبات یا سوڈا)۔ | <ul style="list-style-type: none"> • بچوں کو دن بھر پینے کا پانی پیش کیا جانا چاہیے اور مانگنے پر دستیاب ہونا چاہیے۔ • پانی کو جزو کے طور پر شمار نہیں کیا جاتا ہے۔ • کھانے اور مشروبات کو سزا یا انعام کے طور پر استعمال نہیں کیا جانا چاہیے۔ • سائٹ پر کھانا فرائی کرنے کی اجازت نہیں ہے۔ | <p>دیگر</p> |



چائلڈ نیوٹریشن (Child Nutrition, CN) لیبل

چائلڈ نیوٹریشن پروگرامز کے لیے یہ رضاکارانہ وفاقی لیبلنگ پروگرام مینوفیکچرز کو فوڈ لیبل پر یہ بتانے کی اجازت دیتا ہے کہ پروڈکٹ کا کھانے کے پیٹرن کے تقاضوں میں کس طرح حصہ ہوتا ہے۔ CN لیبلز کے لیے اہل پروڈکٹس میں تجارتی طور پر تیار کردہ کھانے شامل ہیں جو کھانے کے ایک یا ایک سے زیادہ اجزاء میں اہم کردار ادا کرتے ہیں۔ اگر لیبل پر بیان کردہ رقم میں پیش کیا جائے تو، CN لیبل والے تمام کھانے قابل اعتبار ہیں۔

CN لیبل کی شناخت کیسے کریں

CN لیبل ہمیشہ مندرجہ ذیل پر مشتمل ہوگا:

- CN کا لوگو جو ایک الگ بارڈر ہے
- USDA/FNS کی اجازت
- منظوری کا مہینہ اور سال
- کھانے کے پیٹرن کے تقاضوں کو پورا کرنے کے لیے سرونگ کا سائز درکار ہے۔



CN

*000000

یہ 5.00 اونس گراؤنڈ بیف اور ویجیٹیبیل پروٹین پروڈکٹ والا پیزا 2.00 اونس فراہم کرتا ہے، مساوی گوشت/گوشت کے متبادلات، 1/2 کپ سبزیوں کی سرونگ اور 1 1/2 روٹی کی سرونگ چائلڈ نیوٹریشن کے کھانے کے پیٹرن کے تقاضوں کے لیے متبادلات۔ (فوڈ اینڈ نیوٹریشن سروس، USDA, 00/98** کے ذریعے اختیار کردہ اس لوگو اور بیان کا استعمال)

CN

CN لیبلنگ پر تفصیلی وضاحت کے لیے، فوڈ اینڈ نیوٹریشن سروس (FNS) کی ویب سائٹ دیکھیں:

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



دودھ کے تقاضے

قابل اعتبار ہونے کے لیے، دودھ کو پاسچرائز کیا جانا ضروری ہے اور سیال دودھ کے لیے ریاستی اور مقامی معیارات کے مطابق ہونا ضروری ہے۔ تمام دودھ میں FDA ریگولیشن 21 CFR 131.110 میں بیان کردہ سطحوں پر وٹامن A اور وٹامن D ہونا چاہیے۔ دودھ کیلشیم، فاسفورس، پروٹین، وٹامن A اور وٹامن D کا بہترین ذریعہ ہے۔

گرم سیرل، سوپ، حلوہ یا دیگر کھانے جیسی مصنوعات کی تیاری میں دودھ قابل اعتبار نہیں ہے۔

اگر کوئی بچہ سیال دودھ نہیں پی سکتا تو والدین یا سرپرست تحریری طور پر دودھ کے متبادل کی درخواست کر سکتے ہیں۔ تحریری درخواست میں طبی یا دیگر خصوصی غذائی ضروریات کی نشاندہی ہونی چاہیے جو بچے کی خوراک کو محدود کرتی ہے۔ دودھ کے متبادل کو غذائیت کے لحاظ سے دودھ کے مساوی ہونا چاہیے اور گائے کے دودھ میں پائے جانے والے کیلشیم، پروٹین، وٹامن A، وٹامن D اور دیگر غذائی اجزاء کی مضبوطی کے لیے غذائیت کے معیارات پر پورا اترنا چاہیے۔
ضمیمہ E ملاحظہ کریں: دودھ کے متبادلات۔

صبح کے ناشتے میں یا شام کے ناشتے میں، سیال دودھ کو مشروب کے طور پر، سیرل یا دونوں کے طور پر دیا جا سکتا ہے۔

دوپہر کے کھانے اور رات کے کھانے میں، مشروب کے طور پر سیال دودھ دیا جانا چاہیے۔

شام کے ناشتے میں، اگر سیال دودھ دیا جائے تو جوس کو دوسرے جزو کے طور پر شمار نہیں کیا جا سکتا۔ ایک ناشتے میں دو مشروبات نہیں دیے جا سکتے۔

بچوں کے کھانے کے پیٹرن کے تقاضے

• ناشتے، دوپہر کے کھانے اور رات کے کھانے کے لیے سیال دودھ ضرور دیا جانا چاہیے۔

• ایک سال کے بچوں کو بالائی نکالے بغیر خالص دودھ دیا جانا چاہیے۔

• 2 تا 18 سال کے بچوں کو چکنائی سے پاک (بالائی نکلا ہوا) یا کم چکنائی والا (1% دودھ دیا جانا چاہیے۔

• 1 تا 5 سال کے بچوں کو غیر ذائقہ دار دودھ دیا جانا چاہیے۔

• اگر ذائقہ دار دودھ 6 سال یا اس سے زیادہ عمر کے بچوں کو دیا جاتا ہے، تو وہ چکنائی سے پاک یا 1% چکنائی والا ہونا چاہیے۔

• مینو میں دیے جانے والے دودھ کی قسم اور اگر وہ ذائقہ دار ہے تو اس کی وضاحت ہونی چاہیے۔

بالغوں کے کھانے کے پیٹرن کے تقاضے

• چکنائی سے پاک (بالائی نکلا ہوا) یا کم چکنائی والا (1% دودھ دن میں کم از کم ایک بار کھانے یا ناشتے میں دیا جانا چاہیے۔ دوسرے کھانوں میں ایک کپ دودھ کی جگہ چھ اونس (یا 3/4 کپ) دہی دیا جا سکتا ہے۔ رات کے کھانے میں، نہ دودھ کی اور نہ دہی کی ضرورت ہے۔

• یوگرٹ میں فی 6 اونس 23 گرام سے زیادہ چینی نہیں ہو سکتی۔

• غیر ذائقہ دار دودھ کی تجویز کی جاتی ہے۔ اگر ذائقہ دار دودھ دیا جائے تو وہ چکنائی سے پاک یا 1% چکنائی والا ہونا چاہیے۔

• مینو میں دیے جانے والے دودھ کی قسم اور اگر وہ ذائقہ دار ہے تو اس کی وضاحت ہونی چاہیے۔



دودھ کے بارے میں سوالات اور جوابات

س: کیا کھیر، چٹنی اور سوپ میں استعمال ہونے والے دودھ کو دودھ کی ضرورت کے طور پر شمار کیا جا سکتا ہے؟

ج: نہیں، کھانے کی تیاری میں استعمال ہونے والا دودھ قابل اعتبار نہیں ہے۔

س: کیا دودھ براہ راست فارم سے خریدا جا سکتا ہے؟

ج: ہاں، سوپ یا دودھ بچوں یا بڑوں کو طبی یا خصوصی غذائی تقاضے کے طور پر پیش کیا جا سکتا ہے جب تک کہ وہ غذائیت کے لحاظ سے دودھ کے موافق ہو۔ دودھ کے متبادلات کا ضمیمہ E میں درج معیارات کے مطابق ہونا ضروری ہے، لیکن جب 2 سال اور اس سے زیادہ عمر کے بچوں اور بڑوں کو پیش کیا جائے تو ان کا کم چکنائی یا بالائی سے پاک ہونا ضروری نہیں ہے۔ والدین یا سرپرستوں کو تحریری طور پر دودھ کے متبادلات کی درخواست کرنی ہوگی (کسی میڈیکل اسٹیٹمنٹ کی ضرورت نہیں ہے)۔ تاہم، دودھ کے جو متبادلات ضمیمہ E میں بیان کردہ غذائیت کے معیار پر پورا نہیں اترتے ہیں ان

ج: ہاں، جب تک کہ وہ پاسچرائزڈ سیال دودھ ہو، جو ریاستی اور مقامی صحت کے معیارات پر پورا اترتا ہو۔ نیز، اس میں وٹامن A اور وٹامن D کی سطح ریاستی اور مقامی معیارات کے مطابق ضرور ہونی چاہیے۔

س: کیا ذائقہ دار دودھ دیا جا سکتا ہے؟

ج: ہاں، لیکن ذائقہ دار دودھ صرف بالغوں اور 6 سال یا اس سے زیادہ عمر کے بچوں کو دیا جا سکتا ہے اور یہ چکنائی سے پاک (بالائی نکلا ہوا) یا 1% چکنائی والا ہونا چاہیے۔ اگر دیا جاتا ہے تو یہ تجویز کی جاتی ہے کہ ذائقہ دار دودھ میں فی کپ (8 اونس) 22 گرام یا اس سے کم چینی ڈالیں۔

س: خشک دودھ میں پانی ملانا قابل اعتبار کیوں نہیں ہے؟

ج: USDA صرف ہنگامی حالات میں خشک دودھ کے استعمال کی اجازت دیتا ہے جب سنٹر مسلسل بنیادوں پر سیال دودھ کی فراہمی حاصل کرنے سے قاصر ہو (CFR 226.20(f 7))۔

س: کیا دودھ کے اجزاء کو پورا کرنے کے لیے اسموتھیز دی جا سکتی ہیں؟

ج: ہاں۔ اگر اسموتھیز میں استعمال ہونے والے دودھ کو پروگرام آپریٹرز نے تیار کیا ہے تو اسے دودھ کے تقاضے کے طور پر قابل اعتبار کہا جا سکتا ہے۔ اگر یوگرٹ استعمال کیا جاتا ہے، تو اسے گوشت کے متبادل کے طور پر تسلیم کیا جا سکتا ہے (دودھ کے متبادل کے طور پر نہیں)۔ اگر سبزیوں اور پھل استعمال کیے جاتے ہیں تو انہیں جوس کے طور پر تسلیم کیا جاتا ہے۔ براہ کرم نوٹ کریں کہ جوس 1 سال اور اس سے زیادہ عمر کے بچوں اور بڑوں کے لیے روزانہ ایک بار دیے جانے تک محدود ہے۔

س: اسموتھیز بنانے وقت کس قسم کا دودھ استعمال کرنا چاہیے؟

ج: استعمال ہونے والے دودھ کی قسم اس عمر کے گروپ کے مطابق ہونی چاہیے جو پیش کیا جا رہا ہے۔

س: اسٹور سے خریدی گئی اسموتھیز کا شمار کھانے کے پیٹرن کے تقاضوں میں کیسے ہوتا ہے؟

ج: اسٹور سے خریدی گئی اسموتھیز کو صرف سبزیوں یا پھلوں کے اجزاء کے طور پر بطور جوس قابل اعتبار کہا جا سکتا ہے۔ انہیں دودھ کے اجزاء کے طور پر نہیں لیا جا سکتا کیونکہ استعمال شدہ دودھ کی مقدار کا تعین کرنا ناممکن ہے۔





دودھ کے طور پر تجویز کردہ

| تبصرے | کھانے کی چیز |
|--|---|
| دودھ کو دودھ کی ضرورت کے لیے پسندیدہ کہا جا سکتا ہے۔ استعمال ہونے والے دودھ کی قسم اس عمر کے گروپ کے مطابق ہونی چاہیے جو پیش کی جا رہی ہے۔ سبزیوں اور پھلوں کو جوس کے لیے پسندیدہ کہا جا سکتا ہے۔ یوگرٹ کو گوشت کے متبادل کے طور پر تسلیم کیا جا سکتا ہے۔ اناج کو پسندیدہ نہیں کہا جا سکتا ہے۔ اسٹور سے خریدی گئی اسموتھیز صرف سبزیوں اور پھلوں کے اجزاء کی طرف جوس کے طور پر پسندیدہ ہو سکتی ہیں۔ | اسموتھیز، گھر کے بنے ہوئے |
| بالغوں اور 2 سال اور اس سے زیادہ عمر کے بچوں کے لیے، چربی سے پاک (بالائی نکلا ہوا) یا کم چکنائی (1%) والا ہونا چاہیے۔ تیزابیت والا دودھ تیزابیت پیدا کرنے والے ایجنٹ کے ساتھ سیال دودھ کو کھٹا کر کے بنایا جاتا ہے۔ مثالیں: تیزابیت والا کیفیر دودھ اور تیزابیت والا ایسٹوفیلس دودھ۔ | تیزابیت والا دودھ |
| UHT گریڈ A پاسچرائزڈ دودھ ہے جسے تقریباً 280°F پر گرم کیا گیا ہے۔ دیکھیں: دودھ، سیال۔ | الٹرا ہائی ٹمپریچر (Ultra High Temperature, UHT) دودھ |
| 2 سال سے کم عمر کے بچوں کے لیے قابل اعتبار نہیں۔ دیکھیں: دودھ، سیال۔ | چکنائی سے پاک دودھ (غیر چکنائی، بالائی نکلا ہوا) |
| بالغوں اور 2 سال اور اس سے زیادہ عمر کے بچوں کے لیے، چربی سے پاک (بالائی نکلا ہوا) یا کم چکنائی (1%) والا ہونا چاہیے۔ لازمی طور پر کلچرڈ ہونا چاہیے اور ریاستی اور مقامی معیارات پر پورا اترنا چاہیے۔ دیکھیں: کلچرڈ دودھ۔ | چھاچھ، کلچرڈ |
| 12 سے 24 ماہ کے بچوں کے لیے ضروری ہے۔ بالغوں اور 2 سال یا اس سے زیادہ عمر کے بچوں کے لیے پسندیدہ نہیں ہیں۔ دیکھیں: دودھ، سیال۔ | خالص دودھ |
| دودھ کے متبادل کو غذائیت کے لحاظ سے دودھ کے مساوی ہونا چاہیے اور گائے کے دودھ میں پائے جانے والے کیلشیم، پروٹین، وٹامن A، وٹامن D اور دیگر غذائی اجزاء کی مضبوطی کے لیے غذائیت کے معیارات پر پورا اترنا چاہیے۔ والدین یا سرپرستوں کو تحریری طور پر دودھ کے متبادل کی درخواست کرنی ہوگی۔ | دودھ کے متبادلات |
| درکار دودھ کی قسم: • 12 سے 24 ماہ کا بچہ: سبوت • 2 سال اور اس سے زیادہ عمر کا بچہ: چکنائی سے پاک (بالائی نکلا ہوا) یا کم چکنائی والا (1%) دودھ | دودھ، سیال (غیر ذائقہ دار) |
| دیکھیں: دودھ کے متبادلات۔ | سویا بین یا سویا کا دودھ |
| بالغوں اور 2 سال اور اس سے زیادہ عمر کے بچوں کے لیے، چربی سے پاک (بالائی نکلا ہوا) یا کم چکنائی (1%) والا ہونا چاہیے۔ کلچرڈ دودھ کو مخصوص ذائقے اور/یا مستقل مزاجی کے ساتھ مصنوعات تیار کرنے کے لیے کنٹرول شدہ حالات میں سیال دودھ میں منتخب مائیکرو آرگنزمز کو شامل کر کے تیار کیا جاتا ہے۔ مثالیں: کلچرڈ چھاچھ، کلچرڈ کیفیر دودھ اور کلچرڈ ایسٹوفیلس دودھ۔ | کلچرڈ دودھ |
| 2 سال سے کم عمر کے بچوں کے لیے قابل اعتبار نہیں ہے۔ دیکھیں: دودھ، سیال۔ | کم چکنائی والا دودھ (1%) |
| وہ بچے یا بالغ جو دودھ میں لیکٹوز کو بضم نہیں کر سکتے وہ لیکٹوز کم کردہ یا لیکٹوز سے پاک دودھ سے فائدہ اٹھا سکتے ہیں۔ دیکھیں: دودھ، سیال۔ | لیکٹوز کم کردہ دودھ، لیکٹوز سے پاک دودھ |



تجویز کردہ نہیں لیکن دودھ کے طور پر اجازت یافتہ
 ذیل میں دی گئی غذائیں 6 سال اور اس سے زیادہ عمر کے بالغوں اور بچوں کے لیے پسندیدہ ہیں لیکن ان
 کی تجویز نہیں کی جاتی ہے۔ ان کھانوں میں چینی کی مقدار زیادہ ہوتی ہے۔

| تصیرے | کھانے کی چیز |
|--|--------------------------|
| دیکھیں: ذائقے دار دودھ | انڈے کے ذائقے والا دودھ |
| دیکھیں: ذائقے دار دودھ | چاکلیٹ دودھ یا کوکو دودھ |
| بالغوں اور 6 سال یا اس سے زیادہ عمر کے بچوں کے لیے پسندیدہ۔ چکنائی سے پاک (بالائی نکلا ہوا) یا کم چکنائی والے (1%) دودھ کے ساتھ بنایا جانا چاہیے۔ زیادہ چینی والی چیز کی وجہ سے حد۔ بہترین عادت کے طور پر، یہ تجویز کیا جاتا ہے کہ ذائقہ دار دودھ میں فی کپ (8 اونس) 22 گرام یا اس سے کم چینی ڈالیں۔ | ذائقے دار دودھ |
| دیکھیں: ذائقے دار دودھ | ہاٹ چاکلیٹ/ہاٹ کوکو |





دودھ کے طور پر غیر اجازت یافتہ
ذیل میں دی گئی خوراک پسندیدہ نہیں ہے۔
یہ غذائیں CACFP کھانے کے پیٹرن کے تقاضے میں شمار نہیں ہوتی ہیں۔

آدھا اور آدھا

آئس کریم/آئس دودھ

بادام کا دودھ

بخارات والا دودھ

بغیر چکنائی والا خشک دودھ، دوبارہ بنایا گیا – صرف USDA کی منظوری کے ساتھ ہنگامی حالات میں اجازت ہے

بکری کا دودھ - صرف طبی استثناء

پڈنگ پاپس

پڈنگز

جما ہوا یوگرٹ

چاول کا دودھ

چیز – گوشت کے متبادل کے طور پر اجازت یافتہ

سند یافتہ کچا دودھ

شریت

کریم

کریم ساس

کریم سوپ

کسٹرڈ

کم چکنائی والا دودھ (2%) – صرف طبی استثناء

کھٹی کریم

ناریل کا دودھ

نقلی دودھ

یوگرٹ – گوشت کے متبادل کے طور پر اجازت ہے؛ صرف بالغوں کے لیے دودھ کے طور پر شمار کیا جا سکتا ہے



سبزیوں اور پھلوں کی تجاویز

سبزیوں اور پھل وٹامنز، معدنیات اور فائبر کے بہترین ذرائع ہیں۔ CACFP تجویز کرتا ہے کہ:

- سبزیوں اور پھل تازہ، منجمد یا ڈبے میں بند اور چینی کے بغیر، نمک یا چکنائی کے تیار ہونے چاہئیں۔
- سبزیوں اور پھل ناشتے میں پیش کیے جاتے ہیں۔
- ہر ہفتے گہرے سبز، سرخ اور نارنجی سبزیوں کم از کم ایک بار پیش کی جاتی ہیں۔
- روزانہ ایک بار یا اس سے زیادہ بار سبزیوں/پھل کھانے سے وٹامن سی حاصل ہوتا ہے۔
- ہر ہفتے تین بار یا اس سے زیادہ بار سبزیوں/پھل کھانے سے وٹامن اے حاصل ہوتا ہے۔
- ہر ہفتے تین بار یا اس سے زیادہ بار سبزیوں/پھل کھانے سے بدن میں تازگی آتی ہے۔
- جب بھی ممکن ہو مقامی اور موسمی سبزیوں/پھل دیے جاتے ہیں۔
- کھانے میں سبزیوں اور پھلوں کو شامل کرنا ذائقوں کو بڑھانے، رنگ شامل کرنے اور نئے کھانے آزمانے کے مواقع فراہم کرنے کا ایک بہترین طریقہ ہے۔ اگرچہ تھوڑی مقدار میں ہی سببی (1/8 کپ سے کم) سبزیوں اور پھل کھانے کے پیٹرن کی ضروریات کو پورا کرنے کے لیے پسندیدہ نہیں ہیں، CACFP آپ کو اس بات کی ترغیب دیتا ہے کہ جب بھی ممکن ہو مختلف سبزیوں اور پھل شامل کریں:

- سوپ، اسٹو اور کیسروں میں کٹی پیاز، سیلری یا گاجر
- خالص کنو کا حلوہ یوگرٹ کے ساتھ ملا کر
- گرل کیے ہوئے چیز سینڈوچ میں کٹے ہوئے ٹماٹر
- سینڈوچ پر لیٹس
- مچھلی یا سلاد میں لیموں کا رس

سبزیوں اور پھلوں کی ضرورتیں

CACFP کھانے کے پیٹرن کے لیے ناشتے، دوپہر کے کھانے اور رات کے کھانے میں سبزیوں اور/یا پھل پیش کیے جانے کی ضرورت ہوتی ہے۔ سبزیوں اور پھل ناشتے کے اجزاء کے طور پر بھی پیش کیے جاسکتے ہیں۔ سبزیوں اور پھلوں کے مشترکہ اجزاء کو دوپہر کے کھانے، رات کے کھانے اور ناشتے کے لیے دو گروپوں میں تقسیم کیا گیا ہے۔ سرونگ سائز کی ضروریات کے لیے CACFP کھانے کا پیٹرن ملاحظہ کریں۔

- ناشتے میں سبزی یا پھل یا دونوں پیش کیے جانے چاہئیں۔
- دوپہر کے کھانے اور رات کے کھانے میں ایک سبزی اور پھل یا مختلف سبزیوں کی دو سرونگز شامل ہونی چاہئیں۔
- ناشتے میں، دو مختلف اجزاء ضرور پیش کیے جانے چاہئیں۔ سبزی اور پھل پیش کرنا دو مختلف اجزاء کے طور پر شمار ہوتا ہے۔ تاہم، ایک ہی جزو سے دو مختلف اشیاء پیش کرنے کو قابل واپسی اسٹیک کے طور پر شمار نہیں کیا جاتا ہے۔ مثال کے طور پر، کٹے ہوئے سیب اور سیلری اسٹیکس ایک قابل واپسی شام کے ناشتے کے طور پر شمار ہوں گی، لیکن سنترے کا جوس اور سیب کے ٹکڑے شمار نہیں ہوں گے۔

- پھلیں سبزی یا گوشت کے متبادل کے طور پر شمار کی جاسکتی ہیں۔ تاہم، خشک مٹر یا پھلیوں کی ایک سرونگ کو ایک ہی کھانے میں سبزی اور گوشت کے متبادل کے طور پر شمار نہیں کیا جاسکتا۔
- سبزیوں اور پھلوں کے لیے کم از کم پسندیدہ مقدار 1/8 کپ ہے۔
- سجاوٹ کے طور پر یا سوپ، اسٹو، سینڈوچ اور سلاد میں استعمال ہونے والی معمولی مقدار کا شمار (1/8 کپ سے کم) سبزیوں یا پھلوں کی ضرورت کو پورا کرنے کے لیے نہیں کیا جاسکتا ہے۔
- 1 سال اور اس سے زیادہ عمر کے بچوں اور بڑوں کو روزانہ 100% جوس صرف ایک بار پیش کیا جاسکتا ہے۔ وہ مشروبات جن میں وٹامن C شامل ہوتا ہے اور لیبل پر 100% وٹامن C درج ہوتا ہے وہ 100% جوس بھی ہو سکتا ہے یا نہیں بھی ہو سکتا ہے۔
- شام کا ناشتہ صرف دو مشروبات پر مشتمل نہیں ہو سکتا (مثال کے طور پر: جوس اور دودھ)۔
- کھانے کی حفاظت کے خدشات کی وجہ سے گھر میں ڈبہ بند مصنوعات کی اجازت نہیں ہے۔





- وٹامن A – ان میں سے کم از کم کھانا ہفتے میں تین بار پیش کریں
- آئرن – یہ کھانے اکثر پیش کریں
- کیلشیم – یہ کھانے روزانہ پیش کریں

سبزیوں اور پھلوں کا شمار انتہائی اہم غذائی اجزاء میں ہوتا ہے سبزیاں اور پھل وٹامنز، معدنیات اور فائبر کے بہترین ذرائع ہیں۔ CACFP تجویز کرتا ہے کہ:

- وٹامن C – ان میں سے کم از کم ایک کھانا روزانہ پیش کریں

پھل

| کھانے کی چیز | وٹامن C | وٹامن A | آئرن | کیلشیم |
|--|---------|---------|------|--------|
| اسٹرا پیری | • | | | |
| آلو بخارا | | • | | |
| ٹینگارین | • | | | |
| چکوٹرا/چکوٹرے کا جوس | • | | | |
| خربوزہ | • | • | | |
| خشک آلو بخارا | | • | | |
| خشک میوہ جات (سیب، خوبانی، کھجور، انجیر، آڑو، خشک آلو بخارہ یا کشمش) | | | • | |
| خوبانی | | • | | |
| رس بھری | • | | | |
| سنترہ/سنترے کا جوس | • | | | |
| شفتالو | | • | | |

سبزیاں

| کھانے کی چیز | وٹامن C | وٹامن A | آئرن | کیلشیم |
|-------------------|---------|---------|------|--------|
| اسکواش، ونٹر | | • | • | |
| آلو، سفید | • | | | |
| آلو، شکر قند | • | • | | |
| برسلز اسپراؤٹس | • | | | |
| بروکلی | • | • | • | |
| بند گوبھی | • | | | |
| بھنڈی | • | | | |
| پارسنپ | | | • | |
| پمپ کن | | • | | |
| پھول گوبھی | • | | | |
| ٹماٹر/ٹماٹر کا رس | • | • | | |
| سبز، پتے دار ساگ: | | | | |
| چقدر کا ساگ | • | • | • | |
| چقدر | • | • | | |
| کولارڈز | • | • | • | |
| ڈینڈیلین کا ساگ | • | | | |
| کالے | • | • | • | |
| سرسوں کا ساگ | | • | • | |
| پالک | • | • | • | |
| شلجم کا ساگ | • | • | • | |
| سبزیوں کا رس | • | | | |
| شلجم | • | | | |
| گاجر | | • | | |
| مٹر اور گاجر | | • | | |
| مٹر، ساگ | | | • | |
| مخلوط سبزیاں | | • | | |
| مرچ | • | | | |
| موصلی سفید | • | • | | |



س: کیا کولیسلا یا آلو کا سلاد جیسے کھانے پسندیدہ ہیں؟

ج: ہاں، لیکن صرف سبزیوں اور پھلوں کے اجزاء کی اصل مقدار کو سبزیوں اور پھلوں کے کھانے کے پیٹرن کی ضرورت کے مطابق شمار کیا جا سکتا ہے۔ دیگر اجزاء جیسے مایونیز، پاستا یا گری دار میوے کو سروننگ سائز میں شمار نہیں کیا جا سکتا۔

س: کیا خشک سبزیاں اور پھل پسندیدہ ہیں؟

ج: ہاں۔ خشک سبزیوں اور پھلوں کے لیے سروننگ کا سائز تازہ یا ڈبہ بند سے نصف ہے۔ مثال کے طور پر، اگر 1/2 کپ پھل کی ضرورت ہو تو، 1/4 کپ کشمش پیش کی جا سکتی ہے۔ براہ کرم آگاہ رہیں کہ خشک میوہ جات چھوٹے بچوں کے لیے دم گھٹنے کا خطرہ بن سکتے ہیں (دیکھیں: ضمیمہ D)۔

س: پتوں والی سبزیوں کو سبزیوں کے اجزاء میں کیسے شمار کیا جاتا ہے؟

ج: ایک کپ پتوں والی سبزیاں (یعنی لیٹس، کچا پالک وغیرہ) کا شمار 1/2 کپ سبزیوں میں ہوتا ہے۔

سبزیوں اور پھلوں کے بارے میں سوالات اور جوابات

س: اگر دوپہر کے کھانے میں مخلوط سبزیاں ایک بار پیش کی جاتی ہیں، تو کیا اس سے دو سبزیاں پیش کرنے کے لیے کھانے کے پیٹرن کی ضرورت پوری ہو جاتی ہے؟

ج: نہیں۔ مخلوط سبزیوں، پھل کاک ٹیل اور اس طرح کے مجموعے کو صرف ایک سبزی یا پھل کے طور پر شمار کیا جاتا ہے۔

س: کیا پیزا پر لگے ہوئے ساس کو سبزی کے طور پر شمار کیا جاتا ہے؟

ج: نہیں، پیزا پر اتنا ساس لگا ہوا نہیں ہوتا ہے کہ اسے سبزی کے طور پر شمار کیا جا سکے۔

س: سبزیوں، پھلوں اور دیگر کھانوں کو مخلوط کھانے جیسے بیف اسٹو یا چل کے طور پر کیسے شمار کیا جاتا ہے؟

ج: مخلوط کھانے اس لحاظ سے بہت مختلف ہوتے ہیں کہ انہیں کس طرح پسند کیا جا سکتا ہے۔ کھانے کے تین اجزاء تک کو شمار کیا جا سکتا ہے اگر پیش کرنے کے لیے نسخہ میں کافی اجزاء شامل ہوں۔ مثال کے طور پر، 3 تا 5 سال کے بچے کے لیے بیف اسٹو پیش کرنے میں کم از کم 1/2 اونس گوشت اور ایک 1/4 کپ سبزیاں شامل کرنے کی ضرورت ہے۔

ڈبہ بند یا منجمد بیف اسٹو کے لیے، لیبل آپ کو یہ نہیں بتائے گا کہ ہر سروننگ میں کتنا گوشت، گاجر یا آلو ہے۔ لہذا، اسٹو سبزیوں یا گوشت کے اجزاء کو پورا نہیں کرے گا جب تک کہ اس شے پر چائلڈ نیوٹریشن (CN) کا لیبل نہ لگا ہو۔

س: کیا ڈبہ بند پمپ کن کو ٹمائر کے ساس میں شامل کر کے سبزیوں کے اجزاء میں شمار کیا جا سکتا ہے؟

ج: ہاں، خالص سبزیاں اور پھل کھانے کے پیٹرن کی ضروریات کے طور پر انہیں لیا جا سکتا ہے جب تک کہ کھانا قابل شناخت، قابل اعتبار سبزیوں اور پھلوں کی مناسب مقدار (1/8 کپ) فراہم کرتا ہو۔ اس مثال میں، ڈبہ بند پمپ کن کو سبزیوں کے اجزاء میں شمار کیا جا سکتا ہے کیونکہ ٹمائر کا ساس قابل شناخت ہے۔





سبزیوں/پھلوں کے طور پر تجویز کردہ

| تصرے | کھانے کی چیز |
|--|---------------------------------|
| اسپرواٹس کو پکایا جانا چاہیے۔ پکائے بغیر اسپرواٹس کو کھانے سے خوراک سے پیدا ہونے والی بیماری ہونے کا امکان ہے۔ | اسپرواٹس – الفالفا، بین |
| کم از کم 1/8 کپ پیش کرنا ضروری ہے۔ | اسپیگیٹی کا ساس |
| مثالوں میں درج ذیل شامل ہیں: دودھ اور/یا دہی، سبزیوں اور/یا پھلوں سے تیار کردہ اسموتھیز۔ اناج (یعنی سیرل، گرینولا یا دلیا) کو شامل کیا جا سکتا ہے لیکن اسموتھی میں پیش کرنے پر انہیں پسندیدہ نہیں کہا جائے گا۔ اگر دودھ کے ساتھ اسموتھیز تیار کی جاتی ہیں، تو استعمال ہونے والے دودھ کی قسم ہر عمر کے گروپ کے لیے CACFP کے رہنما اصولوں کے مطابق ہونی چاہیے۔ اسموتھیز میں استعمال ہونے والی سبزیاں اور پھل جوس کے طور پر پسندیدہ کہے جا سکتے ہیں۔ جوس فی دن ایک سے زیادہ بار پیش نہیں کیا جا سکتا۔ | اسموتھیز، گھر کے بنے ہوئے |
| مثالوں میں یہ شامل ہیں: میٹھا، پیلا یا سفید۔ ابلا ہوا، میٹھا یا سینکا ہوا تجویز کیا جاتا ہے۔ | آلو |
| | آلو کے پینکیکس |
| مثالوں میں درج ذیل شامل ہیں: بلیک بیرری، بلیو بیرریز، رسبری یا اسٹرابیری۔ | بیریاں |
| پھلیوں کا پاستا سبزیوں یا گوشت/گوشت کے متبادل اجزاء کو پورا کرنے کے لیے استعمال کیا جا سکتا ہے، لیکن دونوں ایک ہی کھانے میں نہیں۔ سبزیوں کے پاستا کو پسندیدہ ہونے کے لیے کسی اور قابل شناخت سبزی کے ساتھ پیش کرنے کی ضرورت نہیں ہے۔ 1/2 کپ پکا ہوا پاستا = 1/2 کپ سبزی۔ | پاستا، 100% سبزی یا پھلی کا آٹا |
| مثالوں میں درج ذیل شامل ہیں: سیب، خوبانی، کیلے، بیر (تمام قسمیں)، کلیمینٹائن، انگور، چکوترا، امرود، کیوی، کمکوات، آم، خربوزہ (تمام قسمیں)، نارنگی، پیپتا، جوش پھل، آڑو، ناشپاتی، پرسیمون، انناس، پودے، انار، بیر، ستارے کے پھل یا ٹینجرین۔ ہر ہفتے تازہ پھلوں کی تین یا زیادہ سرونگ کی سفارش کی جاتی ہے۔ | پھل، تازہ |
| مثالوں میں شامل ہیں: خوبانی، کرینبری، کھجور، انجیر، کٹائی یا کشمش۔ خشک میوہ جات کے لیے سرونگ کا سائز تازہ یا ڈبہ بند سے آدھا ہے۔ مثال: 1/2 کپ سبزیوں/پھلوں کی ضرورت کے لیے، 1/4 کپ کشمش پیش کی جا سکتی ہے۔ دم گھٹنے کے خطرے کی وجہ سے چار سال سے کم عمر بچوں کے لیے تجویز نہیں کی جاتی ہے۔ | پھل، خشک |
| | پھل، ڈبے میں بند 100% جوس |
| | پھل، منجمد، غیر میٹھا |
| مثالوں میں درج ذیل شامل ہیں: کالی پھلیاں، سیاہ آنکھوں والے مٹر، کینیلینی پھلیاں، گاربانزو پھلیاں، گردے جیسی پھلیاں، دال، نیوی پھلیاں، شمالی پھلیاں، کبوتر کی پھلیاں، پنٹو پھلیاں، سوبا پھلیاں یا تقسیم شدہ مٹر۔ پھلیاں پیش کرنے کو سبزی یا گوشت کے متبادل کے طور پر شمار کیا جا سکتا ہے، دونوں کے طور پر نہیں۔ | پھلیاں، ڈبہ بند یا خشک |
| ایک کھانے کا چمچ 1/4 کپ سبزی شمار ہوتا ہے۔ | ٹماٹر کا پیسٹ |
| کم از کم 1/8 کپ پیش کرنا ضروری ہے۔ | ٹماٹر کا ساس |
| 100% سبزیوں/پھلوں کے جوس کا مرکب ہونا چاہیے۔ جوس فی دن ایک سے زیادہ بار پیش نہیں کیا جا سکتا۔ | جوس کی آمیزش |



سبزیوں/پھلوں کے طور پر تجویز کردہ

| تبصرے | کھانے کی چیز |
|--|----------------------------|
| مثالوں میں درج ذیل شامل ہیں: بروکولینی، کولارڈ گرینز، اینڈیو، ایسکارول، کیلے، سرسوں کا ساگ، پالک، سوئس چارڈ یا شلجم کا ساگ۔ | ساگ |
| کم از کم 1/8 کپ پیش کرنا ضروری ہے۔ | سالسا، تازہ |
| جوس فی دن ایک سے زیادہ بار پیش نہیں کیا جا سکتا۔ | سبزی کا جوس |
| مثالوں میں درج ذیل شامل ہیں: آرٹچیکس، ایوکاڈو، بانس کی ٹہنیاں، پھلیاں (تمام اقسام)، بیٹ، بوک چوائے، بروکلی، برسلز اسپراؤٹس، گوبھی، گاجر، گوبھی، اجوائن، سیلری، کھیرے، بینگن، سبز (تمام اقسام)، جیکاما، کوہلرابی، لیٹس (تمام اقسام)، مشروم، بھنڈی، پارسنپس، مٹر، کالی مرچ، آلو، پمپکن، مولیاں، روبرب، پالک، اسپراؤٹس (تمام اقسام)، اسکواش (تمام اقسام)، شکر قند، ٹماٹیلوس، ٹماٹر، شلجم، واٹر کریس یا شکر قند۔ تازہ سبزیوں کی تین یا اس سے زیادہ سرونگ فی ہفتہ تجویز کی جاتی ہے۔ | سبزیاں، تازہ |
| کم سوڈیم والا یا نمک شامل نہ کرنے کی تجویز کریں۔ | سبزیاں، ڈبہ بند |
| مکھن یا چیز کے ساس میں سبزیاں پیش کرنے سے گریز کریں۔ | سبزیاں، منجمد، پلین |
| 100% سبزیوں کے جوس کا مرکب ہونا چاہیے۔ کم سوڈیم والا یا نمک شامل نہ کرنے کی تجویز کریں۔ جوس فی دن ایک سے زیادہ بار پیش نہیں کیا جا سکتا۔ | سبزیوں کے جوس کا مرکب |
| ترکیب میں سبزیوں کی مقدار کا حساب لگائیں تاکہ یہ معلوم ہو سکے کہ سوپ کے ذریعہ کافی سبزی فراہم کی گئی ہے۔ ہر سبزی کا 1/8 کپ سرونگ کے طور پر شمار کرنے کے لیے پیش کیا جانا چاہیے۔ مثال: ایک 1/8 کپ گاجر فی سرونگ، 1/8 کپ گاجر، پیاز اور سیلری نہیں۔ مٹر، بین یا دال کے سوپ کے لیے، گوشت/گوشت کے متبادلات کا سیکشن دیکھیں۔ | سوپ، گھر کا بنا ہوا |
| پاسچرائزڈ ہونا ضروری ہے۔ جوس فی دن ایک سے زیادہ بار پیش نہیں کیا جا سکتا۔ | سیب کا رس |
| | سیب کا ساس، بغیر چینی والا |
| کرین بیری کا جوس ایک اور 100% جوس کے ساتھ ملاوٹ پسندیدہ ہے۔ کرینبیری جوس کاک ٹیل پسندیدہ نہیں ہے۔ جوس فی دن ایک سے زیادہ بار پیش نہیں کیا جا سکتا۔ | کرینبیری جوس کا مرکب |
| | کولسلا |
| 100% پھل اور/یا پھلوں کا رس ہونا چاہیے۔ | منجمد فروٹ جوس بارز |
| 1/4 کپ سرونگ = 1/4 کپ سبزیاں | ہومنی |
| | واٹر چیسنٹس |



تجویز کردہ نہیں لیکن سبزیوں/پھلوں کے طور پر اجازت یافتہ
ذیل میں درج خوراک پسندیدہ ہیں لیکن ان کی سفارش نہیں کی جاتی ہے۔
ان کھانوں میں چینی اور/یا چکنائی اور نمک کی مقدار زیادہ ہوتی ہے۔

| کھانے کی چیز | تبصرے |
|--|--|
| Gerber® چھوٹے پھل | |
| Gerber® چھوٹی سبزیاں | |
| Tater Tots® | زیادہ چکنائی اور نمک والی چیز کی وجہ سے حد۔ |
| آلو کے چھلکے | زیادہ چربی والی چیز کی وجہ سے حد۔ |
| پھل، ڈبہ بند شربت | زیادہ چینی والی چیز کی وجہ سے حد۔ |
| پھل، منجمد، میٹھا | زیادہ چینی والی چیز کی وجہ سے حد۔ |
| سالسا، کمرشل | زیادہ نمک والی چیز کی وجہ سے حد۔ کم از کم 1/8 کپ پیش کرنا ضروری ہے۔ |
| سوپ، ڈبہ بند، پیش کرنے کے لیے تیار | مثالوں میں درج ذیل شامل ہیں: مائنسٹرون، ٹماٹر، ٹماٹر چاول، سبزی، سبزی گائے کا گوشت یا سبزی چکن۔ زیادہ نمک والی چیز کی وجہ سے حد۔ ایک 1 کپ سرونگ کا شمار 1/4 کپ سبزی کے طور پر ہوتا ہے۔ |
| سوپ، ڈبہ بند، گاڑھا (1 حصہ سوپ سے 1 حصہ پانی) یا پانی کی کمی کا مکس | مثالوں میں درج ذیل شامل ہیں: مائنسٹرون، ٹماٹر، ٹماٹر چاول، سبزی، سبزی گائے کا گوشت یا سبزی چکن۔ زیادہ نمک والی چیز کی وجہ سے حد۔ ایک 1 کپ دوبارہ تشکیل شدہ سرونگ کا شمار 1/4 کپ سبزی کے طور پر ہوتا ہے۔ |
| فرنچ فرانز | زیادہ چربی والی چیز کی وجہ سے حد۔ |
| فروٹ پانی | زیادہ چینی والی چیز کی وجہ سے حد۔ فی سرونگ کم از کم 1/8 کپ پھل ہونا چاہیے۔ |
| فروٹ ساس، گھر میں تیار کردہ | ساس کا صرف پھل والا حصہ پسندیدہ ہے۔ زیادہ چینی والی چیز کی وجہ سے حد۔ فی سرونگ کم از کم 1/8 کپ پھل ہونا چاہیے۔ |
| فروٹ کوپلر/فروٹ کرسپس | زیادہ چینی والی چیز کی وجہ سے حد۔ فی سرونگ کم از کم 1/8 کپ پھل ہونا چاہیے۔ |
| کرینیری کا ساس | صرف پسے ہوئے یا پورے بیر والی چٹنی پسندیدہ ہیں۔ زیادہ چینی والی چیز کی وجہ سے حد۔ |
| ناریل – تازہ، منجمد، خشک اور ناریل کا پانی 100% رس کے طور پر لیبل لگا ہوا ہے | ناریل میں چکنائی زیادہ ہوتی ہے، خاص طور پر لبریز چکنائی۔ سوکھے میٹھے ناریل میں بھی چینی کی مقدار زیادہ ہوتی ہے۔ تازہ/منجمد: 1/4 کپ سرونگ = 1/4 کپ پھل؛ خشک: 1/4 کپ سرونگ = 1/2 کپ پھل؛ 100% رس 1/4 کپ = 1/4 کپ پھل |
| ولڈ نوار بشبب | زیادہ چکنائی اور نمک والی چیز کی وجہ سے حد۔ |



سبزیوں/پھلوں کے طور پر غیر اجازت یافتہ
ذیل میں دی گئی خوراک پسندیدہ نہیں ہے۔
یہ غذائیں CACFP کھانے کے پیٹرن کے تقاضے میں شمار نہیں ہوتی ہیں۔

Fruit Gushers®

Jell-O® پھل یا جوس والا سلاد

Kool-Aid®

Popsicles® یا دیگر منجمد پھلوں کے ذائقے والے پاپس

Pop-Tarts® یا پھلوں کے ساتھ دیگر ٹوسٹر پیسٹری

V-8 Splash®

اچار

آلو کے چپس

امرت – خوباتی، ناشپاتی یا آڑو

انجیر کوکیز

اپبل بٹرز

آنس کریم، پھلوں کا ذائقہ

باربی کیو ساس

بنانا بریڈ (اناج/روٹی کے اجزاء کے طور پر اجازت دی گئی ہے)۔ اس فہرست میں سبزی/فروٹ بریڈ دیکھیں۔

سچچ اناج

پفا، پھل اور سبزیاں

پھلوں کے ذائقے والے مشروبات – اڈیس، جوس ڈرنکس (بوٹل بند، ڈبہ بند یا پاؤڈر مکس)

پوسول

پیاز

پیاز کی رنگز

پیسٹوس

ہدرک ظوفحم ای، لیج، زمیج

چاکلیٹ سے ڈھکے پھل



سبزیوں/پھلوں کے طور پر غیر اجازت یافتہ
ذیل میں دی گئی خوراک پسندیدہ نہیں ہے۔
یہ غذائیں CACFP کھانے کے پیٹرن کے تقاضے میں شمار نہیں ہوتی ہیں۔

چلی ساس

زیتون

سبزی/پھل کی روٹی یا مافز - سیب، کیلا، بلو بیری، گاجر، پمپ کن یا زچینی

شربت/سوربیش

شربت، پھلوں کے ذائقے والا

فروٹ اسنیکس (رول اپس، جھریاں یا گمی بینرز)

فروٹ پنچ (بوٹل بند، ڈبہ بند یا پاؤڈر مکس)

کارن چیپس

کریم سوپ

کرینبیری جوس کاک ٹیل

کرینبیری ساسز، جیلیڈ

کیٹ اپ (کیچپ)

کیک، پھلوں پر مشتمل

زگنلفی ناپن میڈ

لیمونڈ، لیمیڈ

مکھنیا چیز ساس میں سبزیاں

یوگرٹ سے ڈھکے ہوئے پھل

یوگرٹ، فروٹڈ - گوشت کے متبادل کے طور پر اجازت یافتہ



اناج/بریڈ کی تجاویز

CACFP تجویز کرتا ہے کہ بیش کی جانے والی تمام روٹیاں اور اناج سابوت اناج ہونا چاہیے۔ بچوں کو نئے کھانوں کو کھانے کا موقع فراہم کرنے کے لیے پورے اناج کے مختلف اختیارات پیش کریں۔

اناج/بریڈز چارٹس کے لیے اونس کے مساوی استعمال کرنا

چائلڈ اینڈ ایڈلٹ کینر فوڈ پروگرام (CACFP) میں اناج کھانے کا ایک اہم حصہ ہے۔ اس بات کو یقینی بنانے کے لیے کہ بچوں اور بڑوں کو CACFP کھانوں اور اسنیکس میں کافی اناج دیا جائے، مطلوبہ مقداریں کھانے کے پیٹرن میں اونس کے مساوی (oz. eq.) کے طور پر درج ہیں۔ اونس کے مساوی آپ کو خوراک کے ایک حصے میں اناج کی مقدار بتاتے ہیں۔

اناج/بریڈز کے چارٹس کا استعمال:

تجویز کردہ یا تجویز کردہ نہیں لیکن اجازت یافتہ اناج/بریڈز کے چارٹ میں سرونگ سائز کا کالم آپ کو بتائے گا کہ CACFP کھانے کے پیٹرن کی ضروریات کو پورا کرنے کے لیے آپ کو اناج کی کتنی چیز پیش کرنے کی ضرورت ہے۔

اگر اناج کی چیز جسے آپ پیش کرنا چاہتے ہیں وہ ہے:

- اناج/بریڈز چارٹ پر درج اٹم سے تھوڑا چھوٹا، یا
- اناج/بریڈز چارٹ پر درج شے سے وزن میں ہلکا، یا
- اناج/بریڈز چارٹ میں شامل نہیں ہے

پھر آپ کو یہ بتانے کے لیے ایک اور طریقہ استعمال کرنے کی ضرورت ہوگی کہ CACFP کھانے کے پیٹرن کی ضروریات کو پورا کرنے کے لیے کتنی سرونگ کرنی ہے۔ آپ کو چاہیے کہ:

- فوڈ بانینگ گائیڈ فار چائلڈ نیوٹریشن پروگرامز (FBG) کی اناج ٹول کی نمائش میں نیوٹریشن فیکٹس لیبل سے معلومات درج کریں۔*
- کھانے کی معیاری ترکیبوں کے لیے فی سرونگ اونس کے مساوی کا تعین کرنے کے لیے FBG ریسیپی اینالیسس ورک بک (Recipe Analysis Workbook, RAW)* استعمال کریں۔

* <https://foodbuyingguide.fns.usda.gov> پر دستیاب۔

اناج/روٹی کی ضروریات

CACFP کھانے کے پیٹرن کے لیے ناشتے، دوپہر کے کھانے اور رات کے کھانے میں اناج اور/یا بریڈ کی ضرورت ہوتی ہے۔ ناشتے کے دو اجزاء میں سے ایک کے طور پر اناج/بریڈز کے جزو کو بھی پیش کیا جا سکتا ہے۔ اناج/بریڈ وٹامنز B، معدنیات اور فائبر کے اچھے ذرائع ہیں۔ سرونگ سائز کے لیے CACFP کھانے کا پیٹرن ملاحظہ کریں۔

- سابوت اناج/بریڈ سابوت اناج یا بھرپور ہونی چاہئیں۔
- روزانہ کم از کم ایک بار سابوت اناج سے بھرپور اناج پیش کیا جانا چاہیے۔
- سابوت اناج سے بھرپور غذا میں 100% سابوت اناج ہوتا ہے، یا کم از کم 50% سابوت اناج ہوتا ہے اور کھانے میں باقی اناج بھرپور ہوتے ہیں۔

– مینو میں یہ بتانا ضروری ہے کہ جب سابوت اناج سے بھرپور غذائیں پیش کی جاتی ہیں (یعنی سابوت گندم کی روٹی، سابوت اناج سے بھرپور انگلش مفنز، براؤن رائس یا دلایا)۔

- اناج/بریڈ کو ڈش کے حصے کے طور پر پہچانا جانا چاہیے (جیسے کہ ڈنر رول، اسپگٹی، چاول یا ٹیکو کے گولے)۔ میٹ لوف میں بریڈ کریمس جیسی اشیاء اناج/بریڈ کی ضرورت کو پورا کرنے کے اہل نہیں ہیں۔
- ناشتے میں اناج پیش کرنے کی بجائے، گوشت/گوشت کے متبادلات ہفتہ میں زیادہ سے زیادہ تین بار پیش کیے جا سکتے ہیں۔
- اناج میں 6 گرام چینی فی خشک اونس (21.2 گرام چینی فی 100 گرام) سے زیادہ نہیں ہو سکتی۔

اناج پر مبنی ڈیزرٹ

- اناج پر مبنی ڈیزرٹ پسندیدہ نہیں ہیں۔
- اناج پر مبنی ڈیزرٹ میں کوکیز، میٹھی پائی، ڈونٹس، سیریل بار، ناشتا بار، گرینولا بار، سویٹ رولز، ٹوسٹر پیسٹری، کیک اور براؤنز شامل ہیں۔
- اناج/بریڈ کے چارٹ کے طور پر غیر اجازت یافتہ ملاحظہ کریں۔





اناج/روٹیوں کے بارے میں سوالات اور جوابات

س: ہم اناج سے بھرپور غذاؤں کی شناخت کیسے کریں؟

ج: اناج سے بھرپور غذاؤں کی شناخت مختلف طریقوں سے کی جا سکتی ہے:

1. سب سے آسان طریقہ اجزاء کی فہرست کو پڑھنا ہے۔
• وہ چیزیں تلاش کریں جن میں سبوت اناج کو پہلے جزو کے طور پر درج کیا گیا ہو (جیسے پوری گندم، جئی کا آٹا یا بھورا چاول)۔
• وہ چیزیں تلاش کریں جن میں سبوت اناج کو پہلے جزو کے طور پر درج کیا گیا ہو (جیسے سبوت گندم، جئی کا آٹا یا بھورا چاول)۔
2. ضمیمہ F میں درج سبوت اناج کی فہرست دیکھیں۔
3. فراہم کنندگان پیکجنگ لیبلز پر پائے جانے والے اناج کے درج ذیل دعووں میں سے ایک بھی تلاش کر سکتے ہیں۔

- "سبوت اناج کے کھانے اور دیگر پودوں کے کھانے اور کل چکنائی، سیر شدہ چکنائی اور کولیسٹرول سے بھرپور غذا دل کی بیماری اور کچھ کینسر کے خطرے کو کم کر سکتی ہے۔"
- "سبوت اناج کے کھانے اور دیگر پودوں کے کھانے سے بھرپور غذا، اور سیر شدہ چکنائی اور کولیسٹرول کی کم مقدار، دل کی بیماری کے خطرے کو کم کرنے میں مدد کر سکتی ہے۔"

4. فراہم کنندہ کے ذریعہ گھر میں تیار کردہ کھانوں کے لیے، نسخہ اس بات کا تعین کرنے کے لیے استعمال کیا جا سکتا ہے کہ آیا سبوت اناج، غذا کا اہم جزو ہے یا نہیں۔

س: کیا فراہم کنندگان انتخاب کر سکتے ہیں کہ کون سے کھانے میں سبوت اناج شامل کیا جائے؟

ج: ہاں۔ فراہم کنندگان انتخاب کر سکتے ہیں کہ کون سا کھانا (یا ناشتہ) سبوت اناج سے بھرپور شے پیش کرتا ہے۔

س: کیا مکئی کی مصنوعات سبوت اناج ہیں؟

ج: مکئی کی مصنوعات میں خاص طور پر سبوت اناج مکئی کا آٹا یا مکئی کا آٹا ہونا ضروری ہے۔

س: کیا گھر کے بنے ہوئے گرینولا بار کی اجازت ہے؟

ج: نہیں۔ گھر کے بنے ہوئے اور اسٹور سے خریدے ہوئے گرینولا بار کو اناج کے اجزاء میں شمار نہیں کیا جا سکتا کیونکہ انہیں اناج پر مبنی میٹھا سمجھا جاتا ہے۔

س: کیا پینکیکس اور وافلز کو اناج پر مبنی میٹھا سمجھا جاتا ہے؟

ج: نہیں۔ پینکیکس اور وافلز کو اناج پر مبنی میٹھا نہیں سمجھا جاتا ہے۔

س: کیا فٹس فائلٹیٹ پر بیٹر اور بریڈ کرمب کوٹنگ کو اناج/بریڈز کے جزو کے طور پر شمار کیا جا سکتا ہے؟

ج: بیٹرز اور بریڈز کو اہم ڈش کے حصے کے طور پر شمار کیا جا سکتا ہے۔ کریڈنگ نسخہ میں سبوت اناج، چوکر، جراثیم اور/یا افزودہ کھانے یا آٹے کی مقدار پر مبنی ہے۔ چونکہ اسٹور سے خریدی گئی مصنوعات پر بیٹر/بریڈنگ کی مقدار کا تعین کرنا مشکل ہو سکتا ہے، اس لیے CN لیبلنگ ضروری ہے کہ اسے اناج/بریڈز کے جزو کے طور پر شمار کیا جائے۔





کم چینی والے سیرلز*

سیرل میں فی اونس (28 گرام) 6 گرام سے زیادہ چینی نہیں ہو سکتی۔ اس چارٹ میں سیرل میں 6 گرام یا اس سے کم چینی ہوتی ہے۔ اس کے علاوہ، CACFP ساہوت اناج کے سیرلز پیش کرنے کی تجویز کرتا ہے۔ ساہوت اناج کے سیرل کو ✓ ساہوت اناج کے کالم میں سے نشان زد کیا جاتا ہے۔ WIC سے منظور شدہ اناج بھی CACFP میں پسندیدہ ہیں۔

| ساہوت اناج | کم چینی والے سیرلز | ساہوت اناج | کم چینی والے سیرلز |
|------------|---|------------|---|
| | Kellogg's® کارن فلیکس | ✓ | All Bran® اصلی |
| ✓ | Kellogg's® منی ویٹ انفرسٹڈ بانٹ سائز | ✓ | All-Bran® مکمل گندم کے فلیکس |
| | King Vitaman® | ✓ | Cheerios® ملٹی گرین |
| ✓ | Kix® | ✓ | Cheerios® اصلی |
| ✓ | Kix® شہد | ✓ | Chex® کارن |
| ✓ | Life® | ✓ | Chex® چاول |
| | Malt-O-Meal® کریمی گرم گندم | ✓ | Chex® گندم |
| | Malt-O-Meal® کرسپی رائس | | Cream of Rice® |
| | Malt-O-Meal® شہد اور جو کے بلیٹرز | ✓ | Cream of Wheat® اصلی صحت بخش اناج |
| | Malt-O-Meal® بادام کے ساتھ شہد اور جو کے بلیٹرز | | Cream of Wheat® اصلی |
| | Malt-O-Meal® اصلی گرم اناج | ✓ | Cream of Wheat® بول گرین |
| ✓ | Post® بران فلیکس | | Crispix® |
| ✓ | Post® کٹے ہوئے گندم کا اصلی | ✓ | Fiber One® |
| ✓ | Post® کٹے ہوئے گندم کے چمچے کا سائز اصلی | ✓ | Fiber One® بنی کلسترز |
| ✓ | Post® کٹے ہوئے گندم کے چمچے کا سائز گندم اور چوکر | | GOLEAN® اصلی |
| | Product 19® | ✓ | Grape-Nuts® |
| ✓ | Quaker® فوری دلیا، اصل | ✓ | Grape-Nuts® فلیکس |
| ✓ | Quaker® پرانے زمانے کے کونکر اوٹس | ✓ | Heart to Heart® بنی ٹوسٹڈ اوٹ |
| | Quaker® پفڈ رائس | ✓ | Heart to Heart® گرم دار چینی جو |
| | Quaker® پفڈ گندم | | اوٹس کے بنی بنجز® بنی روسٹڈ |
| ✓ | Quaker® فوری اوٹس | | اوٹس کے بنی بنجز® بادام کے ساتھ |
| ✓ | Quaker® بول بارٹس اور جینل | | اوٹس کے بنی بنجز® دار چینی کے گچھوں کے ساتھ |
| | Rice Krispies® | | اوٹس کے بنی بنجز® پیکن بنجز کے ساتھ |
| ✓ | Rice Krispies® گلوٹین فری | | |
| | Special K® اصلی | ✓ | Kashi® 7 بول گرین فلیکس |
| | Special K® پروٹین پلس | ✓ | Kashi® 7 بول گرین بنی پفس |
| | Total® | ✓ | Kashi® 7 بول گرین نگٹس |
| ✓ | Wheaties® | ✓ | Kashi® 7 بول گرین پفس |

*مذکورہ بالا معلومات مصنوعات کی ویب سائٹس سے حاصل کی گئی ہیں۔ براہ کرم خریداری پر پیکج کے غذائیت کا لیبل دوبارہ چیک کریں۔



اناج/بریڈز کے طور پر تجویز کردہ

| سرونگ سائز عمریں 1 تا 5: کم از کم 1/2 اونس پیش کریں۔ عمریں 6 تا 18: کم از کم 1 اونس پیش کریں۔ | تبصرے | سابوت اناج | کھانے کی چیز |
|---|----------------|---------------|------------------|
| عمریں 1 تا 5: 4 کریکرز عمریں 6 تا 18: 7 کریکرز | | | Club Crackers® |
| کم از کم 3/4" x 1/2" Ages 1-5: 1/4 کپ (21 کریکرز) عمریں 6 تا 18: 1/2 کپ (41 کریکرز) | | | Goldfish® |
| عمریں 1 تا 5: 4 کریکرز عمریں 6 تا 18: 7 کریکرز | | | Ritz® کریکرز |
| عمریں 1 تا 5: 5 کریکرز عمریں 6 تا 18: 10 کریکرز | | ✓ | RyKrisp® |
| عمریں 1 تا 5: 4 کریکرز عمریں 6 تا 18: 8 کریکرز | | | Sociables® |
| کم از کم 1 1/2" x 1 1/2" عمریں 1 تا 5: 3 کریکرز عمریں 6 تا 18: 5 کریکرز | | ✓ | Triscuit® |
| عمریں 1 تا 5: 1 بڑا عمریں 6 تا 18: 2 بڑا | | ✓ | Wasa Crispbread® |
| کم از کم 1 1/4" x 1 1/4" عمریں 1 تا 5: 6 کریکرز عمریں 6 تا 18: 12 کریکرز | | ✓ | Wheat Thins® |
| | دیکھیں: بریڈز۔ | | اطالوی بریڈز |
| عمریں 1 تا 5: 1/4 کپ پکا ہوا عمریں 6 تا 18: 1/2 کپ پکا ہوا | | | اناج، پکا ہوا |
| عمریں 1 تا 5: 1/4 کپ پکا ہوا عمریں 6 تا 18: 1/2 کپ پکا ہوا | | | اناج، پکے ہوئے |
| کم از کم 56 گرام عمریں 1 تا 5: 1/4 انگلش مفنز عمریں 6 تا 18: 1/2 انگلش مفنز | | | انگلش مفنز |
| عمریں 1 تا 5: 1/4 کپ عمریں 6 تا 18: 1/2 کپ | | | اویسٹر کریکرز |
| | | | ایگ رول اسکنز |



اناج/بریڈز کے طور پر تجویز کردہ

| سرونگ سائز عمریں 1 تا 5: کم از کم 1/2 اونس پیش کریں۔ عمریں 6 تا 18: کم از کم 1 اونس پیش کریں۔ | تبصرے | سابوت اناج | کھانے کی چیز |
|---|---|---------------|--|
| | گری دار میوے کے ڈانقے کے ساتھ چھوٹے گول بیج۔ دیکھیں: اناج، پکا ہوا۔ وہ بیج جو پروٹین سے بھرپور ہوتے ہیں اور اناج کی طرح پکے ہوتے ہیں۔ | ✓ | باجرا |
| | ہلڈ جو سابوت اناج ہے۔ پیئرل جو کہ سابوت اناج نہیں ہے۔ دیکھیں: اناج، پکا ہوا۔ | ✓ | بارلی |
| | ترکیب میں سابوت اناج یا غذائیت سے بھرپور بریڈ کی مقدار کی بنیاد پر گھریلو سامان کو جمع کیا جاسکتا ہے۔ | | بریڈ کا سامان/ڈریسنگز، گھر کا بنا ہوا |
| کم از کم 7 1/2 انچ عمریں 1 تا 5: 2 اسٹکس عمریں 6 تا 18: 3 اسٹکس | | | بریڈ کی اسٹکس |
| کم از کم 28 گرام عمریں 1 تا 5: 1/2 ٹکڑا عمریں 6 تا 18: 1 ٹکڑا | مثالوں میں شامل ہیں: فرانسیسی، اطالوی، آلو، کشمش یا سفید۔ | | بریڈ، تقویت یافتہ |
| کم از کم 28 گرام عمریں 1 تا 5: 1/2 بسکٹ عمریں 6 تا 18: 1 بسکٹ | | | بسکٹ |
| | دیکھیں: اناج، پکا ہوا۔ | ✓ | ہلگور یا تڑخا ہوا گندم |
| کم از کم 28 گرام عمریں 1 تا 5: 1/2 بن عمریں 6 تا 18: 1 بن | | | بنس، بیمبرگر اور ہاٹ ڈاگ |
| | دیکھیں: بریڈ کی بھری جانے والی اشیاء/ڈریسنگز، گھر کا بنا ہوا۔ | | بھری جانے والی اشیاء، بریڈ، گھر کا بنا ہوا |
| کم از کم 56 گرام عمریں 1 تا 5: 1/4 بیگل عمریں 6 تا 18: 1/2 بیگل | سابوت گندم کی قسم سابوت اناج ہے۔ | | بیگلز |
| کم از کم 28 گرام عمریں 1 تا 5: 1/2 بیگل عمریں 6 تا 18: 1 بیگل | سابوت گندم کی قسم سابوت اناج ہے۔ | | بیگلز، منی |
| | ہدایت میں پورے اناج یا غذائیت سے بھرپور اٹے کی مقدار کی بنیاد پر پسندیدہ کھا جا سکتا ہے۔ | | پاپ اوورز، گھر کے بنے ہوئے |



اناج/بریڈز کے طور پر تجویز کردہ

| سرورنگ سائز عمریں 1 تا 5: کم از کم 1/2 اونس پیش کریں۔ عمریں 6 تا 18: کم از کم 1 اونس پیش کریں۔ | تبصرے | سابوت اناج | کھانے کی چیز |
|--|---|---------------|---|
| عمریں 1 تا 5: 1/2 کپ عمریں 6 تا 18: 3 کپ | دم گھٹنے کے خطرے کی وجہ سے چار سال سے کم عمر بچوں کے لیے تجویز نہیں کیا جاتا ہے۔ | ✓ | پاپ کارن، سادہ اور اینر پاپڈ |
| عمریں 1 تا 5: 1/4 کپ عمریں 6 تا 18: 1/2 کپ | سابوت گندم کی قسم سابوت اناج ہے۔ | | پاستا، تمام شکلیں |
| کم از کم 2 1/2" لمبا عمریں 1 تا 5: 16 اسٹکس عمریں 6 تا 18: 31 اسٹکس | چھوٹے بچوں کے لیے دم گھٹنے کا خطرہ ہو سکتا ہے۔ | | پریٹزلز، سخت، بغیر نمکین، اسٹک |
| کم از کم 1 1/2" x 1/4" عمریں 1 تا 5: 1/3 کپ (7 منی ٹونسٹس) عمریں 6 تا 18: 2/3 کپ (14 منی ٹونسٹس) | چھوٹے بچوں کے لیے دم گھٹنے کا خطرہ ہو سکتا ہے۔ | | پریٹزلز، سخت، غیر نمکین، منی ٹونسٹس |
| کم از کم 56 گرام عمریں 1 تا 5: 1/4 پریٹزل عمریں 6 تا 18: 1/2 پریٹزل | | | پریٹزلز، نرم، غیر نمکین |
| | گھر کے بنے ہوئے پکوڑے کو ترکیب میں سابوت اناج یا غذائیت سے بھرپور آٹے کی مقدار کی بنیاد پر پسندیدہ کہا جا سکتا ہے۔ | | پکوڑے، گھر کے بنے ہوئے |
| | دیکھیں: بریڈز۔ | ✓ | پمپرنکل بریڈ |
| | ابلا ہوا مکئی کا گوشت۔ اسے گرم ڈش کے طور پر کھایا جا سکتا ہے یا ٹھنڈا کر کے روٹی میں بنایا جا سکتا ہے، جسے پھر بیک، گرل یا پین میں فرانی کیا جاتا ہے۔ | | پولینٹا، غذائیت سے بھرپور یا سابوت اناج |
| کم از کم 56 گرام عمریں 1 تا 5: 1/4 پیٹا عمریں 6 تا 18: 1/2 پیٹا | سابوت گندم کی قسم سابوت اناج ہے۔ | | پیٹا روٹی |
| | | | پیزا کرسٹ |
| کم از کم 34 گرام عمریں 1 تا 5: 1/2 پینکیکس عمریں 6 تا 18: 1 پینکیک | | | پینکیکس |
| ٹارٹیلز، نرم، مکئی (5 1/2") عمریں 1 تا 5: 3/4 ٹارٹیل عمریں 6 تا 18: 1 1/4 ٹارٹیل ٹارٹیل، نرم، میدہ (6") عمریں 1 تا 5: 1/2 ٹارٹیل عمریں 6 تا 18: 1 ٹارٹیل ٹارٹیل، نرم، میدہ (8") عمریں 1 تا 5: 1/4 ٹارٹیل عمریں 6 تا 18: 1/2 ٹارٹیل | اگر سابوت گندم یا سابوت مکئی پہلا جزو ہے تو وہ سابوت اناج ہے۔ | | ٹارٹیلز، مکئی یا آٹا |



اناج/بریڈز کے طور پر تجویز کردہ

| سرونگ سائز عمریں 1 تا 5: کم از کم 1/2 اونس پیش کریں۔ عمریں 6 تا 18: کم از کم 1 اونس پیش کریں۔ | تبصرے | سابوت اناج | کھانے کی چیز |
|---|--|---------------|---|
| اگر جرم کو نسخہ میں استعمال کیا جاتا ہے: عمریں 1 تا 5: 3 بڑے چمچے عمریں 6 تا 18: 1/4 کپ | | | جرم |
| | دیکھیں: اناج، پکا ہوا۔ | ✓ | جنگلی چاول |
| کم از کم 8 گرام عمریں 1 تا 5: 1 1/2 کیک عمریں 6 تا 18: 3 کیک | اگر براؤن چاول پہلا جزو ہے تو وہ سابوت اناج ہے۔ | ✓ | چاول کیک |
| کم از کم 1 1/2 اکروس عمریں 1 تا 5: 7 کیک عمریں 6 تا 18: 13 کیک | اگر براؤن چاول پہلا جزو ہے تو وہ سابوت اناج ہے۔ | ✓ | چاول کیک، منی |
| | بھورے چاول اور سرخ چاول سابوت اناج ہیں۔ دیکھیں: اناج، پکا ہوا۔ | | چاول، سفید، بھورا یا سرخ |
| اگر چوکر کسی نسخہ میں استعمال ہوا ہے: عمریں 1 تا 5: 3 بڑے چمچے عمریں 6 تا 18: 1/4 کپ | مثالوں میں درج ذیل شامل ہیں: جو کا چوکر یا گندم کا چوکر۔ | | چوکر |
| عمریں 1 تا 5: 1/4 کپ پکا ہوا عمریں 6 تا 18: 1/2 کپ پکا ہوا | | ✓ | دلیا |
| | دیکھیں: دلیا۔ | ✓ | دلیا |
| | دیکھیں: بریڈ کی بھری جانے والی اشیاء/ڈریسنگز، گھر کا بنا ہوا۔ | | ڈریسنگس، روٹی کی قسم، گھر کا بنا ہوا |
| | دیکھیں: پاستا، تمام شکلیں صرف پاستا والا حصہ پسندیدہ ہے۔ | | راویولی |
| کم از کم 28 گرام عمریں 1 تا 5: 1/2 ٹکڑا عمریں 6 تا 18: 1 ٹکڑا | مثالوں میں درج ذیل شامل ہیں: کثیر اناج، پمپر نکل، رائی یا سابوت گندم۔ | ✓ | روٹیاں، سابوت اناج |
| کم از کم 28 گرام عمریں 1 تا 5: 1/2 رول عمریں 6 تا 18: 1 رول | | | رولز، تمام اقسام |
| فلیکس یا گول عمریں 1 تا 5: 1/2 کپ عمریں 6 تا 18: 1 کپ پفڈ سیرلز عمریں 1 تا 5: 1/2 کپ عمریں 6 تا 18: 1/4 کپ گرینولا عمریں 1 تا 5: 1/8 کپ عمریں 6 تا 18: 1/4 کپ | | | سیرل، خشک، کھانے کے لیے تیار، فی سرونگ 6 گرام سے کم چینی |



اناج/بریڈز کے طور پر تجویز کردہ

| سرونگ سائز عمریں 1 تا 5: کم از کم 1/2 اونس پیش کریں۔ عمریں 6 تا 18: کم از کم 1 اونس پیش کریں۔ | تبصرے | سابوت اناج | کھانے کی چیز |
|---|---|---------------|---|
| | دیکھیں: بریڈز۔ | | فرنج بریڈز |
| | دیکھیں: بریڈز۔ | | فرنج ٹوسٹ، گھر کا بنا ہوا |
| | مکئی ماسا یا ماسا ہرینا کے طور پر لیبل کیے گئے اجزاء کو سابوت اناج سے بھرپور (WGR) کی ضروریات میں شمار کرنے کے لیے اضافی دستاویزات کی ضرورت نہیں ہوتی ہے۔ تاہم، مکئی کے آٹے یا کارن میل سے بنی کچھ مصنوعات کو WGR کی ضرورت کے مطابق شمار کرنے کے لیے پروڈکٹ فارمولیشن (Product Formulation) Statement, PFS کی ضرورت پڑ سکتی ہے۔ | ✓ | کارن ماسا، ماسا ہرینا، کارن فلور، اور کارن میل |
| کم از کم 34 گرام عمریں 1 تا 5: 1/2 مفن عمریں 6 تا 18: 1 مفن | | | کارن مفنز |
| | اسے بکواہٹ گروٹس بھی کہا جاتا ہے۔ دیکھیں: اناج، پکا ہوا۔ | ✓ | کاشا |
| | ہدایت میں پورے اناج یا غذائیت سے بھرپور آٹے کی مقدار کی بنیاد پر پسندیدہ کہا جا سکتا ہے۔ | | کریپس، گھر کے بنے ہوئے |
| | دیکھیں: Club Crackers, Goldfish®, Melba Toast®, Oyster Crackers, Ritz® Crackers, RyKrisp®, Saltines, Sociables®, یا Triscuit®, Wasa Crispbread® -Wheat Thins® | | کریکرز |
| | دیکھیں: اناج، پکا ہوا۔ | | کسکس |
| | دیکھیں: بریڈز۔ | | کشمشی روٹی |
| | سرونگ میں چاول کی مقدار کی بنیاد پر پسندیدہ کہا جا سکتا ہے۔ | | کونجی، سادہ |
| | دیکھیں: اناج، پکا ہوا۔ وہ بیج جو پروٹین سے بھرپور ہوتے ہیں اور اناج کی طرح پکے ہوتے ہیں۔ | ✓ | کوننوا |



اناج/بریڈز کے طور پر تجویز کردہ

| سرورنگ سائز عمریں 1 تا 5: کم از کم ½ اونس پیش کریں۔ عمریں 6 تا 18: کم از کم 1 اونس پیش کریں۔ | تبصرے | سابوت اناج | کھانے کی چیز |
|--|---|---------------|--|
| عمریں 1 تا 5: ¼ کپ پکا ہوا عمریں 6 تا 18: ½ کپ پکا ہوا | مکئی کے دانے جو پانی یا دودھ کے ساتھ ابالے جاتے ہیں۔ | | گرٹس، مکئی، غذائیت سے بھرپور یا سابوت اناج |
| عمریں 1 تا 5: ¼ کپ پکا ہوا عمریں 6 تا 18: ½ کپ پکا ہوا | | ✓ | گرٹس، بومنی سے بنایا ہوا |
| | مکمل، غیر پروسس شدہ گندم کے دانے۔ | | گندم کی بییریاں |
| | لیفس بے خمیری روٹی ہے جو زیادہ تر آلو اور آٹے سے بنتی ہے۔ نسخہ میں سابوت اناج یا غذائیت سے بھرپور آٹے کی مقدار کی بنیاد پر لیفس پسندیدہ ہے۔ | | لیفس |
| | دیکھیں: اناج، پکا ہوا۔ | ✓ | مکئی کا کھانا، افزودہ یا سابوت اناج، پکا ہوا |
| کم از کم 2 x 2½ انچ عمریں 1 تا 5: ½ ٹکڑا عمریں 6 تا 18: 1 ٹکڑا | | | مکئی کی روٹی |
| عمریں 1 تا 5: ½ بڑا عمریں 6 تا 18: 1 بڑا | | | میٹزو |
| عمریں 1 تا 5: ¼ کپ پکا ہوا عمریں 6 تا 18: ½ کپ پکا ہوا | سابوت گندم کی قسم سابوت اناج ہے۔ دیکھیں: پاستا، تمام شکلیں | | میکرونی، تمام شکلیں |
| کم از کم 3½" x 1½" عمریں 1 تا 5: 2 ٹکڑے عمریں 6 تا 18: 5 ٹکڑے | | | میلبا ٹوسٹس |
| کم از کم 2" x 2" عمریں 1 تا 5: 4 کریکرز عمریں 6 تا 18: 8 کریکرز | | | نمکین |
| | دیکھیں: پاستا، تمام شکلیں | | نوڈلز |
| کم از کم 34 گرام عمریں 1 تا 5: ½ ویفل عمریں 6 تا 18: 1 ویفل | | | وافلز، تجارتی لحاظ سے تیار شدہ (Eggo®) |
| | | | وون ٹن ریپرز |



تجویز کردہ نہیں لیکن اناج/بریڈ کے طور پر اجازت یافتہ
ذیل میں درج خوراک پسندیدہ ہیں لیکن ان کی سفارش نہیں کی جاتی ہے۔
ان کھانوں میں چربی، نمک اور/یا چینی زیادہ ہوتی ہے۔

| کھانے کی چیز | تبصرے | سرونگ سائز عمریں 1 تا 5: کم از کم 1/2 اونس پیش کریں۔ عمریں 6 تا 18: کم از کم 1 اونس پیش کریں۔ |
|-----------------------------------|---|---|
| اینیمل کریکرز | | کم از کم 1" x 1 1/2" عمریں 1 تا 5: 8 کریکرز عمریں 6 تا 18: 15 کریکرز |
| بنانا بریڈ | دیکھیں: کوئک بریڈز۔ | |
| بیٹرز کی قسم کوئنگز | بیٹرز اور روٹی کھانے کی اہم ڈش کے حصے کے طور پر پیش کی جا سکتی ہے۔ ہدایت میں پورے اناج یا غذائیت سے بھرپور آٹے کی مقدار کی بنیاد پر پسندیدہ کہا جا سکتا ہے۔ | |
| بوسٹن براؤن بریڈز | دیکھیں: کوئک بریڈز۔ | |
| بریڈ کی قسم کی کوئنگز | دیکھیں: بیٹرز کی قسم کی کوئنگز۔ | |
| کیریٹ بریڈ | دیکھیں: کوئک بریڈز۔ | |
| Cheez-It®/Cheese Nips® | | کم از کم 1" x 1" مربع عمریں 1 تا 5: 10 کریکرز عمریں 6 تا 18: 20 کریکرز |
| چاو مین نوڈلز | | عمریں 1 تا 5: 1/4 کپ عمریں 6 تا 18: 1/2 کپ |
| کارن ڈاگ بیٹرز | دیکھیں: بیٹرز کی قسم کی کوئنگز۔ | |
| کریکرز | دیکھیں: اینیمل کریکرز، Cheez-It®/Cheese Nips® یا گراہم کریکرز۔ | |
| کروسینٹس | | کم از کم 34 گرام عمریں 1 تا 5: 1/2 کروسینٹس عمریں 6 تا 18: 1 کروسینٹس |
| کراؤٹنز | | عمریں 1 تا 5: 1/4 کپ عمریں 6 تا 18: 1/2 کپ |
| فرنچ ٹوسٹ اسٹکس | | کم از کم 18 گرام عمریں 1 تا 5: 2 اسٹکس عمریں 6 تا 18: 4 اسٹکس |
| فرانیڈ بریڈ، سادہ، چینی والی نہیں | ہدایت میں پورے اناج یا غذائیت سے بھرپور آٹے کی مقدار کی بنیاد پر پسندیدہ کہا جا سکتا ہے۔ | |
| گراہم کریکرز | | کم از کم 5" x 2 1/2" عمریں 1 تا 5: 1 کریکر عمریں 6 تا 18: 2 کریکرز |



تجویز کردہ نہیں لیکن اناج/بریڈ کے طور پر اجازت یافتہ
ذیل میں درج خوراک پسندیدہ ہیں لیکن ان کی سفارش نہیں کی جاتی ہے۔
ان کھانوں میں چربی، نمک اور/یا چینی زیادہ ہوتی ہے۔

| کھانے کی چیز | تبصرے | سرونگ سائز عمریں 1 تا 5: کم از کم 1/2 اونس پیش کریں۔ عمریں 6 تا 18: کم از کم 1 اونس پیش کریں۔ |
|--|---|---|
| بش پیپرز، گھر کے بنے ہوئے | ہدایت میں پورے اناج یا غذائیت سے بھرپور آٹے کی مقدار کی بنیاد پر پسندیدہ کہا جا سکتا ہے۔ | |
| مفنز، تمام اقسام | | کم از کم 55 گرام عمریں 1 تا 5: 1/2 مفن عمریں 6 تا 18: 1 مفن |
| پارٹی مکس | سرونگ میں خشک اناج یا اناج کی مقدار کی بنیاد پر پسندیدہ کہا جا سکتا ہے۔ نمک کی مقدار زیادہ ہو سکتی ہے۔ | |
| پانی کرسٹس، گوشت/گوشت کے متبادل پانی | | عمریں 1 تا 5: ایک کرسٹ 9 انچ پانی کا 1/4 عمریں 6 تا 18: ایک کرسٹ 9 انچ پانی کا 1/2 |
| پاپ کارن، اضافی ٹاپنگز کے ساتھ جو چکنائی، نمک یا چینی میں شریک ہیں | سابوت اناج۔ دم گھٹنے کے خطرے کی وجہ سے چار سال سے کم عمر بچوں کے لیے تجویز نہیں کی جاتی ہے۔ | عمریں 1 تا 5: 1 1/2 کپ عمریں 6 تا 18: 3 کپ |
| پف پیسٹری | | |
| پمپ کن بریڈز | دیکھیں: کونک بریڈز۔ | |
| کونک بریڈز | | کم از کم 55 گرام عمریں 1 تا 5: 1/2 ٹکڑا عمریں 6 تا 18: 1 ٹکڑا |
| اسکونز، سیوری | | کم از کم 4 اونس عمریں 1 تا 5: 1/4 بڑا عمریں 6 تا 18: 1/2 بڑا |
| اسکواش بریڈز | دیکھیں: کونک بریڈز۔ | |
| ٹیکو یا ٹوسٹاڈا گولے، سخت | | کم از کم 14 گرام عمریں 1 تا 5: 1 خول عمریں 6 تا 18: 2 خول |
| Teddy Grahams® | | کم از کم 1" x 1/2" عمریں 1 تا 5: 1/4 کپ (12 کریکرز) عمریں 6 تا 18: 1/2 کپ (24 کریکرز) |
| ٹریل مکس | سرونگ میں خشک اناج یا اناج کی مقدار کی بنیاد پر پسندیدہ کہا جا سکتا ہے۔ نمک اور چینی زیادہ ہو سکتی ہے۔ | |
| زچینی بریڈز | دیکھیں: کونک بریڈز۔ | |



اناج/بریڈ کے طور پر اجازت یافتہ نہیں ہے
 ڈیل میں دی گئی خوراک پسندیدہ نہیں ہے۔
 یہ غذائیں CACFP کھانے کے پیٹرن کے تقاضے میں شمار نہیں ہوتی ہیں۔

| | |
|---|---|
| سکیب ٹافاسی ڈیڈ | Chips Ahoy® |
| ٹیکو چپس | Lorna Doone® |
| جنجر بریڈ | Pop Tarts® |
| چاول کی کھیر | Sun Chips® |
| چپس | ادرک کا ٹکڑا |
| چیز پفس (Cheetos®, Cheez Doodles®) | اربروٹ بسکٹ |
| دار چینی کے رولز | اسٹیک بنز |
| دلہا کشمش کوکیز | اسکونز، میٹھا |
| دلہا، فوری ذائقہ دار | آلو (سبزی کے طور پر پسندیدہ) |
| ڈونٹس | آلو پینکیکس (سبزی کے طور پر پسندیدہ ہو سکتا ہے) |
| ڈینش پیسٹری | آلو کے چپس |
| ے نوے نپے ڈرہگ، زراپ لریس س نار | اناج فروٹ بارز |
| رائس کرسپیز ٹریٹس | اناج، خشک، کھانے کے لیے تیار، فی سرونگ |
| سوئیٹ رولز | 6 گرام سے زیادہ چینی |
| سیریل فروٹ بارز | آنس کریم سینڈوچ ویفرز |
| شو اسٹرنگ پوٹیٹوز | آنس کریم کی کون |
| فگ نیوٹنز | براؤنز، سادہ، فراسٹڈ یا فلرز کے ساتھ جیسے کریم پنیر یا گری دار میوے |
| کافی کیک، گھر کا بنا ہوا یا کمرشل | بریڈ پٹنگز |
| کپ کیکس، انفروستڈ یا فراسٹڈ | بیگل چپس |
| کریم پف شیلز | پاپ کارن کیک |
| کوکیز، سادہ | پاؤنڈ کیک |
| کیک، انفروستڈ یا فراسٹڈ | پانی کرسٹس، ڈیزرٹ اور فروٹ پانی |
| زیکوڈ ہتاسے کے دن ولہبایں وژکٹے کے ڈٹیلکاچ، شمشک، ے ویم رادی رگ | پریٹزل چپس |
| گرینولا بارز | پیٹا چپس |
| مکنی (سبزی کے طور پر پسندیدہ) | پیسٹری، فراسٹڈ یا انفروستڈ |
| مکنی کا نشاستہ | ٹارٹیا چپس، مکنی یا گندم |
| مکنی کے چپس (Doritos®, Fritos®, Tostitos®) | (Doritos®, Fritos®, Sun Chips®, Tostitos®) |
| نٹ یا سیڈ میل کا آٹا | ٹرن اوور، میٹھا |
| نکوز | ٹوسٹر پیسٹری |
| نیلاویفرز | |



گوشت/گوشت کے متبادلات

گوشت/گوشت کے متبادلات کے تقاضے

CACFP کھانے کے پیٹرن میں دوپہر کے کھانے اور رات کے کھانے میں پیش کرنے کے لیے گوشت یا گوشت کا متبادل درکار ہوتا ہے۔ ناشتے کے دو اجزاء میں سے ایک کے طور پر گوشت/گوشت کا متبادل بھی پیش کیا جا سکتا ہے۔ اس کے علاوہ، ہفتے میں تین بار تک ناشتے میں اناج کے لیے گوشت/گوشت کے متبادلات استعمال کیے جا سکتے ہیں۔ سرونک سائز کے تقاضوں کے لیے CACFP کھانے کے پیٹرنز ملاحظہ کریں۔

- فرینکفرٹرز، بولوگنا، نوک ورست یا ویانا ساسیج میں 100% گوشت ہونا چاہیے یا صرف بانڈرٹ یا ایکسٹینڈر کے طور پر متبادل پروٹین پروڈکٹس (APPs) پر مشتمل ہونا چاہیے۔ تاہم، زیادہ نمک اور چکنائی کی وجہ سے، ان گوشت کی تجویز نہیں کی جاتی ہے۔
- بانڈرٹ اور ایکسٹینڈر کے ساتھ پروسس شدہ گوشت جیسے نشاستہ دار سبزیوں کا آٹا، خشک دودھ، کیلشیم میں کمی والا بالائی نکلے ہوئے دودھ اور اناج کی اجازت نہیں ہے۔
- نیچرل چیز کو گوشت کی متبادل ضرورت کے تمام یا حصے کے طور پر شمار کیا جا سکتا ہے۔
- پنیر کی مصنوعات یا 'نقلی چیز' کے لیبل والی پنیر کی اشیاء کو گوشت کے متبادل کے طور پر شمار نہیں کیا جا سکتا ہے۔
- چیز کے کھانے اور پنیر کے اسپریڈ (Cheez Whiz®) یا پیمینٹو پنیر) کو گوشت کے متبادل کے طور پر شمار نہیں کیا جا سکتا ہے۔

گوشت/گوشت کے متبادلات کی تجاویز

- گوشت (چکن، ٹرکی، گائے کا گوشت، سور کا گوشت، بھیڑ یا مچھلی) دہلی پتلی یا کم چکنائی والا ہونا چاہیے۔
- ڈبہ بند پھلیاں اضافی چربی پر مشتمل نہیں ہونی چاہئیں۔
- پروسیس شدہ یا زیادہ چکنائی والے گوشت کی ایک سے زیادہ سرونک ہر ہفتے نہیں کرنی چاہیے۔ اس میں ہاٹ ڈاگ، چکن نگٹس، فش اسٹیکس، فرائیڈ چکن، ویانا ساسیج، کارن ڈاگ یا کولڈ کٹس شامل ہیں۔
- صرف نیچرل چیز پیش کریں اور کم چکنائی والی یا کم چکنائی والی چیز کا انتخاب کریں۔
- اگر ضرورت ہو تو کم مقدار میں تیل استعمال کر کے گوشت/گوشت کے متبادلات تیار کیے جائیں۔
- مونو سیچوریٹڈ فیٹس کولیسٹرول کو کم کرتی ہے۔ اچھے ذرائع زیتون کا تیل، کینولا تیل اور مونگ پھلی کا تیل ہیں۔
- پولی ان سیچوریٹڈ فیٹس خون کی چربی کو بہتر کرتی ہے۔ اچھے ذرائع سورج مکھی کا تیل، زعفران کا تیل اور سبزیوں کا تیل ہیں۔
- سیچوریٹڈ فیٹس اور ٹرانس فیٹس کولیسٹرول کو بڑھاتے ہیں۔ مارجرین، فصر، جانوروں کی چربی اور مکھن کو محدود کریں۔

- گوشت میں دبلا سرخ گوشت، مرغی یا مچھلی شامل ہے جس کا معائنہ اور منظوری مناسب ریاست یا وفاقی ایجنسی نے کیا ہے۔ گوشت اعلیٰ معیار کے پروٹین، آئرن اور زنک کا بہترین ذریعہ ہے۔ گوشت کے متبادلات کی مثالیں جو پسندیدہ ہیں ان میں درج ذیل شامل ہیں: چیز، یوگرٹ، کائیج پنیر، انڈے، تجارتی لحاظ سے تیار کردہ ٹوفو، پکی ہوئی خشک پھلیاں، گری دار میوے اور بیج اور ان کے مکھن (سوائے ایکن، شاہ بلوط یا ناریل کے)۔

- ٹوفو جو مشروبات (جیسے اسموتھیز) میں شامل کیا جاتا ہے، یا بناوٹ کو بہتر بنانے کے لیے پکوانوں میں شامل کیا جاتا ہے (جیسے بیکنگ ڈیسرٹ)، کھانے کے پیٹرن کی ضرورت کے مطابق نہیں دیا جا سکتا ہے۔
- یوگرٹ سادہ، ذائقہ دار، میٹھا یا بغیر میٹھا ہو سکتا ہے؛ لیکن اس میں 23 گرام چینی فی 6 اونس سے زیادہ نہیں ہو سکتی۔ یوگرٹ پروٹین اور کیلشیم کا ایک اچھا ذریعہ ہے۔
- پھلیوں کی مثالوں میں درج ذیل شامل ہیں: کالی پھلیاں، گاربانزو پھلیاں، گردے کے شکل کی پھلیاں، یا پنٹو پھلیاں، اور ان کو گوشت کے متبادل کے طور پر شمار کیا جا سکتا ہے۔ وہ پروٹین، غذائی ریشہ، آئرن کا بہترین ذریعہ ہیں اور ان میں کولیسٹرول نہیں ہوتا ہے۔
- گری دار میوے اور بیج دوپہر کے کھانے اور رات کے کھانے کے لیے گوشت کی متبادل ضرورت کے نصف سے زیادہ کو پورا نہیں کر سکتے۔ گری دار میوے اور بیج ناشتے کے لیے گوشت کی متبادل ضرورت پوری کر سکتے ہیں۔
- مینو آئٹم کو کم از کم 1/4 اونس پکا ہوا، دبلا گوشت یا اس کے مساوی گوشت/گوشت کی متبادل ضروریات کو پورا کرنے کے لیے فراہم کرنا چاہیے۔



گوشت/گوشت کے متبادلات

گوشت/گوشت کے متبادلات

| کیلشیم | آئرن | کھانے کی چیز |
|--------|------|------------------------|
| | • | انڈے |
| • | | بادام |
| • | | برازیل کے گری دار میوے |
| | • | ٹرکی |
| • | • | ٹوفو |
| | • | ٹونا |
| | • | خشک پھلیاں اور مٹر |
| • | | سورج مکھی کے بیج |
| | • | شیلفش |
| | • | گوشت |
| | • | مونگ پھلی کا مکھن |

اہم غذائی اجزاء میں گوشت/گوشت کے متبادلات ہیں
گوشت/گوشت کے متبادلات آئرن اور کیلشیم کے بہترین ذرائع ہیں۔





گوشت/گوشت کے متبادلات

س: کیا سبزی خور کھانا پیش کیا جا سکتا ہے؟

ج: ہاں۔ کھانے ایسے ہوں جو CACFP کھانے کے پیٹرن کی ضروریات کو پورا کرتے ہوں۔ گوشت کے متبادلات کی مثالیں جو پسندیدہ ہیں ان میں درج ذیل شامل ہیں: قدرتی اور پروسس شدہ کائیج چیز، یوگرٹ، انڈے، ٹوفو، پکی ہوئی خشک پھلیاں، نٹ اور بیجوں کے مکھن یا اوپر کا کوئی بھی مرکب۔ دیکھیں: ضمیمہ C۔

س: کیا یوگرٹ پسندیدہ ہے؟

ج: ہاں، یوگرٹ گوشت کے متبادل کے طور پر پسندیدہ ہے۔ یوگرٹ سادہ، ذائقہ دار، میٹھا یا بغیر میٹھا ہو سکتا ہے لیکن اس میں 23 گرام چینی فی 6 اونس سرونگ یا 15.3 گرام چینی فی 4 اونس سرونگ پر نہیں ہو سکتی۔ پھل والے یا بغیر پھل والے یوگرٹ کے چار اونس گوشت کے متبادل کے ایک اونس کے برابر ہے۔ یوگرٹ میں پھل کو پھل کے جزو کے طور پر پسندیدہ نہیں کہا جا سکتا۔

گوشت/گوشت کے متبادل کے بارے میں سوالات اور جوابات

س: کیا پیزا کو گوشت کا متبادل قرار دیا جا سکتا ہے؟

ج: ہاں، اگر اس پر CN کا لیبل لگا ہوا ہے۔ CN کے لیبل والے تمام کھانے پسندیدہ ہیں۔ اگر وہ گھر کا بنا ہوا ہے، تو اس میں پسندیدہ ہونے کے لیے فی سرونگ گوشت/گوشت کے متبادل کی مطلوبہ مقدار ہونی چاہیے۔

س: ہمارے ہاں ایسے بچے ہیں جو مذہبی وجوہات کی بنا پر کچھ گوشت نہیں کھا سکتے۔ ہم فوڈ پروگرام پر ان بچوں کا دعویٰ کیسے کریں؟

ج: پسندیدہ گوشت کا متبادل پیش کریں۔ دیکھیں: کیا سبزی خور کھانا پیش کیا جا سکتا ہے؟

س: کیا امریکی چیز پسندیدہ ہے؟

ج: صرف اس صورت میں جب لیبل میں پاسچرائزڈ پراسیس چیز ہو۔ 'نقلی چیز' اور 'چیز کی مصنوعات' بتانے والے لیبل پسندیدہ نہیں ہیں۔





تجویز کردہ بطور گوشت/گوشت کے متبادلات

| تبصرے | کھانے کی چیز |
|--|--|
| پکے ہوئے انڈے پروٹین کا ایک اچھا ذریعہ ہیں۔ ½ بڑا انڈا 1 اونس گوشت کے متبادل کے برابر ہے۔ کچے انڈے کی اجازت نہیں ہے۔ | انڈے |
| بھیڑ کے بچے کو تمام دکھائی دینے والی چکنائی سے ہٹائیں اور پکانیں یا سیخ پر پکانیں۔ | بھیڑ کا بچہ |
| دیکھیں: گری دار میوے۔ | بیج |
| نظر آنے والی چربی کو ہٹائیں اور بھوننے کی بجائے سیخ پر پکانیں۔ گوشت کے چھوٹے چھوٹے ٹکڑوں کا انتخاب کریں جو کم از کم 90% دبلے ہوں۔ | بیف، دبلا پتلا |
| پھلیوں کا پاستا سبزیوں یا گوشت/گوشت کے متبادل اجزاء کو پورا کرنے کے لیے استعمال کیا جا سکتا ہے، لیکن دونوں ایک ہی کھانے میں نہیں۔ پسندیدہ ہونے کے لیے کسی اور قابل شناخت گوشت/گوشت کے متبادل کے ساتھ پیش کیا جانا چاہیے۔ ¼ کپ پکا ہوا پاستا = 1 اونس گوشت کا متبادل۔ | پاستا، 100% پھلی کا آٹا |
| ایک ¼ کپ سرونگ 1 اونس گوشت کے متبادل کے برابر ہے۔ ڈبے والی سبزی یا پیلی پھلیاں سبزی کے طور پر شمار ہوتی ہیں، گوشت کے متبادل کے طور پر نہیں۔ | پھلیاں، ڈبہ بند یا خشک |
| تل کے بیجوں سے بنا پیسٹ۔ دیکھیں: گری دار میوہ اور بیج کا مکھن۔ | تہینی |
| جلد کے بغیر ٹرکی کو برائل کریں یا بیک کریں۔ زمینی ٹرکی کا انتخاب کریں جو کم از کم 90% دبلا ہو۔ | ٹرکی، دبلا |
| ٹوفو سویا بین سے بنایا جاتا ہے۔ گوشت کے متبادل کے طور پر پسندیدہ۔ تاہم، بناوٹ کو بہتر بنانے کے لیے مشروبات (جیسے اسموتھیز) یا پکوان میں شامل کیے جانے والے ٹوفو (جیسے بیکنگ ڈیسرٹ) کو کھانے کے پیٹرن کی ضرورت کے مطابق نہیں دیا جا سکتا ہے۔ | ٹوفو |
| کم سوڈیم والی ٹونا کا انتخاب کریں، پانی میں پیک کیا ہوا ہے۔ | ٹونا، ڈبہ بند |
| سادہ ٹیمپہ صرف اس وقت پسندیدہ ہوتا ہے جب اس میں درج ذیل قابل اجازت اجزاء شامل ہوں: سویابین (یا دیگر پھلیاں)، پانی، ٹیمپہ، سرکہ، مصالحے یا جڑی بوٹیاں۔ براہ کرم نوٹ کریں کہ ان مصنوعات میں سوڈیم اور چربی شامل ہو سکتی ہے۔ 1 اونس سادہ ٹیمپہ = 1 اونس گوشت کا متبادل۔ دوسرے کھانے کے اجزاء کے ساتھ ملا ہوا ٹیمپہ صرف اس وقت پسندیدہ ہے جب اسے CN لیبل یا PFS کے ذریعے سپورٹ کیا گیا ہو۔ | ٹیمپہ |
| کھال کے بغیر چکن کو سیخ پر پکانیں یا سینکیں۔ چکن کے چھوٹے چھوٹے ٹکڑوں کا انتخاب کریں جو کم از کم 90% دبلے ہوں۔ | چکن |
| پسندیدہ صرف اس صورت میں جب لیبل میں پاسچرائزڈ پراسیس چیز ہو۔ 'نقلی چیز' اور 'چیز کی مصنوعات' بتانے والے لیبل پسندیدہ نہیں ہیں۔ پاسچرائزڈ پراسیس چیز کا 1 اونس سرونگ گوشت کے متبادل کے 1 اونس کے برابر ہے۔ | چیز، امریکی |
| مثالوں میں شامل ہیں: چیڈر، کولبی، مونٹیری جیک، موزارلا، مونستر، پروولون یا سونس۔ نیچرل چیز کی 1 اونس سرونگ گوشت کے متبادل کے 1 اونس کے برابر ہے۔ زیادہ چربی اور نمک کے مواد کی وجہ سے فی ہفتہ ایک سرونگ تک محدود رکھیں۔ | چیز، نیچرل، کم چربی والا |
| ڈبے میں بند ریفریڈ پھلیاں منتخب کریں جن میں چکنائی کم ہو یا کم چکنائی والی گھریلو ترکیب منتخب کریں۔ ایک ¼ کپ سرونگ 1 اونس گوشت کے متبادل کے برابر ہے۔ | ریفریڈ پھلیاں |
| ایک ¼ کپ سرونگ 1 اونس گوشت کے متبادل کے برابر ہے۔ | ریکوٹا چیز، چکنائی سے پاک یا جزوی طور پر بالائی نکلا ہوا |
| مکمل طور پر پکایا جانا چاہئے؛ صرف خوردنی مچھلی کا حصہ پسندیدہ ہے۔ | سمندری کھانا/شیلفش |
| مثالوں میں یہ شامل ہیں: سپلٹ مٹر کا سوپ، نیوی بین سوپ یا دال کا سوپ۔ ½ کپ کا شمار ¼ کپ پھلیاں یا 1 اونس گوشت کے متبادل کے طور پر کیا جاتا ہے۔ | سوپ، بین |
| مثالوں میں یہ شامل ہیں: پھلیاں، دال یا مٹر کے دانے۔ ½ کپ دوبارہ تشکیل شدہ ڈبے کے لئے 1 اونس گوشت کے متبادل کے برابر ہے۔ گھر کے بنے ہوئے کے لیے، پسندیدہ حصے کا حساب لگانے کے لیے ترکیب میں مٹر، پھلیاں یا مسور کی مقدار میں تقسیم کریں۔ | سوپ، تجارتی لحاظ سے تیار شدہ |



تجویز کردہ بطور گوشت/گوشت کے متبادلات

| تبصرے | کھانے کی چیز |
|--|---|
| سوپ جن میں گوشت، مچھلی، مرغی یا دیگر گوشت کے متبادلات ہوتے ہیں وہ گوشت/گوشت کے متبادل کے ذریعہ کے طور پر پسندیدہ ہیں اگر ضرورت ہو تو کم از کم مقدار میں 1/4 اونس گوشت/گوشت کے متبادل فی سرونگ کی نشاندہی کی جا سکتی ہے۔ | سوپ، گھر کا بنا ہوا |
| سور کے گوشت سے نظر آنے والی تمام چربی کو کاٹ لیں اور پھر پکائیں یا سیخ پر پکائیں۔ | سور کا گوشت، دہلا پتلا |
| چائلڈ نیوٹریشن (CN) لیبل یا پروڈکٹ فارمولیشن اسٹیٹمنٹ (PFS) ملاحظہ کریں۔ اگر CN لیبل یا PFS دستیاب نہیں ہے تو، سوریمی کا 3 اونس گوشت/گوشت کے متبادل کے برابر ہے۔ | سوریمی |
| 100% سویا گری دار میوے سے بنا ہوا سویا بٹر پسندیدہ حصہ ہے۔ یہ ان لوگوں کے لیے مونگ پھلی کے مکھن کا ایک اچھا متبادل ہے جنہیں مونگ پھلی سے الرجی ہے۔ CACFP سویا مکھن کو دوسرے گوشت/گوشت کے متبادل کے ساتھ ملا کر پیش کرنے کی تجویز کرتا ہے کیونکہ صرف سویا بٹر کا سرونگ سائز بچوں کے لیے بہت بڑا ہو سکتا ہے۔ | سویا بٹر |
| دیکھیں: کٹیج چیز۔ | فارمرز چیز |
| ہر سرونگ میں پھلیاں یا دوسرے گوشت کا حجم ضرورت کے مطابق شمار کیا جا سکتا ہے۔ ایک 1/4 کپ سرونگ 1 اونس گوشت کے متبادل کے برابر ہے۔ | فالفل |
| ایک 1/4 کپ سرونگ 1 اونس گوشت کے متبادل کے برابر ہے۔ | کٹیج چیز، چکنائی سے پاک یا کم چکنائی والا |
| انڈے اور چیز کا حصہ گوشت کے متبادل کے طور پر قابل اعتبار ہے۔ | کونچس |
| CACFP نٹ اور بیج کے مکھن کو دوسرے گوشت/گوشت کے متبادل کے ساتھ ملا کر پیش کرنے کی تجویز کرتا ہے کیونکہ صرف نٹ اور بیج کے مکھن کا سرونگ سائز بچوں کے لیے بہت بڑا ہو سکتا ہے۔ | گری دار میوہ اور بیج کا مکھن |
| گری دار میوے کو ناشتے کے متبادل گوشت کے طور پر پیش کیا جا سکتا ہے؛ اور دوپہر کے کھانے یا رات کے کھانے میں متبادل گوشت کا اڈھا سرونگ۔ دم گھٹنے کے خطرے کی وجہ سے 4 سال سے کم عمر کے بچوں کو گری دار میوے نہ دیں۔ | گری دار میوے |
| صرف گھر کا بنا ہوا۔ ہر حصے میں مطلوبہ سرونگ سائز کا گوشت فراہم کرنا چاہیے۔ | گوشت کا ساس، گھر کا بنا ہوا |
| چونکہ یہ آئٹم عام طور پر 50% مچھلی ہوتی ہے، اس لیے 4 اونس گیفلٹ مچھلی 2 اونس مچھلی کے برابر ہوتی ہے۔ | گیفلٹ مچھلی، تجارتی |
| گیفلٹ مچھلی کو ہر سرونگ میں مچھلی کی مقدار کی بنیاد پر پسندیدہ کہا جا سکتا ہے۔ | گیفلٹ مچھلی، گھر کی بنی ہوئی |
| دیکھیں: پھلیاں، ڈبہ بند یا خشک۔ | مٹر، خشک |
| مچھلی کو سیخ پر پکانا یا سینکنا۔ | مچھلی |
| دیکھیں: پھلیاں، ڈبہ بند یا خشک۔ | مسور |
| دیکھیں: گری دار میوہ اور بیج کا مکھن۔ | مونگ پھلی کا مکھن |
| میشڈ گاربانزو پھلیاں/چنے سے بنا اسپریڈ۔ ہر سرونگ میں پھلیاں یا دوسرے گوشت کا حجم ضرورت کے مطابق شمار کیا جا سکتا ہے۔ ایک 1/4 کپ سرونگ 1 اونس گوشت کے متبادل کے برابر ہے۔ | ہمس |
| کھانے اور نمکین کے لیے پسندیدہ۔ سادہ، ذائقے دار، میٹھا یا بغیر میٹھا ہو سکتا ہے لیکن اس میں 23 گرام چینی فی 6 اونس 4 اونس ذہی متبادل گوشت کے 1 اونس کے برابر نہیں ہو سکتی۔ | یوگرٹ |
| کھانے اور ناشتے کے لیے پسندیدہ ہے جب اس میں 23 گرام چینی فی 6 اونس دو ٹیوب (یا 4 اونس) ذہی کے متبادل کے طور پر 1 اونس گوشت کے برابر نہ ہو۔ | یوگرٹ، اسٹکس یا ٹیوب |

گوشت/گوشت کے متبادلات



تجویز کردہ نہیں لیکن گوشت/گوشت کے متبادل کے طور پر اجازت یافتہ

ذیل میں درج خوراک پسندیدہ ہیں لیکن ان کی سفارش نہیں کی جاتی ہے۔ چربی اور نمک کی زیادہ مقدار کی وجہ سے پروسس شدہ گوشت کو ہفتے میں ایک بار سے زیادہ نہیں پیش کیا جاتا چاہیے۔

| کھانے کی چیز | تبصرے |
|--|---|
| پروسیس شدہ/پوٹ شدہ گوشت کی مصنوعات | 100% گوشت ہونا چاہیے یا صرف ہائنڈر یا ایکسٹینڈر کے طور پر متبادل پروٹین پروڈکٹس (APPS) پر مشتمل ہونا چاہیے۔ نمک اور چکنائی میں زیادہ۔ |
| پوٹ پانی، گھر کا بنا ہوا | گھر کے بنے ہوئے پوٹ پانیوں کو ہر سرونگ میں گوشت/گوشت کے متبادل کی مقدار کی بنیاد پر پسندیدہ کہا جا سکتا ہے۔ |
| پیزا، گھر کا بنا ہوا | گھر کے بنے ہوئے پیزا کو ہر سرونگ میں گوشت/گوشت کے متبادل کی مقدار کی بنیاد پر پسندیدہ کہا جا سکتا ہے۔ |
| ٹرائپ | کم معیار کا پروٹین۔ |
| ترکی بیکن | پسندیدہ صرف اس صورت میں ہے جب کسی CN لیبل یا PFS کے ذریعے اسے سپورٹ کیا گیا ہو۔ سوڈیم اور چکنائی میں زیادہ۔ |
| ترکی ونگز | 1.5 اونس ترکی کا گوشت فراہم کرنے کے لیے 5 اونس پکا ہوا وزن ضرور پیش کریں۔ |
| جگر | جگر میں کولیسٹرول اور چربی زیادہ ہوتی ہے۔ |
| جمبکن بیف پیٹیز | صرف بیف پسندیدہ ہے۔ پسندیدہ صرف اس صورت میں ہے جب کسی CN لیبل یا PFS کے ذریعے اسے سپورٹ کیا گیا ہو۔ نمک اور چکنائی میں زیادہ۔ |
| چکن نگٹس | صرف چکن پسندیدہ ہے۔ اگر CN کا لیبل لگا ہوا ہے تو درست سرونگ سائز معلوم کرنے کے لیے لیبل کو چیک کریں۔ اگر اس پر CN کا لیبل نہیں ہے، تو 2 اونس چکن نگٹس 1 اونس گوشت کے برابر ہے۔ چکن نگٹس گوشت/گوشت کے متبادل اور کھانے کے اجزاء میں شمار ہوتے ہیں جب حصہ دوگنا ہو جاتا ہے۔ |
| چکن ونگز | 1.5 اونس گوشت فراہم کرنے کے لیے 6 اونس پکا ہوا وزن ضرور پیش کریں۔ |
| چیز، نیچرل، ریگولر | مثالوں میں شامل ہیں: امریکن، برک، چیڈر، کولبی، مونٹیری جیک، موزارلا، مونستر، پروولون یا سونس۔ نیچرل چیز کی 1 اونس سرونگ گوشت کے متبادل کے 1 اونس کے برابر ہے۔ اس کی زیادہ چکنائی کی وجہ سے، چیز کو ہفتے میں ایک بار سے زیادہ تجویز نہیں کیا جاتا جب تک کہ یہ کم چکنائی والا نہ ہو۔ |
| ڈبہ بند یا منجمد کھانے | مثالوں میں یہ شامل ہیں: بیف اسٹو، بریٹو، مرچ، میٹ اسٹو، پیزا، پاٹ پانی یا راویولی۔ ان اشیاء کا شمار صرف اس صورت میں ہوتا ہے جب CN کا لیبل لگا ہو۔ سرونگ کے درست سائز کے لیے CN کا لیبل چیک کریں۔ پروسس شدہ امتزاج کھانے جیسے کہ یہ عام طور پر گھریلو کھانوں کے مقابلے چربی اور نمک کی مقدار زیادہ ہوتے ہیں۔ |
| ریکوٹا چیز، خالص دودھ | ایک ¼ کپ سرونگ 1 اونس گوشت کے متبادل کے برابر ہے۔ |
| ساسیج، بلک، لنک یا پیٹی بشمول پولش اور ویانا | پروڈکٹس، سیریل، ہائنڈرز اور ایکسٹینڈرز کے ذریعے مرغی کے گوشت کی ضمنی مصنوعات پر مشتمل نہیں ہو سکتا۔ 50% سے زیادہ نکالی جانے والی چربی پر مشتمل نہیں ہو سکتی ہے۔ |
| شیلف مستحکم خشک اور نیم خشک گوشت، پولٹری، اور سمندری غذا | پسندیدہ صرف اس صورت میں ہے جب کسی CN لیبل یا PFS کے ذریعے اسے سپورٹ کیا گیا ہو۔ یہ مصنوعات اضافی سوڈیم میں زیادہ ہیں اور چربی میں بھی زیادہ ہو سکتی ہیں۔ |



گوشت/گوشت کے متبادلات

تجویز کردہ نہیں لیکن گوشت/گوشت کے متبادل کے طور پر اجازت یافتہ
 ذیل میں درج خوراک پسندیدہ ہیں لیکن ان کی سفارش نہیں کی جاتی ہے۔ چربی اور نمک کی زیادہ
 مقدار کی وجہ سے پروسس شدہ گوشت کو ہفتے میں ایک بار سے زیادہ نہیں پیش کیا جانا چاہیے۔

| تبصرے | کھانے کی چیز |
|--|---------------------------------|
| دیکھیں: کارن ڈاگز۔ | فرینکفرٹرز، گوشت اور پولٹری |
| دیکھیں: چکن نگٹس۔ | فش اسٹکس/فش نگٹس/فش کیبک |
| 100% گوشت ہونا چاہیے یا صرف باننڈر یا ایکسٹینڈر کے طور پر متبادل پروٹین پروڈکٹس (APPS) پر مشتمل ہونا چاہیے۔ نمک اور چکنائی میں زیادہ۔ | کارن ڈاگ، فرینکفرٹرز، ہاٹ ڈاگ |
| | کارنڈ بیف |
| 1 پونڈ (16 اونس) پکے ہوئے گوشت کی 11 ایک اونس سرونگ حاصل کرے گا۔ | کینیڈین بیکن |
| گردوں میں کولیسٹرول اور چربی زیادہ ہوتی ہے۔ | گردے |
| ضمنی مصنوعات، اناج یا ایکسٹینڈر پر مشتمل نہیں ہو سکتا۔ | لنچن میٹس |
| باننڈر یا ایکسٹینڈر پر مشتمل نہیں ہو سکتا۔ | لیورورسٹ |
| کولیسٹرول اور چربی میں بہت زیادہ۔ مایونیز کے ساتھ تیار کرنے کی بجائے، اسپریڈ کی کم چکنائی والی قسم آزمائیں۔ دیکھیں: انڈے۔ | مصالحے دار ابلے ہوئے انڈے |
| گھریلو نسخہ میں استعمال ہونے والا چیز گوشت کی متبادل ضرورت میں شمار ہو سکتا ہے۔ | میکرونی اور چیز، گھر کا بنا ہوا |
| دیکھیں: کارن ڈاگز۔ | ہاٹ ڈاگ |



گوشت/گوشت کے متبادلات

گوشت/گوشت کے متبادل کے طور پر اجازت یافتہ نہیں

ذیل میں دی گئی خوراک پسندیدہ نہیں ہے۔

یہ غذائیں CACFP کھانے کے بیٹرن کے تقاضے میں شمار نہیں ہوتی ہیں۔

| | |
|---|---|
| اسکرپل | سور کا نمکین گوشت |
| آکسٹیلز | سور کے پاؤں، گردن کی ہڈیاں یا دم |
| ایکروئز | سویا برگر یا سویا کی دیگر مصنوعات (دیکھیں: ضمیمہ C) |
| بیکن/نقلی بیکن | شاہ بلوط |
| پرمیسن چیز | کریم چیز اور نیفچٹیل چیز |
| پوٹ پائی، کمرشل (دیکھیں: ڈبہ بند یا منجمد کھانا) | گھر میں ذبح کیا ہوا اور کوئی بھی نان USDA معائنہ شدہ گوشت |
| پیپرونی | مچھلی، گھر کی بنی ہوئی |
| پیزا، کمرشل آٹا کا حصہ اناج/روٹی کے | میکرونی اور چیز، باکسڈ |
| جزو کے طور پر شمار کیا جا سکتا ہے۔ (دیکھیں: ڈبہ بند یا منجمد کھانا) | نقلی چیز |
| چٹرنگس | نقلی فرینکفرٹرز |
| چیز کے کھانے/چیز کے اسپریڈز (ویلویٹا، پنیر ویز، پیمینٹو پنیر) | بیم باکس |
| چیز کی مصنوعات (کچھ امریکی چیز) | وانلڈ گیم/فول |
| راویولی (دیکھیں: ڈبہ بند یا منجمد کھانا) | یوگرٹ کی مصنوعات (منجمد یوگرٹ، پینے کے قابل یوگرٹ، یوگرٹ بار، یوگرٹ سے ڈھکے ہوئے پھل یا گری دار میوے) |
| رومانو چیز | |



شیر خوار بچوں کی خوراک



تقاضے

- والدین یہ درخواست کر سکتے ہیں کہ دیکھ بھال کرنے والے ان کے بچوں کو ان کی پہلی سالگرہ کے بعد ماں کا دودھ پلاتے رہیں۔ چھاتی کا دودھ CACFP میں کسی بھی عمر کے بچوں کے لیے قابل اجازت دودھ کا متبادل ہے۔
- ان بچوں کے لیے جو باقاعدگی سے ماں کے دودھ کی کم از کم مقدار یا فی فیڈنگ فارمولہ سے کم لیتے ہیں، کم از کم مقدار سے کم سرنگ پیش کی جا سکتی ہے۔ اگر بچہ ابھی بھی بھوکا ہے تو اسے اضافی چھاتی کا دودھ یا فارمولہ تھوڑی دیر بعد پیش کیا جانا چاہیے۔
- سبزی یا پھل، یا دونوں، تمام کھانوں پر پیش کیے جائیں، بشمول شیر خوار بچوں کے لیے ان کی پہلی سالگرہ سے 6 ماہ تک جب وہ ان کو قبول کرنے کے لیے تیار ہوں۔
- انفرادی ترقی کی ضروریات کے مطابق تمام سبزیوں اور پھلوں کو خالص، میٹھا یا مناسب مستقل مزاجی کے لیے کاٹا جانا چاہیے۔
- صرف ناشتے میں، کھانے کے لیے تیار ناشتے کے اناج بچوں کو ان کی پہلی سالگرہ سے 6 ماہ تک اناج کے طور پر پیش کیے جا سکتے ہیں جب وہ ترقی کے لحاظ سے تیار ہوں۔ ناشتے کے اناج میں فی خشک اونس 6 گرام چینی سے زیادہ نہیں ہو سکتی۔
- انفرادی نشوونما کی ضروریات اور کھانے کی عادات کے لحاظ سے ناشتے میں بریڈ/کریکرز/ناشتے کے اناج کی جگہ آٹن سے بھرپور بچوں کے اناج پیش کیے جا سکتے ہیں۔
- چیز، کائیج چیز، یوگرٹ اور پورے انڈے 6 ماہ اور اس سے زیادہ عمر کے بچوں کے لیے گوشت کے متبادل ہیں۔
- امریکن اکیڈمی آف پیڈیاٹرکس کی سفارشات کی بنیاد پر گائے کا دودھ 1 سال کی عمر سے پہلے نہیں دیا جانا چاہیے۔
- جوس 1 سال کی عمر سے پہلے پیش نہیں کرنا چاہیے۔
- مکمل دودھ 1 سال کی عمر سے شروع کیا جا سکتا ہے۔
- CACFP بچوں کے فارمولے یا چھاتی کے دودھ سے پورے دودھ میں منتقلی کو آسان بنانے کے لیے 12 ماہ سے 13 ماہ تک کے بچوں کے لیے 1 ماہ کی منتقلی کی مدت کی اجازت دیتا ہے۔ اس منتقلی کی مدت کے دوران طبی بیان کی ضرورت نہیں ہے۔

CACFP تمام شرکت کرنے والے ڈے کیئر ہومز اور چائلڈ کیئر سنٹرز سے مطالبہ کرتا ہے کہ وہ دیکھ بھال میں اندراج شدہ تمام بچوں کو کھانا پیش کریں اگر بچہ کھانے کی خدمت کی مدت کے دوران دیکھ بھال میں ہے۔ چھاتی کا دودھ یا آٹن فورٹیفائیڈ فارمولہ (یا دونوں کا مجموعہ) ایک سال کی عمر تک کے بچوں کو پیش کیے جانے والے تمام کھانوں اور اسٹیکس میں شامل ہونا چاہیے۔ چھاتی کا دودھ بہترین انتخاب ہے اور یہ تجویز کی جاتی ہے کہ بچے کی پہلی سالگرہ تک ماں کا دودھ دیا جائے۔ فارمولہ استعمال کرنے والے شیر خوار بچوں کے لیے، چائلڈ کیئر فیسلیٹیز کو کم از کم ایک آٹن فورٹیفائیڈ فارمولہ پیش کرنا چاہیے جو دیکھ بھال میں ایک یا زیادہ شیر خوار بچوں کی ضروریات کو پورا کرے۔

امریکن اکیڈمی آف پیڈیاٹرکس زندگی کے پہلے چھ مہینوں کے لیے خصوصی دودھ پلانے کی سفارش کرتی ہے اور 12 ماہ اور اس کے بعد بھی دودھ پلانا جاری رکھتی ہے۔ چائلڈ کیئر فیسلیٹیز دودھ پلانے کو فروغ دینے میں اہم کردار ادا کرتی ہیں۔ وہ یہ کر سکتی ہیں:

- ماؤں کو اس بات کی ترغیب دے سکتی ہیں کہ وہ اپنے بچوں کے لیے ماں کا دودھ فراہم کریں۔
- چھاتی کا دودھ پلانے کے لیے ڈے کیئر میں آنے والی ماؤں کے لیے پرسکون، نجی جگہ پیش کر سکتی ہیں۔

چھاتی سے دودھ پلانے میں مزید مدد کے لیے، جب دودھ پلانے والی ماں ڈے کیئر ہوم یا سنٹر میں آتی ہے اور اپنے بچے کو براہ راست دودھ پلاتی ہے تو کھانے کے لیے معاوضے کی اجازت ہوتی ہے۔

شیر خوار بچوں کو عمر کے دو گروپوں میں تقسیم کیا گیا ہے: 0 سے 5 ماہ تک اور 6 ماہ سے اس کی پہلی سالگرہ تک۔ چھاتی کا دودھ اور/یا شیر خوار بچے کا فارمولہ 0 سے 5 ماہ کے بچوں کو دیا جاتا ہے۔ سخت کھانوں کی شروعات 6 ماہ کی عمر میں کی جا سکتی ہے اگر بچہ نشوونما کے لیے تیار ہو۔ مخصوص غذائیں کھلانے کا فیصلہ ہمیشہ بچے کے والدین یا سرپرست کے ساتھ مل کر کیا جانا چاہیے۔

CACFP شیر خوا بچے کے کھانے کا پیرن حصہ کے سائز (جیسے سبزیوں کے 0-2 کھانے کے چمچ) کے لیے رینجز کا استعمال کرتا ہے تاکہ ان کھانوں کی اقسام اور مقدار میں لچک پیدا کی جا سکے جنہیں معاوضے کا دعویٰ کرنے پر شیر خوار بچوں کو پیش کیا جانا چاہیے۔

- 0 کھانے کے چمچ (Tbsp) ظاہر کرنے والی رقم کا مطلب ہے کہ اگر بچہ اس کھانے کے لیے تیار نہیں ہے تو یہ چیز اختیاری ہے۔
- اس کا مطلب یہ بھی ہے کہ 1 کھانے کے چمچ سے سے کم پیش کیا جا سکتا ہے۔

سخت کھانوں کی ضرورت صرف نوزائیدہ بچوں کے لیے ان کی پہلی سالگرہ سے 6 ماہ تک ہوتی ہے جب وہ ان کو قبول کرنے کے لیے تیار ہوں۔ مانگنے پر ہی کھانا کھلانے کی سفارش کی جاتی ہے کیونکہ کچھ بچوں کو بھوک کم لگ سکتی ہے۔ کھانے کے پیٹرن میں درج مقدار میں کم از کم حصے ہیں۔ شیر خوار بچوں کو ہر دو گھنٹے پر، یا زیادہ کثرت سے کھانے کی ضرورت پڑ سکتی ہے، اور وہ پیش کردہ مقدار سے کم کھا سکتے ہیں۔ پیش کیے جانے والے کھانے مناسب ساخت اور مستقل مزاجی کے حامل ہونے چاہئیں۔

CACFP کھانے اور ناشتے کے لیے معاوضہ ادا کرے گا جس میں صرف چھاتی کا دودھ یا آٹن فورٹیفائیڈ فارمولہ ہو، چاہے وہ دیکھ بھال کرنے والے یا والدین کی طرف سے فراہم کیا گیا ہو۔ جب والدین اپنے شیر خوار بچے کو ٹھوس کھانے کھلانے کی درخواست کریں، تو والدین قابل واپسی کھانے کا صرف ایک حصہ فراہم کر سکتے ہیں۔ یہ یا تو چھاتی کا دودھ/فارمولہ یا سخت کھانا ہو سکتا ہے۔



شیر خوار بچوں کی خوراک

احتیاط

- سونے کے وقت کے دوران کبھی بھی بوتل کو سہارا نہ دیں یا شیر خوار بچے کو بوتل نہ دیں۔ یہ دم گھٹنے، دانتوں کی خرابی اور کان میں انفیکشن کا سبب بن سکتا ہے۔
- NYS آفس آف چلڈرن اینڈ فیملی سروسز کے ضوابط مانیٹرو ویو اوون میں گرم بوتلوں اور سخت کھانوں کی اجازت نہیں دیتے ہیں۔ ناپموار حرارت پیدا ہو سکتی ہے اور بچے کے منہ کو جلا سکتی ہے۔

کھانے کے متبادل کا نوٹ

جب کھانے کے پیٹرن میں استثناء ضروری ہو (جیسے کم آئرن فورٹیفائیڈ فارمولے کو پیش کرنا)، تو ایک تسلیم شدہ میڈیکل اتھارٹی کا بیان لازمی طور پر فراہم کنندہ/مرکز کے ذریعے فائل میں رکھنا چاہیے۔ اس میں ضروری خوراک کے متبادل (متبادلات) کو بیان کیا جانا چاہیے۔ تب ہی کھانا/ناشتہ معاوضہ کے لیے اہل ہے۔

مزید معلومات کے لیے

بچوں کی نشوونما، نوزائیدہ بچوں کے لیے غذائیت اور محفوظ خوراک کے انتظام کے بارے میں مزید معلومات کے لیے، براہ کرم درج ذیل ویب سائٹ پر USDA کے چائلڈ اینڈ اینڈلٹ کیئر فوڈ پروگرام میں شیر خوار بچوں کو خوراک دینا دیکھیں: <https://www.fns.usda.gov/tn/feeding-infants-child-and-adult-care-food-program>

CACFP بریسٹ فیڈنگ فرینڈلی کا عہدہ

چھاتی سے دودھ پلانے کی حفاظت، فروغ اور معاونت صحت عامہ کا ایک اہم حصہ ہے۔ چائلڈ اینڈ اینڈلٹ کیئر فوڈ پروگرام آپ کو دودھ پلانے والی ماؤں اور شیر خوار بچوں کی مدد کے لیے قومی کوشش میں شامل ہونے کی دعوت دیتا ہے۔ اگر آپ چاہتے ہیں کہ آپ کے چائلڈ کیئر سنٹر یا ڈے کیئر ہوم کو بریسٹ فیڈنگ فرینڈلی کے طور پر نامزد کیا جائے، تو براہ کرم 1-800-942-3858 پر CACFP سے رابطہ کریں یا <https://www.health.ny.gov/prevention/nutrition/cacfp/breastfeedingspon.htm> پر جائیں۔





شیر خوار بچوں کی خوراک

بچوں کے لیے قابل قبول اور تجویز کردہ کھانے کی اشیاء، پہلی سالگرہ سے 6 ماہ تک

نیچے دی گئی اشیاء کو ایسی شکل میں تیار کیا جانا چاہیے جو بچے کے لیے انگلیوں کے کھانے کے طور پر محفوظ طریقے سے استعمال کرنے کے لیے موزوں ہو، جس سے دم گھٹنے کے امکانات کم ہوں۔ مثال کے طور پر:

- نرم ٹارٹبلا کو چھوٹی، پتلی اور لمبی شکل میں کاٹ لیں
- نرم، پکی سبزیاں اور پھل (جیسے ابوکاٹو، کیلے اور آڑو) کو میس کر لیں
- سیب، ناشپاتی، سبز پھلیاں یا سکر قند کو پکا کر میس کر لیں۔

اناج/بریڈ

انگلش مفلز

آرن فورٹیفائیڈ انفینٹ سیریل

بسکٹ

پیٹا بریڈز (گندم، سفید، سابوت گندم)

ٹوسٹڈ اوٹ سیریلز، سادہ (Cheerios®)

ٹیٹھنگ بسکٹ

روٹیاں (فرانسیسی، اطالوی، رانی، سفید، سابوت گندم)

رولز (آلو، گندم، سفید، سابوت گندم)

زونی بیک

کریکرز (اینیمل کریکرز، گراہم کریکرز جو شہد کے بغیر بنائے گئے ہیں) پکے ہوئے سامان میں بھی، شہد میں نقصان دہ بیضے شامل ہو سکتے ہیں جو شیر خوار بچوں میں سنگین بیماری کا سبب بن سکتے ہیں، میٹزو کریکرز، نمکین)

نرم ٹارٹبلس (مکئی، گندم)

پھل

آڑو

آلو بخارا

خربوڑے

سیب کا ساس

کیلے

ناشپاتی

سبزیاں

اسکواش

پالک

چقندر

سبز پھلیاں

شکر قند

شلجم

گاجر

مٹر

ناشپاتی

گوشت/گوشت کے متبادلات

انڈے (سابوت)

چیز

خشک پھلیاں، مٹر یا دال

دبلا پتلا گوشت، مرغی یا مچھلی

کائیج چیز



شیر خوار بچوں کی خوراک

بچوں کے کھانے کے طور پر تجویز کردہ

| کھانے کی چیز | تبصرے |
|------------------------------------|---|
| اناچ | 6 ماہ اور اس سے زیادہ عمر کے نشوونما کے لیے تیار شیر خوار بچوں کو پیش کیا جا سکتا ہے۔ کچھ مثالوں میں بریڈ، کریکرز، اور کھانے کے لیے تیار اناچ شامل ہیں۔ |
| انڈے (سابوت) | گوشت/گوشت کے متبادل کے طور پر شمار ہوتا ہے۔ 6 ماہ اور اس سے زیادہ عمر کے نشوونما کے لیے تیار شیر خوار بچوں کو پیش کیا جا سکتا ہے۔ سالمونیلہ سے بچنے کے لیے تمام انڈوں کو مناسب طریقے سے فریج میں رکھنا چاہیے، پانی سے دھونا چاہیے، پھر اچھی طرح پکانا چاہیے (بہنے والے، نرم انڈے نہیں)۔ |
| بچوں کی خوراک، تجارتی لحاظ سے تیار | دیکھیں: سبزی، پھل یا گوشت |
| بریڈ | صرف 6 ماہ اور اس سے زیادہ عمر کے بچوں کے لیے تیار کردہ جو نشوونما کے لیے تیار ہو۔ سابوت اناچ یا غذائیت سے بھرپور ہونا چاہیے۔ مثالوں میں شامل ہیں: بیگلز، فرانسیسی، اطالوی، رانی، سفید یا سابوت گندم کی روٹی۔ |
| پھل | سبزی یا پھل، یا دونوں، ناشتے، دوپہر کے کھانے، رات کے کھانے اور ناشتے میں 6 ماہ یا اس سے زیادہ عمر کے بچوں کے لیے تیار ہونا چاہیے۔ تجارتی لحاظ سے تیار کردہ شیر خوار پھلوں میں پھل کا لیبل پر پہلے جزو کے طور پر درج ہونا ضروری ہے۔ شیر خوار بچوں میں دم گھٹنے کے خطرے کو کم کرنے کے لیے پھلوں کو کاٹنا، میس کرنا، خالص کرنا، اور/یا پکانا پڑ سکتا ہے۔ |
| پھلیاں، ڈبہ بند یا خشک | پکی ہوئی، خشک یا ڈبہ بند پھلیاں 6 ماہ اور اس سے زیادہ عمر کے بچوں کے لیے تیار شدہ گوشت کے متبادل کے طور پر شمار ہوتی ہیں۔ خشک یا ڈبہ بند پھلیاں شیر خوار بچوں کے لیے مناسب ساخت (میش کردہ یا خالص) کے لیے تیار کی جائیں۔ مثالوں میں شامل ہیں: گردے، پنٹو، نیوی اور سیاہ پھلیاں۔ سبزی یا زرد پھلیاں سبزیوں کے طور پر شمار ہوتی ہیں، گوشت کے متبادل کے طور پر نہیں۔ |
| ٹیٹھنگ بسکٹ | صرف 6 ماہ اور اس سے زیادہ عمر کے بچوں کے لیے تیار کردہ جو نشوونما کے لیے تیار ہو۔ اناچ/بریڈ کے طور پر شمار ہوتا ہے۔ |
| چھاتی کا دودھ | چولہے پر یا گرم بہتے پانی کے نیچے گرم کریں۔ مائکرو ویو میں کبھی گرم نہ کریں۔ |
| چیز | گوشت/گوشت کے متبادل کے طور پر شمار ہوتا ہے۔ 6 ماہ اور اس سے زیادہ عمر کے نشوونما کے لیے تیار شیر خوار بچوں کو پیش کیا جا سکتا ہے۔ مثالوں میں شامل ہیں: نیچرل چیز جیسے چیڈر، کولبی، مونٹیری جیک یا موزار یلا۔ |
| سبزیوں | سبزی یا پھل، یا دونوں، ناشتے، دوپہر کے کھانے، رات کے کھانے اور ناشتے میں 6 ماہ یا اس سے زیادہ عمر کے بچوں کے لیے تیار ہونا چاہیے۔ تازہ، منجمد یا ڈبہ بند سبزیوں کی جانی چاہئیں (اگر ضروری ہو تو پکائیں)۔ تجارتی لحاظ سے تیار کردہ شیر خوار سبزیوں میں لیبل پر پہلے جزو کے طور پر درج سبزی ہونی چاہیے۔ کچی سبزیوں نوزائیدہ بچوں میں دم گھٹنے کا سبب بن سکتی ہیں۔ |
| سویا فارمولے | دیکھیں: انفینٹ فار مولا۔ |



شیر خوار بچوں کی خوراک

بچوں کے کھانے کے طور پر تجویز کردہ

| تبصرے | کھانے کی چیز |
|---|--|
| شیر خوار بچے کا پہلا سیرل۔ سادہ اُرن فورٹیفائیڈ انفینٹ سیرل کا انتخاب کریں جیسے چاول، جو، دلیا اور مخلوط اناج۔ ناشتے، دوپہر کے کھانے، رات کے کھانے اور ناشتے میں پیش کیا جا سکتا ہے۔ | سیرل، اُرن فورٹیفائیڈ انفینٹ |
| صرف ناشتہ۔ اناج/بریڈ کے طور پر شمار ہوتا ہے۔ کھانے کے لیے تیار سیرل تقریباً 6 ماہ اور اس سے زیادہ عمر کے بچوں کے لیے ناشتے میں پیش کیے جا سکتے ہیں۔ اناج میں 6 گرام چینی فی خشک اونس سے زیادہ نہیں ہو سکتی۔ مثالوں میں شامل ہیں: چیر یوس، کس، پفڈ رائس۔ | سیرل، کھانے کے لیے تیار |
| اُرن فورٹیفائیڈ انفینٹ فارمولوں کے لیے فوڈ اینڈ ڈرگ ایڈمنسٹریشن (Food and Drug Administration, FDA) کی تعریف کے مطابق ہونا ضروری ہے۔ لیبل میں "اُرن والا" یا "اُرن فورٹیفائیڈ" لکھا ہونا ضروری ہے۔ امریکن اکیڈمی آف پیڈیاٹرکس تجویز کرتی ہے کہ زندگی کے پہلے سال کے دوران، چھاتی کے دودھ کا واحد قابل قبول متبادل اُرن فورٹیفائیڈ انفینٹ فارمولہ ہے اور کم اُرن والے فارمولے استعمال نہ کیے جائیں۔ ایسے فارمولے پیش کرنے کے لیے میڈیکل اسٹیٹمنٹ ضروری ہے جو اُرن فورٹیفائیڈ کی FDA کی تعریف پر پورا نہیں اترتے ہوں۔ | شیر خوار بچوں کے فارمولے (سویا پر مبنی شامل ہیں) |
| نمک، چربی، چینی اور دیگر مصالحے شامل کرنے سے گریز کریں۔ | شیر خوار بچوں کے کھانے، گھر میں تیار کردہ |
| گوشت/گوشت کے متبادل کے طور پر شمار ہوتا ہے۔ 6 ماہ اور اس سے زیادہ عمر کے نشوونما کے لیے تیار شیر خوار بچوں کو پیش کیا جا سکتا ہے۔ | کائیج چیز |
| صرف 6 ماہ اور اس سے زیادہ عمر کے بچوں کے لیے تیار کردہ جو نشوونما کے لیے تیار ہو۔ اناج/بریڈ کے طور پر شمار ہوتا ہے۔ مثالوں میں شامل ہیں: کلب کریکرز، گولڈ فش، میٹزو، میلیا ٹوسٹ، اویسٹر کریکرز، رٹز کریکرز، رائی کرسپ، سالٹائنز، سوشی ایبلز، واسا یا کرسپ بریڈ۔ دم گھٹنے کے خطرے کو کم کرنے کے لیے بیج، گری دار میوے، یا سابوت اناج کے دانے نہیں ہونے چاہئیں۔ | کریکرز |
| ناشتے، دوپہر کے کھانے یا رات کے کھانے میں تقریباً 6 ماہ اور اس سے زیادہ عمر کے بچوں کو پیش کیا جا سکتا ہے جو نشوونما کے لیے تیار ہو۔ سادہ، دبلا گوشت، مچھلی اور مرغی کے گوشت کا انتخاب کریں۔ تجارتی لحاظ سے تیار کردہ شیر خوار گوشت میں لیبل پر پہلے جزو کے طور پر درج گوشت ہونا ضروری ہے۔ | گوشت |
| گوشت/گوشت کے متبادل کے طور پر شمار ہوتا ہے۔ مثالوں میں بیڈاک یا کوڈ شامل ہیں۔ مچھلی کا باریکی سے معائنہ کریں اور ہڈیوں کو نکال دیں۔ 6 ماہ یا اس سے زیادہ عمر کے افراد کو بغیر کسی پریشانی کے متعارف کروانے کے بعد ہی پیش کریں۔ مرکزی کی ممکنہ اعلیٰ سطح کی وجہ سے شارک، کٹار مچھلی، کنگ میکریل یا ٹائل فش سے پرہیز کریں۔ | مچھلی |
| گوشت/گوشت کے متبادل کے طور پر شمار ہوتا ہے۔ ناشتے، دوپہر کے کھانے یا رات کے کھانے میں تقریباً 6 ماہ اور اس سے زیادہ عمر کے بچوں کو پیش کیا جا سکتا ہے جو نشوونما کے لیے تیار ہو۔ فی 6 اونس میں 23 گرام سے زیادہ چینی نہیں ہو سکتی۔ | یوگرٹ |



شیر خوار بچوں کی خوراک

شیر خوار بچوں کی خوراک کے طور پر غیر اجازت یافتہ

ذیل میں دی گئی خوراک پسندیدہ نہیں ہے۔

یہ غذائیں CACFP کھانے کے پیٹرن کی ضروریات میں شمار نہیں ہوتی ہیں۔

| تبصرے | کھانے کی چیز |
|--|---|
| | آدھا اور آدھا |
| مثالوں میں یہ شامل ہیں: گوشت/سبزیوں والا ٹنر، میٹ ڈنر یا ڈی ہائیڈریٹڈ ٹنر۔ گوشت، پھل یا سبزیوں کی مقدار کا تعین نہیں کیا جا سکتا۔ اکثر، پانی پہلا جزو ہوتا ہے۔ | انفینٹ سیرل، تجارتی لحاظ سے تیار کردہ کمبائنیشن ڈنر |
| | انفینٹ سیرل، جار میں، پھل کے ساتھ یا پھل کے بغیر |
| اناج کی مقدار اور پھلوں کی مقدار کا تعین کرنا مشکل ہے۔ | انفینٹ سیرل، خشک، پھل کے ساتھ |
| طبی استثناء: 6 ماہ اور اس سے زیادہ عمر کے بچوں کو صرف فائل پر تسلیم شدہ میڈیکل اتھارٹی کے دستخط شدہ بیان کے ساتھ پیش کیا جا سکتا ہے۔ | انفینٹ فارمولا، فالو اپ |
| | انفینٹ فارمولے، سے باہر تیار کردہ |
| صرف آنرن فورٹیفائیڈ فارمولا پسندیدہ ہے۔ طبی استثناء: فائل پر تسلیم شدہ میڈیکل اتھارٹی کا دستخط شدہ بیان ہونا ضروری ہے۔ | انفینٹ فارمولے، کم آنرن (سویا پر مشتمل ہے) |
| مثالوں میں شامل ہیں: شیر خوار کھیر، انفینٹ کسٹرڈ، انفینٹ کویلرز یا شیر خوار بچوں کا پھلوں سے بنا ہوا میٹھا۔ 100% پھل نہیں۔ اکثر چینی، چکنائی میں زیادہ اور غذائی اجزاء میں کم۔ | انفینٹ فوڈ، میٹھا |
| چینی اور چربی میں زیادہ، اور غذائی اجزاء میں کم۔ | انفینٹ فوڈز، کھیر |
| کھانے سے پیدا ہونے والی بیماری کے خطرے کی وجہ سے پسندیدہ نہیں ہے۔ | انفینٹ فوڈز، گھر میں ڈبہ بند کیا ہوا |
| جربر گریجویٹس لل کرنچیز، جربر گریجویٹس ویگن ویبلز، اور اسی طرح کے بچوں کے ناشتے کی مصنوعات شامل ہیں | پف، پھل اور سبزیوں |
| 1 سال کی عمر سے پہلے کوئی جوس نہیں۔ | پھلوں کا جوس |
| الرجک رد عمل کا سبب بن سکتا ہے۔ | چاکلیٹ |
| تجارتی لحاظ سے تیار شدہ بریڈ یا تالے ہوئے چکن کی مصنوعات شامل ہیں۔ | چکن نگٹس |
| شیر خوار بچوں کو نہیں دیا جانا چاہیے۔ | چھاچھ |
| چیز اسپریڈ میں سوڈیم زیادہ اور غذائی اجزاء کم ہوتے ہیں۔ | چیز اسپریڈز |
| چیز کے بنے کھانے میں سوڈیم زیادہ اور غذائی اجزاء کم ہوتے ہیں۔ | چیز کے بنے کھانے |
| | خشک دودھ، تشکیل نو کردہ |



شیر خوار بچوں کی خوراک

شیر خوار بچوں کی خوراک کے طور پر غیر اجازت یافتہ

ذیل میں دی گئی خوراک پسندیدہ نہیں ہے۔

یہ غذائیں CACFP کھانے کے پیٹرن کے تقاضے میں شمار نہیں ہوتی ہیں۔

| تبصرے | کھانے کی چیز |
|--|---|
| امریکن اکیڈمی آف پیڈیاٹرکس 1 سال سے کم عمر بچوں کو گائے کے دودھ کی سفارش نہیں کرتی ہے۔ گائے کا دودھ بچے کے گردوں پر دباؤ ڈال سکتا ہے، الرجک رد عمل کا سبب بن سکتا ہے اور آنتوں میں خون کی کمی کا باعث بن سکتا ہے، جس سے آئرن کی کمی کی بنیاد پر خون کی کمی ہو سکتی ہے۔ امریکن اکیڈمی آف پیڈیاٹرکس تجویز کرتی ہے کہ بچوں کو زندگی کے پہلے سال کے دوران ماں کا دودھ اور/یا آئرن فورٹیفائیڈ انفینٹ فارمولا استعمال کرنا چاہیے۔ طبی استثناء: فائل پر کسی تسلیم شدہ میڈیکل اتھارٹی کا دستخط شدہ بیان ہونا ضروری ہے۔ | دودھ، خالص، کم چکنائی (2%)، کم چکنائی (1%) یا چکنائی سے پاک (بالائی نکلا ہوا) |
| دم گھٹنے کا سبب بن سکتا ہے۔ شیر خوار بچوں کے لیے نہیں ہے۔ | سایسیج |
| دیکھیں: پھل کا جوس۔ | سبزیوں کا رس |
| دیکھیں: پھل کا جوس۔ | سبزیوں/پھلوں کے جوس کا مرکب |
| شہد (بشمول شہد کے ساتھ پکائی ہوئی یا سینکی ہوئی مصنوعات جیسے کہ بنی گراہم کرپکرز) 1 سال سے کم عمر کے بچوں کو نہیں پیش کیا جانا چاہیے۔ شہد کبھی کبھی کلوسٹریڈیم بوٹولزم بیضوں سے آلودہ ہوتا ہے۔ | شہد |
| اگر کوئی شیر خوار بچہ ان بیضوں کو کھا لیتا ہے، تو اس کے جسم میں ایک ٹاکسن پیدا ہو سکتا ہے جو خوراک سے پیدا ہونے والی شدید بیماری کا سبب بن سکتا ہے جسے انفینٹ بوٹولزم کہتے ہیں۔ | |
| شیلفش کچھ شیر خوار بچوں میں شدید الرجک ردعمل کا سبب بن سکتی ہے۔ | شیلفش |
| تجارتی لحاظ سے تیار شدہ روٹی یا تلی ہوئی مچھلی یا سمندری غذا کی مصنوعات شامل ہیں۔ | فش اسٹکس |
| | کریم |
| دیکھیں: بچوں کے کھانے، تجارتی لحاظ سے تیار کردہ کمبینیشن ڈنر۔ | کمبینیشن ڈنر، تجارتی لحاظ سے تیار شدہ بچوں کا کھانا |
| دیکھیں: بچوں کی خوراک، کھیر۔ | کھیر، بچوں کی خوراک |
| اناج پر مبنی میٹھے شیر خوار بچوں کے لیے پسندیدہ نہیں ہیں۔ | کوکیز، کیک |
| دم گھٹنے کا سبب بن سکتا ہے۔ شیر خوار بچوں کے لیے نہیں ہے۔ | گری دار میوے |
| دم گھٹنے کا سبب بن سکتا ہے۔ شیر خوار بچوں کے لیے نہیں ہے۔ | مونگ پھلی کا مکھن یا دیگر میوے اور بیج کے مکھن |
| دم گھٹنے کا سبب بن سکتا ہے۔ شیر خوار بچوں کے لیے نہیں ہے۔ | میٹ اسٹکس |
| دیکھیں: شیر خوار بچوں کا کھانا، میٹھا۔ | میٹھے، شیر خوار بچوں کا کھانا |
| دم گھٹنے کا سبب بن سکتا ہے۔ شیر خوار بچوں کے لیے نہیں ہے۔ | ہاٹ ڈاگ |



شیر خوار بچوں کی خوراک

شیر خوار بچوں کی خوراک سے متعلق سوالات اور جوابات

س: سخت کھانے متعارف کرانے کا بہترین طریقہ کیا ہے؟

ج: سخت کھانے کا تعارف 6 ماہ کی عمر میں شروع کیا جا سکتا ہے اگر بچہ نشوونما کے لیے تیار ہو۔ کچھ دنوں کے دوران ایک وقت میں ایک خوراک پیش کرتے ہوئے آہستہ آہستہ سخت غذائیں متعارف کروائیں۔ مخصوص غذائیں کھانے کا فیصلہ ہمیشہ بچے کے والدین یا سرپرست کے ساتھ مل کر کیا جانا چاہیے۔

س: ہم کیسے جان سکتے ہیں کہ کیا بچہ سخت غذا کھانے کے لیے تیار ہے؟

ج: جو شیر خوار بچے سخت کھانوں کے لیے تیار ہوں ان میں درج ذیل علامات ظاہر ہوں گی۔

- اچھی طرح سے سر کو قابو میں رکھ کر کرسی پر بیٹھیں گے
- کھانے کے لیے اپنا منہ کھولیں گے
- کھانے کو چمچ سے اپنے حلق میں ڈالیں گے
- ان کا پیدائشی وزن دوگنا ہو جائے گا

س: کیا 6 ماہ سے کم عمر کے بچوں کو سخت غذائیں دی جا سکتی ہیں؟

ج: ہاں، سخت کھانوں پر مشتمل کھانے کی واپسی اس وقت ہوتی ہے جب شیر خوار ان کو قبول کرنے کے لیے تیار ہو، بشمول 6 ماہ سے کم عمر کے بچے۔ والدین یا سرپرست کی طرف سے ایک تحریری نوٹ جس میں کہا گیا ہو کہ ان کے بچے کو سخت غذائیں دی جا سکتی ہیں ایک بہترین عمل کے طور پر تجویز کی جاتی ہے۔

س: اگر ایک شیر خوار بچہ ماں کے دودھ یا پیش کردہ فارمولے کی مطلوبہ کم از کم سرونگ کو ختم نہیں کرتا ہے، تو کیا کھانا اب بھی قابل واپسی ہے؟

ج: ہاں، جب تک بچے کو ماں کے دودھ یا فارمولے کی مطلوبہ کم سے کم سرونگ کی پیشکش کی جاتی ہے، کھانا قابل واپسی ہے۔ ان بچوں کے لیے جو باقاعدگی سے ماں کے دودھ کی کم از کم مقدار یا فی فیڈنگ فارمولہ سے کم کھاتے ہیں، کم از کم مقدار سے کم سرونگ پیش کی جا سکتی ہے۔ اگر بچہ ابھی بھی بھوکا ہے تو اسے اضافی چھاتی کا دودھ یا فارمولا تھوڑی دیر بعد پیش کیا جانا چاہیے۔ شیر خوار بچے سخت شیڈول پر نہیں کھاتے ہیں اور انہیں زبردستی نہیں کھلایا جانا چاہیے۔ اس کی بجائے، شیر خوار بچوں کو ایسے اوقات میں کھانا کھلانا چاہیے جو ان کی معمول کی کھانے کی عادات کے مطابق ہو۔ چھاتی کا دودھ پینے والے بچوں کے لیے یہ عام بات ہے کہ وہ ہر دودھ پلانے پر تھوڑی مقدار میں کھانا کھاتے ہیں۔

س: کیا والدین یا سرپرست اپنے بچے کے لیے کوئی خوراک فراہم کر سکتے ہیں؟

ج: ہاں، لیکن والدین یا سرپرست ایک قابل معاوضہ کھانے میں صرف ایک جزو فراہم کر سکتے ہیں۔

س: ہم اس ماں/باپ کو کیسے ہینڈل کریں جو ماں کا دودھ/فارمولہ فراہم کرتے ہیں اور بچوں کا کھانا بھی لانا چاہتا ہے؟

ج: والدین کو اس بات کا انتخاب کرنے کا حق ہے کہ ان کے بچوں کو کیا کھانا دیا جائے۔ سنٹرز اور ڈے کیئر ہوم فراہم کنندگان صرف کھانے یا ناشتے کا دعویٰ کر سکتے ہیں جب کہ والدین/سرپرست کی طرف سے صرف ایک جزو فراہم کیا جاتا ہے۔ ایسے حالات میں جہاں والدین/سرپرست ایک سے زیادہ اجزاء فراہم کرنے کا انتخاب کرتے ہیں، سنٹرز/ڈے کیئر ہوم فراہم کنندگان کو کھانا یا ناشتہ معاوضے سے خارج کرنا چاہیے۔

س: اگر کوئی ڈاکٹر 12 ماہ سے کم عمر کے بچے کے لیے گائے کا دودھ تجویز کرتا ہے، تو کیا اس کھانے کی ادائیگی کی جا سکتی ہے؟

ج: ہاں، گائے کا دودھ ماں کے دودھ اور/یا شیر خوار فارمولے کے متبادل کے طور پر پیش کیا جا سکتا ہے اور ایک قابل معاوضہ کھانے کا حصہ بن سکتا ہے، اگر:

- درخواست کی حمایت لائسنس یافتہ ڈاکٹر یا ریاست سے لائسنس یافتہ طبی پیشہ ور کے دستخط شدہ میڈیکل اسٹیٹمنٹ سے ہوتی ہے جو طبی نسخے لکھنے کا مجاز ہے
- میڈیکل اسٹیٹمنٹ متبادل کی ضرورت کی وضاحت کرتا ہے
- میڈیکل اسٹیٹمنٹ سنٹر یا ڈے کیئر ہوم کے ذریعے فائل پر رکھا جاتا ہے

س: کیا شیر خوار بچوں کے لیے اناج سے بھرپور غذا کی ضرورت ہے؟

ج: نہیں، فی دن کم از کم ایک مکمل اناج سے بھرپور کھانا پیش کرنے کی ضرورت صرف CACFP بچوں اور بالغوں کے کھانے کے نمونوں کے تحت ہے۔

س: کیا بچوں کے کھانے کے پیٹرن میں سویا یوگرٹ کی اجازت ہے؟

ج: نہیں، سویا یوگرٹ کو صرف بچوں اور بالغوں کے کھانے کے پیٹرن میں گوشت کے متبادل کے طور پر استعمال کرنے کی اجازت ہے۔



پانی کی ضروریات

CACFP میں شرکت کرنے والے تمام پروگراموں کو لازمی طور پر دن بھر بچوں کو پینے کا پانی فراہم کرنا اور دستیاب کرنا چاہیے۔

پانی بچوں کو ہائیڈریٹ رہنے میں مدد دے سکتا ہے، اور یہ چینی میٹھے مشروبات کا ایک صحت مند متبادل ہے۔ چائلڈ کیئر سنٹرز اور ڈے کیئر ہوم بچوں کو مختلف طریقوں سے پانی فراہم کر سکتے ہیں، بشمول:

- پانی کی ٹوتلی کے پاس کپ رکھ کر
- کاؤنٹر یا میز پر گھڑے اور کپ رکھ کر
- اسنیکس کے ساتھ پانی پیش کر کے
- مانگے جانے پر پانی فراہم کر کے

زیادہ کثرت سے پانی پیش کرنے کا ایک اچھا وقت جسمانی سرگرمی کے دوران یا اس کے بعد ہو سکتا ہے، گرمیوں کے گرم دنوں میں، یا سردیوں کے مہینوں میں جب اندر کی حرارت کی وجہ سے ہوا خشک ہو رہی ہو۔

اگرچہ کھانے کے اوقات میں بچوں کو پینے کا پانی دستیاب کرانا ضروری ہے، پھر بھی یہ ضروری نہیں ہے کہ اسے کھانے کے ساتھ پیش کیا جائے۔ پانی قابل معاوضہ کھانے کا حصہ نہیں ہے اور دودھ کی جگہ اسے پیش نہیں کیا جا سکتا ہے۔

بالغوں کے لیے پانی کی کوئی ضرورت نہیں ہے۔ تاہم، بالغوں کے ڈے کیئر سنٹرز کو اس بات کی ترغیب دی جاتی ہے کہ وہ اس بات کو یقینی بنائیں کہ پینے کا پانی پیش کیا جائے اور بالغ شرکاء کو دن بھر دستیاب کیا جائے۔



ضمیمہ A: نمونہ مینو



| ناشتہ | پیر | منگل | بدھ | جمعرات | جمعہ |
|-----------------------------|-----------------------------|-----------------------------|-----------------------------|-----------------------------|-----------------------------|
| دودھ | 1% یا بغیر چکنائی والا دودھ | 1% یا بغیر چکنائی والا دودھ | 1% یا بغیر چکنائی والا دودھ | 1% یا بغیر چکنائی والا دودھ | 1% یا بغیر چکنائی والا دودھ |
| سبزیاں یا پھل | کٹے ہوئے سیب | بلوبیری | آڑو | رس بھری | بھنے ہوئے شکر قند کی بیش |
| اناج/روٹی | دلیا | سابوت گندم کا بیگل | وافلز | گندم چیکس (WGR) | |
| گوشت/گوشت کا متبادل | | انڈے کا املیٹ | | | انڈے کا بھرجی |
| دوپہر کا کھانا/شام کا کھانا | پیر | منگل | بدھ | جمعرات | جمعہ |
| دودھ | 1% یا بغیر چکنائی والا دودھ | 1% یا بغیر چکنائی والا دودھ | 1% یا بغیر چکنائی والا دودھ | 1% یا بغیر چکنائی والا دودھ | 1% یا بغیر چکنائی والا دودھ |
| سبزی | سبز پھلیاں | گارڈن سلاد | میش کیے ہوئے آلو | بٹرنٹ اسکواش | ابلے ہوئے گاجر |
| پھل یا سبزی | آلوبخارا | خربوزہ | چیری | تازہ ناشپاتی کی سلانسرز | راجما |
| اناج/روٹی | سابوت گندم کی روٹی (WGR) | براؤن رائس (WGR) | سابوت گندم کا رول (WGR) | جو کا کیسرول | بول کارن ٹارٹریلا (WGR) |
| گوشت/گوشت کا متبادل | ہاٹ ترکی سینڈوچ | کوڈ فلیٹ | چکن بریسٹ | بڑے جانور کا بھونا ہوا گوشت | ٹوفو چلی |
| اسٹیک | پیر | منگل | بدھ | جمعرات | جمعہ |
| دودھ | | | | | |
| سبزی | | بروکولی اور پھول گوبھی | | کھیرے کے ٹکڑے | سیلری اسٹکس |
| پھل | اسٹرا بییری | | | | |
| اناج/روٹی | | | پریٹزل رائز | بول گرین کریکرز (WGR) | |
| گوشت/گوشت کا متبادل | کم چکنائی والا ونیلا یوگرٹ | کائیج پنیر رینج ٹاپ | چیڈر چیز کیوبز | | ٹونا سلاد |



ضمیمہ B: کھانے کی ترکیب کا تجزیہ

گھریلو پکوانوں کے لیے، اس بات کو یقینی بنانے کے لیے ایک مناسب معیاری نسخہ استعمال کیا جانا چاہیے کہ ہر منصوبہ بند CACFP کھانے کے پیٹرن کا کافی حصہ فراہم کیا جائے۔ مثال کے طور پر، 3 تا 5 سال کی عمر کے بچوں کے لیے گوشت/گوشت کے متبادلات اور اناج/بریڈ کی ضروریات کو پورا کرنے کے لیے، میکرونی اور پنیر کے کیسروں کی ترکیب کو دستاویز بند کرنا چاہیے کہ ہر سرونگ 1/2 اونس پنیر اور 1/4 کپ پکا ہوا پاستا فراہم کرتا ہے۔

CACFP اسپانسرز کو یقینی بنانا چاہیے کہ پیش کیے جانے والے تمام کھانے CACFP کھانے کے پیٹرن کی ضروریات کو پورا کرتے ہیں۔ استعمال کی جانے والی تمام ترکیبوں کو دستاویز بند کیا جانا چاہیے کہ وہ کھانے کے پیٹرن کے جزو (اجزاء) کی کافی مقدار فراہم کرتے ہیں۔ USDA کی خوراک خریدنا گائیڈ برائے چائلڈ نیوٹریشن پروگرامز کھانے کے پیٹرن کے تقاضوں کے لیے خوراک کی شراکت کا تعین کرنے کے لیے ایک قابل قدر ٹول ہے۔

میکرونی اور چیز

Christine Berman, MPH, RD & Jack Fromer کے "اسکینلز کے بغیر کھانے" سے

اجزاء ترکیبی:

| | |
|---|----------------------------------|
| 1/2 چائے کا چمچ سوکھی سرسوں | 8 اونس خشک میکرونی یا دیگر پاستا |
| 1/4 چائے کا چمچ سرخ مرچ | 2 کپ کم چکنائی والا دودھ |
| 12 اونس تیز چیٹر چیز، کٹا ہوا | 1/2 چائے کا چمچ نشاستہ |
| 2 بری پیاز، صرف سبز حصہ، باریک کٹے ہوئے (اختیاری) | 3/4 چائے کا چمچ نمک |
| | 1/4 چائے کا چمچ کالی مرچ |

مراحل:

1. میکرونی پکائیں۔ جب میکرونی پک رہی ہو تو دودھ اور خشک اجزاء کو ایک جار میں ملا کر اچھی طرح ہلائیں۔
2. جب میکرونی نرم ہو جائے تو اسے نکال کر پین میں واپس ڈال دیں۔
3. دودھ کا مکسچر شامل کریں اور چٹنی گاڑھی ہوئے تک معتدل آنچ پر ہلکے سے ہلائیں۔
4. چیز اور اختیاری بری پیاز یا پیاز کے پتے شامل کریں، پگھلنے تک چلائیں، اور پیش کریں۔

تبصرے

1. اس نسخہ میں استعمال ہونے والے دودھ کو کسی بھی کھانے کے اجزاء میں جمع نہیں کیا جا سکتا۔ مشروبات کے طور پر کھانے میں دودھ کی ضرورت ہوتی ہے۔
2. بری پیاز فی سرونگ میں کم از کم 1/8 کپ کا حصہ نہیں ڈالتے ہیں، اس لیے انہیں جزو نہیں سمجھا جاتا ہے۔
3. حصہ کے سائز کا تعین کرنے کے لیے، کل مقدار کی پیمائش کریں اور پنیر کی 1/2 اونس سرونگ (3 تا 5 سال کے بچوں) کے لیے 8 سے تقسیم کریں یا چیز کی 2 اونس سرونگ (6 سال یا اس سے زیادہ) کے لیے 6 سے تقسیم کریں۔
4. اس نسخہ کا سب سے محدود جزو چیز ہے۔ ہدایت میں سرونگ کی کل تعداد کا تعین چیز کی سرونگ کی تعداد سے ہوتا ہے۔

مراحل

1. ترکیب میں CACFP اجزاء کی فہرست بنائیں۔
2. ہر جزو سے سرونگ کی تعداد کا تعین کرنے کے لیے USDA فوڈ خریدنے کی گائیڈ دیکھیں۔ اپنی زیر نگہداشت بچوں کی عمر کے مطابق سرونگ کے سائز کا استعمال کریں۔
3. سرونگ کی تعداد کا تعین انتہائی محدود جزو سے کیا جائے گا۔ ذیل کی مثال میں، چیز سب سے زیادہ محدود جزو ہے۔
4. چھوٹے بچوں کے لیے سرونگ کے کل سائز کو کم کرنے کے لیے ترکیب میں گوشت/گوشت کے متبادلات کی مقدار کو بڑھانے کے لیے نسخہ میں ترمیم کرنا پڑ سکتا ہے۔

نمونہ نسخہ کا تجزیہ

اس ترکیب میں کھانے کے اجزاء

پیداوار:

3 تا 5 سال کے بچے: 8 سرونگز؛ ہر سرونگ = 1 گوشت کا متبادل اور 2 اناج/بریڈ
6 سال اور اس سے زیادہ عمر: 6 سرونگز؛ ہر سرونگ = 1 گوشت کا متبادل اور 1.5 اناج/بریڈ

| عناصر کے اجزاء | ایلیو میکرونی | تیز چیٹر چیز |
|-----------------------|---------------------------------------|--|
| مقدار | 8 اونس (خشک) | 12 اونس |
| گوشت/گوشت کے متبادلات | کوئی نہیں | 8 (1/2 اونس سرونگز) یا 6 (2 اونس سرونگز) |
| سبزیوں/پھل | کوئی نہیں | کوئی نہیں |
| اناج/روٹی | 19 * اناج اونس eq. یا 9 اناج اونس eq. | کوئی نہیں |

*کھانے کی خریداری کی گائیڈ

ضمیمہ C: سبزی خور مینو کی منصوبہ بندی کے لیے گوشت کے متبادلات

- گری دار میوے، بیج اور گری دار میوے کے مکھن ناشتے میں گوشت کے متبادل کی ضرورت پوری کر سکتے ہیں۔
- خشک پھلیاں گوشت کے متبادل کے طور پر، یا سبزی/پھل کے طور پر شمار کی جا سکتی ہیں، لیکن ایک ہی کھانے میں دونوں کے طور پر نہیں۔
- ٹوفو پسندیدہ ہے۔ زیادہ تر سویا برگر اور ویجی برگر پسندیدہ نہیں ہیں۔

- گوشت کے متبادلات میں چیز، انڈے، پکی ہوئی خشک پھلیاں، گری دار میوے، بیج اور گری دار میوے اور بیج کے مکھن شامل ہیں۔
- گری دار میوے اور بیج دوپہر کے کھانے اور رات کے کھانے میں گوشت کی متبادل ضرورت کا صرف 1/2 پورا کر سکتے ہیں۔
- دوپہر کے کھانے اور رات کے کھانے میں گری دار میوے اور بیجوں کے ساتھ گوشت کا متبادل پیش کیا جانا چاہیے۔



بجوں کے لیے نیوٹریشن کاؤنٹ بنانے سے موافقت، USDA



ضمیمہ D: دم گھٹنے سے بچاؤ

دم گھٹنے کے خطرات

> 6 ماہ کی عمر

بوتلوں میں کوئی اناج نہ ہو

0 تا 1 سال کے بچے

یہ چیزیں پیش نہ کریں:

- گری دار میوے (مونگ پھلی کے مکھن سمیت)
- چپس، نمکین، پاپ کارن
- کچے گاجر
- ٹاس کیا ہوا سلاد



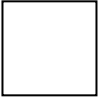
1/4 انچ

- کچے پھل اور سبزیاں، جب تک کہ پیش کرنے سے پہلے 1/4 انچ کے کاٹنے کے سائز کے ٹکڑوں میں تبدیل نہ کیا جائے
- بڑے ٹکڑے یا سخت گوشت، جب تک پیش کرنے سے پہلے اسے 1/4 انچ کے کاٹنے کے سائز کے ٹکڑوں میں تبدیل نہ کیا جائے

1 تا 3 سال کے بچے

یہ چیزیں پیش نہ کریں:

- ہاٹ ڈاگ یا ساسیج راؤنڈ
- پورے انگور
- سابوت چیری یا انگور ٹماٹر
- گری دار میوے



1/2 انچ

- پاپ کارن
- کچے گاجر کے راؤنڈ
- کچی سبزیاں، جب تک کہ سرو کرنے سے پہلے 1/2 انچ کے کاٹنے کے سائز کے ٹکڑوں میں تبدیل نہ کر دیا جائے
- خشک میوے، بشمول کشمش
- مارش میلووز
- بڑے ٹکڑے یا سخت گوشت، جب تک کہ پیش کرنے سے پہلے 1/2 انچ کے کاٹنے کے سائز کے ٹکڑوں میں تبدیل نہ کیا جائے

کلاس روم کے عملہ کی ذمہ داریاں

- شیر خوار بچوں کو صرف اس وقت سخت غذائیں کھلائی جائیں جب وہ اوپر بیٹھے ہوئے ہوں۔
- کھانے کے دوران بچوں کی ہمیشہ نگرانی کریں۔
- بچوں کو آرام سے اور نیچے بیٹھ کر کھانے پر اصرار کریں۔
- بچوں کو کھانا اچھی طرح چبانے کی ترغیب دیں۔
- یقینی بنائیں کہ پیش کیے جانے والے کھانے ان کے چبانے اور نگلنے کی صلاحیتوں کے لیے سائز میں مناسب ہوں۔

فوڈ سروس کی ذمہ داریاں

- کوئی بڈی یا جلد نہیں
- کلاس روم میں جانے سے پہلے پھلوں سے داغ دھبوں کو ہٹا دیں۔

1 سے 3 سال کی عمر کے چھوٹے بچوں کو کھانے سے دم گھٹنے کے خطرہ ہوتا ہے۔ انہیں اس وقت تک خطرہ لاحق ہوتا ہے جب تک کہ وہ 4 سال کے نہ ہو جائیں اور بہتر طور پر چبا اور نگلنے کے قابل نہیں جائیں۔

کھانے اور اسٹیکس کے دوران بچوں کو ہمیشہ دیکھیں تاکہ یہ یقینی بنایا جاسکے کہ:

- وہ خاموشی سے بیٹھے ہوں۔
- وہ دھیرے دھیرے کھا رہے ہوں۔
- وہ کھانے کو اچھی طرح چبا کر نگل رہے ہوں۔
- وہ ایک وقت میں صرف ایک ہی لقمہ لے رہے ہوں۔
- وہ میز چھوڑنے سے پہلے پورے طور پر نگل چکے ہوں۔

کھانے تیار کریں تاکہ انہیں چبانے میں آسانی ہو:

- کھانے کو چھوٹے ٹکڑوں یا پتلی قاشوں میں کاٹ لیں۔
- گول کھانے کی اشیاء، جیسے ہاٹ ڈاگ، کو لمبی اور پتلی قاشوں میں کاٹ دیں۔
- مچھلی، چکن اور گوشت سے تمام ہڈیاں نکال دیں۔
- گاجر یا سیلری جیسے کھانے کو ہلکا سا نرم ہونے تک پکائیں۔ پھر لمبے لمبے کاٹ لیں۔
- پھلوں سے بیج اور داغ دھبوں کو ہٹا دیں۔
- مونگ پھلی کے مکھن کو ہٹا کر کے پھیلا دیں۔

وہ غذائیں جو دم گھٹنے کا سبب بن سکتی ہیں

سخت، نرم، یا پھسلنے والی غذائیں جیسے:

- ہاٹ ڈاگ کے گول ٹکڑے
- گاجر کے گول ٹکڑے
- سخت کینڈی
- پھلوں کے بڑے ٹکڑے
- نشاستہ
- مونگ پھلیاں
- پورے انگور
- داغ دھبوں والی چیریز
- چیری ٹماٹر

چھوٹی، خشک یا سخت غذائیں جو چبانے میں مشکل اور نگلنے میں آسان ہیں، جیسے:

- پاپ کارن
- کچے گاجر، سیلری یا دیگر کچی سخت سبزیوں کے چھوٹے ٹکڑے
- گری دار میوے اور بیج
- آلو اور مکئی کے چپس
- پریٹزلز

چپکنے والی یا سخت غذائیں جو آسانی سے نہیں ٹوٹی ہیں، جیسے:

- مونگ پھلی کے مکھن کے چمچ یا ٹکڑے یا دیگر گری دار میوے یا بیج کے مکھن
- گوشت کے ٹکڑے
- مارش میلووز
- کشمش اور دیگر خشک میوہ جات



ضمیمہ E: دودھ کے متبادلات

- CACFP کے ضوابط کا تقاضا ہے کہ ہر بچے کے ناشتے، دوپہر کے کھانے اور رات کے کھانے میں دودھ شامل ہو۔ وہ بچے اور بالغ جو طبی یا دیگر خصوصی غذائی ضروریات کی وجہ سے گائے کا دودھ نہیں پی سکتے ہیں انہیں دودھ کی جگہ دودھ کا متبادل پیش کیا جا سکتا ہے۔
- دودھ کے متبادل میں وہی غذائی اجزاء ہونے چاہئیں جو گائے کے دودھ میں پائے جاتے ہیں، جیسا کہ ذیل کے چارٹ میں بتایا گیا ہے۔

| غذائی جزو | فی 8 اونس کپ |
|-------------|--------------|
| کیلشیم | 276 mg* |
| پروٹین | 8 g* |
| وٹامن A | 500 IU* |
| وٹامن D | 100 IU* |
| میگنیشیم | 24 mg* |
| فاسفورس | 222 mg* |
| پوٹاشیم | 349 mg* |
| رائبوفلاوین | 0.44 mg* |
| وٹامن B-12 | 1.1 mcg* |

*mg = ملی گرام؛ g = گرام؛ IU = بین الاقوامی یونٹس؛ mcg = مائیکروگرامز

- ذیل میں دودھ کے درج ذیل متبادلات منظور شدہ دودھ کے متبادلات کے لیے ضروری غذائی معیارات پر پورا اترتے ہیں:

| مصنوعات | مصنوعات کے نام | ذائقے |
|---------|--------------------------------|------------------------------|
| | گریٹ ویلیو سویا دودھ | اصل |
| | پرل آرگینک اسمارٹ سویا دودھ | اصل، کریمی و نیلا اور چاکلیٹ |
| | ویسٹ سویا آرگینک پلس سویا دودھ | سادہ اور نیلا |
| | سنریچ نیچرل سویا دودھ | سادہ اور نیلا |
| | سویا دودھ | اصل |
| | 8 ویں براعظم کا سویا دودھ | اصل اور نیلا |

*براہ کرم نوٹ کریں: مصنوعات کی معلومات مینوفیکچررز کی ویب سائٹس سے حاصل کی گئی ہیں۔ براہ کرم خریداری پر پیکج نیوٹریشن لیبل کو دوبارہ چیک کریں۔

- 1 سے 5 سال کی عمر کے بچوں کے لیے دودھ کے متبادل کا غیر ذائقہ دار ہونا ضروری ہے۔
- دودھ کے متبادل کو کم چکنائی والا یا چکنائی سے پاک ہونے کی ضرورت نہیں ہے جب 2 سال اور اس سے زیادہ عمر کے بچوں اور بڑوں کو پیش کیا جائے۔
- والدین یا سرپرست طبی بیان فراہم کیے بغیر، تحریری طور پر دودھ کے متبادل کی درخواست کر سکتے ہیں۔
- ایک میڈیکل اسٹیٹمنٹ صرف دودھ کے متبادل کے لیے درکار ہے جو گائے کے دودھ کے غذائی معیار پر پورا نہیں اترتے۔ میڈیکل اسٹیٹمنٹس پر ریاستی تسلیم شدہ میڈیکل اتھارٹی کے دستخط ہونے چاہئیں۔



ضمیمہ F: سابوت ثابت اناج کی شناخت کیسے کریں

اناج سے متعلق بنیادی باتیں

اناج کو دو گروپوں میں تقسیم کیا گیا ہے: سابوت اناج اور ریفائنڈ اناج۔

- سابوت اناج میں اناج کے تمام حصے ہوتے ہیں (چوکر، جراثیم اور اینڈوسپرم) اور سب سے زیادہ غذائی اجزاء فراہم کرتے ہیں، بشمول فائبر، وٹامن B اور معدنیات۔
- ریفائنڈ اناج اپنے تین اہم حصوں (چوکر، جراثیم یا اینڈوسپرم) میں سے ایک یا زیادہ غائب ہیں، اور ان میں پروٹین، فائبر اور وٹامنز کم ہوتے ہیں۔ زیادہ تر ریفائنڈ اناج کو بھی غذائیت سے بھرپور کہا جاتا ہے۔ اس کا مطلب یہ ہے کہ پروسیسنگ کے بعد کچھ وٹامنز اور معدنیات دوبارہ شامل کیے جاتے ہیں۔

| ریفائنڈ (سابوت اناج نہیں) |
|-------------------------------------|
| برومیٹڈ آٹا |
| بریڈ کا آٹا |
| بغیر سفید کیا ہوا آٹا |
| پینرل یا پینرلٹ جو |
| چاول کا آٹا |
| خود اٹھنے والا آٹا |
| خود سے اٹھنے والے گندم کا آٹا |
| ڈورم کا آٹا |
| سابوت آٹا |
| سفید آٹا |
| غذائیت سے بھرپور آٹا |
| غذائیت سے بھرپور چاول |
| غذائیت سے بھرپور خود اٹھنے والا آٹا |
| غذائیت سے بھرپور سابوت گیہوں کا آٹا |
| فارینہ |
| فاسفیٹڈ آٹا |
| فوری طور پر تیار کیا جانے والا آٹا |
| کارن گرش |
| کیک کا آٹا |
| لمبے سفید چاول |
| مکنی کا آٹا |
| مکنی کا کھانا |
| بمہ مقصدی آٹا |

| سابوت اناج |
|---|
| امرائتھ |
| برومیٹڈ سابوت گندم کا آٹا |
| بکوابیٹ |
| بکوابیٹ کا آٹا |
| بھورا چاول |
| بھورے چاول کا آٹا |
| پسا ہوا گندم |
| ٹریٹیکل |
| ٹیف |
| جنگلی چاول |
| جو (بشمول پرانے زمانے کا، فوری پکانے والا، اور فوری دلیا) |
| جو کا آٹا |
| جوار یا جوار کے فلیکس |
| سابوت دورم گندم کا آٹا |
| سابوت رائی یا رائی بیریاں |
| سابوت گندم کا آٹا |
| سابوت گندم کا پاستا |
| سابوت گندم مکنی کا آٹا |
| ساربوت اناج کا بارلی |
| ساربوت اناج مکنی کا کھانا |
| کارن مسا/ماسا برینہ |
| کچلا ہوا گندم یا بلگور |
| کوننوا |
| گراہم فلورز |
| گندم کا آٹا |
| گندم کی بیریاں |

جب بھی ممکن ہو سابوت اناج پیش کریں۔ وہ غذائیت خریدیں، تیار کریں اور پیش کریں جس میں اجزاء کی فہرست میں پہلے جزو کے طور پر پورا اناج ہو۔

| | | | | | | | |
|--|------------------------|---|--|--|--|---|---|
| 5, 12, 21, 32, 35, 36, 37, 39, 42, 43, 44, 45, 52 | مچھلی | 11, 45 | کریم | 8, 9, 53 | سویا ملک | 2, 4, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 16, 25, 32, 38, 40, 43, 45, 46, 47, 48, 49, 50, 53 | دودھ |
| 18 | محفوظ کیا ہوا | 15 | کرینیری جوس کا کاک ٹیل | 47 | سویا یوگرٹ | 7-11 | دودھ کا سیکشن |
| 13, 14 | مخلوط سبزیوں | 17, 18 | کرینیری ساس | 20, 31 | سوئیٹ رولز | | دودھ کے سیکشن کی دودھ کے طور پر اجازت نہیں ہے |
| 14, 37, 49 | مرچ | 11, 46 | کسٹرڈ | 15, 42 | سیب کا ساس | 11 | دودھ کے سیکشن کی دودھ کے طور پر اجازت نہیں ہے |
| 15, 16, 35, 36, 39, 42 | مسور کی دال | 24 | کسکس | 15 | سیب کا سرکہ | | دودھ کے سیکشن کی دودھ کے طور پر اجازت نہیں ہے |
| 19, 24, 30 | مفنز | 23, 27 | کشمش بریڈ | 18 | سیب کے مکھن | 9 | دودھ کے سیکشن کی دودھ کے طور پر اجازت نہیں ہے |
| 24, 54 | مکنی کا کھانا | 13, 14, 15, 31, 52 | کشمش | 5, 7, 16, 20, 22, 23, 24, 30, 31, 32, 38, 40, 42, 43, 44, 45, 52 | سیرپ | 10 | دودھ کے سیکشن کی دودھ کے طور پر اس کی اجازت ہے |
| 18, 31, 52 | مکنی کے چپس | 9 | کلچرڈ دودھ | 31 | سیریل | 7, 8, 9, 40, 53 | دودھ کے متبادلات |
| 16, 21, 31 | مکنی | 4, 7, 8, 9, 10, 46, 49 | کم چکنائی والا | | سیریل فروٹ بار | 9 | دودھ، سیال |
| 15 | منجمد فروٹ جوس بار | 11, 46 | کم چکنائی والا) % (2دودھ | | | | |
| 11, 39 | منجمد یوگرٹ | 22 | کم چینی والا سیریل | | | | |
| 33, 35, 36, 46, 52 | مونگ پھلی کا مکھن | 8, 9 | کم لییکٹوز والا دودھ | 32, 39 | شاہ بلوط | 14, 37, 39 | ڈبہ بند یا منجمد کھانے |
| 46 | میٹ اسٹکس | 4, 5 | کھانے کے پیٹرن کی ضروریات اور سفارشات | 11, 19 | شریت | 38 | ڈبہ والے گوشت کی مصنوعات |
| 35 | میٹ ساس | 2, 20, 50 | کھانے کی خریداری کی گائیڈ | 5, 42, 45 | شہد | 23, 25, 28 | ڈریسنگز |
| 26, 43, 42 | میتزو | 11 | کھٹا کریم | 31 | شو اسٹرنگ پوٹیٹوز | 20, 31 | ٹوٹس |
| 38, 39, 50 | میکرونی اور چیز | 23, 54 | کوٹا ہوا گندم | 38 | شیلف اسٹیبل خشک اور نیم خشک گوشت، پولٹری، اور سمندری غذا | 31 | ڈینش پیسٹری |
| 26, 50 | میکرونی | 10 | کوکو دودھ | 33, 36, 46 | شیلفش | 37 | ڈیولڈ ایگز |
| 24, 26, 43 | میلبا ٹوسٹ | 5, 18, 20, 31, 45 | کوکیز | | | | |
| | ن | 14, 15 | کولسلا | | | | |
| 31 | ناچوز | 24 | کونجی | 39 | غیر USDA کا معائنہ کردہ گوشت | 4, 7, 8, 10 | ذائقے دار دودھ |
| 11 | ناریل کا دودھ | 35 | کونچس | | | | |
| 17, 32 | ناریل | 29, 30 | کونک بریڈز | | | | |
| 39 | نقلی بیکن | 27, 54 | کوننوا | 35 | ف | 15, 32, 43, 46, 49 | راجما |
| 32, 34, 35, 39 | نقلی چیز | 18 | کیٹ اپ (کیچپ) | 35 | فارمرز چیز | 37 | راجما |
| 11 | نقلی دودھ | 18, 20, 31, 45 | کیک | 29 | فالفل | 27, 37, 39 | راویولی |
| 39 | نقلی فرینکفرٹرز | 29, 18 | کیلے کے بریڈز | 23, 25, 42, 43 | فرانیڈ بریڈز | 31 | رائس پٹنگز |
| 24, 28, 42, 43 | نمکین بسکٹ | 18 | کیلے کے چپس | 29 | فرنج بریڈز | 31 | رائس سیریل بار |
| 39 | نمکین سور کا گوشت | 37 | کینیڈین بیکن | 25 | فرنج ٹوسٹ اسٹکس | 27 | رائس کیک |
| 26, 29 | نوٹلز | | گ | 17 | فرنج ٹوسٹ | 11 | رائس ملک |
| 32 | نوٹ ورسٹ | 29 | گاجر بریڈ | 18 | فرنج فرانز | 23, 25, 28 | روٹی کے سامان/ڈریسنگز |
| 39 | نیچٹیل چیز | 29, 42, 45 | گرام کریمز | 18, 19 | فروٹ اسٹیکس | 25, 29 | روٹی کی قسم کی کوٹنگز |
| 19 | نیکٹر | 25, 54 | گرش | 17, 31 | فروٹ بریڈ | 20, 28, 31, 42, 49 | رولز |
| | ہ | 10 | گرم کوکو | 18 | فروٹ پائیز | 39 | رومانو چیز |
| 10 | ہاٹ چاکلیٹ | 34, 35, 36, 46, 51 | گری دار میوے اور بیج کے مکھن | 15, 46 | فروٹ پنچ | 36 | ریفریڈ پھلیاں |
| 5, 32, 37, 45, 52 | ہاٹ ڈاگس | 31 | گری دار میوے یا بیج میل کے آٹے | 45 | فروٹ جوس کا مرکب | 36, 38 | ریکوتھا چیز |
| 30 | ہش پیپرز | 5, 14, 31, 32, 33, 35, 36, 39, 46, 51, 52 | گری دار میوے | 17 | فروٹ جوس | | |
| 35 | ہمس | 20, 21, 31 | گریوولا بار | 14 | فروٹ ساس | | |
| 5, 20, 21, 24, 43, 47 | ہول گرین رچ | 28, 54 | گندم کی بیریاں | 17 | فروٹ کاک ٹیل | 19, 30 | زوکینی بریڈ |
| 5, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 29, 30, 47, 49, 54 | ہول گرین | 39 | گھر میں ذبح کیے گئے جانور کا گوشت | 14 | فروٹ کر سپس | 42 | زونی بیگ |
| 4, 7, 9, 38, 40 | ہول ملک | 32, 37, 39 | گوشت/گوشت کے متبادلات کا سیکشن گوشت/گوشت کے متبادلات کے طور پر اجازت یافتہ نہیں ہے | 17 | فروٹ کولبرز | 19 | زیتون |
| 15, 25 | ہومنی | 5, 32, 37, 45 | گوشت/گوشت کے متبادلات کا سیکشن گوشت/گوشت کے متبادلات کے طور پر اجازت یافتہ نہیں ہے | 19 | فروٹ مفنز | | |
| 17 | ہیش براؤن پوٹیٹوز | 37 | گوشت/گوشت کے متبادلات کا سیکشن گوشت/گوشت کے متبادلات کے طور پر اجازت یافتہ نہیں ہے | 32, 37, 39 | فرینکفرٹرز | | |
| 39 | ہیم باکس | 39 | گوشت/گوشت کے متبادلات کا سیکشن گوشت/گوشت کے متبادلات کے طور پر اجازت یافتہ نہیں ہے | 5, 32, 37, 45 | فش اسٹکس | 38, 46, 52 | ساسیج |
| | و | 32-39 | گوشت/گوشت کے متبادلات کا سیکشن گوشت/گوشت کے متبادلات کے طور پر اجازت یافتہ نہیں ہے | 37 | فش کیک | 13, 14, 15, 16 | ساگ |
| 16 | واٹر چیسٹنٹس | 39 | گوشت/گوشت کے متبادلات کا سیکشن گوشت/گوشت کے متبادلات کے طور پر اجازت یافتہ نہیں ہے | 37 | فش نگٹس | 15, 17 | سالسا |
| 21, 28, 49 | وافلز | 32-39 | گوشت/گوشت کے متبادلات کا سیکشن گوشت/گوشت کے متبادلات کے طور پر اجازت یافتہ نہیں ہے | | | 34, 51 | سبزی خور |
| 28, 54 | وانلڈ رائس | | گوشت/گوشت کے متبادلات کا سیکشن گوشت/گوشت کے متبادلات کے طور پر اجازت یافتہ نہیں ہے | 5, 32, 34, 36, 40, 42, 43, 49 | ک | 12-19 | سبزیوں/پھلوں کا سیکشن |
| 39 | وانلڈ فاؤل | | گوشت/گوشت کے متبادلات کا سیکشن گوشت/گوشت کے متبادلات کے طور پر اجازت یافتہ نہیں ہے | 31 | کائیج چیز | | سبزیوں/پھلوں کا سیکشن |
| 39 | وانلڈ گیم | | گوشت/گوشت کے متبادلات کا سیکشن گوشت/گوشت کے متبادلات کے طور پر اجازت یافتہ نہیں ہے | 24 | کارن اسٹارچ | | سبزیوں/پھلوں کے سیکشن کو کرنے کی اجازت نہیں ہے |
| 28 | وون ٹون ریپرز | 35-36 | پر سفارش کی جاتی ہے | 29 | کارن بریڈز | 18-19 | سبزیوں/پھلوں کے سیکشن کی اجازت نہیں ہے |
| 5, 32, 38 | ویانا ساسیج | 35 | گیفٹلی فش | 5, 29, 32, 37 | کارن ڈاگ | 15-16 | سبزیوں/پھلوں کے سیکشن کی اجازت نہیں ہے |
| 19 | ویجیٹیبل بریڈ | 38 | لنج میٹس | 24, 54 | کارن ڈاگز | | سبزیوں/پھلوں کے سیکشن کی اجازت نہیں ہے |
| 16, 46 | ویجیٹیبل جوس کا مرکب | | | 24 | کارن مسا/ماسا پرینہ | | سبزیوں/پھلوں کے سیکشن کی سفارش نہیں کی جاتی ہے لیکن سبزیوں/پھلوں کے طور پر اجازت دی جاتی ہے |
| 13, 16, 46 | ویجیٹیبل جوس | | | 37 | کارن مفنز | 17 | سمندری غذا |
| 19 | ویجیٹیبل مفنز | | | 25 | کارنڈ بیف | 36, 38, 45 | سوپ |
| 2, 3, 4, 6, 8, 9, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 31, 32, 35, 40, 42, 43, 44, 46, 49, 50, 51, 52 | ویجیٹیبلز | 26 | لیفسہ | 31 | کاشا | 7, 8, 11, 12, 16, 17, 18, 36, 39 | سور کا پیر |
| | ی | 18 | لیمن پانی فننگز | 31 | کافی کیک | 39 | سور کا گوشت |
| 19, 39 | یوگرٹ سے ڈھکے ہوئے پھل | 18 | لیمونڈ | 29 | کپ کیکس | 32, 35 | سور کی دم |
| 5, 7, 8, 9, 11, 12, 16, 19, 32, 34, 36, 39, 40, 44, 47, 49 | یوگرٹ | 18 | لیمیڈس | 29 | کراؤٹن | 39 | سور کی گردن کی پٹیاں |
| | | 37 | لیورورسٹ | 25 | کروسیٹس | 19 | سور بیٹ |
| | | 9 | لییکٹوز فری ملک | 24, 25, 26, 28, 29, 30, 40, 42, 43, 44, 49 | کرپیس | 36 | سوریمی |
| | | | | 31 | کرپکوز | 36 | سویا بٹر |
| | | | | 31, 39 | کریم پف شیلز | 39, 51 | سویا برگر |
| | | | | 11 | کریم چیز | 9 | سویا بین کا دودھ |
| | | | | 11, 18 | کریم ساس | 39 | سویا کی مصنوعات |
| | | | | | کریم سوپ | | |

اس پر ہمیں فالو کریں:
health.ny.gov
facebook.com/nysdoh
twitter.com/healthnygov
youtube.com/nysdoh

