

	식품군	식품 항목	최소 권장 섭취량		
			1세부터 2세	3세부터 5세	6세부터 12세
아침식사  3가지 식품군을 모두 제공한다.	우유	무지방 <sup>1</sup> 또는 저지방 우유 (1%)	1/2 컵	3/4 컵	1 컵
	야채/과일	야채나 과일, 100% 주스 <sup>2</sup>	1/4 컵	1/2 컵	1/2 컵
	곡류/빵	빵 또는	1/2 쪽	1/2 쪽	1 쪽
		옥수수빵, 비스킷, 롤, 머핀 또는	1/2 인분	1/2 인분	1 인분
		드라이 시리얼 또는	1/4 컵	1/3 컵	3/4 컵
조리된 시리얼	1/4 컵	1/4 컵	1/2 컵		
스낵  4가지 식품군에서 2가지를 선택한다.  스낵과 함께 음료수가 제공되지 않으면 물을 반드시 제공한다.	우유	무지방 <sup>1</sup> 또는 저지방 우유 (1%)	1/2 컵	1/2 컵	1 컵
	야채/과일	야채나 과일, 100% 주스 <sup>2</sup>	1/2 컵	1/2 컵	3/4 컵
	곡류/빵 (위 아래의 목록 참조)		1/2 인분	1/2 인분	1 인분
	육류/육류 대체품 (아래의 목록 참조)	살코기, 조류, 또는 생선 또는	1/2 온스	1/2 온스	1 온스
		땅콩 버터 또는	1 큰술	1 큰술	2 큰술
		땅콩, 견과류 또는 씨앗 또는	1/2 온스	1/2 온스	1 온스
무지방 또는 저지방 요구르트		1/4 컵	1/4 컵	1/2 컵	
점심 또는 저녁식사  5가지 식품군을 모두 제공한다.	우유	무지방 <sup>1</sup> 또는 저지방 우유 (1%)	1/2 컵	3/4 컵	1 컵
	야채/과일	두 가지 야채 및/또는 과일	총 1/4 컵	총 1/2 컵	총 3/4 컵
	곡류/빵 (위의 목록 참조)	빵 또는	1/2 쪽	1/2 쪽	1 쪽
		조리된 파스타, 국수나 곡류 또는	1/4 컵	1/4 컵	1/2 컵
		6" 토르티야	1/2 토르티야	1/2 토르티야	1 토르티야
	육류/육류 대체품	살코기, 조류나 생선 또는	1 온스	1 1/2 온스	2 온스
		코타지 치즈 또는	1/4 컵	3/8 컵	1/2 컵
		치즈 또는	1 온스	1 1/2 온스	2 온스
		계란 또는	큰 것 1/2개	큰 것 3/4개	큰 것 1개
		마른 콩, 완두 또는 렌즈콩 익힌 것 또는	1/4 컵	3/8 컵	1/2 컵
땅콩 버터 또는		2 큰술	3 큰술	4 큰술	
땅콩, 견과류 또는 씨앗 또는		1/2 온스 = 50%	3/4 온스 = 50%	1 온스 = 50%	
무지방 또는 저지방 요구르트	1/2 컵	3/4 컵	1 컵		

<sup>1</sup>전 우유(whole milk)를 1세 아동에게 제공해야 한다. 가미되지 않은 우유를 6세 미만 아동에게 제공해야 하며 6세 이상의 아동에게는 권장사항이다.

<sup>2</sup>주스는 하루에 한 번 이상 제공하지 않는다.

특정 식사 식품군에 관한 정보는 CACFP의 식품 평가를 참조하십시오.

연방정부 법률 및 미연방 농무부 정책에 따라서, 저회 기관이 인종, 피부색, 국적, 성별, 나이 또는 장애를 근거로 차별하는 것은 금지되어 있습니다. 차별에 대한 불만사항을 접수하시려면, USDA, Director, Office of Adjudication, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, DC 20250-9410으로 서신을 보내거나 수신자 부담 전화 (866) 632-9992(음성)번으로 전화하십시오. 청각 또는 발성 장애가 있으신 분들은 연방정부 교환서비스 (800) 877-8339 또는 (800) 845-6136(스페인어)번을 통해서 미연방 농무부에 연락하십시오. 미연방 농무부는 기회균등 제공자이며 고용자입니다.