

المرفق (4)

مستلزمات الوجبات النموذجية في برنامج الخدمات الغذائية الصيفية

| الوجبة الخفيفة ¹ (اختر اثنين من هذه العناصر الأربعة) | الغذاء أو العشاء | الإفطار | |
|--|--|---|--|
| | | | الحليب الحليب السائل |
| كوب واحد (8 أونصات سائلة) ² | كوب واحد (8 أونصات سائلة) ³ | كوب واحد (8 أونصات سائلة) ² | |
| $\frac{3}{4}$ كوب $\frac{3}{4}$ كوب (6 أونصات سائلة) | $\frac{3}{4}$ كوب إجمالاً ⁴ | $\frac{1}{2}$ كوب $\frac{1}{2}$ كوب (4 أونصات سائلة) | الخضراوات أو الفواكه أو كليهما الخضراوات أو الفواكه، أو كليهما، أو عصير الخضراوات أو الفواكه المُركَّز أو ما يعادله كمية من أي مزيج من الخضراوات والفواكه والعصير |
| شريحة واحدة حصة واحدة $\frac{3}{4}$ كوب أو أونصة واحدة ⁶ $\frac{1}{2}$ كوب $\frac{1}{2}$ كوب | شريحة واحدة حصة واحدة $\frac{1}{2}$ كوب $\frac{1}{2}$ كوب | شريحة واحدة حصة واحدة $\frac{3}{4}$ كوب أو أونصة واحدة ⁶ $\frac{1}{2}$ كوب $\frac{1}{2}$ كوب | الحبوب والمخبوزات⁵ الخبز أو خبز الذرة، أو مخبوزات البسكويت، أو اللفائف، أو مخبوزات المافن، وما إليها أو الحبوب الجافة غير المُسَخَّنة أو المكرونات المطهولة أو المكرونة الشعرية أو الحبوب المطهولة أو بذور الحبوب أو ما يعادلها كمية من أي مزيج من الحبوب والمخبوزات |
| أونصة واحدة أونصة واحدة $\frac{1}{2}$ بيضة كبيرة $\frac{1}{4}$ كوب 2 ملعقة أونصة واحدة 4 أونصات أو $\frac{1}{2}$ كوب | أونصتان أونصتان بيضة كبيرة واحدة $\frac{1}{2}$ كوب 4 ملاعق أونصة واحدة = 50% ⁸ 8 أونصات أو كوب واحد | (اختياري) أونصة واحدة أونصة واحدة $\frac{1}{2}$ بيضة كبيرة $\frac{1}{4}$ كوب 2 ملعقة أونصة واحدة 4 أونصات أو $\frac{1}{2}$ كوب | اللحوم وبدائلها اللحوم القليلة الدهون أو الدواجن أو الأسماك أو بدائلها من المنتجات البروتينية ⁷ أو الجبن أو البيض أو الفاصوليا أو البازلاء الجافة المطهولة أو زبدة الفول السوداني، أو زبدة فول الصويا، أو زبدة غيرها من المكسرات أو البذور أو الفول السوداني أو فول الصويا أو المكسرات أو البذور أو الزبادي الصّرف أو المُحلّى أو ذو النكهة أو ما يعادلها كمية من أي مزيج من اللحوم أو بدائلها المذكورة أعلاه |

يُقصد بالكوب، في هذا الجدول، كوب المعايير المعتاد.
للاطلاع على الملاحظات، انظر الصفحة التالية.

الملاحظات

1. يجب تقديم عنصرين من المواد الغذائية؛ على أن يكون كل عنصر منهما من مكونات غذائية مختلفة عن مكونات العنصر الآخر. ولا يجوز أن يكون أحد هذين العنصرين عصيرًا، إذا كان الحليب هو المُكوّن الغذائي الوحيد في العنصر الآخر.
2. يجب تقديمه على هيئة مشروب أو مخلوطًا بالحبوب، أو تقديم قدر منه مشروبًا مع خلط القدر الآخر بالحبوب.
3. يجب تقديمه على هيئة مشروب.
4. يجب تقديم نوعين أو أكثر من الخضراوات أو الفواكه، أو منهما كليهما معًا، أو مزيج من الخضراوات والفواكه معًا. ويُمكن الاستعانة بالعصير المُركّز من الخضراوات أو الفواكه لتلبية نصف هذه الكمية اللازمة لا أكثر.
5. يجب أن تكون جميع أصناف الحبوب أو المخبوزات مُخصّبة أو من الحبوب الكاملة، أو أن تكون مصنوعة من دقيق الحبوب الكاملة أو الدقيق المُخصّب. فإذا كان العنصر المُقدّم من الحبوب، يجب أن يكون من الحبوب الكاملة أو المُخصّبة أو المُعرّزة. وتُحتسب النخالة وجنين القمح بوصفهما معادلين للدقيق أو الحبوب الكاملة أو المُخصّبة.
6. تُجرى معايرة الكمية المطلوبة إما بالحجم (أي بالكوب) وإما بالوزن (أي بالأونصة)، أيهما كان أقل قدرًا.
7. يجب استيفاء المستلزمات الواردة في الملحق (أ) من لوائح برنامج الخدمات الغذائية الصيفية (SFSP) في هذا الشأن.
8. يجب ألا تزيد نسبة المكسرات أو البذور عن 50% من الكمية اللازم استيفاؤها. ويجب الجمع ما بين المكسرات أو البذور مع اللحوم أو غيرها من بدائل اللحوم للوفاء بهذه الكمية المطلوبة. وعند تحديد مقادير العناصر التي تدخل في تركيبة المزيج، فإن أونصة واحدة من المكسرات أو البذور تُعادل أونصة واحدة من اللحوم أو الدواجن أو الأسماك القليلة الدهون.