المرفق (4)

مستلزمات الوجبات النموذجية في برنامج الخدمات الغذائية الصيفية

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **الإفطار** | **الغذاء أو العشاء** | **الوجبة الخفيفة1 (اختر اثنين من هذه العناصر الأربعة)** |
| **الحليب**الحليب السائل | كوب واحد (8 أونصات سائلة)2 | كوب واحد (8 أونصات سائلة)3 | كوب واحد (8 أونصات سائلة)2 |
| **الخضراوات أو الفواكه أو كلتاهما**الخضراوات أو الفواكه، أو كلتاهما، أوعصير الخضراوات أو الفواكه المُركَّز أو ما يعادله كميةً من أي مزيج من الخضراوات والفواكه والعصير | ½ كوب½ كوب (4 أونصات سائلة) | ¾ كوب إجمالاً4 | ¾ كوب¾ كوب (6 أونصات سائلة) |
| **الحبوب والمخبوزات5**الخبزأوخبز الذرة، أو مخبوزات البسكويت، أو اللفائف، أو مخبوزات المافن، وما إليهاأوالحبوب الجافة غير المُسخَّنةأوالمكرونة المطهوة أو المكرونة الشعريةأوالحبوب المطهوة أو بذور الحبوب أو ما يعادلها كميةً من أي مزيج من الحبوب والمخبوزات | شريحة واحدةحصة واحدة¾ كوب أو أونصة واحدة6½ كوب½ كوب | شريحة واحدةحصة واحدة½ كوب½ كوب | شريحة واحدةحصة واحدة¾ كوب أو أونصة واحدة6½ كوب½ كوب |
| **اللحوم وبدائلها**اللحوم القليلة الدهون أو الدواجن أو الأسماك أوبدائلها من المنتجات البروتينية7أوالجبنأوالبيضأوالفاصوليا أو البازلاء الجافة المطهوةأوزبدة الفول السوداني، أو زبدة فول الصويا، أو زبدة غيرها من المكسرات أو البذورأوالفول السوداني أو فول الصويا أو المكسرات أو البذورأوالزبادي الصِرف أو المُحلّى أو ذو النكهةأوما يعادلها كميةً من أي مزيج من اللحوم أو بدائلها المذكورة أعلاه | (اختياري)أونصة واحدةأونصة واحدة½ بيضة كبيرة¼ كوب2 ملعقة أونصة واحدة4 أونصات أو ½ كوب | أونصتانأونصتانبيضة كبيرة واحدة½ كوب4 ملاعق أونصة واحدة = %50 88 أونصات أو كوب واحد | أونصة واحدةأونصة واحدة½ بيضة كبيرة¼ كوب2 ملعقة أونصة واحدة4 أونصات أو ½ كوب |

يُقصَد بالكوب، في هذا الجدول، كوب المعايرة المعتاد.

للاطلاع على الملاحظات، انظر الصفحة التالية.

|  |
| --- |
| **الملاحظات** |
| 1. | يجب تقديم عنصرين من المواد الغذائية؛ على أن يكون كل عنصر منهما من مُكوِّنات غذائية مختلفة عن مُكوِّنات العنصر الآخر. ولا يجوز أن يكون أحد هذين العنصرين عصيرًا، إذا كان الحليب هو المُكوِّن 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 كلتيهما معًا، أو مزيج من الخضراوات والفواكه معًا. ويُمكِن الاستعانة بالعصير المُركَّز من الخضراوات أو الفواكه لتلبية نصف هذه الكمية اللازمة لا أكثر. |
| 5. | يجب أن تكون جميع أصناف الحبوب أو المخبوزات مُخصَّبة أو من الحبوب الكاملة، أو أن تكون مصنوعة من دقيق الحبوب الكاملة أو الدقيق المُخصَّب. فإذا كان العنصر المُقدَّم من الحبوب، يجب أن يكون من الحبوب الكاملة أو المُخصَّبة أو المُعزَّزة. وتُحتسَب النخالة وجنين القمح بوصفهما معادلين للدقيق أو الحبوب الكاملة أو المُخصَّبة. |
| 6. | تُجرَى 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 تُعادِل أونصة واحدة من اللحوم أو الدواجن أو الأسماك القليلة الدهون. |