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،  أو  عصير الخضراوات أو الفواكه المُركَّز أو ما يعادله كميةً من أي مزيج من الخضراوات والفواكه والعصير | ½ كوب  ½ كوب (4 أونصات سائلة) | ¾ كوب إجمالاً4 | ¾ كوب  ¾ كوب (6 أونصات سائلة) |
| **الحبوب والمخبوزات5**  الخبز  أو  خبز الذرة، أو مخبوزات البسكويت، أو اللفائف، أو مخبوزات المافن، وما إليها  أو  الحبوب الجافة غير المُسخَّنة  أو  المكرونة المطهوة أو المكرونة الشعرية  أو  الحبوب المطهوة أو بذور الحبوب أو ما يعادلها كميةً من أي مزيج من الحبوب والمخبوزات | شريحة واحدة  حصة واحدة  ¾ كوب أو أونصة واحدة6  ½ كوب  ½ كوب | شريحة واحدة  حصة واحدة  ½ كوب  ½ كوب | شريحة واحدة  حصة واحدة  ¾ كوب أو أونصة واحدة6  ½ كوب  ½ كوب |
| **اللحوم وبدائلها**  اللحوم القليلة الدهون أو الدواجن أو الأسماك أو  بدائلها من المنتجات البروتينية7  أو  الجبن  أو  البيض  أو  الفاصوليا أو البازلاء الجافة المطهوة  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 الصِرف أو المُحلّى أو ذو النكهة  أو  ما يعادلها كميةً من أي مزيج من اللحوم أو بدائلها المذكورة أعلاه | (اختياري)  أونصة واحدة  أونصة واحدة  ½ بيضة كبيرة  ¼ كوب  2 ملعقة  أونصة واحدة  4 أونصات أو ½ كوب | أونصتان  أونصتان  بيضة كبيرة واحدة  ½ كوب  4 ملاعق  أونصة واحدة = %50 8  8 أونصات أو كوب واحد | أونصة واحدة  أونصة واحدة  ½ بيضة كبيرة  ¼ كوب  2 ملعقة  أونصة واحدة  4 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. |