



## CACFP Tus Qauv Pluas Mov Rau Me Nyuam Yas (CACFP Child Meal Pattern)

Yuav tsum muab rau noj raws li cov khoom sib xyuas uas yuav tsum tau muab thiab qhov loj uas muab rau noj tau

### Pluas Tshais

Yuav tsum muab mis, zaub los sis txiv hlab txiv ntoo, thiab cov noob nplej los sis nqaij/lwm yam nqaij ib yam nkaus thiab

Cov Khoom Sib Xyaws Hauv Zaub Mov thiab Cov Khoom Noj Zaub Mov	Hnub nyooq 1-2 xyoos	Hnub nyooq 3-5 xyoos	Hnub nyooq 6-12 xyoos	Hnub nyooq 13-18 xyoos
<b>Mis Ua Kua</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>1 xyoos: Mis tsis tau ua kom muaj tsos qab</li> <li>2-5 xyoos: Tsis tau ua kom muaj tsos qab 1% los sis mis tsis muaj roj</li> <li>6-18 xyoos: Tsis tau ua kom muaj tsos qab los sis muaj tsos qab li 1% los sis mis tsis muaj roj</li> </ul>	½ khob (4 oz)	¾ khob (6 oz)	1 khob (8 oz)	1 khob (8 oz)
<b>Cov Zaub los sis Cov Txiv Hlab Txiv Nto</b> ( <i>los sis cov feem ntawm ob qho tib si</i> ) <ul style="list-style-type: none"> <li>Kua txiv hlab txiv ntoo tag nrho tsuas tuaj yeem muab rau noj tau kom ua tau raws li cov kev xav tau ntawm txiv hlab txiv ntoo los sis zaub ntawm ib pluas mo los sis thaum noj khoom txom ncauj toj ib hnub</li> </ul>	¼ khob	½ khob	½ khob	½ khob
<b>Cov Noob Plej</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Yuav tsum yog cov noob nplej zoo uas tsis tau muab txhuam kom dawb, zoo, los sis fortified</li> <li>Yam tsawg kawg yuav tsum yog ib pluaq toj ib hnub yuav tsum yog cov noob plej zoo uas tsis tau muab txhuam kom dawb</li> </ul>				
			<ul style="list-style-type: none"> <li>Cov khoom qab zib uas muaj noob nplej tsis yog qhov ntseeg siab tau (<i>Mus saib rau <a href="#">CACFP Daim Phiaj Qhia Txog Cov Noob Nplej</a></i>)</li> <li>Tsis pub kom muaj piam thaj kom ntau tshaj 6 gram hauv cov hmoov nplej toj ib ounce qhuav</li> </ul>	
<b>Khaub Ci</b>	½ oz eq	½ oz eq	1 oz eq	1 oz eq
Cov khoom uas yog khaub ci xws li cov biscuit, cov roll, los sis cov muffin <i>Mus saib rau ntawm <a href="#">CACFP Daim Phiaj Qhia Txog Cov Noob Nplej</a> rau cov kev xaiv thaib qhov ntau uas muab rau noj tau</i>	½ oz eq	½ oz eq	1 oz eq	1 oz eq
<b>Cov hmoov nplej</b> ua rau pluas tshais uas ua siav lawm, cov nooj nplej los ua hmoov npej, mov thiab/los sis cov mij	¼ khob	¼ khob	½ khob	½ khob
<b>Cov hmoov nplej</b> rau pluas tshais uas noj tau kiag (qhuav, txias) Ua Nplai los sis Ua Lub Kheej Noob Nplej Su Granola	½ khob	½ khob	1 khob	1 khob
	¾ khob	¾ khob	1 ¼ khob	1 ¼ khob
	⅞ khob	⅞ khob	¼ khob	¼ khob
<b>Nqaij/Lwj Hom Nqaij</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Tsis txhob muab rau pluas tshais, tab sis yuav tau muab rau noj tam li yog qhov khoom sib xyaws ntawm noob nplej tag nrho hauv 3 zaug toj ib lub lim tiam</li> </ul>				
	½ oz eq =	½ oz eq =	1 oz eq =	1 oz eq =
Nqaij tsis muaj roj, nqaij qaib, los sis ntses	½ oz	½ oz	1 oz	1 oz
Mis nyuj khov (tsis tau kho thiab muab kho kom nyob tau ntev; zoo thiab tawv)	½ oz	½ oz	1 oz	1 oz
Mis nyuj khov uas hlais lawm	(⅙ khob)	(⅙ khob)	(¼ khob)	(¼ khob)
Mis nyuj khov cottage, mis nyuj khov ricotta, mis nyuj khov spread, zaub mov muaj mis nyuj khov <i>2 ounces = 1 ounce nqaij/lwm hom nqaij</i>	⅞ khob (1 oz)	⅞ khob (1 oz)	¼ khob (2 oz)	¼ khob (2 oz)
Qe, tag nrho, loj	¼ qe	¼ qe	½ qe	½ qe
Cov noob taum los sis noob taum mog qhuav ua siav lawm	⅞ khob ⅞ khob	⅞ khob	¼ khob	¼ khob
Mis qaub (Yogurt) (lib ib txwm thiab muab kua taum paj ua) - Yuav tsum muaj piam thaj tag nrho tsis pub ntau tshaj 23 gram toj 6 ounce	¼ khob (2 oz)	¼ khob (2 oz)	½ khob (4 oz)	½ khob (4 oz)
Laum huab xeeb xyaw mis khov, kua taum pauv noob taum xyaw mis khov los sis lwm cov noob taum los sis noob xyaw mis khov	1 Diav noj mov	1 Diav noj mov	2 Diav noj mov	2 Diav noj mov
Cov laum huab xeeb, taum pauv, noob taum ntoo los sis cov noob	½ oz	½ oz	1 oz	1 oz
Surimi	1.5 oz	1.5 oz	3 oz	3 oz
Tempeh	½ oz	½ oz	1 oz	1 oz
Taum paj (ua los ntawm kev ua muag) <i>2.2 oz. (1/4 khob) yuav tsum muaj protein yam tsawg 5 gram</i>	⅞ khob (1.1 oz)	⅞ khob (1.1 oz)	¼ khob (2.2 oz)	¼ khob (2.2 oz)
Cov khoom noj ua los ntawm taum daj ( <i>piv txwv li, hnyuv ntawm tauj daj, burger zaub</i> ) los sis lwm cov khoom noj uas muaj lwm cov protein. Yuav tsum muaj li cov kev xav tau raws li hauv <a href="#">Daim Ntawv Qhia Ntxiv A</a> rau Feem 226	½ oz	½ oz	1 oz	1 oz



**CACFP Tus Qauv Pluas Mov Rau Me Nyuam Yas**  
(CACFP Child Meal Pattern)

Yuav tsum muab rau noj raws li cov khoom sib xyuas uas yuav tsum tau muab thiab qhov loj uas muab rau noj tau

<b>Pluas Su thiab Pluas Hmo</b> Tag nrho tsib yam tseem ceeb uas yuav tsum tau ua rau tau txais nyiaj rov qab rau plusas mov				
Cov Khoom Sib Xyaws Hauv Zaub Mov thiab Cov Khoom Noj Zaub Mov	Hnub nyoog 1-2 xyoos	Hnub nyoog 3-5 xyoos	Hnub nyoog 6-12 xyoos	Hnub nyoog 13-18 xyoos
<b>Mis Ua Kua</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>1 xyoos: Mis tsis tau ua kom muaj tsos qab</li> <li>2-5 xyoos: Tsis tau ua kom muaj tsos qab 1% los sis mis tsis muaj roj</li> <li>6-18 xyoos: Tsis tau ua kom muaj tsos qab los sis muaj tsos qab li 1% los sis mis tsis muaj roj</li> </ul>	½ khob (4 oz)	¾ khob (6 oz)	1 khob (8 oz)	1 khob (8 oz)
<b>Nqaij/Lwj Hom Nqaij</b> <div style="text-align: right; font-size: small;">Cov ntau hauv qab no yuav tsum tau muab rau noj kom ua tau raws li cov kev xav tau ntawm qhov loj uas muab rau noj hauv m/ma</div>				
	<b>1 oz eq =</b>	<b>1 ½ oz eq =</b>	<b>2 oz eq =</b>	<b>2 oz eq =</b>
Nqaij tsis muaj roj, nqaij qaib, los sis ntses	1 oz	1½ oz	2 oz	2 oz
Mis nyuj khov (tsis tau kho thiab muab kho kom nyob tau ntev; zoo thiab tawv)	1 oz	1½ oz	2 oz	2 oz
Mis nyuj khov uas hlais lawm	(¼ khob)	(3/8 khob)	(½ khob)	(½ khob)
Mis nyuj khov cottage, mis nyuj khov ricotta, mis nyuj khov spread, zaub mov muaj mis nyuj khov <i>2 ounces = 1 ounce nqaij/lwm hom nqaij</i>	¼ khob (2 oz)	3/8 khob (3 oz)	½ khob (4 oz)	½ khob (4 oz)
Qe, tag nrho, loj	½ qe	¾ qe	1 qe	1 qe
Cov noob taum los sis noob taum mog qhuav ua siav lawm	¼ khob ¾ khob	3/8 khob ¼ khob	½ khob ½ khob	½ khob ½ khob
Laum huab xeeb xyaw mis khov, kua taum pauv noob taum xyaw mis khov los sis lwm cov noob taum los sis noob xyaw mis khov	2 Diav noj mov	3 Diav noj mov	4 Diav noj mov	4 Diav noj mov
Cov laum huab xeeb, taum pauv, noob taum ntoo los sis cov noob <ul style="list-style-type: none"> <li>Tuaj yeem muab siv kom tau raws li qhov loj uas muab rau noj tsis pub ntau tshaj ½ ntawm qhov M/MA</li> <li>Sib xyaws nrog lwm qhov M/MA kom ua tau raws li qhov loj uas muab rau noj tag nrho tsawg kawg nkaus</li> </ul>	½ oz = 50%	¾ oz = 50%	1 oz = 50%	1 oz = 50%
Mis qaub (Yogurt) (lib ib txwm thiab muab kua taum paj ua) <ul style="list-style-type: none"> <li>Yuav tsum muaj piam thaj tag nrho tsis pub ntau tshaj 23 gram toj 6 ounce</li> </ul>	½ khob (4 oz)	¾ khob (6 oz)	1 khob (8 oz)	1 khob (8 oz)
Surimi	3 oz	4.4 oz	6 oz	6 oz
Tempeh	1 oz	1½ oz	2 oz	2 oz
Taum paj (ua los ntawm kev ua muag) <i>2.2 oz. (1/4 khob) yuav tsum muaj protein yam tsawg 5 gram</i>	¼ khob (2.2 oz)	3/8 khob (3.3 oz)	½ khob (4.4 oz)	½ khob (4.4 oz)
Cov khoom noj uas muaj tau daj ( <i>piv txwv li hnyuv ntxwm taum daj, burger zaub lwm yam ntxv.</i> ) los sis lwm cov khoom noj uas muaj protein. Yuav tsum muaj li cov kev xav tau raws li hauv <a href="#">Daim Ntawv Qhia Ntxiv A rau Feem 226</a>	1 oz	1½ oz	2 oz	2 oz
<b>Cov Zaub</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Kua txiv hmab txiv ntoo tag nrho tsuas tuaj yeem muab rau noj tau kom ua tau rws li cov kev xav tau ntawm txiv hmab txiv ntoo los sis zaub ntawm ib plusas mo los sis thaum noj khoom txom ncauj toj ib hnub</li> </ul>	¼ khob	¼ khob	½ khob	½ khob
<b>Cov Txiv Hmab Txiv Nto</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Kua txiv hmab txiv ntoo tag nrho tsuas tuaj yeem muab rau noj tau kom ua tau rws li cov kev xav tau ntawm txiv hmab txiv ntoo los sis zaub ntawm ib plusas mo los sis thaum noj khoom txom ncauj toj ib hnub</li> <li>Tuaj yeem muab zaub zaum thib ob rau noj hloov rau cov txiv ntoo los tau. Thaum muab rau noj, yuav tsum muab rau noj ntawm qhov ntau ntawm txiv ntoo uas tsawg tshaj plaws.</li> </ul>	¼ khob	¼ khob	¼ khob	¼ khob
<b>Cov Noob Plej</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Yuav tsum yog cov noob nplej zoo uas tsis tau muab txhum kom dawb, zoo, los sis fortified</li> <li>Yam tsawg kawg yuav tsum yog ib pluag toj ib hnub yuav tsum yog cov noob nplej zoo uas tsis tau muab txhum kom dawb</li> <li>Cov khoom qab zib uas muaj noob nplej tsis yog qhov ntseeg siab tau (<i>Mus saib rau <a href="#">CACFP Daim Phiaj Qhia Txog Cov Noob Nplej</a></i>)</li> <li>Tsis pub kom muaj piam thaj kom ntau tshaj 6 gram hauv cov hmoov nplej toj ib ounce qhuav</li> </ul>				
Khaub Ci	½ oz eq	½ oz eq	1 oz eq	1 oz eq
Cov khoom noj uas yog khaub ci, xws li cov biscuits, cov roll, los sis cov muffin <i>Mus saib rau ntawm <a href="#">CACFP Daim Phiaj Qhia Txog Cov Noob Nplej</a> rau cov kev xaiv thaib qhov ntau uas muab rau noj tau</i>	½ oz eq	½ oz eq	1 oz eq	1 oz eq
Mov, mij, cov noob nplej, thiab/los sis cov hmoov nplej uas ua siav lawm	¼ khob	¼ khob	½ khob	½ khob



**CACFP Tus Qauv Pluas Mov Rau Me Nyuam Yas**  
(CACFP Child Meal Pattern)

Yuav tsum muab rau noj raws li cov khoom sib xyuas uas yuav tsum tau muab thiab qhov loj uas muab rau noj tau

<b>Khoom Noj Txom Ncauj</b>				
Yuav tsum tau muab 2 yam ntawm 5 yam khoom sib xyaws. Tsuas yog 1 ntawm 2 cov khoom sib xyaws yuav yog dej nkaus xwb.				
Cov Khoom Sib Xyaws Hauv Zaub Mov thiab Cov Khoom Noj Zaub Mov	Hnub nyoog 1-2 <small>xyoos</small>	Hnub nyoog 3-5 <small>xyoos</small>	Hnub nyoog 6-12 <small>xyoos</small>	Hnub nyoog 13-18
<b>Mis Ua Kua</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 xyoos: Mis tsis tau ua kom muaj tsos qab</li> <li>• 2-5 xyoos: Tsis tau ua kom muaj tsos qab 1% los sis mis tsis muaj roj</li> <li>• 6-18 xyoos: Tsis tau ua kom muaj tsos qab los sis muaj tsos qab li 1% los sis mis tsis muaj roj</li> </ul>	½ khob (4 oz)	½ khob (4 oz)	1 khob (8 oz)	1 khob (8 oz)
<b>Nqaij/Lwj Hom Nqaij</b> <span style="float: right;">Cov ntau hauv qab no yuav tsum tau muab rau noj kom ua tau raws li cov kev xav tau ntawm qhov loj uas muab rau noj hauv m/ma</span>				
	½ oz eq =	½ oz eq =	1 oz eq =	1 oz eq =
Nqaij tsis muaj roj, nqaij qaib, los sis ntases	½ oz	½ oz	1 oz	1 oz
Mis nyuj khov (tsis tau kho thiab muab kho kom nyob tau ntev; zoo thiab tawv)	½ oz	½ oz	1 oz	1 oz
Mis nyuj khov uas hlais lawm	(⅓ khob)	(⅓ khob)	(¼ khob)	(¼ khob)
Mis nyuj khov cottage, mis nyuj khov ricotta, mis nyuj khov spread, zaub mov muaj mis nyuj khov <i>2 ounces = 1 ounce nqaij/lwm hom nqaij</i>	⅓ khob (1 oz)	⅓ khob (1 oz)	¼ khob (2 oz)	¼ khob (2 oz)
Qe, tag nrho, loj	½ qe	½ qe	½ qe	½ qe
Cov noob taum los sis noob taum mog qhuav ua siav lawm	⅓ khob	⅓ khob	¼ khob	¼ khob
Laum huab xeeb xyaw mis khov, kua taum pauv noob taum xyaw mis khov los sis lwm cov noob taum los sis noob xyaw mis khov	1 Diav noj mov	1 Diav noj mov	2 Diav noj mov	2 Diav noj mov
Cov laum huab xeeb, taum pauv, noob taum ntoo los sis cov noob	½ oz	½ oz	1 oz	1 oz
Mis qaub (Yogurt) (lib ib txwm thiab muab kua taum paj ua) - Yuav tsum muaj piam thaj tag nrho tsis pub ntau tshaj 23 gram toj 6 ounce	¼ khob (2 oz)	¼ khob (2 oz)	½ khob (4 oz)	½ khob (4 oz)
Surimi	1.5 oz	1.5 oz	3 oz	3 oz
Tempeh	½ oz	½ oz	1 oz	1 oz
Taum paj (ua los ntawm kev ua muag) <i>2.2 oz. (1/4 khob) yuav tsum muaj protein yam tsawg 5 gram</i>	⅓ khob (1.1 oz)	⅓ khob (1.1 oz)	¼ khob (2.2 oz)	¼ khob (2.2 oz)
Cov khoom noj ua los ntawm taum daj (piv txwv li, hnyuv ntxwm tauj daj, burger zaub) los sis lwm cov khoom noj uas muaj lwm cov protein. Yuav tsum muaj li cov kev xav tau raws li hauv <a href="#">Daim Ntawv Qhia Ntxiv A</a> rau Feem 226	½ oz	½ oz	1 oz	1 oz
<b>Cov Zaub*</b>	½ khob	½ khob	¾ khob	¾ khob
<b>Cov Txiv Hmab Txiv Nto*</b>	½ khob	½ khob	¾ khob	¾ khob
*Kua txiv hmab txiv ntoo tag nrho tsuas tuaj yeem muab rau noj tau kom ua tau raws li cov kev xav tau ntawm txiv hmab txiv ntoo los sis zaub ntawm ib pluas mo los sis thaum noj khoom txom ncauj toj ib hnub				
<b>Cov Noob Plej</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Yuav tsum yog cov noob nplej zoo uas tsis tau muab txhuam kom dawb, zoo, los sis fortified</li> <li>• Yam tsawg kawg yuav tsum yog ib plaug toj ib hnub yuav tsum yog cov noob nplej zoo uas tsis tau muab txhuam kom dawb</li> </ul>				
	½ oz eq	½ oz eq	1 oz eq	1 oz eq
Cov khoom noj uas yog khaub ci, xws li cov biscuit, cov roll, cov cracker, los sis cov muffin <i>Mus saib rau ntawm <a href="#">CACFP Daim Phiaj Qhia Txog Cov Noob Nplej</a> rau cov kev xaiv thaib qhov ntau uas muab rau noj tau</i>	½ oz eq	½ oz eq	1 oz eq	1 oz eq
<b>Cov hmoov nplej</b> ua rau pluas tshais uas ua siav lawm, cov nooj nplej los ua hmoov npej, mov thiab/los sis cov mij	¼ khob	¼ khob	½ khob	½ khob
<b>Cov hmoov nplej</b> rau pluas tshais uas noj tau kiag (qhuav, txias)				
Ua Nplai los sis Ua Lub Kheej	½ khob	½ khob	1 khob	1 khob
Noob Nplej Su	¾ khob	¾ khob	1¼ khob	1¼ khob
Granola	⅓ khob	⅓ khob	¼ khob	¼ khob