



CACFP Daim Phiaj Qhia Txog Cov Noob Nplej CACFP Grains Chart

Daim phiaj qhia hauv qab no yog phau ntawv qhia txog cov khoom uas muaj noob nplej uas muab noj uas pom ntau. Qhov ntau uas tau teev tseg hauv qab txhua pawg hnuv nyoog yuav tsum tau muab rau noj kom ua tau raws li qhov ounce sib npaug (oz eq) ntawm kev xav tau cov noob nplej. Qhov ntau nce rau ntawm qhov hnyav ntawm qhov khoom uas muaj noob nplej hauv grams (g). Qhov loj uas muab rau noj uas yuav tsum tau muab hauv puas tshais, puas su, puas hmo, thiab khoom noj txom ncauj.

Cov Ntau Uas Yuav Tsum Tau Muab:
 1-5 xyoos = 1/2 oz eq
 6-18 xyoo = 1 oz eq

Qhov Khoom Uas Muaj Noob Nplej thiab Qhov Loj	1-5 xyoos	6-18 xyoo
	Muab noj yam tsawg kawg 1/2 oz eq uas kwv yees li ntawm...	Muab noj yam tsawg kawg 1 oz eq uas kwv yees li ntawm...
Khaub Noom Bagel (~ 4" qhov dav)	1/4 lub bagel los sis 14 g	1/2 lub bagel los sis 28 g
Khaub Noom Bagel, Me	1/2 lub bagel los sis 14 g	1 lub bagel los sis 28 g
Khaub Ci Biscuit (~ 2 1/2" qhov dav)	1/2 lub biscuit los sis 14 g	1 khaub ci biscuit los sis 28 g
Khaub Ci	1/2 daim los sis 14 g	1 daim los sis 28 g
Tus Khaub Ci, Tawv (~ 7 3/4")	2 tus los sis 11 g	3 tus los sis 22 g
Ci, Khaub Ci Hamburger, Hnyuv Ntxwm Hot Dog	1/2 bun los sis 14 g	1 bun los sis 28 g
Cov Noob Nplej (Cereal), Noj tau kiag (qhuav, txias) Ua Nplai los sis Ua Lub Kheej	1/2 khob los sis 14 g	1 khob los sis 28 g
Cov Noob Nplej (Cereal), Noj tau kiag (qhuav, txias) Noob Nplej Su	3/4 khob los sis 14 g	1 1/4 khob los sis 28 g
Cov Noob Nplej (Cereal), Noj tau kiag (qhuav, txias) Granola	1/8 khob los sis 14 g	1/4 khob los sis 28 g
Khaub Ci Pob Kws (2" x 2 1/2")	1/2 daim los sis 17 g	1 daim los sis 34 g
Muffin Pob Kws	1/2 lub muffin los sis 17 g	1 lub muffin los sis 34 g
Khaub Noom Cracker, Tsjaj (~1 1/2" x 1")	8 lub cracker (1/4 khob) los sis 14 g	15 lub cracker (1/2 khob) los sis 28 g
Khaub Noom Cracker, Ua Tus Duab Dais, Qab Zib (~1" x 1/2")	12 lub cracker (1/4 khob) los sis 14 g	24 lub cracker (1/2 khob) los sis 28 g
Khaub Noom Cracker, Muaj Mis Nyuj Khov (Chees), Ua Plaub Fab, Savory (~1" x 1")	10 lub cracker los sis 11 g	20 lub cracker los sis 22 g
Khaub Noom Cracker, Ua Tus Duab Ntses los sis Zoo Ib Yam Li Ntawd, Savory (~3/4" x 1/2")	21 lub cracker (1/4 khob) los sis 11 g	41 lub cracker (1/2 khob) los sis 22 g
Khaub Noom Cracker, Graham (~2 1/2" x 5" ib daim loj kiag)	1 ib daim loj tag nrho los sis 14 g	2 daim loj kiag los sis 28 grams
Khaub Noom Cracker, Qwj Piv Deg	27 lub cracker (1/4 khob) los sis 11 g	54 lub cracker (1/2 khob) los sis 22 g
Khaub Noom Cracker, Ua Lub Kheej, Savory (1 3/4" dav)	4 lub cracker los sis 11 g	7 lub cracker los sis 22 g
Khaub Noom Cracker, Qab Ntsev (2"x2")	4 lub cracker los sis 11 g	8 lub cracker los sis 22 g
Khaub Noom Cracker, Hmoov Nplej Ua Plaub Fab Nyias, Savory (1 1/4"x1 1/4")	6 lub cracker los sis 11 g	12 lub cracker los sis 22 g
Khaub Noom Cracker, Hmoov Nplej Woven (1 1/2" x 1 1/2")	3 lub cracker los sis 11 g	5 lub cracker los sis 22 g
Khaub Noom Cracker, Zwieback	2 lub cracker los sis 11 g	3 lub cracker los sis 22 g
Khaub Ci Croissant	1/2 lub croissant los sis 17 g	1 lub croissant los sis 34 g
Muffin Askiv (saum toj thiab hauv qab)	1/4 lub muffin los sis 14 g	1/2 lub muffin los sis 28 g
Khaub Ci Toast Fab Kis	1/2 daim los sis 35 g	1 daim los sis 69 g
Khaub Ci Toast Fab Kis Ua Tus	2 tus los sis 35 g	2 tus los sis 69 g
Cov Noob Txhiam Xwm (mov barley, mov bulgur, mov quinoa, lwm yam ntxiv.)	1/4 khob ua siav lawm los sis 14 g qhuav	1/2 khob ua siav lawm los sis 28 g qhuav
Cov Kua Dis Tsig Txhuv	1/4 khob ua siav lawm los sis 14 g qhuav	1/2 khob ua siav lawm los sis 28 g qhuav



CACFP Daim Phiaj Qhia Txog Cov Noob Nplej CACFP Grains Chart

Qhov Khoom Uas Muaj Noob Nplej thiab Qhov Loj	1-5 xyoos	6-18 xyoo
	Muab noj yam tsawg kawg 1/2 oz eq uas kwv yees li ntawm...	Muab noj yam tsawg kawg 1 oz eq uas kwv yees li ntawm...
Khaub Ci Melba Toast (3 1/2" x 1 1/2")	2 daim los sis 11 g	5 daim los sis 22 g
Muffin (txhua yam tab sis tsis yog muffins pob kws)	1/2 lub muffin los sis 28 g	1 lub muffin los sis 55 g
Mov Nplej Oat	1/4 khob ua siav lawm los sis 14 g qhuav	1/2 khob ua siav lawm los sis 28 g qhuav
Ncuav Phom (~ 4" qhov dav)	1/2 daim pancake los sis 17 g	1 lub ncuav phom los sis 34 g
Mij (txhua qhov loj me - macaroni, spaghetti, lwm yam ntxiv.)	1/4 khob ua siav lawm los sis 14 g qhuav	1/2 khob ua siav lawm los sis 28 g qhuav
Khaub Ci Pita/Lwm (6 1/2 lwm)	1/4 daim pita los sis 14 g	1/2 lub pita los sis 28 g
Paj Kws	1 1/2 lub khob los sis 14 g	3 khob los sis 28 g
Khaub Ci Pretzel, Ua Tus Ntswj Me Tawv (1 1/4" x 1 1/2")	7 daim pretzels (1/3 khob) los sis 11 g	14 daim pretzels (2/3 khob) los sis 22 g
Khaub Ci Pretzel, Tawv, Ua Tus Ntev Nyias (ntev 2 1/2")	16 tus los sis 11 g	31 tus los sis 22 g
Khaub Ci Pretzel Ua Daim	7 daim chip los sis 11 g	14 daim chip los sis 22 g
Khaub Ci Pretzel, Phom	1/4 daim pretzel los sis 14 g	1/2 lub pretzel los sis 28 g
Khaub Ci Noj Sai (txiv tsawb, taub dag, lwm yam ntxiv.)	1/2 daim los sis 28 g	1 daim los sis 55 g
Mov (txhua hom)	1/4 khob ua siav lawm los sis 14 g qhuav	1/2 khob ua siav lawm los sis 28 g qhuav
Ncuav Phom Mov	1 1/2 daim ncuav phom los sis 11 g	3 lub ncuav phom los sis 22 g
Ncuav Phom Mov, Me (1 3/4" dav)	7 daim ncuav phom los sis 11 g	13 lub ncuav phom los sis 22 g
Kauv (Pluas Hno, Xim Dawb, WW, Qos Yaj Ywm)	1/2 tus los sis 14 g	1 tus los sis 28 g
Daim Mov Mog Taco los sis Tostado Shell, Tawv	1 daim shell los sis 14 g	2 daim los sis 28 g
Tortilla, Phom, Hmoov Pob Kws (~5 1/2")	3/4 daim tortilla los sis 14 g	1 1/4 daim tortillas los sis 28 g
Tortilla, Phom, Ua Hmoov (~6")	1/2 daim tortilla los sis 14 g	1 daim tortilla los sis 28 g
Tortilla, Phom, Ua Hmoov (~8")	1/4 daim tortilla los sis 14 g	1/2 daim tortilla los sis 28 g
Tortilla Ua Daim, Kheej los sis Loj	6 daim chip (9 lwm me) los sis 14 g	12 daim chip (18 lwm me) los sis 28 g
Ncuav Phom Wafers, Rye	2 daim wafer los sis 11 g	4 daim los sis 22 g
Waffles, Ua Plaub Fab los sis Kheej (~ 4")	1/2 daim waffle los sis 17 g	1 daim waffle los sis 34 g

Yuav Ua Li Cas Yog Tias Cov Noob Nplej Sib Txawv?

Yog tias qhov khoom noj muaj noob nplej uas koj xav muab yog qhov me dua los sis sib dua qhov khoom noj uas nyob hauv daim phiaj qhia los sis tsis tau muab teev cia saum toj no, koj yuav tsum tau siv lwm txoj hauv kev los saib seb yuav muab ntau npaum li cas kom ua tau raws li cov kev xav tau ntawm tus qauv pluas mov ntawm CACFP. Siv qhov [Qhov Cuab Yeej Qhia Tawm A Txog Cov Noob Nplej](#) uas pom nyob hauv [phab vev xaib Qhia Yuav Zaub Mov](#) los saib seb qhov oz eq ntawm cov noob nplej ntau npaum li cas yuav muab los ntawm kev ntaus nkag qhov ntau ntawv los ntawm Daim Ntawv Qhia Qhov Tseeb Uas Muaj Zaub Mov Zoo Txawv hauv qhov khoom noj mus rau qhov lub cuab yeej.

Khoom Qab Zib Uas Muaj Noob Nplej (GBD) tsis yog qhov ntseeg siab tau thiab tsis tuaj yeem muab rau noj kom tau muaj raws li qhov khoom sib xyaws ntawm cov noob nplej

- Cov qauv piv txwv suav nrog cov tus granola bars, cov khaub noom cookies, cov ncuav phom, cereal bars, thaib cov khaub noom toaster.
- Rau daim ntawv teev npe ntxiv, mus saib hauv qhov [Nws puas yog Qhov Khoom Qab Zib Uas Muaj Noob Nplej?](#) phau ntawv qhia los sis GM 12.
- Txawm tias qhov GBD yog qhov yus ua yus tom tsev uas muaj cov khoom sib xyaws zoo rau lub cev, cov noob nplej, los sis tsis muaj piam thaj ntau, nws kuj tsis muaj qhov ntseeg siab tau.