



CACFP Daim Phiaj Qhia Txog Cov Noob Nplej

CACFP Grains Chart – Adult Care Component

Khoom Sib Xyaws Rau Kev Saib Xyuas Tus Neeg Laus

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 yuav tsum tau muab rau noj kom raws li qhov sib npaug ntawm cov ounce (oz eq) uas xav tau ntawm cov noob nplej. Qhov ntau nce rau ntawm qhov hnyav ntawm qhov khoom uas muaj noob nplej hauv grams (g).

Cov Ntau Uas Yuav Tsum Tau Muab:
 Plus Tshais, Plus Su, Plus Hmo = 2 oz eq
 Khoom Noj Txom Ncauj = 1 oz eq

Qhov Khoom Uas Muaj Noob Nplej thiab Qhov Loj	Plus Tshais, Plus Su, Plus Hmo	Khoom Noj Txom Ncauj
	Muab noj yam tsawg kawg 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 lub bagel los sis 56 g	1/2 lub bagel los sis 28 g
Khaub Noom Bagel, Me	2 lub bagels los sis 56 g	1 lub bagel los sis 28 g
Khaub Ci Biscuit (~ 2 1/2" qhov dav)	2 lub khaub ci biscuit los sis 56 g	1 khaub ci biscuit los sis 28 g
Khaub Ci	2 daim los sis 56 g	1 daim los sis 28 g
Tus Khaub Ci, Tawv (~ 7 3/4")	6 tus los sis 44 g	3 tus los sis 22 g
Ci, Khaub Ci Hamburger, Hnyuv Ntxwm Hot Dog	2 buns los sis 56 g	1 bun los sis 28 g
Cov Noob Nplej (Cereal), Noj tau kiag (qhuav, txias) Ua Nplai los sis Ua Lub Kheej	2 khob los sis 56 g	1 khob los sis 28 g
Cov Noob Nplej (Cereal), Noj tau kiag (qhuav, txias) Noob Nplej Su	2 1/2 khob los sis 56 g	1 1/4 khob los sis 28 g
Cov Noob Nplej (Cereal), Noj tau kiag (qhuav, txias) Granola	1/2 khob los sis 56 g	1/4 khob los sis 28 g
Khaub Ci Pob Kws (2" x 2 1/2")	2 daim los sis 68 g	1 daim los sis 34 g
Muffin Pob Kws	2 lub muffin los sis 68 g	1 lub muffin los sis 34 g
Khaub Noom Cracker, Tsiag (~ 1 1/2" x 1")	30 lub cracker (~1 khob) los sis 56 g	15 lub cracker (~1/2 khob) los sis 28 g
Khaub Noom Cracker, Ua Tus Duab Dais, Qab Zib (~ 1" x 1/2")	48 lub cracker (1 khob) los sis 56 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")	40 lub cracker (~2/3 khob) los sis 44 g	20 lub cracker (1/3 khob) los sis 22 g
Khaub Noom Cracker, Ua Tus Duab Ntses los sis Zoo Ib Yam Li Ntawd, Savory (~ 3/4" x 1/2")	81 lub cracker (~1 khob) los sis 44 g	41 lub cracker (1/2 khob) los sis 22 g
Khaub Noom Cracker, Graham (~ 2 1/2" x 5" ib daim loj kiag)	4 daim loj kiag los sis 56 g	2 daim loj kiag los sis 28 grams
Khaub Noom Cracker, Qwj Piv Deg	108 lub cracker (1 khob) los sis 44 g	54 lub cracker (1/2 khob) los sis 22 g
Khaub Noom Cracker, Ua Lub Kheej, Savory (1 3/4" dav)	14 lub cracker los sis 44 g	7 lub cracker los sis 22 g
Khaub Noom Cracker, Qab Ntsev (2"x2")	16 lub cracker los sis 44 g	8 lub cracker los sis 22 g
Khaub Noom Cracker, Hmoov Nplej Ua Plaub Fab Nyias, Savory (1 1/4"x1 1/4")	23 lub cracker los sis 44 g	12 lub cracker los sis 22 g
Khaub Noom Cracker, Hmoov Nplej Woven (1 1/2" x 1 1/2")	10 lub cracker los sis 44 g	5 lub cracker los sis 22 g
Khaub Noom Cracker, Zwieback	6 lub cracker los sis 44 g	3 lub cracker los sis 22 g
Khaub Ci Croissant	2 lub croissant los sis 68 g	1 lub croissant los sis 34 g
Muffin Askiv (saum toj thiab hauv qab)	1 lub muffin los sis 56 g	1/2 lub muffin los sis 28 g
Khaub Ci Toast Fab Kis	2 daim los sis 138 g	1 daim los sis 69 g
Khaub Ci Toast Fab Kis Ua Tus	8 tus los sis 138 g	4 tus los sis 69 g
Cov Noob Txhiam Xwm (mov barley, mov bulgur, mov quinoa, lwm yam ntxiv.)	1 khob ua siav lawm los sis 56 g qhuav	1/2 khob ua siav lawm los sis 28 g qhuav
Cov Kua Dis Tsig Txhuv	1 khob ua siav lawm los sis 56 g qhuav	1/2 khob ua siav lawm los sis 28 g qhuav



CACFP Daim Phiaj Qhia Txog Cov Noob Nplej
 CACFP Grains Chart – Adult Care Component
Khoom Sib Xyaws Rau Kev Saib Xyuas Tus Neeg Laus

Qhov Khoom Uas Muaj Noob Nplej thiab Qhov Loj	Pluas Tshais, Pluas Su, Pluas Hmo	Khoom Noj Txom Ncauj
	Muab noj yam tsawg kawg 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 ½" x 1 ½")	8 daim los sis 44 g	5 daim los sis 22 g
Muffin (txhua yam tab sis tsis yog muffins pob kws)	2 lub muffin los sis 110 g	1 lub muffin los sis 55 g
Mov Nplej Oat	1 khob ua siav lawm los sis 56 g qhuav	1/2 khob ua siav lawm los sis 28 g qhuav
Ncuav Phom (~ 4" qhov dav)	2 lub ncuav phom los sis 68 g	1 lub ncuav phom los sis 34 g
Mij (txhua qhov loj me – macaroni, spaghetti, lwm yam ntxiv.)	1 khob ua siav lawm los sis 56 g qhuav	1/2 khob ua siav lawm los sis 28 g qhuav
Khaub Ci Pita/Lwm (6 ½ lwm)	1 lub pita los sis 56 g	1/2 lub pita los sis 28 g
Paj Kws	6 khob los sis 56 g	3 khob los sis 28 g
Khaub Ci Pretzel, Ua Tus Ntswj Me Tawv (1¼"x1½")	27 lub pretzels (1 khob) los sis 44 g	14 lub pretzels (2/3 khob) los sis 22 g
Khaub Ci Pretzel, Tawv, Ua Tus Ntev Nyias (ntev 2½")	62 tus los sis 44 g	31 tus los sis 22 g
Khaub Ci Pretzel Ua Daim	28 daim los sis 44 g	14 daim los sis 22 g
Khaub Ci Pretzel, Phom	1 lub pretzel los sis 56 g	1/2 lub pretzel los sis 28 g
Khaub Ci Noj Sai (txiv tsawb, taub dag, lwm yam ntxiv.)	2 daim los sis 110 g	1 daim los sis 55 g
Mov (txhua hom)	1 khob ua siav lawm los sis 56 g qhuav	1/2 khob ua siav lawm los sis 28 g qhuav
Ncuav Phom Mov	5 1/2 lub ncuav phom los sis 44 g	3 lub ncuav phom los sis 22 g
Ncuav Phom Mov, Me (1 ¾" dav)	25 lub ncuav phom los sis 44 g	13 lub ncuav phom los sis 22 g
Kauv (Pluas Hno, Xim Dawb, WW, Qos Yaj Ywm)	2 tus los sis 56 g	1 tus los sis 28 g
Daim Mov Mog Taco los sis Tostado Shell, Tawv	4 daim los sis 56 g	2 daim los sis 28 g
Tortilla, Phom, Hmoov Pob Kws (~5 ½")	2 1/2 daim tortillas los sis 56 g	1 1/4 daim tortillas los sis 28 g
Tortilla, Phom, Ua Hmoov (~6")	2 daim tortillas los sis 56 g	1 daim tortilla los sis 28 g
Tortilla, Phom, Ua Hmoov (~8")	1 daim tortilla los sis 56 g	1/2 daim tortilla los sis 28 g
Tortilla Ua Daim, Kheej los sis Loj	24 daim (los sis 36 ua lub kheej me) los sis 56 g	12 daim (los sis 18 ua lub kheej me) los sis 28 g
Ncuav Phom Wafers, Rye	8 daim los sis 44 g	4 daim los sis 22 g
Waffles, Ua Plaub Fab los sis Kheej (~ 4")	2 daim waffles los sis 68 g	1 daim waffles 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 puas 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 ntaub ntawv los ntawm Daim Ntawv Qhia Qhov Tseeb Uas Muaj Zaub Mov Zoo Txaus 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.