

CACFP Tus Qauv Pluas Noj Rau Neeg Laus (CACFP Adult Meal Pattern)

Yuav tsum tau muaj yam xav tau thiab tus cai noj

Pluas Tshais Yuav tsum muaj mis, zaub lossis txiv hmab txiv ntoo, thiab qoob loo lossis nqaij tsiaj/lwm hom nqaij thiab	
Cov Khoom Noj thiab Nws Cov Feem	Tus cai noj
Kua Mis <ul style="list-style-type: none"> Tsuag 1% thiab qab plig Tsos qab plig Mis Qaub (cov li ib txwv thiab cov ua kua) <ul style="list-style-type: none"> 6 oz. (nyhav) lossis ¾ khob tejzaum kuj txaus rau cov kua mis xav tau rau ib pluag nyob rau ib hnuv uas thaum tsis muaj lwm yam zaub mos rau noj tam lawm Yuav tsum tsis rau piam thaj ntau tshaj 23 nkaslas nyob rau 6 ooj 	1 khob (8 oz kua.)
Zaub lossis Txiv Hmab Txiv Ntoo (<i>lossis ob yam tib si</i>) <ul style="list-style-type: none"> Cov kua txiv hnab txiv ntoo tsuas yog yuav tau siv kom tau raws li qhov yuav tsum tau rau cov txiv hmab txiv ntoo lossis zaub uas yuav tsum tau noj hauv ib pluag lossis khoom txom ncauj nyob rau ib hnuv twg 	½ khob
Nplej <ul style="list-style-type: none"> Yuav tsum muaj nplej ntau, txaus lossis phwj yawm Yam tsawg ib zaug nyob rau ib hnuv yuav tsum muaj nplej txaus Mov nplej ua khoom qab zib yuav ntseeg tsis tau (<i>Raws li qhov CACFP Grains Chart-ADC</i>) Noob txiv yuav tsum tsis muaj piam thaj ntau tshaj 6 nkaslas nyob rau ib ooj qhuav 	
Mov Ci	2 daim
Hom mov ci xw li cov ua lub kheej, tus kheej lossis ua daim <ul style="list-style-type: none"> Raw li qhov CACFP Grains Chart-ADC txhawm rau kev xaiv thiab noj ntau-tsawg 	2 pluas
Cov noob txiv, nplej, mov thiab/lossis cov ua hlab pluas tshias uas ua siav lawm	1 khob
Cov noob txiv pluas tshais uas Npaj-tos-noj (qhuav, txias)	1½ khob
Nqaij tsiaj/Lwm hom nqaij <ul style="list-style-type: none"> Tsis tas yuav noj rau pluas tshais, tab sis tej zaum yuav noj txhawm rau hloov chaw cov feem ntawm cov nplej ntau kawg kiag peb zaug nyob rau ib lub lim tiam 	
Nqaij ntshiv, tsiaj muaj tis lossis ntses	2 oz.
Mis nyuj khov (yam xeeb txawm thiab ua dua tshiab; phom thiab tawv)	2 oz. (½khob ua hmoov)
Mis nyuj khov ua thooj, ua daim dawb nyias, ua daim thiab cov ua zaub mov	4 oz. (½ tais)
Qe loj	1 lub
Taum lossis laum huab xeeb siav qhuav	½ khob
Mis Qaub (cov li ib txwv thiab cov ua kua) <ul style="list-style-type: none"> Yuav tsum rau piam thaj tsis ntau tshaj 23 nkaslas nyob rau 6 ooj 	1 khob (8 oz.)
Npas taws txiv laum huab xeeb, npas taw taum pauv lossis lwm yam npas taws	4 Tbsp
Laum huab xeeb, taum pauv, txiv ntoo lossis noob txiv	2 oz.
Kua taum paj (lawv ua muag) <ul style="list-style-type: none"> 2.2 oz. (1/4 khob) yuav tsum muaj protein yam tsawg 5 nkaslas 	½ khob (2.2 oz.)
Hom kua taum pauv (<i>xws li. Nyhuv ntxwm taum pauv, ncuav burgers zaub thiab lwm yam.</i>) lossis lwm hom khoom paus laus tis (protein) (Yuav tsum muaj raws li qhov xav tau nyob rau <i>Cov Ntawv Ntxiv A txog Tshooj 226</i>)	2 oz.

CACFP Tus Qauv Pluas Noj Rau Neeg Laus (CACFP Adult Meal Pattern)

Yuav tsum tau muaj yam xav tau thiab tus cai noj

Pluas Su thiab Pluas Hmo Pluas Su: Yuav tsum muaj tag nrho 5 hom khoom noj Pluas hmo: Yuav tsum muaj tag nrho 4 hom uas yuav tsum tau	
Cov Khoom Noj thiab Nws Cov Feem	Tus Cai Noj
Kua mis (Txhawm kev xaiv rau pluas hmo xwb) <ul style="list-style-type: none"> • Tsuag 1% thiab qab plig • Tsos qab plig • Mis qaub (cov ib ib txwv thiab ua kua) <ul style="list-style-type: none"> - 6 oz. (nyhav) lossis ¾ khob tejzaum kuj txaus rau Cov Kua mis xav tau rau ib pluag nyob rau ib hnub uas thaum tsis muaj lwm yam zaub mos rau noj tam lawm - Yuav tsum tsis rau piam thaj ntau tshaj 23 nkaslas nyob rau 6 ooj 	1 khob (8 oz kua.)
Nqaij tsiaj/Lwm hom nqaij	
Nqaij ntshiv, tsiaj muaj tis lossis ntses	2 oz.
Mis nyuj khov (yam xeeb txawm thiab ua dua tshiab; phom thiab tawv)	2 oz. (½ khob ua hmoov)
Mis nyuj khov ua thooj, ua daim dawb nyias, ua daim thiab cov ua zaub mov	4 oz. (½ khob)
Qe loj	1 lub
Ua taum lossis laum huab xeeb siav qhuav	½ khob
Mis Qaub (cov li ib txwv thiab cov ua kua) <ul style="list-style-type: none"> - Yuav tsum rau piam thaj tsis ntau tshaj 23 nkaslas nyob rau 6 ooj 	1 khob (8 oz.)
Npas taws txiv laum huab xeeb, npas taws taum pauv lossis lwm yam npas taws	4 Tbsp
Laum huab xeeb, taum pauv, txiv ntoo lossis noob txiv <ul style="list-style-type: none"> - Tej zaum siv tsis ntau tshaj ½ ntawm nqaij tsiaj/lwm yam nqaij uas yuav tau noj - Yuav tsum muab sib tov rau lwm yam nqaij tsiaj/lwm yam nqaij kom txaus nkaus rau qhov tsawg tshaj uas yuav tau noj xwb 	1 oz. = 50%
Kua taum paj (lawv ua muag) <ul style="list-style-type: none"> - 2.2 oz. (1/4 khob) yuav tsum muaj protein yam tsawg 5 nkaslas 	½ khob (2.2 oz.)
Hom kua taum pauv (<i>xws li nyhuv ntxwm taum pauv, ncuav burgers zaub thiab lwm yam.</i>) lossis lwm hom protein (Yuav tsum muaj raws li qhov xav tau nyob rau <i>Cov ntawv ntxiv A txog Tshooj 226</i>)	2 oz.
Zaub <ul style="list-style-type: none"> • Tej zaum hloov rau hom txiv hmab txiv ntoo, tab sis yuav tsum muaj ob hom zaub sib txawv • Cov kua txiv yuav tau siv kom npaum li cov txiv hmab txiv ntoo losis zaub uas yuav tsum tau noj ib pluag lossis khoom txom ncauj nyob rau ib hnub twg 	½ khob
Txiv hmab txiv ntoo <ul style="list-style-type: none"> • Cov kua txiv yuav tau siv kom npaum li cov txiv hmab txiv ntoo losis zaub uas yuav tsum tau noj ib pluag lossis khoom txom ncauj nyob rau ib hnub twg 	½ khob
Nplej	
<ul style="list-style-type: none"> • Yuav tsum muaj nplej ntau, txaus lossis phwj yawm • Yam tsawg ib zaug nyob rau ib hnub yuav tsum muaj nplej txaus • Nplej khoom qab zib yuav ntseeg tsis tau (<i>Raws li the CACFP Grains Chart-ADC</i>) • Noob txiv yuav tsum tsis muaj piam thaj ntau tshaj 6 nkaslas nyob rau ib ooj qhuav 	
Mov ci	2 daim
Hom mov ci xw li cov ua lub kheej, tus kheej lossis ua daim <ul style="list-style-type: none"> - Raw li qhov CACFP Grains Chart-ADC txhawm rau kev xaiv thiab ntau-tsawg 	2 pluas
Mov, mov ua hlab, nplej, thiab ua noob txiv	1 khob

CACFP Tus Qauv Pluas Noj Rau Neeg Laus (CACFP Adult Meal Pattern)

Yuav tsum tau muaj yam xav tau thiab tus cai noj

Khoom Txom Ncauj Yuav tsum muaj 2 ntawm 5 hom. Tsuas yog 1 ntawm 2 hom uas yog khoom haus.	
Cov Khoom Noj thiab Nws Cov Feem	Tus Cai Noj
Kua mis <ul style="list-style-type: none"> • Tsuag 1% thiab qab plig • Tsos qab plig • Mis qaub (cov ib ib txwv thiab ua kua) <ul style="list-style-type: none"> - 6 oz. (nyhav) lossis $\frac{3}{4}$ khob tejzaum kuj txaus rau Cov Kua mis xav tau rau ib pluag nyob rau ib hnuv uas thaum tsis muaj lwm yam zaub mov rau noj tam lawm - Yuav tsum tsis rau piam thaj ntau tshaj 23 nkaslas nyob rau 6 ooj 	1 khob (8 oz kua.)
Nqaij tsiaj/Lwm hom nqaij	
Nqaij ntshiv, tsiaj muaj tis lossis ntses	1 oz.
Mis nyuj khov (yam xeeb txawm thiab ua dua tshiab; phom thiab tawv)	1 oz. ($\frac{1}{4}$ khob ua hmoov)
Mis nyuj khov ua thooj, ua daim dawb nyias, ua daim thiab cov ua zaub mov	2 oz. ($\frac{1}{4}$ khob)
Qe loj	$\frac{1}{2}$ lub
Ua taum lossis laum huab xeeb siav qhuav	$\frac{1}{4}$ khob
Mis Qaub (cov li ib txwv thiab cov ua kua) <ul style="list-style-type: none"> - Yuav tsum rau piam thaj tsis ntau tshaj 23 nkaslas nyob rau 6 ooj 	$\frac{1}{2}$ khob (4 oz.)
Npas taws txiv laum huab xeeb, npas taws taum pauv lossis lwm yam npas taws	2 Tbsp
Laum huab xeeb, taum pauv, txiv ntoo lossis noob txiv	1 oz
Kua taum paj (lawv ua muag) <ul style="list-style-type: none"> - 2.2 oz. ($\frac{1}{4}$ khob) yuav tsum muaj protein yam tsawg 5 nkaslas 	$\frac{1}{4}$ khob (1.1 oz.)
Hom kua taum pauv (<i>xws li. nyhuv ntxwm taum pauv, ncuav burgers zaub thiab lwm yam.</i>) lossis lwm hom protein (Yuav tsum muaj raws li qhov xav tau nyob rau <i>Cov ntawv ntiv A txog Tshooj 226</i>)	1 oz.
Zaub <ul style="list-style-type: none"> • Cov kua txiv yuav tau siv kom npaum li cov txiv hmab txiv ntoo losis zaub uas yuav tsum tau noj ib pluag lossis khoom txom ncauj nyob rau ib hnuv twg 	$\frac{1}{2}$ khob
Txiv Hmab Txiv Ntooo <ul style="list-style-type: none"> • Cov kua txiv yuav tau siv kom npaum li cov txiv hmab txiv ntoo losis zaub uas yuav tsum tau noj ib pluag lossis khoom txom ncauj nyob rau ib hnuv twg 	$\frac{1}{2}$ khob
Nplej	
<ul style="list-style-type: none"> • Yuav tsum muaj nplej ntau, txaus lossis phwj yawm • Yam tsawg ib zaug nyob rau ib hnuv yuav tsum muaj nplej txaus • Nplej khoom qab zib yuav ntseeg tsis tau (<i>Raws li the CACFP Grains Chart-ADC</i>) • Noob txiv yuav tsum tsis muaj piam thaj ntau tshaj 6 nkaslas nyob rau ib ooj qhuav 	
Mov ci	1 daim
Hom mov ci xw li cov ua lub kheej, tus kheej lossis ua daim <ul style="list-style-type: none"> - Raw li daim CACFP Grains Chart-ADC txhawm rau kev xaiv thiab ntau-tsawg 	1 pluas
Mov, mov ua hlab, nplej, thiab ua noob txiv	$\frac{1}{2}$ khob
Cov noob txiv pluas tshais uas Npaj-tos-noj (qhuav, txias)	$\frac{3}{4}$ khob