

USDA LUB TXHEEJ XWM SAIB XYUAS KHOOM NOJ HAUS  
RAU MENYUAMYAUS THIAB NEEG LAUS

# Nqaij Tsiaj/Lwm Yam Nqaij

(Meat/ Meat Alternate Component)



Tsab ntawv no muaj cov ntsiab lus hais txog nqaij/lwm yam nqaij tshiab(M/MA) yuav tsum tau rau cov menyuam 1 xyoo thiab loj dua thiab cov neeg laus uas tuaj koom rau lub Txheej Txheem Saib xyuas Neeg Laus no. Nyias muaj nyias tsab hais txog tus qauv puas noj haus tshaib ntawm menyuam yaus. Cov lus ntaw lub Txheej Txheem yooq raws li txhua hom chaw: pawg chaw zov menyuam yaus, cov tsev saib xyuas menyuam yav nruab hnub, cov kev txheej txheem tom qab kev kawm, cov chaw rau neeg nyob thaum muaj kev kub ntxhov thiab cov chaw saib xyuas neeg laus. Mus nrhiav tsab ntawv no thiab txheej txheem ntsiab lus ntxiv hais txog Tus Qauv Pluas Noj Tshiab CACFP phab vevxais: <https://dpi.wi.gov/community-nutrition/cacfp/new-cacfp-meal-pattern>.



## Txoj Cai Tshaib Pib Siv Lub 10 Hli ntuj 1, 2017

- Taum paj muaj txiaj ntsim tam lwm yam nqaij tau
- Mis qaub yuav tsum tsis muaj piam thaj ntau tshaj 23 nkaslas nyob rau 6 ooj
- Kua mis qaub yuav raug muab siv tam lwm yam nqaij
- Khoom noj nthee thiab kib roj kub thiab roj yuav tsis tuaj yeem siv los npaj ua puas noj ntawm chaw
- M/MA raug siv tam nplej nyob rau puas tshais yam ntau tshaj ib lub lim tiam peb puas

## Taum Paj

Taum paj tsuas muaj txiaj ntsim rau cov menyuam 1 xyoo thiab loj dua xwb, thiab neeg laus nyob rau cov chaw saib xyuas neeg laus. Nws tsis tuaj yeem siv rau menyuam mos li puas noj uas yuav tuaj yeem them tau rov qab. Taum paj tuaj yeem siv ua tau ntau yam noj xws li taum kib lossis qe nthee.



Muaj Txiaj Ntsim	Tsis Muaj Txiaj Ntsim
Tau paj ua cia muag	Tau paj tsis yog ua cia muag
khov, Khov ntxiv, Zooj mos, lossis Muag	Khoom noj tau pauv
Khoom noj Taum (Nyhuv, nyhuv ntxwm) nrog rau daim ntawv qhia puas noj haus ntawm menyuam yaus (CN) lossis PFS los ntawm tus ua tawm	Fawm taum paj Taum paj nyob rau hauv khoom haus, xws li smoothies, lossis lwm yam mus ntxiv kev ntxhib los mos (xws li. nyob hauv khoom qab zib ncu)

### Rau Txiaj Ntsim rau Taum Paj Uas Muaj

- 2.2 oz. (1/4 khob) taum paj, muaj protein yam tsawg kawg 5 g = **1.0 oz. M/MA**
- Yuav tsum muaj daim ntawv qhia CN lossis Nqe lus qhia khoom noj haus(PFS) thaum xav tau (xws li. nyhuv ntxwm ua los ntawm taum paj)
- Xav paub ntau ntxiv, caw mus saib rau USDA Txoj cai Cim cia [CACFP 21-2016](#) thiab Tus Qauv Khoom Noj Haus Tshiab CACFP tus vevxais

Hais txog qauv taum paj, caw mus rau peb tus Tus Qauv Khoom Noj Haus Tshiab CACFP tus vevxais

## Mis Qaub

Mis qaub yuav tsum tsis muaj piam thaj ntau tshaj 23 nkaslas nyob rau 6 ooj, lossis piam thaj 3.83 nkaslas nyob rau ib ooj. Siv ob txoj hau kev hauv qab no los txiav txim siab tias cov piam thaj nyob rau hauv mis qaub tsis muaj ntau tshaj them txwv piam thaj. Yooq raws li [Tsab Ntawv Qhia Mis Qaub](#) ntawm no yog tias tus cai noj yog ua nkaslas. **Tswv Yim:** Yog tus cai noj hais tias “ib thawv,” saib sab xub ntiag ntawv seb muaj pes tsawg ooj nyob rau ib thawv.

**Hau Kev 1 – Daim Ntawv Qhia Theem Txwv Piam Thaj Misqaub tauj Tus Cai Noj**

1. Txheeb xyuas tus cai noj: 6 oz
2. Nrhiav cov lej ntawm piam thaj: 19 g
3. Nrhiav tus cai noj thiab muab piv rau **Daim Ntawv Qhia Theem Txwv Piamthaj Mis Qaub**(tsawg dua): 19 g uas tsawg dua 23 g rau 6 oz

Theev txwv piam thaj misqaub Tus cai noj	
Tus cai noj	Theem txwv piamthaj
2.25 ooj	8 nkaslas
3.5 ooj	13 nkaslas
4 ooj	15 nkaslas
5.3 ooj	20 nkaslas
6 ooj	23 nkaslas
8 ooj	30 nkaslas

**Qhov mis qaub no muaj txiaj ntsim**

Nutrition Facts	
Serving Size 6 oz Container	
Amount Per Serving	
<b>Calories 90</b>	
	% Daily Values*
<b>Total Fat 0g</b>	0%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat -1g	
<b>Cholesterol 6mg</b>	2%
<b>Potassium 140mg</b>	4%
<b>Sodium 65mg</b>	3%
<b>Total Carbohydrate 14g</b>	5%
Dietary Fiber 2g	8%
<b>Sugars 19g</b>	
<b>Protein 12g</b>	24%

**Hau Kev 2 – Piam Thaj ua Nkaslas tauj Ooj**

Theem txwv piam thaj nyob rau ooj yog **3.83 nkaslas**

1. Txheeb xyuas tus cai noj: 4.5 oz
2. Nrhiav cov lej ntawm piamthaj: 16 g
3. Xam cov lej ntawm piam thaj nkaslas nyob rau ooj.

**Piam thaj nkaslas ÷ Tus cai noj**  
Piv xav li:  
16 g ÷ 4.5 oz. = 3.55  
**3.55 < 3.83**

Yog tus lej me dua 3.83, Mis qaub muaj txiaj ntsim.  
**Cov mis qaub no muaj txiaj ntsim**

Nutrition Facts	
Serving Size 4.5 oz.	
Servings Per Container 1	
Amount Per Serving	
<b>Calories 140</b>	Calories from Fat 18
	% Daily Values*
<b>Total Fat 2g</b>	3%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
<b>Cholesterol 10mg</b>	3%
<b>Sodium 90mg</b>	4%
<b>Total Carbohydrate 23g</b>	8%
Dietary Fiber 0g	0%
<b>Sugars 16g</b>	
<b>Protein 8g</b>	16%

\*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet.

Mis qaub taum pauv yog ib qho kev xaiv noj thiab muaj txiaj ntsim ywj siab zoo li lwm hom mis qaub thiab. 4 ooj (1/2 khob) = **1 ooj M/MA**. Them txwm piam thaj yuav tsum muaj mis

qaub tha mab das xyaw rau mis qaub taum pauv. Mis qaub taum pauv tsis tuaj yeem muab pub rau menyuummos noj uas pluas noj haus them tau rov qab.

### Cov Txheej Txheem Saibxyuas Neeglaus Xwb

Cov txheej txheem saib xyuas nee laus yuav muaj 6 ooj (3/4 khob) mis qaub los tam 8 ooj kua mis nyob rau ib hnuv yog thaum tsis muaj mis qaub siv ua M/MA nyob rau tib pluas noj haus ntawv.



### Khoom Kib Nkig

Cov khoom noj kib roj kub lossis lwm hom roj tsis tuaj yeem siv ua hau kev npaj pluas noj ntawm chaw tau.

Nrhiav yam ntxim qab, tsis yog cov kib uas muab cov tshiab, khoom noj zoo ntawm tus tsos qab koj nyiam ntawm USDA's What's Cooking tus vexxais

#### Hau kev ua pluas noj nyab xeeb

- *Ci/ncu*: Kev ua zaub mov noj, ib txwv siv kev kub siab nyob hauv lub loj kaub ncu
- *Sauté, yias-kib lossis do-kib*: Kev ua zaub mov noj los ntawm kev do ib qhov roj me me rau hauv lub yias
- *Cub*: Ua khoom noj rau lub tsu uas muaj hau npog cov dej

Xav paub ntxiv txog kev yuav khoom noj, ua pluas noj, thiab ntawv npaj rau kev saib xyuas menyuum, mus saib ntawm lub Koom haum menyuum yaus pluas noj nhaus"the Institute of Child Nutrition's (ICN)" Culinary Videos for Child Care

### Kev Pub M/MA thaum Pluas Tshais

Nqaij tsiaj/lwm yam nqaij yuav tau muab siv tam yam qoob loo rau pluas tshais yam ntau kawg nkaus ib lim piam peb pluas. Mus saib txoj kab qhia ntawm M/MA lub tswm yim hauv qab no koj thiaj tuaj yeem pub pluas tshais thiab tus cai noj haus khoom tsawg tshaj rau ntawm pawg hnuv nyog. Kev rau neeg laus yog cov kev tuaj koom nyob rau Txheej xwm Saib xyuas Hnuv neeg Laus.



	Hnuv nyoo 1- 2 xyoo thiab 3-5 xyoo	Hnuv nyoo 6-12 xyoo thiab 13-18 xyoo	Neeg Laus (ADC)
Tus lej me tshaj ntawm M/MA rau pluas tshais	½ ounce sib npaug	1 ounce sib npaug	2 ounce sib npaug
Taum	1/8 khob	1/4 khob	1/2 khob
Cheese(mis khov)	1/2 ooj	1 ooj	2 ooj
Cottage or ricotta cheese	1 oz. (1/8 khob)	2 oz. (1/4 khob)	4 oz. (1/2 khob)
Qe	1/4 qe loj	1/2 qe loj	1 qe loj
Nqaij ntshiv, nqaij qaib lossis ntse	1/2 oz.	1 oz.	2 oz.
Nut butters	1 Diav mov	2 Diav mov	4 Diav mov
Taum paj, khov/khov zog (Tsau cia yuav/Npaj muag)	1.1 oz. (1/8 khob)	2.2 oz. (1/4 khob)	4.4 oz. (1/2 khob)
Mis qaub (Tha mab das thiab ua kua)	2 oz. (1/4 khob)	4 oz. (1/2 khob)	8 oz. (1 khob)

Saib pawg kav noj kev haus tau qhov no:

<https://www.facebook.com/WisDPICommunityNutrition/>

[https://twitter.com/WisDPI\\_CNT](https://twitter.com/WisDPI_CNT)



### Kev thov pluas noj haus

Rov tshawb cov ntawv qhia pluas tshais kom ib lim piam yam ntau kawg yuav tsum muaj 3 pluas tshais uas muaj a M/MA tam tau cov feem qoob loo. Yog tias ib lim piam muaj ntaw tshaj 3

pluas tshais uas muaj a M/MA tam tau cov feem qoob loo, cov pluas tshais ntxiv ib lim piam tshaj 3 pluas yuav tsis tuaj yeem lees txais tau.

### Ntawv qhia pluas tshais piv txwv

Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
Tw Mis Qe kib Kiwi	Tw Mis Oatmeal Berries	Tw Mis Cottage cheese Pineapple	Tw Mis Cheerios® Txiv tsawb	Tw Mis Mis qaub Txiv kab ntxwv
Tw Mis Pancakes Applesauce	Tw Mis Taum burrito Txiv Evpaum	Tw Mis WG Toast Strawberries	Tw Mis String cheese Grapes	Tw Mis Qe ncu Mandarin Txiv kab ntxwv
Tw Mis Tau paj scramble Avocado	Tw Mis Bran muffin Cantaloupe	Tw Mis Qe hau siav Blueberries	Tw Mis Txiv tsawb Mov Ci Txiv kab ntxwv wedges	Tw Mis Peanut butter Evpaum ua daim
Tw Mis Kix® Txiv hmab- ntoo sib xyaw	Tw Mis Nyhuv ntxwr npua tshaib Peaches	Tw Mis WG English muffins Dib dej zab ntab	Tw Mis Qe kib xyaw kua txob liab	Tw Mis Cheese slices Txiv lws suav

**Nqaij Tov**  
**TSIS TUAJ YEEM THEM NYIAJ ROV QAB TAU:**

- Nqaij npua kib, Kev xyuas khoom noj nqaij nouas kib thiab nqaij npuas daw ntsev

**TUAJ YEEM THEM NYIAJ ROV QAB TAU:**

- Qhov sau tias 'nyhuv ntxwm nqaij npuas tshiab' lossis 'nyhuv ntxwm Italian tshaib' thiaj muaj txiaj ntsim (mus saib [phab 1-45](#) ntawm Phau ntawv Qhia Kev yuav khppm noj)
- Turkey bacon thiab khoom noj nyhuv ntxwm yuav tsum muaj ib daim ntawv qhia CN lossis PFS

Thaj chaw no yog tus pab cuam vaj huam siv luag.