

兒童和成人照護食物計劃 餐膳模式更新： 兒童和成人餐膳



美國農業部最近修改兒童和成人照護食物計劃的餐膳模式，以確保兒童和成人每日均可接進健康的、平衡的食物。根據更新的兒童和成人餐膳模式，提供的餐膳將包括多種蔬果，更多全穀類食物，和更少糖和飽和脂肪。餐膳模式的改變，是以美國人營養準則，來自國家醫藥協會和有關利益者之意見為根據。兒童和成人照護食物計劃中心和日托家庭，必須在2017年十月一日之前遵守更新的餐膳模式。

更新的兒童和成人餐膳模式

更多類型的蔬菜和水果

- 之前的蔬果混合部份，現在分開為一個蔬菜部份與一個水果部份；和
- 果汁每天只限一次。



更多全穀類食物

- 每天至少提供一食份的全穀食物；
- 以穀物為底的甜品將不再計入穀類食物部份；和
- 用安士等同量（安士 等同量）來決定可信穀物量（由2019年十月一日開始）



更多蛋白質選擇

- 肉類和另類肉類可在早餐時代替穀類，每星期最多三次；和
- 豆腐可算作另類似類。



適合年齡的餐膳

- 設立一個新的年齡組，以處理十三至十八歲兒童之需要。

更少加糖

- 酸奶雪糕必須的含糖量，每安士必須少於23克；和
- 早餐麥片每一乾安士的糖含量必須少6克。





每一啜均計入

- 必須給一歲大的孩子提供不加味道的全脂牛奶；兩至五歲的孩子必須給低脂或無脂的不加味的牛奶；六歲或以上的兒童和成年人，必須給不加味的低脂、不加味的無脂或加味的無脂牛奶；
- 優質脫脂牛奶代用品，其營養與牛奶相同者，可給有醫療或特殊餐膳需要的兒童或成人代替牛奶用；和
- 每天一次，可用酸奶雪糕代替牛奶，但只限成人。

其他改善



- 延伸提供不限於有風險兒童之課後計劃；及
- 在設施準備食物時，不可用炸的方式。

早餐餐膳模式

	年齡1-2		年齡3-5		年齡6-12 和 13-18		成人	
	之前	更新	之前	更新	之前	更新	之前	更新
牛奶	½ 杯	½ 杯	¾ 杯	¾ 杯	1 杯	1 杯	1 杯	1 杯
蔬菜，水果，或二者兼有	¼ 杯	¼ 杯	½ 杯	½ 杯	½ 杯	½ 杯	½ 杯	½ 杯
穀類	½ 食份	½ 安士等	½ 食份	½ 安士等	1 食份	1 安士等同	2 食份s	2 安士等

*每周最多三次，可用肉類或另類肉類代替穀物。安士 等同量=安士等同量。

午餐和晚餐餐膳模式

	年齡1-2		年齡3-5		年齡6-12 和 13-18		成人	
	之前	更新	之前	更新	之前	更新	之前	更新
牛奶	½ 杯	½ 杯	¾ 杯	¾ 杯	1 杯	1 杯	1 杯	1 杯*
肉類和代肉類	1 安士	1 安士	1 ½ 安士	1 ½ 安士	2 安士	2 安士	2 安士	2 安士
蔬菜	¼ 杯	⅛ 杯	½ 杯	¼ 杯	¾ 杯	½ 杯	1 杯	½ 杯
水果		⅛ 杯		¼ 杯		¼ 杯		½ 杯
穀類	½ 食份	½ 安士等	½ 食份	½ 安士等	1 食份	1 安士等同	2 食份s	2 安士等

*成人在晚餐時無須提供一份食的牛奶。安士 等同量=安士等同量。

小吃餐膳模式

	年齡1-2		年齡3-5		年齡6-12 和 13-18		成人	
	之前	更新	之前	更新	之前	更新	之前	更新
牛奶	½ 杯	½ 杯	½ 杯	½ 杯	1 杯	1 杯	1 杯	1 杯
肉類和代肉類	½ 安士	½ 安士	½ 安士	½ 安士	1 安士	1 安士	1 安士	1 安士
蔬菜	½ 杯	½ 杯	½ 杯	½ 杯	¾ 杯	¾ 杯	½ 杯	½ 杯
水果		½ 杯		½ 杯		¾ 杯		½ 杯
穀類	½ 食份	½ 安士等	½ 食份	½ 安士等	1 食份	1 安士等同	1 食份s	1 安士等

5類小吃選2樣。安士 等同量=安士等同量。

注意：所有食份均為規定提供之食物之最低量。