

# Crediting **Fruits** in the **Child Nutrition Programs** Tip Sheet



Fruits are a required component for reimbursable meals in the National School Lunch Program (NSLP), the School Breakfast Program (SBP), the Preschool Lunch Meal Pattern, and the Child and Adult Care Food Program (CACFP) lunch and supper meals. However, this requirement can also be met with a vegetable (with the exception of NSLP). Fruits may be served as part of a reimbursable meal to fulfill the combined fruits and vegetables requirement for Preschool and CACFP breakfasts, as well as in the Summer Food Service Program (SFSP). They may also be served as one of the two required meal components for a reimbursable snack in all Child Nutrition Programs.

## Fruit Requirements



- Fruits may be fresh, frozen, dried, canned (packed in water, fruit juice, or light syrup), and/or pasteurized, full-strength (100%) fruit juice. Examples of creditable fruits can be found in the *Food Buying Guide for Child Nutrition Programs (FBG)* at <https://foodbuyingguide.fns.usda.gov/>.
- The minimum creditable serving size for fruit is  $\frac{1}{8}$  cup. **Note:** minimum creditable amounts do not apply to the infant meal pattern.



- Pureed fruits credit as juice when served in a smoothie.



- Fruits credit towards a meal based on the volume served (except for dried fruit).
  - Whole dried fruit and whole dried fruit pieces credit at twice the volume served in School Meal Programs and CACFP.
    - Example:  $\frac{1}{8}$  cup of dried cranberries credits as  $\frac{1}{4}$  cup fruit.
    - $\frac{1}{8}$  cup of any fruit is the minimum serving size that may be creditable. For example, although dried fruit credits as twice the volume served,  $\frac{1}{16}$  cup (1 Tbsp) of dried fruit cannot be offered to count as  $\frac{1}{8}$  cup, because  $\frac{1}{16}$  cup is less than the minimum serving size that may be creditable.
  - **Note:** In SFSP and NSLP Afterschool Snack Service, dried fruit credits as volume served.



- Menu items in School Meal Programs and CACFP that are mixtures of fruits and vegetables (e.g., fruit salsa made with peaches and red pepper), must be credited separately for the fruits and the vegetables components.

More training, menu planning, and nutrition education materials can be found at [TeamNutrition.USDA.gov](https://TeamNutrition.USDA.gov).

FNS-931 • May 2022

USDA is an equal opportunity provider, employer, and lender.



## Coconut Credits in Child Nutrition Programs

- Coconut (fresh or frozen) credits as a fruit based on the volume served.
- Like other dried fruit, dried coconut credits at twice the volume served in School Meal Programs and CACFP.
- Coconut water, **labeled as 100% juice**, credits as fruit juice per volume served. **Note:** This is not “coconut milk,” which is not creditable.

## Products that Do Not Contribute Toward the Meal Pattern Requirements

- ✗ Snack-type foods made from fruits (for example: fried banana chips, fruit drops, fruit strips)
- ✗ Freeze-dried fruits
- ✗ Pickle relish, jam, jelly, or other condiments
- ✗ Home-canned products (for food safety reasons)
- ✗ Coconut flour and coconut oil

## Fruit Juice

- Pasteurized, full strength (100%) fruit juice (in either liquid or frozen form) may be used to meet the fruits requirement of reimbursable meals or snacks.
- Juice concentrates can be used only when reconstituted to full-strength, 100% juice, and can be served either as liquid or frozen juice.
- Juice may be used as one component of a snack when the other component **is not** a beverage (e.g., fluid milk).
- Juice does not credit when used as an ingredient in another food or beverage product, with the exception of smoothies.



# Serving Fruit and Fruit Juice in Child Nutrition Programs

### NSLP Afterschool Snack Service

- Full-strength 100% vegetable or fruit juice may count toward the entire vegetables or fruits component.
- Juice may not be served when milk is served as the only other component.

### Summer Food Service Program

- Fruit or vegetable juice must be full-strength for breakfast and snacks.
- For lunch and supper, full-strength 100% vegetable or fruit juice may be counted to meet not more than ½ of the vegetables or fruits requirement.

### CACFP – Infants

- Fruit and vegetable juices must not be served.
- A serving of fruit is required when the infant is developmentally ready to accept it.

### CACFP – Children and Adults

- Pasteurized, full-strength 100% juice may only be used to meet the vegetables or fruits requirement at one meal per day, including snack.\*
- At breakfast, either vegetables, fruits or portions of both may fulfill the combined vegetables and fruits component.
- At lunch and supper, a vegetable may be used to meet the entire fruits requirement.

### School Meal Programs (NSLP and SBP)

- No more than ½ of the total weekly fruits offered may be met with full-strength 100% fruit juice.
- For breakfast, vegetables may be substituted for fruits.

### Preschool

- Pasteurized, full-strength 100% juice may only be used to meet the vegetables or fruits requirement at one meal, including snack, per day.\*
- At breakfast, either vegetables, fruits, or portions of both may fulfill the combined vegetables and fruits component.
- At lunch, a vegetable may be used to meet the entire fruits requirement.

\*Juice limit is measured by program. For example, if a school serves lunch to preschoolers under NSLP and a snack through CACFP, the school can serve juice at both lunch and snack.



## Test Your Skills!

### True or False

Select the correct answer.

1. School meals can offer up to half the weekly fruits as 100% juice.  
 True  False
2. The minimum creditable serving size for fruit is ¼ cup.  
 True  False
3. Mixed fruit and vegetable menu items must credit separately as a fruit and a vegetable and each component must contain a minimum of ⅓ cup for School Meal Programs and CACFP.  
 True  False
4. Organic fried banana chips are creditable.  
 True  False
5. A smoothie that contains 8 fluid ounces of fat-free milk, ½ cup blueberry puree, and 4 oz low-fat yogurt can credit as ½ cup 100% fruit juice.  
 True  False
6. Students can take ½ cup of apricots to meet the minimum fruits requirement for a reimbursable lunch meal.  
 True  False

## How Much?

You've decided to add peaches to the salad bar. You're using 20-pound bags of frozen peaches. According to the *Food Buying Guide for Child Nutrition Programs (FBG)*, one 20-pound bag of sliced frozen peaches provides 147.40 quarter-cup servings of thawed frozen peaches with the liquid. Use the FBG entry below to answer the questions.

1. Food As Purchased, AP	2. Purchase Unit	3. Servings per Purchase Unit, EP	4. Serving Size per Meal Contribution	5. Purchase Units for 100 Servings	6. Additional Information
<b>Peaches, frozen</b> <i>Sliced, Sweetened or Unsweetened, Includes USDA Foods</i>	20 lb Bag	147.40	1/4 cup thawed, fruit and liquid	0.68	20-lb Bag = about 36-7/8 cups thawed peaches and liquid

1. How many half-cup servings will one 20-pound bag of thawed peaches with the liquid provide? \_\_\_\_\_
2. If you want to serve 110 quarter-cup servings of peaches, thawed with fruit and liquid, how many pounds of frozen peaches will you need? \_\_\_\_\_



- School meals can offer up to half the weekly fruits as 100% juice.  
**True:** Up to half of the fruits offered at school can be in the form of 100% juice.
- The minimum creditable serving size for fruit is  $\frac{1}{4}$  cup.  
**False:** The minimum creditable serving size for fruit is  $\frac{1}{8}$  cup.
- Mixed fruit and vegetable menu items must credit separately as a fruit and a vegetable and each component must contain a minimum of  $\frac{1}{8}$  cup for School Meal Programs and CACFP.  
**True:** For both School Meal Programs and CACFP, fruits and vegetables present in the same dish must credit separately for the fruits or vegetables component and contain a minimum of  $\frac{1}{8}$  cup fruit or  $\frac{1}{8}$  cup vegetable.
- Organic fried banana chips are creditable.  
**False:** Snack-type foods made from fruits, such as fried banana chips do not contribute to the meal pattern requirements.
- A smoothie that contains 8 fluid ounces of fat-free milk,  $\frac{1}{2}$  cup blueberry puree, and 4 oz low-fat yogurt can credit as  $\frac{1}{2}$  cup 100% fruit juice.  
**True:** Fruit served in a smoothie credits based on the pureed volume, in its thawed state, if frozen. The pureed fruit in a smoothie credits as 100% fruit juice.
- Students can take  $\frac{1}{2}$  cup of apricots to meet the minimum fruits requirement for a reimbursable lunch meal.  
**True:** In order for a lunch to be reimbursable, the daily minimum amount of fruit offered must be  $\frac{1}{2}$  cup for students in Kindergarten through 8th grade and 1 cup for students in grades 9 through 12. Under Offer versus Serve, students must take  $\frac{1}{2}$  cup of fruit or vegetable plus two other meal components at lunch in order for the meal to be considered reimbursable.

## How Much?

You've decided to add peaches to the salad bar. You're using 20-pound bags of frozen peaches. According to the Food Buying Guide for Child Nutrition Programs (FBG), one 20-pound bag of sliced frozen peaches provides 147.40 quarter-cup servings of thawed frozen peaches with the liquid.

- How many half-cup servings will one 20-pound bag of thawed peaches with the liquid provide?

### 73 half-cup servings

One 20-pound bag of frozen peaches provides 147.40 quarter-cup servings thawed fruit with liquid. We know that 2 quarter-cup servings equal 1 half-cup serving ( $\frac{1}{4}$  cup +  $\frac{1}{4}$  cup =  $\frac{1}{2}$  cup). Therefore, if we divide the number of quarter cups by 2, we will get the number of half-cup servings:

**147.40 quarter-cup servings  $\div$  2 = 73.7 half-cup servings, which rounds down to 73 half-cup servings.**

- If you want to serve 110 quarter-cup servings of peaches, thawed with fruit and liquid, how many pounds of frozen peaches will you need? **15 pounds**

If there are 147.40 quarter-cup servings in a 20-pound bag, then the desired number of quarter-cup servings must be divided by 147.40 to calculate the portion of the (20-pound) bag that will be needed:

**110 quarter-cup servings  $\div$  147.40 quarter-cup servings = 0.7463 of a 20-pound bag.**

Then, calculate the weight of the needed portion of the 20-pound bag:

**0.7463 x 20 pounds = 14.93 pounds, which rounds up to 15 pounds**

# Consejos para la acreditación de **frutas** en los **Programas de Nutrición Infantil**



Las frutas son un componente alimenticio requerido en las comidas reembolsables del Programa Nacional de Almuerzo Escolar (NSLP, por sus siglas en inglés), el Programa de Desayuno Escolar (SBP, por sus siglas en inglés), el patrón de comidas para niños de edad preescolar y en los almuerzos y cenas del Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos (CACFP, por sus siglas en inglés). Sin embargo, este requisito también se puede cumplir con un vegetal (excepto en el NSLP). Las frutas se pueden servir como parte de una comida reembolsable para cumplir con el requisito combinado de frutas y vegetales en los desayunos para niños de edad preescolar, en el CACFP y en el Programa de Servicio de Alimentos de Verano (SFSP, por sus siglas en inglés). También se pueden servir como uno de los dos componentes alimenticios requeridos en una merienda (refrigerio) reembolsable en todos los Programas de Nutrición Infantil.

## Requisitos de frutas



- Las frutas pueden ser frescas, congeladas, deshidratadas/secas, enlatadas (envasadas en agua, jugo de fruta o almíbar ligero) y/o jugo de fruta 100% puro pasteurizado. En la Guía de compra de alimentos para los Programas de Nutrición Infantil titulada, *Food Buying Guide* (FBG, por sus siglas en inglés) en <https://foodbuyingguide.fns.usda.gov/> podrá encontrar ejemplos de frutas que son acreditables.
- La porción mínima acreditable de fruta es  $\frac{1}{8}$  taza. **Nota:** Las cantidades mínimas acreditables no se aplican al patrón de comidas para bebés.



- El puré de frutas se acredita como jugo cuando se sirve en un batido.



- Las frutas se acreditan en una comida según el volumen servido (excepto la fruta deshidratada/seca).
  - La fruta deshidratada/seca entera o en trozos se acredita como el doble del volumen servido en los Programas de Comidas Escolares y en el CACFP.
    - Ejemplo:  $\frac{1}{8}$  taza de arándanos deshidratados/secos se acredita como  $\frac{1}{4}$  taza de fruta.
    - El tamaño mínimo de la porción de cualquier fruta que es acreditable es  $\frac{1}{8}$  taza. Por ejemplo, aunque la fruta deshidratada/seca se acredita como el doble del volumen servido,  $\frac{1}{16}$  taza (1 cda) de fruta deshidratada/seca no se puede ofrecer para que sea acreditable como  $\frac{1}{8}$  taza, ya que  $\frac{1}{16}$  taza es menor que el tamaño mínimo de la porción acreditable.
  - **Nota:** En el Servicio de Merienda Después de la Escuela del SFSP y el NSLP, las frutas deshidratadas/secas se acreditan según el volumen servido.



- Los alimentos del menú en los Programas de Comidas Escolares y el CACFP que son mezclas de frutas y vegetales (p. ej., salsa de frutas hecha con durazno y pimienta roja) deben acreditarse por separado a los componentes de frutas y vegetales.

Puede encontrar más materiales de capacitación, planificación de menús y educación nutricional en [TeamNutrition.USDA.gov](https://TeamNutrition.USDA.gov).

FNS-931-S • Julio 2023

USDA es un proveedor, empleador y prestamista que ofrece igualdad de oportunidades.



## El coco es acreditable en los Programas de Nutrición Infantil

- El coco (fresco o congelado) se acredita como fruta según el volumen servido.
- Parecido a otras frutas deshidratadas/secas, el coco deshidratado/seco se acredita como el doble del volumen servido en los Programas de Comidas Escolares y en el CACFP.
- El agua de coco, **etiquetada como 100% jugo**, se acredita como jugo de fruta según el volumen servido. **Nota:** Esto no aplica a la "leche de coco", la cual no es acreditable.

## Productos que no contribuyen a los requisitos del patrón de comidas

- ✗ Alimentos tipo meriendas (refrigerios) hechos con frutas (por ejemplo: *chips* de banana, caramelos de fruta, fruta en tiras)
- ✗ Frutas liofilizadas (*freeze-dried fruits*)
- ✗ Condimento de pepinillos, mermelada, jalea u otros condimentos
- ✗ Productos enlatados en el centro de cuidado (por motivos de seguridad alimentaria)
- ✗ Harina de coco y aceite de coco

## Jugo de fruta

- El jugo 100% puro de fruta pasteurizado (líquido o congelado) se puede usar para cumplir con el requisito de frutas en las comidas o meriendas (refrigerios) reembolsables.
- Los concentrados de jugo solo se pueden utilizar cuando se reconstituyen al 100% de concentración y se pueden servir como jugo líquido o congelado.
- El jugo se puede usar como uno de los componentes de una merienda (refrigerio) cuando el otro componente **no es** una bebida (p. ej., leche líquida).
- El jugo no es acreditable cuando se usa como ingrediente en otro alimento o bebida excepto en los batidos.



## Sirviendo fruta y jugo de fruta en los Programas de Nutrición Infantil

### Servicio de Meriendas Después de la Escuela del NSLP

- El jugo de frutas o vegetales 100% puro es acreditable al componente completo de vegetales o frutas.
- No se puede servir jugo cuando se sirve leche como el otro único componente alimenticio.

### CACFP: bebés

- No se deben servir jugos de fruta o vegetales.
- Una porción de fruta es requerida cuando el desarrollo del bebé le permita aceptarla.

### Programas de Comidas Escolares (NSLP y SBP)

- Hasta la mitad de todas las frutas ofrecidas semanalmente pueden provenir de jugos de fruta 100% puro.
- En el desayuno, se pueden sustituir las frutas por vegetales.

### Programa de Servicio de Alimentos de Verano

- El jugo de frutas o vegetales debe ser 100% puro para el desayuno y la merienda (refrigerio).
- En el almuerzo y la cena, los jugos de vegetales o frutas 100% puro son acreditables para cumplir hasta la mitad del requisito de vegetales o frutas.

### CACFP: niños y adultos

- El jugo 100% puro pasteurizado solo se puede utilizar para cumplir con el requisito de vegetales o frutas en una comida al día, incluyendo la merienda (refrigerio)\*.
- En el desayuno, los vegetales, las frutas o las porciones de ambos pueden cumplir con el componente combinado de vegetales y frutas.
- En el almuerzo y la cena, se puede utilizar un vegetal para cumplir con todo el requisito de las frutas.

### Preescolar

- El jugo 100% puro pasteurizado solo se puede utilizar para cumplir con el requisito de vegetales o frutas en una comida al día, incluyendo la merienda (refrigerio)\*.
- En el desayuno, los vegetales, las frutas o las porciones de ambos pueden cumplir con el componente combinado de vegetales y frutas.
- En el almuerzo, se puede utilizar un vegetal para cumplir con todo el requisito de frutas.

\*El límite de jugo se mide conforme al programa. Por ejemplo, si una escuela le sirve almuerzo a niños de edad preescolar, según el NSLP, y una merienda (refrigerio) a través del CACFP, la escuela puede servir jugo tanto en el almuerzo como en la merienda (refrigerio).





## Ponga a prueba su conocimiento

### Verdadero o falso

Seleccione la respuesta correcta.

- Las comidas escolares pueden ofrecer hasta la mitad de las frutas semanales en forma de jugo 100% puro.  
 Verdadero  Falso
- El tamaño mínimo de la porción de fruta acreditable es ¼ taza.  
 Verdadero  Falso
- En los Programas de Comidas Escolares y el CACFP, los alimentos del menú que contienen una mezcla de frutas y vegetales deben acreditarse por separado como una fruta y un vegetal y cada componente debe tener como mínimo ⅛ taza.  
 Verdadero  Falso
- Los *chips* de banana orgánica son acreditables.  
 Verdadero  Falso
- Un batido que contiene 8 onzas líquidas de leche sin grasa, ½ taza de puré de arándanos, y 4 oz de yogur bajo en grasa es acreditable como ½ taza de jugo 100% puro.  
 Verdadero  Falso
- Los estudiantes pueden seleccionar ½ taza de albaricoques para cumplir el requisito mínimo de frutas de un almuerzo reembolsable.  
 Verdadero  Falso

## ¿Cuánto?

Usted ha decidido añadir duraznos a la barra de ensaladas. Está utilizando bolsas de 20 libras de duraznos congelados. De acuerdo con la Guía de compra de alimentos para los Programas de Nutrición Infantil (FBG), una bolsa de 20 libras de duraznos cortados en rodajas, congelados proporciona 147.40 porciones de ¼ taza de duraznos descongelados con su líquido. Utilice la información del FBG que aparece a continuación para responder las preguntas.

1. Food As Purchased, AP	2. Purchase Unit	3. Servings per Purchase Unit, EP	4. Serving Size per Meal Contribution	5. Purchase Units for 100 Servings	6. Additional Information
Peaches, frozen <i>Sliced, Sweetened or Unsweetened, Includes USDA Foods</i>	20 lb Bag	147.40	1/4 cup thawed, fruit and liquid	0.68	20-lb Bag = about 36-7/8 cups thawed peaches and liquid

**Nota:** actualmente la FBG solamente está disponible en inglés.

- ¿Cuántas porciones de ½ taza proporcionará una bolsa de 20 libras de duraznos descongelados con su líquido?  
\_\_\_\_\_
- Si desea servir 110 porciones de ¼ taza de duraznos, descongelados con su líquido, ¿cuántas libras de duraznos congelados necesitará?  
\_\_\_\_\_





# Respuestas

1. Las comidas escolares pueden ofrecer hasta la mitad de las frutas semanales en forma de jugo 100% puro.

**Verdadero:** Hasta la mitad de las frutas que se ofrecen en la escuela pueden ser en forma de jugo 100% puro.

2. El tamaño mínimo de la porción de fruta acreditable es  $\frac{1}{4}$  taza.

**Falso:** La porción mínima acreditable de fruta es  $\frac{1}{8}$  taza.

3. En los Programas de Comidas Escolares y el CACFP, los alimentos del menú que contienen una mezcla de frutas y vegetales deben acreditarse por separado como una fruta y un vegetal y cada componente debe tener como mínimo  $\frac{1}{8}$  taza.

**Verdadero:** Tanto para los Programas de Comidas Escolares como para el CACFP, las frutas y vegetales que se sirven en el mismo plato deben acreditarse por separado a los componentes de frutas o vegetales y deben contener un mínimo de  $\frac{1}{8}$  taza de fruta o  $\frac{1}{8}$  taza de vegetales.

4. Los *chips* de banana orgánica son acreditables.

**Falso:** Los alimentos tipo meriendas (refrigerios) hechos con frutas, como los *chips* de banana, no contribuyen a los requisitos del patrón de comidas.

5. Un batido que contiene 8 onzas líquidas de leche sin grasa,  $\frac{1}{2}$  taza de puré de arándanos, y 4 oz de yogur bajo en grasa es acreditable como  $\frac{1}{2}$  taza de jugo de fruta 100% puro.

**Verdadero:** La fruta que se sirve en un batido se acredita según el volumen del puré descongelado, si estaba congelado. El puré de fruta en un batido se acredita como jugo de fruta 100% puro.

6. Los estudiantes pueden seleccionar  $\frac{1}{2}$  taza de albaricoques para cumplir el requisito mínimo de frutas de un almuerzo reembolsable.

**Verdadero:** Para que un almuerzo sea reembolsable, la cantidad mínima diaria de fruta que se debe ofrecer es de  $\frac{1}{2}$  taza para los alumnos de kínder a 8° grado y 1 taza para los alumnos de 9° a 12° grado. Para que un almuerzo sea reembolsable, utilizando la opción de Ofrecer versus Servir, los estudiantes deben seleccionar 3 componentes alimenticios distintos, y uno de los componentes debe de ser  $\frac{1}{2}$  taza de frutas o vegetales.

## ¿Cuánto?

Usted ha decidido añadir duraznos a la barra de ensaladas. Está utilizando bolsas de 20 libras de duraznos congelados. De acuerdo con la Guía de compra de alimentos para los Programas de Nutrición Infantil (FBG), una bolsa de 20 libras de duraznos cortados en rodajas y congelados proporciona 147.40 porciones de  $\frac{1}{4}$  taza de duraznos descongelados con su líquido.

1. ¿Cuántas porciones de  $\frac{1}{2}$  taza proporcionará una bolsa de 20 libras de duraznos descongelados con su líquido? **73 porciones de  $\frac{1}{2}$  taza**

Una bolsa de 20 libras de duraznos congelados proporciona 147.40 porciones de  $\frac{1}{4}$  taza de fruta descongelada con su líquido. Sabemos que 2 porciones de  $\frac{1}{4}$  taza equivalen a 1 porción de  $\frac{1}{2}$  taza ( $\frac{1}{4}$  taza +  $\frac{1}{4}$  taza =  $\frac{1}{2}$  taza). Por lo tanto, si dividimos el número de  $\frac{1}{4}$  taza entre 2, obtendremos el número de porciones de  $\frac{1}{2}$  taza:

**$147.40$  porciones de  $\frac{1}{4}$  taza  $\div$   $2 = 73.7$  porciones de  $\frac{1}{2}$  taza, que se redondea hacia abajo a **73 porciones de  $\frac{1}{2}$  taza.****

2. Si desea servir 110 porciones de  $\frac{1}{4}$  taza de duraznos, descongelados con su líquido, ¿cuántas libras de duraznos congelados necesitará? **15 libras**

Si hay 147.40 porciones de  $\frac{1}{4}$  taza en una bolsa de 20 libras, entonces el número deseado de porciones de  $\frac{1}{4}$  taza debe dividirse entre 147.40 para calcular la porción de la bolsa (de 20 libras) que se necesitará:

**$110$  porciones de  $\frac{1}{4}$  taza  $\div$   $147.40$  porciones de  $\frac{1}{4}$  taza = **0.7463 de una bolsa de 20 libras.****

Luego, calcule el peso de la porción necesaria de la bolsa de 20 libras:

**$0.7463 \times 20$  libras = **14.93 libras, que se redondea hacia arriba a 15 libras****