

Adding Whole Grains to Your Child and Adult Care Food Program Menu

Whole grain-rich foods are an important part of your menu in the Child and Adult Care Food Program (CACFP). Foods that are whole grain-rich are filled with vitamins, minerals, fiber, and other nutrients that help kids and adults stay healthy.

How often do I have to serve whole grains in the CACFP?

Each day, at least one of the grain components of a meal or snack must be “whole grain-rich.” Whole grain-rich food items must be offered at least once per day, not once per meal/snack. In the CACFP, whole grain-rich means that at least half the grain ingredients in a food are whole grains, and any remaining grains are enriched grains, bran, or germ. This is required for CACFP child and adult meal patterns only. There is no whole grain-rich requirement for infants.



If you serve meals and snacks to the same group of children or adults during the day:

- ✓ Serve whole grain-rich items for the grain component at one of the meals or snack each day.

If you serve meals and snacks to different groups of children or adults during the same day (for example, morning and afternoon sessions):

- ✓ Serve whole grain-rich items for the grain component to one of the groups of children or adults each day.

If you serve only snacks:

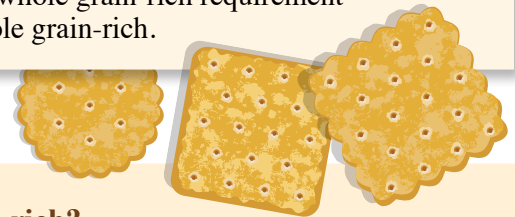
- ✓ You do not have to serve a grain component at snack. But if you do, it must be whole grain-rich.

If you serve only breakfast and want to serve a meat or meat alternate:

- ✓ You do not need to serve a grain, because you are replacing the grain component with a meat or meat alternate. You may do this up to three times per week. On the days when a meat or meat alternate is not served, you must serve whole grain-rich items for the grain component. If you decide to serve a grain as an “extra” food that does not count toward the CACFP meal pattern requirements, then the grain does not have to be whole grain-rich.

If your at-risk afterschool site or adult day care serves breakfast, lunch, or supper using Offer Versus Serve:

- ✓ All grain items offered at the meal you wish to count towards the whole grain-rich requirement must be whole grain-rich.



Can I serve a grain-based dessert if it is whole grain-rich?

- ✗ Grain-based desserts, even those made with whole grains, cannot count towards the grain component of a CACFP meal or snack. There are many other tasty whole grain-rich foods that you can add to your menus.

What are some ways to serve whole grain-rich foods at meals and snacks?

The requirement is that whole grain-rich food items must be offered at least once per day. But, you may choose to offer whole grain-rich food items more often. Check out these easy ways to serve whole grain-rich foods:

Breakfast	Lunch/Supper	Snacks
<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Oatmeal* <input type="checkbox"/> Whole Grain-Rich Pancakes or Waffles <input type="checkbox"/> Toast Made with Whole-Wheat Bread <input type="checkbox"/> Whole Grain-Rich English Muffin, Bagel, or Biscuit <input type="checkbox"/> Whole Grain-Rich Muffin <input type="checkbox"/> Whole Grain-Rich Cereal* 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Whole-Wheat Macaroni or Spaghetti <input type="checkbox"/> Brown Rice <input type="checkbox"/> Quinoa <input type="checkbox"/> Bulgur <input type="checkbox"/> Wild Rice <input type="checkbox"/> Whole-Wheat Bun or Roll <input type="checkbox"/> Whole Grain-Rich Pizza Crust <input type="checkbox"/> Whole Grain-Rich Tortilla 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Whole Grain-Rich Crackers <input type="checkbox"/> Whole Grain-Rich Pita Triangles <input type="checkbox"/> Whole Grain-Rich Cereal Mix* <input type="checkbox"/> Whole Grain-Rich Pretzels <input type="checkbox"/> Rice Cakes Made with Brown Rice <input type="checkbox"/> Whole Grain-Rich Banana Bread <input type="checkbox"/> Whole Grain-Rich Chips

*Cereal must meet CACFP sugar limits.

How can I share information about whole grain-rich foods on my menu?

Some easy ways CACFP providers are highlighting whole grains on their menus include:



Writing “whole wheat” or “WW” in front of an item on the menu, such as “whole-wheat bread” or “WW bread.”

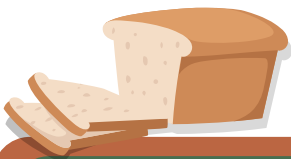


Adding a fun grain icon or picture next to whole grain-rich foods.



Placing a check in a checkbox to show that a food is whole grain-rich.

There are no Federal CACFP requirements that you label which foods are whole grain-rich on your menu. Check with your State agency or sponsoring organization to see what they require. Highlighting whole grain-rich foods on your menu communicates to families how you are providing nutritious foods to their loved ones. Families may see this as a sign of the quality of meals and snacks you are offering.



Try It Out!

Look at the menus for three CACFP sites below. Which menus meet the CACFP requirement for whole grain-rich?

Menu 1

Served at a child care center that serves one group of children in the morning and another in the afternoon

Breakfast: Chopped strawberries, whole grain-rich waffles, 1% milk

Lunch: Baked chicken, 1% milk, broccoli, orange wedges, white rice

Snack: Apple slices and string cheese

Menu 2

Served at an at-risk afterschool center that only serves snack

Snack: Enriched pretzels and hummus (bean dip)

Answer Key: Menus 1 and 3 meet the CACFP requirement for whole grain-rich. Menu 2 does not meet the CACFP meal pattern requirement for whole grain-rich. Because the center only serves snacks, any grains served at snack must be whole grain-rich. The pretzels in this snack are enriched, not whole grain-rich, so this snack does not meet the requirement.

Menu 3

Served at an at-risk afterschool center that only serves snack

Snack: Celery sticks and sunflower seed butter



Añadir granos integrales a su menú en el Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos

Los alimentos ricos en grano integral son una parte importante de su menú en el Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos (CACFP). Los alimentos ricos en grano integral están llenos de vitaminas, minerales, fibra y otros nutrientes que ayudan a mantener la salud de los niños y adultos.

¿Con qué frecuencia debo servir granos integrales en el CACFP?

Cada día, al menos un componente de grano en una comida o merienda debe ser “rico en grano integral”. Los alimentos ricos en grano integral deben ofrecerse al menos una vez al día, no una vez por comida/merienda. En el CACFP, rico en grano integral significa que al menos la mitad de los ingredientes de grano en un alimento son integrales, y los granos restantes son granos enriquecidos, salvado o germen. Esto es requerido solo para los patrones de comidas de niños y adultos en el CACFP. El requisito de alimentos ricos en grano integral no se aplica a los patrones de comidas para bebés.



Si sirve comidas y meriendas al mismo grupo de niños o adultos durante el día:

- ✓ Sirva alimentos ricos en grano integral para el componente de los granos en una de las comidas o meriendas cada día.

Si sirve comidas y meriendas a diferentes grupos de niños o adultos durante el mismo día (por ejemplo, sesiones en la mañana y en la tarde):

- ✓ Sirva alimentos ricos en grano integral para el componente de los granos a uno de los grupos de niños o adultos cada día.

Si solo sirve meriendas:

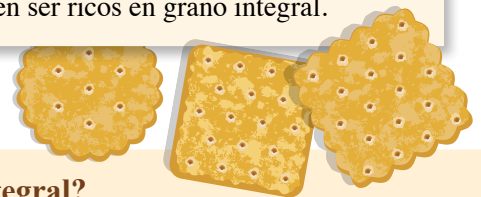
- ✓ No tiene que servir el componente de los granos en la merienda. Pero si lo hace, debe ser rico en grano integral.

Si solo sirve el desayuno y desea servir carne o sustituto de carne:

- ✓ No necesita servir un grano, porque está reemplazando el componente de los granos con carne o sustituto de carne. Puede hacer esto hasta tres veces por semana. En los días en que no se sirve carne o sustituto de carne, debe servir alimentos ricos en grano integral para el componente de los granos. Si decide servir un grano como un alimento “extra” que no cuenta para los requisitos del patrón de comida del CACFP, entonces el grano no tiene que ser rico en grano integral.

Si su sitio extracurricular en riesgo o guardería para adultos sirve desayuno, almuerzo o cena utilizando “Ofrecer Versus Servir”:

- ✓ Todos los alimentos de granos que se ofrecen en la comida que desea contar hacia el requisito de rico en grano integral, deben ser ricos en grano integral.



¿Puedo servir un postre a base de granos si es rico en grano integral?

- ✗ Los postres a base de granos, incluso aquellos hechos con granos integrales, no se pueden contar hacia el componente de los granos en una comida o merienda del CACFP. Hay muchos otros deliciosos alimentos ricos en grano integral que usted puede añadir a sus menús.

¿De qué maneras puede servir alimentos ricos en grano integral en las comidas y meriendas?

El requisito es que los alimentos ricos en grano integral se ofrezcan al menos una vez al día. Pero, puede optar por ofrecer alimentos ricos en grano integral con más frecuencia. Vea estas formas fáciles de servir alimentos ricos en grano integral:

Desayuno	Almuerzo/Cena	Meriendas
<input type="checkbox"/> Avena* <input type="checkbox"/> Panqueques o <i>waffles</i> ricos en grano integral <input type="checkbox"/> Tostadas de pan de trigo integral <input type="checkbox"/> <i>English Muffin</i> , <i>bagel</i> o <i>biscuit</i> rico en grano integral <input type="checkbox"/> <i>Muffins</i> rico en grano integral <input type="checkbox"/> Cereal rico en grano integral*	<input type="checkbox"/> Macarrones o espaguetis de trigo integral <input type="checkbox"/> Arroz integral <input type="checkbox"/> Quinoa <input type="checkbox"/> Bulgur <input type="checkbox"/> Arroz salvaje <input type="checkbox"/> Rollo de pan o panecillo de trigo integral <input type="checkbox"/> Masa de pizza rica en grano integral <input type="checkbox"/> Tortilla rica en grano integral	<input type="checkbox"/> Galletas “Crackers” ricas en grano integral <input type="checkbox"/> Triángulos de pita ricos en grano integral <input type="checkbox"/> Mezcla de cereales ricos en grano integral* <input type="checkbox"/> <i>Pretzels</i> ricos en grano integral <input type="checkbox"/> Pastel de arroz integral <input type="checkbox"/> Pan de banana rico en grano integral <input type="checkbox"/> Chips ricos en grano integral

*El cereal debe cumplir con los límites de azúcar del CACFP.

¿Cómo puedo compartir información sobre los alimentos ricos en grano integral en mi menú?

Algunas formas sencillas que los proveedores del CACFP resaltan los granos integrales en sus menús incluyen:



Escribir “trigo integral” o “TI” delante de un alimento en el menú, como “pan de trigo integral” o “pan TI”.

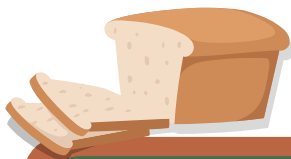


Añadir un ícono divertido de un grano o una imagen al lado de alimentos de ricos en grano integral.



Hacer una marca de verificación para mostrar que un alimento es rico en grano integral.

No hay requisitos federales del CACFP que le obligue a indicar en su menú los alimentos que son ricos en grano integral. Consulte con su Agencia estatal u Organización patrocinadora para conocer sus requisitos. Resaltar los alimentos de ricos en grano en su menú comunica a las familias que está ofreciendo alimentos nutritivos a sus seres queridos. Las familias pueden percibir esto como una señal de calidad en las comidas y las meriendas que está ofreciendo.



¡Pruébalo!

Mire los menús de tres sitios del CACFP a continuación. ¿Qué menús cumplen con los requisitos del CACFP para alimentos ricos en grano integral?

Menú 1

Servido en un centro de cuidado infantil que sirve a un grupo de niños por la mañana y otro en la tarde

Desayuno: Fresas cortadas, *waffles* ricos en grano integral, leche 1%

Almuerzo: Pollo al horno, leche 1%, brócoli, gajos de naranja, arroz blanco

Merienda: Rodajas de manzana y palito de queso

Menú 2

Servido en un centro extracurricular en riesgo que solo sirve meriendas

Merienda: *Pretzels* enriquecidos y humus (salsa de frijoles)

Menú 3

Servido en un centro extracurricular en riesgo que solo sirve meriendas

Merienda: Palitos de apio y mantequilla de semilla de girasol

Respuesta: Los menús 1 y 3 cumplen con el requisito del CACFP para alimentos ricos en grano integral. El menú 2 no cumple con el requisito de alimentos ricos en grano integral del patrón de comidas en el CACFP. Debido a que el centro solo sirve meriendas, los granos que se sirven en la merienda deben ser ricos en grano integral. Los *pretzels* en esta merienda están enriquecidos, no son ricos en grano integral, por lo que esta merienda no cumple con el requisito.

