

# Serving Vegetables in the Child and Adult Care Food Program

## Offering vegetables at meals and snacks:

- Helps children and adults get important nutrients like potassium, folate (folic acid), vitamin A, and vitamin C.
- Provides dietary fiber, which contributes to a feeling of fullness.
- Adds color, crunch, and flavor to meals and snacks.
- Helps reduce the risk of certain diseases, like heart disease and Type 2 diabetes, later in life.

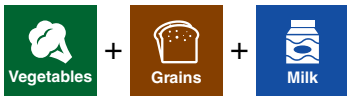


## Adding Vegetables to Your CACFP Menu

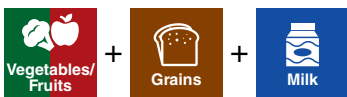
You can serve vegetables as part of a reimbursable breakfast, lunch, supper, or snack in the Child and Adult Care Food Program (CACFP).

### Breakfast

#### Example 1



#### Example 2



#### Example 3



(up to three times per week)

### Lunch and Supper

#### Example 1



#### Example 2



▲ A second vegetable can be served in place of fruit at lunch and supper.

### Snacks

#### Example 1



#### Example 2



#### Example 3



#### Example 4





## Test Your CACFP Vegetable Knowledge!

Does this food count as a vegetable in the CACFP? Mark Yes or No, and then check your answers on page 4.

- |                        |  |                                      |  |
|------------------------|--|--------------------------------------|--|
| 1. White Potatoes      | <input type="checkbox"/> Yes <input type="checkbox"/> No | 8. Canned Tomatoes (store-bought)    | <input type="checkbox"/> Yes <input type="checkbox"/> No |
| 2. Avocados            | <input type="checkbox"/> Yes <input type="checkbox"/> No | 9. Ketchup                           | <input type="checkbox"/> Yes <input type="checkbox"/> No |
| 3. Macaroni and Cheese | <input type="checkbox"/> Yes <input type="checkbox"/> No | 10. Black Beans                      | <input type="checkbox"/> Yes <input type="checkbox"/> No |
| 4. Strawberry Jelly    | <input type="checkbox"/> Yes <input type="checkbox"/> No | 11. Rice                             | <input type="checkbox"/> Yes <input type="checkbox"/> No |
| 5. Cornbread           | <input type="checkbox"/> Yes <input type="checkbox"/> No | 12. Canned Green Beans (home-canned) | <input type="checkbox"/> Yes <input type="checkbox"/> No |
| 6. Pumpkin             | <input type="checkbox"/> Yes <input type="checkbox"/> No |                                      |  |
| 7. Hominy (whole)      | <input type="checkbox"/> Yes <input type="checkbox"/> No |                                      |  |

## Meal Planning Considerations

The chart below shows examples of amounts of food needed to credit as  $\frac{1}{4}$ -cup and  $\frac{1}{2}$ -cup of vegetables in the CACFP. For more information, visit the Food Buying Guide for Child Nutrition Programs at <https://foodbuyingguide.fns.usda.gov>.

Vegetable	$\frac{1}{4}$ cup	$\frac{1}{2}$ cup
<b>Carrot, Baby</b>	3 baby carrots	6 baby carrots
<b>Carrot Stick</b> ( $\frac{1}{2}$ " by 4")	3 sticks	6 sticks
<b>Celery Stick</b> ( $\frac{1}{2}$ " by 4")	3 sticks	6 sticks
<b>Corn, on cob</b> (about 5" - 6" long)	$\frac{1}{2}$ ear	1 ear
<b>Cucumber Sticks</b> (3" by $\frac{3}{4}$ ")	3 sticks	6 sticks
<b>Leafy Greens (collard greens, kale, spinach, etc.), Cooked</b>	$\frac{1}{4}$ cup	$\frac{1}{2}$ cup
<b>Leafy Greens (kale, lettuce, spinach, etc.), Raw</b>	$\frac{1}{2}$ cup	1 cup
<b>Potato, Sweet</b> (2 $\frac{1}{4}$ " or more in diameter)	$\frac{1}{4}$ sweet potato	$\frac{1}{2}$ sweet potato
<b>Potato, White or Russet</b> (about 6 oz)	$\frac{1}{2}$ potato	1 potato
<b>Tomato, Cherry</b>	3 cherry tomatoes	6 cherry tomatoes
<b>Tomato Slice</b> ( $\frac{1}{8}$ " thick)	4-5 slices	8-10 slices



## Giving Vegetables Credit: How Vegetables Count in the Child and Adult Care Food Program



**Vegetables in amounts** smaller than  $\frac{1}{8}$  cup do not credit toward a reimbursable lunch, supper, or snack.



**Raw leafy green vegetables** (spinach, kale, collards, and lettuce) credit for half of the amount served. For example, one cup of raw leafy greens credits as  $\frac{1}{2}$  cup of vegetables.

**1 cup raw spinach =  $\frac{1}{2}$  cup of vegetables**



**Cooked leafy green vegetables** credit for the entire amount served.

**1 cup steamed spinach = 1 cup of vegetables**



**Dried vegetables** credit for twice the amount served. For example:

**$\frac{1}{4}$  cup sun-dried tomatoes =  $\frac{1}{2}$  cup of vegetables**



**Dry beans and peas** (legumes), including black beans, split peas, and lentils, can credit as vegetables or as meat alternates, but cannot credit toward both components in the same meal.



**Pureed vegetables** used in smoothies credit as 100 percent vegetable juice. Juice may only be served once per day in the CACFP.



**A second, different vegetable** can be served in place of the fruit component at lunch and supper.

### Other Considerations

Reduce the risk of choking by:





- Cutting raw vegetables into smaller pieces.
- Cooking raw vegetables until slightly soft.
- Cutting round, soft vegetables like cherry tomatoes into small pieces no larger than one-half inch ( $\frac{1}{2}$ ").





## Make Fridays Try-Days in the CACFP

Look for vegetables that are grown in your area and have a taste-testing event. Look for recipes, nutrition education resources, and Try Day stickers at: <https://teamnutrition.usda.gov>.

 <b>Spring</b>	 <b>Summer</b>	 <b>Fall</b>	 <b>Winter</b>
Asparagus	Bell Peppers	Brussels Sprouts	Beets
Broccoli	Corn	Cauliflower	Cabbage
Lettuce	Crookneck Squash	Pumpkins	Kale
Spinach	Tomatoes	Sweet Potatoes	Winter Squash

### Test Your CACFP Vegetable Knowledge Answers



1. White Potatoes: **Yes**
2. Avocados: **Yes**
3. Macaroni and Cheese: **No**
4. Strawberry Jelly: **No**
5. Cornbread: **No**
6. Pumpkin: **Yes**
7. Hominy (whole): **Yes**
8. Canned Tomatoes (store-bought): **Yes**
9. Ketchup: **No**
10. Black Beans: **Yes**
11. Rice: **No**
12. Canned Green Beans (home-canned): **No**

# Sirviendo vegetales en el Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos

## El ofrecer vegetales en las comidas y meriendas (refrigerios):

- Ayuda a los niños y a los participantes adultos a obtener nutrientes importantes como el potasio, el folato (ácido fólico), la vitamina A y la vitamina C.
- Proporciona fibra dietética, lo que contribuye a una sensación de saciedad.
- Añade color, texturas crujientes y sabor a las comidas y meriendas.
- Ayuda a reducir el riesgo de ciertas enfermedades, tales como las enfermedades cardíacas y la diabetes tipo 2.



## Añada vegetales a su menú del CACFP

Usted puede servir vegetales como parte de un desayuno, almuerzo, cena o merienda (refrigerio) reembolsable en el Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos (CACFP, por sus siglas en inglés).

### Desayuno

#### Ejemplo 1



#### Ejemplo 2



#### Ejemplo 3



(hasta un máximo de tres veces por semana)

### Almuerzo y cena

#### Ejemplo 1



#### Ejemplo 2



▲ Se puede servir un segundo vegetal en vez de la fruta durante el almuerzo y la cena.

### Merienda (refrigerio)

#### Ejemplo 1



#### Ejemplo 2



#### Ejemplo 3



#### Ejemplo 4





## ¡Ponga a prueba su conocimiento acerca de los vegetales en el CACFP!

¿Cuenta este alimento como un vegetal en el CACFP? Marque sí o no, y luego verifique sus respuestas en la página 4.

- |  |   |   |   |
|--|---|---|---|
| 1. Papas blancas                           | <input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No | 8. Tomate enlatado<br>(comprado en la tienda)     | <input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No |
| 2. Aguacate                                | <input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No | 9. Salsa de tomate (kétchup)                      | <input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No |
| 3. Macarrones con queso                    | <input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No | 10. Frijoles negros                               | <input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No |
| 4. Mermelada de fresa                      | <input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No | 11. Arroz   | <input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No |
| 5. Pan de maíz ( <i>cornbread</i> )        | <input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No | 12. Judías verdes (ejotes)<br>(enlatadas en casa) | <input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No |
| 6. Calabaza                                | <input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No |   |   |
| 7. Maíz blanco entero<br>( <i>hominy</i> ) | <input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No |   |   |

### Consideraciones para la planificación de las comidas

La tabla a continuación muestra ejemplos de alimentos y las cantidades necesarias para poder acreditar ¼ taza o ½ taza en el CACFP. Para más información, visite la página web de la Guía de compra de alimentos (*Food Buying Guide for Child Nutrition Programs*, solo disponible en inglés) en: <https://foodbuyingguide.fns.usda.gov>.

Vegetal	¼ taza	½ taza
<b>Camote o batata dulce</b> (2 ¼" o más de diámetro)	¼ de batata dulce	½ batata dulce
<b>Mazorca de maíz</b> (alrededor de 5"- 6" de longitud)	½ mazorca	1 mazorca
<b>Palitos de apio</b> (½" por 4")	3 palitos	6 palitos
<b>Palitos de pepino</b> (3" por ¾")	3 palitos	6 palitos
<b>Palitos de zanahoria</b> (½" por 4")	3 palitos	6 palitos
<b>Papa, blanca o tipo Russet</b> (alrededor de 6 oz)	½ papa	1 papa
<b>Rebanadas de tomate</b> (⅛" de grosor)	4-5 rebanadas	8-10 rebanadas
<b>Tomate, tipo cereza o cherry</b>	3 tomates <i>cherry</i>	6 tomates <i>cherry</i>
<b>Vegetales de hoja verde (col rizada, lechuga, espinaca, etc.), cocidos</b>	¼ taza	½ taza
<b>Vegetales de hoja verde (col rizada, lechuga, espinaca, etc.), crudos</b>	½ taza	1 taza
<b>Zanahora, mini o tipo baby</b>	3 mini zanahorias	6 mini zanahorias



## Acreditación de los vegetales: cómo cuentan los vegetales en el Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos



**Los vegetales en cantidades** menores de  $\frac{1}{8}$  de taza no son acreditables para un almuerzo, cena o merienda reembolsable.



**Los vegetales de hoja verde crudos** (espinacas, col rizada, col y lechuga) se acreditan como la mitad de la cantidad servida. Por ejemplo, una taza de vegetales de hoja verde crudos cuenta como  $\frac{1}{2}$  taza de vegetales.

**1 taza de espinaca cruda =  $\frac{1}{2}$  taza de vegetales**



**Los vegetales de hoja verde cocidos** se acreditan como la cantidad total servida.

**1 taza de espinaca cocida = 1 taza de vegetales**



**Los vegetales secos** se acreditan como el doble de la cantidad servida. Por ejemplo:

**$\frac{1}{4}$  taza de tomates deshidratados al sol =  $\frac{1}{2}$  taza de vegetales**



**Los frijoles secos y guisantes** (legumbres), incluyendo frijoles negros, guisantes partidos y lentejas pueden acreditarse como vegetales o como sustitutos de carne, pero no se pueden acreditar como ambos componentes en la misma comida.



**Los purés de vegetales** utilizados en batidos se acreditan como jugo de vegetales 100 por ciento puro. El jugo solo se puede servir una vez al día en el CACFP.

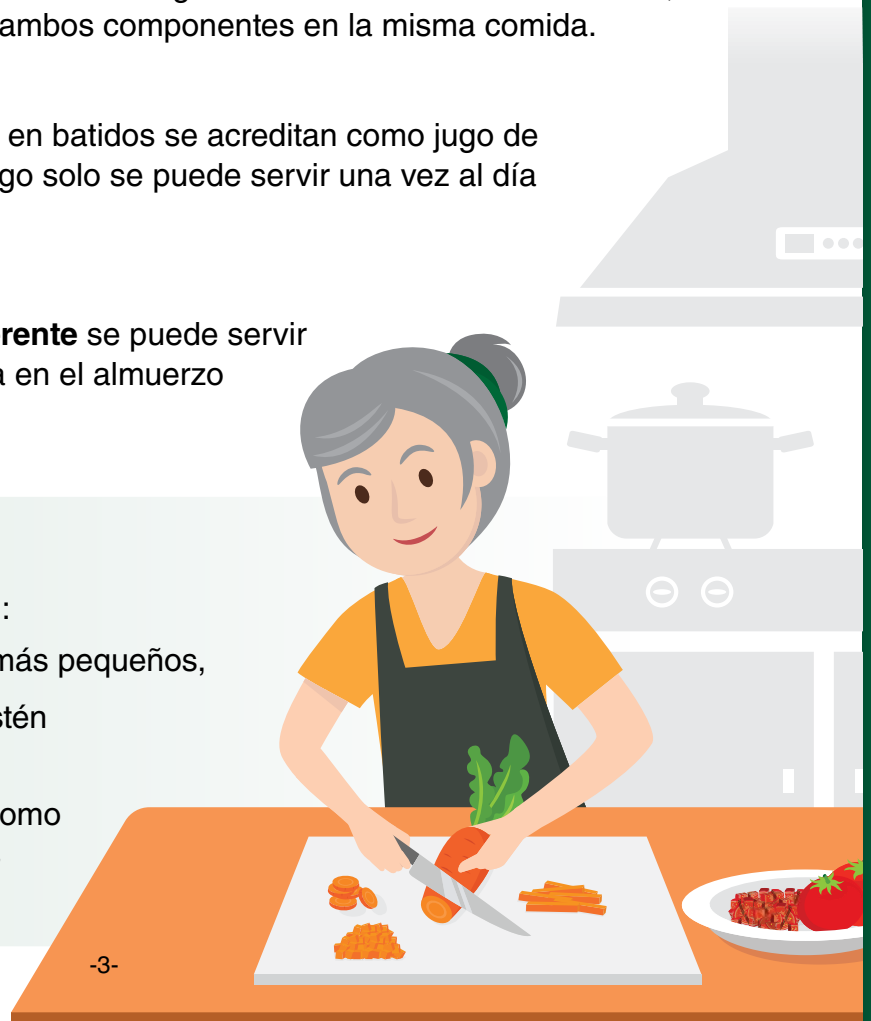


**Un segundo vegetal que sea diferente** se puede servir en lugar del componente de la fruta en el almuerzo y la cena.

### Otras consideraciones

Reduzca el riesgo de atragantamiento al:

- Cortar los vegetales crudos en trozos más pequeños,
- Cocinar vegetales crudos hasta que estén ligeramente blandos,
- Cortar vegetales blandos y redondos como los tomates *cherry* en trozos pequeños de no más de media pulgada ( $\frac{1}{2}$ ").






## Convierta los viernes en días de degustación y pruebas en el CACFP

Busque vegetales que cosechen en su área local y tenga un evento de degustación.

Puede encontrar recetas, recursos de educación nutricional y calcomanías de *Try Day* en:

<https://teamnutrition.usda.gov>.

 <b>Primavera</b>	 <b>Verano</b>	 <b>Otoño</b>	 <b>Invierno</b>
Brócoli	Calabacín <i>crookneck</i>	Batata dulce (camote)	Calabaza de invierno ( <i>winter squash</i> )
Espárragos	Maíz	Calabaza	Col rizada
Espinaca	Pimiento verde	Col de Bruselas	Remolacha
Lechuga	Tomates	Coliflor	Repollo

1. Papas blancas: **SI**
2. Aguacate: **SI**
3. Macarrones con queso: **NO**
4. Mermelada de fresa: **NO**
5. Pan de maíz (*cornbread*): **NO**
6. Calabaza: **SI**
7. Maíz blanco entero (*hominy*): **SI**
8. Tomate enlatado (comprado en la tienda): **SI**
9. Salsa de tomate (Ketchup): **NO**
10. Frijoles negros: **SI**
11. Arroz: **NO**
12. Judías verdes (ejotes) (enlatadas en casa): **NO**

Respuestas:

