

## Calculating Sugar Limits for Yogurt in the Child and Adult Care Food Program

All yogurts served in the Child and Adult Care Food Program (CACFP) must not have more than **23 grams of sugar** per 6 ounces.

Here are **two ways** to tell if a **yogurt** meets the sugar limit.

**Option 1\***: Check out **USDA’s chart** that shows **common serving sizes** of yogurt and the **maximum amount of sugars** they can contain. Find the chart in “Choose Yogurts That Are Lower in Sugar” at <https://www.fns.usda.gov/cacfp-training-tools>.



**Option 2**: Use the information on the yogurt’s Nutrition Facts label, and follow the steps below:

**1** Find the **Serving Size**, in ounces (oz) or grams (g).  
Write the number of ounces (oz) here: \_\_\_\_\_  
If weight in ounces is **not available**, write number of grams (g) here: \_\_\_\_\_  
If the serving size is “one container,” check the front of the package to find out how many ounces or grams are in the container.

**2** Find the **Total Sugars** on the Nutrition Facts label. Write the number of grams (g) of total sugars here: \_\_\_\_\_

**3** Divide the grams of **Total Sugars** by the **Serving Size**.  
\_\_\_\_ grams Total Sugars ÷ \_\_\_\_\_ Serving Size = \_\_\_\_\_

**4** Compare the answer in Step 3 with the numbers below. The yogurt meets the sugar limit for yogurt in the CACFP if:  
a. For **ounces** of yogurt, the answer is **3.83 or less**.  
b. For **grams** of yogurt, the answer is **.135 or less**.

Nutrition Facts	
4 servings per container	
<b>Serving size 8 oz cup (227g)</b>	
<b>Amount per serving</b>	
<b>Calories</b>	<b>130</b>
<b>% Daily Value*</b>	
<b>Total Fat</b> 2g	<b>3%</b>
Saturated Fat 1.5g	<b>8%</b>
Trans Fat 0g	
<b>Cholesterol</b> 10mg	<b>3%</b>
<b>Sodium</b> 160mg	<b>7%</b>
<b>Total Carbohydrate</b> 21g	<b>7%</b>
Dietary Fiber 4g	<b>17%</b>
Total Sugars 9g	
Includes 0g Added Sugars	<b>0%</b>
<b>Protein</b> 10g	

**Test Yourself:**

Does the yogurt above meet the sugar limit?  
(Check your answer below)

Serving Size: \_\_\_\_\_

Total Sugars: \_\_\_\_\_

Yes  No

*\*Due to rounding, you may get a slightly different result when using the charts in Option 1 and doing the full calculation in Option 2. If either of these methods indicates that the yogurt is within the sugar limit, then the yogurt may credit towards a reimbursable meal.*

*Answer Key: Yes, this yogurt meets the sugar limit. This yogurt has 9 grams of total sugars per 8 oz. 9 ÷ 8oz = 1.125, which is less than 3.83. If dividing by 227 grams of yogurt, 9 ÷ 227g = .0396, which is less than .135.*



# Choose Yogurts That Are Lower in Sugar

All yogurts served in the Child and Adult Care Food Program (CACFP) must not have more than **23 grams of sugar** per 6 ounces.

There are many types of yogurt that meet this sugar limit. It is easy to find them by using the Nutrition Facts label and following the steps below.



**1** Use the Nutrition Facts label to find the **Serving Size**, in ounces (oz) or grams (g), of the yogurt.

**2** Find the **Total Sugars** line. Look at the number of grams (g) next to Total Sugars.

**3** Use the serving size identified in Step 1 to find the serving size of the yogurt in the table below.

Nutrition Facts	
4 servings per container	
<b>Serving size 8 oz (227g)</b>	
<b>Amount per serving</b>	
<b>Calories</b>	<b>130</b>
<b>% Daily Value*</b>	
<b>Total Fat</b> 2g	<b>3%</b>
Saturated Fat 1.5g	<b>8%</b>
<i>Trans Fat</i> 0g	
<b>Cholesterol</b> 10mg	<b>3%</b>
<b>Sodium</b> 160mg	<b>7%</b>
<b>Total Carbohydrate</b> 21g	<b>7%</b>
Dietary Fiber 4g	<b>17%</b>
<b>Total Sugars</b> 9g	
Includes 0g Added Sugars <b>0%</b>	
<b>Protein</b> 10g	
Vitamin D 2mcg	10%
Calcium 257mg	20%
Iron 0mg	0%
Potassium 344mg	8%

Serving Size* Ounces (oz)	Serving Size Grams (g) <small>(Use when the serving size is not listed in ounces)</small>	Total Sugars Grams (g)
If the serving size is:	If the serving size is:	Total sugars must not be more than:
2.25 oz	64 g	9 g
3.5 oz	99 g	13 g
4 oz	113 g	15 g
5.3 oz	150 g	20 g
6 oz	170 g	23 g
8 oz	227 g	31 g

**4** In the table, look at the number to the right of the serving size amount, under the "Total Sugars" column.  
**If the yogurt has that amount of sugar, or less, the yogurt meets the sugar limit.**

**TIP:** If the serving size says "one container," check the front of the package to see how many ounces or grams are in the container.

**Test Yourself:**

Does the yogurt above meet the sugar limit?  
*(Check your answer on the next page)*

Serving Size: \_\_\_\_\_

Total Sugars: \_\_\_\_\_

Yes     No



\*Serving sizes here refer to those commonly found for store-bought yogurts. Homemade yogurt is not creditable in the CACFP.





# Try It Out!



Use the “Sugar Limits in Yogurt” table below to help find yogurts you can serve at your site. Write down your favorite brands and other information in the “Yogurts To Serve in the CACFP” list. You can use this as a shopping list when buying yogurts to serve in your program.

## Sugar Limits in Yogurt

Serving Size Ounces (oz)	Serving Size Grams (g) (Use when the serving size is not listed in ounces)	Total Sugars Grams (g)	Serving Size Ounces (oz)	Serving Size Grams (g) (Use when the serving size is not listed in ounces)	Total Sugars Grams (g)
If the serving size is:	If the serving size is:	Total sugars must not be more than:	If the serving size is:	If the serving size is:	Total sugars must not be more than:
1 oz	28 g	4 g	4.75 oz	135 g	18 g
1.25 oz	35 g	5 g	5 oz	142 g	19 g
1.5 oz	43 g	6 g	5.25 oz	149 g	20 g
1.75 oz	50 g	7 g	5.3 oz	150 g	20 g
2 oz	57 g	8 g	5.5 oz	156 g	21 g
2.25 oz	64 g	9 g	5.75 oz	163 g	22 g
2.5 oz	71 g	10 g	6 oz	170 g	23 g
2.75 oz	78 g	11 g	6.25 oz	177 g	24 g
3 oz	85 g	11 g	6.5 oz	184 g	25 g
3.25 oz	92 g	12 g	6.75 oz	191 g	26 g
3.5 oz	99 g	13 g	7 oz	198 g	27 g
3.75 oz	106 g	14 g	7.25 oz	206 g	28 g
4 oz	113 g	15 g	7.5 oz	213 g	29 g
4.25 oz	120 g	16 g	7.75 oz	220 g	30 g
4.5 oz	128 g	17 g	8 oz	227 g	31 g

## Yogurts To Serve in the CACFP\*

Yogurt Brand	Flavor	Serving Size (oz or g)	Total Sugars (g):
<i>Yummy Yogurt</i>	<i>Vanilla</i>	<i>6 oz</i>	<i>13</i>

\*The amount of sugar in a yogurt might change. Even if you always buy the same brands and flavors of yogurt, be sure to check the serving size and amount of total sugars on the Nutrition Facts label to make sure they match what you have written in the list above.

**Answer to “Test Yourself” activity on page 1:** This yogurt has 9 grams of total sugars per 8 ounces (227 grams). The maximum amount of total sugars allowed in 8 ounces of yogurt is 31 grams. 9 is less than 31, so this yogurt meets the sugar limit.

## Calcular el límite de azúcar para yogures en el Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos

Todos los yogures servidos en el Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos (CACFP, por sus siglas en inglés) no deben tener más de **23 gramos de azúcar** por cada 6 onzas. Aquí hay **dos maneras** de saber si un **yogur** cumple con el límite de azúcar.



**Opción 1\*:** Consulte la **tabla del USDA** que muestra los **tamaños de porciones comunes** de yogur y la **cantidad máxima de azúcares** que deben tener. Busque la tabla en “Elija yogures con bajo contenido de azúcares” en <https://www.fns.usda.gov/cacfp-training-tools>.

**Opción 2:** Use la información en la etiqueta de información nutricional del yogur y siga los pasos a continuación:

1

Busque el **tamaño de porción**, en onzas (oz) o en gramos (g). Escriba la cantidad de onzas (oz) aquí: \_\_\_\_\_  
Si el peso en onzas **no está disponible**, escriba la cantidad de gramos (g) aquí: \_\_\_\_\_  
Si el tamaño de porción dice “un envase”, consulte la parte del frente del paquete para ver cuántas onzas o gramos tiene el envase.

2

Busque el **total de azúcares** en la etiqueta de información nutricional. Escriba la cantidad de gramos (g) del total de azúcares aquí: \_\_\_\_\_

3

Divida los gramos del **total de azúcares** por el **tamaño de porción**.  
\_\_ Gramos del total de azúcares ÷ \_\_ Tamaño de porción = \_\_

4

Compare la respuesta en el Paso 3 con los números a continuación. El yogur cumple con el límite de azúcar para yogur en el CACFP si:  
a. Para **onzas** de yogur, la respuesta es **3.83 o menos**.  
b. Para **gramos** de yogur, la respuesta es **.135 o menos**.

Nutrition Facts	
4 servings per container	
<b>Serving size 8 oz (227g)</b>	
<b>Amount per serving</b>	
<b>Calories</b>	<b>130</b>
<b>% Daily Value*</b>	
<b>Total Fat</b> 2g	<b>3%</b>
Saturated Fat 1.5g	<b>8%</b>
Trans Fat 0g	
<b>Cholesterol</b> 10mg	<b>3%</b>
<b>Sodium</b> 160mg	<b>7%</b>
<b>Total Carbohydrate</b> 21g	<b>7%</b>
Dietary Fiber 4g	<b>17%</b>
Total Sugars 9g	
Includes 0g Added Sugars	<b>0%</b>
<b>Protein</b> 10g	

### Póngase a prueba:

¿Este yogur cumple con el límite de azúcar?  
(Verifique su respuesta a continuación)  
Tamaño de porción: \_\_\_\_\_  
Total de azúcares: \_\_\_\_\_  
 Sí  No

\*Debido al redondeo, usted puede obtener un resultado ligeramente diferente si se usan las tablas de la Opción 1 y haciendo el cálculo completo en la Opción 2. Si cualquiera de estos métodos indica que el yogur está dentro del límite de azúcar, entonces el yogur puede acreditarse para una comida reembolsable.

*Respuesta:* Sí, este yogur cumple con el límite del total de azúcares. Este yogur tiene un total de 9 gramos de azúcares por cada 8 oz.  $9 \div 8 \text{ oz} = 1.125$ , que es menor que 3.83. Si se divide por 227 gramos de yogur,  $9 \div 227 \text{ g} = .0396$ , que es menor que .135.



## Elija yogures con bajo contenido de azúcares

Todos los yogures servidos en el Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos (CACFP) no deben tener más de **23 gramos de azúcar** por cada 6 onzas.

Hay muchos tipos de yogur que cumplen este límite de azúcar. Es fácil encontrarlos usando la etiqueta de información nutricional y siguiendo los pasos a continuación.



**1**

Use la etiqueta de información nutricional para encontrar el **tamaño de porción** (*Serving Size*), en onzas (oz) o a en gramos (g), del yogur.

**2**

Busque la línea del **total de azúcares** (*Total Sugars*). Mire el número de gramos (g) al lado del total de azúcares.

**3**

Use el tamaño de porción identificado en el paso 1 para encontrar el tamaño de porción del yogur en la siguiente tabla.

<b>Nutrition Facts</b>	
4 servings per container	
<b>Serving size 8 oz (227g)</b>	
<b>Amount per serving</b>	
<b>Calories</b>	<b>130</b>
<small>% Daily Value*</small>	
<b>Total Fat</b> 2g	<b>3%</b>
Saturated Fat 1.5g	<b>8%</b>
<i>Trans Fat</i> 0g	
<b>Cholesterol</b> 10mg	<b>3%</b>
<b>Sodium</b> 160mg	<b>7%</b>
<b>Total Carbohydrate</b> 21g	<b>7%</b>
Dietary Fiber 4g	<b>17%</b>
<b>Total Sugars</b> 9g	
Includes 0g Added Sugars <b>0%</b>	
<b>Protein</b> 10g	
Vitamin D 2mcg	10%
Calcium 257mg	20%
Iron 0mg	0%
Potassium 344mg	8%

Tamaño de porción* Onzas (oz)	Tamaño de porción Gramos (g) (Úselo cuando el tamaño de porción no esté en onzas)	Total de azúcares Gramos (g)
Si el tamaño de porción es:	Si el tamaño de porción es:	El total de azúcares no debe ser más de:
2.25 oz	64 g	9 g
3.5 oz	99 g	13 g
4 oz	113 g	15 g
5.3 oz	150 g	20 g
6 oz	170 g	23 g
8 oz	227 g	31 g

**CONSEJO:** Si el tamaño de porción dice “un envase”, busque la parte del frente del paquete para ver cuántas onzas o gramos tiene el envase.

**4**

En la tabla, mire el número a la derecha del tamaño de porción, bajo la columna “Total de azúcares”. **Si el yogur tiene esa cantidad de azúcar, o menos, el yogur cumple con el límite de azúcar.**

### Póngase a prueba:

¿Cumple este yogur con el límite de azúcar? (Compruebe su respuesta en la siguiente página)

Tamaño de porción: \_\_\_\_\_

Total de azúcares: \_\_\_\_\_

Sí  No



\*Los tamaños de porción aquí se refieren a los que pueden encontrarse comúnmente en las tiendas. El yogur hecho en casa no es acreditable en el CACFP.

# ¡Inténtelo!



Use la tabla “Límites de azúcar en el yogur” a continuación para ayudarle a encontrar yogures que puede servir en su sitio. Anote sus marcas favoritas y otra información en la lista “Yogures para servir en el CACFP”. Puede utilizar esto como lista de compras cuando compre yogures para servir en su programa.



## Límites de azúcar en el yogur

Tamaño de porción Onzas (oz)	Tamaño de porción Gramos (g) (Úselo cuando el tamaño de porción no esté en onzas)	Total de azúcares Gramos (g)	Tamaño de porción* Onzas (oz)	Tamaño de porción Gramos (g) (Úselo cuando el tamaño de porción no esté en onzas)	Total de azúcares Gramos (g)
Si el tamaño de porción es:	Si el tamaño de porción es:	El total de azúcares no debe ser más de:	Si el tamaño de porción es:	Si el tamaño de porción es:	El total de azúcares no debe ser más de:
1 oz	28 g	4 g	4.75 oz	135 g	18 g
1.25 oz	35 g	5 g	5 oz	142 g	19 g
1.5 oz	43 g	6 g	5.25 oz	149 g	20 g
1.75 oz	50 g	7 g	5.3 oz	150 g	20 g
2 oz	57 g	8 g	5.5 oz	156 g	21 g
2.25 oz	64 g	9 g	5.75 oz	163 g	22 g
2.5 oz	71 g	10 g	6 oz	170 g	23 g
2.75 oz	78 g	11 g	6.25 oz	177 g	24 g
3 oz	85 g	11 g	6.5 oz	184 g	25 g
3.25 oz	92 g	12 g	6.75 oz	191 g	26 g
3.5 oz	99 g	13 g	7 oz	198 g	27 g
3.75 oz	106 g	14 g	7.25 oz	206 g	28 g
4 oz	113 g	15 g	7.5 oz	213 g	29 g
4.25 oz	120 g	16 g	7.75 oz	220 g	30 g
4.5 oz	128 g	17 g	8 oz	227 g	31 g

## Yogures para servir en el CACFP\*

Marca de yogur	Sabor	Tamaño de porción (oz o g)	Total de azúcares (g):
<i>Yummy Yogur</i>	<i>Vainilla</i>	<b>6 oz</b>	<b>13</b>

\*La cantidad de azúcar en un yogur puede cambiar. Incluso si usted siempre compra las mismas marcas y sabores de yogur, verifique el tamaño de porción y la cantidad total de azúcares en la etiqueta de información nutricional para asegurarse de que coincida con lo que ha escrito en la lista anterior.

**Respuesta a la actividad “Póngase a prueba” de la página 1:** *El yogur tiene un total de 9 gramos de azúcares por cada 8 onzas (227 gramos). El total máximo de azúcares permitido en 8 onzas de yogur es de 31 gramos. 9 es menos que 31, por lo que este yogur cumple con el límite del total de azúcares.*