

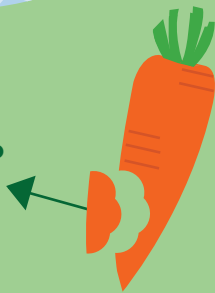
Growing a Healthier Future With the CACFP

Every day, more than 4 million children get meals and snacks through USDA's Child and Adult Care Food Program (CACFP). Thanks to recent updates to the CACFP meal patterns, you now have even more opportunities to help kids get the nutrition they need to **learn, grow, and play**.



Fueling Up With Veggies

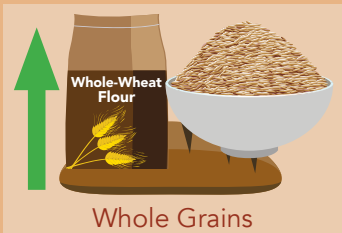
Fewer than 10% of 4- to 8-year-olds eat enough vegetables.



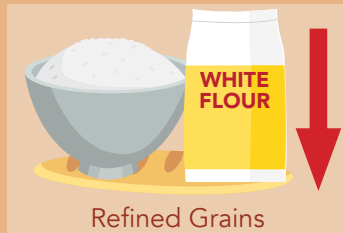
Vegetables and fruits are now two separate components at lunch, supper, and snack. This means you can serve vegetables and fruits more often and help kids develop a taste for healthy foods from the start.

Starting Kids Early With Whole Grains

Kids ages 1 to 13 years old eat up to **twice the amount** of refined grains that they should, but not enough whole grains.



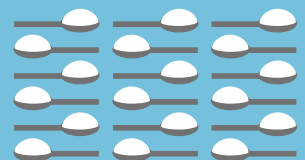
Whole Grains



Refined Grains

Now kids are more likely to get whole grain-rich* foods at least **once a day**. Whole grains give kids vitamins, minerals, and fiber to help them be strong and healthy.

Lowering Added Sugars



On average, kids 9 to 13 years old eat between 17 to 22 teaspoons of added sugars every day.

By limiting sugar in yogurts and cereals, and not counting cookies, cakes and other grain-based desserts toward the grains requirements, meals served in CACFP will give kids the chance to try—and like—new, healthy foods.



Baby Talk: Updates to the Infant Meal Patterns

The updated infant meal patterns support the health of CACFP's youngest participants by:

- Reimbursing meals when moms breastfeed onsite
- Including a wider variety of foods for babies to try during their first year of life



*Whole grain-rich foods are foods containing 100% whole grains or that contain at least 50% whole grains and the remaining grains in the food are enriched.

Sources:
<https://health.gov/dietaryguidelines/2015/>
https://epi.grants.cancer.gov/diet/usualintakes/pop/2007-10/table_a06.html
https://epi.grants.cancer.gov/diet/usualintakes/pop/2007-10/table_a40.html



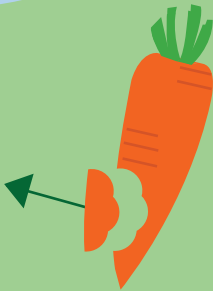
Desarrollando un futuro más saludable con el CACFP

Cada día, más de 4 millones de niños reciben comidas y merienda mediante el Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos (CACFP). Gracias a las recientes actualizaciones de los patrones de comidas del CACFP, ahora tiene aún más oportunidades de ayudar a los niños a obtener la nutrición que necesitan para **aprender, crecer y jugar**.



Recargando energía con los vegetales

Menos del 10% de los niños de 4 a 8 años de edad comen suficientes vegetales.



Los vegetales y las frutas son ahora dos componentes separados en el almuerzo, la cena y la merienda. Esto significa que puede servir vegetales y frutas más a menudo y así ayudar a los niños a desarrollar su gusto por los alimentos saludables desde una edad temprana.

Ofrézcales granos integrales desde una temprana edad

Los niños de 1 a 13 años comen hasta el **doblo** de granos refinados de lo que deberían, pero no comen suficientes granos integrales.



Ahora los niños tendrán más probabilidades de recibir alimentos ricos en grano integral* por lo menos **una vez al día**. Los granos integrales les dan a los niños vitaminas, minerales y fibra para ayudarlos a ser fuertes y saludables.

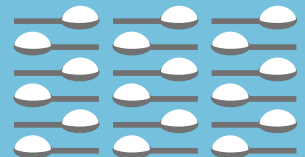
Hablando de bebés: Actualizaciones de los patrones de comida infantil

Los patrones actualizados de alimentación infantil apoyan la salud de los participantes más jóvenes del CACFP mediante:

- El reembolso de las comidas cuando las madres lactan en el sitio
- Una mayor variedad de alimentos que el bebé puede probar durante su primer año de vida



Reduciendo azúcares añadidas



En promedio, los niños de **9 a 13 años** consumen entre 17 a 22 cucharaditas de azúcares añadidas cada día.

Al limitar el azúcar en los yogures y cereales, y no contando las galletas, pasteles y otros postres a base de granos para los requisitos de granos, las comidas servidas en el CACFP les darán a los niños la oportunidad de probar -y apreciar- alimentos nuevos y saludables.



* Los alimentos ricos en grano integral son los que contienen el 100% granos integrales, o los que contienen un mínimo del 50% de grano integral y el resto de los granos del alimento están enriquecidos.

Fuentes en inglés:
<https://health.gov/dietaryguidelines/2015/>
https://epi.grants.cancer.gov/diet/usualintakes/pop/2007-10/table_a06.html
https://epi.grants.cancer.gov/diet/usualintakes/pop/2007-10/table_a40.html

