



Child Care

THE MODIFICATIONS LISTED HERE ARE VOLUNTARY AND HELP BRING THE USDA CHILD CARE MEAL PATTERNS IN COMPLIANCE WITH THE 2005 DIETARY GUIDELINES FOR AMERICANS.

THESE MINOR CHANGES TO THE MEAL PATTERNS WILL HELP LOWER TOTAL FAT, SATURATED FAT, TRANS FATTY ACIDS, ADDED SUGARS AND CALORIES. AT THE SAME TIME, THEY WILL INCREASE FRUIT, VEGETABLE, VITAMINS A AND C, FIBER AND WHOLE GRAIN CONSUMPTION.

RECOMMENDED MODIFICATIONS TO THE CHILD CARE MEAL PATTERN



- Serve **NONFAT** or **1% MILK**.



- Serve **JUICE** only once daily.

- Serve one **FRESH** or **FROZEN FRUIT** or **VEGETABLE** daily.



- Serve one good source of **VITAMIN C** daily.



- Serve one good source of **VITAMIN A** three days per week.



- Serve one **WHOLE GRAIN** daily.



- Serve **GRAINS/BREADS** food items listed in Exhibit A: Group C through Group G of the Food Buying Guide no more than twice a week for a snack only.

- Serve ready-to-eat **CEREALS** with no more than 10 grams of sugar per serving.



Food and Nutrition Division

3E'S OF HEALTHY LIVING
Education, Exercise and Eating Right



TEXAS DEPARTMENT OF AGRICULTURE • COMMISSIONER TODD STAPLES

The Texas Department of Agriculture's Food and Nutrition Division is funded by the U.S. Department of Agriculture, Food and Nutrition Service. In accordance with Federal law and U.S. Department of Agriculture policy, this institution is prohibited from discriminating on the basis of race, color, national origin, sex, age, or disability. To file a complaint of discrimination, write USDA, Director, Office of Adjudication and Compliance, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 20250-9410 or call (800) 795-3272 or (202) 720-6382 (TTY). USDA is an equal opportunity provider and employer.



Child Care

LAS MODIFICACIONES QUE FIGURAN EN ESTA LISTA SON VOLUNTARIAS Y AYUDAN A QUE LOS PATRONES DE ALIMENTACIÓN DEL USDA PARA EL CUIDADO DE NIÑOS ESTÉN CONFORMES A LAS NORMAS DIETÉTICAS 2005 PARA LOS ESTADOUNIDENSES.

ESTOS PEQUEÑOS CAMBIOS A LOS PATRONES DE ALIMENTACIÓN AYUDARÁN A BAJAR EL NIVEL TOTAL DE GRASAS, GRASA SATURADA, ÁCIDOS GRASOS TRANS, AZÚCARES AGREGADOS Y LAS CALORÍAS. AL MISMO TIEMPO, INCREMENTARÁ EL CONSUMO DE FRUTA, VERDURAS, VITAMINAS A & C, FIBRA Y GRANOS.



MODIFICACIONES RECOMENDADAS AL PATRÓN DE ALIMENTACIÓN PARA EL CUIDADO DE NIÑOS



- Servir **LECHE SIN GRASA** o **1% DE GRASA**.
- Servir **JUGO** sólo una vez al día.
- Servir una **FRUTA FRESCA** o **CONGELADA** o una **VERDURA** diariamente.



- Servir una buena fuente de **VITAMINA C** diariamente.



- Servir una buena fuente de **VITAMINA A** tres días por semana.



- Servir un **GRANO ENTERO** diariamente.

- Sirva tipos de alimentos como los **GRANOS/PANES** que figuran en la Anexo A: Del Grupo C al Grupo G de la Guía de Compra de Alimentos, pero sólo como bocadillos y no más de dos veces por semana.

- Servir **CEREALES** listos para comer con no más de 10 gramos de azúcar por porción.



Food and Nutrition Division

3E'S OF HEALTHY LIVING
Education, Exercise and Eating Right

TEXAS DEPARTMENT OF AGRICULTURE • COMMISSIONER TODD STAPLES

La División de Alimentos y Nutrición del Departamento de Agricultura de Texas recibe respaldo económico del Servicio de Alimentos y Nutrición del Departamento de Agricultura de EE. UU. De acuerdo con la ley federal y con las normas del Departamento de Agricultura de Estados Unidos (USDA), esta institución tiene prohibida la discriminación por raza, color, origen nacional, sexo, edad o discapacidad. Para presentar una queja por discriminación, escriba a: USDA, Director, Office of Civil Rights, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 20250-9410 ó llame gratis al 1 (800) 795-3272, ó al (202) 720-6382 (TTY). El USDA es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades.