

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

All breakfast cereals served in the Child and Adult Care Food Program (CACFP) must not have more than **6 grams of sugar** per dry ounce. This is equal to 21.2 grams of sugar per 100 grams of cereal.

Here are **three ways** to tell if a cereal meets the sugar limit.

**Option 1:** Cereals on any State agency’s Women, Infants, and Children (WIC)-approved cereal list meet the CACFP sugar limit.

**Option 2\*:** Use **USDA’s chart** that shows **common serving sizes** of cereals and the **maximum amount of sugars** they can contain. Find the chart in “Choose Breakfast Cereals That Are Lower in Sugar” at <https://www.fns.usda.gov/cacfp-training-tools>.

**Option 3:** Use the information on the cereal’s Nutrition Facts label, and follow the steps below:



## Yummy Brand Cereal

Nutrition Facts	
15 servings per container	
<b>Serving size ¾ cup (30g)</b>	
<b>Amount per serving</b>	
<b>Calories</b>	<b>100</b>
<b>% Daily Value*</b>	
<b>Total Fat</b> 0.5g	<b>1%</b>
Saturated Fat 0g	<b>0%</b>
Trans Fat 0g	
<b>Cholesterol</b> 0mg	<b>0%</b>
<b>Sodium</b> 140mg	<b>6%</b>
<b>Total Carbohydrate</b> 22g	<b>7%</b>
Dietary Fiber 3g	<b>11%</b>
<b>Total Sugars</b> 5g	
Includes 4g Added Sugars	<b>8%</b>
<b>Protein</b> 3g	

**1** Find the **Serving Size**, in grams (g), of the cereal.  
Write the number of grams (g) here: \_\_\_\_\_  
If the serving size is “one container,” check the front of the package to find out how many 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 (in grams)**.  
\_\_\_\_\_ grams Total Sugars ÷ \_\_\_\_\_ grams Serving Size = \_\_\_\_\_

**4** If the answer in Step 3 is **.212 or less**, then this cereal meets the sugar limit for breakfast cereals in the CACFP.

**Test Yourself:**

Does the cereal 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 chart in Option 2 and doing the full calculation in Option 3. If either of these methods indicates that the cereal is within the sugar limit, then the cereal may credit towards a reimbursable meal.

*Answer Key: Yes, this cereal meets the sugar limit. There are 5 grams of total sugars in 30 grams of cereal. 5 ÷ 30 = .17, which is less than .212.*





## Choose Breakfast Cereals That Are Lower in Sugar

All breakfast cereals served in the Child and Adult Care Food Program (CACFP) must not have more than **6 grams of sugar** per dry ounce.

There are many types of cereal that meet this sugar limit. You can use any cereal that is listed on any State agency's Women, Infants, and Children (WIC)-approved cereal list. You can also find cereals that meet the sugar limit by using the Nutrition Facts label and following the steps below:

**1** Use the Nutrition Facts label to find the **Serving Size**, in grams (g), of the cereal.

**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 cereal in the table below.

Serving Size*	Total Sugars
If the serving size is:	Total sugars must not be more than:
12-16 grams	3 grams
26-30 grams	6 grams
31-35 grams	7 grams
45-49 grams	10 grams
55-58 grams	12 grams
59-63 grams	13 grams
74-77 grams	16 grams

**4** In the table, look at the number to the right of the serving size amount, under the "Total Sugars" column.

**If the cereal has that amount of sugar, or less, the cereal meets the sugar limit.**

\*Serving sizes here refer to those commonly found for breakfast cereals.

### Yummy Brand Cereal

Nutrition Facts	
15 servings per container	
<b>Serving size ¾ cup (30g)</b>	
<b>Amount per serving</b>	
<b>Calories</b>	<b>100</b>
<b>% Daily Value*</b>	
<b>Total Fat</b> 0.5g	<b>1%</b>
Saturated Fat 0g	<b>0%</b>
<i>Trans Fat</i> 0g	
<b>Cholesterol</b> 0mg	<b>0%</b>
<b>Sodium</b> 140mg	<b>6%</b>
<b>Total Carbohydrate</b> 22g	<b>7%</b>
Dietary Fiber 3g	<b>11%</b>
<b>Total Sugars</b> 5g	
Includes 4g Added Sugars	<b>8%</b>
<b>Protein</b> 3g	

### Test Yourself:

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

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

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

Yes  No

# Try It Out!



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

## Sugar Limits in Cereal

Serving Size	Total Sugars	Serving Size	Total Sugars
If the serving size is:	Total sugars must not be more than:	If the serving size is:	Total sugars must not be more than:
0-2 grams	0 grams	50-54 grams	11 grams
3-7 grams	1 gram	55-58 grams	12 grams
8-11 grams	2 grams	59-63 grams	13 grams
12-16 grams	3 grams	64-68 grams	14 grams
17-21 grams	4 grams	69-73 grams	15 grams
22-25 grams	5 grams	74-77 grams	16 grams
26-30 grams	6 grams	78-82 grams	17 grams
31-35 grams	7 grams	83-87 grams	18 grams
36-40 grams	8 grams	88-91 grams	19 grams
41-44 grams	9 grams	92-96 grams	20 grams
45-49 grams	10 grams	97-100 grams	21 grams

## Cereals To Serve in the CACFP\*

Cereal Brand	Cereal Name	Serving Size	Total Sugars (g)
Healthy Food Company	Nutty Oats	28 grams	5 grams

\*The amount of sugar in a cereal might change. Even if you always buy the same brands and types of cereal, 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. All cereals served must be whole grain-rich, enriched, or fortified.

**Answer to “Test Yourself” activity on page 1:** *The cereal has 5 grams of total sugars per 30 grams. The maximum amount of total sugars allowed for 30 grams of cereal is 6 grams. 5 is less than 6, so this cereal meets the sugar limit.*

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

Todos los cereales de desayuno servidos en el Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos (CACFP) no deben tener más de **6 gramos de azúcar** por onza seca. Esto equivale a 21.2 gramos de azúcar por cada 100 gramos de cereal.

Aquí hay **tres formas** de saber si un **cereal** cumple con el límite de azúcar.

**Opción 1:** Los cereales en la lista de cereales aprobados por cualquier agencia estatal de WIC (Mujeres, Infantes y Niños) cumplen con el límite de azúcar del CACFP.

**Opción 2\*:** Use la **tabla del USDA** que muestra los **tamaños de porciones comunes** de los cereales y la **cantidad máxima de azúcares** que deben tener. Busque la tabla en “Elija cereales para el desayuno bajos en azúcares” en <https://www.fns.usda.gov/cacfp-training-tools>.

**Opción 3:** Use la información en la etiqueta de información nutricional del cereal y siga los pasos a continuación:



## Cereal Marca Yummy

Nutrition Facts	
15 servings per container	
Serving size $\frac{3}{4}$ cup (30g)	
Amount per serving	
<b>Calories</b>	<b>100</b>
% Daily Value*	
<b>Total Fat</b> 0.5g	<b>1%</b>
Saturated Fat 0g	<b>0%</b>
Trans Fat 0g	
<b>Cholesterol</b> 0mg	<b>0%</b>
<b>Sodium</b> 140mg	<b>6%</b>
<b>Total Carbohydrate</b> 22g	<b>7%</b>
Dietary Fiber 3g	<b>11%</b>
Total Sugars 5g	
Includes 4g Added Sugars	<b>8%</b>
<b>Protein</b> 3g	

**1** Busque el **tamaño de porción**, en gramos (g), del cereal.  
Escriba la cantidad de gramos (g) aquí: \_\_\_\_\_  
Si el tamaño de porción dice “un envase”, consulte la parte del frente del paquete para ver cuántos 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  $\div$  \_\_\_\_ Tamaño de porción = \_\_\_\_

**4** Si la respuesta en el paso 3 es **.212 o menos**, este cereal cumple con el límite de azúcar para los cereales de desayuno en el CACFP.

### Póngase a prueba:

¿El cereal de arriba 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 2 y haciendo el cálculo completo en la Opción 3. Si cualquiera de estos métodos indica que el cereal está dentro del límite de azúcar, entonces el cereal puede acreditarse para una comida reembolsable.

*Respuesta: Si, este cereal cumple con el límite de azúcar. Hay un total de 5 gramos de azúcares en 30 gramos de cereal.  $5 \div 30 = .17$ , que es menor que .212.*



## Elija cereales para el desayuno bajos en azúcares

Todos los cereales de desayuno servidos en el Programa de Alimentos para el Cuidado de Alimentos de Niños y Adultos (CACFP) no deben tener más de **6 gramos de azúcar** por onza seca.

Hay muchos tipos de cereales que cumplen este límite de azúcar. Puede utilizar cualquier cereal que esté en la lista de cereales aprobados por cualquier agencia estatal de Mujeres, Infantes y Niños (WIC, por sus siglas en inglés). También puede encontrar cereales que cumplan con el límite de azúcar utilizando 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 gramos (g), del cereal.

**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 identificada en el paso 1 para encontrar el tamaño de porción del cereal en la tabla que se encuentra a continuación.

Tamaño de porción*	Total de azúcares
Si el tamaño de porción es:	El total de azúcares no debe ser más de:
12-16 gramos	3 gramos
26-30 gramos	6 gramos
31-35 gramos	7 gramos
45-49 gramos	10 gramos
55-58 gramos	12 gramos
59-63 gramos	13 gramos
74-77 gramos	16 gramos

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

### Cereal Marca *Yummy*

Nutrition Facts	
15 servings per container	
Serving size $\frac{3}{4}$ cup (30g)	
Amount per serving	
<b>Calories</b>	<b>100</b>
% Daily Value*	
<b>Total Fat</b> 0.5g	<b>1%</b>
Saturated Fat 0g	<b>0%</b>
<i>Trans Fat</i> 0g	
<b>Cholesterol</b> 0mg	<b>0%</b>
<b>Sodium</b> 140mg	<b>6%</b>
<b>Total Carbohydrate</b> 22g	<b>7%</b>
Dietary Fiber 3g	<b>11%</b>
Total Sugars 5g	
Includes 4g Added Sugars	<b>8%</b>
<b>Protein</b> 3g	

### Póngase a prueba:

¿El cereal de arriba cumple 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 comúnmente encontrados para los cereales de desayuno.

# ¡Inténtelo!



Use la tabla “Límites de azúcar en el cereal” a continuación para ayudarle a encontrar los cereales que puede servir en su sitio. Anote sus marcas favoritas y demás información en la lista “Cereales para servir en el CACFP”. Puede utilizar esto como una lista de compras al comprar cereales para servir en su programa.

## Límites de azúcar en el cereal

Tamaño de porción	Total de azúcares	Tamaño de porción	Total de azúcares
Si el tamaño de porción es:	El total de azúcares no debe ser más de:	Si el tamaño de porción es:	El total de azúcares no debe ser más de:
0-2 gramos	0 gramos	50-54 gramos	11 gramos
3-7 gramos	1 gramo	55-58 gramos	12 gramos
8-11 gramos	2 gramos	59-63 gramos	13 gramos
12-16 gramos	3 gramos	64-68 gramos	14 gramos
17-21 gramos	4 gramos	69-73 gramos	15 gramos
22-25 gramos	5 gramos	74-77 gramos	16 gramos
26-30 gramos	6 gramos	78-82 gramos	17 gramos
31-35 gramos	7 gramos	83-87 gramos	18 gramos
36-40 gramos	8 gramos	88-91 gramos	19 gramos
41-44 gramos	9 gramos	92-96 gramos	20 gramos
45-49 gramos	10 gramos	97-100 gramos	21 gramos

## Cereales para servir en el CACFP\*

Marca del cereal	Nombre del cereal	Tamaño de porción	El total de azúcares (g)
<i>Healthy Food Company</i>	<i>Nutty Oats</i>	<i>28 gramos</i>	<i>5 gramos</i>

\*La cantidad de azúcar en un cereal puede cambiar. Incluso si usted siempre compra las mismas marcas y tipos de cereales, verifique el tamaño de porción y la cantidad del total de azúcares en la etiqueta de información nutricional para asegurarse de que coincidan con lo que ha escrito en la lista anterior. Todos los cereales servidos deben ser ricos en grano integral, enriquecidos o fortificados.

**Respuesta a “Póngase a prueba” en la página 1:** *El cereal tiene un total de 5 gramos de azúcares por cada 30 gramos. El total máximo de azúcares permitido en 30 gramos de cereal es de 6 gramos. 5 es menos que 6, por lo que este cereal cumple con el límite del azúcar.*