

Feeding Infants Using Ounce Equivalents for Grains in the Child and Adult Care Food Program



Grains in the form of bread/bread-like items, crackers, iron-fortified infant cereal, or ready-to-eat cereals are an important part of meals and snacks in the Child and Adult Care Food Program (CACFP). To make sure infants get enough grains, required amounts of grain items are listed in the infant meal pattern as ounce equivalents (oz eq). Ounce equivalents tell you the amount of grain in a portion of food.

As a reminder, iron-fortified infant cereal is the only grain that may count toward a reimbursable breakfast, lunch, or supper in the CACFP infant meal pattern. You may serve bread/bread-like items, crackers, iron-fortified infant cereal, or ready-to-eat cereals as part of a reimbursable snack.



Reminder!

Infant cereals and ready-to-eat cereals must be iron-fortified. Ready-to-eat cereals must contain no more than 6 grams of sugar per dry ounce.

All grains served must be enriched, fortified, or whole grain-rich.

Breakfast/Lunch/Supper	
Grain Item	Requirements
Iron-Fortified Infant Cereal; or meats/meat alternates; or both	0-½ oz eq

Snack (choose at least one item below)	
Grain Item	Requirements
Bread/Bread-like Items; or	0-½ oz eq
Crackers; or	0-¼ oz eq
Iron-Fortified Infant Cereal; or	0-½ oz eq
Ready-to-Eat Cereal	0-¼ oz eq

For more information on the CACFP infant meal pattern, see the “Feeding Infants in the Child and Adult Care Food Program” guide at [TeamNutrition.USDA.gov](https://www.teamnutrition.usda.gov).

Using the Grains Measuring Charts

The Grains Measuring Charts on pages 3–4 tell you how much bread/bread-like items, crackers, iron-fortified infant cereal, and ready-to-eat cereals you need to serve to meet CACFP infant meal pattern requirements. To use these charts:

1 Find the chart that applies to the grain item you want to serve:
Iron-Fortified Infant Cereal (Page 3), Bread/Bread-Like Items (Page 3), Ready-To-Eat Cereal (Page 4), Crackers (Page 4).

2 Find the grain you want to serve under the “Grain Item and Size” column.

3 Check if the chart lists a size or weight by the name of the grain. If the chart:

- **Lists a weight** for the grain, such as **at least 28 grams**, then use the Nutrition Facts label for the item you want to serve to make sure it weighs the same or more than the grain on the chart. See page 5.
- **Lists a size** for the grain, such as **about 2" by 2"**, then check if the item is the same size or larger than this amount. See page 6.
- **Does not list a weight or size** for the grain, then you do not need to check the size or weight of the product before using the chart.

Grains Measuring Chart for the CACFP Infant Meal Pattern

Grain Item and Size

Bread at least 28 grams

Cracker, Saltine (about 2" by 2")

Iron-Fortified Infant Cereal
(single and multigrain)



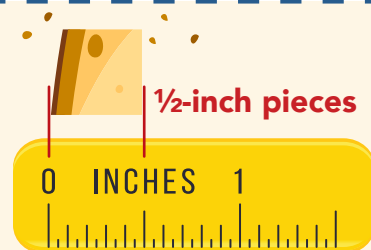
Reminder!

Do not offer babies crackers containing seeds and nuts. These items can increase a baby's risk of choking.



Reminder!

Cut breads and bread-like items into thin strips or small pieces no larger than ½ inch. This will reduce the risk of a baby choking.





BREAD/BREAD-LIKE ITEMS = ½ oz eq



IRON-FORTIFIED INFANT CEREAL = ½ oz eq

Grains Measuring Chart for the CACFP Infant Meal Pattern

Grain Item and Size		½ oz eq is about...	Creditable at Meals or Snacks?
Biscuit at least 28 grams	★	½ biscuit or 14 grams	Snack only
Bread at least 28 grams	★	½ slice or 14 grams	Snack only
Bun or Roll (entire bun or roll) at least 28 grams	★	½ bun/roll or 14 grams	Snack only
Corn Muffin at least 34 grams	★	½ muffin or 17 grams	Snack only
English Muffin (top and bottom) at least 56 grams	★	¼ muffin or 14 grams	Snack only
Iron-Fortified Infant Cereal (single and multigrain)		4 tablespoons (¼ cup) dry	Breakfast, lunch, supper, snack
Pancake at least 34 grams	★	½ pancake or 17 grams	Snack only
Pita Bread/Round at least 56 grams	★	¼ pita or 14 grams	Snack only
Tortilla, Soft, Corn (about 5 ½")	■	¾ tortilla or 14 grams	Snack only
Tortilla, Soft, Flour (about 6")	■	½ tortilla or 14 grams	Snack only
Tortilla, Soft, Flour (about 8")	■	¼ tortilla or 14 grams	Snack only
Waffle at least 34 grams	★	½ waffle or 17 grams	Snack only

- ★ Check that the item you want to serve weighs this amount, or more. See "Using the Nutrition Facts Label" on page 5 for more information.
- Check that the item you want to serve is about this size or larger. See "Grains Measuring Tools" on page 6 for more information.



CRACKERS = ¼ oz eq



READY-TO-EAT CEREALS = ¼ oz eq

Grains Measuring Chart for the CACFP Infant Meal Pattern

Grain Item and Size	¼ oz eq is about...	Creditable at Meals or Snacks?
Cereal, Ready-to-Eat: Flakes or Rounds (e.g., o-shaped cereal)	4 tablespoons (¼ cup) or 7 grams	Snack only
Cereal, Ready-to-Eat: Puffed (e.g., crispy puffed rice cereal)	5 tablespoons (~⅓ cup) or 7 grams	Snack only
Cracker, Animal (about 1 ½" by 1")	■ 4 crackers or 7 grams	Snack only
Cracker, Bear-shaped or Similar, Sweet (not honey flavored) (about 1" by ½")	● 6 crackers or 7 grams ■	Snack only
Cracker, Cheese, Square, Savory (about 1" by 1")	■ 5 crackers or 6 grams	Snack only
Cracker, Fish-shaped or Similar, Savory (about ¾" by ½")	■ 11 crackers or 6 grams	Snack only
Cracker, Graham (not honey flavored) (about 5" by 2 ½")	● ½ cracker or 7 grams ■	Snack only
Cracker, Round, Savory (about 1 ¾" across)	■ 2 crackers or 6 grams	Snack only
Cracker, Round, Savory, Mini (about 1" across)	■ 4 crackers or 6 grams	Snack only
Cracker, Saltine (about 2" by 2")	■ 2 crackers or 6 grams	Snack only
Cracker, Thin Wheat, Square, Savory (about 1 ¼" by 1 ¼")	■ 3 crackers or 6 grams	Snack only
Cracker, Zwieback (not honey flavored)	● 1 cracker or 6 grams	Snack only

● Honey should never be fed to babies younger than 1 year.

■ Check that the item you want to serve is about this size or larger.
See "Grains Measuring Tools" on page 6 for more information.

Using the Nutrition Facts Label

Some items on the Grains Measuring Charts may have weights listed by the name of the item. Follow the steps below to see if your grain meets the minimum weight listed in the chart:

Example #1: Pita Bread/Round (1 item in a serving)

1. Find the grain item and its size in the Grains Measuring Chart. →

The pita bread/round you are comparing must weigh **at least 56 grams** to use the chart as a guide to the minimum serving amount.

- If the pita bread/round you want to serve is **at least 56 grams**, then you can serve that item.
- If the pita bread/round is lighter in weight than the item listed on the Grains Measuring Chart, see page 6.

Grain Item and Size

Pita Bread/Round at least 56 grams

Nutrition Facts

6 Servings Per Container

Serving Size 1 Round (57g)



Example #2: Pancakes (more than 1 item in a serving)

1. Find the grain item and its size in the Grains Measuring Chart. →
2. Look at the Nutrition Facts label of the grain you wish to serve. Find the weight of the serving size. One serving of pancakes weighs 117 grams.
3. Using the Nutrition Facts label, find out how much is in one serving (for example, the number of pancakes). There are three pancakes in one serving.
4. If there is more than one of an item in a serving, you will need to find the weight of each item. In this example, the serving size is three pancakes.

Grain Item and Size

½ oz eq is about...

Pancake at least 34 grams ½ pancake or 17 grams

Nutrition Facts

4 Servings Per Container

Serving Size 3 Pancakes (117g)

Divide the weight of the serving by the number of items in one serving to find the weight of one item.

$$117 \text{ grams} \div 3 \text{ pancakes} = 39 \text{ grams per pancake}$$

Serving Weight

Serving Size

Weight of Each Item



Compare the weight of one item to the minimum weight listed in the Grains Measuring Chart (from Step 1). Is your item the same weight as, or heavier than, the minimum weight?

- ✓ **Yes:** In the example above, pancakes must weigh at least 34 grams in order to use the Grains Measuring Chart. Because each pancake weighs 39 grams, you may use the chart as a guide for the minimum serving amount.

What If My Grain Is Different?

Is the grain item you want to serve:

- Smaller than the item listed on the Grains Measuring Chart?
- Lighter in weight than the item listed on the Grains Measuring Chart?
- Not listed on the Grains Measuring Chart?

If the answer is “yes”, you will need to use another method to determine how much of a grain item to serve in order to meet CACFP infant meal pattern requirements. You could:

- Enter information from the Nutrition Facts label into the “Food Buying Guide for Child Nutrition Program’s (FBG) Exhibit A Grains Tool.”* This tool will let you know how many ounce equivalents of grains are in one serving of the item.
- Use the “FBG Recipe Analysis Workbook (RAW)”* to determine the ounce equivalents per serving for standardized recipes.

*Available at foodbuyingguide.fns.usda.gov.

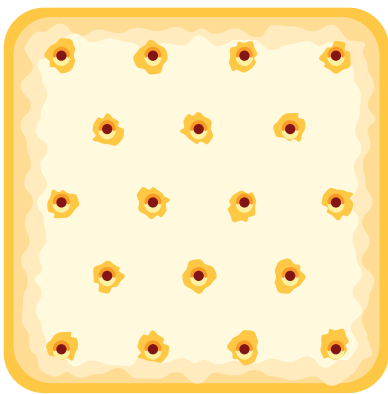
Note: Make sure the food you are entering is creditable for infants. For more information, see “Feeding Infants in the CACFP’s Appendix F: Infant Foods List” at fns.usda.gov/sites/default/files/resource-files/FI_AppendixF.pdf.

Grains Measuring Tools

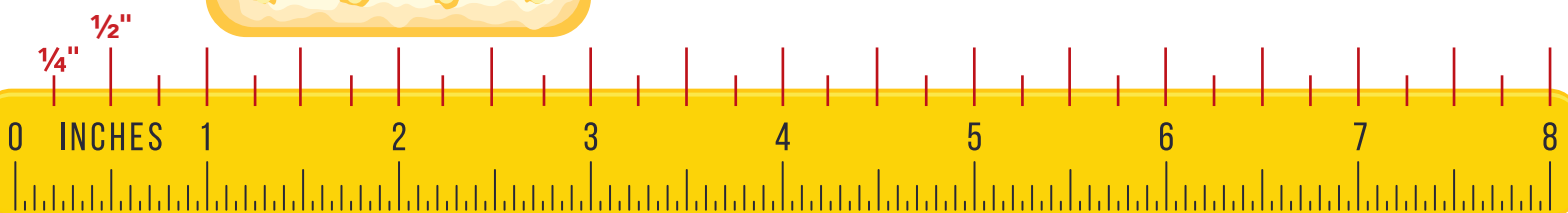
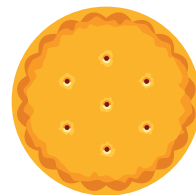
Compare your food to the guides below to see if it is the same size or larger than the item listed on the Grains Measuring Chart.

Guides appear as actual size when this worksheet is printed at 100% on standard 8.5" by 11" paper.

2" by 2"



1" across




Alimentación de los bebés usando onzas equivalentes para granos en el Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos



Los granos en forma de pan o alimentos parecidos al pan, galletas *crackers*, cereal para bebés fortificado con hierro o cereales listos para comer son una parte importante de las comidas y meriendas (refrigerios) del Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos (CACFP, por sus siglas en inglés). El patrón de comidas para bebés establece las cantidades requeridas para los granos, llamadas onzas equivalentes (oz eq) para asegurarse que los bebés reciban suficientes granos. Las onzas equivalentes indican la cantidad de granos que hay en una porción de comida.

Recuerde, el cereal para bebés fortificado con hierro es el único grano que puede contar para un desayuno, almuerzo o cena reembolsable en el patrón de comidas para bebés del CACFP. Puede servir pan, alimentos parecidos al pan, galletas *crackers* o cereal listo para comer como parte de una merienda (refrigerio) reembolsable.

 **¡Recordatorio!**

Los cereales para bebés y los cereales listos para comer deben estar fortificados con hierro. Los cereales listos para comer no deben tener más de 6 gramos de azúcar por onza seca.

Todos los granos servidos deben ser enriquecidos, fortificados o ricos en grano integral.

Desayuno/Almuerzo/Cena	
Alimento de grano	Requisitos
Cereal para bebés fortificado con hierro; o carnes/sustitutos de carne; o una combinación de ambos de ambos	0-½ oz eq

Merienda (refrigerio) (elija por lo menos un alimento de los que aparecen a continuación)	
Alimento de grano	Requisitos
Cereal listo para comer; o	0-¼ oz eq
Cereal para bebés fortificado con hierro; o	0-½ oz eq
Galletas <i>crackers</i>; o	0-¼ oz eq
Pan/alimentos parecidos al pan	0-½ oz eq

Para más información sobre el patrón de comidas para bebés del CACFP, consulte la guía “Alimentación para Bebés en el Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos” en TeamNutrition.USDA.gov.

Use las tablas para medir granos

Las tablas para medir granos que aparecen en las páginas 3–4 le indican cuánto pan/alimentos parecidos al pan, galletas *crackers*, cereal para bebés fortificado con hierro y cereales listos para comer debe servir para cumplir con los requisitos del patrón de comidas para bebés del CACFP. Para usar estas tablas:

1 Busque la tabla que corresponde al alimento de grano que desea servir: cereal para bebés fortificado con hierro (página 3), pan/alimentos parecidos al pan (página 3), cereal listo para comer (página 4), galletas *crackers* (página 4).

2 Busque el grano que desea servir en la columna "Alimento de grano y tamaño".

3 Verifique si la tabla indica un tamaño o peso al lado del nombre del grano. Si la tabla:

- **No indica un peso o tamaño** para el grano, no necesita verificar el tamaño o peso del producto antes de usar la tabla.
- **Indica un tamaño** de grano, **como alrededor de 2" por 2"**, verifique si el alimento es del mismo tamaño o más grande que esta cantidad. Consulte la página 6.
- **Indica un peso** para el grano, **tal como 28 gramos**, use la etiqueta de información nutricional para el alimento que desea servir para asegurarse de que pese lo mismo o más que el grano que aparece en la tabla. Consulte la página 5.

Tabla para medir granos en el patrón de comidas para bebés en el CACFP
Alimento de grano y tamaño
Cereal para bebés fortificado con hierro (de un solo grano o multigrano)
Galleta <i>cracker</i> , saltina (alrededor de 2" por 2")
Pan al menos 28 gramos



¡Recordatorio!

No ofrezca a los bebés galletas *crackers* que tengan semillas y nueces. Estos alimentos pueden aumentar el riesgo de atragantamiento de un bebé.



¡Recordatorio!

Corte los panes y los alimentos parecidos al pan en tiras finas o en trozos pequeños de no más de ½ pulgada. Esto reducirá el riesgo de atragantamiento de un bebé.





PAN/ALIMENTOS PARECIDOS AL PAN = ½ oz eq



CEREAL PARA BEBÉS FORTIFICADO CON HIERRO = ½ oz eq

Tabla para medir granos en el patrón de comidas para bebés en el CACFP

Alimento de grano y tamaño		½ oz eq es aproximadamente...	¿Acreditado en comidas o meriendas (refrigerios)?
Biscuit al menos 28 gramos	★	½ biscuit o 14 gramos	Solo merienda (refrigerio)
Bollo de pan o panecillo (bollo o panecillo entero) al menos 28 gramos	★	½ bollo de pan o panecillo o 14 gramos	Solo merienda (refrigerio)
Cereal para bebés fortificado con hierro (de un solo grano o multigrano)		4 cucharadas (¼ taza) seco	Desayuno, almuerzo, cena y merienda (refrigerio)
Muffin de maíz al menos 34 gramos	★	½ <i>muffin</i> o 17 gramos	Solo merienda (refrigerio)
Pan al menos 28 gramos	★	½ rebanada de pan o 14 gramos	Solo merienda (refrigerio)
Pan inglés (ambas tapas) al menos 56 gramos	★	¼ <i>muffin</i> o 14 gramos	Solo merienda (refrigerio)
Pan pita/redondo al menos 56 gramos	★	¼ pita o 14 gramos	Solo merienda (refrigerio)
Panqueque al menos 34 gramos	★	½ panqueque o 17 gramos	Solo merienda (refrigerio)
Tortilla, suave, de harina (alrededor de 6")	■	½ tortilla o 14 gramos	Solo merienda (refrigerio)
Tortilla, suave, de harina (alrededor de 8")	■	¼ tortilla o 14 gramos	Solo merienda (refrigerio)
Tortilla, suave, de maíz (alrededor de 5 ½")	■	¾ tortilla o 14 gramos	Solo merienda (refrigerio)
Waffle al menos 34 gramos	★	½ <i>waffle</i> o 17 gramos	Solo merienda (refrigerio)

★ Verifique que el alimento que desea servir pese esta cantidad o más. Consulte "El uso de la etiqueta de información nutricional" en la página 5 para obtener más información.

■ Verifique que el alimento que desea servir sea de este tamaño o más grande. Consulte "Herramientas para medir granos" en la página 6 para más información.



GALLETAS CRACKERS = ¼ oz eq



CEREALES LISTOS PARA COMER = ¼ oz eq

Tabla para medir granos en el patrón de comidas para bebés en el CACFP

Alimento de grano y tamaño	¼ oz eq es aproximadamente...	¿Acreditable en comidas o meriendas (refrigerio)?
Cereales, listos para comer: hojuelas o redondos (por ejemplo, cereales en forma de "O")	4 cucharadas (¼ taza) o 7 gramos	Solo merienda (refrigerio)
Cereales, listos para comer: inflados (<i>puffed</i>) (por ejemplo, cereal crujiente de arroz inflado)	5 cucharadas (~½ taza) o 7 gramos	Solo merienda (refrigerio)
Galleta <i>cracker</i> de animalitos (alrededor de 1 ½" por 1")	■ 4 galletas o 7 gramos	Solo merienda (refrigerio)
Galleta <i>cracker</i>, de queso, cuadrada, salada (alrededor de 1" por 1")	■ 5 galletas o 6 gramos	Solo merienda (refrigerio)
Galleta <i>cracker</i>, delgada de trigo integral, cuadrada, salada (alrededor de 1 ¼" por 1 ¼")	■ 3 galletas o 6 gramos	Solo merienda (refrigerio)
Galleta <i>cracker</i>, en forma de pescado o similar, salada (alrededor de ¾" por ½")	■ 11 galletas o 6 gramos	Solo merienda (refrigerio)
Galleta <i>cracker</i>, forma de oso o similar, dulce (sin sabor a miel) (alrededor de 1" por ½")	◆ 6 galletas o 7 gramos	Solo merienda (refrigerio)
Galleta <i>cracker</i>, <i>graham</i> (sin sabor a miel) (alrededor de 5" por 2 ½")	◆ ½ galleta o 7 gramos	Solo merienda (refrigerio)
Galleta <i>cracker</i>, redonda salada (alrededor de 1 ¾" de diámetro)	■ 2 galletas o 6 gramos	Solo merienda (refrigerio)
Galleta <i>cracker</i>, redonda salada, mini (alrededor de 1" de diámetro)	■ 4 galletas o 6 gramos	Solo merienda (refrigerio)
Galleta <i>cracker</i>, <i>saltina</i> (alrededor de 2" por 2")	■ 2 galletas o 6 gramos	Solo merienda (refrigerio)
Galleta <i>cracker</i>, <i>zwieback</i> (sin sabor a miel)	◆ 1 galleta o 6 gramos	Solo merienda (refrigerio)

- ◆ Nunca se le debe dar miel a un bebé menor de un año.
- Verifique que el alimento que desea servir sea de este tamaño o más grande. Consulte "Herramientas para medir granos" en la página 6 para más información.

Cómo usar la etiqueta de información nutricional

Algunos alimentos que aparecen en las tablas para medir granos pueden tener pesos listados al lado del nombre del alimento. Siga los pasos que se mencionan a continuación para ver si su grano cumple con el peso mínimo indicado en la tabla:

Ejemplo #1: Pan pita/redondo (1 unidad por porción)

- Encuentre el alimento de grano y su tamaño en la tabla para medir granos. →

El pan pita/redondo que está comparando debe pesar por **lo menos 56 gramos** para usar la tabla como guía para la cantidad mínima por porción.

- Si el pan pita/redondo que desea servir pesa **al menos 56 gramos**, usted puede servir este alimento.
- Si el pan pita/redondo es más liviano que el alimento enumerado en la tabla para medir granos consulte la página 6.

Alimento de grano y tamaño

Pan Pita/Redondo al menos 56 gramos

Nutrition Facts

6 Servings Per Container
Serving Size 1 Round (57g)



Ejemplo #2: Panqueques (más de 1 unidad por porción)

- Encuentre el alimento de grano y su tamaño en la tabla para medir granos. →
- Mire la etiqueta de información nutricional del grano que desea servir. Busque el peso del tamaño de la porción. Una porción de panqueques pesa 117 gramos.
- Usando la etiqueta de información nutricional, averigüe qué cantidad hay en una porción (por ejemplo, la cantidad de panqueques). Hay tres panqueques en una porción. →
- Si hay más de una unidad en una porción, deberá encontrar el peso de cada alimento. En este ejemplo, el tamaño de la porción es de tres panqueques.

Divida el peso de la porción por el número de unidades en una porción para encontrar el peso de una unidad.

$$117 \text{ gramos} \div 3 \text{ panqueques} = 39 \text{ gramos por panqueque}$$

Peso de la porción

Tamaño de la porción

Peso de cada unidad

Alimento de grano y tamaño

½ oz eq es aproximadamente...

Panqueque al menos 34 gramos ½ panqueque o 17 gramos

Nutrition Facts

4 Servings Per Container
Serving Size 3 Pancakes (117g)



Compare el peso de una unidad con el peso mínimo que aparece en la tabla para medir granos (del paso 1). ¿Su alimento tiene el mismo peso o es más pesado que el peso mínimo?

- ✓ **Sí:** En el ejemplo anterior, los panqueques deberían pesar al menos 34 gramos para poder utilizar la tabla para medir granos. Considerando que cada panqueque pesa 39 gramos, usted puede usar la tabla para saber cuánta es la cantidad mínima que debe servir.

¿Qué pasa si mi grano es diferente?

El grano que quiere servir:

- ¿Es más pequeño que el alimento que aparece en la tabla para medir granos?
- ¿Es más liviano que el alimento que aparece en la tabla para medir granos?
- ¿No aparece en la tabla para medir granos?

Si la respuesta es "sí", deberá usar otro método para determinar qué cantidad del alimento de grano debe servir para cumplir con los requisitos del patrón de comidas para bebés del CACFP. Usted podría:

- Ingresar la información de la etiqueta de información nutricional en la "Herramienta de granos del Apéndice A de la Guía de compra de alimentos titulada *Food Buying Guide for Child Nutrition Programs* (FBG, por sus siglas en inglés)*. Esta herramienta le permitirá saber cuántas onzas equivalentes de granos hay en una porción del alimento.
- Usar la "Hoja de análisis de recetas de la FBG (RAW, por sus siglas en inglés)*" para determinar las onzas equivalentes por porción para recetas estandarizadas.

*Disponible solo en inglés en foodbuyingguide.fns.usda.gov.

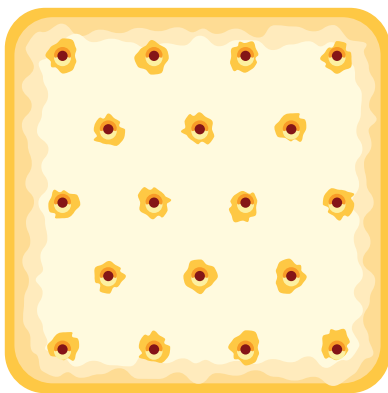
Nota: Asegúrese de que la comida que ingrese sea acreditable para los bebés. Para más información, consulte el "Apéndice F: Lista de alimentos para bebés en la guía de Alimentación para Bebés en el CACFP" en fns.usda.gov/sites/default/files/resource-files/FI_AppendixF.pdf.

Herramientas para medir granos

Compare su alimento con las guías que aparecen a continuación para ver si es del mismo tamaño o más grande que el alimento que aparece en la tabla para medir granos.

Estas guías aparecen en tamaño real cuando se imprime esta hoja al 100% en papel estándar de 8.5" por 11".

2" por 2"



1" de diámetro

