

# Grain-Based Desserts in the Child and Adult Care Food Program

Kids need the vitamins, minerals, and other nutrients in foods such as fruits, vegetables, whole grains, low-fat dairy, and lean protein foods. Too often, kids are filling up on foods high in added sugars and low in nutrients.

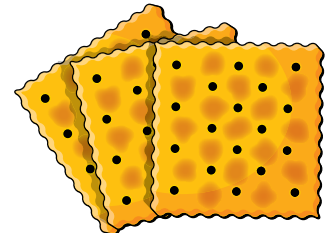


As of October 1, 2017, grain-based desserts no longer count toward the grain component of meals and snacks offered through the Child and Adult Care Food Program (CACFP). This small change helps reduce the amount of added sugars kids eat in child care.

## What Are Grain-Based Desserts?

The chart below lists some common grain-based desserts:

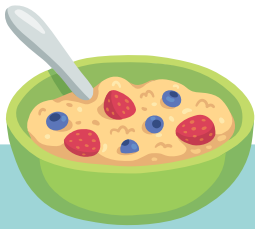
Grain-Based Desserts (Not Reimbursable in the CACFP):	Not Grain-Based Desserts (Reimbursable in the CACFP):
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Brownies</li> <li>• Cakes, including coffee cake and cupcakes</li> <li>• Cereal bars, breakfast bars, and granola bars</li> <li>• Cookies, including vanilla wafers</li> <li>• Doughnuts, any kind</li> <li>• Fig rolls/bars/cookies and other fruit-filled rolls/bars/cookies</li> <li>• Gingerbread</li> <li>• Ice cream cones</li> <li>• Marshmallow cereal treats</li> <li>• Pie crusts of dessert pies, cobblers, and fruit turnovers</li> <li>• Sweet bread puddings</li> <li>• Sweet biscotti, such as those made with fruits, chocolate, icing, etc.</li> <li>• Sweet croissants, such as chocolate-filled</li> <li>• Sweet pita chips, such as cinnamon-sugar flavored</li> <li>• Sweet rice puddings</li> <li>• Sweet scones, such as those made with fruits, icing, etc.</li> <li>• Sweet rolls, such as cinnamon rolls</li> <li>• Toaster pastries</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Banana bread, zucchini bread, and other quick breads</li> <li>• Cereals that meet the sugar limit and are whole grain-rich, enriched, and/or fortified</li> <li>• Cornbread</li> <li>• Crackers, all types</li> <li>• French Toast</li> <li>• Muffins</li> <li>• Pancakes</li> <li>• Pie crusts of savory pies, such as vegetable pot pie and quiche</li> <li>• Plain croissants</li> <li>• Plain or savory pita chips</li> <li>• Savory biscotti, such as those made with cheese, vegetables, herbs, etc.</li> <li>• Savory bread puddings, such as those made with cheese, vegetables, herbs, etc.</li> <li>• Savory rice puddings, such as those made with cheese, vegetables, etc.</li> <li>• Savory scones, such as those made with cheese, vegetables, herbs, etc.</li> <li>• Teething biscuits, crackers, and toasts</li> <li>• Tortillas and tortilla chips</li> <li>• Waffles</li> </ul>



**Whole grain-rich and homemade grain-based desserts are also not creditable in the CACFP.**

More training, menu planning, and nutrition education materials for the CACFP can be found at <https://teammnutrition.usda.gov>.





# Still Too Sweet?



- Even if a food is not listed as a grain-based dessert, it can still be high in added sugars. As a best practice, compare grains and choose those that are lower in sugars. For instance, the amount of added sugars in a muffin can vary from recipe to recipe. Some muffins are as sweet as cupcakes and include ingredients such as candy and chocolate pieces or cinnamon-sugar toppings.
- Look for alternatives to sweet toppings (such as syrups, honey, and cinnamon sugars). For example, try topping pancakes with fruits instead of syrup. Starting these practices early helps kids develop healthy habits.

## Try It Out!

1. Think about some grain-based desserts that you used to serve. Add them to the “Instead of serving” column on the left.
2. What are some other foods you can serve instead? Add them to the “Try” column in the middle.
3. Think of other foods you could substitute for the examples listed below. Add them to the right column under “Other Choices.”

<b>Instead of serving:</b>	<b>Try:</b>	<b>Other Choices:</b>
Doughnuts or cinnamon rolls	Pancakes or waffles topped with sliced fruit	
Marshmallow cereal treat	Whole-grain tortilla chips or fruit	
Cookies	Whole-wheat crackers or graham crackers	
Cake or brownies	Banana bread	
Toaster pastries	Whole-wheat toast	

**Use your “Try” and “Other Choices” lists to help you plan new menus at your site!**

## Postres a base de granos en el Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos

Los niños necesitan las vitaminas, los minerales y otros nutrientes en los alimentos como frutas, vegetales, granos integrales, lácteos bajos en grasa y alimentos magros ricos en proteínas. Muy frecuente, los niños llenan sus barrigas con alimentos ricos en azúcares añadidas y pocos en nutrientes.

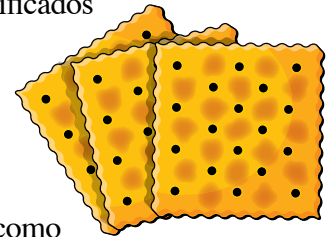
A partir del 1 de octubre de 2017, los postres a base de granos ya no cuentan para el componente de granos de las comidas y meriendas (snacks) ofrecidas a través del Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos (CACFP). Este pequeño cambio ayuda a reducir la cantidad de azúcares añadidas que los niños consumen en el cuidado infantil.



### ¿Cuáles son los postres a base de granos?

La siguiente tabla enumera algunos postres comunes a base de granos:

Postres a base de granos (No reembolsables en el CACFP):	Postres no basados en granos (Reembolsables en el CACFP):
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Brownies</li> <li>• Pasteles, incluyendo pastel de café y pastelitos (cupcakes)</li> <li>• Las barras de cereales, barras de desayuno y barras de granola</li> <li>• Galletas, incluyendo galletas waffle de vainilla</li> <li>• Donas de cualquier tipo</li> <li>• Rollos/barras/galletas de higo y otros rollos/barras/galletas rellenas de fruta</li> <li>• Pan de jengibre</li> <li>• Conos de helado</li> <li>• Dulces de cereal con malvavisco</li> <li>• Masa de pasteles dulces, tartas de frutas y empanadas de frutas</li> <li>• Budines de pan dulce</li> <li>• Biscotti dulces, como los elaborados con frutas, chocolates, glaseados, etc.</li> <li>• Croissants dulces, como los rellenos de chocolate</li> <li>• Chips de pita dulces, como los de sabor a canela y azúcar</li> <li>• Arroz con leche / arroz con dulce</li> <li>• Scones dulces, como las elaboradas con frutas, chocolates, glaseados, etc.</li> <li>• Rollos dulces, tales como rollos de canela</li> <li>• Pastelería</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pan de banana, pan de zucchini, y otros panes rápidos</li> <li>• Los cereales que cumplen con el límite de azúcar y son integrales, enriquecidos y/o fortificados</li> <li>• Pan de maíz</li> <li>• Galletas saladas, todos los tipos</li> <li>• Tostada francesa</li> <li>• Muffins (magdalenas)</li> <li>• Panqueques</li> <li>• Masa de pasteles salados, tales como pot-pie vegetal, o quiche</li> <li>• Croissants sin azúcar</li> <li>• Chips de pita sin azúcar</li> <li>• Biscotti salados, como los elaborados con queso, vegetales, hierbas aromáticas, etc.</li> <li>• Púdines salados, como los elaborados con queso, vegetales, hierbas aromáticas, etc.</li> <li>• Púdines salados de arroz, como los elaborados con queso, vegetales, hierbas aromáticas, etc.</li> <li>• Scones salados, como los elaborados con queso, vegetales, hierbas aromáticas, etc.</li> <li>• Galletas de dentición, galletas saladas y tostadas</li> <li>• Tortillas y chips de tortilla</li> <li>• Waffles (gofres)</li> </ul>

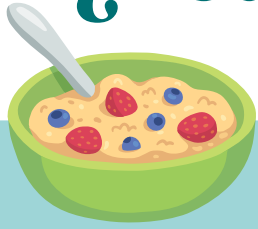


**Los postres de grano integral y los postres caseros basados en granos tampoco son reembolsables en el CACFP.**

Puede encontrar más formación, planificación de menús y materiales de educación nutricional para el CACFP en <https://teammnutrition.usda.gov>.



# ¿Todavía demasiado dulce?



- Incluso si un alimento no está etiquetado como un postre a base de granos, aún puede tener un alto contenido de azúcares añadidas. Como una mejor práctica, compare los granos y elija aquellos que tengan menos azúcares. Por ejemplo, la cantidad de azúcares añadidas en un *muffin* puede variar de una receta a otra. Algunos *muffins* son tan dulces como *cupcakes* e incluyen ingredientes como dulces y trozos de chocolate o cubiertas (toppings) de azúcar y canela.
- Busque alternativas a las cubiertas (toppings) dulces (como almíbar, miel y azúcares de canela). Por ejemplo, intente cubrir los panqueques con frutas en lugar de almíbar. Iniciar estas prácticas temprano ayuda a los niños a desarrollar hábitos saludables.

## ¡Pruébalo!

1. Piense en algunos postres a base de granos que solía servir antes. Agréguelos a la columna “En lugar de servir” a la izquierda.
2. ¿Cuáles son algunos otros alimentos que podría servir? Añádalos a la columna “Pruebe” en el medio.
3. Piense en otros alimentos que podrían sustituir a los de los ejemplos a continuación. Añádalos a la columna de la derecha bajo “Otras opciones”.

En lugar de servir:	Pruebe:	Otras opciones:
Donas o rollos de canela	Panqueques o waffles cubiertos con rodajas de fruta	
Dulces de cereal con malvavisco	Chips de tortilla integrales o fruta	
Galletas dulces	Galletas de trigo integral o galletas Graham	
Pastel o brownies	Pan de banana	
Repostería para tostadora	Tostadas de pan integral	

**¡Utilice sus listas de “Pruebe” y “Otras opciones” para ayudarle a planificar nuevos menús en su sitio!**