

Serving School Meals to Preschoolers

Preschool meals served through the U.S. Department of Agriculture’s National School Lunch Program and School Breakfast Program (NSLP and SBP) are designed to meet the nutritional needs of young children. Children receive meals that follow the preschool meal pattern if they are a student in the preschool grade level. There are two age groups under the preschool meal pattern: children 1 through 2 years old (1-2 years), and children 3 through 5 years old (3-5 years). Types of milk and minimum serving sizes for some food components are different for the two age groups. By following the preschool meal pattern, your school can help young children eat the types and amounts of foods that best support their growth and development.







Preschool Meal Pattern

	Breakfast		Lunch	
	1-2 years	3-5 years	1-2 years	3-5 years
 Milk	½ cup (4 oz.)	¾ cup (6 oz.)	½ cup (4 oz.)	¾ cup (6 oz.)
 Fruits	¼ cup	½ cup	⅛ cup	¼ cup
 Vegetables			⅛ cup	¼ cup
 Grains	½ oz. eq.	½ oz. eq.	½ oz. eq.	½ oz. eq.
 Meats/Meat Alternates	<i>Optional: Meats/meat alternates may be served in place of the entire grains component up to 3 times per week at breakfast. Minimum serving size for both age groups is ½ oz. eq.</i>		1 oz. eq.	1½ oz. eq.

Serving sizes are minimums.
 Operators may offer larger portions.
 Oz. = Ounces; Oz. eq. = Ounce equivalent.









Differences Between the Preschool and the Kindergarten Through 5th Grade (K-5) Meal Patterns at Breakfast

	Preschool	Grades K-5
 Milk	<p>Minimum Serving Size: ✓ For 1-2 year olds: ½ cup (4 oz.) required daily. ✓ For 3-5 year olds: ¾ cup (6 oz.) required daily.</p> <p>Types: ✓ For 1 year olds: Unflavored whole milk only. ✓ For 2-5 year olds: Unflavored low-fat (1%) or fat-free (skim) milk only.*</p> <ul style="list-style-type: none"> • Not required to offer different options of fluid milk. 	<p>Minimum Serving Size: ✓ 1 cup (8 oz.) required daily (5 cups required weekly).</p> <p>Types: ✓ Unflavored or flavored low-fat (1%) or fat-free (skim) milk.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Must offer at least two different options of fluid milk (e.g., low-fat and fat-free milk). • If offering flavored milk, must also offer unflavored milk.
 Fruits	<p>Minimum Serving Size: ✓ For 1-2 year olds: ¼ cup of fruits, vegetables, or a combination of both required daily. ✓ For 3-5 year olds: ½ cup of fruits, vegetables, or a combination of both required daily.</p> <ul style="list-style-type: none"> • May serve fruits, vegetables, or combination of both to meet the combined vegetables/fruit component. • No vegetable subgroup requirements. • May serve 100% juice once per day. If juice is served at breakfast, it cannot be served at lunch. 	<p>Minimum Serving Size: ✓ 1 cup of fruit required daily (5 cups required weekly).</p> <ul style="list-style-type: none"> • Only fruits are required at breakfast. • Vegetables may replace fruits (see “Vegetables” below). • 100% juice can be offered to meet up to half the amount of fruit or vegetable offerings in a week (no daily limit).
 Vegetables		<p>Minimum Serving Size: ✓ Optional at breakfast.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Vegetables may be offered in place of fruit. Starchy vegetables can be served at any time during the week, provided at least 2 cups of vegetables from the following subgroups are offered during that same week: <ul style="list-style-type: none"> • Dark Green • Red/Orange • Beans and Peas (Legumes) • Other. • 100% juice can be offered to meet up to half the amount of fruit or vegetable offerings in a week (no daily limit).
 Grains	<p>Minimum Serving Size: ✓ For 1-2 and 3-5 year olds: ½ oz. eq. required daily.</p> <ul style="list-style-type: none"> • One of the grain components offered during the day must be whole grain-rich. • Enriched grains may be served at breakfast if whole grain-rich items are served at lunch. 	<p>Minimum Serving Size: ✓ 1 oz. eq. required daily (7-10 oz. eq. required weekly).</p> <ul style="list-style-type: none"> • At least half the grains offered each week must be whole grain-rich.
 Meats/Meat Alternates	<p>Minimum Serving Size: ✓ Optional at breakfast. ✓ For 1-2 and 3-5 year olds: Can serve ½ oz. eq. in place of grains up to 3 times per week.</p> <ul style="list-style-type: none"> • When substituting the meat/meat alternate at breakfast, it must be substituted for the entire grains component. May not count a combination of grains and meats/meat alternates toward the grains component. 	<p>Minimum Serving Size: ✓ Optional at breakfast.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Can substitute 1 oz. eq. meats/meat alternates for 1 oz. eq. grains after 1 oz. eq. minimum grains requirement is offered (permitted daily). • Grains and meats/meat alternates can be combined and count toward the grains component in a reimbursable breakfast.
 Grain-Based Desserts	<ul style="list-style-type: none"> • May not credit toward the grains component. • Sweet crackers (e.g., graham and animal crackers) are allowable and count toward the grains component. 	<ul style="list-style-type: none"> • Can serve grain-based desserts denoted by superscript 4 or 5 in <i>Exhibit A: Grain Requirements for Child Nutrition Programs</i>** at breakfast for some or all days in a week. • Examples of allowable grain-based desserts at breakfast include sweet crackers, doughnuts, cereal bars, sweet rolls, and toaster pastries. • Items listed in Exhibit A with a superscript 3, such as cookies, cake, dessert pies, and cobbler, do not contribute toward grain requirements at breakfast. • Average daily calories for a 5-day school week must meet minimum and maximum values.

* Unflavored whole milk and unflavored reduced-fat (2%) milk may be served to children between the ages of 24 and 25 months to help with the transition from whole milk to fat-free (skim) or low-fat (1%) milk.

** Available at: <https://foodbuyingguide.fns.usda.gov/Content/TablesFBG/ExhibitA.pdf>.

Differences Between Preschool and K-5 Meal Patterns at Lunch

	Preschool	Grades K-5
 Milk	<p>Minimum Serving Size: ✓ For 1-2 year olds: ½ cup (4 oz.) required daily. ✓ For 3-5 year olds: ¾ cup (6 oz.) required daily.</p> <p>Types: ✓ For 1 year olds: Unflavored whole milk only. ✓ For 2-5 year olds: Unflavored low-fat (1%) or fat-free (skim) milk only.*</p> <ul style="list-style-type: none"> • Not required to offer different options of fluid milk. 	<p>Minimum Serving Size: ✓ 1 cup (8 oz.) required daily (5 cups required weekly).</p> <p>Types: ✓ Unflavored or flavored low-fat (1%) or fat-free (skim) milk.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Must offer at least two different options of fluid milk (e.g., low-fat and fat-free milk). • If offering flavored milk, must also offer unflavored milk.
 Fruits	<p>Minimum Serving Size: ✓ For 1-2 year olds: ⅓ cup required daily. ✓ For 3-5 year olds: ¼ cup required daily.</p> <ul style="list-style-type: none"> • A second, different vegetable may be served in place of fruit. • May serve 100% juice once per day. If juice is served at breakfast, it cannot be served at lunch. 	<p>Minimum Serving Size: ✓ ½ cup required daily (2½ cups required weekly).</p> <ul style="list-style-type: none"> • A second vegetable cannot be offered in place of fruit. • 100% juice can be offered to meet up to half the amount of fruit or vegetable offerings in a week (no daily limit).
 Vegetables	<p>Minimum Serving Size: ✓ For 1-2 year olds: ⅓ cup required daily. ✓ For 3-5 year olds: ¼ cup required daily.</p> <ul style="list-style-type: none"> • No vegetable subgroup requirements. • A second, different vegetable can be served in place of fruit. • May serve 100% juice once per day. If juice is served at breakfast, it cannot be served at lunch. 	<p>Minimum Serving Size: ✓ ¾ cup required daily (3¾ cups required weekly).</p> <ul style="list-style-type: none"> • Weekly vegetable subgroup requirements: <ul style="list-style-type: none"> • Dark green: ½ cup • Red/Orange: ¾ cup • Beans and Peas (Legumes): ½ cup • Starchy: ½ cup • Other: ½ cup. • 100% juice can be offered to meet up to half the amount of fruit or vegetable offerings in a week (no daily limit).
 Grains	<p>Minimum Serving Size: ✓ For 1-2 and 3-5 year olds: ½ oz. eq. required daily.</p> <ul style="list-style-type: none"> • One of the grain components must be whole grain-rich every day. • Enriched grains may be served at lunch if whole grain-rich items are served at breakfast. 	<p>Minimum Serving Size: ✓ 1 oz. eq. required daily (8-9 oz. eq. required weekly).</p> <ul style="list-style-type: none"> • At least half the grains offered each week must be whole grain-rich.
 Meats/Meat Alternates	<p>Minimum Serving Size: ✓ For 1-2 year olds: 1 oz. eq. required daily. ✓ For 3-5 year olds: 1½ oz. eq. required daily.</p>	<p>Minimum Serving Size: ✓ 1 oz. eq. required daily (8-10 oz. eq. required weekly).</p>
 Grain-Based Desserts	<ul style="list-style-type: none"> • May not credit toward the grains component. • Sweet crackers (e.g. graham and animal crackers) are allowable and can count toward the grains component (with no weekly limit). 	<ul style="list-style-type: none"> • May credit up to 2 oz. eq. of grain-based desserts (denoted by superscript 3, 4 or 5 in <i>Exhibit A: Grain Requirements for Child Nutrition Programs</i>**) toward the grains component each week. • Sweet crackers count toward the weekly limit for crediting no more than 2 oz. eq. of grain-based desserts toward the grains component each week.
Additional Considerations About the Preschool and K-5 Meal Patterns		
Sugar Limits	<ul style="list-style-type: none"> • Cereals: 6 grams (g) or less per dry oz. • Yogurt: 23 grams (g) or less per 6 oz. 	<ul style="list-style-type: none"> • No sugar limits on specific foods; average daily calories for a 5-day school week must meet minimum and maximum values.
Fat Limits	<ul style="list-style-type: none"> • No deep-fat frying onsite (including at central kitchens). 	<ul style="list-style-type: none"> • Deep-fat frying onsite is allowed, but average percent of calories from saturated fat must be <10% of total calories. Food products and ingredients must contain zero grams of trans fats (less than 0.5 g) per serving.
Sodium	<ul style="list-style-type: none"> • No limit on sodium. 	<ul style="list-style-type: none"> • Weekly limits on sodium.
Offer Versus Serve (OVS)	<ul style="list-style-type: none"> • Only allowed when preschool students are co-mingled with older children (see page 4 for more information on co-mingling). • Students must select at least three food items; one item must be at least a ½ cup of fruits and/or vegetables. 	<ul style="list-style-type: none"> • Allowed. • Students must select at least three food items; one item must be at least a ½ cup of fruits and/or vegetables.
Family Style Meal Service	<ul style="list-style-type: none"> • Students must select at least a ¼ cup of vegetables, fruit, or both if offered the preschool meal pattern. • If students are co-mingled and being offered the K-5 meal pattern, each student must select at least a ½ cup of vegetables, fruits, or both. • Minimum serving size of each item or component must be offered to each student over the course of the meal. 	<ul style="list-style-type: none"> • Students must select at least a ½ cup of vegetables, fruits, or both. • Minimum serving size of each item or component must be offered to each student over the course of the meal.

Meal Service When Preschoolers and Students in Older Grades Are Served Meals Together

Sometimes, schools must serve meals to a variety of grades at the same time. This is usually due to operational constraints, such as time and space. This practice is called “co-mingling.”

Co-mingling occurs when:

- Preschool students and students from older grade groups (such as kindergarten through 5th grade, kindergarten through 8th grade, or kindergarten through 12th grade) are served meals in the same place at the same time;
- It’s hard to tell the preschool students from older students; and
- It would be operationally difficult to serve different foods or different amounts of foods during the combined meal service.

When the above conditions are met, schools may offer the meal pattern of the older grades, such as kindergarten through 5th grade (K-5), to preschool students.

Four Reasons To Avoid Co-Mingled Meal Service

1. Serving preschoolers separately from older students may allow for closer supervision of the younger children, thereby allowing staff to better assist students with food packaging and monitor mealtime behaviors that may increase the risk of choking.
2. A separate family style meal service allows preschool children to serve themselves, which can help children develop independence and build self-confidence.
3. Younger children may feel distracted or overwhelmed by older children, which may affect the amount that they eat within the provided mealtime.
4. The preschool meal pattern provides the amounts and types of foods at meals that most younger children need for healthy growth and development.



How Schools Can Avoid Co-Mingled Meal Service

- Serve “Breakfast in the Classroom” or “Grab & Go Breakfast” (look for shelf-stable options and easy-to-prepare items, and use mobile service carts and/or thermal bags for easy transport).
- Stagger meal service times for both preschoolers and older students.
- Only offer food items that meet meal patterns for preschool and older students, such as unflavored milk, creditable grain items, cereals and yogurts that meet sugar limits, and a variety of fruits and vegetables.

Try It Out! Use the information in this worksheet to answer the questions below.

- a. Tommy is a 4½ year old who attends kindergarten at your school. Should you offer Tommy the preschool meal pattern or the K-5 meal pattern?
- b. Amy is a preschooler who eats with kindergarten and first grade students at breakfast. At lunch, her preschool class eats in the cafeteria an hour before the older students.
 - 1) What meal pattern should you serve Amy at breakfast? 2) What meal pattern should you serve Amy at lunch?
- c. Mr. Smith’s 3-year-old preschool class eats lunch in his classroom every day. For lunch today, you want to serve fat-free chocolate milk, applesauce, roasted squash, and a turkey sandwich on whole grain-rich bread. Does this meal meet the preschool meal pattern? Why or why not?

Answer Key
a. You must offer Tommy the K-5 meal pattern. Meals are offered based on the grade level, not age, of the child.
b. 1) At breakfast, you may offer Amy the preschool or K-5 meal pattern. 2) At lunch, Amy must be offered the preschool meal pattern.
c. This lunch does not meet the preschool meal pattern. Flavored fat-free milk is only allowed for students in grades K-5, or for preschool students who are co-mingled with the older students and served the meal pattern for older students.

Servir comidas escolares a niños preescolares

Las comidas preescolares servidas a través del Programa Nacional de Almuerzo Escolar y el Programa de Desayuno Escolar (NSLP y SBP, por sus siglas en inglés) del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos están diseñadas para satisfacer las necesidades nutricionales de los niños pequeños. Los niños reciben comidas que siguen el patrón de comida preescolar si son estudiantes del nivel educativo preescolar. Hay dos grupos de edad bajo el patrón de comida preescolar: niños de 1 a 2 años de edad (1-2 años) y niños de 3 a 5 años de edad (3-5 años). Los tipos de leche y los tamaños mínimos de porción para algunos componentes alimenticios son diferentes para los dos grupos de edad. Siguiendo el patrón de comida preescolar, su escuela puede ayudar a que los niños pequeños coman los tipos y cantidades de alimentos que mejor apoyan su crecimiento y desarrollo.







Patrón de comida preescolar

	Desayuno		Almuerzo	
	1-2 años	3-5 años	1-2 años	3-5 años
 Leche	½ taza (4 oz.)	¾ taza (6 oz.)	½ taza (4 oz.)	¾ taza (6 oz.)
 Frutas	¼ taza	½ taza	⅛ taza	¼ taza
 Vegetales			⅛ taza	¼ taza
<i>Opcional: Un segundo vegetal diferente se puede servir en vez de fruta en el almuerzo.</i>				
 Granos	½ oz. eq.	½ oz. eq.	½ oz. eq.	½ oz. eq.
 Carnes o sustitutos de carne	<i>Opcional: Se puede servir carnes o sustitutos de carne para cumplir con el componente completo de granos hasta 3 veces por semana en el desayuno. El tamaño de porción mínima para cada grupo de edad es ½ oz. eq.</i>		1 oz. eq.	1½ oz. eq.

Los tamaños de porciones son los mínimos.
 Los operadores pueden ofrecer porciones más grandes.
 Oz. = Onzas; Oz. eq. = Onza equivalente









Desayuno: diferencias entre los patrones de comida preescolar y de kínder a 5to grado (K-5)

	Preescolar	Grados K-5
 Leche	<p>Tamaño mínimo de porción:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Para niños de 1-2 años: ½ taza (4 oz.) es requerida diariamente. ✓ Para niños de 3-5 años: ¾ taza (6 oz.) es requerida diariamente. <p>Tipos:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Para niños de 1 año: Solo leche entera sin sabor. ✓ Para niños de 2-5 años: Solo leche sin sabor, baja en grasa (1%) o leche sin grasa (descremada).* • No se requiere ofrecer más de una opción de leche líquida. 	<p>Tamaño mínimo de porción:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ 1 taza (8 oz.) es requerida diariamente (5 tazas requeridas semanalmente). <p>Tipos:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Leche baja en grasa (1%) o leche sin grasa (descremada) con o sin sabor. • Debe ofrecer al menos dos opciones diferentes de leche líquida (por ejemplo, leche baja en grasa y sin grasa). • Si ofrece leche con sabor, también tiene que ofrecer leche sin sabor.
 Frutas	<p>Tamaño mínimo de porción:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Para niños de 1-2 años: ¼ taza de frutas, vegetales o una combinación de ambos es requerida diariamente. ✓ Para niños de 3-5 años: ½ taza de frutas, vegetales o una combinación de ambos es requerida diariamente. • Se puede servir frutas, vegetales o una combinación de ambos para cumplir con el componente combinado de vegetales/frutas. • No hay requisitos de los subgrupos de vegetales. • Se puede servir jugo 100% una vez al día. Si el jugo se sirve en el desayuno, no se puede servir en el almuerzo. 	<p>Tamaño mínimo de porción:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ 1 taza de fruta es requerida diariamente (5 tazas son requeridas semanalmente). • Solo se requiere frutas en el desayuno. • Los vegetales pueden reemplazar a las frutas (ver “Vegetales” a continuación). • Se puede ofrecer jugo 100% para satisfacer hasta la mitad de la cantidad de frutas o vegetales que se ofrecen en una semana (sin límite diario).
 Vegetales		<p>Tamaño mínimo de porción:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Opcional en el desayuno. • Se pueden ofrecer vegetales en lugar de fruta. Los vegetales con almidón se pueden servir en cualquier momento durante la semana, siempre que se ofrezcan al menos 2 tazas de vegetales de los siguientes subgrupos durante la misma semana: <ul style="list-style-type: none"> • Verde oscuro • Rojo/naranja • Frijoles y guisantes (legumbres) • Otros. • Se puede ofrecer jugo 100% para satisfacer hasta la mitad de la cantidad de frutas o vegetales que se ofrecen en una semana (sin límite diario).
 Granos	<p>Tamaño mínimo de porción:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Para niños de 1-2 y 3-5 años: ½ oz. eq. es requerida diariamente. • Uno de los componentes de grano ofrecidos durante el día debe ser rico en grano integral. • Se pueden servir granos enriquecidos en el desayuno si los alimentos ricos en grano integral se sirven en el almuerzo. 	<p>Tamaño mínimo de porción:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ 1 oz. eq. es requerida diariamente (7-10 oz. eq. requeridas semanalmente). • Al menos la mitad de los granos ofrecidos cada semana deben ser ricos en grano integral.
 Carnes o sustitutos de carne	<p>Tamaño mínimo de porción:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Opcional en el desayuno. ✓ Para niños de 1 y 2 años: Se puede servir ½ oz. eq. en lugar de granos hasta 3 veces por semana. • Al sustituir la carne o sustituto de carne en el desayuno, debe sustituirse por el componente de granos. No se puede combinar granos y carnes o sustitutos de carne para contar hacia el componente de granos. 	<p>Tamaño mínimo de porción:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Opcional en el desayuno. • Puede sustituir 1 oz. eq. de carnes o sustitutos de carne por 1 oz. eq. de granos después de ofrecer 1 oz. eq. del requisito mínimo de granos (permitido diariamente). • Se pueden combinar los granos y la carnes o sustitutos de carne y contarlos para el componente de granos en un desayuno reembolsable.
 Postres a base de granos	<ul style="list-style-type: none"> • No pueden acreditarse para el componente de granos. • Las galletas dulces (por ejemplo, galletas de animales y graham) están permitidas y cuentan para el componente de granos. 	<ul style="list-style-type: none"> • Se pueden servir postres a base de granos indicados por el sobreíndice 4 o 5 en el Apéndice A: <i>Requisitos de granos para los Programas de Nutrición Infantil**</i> en el desayuno de algunos o todos los días de la semana. • Los ejemplos de postres a base de granos permitidos en el desayuno incluyen galletas dulces graham, donas, barras de cereal, panecillos dulces y repostería para tostadora. • Los alimentos enumerados en el Apéndice A con un sobreíndice 3, como galletas, pasteles, “pie” de postre, y tartas, no contribuyen a los requisitos de granos en el desayuno. • El promedio de calorías diarias para una semana escolar de 5 días debe cumplir con los valores mínimos y máximos.

* La leche entera sin sabor y la leche reducida en grasa (2%) pueden servirse a los niños entre 24 y 25 meses, para ayudar en la transición de la leche entera a la leche sin grasa (descremada) o baja en grasa (1%).

** Disponible solo en inglés: <https://foodbuyingguide.fns.usda.gov/Content/TablesFBG/ExhibitA.pdf>.

Almuerzo: diferencias entre los patrones de comida preescolar y K-5

	Preescolar	Grados K-5
 Leche	<p>Tamaño mínimo de porción: ✓ Para niños de 1-2 años: ½ taza (4 oz.) es requerida diariamente. ✓ Para niños de 3-5 años: ¾ taza (6 oz.) es requerida diariamente.</p> <p>Tipos: ✓ Para niños de 1 año: Solo leche entera sin sabor. ✓ Para niños de 2-5 años: Solo leche sin sabor, baja en grasa (1%) o leche sin grasa (descremada).*</p> <ul style="list-style-type: none"> No se requiere ofrecer más de una opción de leche líquida. 	<p>Tamaño mínimo de porción: ✓ 1 taza (8 oz.) es requerida diariamente (5 tazas son requeridas semanalmente).</p> <p>Tipos: ✓ Leche baja en grasa (1%) o leche sin grasa (descremada) con o sin sabor.</p> <ul style="list-style-type: none"> Debe ofrecer al menos dos opciones diferentes de leche líquida (por ejemplo, leche baja en grasa y sin grasa). Si ofrece leche con sabor, también tiene que ofrecer leche sin sabor.
 Frutas	<p>Tamaño mínimo de porción: ✓ Para niños de 1-2 años: ½ taza es requerida diariamente. ✓ Para niños de 3-5 años: ¼ taza es requerida diariamente.</p> <ul style="list-style-type: none"> Se puede servir un segundo vegetal diferente en lugar de fruta. Se puede servir jugo 100% una vez al día. Si el jugo se sirve en el desayuno, no se puede servir en el almuerzo. 	<p>Tamaño mínimo de porción: ✓ ½ taza es requerida diariamente (se requieren 2½ tazas por semana).</p> <ul style="list-style-type: none"> No se puede ofrecer un segundo vegetal en lugar de fruta. Se puede ofrecer jugo 100% para satisfacer hasta la mitad de la cantidad de frutas o vegetales que se ofrecen en una semana (sin límite diario).
 Vegetales	<p>Tamaño mínimo de porción: ✓ Para niños de 1-2 años: ½ taza es requerida diariamente. ✓ Para niños de 3-5 años: ¼ taza es requerida diariamente.</p> <ul style="list-style-type: none"> No se requiere los subgrupos de vegetales. Se puede servir un segundo vegetal diferente en lugar de fruta. Se puede servir jugo 100% una vez al día. Si el jugo se sirve en el desayuno, no se puede servir en el almuerzo. 	<p>Tamaño mínimo de porción: ✓ ¾ taza es requerida diariamente (se requieren 3¾ tazas por semana).</p> <ul style="list-style-type: none"> Requisitos semanales del subgrupo de vegetales: <ul style="list-style-type: none"> Verde oscuro: ½ taza • Rojo/naranja: ¾ taza • Frijoles y guisantes (legumbres): ½ taza • Almídon: ½ taza • Otro: ½ taza. Se puede ofrecer jugo 100% para satisfacer hasta la mitad de la cantidad de frutas o vegetales que se ofrecen en una semana (sin límite diario).
 Granos	<p>Tamaño mínimo de porción: ✓ Para niños de 1-2 y 3-5 años: ½ oz. eq. es requerida diariamente.</p> <ul style="list-style-type: none"> Todos los días, uno de los componentes de granos debe ser rico en grano integral. Se pueden servir granos enriquecidos en el almuerzo o merienda si se sirven alimentos ricos en granos integrales en el desayuno. 	<p>Tamaño mínimo de porción: ✓ 1 oz. eq. es requerida diariamente (8-9 oz. eq. son requeridas semanalmente).</p> <ul style="list-style-type: none"> Al menos la mitad de los granos ofrecidos cada semana deben ser ricos en grano integral.
 Carnes o sustitutos de carne	<p>Tamaño mínimo de porción: ✓ Para niños de 1-2 años: 1 oz. eq. es requerida diariamente. ✓ Para niños de 3-5 años: 1½ oz. eq. es requerida diariamente.</p>	<p>Tamaño mínimo de porción: ✓ 1 oz. eq. es requerida diariamente (8-10 oz. eq. son requeridas semanalmente).</p>
 Postres a base de granos	<ul style="list-style-type: none"> No pueden acreditarse para el componente de granos. Las galletas dulces (por ejemplo, galletas de animales y graham) están permitidas y cuentan para el componente de granos (sin límite semanal). 	<ul style="list-style-type: none"> Puede acreditar hasta 2 oz. eq. de postres a base de granos (indicados por el sobreíndice 3, 4 ó 5 en el Apéndice A: Requisitos de granos para los Programas de Nutrición Infantil**) para el componente de granos cada semana. Las galletas dulces cuentan hacia el límite semanal para acreditar no más de 2 oz. eq. de postres a base de granos para el componente de granos cada semana.
Consideraciones adicionales sobre los patrones de comida preescolar y K-5		
Límites de azúcar	<ul style="list-style-type: none"> Cereales: 6 gramos (g) o menos por oz. seca. Yogur: 23 gramos (g) o menos por cada 6 oz. 	<ul style="list-style-type: none"> No hay límites de azúcar en alimentos específicos; el promedio de calorías diarias para una semana escolar de 5 días debe cumplir con los valores mínimos y máximos.
Límites de grasa	<ul style="list-style-type: none"> No freír en abundante grasa en el sitio (incluso en las cocinas centrales). 	<ul style="list-style-type: none"> Se permite freír en abundante grasa en el sitio, pero el porcentaje promedio de calorías de grasa saturada debe ser <10% del total de calorías. Los productos e ingredientes alimenticios deben tener cero gramos de grasas trans (menos de 0.5 g) por porción.
Sodio	<ul style="list-style-type: none"> No hay límite de sodio. 	<ul style="list-style-type: none"> Límites semanales de sodio.
Ofrecer Versus Servir (OVS)	<ul style="list-style-type: none"> Solo se permite cuando los estudiantes de preescolar y los niños mayores comen juntos (“co-mingling” en inglés, consulte la página 4 para obtener más información). Los estudiantes deben seleccionar al menos tres alimentos; un alimento debe ser al menos ½ taza de frutas y/o vegetales. 	<ul style="list-style-type: none"> Permitido. Los estudiantes deben seleccionar al menos tres alimentos; un alimento debe ser al menos ½ taza de frutas y/o vegetales.
Servicio de comida estilo familiar	<ul style="list-style-type: none"> Los estudiantes deben seleccionar al menos ¼ taza de vegetales, frutas o ambos si se les ofrece el patrón de comida preescolar. Si los estudiantes se mezclan (“co-mingled”) y se les ofrece el patrón de comida K-5, cada estudiante debe tomar al menos ½ taza de vegetales, frutas o ambos. Se debe ofrecer el tamaño mínimo de porción de cada alimento o componente a cada estudiante en el transcurso de la comida. 	<ul style="list-style-type: none"> Los estudiantes deben seleccionar al menos ½ taza de vegetales, frutas o ambos. Se debe ofrecer el tamaño mínimo de porción de cada alimento o componente a cada estudiante en el transcurso de la comida.

Servicio de comidas cuando se sirven juntas las comidas de preescolares y de estudiantes de grados superiores

A veces, las escuelas tienen que servir comidas a distintos grados al mismo tiempo. Esto generalmente se debe a restricciones operacionales, como pueden ser el tiempo o el espacio. Esta práctica se llama en inglés “co-mingling” (grupo mixto).

El servicio de comida mixto ocurre cuando:

- Se sirven comidas a estudiantes de preescolar y estudiantes de grados superiores (como kínder a 5to grado, kínder a 8vo grado o kínder a 12mo grado) en el mismo lugar al mismo tiempo;
- Es difícil distinguir a los estudiantes de preescolar de los estudiantes mayores; y
- Puede ser operacionalmente difícil servir diferentes alimentos o diferentes cantidades de alimentos durante el servicio de comida combinado.

Cuando se cumplen las condiciones anteriores, las escuelas pueden ofrecer el patrón de comida de los grados superiores, como de kínder a 5to grado (K-5), a los estudiantes de preescolar.

Cuatro razones para evitar el servicio de comida mixto

1. Servir a los niños preescolares y a los estudiantes mayores por separado puede permitir una supervisión más cercana a los niños más pequeños, permitiendo así que el personal ayude mejor a los estudiantes con los envases de los alimentos y supervise el comportamiento a la hora de comer que puede aumentar el riesgo de atragantamiento.
2. Un servicio de comida familiar separado permite que los niños preescolares se sirvan ellos mismos, lo que puede ayudar a los niños a desarrollar independencia y desarrollar confianza en sí mismos.
3. Los niños más pequeños pueden sentirse distraídos o abrumados por los niños mayores, lo que puede afectar las cantidades que comen en el tiempo asignado para comer.
4. El patrón de comida preescolar provee las cantidades y los tipos de alimentos en las comidas que la mayoría de los niños más pequeños necesitan para un crecimiento y desarrollo saludables.



¿Cómo las escuelas pueden evitar el servicio de comida mixto?

- Sirva “Desayuno en el salón de clase” o “Desayuno para llevar” (busque alimentos de larga conservación y fáciles de preparar, y use carritos de comidas móviles y/o bolsas térmicas para facilitar el transporte).
- Distribuya los turnos del servicio de comida tanto para preescolares como para estudiantes mayores.
- Ofrezca solo alimentos que cumplan con los patrones de comidas para estudiantes de preescolar y mayores, como leche sin sabor, alimentos acreditables integrales, cereales y yogures que cumplan con los límites de azúcar y una variedad de frutas y vegetales.

¡Inténtelo! Use la información en esta hoja para responder las preguntas a continuación.

- a. Tommy tiene 4 años y medio y va al kínder en su escuela. ¿Usted debería ofrecer a Tommy el patrón de comida preescolar o el patrón de comida de K-5?
- b. Ana es una preescolar que come con los estudiantes de kínder y primer grado en el desayuno. En el almuerzo, su clase preescolar come en el comedor escolar una hora antes que los estudiantes mayores.
 - 1) ¿Qué patrón de comida debería servir a Ana en el desayuno? 2) ¿Qué patrón de comida debería servir a Ana en el almuerzo?
- c. La clase preescolar de 3 años del Prof. Torres almuerza en su salón de clase todos los días. Hoy para el almuerzo, usted quiere servir leche de chocolate sin grasa, puré de manzana, calabaza asada y un sándwich de pavo con pan rico en grano integral. ¿Este almuerzo cumple con el patrón de comida preescolar? ¿Por qué sí o por qué no?

Respuestas
a. Debe ofrecerle a Tommy el patrón de comida K-5. Las comidas se ofrecen según el nivel de grado, no la edad, del niño.
b. 1) En el desayuno, puede ofrecerle a Ana el patrón de comida preescolar o K-5.
2) En el almuerzo, a Ana se le debe ofrecer el patrón de comida preescolar.
c. Este almuerzo no cumple con el patrón de comida preescolar. La leche sin grasa con sabor solo está permitida para los estudiantes en los grados K-5, o para los estudiantes de preescolar que se mezclan (co-mingling) con los estudiantes mayores y se les sirven el patrón de comida para los estudiantes mayores.