

How To Spot Whole Grain-Rich Foods for the Child and Adult Care Food Program

Whole grain-rich foods are filled with vitamins and other nutrients that children and adults need for growth, development, and good health.



Whole Grain-Rich Requirements

“Whole grain-rich” means that at least half the grains in a food are whole grain and the remaining grain ingredients are enriched, bran, or germ. Some examples of enriched and bran and germ ingredients include enriched white flour, oat bran, and wheat germ. In the Child and Adult Care Food Program (CACFP), at least one offering of grains per day must be whole grain-rich. **This requirement does not apply to infants (ages 0 through 11 months).**

How To Find Whole Grain-Rich Foods

There are many ways to tell if a grain is whole grain-rich in the CACFP. The grain only needs to meet **one** of these methods to be whole grain-rich. It does not need to meet all the methods.

- 1 The Rule of Three.** Foods that meet the *Rule of Three* are whole grain-rich. According to the *Rule of Three*, foods are whole grain-rich if the first ingredient (or second after water) in the food is whole grain, and the second and third grain ingredients are whole grain, enriched, bran, or germ. See “Identifying Whole Grain-Rich Foods for the CACFP Using the Ingredient List” at <https://teamnutrition.usda.gov> for more information.

In the image to the right, the first grain ingredient is whole grain. There is not a second or third grain ingredient, so this cracker is whole grain-rich. ▶



INGREDIENTS: Whole Grain Wheat Flour, Vegetable Oil, Sugar, Salt, Cane Syrup.

How To Find Whole Grain-Rich Foods (continued)

2 WIC Lists. Aside from cereals, any grain included on a State’s Special Supplemental Nutrition Program for Women, Infants, and Children (WIC) Approved Foods List is considered whole grain-rich in the CACFP. This includes tortillas, pastas, rice, and breads on a State WIC list. Not all cereals on a WIC list are whole grain-rich. When using the WIC list to choose a whole grain-rich cereal, be sure to choose one that is marked as whole grain on the WIC list.

3 Documentation. Foods that have a standardized recipe or documentation such as a Child Nutrition (CN) Label or a Product Formulation Statement (PFS) showing that whole grains are the primary grain ingredient in the food are whole grain-rich in the CACFP.

4 Whole Grain-Rich in Schools. Foods that are considered whole grain-rich in the School Meals program (the National School Lunch Program and School Breakfast Program) are whole grain-rich in the CACFP. Not all grains served in the School Meals programs are whole grain-rich, so be sure to look specifically for foods that are whole grain-rich.



Information on the Food Package:

5 FDA Whole Grain Health Claims. Foods are whole grain-rich if their package has one of the two whole grain health claim statements from the U.S. Food and Drug Administration (FDA):

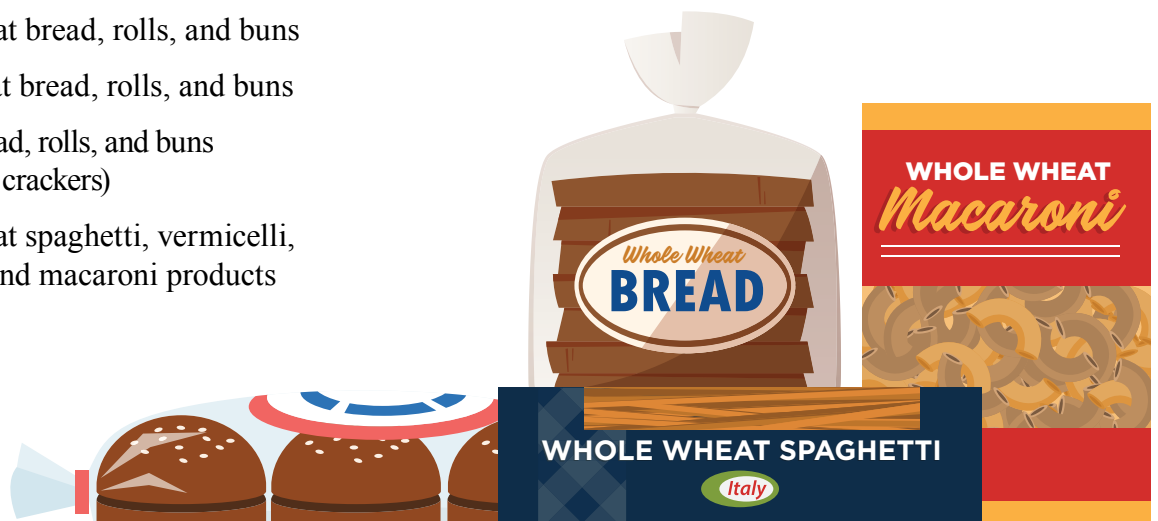
“Diets rich in whole grain foods and other plant foods and low in total fat, saturated fat, and cholesterol may reduce the risk of heart disease and some cancers.”

or

“Diets rich in whole grain foods and other plant foods, and low in saturated fat and cholesterol, may help reduce the risk of health disease.”

6 Labels. Certain breads and pastas that have the words “whole wheat” in the name are whole grain-rich. Foods labeled exactly as written below are whole grain-rich:

- Whole wheat bread, rolls, and buns
- Entire wheat bread, rolls, and buns
- Graham bread, rolls, and buns (not graham crackers)
- Whole wheat spaghetti, vermicelli, macaroni, and macaroni products



What To Watch Out For

The images below show labels that cannot be used to tell if a food is whole grain-rich. If you see one of these labels on a food, you will still need to use one of the methods listed on pages 1 and 2 to see if the food is whole grain-rich.

?

The term “whole wheat” can only be used to indicate a grain is whole grain-rich in a few limited circumstances. See “Labels” on page 2 for more information.



?

The Whole Grain stamp cannot be used to identify whole grain-rich foods in the CACFP.



?

Foods labeled with “made with whole grains,” “multi-grain,” or “whole grain” may not be whole grain-rich.



Try It Out!

Which of the foods below are whole grain-rich in the CACFP?



▲ Listed on your State's WIC list



Answer:

A and C are whole grain-rich because:

- The corn tortillas (A) are listed on a State's WIC list and
- The crackers (C) meet the *Rule of Three*. The first ingredient, the whole wheat flour, is whole grain, the second grain ingredient, the enriched flour, is enriched, and the third ingredient, wheat bran, is a type of bran.
- The whole wheat bagel (B) may or may not be whole grain-rich. Only breads and some pastas labeled "whole wheat" are whole grain-rich. You would need to use another method to see if these bagels are whole grain-rich.

Cómo identificar alimentos ricos en grano integral en el Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos

Los alimentos ricos en grano integral están llenos de vitaminas y otros nutrientes que los niños y los adultos necesitan para crecer, desarrollarse y gozar de buena salud.



Requisitos de los alimentos ricos en grano integral

“Rico en grano integral” significa que al menos la mitad de los granos en un alimento son integrales y los ingredientes de grano restantes son enriquecidos, salvado o germen. Algunos ejemplos de los ingredientes de grano enriquecido, de salvado y germen incluyen la harina blanca enriquecida, el salvado de avena y el germen de trigo. En el Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos (CACFP, por sus siglas en inglés), se debe ofrecer una porción de granos ricos en grano integral al menos una vez al día. **Este requisito no se aplica a los bebés (de 0 a 11 meses de edad).**

Cómo encontrar alimentos ricos en grano integral

Hay varias formas de saber si un alimento es rico en grano integral en el CACFP. El alimento solo necesita cumplir con **uno** de estos métodos para ser considerado rico en grano integral. No es necesario cumplir con todos los métodos.

- 1 La regla de tres.** Los alimentos que cumplen con la *regla de tres* son ricos en grano integral. De acuerdo con la *regla de tres*, los alimentos son ricos en grano integral si el primer ingrediente (o el segundo después del agua) en el alimento es integral y el segundo y tercer ingrediente de grano son integrales, enriquecidos, salvados o de germen. Consulte el recurso “Identificar alimentos ricos en granos integrales en el CACFP usando la lista de ingredientes” en <https://teamnutrition.usda.gov> para más información.

En la imagen de la derecha, el primer ingrediente de grano es integral. No hay un segundo o tercer ingrediente de grano, por lo tanto, esta galleta es rica en grano integral. ▶



INGREDIENTES: Harina de trigo integral, aceite, azúcar, sal, jarabe de caña.

Cómo encontrar alimentos ricos en grano integral (continuación)

2 Listas de WIC. Cualquier grano, excepto los cereales, incluido en la lista estatal aprobada por el Programa Especial de Nutrición Suplementaria para Mujeres, Bebés y Niños (mejor conocido como WIC, por sus siglas en inglés) se considera rico en grano integral en el CACFP. Esto incluye las tortillas, pastas, arroz y panes enumerados en la lista estatal de WIC. Sin embargo, no todos los cereales en una lista de WIC son ricos en grano integral. Cuando use la lista de WIC para elegir un cereal rico en grano integral, asegúrese de elegir uno que esté marcado como grano integral en la lista de WIC.

3 Documentación. Los alimentos que tienen una receta o documentación estandarizada, tales como una etiqueta de Nutrición Infantil (CN, por sus siglas en inglés) o una Declaración de Formulación del Producto (PFS, por sus siglas en inglés) que indiquen que el ingrediente principal del alimento es un grano integral, son considerados ricos en grano integral en el CACFP.

4 Granos integrales en las escuelas. Los alimentos que se consideran ricos en grano integral en los programas de comidas escolares (el Programa Nacional de Almuerzo Escolar y el Programa de Desayuno Escolar) son ricos en grano integral en el CACFP. No todos los granos servidos en los programas de comidas escolares son ricos en grano integral, así que debe asegurarse de buscar específicamente alimentos designados como ricos en grano integral.



Información sobre el paquete de los alimentos:

5 Declaraciones de propiedades saludables de grano integral de la FDA. Los alimentos son ricos en grano integral si su paquete tiene una de las dos declaraciones de propiedades saludables de grano integral de la Administración de Alimentos y Medicamentos de los Estados Unidos (FDA, por sus siglas en inglés):

“Diets rich in whole grain foods and other plant foods and low in total fat, saturated fat, and cholesterol may reduce the risk of heart disease and some cancers.”

“Las dietas ricas en alimentos de grano integral y otros alimentos de origen vegetal y bajas en grasas totales, grasas saturadas y colesterol pueden reducir el riesgo de enfermedades del corazón y algunos tipos de cáncer.”

“Diets rich in whole grain foods and other plant foods, and low in saturated fat and cholesterol, may help reduce the risk of health disease.”

“Las dietas ricas en alimentos de grano integral y otros alimentos de origen vegetal y bajas en grasas saturadas y colesterol, pueden ayudar a reducir el riesgo de enfermedades y problemas de la salud.”

6 Etiquetas. Ciertos panes y pastas que tienen en el nombre, las palabras “trigo integral” son ricos en grano integral. Los alimentos etiquetados exactamente como están escritos a continuación se consideran ricos en grano integral:

- Pan, panecillos y bollos de trigo integral
- Pan, panecillos y bollos de trigo entero
- Pan, panecillos y bollos de tipo *Graham* (esto no incluye las galletas *graham*)
- Espaguetis, fideos, macarrones y productos de macarrones de trigo integral



A qué se debe prestar atención

Las siguientes imágenes muestran etiquetas que no se pueden usar para determinar si un alimento es rico en grano integral. Si ve una de estas etiquetas en un alimento, deberá usar uno de los métodos detallados en las páginas 1 y 2 para ver si el alimento es rico en grano integral.

?

El término “trigo entero o integral” solo puede usarse para indicar que un grano es rico en grano integral bajo ciertas circunstancias. Consulte la sección de “Etiquetas” en la página 2 para más información.



?

El sello de grano entero o integral no se puede usar para identificar alimentos ricos en grano integral en el CACFP.



?

Los alimentos etiquetados con las frases “hecho con granos enteros o integrales”, “multi-grano” o “grano entero” puede que no sean ricos en grano integral.



¡Ponga a prueba su conocimiento!

¿Cuáles de los siguientes alimentos son ricos en grano integral en el CACFP?



▲ Aparece en la lista de WIC



Respuestas:

- A y C son ricos en grano integral porque:
- Las tortillas de maíz (A) aparecen en la lista de WIC de un Estado y
 - Las galletas (C) cumplen con la “regla de tres”. El primer ingrediente, la harina de trigo integral, es un grano integral, el segundo ingrediente, la harina enriquecida, es un grano enriquecido, y el tercer ingrediente, el salvado de trigo, es un tipo de salvado.
 - El *bagel* de trigo integral (B) puede que sea rico en grano integral o puede que no sea rico en grano integral. Solo los panes y algunas pastas etiquetadas como “trigo integral” se consideran ricas en grano integral. En este caso deberá usar otro método para saber si estos panecillos son ricos en grano integral.