



Choose Breakfast Cereals That Are Lower in Added Sugars in the Child and Adult Care Food Program

All breakfast cereals served in the Child and Adult Care Food Program (CACFP) must contain no more than **6 grams of added sugars** per dry ounce.

There are many types of cereal that meet this added sugars 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 added sugars 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 **Added Sugars** line. Look at the number of grams (g) next to Added Sugars.

3 Use the serving size identified in Step 1 to find the serving size of the cereal in the table below.

Serving Size*	Added Sugars
If the serving size is:	Added 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 “Added Sugars” column.
If the cereal has that amount of added sugars, or less, the cereal meets the added sugars limit.

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

Yummy Brand Cereal

Nutrition Facts

15 servings per container

Serving size ¾ cup (30g)

Amount per serving

Calories 100

% Daily Value*

Total Fat 0.5g **1%**

Saturated Fat 0g **0%**

Trans Fat 0g

Cholesterol 0mg **0%**

Sodium 140mg **6%**

Total Carbohydrate 22g **7%**

Dietary Fiber 3g **11%**

Total Sugars 5g

Includes 4g Added Sugars 8%

Protein 3g

Test Yourself:

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

Serving Size: _____

Added Sugars: _____

☐ Yes ☐ No



Try It Out!

Use the “Added Sugars Limit 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.



Added Sugars Limit in Cereal

Serving Size	Added Sugars	Serving Size	Added Sugars
If the serving size is:	Added sugars must not be more than:	If the serving size is:	Added 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	Added Sugars (g)
Healthy Food Company	Nutty Oats	28 grams	5 grams

*The amount of added sugars 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 added 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 4 grams of added sugars per 30 grams. The maximum amount of added sugars allowed for 30 grams of cereal is 6 grams. 4 is less than 6, so this cereal meets the added sugars limit.



Elija cereales para el desayuno bajos en azúcares añadidos 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, por sus siglas en inglés) no deben contener más de **6 gramos de azúcar** por onza seca.

Hay muchos tipos de cereales que cumplen este límite de azúcares añadidos. 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 azúcares añadidos 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 **azúcares añadidos**. Mire el número de gramos (g) al lado de los azúcares añadidos.

3

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

Tamaño de porción*	Azúcares añadidos
Si el tamaño de porción es:	Los azúcares añadidos no deben 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 “Azúcares añadidos”.
Si el cereal tiene esa cantidad de azúcares añadidos, o menos, el cereal cumple con el límite de azúcares añadidos.

Cereal Marca Yummy

Nutrition Facts/Datos de Nutrición	
15 servings per container/15 porciones por envase	
Serving size/Tamaño por porción	3/4 cup/3/4 taza (30g)
Amount per serving/Cantidad por porción	100
Calories/Calorías	
% Daily Value*/Valor Diario*	
Total Fat/Grasa Total 0.5g	1%
Saturated Fat/Grasa Saturada 0g	0%
Trans Fat/Grasa Trans 0g	
Cholesterol/Colesterol 0mg	0%
Sodium/Sodio 140mg	6%
Total Carbohydrate/Carbohidrato Total 22g	7%
Dietary Fiber/Fibra Dietética 3g	11%
Total Sugars/Azúcares Totales 5g	
Includes 4g Added Sugars/Incluye 4g azúcares añadidos	8%
Protein/Proteínas 3g	

Póngase a prueba:

¿El cereal de arriba cumple con el límite de azúcares añadidos?
(Compruebe su respuesta en la siguiente página)

Tamaño de porción: _____

Azúcares añadidos: _____

☐ Sí ☐ No

*Estos tamaños de porción se refieren a los comúnmente encontrados para los cereales de desayuno.



¡Inténtelo!

Use la tabla “Límites de azúcares añadidos 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 azúcares añadidos en el cereal

Tamaño de porción	Azúcares añadidos	Tamaño de porción	Azúcares añadidos
Si el tamaño de porción es:	Los azúcares añadidos no deben ser más de:	Si el tamaño de porción es:	Los azúcares añadidos no deben 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	Azúcares añadidos (g)
Healthy Food Company	Nutty Oats	28 gramos	5 gramos

*La cantidad de azúcares añadidos 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 de azúcares añadidos en la etiqueta de información nutricional para asegurarse de que coincidan con lo que ha escrito en la lista anterior. Todos los cereales servidos debe

Respuesta a “Póngase a prueba” en la página 1: El cereal tiene 4 gramos de azúcares añadidos por cada 30 gramos. El máximo de azúcares añadidos permitido en 30 gramos de cereal es 6 gramos. 4 es menos que 6, por lo que este cereal cumple con el límite de azúcares añadidos.