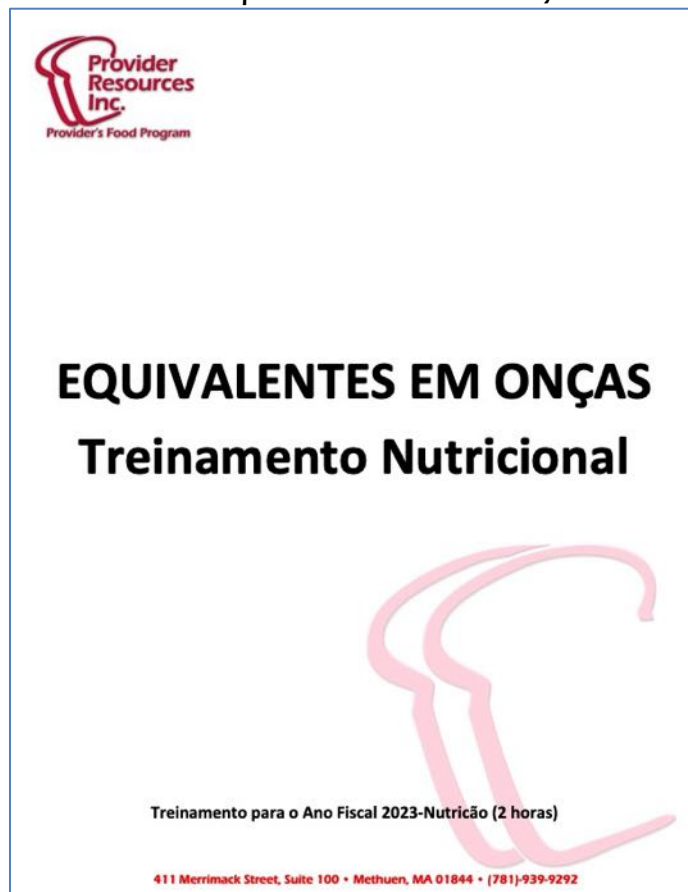


Treinamento de
EQUIVALENTES EM ONÇAS
FY 2023 Treinamento - Nutrição (2 hora)

Para receber 2 horas de crédito por este treinamento por favor faça o seguinte:

1. Leia o treinamento intitulado "Equivalentes em Onças".



2. Depois de ler o treinamento, responda todas as questões da Revisão (ou on-line, ou à mão a ser enviada por correio).

Desfruta ao usar o treinamento!

DECLARAÇÃO DE NÃO DISCRIMINAÇÃO DE DIREITOS CIVIS

De acordo com as leis federais de direitos civis e com os regulamentos e políticas de direitos civis do Departamento de Agricultura dos EUA, o USDA, suas agências, escritórios e funcionários e instituições participantes ou administrando programas do USDA são proibidos de discriminar com base na raça, nacionalidade, sexo, deficiência, idade ou represália ou retaliação por atividades anteriores de direitos civis em qualquer programa ou atividade conduzida ou financiada pelo USDA.

As pessoas com deficiência que necessitem de meios de comunicação alternativos para informações sobre o programa (por exemplo, Braille, letras grandes, fitas de áudio, linguagem gestual americana, etc.) devem entrar em contato com a Agência (Estado ou local) onde solicitaram benefícios. Indivíduos surdos, com deficiência auditiva ou portadores de deficiência de fala podem entrar em contato com o USDA pelo Serviço de Retransmissão Federal ao (800) 877-8339. Além disso, as informações do programa podem estar disponíveis em outros idiomas além do inglês.

Para registrar uma queixa de discriminação no programa, preencha o Formulário de Queixa de Discriminação do Programado USDA (AD-3027) encontrado on-line em: http://www.ascr.usda.gov/complaint_filing_cust.html e em qualquer escritório do USDA ou escreva um Carta endereçada ao USDA e fornecer na carta todas as informações solicitadas no formulário. Para solicitar uma cópia do formulário de queixa, ligue para (866) 632-9992. Envie seu formulário preenchido ou carta ao USDA por:

- (1) correio: U.S. Department of Agriculture
Office of the Assistant Secretary for Civil Rights
1400 Independence Avenue, SW
Washington, D.C. 20250-9410;
- (2) fax: (202) 690-7442; or
- (3) email: program.intake@usda.gov.

Esta instituição é um provedor de oportunidades iguais.

Este projeto foi financiado pelo menos em parte com fundos federais do Departamento de Agricultura dos EUA.

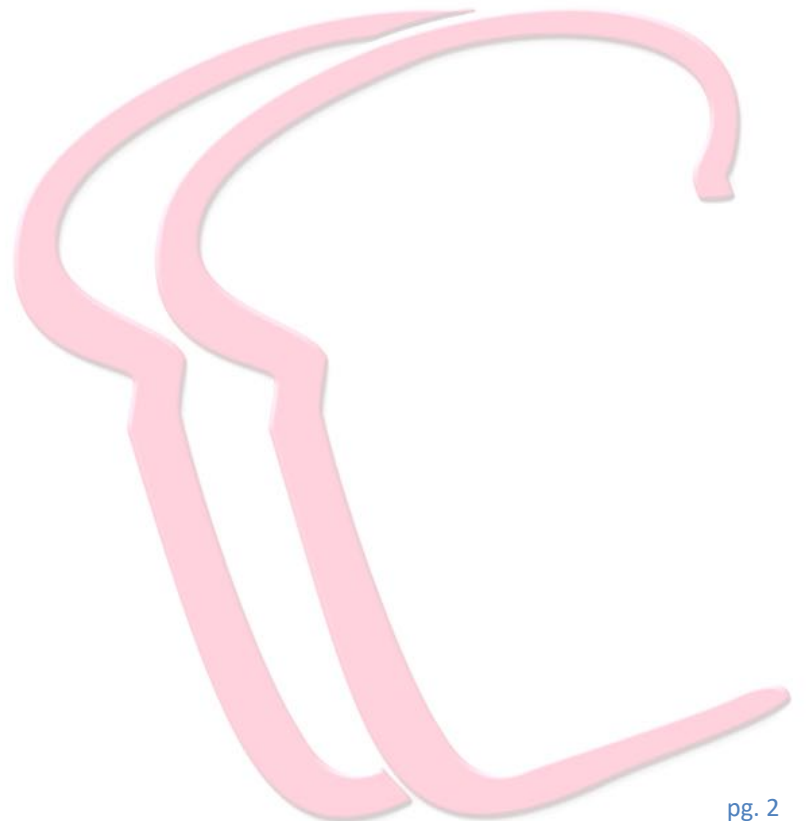
EQUIVALENTES EM ONÇAS

Treinamento Nutricional

Treinamento para o Ano Fiscal 2023-Nutrição (2 horas)

Tabela de Conteúdos

| | |
|--|------------------|
| Servir grãos integrais no programa CACFP | Página 3 |
| Visão geral dos métodos para calcular equivalentes em onça de grãos integrais | Página 4 |
| Método #1 | Página 5 |
| Método #2 | Página 6 |
| Método #3 | Página 7 |
| Método #4 | Página 7 |
| Referências | Página 8 |
| Apêndice (Apostilas #1, #2, #3) | Página 9 |
| Questionário de revisão do treinamento | Página 11 |



Servir grãos integrais no seu programa CACFP

- ❖ Este treinamento apresentará alguns métodos e ferramentas diferentes que lhe ajudarão a aprender a calcular o Equivalente em Onças.
- ❖ Antes de 1º de julho de 2022, quando os programas planejaram servir grãos integrais, os provedores determinavam a quantidade mínima a ser servida em termos de copos, porções e/ou fatias.
- ❖ A partir de 1º de julho de 2022, os provedores devem determinar a quantidade de grão integral a ser servido em termos de equivalentes em onças (Oz Eq), com base no item específico oferecido e nas idades das crianças participantes. A implementação do método de medição Oz Eq exigirá que os fornecedores mudem a forma como pensam sobre os tamanhos das porções e sua abordagem para garantir que as crianças estejam recebendo as porções corretas.
- ❖ Os grãos integrais são uma parte importante das refeições e lanches no Programa de Alimentação para Crianças e Adultos (CACFP). Para garantir que as crianças recebam grãos integrais suficientes nas refeições e lanches do CACFP, as quantidades mínimas necessárias para os grãos são listadas no padrão de refeição como equivalentes em onças (Oz Eq). Oz Eq mostra-lhe a quantidade de grãos incluído numa porção de determinado alimento.
- ❖ Quando usa menus regulares para crianças de 1 a 12 anos de idade: Você **não** precisa escrever o tamanho da porção ou porções servidas às crianças no menu diário.
- ❖ Depois de estabelecer os tamanhos da porção de Oz Eq para itens que você serve regularmente, de acordo com as idades das crianças inscritas, você pode anotar apenas o Oz Eq servido e não precisa fazer nenhum cálculo adicional para esses itens.
- ❖ As provedoras **não** precisam documentar qual o método que usam para calcular o equivalente em grãos (Oz Eq). **No entanto**, você deve ser capaz de explicar à sua monitora durante uma visita, como o método que usou em calcular o Oz EQ está de acordo com os requisitos dos padrões alimentares.

CACFP:

- ❖ Equivalentes em onças (oz eq) são utilizados para determinar a quantidade de grãos credíveis.
- ❖ O equivalente a um quarto de onça (0,25 oz eq) é a menor quantidade permitida para ser creditada para o requisito de grãos integrais, conforme especificado nos regulamentos do programa.
- ❖ Os grãos devem ser feitos de farinha integral, milho masa, masa harina, hominy, farinha enriquecida, farelo, gérmen ou ser um produto enriquecido, como pão enriquecido ou um cereal fortificado.
- ❖ Pelo menos uma porção de grãos integrais deve ser servida por dia.
- ❖ Sobremesas à base de grãos não podem ser creditadas no programa.
- ❖ Os cereais para pequeno-almoço não devem conter mais de 6 gramas de açúcar por cada onça seca.

Visão geral de diferentes métodos para calcular equivalentes em onças de grãos integrais

A seguir está uma visão geral de 4 métodos que você pode usar para calcular equivalentes em onças:

Método #1-

Usando o folheto do USDA: “Como usar equivalentes em onças para grãos integrais no Programa Alimentar para Crianças e Adultos”

Este folheto contém um gráfico que lista produtos de grãos integrais específicos. Informa qual é o tamanho da porção para cada produto baseado em gramas e/ou Oz. Se um produto que você deseja servir não está na lista, você precisará usar um método diferente e saber calcular em onças. Esta lista será expandida pelo USDA no futuro para incluir mais itens feito com grãos processados.

Método #2-

Usando o folheto do USDA: “Como calcular equivalentes em onças de grãos integrais no Programa de Alimentos para Crianças e Adultos”

Este folheto descreve o método de cálculo usando a informação no Rótulo de Fatos Nutricionais.

Método #3-

Usando o folheto do USDA: “Guia de Compra de Alimentos para Programas de Nutrição Infantil”

Isto é um aplicativo on-line que pode ser muito útil se houver um produto integral que você gosta de usar que não está no gráfico de referência no Método #1. Basicamente, você insere a informação sobre o produto encontrada no rótulo de Fatos Nutricionais, e ele calculará automaticamente o equivalente em onças em cada porção. Você também pode usar o "Recipe Analysis Workbook" do aplicativo, esse Guia de Compra de Alimentos (FBG) pode ser encontrado na seguinte link:

<https://foodbuyingguide.fns.usda.gov/>. Você precisará criar uma conta gratuita para usá-lo.

Método #4-

Usando o folheto do USDA: “Como Determinar Equivalentes em Onças em Receitas do Programa de Alimentos para Crianças e Adultos”

Este guia irá ajudá-lo a aprender a converter os grãos numa receita para o Oz. Eq. Encontrados numa porção de produtos de grãos caseiros, como muffins, pães, crosta de pizza ou pão. Existe um processo de conversão simples que o orienta ao longo do passo a passo da conversão. Uma calculadora é útil e fará este processo rápido. Depois de ter calculado o Oz Eq dos grãos integrais nas suas receitas favoritas, você pode anotá-los na receita para que você não tenha que repetir o processo de cálculo cada vez que você faz aquela receita.

Agora vamos examinar estes métodos 1-por-1...

Método #1-

Usando o folheto do USDA: " Como calcular equivalentes em onças para grãos integrais no Programa CACFP"

(Por favor, reveja o folheto #1 encontrado no apêndice)

Este método é o método mais fácil e útil ao alimentar as crianças com produtos de grãos integrais processados. Como este método use o Gráfico de Medição de Grãos que lista itens genéricos que podem ser ligeiramente diferentes em tamanho e/ou peso, será importante verificar inicialmente o tamanho ou peso de acordo com o que está listado no gráfico. Normalmente, o CACFP para Creches só permite reclamações até a criança ter 12 anos de idade, a menos que ela tenha uma deficiência documentada e qualificada.

Note também que, embora cada produto tenha uma coluna para grupos etários específicos (ou seja, 1-5 anos) que mostram as porções de Oz. Eq. para esses produtos, de acordo com DEEC e MA DESE/FNP, alguns dos produtos da lista são considerados um perigo de asfixia para crianças entre 1-4 anos e, portanto, não são creditáveis (por exemplo, Pipoca).

Verifique usando o qualificador de tamanho:

Alguns produtos de grãos integrais processados na lista exigirão que você aprenda o tamanho da medida do produto, (Ex. pequenos biscoitos quadrados de queijo como Cheez-its, medem 1" por 1" por biscoito, e estariam na categoria de Bolacha, Queijo, Quadrado, Salgado). Então você olharia para a coluna debaixo da faixa etária das suas crianças e encontraria o tamanho da porção necessária para esse produto (10 Cheez-its = 1/2 oz eq para crianças entre 1-5 anos de idade, e você dobraria isso para 20 Cheez-its = 1 oz eq para crianças entre 6-18 anos de idade).

Verifique usando o qualificador de peso (em gramas):

Alguns produtos de grãos integrais processados na lista exigirão que você olhe para o rótulo "Fatos nutricionais" e faça alguns cálculos simples para determinar o tamanho da porção em gramas que será aproximadamente igual a oz eq para cada faixa etária participante (Folheto #1-Página 5 irá guiá-lo através deste processo simples). Por favor, tenha em mente que este gráfico foi criado para os participantes do CACFP que inclui outras idades.

Verifique quando não há nenhum qualificador de tamanho ou peso:

Alguns itens integrais, como aveia, arroz e diferentes tipos de cereais, não terão um qualificador de tamanho ou peso no gráfico. Quando este é o caso, você vai simplesmente olhar para a descrição do produto (flocos de cereais como Corn Flakes, ou redondo como Cheerios, ou inchado como Kix), em seguida, olhe para a coluna que representa a faixa etária das crianças que você está servindo e meça a quantidade de grãos mostrada no gráfico.

E se o seu grão for diferente e /ou não estiver no gráfico?

Não se preocupe, você vai apenas usar um dos métodos para encontrar o seu equivalente em onças (oz eq) para o seu produto integral!

Nota: O folheto #1 pode ser encontrado no Apêndice

Método #2-

USDA calculando equivalentes em onças no Programa de Alimentos para Crianças e Adultos

(Por favor, reveja o folheto #2 encontrado no apêndice)

Este método deve ser usado quando você não consegue encontrar certo grão no "Gráfico de Medição de Grãos". Isso requer que você aprenda a usar o rótulo de Fatos Nutricionais de grãos integrais para calcular o equivalente em onças de certos grãos. Neste método, há também um gráfico simples que mostra colunas de diferentes grãos, incrementos de equivalentes em onças que você usaria dependendo da faixa etária e da refeição, e o tamanho da porção em gramas para os equivalentes em onça correlacionados. No entanto, para determinar o tamanho real da porção (1/2 fatia de pão, 5 bolachas, etc.) apropriado para cada faixa etária, você precisará fazer um cálculo simples para converter o tamanho da porção encontrada nos Fatos Nutricionais e o peso em gramas no que seria considerado um tamanho de porção oz eq para a sua faixa etária.

O cálculo para determinar o tamanho da porção baseado nos fatos nutricionais é simples (o folheto #2 lhe dará uma instrução mais aprofundada sobre este método):

Passo #1- Encontre o item no gráfico de equivalentes em **onças** de grãos integrais (**páginas 4-5**), olhe para a coluna que mostra o Oz Eq apropriado para as faixas etárias que irá servir.

Passo #2- Encontre o rótulo de fatos nutricionais do seu produto e veja quantos gramas por porção, juntamente com quantas peças em cada porção.

Passo #3- #de ____ gramas divididos pelo # de ____ itens ou tamanho da porção = ____ gramas por item

Passo #4- #de ____ gramas necessários para esse item integral dividido pelo # de ____ gramas por item = ____ itens

Passo #5- O número final de itens é o tamanho da porção para esse item de grão específico, para a faixa etária para a qual você está servindo o grão.

É importante entender que as duas faixas etárias têm requisitos diferentes.

- Crianças de 1 a 5 anos de idade (café da manhã, almoço, ceia e lanche) devem ter o mínimo de 1/2 Oz Eq.
- Crianças de 6 a 12 anos de idade (café da manhã, almoço, ceia e lanche) devem ter o mínimo de 1 Oz Eq.

À medida que você pratica fazer estes cálculos, você se tornará mais familiar e confiante. Além disso, é importante lembrar que, uma vez que você faça os cálculos para produtos que serve regularmente, você pode criar uma lista para não ter que fazer o cálculo toda vez que serve esse produto.

Lembre-se, você não precisa escrever as quantidades de grãos servidos em seus menus regulares, mas você deve ser capaz de explicar ao seu monitor qual método usou para obter a porção correta de Oz Eq para a faixa etária que está sendo servida.

Nota: O folheto #2 pode ser encontrado no Apêndice

Método #3-

Guia de Compra de Alimentos para Programas de Nutrição Infantil

Esta aplicação on-line é um "Interactive Food Buying Guide" que permite fácil exibição, pesquisa e navegação de informações sobre o rendimento alimentar. Você precisará criar uma conta gratuita e pode baixá-lo diretamente para o seu celular para acessá-lo durante as compras, pode ser muito útil se houver um produto integral que você gosta de usar que não está no gráfico discutido no Método #1.

Basicamente, você insere a informação encontrado no rótulo de Fatos Nutricionais de certo produto, e ele calculará automaticamente quantas onças equivalentes estão numa porção. Você também pode usar isso para criar uma lista de alimentos favoritos e acessar outras ferramentas, como a "Recipe Analysis Workbook". O Guia de Compra de Alimentos (FBG) pode ser encontrado na seguinte link: <https://foodbuyingguide.fns.usda.gov/> (NOTA: Você precisará criar uma conta para começar a usar este guia.)

Método #4-

Usar a apostila do USDA: "Como Determinar equivalentes em onças em receitas do programa de alimentos para crianças e adultos"

(Por favor, reveja o folheto #3 encontrado no apêndice)

Itens caseiros integrais, como muffins, panquecas ou waffles frescos e biscoitos salgados são apenas alguns dos itens que você pode fazer com ou para as crianças no seu programa. Se você gosta de cozinhar com ou para as crianças, há muitos benefícios, pois eles não são produzidos em massa e altamente processados, de modo que eles têm menos aditivos.

O guia de conversão no folheto #3 irá guiá-lo no processo de conversão de medidas em copos para gramas de grão integral usando um fator de conversão definido para cada grão. Depois de ter convertido os copos em gramas de grão, existem alguns outros passos para converter os gramas para o Oz Eq do produto para encontrar o tamanho da porção correto.

Se você cozinha produtos integrais regularmente, encorajamos você a converter algumas de suas receitas com antecedência e anotar o Oz Eq diretamente na sua receita.

Nota: O folheto #3 pode ser encontrado no Apêndice

Referências:

<https://teamnutrition.usda.gov/>

<https://www.fns.usda.gov/>

<https://www.fns.usda.gov/cacfp/family-day-care-homes>

MA DESE/FNP

Para Provedores que gostariam de aprender mais, há recursos adicionais disponíveis no nosso site:

<https://www.providerresources.org/>

Este projeto foi financiado, pelo menos em parte, com fundos federais do
Departamento de Agricultura dos EUA

APÊNDICE

APOSTILA #1

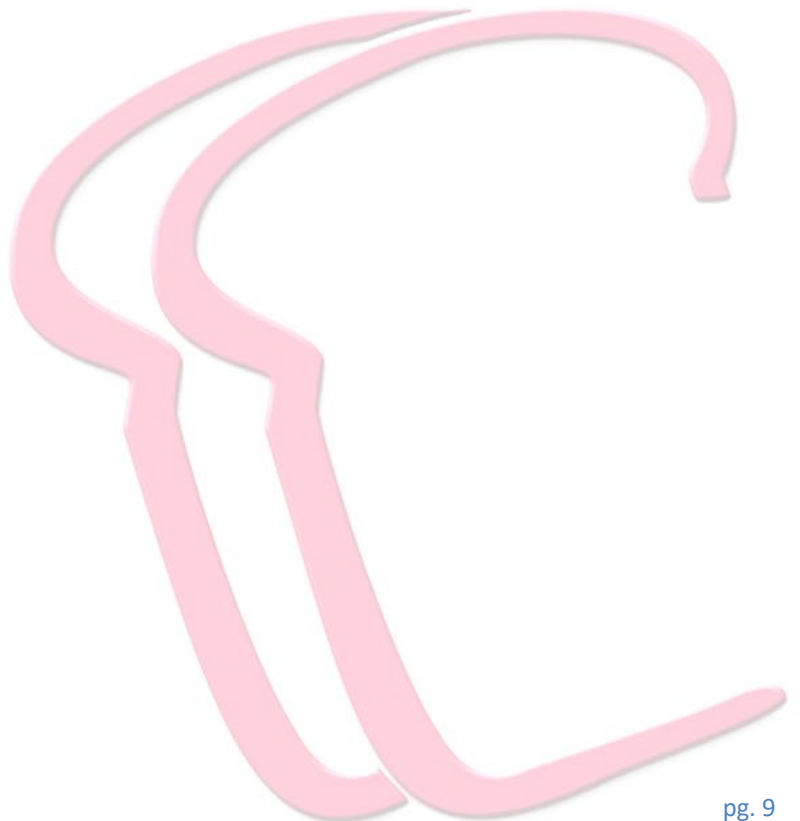
Folheto do USDA: "Como Determinar equivalentes em onças de grãos integrais no CACFP."

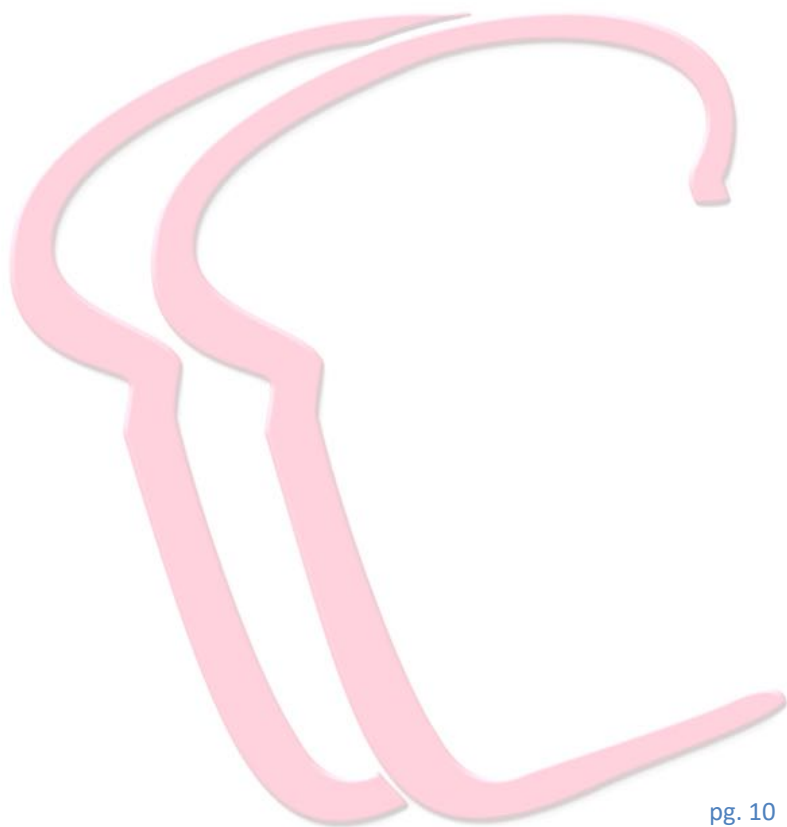
APOSTILA #2

Folheto do USDA: "Como calcular equivalentes em onças de grãos integrais no Programa de Alimentos para Crianças e Adultos."

APOSTILA #3

Folheto do USDA: "Como determinar equivalentes em onças de grãos integrais em receitas do programa de alimentos para crianças e adultos."





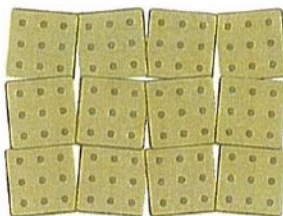
Using Ounce Equivalents for Grains in the Child and Adult Care Food Program

Grains are an important part of meals in the Child and Adult Care Food Program (CACFP). To make sure children and adults get enough grains at CACFP meals and snacks, required amounts for the grains component are listed in the meal pattern as ounce equivalents (oz. eq.). Ounce equivalents tell you the amount of grain in a portion of food.

How Much Is 1 Ounce Equivalent?



20 cheese crackers
(1" by 1") = 1 oz. eq.



12 thin wheat crackers
(1 ¼" by 1 ¼") = 1 oz. eq.



5 woven whole-wheat crackers
(1 ½" by 1 ½") = 1 oz. eq.

Using the Grains Measuring Chart

The Grains Measuring Chart on pages 2-4 tells you how much of a grain item you need to serve to meet CACFP meal pattern requirements. To use this chart:

- 1 Find the grain you want to serve under the "Grain Item and Size" column.
- 2 Check if the chart lists a size or weight by the name of the grain. If the chart:
- 3 Find the column for the age of your participants and the meal or snack you are serving. This column lists the amount of a grain you will need to serve to meet the meal pattern requirement for grains.

Lists a weight for the grain, such as *at least 56 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.

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.

Lists a size for the grain, such as *about 1 ¼" by 1 ½"*, then check if the item is the same size, or larger than, this amount. See page 6.



Grain Item and Size

Pita Bread/Round
(whole grain-rich or enriched)
at least 56 grams*

Popcorn

Pretzel, Hard, Mini-Twist
(about 1 ¼" by 1 ½")**

1- through 5-year-olds
at Breakfast, Lunch,
Supper, Snack

Serve at Least
½ oz. eq., which equals
about...

¼ pita or 14 grams

1 ½ cups or 14 grams

7 twists or 11 grams

Grains Measuring Chart for the Child and Adult Care Food Program



Grain Item and Size

Bagel (entire bagel)
at least 56 grams*

Bagel, Mini (entire bagel)
at least 28 grams*

Biscuit at least 28 grams*

Bread (whole grain-rich or
enriched) at least 28 grams*

Bun or Roll (entire bun
or roll) at least 28 grams*

Cereal Grains (barley,
bulgur, quinoa, etc.)

**Cereal, Ready-to-Eat:
Flakes or Rounds**

**Cereal, Ready-to-Eat:
Granola**

**Cereal, Ready-to-Eat:
Puffed**

Corn Muffin
at least 34 grams*

Cracker, Animal
(about 1 1/2" by 1")**

**Cracker, Bear-Shaped,
Sweet** (about 1" by 1/2")**

**Cracker, Cheese, Square,
Savory** (about 1" by 1")**

**Cracker, Fish-Shaped
or Similar, Savory**
(about 3/4" by 1/2")**

Age Group and Meal

1- through 5-year-olds
at Breakfast, Lunch,
Supper, Snack

6- through 18-year-olds
at Breakfast, Lunch,
Supper, Snack
Adults at Snack only

Adults at Breakfast,
Lunch, Supper

Serve at Least
1/2 oz. eq., which equals
about...

Serve at Least
1 oz. eq., which equals
about...

Serve at Least
2 oz. eq., which
equals about...

1/4 bagel or 14 grams

1/2 bagel or 28 grams

1 bagel or 56 grams

1/2 bagel or 14 grams

1 bagel or 28 grams

2 bagels or 56 grams

1/2 biscuit or 14 grams

1 biscuit or 28 grams

2 biscuits or 56 grams

1/2 slice or 14 grams

1 slice or 28 grams

2 slices or 56 grams

1/2 bun/roll or 14 grams

1 bun/roll or 28 grams

2 buns/rolls or 56 grams

1/4 cup cooked or
14 grams dry

1/2 cup cooked or
28 grams dry

1 cup cooked or
56 grams dry

1/2 cup or 14 grams

1 cup or 28 grams

2 cups or 56 grams

1/8 cup or 14 grams

1/4 cup or 28 grams

1/2 cup or 56 grams

3/4 cup or 14 grams

1 1/4 cup or 28 grams

2 1/2 cups or 56 grams

1/2 muffin or 17 grams

1 muffin or 34 grams

2 muffins or 68 grams

8 crackers or 14 grams

15 crackers or 28 grams

30 crackers (~1 cup)
or 56 grams

12 crackers (~1/4 cup)
or 14 grams

24 crackers (~1/2 cup)
or 28 grams

48 crackers (~1 cup)
or 56 grams

10 crackers or 11 grams

20 crackers (~1/3 cup)
or 22 grams

40 crackers (~2/3 cup)
or 44 grams

21 crackers (~1/4 cup)
or 11 grams

41 crackers (~1/2 cup)
or 22 grams

81 crackers (~1 cup)
or 44 grams

! *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.

Grains Measuring Chart for the Child and Adult Care Food Program



Grain Item and Size

Cracker, Graham
(about 5" by 2 1/2")**

Cracker, Round, Savory
(about 1 3/4" across)**

Cracker, Saltine
(about 2" by 2")**

Cracker, Thin Wheat, Square, Savory
(about 1 1/4" by 1 1/4")**

Cracker, Woven Whole-Wheat, Square, Savory
(about 1 1/2" by 1 1/2")**

Croissant
at least 34 grams*

English Muffin (top and bottom) at least 56 grams*

French Toast Stick
at least 18 grams*

Grits

Melba Toast
(about 3 1/2" by 1 1/2")**

Muffin and Quick Bread
(banana, etc.)
at least 55 grams*

Oatmeal

Pancake
at least 34 grams*

Age Group and Meal

1- through 5-year-olds
at Breakfast, Lunch,
Supper, Snack

6- through 18-year-olds
at Breakfast, Lunch,
Supper, Snack
Adults at Snack only

Adults at Breakfast,
Lunch, Supper

Serve at Least
1/2 oz. eq., which equals
about...

Serve at Least
1 oz. eq., which equals
about...

Serve at Least
2 oz. eq., which equals
about...

1 cracker or 14 grams

2 crackers or 28 grams

4 crackers or 56 grams

4 crackers or 11 grams

7 crackers or 22 grams

14 crackers or 44 grams

4 crackers or 11 grams

8 crackers or 22 grams

16 crackers or 44 grams

6 crackers or 11 grams

12 crackers or 22 grams

23 crackers or 44 grams

3 crackers or 11 grams

5 crackers or 22 grams

10 crackers or 44 grams

1/2 croissant or 17 grams

1 croissant or 34 grams

2 croissants or 68 grams

1/4 muffin or 14 grams

1/2 muffin or 28 grams

1 muffin or 56 grams

2 sticks or 35 grams

4 sticks or 69 grams

8 sticks or 138 grams

1/4 cup cooked or
14 grams dry

1/2 cup cooked or
28 grams dry

1 cup cooked or
56 grams dry

2 pieces or 11 grams

5 pieces or 22 grams

8 pieces or 44 grams

1/2 muffin/slice or
28 grams

1 muffin/slice or
55 grams

2 muffins/slices or
110 grams

1/4 cup cooked or
14 grams dry

1/2 cup cooked or
28 grams dry

1 cup cooked or
56 grams dry

1/2 pancake or 17 grams

1 pancake or 34 grams

2 pancakes or 68 grams

! *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.

Grains Measuring Chart for the Child and Adult Care Food Program



| Grain Item and Size | Age Group and Meal | | |
|--|---|---|---|
| | 1- through 5-year-olds at Breakfast, Lunch, Supper, Snack | 6- through 18-year-olds at Breakfast, Lunch, Supper, Snack Adults at Snack only | Adults at Breakfast, Lunch, Supper |
| | Serve at Least ½ oz. eq., which equals about... | Serve at Least 1 oz. eq., which equals about... | Serve at Least 2 oz. eq., which equals about... |
| Pasta (whole grain-rich or enriched, all shapes) | ¼ cup cooked or 14 grams dry | ½ cup cooked or 28 grams dry | 1 cup cooked or 56 grams dry |
| Pita Bread/Round (whole grain-rich or enriched) at least 56 grams* | ¼ pita or 14 grams | ½ pita or 28 grams | 1 pita or 56 grams |
| Popcorn | 1 ½ cups or 14 grams | 3 cups or 28 grams | 6 cups or 56 grams |
| Pretzel, Hard, Mini-Twist (about 1 ¼" by 1 ½")** | 7 twists (~⅓ cup) or 11 grams | 14 twists (~⅔ cup) or 22 grams | 27 twists (~1 cup) or 44 grams |
| Pretzel, Hard, Thin Stick (about 2 ½" long)** | 16 sticks or 11 grams | 31 sticks or 22 grams | 62 sticks or 44 grams |
| Pretzel, Soft at least 56 grams* | ¼ pretzel or 14 grams | ½ pretzel or 28 grams | 1 pretzel or 56 grams |
| Rice (all types) | ¼ cup cooked or 14 grams dry | ½ cup cooked or 28 grams dry | 1 cup cooked or 56 grams dry |
| Rice Cake at least 8 grams* | 1 ½ cakes or 11 grams | 3 cakes or 22 grams | 5 ½ cakes or 44 grams |
| Rice Cake, Mini (about 1 ¾" across)** | 7 cakes or 11 grams | 13 cakes or 22 grams | 25 cakes or 44 grams |
| Taco or Tostada Shell, Hard at least 14 grams* | 1 shell or 14 grams | 2 shells or 28 grams | 4 shells or 56 grams |
| Tortilla, Soft, Corn (about 5 ½")** | ¾ tortilla or 14 grams | 1 ¼ tortillas or 28 grams | 2 ½ tortillas or 56 grams |
| Tortilla, Soft, Flour (about 6")** | ½ tortilla or 14 grams | 1 tortilla or 28 grams | 2 tortillas or 56 grams |
| Tortilla, Soft, Flour (about 8")** | ¼ tortilla or 14 grams | ½ tortilla or 28 grams | 1 tortilla or 56 grams |
| Waffle at least 34 grams* | ½ waffle or 17 grams | 1 waffle or 34 grams | 2 waffles or 68 grams |

! *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.

Are There Other Menu Planning Considerations?

If you serve an item that is larger, or weighs more, than what's listed on the Grains Measuring Chart, then you might serve more grains than required by the CACFP meal pattern. The Grains Measuring Chart can help make serving enough grains easier. However, the tools described under "What If My Grain Is Different?" can also help you determine how much of an item to serve to meet the meal pattern without serving more than what is needed.

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 so, you will need to use another way to tell how much to serve in order to meet CACFP 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.

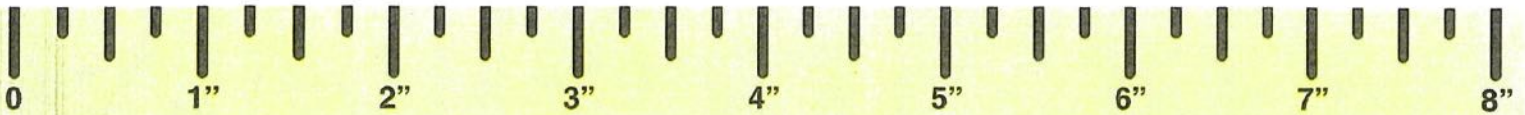
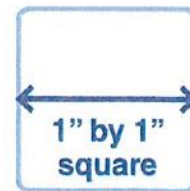
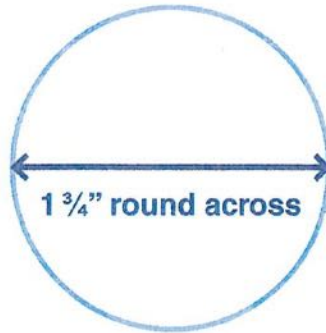
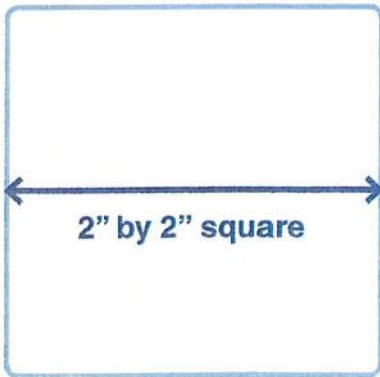
^{*}Available at <https://foodbuyingguide.fns.usda.gov>.



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 ½" by 11" paper.

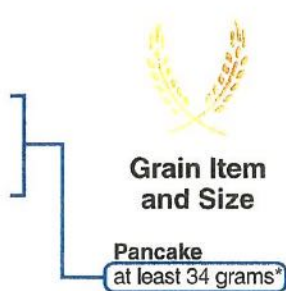


Using the Nutrition Facts Label

Some items on the Grains Measuring Chart 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:

- 1** Find the grain item and its minimum weight in the Grains Measuring Chart.

For example, the minimum weight for a pancake is at least 34 grams.



Age Group and Meal

1- through 5-year-olds at Breakfast, Lunch, Supper, Snack

Serve at Least
½ oz. eq., which equals about...

½ pancake or 17 grams

6- through 18-year-olds at Breakfast, Lunch, Supper, Snack

Adults at Snack only

Serve at Least
1 oz. eq., which equals about...

1 pancake or 34 grams

Adults at Breakfast, Lunch, Supper

Serve at Least
2 oz. eq., which equals about...

2 pancakes or 68 grams

- 2** Look at the Nutrition Facts label of the grain you wish to serve. Find the weight of the serving size (usually provided as grams (g)). One serving of Brand P pancakes weighs 117 grams.

- 3** Using the Nutrition Facts label, find how many items are in one serving. There are three pancakes in one serving of Brand P pancakes.

Brand P Pancakes

Nutrition Facts

4 servings per container

Serving size **3 Pancakes** (117g)

Amount per serving

Calories **280**

% Daily Value*

Total Fat 9g **12%**

Saturated Fat 1.5g **8%**


Trans Fat 0g


- 4** If there is more than one of an item in a serving, you will need to divide to find the weight of each item. For example, the serving size of Brand P pancakes is three pancakes.

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

$$\begin{array}{ccccccc} 117 \text{ grams} & \div & 3 \text{ pancakes} & = & 39 \text{ grams per pancake} \\ \textit{Serving Weight} & & \textit{Serving Size} & & \textit{Weight of Each Item} \end{array}$$

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:** Use the Grains Measuring Chart to see how much of your grain to serve to meet CACFP meal pattern requirements. In the example above, pancakes must weigh at least 34 grams in order to use the Grains Measuring Chart. Because each Brand P pancake weighs 39 grams, you may use the chart as a guide to the minimum serving amount.

 **No:** Use another method to determine how much of a grain item to serve. See “What If My Grain Is Different?” on page 6 for more information.



Calculating Ounce Equivalents of Grains in the Child and Adult Care Food Program

Grains are an important part of meals in the Child and Adult Care Food Program (CACFP). To make sure children and adults get enough grains at CACFP meals and snacks, minimum required amounts for grains are listed in the meal pattern as ounce equivalents (oz eq). Ounce equivalents tell you the amount of grain in a portion of food.



Below are three ways you can determine how much of an item you need to serve at CACFP meals and snacks:

- 1 Grains Measuring Chart for the CACFP:** This chart shows the amount of common grain items equal to a ½ ounce equivalent, 1 ounce equivalent, and 2 ounce equivalents. Find the chart in the “Using Ounce Equivalents for Grains in the Child and Adult Care Food Program” worksheet at fns.usda.gov/tn/meal-pattern-training-worksheets-cacfp.
- 2 Food Buying Guide for Child Nutrition Programs (FBG):** Use this application’s “Exhibit A Grains Tool” to enter information from the Nutrition Facts label of the grain product. It will calculate how many ounce equivalents are in one serving. Use the application’s “Recipe Analysis Workbook” to determine the ounce equivalents of grains in a serving of a standardized recipe. The FBG is available at foodbuyingguide.fns.usda.gov.
- 3 Calculation Method:** Use the information on the item’s Nutrition Facts label, and follow the steps for “Calculating Ounce Equivalents for Grains” beginning on page 2 of this worksheet.

Calculating Ounce Equivalents for Grains

What is the requirement?

- 1 Determine the minimum amount of grains you need to serve. Look at the table below. Find the age group of your participants and the meal or snack you are serving.

Write the minimum amount of grains required here: ___ ounce equivalent(s).

Example: You want to serve grains at lunch to 4-year-olds. The minimum amount of grains required at lunch for 1- through 5-year-olds is a ½ ounce equivalent.



| Age Group and Meal | Minimum Amount of Grains Required |
|--|-----------------------------------|
| 1- through 5-year-olds at Breakfast, Lunch, Supper, and Snack | ½ ounce equivalent |
| 6- through 18-year-olds at Breakfast, Lunch, Supper, and Snack | 1 ounce equivalent |
| Adults at Snack | 1 ounce equivalent |
| Adults at Breakfast, Lunch, and Supper | 2 ounce equivalents |

- 2 Find the grain item you are serving on the Grains Ounce Equivalents Chart on pages 4 and 5.

Next, find the amount of required ounce equivalent(s) (from Step 1).

Write the weight of the required ounce equivalent(s) here: _____ grams (g)

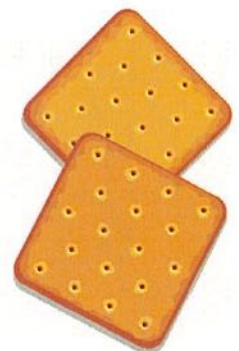
| ITEM | ¼ oz eq equals | ½ oz eq equals | ¾ oz eq equals | 1 oz eq equals | 2 oz eq equals |
|---------------------|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|
| Bread Sticks (hard) | 6 g | 11 g | 17g | 22 g | 44 g |
| Bread-Type Coating | 6 g | 11 g | 17g | 22 g | 44 g |
| Chow Mein Noodles | 6 g | 11 g | 17g | 22 g | 44 g |
| Crackers, Savory | 6 g | 11 g | 17g | 22 g | 44 g |

Example:

You are serving savory whole-wheat crackers at lunch to 4-year-olds.

Step 1 shows that you must serve at least a ½ ounce equivalent of grains at lunch.

The Grains Ounce Equivalents Chart shows that a ½ ounce equivalent of savory crackers weighs 11 grams.



Calculating Ounce Equivalents for Grains

How much is needed to meet the requirement?

Brand C Cheese Crackers

| Nutrition Facts | |
|-------------------------------------|-----------|
| about 16 servings per container | |
| Serving Size 16 pieces (32g) | |
| Amount per serving | |
| Calories 140 | |
| % Daily Value* | |
| Total Fat 5g | 6% |
| Saturated Fat 0.5g | 3% |
| Trans Fat 0g | |
| Cholesterol 0mg | 0% |
| Sodium 150mg | 8% |
| Total Carbohydrate 48g | 8% |
| Dietary Fiber 2g | 7% |
| Total Sugars 4g | |
| Includes 4g Added Sugars | 8% |
| Protein 2g | |
| Vitamin D 0mcg | 0% |
| Calcium 32mg | 2% |
| Iron 0.87 mg | 4% |
| Potassium 90mg | 0% |

*The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

3 Now look at the Nutrition Facts label of the grain item you are serving. Find the serving size. Write the weight of one serving here:

32 grams

One serving of these crackers weighs 32 grams.

4 Find the number of items or pieces in one serving. Write the number of items here:

16 items

There are 16 crackers (pieces) in one serving.

5 Divide the weight (grams) of one serving (from Step 3) by the number of items (pieces) in one serving (from Step 4):

32 grams ÷ 16 items = 2 grams per item

$32 \text{ grams} \div 16 \text{ crackers} = 2 \text{ grams per cracker}$

6 Divide the weight of the required ounce equivalent(s) (from Step 2) by the weight per item (from Step 5):

11 grams ÷ 2 grams per item = 5.5 items

$11 \text{ grams} \div 2 \text{ grams per cracker} = 5.5 \text{ crackers}$

7 [As Needed] If the answer in Step 6 ends in a fraction (such as $5 \frac{1}{2}$) or a decimal (such as 5.5), round the number up to the next whole number.

Five and a half (5.5) rounds up to 6 crackers. Serve at least 6 Brand C cheese crackers to 4-year-olds to meet the minimum amount of grains required at lunch for this age group in the CACFP.

More training, menu planning, and nutrition education materials for the CACFP can be found at TeamNutrition.USDA.gov.

Grains Ounce Equivalents Chart



| ITEM | ¼ oz eq equals | ½ oz eq equals | ¾ oz eq equals | 1 oz eq equals | 2 oz eq equals |
|--|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|
| Bagels | 7 g | 14 g | 21 g | 28 g | 56 g |
| Batter-Type Coating | 7 g | 14 g | 21 g | 28 g | 56 g |
| Biscuits | 7 g | 14 g | 21 g | 28 g | 56 g |
| Bread Sticks (hard) | 6 g | 11 g | 17 g | 22 g | 44 g |
| Bread-Type Coating | 6 g | 11 g | 17 g | 22 g | 44 g |
| Breads | 7 g | 14 g | 21 g | 28 g | 56 g |
| Bulgur/Cracked Wheat* | 7 g | 14 g | 21 g | 28 g | 56 g |
| Buns | 7 g | 14 g | 21 g | 28 g | 56 g |
| Cereal, Breakfast (all types, including grits, oatmeal, ready-to-eat, etc.)* | 7 g | 14 g | 21 g | 28 g | 56 g |
| Cereal Grains (barley, quinoa, etc.)* | 7 g | 14 g | 21 g | 28 g | 56 g |
| Chow Mein Noodles (ready-to-eat) | 6 g | 11 g | 17 g | 22 g | 44 g |
| Corn Muffins | 9 g | 17 g | 26 g | 34 g | 68 g |
| Cornbread | 9 g | 17 g | 26 g | 34 g | 68 g |
| Crackers, Savory | 6 g | 11 g | 17 g | 22 g | 44 g |
| Crackers, Sweet | 7 g | 14 g | 21 g | 28 g | 56 g |
| Croissants | 9 g | 17 g | 26 g | 34 g | 68 g |
| Croutons | 6 g | 11 g | 17 g | 22 g | 44 g |

oz eq = ounce equivalent(s)

g = grams

*Weights listed refer to the dry/uncooked version of the item. For example, 28 grams of uncooked barley, breakfast cereal, rice, etc. equals 1 ounce equivalent of grains.



Grains Ounce Equivalents Chart



| ITEM | ¼ oz eq equals | ½ oz eq equals | ¾ oz eq equals | 1 oz eq equals | 2 oz eq equals |
|--|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|
| Egg Roll Wrappers | 7 g | 14 g | 21 g | 28 g | 56 g |
| English Muffins | 7 g | 14 g | 21 g | 28 g | 56 g |
| French Toast | 18 g | 35 g | 52 g | 69 g | 138 g |
| Muffins (all, except corn) | 14 g | 28 g | 42 g | 55 g | 110 g |
| Pancakes | 9 g | 17 g | 26 g | 34 g | 68 g |
| Pasta (whole grain-rich or enriched; all types)* | 7 g | 14 g | 21 g | 28 g | 56 g |
| Pie Crust (for savory pies) | 9 g | 17 g | 26 g | 34 g | 68 g |
| Pita Bread | 7 g | 14 g | 21 g | 28 g | 56 g |
| Pizza Crust | 7 g | 14 g | 21 g | 28 g | 56 g |
| Pretzels, Hard | 6 g | 11 g | 17 g | 22 g | 44 g |
| Pretzels, Soft | 7 g | 14 g | 21 g | 28 g | 56 g |
| Rice* | 7 g | 14 g | 21 g | 28 g | 56 g |
| Rolls | 7 g | 14 g | 21 g | 28 g | 56 g |
| Stuffing (weights apply to bread in stuffing)* | 6 g | 11 g | 17 g | 22 g | 44 g |
| Taco Shells | 7 g | 14 g | 21 g | 28 g | 56 g |
| Tortilla Chips | 7 g | 14 g | 21 g | 28 g | 56 g |
| Tortillas | 7 g | 14 g | 21 g | 28 g | 56 g |
| Waffles | 9 g | 17 g | 26 g | 34 g | 68 g |

oz eq = ounce equivalent(s)

g = grams

*Weights listed refer to the dry/uncooked version of the item. For example, 28 grams of uncooked barley, breakfast cereal, rice, etc. equals 1 ounce equivalent of grains.



Try It Out!

Follow the steps on pages 2-3 to answer the questions below.

A

You want to serve **Brand P hard pretzels** at snack at your afterschool center to children ages 7 to 10 years old. How many pretzels do you need to serve to meet the minimum amount of grains required for this age group?

Nutrition Facts

11 Servings Per Container

Serving Size 20 Pretzels (30g)



B

You want to serve brown rice and **Brand T soft flour tortillas** at supper to your adult participants. You will serve 1 ounce equivalent of brown rice. How many tortillas do you need to serve to meet the remaining 1 ounce equivalent of grains required?

Nutrition Facts

10 Servings Per Container

Serving Size 2 Tortillas (56g)



Step

- 1 Minimum Amount of Grains Required
- 2 Weight of Required Oz Eq
- 3 Weight of One Serving of Grain Item
- 4 Number of Items in One Serving
- 5 Weight of One Item
(Weight of One Serving ÷ Number of Items)
- 6 Number of Items to Serve
(Weight of Required Oz Eq ÷ Weight of One Item)
- 7 [As Needed] Round Up Items

You need to serve at least **15 Brand P hard pretzels** to meet minimum serving amounts for grains at snack for this age group.

You need to serve **1 Brand T soft flour tortilla** to meet the remaining 1 ounce equivalent of grains required at supper for this age group.

1 oz eq

1 oz eq

22 g

28 g

30 g

56 g

20 pretzels

2 tortillas

1.5 grams

28 grams

(30 grams ÷ 20 pretzels)

(56 grams ÷ 2 tortillas)

14.6 pretzels

1 tortilla

(22 grams ÷ 1.5 grams)

(28 grams ÷ 28 grams)

15 pretzels

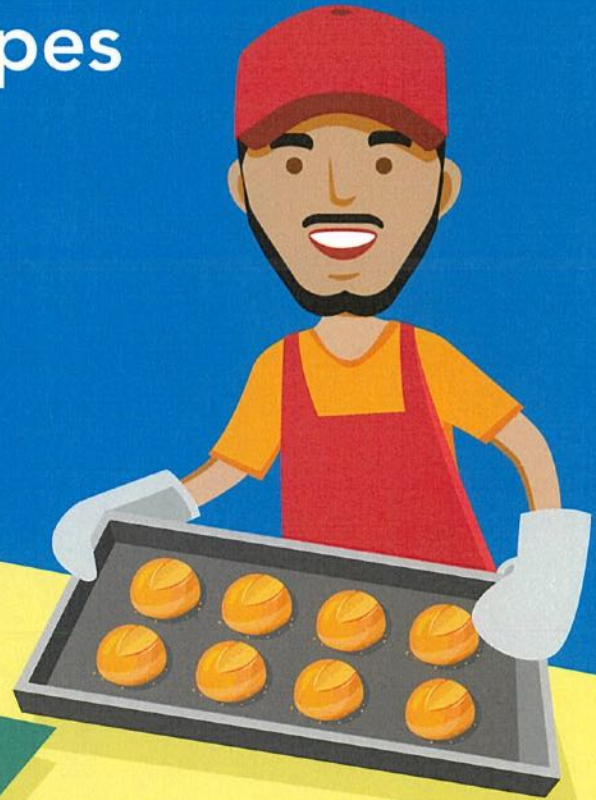
1 is a whole number; no rounding needed

B

A

Answers

Determining Ounce Equivalents of Grains in Child and Adult Care Food Program Recipes



Grain items prepared from scratch can be a wonderful addition to Child and Adult Care Food Program (CACFP) menus. These items may count toward the minimum amount of grains required at CACFP meals and snacks, which are listed in ounce equivalents (oz eq). **One ounce equivalent (oz eq) is equal to 16 grams of grains.**

To determine how many oz eq of grains are in one serving of a recipe, you can:

A

Complete the Homemade Grains Worksheet on page 6.

Or

B

Weigh one serving of the grain item. Compare the weight of the item to what's listed in the "Using Ounce Equivalents for Grains in the CACFP" worksheet at [TeamNutrition.USDA.gov](https://www.teamnutrition.usda.gov). You can also compare the weight of the item to what's listed in "Exhibit A: Grains Requirements for Child Nutrition Programs" at [foodbuyingguide.fns.usda.gov](https://www.foodbuyingguide.fns.usda.gov).

Using the Homemade Grains Worksheet

You can use the Homemade Grains Worksheet on page 6 to help determine how many oz eq of grains are in one serving of your recipe. Complete the worksheet by following the steps below:

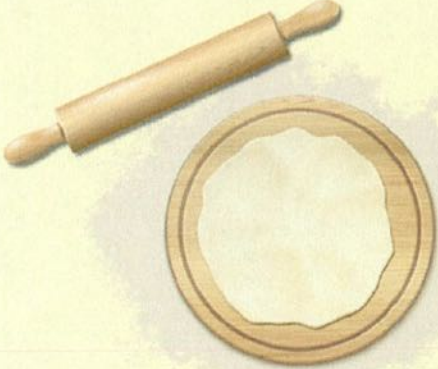
- 1 Write the name of the recipe on the line after "Homemade Grains Worksheet." Then, list each creditable grain ingredient in the recipe. Creditable grains include whole grains, enriched grains, bran, and germ. See the Grains Conversion Chart on page 5 for a list of commonly used grain ingredients. If an ingredient in your recipe is not creditable, do not include it in the Homemade Grains Worksheet.

Pizza Crust

Yield: 25 servings

Ingredients

- 3 ¼ cups enriched bread flour
- 3 ½ cups whole-wheat flour
- ½ cup milk
- ⅓ cup sugar
- 1 tablespoon active dry yeast



The creditable grain ingredients in this recipe are enriched bread flour and whole-wheat flour.

Homemade Grains Worksheet: Pizza Crust

| 1 Grain Ingredient | 2 Amount | Multiply by | 3 Conversion Factor | Equals | 4 Grams of Grains |
|------------------------------------|-------------|-------------|------------------------|--------|----------------------|
| Enriched bread flour | | x | | = | |
| Whole-wheat flour | | x | | = | |
| 5 Total Grams of Creditable Grains | | | | | |

2

List the amount of each creditable grain ingredient in the recipe. If amounts are listed as fractions, change the amounts to decimals by using the Fractions and Decimals Chart below.

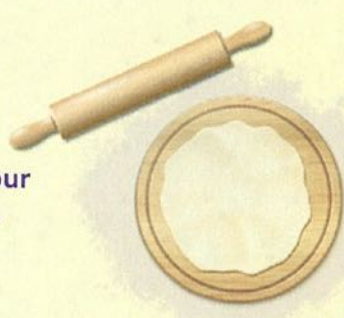
| Fraction | Equals | Decimal |
|---------------|--------|---------|
| $\frac{1}{8}$ | = | 0.125 |
| $\frac{1}{4}$ | = | 0.25 |
| $\frac{1}{3}$ | = | 0.333 |
| $\frac{3}{8}$ | = | 0.375 |
| $\frac{1}{2}$ | = | 0.5 |
| $\frac{5}{8}$ | = | 0.625 |
| $\frac{2}{3}$ | = | 0.667 |
| $\frac{3}{4}$ | = | 0.75 |
| $\frac{7}{8}$ | = | 0.875 |

Pizza Crust

Yield: 25 servings

Ingredients

- 3 $\frac{1}{4}$ cups enriched bread flour
- 3 $\frac{1}{2}$ cups whole-wheat flour
- $\frac{1}{2}$ cup milk
- $\frac{1}{3}$ cup sugar
- 1 tablespoon active dry yeast



3 $\frac{1}{4}$ cups = 3.25 cups
 3 $\frac{1}{2}$ cups = 3.5 cups

| 1 Grain Ingredient | 2 Amount | Multiply by | 3 Conversion Factor | Equals | 4 Grams of Grains |
|------------------------------------|-------------|-------------|------------------------|--------|----------------------|
| Enriched bread flour | 3.25 cups | x | | = | |
| Whole-wheat flour | 3.5 cups | x | | = | |
| 5 Total Grams of Creditable Grains | | | | | |

3

If the recipe lists the amount of grain ingredients in grams (g), skip to Step 5. If amounts are listed as cups, ounces, or pounds, you will need to change these measurements to grams. To do so, use the Grains Conversion Chart on page 5 to find the conversion factor for each grain ingredient. Write the conversion factor for each grain ingredient on the worksheet. If the recipe has a creditable grain ingredient that is not listed in the chart, you will need to weigh your ingredient in grams.

| 1 Grain Ingredient | 2 Amount | Multiply by | 3 Conversion Factor | Equals | 4 Grams of Grains |
|-----------------------|-------------|-------------|------------------------|--------|----------------------|
| Enriched bread flour | 3.25 cups | x | 137 g | = | |
| Whole-wheat flour | 3.5 cups | x | 120 g | = | |

- 4** Multiply the amount of the creditable grain ingredient by the conversion factor to determine grams of the ingredient. If you have weighed the ingredient, enter the weight under the "Grams of Grains" column.

| 1 Grain Ingredient | 2 Amount | Multiply by | 3 Conversion Factor | Equals | 4 Grams of Grains |
|------------------------------------|-------------|-------------|------------------------|--------|----------------------|
| Enriched bread flour | 3.25 cups | x | 137 g | = | 445.25 g |
| Whole-wheat flour | 3.5 cups | x | 120 g | = | 420 g |
| 5 Total Grams of Creditable Grains | | | | | |

- 5** Add the grams of all creditable grain ingredients to determine the total grams of creditable grains in the recipe.

| 1 Grain Ingredient | 2 Amount | Multiply by | 3 Conversion Factor | Equals | 4 Grams of Grains |
|------------------------------------|-------------|-------------|------------------------|--------|----------------------|
| Enriched bread flour | 3.25 cups | x | 137 g | = | 445.25 g |
| Whole-wheat flour | 3.5 cups | x | 120 g | = | 420 g |
| 5 Total Grams of Creditable Grains | | | | | 865.25 g |

$$\underline{445.25 \text{ grams of enriched bread flour}} + \underline{420 \text{ grams of whole-wheat flour}} = \underline{865.25 \text{ grams of creditable grains}}$$

- 6** Divide the total grams of creditable grains in the recipe (from Step 5) by the number of servings (yield) in the recipe. This tells you the amount of creditable grains per serving.

$$\underline{865.25 \text{ grams of creditable grains}} \div \underline{25 \text{ servings}} = \underline{34.61 \text{ grams of creditable grains per serving}}$$

- 7** Divide the grams of creditable grains per serving (from Step 6) by 16 grams. This tells you how many ounce equivalents of grains are in each serving.

$$\underline{34.61 \text{ grams of creditable grains per serving}} \div \underline{16 \text{ grams}} = \underline{2.16 \text{ oz eq of grains per serving}}$$

- 8** If the answer in Step 7 ends in a decimal, round the number **down** to the nearest 0.25 oz eq of grains.

$$\underline{2.16 \text{ rounds down to } 2.}$$

One serving of this pizza crust provides 2 oz eq of grains.

Grains Conversion Chart

Any ingredient: 1 pound (lb) = 453.6 g, 1 ounce (oz) = 28.35 g

| Ingredient | Measurement Unit | Conversion Factor |
|---|------------------|-------------------|
| All-Purpose Flour, Enriched, Bleached and Unbleached | 1 Cup | 125 g |
| Almond Flour (Not Creditable) | - | - |
| Bread Flour, Enriched | 1 Cup | 137 g |
| Bromated Flour (Not Creditable) | - | - |
| Chia Seeds (Not Creditable as a Grain) | - | - |
| Corn Fiber (Not Creditable) | - | - |
| Corn Masa, Enriched | 1 Cup | 114 g |
| Cornmeal, Degerminated (Not Creditable) | - | - |
| Cornmeal, Enriched, Degermed | 1 Cup | 138 g |
| Cornmeal, Whole Grain | 1 Cup | 122 g |
| Corn Flour, Yellow (Not Creditable) | - | - |
| Corn Flour, Whole Grain | 1 Cup | 117 g |
| Cracked Wheat | 1 Cup | 160 g |
| Flaxseed (Not Creditable as a Grain) | - | - |
| Lentil Flour (Not Creditable as a Grain) | - | - |
| Oat Bran | 1 Cup | 94 g |
| Oat Fiber (Not Creditable) | - | - |
| Oat Flour, Whole Grain | 1 Cup | 120 g |
| Oats, Quick-Cooking or Rolled | 1 Cup | 81 g |
| Rice Flour, Brown | 1 Cup | 158 g |
| Rice Flour, Enriched | 1 Cup | 160 g |
| Rice Flour, Unenriched (Not Creditable) | - | - |
| Self-Rising Flour, Enriched | 1 Cup | 125 g |
| Sorghum Flour | 1 Cup | 121 g |
| Tapioca Flour (Not Creditable) | - | - |
| USDA Foods White Whole Wheat/Enriched 60/40 Blend | 1 Cup | 120 g |
| Wheat Bran | 1 Cup | 58 g |
| Wheat Flour, Unenriched (Not Creditable) | - | - |
| Wheat Germ | 1 Cup | 115 g |
| White Flour, Enriched | 1 Cup | 125 g |
| White Flour, Unenriched (Not Creditable) | - | - |
| Whole-Wheat Flour | 1 Cup | 120 g |

Try It Out!

Use the Homemade Grains Worksheet to determine how many oz eq of grains are in one serving of the recipe.

Multigrain Muffins

Yield: 15 servings

1 cup whole-wheat flour

1 cup oat bran

½ cup enriched all-purpose flour

⅓ cup flaxseeds



Homemade Grains Worksheet:

| 1 Grain Ingredient | 2 Amount | | 3 Conversion Factor | | 4 Grams of Grains |
|---------------------------------------|-------------|---|------------------------|---|----------------------|
| | | x | | = | |
| | | x | | = | |
| | | x | | = | |
| | | x | | = | |
| 5 Total Grams of Creditable Grains | | | | | |

6 _____ grams of creditable grains ÷ _____ number of servings = _____ grams of creditable grains per serving

7 _____ grams of creditable grains per serving ÷ 16 grams of grains per oz eq = _____ oz eq of grains per serving

8 Round amount of oz eq down to nearest 0.25 oz eq = _____ oz eq of grains per serving

8 Round amount of oz eq down to nearest 0.25 oz eq = 1 oz eq of grains per serving

7 18.43 grams of creditable grains per serving ÷ 16 grams of grains per oz eq = 1.15 oz eq of grains per serving

6 276.5 grams of creditable grains ÷ 15 number of servings = 18.43 grams of creditable grains per serving

| 1 Grain Ingredient | 2 Amount | | 3 Conversion Factor | | 4 Grams of Grains |
|---------------------------------------|-------------|---|------------------------|---|----------------------|
| Whole-Wheat Flour | 1 cup | x | 120 g | = | 120 g |
| Enriched All-Purpose Flour | ½ cup | x | 125 g | = | 62.5 g |
| Oat Bran | 1 cup | x | 94 g | = | 94 g |
| 5 Total Grams of Creditable Grains | | | | | 276.5 |

Homemade Grains Worksheet: Multigrain Muffins

ANSWER KEY

More training, menu planning, and nutrition education materials for the CACFP can be found at TeamNutrition.USDA.gov.

Equivalentes em onças – FY 2023

Revisão do treinamento

Esta revisão DEVE ser enviada para o escritório para que possa receber as duas horas de crédito. T

Nome do Provedor (Imprimido): _____ # do Site _____

| Por favor, responda às seguintes perguntas: | Marque Um |
|---|-----------|
| 1. Oz Eq é a abreviação de equivalentes em onças. | V F |
| 2. A partir de 1º de outubro de 2022, os provedores devem determinar a quantidade de grãos integrais a servir em termos de equivalentes em onças (Oz Eq) | V F |
| 3. Equivalentes em onças (oz eq) são usados para determinar a quantidade de grão integral creditável numa porção. | V F |
| 4. A quantidade de Oz Eq não precisa ser escrita nos menus regulares para crianças de 1 a 12 anos de idade. | V F |
| 5. Pelo menos uma porção de grão integral precisa ser servida pelo menos três vezes por semana. | V F |
| 6. O USDA Ounce Equivalent Chart é um guia rápido que lista produtos integrais específicos usando qualificadores, como a medida do tamanho e peso em gramas para determinar o tamanho da porção de Oz Eq. | V F |
| 7. 1/2 Oz Eq de grãos é a menor quantidade de grãos numa porção. | V F |
| 8. O Guia de Compra de Alimentos é uma ferramenta eletrônica interativa que você pode baixar no seu celular e usar quando faz compras. | V F |
| 9. Há um pequeno custo para usar o Guia de Compra de Alimentos do USDA. | V F |
| 10. Alimentos processados e comprados na loja são melhores porque você precisa usar USDA Ounce Equivalent Charts e rótulos dos fatos nutricionais para determinar Oz Eq. | V F |
| 11. Quando você faz produtos caseiros, você deve converter a parte de grãos integrais na receita para encontrar os "Gramas de Grão". | V F |
| 12. O folheto #3 mostra como converter xícaras de farinha e outros grãos em gramas. | V F |
| 13. Produtos integrais caseiros exigem que você também saiba o número de porções do produto cozinhado para que você possa determinar o Oz Eq por cada porção. | V F |
| 14. Você não precisa explicar ao seu monitor como calculou a porção de Oz eq de certo grão durante uma visita de revisão de alimentos. | V F |
| 15. PRI tem recursos adicionais sobre Equivalentes em Onças no site para provedores que precisarem de Informação adicional. | V F |

Assinatura

Data