

# Vamos criar um futuro mais saudável com o CACFP

Todos os dias, mais de 4 milhões de crianças recebem refeições e lanches por meio do Programa Alimentação em Assistência a Crianças e Adultos (CACFP) do USDA. Graças a atualizações recentes aos padrões de refeição do CACFP, você agora tem ainda mais oportunidades de ajudar essas crianças a receberem a nutrição de que precisam para poderem **aprender, crescer e brincar**.



## Legumes e verduras que dão energia

Menos de 10% das crianças de 4 a 8 anos consomem a quantidade suficiente de legumes e verduras.



Agora, frutas e legumes/verduras são dois componentes separados no almoço, no jantar e nos lanches. Isso significa que você pode servir legumes/verduras e frutas mais frequentemente e ajudar as crianças a gostar de alimentos saudáveis desde pequenas.

## Como iniciar as crianças mais cedo no consumo de grãos integrais

Crianças de 1 a 13 anos de idade consomem até **duas vezes a quantidade** recomendada de grãos refinados, mas não consomem a quantidade suficiente de grãos integrais.



Grãos integrais



Grãos refinados

Agora, as crianças têm mais chances de consumir alimentos ricos em grãos integrais pelo menos **uma vez ao dia**. Os grãos integrais proporcionam vitaminas, minerais e fibra às crianças, ajudando-as a ficarem fortes e saudáveis.

## Como diminuir os açúcares aditivos



Todos os dias, crianças de 9 a 13 anos de idade consomem, em média, 17 a 22 colheres de chá de açúcar aditivo todos os dias.

Ao limitar o teor de açúcar em iogurtes e cereais matinais e não contar bolachas, bolos e outras sobremesas à base de grãos no cálculo dos requisitos de consumo de grãos, as refeições servidas pelo CACFP darão uma oportunidade para as crianças experimentarem e gostarem de alimentos novos e saudáveis.



## Para o bebê: atualizações sobre os padrões de alimentação dos bebês

Os padrões atualizados de refeições para bebês apoiam a saúde dos participantes mais jovens do CACFP da seguinte maneira:

- Reembolso de refeições quando as mães amamentam no local
- Inclusão de uma variedade de alimentos para os bebês experimentarem durante o primeiro ano de vida



\*Alimentos ricos em grãos integrais contém 100% de grãos integrais ou pelo menos 50% de grãos integrais e 50% de grãos fortificados.

Fontes:  
<https://health.gov/dietaryguidelines/2015/>  
[https://epi.grants.cancer.gov/diet/usualintakes/pop/2007-10/table\\_a06.html](https://epi.grants.cancer.gov/diet/usualintakes/pop/2007-10/table_a06.html)  
[https://epi.grants.cancer.gov/diet/usualintakes/pop/2007-10/table\\_a40.html](https://epi.grants.cancer.gov/diet/usualintakes/pop/2007-10/table_a40.html)



Serviço de Alimentação e Nutrição  
 FNS-651  
 Abril de 2017  
<https://teammnutrition.usda.gov>  
 O USDA não faz discriminações quanto à oferta de oportunidades, emprego e empréstimos.