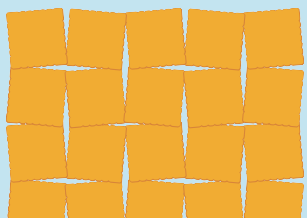


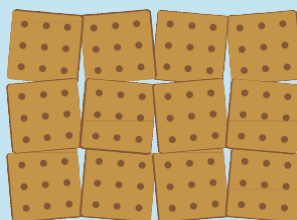
Usando Equivalentes de Onça para Grãos no Programa Alimentar para Crianças e Adultos

Os grãos são parte importante das refeições do Programa de Alimentação Infante-Juvenil (CACFP). Para garantir que crianças e adultos recebam grãos suficientes nas refeições e lanches do CACFP, as quantidades necessárias para o componente de grãos são listadas no padrão de refeição como equivalentes em onças (oz. eq.). O equivalente em onça informa a quantidade de grãos em uma porção de comida.

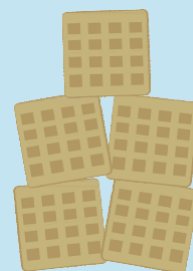
Quanto é equivalente a 1 onça?



20 biscoitos de queijo
(1" by 1") = 1 oz. eq.



12 bolachas finas de trigo
(1¼" by 1¼") = 1 oz. eq.



5 bolachas de trigo integral trançadas
(1½" by 1½") = 1 oz. eq.

Usando a Tabela de Medição de Grãos

A Tabela de Medição de Grãos nas páginas 2-4 informa quanto de um item de grão você precisa servir para atender aos requisitos do padrão de refeição do CACFP. Para usar este gráfico:

- 1 Encontre o grão que deseja servir na coluna "Item e tamanho do grão".
- 2 Verifique se o gráfico lista um tamanho ou peso pelo nome do grão. Se o gráfico:
- 3 Encontre a coluna para a idade de seus participantes e a refeição ou lanche que você está servindo. Esta coluna lista a quantidade de um grão que você precisará servir para atender aos requisitos do padrão de refeição para grãos.

Lista um peso para o grão, como pelo menos 56 gramas e, em seguida, use o rótulo de informações nutricionais do item que deseja servir para garantir que ele pese o mesmo ou mais que o grão no gráfico. Veja a página 5.

Não lista um peso ou tamanho para o grão, então você não precisa verificar o tamanho ou peso do produto antes de usar a tabela.

Lista um tamanho para o grão, como sobre 1 ¼" por 1 ½", em seguida, verifique se o item é do mesmo tamanho ou maior que esse valor. Consulte a página 6.

Item e tamanho do grão	Crianças de 1 a 5 anos no Café da Manhã, Almoço, Ceia, Lanche
Pão Pita/Redondo (rico em grãos integrais ou enriquecido) pelo menos 56 gramas*	Sirva pelo menos ½ oz. eq., que é igual a cerca de ...
Pipoca	¼ pita ou 14 gramas
Pretzel, Duro, Mini-Twist (cerca de 1 ¼" por 1 ½")**	1½ copos ou 14 gramas
	7 Porções ou 11 gramas

Tabela de Medição de Grãos para o Programa de Alimentação Infantil e Adulto

 Item e tamanho do grão	Grupo Etário e Refeição		
	Crianças de 1 a 5 anos no Café da Manhã, Almoço, Ceia, Lanche	6 a 18 anos no Café da Manhã, Almoço, Ceia, Lanche Adultos apenas no lanche	Adultos no Café da Manhã, Almoço, Ceia
	Sirva pelo menos ½ oz. eq., que é igual a cerca de...	Sirva pelo menos 1 onça. eq., que é igual a cerca de...	Sirva pelo menos 2 onças. eq. , que é igual a cerca de...
Bagel (bagel inteiro) pelo menos 56 gramas*	¼ bagel ou 14 gramas	½ bagel ou 28 gramas	1 bagel ou 56 gramas
Bagel, Mini (bagel inteiro) pelo menos 28 gramas*	½ bagel ou 14 gramas	1 bagel ou 28 gramas	2 bagels ou 56 gramas
Biscoito de no mínimo 28 gramas*	½ biscoito ou 14 gramas	1 biscoito ou 28 gramas	2 biscoitos ou 56 gramas
Pão (rico em grãos integrais ou enriquecido) com pelo menos 28 gramas*	½ fatia ou 14 gramas	1 fatia ou 28 gramas	2 fatias ou 56 gramas
Pão ou Rolo (pão ou rolo inteiro) com no mínimo 28 gramas*	½ pão/rolo ou 14 gramas	1 pão/rolo ou 28 gramas	2 pães/rolos ou 56 gramas
Grãos de cereais (cevada, bulgur, quinoa, etc.)	¼ copo cozido ou 14 gramas seco	½ copo cozido ou 28 gramas seco	1 copo cozido ou 56 gramas seco
Cereais, Prontos para Consumo: Flocos ou Rodelas	½ copo ou 14 gramas	1 copo ou 14 gramas	2 copos or 56 gramas
Cereal, Pronto para Comer: Granola	⅛ copo or 14 gramas	¼ copo or 28 gramas	½ cops or 56 gramas
Cereal, Pronto para Comer: Tufado	¾ copo or 14 gramas	1 ¼ copo or 28 gramas	2 ½ copos or 56 gramas
Bolinho de Milho pelo menos 34 gramas*	½ bolinho ou 17 gramas	1 bolinho ou 34 gramas	2 bolinhos or 68 gramas
Biscoito, Animais (cerca de 1 ½" por 1")**	8 biscoitos ou 14 gramas	15 biscoitos ou 28 gramas	30 biscoitos (~1 copo) or 56 gramas
Biscoito, em forma de urso, doce (cerca de 1" por ½")**	12 biscoitos (~¼ copo) ou 14 gramas	24 biscoitos (~½ copo) ou 28 gramas	48 biscoitos(~1 copo) or 56 gramas
Biscoito, Queijo, Quadrado, Salgado (cerca de 1" por 1")**	10 biscoitos ou 11 gramas	20 biscoitos (~⅓ copo) ou 22 gramas	40 biscoitos (~⅔ copo) ou 44 gramas
Biscoito, Em Forma de Peixe ou Similar, Salgado (cerca de ¾" por ½")**	21 biscoitos (~¼ copo) or 11 gramas	41 biscoitos (~½ copo) ou 22 gramas	81 biscoitos (~1 copo) ou 44 gramas

! * Verifique se o item que você deseja servir pesa esse valor ou mais. Consulte "Usando o rótulo de informações nutricionais" na página 5 para obter mais informações.

** Verifique se o item que você deseja servir é deste tamanho ou maior. Consulte "Ferramentas de medição de grãos" na página 6 para obter mais informações.

Tabela de Medição de Grãos para o Programa de Alimentação Infantil e Adulto



Grupo Etário e Refeição

Item e tamanho do grão	Grupo Etário e Refeição		
	Crianças de 1 a 5 anos no Café da Manhã, Almoço, Ceia, Lanche	6 a 18 anos no Café da Manhã, Almoço, Ceia, Lanche Adultos apenas no lanche	Adultos no Café da Manhã, Almoço, Ceia
	Sirva pelo menos ½ oz. eq., que é igual a cerca de...	Sirva pelo menos 1 onça. eq., que é igual a cerca de...	Sirva pelo menos 2 onças. eq. , que é igual a cerca de...
Biscoito, Graham (cerca de 5" por 2 ½")**	1 biscoito ou 14 gramas	2 biscoitos or 28 gramas	4 biscoitos ou 56 gramas
Biscoito, Redondo, Salgado (cerca de 1 ¾ "de diâmetro) **	4 biscoitos ou 11 gramas	7 biscoitso ou 22 gramas	14 biscoitos ou 44 gramas
Biscoito, Salgado (cerca de 2" por 2")**	4 biscoitos ou 11 gramas	8 biscoitos ou 22 gramas	16 biscoitos ou 44 gramas
Biscoito, Trigo Fino, Quadrado, Salgado (cerca de 1 ¼" por 1 ¼")**	6 biscoitos ou 11 gramas	12 biscoitos ou 22 gramas	23 biscoitos ou 44 gramas
Biscoito, Trigo Integral Tecido, Quadrado, Salgado (cerca de 1 ½" por 1 ½")**	3 biscoitos ou 11 gramas	5 biscoitos ou 22 gramas	10 biscoitos ou 44 gramas
Croissant pelo menos 34 gramas*	½ croissant ou 17 gramas	1 croissant or 34 gramas	2 croissants or 68 gramas
Muffin inglês (superior e inferior) de no mínimo 56 gramas	¼ muffin or 14 gramas	½ muffin or 28 gramas	1 muffin or 56 gramas
Torrada francesa Bastão pelo menos 18 gramas*	2 bastões or 35 gramas	4 bastões ou 69 gramas	8 bastões or 138 gramas
Grãos	¼ copo cozida ou 14 gramas seca	½ copo cozida ou 28 gramas seca	1 copo cozida ou 56 gramas seca
Torrada Melba (cerca de 3 ½" por 1 ½")**	2 peças ou 11 gramas	5 peças ou 22 gramas	8 peças ou 44 gramas
Muffin e Pão Rápido (banana, etc.) pelo menos 55 gramas*	½ muffin/fatia ou 28 gramas	1 muffin/fatia ou 55 gramas	2 muffins/fatias ou 110 gramas
Aveia	¼ copo cozida ou 14 gramas seca	½ copo cozida ou 28 gramas seca	1 copo cozida ou 56 gramas seca
Panqueca pelo menos 34 gramas*	½ panqueca ou 17 gramas	1 panqueca ou 17 gramas	2 panqueca ou 68 gramas



* Verifique se o item que você deseja servir pesa esse valor ou mais. Consulte "Usando o rótulo de informações nutricionais" na página 5 para obter mais informações.

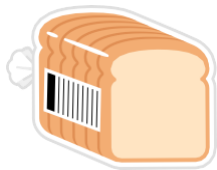
** Verifique se o item que você deseja servir é deste tamanho ou maior. Consulte "Ferramentas de medição de grãos" na página 6 para obter mais informações.

Tabela de Medição de Grãos para o Programa de Alimentação Infantil e Adulto

 Item e tamanho do grão	Grupo Etário e Refeição		
	Crianças de 1 a 5 anos no Café da Manhã, Almoço, Ceia, Lanche	6 a 18 anos no Café da Manhã, Almoço, Ceia, Lanche Adultos apenas no lanche	Adultos no Café da Manhã, Almoço, Ceia
	Sirva pelo menos ½ oz. eq., que é igual a cerca de...	Sirva pelo menos 1 onça. eq., que é igual a cerca de...	Sirva pelo menos 2 onças. eq., que é igual a cerca de...
Macarrão (rico em grãos integrais ou enriquecido, todas as formas)	¼ copo cozida ou 14 gramas seca	½ copo cozida ou 28 gramas seca	1 copo cozida ou 56 gramas seca
Pão Pita/Redondo (rico em grãos integrais ou enriquecido) pelo menos 56 gramas*	¼ pita ou 14 gramas	½ pita ou 28 gramas	1 pita ou 56 gramas
Pipoca	1 ½ copos ou 14 grams	3 copos ou 28 gramas	6 copos ou 56 gramas
Pretzel, Duro, Mini-Twist (cerca de 1 ¼" por 1 ½")**	7 torção (~⅓ copo) ou 11 gramas	14 torção (~⅔ copo) ou 22 gramas	27 torção (~1 copo) ou 44 grams
Pretzel, bastão duro e fino (cerca de 2 ½" de comprimento)**	16 bastões ou 11 gramas	31 bastões ou 22 gramas	62 bastões ou 44 gramas
Pretzel, macio pelo menos 56 gramas*	¼ pretzel ou 14 gramas	½ pretzel ou 28 gramas	1 pretzel ou 56 gramas
Arroz (todos os tipos)	¼ copo cozida ou 14 gramas seca	½ copo cozida ou 28 gramas seca	1 copo cozida ou 56 gramas seca
Bolo de arroz pelo menos 8 gramas*	1 ½ bolos ou 11 gramas	3 bolos ou 22 gramas	5 ½ bolos ou 44 gramas
Bolo de Arroz, Mini (cerca de 1 ¾" de diâmetro) **	7 bolos ou 11 gramas	13 bolod ou 22 gramas	25 bolos ou 44 gramas
Taco ou Tostada Shell, Hard pelo menos 14 gramas *	1 shell ou 14 gramas	2 shells ou 28 gramas	4 shells ou 56 gramas
Tortilla, Macio, Milho (cerca de 5 ½")**	¾ tortilla ou 14 gramas	1 ¼ tortillas ou 28 gramas	2 ½ tortillas ou 56 grams
Tortilla, Macio, Farinha (cerca de 6")**	½ tortilla ou 14 gramas	1 tortilla ou 28 gramas	2 tortillas ou 56 gramas
Tortilla, Macio, Farinha (cerca de 8")**	¼ tortilla ou 14 gramas	½ tortilla ou 28 gramas	1 tortilla ou 56 gramas
Waffle pelo menos 34 gramas*	½ waffle ou 17 gramas	1 waffle ou 34 gramas	2 waffles ou 68 gramas

! * Verifique se o item que você deseja servir pesa esse valor ou mais. Consulte "Usando o rótulo de informações nutricionais" na página 5 para obter mais informações.

** Verifique se o item que você deseja servir é deste tamanho ou maior. Consulte "Ferramentas de medição de grãos" na página 6 para obter mais informações.



Usando o rótulo de informações nutricionais

Alguns itens na Tabela de Medição de Grãos podem ter pesos listados pelo nome do item. Siga os passos abaixo para ver se o seu grão atende ao peso mínimo listado na tabela:

1

Encontre o item de grão e seu peso mínimo na Tabela de Medição de Grãos.

Por exemplo, o peso mínimo de uma panqueca é de pelo menos 34 gramas.

Item e tamanho do grão	Grupo Etário e Refeição		
	Crianças de 1 a 5 anos no Café da Manhã, Almoço, Ceia, Lanche	6 a 18 anos no Café da Manhã, Almoço, Ceia, Lanche	Adultos no Café da Manhã, Almoço, Ceia
Panqueca pelo menos 34 gramas*	Sirva pelo menos ½ oz. eq., que é igual a cerca de... ½ pancake ou 17 grams	Adultos apenas no lanche Sirva pelo menos 1 onça. eq., que é igual a cerca de... 1 pancake ou 34 grams	Sirva pelo menos 2 onças. eq., que é igual a cerca de... 2 pancakes ou 68 gramas

2

Observe o rótulo de Informações Nutricionais do grão que deseja servir. Encontre o peso do tamanho da porção (geralmente fornecido em gramas (g)). Uma porção de panquecas da Brand P pesa 117 gramas.

3

Usando o rótulo de informações nutricionais, descubra quantos itens há em uma porção. Existem três panquecas em uma porção de panquecas da Brand P.

4

Se houver mais de um item em uma porção, você precisará dividir para encontrar o peso de cada item. Por exemplo, o tamanho da porção de panquecas da Brand P é de três panquecas.

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

Divida o peso da porção pelo número de itens em um servindo para encontrar o peso de cada item.

117 gramas

Peso da Porção

÷

3 panquecas

Porção

=

39 gramas por panqueca

Peso de Cada Item

Compare o peso de um item com o peso mínimo listado na Tabela de Medição de Grãos (da Etapa 1). O seu item tem o mesmo peso ou é mais pesado que o peso mínimo?



Sim: Use a Tabela de Medição de Grãos para ver quanto de seu grão para servir para atender aos requisitos do padrão de refeição do CACFP. No exemplo acima, as panquecas devem pesar pelo menos 34 gramas para usar a Tabela de Medição de Grãos. Porque cada Brand P panqueca pesa 39 gramas, você pode usar a tabela como um guia para a quantidade mínima de porção.



Não: Use outro método para determinar quanto de um item de grão servir. Consulte “E se meu grão for diferente?” na página 6 para mais informações.



Existem outras considerações de planejamento de menu?

Se você servir um item maior ou que pese mais do que o listado na Tabela de Medição de Grãos, poderá servir mais grãos do que o exigido pelo padrão de refeição do CACFP. A Tabela de Medição de Grãos pode ajudar a facilitar a distribuição de grãos suficientes. No entanto, as ferramentas descritas em “E se meu grão for diferente?” também pode ajudá-lo a determinar quanto de um item servir para atender ao padrão de refeição sem servir mais do que o necessário.

E se meu grão for diferente?

É o item de grão que você deseja servir:

- Menor que o item listado na Tabela de Medição de Grãos?
- Peso mais leve do que o item listado na tabela de medição de grãos
- Não listado na tabela de medição de grãos?
- Nesse caso, você precisará usar outra maneira de saber quanto servir para atender aos requisitos do padrão de refeição do CACFP. Você poderia:
- Insira as informações do rótulo de Informações Nutricionais no Guia de Compra de Alimentos para o Anexo A da Ferramenta de Grãos do Programa de Nutrição Infantil (FBG).* Essa ferramenta permitirá que você saiba quantas onças equivalentes de grãos estão em uma porção do item.
- Use o FBG Recipe Analysis Workbook (RAW)* para determinar os equivalentes em onças por porção para receitas padronizadas.

* Disponível em <https://foodbuyingguide.fns.usda.gov>.



Ferramentas de Medição de Grãos

Compare sua alimentação com as guias abaixo para ver se é do mesmo tamanho ou maior que o item listado na Tabela de Medição de Grãos.

As guias aparecem em tamanho real quando esta planilha é impressa em 100% em papel padrão de 8 ½” por 11”.

