

Alimenti accreditati per il programma

CACFP



Department
of Health

Child and
Adult Care
Food Program

Attestazione

In conformità con la legge federale sui diritti civili e con i regolamenti e la politica del Dipartimento dell'Agricoltura degli Stati Uniti (U.S. Department of Agriculture, USDA) in materia di diritti civili, a questa istituzione è vietato discriminare sulla base di razza, colore della pelle, origine, sesso (compresa l'identità di genere e l'orientamento sessuale), disabilità, età o rappresaglie o ritorsioni per precedenti attività in materia di diritti civili.

Le informazioni sul programma potranno essere rese disponibili in lingue diverse dall'inglese. Le persone con disabilità che necessitano di mezzi di comunicazione alternativi per ottenere informazioni sul programma (ad esempio, Braille, caratteri grandi, audiocassette, linguaggio dei segni americano), devono contattare l'agenzia statale o locale responsabile della gestione del programma o il centro TARGET dell'USDA al numero (202) 720-2600 (voce e TTY) o contattare l'USDA tramite il Servizio federale di ricetrasmisione (Federal Relay Service) al numero (800) 877-8339.

Per presentare un reclamo in materia di discriminazione, il denunciante deve compilare il modulo AD-3027, USDA Program Discrimination Complaint Form (Modulo di reclamo per discriminazione del programma USDA) disponibile online all'indirizzo: <https://www.usda.gov/sites/default/files/documents/ad-3027.pdf>,

presso qualsiasi ufficio dell'USDA, chiamando il numero (866) 632-9992 o scrivendo una lettera indirizzata all'USDA. La lettera deve contenere il nome, l'indirizzo, il numero di telefono del denunciante e una descrizione scritta della presunta azione discriminatoria sufficientemente dettagliata per informare l'assistente segretario per i diritti civili (Assistant Secretary for Civil Rights, ASCR) sulla natura e la data della presunta violazione dei diritti civili. Il modulo o la lettera AD-3027 compilati devono essere inviati all'USDA tramite:

- (1) posta: U.S. Department of Agriculture
Office of the Assistant Secretary for Civil Rights
1400 Independence Avenue, SW
Washington, D.C. 20250-9410;
- (2) fax: (833) 256-1665 o (202) 690-7442; oppure
- (3) e-mail: program.intake@usda.gov.

Questo ente garantisce a tutti pari opportunità.

Sommario



Scopo di questa guida.....	2
Mangiare bene per andare al massimo.....	3
Requisiti e raccomandazioni sui modelli di alimentazione.....	4
Etichetta del programma nutrizionale per bambini (CN)	6
Latte.....	7
Verdura/frutta.....	12
Cereali/pane.....	20
Carne/sostituti della carne	32
Alimenti per l'infanzia.....	40
Acqua.....	48
Appendice A: Esempi di menu	49
Appendice B: Analisi delle ricette	50
Appendice C: Sostituti della carne per la pianificazione di menu vegetariani	51
Appendice D: Prevenzione del soffocamento.....	52
Appendice E: Sostituti del latte.....	53
Appendice F: Come identificare i cereali integrali.....	54
Indice	55

Scopo di questa guida



Alimenti accreditati per il programma CACFP è una guida che consente di determinare se un alimento può essere preso in considerazione tra i requisiti dei modelli di alimentazione del Programma alimentare di assistenza all'infanzia e agli adulti (Child and Adult Care Food Program, CACFP).

Gli alimenti accreditabili sono quelli che possono soddisfare i requisiti per ottenere il rimborso dei pasti. Gli alimenti sono accreditabili sulla base dei seguenti requisiti:

- contenuto di nutrienti
- funzione dell'alimento in un pasto
- requisiti dei modelli di alimentazione CACFP
- decisioni basate su standard e politiche dell'Agenzia di controllo degli alimenti e dei farmaci (Food and Drug Administration, FDA) e del Dipartimento dell'Agricoltura degli Stati Uniti (United States Department of Agriculture, USDA)

Gli alimenti non accreditabili sono quelli che non soddisfano i requisiti dei modelli alimentari. Questi alimenti possono tuttavia apportare nutrienti aggiuntivi e aggiungere colore, sapore e consistenza ai pasti.

Un pasto è rimborsabile solo se contiene alimenti accreditabili per ogni componente richiesto nelle quantità descritte nei modelli alimentari CACFP.

Questa guida contiene una sezione per ogni componente del modello alimentare:

- latte
- verdura/frutta
- cereali/pane
- carne/sostituti della carne

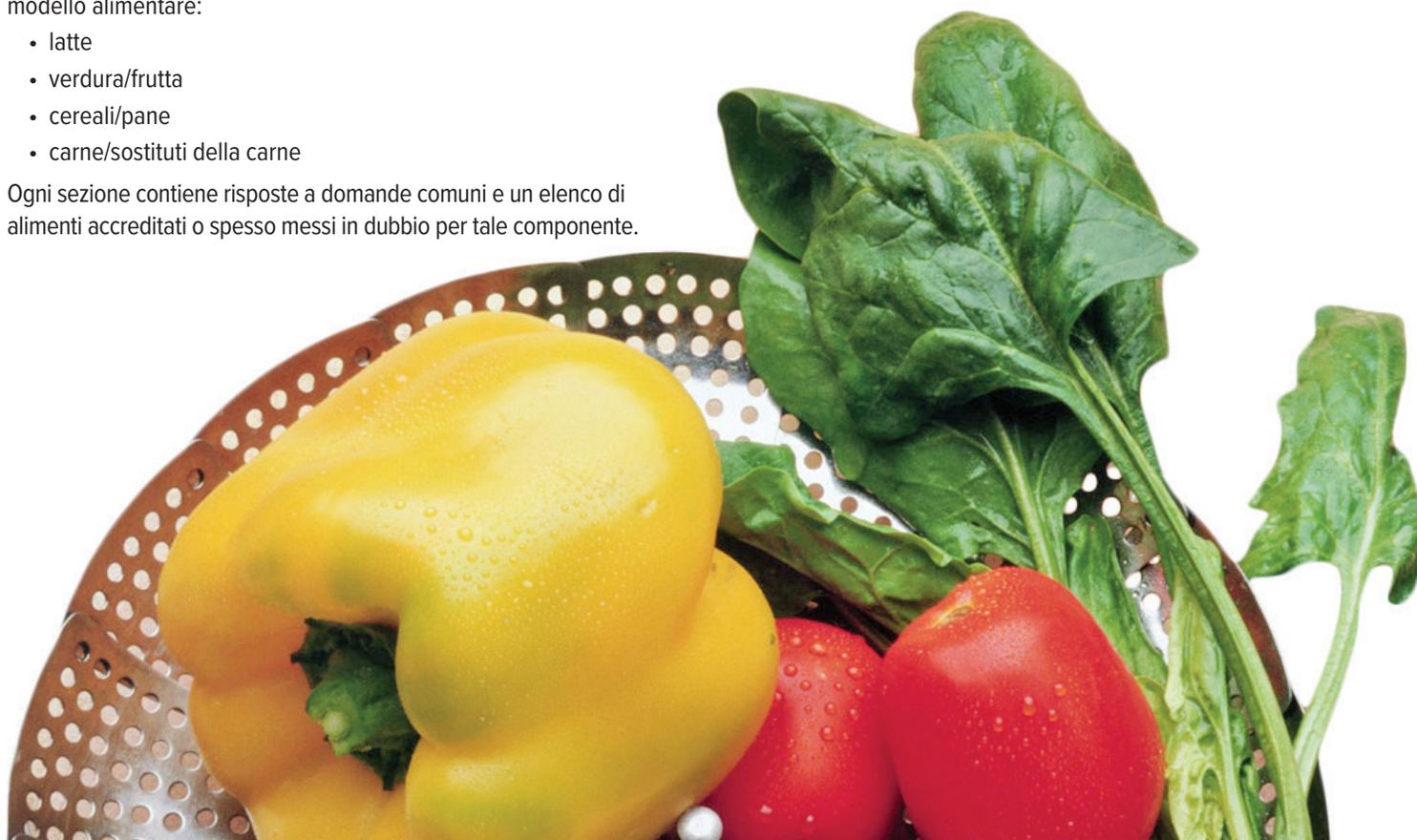
Ogni sezione contiene risposte a domande comuni e un elenco di alimenti accreditati o spesso messi in dubbio per tale componente.

Per aiutarti a fare le scelte più salutari per i bambini di cui ti prendi cura, ogni elenco dei componenti dell'alimento contiene tre sezioni:

- **Consigliati:** alimenti salutari che soddisfano i requisiti dei modelli alimentari CACFP. Servi questi alimenti con frequenza.
- **Non consigliati ma ammessi:** alimenti meno salutari che soddisfano i requisiti dei modelli alimentari CACFP. Servi questi alimenti solo occasionalmente.
- **Non ammessi:** questi alimenti non soddisfano i requisiti dei modelli alimentari CACFP.

Questa guida non include tutti gli alimenti che possono essere serviti. Per ulteriori informazioni, consultate la Guida agli acquisti per i programmi di alimentazione infantile (*Food Buying Guide for Child Nutrition Programs*) del Dipartimento dell'Agricoltura degli Stati Uniti. È disponibile sul seguente sito web: <https://www.fns.usda.gov/tn/food-buying-guide-for-child-nutrition-programs>. Questa guida vi aiuterà a decidere la quantità di cibo da preparare per soddisfare i requisiti dei modelli alimentari CACFP.

Se avete ulteriori dubbi, chiamate il numero **1-800-942-3858** o visitate il sito Web www.health.ny.gov/CACFP.



Mangiare bene per andare al massimo



Mangiare bene per andare al massimo

Il CACFP sostiene i programmi di assistenza all'infanzia dello Stato di New York per stimolare bambini e adulti a mangiare bene e mantenersi in forma. Dagli alimenti e dalle bevande che scegliete di servire, alla quantità di tempo che assegnate all'attività fisica, avete un impatto notevole sulla salute e il benessere dei minori che assistete. Create una cultura della salute migliorando l'alimentazione, la regolarità dei pasti e l'attività fisica dei bambini ospitati. Aumentate la probabilità che i bambini facciano scelte alimentari sane e scelgano stili di vita fisicamente attivi incorporando questi utili consigli nelle routine di cura dei bambini.

Create un ambiente positivo per il momento del pasto

Una parte importante nella promozione di abitudini sane nei minori è servire alimenti salutari in un ambiente piacevole e divertente. Sostenete un'alimentazione sana per tutti.

- Incoraggiate i minori a provare nuovi cibi, senza forzarli.
- Fate decidere ai minori quanto e quale cibo desiderano assumere.
- Lasciate che i bambini si servano da soli, se sono in grado di farlo.
- Rafforzate l'alimentazione sana ogni giorno utilizzando messaggi verbali e non verbali positivi relativi al cibo.
- Incoraggiate gli adulti a sedersi con i bambini durante i pasti e le merende, mentre mangiano e bevono gli stessi cibi e bevande con loro.
- Rendete l'acqua potabile disponibile all'interno, all'esterno e ben visibile in ogni momento.
- Non usate mai il cibo come punizione o premio.

Aiutate i bambini a essere attivi fisicamente e a muoversi di più

L'infanzia è un periodo critico per lo sviluppo delle capacità motorie, l'apprendimento di sane abitudini e la creazione di solide basi per la salute e il benessere di tutta la vita. Gli adulti che si occupano dei bambini in età prescolare dovrebbero incoraggiare il gioco attivo che comprende diverse tipologie di attività.

- Assicuratevi che gli orari della scuola dell'infanzia includano due o più ore di gioco attivo al chiuso e all'aperto (almeno un'ora di gioco strutturato guidato da un adulto e un'ora di gioco non strutturato) per ogni giorno trascorso al centro.
- Utilizzate il gioco attivo come premio, ma mai come punizione.
- Assicuratevi che i messaggi verbali e non verbali positivi sull'attività fisica siano rafforzati quotidianamente.
- Per i bambini in età prescolare, limitare il tempo trascorso davanti allo schermo a non più di 30 minuti alla settimana.



Sostenete scelte alimentari sane

Mangiare sano è importante ad ogni età. I benefici di un'alimentazione sana si accumulano nel tempo, morso dopo morso.

- Offrite tre o più colori diversi di frutta e verdura nel menu ogni settimana, in modo che i bambini mangino un arcobaleno di colori.
- Servite frutta (non succhi di frutta) a merenda due o più volte alla settimana.
- Prevedete di servire le verdure a merenda due o più volte alla settimana.

Le abitudini alimentari sane iniziano presto

Gli operatori dei servizi per l'infanzia hanno un ruolo importante nel proteggere, promuovere e sostenere l'allattamento al seno. Istituite asili nido che favoriscano l'allattamento al seno o promuovete l'allattamento al seno quotidiano in ambiente domestico. Contattate il CACFP per informazioni o visitate il nostro sito web all'indirizzo: www.health.ny.gov/CACFP.

Requisiti e raccomandazioni sui modelli di alimentazione



Gruppo di alimenti	Requisiti	Raccomandazioni
Latte	<ul style="list-style-type: none"> Bambini di 1 anno di età: latte intero non aromatizzato. Bambini/ragazzi di età compresa tra 2 e 18 anni di età e adulti: latte a basso contenuto di grassi (1%) non aromatizzato o latte senza grassi (scremato) non aromatizzato. Il latte aromatizzato servito a bambini/ragazzi di almeno 6 anni e adulti deve essere senza grassi (scremato) o a basso contenuto di grassi (1%). Nel menu deve essere specificato il tipo di latte servito (intero, a basso contenuto di grassi o all'1% e senza grassi o scremato) e se è aromatizzato. 	<ul style="list-style-type: none"> Servite solo latte non aromatizzato a tutti i partecipanti. Se il latte aromatizzato viene servito a bambini/ragazzi di almeno 6 anni di età o ad adulti, consultate la tabella nutrizionale per limitare lo zucchero a 22 grammi al massimo per ogni porzione da 8 onces (1 tazza).
Verdura/frutta	<ul style="list-style-type: none"> Una verdura e un frutto o due verdure diverse devono essere serviti a pranzo e cena a bambini/ragazzi a partire da 1 anno di età e ad adulti. Il succo di frutta è limitato a una porzione al giorno per bambini/ragazzi a partire da 1 anno di età e ad adulti. È possibile offrire solo succo al 100%. Il succo di frutta non deve essere servito a bambini di età inferiore a 1 anno. Quando lo sviluppo lo consente, servite una verdura o un frutto, o entrambi, durante i pasti e le merende a bambini di 6 mesi di età e fino a un anno. 	<ul style="list-style-type: none"> Servite diverse varietà di verdura e frutta. Servite frutta e verdura a merenda. Ogni settimana, servite almeno una porzione di vegetali a foglia verde, rossi e arancioni. Una o più porzioni di verdura/frutta al giorno deve avere un alto contenuto di vitamina C. Tre o più porzioni di verdura/frutta alla settimana devono avere un alto contenuto di vitamina A. Tre o più porzioni di verdura/frutta alla settimana devono essere fresche.

Requisiti e raccomandazioni sui modelli di alimentazione



Gruppo di alimenti	Requisiti	Raccomandazioni
Altro	<ul style="list-style-type: none"> • L'acqua potabile deve essere offerta ai bambini per tutta la giornata e resa disponibile su richiesta. • L'acqua non viene valutata come componente. • Alimenti e bevande non devono essere usati come punizione o ricompensa. • La frittura di alimenti in sede non è consentita. 	<ul style="list-style-type: none"> • Sostenete le madri che scelgono di allattare al seno i propri bambini. Incoraggiate le madri ad allattare al seno i propri bambini quando sono in asilo. • Predisponete un'area tranquilla e riservata che sia comoda e igienica per le madri che vengono al centro o all'asilo per allattare al seno. • Include alimenti di stagione e prodotti a livello locale. • Limitate l'acquisto di cibi prefritti a non più di una volta alla settimana. • Evitate di servire alimenti non accreditabili che siano fonte di zuccheri aggiunti, come condimenti dolci (ad esempio miele, marmellata, sciroppo), ingredienti miscelati con lo yogurt (ad esempio miele, dolciumi o biscotti sbriciolati) e bevande dolcificate con zucchero (ad esempio bibite alla frutta o gassate).
Carne/sostituti della carne	<ul style="list-style-type: none"> • La carne e i sostituti della carne possono essere serviti al posto della componente di cereali per la prima colazione fino a un massimo di tre volte alla settimana. • Il tofu può essere servito come sostituto della carne. • Lo yogurt può essere magro, aromatizzato, dolcificato o non dolcificato. • Lo yogurt non può contenere più di 23 grammi di zucchero per 6 once (170 g circa) di prodotto. • Come sostituti della carne per i bambini di 6 mesi di età e fino a un anno è possibile servire formaggio, fiocchi di latte (cottage cheese), yogurt e uova intere. • Gli alimenti a base di formaggio e il formaggio spalmabile non sono consentiti. 	<ul style="list-style-type: none"> • Servite solo carne magra, noci e legumi. • La carne/i sostituti della carne devono essere preparati senza grassi aggiunti. • Limitate le carni lavorate (es. hot dog, corn dog, pepite di pollo, pollo fritto, bastoncini di pesce, würstel o salumi) a non più di una porzione alla settimana. • Servite solo formaggi naturali e scegliete tipi a basso o ridotto contenuto di grassi.
Cereali/pane	<ul style="list-style-type: none"> • Almeno una porzione di cereali al giorno deve essere ricca di cereali integrali. • I cereali per la prima colazione non devono contenere più di 6 grammi di zucchero per oncia (28 g di prodotto circa). • I dolci a base di cereali non vengono più presi in considerazione per la valutazione della componente di cereali. • I cereali per la prima colazione possono essere serviti a merenda per i bambini di 6 mesi di età e fino a un anno. 	<ul style="list-style-type: none"> • Offrite almeno due porzioni di cereali integrali al giorno. • Il pane e i cereali serviti devono essere integrali.

Etichetta del programma nutrizionale per bambini (CN)

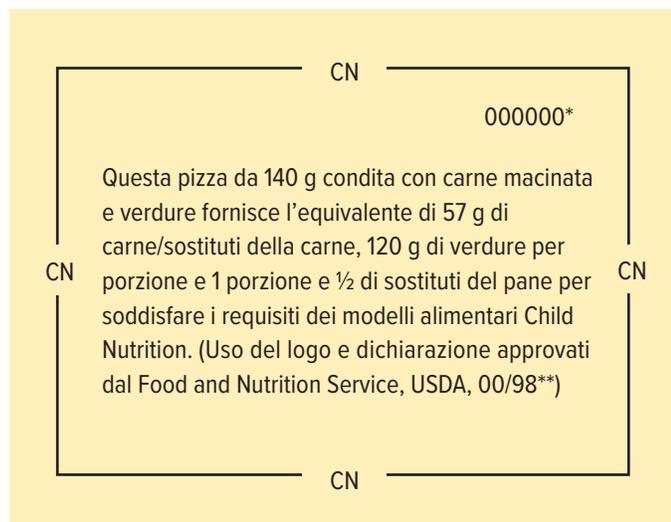


Il programma federale volontario di etichettatura in base ai programmi nutrizionali per bambini (Child Nutrition, CN) permette ai produttori di dichiarare nell'etichetta dell'alimento in che modo il prodotto soddisfi i requisiti dei modelli alimentari. I prodotti che possono avere l'etichetta CN includono anche alimenti prodotti industrialmente che apportino in maniera significativa una o più componenti al pasto. Se serviti secondo le quantità stabilite nell'etichetta, tutti gli alimenti con l'etichetta CN sono accreditabili.

Come individuare l'etichetta CN

L'etichetta CN contiene sempre i seguenti elementi:

- il logo CN con un bordo distintivo
- l'autorizzazione USDA/FNS
- il mese e l'anno di approvazione
- le dimensioni delle porzioni richieste per soddisfare i requisiti dei modelli alimentari.



Per una spiegazione dettagliata dell'etichetta CN, consultate il sito web del Servizio alimentare e nutrizionale (Food and Nutrition Service, FNS) all'indirizzo: <https://www.fns.usda.gov/cn/labeling-program>.





Requisiti del latte

Per essere accreditabile, il latte deve essere pastorizzato e soddisfare gli standard statali e locali relativi al latte liquido. Il latte deve contenere vitamine A e D ai livelli specificati nella norma FDA 21 CFR 131.110. Il latte è un'eccellente fonte di calcio, fosforo, proteine, vitamine A e D.

Il latte non è accreditabile quando viene impiegato nella preparazione di prodotti come cereali caldi, zuppe, budini o altri alimenti.

Se un bambino non può assumere latte liquido, i genitori o i tutori possono richiedere, in forma scritta, sostituti del latte. La richiesta scritta deve specificare le esigenze cliniche o altre esigenze dietetiche speciali che limitano la dieta del minore. I sostituti del latte devono essere equivalenti al latte dal punto di vista nutrizionale e soddisfare gli standard nutrizionali di fortificazione offerti da calcio, proteine, vitamina A, vitamina D e altri nutrienti, ai livelli reperibili nel latte di mucca. Fare riferimento all'Appendice E: Sostituti del latte.

A colazione o a merenda, il latte liquido può essere servito come bevanda, sui cereali o entrambi.

A pranzo e cena, il latte liquido deve essere servito come bevanda.

A merenda, se viene servito latte liquido, non è possibile usare il succo di frutta come altro componente. Non è possibile servire due bevande in una merenda.



Requisiti dei modelli di alimentazione per bambini/ragazzi

- Il latte liquido deve essere servito per la colazione, il pranzo e la cena.
- I bambini di un anno devono assumere latte intero.
- I bambini/ragazzi dai 2 ai 18 anni devono assumere latte senza grassi (scremato) o a basso contenuto di grassi (1%).
- I bambini di età compresa tra 1 e 5 anni devono assumere latte non aromatizzato.
- Se si serve latte aromatizzato a bambini/ragazzi di almeno 6 anni e oltre, deve essere senza grassi o all'1%.
- Nel menu deve essere specificato il tipo di latte servito e se è aromatizzato.

Requisiti dei modelli di alimentazione per adulti

- Latte senza grassi (scremato) o a basso contenuto di grassi (1%) deve essere servito almeno una volta al giorno durante il pasto o la merenda. Sei once (170 g circa o $\frac{3}{4}$ di tazza) di yogurt possono essere servite al posto di una tazza di latte per gli altri pasti. A cena non è necessario servire né latte né yogurt.
- Lo yogurt non può contenere più di 23 grammi di zucchero per 6 once (170 g circa) di prodotto.
- Si consiglia latte non aromatizzato. Se si serve latte aromatizzato, deve essere senza grassi o all'1%.
- Nel menu deve essere specificato il tipo di latte servito e se è aromatizzato.



Domande e risposte sul latte

D: Il latte usato in budini, condimenti e zuppe può essere accreditabile per il fabbisogno di latte?

R: No. Il latte usato nella preparazione degli alimenti non è accreditabile.

D: Se un bambino non può assumere latte, è possibile servirgli latte di soia?

R: Sì, il latte di soia può essere servito a bambini o adulti con esigenze cliniche e alimentari speciali se comparabile dal punto di vista nutrizionale con il latte. I sostituti del latte devono soddisfare gli standard elencati nell'Appendice E, ma non devono essere necessariamente a basso contenuto o senza grassi quando serviti a bambini di almeno 2 anni di età e ad adulti. Genitori o tutori devono richiedere i sostituti del latte in forma scritta (non sono necessarie ricette mediche). Tuttavia, è necessaria una ricetta medica per i sostituti del latte che non soddisfano gli standard nutrizionali descritti nell'Appendice E. Per il latte a basso contenuto di lattosio non è necessaria una richiesta scritta da parte di genitori o tutori.

D: Il latte può essere acquistato direttamente in una fattoria?

R: Sì, purché si tratti di latte liquido pastorizzato che soddisfi standard sanitari statali e locali. Inoltre, deve includere livelli di vitamina A e D compatibili con gli standard statali e locali.

D: È possibile servire latte aromatizzato?

R: Sì, ma agli adulti e ai bambini/ragazzi di 6 anni e oltre è possibile servire solo latte aromatizzato senza grassi (scremato) o all'1% di grassi. Se si serve latte aromatizzato, la quantità consigliata di zucchero è di 22 grammi o meno per tazza (8 once).

D: Perché il latte in polvere con acqua non è accreditabile?

R: L'USDA consente l'uso di latte in polvere solo in situazioni di emergenza, quando la struttura non è in grado di ottenere una fornitura di latte liquido su base continuativa (7 CFR 226.20(f)).

D: I frullati possono essere offerti per soddisfare il fabbisogno di componenti del latte?

R: Sì. Il latte usato nei frullati può essere accreditato secondo i requisiti del latte quando è preparato dagli operatori del programma. Se si utilizza lo yogurt, può essere accreditato come sostituto della carne (non del latte). Se si utilizzano verdure e frutta, sono accreditati come succhi. Il succo di frutta è limitato a una porzione al giorno per bambini/ragazzi a partire da 1 anno di età e ad adulti.

D: Quale tipo di latte deve essere usato nella preparazione dei frullati?

R: Il tipo di latte usato deve essere conforme alla fascia di età servita.

D: In che modo i frullati confezionati sono accreditati per i requisiti dei modelli alimentari?

R: I frullati confezionati possono essere accreditati solo come succhi per la componente di verdura o frutta. Non possono essere accreditati per la componente di latte in quanto è impossibile determinare la quantità di latte usato.



Latte



CONSIGLIATI COME LATTE

Alimento	Commenti
Cioccolata calda/ Latte al cacao caldo	Vedere: Latte aromatizzato.
Frullati, preparati in casa	Il latte può essere accreditato secondo i requisiti del latte. Il tipo di latte usato deve essere conforme alla fascia di età servita. Verdure e frutta possono essere accreditati come succhi. Lo yogurt, può essere accreditato come sostituto della carne. I cereali non possono essere accreditati. I frullati confezionati possono essere accreditati solo come succhi per la componente di verdura o frutta.
Latte, liquido (non aromatizzato)	Tipo di latte richiesto: <ul style="list-style-type: none"> • da 12 a 24 mesi di età: Intero • da 2 anni in poi: Senza grassi (scremato) o a basso contenuto di grassi (1%)
Latte a basso contenuto di grassi (1%)	Non accreditabile per bambini al di sotto dei 2 anni di età. Vedere: Latte, liquido.
Latte acidificato	Deve essere senza grassi (scremato) o a basso contenuto di grassi (1%) per gli adulti e i bambini/ragazzi dai 2 anni di età in poi. Il latte acidificato viene prodotto dall'interazione del latte liquido con un agente acidificante. Esempi: latte di kefir acidificato e latte acidificato con fermenti lattici.
Latte al cioccolato o latte al cacao	Vedere: Latte aromatizzato.
Latte al gusto zabaione	Vedere: Latte aromatizzato.
Latte a ridotto contenuto di lattosio, latte senza lattosio	Bambini o adulti che non digeriscono il lattosio del latte possono assumere latte a ridotto contenuto di lattosio o senza lattosio. Vedere: Latte, liquido.
Latte fermentato	Deve essere senza grassi (scremato) o a basso contenuto di grassi (1%) per gli adulti e i bambini/ragazzi dai 2 anni di età in poi. Il latte fermentato viene prodotto aggiungendo microrganismi selezionati al latte liquido in condizioni controllate per creare un prodotto dal gusto e/o dalla consistenza specifici. Esempi: latticello fermentato, latte di kefir fermentato e latte acidificato con fermenti lattici.
Latte intero	Necessario per i bambini da 12 a 24 mesi di età. Non accreditabile per adulti e bambini/ragazzi dai 2 anni di età in poi. Vedere: Latte, liquido.
Latte senza grassi (non grasso, scremato)	Non accreditabile per bambini con meno di 2 anni di età. Vedere: Latte, liquido.
Latte UHT (Ultra High Temperature)	Il latte UHT è un latte pastorizzato di grado A riscaldato a circa 280°F (137°C). Vedere: Latte, liquido.



NON CONSIGLIATI MA CONSENTITI COME LATTE

Gli alimenti elencati di seguito sono accreditabili per adulti e bambini/ragazzi dai 6 anni di età in poi, ma non sono consigliati. Questi alimenti hanno un contenuto elevato di zuccheri aggiunti.

Alimento	Commenti
Latticello, fermentato	Deve essere senza grassi (scremato) o a basso contenuto di grassi (1%) per gli adulti e i bambini/ragazzi dai 2 anni di età in poi. Deve essere fermentato e soddisfare gli standard statali e locali. Vedere: Latte fermentato.
Latte aromatizzato	Accreditabile per adulti e bambini/ragazzi dai 6 anni di età in poi. Deve essere preparato con latte senza grassi (scremato) o a basso contenuto di grassi (1%). Limite imposto dall'elevato contenuto di zucchero. Come pratica ottimale, la quantità consigliata di zucchero per il latte aromatizzato è di 22 grammi o meno per tazza (8 once).
Soia o latte di soia	Vedere: Sostituti del latte.
Sostituti del latte	I sostituti del latte devono essere equivalenti al latte dal punto di vista nutrizionale e soddisfare gli standard nutrizionali di fortificazione offerti da calcio, proteine, vitamina A, vitamina D e altri nutrienti, ai livelli reperibili nel latte di mucca. Genitori o tutori devono richiedere i sostituti del latte in forma scritta.





NON CONSENTITI COME LATTE

Gli alimenti contenuti nell'elenco che segue non sono accreditabili.
Questi alimenti non soddisfano i requisiti dei modelli alimentari CACFP.

Bevanda alla mandorla

Budino

Crema

Crema pasticcera

Cremini al latte

Formaggio - consentito come sostituto della carne

Gelato/gelato al latte

Latte a contenuto ridotto di grassi (2%) - eccezione solo per motivi medici

Latte condensato

Latte crudo certificato

Latte di capra - eccezione solo per motivi medici

Latte di cocco

Latte di riso

Latte in polvere senza grassi, ricostituito - consentito solo per le emergenze con l'approvazione USDA

Miscela di latte e panna

Panna acida

Salsa cremosa

Sherbet

Surrogati del latte

Yogurt - consentito come sostituto della carne; può essere accreditato come latte solo per gli adulti

Yogurt gelato

Zuppa cremosa



Requisiti per verdura e frutta

Il modello di alimentazione CACFP richiede che verdura e/o frutta debbano essere servite per la colazione, il pranzo e la cena.

Verdura e frutta possono anche essere servite come componenti per la merenda. Il componente combinato di verdura e frutta è stato separato in due gruppi per pranzo, cena e merenda. Consultate il modello alimentare CACFP per i requisiti di dimensione delle porzioni.

- La colazione deve includere una porzione di verdura o frutta o entrambi.
- Il pranzo e la cena devono includere una porzione di verdura e frutta o due porzioni di verdure diverse.
- A merenda, devono essere serviti due componenti diversi. L'offerta di una verdura e un frutto viene accreditata come offerta di due componenti diversi. Tuttavia, l'offerta di due cibi diversi con lo stesso componente non viene accreditata come merenda rimborsabile. Ad esempio, le mele tagliate a fette e i gambi di sedano vengono considerati merenda rimborsabile, contrariamente a quanto avviene per il succo d'arancia e le fette di mela.
- I fagioli possono essere accreditati come verdura o sostituto della carne. Tuttavia, una porzione di piselli o fagioli secchi non può essere accreditata come verdura e sostituto della carne nello stesso pasto.
- La quantità minima accreditabile per verdura e frutta è di 30 g. Quantità ridotte (meno di 30 g) usate come guarnizioni o in zuppe, stufati, sandwich e insalate, non possono essere accreditate per soddisfare il fabbisogno di verdura o frutta.
- È possibile servire solo una porzione di succo al 100% al giorno ai bambini di almeno un anno di età e adulti. Le bevande contenenti vitamina C aggiunta e sulla cui etichetta è dichiarato un contenuto di vitamina C del 100% potrebbero anche non essere costituite da succo al 100%.
- Una merenda non può essere composta di sole due bevande (esempio: succo e latte).
- Le conserve casalinghe non sono consentite a causa dei problemi di sicurezza degli alimenti.

Raccomandazioni per verdura e frutta

Verdura e frutta sono un'eccellente fonte di vitamine, minerali e fibre. CACFP consiglia:

- Frutta e verdura devono essere fresche, surgelate o in scatola e preparate senza aggiunta di zuccheri, sale o grassi.
- Verdura e frutta vanno servite a merenda.
- Ogni settimana, servite almeno una porzione di vegetali a foglia verde, rossi e arancioni.
- Una o più porzioni di verdura/frutta al giorno deve avere un alto contenuto di vitamina C.
- Tre o più porzioni di verdura/frutta alla settimana devono avere un alto contenuto di vitamina A.
- Tre o più porzioni di verdura/frutta alla settimana devono essere fresche.
- Verdura/frutta di stagione e produzione locale devono essere offerte ogni volta che è possibile.

L'aggiunta di verdura e frutta ai pasti è un modo eccellente per migliorare i sapori, aggiungere colore e offrire l'opportunità di assaggiare nuovi cibi. Anche se piccole quantità (meno di 30 g) di verdura e frutta non sono accreditabili per i requisiti del modello di alimentazione, CACFP vi incoraggia a includere varie verdure e vari frutti ogni volta che è possibile:

- Cipolle, sedano o carote a pezzi in zuppe, stufati o sfornati
- Purea di zucca mescolata con yogurt
- Pomodoro a fette in sandwich al formaggio grigliati
- Lattuga su sandwich
- Succo di limone su pesce o insalate



Verdura/frutta



Frutta e verdura ricche di nutrienti importanti

Verdura e frutta sono un'eccellente fonte di vitamine, minerali e fibre. CACFP consiglia:

- **VITAMINA C** - servire almeno uno di questi alimenti ogni giorno

- **VITAMINA A** - servire almeno uno di questi alimenti tre volte alla settimana
- **FERRO** - servire questi alimenti con frequenza
- **CALCIO** - servire questi alimenti ogni giorno

VERDURE

Alimento	Vitamina C	Vitamina A	Ferro	Calcio
Asparagi	●	●		
Broccoli	●	●		●
Carote		●		
Cavoletti di Bruxelles	●			
Cavolfiore	●			
Cavolo	●			
Gombo (okra)	●			
Pastinaca			●	
Patate, bianche	●			
Patate, dolci	●	●		
Peperoni	●			
Piselli, verdi			●	
Piselli e carote		●		
Pomodori/ succo di pomodoro	●	●		
Rape	●			
Succhi di verdure	●			
Verdure miste		●		
Vegetali a foglia scuri:				
Barbabietole		●	●	●
Bietole		●	●	
Cavolo riccio	●	●	●	●
Cime di rapa	●	●	●	
Foglie di senape		●	●	
Foglie di tarassaco				●
Spinaci	●	●	●	●
Verze	●	●	●	●
Zucca		●		
Zucca invernale		●	●	

FRUTTA

Alimento	Vitamina C	Vitamina A	Ferro	Calcio
Albicocche		●		
Arance/succo d'arancia	●			
Cantalupo	●	●		
Fragole	●			
Frutta secca (mele, albicocche, datteri, fichi, pesche, prugne o uvetta)			●	
Lamponi	●			
Mandarini	●			
Nettarine		●		
Pompelmo/ succo di pompelmo	●			
Prugne		●		
Susine		●		



Domande e risposte sulla verdura e la frutta

D: Se a pranzo viene offerta una porzione di verdure miste, questo soddisfa i requisiti del modello alimentare che prevede due verdure?

R: No. Le verdure miste, i cocktail di frutta e combinazioni simili sono accreditabili solo come una verdura o un frutto.

D: La salsa di pomodoro della pizza viene accreditata come verdura?

R: No. Il condimento su una porzione di pizza non è sufficiente per determinarne l'accreditamento come verdura.

D: In che modo le verdure, la frutta e altri alimenti sono accreditati in piatti misti come lo stufato di manzo o il chili?

R: I piatti misti variano enormemente riguardo al modo in cui possono essere accreditati. È possibile accreditare fino a tre componenti dell'alimento se la ricetta include una quantità di ciascun ingrediente tale da essere considerata una porzione. Ad esempio, una porzione di stufato di manzo per un bambino di età compresa tra 3 e 5 anni deve includere almeno 42 g circa di carne e 32 g circa di verdura.

Per lo stufato di manzo in scatola o congelato, l'etichetta non riporta la quantità di carne, carote o patate presente in ogni porzione. Di conseguenza, lo stufato non soddisfa i requisiti dei componenti vegetali o di carne, a meno che l'alimento non abbia l'etichetta CN.

D: La zucca in scatola può essere aggiunta alla salsa di pomodoro ed essere accreditata come verdura?

R: Sì, i passati di verdura o frutta possono contribuire ai requisiti del modello alimentare, a patto che il piatto fornisca anche una quantità adeguata (16 g) di verdure e frutta riconoscibile e accreditabile. In questo esempio, la zucca in scatola può essere accreditata come componente vegetale in quanto la salsa di pomodoro è riconoscibile.

D: Alimenti come l'insalata di cavolo fredda o l'insalata di patate sono accreditabili?

R: Sì, ma solo le quantità vere e proprie di verdura e frutta possono essere accreditate secondo il requisito del modello alimentare. Altri ingredienti come la maionese, la pasta o le noci non possono essere accreditate nelle dimensioni della porzione.

D: La verdura e la frutta secca sono accreditabili?

R: Sì. Le dimensioni delle porzioni per verdura e frutta secca sono la metà di quelle relative agli ingredienti freschi o in scatola. Ad esempio, se sono richiesti 64 g di frutta, è possibile servire 32 g di uvetta. Attenzione: l'assunzione di frutta secca può determinare un rischio di soffocamento per i più piccoli (Vedere: Appendice D).

D: In che modo le verdure a foglia sono accreditate come componente di verdura?

R: 128 g di verdure a foglia (ad esempio lattuga, spinaci crudi, etc.) valgono come 64 g di ortaggi.



Verdura/frutta



CONSIGLIATI COME VERDURA/FRUTTA

Alimento	Commenti
Castagne d'acqua	
Concentrato di pomodoro	Un cucchiaino equivale a circa 32 g di verdura.
Fagioli, in scatola o secchi	Esempio: fagioli neri, fagioli con l'occhio, fagioli cannellini, ceci, fagioli rossi, lenticchie, perle, fagioli northern, caiani, borlotti, fagioli di soia o piselli spezzati. Una porzione di fagioli può essere accreditata come verdura o sostituto della carne, non entrambi.
Frullati, preparati in casa	Esempio: frullati preparati con latte e/o yogurt, verdure e/o frutta. I cereali (come granaglie, muesli o avena) possono essere aggiunti ma non verranno accreditati se serviti in un frullato. Se i frullati vengono preparati con latte, il tipo di latte usato deve essere conforme alle linee guida CACFP per le singole fasce di età servite. Verdure e frutta usate nei frullati possono essere accreditate come succhi. È possibile servire solo una porzione di succo al giorno.
Frutta, fresca	Esempio: mele, albicocche, banane, frutta a bacche (tutti i tipi), clementine, uva, pompelmo, guava, kiwi, kumquat, mango, meloni (tutti i tipi), arance, papaya, frutto della passione, pesche, pere, cachi, ananas, banane verdi, melograni, susine, carambole o mandarini. Si consigliano tre o più porzioni di frutta fresca alla settimana.
Frutta, in scatola confezionata in acqua o succo di frutta al 100%	
Frutta, secca	Esempio: albicocche, mirtilli rossi, datteri, fichi, prugne o uvetta. Le dimensioni delle porzioni per la frutta secca sono la metà di quelle relative alla frutta fresca o in scatola. Esempio: per un fabbisogno di 64 g di verdura/frutta, è possibile servire 32 g di uvetta. Non consigliata per bambini sotto i quattro anni a causa del rischio di soffocamento.
Frutta, surgelata, non dolcificata	
Frutta a bacche	Esempio: more, mirtilli, lamponi o fragole.
Germogli - erba medica, fagioli	I germogli devono essere cotti. Il consumo di germogli non cotti può generare patologie da intossicazione alimentare.
Ghiaccioli alla frutta	Deve contenere il 100% di frutta e/o succo di frutta.
Insalata di cavolo fredda	
Mousse di mele, non dolcificata	
Nixtamal	32 g di porzione = 32 g di verdura
Pancake di patate	
Pasta, 100% farina vegetale o di legumi	La pasta di farina di legumi può essere utilizzata per soddisfare la componente vegetale o quella di carne/sostituto della carne, ma non entrambi nello stesso pasto. La pasta di farina vegetale non deve essere necessariamente accompagnata da un'altra verdura riconoscibile per essere accreditabile. 64 g di pasta cotta = 64 g di verdura.
Patate	Esempio: dolci, gialle o bianche. Si consiglia di servirle bollite, schiacciate o al forno.
Salsa, fresca	Servite almeno 16 g.

Verdura/frutta



CONSIGLIATI COME VERDURA/FRUTTA

Alimento	Commenti
Salsa di pomodoro	Servite almeno 16 g.
Salsa per spaghetti	Servite almeno 16 g.
Sidro di mele	Deve essere pastorizzato. È possibile servire solo una porzione di succo al giorno.
Succhi di verdure	È possibile servire solo una porzione di succo al giorno.
Succhi di verdure misti	Devono essere succhi di verdura al 100%. Consigliati a basso contenuto di sodio o senza sale aggiunto. È possibile servire solo una porzione di succo al giorno.
Succhi misti	Devono essere succhi al 100% di verdura/frutta. È possibile servire solo una porzione di succo al giorno.
Succo misto di mirtilli rossi	Il succo di mirtilli rossi miscelato con un altro succo al 100% è accreditabile. Il cocktail di succo di mirtilli rossi non è accreditabile. È possibile servire solo una porzione di succo al giorno.
Verdure, fresche	Esempi: carciofi, avocado, germogli di bambù, fagioli (tutti i tipi), barbabietole, cavolo cinese, broccoli, cavoletti di Bruxelles, cavoli, carote, cavolfiore, sedano, mais, cetrioli, melanzane, vegetali (tutti i tipi), jicama, cavolo rapa, lattuga (tutti i tipi), funghi, gombo, pastinache, piselli, peperoni, patate, zucca, ravanelli, rabarbaro, spinaci, germogli (tutti i tipi), zucca (tutti i tipi), patate dolci, tomatillo, pomodori, rape, crescione o batate. Si consigliano tre o più porzioni di verdure fresche alla settimana.
Verdure, in scatola	Consigliati a basso contenuto di sodio o senza sale aggiunto.
Verdure, surgelate, semplici	Evitate di servire le verdure condite con burro o formaggio.
Verdure a foglia	Esempio: broccolini, cavolo verde, indivia, scarola, cavolo riccio, foglie di senape, spinaci, bietole o cime di rapa.
Zuppe, fatte in casa	Calcolate le quantità di verdure nella ricetta per determinare se nella zuppa viene fornita una quantità sufficiente di verdure. Per essere accreditata come porzione, è necessario servire 16 g circa di ciascuna verdura. Ad esempio: 16 g di carote per porzione, non 16 g di carote, cipolle e sedano. Per la zuppa di piselli spezzati, fagioli o lenticchie, vedere la sezione Carne/sostituti della carne.

Verdura/frutta



NON CONSIGLIATI MA CONSENTITI COME VERDURA/FRUTTA

Gli alimenti contenuti nell'elenco che segue sono accreditabili ma non consigliati. Questi alimenti hanno un elevato contenuto di zuccheri aggiunti e/o grassi e sale.

Alimento	Commenti
Bucce di patate arrosto	Limite imposto dall'elevato contenuto di grassi.
Cocco - fresco, congelato, essiccato e acqua di cocco etichettata come succo al 100%	Il cocco è ricco di grassi, soprattutto di grassi saturi. Il cocco essiccato zuccherato ha anche un contenuto elevato di zuccheri aggiunti. Fresco/congelato: 32 g di porzione = 32 g di frutta; Essiccato: 32 g di porzione = 64 g di frutta; 32 g di succo di frutta al 100% = 32 g di frutta
Crostate di frutta/crumble di frutta	Limite imposto dall'alto contenuto di zucchero aggiunto. Deve contenere almeno 16 g di frutta a porzione.
Frittelle di patate	Limite dovuto all'elevato contenuto di grassi e sale.
Frutta, in scatola sciroppata	Limite imposto dall'alto contenuto di zucchero aggiunto.
Frutta, surgelata, dolcificata	Limite imposto dall'alto contenuto di zucchero aggiunto.
Gerber® Mini Fruits	
Gerber® Mini Vegetables	
Patatine fritte	Limite imposto dall'elevato contenuto di grassi.
Salsa, produzione industriale	Limite imposto dall'elevato contenuto di sale. Servite almeno 16 g.
Salsa di frutta, fatta in casa	Solo la parte di frutta della salsa è considerata accreditabile. Limite imposto dall'alto contenuto di zucchero aggiunto. Deve contenere almeno 16 g di frutta a porzione.
Salsa di mirtilli rossi	Sono accreditabili solo le salse con bacche triturate o intere. Limite imposto dall'alto contenuto di zucchero aggiunto.
Tater Tots®	Limite dovuto all'elevato contenuto di grassi e sale.
Torte di frutta	Limite imposto dall'alto contenuto di zucchero aggiunto. Deve contenere almeno 16 g di frutta a porzione.
Zuppe, in scatola, condensate (1 parte di zuppa per 1 parte di acqua) o mix disidratato	Esempio: minestrone, pomodori, riso al pomodoro, verdura, manzo e verdure o pollo e verdure. Limite imposto dall'elevato contenuto di sale. Una porzione ricostituita da 1 tazza equivale a circa 32 g di verdura.
Zuppe, in scatola, pronte	Esempio: minestrone, pomodori, riso al pomodoro, verdura, manzo e verdure o pollo e verdure. Limite imposto dall'elevato contenuto di sale. Una porzione di 1 tazza equivale a circa 32 g di verdura.



NON CONSENTITI COME VERDURA/FRUTTA

Gli alimenti contenuti nell'elenco che segue non sono accreditabili.
Questi alimenti non soddisfano i requisiti dei modelli alimentari CACFP.

Anelli di cipolla fritti

Bevande aromatizzate ai frutti - succhi di frutta (in bottiglia, in lattina o in polvere)

Biscotti ai fichi

Cipolle

Cocktail di succo di mirtilli rossi

Crema di mele

Dolce, con frutta

Fruit Gushers®

Frutta ricoperta allo yogurt

Frutta ricoperta di cioccolato

Gelato, aromatizzato alla frutta

Insalata Jell-O® con frutta o succo

Ketchup

Kool-Aid®

Limonata, succo di lime

Marmellata, gelatine o conserve

Nettare - albicocca, pera o pesca

Olive

Patatine

Pesto

Plumcake alle banane (consentito come componente di cereali/pane). Vedere Torte alle verdure/frutta in questo elenco.

Popsicles® o altri ghiaccioli al gusto frutta

Pop-Tarts® o altre merendine con frutta



NON CONSENTITI COME VERDURA/FRUTTA

Gli alimenti contenuti nell'elenco che segue non sono accreditabili.
Questi alimenti non soddisfano i requisiti dei modelli alimentari CACFP.

Posole

Punch di frutta (in bottiglia, in lattina o in polvere)

Ripieno di torta al limone

Salsa di chili

Salsa di mirtilli rossi, in gelatina

Salse barbecue

Sciroppo, aromatizzato alla frutta

Sfoglie di banana

Sfoglie di granturco

Sherbet/Sorbetti

Snack alla frutta (caramelle gommose di vari tipi)

Snack soffiati, alla frutta e verdura

Sottaceti

Torte alle verdure/frutta o muffin - mela, banana, mirtillo, carota, zucca o zucchine

V-8 Splash®

Verdure in salsa di burro o formaggio

Yogurt, alla frutta - consentito come sostituto della carne

Zuppa cremosa



Requisiti di cereali/pane

Il modello di alimentazione CACFP richiede che i cereali e/o il pane debbano essere serviti per la colazione, il pranzo e la cena. Un componente di cereali/pane può essere servito come uno dei due componenti di una merenda. Cereali e pane sono un'ottima fonte di vitamina B, minerali e fibre. Consultate il modello alimentare CACFP per le dimensioni delle porzioni.

- Tutti i cereali/tutto il pane devono essere integrali o arricchiti.
- Almeno una porzione di cereali al giorno deve essere ricca di cereali integrali.
 - Gli alimenti ricchi di cereali integrali contengono il 100% di cereali integrali o almeno il 50% di cereali integrali con i cereali rimanenti arricchiti.
 - Nei menu deve essere specificato quando vengono offerti alimenti a base di cereali integrali (ad esempio, pane di farina integrale, English Muffin di cereali integrali, riso integrale o avena).
- Il cereale/pane deve essere riconoscibile all'interno del piatto (ad esempio panino, spaghetti, riso o tacos). Alimenti come il pangrattato usato nel polpettone non sono accreditabili per i requisiti relativi a cereali/pane.
- La carne e i sostituti della carne possono essere serviti al posto dei cereali per la colazione fino a un massimo di tre volte alla settimana.
- I cereali per la colazione non devono contenere più di 6 grammi di zucchero per oncia (21.2 grammi di zucchero per 100 grammi).

Dolci a base di cereali

- I dolci a base di cereali non sono accreditabili.
- I dolci a base di cereali comprendono biscotti, torte dolci, ciambelle, barrette ai cereali e frutta secca, barrette per la colazione, barrette ai cereali, brioche, pasticcini e brownies.
- Consultare la tabella dei cereali/pane non accreditabili.

Raccomandazioni per cereali/pane

Il programma CACFP raccomanda che il pane e i cereali serviti siano integrali. Offrite una serie di opzioni di cereali integrali per consentire ai più piccoli di provare nuovi cibi.

Utilizzo degli equivalenti in once per le tabelle dei cereali/del pane

Programma alimentare di assistenza all'infanzia e agli adulti (Child and Adult Care Food Program, CACFP). Per garantire che i bambini e gli adulti ricevano una quantità sufficiente di cereali durante i pasti e le merende a CACFP, le quantità richieste sono elencate nello schema dei pasti come equivalenti in once (oz. eq.). Gli equivalenti in once indicano la quantità di cereali contenuta in una porzione di cibo.

Utilizzo delle tabelle dei cereali/ del pane:

La colonna della dimensione della porzione nella tabella dei cereali/del pane Raccomandati o Non raccomandati ma consentiti indica la quantità di un cereale da servire per soddisfare i requisiti dello schema dei pasti CACFP.

Se il cereale che si vuole servire è:

- Più piccolo dell'articolo elencato nella tabella dei cereali/del pane, o
- Di peso inferiore a quello dell'articolo elencato nelle tabelle dei cereali/del pane, oppure
- Non incluso nella tabella dei cereali/del pane

Allora dovrete usare un altro modo per stabilire la quantità da servire per soddisfare i requisiti dello schema dei pasti CACFP. È possibile:

- Inserire le informazioni contenute nell'etichetta dei valori nutrizionali nello strumento Exhibit A Grains *Food Buying Guide for Child Nutrition Program (FBG)*.*
- Utilizzare l'*FBG Recipe Analysis Workbook (RAW)** per determinare gli equivalenti in once per porzione per le ricette standardizzate.

*Disponibile sul sito <https://foodbuyingguide.fns.usda.gov>.





Domande e risposte su cereali/pane

D: Come si individuano gli alimenti a base di cereali integrali?

R: Gli alimenti a base di cereali integrali possono essere identificati in modi diversi:

1. Il modo più semplice è leggere l'elenco degli ingredienti.
 - Cercate prodotti che includano i cereali integrali come primo ingrediente (ad esempio farina integrale, farina d'avena o riso integrale).
 - Il prodotto è consentito anche se l'acqua è riportata come primo ingrediente e il cereale integrale come secondo.
2. Consultate l'elenco dei cereali integrali riportato nell'Appendice F.
3. Gli operatori devono anche cercare una delle seguenti dichiarazioni sui cereali integrali presenti sulle etichette delle confezioni:
 - "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" (Le diete ricche di cereali integrali e altri ingredienti di origine vegetale e basso contenuto di grassi totali, grassi saturi e colesterolo, possono ridurre il rischio di patologie cardiache e di alcune forme di tumore).
 - "Diets rich in whole grain foods and other plant foods, and low in saturated fat and cholesterol, may help reduce the risk of heart disease" (Le diete ricche di cereali integrali e altri ingredienti di origine vegetale e basso contenuto di grassi saturi e colesterolo possono ridurre il rischio di patologie cardiache).

4. Per gli alimenti preparati in casa da un operatore, la ricetta può essere usata per determinare se i cereali integrali sono l'ingrediente cerealicolo principale.

D: Gli operatori possono scegliere i pasti in cui includere cereali integrali?

R: Sì. Gli operatori possono scegliere i pasti (o le merende) in cui servire un prodotto integrale.

D: I prodotti a base di mais sono integrali?

R: I prodotti a base di mais devono indicare espressamente che la farina usata è integrale.

D: Le barrette ai cereali e frutta secca preparate in casa sono consentite?

R: No. No. Le barrette ai cereali e frutta secca preparate in casa o di origine industriale non possono essere accreditate come componente di cereali, in quanto sono considerate dolci a base di cereali.

D: Pancake e waffle sono considerati dolci a base di cereali?

R: No. No. Pancake e waffle non sono considerati dolci a base di cereali.

D: La pastella e il pangrattato su un filetto di pesce possono essere considerati un componente di cereali/pane?

R: Pastella e pangrattato possono essere accreditati come parte del piatto principale. L'accreditamento si basa sulla quantità di cereali integrali, crusca, germe di grano e/o semola o farina arricchita della ricetta. Dal momento che può essere difficile determinare la quantità di pastella/pangrattato nei prodotti di origine industriale, per l'accreditamento come componente di cereali/pane è necessaria l'etichetta CN.





CEREALI A BASSO CONTENUTO DI ZUCCHERO*

I cereali non devono contenere più di 6 grammi di zucchero per oncia (28 g). I cereali indicati in questa tabella contengono 6 grammi di zucchero o meno. Inoltre, CACFP consiglia di servire cereali integrali. I cereali integrali sono contrassegnati con il simbolo ✓ nella colonna *Integrale*. I cereali approvati dal programma WIC sono accreditabili anche per il programma CACFP.

Cereali a basso contenuto di zucchero	Integrale	Cereali a basso contenuto di zucchero	Integrale
All Bran® Original	✓	Kellogg's® Corn Flakes	
All-Bran® Complete Wheat Flakes	✓	Kellogg's® Mini-Wheats Unfrosted Bite Size	✓
Cheerios® Multi Grain	✓	King Vitaman®	
Cheerios® Original	✓	Kix®	✓
Chex® Corn	✓	Kix® Honey	✓
Chex® Rice	✓	Life®	✓
Chex® Wheat	✓	Malt-O-Meal® Creamy Hot Wheat	
Cream of Rice®		Malt-O-Meal® Crispy Rice	
Cream of Wheat® Healthy Grain Original	✓	Malt-O-Meal® Honey and Oat Blenders	
Cream of Wheat® Original		Malt-O-Meal® Honey and Oat Blenders with Almonds	
Cream of Wheat® Whole Grain	✓	Malt-O-Meal® Original Hot Cereal	
Crispix®		Post® Bran Flakes	✓
Fiber One®	✓	Post® Shredded Wheat Original	✓
Fiber One® Honey Clusters	✓	Post® Shredded Wheat Spoon Size Original	✓
GOLEAN® Original		Post® Shredded Wheat Spoon Size Wheat 'n Bran	✓
Grape-Nuts®	✓	Product 19®	
Grape-Nuts® Flakes	✓	Quaker® Instant Oatmeal, Original	✓
Heart to Heart® Honey Toasted Oat	✓	Quaker® Old Fashioned Quaker Oats	✓
Heart to Heart® Warm Cinnamon Oat	✓	Quaker® Puffed Rice	
Honey Bunches of Oats® Honey Roasted		Quaker® Puffed Wheat	
Honey Bunches of Oats® with Almonds		Quaker® Quick Oats	✓
Honey Bunches of Oats® with Cinnamon Bunches		Quaker® Whole Hearts Original	✓
Honey Bunches of Oats® with Pecan Bunches		Rice Krispies®	
Kashi® 7 Whole Grain Flakes	✓	Rice Krispies® Gluten Free	✓
Kashi® 7 Whole Grain Honey Puffs	✓	Special K® Original	
Kashi® 7 Whole Grain Nuggets	✓	Special K® Protein Plus	
Kashi® 7 Whole Grain Puffs	✓	Total®	
		Wheaties®	✓

*Le informazioni riportate sono ottenute dai siti Web dei prodotti. Verificate la tabella nutrizionale della confezione al momento dell'acquisto.

Cereali/pane



CONSIGLIATI COME CEREALI/PANE

Alimento	Integrale	Commenti	Dimensioni della porzione Età 1-5: Servire almeno 14 g (½ oncia eq.) Età 6-18: Servire almeno 28 g (1 oncia eq.)
Avena	✓		Età 1-5: 32 g cotti Età 6-18: 64 g cotta
Bagel		La varietà con farina di frumento è integrale.	Almeno 56 grammi Età 1-5: ¼ di bagel Età 6-18: ½ bagel
Bagel, mini		La varietà con farina di frumento è integrale.	Almeno 28 grammi Età 1-5: ½ bagel Età 6-18: 1 bagel
Biscotti			Almeno 28 grammi Età 1-5: ½ biscotto Età 6-18: 1 biscotto
Bulgur o grano macinato	✓	Vedere: Cereali, cotti.	
Cereali, cotti			Età 1-5: 32 g cotti Età 6-18: 64 g cotti
Cereali, cotti			Età 1-5: 32 g cotti Età 6-18: 64 g cotti
Cereali, secchi, pronti, meno di 6 g di zucchero per porzione			Fiocchi o anelli Età 1-5: ½ tazza Età 6-18: 1 tazza Cereali soffiati Età 1-5: ¾ di tazza Età 6-18: 1¼ di tazza muesli Età 1-5: ⅛ di tazza Età 6-18: ¼ di tazza
Chicchi di grano		Granella di farina integrale non manipolata.	
Club Crackers®			Età 1-5: 4 cracker Età 6-18: 7 cracker
Condimenti, pane, preparati in casa		Vedere: Ripieno/condimento di pane, preparato in casa.	
Congee, semplice		Può essere accreditato sulla base della quantità di riso in una porzione.	
Couscous		Vedere: Cereali, cotti.	



CONSIGLIATI COME CEREALI/PANE

Alimento	Integrale	Commenti	Dimensioni della porzione Età 1-5: Servire almeno 14 g (½ oncia eq.) Età 6-18: Servire almeno 28 g (1 oncia eq.)
Cracker		Vedere: Club Crackers, Goldfish®, Melba Toast®, Oyster Crackers, Ritz® Crackers, RyKrisp®, Saltines, Sociables®, Triscuit®, Wasa Crispbread® o Wheat Thins®.	
Cracker salati			Almeno 2 x 2 pollici (5 x 5 cm) Età 1-5: 4 cracker Età 6-18: 8 cracker
Crêpes, fatte in casa		Possono essere accreditate sulla base della quantità di farina integrale o arricchita della ricetta.	
Crosta di pizza			
Crostini			Età 1-5: ¼ di tazza Età 6-18: ½ tazza
Crusca		Esempi: crusca d'avena o crusca di frumento.	Se la crusca viene utilizzata in una ricetta: Età 1-5: 3 cucchiari Età 6-18: ¼ di tazza
English Muffin			Almeno 56 grammi Età 1-5: ¼ di English Muffin Età 6-18: ½ English Muffin
Fette biscottate			Almeno 3½" x 1½" (9 x 4 cm) Età 1-5: 2 pezzi Età 6-18: 5 pezzi
Fiocchi d'avena, granturco, arricchito o integrale		Granella di farina di granturco bollita con acqua o latte.	Età 1-5: 32 g cotti Età 6-18: 64 g cotta
French Toast (pane ammollato nell'uovo e cotto), preparato in casa		Vedere: Pane.	
Germe di grano			Se il germe di grano viene utilizzato in una ricetta: Età 1-5: 3 cucchiari Età 6-18: ¼ di tazza
Gnocchi, preparati in casa		Gli gnocchi preparati in casa possono essere accreditati sulla base della quantità di farina integrale o arricchita della ricetta.	
Goldfish®			Almeno ¾pollici x ½pollici (2 x 1,2 cm) Età 1-5: ¼ di tazza (21 cracker) Età 6-18: ½ tazza (41 cracker)

Cereali/pane



CONSIGLIATI COME CEREALI/PANE

Alimento	Integrale	Commenti	Dimensioni della porzione Età 1-5: Servire almeno 14 g (½ oncia eq.) Età 6-18: Servire almeno 28 g (1 oncia eq.)
Grissini			Almeno 7¾ pollici (20 cm) Età 1-5: 2 grissini Età 6-18: 3 grissini
Kasha	✓	Definita anche semola di grano saraceno. Vedere: Cereali, cotti.	
Lefse		Il lefse è un pane azzimo fatto principalmente con patate e farina. Il lefse può essere accreditato sulla base della quantità di farina integrale o arricchita della ricetta.	
Maccheroni, tutti i formati		La varietà con farina di frumento è integrale. Vedere: Pasta, tutti i formati.	Età 1-5: 32 g cotta Età 6-18: 64 g cotta
Masa di mais, masa harina, farina di mais e farina di mais	✓	Gli ingredienti etichettati come masa di mais o masa harina non richiedono una documentazione aggiuntiva per essere conteggiati ai fini dei requisiti di ricchezza di cereali integrali (whole grain-rich, WGR). Tuttavia, alcuni prodotti realizzati con amido di mais o farina di mais possono richiedere una dichiarazione di formulazione del prodotto (product formulation statement, PFS) per essere conteggiati ai fini del requisito WGR.	
Matzo			Età 1-5: ½ grande Età 6-18: 1 grande
Miglio	✓	Semi piccoli rotondi dal sapore di nocciola. Vedere: Cereali, cotti. Semi ad alto contenuto proteico e cotti come i cereali.	
Muffin di granturco			Almeno 34 grammi Età 1-5: ½ muffin Età 6-18: 1 muffin
Orzo	✓	L'orzo decorticato è integrale. L'orzo perlato non è integrale. Vedere: Cereali, cotti.	

Cereali/pane



CONSIGLIATI COME CEREALI/PANE

Alimento	Integrale	Commenti	Dimensioni della porzione Età 1-5: Servire almeno 14 g (½ oncia eq.) Età 6-18: Servire almeno 28 g (1 oncia eq.)
Pancake			Almeno 34 grammi Età 1-5: ½ pancake Età 6-18: 1 pancake
Pane, arricchito		Esempi: francese, italiano, alle patate, all'uvetta o bianco.	Almeno 28 grammi Età 1-5: ½ fetta Età 6-18: 1 fetta
Pane, integrale	✓	Esempi: multicereali, nero, di segale o integrale.	Almeno 28 grammi Età 1-5: ½ fetta Età 6-18: 1 fetta
Pane all'uvetta		Vedere: Pane.	
Pane di granturco			Almeno 2 x 2½ pollici (6,3 cm) Età 1-5: ½ pezzo Età 6-18: 1 pezzo
Pane francese		Vedere: Pane.	
Pane italiano		Vedere: Pane.	
Pane nero di segale	✓	Vedere: Pane.	
Panini, tutti i tipi			Almeno 28 grammi Età 1-5: ½ panino Età 6-18: 1 panino
Panini per hamburger e hot dog			Almeno 28 grammi Età 1-5: ½ panino Età 6-18: 1 panino
Pasta, tutti i formati		La varietà con farina di frumento è integrale.	Età 1-5: ¼ di tazza Età 6-18: ½ tazza
Pasta per involtini			
Pita		La varietà con farina di frumento è integrale.	Almeno 56 grammi Età 1-5: ¼ di pita Età 6-18: ½ pita
Polenta, arricchita o integrale		Farina di granturco bollita. Può essere mangiata come piatto caldo o raffreddata e cotta al forno, grigliata o frita in padella.	

Cereali/pane



CONSIGLIATI COME CEREALI/PANE

Alimento	Integrale	Commenti	Dimensioni della porzione Età 1-5: Servire almeno 14 g (½ oncia eq.) Età 6-18: Servire almeno 28 g (1 oncia eq.)
Popcorn, semplici e senza olio	✓	Non consigliati per bambini sotto i quattro anni a causa del rischio di soffocamento.	Età 1-5: 1 tazza e ½ Età 6-18: 3 tazze
Porridge	✓	Vedere: Avena.	
Pretzel, duri, senza sale, a grissino		Possono comportare pericolo di soffocamento per i più piccoli.	Almeno 2½" pollici (6 cm) Età 1-5: 16 grissini Età 6-18: 31 grissini
Pretzel, duri, senza sale, mini-torciglioni		Possono comportare pericolo di soffocamento per i più piccoli.	Almeno 1¼" x 1½" (3 x 4 cm) Età 1-5: ⅓ di tazza (7 mini-torciglioni) Età 6-18: ⅔ di tazza (14 mini-torciglioni)
Pretzel, morbidi, senza sale			Almeno 56 grammi Età 1-5: ¼ di pretzel Età 6-18: ½ pretzel
Quinoa	✓	Vedere: Cereali, cotti. Semi ad alto contenuto proteico e cotti come i cereali.	
Ravioli		Vedere: Pasta, tutti i formati. Solo la parte di pasta è accreditabile.	
Ravioli Won Ton			
Ripieno, pane, preparato in casa		Vedere: Ripieno/condimento di pane, preparato in casa.	
Ripieno/condimento di pane, preparato in casa		I ripieni preparati in casa possono essere accreditati sulla base della quantità di pane integrale o con farina arricchita della ricetta.	
Riso, bianco, integrale o rosso		Il riso integrale e il riso rosso sono integrali. Vedere: Cereali, cotti.	
Riso selvatico	✓	Vedere: Cereali, cotti.	
Ritz® Crackers			Età 1-5: 4 cracker Età 6-18: 7 cracker
RyKrisp®	✓		Età 1-5: 5 cracker Età 6-18: 10 cracker

Cereali/pane



CONSIGLIATI COME CEREALI/PANE

Alimento	Integrale	Commenti	Dimensioni della porzione Età 1-5: Servire almeno 14 g (½ oncia eq.) Età 6-18: Servire almeno 28 g (1 oncia eq.)
Semolino, da nixtamal	✓		Età 1-5: 32 g cotti Età 6-18: 64 g cotta
Semolino di granturco, arricchito o integrale, cotto	✓	Vedere: Cereali, cotti.	
Sociables®			Età 1-5: 4 cracker Età 6-18: 8 cracker
Spaghettoni		Vedere: Pasta, tutti i formati.	
Tortilla, di granturco o farina di frumento		Se la farina di frumento o di granturco integrale è il primo ingrediente, sono integrali.	Tortillas morbide (di granturco) (~5 ½" / 14 cm) Età 1-5: ¾ di tortilla Età 6-18: 1 ¼ di tortilla Tortillas morbide (di frumento) (~6" / 15 cm) Età 1-5: ½ tortilla Età 6-18: 1 tortilla Tortillas morbide (di frumento) (~8" / 20 cm) Età 1-5: ¼ di tortilla Età 6-18: ½ tortilla
Tortine di riso	✓	Se il riso integrale è il primo ingrediente, sono integrali.	Almeno 8 grammi Età 1-5: 1 tortina e ½ Età 6-18: 3 tortine
Tortine di riso, mini	✓	Se il riso integrale è il primo ingrediente, sono integrali.	Almeno 1¾" pollici (6 cm) di diametro Età 1-5: 7 tortine Età 6-18: 13 tortine
Tortini lievitati, preparati in casa		Possono essere accreditate sulla base della quantità di farina integrale o arricchita della ricetta.	
Triscuit®	✓		Almeno 1½" x 1½" (4 x 4 cm) Età 1-5: 3 cracker Età 6-18: 5 cracker
Waffle, prodotti industrialmente (Eggo®)			Almeno 34 grammi Età 1-5: ½ waffle Età 6-18: 1 waffle
Wasa Crispbread®	✓		Età 1-5: 1 grande Età 6-18: 2 grandi
Wheat Thins®	✓		Almeno 1¼" x 1¼" (3 x 3 cm) Età 1-5: 6 cracker Età 6-18: 12 cracker

Cereali/pane



NON CONSIGLIATI MA CONSENTITI COME CEREALI/PANE

Gli alimenti contenuti nell'elenco che segue sono accreditabili ma non consigliati.
Questi alimenti contengono grandi quantità di grassi, sale e/o zucchero.

Alimento	Commenti	Dimensioni della porzione Età 1-5: Servire almeno 14 g (½ oncia eq.) Età 6-18: Servire almeno 28 g (1 oncia eq.)
Cheez-It®/Cheese Nips®		Quadrati di almeno 1 x 1 pollici (2,5 x 2,5 cm) Età 1-5: 10 cracker Età 6-18: 20 cracker
Cracker	Vedere: Cracker a forma di animali, Cheez-It®/Cheese Nips® o Cracker Graham.	
Cracker a forma di animali		Almeno 1" x 1 1/2" (4 x 4 cm) Età 1-5: 8 cracker Età 6-18: 15 cracker
Cracker Graham		Almeno 5 x 2 1/2 pollici (12 x 6,3 cm) Età 1-5: 1 cracker Età 6-18: 2 cracker
Croissant		Almeno 34 grammi Età 1-5: ½ croissant Età 6-18: 1 croissant
Crostini		Età 1-5: ¼ di tazza Età 6-18: ½ tazza
Panatura	Vedere: Pastellatura.	
Pane fritto, semplice, senza zucchero aggiunto	Possono essere accreditate sulla base della quantità di farina integrale o arricchita della ricetta.	
Pane nero di Boston	Vedere: Pane a lievitazione non naturale.	
Pastellatura	Pastella e pangrattato possono essere serviti come parte del piatto principale. Possono essere accreditate sulla base della quantità di farina integrale o arricchita della ricetta.	
Pastellatura Corn-Dog	Vedere: Pastellatura.	
Plumcake alle banane	Vedere: Pane a lievitazione non naturale.	
Plumcake alle carote	Vedere: Pane a lievitazione non naturale.	
Spaghettoni Chow Mein		Età 1-5: ¼ di tazza Età 6-18: ½ tazza
Stick di French Toast		Almeno 18 grammi Età 1-5: 2 stick Età 6-18: 4 stick



NON CONSIGLIATI MA CONSENTITI COME CEREALI/PANE

Gli alimenti contenuti nell'elenco che segue sono accreditabili ma non consigliati.
Questi alimenti contengono grandi quantità di grassi, sale e/o zucchero.

Alimento	Commenti	Dimensioni della porzione Età 1-5: Servire almeno 14 g (½ oncia eq.) Età 6-18: Servire almeno 28 g (1 oncia eq.)
Crostata con ripieno di carne/sostituti della carne		Età 1-5: ¼ di una singola crostata di 23 cm Età 6-18: ½ di una singola crostata di 23 cm
Muffin, tutti i tipi		Almeno 55 grammi Età 1-5: ½ muffin Età 6-18: 1 muffin
Pane a lievitazione non naturale		Almeno 55 grammi Età 1-5: ½ fetta Età 6-18: 1 fetta
Pane con zucca	Vedere: Pane a lievitazione non naturale.	
Party Mix	Possono essere accreditati sulla base della quantità di cereali secchi in una porzione. Possono essere ad alto contenuto di sale.	
Pasta sfoglia		
Plumcake alla zucca	Vedere: Pane a lievitazione non naturale.	
Plumcake alle zucchine	Vedere: Pane a lievitazione non naturale.	
Polpettine fritte di granturco (hushpuppies), preparate in casa	Possono essere accreditate sulla base della quantità di farina integrale o arricchita della ricetta.	
Popcorn con aggiunta di condimenti che apportano grassi, sale o zucchero	Integrale. Non consigliata per bambini sotto i quattro anni a causa del rischio di soffocamento.	Età 1-5: 1 tazza e ½ Età 6-18: 3 tazze
Scone, salato		Almeno 4 once (113 g) Età 1-5: ¼ grande Età 6-18: ½ grande
Taco o tostada, rigidi		Almeno 14 grammi Età 1-5: 1 taco Età 6-18: 2 taco
Teddy Grahams®		Almeno 1 x ½ pollici (2,5 x 1,3 cm) Età 1-5: ¼ di tazza (12 cracker) Età 6-18: ½ tazza (24 cracker)
Trail Mix	Possono essere accreditati sulla base della quantità di cereali secchi in una porzione. Possono essere ad alto contenuto di sale e zuccheri aggiunti.	



NON CONSENTITI COME CEREALI/PANE

Gli alimenti contenuti nell'elenco che segue non sono accreditabili.
Questi alimenti non soddisfano i requisiti dei modelli alimentari CACFP.

Amido di mais	Farina di noci o di semi
Barrette ai cereali	Fig Newtons
Barrette ai cereali e riso, fatte in casa	Granturco (accreditabile come verdura)
Barrette ai frutti e cereali	Lorna Doone®
Barrette ai frutti e cereali	Merendine, con glassa o senza
Bignè alla crema	Nachos
Biscotti, semplici	Nilla wafer
Biscotti con noci, uvetta, scaglie di cioccolato o frutta	Pancake con patate (può essere accreditabile come verdura)
Biscotti di araruta	Pane allo zenzero
Biscotti di avena e uvetta	Panini alla cannella
Biscotti di zenzero	Panini dolci
Brownies, semplici, glassati o con ripieni come formaggio cremoso o noci	Pasticcini danesi
Budini di pane	Patate (accreditabili come verdure)
Budini di riso	Patate tagliate a fiammifero
Cereali, secchi, pronti, più di 6 grammi di zucchero per porzione	Patatine
Chip di bagel	Pop Tarts®
Chip di pita	Puff di formaggio (Cheetos®, Cheez Doodles®)
Chip di pretzel	Rice Krispies Treats
Chip di tacos	Scone, dolce
Chip di tortilla, con granturco o farina di frumento (Doritos®, Fritos®, Sun Chips®, Tostitos®)	Sfogliatine, dolci
Chips Ahoy®	Sfoglie
Ciambelle	Sfoglie di granturco (Doritos®, Fritos®, Tostitos®)
Coni gelato	Sun Chips®
Crostata di sfoglia, dolci e torte di frutta	Teddy Soft Bakes
Cupcake, con glassa o senza	Toaster Pastries (merendine dolci da tostare)
Dolce al caffè, preparato in casa o di produzione industriale	Torta quattro quarti
Dolci di popcorn	Torte, con glassa o senza
Farina d'avena, istantanea aromatizzata	Tortino glassato
	Wafer da gelato

Carne/sostituti della carne



Requisiti per carne/sostituti della carne

Il modello di alimentazione CACFP richiede che la carne o un sostituto della carne debba essere servito a pranzo e a cena. Una porzione di carne/sostituto della carne può essere servita come uno dei due componenti di una merenda. Inoltre, la carne e i sostituti della carne possono essere serviti al posto dei cereali per la colazione fino a un massimo di tre volte alla settimana. Consultate il modello alimentare CACFP per i requisiti di dimensione delle porzioni.

- La carne include carne rossa magra, pollo o pesce, controllati e approvati dall'agenzia statale o federale appropriata. La carne è un'eccellente fonte di proteine di alta qualità, ferro e zinco. Esempi di sostituti della carne accreditabili sono: formaggi, yogurt, fiocchi di latte (cottage cheese), uova, tofu di produzione industriale, fagioli secchi cotti, noci e semi e relativo burro (tranne ghiande, castagne o noci di cocco).
- Il tofu che è integrato nelle bevande (ad esempio i frullati), o aggiunto ai piatti per migliorarne la consistenza (ad esempio i dolci da forno), può non essere accreditato secondo i requisiti del modello alimentare.
- Lo yogurt può essere semplice, aromatizzato, dolcificato o non dolcificato, ma non può contenere più di 23 grammi di zucchero per 6 once (170 g circa) di prodotto. Lo yogurt è una buona fonte di proteine e calcio.
- Esempi di legumi che possono essere accreditati come sostituti della carne sono: fagioli neri, ceci, fagioli rossi o borlotti. Costituiscono un'eccellente fonte di proteine, fibra alimentare e ferro e non contengono colesterolo.
- Noci e semi non possono soddisfare più della metà del fabbisogno di sostituti della carne a pranzo e cena. Noci e semi possono soddisfare tutto il fabbisogno di sostituti della carne per la merenda.
- Un alimento deve fornire un minimo di ¼ di oncia (7 g) di carne magra cotta o l'equivalente per soddisfare parte del fabbisogno di carne/sostituti della carne.

- Würstel, mortadella o knockwurst devono contenere il 100% di carne o prodotti proteici alternativi (alternate protein products, APP) come unici addensanti o additivi. Tuttavia, a causa dell'elevato contenuto di grasso e sale, questi tipi di carne non sono consigliati.
- Le carni lavorate con addensanti e additivi come fecola vegetale, latte deidratato, latte scremato a contenuto ridotto di calcio e cereali, non sono ammesse.
- Il formaggio naturale può essere accreditato integralmente o in parte nel fabbisogno dei sostituti della carne.
- I formaggi etichettati come "prodotti caseari" o "surrogato del formaggio" non possono essere accreditati come sostituti della carne.
- Gli alimenti a base di formaggio e i formaggi spalmabili (Velveeta®, Cheez Whiz® o pimento cheese) non possono essere accreditati come sostituti della carne.

Raccomandazioni per carne/sostituti della carne

- La carne (pollo, tacchino, manzo, maiale, agnello o pesce) deve essere magra o a basso contenuto di grassi.
- I fagioli in scatola non devono contenere grassi aggiunti.
- Non deve essere servita più di una porzione di carne lavorata o ad alto contenuto di grassi alla settimana. Sono inclusi hot dog, pepite di pollo, bastoncini di pesce, pollo fritto, würstel, corn dog o insaccati.
- Servite solo formaggi naturali e scegliete formaggi a basso contenuto o contenuto ridotto di grassi.
- La carne/i sostituti della carne devono essere preparati usando poco olio, se necessario.
 - I grassi monoinsaturi abbassano il colesterolo. Fonti eccellenti sono l'olio d'oliva, l'olio di canola e l'olio di semi di arachide.
 - I grassi polinsaturi aumentano i lipidi nel sangue. Fonti eccellenti sono l'olio di semi di girasole, l'olio di cartamo e l'olio vegetale.
 - I grassi saturi e i grassi trans aumentano i livelli di colesterolo. Limitate margarina, strutto, grassi animali e burro.

Carne/sostituti della carne



Carne/sostituti della carne

Elevato contenuto di nutrienti importanti

La carne/i sostituti della carne sono fonti eccellenti di ferro e calcio.

CARNE/SOSTITUTI DELLA CARNE

Alimento	Ferro	Calcio
Burro di arachidi	●	
Carne	●	
Fagioli e piselli secchi	●	
Mandorle		●
Molluschi	●	
Noci del Brasile		●
Semi di girasole		●
Tacchino	●	
Tofu	●	●
Tonno	●	
Uova	●	





Domande e risposte su carne/sostituti della carne

D: La pizza può essere accreditata come sostituto della carne?

R: Sì, se riporta l'etichetta CN. Tutti gli alimenti con l'etichetta CN sono accreditabili. Se fatta in casa, deve contenere la quantità richiesta di carne/sostituti della carne per porzione per essere accreditabile.

D: Ci sono bambini che non possono assumere determinati tipi di carne per motivi religiosi. Come possiamo inserire questi bambini nel programma alimentare?

R: Adottate un sostituto della carne accreditabile. Vedere: È possibile servire pasti vegetariani?

D: Il formaggio americano è accreditabile?

R: Solo se nell'etichetta è dichiarato che il formaggio è stato sottoposto a processo di pastorizzazione. I formaggi le cui etichette riportano l'indicazione "surrogato del formaggio" e "prodotto caseario" non sono accreditabili.

D: È possibile servire pasti vegetariani?

R: Sì. I pasti devono soddisfare i requisiti dei modelli di alimentazione CACFP. Esempi di sostituti della carne accreditabili sono: formaggio, fiocchi di latte (cottage cheese) naturali e lavorati, yogurt, uova, tofu, fagioli secchi cotti, burro di noci e di semi o qualunque combinazione di questi. Vedere: Appendice C.

D: Lo yogurt è accreditabile?

R: Sì, lo yogurt è accreditabile come sostituto della carne. Lo yogurt può essere semplice, aromatizzato, dolcificato o non dolcificato, ma non può contenere più di 23 grammi di zucchero per 6 onces (170 g circa) di prodotto o 15 grammi di zucchero per 4 onces (113 g circa) di prodotto. Quattro onces (113 grammi) di yogurt semplice o con frutta equivalgono a un oncia (28 grammi) del sostituto della carne. La frutta contenuta nello yogurt non può essere accreditata come componente di frutta.



Carne/sostituti della carne



RACCOMANDATI COME CARNE/SOSTITUTI DELLA CARNE

Alimento	Commenti
Agnello	Eliminate dall'agnello tutto il grasso visibile e cucinatelo al forno o arrostito.
Burro di arachidi	Vedere: Burro di noci e semi.
Burro di noci e semi	Il CACFP raccomanda di servire burro di noci e semi in combinazione con carne/sostituti della carne, dal momento che le dimensioni della porzione di burro di noci e semi da sole potrebbero essere troppo grandi per i bambini.
Burro di soia	Il burro di soia al 100% di noci di soia è una parte accreditabile. È una valida alternativa al burro di arachidi per coloro che sono allergici alle arachidi. Il CACFP raccomanda di servire burro di soia in combinazione con carne/sostituti della carne, dal momento che le dimensioni della porzione di burro di soia da sole potrebbero essere troppo grandi per i bambini.
Fagioli, in scatola o secchi	Una porzione da 32 g equivale a 28 g di sostituto della carne. Una porzione di fagiolini in scatola verdi o gialli può essere accreditata come verdura, non come sostituto della carne.
Fagioli fritti	Scegliete fagioli fritti in scatola dal contenuto di grassi inferiore o una ricetta a basso tenore di grassi fatta in casa. Una porzione da 32 g equivale a 28 g di sostituto della carne.
Falafel	Il volume di ceci o altro sostituto della carne in ogni porzione possono essere accreditati secondo il requisito. Una porzione da 32 g equivale a 28 g di sostituto della carne.
Fiocchi di latte (cottage cheese), senza grassi o a basso contenuto di grassi	Una porzione da 32 g equivale a 28 g di sostituto della carne.
Formaggio, americano	Accreditabile solo se nell'etichetta è dichiarato che il formaggio è stato sottoposto a processo di pastorizzazione. I formaggi le cui etichette riportano l'indicazione "surrogato del formaggio" e "prodotto caseario" non sono accreditabili. Una porzione da 28 g di formaggio pastorizzato equivale a una porzione da 28 g di sostituto della carne.
Formaggio, naturale, grassi ridotti	Esempi: Cheddar, Colby, Monterey Jack, mozzarella, Muenster, provolone o svizzero. Una porzione da 28 g di formaggio naturale equivale a una porzione da 28 g di sostituto della carne. Limitate l'assunzione a una porzione alla settimana a causa dell'elevato contenuto di grassi e sale.
Formaggio contadino	Vedere: Focci di latte (cottage cheese).
Gefilte fish, di produzione industriale	Dal momento che questo prodotto è in genere costituito al 50% da pesce, 113 g di gefilte fish equivalgono a 56 g di pesce.
Gefilte fish, preparato in casa	Il Gefilte può essere accreditato sulla base della quantità di pesce in una porzione.
Hummus	Prodotto spalmabile costituito da ceci pestati. Il volume di ceci o altro sostituto della carne in ogni porzione possono essere accreditati secondo il requisito. Una porzione da 32 g equivale a 28 g di sostituto della carne.
Lenticchie	Vedere: Fagioli, in scatola o secchi.
Maiale, magro	Eliminate dal maiale tutto il grasso visibile e cucinatelo al forno o arrostito.
Manzo, magro	Eliminate il grasso visibile e arrostite la carne invece di friggerla. Scegliete carne macinata che contenga almeno il 90% di carne magra.
Noci	Le noci possono essere accreditate come una porzione di sostituto della carne per la merenda e mezza porzione di sostituto della carne a pranzo o cena. Non servite le noci a bambini con meno di 4 anni di età a causa del pericolo di soffocamento.
Pasta, 100% farina di legumi	La pasta di farina di legumi può essere utilizzata per soddisfare la componente vegetale o quella di carne/sostituto della carne, ma non entrambi nello stesso pasto. Deve essere servita con un'altra carne o un sostituto della carne riconoscibile per essere accreditabile. 32g di pasta cotta = 28 g di sostituto della carne.
Pesce	Arrostite o cucinate al forno il pesce.
Pesce/molluschi	Devono essere cotti completamente; solo la parte edibile del pesce è accreditabile.

Carne/sostituti della carne



RACCOMANDATI COME CARNE/SOSTITUTI DELLA CARNE

Alimento	Commenti
Piselli, secchi	Vedere: Fagioli, in scatola o secchi.
Pollo	Arrostite o cucinate al forno il pollo senza pelle. Scegliete pollo macinato che contenga almeno il 90% di carne magra.
Quiche	La parte di uova e formaggio è accreditabile come sostituto della carne.
Ragù, preparato in casa	Solo preparato in casa. Adottate le dimensioni richieste per ogni porzione di carne.
Ricotta, senza grassi o parzialmente scremata	Una porzione da 32 g equivale a 28 g di sostituto della carne.
Semi	Vedere: Noci.
Surimi	Fare riferimento all'etichetta del programma nutrizionale per bambini (CN) o a una dichiarazione di formulazione del prodotto (PFS). Se non è disponibile un'etichetta CN o PFS, 85 g di surimi equivalgono a 28 g di carne/sostituto della carne.
Tacchino, magro	Arrostite o cucinate al forno il tacchino senza pelle. Scegliete tacchino macinato che contenga almeno il 90% di carne magra.
Tahina	Pasta ottenuta da semi di sesamo pestati. Vedere: Burro di noci e semi.
Tempeh	Il tempeh semplice è accreditabile solo se contiene i seguenti ingredienti consentiti: soia (o altri legumi), acqua, tempeh, aceto, condimenti o erbe. Si noti che questi prodotti possono contenere sodio e grassi aggiunti. 28 g di tempeh semplice = 28 g di sostituto della carne. Il tempeh mescolato con altri componenti alimentari è accreditabile solo se supportato da un'etichetta NC o PFS.
Tofu	Il tofu si ottiene dai fagioli di soia. È accreditabile come sostituto della carne. Tuttavia, il tofu aggiunto alle bevande (ad esempio i frullati) o ai piatti per migliorarne la consistenza (ad esempio i dolci da forno), può non essere accreditato secondo i requisiti del modello alimentare.
Tonno, in scatola	Scegliete tonno a basso contenuto di sodio, confezionato in acqua.
Uova	Le uova cucinate sono una fonte eccellente di proteine. ½ uovo grande equivale a 28 g di sostituto della carne. Le uova crude non sono ammesse.
Yogurt	Accreditabile per pasti e merende. Può essere semplice, aromatizzato, dolcificato o non dolcificato, ma non può contenere più di 23 grammi di zucchero per 6 once (170 g circa) di prodotto. 113 g di yogurt equivalgono a 28 g di sostituto della carne.
Yogurt, in stick o tubetti	Accreditabile per pasti e merende quando contiene non più di 23 grammi di zucchero per 6 once (170 g circa) di prodotto. Due tubetti (o 113 g) di yogurt equivalgono a 28 g di sostituto della carne.
Zuppe, di produzione industriale	Esempi: fagioli, lenticchie o piselli spezzati. 64 g equivalgono a 28 g di sostituto della carne per le zuppe ricostituite in scatola. Per le zuppe fatte in casa, usate quantità di piselli spezzati, fagioli o lenticchie nella ricetta per calcolare la porzione accreditabile.
Zuppe, fagioli	Esempi: zuppa di piselli spezzati, zuppa di fagioli bianchi o zuppa di lenticchie. 64 g equivalgono a 32 g di fagioli o 28 g di carne/sostituti della carne.
Zuppe, fatte in casa	Le zuppe che contengono carne, pesce, pollo o sostituti della carne, sono accreditabili come fonte di carne/sostituti se la quantità minima richiesta di 7 g di carne/sostituti della carne per porzione è identificabile.

Carne/sostituti della carne



NON CONSIGLIATI MA CONSENTITI COME CARNE/SOSTITUTI DELLA CARNE

Gli alimenti contenuti nell'elenco che segue sono accreditabili ma non consigliati.

La carne lavorata non deve essere servita più di una volta alla settimana a causa dell'elevato contenuto di grassi e sale.

Alimento	Commenti
Ali di pollo	170 g di alimento cotto corrispondono a 42 g di carne.
Alimenti in scatola o surgelati	Esempi: stufato di manzo, burritos, chili, stufato di carne, pizza, pasticcio di carne o ravioli. Questi prodotti sono accreditabili solo se recano l'etichetta CN. Verificate la presenza dell'etichetta CN per individuare le dimensioni corrette delle porzioni. Alimenti elaborati di questo tipo presentano in genere elevati livelli di grassi e sale rispetto agli alimenti preparati in casa.
Bacon canadese	1 lb. (453 g) equivale a 11 porzioni da 28 g di carne cotta.
Bastoncini di pesce/pepite di pesce/torte di pesce	Vedere: Pepite di pollo.
Corn dog, wüstel, hot dog	Devono contenere il 100% di carne o prodotti proteici alternativi (APP) come unici addensanti o additivi. Ad alto contenuto di sale e grassi.
Fegato	Il fegato è ad alto contenuto di colesterolo e grassi.
Formaggio, naturale, normale	Esempi: Americano, Brick, Cheddar, Colby, Monterey Jack, mozzarella, Muenster, provolone o svizzero. Una porzione da 28 g di formaggio naturale equivale a una porzione da 28 g di sostituto della carne. A causa dell'elevato contenuto di grassi, il formaggio non deve essere consumato più di una volta alla settimana, a meno che non sia a basso contenuto di grassi.
Hot Dog	Vedere: Corn Dog.
Leberwurst	Non può contenere addensanti o additivi.
Manzo sotto sale (corned beef)	
Pepite di pollo	Solo il pollo è accreditabile. Se è presente l'etichetta CN, verificate l'etichetta per individuare le dimensioni corrette delle porzioni. Se non è presente l'etichetta CN, 56 g di pepite di pollo equivalgono a 28 g di carne. Le pepite di pollo soddisfano i requisiti di carne/sostituto della carne e cereali del pasto quando la porzione è raddoppiata.
Reni	I reni sono ad alto contenuto di colesterolo e grassi.
Tortini di manzo giamaicani	Solo il manzo è accreditabile. Accredibile solo se supportato da un'etichetta NC o PFS. Ad alto contenuto di sale e grassi.
Uova ripiene piccanti (deviled egg)	Ad alto contenuto di colesterolo e grassi. Invece di prepararla con la maionese, provate una varietà di questa crema spalmabile con un contenuto di grassi inferiore. Vedere: Uova.
Wüstel, carne e pollo	Vedere: Corn Dog.

Carne/sostituti della carne



NON CONSIGLIATI MA CONSENTITI COME CARNE/SOSTITUTI DELLA CARNE

Gli alimenti contenuti nell'elenco che segue sono accreditabili ma non consigliati.

La carne lavorata non deve essere servita più di una volta alla settimana a causa dell'elevato contenuto di grassi e sale.

Alimento	Commenti
Affettati	Non possono contenere prodotti derivati, cereali o additivi.
Ali di tacchino	141 g di alimento cotto corrispondono a 42 g di carne di tacchino.
Bacon di tacchino	Accreditabile solo se supportato da un'etichetta NC o PFS. Ad alto contenuto di sodio e grassi.
Carni, pollame e frutti di mare essiccati e semi-essiccati conservabili	Accreditabile solo se supportato da un'etichetta NC o PFS. Questi prodotti sono ad alto contenuto di sodio aggiunto e possono anche avere un elevato contenuto di grassi.
Macaroni and Cheese, preparati in casa	Il formaggio usato nella ricetta preparata in casa può essere accreditato secondo i requisiti dei sostituti della carne.
Pasticcio di carne, preparato in casa	Il pasticcio di carne preparato in casa può essere accreditato sulla base della quantità di carne/sostituti della carne in ciascuna porzione.
Pizza, fatta in casa	La pizza fatta in casa può essere accreditata sulla base della quantità di carne/sostituti della carne in ciascuna porzione.
Prodotti a base di carne pressata/in scatola	Devono contenere il 100% di carne o prodotti proteici alternativi (APP) come unici addensanti o additivi. Ad alto contenuto di sale e grassi.
Ricotta, latte intero	Una porzione da 32 g equivale a 28 g di sostituto della carne.
Salsicce, vari formati inclusi salsiccia polacca e würstel	Non possono contenere prodotti derivati della carne o del pollo, cereali, addensanti o additivi. Non possono contenere più del 50% di grasso eliminabile.
Trippa	Proteine di bassa qualità.

Carne/sostituti della carne



NON CONSENTITI COME CARNE/SOSTITUTI DELLA CARNE

Gli alimenti contenuti nell'elenco che segue non sono accreditabili.
Questi alimenti non soddisfano i requisiti dei modelli alimentari CACFP.

Alimenti al formaggio/formaggio spalmabile (Velveeta, Cheese Whiz, pimento cheese)	Pesce, pescato dal consumatore
Bacon/Surrogati del bacon	Piedino di maiale, collo o coda
Carne macellata in casa e carne non controllata dall'USDA	Pizza, prodotta industrialmente La parte di impasto può essere accreditata come componenti di cereali/pane. (Vedere: Alimenti in scatola o surgelati.)
Castagne	Prodotti a base di formaggio (formaggio americano)
Coda di bue	Prodotti a base di yogurt (yogurt surgelato, yogurt da bere, barrette di yogurt, frutta o noci ricoperte con yogurt)
Crema di formaggio e formaggio Neufchatel	Ravioli (Vedere: Alimenti in scatola o surgelati.)
Formaggio parmigiano	Salame piccante
Formaggio romano	Scrappe
Gambetto di prosciutto	Selvaggina/pollame
Ghiande	Stufato di intestino di maiale
Hamburger di soia o altri prodotti a base di soia (Vedere: Appendice C.)	Surrogati del formaggio
Lardo	Surrogati di würstel
Macaroni and Cheese, in scatola	Zuppe, di produzione industriale (diverse dai piselli spezzati, fagioli o lenticchie)
Pasticcio di carne, produzione industriale (Vedere: Alimenti in scatola o surgelati.)	



Il CACFP richiede che gli asili e i centri di assistenza all'infanzia offrano pasti a tutti i bambini assistiti durante il periodo del servizio pasti. Il latte materno o il latte artificiale arricchito con ferro (o una combinazione di entrambi) devono essere inclusi in tutti i pasti e le merende serviti ai lattanti fino a un anno di età. Il latte materno è la scelta ottimale e si raccomanda di fornirlo al lattante fino al primo anno di età. Per quanto riguarda il latte artificiale riservato ai lattanti, le strutture per l'infanzia devono offrire almeno un prodotto arricchito con ferro in grado di soddisfare le necessità di uno o più bambini presenti nella struttura.

La Società americana di pediatria (American Academy of Pediatrics) consiglia di ricorrere esclusivamente all'allattamento al seno per i primi sei mesi di vita del bambino e di proseguire l'allattamento al seno anche dopo i 12 mesi. Le strutture per l'infanzia hanno un ruolo importante nella promozione dell'allattamento al seno. Esse possono:

- incoraggiare le madri ad allattare al seno i propri bambini;
- offrire un'area tranquilla e riservata per le madri che si recano al centro per allattare al seno.

Per fornire un ulteriore supporto all'allattamento al seno, è previsto il rimborso dei pasti per le madri che si recano presso la struttura e allattano direttamente al seno il proprio bambino.

I lattanti sono suddivisi in due fasce di età: da 0 a 5 mesi e da 6 mesi al primo anno. Il latte materno e/o il latte artificiale vengono somministrati ai lattanti di età compresa tra 0 e 5 mesi. Il passaggio a cibi solidi può iniziare attorno ai 6 mesi di età, se lo sviluppo del lattante lo consente. La decisione di somministrare alimenti specifici deve sempre essere adottata di concerto con il genitore o il tutore del lattante.

Il modello alimentare per l'infanzia del CACFP impiega fasce di dimensioni delle porzioni (ad esempio, 0-2 cucchiari di alimenti vegetali) per consentire flessibilità nelle tipologie e nelle quantità di alimenti da servire ai lattanti e per i quali viene richiesto il rimborso.

- Una quantità pari a 0 cucchiari (Tbsp.) indica che l'alimento è facoltativo se il lattante non è ancora pronto per tale alimento.
- Indica inoltre che è possibile servire una quantità inferiore a 1 cucchiario.

I cibi solidi sono richiesti per i lattanti a partire dai 6 mesi e fino a un anno di età solo quando sono pronti ad assumerli. L'alimentazione secondo esigenza è raccomandata, in quanto molti lattanti possono avere scarso appetito. Le quantità elencate nel modello alimentare fanno riferimento alle porzioni minime. I lattanti possono avere bisogno di nutrirsi ogni due ore o con maggiore frequenza e possono assumere quantità minori rispetto alla quantità offerta. Gli alimenti serviti devono avere la struttura e la consistenza appropriate.

Il CACFP rimborserà i pasti e le merende contenenti solo latte materno o latte artificiale arricchito con ferro, somministrati dall'operatore o dal genitore. Una volta che un genitore richiama che il proprio bambino venga nutrito con cibi solidi, potrà fornire solo un componente di un pasto rimborsabile. Questo potrà essere costituito da latte materno/latte artificiale o da un cibo solido.



Requisiti

- I genitori possono richiedere agli operatori di continuare a nutrire il bambino con latte materno anche dopo il compimento del primo anno di età. Il latte materno è un sostituto del latte consentito per bambini di ogni età nel programma CACFP.
- Per i lattanti che consumano regolarmente meno della quantità minima di latte materno o latte artificiale per pasto, può essere offerta una porzione inferiore alla quantità minima. Una quantità aggiuntiva di latte materno o latte artificiale dovrà essere offerta successivamente se il lattante ha ancora fame.
- Servite verdura o frutta, o entrambi, in tutti i pasti, incluse le merende, a lattanti di età compresa tra 6 mesi e un anno, quando il loro sviluppo ne consente il consumo.
- Tutta la verdura e la frutta deve essere sotto forma di purea, macinata o a pezzi piccoli per ottenere la consistenza appropriata alle esigenze di sviluppo individuali.
- Solo a merenda, è possibile servire cereali pronti per la prima colazione a bambini di 6 mesi di età e fino a un anno, quando il loro sviluppo ne consente il consumo. I cereali per la prima colazione non devono contenere più di 6 grammi di zucchero per oncia (28 g di prodotto circa) di prodotto secco.
- Cereali per l'infanzia arricchiti con ferro possono essere serviti a merenda al posto dei cereali in forma di pane/cracker/cereali per la prima colazione, a seconda delle esigenze di sviluppo individuali e delle abitudini alimentari.
- Come sostituti della carne per i bambini di 6 mesi di età e oltre è possibile servire formaggi, fiocchi di latte (cottage cheese), yogurt e uova intere.
- Il latte vaccino non deve essere servito prima del primo anno di età, secondo le raccomandazioni della Società americana di pediatria (American Academy of Pediatrics).
- Il succo di frutta non deve essere somministrato a bambini di età inferiore a 1 anno.
- Il latte intero può essere somministrato a partire dal primo anno di età.
- Il CACFP prevede un periodo di transizione di un mese per i bambini di età compresa tra i 12 e i 13 mesi, per facilitare il passaggio dal latte artificiale o dal latte materno al latte intero. In questo periodo di transizione non è necessaria una dichiarazione medica.

Alimenti per l'infanzia



Precauzioni

- Non allattate mai con il biberon un bambino durante il pisolino. Ciò può provocare soffocamento, problemi dentali e infezioni auricolari.
- Le norme dell'Ufficio per i Servizi a minori e famiglie (Office of Children and Family Services) dello Stato di New York non consentono di riscaldare biberon e cibi solidi nel forno a microonde. Il riscaldamento può non essere uniforme e scottare la bocca del lattante.

Nota sulla sostituzione degli alimenti

Quando è necessaria un'eccezione al modello alimentare (ad esempio la somministrazione di latte artificiale arricchito con basso contenuto di ferro), dovrà essere registrata dall'operatore/dal centro una dichiarazione da parte di un'autorità medica riconosciuta. Tale dichiarazione dovrà descrivere la sostituzione dell'alimento richiesta. Solo allora sarà possibile ottenere il rimborso per il pasto/la merenda.

Per ulteriori informazioni

Per ulteriori informazioni sullo sviluppo infantile, la nutrizione in età infantile e la gestione sicura degli alimenti, consultare il manuale dell'USDA "*Feeding Infants in the Child and Adult Care Food Program*" (Alimentazione dei bambini nel programma alimentare per bambini e adulti) al seguente indirizzo web: <https://www.fns.usda.gov/tn/feeding-infants-child-and-adult-care-food-program>.

Designazione del CACFP a misura dell'allattamento al seno

La protezione, la promozione e il sostegno all'allattamento al seno è una parte importante della salute pubblica. Il Programma alimentare di assistenza all'infanzia e agli adulti (CACFP) vi invita a partecipare a uno sforzo nazionale a sostegno delle madri che praticano l'allattamento al seno e dei loro bambini. Se desiderate che il vostro centro per l'infanzia o il vostro centro di assistenza diurno siano designati a misura dell'allattamento al seno, contattate il CACFP al numero 1-800-942-3858 o visitate il sito: <https://www.health.ny.gov/prevention/nutrition/cacfp/breastfeedingspon.htm>.





ALIMENTI ACCETTABILI E RACCOMANDATI PER LATTANTI DAL 6° MESE DI ETÀ

Gli alimenti indicati in basso devono essere preparati in una forma tale da consentirne il consumo sicuro da parte di un lattante, riducendo la possibilità di soffocamento. Ad esempio:

- Tagliate le tortilla morbide in piccole strisce sottili
- Passate verdura e frutta matura (come avocado, banane e pesche)
- Cucinate e passate mele, pere, fagiolini o patate dolci

CEREALI/PANE

Avena tostata, semplice (Cheerios®)

Biscotti

Biscotti per la dentizione

Cereali per l'infanzia arricchiti con ferro

Cracker (cracker a forma di animali, cracker graham senza miele [anche nei dolci cotti al forno, il miele può contenere spore dannose che possono provocare malattie gravi nei lattanti], cracker matzo, cracker salati)

English Muffin

Fette biscottate dolci

Panini (di patate, frumento, bianca, integrali)

Pita (di frumento, bianca, integrale)

Tipi di pane (francese, italiano, di segale, bianco, integrale)

Tortillas morbide (di granturco, frumento)

FRUTTA

Banane

Meloni

Mousse di mele

Pere

Pesche

Susine

VERDURE

Avocado

Barbabietole

Carote

Fagiolini

Patate dolci

Piselli

Rape

Spinaci

Zucca

CARNE/SOSTITUTI DELLA CARNE

Carne magra, pollo o pesce

Fagioli, piselli o lenticchie secchi

Fiocchi di latte (cottage cheese)

Formaggio

Uova (intere)

Alimenti per l'infanzia



RACCOMANDATI COME ALIMENTI PER L'INFANZIA

Alimento	Commenti
Alimenti per l'infanzia, di produzione industriale	Vedere: Verdure, Frutta o Carne
Alimenti per l'infanzia, preparati in casa	Evitate di aggiungere sale, grassi, zucchero e altri condimenti.
Biscotti per la dentizione	SOLO A MERENDA per i lattanti pronti dal punto di vista dello sviluppo di 6 mesi e oltre. Possono essere accreditati come cereali/pane.
Carne	Può essere servita per la prima colazione, a pranzo o a cena ai lattanti pronti dal punto di vista dello sviluppo di 6 mesi e oltre. Scegliete carne magra, pesce e pollame senza condimenti. Gli alimenti di produzione industriale per l'infanzia devono avere la carne indicata come primo ingrediente sull'etichetta.
Cereali	Può essere servito a lattanti pronti dal punto di vista dello sviluppo di 6 mesi e oltre. Esempi: pane, cracker e cereali pronti.
Cereali, arricchiti con ferro per l'infanzia	Primi cereali per l'infanzia. Scegliete cereali semplici per l'infanzia arricchiti con ferro come riso, orzo, avena e cereali misti. Possono essere serviti a colazione, pranzo, cena e merenda.
Cereali, pronti	SOLO A MERENDA. Possono essere accreditati come cereali/pane. I cereali pronti possono essere serviti a merenda ai lattanti pronti dal punto di vista dello sviluppo di 6 mesi e oltre. I cereali non devono contenere più di 6 grammi di zucchero per oncia (28 g di prodotto circa) di prodotto secco. Esempi: Cheerios, Kix, Puffed Rice.
Cracker	SOLO A MERENDA per i lattanti pronti dal punto di vista dello sviluppo di 6 mesi e oltre. Possono essere accreditati come cereali/pane. Esempi: Club Crackers, Goldfish, Matzo, fette biscottate, crostini, cracker Ritz, RyKrisp, cracker salati, Sociables, Wasa o Crispbread. Non devono contenere semi, noci o chicchi di cereali integrali per ridurre il rischio di soffocamento.
Fagioli, in scatola o secchi	I fagioli cotti, secchi o in scatola, sono accreditati come sostituti della carne per i bambini pronti dal punto di vista dello sviluppo di 6 mesi e oltre. I fagioli secchi o in scatola devono essere preparati alla consistenza appropriata (passati o in purea) per i lattanti. Esempi: fagioli rossi, borlotti, perle e neri. I fagiolini o i fagioli gialli o verdi sono accreditabili come verdure, non come sostituti della carne.
Fiocchi di latte (cottage cheese)	Può essere accreditato come carne/sostituto della carne. Può essere servito a lattanti pronti dal punto di vista dello sviluppo di 6 mesi e oltre.
Formaggio	Può essere accreditato come carne/sostituto della carne. Può essere servito a lattanti pronti dal punto di vista dello sviluppo di 6 mesi e oltre. Esempi: formaggi naturali come Cheddar, Colby, Monterey Jack o mozzarella.
Frutta	Ai lattanti pronti dal punto di vista dello sviluppo, di 6 mesi di età e oltre, servite una verdura o un frutto, o entrambi, a colazione, pranzo, cena e merenda. La frutta di produzione industriale per l'infanzia deve avere la frutta indicata come primo ingrediente sull'etichetta. La frutta deve essere tagliata, passata, in purea e/o cotta per ridurre il rischio di soffocamento nei lattanti.



RACCOMANDATI COME ALIMENTI PER L'INFANZIA

Alimento	Commenti
Latte artificiale di soia	Vedere: Latte artificiale.
Latte artificiale per l'infanzia (include prodotti a base di soia)	Deve soddisfare la definizione dell'Agenzia federale di controllo degli alimenti e dei farmaci (FDA) riguardante il latte artificiale per l'infanzia arricchito con ferro. L'etichetta deve contenere la dicitura "contiene ferro" o "arricchito con ferro". La Società americana di pediatria raccomanda il latte artificiale arricchito con ferro come unica alternativa accettabile al latte materno durante il primo anno di vita del bambino, e di non usare latte artificiale a basso contenuto di ferro. Per somministrare latte artificiale che non soddisfa la definizione di arricchimento con ferro fornita dalla FDA, è necessaria una prescrizione medica.
Latte materno	Riscaldare sul fornello o sotto acqua calda corrente. Non riscaldare mai nel forno a microonde.
Pane	SOLO A MERENDA per i lattanti pronti dal punto di vista dello sviluppo di 6 mesi e oltre. Deve essere di farina integrale o arricchita. Esempi: bagel, francese, italiano, di segale, bianco o integrale.
Pesce	Può essere accreditato come carne/sostituto della carne. Esempi: eglefino o merluzzo. Esaminare accuratamente il pesce e rimuovete le lische. Servire il pesce solo dopo che è stato introdotto senza problemi, attorno ai 6 mesi di età e oltre. Evitare carne di squalo, pescespada, sgombro o malacanthidae, a causa di possibili livelli elevati di mercurio.
Ova (intere)	Può essere accreditato come carne/sostituto della carne. Può essere servito a lattanti pronti dal punto di vista dello sviluppo di 6 mesi e oltre. Tutte le uova devono essere refrigerate in modo appropriato, lavate con acqua, quindi cotte completamente (non liquide o molli) per evitare la salmonella.
Verdura	Ai lattanti pronti dal punto di vista dello sviluppo, di 6 mesi di età e oltre, servire una verdura o un frutto, o entrambi, a colazione, pranzo, cena e merenda. Preparare verdure fresche, surgelate o in scatola (cotte, se necessario). Le verdure di produzione industriale per l'infanzia devono avere un tipo di verdura indicato come primo ingrediente sull'etichetta. La verdura cruda può provocare soffocamento nei lattanti.
Yogurt	Può essere accreditato come carne/sostituto della carne. Può essere servito per la prima colazione, a pranzo o a cena ai lattanti pronti dal punto di vista dello sviluppo di 6 mesi e oltre. Non può contenere più di 23 grammi di zucchero per 6 once (170 g circa) di prodotto.

Alimenti per l'infanzia



NON CONSENTITI COME ALIMENTI PER L'INFANZIA

Gli alimenti contenuti nell'elenco che segue non sono accreditabili.
Questi alimenti non soddisfano i requisiti dei modelli alimentari CACFP.

Alimento	Commenti
Alimenti a base di formaggio	Gli alimenti a base di formaggio sono ad alto contenuto di sodio e basso contenuto di nutrienti.
Alimenti per l'infanzia, budini	Ad alto contenuto di zucchero e grassi e basso contenuto di nutrienti.
Alimenti per l'infanzia, dolci	Esempi: budini, crema pasticcera, crostate o dolci alla frutta. Non contengono il 100% di frutta. Spesso ad alto contenuto di zucchero e grassi e basso contenuto di nutrienti.
Alimenti per l'infanzia, pasti combinati di produzione industriale	Esempi: pasti a base di carne/verdure, pasti a base di carne o pasti deidratati. La quantità di carne, frutta o verdura non può essere determinata. Spesso l'acqua è il primo ingrediente.
Alimenti per l'infanzia, preparati in casa	Non accreditabili a causa del rischio di patologie alimentari.
Bastoncini di pesce	Include pesce o prodotti a base di pesce di produzione industriale in pastella o impanati.
Biscotti, torte	I dolci a base di cereali non sono accreditabili per i lattanti.
Budini, alimenti per l'infanzia	Vedere: Alimenti per l'infanzia, budini.
Burro di arachidi o altro tipo di burro di noci e semi	Possono provocare soffocamento. Alimento non destinato ai lattanti.
Cereali per l'infanzia, in barattolo, con o senza frutta	
Cereali per l'infanzia, secchi, con frutta	È difficile determinare la quantità di cereali e la quantità di frutta.
Cioccolato	Può provocare reazioni allergiche.
Crema	
Dolci, alimenti per l'infanzia	Vedere: Alimenti per l'infanzia, dolci.
Formaggi spalmabili	I formaggi spalmabili sono ad alto contenuto di sodio e basso contenuto di nutrienti.
Hot Dog	Possono provocare soffocamento. Alimento non destinato ai lattanti.
Latte condensato	Eccezione medica: è necessario disporre di una dichiarazione firmata da parte di un'autorità medica riconosciuta.
Latte in polvere, ricostituito	
Latticello	Non deve essere somministrato ai lattanti.



NON CONSENTITI COME ALIMENTI PER L'INFANZIA

Gli alimenti contenuti nell'elenco che segue non sono accreditabili.
Questi alimenti non soddisfano i requisiti dei modelli alimentari CACFP.

Alimento	Commenti
Latte, intero, a contenuto ridotto di grassi (2%), a basso contenuto di grassi (1%) o senza grassi (scremato)	La Società americana di pediatria sconsiglia la somministrazione di latte vaccino ai bambini di meno di 1 anno di età. Il latte vaccino può affaticare i reni dei lattanti, provocare reazioni allergiche ed emorragie a livello intestinale, generando anemia da carenza di ferro. La Società americana di pediatria raccomanda il consumo di latte materno e/o latte artificiale arricchito con ferro durante il primo anno di vita del bambino. Eccezione medica: è necessario disporre di una dichiarazione firmata da parte di un'autorità medica riconosciuta.
Latte artificiale per l'infanzia, a basso contenuto di ferro (incluso il latte a base di soia)	Solo il latte artificiale arricchito con ferro è accreditabile. Eccezione medica: È necessario disporre di una dichiarazione firmata da parte di un'autorità medica riconosciuta.
Latte artificiale per l'infanzia, prodotto al di fuori degli Stati Uniti	
Latte artificiale per l'infanzia, proseguimento	Eccezione medica: Può essere somministrato a lattanti di 6 mesi e oltre con una dichiarazione firmata da parte di un'autorità medica riconosciuta.
Miele	Il miele (incluso il miele cotto o presente in prodotti come i cracker graham al miele) non deve essere somministrato a lattanti di meno di 1 anno di età. Il miele è a volte contaminato dalle spore del Clostridium botulinum, batterio responsabile del botulismo. Un lattante che ingerisca queste spore può sviluppare una tossina in grado di provocare una grave malattia alimentare, chiamata botulismo infantile.
Miscela di latte e panna	
Molluschi	I molluschi possono provocare gravi reazioni allergiche in alcuni bambini.
Noci	Possono provocare soffocamento. Alimento non destinato ai lattanti.
Pasti combinati, alimenti per l'infanzia di produzione industriale	Vedere: Alimenti per l'infanzia, pasti combinati di produzione industriale.
Pepite di pollo	Include prodotti a base di pollo di produzione industriale in pastella o impanati.
Salsicce	Possono provocare soffocamento. Alimento non destinato ai lattanti.
Snack soffiati, alla frutta e verdura	Include Gerber Graduates Lil' Crunchies, Gerber Graduates Wagon Wheels e prodotti simili per la merenda dei bambini.
Stick di carne essicata	Possono provocare soffocamento. Alimento non destinato ai lattanti.
Succhi di frutta	Nessun succo di frutta prima del primo anno di età.
Succhi di verdure	Vedere: Succhi di frutta.
Succhi misti di verdura/frutta	Vedere: Succhi di frutta.



Domande e risposte sugli alimenti per bambini

D: Qual è il modo migliore per somministrare cibi solidi?

R: Il passaggio a cibi solidi può iniziare attorno ai 6 mesi di età, se lo sviluppo del lattante lo consente. Passate ai cibi solidi gradualmente, offrendo un cibo alla volta nel corso di alcuni giorni. La decisione di somministrare alimenti specifici deve sempre essere adottata di concerto con il genitore o il tutore del lattante.

D: Come possiamo sapere se un bambino è pronto dal punto di vista dello sviluppo ad assumere cibi solidi?

R: I bambini pronti ad assumere cibi solidi mostrano i seguenti segni:

- Rimangono seduti con un buon controllo della testa
- Aprono la bocca per ricevere cibo
- Spostano il cibo dal cucchiaino alla gola
- Raddoppiano il peso originario

D: I cibi solidi possono essere somministrati a lattanti di età inferiore a 6 mesi?

R: Sì, i pasti contenenti cibi solidi sono rimborsabili quando il lattante è pronto ad assumerli, anche se di età inferiore a 6 mesi. Come procedura ottimale, si consiglia una nota scritta da parte di un genitore o tutore, che attesti la necessità di somministrare cibi solidi.

D: Se un bambino non finisce la porzione minima richiesta di latte materno o latte artificiale somministrata, il pasto è ancora rimborsabile?

R: Sì, se al bambino viene somministrata la porzione minima richiesta di latte materno o artificiale, il pasto è rimborsabile. Per i lattanti che consumano regolarmente meno della quantità minima di latte materno o latte artificiale per pasto, può essere offerta una porzione inferiore alla quantità minima. Una quantità aggiuntiva di latte materno o latte artificiale dovrà essere offerta successivamente se il lattante ha ancora fame. I bambini non seguono orari rigidi nella loro alimentazione e non devono essere forzati a nutrirsi. Al contrario, devono essere nutriti in momenti che siano coerenti con le loro normali abitudini alimentari. Per i bambini che consumano latte materno, è normale ingerire piccole quantità ad ogni pasto.

D: Genitori o tutori possono fornire cibo per i propri bambini?

R: Sì, ma genitori e tutori possono fornire solo uno dei componenti di un pasto rimborsabile.

D: Come dobbiamo comportarci con un genitore che fornisce latte materno/latte artificiale e desidera anche portare cibo per bambini?

R: I genitori hanno il diritto di scegliere gli alimenti da somministrare ai loro bambini. Gli operatori dei centri e degli asili nido possono richiedere il rimborso di un pasto o una merenda solo quando uno dei componenti è fornito dal genitore/tutore. In situazioni in cui il genitore/tutore scelga di fornire più di un componente, l'operatore del centro/asilo dovrà escludere il pasto o la merenda dal rimborso.

D: Se un medico prescrive latte vaccino per un lattante di età inferiore a 12 mesi, il pasto è rimborsabile?

R: Sì, il latte vaccino può essere somministrato come sostituto del latte materno e/o artificiale e fare parte di un pasto rimborsabile se:

- La richiesta è supportata da una dichiarazione firmata da un medico abilitato o da un medico abilitato dello Stato autorizzato ad emettere prescrizioni mediche
- La dichiarazione del medico illustra la necessità della sostituzione
- La dichiarazione del medico è registrata agli atti del centro o dell'asilo nido

D: Esiste un requisito relativo all'impiego di cibi integrali per i lattanti?

R: No, il requisito di servire almeno un alimento integrale al giorno è presente solo nei modelli alimentari CACFP per bambini e adulti.

D: Il tofu e lo yogurt di soia sono consentiti nel modello alimentare per i lattanti?

R: No. Il tofu e lo yogurt di soia sono consentiti solo come sostituti della carne nei modelli alimentari per bambini e adulti.



Requisiti relativi all'acqua

I programmi aderenti al CACFP devono offrire e mettere l'acqua potabile a disposizione dei bambini a tutte le ore del giorno.

L'acqua può aiutare i bambini a restare idratati ed è un'alternativa sana alle bevande contenenti zucchero. Centri di assistenza all'infanzia e asili nido possono rendere l'acqua disponibile per i bambini in molti modi, tra cui:

- posizionando bicchieri accanto al rubinetto
- posizionando caraffe e bicchieri su un bancone o una tavola
- servendo acqua con la merenda
- fornendo acqua quando viene richiesta

Un buon momento per offrire acqua più spesso può essere durante o dopo un'attività fisica, nelle calde giornate estive o nei freddi mesi invernali in cui l'aria è più secca a causa del riscaldamento interno.

Se l'acqua da bere deve essere resa disponibile ai bambini nelle ore dei pasti, non deve essere servita assieme al pasto. L'acqua non fa parte del pasto rimborsabile e non può essere servita al posto del latte.

Non sono previsti requisiti per gli adulti. Tuttavia, i centri di assistenza per gli adulti sono invitati a garantire l'offerta e la disponibilità di acqua potabile ai partecipanti adulti per tutta la giornata.



Appendice A: Esempi di menu



COLAZIONE	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
Latte	Latte all'1% di grassi o senza grassi	Latte all'1% di grassi o senza grassi	Latte all'1% di grassi o senza grassi	Latte all'1% di grassi o senza grassi	Latte all'1% di grassi o senza grassi
Verdura o frutta	Mela a dadini	Mirtilli	Pesche	Lamponi	Hash di patate dolci arrostiti
Cereali/pane	Avena	Bagel di farina integrale	Waffle	Wheat Chex (WGR)	
Carne/sostituti della carne		Omelette			Uova strapazzate
PRANZO/CENA	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
Latte	Latte all'1% di grassi o senza grassi	Latte all'1% di grassi o senza grassi	Latte all'1% di grassi o senza grassi	Latte all'1% di grassi o senza grassi	Latte all'1% di grassi o senza grassi
Verdura	Fagiolini	Insalata di stagione	Purè di patate	Zucca violina	Sauté di carote
Frutta o verdura	Susine	Cantalupo	Ciliegie	Fette di pera	Fagioli rossi
Cereali/pane	Pane di frumento integrale (WGR)	Riso integrale (WGR)	Panino integrale (WGR)	Stufato d'orzo	Tortilla di mais integrale (WGR)
Carne/sostituti della carne	Sandwich di tacchino caldo	Filetto di merluzzo	Petto di pollo	Roast beef	Chili di tofu
MERENDA	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
Latte					
Verdura		Cime di broccoli e cavolfiore		Fette di cetriolo	Sedano a bastoncino
Frutta	Fragole				
Cereali/pane			Barrette di pretzel	Cracker integrali (WGR)	
Carne/sostituti della carne	Yogurt alla vaniglia magro	Ranch dip di fiocchi di latte (cottage cheese)	Cubetti di formaggio Cheddar		Insalata di tonno

Appendice B: Analisi delle ricette



I sostenitori del programma CACFP devono verificare che tutti i pasti serviti soddisfino i requisiti del modello alimentare CACFP. Tutte le ricette impiegate devono provare che hanno fornito una quantità sufficiente del componente (o dei componenti) del modello alimentare accreditato. La Guida agli acquisti per i programmi di alimentazione infantile dell'USDA è uno strumento prezioso per determinare il contributo degli alimenti ai requisiti del modello alimentare.

Nel caso dei piatti preparati in casa, è necessario utilizzare una ricetta standardizzata appropriata per garantire che ciascun componente previsto del modello alimentare CACFP venga fornito. Ad esempio, per soddisfare i requisiti per carne/sostituti della carne e cereali/pane per bambini di età compresa tra 3 e 5 anni, una ricetta "macaroni and cheese" deve provare che ciascuna porzione fornisce 42 grammi di formaggio e 30 g di pasta cotta.

Macaroni and Cheese

Da "Meals Without Squeals" di Christine Berman, MPH, RD & Jack Fromer

Ingredienti:

226 g di maccheroni secchi o altro tipo di pasta	½ cucchiaino di senape in polvere
2 tazze di latte a basso contenuto di grassi	¼ di cucchiaino di paprika
1 cucchiaino e ½ di amido	340 g di formaggio Cheddar grattugiato
¾ di cucchiaino di sale	2 scalogni, solo la parte verde, tagliati sottili (facoltativo)
¼ di cucchiaino di pepe	

Procedura:

1. Cuocete i maccheroni. Mentre i maccheroni sono in cottura, mescolate il latte con gli ingredienti secchi in un barattolo di vetro e agitate bene.
2. Quando i maccheroni sono al dente, scolateli e versateli di nuovo nella pentola di cottura.
3. Aggiungete la mistura di latte e mescolate lentamente a fuoco medio fino a quando il condimento si rapprende.
4. Aggiungete il formaggio e lo scalogno o l'erba cipollina opzionale, mescolate fino a fondere gli ingredienti e servite.

Passaggi

1. Elencate i componenti CACFP nella ricetta.
2. Consultate la Guida agli acquisti degli alimenti dell'USDA per determinare il numero di porzioni per ciascun componente. Usate dimensioni delle porzioni adeguate all'età dei bambini della vostra struttura.
3. Il numero di porzioni verrà determinato dal componente più limitante. Nell'esempio in basso, il formaggio è il componente più limitante.
4. Potrebbe essere necessario modificare una ricetta per aumentare la quantità di carne/sostituti della carne nella ricetta e ridurre le dimensioni totali della porzione per i più piccoli.

Commenti

1. Il latte usato in questa ricetta non può essere accreditato per alcun componente alimentare. Il latte è richiesto come bevanda durante i pasti.
2. Gli scalogni non contribuiscono alla quantità minima di 16 g per porzione, quindi non sono considerati un componente.
3. Per determinare le dimensioni della porzione, misurate il volume totale e dividete per 8 le porzioni di formaggio da 42 g (3-5 anni) o per 6 le porzioni di formaggio da 57 g (6 e più anni).
4. Il componente più limitante di questa ricetta è il formaggio. Il numero totale delle porzioni nella ricetta è determinato dal numero di porzioni del formaggio.

Analisi della ricetta di esempio

Ingredienti del componente	Pasta di tipo "pipe"	Formaggio Cheddar stagionato
Quantità	226 g (secca)	340 g
Carne/sostituti della carne	Nessuno	8 (porzioni da 42 g) o 6 (porzioni da 57 g)
Verdura/frutta	Nessuno	Nessuno
Cereali/pane	19* grani oncia equivalenti o 9 grani oncia equivalenti	Nessuno

*Guida agli acquisti degli alimenti

Componenti alimentari di questa ricetta

RENDIMENTO:

- 3-5 anni: 8 persone;
ogni porzione = 1 sostituto della carne e 2 cereali/pane
- 6 anni e più: 6 persone;
ogni porzione = 1 sostituto della carne e 1,5 cereali/pane

Appendice C: Sostituti della carne per la pianificazione di menu vegetariani

- I sostituti della carne comprendono formaggio, uova, fagioli secchi cotti, noci, semi e burro di noci e di semi.
- Noci e semi possono soddisfare solo la metà del fabbisogno di sostituti della carne a pranzo e cena.
- Un sostituto aggiuntivo della carne deve essere servito con noci e semi a pranzo e cena.
- Noci, semi e burro di noci possono soddisfare tutto il fabbisogno di sostituti della carne per la merenda.
- I fagioli secchi possono essere accreditati come sostituti della carne o come verdura/frutta, ma non come entrambi nello stesso pasto.
- Il tofu è accreditabile. La maggior parte degli hamburger di soia e vegetariani non è accreditabile.



Adattamento da "Valutazione nutrizionale per i bambini" (Making Nutrition Count for Children), USDA

Appendice D: Prevenzione del soffocamento



I bambini più piccoli, da 1 a 3 anni, sono a rischio di soffocamento da cibo. Tale rischio persiste fino a quando non sono in grado di masticare e ingoiare meglio, intorno ai 4 anni.

Sorvegliate sempre i bambini durante i pasti e le merende per accertarvi che:

- Siano seduti tranquilli.
- Mangino lentamente.
- Mastichino bene il cibo prima di ingoiarlo.
- Assumano un solo morso di cibo alla volta.
- Finiscano di ingoiare prima di lasciare la tavola.

Preparate il cibo in modo che risulti facile da ingoiare:

- Tagliate il cibo in piccoli pezzi o fette sottili.
- Tagliate i cibi rotondi, ad esempio gli hot dog, in strisce sottili per la lunghezza.
- Rimuovete tutte le parti ossee da pesce, pollo e carne.
- Cucinate alimenti come le carote o il sedano fino a quando non sono leggermente morbidi. Tagliateli quindi a bastoncino.
- Rimuovete semi e noccioli dalla frutta.
- Spalmate il burro di arachidi in uno strato sottile.

Alimenti che possono provocare soffocamento

Alimenti solidi, lisci o levigati come:

- rondelle di hot dog
- rondelle di carote
- caramelle dure
- pezzi di frutta troppo grandi
- muesli
- arachidi
- acini interi
- ciliegie con noccioli
- pomodorini

Alimenti piccoli, secchi o duri, difficili da masticare e facili da ingoiare, come:

- popcorn
- piccoli pezzi di carote crude, sedano o altre verdure crude di consistenza dura
- noci e semi
- patatine e chip di granturco
- pretzel

Alimenti appiccicosi o resistenti che non si spezzano facilmente, come:

- burro di arachidi o altro burro di noci o semi a cucchiari o in pezzi
- pezzi di carne
- marshmallow
- uvetta e altra frutta secca

Condizioni di pericolo di soffocamento

< 6 mesi di età

Evitate i cereali nel biberon

0-1 anni di età

Non servite:

- Noci (incluso il burro di arachidi)
- Chip, pretzel, popcorn
- Carote crude
- Insalate condite
- Frutta e verdura crude, a meno che non siano trasformate in pezzi da 6 mm PRIMA di servirle
- Pezzi grossi o carne fibrosa, a meno che non siano trasformati in pezzi da 6 mm PRIMA di servirli



6 mm

1-3 anni di età

Non servite:

- Hot dog o pezzi di salsiccia
- acini interi
- Ciliegie e pomodorini interi
- Noci
- popcorn
- Rondelle di carote crude
- Verdura cruda, a meno che non sia trasformata in pezzi da 13 mm PRIMA di servirla
- Frutta secca, inclusa l'uvetta
- marshmallow
- Pezzi grossi o carne fibrosa, a meno che non siano trasformati in pezzi da 13 mm PRIMA di servirli



13 mm

Responsabilità del personale di aula

- I bambini piccoli devono essere nutriti con cibi solidi soltanto quando sono seduti.
- Sorvegliate sempre i bambini quando mangiano.
- Insistete sul fatto che i bambini mangino con tranquillità e mentre sono seduti.
- Invogliate i bambini a masticare bene il cibo.
- Verificate che il cibo servito abbia dimensioni adeguate alla loro capacità di masticare e ingoiare.

Responsabilità del servizio di alimentazione

- Assenza di ossa o pelle
- Rimuovete i noccioli dalla frutta prima che questa venga portata in aula

Appendice E: Sostituti del latte



- Le norme CACFP richiedono che il latte sia incluso nella prima colazione, nel pranzo e nella cena dei bambini. A bambini e adulti che non possono assumere latte vaccino a causa di esigenze mediche o di natura dietetica, possono essere serviti sostituti del latte.
- I sostituti del latte devono avere gli stessi nutrienti presenti nel latte vaccino, descritti nella tabella seguente.

Nutriente	Per 226 grammi
Calcio	276 mg*
Proteine	8 g*
Vitamina A	500 UI*
Vitamina D	100 UI*
Magnesio	24 mg*
Fosforo	222 mg*
Potassio	349 mg*
Riboflavina	0,44 mg*
Vitamina B-12	1,1 mcg*

*mg = milligrammi; g = grammi; UI = unità internazionali; mcg = microgrammi

- I seguenti sostituti del latte soddisfano gli standard nutrizionali obbligatori per i sostituti del latte approvati:

Prodotto						
Nome del prodotto	Latte di soia 8th Continent	Latte di soia Silk	Latte di soia Sunrich Naturals	Latte di soia Westsoy Organic Plus	Latte di soia Pearl Organic Smart	Latte di soia Great Value
Gusti	Originale e vaniglia	Originale	Semplice e vaniglia	Semplice e vaniglia	Originale, vaniglia e cioccolato cremosi	Originale

*Nota bene: Le informazioni riportate sono ottenute dai siti Web dei prodotti. Verificate la tabella nutrizionale della confezione al momento dell'acquisto.

- I sostituti del latte serviti a bambini di età compresa tra 1 e 5 anni non devono essere aromatizzati.
- I sostituti del latte non devono essere necessariamente a basso contenuto o senza grassi quando serviti a bambini di almeno 2 anni di età e ad adulti.
- Genitori o tutori possono richiedere i sostituti del latte in forma scritta, senza fornire una dichiarazione medica.
- La ricetta medica è richiesta solo per i sostituti del latte che non soddisfano gli standard nutrizionali del latte vaccino. La dichiarazione del medico deve essere firmata da un'autorità medica riconosciuta dello Stato.

Appendice F: Come identificare i cereali integrali



Informazioni di base sui cereali

I cereali si dividono in due gruppi: integrali e raffinati.

- I cereali integrali contengono tutte le parti del cereale (crusca, germe ed endosperma) e forniscono la maggior parte dei nutrienti come fibra, vitamina B e minerali.
- Nei cereali raffinati mancano una o più dei tre componenti chiave (crusca, germe o endosperma) e hanno meno proteine, fibra e vitamine. La maggior parte dei cereali raffinati è anche arricchita. Ciò vuol dire che alcune vitamine e minerali sono aggiunti dopo la lavorazione.

Cereali integrali
Amaranto
Avena (inclusa l'avena lavorata artigianalmente, a cottura rapida e istantanea)
Chicchi di grano
Farina d'avena
Farina di frumento
Farina di grano duro integrale
Farina di grano integrale
Farina di grano integrale bromata
Farina di grano saraceno
Farina di mais integrale
Farina di riso integrale
Farina Graham
Frumento triturato
Grano macinato o Bulgur
Grano saraceno
Mais integrale
Masa di mais/masa harina
Miglio o fiocchi di miglio
Orzo integrale
Pasta integrale
Quinoa
Riso integrale
Riso selvatico
Segale integrale o bacche di segale
Teff
Triticale

Cereali raffinati (non integrali)
Farina
Farina a lievitazione spontanea
Farina a lievitazione spontanea arricchita
Farina arricchita
Farina bianca
Farina bromata
Farina di frumento a lievitazione spontanea
Farina di frumento arricchita
Farina di grano duro
Farina di mais
Farina di riso
Farina fosfatata
Farina grezza
Farina integrale
Farina istantanea
Farina multiuso
Farina per dolci
Farina per panificati
Graniglia di mais
Orzo perla o perlato
Riso arricchito
Riso bianco a grani lunghi
Semolino di granturco

Servite cereali integrali ogni volta che è possibile. Acquistate, preparate e servite alimenti che contengano cereali integrali come primo ingrediente nell'elenco degli ingredienti.

Indice



A		Cheese Nips®	29	F		I	
Acqua	3, 5, 8, 15, 17, 21, 25, 36, 43, 46, 48	Cheetos®	31	Fagioli	12, 15, 16, 32, 33, 34, 35, 36, 42, 43, 49, 51	Insalata di cavolo fredda	14, 15
Affettati	38	Cheez-It®	29	Fagioli fritti	36	Insalata di patate	14
Agnello	32, 35	Cheez Doodles®	31	Fagioli rossi	15, 32, 43, 46, 49	Involtni	31
Ali di pollo	37	Chicchi di grano	28, 54	Fagioli secchi	32, 33, 34, 42, 43, 51	J	
Ali di tacchino	38	Chili	14, 37, 49	Falafel	35	Jell-O® Salad	18
Alimenti a base di formaggio	5, 32, 39, 45	Chip di bagel	31	Farina di noci o di semi	31	K	
Alimenti in scatola o surgelati	14, 37, 39	Chip di pita	31	Fegato	37	Kasha	25
Alimenti per l'infanzia	42, 43, 44	Chip di pretzel	31	Fette biscottate	24, 26, 43	Ketchup	18
Amido di mais	31	Chip di tacos	31	Fette biscottate dolci	42	Knockwurst	32
Anelli di cipolla fritti	19	Chip di tortilla	31	Fig Newtons®	31	Kool Aid®	18
Avena	16, 20, 22, 26, 27, 31, 43, 49, 54	Chips Ahoy®	31	Fiocchi di latte (cottage cheese)	5, 32, 34, 36, 40, 42, 43, 49	L	
B		Ciambelle	20, 31	Formaggio	5, 11, 12, 16, 19, 29, 31, 32, 34, 35, 36, 37, 38, 39, 40, 42, 43, 45, 49, 50, 51	Lardo	39
Bacon	37, 38, 39	Ciocolata calda	10	Formaggio contadino	35	Latte, liquido	9
Bacon canadese	37	Cioccolato	10, 18, 31, 45, 53	Formaggio Neufchatel	39	Latte 2, 4, 7-8, 9, 10, 11, 12, 16, 25, 32, 38, 40, 43, 45, 46, 47, 48, 49, 50, 53	
Bacon di tacchino	38	Cipolle	12, 16, 19	Formaggio parmigiano	39	Latte acidificato	9
Bagel	23, 43, 49	Club Crackers®	24, 43	Formaggio romano	39	Latte a contenuto ridotto di grassi (2%)	11, 46
Barrette ai cereali e riso	31	Cocktail di frutta	14	Formaggi spalmabili	5, 32, 39, 45	Latte al cacao	10
Barrette ai frutti e cereali	31	Cocktail di succo di mirtilli rossi	18	French Toast	25	Latte al cioccolato	10
Barrette ai museli	20, 21, 31	Coda di bue	39	Fritos®	31	Latte al gusto zabaione	10
Barrette al museli	20, 21, 31	Coda di maiale	39	Frittelle di patate	17	Latte a ridotto contenuto di lattosio	8, 9
Bastoncini di pesce	5, 32, 37, 45	Collo di maiale	39	Fruit Gushers®	18	Latte aromatizzato	4, 7, 8, 10
Bevanda alla mandorla	11	Concentrato di pomodoro	16	Frullati	8, 9, 16, 32, 36	Latte artificiale	40, 44, 46, 47
Bevande aromatizzate ai frutti	18	Condimenti	23, 25, 28	Frutta	2, 3, 4, 5, 8, 9, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 31, 34, 39, 40, 42, 43, 44, 45, 46, 49, 50, 51, 52	Latte condensato	11, 45
Bignè alla crema	31	Condimento della pizza	14	Frutta a bacche	13, 15, 17, 49	Latte di capra	11
Biscotti	23, 31, 42, 44	Congee	24	Frutta ricoperta allo yogurt	19, 39	Latte di cocco caldo	10
Biscotti	5, 18, 20, 31, 45	Coni gelato	31	Frutta secca	13, 14, 15, 52	Latte di riso	11
Biscotti ai fichi	18	ConsERVE	18	Frutti di mare	36, 38, 45	Latte di soia	8, 9, 53
Biscotti di araruta	31	Corn Dog	5, 29, 32, 37	G			
Biscotti di avena e uvetta	31	Couscous	24	Gambetto di prosciutto	39	Latte fermentato	9
Biscotti di zenzero	31	Cracker	24, 25, 26, 28, 29, 30, 40, 42, 43, 44, 49	Gelatine	18	Latte in polvere senza grassi	11
Biscotti per la dentizione	42, 44	Cracker a forma di animali	29, 42	Gelato	11, 18, 31	Latte intero	4, 7, 9, 38, 40
Brownie	20, 31	Cracker Graham	29, 42, 45	Gelato al latte	11	Latte materno	5, 40, 43, 44, 46, 47
Bucce di patate arrosto	17	Cracker salati	24, 28, 42, 43	Gerber® Mini Fruits	17	Latte parzialmente scremato (1% di grassi)	4, 7, 8, 9, 10, 46, 49
Budini di pane	31	Crema	11, 45	Gerber® Mini Vegetables	17	Latte scremato	4, 7, 8, 9, 10, 32, 46
Budini di riso	31	Crema di mele	18	Germe di grano	21, 25, 54	Latte senza grassi	4, 7, 8, 9, 10, 46, 49
Budino	7, 8, 11, 31, 46	Crema pasticcera	11, 46	Germogli	16	Latte senza lattosio	9
Bulgur	23, 54	Cremini al latte	11	Ghiaccioli alla frutta	15	Latte UHT (Ultra High Temperature)	9
Burrito	37	Crocchette di pesce	37	Ghiande	39	Latticello	9, 45
Burro di arachidi	33, 35, 36, 46, 52	Croissant	29	Gnocchi	25	Leberwurst	37
Burro di noci e semi	34, 35, 36, 46, 51	Crosta di pizza	26	Goldfish®	25, 43	Lefse	26
Burro di soia	36	Crostate	30, 31	Graniglia di mais	25, 54	Legumi	5, 15, 32, 35, 36
C		Crostate di frutta	17	Grano macinato	23, 54	Lenticchie	15, 16, 35, 36, 39, 42
Carne macellata in casa	39	Crostini	24, 26, 29, 43	Grissini	23	Limonata	18
Carne non controllata dall'USDA	39	Crumble di frutta	17	Guida agli acquisti degli alimenti	2, 20, 50	Lorna Doone®	31
Carni, pollame e frutti di mare essiccati e semi-essiccati conservabili	38	Crusca	21, 22, 23, 54	H			
Castagne	32, 39	Crêpes	25	Hamburger di soia	39, 51		
Castagne d'acqua	16	Cupcake	31	Honey	5, 42, 45		
Cereali	2, 5, 7, 9, 16, 18, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 37, 38, 39, 40, 42, 43, 44, 45, 47, 49, 50, 52, 54	D		Hot Dog	5, 32, 37, 45, 52		
Cereali a basso contenuto di zucchero	22	Dolce al caffè	31	Hummus	35		
Cereali integrali	5, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 29, 30, 47, 49, 54	Dolci di popcorn	31				
Cereali per lattanti	40, 42, 43, 45	Doritos®	31				
Cheerios®	22, 42, 43	E					
		English Muffin	20, 25, 42				
		Etichetta del programma nutrizionale per bambini (CN)	6, 14, 21, 34, 36, 37, 38				

M		Patate tagliate a fiammifero	31	Salsa di mirtilli rossi	17, 18	Succo misto di frutta	15, 46
Macaroni and Cheese	38, 39, 50	Patatine	19, 31, 52	Salsa di pomodoro	14, 16	Succo misto di mirtilli rossi	15
Maccheroni	26, 50	Patatine fritte	17	Salsa per spaghetti	16	Sun Chips®	31
Maiale	32, 35	Pepite di pollo	5, 32, 37, 45	Salse barbecue	18	Surimi	36
Mais	16, 21, 31	Pesce	5, 12, 21, 32, 35, 36, 37, 39, 42, 43, 44, 45, 52	Salsicce	38, 46, 52	Surrogati del bacon	39
Mangiare bene per andare al massimo	3	Pesto	19	Salsicce viennesi	5, 32, 38	Surrogati del formaggio	32, 34, 35, 39
Manzo	6, 14, 32, 35, 37, 49	Piedino di maiale	39	Sciropi	5, 19	Surrogati del latte	11
Manzo sotto sale (corned beef)	37	Pimento Cheese	32, 39	Scone	30, 31	Surrogati di würstel	39
Marmellate	5, 18	Piselli	12, 13, 15, 16, 33, 35, 42	Scrapple	39		
Masa di mais/masa harina	24, 54	Pita	26, 42	Selvaggina	39	T	
Matzo	26, 43, 42	Pizza	6, 34, 37, 38, 39	Semi	26, 27, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 43, 46, 51, 52	Tacchino	32, 33, 36, 38, 49
Miglio	26, 54	Plumcake alla zucca	19, 30	Semolino di granturco	24, 54	Tacos	20, 30
Miscela di latte e panna	11, 45	Plumcake alle banane	18, 29	Sezione Alimenti per l'infanzia	40-47	Tahina	36
Molluschi	33, 36, 46	Plumcake alle carote	29	Sezione Alimenti per l'infanzia - Non consentiti come alimenti per l'infanzia	45-46	Tater Tots®	17
Mortadella	32	Plumcake alle zucchine	19, 30	Sezione Alimenti per l'infanzia - Raccomandati come alimenti per l'infanzia	42-44	Teddy Grahams	30
Mousse di mele	15, 42	Polenta	27	Sezione Carne/sostituti della carne	32-39	Teddy Soft Bakes®	31
Muffin	19, 24, 30	Pollame selvatico	39	Sezione Carne/sostituti della carne - Non consentiti come carne/sostituti della carne	39	Tempeh	36
Muffin alla frutta	19	Pollo	5, 17, 32, 35, 37, 45, 49, 52	Sezione Cereali/pane - Non consentiti come cereali/pane	31	Toaster Pastries (merendine dolci da tostare)	19, 20, 31
Muffin di granturco	24	Polpettine fritte di granturco (hushpuppies)	30	Sezione Cereali/pane - Consigliati come cereali/pane	20-31	Tofu	5, 32, 33, 34, 36, 49, 51
Muffin di verdure	19	Pop-Tarts®	19, 31	Sezione Cereali/pane - Consigliati come latte	9	Tonno	33, 36, 49
N		popcorn	27, 30, 52	Sezione Latte - Non consentiti come latte	11	Torte	18, 20, 31, 45
Nachos	31	Popsicles®	19	Sezione Latte - Non consentiti come latte	11	Torte di frutta	17, 18, 19, 31
Nettare	19	Porridge	27	Sezione Latte - Non consentiti come latte	10	Torte di pesce	37
Nilla Wafers®	31	Posole	19	Sezione Verdura/frutta	12-19	Tortillas	28, 42, 49
Nixtamal	15, 25	Pound Cake	31	Sezione Verdura/frutta - Consigliati come verdura/frutta	15-16	Tortine di riso	27
Noce di cocco	17, 32	pretzel	27, 31, 49, 52	Sezione Verdura/frutta - Non consentiti come verdura/frutta	17	Tortini di manzo giamaicani	37
Noci	5, 14, 31, 32, 33, 35, 36, 39, 46, 51, 52	Prodotti a base di carne in scatola	38	Sezione Verdura/frutta - Non consentiti come verdura/frutta	17	Tortini lievitati	27
O		Prodotti a base di carne pressata	38	Sezione Verdura/frutta - Consigliati come verdura/frutta	15-16	Tortino glassato	31
Olive	19	Prodotti a base di formaggio	32, 34, 35, 39	Sezione Verdura/frutta - Non consentiti come verdura/frutta	18-19	Tostitos®	31
Orzo	23, 43, 49, 54	Prodotti a base di soia	39	Sfoglie	19, 31, 52	Trail Mix	30
P		Prodotti proteici alternativi	32	Sfoglie di banana	18	Trippa	38
Panatura	25, 29	Pronto dal punto di vista dello sviluppo	4, 40, 43, 44, 47	Sfoglie di granturco	18, 31, 52	Triscuit®	24, 28
Pancake	21, 26	Puff	19, 22, 24, 43, 46	Sherbet	11, 19		
Pancake di patate	15, 31	Puff di formaggio	31	Sidro di mele	15	U	
Pane	2, 5, 6, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 39, 40, 42, 43, 44, 49, 50, 54	Punch di frutta	18	Snack alla frutta	18	Uova	5, 32, 33, 34, 35, 37, 40, 42, 43, 49, 51
Pane a lievitazione non naturale	29, 30	Q		Sociables®	24, 28, 43	Uova ripiene piccanti (deviled egg)	37
Pane alle verdure	19	Quiche	35	Sorbetto	19	Uvetta	13, 14, 15, 31, 52
Pane allo zenzero	31	Quinoa	27, 54	Sostituti del latte	7, 8, 9, 40, 53		
Pane all'uvetta	23, 27	R		Sottaceti	19	V	
Pane con zucca	30	Raccomandati come carne/sostituti della carne	35-36	Spaghetti	20	V-8 Splash®	19
Pane di granturco	24	Ragù	35	Spaghettoni	26, 29	Vegetariano	34, 51
Pane francese	23, 25, 42, 43	Ravioli	27, 37, 39	Spaghettoni Chow Mein	29	Velveeta®	32, 39
Pane fritto	29	Ravioli Won Ton	28	Stick di carne essiccata	46	Verdura	2, 3, 4, 6, 8, 9, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 31, 32, 35, 40, 42, 43, 44, 46, 49, 50, 51, 52
Pane italiano	23, 25, 42, 43	Reni	37	Stick di French Toast	29	Verdura secca	14
Pane nero di Boston	29	Requisiti e raccomandazioni sui modelli di alimentazione	4, 5	Stufato di intestino di maiale	39	Verdure a foglia	13, 14, 15, 16
Pane nero di segale	23, 27	Ricchi di cereali integrali	5, 20, 21, 24, 43, 47	Stufato di manzo	14, 37	Verdure miste	13, 14
Pangrattato	20, 21	Rice Krispies® Treats	31	Succhi di frutta	45		
Panini	20, 28, 31, 42, 49	Ricotta	36, 38	Succhi di verdure	13, 16, 46	W	
Panini alla cannella	31	Ripieno	23, 25, 28	Succhi di verdure misti	16, 46	Wafer da gelato	31
Panini dolci	20, 31	Ripieno di torta al limone	18	Succhi misti	15, 16, 17, 46	Waffle	21, 28, 49
Panini per hamburger e hot dog	23, 30	Ripieno/condimento di pane	23, 25, 28	Succo di lime	18	Wasa Crispbread®	24, 28, 43
Panna acida	11	Riso	17, 20, 21, 22, 24, 27, 28, 43, 49, 54			Wheat Thins®	24, 28
Party Mix	30	Riso selvatico	28, 54			Würstel	32, 37, 39
Pasta	14, 15, 26, 27, 35, 50, 54	Ritz® Crackers	24, 28, 43				
Pasta per involtini	25	RyKrisp®	24, 28, 43			Y	
Pasta sfoglia	30	S				Yogurt	5, 7, 8, 9, 11, 12, 16, 19, 32, 34, 36, 39, 40, 44, 47, 49
Pastellatura	29	Salsa	15, 17			Yogurt di soia	47
Pastellatura Corn-Dog	29	Salsa cremosa	11, 31, 39			Yogurt gelato	11, 39
Pasticcini	19, 20, 31	Salsa di chili	18				
Pasticcini danesi	31	Salsa di frutta	17			Z	
Pasticcio di carne	37, 38, 39					Zuppa cremosa	11, 18
Patate	13, 14, 15, 16, 17, 19, 26, 31, 49					Zuppe	7, 8, 11, 12, 16, 17, 18, 36, 39

Seguici su:
health.ny.gov
facebook.com/nysdoh
twitter.com/healthnygov
youtube.com/nysdoh

