

Serving Adult Participants in the USDA Child and Adult Care Food Program

Child and Adult Care Food Program (CACFP) sites serve adult participants who are 18 years or older living with a disability, as well as those who are 60 or older. Not all adults have the same nutrition needs. Health and social changes and lower amounts of physical activity may affect the dietary needs of older adults. The CACFP meal pattern for adults provides flexibilities to allow you to plan meals that best meet the needs of adults in your care. This approach relies on good communication between you, the program operator, and the adult participant (and/or their caregiver).

The information below shows the requirements for meals and snacks in the CACFP.



CACFP Meal Pattern Requirements for Adult Participants*

Breakfast



Milk (8 fl oz, 1 cup)
Vegetables, Fruits, or Both (½ cup)
Grains (2 oz eq)

Lunch/Supper



Milk (8 fl oz, 1 cup)
Vegetables (½ cup)
Fruits (½ cup)
Grains (2 oz eq)
Meats/Meat Alternates (2 oz eq)

Snack



Pick any 2:
Milk (8 fl oz, 1 cup)
Vegetables (½ cup)
Fruits (½ cup)
Grains (1 oz eq)
Meats/Meat Alternates (1 oz eq)

*fl oz = fluid ounce oz eq = ounce equivalents
Ounce equivalents are a way to measure amounts of food.*

**During the COVID-19 public health emergency, some State agencies may have opted into School Year 2021-2022 meal pattern waivers. Additional information on these waivers is available at: fns.usda.gov/disaster/pandemic/cn-2021-22-waivers-and-flexibilities.*



Meal Components: A Closer Look

In addition to serving the meal components and amounts listed on page 1, reimbursable meals and snacks must meet the following requirements:



Fruits/Vegetables

- 100 percent fruit or vegetable juice may not be served more than once per day.



Grains

- Grains served for at least one meal or snack each day must be whole grain-rich.
- All grains served in the CACFP must be whole grain-rich, enriched, or fortified.
- Grain-based desserts may not be served as part of a reimbursable meal or snack.
- Cereals must contain no more than 6 grams of sugar per dry ounce.



Milk

The following types of cow's milk may be served as part of a reimbursable meal or snack to adult participants. Fat-free versions of these milks may be unflavored or flavored.

- low-fat or fat-free milk
- low-fat or fat-free buttermilk
- low-fat or fat-free lactose-reduced milk
- low-fat or fat-free acidified milk
- low-fat or fat-free lactose-free milk
- ultra-high temperature (UHT) milk

Note: Some calcium-fortified non-dairy beverages (e.g., soymilks) that are nutritionally equivalent to cow's milk may be served without a medical statement. Goat's milk that meets your State's standards for fluid milk may be served if your State allows it. Contact your State agency or sponsoring organization for more information.

Meal Pattern Flexibilities for Adult Participants

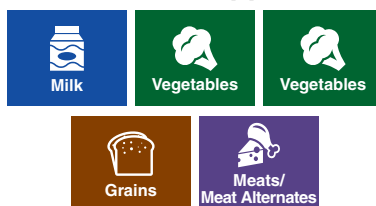
You may use these meal pattern flexibilities to meet the needs and preferences of your adult participants. Flexibilities are optional, not required.

Breakfast



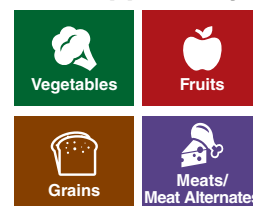
At breakfast, 2 oz eq of meats/meat alternates may be served in place of 2 oz eq of grains **up to 3 times per week.**

Lunch/Supper



At lunch and supper, a ½ cup of a second, different vegetable may be served in place of fruit.

At Supper Only



At supper, fluid milk is optional. Water is a great choice if milk is not served.

Six oz or ¾ cup of yogurt may be served in place of an 8-fl oz serving of milk once per day. Yogurt must not be served as a meat alternate in the same meal. Yogurt must contain no more than 23 grams of sugar per 6 oz.

Meal Service Options

The type of meal service you choose may depend on your participants' abilities. Some program operators choose to serve pre-plated meals so adult participants do not need to walk through a cafeteria-style tray line. Other program operators use Offer Versus Serve (OVS) meal service because it allows participants to decline some of the meal components offered in a reimbursable breakfast, lunch, or supper. OVS is optional in the CACFP. This type of meal service may help reduce food waste and give adult participants more food choices.

For more information on how to use Offer Versus Serve, check out Team Nutrition's "Offer Versus Serve in the Child and Adult Care Food Program" training worksheet, recorded webinar, and training slides at [TeamNutrition.USDA.gov](https://www.teamnutrition.gov).

Make Every Bite Count

Foods from all meal components are important for overall good health. However, the *2020-2025 Dietary Guidelines for Americans* note several nutritional areas of concern for older adults.

A Note About Vitamin B-12

Vitamin B-12 can be a nutrient of concern for some older adults. Protein foods and fortified breakfast cereals are a good source of this vitamin.



Protein

Older adults, particularly those over 70 years, are less likely to eat enough protein foods. Foods in the CACFP meal pattern that are high in protein are meats, meat alternates, and milk.

To meet the protein needs of adult participants:

- ✓ Offer meats/meat alternates in place of grains at breakfast up to 3 times per week. Choose options that are lower in sodium and saturated fat.
- ✓ Offer meats/meat alternates at snack, such as tuna fish and crackers, yogurt and fruit, or cottage cheese and sliced vegetables.
- ✓ Serve fat-free (skim) or low-fat (1%) milk or a creditable milk substitute (e.g., soymilk) at meals. Milk is an important source of protein, calcium, and vitamin D.
- ✓ Plan menus with beans, peas, and lentils as either the meat alternate or as the vegetable component of the meal. Beans, peas, and lentils provide protein as well as fiber.
- ✓ Consider adding seafood to the menu. Many types of fish provide vitamin D, vitamin B-12, and healthy fats. Fish can also be easy to chew.

You can find standardized recipes that meet adult meal pattern requirements at theicn.org/cnr/recipes-cacfp-adult-portions.

Water

It is important that older adults drink enough water during the day to stay hydrated. Drinking water can also help with digestion and the absorption of nutrients from foods.

Since the sense of thirst can decline with age, it can be helpful to:

- Place closed pitchers of water and cups where adult participants can easily find them.
- Put cups beside a sink, water fountain, or other source of drinking water. Or, pour and offer cups of water to adult participants throughout the day.
- Serve water at meals and snacks when milk is not served.

Certain foods, such as fruits and vegetables, are also high in water and can help with hydration.

Note: When self-serve water stations are not recommended, such as during a public health emergency or pandemic, try offering cups of water to adult participants regularly throughout the day. Always follow local health department health and safety guidelines.



Meal Modifications

CACFP sites must make reasonable modifications for disabilities. These **modifications** may pertain to the meal or to the meal service. For example, you may need to offer a different food or serve the food in a different way. Even if a participant takes medication or uses an assistive device, the CACFP site must make modifications for the disability.



A disability includes any physical or mental impairment that limits one or more major life activities, such as food allergies, diabetes, or swallowing difficulties.

In many cases, you can modify meals to meet a participant's needs within the meal pattern requirements. For example, if a participant cannot eat grapefruit, you may serve a different fruit instead. In this case, a medical statement is not required.

In some cases, you may not be able to modify meals to meet a participant's needs within the meal pattern requirements. One example might be if a participant cannot eat any fruit. For this modified meal to be reimbursable, you must keep a signed medical statement in a secure location at your CACFP site.

The medical statement for modifications due to food allergies must include:

- The food(s) to be avoided and what to serve instead, and
- A brief explanation of how exposure to the food affects the participant.

The medical statement for a disability that does not include food allergies must state:

- The existence of a mental or physical disability,
- How the disability impacts the participant, and
- The modification needed.

For more information on accommodating disabilities, see Policy Memorandum CACFP 14-2017, SFSP 10-2017 “Modifications to Accommodate Disabilities in the Child and Adult Care Food Program and Summer Food Service Program” at [fns.usda.gov/cn/modifications-accommodate-disabilities-cacfp-and-sfsp](https://www.fns.usda.gov/cn/modifications-accommodate-disabilities-cacfp-and-sfsp).



Modifications for Non-Disability Reasons

Whenever possible, CACFP sites are encouraged to accommodate requests for religious or cultural practices, dietary preferences, or other conditions that are not considered a disability. This can help ensure adult participants get the nutrition they need.

Talk With Participants

Talk with adult participants or their caregiver about any modifications they may need for meals or snacks. Use this information to help with menu planning.

Sirviendo a los participantes adultos en el Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos del USDA

Los sitios que participan en el Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos (CACFP, por sus siglas en inglés) sirven a participantes adultos que tienen 18 años o más y que viven con una discapacidad, así como a aquellos mayores de 60 años. No todos los adultos tienen las mismas necesidades nutricionales. Los cambios sociales y de salud y la poca actividad física pueden afectar las necesidades nutricionales de los adultos mayores. El patrón de comidas del CACFP para adultos ofrece flexibilidades que le permiten planificar comidas que mejor llenen las necesidades de los participantes adultos bajo su cuidado. Este enfoque se basa en una buena comunicación entre usted, el operador del programa y el participante adulto (y/o su cuidador).

La información a continuación muestra los requisitos para comidas y meriendas (refrigerios) en el CACFP.



Requisitos del patrón de comidas del CACFP para participantes adultos*

Desayuno



Leche (8 fl oz, 1 taza)
Vegetales, Frutas, o Ambos (½ taza)
Granos (2 oz eq)

Almuerzo/Cena



Leche (8 fl oz, 1 taza)
Vegetales (½ taza)
Frutas (½ taza)
Granos (2 oz eq)
Carnes/Sustitutos de carne (2 oz eq)

Merienda/Refrigerio



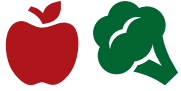
Elija 2:
Leche (8 fl oz, 1 taza)
Vegetales (½ taza)
Frutas (½ taza)
Granos (1 oz eq)
Carnes/Sustitutos de carne (1 oz eq)

*fl oz = onzas líquidas oz eq = onzas equivalentes
Las onzas equivalentes son una manera de medir las cantidades de los alimentos.*

*Durante la emergencia de salud pública del COVID-19, algunas agencias estatales pueden haber optado por las exenciones del patrón de comidas para el año escolar 2021-2022. Consulte más información acerca de estas exenciones, disponible solo en inglés en: fns.usda.gov/disaster/pandemic/cn-2021-22-waivers-and-flexibilities.

Componentes alimenticios: un vistazo más de cerca

Además de servir los componentes alimenticios y las cantidades enumeradas en la página 1, las comidas y meriendas (refrigerios) reembolsables deben cumplir con los siguientes requisitos:



Frutas/Vegetales

- El jugo 100 por ciento de fruta o vegetal no se puede servir más de una vez al día.



Granos

- Los granos que se sirven en la comida o merienda (refrigerio) deben ser ricos en grano integral al menos una vez al día.
- Todos los granos que se sirven en el CACFP deben ser ricos en grano integral, enriquecidos o fortificados.
- Los postres a base de granos no se pueden servir como parte de una comida o merienda reembolsable.
- Los cereales no deben contener más de 6 gramos de azúcar por onza seca.

Los siguientes tipos de leche de vaca se pueden servir a los participantes adultos como parte de una comida o merienda reembolsable. Las versiones de estas leches sin grasa se pueden servir con o sin sabor añadido.



Leche

- leche baja en grasa o sin grasa
- leche baja en lactosa, baja en grasa o sin grasa
- leche sin lactosa, baja en grasa o sin grasa
- suero de leche bajo en grasa o sin grasa
- leche acidificada baja en grasa o sin grasa
- leche de temperatura ultra alta (UHT en inglés)

Nota: algunas bebidas no lácteas o leches vegetales fortificadas con calcio (ej. leches de soya) que son nutricionalmente equivalentes a la leche de vaca se pueden servir sin un certificado médico. Si su estado lo permite, usted puede servir la leche de cabra que cumpla con los estándares de su estado para la leche líquida. Comuníquese con su agencia estatal u organización patrocinadora para más información.

Flexibilidades del patrón de comidas para participantes adultos

Usted puede usar estas flexibilidades del patrón de comidas para satisfacer las necesidades y preferencias de sus participantes adultos. Las flexibilidades son opcionales, no obligatorias.

Desayuno



En el desayuno, se pueden servir 2 oz eq de carnes/sustitutos de carne en lugar de 2 oz eq de granos **hasta 3 veces por semana.**

Almuerzo



En el almuerzo y la cena, se puede servir $\frac{1}{2}$ taza de un segundo vegetal diferente en lugar de fruta.

Solo en la cena



En la cena, la leche líquida es opcional. El agua es una excelente opción si no se sirve la leche.

Se puede servir 6 onzas o $\frac{3}{4}$ taza de yogur en lugar de una porción de 8 fl oz de la leche una vez al día. El yogur no debe servirse como un sustituto de carne en la misma comida. El yogur no debe contener más de 23 gramos de azúcar por cada 6 onzas.

Opciones del servicio de comida

El tipo de servicio de comida que usted elija puede depender de las habilidades de sus participantes. Algunos operadores del programa optan por servir comidas en bandejas pre-empacadas para que los participantes adultos no tengan que pasar por la línea de servicio en la cafetería. Otros operadores del programa utilizan el servicio de comidas Ofrecer Versus Servir (OVS) porque permite que los participantes puedan rechazar algunos de los componentes alimenticios que se ofrecen en un desayuno, almuerzo o cena reembolsable. El OVS es opcional en el CACFP. Este tipo de servicio de comida puede ayudar a reducir el desperdicio de alimentos y les brinda a los participantes adultos más opciones de alimentos.

Para más información sobre cómo usar Ofrecer Versus Servir, consulte la hoja de capacitación, el seminario web grabado y las diapositivas de capacitación de Team Nutrition titulados "Ofrecer Versus Servir en el Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos" en [TeamNutrition.USDA.gov](https://www.teamnutrition.usda.gov).

Haga que cada bocado cuente

Los alimentos de todos los componentes alimenticios son importantes para una buena salud en general. Sin embargo, las *Guías alimentarias para los estadounidenses del 2020-2025* indican preocupación en varias áreas nutricionales para los adultos mayores.

Proteína

Los adultos mayores, especialmente aquellos mayores de 70 años tienen menos probabilidades de comer suficientes alimentos ricos en proteínas. Los alimentos en el patrón de comidas del CACFP que tienen un alto contenido de proteínas son las carnes, los sustitutos de carne y la leche.

Para cumplir con las necesidades de proteínas de los participantes adultos, usted puede:

- ✓ Ofrecer carnes/sustitutos de carne en lugar de granos en el desayuno hasta 3 veces por semana. Elija opciones que sean bajas en sodio y grasa saturada.
- ✓ Ofrecer carnes/sustitutos de carne en la merienda, como atún y galletas *crackers*, yogur y fruta, o requesón y tiritas de vegetales.
- ✓ Servir leche sin grasa (descremada) o baja en grasa (1%) o un sustituto de leche acreditable (ej. leche de soya) en las comidas. La leche es una fuente importante de proteína, calcio y vitamina D.
- ✓ Planear menús con frijoles, guisantes (arvejas) y lentejas como un sustituto de carne o un vegetal en la comida. Los frijoles, los guisantes y las lentejas proporcionan proteína y fibra.
- ✓ Considerar el añadir pescado y mariscos al menú. Muchos tipos de pescado proporcionan vitamina D, vitamina B-12 y grasas saludables. El pescado también puede ser fácil de masticar.

Usted puede encontrar recetas estandarizadas que cumplen con los requisitos del patrón de comidas para adultos en theicn.org/cnrb/recipes-cacfp-adult-portions.

Agua

Es importante que los adultos mayores beban suficiente agua durante el día para mantenerse hidratados. El agua potable también puede ayudar con la digestión y la absorción de nutrientes de los alimentos. Dado que la sensación de sed puede disminuir con la edad, puede ser útil:

- Colocar jarras de agua con tapa y vasos donde los participantes adultos puedan encontrarlos fácilmente.
- Colocar vasos junto a un fregadero, una fuente de agua u otra fuente de agua potable. O bien, servir y ofrecer vasos de agua a los participantes adultos durante el día.
- Servir agua con las comidas y meriendas cuando no se sirva la leche.

Ciertos alimentos, como frutas y vegetales, también tienen un alto contenido de agua y pueden ayudar con la hidratación.

Nota: intente ofrecer vasos de agua a los participantes adultos con regularidad durante el día, cuando no se recomienden las estaciones para servir agua, tales como en una emergencia de salud pública o una pandemia. Siempre siga las guías de seguridad del departamento de salud local.

Una nota sobre la vitamina B-12

La vitamina B-12 puede ser un nutriente preocupante para algunos adultos mayores. Los alimentos ricos en proteínas y los cereales de desayuno fortificados son una buena fuente de esta vitamina.



Modificaciones de las comidas

Los sitios del CACFP deben hacer modificaciones razonables para las discapacidades. Estas **modificaciones** pueden corresponder a la comida o al servicio de comida. Por ejemplo, es posible que deba ofrecer un alimento diferente o servir el alimento de una manera diferente. Incluso, si un participante toma medicamentos o usa un dispositivo de asistencia, el sitio del CACFP debe hacer modificaciones para esa discapacidad.



Una discapacidad incluye cualquier impedimento físico o mental que limite una o más actividades importantes de la vida, como alergias a los alimentos, la diabetes o dificultades para tragar.

En muchos casos, usted puede modificar las comidas para satisfacer las necesidades de un participante dentro de los requisitos del patrón de comidas. Por ejemplo, si un participante no puede comer toronja, usted puede servirle una fruta diferente. En este caso, no se requiere un certificado médico.

En algunos casos, es posible que no pueda modificar las comidas para satisfacer las necesidades de un participante dentro de los requisitos del patrón de comidas. Un ejemplo puede ser si un participante no puede comer ninguna fruta. Para que esta comida modificada sea reembolsable, usted se debe mantener un certificado médico firmado en un lugar seguro del sitio del CACFP.

El certificado médico para modificaciones a causa de alergias a los alimentos debe incluir:

- Los alimentos que se deben evitar y qué se debe servir en su lugar, y
- Una explicación breve de cómo la exposición al alimento afecta al participante.

El certificado médico por una discapacidad que no incluya alergias a los alimentos debe indicar:

- La existencia de la discapacidad física o mental,
- Cómo la discapacidad afecta al participante, y
- La modificación que necesita.

Para más información acerca de modificaciones por discapacidad, consulte el memorando de política, CACFP-14-2017, SFSP-10-2017 (disponible en inglés) “Modifications to Accommodate Disabilities in the Child and Adult Care Food Program and Summer Food Service Program” en fns.usda.gov/cn/modifications-accommodate-disabilities-cacfp-and-sfsp.



Modificaciones no relacionadas a una discapacidad

Siempre que sea posible, se anima a que los sitios del CACFP hagan las modificaciones solicitadas por razones de prácticas religiosas o culturales, preferencias alimentarias u otras condiciones que no se consideren una discapacidad. Esto puede ayudar a garantizar que los participantes adultos obtengan la nutrición que necesitan.

Hable con los participantes

Hable con los participantes adultos o su cuidador sobre cualquier modificación que puedan necesitar para las comidas o meriendas. Utilice esta información para facilitar la planificación del menú.