

Smart Sn^ock

Idea List

Nutrition & Wellness
Policy 5.13

The following are snacks that comply with the U.S. Department of Agriculture Smart Snack requirements and the Manatee County Schools Wellness Policy 5.13

Please note:

- ✓ **This is not an inclusive list - other items and brands may meet guidelines**
- ✓ Food must be from a **licensed food service establishment** and have an **ingredient label**
- ✓ **Be sure to check nutritional labels to verify that the product meets guidelines**
- ✓ **All products must include an ingredient label so that allergens can be verified before consumption**

- Cheese Sticks
- Chex Mix Cheddar, Chocolate
- Chips, Baked or Reduced Fat (0.8 oz. or 1 oz.):
- Baked BBQ Lays, Baked Cheddar Lays, Baked Sour Cream Lays, Baked Nacho Doritos, Baked Tostitos Scoops, RF Sweet Chili Doritos, RF Cool Ranch Doritos, RF Nacho Doritos, Baked SW Ranch Lays, Baked Flamin Hot Cheetos, Baked Cheetos, Fantastix Flamin Hot, Baked Lays Original, Sunchips
- Whole Grain Goldfish
- Whole Grain Graham Crackers
- NutriGrain Bars
- Whole Grain Pretzel
- Whole Grain Cupcakes or Brownies
- Whole Grain Rice Krispie Treats
- Smartfood Popcorn
- Fresh Fruit or Vegetable Trays
- Raisins or Craisins
- 100% Fruit Chews or Fruit Strips
- 8oz of Low Fat white or Fat Free Flavored Milk
- 8oz 100% Fruit Juice
- Low Fat Ice Cream Bars or Ice Cream Cups
- 100% Juice Frozen Bars or Frozen Cups
- Water

1. All foods must meet at least one of the following:

- Must be "whole grain-rich"
 - A. Include 50% or more whole grains by weight or
 - B. Have a whole grain listed as the first ingredient
- OR Have as the first ingredient a fruit, a vegetable, a dairy product, or a protein food
- OR Be a combination food that contains at least ¼ cup of fruit and/or vegetable
- OR Contain 10% of the Daily Value (DV) of one of the nutrients of public health concern in the 2010 Dietary Guidelines for Americans (calcium, potassium, vitamin D, or dietary fiber)

2. All foods plus any accompaniments (dressing, jelly, etc.) must also meet the following:

Nutrient	Snack Item	Entree Items*
Calories	≤ 200 calories	≤ 350 calories
Sodium	≤ 200 mg	≤ 480 mg
Fat **	≤ 35% of calories	≤ 35% of calories
Saturated Fat	<10% of calories	<10% of calories
Trans Fat	0 grams	0 grams
Sugar	≤ 35% of weight	≤ 35% of weight

*Entrée items include a meat/meat alternate alone or in combination with a grain or fruit/vegetable.

**Foods exempt from the above requirements include: reduced fat cheese, nuts, seeds, dried fruit, and seafood with no added fat. Fresh and frozen fruits and vegetables are exempt from the above requirements. Canned fruits in 100% juice or light syrup, and canned vegetables in water or a small amount of sugar, are also exempt.

The full Nutrition & Wellness Policy 5.13 can be found on:

ManateeSchoolFood.net



“Smart Sn^ock”

Las siguientes son meriendas que cumplen con los requisitos de meriendas “Smart Snack” del Departamento de Agricultura de E.E.U.U. y la Política de Bienestar 5.13 de las Escuelas del Condado de Manatee.



Por favor tenga en cuenta:

- ✓ Esta no es una lista que incluye todo- otros artículos y marcas pueden que reúnan los requisitos
- ✓ La comida debe ser de un establecimiento de servicio de alimentos con licencia y debe tener una etiqueta de ingredientes
- ✓ Asegúrese de chequear la etiqueta nutricional para verificar que el producto reúna los requisitos
- ✓ Todos los productos tienen que incluir una etiqueta con los ingredientes para que los alérgenos puedan ser verificados antes del consumo

- Palitos de Queso “Cheese Sticks”
- Chex Mix Cheddar, Chocolate
- Papitas, Homeadas o Grasa Reducida (0.8 oz. or 1 oz.):
- BBQ Lays Homeadas, Cheddar Lays Homeadas, Sour Cream Lays Homeadas, Nacho Doritos Homeados, Tostitos Scoops Homeados, RF Sweet Chili Doritos, RF Cool Ranch Doritos, RF Nacho Doritos, SW Ranch Lays, Flamin Hot Cheetos Homeados, Cheetos Homeados, Fantastix Flamin Hot, Lays Homeados, Original, Sunchips
- Gold Fish Grano Entero
- Galletas Graham Grano Entero
- Barras NutriGrain
- Pretzel Grano Entero
- Cupcakes o Brownies Grano Entero
- Rice Krispie Treats Grano Entero
- Palomitas Smartfood
- Bandejas de Frutas Frescas o Vegetales
- Pasas o Craisins
- 100% Fruit Chews o Fruit Strips
- 8oz Leche Blanca Baja en Grasa o Leche con Sabor Sin Grasa
- 8oz 100% Jugo de Frutas
- Barra de Helado/Nieve Baja en Grasa o Taza de Helado/Nieve
- Barra o Taza de 100% Jugo Congelado
- Agua



1. Todas las comidas tienen que cumplir con al menos una de las siguientes:

- Tiene que ser rico en grano completo “whole grain-rich”
 - A. Incluye 50% o más de grano entero por peso o
 - B. Tiene listado un grano entero como primer ingrediente
- O Tiene como primer ingrediente una fruta, un vegetal, un producto lácteo, o una comida con proteína
- O Ser una combinación de comida que contenga al menos ¼ taza de fruta y/o vegetal
- O Contiene un 10% de Valor Diario (DV) de uno de los nutrientes de preocupación de la salud pública en las Directrices Dietéticas para Americanos del 2010 (calcio, potasio, vitamina D o fibra dietética)



2. Todas las comidas más cualquier otro acompañante (aderezo, jalea, etc.) tienen que también cumplir con lo siguiente:

Nutriente	Artículo de Merienda	Artículos de Entradas*
Calorías	≤ 200 calorías	≤ 350 calorías
Sodio	≤ 200 mg	≤ 480 mg
Grasa **	≤ 35% of calorías	≤ 35% of calorías
Grasa Saturada	<10% of calorías	<10% of calorías
Grasa Trans	0 graos	0 graos
Azúcar	≤ 35% del peso	≤ 35% del peso

*Los artículos de entradas incluyen carne/ carne alterna sola o en combinación con un grano o fruta/vegetal.

**Las comidas exentas de los requisitos de arriba incluyen: queso reducido en grasa, nueces, semillas, frutas secas y mariscos sin grasa añadida. Frutas frescas y congeladas y vegetales son exentos de los requisitos de arriba. Frutas enlatadas en 100% jugo o almíbar ligero y vegetales enlatados en agua o cantidad pequeña de azúcar, están también exentos.

La política completa de Nutrición y Bienestar 5.13 puede ser encontrada en:

ManateeSchoolFood.net





Food & Nutrition Services

NEW!
Pay online with your student's account

ONLY \$1.50 per student

CELEBRATION BASKETS

This fun filled basket includes a choice of a tasty snack, sweet treat and party favor for your child and each of their classmates. It all comes beautifully presented in a festive basket and delivered to their class on the date requested. Fill out the form below and return it to the cafeteria manager and leave the rest to us. Payment can be made with either a check, cash or on your student's account.

- 🌀 Birthdays
- 🌀 Holidays
- 🌀 Classroom Rewards
- 🌀 Any Occasion



Send order and payment to your child's school cafeteria manager a minimum of **TWO WEEKS** in advance of the celebration date

Fill out information below:

Choose one from each column:

Student Name: _____

Teacher Name: _____

Grade: _____

Parent Name: _____

Phone #: _____

Date Needed: _____ Occasion: _____

Quantity: _____

_____ # of students X \$1.50 = \$ _____

Add on drinks: _____ # of students X 50¢ = \$ _____

Total Cost: \$ _____

- Snacks***
- Chips (baked reg)
 - Doritos (cheese reg)
 - Cheetos (baked)
 - Cheddar Chex Mix
 - Chocolate Chex Mix

- Desserts***
- Cookie
 - Brownie
 - Ice Cream Cup
 - Rice Krispies Treats
 - Cupcake

- Add on (50¢ per student):**
- Milk
 - Juice
 - Bottled Water

Pay: Make checks payable to Manatee County Food & Nutrition

- Cash
- Check
- Student Account**

**See manager for more information. Please make sure your student's account has sufficient funds to cover the order. You can add money to your student's account online at MyPaymentsPlus.com

*All Snacks & Desserts meet Smart Snack Guidelines
 Party favor variety is based on availability



Food & Nutrition Services

¡NUEVO!
Pagar en línea con tu Estudiantes cuenta

Sólo \$1.50 por estudiante

CANASTAS DE CELEBRACIÓN

Este divertido y festiva canasta llena incluye una selección de saboreantes bocadillos, dulces, y favoritos de fiestas para su niño y cada uno de sus compañeros. Todo es bien presentado en una canasta en colores festivos y es llevada a la clase en la fecha solicitada. Llene el formulario abajo y devuelvalo al gerente de la cafetería y deje el resto a nosotros.

- 🌀 **Cumpleaños**
- 🌀 **Días Feriados**
- 🌀 **Premios de salón**
- 🌀 **Cualquier Ocasión**



Envíe la orden y el pago al gerente de la cafetería de la escuela de su niño por un mínimo de dos semanas antes de la fecha de celebración.

Llene la información abajo: Escoja uno de cada columna:

Nombre del Estudiante: _____

Nombre del Maestro: _____

Grado: _____

Nombre de Padres: _____

#Tel: _____

Fecha Necesitado: _____ Ocasión: _____

Cantidad: _____

- Bocadillos***
- Papas fritas
 - Doritos
 - Cheetos
 - Cheddar Chex Mix
 - Chocolate Chex Mix

- Postres***
- Galleta
 - Brownie
 - Taza de helado
 - Rice Krispies trata
 - Cupcake

_____ # de estudiantes X \$1.50= \$ _____

- Añada (50¢ por estudiante):**
- Leche
 - Jugo
 - Botella de Agua

Añadir en bebidas: _____ # de estudiantes X 50¢= \$ _____

Costo Total: \$ _____

Paga: Haga el cheque a nombre de: Manatee County Food & Nutrition

Efectivo Comprobar Cuenta Estudiantil**

**Sonsulte el administrador para obtener más información. Asegúrese de que la cuenta de su estudiante tenga fondos suficientes para cubrir la orden. Puede agregar dinero a la cuenta de su estudiante en línea en MyPaymentsPlus.com

*Todos los bocadillos y postres cumplen con las pautas Smart Snack
 Favor de fiesta varía is based on availability