

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

