

El desayuno estimula el poder cerebral



¡Comience cada día con un hábito saludable!
Tome el desayuno con sus niños.

¿Por qué el Desayuno?

- Tomar desayuno puede evitar el comer excesivamente más adelante en el día.
- Tomar desayuno puede mejorar la capacidad de aprendizaje de su niño.
- Los niños que toman desayuno aprenden mejor y se comportan mejor en escuela.

¿Son las mañanas apuradas para usted y su familia?
Averigüe si su escuela tiene un programa de desayuno.
¡Los niños pueden tomar un desayuno saludable en la escuela!

¿Esta cansado del cereal frío y del pan tostado? ¡Todavía puedes comer saludable!



¡Agregue las sobras a su desayuno habitual!

- Una porción de pizza
- Un plato pequeño de macarrones y queso
- Un burrito de frijoles y salsa
- Un huevo hervido
- Un plato pequeño de arroz con frijoles
- Leche descremada o baja en grasa
- Una fruta entera o una rebanada
- de taza de 100% jugo de fruta o vegetal
- Yogur bajo en grasa

¿Estas apurado?



Coge un desayuno al paso mientras que caminas a la escuela o en la parada de autobús. Trata:

- Una fruta, 1/2 panecillo, y un cartoncito de leche descremada o bajo en grasa
- Una barra de cereal, cubos de queso, y una cajita 100% de jugo puro
- Mezcla de frutas secas, cereal seco, y nueces acompañados con un envase individual de leche baja en grasa o descremada.