Aumenta tu Fuerza Cerebral con el Desayuno

Boleta de Calificaciones

Para: Benny Breakfast-Eater

Se concentra bien en clase	A+
Trabaja rápido	A+
Se comporta con amigos	A+
Está presente	A+

Él come un desayuno nutritivo cada mañana que incluye al menos TRES de los CINCO grupos de alimentos. ¡Él siempre está listo!

Boleta de Calificaciones

For: Buddy Breakfast-Skipper

Se concentra bien en clase	D-
Trabaja rápido	D-
Se comporta con amigos	D-
Está presente	D-

Él muchas veces se salta el desayuno y ¡no llena su tanque! Él se siente muy lento y enfermo, y se pierde las clases.

El Desayuno... Un bollo con mantequilla de maní

y un vaso de leche baja en grasa

Un cereal y leche baja en grasa, con un banano

Yogur, manzana y una rebanada de pan tostado integral

Avena, duraznos enlatados y leche baja en grasa

Estimados Padres,

El acto de comer el desayuno con sus hijos no sólo ayuda a sí mismo pero también le convierte en un ejemplo a seguir. Si no tiene hambre al principio, pruebe algo pequeño como un cartón de yogur. Trate de tener los alimentos del desayuno listos y visibles para sus hijos, para que sepan donde los pueden encontrar.

THE UNIVERSITY OF RHODE ISLAND
web.uri.edu/SnapEd

Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés). Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.