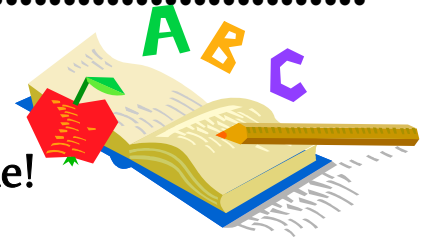




Desayuno Saludable

Artículo para el boletín de noticias



¡Recibe Puras A's Con un Desayuno Saludable!

Atención, Asistencia y logro Académico mejoran con el desayuno.

¿Sabía usted que lo que desayunan sus niños les puede afectar en su habilidad para aprender en la escuela? Los niños que desayunan tienen menos faltas y reciben mejores puntuaciones en exámenes.



- **Comience bien.** Asegúrese que su niño tenga tiempo para desayunar en casa o que aproveche el Programa de Desayuno de la Escuela si su escuela maneja uno. Las comidas de la escuela no sólo son convenientes pero también son económicas y son una opción saludable.
- **Mantenga el desayuno simple.** Tenga comidas disponibles en su cocina que puedan ser preparadas fácilmente en la mañana: cereal, leche, pan tostado o bagels, queso, mantequilla de maní, fruta y yogur.
- **Únase con su niño en el desayuno.** Sea una modelo de conducta positiva—desayune usted misma y comparta el desayuno con su niño cuando pueda.