



## Desayuno Saludable Folleto para Padres

### ¿Por qué Desayunar?

### ¡Razones Inteligentes para desayunar!

- Energiza el cuerpo con nutrientes.
- Provee energía de comida para los juegos activos de la mañana.
- Prepara a su niño para aprender.
- Ayuda a mantener un peso saludable.
- Ayuda a que se sientan bien sin dolores de estómago.
- Previene problemas – niños que desayunan se portan mejor.



### ¡Maneras inteligentes para hacer del desayuno un éxito!

- 1. Desayuna tu misma.**
  - “Enseñar” enseña más que simplemente “decir.”
- 2. Controle su tiempo en la mañana.**
  - Comience el desayuno la noche anterior.
  - Valla a dormir más temprano para levantarse más temprano.
  - Surta su cocina con comidas rápidas de hacer para el desayuno.
- 3. Considere las necesidades del niño**
  - Ofrezca dos o tres opciones.
  - Déle a su niño tiempo para despertarse. Muchos niños no tienen hambre al despertar.
  - Pide a su niño que ayude con el desayuno— puede ser una buena manera de comenzar el día juntos.