

# Parents...Get Straight A's With a Healthy Breakfast

Your child's Attention, Attendance and Academic Achievement improve with breakfast

Children who eat breakfast learn better – eating breakfast gets rid of hunger symptoms such as being tired or sleepy, getting headaches or becoming cranky.



## DID YOU KNOW?

- Breakfast is the most important meal of the day.
- Any child who skips or does not have access to breakfast can suffer learning and health problems.
- Children tend to copy eating habits of other family members, so setting an example of healthy food choices is important.



## The proven benefits of breakfast for your child include:

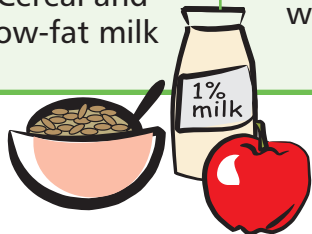
- Better overall nutrition and healthy body weight
- Fewer absences and reduced tardiness
- Higher scores on achievement tests

## Helpful Hints for Busy Parents

- **Get off to a good start**  
Make sure your child has time for breakfast at home or take advantage of the School Breakfast Program if your school operates one. School meals are not only convenient but also an inexpensive and healthy option.
- **Keep breakfast simple**  
Have items available in your kitchen that can easily be put together in the morning: cereal, milk, toast or bagels, cheese, fruit and yogurt.
- **Join your child for breakfast**  
Be a positive role model – eat breakfast yourself and share breakfast with your child when you can.

## Quick and easy ideas for breakfast...

Cereal and low-fat milk



Toasted bagel with cream cheese



Toast with peanut butter

Fruit smoothie (blend fruit with milk or yogurt)

Cereal bar with fruit and a yogurt

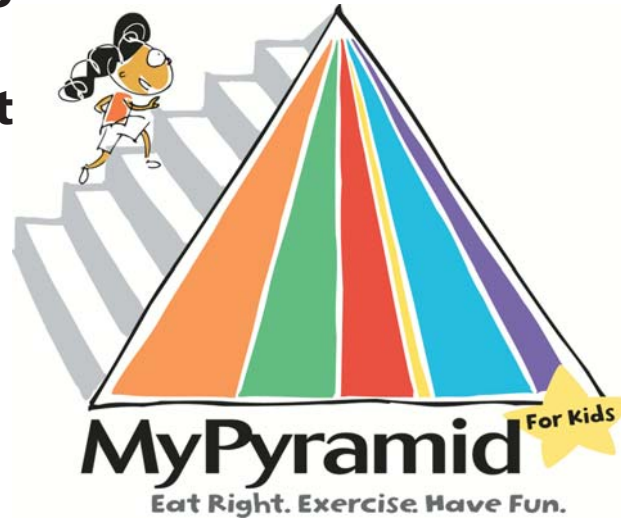
Hard-cooked egg and whole-grain toast



Visit [www.mealsmatter.org](http://www.mealsmatter.org) for FREE tips, interactive nutrition assessment tools, easy-to-prepare recipes, meal suggestions and more.

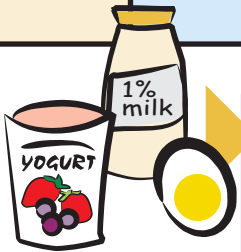
© Dairy Council of California 2005

**Review USDA's MyPyramid to help your family make breakfast a priority and meet your nutrient needs.**



**How much does your child need from each of the food groups every day?**

Age	Milk	Fruits	Vegetables	Grains	Meats & Beans
2-8	2 cups	1-1½ cups	1-2 cups	3-5 ounces	2-5 ounces
9-11	3 cups	1½ - 2 cups	1½ cups – 2½ cups	5-6 ounces	4-5 ½ ounces



Serve a breakfast that includes a good source of protein such as cheese, egg, milk or peanut butter. Serve two other food groups to fill in the rest of the meal such as whole-grain toast or cereal with fruit.

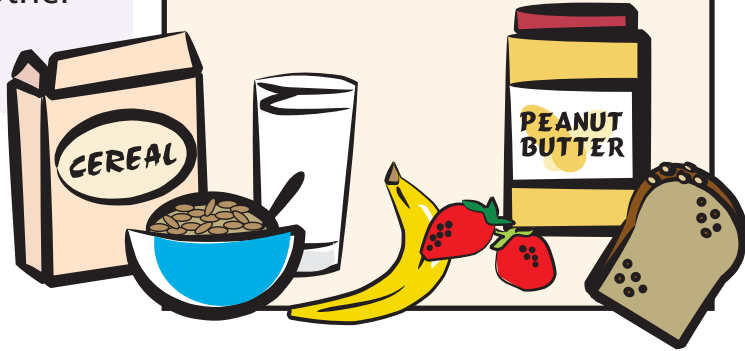
**Healthy breakfast foods:**

**Make half your grains whole.** Choose whole-grain foods often, such as oatmeal or whole-wheat bread, bagels or cereal.

**Get your calcium-rich foods.** To build strong bones choose low-fat or fat-free milk, and cheese or yogurt for breakfast.

**Focus on fruits.** Eat them at breakfast on top of cereal or add them to a yogurt smoothie.

**Go lean with protein.** Add peanut butter to toast or try a "breakfast" bean and cheese burrito.



Visit [www.mealsmatter.org](http://www.mealsmatter.org) for FREE tips, interactive nutrition assessment tools, easy-to-prepare recipes, meal suggestions and more.

# Padres de Familia, Obtengan la Mayor Calificación en Desayuno Saludable

El Aprovechamiento Académico, la Asistencia y la Atención que su hijo pone en la escuela mejoran con un buen desayuno.

Los niños que desayunan aprenden mejor. Desayunar elimina los síntomas del hambre como sentirse cansado, adormilado, con dolor de cabeza o de mal humor.



## ¿Sabía usted que...?

- El desayuno es la comida más importante del día.
- Se puede presentar deterioro en la salud y la capacidad de aprender de los niños que no desayunan o no tienen acceso a un desayuno.
- Los niños tienden a copiar los hábitos alimenticios de otros miembros de la familia, de ahí la importancia de ponerles un buen ejemplo seleccionando alimentos saludables.

## Los beneficios comprobados del desayuno para su hijo incluyen:

- Mejor nutrición y peso saludable
- Menos faltas y retardos en la escuela
- Mejores resultados en pruebas de aprovechamiento

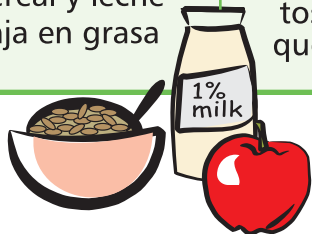


## Consejos Prácticos para Padres Ocupados

- **Comience bien el día.** Asegúrese de que su hijo tenga tiempo para desayunar en la casa o que aproveche el Programa Escolar de Desayuno si su escuela lo ofrece. Las comidas escolares no son sólo convenientes, sino una opción saludable y de bajo costo.
- **Haga desayunos sencillos.** Mantenga en casa alimentos que se puedan combinar y preparar fácilmente en la mañana: cereal, leche, pan tostado o roscas baguel, queso, fruta y yogur.
- **Únase a su hijo para desayunar.** Siempre que pueda, tómese tiempo para compartir el desayuno con su hijo y modelar así este buen hábito.

## Ideas rápidas y fáciles para el desayuno...

Cereal y leche baja en grasa



Rosca baguel tostada con queso crema



Pan tostado con mantequilla de cacahuete



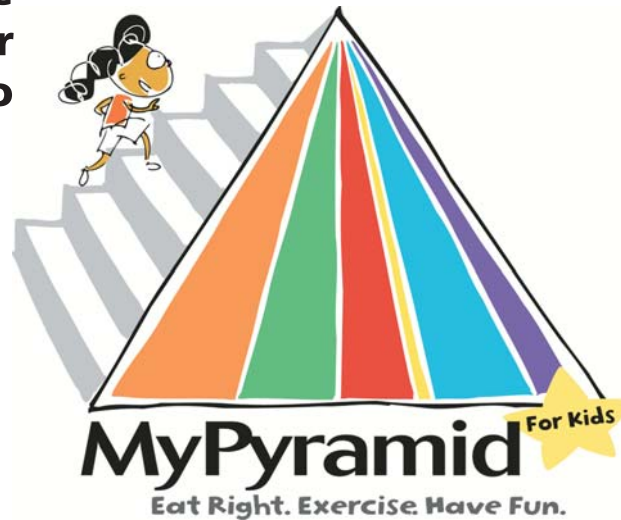
Licuada de frutas (licue fruta con leche o yogur)

Barrita de cereal con fruta y yogur

Huevo cocido y pan integral tostado

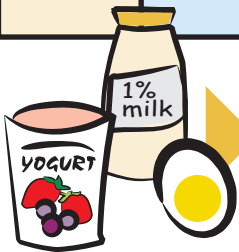


**Analice la pirámide alimenticia de USDA "MyPyramid", para ayudar a su familia a hacer del desayuno una prioridad y cubrir sus necesidades nutricionales.**



**¿Qué cantidad necesita su hijo de cada uno de los grupos alimenticios?**

Edad	Lácteos	Frutas	Verduras	Granos	Carne y Frijoles
2-8	2 tazas	1-1½ tazas	1-2 tazas	3-5 onzas	2-5 onzas
9-11	3 tazas	1½ - 2 tazas	1½ tazas – 2½ tazas	5-6 onzas	4-5 ½ onzas



Sirva un desayuno que incluya una buena fuente de proteína tal como el queso, los huevos, la leche o la crema de cacahuate. Acompañelo con otros dos grupos alimenticios para completar la comida, como pan tostado integral o cereal con frutas.

**Alimentos saludables para el desayuno:**

**Procure que la mitad de los granos que consuma sean enteros.** Elija granos enteros con tanta frecuencia como le sea posible, tales como avena, o pan, roscas baguel o cereal integrales.

**Incluya alimentos ricos en calcio.** Para que sus huesos estén fuertes, elija leche baja en grasa, y queso o yogur para el desayuno.

**Enfóquese en las frutas.** Sívalas en el desayuno con su cereal o añádalas al yogur o en un licuado.

**Adelgace comiendo proteína.** Añada crema de cacahuate a su pan tostado o pruebe un burrito de frijoles y queso para desayunar.

