



# Desayuna y da lo mejor de ti

Desayunar te ayuda a tener la energía que necesitas para jugar y aprender. ¿Tu escuela sirve desayuno? Prueba las sabrosas opciones. ¡Desayunar con amigos es divertido!



¿Qué alimento del grupo de los granos comen Nate y Kate?

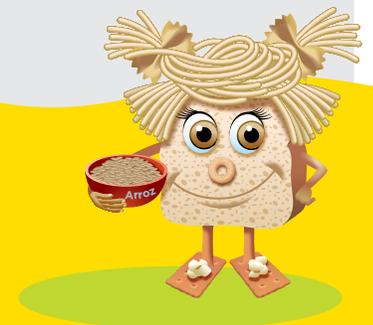
## Padres

Empiece cada día con granos integrales. Ayude a sus hijos a comenzar el día de una manera saludable. Para el desayuno, sírvales alternativas integrales de cereal, pan, tortillas o panqueques. Los granos integrales les proporcionan a sus pequeños vitaminas del complejo B, minerales y fibra para que se sientan satisfechos por más tiempo y se mantengan alerta y concentrados en la escuela.

## Verifique la lista de los ingredientes:

Tómese unos segundos para fijarse si el alimento ha sido preparado con granos integrales. Busque la palabra “integral” antes del primer ingrediente. Los siguientes son algunos ejemplos de ingredientes de grano integral:

- “whole wheat” (trigo integral)
- “brown rice” (arroz integral)
- “oatmeal” (avena)
- “quinoa” (quinua)
- “whole-grain corn” (maíz integral)
- “buckwheat” (alforfón o trigo sarraceno)
- “bulgur” (trigo bulgur)
- “graham flour” (harina de trigo integral o Graham)
- “rolled oats” (avena arrollada)
- “whole-grain barley” (cebada integral)
- “whole rye” (centeno integral)
- “wild rice” (arroz silvestre)



# ¡Hoy desayuné!

Dibuja y colorea una estrella por cada día que desayunes.

Cuando completes la gráfica, recorta la medalla y pónstela para ir a la escuela.



## Padres

Pruebe estas ideas divertidas para el desayuno:

**Mezcla de cereales:** Combine dos o tres de sus cereales integrales favoritos que tengan formas diferentes. Hábleles acerca de las formas de los cereales para ayudarlos a aprender sus nombres.

**Avena:** Cúbrala con su fruta y especias favoritas.

**Burrito:** Rellene una tortilla integral con verduras picadas, huevos revueltos y queso bajo en grasa.



Mezcla de cereales



Avena



Burrito