

¡EMPIEZA BIEN!

COMIENDO Y LEYENDO

Start Smart Eating & Reading

Breakfast Bites

CONSEJOS E IDEAS PARA FAMILIAS ATAREADAS

NOTA PARA LOS PADRES

Su hijo/hija está aprendiendo que el desayuno puede fortalecer el cerebro. Las investigaciones científicas demuestran que los niños pueden concentrarse mejor, prestar más atención y aprender más cuando comen antes de ir a la escuela.

Start Smart Eating & Reading (¡Empieza Bien! Comiendo y Leyendo) es un programa que le enseña a su hijo la importancia del desayuno. Favor de tomar unos minutos para hacerle algunas preguntas sobre el desayuno. Este boletín contiene actividades, juegos y recetas que usted puede compartir con sus hijos.

SONRISAS DE MAÑANA

Una manera fácil y divertida de empezar el día

INGREDIENTES:

1. "English muffins", "bagels", pan tostado o panqueques (prueba los tipos de granos enteros)
2. Crema de cacahuate o queso crema bajo en grasa
3. Una selección de los siguientes alimentos:
 - ⊙ Zanahoria rallada
 - ⊙ Frutas frescas, tales como rodajas de plátano o gajos de naranjas
 - ⊙ Frutas enlatadas, tales como trocitos de piña o compota de manzana
 - ⊙ Frutas secas, tales como uvas pasas o arándanos colorados secos



INSTRUCCIONES:

1. Escoge un pan y úntalo con crema de cacahuate o queso crema.
2. Crea una cara o diseño con las frutas.
3. Sírvelo con un vaso de leche baja en grasa. ¡Cómetelo y disfruta!

Datos sobre el desayuno

- ✦ Los niños que desayunan sacan mejores notas en matemáticas y lectura.
- ✦ Los niños que comen el desayuno tienen una dieta más saludable. Comen más granos de cereales, frutas, leche, y consumen más nutrientes durante el día.

Ayude a su hijo a comenzar el día dispuesto a aprender:

- ⊙ No importa que coma en casa o en la escuela. Que lleve un plátano y una rebanada de pan para comer de camino a la escuela. ¡Lo importante es desayunar!
- ⊙ Dé un buen ejemplo desayunando con su hijo. El desayuno también es bueno para los padres.
- ⊙ Si su hijo no tiene hambre cuando se despierta, sugiera que prepare un desayuno para el camino o que espere y coma en la escuela.
- ⊙ Invite a su hijo a participar. Haga divertido el desayuno planeándolo con su hijo la noche anterior. En la mañana, trabajen juntos para preparar el desayuno.
- ⊙ Para las mañanas atareadas, tenga en la despensa algunos alimentos que no precisen preparación. El yogur, tiras de queso "string", plátanos, manzanas, jugos envasados (de 100% jugo), barras de desayuno, y rebanadas de pan integral son algunas opciones.

Leer sobre comer... ¡pruébelo!

Pancakes, Pancakes, por Eric Carle (Aladdin Paperbacks, 1998). Disponible en la mayoría de las bibliotecas, este libro precioso describe en detalle de donde vienen los ingredientes para los panqueques. ¡Jack tiene tantas ganas de comer un panqueque que consiente en moler el trigo, ordeñar la vaca, recoger el huevo y mucho más!

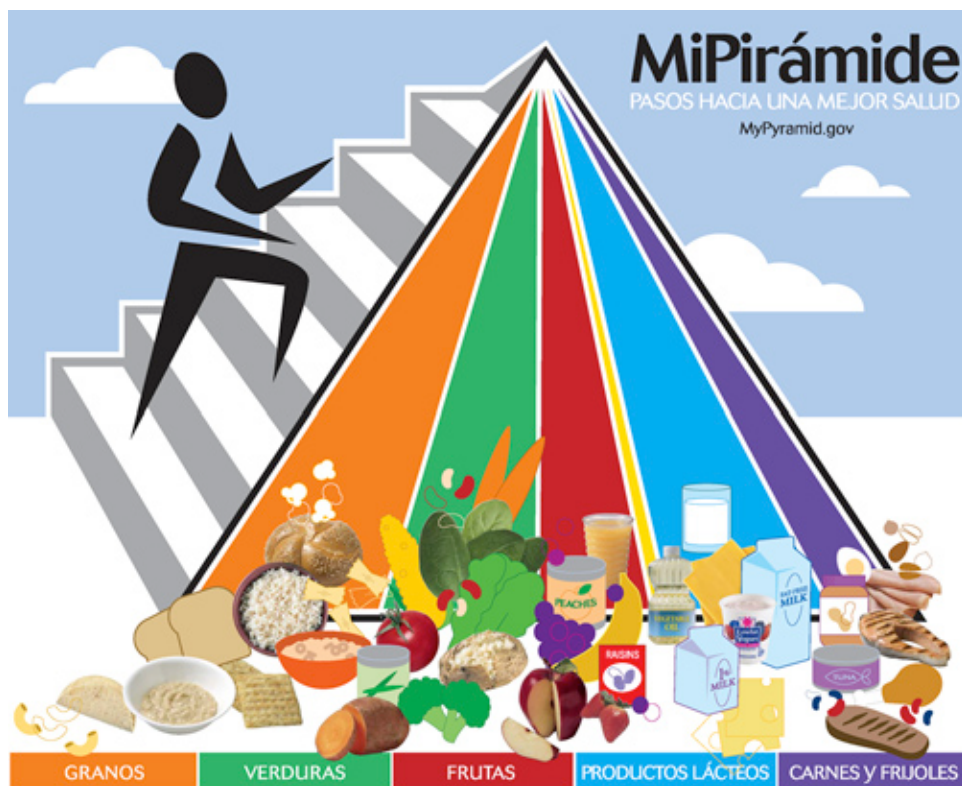
¿Qué hay para el desayuno?

¿Cuántos alimentos de desayuno puedes encontrar en esta sopa de letras?

(Nota: ¡El desayuno puede ser de todo!)

- ⊙ HUEVOS
- ⊙ NARANJA
- ⊙ PANQUEQUES
- ⊙ PIZZA
- ⊙ SOPA
- ⊙ TOSTADA
- ⊙ LECHE
- ⊙ CEREALES
- ⊙ MOLLETE
- ⊙ PLATANO
- ⊙ YOGUR
- ⊙ PAPAS

P	H	X	S	D	I	T	O	S	T	A	D	A	T
J	P	L	N	A	R	A	N	J	A	E	G	F	K
S	A	X	W	Y	Z	R	P	L	A	T	A	N	O
Q	P	P	A	N	Q	U	E	Q	U	E	S	A	Q
S	A	O	Q	T	X	C	T	I	S	O	Y	U	I
Y	S	N	A	O	K	E	M	O	L	L	E	T	E
S	O	P	A	A	F	R	J	B	T	G	C	E	H
C	L	G	A	F	M	E	P	I	Z	Z	A	B	U
G	S	E	U	C	N	A	X	P	G	Q	U	E	E
A	H	N	C	R	H	L	A	V	T	W	X	Z	V
D	M	K	M	H	T	E	S	L	R	M	V	L	O
Z	G	O	J	F	E	S	S	I	J	J	Z	T	S



Consejo para comer

bien: Planée las comidas siguiendo la Pirámide de Alimentos. Un desayuno equilibrado incluye una porción de por lo menos tres de los grupos de la pirámide.

El programa de cupones de alimentos (Food Stamp Program) puede ayudarle a comprar alimentos nutritivos. Para mayor información, llame a Oregon SafeNet al 1-800-SAFENET (723-3638) o (503) 988-5858 en la zona metropolitana de Portland.

Fuente: U.S. Department of Agriculture/U.S. Department of Health and Human Services