

## ¡Desayunen!

Hoy su hijo/a a aprendido sobre la importancia de un desayuno sano. Hágale las siguientes preguntas a su hijo/a y hable de las respuestas con él/ella.

Q: Por qué tenemos que desayunar todos los días?

A: La palabra desayuno viene de la idea de terminar un periodo de ayuno. Ayunar es no comer durante mas que 8 horas. Después de dormir (8-10hrs), tu cuerpo necesita cargarse las pilas. Necesitas comer un buen desayuno para recargar las fuentes de energía para aprovechar el día al máximo! Si no desayunas, tu cuerpo se afloja. Puedes sentir debil, sufrir dolores de cabeza, y también te afecta la concentración. Niños que desayunan sacan mejores notas, concentran mas fácilmente y sacan mejores notas en las exámenes estandarizadas.

Q: De qué consiste un desayuno sano?

A: Un desayuno sano contiene proteína, granos integrales y una fruta o vegetal. Hoy hablamos de cada de grupo de alimentación en clase, y su hijo/a estado pensando en algunos desayunos sanos. Diviértanse organizando los desayunos para la semana juntos! Aquí tienen algunas ideas:

Idea de desayuno #1: avena, yogur y bayas.



Idea de desayuno #2: un huevo duro o pasado por agua, arroz, y aguacate.



Idea de desayuno #3: un sándwich de mantequilla de cacahuete y banana sobre pan de grano integral o una tortilla.



Q: Y los cereales?

A: Hay miles de opciones de cereales en el supermercado, entonces hemos hablado de las opciones mas sanas, y las opciones menos sanas. Nos convertimos en detectives de desayuno y buscamos pistas para averiguar cuales cereales nos animan y cuales nos aflojan:

Pista #1: Un cereal que nos anima contiene 9 gramos o menos de azúcar **Y**

Pista #2: Un cereal que nos anima contiene 3 gramos o más de fibra

**Disfruten un Desayuno Sano Todos los días!**

Recurso adicional: <http://www.healthykidsideas.com/breakfast-makeover/>