

# Jump-start your Brain with Breakfast

Show Me Nutrition Parent Newsletter

**Children who eat breakfast do better in school.** Starting the day with a healthy breakfast increases your child's attention span and ability to concentrate. Studies show that children who eat breakfast are less likely to be overweight or visit the school nurse because of stomachaches.

Most of us say we have no time – no time to plan breakfast and then no time to eat it. Think again!

## Some great ideas to try with your family

- Get your child up 10 minutes earlier to make more time for breakfast.
- Leave the TV and other electronics off in the morning. Make breakfast a priority.
- Put breakfast foods, like cereal and fruit, out for easy access in the morning.
- Spend a few minutes together with your child planning the next day's breakfast. Your child is more likely to eat in the morning if he or she is involved in planning it.
- Sit down and eat together. If your child sees you eating breakfast, he or she is more likely to eat breakfast too!
- Contact your school to find out if your district takes part in the school breakfast program and if your child qualifies to participate.



Show Me  
Nutrition

## Here are some breakfast ideas from 3 of the 5 food groups

- Whole-grain cereal with low-fat milk and sliced fruit on top
- Low-fat or non-fat yogurt mixed with fruit and topped with low-fat granola
- 100% whole-wheat toast with peanut butter and low-fat or non-fat milk



# Dele un buen inicio a su Cerebro con el Desayuno

Muéstrame Nutrición Boletín para Padres

**A los niños que comen desayuno les va mejor en la escuela.** Empezar el día con un desayuno saludable aumenta la capacidad de atención de su niño(a) y su habilidad para concentrarse. Estudios muestran que los niños que comen desayuno tienen menos probabilidades de tener sobrepeso o de ir a la enfermería de la escuela debido a dolores de estómago.

La mayoría de nosotros decimos que no tenemos tiempo – no tenemos tiempo para planear el desayuno y no tenemos tiempo para comerlo.

¡Piense otra vez!

## Algunas buenas ideas para probar con su familia

- Despierte a su niño(a) 10 minutos más temprano para tener más tiempo para desayunar.
- Deje el televisor y otros aparatos electrónicos apagados en la mañana. Haga que el desayuno sea la prioridad.
- Coloque alimentos para el desayuno tales como cereales y frutas en un lugar fácil de acceder en las mañanas.
- Dedique unos minutos para planear junto con su niño(a) el desayuno del día siguiente. Es más probable que su niño(a) coma en la mañana si él o ella participan en la planeación.
- Siéntense y coman juntos. Si su niño(a) le ven comiendo el desayuno, ¡es más probable que él o ella coman desayuno también!
- Contacte su escuela para saber si su distrito participa en el programa de desayuno escolar y si su niño(a) califica para participar.



Muéstrame  
Nutrición



## Aquí hay algunas ideas para desayunos con 3 a 5 grupos de alimentos

- Cereal integral con leche baja en grasa y trozos de fruta encima
- Yogurt bajo en grasa o sin grasa mezclado con fruta y con granola baja en grasa por encima.
- Una tostada 100% integral con mantequilla de maní y leche baja en grasa o sin grasa

