



Ready ... Set ... Breakfast! The Most Important Meal of the Day

Many children - and adults - skip breakfast. It's a **BAD** idea since it is the day's most important meal! That is the time of day your body needs "fuel" to get going.

People also think they will stay thin if they don't eat breakfast. Actually, they are more likely to put ON weight.

Children need the nutrition to do better at school. Children who do not eat breakfast do not do as well at school as those who do.

BUT you or your family do not have to eat food you don't like!

Here are some ideas for breakfast time:

- Breads - corn tortillas - healthy muffins
- Fruit smoothies - include low-fat milk - fresh fruit - honey - yogurt
- Yogurt with layers of fruit, nuts, and granola
- Breakfast taco with low-fat cheese - microwaved - with salsa
- Fruit cut into small pieces and served on toothpicks



- Eggs - hardboiled - scrambled
- Sandwich
- Leftovers from dinner!
- Healthy cereal (not sugared) served cold or hot with low-fat milk
- Dried fruit
- A piece of cheese with an apple



Let the children suggest some unusual ideas for breakfast. You may be surprised at what imagination they have!





¡En sus Marcas ... Listos ... A Desayunar! La comida más importante del día

Muchos niños y adultos se saltan el desayuno. ¡Es una **MALA** idea ya que es la comida más importante del día! Es el momento del día en el que tu cuerpo necesita "combustible" para funcionar.

La gente también piensa que se mantendrá delgada si no desayuna. En realidad, es más probable que **SUBAN** de peso.

Los niños necesitan la nutrición para rendir mejor en la escuela. Los niños que no desayunan, no rinden tan bien en la escuela como los que sí lo hacen.

¡PERO usted o su familia no tienen que comer comida que no les gusta!

Aquí hay algunas ideas para el desayuno:

- Diferentes tipos de pan - tortillas de maíz - panques/muffins saludables
- Licuados - incluyen leche baja en grasa - fruta fresca - miel - yogurt
- Yogurt con fruta, nueces y granola
- Tacos con queso bajo en grasa - en el microondas - con salsa
- Fruta cortada en pedacitos chicos y servida en palillos
- Huevos - duros o revueltos
- Sándwich
- ¡Sobras de la cena!
- Cereal saludable (sin azúcar) servido con leche baja en grasa fría o caliente
- Fruta seca
- Un pedazo de queso con manzana

¡Deje que los niños sugieran algunas ideas novedosas para el desayuno - usted se sorprenderá de la imaginación que tienen!

