

Let's jump start the day by eating a healthy breakfast!



So what do you think is the most important meal of the day? If you guessed breakfast you are correct. Sir Rebrum wants you to start your day out by eating a healthy breakfast. Breakfast provides the fuel that you need to get going in the morning. The fuel from breakfast helps to you stay focused in class. Sir Rebrum wants kids to eat a healthy breakfast and stay away from those high calorie and high sugar foods like donuts and pastries in the morning. They do not provide the nutrients that kids need for their bodies.

What are some healthy breakfast ideas?

- Cold cereal with low fat milk
- Hot Cereal (e.g. oatmeal)
- Whole grain toast or bagel
- Low fat yogurt with fruit or nuts
- Fruit smoothie

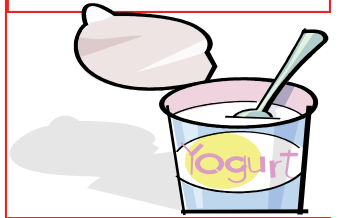


Breakfast on the Go: Grab a cup of low-fat yogurt, piece of fresh fruit, whole grain muffin, or dry cereal.

WORD SEARCH

P U N I F F U M
T E C I T P A I
R L B R E A E L
U P A R N S T K
G P L A E E A A
O A N E A C H I
Y A H B A G E L
B C E R E A L M

Find: Muffin, Yogurt, Cereal, Milk, Banana, Apple, Bagel.



Whole Grain Tips for Children:

- Set a good example for children by eating whole grains with meals or as snacks.
- Let your child select and prepare whole grain side dishes.
- Teach older children to read the ingredients list on cereal or snack food packages and chose those with whole grains at the option of the list.

(www.mypyramid.gov)

Breakfast Activity

Circle the foods you believe are healthy breakfast options.

1. Peanut butter and Jelly sandwich or Whole grain toast
2. Banana or Apple turnover
3. Fruit loops or Unsweetened Cheerios
4. Oatmeal or Gravy Biscuit
5. 100% Orange Juice or Fruit Punch



Fun Recipes for Kids

Banana in a Blanket



Preparation time: 5 minutes

Ingredients: 1 (6 inch) whole wheat tortilla, 1 table-spoon reduced fat smooth peanut butter, 1 medium banana, 1 teaspoon of maple syrup or honey, 1 tablespoon crunchy, nutty nugget cereal

Instructions: Lay tortilla on plate. Spread peanut butter evenly on tortilla. Sprinkle cereal over peanut butter. Peel and place banana on the tortilla and roll the tortilla. Drizzle maple syrup or honey on top.

Serves: 1

Nutrition Information: Calories: 303 Fat: 6.4g, Sat. Fat: 1.2g, Protein: 9g, Carbohydrates: 63g, Cholesterol: 0mg, dietary Fiber: 7g, Sodium: 306mg,

(fruitsandveggiesmorematters.org)



! DEMOS UN GRAN IMPULSO A NUESTRO DIA COMIENDO UN DESAYUNO SALUDABLE !



¿ Cual piensas tu que es la comida más importante del día? Si adivinaste que el desayuno estás correcto/a. El Sr. Cerebro quiere que empieces tu día comiendo un desayuno saludable porque provee la energía que necesitas para empezar tu día bien. El desayuno es el combustible que te ayuda a enfocarte en tus clases. El Sr. Cerebro quiere que

los niños coman alimentos nutritivos y que eviten en las mañanas comidas con altas calorías y mucha azúcar, tales como las donas y pastelillos las cuales no proveen nutrientes que los niños necesitan para su cuerpo.

¿Cuáles son algunas ideas de desayunos saludables?

- Cereal con leche baja en grasa
- Cereales calientes (avena etc.)
- Pan tostado de grano entero o bagel
- Yogurt bajo en grasa con fruta o nueces en variedad.
- Batido de frutas.

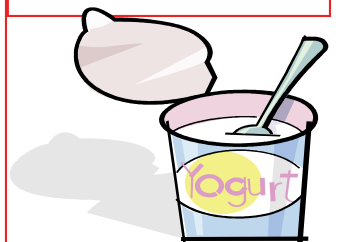


Desayuno en Marcha: toma un yogurt bajo en grasa , una fruta, mofin integral o cereales

BUSCAPALABRAS

P U B O I F O M
T R A N T P A N
R E G A E N N L
U K E T Z S I E
G C L A E E F C
O A N L A C O H
Y A H P C O M E
I C E R E A L M

ENCUENTRA: Mofin, Yogurt, Cereal, Leche, Platano, Manzana, Bagel



Actividad Sobre el Desayuno

Circula los alimentos que crees son opciones de un desayuno saludable.

1. Pan con jalea y crema de cacahuate (mani) o Pan de grano entero tostado
2. Plátano o pastelillo de manzana (turnover)
3. Cereal Fruit Loops o Cheerios sin azúcar
4. Avena o bisque con salsa de carne
5. Jugo de Naranja 100% natural o ponche de frutas (fruit punch)



Granos Enteros Consejos para los Niños

- Sea un buen ejemplo para los niños, comiendo granos enteros en las comidas y meriendas.
- Deje a su hijo/a escoger y ayudar a preparar platillos en las comidas que contengan granos enteros.
- Enseñe a sus hijos mayores a leer la lista de ingredientes en cereales o meriendas y escojan juntos en la lista las que tengan 100% grano entero (integral)

(www.mypyramid.gov)

Recetas Divertidas Para Los Niños

Envuelto de Plátano



Tiempo de Preparación: 5 Minutos

Ingredientes : 1 (6 pulgadas) tortilla de harina integral, 1 cucharada de crema de cacahuate, 1 plátano mediano, una cucharadita de miel de Maple, una cucharada de cereal marca nutty nugget crujiente.

Instrucciones: Coloca la tortilla en un plato, esparce la crema de cacahuate, el cereal, coloca el plátano y enrolla la tortilla. Finalmente agrega la miel de Maple por encima.

Porción: 1

Información Nutricional: Calorias 303 Grasa: 6.4g, Grasa Saturada: 1.2g, Proteina:9g, Carbohidratos: 63g, Colesterol: 0mg, Fibra dietética: 7g, Sodio: 306mg,

Visitanos en la pagina de internet (fruitsandveggiesmatters.org)

