

¡Mejora tu capacidad intelectual desayunando!

La buena nutrición comienza con el desayuno. Si comienzas el día desayunando en casa o en la escuela, ¡alimentas tu cerebro para aprender!



¿Qué quiere decir “desayuno balanceado”?

Un desayuno balanceado te ayudará a sentirte satisfecho hasta el almuerzo. ¡Comer alimentos de tres o más grupos alimenticios es una forma sencilla de obtener los nutrientes que necesitas todos los días!



Desayunar te da la energía para jugar y pensar.

Un desayuno balanceado tiene al menos un alimento de cada uno de los grupos alimenticios “3 de 5”:

- 1– Granos
- 2– Verduras O Frutas
- 3– Lácteos OR Proteína

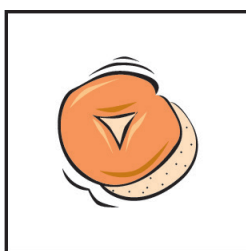
Tómate el tiempo para comer una variedad de alimentos y obtener los nutrientes que necesitas para estar sano.

¿Cuál de estas ideas es tu favorita para un desayuno fácil de preparar?

- * Avena con leche y rodajas de manzana
- * Pan tostado de trigo integral con crema de cacahuate y rodajas de plátano
- * Tortilla con queso y rodajas de tomate
- * Bagel chica de trigo integral, queso cottage y duraznos
- * Galletas de trigo integral, queso para deshebrar y caja de jugo 100% de manzana

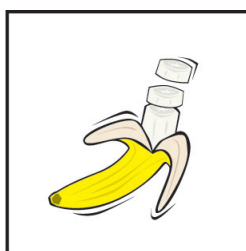
Añade leche, es una manera fácil de obtener “3 de 5.”

Usa el modelo “3 de 5” para desayunar todos los días de forma saludable y equilibrada.



Granos

+



Frutas

+



Lácteos

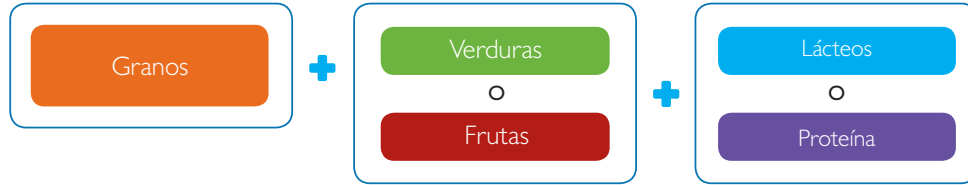
= Desayuno Equilibrado



¿Puedes armar un desayuno equilibrado?

Modelo “3 de 5”

Para armar un desayuno equilibrado, elije al menos un alimento de cada uno de los siguientes grupos alimenticios.



1. **Círculo** alimentos de al menos “3 de 5” grupos alimenticios que te gustaría desayunar.



Plátano



Palitos de zanahoria



Leche baja en grasa



Huevos



Pan de grano entero



Fresas



Jamón



Cereal de grano entero



Tomate



Queso



Crema de cacahuete



Tortilla



Yogur



Pimientos



Jugo de naranja

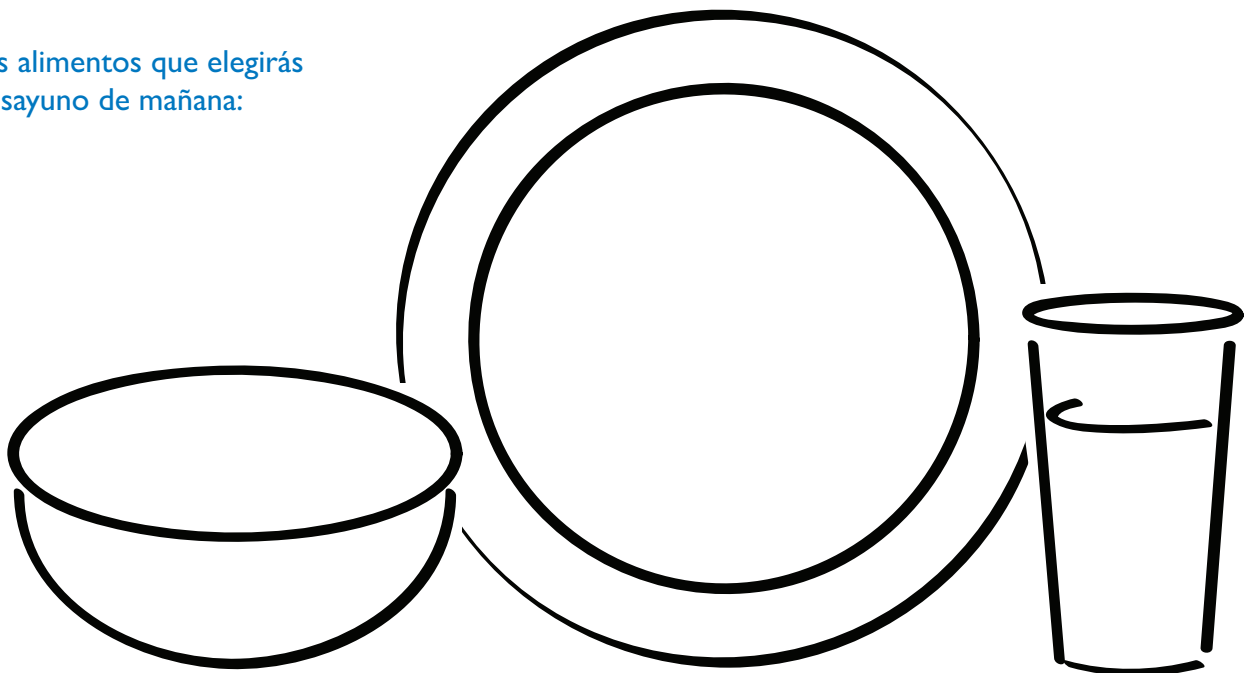


Bagel



Frijoles

2. **Dibuja** los alimentos que elegirás para tu desayuno de mañana:



Educator's Guide

Boost Brainpower With Breakfast

When the *Boost Brainpower* activity is implemented as intended, children and families become aware of healthy eating patterns and ways to make healthy food choices. Use the discussion points in this educator's guide and the activity to foster skill building in food decisions.

Share the importance of eating breakfast.

- **Start the Day With Breakfast:** Starting the day with breakfast is a healthy habit associated with better health, diet quality, and academic benefits.
- **Healthy Choices:** Having breakfast at home or at school fuels you for learning.
- **Food Group Foods:** Think about the foods you like from each food group. Eating foods from 3 or more out of 5 food groups at breakfast is a simple way to get the nutrients you need every day!
- **Nutrient Power:** A balanced breakfast that includes protein, fiber, and fat keeps you feeling full through lunch.
- **Empower:** A healthy breakfast doesn't have to be time-consuming or fancy. Choosing a glass of milk, a whole-grain cereal bar, and a piece of fruit is a simple and healthy breakfast.
- **Healthy Habits:** Students who skip breakfast tend to have decreased cognitive performance and lower intakes of fiber, folate, iron, and calcium.

Help children build a balanced breakfast.

- **Understand:** You and your family can benefit from starting the day with breakfast, especially one that combines 3 or more food groups. Can you think of a simple breakfast idea using 3 different food groups?
- **Empower:** Draw the foods you like from the food groups to make a healthy breakfast. Talk to a family member who does the shopping and share the foods you chose from each food group.
- **Access to Breakfast:** Many school cafeterias offer a healthy, convenient, and affordable breakfast option for students. Ask in the school office for more information.

After completing this activity, children build confidence in planning a healthy breakfast for themselves. Reinforce the importance of healthy eating patterns for optimal health.

For more information on Dairy Council of California programs,
call 877.324.7901 or visit HealthyEating.org.

