

breakfast for a good start

healthy
tips

Did you know?

Children who eat breakfast score higher on tests.

- Breakfast is the most important meal of the day.
- Breakfast eaters get more calcium, fiber, iron and B vitamins – and they eat less fat and cholesterol during the day – than those who skip breakfast.
- Nutrients missed at breakfast are rarely made up for during the day.
- People who eat cereal for breakfast often have healthier body weights. That's true for women and kids too.
- Cereal is one of the healthiest breakfast choices you can make. Cold cereal has fewer calories than almost any other common breakfast option.
- Studies show that school age children who eat breakfast:
 - Do better in school
 - Have fewer discipline problems
 - Stay alert in class
- Eating breakfast as a family is a great way to connect.



Healthy Breakfast Options

Cereals (made with whole grain)	Fruits (fresh, frozen, canned)
Low Fat Proteins (eggs, peanut butter, lean meats)	Calcium Rich Low Fat Dairy (milk, yogurt, cheese)
Whole Grains (breads, cereals, tortillas)	Vegetables (fresh, frozen, canned)

For Breakfast Parfaits

- 2 bananas or other sliced fresh fruit
- 1 cup of Yoplait® yogurt (any flavor)
- 1 cup Cheerios™ cereal



bell institute
OF HEALTH AND NUTRITION
GENERAL MILLS

consejos
saludables

un desayuno para un buen comienzo

¿Sabías esto?

Los niños que desayunan consiguen mejores calificaciones.

- El desayuno es la comida más importante del día.
- Las personas que desayunan obtienen más calcio, fibra, hierro y vitaminas B —y consumen menos grasa y colesterol durante el día— que las personas que no desayunan.
- Rara vez se compensan a lo largo del día los nutrientes que no se consumen en el desayuno.
- Las personas que consumen cereal en el desayuno muchas veces tienen un peso más saludable. Eso es cierto también para mujeres y niños.
- Los cereales son una de las decisiones de desayuno más sanas que puedes tomar. Los cereales fríos tienen menos calorías que casi cualquier otra opción de desayuno habitual.
- Los estudios muestran que los niños en edad escolar que desayunan:
 - Son mejores en la escuela
 - Tienen menos problemas de disciplina
 - Están atentos en las clases
- Desayunar en familia es una excelente manera de conectarse.



Opciones de desayuno saludable

Cereales (hechos con grano integral)	Fruits (fresh, frozen, canned)
Proteínas bajas en grasa (huevos, mantequilla de maní, carnes magras)	Productos lácteos bajos en grasa y ricos en calcio (leche, yogur, queso)
Granos integrales (panes, cereales, tortillas)	Verduras (frescas, congeladas, enlatadas)

Para un desayuno Parfait

- 2 bananas u otra fruta fresca rebanada
- 1 taza de yogur Yoplait (de cualquier sabor)
- 1 taza de cereal Cheerios™



bell institute
OF HEALTH AND NUTRITION
GENERAL MILLS