

WHOLE GRAIN HEROES

... SAVE BREAKFAST!

One morning Abby and her mom were in the grocery store. Abby didn't want to be there. She wanted to be home playing with her toys.

I want my doggie!

Abby, you'll have to wait until we're done shopping!

You're a Crabby Abby today, and I am becoming a Grouchy Grown-up!

I don't WANT to be a Crabby Abby!

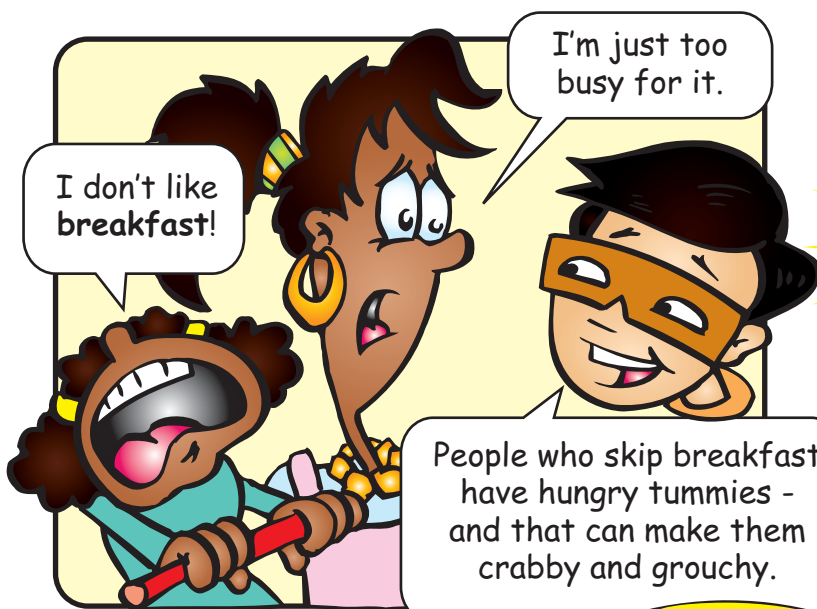
Suddenly, with a WHOOSH and a SWOOSH a girl and a boy in masks and capes appeared!

I'm Grain Boy.

We see lots of Crabby Abbs and Grouchy Grown-ups...

...because they probably haven't had something important ... breakfast!

And I'm Grain Girl! And we bet we know what's making you crabby.



I don't like breakfast!

I'm just too busy for it.

People who skip breakfast have hungry tummies - and that can make them crabby and grouchy.



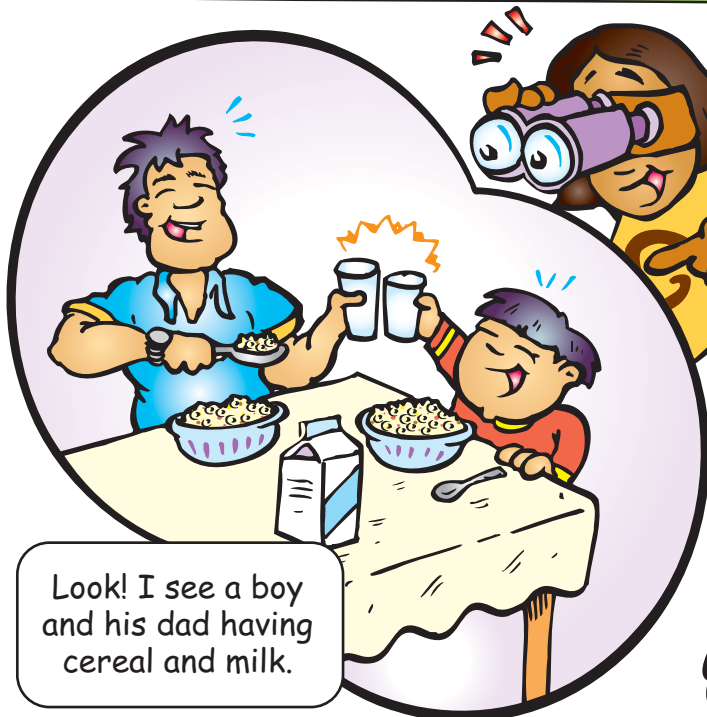
POOF!

As quick as you could say, "Bring on breakfast!" a big balloon appeared.



BREAKFAST BALLOON

Come and take a ride on the Breakfast Balloon. Let's see what other people like to have for breakfast.

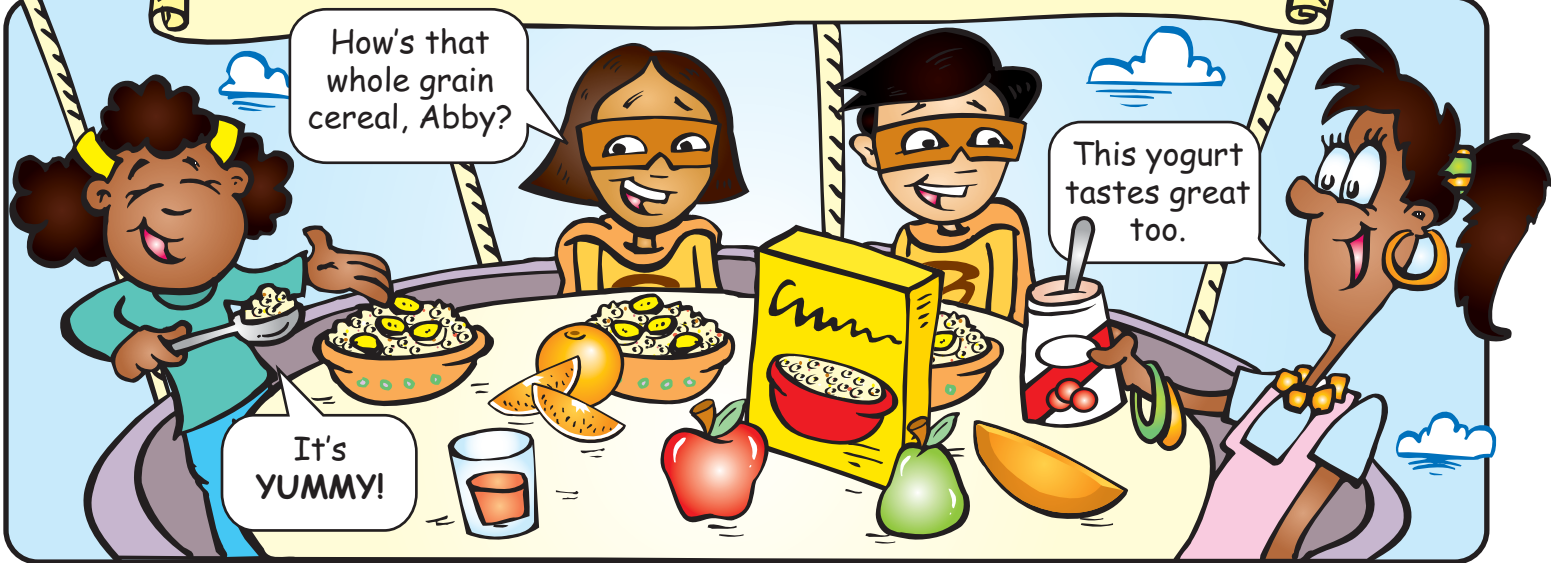


Look! I see a boy and his dad having cereal and milk.



That looks good. I want some too!

Before you could say, "Start every day the breakfast way!!" breakfast magically appeared!



How's that whole grain cereal, Abby?

This yogurt tastes great too.

It's YUMMY!

Whole grain cereal, poured right from the box, with milk and fruit make a breakfast that **ROCKS!**



And it's quick.



Then before you could say, "**Breakfast is the best!**" There appeared a **NEW** breakfast of whole grain bread, peanut butter, fruit and milk!

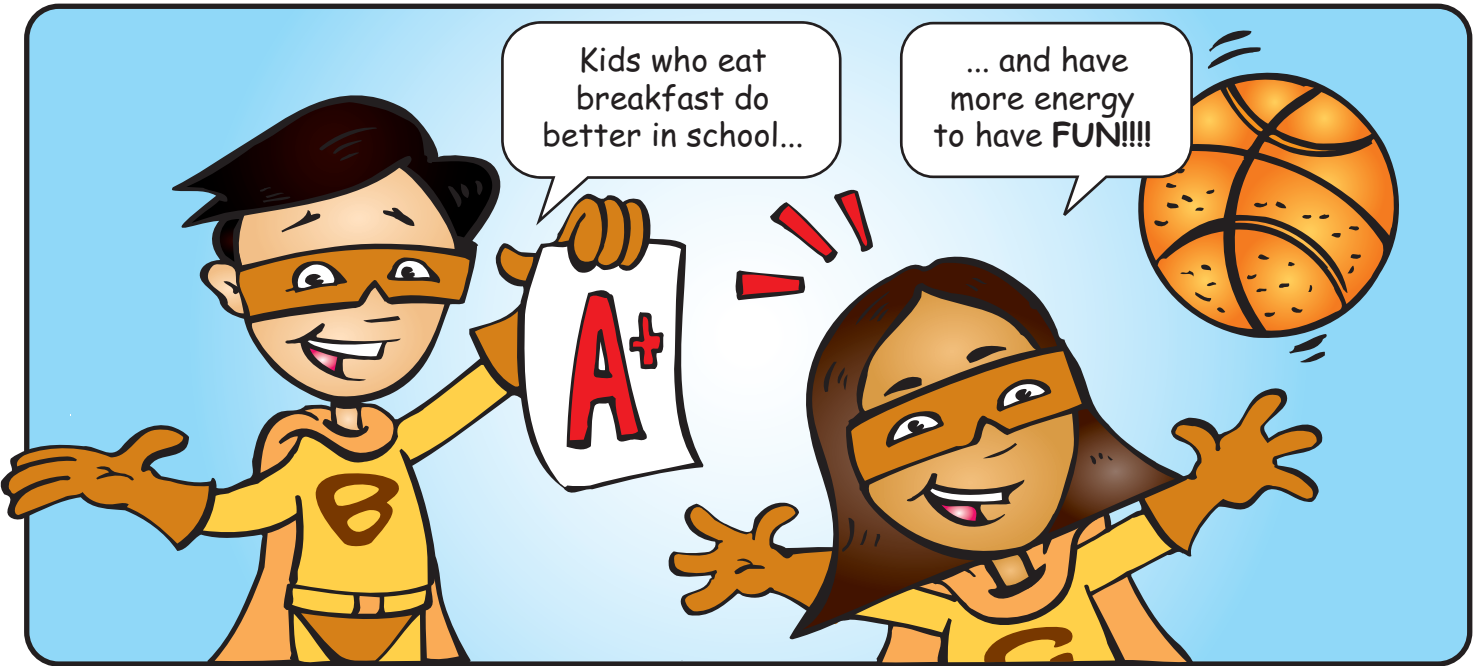


This is yummy, too!

And easy!



Abby, let's buy some yogurt and whole grain cereal right now for our breakfast tomorrow.



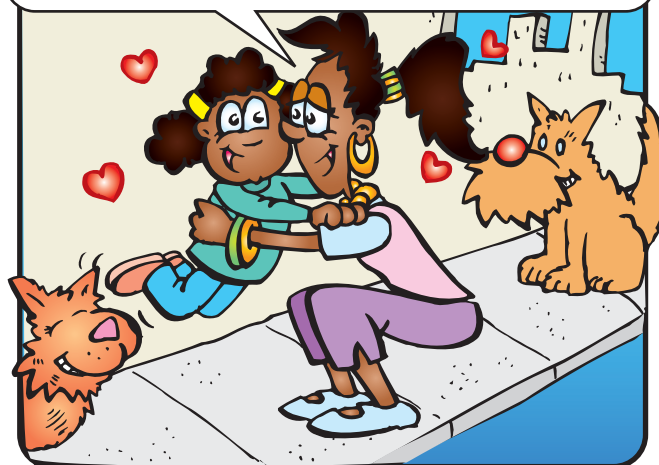
Kids who eat breakfast do better in school...

... and have more energy to have FUN!!!!

The next morning, Abby and her parents had a quick, easy, yummy breakfast of whole grain cereal, fruit, juice and milk.



You're not a Crabby Abby anymore, and I'm not a Grouchy Grown-up! Eating breakfast made us both feel better.



Breakfast, breakfast, it's the best! After you've had a good night's rest, it's the way to start your day so you can run and learn and play!



Los héroes granitos integrales

¡Al rescate del desayuno!

Una mañana Anita y su mamá fueron de compras al supermercado. Anita no quería ir. Quería quedarse en casa jugando con sus juguetes.

¡Quiero mi perrito de peluche!

Anita, ¡tienes que esperar a que terminemos de comprar los comestibles!

¡Anita, estás malcriadita, y mi paciencia se limita!

¡Ya no QUIERO ser Anita la malcriadita!

De pronto, con la velocidad de un rayo, se aparecen volando un niño y una niña con máscaras y capas.

Yo soy Granito Integral.

¡Y yo, Granita Integral! Creemos saber por qué están de malas.

Conocemos muchos niños y adultos que siempre están de mal humor...

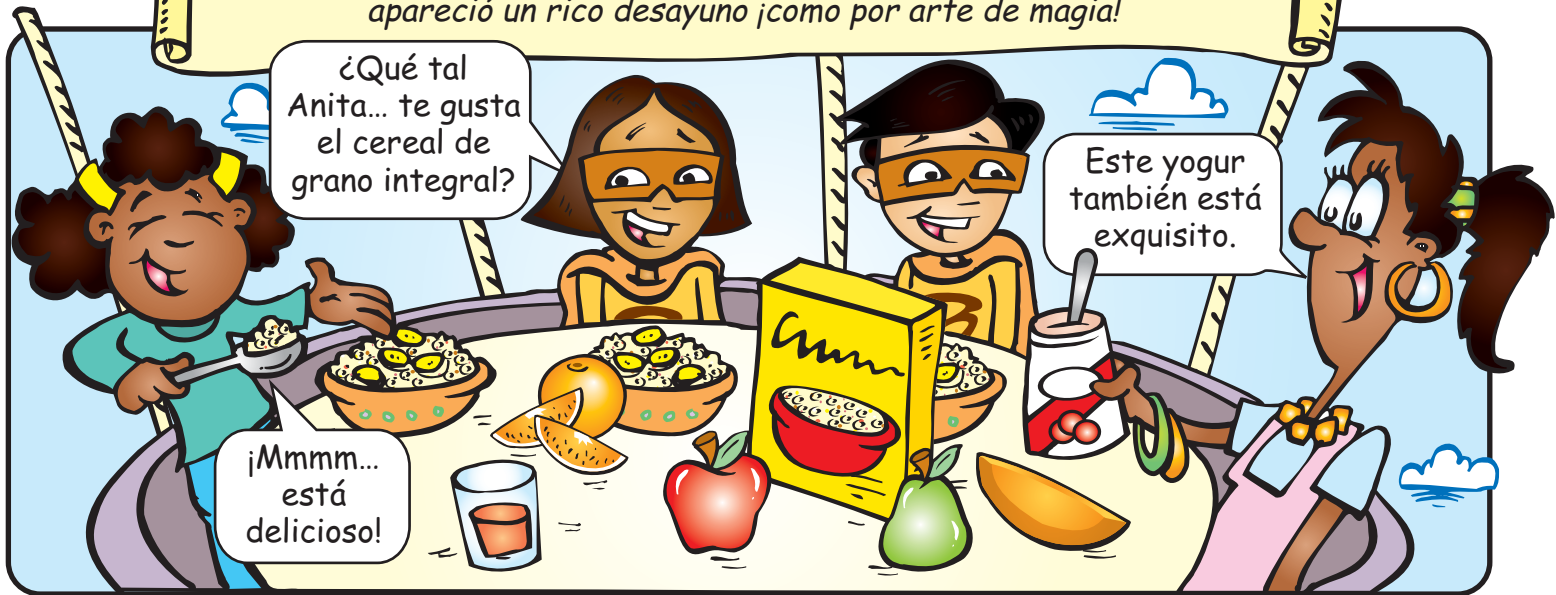
...porque les falta algo importante... ¡desayunar!



Pero antes de decir:
"¡Que venga el desayuno!"...
apareció un globo gigante.



Antes de decir: "¡Comienza todos los días desayunando con alegría!"...
apareció un rico desayuno ¡como por arte de magia!



¿Qué tal Anita... te gusta el cereal de grano integral?

Este yogur también está exquisito.

¡Mmmm... está delicioso!

El cereal de grano integral, servido con leche y fruta... ¡es un desayuno que realmente se disfruta!



Y es muy rápido de preparar.



Antes de decir que "El desayuno es lo mejor"... apareció otro desayuno con pan integral, mantequilla de maní, fruta y leche.



¡Mmmm... también sabe delicioso!

¡Y se prepara fácilmente!



Anita, ahora vamos a comprar yogur y cereal de grano integral para nuestro desayuno de mañana.



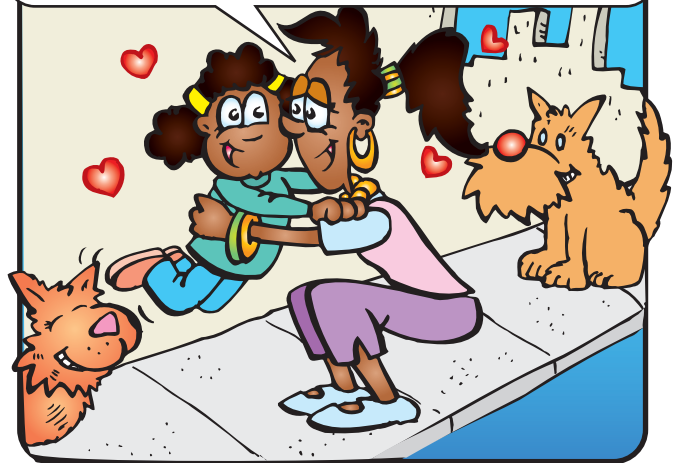
A los niños que desayunan les va mejor en la escuela...

... ¡y tienen más energía para divertirse al máximo!

A la mañana siguiente, Anita y sus padres prepararon un desayuno fácil, rápido y delicioso con cereal de grano integral, jugo y leche.



Ya no serás Anita la Malcriadita... ¡y yo me pondré muy contentita! Desayunar nos ayudó a sentirnos mejor.



Desayunar, desayunar,
Con granos integrales
después de descansar
Es la mejor manera de
comenzar tu día
Para correr, aprender
y jugar con alegría

