

¡EMPIEZA BIEN!

COMIENDO Y LEYENDO

Start Smart Eating & Reading Breakfast Bites

CONSEJOS E IDEAS PARA FAMILIAS ATAREADAS

NOTA PARA LOS PADRES

Su hijo/hija está aprendiendo que el desayuno no tiene nada que ver con qué se come, sino con cuándo. Una gran variedad de alimentos nutritivos pueden formar parte del desayuno.

Start Smart Eating & Reading (¡Empieza Bien! Comiendo y Leyendo) es un programa que le enseña a su hijo la importancia del desayuno. Favor de tomar unos minutos para hacerle algunas preguntas sobre el desayuno. Este boletín contiene actividades, juegos y recetas que usted puede compartir con sus hijos.

10 ideas para hacer burritos saludables

Los burritos son una manera divertida y fácil de crear un desayuno, almuerzo o cena usando una combinación de alimentos sabrosos.

Empiece con una tortilla (de trigo, trigo integral o maíz). Añada su relleno preferido, enróllelo y ¡disfrútelo! (No es preciso que caliente la tortilla; sobre todo, no debe freírla.)

Ideas para los rellenos:

1. Manzanas cocidas, canela y queso crema bajo en grasa
2. Crema de cacahuete, rodajas de plátano y unas gotas de miel
3. Queso rallado y salsa
4. Lechuga romana, aderezo "Caesar" y trozos de atún o pollo
5. Verduras
6. Huevos revueltos, croquetas de papas y cebollas
7. Salsa para espaguetis, queso mozzarella rallado y aceitunas negras
8. Frijoles negros, granos de maíz y salsa
9. Camarones o jaiba, queso crema y salsa para mariscos

10. Frijoles rojos, arroz, tomates picados y una gota de salsa picante "Tabasco".

Manténgase en equilibrio

Un desayuno equilibrado incluye varios grupos de alimentos: (1) frutas, (2) verduras, (3) leche, (4) cereales, (5) carne y frijoles. Una comida que incluye una variedad de alimentos dura más. Además, si su hijo come bien, tendrá más éxito en la escuela.

Ejemplos

- Una porción de cereales con leche descremada y un vaso de jugo de naranja
- Un trozo de pizza de queso y una manzana
- Sopa de verduras, galletas saladas y leche descremada
- Panqueques, fresas y yogur bajo en grasa
- Arroz, pescado y verduras
- Huevos, pan tostado, una tajada de melón y leche descremada

“¡No me gusta el desayuno!”

¿Han dicho esto sus hijos alguna mañana? Puede ser que no les gusten los desayunos "típicos". Quizás usted se sienta aliviado al saber que se puede comer todo tipo de comida para el desayuno—hasta los sandwiches, sopa o sobras de la cena. ¡Lo más importante es que sus hijos coman algo en la mañana!

Leer sobre comer... ¡pruébelo!

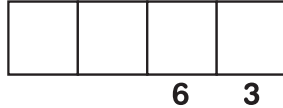
Good Morning, Let's Eat!, por Karin Luisa Badt (©1994, Children's Press).

¿Qué come la gente de otros países para el desayuno? Este libro para niños contiene descripciones y fotografías de las costumbres de desayuno de muchos países.

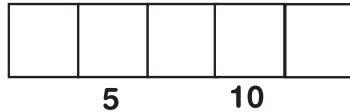
¿Qué desayunamos?

Descifra cada palabra. Luego usa las letras señaladas para resolver la segunda sopa de letras.

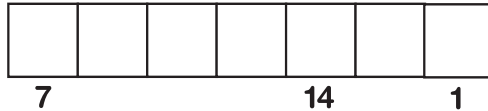
TOAC



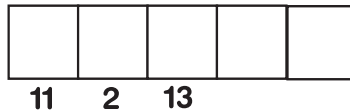
RZROA



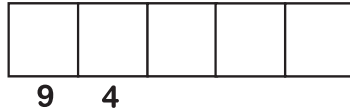
AJARNAN



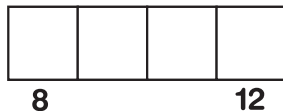
CELEH



OHVEU

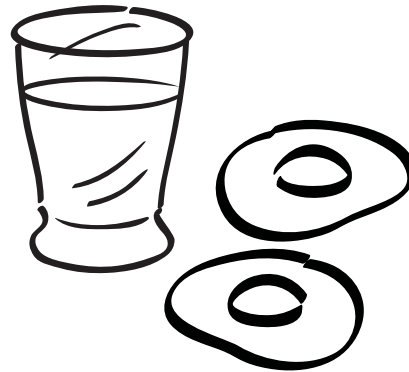


APPA



Lista de palabras:

- HUEVO
- LECHE
- NARANJA
- PAPA
- ARROZ
- TACO



Consejos para comer bien:

- ☉ Para no sentirse muy apurado por las mañanas, planee el desayuno con sus hijos la noche anterior.
- ☉ Desayune con sus hijos. ¡Les dará a todos un comienzo positivo y saludable al día!

Para practicar el inglés. . .

- huevo—egg
- leche—milk
- naranja—orange
- papa—potato
- arroz—rice

El programa de cupones de alimentos (Food Stamp Program) puede ayudarle a comprar alimentos nutritivos. Para mayor información, llame a Oregon SafeNet al 1-800-SAFENET (723-3638) o (503) 988-5858 en la zona metropolitana de Portland.