

## ¡El Desayuno Le Hace Empezar a Ud.!

¿Está buscando algo rápido y fácil para el desayuno?

El desayuno es una parte importante de la rutina diaria para los niños y los adultos. ¡Todos necesitan desayunar! Nos da la energía a empezar...y mantener durante la mañana. Los niños que desayunan son más atentos y más preparados para aprender y jugar.



¿Tiene prisa en la mañana? Aquí están algunas ideas para un desayuno rápido...

- rajas de queso servidas con pan tostado
- pizza fría
- yogur con fruta
- tortillas con frijoles y salsa
- cereal con un plátano cortado
- la pasta de cacahuete arrollado al dentro de una tortilla
- galletas con queso

*¡Alguna comida buena que Ud. disfruta es bueno para el desayuno!*

**Coman y Disfruten Comidas Saludables**

**Muévese y Jueguen con su Niño**

Los niños que se mueven son los niños que aprenden.



**(Mighty Milk ~ Lesson 8) Breakfast Gets You Started!**

Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Programa de Cupones para Alimentos del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA para sus siglas en inglés).