



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

SEMANA NACIONAL DEL DESAYUNO ESCOLAR

Semana
1

Encuentra la fruta y el vegetal del mes en www.harvestofthemonth.com

¡Desayuna!

Planifica varios menús de desayuno sano que tengan un alimento por lo menos de tres de los cinco grupos.

¡Desayuna!

¡Asegúrate de elegir un desayuno sano hoy!

Semana
2

El cuerpo necesita agua todos los días. Asegúrate de beber un vaso extra hoy.

Compara las etiquetas de los cereales para encontrar uno que tenga por lo menos 10% del valor total diario de fibra por porción.

Semana
3

Fíjate cuando comas un desayuno sano esta semana. ¡Procura que sea todos los días!

Habla con tu familia sobre algunos problemas que tienes para desayunar todos los días. ¿Puedes solucionarlos?

Invita a tus amigos para saborear varias leches. Compáren las leches sin grasa o con 1% de grasa de vaca, de soya, de arroz y de almendra

Semana
4

Come una fruta o toma jugo 100% natural con el desayuno.

Anota cuánta agua tomas hoy. Procura tomar más mañana.

Semana
5

Compara las etiquetas de los alimentos para encontrar un cereal con menos contenido de azúcar.

Haz una lista de alimentos o bebidas que te gustan con alto contenido de calcio.

Sigue llevando cuenta de los días que comas un desayuno sano. ¡Procura que sea todos los días!

**Energiza
Tu
Cuerpo**

