



Make sure you're 100% there!

- Start with breakfast
- Get 60 minutes of activity
- Eat balanced meals all day with:
 - Low-fat or non-fat milk, cheese & yogurt
 - Whole grains
 - Fresh fruits & vegetables

Follow this plan today, tomorrow and every day for better health!

You can do it – and never slow down a bit.

Even your busy schedule can make time for quick, balanced meal options like these. Try each with low-fat or non-fat milk:

- Low-sugar, high-fiber cereal with sliced banana
- Whole wheat toast with melted cheese and tomato slices
- Low-fat blueberry yogurt with granola
- String cheese, apple wedges and a cup of whole grain cereal
- Low-fat yogurt fruit smoothies from the store, with a bran muffin



Breakfast, exercise and balanced nutrition: you need all three to grow up strong.

1. Let's start with breakfast. Literally.
 A balanced breakfast has been shown to help kids concentrate in school, boost test scores and even improve behavior and attendance. But too many kids still skip this important meal.

Many children can't make the time, don't have access, or simply aren't hungry before school. Those who do eat breakfast feel better and learn better. They need 40+ nutrients every day for strong bones, healthy growth and a sharp mind, and breakfast is a great start.



2. Get out there and play. It's good for you!

It's important for all children to get at least 60 minutes of physical activity every day. It can be organized sports, jumping rope, biking or even doing chores. As long as it's active, it's good for you.

Sixty minutes of active play may even help you in school, making it easier to concentrate and learn.



3. It's only a healthy meal if it's a balanced meal.

Fuel up with something from every group in every meal, such as:

Dairy · Low-fat or non-fat milk · Plain or flavored milk · Low-fat cheese · Low-fat yogurt

Whole grains · High-fiber cereals · Whole wheat bread · Whole wheat pasta · Oatmeal · Brown rice

Fruits & Vegetables · Bananas · Apples · Oranges · Berries · Carrots · Tomatoes · Broccoli · Beans



Eat Breakfast. Change your life!

Be smarter. Be active. Start with breakfast.
BreakfastEveryDay.org





Desayuno, ejercicio físico y nutrición equilibrada: los tres elementos necesarios para crecer fuertes.

¡Asegúrese de estar al 100% todos los días!

- Empiece el día con el desayuno
- Haga actividad física durante 60 minutos
- Consuma comidas equilibradas durante todo el día, con:
 - Leche, queso y yogurt desnatados o de bajo contenido graso
 - Granos integrales
 - Frutas y verduras frescas

¡Siga este plan, hoy, mañana y cada día de su vida para disfrutar de buena salud!

Usted puede hacerlo, sin llegar tarde a ningún sitio.

Aún con el poco tiempo que usted dispone, es posible preparar comidas equilibradas y rápidas como éstas. Pruébelas con leche desnatada o de bajo contenido graso:

- Cereal rico en fibras con bajo contenido de azúcar y rebanadas de banana
- Tostadas integrales cubiertas con rebanadas de tomate y queso
- Yogurt de arándano de bajo contenido graso con granola
- Queso en tiras, rodajas de manzana y una taza de cereal integral
- Bebidas o batidos de yogurt de bajo contenido graso con un muffin de salvado



1. Comencemos con el desayuno. Literalmente.

Se ha demostrado que un desayuno equilibrado ayuda a los niños a lograr mayor concentración en la escuela, obtener mejores notas y hasta mejorar el comportamiento y la asistencia. Sin embargo, hay todavía demasiados niños que se saltan esta comida importante.

Muchos de ellos no tienen tiempo o acceso al desayuno, o simplemente no tienen hambre antes de ir a la escuela. Aquellos que toman el desayuno se sienten mejor y aprenden más. Los niños necesitan más de 40 nutrientes por día para mantener los huesos fuertes, un crecimiento sano y la mente alerta. El desayuno es un buen comienzo para lograrlo.



2. Vete afuera a jugar. ¡Es lo mejor que puedes hacer!

Es importante que todos los niños pasen al menos 60 minutos

diarios haciendo actividades físicas. Pueden ser deportes organizados, saltar a la cuerda, andar en bicicleta o hasta hacer algún trabajo. Siempre que exija actividad física, es bueno.

Sesenta minutos de juegos activos pueden incluso ser útiles para aprender y concentrarse más en la escuela.



3. Una comida únicamente es sana si es equilibrada.

Aliméntese mejor incluyendo un componente de cada grupo en cada una de sus comidas:

Lácteos · Leche desnatada o de bajo contenido graso · Leche saborizada o natural · Queso de bajo contenido graso · Yogurt de bajo contenido graso

Granos integrales · Cereales ricos en fibra · Pan integral · Pasta integral · Avena · Arroz integral

Frutas y verduras · Bananas · Manzanas · Naranjas · Frutas del bosque (arándanos, fresas, moras) · Zanahorias · Tomates · Brócoli · Alubias, judías o porotos



Desayune... y cambie su vida!

Sea más listo. Sea más activo. Empiece el día con el desayuno.
BreakfastEveryDay.org



American Academy of Pediatrics
DEDICATED TO THE HEALTH OF ALL CHILDREN
New York Chapters 1, 2 & 3

American Dairy Association
and Dairy Council