

diversión para



familias saludables

¡Despierte con amor y desayuno!

Abril

Haga cada bocado contar...más frutas y vegetales

Los niños que desayunan se mantienen saludables y contentos.

También juegan y aprenden mejor.

No deje que su niño empiece su día sin desayunar!

El desayuno también crea buenos recuerdos.

No hay nada semejante a despertar con el olor del desayuno. Esos aromas deliciosos hacen que los niños salten de la cama y corran a la cocina.

Empiece el día con panqueques.

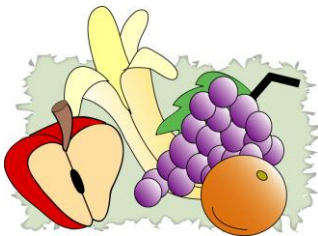
¡A los niños les encantan los panqueques!
Son rápidos y fáciles de preparar.

Panqueques de sabores

Agregue más sabor a sus panqueques.

Agregue estos ingredientes a la masa:

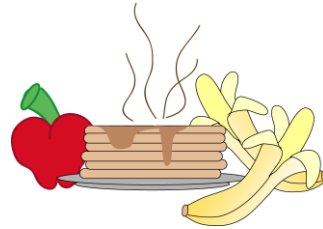
- ☺ Rebanadas de banana
- ☺ Bayas: arándanos, frambuesas o fresas.
- ☺ Manzanas bien picadas



Y por encima...

¡Pruebe ingredientes variados!

- ☺ Ponga crema de cacahuete y mermelada o rebanadas de banana sobre los panqueques.
- ☺ Ponga arándanos, fresas, frambuesas u otras bayas en los panqueques.
- ☺ Pruebe el yogur congelado con sabor a frutas—especialmente el de sabor a fresa.



Frutas para el desayuno

¡Comer fruta en el desayuno es un buen comienzo!

Tome un vaso de jugo.

Escoja jugos de fruta que sean 100% jugo sin azúcar extra.

Limite el jugo a 4 a 6 onzas al día.

Disfrute el jugo en el desayuno.

Tome agua entre las comidas.

Sirva fruta fresca o en conserva sobre cereal.

Rebanadas de bananas, fresas, duraznos o peras le dan un buen sabor al cereal.

Escoja fruta en conserva en su jugo.

Coma fruta fresca

Disfrute las frutas de temporada: bananas, manzanas, naranjas, kiwi, piña, duraznos, peras o bayas.

Ponga fruta en sus panqueques, en pan francés, o en waffles.

Pruebe rebanadas de bananas, duraznos o peras, puré de manzana, kiwi picado, o bayas.

Agregue fruta o bayas al yogur favorito de su niño.

¡Pruebe también galletas *graham* aplastadas o granola!

¡Disfrute del verano con su niño!

Mueva más...observa menos

- ☺ **A los niños les encantan todo tipo de pelotas:** las pelotas grandes para la playa, suaves, las pelotas de básquetbol y las pelotas de fútbol. Guarde las pelotas de su niño en una cesta grande: estarán al alcance.
- ☺ **Juegue con las pelotas.** Tiren, rueden, pateen o hagan rebotar la pelota juntos. Traten de tirar la pelota dentro de un objeto como una caja vacía o una cesta.
- ☺ **Es divertido jugar en la arena con los juguetes de playa.** Se pueden usar cubos, palas, camiones y otros juguetes para hacer castillos, casas, ríos y represas.
- ☺ **Compre un disco volador.** Toda la familia puede divertirse jugando con un disco volador. Hasta la mascota de la familia puede jugar.
- ☺ **A los niños les encanta jugar on los camiones, carros y aviones.** Compre camiones, carros y aviones pequeños que quepan fácilmente en la mano de su niño.



Si sus familiares o amigos quieren comprarle regalos a su niño, sugiérales juguetes que lo mantengan activo.

¡Haga un batido de desayuno!

Use fruta de temporada.
¡Las fresas, los duraznos y los arándanos son deliciosos durante el verano!

Batidos de desayuno

Haga cada sorbo contar...
más bebidas saludables

- ♥ **Bata 1 taza de leche desnatada, 1 taza de fresas, media banana, y hielo congelado.**
- ♥ **Bata 8 onzas de yogur de bajo contenido graso y 1 taza de jugo de naranja.** Pruebe varios sabores de yogur.
- ♥ **Bata 8 onzas de yogur de bajo contenido graso y 1 taza de leche desnatada.** Agregue bayas al batido y bátalo. Pruebe arándanos, fresas, frambuesas o moras.
- ♥ **Bata 8 onzas de yogur de bajo contenido graso con 1 taza de duraznos en conserva con jugo.**

¡Saque la batidora!

Pruebe uno de estos batidos de desayuno para un comienzo rápido y saludable!

Esta institución es un proveedor y empleador con igualdad de oportunidad. USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program – SNAP dio los fondos para imprimir este material. SNAP provee ayuda con la nutrición a personas de ingresos bajos. Le puede ayudar a usted a comprar comida nutritiva para una mejor dieta. Para saber más, póngase en contacto con el Fit Families Project local.