

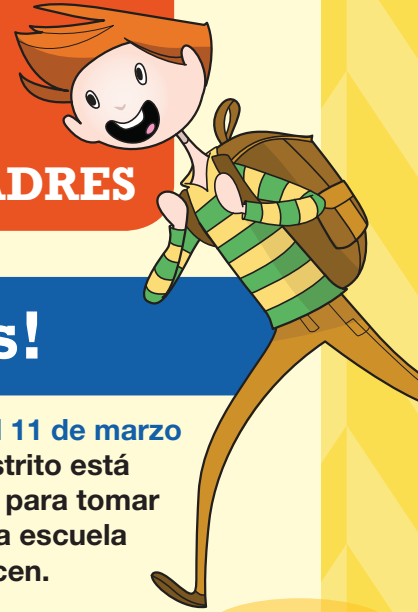


# wake up!

to

## School Breakfast

**PADRES**



## ¡Simplifique sus mañanas!

Ahorre tiempo en las mañanas. ¡Aproveche los desayunos escolares! **Del 7 al 11 de marzo de 2016 se celebra la Semana Nacional de Desayunos Escolares.** Nuestro distrito está celebrando el programa de desayunos escolares con la campaña “Despierta para tomar el desayuno escolar”. Comuníquese con el administrador de la cafetería de la escuela de su hijo(a) para obtener más información sobre los desayunos que se ofrecen.



Irvine Unified School District, CA

**El desayuno escolar es sano, práctico y por un valor promedio inferior a \$2 por comida, ¡es una ganga!**



### ¿SABÍA QUE...?

**El desayuno escolar siempre incluye:**

- Frutas y verduras todos los días
- Más granos enteros
- Leche sin grasa o con bajo contenido de grasa
- Pocas calorías, grasas y sodio



Barnidj Area Schools, MN

**Para obtener más información acerca del programa de desayuno escolar, visite [www.schoolnutrition.org/SchoolMeals](http://www.schoolnutrition.org/SchoolMeals) o [www.facebook.com/TrayTalk](http://www.facebook.com/TrayTalk).**



Posible gracias a:



# ¡Despierta tu cerebro con un buen desayuno!!

# wake up!

ESTUDIANTES

## School Breakfast

Llega la **Semana Nacional de Desayunos Escolares**. ¿Sabías que un desayuno escolar saludable te ayuda a tener éxito en la escuela? Realiza los siguientes acertijos y actividades sobre el desayuno para ejercitar tu capacidad mental.

### ENCUENTRA LAS DIFERENCIAS

Estas imágenes son casi idénticas pero tienen cinco diferencias pequeñas. ¿Puedes identificarlas?



1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_



### SOPA DE LETRAS "AL DESPERTAR"

¿Puedes identificar en la sopa de letras los alimentos del desayuno? Las palabras pueden ir hacia delante, atrás, arriba o abajo.

1. Uvas
2. Leche
3. Cereal
4. Jugo
5. Naranja
6. Yogur
7. Manzana
8. Huevos

A	A	E	H	U	G	S	O	N	A	M
C	L	S	A	V	U	E	C	A	F	A
E	E	I	U	O	A	H	E	I	L	N
A	H	J	U	N	O	E	R	E	S	Z
S	C	U	L	A	A	Y	E	H	G	A
O	E	G	K	N	N	P	A	G	G	N
V	L	O	E	A	A	C	L	G	E	A
E	U	A	P	B	A	P	Z	L	E	L
U	K	U	G	N	A	R	A	N	J	A
H	L	Y	O	R	U	G	O	Y	U	P
O	S	M	J	A	N	Z	A	E	A	C