

# Health Fits into Every DAY

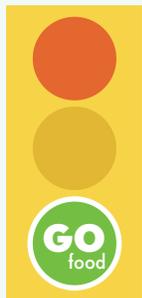
It's important for your kids to eat a **healthy breakfast** every day

Kids who eat a healthy breakfast **every day** are more attentive and less disruptive in the morning, as well as have more energy to **play and learn**.



Serve breakfast **every day**. Kids should never skip **breakfast**. Not eating breakfast is like starting a car trip with an empty gas tank.

Eat more **GO** foods than **SLOW** foods every day and **WHOA** foods only every once in awhile! The most healthful breakfasts, GO breakfasts, are made up of mostly GO foods.



**GO** foods are "whole foods" or those that are the least processed, lowest in salt and/or added sugars.



**SLOW** foods are between GO and WHOA foods.



**WHOA** foods are the most processed and are highest in unhealthy fats, added sugars, and/or salt.

Breakfast shouldn't have a lot of sugar, but many packaged breakfast foods—sugary cereal, some yogurts, toaster pastries—can be loaded with it.

Avoid foods with added sugar or adding sugar to foods like cereal and oatmeal. Sugary or caffeinated drinks are not part of a healthy breakfast for kids.



## SUGGESTIONS

**Healthy** breakfast foods are economical.



Show what a good **breakfast pattern** looks like. The foods within the pattern can **change** for variety!



Eating a healthy breakfast at home can be **quick** and fit into a busy day.

Breakfast at restaurants have more calories, fat, sodium, and fewer fruits and veggies. Try eating at **home!**



Schools should make breakfast an available and attractive choice by:

- Offering a healthy breakfast for your students
- Providing an alternative place to get a healthy breakfast
- Support parents and encourage kids to eat a healthy breakfast at home or at school – but not both

Kids may resist at first, but be persistent!

Eat a healthy **breakfast** at home with your kids to ensure the **entire** family is starting the day right!

You are their best role model!

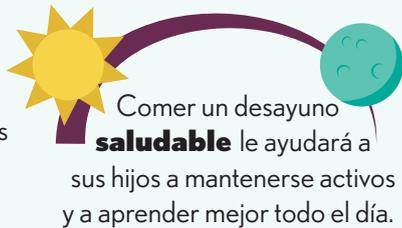


This information is brought to you by **CATCH**<sup>®</sup>  
See our website [www.catchusa.org](http://www.catchusa.org) for more information.

# Haga que **La Salud** Forme Parte, de Todos sus **DÍAS**

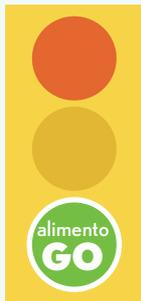
Es importante que sus hijos coman un **desayuno saludable** todos los días.

Los niños que comen un **desayuno saludable** todos los días son más atentos y menos problemáticos en las mañanas, y tienen más energía para **jugar** y **aprender**.



Deles desayuno a sus hijos **todos los días**. Los niños no deben saltarse el **desayuno**. No desayunar es como empezar un viaje en coche sin gasolina.

¡Coma más alimentos **GO** que alimentos **SLOW** todos los días y alimentos **WHOA** sólo de vez en cuando! Los desayunos más saludables son los desayunos **GO**, y se componen principalmente de alimentos **GO**.



Los alimentos **GO** son "comidas enteras" o aquellos que están menos procesados, bajos en sal o azúcares agregadas.



Los alimentos **SLOW** son entre alimentos **GO** y **WHOA**.



Los alimentos **WHOA** son alimentos muy procesados y tienen muchas grasas poco saludables, azúcar o sal.

El desayuno no debe tener mucha azúcar, pero muchas comidas empaquetadas, como cereales azucarados, algunos yogures, o pastelitos – pueden tener mucha.

Evite los alimentos con azúcar agregada, y no añada azúcar a los alimentos como el cereal o la avena. Las bebidas azucaradas con cafeína no son parte de un desayuno saludable para los niños.



## SUGERENCIAS

Los alimentos de un desayuno **saludable** son económicos.



Demuéstrele a sus hijos qué es un **buen patrón de desayuno**. ¡Los alimentos dentro del patrón pueden **cambiar** para tener variedad!



Comer un desayuno saludable en el hogar puede ser **rápido**, aunque tenga un día muy ocupado.

Desayuno en restaurantes tienen más calorías, grasa, sodio y menos frutas y verduras. ¡Trate de comer en **casa**!



Las escuelas deben hacer que el desayuno sea una opción disponible y atractiva al:

- Ofrecer un desayuno saludable para los estudiantes
- Proporcionar un lugar alternativo para conseguir un desayuno saludable
- Apoyar a los padres y animar a los niños a comer un desayuno saludable en casa o en la escuela – ¡pero no en ambos!

Los niños se pueden resistir al principio, ¡pero sea persistente!

¡Coma un **desayuno** saludable en casa con sus hijos para que **toda** la familia empiece bien el día!

¡Recuerde que usted es su mejor modelo a seguir!

