

**"¡SOCORRO!**  
**MIS CHICOS**  
**NO DESAYUNAN**  
**¿QUÉ HAGO?"**

*Ideas saludablemente sencillas  
para problemas cotidianos*



# EL DESAYUNO

Empecemos por el principio: muchos creen que el desayuno es la comida más importante del día, pero las cuatro comidas son igualmente importantes.

El **desayuno**, como su nombre lo indica, tiene la particularidad de **“romper con el ayuno”** luego de varias horas de descanso.

Pero ya sea por falta de tiempo, por falta de hambre o por falta de costumbre, el desayuno **es la comida que más nos salteamos**.



Sin embargo, la buena noticia es que **con pequeños cambios podemos lograr grandes resultados** y que en casa y en la escuela, tenemos oportunidades buenísimas para **hacer del desayuno saludable y nutritivo un hábito cotidiano**.



*SI NOS SALTEAMOS EL DESAYUNO, PODEMOS SENTIRNOS MAL, NOS PUEDE DOLER LA CABEZA O LA PANZA Y NOS VA A COSTAR MÁS CONCENTRARNOS Y APRENDER.*

*Es súper importante cargarnos de energía para empezar el día y poder hacer todas las actividades como estudiar, trabajar o hacer deporte.*

### ¿En qué consiste un desayuno completo y nutritivo?

En combinar un alimento de cada uno de estos tres grupos:

- **Lácteos** (leche, yogur o queso)



+

- **Cereales** (pan, galletita, budín, copos de cereales, barrita de cereal)



+

- **Frutas** (entera, en jugo, en trozos).



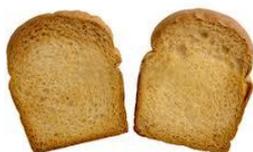
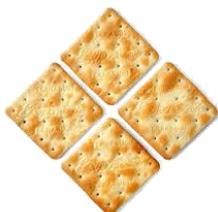
# COMBINÁLOS COMO QUIERAS

Para armar un desayuno saludable, elegí un alimento de cada línea

1



2



3



# COMBINÁLOS COMO QUIERAS

Por ejemplo:



Café con mucha leche, barrita de cereal y manzana



Yogur con cereales y banana



Tostada de pan integral con queso y jugo de naranja



Leche con un poquito de cacao, galletitas de agua y mandarina

# UNA IDEA EXPRÉS: COPA EDUCACIONAL

Para preparar un desayuno completo y saludable... ¡de una vez!



1) En un vaso, colocá una cucharada sopera de yogur firme

2) Agregá otra cucharada de copos de cereal

3) Y una capa de fruta cortada...

¡Repetí el proceso hasta completar la copa!



¡A FAVOR DE TU SALUD!  
Podés utilizar yogur descremado y cereales sin azúcar agregada.



# IDEAS PARA HACER EN CASA

➔ Como *adultos*, **demos el ejemplo**: empecemos a desayunar nosotros mismos y que los chicos nos imiten.



➔ Dejemos la **mesa puesta** ya desde la noche anterior.



➔ Pongamos el **despertador 10 minutos antes** para desayunar juntos.



➔ Completemos el desayuno **a lo largo de la mañana**. Por ejemplo, al levantarnos tomemos té con leche y galletitas de agua y llevemos una fruta para la media mañana.



# IDEAS PARA HACER EN LA ESCUELA

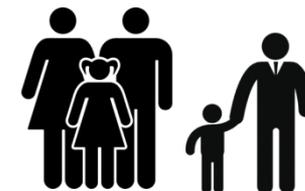
➔ Organizar entre todo el grado o sala un “**desayuno saludable**”.



➔ Establecer un día para que todos lleven **frutas para el recreo**.



➔ **Invitar a los padres** a desayunar yogur con cereales y fruta.



➔ Que los grados más grandes preparen **afiches y folletos** acerca de la importancia del desayuno para repartir en toda la escuela.



➔ Que los chicos **investiguen** acerca de la importancia del desayuno y luego **preparen clases** para compartir con los grados más chicos.



# Y AHORA... ¡MANOS A LA OBRA!

*¡Felicitaciones por convertirte en un agente de salud!*

Este material fue diseñado especialmente para brindarte herramientas y recursos que te permitan trabajar estas temáticas con tus hijos y/o alumnos y, así, comenzar a ver pequeños cambios saludables.

Nos gustaría que después de que lo implementes con tus chicos nos cuentes cómo te fue, qué viste en ellos y qué sugerencias o comentarios quisieras hacernos.

Todo esto nos permite calcular los alcances de nuestras acciones educativas y mejorar cada vez más nuestras propuestas para brindarte lo que estás buscando.

Para **consultas** y **comentarios**, podés escribirnos a nuestro email:  
[cursos@educacional.org.ar](mailto: cursos@educacional.org.ar)



**"¡SOCORRO!"**



Podés encontrar más ideas saludablemente sencillas para otros problemas cotidianos

**"¡SOCORRO!**  
MIS CHICOS  
COMEN SIEMPRE  
LO MISMO  
¿QUÉ HAGO?"



**"¡SOCORRO!**  
MIS CHICOS  
COMEN DEMASIADAS  
GOLOSINAS  
¿QUÉ HAGO?"



**"¡SOCORRO!**  
MIS CHICOS  
NO COMEN FRUTAS  
NI VERDURAS  
¿QUÉ HAGO?"



**"¡SOCORRO!**  
MIS CHICOS  
NO QUIEREN  
LAVARSE LAS MANOS  
¿QUÉ HAGO?"

