



Tema: Importancia del desayuno: ¡Comenzar bien el día!
.....

Al despertarnos, nos espera un nuevo día, con muchas tareas y actividades que lograremos enfrentar y... sólo podremos hacer bien con el **desayuno**.

Esta primer comida del día tiene un objetivo claro, "salir del ayuno nocturno", sirve para reponer las reservas que se utilizan durante las horas de descanso. Actualmente son pocas las familias que se reúnen para saborear un desayuno saludable. La persona mejor alimentada rinde más y tiene mayores posibilidades de llegar no tan agotado al final del día.

Es necesario que programemos el desayuno tal como lo hacemos con las otras comidas:

Si cuando se levanta no tiene apetito, reduzca los alimentos de la cena, dormirá mucho mejor y se despertará con ganas de desayunar.

Deje la mesa preparada la noche anterior, así solo tendrá que poner los alimentos y las infusiones; le llevará menos tiempo.

Si su hijo no desayuna porque se descompone, prepárele un buen sándwich de queso para llevar al colegio y que lo coma en el recreo, en vez de comer golosinas.

Si no tiene el hábito de desayunar **¡Corrijase!**

Algunas ideas ...

- Licuado de fruta y copos de maíz.
- Leche con vainillas o bay biscuits, u otras galletitas.
- Yogur con frutas y cereales de desayuno.
- Leche con sándwich de queso (se puede calentar).
- Ensalada de fruta, una taza de infusión con leche y galletitas saladas con queso untable.
- Jugo de fruta, una taza de infusión con leche y una porción de biscochuelo.
- Una porción de postre de leche, arroz con leche, cereales con leche, etc.