La importancia de desayunar

¡Desayunar es la comida más importante del día! Un desayuno saludable es esencial para alimentar el cerebro de su hijo .  La glucosa es la principal fuente de energía para el cerebro y el sistema nervioso central. Durante la noche , su cuerpo usa glucosa almacenada y por la mañana el cuerpo está en ayunas. Esto puede afectar su concentración, concentración, memoria y estado de ánimo. Comer el desayuno repone esta glucosa y proporciona a los niños el combustible que necesitan para mantener su energía durante toda la mañana. Los estudios han demostrado que los niños que desayunan diez días obtienen mejores resultados en las pruebas, pueden concentrarse mejor, están más alertas y pierden menos días de escuela.  . Los estudiantes que no desayunan tienden a tener sueño en la escuela y les cuesta mucho prestar atención.

H oficina alud s en la escuela vea los estudiantes regularmente que no comen desayuno y luego tienen quejarse ts de dolores de cabeza y dolores de estómago . Algunos estudiantes se quejan de fatiga y mareos . Otros niños informan ansiedad, problemas intestinales, cambios de humor, escalofríos o simplemente malestar general .

Con mayor frecuencia, la razón por la que los niños dicen que no comen es porque no tienen tiempo por la mañana.  El desayuno le brinda la oportunidad de comenzar cada día con una comida saludable y nutritiva. Elegir alimentos para el desayuno para su hijo que sean ricos en granos enteros, fibra y proteínas y que sean bajos en azúcar agregada aumentará la capacidad de atención, concentración y memoria de los niños. ¡Todos estos son esenciales para tener un día escolar productivo!

Las ideas para opciones saludables de desayuno incluyen: - Avena cocida cubierta con nueces o frutas - Una pita o tortilla integral rellena con huevo, espinacas / verduras , salsa y queso bajo en grasa - Un batido de frutas y yogurt - Un sándwich con magro carne, queso bajo en grasa, lechuga, tomate, pepino y / o pimientos dulces (¡El desayuno no tiene que ser la comida típica del desayuno!) - Queso y galletas integrales con fruta. - Un yogurt bajo en grasa con granola y fruta fresca.

Pruebe estos consejos para preparar el desayuno en un horario apretado (¡ Pintrest también tiene buenas ideas!)

Cocine con anticipación: prepare el desayuno la noche anterior y solo vuelva a calentarlo según sea necesario por la mañana.

Prepare el escenario: descubra qué comerá en el desayuno la noche anterior y descubra los ingredientes secos y los cuencos, equipos o sartenes. Estarán listos para usar en la mañana.

Empaque: prepare un desayuno para llevar la noche anterior o prepare la comida el domingo de la semana . Por la mañana, puedes agarrarlo e ir. Los batidos de desayuno o las barras de proteína son buenos a la carrera.

Los estudiantes pueden traer el desayuno de casa para comer en la cafetería por la mañana o pueden utilizar el servicio de desayuno en la cafetería de la escuela. Las Escuelas Públicas de Westbrook ofrecen desayuno en las 3 escuelas. Daisy Ingraham y Westbrook Middle ofrecen desayuno en la mañana a partir de 20 minutos antes del aula. En Westbrook High School, ofrecen desayuno durante el recreo de la mañana alrededor de las 9:25 am . Cualquier estudiante que califique para almuerzo gratis o reducido también califica para desayuno gratis o reducido. Los estudiantes que no reciben almuerzo gratis o de precio reducido pueden comprar el desayuno en su cuenta de la cafetería. Los menús de desayuno se encuentran en el sitio web de la escuela.