

CATCH Your Child at Their Best!

Queridos Padres y Guardianes,

El desayuno ha sido promovido en el paso de los años como la comida más importante del día. ¡El Programa CATCH reconoce los beneficios del desayuno y desea que todos sepan que el desayuno no es solo para días de examen.

Es un hecho: niños hambrientos tienen más dificultad dando su mejor esfuerzo en la escuela. Según los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, el desayuno es bueno para el cerebro y puede afectar el desempeño académico de los niños. La investigación ha mostrado que niños que desayunan tienen:

- **Nivel académico más alto**, inclusive matemáticas, lectura, y puntuación en pruebas estandarizadas;
- **Mejor salud** y menos ausencias relacionadas a la salud; y
- **Mejor conducta** en la escuela – los estudiantes están más enfocados y más preparados para aprender!

Ayude a su estudiante a empezar su día escolar con un desayuno saludable. El Programa de Desayuno Escolar está disponible para todos los estudiantes cada mañana en su escuela. Pero, si su estudiante desayuna en casa, esté seguro de que coma un desayuno saludable GO y ofrezca una porción de:

- Leche o productos lácteos bajos en grasa,
- Fruta fresca o jugo de 100%, granos enteros (cereal, pan u otros granos enteros), y/o
- Carne magra o una carne alternativa, como huevos o pasta de cacahuate con pan tostado.



El Programa CATCH apoya el logro académico de cada estudiante a través de nutrición saludable, actividad física, educación y conocimiento sobre la salud y por los esfuerzos coordinados que incluyen:

- Administradores de la escuela
- Maestros
- Familias y la comunidad

¡Gracias por hacer su parte para asegurar que su estudiante empiece cada día escolar con un desayuno saludable GO; ellos estarán alertas, bien alimentados y preparados para aprender!

**Alimentos Sanos + Actividad Física =
Logros Académicos y Éxito**

Atentamente,

El Equipo CATCH



Coordinated Approach To Child Health

R19_CATCH Your Students At Their Best_Spanish