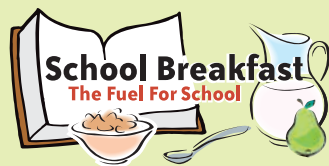


Help Your Kids Succeed In School

School Breakfast



Massachusetts Department of Elementary and Secondary Education's Child Nutrition Outreach Program at Project Bread

Why Breakfast at School

When students start the day with a nutritious breakfast, they start the day ready to learn. Some students skip breakfast at home because they are not hungry when they first wake up. Many families find it difficult for their children to get up, dressed, fed, and off to school. When parents rely on the School Breakfast Program, they can be assured that their child will receive a healthy breakfast every day. **Any school can offer school breakfast and any child can participate!**



Breakfast Benefits

Higher Test Scores. Research has proven that children who eat school breakfast have higher math and reading test scores.

Improved Attendance. Studies show that students who eat school breakfast are absent and tardy less often.

Fewer Trips to the School Nurse. When students eat school breakfast, nurses report fewer hunger-related office visits.

Improved Classroom Behavior. Students are better able to pay attention in class when they have eaten. Principals confirm that they see fewer discipline problems when students eat breakfast at school.

Better Learning. Students learn best when they have eaten close to class time.

More Time on Learning. When students have eaten, they are better able to concentrate and behave in the classroom. This allows teachers to spend more time on teaching and less time on discipline.

The Program

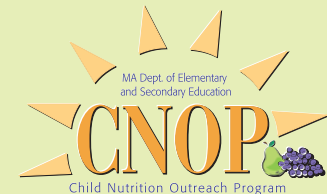
Nourishing Meals. Meals served through the School Breakfast Program must meet federal nutrition guidelines. Each meal must include fruit or juice, milk, and cereal, bread, or other grain product. Some schools may also offer protein such as egg or cheese.

Money Savings. A School Breakfast typically costs less than \$1.25, considerably less than what the same breakfast would cost to serve at home. This price may vary depending on your school district and your household income.

Your child may qualify for a free or reduced priced meal. Contact your school to fill out a school meals application.

Time Savings. The School Breakfast Program can make mornings easier when there is not enough time to prepare and eat a morning meal at home. Breakfast times vary by school so please call your child's school for details.

For general information about the School Breakfast Program, please contact us at:



Massachusetts Department of Elementary and Secondary Education's Child Nutrition Outreach Program at Project Bread
145 Border Street, East Boston, MA 02128
phone: 617.723.5000 • fax: 617.248.8877
www.meals4kids.org



Ayude a Sus Hijos a Triunfar En La Escuela

Desayuno Escolar



Departamento de Educación Primaria y Secundaria
de Massachusetts Programa
de Divulgación de Nutrición Infantil en "Project Bread"

¿Por qué es importante que los niños desayunen en la escuela?

Cuando los niños comienzan el día con un desayuno nutritivo, obtienen la energía requerida para iniciar el día con la disposición que necesitan para aprender. Algunos niños no desayunan en sus hogares porque no sienten hambre al despertarse. Muchas familias experimentan dificultad en despertar a sus hijos, vestirlos, alimentarlos y prepararlos para ir a la escuela. Los padres se podrán sentir confiados al contar con el programa del desayuno escolar porque sabrán que sus hijos recibirán un desayuno saludable todos los días de la semana.

¡Cualquier escuela puede ofrecer un desayuno escolar y cualquier niño puede participar!



Beneficios Del Desayuno

Los niños obtienen mejores calificaciones. Los estudios han demostrado que los niños quienes desayunan en la escuela obtienen mayores calificaciones en los exámenes de matemáticas y de lectura.

Se obtiene un mayor índice de asistencia escolar. Los estudios han demostrado que los niños quienes desayunan en la escuela presentan menor ausentismo escolar y pocas veces llegan tarde a la escuela.

Las visitas a la enfermería escolar son menos frecuentes. Cuando los niños desayunan en la escuela, las enfermeras reportan una menor cantidad de visitas a la enfermería relacionadas con el hambre.

Los niños manifiestan una mejor conducta en el aula escolar. Los niños son capaces de prestar mayor atención en el aula escolar cuando desayunan. Los directores de las escuelas han confirmado que cuando los niños desayunan en la escuela los problemas disciplinarios son menos frecuentes.

Mejor aprendizaje. Los niños obtienen un mejor aprendizaje cuando desayunan a una hora cercana a la del inicio de sus clases.

Mayor rendimiento en el tiempo de aprendizaje. La concentración y comportamiento en el aula son superiores cuando los niños desayunan. Esto permite que los maestros puedan utilizar más tiempo en impartir enseñanzas y menos tiempo en impartir disciplina.

El Programa

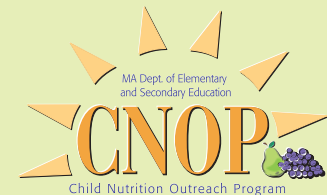
Desayunos nutritivos. Los alimentos que se sirven en el programa del desayuno escolar deben conformarse a las pautas federales de nutrición. Cada desayuno debe incluir frutas o jugos, leche y cereal, pan, u otros productos a base de granos. Algunas escuelas también podrían ofrecer alimentos proteínicos, tales como huevos o quesos.

Ahorro de dinero. Un desayuno escolar usualmente cuesta menos que \$1.25, un costo considerablemente menor a lo que costaría servir el mismo desayuno en el hogar del niño. Este precio podría variar dependiendo del distrito escolar y de los ingresos de los padres.

Su hijo(a) podría calificar para recibir un desayuno gratuito o a precio reducido. Contacte a su escuela para obtener un formulario de solicitud para comidas escolares.

Ahorro de tiempo. El programa del desayuno escolar puede contribuir a lograr que las mañanas sean más fáciles para la familia cuando no existe el tiempo suficiente para preparar el desayuno y para que la familia desayune en el hogar. Los horarios de desayuno varían de escuela a escuela, de modo que por favor llame a la escuela de su hijo(a) para obtener mayores detalles.

Para obtener información general sobre el programa del desayuno escolar, por favor comuníquese con:



Departamento de Educación Primaria y Secundaria
de Massachusetts Programa
de Divulgación de Nutrición Infantil en "Project Bread"
145 Border Street, East Boston, MA 02128
phone: 617.723.5000 • fax: 617.248.8877
www.meals4kids.org