

# ¿Por qué comer desayuno escolar?

## El desayuno mejora el rendimiento escolar

Cada estudiante tiene que comer el desayuno porque no puede aprender un niño hambriento

- Con un programa de desayunos escolares:
  - Mejoran resultados matemáticas y lectura;
  - Los estudiantes no suelen faltar a clase o ser tardía;
  - Disminución de problemas de disciplina;
  - El rendimiento académico y la asistencia escolar disminuyen.



## Desayuno escolar proporciona nutrientes importantes

- Desayunos escolares deberán cumplir las normas de nutrición y patrón de comida federal basadas en la última *directrices dietéticas para los estadounidenses*.
- Desayunos escolares ofrecen una amplia variedad de alimentos nutritivos, incluyendo granos enteros, frutas y leche baja en grasa y yogur.
- Los niños que comen desayuno escolar consumen más frutas, beben más leche y consumen una amplia variedad de alimentos que los que se salte el desayuno o desayunar en casa.

Desayuno está disponible para los estudiantes de todos los de escuelas públicas del Condado de St. Mary!

- Cualquier niño en una escuela participante puede comprar una comida a través del programa de desayuno escolar.
- Gratis o a precio reducido desayunos (y almuerzos) están disponibles para los hogares que califican.
- Por favor, envíe una solicitud de beneficios de comidas para el año escolar actual para saber si sus niños califican gratis o precio reducido.
- Recuerde que si sus hijos califican para libre o comidas de precio reducido, también son elegibles para libre o reducidos desayunos.

**Desayuno = logro!**