

STRONGER WITH SCHOOL BREAKFAST

School breakfasts play a big role in helping kids get the nutrition they need to learn, grow, and be healthy. The School Nutrition and Meal Cost Study* showed that school breakfast is a big supplier of foods most kids don't eat enough of—whole grains, fruits, and dairy. The study also found that kids who eat school breakfast eat more of these foods than kids who eat breakfast elsewhere.



FRUITS

Fruits at school breakfast provide kids with $\geq 48\%$ of the fruits they need for the entire day.

63%

of recommended daily amount for elementary school kids

48%

of recommended daily amount for middle school kids

51%

of recommended daily amount for high school kids

Biting into whole fruits at breakfast boosts kids' intakes of potassium, vitamin C, folate, and dietary fiber. These important nutrients help the body maintain a healthy blood pressure, heal wounds, and more.



DAIRY

Dairy foods at school breakfast provide kids with about 40% of the dairy foods they need for the entire day.

39%

of recommended daily amount for elementary school kids

40%

of recommended daily amount for middle school kids

40%

of recommended daily amount for high school kids

Drinking low-fat or fat-free milk at breakfast helps kids build strong bones, at a time when they are growing quickly. Calcium and vitamin D are just a few of the important nutrients in milk and other dairy foods. Lactose-free and reduced lactose milks also provide these nutrients for kids.

WHOLE GRAINS



School breakfast provides kids with $\geq 30\%$ of the whole grains they need for the entire day.

33%

of recommended daily amount for elementary school kids

38%

of recommended daily amount for middle school kids

30%

of recommended daily amount for high school kids

Starting the day with whole grains gives kids dietary fiber, which helps kids feel full longer. Fiber also helps keep the digestive tract working properly. Whole grains also provide B vitamins and minerals, like selenium and magnesium, for a healthy body.



Kids are learning how to have a healthy eating pattern at school breakfast. These healthy habits can help kids grow into healthy adults that have lower risks of chronic diseases, such as diabetes and heart disease.

Learn more about school breakfast at: TeamNutrition.USDA.gov.

*U.S. Department of Agriculture, Food and Nutrition Service, Office of Policy Support, School Nutrition and Meal Cost Study, Final Report Volume 2: Nutritional Characteristics of School Meals by Elizabeth Gearan, Mary Kay Fox, Katherine Niland, Dallas Dotter, Liana Washburn, Patricia Connor, Lauren Olsho, and Tara Wommak. Project Officer: John Endahl. Alexandria, VA: April 2019.



MÁS FUERTE CON EL DESAYUNO ESCOLAR

Los desayunos escolares juegan un papel importante para ayudar a que los niños obtengan la nutrición que necesitan para aprender, crecer y estar saludables. El estudio sobre la nutrición y el costo de las comidas escolares^{*} mostró que el desayuno escolar proporciona alimentos que la mayoría de los niños no comen la cantidad suficiente (granos integrales, frutas y lácteos). El estudio también encontró que los niños que desayunan en la escuela comen más de estos alimentos que los niños que desayunan en otro lugar.

FRUTAS

Las frutas en el desayuno escolar proporcionan a los niños con **≥ 48%** de las frutas que necesitan para todo el día.

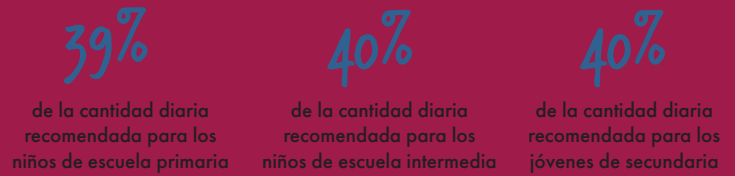


Comer frutas enteras en el desayuno aumenta el consumo de potasio, vitamina C, folato y fibra dietética de los niños. Estos nutrientes son importantes porque ayudan al cuerpo a mantener una presión arterial saludable, curar heridas y más.



LÁCTEOS

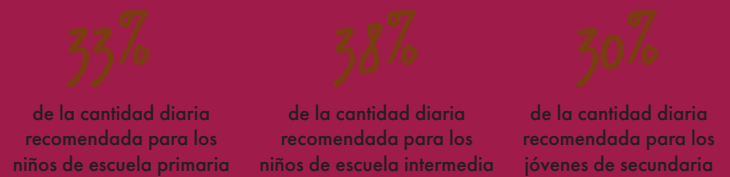
Los alimentos lácteos en el desayuno escolar proporcionan a los niños alrededor del **40%** de los alimentos lácteos que necesitan para todo el día.



Beber leche baja en grasa o sin grasa en el desayuno ayuda a los niños a desarrollar huesos fuertes, en un momento en que están creciendo rápidamente. El calcio y la vitamina D son solo algunos de los nutrientes importantes de la leche y otros alimentos lácteos. Las leches sin lactosa y con lactosa reducida también brindan estos nutrientes a los niños.

GRANOS INTEGRALES

El desayuno escolar proporciona a los niños con **> 30%** de los granos integrales que necesitan para todo el día.



Comenzar el día con granos integrales les da a los niños fibra dietética, lo que los ayuda a sentirse satisfechos por más tiempo. La fibra también ayuda al buen funcionamiento del tracto digestivo. Los granos integrales también proporcionan vitaminas del complejo B y minerales, como el selenio y el magnesio, para un cuerpo saludable.

Los niños están aprendiendo cómo tener un patrón de alimentación saludable en el desayuno escolar. Estos hábitos saludables pueden ayudar a los niños a convertirse en adultos saludables que tienen menos riesgos de enfermedades crónicas, como diabetes y enfermedades del corazón.

Obtenga más información sobre el desayuno escolar en [TeamNutrition.USDA.gov](https://www.teamnutrition.usda.gov).

^{*}U.S. Department of Agriculture, Food and Nutrition Service, Office of Policy Support, School Nutrition and Meal Cost Study, Final Report Volume 2: Nutritional Characteristics of School Meals by Elizabeth Gearan, Mary Kay Fox, Katherine Niland, Dallas Dotter, Liana Washburn, Patricia Connor, Lauren Olsho, and Tara Wommak. Project Officer: John Endahl. Alexandria, VA: April 2019.

