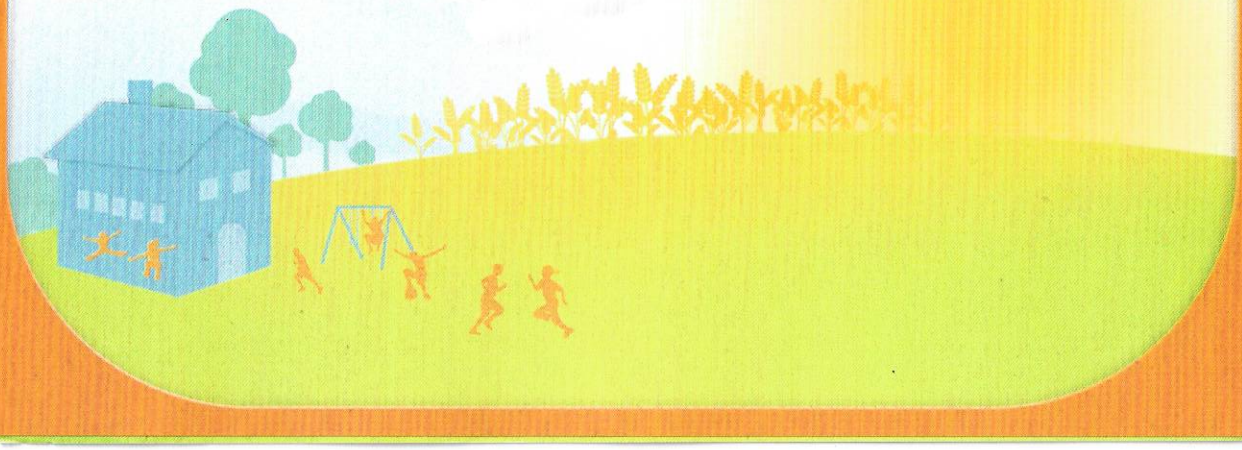
¡Todos a desayunar!

La primera asignatura del día

Kellogg's

Better Days



La importancia de un buen desayuno

A menudo, la falta de tiempo de los padres o la falta de apetito de los más pequeños a primera hora de la mañana, hace que muchos niños lleguen al colegio sin haber desayunado de forma adecuada.

Según estudios científicos este mal hábito afecta al **rendimiento físico e intelectual:** si no toman la energía necesaria a primera hora del día es difícil que puedan afrontar las actividades diarias en el colegio de forma óptima.

¿Què es un desayuno completo y equilibrado?

Después de toda la noche sin ingerir alimentos, nuestro organismo necesita reponer **energía y nutrientes.** Y más aún en el caso de los niños y adolescentes, que están en pleno crecimiento, ya que los nutrientes que no se tomen en el desayuno, son difíciles de recuperar durante el resto del día.

Un desayuno completo y equilibrado contiene **cereales, lácteos y fruta:**

- Los **cereales** (cereales de desayuno, tostadas, galletas, etc.) son fuente de **hidratos de carbono,** fibra, vitaminas, minerales y otros nutrientes. Son el aporte de **energía** más importante.
- **Los lácteos** (leche, yogur, batidos, etc.) contienen principalmente **proteínas y calcio,** pero también otras vitaminas y minerales como el magnesio y el fósforo.
- **La fruta** te aporta **vitaminas, minerales y fibra.** Por su alto contenido en agua, ayuda a estar hidratado.

Es muy importante desayunar sentado a la mesa, acompañado de un adulto y durante al menos 10 o 15 minutos.

Apúntate a desayunar con nosotros

Kellogg's

Better Days

Porque los estudios realizados por expertos han demostrado que un desayuno adecuado:

- Aumenta la capacidad de **atención y concentración** en clase.
- Ayuda a mejorar el **rendimiento físico e intelectual** en el colegio.
- Mejora el **comportamiento** y favorece la **relación** con los compañeros, profesores y el resto de miembros de la familia.
- Contribuye a una correcta **distribución de la energía** y de las **vitaminas y minerales** a lo largo del día.
- Hace que los niños tomen conciencia sobre la importancia de una **alimentación variada y equilibrada** para mantener el peso adecuado.

Es muy importante desayunar en un entorno favorable y dedicarle el tiempo necesario

Haz que empiecen el día de la mejor forma posible

Si quieres que tu hijo participe en el programa, **¡Todos a desayunar!**, ponte en contacto con su profesor e inscríbele.

No sólo comenzará cada mañana alimentándose de forma correcta, sino que aprenderá hábitos saludables, que le ayudarán a crecer sano.

Y además, su rendimiento en el cole, ¡mejorará notablemente!

Gratuíto

De lunes a viernes de 8:00 a 9:00 de la mañana.

Normas del programa

- Plazas limitadas.
- Si te inscribes, la asistencia al desayuno es obligatoria todos los días del curso escolar.
- Tres o más faltas al mes sin justificar supondrán la expulsión del programa.
- Durante el desayuno los niños estarán acompañados por adultos.

FICHA DE INSCRIPCIÓN

Rellena esta ficha y entrégala en la Dirección de tu colegio.
Antes de inscribirte ten en cuenta que la asistencia diaria al programa es obligatoria.
Tres o más faltas de asistencia al mes si justificar supondrán la expulsión del programa.

Nombre del niño/a:.....

Fecha de nacimiento:.....***Edad:***.....***Curso:***.....

Nombre del padre, madre o tutor:.....

Teléfono:.....

E-mail:.....

¿Tiene el niño/a alergia o intolerancia a algún alimento? Si.....***No***.....

En caso afirmativo ¿Cuál?.....

Completando y entregando esta Ficha de Inscripción acepto expresamente que mis datos sean introducidos en el fichero propiedad de Cooperación Internacional ONG, para su uso dentro las necesidades que puedan surgir para la gestión del programa Todos a Desayunar y las Becas de Estudios W. K. Kellogg de Kellogg Company, así como la realización de comunicaciones informativas sobre estas actividades y otros programas sociales que puedan surgir en el futuro. Así mismo, acepto que los datos de identificación sean proporcionados a España, S.L. para su uso con fines estadísticos y de estudio. Los datos personales del Usuario no serán compartidos con terceros no mencionados en este texto. El usuario tiene derecho a ejercer los derechos de acceso, rectificación, supresión y posición, contactando con todosadesayunarkellogg@ciong.org

Firma del padre, madre o tutor. **Firma del niño/a (si ha cumplido los 12 años)**

Rellena esta inscripción y entrégala en la dirección del colegio

Apúntate a desayunar con nosotros

Kellogg's

Better Days