

SURF'S UP

WITH SCHOOL BREAKFAST

MARCH 4-8, 2024 | #NSBW24 | #SURFSUPWITHSCHOOLBREAKFAST

Established in 1989, National School Breakfast Week (NSBW) celebrates how school breakfasts can set students up for daily success. By observing this special week every year, we're encouraging all K-12 schools to recognize the importance of a healthy start to the day with breakfast to fuel children's academic success.

CHILDREN WHO EAT BREAKFAST ARE MORE LIKELY TO...

Attain higher levels of achievement in subjects such as reading and math

Achieve higher scores on standardized tests

Maintain a healthy weight

Exhibit improved concentration, alertness, comprehension and memory

Have reduced absenteeism and tardiness

Improve their classroom behavior

Let's build a healthy school breakfast with these nutritious foods:

1 Cup Fruit



1 Cup Fat Free or 1% Milk



Whole Grains

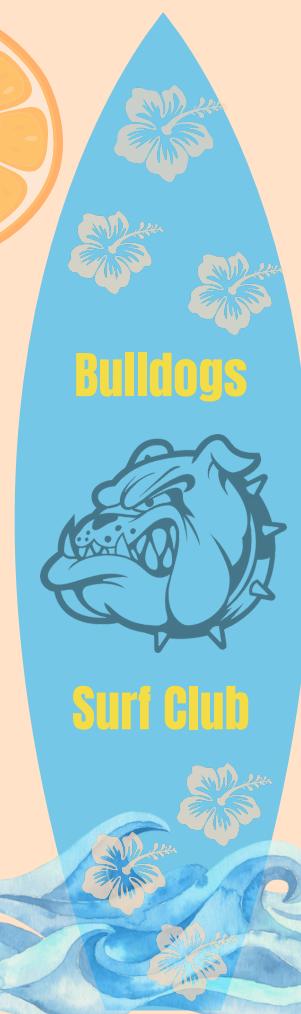


Dive deeper and grab more #NSBW tools and resources at schoolnutrition.org/nsbw

Bulldogs



Surf Club



SURFEA

CON EL DESAYUNO ESCOLAR

4-8 DE MARZO DEL 2024 | #NSBW24 #SURFSUPWITHSCHOOLBREAKFAST

Establecida en 1989, la Semana Nacional del Desayuno Escolar (NSBW) celebra cómo los desayunos escolares pueden preparar a los estudiantes para el éxito diario. Al observar esta semana especial cada año, estamos alentando a todas las escuelas de K-12 a reconocer la importancia de un comienzo del día saludable con un desayuno que alimente el éxito académico de los niños.

Los niños que desayunan son más propensos a...



Alcanzar niveles más altos de rendimiento en materias como la lectura y las matemáticas

Mostrar más concentración, estar más atentos, comprensión y una mejor memoria

Lograr puntuaciones más altas en pruebas estandarizadas

Tener menos ausencias y tardanzas

Mantener un peso saludable

Mejorar su comportamiento en el aula

Preparemos un desayuno escolar saludable con estos alimentos nutritivos:

1 Taza de fruta



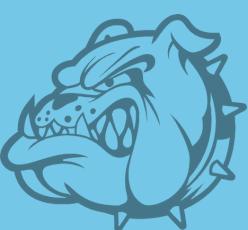
Cereales Integrales

1 Taza de leche descremada o al 1%



Sumérgete más profundamente y obtén más herramientas y recursos #NSBW en schoolnutrition.org/nsbw

Club de Surf



Bulldogs

