



# GRAB AND GO BREAKFAST

A NUTRITIOUS WAY TO START THE DAY

**Breakfast is considered the most important meal of the day, so we're expanding our breakfast program to Grab and Go. It's our hope that Grab and Go will encourage more students to participate in and benefit from a school breakfast.**

## HOW DOES GRAB AND GO WORK?

- A healthy, balanced meal is made available to students after the school day begins.
- Students pick up their breakfast from the cafeteria or carts set up around school.
- Students eat breakfast in a designated location with their friends or classmates.

## GRAB AND GO BREAKFAST BENEFITS STUDENTS!

- Contributes to improved educational performance and overall well-being
- May lead to better focus and attentiveness
- Enhances responsibility since students pick up their own breakfast and clean up afterward

## WHAT CAN YOU DO?

- Complete and return the school meal application form.
- Encourage your child to eat breakfast at school.
- Model healthy eating habits at home.

**FOR MORE INFORMATION, CONTACT THE SCHOOL OFFICE.**

*For additional research on the benefits of breakfast, please visit [hungerfreecolorado.org](http://hungerfreecolorado.org), [fns.usda.gov](http://fns.usda.gov) and [frac.org](http://frac.org).*



# DESAYUNO LISTO PARA LLEVAR

UNA MANERA NUTRITIVA DE COMENZAR EL DÍA

**Se considera al desayuno como la comida más importante del día. Por eso, estamos expandiendo el programa de desayunos para incluir "Grab and Go", es decir, desayunos ya preparados y listos para llevar. Esperamos que de esta manera más estudiantes participen y se beneficien con los desayunos escolares.**

## ¿COMO FUNCIONA EL DESAYUNO LISTO PARA LLEVAR?

- Se trata de una comida saludable y balanceada que se pone a disposición de los estudiantes al comenzar cada día las actividades escolares.
- Los estudiantes eligen el desayuno en la cafetería o en los carritos en distintos lugares de la escuela.
- Los estudiantes comen el desayuno en el lugar indicado y junto con sus compañeros.

## ¡LOS DESAYUNOS YA PREPARADOS BENEFICIAN A LOS ESTUDIANTES!

- Contribuyen a mejorar el desempeño académico y el bienestar general
- Pueden fomentar la concentración en el estudio y la atención
- Enseñan responsabilidad personal: los estudiantes eligen su desayuno y luego limpian el lugar donde comieron

## ¿COMO PUEDE USTED AYUDAR?

- Complete el formulario para participar en las comidas escolares y entréguelo.
- Anime a su hijo o hija a comer los desayunos en la escuela.
- Promueva en su casa hábitos saludables de comida.

**PARA MAS INFORMACION, CONTACTE A LA OFICINA DE LA ESCUELA.**

*Para detalles adicionales sobre los beneficios del desayuno, por favor visite [hungerfreecolorado.org](http://hungerfreecolorado.org), [fns.usda.gov](http://fns.usda.gov) o [frac.org](http://frac.org).*