

MARCH 6-10TH 2023 - SCHOOL BREAKFAST WEEK

GET YOUR Day IN Gear WITH A Healthy School Breakfast

PARENT INFORMATION FLYER



During School Breakfast Week (SBW), March 6th-10th, the Texas Department of Agriculture (TDA) and your school nutrition team will use the theme Get Your Day in Gear with a Healthy School Breakfast. Please help us celebrate by encouraging your child to eat a healthy school breakfast and participate in the school's celebration during SBW. Many Texas school cafeterias will make it a special week with taste testing, door prizes or decorations.

TDA created the Get Your Day in Gear with a Healthy School Breakfast theme days listed below to help. Read the health benefits of the parts of a healthy school breakfast below with your student and encourage your student to get involved by wearing special attire on theme days.

MONDAY

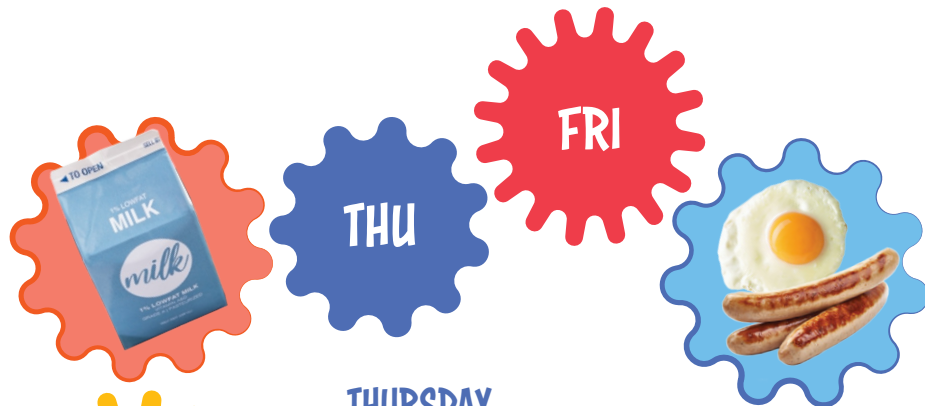
Whole grains are the foundation of a healthy school breakfast. Schools serve grains every morning. Whole grain items, including oatmeal, whole-grain cereals, and wheat toast, help your heart stay strong. Wear red today to promote whole-grains and heart health.

TUESDAY

Fresh fruits are a great part of a healthy school breakfast. Schools must offer fruits and/or vegetables every day for breakfast. Fruits come in a variety of colors. Wear the color of your favorite fruit.

WEDNESDAY

Either in your cereal or out of the carton, milk helps build strong bones. Many schools serve milk produced in Texas with their school breakfast. Wear dot patterns today like our spotted dairy cows!

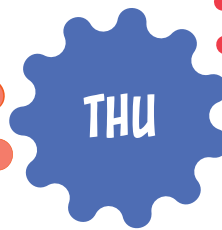
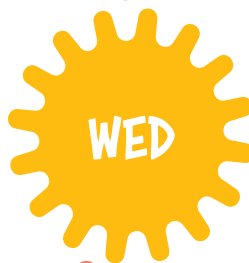
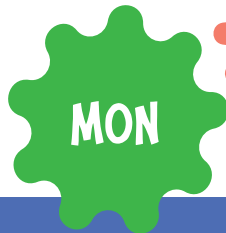


THURSDAY

Protein can be a part of a healthy school breakfast. A popular breakfast protein is eggs. Protein helps build strong muscles. Wear yellow today like the color of egg yolks.

FRIDAY

Vegetables are not only for school lunch! Vegetables can be a great part of a healthy school breakfast along with fruit. Different colors of vegetables provide different nutrients. Wear the color of your favorite vegetable.



TEXAS DEPARTMENT OF AGRICULTURE
COMMISSIONER SID MILLER

Fraud Hotline: 1-866-5-FRAUD-4 or 1-866-537-2834 | P.O. Box 12847 | Austin, TX 78711

Toll Free: (877) TEX-MEAL | For the hearing impaired: (800) 735-2989 (TTY)

This product was funded by USDA.

This institution is an equal opportunity provider.



Food and Nutrition Division
School Breakfast Week



Updated 03/01/2023
www.SquareMeals.org

MARZO 6-10 2023 - SEMANA DE DESAYUNO ESCOLAR

PON TU DÍA EN MARCHA CON UN DESAYUNO ESCOLAR SALUDABLE

FOLLETO INFORMATIVO PARA LOS PADRES



Del 6 al 10 de marzo, durante la Semana del Desayuno Escolar (SBW, por sus siglas en inglés), el Departamento de Agricultura de Texas (TDA) y el equipo de nutrición de su escuela, estarán promoviendo la importancia del desayuno escolar saludable con el tema "Pon tu Día en Marcha con un Desayuno Escolar Saludable". Solicitamos su colaboración para celebrar este evento alentando a su hijo(a) a comer un desayuno escolar saludable y a participar en la celebración. Muchas de las cafeterías escolares de Texas celebrarán con muestras para degustación, rifas o decoraciones especiales.

TDA diseñó la campaña "Pon tu Día en Marcha con un Desayuno Escolar Saludable" para promover la buena nutrición. Lea a su hijo(a) los beneficios de los diversos componentes de un desayuno escolar saludable y anímelo a participar usando un atuendo especial durante los días temáticos de esa semana.

LUNES

Los cereales integrales son la base de un desayuno escolar saludable. Las escuelas sirven harinas y cereales integrales a los estudiantes cada mañana. Estos incluyen avena y pan tostado de trigo integral que ayudan a fortalecer su corazón. Ayude a su hijo(a) a vestirse de rojo el día de hoy para promover la salud y bienestar de su corazón consumiendo harinas y cereales integrales.

MARTES

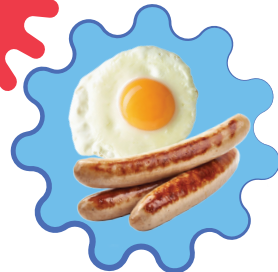
Las frutas frescas son parte importante de un desayuno escolar saludable. Las escuelas sirven frutas y/o verduras todos los días en el desayuno. Las frutas vienen en una variedad de colores. Anime a su hijo(a) a vestirse del color de su fruta favorita.

MIÉRCOLES

Ya sea en el cereal o en vaso, la leche ayuda a desarrollar huesos fuertes. Muchas escuelas sirven leche producida en Texas con el desayuno escolar. ¡Ayude a su estudiante a vestir con ropa estampada con lunares para simular a las vacas lecheras!



JUEVES



La proteína puede ser parte de un desayuno escolar saludable. Una de las proteínas más populares para el desayuno son los huevos. La proteína ayuda a desarrollar músculos fuertes. Sugiera a su hijo(a) a usar ropa color amarillo huevo.



VIERNES

Las verduras no son solo para el almuerzo escolar! Las verduras también pueden ser parte de un saludable desayuno escolar junto con la fruta. Los distintos colores de las verduras proporcionan diferentes nutrientes. Ayude a su hijo(a) a vestir del color de su verdura favorita.



TEXAS DEPARTMENT OF AGRICULTURE
COMMISSIONER SID MILLER

Línea directa de fraude: 1-866-5-FRAUD-4 o 1-866-537-2834 | Apartado postal 12847 | Austin, TX 78711

Línea gratuita: (877) TEX-MEAL | Para personas con discapacidades auditivas (800) 735-2989 (TTY)

Este artículo está financiado por USDA.

Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades.



Food and Nutrition Division
School Breakfast Week



Actualizado 03/01/2023
www.SquareMeals.org