**Hojas de Instrucciones**

***Objetivo de este Documento:***

Este documento está diseñado para el personal de servicio de alimentos, directores y otros administradores de escuelas para responder preguntas frecuentes de los padres sobre el programa de Desayuno Después de la Campana.

***Cómo usar este Documento:***

Se puede alterar este documento para que las escuelas puedan añadir su propia información de contacto, logos, fotos y enlaces a su página web. Las escuelas pueden también eliminar el contenido que no sea aplicable, incluyendo las fotos de archivo que ya están en el documento, o añadir más información para personalizarlo. Las secciones que se necesita personalizar están subrayadas en amarillo. Usen este documento como un folleto para los padres y/o para hacer publicidad online.

***Preguntas sobre este documento:***

Si tiene otras preguntas sobre este documento, póngase en contacto con

**Summer Kriegshauser**

Gerente sénior de programas, No Kid Hungry Center for Best Practices  
[Center for Best Practices](http://bestpractices.nokidhungry.org/)

[skriegshauser@strength.org](mailto:skriegshauser@strength.org)



LA ESCUELA XXX se compromete a asegurar que todos nuestros estudiantes comiencen el día con un desayuno saludable. Los niños que desayunan suelen tener más éxito en la escuela, mejores tasas de asistencia y menos problemas de comportamiento. También sabemos que las mañanas pueden ser frenéticas y que muchos niños no tienen hambre cuando se levantan, por lo que les damos el desayuno en la escuela cada mañana en una manera que permite que todos los estudiantes participen, incluso después de sonar la campana. 

LA ESCUELA XXX sirve el desayuno de manera accesible para los estudiantes: Elija el modelo de desayuno que sirve su escuela:

Desayuno en el Salón de Clase – el desayuno se sirve antes de comenzar el día escolar en el salón de clase. Durante los primeros 15 minutos de clase los estudiantes pueden desayunar con sus compañeros y recibir la energía necesaria para aprender. Los maestros comienzan sus clases como siempre durante el desayuno.

Para Llevar– los estudiantes toman el desayuno de carros móviles de camino a clase y pueden desayunar con sus compañeros durante los primeros 10 minutos de clase para recibir la energía necesaria para aprender.

Segunda Oportunidad– los estudiantes desayunan durante un descanso por la mañana, normalmente después del primer periodo o a mitad de camino entre el desayuno y el almuerzo, y los estudiantes comen en el salón de clase. Este desayuno es ideal para los estudiantes que no tienen hambre nada más levantarse.

Hay muchos aspectos positivos de nuestro programa mejorado de desayunos. Además de tener acceso a un desayuno nutritivo, comer con los compañeros cada mañana crea un sentimiento de comunidad y alivia la presión de padres y cuidadores de tener que preparar el desayuno todas las mañanas. La información en [**No Kid Hungry Starts with Breakfast**](https://bestpractices.nokidhungry.org/resource/no-kid-hungry-starts-breakfast)(Ningún Niño con Hambre Comienza con el Desayuno) es una forma excelente de obtener más información sobre los beneficios de desayunar, como el hecho de que los niños que desayunan tienen mejores notas en matemáticas, pierden menos días de escuela y tienen más probabilidades de graduarse del instituto que sus compañeros que no desayunan habitualmente. 

A continuación encontrarán algunas Preguntas Frecuentes sobre el programa:

**¿CÓMO FUNCIONA?**

El desayuno está disponible desde las X HASTA 15 minutos después del comienzo oficial del día escolar. El desayuno es gratuito para todos los estudiantes. O: El desayuno cuesta X para precio completo, X para precio reducido y es gratuito para los estudiantes que cumplan los requisitos.

**¿TIENEN QUE DESAYUNAR MIS HIJOS EN LA ESCUELA?**

La participación en el programa de desayuno es voluntaria. Si prefiere que sus hijos desayunen en casa, avise a su maestro/a.

**¿QUÉ HAY PARA DESAYUNAR? ¿ES UN DESAYUNO SANO?**

Publicamos nuestro menú en la página web de la escuela, en el periódico escolar y lo anunciamos por megafonía cada mañana. Todos los alimentos que servimos en el desayuno deben cumplir las [estrictas normas alimenticias](https://www.fns.usda.gov/school-meals/nutrition-standards-school-meals) del [Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA por sus siglas en inglés)](https://www.fns.usda.gov/es). Servimos leche todos los días, así como fruta o jugos. Los platos principales son nutritivos y fáciles de comer rápidamente e incluyen alimentos populares como cereales fríos, roscas de pan y queso en tiras. En los días de “Alimentos Calientes” se sirve un plato principal caliente como un burrito de desayuno con huevo. La escuela XXX rota el menú cada dos semanas y nos esforzamos para identificar los alimentos que prefieren los estudiantes, así como los alimentos que deberíamos eliminar del menú. Además, les preguntamos a los estudiantes su opinión con regularidad para averiguar sus preferencias para el desayuno.

**¿LES QUITA EL PROGRAMA DE DESAYUNO TIEMPO DE CLASE A LOS NINOS?** 

¡No! Como media, los niños tardan unos 15 minutos en desayunar en clase y los maestros usan este tiempo de manera constructiva haciendo actividades y nos dicen que de hecho aumenta el tiempo de enseñanza ya que hay menos interrupciones por visitas a la enfermería, por llegar tarde y por absentismo.

**¿CONTRIBUYE DESAYUNAR EN LA ESCUELA A LA OBSESIDAD INFANTIL?**

Las investigaciones demuestran que la tasa de obesidad no aumenta en los niños que desayunan en casa y en la escuela[[1]](#footnote-0). De hecho, saltarse el desayuno está asociado con un riesgo 2,66 veces mayor de estar obeso o tener sobrepeso que desayunar en casa y en la escuela[[2]](#footnote-1). Los niños que desayunan en la escuela tienden también a tener una dieta mejor en general, al comer fruta, lácteos y una variedad de alimentos[[3]](#footnote-2).

**¿QUÉ OCURRE CON LAS SOBRAS?**

Mediante una planificación meditada del menú y prácticas cuidadosas por parte de la cafetería, hemos diseñado nuestro programa de desayuno para que sea eficiente y eficaz para darles a los niños alimentos sanos para comenzar el día, a la vez que reducimos el desperdicio de comida. Por ejemplo, la escuela XXX anima a los niños a usar la “mesa compartida” en sus clases, que permite dejar los alimentos que no van a comer en una mesa para que otros niños en la clase puedan tomarlos. Dejamos que los niños elijan ellos mismos qué alimentos quieren, lo cual reduce la cantidad de comida que termina en la basura. Además, en cada salón de clase los niños tienen tiempo suficiente para terminar de desayunar, lo cual también reduce el desperdicio de comida. 

**¿DÓNDE PUEDO OBTENER MÁS INFORMACIÓN?**

Póngase en contacto con el/la Director(a) del Servicio de Alimentos y Nutrición (FNS, por sus siglas en inglés)/Director(a) de la cafetería por TELÉFONO o EMAIL si tiene otras preguntas/dudas. Manténgase al día de los menús escolares AQUÍ. Para obtener más información sobre No Kid Hungry y los beneficios del desayuno en la escuela, visite el centro No Kid Hungry [Center for Best Practices](https://bestpractices.nokidhungry.org/school-breakfast).

1. Wang, S., Schwartz, M. B., Shebl, F. M., Read, M., Henderson, K. E., and Ickovics, J. R. (2016) School breakfast and body mass index: a longitudinal observational study of middle school students. Pediatric Obesity, doi: 10.1111/ijpo.12127. [↑](#footnote-ref-0)
2. Wang, S., Schwartz, M. B., Shebl, F. M., Read, M., Henderson, K. E., and Ickovics, J. R. (2016) School breakfast and body mass index: a longitudinal observational study of middle school students. Pediatric Obesity, doi: 10.1111/ijpo.12127. [↑](#footnote-ref-1)
3. Basiotis, P. P., Lino, M., & Anand, R. S. (1999). Eating breakfast greatly improves schoolchildren’s diet quality. Nutrition Insight, 15. Alexandria, VA: U.S. Department of Agriculture, Center for Nutrition Policy and Promotion. [↑](#footnote-ref-2)