



Queridos Padres,

El programa de hoy de Cocinando y Moviéndose con los Niños se enfocó en la importancia de comer el desayuno. Su niño participó preparando y probando la receta aquí incluida. Por si aún no lo sabe, el desayuno es “comida para el cerebro.” Desayunar provee al cuerpo la energía necesaria para darle un buen comienzo al día. Los estudios han demostrado que los niños que desayunan se desempeñan mejor en la escuela. ¡Lo mismo es cierto con los adultos en sus trabajos! Si usted toma el tiempo de comer algo de desayuno, su ejemplo ayuda a que su niño forme un hábito saludable a seguir.

El desayuno no tiene que ser algo difícil de hacer o consumir tanto tiempo. Está bien el tener a la mano artículos básicos fáciles de calentar. Las comidas de grano ofrecen mucho—¡son nutritivas y convenientes! Las tostadas integrales, el cereal, los panecillos y los waffles son buenos alimentos para el desayuno. Complemente las comidas de grano con un vaso de leche o jugo de naranja fortificado con calcio. Si realmente no tiene mucho tiempo, eche cereal en una bolsita la noche anterior, y llévese una banana para comer con el cereal al salir por la puerta.

Mientras que el desayunar despierta el cerebro, el incluir en su rutina diaria el movimiento y la actividad física ayudará a su cuerpo a funcionar mejor. Comience el día estirándose. Los niños y los adultos se benefician de estiramientos sencillos. El movimiento del cuerpo hace que la sangre bombee y fortalece los músculos. ¡El desayuno y la actividad física son los principales ingredientes para sentirse con energía!

Sinceramente,

For more information about this recipe and other fun recipes: contact your local K-State Research and Extension office in Kansas, visit the website at www.kidsacookin.ksu.edu, or e-mail kidsacookin@ksu.edu.

This institution is an equal opportunity employer and provider. This material was funded by USDA's Food Stamp Program through a contract awarded by the Kansas Department of Social and Rehabilitation Services. The Food Stamp Program provides nutrition assistance to people with low income. To find out more, contact your local SRS office or call 1-800-221-5689.

Cosas que hacer con sus niños:

- Ocasionalmente prepare en la cena "comidas para el desayuno." Sirva waffles con fruta y un poco de crema batida. O pruebe los huevos revueltos, o los panqueques.
- Envuelva a los niños en la cocina dejándolos poner en la mesa las cajas de cereales, revolviendo el jugo, pelando frutas, preparando la lavadora de platos, o secando platos.
- La noche anterior deje a mano los artículos no perecederos para el desayuno para que estos estén disponibles para "agarrar al salir." Deje la tostadora afuera para que esté lista para usar y poder calentar y comer la comida.
- Mantenga a la mano comidas fáciles de hacer: la mantequilla de maní, la jalea, la mezcla de panqueques integrales, los panecillos refrigerados o los waffles de arándano congelados.
- ¡Sea activo! Tome unos minutos cada mañana para estirarse. Mueva su cuello alrededor, circule sus brazos, haga sentadillas y estiramiento. Si sus niños viajan en el autobús escolar, vea cuántos saltos pueden hacer mientras esperan a que llegue el autobús.

Egg-Me-On Sunrise Sandwich

Quicker than the drive-through!

Makes: 4 halves

Ingredients:

2 whole wheat or white English muffins
2 eggs
4 tablespoons shredded cheddar cheese
1/8 teaspoon salt
1/8 teaspoon pepper

Directions:

Remember to wash your hands!

1. Preheat oven to 450 degrees F.
2. Line a baking sheet with foil and lightly coat with cooking spray.
3. Open English muffins and place "inside-up" on baking sheet.
4. In a glass measuring cup, beat eggs, cheese, salt and pepper with fork until well blended.
5. Slowly pour egg mixture onto each English muffin half, keeping as much as possible on the muffins.
6. Bake 10-12 minutes or until egg mixture is no longer runny and cheese is melted. Serve open-face or as a sandwich.

Nutrition Facts: One-half sandwich provides 130 calories, 6g total fat, 115mg cholesterol, 360mg sodium, 14g total carbohydrate

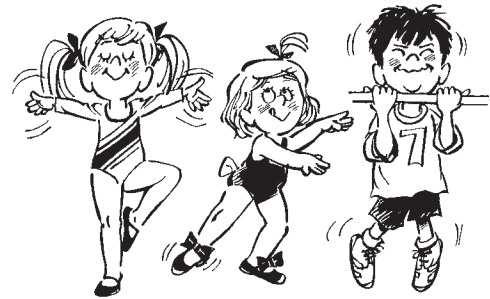
Produced by the Family Nutrition Program within Family and Consumer Sciences, Kansas State University Agricultural Experiment Station and Cooperative Extension Service. K-State Research and Extension is an equal opportunity employer and provider.
This material was funded by USDA's Food Stamp Program through a contract by the Kansas Department of Social and Rehabilitation Services. The Food Stamp Program provides nutrition assistance to people with low income. To find out more, contact your local SRS office or call 1-800-221-5689.

K-STATE RESEARCH AND EXTENSION
FAMILY NUTRITION PROGRAM

**Kids a Cookin'
& Movin'**

Chef's Choice

Egg-Me-On Sunrise Sandwich
Slice of ham
Orange juice
Low fat milk



Munchin' Muffins

Apples make 'em moist!

Makes: 12

Ingredients:

2 cups whole wheat flour
1 tablespoon baking powder
1/2 teaspoon salt
1 teaspoon ground cinnamon
3/4 cups low fat milk
1 egg
1/4 cup vegetable oil
1/4 cup honey
1 cup diced apple

Directions:

1. Preheat oven to 375 degrees F.
2. Lightly spray muffin tin with cooking spray or use paper liners.
3. In a large bowl, combine dry ingredients.
4. In a medium bowl, combine remaining ingredients.
5. Add milk mixture to dry ingredients and stir just until dry ingredients are moist. Batter will be lumpy.
6. Fill muffin pans 2/3 full, using a cookie scoop or spoon.
7. Bake 12 large muffins 18-20 minutes or 26 mini muffins 12-15 minutes or until lightly brown. Remove from muffin pan to cool.

Nutrition Facts: One muffin provides 150 calories, 6g total fat, 20mg cholesterol, 210mg sodium, 23g total carbohydrate
Produced by the Family Nutrition Program within Family and Consumer Sciences, Kansas State University Agricultural Experiment Station and Cooperative Extension Service. K-State Research and Extension is an equal opportunity employer and provider.
This material was funded by USDA's Food Stamp Program through a contract by the Kansas Department of Social and Rehabilitation Services. The Food Stamp Program provides nutrition assistance to people with low income. To find out more, contact your local SRS office or call 1-800-221-5689.

K-STATE RESEARCH AND EXTENSION
FAMILY NUTRITION PROGRAM

**Kids a Cookin'
& Movin'**

Chef's Choice

Munchin' Muffins
Orange juice
Low fat milk