



SCHOOL BREAKFAST:

THE REGULAR WAY TO BE EXTRAORDINARY

When your child eats breakfast regularly, he or she soars academically, physically, and emotionally. Free breakfast programs are available to all New York City public school students, **yet only 24% of them participate.**

DON'T LET YOUR CHILD MISS OUT ON THE MAJOR BENEFITS OF A REGULAR BREAKFAST:

- 1 Better test scores and academic performance
- 2 Improved concentration and learning
- 3 Reduced hunger through better food choices

KNOW YOUR CHILD'S OPTIONS—THERE ARE PLENTY ON THE MENU:

- 1 **Breakfast in the Classroom**— Bagged breakfast served in the classroom at the start of the first period
- 2 **Grab and Go Breakfast**— Bagged breakfast distributed at designated locations in the school and consumed in the classroom or other locations
- 3 **Cafeteria Breakfast Program**— Breakfast served in the cafeteria before first period

The NYC Hunger Free Communities Consortium, along with the Office of School Food, can help. **For more information on the School Breakfast Program**, contact HFCC at **1-855-NYC-HFCC (1-855-692-4322)** or visit our website at **nychungerfree.org** or email **info@nychungerfree.org**.

TAKE ACTION NOW:

- 1 Get your child to school early enough to enjoy breakfast before class, all schools serve cafeteria breakfast!
- 2 Encourage your school principal to implement Breakfast in the Classroom or Grab and Go Breakfast. Or contact the school food manager, who makes key school menu decisions—find out how through the parent coordinator, school administrators, principal, or head cook.
- 3 Participate in food partnership meetings.

WHAT PEOPLE ARE SAYING ABOUT BREAKFAST:

"I'm really happy that my daughter is receiving breakfast in the mornings."

— *Angelica Camargo, Parent, JHS 22*

"It makes me full and happy. I'm ready to study and learn."

— *Carol Osseili, 8, Student, PS 70*

"Breakfast in the classroom is a healthy start to the day and a chance for students to have time together."

— *Jeanette Irizarry, PTA President, PS 102*



DESAYUNO ESCOLAR:

LA FORMA ORDINARIA DE SER EXTRAORDINARIO

Cuando su hijo o hija desayuna regularmente, él o ella prospera académicamente, físicamente y emocionalmente. Todos los estudiantes de las escuelas públicas de la Ciudad de Nueva York tienen acceso a programas de desayuno gratuito. **Sin embargo, sólo el 24% de estos estudiantes participan en estos programas.**

NO PERMITE QUE SU HIJO O HIJA PIERDA LOS GRANDES BENEFICIOS DE UN DESAYUNO DIARIO:

- 1 Mejores calificaciones y desempeño académico
- 2 Mejora la concentración y la capacidad de aprendizaje
- 3 Reduce el hambre a través de mejores opciones de alimentos

CONOZCA LAS OPCIONES PARA SU HIJO O HIJA— HAY SUFICIENTES PARA ESCOGER:

- 1 **Desayuno en el Salón de Clases**— Desayuno empaquetado servido en el salón de clases al comienzo del primer periodo
- 2 **Desayuno para Llevar**— Desayuno empaquetado distribuido en varias ubicaciones en la escuela y que puede ser consumido en el salón de clases o en otros lugares dentro de la escuela
- 3 **Programa de Desayuno en la Cafetería Escolar**— Desayuno servido en la cafetería escolar antes del primer periodo de clases

El Consorcio de Comunidades Sin Hambre de la Ciudad de Nueva York (HFCC, por sus siglas en inglés), junto con la Oficina de School Food, le pueden ayudar. **Para más información sobre el Programa de Desayuno Escolar, contacte a la HFCC al 1-855-NYC-HFCC (1-855-692-4322).** También puede visitar la página Web: nychungerfree.org o enviar un correo electrónico a la siguiente dirección: info@nychungerfree.org.

TOME ACCIÓN AHORA:

- 1 ¡Asegúrese de llevar a su hijo o hija a la escuela con suficiente tiempo para que pueda disfrutar de un desayuno antes de clases, todas las escuelas sirven Desayuno en la Cafetería!
- 2 Exhorte al director de la escuela de su hijo o hija a implementar Desayuno en el Salón de Clases, o Desayuno Para Llevar. O contacte al director de nutrición escolar, quien tiene la autoridad de tomar decisiones claves relacionadas al menú escolar. Obtenga más información a través de los coordinadores de padres, los administradores escolares, el director escolar o el jefe de cocina.
- 3 Participe en reuniones y organizaciones que fomenten una buena nutrición.

LO QUE DICE LA GENTE SOBRE EL DESAYUNO:

“Estoy muy feliz de que mi hija esté recibiendo desayuno en las mañanas”.

— *Angélica Camargo, Madre, Escuela JHS 22*

“Me hace sentir llena y feliz. Después de desayunar estoy lista para estudiar y aprender”.

— *Carol Osseili, 8 años, Estudiante, Escuela PS 70*

“El desayuno en el salón de clases permite comenzar el día de manera saludable y es una oportunidad para que los estudiantes pasen tiempo juntos”.

— *Jeanette Irizarry, Presidenta de la Asociación de Padres y Maestros (PTA), Escuela PS 102*