

# Balanced Breakfast Bowls

STRONG<sup>4</sup>LIFE™




Children's™  
Healthcare of Atlanta

Breakfast is often referred to as the most important meal of the day because it helps kick-start your body and brain after sleeping all night. **Get the fuel you need to stay energized and focused with a nutritionally balanced breakfast bowl.**

## Build a balanced breakfast

The key to a balanced meal is choosing smart foods. Build your balanced breakfast with the protein, fiber and carbohydrates your body needs to be strong and healthy (and to keep you full until the next snack or meal).

Here are some general protein, fiber and carbohydrate meal recommendations for kids, 9 years and older:

-  10+ grams of **protein**
-  4+ grams of **fiber**
-  45 to 60 grams of **carbohydrates**



**Nutritional recommendations vary based on the age, sex and activity level of the child.**

If you are concerned about how much (or how little) your child is eating, talk to a registered dietitian or your child's pediatrician.

## Try these breakfast bowl ideas

When making your breakfast bowl, use the ingredients below or get creative with different flavors, spices and sauces.

### Berry and yogurt waffle dipper bowl

- |  |                              |
|--|------------------------------|
| Plain, nonfat Greek yogurt<br>5.3-oz. individual cup | Whole-wheat waffle<br>1      |
| Frozen mixed berries<br>1/2 cup                      | Walnuts<br>1 1/2 tablespoons |



 22g  5g  29g

#### Why plain yogurt?

Most flavored yogurts contain unnecessary added sugars or low-calorie, artificial sweeteners. Instead, try adding fruit to plain yogurt for natural sweetness and fiber.

### Mix-it-up cereal bowl

- |                           |                              |
|---------------------------|------------------------------|
| Frosted flakes<br>3/4 cup | 1% reduced-fat milk<br>1 cup |
| Bran flakes<br>3/4 cup    | Blueberries<br>1/3 cup       |
| Chia seeds<br>1 teaspoon  |                              |



 14g  8g  73g

#### Why mix cereals?

Cereal doesn't always have all the nutrients your body needs. Try combining different varieties of cereal and toppings to help you get more fiber and protein.

### Turkey and grits scramble bowl

- |                                |                                      |
|--------------------------------|--------------------------------------|
| Instant grits<br>1 packet      | Turkey lunch meat<br>2 slices        |
| 1% reduced-fat milk<br>1/2 cup | Tomatoes and bell peppers<br>1/4 cup |
| Egg<br>1                       |                                      |



 25g  2g  29g

#### Why make grits with milk instead of water?

Grits are a good source of carbohydrates but low in protein. Prepare them with milk instead of water to add protein and help you stay fuller longer.

### Peach walnut oatmeal bowl

- |                                   |                                      |
|-----------------------------------|--------------------------------------|
| Plain instant oatmeal<br>1 packet | Chia seeds<br>1 teaspoon             |
| 1% reduced-fat milk<br>2/3 cup    | Chopped walnuts<br>1 1/2 tablespoons |
|                                   | Canned peaches<br>1/2 cup            |



 13g  6g  44g

#### Why plain oatmeal?

Most flavored oatmeal contains unnecessary added sugars or low-calorie sweeteners. Instead, try adding fruit to plain oatmeal for natural sweetness and fiber.

Nutrition facts vary based on the serving size.

For more tips and expert advice for raising healthy eaters, scan or click on the QR code to visit [Strong4Life.com](https://www.Strong4Life.com).



# Tazones con un desayuno balanceado

STRONG<sup>4</sup>LIFE

Children's<sup>™</sup>  
Healthcare of Atlanta

El desayuno es llamado a menudo la comida más importante del día porque ayuda a darle energía a tu cuerpo después de haber dormido toda la noche. **Obtén el combustible que necesitas para mantenerte con energía y enfocado con un tazón de desayuno balanceado.**

## Construye un desayuno balanceado

La clave a un desayuno balanceado es escoger alimentos inteligentes. Construye tu desayuno balanceado con la proteína, fibra y carbohidratos que tu cuerpo necesita para ser fuerte y saludable (y mantenerte lleno hasta la próxima merienda o comida).

He aquí algunas recomendaciones en general de proteínas, fibras y carbohidratos para niños mayores de 9 años:

 10+ gramos de **proteína**

 4+ gramos de **fibra**

 De 45 a 60 gramos de **carbohidratos**



**Recomendaciones nutricionales varían según la edad, sexo y nivel de actividad del niño.**

Si te preocupa que tanto (o poco) está comiendo tu niño, consulta con un dietista registrado o con el pediatra de tu niño.

## Prueba estas ideas de tazones con un desayuno balanceado

Al preparar tu tazón de desayuno, usa los ingredientes abajo o hazte creativo con diferentes sabores, especias y salsas.

### Tazón de bayas y yogur y gofre para mojar

Yogur griego natural y sin sabor 1 Taza individual de 5.3 oz.

Bayas mixtas congeladas 1/2 taza

Gofre integral 1

Nueces 1 1/2 cucharadas



 22g  5g  29g

#### ¿Por qué yogur natural?

La mayoría de los yogures contienen azúcares añadidas innecesarias o edulcorantes artificiales bajos en calorías. En su lugar, intenta añadirle fruta al yogur natural para dulzura natural y fibra.

### Tazón con cereal mixto

Zucaritas 3/4 taza

Hojuelas de salvado 3/4 taza

Semillas de chía 1 cucharada

Leche de grasa reducida al 1% 1 taza

Arándanos 1/3 taza



 14g  8g  73g

#### ¿Por qué cereales mixtos?

El cereal no siempre contiene todos los nutrientes que tu cuerpo necesita. Prueba combinar diferentes variedades de cereales y acompañamientos para ayudarte a obtener más fibra y proteína.

### Tazón con revoltillo de pavo y sémola

Sémola instantánea 1 sobre

Leche de grasa reducida al 1% 1/2 taza

Huevo 1

Jamón de pavo 2 rebanadas

Tomates y pimientos morrones 1/4 taza



 25g  2g  29g

#### ¿Por qué debes hacer la sémola con leche en vez de con agua?

La sémola es una buena fuente de carbohidratos, pero baja en proteína. Prepárala con leche en vez de agua para añadirle proteína y ayudarte a mantenerte lleno por más tiempo.

### Tazón con avena, melocotones y nueces

Avena natural instantánea 1 sobre

Leche de grasa reducida al 1% 2/3 taza

Semillas de chía 1 cucharada

Nueces picadas 1 1/2 cucharadas

Melocotones enlatados 1/2 taza



 13g  6g  44g

#### ¿Por qué avena natural?

La mayoría de las avenas con sabor contienen azúcares añadidos innecesarios o edulcorantes artificiales bajos en calorías. En su lugar, intenta añadirle fruta a la avena natural para dulzura natural y fibra.

Los factores de nutrición varían según el tamaño de la porción.

Para más consejos expertos para criar a comensales saludables, escanea o haz clic en el código QR para visitar [Strong4Life.com](https://www.Strong4Life.com).

