PROGRAMA ESCOLAR "*BREAKFAST IN THE CLASSROOM*"

Todos los niños deberían comenzar el día escolar con un desayuno saludable. Los estudios muestran que los alumnos que no desayunan tienen generalmente la memoria más lenta, cometen más errores y tienen más probabilidades de estar ausente o llegar tarde a clase. Los alumnos que desayunan generalmente tienen una mejor ingesta de vitaminas y nutrientes, disfrutan de dietas más saludables en general y son menos propensos a tener sobrepeso u obesidad.

Una de las maneras más eficaces para aumentar significativamente la participación en el desayuno escolar es que sea parte de la jornada escolar. Los programas tradicionales de desayuno escolar funcionan a menudo demasiado pronto para que los estudiantes participen, sobre todo si los horarios de autobuses o de viaje compartido no les permiten llegar a tiempo. El programa *Breakfast in the Classroom* [Desayuno en la Clase] es un enfoque innovador y comprobado para ampliar exitosamente el acceso al desayuno escolar, permitiendo que los alumnos tomen su desayuno en su clase después del inicio oficial de la jornada escolar. El Desayuno en Clase normalmente dura de 10 a 15 minutos y puede realizarse durante las tareas de la mañana, como tomar la asistencia o puede integrarse con otras actividades de instrucción.

Las escuelas con un alto porcentaje de alumnos "gratuitos y reducidos" califican para participar en nuestro *programa piloto Desayuno en la Clase*. Todos los alumnos de la escuela recibirían un desayuno escolar nutritivo todos los días escolares sin costo alguno.

FACTOES CLAVE A TENER EN CUENTA

Salud

El no desayunar tiene un efecto negativo en la salud: Cuando los alumnos no toman un desayuno saludable van a clase con hambre. El hambre está asociada con una menor actividad física, dolores de estómago, dolores de cabeza, depresión, ansiedad y una menor capacidad de concentración. [FRAC] y [NIH]

Mejores dietas: Los alumnos que participan en el Programa de Desayuno Escolar son más propensos a consumir importantes vitaminas y minerales. El desayunar en forma regular se relaciona con una mayor ingesta de fibra, calcio, hierro y vitamina C y una más baja ingesta de grasa, colesterol y sodio. [NIH]

Logro académico

El no desayunar tiene un impacto negativo en el aprendizaje: Los estudios muestran que los estudiantes que no desayunan tienen generalmente más lenta la memoria, cometen más errores y tienen más probabilidades de estar ausente o de llegar tarde a clase y de repetir el curso escolar. [FRAC]

Mejor rendimiento escolar: Los estudiantes que desayunan con regularidad muestran mejoras en la fluidez verbal, la aritmética, las pruebas de atención, la memoria, la creatividad, la resistencia física y pruebas generales de logro académico y funcionamiento cognitivo. [NIH]

Mejor memoria y capacidad de escuchar: Un estudio de la Universidad Tufts mostró que los alumnos de escuela primaria que desayunan escuchan mejor y tienen mejor memoria espacial y memoria a corto plazo que los alumnos que no desayunan. [Physiology & Behavior]

Mejor comportamiento: Los investigadores hallaron que los estudiantes de bajos ingresos que comían comidas en la escuela eran menos propensos a ser hiperactivos y tenían menos problemas de comportamiento o de atención que sus compañeros hambrientos. [NIH]

Mayores índices de asistencia: Los estudios demuestran que la participación universal en un programa de desayuno escolar se asocia con mayores tasas de asistencia y una disminución en llegar tarde. [FRAC]

Menores índices de tardanza: Las escuelas con mayor participación en los programas de desayuno escolar tuvieron una disminución de su proporción de niños que crónicamente llegan tarde en un 67%. [ERIC]

Referencias:

Food Research and Action Center [FRAC]
http://frac.org/wp-content/uploads/2009/09/breakfastforlearning.pdf

US National Library of Medicine National Institutes of Health [NIH]
http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1446676/
http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/16014126
http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/9473912

ScienceDirect.com [Physiology & Behavior]
http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0031938411001375

Institute of Education Science [ERIC]
http://eric.ed.gov/?id=ED432375

VIDEO

Puede ver un gran video informative, realizado por el Distrito Escolar de Ogden, en https://www.youtube.com/watch?v=qPRtn1Ibwqo&feature=youtu.be o puede buscar en YouTube "*Ogden School District Breakfast in Classroom*".