



Breakfast Meals are Free at all PUC Schools

The Benefits of Breakfast: Academics and Health

Breakfast is often said to be the most important meal of the day. Research shows that students benefit from eating breakfast in two primary ways. First, **students' overall dietary health is positively affected** by breakfast consumption, particularly meals provided through the School Breakfast Program¹. Second, there is significant evidence of **positive academic effects due to breakfast consumption**. Schools experience improvements in standardized test scores and improvements in school attendance in addition to other outcomes that create positive learning environments. Serving school breakfast to all students helps ensure that they are well nourished and ready to learn.



Los Beneficios del Desayuno: Académicos y de Salud

A menudo se dice del desayuno que es la comida más importante del día. Las investigaciones muestran que los estudiantes se benefician de tomar el desayuno en dos formas principales. En primer lugar, **la salud y dieta de los estudiantes en general se ve afectada positivamente** por el consumo del desayuno, sobre todo las comidas proveídas a través del Programa de Desayunos Escolares¹. En segundo lugar, hay evidencia significativa de **efectos académicos positivos debido al consumo del desayuno**. Escuelas experimentan mejoras en los puntajes de pruebas estandarizadas y mejoras en la asistencia a la escuela, además de otros resultados que crean ambientes positivos de aprendizaje. Proveer el desayuno escolar a todos los estudiantes ayuda a asegurar que están bien alimentados y listos para aprender.

¹ Child Nutrition Foundation/National Dairy Council®

² www.schoolnutrition.org

³ "School Breakfast Scorecard 2006"; Food Research and Action Center; www.frac.org