

Recreo Antes del Almuerzo

El recreo antes del almuerzo promueve la alimentación saludable y mejor comportamiento

Cuando los estudiantes comen después del recreo regresan con más hambre, así que comen más y desperdician menos comida.



- 54%** incremento en frutas y verduras consumidas
- 35%** aumento de consumo de calcio
- 30%** disminución en desperdicio de comida



Con el recreo antes del almuerzo se ha visto disminución en las referencias de disciplina. Los estudiantes regresan al salón más atentos y listos para aprender.

¿Por qué? Con recreo antes de almuerzo, los estudiantes regresan a la clase más relajados y con más enfoque durante la tarde. Hay menos referencias disciplinarias después del almuerzo.

¿Que es lo que dicen los directores acerca de recreo antes de almuerzo?

"Hubo problemas en el almuerzo con los niños que tomaban dos bocados de su comida para salir a jugar así que pensamos intentar implementar este programa." - Pendleton Elementary

"Los alumnos comen mejor después de jugar. Antes, salían a jugar en un estómago lleno, había muchos niños en la oficina de las enfermera." - San Juan Elementary

¿Quiere iniciar el receso antes del almuerzo en su escuela?

Inicie la conversación con su director de escuela, personal administrativo o personal de servicios alimenticios de su distrito para informarles sobre el recreo antes del almuerzo.