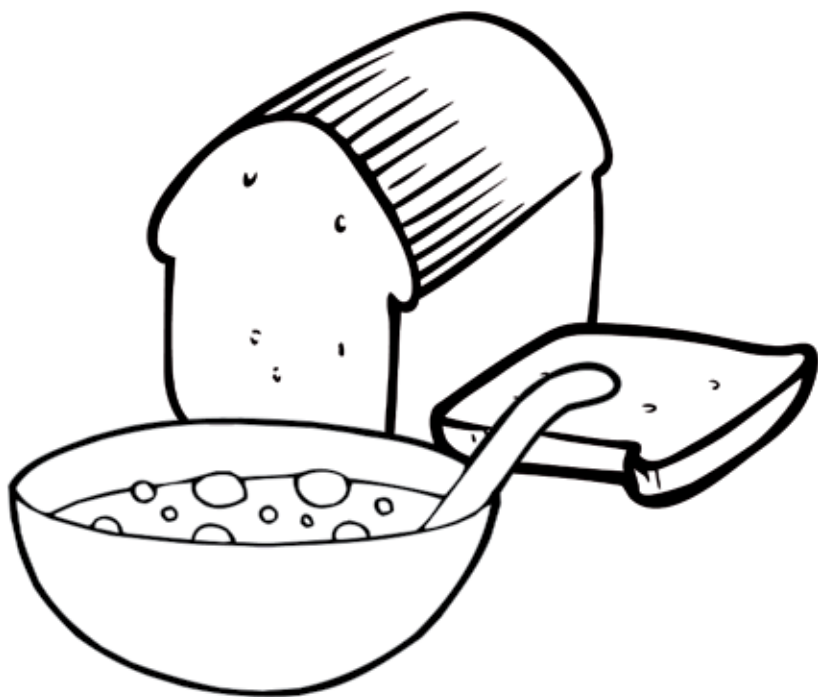


# WHOLE GRAINS

CEREALES INTEGRALES



[First5California.com/parents](http://First5California.com/parents)



# spoon up oatmeal *deliciosa avena*

---

Start your child's day with a wholesome breakfast high in fiber, like oatmeal with blueberries. At snack time, give whole grain pretzels, tortilla chips, or stir a handful of rolled oats into yogurt.

*Empiece el día de su hijo con un desayuno alto en fibra, como avena con arándanos. A la hora de un tentempié, dele pretzels de cereales integrales, chips de tortilla o incluya avena arrollada en yogurt.*

