



"THE EDMOND AND LILY SAFRA CHILDREN'S HOSPITAL"

"בי"ח לילדים-אדמונד ולילי ספרא"

היחידה לאנדוקרינולוגיה וסוכרת נעורים

זימון תורים: 03-5302692/2096 משרד: 03-5305015

טלפון (דיאטניות): 03-5305014



חשיבות ארוחת הבוקר לילדים ומתבגרים

ארוחת הבוקר נועדה לספק לגוף אנרגיה ורכיבי תזונה שהתרוקנו במהלך שנת הלילה (מצב של צום). אצל ילדים חשיבות רבה יותר לארוחת הבוקר, מאחר ומאגר הפחמימות קטן יותר, בהשוואה לגודל המוח ומדלדל במהרה במהלך צום הלילה. ארוחת בוקר מזינה ומאוזנת תורמת לשיפור מצב הרוח, להצלחה בלימודים ומפחיתה את הסיכון להשמנה. במידה והילד אינו יכול לאכול ארוחה בבוקר לפני ביה"ס, ארוחת עשר בביה"ס היא ארוחת הבוקר החשובה והמזינה.

הידעת?

לתזונה בכלל ולארוחת הבוקר בפרט יש תרומה מכרעת להצלחה בלימודים. במחקרים של ארגון התזונאים האמריקאי (ADA) נמצא, שילד אשר אוכל ארוחת בוקר, מתפקד יותר טוב במשך היום, מרוכז יותר וכך קולט ולומד יותר טוב. לעומת זאת, ילד שאינו אוכל ארוחת בוקר, מרוכז פחות ועצבני יותר.

ארוחת הבוקר האידיאלית היא ארוחה המכילה את כל רכיבי התזונה, כלומר ארוחה המורכבת מ:

פחמימות- רצוי לשלב בארוחה פחמימות מורכבות (המצויות במזונות כגון: לחם מחיטה מלאה, דגני בוקר מועשרים בסיבים תזונתיים, פתיתי שיבולת שועל ועוד), שמתפרקות ומפרישות אנרגיה לגוף בהדרגה ובכך תורמות לשיפור יכולת הלמידה ולהתנהגות רגועה.

חלבונים- מצויים במזונות כגון: גבינות, חלב, ביצים ועוד. שילוב חלבון בארוחה תורם לתפקוד תקין של מערכת החיסון ומאפשר לילד ערנות וריכוז, ללמידה טובה יותר.

שומנים- מומלץ לשלב שומן ממקור צמחי בארוחת הבוקר (המצוי במזונות כגון: אבוקדו, טחינה משומשום מלא, ממרח אגוזים/ שקדים, זיתים). שומן ממקור צמחי משפר את התפקוד המוחי, בניגוד לשומנים מוקשים (המצויים במזונות כגון: מרגרינה, מיני מאפה, מזונות מעובדים וחטיפים).

ויטמינים - לויטמינים שונים תפקיד בשמירה על פעילות תקינה של הורמוני המוח ומערכת העצבים. פעילות תקינה של מערכות אלה תתרום לשיפור יכולת הלמידה וההתנהגות (ויטמינים מסוג: C, B12, B6, חומצה פולית). שילוב ירקות, פירות, חלב, גבינות, ביצים ודגנים בארוחת הבוקר באופן מגוון, יספק את הויטמינים החיוניים.

מינרלים - למינרלים שונים תרומה לשיפור יכולות ותהליכי למידה. להלן מספר דוגמאות: אבץ - תורם להתפתחות המוח, לתהליכי למידה וזיכרון. מצוי בשקדים. ברזל - מחסור בו יכול להתבטא בירידה בערנות ובעצבנות. מצוי במזונות כגון: משמשים ושזיפים מיובשים, חיטה מלא, חלמון ביצה ועוד. סידן - מחסור בו יכול להתבטא בהפרעות בהתנהגות וביכולות הלמידה. מצוי בעיקר במוצרי חלב.



מגוון אפשרויות לארוחת בוקר מזינה וטעימה:

- Ⓜ דגני בוקר (עדיפות לדגנים מחיטה מלאה או שיבולת שועל) עשירים בסיבים תזונתיים ודלים בסוכר ובצבעי מאכל. בתוספת חלב או יוגורט. במידת הצורך, ניתן להמתיק בתמרים או בצימוקים.
- Ⓜ פרי חתוך מעורבב ביוגורט או מנת פרי בתוספת 6-10 אגוזים או שקדים לא קלויים.
- Ⓜ דייסת שיבולת שועל על בסיס חלב ללא תוספת סוכר, ניתן להמתיק בתמרים או בצימוקים.

כריך בריא וצבעוני לפי ההנחיות הבאות:

- Ⓜ מומלץ להשתמש בלחם/ לחמנייה/ פיתה מחיטה מלאה או בלחם שיפון.
- Ⓜ מומלץ להעשיר את הכריך בחלבון בעל ערך תזונתי גבוה ודל בשומן, כגון: ביצה, גבינה, טונה, חזה עוף ועוד.
- Ⓜ מומלץ להימנע מממרחים עתירי שומן וקלוריות, מרגרינה, חמאה, מיונז וסלטים מוכנים המכילים מיונז. שומן צמחי ובריא ניתן לקבל במריחת טחינה או אבוקדו.
- Ⓜ כממרח מתוק עדיף להשתמש בממרח שקדייה, ממרח אגוזים, ממרח תמרים או ריבה ללא תוספת סוכר.
- Ⓜ מומלץ להוסיף ירק טרי לכריך במגוון טעמים וצבעים (ירוק, אדום, כתום, צהוב, סגול ולבן).

בוקר טוב וטעים ☺
שלי ראכמוט ואורנית וולפיש
דיאטניות המרפאה.

