



# #טיפוסים של בוקר

מתחילים את היום עם ארוחת בוקר בבית

## ארוחת הבוקר מתחילה בבית

כולנו רוצים לתת לילדים את האוכל הטוב ביותר, שיעזור להם לתפקד ולמצות את הפוטנציאל. מחקרים מתל-אביב-יפו והעולם מוכיחים שלילדים שאוכלים עד שעה לאחר ההתעוררות יכולת קוגניטיבית, גופנית ורווחה נפשית טובות יותר. ומה שנכון עבור ילדיכם, נכון גם עבורכם. אנחנו מזמינים אתכם לאכול איתם ארוחת בוקר קצרה בבית ולהתחיל את היום ברגל ימין.

## טיפים לארוחת בוקר

### # מקבלים מספיק סידן בבוקר?

ארוחת הבוקר בבית משלימה את בנק הסידן שנחוץ לעצמות שלנו. ממרח גבינה 5%, טחינה מלאה, או ממרח עדשים על הלחם יעשו את העבודה. לחיזוק, הוסיפו סידן מירקות עליים ירוקים כמו כרוב או ברוקולי.

### # בא לכם סלט על הבוקר ולא מתחשק לכם לעמוד ולחתוך ירקות?

הכינו סלט ירקות בשתי דקות. שיטפו והניחו בקערה - עלי בייבי, עגבניות שרי שלמות או זיתים. הוסיפו לימון, שמן זית, נגיעה של מלח ופלפל. תרצו לשדרג? - הוסיפו פלחי תפוח, גבינת פטה או גבינה צפתית 5%.

### # יש לכם רק 10 דקות על הבוקר?

השקיעו כעשר דקות בבוקר להכנה ואכילה. פשוט וקל להכין כריך, להוסיף פירות לגביע היוגורט, או לשטוף פרי ולשבת לאכול יחד.

לטיפים נוספים ורעיונות לארוחות בוקר טעימות וקלות להכנה <<

### # טיפוס של בוקר

הכינו כריך עם הילדים שלכם. השיתוף יעשה להם חשק לשבת ולאכול בבוקר. לבסיס תוכלו להשתמש בפרוסות לחם מלא, או פיתה מלאה. אפשרויות למילוי - אבוקדו, טחינה, חומוס, ביצה קשה, אבוקדו, חביתה, גבינות עד 5% - גבינה לבנה, קוטג', לאבנה, בולגרית למריחה, צפתית ופטה. כדאי להוסיף רצועות ירק כמו מלפפון, עגבניות או קולורבי.

### # כל בוקר אתם אוכלים אותו דבר?

ארוחות בוקר מגוונות יספקו לגוף שלכם ושל ילדכם את החבילה השלמה שהוא זקוק לה. ילדכם יתרגל לשינויים וירכוש הרגלי אכילה טובים ופתיחות למאכלים חדשים.

### # עושים פרצופים בבוקר?

הכינו יחד עם ילדיכם "טיפוסים של בוקר" - פרצופים מארוחת הבוקר. תוכלו להשתמש ליצירת הפנים בפיתה מקמח מלא, חביתה, קערת יוגורט או פרוסת לחם. הכינו שפתיים מפלפל, גזר או עגבנייה ועיניים מאבוקדו או מביצה פרוסה.

נכתב ע"י דיאטנית לקידום בריאות, תכנית בתיאבון בעיריית תל-אביב-יפו

ליצירת קשר - תכנית בתיאבון, הרשות לאיכות הסביבה, עיריית תל-אביב-יפו

deknuydt\_g@mail.tel-aviv.gov.il | 03-7242862