



#טיפוסים של בוקר

מתחילים את היום עם ארוחת בוקר בבית

ארוחת הבוקר מתחילה בבית

כולנו רוצים לתת לילדים ולילדות את האוכל הטוב ביותר, שיעזור להם לתפקד ולמצות את הפוטנציאל. מחקרים בעולם ובתל-אביב-יפו מוכיחים שלילדים ולילדות שאוכלים עד שעה לאחר ההתעוררות, יכולת קוגניטיבית, פיזית ורווחה נפשית טובות יותר. ומה שנכון בעבור ילדיכם, נכון גם בעבורכם. אנחנו מזמינים אתכן ואתכם 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 ולאכילה. פשוט וקל להכין כריך, להוסיף פירות לגביע היוגורט, או לשטוף פרי ולשבת לאכול יחד.

טיפוס של בוקר

הכינו כריך עם הילדים שלכם. ההכנה המשותפת תעשה להם חשק לשבת ולאכול בבוקר. כריך אפשר להכין מלחם מלא או מפיתה מקמח מלא. אפשרויות למילוי - אבוקדו, טחינה, חומוס, ביצה קשה, 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?

חשוב לגוון את ארוחת הבוקר ולאכול מאכלים שונים בכל יום, כך יש סיכוי גבוה להשלמת הרכיבים, שילדינו זקוקים להם, כדי לצמוח ולהתפתח. וגם מסייע לשמור על גמישות ועל פתיחות למאכלים חדשים.

עושים פרצופים בבוקר?

הכינו 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.

לטיפים נוספים ולרעיונות לארוחות בוקר טעימות וקלות להכנה <<

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

ליצירת קשר - תוכנית המזון העירונית בתיאבון, הרשות לאיכות סביבה וקיימות, עיריית תל-אביב-יפו

Stossel_r@mail.tel-aviv.gov.il | 03-7242832