



מאמר

חשיבות ארוחת הבוקר, כי גם להורים מגיע!

גם אתם מוצאים את עצמכם מדלגים לא פעם על ארוחת הבוקר? אם היא חשובה לילדים שלכם, כמובן שהיא חשובה גם לכם. גלו מדוע כדאי שתאכלו ארוחת בוקר וקבלו רעיונות לארוחה מהירה ומזינה

דמיינו לכם את ארוחת הבוקר המפנקת שאכלתם בחופשה ממנה שבתם בפעם האחרונה. סביר להניח שהיא הייתה עשירה, מפנקת וטעימה בניגוד גמור לבוקר רגיל של יומיום. בבוקר רגיל מרגע שהשעון צלצל (אלא אם יש לכם שעון ביולוגי המאפשר לכם יקיצה טבעית) ועד ההגעה לעבודה אתם במרוץ של התארגנות שלכם ושל הילדים, ממהרים לצאת בזמן כדי שלא לאחר ולא פעם מוצאים את עצמכם שותים את כוס הקפה הראשונה רק בשעות הבוקר המאוחרות, מנשנים איזו עוגייה שמצאתם במטבחון שבמשרד וזוכרים בערגה באותה ארוחת הבוקר של החופשה.... אז נכון, ארוחה כזו סביר שלא תרשו לעצמכם בשגרה אבל בהחלט כדאי לחשוב קצת יותר (ברצינות) על ארוחת הבוקר ועל חשיבותה.

כבר הרמב"ם הכיר בחשיבותה של ארוחת הבוקר כארוחה החשובה של היום בהמליצו: "בבוקר אכול כמו מלך, בצהריים-כבן מלך, ובערב-כאביון". ארוחת הבוקר חשובה כדי לשבור את הצום של הלילה (ולא פלא שכך היא נקראת באנגלית - Breakfast) ולחידוש מאגרי האנרגיה של הגוף.

מדלגים על ארוחת הבוקר

מסקר פאנלס שנערך לקראת תחילתה של העונה של "מאסטר שף" ושפורסם בעיתון גלובס עולה כי **כ-80% מהישראלים בגילאי 18 ומעלה מסתפקים בשתייה חמה בלבד** כאשר גילאי 31-50 נוטים לוותר עליה יותר. בעוד מרבית ההורים מקפידים שילדיהם הצעירים יקבלו ארוחת בוקר (89% מהאבות ו-97% מהאמהות) כאשר הם גדלים חלה ירידה משמעותית באכילת ארוחת בוקר בימי לימודים ונתוני משרד הבריאות מראים שבגילאי 15 רק כ-1/3 מהם עושים זאת.

בין הסיבות הנפוצות לדילוג על ארוחה זו ניתן לשמוע: "אני לא רעב בבוקר", אני לא מוצא את הזמן לאכול עם כל ההתארגנות לקראת היציאה מהבית", "אני מדלג בכוונה כדי לחסוך קלוריות מיותרות", "אני לא יכול לאכול על הבוקר", "אני מוותרת כדי לחסוך ארוחה ולהשאיר מקום ליתר ארוחות היום". אם גם אתם מהמדלגים כדאי שתמשיכו לקרוא כיוון שארוחת בוקר היא ארוחה חשובה בכל גיל

מה כל כך טוב בארוחת הבוקר?

- **תורמת למניעת התקפי רעב בהמשך היום** ☞ ארוחת הבוקר תורמת ל שמירה על רמות האינסולין והגלוקוז בדם .
- **מתעכלת היטב ואף ממריצה את חילוף החומרים בגוף**- מכיוון שהיא באה אחרי צום ארוך, שמתחיל לרוב בשעות הערב המוקדמות ונמשך עד הבוקר, העיכול של המזון הוא מיטבי לעומת ארוחת הערב למשל.
- **תורמת למצב רוח טוב** בכך שהיא מעלה של רמות ההורמון סרוטונין- הורמון "המצב רוח" בשעות הבוקר.
- **חשובה לתפקוד טוב של ילדים במסגרות החינוך** ☞ מחקרים הוכיחו כי לארוחת הבוקר יש חשיבות מכרעת על שיפור יכולת הריכוז, הצלחה במבחנים, מניעת עייפות,

שיפור קואורדינציה ואף מניעת השמנה.

- **מהווה הרגל טוב לחיים** - כידוע הרגלים הנרכשים בילדות מלווים אותנו לכל אורך חיינו ולכן מומלץ שתרגילו את הילדים לאכול ארוחת בוקר לפני שהם מתחילים את יום הלימודים שלהם.
- **תורמת לחוזק וצפיפות העצם** - בזמן צום הלילה מתרחש פירוק עצם מוגבר אשר מופסק עם כניסת המזון לגוף המאפשר את חידוש תהליך בניית העצם.

רעיונות לארוחת בוקר מהירה ומזינה:

- יוגורט עם דגני בוקר עתירי סיבים כדוגמת ברנפלקס או Fiber1 או בתוספת זרעי פשתן, סובין ואגוזים.
- כוס חלב עם דגני בוקר על בסיס דגנים מלאים (נסו לבחור גם לילדים את אלו שמכילים פחות סוכר ויותר סיבים תזונתיים).
- כריך מלחם מלא עם אבוקדו או גבינה או ביצה קשה + ירקות חתוכים (אם ממש ממהרים אפשר להסתפק גם בירקות שלמים ששטפתם ערב קודם)
- כן כן גם עוגה ביתית איכותית כגון עוגת גבינה או עוגת גזר עם כוס שתיה חמה יכולה להיות אופציה לארוחת בוקר.
- דייסה, תתפלאו אבל יש אינספור אפשרויות לגוון ולהכין בקלות דייסות טעימות ובריאות בפחות מחמש דקות.

אז שיהיה בתיאבון ויום נהדר!

רננה מזרחי, דיאטנית קלינית, מנהלת מדעית מטרנה