



מאמר

חשיבות ארוחת הבוקר לילדים

ארוחת בוקר הינה הארוחה החשובה ביותר ביום ורבים מאיתנו ההורים מוצאים את עצמנו כל בוקר מול ילדים שמסרבים לאכול כי הם לא רעבים אז למה להתעקש על ארוחת בוקר?

ארוחת בוקר היא דרך מצוינת לתת לגוף את "הדלק" לו הוא זקוק לאחר שנת לילה ומספר לא מבוטל של שעות ללא מזון. ממחקרים ידוע כי ילדים המקפידים לאכול ארוחת בוקר נוטים לאכול בריא ונוטים יותר להשתתף בפעילות גופנית - שתי דרכים נהדרות כדי לעזור לשמור על משקל בריא והרגלי תזונה טובים.

עוד ידוע כי ילדים שלא אכלו ארוחת בוקר היו רעבים, עייפים ופחות מרוכזים. מצבים אלו בוודאי אינם מאפשרים להם להיות מרוכזים.

נמצא במחקרים כי אנשים אשר מילדותם אינם מקפידים על ארוחת בוקר נוטים להרגלי אכילה גרועים יותר, הם פחות פעילים גופנית בהשוואה לאלו שאוכלים ארוחת בוקר, בנוסף, במחקר שפורסם ב: Am J Clin Nutr. October, 2010 נמצא כי אנשים אשר מילדותם לא הורגלו לארוחות בוקר וגם כבוגרים אינם מקפידים על ארוחת בוקר היו בעלי ערכי כולסטרול גבוהים, ובעלי היקף מותניים גדול יותר בממוצע ב 5 ס"מ יותר.

כשמכינים בבית ארוחת בוקר לילד עליה להיות מזינה ככל האפשר. כלומר, עליה להכיל את רוב קבוצות המזון לדוגמא פחמימות, חלבונים, שומנים, סיבים. כמו כן, היא צריכה להיות מהירה יחסית לאכילה, לא גדולה מידי וכמובן, טעימה לילד. דוגמאות לכך הן לחמניות או לחם מחיטה מלאה בתוספת של גבינה לבנה / גבינה צהובה / אבוקדו / טחינה או דגנים מלאים עם חלב או יוגורט או לפעוטות הקטנים יותר דייסה על בסיס דגנים.

על מנת לעודד ילדים לאכול ארוחת בוקר, עלינו לאפשר להם להיות שותפים לבחירת הארוחה ולהכנתה במידת האפשר.

לסכום חשוב ליזכור, ארוחת בוקר טובה חשובה כבסיס להקניית הרגלי אכילה נכונים ובריאים.