

# כך תהפכו את הבוקר של ה-1 בספטמבר

*אז בואו יחד!*

אוגוסט 2021

חודשי בריא

טורס | דירין סאני

**כולם כבר יודעים שארוחת הבוקר היא הארוחה החשובה ביום.**

מחקרים רבים אף עוסקים בהשפעתה של ארוחת הבוקר על מהלך היום בעיקר אצל ילדים הן מבחינה התנהגותית והן מבחינת הישגים הלימודיים. נכון, הילדים אוכלים ארוחת בוקר בגן או בבית הספר אבל אל נשכח שעד הארוחה הילדים נמצאים בעצם בצום של כחצי יממה מרגע שהלכו לישון ערב קודם. לכן, ארוחת הבוקר המקדימה לפני שיוצאים למסגרות הגן או בית הספר היא למעשה הארוחה הראשונה של הילדים לאחר הצום! יש לה השפעה רבה על הילדים והיא משמעותית מאוד להמשך היום:

## משפרת את הריכוז והתפקוד בבית הספר

## מעניקה יתרון בכתרון בעיות וקואורדינציה

## מאפשרת יותר אנרגיה

## מפחיתה רעב לאורך היום

## מאפשרת בחירות בריאות יותר במהלך היום

**הנה לכם על קצה המזלג ובאופן הכי קל מבחינה לוגיסטית ובהתחשב בלחץ של הבוקר אפשרויות הזנה לילדים לפני המסגרות:**

**פירות: בננה, אגס, תפוח, תמר**  
**לבוגרים ניתן להוסיף 5 שקדים / אגוזי מלך**  
**למשקיעים ולפחות לחוצים בבוקר אפשר להכין שייק.**

**כריך מפרוסה אחת עם דבש / חלבה / ממרח שקדייה**

**חטיף תפוח יבש / שלוק מחית פירות**

**ניתן לרכוש בכל סופר**

**(מומלץ עד פעמיים בשבוע ולא יותר שכן מדובר על מזון מהיר קנוי)**

**יוגורט ביו של דנונה או יוגרמה, אפשר להוסיף דבש או מייפל טבעי**

## הנה כמה רעיונות מומלצים שאפשר גם להכין מראש:

חטיפי קווקאר או פצפוצי אורז בהכנה ביתית, כדורי אנרגיה מתמרים ושקדים, עוגת גזר, מאפינס בננות ריבועי שיבולת שועל וגרעינים

### טיפ חשוב

דאגו לזמינות המצרכים במטבח, תכננו מראש זמן להכנה ושתפו בה את הילדים - זה תורם לשיתוף הפעולה שלהם ומקדם בחירת מזון בריא יותר

## מתכונים קלילים להכנה:

### ריבועי שיבולת שועל וגרעינים

**מצרכים**

- כוס קמח מלא
- כוס שיבולת שועל שלמה
- 1/2 כוס סוכר
- 1/2 כוס שמן (מומלץ שמן זרעי ענבים)
- 3 כפות טחינה גלמית
- 2 כפות מים
- חצי כפית קינמון
- 1/2 כוס גרעיני חמנייה
- 1/2 כוס גרעיני דלעת
- 1/2 כוס אגוזי לוז
- 1/3 כוס חמוציות

**אופן ההכנה:**

1. לערבב היטב את התערובת בקערה עד לאיחוד מלא
2. לשטח את התערובת על תבנית עם נייר אפייה לצורה ריבועית
3. לאפות בתנור שחומם מראש 180 מעלות כ-30 דקות ולהניח להתקרר
4. לחתוך לקוביות

### מאפינס בננות

**מצרכים (ל-22-20 מאפינס בתבנית של 24 יחידות):**

- 2 ביצים
- 2/3 כוס טחינה גולמית משומשום מלא
- 1/4 כוס שקדייה (ממרח שקדים)
- 1/4 כוס מייפל או סילאן
- 1 בננה בינונית בשלה ומעוכה היטב
- מעט קינמון
- 1 כפית אבקת אפייה
- 1/2 כוס אוכלמניות (בלובריז) טריים או קפואים (או צימוקים, אוכלמניות מיובשות ועוד)

**אופן ההכנה:**

1. טורפים היטב את הביצים ומוסיפים את הטחינה. מערבבים היטב יחד עד שנוצרת עיסה די קשה.
2. מוסיפים את יתר המרכיבים למעט האוכלמניות ומערבבים היטב.
3. מחממים תנור לחום של 180 מעלות. שופכים את התערובת לתבנית השקעים עד 3/4 מהגובה - שימו לב שהמאפינס תופחים מאוד במהלך האפייה. מוסיפים את האוכלמניות לבליה שבשקע ומשקיעים אותן בעזרת כפית או בעזרת האצבע. אופים כ-15 דקות, עד שהחלק העליון שחום מלמעלה והמאפינס יציבים. אם רוצים לאפות את המאפינס לא בגרסת מיני, אלא בתבנית מאפינס של 12 שקעים, יש לאפות כ-20 דקות.
4. מצננים מעט ומחלצים מהשקעים.



## התבואה!

**כתיבה מקצועית N.D מיכל כהן תמאם עריכה עו"ד נטלי צ'רכי מסורי**

כל ההנחיות וההמלצות הן כלליות ואינן מהוות תחליף ליעוץ מקצועי אישי ע"י רופא ו/או מומחה בתחומו