

חשיבות אכילת ארוחת בוקר

תוכן עניינים:

פרק 1: ארוחת בוקר לשם מה?

שקף 1: מה קורה לגופנו בלילה?

שקף 2: מדוע חשוב לאכול ארוחת בוקר?

פרק 2: מה לארוחת בוקר?

שקף 3: מהם רכיבי תזונה?

שקף 4: אילו רכיבי תזונה קיימים במזון?

שקף 5: מהן קבוצות המזון?

שקף 6: פירמידת המזון – עוברים לחיות נכון!

שקף 7: מהי פירמידת המזון?

שקף 8: קבוצת הדגנים

שקף 9: קבוצת הירקות וקבוצת הפירות

שקף 10: קבוצת המזונות העשירים בחלבונים

שקף 11: קבוצת המזונות העשירים בשומנים

שקף 12: קבוצת הממתקים, החטיפים והמשקאות המתוקים

פרק 3: ארוחת בוקר איך?

שקף 13: מה ההבדל בין מזון טבעי למזון מעובד?

שקף 14: מהן שיטות עיבוד המזון?

שקף 15: מהם היתרונות בעיבוד מזון?

שקף 16: מה כתוב על תווית המזון?

פרק 4: ארוחת בוקר עם מי?

שקף 17: מהם הרגלי התזונה?

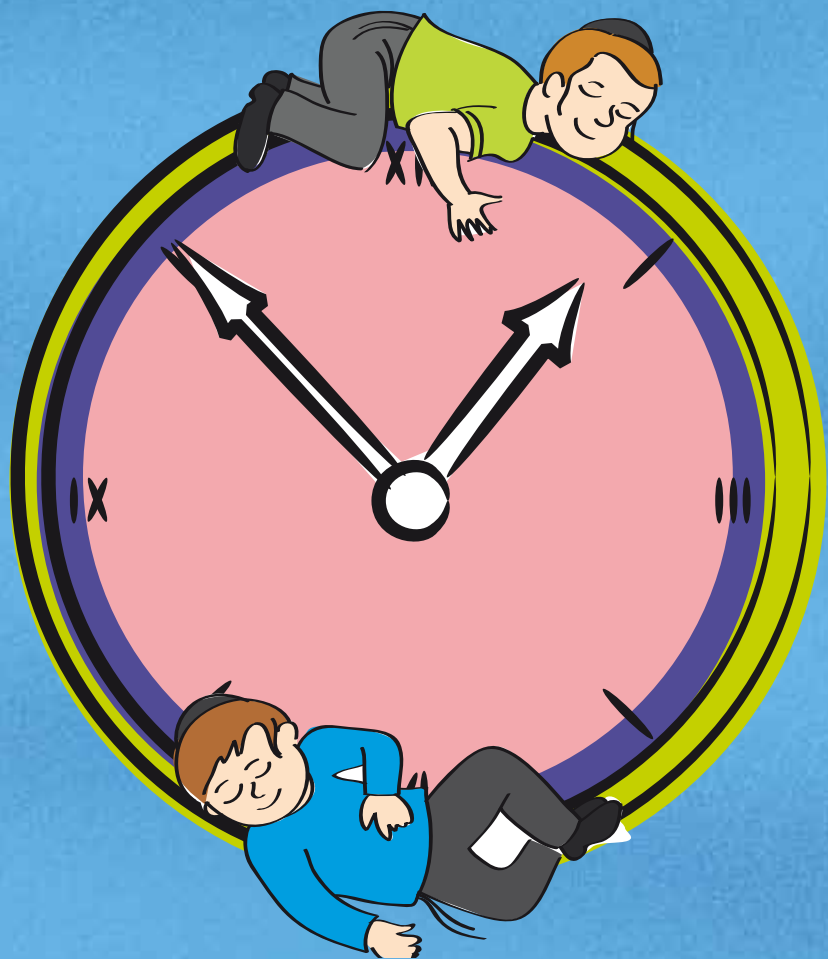
שקף 18: מה משפיע על הרגלי ארוחת הבוקר שלנו?

שקף 19: איך אוכלים ארוחת בוקר?

שקף 20: מה אוהבים לאכול בבוקר?

שקף 21: הצעות לארוחת בוקר ישראלית

ארוחת בוקר לשם מה? מה קורה לגופנו בלילה?



★ בזמן השינה הגוף במנוחה.

★ צום הלילה נמשך שמונה עד עשר שעות.

★ בשעות אלו חילוף החומרים בגוף

אטי, מאגרי הסוכר הזמינים
יורדים, ועד לבוקר הגוף מנצל
את מלאי האנרגיה.

★ ארוחת הבוקר מספקת לגוף את
האנרגיה הדרושה להתחלה טובה
של היום.

ארוחת בוקר לשם מה?

מדוע חשוב לאכול ארוחת בוקר?

☀ קיים קשר הדוק בין ארוחת בוקר לבין התפתחות וגדילה.

☀ ילדים שאוכלים ארוחת בוקר לומדים טוב יותר, מצליחים והישגיהם גבוהים יותר.

☀ ארוחת בוקר משפיעה על מצב הרוח.

☀ ארוחת בוקר מספקת חלק מן הצרכים התזונתיים היומיים.

☀ על פי דברי הגמרא האוכל פת שחרית ניצול.

חשיבות אכילת ארוחת בוקר

תוכן עניינים:

פרק 1: ארוחת בוקר לשם מה?

שקף 1: מה קורה לגופנו בלילה?

שקף 2: מדוע חשוב לאכול ארוחת בוקר?

פרק 2: מה לארוחת בוקר?

שקף 3: מהם רכיבי תזונה?

שקף 4: אילו רכיבי תזונה קיימים במזון?

שקף 5: מהן קבוצות המזון?

שקף 6: פירמידת המזון – עוברים לחיות נכון!

שקף 7: מהי פירמידת המזון?

שקף 8: קבוצת הדגנים

שקף 9: קבוצת הירקות וקבוצת הפירות

שקף 10: קבוצת המזונות העשירים בחלבונים

שקף 11: קבוצת המזונות העשירים בשומנים

שקף 12: קבוצת הממתקים, החטיפים והמשקאות המתוקים

פרק 3: ארוחת בוקר איך?

שקף 13: מה ההבדל בין מזון טבעי למזון מעובד?

שקף 14: מהן שיטות עיבוד המזון?

שקף 15: מהם היתרונות בעיבוד מזון?

שקף 16: מה כתוב על תווית המזון?

פרק 4: ארוחת בוקר עם מי?

שקף 17: מהם הרגלי התזונה?

שקף 18: מה משפיע על הרגלי ארוחת הבוקר שלנו?

שקף 19: איך אוכלים ארוחת בוקר?

שקף 20: מה אוהבים לאכול בבוקר?

שקף 21: הצעות לארוחת בוקר ישראלית

מה לארוחת בוקר? מהם רכיבי תזונה?

המזון מורכב מחומרים שונים הנקראים רכיבי תזונה.



כל רכיבי התזונה חשובים ביותר להתפתחות ולגדילה.



מחסור או עודף באחד מרכיבי
התזונה עלול לגרום לגופנו נזק.



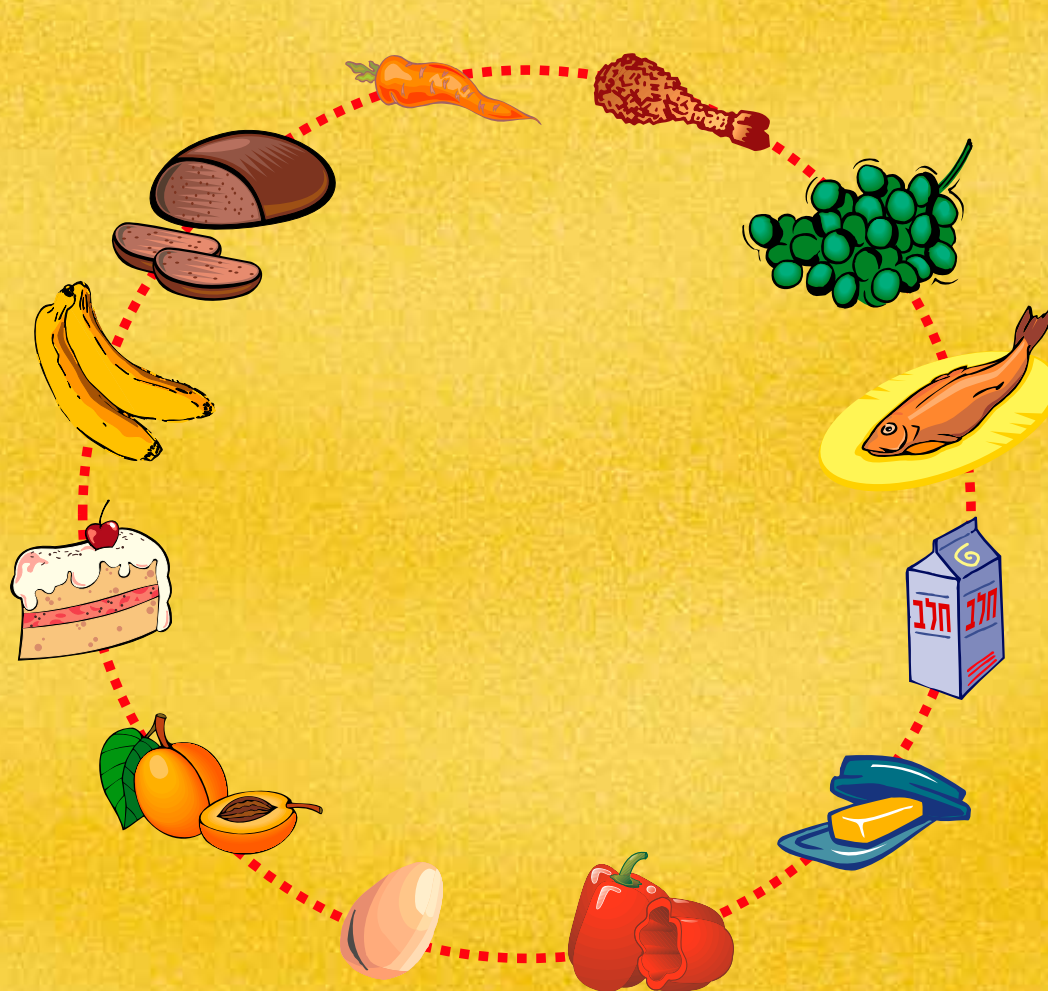
כדי לשמור על בריאותנו חשוב
לאכול מזונות שונים הכוללים
את כל רכיבי התזונה.



תפריט מגוון יספק רכיבי תזונה שונים.



מה לארוחת בוקר? אילו רכיבי תזונה קיימים במזון?



פחמימות

חלבונים

שומנים

ויטמינים

מינרלים

מים

מה לארוחת בוקר?

מהן קבוצות המזון?

המאכלים מחולקים לשש קבוצות מזון על פי רכיב התזונה העיקרי שבהן:



קבוצת המזונות העשירים בחלבונים



קבוצת הדגנים



קבוצת הממתקים, החטיפים והמשקאות המתוקים



קבוצת המזונות העשירים בשומנים



קבוצת הירקות

קבוצת הפירות

מה לארוחת בוקר?

פירמידת המזון - עוברים לחיות נכון!

תזונה נבונה ופעילות גופנית



שקף 6

מה לארוחת בוקר?

מהי פירמידת המזון?

פירמידת המזון מציגה את קבוצות המזון השונות ואת המים.



הפירמידה מורכבת משש קבוצות מזון שונות.



לתזונה מאוזנת חשוב לאכול מזונות מן הקבוצות השונות.



ככל שעולים בקומות הפירמידה יש לאכול
באופן מדורג פחות פריטים מכל קבוצה.



יש להמעיט באכילה מקבוצת הממתקים,
החטיפים והמשקאות המתוקים שבקדקוד פירמידה.



וכמובן, חשוב להרבות בשתיית מים!



מה לארוחת בוקר? קבוצת הדגנים

המקום: קומה שנייה, מעל למים

שבבסיס הפירמידה.

קבוצה זו מכילה פחמימות מורכבות וכן חלבונים,

סיבים תזונתיים,

ויטמינים ומינרלים.

המזונות בקבוצה: לחם, דגני בוקר, חטיפי דגנים,

חיטה, אורז, תירס, כוסמת, שיבולת שועל, דוחן,

גריסים, פסטה, קוסקוס, קינואה, תפוחי אדמה, בטטות.

דגנים מלאים מומלצים!



מה לארוחת בוקר?

קבוצת הירקות וקבוצת הפירות

המקום: קומה שלישית בפירמידת המזון

המכילה שתי קבוצות מזון: קבוצת הירקות

וקבוצת הפירות. שני סוגי מזון אלו מכילים פחמימות,

סיבים תזונתיים, ויטמינים ומינרלים.

המזונות בקבוצת הירקות:

מלפפון, עגבנייה, פלפל, גזר, קישוא, ברוקולי,

קולורבי, כרובית ועוד.

המזונות בקבוצת הפירות: תפוח עץ, בננה, תפוז,

אבטיח, אפרסק, משמש, מלון ועוד.

יש לצרוך ירקות ופירות בכל יום. מומלץ לצרוך יותר ירקות.



מה לארוחת בוקר?

קבוצת המזונות העשירים בחלבונים

המקום: קומה רביעית בפירמידת המזון,

עשירה בחלבון וכוללת:

בשר ותחליפיו: בשר בקר, עוף, בשר הודו, דגים, ביצה.
מזונות אלו עשירים גם בברזל. (בביצה ספיגת הברזל פחותה).

חלב ומוצריו: חלב, גבינה, יוגורט, מעדני חלב ועוד. מזונות אלו עשירים גם בסידן.

קטניות: אפונה יבשה, שעועית יבשה, עדשים,

פולי חמוס, סויה, פול ועוד. הקטניות מהוות גם מקור לסיבים תזונתיים ולברזל.



מה לארוחת בוקר?

קבוצת המזונות העשירים בשומנים

המקום: קומה חמישית בפירמידת המזון,

מכילה מזון העשיר בעיקר
בשומנים ובשומנים.

המזונות: אגוזים, שקדים,
בוטנים, אבוקדו, שומשום,
טחינה, זיתים, סוגי שמן ועוד.



מה לארוחת בוקר?

קבוצת הממתקים, החטיפים והמשקאות המתוקים



המקום: קדקוד הפירמידה
המורחק מעט משאר הקומות,
מכיל מזון עשיר בפחמימות
פשוטות (סוכרים) ובשומנים,
ודל ברכיבי תזונה אחרים.

המזונות: סוכר, ריבה, עוגות, עוגיות, משקאות
מתוקים, גלידות, חטיפים מלוחים, ממתקים ועוד.

חשיבות אכילת ארוחת בוקר

תוכן עניינים:

פרק 1: ארוחת בוקר לשם מה?

שקף 1: מה קורה לגופנו בלילה?

שקף 2: מדוע חשוב לאכול ארוחת בוקר?

פרק 2: מה לארוחת בוקר?

שקף 3: מהם רכיבי תזונה?

שקף 4: אילו רכיבי תזונה קיימים במזון?

שקף 5: מהן קבוצות המזון?

שקף 6: פירמידת המזון – עוברים לחיות נכון!

שקף 7: מהי פירמידת המזון?

שקף 8: קבוצת הדגנים

שקף 9: קבוצת הירקות וקבוצת הפירות

שקף 10: קבוצת המזונות העשירים בחלבונים

שקף 11: קבוצת המזונות העשירים בשומנים

שקף 12: קבוצת הממתקים, החטיפים והמשקאות המתוקים

פרק 3: ארוחת בוקר איך?

שקף 13: מה ההבדל בין מזון טבעי למזון מעובד?

שקף 14: מהן שיטות עיבוד המזון?

שקף 15: מהם היתרונות בעיבוד מזון?

שקף 16: מה כתוב על תווית המזון?

פרק 4: ארוחת בוקר עם מי?

שקף 17: מהם הרגלי התזונה?

שקף 18: מה משפיע על הרגלי ארוחת הבוקר שלנו?

שקף 19: איך אוכלים ארוחת בוקר?

שקף 20: מה אוהבים לאכול בבוקר?

שקף 21: הצעות לארוחת בוקר ישראלית

ארוחת בוקר איר?

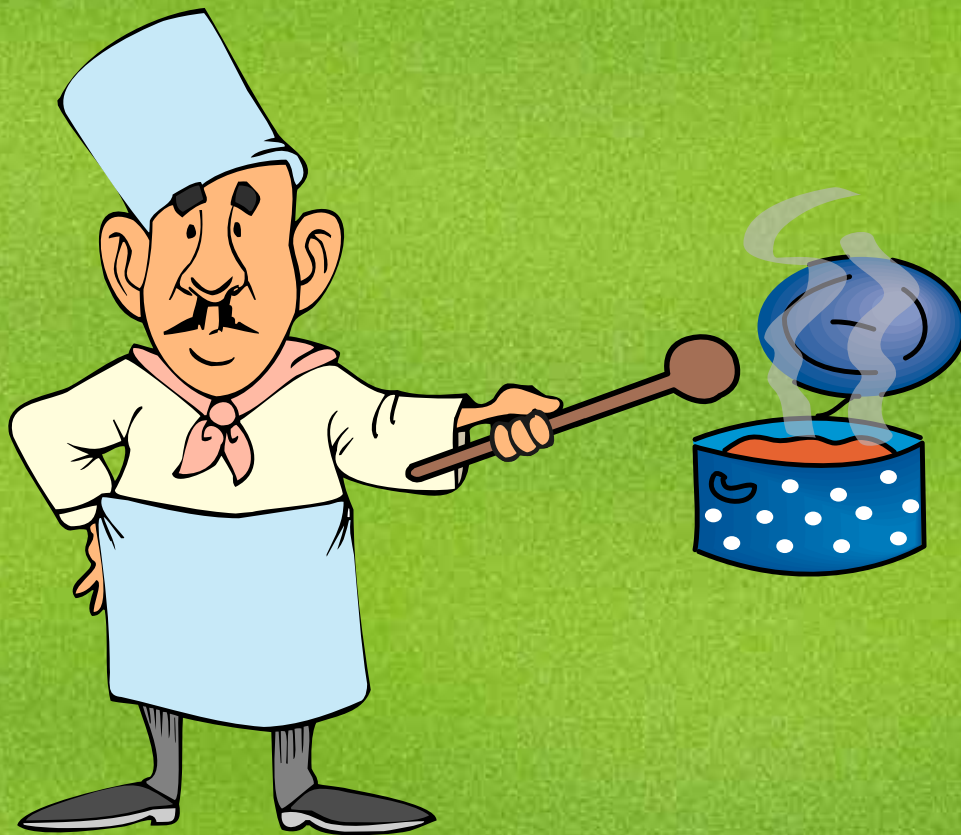
מה ההבדל בין מזון טבעי למזון מעובד?

מזון טבעי - מזון שאנו אוכלים
בצורתו הטבעית, מבלי שעבר שינוי.

מזון מעובד - מזון שעבר טיפול כלשהו על ידי אדם.



מהן שיטות עיבוד המזון? ארוחת בוקר איר?



חיתוך 

גירור 

ריסוק 

סחיטה 

חימום 

פיסטור 

בישול 

קירור 

הקפאה 

ארוחת בוקר איר? מהם היתרונות בעיבוד מזון?

יצירת מאכל ממזון



נוחות וזמינות



שיפור הטעם והמראה



העשרה בויטמינים ובמינרלים



הרחבת המגוון



אחסון למשך זמן ארוך -



חיי מדף



ארוחת בוקר איר? מה כתוב על תווית המזון?

תאריך תפוגה



שם המוצר



שם היצרן
וכתובתו



תיאור המוצר



כמות המזון
באריזה



הרכב המזון



סימון תזונתי



הוראות אחסון



חשיבות אכילת ארוחת בוקר

תוכן עניינים:

פרק 1: ארוחת בוקר לשם מה?

שקף 1: מה קורה לגופנו בלילה?

שקף 2: מדוע חשוב לאכול ארוחת בוקר?

פרק 2: מה לארוחת בוקר?

שקף 3: מהם רכיבי תזונה?

שקף 4: אילו רכיבי תזונה קיימים במזון?

שקף 5: מהן קבוצות המזון?

שקף 6: פירמידת המזון – עוברים לחיות נכון!

שקף 7: מהי פירמידת המזון?

שקף 8: קבוצת הדגנים

שקף 9: קבוצת הירקות וקבוצת הפירות

שקף 10: קבוצת המזונות העשירים בחלבונים

שקף 11: קבוצת המזונות העשירים בשומנים

שקף 12: קבוצת הממתקים, החטיפים והמשקאות המתוקים

פרק 3: ארוחת בוקר איך?

שקף 13: מה ההבדל בין מזון טבעי למזון מעובד?

שקף 14: מהן שיטות עיבוד המזון?

שקף 15: מהם היתרונות בעיבוד מזון?

שקף 16: מה כתוב על תווית המזון?

פרק 4: ארוחת בוקר עם מי?

שקף 17: מהם הרגלי התזונה?

שקף 18: מה משפיע על הרגלי ארוחת הבוקר שלנו?

שקף 19: איך אוכלים ארוחת בוקר?

שקף 20: מה אוהבים לאכול בבוקר?

שקף 21: הצעות לארוחת בוקר ישראלית

ארוחת בוקר עם מי? מהם הרגלי התזונה?

ארוחת הבוקר חשובה מאוד לגדילה, להתפתחות ולבריאות.

הרגלי התזונה של כל אדם נרכשים בילדות.

חשוב לאמץ הרגלי תזונה נכונים.

כדאי לשים לב:

מה אוכלים

מתי אוכלים

איך אוכלים

כמה אוכלים



ארוחת בוקר עם מי?

מה משפיע על הרגלי ארוחת הבוקר שלנו?

חינוך



תרבות ונורמות



מיקום גאוגרפי



סגנון חיים



טעם אישי



ארוחת בוקר עם מי? איך אוכלים ארוחת בוקר?

אוכלים יחד או לחוד.



אוכלים בבית או בבית הספר.



אוכלים ארוחה בריאה ומגוונת,
למשל:



פרוסת לחם עם גבינה ועגבנייה
או קערית דגני בוקר עם חלב
או יוגורט ופרי.



אוכלים תמיד ארוחת בוקר להתחלה טובה של היום.

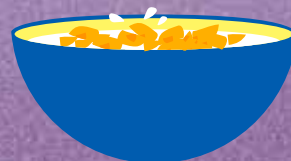
ארוחת בוקר עם מי? מה אוהבים לאכול בבוקר?

בצרפת אוכלים קרואסון עם ריבה וחמאה.

באנגליה אוכלים נקניקיות, ביצים ועגבנייה מטוגנת.

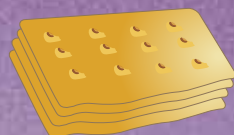
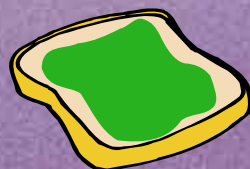
באמריקה מעדיפים דגני בוקר או פנקייק עם סירופ מייפל.

בדרום ארצות הברית נוהגים לאכול דייסת סולת.



ארוחת בוקר עם מי?

הצעות לארוחת בוקר ישראלית



יוגורט עם פרי



פיתה עם טונה ומלפפון



חביתה, לחמנייה ועגבנייה



סלט ירקות, קרקר וגבינה



כריך עם גבינת קוטג' או חמוס או אבוקדו



דגני בוקר לא מתוקים, חלב ואגס



שקף 21