



חשיבותה של ארוחת הבוקר

חשיבות ארוחת הבוקר



- ארוחת הבוקר היא הארוחה הראשונה לאחר שנת הלילה, הנאכלת עד כשעה לאחר היקיצה.
- לאחר צום הלילה, זוהי מנת האנרגיה הראשונה שהגוף מקבל, לצורך תפקוד ביום החדש.

חשיבות ארוחת הבוקר



- דילוג על ארוחה זו תמנע מהגוף "דלק" ותגרום לגוף להתחיל את היום במצב של מאגרים מרוקנים.
- ארוחת הבוקר היא המפתח לבריאות תקינה, לאנרגיה ולמצב רוח טוב.

ארוחת הבוקר

מחקרים מראים:

- סטודנטים שאכלו ארוחת בוקר היו מרוכזים יותר וערניים יותר במשך היום.
- ציוניהם של תלמידים, הנוהגים לאכול ארוחת בוקר, גבוהים יותר.



ארוחת הבוקר



- אנשים שאכלו ארוחת בוקר, באופן קבוע, סבלו פחות מכאבי ראש.
- מסייעת באיזון הסוכר בדם.
- אכילת דגנים מלאים, בכל בוקר, מסייעת בשמירה על בריאות תקינה.

ארוחת הבוקר



- על ארוחת הבוקר להיות מזינה ולהכיל את רוב אבות המזון: פחמימות מורכבות, חלבונים, שומנים, ויטמינים, מינרלים וסיבים.
- פחות מומלץ לאכול מזון עשיר בסוכר.

דוגמאות לארוחת בוקר בריאה

• דגני בוקר עם חלב

• יוגורט עם פרי

• לחם + ביצה + סלט

• דייסת קוואקר /

סולת

• פרוסה + אבוקדו

תלחצו

עליו

• כוס חלב

• יוגורט + ירקות

• פרוסה + גבינה

• יוגורט + גרנולה

• קרקרים + גבינה

תודה על
ההקשבה