

בוקר בריא - ארוחת בוקר בבית הספר

ארוחת בוקר

הקניית הרגלי אכילה נכונים וחינוך לתזונה בריאה חשובה כבר מהגיל הרך.

לארוחת הבוקר בפתיחת יום הלימודים יש חשיבות מבחינה מטבולית ותרומה קוגניטיבית לעליה ביכולת הריכוז, למיצוי היכולות הלימודיות, לשפור ביכולת התפקודית בתחום הזיכרון, שיפור במצב הרוח, הקניית הרגלי אכילה ונימוסי שולחן.

המילה ארוחת בוקר באנגלית breakfast מורכבת משתי מילים break לשבור fast - צום. כלומר, הפסקת צום הלילה, הפסקת השימוש במאגרי אנרגיה עצמיים ההולכים ומתדלדלים במהלך שעות השינה בלילה.

ארוחת בוקר משותפת תסייע ותתרום למאזן התזונתי של התלמיד לאורך היום. יש חשיבות רבה כי המורה תאכל יחד עם התלמידים ובכך תשמש כמודל ודוגמא אישית לדפוסי אכילה בריאים.

אכילה משותפת תקנה הרגלי תזונה מגוונת, תזמן אפשרויות טעימת מזון חדש ומגוון, מומלץ ובריא. ארוחת בוקר בפתיחת יום הלימודים תיצור קשר עם המשפחה ומחויבות מוגברת לבריאות בקרב התלמידים, הצוות וההורים ובאמצעותה שינוי הרגלי תזונה בבית ובמשפחה.

ארוחה משותפת תתרום לצמצום פערים ולשוויון חברתי, ותסייע בשיפור נתוני מגפת ההשמנה בקרב התלמידים.

דילוג על ארוחת בוקר בקרב הילדים עלול לגרום לעייפות, כאב ראש, חוסר ריכוז והתנהגות לא נינוחה.

הזמנה להצטרפות

בתי הספר המבקשים להצטרף למיזם ולפתוח את יום הלימודים בארוחת בוקר משותפת שמשמעותה אכילה בכתה ליד השולחן עם מצעית/מפית בתחילת יום הלימודים מוזמנים לקיים את תהליך משתף ולהגיע להחלטה המוסכמת על צוות בית הספר, הנהגת ההורים והתלמידים.

משך הארוחה הוא 10 דקות, הקצאת זמן קטנה לארוחה שתרומתה כה גדולה.

דרכי פעולה :

1. מומלץ לערוך סקר הענות, לנהל שיחות עם התלמידים עם ובאמצעות מועצת התלמידים, עם ההורים ולבדוק את מידת ההיענות שלהם למיזם ארוחת הבוקר המשותפת בבית הספר.
2. רצוי ללוות את התהליך בחינוך לתזונה בריאה: חשוב שהתלמידים יקשרו בין אכילת ארוחת הבוקר לתזונה בריאה ומקיימת.
3. יש להציג בפני ההורים את המיזם ויתרונותיו ובשיתוף לבחור את החלופה הארגונית.
4. יש לבחור דרך התארגנות להפעלת המיזם תוך שקלול כל המאפיינים התזונתיים, הבריאותיים, התרבותיים והחברתיים – תלמידים הסובלים מרגישות למוצרי מזון, תלמידים החולים בצליאק ותלמידים המתקשים מבחינה כלכלית.

להלן הצעות לדרכי הפעלת המיזם - יש לבחור חלופה המתאימה לקהילת בית הספר

- א. הבאה עצמית של ארוחת הבוקר וארוחת העשר.
- ב. רכישה והכנה מרוכזת של ארוחת בוקר משותפת והבאת ארוחת עשר בצורה עצמאית.
- ג. רכישה והכנה משותפת של ארוחת הבוקר וארוחת העשר.
הערה: רכישה מרוכזת של המזון פרושו רכישת שירותים מרצון. על בית הספר להחליט על רכישת שירותים בהצטרפות למיזם בוקר בריא ..
5. הודעה על ההחלטה להצטרפות תועבר לצוות הבריאות במחוז.
6. באתר האינטרנט של הפיקוח על הבריאות ירוכזו חומרים, הפניות לתכניות ודוגמאות מהשטח .

מה לאכול ?

- פרוסת לחם מחיטה מלאה + גבינה עד 5% + ירק
- יוגורט + עם פרי העונה
- יוגורט + 2 כפות גרנולה
- קרקרים + גבינה + ירק
- דגני בוקר ללא תוספת סוכר עם חלב
- כוס חלב + 2 קרקרים או פרוסת לחם מחיטה מלאה
- לחמנייה מחיטה מלאה +ביצה/חביתה + סלט
- כריך אבוקדו או טחינה + ירק
- ירקות ופרי

מדינת ישראל
 משרד החינוך
 המנהל הפדגוגי
 הפיקוח על הבריאות

י' באב תשע"ו
 14.08.2016
 סימוכין: 2000-1034-2016-0010627

דוגמא לתפריט שבועי מומלץ

| ו | ה | ד | ג | ב | א | | |
|--|----------------------------|---|--|------------------------|-------------------------------|---|---|
| טחינה שמן זית | טחינה אבוקדו שמן זית | טחינה | אבוקדו שמן זית | טחינה | טחינה אבוקדו שמן זית | מזונות עשירים בשומן מן הצומח | |
| חלב חומוס קוטג' גבינה צהובה | חומוס טונה סרדינים | קוטג' גבינה צהובה, ממרח עדשים | ביצה או חביתה גבינה ממרח עדשים | טונה גבינה לבנה | חומוס ביצה קשה קוטג' | מזונות עשירים בחלבונים | ארוחת בוקר |
| דגני בוקר/ לחם מלא | לחם מלא | לחמנייה מקמח מלא | לחם מלא | לחמנייה מקמח מלא | לחם מלא | דגנים | מזנון או הבאת מזון מהבית |
| מגוון ירקות בשלל צבעים | | | | | | | |
| פירות והשלמת המזון על פי טעמו ורצונו של התלמיד | | | | | | | ארוחת עשר |

בכבוד רב,

עירית ליבנה
 המפקחת על תחום הבריאות

רונית וייסברג
 מדריכה ארצית בחינוך לבריאות

מדינת ישראל
משרד החינוך
המנהל הפדגוגי
הפיקוח על הבריאות

י' באב תשע"ו
14.08.2016
סימוכין: 2000-1034-2016-0010627