עשר של ארוחה: מה כדאי לתת לילדים לאכול בבוקר?

רובנו נוטים לוותר על הארוחה הכי חשובה של היום כי אין לנו זמן, כוח או תיאבון - אבל המשמעות שלה עבור הילדים היא קריטית, במיוחד בתקופת הגדילה. רגע לפני שאתם אורזים להם סנדוויץ' עם שוקולד, כדאי לדעת מה באמת חשוב להם לאכול ולמה

מירב דוסטר | mako | פורסם 30/08/15 09:58

הקפדה על ארוחת בוקר מזינה משפרת את מצב הרוח וכושר הלמידה | צילום: אפיק גבאי, באדיבות מועצת החלב

כולנו יודעים שארוחת הבוקר היא הארוחה הכי חשובה ביום, בעיקר כי מפמפמים לנו את המנטרה הזו מאז שהיינו קטנים, ועכשיו כולם מציעים שנלמד גם את הילדים שלנו. למה, בעצם? "ארוחת הבוקר היא שבירת הצום של הלילה", מסבירה לימור טל פוני, מנהלת תחום תזונה במחוז השרון של מכבי שירותי בריאות. "במהלך הלילה הגוף נמצא בצום ורמות הסוכר בדם יורדות. ארוחת הבוקר, למעשה, שוברת את הצום (משמעות המילה באנגלית היא Break-fast), ומעלה את רמות הסוכר בדם. כך אפשר להתחיל את היום עם אנרגיה ולכן כמובן שלא מומלץ לדלג עליה".

איך בעצם ארוחת בוקר מזינה משפיעה על ילדים?

"מחקרים מצאו שהקפדה על ארוחת בוקר מזינה משפרת את מצב הרוח, כושר הלמידה, תפקוד הזיכרון, ההישגים בלימודים ואף עוזרת להם להיות יותר קשובים ומרוכזים. כמו כן נמצא כי ילדים שאכלו ארוחת בוקר קיבלו יותר רכיבי מזון חשובים כמו ויטמינים, מינרלים וסיבים תזונתיים בהשוואה לילדים שדילגו על ארוחת הבוקר. קיימים גם מחקרים בנושא הקשר שבין ארוחת בוקר והשמנה בקרב ילדים: ילדים שאכלו ארוחת בוקר היו בעלי שיעורי השמנה נמוכים יותר מאלו שלא אכלו ארוחת בוקר, והדגימו אכילה מסודרת יותר. באופן טבעי, כשלא אוכלים בבוקר רעבים יותר אחר כך, וגם אוכלים יותר".

"מעבר לכך", היא מוסיפה, "רוב מערכות הגוף שמתפתחות בתקופת הילדות מושפעות בעיקר מתזונה נכונה. בתקופה זו נבנית מסת העצם ויש חשיבות לאספקה מתאימה של רכיבי תזונה חיוניים, בהם סידן, חלבון, אבץ וויטמין A, כדי לאפשר גדילה".

כדאי להימנע ממרחים מתוקים שהם עשירים בשומן ובסוכר | צילום: אפיק גבאי, באדיבות מועצת החלב

אלא שלמרות כל זאת, כנראה שהורים רבים מתקשים להפנים את המסר: מחקרים מראים כי רק 30% מהילדים יוצאים בבוקר לבי"ס לאחר שאכלו ארוחת בוקר. טל פוני ממליצה ליזום שיחה עם הילדים לקראת החזרה לבית ספר על חשיבותה של ארוחת הבוקר: "מומלץ אפילו לנסות לקיים ארוחת בוקר שבה ההורים שותפים ומהווים מודל לחיקוי לילדים. הארוחה לא צריכה להיות גדולה ומספיק שתכלול דגני בוקר לא ממותקים (דגנים מלאים) וחלב או כריך עם ממרח. אם ממהרים ואין זמן להתיישב לאכול, מספיק אפילו שהילדים ישתו רק כוס חלב או משקה יוגורט וייצאו לדרכם".

מה חשוב לשים לילדים בארוחה שהם לוקחים איתם לגן או לבית הספר?

"מומלץ שארוחת העשר תכלול דגנים, חלבונים, מעט שומנים, פירות וירקות. עדיף לבחור לחמים מחיטה מלאה, כי דגנים מלאים מסייעים לפעילות התקינה של מערכת העיכול ותורמים לתחושת שובע ורוגע, מונעים מחלות ומקטינים את הצורך במתוק. אם הילדים מתנגדים, אפשר להתחיל בלחם שלא מכיל גרעיני דגנים שלמים, או בלחם כהה ובהדרגה לעבור לחיטה מלאה. בכל מקרה לא כדאי להתייאש".

ועל מה עדיף לוותר?

"בדרך כלל כדאי להימנע ממרחים מתוקים שהם עשירים בשומן ובסוכר. אם הילד לא אוהב לגוון והוא מבקש לאכול ממרח ספציפי כל יום כמו שוקולד, מומלץ לשבת אתו ולתכנן תפריט שבועי, כשפעם בשבוע הוא יוכל לבחור את הממרח שהוא אוהב, ובשאר הימים יבחר מתוך אופציות אחרות. שיתוף הילד בבחירת המזונות יכולה לגרום להיענות טובה, וכדאי לזכור שתחילת שנת הלימודים היא זמן טוב לתרגל שינויים ולהגדיר אפשרויות בריאות לכריך של ארוחת עשר, על מנת לעודד את הילדים לאכול בריא".

ומה בתכל'ס? הנה כמה המלצות לארוחות עשר מזינות וטעימות.

כריכים:

פיתה מחיטה מלאה עם חומוס ביתי (כן, כזה שמכינים בבית ולא קונים בחנות) ועגבנייה. יש ילדים שלא אוהבים שהכריך נרטב להם, אז אפשר לשים את הירק בקופסא.

פיתה מחיטה מלאה עם חביתה בעשבי תיבול (ואם הילדים לא מתנגדים, להוסיף גם בצל או גבינה קשה מגורדת), ועגבנייה

שיתוף הילד בבחירת המזונות יכולה לגרום להיענות טובה | צילום: "סטארקיסט"

חצי פיתה מחיטה מלאה עם גבינה צהובה וזיתים. אפשר לעשות מזה גם טוסט משולשים, ואז לארוז אותו בנייר כסף, בכדי שישמור על החום.

לחמנייה מחיטה מלאה עם סלט טונה ביתי ופלפלים.

כריך משולשים, עם סלט ביצים ביתי ועגבניות שרי בקופסה נפרדת.

כריך עם סלט אבוקדו ביתי וירקות חתוכים בקופסא.

פיתה מחיטה מלאה עם טחינה מלאה, ביצה קשה ועגבניות שרי (בקופסא נפרדת).

לחם מחיטה מלאה עם ממרח פסטו ביתי, גבינה צפתית ועגבנייה.

פיתה מחיטה מלאה עם פסטרמה ביתית (שמכינים בבית מחזה הודו, פרטים

בהמשך), חסה ופלפלים קלויים.

כריך מלחם מלא עם ממרח שקדייה.

לחמנייה מחיטה מלאה או כריך מלחם מלא עם טחינה משומשום מלא ודבש.

לכל כריך מומלץ להוסיף פרי (מפירות העונה), וכדאי לתת לילד לבחור כל יום פרי אחר.

כשנמאס מהכריך, אפשר לגוון עם האפשרויות הבאות:

- פנקייק גבינה עם פירות
- קרקרים מחיטה מלאה, עם גביע קטן של גבינה וקופסה סגורה עם ירקות.
- סלט פסטה מחיטה מלאה עם גבינה בולגרית, זיתים ועגבניות שרי.
- גביע יוגורט עם גרנולה או דגני בוקר מלאים ואגוזי מלך.

איך מכינים פסטרמה ביתית?

ל-1 ק"ג פסטרמה:

חצי חזה הודו

<u>למרינדה:</u>

3 כוסות מים

2 כפות מלח גס

2 כפות סוכר חום

1 כפית גרגרי פלפל שחור שלמים

3 עלי דפנה

<u>לציפוי:</u>

3 כפות דבש

2 כפות שמן זית

1 כף פפריקה מתוקה

מלח, פלפל

<u>אופן הכנה:</u>

1. מערבבים בקערה את כל חומרי המרינדה ומניחים בהם את ההודו. מכסים בניילון נצמד ומכניסים למקרר ללילה. מוציאים את הבשר מנוזל הכבישה, שוטפים במים ומייבשים.

2. מערבבים בקערית את כל נוזלי הציפוי ומורחים היטב על הבשר. משהים לשעתיים במקרר.

3. מרפדים את תבנית התנור בנייר אפייה או ברדיד אלומיניום. מניחים את הבשר במרכז התבנית, רצוי מעל רשת. צולים בחום של 160 מעלות, עד שהבשר עשוי לגמרי (כשעה-שעה ורבע). לאחר כחצי שעה מוציאים מהתנור ומרטיבים את הבשר בנוזל שבתחתית התבנית.

4. מוציאים מהתנור ומחכים שההודו יתקרר. פורסים דק בסכין חדה. ניתן לאכול חם או קר.

איך מכינים פנקייק גבינה?

1 גביע גבינה (רצוי קוטג')

3 ביצים

1/2 כוס קמח (עדיף קמח מלא)

1 כפית תמצית וניל

2 כפות סוכר חום

אופן ההכנה:

1. מפרידים את הביצים. את החלבונים להקציף עד ליצירת קצף יציב.

2. מערבבים בקערה נפרדת את החלמונים, הגבינה, הקמח, הסוכר ותמצית הוניל.

3. מוסיפים את החלבונים לקערה בתנועות קיפוליות.

4. מחממים מחבת ייעודית לפנקייק (או מחבת טפלון עם רינג משומן) על אש בינונית-גבוהה ומשמנים במעט שמן.

5. יוצקים בלילה לכל שקע או רינג, כשמופיעות בועות במרכז הפנקייק הופכים בעזרת מרית סיליקון או מרית מתכת שטוחה. מנמיכים לאש נמוכה-בינונית, עד שצִדו התחתון של הפנקייק מוזהב היטב.

6. מגישים עם מעט סילאן ופירות טריים.

מצאתם טעות בכתבה? ספרו לנו ונתקן

תגיות: ארוחת בוקר כריכים סנדביץ'

מצא כתבה זו ב: http://www.mako.co.il/home-family-kids/healthcare/Article-c97f0330cba7f41006.htm?sCh=3d385dd2dd5d4110&pId=1561188903
כל הזכויות שמורות ל-www.mako.co.il