

חשיבותה של ארוחת הבוקר

ארוחת בוקר מגוונת, מאוזנת ובריאה מספקת לגוף את רכיבי התזונה העיקריים המומלצים במהלך היום ושוברת את צום הלילה, הנמשך בין שמונה ל-12 שעות. בזמן השינה הגוף במנוחה: חילוף החומרים איטי, מאגרי הסוכר והאנרגיה יורדים והגוף מנצל ביעילות ובאיטיות את מלאי המזון שאגר בעת ארוחת הערב. הגוף זקוק למזון המספק אנרגיה על מנת לחזור לתפקוד מלא.

ארוחת בוקר מגוונת ומזינה מחזירה לגוף את האנרגיות הדרושות לתפקוד המוח, לחילוף החומרים ולפיתוח היכולת וכושר הריכוז. כך רבים הסיכויים שהגוף יקבל את הצריכה היומית המומלצת לרכיבי התזונה. **ממחקרים עולה כי ארוחת בוקר מגוונת משפיעה על רמת התפקוד של הילד והצלחתו בלימודים, על יכולותיו הקוגניטיביות והרגשיות, על כושר הריכוז שלו, על הזיכרון ועל מצב הרוח.**

ארוחת בוקר מאוזנת מבטיחה במקרים רבים כי הילד יקבל את הצרכים התזונתיים להם הוא זקוק לגדילה והתפתחות. מחקרים רבים שנעשו בשנים האחרונות מגלים קשר הדוק בין הרגלי תזונה של ארוחת הבוקר לבן התפתחות נאותה. **המסקנות הן חד משמעויות: ילדים שאוכלים ארוחת בוקר לומדים טוב יותר, מצליחים טוב יותר בבחינות ואף הישגם בספורט גבוהים יותר.**

החלטנו לעודד את תלמידנו בביה"ס ריאלי יסוד אחוזה, לאכול ארוחת בוקר: בריאה, מאוזנת ומגוונת, ובשל כך, אנו מכריזים מיום ראשון הקרוב (3/11/13), על פתיחת תחרות "הכיתה הבריאה", אשר תמשך כחודשיים (נובמבר, דצמבר).

תחרות הכיתה הבריאה - ביה"ס ריאלי יסוד אחוזה

במהלך הפסקת האוכל(פעמיים בשבוע), ייכנסו לכיתות צוות שיפוט (תלמידי וועדת הספורט) וייתנו ניקוד ע"פ הקטגוריות הבאות:

- 1.ניקיון
2. ארוחת הבוקר
- 3.איכות הסביבה

הכיתה שתזכה במקום הראשון תזכה במס' פרסים.

*ניקוד כיתתי על סדר וניקיון – עד 30 נקודות.

*כל תלמיד שיניח על שולחנו קופסת אוכל מפלסטיק ובקבוק מים אישי יזכה את כיתתו ב-5 נקודות.

ניקוד על ארוחת הבוקר :

3 נקודות	2 נקודות	1 נקודה	פחמימה
לחם - שחור / מקמח מלא	לחם לבן	פיתה	
גבינות טונה חביתה חומס טחינה אבוקדו	נקניק	שוקולד מרגרינה מיונז ריבה	חלבון שומן
ירקות			ויטמין
פרי	יוגורט	חטיף אנרגיה	קינוח



בהצלחה
וועדת ספורט
ומורי החינוך גופני