

לא מוותרים על ארוחת הבוקר

כמה מכס _____ לאכול ארוחת בוקר קלה ____ היציאה לבית—הספר?

מי שלא נוהג כך, כדאי ____ להתחיל, אחרת הוא משול לנהג היוצא לנסיעה
בלי שמילא את ____ הדלק במכוניתו...

מחקרים _____ שארוחת בוקר מזינה _____ את פעילות המוח שלנו. כך,
לדוגמה, חוקרים מצאו ש_____ הנוהגים לאכול ארוחת בוקר _____ היציאה
לבית-הספר, מגיעים להישגים _____ יותר מחבריהם שלא נוהגים לעשות
זאת.

המחקרים גם מציינים שכדאי _____ חלב בארוחת הבוקר ____ לאכול מוצר
חלב כלשהו, כמו גבינה או יוגורט. מוצרי החלב _____ רכיבי תזונה כגון
סידן, חלבון וויטמינים. רכיבים אלה _____ לפעילות תקינה של הגוף
ולבריאות טובה שלו.

אפשר להוסיף לארוחת הבוקר גם פרי או ירק או דגני בוקר, וכך לספק לגוף
את _____ הדרושה לפעילותו על ידי צריכת רכיבים _____ ותזונה
נכונה.



לפני	לשתות
או	בריאים
טובים	מיכל
מכילים	לו
מקפידים	חיוניים
האנרגיה	תלמידים
משפרת	מראים
לפני	