

# בריא ואפשרי

מתכונים ועוד למשפחה בריאה



היחידה לתזונה מחוז דרום, כללית

# תוכן עניינים

4..... פתיח

5..... בלי לחם אין תורה – על חשיבות ארוחת הבוקר

## מתכונים לארוחת בוקר:

8..... לפעמים היוגורט הוא רק תירוץ - גרנולה ביתית

9..... סבתא בישלה דייסה, לא רק לעצמה - דייסת שיבולת שועל

10..... לחמניות חצי-חצי - לחמניות חיטה וכוסמין

11..... לא על הלחם לבדו - רעיונות לממרחים מיוחדים

12..... פנקייק עם טוויסט

13..... אז למה באמת לטרוח על אוכל ביתי?

## מתכונים לארוחת צהריים:

16..... "ארוחה בסיר אחד" - נתחי חזה עוף עם פתיתי בורגול

17..... "קציצות וכדורים" - קציצות בקר בסלרי ואפונה

18..... "חזה עוף לובש פיג'מה" - חזה עוף על מחבת פסים

19..... "ארוחה במרק" - מרק חרירה

20..... "יתום, שחור וטעים" - סלט מיקס עדשים ובטטה

21..... "כל טוב באריזה מגולגלת" - טורטיות ממולאות

22..... מה? גזרה, עם קינואה ועדשים

23..... אצבעות דג - גרסה ביתית

24..... כשאוכל ומשפחה נפגשים ביחד - על חשיבות ארוחות משפחתיות

## מתכונים לארוחת ערב:

26..... סלט "מסעדה"

27..... כריך "מסעדה"

28..... "חומוסלט"

29..... ציפס צבעוני עם קטשופ ביתי

30..... לא על הפסטה לבדה - סלט פסטה וטונה

31..... לא על הפסטה לבדה - הגרסה הטבעונית

32..... מרקטשופ - מרק עגבניות שילדים מאוד אוהבים

33..... מאפינס מה שבא - מאפינס מלוח בטעמים לבחירה

# תוכן עניינים

- 34..... ועוד רעיונות לארוחות ערב קלילות, מהירות, מזינות וטעימות
- 35..... משחקים חברתיים סביב השולחן
- 36..... רעב, שובע ומה שביניהם
- מתכונים לבין לבין:**
- 38..... "הכדור שהתחפש" - כדורי תמרים
- 39..... "צונן ומזין" - ארטיק פירות ביתי
- 40..... "עם כיבודים" - חטיף אנרגיה
- 41..... פיצוחים בשוקולד
- 42..... קרקר כל טוב
- 43..... "משוך בגזר" - עוגת גזר בחושה
- 44..... "עוגבננה" - עוגת בננות
- 45..... הצעה לתפריט שבועי - ארוחות בוקר וערב
- 46..... סוף הוא בעצם רק התחלה - מהי אכילה בריאה?

## פתיח



"כשאתה מתעורר בבוקר, פו", שאל חזרזיר לאחר שתיקה ארוכה, "מהו הדבר הראשון שאתה אומר לעצמך?"  
"מה יש לארוחת הבוקר?" אמר פו, "ומה אתה אומר, חזרזיר? אני אומר, אני תוהה - איזה דבר מלהיב הולך לקרות לי היום?" אמר חזרזיר.  
פו הניד את ראשו בהרהור... "זה אותו הדבר"..."

ואכן, אוכל בימנו מהווה הרבה מעבר לצורך קיומי בסיסי - הוא מחבר אותנו לאנשים, הוא נמצא שם בשמחה וגם בעצב, הוא מעניין ומתחדש, והופך לא פעם לחגיגה שבשגרה בה חוש הטעם משתלב עם שאר ארבעת החושים ויוצר מפגש מהנה.  
הוא גם משולב במציאות בה אנחנו חיים, בה קצב ההתרחשות גבוה מתמיד, ההספק הפוטנציאלי בדקה יותר דומה לזה שהיה בעבר, בה חופש הבחירה כל כך רחב עד שלפעמים מביא לבלבול. מציאות שמציגה בפנינו שפע שלעתים מהווה אתגר להזנה מיטיבה של הגוף והנפש, ומציאת המינונים הנכונים.

החוברת הזו עוסקת ברעיונות ומתכונים שיכולים לסייע בגישור שבין הטעם, הבריאות, ההרגלים והביחד המשפחתי.

## כי אצלנו המשפחה היא במרכז

לירון אופק דוד, מנהלת היחידה לתזונה וצוות הדיאטניות כללית, מחוז דרום

## בלי לחם אין תורה – לא דובר מספיק על חשיבות ארוחת הבוקר

... לילה, כולם ישנים... חוץ מהגוף שלנו, שממשיך לעבוד ולעבוד. מעבד חוויות, משקם רקמות ומתכונן ליום הבא. ארוחת הבוקר, שבאנגלית מבטאת את עצם המשמעות שלה – break-fast = שבירת צום, ידועה בחשיבותה עוד משחר התרבות האנושית בכתביו של הרמב"ם, וזוכה גם בעידן של היום למחקר רב שמצדיק את כתביו העתיקים. דילוג על ארוחת בוקר נמצא קשור לאספקה תזונתית כוללת ירודה יותר, במיוחד בסיידן וחלבון, להישגים מופחתים בלימודים, לשינויים במצב הרוח ולסיכון מוגבר למשקל גוף גבוה ביחס לגובה. ארוחת הבוקר היא ה"דלק" ל:

**גוף** – לגדול, להתפתח, להתנועע

**מוח** – לריכוז, לזכרון

ומסתבר שגם **לנפש** – למצב רוח טוב ויציב.

אם נחשוב על זה רגע – כמה זמן לוקח לאכול ארוחת בוקר ממוצעת? 10 דקות. יהיו כאלו שיאמרו ש- 10 דקות שינה זה נכס ובכל זאת, לאור המחקר הרב הנאסף בתחום - לא הייתם משלמים מחיר של 10 דקות מופחתות משנת הלילה כדי להרוויח את כל אלו ועוד?

ומילה על דוגמא אישית. קשה לייצר הרגלים משפחתיים שייעודם הוא אך ורק לילדים, כך זה בכל התחומים וגם בהרגלי אכילה. הורים רבים לא רגילים לאכול ארוחת בוקר, או שעסוקים מדי בבוקר ומתקשים לדמיין שיהיה גם **להם** זמן לאכול – אלו היבטים שעם מוטיבציה והחלטה אפשר לשנות, אבל ישנה סיבה עיקשת יותר בגינה מבוגרים רבים אינם אוכלים ארוחת בוקר והיא חשש מהגברת תחושת הרעב לאורך כל היום. אז נבהיר ראשית שסיבה זו יכולה להיות נכונה בהתחשב בכך שאי אכילה של ארוחת בוקר גורם להפרשה של הורמוני מתח אשר משבשים את חישת הרעב הטבעית לאחר צום של לילה. אבל חשוב לדייק את הנושא ולהתייחס לכמה נקודות:

**הראשונה** - איבוד חישת הרעב במצבים של אי אכילת ארוחת בוקר לרוב מקבל ביטוי מוגבר בשעות המאוחרות של היום והערב עם פיצוי גופני ורגשי על אי אכילה, ודווקא מחקרים מצביעים על כך שאכילה סדירה של ארוחת בוקר מפחיתה עם התנגדות לאינסולין ומשפרת את וויסות הרעב והשובע לאורך זמן.

**השנייה** – חשוב לבדוק מה בחרנו לאכול. אכילה של ארוחה בנפח או הרכב מצומצמים כמו עוגיה או קרקר אין ביכולתם לייצר תחושת שובע ממושכת בהשוואה לארוחה שמכילה את כל אבות המזון כמו למשל יוגורט עם פרי ואגוזים.

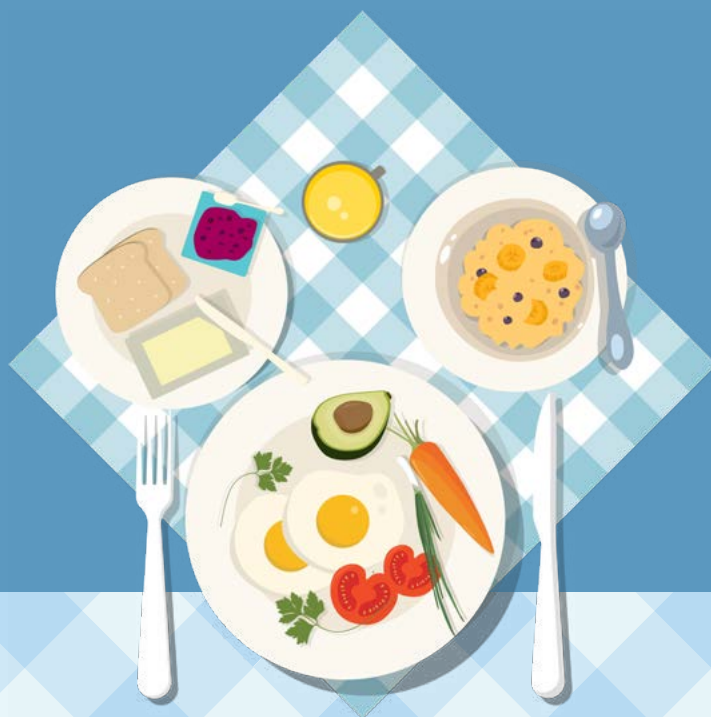
**השלישית** - חשוב לעצור ולשאול את עצמנו מה הציפיה שלנו מארוחת הבוקר? אין ביכולתה של ארוחת בוקר להשביע אותנו לאורך שעות רבות, מטרתה לספק דלק לגוף, למוח ולנפש להתחיל את היום, היא לרוב תורמת שובע של כשעתיים - שלוש, ואליה צריכות להצטרף במהלך היום ארוחות מזינות נוספות.

אז איך להתחיל ואיך אפשר להקל:

1. נדוש אבל עובד!! הכינו עם הילדים תפריט שבועי. זה מקל בתכנון הקניות, מפחית התלבטויות, תלונות וחילוקי דעות, ומאפשר הכנות בערב הקודם שחוסכות זמן בבוקר. ניתן לבנות טבלה ביחד, לקשט ולצבוע, לאפשר תרגול כתיבה ועוד (ראה דוגמא בעמוד 45)
2. קבעו שעת שינה שתאפשר שינה מספקת בהתאם להמלצות לגיל, והקדימו את היקיצה ב- 10 דקות. זכרו – עם הזמן זה משתלם.
3. תנו דוגמא אישית, אפשרו לגוף שלכם גם לעבוד על דלק טרי ואיכותי ולא על האדים של היום הקודם.

לסיכום נאמר, שמעבר ליתרונות התזונתיים הרבים שיש לאכילה של ארוחת בוקר, עצם ההרגל מגיל צעיר מניח אבן יסוד חיונית להרגלי אכילה בריאים.

# מתכונים לארוחת בוקר



# לפעמים היוגורט הוא רק תירוץ... גרנולה ביתית

## מצרכים

6 כפות שיבולת שועל

1 כוס קוקוס

1 כוס אגוזים/שקדים

1 כוס שומשום

1 כוס מים

1/2 כוס שמן

3/4 כוס סוכר חום

ניתן להוסיף תמרים קצוצים, חמוציות, צימוקים, סובין,  
זרעי פשתן טחונים ועוד.

## אופן הכנה

מחממים תנור ל 170 מעלות

מערבבים בקערה אחת את המים, השמן והסוכר ובוחשים.

מוסיפים את כל יתר הרכיבים.

מניחים את התערובת על תבנית מרופדת בנייר אפייה, ואופים

כ- 10 דקי עד שמשחים.

\* ניתן לאכול עם חלב או להוסיף ליוגורט.

**אגוזים ושקדים** מכילים חומצות שומן בלתי רוויות שתורמות רבות לבריאותנו. כדאי להרגיל ילדים  
כבר מגיל צעיר (כזה המאפשר לעיסה ובליעה בטוחה, לרוב סביב גיל 5) לאכול אותם באופן יומיומי.  
רכישתם עם הקליפה מוזילה את העלויות ומאפשרת הזדמנות לקילוף משותף עם הילדים לגילוי האוצר  
שבפנים.



מזון ביתאון

# סבתא בישלה דייסה, לא רק לעצמה... דייסת שיבולת שועל

## מצרכים

1/2 כוס שיבולת שועל דקה  
3/4 כוס נוזל לפי ההעדפה - מים/חלב/חלב קוקוס  
2-1 כפיות ממתיק; סוכר/דבש/סילאן  
מכאן ניתן לאלתר תוספות, לפי הטעם: קינמון, בננה, תפוח עץ, צימוקים, חמוציות, שקדייה, קוקוס, תמרים, אגוזים קצוצים ועוד.

## אופן הכנה

1. מערבבים את שיבולת השועל והמים בתוך סיר על אש קטנה, ומביאים לרתיחה עדינה.
2. מוסיפים ממתיק ותוספות ומערבבים עד שהמים נספגים בתערובת. אם אתם אוהבים דייסה דלילה יותר, הוסיפו עוד מים.

**שיבולת שועל** הינה דגן מלא עשיר בסיבים תזונתיים מסיסים שקשורים בהורדת רמות הכולסטרול בדם. טיפ: אם ילדכם אוהב דייסה מדגן אחר שאיננו מלא כמו קורנפלור או סולת ניתן בהדרגה לעבור לשיבולת שועל. ככל שמבשלים את שיבולת השועל יותר זמן כך היא הופכת למרקם אחיד שמקל על המעבר המדורג. אם ילדכם אינו אוכל דייסה – בשלו איתו ביחד בהשראת הסיפור "סבתא בישלה דייסה", זה בהחלט יכול לעודד אותו להתנסות בטעימה ולאחר מכן באכילה סדירה.



# לחמניות חצי-חצי לחמניות חיטה וכוסמין

## מצרכים

300 גרם קמח כוסמין מלא  
200 גרם קמח לבן רגיל  
1 כף שמרים יבשים או 25 גרם שמרים טריים  
2 1/2 כפות סוכר או סילאן  
ביצה  
1/2 1-2 כוסות מים פושרים  
1/4 כוס שמן  
חצי כף מלח  
לציפוי: ביצה טרופה עם כפית מים או חלב+ שומשום

## אופן הכנה

בקערת מיקסר עם וו לישה מניחים את כל המצרכים פרט למים, השמן והמלח ומערבלים במהירות איטית במשך כ- 2 דקות. מוסיפים בהדרגה את השמן והמים וממשיכים בערבוב במשך 2 דקות נוספות. מוסיפים את המלח ומגבירים את המיקסר למהירות בינונית. לשים עוד כ- 5-6 דקות. מכסים בניילון נצמד ומניחים להתפחה. מרפדים תבנית בנייר אפיה, מעצבים לצורה רצויה, ומתפיחים לעוד כ-40 דק' (כאשר התבנית מכוסה במגבת). מורחים את הלחמניות בביצה וזורים את התוספות. אופים כ 20-30 דק', עד להשחמה מלמעלה, וגם מלמטה.

**כוסמין** הוא סוג של דגן המכיל אחוז יחסית גבוה של חלבון, סיבים תזונתיים, ויטמינים ומינרלים. בנוסף הוא נחשב "קליל" יותר בהשוואה לחיטה מלאה, ובעל טעם ידידותי "למשתמש החדש" בדגנים שהינם מלאים, כלומר שנותרו עם כל חלקיהם - הקליפה, הנבט והחלק העמילני.



מִינֵר הַתְּצֹנִי

טיפ

יוצאים אטיו?!

אם יציאה מטיגרה יכולה להיות  
פצחנות אחיבה לאוכל מאוון  
וטרי, הכינו כריכים עם מארזים  
מאווניים, פירות וירקות מתכים  
ומיני לקדים ואאזים.



## לא על הלחם לבדו רעיונות לממרחים מיוחדים

### ממרח חלבה ביתי

חלופה מזינה לממרח מתוק.

מערבבים ביחד כוס טחינה גולמית (רצוי משומשום מלא) עם 3/4 כוס דבש או סילאן.

### גבינה עם הפתעות

1 גביע גבינה לבנה או קוטג' עם תוספות לפי מה שאוהבים: בצל מטוגן, זיתים, בצל ירוק קצוץ, עירית קצוצה, פפריקה, פלפלים קלויים, עלי בזיליקום וכו'.

### חמוס עדשים

2 כוסות עדשים אדומים מבושלים (מהיר ממש), 2 כפות טחינה גולמית, מיץ מלימון טרי, 1-2 שיני שום, מלח, פלפל וכמון (לפי הטעם). ניתן לגוון ולהחליף את העדשים הכתומים בכל קטנית אחרת: חמוס, תורמוס, שעועית לבנה וכו'.

### עדשים בטעם כבד

טוחנים במעבד מזון 1/4 כוסות עדשים חומים מושרים מבושלים, 3 בצלים גדולים אפויים בשלמותם בתנור, פטרוזיליה, מלח, פלפל, שמן זית.

### ממרח חמוס ביתי

2 כוסות גרגירי חמוס מבושלים, רבע כוס טחינה גולמית מלאה, רבע כוס מים, רבע כוס מיץ לימון, 4 כפות שמן זית, כפית מלח, כף כמון.  
\* ניתן להשרות ולבשל כמות גדולה של גרגירי חמוס ולהקפיאם במנות קטנות להכנת ממרח טרי ומהיר כל פעם.

### ממרח פלפלים קלויים

לטחון ביחד 2 פלפלים קלויים (ללא הקליפה) עם חופן אגוזי מלך שהושרו כשעה במים) – 1-2 שיני שום, מעט שמן זית, מלח ופלפל לפי הטעם.

# פנקייק עם טוויסט

## מצרכים

ביצה  
מיכל יוגורט קטן (200 מ"ל)  
1/3 כוס חלב  
כוס שיבולת שועל דקה (קוואקר)  
1/2 כוס קמח  
1/2 כפית אבקת אפיה  
1/2 כפית סודה לשתיה  
1/4 כפית מלח  
כף-שתיים סוכר חום כהה  
שמן קנולה לטיגון קל  
להגשה: פירות חתוכים וכל תוספת שאוהבים

## אופן הכנה

בקערה גדולה מערבבים ביצה, יוגורט וחלב. מוסיפים את שאר החומרים ומערבבים. מניחים בצד כ 10-15 דקות. שופכים מעט שמן למחבת ויוצקים כשתי כפות של בלילה לכל פנקייק. מטגנים 2-3 דקות, עד שמתחילות להיווצר בועות אוויר על הפנקייקס (שימו לב לאש - אש גבוהה מדי תחרוך מהר מדי את הפנקייקס מבחוץ). הופכים לצד השני ומטגנים עוד כדקה. מוסיפים עוד שמן בין נגלות הטיגון.

**מוצרי חלב** הפכו לסוגיה במחלוקת בשנים האחרונות ונשאיר את הנושא לחוברת אחרת (-): כאן רק חשוב לציין כי כמות הסיידן במוצרי חלב היא הגדולה ביותר מכל המזונות הקיימים, מינרל הכרחי לגדילה תקינה ובריאות העצם. כך שאם אתם נמנעים ממתן מוצרי חלב לילדכם חשוב מאוד להקפיד על אספקה נאותה שלו במזון ובאם לא ניתן מומלץ לספק כתוסף.



מזון הילדים

# אז למה באמת לטרוח על אוכל ביתי?

## חשיבות החשיפה לאוכל ביתי:

כולנו מכירים את מרוץ החיים - לארגן, לזרז, לעבוד, לעבוד עוד קצת, להקפיץ, להחזיר, לסדר, לארח ועוד ועוד.. במרוץ החיים המודרניים סדר היום עמוס במשימות פנים וחוץ ביתיות ונדרשת תשומת לב מרובה שלא להתמסר לקלות ולזמינות שאוכל קנוי מציע, כזה של 'חמם והגש', שהוא טעים לילדים ולרוב מתקבל בברכה ולא גוזל זמן והערכות. אז בואו נעצור רגע לתהות מה העניין הגדול? מה באמת הבעיה עם הרגל שכזה?

## ראשית - בעיה בהרכב התזונתי של מאכלים אלו:

- « בתעשיית המזון ישנו לרוב שימוש בכמויות גדולות של מלח וסוכר ביחס לבישול הביתי.
- « לא פעם משתמשים בחומרים מוספים אחרים כמו חומרי טעם, ריח, צבע, מתחלבים ועוד שהשפעתם על הבריאות עדיין איננה ברורה באופן מלא, ובכל מקרה אינם נדרשים לגדילה ותפקוד תקין שלנו.
- « גם מאכלים קנויים המכילים ירקות, אלו לרוב עוברים תהליכי עיבוד שגורמים להם לאבד את מרבית הטוב שבהם.
- « לא פעם מאכלים שנתפשים כחלופות למנה עיקרית חלבונית - מכילים דווקא לא מעט פחמימות, מה שבצריכה שגרתית פוגם באספקת החלבון הסדירה.
- « מרבית המחקר התזונתי כיום מצביע על קשר בין מזון מעובד ומתועש עם תחלואות שונות.

## שנית - בעיה של הרגל

« הרכבי התזונה הקיימים במזונות קנויים הם שבלונים וחזרתיים הן מבחינת הטעם והן מבחינת הצורה, מה שמביא להסתגלות של הילדים למאכלים עזי טעם וחדי צורה ומאוד מדויקים, ובכך מפחיתים את הסיכוי שלהם להנות גם מהטעמים והצורות של המאכלים הביתיים המשתנים במראה, בטעם, בצבע ובמרקם. הרי אין שניצל אחד ביתי שבאמת דומה למשנהו, מה שלא ניתן לומר על שניצל תעשייתי וקנוי.

### אם כן לחשיפה לאוכל ביתי ישנם יתרונות רבים:

- ✓ אוכל ביתי אינו מעובד, מכיל חומרי גלם טריים ולרוב עונתיים על כל היתרונות התזונתיים שבכך.
- ✓ אנו יכולים לשלוט ולגוון בסוג, הרכב, תכולה, טריות, טעם ושיטת ההכנה.
- ✓ שימוש באוכל בצורתו הגולמית מבטיח שילדנו יצרכו את כל רכיבי המזון הנחוצים להם ויפתחו הרגלי אכילה בריאים.
- ✓ אוכל ביתי לרוב מפחית עלויות, אותן ניתן לנצל לקניה של אוכל מגוון ומיוחד יותר ולהתנסות בטעמים חדשים (פטריות לסוגיהן, ברוקולי, קמח כוסמין וכו').

### אז איך עושים את זה?

1. הכנת תפריטים שבועיים לארוחות, שיסייעו להתארגנות מראש בקניות ובהערכות מול הל"ז העמוס של אותו שבוע.
2. הכנה חד פעמית של ארוחות ביתיות אותן ניתן לחלק למנות ולהקפיא בעודן טריות לשימוש מאוחר יותר בזמנים עמוסים כמו קציצות, רוטב בולוניז, שניצל ביתי ועוד.
3. מילוי המזווה בחומרי גלם בסיסיים פשוטים ובריאים כמו קטניות, דגנים מלאים (בורגול, חיטה, פסטה מלאה, גריסי פנינה), כדוגמת קמח מלא, שמן זית, אגוזים, עוף, דגים, בשר. הזמינות של חומרי הגלם בבית תגדיל את הסיכויים לבשל איתם אוכל ביתי.
4. ניתן לרכוש ירקות וקטניות מוקפאים שעברו תהליך עיבוד יחסית קל ובכך לקצר את זמן הבישול ולהגביר את זמינותם לתפריט היומיומי.
5. אפשר ורצוי להעזר בילדים בהכנות, אחרי רכישת מיומנויות בסיסיות זה באמת הופך משתלם בכל המובנים.

# מתכונים לארוחת צהריים



# "ארוחה בסיר אחד" נתחי חזה עוף עם פתיתי בורגול

## מצרכים:

בצל בינוני קצוץ דק  
פלפל אדום חתוך לקוביות קטנות  
גזר חתוך לקוביות קטנות  
חצי כוס אפונה ירוקה קפואה  
שן שום כתושה  
1-2 כפות שמן זית  
פפריקה מתוקה  
כורכום  
מלח ופלפל  
חזה עוף חתוך לקוביות קטנות או רצועות דקות  
פתיתי בורגול או בורגול גס

## אופן הכנה:

מאדים בסיר עם שמן הזית את הבצל והשום, מוסיפים את הגזר והפלפל, בוחשים קלות ואז מוסיפים את התבלינים. מוסיפים את חתיכות חזה העוף וצולים עד שמשנים את צבעם, מוסיפים פתיתים לפי כמות הסועדים ומים בהתאם (על כל כוס פתיתים  $1 \frac{1}{4}$  כוס מים, 1 כוס בורגול -  $1 \frac{1}{2}$  כוסות מים). מבשלים יחד כ- 6 דקות. מכבים את האש ומשאירים עם מכסה לפחות 7-10 דקות.

**חזה עוף** אמנם לא מכיל ויטמינים ומינרלים רבים בהשוואה לנתחים אדומים של בשר או הודו, אך הוא מהווה מקור מצוין לחלבון בעל ערך ביולוגי גבוה, רכיב שלא פעם חסר בתזונה של ילדים בעולם המערבי. בנוסף, מאחר והם בצבע ומרקם יחסית אחידים הם לרוב מתקבלים בקרב ילדים עם בררנות באכילה.



פינת היתאונת

# "קציצות וכדורים" קציצות בקר בסלרי ואפונה

## מצרכים:

1/2 ק"ג בשר בקר טחון נתח רזה (מס' 8/10/6/5), ללא שומן גלוי  
קישוא מגורד/ תפוא מגורד  
בצל קצוץ  
חופן פטרוזיליה קצוצה  
2-3 כפות קוואקר  
ביצה  
1 כף שמן זית  
מלח ופלפל, בהרט

## אופן הכנה:

מערבבים את כל החומרים יחד, ומניחים את התערובת  
ל"מנוחה" כחצי שעה.

בינתיים בסיר שטוח מכינים את הרוטב: בצל קצוץ דק, 2 גבעולי  
סלרי קצוצים כולל עלים, כורכום, מלח פלפל, מיץ לימון, אפונה  
קפואה.

מאדים בסיר את הבצל והסלרי. מוסיפים כורכום, מלח, פלפל  
ומים רותחים ומביאים לרתיחה. יוצרים מתערובת הבשר קציצות  
ומניחים ברוטב המבעבע, מוסיפים מעל אפונה ומבשלים במשך  
חצי שעה לפחות. בסוף מוסיפים מעט מיץ לימון להדגשת  
הטעם.

\* ניתן לגוון, במקום אפונה להשתמש בתחתיות ארטישוק.

\* אפשר להכין ברוטב אדום המבוסס על פפריקה מתוקה,

רסק עגבניות, גמבה, גזר ותפו"א.

\* ניתן להגיש עם אורז.

שם רע יש ל**בשר אדום**, וקשה לאמר שלגמרי לא בצדק, אך חשוב לדייק ולאמר שמרבית המחקרים  
שמצאו קשר בין צריכת בשר ומחלות שונות מייחסים אותו לבשר מעובד ו/או שמן.  
בשר אדום רזה וטרי מכיל כמויות גדולות מאוד גם של ברזל וגם של ויטמין B12, ששניהם חשובים מאוד  
לגדילה והתפתחות תקינה של ילדים.



סניף התיאור

הכי פשוט, זמין, זול ועשיר בחלבון

### מצרכים:

חזה עוף 2 פרפרים

כף שמן זית

כף חרדל דיז'ון חלק

פפריקה מתוקה

מלח ופלפל

### אופן הכנה:

להשרות את חזה העוף במרינדה מהחומרים הנ"ל.

לחמם מחבת פסים או פלנצה, להניח את נתחי חזה העוף לצלות משני הצדדים.

מומלץ להגיש לצד סלט ירקות וציפס בטטה בתנור או כל תוספת אחרת.

# "חזה עוף לובש פיג'מה" חזה עוף על מחבת פסים



**כשמבשלים חלבונים** בשיטת בישול שהיא ללא נוזלים, ובטמפרטורה גבוהה כמו צליה, לא כדאי להוסיף רטבים מתוקים כמו סוכר, סילאן או דבש בשל תגובה שנוצרת בסביבה כזו בין החלבון והפחמימה שמייצרת חומרים שאינם בריאים.



מִיִּנִּית הַיְּמִינִית

# "ארוחה במרק" מרק חרירה

## מצרכים:

כוס חומוס מושרה  
כוס עדשים חומות  
3 עגבניות מגוררות  
בצל קצוץ דק  
צרור פטרוזיליה  
צרור כוסברה  
4 גבעולי סלרי  
מים  
כורכום  
לימון סחוט  
כוס אטריות ביצים  
שמן זית

## אופן הכנה:

לטגן את הבצל עד להזהבה, להוסיף כף כורכום, עגבניות וחומוס וסלרי. לאחר מכן להוסיף 6 כוסות מים רותחים, מלח ופלפל הוספת יתר המרכיבים למעט האטריות והלימון, ולבשל כשעה. 5 דקות לפני סיום הבישול להוסיף את האטריות. בסוף הבישול- להוסיף מיץ סחוט מלימון שלם.

**קטניות** הן מאכל כמעט שלם מבחינה תזונתית – הן מכילות גם פחמימות, גם חלבונים בשיעור יחסית גבוה, גם סיבים תזונתיים, ויטמינים, ומינרלים רבים, וגם צבעים טבעיים שונים שנקראים פיטוכימיקלים שרבות דובר על יתרונם. אך אותם סיבים תזונתיים איכותיים הם גם אלו המייצגים את חסרונם אולי היחיד של הקטניות בהיבט של תגובות במערכת העיכול. הנבטה ו/או השריה של הקטניות לפני הבישול, כמו גם חשיפה מדורגת יכולים לשפר מאוד את התגובתיות הזו בקרב הרגישים לה, ולאפשר שילובם בתזונה.



# "כתום-שחור וטעים" סלט מיקס עדשים ובטטה

## מצרכים

עדשים שחורות וירוקות מבושלות 40 דקות ושטופות במים קרים.  
עדשים כתומות מבושלות 7 דקות ושטופות במים.  
קוביות בטטה צלוויה עם שמן זית, מלח גס, סומאק וסילאן.  
מיקס עשבי תיבול קצוצים.  
תיבול שמן זית, לימון, סומאק, מלח ופלפל

**בטטה**, כמו כל שאר הירקות והפירות הכתומים, מכילה את הפיגמנט הכתום בטא קרוטן המהווה מקור לויטמין A, ושאליו מיוחסים יתרונות בריאותיים רבים.



# "כל טוב באריזה מגולגלת" טורטיות ממולאות

## מצרכים:

טורטיות מקמח מלא (כמספר הסועדים)  
רצועות חזה עוף מוקפצות עם קצת רוטב סויה במחבת עם  
מעט שמן זית (אפשר להמיר בקוביות טופו באותו האופן).  
ירקות לפי ההעדפה: רצועות גזר, רצועות מלפפון, רצועות  
אבוקדו, פטריות חמות, בצל קצוץ, כוסברה  
טחינה גולמית מלאה

## הרכבת המנה:

מחממים מעט במחבת את הטורטיה ומניחים עם הצלחת,  
מזליפים מעט טחינה גולמית ומתחילים להשתעשע בהרכבה  
אישית בקו רוחבי מעט מתחת למרכז הטורטיה. סוגרים קצה  
אחד, מגלגלים ואוכלים בתאבון.

טיפ

אלבו מאכלים מצוינים ומיוניץ  
מקבוצת השמן בתעונת ילדכם  
כאן: טחינה, אבוקדו, שמן זית  
שמן קנולה, שקדים  
ואגוזים

**טחינה** היא למעשה מחית של זרעי שומשום ועשירה מאוד בשומן בלתי רווי, השומן המומלץ לאכילה. טחינה גם לא פעם מהווה מקור צמחי טוב לסיידן אך חשוב לדעת כי רק הטחינה שהוכנה מזרעי שומשום מלא באמת עשירה בסיידן, ומכילה פי 8 סיידן מזו שהוכנה משומשום שאיננו מלא. בכף טחינה גולמית מלאה יש כמות סיידן הדומה לזו שבחצי כוס חלב, שתסופק על ידי 7 כפות טחינה משומשום שאיננו מלא.



סניף התעונת

# מה?ג'דרה

## עם קינואה ועדשים

### מצרכים

- 2 בצלים בינוניים, קצוצים דק
- מעט שמן זית, לטיגון
- 1 כוס עדשים ירוקות, שהושרו ללילה בהרבה מים
- 1 כוס קינואה
- 1 כפית מלח
- פלפל לפי הטעם

### אופן ההכנה

מבשלים את העדשים במים רותחים כ-3/4 שעה, ובמקביל מטגנים את הבצל בשמן זית.  
שוטפים את הקינואה במסננת תחת ברו (ממש כמו אורז), ומבשלים עם 2 כוסות מים רותחים במשך כ-15 דקות.  
מסננים את העדשים ומוסיפים לקינואה.  
מעבירים את תערובת הבצל לסיר עם העדשים והקינואה, מוסיפים מלח ופלפל לפי הטעם, מערבבים ומגישים.



סניף התזונה

**קינואה** איננה דגן אמיתי אך נחשבת כך מבחינה תזונתית, שכן מכילה בעיקר פחמימות אבל גם יחסית עשירה בחלבון, וגם בסידן וברזל. החלפה של אורז בקינואה "משדרגת" את המג'דרה ומוסיפה ערכים תזונתיים רבים, ופעמים רבות מתקבלת גם בקרב ילדים המגלים בררנות באכילה בשל היותם דומים במרקמם וטעמם לפתיתים.

## אצבעות דג גרסה ביתית

### מצרכים:

1/2 ק"ג דג בקלה / מרלזזה טחון  
1/2 צרור כוסברה, 1/2 צרור פטרוזיליה  
מעט שמיר, מעט עלי נענע  
1/2 ראש שום

**תבלינים:** מלח ופלפל שחור לפי הטעם, כמון, זרעי כוסברה טחונים

**רוטב:** בצל קצוץ, כף שמן, 2-3 עגבניות בשלות חלוטות מקולפות  
וחתוכות לקוביות, פלפל אדום חתוך לקוביות, 1/2 קופסה קטנה של  
רסק עגבניות, מים לפי הצורך.

**להגשה:** כף טחינה מלאה למנה של 2-3 אצבעות ופטרוזיליה  
קצוצה לקישוט.

**אופן ההכנה:** טוחנים יחד את הדג עם עשבי התיבול, השום וזרעי  
הכוסברה, מתבלים לפי הטעם ומכינים כ-15 אצבעות דג.  
מכינים את רוטב העגבניות: מטגנים את הבצל הקצוץ ומוסיפים את  
העגבניות והפלפל, מוסיפים את רסק עגבניות ומים לפי הסמיכות  
הרצויה.

מבשלים את אצבעות הדג ברוטב העגבניות, להוציא לצלחת עם כף  
מחוררת. מגישים עם טחינה מלאה ופטרוזיליה קצוצה.

**דגי ים** החיים במים עמוקים כמו סלמון, טונה, מקרל, טרוט, הרינג וסרדינים מכילים חומצת שומן מסוג אומגה 3 שאיננה נצרכת בכמות הרצויה בתזונה המערבית ושנחקרה רבות בעשורים האחרונים בהקשר לבריאות הלב ולתפקודי המוח. יחד עם זאת יתכן והם מכילים גם כמויות גבוהות יחסית של כספית ולכן מומלץ לצרוך 2 מנות מהם בשבוע עבור ילדים.



## כשאוכל ומשפחה נפגשים ביחד – על חשיבות ארוחות משפחתיות

חבנו נסכים כי בין הדברים החשובים ביותר לאדם הם בריאות כוללת ומשפחה, אז כמה נפלא כששניהם יכולים לחבור יחד לכדי ארוחה משפחתית. צרה היריעה מלהכיל את יתרונותיה של ארוחה משפחתית משותפת כדבר שבשגרה, החל מיתרונות תזונתיים שכן מקדמת אכילה של מזונות מזינים יותר בהשוואה לאכילה של "על הדרך", וכלה ביתרונות מעולמות תוכן אחרים כמו נטיה להתנהגות חברתית מיטיבה בגילאי ההתבגרות, שיפור הביטחון העצמי, ראייה חיובית של העתיד, גיבוש משפחתי תוך שיתוף הדדי בחוויות היום ועוד. ארוחה משפחתית כמו כן משפרת את הרגלי האכילה של ילדים ומתבגרים, מאפשרת מודל חיקוי ואפשרות חשיפה למאכלים וסגנונות אכילה אחרים שאינולא ישיבה משותפת ותצפית על בני המשפחה לא היתה מתאפשרת.

וגם בערב, כמו בבוקר, קצב החיים יכול לדחוק הזדמנויות כאלו בנקל, כשהילדים עדיין צעירים הורים לא פעם מעדיפים לאכול אחרי הילדים "בשקט", כשהילדים גדולים כל אחד חוזר בשעה אחרת, רעב בשעה אחרת ואולי גם מעדיף משהו אחר.

### אז מה אפשר בכל זאת לעשות?

1. שכנוע עצמי בחשיבות יתרונות אכילה משותפת כבר יכולים להגביר מוטיבציה "ופשוט" לגרום לכך שזה יקרה, במיוחד כשהילדים צעירים וזו הזדמנות לחשיפה למאכלים חדשים ולסיגול הרגלי אכילה.
  2. ניתן לקבוע מראש בל"ז השבועי באלו ימים כן מתארגנים לארוחה משפחתית ומה אוכלים בה.
  3. ניתן להאציל סמכות ולבקש מהילדים להכין את הארוחה המשפחתית, או לעשות תורנות, או לסייע בהכנה.
  4. חשוב לייצר אוירה נעימה סביב השולחן על מנת לעורר מוטיבציה של כולם להישנותה (ראו בהמשך רעיונות למשחקי מלל חברתיים לזמן הארוחה).
- מבחינה תזונתית, כמו בכל ארוחה כדאי להקפיד על שילוב של ירקות, חלבונים ופחמימות. רצוי שהירקות יהיו מגוונים וצבעוניים, לא חייבים לחתוך סלט לקוביות קטנות ומושקעות, גם חיתוך לפרוסות או אפילו הגשה שטופה וגולמית טובה לא פחות.

# מתכונים לארוחות ערב



# סלט "מסעדה"

מפליא כמה מיתוג הארוחה יכול לעורר השראה אצל ילדים ולגרום להם לגלות יותר תעוזה ולטעום דברים חדשים. אז הנה לכן שתי ארוחות ערב ממותגות: "סלט מסעדה" ו- "כריך מסעדה". בשתי המנות האלו ילדים אוהבים להשתעשע ולספור כמה מרכיבים הם הצליחו לשלב במנה שלהם כדי שתהיה כמה שיותר מעניינת "ומסעדתית"...

## סלט "מסעדה"

כוס בורגול מבושל עם שמן זית ומעט מלח, מקורר מעט ירקות לפי ההעדפה והתעוזה המתגברת... רעיונות: עגבניה, מלפפון, גזר (מגורר או חתוך), חסה, כרוב, ?? החלבון שמעל - אפשר גבינה בולגרית או צהובה מגוררת או טונה. חוטב לגיבוש לפי ההעדפה - טחינה מדוללת במים עם לימון ומלח או שמן זית לימון ומלח

## הרכבת קערית אישית:

מניחים כ- 3-4 כפות בורגול בקערה אישית, ומוסיפים מעט מהמגוון של הירקות, התוספת החלבונית, והרוטב שמעל. לילדים מעל גיל 5 ניתן להוסיף אגוזים וגרעינים.

איים  
בירנות אכילה, ניתן לטפל בה. כיף  
מספר טיפים לסינון אכיל: פקטור  
מאכל ארוכה אצל מאכל חדש, או  
תבדילו מהי כי המאכל לא ארוכה  
- אצותים נבדלות אפחות 15-20  
חטיפות למאכל כדי ליתקן, או  
חטיפות ואם תאיימו, לטפס את האיד  
בהכנת ארוחות כאלו חייטק ופקטור  
חזקו את האיד או לא טעימה לפוא  
אזר וולו פקטור ביותר ופקטור  
מסר לאפלי ורצוי לטעום ואין  
בתמיבות אכיל.

**שמן זית** מורכב בעיקר מחומצות שומן חד בלתי רוויות התורמות רבות לבריאות. חשוב להשתמש בשמן זית **כתית** שכן מצביע על כך שעבר תהליך כבישה קרה שלא פגם באיכותו. ישנן דרגות לאיכות שמן כתית לפי אחוז החומצות החופשיות שיש בו, כאשר שמן זית **כתית מעולה** נחשב לבריא ביותר, שכן בעל שיעור החומציות הנמוך ביותר - עד 1%.



סניף התזונה

# כריך "מסעדה"

## כריך "מסעדה"

לחמניה - אפשר מקמח מלא/שיפון/כוסמין  
וכל העולה על הרוח - מניחים במרכז השולחן ומרכיבים  
כריך

## כריך "מסעדה" מפנק:

**מריחות:** טחינה גולמית או לא, חומוס, פסטו, גבינה לבנה

**מה שמעל:** גבינה צהובה, חביתה, טונה

**ירקות:** עיגולים דקים של מלפפון, גזר, פטריות, עגבניה,  
פלפלים צבעוניים, עיגולי בצל סגול, בזיליקום טרי

**מה שהכי מעל:** שברי אגוזי מלך או שקדים, שומשום,

זרעי צ'יה



**זרעי צ'יה** מכילים כמות אדירה של ויטמינים ומינרלים וגם אומגה 3, ומפליא לראות שכשמציעים אותה לילדים היא מתקבלת בחיוב לא פעם בשל הדמיון שלה לשומשום והיותה מתפצצת בפה. ניתן להתחיל בדוגמא אישית, ולאחר מכן להתקדם להולפה מדורגת של כמה גרגירים בלבד ומשם זה כבר מתקדם לבד.



פינת התיאור



אופציה בריאה יותר למאכל האהוב ☺

### אופן ההכנה:

מחממים את התנור ל-200 מעלות. מרפדים תבנית תנור בנייר אפייה.

חותכים את הבטטות ותפוחי האדמה למקלות בעובי 1 ס"מ. מייבשים היטב במגבת, כדי שלא ישארו מים על הבטטה.

מעבירים לקערה, מזלפים מעל 2 כפות שמן ומערבבים היטב עם הידיים, עד שכל הבטטות ותפוחי האדמה מצופים בשכבה דקה של שמן.

מסדרים בתבנית ומפזרים את התבלינים בשכבה אחידה. אופים בחום של 200 מעלות כ-20 דקות, עד שהבטטות מזהיבות.

בינתיים מכינים את הקטשופ הביתי:

מטגנים את הבצל בשמן הזית עד להשחמה, מוסיפים בהדרגה את שיני השום קצוצות, את העגבניות קלופות וחתוכות ואת רסק העגבניות, מוסיפים את התיבול וכ-2 כוסות מים רותחים ומבשלים על אש קטנה כ-20 דקות. כשמצטנן מעט טוחנים במעבד מזון למרקם חלק ואחיד. כאמור – ניתן להקפיא במנות קטנות לשימושים חוזרים: רוטב פיצה, פסטה, סוסטיס ועוד.

## צ'יפס צבעוני עם קטשופ ביתי

### מצרכים

- 2 בטטות
- 3 תפוחי אדמה
- 4 כפות שמן קנולה
- ראש שום
- 1 כפית פפריקה
- 1 כפית פלפל שחור
- 2 כפיות מלח
- 2 כפיות קליפת לימון
- טימין (אם יש)

### לקטשופ הביתי:

(ניתן להכין ולהקפיא בכלים קטנים להרבה שימושים זמינים נוספים)

בצל גדול

חבילת רסק עגבניות ללא תוספות

3 עגבניות אדומות בינוניות

4-5 שיני שום

4 כפות שמן זית

חצי כפית מלח

3-4 כפות אורגנו מיובש

**לפלפל שחור**, כמו לתבלינים רבים אחרים, ישנם יתרונות בריאותיים משמעותיים בשל היותו עשיר בנוגדי חמצון. על מנת להנות מריכוז גבוה של רכיבים אלו מומלץ לטחון את הפלפל עם מפלפלת במועד הבישול ו/או האכילה.



# לא על הפסטה לבדה סלט פסטה קר וטונה

## מצרכים:

500 גר' פסטה מבושלת  
2 יחידות טונה משומרת בשמן  
פלפל בצבע עונתי ומגוון  
200 גר' מלפפון חמוץ  
4 ביצים קשות  
מלח ופלפל שחור  
כוס גרעיני תירס  
2 גמבות

## אופן הכנה:

מבשלים את הפסטה לפי ההוראות, מסננים ושוטפים במים קרים.  
קוצצים את המלפפונים והפלפל, מועכים היטב את הביצים, מסננים היטב את הטונה וגרגרי התירס, ומערבבים היטב הכל ביחד.  
\* ניתן להוסיף כל ירק שאוהבים כמו עגבניות, שעועית ירוקה, גזר ועשבי תיבול

מומלץ לנסות ולהכין את הסלט מפסטה מחיטה מלאה אשר עשירה בסיבים תזונתיים ולרוב מתקבלת היטב בקרב ילדים, במיוחד בשילוב שאר מרכיבי הסלט הצבעוניים שמושכים את תשומת הלב.



מזון ירוק

# לא על הפסטה לבדה

## הגרסה הטבעונית

### מצרכים:

טופו

רוטב סויה מופחת נתרן

שום כתוש

פפריקה מתוקה ומעט סילאן (ללא תוספת סוכר)

גזר גמדי, ברוקולי ושעועית ירוקה

פסטה מלאה בצורות

### אופן ההכנה:

פורסים פרוסות טופו ומשרים ל-15 דקות בשמן זית, רוטב הסויה השום הכתוש, הפפריקה והסילאן.

בינתיים מרתיחים בסיר אחד פסטה, ובסיר אחר גזר גמדי, ברוקולי ושעועית ירוקה (ניתן להחליף את סוג הירק).

מכניסים לתנור את פרוסות הטופו ואופים למשך 15-30 דקות. כאשר הוא מוכן חותכים לקוביות.

מערבבים בקערה את הפסטה, והירקות ומתבלים בשמן זית ומלח. לאחר מכן מוסיפים את קוביות הטופו לסלט הפסטה.

**טופו** עשוי מסויה שהיא קטניה המהווה תחליף נפלא לחלבון מן החי בשל היותה מורכבת מכל חלקיקי היסוד המרכיבים חלבונים וקרחיים חומצות אמינו. טופו גם יחסית עשיר בסיידן ולכן משמש כתחליף נפוץ למוצרי חלב.



## מרקט שופ מרק עגבניות שילדים מאוד אוהבים

### מצרכים:

- כף שמן זית
- 1 בצל גדול חתוך לקוביות גדולות
- 6 עגבניות בשלות
- גבעול סלרי עם העלים
- 4 שיני שום
- 2 כפות רסק עגבניות
- מלח, פלפל, פפריקה, כמון
- רבע כוס אורז (לא חובה)

### אופן ההכנה:

- לאדות את השמן עם הבצל.
- להוסיף את שאר הירקות חתוכים גם ומעט מים.
- לבשל עד שהירקות מתרככים, להוסיף את רסק העגבניות והתבלינים, ולטחון.
- להוסיף מים לסמיכות הרצויה, להוסיף את האורז, ולבשל עוד כ- 20 דקות.

**עגבניה**, על שלל מוצריה, מכילה פיגמנט אדום נפלא בשם ליקופן שמשמש כנוגד חמצון שבשונה מאחרים עוצמת פעילותו דווקא עולה כאשר הוא עובר תהליכי חימום ובישול.



מזון ימנעו

# מאפינס מה שבא מאפינס מלוח בטעמים לבחירה

## מצרכים:

1 1/4 כוסות קמח

3/4 כוס שיבולת שועל להכנה מהירה

2 כפיות אבקת אפייה

1/2 כפית מלח

1/4 כוס שמן

2 ביצים

1 כוס חלב או מים

תוספות (לפי הטעם): גבינה מלוחה/ גבינה צהובה/ עשבי תיבול/  
זיתים/ ממרח עגבניות מיובשות/ ירקות וכו'

## אופן ההכנה:

מערבבים את כל החומרים בקערה.

יוצקים לתבניות מרופדות בנייר אפייה או לתבנית גדולה.

אופים 35-45 דק' בחום 180 מעלות, עד שמשחים.

\*ניתן לשמור בהקפאה ולחמם בכל עת.

## טיפ

נסו לשלב דגנים מאפים בחלק  
מפייון הארוחת  
אם עליכם בסיבים תזונתיים  
פתוחים אבריות בכלל  
חליטה איפה בבר מאין בבר  
מאין צדרי תסייך אבסס את  
אכילתם גם בהתאם.

**ביצה** היא עוד אחד מאותם מאכלים שיש לגביהם בלבול רב. כיום ידוע כי אכילה של ביצה ביום בילדים היא בטוחה, מזינה ומומלצת שכן ביצה מכילה חלבון מלא ועשיר כמו גם ויטמינים ומינרלים רבים.



סניף התזונה

## ועוד רעיונות לארוחות ערב קלילות, מהירות, מזינות וטעימות

- **פיצה טורטיה:** טורטיה מקמח מלא, רוטב עגבניות ביתי, מוצרלה מגוררת, ותוספות שמוסיפות: פטריות, עגבניות, בצל, זיתים, טונה, תירס ועוד...
- **סלטה פסטה וגבינה קר:** פסטה (לנסות מחיטה מלאה), גבינה בולגרית 5%, עגבנייה, בזיליקום, אגוזים, גמבה (אפשר להחליף בבורגול או קינואה ולהוסיף קטניות כמו עדשים שחורות שמוכנות ב- 10 דקות).
- **מאפינס "מה שיש":** ירק, גבינות/קוטג', 2-3 כפות קמח מלא, ביצים, עשבי תיבול, תיבול אחר, תבנית שקעים ולתנור (אפשר גם להכין כלביבות עם שמן זית על מחבת או לתנור).
- **חביתות משודרגות:** בתוספת עגבניות, פטריות, בצל, גבינות, עשבי תיבול ועוד.
- **שקשוקה:** רוטב עגבניות מעגבניות, בצל וגמבה, ביצים.
- **סלט יווני:** עגבנייה, מלפפון, גזר, חסה, זיתים, גבינה בולגרית, קרוטונים (אפשר ביתיים), שמן זית, לימון ומלח.
- **מרקים:** ירקות או מרק ירקות וקטניות (כמו שעועית או עדשים).
- **תירס במרכז:** קלח תירס + קוטג' + סלט ירקות.
- **לחמניות גבינה:** בליווי ירקות חתוכים או סלט.
- **בטטה עם קישוטי טחינה:** בטטה מבושלת בשלמותה ועל קליפתה במיקרו, כשרכה חותכים ומזליפים טחינה גולמית. מעדן!
- **לגוון את הסלט כרוב:** כרוב, גרעינים, שומשום, רוטב מסויה, שמן זית, מיץ לימון.
- **סוסט איטלקי:** גבינה בולגרית, רוטב פיצה ועגבנייה. מוגש לצד ירקות חתוכים.
- **סוסט ישראלי:** גבינה צהובה, ביצה קשה וטונה. מוגש לצד סלט ירקות קצוץ.
- **ביצה בקן:** חורצים חור בפרוסת לחם מדגן מלא, שמים במחבת עם זמן זית ושופכים פנימה את הביתה.
- **צלחת חומוס:** כמו במסעדה, ניתן להוסיף ביצה קשה, סלט קצוץ וחמוצים, ולהגיש עם פיתה מדגן מלא.
- **לחם מטוגן:** לחם מושרה בבלילה של ביצה עם חלב, מטוגן במחבת עם שמן זית, ניתן להגיש עם יוגורט ופרי בגרסה המתקתקה או ירקות וטחינה בגרסה המלוחה.

# משחקים חברתיים סביב השולחן:

משחקי חברה משפחתיים סביב השולחן בזמן הארוחה מייצרים אוירה נעימה, משעשעת, חוויתית ומהווים מקור מוטיבציה לכלל המשפחה לחזור אליה שוב ושוב, וכל זאת מבלי להפחית מתשומת הלב לארוחה עצמה.

## אז אספנו עבורכם כמה רעיונות ישימים למשחקי חברה משפחתיים סביב השולחן:

- **משתפים בהלכי היום** - כל אחד מספר משהו שמח שקרה לו היום, משהו פחות שמח, ומשהו שלמד (כולל ההורים כמובן).
- **טלפון שבור** - מישהו בוחר מילה או משפט ולוחש באוזנו של האחר ובסוף מגלים אם זה נשמע לאורך המעברים כראוי.
- **משחק הזכרון** - מסדרים את החפצים המצויים בשולחן וזוכרים את מיקומם. כל פעם מישהו אחר מעלים משהו והשאר מנחשים מה זה היה.
- **"אאאאאאאאלף, סטופ"** - למצוא מילים שמתחילות או מסתיימות באות שעצרו בה, אפשר גם לפי קטגוריות - בעלי חיים, מאכלים וכו'.
- **"גלה את השיר המזומזם?"** - מישהו מזמזם שיר והשאר צריכים לנחש איזה שיר זה היה ולשיר אותו.
- **"מי רואהההההההההה?"** - ואז מציינים משהו כמו צבע כחול? והשאר עונים איפה נמצאים דברים כחולים בחדר או בכלל, וכך הלאה עם דברים נוספים.
- **"גלה את המאכל"** - לאמיצים - אחד מבני המשפחה עוצם עיניים, ומשתתף אחד מאכיל אותו משהו מהשולחן והוא צריך לנחש מה זה היה (כמובן רק בהתנדבות ורק מאכלים שמוסכמים עליו מראש).
- **"איזה חיה אני?"** - לא רק הצליל, גם התנועות ומה שאפשר..
- **"מי הדמות?"** - מישהו בוחר דמות ובשאלות של כן ולא - השאר מנסים ביחד לגלות מי היא.
- **"כן לא שחור לבן"** - משוחחים כאשר אסור לאמר את אחת מהמילים האלו.
- **"משחק השקט"** - לפעמים אפשר לבחור להנות גם ממשחק השקט, אחרי יום עמוס ורועש... בו כולם צריכים לאכול בשקט ולהאזין לצלילים שמסביב.

## רעב, שובע ומה שביניהם

כולנו משתאים לא פעם איך תינוקות וילדים יודעים לזהות תחושות של רעב וגם שובע, ומכבדים את שתייהן באותה מידה. הקסם הזה של מנגנוני הרעב והשובע מלווה אותנו בתהליך הגדילה, אך עשוי להשתבש יחסית בגיל צעיר משתי סיבות מרכזיות:

**הראשונה** – תרבות השפע בה האוכל זמין טעים, מגוון, מתחדש ואססטי מאי פעם בהיסטוריה של האנושות שמביאה לא פעם לאכילה שנקראת אכילה הדוניסטית (=נהנתנית) שקשורה יותר במנגנוני הנאה ותגמול ופחות במנגנונים פיסיוולוגיים.

**השניה** – שנגזרת לא פעם מהסיבה הראשונה, היא אווירת הדיאטה והצמצום הרווחת כיום שמלווה כמעט את כולנו, ולא פעם גם את ילדנו. צמצום אכילה מכון עשוי לשבש את מנגנוני הרעב והשובע שכן הרעב הופך לדבר כמעט מאיים, האכילה הופכת מחושבת ומושתת בעיקר על סמנים חיצוניים ומכאן שמתרחקת ממענה אותנטי לתחושות.

לכן מאוד חשוב ללמוד בעצמנו וללמד את ילדנו **לזהות** את תחושות הרעב **ולכבד** אותן. למשל לזהות באלו שעות ביום חשים יותר רעב ובאלו פחות, לזהות אלו מאכלים גורמים לנו לחוש שובע לאורך זמן ואלו פחות, וכשמזהים – חשוב ללמד להיענות. במקביל חשוב גם ללמד (וללמוד) לזהות באלו מצבים לא מדובר על רעב גופני אלא על תאבון, מצב "שמחחשק משהו", וחשוב לכבד גם את זה. שיח לא שיפוטי על ההבדל בין השניים, ללא נסיון להוכיח לילד שהוא לא באמת רעב, אלא כזה המעודד סקרנות – מה אני חש עכשיו? חשוב להצלחת התהליך.

המסר איננו להגביל את האכילה אלא ללמוד לכבד את הגוף ואת איתותיו, בדומה להיענות הנכונה שכדאי שתהיה לעייפות עם שינה ראויה, למצבי צמא עם שתיה לרוויה, ולמצבים בהם יש רצון להשתולל ולהוציא אנרגיה – לעשות כן.

# מתכונים לבין לבין



# "הכדור שהתחפש" כדורי תמרים

## מצרכים:

חבילת תמרים מעוכים (בעת הקניה יש לשים לב שהחבילה רכה)  
או 2 כוסות תמרי מג'הול  
200 גר' פתי בר גרוס דק (אפשר לגרוס בתוך שקית ניילון)  
1 כוס אגוזים ו/או שקדים  
2 כפות גדושות טחינה גולמית

## אופן הכנה:

לערבב את החומרים ביד או במג'מיקס.  
ליצור כדורים, ניתן לגלגל בתוך קוקוס או שומשום.  
לשמור במקרר/מקפיא.

**התמרים** עשירים בסיבים תזונתיים העוזרים לתחושת שובע ולפעילות מערכת העיכול. בנוסף, מכילים ויטמינים המסייעים לפעילות המוח, הלב וכלי הדם.  
**הטחינה** עשירה בסיידן, התורם לבריאות העצם וכן בברזל החשוב לפעילות של מערכת ההובלה (לב וכלי דם).



פינת התזונה

# "צונן ומזין" ארטיק פירות ביתי

## מצרכים:

פרי לבחירה: בננה/ תותים/ מנגו/ תמרים/ מלון  
יוגורט או חלב

ניתן להוסיף/ טחינה/ שקדיה או אגוזים/שקדים גרוסים

## אופן הכנה:

לטחון את הפירות האהובים בבלנדר או בממחה יד, להוסיף את החלב או היוגורט (ניתן להקפיא את הפירות מראש ואז לטחון בבלנדר עם היוגורט, תתקבל גלידה במרקם של גלידה אמריקאית, מוכנה מיד לאכילה).  
לשפוך לכלי לארטיקים (ניתן להשיג ברשתות המוכרות כלים חד פעמיים להקפאה)

**פירות** מכילים כמויות רבות של ויטמינים, מינרלים וסיבים תזונתיים, כמו גם סוכר, שברובו מגיע כפרוקטוז. בתהליך העיבוד וההקפאה של הפירות חלק ממרכיבים אלו נהרס אך חלק נשמר ללא פגע. אכילת הפירות בשילוב עם שומן מן הצומח (שקדים, אגוזים או טחינה) ממתן את עלית הסוכר לאחר הארוחה ומקנה שובע ממושך יותר.



סניף התזונה

## "עם כיבודים" חטיף אנרגיה

### מצרכים:

4 כוסות שיבולת שועל  
1/2 כוס קמח מלא/ כוסמין  
1/4 כוס שמן קנולה  
1 כפית סודה לשתיה  
1 כף חמאת בוטנים/ טחינה  
1/2 כוס סילאן/ דבש  
1 כף סוכר חום  
אגוזים/ שקדים/ גרעינים/ צימוקים/ שוקולד ציפס

### אופן ההכנה:

מערבבים הכל יחד, מכניסים לתנור שחומם מראש ל- 170 מעלות,  
ואופים כחצי שעה. מצננים ואז חותכים.

**בוטנים = אגוזי האדמה**, הם למעשה קטניה מבחינה בוטנית אך בשל הרכבם התזונתי שהוא ברובו שומן, ובשאריתו בעיקר חלבון הם משוייכים לקבוצת השמנים.



# פיצוחים בשוקולד

ממיסים 200 גרם שוקולד מריר 70% מוצקי קקאו, כפית סוכר,  
תערובת של פיצוחים לא מלוחים: קשיו, שקדים, אגוזי פקאן,  
מלך או לוז.  
מניחים בקוקוטים ומגישים.  
ניתן להקפיא בכלי אטום.

טיפ

אורח חיים בריא אינו מתבטא רק באכילה  
אלא כולל הנגאים נוספים.  
חזרו את ילדיכם לאצן בין צמחי ישיבה וצמחי  
פיצוחים אפילו את שעות הפנאי בתוסוקה  
אחרת מאבד צפיה במסך, בקפידו על שעות  
שינה מספקות בהתאמה אליה,  
האנו מפתח ובלו איתם  
צמחי איכות משותף.

**פולי הקקאו** מורכבים ממוצקי קקאו ומחמאת קקאו.  
מוצקי הקקאו מכילים חלבונים, ויטמינים, מינרלים,  
ונוגדי חמצון בעלי פעילויות רבות בהפחתת תהליכי  
זדקת. מכאן שככל שאחוז מוצקי הקקאו גבוה יותר  
כך השוקולד נחשב בריא יותר.



פינת הפיצוחים

# קרקר כל טוב

## מצרכים:

כוס קמח חיטה מלאה

כוס קמח כוסמין מלא

כוס קוואקר

כוס תערובת לפי ההעדפה – גרעיני חמניה, גרעיני דלעת,

זרעי פשתן, שבבי שקדים

כוס שמן זית

1 כוס מים

1 1/2 כפיות מלח

(אפשר להוסיף זעתר או עשבי תיבול)

## אופן ההכנה:

לערבב חומרים יבשים יחדיו.

ליצוק פנימה את הנזלים ולערבב.

לרדד דק (חשוב מאוד) על נייר אפיה, לחתוך לריבועים

ולאפות בתנור שחומם מראש ל- 200 מעלות למשך 15-20 דקות.

**זרעי פשתן** עשירים בשומן רב בלתי רווי מהסוג שמהווה חומר מוצא לייצור של אומגה 3, עשרים בסיבים תזונתיים ובוטמינים ומירלים רבים. מומלץ לרוב לאכול את זרעי הפשתן בצורתם הטחונה, ובשל רגישותם לחמצון וקלקול מומלץ לטחון כמויות קטנות כל פעם ולשמור בהקפאה.



מזון ביתאון

# "משוך בגזר" עוגת גזר בחושה

## מצרכים:

- 2 ביצים
- חצי כוס שמן
- 1 גביע רסק תפוחים (חצי כוס)
- 1/2 1-1 כוס סוכר חום
- 1/2 1 כוס קמח מלא
- 1 כפית אבקת אפייה
- 1/2 כפית אבקת סודה לשתייה
- 1 כפית קינמון
- 1/4 כפית ג'ינג'ר טחון
- 1/4 כפית אגוז מוסקט טחון טרי
- 3 גזרים (400 גר') מגוררים דק
- 1 כוס אגוזי מלך שבורים גס
- אופציה: 50 גר' שוקולד מריר חתוך גס

## אופן ההכנה:

מקציפים שמן, מים וביצים.  
בקערה נפרדת מערבבים קמח, סוכר, אבקת אפייה, סודה לשתייה ותבלינים. מאחדים את שתי התערובות ומוסיפים גזר ואגוזים.  
יוצקים לתבנית משומנת.  
אופים כ- 30-40 דק' בתנור שחומם מראש ל- 175 מעלות.

**רסק תפוחים** יכול להוות תחליף לשמן במתכוני עוגות ובכך להוריד את כמות השומן בעוגה, ללא פגיעה משמעותית בטעם.



# "עוגבננה"

## עוגת בננות

(2 תבניות אינגליש קייק)

### מצרכים:

- 2 ביצים
- 3/4 כוס סוכר
- 1 גביע רסק תפוחים (חצי כוס)
- 1/4 כוס שמן
- 1 1/2 כוס קמח מלא
- 1 כפית סודה לשתייה
- 1/2 כפית אבקת אפייה
- 1/2 כפית תמצית וניל
- 1/2 כפית מלח
- 1/2 כוס אגוזים קצוצים
- 50 גר' שוקולד מריר קצוץ גס
- 6 בננות בשלות (סוד העוגה הוא בשלות הבננות!)

### אופן ההכנה:

מועכים את הבננות בקערה. מקציפים ביצים, סוכר, שמן ורסק תפוחים. מוסיפים וניל ומלח. מנפים את הקמח עם אבקת האפייה וסודה לשתייה. מוסיפים את הבננות, האגוזים והשוקולד. אופים ב- 180 מעלות כ- 40 דק'.

**בננה** היא אחד המאכלים בעלי תכולת אשלגן הגבוהה ביותר. אשלגן חיוני בתהליך ההתכווצות של השרירים ובתוך כך גם של שריר הלב. בנוסף האשלגן נקשר בגוף לסיידן ומונע את בריחתו מהגוף.



מזון בריאות

# הצעה לתפריט שבועי - ארוחות בוקר וערב

## יוק ראסון

**בוקר** פרוסת לחם בטוסט  
עם אבוקדו  
**ערב** חביתה מקושקשת  
עם גבינות, טחינה, חומוס,  
ירקות חתוכים, לחם



## יוק סלי'י

**בוקר** דייסת שיבולת שועל  
(ראה מתכון בעמוד 9)

**ערב** שקשוקה עם לחמניה  
מקמח מלא וסלט



## יוק שני

**בוקר** "יוגורט חלבה"  
במתיקות מעודנת עם כפית  
טחינה גולמית

**ערב** חומוסלט  
(ראה מתכון בעמוד 28)



## יוק חלי'י

**בוקר** קרקר כל טוב (ראה  
מתכון בעמוד 42) עם ממרח  
פלפים קלויים (ראה מתכון  
בעמוד 11)

**ערב** כריך מסעדה  
(ראה מתכון בעמוד 27)



## יוק רבי'י

**בוקר** מיני צלחת חומוס:  
כפית חומוס עם מעט שמן זית  
ופפריקה עם רבע פיתה

**ערב** מרקטשופ  
(ראה מתכון בעמוד 32)



## סוף הוא בעצם רק התחלה... מהי אכילה בריאה? (אלין סאטר)

**אכילה נורמלית** פירושה להיות מסוגלת לאכול כשאת רעבה ולהמשיך לאכול עד שאת שבעה.

**אכילה נורמלית** פירושה להיות מסוגלת לבחור במזון שאת אוהבת, לאכול ממנו כמות מספקת באמת, ולא להפסיק לאכול רק מפני שאת חושבת שזה מה שאת צריכה לעשות.

**אכילה נורמלית** פירושה להיות מסוגלת ליישם איפוק מסוים בבחירת המזון כדי לקבל את המזון הנכון, אבל לא להגביל את עצמך עד כדי כך שתחמיצי מאכלים מהנים.

**אכילה נורמלית** פירושה להרשות לעצמך לאכול לפעמים כי את מאושרת, עצובה או משועממת, או סתם כי זה מסב לך תחושה טובה.

**אכילה נורמלית** פירושה אכילה של ארוחות מסודרות רוב הזמן, אבל היא יכולה גם לבטא את הבחירה לכרסם רוב הזמן.

**אכילה נורמלית** פירושה להשאיר כמה עוגיות בצלחת כי את יודעת שתוכלי לאכול גם מחר, או לאכול יותר עכשיו כי טעמן נפלא כשהן טריות.

**אכילה נורמלית** פירושה לאכול לפעמים יותר מדי, עד תחושה של מלאות ואי נוחות.

**אכילה נורמלית** פירושה גם לאכול לפעמים פחות מדי, ולהצטער שלא אכלת יותר.

**אכילה נורמלית** פירושה לבטוח בגופך שיאזן את השונויות באכילה שלך.

**אכילה נורמלית** גוזלת חלק מזמנך ותשומת ליבך, אך יודעת למצוא את מקומה כתחום חשוב אחד בחייך בלבד.

**בקצרה, אכילה נורמלית היא אכילה גמישה, המשתנה בהתאם לרגשותייך, ללוח הזמנים שלך, לרעבונוך ולקרבתך למזון.**



היחידה לתזונה מחוז דרום, כללית

