



# הורים וילדים מבשלים אפשריבריא:

## ארוחה שלמה בצנצנת

היום בבית הספר התקיימה פעילות חווייתית מבשלים אפשריבריא בדגש על תזונה ים תיכונית. הילדים ביסלו והכינו ארוחה שלמה בצנצנת: מנה קלה, מהירה, מזינה וזולה (כ-5 ש' למנה) המתאימה לכל המשפחה. כדאי להכין יחד עם הילדים בבית – מתכון והנחיות בהמשך.

### מה הם עקרונות התזונה הים תיכונית ?

המלצות התזונה הים תיכונית מעדכנות את "פירמידת המזון" ומבקשות להתמודד עם ההיבטים של העולם המודרני: מזון מעובד ומתועש, הרגלי הצריכה, יותר זמן מסך, פחות זמן לאכילה משותפת.

**מעדיפים מזונות טבעיים:** מומלץ להעדיף מזונות טבעיים או כאלה שעברו עיבוד מינימאלי וכן ארוחות ביתיות ומנות טריות; מי ברז במקום משקאות קלים ומיצים, ירקות ופירות במקום חטיפים, מזון בהכנה ביתית כמו מרק, סלט דגנים וקטניות או ירקות מאודים.

**תפריט מקיים והעדפת תוצרת מקומית:** כאשר מרבית התפריט מבוסס בעיקרו על מזונות מהצומח בשילוב כמויות קטנות יותר של מזון מן החי, נגרם פחות נזק סביבתי אקולוגי מאשר תפריט המבוסס ברובו על מזון מן החי. ככל שהתפריט מבוסס על מזון טבעי יותר, כך גם קטנה כמות הפסולת שמקורה באריזות.

**המעטה בסוכר ומלח:** חשוב וכדאי להתרגל בהדרגה לטעם הטבעי של המזונות ולשתיית מים. כדאי ללמוד להפחית בהדרגה את השימוש במלח ובסוכר ולוותר על השימוש בתחליפים שלהם. לתיבול אפשר להשתמש בצמחי תיבול ובתבלינים טהורים מיובשים ללא תוספת מלח או חומרים אחרים.

### המלצות התזונה העדכניות

- **מדי יום:** דגנים, עדיף מלאים, ירקות, פירות, קטניות העשירות בחלבון מהצומח או כמויות קטנות של חלבון מהחי (חלב ומוצריו או תחליפיהם, ביצים, דגים דלי שומן), שמנים מהצומח (עדיף שמן זית, טחינה משומשום מלא, קנולה), אגוזים וזרעים לא קלויים, תבלינים ועשבי תיבול.
- **פעם בשבוע:** מנה עד שתיים של דגים (טריים או קפואים – לא מומלחים או מעושנים), שתיים עד שלוש מנות עוף או הודו, מנת בשר אדום רזה.
- **כדאי להימנע ככל הניתן מהמזונות הבאים:** מוצרי בשר מעובד, מזון ממותק, חטיפים, פיצוחים מומלחים וקלויים, עוגות, עוגיות, מיני מאפה מלוחים.
- **שתיה:** להתרגל לשתיית מים בלבד, להימנע לחלוטין משתייה ממותקת, ולהימנע מצריכת אלכוהול.

## מה במתכון? ארוחה שלמה בצנצנת

- מגוון ירקות-עונתיים- בשלל צבעים, טריים ומגוונים.
- קטניות –עדשים ושעועית לבנה, העשירות בחלבון, בסיבים תזונתיים ובמינרלים: ברזל, אשלגן וסידן.
- שמן זית- המכיל חומצות שומן חד-בלתי רוויות. מכיל ויטמין E, בטא קרוטן ונוגדי חמצון חשובים.
- המנה מהירה להכנה, זולה (כ- 5 ש"ח למנה), ואין צורך בכלים מיוחדים.



## הוראות הכנה

משך הכנת המתכון קצר מאוד, ומוערך בכ-10 דקות. כדי לעמוד במסגרת הזמנים נעשה שימוש בקטניות מבושלות (קפואות או משימורים) ובסלק שנקנה מבושל וארוז בוואקום.

- חותכים את כל הירקות לקוביות קטנות
  - מכניסים לצנצנת
  - מוסיפים את הקטניות
  - מתבלים לפי הטעם
  - סוגרים ומערבבים בתנועות שיקשוק
  - בתיאבון!
- \* ניתן להשתמש בקטניות מקופסאות שימורים אך מומלץ להשתמש בקטניות מושרות ומבושלות או בשקית של קטניות מוקפאות.
- \*\* מומלץ להעדיף זיתים ירוקים.

## מצרכים למנה אחת

- 1 עגבנייה
- 1 מלפפון
- 1/2 בצל סגול
- 2 כפות עדשים ירקות מבושלות\*
- 2 כפות גרגרי שעועית לבנה מבושלת\*
- שמן זית
- חצי כוס כרובית (טריה)
- חופן נבטים
- חופן חסה
- 1/2 סלק מבושל (ניתן גם ארוז בוואקום)
- 1 גזר
- 10 זיתים שחורים או ירוקים\*\*
- מעט מלח מועשר בIOD
- מעט פלפל שחור גרוס

## בתיאבון

**(לתכנון כמויות המצרכים הדרושים ניתן להיעזר בטבלה שבקובץ להורדה כאן)**

© זכויות היוצרים על התמונות, התכנים והטקסטים (כולל המופיעים בקישורים) שמורות לתכנית הלאומית לחיים פעילים ובריאים אפשריבריא. אין להשתמש בתמונות לכל מטרה אחרת ללא אישור מראש ובכתב מאפשריבריא, ו/או ממשרד החינוך.

אוקטובר 2018, חשוון תשע"ט.