

מבשלים אסלפיבריא

טעים. צבעוני. ים-תיכוני.

הנחיות ומתכונים לפעילות
חוייתית של תזונה ים תיכונית



מבשלים אפריבריא

ערכה ליישום פעילות חווייתית בנושא תזונה ים תיכונית

"מבשלים אפריבריא": פעילות חווייתית המתאימה לכל הגילאים, בנושא תזונה ים תיכונית, שאפשר לעשות יחד – כמשפחה, כביתה, כמחלקה בארגון, כשכבה, או כבית ספר שלם - ובכל מסגרת אחרת. בפעילות משולבים למידה והתנסות בהכנה ואכילה משותפת של מתכונים פשוטים, זולים, טעימים, בריאים ועל פי המלצות התזונה הים-תיכונית של משרד הבריאות.

- עלות המצרכים וחומרי הגלם לכל מנה: עד 5 ₪.
- זמן ההכנה בפועל: עד 10 דקות למנה (כמובן ללא הזמן הנדרש להתארגנות ולהסברים).
- המתכונים פשוטים, כוללים מצרכים וחומרים הנמצאים בכל מרכול שכונתי ולא רק בחנויות מתמחות.
- מנות שמתאימות לכל המשפחה – גם לילדים: רכיבים מוכרים בשילוב מצרכים שרוב הילדים בדרך כלל לא נוהגים לנסות. ההכנה והאכילה המשותפת מסייעות לילדים להתנסות ולהיחשף לחומרי גלם שונים ומאכלים מגוונים.
- כל המתכונים מתאימים לביצוע הפעילות בבתי ספר ובמסגרות רבות אחרות (מקומות עבודה, קורסים והכשרות, ימי עיון, כנסים וימי כיף). כל המתכונים כשרים, במידה ובמתכונים יש שימוש בחומרים אלרגניים, או העלולים לגרום לרגישות למזון וכד' – הדבר יצוין על גבי המתכון באופן בולט, וינתנו אפשרויות מתאימות להחלפת הרכיבים האלה באחרים.
- כל המתכונים גובשו בהתאם להמלצות אגף התזונה במשרד הבריאות.



[אפריבריא, התכנית](#)

[הלאומית לחיים פעילים](#)

[בריאים, משותפת לשלושה](#)

[משרדי ממשלה: הבריאות,](#)

[החינוך, התרבות והספורט.](#)

[אפריבריא מרכזת ומובילה](#)

[מאמץ משותף ברמה הארצית](#)

[והמקומית כדי לקדם סביבת](#)

[חיים המאפשרת הרגלי](#)

[אכילה בריאים יותר ושילוב](#)

[פעילות גופנית בחיי היומיום,](#)

[בכל קבוצות האוכלוסייה.](#)

'מבשלים אפשריבריא' - יוצאים לדרך!

כאן תוכלו למצוא את כל מה שצריך כדי לערוך פעילות 'מבשלים אפשריבריא' בעצמכם:

◀ שלושה מתכונים למנות ים תיכוניות ובריאות, בעלות של עד 5 נה למנה ועד ל-10 דקות הכנה. כיף להכין וטעים לאכול.



◀ סרטון הדגמה והסבר של פעילות מבשלים אפשריבריא (לחצו כאן).



◀ קובץ אקסל לחישוב מהיר ומותאם אישית של כמויות ומצרכים לכל מספר משתתפים, לפי משקל או לפי יחידות.

קטגוריה	ארוחה בצנצנת		"פסטה פטנט"		טורטייה ים תיכונית	
	מספר	משקל	מספר	משקל	מספר	משקל
מבשלים	1	100	1	100	1	100
מבשלים	2	200	2	200	2	200
מבשלים	3	300	3	300	3	300
מבשלים	4	400	4	400	4	400
מבשלים	5	500	5	500	5	500
מבשלים	6	600	6	600	6	600
מבשלים	7	700	7	700	7	700
מבשלים	8	800	8	800	8	800
מבשלים	9	900	9	900	9	900
מבשלים	10	1000	10	1000	10	1000

◀ דפי מצעית (פלייסמט) בפורמט A4, הכוללים את המתכונים, להורדה, הדפסה וחלוקה לכל המשתתפים על גבי השולחנות.



◀ כל המידע והקבצים להורדה מופיעים גם באתר (לחצו על הקישור כאן).



הכנות לקראת הפעילות

איזה מודל מתאים למסגרת שלכם?

- כיתתי / קבוצתי (עד 40 משתתפים) - משך הפעילות: שיעור אחד (כ-45 דקות)
- שכבתי (כ-100 משתתפים) - משך הפעילות: שיעור אחד (כ-45 דקות)
- כלל ארגוני/בית ספרי - הפעילות מתבצעת לכלל הארגון/בית הספר באופן שבו שכבה/קבוצה מלמדת שכבה/קבוצה (לדוגמא: שכבה ו' מכינה את המתכון ומלמדת את שכבה ה' וכך הלאה. ראו לינק לסרטון). משך הפעילות: שיעור אחד (כ-45 דקות) לשכבה/קבוצה, 3-6 שיעורים (1.5-4.5 שעות) תלוי מס' השכבות/קבוצות.
- בישול משפחתי - מודל המשתף את המשפחה בפעילות, בישול יחד הורים ותלמידים.
- "כיתה מארחת"/"תלמיד מארח"/"בית ספר מארח".

בחירת המיקום הפעילות:

- אולם / כיתה / מעבדה, בהתאמה לבית הספר ולמספר המשתתפים.
- במידה והפעילות מתבצעת בבתי הספר יש לעקוב אחר חוזר המנכ"ל לבטיחות.

בחירת המתכון לפעילות:

(לחצו על הקישורים להורדת הקבצים)

טורטייה ים תיכונית	פסטה פטנט	ארוחה בצנצנת
		
מערך פעילות למנחה	מערך פעילות למנחה	מערך פעילות למנחה
טבלת חישוב כמויות	טבלת חישוב כמויות	טבלת חישוב כמויות
מצעית (פלייסמנט)	מצעית (פלייסמנט)	מצעית (פלייסמנט)
דף מידע להורים	דף מידע להורים	דף מידע להורים

הציוד לפעילות:

מצרכים:

במתכונים שבמערכי הפעילות תוכלו למצוא רשימות מצרכים לפי גודל המסגרת (כיתה, שכבה וכד') וטבלת תכנון כמויות על-פי מספר משתתפים תוכלו להוריד בלחיצה על הקישורים בעמוד הקודם.

- ניתן לקנות את החומרים במרוכז או לחלק את רשימת החומרים בין התלמידים.
- חלק מהמצרכים (בעיקר הירקות) עונתיים, במידה ולא בעונה, תוכלו להחליף באחד המזונות האחרים שברשימה.
- בכל מתכון יש הסבר מפורט על ההכנה המוקדמת למשל: חשוב לשטוף היטב ולייבש את הירקות לפני תחילת הפעילות, פלפלים יש לחתוך ל-4, בצל יש להפריד לרבעים. כדאי לעבור מראש על ההסברים.

ציוד כללי:

שולחנות (ראו תרשים בעמוד הבא), פחי אשפה, מפות חד פעמיות מנייר או ניילון לכיסוי השולחן. מומלץ שבסביבה הקרובה יהיה כיור עם סבון לשטיפת ידיים.

- לכל משתתף: 2 צלחות חד פעמיות, סכין ומזלג חד פעמיים (רצוי מחומר מתכלה).
- במתכון "ארוחה שלמה בצנצנת" אנו עושים שימוש בצנצנת ומכסה אישיים לכל ילד (עלות ממוצעת של 1 ש"ח), ניתן גם להשתמש בכוס חד פעמית גדולה שמחירה דומה או לבקש מכל ילד שיביא מהבית צנצנת ישנה ומכסה לאחר שעברה שטיפה וייבוש.
- לכל כיתה/ כ-40 משתתפים: יש צורך גם ב-6 קערות או תבניות גדולות.

ציוד למנחה:

- במתכונים "ארוחה שלמה בצנצנת" או "טורטייה ים תיכונית" אין צורך בציוד מיוחד מלבד בקבוקי שמן הזית, המלח, הפלפל והחומץ הבלסמי.
- אם בחרתם להכין את המתכון "פסטה פטנט" שדורש בישול, יש להצטייד גם בשני סירים (בגודל 3-4 ליטר) לכל 40 משתתפים, וכן במסננת פסטה, 2 כפות עץ, ו-2 מגבות מטבח.

- להרתחת המים לבישול הפסטה יש להצטייד (לכל כיתה) ב-2 כירות גז נידודות "גז-נע" (דוגמאות בתמונה) או כל כירה בטיחותית* אחרת שיש לכם בבית הספר או במסגרת בה אתם נמצאים.
- שימו לב כי בלון גז מתאים יספיק ל-40-50 דקות בערה. כלומר ל 5-6 סבבים של פעילות, כך שכל כירה תספיק להכין מתכון ל- 40 משתתפים בכל סבב.

*יש להשתמש בכירות גז בהתאם לחוזר המנכ"ל, להוראות היצרן וכמובן להגיון הבריאות. מומלץ להציב את כירות הגז על גבי משטח יציב, בצמוד לקיר וכמובן בהשגחה של איש צוות בכל משך הפעילות. חשוב לחמם את המים להכנת הפסטה לפני תחילת הפעילות.



הכנות מקדימות:

מומלץ לסדר את האולם באופן המתואר, כאשר סביב כל שולחן יכולים לעמוד כ 6 משתתפים.
*בקבוצות גדולות במיוחד מומלץ להשתמש במערכת הגברה (מיקרופון ורמקול).





ארוחה שלמה בצננת

מערך פעילות למנחה

מתכון ללא אלרגנים • מתאים לכל הגילאים, פשוט לביצוע, לא דורש בישול • עלות המצרכים: 5 ₪ למנה • כוללת ירקות ב- 5 צבעים • הקטניות מהוות מקור לחלבון • בזכות הטעמים הדומיננטיים של חומרי הגלם, אין צורך בתבלינים רבים מלבד שמן זית, חומץ בלסמי, פלפל שחור גרוס ומעט מלח מועשר בIOD*.

ניתן לבחור באירוע בישול קבוצתי, שבו כל מספר משתתפים אחראים על טיפול בחומר גלם אחד ולבסוף מאחדים הכל יחד ומחלקים את המנה לכולם, או בבישול אישי- בו כל אחד מכין ומרכיב לעצמו את המנה.

*מלח מועשר בIOD הוא המלח המומלץ לשימוש לכלל האוכלוסייה לאור תוצאות סקר ארצי בו נתגלתה שכיחות גבוהה של מחסור בIOD אצל ילדים ונשים הרות. למידע נוסף: [IOD- משרד הבריאות](#).

ארוחה שלמה בצנצנת – מתכון:

(על מנת להכין ארוחה לפי כמות משתתפים ניתן להיעזר בטבלת הכמויות שבקובץ האקסל להורדה כאן)

הוראות הכנה

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

** ההמלצה היא להעדיף צריכת זיתים ירוקים.

מצרכים למנה אחת

- 1 עגבנייה
- 1 מלפפון
- 1/2 בצל סגול
- 2 כפות עדשים ירוקות 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



חומרים נוספים הנדרשים לפעילות

לכל כיתה/קבוצה (30-40 משתתפים):* עגבניות ומלפפונים כמספר הילדים. 1 שקית עדשים מוכנות (שימורים או קפואים), 4 קופסאות שימורי שעועית, 3 כרוביות, 2 קופסאות נבטים, 2 ראשי חסה, 4 חבילות סלק ארוז בוואקום, 2 קופסאות זיתים שחורים או ירוקים מגולענים.

לכל שכבה (90-120 משתתפים):** 1 בקבוק שמן זית, 1 בקבוק חומץ בלסמי.

לכל בית הספר (540-720 משתתפים): 1 מיכל מלח (250 גר'), 1 מיכל פלפל שחור גרוס.

* במידה והפעילות מתבצעת במסגרת כיתתית בלבד יש להביא גם 1 בקבוק שמן זית, 1 בקבוק חומץ בלסמי, 1 מיכל מלח (250 גר'), 1 מיכל פלפל שחור גרוס.

** במידה והפעילות מתבצעת במסגרת שכבתית בלבד יש להביא גם 1 מיכל מלח (250 גר'), ו-1 מיכל פלפל שחור גרוס.

ארוחה שלמה בצנצנת - ערכים תזונתיים

ערכים תזונתיים	אנרגיה (קלוריות)	חלבון (גרם)	פחמימות (גרם)	שומן (גרם)	נתרן (מ"ג)
למנה אחת	231	9.5	27.5	9.8	553
ל100 גרם מנה מוכנה	56	2.3	6.7	2.4	135

לפני תחילת הפעילות

- מסדרים את האולם (לפי התרשים).
- מקלפים את הבצלים, חותכים לרבעים ומפרקים לגלדים (כך לילדים יהיה יותר קל לחתוך).
- שוטפים ומייבשים את הירקות.
- פותחים את קופסאות השימורים (עדשים ירוקות, שעועית במים) ומסננים.
- מדפיסים את המצעות (פלייסט) לפי מספר המשתתפים ומניחים על השולחנות.
- מקפידים על שטיפת ידיים לפני מגע עם המזון.

** חשוב להשתמש בשעועית מבושלת במים ולא ברוטב עגבניות
 *** במתכון אנו עושים שימוש בצנצנת ומכסה אישיים לכל ילד (עלות ממוצעת של 1 ש"ח), ניתן גם להשתמש בכוס חד פעמית גדולה שמחירה דומה או לבקש מכל ילד שיביא מהבית צנצנת ישנה ומכסה לאחר שעברה שטיפה וייבוש.

מהלך הפעילות: ארוחה שלמה בצנצנת

הסברים, טיפים והעשרה	הוראות הכנה	זמן	שלב
<p>הסבר כללי על הפעילות: היום נכין ארוחה שלמה בצנצנת. נשתמש בחומרים שמאפיינים את המטבח הים תיכוני, החומרים טריים, צבעוניים (לעבור על המצרכים שעל השולחן).</p> <p>הסבר על אופן חיתוך בסכין חד פעמי (תנועות מסור).</p>		5 דקות	1
 <p>מחלקים למשתתפים את המצרכים, חותכים על פי ההוראות, כל מה שמוכן מוסיפים לקערות/תבניות, לא מערבבים בין הסוגים.</p>	<p>חותכים את הירקות לקוביות קטנות. כל סוג ירק בקערה או צלחת נפרדת.</p>	10 דקות	2
<p>הסבר על הערכים התזונתיים: הקטניות דלות בשומן ועשירות בסיבים ובמיוחד בסיבים מסיסים שיכולים לסייע באיזון רמות כולסטרול, סוכר ושומנים בדם. יש בהן גם כמות גדולה של חלבון (בשילוב עם דגנים הן מספקות לגוף חלבון מלא), מכילות ברזל, אשלגן, וחלקן גם סידן. לעיכול קל יותר: ניתן להשרות קטניות במים עם כפית סודה לשתייה (לשטוף ולסנן לפני הבישול) או לבשל במיקרוגל עם מים או להנביט.</p> <p>להרחבה: קטניות- משרד הבריאות</p> <p>חשיבות הסלק- מכיל ויטמינים מקבוצה B בעיקר חומצה פולית, ומינרלים (ברזל, אשלגן ועוד), סיבים תזונתיים ופיטוכימיקלים (תרכובות הקיימות בצמחים) המסייעים בהגנה מפני מחלות שונות.</p>	 <p>מכניסים את הירקות השונים והקטניות (בשכבות צבעוניות) לצנצנת.</p>	5 דקות	3
	<p>מתבלים בשמן זית, חומץ בלסמי, מעט מלח ופלפל שחור גרוס, סוגרים את הצנצנת. אפשר לאסוף את הילדים בקבוצה, ולשקשק יחד את הצנצנות.</p>	5 דקות	4

שמן זית מכיל כמות גדולה של חומצות שומן חד-בלתי רוויות. מכיל ויטמין E, בטא קרוטן ופיטוכימיקלים רבים שהם נוגדי חמצון חשובים.
בתיבול הנכון אנו מאזנים בין טעמים, החומץ הבלסמי שהוא גם מתקתק, יאזן את החמיצות של העגבניות. גם למלח יש תפקיד קולינרי, הוא מחדד את שאר הטעמים. ההמלצה הינה להפחית שימוש במלח. במידה ויש צורך, יש להשתמש במלח מועשר ביוז שהוא המומלץ לשימוש לכלל האוכלוסייה.



<p>אחד היתרונות החשובים של התזונה הים תיכונית הוא יתרון חברתי- תרבותי: אכילה משותפת עם חברים או עם המשפחה.</p>	<p>אוכלים ביחד. בתיאבון!</p>	<p>10 דקות</p>	<p>5</p>
--	----------------------------------	--------------------	----------



© התכנית הלאומית לחיים פעילים ובריאים אפסיבריא.



מערך פעילות למנחה

מתכון המתאים לכל הגילאים, פשוט לביצוע • עלות המצרכים: 3.5 ₪ למנה • כוללת ירקות ב-5 צבעים • פסטה מחיטה מלאה מספקת סיבים תזונתיים • הקטניות מהוות מקור לחלבון • בזכות הטעמים הדומיננטיים של חומרי הגלם, אין צורך בתבלינים מלבד שמן זית, חומץ בלסמי, פלפל שחור גרוס ומעט מלח מועשר בIOD*.

ניתן לבחור באירוע **בישול קבוצתי**, שבו כל מספר משתתפים אחראים על טיפול בחומר גלם אחד ולבסוף מאחדים הכול יחד ומחלקים את המנה לכולם, או **בבישול אישי** - בו כל אחד מכין ומרכיב לעצמו את המנה, למעט בישול הפסטה במים.

את הפסטה מחיטה מלאה ניתן להחליף בפסטה ללא גלוטן העשירה בסיבים תזונתיים

*מלח מועשר בIOD הוא המלח המומלץ לשימוש לכלל האוכלוסייה לאור תוצאות סקר ארצי בו נתגלתה שכיחות גבוהה של מחסור בIOD אצל ילדים ונשים הרות. למידע נוסף: [יוד-משרד הבריאות](#).

פסטה 'פטנט' – מתכון:

(על מנת להכין ארוחה לפי כמות משתתפים ניתן להיעזר בטבלת הכמויות שבקובץ האקסל להורדה כאן)

הוראות הכנה

במתכון זה, הרוטב אינו עובר תהליך בישול בחום חיצוני, אלא נחתך כסלט "ומתבשל" בחום של הפסטה המוכנה עם הוצאתה ממי הבישול.

- מכניסים את הפסטה לסיר עם מים רותחים (בעזרת מבוגר) ל-10 דקות, במהלכן מערבבים את הפסטה בכף עץ.
- במקביל לבישול: חותכים את כל הירקות ומכניסים לקערה או תבנית.
- מערבבים את הירקות והקטניות בקערה.
- מסננים בזהירות את הפסטה ומוסיפים לקערת הירקות יחד עם מעט ממי הבישול.
- מתבלים ומערבבים.
- בתיאבון!

מצרכים למנה אחת

- חופן פסטה 'פנה' מקמח מלא*
- 2 עגבניות שרי אדומות
- 2 עגבניות שרי צהובות
- 2 עגבניות שרי כתומות
- כ-1/4 בצל סגול
- 2 עלי בזיליקום
- 3 כפות גרגרי חומוס**
- חצי כפית פלפל חריף
- 1 כף שמן זית
- 1 כפית חומץ בלסמי
- מעט מלח מועשר בIOD
- מעט פלפל שחור גרוס

*ניתן להחליף בפסטה ללא גלוטן עשירה בסיבים תזונתיים.
**ניתן להשתמש בקטניות מקופסאות שימורים אך מומלץ להשתמש בקטניות מושרות ומבושלות או בשקית של קטניות מוקפאות.



© התכנית הלאומית לחיים פעילים ובריאים אפליבריא

חומרים נוספים הנדרשים לכעילות

לכל כיתה / קבוצה (30-40 משתתפים):* 2 שקיות פסטה, 4 מארזי עגבניות שרי (500 גרם, כל הצבעים יחד), 6 בצלים, 1 חבילה בזיליקום, 6 פלפונים חריפים, 3 קופסאות שימורי חומס.
לכל שכבה (90-120 משתתפים)**: 1 בקבוק שמן זית, 1 בקבוק חומץ בלסמי.
לכל בית הספר (540-720 משתתפים): 1 מיכל מלח (250 גר'), 1 מיכל פלפל שחור גרוס.
*במידה והפעילות מתבצעת במסגרת כיתתית בלבד יש להביא גם 1 בקבוק שמן זית, 1 בקבוק חומץ בלסמי, 1 מיכל מלח (250 גר'), 1 מיכל פלפל שחור גרוס.
**במידה והפעילות מתבצעת במסגרת שכבתית בלבד יש להביא גם 1 מיכל מלח (250 גר'), 1 מיכל פלפל שחור גרוס.

פסטה 'פטנט' - ערכים תזונתיים

ערכים תזונתיים	אנרגיה (קלוריות)	חלבון (גרם)	פחמימות (גרם)	שומן (גרם)	נתרן (מ"ג)
למנה אחת	249	6.5	30.6	11	386.1
ל100 גרם מנה מוכנה	118	3.1	14.5	5.2	183

לכני תחילת הפעילות

- מסדרים את האולם (לפי התרשים).
- מרתיחים את המים בסירים: חשוב שהכירות והסירים יהיו כל הזמן בהשגחה של איש צוות / מבוגר.
- מקלפים את הבצלים, חותכים לרבעים ומפרקים לגלדים (כך לילדים יהיה יותר קל לחתוך).
- שוטפים ומייבשים את העגבניות.
- פותחים את קופסאות השימורים (חומס) ומסננים.
- מדפיסים את המצעות (פלייסמט) לפי מספר המשתתפים ומניחים על השולחנות.
- מקפידים על שטיפת ידיים לפני מגע עם המזון.



מהלך הפעילות: פסטה 'פנטט'

שלב	זמן	הוראות הכנה	הסברים, טיפים והעשרה
1	10 דקות		<p>הסבר כללי על הפעילות: היום נכין "פסטה פנטט" שזמן ההכנה שלה הוא כמשך הזמן שהיא מתבשלת במים, נשתמש בחומרים שמאפיינים את המטבח הים תיכוני, החומרים טריים, צבעוניים (לעבור על המצרכים שעל השולחן).</p> <p>הסבר על אופן חיתוך בסכין חד פעמי (תנועות מסור).</p>
2	1 דקה	<p>מזמינים 2 מתנדבים לעמדת הסירים, מוסיפים את הפסטה למים, מתחילים לבחוש. מכוונים שעון ל-10 דקות. בזמן הזה נכין את הרוטב</p> 	<p>טיפֶסְטָה: לבישול טוב של פסטה, אנו זקוקים להרבה מים רותחים ומעט מלח (שמוריד את טמפרטורת הרתיחה ועוזר לנו לשמור על רתיחה חזקה לאורך כל הבישול). לא מומלץ, ואפילו מקלקל, להוסיף שמן למים.</p> <p>זמן הבישול יביא את הפסטה למידת בישול אל-דנטה. הפסטה במידת בישול זו, בעלת ערך גליקמי נמוך יותר ולכן רמות הסוכר בדם עולות לאט יותר.</p> <p>חשיבות הדגנים המלאים: דגנים מלאים הם מקור טוב לוויטמינים, מינרלים וסיבים תזונתיים שתורמים לתחושת שובע, מאטים את ספיגת הסוכר בדם ומשפרים את פעילות מערכת העיכול.</p>
3	10 דקות	<p>מחלקים לילדים את המצרכים וחותכים את הירקות: את עגבניות השרי (כל הצבעים לרבעים), הבצל סגול לקוביות קטנות, הפלפל חריף - לקוביות קטנטנות (ללא הגרעינים) בזיליקום, לקרעים (בידיים) גרגרי חומס משימורים (מסוננים), מרכזים את הכול ומערבבים בקערות/תבניות מרכזיות.</p>	<p>הסבר על הערכים התזונתיים: הקטניות דלות בשומן ועשירות בסיבים ובמיוחד בסיבים מסיסים שיכולים לסייע באיזון רמות כולסטרול, סוכר ושומנים בדם. יש בהן גם כמות גדולה של חלבון (בשילוב עם דגנים הן מספקות לגוף חלבון מלא), מכילות ברוחל, אשלגן, וחלקן גם סידן. לעיכול קל יותר: ניתן להשרות קטניות במים עם כפית סודה לשתיה (לשטוף ולסנן לפני הבישול) או לבשל במיקרוגל עם מים או להנביט.</p> <p>להרחבה: קטניות- משרד הבריאות</p>

	<p>מסננים את הפסטה המוכנה. מומלץ לשמור מעט ממי הבישול ולהוסיף לקערות המרכזיות, כיוון שיש בהם עמילן שמסייע לריכוך ולהסמכת הרוטב.</p>	<p>2 דקות</p>	<p>4</p>
<p>שמן זית מכיל כמות גדולה של חומצות שומן חד־בלתי רוויות. מכיל ויטמין E, בטא קרוטן ופיטוכימיקלים רבים שהם נוגדי חמצון חשובים.</p> <p>בתיבול הנכון אנו מאזנים בין טעמים, החומץ הבלסמי שהוא גם מתקתק, יאזן את החמיצות של העגבניות. גם למלח יש תפקיד קולינרי, הוא מחדד את שאר הטעמים.</p> <p>ההמלצה הינה להפחית שימוש במלח. במידה ויש צורך, יש להשתמש במלח מועשר בIOD שהוא המומלץ לשימוש לכלל האוכלוסייה.</p>	<p>מוסיפים את הפסטה החמה לסלט הקר, מוסיפים מעט (כף) של מי הבישול, מתבלים בחומץ בלסמי, שמן זית, לפלפל שחור גרוס ומעט מלח ומערבבים היטב</p> 	<p>5 דקות</p>	<p>5</p>
<p>אחד היתרונות החשובים של התזונה הים תיכונית הוא יתרון חברתי-תרבותי: אכילה משותפת עם חברים או עם המשפחה.</p>	<p>מחלקים את הפסטה לצלוחיות ואוכלים ביחד. בתאבון!</p>	<p>15 דקות</p>	<p>6</p>





טורטייה ים תיכונית

מערך פעילות למנחה

מתכון המתאים לכל הגילאים, פשוט לביצוע, ללא בישול • מכיל אלרגנים: חיטה • עלות המצרכים: 3 ש"ח למנה • כוללת ירקות ב- 5 צבעים • מגוון הקטניות מהוות מקור לחלבון בזכות הטעמים הדומיננטיים של חומרי הגלם, אין צורך בתבלינים מלבד שמן זית, חומץ בלסמי, פלפל שחור גרוס ומעט מלח מועשר בIOD*.

ניתן לבחור באירוע **בישול קבוצתי**, שבו כל מספר משתתפים אחראים על טיפול בחומר גלם אחד ולבסוף מאחדים הכל יחד ומחלקים את המנה לכולם, או **בבישול אישי** - בו כל אחד מכין ומרכיב לעצמו את המנה.

* מלח מועשר בIOD הוא המלח המומלץ לשימוש לכלל האוכלוסייה לאור תוצאות סקר ארצי בו נתגלתה שכיחות גבוהה של מחסור בIOD אצל ילדים ונשים הרות. למידע נוסף: [IOD-משרד הבריאות](#).

טורטייה ים תיכונית – מתכון:

(על מנת להכין ארוחה לפי כמות משתתפים ניתן להיעזר בטבלת הכמויות שבקובץ האקסל להורדה כאן)

הוראות הכנה

משך הכנת המתכון קצר מאוד, ומוערך בכ-10 דקות. כדי לעמוד במסגרת הזמנים נעשה שימוש בקטניות מבושלות מראש (מבישול ביתי, מוכנות וקפואות או משימורים) וטורטיות קניות ומוכנות לאכילה - מקמח מלא.

- מועכים את השעועית בעזרת מזלג, מתבלים בשמן זית, מלח ופלפל.
- מורחים על הטורטייה.
- חותכים את הירקות, מניחים על הטורטייה, מוסיפים את האדממה ואת גרגרי החומס.
- מתבלים לפי הטעם.
- מגלגלים ועוטפים בנייר כסף.
- בתאבון!

מצרכים למנה אחת

- טורטייה מקמח מלא
 - חופן שעועית מבושלת במים (לא ברוטב עגבניות) *
 - 2 כפות גרגרי חומס *
 - 2 כפות פולי סויה אדממה (ללא התרמילים) *
 - $\frac{1}{2}$ עגבייה
 - 1 כף עלי נענע
 - $\frac{1}{2}$ מלפפון
 - $\frac{1}{2}$ פלפל צהוב
 - $\frac{1}{4}$ בצל סגול
 - מעט מלח מועשר בIOD
 - מעט פלפל שחור גרוס
 - שמן זית
 - חומץ בלסמי
- * ניתן להשתמש בקטניות מקופסאות שימורים אך מומלץ להשתמש בקטניות מושרות ומבושלות או בשקית של קטניות מוקפאות.



חומרים נוספים הנדרשים לכעילות

לכל כיתה (30-40 משתתפים)*: 1 שקית אדממה, 15 עגבניות, 1 חבילה נענע, 15 מלפפונים, 15 פלפלים צהובים, 2 קופסאות שימורי חומוס, טורטיות כמספר הילדים, 7 בצלים.

לכל שכבה(90-120 משתתפים)**: 1 בקבוק שמן זית, 1 בקבוק חומץ בלסמי.

לכל בית ספר(540-720 משתתפים): 1 מיכל מלח (250 גר'), 1 מיכל פלפל שחור גרוס.

*במידה והפעילות מתבצעת במסגרת כיתתית בלבד יש להביא גם 1 בקבוק שמן זית, 1 בקבוק חומץ בלסמי, 1 מיכל מלח (250 גר'), 1 מיכל פלפל שחור גרוס.

**במידה והפעילות מתבצעת במסגרת שכבתית בלבד יש להביא גם 1 מיכל מלח (250 גר'), 1 מיכל פלפל שחור גרוס.





טורטייה ים תיכונית - ערכים תזונתיים

נתון (מ"ג)	שומן (גרם)	פחמימות (גרם)	חלבון (גרם)	אנרגיה (קלוריות)	ערכים תזונתיים
793	11.5	33.7	11.5	295	למנה אחת
299	4.3	12.7	4.3	111	ל100 גרם מנה מוכנה

לכני תחילת הפעילות

- מסדרים את האולם (לפי התרשים).
- שוטפים ומייבשים את הירקות.
- מקלפים את הבצלים, חותכים לרבעים ומפרקים לגלדים (כך לילדים יהיה יותר קל לחתוך).
- פותחים את קופסאות השימורים, ומסננים.
- מדפיסים את המצעיות (פלייסמט) לפי מספר המשתתפים ומניחים על השולחנות.
- מקפידים על שטיפת ידיים לפני מגע עם המזון.

מהלך הפעילות: טורטייה ים תיכונית

שלב	זמן	הוראות הכנה	הסברים, טיפים והעשרה
1	10 דקות		<p>הסבר כללי על הפעילות: היום נכין "טורטייה ים תיכונית" מלאה בדברים טובים. נשתמש בחומרים שמאפיינים את המטבח הים תיכוני, החומרים טריים, צבעוניים (לעבור על המצרכים שעל השולחן).</p> <p>הסבר על אופן חיתוך בסכין חד פעמי (תנועות מסור).</p>
2	10 דקות	<p>חותכים את הירקות לקוביות קטנות. קולפים את האדמה ומסננים את החומס. מעבירים כל סוג ירק בקערה או צלחת נפרדת. לא מערבבים בין הסוגים.</p> <p>בעזרת מזלג מועכים את השעועית לממרח גס, מתבלים בשמן זית, מלח ופלפל.</p>	 <p>אכילת ירקות מגוונים בחמישה צבעים תורמת לבריאות, למערכת החיסונית ולמניעת מחלות.</p>
3	3 דקות		<p>דגנים מלאים הם מקור טוב לוויטמינים, מינרלים וסיבים תזונתיים שתורמים לתחושת שובע, מאטים את ספיגת הסוכר בדם ומשפרים את פעילות מערכת העיכול.</p> <p>'פאבה' הוא ממרח יווני המבוסס על אפונה צהובה, בתרבויות קוליבריות אחרות ממרחים מבוססי שעועית פופולריים מאוד, מאירופה (הבלקן ורומניה) ועד למזרח הרחוק (סין).</p>
4	2 דקות	<p>מוסיפים את הירקות והקטניות (חומס ואדמה)</p> 	<p>הקטניות דלות בשומן ועשירות בסיבים ובמיוחד בסיבים מסיסים שיכולים לסייע באיזון רמות כולסטרול, סוכר ושומנים בדם. יש בהן גם כמות גדולה של חלבון (בשילוב עם דגנים הן מספקות לגוף חלבון מלא), מכילות ברזל, אשלגן, וחלקן גם סידן. לעיכול קל יותר: ניתן להשרות קטניות במים עם כפית סודה לשתיה (לשטוף ולסנן לפני הבישול) או לבשל במיקרוגל עם מים או להנביט.</p> <p>להרחבה: קטניות- משרד הבריאות</p>

<p>שמן זית מכיל כמות גדולה של חומצות שומן חד־בלתי רוויות. מכיל ויטמין E, בטא קרוטן ופיטוכימיקלים רבים שהם נוגדי חמצון חשובים.</p> <p>בתיבול הנכון אנו מאזנים בין טעמים, החומץ הבלסמי שהוא גם מתקתק, יאזן את החמיצות של העגבניות. גם למלח יש תפקיד קולינרי, הוא מחדד את שאר הטעמים.</p>		<p>מתבלים בשמן זית, חומץ בלסמי, מלח ופלפל שחור גרוס, מגלגלים את הטורטייה ועוטפים מחצית בנייר כסף (כדי שהטורטייה לא תיפתח).</p>	<p>5 דקות</p>	<p>5</p>
<p>אחד היתרונות החשובים של התזונה הים תיכונית הוא יתרון חברתי- תרבותי: אכילה משותפת עם חברים או עם המשפחה.</p>		<p>אוכלים ביחד. בתאבון!</p>	<p>15 דקות</p>	<p>6</p>



© התכנית הלאומית לחיים פעילים ובריאים אפסיבריא.

דף מידע: תזונה ים תיכונית

הרגלי הצריכה והתזונה המודרניים מבוססים במקרים רבים על מזון מעובד ומתועש, הנאכל "על הדרך", במהירות, לא תמיד בחברת המשפחה או החברים, ובמקרים רבים מול שלל המסכים הממלאים את סביבותינו. המלצות התזונה הים תיכונית, שגובשו באגף התזונה במשרד הבריאות, מבקשות להתמודד עם כל ההיבטים של המציאות הזו. לראשונה, הן כוללות לא רק רשימות של מזונות מומלצים אלא גם התייחסות לאופן בו אנו אוכלים את המזון, מקורותיו, וכן הרגלי הפעילות הגופנית שלנו.

עקרונות התזונה הים תיכונית

- **מעדיפים מזונות טבעיים:** מומלץ להעדיף מזונות טבעיים או כאלה שעברו עיבוד מינימאלי וכן ארוחות ביתיות ומנות טריות; מי ברוז במקום משקאות קלים ומיצים, ירקות ופירות במקום חטיפים, מזון בהכנה ביתית כמו מרק, סלט דגנים מלאים 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. במידה ומשתמשים במלח יש להעדיף מלח מועשר בIOD.

המלצות לחיים פעילים ובריאים



שינה מספקת
7-8 שעות
למבוגרים
10-12 שעות
לילדים



קנייה מושכלת
וקריאת
תוויות הסימון
התזונתי



בישול והכנה
של מזון ביתי
ממוצרי מזון
גולמיים



ארוחות
מסודרות, רצוי
עם חברים או
משפחה, ליד
השולחן



פעילות גופנית
כחלק משגרת
החיים

המלצות תזונתיות

- **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 לשתית מים בלבד, להימנע לחלוטין משתיה ממותקת, ולהימנע מצריכת אלכוהול.

יתרונות התזונה הים תיכונית



חברתי - תרבותי:
הכנה ואכילה משותפת



סביבתי:
הפחתת זיהום ופסולת.



כלכלי:
מזון טבעי ולא מעובד, זול יותר.



בריאותי:
סיכון מופחת להשמנת יתר ולמחלות הנלוות אליה. סיכון מופחת למחלות לב, סוכרת ועוד

למידע נוסף:

[אתר אפשריבריא](#)

[אתר אגף התזונה במשרד הבריאות](#)

הורים וילדים מבשלים אפסיבריא:

ארוחה שלמה בצנצנת

היום בבית הספר התקיימה פעילות חווייתית מבשלים אפסיבריא בדגש על תזונה ים תיכונית. הילדים בישלו והכינו ארוחה שלמה בצנצנת: מנה קלה, מהירה, מזינה וזולה (כ-5 ש"ל 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 מאוזנים.

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 משתיית 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)

הורים וילדים מבשלים אפשריבריא:

פסטה 'פטנט'

היום בבית הספר התקיימה פעילות חווייתית מבשלים אפשריבריא בדגש על תזונה ים תיכונית. הילדים בשלו והכינו מנת פסטה עם עגבניות שרי, חומס ובצל סגול: מנה קלה, מהירה, מזינה וזולה (כ-3.5 ש"ל 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? פסטה 'פסנט'

- **עגבניות שרי:** עשירות בטעם, צבע, ויטמין C, חומצה פולית, ליקופן ואשלגן.
 - **קטניות:** גרגרי חמוס העשירים בחלבון, בסיבים תזונתיים ובמינרלים - ברזל, אשלגן וסידן.
 - **שמן זית:** המכיל חומצות שומן חד-בלתי רוויות. מכיל ויטמין E, בטא קרוטן ונוגדי חמצון חשובים.
 - **פסטה – מדגן מלא, או ללא גלוטן*.** דגנים מלאים הם מקור טוב לוויטמינים, מינרלים וסיבים תזונתיים שתורמים לתחושת שובע, מאטים את ספיגת הסוכר בדם ומשפרים את פעילות מערכת העיכול.
- * ניתן גם להשתמש בפסטה ללא גלוטן עשירה בסיבים תזונתיים.



הוראות הכנה

במתכון זה, הרוטב אינו עובר תהליך בישול בחום חימום, אלא נחתך כסלט "ומתבשל" בחום של הפסטה המוכנה עם הוצאתה ממי הבישול.

- מכניסים את הפסטה לסיר עם מים רותחים (בעזרת מבוגר) ל-10 דקות, במהלכן מערבבים את הפסטה בכף עץ.
- במקביל לבישול: חותכים את כל הירקות ומכניסים לקערה או תבנית.
- מערבבים את הירקות והקטניות בקערה.
- מסננים בזהירות את הפסטה ומוסיפים לקערת הירקות יחד עם מעט ממי הבישול.
- מתבלים ומערבבים.
- בתיאבון!

מצרכים למנה אחת

- חופן פסטה 'פנה' מקמח מלא*
- 2 עגבניות שרי אדומות
- 2 עגבניות שרי צהובות
- 2 עגבניות שרי כתומות
- כ-1/4 בצל סגול
- 2 עלי בזיליקום
- 3 כפות גרגרי חמוס**
- חצי כפית פלפל חריף
- 1 כף שמן זית
- 1 כפית חומץ בלסמי
- מעט מלח מועשר בIOD
- מעט פלפל שחור גרוס

* ניתן להחליף בפסטה ללא גלוטן עשירה בסיבים תזונתיים.
** ניתן להשתמש בקטניות משימורים אך מומלץ להשתמש בקטניות מבושלות או בשקיות של קטניות מוקפאות.

[\(לתכנון כמויות המצרכים הדרושים ניתן להיעזר בטבלה שבקובץ להורדה כאן\)](#)

בתיאבון!

הורים וילדים מבשלים אפשריבריא:

טורטייה ים תיכונית

היום בבית הספר התקיימה פעילות חווייתית מבשלים אפשריבריא בדגש על תזונה ים תיכונית. הילדים בישלו והכינו מנת טורטייה ים תיכונית: מנה קלה, מהירה, מזינה וזולה (כ-3 ש"ל 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? טורטייה ים תיכונית

- **עגבניות, מלפפון, פלפלים:** עשירים בטעם, מינרלים, ויטמין C, חומצה פולית, ואשלגן.
- **קטניות:** סויה, שעועית לבנה וחומס העשירים בחלבון, בסיבים תזונתיים ובמינרלים - ברזל, אשלגן וסידן.
- **שמן זית:** המכיל חומצות שומן חד-בלתי רוויות. מכיל ויטמין E, בטא קרוטן ונוגדי חמצון חשובים.
- **טורטייה מקמח מלא:** דגנים מלאים הם מקור טוב לוויטמינים, מינרלים וסיבים תזונתיים שתורמים לתחושת שובע, מאטים את ספיגת הסוכר בדם משפרים את פעילות מערכת העיכול.



הוראות הכנה

משך הכנת המתכון קצר מאוד, ומוערך בכ-10 דקות. כדי לעמוד במסגרת הזמנים נעשה שימוש בקטניות מבושלות מראש (מבישול ביתי, מוכנות וקפואות או משימורים) וטורטיות קניות ומוכנות לאכילה - מקמח מלא.

- מועכים את השעועית בעזרת מזלג, מתבלים בשמן זית, מלח ופלפל.
- את ממרח השעועית שהתקבל מורחים על הטורטייה.
- חותכים את הירקות, מניחים על הטורטייה, מוסיפים את האדממה (המקולפים) ואת גרגרי החמוס.
- מתבלים לפי הטעם בשמן זית, חומץ בלסמי, מלח ופלפל.
- מגלגלים ועוטפים בנייר כסף.

מצרכים למנה אחת

- טורטייה מקמח מלא
- חופן שעועית מבושלת במים (לא ברוטב עגבניות) *
- 2 כפות גרגרי חמוס *
- 2 כפות פולי סויה אדממה (ללא התרמילים) *
- ½ עגבנייה
- 1 כף עלי נענע
- ½ מלפפון
- ½ פלפל צהוב
- ¼ בצל סגול
- מעט מלח מועשר בIOD
- מעט פלפל שחור גרוס
- שמן זית
- חומץ בלסמי

* ניתן להשתמש בקטניות מקופסאות שימורים אך מומלץ להשתמש בקטניות מושרות ומבושלות או בשקית של קטניות מוקפאות.

[\(לתכנון כמויות המצרכים הדרושים ניתן להיעזר בטבלה שבקובץ להורדה כאן\)](#)

ב ת י א ב ו ן

תודות

כתיבה ועריכה:

- אופיר רייכמן, יועץ שיווק חברתי, התכנית הלאומית 'אפשריבריא'
- רונית ויסברג, מדריכה ארצית לקידום בריאות, דיאטנית, משרד החינוך
- שירי דותן שמולוביץ, דיאטנית, התכנית הלאומית 'אפשריבריא'

פיתוח וייעוץ מקצועי:

- עירית ליבנה, המפקחת על תחום הבריאות, משרד החינוך
- לירי פינדלינג אנדי, מנהלת התכנית הלאומית 'אפשריבריא', משרד הבריאות
- פרופ' רונית אנדוולט, מנהלת אגף התזונה, משרד הבריאות
- חווה אלטמן, אחראית ארצית לתזונה בבריאות הציבור, אגף התזונה, משרד הבריאות
- אבידור גינסברג, מידען המחלקה לתזונה, משרד הבריאות
- צוות המטה הבין-משרדי לתכנית הלאומית 'אפשריבריא'

מתכונים וטבלאות לכמויות וערכים תזונתיים

- איתי פרקש, שף, מהפכת המזון בישראל
- לזלי ניצן, דיאטנית, מרכזת תחום עדכון מסד הנתונים התזונתי הלאומי, התכנית הלאומית 'אפשריבריא'

הפקה

- אפי בנאי, הפקה ובימוי
- אופיר רייכמן, תסריט
- תמיר ישעיהו, צלם סטילס

תודה מיוחדת לבית הספר המארח ולמשתתפים:

- עינת רוטר, מנהלת בית הספר 'ניצנים', תל אביב-יפו
- צוות ותלמידי בית הספר 'ניצנים', תל אביב-יפו
- טלי קשתי, מפקחת על החינוך הגופני, רפרנטית לקידום בריאות מחוז תל אביב, משרד החינוך
- איתי פרקש, שף, מהפכת המזון בישראל
- כרמית ספרא, דיאטנית, התכנית הלאומית 'אפשריבריא'

© 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.

