



המדריך השלם לכריכים בריאים לבית הספר ולגנים

במסגרת מהלך אזורי לקידום תזונה בריאה, בוצע סקר הרגלי תזונה בקרב תושבי האזור עליו ענו 2,300 תושבים, בעקבותיו החל קמפיין הסברה לעידוד תזונה בריאה ב-11 רשויות אשכול נגב מערבי.

מדריך זה הינו חלק מקמפיין תזונה אזורי, והוא נכתב ע"י אודליה רדמי, תזונאית אשכול נגב מערבי, ענת לרנר, מנהלת תחום בריאות, אשכול נגב מערבי, ויעל ענבר, תזונאית מחוז דרום, משרד הבריאות.

הורים יקרים שלום,

תזונה בריאה משמעותית לבריאות הילדים בגיל הצעיר, אנו מכירים בחשיבותה להתפתחות פיזית וקוגניטיבית, להקניית הרגלי אכילה בריאים, מניעת מחלות כרוניות כגון סוכרת, עששת שיניים, והשפעה על עתיד ובריאות ילדינו.

אנו שמחים להגיש לכם את המדריך השלם להכנת כריכים בריאים.

במדריך תמצאו:

1. המלצות להרכב ארוחת עשר בריאה ומזינה
2. טבלת כריכים שתוכלו להדפיס ולמלא מידי שבוע
3. חוברת עם מגוון רעיונות ומתכונים לכריכים בריאים
4. מגוון רעיונות לממרחים בריאים, כוללת התייחסות לאלרגיות

מאחלים לכם שנת לימודים בריאה ופוריה!

רעיונות לכריכים בריאים ומגוונים

כריך אבוקדו וביצה קשה

מרתחים ביצים קשות חותכים אבוקדו לפרוסות דקות או מועכים מזלפים מעט מיץ לימון מעל האבוקדו כדי שלא ישחיר מורחים אבוקדו, מעליו פרוסות ביצים קשות ופרוסות עגבנייה

① לחסכון בזמן בבוקר: ניתן להרתיח את הביצים ערב קודם

כריך קוטג' או גבינה ופלפלים

מורחים קוטג' או גבינה מכל סוג שאוהבים כגון גבינה לבנה/ גבינת שמנת 5% / גבינה מלוחה ופורסים פלפלים במגוון צבעים

① טיפ לחסכון בזמן: ניתן לחתוך את הפלפלים ערב קודם
① טיפ לגיוון: ניתן לגוון ולשים ירק אחר כגון: מלפפון, חסה, עגבניה

כריך קוטג' / גבינה ואבוקדו

מורחים קוטג' או גבינה מכל סוג שאוהבים כגון גבינה לבנה/ גבינת שמנת 5% / גבינה מלוחה ופורסים פלפלים במגוון צבעים

① טיפ לחסכון בזמן: ניתן לחתוך את הפלפלים ערב קודם
① טיפ לגיוון: ניתן לגוון ולשים ירק אחר כגון, מלפפון, חסה, עגבניה, כרוב סגול, קולורבי

סלט טונה

פותחים קופסת טונה, מסננים, מוסיפים כפית מיונז, בצל ירוק או תירס וגמבה קצוצים מתבלים במעט מלח ופלפל

① טיפ לגיוון: אפשר להוסיף תירס, ביצה קשה
① טיפ לחסכון בזמן: ניתן להכין ערב קודם, לשמור בקופסא סגורה והסלט מוכן למריחה בבוקר



רעיונות לכריכים בריאים ומגוונים

כריך סלט ביצים

מרתחים ביצים קשות
מועכים ומוסיפים כפית מיונד או יוגורט, מלח ופלפל
מוסיפים ירקות אהובים

ⓘ טיפ לחסכון בזמן: ניתן להכין את הסלט ערב קודם
ולאחסן בקופסא במקרר



כריך חביתת ירק

מכינים חביתת ירק הכוללת מגוון ירקות לפי בחירה מראש של
הילדים: פטרוזיליה, בצל קצוץ, פטריות קצוצות, כוסברה, קישוא
מגורד, גזר מגורד
מערבבים ביצים וירקות ומכינים חביתות
מוסיפים פרוסות עגבניה וירקות מגוונים.

ⓘ טיפ לגיוון: אפשר למרוח גבינת שמנת 5% / ממרח חומוס
או פסטו ביתי
ⓘ טיפ לחסכון בזמן: את הירקות שתרצו להוסיף לחביתה
מומלץ לקצוץ ערב קודם



לחם מלא קלוי עם שמן זית וזעתר/תבלינים

בתבנית תנור מעל נייר אפיה, מניחים פרוסות לחם מחיטה מלאה,
ומתבלים בשמן זית וזעתר, ו/ או תבלינים שאוהבים: אורגנו, זעתר,
אבקת שום, כוסברה מיובשת, פפריקה, מעט מלח.
אופים כ-8 דקות בתנור שחומם ל-180 מעלות.



ⓘ את הצנימים כדאי להכין ערב קודם.
הם נשמרים מצויין לבוקר.
בקופסת האוכל שמים 2 פרוסות לחם,
לצד הלחם ניתן לשים גביע יוגורט/ קוטג' או גבינה קטן,
ואפשר גם בלי.
מוסיפים ירקות ופירות שאוהבים.

רעיונות לכריכים בריאים ומגוונים

ממרח חמוס



חמוס ביתי, הוא ממרח בריא ומזין שילדים אוהבים קל מאוד להכין אותו, אפשר להכין מראש והממרח נשמר ל-3 ימים מוסיפים פרוסות עגבניה, מלפפון, חסה, ומה שאוהבים.

המצרכים:

2 כוסות גרגרי חמוס מבושלים.
גרגרי חמוס שהושרו לילה/12 שעות,
ובושלו עד לריכוך עם כפית סודה לשתיה
או קופסת שימורים של חמוס. מוכן - הכי קל ויוצא מצויין!
חצי כוס טחינה גולמית (רצוי משומשום מלא)
מלח, פלפל, כמון - לפי הטעם
2 שיני שום (לא חובה)
מיץ מלימון סחוט

מעט מים קרים או מים מקופסת השימורים/ מי הבישול של החמוס - לפי הצורך

איך מכינים?

מסננים את החמוס מהמים, מעבירים למעבד מזון, טוחנים מוסיפים טחינה, תבלינים, לימון, שום, וממשיכים לטחון. אם צריך, מוסיפים בהדרגה כ-1/4 כוס מים קרים - להוסיף בהדרגה עד לקבלת מרקם רצוי.



"חמוס" עדשים כתומות

ממרח מפתיע, מרגיש כמו חמוס, בעל כמות חלבון גבוהה וערך תזונתי רב.

המצרכים:

כוס עדשים כתומות
2-3 כפות טחינה
מלח, פלפל
כמון - אופציונלי
1-2 שיני שום לפי טעמכם
מיץ לימון מ-2 לימונים
שמן זית להגשה
אם צריך - מעט מים קרים

איך מכינים?

מבשלים כוס עדשים כתומות במים רבים עד שהן מתרככות - ממש כמו שמבשלים פסטה, כ-10 דקות בישול.
מסננים, טוחנים בבלנדר מוט או במעבד מזון,
מוסיפים מעט טחינה, לימון, מלח פלפל, שום כתוש, אם רוצים ניתן להוסיף מעט כמון.
אם הבלילה סמיכה מידי, מוסיפים מעט מים.
ניתן להוסיף יותר טחינה אם אוהבים..



רעיונות לכריכים בריאים ומגוונים

ממרח פסטו ביתי

מורחים ממרח פסטו ביתי, ניתן להוסיף פרוסת גבינת חמד, מוצרלה, בולגרית 5% או חביתה, מוסיפים ירקות שאוהבים.



מתכון לממרח פסטו ביתי:

את המתכון אפשר להכין רק עם בזיליקום / כוסברה / פטרוזיליה או עם כל שילוב שלהם שתרצו.

המצרכים:

- 1 צרור כוסברה
- 1 צרור פטרוזיליה או צרור בזיליקום
- חצי כוס אגוזי מלך (במקרי אלרגיה, ותרו על האגוזים)
- חצי כוס שמן זית
- מיץ מחצי לימון
- מעט מלח
- מעט פלפל שחור
- 1-2 שיני שום

איך מכינים?

טוחנים את העלים, שום, מיץ לימון, חצי כפית מלח, מעט פלפל שחור, אגוזי מלך, 1/4 כוס שמן זית ממשיכים לטחון, ומוסיפים עוד רבע כוס שמן זית בהדרגה וטוחנים עד למרקם רצוי. אפשר להשאיר את האגוזים גרוסים ולא טוחנים - לפי העדפתכם. בודקים האם יש להוסיף עוד מלח - ואם כן, מוסיפים לפי הטעם. מאחסנים בצנצנת זכוכית מעוקרת במקרר - ע"י שטיפה במים רותחים וייבוש הצנצנת.



פרנץ' טוסט

טובלים פרוסות לחם מחיטה מלאה בחלב מ-2 הצדדים טובלים בביצה מטגנים את הלחם במעט שמן זית ניתן להוסיף גביע גבינה אישי או יוגורט, ירקות ופירות לפי העדפת הילדים

גבינה מתוקה

מורחים גבינה לבנה או גבינת ריקוטה ומעליה כפית דבש או מייפל



Ⓛ אופציה טבעונית: ממרח טופו, ממרח סויה טבעי או גבינה טבעונית

רעיונות לכריכים בריאים ומגוונים

ממרח פלפלים קלויים



מכינים ממרח פלפלים קלויים, את הממרח ניתן לאחסן במקרר עד 5 ימים. מורחים בכריך, ניתן להוסיף ירקות אהובים. הממרח נהדר גם כמתבל לכל ארוחה.

המצרכים:

5 פלפלים אדומים
3 שיני שום קלופות
מיץ מחצי לימון
חצי כפית מלח
3 כפות שמן זית

איך מכינים?

מניחים פלפלים שלמים על תבנית עם נייר אפיה, מרססים שמן זית ומעט מלח. אופים בתנור שחומם ל-200 מעלות, כ-20 דקות - עד שרכים וקצת שחומים. לאחר שהפלפלים התקררו, מקלפים את הקליפה, מסירים את הגרעינים וטוחנים במעבד מזון, יחד עם שום, מיץ לימון, מלח, שמן זית.



חביתה עדשים / חמוס

חביתה נהדרת ללא ביצים, עשירה בחלבון. מצויינת לגיוון הכריכים. מתאימה לטבעוניים ולכולם.

המצרכים:

חצי כוס קמח עדשים כתומות / קמח חמוס
חצי כוס מים
מעט מלח
אפשר להוסיף עשבי תיבול, פטרוזיליה, בצל ירוק, כוסברה - כמו בחביתה ירק

איך מכינים?

מערבבים בכוס קמח עדשים ומים, מוסיפים את הירקות, ואפשר גם בלעדיהם. מחממים מעט שמן זית במחבת, מניחים את הבלילה, ומכינים חביתה. החביתה ללא הירקות יכולה לשמש כטורטיה נהדרת, ניתן למלא אותה בכל ממרח שרוצים.



- ① טעמו של קמח העדשים הכתומות נייטרלי יותר מאשר קמח חמוס.
- ① ניתן להכין עם חלב מכל סוג במקום מים.