

# פורים הריא

**צוותים חינוכיים, ועד הורים והורים יקרים**  
אפשר אחרת! קבלו קובץ רעיונות  
למשלוחי חנות בריאים, שמחים וטעימים

## גם מצוות החג וגם מצוות ונשמרתם

במטרה לחזק את הבריאות והחוסן הנפשי והפיזי, לצמצם מתחים ולמנוע פגיעה בבריאות הילדים ובני הנוער.



### משלוחי חנות לילדים



#### איכות על כחות

הקטינו את גודלי החטיפים וכמותם במשלוחי החנות- משלוח חנות קטן, עד 2-3 מוצרים.



#### קייחות

כמה שפחות פלסטיק ואריזות ניילון



#### הפתעות

ניתן להוסיף הפתעות משמחות ולא אכילות.



#### ללא צבע מאכל

ממתקים וחטיפים ללא צבעי מאכל, רשימת רכיבים קצרה וללא סימונים אדומים עד כמה שניתן.



#### הכנה משותפת

מפגש של הילדים יום קודם, הכנה ביתית של עוגה / עוגיות / לחמניות או כל מה שתחליטו, הילדים יכינו אריזות וברכות אישיות, ולמחרת כל ילד מביא לחבר אחר את משלוח החנות שהכין



#### ללא שתיה מתוקה

בשקית / בפחית / בבקבוק שתייה



#### הכנה עצמית

ניתן לאפות ולהכין יחד עם הילדים מאפים/עוגיות על בסיס קמח מלא/כוסמין מלא.



#### בלי להשפיע

אפשר להכין משלוח ל-1-2 חברים



#### אטרנים

התחשבות באלרגיות ורגישויות שונות

### עקרונות מנחים למשלוח החנות



**איכות על כחות**  
הקטינו את גודלי החטיפים וכמותם במשלוחי החנות- משלוח חנות קטן, עד 2-3 מוצרים.



**אלרגנים**  
התחשבות באלרגיות ורגישויות שונות



**הפתעות**  
ניתן להוסיף הפתעות משמחות ולא אכילות.



**אחידות**  
משלוחים צנועים, מספר מוצרים שווה לכולם.



**קייחות**  
כמה שפחות פלסטיק ואריזות ניילון



**ללא צבע מאכל**  
ממתקים וחטיפים ללא צבעי מאכל, רשימת רכיבים קצרה וללא סימונים אדומים עד כמה שניתן.



**ערך**  
הכנת אריזה, מתנה קטנה, ברכה ע"י הילדים, רכישה מיצרן מקומי.



**ללא שתיה מתוקה**  
בשקית / בפחית / בבקבוק שתייה



**הכנה עצמית**  
ניתן לאפות ולהכין יחד עם הילדים מאפים/עוגיות על בסיס קמח מלא/כוסמין מלא.



## ארנולה ביתית מפנקת

### אופן ההכנה:

- לערבב את שיבולת השועל עם סילאן/דבש וקנמון.
- לערבב את האגוזים והזרעים יחד עם שיבולת השועל.
- לשטח בתבנית אפיה (של התנור או תבנית גדולה אחרת), מרופדת בנייר אפייה - לפזר בשכבה אחת.
- לאפות בתנור שחומם על 150 מעלות, למשך כ-20 דקות.
- לערבב תוך כדי האפייה פעם - פעמיים.

\*מאחסנים בצנצנת אטומה.

מגישים עם יוגורט טבעי, אפשר להוסיף פירות לקבלת חזלי טעים ומפנק.

### מצרכים:

- 500 גרם שיבולת שועל שלמה עבה
- 1-2 כוסות אגוזים מכל מיני סוגים שאוהבים - פקאן, אגוזי מלך, שקדים, לוז, קשיו...
- 4 כפות סילאן/ דבש / חייפל
- חופן גרעינים: גרעיני חמניה / גרעיני דלעת
- קלופים/שומשום / קוקוס - לבחירתכם
- כפית קנמון (לא חובה)



## עוגיות שוקולד צ'יפס

### אופן ההכנה:

- בקערה מערבבים ביצים וסוכר, מוסיפים שמן ומערבבים, מוסיפים קמח וסודה לשתייה, ובסוף מוסיפים את השוקולד צ'יפס
- יוצרים עיגולים בעזרת כף, מניחים על גבי תבנית עם נייר אפיה במרווחים מכיוון שהעוגיות מתפשטות.
- אופים כ-11 דקות, בתנור שחומם ל-170 מעלות.

### מצרכים:

- 2 ביצים
- חצי כוס סוכר (אפשר גם 1/3 כוס)
- חצי כוס שמן זית או קנולה
- כוס קמח חיטה 80% / כוסמין מלא / כוס קוואקר דק
- חצי כפית אבקת סודה לשתייה
- חופן נדיב של שוקולד ציפס מריר

## כדורי תמרים-שוקולד

### אופן ההכנה:

- טוחנים במעבד מזון את האגוזים, מוסיפים את התמרים, קקאו, חמאת אגוזים/ טחינה וממשיכים לטחון.
- יוצרים עיגולים ומגלגלים בקוקוס.

מאחסנים בהקפאה.

### מצרכים:

- 1 חבילת תמרים בואקום או חצי קילו תמרי מג'הול מגולענים
- 2 כפות חמאת בוטנים טבעית ללא סוכר, חמאת שקדים או 2 כפות טחינה גולמית
- 2 כפות גדושות קקאו (לטעם שוקולדי. אם אתם מעדיפים כדורי תמרים ללא שוקולד אפשר לוותר)
- כוס אגוזי מלך / פקאנים / פיסטוק/ שקדים / קמח שקדים לפי העדפתכם.
- קוקוס או קקאו לציפוי

\*במידה ויש אלרגיה, ניתן לוותר על חמאות השקדים והאגוזים, ובמקומם לשים קוואקר דק.



## קרקרים הריאים וטעימים

### אופן ההכנה:

- מחממים תנור ל-160 מעלות.
- מערבבים בקערה את המצרכים לפי הסדר אמורה לצאת בלילה מימית. אל דאגה, זה בסדר (: הכמות מתאימה ל- 2 תבניות תנור.
- שופכים 1/2 מכמות הבלילה לתבנית תנור עם נייר אפייה ומשטחים - כמה שיותר דק יותר טוב (: אופים במשך 15 דקות ומוציאים החוצה. חותכים עם גלגלת לריבועים/ מלבנים.
- מחזירים לתנור ואופים במשך כ-40 דקות או עד שהקרקרים זהובים ופריכים.
- שומרים בצנצנת אטומה. ניתן גם להקפיא.

### מצרכים:

- כוס קמח כוסמין מלא
- כוס שיבולת שועל דקה (קוואקר)
- 1/2 כוס גרעיני חמניה
- 1/2 כוס שומשום רגיל או מלא
- 1/2 כוס גרעיני פשתן
- 1 כף שטוחה מלח
- 3 כפות שמן זית
- 550 מ"ל חים

