

# קטניות או לא להיות - זו בכלל לא שאלה!

## יתרונות בריאותיים

- לקטניות כמקור חלבון מהצומח יתרונות רבים:
- מכילות חלבון באיכות גבוהה.
- מופחתות קלוריות ודלות שומן ולכן עוזרות בשמירה על משקל תקין.
- עשירות בסיבים תזונתיים, העוזרים לתפקוד מערכת העיכול, מגנים מפני סרטן המעי הגס וסוגי סרטן נוספים ומפני מחלת הסוכרת.
- עשירות במינרלים, ויטמינים ומגוון נוגדי חמצון.
- אינן מכילות כולסטרול ומכילות כמות מזערית של שומן ונתרן.

## יתרונות סביבתיים

קטניות יכולות להיות תחליף לבשר בהיותן מקור מקיים לחלבון מהצומח. תעשיית ייצר הבשר תורמת משמעותית להתחממות הגלובלית ולזיהום כדור הארץ ומזון מן החי צורך הרבה יותר משאבי מים, שטח ודלק ממזון מהצומח.

## יתרונות לזיכרון

קטניות הן מזון זול, זמין כל השנה ובעל חיי מדף ארוכים.

## יתרונות ללמידה

שומרות על רמת סוכר נורמטיבית בדם לאורך זמן ומונעות נפילות סוכר. ויטמין B1 ו-B3 בקטניות מסייע לילדים עם בעיות למידה והתנהגות, ומחזק את הזיכרון.

## חינוך הילדים לאכול קטניות בידיים שלנו!

- הגשת קטניות מבשולות במסגרת ההסעדה במערכת החינוך ותיוכום לילדים בצורה חיובית יבטיחו שהילדים יאכלו קטניות ושהן יהיו חלק בלתי נפרד מתזונה מגוונת ובריאה לכל חייהם.
- שלבו פעילויות הכרות עם קטניות בדרך של משחק, מיון, בישול והנבטה
- בעת הגשת קטניות איכלו איתם, הדגישו תיווך מילולי חיובי והקשרים חווייתיים של הילדים מהפעילויות עם קטניות.



משרד הבריאות ממליץ וחוזר

מנכ"ל מחייב להגיש קטניות

כמנה עיקרית במקום בשר

פעם בשבוע.

חפשו את ערכת הקטניות

של יום שני ללא בשר

במאגר הממוחשב

לתכניות חינוכיות חיצוניות

במערכת החינוך.

קטניות הן ירק שגדל בתרמיל

ועבר תהליכי יבוש. אנחנו

אוכלים את זרעים (הפולים).

אפשר להכין אותן בבישול או

להנביט אותן ולאכול

בתבשיל, במאפה, במרק,

בסלט, בקציצה או כנשנוש.

הקטניות הנפוצות בישראל

הן: שעועית אדומה, שעועית

לבנה, שעועית בובס, שעועית

שחורה, שעועית מנומרת,

תורמוס, עדשים כתומים,

עדשים צהובים, עדשים

חומים, עדשים שחורים,

במיה יבשה, אפונה, גרגירי

חומס, אזוקי, מאש, פול

וסויה. מוצרי סויה: חלב

סויה, מעדני סויה, אדממה,

טופו.

פותח בשיתוף



תמר - תזונה מצמיחה רוחיים גופניים ונפשיים