



פעילויות בנושא קטניות לגיל הרך

תכנית חינוכית מאושרת
של משרד החינוך (מספר 2558)
נובמבר 2016



www.MeatlessMonday.co.il



בריאות בתרמיל: פעילויות בנושא קטניות מידע לצוות החינוכי

מבוא

פעילויות "בריאות בתרמיל" חושפות בצורה חווייתית את הילדים, הצוות החינוכי וההורים למשפחת הקטניות כמקור טעים ומזין של חלבון מן הצומח. קטניות הן מרכיב משמעותי של מזון בריא ומקיים. תזונה בת-קיימא היא תזונה שהמחיר הסביבתי שלה נמוך יותר (לדוגמה בזיהום הסביבה ובכמות המשאבים הנדרשים לייצרה), ושתורמת לאורח חיים בריא ולביטחון תזונתי, הן בהווה והן בעתיד – למען הדורות הבאים.

הרקע התיאורטי והרציונל החינוכי מיועדים לצוות החינוכי. הילדים יפגשו את הקטניות באופן חווייתי ומתוך התנסות וחקר – כחלק מהחשיפה למגוון מאכלים שונים, מהפעילויות הקשורות לגינה ולסביבה, וכן בהקשר לתרבויות השונות מהן הילדים מגיעים לגן דרך מאכלי עמים ועדות.

חשוב לזכור שקטניות הן רק אחד מן המזונות המרכיבים תזונה בריאה, מגוונת ומאוזנת, וחשוב להגיש ולאכול אותן לצד מזונות אחרים כגון דגנים מלאים וירקות, ולשלבן במאכלים המוצעים בגן באופן קבוע ושוטף.

פעילות זו מתכתבת עם הנחיות חזר מנכ"ל משרד החינוך, "[הזנה וחינוך לתזונה נכונה במוסדות החינוך](#)" (4 לאפריל 2016), המנחה להגיש קטניות מבושלות (במקום מנת בשר/עוף/דג) פעם בשבוע בגני הילדים ובצהרונים.





הערכה מיועדת לגן טרום חובה וגן חובה, והיא כוללת:

- 👁️ **רקע תיאורטי ורציונל סביבתי-בריאותי:** מידע רקע לצוותים חינוכיים.
- 👁️ **רציונל חינוכי:** דגשים חינוכיים והאופן בו הקטניות משתלבות בפעילויות בגן.
- 👁️ **פעילויות:** שלוש פעילויות עם מערכים מפורטים ורעיונות לפעילויות נוספות בגן ובבית.
- 👁️ **ערכת המחשה:** דמויות של קטניות (ניתן להדפיס על קרטון, לחתוך ולהדביק על מקלות ארטיק), מדבקות מעוצבות להדפסה לשם עידוד הילדים בכל פעילות, פוסטר להיכרות עם הקטניות הנפוצות בארץ לתליה בגן.
- 👁️ **חומרי הסברה להורים:** מכתב להצגת הנושא, מסרים רלוונטיים לכל פעילות.
- 👁️ **הרחבות:** חוברת מתכוני קטניות פשוטים לדוגמה (ישנו מבחר אדיר של מתכונים נוספים באינטרנט).

תודתנו לכל אלה שהגו, יזמו והפיקו את "בריאות בתרמיל":

כתיבה ועריכה:

יעל ולד-בוץ, אשת חינוך
מיכל וולנסקי-אטיאס, אשת חינוך
אור בנימין, מנהלת פעילות עמותת יום שני ללא בשר

ייעוץ מקצועי:

רונית וייסבורג, דיאטנית קלינית, מדריכה ארצית לחינוך לבריאות, המנהל הפדגוגי, משרד החינוך
ברברה אנדרס, מדריכה ארצית לחינוך סביבתי, חינוך קדם יסודי, המנהל הפדגוגי, משרד החינוך
חווה אלטמן, דיאטנית קלינית, אחראית ארצית בבריאות הציבור, משרד הבריאות
אורית אופיר, דיאטנית קלינית, 'עתיד' - עמותת הדיאטנים בישראל וממובילות פורום צמחונות
חמי בורשטיין, מדריכה ארצית בחינוך לבריאות



עמותות ואיגודים מקצועיים:

עמותת יום שני ללא בשר
'עתיד' - עמותת הדיאטנים בישראל

איורים ועיצוב גרפי:
מיקי מוטס

עריכה לשונית:
ענבל שטראוס



www.MeatlessMonday.co.il



רקע תאורטי ורציונל סביבתי-בריאותי

מה הן בעצם קטניות?



הקטניות הן ירק שגדל בתרמיל ועבר תהליכי ייבוש. התרמילים נוצרים לאחר הפריחה ומכילים את הזרעים (הפולים) אותם אנחנו אוכלים. בתהליך הייבוש מתאדים הנחלים, עולה ריכוז החלבון, ומתקבל חלבון איכותי מן הצומח בעל חיי מדף ארוכים וערך תזונתי גבוה במיוחד – זאת מפני שהקטניות אינן מעובדות באופן תעשייתי. לא במקרה הקטניות מרכיבות מנות מסורתיות מוכרות במגוון מטבחים עממיים. הקטניות הנפוצות בארץ כוללות: גרגירי חומס, פול, אפונה, שעועית למיניה (אדומה, לבנה, שחורה, מנומרת, בובס, לוביה, אזוקי), עדשים למיניהן (כתומות, חומות, שחורות, ירוקות), מאש, וסויה (ידועה גם כ"אדממה" כאשר היא מבושלת בתרמילה, וממנה מפיקים מגוון חומרי גלם כגון טופו, אוקרה, טמפה, חלב סויה, רוטב סויה, שמן סויה, ועוד). לקטניות היבשות – אותן יש להשרות ולבשל – ישנם ערכים תזונתיים (מבחינת חלבון ומינרלים) העולים על אלו של הקטניות הלחות טרם הייבוש (שהן לרוב ירוקות או צהובות) והן קרובות יותר בערכן התזונתי לירקות (יוצא דופן הוא אדממה, שרמת החלבון בה גבוהה).

לקטניות ערכים תזונתיים מעולים!

החלבון הוא אחד מרכיבי התזונה שלנו ומהווה מרכיב חיוני בתזונה שלנו וקטניות הן מקור מרכזי לחלבונים מן הצומח. החלבונים, אותם ניתן לצרוך גם מן החי (בשר, עוף, דגים, ביצים ומוצרי חלב), הינם בעלי תפקיד חשוב בגופנו – הם בונים את התאים, השרירים והעצמות, מהווים חומר גלם לבניית נוגדנים והורמונים, מובילים את החומרים בגוף, ומאזנים את חומציות הדם. לקטניות יתרונות רבים כמקור צמחי לחלבון:

מכילות חלבון בכמות טובה (על מנת לקבל "חלבון מלא", כלומר את כל חומצות האמינו החיוניות לגוף, יש לשלב קטניות ודגנים על בסיס יומיומי).



עשירות במינרלים, ויטמינים ומגוון נוגדי חמצון. למשל, סויה ושעועית לבנה הן מקור מצוין לסידן, ועדשים מכילות פי שלוש מכמות הברזל הנמצאת בעוף (לברזל מהצומח ספיגה נמוכה יותר בהשוואה לברזל מהחי).



עשירות בסיבים תזונתיים המועילים לעיכול, מגנים מפני סרטן המעי הגס וסוגי סרטן נוספים, וכן מפני מחלת הסוכרת.





בניגוד לחלבון מן החי, הקטניות אינן מכילות שומן רווי, כולסטרול, או מלח (בו נעשה שימוש בתהליך ההכשרה של הבשר).



דלות מאד בשומן (טרם הבישול ובצורתן הלא מעובדת).



לקטניות מקום מרכזי בתזונה הים תיכונית

משרד הבריאות ממליץ על תזונה ים תיכונית – תזונה מגוונת המבוססת בעיקרה על מזון שמקורו בצומח, אשר לא עבר עיבוד או עבר עיבוד מינימלי, וללא תוספת של סוכר, מלח או רטבים עתירי קלוריות ושומן. התזונה המומלצת תכלול ירקות ופירות מסוגים שונים ובמגוון צבעים; קטניות ודגנים מלאים, לחם מקמחים מלאים; שומן מן הצומח (עדיפות לשמן זית וקנולה בכבישה קרה ולא מזוכך, אבוקדו, אגוזים, שקדים וטחינה משומשום מלא); מוצרי חלב או מקבילות צמחיות (לדוגמה: חלב אורז, שמנת סויה, יוגורט סויה), ומספר פעמים בשבוע – דגים, חלקים חזים של עוף, הודו ובשר בקר.

לפי הנחיות משרד הבריאות (בעקבות הנחיות ארגון הבריאות העולמי), יש לגוון את מקורות החלבון ולאכול גם חלבונים מן הצומח (כגון קטניות ודגנים מלאים) לפחות פעם בשבוע, ואין חובה לאכול בשר על בסיס יומי.

חשוב לזכור שקטניות הן אחד מן המזונות המרכיבים תזונה בריאה, מגוונת ומאוזנת, וכי מומלץ לצרוך אותן בשילוב מזונות אחרים (כגון דגנים מלאים, אגוזים וירקות) ולשלבן בתזונה באופן שוטף.



תזונה ים תיכונית לקידום התזונה הבריאה:
איך לבשל טעים קטניות ודגנים מלאים?
המחלקה לתזונה, לכוור הכנס "בריאות 2016" – תבנות ויעדים

אכאבי בריא
התכנית הלאומית לזיהוי פצילות גורמים

משרד הבריאות
המחלקה לתזונה



www.MeatlessMonday.co.il



איך אוכלים קטניות?

המקום המרכזי שתופסים בשר הבקר, העוף והדגים בצלחת שלנו דחק את הקטניות לשוליים, כתוספת... אז בואו נחזיר אותן למרכז הצלחת!

להשרות: השריית קטניות מרככת אותן ובכך מקצרת את זמן בישול ועוזרת בתהליך העיכול. תהליך ההשריה משפר משמעותית את ספיגת הברזל ומינרלים נוספים כמו סידן ואבץ המצויים בקטניות. ההשריה מסייעת להקלה על תופעת הגזים ועל כן מומלץ להחליף את המים מספר פעמים במהלך ההשריה. זמן ההשריה משתנה בהתאם לסוג הקטניות: עדשים ומאש רצוי להשרות לפחות שעה-שעתיים ואף יותר, וחומס\שעועית\פול רצוי לפחות 8-12 שעות (לכן נוח להשרות במהלך הלילה).



להנביט: לאחר ההשריה אפשר בקלות להנביט את הקטניות, תהליך שמעלה את זמינות המינרלים לספיגה, את כמות חלק מהוויטמינים (בעיקר ויטמין C), ומעודד היווצרות של אנזימי עיכול המסייעים לבריאות המעיים. ניתן להנביט את כל סוגי הקטניות, למעט החציות (עדשים כתומות ואפונה חצויה), כאשר הנבטת עדשים ומאש היא מהקלות והמהירות ביותר. בפעילות הראשונה נדגים עד כמה זה קל (וטעים!) להנביט קטניות.



לבשל: לאחר ההשריה יש לכסות את הקטניות במים טריים בכמות גדולה ולהביא לרתיחה. ניתן להסיר בעזרת כף את הקצף שנוצר על המים (הוא מכיל את החומר הגופריתי היוצר גזים), להנמיך את הלהבה ולבשל עד לריכוך. אפשר להוסיף תבלינים מרככים וסופחי גזים, כגון זרעי כמון/שומר/כוסברה/קימל, ג'ינג'ר או הל. אין להוסיף מלח בזמן הבישול (המלח מכווץ את הקטנייה ומאט את בישולה). אם מוסיפים את הקטניות לתבשיל (כגון נזיד) יש לבשל אותן תחילה באופן חלקי ולא עד ריכוך.

טיפ: כדי לחסוך זמן והתעסקות, ניתן להשרות ולבשל כמות גדולה ואז להקפיא במנות קטנות לשימוש עתידי.

ליהנות! את הקטניות אוכלים מונבטות או מבושלות (או גם וגם) בסלט, בתבשיל, במאפה, בקציצה, במרק או סתם כנשנוש...



צילומים: אורי שביט, סיגל בן דוד

לרעיונות למתכונים ולמידע נוסף, בקרו באתר שהקימו עמותת הדיאטנים "עתיד":

www.beans.co.il



www.MeatlessMonday.co.il



למה בכלל חשוב לאכול קטניות?

1. קטניות תורמות לבריאות!

👁️ הקטניות מכילות חלבון באיכות גבוהה וסיבים תזונתיים, הן עשירות בוויטמינים ומינרלים חיוניים, ודלות מאד בשומן.

👁️ כמו כן, המכון האמריקאי לחקר הסרטן מונה את הקטניות ברשימת המזונות שצריכתם יכולה למנוע סרטן. נמצא שצריכת קטניות קשורה לירידה בסיכון לסוכרת סוג 2, ושהסיבים התזונתיים שבקטניות מסייעים בהורדת רמות הכולסטרול בדם – מה שמסייע במניעת מחלות לב וכלי דם.

👁️ קטניות גם מעולות לילדים: הוויטמינים B1 ו-B3, המצויים גם בקטניות, נחוצים לתהליכי למידה וזיכרון, וחומצת האמינו בקטניות (ליזין) משפיעה על הגדילה אצל ילדים, מסייעת בתפקוד המעיים ומשפרת תיאבון.



"קיים קשר הדוק בין תזונת הילד לבין מיצוי פוטנציאל הגדילה שלו, התפתחותו הפיזית, הקוגניטיבית והרגשית, בריאותו ויכולת הלמידה שלו. תזונה בריאה קשורה לבריאות טובה יותר במהלך החיים; מההיריון דרך הילדות, הבגרות והזקנה. קשרים אלו תורמים לפיתוח ההון האנושי הבריאותי והחברתי של האוכלוסייה בישראל"

מתוך: "לאכול ולגדול בצהרונים, גילאים 3-10 שנים", הנחיות משרד הבריאות לתזונת ילדים בצהרונים ובמסגרות חינוכיות אחרות, יוני 2015.

גן מקדם בריאות
משלב קטניות בתזונה בגן



www.MeatlessMonday.co.il



2. קטניות טובות יותר לשימור הסביבה

קטניות יכולות להיות תחליף לבשר בהיותן מקור מצוין לחלבון. תעשיית ייצור הבשר תורמת משמעותית להתחממות הגלובלית ולזיהום כדור הארץ. דו"ח של האו"ם מצא שתעשיית הבשר אחראית ל-14.5% מפליטות גזי החממה (שזה יותר מכלל התחבורה העולמית!) ו-70% מכריתת יערות האמזונס נעשה לצורך מרעה או גידול מספוא להאבסת בעלי החיים. גם הפרשות תעשיית הבשר מזהמות מי שתייה והורסות מערכות אקולוגיות בנחלים ובחופים. מזון מן החי צורך יותר משאבים מאשר מזון מן הצומח: פי 3-6 שטח, פי 25 דלק, ופי 10 מים לשם ייצור קילו בשר לעומת קילו חיטה.

גן ירוק מקדם תזונה
מקיימת ומשלב קטניות
בגינת הירק ובארוחות בגן.



למידע נוסף בקרו באתר של עמותת יום שני ללא בשר www.meatlessmonday.co.il

3. קטניות זולות ונגישות לכולם



הקטניות הן מקור זול חמין של חלבון איכותי. אמנם מחיר הטופו שקול לזה של העוף מאחר ומדובר במוצר שעבר עיבוד, אך מחירים של מוצרי סויה יבשים וקטניות זול בהרבה. הקטניות היבשות הן דרך בריאה חולה מאוד להזין את המשפחה. שילוב קטניות במערכת החינוך פעם בשבוע בארוחת הצהריים, גם נותן יתרונות תזונתיים וגם חוסך בעלויות ההסעדה – כפי שגילו במועצה האזורית רמת הנגב בפרויקט "בוחרים מקומי ואוכלים בריא" הנעשה בשיתוף פעולה עם [המרכז להנהגת הבריאות](#).

ומכאן ברור – **הקטניות מקדמות תזונה מקיימת**: תזונה שתורמת לשימור הסביבה ומבטיחה ביטחון תזונתי וחיים בריאים בהווה ולדורות הבאים.

ב-4 לאפריל 2016, פרסם משרד החינוך [חזר מנכ"ל](#) המנחה להגיש קטניות מבושלות פעם בשבוע בגני הילדים ובצהרונים – זאת בכדי שילדינו יכירו את הקטניות ויתנסו באכילתן, וכן בכדי שהן יהיו חלק בלתי נפרד מתזונה מגוונת ובריאה לכל אורך חייהם. **בקיזור, ההנגשה לילדים ועידוד האכילה של הקטניות נתונה בידיכם!**

אנו מקווים שהמידע שהובא לכן כאן והפעילויות המוצעות בערכה זו יספקו השראה וכלים לעסוק בנושא חשוב זה כחלק מהפעילות הנעשית לקידום הבריאות ולשימור הסביבה בגן ובבית.



www.MeatlessMonday.co.il



רציונל חינוכי

גן הילדים הוא מסגרת המסייעת לחשוף את הילד לנורמות אכילה נכונות ומבססת את יכולתו להיות צרכן מזון נבון וביקורתי. תכניות העוסקות בתזונה בריאה במטרה להפוכה לאורח חיים, מוטמעות ומיושמות באופן חווייתי המותאם לעולמו של הילד, ובכך מייצרות למידה משמעותית של הנושא. הפעילויות שלפניכן מציעות העמקה והרחבה של ההיכרות עם הקטניות כמקור טעים ומזין של חלבון מן הצומח. אנו מאמינים כי באמצעות כמה צעדים פשוטים ונגישים, נוכל לייצר שינוי ולאמץ הרגלים חדשים שעשויים להוביל לצריכת קטניות בשגרה.

עקרונות מנחים לחינוך לתזונה בריאה:

- 👁️ **גיוון** – הגדלת מבחר המזונות הבריאים להם נחשפים ילדים מביאה לעליה בצריכת ארוחות בריאות מתוך בחירה חופשית.
- 👁️ **טעימה** – עידוד הילדים להתנסות בטעימה של מזונות חדשים מרגילה אותם להיחשף ולנסות טעמים חדשים.
- 👁️ **הרחבה** – הרחבת ההיכרות עם מקורות חלבון נוספים (האו"ם הכריז על 2016 כשנת הקטניות. למידע נוסף: <http://www.beans.co.il>)
- 👁️ **שיתוף** – התנסות הילדים בחוויית גידול המזונות ובתהליך עיבוד המזון בדרך בריאה, כמו גם יידוע, ושילוב ההורים בעשייה. מחקרים מראים שכאשר הילד שותף לגידול ולהכנת האוכל גדל הסיכוי שיטעם ממנו.

נציין כי ערכה זו הינה בבחינת שימת דגש והגדלת החלוציה על משפחת הקטניות, סוג מזון שראוי שילך ויתפוס מקום נרחב יותר בתזונת ילדים. כמו כן, נבהיר כי אין בכוונתנו לגרוע או להמעט בערכם של סוגי מזון אחרים בריאים וחיוניים. לקריאה נוספת בתכנית "בריאות מהתחלה" של משרד החינוך העוסקת בתזונה על היבטיה השונים, [לחצו כאן](#).

הפעילויות משלבות:

- פעילות חקר זרעים, הנבטה וטעימה.
- גידול קטניות בגינת הגן לאורך השנה.
- בישול והכנה של קטניות במגוון דרכים.
- שיתוף ושילוב ההורים בעשייה.

הפעילות של הילדים על כל גווניה, כפי שהיא משתקפת בהצעות בערכה, תביא לידי ביטוי את סקרנותם ויחמתם של הילדים ותיצור תחושת שייכות תוך הפעלת הילדים כשותפים מלאים בעשייה.





1. הנבטה בגן

המפגש הראשוני של הילדים עם קטניות הוא כשהן יבשות (פעילות 1). מומלץ לעסוק בנושא בעונת הסתיו, כאשר מקימים את הגינה הלימודית בגן וכחלק מההקמה חוקרים זרעים חורעים. במהלך הקמת גינת הגן, הילדים פוגשים מגוון זרעים של ירקות ועשבי תיבול אותם יזרעו בגינה ויעקבו אחר נביטתם. הפעילות מתאימה ליישום במקביל למעקב הנביטה בגינה. כך, נשלב במסגרת ההיכרות עם מגוון זרעים – המתקיימת גם כך – את ההיכרות עם הקטניות, ונבין כי ניתן לא רק לערוך בהן ניסויים ואז להשליכן, אלא גם לאכול אותן בתום הניסוי. עוד נדגיש כי תהליך ההנבטה הינו תהליך המעלה את הערך התזונתי של הקטנייה. מאש ועדשים ירקות הן המתאימות ביותר להתנסות ראשונית וקל מאד להצליח בהנבטה שלהן.

תהליך החקר והמעקב אחר תהליך הנביטה של הקטניות יכול לכלול:

- מיון של סוגי קטניות יבשות והשוואתם (לפי גודל, צבע, צורה, משפחה – שעועיות/עדשים וכו').
- מעקב ותיעוד השלבים בתהליך ההנבטה במלל או ציור.
- השוואת נבטים ונבטות.
- חקר טעמים ומרקמים של קטניות שונות למאכל.

2. זריעה בגינת הירק

בעונת הסתיו מוקמת הגינה הלימודית בגן. לרוב, אנו זורעים ושותלים בה ירקות, צמחי תבלין, פרחי בר ועוד. במקביל לפעילויות ההנבטה, הטעימה והחקר, זוהי הזדמנות לזרוע בנוסף גם קטניות כחלק מובנה מהגינה. את זריעת הקטניות, אפשר להמשיך לאורך כל השנה בהתאמה (ראה טבלה מצורפת). המפגש הראשוני של הילדים עם קטניות הוא כשהן יבשות, אך גידול קטניות בגינה יאפשר לילדים מפגש וטעימה של הקטנייה כשהיא עדיין ירוקה ובתרמיל.

גינה – למה, איך ומתי?

רוב תושבי כדור הארץ מתגוררים בסביבות עירוניות, רחוקים מסביבה טבעית, ואילו המזון הנצרך על-ידם מיוצר בסביבות החקלאיות שמחוץ לעיר. על כן, נוצר ניכור וניתוק בין החברה האנושית ובין הסביבה הטבעית והאדמה המספקת לנו את מזוננו. הגינה מאפשרת להכיר, לגדל ולטעום מגוון מזונות בריאים, ולהכיר ולהתנסות בתהליכים בריאים של עיבוד המזונות. הילדים לומדים בצורה הטובה ביותר כאשר מאפשרים להם לגלות דברים בעצמם ובקצב שלהם.

שילוב גידול קטניות כחלק מהגינה, הופך את המפגש של הילדים עם קטניות למשמעותי ומעודד מעורבות בצורה הרלוונטית לעולמם. חשוב לזכור כי ילדים מבנים ידע חדש על-ידי התנסויות חוזרות ונשנות בסביבתם.





למה? תרומת הגינה בגן:

- מאפשרת לילדים לפעול במרחב טבעי ולהתנסות בו – מעודדת את הפליאה מהטבע.
- מאפשרת לילדים לפגוש את הסביבה הטבעית והאדמה המספקת לכולנו את המזון.
- מאפשרת לילדים להכיר, לגדל ולטעום מגוון מזונות בריאים, ולהתנסות בחוויה הכרוכה בגידול קטניות.
- מזמנת ומעודדת התבוננות, מעקב, תיעוד, תהליכי חקר ולימוד.

איך? תהליך החקר והמעקב אחר גידול הקטניות יכול לכלול:

- מעקב ותיעוד השלבים בתהליך גידול הקטנייה במלל או בציור.
- תיאור במלל או בציור של מאפייני התרמיל וחקר תפקידו.
- חקר הקטנייה הטריה לעומת היבשה מבחינת צבע, מרקם, טעם, וכו'. בגילאים מבוגרים יותר אפשר להתייחס גם להבדלים בערך התזונתי.
- השוואת תהליך הגדילה והתרמילים של קטניות שונות (דומה ושונה).

מתי? זריעה עונתית:

- הקמת גינה מקיימת מאפשרת לילדים להכיר את הגידולים בעונתם. גידולי חורף יזרעו בסתיו וגידולי קיץ יזרעו באביב. אפשר לזרוע מגוון קטניות שיניבו את תוצרתן לאורך השנה:
- בסתיו ובחורף: אפונת גינה, שעועית וחמוס.
 - באביב ובקיץ: שעועית לימה, שעועית אדומה, סויה, פול, לוביה לבנה מטפסת, סויה ומאש.

המיקוד בפעילות זו הינו, כאמור, קטניות.

מידע נוסף בנושא זריעה ושתילה עונתית בגינת הגן אפשר למצוא באתרים הבאים:

< גינות וצמחים, אגף לחינוך קדם יסודי: [לחצו כאן](#).

< טליה שניידר, שותלים ואוכלים: [לחצו כאן](#).

גינה	סתיו (אוקטובר-דצמבר)	חורף (ינואר-מרץ)	אביב (אפריל-יוני)	קיץ (יוני- ספטמבר)
מומלץ לזרוע במחזוריים של שבועיים (כל שבועיים לחזור על סבב זריעה נוסף) על מנת ליהנות מתוצרת לאורך זמן.	• זורעים: • אפונה (זמן צמיחה כחודשיים) • שעועית לימה • תורמוס • (זמן צמיחה 4-5 חודשים) • עדשים • שעועית מאש	• קטיפה וטעימה של התרמילים אשר הבשילו.	• זורעים: • סויה • שעועית לוביה • שעועית לימה • קוטפים תורמוס כשהתרמילים יבשים	• קטיפה וטעימה של התרמילים אשר הבשילו.





3. בישול, הכנה וטעימה

את הקטניות הילדים יכולים לטעום ולאכול במגוון צורות: טריות, מונבטות, מבושלות בשלמותן, כסלט, בתוך תבשיל, במרק, כממרח וכו'. הילדים ינביטו ויגדלו קטניות בגן, יכתשו, יחתכו, יבשלו, יאכלו ויצרכו אותן כחל מהשגרה היומית בגן. יצירת שגרת פעילות של הכנת המזון מקדמת את רכישת ההרגלים בגיל הרך ומבססת הרגלים לילדות ובגרות בחיי היומיום.

תהליך החקר בפעילויות הבישול (פעילויות 1 ו-3) יכול לכלול:

- התנסות בתהליכי הכנה שונים (למשל הכנת חומס עם מכתש ועלי לעומת מזלג, מעבד מזון, או בלנדר מוט).
- הערכת זמן הבישול הנדרש לריכוך קטניות שונות.
- ניסיון לנחש ממה עשוי ממרח מסוים.
- טעימה של מאכלי קטניות במרקמים שונים: כממרח חלק, ממרח גס, קטניות שלמות מבושלות, וכו' (חזקו את הילדים על עצם הטעימה! אפשר להציע מדבקות...)

שיתוף ושילוב הורים

ישנה חשיבות רבה לשיתוף ושילוב ההורים בעשייה הגנית בתחום, זאת על מנת לגייסם ולצרפם כשותפים מלאים בשינוי. בהיעדר שיתוף פעולה ועידוד מצדם, אנו סבורים שהשינויים הרצויים לא יתרחשו באופן משמעותי.

אמצעים לשיתוף ההורים:

- חלוקת דפי מידע או משלוח שלהם במייל – דפים המיידעים את ההורים על הפעילות ועל כל שלב הנעשה בגן.
- שיתוף במתכונים – משלוח דפי מתכון של מאכלים שהילדים הכינו בגן על מנת לייצר המשכיות בבית (מומלץ בחום שהילדים יהיו שותפים בכתיבת המתכון מתוך הבנת הצורך).
- לאפשר להורים לשתף זה את זה במתכונים קטניות ממטבחם הביתי.
- הזמנת ההורים לטעום – בכל פעם שהילדים טועמים משהו חדש (נבטים, ממרח וכו'), מומלץ להכין כמות שתספיק גם להורים ולהזמין לטעום (בזמן הבאת הילדים בבוקר או איסופם בסוף היום). טעימה = 1,000 מילים!
- שילוב ההורים בזריעה בגינה ובמעקב אחר הצמיחה.

שילוב קטניות בארוחת הבוקר בגן – כמה שזה קל וטעים!

ארוחת הבוקר בגן היא הזדמנות לשינוי. שיתוף הילדים על בסיס קבוע בהכנת האוכל בגן, ובפרט בהכנת מנת הקטניות, עשוי לבסס את צריכת הקטניות ולהפוכה להרגל. כך גם שילוב קטניות פעם בשבוע בארוחת הצהריים.





לאחר התנסות ראשונית, אפשר ורצוי לשלב בתפריט הבוקר היומית בגן: פולי סויה ירוקים, גרגירי חומוס שלמים מבושלים, נבטי עדשים ומאש, ממרח חומוס ביתי, ממרח עדשים, ממרח שעועית, מרק עם קטניות (בחורף), סלט עדשים (בקץ), וכו'.

מומלץ להנביט קטניות על בסיס קבוע, למנות תורני הנבטה, ולהגיש נבטי קטניות מידי יום בארוחת הבוקר לצד ירקות טריים חתוכים.

היקף שילוב הקטניות בארוחות הגן (יום בשבוע, יומיים או יותר), נתון לשיקולו של צוות הגן.

בגנים בהם מביאים הילדים את הארוחה מהבית, רצוי להגדיר יום בשבוע בו צורכים יותר קטניות ולחזק ילדים שפועלים כך. בהתאם לחזר מנכ"ל משרד החינוך, גם פעם בשבוע בארוחת הצהריים על הילדים לקבל מנה צמחונית של קטניות מבושלות.

חשוב לזכור שאכילת קטניות הינה מרכיב אחד בתזונה בריאה.

הרחבה בנושא אכילה מגוונת ומאוזנת בגן הילדים אפשר למצוא בתכנית "תפור עלי – ערכה לגני הילדים ממלכה של בריאות". לתכנית, [לחצו כאן](#).

פריסה שנתית מומלצת בשילוב אינטגרטיבי עם הלמידה בגן:

חודש	אלול	תשרי	חשוון	כסלו	טבת	שבט	אדר	ניסן	אייר	סיוון
פעילות	ספטמבר	אוקטובר	נובמבר	דצמבר	ינואר	פברואר	מרץ	אפריל	מאי	יוני
טעימה	נבטי מאש	נבטי עדשים ירקות	נבטי עדשים שחורות	מרק עדשים	מרק שעועית	מרק אפונה	מרק אפונה טרייה מהגינה	תרמילי שעועית מהגינה	תורמוס מבושל מהגינה	פולי סויה ירוקים (אדממה)
תוספת קטניות לארוחת הבוקר	נבטים	נבטים	ממרח שעועית	נבטים מרק	מרק	חומוס מבושל מרק	נבטים ממרח קטניות	אפונה מאודה	נבטים	חומוס מבושל
בישול עם הילדים	הנבטת מאש	סלט עדשים מונבטות	ממרח חומוס	לביבות עדשים ירקות אפיות	מרק	ממרח שעועית בובס מבושלת מתובלת	מג'דרה של אורז ועדשים	חומוס עדשים	תרמילי שעועית ירקה מאודים	עוגיות עדשים

בהצלחה!



www.MeatlessMonday.co.il



פעילויות – מערכי מפגשים



www.MeatlessMonday.co.il



בריאות בתרמיל: היכרות עם משפחת הקטניות והנבטה מפגש ראשון

מטרות:

- ✓ הילדים יכירו את משפחת הקטניות ויתרונותיהן הבריאותיים בדרך חווייתית.
- ✓ הילדים יכירו סוגי קטניות שונים.
- ✓ הילדים יכירו ויבינו מהו תהליך ההנבטה ומהם יתרונותיו הבריאותיים.

אביזרים:

- דמויות מאוירות מקרטון של קטניות שונות ו/או תמונות מודפסות.
- הכנת מדבקות של שמות הקטניות – לחלוקה ע"פ קבוצות הילדים.
- קטניות מסוגים שונים.
- קערות ומסננת להנבטת הקטניות.
- מומלץ: לקנות מבעוד מועד תרמילים של אדממה (סויה) כדי להציגם לילדים.

מהלך:

הגננת מחממת להשתמש באיורים ובהנחיות המצורפות, בשיח פתוח, או בכל דרך יצירתית אחרת הרלוונטית למטרות שהוגדרו.

תיאור המפגש:

- הגננת תציג בפני הילדים מגוון של קטניות ותנחה דיון סביב הקטניות:
- מי מכיר בשם את הקטניות השונות.
 - מי מהילדים מכיר את שם המשפחה? (קטניות)
 - מי מהילדים יודע מה עושים עם הקטניות (זורעים/אוכלים/עושים יצירה)
 - הגננת תבקש מהילדים לשתף את כולם בחוויות קודמות בהן התנסו באכילת הקטניות ולתת דוגמאות למאכלים שהם מכירים שיש בהם קטניות.

הגננת תציין בפני הילדים שכל הקטניות צומחות באדמה אבל הייחוד שלהן הוא שהן צומחות בתוך תרמיל (אם יש תרמילי סויה – אדממה או שעועית ירוקה/צהובה טריה, כדאי להציגם לילדים).





ניתן להמחיש וללמוד אודות הקטניות באמצעות דמויות הקטניות (מצורף לערכה), בעזרת תמונות, או דרך הצגת הקטניות היבשות עצמן.

הגגנת תספר לילדים כי הם עומדים לפתוח את 'מסעדת הקטניות' (או שם אחר שיומצא ע"י הילדים) הראשונה בגן. במסעדה הזו הילדים יהיו גם השפים וגם המלצרים והם ילמדו כיצד להכין (בעצמם) אוכל טעים ומזין שכולם ישמחו לאכול.

הגגנת תעדכן את הילדים כי טרם פתיחת המסעדה, עליהם לערוך ניסוי. הגגנת נותנת לילדים לחוש את הקטניות היבשות. הילדים מתארים את המרקם של הקטנייה. הגגנת תבקש מהילדים להעלות רעיונות כיצד ניתן לשנות את המרקם שלהן.

מידע לגגנת: למה בכלל להנביט?

תהליך ההנבטה מעלה את זמינות המינרלים לספיגה (ברזל, סידן ואבץ), את כמות חלק מהוויטמינים (בעיקר ויטמין C), ומעודד היווצרות של אנזימי עיכול המסייעים לבריאות המעיין. כמות ויטמינים אופטימלית תהיה בדרך כלל שעות לאחר תחילת ההנבטה. ההבדל בין נבטים לנבטונים הוא אורך הנבט. מבחינת הרכבם התזונתי, הנבטונים דומים לקטניות בעוד שהנבטים קרובים יותר לקבוצת הירקות ויש בהם הרבה פחות חלבון.

הגגנת מחלקת את הילדים ל-3-4 קבוצות (עם מדבקות של אותה קטנייה). כל קבוצה מנביטה קערת קטניות ומשאירה אותה בין יום לשלושה ימים, בהתאם לסוג הקטנייה, בפינת המדע. במהלך שלושת הימים, הילדים עוקבים אחר הקטניות ומתבוננים בשינויים שחלים בהן (מומלץ לתת לילדים לחקור ולתעד את תהליך ההנבטה בציור, על שלביו השונים). כעבור שלושה ימים (בהנחה שנוצרו נבטונים), כל קבוצה מחלקת ליתר הגן טעימות, כך שלכל ילד צריכות להיות בצלחת 3-4 סוגים שונים של קטניות. הילדים שמחלקים את הקטנייה שלהם מזכירים ומספרים ליתר הילדים את היתרון של אותה קטנייה. בתיאבון!

להכנה להורים:

על מנת לעודד המשך התנסות בבית, הגגנת תחלק בסוף היום מדבקות עם הכיתוב "היום טעמתי בגן קטניות מונבטות". ** להורים ישלח עדכון מהגגנת על הפעילות עם הוראות הנבטה.

רעיונות לפעילויות המשך:

- < זריעת קטניות בגינה לפי עונות השנה – מפורט בטבלה המצורפת.
- < הכנת ערכות הנבטה לבית בעזרת צנצנת, גאזה וגומייה.





הוראות הנבטת נבטים לאכילה

1. משרים במים זרעים של עדשים ו/או מאש לכ-8 שעות.
2. מעבירים למסננת המונחת בתוך קערה.
3. שוטפים במים זורמים פעמיים ביום ומכסים במגבת מטבח.
4. כעבור יום-שלושה ימים הזרעים יתחילו לנבוט.
5. אוכלים בתיאבון!

* אפשר לאכול נבטים כחטיף, להוסיפם לסלט ירקות, למרק, לתבשילים ולמאפים.
** ניתן לשמור את הנבטים מספר ימים במקרר.



נבטים



נבטות

לצרכה מצורפות הוראות
מצורפות לשליחה להורית.
הדפסו וחלקו להורית, או
שלחו להם באייל ככדי
לחסוך בנייר ולשמור על
הסביבה.





בריאות בתרמיל:

הכנת חומוס

מפגש שני

מטרות:

- ✓ הילדים יכירו את משפחת הקטניות ויתרונותיהן הבריאותיים בדרך חווייתית.
- ✓ הילדים יתנסו בתהליך הכנת החומוס ויכירו את טעמו.
- ✓ ההתנסות החווייתית בגן תוביל את הילדים לאמץ את אכילת קטנייה זו גם בבית.

אביזרים:

- דמויות מאוירות מקרטון של קטניות שונות ו/או תמונות מודפסות.
- מכתש ועלי.
- חומס מבושל.
- מצרכים וציוד להכנת החומס ואכילתו: גרגירי חומס מבושלים (אפשר לקנות מראש גרגירי חומס קפואים של סנפרוסט), טחינה מלאה גולמית, שיני שום, מיץ לימון, מלח, כמון, פלפל שחור.

מהלך:

- חזרה על המפגש הקודם: הצגת דמויות הקטניות השונות וחזרה על שמותיהן.
- התמקדות והרחבה של יתרונות החומס.
- הכנת חומס ואכילתו בארוחת בוקר משותפת.

תיאור המפגש:

הגננת תחזור על חמשת הקטניות שנלמדו ושמותיהן, תזכיר את תהליך ההנבטה, ותשאל את הילדים מי זוכר מהו הניסוי שערכו ולמה ערכו אותו. הילדים יתבקשו לשתף מי אכל מאז אותו המפגש קטניות בבית ולספר מהי הקטנייה שהיתה להם הטעימה ביותר.

מידע לגננת – יתרונות החומס:

לחומס יתרונות בריאותיים רבים: החומס עשיר בחלבון ובסיבים תזונתיים מסיסים התורמים לתחושת השובע ולהורדת רמות הכולסטרול והסוכר בדם. החומס הוא בעל אינדקס גליקמי (סוכרים) נמוך במיוחד, מכיל סידן, אשלגן, ברזל, אבץ ומגנזיום, ומהווה שילוב מצוין של חלבון ופחמימה.





מידע לילדים

הגננת תספר לילדים כי השבוע יש כוכב שבועי מיוחד והוא... החומוס!

החומוס הוא קטנייה שאכלו אותה כבר לפני המון המון שנים. (מידע לגננת: החומוס תורבת לפני כ-3,000 שנה). מכיון שהיא כל כך טעימה ובריא – עד היום המון אנשים אוכלים אותה ונהנים ממנה!

לפעמים, החומוס כל כך משביע ותופס את כל המקום בבטן, שאנחנו אפילו שוכחים שאנחנו רוצים גם קינוח!

החומוס עוזר לנו לשמור על הבריאות – גם עכשיו כילדים וגם כשנהיה מבוגרים. (מידע לגננת: החומוס ידוע כמסייע במניעת מחלות לב וסכרת). החומוס עוזר לנו לגדול ולהיות חזקים ומהירים!

חשוב מאד לאכול חומוס יחד עם ירקות ולחם או פיתה, כך שתהיה לנו ארוחה מגוונת ומזינה.

הגננת תפתח מחדש 'מסעדת הקטניות', והיום בתפריט: ממרח חומוס! הילדים יכתשו את החומוס עם מכתש ועלי (או אפילו עם מזלג!) ויוסיפו את יתר המרכיבים בהתאם למתכון המצורף. הצעת הגשה: להגיש את החומוס עם ירקות חתוכים ופיתות מחיטה מלאה.



www.MeatlessMonday.co.il



מידע לגנת - חומוס ביתי לעומת חומוס תעשייתי:

המרכיב העיקרי בכל ממרח חומוס הוא כמובן גרגירי החומוס שאת יתרונותיהם הרבים כבר הזכרנו. אבל בעוד שללא ספק הרבה יותר קל לקנות בסופר חומוס מוכן (תעשייתי), חשוב להכיר את ההבדלים המשמעותיים בין החומוס שאנו יכולים להכין בבית לבין זה שאנו קונים בסופר.

לחומוס התעשייתי מוסיפים מרכיבים רבים מהם עדיף להימנע ממספר סיבות:

- הארכת חיי המדף – על מנת להאריך את חיי המדף של החומוס המוכן, מוסיפים לו חומרים משמרים ומייצבים. צריכת חומרים אלו במינונים גבוהים עלולה להזיק ולגרום לבעיות בריאותיות שונות.
- החלת עלויות – על מנת להחיל את עלויות החומוס המוכן, מוסיפים לו שומן שגורם לו להכיל אחוז גבוה של שומן, דבר שבהכרח אינו קורה בעת הכנת החומוס הביתי.
- שמירה על מראה אטרקטיבי של המוצר ומניעת היפרדות המרכיבים השונים – על מנת לשמור על חזות מעוררת תיאבון של החומוס המוכן ולמנוע היפרדות של השמן ויתר המרכיבים, מוסיפים לחומוס חומרים מייצבים וקורנפלור – ההופך את המוצר לעתיר קלוריות, זאת על מנת להגדיל את נפח המוצר (תוך החלת העלויות).

✓ בהכנת החומוס הביתי אנו יודעים בדיוק אילו מרכיבים הכנסנו. אנו עושים שימוש בשמנים בריאים כמו טחינה ושמן זית, ונמנעים מרכיבים עתירי קלוריות ומיותרים מבחינה בריאותית.

להכנה להורים:

על מנת לעודד המשך התנסות בבית, בסוף היום הגנת תחלק מדבקות עם הכיתוב "היום הכנתי ממרח חומוס". ** להורים ישלח עדכון מהגנת על הפעילות עם המתכון ויתרונותיו הבריאותיים של החומוס.

רעיונות לפעילויות המשך – ממרחים:

- פירה שעועית לבנה
- ממרח חומוס-עדשים
- שילוב גרגירי חומוס בארוחת הבוקר או כנשנוש בארוחת טעימה (בצהריים)

לצרכה מצורפות הוראות
מצורפות להיחה להורים.
הדפיסו וחלקו להורים, או
להחל להם במייל ככדי
לחסוך בנייר ולשמור על
הסביבה.



www.MeatlessMonday.co.il



מתכון להכנת ממרח חומוס ביתי

היום בגן הכנו חומוס! הילדים הכינו, טעמו ונהנו – ואפשר בקלות גם בבית!

הוראות הכנה:

טוחנים את כל החומרים במעבד מזון עד לקבלת תערובת אחידה. במידה והממרח יבש או לא חלק מספיק, ניתן להוסיף שמן זית ו/או מעט מנחלי הבישול של החומוס.

מומלץ להגיש בצלחת עם טחינה, פטרזיליה קצוצה ומעט שמן זית, ובתוספת פיתות מחיטה מלאה לניגוב.

בתיאבון!

רשימת המצרכים:

- כוס גרגירי חומוס מבושלים
- 2 כפות טחינה גולמית (משומשום מלא)
- 2 שיני שום
- מיץ מלימון אחד
- ½ כפית מלח
- ½ כפית כמון
- ¼ כפית פלפל שחור



הצעות הגשה



יתרונות החומוס:

חומוס מכיל סידן, אשלגן, ברזל, אבץ ומגנזיום, ומהווה שילוב מצוין של חלבון ופחמימה. גרגירי החומוס עשירים בחלבון ובסיבים תזונתיים מסיסים התורמים לתחושת השובע ולהורדת רמות הכולסטרול והסוכר בדם, ובעלי אינדקס גליקמי נמוך במיוחד השומר עלינו שבעים לאורך זמן.

חומוס ביתי לעומת חומוס תעשייתי:

חשוב להכיר את ההבדלים המשמעותיים בין החומוס שאנו יכולים להכין בבית לבין זה שאנו קונים בסופר. לחומוס התעשייתי מוסיפים מרכיבים מזיקים רבים, ביניהם:

- חומרים משמרים ומייצבים לשם הארכת חי המדף של החומוס המוכן.
- אחוז גבוה של שומן לא בריא לשם החלת עלויות.
- קורנפלור וחומרים מייצבים לשם מניעת היפרדות המרכיבים השונים והגדלת נפח המוצר.

- בהכנת החומוס הביתי אנו יודעים בדיוק אילו מרכיבים הכנסנו. אנו עושים שימוש בשמנים בריאים כמו טחינה ושמן זית, ונמנעים מרכיבים עתירי קלוריות ומיותרים מבחינה בריאותית.





בריאות בתרמיל: הכנת מרק (פעילות לחורף) מפגש שלישי

מטרות:

- ✓ הילדים ילמדו כיצד להכין מרק קטניות מזין ויכירו את יתרונותיו.
- ✓ ההתנסות החווייתית בגן תוביל את הילדים לרצות להכין מרק קטניות גם בבית.

אביזרים:

- דמויות מאוירות מקרטון של קטניות שונות ו/או תמונות מודפסות.
- מסננת, כלי מדידה, סיר, סכין, קרש חיתוך וקולפן.
- מצרכים למרק (משתנה ע"פ המתכון – ישנן מספר אפשרויות).

מהלך:

- חזרה על המפגש הקודם: הצגת דמויות הקטניות השונות ושמותיהן.
- התמקדות והרחבה של יתרונות מרק המכיל גם קטניות וגם ירקות.
- פתיחת ה"מסעדה" והכנת המרק.

תיאור המפגש:

הגננת תחזור על חמשת הקטניות שנלמדו ושמותיהן, תזכיר את תהליך ההנבטה, ותשאל מי זוכר איזו קטנייה היתה כוכב השבוע... הילדים יתבקשו לשתף את שאר ילדי הגן במידה והם בעצמם הכינו מאז בבית ממרח חומוס או כל מאכל אחר מתוך מה שלמדו/עסקו בו בגן.

הגננת תספר לילדים כי המסעדה שלהם עומדת להיפתח שוב וכי היום הם יכינו לסועדים 'שיקוי' – שהוא בעצם מרק עדשים כתומות. אבל... הפעם למשפחת הקטניות נצרף גם את משפחת הירקות.

הגננת תבקש מהילדים להגיד אילו ירקות הם מכירים ואוהבים.





כוכבי השבוע בפעילות זו: חבורת העדשים הכתומות.

מידע לגגנת – יתרונות העדשים הכתומות:

העדשים הכתומות עשירות מאוד בחלבון, ברזל, חומצה פולית, אבץ, מגנזיום, אשלגן, סידן, ויטמין B1 ועוד. בנוסף, הן מכילות סיבים מסיסים, המפחיתים כולסטרול וסוכר בדם, ופיטוכימיקלים (תרכובות מן הצומח) הקרויים ספונינים, המפחיתים את הסיכון לפתח סרטן.

< הגגנת תחלק לילדים את המתכון (מצורף למטה).

< הגגנת תחלק את הילדים ל-3 קבוצות:

1. אחראית על הקטניות
2. אחראית על קילוף וחיתוך הירקות.
3. אחראית על סידור השולחן במסעדה.

***לגגנת:** כאשר מתיישבים לאכול, אפשר לתת לילדים "המלצרים" פתקים קטנים עליהם הם רושמים את "הזמנות" הילדים "הסועדים" ואותם הם מעבירים "למטבח" (לגגנת/סייעת), כך שהילדים יקבלו את המנה ש"הזמינו".

****המלצה חמה:** בסוף היום, כאשר ההורים מגיעים לאסוף את הילדים, הצוות החינוכי מכין טעימות להורים מהמרק שהילדים הכינו בכוסיות/קעריות קטנות.

בתיאבון!

להכנה להורים:

על מנת לעודד המשך התנסות בבית, בסוף היום הגגנת תחלק מדבקות עם הכיתוב "היום טעמתי מרק עדשים". *** להורים ישלח עדכון מהגגנת על הפעילות עם המתכון ויתרונותיו הבריאותיים של עדשים.

רעיונות לפעילויות המשך:

- מתכונים נוספים למרקים
- פעילויות עם הורים\ליום המשפחה: שילוב כיבוד עם קטניות בגן

לארבעה מצורפות הוראות
מצורבות לפגיחה להורים.
הדפיסו וחלקו להורים, או
שלחו להם במייל ככדי
לחסוך בנייר ולשמור על
הסביבה.



www.MeatlessMonday.co.il



מתכון להכנת מרק עדשים כתומות

היום בגן הכנו מרק! הילדים הכינו, טעמו ונהנו – ואפשר בקלות גם בבית!

הוראות הכנה:

1. מחממים מעט שמן זית בסיר גדול ומטגנים את הבצל עד להזהבה.
2. מוסיפים את השום ומטגנים דקה נוספת.
3. מוסיפים את הקינמון, המלח והפלפל.
4. קולפים את הבטטה והגזר וחותכים לקוביות.
5. מוסיפים את הבטטה והגזר לסיר יחד עם העדשים הכתומות.
6. מוסיפים מים, מכסים את הסיר ומבשלים לבעבוע עדין עד שהעדשים מתפוררות והבטטה והגזר רכים לחלוטין.
7. טוחנים את המרק בבלנדר מוט.
8. טועמים ומתקנים תיבול.

בתיאבון!

רשימת המצרכים:

- 3 כוסות עדשים כתומות, מושרות
- 3 בטטות בינוניות
- 4 גזרים
- 3 בצלים
- 5 שיני שום
- 2-3 כפיות קינמון
- מלח ופלפל שחור



הצעת הגשה

הידעתם?

יתרונות העדשים הכתומות:

העדשים הכתומות עשירות מאוד בחלבון, ברזל, חומצה פולית, אבץ, מגנזיום, אשלגן, סידן, ויטמין B1 ועוד. בנוסף, הן מכילות סיבים מסיסים, המפחיתים כולסטרול וסוכר בדם, ופיטוכימיקלים (תרכובות מן הצומח) הקרויים ספונינים, המפחיתים את הסיכון לפתח סרטן.



www.MeatlessMonday.co.il



מכתבים להורים



www.MeatlessMonday.co.il



בריאות בתרמיל: פעילויות בנושא קטניות בגן הילדים מכתב להורים

הורים יקרים,

אנחנו שמחים לשיתף אתכם שבמסגרת תכנית קידום בריאות בגן הילדים, בחרנו לשלב את פעילויות "בריאות בתרמיל". הפעילות מכירה לילדים בצורה חווייתית וכחלק אינטגרלי מהעשייה בגן את משפחת הקטניות (עדשים, שעועית, חומס וכו') כמקור טעים ומזין של חלבון מן הצומח.

קטניות הן מרכיב משמעותי של מזון בריא ומקיים. למה הכוונה ב"מזון מקיים"? תזונה בת-קיימא היא תזונה שהמחיר הסביבתי הנדרש לייצורה נמוך יותר, ושתורמת לאורח חיים בריא ולביטחון תזונתי, הן בהווה והן בעתיד – למען הדורות הבאים.

בפעילויות, שפותחו על ידי [עמותת יום שני ללא בשר](#) בליווי משרד החינוך, משרד הבריאות ועמותת הדיאטנים עתיד, הילדים יפגשו את הקטניות באופן חווייתי ומתוך התנסות וחקר – כחלק מהחשיפה למגוון מאכלים שונים, ולפעילויות הקשורות לגינה, לבריאות ולסביבה. נביט ונטעם קטניות (כמו מאש ועדשים), נכין חומס ביתי ומרק עם קטניות, ונשלב את הקטניות בארוחות הגן.

חשוב לנו לעסוק בתכנים אלו מהטעמים הבאים:

בשביל בריאות הילדים והמשפחה כולה. משרד הבריאות ממליץ על [תזונה ים תיכונית](#) לפיה התזונה צריכה להיות מגוונת, פחות מעובדת וללא תוספות, ומבוססת בעיקר על מזון שמקורו בצומח (ירקות ופירות, קטניות ודגנים מלאים, שומן מהצומח) בשילוב מוצרים מן החי. חשוב לגוון את מקורות החלבון, להעשיר את התזונה בחלבונים מן הצומח (כגון קטניות ודגנים מלאים) ופעם שבוע להחליף מנה עשירת חלבון מן החי במנת קטניות מבושלות. **לקטניות יתרונות בריאותיים רבים:** הן מכילות חלבון באיכות גבוהה, עשירות במינרלים, ויטמינים ומגוון נוגדי חמצון, עשירות בסיבים תזונתיים העוזרים לתפקוד מערכת העיכול ובשמירה על משקל תקין, מגנים מפני סוגי סרטן, ומפני מחלת הסוכרת. כמו כן, הקטניות אינן מכילות כולסטרול ומכילות כמות מזערית של שומן ונתרן. מנגד, מחקרים רבים מראים קורלציה בין צריכת בשר מוגזמת להשמנת יתר, לרמות כולסטרול גבוהות, ולסיכון מוגבר למחלות לב וסרטן. חשיפת הילדים לקטניות כחלק ממגוון המזונות ועידוד אכילתן, יכול לסייע לבניית הרגלי תזונה בריאים לכל החיים.

בשביל הסביבה. ידעתם שתעשיית הבשר היא גם אחד הגורמים המשמעותיים ביותר להתחממות הגלובלית ולפגיעה בסביבה? היא אחראית ל 14.5% מסך פליטות גזי החממה (יותר מכלל התחבורה העולמית!), 70% מיערות האמזונס הנכרתים משמשים למכלאות או לגידול מספוא לחיות המשק, תעשיית הבשר משתמשת ב-70% מכל השטחים החקלאיים וצורכת הרבה יותר משאבים (דלק, מים ושטח) מאשר מזון מן הצומח.

שילוב קטניות בתפריט השבועי – בכמות קטנה במנת הדגנים (כמו מג'דרה) וכמנה עיקרית עשירת חלבון פעם בשבוע – וצמצום צריכת הבשר, הם צעד משמעותי שכל אחד ואחת מאתנו יכולים לעשות על מנת לתרום הן לבריאותנו והן לסביבה. ובטח תשמחו גם לשמוע שקטניות גם יותר זולות מבשר...

נמשיך ונעדכן אתכם בפעילויות ובתגובות הילדים, ונשלח רעיונות למתכונים פשוטים והצעות לפעילויות המשך בבית.

כל תגובה ורעיון יתקבלו בברכה!





היכרות עם משפחת הקטניות והנבטה

למה בכלל להנביט?

תהליך ההנבטה משפר משמעותית את ספיגתם של ברזל ומינרלים נוספים כמו סידן ואבץ בגוף, ועיכול הקטנייה הופך לקל ויעיל יותר. כמות ויטמינים אופטימלית תהיה בדרך כלל שעות לאחר תחילת ההנבטה. ההבדל בין נבטים לנבטותים הוא אורך הנבט. מבחינת הרכבם התזונתי, הנבטותים דומים לקטניות בעוד שהנבטים קרובים יותר לקבוצת הירקות ויש בהם הרבה פחות חלבון.

היום בגן טעמנו קטניות מונבטות!
הילדים הנביטו, טעמו ונהנו – ואפשר בקלות גם בבית!

השבוע בגן הנבטנו קטניות והיום סוף סוף טעמנו אותן! הכרנו את משפחת הקטניות בדרך חווייתית, למדנו להבחין בין הסוגים השונים (אפונה, חומס, שעועית, מאש, עדשים) ויתרונותיהם הבריאותיים, והתנסו בתהליך ההנבטה. תהליך ההנבטה מעודד התבוננות, מעקב, תיעוד, תהליכי חקר ולימוד ומזמן פליאה מהטבע. זהו תהליך פשוט עליו אפשר לחזור בקלות בבית:

1. משרים במים זרעים של עדשים ו/או מאש לכ-8 שעות.
2. מעבירים למסננת המונחת בתוך קערה.
3. שוטפים במים זורמים פעמיים ביום ומכסים במגבת מטבח.
4. כעבור בין יום לשלושה הזרעים יתחילו לנבוט.
5. אוכלים בתיאבון!

* ניתן לשמור את הנבטים מספר ימים במקרר.

** אפשר לאכול את הנבטים כחטיף, להוסיפם לסלט ירקות, למרק, לתבשילים ולמאפים.

*** ניתן להנביט את כל סוגי הקטניות, למעט החציות (עדשים כתומות ואפונה חצויה), כאשר הנבטת עדשים ומאש היא מהקלות והמהירות ביותר.

****לרעיונות למתכונים

ולמידע נוסף, בקרו באתר שהקימו עמותת הדיאטנים
"עתיד": www.beans.co.il

נבטים



נבטותים





מתכון להכנת ממרח חומוס ביתי

היום בגן הכנו חומוס! הילדים הכינו, טעמו ונהנו – ואפשר בקלות גם בבית!

הוראות הכנה:

טוחנים את כל החומרים במעבד מזון עד לקבלת תערובת אחידה. במידה והממרח יבש או לא חלק מספיק, ניתן להוסיף שמן זית ו/או מעט מנחלי הבישול של החומוס.

מומלץ להגיש בצלחת עם טחינה, פטרזיליה קצוצה ומעט שמן זית, ובתוספת פיתות מחיטה מלאה לניגוב.

בתיאבון!

רשימת המצרכים:

- כוס גרגירי חומוס מבושלים
- 2 כפות טחינה גולמית (משומשום מלא)
- 2 שיני שום
- מיץ מלימון אחד
- ½ כפית מלח
- ½ כפית כמון
- ¼ כפית פלפל שחור



הצעות הגשה



יתרונות החומוס:

חומוס מכיל סידן, אשלגן, ברזל, אבץ ומגנזיום, ומהווה שילוב מצוין של חלבון ופחמימה. גרגירי החומוס עשירים בחלבון ובסיבים תזונתיים מסיסים התורמים לתחושת השובע ולהורדת רמות הכולסטרול והסוכר בדם, ובעלי אינדקס גליקמי נמוך במיוחד השומר עלינו שבעים לאורך זמן.

חומוס ביתי לעומת חומוס תעשייתי:

חשוב להכיר את ההבדלים המשמעותיים בין החומוס שאנו יכולים להכין בבית לבין זה שאנו קונים בסופר. לחומוס התעשייתי מוסיפים מרכיבים מזיקים רבים, ביניהם:

- חומרים משמרים ומייצבים לשם הארכת חיי המדף של החומוס המוכן.
- אחוז גבוה של שומן לא בריא לשם הוזלת עלויות.
- קורנפלוור וחומרים מייצבים לשם מניעת הפרדות המרכיבים השונים והגדלת נפח המוצר.

- בהכנת החומוס הביתי אנו יודעים בדיוק אילו מרכיבים הכנסנו. אנו עושים שימוש בשמנים בריאים כמו טחינה ושמן זית, ונמנעים מרכיבים עתירי קלוריות ומיותרים מבחינה בריאותית.





מתכון להכנת מרק עדשים כתומות

היום בגן הכנו מרק! הילדים הכינו, טעמו ונהנו – ואפשר בקלות גם בבית!

הוראות הכנה:

1. מחממים מעט שמן זית בסיר גדול ומטגנים את הבצל עד להזהבה.
2. מוסיפים את השום ומטגנים דקה נוספת.
3. מוסיפים את הקינמון, המלח והפלפל.
4. קולפים את הבטטה והגזר וחותכים לקוביות.
5. מוסיפים את הבטטה והגזר לסיר יחד עם העדשים הכתומות.
6. מוסיפים מים, מכסים את הסיר ומבשלים לבעבוע עדין עד שהעדשים מתפוררות והבטטה והגזר רכים לחלוטין.
7. טוחנים את המרק בבלנדר מוט.
8. טועמים ומתקנים תיבול.

בתיאבון!

רשימת המצרכים:

- 3 כוסות עדשים כתומות, מושרות
- 3 בטטות בינוניות
- 4 גזרים
- 3 בצלים
- 5 שיני שום
- 2-3 כפיות קינמון
- מלח ופלפל שחור



הצעת הגשה

הידעתם?

יתרונות העדשים הכתומות:

העדשים הכתומות עשירות מאוד בחלבון, ברזל, חומצה פולית, אבץ, מגנזיום, אשלגן, סידן, ויטמין B1 ועוד. בנוסף, הן מכילות סיבים מסיסים, המפחיתים כולסטרול וסוכר בדם, ופיטוכימיקלים (תרכובות מן הצומח) הקרויים ספונינים, המפחיתים את הסיכון לפתח סרטן.



www.MeatlessMonday.co.il



מתכונים פשוטים



www.MeatlessMonday.co.il



בריאות בתרמיל: חוברת המתכונים

מתכונים פשוטים לגן ולבית

ממרחים

חומוס ביתי

מרכיבים:

כוס גרגרי חומוס מבושלים	👁️	½ כפית מלח	👁️
2 כפות טחינה גולמית מלאה	👁️	½ כפית כמון	👁️
מיץ מלימון אחד	👁️	¼ כפית פלפל שחור טחון (אופציונלי)	👁️
2 שיני שום (אופציונלי)	👁️		👁️

הוראות הכנה לילדים:

1. כותשים את גרגרי החומוס עם מעט מנחלי החומוס באמצעות מכתש ועלי.
2. סוחטים במסחטה מיץ לימון, מוסיפים לחומוס יחד עם הטחינה והתבלינים, ומערבבים. (אפשר לוותר על שיני השום והפלפל השחור אם הילדים נרתעים מטעמים חריפים ודומיננטיים)

הוראות הכנה למבוגרים:

1. טוחנים את כל החומרים במעבד מזון עד לקבלת תערובת אחידה. במידה והממרח יבש או לא חלק מספיק, ניתן להוסיף שמן זית ו/או מעט מנחלי הבישול של החומוס.
2. מומלץ להגיש עם טחינה, פטרזיליה קצוצה ומעט שמן זית, ועם פיתות מחיטה מלאה לניגוב.

בתיאבון!



www.MeatlessMonday.co.il



ממרחים

ממרח עדשים ירוקות

מאת Dulcinea

מרכיבים:

3/4 כוס עדשים ירוקות (רצוי מונבטות) 🍌

כפית שטוחה מלח 🍌

בצל גדול 🍌

קורט פלפל שחור גרוס 🍌

מיץ מחצי מלימון 🍌

1-2 שיני שום (אופציונלי) 🍌

1/4 כוס שמן



הוראות הכנה:

1. לבשל את העדשים במים (ללא מלח) עד שיתרכבו לגמרי ולסנון.
2. לחצות את הבצל ולפרוס את החצאים לפרוסות.
3. לשים במחבת גדולה ארבע כפות מים, להוסיף את הבצל ולאדות על אש בינונית תוך כדי ערבוב, עד שהבצל מקבל גוון חום. ניתן להוסיף מדי פעם עוד כף מים.
4. להכניס את הבצל למעבד מזון ולטחון מעט.
5. להוסיף שתי כפות מים ולטחון.
6. להוסיף חצי מהעדשים הרכות והמסוננות. לעבד עד לקבלת מרקם מחיתי.
7. להוסיף את החצי השני, את המלח ואת הפלפל, ולהמשיך לטחון.
8. להוסיף את מיץ הלימון ואת השום ולהמשיך לטחון.
9. כאשר המרקם חלק דיו, מוסיפים את השמן תוך כדי טחינה.

בתיאבון!



www.MeatlessMonday.co.il



ממרחים

ממרח עדשים כתומות

מרכיבים:

כוס עדשים כתומות	שן שום
3 כוסות מים רותחים	$\frac{1}{2}$ כפית מלח
מיץ מלימון שלם	קורט פלפל שחור טחון
2-5 כפות שמן זית	

הוראות הכנה:

1. מבשלים את העדשים (ללא מלח) במים הרותחים כ-20 דקות בסיר מכוסה, עד שהעדשים מתרככות והמים נספגים. מסננים את העדשים מהמים.
2. כותשים את שיני השום ומוסיפים לעדשים.
3. סוחטים את הלימון ומוסיפים לעדשים.
4. מתבלים במלח ובפלפל שחור ומערבבים.
5. מצננים.

הצעות גיוון:

- מומלץ להוסיף גם עלים ירוקים קצוצים דק: פטרוזיליה, כוסברה, בזיליקום, נענע, סלרי.
- אפשר להוסיף גם בצל מטוגן או ירקות אחרים שטוגנו במחבת.
- אפשר גם להוסיף עגבנייה טרייה שרוסקה בבלנדר.

בתיאבון!



www.MeatlessMonday.co.il



ממרחים

ממרח עדשים שחורות, אגוזי מלך ובצל

מרכיבים:

2 גבעולי בצל ירוק, קצוצים דק	500 גרם עדשים שחורות
שמן זית לטיגון	בצל גדול, פרוס גס
מלח ים אטלנטי	$\frac{1}{2}$ כוס אגוזי מלך
פלפל שחור גרוס טרי	$\frac{1}{4}$ צרור פטרז'יליה, קצוץ גס

הוראות הכנה:

1. מבשלים את העדשים במים ללא מלח עד לריכוך.
2. מחממים מעט שמן זית במחבת ומטגנים את הבצל במשך 5-8 דקות, עד לריכוך והזהבה. מסירים מהאש.
3. מניחים במיכל של מעבד מזון את העדשים המבושלות, הבצל המטוגן, האגוזים והפטרז'יליה. יוצקים מעט שמן זית ומעבדים עד לקבלת משחה גסה או חלקה (ניתן להוסיף מעט מים למרקם חלק יותר).
4. מעבירים לקערה, מוסיפים את הבצל הירוק, ומתבלים במלח ובפלפל.
5. טועמים ומתקנים תיבול.

בתיאבון!



www.MeatlessMonday.co.il



מרקים

מרק עדשים כתומות

מרכיבים:

3 כוסות עדשים כתומות, מושרות	5 שיני שום
3 בטטות בינוניות	2-3 כפיות קינמון
4 גזרים	מלח
3 בצלים בינוניים	פלפל שחור טחון

הוראות הכנה:

1. מחממים מעט שמן זית בסיר גדול ומטגנים את הבצל עד להזהבה.
2. מוסיפים את השום ומטגנים דקה נוספת.
3. מוסיפים את הקינמון, המלח והפלפל.
4. קולפים את הבטטה והגזר וחותכים לקוביות.
5. מוסיפים את הבטטה והגזר לסיר יחד עם העדשים הכתומות, מוסיפים מים ומכסים את הסיר.
6. מבשלים עד לבעבוע עדין – עד שהעדשים מתפוררות והבטטה והגזר רכים לחלוטין.
7. טוחנים את המרק בבלנדר מוט.
8. טועמים ומתקנים תיבול.

בהכנה עם ילדים:

מומלץ לשתף אותם (בזהירות) בחיתוך של הבטטה, הגזר והבצל.

בתיאבון!



www.MeatlessMonday.co.il



מרקים

מרק אפונה

מרכיבים:

- | | |
|---------------------------------|---|
| 1 ½ כוסות אפונה מיובשת | צורר פטרוחיליה או שמיר, קצוץ |
| 2 גזרים גדולים מגוררים בפומפייה | 2-3 ליטר מים |
| בצל גדול, פרוס גס | שמן לטיגון |
| 3 שיני שום, קצוצות | תבלינים לפי הטעם: כמון, פפריקה, חוויאג', מלח, פלפל שחור |

הוראות הכנה:

1. מחממים מעט שמן זית בסיר גדול ומטגנים את הבצל עד להזהבה.
2. מוסיפים את הגזר והשום ומטגנים 3 דקות נוספות.
3. לקראת סוף הטיגון מוסיפים את התבלינים.
4. מוסיפים את האפונה, מערבבים ויוצקים מים עד לכיסוי מלא של האפונה.
5. מבשלים על אש נמוכה כשעה ובוחשים מדי פעם.
6. לקראת סוף הבישול מוסיפים את הפטרוחיליה/שמיר (משאירים מעט ירק לקישוט בעת ההגשה).
7. מחמים לצלחת עמוקה ומפזרים מעל את יתר הירק.

הערות:

- לקבלת מרקם קטיפתי ניתן להעביר את המרק במעבד מזון או בבלנדר.
- ניתן להמיר את האפונה בעדשים: ¾ כוס עדשים כתומות ו-¼ כוס עדשים ירוקות.

בתיאבון!



www.MeatlessMonday.co.il



תבשילים

פירה עדשים כתומות

מאת אורי שביט, טבעוניות נהנות יותר

מרכיבים (ל-4 מנות):

2 כוסות עדשים כתומות	כפית פפריקה
תפוח אדמה גדול, אפוי או מבושל	מלח
2 כפות שמן זית	פלפל שחור טחון
כפית כורכום	שן שום ומעט ג'ינג'ר (אופציונלי)

הוראות הכנה:

- מבשלים את העדשים בהרבה מים רותחים (ללא מלח) במשך 15-20 דקות, עד שהן מתרככות לחלוטין. מסננים היטב משאריות המים ומחזירים לסיר.
- מוסיפים לעדשים את תפוח האדמה המבושל, את שמן הזית והתבלינים, וטוחנים היטב בעזרת בלנדר מוט.

אם הילדים אוהבים, ניתן להוסיף:

- שן שום כתושה
- מעט ג'ינג'ר מגורר

בתיאבון!



www.MeatlessMonday.co.il



תבשילים

פירה שעועית לבנה ובצל

מרכיבים:

2 כוסות שעועית לבנה מבושלת 🥰

2 כפות שמן זית 🥰

תפוח אדמה גדול מבושל 🥰

תבלינים לפי הטעם: כמון, פפריקה, מלח, 🥰

פלפל שחור טחון

בצל גדול 🥰

הוראות הכנה:

1. קוצצים את הבצל ומטגנים עד להזהבה קלה.
2. מועכים לפירה את תפ"א והשעועית לבנה יחד עם שמן הזית בעזרת מועך פירה או במעבד מזון.
3. מוסיפים את הבצל המטוגן ומערבבים היטב.
4. טועמים ומתקנים תיבול. מוסיפים עוד שמן במידת הצורך.

בתיאבון!



www.MeatlessMonday.co.il

