



## בריאות בתרמיל: פעילויות בנושא קטניות בגן הילדים

### מכתב להורים

הורים יקרים,

אנחנו שמחים לשתף 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, חמוס וכו') כמקור טעים ומזין של חלבון מן הצומח.

קטניות הן מרכיב משמעותי של מזון בריא ומקיים. למה הכוונה 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, 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 חמוס 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](#) לפיו התזונה צריכה להיות מגוונת, פחות מעובדת וללא תוספות, ומבוססת בעיקר על מזון שמקורו בצומח (ירקות ופירות, קטניות ודגנים מלאים, שומן מהצומח) בשילוב מוצרים מהחי. חשוב לגוון את מקורות החלבון, להעשיר את התזונה בחלבונים מן הצומח (כגון קטניות ודגנים מלאים) ופעם שבוע להחליף מנה עשירת חלבון מהחי 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 מזון לבעלי חיים, תעשיית הבשר משתמשת ב-70% מכל השטחים החקלאיים וצורכת הרבה יותר משאבים (דלק, מים ושטח) מאשר מזון מן הצומח.

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

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

כל תגובה ורעיון יתקבלו בברכה!

