

תפריט שבועי לגן ילדי הטבע בניהולה של אחינועם חנניה, התפריט הורכב על ידי נטלי שמש, תזונאית קלינית מוסמכת, M.Sc RD

יום א	יום ב	יום ג	יום ד	יום ה	יום ו	
<p>לחם וממרחים או פשטידה לחם וממרחים 1 פרוסת חלה + ממרח: - 2 כפות גבינת טופו - 2 כפות ממרח - 2 קטניות ביתי - מקושקשטופו וחומוס - חביתת חומוס וטחינה משומשום מלא + ירקות טריים, פירות חתוכים או פרוסת פשטידת טופו וירקות (פשטידת ברוקולי/ מנגולד/ פטריות ובצל /קישואים וגזר) + ירקות טריים, פירות חתוכים</p>	<p>לחם וממרחים 1 פרוסת לחם אחיד + שקשוקה מביצה עם טופו מגורד או טחינה משומשום מלא + ירקות טריים</p>	<p>לחם וממרחים או פשטידה לחם וממרחים 1 פרוסת לחם אחיד + ממרח: - 2 כפות גבינת טופו - 2 כפות ממרח - 2 קטניות ביתי - מקושקשטופו וחומוס - חביתת חומוס וטחינה משומשום מלא + ירקות טריים או פרוסת פשטידת טופו וירקות (פשטידת ברוקולי/מנגולד/פטריות ובצל/קישואים וגזר) + ירקות טריים</p>	<p>דייסת קוואקר או לחם וממרחים 4 כפות קוואקר + כוס חלב סויה מועשר בסידן + פרי בינוני (למשל בננה חתוכה/תות שדה חתוך לקוביות) + כפית טחינה משומשום מלא/שקדיה/כף פשתן טחון</p>	<p>לחם וממרחים 1 פרוסת לחם אחיד + ממרח: - 2 כפות גבינת טופו - 2 כפות ממרח - 2 קטניות ביתי - מקושקשטופו וחומוס - חביתת חומוס וטחינה משומשום מלא + ירקות טריים</p>	<p>לחם וממרחים 1 פרוסת לחם אחיד + ממרח: - 2 כפות גבינת טופו - 2 כפות ממרח - 2 קטניות ביתי - מקושקשטופו וחומוס - חביתת חומוס וטחינה משומשום מלא + ירקות טריים</p>	<p>ארוחת בוקר</p>
2 פירות	2 פירות	2 פירות	2 פירות	2 פירות	2 פירות	<p>ארוחת עשר</p>
	<p>פירה ושווארמה כ-50 גרם חתיכות סייטן (שווארמה/סייטן ברוטב) + 1/2-1 כוס פירה כתום (בטטה, עדשים, תפ"א) + ירקות + ירק טרי</p>	<p>תבשיל דגנים וירקות עם לביבות/קציצות/אצבעות טופו/קציצות הודו 2 קציצות קטניות/2 אצבעות טופו אפוי במרינדה + 1/2-1 כוס קוסקוס/פתייתים/כוסמת/קינואה + ירקות טריים ומבושלים</p>	<p>תבשיל קוסקוס וירקות 1/2 כוס חומוס או קטניות מבושלות אחרות + 1/2-1 כוס קוסקוס + ירקות מאודים – קישוא, גזר, דלעת, תפ"א + ירק טרי</p>	<p>תבשיל קטניות ודגנים 1/2 כוס קטניות מבושלות + 1/2-1 כוס דגנים מבושלים + ירקות מבושלים, טריים לדוגמא: מג'דרת אורז ועדשים/תבשיל קטניות וירקות על מצע אורז לבן</p>	<p>תבשיל פסטה בולונז 1/2-1 כוס פסטה מבושלת + 1/2 כוס בולונז סויה/עדשים/בקר + ירקות טריים</p>	<p>ארוחת צהריים</p>
	<p>1 פרוסת לחם אחיד + כף גבינת טופו/אבוקדו/טחינה מלאה/טחינה עם סילאן/חמאת בוטנים טבעית/ריבה + פרי חתוך</p>	<p>1 פרוסת לחם אחיד + כף גבינת טופו/אבוקדו/טחינה מלאה/טחינה עם סילאן/חמאת בוטנים טבעית/ריבה + פרי חתוך</p>	<p>1 פרוסת לחם אחיד + כף גבינת טופו/אבוקדו/טחינה מלאה/טחינה עם סילאן/חמאת בוטנים טבעית/ריבה + פרי חתוך</p>	<p>1 פרוסת לחם אחיד + כף גבינת טופו/אבוקדו/טחינה מלאה/טחינה עם סילאן/חמאת בוטנים טבעית/ריבה + פרי חתוך</p>	<p>1 פרוסת לחם אחיד + כף גבינת טופו/אבוקדו/טחינה מלאה/טחינה עם סילאן/חמאת בוטנים טבעית/ריבה + פרי חתוך</p>	<p>ארוחת ארבע</p>

התפריט היומי ביום חול מספק כ-2/3 מתצרוכת הקלוריות הדרושה ליום (בהתאם להנחיות משרד הבריאות) ובנוסף מספר בממוצע:

כ-185% מתצרוכת החלבון היומית המומלצת

כ-110% מתצרוכת הברזל היומית המומלצת

כ-65% מתצרוכת הסיידן היומית המומלצת

כ-100% מתצרוכת האבץ היומית המומלצת

גיוון, אלטרנטיבות וגודל מנה

קבוצת החלבונים לצהריים – 1 מנה:

- ½ כוס מבושלת של: קטניות כולל עדשים, שעועית, אפונה, פול, סויה, גרגרי חמוס, שבבי סויה
- 50 גרם טופו
- 2 קציצות קטניות/גריסי סויה – רצוי להשתמש בקמחי קטניות כקמחים
- כ-50 גרם בשר בקר/הודו אדום/עוף/דג

קבוצת החלבונים לבוקר ולארוחת ארבע – 1 מנה:

- חביתת חמוס – חביתה מ-3 כפות קמח חמוס (כ-20 גרם לפני הכנה) ← ניתן לגוון ולהכין חביתה רגילה/מקושקשת/שקשוקה/חביתת ירק
- 1 כוס משקה סויה
- 1 ביצה
- 2 כפות גדושות גבינת טופו/פרוסת טופו אפוי
- 2 כפות גדושות ממרח קטניות ביתי

קבוצת הדגנים – 1 מנה:

- 1 פרוסת לחם אחיד
- 1/3-1/2 פיתה או לחמניה
- ½ כוס מבושלת של: אורז/פסטה/קוסקוס/קינואה/כוסמת/תפוח אדמה או פירה/בטטה/פתיתים/בורגול
- 3-4 כפות קוואקר דק
- 1 כוס דגני בוקר לא ממותקים

** למניעת מלאות מוקדמת רצוי להעדיף דגנים לא מלאים במרבית הארוחות – במיוחד בימי קטניות: לחם אחיד, אורז לבן/בסמטי, פתיתים, קוסקוס, אטריות, פסטה. אפשר לשלב קינואה, כוסמת, לחם מלא ודגנים מלאים אחרים בימים שבהם המנה העיקרית היא מנה בשרית/טופו/סייטן**

קבוצת הירקות – 1 מנה:

- 1 ירק קטן או 3 כפות ירק טרי או מבושל או ½ כוס ירקות

- דגש: יש לשלב בארוחות העיקריות ירק טרי לשיפור ספיגת הברזל כגון: עגבניה, גמבה, סלט קטן מתובל במיץ לימון (בארוחות כמו דייסה ניתן לשלב פשוט פרי טרי במקום). כמו כן רצוי לספק ירקות במגוון צבעים: אדום, כתום-צהוב, ירוק, לבן וסגול.

קבוצת הפירות – 1 מנה:

- ½ פרי בינוני או ¼ כוס פרי
- דגש: יש להגיש לפחות 3 סוגי פירות לשבוע

העשרות מומלצות וקבוצת השומנים:

- בבישול יש להוסיף שמן – רצוי שמן קנולה או זית
- לירקות טריים/פירות טחונים ניתן להוסיף סלט טחינה גולמית משומשום מלא להעשרה

רעיונות לממרחים (ממרחים ביתיים מחזיקים עד 3 ימים במקרר):

1. ממרח טופו: לטחון טופו רך במעבד מזון עם מיץ לימון, שמן זית, מלח, פלפל
2. ממרח קטניות: מבשלים קטניות וטחונים עם טחינה משומשום מלא, שום כתוש, מיץ לימון, מלח, כמון (או תיבול אחר שאוהבים)
3. ממרחי טחינה מגוונים: טחינה משומשום מלא בצבעים לדוגמא: טחינה + מי בישול של סלק (טחינה סגולה), טחינה עם עשבי תיבול טחונים (טחינה ירוקה), טחינה עם כורכום (טחינה צהובה), טחינה עם סילאן (ממרח חלבה), טחינה עם סילאן וקצת קקאו (ממרח שוקו-חלבה)
4. מקושקשטופו: מפוררים טופו עם מזלג ומטגנים עם מעט שמן במחבת (מקשקשים עם מרית), מתבלים ומגישים (תיבול סטנדרטי – מלח, פלפל או אחר לפי טעם) – ניתן להוסיף גם קצת ירקות למקושקשת ירקות
5. חביתת חומוס: כוס קמח חומוס + כוס מים מקשקשים לבלילה דמוית ביצה ומטגנים במחבת NON STICK חמה חביתות (כמות כזו מספיקה לכ-4 חביתות בינוניות או 5-6 חביתות קטנות)

דגשים נוספים:

1. להקפיד על 1-2 מנות עשירות בברזל ביום – קטניות/טופו/נתחי סויה/בקר/הודו אדום – רצוי לשלב את המנות הצמחיות עם ירק או פרי המכיל ויטמין C. וכן ממרחים עשירים בברזל כמו ממרחי קטניות/טופו/טחינה משומשום מלא.
2. להקפיד על 2 מנות עשירות בסידן ביום – טופו מועשר (לפחות 200 מ"ג סידן ב-100 גרם, מנה = 50 גרם)/משקה סויה (120 מ"ג סידן ל-100 מ"ל, מנה = 1/2 כוס)/שעועית לבנה (מנה = 6 כפות מבושלות או כממרח המשולב עם טחינה גולמית משומשום מלא – 2 כפות גדושות ממרח)/סייטן (מנה=50 גרם) + תוספות עשירות בסידן - ירקות ירוקים כמו ברוקולי וכרוב לבן/טחינה משומשום מלא
3. בבחירת חלב סויה וטופו – יש להעדיף מועשרים בסידן
4. להקלת העיכול רצוי להשרות את הקטניות 12-24 שעות לפני בישול (אם 24 שעות להחליף מים באמצע)- פרט לקטניות שבורות כמו עדשים כתומות ואפונה - ולהתחיל עם קטניות קלות יותר לעיכול טופו, עדשים, שעועית מאש < אפונה < חומוס, שעועיות נוספות.

תוכנית לתינוקיה

במקביל להזנה בחלב שאוב/פורמולה – 2 ארוחות נוספות:

- ארוחה 8:30:
 - מעדן פירות: פירות טחונים + טחינה גולמית משומשום מלא/ממרח שקדים ללא תוספת סוכר/טופו רך טחון
- ארוחה 11:30 – אפשרויות:
 - מרק טחון קטניות/טופו + ירקות לדוגמא: מרק אפונה/מרק כתום (עדשים, דלעת, גזר, בטטה)/מרק שעועית מאש טחון/מרק הודו אדום או בקר וירקות טחון/מרק שעועית לבנה טחון וכן הלאה. כאמור - להתחיל עם קטניות קלות יותר לעיכול טופו, עדשים, שעועית מאש < אפונה < חומס, שעועיות נוספות.

תפריט שבועי:

יום א	יום ב	יום ג	יום ד	יום ה	יום ו
מחית פרי + טחינה גולמית משומשום מלא	מחית פרי + טופו	מחית פרי + שקדיה	מחית פרי + טחינה גולמית משומשום מלא	מחית פרי + טופו	מחית פרי + שקדיה
מרק כתום עם עדשים	מרק אפונה/שעועית טחון	מרק הודו/בקר/קוביות טופו/שבבי סויה וירקות	מרק אפונה	מרק ברוקולי, עדשים ובטטה	

הנחיות בטרם למניעת חנה

המאכלים המסוכנים ביותר העלולים לגרום לחנק בילדים מתחת לגיל 5 הם מאכלים קטנים, עגולים, חלקים או קשים (כגון סוכריות, נקניקיות, פיצוחים שלמים, פופקורן, ענבים, צימוקים, דגים עם עצמות, חמאת בוטנים לא חלקה) ויש להמנע ממתן מאכלים אלו לילדים. דגשים:

- תפ"ע וגזר או כל פרי וירק קשה אחר – יש לחתוך לחתיכות קטנות/לרסק/לבשל עד שרכים
- נתחי בשר – לחתוך לחתיכות קטנות הניתנות ללעיסה
- גרעינים, אגוזים למיניהם – רק כממרח או טחונים לאבקה