

משחקים עם אוכל

הרכבת ארוחות עשירות ושמחות
בימי הלימודים



נבחרת של רכיבים תזונתיים

דבר השף



מי אמר שלא משחקים עם אוכל? הופכים שגרה לחגיגה.

אני מזמינה אתכם להכין איתי ציורי אוכל בריאים ומדליקים, לצלם את היצירות שלכם ולשתף בבלוג בפייסבוק.

לפני שנתחיל, כמה מילים על יצירה באוכל: כאשר מכינים לילדים ציורי אוכל בצבעים עליזים, עם דמויות מצחיקות, אהובות ומרתקות, מעטים מהילדים יישארו אדישים אל מול הצלחת השובבה. מומלץ לשלב בכל יצירה מזונות מוכרים ואהובים על הילד יחד עם מרכיבים חדשים. הגישו מגוון מוצרי חלב, לחמים וביצים ושלבו פירות וירקות בשלל צבעים, כדי להפיח חיים בדמויות שיצרתם. המציאו סיפור שמתרחש בצלחת ודמיינו יחד עם הילדים מדוע דווקא היצור הזה בחר לבקר בה.

זכרו שאין נכון או לא נכון במשחקים עם אוכל. שלבו מרכיבים בריאים וטעימים, אך מבחינה אסתטית לא חייבים להיצמד לצבעים "אמיתיים" של הדמויות שאתם ממציאים. תנו לדמיון להתפרע.

אפשרו לילדים להיות שותפים בהכנת יצירות האוכל. הם ייהנו מכל רגע ואתם תופתעו לגלות שזאת עוד דרך להציץ לתוך עולמם הפנימי העשיר. חיתכו להם מצרכים בצורות שונות בצלחת מסודרת, הפרידו בין מוצרים יבשים לרטובים, הכינו צלחת להרכבת המנה לכל אחד מהמשתתפים, כולל לכם ההורים, ותנו לאצבעות של כולכם לרקוד את "כן משחקים עם אוכל!".

תיהנו!

נעמי גטניו

נעמי גטניו היא אם לשלושה ילדים, עיתונאית ואשת חינוך. עורכת ראשית של פורטל ההורות הוותיק "פורטל דולה למשפחה": www.doula.co.il ומנהלת בלוג יצירות האוכל "כן משחקים עם אוכל" - [Playing with food](http://www.facebook.com/funnyfood) בפייסבוק; <https://www.facebook.com/funnyfood> עם מאות יצירות אוכל. מייל: naomi@doula.co.il



תוכן העניינים

4 קוף קופץ בצלחת.....

6 נסיכת הקיץ האינדיאני.....

8 הנשף של הינשופון.....

10 מקס הארנבון השובב.....

12 פנקייקס-סושי וכריכונים מאוהבים.....

14 פנקייק שוודי של נעמי.....

15 טיפים לארוחת עשר.....



צילום אפיק גבאי | מתכונים ועיצוב מנות נעמי גטניו | מידע תזונתי שרית עטיה
הפקה לניאדו תקשורת ויח"צ | עיצוב גרפי אלישבע שאלתיאל

קוף קופץ בצלחת

1

זמן הכנה: 10-12 דקות

תראו מי קפץ לביקור בצלחתנו, הלא זה קופיפוני הקשקשן וחברו הטוב צבי המגניב. מי לדעתכם יגיע ראשון לצלחת שלכם? הקוף השובב או הצב שבטוח שהוא נינג'ה?

המצרכים

- **גבינה צהובה:** ראש הקוף ובטן הצב
- **מקלוני מוצרלה:** אף ועננים
- **מוצרלה בייבי:** עיניים של הצב
- **גבינת קוטג' וביצה מקושקשת:** בבטן
- **לחמנייה:** שריון הצב
- **פלפל כתום:** גוף ורגליים/זרועות
- **זיתים ירוקים ושחורים:** עיניים של הקוף ושל הצב
- **תירס:** אישונים ואצבעות
- **מלפפון:** קוף - אוזניים, כפות ידיים, כפות רגליים, צב: ראש, רגליים וזנב
- **עגבניית שרי:** פה וקישוטים

אופן ההרכבה

1. יוצרים את בסיס הקוף: ראש, גוף, רגליים, זרועות וכפות ידיים, רגליים וכך גם את הצב: שריון, בטן וראש.
2. ממלאים את הפלפל במקושקשת שעשויה מביצה ושתי כפות קוטג', מעט מלח ופלפל לבן. מוסיפים עיניים, אוזניים, פה ואף.
3. מוסיפים לקוף אצבעות ובהונות, ולצב רגליים, זנב ועיניים.



1



2

3



הידעת?

מחקר ישראלי חדש מצא כי ילדים, שנמנעו מצריכת מוצרי חלב תקופות ארוכות, סובלים מבעיות בעצמות וסיכון לאוסטיאופורוזיס. העצמות הנבנות בילדות ישמשו את הגוף לאורך כל החיים ולכן חשוב לשלב בתזונת הילדים מזונות עשירים בסידן. צריכת סידן מומלצת לגילאי 9-18 שנים היא 1,300 מ"ג ליום.

נסיכת הקיץ האינדיאני

2

זמן הכנה: 8-10 דקות

הנסיכה שיער-שלג האינדיאנית יצאה לטיול ביער כדי ללקט ירקות לארוחה החגיגית שהיא מתכננת לכבוד יום ההולדת של אביה הצי'ף. מי רוצה לעזור לה למצוא פירות וירקות בריאים?

המצרכים

- **גבינה צהובה:** ראש, כפות ידיים, כוכבים
- **מקלוני מוצרלה:** רגליים, נעליים
- **גבינה צהובה ולחם שיפון:** טוסט) שמלה וזרועות
- **נבטוטים:** עיניים, סומק, אף, חרוזים בשמלה
- **פסטה (להסיר לפני האכילה):** צמות
- **גזר:** סרט בשיער ושמלה
- **מיני פלפלים ב-3 צבעים:** קישוטים
- **צנונית:** פה
- **מלפפון ועגבניות שרי:** קישוטים

אופן ההרכבה

1. חותכים את שמלת הטוסט וממקמים יחד עם הראש, כפות הידיים והרגליים.
2. מקשטים את השמלה בגזר ואת הצלחת בפלפלים ובעגבניות.
3. מוסיפים את השיער (לא חובה צמות), יוצרים פנים, ולבסוף מקשטים את השמלה ואת הצלחת.

בתיאבון!





1



2



3

הידעת?

ארוחת בוקר מזינה משפרת את תפקוד המוח, מעודדת למידה, מעלה את ציוני המבחנים ומפחיתה סימני רעב כמו: כאבי בטן, כאבי ראש ועייפות. מוצרי חלב מעשירים את הארוחות ברכיבי תזונה חשובים בזכות יותר מעשרה רכיבים תזונתיים שהם מספקים באופן טבעי, ביניהם: חלבון, ויטמין B12, סידן, מגנזיום, אבץ וויטמין A.

3 הנשף של הינשופון

זמן הכנה: 15-20 דקות

ינשופי החמודון נחת לרגע על הענף הכי גבוה בעץ שבגינת ביתנו. הוא משמיע את קולו "הו-הו-הו" ומזמין את כ-הו-הו-הו-לם, לנשף מסיכות מפואר. גם אתם מוזמנים. אז למה תתחפשו?

המצרכים

- גבינות צהובות: כנפיים, קישוטים
- מקלוני מוצרלה: ענף
- שעועית ירוקה: ענף שעליו יושב הינשופ
- לחם מלא: כנפי כריכי כוכבים וכריך לב
- עגבנייה: כנפיים
- קליפת חצי אבוקדו עם סלט אבוקדו: גוף
- מלפפון: עיניים, נוצות, וקישוטים
- גזר: עיניים, רגליים, אוזניים, קישוטים
- זית שחור: אישונים
- פלפל כתום: מקור
- זיתים ירוקים: קישוטים
- אבטיח: כוכבי קינוח
- מילקשייק: כוס חלב, בננה ו-4 תמרים בבלנדר. לקשט בפרוסות בננה.

אופן ההרכבה

1. רוקנו את האבוקדו לקערית, הוסיפו לימון, מלח, פלפל שחור ומעט בצל קצוץ. מלאו את קליפת האבוקדו בסלט האבוקדו והניחו בצלחת יחד עם הענפים והקישוטים.
2. הוסיפו כנפיים, עיניים, אוזניים ורגליים וגם את כריך הלב.
3. הוסיפו אישונים, סדרו נוצות מלפפון, הכינו את כוכבי האבטיח והגבינה, שקשקו את המילקשייק ומזגו לכוסות.



הידעת?

צריכת חלב ומוצריו תורמת לגדילה
 לגובה של ילדים. "מחקר על", שפורסם
 ב-2012 הראה שעל כל 245 מ"ל חלב
 שנצרך ליום ישנה תוספת צמיחה
 לגובה של 0.4 ס"מ לשנה.



מקס הארנבון השובב

4

זמן הכנה: 15-20 דקות

לעולם לא תתפסו את מקס הארנבון הנחמד, בלי גזר כתום וטרי ביד. רגע לפני שנגמרים לו הגזרים, לשדה של שכנו האיכר הוא ממהר, פותח את התיק וממלא אותו בצ'יק.

המצרכים

- **גבינה לבנה:** בתוך כריך הראש
- **גבינות צהובות:** בתוך כריך הבטן, כפות ידיים, כפות רגליים וקישוטים
- **בייבי מוצרלה:** עיניים
- **לחם מלא ולחם לבן:** ראש, פנים, גוף, ידיים ורגליים
- **גזר:** עיני כוכבים, חטיפי כוכבים ולבבות, והגזר של מקס
- **מלפפון:** חטיפי כוכבים
- **חסה:** מצע
- **ספגטי לא מבושל:** שפם (להסיר לפני האכילה)
- **מלפפון:** לבבות כוכבים
- **גבינת לאבנה עם זעתר:** דיפ
- **אבטיח:** לבבות
- **קינוח:** מיני-פנקייקס שוודיים עם פרצוף פירות - מנגו, אבטיח, תות וצימוקים

אופן ההרכבה

1. הכינו את חלקי הארנבון. מקמו את המנג'טים, 4 מיני-פנקייקס ומצע חסה.
2. הרכיבו את מקס הארנבון. הכינו דיפ, חתכו ירקות לכוכבים וללבבות וחתכו את הפירות לפרחים.
3. השלימו למקס פנים, ידיים ורגליים. הוסיפו פרצוף לפנקייק העליון.

בתיאבון!



1

הידעת?

בחצי גביע גבינה לבנה 5% (125 גרם) כ-125 קלוריות וכן: חלבון כמו בביצה גדולה, סידן כמו בשלוש כוסות כרוב, מגנזיום, אבץ, ויטמין A וויטמין B12.



2



3

פנקייק-סושי וכריכונים מאוהבים

5

גם לילדים הגדולים מגיעה ארוחת עשר עם קריצה והמון אהבה. פנקייק-סושי, כריכונים וגם פירות וירקות עוברים את הביקורת גם של הנוער - ואם כריכוני הלבבות מוציאים מהיקרה מבט של "די אימא באמת! למה את עושה לי את זה עכשיו?" או "אבא, בושות, כאילו!?", פשוט החליפו בכריכים משולשים.

המצרכים

- 2 פנקייק-סושי רול עם גבינה לבנה: חתוכים ל-6 כל אחד (12 יחידות)
- פירות העונה: לקישוט וכתוספת טעם
- גבינות צהובות, גבינה לבנה וגבינת לבנה: מילוי וקישוט כריכים
- מלפפונים ועגבניות שרי בשני צבעים: פרוסות בכריכונים
- לחם מלא: כריכונים
- פירות וירקות העונה: חתוכים בלבבות, פרחים וכוכבים במנג'טים





הידעת?

חלב ומוצריו הם מקור מצוין לויטמין B12. כוס חלב (240 מ"ל) מספקת 44%-59% מהקצובה היומית הנדרשת של וויטמין B12 לגילאי 9-18 שנים, ויותר מ-80% מהקצובה לגילאי 9 שנים ומטה.

מתכון פנקייק שוודי של נעמי



המצרכים

- כוס וחצי חלב
- כוס קמח לבן או קמח מלא
- 2 ביצים
- כף חמאה
- מעט מלח
- מחבת טפלון קטנה (21 ס"מ)

אופן ההכנה

1. מכינים מראש את התוספת לפנקייק - מתוקה או מלוחה.
2. מוזגים את החלב לתוך קערית עם פייה.
3. מוסיפים את הקמח בהדרגה, תוך כדי בחישה מהירה (אך לא מקציפה), עד לקבלת בלילה חלקה.
4. מוסיפים את הביצים ובוחשים עד שהבלילה שוב חלקה ואחידה.
5. מוסיפים מעט מלח (ממש קצה כפית).
6. ממיסים את החמאה במחבת ומוזגים לתוך התערובות תוך כדי ערבוב.
7. מחממים את המחבת לחום בינוני עד גבוה - לא נמוך מדי - ולא גבוה מדי - כדי שהפנקייקים לא יישרפו.
8. יוצקים מעט מהבלילה באמצע המחבת ומסובבים קלות לפיזור אחיד של הבלילה בכל המחבת.
9. כשהקצוות מתחילים להזהיב, מכניסים מרית והופכים (אם המרית לא עוברת חלק מתחת לפנקייק, המתינו עוד כמה שניות ונסו שוב).
10. הפנקייק צריך רק כעשרים שניות על הצד השני או פשוט מספיק זמן כדי להזהיב מעט.
11. מעבירים את הפנקייק המוכן לצלחת ומכסים כדי לשמר את החום עד שכל הפנקייקים מוכנים.

הכנת מיני-פנקייקס: (יש להצטייד במחבת פנקייקים קטנים שניתן לרכוש בחנויות)

מכינים עם אותו מתכון ובאותה הדרך - בסעיף 8 יוצקים בלילה לתוך כל אחד משקעי מחבת הפנקייק ומטגנים על להבה בינונית, עד שהפנקייק מתחיל להיראות מוצק. הופכים בעדינות ומטגנים עוד 30-40 שניות על הצד השני, עד להזהבה.



ארוחת עשר

טיפים מאת דיאטנית מועצת החלב, שרית עטיה



ילדים רבים אינם מספיקים לאכול ארוחת בוקר מסודרת ומזינה ולכן חשוב מאוד להקפיד כי לפחות בזמן הפסקת עשר, בגן ובבית ספר, הם יאכלו מזון מזין ומשביע, שלא רק תורם לתפקוד תקין יותר של הגוף, אלא גם שומר על ערנות, על ריכוז ועל מצב רוח רגוע וחיובי.

לשם הקניית הרגלי אכילה נכונים, חשוב מאוד להקפיד על סוג הלחם, הכמות וטריות המזון שהילד אוכל, ולצרף לסנדוויץ' גם פרי או ירק.

איך מכינים כריך בריא?

שילוב של חלבונים עם ערך ביולוגי גבוה, פחמימות מלאות וירק או פרי יאפשרו לילדכם לאכול ארוחה מאוזנת ובריאה.

הלחם

נסו להכין כריך מלחם מקמח מלא. כך, נוסף על פחמימות תקבלו גם סיבים תזונתיים, ויטמינים, מינרלים ונוגדי חמצון.

מה בתוך הכריך?

המילוי המומלץ הוא מילוי חלבוני, עדיף כמובן חלבונים איכותיים כמו חלב ומוצריו, ביצים, טונה ואפשר לגוון גם עם טחינה/אבוקדו/חומוס. השתדלו לחסוך בכמויות השומן ולבחור מזונות דלי שומן כמו: גבינות רזות, טונה במים.

תוספת

ירק או פרי במגוון טעמים וצבעים. אפשר גם לחתוך ירקות בצורות מפתיעות.

שתייה

הכי טוב והכי בריא - מים!

נבחרת מנצחת של רכיבים תזונתיים

תזונה בריאה חשובה לגדילה ולהתפתחות אופטימליות בקרב ילדים. הרגלי אכילה נכונים יכולים לעזור במניעת עודף משקל והשמנה בהמשך החיים, כמו גם במניעת מחלות כרוניות. במקביל לשיעורי ההשמנה הגדלים והולכים בשנים האחרונות, תזונת ילדינו מכילה מזונות עתירי קלוריות רבים עניים מבחינה תזונתית.

זכות יותר מעשרה רכיבים תזונתיים טבעיים, שמספקים חלב ומוצריו, נהנים הילדים ממזון בעל צפיפות תזונתית גבוהה. חלבון איכותי, סידן, ויטמין B12, מגנזיום, אבץ, וויטמין A. אלו מכילים כמות רבה של מינרלים וויטמינים, פר קלוריה אחת, והם חיוניים להתפתחות ולגדילה. ארגוני בריאות ברחבי העולם ממליצים לצרוך חלב ומוצריו כחלק מתזונה בריאה.

מוצרי החלב מכילים:

- **חלבון איכותי** - בעל תפקיד מפתח בבריאות האדם, בגדילתו ובהתפתחותו התקינות. חלבון החלב הינו בעל ערך ביולוגי גבוה והוא מכיל את כל אבני הבניין החיוניות לגוף.
- **סידן** - מינרל חיוני לתפקודים רבים בגוף. אחד התפקידים החשובים והידועים ביותר של סידן הוא בניית העצם בתקופת הגדילה ושמירה עליה בהמשך החיים. גוף האדם אינו מסוגל לייצר סידן ולכן יש חשיבות רבה לאספקה קבועה של סידן באמצעות המזון.
- **ויטמין B12** - מקורו במזונות מהחי בלבד. ויטמין B12 חיוני לחלוקת התאים בגוף, ליצירת תאי דם, לגדילה, להתפתחות, לתקינות מערכת העצבים ולתקינות התפקודים השכליים והקוגניטיביים.
- **מגנזיום** - מינרל חיוני לבניית עצמות, להתכווצות השרירים ולהעברת גירויים עצביים.
- **אבץ** - מינרל חיוני לתפקוד המערכת החיסונית, לפעילות אנזימים רבים בגוף, לאיחוי פצעים ולבריאות העור והשיער.
- **ויטמין A** - נוגד חימצון רב עוצמה החיוני לראיית לילה, להתמיינות תאים, לגדילה ולהתפתחות, התורם לתפקוד מערכת החיטון.

חלב ומוצריו, המשלבים מזון עתיר רכיבים תזונתיים עם טעם שילדים אוהבים, מספקים יחד נבחרת מנצחת של ערכים תזונתיים המסייעים לגדילה ולהתפתחות תקינות.

למתכונים ולטיפים היכנסו לאתר מועצת החלב: www.milk.org.il



נבחרת של רכיבים תזונתיים



המועצה לענף החלב בישראל
ייצור ושיווק (חל"צ)