



# ארוחה שלמה בצננת

## מערך פעילות למנחה

מתכון ללא אלרגנים • מתאים לכל הגילאים, פשוט לביצוע, לא דורש בישול • עלות המצרכים: 5 ש"ח למנה • כוללת ירקות ב-5 צבעים • הקטניות מהוות מקור לחלבון • בזכות הטעמים הדומיננטיים של חומרי הגלם, אין צורך בתבלינים רבים מלבד שמן זית, חומץ בלסמי, פלפל שחור גרוס ומעט מלח מועשר בIOD\*.

ניתן לבחור באירוע **בישול קבוצתי**, שבו כל מספר משתתפים אחראים על טיפול בחומר גלם אחד ולבסוף מאחדים הכל יחד ומחלקים את המנה לכולם, או **בבישול אישי** - בו כל אחד מכין ומרכיב לעצמו את המנה.

\*מלח מועשר בIOD הוא המלח המומלץ לשימוש לכלל האוכלוסייה לאור תוצאות סקר ארצי בו נתגלתה שכיחות גבוהה של מחסור בIOD אצל ילדים ונשים הרות. למידע נוסף: [יד- משרד הבריאות](#).

## ארוחה שלמה בצנצנת – מתכון:

לחישוב כמויות המצרכים בהתאמה למס' המשתתפים היעזרו בטבלת הכמויות שבקובץ האקסל להורדה כאן.

### הוראות הכנה

משך הכנת המתכון קצר מאוד, ומוערך בכ-10 דקות. כדי לעמוד במסגרת הזמנים נעשה שימוש בקטניות מבושלות (קפואות או משימורים) ובסלק שנקנה מבושל וארוז בוואקום.

- חותכים את כל הירקות לקוביות קטנות
- מכניסים לצנצנת
- מוסיפים את הקטניות
- מתבלים לפי הטעם
- סוגרים ומערבבים בתנועות שיקשוק
- בתיאבון!

\* ניתן להשתמש בקטניות מקופסאות שימורים אך מומלץ להשתמש בקטניות מושרות ומבושלות או בשקית של קטניות מוקפאות.

\*\* ההמלצה היא להעדיף צריכת זיתים ירוקים.

### מצרכים למנה אחת

- 1 עגבנייה
- 1 מלפפון
- 1/2 בצל סגול
- 2 כפות עדשים ירוקות מבושלות\*
- 2 כפות גרגרי שעועית לבנה מבושלת\*
- שמן זית
- חצי כוס כרובית (טריה)
- חופן נבטים
- חופן חסה
- 1/2 סלק מבושל (ניתן גם ארוז בוואקום)
- 1 גזר
- 10 זיתים שחורים או ירוקים\*\*
- מעט מלח מועשר בIOD
- מעט פלפל שחור גרוס



## חומרים נוספים הנדרשים לפעילות

**לכל כיתה/קבוצה (30-40 משתתפים):\*** עגבניות ומלפפונים כמספר הילדים. 1 שקית עדשים מוכנות (שימורים או קפואים), 4 קופסאות שימורי שעועית, 3 כרוביות, 2 קופסאות נבטים, 2 ראשי חסה, 4 חבילות סלק ארוז בוואקום, 2 קופסאות זיתים שחורים או ירוקים מגולענים.

**לכל שכבה (90-120 משתתפים):\*\*** 1 בקבוק שמן זית, 1 בקבוק חומץ בלסמי.

**לכל בית הספר (540-720 משתתפים):** 1 מיכל מלח (250 גר'), 1 מיכל פלפל שחור גרוס.

\* במידה והפעילות מתבצעת במסגרת כיתתית בלבד יש להביא גם 1 בקבוק שמן זית, 1 בקבוק חומץ בלסמי, 1 מיכל מלח (250 גר'), 1 מיכל פלפל שחור גרוס.

\*\* במידה והפעילות מתבצעת במסגרת שכבתית בלבד יש להביא גם 1 מיכל מלח (250 גר'), ו-1 מיכל פלפל שחור גרוס.

## ארוחה שלמה בצנצנת - ערכים תזונתיים

ערכים תזונתיים	אנרגיה (קלוריות)	חלבון (גרם)	פחמימות (גרם)	שומן (גרם)	נתרן (מ"ג)
למנה אחת	231	9.5	27.5	9.8	553
ל100 גרם מנה מוכנה	56	2.3	6.7	2.4	135

## לפני תחילת הפעילות

- מסדרים את האולם (לפי התרשים).
- מקלפים את הבצלים, חותכים לרבעים ומפרקים לגלדים (כך לילדים יהיה יותר קל לחתוך).
- שוטפים ומייבשים את הירקות.
- פותחים את קופסאות השימורים (עדשים ירוקות, שעועית במים) ומסננים.
- מדפיסים את המצעות (פלייסט) לפי מספר המשתתפים ומניחים על השולחנות.
- מקפידים על שטיפת ידיים לפני מגע עם המזון.

\*\* חשוב להשתמש בשעועית מבושלת במים ולא ברוטב עגבניות  
 \*\*\* במתכון אנו עושים שימוש בצנצנת ומכסה אישיים לכל ילד (עלות ממוצעת של 1 ש"ח), ניתן גם להשתמש בכוס חד פעמית גדולה שמחירה דומה או לבקש מכל ילד שיביא מהבית צנצנת ישנה ומכסה לאחר שעברה שטיפה וייבוש.

## מהלך הפעילות: ארוחה שלמה בצנצנת

שלב	זמן	הוראות הכנה	הסברים, טיפים והעשרה
1	5 דקות		<b>הסבר כללי על הפעילות:</b> היום נכין ארוחה שלמה בצנצנת. נשתמש בחומרים שמאפיינים את המטבח הים תיכוני, החומרים טריים, צבעוניים (לעבור על המצרכים שעל השולחן). <b>הסבר על אופן חיתוך בסכין חד פעמי (תנועות מסור).</b>
2	10 דקות	<b>חותכים את הירקות לקוביות קטנות.</b> כל סוג ירק בקערה או צלחת נפרדת.	מחלקים למשתתפים את המצרכים, חותכים על פי ההוראות, כל מה שמוכן מוסיפים לקערות/תבניות, לא מערבבים בין הסוגים.
3	5 דקות	 מכניסים את הירקות השונים והקטניות (בשכבות צבעוניות) לצנצנת.	<b>הסבר על הערכים התזונתיים:</b> <b>הקטניות</b> דלות בשומן ועשירות בסיבים ובמיוחד בסיבים מסיסים שיכולים לסייע באיזון רמות כולסטרול, סוכר ושומנים בדם. יש בהן גם כמות גדולה של חלבון (בשילוב עם דגנים הן מספקות לגוף חלבון מלא), מכילות ברזל, אשלגן, וחלקן גם סידן. לעיכול קל יותר: ניתן להשרות קטניות במים עם כפית סודה לשתייה (לשטוף ולסנן לפני הבישול) או לבשל במיקרוגל עם מים או להנביט. להרחבה: <a href="#">קטניות- משרד הבריאות</a> <b>חשיבות הסלק-</b> מכיל ויטמינים מקבוצה B בעיקר חומצה פולית, ומינרלים (ברזל, אשלגן ועוד), סיבים תזונתיים ופיטוכימיקלים (תרכובות הקיימות בצמחים) המסייעים בהגנה מפני מחלות שונות.
4	5 דקות	מתבלים בשמן זית, חומץ בלסמי, מעט מלח ופלפל שחור גרוס, סוגרים את הצנצנת. אפשר לאסוף את הילדים בקבוצה, ולשקשק יחד את הצנצנות.	



שמן זית מכיל כמות גדולה של חומצות שומן חד-בלתי רוויים. מכיל ויטמין E, בטא קרוטן ופיטוכימיקלים רבים שהם נוגדי חמצון חשובים.  
בתיבול הנכון אנו מאזנים בין טעמים, החומץ הבלסמי שהוא גם מתקתק, יאזן את החמיצות של העגבניות. גם למלח יש תפקיד קולינרי, הוא מחדד את שאר הטעמים. ההמלצה הינה להפחית שימוש במלח. במידה ויש צורך, יש להשתמש במלח מועשר ביוז שהוא המומלץ לשימוש לכלל האוכלוסייה.



אחד היתרונות החשובים של התזונה הים תיכונית הוא יתרון חברתי- תרבותי: אכילה משותפת עם חברים או עם המשפחה.

אוכלים ביחד.  
בתיאבון!

10  
דקות

5



לפרטים נוספים: [www.efashribari.gov.il](http://www.efashribari.gov.il)

© זכויות היוצרים על התמונות, התכנים והטקסטים (כולל המופיעים בקישורים) שמורות לתכנית הלאומית לחיים פעילים ובריאים אפשיבריא. אין להשתמש בתמונות לכל מטרה אחרת ללא אישור מראש ובכתב מאפשיבריא, ו/או ממשרד החינוך.

אוקטובר 2018, חשוון תשע"ט.