

המדריך השלם לכריכים בריאים לבית הספר ולגנים

הורים יקרים שלום,

תזונה בריאה משמעותית לבריאות הילדים בגיל הצעיר, אנו מכירים בחשיבותה להתפתחות פיזית וקוגניטיבית, להקניית הרגלי אכילה בריאים, מניעת מחלות כרוניות כגון סוכרת, עששת שיניים, והשפעה על עתיד ובריאות ילדינו.

כחלק ממהלך לקידום תזונה בריאה וקמפיין הסברה ברשויות אשכול נגב מערבי, אנו שמחים להגיש לכם את המדריך השלם להכנת כריכים בריאים.

במדריך תמצאו:

המלצות להרכב ארוחת עשר בריאה ומזינה
טבלת כריכים שתוכלו להדפיס ולמלא מידי שבוע
חוברת עם מגוון רעיונות ומתכונים לכריכים בריאים
מגוון רעיונות לממרחים בריאים, כוללת התייחסות לאלרגיות

מוזמנים להצטרף לקהילת התזונה האזורית בוואטסאפ*
לעקוב אחר קמפיין התזונה ולקבל עוד טיפים ומתכונים בקישורים המצורפים מטה.

מאחלים לכם שנת לימודים בריאה ופורייה!

ענת לרנר - מנהלת תחום בריאות, אשכול נגב מערבי

אודליה רדמי - תזונאית אשכול נגב מערבי

יעל ענבר - תזונאית מחוז דרום משרד הבריאות

דפי דאור - מפקחת על הבריאות, גני ילדים, מחוז דרום

מתאמי הבריאות ברשויות אשכול נגב מערבי

מוזמנים לעקוב אחרינו:

 אשכול נגב מערבי בפייסבוק

 קבוצת הווצאפ השקטה

 קהילת הפייסבוק פשוט לאכול בריא

 אודליה רדמי באינסטגרם

 לטיק טוק שלנו

 ליוטיוב שלנו



רעיונות לכריכים בריאים ומגוונים

כריך אבוקדו וביצה קשה

מרתחים ביצים קשות
חותכים אבוקדו לפרוסות דקות או מועכים
מזלפים מעט מיץ לימון מעל האבוקדו כדי שלא ישחיר
מורחים אבוקדו, מעליו פרוסות ביצים קשות ופרוסות עגבנייה

① לחסכון בזמן בבוקר: ניתן להרתיח את הביצים ערב קודם

כריך קוטג' או גבינה ופלפלים

מורחים קוטג' או גבינה מכל סוג שאוהבים כגון
גבינה לבנה/ גבינת שמנת 5% / גבינה מלוחה
ופורסים פלפלים במגוון צבעים

① טיפ לחסכון בזמן: ניתן לחתוך את הפלפלים ערב קודם
① טיפ לגיוון: ניתן לגוון ולשים ירק אחר כגון: מלפפון, חסה, עגבניה

כריך קוטג' / גבינה ואבוקדו

מורחים קוטג' או גבינה מכל סוג שאוהבים כגון
גבינה לבנה/ גבינת שמנת 5% / גבינה מלוחה
ופורסים פלפלים במגוון צבעים

① טיפ לחסכון בזמן: ניתן לחתוך את הפלפלים ערב קודם
① טיפ לגיוון: ניתן לגוון ולשים ירק אחר כגון, מלפפון, חסה, עגבניה,
כרוב סגול, קולורבי

סלט טונה

פותרים קופסת טונה, מסננים, מוסיפים כפית מיונז,
בצל ירוק או תירס וגמבה קצוצים
מתבלים במעט מלח ופלפל

① טיפ לגיוון: אפשר להוסיף תירס, ביצה קשה
① טיפ לחסכון בזמן: ניתן להכין ערב קודם,
לשמור בקופסא סגורה והסלט מוכן למריחה בבוקר



רעיונות לכריכים בריאים ומגוונים

כריך סלט ביצים

מרתחים ביצים קשות
מועכים ומוסיפים כפית מיונז או יוגורט, מלח ופלפל
מוסיפים ירקות אהובים

Ⓜ טיפ לחסכון בזמן: ניתן להכין את הסלט ערב קודם
ולאחסן בקופסא במקרר



כריך חביתת ירק

מכינים חביתת ירק הכוללת מגוון ירקות לפי בחירה מראש של
הילדים: פטרוזיליה, בצל קצוץ, פטריות קצוצות, כוסברה, קישוא
מגורד, גזר מגורד
מערבבים ביצים וירקות ומכינים חביתות
מוסיפים פרוסות עגבניה וירקות מגוונים.

Ⓜ טיפ לגיוון: אפשר למרוח גבינת שמנת 5% / ממרח חומוס
או פסטו ביתי
Ⓜ טיפ לחסכון בזמן: את הירקות שתרצו להוסיף לחביתה
מומלץ לקצוץ ערב קודם



לחם מלא קלוי עם שמן זית וזעתר/תבלינים

בתבנית תנור מעל נייר אפיה, מניחים פרוסות לחם מחיטה מלאה,
ומתבלים בשמן זית וזעתר, ו/ או תבלינים שאוהבים: אורגנו, זעתר,
אבקת שום, כוסברה מיובשת, פפריקה, מעט מלח.
אופים כ-8 דקות בתנור שחומם ל-180 מעלות.

Ⓜ את הצנימים כדאי להכין ערב קודם.
הם נשמרים מצויין לבוקר.

בקופסת האוכל שמים 2 פרוסות לחם,
לצד הלחם ניתן לשים גביע יוגורט/ קוטג' או גבינה קטן,
ואפשר גם בלי.
מוסיפים ירקות ופירות שאוהבים.



רעיונות לכריכים בריאים ומגוונים

ממרח חמוס

חמוס ביתי, הוא ממרח בריא ומזין שילדים אוהבים קל מאוד להכין אותו, אפשר להכין מראש והממרח נשמר ל-3 ימים מוסיפים פרוסות עגבניה, מלפפון, חסה, ומה שאוהבים.

המצרכים:

2 כוסות גרגרי חמוס מבושלים.
גרגרי חמוס שהושרו לילה/12 שעות,
ובושלו עד לריכוך עם כפית סודה לשתייה
או קופסת שימורים של חמוס. מוכן - הכי קל ויוצא מצויין!
חצי כוס טחינה גולמית (רצוי משומשום מלא)
מלח, פלפל, כמון - לפי הטעם
2 שיני שום (לא חובה)
מיץ מלימון סחוט
מעט מים קרים או מים מקופסת השימורים/ מי הבישול של החמוס - לפי הצורך

איך מכינים?

מסננים את החמוס מהמים, מעבירים למעבד מזון, טוחנים
מוסיפים טחינה, תבלינים, לימון, שום, וממשיכים לטחון.
אם צריך, מוסיפים בהדרגה כ-1/4 כוס מים קרים -
להוסיף בהדרגה עד לקבלת מרקם רצוי.

"חמוס" עדשים כתומות

ממרח מפתיע, מרגיש כמו חמוס, בעל כמות חלבון גבוהה וערך תזונתי רב.

המצרכים:

כוס עדשים כתומות
2-3 כפות טחינה
מלח, פלפל
כמון - אופציונלי
1-2 שיני שום לפי טעמכם
מיץ לימון מ-2 לימונים
שמן זית להגשה
אם צריך - מעט מים קרים

איך מכינים?

מבשלים כוס עדשים כתומות במים רבים עד שהן מתרככות - ממש כמו
שמבשלים פסטה, כ-10 דקות בישול.
מסננים, טוחנים בבלנדר מוט או במעבד מזון,
מוסיפים מעט טחינה, לימון, מלח פלפל, שום כתוש, אם רוצים ניתן
להוסיף מעט כמון.
אם הבלילה סמיכה מידי, מוסיפים מעט מים.
ניתן להוסיף יותר טחינה אם אוהבים..



רעיונות לכריכים בריאים ומגוונים

ממרר פסטו ביתי

מורחים ממרר פסטו ביתי, ניתן להוסיף פרוסת גבינת חמד, מוצרלה, בולגרית 5% או חביתה, מוסיפים ירקות שאוהבים.

מתכון לממרר פסטו ביתי:

את המתכון אפשר להכין רק עם בזיליקום / כוסברה / פטרוזיליה או עם כל שילוב שלהם שתמצאו.

המצרכים:

1 צרור כוסברה

1 צרור פטרוזיליה או צרור בזיליקום

חצי כוס אגוזי מלך (במקרי אלרגיה, וותרו על האגוזים)

חצי כוס שמן זית

מיץ מחצי לימון

מעט מלח

מעט פלפל שחור

1-2 שיני שום

איך מכינים?

טוחנים את העלים, שום, מיץ לימון, חצי כפית מלח, מעט פלפל שחור, אגוזי מלך, 1/4 כוס שמן זית

ממשיכים לטחון, ומוסיפים עוד רבע כוס שמן זית בהדרגה וטוחנים עד למרקם רצוי.

אפשר להשאיר את האגוזים גרוסים ולא טוחנים - לפי העדפתכם. בודקים האם יש להוסיף עוד מלח - ואם כן, מוסיפים לפי הטעם. מאחסנים בצנצנת זכוכית מעוקרת במקרר - ע"י שטיפה במים רותחים וייבוש הצנצנת.

פרנץ' טוסט

טובלים פרוסות לחם מחיטה מלאה בחלב מ-2 הצדדים טובלים בביצה

מטגנים את הלחם במעט שמן זית

ניתן להוסיף גביע גבינה אישי או יוגורט, ירקות ופירות לפי העדפת הילדים

גבינה מתוקה

מורחים גבינה לבנה או גבינת ריקוטה ומעליה כפית דבש או מייפל

① אופציה טבעונית: ממרר טופו, ממרר סויה טבעי או גבינה טבעונית





רעיונות לכריכים בריאים ומגוונים

ממרח "נוטלה" בריא בקלי קלות



אפשרות 1
מערבבים בקערית קטנה ממרח אגוזי לוז טבעי עם מעט סילאן וקקאו. (אפשר גם להכין ללא קקאו).

אפשרות 2
ממיסים קוביית שוקולד מריר עם ממרח אגוזי לוז. מקבלים ממרח שוקולדי בטעם נוטלה.

ממרח שוקולד בריא וטעים במיוחד

אפשרות 1
מערבבים בקערית קטנה טחינה גולמית או ממרח שקדים יחד עם סילאן או דבש ומעט קקאו

אפשרות 2
ממיסים קוביית שוקולד מריר עם טחינה גולמית או חמאת שקדים. מקבלים ממרח שוקולדי טעים במיוחד.



חלבה ביתית

מערבבים טחינה גולמית (רצוי משומשום מלא) יחד עם כפית דבש או סילאן ביחס 1:2 או 1:3 לטובת הטחינה, ומקבלים ממרח חלבה בריא וטעים

חמאת בוטנים

מורחים חמאת בוטנים טבעית, אם רוצים להמתיק, מוסיפים כפית ריבה או דבש

ⓘ הקפידו לקנות חמאת בוטנים המכילה 100% חמאת בוטנים ללא תוספות.

חמאת שקדים

מורחים חמאת שקדים טבעית, אם רוצים להמתיק, מוסיפים כפית ריבה או דבש

ⓘ הקפידו לקנות חמאת שקדים טבעית ללא תוספות.



רעיונות לכריכים בריאנים ומגוונים

ממרח פלפלים קלויים

מכינים ממרח פלפלים קלויים, את הממרח ניתן לאחסן במקרר עד 5 ימים. מורחים בכריך, ניתן להוסיף ירקות אהובים. הממרח נהדר גם כמתבל לכל ארוחה.

המצרכים:

5 פלפלים אדומים
3 שיני שום קלופות
מיץ מחצי לימון
חצי כפית מלח
3 כפות שמן זית



איך מכינים?

מניחים פלפלים שלמים על תבנית עם נייר אפיה, מרססים שמן זית ומעט מלח. אופים בתנור שחומם ל-200 מעלות, כ-20 דקות - עד שרכים וקצת שחומים. לאחר שהפלפלים התקררו, מקלפים את הקליפה, מסירים את הגרעינים וטוחנים במעבד מזון, יחד עם שום, מיץ לימון, מלח, שמן זית.

חביתה עדשים / חומוס

חביתה נהדרת ללא ביצים, עשירה בחלבון. מצויינת לגיוון הכריכים. מתאימה לטבעוניים ולכולם.

המצרכים:

חצי כוס קמח עדשים כתומות / קמח חומוס
חצי כוס מים
מעט מלח
אפשר להוסיף עשבי תיבול, פטרוזיליה, בצל ירוק, כוסברה - כמו בחביתה ירק

איך מכינים?

מערבבים בכוס קמח עדשים ומים, מוסיפים את הירקות, ואפשר גם בלעדיהם. מחממים מעט שמן זית במחבת, מניחים את הבליטה, ומכינים חביתה. החביתה ללא הירקות יכולה לשמש כטורטיה נהדרת, ניתן למלא אותה בכל ממרח שרוצים.



① טעמו של קמח העדשים הכתומות נייטרלי יותר מאשר קמח חומוס.
① ניתן להכין עם חלב מכל סוג במקום מים.

רשימת רעיונות למרחים בריאים

הכוללת התייחסות לאלרגיות נפוצות

הורים יקרים, שימו לב! במידה ויש ילדים עם אלרגיות שונות במוסד החינוך, אין להכניס מזונות ספציפיים המסכנים את בטיחותם של הילדים.

בטבלה המצורפת, ריכזנו את סוגי האלרגיות הנפוצות, מוצרי מזון שיש להמנע מהבאתם בהתאם לסוג האלרגיה, ומגוון רעיונות למרחים בריאים ומזינים שניתן להביא למסגרת החינוך.

שיתוף הפעולה שלכם חשוב על מנת שנוכל לשמור על בריאות ובטיחות הילדים!

רכיב אלרגני	ממה להמנע? מזונות שאין להכניס למסגרת החינוך	מה להכין? רעיונות למאכלים מומלצים שכדאי להביא למסגרת החינוך
שומשום	לחם / לחמניה שעלולים להכיל שומשום, טחינה, ממרח חומוס, חלבה, חטיף שומשום, קרקרים עם שומשום, בייגלה, זעטר עם שומשום	גבינות שונות (מומלץ להעדיף 5%): גבינה לבנה, קוטג', לבאנה, צפתית, בולגרית, יוגורט גבינה צהובה, מוצרלה, אבוקדו, ביצה, חביתה, חביתת ירק, סלט ביצים, טונה
חלב	מוצרי חלב שונים, גבינות, מעדני חלב, יוגורט, כל מוצר או מאפה המכיל חלב, פיצה, שוקולד, עוגה חלבית, גלידה, ממרח שוקולד חלבי. *בחגיגות ימי הולדת, להביא עוגה פרווה ללא חלב.	אבוקדו, ביצה, חביתה, חביתת ירק, סלט ביצים, ממרח פסטו, לחם עם שמן זית וזעטר, טונה, ממרח שקדים, טחינה, חמאת בוטנים טבעית, חומוס, חומוס עדשים, ממרח על בסיס סויה, יוגורט/ גבינת סויה, גבינה מקשיו/ שקדים, פסטרמה איכותית
דגים	דגים שונים, טונה, סרדינים, סלמון מעושן	גבינות שונות (מומלץ להעדיף 5%): גבינה לבנה, קוטג', לבאנה, צפתית, בולגרית, יוגורט טבעי, גבינה צהובה, מוצרלה, אבוקדו, ביצה, חביתה, חביתת ירק, סלט ביצים, ממרח פסטו, לחם עם שמן זית וזעטר, ממרח שקדים, טחינה, חמאת בוטנים טבעית, חומוס, חומוס עדשים, ממרח על בסיס סויה, יוגורט/ גבינת סויה, גבינה מקשיו/ שקדים
אגוזים שקדים בוטנים	חמאת בוטנים, במבה, גרנולה, דגני בוקר שונים, חטיפי אנרגיה, חטיפים שונים, שוקולד עם אגוזים, ממרחי אגוזים, נוטלה, מרציפן	גבינות שונות (מומלץ להעדיף 5%): גבינה לבנה, קוטג', לבאנה, צפתית, בולגרית, יוגורט טבעי, גבינה צהובה, מוצרלה, אבוקדו, טונה, ביצה, סלט ביצים, חביתה / חביתת ירק, פסטרמה איכותית, חומוס, חומוס עדשים
ביצים	ביצה קשה/ חביתה / סלט ביצים/ מיונד מאפים, פשטידות, עוגות ועוגיות המכילות ביצים *בחגיגות ימי הולדת: להביא עוגה טבעונית ללא ביצים או עוגיות ללא ביצים.	גבינות שונות (מומלץ להעדיף 5%): גבינה לבנה, קוטג', לבאנה, צפתית, בולגרית, יוגורט טבעי, גבינה צהובה, מוצרלה, אבוקדו, ממרח פסטו, לחם עם שמן זית וזעטר, ממרח שקדים, טחינה, חמאת בוטנים טבעית, חומוס, חומוס עדשים, ממרח על בסיס סויה, יוגורט/ גבינת סויה, גבינה מקשיו/ שקדים, פסטרמה איכותית, טונה

*קיימות אלרגיות נוספות למאכלים, יש להתעדכן מול מסגרת החינוך במקרה זה.
*האמור לעיל הינו בגדר המלצה, יש לבדוק רכיבים בכל מוצר בטרם השימוש בו.

