



בריאות בתרמיל: פעילויות בנושא קטניות מידע לצוות החינוכי

מבוא

פעילויות "בריאות בתרמיל" החושפת בצורה חווייתית את הילדים, הצוות החינוכי וההורים למשפחת הקטניות כמקור טעים ומזין של חלבון מן הצומח. קטניות הן מרכיב משמעותי של מזון בריא ומקיים. תזונה בת קיימא היא תזונה שהמחיר הסביבתי שלה נמוך יותר (לדוגמה בזיהום הסביבה ובכמות המשאבים הנדרשים לייצרה), ושתורמת לאורח חיים בריא ולביטחון תזונתי, הן בהווה והן בעתיד – למען הדורות הבאים.

הרקע תיאורטי והרציונל החינוכי נועדים לצוות החינוכי. הילדים יפגשו את הקטניות באופן חווייתי ומתוך התנסות וחקר – כחלק מהחשיפה למגוון מאכלים שונים, מהפעילויות הקשורות לגינה ולסביבה, וכן בהקשר לתרבויות השונות מהם הילדים מגיעים לגן דרך מאכלי עמים ועדות.

חשוב לזכור שקטניות הן רק אחד מן המזונות המרכיבים תזונה בריאה, מגוונת ומאוזנת, וחשוב להגיש ולאכול אותן לצד מזונות אחרים כגון דגנים מלאים וירקות ולשלבן במאכלים המוצעים בגן באופן קבוע ושוטף.

הפעילות הזו מתכתבת עם הנחיות חזר מנכ"ל משרד החינוך, "[הזנה וחינוך לתזונה נכונה במוסדות החינוך](#)" (4 לאפריל 2016), המנחה להגיש קטניות מבושלות (במקום מנת בשר/עוף/דג) פעם בשבוע בגני הילדים ובצהרונים.





הערכה מיועדת לגן טרום חובה וגן חובה, והיא כוללת:

- 👁️ **רקע תיאורטי ורציונל סביבתי-בריאותי:** מידע רקע לצוותים חינוכיים.
- 👁️ **רציונל חינוכי:** דגשים חינוכיים ואיך הקטניות משתלבות בפעילויות בגן.
- 👁️ **פעילויות:** שלוש פעילויות עם מערכים מפורטים ורעיונות לפעילויות נוספות בגן ובבית.
- 👁️ **ערכת המחשה:** דמויות של קטניות (ניתן להדפיס, לחתוך, לניילן ולהדביק על מקלות ארטיק), מדבקות מעוצבות להדפסה לשם עידוד הילדים בכל פעילות, פוסטר להכרות עם הקטניות הנפוצות בארץ לתליה בגן.
- 👁️ **חומרי הסברה להורים:** מכתב להצגת הנושא, מסרים על כל פעילות.
- 👁️ **הרחבות:** חוברת מתכוני קטניות פשוטים לדוגמה (ישנו מבחר אדיר של מתכונים נוספים באינטרנט).

תודתנו לכל אלה שהגו, יזמו והפיקו את "בריאות בתרמיל":

כתיבה ועריכה:

יעל ולד-בוך, אשת חינוך
מיכל וולנסקי-אטיאס, אשת חינוך
אור בנימין, מנהלת פעילות עמותת יום שני ללא בשר

ייעוץ מקצועי:

רונית וייסבורג, דיאטנית קלינית, מדריכה ארצית לחינוך לבריאות, המנהל הפדגוגי, משרד החינוך
ברברה אנדרס, מדריכה ארצית לחינוך סביבתי, חינוך קדם יסודי, המנהל הפדגוגי, משרד החינוך
חווה אלטמן, דיאטנית קלינית, אחראית ארצית בבריאות הציבור, משרד הבריאות
אורית אופיר, דיאטנית קלינית, 'עתיד' - עמותת הדיאטנים בישראל וממובילות פורום צמחונות
חמי בורשטיין, מדריכה ארצית בחינוך לבריאות

עמותות ואיגודים מקצועיים:

עמותת יום שני ללא בשר
'עתיד' - עמותת הדיאטנים בישראל

עריכה לשונית:

ענבל שטראוס

איורים ועיצוב גרפי:

מיקי מוטס



www.MeatlessMonday.co.il



רקע תאורטי ורציונל סביבתי-בריאותי

מה הן בעצם קטניות?



הקטניות הן ירק שגדל בתרמיל ועבר תהליכי ייבוש. התרמילים נוצרים לאחר הפריחה ומכילים את הזרעים (הפולים) אותם אנחנו אוכלים. בתהליך הייבוש מתאדים הנזלים, עולה ריכוז החלבון, ומתקבל חלבון איכותי מן הצומח בעל חיי מדף ארוכים וערך תזונתי גבוה במיוחד – זאת מפני שהקטניות אינן מעובדות באופן תעשייתי. לא במקרה הקטניות מרכיבות מנות מסורתיות מוכרות במגוון מטבחים עממיים. הקטניות הנפוצות בארץ כוללות: גרגירי חומס, פול, אפונה, שעועית למיניה (אדומה, לבנה, שחורה, מנומרת, בובס, לוביה, אזוקי), עדשים למיניהן (כתומות, חומות, שחורות, ירוקות), מאש, וסויה (ידועה גם כ"אדממה" כאשר היא מבושלת בתרמילה, וממנה מפיקים מגוון חומרי גלם כגון טופו, אוקרה, טמפה, חלב סויה, רוטב סויה, שמן סויה, ועוד). לקטניות היבשות אותן יש להשרות ולבשל ערכים תזונתיים (מבחינת חלבון ומינרלים) העולים על קטניות הלחות לפי הייבוש שהן ירוקות או צהובות לרב, וקרובות יותר בערכן התזונתי לירקות (יוצא דופן הוא אדממה שרמת החלבון בה גבוהה).

לקטניות ערכים תזונתיים מעולים!

החלבון הוא אחד מרכיבי התזונה שלנו ומהווה מרכיב חיוני בתזונה שלנו. קטניות הן מקור מרכזי לחלבונים מן הצומח. החלבונים, אותם ניתן לצרוך גם מן החי (בשר, עוף, דגים, ביצים ומוצרי חלב), בעלי תפקיד חשוב בגופנו – הם בונים את התאים השרירים והעצמות, מהווים חומר גלם לבניית נוגדנים והורמונים, מובילים את החומרים בגוף, ומאזנים את חומציות הדם. לקטניות יתרונות רבים כמקור צמחי לחלבון:

עשירות בסיבים תזונתיים המועילים לעיכול, מגנים מפני סרטן המעי הגס וסוגי סרטן נוספים, וכן מפני מחלת הסוכרת.

מכילות חלבון בכמות טובה (על מנת לקבל "חלבון מלא", כלומר את כל חומצות האמינו החיוניות לגוף, יש לשלב קטניות ודגנים על בסיס יומיומי).

הקטניות אינן מכילות שומן רווי, כולסטרול, או מלח (בו נעשה שימוש בתהליך ההכשרה של הבשר).

עשירות במינרלים, ויטמינים ומגוון נוגדי חמצון. למשל, סויה ושעועית לבנה הן מקור מצוין לסידן, ועדשים מכילות פי שלוש מכמות הברזל הנמצאת בעוף (אך ספיגתו נמוכה יותר בהשוואה לברזל מעוף).

דלות מאד בשומן (לפני הבישול ובצורתם הלא מעובדת).





לקטניות מקום מרכזי בתזונה הים תיכונית

משרד הבריאות ממליץ על [תזונה ים תיכונית](#) – תזונה מגוונת המבוססת בעיקרה על מזון שמקורו בצומח, אשר לא עבר עיבוד או עבר עיבוד מינימלי, וללא תוספת של סוכר, מלח או רטבים עתירי קלוריות ושומן. התזונה המומלצת תכלול ירקות ופירות מסוגים שונים ובמגוון צבעים; קטניות ודגנים מלאים, לחם מקמחים מלאים; שומן מן הצומח (עדיפות לשמן זית וקנולה בכבישה קרה ולא מזוכך, אבוקדו, אגחים, שקדים וטחינה משומשום מלא); מוצרי חלב או מקבילות צמחיות (לדוגמה: חלב אורז, שמנת סויה, יוגורט סויה), ומספר פעמים בשבוע – דגים, חלקים רזים של עוף, הודו ובשר בקר.

לפי [הנחיות משרד הבריאות](#) (בעקבות הנחיות ארגון הבריאות העולמי), יש לגוון את מקורות החלבון ולאכול גם חלבונים מן הצומח (כגון קטניות ודגנים מלאים) לפחות פעם בשבוע, ואין חובה לאכול בשר על בסיס יומי. אך בשלבי חיים מסוימים כמו בהריון ובגילים עד שנתיים מומלץ לשלב מוצרים מן החי בתזונה היומית.

חשוב לזכור שקטניות הן אחד מן המזונות המרכיבים תזונה בריאה, מגוונת ומאוזנת, וכי מומלץ לצרוך אותן בשילוב מזונות אחרים (כגון דגנים מלאים, אגחים וירקות) ולשלבן בתזונה באופן שוטף.



www.MeatlessMonday.co.il



איך אוכלים קטניות?

המקום המרכזי שתופסים בשר הבקר, העוף והדגים בצלחת שלנו דחק את הקטניות לשוליים, כתוספת... אז בואו נחזיר אותן למרכז הצלחת!

להשרות: השריית קטניות מרככת אותן ובכך מקצרת את זמן בישול ועזרת בתהליך העיכול. תהליך ההשריה משפר משמעותית את ספיגת הברזל ומינרלים נוספים כמו סידן ואבץ. השריית הקטניות מסייעת להקלה על תופעת הגזים ויש להחליף את המים מספר פעמים במהלך ההשריה. זמן ההשריה משתנה בהתאם לסוג הקטניות: עדשים ומאש רצוי להשרות לפחות שעה-שעתיים וכדאי יותר, וחומס\שעועית\פול רצוי לפחות 8-12 שעות (לכן נוח להשרות במהלך הלילה).



להנביט: לאחר ההשריה אפשר בקלות להנביט את הקטניות, תהליך שמעלה את זמינות המינרלים לספיגה, את כמות חלק מהוויטמינים (בעיקר ויטמין C), ומעודד היווצרות של אנזימי עיכול המסייעים לבריאות המעי. ניתן להנביט את כל סוגי הקטניות, למעט החציות (עדשים כתומות ואפונה חצויה), כאשר הנבטת עדשים ומאש היא מהקלות והמהירות ביותר. בפעילות הראשונה נדגים עד כמה זה קל (וטעים!) להנביט קטניות.



לבשל: לאחר ההשריה יש לכסות את הקטניות במים טריים בכמות גדולה ולהביא לרתיחה. ניתן להסיר בעזרת כף את הקצף שנוצר על המים (הוא מכיל את החומר הגופריתי היוצר גזים), להנמיך את הלהבה ולבשל עד לריכוך. אפשר להוסיף תבלינים מרככים וסופחי גזים, כגון זרעי כמון/שומר/כוסברה/קימל, ג'ינג'ר או הל. אין להוסיף מלח בזמן הבישול (המלח מכווץ את הקטנייה ומאט את בישולה). אם מוסיפים את הקטניות לתבשיל (כגון נזיד) יש לבשל אותן תחילה באופן חלקי ולא עד ריכוך.

טיפ: כדי לחסוך זמן והתעסקות, ניתן להשרות ולבשל כמות גדולה ואז להקפיא במנות קטנות לשימוש עתידי.

ליהנות! את הקטניות אוכלים מונבטות או מבושלות (או גם וגם) בסלט, בתבשיל, במאפה, בקציצה, במרק או סתם כנשנוש...



צילומים: אורי שביט, סיגל בן דוד

לרעיונות למתכונים ולמידע נוסף, בקרו באתר שהקימו עמותת הדיאטנים עתיד: www.beans.co.il



למה בכלל חשוב לאכול קטניות?

1. קטניות תורמות לבריאות!

- הקטניות מכילות חלבון באיכות גבוהה וסיבים תזונתיים, הן עשירות בוויטמינים ומינרלים חיוניים, ודלות מאד בשומן.
- לקטניות ערך גליקמי נמוך, הן משחררות גלוקוז באופן הדרגתי וכך תורמות לעליה מתונה של רמת סוכר בדם לאורך זמן ומסייעות במניעת "נפילת סוכר" (מה שדוחף חלק מהילדים לצרוך דברי מתיקה).
- כמו כן, הקטניות נמנות ברשימת המזונות של המכון האמריקאי לחקר הסרטן, שצריכתן יכולה למנוע סרטן. נמצא שצריכת קטניות קשורה לירידה בסיכון לסוכרת סוג 2, ושהסיבים התזונתיים שבקטניות מסייעים בהורדת רמות הכולסטרול בדם – מה שמסייע במניעת מחלות לב וכלי דם.
- קטניות גם מעולות לילדים: הוויטמינים B1 ו B3 המצויים גם בקטניות נחוצים לתהליכי למידה חיכרון וחומצת האמינו (ליזין) בקטניות משפיעה על הגדילה אצל ילדים, מסייעת בתפקוד המעיים ומשפרת תיאבון.



"קיים קשר הדוק בין תזונת הילד לבין מיצוי פוטנציאל הגדילה שלו, התפתחותו הפיזית, הקוגניטיבית והרגשית, בריאותו ויכולת הלמידה שלו. תזונה בריאה קשורה לבריאות טובה יותר במהלך החיים; מההיריון דרך הילדות, הבגרות והזקנה. קשרים אלו תורמים לפיתוח ההון האנושי הבריאותי והחברתי של האוכלוסייה בישראל"

מתוך: "לאכול ולגדול בצהרונים, גילאים 3-10 שנים", הנחיות משרד הבריאות לתזונת ילדים בצהרונים ובמסגרות חינוכיות אחרות, יוני 2015.

גן מקדם בריאות
משלב קטניות בתזונה בגן



www.MeatlessMonday.co.il



2. קטניות טובות יותר לשימור הסביבה

קטניות יכולות להיות תחליף לבשר בהיותן מקור מצוין לחלבון. תעשיית ייצור הבשר תורמת משמעותית להתחממות הגלובלית ולזיהום כדור הארץ. דו"ח של האו"ם מצא שתעשיית הבשר אחראית ל-18% מפליטות גזי החממה (שזה יותר מכלל התחבורה העולמית!) וש-70% מכריתת יערות האמזונס נעשה לצורך מרעה או גידול מספוא להאבסת בעלי החיים. גם הפרשות תעשיית הבשר מזהמות מי שתיה והורסות מערכות אקולוגיות בנחלים ובחופים. מזון מן החי צורך יותר משאבים ממזון מן הצומח: פי 3-6 שטח, פי 25 דלק, ופי 10 מים לייצור קילו בשר לעומת קילו חיטה.

גן ירוק מקדם תזונה
מקיימת ומשלב קטניות
בגינת הירק ובארוחות בגן.



למידע נוסף בקרו באתר של עמותת יום שני ללא בשר www.meatlessmonday.co.il

3. קטניות זולות ונגישות לכולם



הקטניות הן מקור זול חמין של חלבון איכותי. אמנם מחיר הטופו שקול לזה של העוף מאחר ומדובר במוצר שעבר עיבוד, אך מחירם של מוצרי סויה יבשים וקטניות זול בהרבה. הקטניות היבשות הן דרך בריאה חולה מאוד להזין את המשפחה. שילוב קטניות במערכת החינוך פעם בשבוע בארוחת הצהריים, גם נותנת יתרונות תזונתיים וגם חוסכת בעלויות ההסעדה – כפי שגילו במועצה האזורית רמת הנגב בפרויקט "בוחרים מקומי ואוכלים בריא" הנעשה בשיתוף פעולה עם [המרכז להנהגת הבריאות](#).

ומכאן ברור – **הקטניות מקדמות תזונה מקיימת**: תזונה שתורמת לשימור הסביבה ומבטיחה ביטחון תזונתי וחיים בריאים בהווה ולדורות הבאים.

ב-4 לאפריל 2016, פרסם משרד החינוך [חזר מנכ"ל](#) המנחה להגיש קטניות מבושלות פעם בשבוע בגני הילדים ובצהרונים – זאת בכדי שילדינו יכירו את הקטניות ויתנסו באכילתן, וכן בכדי שהן יהוו חלק בלתי נפרד מתזונה מגוונת ובריאה לכל אורך חייהם. [בקיצור, ההנגשה לילדים ועידוד האכילה של הקטניות נתונה בידיכם!](#)

אנו מקווים שהמידע שהובא לכן כאן והפעילויות המוצעות בערכה זו יספקו השראה וכלים לעסוק בנושא חשוב זה כחלק מהפעילות הנעשית לקידום הבריאות ולשימור הסביבה בגן ובבית.



www.MeatlessMonday.co.il



רציונל חינוכי

גן הילדים הוא מסגרת המסייעת לחשוף את הילד לנורמות אכילה נכונות ומבססת את יכולתו להיות צרכן מזון נבון וביקורתי. תכניות העוסקות בתזונה בריאה במטרה להפוכה לאורח חיים, מוטמעות ומיושמות באופן חויתי המותאם לעולמו של הילד, ובכך מייצרות למידה משמעותית של הנושא. הפעילויות שלפניכם מציעות העמקה והרחבה של ההיכרות עם הקטניות כמקור טעים ומזין של חלבון מן הצומח. אנו מאמינים כי באמצעות כמה צעדים פשוטים ונגישים, נוכל לייצר שינוי ולאמץ הרגלים חדשים שעשויים להוביל לצריכת קטניות בשגרה.

עקרונות מנחים לחינוך לתזונה בריאה:

- 👁️ **גיוון** – הגדלת מבחר המזונות הבריאים להם נחשפים ילדים מביאה לעליה בצריכת ארוחות בריאות מתוך בחירה חופשית.
- 👁️ **טעימה** – עידוד הילדים להתנסות בטעימה של מזונות חדשים מרגילה אותם להיחשף ולנסות טעמים חדשים.
- 👁️ **הרחבה** – הרחבת ההיכרות עם מקורות חלבון נוספים (האו"ם הכריז על 2016 כשנת הקטניות. למידע נוסף: <http://www.beans.co.il>)
- 👁️ **שיתוף** – התנסות הילדים בחוויית גידול המזונות ובתהליך עיבוד המזון בדרך בריאה, כמו גם יידוע, ושילוב ההורים בעשייה. מחקרים מראים שכאשר הילד שותף לגידול ולהכנת האוכל גדל הסיכוי שיטעם ממנו.

נציין כי ערכה זו הינה בבחינת שימת דגש והגדלת הרזולוציה על משפחת הקטניות, סוג מזון שראוי שילך ויתפוס מקום נרחב יותר בתזונת ילדים. כמו כן, נבהיר כי אין בכוונתנו לגרוע או להמעט בערכם של סוגי מזון אחרים בריאים וחיוניים. לקריאה נוספת בתכנית "בריאות מהתחלה" של משרד החינוך העוסקת בתזונה על היבטיה השונים, [לחצו כאן](#).





הפעילויות משלבות:

- פעילות חקר זרעים, הנבטה וטעימה.
- גידול קטניות בגינת הגן לאורך השנה.
- בישול והכנה של קטניות במגוון דרכים.
- שיתוף ושילוב ההורים בעשייה.

הפעילות של הילדים על כל גווניה, כפי שהיא משתקפת בהצעות בערכה, תביא לידי ביטוי את סקרנותם ויחמתם של הילדים ותיצור תחושת שייכות תוך הפעלת הילדים כשותפים מלאים בעשייה.

1. הנבטה בגן

המפגש הראשוני של הילדים עם קטניות הוא כשהן יבשות (פעילות 1). מומלץ לעסוק בנושא בעונת הסתיו, כאשר מקימים את הגינה הלימודית בגן וכחלק מההקמה חוקרים זרעים חזרניים. במהלך הקמת גינת הגן, הילדים פוגשים מגוון זרעים של ירקות ועשבי תיבול אותם יזרעו בגינה ויעקבו אחר נביטתם. הפעילות מתאימה ליישום במקביל למעקב הנביטה בגינה. כך, נשלב במסגרת ההיכרות עם מגוון זרעים – המתקיימת גם כך – את ההיכרות עם הקטניות, ונבין כי ניתן לא רק לערוך בהן ניסויים ואז להשליכם, אלא גם לאכול אותם בתום הניסוי. עוד נדגיש כי תהליך ההנבטה הינו תהליך המעלה את הערך התזונתי של הקטנייה. מאש ועדשים ירוקים הם המתאימים ביותר להתנסות ראשונית וקל מאד להצליח בהנבטה שלהם.

תהליך החקר והמעקב אחר תהליך הנביטה של הקטניות יכול לכלול:

- מיון של סוגי קטניות יבשות והשוואתם (לפי גודל, צבע, צורה, משפחה – שעועיות/עדשים וכו').
- מעקב ותייעוד השלבים בתהליך ההנבטה במלל או ציור.
- השוואת נבטים ונבטות.
- חקר טעמים ומרקמים של קטניות שונות למאכל.

2. זריעה בגינת הירק

בעונת הסתיו מוקמת הגינה הלימודית בגן. לרוב, אנו זורעים ושוותלים בה ירקות, צמחי תבלין, פרחי בר ועוד. במקביל לפעילויות ההנבטה, הטעימה והחקר, זוהי הזדמנות לזרוע בנוסף גם קטניות כחלק מובנה מהגינה. את זריעת הקטניות, אפשר להמשיך לאורך כל השנה בהתאמה (ראה טבלה מצורפת). המפגש הראשוני של הילדים עם קטניות הוא כשהן יבשות, אך גידול קטניות בגינה יאפשר לילדים מפגש וטעימה של הקטנייה כשהיא עדיין ירוקה ובתרמיל.





גינה – למה, איך ומתי?

רוב תושבי כדור הארץ מתגוררים בסביבות עירוניות, רחוקים מסביבה טבעית, ואילו המזון הנצרך על-ידם מיוצר בסביבות החקלאיות שמחוץ לעיר. על כן, נוצר ניכור וניתוק בין החברה האנושית ובין הסביבה הטבעית והאדמה המספקת לנו את מזוננו. הגינה מאפשרת להכיר, לגדל ולטעום מגוון מזונות בריאים, ולהכיר ולהתנסות בתהליכים בריאים של עיבוד המזונות. הילדים לומדים בצורה הטובה ביותר כאשר מאפשרים להם לגלות דברים בעצמם ובקצב שלהם.

שילוב גידול קטניות כחלק מהגינה, הופכת את המפגש של הילדים עם קטניות למשמעותי ומעודדת מעורבות בצורה הרלוונטית לעולםם. חשוב לזכור כי ילדים מבנים ידע חדש על-ידי התנסויות חזרות ונשנות בסביבתם.

למה? תרומת הגינה בגן:

- ✓ מאפשרת לילדים לפעול במרחב טבעי ולהתנסות בו – מעודדת את הפליאה מהטבע.
- ✓ מאפשרת לילדים לפגוש את הסביבה הטבעית והאדמה המספקת לכולנו את המזון.
- ✓ מאפשרת לילדים להכיר, לגדל ולטעום מגוון מזונות בריאים, ולהתנסות בחוויה הכרוכה בגידול קטניות.
- ✓ מזמנת ומעודדת התבוננות, מעקב, תיעוד, תהליכי חקר ולימוד.

איך? תהליך החקר והמעקב אחר גידול הקטניות יכול לכלול:

- מעקב ותיעוד השלבים בתהליך גידול הקטנייה במלל או ציור.
- תיאור במלל או ציור של מאפייני התרמיל וחקר תפקידו.
- חקר הקטנייה הטריה לעומת היבשה מבחינת צבע, מרקם, טעם, וכו'. בגילאים מבוגרים יותר אפשר להתייחס גם להבדלים בערך תזונתי.
- השוואת תהליך הגדילה והתרמילים של קטניות שונות (דומה ושונה).

מתי? זריעה עונתית:

- הקמת גינה מקיימת מאפשרת לילדים להכיר את הגידולים בעונתם. גידולי חורף יזרעו בסתיו וגידולי קיץ יזרעו באביב. אפשר לזרוע מגוון קטניות שיניבו את תוצרתן לאורך השנה:
- בסתיו ובחורף: אפונת גינה, שעועית וחמוס.
 - באביב ובקיץ: שעועית לימה, שעועית אדומה, סויה, פול, לוביה לבנה מטפסת, סויה ומאש.

המיקוד בפעילות זו הינו, כאמור, קטניות. מידע נוסף בנושא זריעה ושתילה עונתית בגינת הגן אפשר למצוא באתרים הבאים:

< גינות וצמחים, אגף לחינוך קדם יסודי: [לחצו כאן](#).

< טליה שניידר, שותלים ואוכלים: [לחצו כאן](#).





גינה	סתיו (אוקטובר-דצמבר)	חורף (ינואר-מרץ)	אביב (אפריל-יוני)	קיץ (יוני- ספטמבר)
מומלץ לזרוע במחזורים של שבועיים (כל שבועיים לחזור על סבב זריעה נוסף) על מנת ליהנות מתוצרת לאורך זמן.	זורעים: • אפונה (זמן צמיחה כחודשיים) • שעועית לימה • תורמוס (זמן צמיחה- 4-5 חודשים) • עדשים • שעועית מאש	קטיפ וטעימה של התרמילים אשר הבשילו.	זורעים: • סויה • שעועית לוביה • שעועית לימה • קוטפים תורמוס כשהתרמילים יבשים	קטיפ וטעימה של התרמילים אשר הבשילו.

3. בישול, הכנה וטעימה

את הקטניות הילדים יכולים לטעום ולאכול במגוון צורות: טריות, מונבטות, מבושלות בשלמותן, כסלט, בתוך תבשיל, במרק, כממרח וכו'. הילדים ינבטו ויגדלו קטניות בגן, יכתשו, יחתכו, יבשלו, יאכלו ויצרכו אותן כחל מהשגרה היומית בגן. יצירת שגרת פעילות של הכנת המזון מקדמת את רכישת ההרגלים בגיל הרך ומבססת הרגלים לילדות ובגרות בחיי היום יום.

תהליך החקר בפעילויות הבישול (פעילויות 1 ו-3) יכול לכלול:

- התנסות בתהליכי הכנה שונים (למשל הכנת חומוס עם מכתש ועלי לעומת מזלג, מעבד מזון, או בלנדר מוט).
- הערכת זמן הבישול הנדרש לריכוך קטניות שונות.
- ניסיון לנחש ממה עשוי ממרח מסוים.
- טעימה של מאכלי קטניות במרקמים שונים: כממרח חלק, ממרח גס, קטניות שלמות מבושלות, וכו' (חזקו את הילדים על עצם הטעימה! אפשר להציע מדבקות...)

שיתוף ושילוב ההורים

ישנה חשיבות רבה לשיתוף ושילוב ההורים בעשייה הגנית בתחום, זאת ל מנת לגייסם ולצרפם כשותפים מלאים לשינוי. בהעדר שיתוף הפעולה ועידוד מצדם, אנו סבורים שהשינויים הרצויים לא יתרחשו באופן משמעותי.





אמצעים לשיתוף ההורים:

- חלוקת דפי מידע או משלוח שלהם במייל – דפים המיידעים את ההורים על הפעילות ועל כל שלב הנעשה בגן.
- שיתוף במתכונים – משלוח דפי מתכון של מאכלים שהילדים הכינו בגן על מנת לייצר המשכיות בבית (מומלץ בחום שהילדים יהיו שותפים בכתיבת המתכון מתוך הבנת הצורך).
- לאפשר להורים לשתף זה את זה במתכוני קטניות ממטבחם הביתי.
- הזמנת ההורים לטעום – בכל פעם שהילדים טועמים משהו חדש (נבטים, ממרח וכו'), מומלץ להכין כמות שתספיק גם להורים ולהזמין לטעום (בזמן הבאת הילדים בבוקר או איסופם בסוף היום). טעימה = 1,000 מילים!
- שילוב ההורים בזריעה בגינה ובמעקב אחר הצמיחה.

שילוב קטניות בארוחת הבוקר בגן – כמה שזה קל וטעים!

ארוחת הבוקר בגן היא הזדמנות לשינוי. שיתוף הילדים על בסיס קבוע בהכנת האוכל בגן, ובפרט בהכנת מנת הקטניות, עשוי לבסס את צריכת הקטניות ולהפוכה להרגל. כך גם שילוב קטניות על פעם בשבוע בארוחת הבוקר.

לאחר התנסות ראשונית, אפשר ורצוי לשלב בתפריט ארוחת הבוקר היומית בגן: פולי סויה ירוקים, גרגירי חומס שלמים מבושלים, נבטי עדשים ומאש, ממרח חומס ביתי, ממרח עדשים, ממרח שעועית, מרקים עם קטניות (בחורף), סלט עדשים (בקיץ), וכו'.

מומלץ להנביט קטניות על בסיס קבוע, למנות תורני הנבטה, ולהגיש נבטי קטניות מידי יום בארוחת הבוקר לצד ירקות טריים חתוכים.

היקף שילוב הקטניות בארוחות הגן (יום בשבוע, יומיים או יותר), נתון לשיקולו של צוות הגן.

בגנים בהם מביאים הילדים את הארוחה מהבית, רצוי להגדיר יום בשבוע בו צורכים יותר קטניות ולחזק ילדים שפועלים כך. בהתאם לחזר מנכ"ל משרד החינוך, גם פעם בשבוע בארוחת הצהריים על הילדים לקבל מנה צמחונית של קטניות מבושלות.

חשוב לזכור שאכילת קטניות הינה מרכיב אחד בתזונה בריאה. הרחבה בנושא אכילה מגוונת ומאוזנת בגן הילדים אפשר למצוא בתכנית "תפור עלי – ערכה לגני הילדים ממלכה של בריאות". לתכנית, [לחצו כאן](#).





פריסה שנתית מומלצת בשילוב אינטגרטיבי עם הלמידה בגן:

חודש	אלול	תשרי	חשוון	כסלו	טבת	שבט	אדר	ניסן	אייר	סיוון
פעילות	ספטמבר	אוקטובר	נובמבר	דצמבר	ינואר	פברואר	מרץ	אפריל	מאי	יוני
טעימה	נבטי מאש	נבטי עדשים ירקות	נבטי עדשים שחורות	מרק עדשים	מרק שעועית	מרק אפונה	אפונה טרייה מהגינה	תרמילי שעועית מהגינה	תורמוס מבושל מהגינה	פולי סויה ירקים (אדממה)
תוספת קטניות לארוחת הבוקר	נבטים	נבטים	ממרח שעועית	נבטים מרק	מרק	חומוס מבושל מרק	נבטים ממרח קטניות	אפונה מאודה	נבטים	חומוס מבושל
בישול עם הילדים	הנבטת מאש	סלט עדשים מונבטות	ממרח חומוס	לביבות עדשים ירקות אפיות	מרק	ממרח שעועית בובס מבושלת מתובלת	מג'דרה של אורז ועדשים	חומוס עדשים	תרמילי שעועית ירקה מאודים	עוגיות עדשים

בהצלחה!



www.MeatlessMonday.co.il