



מתכונים שילדים אוהבים

גם בריא וגם טעים

כל המחקרים מצביעים על חשיבות תזונה מאוזנת ומגוונת לבריאותם ולהתפתחותם של ילדים. למרות זאת, מרבית הילדים לא אוכלים מזון מספיק מגוון ונצמדים לתפריט חד גוני קבוע שבד"כ חסרים בו רכיבים חיוניים- בטענה שמזונות אחרים לא טעימים להם

רב הילדים נרתעים ומוותרים על אכילה של מזון בריא ומגוון כמו- ירקות, פירות, מוצרי חלב, בשר, דגים וקטניות. הסירוב אופייני גם לילדים קטנים ורזים שממעטים לאכול בכלל וגם לילדים בעלי עודף משקל שמעדיפים חטיפים ובצקים.

איך מוצאים את הדרך לתת לילדים את המזונות הבריאים ביותר? איך נגרום להם להיפתח ולטעום מזונות חדשים ואיך נגרום להם לאהוב אותם, ולאכול ברצון?

ננסה לשתף אותם בהכנת המתכונים: התחילו מקניות משותפות של מוצרי המזון, הראו להם את השפע והמגוון העצום שקיים בשווקים והלהיבו אותם לקנות בכל פעם מוצר חדש/ טעם חדש/ אריזה שונה. תכננו ביחד את תפריט הארוחה, ותנו להם לעזור לכם בהכנה. ילדים מתפתים יותר לטעום מאכלים שהם בישלו או עזרו בהכנתם.

לפניכם שני מתכונים מנצחים להכנה עם הילדים:

קציצות עדשים כתומות אפויות

מכיל חלבון מהצומח ומתאים מאד לארוחת צהרים או ערב

מצרכים לכמות של כ-20 קציצות קטנות

1 כוס עדשים כתומות

1 תפוח אדמה גדול

1 גזר

1 קישוא



חופן פטרוזיליה קצוצה דק

1 כף טחינה גולמית

1 כף טחינה

2 כפות קמח (רצוי קמח עדשים , אבל אפשר גם רגיל)

1 כף סובין שיבולת שועל

לציפוי – פירורי לחם מלא. לא חובה

מלח, פלפל, כמון, פפריקה

ההכנה

1. מבשלים מעט את הקישוא, הגזר, תפ"א והפטרוזיליה, מוציאים מהמים ומועכים לפירה.
2. את העדשים הכתומות מבשלים עד לריכוך. כ-15 דקות
3. מערבבים את העדשים, פירה הירקות, הביצה, הקמח, הסובין והתבלינים
4. מרפדים תבנית גדולה בנייר אפיה, משמנים מעט ויוצרים כ-2 קציצות
5. אופים בחום של 180 מעלות כ-30 דקות. או עד שמשחים מעט מבחוץ.

פנקייק שיבולת שועל בריאים

מצרכים לפנקייקס

1/2 כוס שקדים טחונים

1/2 כוס שיבולת שועל + חופן שיבולת שועל לקישוט

3 כפות קמח (רצוי כוסמין מלא)

1 כוס חלב (אפשר גם משקה סויה או שקדים)

1 ביצה

1 כף סוכר חום

קמצוץ מלח



להגשה

יוגורט

פירות העונה

הוראות הכנה

טוחנים במעבד מזון 1/2 כוס שיבולת שועל יחד עם השקדים הטוחנים במשך 30 שניות, עד לקבלת מרקם קמחי.
מעבירים את התערובת לקערה גדולה ומוסיפים את הקמח, החלב, ביצה, סוכר חום ומלח. מקציפים במרץ במשך 20 שניות או עד שהתערובת הופכת חלקה ואחידה.
קעת מוסיפים חופן שיבולת שועל גסה (שלא עברה טחינה) ומערבבים.
מחממים מחבת טפלון גדולה (בלי שמן בכלל) על להבה נמוכה. יוצקים על 1/4 כוס מבלילת הפנקייקים על המחבת. *כדי לקבל פנקייק גדול ודק יותר (בסגנון קרפ), מסובבים את המחבת מספר פעמים בזהירות במטרה לפזר את הבלילה.
ברגע שקצוות הפנקייק מתקשות מעט, הופכים את הפנקייק לצידו השני וממתנים דקה עד **2 דקות**. מוציאים ומגישים חם עם יוגורט ופירות העונה.

בתיאבון 😊