



## קטניות בצלחת שלי

### היעד



חשיבות אכילת קטניות בתפריט היומי ותרומתם הבריאותית.

### ידע



- « היכרות עם סוגים שונים של קטניות.
- « מודעות לחשיבות שילוב קטניות בתפריט.
- « הילדים יכירו שלבים שונים בצמיחה של סוגים שונים של קטניות, בעיבודם ובבישולם.

### מיומנויות



- « הכרת סוגים שונים של קטניות במראה, בשם ובטעם.
- « התנסות בהנבטת סוגים שונים של קטניות ובתהליך גידול של "מזרע לזרע".
- « התנסות בהכנת תבשילים וממרחים מקטניות ומאכלים מקמח קטניות (כגון קמח עדשים/חומס) במהלך השנה ובהתאם לעונות/חגים.

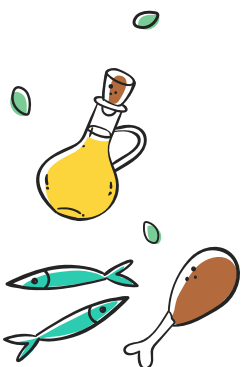
### הרחבת ידע לגנת



חשוב להכיר את המלצות התזונה הבריאה של משרד הבריאות. במאכלים הישראליים והים תיכוניים מככבות הקטניות, דוגמת גרגרי החומס שמכילים מהם פלאפל וחומס לסוגיו. במג'דרה מככבים סוגי עדשים שונים ובמאכלי השבת בעדות שונות מככב החמין או הצ'ולנט, שבתוכו שעועית מסוגים שונים וקטניות נוספות.

### ההמלצות התזונתיות:

- « העדפה למזונות טבעיים או קרובים לצורתם הגולמית.
- « תפריט מקיים והעדפת תוצרת מקומית.
- « המעטה בסוכר ובמלח.





« הימנעות או הפחתה משמעותית בצריכה של מזון אולטרה מעובד - מזונות המיוצרים באופן תעשייתי בדרך כלל עם רכיבים רבים, אשר אין להם מקבילים בבישול הביתי. מאופיינים בטעמים חזקים, ארוזים בצורה מושכת עין.

« הרגלי חיים בריאים: פעילות גופנית, ארוחות מסודרות, שינה מספקת.

« תפריט מומלץ המבוסס בעיקר על מזון מן הצומח ובו אכילה יומיומית של ירקות, פירות, דגנים מלאים, קטניות שמן זית, אגוזים וזרעים, עשבי תיבול, שתית מים וצריכה מתונה של מוצרי חלב. לאורך השבוע אכילה מתונה של מזון מהחי.

### מי אנחנו הקטניות?

אחת ההמלצות **בתזונה הבריאה המומלצת** היא לשלב קטניות באכילה יומיומית. משפחת הקטניות כוללת: אפונה יבשה, גרגרי חומס, סויה, תורמוס, פול\*, עדשים ושעועית יבשה לסוגיה (לבנה, שחורה, אזוקי, מש ועוד).

\*ילדים הסובלים ממחסור ב־ ס6P6 חייבים להימנע במשך כל חייהם מפול.

הקטניות הן ירק שגדל בתרמיל ועבר תהליכי ייבוש. התרמילים נוצרים לאחר הפריחה ומכילים את הזרעים (הפולים) שאנחנו אוכלים. בתהליך הייבוש מתאדים הנוזלים, עולה ריכוז החלבון ומתקבל חלבון איכותי מן הצומח בעל חיי מדף ארוכים וערך תזונתי גבוה במיוחד - זאת מפני שהקטניות אינן מעובדות באופן תעשייתי.

יתרונות הקטניות: הן דלות שומן ועשירות בחלבון (בשילוב עם דגנים ואגוזים הנאכלים לאורך היממה, הן מספקות לגוף את כל חומצות האמינו החיוניות), בברזל, באשלגן וחלקן גם בסידן. הקטניות עשירות בסיבים, ובמיוחד בסיבים מסיסים שיכולים לסייע באיזון רמות כולסטרול, סוכר ושומנים בדם.

בישול - ניתן להשרות ו/או לבעל כמות גדולה של קטניות, לסנן אותן ולהקפיא. מומלץ להשרות את הקטניות היבשות למשך כעש שעות לפני בישולן (שעועית, פול, חומס ותורמוס דורשים בישול ממושך), למעט עדשים בצבעים שונים ושעועית מש, שניתן להשרות לזמן קצר יותר או ללא השריה כי משך הבישול קצר יותר (כחצי שעה ללא השריה).

הנבטה מקלה על העיכול ועל ספיגת המינרלים והחלבונים. אפשר להנביט כל קטנית למעט אלו שנמכרות חצויות (עדשים כתומות ואפונה), והכי קל להנביט קטניות קטנות כגון מש ועדשים. יש





להשרות את הקטניות במים למשך 8-12 שעות, להעביר את הקטניות למסננת, לשטוף, לכסות בצלחת או במגבת ולהניח במקום מוצל. יש לשטוף את הקטניות פעמיים ביום. קטניות גדולות כגון חומס ושעועית יש לשטוף בתדירות גבוהה יותר. כעבור יומיים-שלושה הנבטוטים מוכנים. להרחבה: [בריאות בתרמיל](#)

## הזמנה לשיח

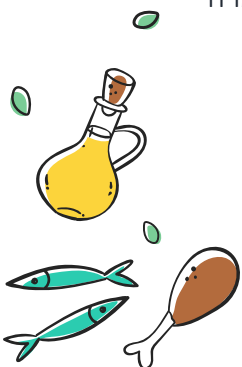


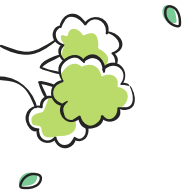
- « מהן קטניות? האם הן צמח? האם הן מאכל?
- « האם טעמת פעם מאכל מקטניות?
- « כאשר מגישים את הזרעים - להתייחס למרקם, צבע וצורה.
- « האם הזרעים יכולים לנבט? מה צריך לעשות כדי שהזרעים ינבטו?
- « האם אפשר לטחון קטניות יבשות לקמח?
- « אילו מאכלים מקטניות אתם מכירים? (מרק/תבשיל/ממרח/מאפה המשלב קמח קטניות)
- « האם אתם יודעים איך מכינים מאכל מקטניות? האם השתתפתם בהכנת מאכלי קטניות שונים?

## הלכה למעשה



1. פעילויות מיון והשוואה של זרעים לקראת הקמת גינה לימודית.
2. הנבטה - יצירת מנבטה אישית לכל ילד, הנבטת זרעים שונים.
  - « מעקב אחר שלבי הנביטה
  - « שתילת הנבט בגינה
3. טעימת מאכלי קטניות שונים; טעימת נבטים טריים; טעימת נבטים לאחר בישול (ניתן לאכול נבטים שהנבטנו בגן וגם לרכוש נבטים).
4. שיתוף הילדים בהכנת מאכלים שונים מקטניות: ממרחים שונים, כגון: ממרח חומס, ממרח עדשים, מרק חורפי מקטניות. טעימת מאכלי קטניות שונים.
5. משפחות משתפות במתכוני קטניות.
6. יצירת ספר מתכונים למאכלי קטניות.





7. הכנת צנצנת תערובת קטניות למרק - שי למשפחה.  
לרעיונות נוספים ולמתכונים: [בריאות בתרמיל](#) - פעילויות בקטניות לגיל הרך

## הצעות לפעילויות רב תחומיות



### מתוך המקרא

"וַיֹּאמֶר יַעֲקֹב אֶל יַעֲקֹב הַלְעִיטֵנִי נָא מִן הָאֲדָם הָאֲדָם הַזֶּה כִּי עֵיפִי אָנֹכִי ... וַיַּעֲקֹב נָתַן לַעֲשׂוֹ לֶחֶם וַיֵּזֵד עַד־שָׁמַיִם וַיֵּאכַל וַיִּשְׂתֶּה..." (בראשית כ"ה, ל-ל"ד)

כאשר מספרים את הסיפור בגן, כדאי להכין עם הילדים נזיד עדשים ולשוחח על הקטניות כמזון טעים ומזין.

### בעין מדעית וטכנולוגית

חקר זרעים, הנבטה - מעקב והיכרות עם שלבי הנבטה, מחזור חיים - מזרע לזרע.

בעין טכנולוגית - שימוש באמצעים שונים להכנת ממרחים כגון: מכתש ועלי, בלנדר מוט.

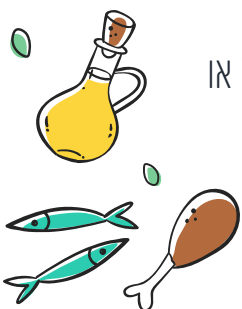
שאלת שאלות והתנסות בשינוי מרקם וטעם בעקבות הוספת תבלינים, שמן וכדומה.

להנביט ולשתול - בגנים רבים מנביטים זרעים וצופים בתהליך המרתק של נביטה. לאחר הנביטה מומלץ לשתול את הנביטים בגינת הגן ולעקוב אחר כל התהליך: "מזרע לזרע". את הזרעים שצמחו כדאי להנביט, לטעום, לבעל. ניתן להשוות בין זרעי קטניות לזרעי ירקות, לקצב הנביטה, לצורת הנבט.

להנביט ולטעום - כדאי גם להנביט עם הילדים זרעי קטניות שונים לצורך טעימה, לעקוב אחר התהליך, להשוות טעמים, לחקור אילו מאכלים ניתן להכין מהנביטים וללמוד מהי חשיבותם לתזונה.

מה כדאי לעשות: להתבונן על קטניות שונות, להבחין בדמיון ובשוני, צבע, צורה, מרקם, גודל, לשאול שאלות ולשער השערות, כגון: אם נשרה במים - מה יקרה? לנסות, לעקוב, לתעד ולהסיק מסקנות.

את הנבטונים כדאי לטעום בצורות שונות: טבעי, להוסיף לסלט, להכין ממרח, לבעל בתבשיל או מרק.





## כיצד מנביטים למאכל?

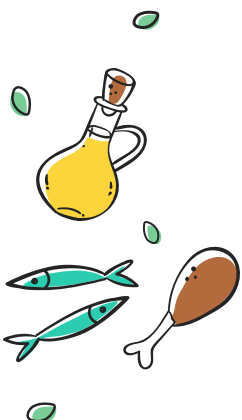
1. משרים את הזרעים או הקטניות במים למשך 8-12 שעות.
2. מעבירים למסננת, שוטפים היטב, מכסים ומניחים מעל לכלי להוצאת עודפי הנוזלים.
3. חוזרים על התהליך פעמיים עד שלוש פעמים ביום, עד שיוצא שורשון קטן ונחמד. למעשה בשלב זה אפשר לומר שכבר יש לכם נבטוטים מוכנים לאכילה. אבל אפשר להמשיך ולהנביט במשך יום או יומיים נוספים.

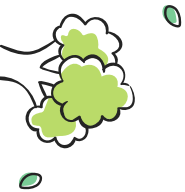
ניתן להיעזר בתוכנית [בריאות בתרמיל](#) - פעילויות בקטניות לגיל הרך

## בעין אומנותית

נתבונן עם הילדים ביצירה ונשוחח (על דרך לשיח מול יצירות אומנות לחצו [כאן](#))

סרביו דה לגאטה: [מוכרי הערמונים והקטניות היבשות](#), 1823





## עוד סיפור ושייר



« הנסיכה והאפון - הנס כריסטיאן אנדרסן

« ג'ק ושעועיית הפלא - מעשייה

## זמן תנועה



הכנת שקיות עדשים או אפונים ומשחק חברתי תנועתי

## הכדור הלוהט

« מטרת הפעילות: העברה מהירה של כדור במעגל

« מטרות לימודיות: זריזות, מהירות, דיוק, איפוק

« תנאים ואביזרים נלווים: מרחב פעילות נקי ממפגעים (חדר או חצר), שקיות עדשים/אפונים.

## מהלך הפעילות:

### אפשרות 1:

« הילדים יושבים במעגל כשאחד מהם מחזיק כדור.

« הילדים ידמיינו שהכדור "לוהט" ולכן יש להיפטר ממנו במהירות על ידי מסירתו לילד אחר.

### אפשרות 2:

הילדים עומדים או יושבים במעגל ומעבירים זה לזה "כדור לוהט" (שקית אפונים) בזריזות, כאשר אין להחזיק את ה"כדור הלוהט" יותר מעשר שניות. מי שהתמהמה ו"הכדור הלוהט" נשאר בידו מעל עשר שניות, יקום ויקיף את המעגל בריצה קלה. לאחר מכן יחזור למקומו וימשיך לשחק.

