



מדריך תזונתי לארוחות בוקר במוסדות חינוך בהם לומדים

ילדים עם אלרגיה למזון

תוכן עניינים

- 2..... על המדריך
- 3..... רקע לכתובת המדריך:
- 3..... מטרת המדריך:
- 4..... תפריטים לארוחת בוקר במוסדות חינוך – מותאמים למצבי אלרגיה שונים
- 5..... טבלה 2.1 ארוחת עשר: הרכב, תדירות וגודל המנה
- 6..... המלצות למאכלים שניתן לשלוח לגן ולבית הספר בהתאם לסוגי האלרגיה
- 7..... 2.2 ארוחת עשר ללא מוצרי חלב: הרכב, תדירות וגודל מנה
- 8..... 2.3 ארוחת עשר ללא ביצים: הרכב, תדירות וגודל מנה
- 9..... 2.4 ארוחת עשר ללא דגים: הרכב, תדירות וגודל מנה
- 10..... 2.5 ארוחת עשר ללא מוצרי שומשום: הרכב, תדירות וגודל מנה
- 11..... 2.6 ארוחת עשר ללא ביצים וללא מוצרי שומשום: הרכב, תדירות וגודל מנה
- 12..... 2.7 ארוחת עשר ללא מוצרי חלב וללא ביצים: הרכב, תדירות וגודל מנה
- 13..... 2.8 ארוחת עשר ללא מוצרי חלב וללא מוצרי שומשום: הרכב, תדירות וגודל מנה
- 14..... 2.9 ארוחת עשר ללא ביצים, ללא מוצרי חלב וללא מוצרי שומשום במקרים של אלרגיות מורכבות: הרכב, תדירות וגודל מנה
- 15..... מתכונים מזינים וקלים להכנה במסגרות החינוכיות
- 15..... ממרחי קטניות
- 16..... חלה על בסיס קמח מלא+ קמח לבן
- 17..... גלילות גבינה ומלפפונים
- 18..... ביצים ממולאות:
- 19..... לביבות ירק בצבעים
- 20..... גבינות



משרד החינוך
המינהל הפדגוגי
הפיקוח על הבריאות



שירותי בריאות הציבור
אגף התזונה

על המדריך

שמחים להגיש לכם מדריך תזונתי לארוחות בוקר במוסדות חינוך בהם לומדים ילדים עם אלרגיה למזון. המדריך פורסם בפורטלים (פורטל מוסדות חינוך, פורטל עו"ה ופורטל הורים).

אחד האתגרים המעסיקים את הצוותים החינוכיים ואת ההורים הוא כיצד ליצור תפריט בריא מזין ומגוון נטול אלרגן העונה על הצרכים התזונתיים של כלל התלמידים ושל ילדי הגן בפרט.

במדריך שלפניכם ניתן למצוא המלצות לארוחות בוקר בהתאם לסוגי האלרגיה (חלב, ביצים, דגים ושומשום). במצבים של אלרגיות לאגוזים/בטנים – אין צורך בתפריט מיוחד, פרט להימנעות מהגשת הממרחים המכילים אגוזים/ בטנים.

- גן הילדים – במדריך שלפניכם הגננות וצוות הגן תוכלנה למצוא מה ההרכב, התדירות וגודל המנה לארוחת עשר בגן הילדים בו לומדים ילדים עם אלרגיה למזון.
- בית ספר - במדריך שלפניכם ניתן למצוא מה להביא לבית הספר בו לומדים ילדים עם אלרגיה למזון.
- חשוב להדגיש כי המדריך אינו מחליף התייעצות פרטנית עם תזונאית.

כתבו (לפי סדר א"ב):

עינת אופיר- תזונאית מחוזית לשכת בריאות תל אביב, משרד הבריאות
עינת בדיחי – תזונאית ארצית תזונה ומזון בצהרונים (יוח"א , מילת וניצנים) משרד החינוך
שני ברזילאי – תזונאית מחוזית, לשכת בריאות מחוז צפון, משרד הבריאות
רונית וייסברג – תזונאית מדריכה מרכזת ארצית - בריאות, המנהל הפדגוגי משרד החינוך
ד"ר חגית כהן – תזונאית מייעצת בגני ילדים בראשל"צ ברחובות ותזונאית תכנית "בתאבון" בתל אביב- יפו
עינת לב ארי – תזונאית אזורית, מחוז צפון משרד הבריאות



משרד החינוך
המינהל הפדגוגי
הפיקוח על הבריאות



שירותי בריאות הציבור
אגף התזונה

רקע לכתיבת המדריך:

1.1 בשנים 2017-18 פורסמו מס' חוזרים והמלצות בנושא הגשת מזון במסגרות חינוכיות בהם לומדים ילדים עם אלרגיה למזון^{1 2 3}. על פי ההנחיות, בארוחת הצהריים מוגשות לתלמידים אלרגיים מנות נפרדות עם סימון המעיד על העדר אותו אלרגן ממפעל מזון בעל היתר תנאי ייצור נאותים (GMP), בעוד יתר התלמידים מקבלים ארוחה רגילה על פי התקנות⁴. לעומת זאת, בארוחת בוקר במוסדות חינוכיים בהם לומדים ילדים עם אלרגיה למזון אין לכלול בתפריט של כלל הילדים מאכלים המכילים את הרכיבים האלרגניים אליהם אלרגיים התלמידים.

1.2 משרד הבריאות ממליץ על יעוץ וליווי תזונאי/ת למסגרות בהן לומדים ילדים אלרגיים למזונות המהווים מרכיבי מזון מרכזיים בתפריט הילדים (חלב, ביצים, שומשום), שכן מצב של ריבוי אלרגנים כרוך בקשיים מיוחדים בבניית תפריט מותאם לצרכים התזונתיים של הילדים. בפועל, לא כל המסגרות החינוכיות מלוות ע"י תזונאיות והמצב בשטח מעיד על כך שהן במקומות בהם מתקיימת ארוחה משותפת (מזנון או הגשה) והן במקומות בהם הילדים מביאים מזון מן הבית, התפריטים ללא המזונות האלרגניים אינם מגוונים דיים ואינם עומדים בסטנדרטים של הגשת מזון בריא לילדים.

מטרות המדריך:

- 2.1 לספק לתזונאיות ולצוותי החינוך במסגרות השונות (גנים, בתי ספר, קייטנות) המלצות מעשיות לתכנון ארוחות הבוקר במסגרות החינוכיות בהתאמה לסוגי האלרגיות (כולל אלרגיות למס' מוצרי מזון). **יש לציין כי אין הדבר עומד במקום ליווי של תזונאית, אלא בא לסייע לתזונאים ולצוותים החינוכיים בשטח לבנות תפריט מותאם.** מומלץ שכל רשות מקומית/ בעלות – תתייעץ עם תזונאית/ת לליווי תהליך בניית התפריטים במוסדות החינוכיים.
- 2.2 לספק מתכונים פשוטים להכנה במסגרות החינוכיות לשימוש הצוותים החינוכיים, בהתאמה למצבי האלרגיה השונים.
- 2.3 לספק הצעות למאכלים ללא אלרגניים שניתן לשלוח לגן ולבית הספר בהתאם לסוגי האלרגיה. המלצות אלה יכולות לשמש גם מפעילי קיוסקים/ קפיטריות/ מכונות לממכר מזון במוסד חינוכי.

¹ התנהלות מוסדות החינוך והצהרונים לשם הבטחת בריאותם של תלמידים הסובלים מאלרגיות למוצרי מזון חוזר מנכל משרד החינוך (21.11.17)

² המלצות האגף לתזונה ושירות המזון הארצי במשרד הבריאות בנושא: תזונה בריאה בצהרונים תוך התחשבות בילדים הסובלים מאלרגיה מסכנת חיים וצליאק (4.2.18)

³ המלצות להיערכות מעונות יום וצהרונים למתן מענה לילדים עם אלרגיות מסכנות חיים למוצרי מזון – משרד הבריאות (7.11.18)

⁴ תקנות לפיקוח על איכות המזון ולתזונה נכונה בצהרונים, התשע"ז 2017



משרד החינוך
המינהל הפדגוגי
הפיקוח על הבריאות



שירותי בריאות הציבור
אגף התזונה

תפריטים לארוחת בוקר במוסדות חינוך – מותאמים למצבי אלרגיה שונים

התפריטים במדריך זה נבנו על בסיס טבלת ארוחת עשר בגן, המוצגת [בחוזר מנכל משרד החינוך "הזנה וחינוך לתזונה נכונה במוסדות החינוך, אפריל 2016"](#).

בטבלה 2.1 מוצגת טבלה המוצעת על ידינו לארוחת בוקר במוסדות החינוך ועל בסיסה מוצגות בהמשך טבלאות ארוחות בוקר מוצעות למצבי אלרגיה שונים. גדלי המנה לגילאי גן מבוססים על חוזר זה. גדלי המנה לגילאי בית ספר מסתמכים על גודלי המנה לגילאים 5-8 שנים, כפי שמופיעים [בחוזר ראש שירותי בריאות הציבור, נוהל תזונה ומזון בקייטנות ובמחנות ילדים ונוער, משרד הבריאות יולי 2016](#).

בכדי לוודא העדר אלרגן במוצרי מזון קנויים וארוזים, חשוב לקרוא גם את רשימת הרכיבים במלואה וגם את המידע על אלרגנים. עבודה עם תזונאית בהתאמת התפריטים תעזור לוודא מלא של הרכב המוצר/המזון המוצע.



טבלה 2.1 ארוחת עשר: ההרכב, התדירות וגודל המנה

גודל המנה		התדירות ב- 6 ימים	פריטי המזון	מרכיבי הארוחה
גילאי בית ספר	גילאי גן			
2 פרוסות (60 גרם) / חצי פיתה (50 גרם) או לחמנייה אחת (60 גרם)	2 פרוסות (60 גרם) / חצי פיתה (50 גרם) או לחמנייה קטנה	5	לחם/לחמנייה/ פיתה מקמח מלא ¹	דגנים מלאים
2 פרוסות (60 גרם)	2 פרוסות (60 גרם)	1	חלה (מומלצת אפיה בגן, בשילוב קמח מלא)	דגנים מלאים
יחידה וחצי (150 גרם)	1 יחידה (100 גרם)	כל יום	ירקות חיים- 5 סוגים שונים בשבוע ולפחות 3 סוגים בארוחה	ירקות
1 כף (15 גרם)	1 כף (15 גרם)	2	טחינה גולמית (עדיף משומשום מלא) /אבוקדו/ חמאת בוטנים לא ממותקת ללא תוספות	תוספות וממרחים
3 כפות (50 גרם)	2 כפות (35 גרם)	1	קטניות(עדשים, גרגרי חמוס)	תוספות וממרחים
ביצה אחת (60 גרם)	1/2 ביצה (30 גרם)	2	ביצה קשה/חביתה	תוספות וממרחים
1/3 קופסא (40 גרם)	1.5 כפות (25 גרם) / 1.5 כפות (25 גרם) ממרח	1	סרדין/טונה ממרח חמוס	תוספות וממרחים
1.5 כפות (25 גרם)	1.5 כפות (25 גרם)	5	קוטג' 5% /גבינה לבנה 5%	מוצרי חלב
1 פרוסה (20-30 גרם) / 1.5 כפות (25 גרם) / 2 פרוסות (20-30 גרם)	חצי פרוסה (15 גרם) / 1.5 כפות (25 גרם) / 1 פרוסה (15 גרם)	1	גבינה צהובה 9% / לאבנה 5% / גבינה צפתית 5%	מוצרי חלב
		כל יום	מים	שתייה

הערה: חשוב להתייעץ עם תזונאי/ת מוסמכת/ת על מנת לוודא התאמת התפריט לצרכים התזונתיים של הילדים
1. לחמנייה/ פיתה מקמח מלא – עד פעם בשבוע



המלצות למאכלים שניתן לשלוח לגן ולבית הספר בהתאם לסוגי האלרגיה

 אלרגיה לדגים	 אלרגיה לחלב	 אלרגיה לביצים	 אלרגיה לשומשום	
שטופים וחתוכים לרצועות, עם קליפה	שטופים וחתוכים לרצועות, עם קליפה	שטופים וחתוכים לרצועות, עם קליפה	שטופים וחתוכים לרצועות, עם קליפה	מגוון ירקות (לפחות 4 סוגים שונים בשבוע)
פרי העונה שטוף וחתוך עם קליפה	פרי העונה שטוף וחתוך עם קליפה	פרי העונה שטוף וחתוך עם קליפה	פרי העונה שטוף וחתוך עם קליפה	מגוון פירות (לפחות 4 סוגים שונים בשבוע)
לחם מקמח מלא	לחם מקמח מלא	לחם מקמח מלא	לחם מקמח מלא	לחם
גבינה (קוטג' 5%, לבנה 5%, לבאנה 5%, צהובה 9%, צפתית, בולגרית למריחה) ביצה קשה/חביתה סלט ביצים אבוקדו (בעונה)	טחינה ממרח חמום ממרח על בסיס סויה ממרח קטניות ביצה קשה/חביתה סלט ביצים טונה סרדינים אבוקדו בעונה	גבינה (קוטג' 5%, לבנה 5%, לבאנה 5%, צהובה 9%, צפתית, בולגרית למריחה) טחינה ממרח חמום טונה סרדינים אבוקדו (בעונה)	גבינה (קוטג' 5%, לבנה 5%, לבאנה 5%, צהובה 9%, צפתית, בולגרית למריחה) ביצה קשה/חביתה סלט ביצים טונה סרדינים אבוקדו (בעונה)	ממרח
בקבוק מים	בקבוק מים	בקבוק מים	בקבוק מים	שתיה
טונה סרדינים	גבינות על בסיס חלב מוצרי חלב אחרים	ביצה קשה/חביתה/סלט ביצים/ מיוז	לחמנייה (עלולה להכיל שומשום) טחינה ממרח חמום	ממה להימנע



משרד החינוך
המינהל הפדגוגי
הפיקוח על הבריאות



שירותי בריאות הציבור
אגף התזונה



2.2 ארוחת עשר ללא מוצרי חלב: הרכב, תדירות וגודל מנה

גודל המנה		התדירות ב-6 ימים	פריטי המזון	מרכיבי הארוחה
גילאי בית ספר	גילאי גן			
2 פרוסות (60 גרם) / חצי פיתה (50 גרם) או לחמנייה אחת (60 גרם)	2 פרוסות (60 גרם) / חצי פיתה (50 גרם) או לחמנייה קטנה	4	לחם/לחמנייה/ פיתה מקמח מלא ¹	דגנים מלאים
2 פרוסות (60 גרם)	2 פרוסות (60 גרם)	1	חלה (מומלצת אפייה בגן, בשילוב קמח מלא)	דגנים מלאים
2 כפות (60 גרם)	2 כפות (60 גרם)	1	בורגול או קוסקוס מלא (סלט טבולה)	דגנים מלאים
יחידה וחצי (150 גרם)	1 יחידה (100 גרם)	כל יום	ירקות חיים- 5 סוגים שונים בשבוע ולפחות 3 סוגים בארוחה	ירקות
3 כפות (50 גרם)	2 כפות (35 גרם)	2	קטניות(עדשים, גרגרי חומוס)	תוספות
ביצה אחת (60 גרם)	1/2 ביצה (30 גרם)	3	ביצה קשה/חביתה	תוספות
1/3 קופסא (40 גרם)	1.5 כפות (25 גרם)	1	סרדין/טונה	תוספות
2 כפות (40 גרם)	1.5 כפות (25 גרם)	3	ממרח על בסיס סויה ² /ממרח חומוס	ממרחים
1 כף (15 גרם)	1 כף (15 גרם)	2	טחינה גולמית (עדיף משומשום מלא) / אבוקדו	ממרחים
1.5 כפות (25 גרם)	1.5 כפות (25 גרם)	1	ממרח על בסיס שקדים או אגוזים/ חמאת בוטנים לא ממותקת ללא תוספות	ממרחים
		כל יום	מים	שתייה

הערות:

- חשוב להתייעץ עם תזונאי/ת מוסמכת/ת על מנת לוודא התאמת התפריט לצרכים התזונתיים של הילדים יש לקרוא את תווית המזון (מידע על אלרגנים) ולוודא שמוצרי המזון אינם מכילים או עלולים להכיל חלב
1. לחמנייה/ פיתה מקמח מלא – עד פעם בשבוע
2. יש לוודא כי כמות החלבון בממרח על בסיס סויה אינה פחותה מ-5 גר' ל-100 גר'.



משרד החינוך
המינהל הפדגוגי
הפיקוח על הבריאות



שירותי בריאות הציבור
אגף התזונה

2.3 ארוחת עשר ללא ביצים: הרכב, תדירות וגודל מנה

גודל המנה		התדירות ב- 6 ימים	פריטי המזון	מרכיבי הארוחה
גילאי בית ספר	גילאי גן			
2 פרוסות (60 גרם) / חצי פיתה (50 גרם) או לחמנייה קטנה	2 פרוסות (60 גרם) / חצי פיתה (50 גרם) או לחמנייה קטנה	5	לחם/לחמנייה/ פיתה מקמח מלא ¹	דגנים מלאים
2 פרוסות (60 גרם)	2 פרוסות (60 גרם)	1	חלה (מומלצת אפיייה בגן, בשילוב קמח מלא) ללא ביצים	דגנים מלאים
יחידה וחצי (יחידה וחצי)	1 יחידה (100 גרם)	כל יום	ירקות חיים- 5 סוגים שונים בשבוע ולפחות 3 סוגים בארוחה	ירקות
3 כפות קטניות מבושלות (50 גרם) 2 כפות ממרח (45 גרם)	2 כפות קטניות מבושלות (35 גרם) 1.5 כפות ממרח (25 גרם)	2	קטניות מבושלות (עדשים, גרגרי חומס) / ממרח קטניות / ממרח חומס/ממרח על בסיס שקדים או אגוזים	תוספות וממרחים
1/3 קופסא (40 גרם) 1.5 כפות	1.5 כפות (25 גרם) 1.5 כפות	2	סרדין/טונה ממרח חומס	תוספות וממרחים
15 גרם (1 כף)	15 גרם (1 כף)	2	טחינה גולמית (עדיף משומשום מלא) /אבוקדו/ חמאת בוטנים לא ממותקת ללא תוספות	תוספות וממרחים
1.5 כפות (25 גרם)	1.5 כפות (25 גרם)	5	קוטג' 5% /גבינה לבנה 5%	מוצרי חלב
1 פרוסה (20-30 גרם) 1.5 כפות (25 גרם) 2 פרוסות (20-30 גרם)	חצי פרוסה (15 גרם) 1.5 כפות (25 גרם) 1 פרוסה (15-20 גרם)	1	גבינה צהובה 9% לאבנה 5% גבינה צפתית 5%	
		כל יום	מים	שתייה

הערות:

- חשוב להתייעץ עם תזונאית/ת מוסמכת/ת על מנת לוודא התאמת התפריט לצרכים התזונתיים של הילדים יש לקרוא את תווית המזון (מידע על אלרגנים) ולוודא שמוצרי המזון אינם מכילים או עלולים להכיל ביצים
1. לחמנייה/ פיתה מקמח מלא – עד פעם בשבוע
 2. יש להימנע משימוש במיונז



משרד החינוך
המינהל הפדגוגי
הפיקוח על הבריאות



שירותי בריאות הציבור
אגף התזונה

2.4 ארוחת עשר ללא דגים: הרכב, תדירות וגודל מנה

גודל המנה		התדירות ב- 6 ימים	פריטי המזון	מרכיבי הארוחה
גילאי בית ספר	גילאי גן			
2 פרוסות (60 גרם) // חצי פיתה (50 גרם) או לחמנייה קטנה	2 פרוסות (60 גרם) // חצי פיתה (50 גרם) או לחמנייה קטנה	5	לחם/לחמנייה/ פיתה מקמח מלא ¹	דגנים מלאים
2 פרוסות (60 גרם)	2 פרוסות (60 גרם)	1	חלה (מומלצת אפיה בגן, בשילוב קמח מלא)	דגנים מלאים
יחידה וחצי (150 גרם)	1 יחידה (100 גרם)	כל יום	ירקות חיים - 5 סוגים שונים בשבוע ולפחות 3 סוגים בארוחה	ירקות
1 כף (15 גרם)	1 כף (15 גרם)	2	טחינה גולמית (עדיף משומשום מלא) /אבוקדו/ חמאת בוטנים לא ממותקת ללא תוספות	תוספות וממרחים
ביצה אחת (60 גרם)	1/2 ביצה (30 גרם)	2	ביצה קשה/חביתה	תוספות וממרחים
3 כפות קטניות מבושלות (50 גרם) 2 כפות ממרח (45 גרם)	2 כפות קטניות מבושלות (35 גרם) 1.5 כפות ממרח (25 גרם)	2	קטניות מבושלות (עדשים, גרגרי חומס) // ממרח קטניות / ממרח חומס/ממרח על בסיס שקדים או אגוזים	תוספות וממרחים
1.5 כפות (25 גרם)	1.5 כפות (25 גרם)	5	קוטג' 5% /גבינה לבנה 5%	מוצרי חלב
3/4 פרוסה (15-20 גרם) 1.5 כפות (25 גרם) 2 פרוסות- (20-30 גרם)	חצי פרוסה (15 גרם) 1.5 כפות (25 גרם) 1 פרוסה (15-20 גרם)	1	גבינה צהובה 9% לאבנה 5% גבינה צפתית 5%	מוצרי חלב
		כל יום	מים	שתייה

הערה: חשוב להתייעץ עם תזונאית/ת מוסמכת על מנת לוודא התאמת התפריט לצרכים התזונתיים של הילדים

יש לקרוא את תווית המזון (מידע על אלרגנים) ולוודא שמוצרי המזון אינם מכילים או עלולים להכיל דגים

1. לחמנייה/ פיתה מקמח מלא – עד פעם בשבוע



משרד החינוך
המינהל הפדגוגי
הפיקוח על הבריאות



שירותי בריאות הציבור
אגף התזונה



2.5 ארוחת עשר ללא מוצרי שומשום: הרכב, תדירות וגודל מנה

גודל המנה		התדירות ב-6 ימים	פריטי המזון	מרכיבי הארוחה
גילאי בית ספר	גילאי גן			
2 פרוסות (60 גרם) / חצי פיתה (50 גרם)	2 פרוסות (60 גרם) / חצי פיתה (50 גרם)	5	לחם/ פיתה מקמח מלא ¹	דגנים מלאים
2 פרוסות (60 גרם)	2 פרוסות (60 גרם)	1	חלה (מומלצת אפייה בגן, בשילוב קמח מלא)	דגנים מלאים
יחידה וחצי (150 גרם)	1 יחידה (100 גרם)	כל יום	ירקות חיים- 5 סוגים שונים בשבוע ולפחות 3 סוגים בארוחה	ירקות
ביצה אחת (60 גרם)	1/2 ביצה (30 גרם)	2-3	ביצה קשה/חביתה	תוספות וממרחים
1/3 קופסא (40 גרם) 2 כפות ממרח (40 גרם) 3 כפות קטניות מבושלות (50 גרם)	כף וחצי (25 גרם) כף וחצי ממרח (25 גרם) 2 כפות קטניות מבושלות (35 גרם)	2	סרדין/טונה/ קטניות (עדשים, גרגרי חומס) / ממרח קטניות ללא טחינה	תוספות וממרחים
1 כף (15 גרם)	1 כף (15 גרם)	1-2	אבוקדו/ חמאת בוטנים לא ממותקת ללא תוספות	תוספות וממרחים
1.5 כפות (25 גרם)	1.5 כפות (25 גרם)	5	קוטג' 5% /גבינה לבנה 5%	מוצרי חלב
3/4 - 1/2 פרוסה (-15 גרם) 20 גרם)	חצי פרוסה (15 גרם)	1	גבינה צהובה 9%	מוצרי חלב
1.5 כפות (25 גרם) 2 פרוסות (20-30 גרם)	1.5 כפות (25 גרם) 1 פרוסה (15-20 גרם)		לאבנה 5% גבינה צפתית 5%	
		כל יום	מים	שתייה

הערות: חשוב להתייעץ עם תזונאית/ מוסמכת/ על מנת לוודא התאמת התפריט לצרכים התזונתיים של הילדים

יש לקרוא את תווית המזון (מידע על אלרגנים) ולוודא שמוצרי המזון אינם מכילים או עלולים להכיל שומשום (למעט לחם). 1
פיתה מקמח מלא – עד פעם בשבוע



משרד החינוך
המינהל הפדגוגי
הפיקוח על הבריאות



שירותי בריאות הציבור
אגף התזונה



2.6 ארוחת עשר ללא ביצים וללא מוצרי שומשום: הרכב, תדירות וגודל מנה

גודל המנה		התדירות ב- 6 ימים	פריטי המזון	מרכיבי הארוחה
גילאי בית ספר	גילאי גן			
2 פרוסות (60 גרם) // חצי פיתה (50 גרם) או לחמנייה קטנה	2 פרוסות (60 גרם) // חצי פיתה (50 גרם) או לחמנייה קטנה	5	לחם/ פיתה מקמח מלא ¹	דגנים מלאים
2 פרוסות (60 גרם)	2 פרוסות (60 גרם)	1	חלה (מומלצת אפייה בגן, בשילוב קמח מלא, ללא ביצים)	דגנים מלאים
יחידה וחצי (150 גרם)	1 יחידה (100 גרם)	כל יום	ירקות חיים- 5 סוגים שונים בשבוע ולפחות 3 סוגים בארוחה	ירקות
3 כפות גרם קטניות מבושלות (50 גרם) 2 כפות ממרח (45 גרם)	2 כפות קטניות מבושלות (35 גרם) 1.5 כפות גרם ממרח (25 גרם)	2-3	קטניות מבושלות (עדשים, גרגרי חמוס) // ממרח קטניות ללא טחינה	תוספות וממרחים
1/3 קופסא (40 גרם) 1.5 כפות	1.5 כפות (25 גרם) 1.5 כפות	2	סרדין/טונה	תוספות וממרחים
1 כף (15 גרם)	1 כף (15 גרם)	1-2	אבוקדו/ חמאת בוטנים לא ממותקת ללא תוספות	תוספות וממרחים
1.5 כפות (25 גרם)	1.5 כפות (25 גרם)	5	קוטג' 5% /גבינה לבנה 5%	מוצרי חלב
1 פרוסה (20-30 גרם) 1.5 כפות (25 גרם) 2 פרוסות (20-30 גרם)	1 פרוסה (20-30 גרם) 1.5 כפות (25 גרם) 2 פרוסות (20-30 גרם)	1	גבינה צהובה 9% לאבנה 5% גבינה צפתית 5%	מוצרי חלב
		כל יום	מים	שתייה

הערות:

- חשוב להתייעץ עם תזונאית/ מוסמכת/ על מנת לוודא התאמת התפריט לצרכים התזונתיים של הילדים
- יש לקרוא את תווית המזון (מידע על אלרגנים) ולוודא שמוצרי המזון אינם מכילים או עלולים להכיל ביצים או שומשום (למעט לחם)
1. פיתה מקמח מלא – עד פעם בשבוע
 2. יש להימנע משימוש במיונז



משרד החינוך
המינהל הפדגוגי
הפיקוח על הבריאות



שירותי בריאות הציבור
אגף התזונה



2.7 ארוחת עשר ללא מוצרי חלב וללא ביצים: הרכב, תדירות וגודל מנה

גודל המנה		התדירות ב-6 ימים	פריטי המזון	מרכיבי הארוחה
גילאי בית ספר	גילאי גן			
2 פרוסות (60 גרם) / חצי פיתה (50 גרם) / לחמנייה אחת (60 גרם)	2 פרוסות (60 גרם) / חצי פיתה (50 גרם) / לחמנייה קטנה	4	לחם/לחמנייה/ פיתה מקמח מלא ¹	דגנים מלאים
2 פרוסות (60 גרם)	2 פרוסות (60 גרם)	1	חלה (מומלצת אפייה בגן, בשילוב קמח מלא) ללא ביצים	דגנים מלאים
2 כפות (60 גרם)	2 כפות (60 גרם)	1	בורגול או קוסקוס מלא (סלט טבולה)	דגנים מלאים
יחידה וחצי (150 גרם)	1 יחידה (100 גרם)	כל יום	ירקות חיים- 5 סוגים שונים בשבוע ולפחות 3 סוגים בארוחה	ירקות
3 כפות קטניות מבושלות (50 גרם)	2 כפות קטניות מבושלות (35 גרם)	4	קטניות(עדשים, גרגרי חומס)/חביתיות על בסיס קמח חומס או קמח עדשים	תוספות
1/3 קופסא (40 גרם)	1.5 כפות (25 גרם)	2	סרדין/טונה	תוספות
2 כפות (40 גרם)	1.5 כפות (25 גרם)	3	ממרח על בסיס סויה ² /ממרח חומס	ממרחים
1 כף (15 גרם)	1 כף (15 גרם)	2	טחינה גולמית (עדיף משומשום מלא) / אבוקדו	ממרחים
1.5 כפות (25 גרם)	1.5 כפות (25 גרם)	1	ממרח על בסיס שקדים או אגוזים / חמאת בוטנים לא ממותקת ללא תוספות	ממרחים
		כל יום	מים	שתייה

הערות:

- חשוב להתייעץ עם תזונאית/ מוסמכת/ על מנת לוודא התאמת התפריט לצרכים התזונתיים של הילדים
יש לקרוא את תווית המזון (מידע על אלרגנים) ולוודא שמוצרי המזון אינם מכילים או עלולים להכיל ביצים או שומשום (למעט לחם)
1. לחמנייה/ פיתה מקמח מלא – עד פעם בשבוע
 2. יש לוודא כי כמות החלבון בממרח על בסיס סויה/טופו אינה פחותה מ-5 גר' ל-100 גר'



2.8 ארוחת עשר ללא מוצרי חלב וללא מוצרי שומשום: הרכב, תדירות וגודל מנה



תפריט זה אינו מכיל מוצרי חלב ומוצרי שומשום ומשום כך דל בסידן, רכיב תזונה חשוב בילדים. מומלץ להשלים בתפריט היומי במוצרי מזון עשירים בסידן כגון מוצרי חלב ללא תוספת סוכר וטחינה (עדיף משומשום מלא) מחוץ למסגרת הלימודית.

גודל המנה		התדירות ב-6 ימים	פריטי המזון	מרכיבי הארוחה
גילאי בית ספר	גילאי גן			
2 פרוסות (60 גרם) חצי פיתה/ 50 גרם	2 פרוסות (60 גרם) חצי פיתה/ 50 גרם	4	לחם/ פיתה מקמח מלא	דגנים מלאים
2 פרוסות (60 גרם)	2 פרוסות (60 גרם)	1	חלה (מומלצת אפיייה בגן, בשילוב קמח מלא)	דגנים מלאים
1/2 כוס (65 גרם)	1/2 כוס (65 גרם)	1	בורגול או קוסקוס מלא (סלט טבולה)	דגנים מלאים
יחידה וחצי (150 גרם)	1 יחידה (100 גרם)	כל יום	ירקות חיים- 5 סוגים שונים בשבוע ולפחות 3 סוגים בארוחה	ירקות
3 כפות (50 גרם)	2 כפות (35 גרם)	2	קטניות(עדשים, גרגרי חמוס)	תוספות
ביצה אחת (60 גרם)	1/2 ביצה (30 גרם)	3	ביצה קשה/חביתה	תוספות
1/3 קופסא 40 גרם	1.5 כפות (25 גרם)	1	סרדין/טונה	תוספות
2 כפות (40 גרם)	1.5 כפות (25 גרם)	3	ממרח על בסיס סויה ² /טופו	ממרחים
1 כף (15 גרם) 1.5 כפות (25 גרם ממרח)	1 כף (15 גרם) 1.5 כפות (25 גרם ממרח)	3	אבוקדו/ ממרח על בסיס שקדים או אגוזים/ חמאת בוטנים לא ממותקת ללא תוספות	ממרחים
		כל יום	מים	

הערות:

חשוב להתייעץ עם תזונאית/ מוסמכת על מנת לוודא התאמת התפריט לצרכים התזונתיים של הילדים יש לקרוא את תווית המזון (מידע על אלרגנים) ולוודא שמוצרי המזון אינם מכילים או עלולים להכיל חלב או שומשום (למעט לחם)

1. פיתה מקמח מלא – עד פעם בשבוע

2. יש לוודא כי כמות החלבון בממרח על בסיס סויה/טופו אינה פחותה מ-5 גר' ל-100 גר'



2.9 ארוחת עשר ללא ביצים, ללא מוצרי חלב וללא מוצרי שומשום במקרים של אלרגיות מורכבות: הרכב, תדירות וגודל מנה

תפריט זה אינו מכיל מוצרי חלב ומוצרי שומשום ומשום כך דל בסידן, רכיב תזונה חשוב בילדים. מומלץ להשלים בתפריט היומי במוצרי מזון עשירים בסידן כגון מוצרי חלב ללא תוספת סוכר וטחינה (עדיף משומשום מלא) מחוץ למסגרת הלימודית.



גודל המנה		התדירות ב-6 ימים	פריטי המזון	מרכיבי הארוחה
גילאי בית ספר	גילאי גן			
2 פרוסות (60 גרם) / חצי פיתה (50 גרם) או לחמנייה קטנה	2 פרוסות (60 גרם) / חצי פיתה (50 גרם) או לחמנייה קטנה	4	לחם/ פיתה מקמח מלא ¹	דגנים מלאים
2 פרוסות (60 גרם)	2 פרוסות (60 גרם)	1	חלה (מומלצת אפייה בגן, בשילוב קמח מלא, ללא ביצים)	דגנים מלאים
2 כפות (60 גרם)	2 כפות (60 גרם)	1	בורגול או קוסקוס מלא (סלט טבולה)	דגנים מלאים
יחידה וחצי (150 גרם)	1 יחידה (100 גרם)	כל יום	ירקות חיים- 5 סוגים שונים בשבוע ולפחות 3 סוגים בארוחה	ירקות
3 כפות (50 גרם קטניות מבושלות)	2 כפות (35 גרם קטניות מבושלות)	4	קטניות(עדשים, גרגרי חומוס)/חביתיות על בסיס קמח חומוס או קמח עדשים	תוספות
1/3 קופסא (40 גרם)	1.5 כפות (25 גרם)	2	סרדין/טונה	תוספות
2 כפות (40 גרם)	1.5 כפות (25 גרם)	3	ממרח על בסיס סויה ² /טופו	ממרחים
1 כף (15 גרם) / 1.5 כפות (25 גרם ממרח)	1 כף (15 גרם) / 1.5 כפות (25 גרם ממרח)	3	אבוקדו/ ממרח על בסיס שקדים או אגוזים/ חמאת בוטנים לא ממותקת ללא תוספות	ממרחים
		כל יום	מים	שתייה

הערות:

חשוב להתייעץ עם תזונאית/ מוסמכת/ על מנת לוודא התאמת התפריט לצרכים התזונתיים של הילדים

יש לוודא כי כמות החלבון בממרח על בסיס סויה/טופו אינה פחותה מ-5 גר' ל-100 גר'

1. פיתה מקמח מלא – עד פעם בשבוע

2. יש לקרוא את תווית המזון (מידע על אלרגנים) ולוודא שמוצרי המזון אינם מכילים או עלולים להכיל חלב, ביצים או שומשום (למעט לחם)



משרד הבריאות
המינהל הפדגוגי
הפיקוח על הבריאות



שירותי בריאות הציבור
אגף התזונה

מתכונים מזינים וקלים להכנה במסגרות החינוכיות

יש להתייחס למסמך אורחות חיים לשנה"ל תשפ"א

ממרחי קטניות

מתאים	✓ אלרגיה לחלב, ביצים, דגים
לא מתאים	☒ אלרגיה לשומשום

חומרי גלם:

2 כוסות קטניות מבושלות עד ריכוך: עדשים כתומות/ירוקות, שעועית לבנה/חומה, חומס, מאש, אפונה ירוקה. (שעועית וחומס- רצוי להתפיח במים לפחות לילה)



כ-חצי כוס טחינה גולמית



מיץ מחצי לימון

מעט מלח, פלפל, שן שום כתושה, תבלינים נוספים כגון כמון.

אופן ההכנה:

מועכים היטב את הקטניות (אפשר עם מזלג או מעבד מזון) מוסיפים את הטחינה, הלימון והתבלינים.

רוטב לתיבול: עשבי תיבול כתושים עם מיץ לימון ושמן זית.





משרד החינוך
המינהל הפדגוגי
הפיקוח על הבריאות



שירותי בריאות הציבור
אגף התזונה

חלה על בסיס קמח מלא+ קמח לבן

מתאים	✓ אלרגיה לחלב, ביצים, דגים, שומשום
-------	------------------------------------

חומרי גלם

2 כוסות קמח לבן

2 כוסות קמח מלא



1 כף שמרים יבשים

1.5 כפות סוכר

2 כפיות מלח גס

1.5 כוסות מים פושרים (לפחות)

אופן ההכנה:

בקערת מיקסר עם וו לישה או בקערה גדולה ללישה ידנית, שמים את כל המרכיבים היבשים. מערבבים היטב. מוסיפים מים פושרים ולשים ובמידת הצורך מוסיפים בזהירות עוד מים עד שמתקבל בצק חלק ורך למגע.

מכסים במגבת ומתפיחים במקום חמים למשך שעתיים לפחות.

לאחר שהבצק תפח, מחלקים אותו לשלושה חלקים שווים. מכל חתיכה יוצרים גליל ארוך של כ-40 ס"מ על משטח מקומח. קולעים את שלושת הגלילים לצמה ומניחים בתבנית מרופדת בנייר אפיה משומן. מכסים במגבת נקיה ומתפיחים שנית.

מורחים במעט שמן זית או קנולה ואופים בתנור שחומם מראש ל-180 מעלות עד שהחלה תקבל צבע זהוב. ליצירת ציפוי "קראנצ'י" יש לרסס או להזליף מים לתנור בעת האפייה.



משרד החינוך
המינהל הפדגוגי
הפיקוח על הבריאות



שירותי בריאות הציבור
אגף התזונה

גילות גבינה ומלפפונים

אלרגיה לביצים, דגים, שומשום ✓
אלרגיה לחלב ☒

חומרי גלם:

מלפפונים טריים	
גבינות מוצקות למילוי (כמו לאבנה או גבינת ריקוטה עד 5% שומן, ללא תוספות)	

אופן ההכנה:

ע"י קולפן יוצרים פרוסות לאורך המלפפון

במרכז כל פרוסה מניחים כפית מלית או ריבוע קטן של גבינה ומגלגלים. מייצבים עם קיסם.





משרד החינוך
המינהל הפדגוגי
הפיקוח על הבריאות



שירותי בריאות הציבור
אגף התזונה

ביצים ממולאות:

מתאים	✓ אלרגיה לחלב, שומשום, דגים
לא מתאים	☒ אלרגיה לביצים

חומרי גלם:

ביצים קשות (ביצה אחת לכל שני סועדים)



אבוקדו רך או גבינה לבנה או טחינה גולמית



זיתים שחורים או עגבניות שרי

תבלינים לפי הטעם (פלפל שחור/ פלפל אנגלי/ עשבי תיבול)

אופן ההכנה:

מבשלים את הביצים לפחות 10 דקות ומצננים. קולפים בעדינות.

חוצים כל ביצה ומוציאים את החלמון. את "סירות" החלבונים מסדרים יפה על מגש.

את החלמונים מועכים עם אבוקדו/גבינה/טחינה* עד קבלת ממרח לא נוזלי. מתבלים.

מחזירים כף ממרח לכל ביצה ומקשטים עם זית או פרוסת עגבניית שרי ועלה של פטרוזיליה או נענע או אורגנו טרי.

***גבינה – לא מתאים במצבי אלרגיה לחלב. טחינה – לא מתאים במצבי אלרגיה לשומשום**





משרד החינוך
המינהל הפדגוגי
הפיקוח על הבריאות



שירותי בריאות הציבור
אגף התזונה

לביבות ירק בצבעים

מתאים	✓ אלרגיה לחלב, שומשום, דגים
לא מתאים	☒ אלרגיה לביצים

חומרי גלם:

ירקות מותאמים להכנת לביבות: קישואים מגורדים וסחוטים, או גזר מגורד או בטטה מגורדת או כרובית או ברוקולי שבושלו במים מומלחים מעט ונמעכו.



3 ביצים לכל 1 ק"ג ירק



תבלינים כגון מלח, פלפל, שום, עשבי תיבול טריים

4 כפות גדושות קווקר שיבולת שועל טחון



אופן ההכנה:

מכינים את הירקות ומוציאים עודפי נוזלים.

מערבבים עם הביצים, התבלינים ושבולת השועל.

משהים במקרר כחצי שעה על מנת שהתערובת תתייבב.

אופים לביבות בתבניות סיליקון מותאמות שרוסו במעט שמן קנולה.

ניתן לקשט עם עגבניית שרי קטנה או זית במרכז כל לביבה.





משרד החינוך
המינהל הפדגוגי
הפיקוח על הבריאות



שירותי בריאות הציבור
אגף התזונה

גבינות

מתאים	✓ אלרגיה לשומשום, דגים
לא מתאים	☒ אלרגיה לחלב, ביצים

חומרי גלם:

1 קופסת גבינה לבנה 5% (250 גר')



1 קופסת יוגורט 1.5% או קופסת גיל 3% (150 מ"ל)



3 ביצים



1/2 - 3/4 כוסות קמח תופח

אופן ההכנה:

לערבב את החומרים לבלילה אחידה (מתקבלת בלילה מעט נוזלית)

לרסס מחבת טפלון מחוממת היטב בתרסיס שמן

לצקת 2 כפות גדושות מהבלילה למחבת, ולחמם עד שמשחים צד אחד ולהפוך לצד השני. אפשר לאפות בתנור בחום 220 מעלות.