

מתכונים

דיאטניות שניידר מבשלות למשפחה



מקבוצת
כללית

מרכז שניידר לרפואת ילדים בישראל
مركز شنايدر لطب الأطفال في إسرائيل
Schneider Children's Medical Center of Israel

היחידה לתזונה ודיאטה

זמן איכות עם הילדים - זמן לבשל!

כאשר משתפים את הילדים בהכנת האוכל, הסקרנות שלהם למזון גוברת ותורמת לתחושת שותפות ומסוגלות בבית. יתרון נוסף לשיתוף הילדים בהכנת האוכל הוא שהחשיפה למזון עצמו, גם אם עדיין בוחרים שלא לאכול ממנו, הוא שלב חשיפה במגע ובריח ומהווה שלב חשוב בדרך לטעימה ממנו בעתיד.

בכל גיל ילדים יכולים להיות שותפים להכנת הארוחה.

👶 **תינוקות** – הושיבו בטרמפולינה או בכיסא אוכל מותאם ואפשרו להם לצפות בכם בזמן הבישול (במרחק בטוח).

👦 **פעוטות** - שטיפת ירקות, הגשת כלי בישול או עריכת השולחן.

👧 **ילדים קטנים** – חיתוך ירקות בסכין מפלסטיק/סכין מותאמת לילדים, ערבוב בקערה או הגשת המזון בצלחת.

👦 **ילדים גדולים** – בישול מזונות פשוטים בכוחות עצמם (עם השגחה), הכנת כריכים, סידור קופסת אוכל לביה"ס.

*ניתן להקדיש ימים לאוכל מארצות שונות - ועל הדרך ללמד קצת על ארץ המקור של המזון.

*ניתן לבחור מס' פריטי מזון בבית ולחפש ברשת מתכונים חדשים עם הרכיבים האלה.

מצרפות לכם מספר מתכונים שאנו נוהגות להכין בבית עם ילדינו.

מאפינס גבינות

מצרכים:

- כוס קמח כוסמין מלא/לבן
- כפית אבקת אפיייה
- $\frac{1}{2}$ כוס שמן זית/קנולה
- 3 ביצים
- 250 גר' גבינה לבנה/ קוטג'/ריקוטה
- 200 גר' גבינת מוצרלה/צהובה מגורדת
- מעט שומשום לפיזור מעל
- * אופציה להעשרה - ניתן להוסיף מעט זיתים/תירס/גמבה.

הוראות הכנה: 🧑🍳

- מחממים תנור ל-180 מעלות.
- מערבבים את כל החומרים יחד בקערה.
- משמנים תבנית מאפינס במעט שמן, וממלאים כ- $\frac{3}{4}$ מגובה השקע + מפזרים שומשום מעל
- אופים כ-30 דק'.

גרנולה ביתית

מצרכים:

- 500 גרם שיבולת שועל עבה
- חופן אגוזים / שקדים / פיסטוקים קצוצים + חופן גרעינים
- 2-3 כפות שומשום / פשתן / זרעי צ'יה
- שמן זית
- סילאן/דבש
- חמוציות מיובשות

הוראות הכנה:

- מפזרים על תבנית מרופדת בנייר אפייה את כל המצרכים מלבד החמוציות ומערבבים
- קולים בתנור בחום 180-200 מעלות
- מדי כמה דקות מערבבים עד למידת הקלייה הרצויה
- לאחר ההוצאה מהתנור מפזרים מעל את החמוציות ומניחים להתקרר
- מאחסנים בצנצנת סגורה בטמפ' החדר

לחמניות

מצרכים:

- 500 גר' קמח (כוסמין מלא/לבן או שילוב של שניהם)
- 1 כף שמרים יבשים
- רבע כוס סוכר (אפשר קצת פחות)
- רבע כוס שמן
- 1.5 כוסות מים פושרים
- כפית מלח
- ביצה – למריחה
- שומשום- לפיזור

הוראות הכנה:

- לערבב בקערה קמח, שמרים וסוכר. מוסיפים שמן.
- להוסיף מים תוך כדי לישה. יתכן ואין צורך בכל הכמות. אם הבצק דביק מוסיפים מעט קמח.
- להוסיף את המלח.
- ללשוש את הבצק כ-8 דקות. לאחר מכן לכסות את הקערה ולהניח לתפיחה כשעה או עד שהבצק מכפיל את נפחו.
- ללוש שוב על מנת להוציא האוויר (כ-2 דקות) ולחלק לחתיכות.
- ליצור צורת לחמניה/חלה קלועה כרצונכם.
- להניח על תבנית לתפיחה של כ- 20 דקות.
- למרוח בביצה ולפזר שומשום.
- לאפות בתנור שחומם מראש ל- 180 מעלות. כ-20 דקות או עד שהן זהובות.

קרקרים

✿ הקרקרים מתאימים גם לטבעונים
אז הזמינו את הילדים אתכם למטבח וקדימה לעבודה!

• מצרכים:

- 3 כוסות קמח כוסמין מלא
- חצי כוס שמן זית
- חצי כוס מים
- 3 כפות זעתר
- 1 כפית מלח
- אפשר להוסיף חופן של גרעינים וזירעונים - פשתן, צ'יה, שומשום, גרעיני חמנייה ועוד...

הוראות הכנה 🍪 :

- מערבבים יחד את כל החומרים עד לבצק אחיד ולא יותר.
 - מרדדים בעזרת מערוך בין 2 ניירות אפייה.
 - מסמנים ריבועים או צורת מעוין בעזרת גלגלת פיצה/סכין.
 - מחוררים מעט עם מזלג.
 - אופים בתנור בחום של 180 מעלות למשך כ- 25 דקות או עד להשחמה.
- 💡 ניתן לשמור את הקרקרים בצנצנת אטומה על השיש במטבח.

מאפינס פיצה

מרכיבים: 0

- 3 ביצים
- קופסת קוטג'גבינה לבנה
- יוגורט טבעי 3%
- 100 גרם מוצרלהגבינה צוהבה מגורדת
- 2 כפות רוטב עגבניות בייתי
- כוס וחצי קמח כוסמין מלא (אפשר חצי חצי עם קמח רגיל)
- כפית אבקת אפייה
- 2 כפות שמן זית
- תבלינים + מלח, פלפל, אורגנו

אופן הכנה:

- 0 מחממים תנור ל 200 מעלות
- 0 מערבבים את כל החומרים ומוזגים לתבנית סיליקון של מאפינס, מכניסים לתנור עד להשחמה.

לחם בירה

רכיבים:

- 500 מ"ל בירה שחורה
- 500 גרם קמח תופח] או לכל כוס קמח תוספת של כפית שטוחה אבקת אפייה]
- מלח, פלפל
- תוספות לפי טעם: אגוזים/זיתים/גרעיני דלעת

הוראות הכנה:

- לערבב בקערה את החומרים
- לשפוך לתוך תבנית אינגליש קייק ולאפות 30 דקות בחום של 180 מעלות.

פודינג צ'יה

רכיבים: 0

- כוס חלב או משקה שקדים\סויה\קוקוס

- 2-3 כפות זרעי צ'יה

- כפית סילאן\מייפל\דבש

0 אופן הכנה: מערבבים הכל בצנצנת זכוכית ושמים במקרר ללילה שלם

פנקייק שיבולת שועל

רכיבים: 0

2 כוסות שיבולת שועל 0

1 ביצה 0

כף סילאן 0

כף טחינה גולמית 0

כפית אבקת אפייה 0

הוראות הכנה: 0

להשרות שיבולת שועל במעט מים 5 דק' ולסנן 0

לערבב את כל המצרכים יחד 0

לטגן 2-3 דק' מכל צד 0

ניתן להגיש א הפנקייק עם יוגורט או פרי חתוך

שקשוקה מהירה

- שמים בסוּטאג' מעט שמן, ניתן לטגן בצל ושום או לשפוך עגבניות מרוסקות ואליהן להוסיף 1-2 שיני שום כתוש
- מוסיפים מלח, פלפל, פפריקה מתוקה, מעט כמון, מתקנים תיבול, אם אוהבים חריף ניתן להוסיף פרוסות פלפל צ'ילי
- כשהרוטב מבעבע מוסיפים ביצים שלמות אחת אחרי השניה, מכסים את הסיר, רצוי במכסה שקוף על מנת לראות את דרגת הקושי של הביצים, ומנמיכים חימום לדרגה בינונית.
- לאחר שהביצים הגיעו לדרגה בה מעונינים, ניתן להוסיף קוביות גבינה בולגרית, חצילים קלויים וכל תוספת שטעימה לכם
- מסירים מהחימום ואוכלים עם לחם מחיטה מלאה, טחינה, סלט ירקות

אכילה מהנה במסגרת ארוחת הערב
המשפחתית
מאחלות דיאטניות היחידה לתזונה
מרכז שניידר לרפואת ילדים



מקבוצת
כללית

מרכז שניידר לרפואת ילדים בישראל
مركز شنايدر لطب الأطفال في إسرائيل
Schneider Children's Medical Center of Israel