



גם בפורים שומרים על הבריאות :))

שלום לכל צוותי הגנים,

פורים כבר תכף כאן, ואיתם תחפושות, שימחה וכמובן משלוחי מנות!

יש גנים הקונים משלוח מנות כתרומה לעמותה, יש שנותנים להורים רשימה מוכנה, ויש המכינים בגן, יחד עם זאת חשוב להקפיד לא להגזים בכמות הממתקים ולדאוג שגם משלוח המנות יהיה בהתאם לתוכניות קידום הבריאות בגני הילדים.

כידוע לכן, אנו שואפים שהגנים בעיר יקדמו בריאות ובהתאם לכך, גם בפורים, רצוי לחשוב כיצד להקטין את כמות הממתקים והחטיפים שהילדים מקבלים.

המלצות לתכולת משלוח המנות:

- **אוזני המן** - רצוי מקמח מלא ניתן למלא בממרח תמרים, ממרח חלבה שמכינים בגן (סילאן+ טחינה גולמית משומשום מלא) או שוקולד הפתעה (ממרח חלבה עם קקאו) ואם לא גם שוקולד טוב.
- **עוגיות טחינה/ כדורי תמרים** (מתכון מצורף) ניתן כמובן לבחור בעוגיות אחרות, מומלץ להכין עם ילדי הגן במידת האפשר, או להחליף ב 2 חלבה מיני קטנה.
- כמה **מטבעות שוקולד** או עד 2 חטיף שוקולד מיני קטן.
- **ביגלה קטן** (עדיף מקמח מלא אפוי) או חטיף אפוי אחר קטן.
- למתקדמים - **שיפוד פרי ארוז**.
- הפתעה - **רעשן או מסכה וכדומה**.

מומלץ להתרכז בהכנת האריזה של משלוח המנות (ראו דוגמאות בתמונות לשימוש חוזר) וכמובן בהכנת הברכה. ניתן כמובן להוסיף מסיכה או רעשן או פריט אחר הקשור לפורים שמכינים עם הילדים בגן או שקונים.

את משלוח המנות נותנים לילדים בסוף היום ולא אוכלים בגן.

במקרה של ילדים עם אלרגיה/ צליאק יש להתחשב בכך בהכנת משלוח המנות. מומלץ להתייעץ עם חגית התזונאית בכל התלבטות.

נכון שבפורים מצויים לשמוח ולשלוח משלוחי מנות אך אין צורך גם להגזים בממתקים ולגרום לנזק בריאותי! הדגש הוא על נתינה וניתן לאסוף משחקים וספרי ילדים ולתרום ובכך לחזק בקרב הילדים את החשיבות של הנתינה.

בברכת חג שמח,

אורית טופלברג
מנהלת המחלקה לגני ילדים

תכנית בתיאבון
הרשות לאיכות סביבה
וקיימות

מפקחות משרד החינוך
עליזה בדרשי, ויקי גלזר,
אורנה יוגב, עדנה גרטי,
אורית בסטקר, גליה לוי

קרן יעבץ
רכזת חינוך סביבתי
וקידום בריאות
המחלקה לגני ילדים





מתכונים טעימים ובריאים לפורים

אוזני המן

מצרכים (8-10 יחידות)

- 1/2 כוס קמח מלא (מומלץ לנפות את הקמח)
- 1/2 כוס קמח
- 1/2 כפית אבקת אפיה
- 2 כפות סוכר
- 6 כפות שמן קנולה
- 6 כפות מים

למילוי

- 4 כפות טחינה גולמית משומשום מלא
- 2 כפות סילאן ללא תוספת סוכר
- מעט קקאו
- לערבב טחינה וסילאן, להוסיף קקאו לקבלת צבע רצוי.

אופן הכנה

- מערבבים היטב בקערה קמח, קמח מלא עם אבקת אפיה.
- מוסיפים את הסוכר, השמן והמים ולשים עד לקבלת בצק אחיד (אם הבצק יבש ופירורי- יש להרטיב את הידיים ולהמשיך ללוש).
- מחממים תנור ל-180 מעלות ומרפדים את תבנית התנור בנייר אפיה
- מפזרים מעט קמח על משטח עבודה (מומלץ לקמח מעט את המערוך) ומרדדים לעלה דק (במידה שקשה לעבוד עם הבצק, יש לעטוף אותו בניילון נצמד ולהכניסו למקרר למשך כחצי שעה ורק אז לרדד).
- קורצים לעיגולים באמצעות רינג או כוס רחבה הפוכה.
- מניחים כ-1/2 כפית מהמילוי במרכז כל עיגול, סוגרים למשולש ומהדקים היטב את השוליים.
- מניחים על נייר אפיה ואופים כ-15 דקות.
- מוציאים ומצננים לחלוטין (העוגיות מקבלות פריכות לאחר צינון).

כדורי תמרים

מרכיבים

- 500 גרם (1 חבילה) עיסת תמרים
- 100 גרם (1 כוס) שיבולת שועל
- 120 גרם (1/2 כוס) חמאת בוטנים טבעית
- קורט מלח
- 100 גרם (1 כוס) אגוזים טחונים
- לציפוי: קוקוס או קקאו



אופן ההכנה

- לערבב את התמרים המגולענים עם שיבולת שועל, אגוזים טחונים וחמאת בוטנים.
- לגלגל את העיסה שהתקבלה לכדורים
- ניתן לצפות בחצי כוס קוקוס/קקאו.
- מומלץ להגיש קר מהמקרר.



עוגיות טחינה

מצרכים (25-30 עוגיות)

כוס קמח לבן
חצי כוס קמח מלא
חצי כפית (אבקת אפיה)
שליש כוס שמן
1 ביצה

4 כפות (20 ג') דבש או סילאן ללא תוספת סוכר
חצי כוס טחינה גולמית (*יש לערבב את הטחינה היטב לפני שימוש)



אופן הכנה

- מערבבים בקערה (בעזרת כף) את המצרכים לפי הסדר הרשום עד לקבלת תערובת בצקית רכה ונוחה לעבודה (לאחר הוספת כל החומרים מומלץ ללוש מעט את הבצק עם הידיים).
- הערה- אם הבצק יבש/מתפורר- יש להוסיף בהדרגה 1-3 כפות מים ולהמשיך ללוש. אם הבצק יוצא דביק- יש להוסיף בהדרגה כמה כפות של קמח.
- מחממים תנור ל 175 מעלות ומרפדים את תבנית התנור בנייר אפיה.
- פורסים נייר אפיה על משטח עבודה, מניחים עליו את הבצק ומעליו פורסים נייר אפיה נוסף.
- בעזרת מערוך מרדדים את הבצק שנמצא בין שני ניירות האפייה לעובי של כחצי ס"מ לפחות.
- קורצים צורות ומניחים במרווחים קלים בתבנית על נייר אפייה.
- אופים בתנור שחומם מראש למשך 12-15 דקות, עד שהעוגיות מזהיבות מעט בשוליים.
- מוציאים מהתנור ומניחים לעוגיות להתקרר לגמרי (העוגיות נעשות קשות לאחר צינון).

בתיאבון 😊