



שילוב ילדים במטבח

הילדים מסתובבים פחות בחוץ ונמצאים מול המסך אפילו יותר מהרגיל? בישול עם הילדים יכול להיות הסחת דעת מהנה, שגם תניב ארוחה טעימה (אותה ניתן יהיה לשבת ולאכול יחד) וגם תפתח אצל הילדים מימוניות מועילות. ההשתלבות של הילדים במטבח **מפתחת עצמאות ומעלה תחושת מסוגלות**. בנוסף, ההשתתפות בתהליך ההכנה עוזר להתמודדות עם **בררנות אכילה**, שנפוצה מאוד בקרב ילדים. החשיפה למרכיבים השונים והעובדה שהילדים שותפים להכנה, מעלה את הסקרנות והנכונות לטעום ולהתנסות.

ילדים יכולים להתחיל לבשל מגיל צעיר מאוד.

מגיל שלוש הילדים יכולים לשטוף פירות וירקות, לקלף בצל ושום, למדוד בכוס מדידה, לשפוך לקערה, לבחוש, ללוש ולקרוע עוגיות.

ילדים בגיל חמש ומעלה יכולים בנוסף גם לשבור ביצים, לקלף ולחתוך ירקות ופירות. מומלץ לתת לילדים סכין עם להב מעוגל, כיוון שהוא בטוח יותר לשימוש.

החל מגיל עשר אפשר להתחיל לבשל עם אש, בהשגחה צמודה של ההורה (מגיל 14 ללא השגחה, לאחר שקיבלו הדרכה מתאימה).

השילוב של ילדים ומטבח יוצר לרוב **לא מעט לכלוך ובלגן**. הניסיון לשמור את המטבח מבריק תוך כדי העבודה עשוי להיות מתסכל. נסו, כמה שניתן, לשמור את הניקיונות לסיום, כך שהילדים יוכלו ללמוד עוד מימוניות חשובה.

ריכזנו בשבילכם מספר רעיונות ומתכונים מזינים וטעימים, שניתן להכין עם הילדים.



ארוחת מוקפץ

טופו ומבחר ירקות על בסיס של אורז/איטריות מאורז מלא.

[למתכון מוקפץ <](#)



ארוחה מקסיקנית

טורטיות (בהכנה ביתית, ממרח אבוקדו, שמנת חמוצה, סלסת עגבניות ושעועית שחורה [ניתן לרכוש שעועית שחורה מבושלת בקרטון]).

[למתכון טורטיות <](#)



ארוחת בר סלטים

מגוון של ירקות בדרכי חיתוך שונות, בורגול / נבטים / אגוזים וזרעים / קוביות טופו מוקפצות / טונה / ביצים / קטניות (עדשי / גרגרי חומס / אפונה / עדשים מונבטות), רוטב ויניגרט.

[למתכון רוטב ויניגרט <](#)

רוטב ויניגרט לסלט

מומלץ להכין את הרוטב בצנצנת, כך שהילדים יוכלו לנער ולערבב בקלות. שימוש בצנצנת מאפשרת גם לשמור חלק מהרוטב להמשך.



ערבבו יחד את כל המרכיבים:

- 1/4 כוס שמן זית
- 1/4 כוס מיץ לימון
- 1 כף סירופ מייפל / דבש
- 1/2 כפית מלח
- 1/2 כפית אבקת שום (אופציונאלי)

טורטיות ביתיות

טורטיות קנויות מכילות כמות גדולה של סוכר. נכין בקלות ובמהירות טורטיות ביתיות המשלבות קמח מלא ואינן מכילות סוכר.

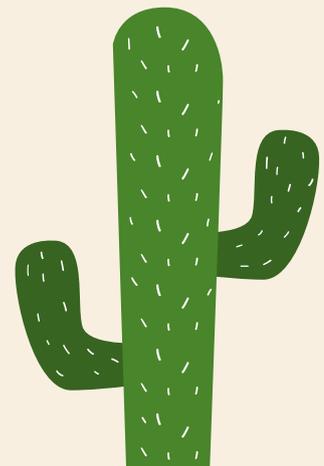


אופן ההכנה:

1. בקערה גדולה, ערבבו את הקמח והמלח.
2. הוסיפו בהדרגה את השמן והמים תוך ערבוב מתמיד עד שתיווצר עיסת בצק גסה.
3. העבירו את העיסה אל משטח עבודה מקומח ולושו אותו היטב כ-10-12 פעמים, ליצירת מרקם חלק. במידת הצורך הוסיפו לבצק מעט מים / קמח.
4. חלקו את הבצק לחצי, וכל חצי ל-10 כדורים בגודל שווה.
5. רדדו כל כדור מהם לעיגול דק ושטוח.
6. על מחבת טפלון חממו כל טורטייה על אש בינונית למשך דקה מכל צד, עד שהן ישחיתו קלות.

מצרכים לכ-10-5 טורטיות (תלוי בגודל):

- 1 כוסות קמח מלא
- 1 כוסות קמח לבן
- 1/2 כפית מלח
- 3/4 כוס מים
- 3 כפות שמן זית



מוקפץ

אופן ההכנה

1. ערבבו את כל חומרי הרוטב.
2. חיתכו את הטופו לקוביות.
3. הניחו כמחצית מכמות הרוטב בצנצנת בצד. הכניסו את קוביות הטופו לשרות במחצית השניה של הרוטב (הניחו במקרר לשעה או אפילו למשך הלילה).
4. בשלו את האורז / האיטריות בסיר מלא במים, עד לריכוך וסננו.
5. חיתכו את הירקות כל אחד.ת בהתאם למבנה שלו.ה ובהתאם לחוויה הרצויה: מקלות / פרוסות / חצאי פרוסות / קוביות קטנות / גדולות...
6. במחבת גדולה, על אש גבוהה: הוסיפו מעט שמן, הקפיצו כל ירק בתורו (ניתן לו לקבל מכה של חום בלי לגעת בו, לדקה בערך, ואז נקפיץ מעט כך שיקבל צריבה מכל הצדדים).
7. חיזרו על הפעולה גם עם הטופו המושרה, יחד עם השום.
8. ערבבו יחד את הרכיבים (ניתן לתת לילדים לבחור בעצמם אילו מרכיבים לשים בצלחת שלהם, מתוך המבחר שהכנו), הוסיפו מהרוטב ופזרו מלמעלה אגוזים קלויים וכמה עלים רעננים.

מצרכים ל-4 סועדים:

- 1 כוס אורז מלא / 1 חבילת איטריות אורז מלא
- שמן זית - להקפצה
- מבחר ירקות לבחירה: כמויות בהתאם למגוון הירקות הנבחרים.
- גזר, כרוב סגול, כרוב לבן, כרובית, ברוקולי, שורש סלרי, סלרי אמריקאי, באקצוי, אפונה גינה, אפונת שלג, פטריות, קישואים, פלפלים בצבעים שונים, תירס, שעועית ירוקה
- 3 שיני שום קצוצות
- 1 בצל לבן / סגול בינוני
- 1 חבילת טופו
- לפיזור מעל: בוטנים / קשיו / שקדים / שומשום חופן כוסברה / נענע / בצל ירוק / בזיליקום

מצרכים לרוטב:

- (בהתאם לכמות, יש לשמור על היחס בין המרכיבים)
- 4 כפות רוטב סויה
- 2 כף סילאן
- 2 ס"מ גינג'ר קלוף ומגורר
- 4 כפיות שמן שומשום
- 1/2 לימון גדול / 2 לימוני ליים

