

קבלת שבת בריאה

מתנה לילדים שלנו

קבלת השבת היא מסורת יפהפייה שמחברת אותנו למשפחה ולערכים, אבל האם חשבתם אי פעם איך אפשר להפוך את קבלת השבת לחוויה בריאה ומזינה יותר עבור הילדים שלנו?



התמקדו בפעילות הערכית ולא באוכל



הציעו מגוון פירות טריים וחתוכים



במידה ובגן ההורים מביאים כיבוד, בקשו שלא להביא ממתקים וחטיפים כפרס



הקדישו זמן לפעילות גופנית משותפת, כמו ריקודים ומשחקי כדור



הכינו חלה מקמח מלא עשירה בסיבים תזונתיים



הקפידו על זמינות של מים קרים לאורך כל האירוע

מתכון לחלות/לחמניות מקמח מלא

מצרכים:

קילו קמח חיטה מלאה 80% / כוסמין מלא 80% / כוסמין מלא 100%
1.5 כפות שמרים יבשים
1 כף סוכר/ דבש
3-4 כוסות מים פושרים (כ-600 מ"ל)
רבע כוס שמן זית
כף מלח

אופן ההכנה:

ערבבו קמח, שמרים וסוכר במיקסר.
הוסיפו מים בהדרגה עד קבלת בצק מעט דביק.
הוסיפו מלח ושמן זית ולושו 10 דקות עד שהבצק גמיש.
התפיחו שעה או עד הכפלת הנפח.
עצבו לחמניות והניחו על תבנית עם נייר אפייה.
התפיחו 20 דקות נוספות וחממו תנור ל-180 מעלות.
מרחו ביצה / מעט מים, ניתן להוסיף שומשום
אפו כ-20 דקות עד שהלחמניות מזהיבות.
בתיאבון!

בואו נחדש את קבלת השבת!

יחד, נוכל להטמיע ערכים חשובים ולהבטיח עתיד בריא יותר לדור הבא

תזונאיות האשכולות, לשכות הבריאות, אגף התזונה במשרד הבריאות