

# תַּפְרִיט שְׁבוּעָי

רשת מעונות דובדבן

צמחוני · פעוטות · תינוקות



## תפריט צמחוני

יום ראשון	יום שני	יום שלישי	יום רביעי	יום חמישי	יום שישי
לחם אחיד גבינה לבנה ביצים ירקות טריים מים	לחם אחיד חומס סלט טונה ירקות טריים מים	לחם אחיד קוטג' חביתה ירקות טריים מים	לחם אחיד גבינה טחינה/אבוקדו ירקות טריים מים	לחם אחיד טחינה גבינה צהובה ירקות טריים מים	קורנפלקס וחלב מים
פירות העונה	פירות העונה	פירות העונה	פירות העונה	פירות העונה	פירות העונה
מרק ירקות / גריסים / איטריות תבשיל מג'דרה - אורז *עדשים אפונה וגזר	מרק אפונה / גריסים קציצות עדשים/חומס בורגול / פתיתים סלט כרוב	מרק ירקות וגרגירי חומס קציצות דגים קוסקוס ירקות טריים	מרק ירקות גריסים/איטריות פסטה קציצות סויה ברוטב אדום ירקות טריים	מרק שעועית לבנה / עדשים ברסק עגבניות קציצות דג פתיתים סלט גזר וכרוב	פשטידת גבינות וירק- קישוא/כרובית ירקות טריים פרי העונה
מים	מים	מים	מים	מים	מים
לחם אחיד טחינה וסילאן מים	לחם אחיד ממרח לבנה מים	עוגה/מאפין על בסיס פרי או לחם עם ממרח טחינה וסילאן מים	לחם אחיד ממרח חומס מים	לחם אחיד ממרח תמרים מים	שבת שלום!

**ארוחת  
בוקר**

**ארוחת  
10**

**ארוחת  
צהריים**

**שתייה**

**ארוחת  
מנחה**

## תפריט לתינוקות מגיל 3 חודשים עד 6 חודשים

- **בוקר:** הנקה / חלב אם שאוב / תרכובת מזון לתינוקות
- **ביניים:** הנקה / חלב אם שאוב / תרכובת מזון לתינוקות
- **צהרים:** הנקה / חלב אם שאוב / תרכובת מזון לתינוקות
- **ביניים:** הנקה / חלב אם שאוב / תרכובת מזון לתינוקות
- תינוק הניזון מחלב אם בלבד אינו זקוק לנוזלים נוספים עד גיל שישה חודשים.

ניתן לתת מים שהורתחו במשך שתי דקות מלאות וצוננו לפני ההגשה, בתנאי מזג אוויר חם או לתינוק שסובל מחום, בהוראת רופא או לפי בקשת ההורים. כמויות מומלצות הנקה וחלב אם שאוב יינתנו לתינוק לפי צרכיו.

## תפריט תינוקיה מגיל 6 חודשים עד גיל שנה

2 פירות טחונים טריים בעונה + 1 כפית טחינה/1 כפית ממרח שקדיה 1/ וחצי  
כפות אבוקדו בעונה או ביצה קשה+ אבוקדו/טחינה + עגבנייה מגורדת או דייסת  
קוואקר + פרי טחון + ממרח טחינה/שקדיה

+ השלמה של חלב אם שאוב או תמ"ל בהתאם למידת הרעב של התינוק

שתייה: מים מורתחים ומקוררים

**ארוחת  
בוקר**

\*\*מרק עם תפוא, בטטה, גזר/דלעת, קישוא/סלק, בצל + לגוון ב: בשר הודו  
או בקר או דג או עוף או קטניות+ שמן קנולה או זית

שתייה: מים מורתחים ומקוררים

**\*ארוחת  
צהריים**

חלב אם שאוב / 081 - 042 מ"ל (ולפי דרישה) תרכובת מזון לתינוקות

**ארוחת 10**

## \*כמויות בארוחת צהריים עד גיל שנה

**מנה בשרית:** 50 גר' בשר הודו / עוף בלי עור / בקר / דג  
 או **מנה צמחונית:** 1/3-1/4 כוס קטניות מבושלות טחונות (חומס גרגירים/  
 עדשים/שעועית) או 50 ג' דג  
**פחמימה:** 50-75 גר' אורז מבושל / 1 תפוח אדמה בינוני / בטטה  
**ירקות:** 75-100 גר' גזר/ דלעת/ דלורית/ קישוא  
 1/4-1/2 כפית **שמן** קנולה או זית  
 100-150 גר' **מרק** צח כתוספת  
 25-50 גר' ירק מהמרק (פטרוזיליה, שמיר, כרפס)  
 • רצוי לא לערבב את המנות אחת עם השנייה בצלחת ההגשה

## כמויות מעל גיל שנה:

הגדרת גודל מנה להגשה (כמויות) ארוחת בוקר

## כמויות מעל גיל שנה: הגדרת גודל מנה להגשה (כמויות) ארוחת בוקר

מרכיבי ארוחה	גילאים פריטי מזון	1-3 שנים	4-5 שנים
דגנים מקמח מלא (גרם)	לחם/לחמניה (60 גר')	30	60
דגנים מקמח מלא (גרם)	פיתה (100 ג')	50	50
ירקות (גרם)	ירקות חיים	50	100
תוספות וממרחים	אבוקדו/טחינה/חמאת בוטנים/שקדיה	15	15
תוספות וממרחים	ממרח חומוס	25	25
תוספות וממרחים (מ"ל)	שמן	5	5
תוספות וממרחים	גבינה לבנה/ קוטג'	25	25
תוספות וממרחים	גבינה צהובה/ לאבנה/ גבינה לבנה עד 5% שומן	15	15
תוספות וממרחים (מ"ל)	חלב	100	150
תוספות וממרחים	יוגורט / לבן	125 גר' גביע	150 גר' גביע
תוספות וממרחים	ביצה קשה/ חביתה	30	30
תוספות וממרחים	טונה	25	25

## הגדרת גודל מנה להגשה בארוחת צהרים בשרית:

4-5 שנים	1-3 שנים	גילאים פריטי מזון	מרכיבי ארוחה
150	100	מרק	מרק (מ"ל)
0.75	0.5	מידה בנפח (כוס)	דגנים וקטניות
100	65	חיטה/בורגול/קינואה (גרם)	בכוס ובגרם
120	80	קוסקוס	
120	80	גריסים	
130	85	ספגטי/אורז לבן/ כוסמת/אפונה יבשה/ עדשים/פתיתים/תירס/ תפוח אדמה שעועית יבשה/בטטה	
1/2	1/2	מידה בנפח (כוס)	ירקות
65 ג'	65 ג'	מגוון ירקות חיים	בכוס ובגרם
1/2 כוס = 80 גרם	1/4 כוס = 40 גרם	מבושלים - מגוון (גזר, קישוא דלעת, כרוב, חציל ועוד)	
1/2	1/2	פרי העונה	פירות במנות
80	60	חזה הודו/חזה עוף/פרגית מנתח שלם	מנה עשירה בחלבון
80	60	כרעיים עוף (ללא עור ועצמות)	מנה עשירה בחלבון
80	60	בקר- גולש/טחון	מנה עשירה בחלבון
80	60	הודו	מנה עשירה בחלבון
100	80	פילה דג/ קציצות דג	מנה עשירה בחלבון

## ארוחת צהרים צמחונית תדירות וגודל מנה עשירת חלבון:

גילאים בשנים		מנה עשירה בחלבון (גרם)
4-5	1-3	פריטי מזון
80	60	קטניות מבושלות : שעועית יבשה, עדשים, אפונה, גרגירי חומס
80	60	טופו/סויה : קציצות/רצועות /גולש/מוקפץ
80	60	קציצות מקטניות
100	80	דג ללא עצמות פילה לאחר בישול /קציצות דג לאחר בישול
70	50	פשטידה/מאפה עם גבינה
100	50	+לבן/ יוגורט

## הרכב מרקים נבחרים (כמות המוצרים ל- 250 מ"ל נוזל)

משקל בגרם לפני הבישול למנה	מוצרים	שם המרק
20	אפונה יבשה	אפונה
30	אפונה ירוקה/עדשים	ירקות עדשים או ירקות אפונה
50	ירקות מעורבים	
2.5	שמן קנולה/ זית	
60	ירקות מעורבים	ירקות וחומס גרגירים
15	גרגירי חומס יבשים	
2.5	שמן קנולה/ זית	
20	עגבניות	עגבניות עם אורז
15	רסק עגבניות	
20	אורז	
2.5	שמן קנולה/זית	



## נספח 2 גודל מנה לפירות

את כל הפירות יש להגיש ללא גרעינים

לרוב סוגי הפירות יש פחת אשר נע בין 10-15% למעט מלון, אבטיח, תפוז וקלמטינה, להם פחת של 20-30%. יש לקחת בחשבון עובדה זו בעת רכישת הפירות.

נקטרין	2 בינוניים	140 גר'
סלט פירות ללא תוספת סוכר	1 כוס	170 גר'
פומלה*	½ בינונית	300 גר'
קלמנטינה*	2 יחידות	150 גר'
שזיף	4 בינוני	140 גר'
תפוז*	1 בינוני	150 גר'
תפוח עץ	1 בינוני	120 גר'
תות שדה*	1 כוס	150 גר'

\* פרי עשיר בוויטמין C.

כל פריט תורם כ-60 קלוריות		
הפרי	גודל	משקל עם קליפה וגרעין
אגס	1 בינוני	120 גר'
אבטיח ללא גרעינים	2 כוסות	370 גר'
אפרסק	2 בינוניים	150 גר'
בננה	1 קטנה	90 גר'
מלון*	1/3 מלון	180 גר'
משמש	4 בינוניים	140 גר'
מנגו	½ קטן	140 גר'

## הערות לתפריט:

- ניתן להחליף את הארוחות בין הימים.
- יש להגיש את המזון במרקם מתאים לגיל הפעוט וליכולותיו.
- יש להקפיד שהמאכלים המסופקים יהיו ללא תוספות, למעט מלח ותבלינים.
- את הלחמים יש לבחור עפ"י קריטריונים של אפשרי בריא- לחפש את הסמל הירוק על האריזה.
- מומלץ שהטחינה תהיה גולמית משומשום מלא.
- יש להימנע ממוצרי מזון מעובדים ומוכנים לשימוש- כגון מזון קפוא ומוכן, בשר מעובד, נקניקיות, חטיפים, ביסקוויטים ומזונות עשירים בצבעי מאכל.
- רצוי להמעיט ככל הניתן שימוש באבקות מרק, ולהעדיף תיבול בעשבי תיבול טריים.
- שתייה- מים חופשי- אפשר להוסיף פלחי לימון/ נענע/מלפפון לתוספת טעם.
- יש להימנע ממתן שתייה ממותקת/ תה/חליטות צמחים בשל כמויות סוכר גבוהות, וחשש מפגיעה בספיגת מינרלים.
- שתייה תוגש גם בין הארוחות, בייחוד לאחר פעילות בחצר וכ"ו.
- חגים, אירועים וימי הולדת- מומלץ להגיש כיבוד הדל יותר בשומן, מלח וסוכר- לדוגמא חטיף/קרקר אפוי, בייגלה (זהירות מחנק בגיל צעיר), ירקות ופירות חתוכים, עוגות על בסיס פרי או גבינה.
- אין להכניס למעון פיצוחים, גרעינים, בוטנים, שקדים, פופקורן, סוכריות ודומיהם מחשש לחנק.
- במקרה של ילדים אלרגניים, יש להתייעץ עם דיאטנית ילדים ולהתאים את הרכב המזונות לילד האלרגי.
- תפריט זה הורכב בהתאם להנחיות משרד הבריאות, לאחר חשיבה רבה על אספקת רכיבי התזונה החשובים לגדילה והתפתחות ילדיכם. הוא אינו אחראי על צורת הכנת המזון, הגשתו ואיכות פריטי המזון המוגשים.

הילה רוזנברג  
דיאטנית קלינית R.D  
מ.ר. 11-121259

הילה רוזנברג • דיאטנית קלינית • מ.ר. : 11-121259



