



תזונה בריאה בקייטנה

לצוות הקייטנה שלום,

אנו שמחים להגיש לכם מדריך להגשת ארוחת בוקר מזינה בקייטנה, במדריך תמצאו פירוט של מרכיבי הארוחה, על פי המלצות משרד הבריאות, כל ארוחה מורכבת מלחם מחיטה מלאה + 2 סוגי ממרחים + ירק ופרי פירות ניתן להגיש בין הארוחות – לדוגמא בהפסקת 12 או בבוקר.

בברכה,
תזונאיות משרד הבריאות והאשכולות

מה נאכל בקייטנה?

דגנים מלאים

- לחם מקמח מלא
- לחמניה מקמח מלא
- פיתה מקמח מלא

שתייה

מים

ממרחים

- טונה
- סלט חומוס
- טחינה גולמית (עדיף משומשום מלא)
- אבוקדו
- חמאת בוטנים
- טבעית לא ממותקת
- ממרח שקדים טבעי

ממרחים מוצרי חלב

- קוטג' 5%
- גבינה לבנה 5%
- גבינת לבאנה 5%
- יוגורט טבעי 3%
- גבינה צהובה
- גבינה צפתית 5%

פירות

מגוון פירות העונה -
אבטיח חתוך | מלון חתוך
אפרסק | נקטרינה
שזיף | תפוח | אגס

ירקות

ירקות חיים מכל מיני סוגים, רצוי לגוון -
ירקות מיני
מלפפון | גמבה | עגבניות שרי | גזרונים
ירקות מגוונים לפי העונה
פלפל | גזר | עגבניה | מלפפון | קולורבי
סלק | קלחי תירס
כדאי לגוון באופן וצורת החיתוך

דוגמה לתפריט שבועי לארוחות בוקר בקייטנה

הערות	חמישי	רביעי	שלישי	שני	ראשון	להם
יש לבחור בלחם מלא במרקם אחיד ללא גרעינים.	לחם מחיטה מלאה	לחם מחיטה מלאה	פיתה מחיטה מלאה	לחמנייה מחיטה מלאה	לחם מחיטה מלאה	
	גבינה צהובה	סלט חומוס	טונה	קוטג' 5%	גבינה 5%	ממרח א'
	חמאת בוטנים טבעית	גבינה 5%	קוטג' 5%	טחינה/חומוס	ביצה קשה / טונה	ממרח ב'
כדאי להגיש 2 ירקות לפחות	גמבה קולורבי מלפפון	כרוב גזר	מלפפון עגבניה	קולורבי גזר	מלפפון גמבה	ירק
פרי לבחירתכם / פרי שמסופק מהקייטרינג פרי יכול להיות מוגש בהפסקה כארוחת ביניים או בבוקר בעת הגעת הילדים	מלון	אבטיח	אפרסק	נקטרינה	תפוח	פרי
	קלחי תירס	עיגולי זיתים ללא חרצנים	תירס	עיגולי זיתים ללא חרצנים	אבוקדו	אפשרות לתוספת



*במקרה אלרגיה או ילדים עם צרכי תזונה ייחודיים יש לפעול לפי חוזר מנכ"ל ותקנות תזונה בצהרונים

[לינק למדריך תזונתי לארוחות בוקר במסגרות חינוך בהם לומדים ילדים עם אלרגיה למזון](#)

[חוברת מתכוני ממרחים בריאים לשימושכם](#)

