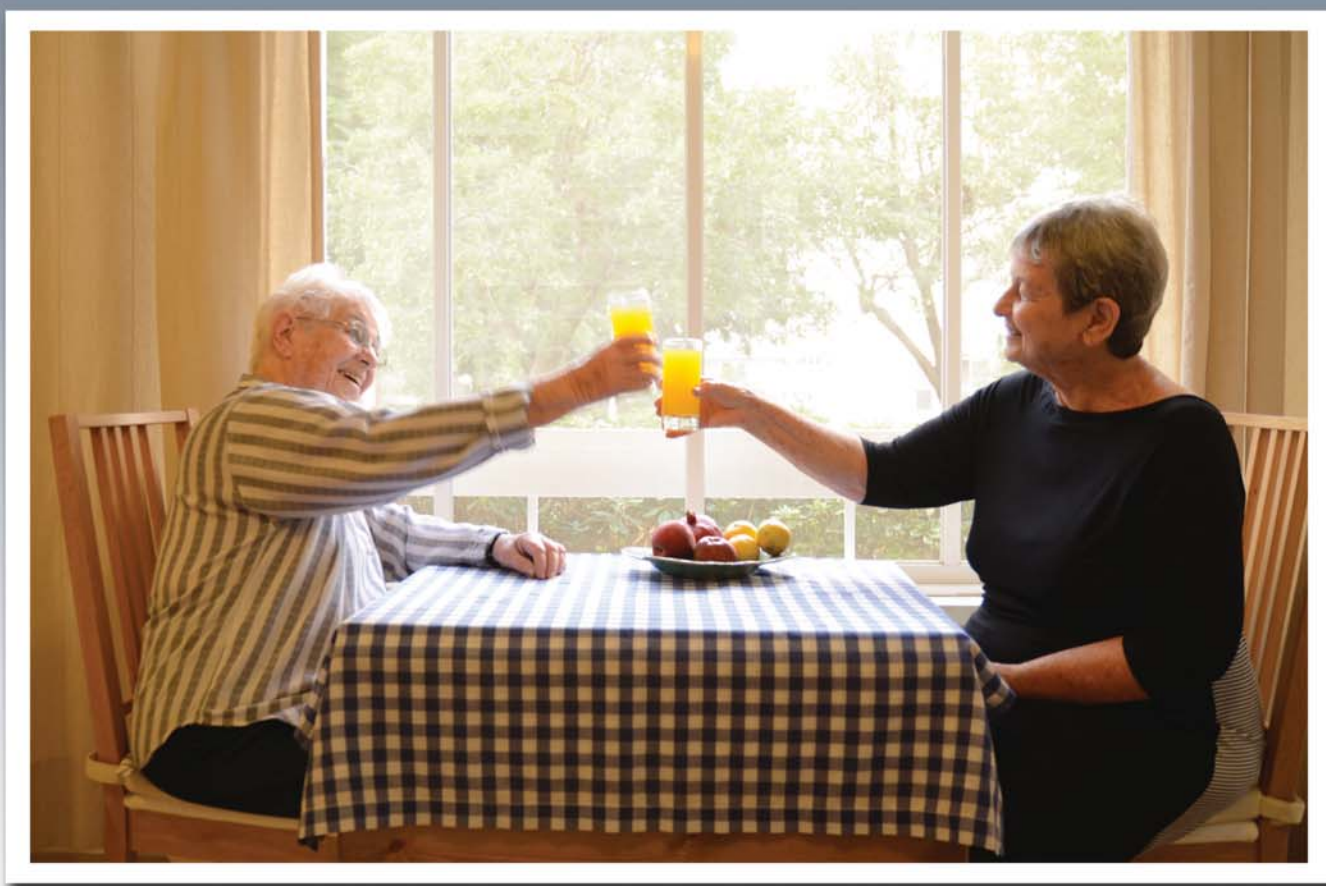


מבשלים איכות חיים

אביזרי עזר לשמירה על תזונה מאוזנת בגיל המבוגר



תוכן העניינים

עמ' 2	מבוא
עמ' 3	אודות מילבת
עמ' 4	פרק א: התארגנות ויציאה לקניות
עמ' 4	רשימת קניות
עמ' 5	לבוש
עמ' 5	נשיאת חפצים
עמ' 6	פרק ב: עריכת הקניות
עמ' 6	הגעה למוצרים
עמ' 6	ראיה
עמ' 7	פרק ג: נשיאת המצרכים, פריקתם ואחסונם
עמ' 7	נשיאה
עמ' 9	פריקת המצרכים ואחסונם
עמ' 10	פרק ד: הכנת המזון
עמ' 11	חיתוך
עמ' 13	קילוף
עמ' 14	פתיחת צנצנות, קופסאות ובקבוקים
עמ' 15	שמירה על בטיחות בזמן בישול
עמ' 17	פרק ה: אכילה ושתייה
עמ' 19	פרק ו: שמירת מזון והגשתו

כתיבה: שרונה דולמן, מרפאה בעיסוק, עמותת מילבת
עריכה לשונית: אסנת להט

מבוא

המשרד לאזרחים ותיקים רואה חשיבות רבה בשיפור איכות חייו של האזרח הוותיק בביתו ולכן יזם פרויקט חדש בשיתוף אשל, האגודה לתכנון ופיתוח שירותים למען הזקן בישראל, ועמותת מילבת - "מבשלים איכות חיים". מטרת הפרויקט לאפשר לשמור על תזונה מאוזנת בגיל המבוגר באמצעות חשיפה למידע על אבזרי עזר ושיטות המאפשרות תפקוד עצמאי ובטיחותי, החל משלב רכישת המצרכים בחנות, הובלתם הביתה, אחסון, תפקוד במטבח ואכילה. תזונה היא גורם מכריע בשמירה על בריאותנו ועל איכות החיים שלנו. יחד עם זאת, כ-30% מבני הגיל המבוגר בישראל סובלים מתת-תזונה. קיים קשר ישיר בין תזונה נבונה לבין מניעת מחלות כרוניות ושמירה על כושר חיסוני. לפיכך עלינו לדעת כיצד לאזן את המזון שאנו אוכלים, על מנת לספק לגופנו את הכמויות הנכונות של רכיבי התזונה (פחמימות, חלבונים, שומנים, ויטמינים, מינרלים ומים) שהוא זקוק להם.

עם זאת, ניהול התזונה, כלומר ההחלטה מה לאכול ומתי, אינו מתחיל ונגמר במזון גרידא. קיימים גורמים נוספים המשפיעים על איכות התזונה שלנו, לרבות היכולת שלנו הן לבחור במזון באופן עצמאי והן להשתמש באביזרים המתאימים לנו על מנת לקנות מצרכים, להכין ארוחות ולאכול אותן.

חוברת זו נכתבה על-ידי מרפאים בעיסוק מעמותת מילבת, שהם מומחים להתאמת אביזרי עזר. היא כוללת הצעות לאביזרים המאפשרים לתפקד בעצמאות ובבטחה בכל הקשור במזון, החל משלב ההיערכות לקניית המצרכים, דרך עריכת הקניות, הבאת המצרכים הביתה, הכנת המזון ועד לאכילתו.

אודות מילבת

מילבת היא עמותה ציבורית ללא כוונת רווח (ע.ר.). היא פועלת משנת 1981 במתן ייעוץ ומידע על אביזרי עזר לקשישים ולאנשים עם מוגבלות במטרה להעלות את רמת העצמאות שלהם ולשפר את תפקודם.

במילבת עובד צוות שיקומי רב-מקצועי מומחה בתחום הטכנולוגיה המסייעת. הצוות מעניק ייעוץ לבחירת אביזרי עזר לשיפור התפקוד והבטיחות בכל תחומי התפקוד, ומידע היכן ניתן להשיג, לרכוש או לשאול את האביזרים. השירות ניתן במפגש אישי, באמצעות הטלפון או האינטרנט.

במקרים שבהם לא קיים כל פתרון מסחרי המתאים לצורכי הפונה, צוות המתנדבים של מילבת מפתח בהתנדבות את אביזר העזר הדרוש לפונה ומתאים אותו באופן אישי לצרכיו. נוסף לעיל, מילבת מנהלת את אתר המידע הלאומי "עזרים", המספק מידע בשפות שונות על 14,000 אביזרי עזר (www.azarim.org.il). כמו כן היא מפעילה מרכז הדרכה שבו ניתנים הרצאות וקורסים בנושא אביזרי עזר.

שירותי מילבת ניתנים בכל רחבי הארץ בשפות שונות: עברית, ערבית, אנגלית ורוסית.

נשמח לסייע גם לך!

ליצירת קשר ולקבלת מידע נוסף ניתן לפנות לצוות מילבת:

טלפון: 03-5303739 פקס: 03-5357812

דוא"ל: milbat@netvision.net.il

כתובת: ביתן 23 א', בית החולים תל השומר

אתר האינטרנט: www.milbat.org.il

פרק א': התארגנות ויציאה לקניות המצרכים

רשימת קניות

לפני היציאה למכולת או למרכול (סופרמרקט), כדאי לבדוק במקרר ובמזווה אילו מצרכים חסרים ולערך רשימה מסודרת. מומלץ לכלול ברשימה מצרכים מקבוצות המזון הבאות*

מתכונים מצורפים בעמוד 21

1. דגנים
2. ירקות
3. פירות
4. מזונות עשירים בחלבונים: מוצרי חלב, ביצים, קטניות, עוף, הודו, בקר ודגים
5. מזונות עשירים בשומנים
6. להמעיט בממתקים ומשקאות ממותקים בסוכר.

* מומלץ לאכול שלוש ארוחות עיקריות ושלוש ארוחות ביניים. יש לכלול כל יום מזונות משש קבוצות מזון וכן להרבות בשתייה.

פירות וירקות:

מלפפונים
בננות

היגיינה:

משחת שיניים
שמפו

ניתן לארגן את רשימת המצרכים לפי קטגוריות. רצוי לסדר אותה לפי מיקום המצרכים במרכול שאליו אנחנו נוהגים להגיע, על מנת לחסוך כיתות רגליים מיותר. לדוגמה: אם בכניסה למרכול נמצאים מדפי הפירות והירקות ובמדפים הבאים מוצבים מוצרי ההיגיינה, נערך רשימה שבה סדר הפריטים תואם את הסדר של המדורים השונים במרכול.

במידה ולא משתמשים בעגלה, מומלץ לרכוש לפי הרשימה מהמוצרים הרחוקים עד הקרובים לקופה. נעמיס מוצרים הדורשים קירור והקפאה בסוף המסלול.

לבוש:

בדרך כלל אנחנו מתאימים את לבושנו לעונות השנה. עם זאת, במרכזי קניות רבים מפעילים מיזוג אוויר והטמפרטורה בהם נמוכה מאוד, בעיקר ליד מדפי הקירור וההקפאה. לפיכך כשיוצאים לקניות מומלץ להצטייד בעליונית חמימה כדי למנוע התקררות.

כמו כן חשוב לנעול נעליים סגורות ונוחות להליכה. רצוי שהסוליה שלהן תהיה עשויה מחומר מונע החלקה כדי לשמור על יציבות ולמנוע נפילות.

לפני היציאה מהבית מומלץ ללבוש מגן ירכיים.



מגן ירכיים. הרפידות יכולות למנוע שבר בעת נפילה

זהו פריט לבוש תחתון הכולל רפידות המגנות על צוואר הירך. במחקרים רבים נמצא שמגן הירכיים יעיל בהפחתת הסיכוי לשברים באזור זה, אם חלילה התרחשה נפילה.

ניתן להשיג את מגן הירכיים ברוב קופות החולים.

נשיאת חפצים:

חפצים אישיים כגון מפתחות, ארנק, טלפון נייד או בקבוק מים קטן כדאי לשאת בתוך תיק גב קטן. כך העומס מתחלק באופן שווה על הגב והכתפיים (בניגוד לתיק צד) והידיים נשארות חופשיות לאחוז בשקיות הקנייה.

הגעה למוצרים:

מגוון גדול של מוצרים עומד לרשותנו כמעט בכל מרכול. לעתים קשה להגיע למוצרים המונחים על מדפים גבוהים. גם המדפים הנמוכים מהווים בעיה, משום שנדרש להתכופף אליהם כדי להגיע למוצר.

כדי לקחת מהמדף את המוצר הנחוץ ניתן לבקש סיוע מאחד העובדים או הקונים במקום.

כמו כן, אפשר להיעזר ביד עזר על מנת לשלוף מוצרים מהמדפים. קיימים דגמים מתקפלים של ידי עזר שאפשר להכניס לתיק.



יד עזר. מאפשרת לקחת חפצים שממוקמים גבוה או נמוך.

ראייה:

חשוב מאוד לבדוק את המועד שבו יפוג תוקפם של המוצרים, את ההרכב התזונתי שלהם וכמובן את תוויית המחיר. עם זאת, לעתים קשה לקרוא את הכתוב על גבי האריזות. לשם כך אפשר להיעזר בכרטיס מגדיל שניתן לשאת בתיק או בארנק.



כרטיס מגדיל. המסגרת השחורה מקלה לזוהות את הכרטיס בין חפציו האישיים.

פרק ג': נשיאת המצרכים, פריקתם ואחסונם

נשיאה:

כדאי לחלק את המצרכים בין שקיות הנשיאה כך שמשקלן יהיה זהה, ובכל אופן לא לשאת משקל כבד מדי. לשם כך ניתן להיעזר בשיחת המשלוחים של המרכול.

אם בוחרים לקחת את המוצרים הביתה, אפשר לשמור בתיק ידית המתחברת לשקית הניילון ומונעת מהידיות שלה להיקרע או להיכרך סביב האצבעות.



HANDY ("הנדי"). מתחבר לשקית, מעניק תמיכה לשרש כף היד וממחה לאצבעות.



ידית המתחברת לשקית

אם בבניין יש מעלית, הדיירים יכולים לרכוש יחד עגלת סופר שתמוקם במבואה של חדר המדרגות ותשמש כל דייר ללקיחת הקניות מרכבו אל ביתו.

עגלות קנייה (טרולי) מקלות את הנשיאה של המצרכים הכבדים, אולם לרוב נוהגים להחזיק את הידית שלהן ביד אחת ולמשוך אותן מאחורי הגוף, ועקב כך תנוחת הגוף אינה סימטרית. עדיף להחליף מדי זמן מה את היד האוחזת בידיה, כך ששתי הידיים ימשכו את העגלה לסירוגין, כדי למנוע מאמץ מתמשך של יד אחת.



עגלת קניות מטפסת מדרגות

כאשר עלינו לטפס מדרגות עם עגלת קניות ניתן להיעזר בעגלה בעלת גלגלים מיוחדים. גלגלים אלה מאפשרים למשוך את העגלה על גבי המדרגה במקום להרים אותה.

ניתן למצוא רולטורים (הליכונים בעלי שלושה או ארבעה גלגלים) הכוללים גם סל ומשטח ישיבה. הרולטור המשולב מסייע רבות במרוכז ובבית הן למי שמתקשה בניידות והן בנשיאה של חפצים או מזון.



רולטור הכולל סל ומשטח ישיבה

אם משתמשים במקל הליכה מוטב לשאת את המצרכים בתיק גב, ולא לתלות שקיות על המקל, על מנת להשאיר ידיים חופשיות לנשיאת המקל. באופן זה נימנע גם מאיבוד שיווי משקל עקב חלוקת המשקל הלא סימטרית.

פריקת המצרכים ואחסונם:

מצרכים לשימוש מיידני נשמור ב"מרחב ראשוני", כלומר: מקום שקל לנו להגיע אליו, מבלי שנצטרך לטפס או להתכופף.

קופסאות שימורים מומלץ לאחסן כך שהקופסה בעלת תאריך התפוגה הקרוב ביותר תישלף ראשונה מהמזווה.

אם יש צורך להתכופף כדי לקחת את המצרכים, תכננו מראש כיצד תתרוממו עם המצרך והימנעו מתנועה מהירה. לפני התכופפות יש להיעמד בפיסוק קל המעניק בסיס יציבה רחב. את הכיפוף יש לבצע דרך הברכיים כדי להפחית עומס מהגב. כמו כן יש להימנע מלהתכופף תוך כדי סיבוב של הגו, כדי לא לגרום נזק לגב התחתון.

אפשר לאחסן במטבח שרפרף קטן ולשבת עליו כשמסדרים את המדפים התחתונים של המקרר או הארון או כאשר משתמשים בתנור אפייה נמוך. ודאו שהשרפרף יציב דיו ושניתן לקום ממנו ללא מאמץ יתר.



מתקן קריאה

כדי ליצור חוויה נעימה וטעימה בעת הכנת המזון, יש לשמור על סביבת עבודה נקייה, פנויה ממכשולים ומוארת היטב.

את ספר המתכונים ניתן להניח על מתקן קריאה, המאפשר לעיין בספר בזווית הנוחה ביותר.

עבודה ממושכת בעמידה עלולה לעייף ואף לגרום לכאב. כדי להפחית את העומס כדאי לשבת ליד שולחן על כיסא יציב בעל ארבע רגליים ומשענת גב.

עבודה על גבי משטח השיש או משטח גבוה ניתן לבצע בישיבה על "כיסא עמידה" או על כיסא בר יציב, רצוי בעל ארבע רגליים ומשענת גב.



כיסא בר



"כיסא עמידה". ניתן לכוון את גובה המושב.

חיתוך מזון:

עבור חלק מאתנו, החיתוך בסכין אינו קל. הוא מצריך שימוש בכוח רב ולכן הוא מאמץ יתר על המידה את שורש כף היד ומפרקי האצבעות. שימוש בסכינים שהידית שלהם מעובה יכול להפחית את המאמץ.

אפשר לרכוש סכ"ים בעל ידיות מעובות או ליצור עיבוי בעצמנו: ניתן לקחת גליל של חומר מוקצף המיועד לבידוד צנרת, ונמכר בקטרים שונים. את הגליל יש לחתוך באורך המתאים ולהשחיל אותו על ידית הסכ"ים.



חומר מוקצף לבידוד צנרת - משמש לעיבוי ידיות של סכ"ים.

סכינים בעלי ידיות מיוחדות מאפשרים לנו לאחוז בסכין בצורה שונה מהרגיל, ולמעשה הופכים את תנועת החיתוך לתנועת ניסור. כך אין מפעילים מאמץ בשורש כף היד ובפרקי האצבעות.



סכין עם ידית מיוחדת

אם לא ניתן להשתמש בסכין על מנת לחתוך, אפשר להשתמש בחותכי ירקות ידניים או חשמליים.

בקרב חותכי הירקות הידניים ניתן למצוא חותך ירקות הפועל באמצעות סגירת מכסה ומכשיר הפועל באמצעות דחיסת ידית קפיצית.



חותך ירקות ידני הפועל בדחיסת ידית



חותך ירקות ידני הפועל בסגירת מכסה



קוצץ ירקות חשמלי

המכשירים החשמליים חותכים ירקות ופירות בלחיצת כפתור וללא מאמץ כמעט.

קיבוע של כלים מאפשר ביצוע של כמעט כל משימות הכנת המזון באמצעות יד אחת. קיימים לוחות חיתוך בהם משולבים קולפנים ומגררות מקובעות, הגבהות שוליים לייצוב פרוסת לחם בעת מריחה, מסמרי אלחלד לקיבוע פרי או ירק ועוד.



ערכת עבודה ליד אחת

קילוף:

שימוש בקולפן בעל ידית מעובה מקל את פעולת הקילוף ומפחית מהמאמץ הנדרש מהאצבעות בעת אחיזת המכשיר.



קולפן עם ידית מעובה



קולפן אצבע

קולפני אצבע אינם מצריכים כמעט לכופף את האצבעות, ובכך הם מאפשרים מנוחה לפרקי האצבעות.

ניתן לקלוף ירקות ופירות באמצעות יד אחת באמצעות קולפן המקובע לשיש או לשולחן.



קולפן מקובע

פתיחת צננות, קופסאות ובקבוקים:

אנו נדרשים להפעיל כוח רב בעת פתיחת מכסים שונים. אפשר לחסוך באנרגיה באמצעות הנחת משטחים מונעי החלקה (דייסם) מתחת לכלי שרוצים לפתוח, וכך מקבעים אותו למשטח העבודה. באופן זה מפחיתים את מידת הכוח הנדרש לפתיחת המכסה, ואף ניתן לבצע את הפעולה ביד אחת בלבד. משטחים אלה מסייעים גם לקבע צלחות, כוסות, קערות וכדומה.

פתיחת לשוניות של קופסאות שימורים או של פחיות דורשת תנועתיות עדינה והפעלת כוח. אפשר להיעזר בפותחן לשוניות, המעניק מנוף גדול יותר ומקל את משיכת הלשונית.



פותחן לשוניות של קופסאות שימורים



פותחן חשמלי לקופסאות שימורים

פתיחת מכסה של קופסת שימורים דורשת הפעלת כוח ותנועה חזרתית של שורש כף היד, העלולה לגרום לכאב בשורש כף היד, בפרקי האצבעות ובכתפיים. כדי להקל את הפתיחה ניתן לרכוש פותחנים חשמליים, המאפשרים לפתוח קופסאות שימורים בלחיצת כפתור אחת בלבד.

חשוב לזכור שלאחר פתיחת הקופסה יש להעביר את תכולתה לאחסון בכלי אחר, כדי למנוע שחרור חומרים רעילים לתכולת הקופסה.

פתיחת מכסים של צנצנות היא משימה מורכבת עבור רוב האנשים. עם זאת, ישנם אביזרים המקלים משמעותית את שחרור המכסה, כמו פותחני דייסם, משחררי ואקום ופותחנים בעלי ידידות.



פותחן צנצנות בעל ידית



פותחן לשחרור ואקום מצנצנת

שמירה על בטיחות בזמן בישול:

כאשר אנו עוסקים בבישול, טיגון או אפייה חשוב ביותר להישמר מכוויות.



מקבע סירים ומחבתות

מקבע ידידות של סירים או מחבתות מאפשר לבשל או לטגן בבטחה, אפילו ביד אחת, משום שהוא מונע את תזזות המחבת או הסיר, גם כשמערבבים.

כדי להימנע מהרמת סיר כבד, אפשר לבשל ולטגן ברשת לבישול וטיגון, המסננת את הנוזלים המוסיפים למשקל המזון.



רשת לטיגון ולבישול

אם ידיות הסיר חמות וקיימת סכנת כוויה, ניתן להלביש עליהן ידיות מבודדות חום ולשאת את הסיר בבטחה.



ידיות מבודדות חום לסירים



שעון טיימר

שימוש בשעון טיימר במטבח מומלץ מאוד, הן כדי לשלוט בזמן הכנת המזון והן כדי להשמיע תזכורת לכבות אש דולקת במועד מסוים.

הזרמת גז לזמן קצוב אפשרית בשימוש במכשיר ה"חגז". זהו שעון גז מכני המופעל על-ידי קפיץ. בתום הזמן הקצוב ה"חגז" יפסיק את זרימת הגז ויכבה את הלהבה.



חגז

פרק ה: אכילה ושתייה

אכילה איכותית מתאפשרת בישיבה נוחה ליד שולחן האוכל. מומלץ לשבת על כיסא יציב, בעל ארבע רגליים, משענת גב וידיות המסייעות בתמיכה בעת ישיבה או קימה.

ניתן לפרוש תחת הצלחת משטח למניעת החלקה, כדי למנוע מהצלחת ותוכנה לזוז בעת האכילה.

אם הידיים כואבות או חלשות, סכ"ים קל משקל בעל ידית מעובה מקל לאחוז את הסכ"ים ולהרימו.

אם היד רועדת בזמן אכילה, ניתן להשתמש בסכ"ים כבד משקל הממתן את הרעד ופעמים רבות מונע גלישה של המזון מהסכ"ים.



סכ"ים כבד משקל



תוחם צלחת

"תוחם צלחת" הוא אביזר שמסייע לגרוף את המזון מהצלחת ומונע ממנו להישפך מחוצה לה. ניתן לשאת אביזר זה בתיק ואפשר לחברו כמעט אל כל צלחת.

סכ"ים משולב, למשל של סכ"ן ומזלג יחד, מאפשר אכילה עצמאית, בעיקר לאנשים שיכולים לתפקד רק באמצעות יד אחת, באופן זמני או קבוע.



מזלג וסכ"ן משולבים

יש לנהוג במשנה זהירות כאשר מוציאים צלחת חמה מהמיקרוגל. לשם כך ניתן להיעזר בידית נשיאה, שמצמידים לשולי הצלחת.



ידית נשיאה לצלחות

מזיגת מים חתכים מקומקום עלולה להוות סכנה במקרים של כאבים, רעד, חוסר יציבות או חולשה. ברים חשמליים ביתיים של חברות המספקות מים חמים בהחלט פתרון נוח, אך קיים גם מתקן מזיגה לקומקומים חשמליים. המזיגה מתבצעת על-ידי הטיה קלה של המתקן. מתקנים דומים קיימים גם לבקבוקי משקה קל, המאפשרים למזוג בקלות מהבקבוק ללא צורך להרימו.



מתקן מזיגה לשתיה קלה



מתקן מזיגה לקומקום

פרק ו': שמירת מזון והגשתו

את המזון ניתן לשמור בהקפאה יותר מחודש ימים. רצוי לחלק אותו למנות אישיות ולהדביק על האריזה מדבקה שעליה כתובים תאריך ההקפאה ותיאור התכולה. כך נדע מתי פג תוקפו של המזון המוקפא.



קופסאות הנפתחות
ונאטמות בלחיצה

קיים מגוון גדול של קופסאות אחסון. היות שחלקן קשה לפתיחה, אפשר להשתמש בקופסאות הנאטמות ונפתחות בלחיצה.

ניתן להעביר סיר חם או כלים חמים וכבדים על גבי השיש או השולחן באמצעות מתקן לניוד סירים, החוסך את המאמץ של נשיאת הכלי.



מתקן לניוד סיר



עגלת תה

אם עלינו לשאת את כלי המזון על תכולתם ברחבי הבית, כדאי להשתמש בעגלת תה יציבה ונוחה לנשיאה. בדקו שגובה הידיות מתאים לכם, כך שכשאתם מסיעים את עגלת התה נוח לכם ואינכם נדרשים לכופף את הגו או להרים את הכתפיים.

רטטואו/ גנבן

מורכבים נטו ממוטו

- 60 סמ"ק שטן קמולה (כ-6 כפות)
- 2 בבלים גישים יקונים (נסמ 4מסו גרם)
- 1 חמיל גזול לז' מקולף (נסמ 3000 גרם)
- 2 ענגביות בימיות (נסמ 3000 גרם)
- 1 פלפל ירוק (נסמ 2000 גרם)
- 2 קישוים ביקונים נקילוף (נסמ 5000 גרם)
- קופסה קמנה רטס ענגביות (נסמ גרם)
- 1/2-3/4 כוס מים
- 3 שגי שום קצרות
- 3 כפות פמרוזיליה קצובה
- כף ליטון אז חמוץ
- מלח, פלפל לטעם

אופן ההכנה

קוצצים את כל הירקות השטופים לקוביות קמנות של 2 ס"מ על 2 ס"מ.
 מנגנים את הבבל בשטן עד להחבה בסיר רותג ושטוח (נוטמוז).
 ומוסיפים שום.
 מוסיפים את הירקות לפי קושי ביטול: גזר רחשוו וענגביה אחרונה ומבשלים על אש קמנה כ-10 דקות.
 מוסיפים רטס ענגביות מהול בחז' כוס מים.
 מתבלים לפי הטעם.
 מבשלים בסיר מכוסה על אש קמנה כ- 3/4 שעה עד שעה. אז עד שיתקחו מורכבים וכמות היתולים מנתמכט.
 מתקנים חיתול.
 ניתק להגיש קר כמל"ס אז כממרה על לזום אז להגיש הם כמנופת לבשר.

מנה	זוגרניה	תולבן	שטן	פחמימות	נתון	סוגים
לפי מנה של גר	207	2.0	18	9.1	418	גר
לפי 100 גר	106.5	1.0	9.2	4.7	215	גר

מרתק ירקות, שעועיות לרבה וגריסים

מרכיבים (8 ממוטו)

- 150 גר' שעועיות לרבה גישה נקיה
- 3 כפות שטן קמולה
- 1/2 כוס נסמ (גרם) קוביות בכל יבש
- 1 קישווי נתי גזול חמוץ לקוביות
- 1 גזר מקולף גזול אז 2 קמנים פרוטים ליעמולם דקים
- 1/4 כרורבת קמנה שטופה וחמוכה לפרחים קמנים
- 1/4 כוס סלרי עליים- נלא חובה
- 100 גר' (4 כפות) רטס ענגביות
- 4 כוסות מים לרטק (נסמ 150 סמ"ק)
- 1/2 כוס נסמ (גר') גריסי פינוגה שטופים
- מלח נלפי הטעם
- פלפל שחור נלפי הטעם
- 2 כפות זרבקת מרתק
- שום נלפי הטעם
- פמרוזיליה קצובה

אופן ההכנה

משרים את השעועיות הלרבה ב 6 כוסות מים כ-4 שעות בכלי המתאים לסיקורול.
 מתמסים במקמורול 20-25 דקות בעצמה גבוהה. משחזרים את השעועיות מכמה במים החמים עוד 15 דקות.
 מתמסים את השטן בסיר מרתק ומסנוגים ב את הבבל עד שמתחם קלות.
 מוסיפים את המים, רטס ענגביות, גריסי פינוגה, שעועיות ותבלים.
 ומבשלים בסיר מכוסה כ-20 דקות.
 מוסיפים לסיור את הקישווי, גזר והכרורבת ומבשלים עוד כשלושת רבתי שעה אז עד שיתשעויות והגריסים רכים.
 מתבלים לפי הטעם.

מנה	זוגרניה	תולבן	שטן	פחמימות	נתון	סוגים
לפי מנה של גר	181	7.2	4.5	23.7	911	גר
לפי 100 גר	76	3	1.9	9.9	379	גר

חלקי עוף אפויים בתמור

מרכיבים (6-5 ממוטו)

- 4 כרועים ביקונים, אז 8 פולקנה, אז 6 ירקים
- 1 בורה טרופה
- 3/4 כפית חרדל נלא חובה
- 1 כף שטן קמולה
- 1 כוס פתיתי מירס לאַ ממוטקום נקורנפלקס
- 1 כף זרבקת שום
- 1/4 כפית פלפל שחור
- 2 כפיות זרעי שושמום נלא חובה
- מלח לפי הטעם

אופן ההכנה

מנקים ומיבישים את העוף.
 מערבבים את השטן, חרדל והביצה יחד בקערה שטוחה.
 מרטקים את פתיתי המירס בעזרת הידים אז בעזרת מערוך.
 שטנים את פתיתי המירס בקערה ומתבלים בשום, פלפל שושמום.
 טובלים את חלקי העוף משגי הבדדים במערורבת הביצים וחוזר כר בפפתתי המירס.
 מסדרים את העוף בתבנית אפיה מרופדת בנייר אלומיניום אז בתבנית אלומיניום המתחממה במדלה לימנות העוף.
 אפויים בתמור בחום של 200 מעלות כלסיים כשעה .

מנה	זוגרניה	תולבן	שטן	פחמימות	נתון	סוגים
לפי מנה של גר	189	19.9	8.2	8.6	1370	גר
לפי 100 גר	118	12.5	5.2	5.4	857	גר

המתמכונים באדיבות המחלקה לחינוכה, משרד הבריאות

איך אבחר את אביזר העזר המתאים לי?

1 ערכו רשימה של הפעולות אותן אתם מבצעים במסגרת סדר היום שלכם.

(לדוגמא: רחצה, אכילה, הגעה למועדון, צפייה בטלוויזיה, אכילה...)

האם קיים קושי באחת הפעולות או יותר?

2 לאחר שהקושי הוגדר, כדאי לחפש פתרון:

ניתן להתקשר ליועצי עמותת מילבת בטלפון:

03-5303739

או לגלוש באתר עזרים: <http://www.azarim.org.il>

ולחפש את הפתרון המתאים.

3 רוצים להתנסות בשימוש באביזרי עזר?

מעוניינים בפיתוח פתרון ייחודי?

ניתן לקבוע תור לייעוץ במרכז התצוגה של עמותת מילבת:

ביתן 23 א'

03-5303739

בית החולים שיבא, תל השומר

milbat@netvision.net.il

לקבלת עלונים וסרטוני הדרכה על תזונה נבונה בזקנה פנו לאשל:

גבעת הג'וינט, ת.ד. 3489 ירושלים 91034

טלפון: 02-6557551 או 02-6557524

פקס: 02-5662716

www.eshelnet.org.il



לסיוע בבחירת אביזר העזר המתאים לך:

עמותת
מילבת
מעבירים איכות לחיים
www.milbat.org.il

03-5303739



הצטרפו לעמותת מילבת ב-f

איך לשאת את הקניות הביתה ?

איך לא להתעייף בעת הכנת ארוחה ?

בחוברת זו מידע מפורט על אבזרי עזר שיאפשרו לך
לשמור על תזונה מאוזנת בגיל המבוגר.

מוקד לבירור זכויות של האזרח הוותיק

***8840**

www.vatikim.gov.il



המשרד לאזרחים ותיקים

למידע עדכני אודות אביזרי העזר שבחוברת



03-5303739

www.azarim.org.il