



מדינת ישראל

משרד הרווחה והשירותים החברתיים

האגף לטיפול באדם עם מוגבלות שכלית התפתחותית

(פיגור שכלי) בקהילה

השרות לקהילה



مؤسسة شاليم The Shoalem Fund
لتطوير خدمات للأشخاص ذو
التخلف العقلي في السلطات المحلية
for Development of Services for People with
Intellectual Disabilities in the Local Councils
פיתוח שירותים לאדם עם מוגבלות שכלית
התפתחותית ברשויות המקומיות

מכון מגיד ללימודי המשך
מיסודה של האוניברסיטה העברית בירושלים

קורס: סוגיות בנושא תזונה

חוברת מתכונים

חיברו: משתתפי הקורס

תשע"ג



מדינת ישראל

משרד הרווחה והשירותים החברתיים

האגף לטיפול באדם עם מוגבלות שכלית התפתחותית

(פיגור שכלי) בקהילה

השרות לקהילה



مؤسسة شاليم The Sholem Fund
لتطوير خدمات للأشخاص ذو
التخلف العقلي في السلطات المحلية
for Development of Services for People with
Intellectual Disabilities in the Local Councils
פיתוח שירותים לאדם עם מוגבלות שכלית
התפתחותית ברשויות המקומיות



מכון מגיד ללימודי המשך

מיסודה של האוניברסיטה העברית בירושלים

שם: שמחה מזנגיה – מ.ע.ש ראשון לציון

מתכון לפיצה:

מרכיבים ל- 4 מנות:

- 500 גרם קמח
- 2 כפיות של שמרים יבשים
- כפית סוכר
- כפית מלח
- 3-4 כפות של שמן זית
- $1 + \frac{1}{3}$ כוסות של מים פושרים
- לרוטב העגבניות
- 3 עגבניות קלופות וקצוצות
- 5 שיני שום כתושות
- צרור בזיליקום טרי
- $\frac{1}{2}$ כפית סוכר
- 1 כפית מלח שמן זית
- 2 כפות רסק עגבניות
- 1 כפית אורגנו יבש
- להרכבה
- 300 גרם גבינה קשה מגוררת מכל סוג שאוהבים לפיזור על הפיצה
- תוספות שאוהבים (פטריזות, זיתים, גבינה מלוחה וכו')

אופן ההכנה:

1. מכינים את הבצק: מערבבים בקערה את הקמח, השמרים היבשים ואת הסוכר. יוצרים גומה בקערה שופכים לתוכה את המים, השמן והמלח, ומתחילים ללוש. מוסיפים תוך כדי לישה את $\frac{1}{3}$ כוס המים הנוספת עד שנוצר בצק גמיש. יוצרים כדור מהבצק ומקמחים אותו קלות, עוטפים בניילון נצמד ומתפיחים כ- $\frac{1}{2}$ שעה.
2. לאחר זמן התפיחה פורסים על משטח העבודה נייר אפייה מקומח קלות. לשים את הבצק בשנית ומרדדים אותו לצורה עגולה על נייר האפייה המקומח. מעבירים לתבנית ובעזרת לחיצות קלות יוצרים מעין מסגרת מסביב לפיצה.
3. אופן הכנת הרוטב: מניחים במחבת עם שמן זית את העגבניות עם השום. מבשלים כמה דקות ומוסיפים את הבזיליקום ואת שאר התבלינים והרסק. מסירים מהאש.
4. מברשים בשמן זית את שולי הבצק, מורחים על בסיס הבצק את הרוטב, מפזרים גבינה ותוספות שאוהבים, ואופים בתנור שחומם מראש ל-200 מעלות עד להשחמה.



מדינת ישראל

משרד הרווחה והשירותים החברתיים

האגף לטיפול באדם עם מוגבלות שכלית התפתחותית

(פיגור שכלי) בקהילה

השרות לקהילה



The Shoalem Fund
تطوير خدمات للأشخاص ذو
التخلف العقلي في السلطات المحلية
for Development of Services for People with
Intellectual Disabilities in the Local Councils
פיתוח שירותים לאדם עם מוגבלות שכלית
התפתחותית ברשויות המקומיות



ללימודי המשך

מיסודה של האוניברסיטה העברית בירושלים

שם: שושי קטיעי

סלט הפתעות

חומרים:

חסה (חתיכות גדולות)

עלי בייבי

תאנים (מחולקות ל – 4 ומטוגנות במעט שמן)

תלתלי גזר (בעזרת קלפן)

דומדמיות מיובשות ושקדים מסוכרים

שקדים מסוכרים – 100 גרם

1/2 כוס סוכר

1/2 כוס שמן זית

1/3 כוס מיץ לימון

שן שום

2 כפות חרדל

3 כפות דבש

מלח

פלפל שחור

אופן הכנה:

שקדים מסוכרים – 100 גרם + 1/2 כוס סוכר. להמיס במחבת סוכר ושקדים עד שהשקדים מתכסים בקרמל, לשפוך על משטח קר וכשמתקרר לפורר.

רוטב:

1/2 כוס שמן זית, 1/3 כוס מיץ לימון, שן שום, 2 כפות חרדל, 3 כפות דבש, מלח, פלפל שחור ולערבב בשייקר ולשפוך לפני הגשה.



מדינת ישראל

משרד הרווחה והשירותים החברתיים

האגף לטיפול באדם עם מוגבלות שכלית התפתחותית

(פיגור שכלי) בקהילה

השרות לקהילה



مؤسسة 'شاليم' The Shoalem Fund
لتطوير خدمات للأشخاص ذو
التخلف العقلي في السلطات المحلية
for Development of Services for People with
Intellectual Disabilities in the Local Councils
פיתוח שירותים לאדם עם מוגבלות שכלית
התפתחותית ברשויות המקומיות



ללימודי המשך

מיסודה של האוניברסיטה העברית בירושלים

שם: שושי קטיעי

סלט כרוב

חומרים:

כרוב קצוץ

בצל ירוק

שקדים קלופים

רוטב:

1/3 כוס שמן

6 כפות סוכר

6 כפות חומץ

1 כפית מלח

פלפל שחור לפי הטעם

אופן ההכנה:

לערבב את כל החומרים ביחד ולשפוך את הרוטב. ניתן להוסיף שקדי מרק לקראת הסוף.



מדינת ישראל

משרד הרווחה והשירותים החברתיים

האגף לטיפול באדם עם מוגבלות שכלית התפתחותית

(פיגור שכלי) בקהילה

השרות לקהילה



The Sholem Fund
for Development of Services for People with
Intellectual Disabilities in the Local Councils
مؤسسة شاليم
لتطوير خدمات للأشخاص ذو
التخلف العقلي في السلطات المحلية
פיתוח שירותים לאדם עם מוגבלות שכלית
התפתחותית ברשויות המקומיות



ללימודי המשך

מיסודה של האוניברסיטה העברית בירושלים

שם: מירב בטיטו - "בית גיל"-אקים כרמיאל

פסטייה אישית: (14 מנות)

מצרכים:

1 עוף שלם

4 ביצים

זר פטרוזיליה קצוצה דק

זר כוסברה קצוצה דק

1 ק"ג בצל קצוץ

150 גר' שקדים גרוסים וקלויים

100 גר' צימוקים בהירים

3 כפות שומשום

3 כפות שמן

3 כפות סילאן

1 חבילה דפי פילו

שמן לטיגון

אופן ההכנה:

שולקים את העוף במים עד היותו רך מאוד.

בינתיים מחממים 3 כפות שמן ומטגנים את הבצל עד שישחים.

מכניסים פנימה את השקדים הקלויים ואת הצימוקים למשך שלוש דקות בלבד.

כאשר העוף מוכן, מפרידים בין הבשר לבין העצמות, מקצצים דק, מוסיפים לתערובת ובוחשים.

מכניסים לתוך הציר של העוף את הירק והביצים הטרופות ומבשלים עד שהביצים מתגבשות ויבשות.

לאחר מכן, מסננים, חותכים דק ומוסיפים אותן לתערובת יחד עם סילאן.

מבשלים כ- 5 דקות בלבד ולאחר מכן מסננים.

משמנים במברשת דף פילו ומפזרים עליו שומשום.

משמנים דף פילו נוסף ומפזרים שומשום שנית.

מחלקים דפי פילו ל- ארבע, ממלאים צד אחד במילוי התערובת, מקפלים משני הצדדים - מימין ומשמאל ולאחר מכן

מגלגלים.

משמנים בחלק העליון של הדף ושמים בתבנית. חוזרים על הפעולה חלילה עד תום דפי פילו הממולאים.

השלב האחרון- מכניסים לתנור ואופים כ- 10 דק' עד לקבלת צבע מזהיב.

הוצאת המאפה, פיזור אבקת סוכר וקינמון בצורת שתי וערב.



מדינת ישראל

משרד הרווחה והשירותים החברתיים

האגף לטיפול באדם עם מוגבלות שכלית התפתחותית

(פיגור שכלי) בקהילה

השרות לקהילה



مؤسسة شاليم The Shoalem Fund
لتطوير خدمات للأشخاص ذو
التخلف العقلي في السلطات المحلية
for Development of Services for People with
Intellectual Disabilities in the Local Councils
פיתוח שירותים לאדם עם מוגבלות שכלית
התפתחותית ברשויות המקומיות



ללימודי המשך

מיסודה של האוניברסיטה העברית בירושלים

שם: ויקי שטובי - אקים חדרה

סלט קישואים

חומרים:

5 קישואים קטנים

2 גמבה אדומה

צרור שמיר

5-6 שיני שום

רבע כוס חומץ

מלח

פלפל שחור

אופן ההכנה:

לחתוך את הקישואים לרצועות דקות, לחתוך את הגמבה לרצועות דקות, לקצוץ את השמיר, להוסיף שום, חומץ מלח, פלפל שחור ולערבב הכל ביחד.



מדינת ישראל

משרד הרווחה והשירותים החברתיים

האגף לטיפול באדם עם מוגבלות שכלית התפתחותית

(פיגור שכלי) בקהילה

השרות לקהילה



مؤسسة شاليم
The Shoalem Fund
لتطوير خدمات للأشخاص ذو
for Development of Services for People with
التخلف العقلي في السلطات المحلية
Intellectual Disabilities in the Local Councils
פיתוח שירותים לאדם עם מוגבלות שכלית
התפתחותית ברשויות המקומיות



ללימודי המשך

מכון מגיד

מיסודה של האוניברסיטה העברית בירושלים

שם: ויקי שטובי - אקים חדרה

עוגת גבינה

חומרים:

750 גרם 9% / 5%

1 שמנת חמוצה

1 אינסטנד פודינג וניל

קליפת לימון

3/4 כוס סוכר

5 ביצים מופרדות (חלבונים)

4 כפות קורנפלור

אופן ההכנה:

להקציף את החלבונים, לערבב את שאר החומרים טוב טוב, להוסיף את הקצף לגבינה ולערבב, לאפות ל – 10 דקות בחום של 200 מעלות, לאחר 10 דקות להוריד את החום ל – 140 מעלות למשך 45 דקות בערך. לקרר ולהקציף שמנת מתוקה ולהניח על העוגה.



מדינת ישראל

משרד הרווחה והשירותים החברתיים

האגף לטיפול באדם עם מוגבלות שכלית התפתחותית

(פיגור שכלי) בקהילה

השרות לקהילה



The Sholem Fund
for Development of Services for People with
Intellectual Disabilities in the Local Councils
مؤسسة شاليم
لتطوير خدمات للأشخاص ذو
التخلف العقلي في المجالس المحلية
פיתוח שירותים לאדם עם מוגבלות שכלית
התפתחותית ברשויות המקומיות



מכון מגיד ללימודי המשך

מיסודה של האוניברסיטה העברית בירושלים

שם: בלאי חמדה – מ.ע.ש אשקלון

פסטה בולונז : ל 6 מנות בשרי

מצרכים לפסטה בולונז :

- 4 כפות שמן זית
- 6 עלי מרווה
- 4 שיני שום
- 1 בצל אדום
- 1 גזר
- 1 שורש פטרוזיליה/סלרי
- 1 ק"ג בשר בקר טחון
- מלח ופלפל גרוס
- מעט שבבי ציילי
- 3/4 כוס יין אדום יבש
- 1 קופסא עגבניות מרוסקות מוטי
- 1 כוס עגבניות מרוסקות ומסוננות (פסטה)
- 2 כפות רסק עגבניות
- מלח, פלפל
- צרור עלי בזיליקום
- חבילת פסטה פנה

אם אין, ניתן להמיר בקופסא של עגבניות מרוסקות רגילות.

אופן הכנה :

קוצצים בצל, שום, שורש פטרוזיליה וגזר לקוביות קטנות.
שמים את השמן, מרווה, והירקות שנקצצו בסיר רחב ומטגנים כשלוש דקות.
מוסיפים בשר, מלח, פלפל גרוס ושבבי ציילי ומטגנים עד להשחמה והתפוררות הבשר.
מוסיפים יין אדום, רכו עגבניות ועגבניות מרוסקות. מביאים לרתיחה ומבשלים שעה על להבה נמוכה.
מבשלים פסטה פנה במי מלח רותחים.
מעבירים את הפסטה לסיר עם הבשר ומערבבים.
מעבירים לקערת הגשה, מפזרים מעל עלי בזיליקום ומגישים.



מדינת ישראל

משרד הרווחה והשירותים החברתיים

האגף לטיפול באדם עם מוגבלות שכלית התפתחותית

(פיגור שכלי) בקהילה

השרות לקהילה



The Shoalem Fund
for Development of Services for People with
Intellectual Disabilities in the Local Councils
مؤسسة شاليم
لتطوير خدمات للأشخاص ذو
التخلف العقلي في السلطات المحلية
פיתוח שירותים לאדם עם מוגבלות שכלית
התפתחותית ברשויות המקומיות



ללימודי המשך

מכון מגיד

מיסודה של האוניברסיטה העברית בירושלים

שם: בלאי חמדה – מ.ע.ש אשקלון

מתכון ללחם אתיופי

מצרכים לבצק:

קמח גרוס משעורה- 3 כוסות חד פעמיים

קמח סולט – כוס 1 חד פעמי

קמח לבן רגיל- 4 כוסות חד פעמית

שמרים –כפית 1

מלח קצת

קצח- חצי כפית

אופן ההכנה:

שוטפים היטב את השעורה הגרוסה ומשרים אותה יומיים שלושה במים

ואז מסננים אותה היטב .

לאחר מכן מוספים את הקמח הלבן , קמח סולט, שמרים, קצח, מלח

מערבבים את הכל ולשים היטב עד קבלת בללה.

מחכים לטפיחה ולאחר ההטפחה מכניסים לתוך סיר בישול מיוחד (סיר עבה שלא ישרף הלחם)

זמן ההטפחה חצי שעה

זמן בישול – שלוש שעות על אש נמוכה לאחר שרואים שמזהיב הופכים את הלחם וממשיכים לבשל



מדינת ישראל

משרד הרווחה והשירותים החברתיים

האגף לטיפול באדם עם מוגבלות שכלית התפתחותית

(פיגור שכלי) בקהילה

השרות לקהילה



مؤسسة شاليم
The Shoalem Fund
لتطوير خدمات للأشخاص ذو
التخلف العقلي في السلطات المحلية
for Development of Services for People with
Intellectual Disabilities in the Local Councils
פיתוח שירותים לאדם עם מוגבלות שכלית
התפתחותית ברשויות המקומיות



ללימודי המשך

מכון מגיד

מיסודה של האוניברסיטה העברית בירושלים

שם: ביטון זוהר

עוגת קוקוס / מתאימה גם לפסח

להקציף 5 חלבונים

1 כוס סוכר

כשהקצף מוכן להוסיף 200 גרם קוקוס, לערבב ולאפות.

להמיס על הגז:

200 גרם שוקולד מריר

50 גרם מרגרינה

3 סוכר וניל

להוריד מהאש, להוסיף את החלמונים ולערבב היטב. לשפוך על העוגה ולאפות עוד 10 דקות. להוציא מהתנור ולקרר.

להקציף 2 שמנת מתוקה / ריץ'

1 כוס חלב

1.5 חב' אינסטנד וניל או ריבת חלב.

למרוח על העוגה ועם קולפן לקלף שוקולד צימקאו

שם: ביטון זוהר

סלט סלרי + חמוציות

3 חבילות סלרי אמריקאי

לקצוץ

לשים 1 חבילת 200 גרם חמוציות ממותקות

1/4 כוס סירופ מייפל

4-5 כפות מיונז

3 כפות סוכר חום

שומשום

פקאן סיני

לערבב הכל ולהגיש



מדינת ישראל

משרד הרווחה והשירותים החברתיים

האגף לטיפול באדם עם מוגבלות שכלית התפתחותית

(פיגור שכלי) בקהילה

השרות לקהילה



مؤسسة شاليم The Shoalem Fund
لتطوير خدمات للأشخاص ذو
التخلف العقلي في السلطات المحلية
for Development of Services for People with
Intellectual Disabilities in the Local Councils
פיתוח שירותים לאדם עם מוגבלות שכלית
התפתחותית ברשויות המקומיות



ללימודי המשך

מכון מגיד

מיסודה של האוניברסיטה העברית בירושלים

שם: אריאלה גיאת

עוגיות גרנולה

מצרכים:

1½ כוסות שיבולת שועל עבה

1½ כוסות צימוקים

¾ כוסות קמח מלא

1½ כוסות סוכר

3 כפיות קינמון

2 ביצים / 1 בננה מרוסקת

1 כפית אבקת אפיה

1/2 כוס שמן

אופן ההכנה:

180 מעלות ל – 25 דקות אפיה.