

פרוייקט סטאז' במעגלי החיים הוסטל בית אקשטיין אור עקיבא –

קליניקת תזונה שנה ג' – שלוחת חיפה

משמש כמסגרת דיור לנערים ולבוגרים הנמצאים בסיכון או הסובלים מקשיי נפשיים ורגשיים [מסגרת פוסט-אישפוזית]. בפקוח אגף השיקום, משרד הרווחה.

בית אקשטיין – אור עקיבא מורכב משני הוסטלים המחולקים על פי גילאים :

הוסטל לילדים ובני נוער

הוסטל למתבגרים ומבוגרים.

ההוסטל משמש כמסגרת טיפולית – שיקומית ומהווה תחליף בית עבור המתחנכים בו. כחלק מהתפיסה השיקומית, משולבים הדיירים במהלך שעות הבוקר במסגרות לימודים ותעסוקה בקהילה.

אחר הצהריים ובחופשות נהנים הדיירים ממגוון רחב של פעילות פנאי הכוללות פעילויות ספורט ואתגר, טיולים, העשרה, מחול ויצירה ועוד.

את ההוסטל מנהל מר חיים מויאל, ובמקום נמצא גם צוות מדריכים, עובדים סוציאליים ושתי אמהות בית שאחראיות על הכנת התפריט, קניות המצרכים, בישול, אפייה ועוד.

הנערים והנערות אוכלים את כל ארוחותיהם במקום, שאת ארוחת הצהריים מכינות אמהות הבית ואת ארוחת הבוקר והערב מכינים הדיירים עם צוות המדריכים.

בפגישה מקדימה שנערכת בין לאה לשם מנהלת הקליניקה בתזונה לבין חיים מויאל, סוכם שנגיע עם הסטודנטים המתמחים ל 3 מפגשים, ששני המפגשים הראשונים יהיו בניית תוכנית תזונתית והנחיות בנושאים של תזונה בריאה ואורח חיים בריא כולל פעילות גופנית ובמפגש השלישי יכינו הסטודנטים המתמחים יחד עם הנערים והנערות ארוחת ערב בריאה, תוך שימת דגש על עריכת שולחן, הרגלי אכילה, תזונה מאוזנת שמכילה את כל אבות המזון.

כמו כן סוכם שאנו נכניס שינויים בתפריט השבועי ונסייע להם להופכו לתפריט מאוזן ובריא.

מפגש ראשון

הגענו להוסטל באור עקיבא, ואת פנינו קבלו הנערים עם מנהל ההוסטל בהתרגשות רבה.

התכנסנו בחדרו של מנהל ההוסטל וקבלנו הסבר על התנהלות המקום, חוקים, מטלות, יציאה למסגרות לימודיות ועוד. כל סטודנט/ית מתמחה/ת קבלו נער או נערה מדיירי המקום התכנסו בדירות שלהם ומילאו בקפידה את השאלון לייעוץ תזונתי, הדיירים שרצו נשקלו, נמדדו להם אחוזי שומן, אחוז מסת שריר, חושב BMI, השמנה ויסרלית ועוד. לאחר התשאול ניתן סופרויזין לסטודנטים המתמחים ע"י מנחות הקליניקה שבו נקבעו יחד עם המתמחים יעדים לטיפול, נקבעו מטרות טיפוליות למפגש הראשון, ונקבעו משימות לדיירים בהתאם ליכולת שלהם לבצע את המשימות.

הדגשים למפגש זה:

- בחירות נכונות בארוחת הבוקר – כמו מה להכניס בכריך של ביה"ס?
- שילוב של פירות כארוחות ביניים
- תוספת של ירקות טריים לארוחות העיקריות.
- שתיית מים
- פעילות גופנית.

אחד מבין הצוותים שהכיל שתי סטודנטיות מתמחות התיישב עם אמהות הבית כדי לסייע בבניית תפריט בריא ומזין יותר. הסטודנטיות ניסו להבין את מגבלות התקציב והיכולות של אמהות הבית לערוך שינוי בתפריט. לאחר פגישה זו התיישבו הסטודנטיות המתמחות ועמלו רבות

בהכנת תפריט (ראו בהמשך) ומתן מתכונים רלוונטים לתפריט, שכמובן מתאים למתבגרים. יצאנו מהמקום עמוסי חוויות מעורבות, חלק מהסטודנטים זו להם הפעם הראשונה שהם נפגשים עם נוער בסיכון וצרכים מיוחדים, חלק מהדיירים נזדקקו לסיוע המדריכים בתקשורת עם הסטודנטים.

יחד עם זאת ההרגשה הכללית הייתה הרגשה של שליחות.

המפגש השני

הגענו להוסטל לאחר שבוע ששוב הדיירים מחכים לנו בשער ההוסטל והפעם כ"א מהם רץ מיד למטפלת שנפגשו איתו בשבוע הקודם, התחושה הייתה שהם כלכך ציפו לנו וההתרגשות של כולנו הייתה רבה מאד.

הסטודנטים, הנערים והנערות התיישבו לפגישת מעקב שבמהלכה, התברר כיצד הדיירים עמדו במשימות שקבלו? מי שעמד במשימות, קבל חיזוק חיובי ונוספו לו משימות חדשות ואלו שלא עמדו במשימות שלהם קבלו עידוד נוסף ולקחו על עצמם את המשימות שוב, תוך שימת דגש על רמת המוכנות של כל אחד מהם לעמוד במשימות.

הנושאים שעבדנו עליהם במפגש השני היו:

- החלפת מתוקים בפירות
- תוספת של פירות לתפריט היומי ולקחת למסגרות הלימוד.
- כריך לביה"ס.
- תוספת של ירקות לארוחות העיקריות ודגש על 5 הצבעים.
- שתיית מים



- פעילות גופנית.

מפגש שלישי

הגענו להוסטל לאחר שבועיים ושוב הציפייה של הנערים והנערות להגעתנו היא גדולה. הסטודנטים התחלקו לצוותי עבודה, כך שבכל דירה / מטבח יהיו 2-3 סטודנטים, מדריך והנערים או הנערות שגרים שם.

המטרה היתה: סדנת בישול, תוך מתן דגש על הכנה והגשת מזון בריא.

לקחנו מהמטבח הראשי פרודוקטים לארוחת ערב, קרשי חיתוך, מחבתות וכ"ו והתכנסנו להכנת ארוחת ערב משותפת בריאה עם הדיירים.

להלן תפריט ארוחת הערב:



- פיתות מקמח מלא/רגיל (חתוכות לשני עיגולים) עם זעתר ושמן זית
- חביתת ירק עם פטרוזיליה ובצל רגיל
- סלט ירקות מחמשת הצבעים שמכיל: גזר, פלפל אדום, עגבנייה, מלפפון ובצל סגול עם שמן זית ולימון
- סלט טונה עם ביצה קשה, בצל ומלפפון חמוץ.



בכל דירה התארגנו הסטודנטים להפעיל את הדיירים ולהדריךכם באופן הכנת הארוחה, וחלקו בין דיירי הדירה את העבודה. ההתרגשות עלתה למפלס גבוה, שחלק מהדיירים עמדו לחתוך סלט צבעוני וחלק הכינו את הבלילה לחביתת הירק, חלק ערבבו וטעמו את הטחינה משומשום מלא, חלק ערכו את השולחן ע"פ כל הגיונים (מפה, צלחות מסודרות, סכו"ם, כוסות ועוד).



אחד המתמחים שלנו שהוא שף במקצועו, נתן הסבר מקיף ומרתק על הכנת אומלט כהלכה מבלי שתדבק למחבת ושתצא עגולה ויפה.. לאחר ההכנות ועריכת השולחנות בצורה יפה להפליא, התיישבו הדיירים לאכול את ארוחת הערב הטעימה שלהם, שהסטודנטים מסבים את תשומת ליבם לצבעים של הירקות שמונחים להם בסלט, הטחינה משומשום מלא כשומן בריא, חביתת הירק המעניינת והגוון הרב שאפשר לעשות כדי לאכול ארוחה בריאה בכל ערב.



כל אותו זמן ישבו שתי הסטודנטיות שעמלו על הכנת התפריט, אורית שגיא ורוני כהן עם אמהות הבית. הם הסבירו להן את השיקולים בבניית התפריט, הסבירו להן על המתכונים החדשים שהן צרפו וביחד במטבח המרכזי הן הכינו מתכון של חטיפי אנרגיה עבור הדיירים. והתמונות מדברות בעד עצמן.



לסיום, התרכזנו דיירי ההוסטל, צוות המדריכים והסטודנטים המתמחים במרפסת המרכזית ושם לאה נפרדה מהדיירים, לא לפני שהדגישה בפניהם על הזכות הגדולה שנפלה בחלקנו להגיע אליהם והודתה על כך שאפשרו לנו להנחות ולהדריך אותם בנושאים שונים של תזונה. הדיירים ליוו אותנו בעליזות עד לשער ומשם נפרדנו מהם לשלום.

החוויה מסדנת הבישול איתם היתה מדהימה, ההתלהבות שלהם מהארוחה הטעימה והפשוטה לכאורה שהכנו יחד איתם, תשומת הלב שהם קבלו, החיוכים שהאוכל הטעים הוציא מכולנו.. המחשבה שהצלחנו לגעת פעם נוספת באוכלוסיה עם צרכים מיוחדים ולהשאיר מזכרת קטנה מאיתנו – אוכל מעט יותר בריא. שהשיעור לחיים שכל שינוי ולו הקטן ביותר בחיינו הוא עולם ומלואו.

הנחנו את הפרויקט : מנחות הקליניקה בתזונה : לאה לשם וציפי קדוש

הצעה לתפריט שבועי לבית אקשטיין

	יום א'	יום ב'	יום ג'	יום ד'	יום ה'	יום שישי	יום שבת
בוקר	חלבה משומשום מלא/ טחינה וסילאן, לחם, ירקות חתוכים	טונה, ירקות חתוכים, לחם, ממרחים : פסטו, עגבניות מיובשות	לחם עם שוקולד + שוקו בשקית <u>או</u> טחינה וסילאן	חביתה, גבינה, ירקות חתוכים, לחם	לחם, נקניק פסטרמה, טחינה, ממרחים : פסטו, עגבניות מיובשות, ירקות חתוכים	חביתה/ ביצה קשה, לחם, ירקות חתוכים	בורקס/ ג'חנון/ מלאווח, ביצה קשה, גבינות, ירקות חתוכים
צהריים	קציצות בקר, בורגול/ קינואה/ גריסים, סלט חסה ברוטב אלף האיים	שיפודי כנפיים, אורז, סלט כרוב, סלט סלק	קוסקוס מלא, עוף/ מפרוס, ירקות מבושלים, מסיר/ טירשי, סלט ירקות	חזה הודו/ פלפל ממולא, תפוחי אדמה ובטטה, סלט ירקות	שניצל/ המבורגר תפוח אדמה בנייר כסף, ירקות חתוכים, חמוצים <u>או</u> ארוחה צמחונית – כמצויין למטה מג'אדרה מאורז מלא ועדשים עם סלט כרוב	פלאפל בפיתה, טחינה, סלט ירקות	חמין עם בשר גרגרי חומוס וחיטה/ עוף + בטטה, אורז מלא, אנטי פסטי, סלטים
ערב	חביתה/ ביצה קשה, צנימים עם זעתר, אבוקדו, ירקות חתוכים	טחינה, חומוס ביתי, גבינות לחם, אנטיפסטי, ירקות חתוכים, חמוצים	פלאפל בפיתה, טחינה, סלט ירקות <u>או</u> ביצה קשה, טחינה ממרחים : פסטו, עגבניות מיובשות, ירקות חתוכים, לחם	פסטה, טחינה, טונה, סלט טבולה	פיצה/ פיתה עם זעתר, גבינות, טחינה וסלט ירקות,	דגים, תפוחי אדמה, אורז, עדשים עם בצל/ שעועית לבנה ברוטב עגבניות	טוסטים עם גבינה, מעדנים/ שוקו בשקית, ירקות חתוכים

בבוקר: פירות חתוכים

אחר הצהריים: פירות חתוכים/ פירות יבשים + אגוזי מלך/ שקדים לא קלויים ולא מומלחים **IA** עוגיות שיבולת שועל/ חטיף אנרגיה.

פעם בשבוע: להמיר את ארוחת הצהריים בארוחה צמחונית שתכלול: מג'דרה מאורז מלא/ ממולאים מאורז מלא/ אורז מלא מוקפץ עם טופו אפונה ותירס + שעועית ירוקה ואנטי פסטי בתנור

סוג הלחם: לחם מלא – שיפון או קמח מלא

סוג הטחינה: משומשום מלא

סוג האורז: בסמטי מלא

סוג הסילאן: כזה שעשוי רק מתמרים ללא סוכר

מיץ: מומלץ לעבור לתרכיז תפוחים טבעי של סיידר הגליל

מתכונים לסדנת - ארוחת הערב

פיתה עם זעתר

החומרים:

✓ פיתה רגילה/קמח מלא

✓ שמן זית

✓ זעתר

אופן ההכנה:

חוצים את הפיתה לאורכה כך שיוצרו שני עיגולים שלמים.

מכינים תערובת של שמן זית וזעתר

מורחים את התערובת על חצאי עיגולי הפיתות ומכניסים לטוסטר/תנור ל 5-7 דקות בחום גבוה.

ממרח טחינה

החומרים:

- ✓ 3-4 כפות טחינה גולמית
- ✓ ½ כוס מים
- ✓ 1-1½ לימון סחוט
- ✓ מלח
- ✓ פפריקה מתוקה – לא חובה
- ✓ 2 שיני שום כתושות – לא חובה.

אופן ההכנה: מערבבים את כל החומרים יחד.

סלט טונה וביצה קשה

החומרים:

- ✓ טונה
- ✓ בצל ירוק
- ✓ ביצה קשה
- ✓ מלפפון חמוץ
- ✓ לימון ומלח לפי הטעם

אופן ההכנה: קוצצים את הבצל הירוק והמלפפון המחוץ , מועכים את הטונה, הביצה והבצל יחדיו עד לקבלת מרקם אחיד, מוסיפים לימון ומלח לפי הטעם

חביתת ירק

החומרים:

- ✓ ביצה אחת
- ✓ פטרוזיליה
- ✓ בצל
- ✓ ניתן להוסיף פטריות, פלפל אדום (לפי הטעם)

אופן ההכנה: קוצצים את הבצל והפטרוזיליה מערבבים בקערה עם הביצה מוסיפים מלח לפי הטעם ומכינים חביתה.

מתכונים מותאמים לתפריט שנבנה עבור ההוסטל:

אנטי פסטי

המצרכים:

כרובית, כרוב, קישואים, בצל, שום, פלפלים, חצילים, ברוקולי, פטריות טריות, בטטה
מעט שמן זית
מלח גרוס

אופן ההכנה:

חותכים את כל הירקות ושמים בתבנית על נייר אפייה
בזקים מעל מעט שמן זית ומלח גרוס
אופים בתנור בחום של 180 מעלות כעשרים דקות
מעבירים למצב גריל ואופים עוד 5 דקות

שיפודי ירקות

המצרכים:

פרחי כרובית, וברוקולי
פרוסות עבות של קישואים
בצלים קטנים חתוכים לרבעים

ראשי שום על קליפתם
פלפלים חתוכים לשמיניות
חצילים חתוכים לקוביות
סלסלת פטריות טריות
בטטה חתוכה לפרוסות עבות ולאחר מכן לרבעים,
עגבניות קטנות

אופן ההכנה:

משפדים את הירקות ומכניסים לתנור
אופים כ- 20 דקות ואז מעבירים לגריל לעוד 10 דקות

תבשיל קינואה (8-10 מנות)

המצרכים:

- 3 כוסות קינואה שטופה היטב (340 גרם)
- 2 בצל גדול קצוץ לא דק מידי אבל לא גס (250 גרם)
- 1.5 כף שמן קנולה
- 1.5 כף שמן זית
- 2 פלפל אדום חתוך לקוביות קטנות
- 2 גזר מגורדים על פומפיה
- 2 קישואים מגורדים על פומפיה
- 3 כפיות מלח
- פלפל לבן לפי הטעם

אופן ההכנה:

מבשלים את הקינואה לפי ההוראות:

שוטפים היטב את הקינואה, מרתיחים 3 כוסות מים מומלחים על כל כוס קינואה לפני בישול. מכניסים את הקינואה השטופה למים הרותחים, מנמיכים לאש קטנה במיוחד, משאירים את הסיר פתוח לאידוי הנוזלים תוך כדי הבישול. זה לוקח בערך 20 דקות עד שכל המים נספגים. הקינואה מתנפחת וכל גרגר נראה כמו עין שכזו. מורידים מהאש - ומניחים להצטנן מעט.

בינתיים, כשהקינואה מתבשלת:

- * מטגנים את הבצל בשמן הקנולה
- * זורים קורט מלח על הבצל בתחילת הטיגון - זה עוזר לשחרר אנזימים של הבצל, ואגירה של המים האצורים בתוכו, מה שעוזר למנוע חריכה.
- * מטגנים לאט ועל אש בינונית כך שהבצל יזהיב ויתרכך
- * מוסיפים את הפלפל האדום לבצל הזהוב, מגבירים את האש, ומערבבים תוך כדי.

- * אחרי כ-5 דקות (בערך...) מוסיפים לכל זה את הגזר והקישואים.
- * מערבבים תוך כדי בישול עד שהגזר התרכך אבל לא נהייה קוועטש לחלוטין.
- * טועמים ומוסיפים עוד מלח וקמצוץ פלפל לבן.
- * מעבירים את הקינואה לקערה, ושופכים מעליה את תערובת הירקות.
- * מערבבים, תוך הקפצה קלה.

סלט טבולה (8-10 מנות)

החומרים:

- 4 כוסות בורגול עבה מבושל
- 4 בצלים ירוקים פרוסים דק
- 4 מלפפונים חתוכים לקוביות קטנות
- 6 עגבניות תמר קצוצות (לא הכרחי)
- כוס פטרוזיליה טרייה קצוצה
- כוס נענע טרייה קצוצה
- 4 כפות שמן זית
- מיץ מ-1 לימון או שניים – לפי הטעם
- מלח לפי הטעם

אופן ההכנה:

מוסיפים את הבצל הירוק, המלפפונים, העגבניות, הפטרוזיליה והנענע לקערת הבורגול. מערבבים היטב,

מתבלים בשמן, מיץ לימון ומלח.

סלט סלק :

מצרכים:

- 3 סלק בינוניים
- 4 מלפפונים חמוצים בינוניים
- 1 בצל סגול קצוץ
- 2 כפות עלי נענע קצוצים
- כף שמן זית
- מיץ מחצי לימון
- מלח

אופן ההכנה :

יש לבשל את הסלק במים ללא מלח. לאחר שהתרכך יש לחתוך לקוביות ולאחר מכן להוסיף את השאר המצרכים

- ניתן להוסיף 2 שיני שום כתושות למי שאוהב .

אורז מוקפץ עם טופו, אפונה, תירס ושעועית ירוקה:

חומרים:

2 כוסות אורז מלא מבושל

2 כוסות אפונה , תירס , שעועית ירוקה. (אפשר לשלב ביניהם או להשתמש רק בחלק מהם)

1 חבילת טופו חתוך ומושרה ברוטב סויה וסילאן

1/2 כוס רוטב סויה + 2 כפות דבש/ סילאן

אופן ההכנה:

מקפצים את הטופו מספר דקות ומוסיפים את האפונה, התירס והשעועית הירוקה. מוסיפים את האורז ואת הרוטב. מקפצים ומערבבים הכל.

חטיפי אנרגיה

חומרים:

1/2 כוס טחינה גולמית מלאה

1/2 כוס סילאן

1/2 כוס שומשום

3 כוסות פצפוצי אורז

אפשר להוסיף אגוזים, חמוציות, צימוקים וכי"ב

אופן ההכנה:

מבשלים על אש נמוכה-בינונית את הטחינה הסילאן והשומשום עד שמתחיל לבעבע.

מוסיפים את פצפוצי האורז ומערבבים כדקה.
שופכים לתבנית עם נייר אפיה ומשטחים בעזרת תחתית של כוס.
מחכים שתי דקות ובעזרת סכין מסמנים חתכים שיחלקו למרובעים.
מכסים בניילון (או מכניסים את התבנית לשקית ניילון) ומכניסים למקרר.

עוגיות שיבולת שועל

חומרים:

4 כוסות שיבולת שועל גסה
8 כפות טחינה גולמית מלאה או רגילה.
שני שלישי כוס דבש.
אגוזים ופירות יבשים קצוצים - כיד הדמיון והטעם האישי.
אפשר כל פעם לגוון בתוספות - והתוצאה משתנה בהתאם:
חופן אגוזי מלך, חופן אגוזי ברזיל, ח' פקאנים, ח' בוטנים, צימוקים, חמוציות, שקדים, שומשום מלא,
תפוחי עץ מיובשים, קליפות הדר, ועוד... ..

אופן ההכנה:

מערבבים היטב את כל החומרים.
מרטיבים תבנית גדולה עמוקה (של תנור) ופורסים עליה נייר אפיה - ככה הנייר נצמד יותר טוב לתבנית.
משמנים קלות את הנייר,

משטחים את העיסה, מהדקים אותה, מחלקים אותה לריבועים עם סכין ומפרידים בין הריבועים קלות.
אופים 25 דקות בחום של 180 מעלות.