

## משנכנס אדר מרבים בשמחה

מנהגיו הבריאותיים של חג הפורים הוא משלוח המנות המכיל מתוקים  
ושתית יין "עך לא ידע".

משלוחי המנות צמחו מתוקים מצופים את הבית בימי החג

ואלוני המן, מאפים שונות ומצנינות, נמכרים כבר שבועות לפני חג הפורים.

כיצד נשלב בחג הפורים את השמחה וההנאה יחד עם

בריאות ושמירה על המשקל ?

☺ מומלץ להכין משלוח מנות בריא יותר שיורכב מפירות העונה, פירות יבשים, אגוזים  
ושקדים, שוקולד (70% מוצקי קקאו), והפתעות מעניינות, שלא מתחום המזון.

☺ מומלץ לשלב מאפים ביתיים כמו עוגיות ומאפינס תוצרת בית ולהכין אותם עם הילדים.

☺ העדיפו ממתקים עם צבעי מאכל טבעיים (100, E-101, E-140, E-160, E-162, E-163, E-102, E-110, E-122, E-124, E-127, E-129, E-132, E-133, E) על פני צבעי מאכל סינתטיים.

☺ הקפידו על שתית מים והמעטו בשתייה ממותקת

☺ מומלץ להכין אוזני המן ביתיות וקטנות. בהכנה ביתית ניתן להחליף חלק מהקמח הלבן  
בקמח מלא העשיר בסיבים תזונתיים.

☺ מומלץ להגביר בפעילות גופנית על מנת לאזן את צריכת האנרגיה העודפת בימי החג.

במידה והמבוגרים נוהגים לצרוך אלכוהול כמנהג החג, מומלץ שיעדיפו שתית יין אדום  
המכיל נוגדי חמצון על פני קוקטיילים מתוקים המכילים כמויות גדולות של סוכר. באופן  
כללי מומלץ לצרוך אלכוהול בכמות מתונה.



## כמה זה עולה לנו ?

פעילות גופנית שוות ערך מבחינה קלורית	קלוריות	מזון
40 דקות על אופני כושר	175	אוזן המן מבצק פריך
10 דקות של עלייה רצופה במדרגות	85	אוזן המן מבצק שמרים
שעת הליכה במהירות מתונה	210	3 כדורי שוקולד
40 דקות ריקודים	200	חטיף ופל ממולא שוקולד (30 גר')
10 דקות ריצה במהירות מתונה	140	40 גר' עוגת שמרים (פרוסה)
25 דקות גיהוץ	60	1 עוגייה (15 גר')
40-50 דקות שחייה	230-350	50 גר' אגוזים

### אוזני המן מקמח מלא

4 כוסות קמח מלא

1/3 כוס שמן קנולה

1/2 כוס סוכר חום

1/2 כפית מלח

4 ביצים

1 אבקת אפייה

קליפת לימון

מים לפי הצורך

אופן ההכנה:

🥰 לערבב כל החומרים לבצק, להוסיף נוזלים לפי הצורך.

🥰 לקרוץ עיגולים ולמלא במלית תמר, פרג, וכו'.

🥰 ליצור צורת אוזן המן ולהדק היטיב בקצוות.

🥰 לאפות בחום של 180 מעלות כ-20 דקות.

🥰 לפזר אבקת סוכר לאחר האפייה.



**הברכת בריאות וזמ שמח !**  
**צוות האגף לקידום בריאות וקיימות בקהילה**