

י"ב בניסן, התש"פ
06 אפריל 2020
סימוכין: 179086220

אל:

הנדון: המלצות להכנה ומשלוח אוכל ביתי לבני משפחה/חברים או קשישים

המלצות להכנה ומשלוח אוכל ביתי לבני משפחה/חברים או קשישים

מכינים אוכל לקרוב משפחה קשיש? לשכן מבוגר? יוזמה מבורכת וחשובה

אך, יש צורך לשמור על כללי הכנה, הובלה והגשה נאותים

רבים מאתנו תומכים אחד בשני ומכינים תבשילים לקרובים אלינו. כדי שהיוזמה המבורכת הזו תשמור על כולם בבריאות טובה, יש להקפיד על כללי הכנה והעברה בהקפדה יתרה. להלן המלצות להכנת תבשילים בריאים ובתנאי תברואת מזון נאותים:

1. שוטפים ידיים: הקפידו על ידיים נקיות באמצעות שטיפה טובה במים וסבון. כמפורט בנספח מס' 1 במסמך זה.
2. ניקיון משטחים: לפני ההכנה של המזון, נקו היטב את השיש, הברזים, ידיות המקרר וכל דבר שתגעו בו במהלך ההכנה.
3. ניקיון הכלים: ודאו שכל הכלים בהם אתם מכינים את האוכל נקיים היטב. הדחת כלים תעשה באמצעות מדיח כלים בתכנית המאפשרת חיטוי הכלים בטמפ' של לפחות 65 מעלות צלזיוס, או באמצעות הדחה ידנית הכוללת תהליך ניקוי יסודי של הכלים עם סבון, שטיפה וחיטוי הכלים על ידי השריית הכלים במים בטמ"פ של 80 מעלות צלזיוס למשך 30 שניות לפחות, ולאחר מכן ליבש היטב את הכלים.
4. מכינים את המזון בבישול/אפייה/צליה: כך שהוא מוכן היטב והטמפרטורה בתוכו היגיע ל 75 מע"צ לפחות.
5. אריזה: חשוב לאחר ההכנה לארוז את המזון ולא לגעת בו בידיים חשופות.
 - ארוז את המזון בכלים נקיים ויבשים.
 - מומלץ לארוז את המזון במנות, כך שאלו שמקבלים מכם את המזון יפתחו כל פעם מנה אחת מוכנה לארוחה.
 - במידה ומביאים מזון למספר ארוחות/ימים עדיף להביא מזון קר או קפוא, במנות נפרדות. מומלץ לסמן על האריזה את תאריך הכנתו.

- מזון מקורר אפשר לצרוך תוך 36 שעות.
- מזון קפוא עד חודש ימים (הפשרת מזון קפוא תבוצע במקרר, יום לפני צריכתו).
- לקראת צריכה יש לחמם מזון מקורר לטמפי של 75 מע"צ לפחות בתוך המזון מומלץ בתנור אפיה או בסיר על הכיריים (גז, חשמל) ולא במיקרוגל.
- חימום המאכלים המוגשים חם יהיה סמוך ככל הניתן לשעת ההגשה.
- במידה ואתם מתכננים במארו גם ירקות ופירות טריים - נקו אותם היטב, שמרו אותם שלמים, וארוזו אותם בנפרד.
- במידה ומעבירים מזון גולמי מן החי כגון- בשר, עוף, דגים יש להקפיד להוביל זאת בצידנית נפרדת ממזון אחר.
- מקררים מזון לקראת העברה: בתום ההכנה קררו את התבשילים בכלים מחומר שמוליך את הקור בקלות ובשכבה דקה.
- יש לשטוף ידיים לפני אריזה של מזון מוכן לאכילה.
- שמירה על שרשרת טמפרטורה של מזון רגיש: יש להעביר את המזון הקר או החם לכלי קיבול מבודד המיועד לשמירה על טמפרטורת מזון, כדוגמת: צידנית או תרמו קרטון. מאכלים המיועדים למשלוח כשהם חמים יוכנסו לצידנית כך שהטמפי לא תפחת מ- 65 מע"צ במהלך הנסיעה. מזון קר או קפוא יש להכניס לצידנית נפרדת עם מלאי קרחונים כך שהטמפי בזמן הנסיעה לא תעלה על 5 מע"צ.
- 6. אין להעביר סלטים חיים, ירקות ופירות חתוכים, מכל סוג.
- 7. מזון שאינו דורש קירור: יש להעביר בסל/עגלה או שקית נקיים.
- 8. אין להשאיר את המזון המבושל בטמפי החדר יותר משעתיים.

דוגמאות לתבשילים בריאים שניתן להכין:

- תבשילי ירקות, קטניות, דגנים מלאים או פירות:
 - מאפים: פשטידות המכילות ירקות בשילוב קטניות, גבינות ודגן מלא. פשטידות ירקות
 - ירקות אפויים כגון אנטיפסטי
 - מרקים מגוונים: רצוי מרק המכיל מגוון ירקות עם דגן מלא (כמו קווקר, איטריות מקמח מלא, אורז מלא, כוסמת, קינואה, חיטה), וקיטניות (עדשים, חומס, שעועית יבשה, אפונה יבשה).
 - מגוון ירקות מבושלים כמו קישואים ברוטב עגבניות, כרוב מאודה, שעועית ירוקה
 - לפתני פירות מפירות טריים: תפוחי עץ, חבושים, אגסים רצוי לא ממותקים בסוכר
 - תבשילים הכוללים דגנים כמו אורז עם ירקות, קינואה, כוסמת, בורגול
 - תבשילי עוף או דגים
 - קציצות קיטניות, בשר עוף או הודו או דגים ברוטב.
 - תבשילי קדירה



נספח מס' 1

מי שמכין את האוכל ינקה היטב את ידיו עם מים חמים וסבון במשך 60 שניות לפחות, כלהלן:

מיד לפני:

- תחילת עבודה במטבח
- עבודה עם מזון מוכן לאכילה לא ארוז עבודה עם ציוד וכלים נקיים

מיד אחרי:

- נגיעה בחלקי הגוף חשופים.
- ביקור בשירותים.
- שיעול, התעטשות, גם באמצעות ממחטה או מגבון חד פעמי, שימוש בטבק, אכילה או שתייה או כאשר נראה לכלוך על הידיים.
- טיפול בציוד או בכלים מלוכלכים, פסולת וכו'.
- במהלך הכנת המזון, לאחר טיפול במזון גולמי או כשנדרש כדי להסיר לכלוך וזיהום

בכבוד רב,

עמיר יצחקי

ראש המערך הארצי לבריאות הסביבה

פרופ רונית אנדולט

מנהלת אגף התזונה



אגף התזונה

Nutrition division

**משרד
הבריאות**
לחיים בריאים יותר

עותקים: