



ט' באייר, התש"פ
 03 מאי 2020
 סימוכין: 219479020

לכבוד

משרד הרווחה

הנדון: מפרט המלצות אגף לתזונה לסל מזון בריא בעת התפשטות נגיף קורונה

שלום רב,

בימים אלו עולה הסיכון לאי בטחון תזונתי באוכלוסיות שונות. אי בטחון תזונתי הנו גורם סיכון לתחלואה ולתמותה, ומהווה ביטוי לאי שוויון. כמענה לצורך, אנו עדים ליוזמות רבות לאספקת מזון למשפחות בסיכון. מסמך זה מנחה למזונות בריאים מתאימים לחלוקה. יש לוודא שלא מחולקים מזונות שאינם בריאים לאוכלוסייה בסיכון. אוכלוסייה זו כבר נמצאת בדרגת תחלואה גבוהה יחסית ומזון לא מומלץ יפגע בה.

אוכלוסיות בסיכון לאי בטחון תזונתי בקהילה כוללות:

- קשישים
- משפחות שהוכרו לפי חוק לקבלת הזנה בבית הספר ובגנים
- ילדי מועדוני רווחה ומשפחותיהם
- נערים ונערות בסיכון ששהו בבתים חמים
- משפחות מרובות ילדים בהן חזרו ילדים מפנימיות, הנדרשות להכין מזון בכמות גדולה יותר
- דיירים נפגעי נפש במסגרות דיור מוגן ובמסגרות סמך, אשר איבדו את מקום עבודתם כתוצאה מן המשבר
- נכים עריריים בגיל מבוגר
- תינוקות ונשים הרות במשפחות מעוטות יכולת
- מובטלים בעקבות המצב
- מהגרי עבודה

חשוב לוודא שבישוב /רשות, יעשה איתור לאוכלוסיות בסיכון וניתן קו פתוח נגיש וידוע לאלו שנוקקים לסיוע תזונתי.

להלן נספחים עם רשימת מזונות בסיסיים שחשוב שיהיו בסלי מזון המחולקים על ידי העיר ועמותות שונות. הדיאטניות העירוניות והמחוזיות חשובות לתהליך זה לאיתור ולבניית סלי מזון בריאים וטובים. נספח ג' מפרט את שמותיהם של הדיאטניות המחוזיות ופרטי הקשר שלהן.

מספר נקודות חשובות:

1. **בנספח א'** מוצגות המלצות לרכישת סל מזון למבוגר. סל המזון מכיל מוצרי מזון בריאים בהתאמה להמלצות הלאומיות המעודכנות לישראל שפורסמו ב-2019.
2. **בנספח ב'** מוצגת טבלה לדוגמה לסל מזון למבוגר
3. חשוב להוסיף לסל המזון היבש תוצרת טרייה כגון פירות וירקות טריים, מוצרי חלב טריים וביצים. יש להקפיד על כללי בטיחות במזון, ובייחוד כללי ניקיון הנוגעים למניעת התפשטות נגיף קורונה. תוצרת טרייה יש לארוז בנפרד.
4. רצוי לבחור מכל קטגוריה לפחות מוצר אחד שירכיב את סל המזון.

נספח א' - המלצות לרכישת סל מזון למבוגר

מוצר מזון	פירוט
ירקות ופירות	מומלץ לתת תוצרת טרייה. ירקות ופירות מגוונים שיחזיקו מעמד לאורך זמן (מלפפון עגבנייה, גזר, גמבה, שומר, תפוחי עץ, תפוזים) טריים, משומרים או קפואים
	רסק עגבניות/ שימורי עגבניות/ עגבניות מרוסקות רסק תפוחים פירות יבשים - תמר, שזיף ועוד. * רסק או פרי ללא תוספות
דגנים מלאים	דגנים ודומיהם כמו: חיטה, בורגול, קוסקוס, קוואקר, פסטה, כוסמת, פריקי, אורז, תירס קפוא/שימורים, קינואה, קמח (רצוי דגן מלא) לחם רצוי מדגן מלא/לחמניות/פיתות קרקרים מחיטה מלאה / פריכיות אורז
קטניות	קטניות גולמיות /שימורים/קפוא: עדשים, שעועית, אפונה, חומס, פול, לוביה, תורמוס.
עוף/הודו	בשר עוף/הודו טרי או קפוא.
ביצים	טריות או נוזל ביצים מפוסטר
דגים	טריים ובשימורים כגון: טונה, סרדינים, גפילטפיש
מוצרי חלב ותחליפיו	תוצרת טרייה - חלב/ יוגורט ללא תוספות/לבן/גבינה לבנה/ קוטג' במידה ולא ניתן טרי- חלב עמיד טופו/ מעדן סויה ללא תוספת סוכר/ ממרח קטניות-כמו חומס
שמנים מומלצים	שמן זית/ קנולה



פירוט	מוצר מזון
טחינה גולמית (רצוי משומשום מלא)	טחינה
בוטנים /שקדים/ אגוזי מלך/אגוזי פקאן/קשיו – לא מומלחים * אסור לילדים מתחת לגיל 5	אגוזים וזרעים
*ללא תוספות	חלווה/חמאת בוטנים
תיבול טרי שישמר עד שבוע: פטרוזיליה, שמיר תבלינים שישמרו לאורך זמן: שום, מיץ לימון, תבלינים מיובשים ללא תוספות	תבלינים
	סוכר/דבש/סילאן/ריבה
	תה/קפה שחור/נמס
מחית פרי או ירק לתינוקות ופעוטות ולקשישים / תמ"ל לתינוקות לא יונקים	לתינוקות וקשישים

מספר נקודות חשובות כאשר מתייחסים לאוכלוסייה הקשישה :
תמיד עדיפה תוצרת טרייה כגון פירות וירקות טריים, מוצרי חלב טריים וביצים. ראו רשימה מטה.
יש לעזור לקשישים לפתוח קופסאות שימורים באמצעות :
אספקת פותחן.
יש לחשוב, במסגרת ההנחיות לשמירה מפני הדבקות, על עזרה בפתיחת השימורים לקשישים. כגון הדרכת
הקשישים לפתיחה יעילה או מתן עזרה באמצעות שכנים וכד'.
יש להוסיף מולטי-ויטמין לקשישים ומזון ייעודי. במקרה כזה יש לפנות לאגף לתזונה לקבלת הנחיות
מדויקות.

נספח 2 רשימת מזונות וכמויות ליום ולשבוע של מזון לאוכלוסייה הקשישה

מוצר מזון	פירוט	ליום	לשבוע
ירקות – חשוב לגוון	משומר או בצנצנת	1 קופסת שימורים ליום של 550 גרם. חשוב לגוון	לשבוע: 7 קופסאות שימורים של כ 500 גרם כל אחת
פירות – חשוב לגוון – עדיף פירות וירקות טריים	עדיף ירקות ופירות טריים	5 מנות ירק ופרי ליום או ליומיים : אריזה אחת של 550 גרם רסק תפוחים וקופסת שימורים אחת של 550 גרם של פירות ללא תוספת סוכר (ברוטו). חשוב מאוד הגיוון. בנוסף - 30 גרם פרי יבש	לשבוע: 7 קילוגרם של ירקות ופירות או רסק תפוחים(3) קופסאות של 550 גרם (אחת) ו- 2 קופסאות שימורים של 550 גרם כל אחת וגם : פירות יבשים- 210 גרם
דגנים מלאים משביעים ומזינים	דגנים גולמיים	50 גרם יבש	לשבוע: שקית של 500 גרם דגנים גולמיים
לחם- ניתן להקפיא	לחם /או קרקרים/ פתית/פריכות אורז	3 פרוסות לחם ליום/ או 100 גרם פריכות אורז/ או פתית חשוב לגוון	לשבוע: כיכר לחם אחת של 750 גרם או 350 גרם פריכות אורז או פתית
קמח	עדיף קמח מלא		חבילת קמח 1 ק"ג
קטניות למיניהם	גולמיות או	60 גרם קטניות	לשבוע: 1 ק"ג

מוצר מזון	פירוט	ליום	לשבוע
משקל 550 מסונן 350	בשימורים	אפונה, עדשים למיניהם, פול	גולמי או 150 גרם בשימורים מבושל או קפוא
דגים או בשר משומר או טרי	משומר	טונה/גפילטפיש/בשר בשימורים/ <u>עוף טרי</u>	150 גרם ליום
חלב עמיד	חלב עמיד	350 מ"ל ליום. כתחליף לטרי. ללא תוספת	לשבוע: 5 קופסאות שימורי טונה וצנצנת גפילטהפיש של 560 גרם <u>7 כרעיים</u>
סוכר/ דבש/ סילאן/ריבה	חשוב הגיוון	20 גרם	לשבוע: 4 ליטר חלב עמיד
ביסקוויטים		20 גרם	לחודש: צנצנת ריבה קטנה של 340 גרם וקילו סוכר
חלווה / חמאת בוטנים		20 גרם	לשבועיים: מארז של 250 גרם
שמן זית או קנולה		20 גרם ליום	לשבועיים: קופסת חמאת בוטנים ללא תוספת סוכר של 350 גרם וגם 10 חבילות קטנות של 25 גרם
טחינה גולמית	עדיף בבקבוק לחיץ להקל על הפתיחה	2 כפות. 40 גרם	לחודש: בקבוק
תה/קפה אפשר לגוון בתה צמחים			לשבוע: 20 שקיות תה קופסת קפה לשבועיים
תבלינים	תבלינים שישמרו לאורך זמן: שום, מיץ לימון משומר תבלינים מיובשים ללא תוספות, תיבול שישמר עד שבוע: עלי תבלין כמו פטרזיליה, שמיר		לשבועיים: לימון משומר בבקבוק, מארזי תבלינים לשבוע



לשאלות ומענים נוספים יש לפנות לדיאטניות מחוזיות ואזוריות . להלן נספח ג' עם פרטי הקשר שלהן :

בנוסף, ניתן לפנות לכרמית ספרא, סגנית מנהלת האגף לתזונה, בכל נושא בתחום זה :

פלאפון : 0584007255

מייל : carmit.safra@moh.gov.il

בברכה

אגף התזונה

שם הדיאטנית	טלפון	תיאור תפקיד	פלאפון	דוא"ל
טל דגן	02-5313521	מחוז ירושלים	054-4532450	tal.dagan@lbjr.health.gov.il
יעל ענבר ברנדווין	08-6263529	מחוז דרום	050-6243336	Yael.inbar@bsh.health.gov.il
איריס בחר	08-9181203	נפת רמלה	050-6243650	Iris.Bahar@rml.health.gov.il
עינת אופיר	03-5634722	מחוז ת"א	050-6265305	Einat.ophir@telaviv.health.gov.il
קרן ברכיהו	03-9051852	נפת פתח תקוה	052-6133867	Keren.Brachjahu@pth.health.gov.il
גוואהייר אגבריה	04-6240817	מחוז חיפה	050-6242050	jawaher.agbaria@lbhaifa.health.gov.il
שני ברזילאי	04-6557222	דיאטנית מחוזית, מחוז צפון	050-6243790	shani.barzilay@zafon.health.gov.il
עינת לב ארי	04-6557901	מחוז צפון	050-7760128	einat.levari@zafon.health.gov.il