



כ"ז בתמוז, התש"פ  
 19 יולי 2020  
 סימוכין: 303690020

### מדריך לביטחון תזונתי בעיר/ברשות

#### רקע

תקופת התפשטות נגיף קורונה מעלה בצורה משמעותית את אחוז האוכלוסייה הנמצאת באי בטחון תזונתי. היקף חלוקת המזון עלה בחודשי ההתפרצות הראשונים של המגפה בכ - 40%. עבודה משותפת ברמה לאומית ומקומית, קביעת סטנדרטים לאפיון ולמתן מענה של אוכלוסיות בסיכון, הינם, אבני דרך ראשוניים בטיפול באי בטחון תזונתי ובמניעתו. עבודה וצבירת ניסיון ברמה עירונית/רשונית/אזורית תועיל משמעותית לקידום תהליכים רגולטורים ברמה הלאומית.

**להלן מדריך ממוקד לשמירה על הביטחון התזונתי של אוכלוסיות בסיכון:**

#### תוכן העניינים :

1. רקע מדעי
2. הקמת תשתית לביטחון תזונתי בעיר
3. איתור אוכלוסיות מזקקות
4. חלוקת מזון והנגשתו בצורה בריאותית ובטיחותית
5. מדיניות תזונתית
6. קידום חקלאות מקומית
7. תקשורת ודוברות
8. סיכום וטבלת ביצוע
9. נספחים

#### 1. רקע מדעי

מסמך האו"ם בנושא השפעת מגפת הקורונה על הביטחון התזונתי והתזונה, קבע כי למגפת הקורונה השפעה על המזון והתזונה של מיליוני אנשים ברחבי העולם. מאות מיליוני אנשים בעולם סבלו מחרפת רעב בעבר, אך המגפה עשויה להחמיר את המצב ולהביא למצב חרום באספקת כלל המזון העולמית - אלא אם כן יינקטו צעדים מיידיים בנושא קריטי זה.<sup>1</sup> מצבי מיתון עולמיים לצד השפעות המגיפה עצמה משפיעים על אספקת כלל המזון העולמית ובכך מחמירים את המצב התזונתי והבריאותי של אנשים רבים בהיקף שלא נראה כבר למעלה מחמישים שנה.

מסיבה זו, עלינו להתמודד עם נושא אבטחת מזון ותזונה באמצעות שיתופי פעולה בין כל המגזרים, לעידוד ייצור וצריכה של מזון בריא, תוך פיתוח בר קיימא.

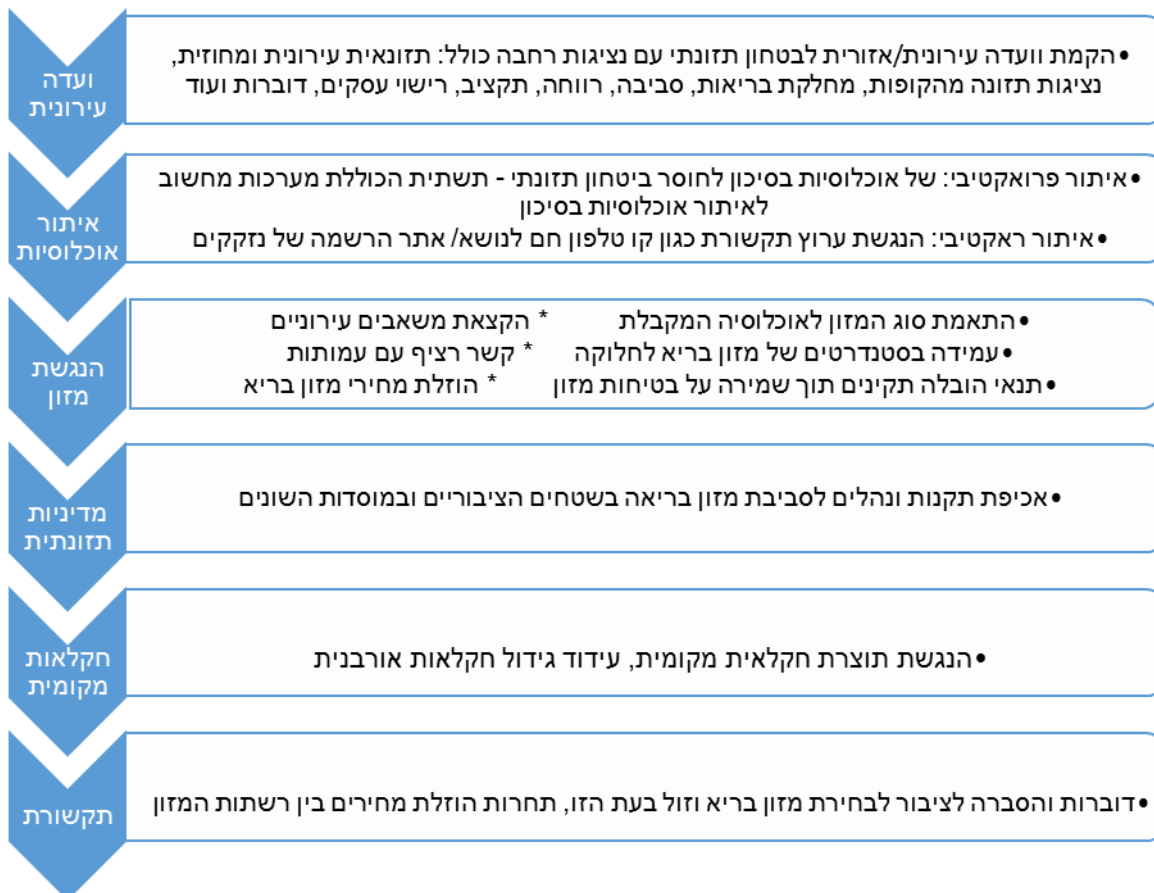
<sup>1</sup> United Nations: Policy Brief: The Impact of COVID-19 on Food Security and Nutrition JUNE 2020

כיום ננקטים אמצעים למיגור המגפה, אך לחלק מהצעדים הללו השפעה מכרעת על אספקת המזון: כך למשל, סגירת השווקים, מפעלי ייצור מזון, רשתות אספקה והגבלות האספקה, גרמה לעובדים רבים להישאר ללא פרנסה ובמקביל הושמדה תוצרת חקלאית חיונית. בנוסף לכך, אובדן הכנסה, אבטלה ועליית מחירי המזון מקשים על אנשים רבים יותר להשיג מזון בסיסי בריא וחיוני.

ההשפעה הכלכלית ניכרת במגזרים רבים, ביניהם עסקים קטנים ובינוניים העוסקים בחקלאות. משום כך עלינו להבטיח את הביטחון התזונתי של כל האזרחים ולבצע פעולות רבות, השלובות זו בזו, לאורך כל שרשרת אספקת המזון, לדוגמה: להתמקד באוכלוסיות הרגישות והפגיעות (קשישים, חולים, עניים, נשים וילדים, נשים הרות, משפחות בהן אחד או שני בני משפחה איבדו את עבודתם/מקור הכנסתם, עובדים החיים מתשלום יומי ועוד), להגן על מערכות אספקת המזון ולאפשר ייצור מזון בריא ואספקתו תוך התחשבות באדם, בחברה ובסביבה גם יחד במחירים השווים לכל נפש.

משבר הקורונה הוא הזדמנות לכולנו לאפשר ביטחון תזונתי ותזונה בריאה לכולם בהווה ובעתיד. להלן מדריך לביטחון תזונתי בעיר, המושתת על העקרונות החשובים המופיעים בדו"ח האו"ם.

### תרשים זרימה להבטחת ביטחון תזונתי עירוני/אזורי בחירום



## 2. הקמת תשתית לביטחון תזונתי עירוני/אזורי

### 2.1 הקמת ועדה לביטחון תזונתי:

מומלץ להקים ועדה לביטחון תזונתי בעיר/באזור. מטרת הוועדה לבנות תכנית פעולה עירונית/רשותית/אזורית בשעת חירום. הועדה תשקול את מגוון דרכי הפעולה המוצגים במדריך כולל איתור אוכלוסיות נזקקות, הנגשת מזון וחלוקתו, מדיניות תזונתית וסביבת מזון המאפשרת בחירה בריאה, דוברות ותקשורת. חברים בוועדה יכללו:

מתוך העירייה/רשות: מנכ"ל הרשות – יו"ר, חינוך, בריאות (מנהל מחלקת בריאות/ מתאם בריאות, מתאמת בריאות, מתאמת אפשריבריא בעיר, תזונאית עירונית) ורווחה, מחלקת איכות הסביבה, שעת חירום, רישוי עסקים, דוברות, נציגות מתנדבים.

מחוץ לעירייה/רשות: עמותות בעיר, אנשי דת, נציגי משרד הבריאות (מחלקות תזונה, בריאות הסביבה ושירות המזון), קידום בריאות, נציגות טיפות חלב, נציגות קופות חולים (תזונאית מחוזית קופ"ח).

**2.2** מערך מיחשוב שיסייע באיתור ויתרום ליעילות החלוקה בצורה הוגנת ומתאמת לאוכלוסיה. מערך המחשוב יכלול גם מערכות מידע מתקדמות למתן הנחיות ולמסירת מידע לציבור ובכך ימנעו אי הבנות וקל יהיה יותר לבצע התאמת חלוקת המזון כנדרש וכמותאם לבתי האב שאותרו כנזקקים.

2.3 מומלץ לבחון הקצאת משאבים עירוניים במידת האפשר לנושא תפעול לוגיסטי של חלוקת המזון.

### 3. איתור

3.1 תהליך איתור מקיף של האוכלוסייה המועדת לאי בטחון תזונתי, בתקופת קורונה, הנו הדרך למניעת הדרדרות בריאותית ותזונתית. אוכלוסיות רבות, גם כאלו שאינן מוכרות לרווחה בדרך כלל, נמצאות בסיכון לאי בטחון תזונתי בעקבות ההסגר, סגירת בתי הספר ומערכי ההזנה והאבטלה. להלן רשימה של אוכלוסיות בסיכון לאי בטחון תזונתי. לפני פעולת איתור יש לוודא הבטחת משאבים בכדי לספק את הפערים שיאותרו.

- קשישים
- משפחות שהוכרו לפי חוק לקבלת הזנה בבית הספר ובגנים
- ילדי מועדוני רווחה ומשפחותיהם
- נערים ונערות בסיכון ששהו בבתים חמים
- משפחות מרובות ילדים
- דיירים נפגעי נפש, אשר איבדו את מקום עבודתם כתוצאה מן המשבר
- נכים עריריים בגיל מבוגר
- תינוקות ונשים הרות ואימהות אחרי לידה במשפחות מעוטות יכולת
- מובטלים בעקבות המצב
- מהגרי עבודה ומבקשי מקלט
- הורות יחידנית
- אוכלוסיות מיעוטים
- פלסטינאים שמנועים מלחזור לבתיהם
- אחרים

### 3.2 כיצד נפעל?

3.2.1 מומלץ לעשות עבודה פרואקטיבית לאיתור אוכלוסיות אלו. יש לעשות זאת בעבודה משותפת עם הרווחה, התזונאית העירונית והמחוזית, מתאם הבריאות, ממונה שעת חירום, ומחלקות העירייה השונות. האיתור יעשה בהתאם ליכולות למתן מענה לפערים שיתגלו.

3.2.1.1 מומלץ להיעזר בשאלון מובנה לאיתור מצב בטחון תזונתי. **בנספח מספר 1** מוצג שאלון לאיתור אי בטחון תזונתי.

3.2.2 יש להקים מוקד טלפוני נגיש אשר יפורסם באופן המותאם לאוכלוסייה, בכדי לעורר מודעות ולאפשר התקשרות במידת הצורך. מומלץ להזמין התקשרות למוקד הטלפוני באמצעות עיתונות מקומית ומגזרית, לחוות מודעות, רדיו מקומי, דיוור לבתים, ברשתות החברתיות וכד'.

#### 4. הנגשת מזון

תקופת התפרצות נגיף קורונה הגבירה משמעותית את מערך חלוקת המזון לנזקקים בעיר. חשיבה מראש להגדרת מדרג לחלוקה, קביעת הרכב המזון ודיוור באמצעותו הנם חלק מהליך תכנון מקדים, החיוני להצלחת המהלך בהיקף גדול. כידוע, למזון השפעה מיידית וארוכת טווח על הבריאות. לתזונה לא בריאה השפעה ישירה על תחלואה כרונית. צריכת מזונות לפי ההנחיות התזונתיות הלאומיות תורמת למניעת מחלות לב, סוכרת, השמנה, סוגי סרטן שונים ועוד. קיים קשר בין מצב סוציו-אקונומי לבין תחלואה כרונית. שכיחות ההשמנה והסוכרת גבוהים בצורה משמעותית דווקא בקרב אוכלוסיות מעוטות יכולת. כך לדוגמא, שכיחות מחלת הסוכרת באוכלוסייה בשכבה סוציאקונומית נמוכה עומדת על 25% לעומת 10% באוכלוסייה הכללית. על כן, קיימת חשיבות גבוהה ביותר להקפדה על הרכב סלי המזון המחולקים לנזקקים. דווקא הם זקוקים למזונות בריאים בכדי להימנע מהגדלת הפערים בתחלואה ובתמותה.

#### 4.1 כיצד נפעל?

- 4.1.1 בתי אב שנמצאו באי בטחון תזונתי בהתאם לשאלון מובנה ולמדיניות לשכת הרווחה המקומית, יקבלו סיוע תזונתי.
- 4.1.2 להלן אפשרויות לחלוקת מזון לפי סדרי עדיפויות:
  - 4.1.2.1 עדיפות ראשונה: תלושי קניה. יש לדאוג להגבלת הקניה בתלושים למזונות בריאים בלבד, בהתאם להרכב סל המזון המומלץ ובשיתוף התזונאית המחוזית/עירונית. דוגמא להגדרת תלושי קניה לפי מזונות בריאים **בנספח מספר 2**.
  - 4.1.2.2 עדיפות שניה: חלוקת מזון טרי.
  - 4.1.2.3 עדיפות שלישית: חלוקת מזון יבש.
  - 4.1.2.4 עדיפות רביעית חלוקת מנות מבושלות קפואות.

## 4.1.2.5 להלן טבלה מרכזת לאמצעי חלוקת המזון והתנאים, בהתאם לסדרי עדיפויות:

תנאים	אמצעי החלוקה לפי סדר עדיפות יורד
כאשר ניתן לגשת לסופר בבטחה או כאשר לסופר יש מערכת משלוחים יעילה וניתן להזמין מהבית	1. תלושי קניה
א. כאשר מתאפשרת הובלת מזון בתנאי תברואה נאותים למזון טרי ב. כאשר ניתן לחלק מזון בתדירות גבוהה	2. סל מזון טרי
א. כאשר לא מתאפשרת הובלה בקירור ב. כאשר חלוקת המזון מתקיימת בתדירות נמוכה כגון פעם בחודש	3. סל מזון יבש
א. כאשר אין יכולת לבשל בשל מגבלות פיזיות או בשל תנאי מחייה ב. יש להתאים את המנה המבושלת למקבל בהתאם להגבלות תזונתיות ולהעדפות תרבותיות	4. מנות מבושלות קפואות

4.1.3 איכות והרכב המזון המחולק משפיעים על הביטחון התזונתי של המקבלים. לכן, בחלוקת מזון יש להתאים את הסל להנחיות אגף התזונה במשרד הבריאות להרכב סל מזון בריא בנספח מספר 3 הרכב סל מזון מומלץ בהתאמה לאמצעי החלוקה ולאוכלוסיות שונות.

4.1.4 אופן החלוקה יקבע בהתאם לאפשרויות להעדפות המקום/העיריה. ניתן לבצע את החלוקה באמצעות הקמת מרכזי מכירה/חלוקת מזון לזכאים הכולל הדרכה תזונתית ו/או מסעדות/ בתי תמחו".

4.1.5 יש לשמור על תנאי הובלה תקינים, בהתאם להנחיות לנושא טמפ', הגיינה, איכות המזון ואופן ההגשה בתקופת המחלה המדבקת. יש לעבוד בהתאם להנחיות בריאות הסביבה לתנאי הובלת מזון ובתיאום עם הוטרנר העירוני.

4.1.6 פניה לעמותות השונות הפועלות באזור לעבוד בשיתוף פעולה ולחלק אף הן בהתאם להרכב המזון המומלץ. מסמך מסודר בנושא נשלח ללשכות הרווחה ולעמותות השונות וחשוב לפעול ליישום ברמה המקומית.

4.1.7 תקשורת: חלוקת המזון מהווה הזדמנות להעביר מסרים לאוכלוסייה הנזקקת לגבי תזונה בריאה, התארגנות כלכלית חכמה, חשיבות השמירה על הקשרים החברתיים וכד'. קישור למסמך לדוגמא: חלוקת המזון לקשישים.

## 5. מדיניות תזונתית עירונית

יישום כללי התזונה הבריאה בעיר, הנו חלק מקידום הביטחון התזונתי של התושבים. קיימים מגוון נהלים וחוקים להבטחת שלומם התזונתי של האזרחים. על העיר/הרשות לדאוג ליישומם. הטמעת מדיניות תזונתית בריאה במקומות עבודה וברחבי העיר/הרשות ומניעת ממכר של מזון מזיק בקריות חינוך ובסביבותיהם הנם דוגמאות למדיניות תזונתית שיובילו לשינוי התנהגות מהותי.

5.1 חשוב לקדם מכירת מזון בריא. קבלת החלטות בתהליך הקניה תלויה משמעותית במחיר. קידום מבצעים ומכירת מזונות בריאים יעזור לאוכלוסיות נזקקות לבחור בריא עבור עצמן, ובכך לחזק את החוסן והבריאות שלהם ולהימנע מהדרדרות במצבם התזונתי. הנה מספר דוגמאות לקידום מכירת מזון בריא, המוגדר כמזון שיכול לשאת את הסמל הירוק בהמלצת משרד הבריאות:

- קול קורא למרכולים המקומיים לקדם את מוצרי המזון שנושאים את הסמל הירוק באמצעות הנגשה, מבצעים, פרסומם באתר העירוני וכד'.
- קול קורא למרכולים לסמן מזונות בתפוזות המתאימים לסמל הירוק (ירקות, פירות, דגנים מלאים, קטניות, אגוזים, ביצים ודגים גולמיים).
- הקמה ותפעול של דוכני מכירת פירות וירקות בשכונות מרוחקות בעיר.

## 6. חקלאות מקומית

קידום הגידול של החקלאות הישראלית מהווה חלק מהביטחון התזונתי. בתקופת הקורונה חקלאים רבים נקלעו למשבר כלכלי משמעותי בעקבות שינויי צריכה ותרבות. חיזוק החקלאות המקומית הנו חלק מקידום בטחון תזונתי בעיר/רשות.

### 6.1 כיצד נפעל?

- 6.1.1 מתן אפשרות לקיום שווקי איכרים ישירות מהחקלאי ללא פערי תיווך בימים קבועים במרחב הפתוח.
- 6.1.2 פרסום השווקים בצורה משמעותית להנגשה לכלל האוכלוסייה.
- 6.1.3 הקלות בשכירות שטחים לטובת הנושא.
- 6.1.4 תמיכה ותפעול של הגינות קהילתיות.

## 7. תקשורת ודוברות

בכדי להטמיע את המסרים בנושא התזונה הבריאה, ובכך לקדם בחירה בריאה ובטחון תזונתי הנגזר ממנה, נדרשים תקשורת ומערכי הסברה בנושא. מחקרים ישראלים שנעשו בתקופת הקורונה הצביעו על עליה משמעותית בצריכת מזון מזיק בעת הזו.

אגף התזונה עיצב מספר מסרים חשובים בתקופת קורונה:

- [אתר "אפשריבריא"](#)
- [קריאה לתזונה בריאה](#)
- [המלצות להורים לתזונה בריאה](#)
- [שאלות ותשובות תזונה בעת קורונה](#)
- [שאלות ותשובות על תזונת תינוקות ופעוטות בזמן משבר קורונה](#)
- [חזרה לשגרה](#)

### 7.1 כיצד נפעל:

מומלץ להפיץ את המסרים המעוצבים במקום בולט באתר האינטרנט של העיריה/ הרשות ובמקומות אחרים בעיר. ניתן להרחיב ולפרסם מסרים בתזונה בשיתוף עם תזונאית עירונית או מחוזית.

## 8. סיכום

למדיניות עירונית לתזונה בריאה בשגרה ובתקופות מגפה כמו התפשטות נגיף קורונה, חשיבות רבה. המדיניות נוסעת ערכי התנהגות וסטנדרטים התורמים לבריאות ולמניעת תחלואה, ואף להתמודדות עימה. לקריאה נוספת ומורחבת מומלץ לקרוא את החוברת **'מדריך לעיר מקדמת תזונה מ.ב.ט.י.ח.ה'** ואת **המדריך בעשרה צעדים ל"אפשריבריא"** **בעיר** מומלץ להטמיע בעיר מדיניות תזונתית באמצעות תזונאית עירונית ובהכוונה של תזונאית מחוזית. **בנספח מספר 4** פרטי התזונאיות המחוזיות והאזוריות.

להלן הצעה לטבלת ביצוע:

פעולה	מה נדרש	היערכות	אחריות
הליך איתור	1. שאלון סקר 2. ניתוח השאלון: (זכאות בהתאם למידת אי הבטחון התזונתי שהוגדרה לפי השאלון	1. תוכנה 2. ניתוח השאלון  הערה – ניתן להיעשות גם	

פעולה	מה נדרש	היערכות	אחריות
	בנספח 1 או בדרך אחרת המתאימה לעיר; סוג המזון (שיחולק)	בכלים מקומיים קיימים	
קביעת האופן בו המזון מחולק	<ul style="list-style-type: none"> <li>קביעת הרכב המזון לתלשי קניה</li> <li>קביעת הרכב המזון לסל מזון טרי</li> <li>קביעת הרכב המזון לסל יבש</li> <li>קביעת הרכב מנה מבושלת</li> </ul>	קביעת הנחיה להרכבי המזון המחולקים, המותאמת להמלצות אגף התזונה לכל אחד מהאופנים.  החלת ההנחיה גם על העמותות	
חלוקת המזון בפועל	כללי תברואה	<ul style="list-style-type: none"> <li>הליך בקרה</li> <li>מתנדבים</li> </ul>	
שווקי איכרים ללא מחירי תיווך	<ul style="list-style-type: none"> <li>אישור רשות מקומית</li> <li>הקלות בשכירות שטחים לטובת הנושא</li> <li>מכירה משתלמת לצרכן, ללא מחירי תיווך</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>קביעת איזורים ברשות לשווקים מונגשים בכל יום</li> <li>הקמה ותפעול של דוכני מכירת פירות וירקות בשכונות מרוחקות בעיר</li> </ul>	
מרכולים: מחירי מזון בריא השווים לכל נפש	יצירת תחרות מחירים מקומית למזונות המומלצים לסימון בסמל ירוק	תמריץ לבעלי העסקים הנגשה, מבצעים, פרסום המרכולים באתר העירוני ועוד	
סימון מזונות בתפזורת בסמל ירוק, של מזונות המומלצים על ידי משרד הבריאות	תמרוץ מרכולים מקומיים	<ul style="list-style-type: none"> <li>פניה למרכולים</li> <li>העלאת מודעות בקרב תושבי העיר</li> <li>תמיכה בתהליך על ידי הרשות</li> </ul>	
הקלות למסעדות ובתי קפה כך שתתאפשר הוזלת מחירי ארוחות מוכנות	קביעת סטנדרט של מזון בריא לחלוקה מבתי קפה ומסעדות	<ul style="list-style-type: none"> <li>קול קורא למסעדות לקחת חלק במיזם עירוני לחלוקת ארוחות מוכנות בסיבסוד או פיקוח מחירים</li> </ul>	
תקשורת	דוברות ותקשורת עירונית לתזונה בריאה	שלטי חוצות, אתרים עירוניים עם מסרי התזונה הבריאה להגנה מפני	



פעולה	מה נדרש	היערכות	אחריות
		מחלות ולחוסן	

## 9. נספחים

### נספח מספר 1 - שאלון לביטחון תזונתי בעיר

בעקבות מגפת קורונה, אנו ברשות המקומית מבצעים שאלון תזונתי. אם אתה זקוק לעזרה בקבלת מזון או שווה ערך/ טיפול תזונתי/ עזרה בהבאת מזון הביתה אנא מלא את הטופס הבא על מנת שנוכל להתאים עבורך את העזרה האופטימלית

1. האם פנית בעבר לרווחה? כן/לא
2. האם אתה זקוק לטיפול/יעוץ תזונתי על ידי תזונאית, כן/ לא
3. פרטי התקשרות לצורך סיוע: ת.ז. \_\_\_\_\_ טל נייד \_\_\_\_\_
4. כתובת: רחוב \_\_\_\_\_ מס בית \_\_\_\_\_ קומה \_\_\_\_\_ שם הישוב \_\_\_\_\_ מיקוד \_\_\_\_\_
5. שנת לידה- \_\_\_\_\_
6. האם את/ה? 1. חי בזוגיות 2. מתגורר לבד
7. האם יש אנשים נוספים החיים איתך באופן קבוע בדירה? 1. כן 2. לא
8. מה מספר המבוגרים החיים בדירה כולל אותך? \_\_\_\_\_ מה מספר ילדים מתחת לגיל 18? \_\_\_\_\_
9. האם אתה מקבל מזון מבושל/ מוצרי מזון/תלושי מזון/ אחר? כן/לא, אם כן ציין מהיכן? \_\_\_\_\_
10. האם היית מעדיף לקבל? 1. מזון מבושל ומצונן 2. תלושי מזון 3. סל מזון (מצרכים יבשים) 4. פירות וירקות 5. רק סיוע בהבאת מזון לביתך ללא מימון.
11. האם אתה מסוגל להכין ארוחה בעצמך מחומרי גלם? 1. כן 2. לא
12. האם יש קרוב משפחה או מטפלת/ שיכולים לעזור לך להכין אוכל? 1. כן 2. לא
13. האם את/ה נייד או שיש לך קרוב שיכול לעזור לך לקחת מזון מנקודת חלוקה? 1. כן 2. לא
14. האם יש מגבלה תזונתית כגון אלרגיה/ צליאק? 1. לא 2. כן 3. אם כן פרט \_\_\_\_\_
15. לכמה זמן את/ה מעריכה/ה כי תזדקק/י לעזרה התזונתית? 1. תמיד, גם לפני התפשטות הנגיף הייתי זקוק/ה 2. עד התאוששות המשק וחזרה לתעסוקה רגילה 3. עד שהילדים יחזרו למסגרות החינוכיות 4. עד היציאה מהבידוד 5. אחר פרט \_\_\_\_\_

### מדד לאי ביטחון תזונתי:

לצורך מיפוי אי הביטחון התזונתי הקיים בישראל ולצורך היערכות הרשות המקומית וניצול נכון של המשאבים, מקובל להשתמש בספרות בשאלון הנותן מדד לאי ביטחון תזונתי, אנא מלא את השאלון. השאלות הבאות מתייחסות לצריכת אוכל בביתך ב-3 חודשים האחרונים, ואם היה לך כסף מספיק כדי לקנות את האוכל הדרוש.





להלן שני משפטים המתארים מצב המזון בבית. נא הגד/ידי אם המשפט שקראת הוא לרוב נכון, לפעמים נכון או בכלל לא נכון. לך או לבני ביתך האחרים בשלושת החודשים שעברו.  
**1. המשפט הראשון: "האוכל שקניתי או קנינו לא הספיק, ולא היה לנו כסף כדי לקנות יותר אוכל".**

1. לרוב נכון
2. לפעמים נכון
3. בכלל לא נכון
4. לא יודע/ת
5. מסרב/ת לענות

**2. המשפט השני " לא היה לנו מספיק כסף לאכול ארוחות בריאות ומגוונות".**

1. לרוב נכון
2. לפעמים נכון
3. בכלל לא נכון
4. לא יודע/ת
5. מסרב/ת לענות

**3. ב-3 החודשים האחרונים, האם את/ה או אחרים בבית צמצמו בגודל הארוחות או דילגו על ארוחות מחוסר כסף לקנות מזון?**

1. כן
  2. לא
  3. לא יודע/ת
  4. מסרב/ת לענות
- עבור לשאלה 5**

**4. באיזה תדירות זה קורה?**

1. כל הזמן
2. שבועיים כן, שבועיים לא
3. רק שבוע אחד או שבועיים במשך 3 החודשים האחרונים
4. לא יודע/ת

**5. האם ב-3 החודשים האחרונים, אכלת פחות ממה שרצית כי לא היה מספיק כסף כדי לקנות אוכל?**

1. כן
2. לא
3. לא יודע/ת

## 4. מסרב/ת לענות

6. האם ב-3 החודשים האחרונים, היית רעבה/ ולא אכלת, כי לא היה לך מספיק כסף לקנות אוכל?

1. כן

2. לא

3. לא יודע/ת

4. מסרב/ת לענות

הוראות לדירוג- סדר עדיפות לחלוקת המשאבים :

- משקי בית המקבלים ציון אפס או אחד מסווגים כבעלי ביטחון תזונתי.
- משקי בית המקבלים ציון 2-4 מסווגים כבעלי חוסר ביטחון תזונתי ללא רעב.
- משקי בית המקבלים ציון 5 או 6 מסווגים כבעלי חוסר ביטחון תזונתי עם עדות לרעב.

**יש להתחיל עם משקי הבית המקבלים ציון 5-6**

אופן קידוד הציין:

שאלות 1 ו-2 מקבלות ציון חיובי אם התשובה היא (1) לרוב נכון, (2) לפעמים נכון. מקבלות ציון שלילי כאשר עונים (3) בכלל לא נכון.

שאלות 3,5,6 מקבלות ציון חיובי אם התשובה היא (1) היא כן, וציון שלילי אם התשובה (2) לא.

שאלה 4 מקבלת ציון חיובי היא התשובה היא (1) כמעט כל חודש, (2) חודשים כן, חודשים לא.

מקבלת ציון שלילי אם התשובה היא (3) רק חודש אחד או חודשיים במשך השנה או (X) השאלה לא נשאלה בגלל תשובה שלילית או חסרה בשאלה מספר 3.

דרך התמודדות עם ערך חסר (לא יודע או לא מסכים לענות): אם מעל שלושה פריטים חסרים, משק הבית מוגדר כחסר מידע. במידה וענו בתשובה כלא יודע או מסרב לענות, מתייחסים לתשובה כשלילית.

**הנחיות לביצוע**

1. במידה ויצא לך ציון 2 ומעלה אנא פנה למוקד העירוני 1 בטלפון \_\_\_\_\_ במייל \_\_\_\_\_
2. במידה ואתה זקוק לסיוע בהבאת מזון אנא פנה למוקד 2 בטלפון \_\_\_\_\_ במייל \_\_\_\_\_
3. במידה ואתה זקוק לטיפול תזונתי מקצועי בבקשה פנה לרופא המשפחה ובקש הפניה לטיפול תזונתי.

### נספח מספר 2 – הגדרת תלושי קניה

מערך לאומי ו/או עירוני המאפשר קניית מזון לנזקקים לכך באמצעות תלושי קניה, צריך להגדיר אלו מזונות ניתן לקנות באמצעי זה. אוכלוסיה הנמצאת באי בטחון תזונתי ונזקקת לתלושים הנה בסיכון מוגבר לתחלואה. בכדי למנוע הגדלת פערים בבריאות, יש לכוון את המקבלים תלושים לקניית מזון בריא לטובת בריאותם. קניית מזון מזיק עלולה לפגוע בבריאותם ולמנוע מהמשפחות הנזקקות, מבוגרים וילדים, את החוסן הבריאותי הנדרש להם דווקא בימים אלו. להלן רשימת המזונות שיש לאפשר באמצעות תלושי הקניה, ומוצרים שאין לאפשר את קנייתם:

מזונות שיש לאפשר את קנייתם	מוצרים שאין לאפשר את קנייתם
ירקות ופירות טריים	מוצרים המסומנים בסמל האדום
דגנים גולמיים ולחם. עדיף מלאים	מוצרי מזון מהיר כגון מנה חמה
קטניות	בשר מעובד כגון פסטרמות, נקניקים
אגוזים למינהם, לא מומלחים	חטיפים וממתקים
טחינה	שתיה מתוקה וממותקת
שמן זית	משקאות אלכוהולים
חלב ומוצריו ותחליפים שלהם, ללא המתקה	חלב ממותק, מוצריו ותחליפים ממותקים
דגים, עופות וביצים – גולמיים	סיגריות
דבש/סוכר	אלכוהול
מלח – מועשר בIOD	
תבלינים טבעיים	

### נספח מספר 3 – הרכב סל מזון לחלוקה והתאמה לאוכלוסיות

תוכן העניינים לנספח מספר 3:

3.1 הרכב מזון לסל מומלץ

3.2 דוגמאות התאמת סל מומלץ לאוכלוסיות

3.3 עקרונות בקביעת הרכב מנות מבושלות לחלוקה

**טבלה 3.1 – סל מזון מומלץ**. יש להתאים לתנאי השינוע, הטמפ' והזמן. רצוי לבחור מכל קטגוריה לפחות מוצר אחד שירכיב את סל המזון.

מוצר מזון	פירוט
ירקות ופירות	מומלץ לחלק תוצרת טרייה. ירקות ופירות מגוונים שיחזיקו מעמד לאורך זמן (מלפפון עגבנייה, גזר, פלפל, כרוב/כרובית שומר, תפוחי עץ, תפוזים). כשלא ניתן לתת תוצרת טרייה, מומלץ לחלק ירקות ופירות קפואים או בשימורים, ללא תוספת סוכר
	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



פירוט	מוצר מזון
קרקרים מחיטה מלאה/פריכיות אורז	
קטניות גולמיות /שימורים/קפוא: עדשים, שעועית, אפונה, חומוס, פול, לוביה, תורמוס.	<b>קטניות</b>
בשר עוף/הודו טרי או קפוא	<b>עוף/הודו</b>
טריות או נזל ביצים מפוסטר	<b>ביצים</b>
טריים ובשימורים כגון: טונה, סרדינים	<b>דגים</b>
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 חומוס	<b>מוצרי חלב ותחליפיו</b>
שמן זית/ קנולה	<b>שמנים מומלצים</b>
טחינה גולמית (רצוי משומשום מלא)	<b>טחינה</b>
בוטנים /שקדים/ אגוזי מלך/אגוזי פקאן/ אגוזי קשיו – לא מומלחים	<b>אגוזים וזרעים</b>
*טבעי- ללא תוספות	<b>חמאת בוטנים</b>
תיבול טרי שישמר עד שבוע: פטרוזיליה, שמיר, כוסברה ועוד.. תבלינים שישמרו לאורך זמן: שום, מיץ לימון, תבלינים מיובשים ללא תוספות	<b>תבלינים</b>
*פריט אחד בלבד	<b>סוכר/דבש/סילאן/ריבה</b>
	<b>תה/קפה שחור/נמס</b>


**3.2 דוגמאות להתאמת סלי מזון לאוכלוסיות – מומלץ להתייעץ עם תזונאית עירונית/מחוזית**

סל מזון יבש לעדה האתיופית
ירק משומר (שעועית ירוקה/פטריות)
פרי משומר (אפרסק/משמש/רסק תפוחים/אננס)
רסק עגבניות
מצות
קמח מצות
אורז
שעועית יבשה
עדשים יבשות
שימורי טונה/עדשים (לסל צמחוני יש לתת עדשים)
חלב עמיד
שמן צמחי (קבולה/זית)
טחינה
אגוזים/שקדים

סל מזון יבש כשר לפסח ללא קטניות
ירק משומר (פטריות)
פרי משומר (אפרסק/משמש/רסק תפוחים/אננס)
רסק עגבניות
מצות
קמח מצות
קינואה
שימורי טונה
חלב עמיד
שמן צמחי (קבולה/זית)
טחינה
אגוזים/שקדים
תמרים מגולענים
יין לקידוש

סל מזון יבש מגזר ערבי
ירק משומר (פטריות/שעועית)
פרי משומר (אפרסק/משמש/רסק תפוחים/אננס)
רסק עגבניות
לחם מלא
קמח מלא
אורז
בורגול
שעועית יבשה
גרגרי חמוס יבש
שימורי טונה
חלב עמיד
שמן צמחי (קבולה/זית)
טחינה
אגוזים/שקדים

**3.3 – הרכב מנות מבושלות**

- בהכנת מנות מבושלות לנזקקים, יש לפעול לפי העקרונות הבאים:
1. על הארוחות להיות מאוזנות תזונתית, ביעוץ תזונאית ובהתאם לאוכלוסיית היעד
  2. על הארוחות להיות בהלימה להנחיות התזונתיות הלאומיות
  3. ארוחות מבושלות מבוססות על:
    - a. מזון גולמי וטרי
    - b. עדיפות לדגנים מלאים במנת הדגנים
    - c. הרכב הארוחה יכלול ירקות, דגנים, קטניות/עוף/ביצה/דג ומנת פרי
    - d. צינון והקפאת המזון והובלתו ליעד יתבצעו לפי כללי תברואה נאותים


**נספח מספר 4 – פרטי הקשר עם תזונאיות בריאות הציבור**

שם	טלפון	תיאור תפקיד	פלאפון	דוא"ל
טל דגן	02-5314885	תזונאית מחוזית, מחוז ירושלים	054-4532450	tal.dagan@lbjr.health.gov.il
יעל ענבר ברנדווין	08-6263529	תזונאית מחוזית, מחוז דרום	050-6243336	Yael.inbar@bsh.health.gov.il
איריס בחר	08-9181203	תזונאית אזורית נפת רמלה	050-6243650	Iris.Bahar@rml.health.gov.il
עינת אופיר	03-5634722	תזונאית מחוזית, מחוז ת"א	050-6265305	Einat.ophir@telaviv.health.gov.il
קרן ברכיהו	03-9051852	תזונאית אזורית נפת פתח תקוה	052-6133867	Keren.Brachjahu@pth.health.gov.il
גוואהייר אגברייח	04-6240817	תזונאית מחוזית מחוז חיפה	050-6242050	jawaher.agbaria@lbhaifa.health.gov.il
שני ברזילאי	04-6557222	תזונאית מחוזית מחוז צפון	050-6243790	shani.barzilay@zafon.health.gov.il
עינת לב ארי	04-6557901	תזונאית אזורית מחוז צפון	050-7760128	einat.levari@zafon.health.gov.il