

כ' בתמוז, התש"פ
 12 יולי 2020
 סימוכין: 293864720

הנדון: אחריות העמותות המחלקות מזון, לאספקת מזון בריא בסלי חלוקה לנזקקים

שלום רב,

עבודתכם החשובה והחיונית לחלוקת מזון, ותרומה לשיפור הביטחון התזונתי ולמניעת רעב בקרב אוכלוסייה נזקקת ראויה לכל הערכה.

כידוע, למזון השפעה מידית 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. ידוע כי קיים קשר בין מצב סוציו-אקונומי לבין תחלואה כרונית. שכיחות ההשמנה והסוכרת גבוהים בצורה משמעותית דווקא בקרב אוכלוסיות מעוטות יכולת. כך לדוגמה שכיחות הסוכרת באוכלוסייה בשכבה סוציואקונומית נמוכה עומדת על 25% ואילו בקרב כלל האוכלוסייה שכיחות הסוכרת נאמדת בכ - 10%.

על כן, קיימת חשיבות גבוהה ביותר להקפדה על הרכב סלי המזון המחולקים לנזקקים. דווקא הם זקוקים למזונות בריאים בכדי להימנע מהגדלת הפערים בתחלואה ובתמותה. אוכלוסיות אלו מאופיינות לעיתים בהורות יחידנית או במשפחות מרובות ילדים ועלינו לשלב ידיים ולעזור להם לממש את זכותם של ילדיהם לגדול בריא.

עקרונות התזונה הבריאה כוללים:

- אכילת מגוון ירקות ופירות העונה ודגנים מלאים כבסיס לארוחות במשך היום.
- שילוב והשלמת הארוחות בקטניות, שמן זית, אגוזים וזרעים למיניהם (כגון טחינה), ו/או חלב ומוצריו (או תחליפיו).
- מזון לא מעובד מן החי כגון: עוף, דגים וביצים במהלך השבוע.

כל אלו חשוב שיסופקו בצורתם הבריאה והטריה ולא כמזון מהיר ומוכן לאכילה. בישול ביתי ממזון גולמי הנו בעל ערך בריאות, כלכלי (זול יותר) וחברתי. בנוסף, אין לחלק שתיה מתוקה. שתית מים בלבד היא השתייה המומלצת. **אכילת מוצרי מזון אולטרה-מעובדים ו/או המסומנים בסמלי המזון האדומים, פוגעת בבריאות ובאה כתחליף לאכילה הבריאה.** מצורפים נספחים:

נספח מספר 1 כולל סל מזון בסיסי אותו אנו ממליצים להתאים לתנאי השינוע, הטמפ' והזמן. רצוי לבחור מכל קטגוריה לפחות מוצר אחד שירכיב את סל המזון.

נספח מספר 2 פרטי קשר עם תזונאיות בריאות הציבור בלשכות הבריאות בהתאם לאזור גאוגרפי, איתן תוכלו להיות בקשר לכל שאלה בתחום חשוב זה. מומלץ לפנות אל תזונאיות בריאות הציבור ולהיוועץ בהן בהרכב בניית סל לנזקקים.

אנו מודים לכם על שיתוף הפעולה ולקיחת האחריות לחלוקת מזון הוגנת לאלו שזקוקים לכך ביותר

בברכה, פרופ' רונית אנדוולט, מנהלת אגף התזונה, שירותי בריאות הציבור, משרד הבריאות

בשיתוף סיגל ישראלי, מנהלת תחום תזונה, משרד הרווחה


נספח מספר 1- המלצות לרכישת סל מזון בסיסי

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 קרקרים מחיטה מלאה/פריכות אורז
קטניות	קטניות גולמיות/שימורים/קפוא: עדשים, שעועית, אפונה, חומס, פול, לוביה, תרמוס.
עוף/הודו	בשר עוף/הודו טרי או קפוא
ביצים	טריות או נוזל ביצים מפוסטר
דגים	טריים ובשימורים כגון: טונה, סרדינים
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
טחינה	טחינה גולמית (רצוי משומשום מלא)
אגוזים וזרעים	בוטנים /שקדים/ אגוזי מלך/אגוזי פקאן/ אגוזי קשיו – לא מומלחים
חמאת בוטנים	*טבעי- ללא תוספות
תבלינים	תיבול טרי שישמר עד שבוע: פטרוזיליה, שמיר, כוסברה ועוד.. תבלינים שישמרו לאורך זמן: שום, מיץ לימון, תבלינים מייבשים ללא תוספות
סוכר/דבש/סילאן/ריבה	*פריט אחד בלבד
תה/קפה שחור/נמס	

נספח מספר 2 - פרטי קשר עם תזונאיות בריאות הציבור

שם הדיאטנית	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 אזרית 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 אזרית נפת פתח תקוה	052-6133867	Keren.Brachjahu@pth.health.gov.il
גוואהיר אגבריייה	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 אזרית מחוז צפון	050-7760128	einat.levari@zafon.health.gov.il

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

פלאפון: 0584007255

מייל: carmit.safra@moh.gov.il