

מדינת ישראל

STATE OF ISRAEL

Ministry of Health
Public Health Services
Food & Nutrition Services
Central Office

משרד הבריאות
שירותי בריאות הציבור
שירותי המזון והתזונה
המטה

לאכול ולגדול

תדריך להזנת תינוקות פעוטות וילדים

במסגרות חינוכיות

(גנים, מעונות, צהרונים, משפחתונים)

מגיל 3 חודשים עד גיל 5 שנים

מהדורה חדשה של "לאכול ולגדול" מבוסס על מהדורת 2004

שירותי המזון והתזונה

המחלקה לתזונה

דיאטניות לשכות הבריאות

שירותי בריאות הציבור, משרד הבריאות

מהדורת יוני 2012

KING DAVID STREET, 20
P.O.B 1176, JERUSALEM 91010

טל. 02 – 6255223 6228888
פקס. 02 6247173

רח' דוד המלך 20
ת.ד. 1176, ירושלים 91010

עריכת המהדורה העדכנית:

גב' חוה אלטמן, MPH, RD, אחראית ארצית בבריאות הציבור
גב' אורית זילברברג, BSc, RD, המחלקה לתזונה משרד הבריאות
טל פרילינג, BSc, RD, לשכת בריאות תל אביב
גב' קרן מור-רוזנברג, MS, מנהלת תוכניות קידום בריאות, עמותת אשלים

תודות:

ד"ר זיוה שטל, PhD, RD, מנהלת המחלקה לתזונה, משרד הבריאות
גב' רבקה גולדשמיט, MPH, RD, המחלקה לתזונה, משרד הבריאות
מר אבידור גינסברג, BSc, RD, המחלקה לתזונה, משרד הבריאות
אריאל גורסטין, מתנדבת במחלקה לתזונה
דיאטניות בריאות הציבור בלשכות הבריאות, משרד הבריאות
גב' רוני חסון, דיאטנית אשלים

הפקה: מחלקה לתזונה-משרד הבריאות, עמותת אשלים-ג'וינט ישראל

תוכן העניינים

4.....	הקדמה
4	מטרות המדריך
5	למי מיועד המדריך
5	הבסיס לקביעת הדרישות התזונתיות
6	מזונות מיוחדים
6.....	סטנדרטים נדרשים של רכיבי תזונה (חלבון, שומן, ברזל) למנות עשירות חלבון..
	הנחיות להרכבת התפריט וכמויות מזון נדרשות:
7	1. שלבים בבניית תפריט שבועי
8	2. שלבים בחישוב כמויות מזון נדרשות
	הנחיות תזונתיות לתינוקות עד גיל שנה:
9	מתן חלב אם שאוב לתינוקות
9.....	אחסון חלב אם שאוב
9.....	תפריט לתינוקות מגיל 3 חודשים עד 6 חודשים
9	כמויות מומלצות
10.....	הנחיות כלליות להכנת תרכובות מזון לתינוקות
10.....	הצגת מזונות משלימים
11.....	הנחיות להוספת מזון משלים לתינוקות מגיל 6 עד 12 חודשים
12.....	תפריט יומי לתינוק מגיל 6 עד 12 חודשים לחייו
	הנחיות מגיל שנה עד 5 שנים:
13.....	ארוחת בוקר
15.....	ארוחת צהרים בשרית
17.....	ארוחת צהרים צמחונית
18.....	ארוחות עשר ומנחה
20.....	תכנון התפריט בחגיגות וחגים
	נספחים
21.....	נספח 1: ההמלצות התזונתיות לרכיבי תזונה DRI's (1997-2004)
22.....	נספח 2: הנחיות לתזונה נבונה במעונות לילדים מעל גיל שנה
24.....	נספח 3: חשיבות השתייה
25.....	נספח 4: גודלי מנות
26.....	נספח 5: טבלת תפריט שבועי
27.....	נספח 6: עקרונות מנחים בתכנון ובניית תפריט שבועי
28.....	נספח 7: שעות מומלצות להגשת המזון/ הארוחות
29.....	נספח 8: הנחיות להכנת תרכובות מזון לתינוקות במעונות
30.....	נספח 9: מזונות העלולים לגרום לחנק
31	נספח 10: הרכב מרקמים נבחרים
32.....	נספח 11: גודל מנת פירות
33.....	נספח 12: ארוחות ערב למעונות רב תכליתיים

הקדמה

הגשת תפריט העונה על צרכי הילדים, הבטחת מזונם והגשת מזון בטוח הם הבסיס להזנה מיטבית המבוססת על שיקולים מקצועיים.

הקשר המדעי בין תזונת הילד למיצוי פוטנציאל הגדילה וההתפתחות שלו, בין תזונה לבריאות ובין תזונה ללמידה מוכח וידוע. קשר זה תורם להון האנושי והחברתי.

המסגרות החינוכיות בהן מסופק מזון לילדים צריכות לעמוד בסטנדרטים גבוהים. סטנדרטים אלו כוללים שמירה על בטיחות, תברואה, סביבה תומכת וקידום מזון ותזונה נאותים. קיום הסטנדרטים יאפשר מענה לצורכי התזונה והחינוך התזונתי של הילדים וישליך רבות על בריאות האוכלוסייה בעתיד.

במהלך השנים האחרונות, חל גידול במספר הילדים הנמצאים במסגרות חינוכיות שונות. במקביל, חל שינוי בתפיסת בריאות הילד, תוך העברת הדגש בתכניות ממניעת חסרים תזונתיים (מחסור בחלבון לדוגמה) לקידום תזונה נאותה ומניעת מחלות כרוניות (למשל, עששת שיניים, עודף משקל). לפיכך, קיימת חשיבות רבה להקניית הרגלי אכילה נבונים כבר מהגיל הרך. בנוסף יש צורך בהנחיות מפורטות המבוססות על צרכים תזונתיים שיהוו בסיס מקצועי להכשרת צוותים חינוכיים העוסקים בהזנה.

המדריך מיועד לכל המסגרות החינוכיות המספקות מזון במהלך שהות הילדים ומבוסס על ההמלצות התזונתיות לרכיבי תזונה DRI's (1997-2004) (נספח 1) ועל ההנחיות לתזונה נבונה לילדים ובני נוער של משרד הבריאות 2003. הנחיות אלו מתייחסות לגיוון התפריט ולאכילה מסודרת, מדגישות את חשיבות השתייה בכלל ושתיית מים בפרט ושמות דגש על אכילת ירקות, פירות, קטניות ודגנים מלאים, תוך שילוב פעילות גופנית (ראה נספחים 2,3).

קיימת חשיבות לתכנון תפריט העונה על הצרכים התזונתיים של ילדים **בגילאים השונים**, על ידי שיתוף פעולה בין כל העוסקים בהזנה.

דגש מיוחד ניתן במדריך זה לתפריט עשיר בברזל זמין בארוחות הצהריים.

ממחקרים בארץ עולה ששיעור האנמיה מחוסר ברזל בקרב תינוקות ופעוטות גבוה בהשוואה למדינות מפותחות אחרות. אחד הגורמים הינו תזונה דלה בברזל ועשירה ברכיבים המפריעים לזמינותו הביולוגית.

מומלץ כי דיאטנית מוסמכת, תהיה מעורבת בקביעת הרכב נאות של המזון והתפריטים - תפריט רגיל וכן תפריטים מותאמים לצרכים מיוחדים, במסגרות חינוכיות.

מטרות

1. קביעת דרישות תזונתיות להזנת תינוקות, פעוטות וילדים במסגרת חינוכית.
2. הכוונת העוסקים בהזנה בהיבטים של תכנון ובניית תפריט מגוון העונה על הצרכים התזונתיים של תינוקות, פעוטות וילדים המשתנים בהתאם לגיל ולהתפתחות הגופנית והמוטורית.

למי מיועד המדריך

1. מנהלי מעונות יום, מעונות רב תכליתיים, משפחתונים וצהרונים לגילאי 3 חודשים עד 5 שנים
2. כל העוסקים בבניית התפריט והכנת המזון במסגרות החינוך לגילאי 3 חודשים עד 5 שנים (טבחים, מבשלות, אמהות בית, ספקי מזון ואחרים)
3. אנשי רכש / קניינים
4. דיאטנים
5. מפקחים על המזון וההזנה במסגרות חינוכיות

הבסיס לקביעת הדרישות התזונתיות

צריכת האנרגיה ורכיבי התזונה משתנה לפי גילאים. לכן, התפריט השבועי מבוסס על כמות האנרגיה הדרושה לכל גיל ומין. לכל טווח גילאים מומלץ טווח אנרגיה מתאים.

טבלה 1: הצורך באנרגיה לפי גיל

גילאים חודשים/ שנים	צריכת אנרגיה יומית בקלוריות *	2/3 מצריכת האנרגיה היומית בקלוריות **
3 ח' - 6 ח'	580 בממוצע	387
7 ח' - 12 ח'	730 בממוצע	487
1-3 שנים	1450 - 1000	1000 - 700
4-5 שנים	1800 - 1600	1200 - 1160

* צריכת אנרגיה יומית – האנרגיה המומלצת ליום שלם לכל הילדים בטווח גילאים מסוים.

** 2/3 מצריכת האנרגיה היומית בקלוריות – האנרגיה המומלצת לילדים במשך שהותם במסגרות חינוכיות הפועלות עד שעה 16:00.

מומלץ לחלק את צריכת האנרגיה היומית לפי החלוקה הבאה:

20% מהאנרגיה בארוחת הבוקר

33% מהאנרגיה בארוחת הצהרים

14% מהאנרגיה בארוחות הביניים – עשר ומנחה

33% מהאנרגיה בארוחת הערב (בבית); **במעונות המגישים ארוחת ערב 23% מהאנרגיה תינתן**

בערב במעון ו-10% מהאנרגיה תנתן בבית

חלוקה זו מהווה הנחיה להרכב הארוחות, בהתאם לשעות הפעילות, בכל מסגרת חינוכית לילדים.

מזונות לילדים עם צרכים ייחודיים - על המעון לספק מזון הולם לילדים עם צרכים ייחודיים. במקרים בהם יתעוררו קשיים במסגרת החינוכית בהכנת מזון זה, יהיה צורך למצוא פתרון מקומי יחודי.

סטנדרטים של רכיבי תזונה במנות עשירות חלבון בארוחת צהרים

הרכיבים חלבון, שומן וברזל ב-100 גרם מזון מוכן לאכילה:

ברזל במ"ג	שומן בגרם	חלבון בגרם	
2.0-3.5	6-13	20-25	בשר : הודו/עוף/ בקר
1.3-2.3	13-20	13-18	בשר טחון : הודו/עוף/ בקר
1.1-1.4	10	13-15	דג (ללא עצמות)
1.8-2.0	10-15	13-18	מנה צמחונית

סטנדרטים נוספים:

- יש לצמצם השימוש במנות מתועשות. מומלץ 0-1 מנות בשבוע בלבד, עקב רמות גבוהות של שומן, נתרן ורמות נמוכות של ברזל.
- רמת השומן בארוחה תנוע בין 25%-30% מסך הקלוריות.
- סה"כ רמת השומן הרווי, בארוחת צהריים במנה אחת, לא תעלה על 10% מסה"כ השומן.
- רמת הפחמימות בארוחה תהיה בין 50%-55% מסך כל הקלוריות לפי גיל.
- המוצרים הבאים אינם מהווים מנת ירק: מלפפון חמוץ, זיתים, קטשופ.

הנחיות להרכבת התפריט וכמויות מזון נדרשות

המזון המוגש לאכילה מוגדר על ידי טבלת תדירות ועל ידי טבלת גודל מנה להגשה, כבסיס לתכנון הארוחות בתפריט שבועי.

- א. **טבלת "תדירות פריטי המזון בארוחה"** מפרטת את מספר הפעמים שסוגי מזון שונים מוגשים במהלך ימי פעילות. התפריט יכלול ארוחות בוקר, עשר וצהריים **לששה** ימי פעילות ומנחה עבור חמישה ימי פעילות (יום שישי יום קצר).
- ב. **טבלת "הגדרת גודלי מנה להגשה"** מפרטת את גודל המנה המומלץ לכל מזון במשקל או בנפח אותו יש להגיש בצלחת, לכל גיל.

טבלת "גודלי מנה לפני בישול - ארוחת צהריים בשרית" המוצגת בנספח 4 מיועדת לעזור בחישוב הכמויות שיש לבשל.

1. שלבים בבניית תפריט שבועי

- א. בחרו את הארוחה הרצויה, למשל ארוחת בוקר.
- ב. מצאו את טבלת התדירויות המתאימה לארוחה שבחרתם.
- ג. שבצו בטבלת התפריט הריקה (נספח 5) את פריט המזון בהתאם לתדירות הרשומה ליד מרכיב הארוחה. במהלך שילוב המזונות בתפריט, יש להתחשב בעקרונות בסיסיים לתכנון התפריט - **עקרונות מנחים בתכנון ובניית תפריט שבועי** (נספח 6).
- ד. ודאו כי כל מרכיבי הארוחה הרשומים בטור הימני של הטבלה מופיעים בארוחה שאתם מתכננים.
- ה. עברו לארוחה הבאה ובנו את התפריט באותו אופן.
- ו. פזרו את הארוחות במשך היום בהתאם ליכולת האכילה של הילד ולגילו. לעזרתכם "שעות מומלצות להגשת המזון/ הארוחות" (נספח 7).

לדוגמה, מוצרי חלב בארוחת בוקר:

						יום / מרכיב ארוחה
ו	ה	ד	ג	ב	א	
גבינה מלוחה 5%	יוגורט עם פרי עד 3%	קוטגי 5%	גבינה צהובה 17%	חלב 3%	גבינה לבנה 5%	מוצרי חלב
						תוספות וממרחים
						דגנים ומוצרי מאפה
						ירקות
						שתייה

2. שלבים בחישוב כמויות מזון נדרשות

לאחר בניית התפריט השבועי:

- א. בחרו את הארוחה הרצויה, למשל ארוחת בוקר.
 - ב. בחרו את קבוצת הגיל המתאימה.
 - ג. מצאו את טבלת הגדרת גודל מנה להגשה (טבלה 2א').
 - ד. ודאו את מספר הסועדים בארוחה זו.
 - ה. הכפילו את מספר הסועדים בגודל המנה של כל פריט מזון המופיע בתפריט שבניתם.
לדוגמה: חישוב כמות נדרשת לארוחת בוקר:
קבוצת הגיל: 4-5 שנים
מספר הסועדים: 25
פריט המזון: גבינה צהובה
גודל מנה לסועד בארוחת הבוקר: 15 גר'
סה"כ כמות גבינה צהובה נדרשת לארוחת הבוקר: 25 סועדים * 15 גר' = 375 גר'
- ו. חישוב הכמות השבועית הנדרשת של פריט מזון, תהיה מהכמות היומית לפי מספר הסועדים כפול בתדירות השבועית של אותו פריט מזון.

מסגרות הזנה וספקי מזון יבטיחו יישום מיטבי של המלצות המדריך אם ישתמשו בציוד הבא:

- מאזניים לשקילת מזון עד 250 גר' בדיוק של 1 גרם;
- כפיות וכפות מדידה לפי סטנדרטים בינלאומיים בנפח 5-15 מ"ל;
- כוסות מדידה לפי סטנדרטים בינלאומיים בנפח של 240 מ"ל.

דיאטנית מוסמכת תסייע בהתאמת המדריך לצרכים הייחודיים של המסגרת החינוכית הקיימת.

הקפדה על תנאי תברואה נאותים הכרחית בכל שלבי הטיפול במזון.

ההנחיות להלן מיועדות להזנה בשעות השהייה במסגרת החינוכית בלבד

הנחיות תזונתיות לתינוקות עד גיל שנה

תזונת התינוק תהיה חלב אם (או תרכובת מזון לתינוקות) עד גיל 1/2 שנה, בהמשך עד גיל שנה חלב אם (או תרכובת מזון לתינוקות) בתוספת מזון משלים.

מתן חלב אם שאוב לתינוקות

א. אם הרוצה להביא חלב אם שאוב למעון תקבל הנחיות מתאימות בכתב מן המעון. אחריות ההורים לספק את מספר המנות המתאים להזנת התינוק בחלב אם.

ב. אחסון חלב אם שאוב

יש להנחות ההורים להביא כל יום בקבוקי חלב אם לאותו יום, מסומנים עם שם התינוק בצורה ברורה.
חלב אם שאוב יובא כאשר הוא מופשר ולא קפוא במיכל שומר קור.
חלב אם יוחזק על מדף במקרר בלבד (לא בדלת), בטמפרטורה של לא יותר מ – 4 מעלות צלזיוס עד לזמן ההאכלה.
ג. לפני ההאכלה יש לחמם את חלב האם לטמפרטורת החדר בתוך כלי עם מים חמים.

ד. אסור לחמם חלב אם במיקרוגל או במים רותחים!

ד. יש לנער קלות את בקבוק חלב האם לפני הגשתו לתינוק.
ה. יש לבדוק את התאמת הטמפרטורה על ידי טפטוף על גב היד.
ו. את שאריות חלב האם יש לשפוך לאחר כל ארוחה. אין לתת בארוחה הבאה.
ז. אם נשארו בקבוקים עם חלב אם שהתינוק לא אכל מהם – יש להחזירם בתום היום להורים.

תפריט לתינוקות מגיל 3 חודשים עד 6 חודשים

- בוקר: הנקה / חלב אם שאוב / תרכובת מזון לתינוקות
 - ביניים: הנקה / חלב אם שאוב / תרכובת מזון לתינוקות
 - צהרים: הנקה / חלב אם שאוב / תרכובת מזון לתינוקות
 - ביניים: הנקה / חלב אם שאוב / תרכובת מזון לתינוקות
- תינוק הניזון מחלב אם בלבד אינו זקוק לנוזלים נוספים עד גיל שישה חודשים, אלא בהוראת רופא או לפי בקשת ההורים. בתנאי מזג אוויר חם או לתינוק שסובל מחום יש לתת מים שהורתחו במשך שתי דקות מלאות.

כמויות מומלצות

הנקה וחלב אם שאוב יינתנו לתינוק לפי צרכיו.
נפח תרכובת המזון המוכנה לתינוקות לארוחה הינו 150-200 מ"ל. טווח זה לוקח בחשבון את ההבדלים בצרכים התזונתיים לפי גיל ומשקל.

הנחיות כלליות להכנת תרכובת מזון לתינוקות

הכנת תרכובת המזון לתינוקות במעון תעשה על פי הנחיות היצרן ובהתאם לכמויות הנמסרות בכתב על ידי ההורים או בהתאם להנחיות רופא/דיאטנית הניתנות בכתב על ידם. מים מכל סוג, כולל מים מבוקבקים, מים ממתקני שתייה וסינון המשמשים להכנת מזון או שתייה לתינוקות עד גיל שנה, יעברו הרתחה בכלי נקי במשך 2 דקות מלאות ויקוררו לטמפרטורת החדר בכלי נקי ומכוסה עד לשימוש באותו היום. את תרכובות המזון לתינוקות יש להכין בסמוך להאכלה ראה פירוט **בנספח 8**. החל מגיל שישה חודשים השתייה המומלצת הינה מים מורתחים בלבד. טעימות מזון- כמות קטנה של מזון הניתנת בכפית בבית על ידי ההורים בלבד.

הצגת מזונות משלימים (איור 1)

חשיפה למזון חדש החל מגיל 6 חודשים תעשה בהדרגה: בימים הראשונים לחשיפת מזון חדש הכמות המוגשת תהיה קטנה יותר מהרשום {פירות, ירקות, בשר (פירוט סוג בשר בתפריט), דגים, קטניות ודגנים}. רצוי שהחשיפה תתחיל בבית. רצוי להגיש כל פריט מזון בנפרד. מומלץ להגיש המזון המשלים בכפית, אלא אם קיימת התוויה רפואית אחרת. בעת הוספת מזונות משלימים יש להיזהר ממזונות העלולים לגרום לחנק. ראה **נספח 9**. גבינה מ- 5% שומן ומוצרי חלב ניגרים מ-3% יכולים להיכלל בתפריט החל מגיל 9 חודשים. אין לתת חלב פרה ודבש לפני גיל 12 חודש.

בעת הוספת מזונות משלימים יש להתאים את מרקם המזון להתפתחות התינוק וליכולת האכילה שלו. את סוגי המזון יש להתאים להנחיות הכלליות המצורפות להלן.

יש להפריד את סוגי המזון בצלחת התינוק ולא להגיש כמרק טחון על מנת לאפשר הכרת

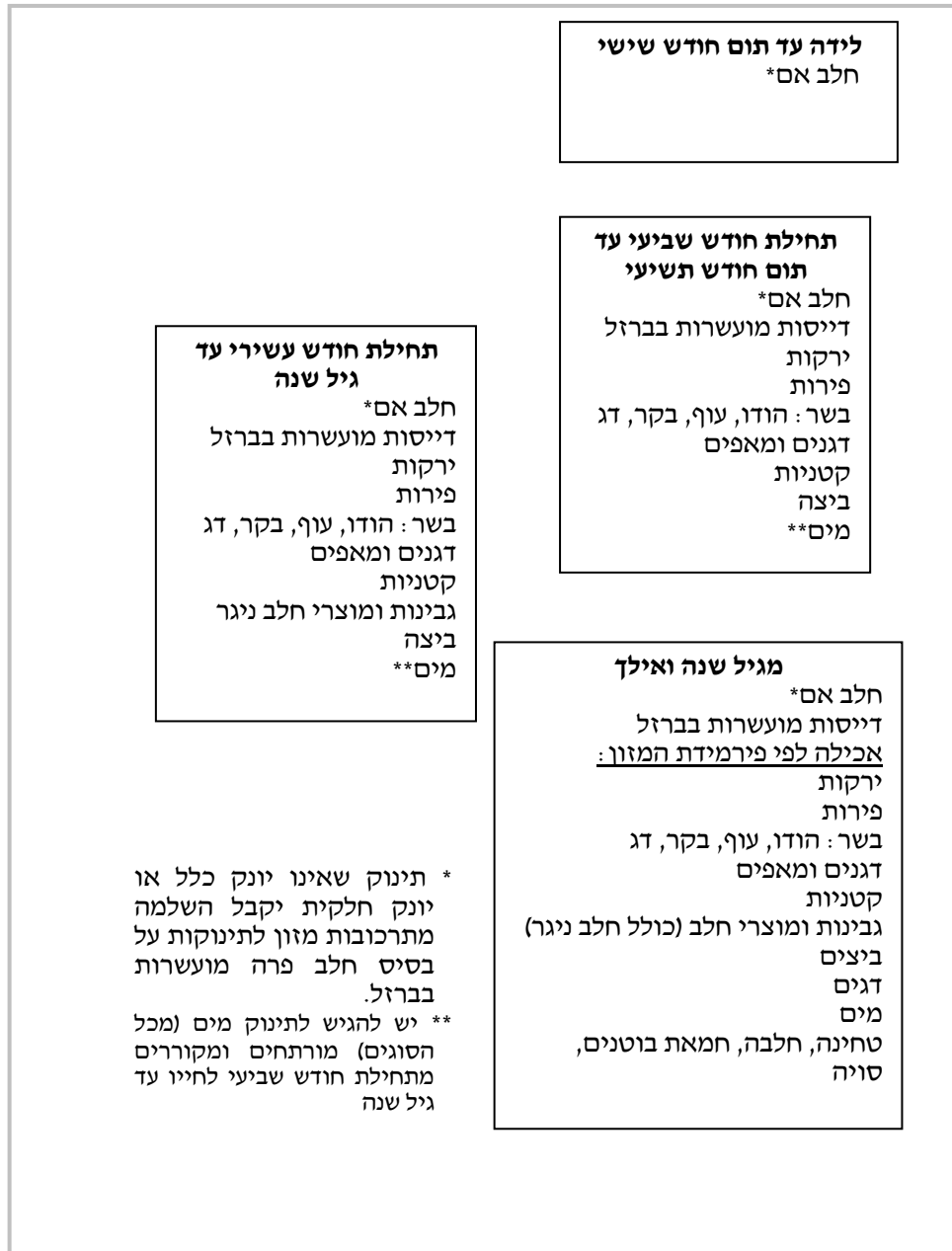
מרקמים וטעמים שונים

אין לתת לתינוקות ופעוטות לשתות מבקבוק בתנוחה של שכיבה. האכלה בשכיבה מגדילה הסיכון לדלקות אוזניים, לשיעול ולדלקות בדרכי הנשימה.

קווים מנחים להזנת התינוק עד גיל שנה במעון

מתוך התדריך להזנת התינוק הבריא והפעוט בישראל (מהדורה מעודכנת 2009) משרד הבריאות, שירותי בריאות הציבור.

איור 1



תפריט יומי לתינוק מגיל ששה ועד 12 חודשים לחייו

ארוחה ראשונה :

2 פירות טחונים בנפרד, בכפית
1½ כפות אבוקדו / ממרח חומוס / טחינה (לא קנוי), בכפית
חלב אם שאוב / תרכובת מזון לתינוקות 180 - 240 מ"ל / דייסה מועשרת בברזל

ארוחת צהרים:

*מנה בשרית:

50 גר' בשר הודו / עוף / בקר / דג
75-50 גר' אורז מבושל / 1 תפוח אדמה בינוני
75 - 100 גר' גזר/ דלעת/ דלורית/ קישוא
1/4 – 1/2 כפית שמן קנולה
150-100 גר' מרק צח כתוספת
***מנה צמחונית: תינתן רק לפי הצהרה ודרישה מפורשת של ההורים**
1/4 – 1/3 - כוס קטניות מבושלות (חומוס גרגירים/עדשים/שעועית) או 50 ג' דג
75-50 גר' אורז מבושל / תפוח אדמה בינוני
75-50 גר' דלעת/ גזר/ קישוא
1/4 – 1/2 כפית שמן קנולה
25- 50 גר' ירק מהמרק (פטרוזיליה, שמיר, כרפס)
150-100 גר' מרק צח כתוספת
***לא לערבב את המנות אחת עם השניה בצלחת ההגשה**

ארוחת מנחה :

חלב אם שאוב / 180 - 240 מ"ל תרכובת מזון לתינוקות / דייסה מועשרת בברזל

החל מגיל 9 חודשים, ניתן להציע לתינוק מזונות נוספים מאלו המוגשים במעון ובלבד שיהיו על פי ההנחיות להוספת מזון משלים (עמ' 10, 11). המזון המשלים יינתן בהדרגה ובהתאם למוכנות האכילה של כל תינוק, זאת בנוסף לחלב אם שאוב או לתרכובת מזון לתינוקות. אפשר להציע יוגורט, מעדן חלב 3%, לחם ומזונות רכים מתאימים מתוך תפריט הארוחות לילדים הגדולים יותר.

הנחיות מגיל שנה עד 5 שנים

ארוחת בוקר

טבלה מס' 2 : תדירות פריטי המזון בארוחת בוקר

תדירות ב- 6 ימים	פריטי מזון	מרכיבי הארוחה
5	חלב / קוטג' / גבינה לבנה/ לבן/ יוגורט עם פרי/ מעדן/ שוקו	מוצרי חלב *
1	גבינה צהובה/ מותכת/ מלוחה	
2	ביצה קשה/ חביתה	תוספות וממרחים
2	סרדין / טונה/ סלט חומס	
2	טחינה / אבוקדו/ זיתים ללא חרצנים/חמאת בוטנים לא מתוקה	
5	לחם אחיד/ לחמניה/ פיתה	דגנים
1	דגני בוקר שאינם ממותקים בסוכר	
6	ירקות חיים	ירקות
6	מים	שתייה

* מומלץ לתת לפעוטות עד גיל שנתיים חלב ומוצרי חלב ניגרים החל מ-3% שומן ומעלה.

מגיל שנתיים מומלץ לתת מוצרי חלב רזים כמו חלב 1% שומן המועשר בויטמין D, גבינה 5% שומן, לבן ויוגורט 3% שומן.

הערה : תוספת שמן נלקחת בחשבון כחלק מהארוחה (שמן לסלט, שמן לטיגון, מיונית לממרח).

הערה חשובה: אם במסגרת החינוכית יש ילד עם רגישות למזון מסוים יש להתייעץ עם דיאטנית בריאות הציבור לגבי שינויים בהזנה לפני שינויים בתפריט.

טבלה מס' 2א : הגדרת גודל מנה להגשה - ארוחת בוקר

מרכיבי הארוחה	גילאים פריטי מזון	1-3 שנים	4-5 שנים
מוצרי חלב בגרם/ מ"ל	גבינה / קוטג' 5%	25	25
	גבינה צהובה/ מלוחה 5% שומן	15	15
	גבינה מותכת עד 7% שומן	15	15
	חלב 3% / שוקו*	100	150
	יוגורט/ יוגורט עם פרי/ לבן/ מעדן	150	גביע 200
תוספות וממרחים בגרם	ביצה קשה/ חביתה	30	30
	טונה/ סרדינים/ חומס	25	25
	אבוקדו/ טחינה	15	15
	זיתים ללא גרעינים (יחידות)	5	5
	שמן / מיונית	5	5
דגנים בגרם	לחם אחיד/ לחמניה 60 גר')	30	60
	פיתה (100 גר')	50	50
	דגני בוקר שאינם ממותקים בסוכר	30	30
ירקות בגרם	ירקות חיים	50	100
שתייה	מים – חופשי		

* השוקו יוכן מחלב 3%, ללא מים.

ארוחת צהרים בשרית

מומלץ להגיש את המרק בסוף הארוחה כדי להבטיח שהילד יאכל את כל מרכיבי הארוחה. מומלץ למעוך את המזון, כל פריט בנפרד, להגישו בקערית ולהאכיל בכפית, עד שהילד מסוגל לאכול בעזרת ידיו או בסכומים מותאם לגילו.

מומלץ לשלב בארוחות קטניות כמו חומוס, שעועית, פולי סויה, עדשים. בארוחת הצהרים הקטניות יינתנו במרק ו/או כתוספת למנה העיקרית או למנת הדגנים ולא יהוו תחליף למנה עשירת חלבון.

טבלה מס' 3: תדירות פריטי המזון בארוחת צהרים בשרית

תדירות ב- 6 ימים	פריטי מזון	מרכיבי הארוחה
6	מגוון מרקים *	מרק
2	חזה הודו/ חזה עוף/ עוף בתנור	מנה עשירת חלבון תפריט בשרי
1	שיפודי הודו/ שיפודי עוף / כרעיים	
1	הודו/בקר : גולש/ טחון (קציצות/ קבב/ המבורגר)	
1	שניצל עוף/הודו	
2	דג ללא עצמות (פילה)/ קציצות דג**	
2	אורז/ גריסים/ כוסמת/ תירס/ גרגרי חומוס	דגנים/קטניות
2	בורגול/ סולת/ קוסקוס/ עדשים/ קינואה שעועית יבשה/אפונה יבשה/ פתיתים/ מקרונים/ ספגטי/ אורז מלא	
2	תפוח אדמה / בטטה	
6	ירקות מבושלים/ מאודים או ירקות חיים או שניהם	ירקות***
6	פירות העונה	פירות***
6	מים	שתייה

* סוגי מרקים מוצגים בנספח 10.

** ביום שישי ניתן לתת מנה חלבית על פי ההנחיות בטבלה הצמחונית (עמוד 17) במקום מנת דג.

*** מבחר של לפחות 3 סוגי ירקות ו-3 סוגי פירות בשבוע

הערה חשובה: אם במסגרת החינוכית יש ילד עם רגישות למזון מסוים יש להתייעץ עם דיאטנית בריאות הציבור לגבי שינויים בהזנה לפני שינויים בתפריט.

טבלה מס' 3א : הגדרת גודל מנה להגשה בארוחת צהרים בשרית

5-4 שנים	3-1 שנים	גילאים	מרכיבי הארוחה
		פריטי מזון	
150	100	מרק	מרק במ"ל
80	60-30	חזה הודו/ חזה עוף/ שיפודי הודו/ שיפודי עוף	מנה עשירת חלבון בגרם
80	60-30	כרעיים עוף (ללא עור ועצמות)	
80	60-30	הודו/בקר : גולש/ טחון (קציצות/ קבב/ המבורגר)	
90	60-30	שניצל עוף *	
100	80-40	דג ללא עצמות (פילה) /קציצות דג	
1	¾	מידה בנפח (כוס) חיטה/ בורגול/ קוסקוס/אורז מלא/גריסים/גררי חומס ספגטי /אורז לבן/ כוסמת עדשים/פתיתים/מקרונים/תירס/תפוז"א/ שעועית יבשה/ בטטה	דגנים וקטניות בכוס **ובגרם
1	1/2	מידה בנפח (כוס) מבושלים או מאודים או חיים	ירקות בכוס **ובגרם
130 גר'	65 גר'	פרי העונה	פירות במנות***
½	½		
		מים - חופשי	שתייה כוס **

* משקל השניצל הוא ללא הציפוי (מומלץ להגישו כך, בגלל הכמות הקטנה הנאכלת עד גיל 3 שנים).

** כוס סטנדרטית = 240 מ"ל.

*** גודל מנה לפירות מובא בנספח 11.

ארוחת צהרים צמחונית

מנה צמחונית עשירת חלבון תינתן רק לפי הצהרה ודרישה מפורשת של ההורים, שאר המנות בארוחה יהיו לפי טבלאות 3 ו-3 א'.

בארוחה צמחונית יש להציע ירק או פרי עשיר בויטמין C לשיפור ספיגת הברזל שמקורו בצומח.

טבלה מס' 4 : הגדרת תדירות וגודל מנה עשירת חלבון לצמחונים - ארוחת צהרים

גילאים בשנים		מנה עשירת חלבון * בגרם	
5-4	3-1	תדירות	פריטי מזון
80	40-60	1	קטניות מבושלות : שעועית יבשה, עדשים, אפונה, חמוס
75	75-50		פלאפל כדורים
80	60-30	2	*פתייתי סויה או טופו : קציצות/ גולש/ שניצל/ קבב/ המבורגר/ נקניקיות (מהצומח)
100	80	2	דג ללא עצמות (פילה) מבושל/ קציצות דג מבושלות
40	20	**1	**פשטידה/מאפה עם גבינה
100	50	**1	+ <u>לבן/ יוגורט</u>

* מזון מתועש או חצי מוכן יוגש לא יותר מפעם אחת בשבוע, חשוב לבדוק ערכי השומן חלבון ונתרן.
** מיועד ליום שישי בלבד : מנה חמה המכילה עם גבינות ובנוסף לבן או יוגורט בכמות

הרשומה בטבלה

ארוחות עשר ומנחה

טבלה מס' 5: תדירות פריטי מזון בארוחות ביניים (עשר ומנחה)

תדירות ב- 6 ימים*	פריטי מזון	מרכיבי הארוחה	
		דגנים	ממרח עם ממרח
4	לחם אחיד/ לחמניה/ פיתה		ממרח עם ממרח
3	גבינה לבנה 5% / קוטג' 5% / טחינה / אבוקדו/ סלט חומוס	ממרח א'	
1	טחינה עם קקאו או דבש/ ממרח בוטנים או תמרים/ ריבה/ שוקולד/ חלבה	ממרח ב'	
1	עוגה בחושה / עוגת פירות/ עוגת גבינה/ עוגיות	עוגה	
6	פרי העונה	פירות	
חפשי	מים	שתייה	

*התדירות לארוחות ביניים היא לשישה ימים (ביום שיש ארוחת עשר ניתנת ואילו ארוחת מנחה לא ניתנת).

טבלה מס' 5א : הגדרת גודל מנה להגשה - ארוחות ביניים (עשר ומנחה)

4-5 שנים	1-3 שנים	גילאים / פריטי מזון	מרכיבי הארוחה	
			ממרח א' בגרם	כריך עם ממרח
25	25	גבינה 5% / קוטג' 5% / חומוס		
15	15	סלט טחינה / אבוקדו/חמאת בוטנים ללא סוכר		
10	10	טחינה עם קקאו / טחינה עם דבש/ ממרח בוטנים/ ריבה/ שוקולד	ממרח ב' בגרם	
30	30	לחם אחיד / לחמניה (60 גר') בגרם	דגניים בגרם	
30	30	עוגה בחושה/ עוגת פירות/ עוגת גבינה/ עוגיות	עוגה בגרם	
1	1/2	פירות העונה	פירות* במנה	
		מים - חופשי	שתייה כוס	

*יש להגיש לפחות 3 סוגי פירות בשבוע, גודל מנה לפירות מובא בנספח 11.

תכנון התפריט בחגיגות וחגים.

אירועים מיוחדים כגון חגים, ימי הולדת תופסים חלק משמעותי במסגרת חינוכית. אירועים אלו כוללים מזון שונה מזה המוגש בשגרה. התייחסות מיוחדת נדרשת בתכנון תפריט שבועי הכולל אירוע מיוחד. להלן קווים מנחים להתאמת התפריט לאירוע מיוחד.

חגים:

לכל חג מאכלים המאפיינים אותו. יש להתאים את המאכלים האופייניים לחג לתפריט, למרכיבי הארוחה המתאימים ולגודלי המנה המומלצים בתדריך.

חגיגות שונות:

בתכנון תפריט למסיבות רצוי לשלב בכיבוד המוגש גם מזון דל יותר בשומן, מלח וסוכר. לדוגמה חטיף/קרקר אפוי, בייגלה לסוגיהם (זהירות מחנק בגיל צעיר), ירקות ופירות חתוכים, כריכים מקושטים, עוגות על בסיס פרי או גבינה, עוגות העשויות עם שמן ושתיית מים עם פלח לימון.

**אין להכניס למעון פיצוחים, גרעינים, בוטנים, שקדים, סוכריות ודומיהם
מחשש לחנק, ראה נספח 9**

נספחים

נספח 1:

ההמלצות התזונתיות לרכיבי תזונה DRI's (1997-2004)

טבלה זו מגדירה את הצורך של תינוקות, פעוטות וילדים לרכיבי תזונה עיקריים המשמעותיים לגדילה נאותה (www.nap.edu).

רכיב תזונה גיל	חלבון (גר' ליממה / % מהצריכה)	סידן (מ"ג ליממה)	ברזל* (מ"ג ליממה)
6-3 חודשים	9.1 ג'	210	0.27
7-12 חודשים	11 ג'	270	11.0
1-3 שנים	5-20%	500	7.0
4-8 שנים	10-30%	800	10.0

* בארץ מגיל 4 חודשים ועד 12 חודשים קיימת המלצה למתן תוסף ברזל.

הנחיות לתזונה נבונה במעונות לילדים מעל גיל שנה

□ גיוון בסוגי המזון

יש לכלול בתפריט היומי מזונות מקבוצות המזון הבאות: דגנים, מזונות עשירים בשומנים, מזונות עשירים בחלבון כולל קטניות, ירקות ופירות. חשוב לגוון במזונות, כלומר, לבחור סוגי מזון שונים בכל קבוצת מזון. פירמידת המזון עוזרת בבניית התפריט ובגיוונו.



□ המעטה בצריכת ממתקים ומשקאות ממותקים בסוכר

מומלץ להמעיט באכילת ממתקים. אם אוכלים ממתקים עדיפים אלו הדלים יותר בסוכר. ניתן להציע פרי במקום ממתק. בנוסף יש להמעיט בצריכת חטיפים, מבין החטיפים עדיפים אלו הדלים בשומן, מלח וסוכר.

□ **שתיית מים לרוויה**

מומלץ להקפיד על שתייה מרובה, כשחם ומזיעים אך גם כשקר ולא מרגישים צמא. יש להציע לילדים לשתות מים ללא הגבלה.

□ **צריכת מזון דל בשומן רווי**

לילדים עד גיל שנתיים יש לתת מוצרי חלב בעלי תכולת שומן של **לא פחות** מ-3%. לילדים מעל גיל שנתיים מומלץ לאכול מוצרי חלב רזים (גבינות 5%, מעדנים ויוגורטים 3%, חלב 1%), בשר בקר רזה, עוף ללא עור.

□ **גיוון בקבוצת המזון העשירה בחלבון**

המזון בקבוצה זו מכיל רכיבי תזונה חיוניים לגדילה והתפתחות: יש להקפיד על צריכת חלב ומוצרי העשירים בסידן, לבריאאות העצמות והשיניים. כמו כן יש להקפיד על צריכת מוצרי עוף, בשר ודגים, העשירים בברזל, למניעת אנמיה.

□ **אכילת דגנים, קטניות, ירקות ופירות**

מומלץ לצרוך את הירקות והפירות על קליפתם. כמו כן, מומלצים דגנים מלאים, אורז מלא, שיבולת שועל, לחם מחיטה מלאה, בהיותם מקור עיקרי לסיבים תזונתיים ויטמינים ומינרלים.

□ **אכילת פירות וירקות**

ההמלצה כיום היא לאכול לפחות חמישה סוגי ירקות ופירות ביום, מחמישה צבעים שונים. מומלץ להגיש במסגרות החינוכיות 3 סוגים של ירק 1 – 3 סוגי פירות בארוחות הבוקר והצהריים לאורך השבוע.

□ **אכילה מסודרת**

מומלץ לאכול 3 ארוחות עיקריות (בוקר, צהרים וערב) ו 2-3 ארוחות ביניים. ארוחת ביניים יכולה להיות כריך עם ממרח (חומס, טחינה, גבינה לבנה וכדומה), יוגורט ופרי, דגני בוקר עם חלב וכדומה.

□ **הפחתת מלח (נתרן)**

מומלץ לצמצם את השימוש במלח או אבקות מרק ולהימנע משימוש מופרז במזון עשיר בנתרן כגון אבקות מרק וחיטופים מלוחים. יש לזכור, כי מרבית המזונות המתועשים המוכנים והחצי מוכנים מכילים הרבה נתרן.

חשיבות השתייה

רקע

לשתייה חשיבות רבה עבור ילדים. מים מהווים בממוצע 60% ממשקל גוף האדם. למים תפקידים רבים וחשובים בתפקוד הגוף. הם מהווים מרכיב עיקרי בתוך התאים, משמשים להמסה ולהובלה של חומרים שונים בגוף, ממלאים תפקיד בוויסות חום הגוף ועוד. מאזן המים בגוף: מים מגיעים לגוף משתייה, מזון וייצור מטבולי בגוף. מים מופרשים מהגוף דרך השתן, העור, הריאות והצואה. בקרת מאזן המים בגוף נעשית באמצעות מנגנון הצמא. שתייה בלתי מספקת עלולה לגרום להתייבשות. סימני התייבשות הינם שתן בצבע כהה, כאבי ראש, סחרחורת, עייפות, אובדן תיאבון, תחושת חום ויובש בפה. במצבי התייבשות קשים יותר יופיעו עוויתות שרירים, קושי בבליעה, עור יבש, בלבול ואף ערפול חושים. בנוסף, שתייה בלתי מספקת תגרום לחוסר ריכוז, בעיות למידה ועד יצירת אבנים בכליות.

ההמלצות לשתייה עבור ילדים

- כל ארוחה חייבת לכלול שתייה.
- יש לעודד את הילדים לשתות בעיקר מים ולהימנע משתייה ממותקת.
- בעת השהייה בחצר המשחקים או בזמן טיול, יש לדאוג למתן שתייה קרה, ללא תלות בעונות השנה.
- ילדים לא תמיד מרגישים צמא. לכן יש להציע שתייה בכל הזדמנות ובכל עונה.
- לאחר פעילות גופנית מאומצת, איבוד הנוזלים מהגוף גדל. לכן יש להקפיד לשתות יותר כדי להחזיר לגוף את הנוזלים שאבדו.
- המדד לכמות שתייה מספקת הוא צבע השתן. ככל שצבע השתן בהיר יותר סימן ששתינו מספיק.

גודל מנה לפני בישול

הטבלה "הגדרת גודל מנה לפני בישול" מציגה את גודל המנה המומלץ של כל פריטי המזון הדרושים לארוחת צהרים לפני הבישול (גולמי), לפי מרכיבי הארוחה השונים בהתאם לקבוצות הגיל. טבלה זו יכולה לסייע בתכנון המצרכים הדרושים להכנת פריטי המזון. שימוש בכמויות המצוינות בטבלה יביא לגודל המנה המוכנה המומלצת להגשה כמפורט בטבלה "טבלת הגדרת גודל מנה להגשה - ארוחת צהרים בשרית" (טבלה 3).

טבלת גודל מנות לפני בישול בארוחת צהרים בשרית

4-5 שנים	1-3 שנים	גילאים פריטי מזון	
			מרק (ראה נספח 10).
90	70-40	חזה הודו/ חזה עוף/ שיפודי הודו/ שיפודי עוף/ גולש בקר או הודו	מנה עשירת חלבון (בגרים)
160	120-100	כרעיים עוף (עם עור ועצמות)	
100	70-40	טחון – הודו / בקר (קציצות/ המבורגר / קבב)	
100	70-40	חזה עוף (להכנת שניצל)	
120	100-50	דג ללא עצמות (פילה) / קציצות דג	
53	40	אורז	דגנים (בגרים)
26	20	חיטה	
40	30	כוסמת/ גריסים/ בורגול/ קוסקוס	
160	120	תירס	
53-66	40-50	קטניות	
80	60	סולת / פתיתים	
66	50	ספגטי	
213	160	תפוז"א / בטטה מחית	
150	80	מבושלים או מאודים	ירקות (בגרים)
110	55	ירקות חיים	
1/2	1/2	פרי העונה	פירות (במנות)
20	30	מנה לארוחת צהרים צמחונית	קטניות

נספח 5:

שם המוסד: _____ תפריט שבועי תאריכים: _____

ארוחה	יום / מרכיב ארוחה	א	ב	ג	ד	ה	ו
ארוחת בוקר	מוצרי חלב						
	תוספות וממרחים						
	דגנים						
	ירקות						
	שתייה						
ארוחת צהרים	מרק						
	מנה עשירת חלבון						
	דגנים						
	ירקות						
	פירות						
	שתייה						
ארוחת מנחה	דגנים						
	ממרח א' / ב' / עוגה						
	פירות						
	שתייה						

עקרונות מנחים בתכנון ובניית תפריט שבועי

1. **גיוון בפריטי המזון מתוך מרכיבי הארוחה:**
 - I. מומלץ להגיש פריטי מזון שונים מתוך מרכיבי הארוחה במהלך היום. לדוגמה: ממוצרי חלב, בארוחת הבוקר תוגש גבינה לבנה, ובארוחת המנחה תוגש גבינת קוטג'.
 - II. מומלץ להציע פריטי מזון שונים מתוך מרכיבי הארוחה במהלך השבוע. לדוגמה: ממרכיבי הדגנים, בארוחת הבוקר ביום ראשון תוגש לחמניה, ביום שני יוגש לחם אחיד או מלא, ביום שלישי תוגש פיתה וכך הלאה. מומלץ לגוון כך שמזון מסוים לא יחזור באותו יום בשבוע. לדוגמה: לא בכל יום שלישי יוגש קוסקוס עם מרק ירקות.
2. **תדירות הגשת פריטי המזון:** מומלץ לשמור על תדירות הגשת המזון ע"פ טבלאות תדירות וגודלי מנה המוצעות (טבלאות 2-5).
3. **גיוון בצבעים** בכל ארוחה: לדוגמה: מרק אפונה, קציצות דגים, אורז אדום ושעועית צהובה. ניתן להוסיף צבע למזון על ידי שימוש בעשבי תבלין טריים או בתבלינים, כגון: עירית, טרגון, שמיר, פפריקה מתוקה, קינמון, כורכום.
4. שימוש במגוון **שיטות בישול:** אידוי, אפייה, צלייה, טיגון. מומלץ לשמור על עיקרון זה בתכנון כל ארוחה וכן בבניית התפריט השבועי. לדוגמה: בארוחת הצהרים יוגש חזה עוף צלוי עם אורז אדום מאודה וירקות מבושלים.
5. **התאמה בין המנות בארוחה:** לדוגמה: מנה עם רוטב (לדוגמה קציצות ברוטב עגבניות) תוגש עם תוספת אשר יכולה לספוג את הרוטב (כגון אורז/ קוסקוס/ פירה).
6. **הצגת המזון בצורות חיתוך שונות:** לדוגמה: קוביות (סלט ירקות), עיגולים (עיגולי גזר מבושלים), אצבעות (חזה עוף בפירורי לחם), מחית (פירה).
7. **התאמת מרקמי המזון המוגש לצורכי הסועדים:** ניתן למעוך את המזון בעזרת מזלג, לחתוך לקוביות, לרסק בעזרת פומפייה או לטחון בבלנדר. לדוגמה, ירקות מגוררים בפומפייה גסה או דקה, גבינה מלוחה מפוררת במזלג, דגני בוקר מושרים בחלב.
8. **שמירה על כללי הכשרות.**
9. הגשת **שתייה:** השתייה המומלצת היא שתיית מים. ניתן להגיש קנקני מים עם נענע, לימונית, לואיזה ופלחי לימון. יש להימנע משתייה ממותקת.
10. **הגשת המזון בצורה אסתטית ויפה:** ניתן לקשט את תבניות ההגשה או את צלחות האוכל בירקות צבעוניים, תבלינים שונים, או עשבי תבלין טריים.
11. **בחירת כלי אוכל וכלי הגשה נאים** למראה היוצרים אווירה מזמינה ונעימה לאכול. כיסוי השולחן במפה מיועדת למזון בנוסף למפית נייר אישית.
12. **לתינוקות עד גיל שנה מומלץ להכין את המזון על פי "תפריט יומי לתינוק" (עמ' 11) ולהימנע** מהגשת מוצרי מזון מעובדים ומוכנים לשימוש. מוצרים מעובדים מכילים כמויות גדולות של שומן רווי, מלח, חומרים משמרים, צבעי מאכל ואינם מומלצים בגיל הרך.
13. הגשת 3 סוגי ירקות ופירות בשבוע.
 - חלב 3% - לשנתיים הראשונות. חלב 1% מגיל שנתיים ומעלה, כולל שוקו על בסיס חלב. גבינות 5%, לבן/יוגורט/מעדנים 3%.

שעות מומלצות להגשת המזון/ הארוחות

חשוב לפזר את הארוחות במשך היום בהתאם לצורכי האכילה של הילדים. משך הזמן בין הארוחות משתנה בהתאם ליכולת האכילה של הילד וגילו.

להלן לוח מומלץ לשעות ארוחות לאורך היום:

מנחה	צהריים	ביניים	בוקר	
15:30	13:00-12:15	10:30-10:00	8:45– 7:30	גנים, מעונות, משפחתונים

הכנת תרכובת מזון לתינוקות (תמ"ל) במעונות

תינוקות ופעוטות בשנים הראשונות לחייהם רגישים לזיהומים שונים הנגרמים בין היתר על ידי מחוללי מחלות הנמצאים במזון. הכנה נאותה של תמ"ל, תוך הקפדה על מיהול לפי הנחיות היצרן ושמירה על כללי היגיינה נאותים, עשויה למנוע תחלואה בקרב תינוקות הניזונים מתמ"ל. חשוב לציין כי האבקה להכנת תמ"ל אינה מוצר סטרילי, והיא עלולה להכיל גורמי מחלות. לכן יש להכין תמ"ל על פי סדר ההוראות המפורט להלן:

שלב	הוראות
1. קופסת התמ"ל ואחסונה	<ul style="list-style-type: none"> יש לרכוש את קופסת התמ"ל ממקום בעל רשיון עסק. לפני השימוש הראשון בקופסת התמ"ל יש לוודא שהקופסה אינה פגומה, דולפת, חלודה או פגת תוקף. במקרה של חשד אין להשתמש בה. יש לאחסן את קופסת התמ"ל במקום קריר ויבש כשהיא מכוסה לפי הוראות היצרן. אין להשתמש בקופסא שנשארה זמן ממושך בחם.
2. בקבוקים ופטמות	<ul style="list-style-type: none"> יש להשתמש בבקבוקים מפלסטיק או זכוכית ופטמות ללא קרעים, סדקים, שריטות ושאינם בלויים. יש להחליף ציוד פגום.
3. סביבת עבודה	<ul style="list-style-type: none"> הכנת התמ"ל תעשה על משטח עבודה נקי <u>במטבח</u>. לפני תחילת ההכנה לרחוץ היטב את הידיים במים חמים ובסבון, לשטוף ולנגב היטב.
4. ניקוי הבקבוקים והציוד המשמש להכנת התמ"ל	<ul style="list-style-type: none"> ניקוי הבקבוקים יעשה לאחר כל האכלה. לנקות היטב את הבקבוקים, הפטמות, המכסים והטבעות וכן את <u>כל הכלים המשמשים להכנת התמ"ל</u> באמצעות מברשות ניקוי מיוחדות ולהשתמש במים חמים ובסבון. לשטוף היטב במים חמים. חשוב לוודא שהחורים של הפטמות פתוחים על ידי מעבר מים נקיים דרכם (ניתן לנקות במדיח בטמפרטורה של 65°C). לאחר מכן יש להרתיח במשך חמש דקות רצופות בסיר כשהם מכוסים במים. להוציא את הנ"ל מהמים הרותחים, ולייבש באויר, בתנאים המונעים זיהום. אסור לייבש על גבי מגבת מטבח! לייבש על מתקן ייבוש כשפתחי הבקבוקים כלפי מטה. קיימת אפשרות של שימוש בסטריליזטור ביתי, השימוש בהתאם להוראות היצרן.

שלב	הוראות
5.הרתחת המים המשמשים להכנת התמ"ל	<ul style="list-style-type: none"> יש להשתמש במי ברז קרים או מים מבוקבקים* או מים ממתקנים עם תו תקן ישראלי המתוחזקים על פי הוראות היצרן. חובה להרתיח את כל סוגי המים במשך שתי דקות רצופות במיכל מכוסה. יש לכסות את המיכל המשמש להרתחה ולקרר את המים לטמפרטורת החדר.
6.הטפול בכפית וכלי המדידה מחלק מנות	<ul style="list-style-type: none"> יש להשתמש בכפית המדידה המצורפת על ידי היצרן בלבד ולוודא שהיא יבשה לתלוטין. אין להחזירה לקופסה לאחר השימוש. יש לרחוץ הכפית במים חמים וסבון ולייבש היטב באויר לפני שימוש חוזר. יש לרחוץ את מחלק המנות במים חמים ובסבון ולייבש היטב באויר לפני שימוש חוזר.
7. ערבוב התמ"ל	<ul style="list-style-type: none"> יש למהול את התמ"ל בהתאם להוראות היצרן. להרכיב את הפטמה, לנער היטב ולהגיש לאחר בדיקת חום התמיסה המוכנה על גב כף היד.
8. הגשת תמ"ל לתינוק	<ul style="list-style-type: none"> מומלץ להגיש התמ"ל המוכן לתינוק מיד עם הכנתו. ניתן להכין מראש מנה נוספת להאכלה הבאה. מנה זו יש לשמור במקרר ובלבד שלא יעבור פרק זמן מירבי של 8 שעות מרגע הכנת התמ"ל ועד להאכלת התינוק. פרק הזמן מרגע הגשת התמ"ל ועד לסיום ההזנה לא יעלה על שעה אחת בטמפרטורת חדר. אין להחזיר למקרר תמ"ל מוכן שחומם. אין להשתמש בתמ"ל מוכן מעבר לזמנים ולתנאים שהוזכרו.
9. חימום תמ"ל	<ul style="list-style-type: none"> במידת הצורך, ניתן לחמם תמ"ל שהוכן בכלי עם מים חמים או במחמם בקבוקים, עד 15 דקות. אסור לחמם תמ"ל במיקרוגל מחשש לכוויות. אסור לשמור תמ"ל במחממי בקבוקים!
10. שאריות תמ"ל	<ul style="list-style-type: none"> לאחר הארוחה, יש לזרוק כל שארית שנותרה בבקבוק ולשטוף שטיפה ראשונית ולנקות את הבקבוקים כמפורט בסעיף 4. אסור במפורש לשמור שאריות תמ"ל ולהשתמש בהן במועד מאוחר יותר!!
11. תאריך תפוגה של אבקת התמ"ל	<ul style="list-style-type: none"> אין להשתמש באבקת התמ"ל לאחר תאריך התפוגה המצויין על גבי האריזה. יש לנהוג על פי הוראות היצרן לגבי תאריך התפוגה ופרק הזמן המירבי המותר לשימוש לאחר פתיחת הקופסה.

* מים מבוקבקים ירכשו אך ורק בבתי עסק למכירת מזון בעלי רשיון עסק. יש לשים לב לתוקף תאריך התפוגה ולאכסן על פי הוראות היצרן. אסור לרכוש מים מבוקבקים בתחנות דלק, בהם המים חשופים לתנאי חום וקרינת שמש.

מזונות העלולים לגרום לחנק

יש להימנע ממאכלים מסוכנים העלולים לגרום לחנק: מאכלים העלולים לגרום לחנק אצל ילדים מתחת לגיל חמש שנים הם מאכלים בגודל קטן, עגולים או קשים. אין לתת לילדים מאכלים כאלה, אלא אם כן מצמצמים את הסכנה הנשקפת מהם בעזרת הפעולות הבאות:

1. תפוח עץ וגזר וכל פרי או ירק קשה אחר: יש לחתוך לחתיכות קטנות, או לרסק או לבשל עד שיהיו רכים, כך שהילד יוכל ללעוס אותם ללא קושי.
2. ענבים: יש לחצות את הענבים לשניים לפני האכילה. אם יש בהם גרעינים, להוציאם.
3. נקניקיות ונתחי בשר: יש לחתוך אותם לאורכם ולחתיכות קטנות הניתנות ללעיסה.
4. סוכריות מציצה: אסור לתת, מאחר והן מסוכנות במיוחד שכן נמצאות זמן רב בפה, ולכן סכנת השאיפה באקראי גדולה יותר.
5. פיצוחים: כל סוגי הפיצוחים מסוכנים לילד מתחת לגיל 5 שנים (בעיקר גרעינים ובוטנים במצבם השלם). אין לתת לילד את כל סוגי הפיצוחים לפחות עד גיל 5 שנים.
6. פופקורן: מסוכן בשל גודלו, צורת הקצוות שלו ומבנה קליפתו.
7. מאכלים מסוכנים נוספים: צימוקים, דגים עם עצמות וכל מזון טחון העלול להכיל חתיכות כמו זיתים או דובדבנים עם חרצנים.

הרכב מרקיס נבחרים (כמות המוצרים ל-250 מ"ל נוזל)

משקל בגרם לפני בישול למנה	מוצרים	שם המרק
20 7 50 2.50	אפונה יבשה שיבולת שועל ירקות מעורבים שמן	אפונה
30 50 2.5	אפונה ירוקה ירקות מעורבים שמן	ירקות ואפונה או עדשים
60 15 2.5	ירקות מעורבים חומוס גרגירים יבשים שמן	ירקות וחומוס גרגרים
10 5 50 2.5	חומוס גרגירים גריסים ירקות שמן	חומוס עם גריסים או שיבולת שועל או סולת
20 15 20 2.5	עגבניות רסק עגבניות אורז שמן	עגבניות עם אורז
20 10 10 30 2.5	שעועית לבנה אורז רסק עגבניות ירקות מעורבים שמן	שעועית עם רסק עגבניות

גודלי מנה לפירות

כל פריט תורם כ- 60 קלוריות		
הפרי	גודל	משקל עם קליפה וגרעין
אגס	1 בינוני	120 גר'
אבטיח ללא גרעינים	2 כוסות	370 גר'
אפרסק	2 בינוניים	150 גר'
בננה	1 קטנה	90 גר'
מלון*	1/3 מלון	180 גר'
משמש	4 בינוניים	140 גר'
מנגו	1/2 קטן	140 גר'
נקטרין	2 בינוניים	140 גר'
סלט פירות ללא תוספת סוכר	1 כוס	170 גר'
פומלה*	1/2 בינונית	300 גר'
קלמנטינה*	2 יחידות	150 גר'
שזיף	4 בינוני	140 גר'
תפוז*	1 בינוני	150 גר'
תפוח עץ	1 בינוני	120 גר'
תות שדה*	1 כוס	150 גר'

* פרי עשיר בויטמין C.

את כל הפירות יש להגיש ללא גרעינים.

לרוב סוגי הפירות יש פחת אשר נע בין 10-15% למעט מלון, אבטיח, תפוז וקלמנטינה, להם פחת של 20-30%. יש לקחת בחשבון עובדה זו בעת רכישת הפירות.

ארוחות ערב למעונות רב תכליתיים

טבלה מס' 6: תדירות פריטי המזון בארוחת ערב

תדירות ב- 5 ימים	פריטי מזון	מרכיבי הארוחה
5	חלב / לבן/ יוגורט עם פרי/ מעדן/ שוקו	מוצרי חלב
5	סרדין/ טונה/ סלט חומוס/ קוטג' / גבינה לבנה	ממרחים
2	פשטידה/ לזניה	מנה חמה חלבית
2	מרק ירקות חלבי	
1	פיצה/ פלאפל	
5	לחם אחיד/ לחמניה/ פיתה	דגנים
5	ירקות חיים	ירקות
5	מים/ תה	שתייה

הערה: תוספת שמן נלקחת בחשבון כחלק מארוחה (שמן לסלט, שמן לטיגון, מיונית לממרח)

טבלה מס' 6א: הגדרת גודל מנה להגשה - ארוחת ערב

4-5 שנים	1-3 שנים	גילאים פריטי מזון	מרכיבי הארוחה
150	100	חלב 3% / שוקו/ (חלב 1% מגיל שנתיים)	מוצרי חלב
150	125	יוגורט/ יוגורט עם פרי/ לבן/ מעדן	
10	-	טחינה/ חצילים/ חומוס/ אבוקדו	ממרחים בגרם
15	-	טונה/ סרדינים	
15	15	גבינה לבנה 5% / קוטג' 5% / גבינה מותכת עד 7% שומן	
70	50	פשטידת ירקות וגבינה/ לזניה	מנה חמה חלבית
150	100	מרק ירקות חלבי	בגרם
60	30	פיצה/ פלאפל	
30	-	לחם אחיד/ לחמניה / פיתה	דגנים בגרם
50	50	ירקות חיים	ירקות בגרם
		מים, תה – חופשי	שתייה