

י"ב בתמוז, התשע"ה

29 יוני 2015

מס' חוזר: 10/2015

הנדון: הנחיות משרד הבריאות בנושא תזונת ילדים בצהרונים ובמסגרות חינוכיות אחרות "לאכול ולגדול בצהרונים", גילאים 3-10 שנים

תת היחידה המפיצה: המחלקה לתזונה
מילות מפתח: תזונה בריאה, תזונת ילדים, מזון בצהרונים

- 1. מטרה:** לפרט את התנאים הנדרשים למזון מגוון בעל ערך תזונתי נאות המתאים לצרכי ילדים ותלמידים בצהרונים בישראל, על מנת לשמש כקווים מנחים לעוסקים בתחום: מפעלי הסעדה, גורמים המזמינים מזון לצהרונים, מורים, גננות והורים.
- 2. מועד תחולה:** מייד
- 3. קישור לחוזרים:** אין חוזרים קודמים בנושא זה עד היום. החוזר מבוסס על הנחיות "לאכול ולגדול" עידכוני 2006, 2009, 2012 והנחיות לבתי הספר 2006.
- 4. רקע**

ילדים נמצאים במשך שעות רבות במסגרות חינוכיות המספקות הזנה. 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 רכישת דפוסי אכילה בריאים ומניעת מחלות כרוניות. כבר מהגיל הרך קיימת חשיבות רבה להקניית הרגלי אכילה נכונים וחינוך לתזונה מקיימת. לפיכך, יש הכרח לאמץ מדיניות שתבטיח אורח חיים פעיל ובריא ו להטמיע סטנדרטים גבוהים של מזון ותזונה בכל הקשור לארוחות ואכילה במסגרות החינוכיות.

סטנדרטים אלו כוללים שמירה על בריאות, בטיחות, איכות וכמות המזון, תברואה, סביבה תומכת ריגשית וחברתית והתאמת הרכב, איכות והרגלי האכילה לפי גיל. קיום הסטנדרטים יאפשר קווים מנחים לצורכי תזונה וחינוך תזונתי של הילדים אשר יישומם צפוי להשליך רבות על בריאות האוכלוסייה בהווה ובעתיד.

מצורף לוח הגדרות מפורט- נספח 2, לצורך הכרת המונחים בהם נעשה שימוש בהנחיות.

5. תמיכה מדעית:

קיים קשר הדוק בין תזונת הילד לבין מיצוי פוטנציאל הגדילה שלו, התפתחותו הפיזית, הקוגניטיבית והרגשית, בריאותו ויכולת הלמידה שלו. תזונה בריאה קשורה לבריאות טובה יותר במהלך החיים; מההיריון דרך הילדות, הבגרות והזקנה. קשרים אלו תורמים לפיתוח ההון האנושי הבריאותי והחברתי של האוכלוסייה בישראל.

היום התרחב הידע על הקשר בין תזונה בריאה לבין מיצוי הפוטנציאל הגנטי והחברתי של ילדים; הדגש הוא על קידום תזונה בריאה, נאותה ומניעת מחלות כרוניות (למשל, עודף משקל, השמנה, עששת שיניים ועוד).

במהלך השנים האחרונות, חל גידול במספר הילדים הנמצאים בצהרונים ובמועדונים הכוללים הגשת ארוחות. לכן, יש משנה חשיבות להקפדה על תזונה בריאה, דהיינו, לספק מזון מגוון ומאוזן, עשיר בסיבים תזונתיים, דל בשומן ומלח, הכולל ירקות, פירות, בשר, מוצרי חלב, קטניות, דגנים מלאים ואגוזים (מגיל 5). מזונות אלו תורמים לבריאות טובה, לאיכות חיים ואף ליכולת ריכוז טובה יותר בילדים.

התזונה המבוססת על המוצרים שהוזכרו לעיל נקראת דיאטה ים תיכונית. דיאטה זו נחקרה רבות ונחשבת כמונעת מחלות כרוניות האופייניות בעיקר לעולם המערבי.

חינוך תזונתי מבטיח ומקדם הרגלי אכילה בריאים של אוכלוסייה בכלל וילדים בפרט. על כן יש לפתח, לקיים ולקדם חינוך תזונתי מלווה למסגרת ההזנה. על החינוך התזונתי לעמוד בעקרונות התזונה הבריאה, זאת באמצעות תזונאים/דיאטנים מוכרים על ידי משרד הבריאות שיכולים גם ללוות מקצועית את מפעל ההזנה.

ההנחיות שלהלן מיועדות לכל המסגרות החינוכיות המספקות מזון במהלך שהות הילדים במסגרת. במסגרות המפוקחות על ידי משרד החינוך יתבצע גם פיקוח על ביצוען במסגרת מפעל ההזנה. במסגרות שאינן מפוקחות הן ישמשו כקווים מנחים לגורמים המתקשרים עם ספקי המזון, לצוות החינוכי ולהורים.

ההנחיות מבוססות על ההמלצות התזונתיות לצריכת רכיבי תזונה DRI's (2011-1997)¹, על המלצות ההזנה הבית ספרית בארה"ב² ועל ההנחיות לתזונה נבונה לילדים ובני נוער של משרד הבריאות. הן מתייחסות לגיוון התפריט, לאכילה מסודרת, מדגישות את חשיבות השתייה בכלל ושתיית מים בפרט, שמות דגש על אכילת ירקות, פירות, קטניות ודגנים מלאים. דגש מיוחד ניתן בנוהל זה לתפריט עשיר בברזל בארוחות הצהריים. פירוט הבסיס המדעי להנחיות נמצא בנספח 1 בנוהל זה.

6. פרוט ההנחיות:

עקרונות מנחים בתכנון ובניית תפריט שבועי:

- הגשת ארוחות בתפזורת – היתרונות של שיטה זו: שמירה על חום, הגשה נאותה של מזון, קידום תרבות אכילה שמירה על קיימות סביבתית וחברתית, שמירה על טעם ומרקם המזון.
- מומלץ כי גם עובדי ההוראה יאכלו יחד עם הילדים, וכך ישמשו כמודל ודוגמא אישית לדפוסי אכילה בריאים.

¹ ההמלצות התזונתיות לרכיבי תזונה (DRI's 2011-1997)

² המלצות ההזנה הבית ספרית בארה"ב Woo Baidal JA, Taveras EM. Protecting Progress against Childhood Obesity - The National School Lunch Program 2014; nejm.org

• **גיוון בפריטי המזון מתוך מרכיבי הארוחה:**

- א. הגשת פריטי מזון שונים מתוך מרכיבי הארוחה **במהלך היום**. (לדוגמה: ממוצרי חלב בארוחת הבוקר תוגש גבינה לבנה ובארוחת המנחה תוגש גבינת קוטג').
- ב. הגשת פריטי מזון שונים מתוך מרכיבי הארוחה **במהלך השבוע**. (לדוגמה: ממרכיב הדגנים, בארוחת הצהרים ביום ראשון יוגש אורז מלא, ביום שני יוגש קוסקוס מלא, ביום שלישי יוגש מקרוני מחיטה מלאה וכך הלאה).
- ג. יש לגוון כך שמזון מסוים לא יוגש תמיד באותו יום בשבוע. לדוגמה: לא בכל יום שלישי יוגש קוסקוס עם ירקות מהמרק.
- **תדירות הגשת פריטי המזון:** יש לשמור על תדירות הגשת המזון וגודלי מנה כמפורט בטבלאות 1-5 בהמשך.
 - **הקפדה על גיוון בצבעים** בכל ארוחה (לדוגמה: מרק אפונה, קציצות דגים, אורז אדום ושעועית צהובה. ניתן להוסיף צבע למזון על ידי שימוש בעשבי תיבול טריים או בתבלינים, כגון: עירית, טרגון, שמיר, פפריקה מתוקה, קינמון, כורכום).
 - **שיטות בישול:** יש לעשות שימוש במגוון שיטות בישול כמו: אידוי, אפייה, צלייה.
 - **אין להגיש מזון מטוגן.** עיקרון זה ישמר בתכנון כל ארוחה וכן בבניית התפריט השבועי.
 - **ההתאמה בין המנות בארוחה:** מנה עם רוטב (לדוגמה קציצות ברוטב עגבניות) תוגש עם תוספת אשר יכולה לספוג את הרוטב (כגון אורז/ קוסקוס/ פירה).
 - **הצגת המזון בצורות חיתוך שונות:** החיתוך יהיה מותאם ליכולת האכילה לפי גיל; לדוגמה קוביות (סלט ירקות), עיגולים (עיגולי גזר מבושלים), רצועות (חזה עוף/הודו), מחית (פירה).
 - **הקפדה על כללי הכשרות הנדרשת.**
 - **שתייה:** יש להגיש מים - מי ברז בלבד.
 - **אין להגיש שתיה ממותקת.** ניתן להגיש קנקני מים עם קרח גרוס, נענע, לימונית, לואיזה ו/או פלחי לימון.
 - **סוכר:** יש להימנע מתיבול המנות המוגשות בחומרים הבאים: סוכר, סילאן, דבש, סוגי סירופ ואחרים המוספים במהלך הבישול או הכנת המנה.
 - **מלח:** יש להפחית את השימוש במלח בהדרגה. אין להשתמש במזון עשיר בנתרן כגון: אבקות מרק, חמוצים, פיצוחים מלוחים (אין לתת פיצוחים מתחת לגיל 5), קטשופ (כולל מנות אישיות) ותערובות לתיבול.

- **שומנים:** יש להשתמש במנות דלות שומן מן החי ובחלקי בשר בקר רזה. יש להגיש עוף ללא עור.
- השמן המומלץ לבשול ולתוספת לסלט הוא שמן קנולה. יש להעדיף השימוש בשמן לתיבול ולהימנע משמוש בתחליפים כמו רטבים מוכנים, מיונז, חמאה, מרגרינה.
- ספק המזון יהיה בעל רישיון יצרן ואישורים נוספים על פי קביעת שרות המזון הארצי.
- **ילדים בעלי רגישויות מזון:** כדי להבטיח מגוון מזונות יש להקפיד על הכנה והגשת שמונה מנות מוכנות ייעודיות שונות. ספק המנות הייחודיות יהיה מוכר ומאושר לאספקת מנות אלו.
- יש לתכנן את רכישת המזון כך שמספר המנות וגודלן יספיקו לכל הילדים המעוניינים לאכול ושלא יזרקו מנות בגלל עודף.
- **ייעוץ דיאטנית:** ייעוץ בהרכב התפריטים, הבטחת הגיוון במנות איכותיות עשירות חלבון (צמחוניות ובשריות), חישוב הערכים התזונתיים, הקפדה על ערך תזונתי כולל של הארוחות.
- יש לדאוג לכל הילדים המעוניינים גם אילו שאין ידם משגת לשלם על הארוחות יקבלו ארוחה חמה.

עקרונות בעת הגשת המזון בצהרונים

1. יש להקפיד כי הירקות והפירות שיוגשו בגן יהיו טריים ועונתיים.
2. **כל הדגנים יהיו מלאים:** (דגני בוקר לחמים שונים, מאכלי דגנים) תוך שנה מהחלת נוהל זה. במשך השנה יתקיים מעבר הדרגתי לדגנים מלאים.
3. **שימוש בקטשופ:** בשנה הראשונה להחלת נוהל זה ניתן יהיה להוסיף לתפריט קטשופ פעם בשבוע. החל משנת הלימודים אשר תתחיל בספטמבר 2016 לא יוגש קטשופ במהלך הארוחות בבתי הספר (וזאת על מנת לאפשר שינוי הרגלים הדרגתי להגיע להרגלים אכילה בריאים).
4. **אין להמליח את המזון:** אין להשתמש באבקות מרק ואין לעשות שימוש במלחיה בצהרון.
5. **אין להוסיף למזון סוכר** או תחליפי סוכר (דבש, סילאן, סירופ ואחרים).
6. בארוחה צמחונית יש להציע ירק או פרי עשיר בויטמין C לשיפור ספיגת הברזל שמקורו בצומח- ראה פרוט בטבלה 11 "גודל מנה לפירות".
7. ביום בו המנה החלבונית עשויה מקטניות אין לתת תוספת של קטניות.
8. **קטניות:** ניתן להכין תבשילים שונים מקטניות כמו קציצות אפויות, קטניות ברוטב, גולש קטניות ועוד.

הרכב הארוחות; הגיוון וגודל המנות

טבלה 1: ארוחת צהרים לילדים גלאי 3-5 שנים, תדירות וגודל מנות

טבלאות ארוחת הצהרים מותאמות לפי קבוצות גיל. הטבלה מציגה עקרונות עליהם בנוי תפריט המיועד לילדים וכוללת את **מרכיבי הארוחה**, **התדירות** של פריטי המזון ו**גודל המנה** להגשה.

מרכיבי הארוחה	פריטי מזון	תדירות ב-5 ימים	משקל פריט מזון לפי גיל בגרם	
			3 שנים	4-5 שנים
מנה עשירת חלבון	חזה הודו/ חזה עוף/ פרגית מנתח שלם	1	60 ג'	80 ג'
	כרעיים (ללא עור ועצמות/שניצל עוף/הודו) מנתח שלם*	1	60 ג'	80 ג'
	בשר בקר: גולש/ טחון	1	60 ג'	80 ג'
	דג ללא עצמות (פילה)/ קציצות דג	1	80 ג'	100 ג'
	מנה צמחונית **קטניות מבושלות: עדשים/אפונה/חמוס/לוביה/שעועית יבשה בצבעים שונים	1	60 ג'	80 ג'
דגנים/קטני ות***	אורז מלא/ גריסים/ קוסקוס/גרגר חמוס	2	120 ג'	160 ג'
	חיטה/בורגול/קינואה		100 ג'	130 ג'
	כוסמת/תירס/ספגטי/אורז לבן/ עדשים/פתיתים אפויים/אפונה יבשה	2	80 ג'	110 ג'
	תפוח אדמה / בטטה /שעועית יבשה	1	130 ג'	170 ג'
ירקות	מגוון ירקות (עגבנייה, חסה, מלפפון, גזר, פלפל בצבעים, קולרבי, כרוב)	5	1/2 כוס = 65 ג'	1 כוס = 130 ג'
ירקות מבושלים	מגוון ירקות(גזר, קישוא, דלעת, חציל, שעועית ירוקה וצהובה, כרוב, כרובית, סלרי, תערובת ירקות)	5	1/2 כוס = 80 ג'	1/2 כוס = 80 ג'
פירות	פרי העונה נקי, ללא קליפה וגרעינים	5	1 1/2 יחידה	1/2 יחידה
שתייה	מים	5	חופשי	

* משקל המנה לא כולל את הציפוי.

** מגוון המנות עשירות החלבון הצמחונית יהיה על פי הגיוון שבטבלה 2 של התפריט הצמחונית, הגיוון יהיה לפחות 4 מנות צמחונית שונות בחודש. כל שבוע תוגש מנה צמחונית אחת שונה בארוחה בשרית.

*** ניתן להגיש דגנים עם קטניות, כמנה מעורבת אחת או בהגשה נפרדת בכמויות ככתוב בטבלה; אין צורך לתת תוספת של קטניות לדגנים ביום בו יש מנה עשירת חלבון צמחונית מקטניות.

טבלה 2: ארוחת צהרים צמחונית - הגדרת תדירות וגודל מנה עשירת חלבון

כמויות		תדירות	פריטי מזון	מרכיבי הארוחה
5-4 שנים	3 שנים			
80 ג'	60 ג'	2	קטניות מבושלות: שעועית יבשה, עדשים, אפונה, חומוס	מנה עשירת חלבון בגרם
80 ג'	60 ג'	1	פתיתי סויה: קציצות	
80 ג'	60 ג'	1	טופו: רצועות/קציצות/גולש/מוקפץ	
100 ג'	80 ג'	1	דג ללא עצמות (פילה) מבושל/קציצות דג מבושלות	
1 כוס	$\frac{3}{4}$ כוס	2	מידה בנפח (כוס) חיטה/בורגול/קוסקוס אורז מלא/גריסים/מקרוני/תירס ספגטי/אורז לבן/כוסמת/פתיתים תפוז"א/בטטה	דגנים בכוס ובגרם
130 ג'	100 ג'	2		
160 ג'	120 ג'	2		
110 ג'	80 ג'	1		
170 ג'	130 ג'	1		
1 כוס = 130 ג'	1/2 כוס = 65 ג'	5	מגוון ירקות (עגבניה, חסה, מלפפון, גזר, פלפל בצבעים, קולרבי, כרוב)	ירקות חיים
1/2 כוס = 80 ג'	1/2 כוס = 80 ג'	5	מידה בנפח (כוס) ירקות מגוונים מבושלים, מאודים, חיים	ירקות מבושלים בכוס ובגרם
1/2 פרי	1/2 פרי	5	פרי העונה (ראה טבלה 10 לסוגים וגודל מנה) יש להקפיד על פרי עשיר בויטמין C	פירות במנות
		5	מים – חופשי	שתייה כוס

ארוחת צהריים גילאי 6-10 שנים

טבלה 3: ארוחת צהריים בשרית - תדירות וגודל מנה

מרכיבי הארוחה	פריטי מזון	תדירות בחמישה ימים	גילאי 8-6	גילאי 10-9
מנה עיקרית	חזה הודו/ חזה עוף/פרגית שניצל/ נתח בשר שלם	1	100	120
	כרעיים עוף (עם עור ועצמות)	1	165	200
	קציצות הודו/בקר, בולונז /	1	100	120
	דג ללא עצמות (פילה) נתח שלם	1	120	150
	קטניות מבושלות*: שעועית יבשה/עדשים/אפונה/חומוס	1	100	120
תוספת 1	אורז/ חיטה/ גריסים/ כוסמת/ בורגול/ קינואה/ קוסקוס/ תירס/ תפוז"א/ פתיתים/ מקרוני/ ספגטי	3	1	1 ½
	דגנים (כמפורט למעלה) אפונה יבשה/ עדשים/ שעועית לבנה/ חומוס	2	1 { 2/3 1/3	1 ½ { 1 1/3
תוספת 2	מלפפון/ עגבניה/ כרוב/ קשוא/ גזר/ פלפל בצבעים/ חסה/ כרובית/ חציל	5	150	150
פירות	תפוח עץ, אגס, אפרסק, משמש, מלון, אבטיח, בננה, תפוז, קלמנטינה	5	1	1
שתייה	מים – חופשי	5		

* בארוחה בשרית כל שבוע תוגש מנה צמחונית אחת שונה. מגוון המנות עשירות החלבון הצמחונית יהיה על פי הרשום בטבלה 4 בתפריט הצמחוני. הגיוון יהיה לפחות 4 מנות צמחונית שונות בחודש. יום בו יש מנה עשירת חלבון צמחונית מקטניות, אין צורך לשלב קטניות ודגנים.

** תוספת 1: ניתן להגיש דגנים עם קטניות, כמנה מעורבת אחת.

טבלה 4: מנות עשירות חלבון, תפריט צמחוני - תדירות וגודל מנות

גודל מנה בגרם גילאי 9-10	גודל מנה בגרם גילאי 6-8	תדירות בחמישה ימים	פריטי מזון	
120 ג'	100 ג'	2	קטניות מבושלות: שעועית יבשה, עדשים, אפונה, חומוס- נזיד קציצותמבושלות, גולש	מנה עיקרית עשירת חלבון בגרם
120 ג'	100 ג'	1	פתיתי סויה: קציצות/ בלונו	
120 ג'	100 ג'	1	טופו: רצועות/קציצות/גולש/מוקפץ	
150 ג'	120 ג'	1	דג ללא עצמות (פילה)/ קציצות דג	
1 ½	1	5	אורז/ חיטה/ גריסים/ כוסמת/ בורגול/ קינואה/ קוסקוס/ תירס/ תפוז"א/ פתיתים/ מקרוני/ ספגטי	תוספת 1
150	150	5	מלפפון/ עגבניה/ כרוב/ קשוא/ גזר/ פלפל בצבעים/ חסה/ (כרובית/ חציל) ³	תוספת 2
1	1	5	תפוח עץ, אגס, אפרסק, משמש, מלון, אבטיח, בננה, תפוז, קלמנטינה	פירות
		5	מים – חופשי	שתייה

טבלה 5: גודל מנה לפירות

כל פריט במשקל הרשום תורם כ- 60 קלוריות *פרי עשיר בויטמין C

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'
נקטרינה	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'
מגוון פירות יבשים		50 גר'
תות שדה*	6 בינוניים	120 גר'

המלצות לגבי מכירת מזון במתחם בו מתקיים הצהרון:

אין למכור או להגיש בשטח בית הספר הגנים והצהרונים ממתקים וחטיפים לא בריאים, עתירי שומן, מלח וסוכר, משקאות ומוצרים מתוקים. להלן הפרוט:

- מזונות מטוגנים ועשירים בשומן, כגון צ'יפס, חטיפים מלוחים, קרקרים מעל 3% שומן, מיני מאפה עשירים בשומן, כגון בורקס, מלאווח, ג'חנון.
- מזון מוכן מראש-מעובד מהחי ומהצומח: נקניקיות, המבוגרים, קבב, שניצלים מעובדים ו/או מטוגנים.
- מזונות עשירים בסוכר כגון: עוגות, עוגיות, רוג'לך, קרואסונים, ופלים, ממתקים, סוכריות ממינים שונים.
- שתייה מתוקה, מיצים, משקאות דיאטטיים, ברד, משקאות אנרגיה.
- מנות אישיות מתועשות להכנה מהירה של מרקם ומאכלים אחרים.

הנחיות כלליות להכנת והגשת מזון:

- המוצרים יהיו טריים, עם סימון תזונתי כנדרש בחוק (למזון ארוז מראש), ויעמדו בתאריך התפוגה.
- יש להבטיח שהטיפול במזון יעשה על פי הנחיות המחלקה לבריאות הסביבה במשרד הבריאות http://www.health.gov.il/hozer/bz17_2011.pdf <http://www.health.gov.il/hozer/bsv23052005.pdf>
- יש להתעדכן על פי חוזרים אשר יפורסמו מעת לעת על ידי משרד החינוך או על ידי משרד הבריאות.

פרסום הרכב המזון המסופק או הנמכר בתחום המוסד החינוכי

על ספק המזון או גורם המספק או מוכר מזון במוסד החינוכי, בתמורה או שלא בתמורה, לפרסם את הרכב המזון וערכו התזונתי – על הספק להוסיף את המידע לפי דרישה המפורט לעיל.

א. מזון המוגש במסגרת הזנה מאורגנת:

1. יש לפרסם את הרכב המזון וערכו התזונתי ל-100 גרם מעל גבי אריזת המנה האישית או על גבי מארז הצובר במידה והמזון מסופק בתפזורת.
2. יש להעביר מידע על הרכב המזון במנה וערכו התזונתי ב-100 גרם למנהל המוסד החינוכי כדי שזה יעבירו להורים.

ב. מזון הניתן למכירה בקיוסקים, במזנון או במכונות אוטומטיות למכירת מזון או שתיה:

1. על הספק או מפעיל הקיוסק לפרסם את הרכב המזון וערכו התזונתי מעל גבי שילוט בולט בצורה ברורה ובהירה במקום נגיש לתלמידים כדי לאפשר לתלמידים לעיין במפרט בעת שהם רוכשים את המזון.
2. יש לפרסם את הרכב המזון או המשקה וערכו התזונתי על גבי המכונה האוטומטית במקום בולט ונראה לעין.
3. הורים יקבלו את הרכב המזון וערכו התזונתי על פי בקשתם למזונות הנמכרים במסגרת החינוכית.

המלצות לאחריות הרשות המקומית

1. הקמת ועדת תזונה ברשות הכוללת את המנהל, או מי מטעמו, אחראי ההזנה, דיאטנית הקייטרינג או הרשות, נציגי צוות הצהרונים, ועד הורים וועד תלמידים.
2. הרשות המקומית והצהרון לא יאפשרו אספקת מזון במסגרת, שאינה עומדת בסעיפים 2 ו-3 לחוק ההזנה.
3. הרשות והצהרון יקבלו מידי הספק הצהרה כי אכן המזון המסופק או הנמכר עומד בדרישות החוק.
4. בתחילת כל שנת לימודים הרשות והצהרון יעבירו מידע לתלמידים ולהורים על ההסדרים המתקיימים במסגרת החינוכית בנוגע להזנה: מהו מבחר והרכב המזון, מחירים ועלויות למנת מזון בהזנה או במכונה אוטומטית.
5. הרשות תרכז דווח מפורט מ-1 בנובמבר כל שנת לימודים, על אופן האספקה של מזון בתחום המסגרות החינוכיות ובו פירוט על ההזנה, שם הספק, הרכב המזון המוגש או נמכר במכונות האוטומטיות. הרשות תפעל ותתריע על כל חריגה בתקנות אלה.

שילוב ועד ההורים במסגרת ההזנה:

ההורים כקבוצה מאורגנת וכפרטים יכולים לקדם את יישום ההזנה במסגרות החינוכיות. בין השאר מומלץ כי יעודדו את הילדים לאכול, לבדוק ולהעביר ממצאים על מזון לא אכיל ולא בטוח, יתמכו בביה"ס או במתנ"ס באירגון ההזנה ברמה שבועית ויומימית, יבדקו כמה ילדים אוכלים, יהיו בקשר עם נציג הקייטרינג, ישתתפו בבחירת התפריט על פי עקרונות מנחים (במסמך זה) ויתנו משוב חיובי על אכילה, הגשה נאותה ועל הרכב תפריט על פי הנדרש ועוד.

תפקיד הדיאטנית במסגרת מפעל ההזנה:

- בניית פרופיל קהילתי הכולל את קהלי היעד (בתי ספר גנים צהרונים מעונות ואוכלוסיות אחרות), הכרת הצרכים והמאפיינים האחרים, מספר הארוחות הניתנות, שעות שהיה במסגרות, מבחר המזון הקיים, הציוד ויכולות האחסון, הבישול, ההכנה ומקצועיות הטבחים.
- בניית מערך הזנה המעודד קידום תזונה בריאה מקיימת ובטוחה על פי הצרכים התזונתיים של ילדי בית הספר והתייחסות לצרכי צוות בית הספר.
- הרכבת תפריטים, התאמת גודל מנות, יצירת טווח מנות ותחליפים עד שבועיים ללא חזרה.
- חישוב מתכונים ותפריטים מבחינת ערכים תזונתיים, עדכון אחת לשנה.
- הערכת צריכת המזון ותצפיות בנקודות הקצה כולל הובלת המזון.
- הערכת שביעות הרצון של האוכלים, באמצעות איסוף מידע וריאיון המנהלים, המורים/גננות/עוזרות גנות, ההורים.
- ריכוז כשלים/ ליקויים וההנחיות לתיקון הליקויים ומתן מענה לבעיות שעולות בנקודות הקצה.
- חישוב עלויות ביחס לערך התזונתי.
- הדרכת עובדי הקייטרינג.

- הדרכת הצרכנים בנושא המזון המוגש ותרומתו הבריאותית למורים למנהלים לילדים ולהורים, כולל הדרכת עובדי ההוראה בנוגע לאופן הכנסת מזון חדש ולא מוכר לתפריט.
- שותפה לקביעת מדיניות בית ספרית בנושא תזונה.
- שותפה ומובילה את ועדת התזונה של בית הספר.
- ביקורות ופיקוח בנקודות קצה (בבתי הספר).
- להיות מעורבת עם הצוות שעובד על תכנון עצי מוצר ולבצע בקרה על חומרי הגלם שמשמשים לארוחה.

ילדים עם צרכים תזונתיים ייחודיים

בכל המקרים הבאים יש צורך בהתייעצות עם דיאטנית מומחית בתחום המחלה הספציפית לצורך התאמת תפריט אישי. התפריט וההסבר על המחלה והתנהלות היומיומיים יעשו במערכות הרפואה בבתי החולים או בקהילה. ילד עם אחד מהצרכים הבאים יגיע לצהרון מצויד בתפריט ייעודי מותאם שהוכן ע"י דיאטנית, והצהרון יגיש את הארוחות בהתאם לתפריט זה.

רגישות ואלרגיה למזון:

תגובות של הגוף לרכיב במזון הגורם לתופעות של פריחה, שלשולים הקאות עד לסכנת חיים. קימות רגישויות ואלרגיות לחלב, שומשום, לבוטנים, לביצה, לדגים ועוד. ילד שאובחן ע"י רופא אלרגולוג חייב להצטייד באישור מתאים ולידע את בית הספר בנדון.

המזון שילד זה מקבל יהיה מותאם לצרכיו ולסוג האלרגיה שלו. יש הכרח להכין את המזון ללא חשיפה לאלרגן המסוים ולהבטיח אי חשיפה משנית של המזון במפעל הייצור. המזון יהיה ארוז ומסומן עם שם הרכב המזון המיוחד.

צליאק:

הצליאק ידועה גם בשמות דגנת וכרסת. מאופיינת בתסמינים במערכת העיכול כתוצאה מנזק דלקתי לרירית המעי ופגיעה ביכולת הספיגה, הנובעת מאכילת מזון המכיל את חלבון הגלוטן. גלוטן הוא חלבון שנמצא בחיטה, שעורה, שיפון ושיבולת שועל – יחד עם זאת המעוניינים לצרוך שיבולת שועל, יצטרכו לעשות מעקב הדוק אחר תסמינים ורמת נוגדנים בדם.

הטיפול בצליאק - דיאטה נטולת גלוטן לכל החיים. יש להימנע מכל מזון המכיל מעל 20ppm (חלקים למיליון) של גלוטן. בנוסף יש להימנע ממזונות המכילים שרידים מזעריים של גלוטן עקב שימוש בתהליך הייצור שאינו מבוקר דיו, או מזיהום משני.

מזונות מקבוצת הדגנים המותרים לחולי צליאק: כוסמת, קינואה, דורה, אורז, טף, תירס, תפוחי אדמה, טפיוקה, אמרנט ודוחן. ניתן להשתמש בקמח ללא גלוטן, קמח אורז, קמח סויה, קמח חומס וקמח תירס.

מזון לחולי צליאק ניתן לרכוש מחברה המתמחה בייצור מזון ללא גלוטן ובתנאי שעמד בעקרונות הגיוון וההזנה הבריאה.

סוכרת נעורים

מאופיינת בחוסר תפקוד של הבלב ואי יצירת אינסולין וכתוצאה מכך הילדים מקבלים אינסולין חיצוני בהזרקה או במשאבה בהתאם לערכי הסוכר וצריכת המזון. ילד שאוכל ארוחה מאוזנת ומגוונת המספקת את 5 הקבוצות העיקריות (ללא חטיפים וממתקים) ומקפיד על שעות ארוחה קבועות שהותאמו לרמת הסוכר והאינסולין שמקבל, ונמצא במעקב ביחידה לסוכרת, ישמור על איזון.

מחלות מטבוליות

קיימות מספר מחלות מטבוליות המחייבות התייחסות תזונתית ייחודית, ועל הדיאטנית המטפלת להתאים את התזונה להנחות את חברת ההסעדה בבניית תפריט מותאם אישית.

טבעונות

טבעונות היא תזונה שאינה מכילה כלל מוצרי מזון מהחי ומגוון המזון מצומצם יותר. על כן הניזונים מטבעונות מוחלטת עלולים לסבול ממחסורם תזונתיים חיוניים. אוכלוסייה זו צריכה לקבל הדרכה תזונתית מפורטת מידי דיאטנית/תזונאית שגם תנחה את ספק המזון.

7. סימוכין:

- לאכול ולגדול מדריך להזנת תינוקות, פעוטות וילדים במסגרות חינוכיות 2015
- לאכול ולגדול מדריך להזנת תלמידים במסגרות חינוכיות 2015.

8. המלצותינו לאחראיות ליישום בקרה ואכיפה:

- רשות השלטון המקומי, רשויות מקומיות ומי שנבחר והוסמך על ידם.
- הורים לילדים בצהרונים יכולים לסייע בשמירה על הגשת ארוחות נאותות.
- גופים המיועדים לעשות שימוש בהנחיות נוהל זה. חברות הסעדה, חברת המתנסים, משרדי ממשלה, מסגרות פרטיות, דיאטנים, הורים.

בכבוד רב,



פרופ' איתמר גרוטו
ראש שרותי בריאות הציבור

9. נספחים:

נספח 1 - הבסיס המדעי להנחיות

טבלה 1: המלצה לתכולת אנרגיה ולרכיבי תזונה נוספים לפי גיל לארוחת צהרים^{1, 2}:

גילאים שנים	צריכת אנרגיה יומית קלוריות	אנרגיה	רמת פחמימה בגרם	רמת שומן גרם	ברזל מ"ג	נתרן מ"ג
3	1400	490	67	16	4	330
4-5	1400-1700	520	71	17	5	400
6-8	1700-1500	550	76	18	5	400
9-13	2200-1900	680	93	22	4	500
14-18	2900-2200	850	117	28	6.5	500

¹ ההמלצות התזונתיות לרכיבי תזונה (DRI's 2011-1997)

² המלצות ההזנה הבית ספרית בארה"ב Woo Baidal JA, Taveras EM. Protecting Progress against Childhood Obesity - The National School Lunch Program 2014; nejm.org

טבלה 2 – סטנדרטים תזונתיים לתפריט ארוחת הצהרים לפי גיל

אנרגיה	33% מסך האנרגיה היומית המפרטת בטבלה 1
ברזל	50% מהצריכה היומית המומלצת
רמת שומן בארוחה	25%-30% מהקלוריות
רמת שומן רווי בארוחה	עד 10% מסך השומן
רמת פחמימה בארוחה	50-55% מהקלוריות
כמות מלח בארוחה *	2 גרם (780 מ"ג נתרן)

* הרמות המצוינות יכנסו לתוקף החל משנת 2017 בעקבות התקדמות התוכנית הלאומית להפחתת נתרן במזון בישראל.

טבלה 3 - סטנדרטים נדרשים להגדרת מנות עשירות חלבון (100 גרם מוכן לאכילה)

כל מנה עשירת חלבון תכיל לפחות את כמות החלבון והברזל, ולא יותר מכמות השומן והנתרן, ב-100 גרם מזון מוכן לאכילה כפי שרשום בטבלה 3 :

נתרן במ"ג	ברזל במ"ג	שומן בגרם	חלבון בגרם	
400	2.0-3.5	6-13	24-29	בשר בקר/הודו/עוף *
400	1.3-2.3	13-20	16-19	בשר טחון: בקר/הודו/עוף*
200	1.1-1.4	10	18-20	דג*
250	1.8-2.0	10-15	13-18	מנה צמחונית

*חלבון מן החי בלבד

טבלה 4 - כמות השמן המחושבת בארוחה לפי גיל

חישוב הערך התזונתי של הארוחה כולל שמן כחלק מהמזון המבושל, ותוספת של שמן לסלטים. הכמות מפורטת בטבלה להלן:

חלוקה	גר' שמן בארוחת צהרים	גיל
5 גר' לסלט + 5 גר' לבישול	10 גר'	3-5
5 גר' לסלט + 10 גר' לבישול	15 גר'	6-8
5 גר' לסלט + 15 גר' לבישול	20 גר'	9-18

נספח 2 - הגדרות

הגדרות במסמך זה :

- "תפריט" – רישום המזון המוגש לפי ארוחות בגיוון מרבי לאורך פרק זמן שנקבע מראש (שבוע שבועיים חודש). התפריט כולל גיוון פריטי המזון, ופירוט הרכב המנה/אופן ההכנה.
- "הרכב תפריט" – מרכיבי הארוחה ופריטי מזון במבנה שבועי הכולל ארוחה או ארוחות לאורך היום.
- "גודל מנה" – כמות במשקל ולעיתים בנפח, של כל פריט מזון בכל ארוחה. גודל המנה נקבע לפי גיל הילדים.
- "ערך תזונתי" – רכיבי תזונה (חלבון, שומן, פחמימות, ויטמינים ומינרלים) ואנרגיה של כל פריטי המזון המרכיבים את הארוחה, בדומה לסימון התזונתי הנמצא על כל מזון ארוז משוק.
- "הרכב המזון המאושר להספקה או למכירה בתחום מוסד חינוך" - סוגי המזון, הגיוון היומי והשבועי, מבנה התפריטים, גודל המנות, דרכי הבישול והשימוש במוצרים מותרים בלבד כולם יפורטו בהנחיות שבהמשך.
- "כוס" – כוס מדידה/ ספל, בנפח 240 מ"ל
- "לחם מקמח מלא" – לחם המכיל את הדגן בשלמותו.
- "דגן מלא" – ארוז מלא, חיטה בשלמותה, כוסמת, בורגול קוסקוס מלא ועוד.
- "דיאטן/תזונאי" – בוגר תואר ראשון בתזונה במוסד מוכר סיים הכשרה מקצועית כחוק וקיבל תעודת עיסוק.
- "מפקח" – דיאטן/תזונאי שעבר הכשרה בנושא בניית תפריט למוסדות חינוך, הוכשר לבצע ולנהל את הפיקוח לאורך שרשרת המזון עד לצלחת כולל בדיקת שאריות.
- "מזון מעובד" – א. בשר מעובד- בשר שעבר שינוי כימי או הוזרקו לו נוזלים ופוספטים ועבר שינוי הרכב או בשר שעובד יחד עם חלקי בעלי חיים או מזון אחר לצורך הכנת מזון למאכל אדם (למשל נקניקים, נקניקיות, שניצלונים); ב. מזון מעובד שאינו בשר/תחליפי בשר (למשל כתיתות, שניצלוני ירקות, תירס, תפ"א); ג. מזון מעובד כתוספת לארוחה /כתחליף דגנים (למשל, אבקות פירה, מנות חמות / מנות מהירות הכנה (אינסטנט).
- "חטיף" – חטיף בוטנים/ חטיפי דגנים/ חטיפים מתובלים/ מטוגנים/ מומלחים/ מומתקים.