

חוזר מס' : 5/2013

ירושלים, ט"ז שבט, תשע"ג
27 ינואר, 2013

תיק מס' : 7/3/200

אל: מנהלי בתי חולים הכלליים
מנהלי אגפים רפואיים

הנדון: סל מזון לבתי חולים כלליים

1. ב ל ל י:

לתזונה השפעה מכרעת על מצב הבריאות בכל גיל, כל שכן בקרב חולים המאושפזים בבתי חולים. על כל בתי החולים להקפיד על תכנון תפריט המתחשב בבעיות רפואיות / תזונתיות ואחרות לכל מטופל מאושפז. נוהל זה מחייב את יישום עקרונות התזונה הנכונה, ובכלל זה, שימוש בלחם מדרגים מלאים, הפחתה משמעותית של רמת הנתרן בתפריט היומי, הפחתת רמת השומן והקפדה על הרכב והתפלגות חומצות השומן בתפריט. חשוב לציין כי חוזר זה מפרט עקרונות כלליים ואינו חל על מטופלים אשר מתוקף מצבם הבריאותי נזקקים לתפריט תזונתי ייחודי וייעודי עבורם.

2. מ ט ר ה:

2.1 קביעת דרישות מקצועיות למתן טיפול תזונתי למטופלים מעל גיל 18, השוהים בבתי חולים כלליים.

2.2 הגדרת עקרונות שיבטיחו שהמזון המוגש בבתי החולים יספק את הצרכים התזונתיים של המאושפזים.

3. אחריות וסמכות:

המנהל הרפואי של בית החולים אחראי להטמעה ויישום נוהל זה.

4. הגדרות:

- 4.1. "גודל מנה" – כמות של מזון מסוג מסוים המכילה רכיבי תזונה נדרשים.
- 4.2. "דרישות תזונתיות" – סך אנרגיה, חלבונים, שומנים, פחמימות, הרכב חומצות שומן והכולסטרול, ויטמינים ומינרלים לפי הדרישות הבין לאומיות והמלצות משרד הבריאות העדכניות.
- 4.3. "לחם מדגנים מלאים" – לחם על בסיס קמח דגנים מלאים, שנטחן מגרעין הדגן בשלמותו.
- 4.4. רמת נתרן בתפריט – תפריט מופחת נתרן, לפי הדרישות הבין לאומיות והמלצות משרד הבריאות העדכניות.
- 4.5. רמת שומן מומלצת בתפריט – תפריט בעל תכולה של מקסימום עד 1% חומצות שומן מסוג טראנס מכלל השומן בתפריט.
- 4.6. "תפריט דיאטה שגרתית" – תפריט קבוע שהרכבו התזונתי ידוע, והוא מיועד לאוכלוסיית יעד במצבי חולי מסוימים.
- 4.7. "תפריט דיאטה מיוחדת" – תוכנית הזנה עם הרכבי מזון ורכיבי תזונה השונים מהתפריט השגרתית, המותאמת לצרכים תזונתיים מיוחדים של מטופל (מזון ייעודי, תוספי תזונה והתחשבות מיוחדת אחרת על פי הנדרש).
- 4.8. תפריט ייחודי לאוכלוסיית קשישים – למטופלים קשישים בכל סוגי המחלקות בבתי החולים, אשר יכלול פריטי מזון התואמים את הדרישות התזונתיות.
- 4.9. תפריט ייחודי לאוכלוסיית ילדים – אשר יכלול פריטי מזון התואמים את הדרישות התזונתיות.
- 4.10. תפריט ייחודי לאוכלוסיית בריאות הנפש – אשר יכלול פריטי מזון התואמים את הדרישות התזונתיות.
- 4.11. "תפריט רגיל" – למטופלים שאינם זקוקים לדיאטה מיוחדת, המבוסס על המלצות עדכניות לתזונה נבונה וכולל את כל הארוחות המוגשות ביום.

- 5.1. הכנת המזון תעשה על פי שני תפריטים חודשיים המתחלפים באופן מחזורי.
- 5.2. תיעוד הנפקות מחסן המזון בבתי החולים למטבח ולמחלקות יישמר במשך שנתיים.
- 5.3. כל סוגי התפריטים יתוכננו ויורכבו על ידי ראש המחלקה/ יחידה לתזונה ודיאטה בשיתוף מנהל מערך המזון. התכנון, פירוט התפריטים והשינויים בו יתועדו במוסד וישמרו למשך שנתיים.
- 5.4. על המחלקה לתזונה ודיאטה לערוך ניתוח תזונתי של התפריט השבועי המתוכנן במטרה להבטיח שהוא עונה על הדרישות התזונתיות לאוכלוסיית היעד.
- הניתוח התזונתי יכלול לכל הפחות את חישוב הרכיבים הבאים: קלוריות, חלבון, פחמימות, שומנים, התפלגות חומצות השומן, כולסטרול, ויטמין C, נתרן, ברזל וסידן. הניתוח התזונתי יעשה בעזרת תוכנת מחשב ייעודית (כגון "צמרת").
 - יש לשמור ולתעד את הניתוח התזונתי של כל סוגי התפריטים והמתכונים במחלקה/יחידה לתזונה ודיאטה למשך שנתיים לפחות.
- 5.5. תפריט הסגל של בית החולים ישמש דוגמה בכל הקשור לתזונה נבונה ואימוץ הרגלי התנהגות בריאים וצרכנות בריאה ולכן יהיה זהה לתפריט המאושפזים פרט לאופן הגשתו - במזנון.
- 5.6. מומלץ לאפשר תפריט בחירה אישי, ותפריט "שירות חדרים" כאמצעי להעלאת צריכת מזון בקרב המאושפזים הזקוקים לכך. במידה ומאפשרים תפריט "שירות חדרים" אזי על הדיאטנית לוודא באשפוזים מעל 5 ימים שהמטופל מקבל את הרכיבים התזונתיים בהתאם לדרישותיו הבריאותיות.
- 5.7. רכישת מוצרי מזון מעובדים תעשה לאחר קבלת אישור מנהלת המחלקה לתזונה ודיאטה באשר להרכבו ואיכותו התזונתית.
- 5.8. באחריות הנהלת בית החולים לוודא שדיאטות עבור אלרגיות ורגישויות למיניהן מבושלות ו/או נרכשות באופן המונעות את סיכון החולה.
- 5.9. תפריט מעודכן, מאושר כנדרש ומודפס, יועבר מדי שבוע להנהלת המוסד ויוצג במערך מזון ובכל מחלקה/ יחידה, במקום בולט וגלוי לידיעת הסועדים.
- 5.10. לצורך רכישת מזון ממקור חוץ (למשל קייטרינג, חברות לשווק מזון מוכן, עמותות למיניהן), יש לקבל אישור בכתב של המחלקה לתזונה ודיאטה, תוך ווידוא של אגף האספקה ו/או רכש שלחברת ההסעדה יש רישיון יצרן של משרד הבריאות.
- 5.11. מטבחי קצה טיפוליים יפעלו בהתאם לנוהל זה ובפיקוח של המחלקה לתזונה ודיאטה.

6. ב ק ר ה ו ד י ו ו ח:

- 6.1. הבקרה על תהליך הכנת המזון תעשה על פי מתכונים סטנדרטים בכפוף להרכב התפריט שתוכנן. המחלקה/יחידה לתזונה ודיאטה תבצע אחת לחצי שנה בדיקת רכיבי תזונה וערך תזונתי של כל המתכונים הקיימים במערך מזון ותאשר ביצועם בכתב.
- 6.2. מנהל המטבח ומנהלת מחלקת / יחידת התזונה והדיאטה אחראיים על אופן חלוקת המזון במחלקות, ובכלל זה: עריכת סקרי שביעות רצון מהאוכל בקרב המאושפזים והסגל, תצפיות על ארוחות ולפעול בנוסף למניעת בזבז מזון. פעמיים בשנה יועברו דיווחים להנהלה, הכוללים את תוצאות הסקרים והמלצות לשיפור וייעול.
- 6.3. מנהל מערך המזון אחראי, בתאום עם מנהלי התחומים השותפים לחלוקת המזון (סיעוד, תזונה משק וכדומה, לוודא חלוקת מזון כנדרש.
- 6.4. לוחות תפריטים שבועיים לסוגיהם, יישמרו לפחות למשך 24 חודשים.
- 6.5. באחריות מנהלת מחלקת / יחידת התזונה והדיאטה לבצע בקרה על תכנון התפריט, חישובו על כל מרכיביו, אימות מתועד של גודל המנות ואופן חלוקת המזון.
- 6.6. אחת לחודש תתקיים ישיבה בין מנהלת מחלקת תזונה ודיאטה ומנהל מערך המזון לבדיקת רכישה והנפקת מזונות ועמידתם בדרישות התזונתיות.
- 6.7. כל מהלך תכנוני והחלטה הקשורה למזון ולתזונה מטופלים, החל בתכנון מטבח, שיפוץ, רכישת כלי בישול חדשים, שינוי אופן חלוקת המזון, מחייב שיתוף של מנהלת מחלקת תזונה והדיאטה או מי מטעמה.
- 6.8. הגשת אוכל למטופלים תעשה רק על ידי עובד המוסד הרפואי, אשר מטלה זו הינה חלק מהגדרת תפקידו ובכלל זה: רכזת משק, כוח עזר, סיעוד, שירות לאומי, מתנדבים ועובדי מערך מזון שעברו הדרכה בנושא חלוקת מזון.

7. תחולה: יש להיערך לפעול על פי חוזר זה החל מ- 1.7.2013.

8. רשימת נספחים:

- נספח א – הרכב תזונתי של תפריט שבועי ועקרונות תזונה נבונה.
- נספח ב – גודלי מנות ותדירויות מומלצות לפי חלוקה לארוחות.
- נספח ג – תפריט שבועי לדוגמא על בסיס נוהל סל המזון המעודכן.

הואילו להעביר תוכן חוזר זה לידיעת כל הנוגעים בדבר במוסדכם.

ב ב ר כ ה,



פרופ' ארנון אפק
ראש מינהל הרפואה

העתק : המנהל הכללי

המשנה למנהל הכללי
ס/מנכ"ל בכיר למנהל ולמשאבי אנוש
ס/מנכ"ל בכיר לתכנון ובינוי מוסדות רפואה
ס/מנכ"ל לכלכלת בריאות
ס/מנכ"ל לתכנון תיקצוב ולתימחור
ס/מנכ"ל קופות חולים
ס/מנכ"ל להסברה ויחסים בינלאומיים
ראש המינהל לטכנולוגיות רפואיות ותשתיות
נציב קבילות הציבור
נציב קבילות הציבור ע"פ חוק ביטוח בריאות ממלכתי
חשב המשרד
היועצת המשפטית
אחות ראשית ארצית וראש מינהל הסיעוד
ראש שרותי בריאות הציבור
רופאי מחוזות – לשכות בריאות מחוזיות
מנהל האגף למדיניות טכנולוגיות רפואיות
מנהל אגף רישוי מוסדות ומכשירים
ראש שרותי בריאות הנפש
מנהל האגף לגריאטריה
מנהל האגף לרפואה כללית
מנהל האגף לרפואה קהילתית
מנהל אגף הרוקחות
מנהל האגף לשרותי מידע ומחשוב
מנהלת תחום רישום ומידע רפואי
מנהל המרכז הלאומי לבקרת מחלות
מנהל האגף לשעת חרום
מנהלת האגף להבטחת איכות
מנהל אגף ביקורת פנים
מנהל תחום מינהל ומשק
מנהלת האגף לאפדמיולוגיה
מנהל המחלקה למעבדות
מנהלת המחלקה לתזונה
מרכזת המועצות הלאומיות
הספריה הרפואית
אחראית ארצית על הסיעוד – ברפואה כללית
אחראית ארצית על הסיעוד – ברפואה קהילתית
אחראית ארצית על הסיעוד – בבריאות הנפש
אחראית ארצית על הסיעוד – בבריאות הציבור
אחראית ארצית על הסיעוד – בגריאטריה
אחות ראשית – קופ"ח הכללית
הרופא הראשי האגף לטיפול במפגר - משרד הרווחה
קרפ"ר – צ.ה.ל
רע"ן רפואה- מקרפ"ר
קרפ"ר – שרות בתי הסוהר
קרפ"ר – משטרת ישראל
מנכ"ל הסתדרות מדיצינית – "הדסה"
רכז הבריאות, אגף תקציבים – משרד האוצר
יו"ר ההסתדרות הרפואית בישראל
יו"ר ארגון רופאי המדינה
יו"ר המועצה המדעית – ההסתדרות הרפואית
מנכ"ל החברה לניהול סיכונים ברפואה
בית הספרים הלאומי והאוניברסיטאי
ארכיון המדינה
מנכ"ל חברת ענבל

מנהלת המחלקה לניהול סיכונים - חברת ענבל

סימוכין : 51742112

כתובת אתר האינטרנט בו מפורסמים חוזרי מינהל הרפואה וחוזרי
מנכ"ל היא: - www.health.gov.il

נספח א - הרכב תזונתי של התפריט השבועי ועקרונות תזונה נכונה

1. התפריט יספק את הדרישות התזונתיות הבאות:

- אנרגיה - 1800-2000 קלוריות
- פחמימות- 50%-55% מהקלוריות
- חלבונים - 15%-20% מהקלוריות
- שומנים - 27%-35% מהקלוריות

• הרכב השומנים:

- חומצות שומן רב בלתי רוויות 10%
- חומצות שומן חד בלתי רוויות 10%-13%
- חומצות שומן רוויות 7%-10%
- חומצות שומן טראנס פחות מ-1%²

כולסטרול - עד 300 מ"ג ליום (אין לכלול בחישוב זה ביצה יומית למטופל)

ויטמין C - 75 – 90 מ"ג ליום.

סידן- כמות הסידן לא תרד מהמלצות משרד הבריאות לשנת 2010³ או המעודכנות ביותר, דהיינו 1000 מ"ג לאדם מבוגר ליום מגיל 25 ומעלה.

ברזל- כמות הברזל בהתאם להמלצה המינימאלית של משרד הבריאות לאוכלוסיית מבוגרים לשנת 2010 או המעודכן ביותר, מותאם לדרישות נשים וגברים.

סיבים תזונתיים-על התפריט להכיל כ- 25 גרם ליום סיבים, יש לספק רמת סיבים נאותה על ידי הוספת ירקות, פירות, דגנים מלאים וקטניות.

¹ בהתאם לסוג המחלקה ושיקול דעת מקצועי

² ייבדק כאשר תחול חובת הרישום על אריות המזון.

על מנת להבטיח נושא זה יש להגביל מאוד את השימוש בכל המטבחים: חמאה, מרגרינה, בצק עלים, מלוח, ג'חנון וכל סוגי המאפים הקנויים בעלי תכולה של שומן רווי עד 15% מסך הקלוריות ועד 1% חומצות שומן מסוג טראנס מכלל השומן.

³ www.health.gov.il/Subjects/FoodAndNutrition/Nutrition/Documents/DRI's-Tables.doc

1. הרכבי תפריטים מיוחדים:

- 1.1. מזונות מיוחדים שאינם כלולים בתפריט השבועי, יסופקו למטופל על פי החלטת הדיאטנית ובאישורה. הרכב המזון המיוחד כמותו ותדירות הגשתו יעשו בהנחיית הדיאטנית ויתועדו במערך המזון ובגיליון הרפואי.
- 1.2. מזון במרקם רך מחייב הכנת תפריט שבועי מגוון לכל מרכיביו.
- 1.3. תפריט צמחוני- מחייב הכנת תפריט שבועי מגוון לכל מרכיביו.
- 1.4. מזון מרוסק- מזון מרוסק מכנית ("בלנדר")- מחייב הכנת תפריט שבועי מגוון לכל מרכיביו, על פי התפריט הרגיל או הרך. יש לטחון ולהגיש כל פריט מזון (פחמימה, מנה חלבונית, ירק מבושל, 2 סוגי ירק חי ומנת פרי) תוך הקפדה על גוון במנה החלבונית, פחמימה וירק בין יום ליום. יש צורך לטחון בנפרד כל פריט מזון על מנת לשמור על הערכים התזונתיים של המזון.
- 1.5. תפריט מיוחד לאוכלוסיית הקשישים ו/או לסובלים מבעיות בליעה ולעיסה- יורכב על פי הנחיית דיאטנית ועל פי הצורך יכלול פריטי מזון מועשרים, כגון: דייסה מועשרת על בסיס חלב מלא בתוספת אבקת חלבון וקלוריות, פודינגים מועשרים (מומלץ תוצרת עצמית), אבוקדו, טחינה, שמנת חמוצה וכדומה.
- 1.6. תפריט מיוחד לאוכלוסיות אחרות (ילדים, בריאות הנפש, סל מזון לשעת חירום) יהיו בהתאם לנוהל סל המזון הרלבנטי.

2. עקרונות תזונה נבונה:

2.1. שומנים וכולסטרול

- 2.1.1. כדי למנוע עליה מעל לרמת כולסטרול הרצויה, יש להקפיד ולהשתמש במוצרי בשר/עוף/דגים כחושים ומוצרי חלב עד 5% שומן.
- 2.1.2. יש צורך להשתמש בלפחות 2/3 שמן חד בלתי רווי (שמן קנולה/זית), וב- 1/3 שמן סויה מסך כמות השמן הכוללת. יש להגיע בהרכב התפריט למקסימום של 1% חומצות שומן מסוג טראנס וחל איסור מוחלט בשימוש מרגרינה עם שומן טרנס.
- 2.1.3. במוצרי מזון המכילים 6% שומן ומעלה יש להשתמש בהתאם לתדירות בנוהל זה או בהתאם לדרישות דיאטטיות מיוחדות. יש להגיע בהרכב התפריט המוסדי ליחס 1:1 בין חומצות השומן: חומצות שומן רוויות, חד בלתי רוויות ורב בלתי רוויות.

2.2. סוג החלבון

התפריט היומי כולל הצמחוני יכול חלבון בעל ערך ביולוגי גבוהה דהיינו: עוף, הודו, דגים, בשר בקר כחוש, ביצה, מוצרי חלב כחושים עד 5% שומן ותוספת של חלבון מן הצומח (קטניות ודגנים). מומלץ לרכוש בשר בקר ומוצרי עוף גולמיים, עם הזרקה של עד 10% בלבד.

2.3. מנה חלבונית-צמחונית:

על המנה הצמחונית להכיל לפחות 15 גרם חלבון למנה מוכנה להגשה, כאשר יש לתת מנות צמחונית מתוך האפשרויות הבאות: 100 גר' טופו טבעי, קיטניות מבושלות (כמו שעועית, עדשים, אפונה, חומס), בולונו על בסיס סויה צמחי טחון, פתיתי סויה, קציצת סויה טחונה, קציצות/פשטידות מקטניות, פלאפל (בתדירות של פעם בשבועיים).

2.4. הקפדה על הפחתת נתרן בתפריט

רמת הנתרן בכל סוגי התפריטים תופחת באופן משמעותי לרמה של 2.5 עד 3.5 גרם נתרן ביום בלבד. ההפחתה תבצע ע"י צמצום השימוש במוצרי מזון מתועשים, אבקות תיבול, אבקות מרק, מזונות מוחמצים כדוגמת זיתים, ורכישת לחם מופחת נתרן.⁴ הפחתת רמת הנתרן תעשה באופן הדרגתי על מנת לאפשר התקבלות המזון ע"י הסועדים.⁵

2.5. ירקות

יש להגיש ירקות חתוכים בסמוך לזמן הגשת הארוחה, באופן אסטטי ומעורר תיאבון, על מנת להעלות צריכת ירקות בקרב המאושפזים, ומניעת בזבז בוריקת ירקות. ניתן גם להגיש עגבניות שרי, מלפפונים ירוקים בייבי, גזר גמדי טרי, ורצועות גמבה.

2.6. ממרחים מומלצים

ממרחים מתוקים מומלצים כגוון: ריבת פרי, דבש, ממרח חלבה, ממרח תמרים, וכדומה. אבוקדו-יוגש חתוך או כממרח.

סלט טחינה, חומס, חצילים - 50 גרם למנה אישית ארוזה, בעלי תכולה של שומן רווי עד 15% מסך הקלוריות, עד 1% חומצות שומן מסוג טראנס מכלל השומן ותכולת נתרן של 1.6 מ"ג נתרן לאחד קק"ל בסלט מוכן.⁶

2.7. לחם

רכישה והגשת לחמים המורכבים מקמח דגנים מלאים, רצוי מופחת בנתרן, פרוסים וארוזים, שינוי שיעשה באופן הדרגתי על מנת לאפשר התקבלות. לחם אחר יוגש במידה וקיימת התוויה דיאטטית מיוחדת או בקשה מיוחדת של המטופל.

2.8. סוגי דגים

סוגי דגים מומלצים תזונתית הם: פילה סול, פילה בקלה (מלרוזה), פילה סלמון, פילה אמנון (מושט), פילה זהבון טונה - כל הדגים ללא אדרות.

2.9. מזונות מעובדים

מנות חלבוניות / בשרים / צמחוני מעובדים- מותרים 0-1 פעם בשבוע בלבד, בקטגוריה זו נכללים פריטי מזון קנויים ומעובדים ממקור חיצוני ובניהם המזונות הבאים: שניצל מוכן, קציצות מוכנות (עוף/הודו/בקר/דג), אצבעות דג, שניצלונים, נגיסי עוף מכל הסוגים, ללא שימוש בנקניקיות לסוגיהן. יש לוודא שהמוצרים אושרו לשימוש על ידי המחלקה לתזונה ודיאטה.

2.10. שתייה

סוג שתייה: מים. חלוקת המים צריכה להיות זמינה בכל מחלקה גם לחולים מרותקים. שתייה חמה: תה / קפה בתוספת חלב מלא (לא מהול). שינוי בכמות הנוזלים היומית תהיה על פי שיקול דעת מקצועי רפואי ושל דיאטנית, במצבים מיוחדים.

2.11. ארוחת הלילה - תישלח למחלקה יחד עם מגשי ארוחת הערב. יש צורך ליידע את הצוותים במחלקות: להשאיר את פריטי המזון עבור המטופלים לשעה מאוחרת יותר.

⁴ לחם מופחת נתרן על בסיס קמח מדגנים מלאים, באישור והמלצת משרד הבריאות.

⁵ הפחתת רמת הנתרן באופן הדרגתי בליווי הסברה ברמה ארצית ומקומית במקביל. יש להקפיד על הפחתה של לא יותר

מ 5% ברמות הנתרן השנתיים באופן הדרגתי בדומה לתוכנית הלאומית להפחתת נתרן.

⁶ WHO/FAO- World Health Organization Technical Report Series 916 Geneva 2003

הנחיות כלליות:

• הכנת קציצות למיניהן

מנת קציצות מוכנה לאחר בישול תהיה בגודל של 150 גרם, כאשר יש להשתמש ב- 120 גרם נטו של בשר (הודו/בקר/עוף) או 120 גרם פילה דג טחון למנה (לא כולל תוספים כגון: חלבון מהצומח- סויה), בתוספת של ביצים/נוזל ביצים מפוסטר/ירקות/ לחם אחיד/ פירורי לחם אחיד. יש להשתמש בבשר/דג שנטחן במטבח מנתחי בשר/דג בעלי רמת שומן נמוכה עד בינונית: 3-10% שומן.

ניתן לקנות בשר טחון מוכן לאחר אישור מנהלת מחלקת/יחידת תזונה ודיאטה או דיאטנית מטעמה, אשר בדקה שהבשר עומד בדרישות התזונתיות.

• דייסות

הכנת דייסות על בסיס אבקת חלב או חלב 3% שומן, ההכנה למנה אחת על בסיס אבקת חלב יהיה: 20 גרם אבקת חלב ו- 200 מ"ל מים ותוספת דייסה (כגון: סולת/קורנפלור/שיבולת שועל). חלב ניגר או חלב משוחזר יהווה מחצית מסך כמות הנוזלים המשמשים להכנת דייסה.

נספח ב : לוח תדירות של השימוש בפריטי המזון בתפריט השבועי

ארוחת בוקר:

הערות	תדירות	גודל מנה	סוג המזון
תוספת של 100 מ"ל חלב, לא מהול.	7	180-200 מ"ל	קפה/תה בתוספת חלב
לגוון בסוגי וצבעי הירקות, לפחות 2 סוגי ירקות	7	100 גרם	ירקות טריים: סלט/רסק
	5	2 פרוסות- 60 גרם	לחם מקמח דגנים מלא
בשישי ושבת	2	2 פרוסות- 60 גרם	חלה פרוסה
חביתה/ מקושקשת מנוזל ביצים מפוסטר	7	1 יחידה	ביצה קשה/ ביצה מקושקשת/חביתה
	6	מנה אישית- 50 גרם	גבינה לבנה עד 5% שומן
	1	מנה אישית- 80 גרם	גבינת קוטג' עד 5% שומן
מנה אישית- ללא תוספת סוכר. מומלץ לגוון לסירוגין ביוגורט	7	125 מ"ל	לבן עד 3% שומן
לפי שיקול דעת מקצועי של דיאטנית	4	10 גרם	זיתים
	2	50 גרם	סלט טחינה
מומלץ לגוון עם סולת/שיבולת שועל/קורנפלור	7	קערה של 250 מ"ל	דייסה על בסיס 20 גרם אבקת חלב עד 3% שומן בכל מנה ומים או על בסיס חלב 3% שומן.
מוגש כמנה אישית. מומלץ לגוון לסירוגין ב/ממרח חלבה/ממרח תמרים/דבש וכדומה.	7	15-20 גרם	ריבה

ארוחת עשר (מוגשת עם ארוחת הבוקר)

הערות	תדירות	גודל מנה	סוג המזון
3-4 סוגי פרי בשבוע, גודל מנה- נטו, מוכן לאכילה.	7	כנדרש על פי קבוצות מזון וגודל מנות	פרי העונה

ארוחת צהריים:

הערות	תדירות	גודל מנה	סוג המזון מרקים: יש להגביל מאוד שימוש באבקות מרק ומלח
לא על בסיס אבקת מרק	1	250 מ"ל	מרק עוף אמיתי
	3	250 מ"ל	מרק ירקות (מגוון ירקות)
עדשים, אפונה, חומוס וכו'	3	250 מ"ל	מרק קטניות
מנות עשירות בחלבון: הכמות לאחר בישול			
עוף שלם מחולק ל- 4 מנות	2	150 גרם	עוף
למשל: חזה על האש, מוקפצים וכו'	2	100 גרם	בשר חזה הודו/עוף
צלי בקר או גולש	1-2	100 גרם	בשר בקר
	1-2	150 גרם	דגים / קציצות מדג טחון מכל סוג הכתוב בנוהל זה
על פי הוראות הכנה בנוהל זה	1	150 גרם	קציצות בשר בקר/הודו/עוף טחון
ירקות: הכמות לאחר בישול:			
ללא תפ"א, בטטה, אפונה ותירס	7	100 גרם	ירקות מבושלים
מוגש כסלט טרי	7	100 גרם	ירקות טריים
תוספת עשירה בפחמימות: הכמות כמוכנה לאכילה, לאחר בישול			
למשל: פלחים אפויים, פירה, תפו"א בנייר כסף וכו'	3	100-150 גרם	תפ"א / בטטה
פתיתים, ספגטי, איטריות	4	100-150 גרם	מיני פסטות/אורז/קוסקוס/ <u>בורגול</u> / <u>בוסמת</u>
בבישול ובתיבול ירקות	7	5 גרם	תוספת שמן קנולה
3-4 סוגי פרי בשבוע, גודל מנה-נטו, מוכן לאכילה.	7	כנדרש על פי קבוצות מזון וגודל מנות ⁸	<u>מנה אחרונה: פרי טרי</u>
	7		<u>שתיה: מים</u>

ארוחת ערב:

הערות	תדירות	גודל מנה	סוג המזון
	5	2 פרוסות- 60 גרם	לחם מקמח דגנים מלא
בשישי ושבת	2	2 פרוסות- 60 גרם	חלה פרוסה
<u>מנות עשירות בחלבון:</u>			
מנה אישית- ללא תוספת סוכר. מומלץ לגוון לסירוגין ביוגורט	6	125 מ"ל	לבן עד 3% שומן
מנה אישית	5	50 גרם	גבינה לבנה עד 5% שומן
מנה אישית	1	80 גרם	גבינת קוטג' עד 5% שומן
עוף מחולק ל- 4	1	150 גרם	עוף
<u>מרקים: יש להגביל מאוד שימוש באבקות מרק ומלח</u>			
בשישי ערב	1	250 מ"ל	מרק עוף אמיתי (ללא אבקת מרק)
ניתן להוסיף פחמימות למרק כגון: אורז (מומלץ מלא) אטריות, כוסמת, סולת, גריסים, תירס ועוד.	4	250 מ"ל	מרק ירקות
חומוס, אפונה, עדשים, שעועית וכדומה.	2	250 מ"ל	מרק קיטניות
<u>ירקות:</u>			
מוגש כסלט טרי, לשישי ערב ושבת ערב מומלץ סלט מבושל	7	100 גרם	ירקות טריים
	7	100 גרם	ירקות מבושלים
<u>תוספת עשירה בפחמימות: הכמות כמוכנה לאכילה, לאחר בישול</u>			
ירקות למשל: פלפל/עגבנייה ממולאים באורז/בורגול(מומלץ מלא), וכו'	1-2	120 גרם	סוגים שונים של ממולאים בפחמימות
ספגטי, איטריות בצורות שונות, פתיתים, בורגול/כוסמת	2-3	100-150 גרם	סוגים שונים של איטריות/בורגול/חיטה/כוסמת
עם ירקות, קיטניות, גבינות, פסטה ולזניה	1	100 גרם	סוגים שונים של פשטידות
	2-3	100-150 גרם	תפ"א / אורז / קוסקוס/בטטה
מומלץ לגוון עם סולת/שיבולת שועל/קורנפלור	6	קערה של 250 מ"ל	דייסה על בסיס 20 גרם אבקת חלב עד 3% שומן בכל מנה ומים או על בסיס חלב 3% שומן.
<u>ממרחים:</u>			
	2	50 גרם	סלט טחינה
להגיש בעונה, כאשר אין להגיש סלט טחינה או חומוס	2		אבוקדו
	2	50 גרם	סלט חומוס
	1	50 גרם	סלט חצילים
	7		שתיה: תה/קפה/מים

ארוחת לילה (תוגש על גבי מגש ארוחת הערב):

הערות	תדירות	גודל מנה	סוג המזון
			שתייה: מים
יש צורך להתאים את המנה המוגשת לחולים סוכרתיים, התוויות דיאטטיות נוספות ולפי שיקול דעת דיאטנית	4	50 גרם	עוגה על בסיס קמח דגנים מלא (מומלץ), שמן קנולה, פרי (ניתן להשתמש בממתיק מלאכותי מתאים לאפייה-לסוכרתיים) למשל: עוגת גזר, עוגת תפוח עץ, עוגת גבינה (כולל שישי בערב-עוגה פרווה). ללא מאפים בעלי תכולה של שומן רווי עד 15% מסך הקלוריות ועד 1% חומצות שומן מסוג טראנס מכלל השומן.
יש צורך להתאים את המנה המוגשת לחולים סוכרתיים, התוויות דיאטטיות נוספות ולפי שיקול דעת דיאטנית	3	2 יחידות	ביסקוויטים/קרקרים מקמח דגנים מלא

נספח ג: תפריט לדוגמה : פירוט שבועי על בסיס סל המזון המעודכן

יום שבת	יום שישי	יום חמישי	יום רביעי	יום שלישי	יום שני	יום ראשון	ארוחת בוקר
חלה גבינה לבנה ירקות חתוכים/ רסק מ- 2 סוגי ירק לבן ביצה קשה סלט טחינה זיתים דייסת סולת ריבה קקאו עם חלב	לחם מלא גבינה לבנה ירקות חתוכים/ רסק מ- 2 סוגי ירק לבן ביצה קשה אבוקדו/ טחינה דייסת סולת ריבה קפה עם חלב	לחם מלא גבינה לבנה סלט ירקות/ רסק מ- 2 סוגי ירק לבן ביצה קשה זיתים דייסת סולת סלט טחינה ריבה קפה עם חלב	לחם מלא גבינה לבנה ירקות חתוכים/ רסק מ- 2 סוגי ירק לבן חביתה אבוקדו/ טחינה דייסת סולת ריבה קקאו עם חלב	לחם מלא גבינה לבנה סלט ירקות/ רסק מ- 2 סוגי ירק לבן ביצה קשה זיתים דייסת סולת ריבה/ קפה עם חלב	לחם מלא קוטג' סלט ירקות/ רסק מ- 2 סוגי ירק לבן ביצה מקושקשת דייסת סולת ריבה קפה עם חלב	לחם מלא גבינה לבנה סלט ירקות/ רסק מ- 2 סוגי ירק לבן ביצה קשה זיתים דייסת סולת סלט טחינה ריבה קפה עם חלב	
פרי: אגס מים	פרי: קלמנטינה מים	פרי: תפוח עץ מים	פרי: בננה מים	פרי: אגס מים	פרי: תפוח עץ מים	פרי: בננה מים	ארוחת עשר: פרי ושתיה
מרק עוף עם אטריות עוף בתנור אורז מבושל	מרק חומוס (חרירה צמחוני) קציצות קטניות קוסקוס	מרק עגבניות ואורז עוף צלוי ברוטב אטריות מסולסלות	מרק אפונה חזה עוף על האש אורז עם חומוס וגזר	מרק בטטה ודלעת פילה דג בקלה ברוטב אפוי תפוח אדמה ובטטה אפוי בתנור	מרק ירקות צלי בשר בקר אפונה ברוטב עגבניות	מרק עדשים כתומות בשר הודו ברוטב בתנור פתיתים	ארוחת צהריים
שעועית ירוקה ברוטב סלט גמבה ומלפפונים מים	ירקות מבושלים לקוסקוס סלט עגבניות ועשבי תיבול מים	דלעת אפויה סלט כרוב עגבניות ומלפפון ירוק מים	קישואים ברוטב עגבניות סלט סלק מים	גזר גמדי סלט מלפפונים עם שמיר מים	ירק אנטי פסטי (חצילים, בצל, גמבה, קישואים) סלט שומר ופלפל אדום מים	גזר בצל ואפונה מבושל סלט כרוב וגזר מים	
פרי: תפוח עץ	פרי: אגס	פרי: בננה	פרי: תפוח עץ	פרי: קלמנטינה	פרי: אגס	פרי: תפוח	ארוחת ארבע
חלה מרק ירקות וגריסים דייסה סלט מטבוחה אצבעות גזר, קישואים וגמבה	חלה מרק עוף עם אטריות סלט סלק שעועית ירוקה ברוטב עגבניות	לחם מלא מרק דלעת וקישוא דייסה סלט גזר וכרוב לבן ירקות אנטי פסטי (חצילים, גמבה, בצל, עגבניות)	לחם מלא מרק ירקות דייסה סלט גמבה ומלפפון ירוק חצילים ברוטב עגבניות	לחם מלא מרק עדשים כתומות דייסה סלט עגבניות ופטריות ירק מבושל (דלעת, גזר, קישוא, בצל) קוסקוס	לחם מלא מרק אפונה דייסה סלט גזר בצל, גמבה, קישואים מוקפצים	לחם מלא מרק עגבניות עם אורז דייסה סלט כרוב עגבנייה ומלפפון גזר גמדי	ארוחת ערב
לזניה עם גבינה ברוטב סלט חומוס לבן גבינה לבנה	צלי בשר בקר ברוטב פתיתים סלט חצילים	תפוח אדמה בנייר כסף סלט אבוקדו לבן גבינה לבנה	פלפל ממולא באורז וירקות סלט טחינה לבן גבינה לבנה	קוסקוס סלט אבוקדו לבן גבינת קוטג'	ספגטי ברוטב עגבניות סלט חומוס לבן גבינה לבנה	תפ"א ובטטה אפוי סלט טחינה לבן גבינה לבנה	
ביסקוויטים /קרקרים מקמח דגנים מלא	מאפה על בסיס קמח מלא	מאפה על בסיס קמח מלא	מאפה על בסיס קמח מלא	מאפה על בסיס קמח מלא	ביסקוויטים/ קרקרים מקמח דגנים מלא	ביסקוויטים/ קרקרים מקמח דגנים מלא	ארוחת לילה

תפריט זה הינו דוגמא בלבד, יש להתאימו לסוג בית החולים והאוכלוסיה המאושפזת.

תפריט זה מספק בממוצע ליום:

1800 קק"ל

225 גרם פחמימות- 50% מסך הקלוריות

71 גרם חלבון- 16% מסך הקלוריות

64 גרם שומן- 32% מסך הקלוריות

27 גרם סיבים תזונתיים

1000 מ"ג סידן

122 מ"ג ויטמין C

10 מ"ג ברזל

389 מ"ג כולסטרול (כולל ביצה)

3,500 מ"ג נתרן

3,400 מ"ג אשלגן