

חוזר מס' : 32/2017
ירושלים, י"ט כסלו, תשע"ח
7 דצמבר, 2017

אל: מנהלי בתי החולים
מנהלי האגפים הרפואיים – קופות החולים

הנדון: סל מזון לבתי חולים כלליים
סימוכין: חוזרנו מס' 5/2013 מיום: 27/1/2013
חוזרנו מס' 63/1992 מיום: 31/8/1992

הננו להביא בזאת לידיעתכם נוסח מעודכן בנושא שבנדון המחליף ומבטל את חוזרנו שבסימוכין.

1. כ ל ל י:

קיימת חשיבות בהקפדה על תכנון תפריט, המתחשב בהנחיות רפואיות ותזונתיות לכל מטופל מאושפז. הנחיות חוזר זה מתבססות על עקרונות התזונה המומלצת ובכלל זה, שימוש בלחם מדגנים מלאים, הקפדה על רמת הנתרן, רמת שומן וסוכר, והתפלגות חומצות השומן בתפריט היומי והגשת מגוון מזונות טריים.
חוזר זה מפרט עקרונות כלליים ואינו חל על מטופלים אשר מתוקף מצבם הבריאותי נזקקים לתפריט תזונתי ייחודי וייעודי.

2. מ ט ר ה:

קביעת דרישות מקצועיות לטיפול תזונתי לכל המטופלים המאושפזים, בכל הגילאים, השוהים בבתי חולים כלליים.

3. אחריות וסמכות:

המנהל הרפואי של בית החולים אחראי להטמעה ויישום נוהל זה.

4. ה ג ד ר ו ת:

4.1 "גודל מנה" – כמות במשקל או בנפח, של כל פריט מזון בכל ארוחה.

- 4.2. "דרישות תזונתיות" - סך אנרגיה, חלבונים, שומנים, פחמימות, הרכב חומצות שומן, ויטמינים, מינרלים וסיבים תזונתיים לפי הדרישות הבין לאומיות והמלצות משרד הבריאות העדכניות.
- 4.3. "תפריט" - רישום המזון המוגש הכולל את כל הארוחות המוגשות ביום, בגיוון מרבי באופן מחזורי (שבוע או דו חודשי) התפריט כולל גיוון פריטי המזון, ופירוט הרכב המנה/אופן ההכנה ומבוסס על המלצות עדכניות לתזונה בריאה.
- 4.4. "אפיון תזונתי" - התאמת פריטי מזון לדרישות התזונתיות של קבוצות מטופלים מוגדרות עם מכנה משותף תזונתי, כגון: קשישים, ילדים, בריאות הנפש, שיקום ועוד.
- 4.5. "מזון מעובד" -
- 4.5.1. בשר מעובד - בשר שעבר שינוי בתהליכי המלחה, שימור, עישון, תסיסה, או תהליכים אחרים כדי לשפר את הטעם או את המרקם ועל מנת לשמר אותו לאורך זמן.
- 4.5.2. מזון מעובד שאינו בשר - תחליפי בשר, למשל שניצל סויה / תירס / תפ"א, שניצלוני ירקות, פשטידות וקציצות ירק מוכנות לאכילה ועוד;
- 4.6. "מזון אולטרה מעובד" - מזונות שעברו הליך של ייבוש, המלחה, תבלון והמתקה במינון גבוה. בדרך כלל בתוספת מלח סוכר ושומן: חטיפים למיניהם, כגון: חטיף בוטנים / חטיפי דגנים/ חטיפים מתובלים/ מטוגנים/ מומלחים / מומתקים ועוד, שתייה ממותקת, משקאות קלים, אבקות פירה, מנות חמות / מנות מהירות הכנה, תבשילי אינסטנט מוכנים, ממתקים.
- 4.7. "עץ מוצר" - תהליך שמטרתו לאפיין את תהליך הייצור ובכלל זה תיאור חומרי הגלם וכמויותיהם בסדר היררכי, המשמשים לייצור מתכון.
- 4.8. "שירות חדרים" - הגשה אישית לכל מאושפז בהתאם לבחירה של פריטי המזון עבור כל ארוחה סמוך ככל הניתן למועד הגשתה.
- 4.9. "מבחן שארית הצלחת" - מודד את כמות המזון שנאכלה על פי הערכה ויזואלית.

5. הנחיות:

- 5.1. תכנון ובניית תפריטים:
- 5.1.1. כל סוגי התפריטים יתוכננו ויורכבו על ידי דיאטנית מפקחת תזונה ומזון ומנהל המטבח.
- 5.1.2. כל סוגי התפריטים למאושפזים ולסגל העובדים וכל תהליך בנושא תזונה ומזון יאושרו על ידי דיאטנית מפקחת תזונה ומזון בשיתוף נציג מהנהלת המחלקה לתזונה של המוסד הרפואי.

- 5.1.3. רכישה, אספקה והגשה של כל מוצרי המזון כולל ממוקור חוץ של חברות קייטרינג ועמותות למיניהן תעשה לאחר קבלת אישור מתועד של הנהלת המחלקה לתזונה, באשר להרכבו ואיכותו התזונתית והתברואתית.
- 5.1.4. הכנת כל המזונות בכל סוגי התפריטים תעשה על פי עצי מוצר ומתכונים סטנדרטים בכפוף להרכב התפריט שתוכנן.
- 5.1.5. הכנת המזון תעשה על פי שני תפריטים שבועיים או דו חודשיים המתחלפים באופן מחזורי או תפריט בחירה אישי מגוון לסוגי התפריטים הבאים: רגיל; מרקם רך; תפריט לסוכרת; דל נתרן; צמחוני וטבעוני לפחות.
- 5.1.6. על הדיאטנית, מפקחת תזונה ומזון בשיתוף עם מנהלת המחלקה לתזונה בכל בית חולים לבצע מיפוי ואפיון תזונתי של צרכי המאושפזים הכולל התייחסות להיבטים הבאים:
- ✓ הגשת מזון בהתאמה למצבם הרפואי והתזונתי של המטופלים;
 - ✓ הגשת מזון בהתאם לדרישות התזונתיות הייחודיות ולחוזרים והנחיות מקצועיות מעודכנות של כל מחלקה / מכון או יחידה בבית החולים, כגון: גריאטריות, סיעודיות, פסיכיאטריות, דיאליזה, ילדים ועוד.
 - ✓ התאמת תפריטים למצבו הרפואי והתזונתי של המטופל, בהתאם לדרישות חוזר זה.
 - ✓ הגשת מגוון מזונות טריים ומגוונים בעלי הרכב וערך תזונתי איכותי עם הגבלה משמעותית של הגשת מזונות מעובדים ואולטרה מעובדים;
 - ✓ באשפוז ממושך מומלץ לאפשר תפריט בחירה אישי, וגמישות בשעות הגשת הארוחות, כאמצעי להעלאת צריכת מזון בקרב המטופלים הזקוקים לכך.
- 5.1.7. יש להבטיח חלוקת מים / שתיה חמה לכל המאושפזים, במהלך כל שעות היממה. כלל זה חשוב בעיקר לחולים מרותקים.
- 5.1.8. יש לוודא שתפריטים עבור מטופלים הסובלים מאלרגיות ורגישויות למזון, כגון: חולי צליאק, יוכנו ו/או ירכשו באופן שימנע את סיכון המטופל, בהתאמה למפרט הנדרש בארוחות התפריט הרגיל ובכפוף לאישור דיאטנית מפקחת תזונה ומזון.
- 5.1.9. למאושפזים במחלקת השהיה יוגשו ארוחות המותאמות למצבם ולצרכיהם.

5.2. ניתוח הרכב תזונתי של התפריטים:

- 5.2.1. על דיאטנית מפקחת תזונה ומזון לערוך בכל שינוי של כל תפריט ניתוח הרכב תזונתי של התפריט השבועי.
- 5.2.2. ניתוח ההרכב התזונתי יכלול לכל הפחות את חישוב הרכיבים הבאים: קק"ל, חלבון, פחמימות, שומנים, התפלגות חומצות השומן, ויטמין C, נתרן, ברזל וסידן.
- 5.2.3. ניתוח ההרכב התזונתי יספק 90% מהדרישות התזונתיות לכל רכיב תזונה ובתנאי שכל הערכים התזונתיים מסופקים כל זאת בהתחשב במצבו וצרכיו של המטופל המאושפז.
- 5.2.4. מומלץ כי הניתוח התזונתי יעשה בעזרת תוכנת מחשב ייעודית (כגון: תוכנת "צמרת" אשר פותחה ע"י אגף התזונה במשרד הבריאות).
- 5.2.5. הניתוח התזונתי של כל סוגי התפריטים והמתכונים יתועד וישמר במחלקה לתזונה למשך שנה לפחות.

5.3. חלוקה והגשה:

- 5.3.1. חלוקת המזון תעשה באמצעות מגשים אישיים או בצובר בחדר אוכל של המחלקה או סמוך למיטת המאושפז בהתאם למצבו.
- 5.3.2. חלוקה והגשה של מזון תעשה ע"י עובד שעבר הדרכה ייעודית בנושא.
- 5.3.3. חלוקה והגשת המזון תעשה בכלים רב פעמיים יעודיים ובכלל זה, כלי אוכל קשיחים וכיסוי יעודי לכל פריט מזון.

5.4. תיעוד:

- 5.4.1. תיעוד כל סוגי התפריטים והאישורים הנדרשים, בחוזר זה, יהיה ממוחשב בליווי תאריך, שם וחתימת דיאטנית מפקחת תזונה ומזון שאישרה.
- 5.4.2. תיעוד הנפקות מחסן המזון למטבח ולמחלקות יישמר במשך שנה.
- 5.4.3. התפריטים יתועדו ויישמרו למשך שנה.
- 5.4.4. תפריט מעודכן, המאושר כנדרש יופץ לכל אתרי ביה"ח.

6. ב ק ר ה ו ד י ו ח:

- 6.1. הבקרה על תהליך הכנת המזון תעשה על פי "עצי מוצר" ומתכונים סטנדרטים בכפוף להרכב התפריט שתוכנן.

- 6.2. באחריות דיאטנית מפקחת תזונה ומזון לבצע בקרה שוטפת על רשימת הרכיבים וניתוח ההרכב התזונתי של כל המתכונים הקיימים במטבח ואישור ביצועם בכתב על ידה.
- 6.3. באחריות הנהלת בית החולים לבחון את שביעות הרצון בקרב המאושפזים והסגל לפחות פעם בשנה, והפקת לקחים בהתאם.
- 6.4. באחריות המחלקה לתזונה לבצע תצפיות על כל סוגי הארוחות בכל מחלקות בית החולים באופן רציף.
- 6.5. באחריות מנהל המטבח לבצע חלוקת המזון כנדרש למאושפזים ולסגל העובדים בתאום עם מנהלי התחומים השותפים לחלוקת המזון (סיעוד, ומשק).
- 6.6. יש לקיים ישיבות תקופתיות לטיפול וקידום כל הנושאים הנוגעים לתזונה ומזון, בהשתתפות כל הגורמים הרלוונטיים, בין השאר דיאטנית מפקחת תזונה ומזון, מנהלת המחלקה לתזונה, מנהל המטבח ומנהל אדמיניסטרטיבי של המוסד הרפואי.
- 6.7. באחריות מנהלת המחלקה לתזונה במוסד הרפואי לוודא ביצוע מבחן שארית הצלחת אחת לשנה בשתי מחלקות לפחות.

7. תחולה

יש להערך לפעול על פי הוראות חוזר זה עד לתאריך - 01.07.18

8. רשימת נספחים:

8.1. נספח א – הרכב תזונתי של תפריט שבועי ועקרונות תזונה בריאה.

8.2. נספח ב – הרכב תפריט יומי בהתאם לקבוצות מזון.

הואילו להעביר תוכן חוזר זה לידיעת כל הנוגעים בדבר במוסדכם.

ב ב ר כ ה,



ד"ר ורד עזרא
ראש מינהל הרפואה

העתק : המנהל הכללי
המשנה למנהל הכללי
הנהלה מורחבת

מנהלי קופות החולים
קרפ"ר – צ.ה.ל
קרפ"ר – שרות בתי הסוהר
קרפ"ר – משטרת ישראל
רכז הבריאות, אגף תקציבים – משרד הבריאות
יו"ר ההסתדרות הרפואית
יו"ר הסתדרות האחיות
יו"ר מועצה מדעית – ההסתדרות הרפואית
מנכ"ל החברה לניהול סיכונים ברפואה
בית הספרים הלאומי והאוניברסיטאי
ארכיון המדינה
מנכ"ל חברת ענבל

סימוכין : 130537017

[אתר האינטרנט בו מפורסמים חוזרי מינהל הרפואה וחוזרי מנכ"ל](#)

נספח א – הרכב תזונתי של תפריט שבועי ועקרונות תזונה בריאה:

1. התפריט יספק את הדרישות התזונתיות הבאות:

אנרגיה - בהתאם לגיל, מין ומצב רפואי ולדרישות משרד הבריאות המעודכנות.
פחמימות- 45-50% מהקלוריות.
חלבונים – 20% מהקלוריות.
שומנים – 27%-30% מהקלוריות.

• הרכב השומנים:

- חומצות שומן רב בלתי רוויות עד 7%;
- חומצות שומן חד בלתי רוויות 13-16%;
- חומצות שומן רוויות עד 7%;
- חומצות שומן טראנס פחות מ-1%¹

- יש להקפיד ולהשתמש במוצרי בשר/עוף/דגים רזים ומוצרי חלב עד 5% שומן.
- יש להעדיף שימוש בשמן חד בלתי רווי (שמן קנולה/זית).

• סוג החלבון:

התפריט היומי יכיל חלבון בעל ערך ביולוגי גבוהה דהיינו: עוף, הודו, דגים, בשר בקר רזה, ביצה, מוצרי חלב עד 5% שומן וחלבון מן הצומח.

• מנה חלבנית עבור תפריט צמחוני:

יש להציע מדי יום מנה צמחונית. על המנה להכיל לפחות 15 גרם חלבון למנה מוכנה להגשה; יש יש להרכיב מנות צמחונית, גם מתוך האפשרויות הבאות: טופו, פתיתי סויה, קטניות מבושלות למיניהן (שועית, עדשים, אפונה, חמוס ועוד).

• ויטמין C

גילאים: 1-13 שנה : 15-45 מ"ג ליום;
גילאים 14-18 שנה: 75 מ"ג ליום;
גילאים 18 שנה ומעלה: 80 מ"ג ליום.

• סידן

רמת הסידן לא תרד מ- 500 מ"ג לילד מגיל 1-3 שנים ולמבוגר לפחות 800-מ"ג ליום.

• ברזל

מגיל שנה עד 12 שנים - 7-9 מ"ג / יום לילד.
מגיל 12 עד 18 שנים – 9-13 מ"ג / יום לילד.
מגיל 18 שנה ומעלה - 13-15 מ"ג / יום בהתאם לגיל, מין, מצב בריאותי.

• סיבים תזונתיים

מתחת לגיל שנתיים לא מומלץ להעשיר את התפריט בסיבים תזונתיים מעבר למזון המוגש בתפריט. במידה וכמות הסיבים בתפריט היומי נמוכה מדרישות משרד הבריאות, יש לדאוג להעלות כמות הסיבים על ידי תוספת ירקות, פירות, דגנים מלאים וקיטניות.

1 על מנת להבטיח נושא זה יש להימנע משימוש: בחמאה, מרגרינה קשה, בצק עלים, מלאווח, ג'חנון, עוגות ועוגיות וכל סוגי המאפים הקנויים בעלי תכולה של שומן רווי עד 15% מסך הקלוריות ועד 1% חומצות שומן מסוג טראנס מכלל השומן. מומלץ להחליף שומנים אלה בשמנים צמחיים נוזליים כמו שמן קנולה, סויה, זית וחמניות.

2. הרכבי תפריטים מיוחדים:

- 2.1. מזונות מיוחדים שאינם כלולים בתפריט השבועי, יסופקו למטופל על פי החלטת הדיאטנית ובאישורה. הרכב המזון המיוחד כמותו ותדירות הגשתו יעשו בהנחיית הדיאטנית תוך רישום במטבח, וברשומה הרפואית.
- 2.2. מזון מרוסק (בלנדר)- מחייב הכנת תפריט מגוון לפחות לשלושה ימים לכל מרכיביו. יש לטחון ולהגיש כל פריט מזון בנפרד (פחמימה, מנה חלבנית, ירק מבושל, ירק טרי ומנת פרי) תוך הקפדה על מינימום רמת חלבון של 25-30 גרם חלבון לארוחה, או לפי המלצת דיאטנית.
- 2.3. תפריטים לאוכלוסיות מיוחדות יורכבו בהתאם לנוהל סל המזון הרלוונטי באם קיים.

3. דגשים נוספים:

• הקפדה על רמת נתרן בתפריט

רמת הנתרן בכל סוגי התפריטים תופחת באופן משמעותי לרמה של 2.5-3 גרם נתרן ביום בלבד ובהתייעצות עם דיאטנית מפקחת תזונה ומזון. ההפחתה תבצע ע"י המנעות משימוש במוצרי מזון מתועשים ומעובדים, אבקות תיבול, אבקות מרק, מזונות מוחמצים כדוגמת זיתים ועוד.

• ירקות

יש להגיש ירקות חתוכים בסמוך לזמן הגשת הארוחה, באופן אסטטי ומעורר תיאבון, על מנת להעלות צריכת ירקות בקרב המאושפזים, ומניעת בזבז בזריקת ירקות. למשל: ניתן להגיש גזר טרי חתוך, ורצועות גמבה.

• ממרחים מומלצים

טחינה, חומוס, חצילים ועוד – המוגשים כמנה אישית ארוזה, בעלי תכולה של שומן רווי עד 15% מסך הקלוריות, עד 1% חומצת שומן מסוג טראנס מכלל השומן ותכולת נתרן של 1.6 מ"ג נתרן לקלוריה בסלט מוכן.

• לחם

רכישה, הגשה ואפייה של לחמים מקמח דגנים מלאים בהתאם לקריטריונים של תו "אפשרי בריא", לחם אחר יוגש במידה וקיימת התוויה תזונתית מיוחדת או בקשה של המטופל.

• מזונות מעובדים

יש להגביל הגשת מזונות מוכנים מעובדים עד פעם בחודש, כגון: שניצל מוכן, קציצות מוכנות (עוף/הודו/בקר/דג), אצבעות דג, שניצלונים, נגיסי עוף מכל הסוגים, קציצות/שניצל מהצומח. יש להימנע מהגשה של נקניקים ונקניקיות לסוגיהן, המבורגרים וכדומה. יש לוודא שהמוצרים אושרו לשימוש על ידי דיאטנית מפקחת תזונה ומזון.

• שתייה

יש להגיש מים בלבד. אין להגיש שתייה ממותקת. חלוקת המים צריכה להיות זמינה בכל מחלקה גם לחולים מרותקים. שינוי בכמות הנוזלים היומית תהיה על פי שיקול דעת מקצועי של דיאטנית, במצבים מיוחדים.

• ארוחת לילה

תוגש על גבי מגש ארוחת הערב ארוזה ומסומנת באופן אישי לכל מאושפז כמיועדת לארוחת לילה. ובנוסף, יש ליידע את הצוותים במחלקות: להשאיר את פריטי המזון עבור המטופלים לשעה מאוחרת יותר.

4. הנחיות כלליות:

• הכנת קציצות בשר למיניהן

מנת קציצות מוכנה לאחר בישול תהיה בגודל של 100-150 גרם. יש להקפיד על ההרכב התזונתי הבא:
15 גרם חלבון לפחות במנה מוכנה;
שימוש בבשר עם רמת שומן נמוכה עד בינונית: 3-10% שומן;
ההכנה בהתאם להנחיות דיאטנית מפקחת תזונה ומזון.

• דייסות

הגשת דייסה בהתאם לשיקול דעת הדיאטנית תעשה על פי האופן הבא: הכנה למנה אחת: 100 מ"ל חלב ו- 100 מ"ל

מים ותוספת דייסה לבישול (כגון: סולת/קורנפלור/שיבולת שועל). חלב ניגר יהווה מחצית מסך הנוזלים המשמשים להכנת הדייסה.

- **לתינוקות בגילאים 0-6 חודשים**

התזונה המומלצת היא הנקה בלבד.

במידה והנקה לא אפשרית, המזון לתינוקות יוגש כ- RTF(Ready to feed) או יוכן מתמ"ל במטבח ייעודי בהתאם לחוזר מנהל רפואה בנושא הכנת תרכובות מזון ייעודי.

נספח ב – הרכב תפריט יומי בהתאם לקבוצות מזון:

יש להקפיד על גיוון בין הארוחות לאורך היום ובין ימות השבוע, בהתאם להנחיות הבאות:
1. ירקות מגוונים – לפחות 2 מנות ירק טרי ו-1-2 מנות ירק מבושל ליום.
מנה = 100 גרם ירק.

2. פירות- 2 מנות בהתאם לרשימת תחליפי פירות
מנה = פרי בינוני/ 2 פירות קטנים/100 גרם אבטיח או מלון ועוד

3. דגנים (עדיפות למלאים)-6-8 מנות
מנה = 150 גרם דגנים לאחר בישול. לדוגמא: 150 גרם תפוז"א מבושל, 150 גרם בטטה מבושלת, פרוסת לחם מדגן מלא, 30 גרם סולת יבשה, 30 גרם קוואקר יבש, 35 גרם דגנים מלאים לא מבושלים וכדומה.

4. קטניות- 2 מנות לשבוע כמנה נפרדת או משולבות במרק או תבשיל.
מנה = 150 גרם קטניות לאחר בישול או כוס מלאה לאחר בישול.

5. מוצרי חלב- 3 מנות ליום עד 5% שומן. (מנה = 50 גרם גבינה לבנה רכה, 50 גרם גבינת קוטג', 1 גביע יוגורט/ לבן, פרוסה גבינה צהובה, משולש גבינה מותכת, 200 מ"ל חלב.
גבינה צהובה או מותכת עד 9% שומן בהתאם לשיקול דעת דיאטנית.

6. ביצים- 1 מנת ביצה גדולה.
מנה= ביצה שלמה מבושלת/חביתה

7. מנה מגוונת של מרק- 2 מנות
מנה= 250 מ"ל מרק ירקות או מרק ירקות וקטניות.

8. בשר/עוף/דגים: 1 מנה
מנה = 100-120 גרם לאחר בישול.

9. שמן (כולל שמן זית, טחינה גולמית)-1-2 מנות.
מנה = 1 כפית/5 גרם

10. מנה אישית ארוזה לכל מאושפז לארוחת לילה- 1 מנה.
מנה אישית = לדוגמה אחת מהאפשרויות הבאות: ברנפלקס או חלבה ללא סוכר או מארז 2 עוגיות מקמח דגן מלא ללא סוכר, או קרקרים מקמח דגן מלא או ביגלה מופחת נתרן או מנת פרי או עוגת גזר/תפוחי עץ.