

שאלות ותשובות בנושא הסימון הירוק

1. מדוע מומלץ שמזונות מסוימים יסומנו בסמל ירוק בחזית האריזה או בשילוט מדף?

- ועדת האסדרה לתזונה בריאה בראשות משרד הבריאות, גיבשה את המלצותיה בסוף שנת 2016. חלק מהמלצותיה כללו המלצות לסימון מזון בסמל חיובי (ירוק). זאת מתוך הבנה שסימון ירוק בחזית האריזה או בשילוט מדף יכול לסייע לצרכנים לבחור מזונות בריאים יותר עבורם, בקלות.
- הסימון הירוק בא להבליט מזונות אשר הרכבם מתאים [להמלצות התזונה הלאומיות](#) של משרד הבריאות לאוכלוסייה בריאה, בהתאם להמלצת ועדה מדעית שמונתה לנושא.

2. מהי המסגרת של הסימון הירוק

- ההמלצות לסימון בסמל הירוק מהווה מהלך משלים לחיוב הסימון בסמל המזון האדום (שיופיע על מזונות עם ערכי נתרן, שומן רווי ו/או סוכר מעל ערכי הסף שנקבעו בחוק).
- הסימון בסמל הירוק בא להוסיף על הוראות חקיקת המזון בדבר סימון ולא לגרוע מהן.
- מהלך זה אינו מהווה תחליף להמלצות תזונתיות ו/או רפואיות לצרכנים עם בעיות בריאותיות או בעלי צרכים תזונתיים מיוחדים.
- ההמלצה לבחירת מזונות בסמל ירוק כפופה להמלצות התזונתיות לגבי הכמות המומלצת לפי קבוצות מזון, לגיוון המזונות בכל קבוצת מזון ובצרכיו התזונתיים של כל אדם.
- הסימון בסמל ירוק מבטא את המלצות משרד הבריאות בהיבט התזונתי בלבד, להבדיל מהיבטים של בטיחות מזון או איכות מזון.
- מהלך קביעת ההמלצות לסימון המזונות בסמל ירוק הנו מהלך מדורג ויקבע הליך מובנה ושקוף לעדכון.

3. על בסיס אילו עקרונות הומלץ הסימון הירוק?

- א. הקטגוריות והקריטריונים הותאמו לישראל והתבססו על [להמלצות המעודכנות של משרד הבריאות לתזונה בריאה](#) המבוססות על עקרונות התזונה הים-תיכונית¹ ומתייחסות להיבטים הבריאותיים, הסביבתיים (קיימות), החברתיים-תרבותיים והכלכליים.
- להלן העקרונות הבסיסיים עליהם מבוססות ההמלצות:
- התבססות על מגוון מזונות מהצומח: פירות, ירקות, קטניות (כגון חומס, עדשים, שעועית, אפונה), אגוזים ודגנים מלאים (כגון שיפון, כוסמין, שיבולת שועל, שעורה, ואורז מלא).
 - צריכה במידה של מוצרי חלב, ביצים, דגים ועוף.
 - צריכה מועטה של בשר בקר בכלל ובשר מעובד בפרט.
 - צריכה מועטה, אם בכלל, של סוכרים המוספים למזון או למשקאות. הפחתה בצריכת סוכרים הנמצאים באופן טבעי במזונות כגון דבש, משקאות פירות.

- החלפת שומן רווי (הנמצא בבשר שמן, שמן קוקוס ודקל, חמאה, שמנת וכד') בשמנים בלתי רוויים או בשמן צמחי (כגון אלו המצויים בדגים, באבוקדו, באגוזים, בקנולה ובשמן זית).
- ב. התייחסות למזון כמכלול:** מזון, כפי שהוא, מכיל מגוון רחב מאוד של רכיבים תזונתיים שלא כולם ניתנים לשחזור, בהרכב ייחודי, המשפיע על צורת העיכול של המזון ועל הבריאות. התייחסות למזון רק לפי רכיבים מסויימים כגון – סיבים תזונתיים או ויטמינים, איננה שלמה ואיננה מספקת לקידום תזונה בריאה ולאכילה נכונה. זאת מכיוון שהרכיבים השונים במזון (אשר הם רבים מאוד) פועלים בסינרגיה ובהשלמה. לכן, מוצרים שמבוססים על מיצוי רכיבים חלקיים מתוך מזון (כגון חלבונים, עמילנים, סיבים וכד') לא מהווים תחליף הולם למזון השלם המקורי.
- ג. ללא שומן טרנס מוסף** וזאת בהתאם להסכמה בינלאומית לגבי השפעתו השלילית על הבריאות **וללא ממתקים ותחליפי סוכר למיניהם** בהתאמה לעקרונות שפורטו עד כה.
- 4. האם יש קשר בין הסימון הירוק להגדרה של מזון כ"אורגני"?**
אין קשר בין הסימון הירוק לסימון "אורגני". הסימון הירוק מתמקד בהרכב התזונתי של המזון ונועד לתת המלצה לציבור לצרוך מזונות שעומדים בקו אחד עם ההמלצות התזונתיות הלאומיות.
- 5. מדוע נקבע סימון ירוק רק לקמח שנטחן מגרעין החיטה בשלמותו כאשר התקן הישראלי מגדיר קמח מלא גם כאשר הוא משוחזר ממרכיבי הבסיס שלו?**
אחד העקרונות של הסימון הירוק הוא שימוש במזונות הקרובים ביותר למצבם הגולמי. קמח שנטחן מגרעין החיטה בשלמותו הוא הקרוב ביותר למקורו – לחיטה ממנו הופק, ולכן הוא זה שיסומן בסימון הירוק.
- 6. מדוע לא ניתנה קטגוריה לקוסקוס?**
הקוסקוס הנו מוצר המבוסס על סולת – האנדוספרם, החלק העמילני של החיטה. בשנים האחרונות תעשיית הקוסקוס השתכללה לכדי ייצור קוסקוס תוך חיתוך החיטה כך שכמות מסוימת של סיבים תזונתיים נשארת במוצר. אולם, מכיוון שאין המדובר ב'דגן מלא', המוצר לא יכול לקבל סימון ירוק.
- 7. האם קיימת קטגוריה לסלטים בסימון הירוק?**
ניתן לקבל סימון ירוק על סלטים מורכבים שהם תוצאה של ערבוב מזונות מהקטגוריות השונות כגון: הפירות, הירקות, הקטניות והדגנים (היינו ערבוב של ירוק+ ירוק). בנוסף, קיימת קטגוריה של סלטי קטניות (חומס), עדשים וכד') עם קריטריונים שיעודדו פיתוח של סלטים בהרכב בריא ולפי עקרונות הסימון הירוק.
- 8. מדוע לא ניתן סימון ירוק למזונות עם תחליפי סוכר? הרי תחליפי הסוכר עוזרים להפחתת כמות הסוכר הנצרכת.**
מטרת הסימון הירוק, היא בין היתר, להקנות הרגלי צריכה מיטביים ולמנוע צריכה עודפת הגורמת למחלות כמו השמנה, סוכרת ועוד, הנפוצות כיום בעולם המערבי. אנו אוהבים מתוק, ולכן המתקת המזונות, בכל צורה, גורמת לנו לאכול מהם יותר. מטרת הסימון הירוק היא להפחית צריכת מזונות מתוקים ובכך להקנות לאוכלוסייה הרגלי צריכה העומדים בהלימה להנחיות התזונתיות הלאומיות תוך התרגלות לטעם פחות מתוק. חשוב להדגיש כי שימוש בתחליפי סוכר לא נמצא יעיל לירידה במשקל ואף עלול לגרום לעלייה משקל. יש לציין ששיחות השימוש בתחליפי הסוכר הולכת וגדלה בקטגוריות מזון רבות ולא ניתן לשלול נזק מצריכה זו.
- 9. כיצד קבעה הועדה לסימון הירוק מהו מזון מעובד ומהי רמת העיבוד שלו?**
קיימות הגדרות לרמת עיבוד מזון. הגדרות אלו מקובלות ברחבי העולם לצרכי מחקר ולקביעת מדיניות. הועדה המליצה לסמן בסמל ירוק בעיקר מזונות גולמיים או כאלו שהוכנו בעיבוד מינימלי ואף הוסיפה הגבלה להוספת תוספי מזון כפי שמוגדרים בחקיקת המזון. זאת בכדי לעודד צריכה של מזון טרי, עונתי ובישול ביתי.
- 10. האם נעשתה היועצות ציבורית לסימון בסמל ירוק?**

ההמלצה לסימון מזונות בסמל ירוק לפי קריטריונים שנקבעו על ידי הועדה המדעית הופנתה לבעלי העניין לקבלת התייחסויות. בעלי העניין כוללים את אנשי המקצוע, תעשיית המזון, ארגונים אזרחיים וחברתיים ועוד. משרד הבריאות ביקש לקבל את חוות דעתם לגבי היקף המזונות שיקבלו סמל ירוק, תוך בחינת שתי אלטרנטיבות: האחת הנה הצעת הועדה המדעית, והשנייה הנה אפשרות של ערבוב בין קבוצות המזון השונות, בהתאם לקריטריונים.

המשרד אסף את ההערות שהתקבלו והתקיימה ישיבה פתוחה עם נציגות של ארגוני אזרחים וארגונים תעשייתיים. לאחר מכן ניתנה המלצה לרשימה סופית של מזונות ומוצרים שיוכלו לשאת סמל ירוק. למהלך סימון מזון בסמלים ירוקים יבנה מודל עדכון וניהול.

מזונות שהוספו לסימון הירוק לאחר הערות הציבור: סלט טחינה, קמח אגוזים, אגוזים קלויים, פירות שעברו ייבוש בהקפאה ושוחזרו, תוספת תבלינים לירקות, תה וחליטות צמחים, אצות ים ופטריות מאכל, טופו, משקה סויה ויוגורט עד 5% שומן. אלו הוספו לטבלת המזונות המומלצים לסמל הירוק, בהתאם לקריטריונים שנתנו עבורם.

11. מדוע מזונות מן החי מסומנים בסמל ירוק, למרות צריכתם הגבוהה, הפגיעה באקלים כתוצאה מגידולם, והסיכון הגבוה לזיהום בחיידקים כגון סלמונלה?

- הסמל הירוק מבטא את ההנחיות התזונתיות לישראל. מוצרים מן החי הנם חלק מההנחיות התזונתיות.
- הסמל הירוק איננו בא לבד אלא הנו חלק ממהלכים משלימים:
 - הנחיה לצריכה **מתונה** של מוצרים מן החי קיימת בהנחיות התזונתיות כגון:
 - הכוונה לתפריט המבוסס בעיקר על מזון מהצומח.
 - המלצה לגוון ולהחליף את המוצרים מן החי במוצרים מן הצומח כגון קטניות ואגוזים
 - הפחתה בצריכת מוצרים מן החי כך שיאכלו לאורך השבוע ולא בכל יום
 - במערכי השיעור הנבנים למוסדות החינוך ועוד.

- נושא הקיימת הנו חלק מהותי ובלתי נפרד מההנחיות התזונתיות. מידת עיבוד המזון המשפיעה על הקיימות נלקחת בחשבון בקביעת הקריטריונים לסמל הירוק. כיום 50% מהקלוריות היומיות בקרב בני נוער בישראל, מקורן במזון אולטרה-מעובד. הסמל הירוק ניתן למזונות בעיבוד מינמלי ובכך יקדם צריכת תזונה מקיימת. הסמל הירוק הוא סמל תזונתי ומכוון לנושא זה בלבד. הסמל הירוק איננו סמל לבריאות במזון.

12. מדוע לא ניתן להוסיף ויטמינים ומנרלים למזונות עם הסמל הירוק?

את הסמל הירוק ניתן לשים על מגוון מזונות המתאימים להנחיות התזונתיות. צריכת מזונות לפי ההנחיות התזונתיות מספקת מבחינה תזונתית ולא נדרשת העשרה אלא אם נקבע רגולטורית להעשיר מזון כזה או אחר.

13. מדוע שמן הקנולה מקבל סמל ירוק?

נקבע כי השמנים לסמל הירוק יהיו אלו שהרכב חומצות השומן שלהם דומה לשמן הזית. עידוד לצריכת שמן זית בכבישה קרה יתבצע בדרכים מקבילות שכוללות את ההנחיות התזונתיות. בהחלטה זו נכללו שיקולי מחיר וחוסר קונצנזוס מדעי לגבי המצאות פערים משמעותיים בהקשר הבריאותי בין צריכת שמן קנולה לבין צריכת שמן זית.

14. כיצד נקבעו ערך הסף לנתרן?

- גבינות, קטניות (כולל טופו), שימורי דגים, סלט טחינה, ירקות ודגנים מלאים: ערך הסף לנתרן נקבע על **200 מ"ג ל 100 גרם**. ערך זה הנו 50% מערך הסף לסמל האדום בשלב השני.
- חלב, יוגורטים, שמנים, דגים ועופות גולמיים, ביצים, פירות, קמח, טחינה: ערך הסף לנתרן נקבע ל: **ללא תוספת מלח**.

- החלב והיוגורטים משווקים היום ללא תוספת מלח ואין סיבה להוסיף תיבול לעידוד צריכה.
- ביצים, קמח וטחינה גולמית הנם לרוב חומרי בסיס לסלטים/מאפים/תבשילים המתובלים באופן עצמאי ומותאם אישית.
- פירות לא נאכלים בתיבול מלח.



- מהלך הסימון בחזית האריזה ילווה במחקר ובמעקב. ערכי הנתרן יעודכנו במידת הצורך בהתאם לשינוי הרגלי הצריכה.

15. מדוע ניתנה לטופו החרגה כך שיכול להכיל תוסף מזון?

הטופו הנו מזון מהצומח, המהווה תחליף לגבינות. ההנחיות התזונתיות מכוונות לגיוון. בנוסף, אוכלוסייה רבה בישראל רגישה ללקטוז וזקוקה לתחליפים. מתוך כך נקבע בוועדה להחריג את הטופו ולאפשר בו הוספת מגבירי חוזק הנדרש להליך הייצור.

i
https://www.health.gov.il/Subjects/FoodAndNutrition/Nutrition/Adequate_nutrition/mediterranean/Pages/default.aspx