

לכבוד:

נציגי רוחה ברשויות
דיאטניות עירוניות
מקדמי בריאות ומתאמי בריאות בארגונים ברשויות

הנדון: מפרט המלצות מחלקה לתזונה לרכישת סל מזון בעת התפשטות מגפת הקורונה

אי בטחון תזונתי הנו גורם סיכון לתחלואה ומהווה ביטוי לאי שוויון. בימים אלו, של התפשטות נגיף קורונה, עולה סיכון לאי בטחון תזונתי בקרב אוכלוסיות מוחלשות. אוכלוסיות בסיכון לאי בטחון תזונתי כוללות:

- קשישים
- משפחות שהוכרו לפי חוק לקבלת הזנה בבית הספר ובגנים
- ילדי מועדוניות רוחה ומשפחותיהם
- משפחות מרובות ילדים בהן חזרו ילדים מפנימיות, הנדרשות להכין מזון בכמות גדולה יותר
- דיירים נפגעי נפש במסגרות דיור מוגן ובמסגרות סמך, אשר איבדו את מקום עבודתם כתוצאה מן המשבר
- נכים עירייים בגיל מבוגר
- תינוקות ונשים הרות במשפחות מעוטות יכולת
- מובטלים בעקבות המצב
- מהגרי עבודה

ברצוני לבקש עבודה משותפת לקידום הבטחת הביטחון התזונתי של האוכלוסיות בסיכון. מתוך כך-

- א. במידה ועולה יוזמה להעברת **סל מזון** לאוכלוסיות בסיכון, בנספח א' מוצגת רשימת מזונות בריאים ומגנים. לכל שינוי ברשימה, אודה לכם על יצירת קשר בכדי לוודא מקצועיות תזונתית ובריאותית לגבי הרכב המזון המועבר.
- ב. תהליך **איתור משותף** של אוכלוסיות בסיכון בעיר או באזור מוגדר ומתן מענה הולם ומקיף.

עבודה משותפת, תוכל להניע מהלכים בצורה מיטבית, ומתוך ראייה רחבה, למתן פתרונות בריאים לחברה ולפרט, תוך איגום משאבים.

מספר נקודות חשובות:

1. **בנספח א'** מוצגות המלצות לרכישת סל מזון למבוגר. סל המזון מכיל מוצרי מזון בריאים בהתאמה להמלצות הלאומיות המעודכנות לישראל שפורסמו ב-2019. מפורטים אף **מזונות מומלצים לסל מזון לחג הפסח**.
2. **בנספח ב'** מוצגות טבלאות לדוגמה לסל מזון יבש למבוגר: כשר לפסח לאוכלי קטניות ולאילו שלא אוכלי קטניות, והתאמה תרבותית.
3. תמיד עדיפה תוצרת טרייה כגון פירות וירקות טריים, מוצרי חלב טריים וביצים. ראו רשימה מטה. יש להקפיד על כללי בטיחות במזון, ובייחוד כללי ניקיון הנוגעים למניעת התפשטות נגיף קורונה. תוצרת טרייה יש לארוז בנפרד.
4. רצוי לבחור מכל קטגוריה לפחות מוצר אחד שירכיב את סל המזון.

נספח א- המלצות לרכישת סל מזון למבוגר

פירוט	מוצר מזון
מומלץ לתת תוצרת טרייה. ירקות ופירות מגוונים שיחזיקו מעמד לאורך זמן (מלפפון עגבנייה, גזר, גמבה, שומר, תפוחי עץ, תפוזים) טריים, משומרים או קפואים	ירקות ופירות
רסק עגבניות/ שימורי עגבניות/ עגבניות מרוסקות רסק תפוחים פירות יבשים - תמר, שזיף ועוד. * רסק או פרי ללא תוספות	
דגנים ודומיהם כמו: חיטה, בורגול, קוסקוס, קוואקר, פסטה, כוסמת, פריקי, אורז, תירס קפוא/שימורים, קינואה, קמח (רצוי דגן מלא) לחם רצוי מדגן מלא/לחמניות/פיתות קרקרים מחיטה מלאה / פריכיות אורז לפסח- מצות, קמח מצה, קמח תפוחי אדמה, פריכיות אורז, קמח תירס בשימורים, קינואה	דגנים מלאים
קטניות גולמיות /שימורים/קפוא: עדשים, שעועית, אפונה, חומוס, פול, לוביה, תרמוס.	קטניות
בשר עוף/הודו טרי או קפוא.	עוף/הודו
טריות או נוזל ביצים מפוסטר	ביצים
טריים ובשימורים כגון: טונה, סרדינים, גפילטפיש	דגים
תוצרת טרייה - חלב/ יוגורט ללא תוספות/לבן/גבינה לבנה/ קוטג' במידה ולא ניתן טרי- חלב עמיד טופו/ מעדן סויה ללא תוספת סוכר/ ממרח קטניות-כמו חומוס	מוצרי חלב ותחליפיו
שמן זית/ קנולה	שמנים מומלצים
טחינה גולמית (רצוי משומשום מלא)	טחינה
בוטנים /שקדים/ אגוזי מלך/אגוזי פקאן/קשיו – לא מומלחים * אסור לילדים מתחת לגיל 5	אגוזים וזרעים
*ללא תוספות	חלווה/חמאת בוטנים
תיבול טרי שישמר עד שבוע: פטרוזיליה, שמיר תבלינים שישמרו לאורך זמן: שום, מיץ לימון, תבלינים מיובשים ללא תוספות	תבלינים
	סוכר/דבש/סילאן/ריבה
	תה/קפה שחור/נמס
מחית פרי או ירק לתינוקות ופעוטות ולקשישים / תמ"ל	לתינוקות וקשישים

נספח ב' - סלי מזון לדוגמה

סל מזון יבש כשר לפסח לאוכלי קטניות
ירק משומר (שעועית ירוקה/פטריית)
פרי משומר (אפרסק/משמש/רסק תפוחים/אננס)
רסק עגבניות
מצות
קמח מצות
אורז
שעועית יבשה
שימורי טונה/עדשים (לסל צמחוני יש לתת עדשים)
חלב עמיד
שמן צמחי (קנולה/זית)
טחינה
תמרים מגולענים
יין לקידוש

סל מזון יבש כשר לפסח ללא קטניות
ירק משומר (פטריית)
פרי משומר (אפרסק/משמש/רסק תפוחים/אננס)
רסק עגבניות
מצות
קמח מצות
קינואה
שימורי טונה
חלב עמיד
שמן צמחי (קנולה/זית)
טחינה
אגוזים/שקדים
תמרים מגולענים
יין לקידוש

סל מזון יבש מגזר ערבי
ירק משומר (פטריית/שעועית)
פרי משומר (אפרסק/משמש/רסק תפוחים/אננס)
רסק עגבניות
לחם מלא
קמח מלא
אורז
שעועית יבשה
גרגרי חומס יבש
שימורי טונה
חלב עמיד
שמן צמחי (קנולה/זית)
טחינה
אגוזים/שקדים

סל מזון יבש לעדה האתיופית
ירק משומר (שעועית ירוקה/פטריית)
פרי משומר (אפרסק/משמש/רסק תפוחים/אננס)
רסק עגבניות
מצות
קמח מצות
אורז
שעועית יבשה
עדשים יבשות
שימורי טונה/עדשים (לסל צמחוני יש לתת עדשים)
חלב עמיד
שמן צמחי (קנולה/זית)
טחינה
אגוזים/שקדים

סל מזון יבש לא כשר לפסח
ירק משומר (פטריית/שעועית)
פרי משומר (אפרסק/משמש/רסק תפוחים/אננס)
רסק עגבניות
לחם מלא
קמח מלא
אורז
שעועית יבשה
עדשים יבשות
שימורי טונה
חלב עמיד
שמן צמחי (קנולה/זית)
טחינה
אגוזים/שקדים

לשאלות ומענים נוספים יש לפנות לדיאטניות מחלקה לתזונה

במייל - LBZ-Diet@zafon.health.gov.il

בברכה,

שני ברזילאי,

דיאטנית מחוזית,

לשכת הבריאות המחוזית מחוז צפון