



## משרד החינוך מינהל דוברות והסברה

נספח –

סוג מנה	בעבר	היום	סיבת השינוי
<b>מנה בשרית</b>	חזה הודו חזה עוף שווארמה רצועות בקר עוף (עם עור ועצמות) (קבב) המבורגר רוטב בולונז שניצל	נתח שלם של עוף\הודו רוטב בולונז שוקיים עוף רצועות עוף והודו גולמיות שניצל מנתח שלם	מעבר למנות ללא תוספת עמילנים מעובדים, חומרים משמרים ופוספטים. בנוסף, המשרד ממשיך בשיפור הערכים התזונתיים הנדרשים כגון הגדלת כמות החלבון במנה והפחתת כמות הנתרן
<b>מנה צמחונית</b>	שניצל תירס שניצל מהצומח קבב המבורגר(מהצומח) פלאפל סויה	מנה עיקרית צמחונית איכותית על בסיס קטניות (עדשים, שעועית, חומס) פעם בשבוע כתחליף למנת חלבון בשרית	בחוזר מנכ"ל של משרד החינוך קיימת המלצה על מתן מנה עיקרית צמחונית איכותית על בסיס קטניות. קטניות הינן מזון מזין, עשיר בחלבון, ברזל, אבץ וסיבים. תוספת קטניות לתפריט, כתחליף למנת חלבון בשרית, תגדיל את גיוון הארוחות ותאפשר לילדים להיחשף לסוגי מזון נוספים.
<b>דגנים וקטניות</b>	אורז קוסקוס פתיתים פסטה בורגול מג'דרה תפוחי אדמה	דגנים מלאים: קוסקוס, פתיתים, פסטה מקמח מלא, בורגול	מקור טוב לסיבים בתפריט הם קמח מלא, דגנים מלאים, ירקות ופירות. צריכת סיבים מסייעת לתפקוד תקין של מערכת העיכול. על פי ההמלצות. ילדים צריכים לצרוך כ- 10-15 גרם סיבים ליום. על כן, מנת הפחמימה בארוחה תכיל דגנים מלאים.
<b>לחם</b>	לחם אחיד	3 פעמים בשבוע יוגש לחם מקמח מלא	על מנת להעשיר את התפריט בסיבים תזונתיים, התלמידים יקבלו 3 פעמים בשבוע לחם מקמח מלא בו תכולת



## משרד החינוך מינהל דוברות והסברה

הסיבים גבוהה, במקום הלחם האחיד.			
במבדקים שנערכו בשנת הלימודים תשע"ו נמצא, כי תלמידים הגבירו את צריכת הירקות, כאשר הם הגיעו ארוזים בשקיות אישיות. הדגש יהיה על אספקת ירקות מגוונים ואיכותיים.	הוספת שקית ירקות אישית בדגש על אספקת ירקות מגוונים ואיכותיים	כל סוגי הירקות (מבושלים\חיים)	<b>ירקות</b>
אכילת מזון עם קטשופ גורמת למצב בו הילד מתרגל למזון עם טעם של קטשופ ואינו מרגיש את הטעם המקורי של המזון שהוגש לו. בנוסף, שימוש בקטשופ מגביר את צריכת הסוכר והנתרן של הילד. על פי הנחיות משרד הבריאות ומשרד החינוך, חל איסור על הגשת קטשופ בארוחות המתקיימות במוסדות חינוך.	הפסקת השימוש בקטשופ	כן	<b>קטשופ</b>

לפרטים נוספים: מינהל דוברות והסברה, משרד החינוך, 025602710