

ט"ז טבת תשפ"ג
09 ינואר 2023
מס' חוזר: 1/2023

הנדון: לאכול ולגדול המלצות למעונות מגיל 3 חודשים עד 5 שנים ולארוחות ערב במעונות רב תכליתיים

תת היחידה המפיצה: אגף התזונה, חטיבת בריאות הציבור

מילות מפתח: תזונה בריאה, תזונה בגיל הרך, תזונה במעונות

מטרת החוזר: מתן הנחיות תזונתיות לצוות המעונות והגנים מגיל 3 חודשים ועד 5 שנים ולארוחת ערב במעונות הרב תכליתיים.

מועד תחולה: 1.1.2023

מחליף מדריך לאכול ולגדול, שרותי בריאות הציבור מהדורת נובמבר 2011
ההבדלים בין המהדורות:

נושאים	2020	2022
הנחיות תזונה לאומיות	הדרכה לתזונה בריאה	שימוש בעקרונות הנחיות התזונה הלאומיות
		הכנסת נושא הקימות
		מזון אולטרה מעובד
חינוך תזונתי		ארוחה כערך תזונתי מרחב אכילה

1. רקע -

המלצות אלה ניתנות בהתאם לסעיף 20 (ב) לתקנות הפיקוח על מעונות יום לפעוטות (תנאים לפעילות של מעון יום לתינוקות), תשפ"א-2021, הקובעות כי התזונה במעון היום לפעוטות תהיה נאותה, בריאה ומותאמת לפעוטות וכי משרד הבריאות יפרסם המלצות לתזונת פעוטות במעון יום לפעוטות באתר האינטרנט של המשרד.

סימוכין: 10112423

המלצות אלה מיועדות למסגרות החינוכיות המספקות מזון במהלך שהות הילדים בהן. טווח הגילאים עבורו נכתבו ההמלצות הוא שלושה חודשים עד חמש שנים. הן מתייחסות לחשיבות התזונה וההזנה, לגיוון התפריט, לסביבת האכילה, לארוחות מסודרות המעוגנות בסדר היום הכללי. ההמלצות מדגישות את חשיבות השתייה בכלל ושתיית מים בפרט, ושמות דגש על אכילת ירקות, פירות, קטניות ודגנים מלאים. הורים לילדים בגיל הרך יכולים להפיק תועלת מחוזר זה גם במרחב המשפחתי.

2. מבוא -

תזונת האם במהלך ההיריון ותזונת התינוק והפעוט בשנתיים הראשונות לחייו מהווים גורם מכריע בהתפתחות המוחית של התינוק ובבריאות הפיזית והנפשית של הילד ושל המבוגר לאורך כל שלבי החיים. תקופה זו נמשכת לאורך כמעט שלוש שנים ומכונה "תקופת אלף הימים הראשונים". מצבו התזונתי של העובר, התינוק והפעוט בפרק זמן זה יכול להשפיע באמצעות תכנות (programming) על היווצרות או אי היווצרות של סיכונים בריאותיים בהמשך החיים, למשל: השמנת יתר, יתר לחץ דם וסוכרת. אספקת אנרגיה חיונית מאד לגדילתו של העובר והתינוק, אך אינה מספיקה לכשעצמה להתפתחות המוחית התקינה. על כן בתקופה קריטית זו קיימת חשיבות גבוהה לספק את כל המזונות המכילים רכיבי תזונה חיוניים, ביניהם רכיבים התומכים בהתפתחות העצבית של התינוק, למשל: חומצות אמינו חיוניות, חומצות שומן רב בלתי רוויות ארוכות שרשרת, אבץ, ברזל, חומצה פולית, יוד, ויטמינים מקבוצה B, ויטמינים A, D. אספקת רכיבים אלה תעשה באמצעות הגשת מזונות טבעיים, שלמים ומגוונים ברוח הנחיות התזונה הלאומיות¹ ובתינוקות, בהתאם למדריך להזנת התינוק ולמדריך למזונות משלימים. הנגשת המזונות תעשה באמצעות בחירה חופשית לפי צורכי הילד והתפתחותו תוך מתן דוגמא אישית ובאווירה חיובית, תומכת ומאפשרת. מחסור במזונות חיוניים על רכיביהם במהלך תקופה קריטית זו של ההתפתחות כמו גם דפוסי אכילה לא הולמים, עלולים להיות בעלי השלכה בהמשך. הנקה חשובה ביותר להתפתחות המוח של התינוק במיוחד בגילאים לידה (0) עד 6 חודשים. הנקה בלעדית בתקופה זו מפחיתה את הסיכוי שהילד יחלה במחלות מדבקות – חשוב במיוחד בתקופה בה נחשף לקבוצת ילדים במסגרת החינוכית. גיוון הטעמים בחלב אם מרגיל את התינוק לשלב הוספת המזון המשלים. ניתן לשאוב ולשמור חלב אם ([למידע](#) באתר המשרד) על מנת להשתמש בו בזמן היות הילד במסגרת החינוכית.

מומלץ להמשיך בהנקה בלעדית עד סביבות גיל 6 חודשים ולהמשיך להניק/להאכיל בחלב אם שאוב יחד עם אוכל עד גיל שנה לפחות וכל עוד האימא ותינוק מעוניינים בכך.

התקופה המתחילה בגיל שישה חודשים היא חלון הזדמנויות, בו הילד לומד לאכול מזונות שונים ומגוונים ומסתגל באופן הדרגתי לאכול מתפריט מגוון. תפריט זה מבוסס על מזונות מקומיים ושלמים בעלי ערך תזונתי גבוה, בהתאם לתרבות ולקולינריה המקומיים ולהמלצות התזונה הלאומיות. קיימת חשיבות להימנע ממתן מזון אולטרה-מעובד "המוכן באופן תעשייתי" כגון חטיפים, שתייה מתוקה ומיני מאכלים שמוגשים בצורת

שתייה. חשוב להימנע מחשיפת תינוקות ופעוטות לתוספות של סוכר ומלח, כולל אלה הנמצאים בגרסאות המכונות "חטיף לתינוקות ולפעוטות" כגון: משקאות ומחיות על בסיס פרי, גבינה בטעמים, מוצרים "ייעודיים" לתינוקות וכדומה. חשוב לזכור כי הרגלי אכילה והעדפות טעמים נקבעים בגיל צעיר. חשיפת תינוקות למזון אולטרה-מעובד, המודגש במקרים רבים באמצעות טעמים דומיננטיים שמקורם בתוספי מזון למיניהם, שומן, סוכר ומלח, תגרום להעדפת מוצרים אלו גם בהיותם בוגרים. חשיפה זו בגיל הצעיר עלולה להעלות את הסיכון לתחלואה כרונית. (הרחבה בנושא הזנה משלימה בפרק 12.2.4).

הנחיות התזונה הלאומיות של ישראל, מבוססות על עקרונות התזונה הים תיכונית, הכוללת בעיקר מזונות גולמיים עם דגש על מזון מן הצומח ולה 4 ממדים: בריאותי, סביבתי, חברתי- תרבותי וכלכלי.

הממד הבריאותי – ממחקרים רבים עולה שדפוס תזונה ים תיכוני מגיל צעיר עשוי למנוע מחלות לב וכלי דם, יתר לחץ דם, סוכרת, השמנה, מחלות סרטן שונות, שבץ מוחי ועוד. תזונה ים תיכונית מורכבת בעיקר ממזון מהצומח: דגנים מלאים, קטניות, פירות, ירקות, אגוזים וזרעים (טחונים) למיניהם ומעט מזון מהחי כמו עוף, ביצים, חלב ותחליפיו. תזונה בריאה בראשית החיים מעצבת את דפוסי האכילה בבגרות לדפוסים בריאים יותר. לכן, מומלץ בגילאים אלו לחשוף למגוון תבשילים ומתכונים המשלבים קטניות, ירקות ודגנים מלאים.

הממד הסביבתי – קיימות – ההמלצות מדגישות את חשיבות התפריט המקיים המאופיין בצריכת מזון מקומי, עונתי וטרי בעיקר מהצומח, ומזהירות מפני צריכת מזון אולטרה-מעובד, הפוגע הן בבריאות והן בקיימות (למידע נוסף על מזון אולטרה מעובד). כמו כן, ההמלצות התזונתיות מביאות בחשבון מאפיינים כגון אופן גידול המזון, יצורו והפצתו והיבטים של בזבז מזון ולכן אימוץ המלצות אלה מסייע בהגנה על הסביבה מפני התחממות כדור הארץ ונזקים אקולוגיים אחרים.

הימנעות ככל האפשר משימוש בבקבוקים וכלים חד פעמיים ועוד. כמו כן חשוב לעודד שימוש בחלב אם ולהימנע ככל האפשר מתרכובת מזון לתינוקות (תמ"ל).

הממד החברתי – תרבותי – התזונה הים תיכונית המסורתית מאופיינת בבישול ביתי ובשימוש במרכיבים גולמיים: הולכות ומתבססות הראיות המחקריות המעידות על הקשר שבין בישול ביתי לאיכות תפריט גבוהה יותר.

הבישול הביתי והכנתו יחד בשיתוף הילדים תורמים ליצירת קשרים חברתיים ולחיזוקם ולתקשורת טובה יותר בין הסועדים. הכנת ארוחות משותפות וסעודה מסביב לשולחן מייצרות תמיכה חברתית ומשפחתית. להנאה הנלווית לארוחות אלה יכולה להיות השפעה חיובית על התנהגות הקשורה בבחירות מזון. ההשפעה החיובית ניכרת גם על אלמנטים התנהגותיים, תרבותיים, מסורתיים וחברתיים נוספים הקשורים בתחושת השייכות הנרכשת, חיקוי, יצירת המסגרת החברתית במעון, הפחתת תחושת הבדידות, חיזוק מיומנויות תקשורת ושיפור יחסים בינאישיים.

הממד הכלכלי - דפוסי האכילה הים תיכוניים מתבססים על הכנה עצמית של מזון מחומרי גלם בסיסיים, עונתיים ובעיקר מתוצרת מקומית ובכמות התואמת לצריכה על מנת למנוע בזבז מזון. חומרי גלם אלה, מבוססים בעיקר על הצומח בשילוב כמויות קטנות יותר של מזון מהחי. מזונות אלו זולים יותר מרכישת ארוחות מוכנות ובעלי ערך תזונתי גבוה בהרבה מהן. כמו כן, רכישת חומרי גלם ממגדלים מקומיים- למשל

ירקות ופירות- מסייעת בתמיכה בחקלאות המקומית ובכלכלה. בנוסף קיימות תועלות סביבתיות וכלכליות הנובעות מכך שאין צורך לשנע את המזון לאורך מרחקים גדולים. במסגרות לתינוקות ולפעוטות חשוב לפעול על פי מסמכי אגף התזונה במשרד הבריאות: [הנחיות התזונה הלאומיות של ישראל](#), [ההנחיות להזנת התינוק והפעוט ומעבר להזנה משלימה](#). מסמכים אלה מהווים את הבסיס לחוזר זה.

מעונות ומסגרות חינוכיות נוספות לגיל הרך אחראים על הזנת תינוקות, פעוטות וילדים, השוהים בהם שעות רבות. מספר הארוחות המוגש בהם נע בדרך כלל בין שלוש לארבע. במהלך השנים האחרונות חל גידול במספר הילדים הנמצאים במסגרות חינוכיות שונות. במקביל חל שינוי בתפיסת בריאות הילד והשפעת התזונה, תוך העברת הדגש בתכניות ממניעת מצבי חסר תזונתיים (מחסור בחלבון לדוגמה) לקידום התנהגות תזונתית בריאה ורכישת דפוסי אכילה בריאים בגיל צעיר. התנהגות תזונתית בריאה קשורה למניעת מחלות כרוניות, למשל: עששת שיניים, עודף משקל, השמנה וסוכרת. לפיכך יש הכרח לאמץ מדיניות שתבטיח תזונה בריאה בכל המסגרות לגיל הרך. מדיניות זו הולמת ומבטיחה **בטחון תזונתי** עולמי עבור הגיל הרך ובמיוחד בקרב אוכלוסיות ממעמד סוציאקונומי נמוך. מדיניות זו תואמת את רוח הדברים כפי שהופיעו בדו"ח ה- [Eat Lancet](#) משנת 2019. הדו"ח מדגיש את המעבר ממזון מעובד למזון בריא ומזין ומניעת בזבז מזון וזהום הסביבה הן אצל היצרן והן אצל הצרכן ושמירה על הקיימות.

ארוחה כערך חינוכי

1. אכילה, כמו כל תהליך התפתחותי אחר, מצריכה למידה, התנסות ותרגול. המסגרת החינוכית לתינוקות ולפעוטות צריכה לאפשר להם להתנסות באכילה של מגוון מזונות באווירה בטוחה ומכילה תוך רכישת מיומנות אכילה וביסוס דפוסי אכילה בריאים. פעמים רבות הצוות וההורים רואים לנגד עיניהם מטרה אחת- שובע ומניעת רעב. יחד עם זאת חשוב להתייחס גם למגוון ההיבטים הנוספים: **התחום החברתי** - ישיבה משותפת של כל הילדים מסביב לשולחן האוכל, יחד עם אנשי הצוות, חשובה לפיתוח סבלנות ואיפוק, לימוד נימוסי שולחן, רכישת הרגלי אכילה והתנסות עם מזונות חדשים. **התחום הרגשי** - ארוחה צריכה להיות חוויה רגועה, נעימה וחיובית. **התחום השפתי-קוגניטיבי** - בזמן הארוחה ניתן לשוחח על מאכלים, מושגים הקשורים לבריאות ומזון, טעם, ריח, העדפות אישיות וכדומה. **פיתוח חושים** – הארוחה יכולה לעודד פתיחות למגוון טעמים, ריחות, מרקמים וצבעים.

2. איך מתווכים מזון חדש לילדים?

ילדים זקוקים לזמן על מנת להתרגל למזון חדש- נדרשות 10 – 20 חשיפות, לכן יש להצטייד בסבלנות ובדבקות במטרה.

יש לעודד את הילדים אך אין להפעיל עליהם לחץ
אין צורך להבטיח לילדים שהמזון "מאד טעים". במקום זאת מומלץ לשאול על הטעם החדש, לבקש מהילדים לדרג אותם, לשאול אם המזון מזכיר להם טעם של מאכל מוכר אחר.
חשוב לתת דוגמא אישית – אין כמראה עיניים של צוות חינוכי היושב יחד עם הילדים וסועד עימם.
יש לאפשר זמינות ובחירה של המזון לילדים - למשל: ירקות ופירות חתוכים על השולחן, מזון בקערה מרכזית ממנה הילדים יכולים לבחור אם לקחת.

3. איך להגיש את הארוחות?

- לאפשר לילדים לקבוע את קצב האכילה
- לכבד את העדפותיו של כל ילד למזונות שונים
- לדבר באופן רגוע ומעודד
- למנוע הסחות ממסכים, מוזיקה רועשת, ודיבורים בקול רם
- לחזק התנהגות חיובית ולא לשים דגש על כמות נאכלת
- לאפשר אוריה חופשית ללא הקפדה על מזון שנשפך מסביב בגיל הרך
- לעודד שתיית מים בארוחות ובין הארוחות
- להפריד משמעת מאוכל : אין מקום לעונשים, התניות (למשל אם תסיים את כל המנה תקבל ממתק/מתנה), "ילד טוב/רע".
- לאפשר לילד לאכול לפי העדפותיו מה וכמה לאכול
- להגיש לשולחן מזון מגוון וכמות המתאימה לגיל הילדים (בעזרת הטבלאות בהמשך)

3. הגדרות -

תזונת אלף הימים הראשונים – תזונה בהריון ובשנתיים הראשונות לחיים. בעלת השפעה חיובית או שלילית על מצבו הבריאותי של התינוק/ הפעוט בהמשך חייו.

תזונאית במסגרת החינוכית – תזונאית בעלת ניסיון בתחום תזונת ילדים, אשר מלווה את המסגרת החינוכית בבניית התפריטים, אישור איכותם של חומרי הגלם וכמותם, הקניית דפוסי אכילה בריאים, התאמת התפריטים לילדים עם צרכים תזונתיים מיוחדים, הדרכת הצוות, השתתפות בערבי הורים ומעקב אחר יישום ההמלצות בפועל.

ההנחיות התזונתיות הלאומיות 2020 – ההמלצות העדכניות של אגף התזונה במשרד הבריאות, המבוססות על דפוסי האכילה הים תיכונית.

מזונות טבעיים או מזונות שעברו עיבוד מינימאלי- כמו ירקות, כולל קפואים, פירות, דגנים מלאים, קטניות, אגוזים טחונים, לחם, חלב מוצריו ותחליפיו.

מזון אשר עבר עיבוד חלקי הוא מזון המיוצר בשיטות פשוטות ומסורתיות, באמצעות הוספת מלח, סוכר, שמן או חומץ למזון הטבעי, למשל: מלפפונים או ירקות אחרים משומרים במלח או בחומץ; פירות וירקות משומרים, דגים כמו סרדינים וטונה משומרים במלח, שמן / מים; גבינות; תרכיזי עגבניות ועוד.

מוצרים אולטרה-מעובדים - אלה מוצרים שעברו תהליכי עיבוד שונים כגון הוספת תוספי מזון ו/או שחלק ממרכיביו עבר תהליכים כימיים או פיזיקליים כגון: הידרוליזה, הידרוגנציה, בדרך כלל חיבור של מספר רכיבים תזונתיים לכדי יצירת מזון חדש ועשירים בטעמים דומיננטיים.

במקרים רבים מזונות אלו אינם מאוזנים מבחינה תזונתית. אופן יצורם ופרסומם לצרכנים מביאים לצריכה עודפת שלהם במקום צריכת מזונות טבעיים או כאלה שעברו עיבוד מינימאלי. מוצרים אלה נמצאו כגורמים לעלייה בתחלואה הכרונית ולהשמנה כיוון שהם מכילים בדרך כלל כמויות גדולות של סוכר, שומנים מוקשים, שמנים רוויים, מלח, וכן רכיבים מזיקים אחרים, אשר אינם משמשים בהכנה ביתית של מזונות: חומרי שימור, טעם, צבע, מחזקי טעם ועוד. שכיחות הצריכה שלהם באוכלוסייה גבוהה ביחס למזונות טבעיים. דוגמאות למזונות אלה: משקאות ממותקים ומתוקים, חטיפים, ממתקים, דגני בוקר, אבקות אינסטנט להכנה מהירה של תבשילים ומרקים, בשר מעובד – נקניקים, נקניקיות, חטיפי עוף ושניצלונים בצורות שונות, פסטרמות מוכנות כולל מנות מעובדות מהצומח, אבקות תיבול המבוססות בעיקר על מלח ומחזקי טעם ולא על תבלינים טבעיים וכו'.

מוצרים אלה אינם מופיעים בטבלאות המצורפות למסמך זה.

דגנים מקמח מלא - לפחות 50% מהדגנים יהיו מלאים, כגון אורז מלא, פסטה מחיטה מלאה

קמחים מלאים - לפחות 50% מהקמח יהיה מלא - ניתן לשלב קמחים של שיפון, כוסמין, טף, קמחי קטניות ועוד.

בטחון תזונתי – ביטחון תזונתי הוגדר בפסגת המזון העולמית ברומא, 1996, כמצב בו לכל האנשים, כל הזמן, יש נגישות סבירה, פיסית וכלכלית, לכמות מספקת של מזון בריא ומזין, אשר מתאים להעדפותיהם ולצרכיהם התזונתיים והתרבותיים, ומאפשר חיים פעילים ובריאים.

4. מטרות -

- א. התוויית מסגרת אכילה בריאה ומקיימת ותרבות תזונתית במסגרות לגיל הרך.
- ב. פירוט התנאים הנדרשים לאספקת מזון נאותה במסגרות לגיל הרך בישראל, בהתאם לצרכיהם התזונתיים וההתפתחותיים של התינוקות/ילדים.
- ג. הכוונת אנשי מקצוע העוסקים בתזונה והזנה והכשרתם במסגרות אלה, מן ההיבטים של סביבת אכילה, תכנון תפריטים מגוונים ומתאימים לגיל הרך ובנייתם, תוך קיום היוועצות שוטפת עם תזונאית בעלת תעודה מוכרת של משרד הבריאות.

קישור לחוזרים קודמים:

חוזר חדש. המבטל את החוזר הקודם לאכול ולגדול יוני 2012.

תמיכה מדעית:

ההמלצות מבוססות על [טבלאות ה DRI's של משרד הבריאות](#), על [המלצות התזונתיות הלאומיות, משרד הבריאות 2020 והמלצות משרד החקלאות האמריקאי](#) המלצות אלה מעודכנות לשנת 2022 ושמות דגש על תזונה בריאה.

למי מיועד המדריך?

1. מפעילים של מסגרות חינוכיות לגיל הרך.
2. מנהלי מעונות יום, מעונות רב תכליתיים ומשפחתונים לגילאי 3 חודשים עד חמש שנים- ציבוריים ופרטיים.
3. גננות, סייעות, מטפלות, מבשלות.
4. גופים מוסדיים ואנשי מקצוע העוסקים בתחום מצרכי מזון, עיבוד המזון, הכנתו ורכישתו במסגרות השונות למשל: - אנשי רכש, קניינים, חברות הסעדה, טבחים, מבשלים, אם בית, ספקי מזון, החברה למתנס"ים.
5. דיאטנים - תזונאים בעלי רישיון מטעם משרד הבריאות.
6. מפקחים על מזון והזנה במסגרות חינוכיות.
7. הורים.
8. מקדמות בריאות בלשכות הבריאות.
9. מנהלי מחלקות בריאות ברשויות ובאשכולות.
10. מנהלי מחלקות חינוך ברשויות.
11. כל משרדי הממשלה הנוספים הקשורים לנושא זה.
12. נספח מחייב של התקנות למעונות יום.

שילוב חינוך תזונתי מותאם גיל

חינוך לתזונה בריאה מהגיל הרך הוא הבסיס להקניית הרגלי חיים בריאים, לגדילה תקינה ולמניעת התפתחות מחלות כרוניות לאורך מעגל החיים. להלן מספר דוגמאות לפעילויות אותן יש לשלב במסגרת הפעילויות השוטפות במעון או במסגרת החינוכית.

- **פעילויות חינוך תזונתי לקידום התזונה הבריאה** ולהטמעה של הרגלי אכילה בריאים במסגרת שגרת הגן ובהתאמה ליכולת של הפעוטות לפי גילם, למשל: הכנה משותפת של ארוחות בוקר וצהריים, עריכת שולחן, קיום סבב תורנויות להגשה מהשולחן ולפינוי השולחן בתום הארוחה, הקראת סיפורים בנושא תזונה בריאה- ראה נספח מספר 5. הדרכות בנושא תזונה בריאה להורים.

- קיום פעילות לעידוד אכילת ירקות, פירות דגנים מלאים וקטניות באמצעות משחק, קריאת ספרים, חידונים או על ידי התנסות רב חושית בטעימת מגוון של מזונות, במישושם ובהרחתם. התנסות זו חשובה במיוחד כדי לחשוף את הילדים למגוון גדול של מזונות בריאים.
- ביצוע פעילות למניעת בזבז מזון תוך חשיבה על חינוך תזונתי של הילדים וההורים, למשל: חידונים, חלוקת מזון בכמות קטנה ועידוד הילד לבחור בעצמו רק את הכמות הדרושה לו ולא מעבר לכך וכן מגוון פעילויות נוספות מותאמות מסגרת וגיל.
- הגשת תזונה בריאה והכללת פעילות חווייתית בריאה ליוו מסיבות, חגים, קבלת שבת, ימי הולדת ואירועים שונים.
- מומלץ לטפח גינת ירק שתספק חלק מהצרכים של הילדים ותהווה חלק מהפעילות החינוכית להכרות ולטעימה של ירקות, פירות ועשבי תבלין שונים. כאשר המקום צר וצפוף, שתילת צמחי תבלין וירקות בעציצים ואדניות.

מרחב האכילה

- כדאי לתת דוגמה אישית ולשמור על אווירה נעימה ומעודדת הקשבה לתחושת רעב ושובע.
- חשוב לשבת ולאכול עם הילדים על מנת להוות דוגמה אישית לאכילה בריאה.
- חשוב מגיל צעיר להרגיל את הילדים לאכול כשהם יושבים ליד השולחן, עם צלחת, סכין, כף ומזלג (סכו"ם) בהתאם לגיל הילד.
- מומלץ לקיים שיח חברתי באווירה נעימה ורגועה בזמן הארוחה.
- יש לאפשר לילדים להתנסות בהגשה עצמית של המזון מהכלים שבמרכז השולחן לצלחות שלהם על פי בחירתם ובהתאם לכמות ולקצב שהם רוצים כמו גם לאכול עם הידיים ולכלוך. אפשר לעודד בחן ונעימות לקחת מכל מרכיבי הארוחה אך בלי לחייב ובלי ללחוץ.
- יש להימנע מכל הסחת דעת בזמן הארוחה ולהפחית רעש סביבתי ולכבות את כל המסכים כולל טלפון, מחשב, טאבלט וטלוויזיה.
- יש להגיש את המזון בצורה אסתטית ומעוררת תיאבון למרכז השולחן, באווירה נינוחה ורגועה: ניתן לקשט את תבניות ההגשה או את צלחות האוכל בירקות צבעוניים, תבלינים טבעיים שונים או עשבי תיבול טריים ועונתיים. לשוחח עם הילדים ולהסביר מה מוגש ומה אוכלים היום.
- יש לתת את הדעת על בחירת כלי אוכל מותאמים לגיל וכלי הגשה נאים למראה היוצרים אווירה מזמינה ונעימה לאכילה, כיסוי השולחן במפה המיועדת למזון אפשר לתת גם בנוסף מפית נייר אישית.
- יש להשתמש ככל הניתן בכלים ובמפות רב פעמיים לשמירה על הסביבה.
- הגשת שתייה: השתייה המומלצת היא מים. ניתן להגיש קנקני מים ולגוון עם נענע, לימונית, לואיזה פרוסות תפוז ועוד. יש להגיש מים בארוחות ובין הארוחות באופן יזום על ידי הצעת מים בכוסות או בבקבוקי שתייה אישיים, בהתאם לגיל התינוקות והפעוטות. אין לתת שתייה מתוקה בכל צורת המתקה שהיא.

- יש לקיים הערכת צריכת מזון והפקת לקחים אחת לחודש, יש לוודא שלא נזרקות כמויות משמעותיות של עודפי מזון. חשוב לתכנן באופן מושכל את רכישת המזונות והשימוש בהם בתאום עם תזונאית המסגרת החינוכית.

עקרונות מנחים בתכנון תפריט שבועי ובנייתו

חומרי הגלם:

- שימוש בחומרי גלם לתבשילים המוכנים במקום ומוגשים מיד לאחר ההכנה: הטבלה בנספח 3 מציגה את המזונות שמהם בלבד ניתן להרכיב ארוחה.
- סלטים וממרחים המוכנים מטחינה, חומוס, ירקות או קטניות יהיו מהכנה עצמית, במסגרת החינוכית.
- ההמלצה היא לשימוש בשמן זית וקנולה בעיקר.

גיוון בפריטי המזון מתוך מרכיבי הארוחה:

- יש להגיש פריטי מזון שונים ומגוונים מתוך מרכיבי הארוחה על פי ההמלצות התזונתיות הרשומות ובהלימה תרבותית ומסורתית. לדוגמה: ניתן להגיש בבוקר מוצרי חלב ואבוקדו ובארוחת מנחה טחינה וחומוס.
- יש להציע פריטי מזון שונים מתוך מרכיבי הארוחה במהלך השבוע. לדוגמה: ממרכיב "תוספות וממרחים", בארוחת הבוקר ביום ראשון תוגש ביצה קשה, ביום שני יוגש ממרח חומוס וכך הלאה. מומלץ לגוון כך שמזון מסוים לא יחזור באותו יום בשבוע. לדוגמה: לא בכל יום שלישי יוגש קוסקוס מלא עם מרק ירקות. כדי שהילדים לא יתרגלו שבכל יום שלישי יש את אותו התפריט, על מנת לאפשר מגוון ולמנוע תבניתיות. שילוב של דגנים מלאים בתפריט, כך שלפחות 50% מהדגנים המוגשים יהיו מלאים.
- יש לבנות ארבעה תפריטים שבועיים מגוונים מתחלפים עבור כל הארוחות, לארבעה שבועות כך שיוגשו במחזוריות חודשית. התפריטים יהיו מותאמים לעונות השנה ולאוכלוסיית הגן עם דגש לרגישות תרבותית.
- גיוון בצבעים בכל ארוחה, לדוגמה: מרק אפונה יוגש עם מזונות בצבעים שונים: קציצות דגים, אורז אדום ושעועית צהובה.
- לפחות ביום אחד באמצע השבוע לא תוגש מנה בשרית בארוחת הצהריים, אלא תוגש מנה צמחונית לכולם. המנה הצמחונית תהייה מבוססת על קטניות כגון שעועית, אפונה, חומוס, עדשים ופולי סויה. במשך החודש יופיעו לפחות ארבע מנות צמחונית מגוונות מקטניות שונות ובצורת הגשה שונה בהתאם לגיוון המופיע בטבלה 13.3 הנחיות להרכבת התפריט וגודל מנות לגילאי 1 – 5 שנים. יש להימנע מלהכין פול או להשתמש במוצרים המכילים פול בשל השכיחות הגבוהה באוכלוסייה של G6PD.
- במסגרות בהן יש ילדים צמחונים יש לדאוג לארוחות צמחונית לאורך כל השבוע לפי טבלה 13.3

- **תיבול:**
- על ידי שימוש בעשבי תבלין טריים או בתבלינים טבעיים, כגון: עירית, טרגון, שמיר, נענע, פטרוזיליה, זעתר, פפריקה מתוקה, קינמון, כורכום.
- יש להפחית את השימוש במלח וסוכר ולתבל את המזון במתינות על מנת לשמר את הטעם הטבעי שלו. אין להשתמש באבקות מרק, רטבים מוכנים, תערובות תבלינים מוכנות (המכילות כמות מלח גבוהה)
- **תדירות הגשת פריטי המזון:** יש לשמור על תדירות הגשת המזון על פי טבלאות תדירות וגודלי מנה המוצעות. יש להשתמש במבחר של לפחות 6 סוגי ירקות ו-4 סוגי פירות שונים בשבוע.
- הירקות והפירות שירכשו יהיו **טריים, מגוונים ועונתיים**.
- שימוש **במגוון שיטות בישול:** אידוי, אפייה, צלייה ובישול במים, לא בטיגון. מומלץ לשמור על עיקרון זה בתכנון כל ארוחה וכן בבניית התפריט השבועי. התאמה בין המנות בארוחה: לדוגמה: מנה עם רוטב (למשל קציצות ברוטב עגבניות טרי) תוגש עם תוספת אשר יכולה לספוג את הרוטב (כגון אורז מלא/ קוסקוס מלא/בורגול ועוד).
- **צורת ההגשה והתאמת המרקמים:** הצגת המזון בצורות חיתוך שונות בהתאם לגיל התינוק והפעוט: לדוגמה: קוביות/ ריבועים/פרוסות/גירוד בפומפיה, רצועות (חזה עוף), מחית (אפונה/ בטטה). **יש להימנע מצורות חיתוך עגולות העלולות לגרום לחנק!** ניתן למעוך את המזון בעזרת מזלג, לחתוך לקוביות או לרצועות דקות, לגרד בעזרת פומפיה/מעבד מזון או לטחון בבלנדר לדוגמה, ירקות מגוררים גס או דק או במעבד מזון, גבינה לבנה קשה/רכה מפוררת במזלג.
- מזונות שעלולים לגרום לחנק לילדים יש להקפיד לא להגישם עד גיל חמש שנים.
- שמירה על כללי הכשרות. והתאמה לכללי הדת והתרבות הנהוגים במקום.
- חשוב גם להקפיד על **כללי התברואה**, להקפיד על טריות המוצרים ואופן הכנת המזון לפי הכללים ולא להשאיר מזון שהוצא מן המקרר למשך זמן כמו גם השארת מזון מבושל ללא קירור.
- עד גיל שנה (תינוקות) יש להכין את המזון על פי **החוזר** לאנשי מקצוע הזנת התינוק והפעוט
- **סיבות, חגים וחגיגות ימי הולדת:** הכיבוד יהיה בריא כמו בכל יום. הייחודיות יכולה להתבטא בקישוט המזון, במשחקים, בהפעלות, בפעילויות שונות ובהפתעות שאינן ממתקים. הכיבוד יכלול ירקות, פירות, מים ומאכל סמלי אחד המותאם לחג. ראה נספח 4 להצעות למאכלים סמליים לחגים. בימי הולדת תוגש מנת עוגה לילד וגם פעילות זאת תשולב בפעילות חינוכית מתאימה.
- **שימוש בכלים רב פעמיים ככל הניתן בכל הארוחות והאירועים:** בסיס לשמירה על הסביבה, לעידוד קיימות ולהעברת מסרים חינוכיים לילדים ולמשפחותיהם. בנוסף, סכ"ם חד פעמי גם בעייתי בטיחותית היות ונשבר בקלות.

מניעת חנק

חנק הוא גורם סיכון משמעותי לתמותת ילדים מהיפגעות. מרבית מקרי החנק נגרמים ממזון. מבנה הפה והלוע של תינוקות ופעוטות שונה ביחס למבוגרים. בנוסף, רפלקס השיעול שלהם אינו מפותח מספיק ולכן אין להם את היכולת להוציא מזון או חפץ שנשאפו בטעות. כאשר חפץ קטן או מזון נשאף לקנה הנשימה הוא חוסם את כניסת האוויר ועלול לגרום במהירות למצב של חנק. התנהגות בטוחה יכולה למנוע חנק ולהציל חיים. חשוב שכל הצוות ילמד עזרה ראשונה לטיפול בחנק.

יש להגיש את המזונות המופיעים במסמך זה בהתאם להנחיות המופיעות באתר של ארגון "בטרם" והמתעדכנות מעת לעת יש לשים דגש על הימנעות מאכילת נקניקיות, דגים עם עצמות, ומזון מוצק שאינו חתוך, או חתוך בעיגולים וכן אגוזים ושקדים לא במצב טחון ועוד.

תזונת המעון

ליווי מקצועי מוסמך של תזונתית להבטחת תזונה בריאה כבר בגיל הינקות היא קריטית. יש להבטיח מעקב ליווי הדרכה ופיקוח תזונתי על ידי תזונאים בעלי רישיון מטעם משרד הבריאות. בכל מסגרת חינוכית לגיל הרך. מעונות בעלי שייכות אירגונית מתכללת יעסיקו תזונתית לרשת ומעונות פרטיים יכולים להתאגד כמה יחדיו ולקחת תזונתית אחת, בנוסף יכולים להיעזר בתזונתית העירונית ברשות המקומית. התזונתית תוכל לתת מענה לנושאים הבאים:

תשתית:

- קביעת הרכב וגיוון המזון והתפריט מבחינה תרבותית ובהתאמה לאוכלוסיית היעד.
 - קביעת גודל המנות המוגשות לפי גילאים במסגרות החינוכיות באופן קבוע בהתאמה לכתוב במסמך זה.
 - התאמת התפריטים ומתן מענה לילדים עם דרישות תזונתיות מיוחדות כגון אלרגיה, צליאק, טבעונות, צמחונות, התאמת חלופות המותאמות לתפריטים הרגילים, תוך אספקת מלוא הצרכים התזונתיים של הילדים.
 - מהווה גורם מתריע בעת הצורך לגבי תנאי תברואה בהתאם לחוזרים המעודכנים.
- ליווי והדרכה:
- ליווי והדרכת הצוותים בנושאים שונים כמו האכלה, הערך החינוכי של ארוחה, סביבת האכילה ועוד.
 - הדרכת הצוותים במסגרת החינוכית ומתן הרצאות להורים בנושאים שונים.

המלצות תזונתיות לתינוקות עד גיל שנה

הפרוט המלא נמצא "במדריך לאנשי מקצוע להזנת התינוק והפעוט"

קווים מנחים להזנת תינוקות עד גיל שנה

- לידה עד תום חודש שישי חלב אם
- בסביבות מגיל חצי שנה ואילך – חלב אם בשילוב כל שאר המזונות לפי ההנחיות התזונתיות
- תינוק (עד גיל שנה) שאינו יונק כלל או יונק חלקית יקבל השלמה מתרכובות מזון לתינוקות על בסיס חלב אלא אם כן ישנה הנחיה רפואית אחרת.
- אין לתת דבש וחלב ניגר עד גיל שנה

המלצות להרכבת התפריט וגודל מנות לגילאי 1 – 5 שנים.

להלן טבלאות המפרטות את ההרכבים המומלצים בארוחות השונות במעון, ארוחות הצהריים מותאמות לתפריט צמחוני או בשרי בהתאם למדיניות המסגרת. הקפדה על תדירויות וגודלי המנה המפורטים בטבלאות חשובה להשגת גדילה והתפתחות אופטימליים.

טבלה מספר 1: ארוחת בוקר

פריטי המזון – תדירות (גיוון) וכמות - ארוחת בוקר

כל ארוחת בוקר צריכה להכיל את כל הפריטים הבאים, ובהתאם לכמות והתדירות המוצגים בטבלה:

1. דגן
2. ירקות
3. תוספות וממרחים

קבוצות חובה בכל ארוחה	מרכיבי הארוחה	פריטי מזון	תדירות הגשה ב 6 ימים	גיל 1-3 שנים כמות בגרמים	גיל 4-5 שנים כמות בגרמים
1	דגנים מקמח מלא (לפחות 50% מהדגנים יהיו מלאים)	לחם/ לחמנייה/ פיתה/שיבולת שועל	6	30	60
2	ירקות חיים בגרמים	לפחות 2 סוגים בצבעים שונים	6	50	100
3	תוספות וממרחים	טחינה/אבוקדו/חמאת בוטנים ללא תוספות/ שמן זית וזעתר	3-2	15	15
3	תוספות וממרחים	סלט חומוס / ממרחי קטניות בהכנה עצמית	3-2	25	25
3	תוספות וממרחים	גבינה לבנה/ קוטג'/ ממרח טופו טבעי/ לאבנה 5%	5	25	25
3	תוספות וממרחים	לבן/יוגורט/חלב/משקה סויה ללא תוספת סוכר או ממתק	5	125	150
3	תוספות וממרחים	גבינה צהובה 9% שומן/ גבינה לבנה קשה עד 5% שומן / לאבנה 9%	1	15	15
3	תוספות וממרחים	ביצה קשה/ חביתה/מקושקשת/ חביתה מקמח קטניות/ טופו	3-2	30	30
3	תוספות וממרחים	טונה/סרדינים	1	25	25
3	תוספות וממרחים במ"ל	שמן לתיבול מומלץ זית	6	5	5

הערות לטבלה מספר 1 :

- ניתן לשלב במאפים, קמחי קטניות, קמח אגוזים/שקדים, קמח טף

טבלה מספר 2: ארוחת צהרים

תדירות וגודל מנה של פריטי המזון בארוחת צהרים בשרית

כל ארוחת צהריים צריכה להכיל את כל הפריטים הבאים, ובהתאם לכמות והתדירות המוצגים בטבלה:

1. מרק
2. דגן/קטניות/תפוחי אדמה/בטטה
3. ירקות טריים
4. ירקות מבושלים
5. מנה עיקרית: בשרית/דג/קטניות
6. פרי העונה
7. מים

ביום בו מוגשות קטניות כמנה עיקרית כדאי לגוון בתוספת של דגנים או תפוחי אדמה/בטטה

קבוצת חובה בכל ארוחה	מרכיבי הארוחה	פריטי מזון	תדירות הגשה ב 6 ימים	גיל 1-3 שנים כמות בגרמים	גיל 4-5 שנים כמות בגרמים
1	מרק	מגוון מרקים	6	100	150
2	דגנים (50% מהדגן יהיה מלא)	אורז/ גריסים/ קינואה/ כוסמת	1-2	1/2 כוס 65 גרמים	3/4 כוס 100 גרם
2	דגנים (50% מהדגן יהיה מלא)	חיטה/ בורגול/ קוסקוס/ פסטה/ פתיתים/ פריקה	1-2	1/2 כוס 65 גרמים	3/4 כוס 100 גרם
2	דגנים (50% מהדגן יהיה מלא)	תפוח"א/ בטטה/ תירס	1	85	130
2	קטניות	גרגירי חמוס אפונה יבשה/עדשים/שעועית יבשה/פולי סויה	2	80 85	120 135
3	ירקות חיים	מגוון ירקות (עגבנייה, חסה, מלפפון, גזר מגורד, פלפל בצבעים, קולרבי, כרוב ועוד)	6	1/2 כוס : 65 גרם	1/2 כוס : 65 גרם

קבוצות חובה בכל ארוחה	מרכיבי הארוחה	פריטי מזון	תדירות הגשה ב 6 ימים	גיל 1-3 שנים כמות בגרמים	גיל 4-5 שנים כמות בגרמים
4	ירקות מבושלים	מגוון ירקות (גזר, קישוא, דלעת, חציל, שעועית ירוקה וצהובה, כרוב, כרובית, סלרי, תערובת ירקות ועוד)	6	1/4 כוס : 40 גרם	1/2 כוס : 80 גרם
5	מנה בשרית בגרמים	חזה הודו/ חזה עוף/פרגית - מנתח שלם/ כרעיים עוף (ללא עור ועצמות)	2-3	60	80
5	מנה בשרית	בקר/ הודו אדום : גולש/ טחון	1	60	80
5	מנה דג	דג ללא עצמות (פילה)/ קציצות דג בהכנה ביתית	1	80	100
5	מנה צמחונית-קטניות	מנה צמחונית (תבשיל קטניות)	לפחות 1		
6	פירות במנות	פרי העונה	6	1/2	1/2
7	מים	מים – חופשי (מי ברז)	6		

הערות לטבלה מספר 2 :

- הרכב המרקים לפי טבלה מספר 6 : הרכב מרקים נבחרים
- כוס מידה = 240 מ"ל
- ניתן לשלב בין קטניות ודגנים ולהגדיל את תדירות החשיפה לקטניות על ידי הקטנת כל רכיב בחצי (למשל 40 גרם חומס עם 40 גרם אורז במקום 80 גרם חומס או 80 גרם אורז)
- ניתן לשלב בין מנה בשרית וקטניות
- גודל מנה של פירות מובא בנספח 2
- בחברה הערבית ובהתאמה תרבותית – שילוב תבשילים מסורתיים מסמלי תרבות ועונתיות בתפריט השבועי בשגרה, באירועים, בחגים (כגון: מגידרה, מוגירבייה/מפתול, ממולאים, עלי גפן, מקלובה, מלוחייה, רשתה, מפסטה, תרד, במיה, חיוביזה ועוד...) הינם חלק מטקסיות הארוחה בחברה הערבית ובעלי השפעה חיובית ניכרת על אלמנטים התנהגותיים, תרבותיים, מסורתיים וחברתיים הקשורים בתחושת השייכות הנרכשת, חיקוי, יצירת מסגרת חברתית במעון. יש לתכנן שילוב אוכל מסמל תרבות תוך הקפדה על אופן בישול בריא והתאמות תזונתיות בהנחיית תזונאית.
- ביום שישי יש להגיש מנה צמחונית או חלבית, על פי ההמלצות בטבלה : ארוחת צהרים צמחונית. במידה ומכינים קציצות ניתן להמיר חלק מכמות הבשר בקטניות גולמיות תבשיל קטניות ראה כמויות לפי תפריט צמחוני או טבעוני בהמשך, טבלה

ארוחת צהרים צמחונית: תדירות וגודל מנה קטניות/דג המחליפות את המנה הבשרית

כל ארוחת צהרים צריכה להכיל את כל הפרטים הבאים, ובהתאם לכמות והתדירות המוצגים בטבלה מספר 2 וטבלה מספר 3:

1. מרק
 2. דגן/קטניות/תפוחי אדמה/בטטה
 3. ירקות טריים
 4. ירקות מבושלים
 5. פרי העונה
 6. מנה עיקרית דג/ קטניות
- מרכיבים 1-5 יש לתת על פי הכמות בטבלה מספר 2.
- ביום בו מוגשת קטניות כמנה עיקרית כדאי לגוון בתוספת של דגנים או תפוחי אדמה/בטטה

טבלה מספר 3: מנות קטניות /דג בגרם לפי גילאים בשנים

פרטי מזון	תדירות הגשה ב- 6 ימים	גיל 1-3 שנים כמות בגרמים	גיל 4-5 שנים כמות בגרמים
קטניות מבושלות: שעועית יבשה, עדשים, אפונה, חומס	2	60	80
טופו: קציצות/ גולש/ רצועות/ מוקפץ	1-2	60	80
קציצות מקטניות הכנה במקום	1-2	60	80
דג ללא עצמות (פילה) מבושל/ קציצות דג מבושלות בהכנה ביתית	1-0	80	100
- <u>פשטידה/מאפה עם גבינה</u> <u>טופו טבעי/לביבות</u> <u>כרובית, קישואים, תפוחי אדמה/מאפה זעתר</u> <u>וגבינות</u> - <u>+ לבן/ יוגורט/טחינה</u> <u>בהכנה ביתית</u>	1 1	50 50	70 100

הערות לטבלה מספר 3 :

- תוספת קטניות יש להגיש בימים בהם יש מנה של דג או פשטידה
- פשטידה/מאפה גבינה/לביבות מיועד ליום שישי בלבד: מנה חמה המכילה גבינות בתוספות טחינה/לבן/יוגורט בכמות הרשומה בטבלה.
- בארוחות הצמחוניות יש להציע ירק או פרי טריים העשירים בוויטמין C לשיפור ספיגת הברזל שמקורו בצומח.

טבלה מספר 4: ארוחות ביניים

הגדרת גודל מנה להגשה ארוחות ביניים (10:00 ומנחה).
כל ארוחת ביניים צריכה להכיל את כל הפריטים הבאים, ובהתאם לכמות והתדירות המוצגים בטבלה:

1. דגן

2. ממרחים

3. פרי

4. מים

קבוצות חובה בכל ארוחה	מרכיבי הארוחה	פריטי מזון	תדירות הגשה ב-6 ימים	גיל 1-3 שנים כמות בגרמים	גיל 4-5 שנים כמות בגרמים
1	דגנים	לחם / לחמנייה מדגן מלא ניתן לאפות בגן	6	30	60
2	ממרח	גבינה 5% / קוטג' 5% / לאבנה 5% / ממרח חומוס / ממרח טופו טבעי	2	10	20
2	ממרח	סלט טחינה / אבוקדו / שמן זית וזעתר	2	15	15
2	ממרח	ממרח ירקות/קטניות ביתי	2	10	20
3	פירות במנה	פירות העונה	6	1/2	1
4	שתייה	מים – חופשי (מי ברז)	6		

הערות לטבלה מספר 4 :

- במקום לחם/לחמנייה, ניתן לגוון באפונה ירוקה, אדממה, קלחי תירס, תורמוס, גרגירי חומוס וכדומה- יש להיזהר ולשים לב בהתאם לרשום בפסקה "מניעת חנק" במסמך זה.
- ניתן לשלב במאפים: קמחי קטניות, קמח אגוזים/שקדים, קמח טף

- תדירות ארוחת ביניים היא לשישה ימים : ביום שישי ארוחת 10 ניתנת ואילו ארוחת מנחה לא ניתנת גודל מנת הפירות מובא בנספח 2.

טבלה מספר 5 : מעונות רב תכליתיים – תוספת של ארוחות ערב

ארוחת ערב - תדירות וגודל מנה של פריטי המזון

1. דגן
2. ירקות
3. מוצרי חלב
4. ממרחים
5. מנה מתחלפת חמה
6. שתיה

קבוצות חובה בכל ארוחה	מרכיבי הארוחה	פריטי מזון	תדירות הגשה ב-5 ימים	גיל 1-3 שנים כמות בגרמים	גיל 4-5 שנים כמות בגרמים
1	דגנים מלאים	לחם/ לחמנייה/ פיתה מדגן מלא/שיבולת שועל ניתן לאפות במקום	5	30	30
2	ירקות	ירקות חיים, מגוונים	5	50	100
3	מוצרי חלב	יוגורט/ לבן/משקה סויה ללא סוכר או ממתיק/חלב	5	125	150
4	ממרחים	טחינה/אבוקדו/חמאת בוטנים/ שמן זית וזעתר	5	15	15
4	ממרחים	טונה/ סרדינים/טופו	1-2	15	15
4	ממרחים	גבינה לבנה 5% / קוטג' 5% / לאבנה 5% ממרח טופו טבעי/ ממרח קטניות ביתי/חומוס	5	15	15
5	מנה מתחלפת חמה	פשטידת ירקות וגבינה/ לזניה/שקשוקה/פיצה בהכנה ביתית/לביבות כרובית/ לביבות תפ"א/ לביבות קישואים	2	50	70
5	מנה מתחלפת חמה	פלאפל בהכנה עצמית	1	30	60

גיל 4-5 שנים כמות בגרמים	גיל 1-3 שנים כמות בגרמים	תדירות הגשה ב-5 ימים	פריטי מזון	מרכיבי הארוחה	קבוצות חובה בכל ארוחה
150	100	2	מרק קטניות	מנה מתחלפת חמה	5
			מים - חופשי (מי ברז)	שתייה	6

ניתן לשלב במאפים: קמחי קטניות, קמח אגוזים/שקדים, קמח טף

טבלה מספר 6: הרכב מרקם נבחרים

(כמות המוצרים ל-250 מ"ל נוזל)

משקל למנה בגרם לפני בישול	מוצרים	שם המרק
20	אפונה יבשה	אפונה
7	שיבולת שועל	אפונה
50	ירקות מעורבים	אפונה
2.50	שמן קנולה או זית	אפונה
30	אפונה יבשה או עדשים	ירקות ואפונה או עדשים
50	ירקות מעורבים	ירקות ואפונה או עדשים
2.5	שמן קנולה או זית	ירקות ואפונה או עדשים
60	ירקות מעורבים	ירקות וחומוס גרגירים
15	חומוס גרגירים יבשים	ירקות וחומוס גרגירים
2.5	שמן קנולה או זית	ירקות וחומוס גרגירים
20	עגבניות	עגבניות עם אורז
15	רסק עגבניות	עגבניות עם אורז
20	אורז	עגבניות עם אורז
2.5	שמן קנולה או זית	עגבניות עם אורז
20	שעועית לבנה	שעועית לבנה עם רסק עגבניות
10	אורז	שעועית לבנה עם רסק עגבניות
10	רסק עגבניות	שעועית לבנה עם רסק עגבניות

משקל למנה בגרם לפני בישול	מוצרים	שם המרק
30	ירקות מעורבים	שעועית לבנה עם רסק עגבניות
2.5	שמן קנולה או זית	שעועית לבנה עם רסק עגבניות

ילדים אלרגיים

במקרה שנמצאים במסגרת ילדים עם אלרגיה למזון יש להתייעץ עם תזונאית ילדים לגבי התאמת הרכב המזונות במעון בכלל ולילד עם האלרגיה בפרט.

בברכה,



ד"ר שרון אלרעי-פרייס
ראש חטיבת בריאות הציבור

נספחים

נספח 1 - הבסיס לקביעת הדרישות התזונתיות

1. צרכי האנרגיה ורכיבי התזונה משתנים לפי גיל ומגדר. לכן התפריט השבועי המוצע במדריך זה מבוסס על טווח האנרגיה הנדרשת בגילאים השונים.
- חישובי הצורך באנרגיה לפי גיל מתבססים על הנוסחה לחישוב ה- Estimated Energy Requirements לבנים ולבנות המשקלים חושבו לפי אחוזון 50 של משקל לגיל ממוצע לבנים ולבנות בעקומות הגדילה של ארגון הבריאות העולמי.
2. טבלת הצורך באנרגיה לפי גיל:

גילאים חודשים/שנים	הצורך באנרגיה יומית בקלוריות
3 חודשים - 6 חודשים	580 בממוצע
7 חודשים - 12 חודשים	730 בממוצע
1-3 שנים	1000-1400
4-5 שנים	1400-1700

3. חלוקת הרכב הארוחות לפי הצורך היומי באנרגיה:

התפריט והרכב הארוחות בנויים לפי סדר היום הקיים במסגרת החינוכית (מגיל שנה)

- 20% מהאנרגיה בארוחת הבוקר
 - 33% מהאנרגיה בארוחת הצהרים
 - 14% מהאנרגיה בארוחות הביניים – עשר ומנחה
 - 33% מהאנרגיה בארוחת הערב (בבית או במעון הרב תכליתי)
- מסגרות המתקיימות בין השעות 07:30 עד 16:00 יספקו 2 ארוחות עיקריות (בוקר וצהריים) וארוחות ביניים. מסגרות הנמשכות עד השעה 17:30 ואילך יספקו גם ארוחת ערב.
- הארוחות הורכבו כך שיספקו מזונות בריאים בתפריט יומי ושבועי מגוון ומאוזן, לפי ההנחיות התזונתיות הלאומיות בהתאמה לגיל.

נספח 2 - גודל מנה לפירות

את כל הפירות יש להגיש ללא גרעינים.
לרוב סוגי הפירות יש פחת אשר נע בין 10%-15% למעט מלון, אבטיח, תפוז וקלמנטינה, להם פחת של 20%-30%. יש לקחת בחשבון עובדה זו בעת רכישת הפירות.

כל תפריט בטבלה תורם כ - 60 קלוריות

הפרי	גודל	משקל עם קליפה וגרעין בגרמים
אגס	1 בנוני	120
אבטיח ללא גרעינים	2 כוסות	370
אפרסק	2 בינוניים	150
בננה	1 קטנה	90
מלון	1/3 מלון	180
משמש	4 בינוניים	140
מנגו	1/2 קטן	140
נקטרינה	2 בינוניים	140
סלט פירות ללא תוספת סוכר	1 כוס	170
פומלה	1/2 בינוניים	300
קלמנטינה	2 יחידות	150
שזיף	4 בינוני	140
תפוח	1 בינוני	150
תפוח עץ מגורד	1 בינוני	120
תות שדה	1 כיס	150

פרי עשיר בויטמין C.

נספח 3 – רשימת עזר: מה הם המזונות מהם מותר להכין ארוחות במעון?

הכנת ארוחות לילדי המעון תתבצע מהמזונות המופיעים במרכיבי הטבלה המופיעה להלן בלבד. טבלה זו מבוססת על [טבלת המזונות המומלצים לסמל הירוק של משרד הבריאות. הטבלה מתעדכנת מעת לעת.](#) בעמודה א' מפורטות קבוצות המזון. עמודה ב' מפרטת את הקטגוריות הרלוונטיות בכל קבוצת מזון, מהן ניתן להכין את האוכל במעון ועמודה ג' מפרטת אלו תוספות ניתן שיהיו במזונות הגולמיים. אין להוסיף או להשתמש במזונות עם תוספת סוכר, אבקות, סירופים ורטבים וכל תוספת אחרת שאיננה מפורטת בטבלה. בהכנת הארוחה במעון, ניתן כמובן לשלב בין המזונות שבטבלה ולתבל במידת הצורך ובכמות מתונה לפי ההמלצות שבמדריך זה. במידת הצורך יש להתייעץ עם דיאטנית/ תזונאית.

קבוצת מזון	תת – קטגוריה	התייחסות לתוספת
מוצרי חלב	חלב/ משקה סויה לשתיה	ללא תוספות
מוצרי חלב	יוגורטים	ללא תוספות
מוצרי חלב	גבינות עד 5% שומן	ללא תוספות, למעט תבלינים ומלח
מוצרים על בסיס קטניות	טופו טבעי	ללא תוספות, למעט תבלינים, מלח ומגבירי חוזק
מוצרים על בסיס קטניות	משקה קטניות	פולי סויה, מים, מלח
שמנים צמחיים	שמן אבוקדו	ללא תוספות
שמנים צמחיים	שמן שקדים	ללא תוספות
שמנים צמחיים	שמן קנולה (לפתית)	ללא תוספות
שמנים צמחיים	שמן זית	ללא תוספות
דגנים ופסאודו-דגנים כמו קינואה וכוסמת	בכל צורת הכנה או אריזה (כגון: מבושל, אפוי, מאודה, קפוא, מותפח, בשימורים, מונבט, קלוי או ארוז בוואקום)	ללא תוספות למעט מלח ותבלינים
דגנים	קמח מדגנים מלאים (נטחן מהגרעין בשלמותו בלבד)	ללא תוספות
דגנים	פסטה מלאה לפי תקן	ללא תוספות
דגנים ופסאודו-דגנים	קרקרים, פריכיות. 100% דגנים מלאים בלבד	ללא תוספות, למעט מלח ותבלינים
לחם	לחם, לחמנייה, פיתה	עם הסמל הירוק

קבוצת מזון	תת – קטגוריה	התייחסות לתוספת
קטניות כגון שעועית, חמוס, עדשים, אפונה יבשה וכד'	גרעין בשלמותו כולל קטניות שבורות וקלופות. בכל צורת הכנה או אריזה (כגון: מבושל, אפוי, מונבט, מאודה, קפוא, בשימורים, קלוי או ארוז בוואקום). לא מטוגן.	ללא תוספות, למעט מלח ותבלינים
קטניות כגון שעועית, חמוס, עדשים, אפונה יבשה וכד'	קמח הנטחן מהקטנית בשלמותה 100%	ללא תוספות
קטניות	ממרח קטניות	ללא תוספות למעט: תבלינים, טחינה, שמן זית, לימון ומלח
טחינה מזרעי שומשומין. שומשום מלא	טחינה גולמית	ללא תוספות
טחינה	סלט טחינה	ללא תוספות, למעט תבלינים ומלח
דגים	שימורי דגים	ללא תוספות, למעט תבלינים, מלח, שמנים צמחיים מקבוצת ה'שמנים הצמחיים' בטבלה זו
דגים	דגים (גולמיים) לא מעובדים. טריים או קפואים	ללא תוספות
דגים	אפויים/צלויים/מתובלים	ללא תוספות, למעט תבלינים, מלח
ביצים	ביצים טריות בקליפתן	
עוף	עופות: טריים, מצוננים או קפואים (גולמיים). שלמים, או חלקים. ללא חלקים פנימיים.	ללא תוספות
עוף	עופות: אפויים/צלויים/מתובלים	ללא תוספות, למעט תבלינים, מלח
בשר	בשר טחון: בקר/הודו/עוף ** חומר הגלם הוא בשר גולמי ללא תוספות	ללא תוספות מלבד ביצה, תבלינים, מלח, ניתן להוסיף קטניות ומעט פירורי לחם
פירות	טרי ובכל צורת הכנה או אריזה (כגון אך לא רק: מבושל, אפוי, מאודה, קפוא, מרוסק, בשימורים, קלוי או ארוז בוואקום) לא מטוגן. לא מיובש (למעט פירות שיובשו בהקפאה ועברו תהליך שחזור לפני אכילתם). ללא שימוש באבקות, סילאן, ריבות, מיצים וקונפיטורות	ללא תוספות

קבוצת מזון	תת – קטגוריה	התייחסות לתוספת
ירקות	טרי ובכל צורת הכנה או אריזה (כגון אך לא רק: , מבושל, אפוי, מאודה, מוקפץ, קפוא, בשימורים, מיובש, קלוי או ארוז בוואקום) לא מטוגן.	ללא תוספות למעט מלח ותבלינים

נספח 4 - המלצות למאכלים המסמלים את החגים

סמלי החג הם חלק מהתרבות של כל אדם. חשוב לשלבם במועדם, אך יש לשים לב לבריאות ולמידתיות במאכלים אלו. להלן טבלה המביאה דוגמאות למאכלים סמליים ולאופן הגשתם, בהתאם להנחיות התזונתיות. בהתאם תוכלו לשלב עוד מזונות במועדים השונים. הכנה עצמית בגן עדיפה על קניית מוצרים מוכנים. הכנה כזו תורמת לאכילה בריאה ומתונה ומהווה הזדמנות לחיזוק הקשרים בין הילדים לבין עצמם ובין הילדים לאנשי החינוך המלווים אותם.

שם החג	דוגמאות למאפייני החג
ראש השנה	מגוון ירקות ופירות בצבעים שונים לסימני החג ובהתאמה לעדות השונות
חנוכה	תיבול סלטי ירקות בשמן זית ניתן להכין ביחד לביבה או סופגנייה – יחידה אחת לכל ילד
טו בשבט	פירות וירקות טריים ארץ – ישראלים
פורים	ניתן להכין ביחד אוזני המן מקמח מלא ושמן (ללא מרגרינה או חמאה), יחידה אחת לכל ילד ולקשט את משלוח המנות בפירות, ירקות ותבשילים ביתיים. חשוב להדגיש שמשלוח המנות לא חייב להכיל אוכל- אפשר גם להוסיף פרח או מתנה קטנה שהילד הכין- למשל ציור.
יום העצמאות	פלאפל (או קציצות מקטניות שונות) אפוי בהכנה עצמית בפיתה מדגן מלא עם ירקות וטחינה בהכנה ביתית
שבועות	טנא צבעוני ממגוון הפירות והירקות. לחם בהכנה משותפת וכד'
חג אלפיטר וחג הקורבן *מוסלמי	עוגיות החג ומעמול (תמרים) ניתן להכין ביחד עוגיות החג מקמח מלא (50%) ושמן (ללא מרגרינה או חמאה), יחידה אחת לכל ילד ולקשט את העוגיה/ מעמול. חשוב להדגיש מתנות החג לא חייבות להכיל אוכל- אפשר להוסיף ברכה ויצירה שהילד הכין או מתנה מסמלת החג.
רמדאן *מוסלמי	פעילות לארוחת אלסוחור- ארוחת בוקר חגיגית משותפת, לחם מלא, לבנה, חביתה, ירקות, שמן זית הכנת כדורי תמרים ללא תוספת סוכר פעילות לארוחת אלאיפטאר- (בארוחת צהריים) תבשילים מסורתיים מסמלי תרבות. פעילות חברתית - חלוקת סלי מזון בריא וחלוקת מים ותמרים לצמים.

שם החג	דוגמאות למאפייני החג
חג המולד *נוצרי	ביסקוויטים/ עוגיות החג ניתן להכין ביחד מקמח מלא (50%) ושמן (ללא מרגרינה או חמאה), יחידה אחת לכל ילד ולקשט את העוגייה/ ביסקוויט. חשוב להדגיש מתנות החג לא חייבות להכיל אוכל- אפשר להוסיף ברכה ויצירה שהילד הכין או מתנה מסמלת החג. הכנת ירקות, פירות וגבינות בצורת עץ המולד וסמלי החג, הכנת תפוח עץ אפוי עם קינמון.
חג הפסחא *נוצרי	ביסקוויטים/ עוגיות החג ניתן להכין ביחד עוגיות החג מקמח מלא (50%) ושמן (ללא מרגרינה או חמאה), יחידה אחת לכל ילד ולקשט את העוגייה/ ביסקוויט. חשוב להדגיש מתנות החג לא חייבות להכיל אוכל- אפשר להוסיף ברכה ויצירה שהילד הכין או מתנה מסמלת החג. צביעת ביצים באמצעות צבעים טבעיים כגון קליפות בצל/ לימון/ תפוז או עלים של ירקות כמו סלק, כרוב, ועוד
עונת מסיק הזיתים	ארוחת בוקר חגיגית- שמן זית וזעתר, ירקות, גבינות, פיתות זעתר בהכנה משותפת יחד עם סבתות .
שבוע התרבות	תבשילים מסורתיים בארוחת צהריים, תוך הקפדה על עקרונות תזונה בריאה ובישול בריא. פעילות היכרות והנבטת קטניות, הכנת ממרח/ מרק קטניות, בישול מגידרה וכד'.

חגים נוצריים, דרוזים ומוסלמיים – מומלץ להתייעץ עם תזונאית למגוון רעיונות ומתכונים ברוח המסורת. יש להקפיד על שמירה על העקרונות שפורטו.

נספח 5 – מספר המלצות לספרים בנושא תזונה בריאה:

- אינני אוכלת ירוק – לין ריקרדס
- אף פעם בחיים אני לא אוכל עגבנייה – לארן צילד הוצאת דניאלה די נור
- סלט טוב טרי – מיריק שניר
- מעשה במלך אחד והרבה צבעים – דתיה בן דור
- ביצה לשבת – מיריק שניר

ספרים מומלצים בשפה הערבית:

- وجبة فطور - محمد علي طه
- جنود الألوان - ايمان عيسى
- أشرار الألوان - ايمان عيسى
- سلة حمضيات - غادة سلامة
- ما أحلى أكلاتي - حنان كركبي
- **ספרים נוספים שיכולים להיות בסיס לשיח/ פיתוח פעילות בנושא:**
- العمة زيون وشجرة الزيتون - فاطمة شرف الدين
- حبات الزيتون - روزلاند دعيم ونادرة يونس

- באיונג وز عتر وميرمية - مريم حمد
- دالية العنب العملاقة - مريم حمد
- دجاجة الصغيرة الحمراء وحببات القمح - سلسلة الحكايات المحبوبة
- اللقطة الكبيرة - سلسلة الحكايات المحبوبة
- جدي أبو سمير وجزرة - نيفين عثمانة
- ما هذا؟ حكاية بذرة - مكتبة الفانوس
- سلسلة بقالتي الصغيرة

נספח 6 – חישוב כמות סיבים תזונתיים –

מובאים לדוגמה 2 ימי אכילה: יום הכולל ארוחת צהריים בשרית ויום הכולל ארוחת צהריים צמחונית:
יום הכולל ארוחת צהריים בשרית:

מרכיבי הארוחה	פריטי מזון	גיל 1-3 שנים כמות בגרמים	גיל 4-5 שנים כמות בגרמים	גיל 1-3 שנים כמות סיבים בגרמים	גיל 4-5 שנים כמות סיבים בגרמים
ארוחת בוקר	ארוחת בוקר	ארוחת בוקר	ארוחת בוקר	ארוחת בוקר	ארוחת בוקר
דגנים מקמח מלא 50% מהדגנים בגרמים	לחם מלא	30	60	1.6	3.33
דגנים מקמח מלא 50% מהדגנים בגרמים	לחם לבן	30	60	0.24	0.48
ירקות חיים בגר'	מלפפון	50	100	0.1	0.25
	גמבה	50	100	0.5	1.05
תוספות וממרחים	חביתה	30	30	0	0
תוספות וממרחים	טחינה	15	15	2.2	2.2

מרכיבי הארוחה	פריטי מזון	גיל 1-3 שנים כמות בגרמים	גיל 5-4 שנים כמות בגרמים	גיל 1-3 שנים כמות בגרמים	גיל 5-4 שנים כמות בגרמים
סה"כ		4.6	7.3		
ארוחת צהריים	ארוחת צהריים	ארוחת צהריים	ארוחת צהריים	ארוחת צהריים	ארוחת צהריים
מרק אפונה		3.5	5.2	100	150
דגניים (50%) מהדגן יהיה (מלא)	קוסקוס מלא (מבושל עם שמן זית)	1.28	1.92	40	60
דגניים (50%) מהדגן יהיה (מלא)	אורז לבן (מבושל עם שמן קנולה)	0.2	0.3	40	60
ירקות	עגבנייה	0.4	0.39	33	65
ירקות	מלפפון	0.17	0.16		
ירקות	שעועית ירוקה	1.28	2.5	40	80
פרי העונה	אבטיח	0	0	1/2 כוס	1/2 כוס
מנה בשרית	חזה עוף	0.6	0.8	60	80
סה"כ		7.43	11.25		
ארוחת ביניים 10:00	ארוחת ביניים 10:00	ארוחת ביניים 10:00	ארוחת ביניים 10:00	ארוחת ביניים 10:00	ארוחת ביניים 10:00
כריך	לחם מלא	1.6	3.33	30 גר'	60 גר'
כריך	לחם לבן	0.24	0.48	30 גר'	60 גר'
גבינה לבנה 5%		0	0	10	20
פירות העונה	אפרסק	0.5	1.1	1/2 פרי	1 פרי
סה"כ		2.3	4.9		
ארוחת ביניים - מנחה	ארוחת ביניים - מנחה	ארוחת ביניים - מנחה	ארוחת ביניים - מנחה	ארוחת ביניים - מנחה	ארוחת ביניים - מנחה
לחם	לחם מלא	1.6	3.33	30	60
לחם	לחם לבן	0.24	0.48	30	60
אבוקדו		1	1	15	15
בננה		0.84	1.7	1/2 פרי	1 פרי
סה"כ		3.6	6.5		

מרכיבי הארוחה	פריטי מזון	גיל 1-3 שנים כמות בגרמים	גיל 5-4 שנים כמות בגרמים	גיל 1-3 שנים כמות בגרמים	גיל 5-4 שנים כמות בגרמים
סה"כ צריכה יומית של סיבים					29.95
					17.93

נספח 7 יום הכולל ארוחת צהריים צמחונית

מרכיבי הארוחה	פריטי מזון	גיל 1-3 שנים כמות בגרמים	גיל 5-4 שנים כמות בגרמים	גיל 1-3 שנים כמות בגרמים	גיל 5-4 שנים כמות בגרמים
ארוחת בוקר	ארוחת בוקר	ארוחת בוקר	ארוחת בוקר	ארוחת בוקר	ארוחת בוקר
דגנים מקמח מלא (50% מהדגנים בגרמים)	לחם מלא	30	60	1.65	3.33
	לחם לבן	30	60	0.24	0.48
ירקות חיים בגר'	גזר	50	100	0.7	1.4
	קולרבי	50	100	0.9	1.8
גבינה לבנה		25	25	0	0
תוספות וממרחים	חמאת בוטנים ללא תוספות	15 גר'	15 גר'	1.2	1.2
סה"כ				4.69	8.21
מרק	שעועית לבנה עם רסק עגבניות	100	150	2.6	3.9
דגנים (50% מהדגן יהיה מלא)	קינואה	33	50	0.8	1.3

מרכיבי הארוחה	פרטי מזון	גיל 1-3 שנים כמות בגרמים	גיל 5-4 שנים כמות בגרמים	גיל 1-3 שנים כמות בגרמים	גיל 5-4 שנים כמות בגרמים
דגנים (50% מהדגן יהיה מלא)	פתיתים	42	65	0.6	1.04
ירקות	ירקות חיים חסה	65	65	0.78	0.78
ירקות	ירקות מבושלים קישוא	40	80	0.92	1.84
פרי העונה	תותים	72	72	1.44	1.44
סה"כ				3.28	6.61
כריך	לחם מלא	30	60	1.6	3.33
כריך	לחם לבן	30	60	0.24	0.48
קוטגי 5%		10	15	0	0
תפוח		½	1	1.44	2.8
סה"כ				3.28	6.61
ארוחת ביניים - מנחה	ארוחת ביניים - מנחה	ארוחת ביניים - מנחה	ארוחת ביניים - מנחה	ארוחת ביניים - מנחה	ארוחת ביניים - מנחה
כריך	לחם מלא	30	60	1.6	3.33
כריך	לחם לבן	30	60	0.24	0.48
סלט טחינה		15	15	0.84	0.84
תפוז		½	1	1.24	2.52
סה"כ				3.92	7.17
סה"כ צריכה יומית של סיבים				19.03	32.29

מקורות:

- .1 תוכנת צמר"ת
- .2 DRI's - ערכי הייחוס של צריכה תזונתית בישראל, 2019 מבוססים נתוני ה DRI's בשנים 1997-2019
- .3 A new recommendation for dietary fiber un childhood, Pediatrics Vol. 96 No. 5 November 1995
- .4 A Summary of conference recommendations on dietary fiber in childhood, New York, May 24, 1994
- .5 אתר אגף התזונה : https://www.gov.il/he/departments/units/nutrition_unit
- .6 אתר אפשריבריא : <https://www.efsharibari.gov.il/>
- .7 אתר בטרם : <https://www.beterem.org/>
8. <https://www.health.gov.il/PublicationsFiles/dietary-guidelines.pdf> DATE 25/6/2021
9. https://www.researchgate.net/publication/331657013_The_carbon_footprint_of_breastmilk_substitutes_in_comparison_with_breastfeeding
10. Willett W, Rockström J, Loken B, Springmann M, Lang T, Vermeulen S, Garnett T, Tilman D, DeClerck F, Wood A, Jonell M, Clark M, Gordon LJ, Fanzo J, Hawkes C, Zurayk R, Rivera JA, De Vries W, Majele Sibanda L, Afshin A, Chaudhary A, Herrero M, Agustina R, Branca F, Lartey A, Fan S, Crona B, Fox E, Bignet V, Troell M, Lindahl T, Singh S, Cornell SE, Srinath Reddy K, Narain S, Nishtar S, Murray CJL. Food in the Anthropocene: the EAT-Lancet Commission on healthy diets from sustainable food systems. Lancet. 2019 Feb 2;393(10170):447-492. doi: 10.1016/S0140-6736(18)31788-4. Epub 2019 Jan 16. Erratum in: Lancet. 2019 Feb 9;393(10171):530. Erratum in: Lancet. 2019 Jun 29;393(10191):2590. Erratum in: Lancet. 2020 Feb 1;395(10221):338. Erratum in: Lancet. 2020 Oct 3;396(10256):e56.
11. <https://www.dietaryguidelines.gov/resources/2020-2025-dietary-guidelines-online-materials>
12. https://www.nevo.co.il/law_html/law01/502_445.htm
13. <https://www.beterem.org>