

חוזר מס' : 8/2014

ירושלים, י' אדר א, תשע"ד  
10 פברואר, 2014

אל: מנהלי בתי חולים  
מנהלי האגפים הרפואיים – קופות החולים

הנדון : שמירה על תזונה נבונה באתרי ממכר מזון במוסדות רפואיים

1. רקע:

מוסד רפואי, מעצם מהותו מהווה מקום המקדם בריאות למטופלים, למבקרים ולסגל כאחד. לפיכך, קיימת חשיבות רבה לשמירה על עקרונות התזונה הנבונה בין כתליו.

תזונה נבונה מסייעת במניעת תחלואה (כגון: מחלות לב וכלי דם, סוכרת או סרטן) ומהווה מרכיב חשוב ומהותי בתכנית הלאומית לקידום אורח חיים בריא ופעיל.

חשוב להבטיח שהמזון והשתייה המוצעים במוסד רפואי, במכונות מזון אוטומטיות, בקפיטריות, במזנונים ובמרכזי הקניות הנמצאים במתחם המוסד הרפואי, יהיו בהתאם לעקרונות המומלצים לתזונה נבונה.

הנחיות לתזונת מטופלים מאושפזים פורסמו בחוזר מנהל הרפואה מס' 5/2013 מיום: 27.01.2013.

2. מטרה:

קביעת כללים לשמירה על עקרונות התזונה הנבונה בבתי החולים, באמצעות הקפדה על ממכר והגשת מזון בריא.

3. אחריות:

על מנהל מוסד רפואי לפעול לשמירה על עקרונות התזונה הנבונה שפורטו לעיל בין כתליהם, בהגשת המזון ומכירתו.

4. עקרונות התזונה הנבונה:

4.1. לחם ומיני מאפה:

צריכת לחם מדרגנים מלאים המיוצר מלפחות 80% קמחים מדרגנים מלאים.

#### 4.2. רמת נתרן:

- 4.2.1 שימוש במזון מופחת נתרן בעל תכולת נתרן מרבית של 400 מ"ג נתרן ל- 100 גרם מוצר מוכן.
- 4.2.2 הפחתת רמת הנתרן במזון באמצעות צמצום השימוש במלח לבישול, אבקות תיבול, רטבים מוכנים, ואבקות מרק בעת הכנת מזונות,
- 4.2.3 הימנעות משימוש במוצרי מזון מעובדים, מזונות משומרים ו/או מומלחים, חטיפים והקפדה על רכישת לחמים בעלי תכולת נתרן נמוכה ככל האפשר.

#### 4.3. רמת שומן וכולסטרול:

- 4.3.1 הקפדה על שימוש במוצרי בשר/עוף/דגים דלי שומן ובמוצרי חלב עד 5% שומן.
- 4.3.2 הימנעות משימוש ברטבים ותוספות עתירות שומן.
- 4.3.3 הימנעות מצריכת מזונות עשירים בשומן רווי ושומן טראנס - עוגות, עוגיות, חטיפים, בורקס, מזון מעובד (כמו: נקניקיות, קבב, המבורגר מלאווח ועוד).
- 4.3.4 הקפדה על שילוב שומן חד בלתי רווי המצוי בשמן זית, שמן קנולה, אבוקדו, טחינה, אגוזי מלך, גרעינים (חמניות, שומשום ודלעת) ובוטנים.

#### 4.4. גיוון סוגי המזון:

- הגשת כלל המזונות והשתיה המופיעים בפירמידת המזון הישראלית על-פי קבוצות המזון הבאות: מים, דגנים, ירקות ופירות, מזונות עשירים בחלבונים לרבות קטניות, מוצרי בשר, דגים ומוצרי חלב, מזונות עשירים בשמנים: שמן זית, שמן קנולה טחינה ואבוקדו בתפריט היומי. חשוב לגוון בבחירת מזונות שונים מתוך כל קבוצה.

#### 4.5. סיבים תזונתיים:

- העדפת מזונות המכילים סיבים תזונתיים כמו: דגנים מלאים, קטניות, ירקות ופירות.

#### 4.6. ממתקים, חטיפים ושתייה מתוקה:

- 4.6.1 הימנעות מצריכת מזונות ושתייה המכילים סוכרים המוספים למזון, למשקאות לחטיפים ולמתקים.
- 4.6.2 החלפת פחמימות פשוטות בפחמימות מורכבות.
- 4.7. העדפת אכילת דגים הגדלים במי ים כגון סלמון, סול, מקרל, בקלה, מלרוזה וטונה.

4.8. הכנת מזון:

העדפת שיטות בישול כמו אידוי, צליה, אפיה, הקפצה וכדומה, המצריכות פחות שמן.

4.9. תוויות מזון:

בהשוואת הסימון התזונתי בין שני מוצרים חשוב להעדיף את המוצר, אשר מכיל את הכמות הנמוכה יותר של שומן כללי, שומן רווי, כולסטרול, רמת נתרן וסוכרים נמוכה.

5. תנאים להתקשרות עם ספקי מזון ושתייה:

5.1. הסכם ההתקשרות בין הספקים לבין המוסד הרפואי מחייב רמת איכות גבוהה, תוך הקפדה על שמירת עקרונות התזונה הנבונה כפי שפורטו לעיל.

5.2. סיום התקשרות עם ספקי מזון שאינם פועלים על פי עקרונות התזונה הנבונה, במועד פקיעת תאריך החוזה. במידה וההתקשרות עם ספק מזון היא לטווח רחוק, יש לוודא שאספקת המזון תשונה ותעשה על פי דרישות חוזר זה.

5.3. פריטי המזון והשתייה יבחרו על פי הנחיות המחלקה לתזונה ודיאטה במוסד הרפואי.

5.4. יש להקפיד על קיום סימון תזונתי על גבי מזון ארוז המוכן מראש.

6. פרסום:

אין לפרסם מזון ומשקאות בשטח המוסד הרפואי, כולל על גבי המכונות האוטומטיות לממכר מזון ושתייה.

7. מכירת מזון:

מכירת מזון ומשקאות בין כתליו של מוסד רפואי תעשה על פי עקרונות התזונה הנבונה, ובכלל זה: מזוננים, עגלות, חנויות ומכונות אוטומטיות לממכר מזון ושתייה.

8. הגשת מזון לסגל המוסד הרפואי:

תפריט סגל המוסד הרפואי יהיה על פי עקרונות חוזר זה, ויהיה זהה לתפריט הכללי של המוסד הרפואי בהתאם לנוהל סל מזון.

9. פיקוח ובקרה:

הפיקוח התזונתי יכלול את בדיקת ההיבטים הבאים:

9.1. באחריות המחלקה לתזונה ודיאטה של המוסד הרפואי לוודא מעת לעת את התאמת פריטי המזון הנמכרים / מוגשים לעקרונות התזונה הנבונה.

9.2. יש להקפיד על התקשרות עם ספקי מזון שמזונם תואם את עקרונות חוזר זה.

הואילו להעביר תוכן חוזר זה לידיעת הנוגעים בדבר במוסדכם.

בברכה,



פרופ' ארנון אפק  
ראש מינהל רפואה

העתק : שרת הבריאות  
המנהל הכללי  
המשנה למנהל הכללי  
הנהלה מורחבת  
קרפ"ר – צ.ה.ל  
רע"ן רפואה – מקרפ"ר  
קרפ"ר – שרות בתי הסוהר  
קרפ"ר – משטרת ישראל  
רכז הבריאות, אגף תקציבים – משרד הבריאות  
יו"ר ההסתדרות הרפואית  
יו"ר מועצה מדעית – ההסתדרות הרפואית  
מנכ"ל החברה לניהול סיכונים ברפואה  
בית הספרים הלאומי והאוניברסיטאי  
ארכיון המדינה  
מנכ"ל חברת ענבל

סימוכין : 29928513

כתובת אתר האינטרנט בו מפורסמים חוזרי מינהל הרפואה וחוזרי  
מנכ"ל היא: - [www.health.gov.il](http://www.health.gov.il)