

לאכול ולגדול

מדריך להזנת ילדים ובני נוער
במסגרות חינוך פנימייתי

מחברי המדריך ועורכיו

דיאטניות משרד הבריאות:

גב' חוה אלטמן, MPH, אחראית ארצית בבריאות הציבור
גב' נילי ארבל, Msc, אחראית ארצית לתזונה ברפואה כללית וקהילה
גב' נורמה הנקין, Msc, מרכזת בכירה לתזונה ברפואה כללית וקהילה
גב' דורית וורמן-פרוכט, MPH, רכזת בריאות התלמיד
גב' אורית זילברברג, Bsc, עיריית תל אביב
גב' סיגל פארן, Bsc, לשכת הבריאות רמלה
גב' טל פרילינג, Bsc, לשכת הבריאות תל אביב
גב' שירלי רחמיאל, Msc, לשכת הבריאות נתניה

דיאטנית משרד הרווחה:

גב' קרני עין-דר בראון, Bsc, מפקחת ארצית לתזונה, שירות ילד ונוער, פרויקט קידום בריאות עמותת אשלים

דיאטנית משרד החינוך, התרבות והספורט:

גב' ריטה סולברג, Msc, מפקחת ארצית לתזונה, המינהל לחינוך התיישבותי ועליית הנוער

ייעוץ:

ד"ר דורית ניצן קלוסקי, MD, MPH, RD, מנהלת שירותי המזון והתזונה, משרד הבריאות
גב' רבקה גולדשמיט, MPH, רכזת בכירה, סקרים ומחקרים, משרד הבריאות
גב' אביה גושן, Bsc, מפקחת תזונה ארצית, משרד הרווחה
גב' חוה מאיר, Bsc, יועצת, סקרים ומחקרים, משרד הבריאות

ליווי:

עדינה פרידמן - Msc, מנהלת פרויקט קידום בריאות עמותת אשלים
חגית כהן - Msc, פרויקט קידום בריאות עמותת אשלים

קראו והעירו:

נציגי מעונות יום ומתנ"סים, נעמ"ת, ויצו, ו"אמונה", מפקחי פנימיות, מנהלי מטבחים,
גב' נועה חסדאי (אחראית הסברה שירותי בריאות הציבור)
שחר שומן - ראש תחום פיתוח תכניות לילדים, עמותת אשלים

המדריך הופק על ידי עמותת "אשלים", ג'וינט ישראל

עיצוב העטיפה וגרפיקה - סטפני ורות עיצוב

הובא לדפוס, אייר תשס"ד, מאי 2004



תוכן עניינים

2	פתח דבר
3	דבר משד הרווחה
4	דבר משד החינוך
5	דבר עמותת אשלים
7	הקדמה
9	למי מיועד המדריך
9	מטרות
9	הבסיס לקביעת הדרישות התזונתיות
10	הנחיות להרכבת התפריט וכמויות מזון נדרשות
12	ארוחת בוקר
14	ארוחת עשר
16	ארוחת צהרים בשרית
18	ארוחת צהרים צמחונית
20	ארוחת מנחה
22	ארוחת ערב
24	ארוחת לילה
26	עקרונות מנחים בתכנון ובניית תפריט שבועי
28	שעות מומלצות להגשת הארוחות
29	תכנון התפריט בחגיגות, חגים וטיולים
	נספחים:
30	נספח 1: ההמלצות התזונתיות לאנרגיה ורכיבי תזונה
31	נספח 2: חשיבות השתייה
32	נספח 3: הנחיות לתזונה נבונה ופעילות גופנית לילדים ובני נוער
34	נספח 4: הגדרת גודל מנה לפני בישול
35	נספח 5: תפריט שבועי
36	נספח 6: בסיס להרכב מרקמים וגודל מנות
37	נספח 7: גודל מנה לפירות

פירמידת המזון הישראלית

פירמידת המזון מדריכה לתזונה מגוונת ומדגישה את היחס הרצוי בין קבוצות המזון השונות. מומלץ לבחור את רוב המזונות מדגמים, ירקות ופירות תוך שמוש מתון במוצרי חלב ובשר וצריכה מוגבלת של שומנים וממתקים.





דבר משרד הרווחה

תכנון אספקת מזון באמצעות מתכונים סטנדרטים הוא אחד מהעקרונות החשובים ביותר של שימוש סביר ומתאים במזון. תכנון לפי המדריך יבטיח את אספקת הצרכים התזונתיים של ילדים ובני נוער בהתאם לגילם ואת קיום ההנחיות התזונתיות באופן הטוב ביותר.

המדריך מאפשר לתכנן ארוחות **מראש** באמצעות תפריטים וכך מבטיח צריכת מזון מגוונת, המומלצת לשם אספקה נאותה של כל רכיבי התזונה הנדרשים.

הרכב הארוחות במדריך מתבסס על מוצרי מזון נפוצים על מנת להקל ברכישה ובביצוע הארוחות.

המדריך משמש גם ככלי לתכנון רכישות. המוצרים מחושבים לפי גודל מנה בהתאם לגיל ולתכנון התפריט, כך שכל קניין יוכל להיערך מבעוד מועד לביצוע התפריט המתוכנן ולניצול התקציב בצורה אופטימלית. רכישות מתוכננות מראש אף יוזילו את עלויות הרכישה.

הגדרת גודל מנה מאפשרת לטבח לשקול את המוצרים לפני הבישול, דבר שמבטיח הכנת מנות בגודל המתאים לגיל הסועדים ומאפשר בקרה על כמויות המזון. מדידה ושקילה של פריטי המזון ועריכת חישוב הכמות הכוללת לפי מספר הסועדים, יתרמו למניעת בזבז וזריקת מזון.

בעזרת תכנון תפריט המתבסס על המדריך, אפשר יהיה גם לתכנן ניצול כוח אדם במטבח בצורה יעילה וטובה יותר.

השימוש במדריך יהווה אפוא תשתית לכל רצף הפעולות הקשור להכנת המזון החל בתכנון, עבור לרכישה ולביצוע ועד להגשה.

אנו מביעים את הערכתנו לגבי קרני עין-דר בראון, דיאטנית-מפקחת שירות ילד ונוער, משרד הרווחה, ולצוות הדיאטניות שעסק במלאכה.

אנו רוצים להודות גם לגבי עדינה פרידמן, מנהלת פרוייקט קידום בריאות בעמותת "אשלים" של הג'וינט, על היוזמה והתמיכה בהוצאת המדריך.

אביה גושן	מוטי וינטר
מפקחת ארצית לתזונה	מנהל אגף ילד ונוער
משרד הרווחה	משרד הרווחה

שירותי המזון והתזונה במשרד הבריאות בשיתוף עם דיאטניות-מפקחות תזונה במשרד הרווחה ובמשרד החינוך שמחים להגיש לכם את החוברת "לאכול ולגדול", בנושא הזנת ילדים ובני נוער המתחנכים במוסדות פנימייתיים.

המדריך מבוסס על ה"מדריך להזנת ילדים ובני נוער במוסדות חינוך" (ינואר 2004) ונכתב על מנת לסייע ליצור אחידות בכל המטבחים הפנימייתיים, לשפר את הרכב הארוחות המוגשות, ולהתאים את תדירות הגשת המזון וכמותו לצרכיהם של ילדים ובני נוער.

הגשת תפריט העונה על הצרכים הייחודיים ועל עקרונות התזונה הנכונה, כמו גם הקפדה על כללי בטיחות במזון ובסביבה העוסקת במזון, יאפשרו אספקת מזון בטוח. אני מקווה כי חוברת זו תהיה כלי שימושי לכל העוסקים בהזנה ותקדם את בריאותם של הילדים ובני הנוער השוהים בפנימיות.

תודות לצוות הדיאטניות ולעמותת "אשלים" על הפקת חוברת מקצועית זאת.

בשאלות בנושאי החוברת ניתן לפנות לתחום התזונה במשרד הרווחה, החינוך והבריאות.

ד"ר דורית ניצן קלוסקי
מנהלת שירותי המזון והתזונה
משרד הבריאות

דבר עמותת אשלים

לאכול נכון ונבון הוא תהליך של למידה, המתחיל למעשה כבר בלידה. ככל שהילדים קטנים יותר - כך גדולה יותר החשיבות של האופן שבו הם אוכלים והאורח שבו מאכילים אותם. האכילה - מה אוכלים, מתי, כמה, איך, למה - מקרינה ומשפיעה על דימויים העצמי של הילדים, תחושותיהם כלפי עצמם, ביטחונם העצמי - ובמידה לא פחותה - על יחסם אל סביבתם. המזון שילדים אוכלים משפיע על כל מערכות הגוף, על הפיסיולוגיה והפסיכולוגיה ועל המערכת החברתית שלהם.

אשלים, הפועלת לקידום בריאותם של ילדים בסיכון ומשפחותיהם, מפתחת ומיישמת מגוון רחב של תכניות ופעולות בענייני תזונה, הכוללות בין השאר פעולות בתחום החינוך המונע, תכניות הכשרה, פיתוח כלים וידע בנושאים הקשורים להזנת ילדים והפצתם במוסדות בקהילה ובפנימיות.

חוברת זו נועדה להרחיב את הידע של אנשי מקצוע במוסדות המספקים הזנה לילדים בין כתליהם, להציע דרכים מעשיות וקלות ליישום ובכך לסייע בשיפור איכות המזון ובהתאמתו לצרכים ההתפתחותיים של הילדים.

פרופ' יוסי תמיר

מנכ"ל אשלים

דבר משרד החינוך, התרבות והספורט

הסיסמה המנחה את פיתוח הפעילות הספורטיבית: "נפש בריאה בגוף בריא", נכונה גם לנושא התזונה והרגלי האכילה של ילדים ובני נוער מתבגרים.

בחתימה שלנו לשיפור איכות החיים ורווחת הפרט של חניכים בפנימיות, נושא תזונתם לא זכה עד לאחרונה לתשומת לב מקצועית ראויה.

משום כך, יש לברך על היוזמה לכתיבת מדריך זה, אשר חובר על ידי נשות מקצוע שלמדו את הנושא לעומקו והוציאו תחת ידן מסמך שימושי, שמטרתו להציב סטנדרטים לתזונה נכונה של ילדים ובני נוער בפנימיות, ולהציע לעוסקים במלאכת ההסעדה הדרכה מפורטת, והמלצות על אופן הכנת תפריט מגוון ומאוזן.

יוזמה משותפת זו, של הפיקוח על הפנימיות במינהל לחינוך התיישבותי ועליית הנוער במשרד החינוך, משרד הבריאות והשירות לילד ונוער במשרד הרווחה, היא דוגמה לשיתוף פעולה פורה ובונה, של הגופים הממשלתיים המטפלים בפנימיות לילדים ובני נוער. אין לי ספק שיוזמה זו עשויה לתרום לשיפור משמעותי ברמת השירות שמקבלים החניכים בפנימיות.

ברצוני להודות לגב' ריטה סולברג, המפקחת על התזונה וחדרי האכילה בפנימיות המפוקחות על ידי המינהל לחינוך התיישבותי ועליית הנוער במשרד החינוך, ולעמיתותיה ממשרד הבריאות ומשרד הרווחה, על היוזמה החשובה ועל הביצוע האיכותי של מדריך זה.

כולי תקווה, כי אנשי מערכת ההסעדה בפנימיות ישכילו לעשות שימוש נכון ויעיל בחוברת זו, ובכך יזכו חניכי הפנימיות בישראל לתזונה בריאה ומאוזנת יותר שתתרום להתפתחותם הגופנית והנפשית כאחת.

ד"ר עמנואל גרופר

מנהל האגף לחינוך והדרכה בפנימיות

המינהל לחינוך התיישבותי ועליית הנוער במשרד החינוך, התרבות והספורט

הקדמה

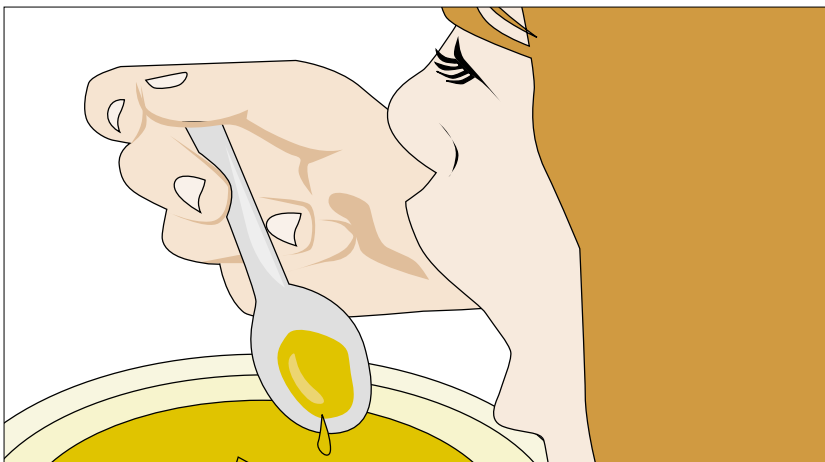


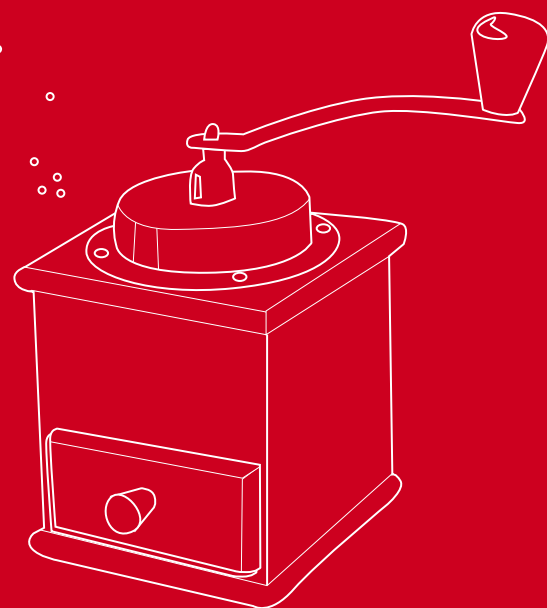
מחקרים מדעיים מצביעים על הקשר בין תזונת הילד למיצוי פוטנציאל הגדילה וההתפתחות שלו, בין תזונה לבריאות ובין תזונה ללמידה. כמו כן, בצפית נטייה של ילדים ובני נוער לצרוך כמות רבה של שומן, שומן רווי, מלח וסוכר ופחות דגנים מלאים, קטניות, פירות וירקות.

במהלך השנים האחרונות, חל גידול במספר הילדים הנמצאים במסגרות חינוכיות שונות. במקביל, חל שינוי בתפיסת בריאות הילד, תוך העברת הדגש בתכניות ממניעת חסרים תזונתיים (לדוגמה, מחסור בחלבון) לקידום תזונה נבונה ולמניעת מחלות כרוניות (סוכרת, יתר לחץ דם, השמנה ועוד).

למוסדות החינוך הפנימייתיים אחריות כוללת לבריאותם ורווחתם הגופנית, החברתית והרגשית של החניכים. עליהם לדאוג לקיום תפריטים נאותים ולהקנות הרגלי אכילה נבונים. מתוך האמור לעיל, קיימת חשיבות רבה לתכנון תפריטים, רכישת המזון, בישולו והגשתו. ממדריך זה נכתב על מנת להבטיח את צורכי התזונה הייחודיים של ילדים ובני נוער.

המדריך מיועד לכל מוסדות החינוך הפנימייתיים המספקים מזון לילדים ובני נוער ומבוסס על ההמלצות התזונתיות לרכיבי תזונה מתוך ה-RDA (1989) וה-DRI's (2001) (נספח 1), ועל ההנחיות לתזונה נבונה לילדים ובני נוער של משרד הבריאות (2003). הנחיות אלו מתייחסות לגיוון התפריט ולאכילה מסודרת, מדגישות את חשיבות השתייה בכלל ושתיית מים בפרט, שמות דגש על אכילת פירות, ירקות, קטניות ודגנים מלאים, וזאת תוך שילוב פעילות גופנית (נספחים 2,3).





למי מיועד המדריך



1. מנהלי הפנימיות החינוכיות;
2. מפקחים על הפנימיות החינוכיות;
3. כל העוסקים בבניית התפריט והכנת המזון (מנהלי מטבח, טבחים, מבשלות, אמהות בית, ספקי מזון ועוד);
4. אנשי רכש / קניינים;
5. אנשי מקצוע העוסקים בהזנת ילדים (דיאטניות, אחיות, מטפלות ומדריכים).

מטרות



1. פירוט הדרישות התזונתיות להזנת ילדים ובני נוער בפנימיות;
2. הכוונת העוסקים בהסעדה בבניית תפריט מגוון העונה על הצרכים התזונתיים המשתנים של ילדים ובני נוער.

הבסיס לקביעת הדרישות התזונתיות



הצורך באנרגיה מושפע ממספר גורמים: תורשה, גיל, מין, פעילות גופנית ושלב ההתפתחות המינית. טווח הצורך היומי באנרגיה לילדים ובני נוער, נע בין 1700 ל-3100 קילוקלוריות (קק"ל). בגיל ההתבגרות צריכת האנרגיה של הבנים גבוהה מזו של הבנות (נספח ו).

המדריך מבוסס על אספקת מזון לשבוע שלם (כולל ימי שישי ושבת).

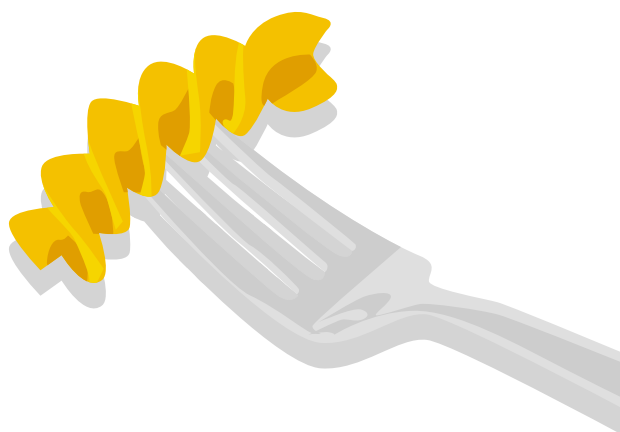
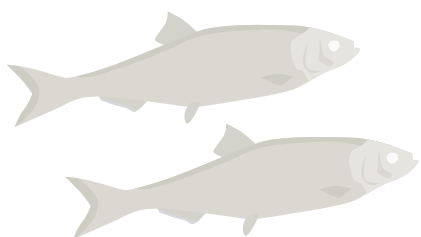
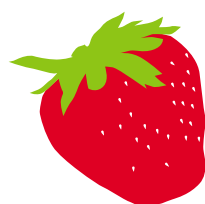
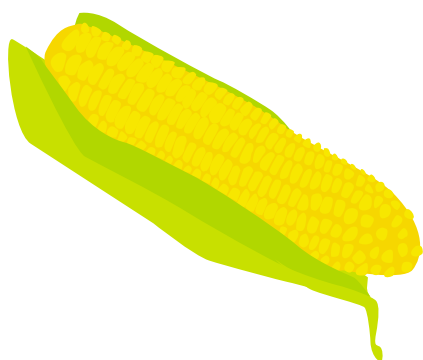
צריכת האנרגיה היומית מומלצת לפי החלוקה הבאה:

27% מהאנרגיה בארוחות בוקר ועשר.

33% מהאנרגיה בארוחת הצהרים.

10% מהאנרגיה בארוחת מנחה.

30% מהאנרגיה בארוחות ערב ולילה.



2. שלבים בחישוב כמויות מזון נדרשות

- א. בחרו את הארוחה הרצויה.
- ב. בחרו את קבוצת הגיל המתאימה.
- ג. מצאו את טבלת הגדרת גודל מנה להגשה.
- ד. ודאו את מספר הסועדים בארוחה זו.
- ה. הכפילו את מספר הסועדים בגודל המנה של כל פריט מזון המופיע בתפריט שבניתם.



לדוגמה: חישוב כמות נדרשת לארוחת בוקר:

קבוצת הגיל: 6-14 שנים
מספר הסועדים: 25 (10 בגילאי 6-11, ו-15 מעל גיל 12)
פריט המזון: גבינה מותכת
גודל מנה לסועד בגיל 6-11: 15 גר'
גודל מנה לסועד בגיל 12-18: 30 גר'

סה"כ כמות גבינה מותכת הנדרשת לארוחת הבוקר:

$$(10 \text{ סועדים} \times 15 \text{ גר}') + (15 \text{ סועדים} \times 30 \text{ גר}') = 600 \text{ גר'}$$

לחישוב **הכמות השבועית הנדרשת** של פריט מזון, יש להכפיל את הכמות היומית שחושבה בתדירות השבועית של אותו פריט מזון.

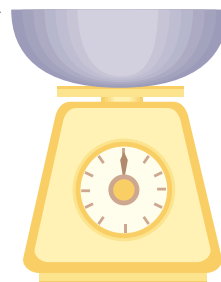
מטבחים פנימיים וספקי מזון יבטיחו יישום מיטבי של המלצות המדריך אם ישתמשו בצידוד הבא:

- מאזניים לשקילת מזון עד 250 גר' בדיוק של 1 גרם;
- כפיות וכפות מדידה לפי סטנדרטים בינלאומיים בנפח 5-15 מ"ל;
- כוסות מדידה לפי סטנדרטים בינלאומיים בנפח של 240 מ"ל.

דיאטנית קלינית תסייע בהתאמת המדריך לצרכים הייחודיים של המסגרת החינוכית הקיימת.

הקפדה על תבאי תברואה מאותם הכרחית בעת בישול, שינוע, שמירה והגשה של מזון.

הנחיות וייעוץ תברואתי ניתן לקבל במחלקת בריאות הסביבה בלשכות הבריאות האזוריות.





הנחיות להרכבת התפריט וכמויות מזון נדרשות

פרק זה מסייע בהרכבת תפריט שבועי לפי ארוחות.
בהמשך, לכל ארוחה, מופיעות שתי טבלאות המשמשות להרכבת התפריט:

- א. טבלת "תדירות פריטי המזון בארוחה"** מפרטת את מספר הפעמים שסוגי מזון שונים מוגשים במהלך שבוע.
התפריט יכלול ארוחות בוקר, עשר, צהרים, מנחה, ערב ולילה עבור שבועה ימים.
- ב. טבלת "הגדרת גודל מנה להגשה"** מציגה את גודל המנה המומלץ לכל מזון, במשקל או בנפח אותו יש להגיש בצלחת, בהתאם לקבוצת הגיל.
- טבלת "גודל מנה לפני בישול - ארוחת צהרים בשרית" המוצגת בנספח 4 מיועדת לעזור בחישוב הכמויות שיש לבשל.

1. שלבים בבניית תפריט שבועי

- א.** בחרו את הארוחה הרצויה, למשל ארוחת בוקר.
- ב.** מצאו את טבלת תדירות פריטי המזון המתאימה לארוחה שבחרתם.
- ג.** שבצו בטבלת התפריט הריקה (נספח 5) את פריטי המזון בהתאם לתדירות הרשומה ליד מרכיב הארוחה. במהלך שילוב המזונות בתפריט, יש להתחשב בעקרונות בסיסיים לתכנון התפריט - **עקרונות מנחים בתכנון ובניית תפריט שבועי** (עמ' 26).
- ד.** ודאו כי כל מרכיבי הארוחה, הרשומים בטור הימני של הטבלה, מופיעים בארוחה שאתם מתכננים.
- ה.** עבור לארוחה הבאה ובנו באותו אופן את התפריט.
- ו.** פזרו את הארוחות במשך היום. לעזרתכם "שעות מומלצות להגשת הארוחות" (עמ' 28).

לדוגמה: מוצרי חלב בארוחת בוקר

יום	מרכיב ארוחה					
	א	ב	ג	ד	ה	ו
מוצר חלב א'	שוקו	חלב	מעדן	חלב	שוקו	לבן
מוצר חלב ב'	ג. לבנה	ג. מותכת	ג. קוטג'	ג. לבנה עם זיתים	ג. קוטג'	ג. מלוחה
תוספות וממרחים						
דגנים ומוצרי מאפה						
ירקות						
שתייה						

טבלה 1 א מציגה את גודל המנה להגשה של כל פריטי המזון בארוחת בוקר לפי מרכיבי הארוחה השונים בהתאם לקבוצות הגיל.

לדוגמה גודל מנה מומלץ של גבינה לבנה בארוחת הבוקר הוא 30 גר' בקבוצת הגיל 6-11 שנים, ו-60 גר' בקבוצת הגיל 12-18 שנים.

טבלה 1א: גודל מנה להגשה בארוחת בוקר

גודל מנה להגשה (גרם)			מרכיבי ארוחה
18-12	11-6	גילאים (שנים) / פריטי מזון	
60	30	גבינה לבנה / קוטג' 5%	מוצרי חלב
30	30	גבינה צהובה	
30	15	גבינה מותכת / מלוחה	
200	150	חלב / שוקו*	
125	125	יוגורט / לבן / מעדן	
1 (יח')	1 (יח')	ביצה קשה / חביתה (ביצה מספר 3)	תוספות וממרחים
30	30	טונה / סרדינים / חומוס	
25	25	אבוקדו / טחינה	
15	15	ממרח בוטנים / ממרח זיתים	
5 (יח')	5 (יח')	זיתים ללא גרעינים	
60	30	לחם אחיד / לחמניה	דגנים ומוצרי מאפה
60	45	דגני בוקר (פתיתי תירס, חיטה תפוחה, פיצפוצי אורז)	
15	10	סולת, קוואקר, אורז (לפני בישול)	
100	100	ירק חי **	ירקות
5	5	שמן / מיונז	שמן
חופשי	חופשי	מים / תה / קפה	שתייה

* השוקו והדייסה יוכנו מחלב בלבד ללא מים.

** יש להגיש לפחות 3 סוגים שונים של ירקות בארוחה.



ארוחת בוקר

טבלה 1 מציגה את תדירות פריטי המזון מכל מרכיב של ארוחת הבוקר.

בארוחת הבוקר יש לכלול נציג אחד ממרכיבי הארוחה הרשומים (מוצרי חלב א', מוצרי חלב ב', תוספות וממרחים, דגנים ומוצרי מאפה, ירקות ושתייה) בהתאם לתדירות המומלצת.

למשל, כנציג ממרכיב ארוחה "**מוצרי חלב ב'**" יש להגיש **5 פעמים** מתוך 7 ימים, גבינה לבנה / גבינת קוטג' ו-**2 פעמים** גבינה צהובה / גבינה מותכת / גבינה מלוחה וכך הלאה לכל שאר מרכיבי הארוחה.

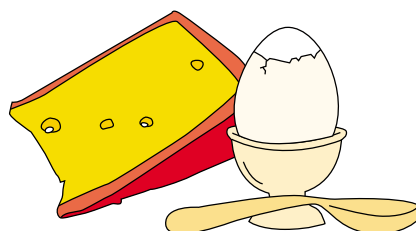
טבלה 1: תדירות פריטי המזון בארוחת בוקר

מרכיבי הארוחה	פריטי מזון	תדירות ב-7 ימים
מוצרי חלב א'	יוגורט / לבן / חלב / שוקו / מעדן	7
מוצרי חלב ב'	גבינה לבנה / קוטג' 5%	5
	גבינה צהובה / מותכת / מלוחה	2
תוספות וממרחים	ביצה קשה / חביתה	2
	סרדין / טונה / סלט חומוס	2
	טחינה / אבוקדו / ממרח בוטנים / ממרח זיתים	3
דגנים ומוצרי מאפה	לחם אחיד / לחמניה	7
	דגני בוקר / דייסה	2
ירקות	ירקות חתוכים / סלט	7
שתייה	מים / תה / קפה (מגיל 14 ומעלה)	7

בימים שמגשים דגני בוקר / דייסה יש להגיש גם לחם, למען אלו שלא אוכלים מוצרים אלו.

תוספת שמן מלקחת בחשבון כחלק מהארוחה (שמן לסלט, שמן לטיגון, זיתים, מיונית).

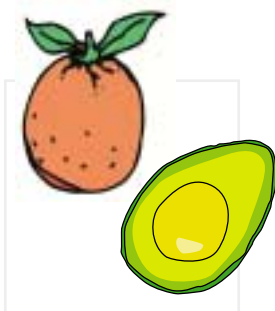
אין להשתמש במרגרינה כממרח, מאחר ומרגרינה עשירה בשומן רווי.



טבלה 2 מציגה את גודל המנה להגשה של פריטי המזון בארוחת עשר לפי מרכיבי הארוחה השונים.

לילדים שאוכלים ארוחת צהרים בין השעות 14:30-15:30, יש לספק שני כריכים ושתי מנות פרי / ירק לבית הספר.

(הכריך והפרי / ירק הנוספים מלקחו מארוחת מנחה.)

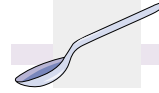


טבלה 2: גודל מנה להגשה בארוחת עשר

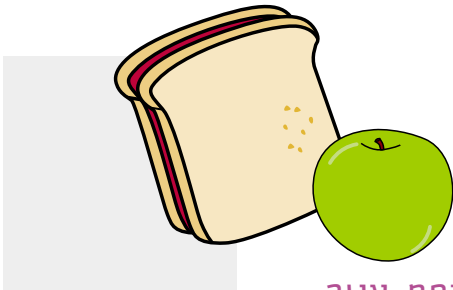
מרכיבי הארוחה	פריטי מזון	גודל מנה להגשה (גרם)
כריך עם ממרח	דגנים ומוצרי מאפה	60
	ממרח א'	30
	ממרח ב'	30
	ממרח ג'	30
פירות / ירקות	לחם אחיד / לחמניה	20
	גבינה לבנה / קוטג 5% / מלוחה / מותכת / מלוחה	30
שתייה	סלט חצילים / חומוס / אבוקדו / ממרח בוטנים	30
	סלט ביצים / ביצה קשה / חביתה / סלט טונה / פסטרמה	20
	פרי	1 מנה *
	ירק חי	100
	מים	חופשי

* גודל מנת פרי בנספח 7.

ארוחת עשר



את ארוחת העשר מכינים הילדים / הצוות במהלך ארוחת הבוקר במשך 6 ימים.
בארוחה זו יש לכלול כריך עם ממרח אחד מתוך טבלה 2, ירק / פרי ומים בהתאם לתדירות המומלצת.
בשבת יש לספק בארוחת עשר פרי ושתייה.



טבלה 2: תדירות פריטי המזון בארוחת עשר

תדירות ב-6 ימים	פריטי מזון	מרכיבי הארוחה	
6	לחם אחיד / לחמניה	כריך עם ממרח	דגנים ומוצרי מאפה
3	גבינה לבנה / קוטג 5% גבינה צהובה / מותכת / מלוחה		ממרח א'
2	סלט חצילים / חומס / אבוקדו / ממרח בוטנים		ממרח ב'
1	סלט ביצים / ביצה קשה / חביתה / סלט טונה / פסטרמה		ממרח ג'
6	פרי / ירק	פירות / ירקות	
6	מים	שתייה	

טבלה 3א מציגה את גודל המנה להגשה של כל פריטי המזון בארוחת צהרים בשרית לפי מרכיבי הארוחה השונים בהתאם לקבוצות הגיל.

גודל המנה של מרכיבי הארוחות מרק ומנה עשירה בחלבון נמדד בגרמים; של דגנים, ירקות ושתייה - בכוסות סטנדרטיות; ושל פירות - במנות פרי.

לדוגמה: גודל מנת מג'דרה בקבוצת הגיל 6-11 יהיה 2/3 כוס אורז + 1/3 כוס עדשים.
גודל המנה בקבוצת הגיל 12-18 יהיה 1 כוס אורז + 1/2 כוס עדשים.

טבלה 3א: גודל מנה להגשה בארוחת צהרים בשרית

גודל מנה להגשה			מרכיבי ארוחה	
18-12	11-6	בילאים (שנים) פריטי מזון		
300	200	מרק ירקות/ גריסים/ שעועית	מנה ראשונה	מרק (גרם)
120	60	סלט תפוזי/א במיון / חצילים		סלט מבושל (גרם)
60	30	חומוס / טחינה ועוד		
120	90	חזה הודו / חזה עוף / שיפודי הודו / שיפודי עוף	מנה עיקרית	מנה עשירת חלבון (גרם)
170	120	כרעיים עוף (עם עור ועצמות)		
120	90	קציצות / המבורגר / קבב ממולאים (כמות בשר במנה)		
120	90	שניצל		
150	100	דג ללא עצמות (פילה)/ אצבעות דג		
1 1/2	1	אורז / חיטה / גריסים / כוסמת / בורגול / סולת / קוסקוס / פתיתים / מקרוני / ספגטי / תפוזי/א / תירס	תוספת I	דגנים (כוס)
1 1/2 { 1 / 1/2	1 { 2/3 / 1/3	אורז / חיטה / פתיתים / תפוזי/א עדשים / שעועית / חומוס		דגנים עם קטניות (כוס)
3/4	1/2	דלעת / גזר / קישוא ועוד	תוספת II	ירק מבושל (כוס)
3/4	1/2	כרוב / מלפפון / עגבניה		ירק חי (כוס)
1	1	מלון / תפוז / בננה ועוד	פירות	(מנה)*
חופשי	חופשי	מים	שתייה	

* גודל מנת פרי בנספח 7.



ארוחת צהרים בשרית

ארוחת הצהרים היא ארוחה בשרית, להוציא יום ו', בו ארוחת הצהרים חלבית.

טלדים צמחונים יש להכין את ארוחת הצהרים על פי טבלאות 4 ו-4א'.

טבלה 3 מתארת את התדירות הנדרשת של פריטי המזון מכל מרכיב של ארוחת צהרים בשרית.

בארוחת הצהרים יש לכלול נציג אחד מכל מרכיבי הארוחה הרשומים: מנה ראשונה, מנה עיקרית, תוספת I, תוספת II (הכוללת ירק מבושל וירק חי), קינוח ושתייה, בהתאם לתדירות המומלצת.

לדוגמה: מתוך 7 ימים, יש להגיש 2 פעמים אורז / גריסים / כוסמת / תירס, 2 פעמים בורגול / סולת / קוסקוס / פתיתים / מקרני, פעם אחת תפוחי אדמה ו-2 פעמים נוספות דגנים עם קטניות כמו מג'דרה / תפוחי אדמה עם חומס גרגרים / אורז עם שעועית לבנה וכך הלאה לכל שאר מרכיבי הארוחה.

ניתן להגיש סלט מורכב כמנה ראשונה במקום מרק (על פי העדפה מקומית, לגיוון, בהתאם לעונות השנה).

טבלה 3: תדירות פריטי המזון בארוחת צהרים בשרית

תדירות ב-7 ימים	פריטי מזון	מרכיבי ארוחה	
		מנה ראשונה	מרק* או סלט
7	מרק ירקות / גריסים / שעועית ועוד סלט תפוזי / במיון / חצילים / חומס ועוד		
2	חזה הודו / חזה עוף / שיפודי הודו / שיפודי עוף / כרעיים בתנור	מנה עיקרית מנה עשירת חלבון תפריט בשרי	
2	בשר טחון - הודו / בקר (קציצות / המבורגר / קבב)		
1	שניצל		
2	דג ללא עצמות (פילה) / אצבעות דג / קציצות דג		
2	אורז / גריסים / כוסמת / תירס	תוספת I	דגנים
2	בורגול / סולת / קוסקוס / פתיתים / מקרני / ספגטי		
1	תפוחי אדמה		
2	מג'דרה / תפוזי עם חומס / שעועית לבנה עם אורז		
7	קשוא / סלק / מר / דלעת / שעועית ירקה ועוד	תוספת II	ירק מבושל***
7	מלפפון / עגבניות / כרוב / גמבה / חסה / מר ועוד		ירק חי***
7	תפוח / תפוז / בננה / אבטיח ועוד	קינוח	פירות***
7	מים	שתייה	

* בסיס להרכב מרקים בנספח 6.

** בימים בהם תוגש תוספת דגנים עם קטניות, יש להגיש מנה ראשונה ללא קטניות.

*** במשך השבוע יש להגיש לפחות 5 סוגים שונים של ירקות ופירות.

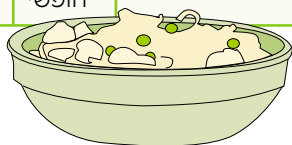
טבלה 4 א מציגה את גודל המנה להגשה של כל פריטי המזון בארוחת צהרים צמחונית לפי מרכיבי הארוחה השונים בהתאם לקבוצות הגיל.

גודל המנה של מרכיבי הארוחות מרק ומנה עשירה בחלבון נמדד בגרמים; של דגנים, ירקות ושת"י - בכוסות סטנדרטיות; ושל פירות - במנות פרי.

לדוגמה, בקבוצת הגיל 6-11 שנים גודל מנה מומלץ של שניצל מן הצומח הוא 80 גר', של דגנים, קטניות וירקות הוא 1/2 כוס כל פריט ושל פירות מנת פרי אחת.

טבלה 4 א: גודל מנה להגשה בארוחת צהרים צמחונית

גודל מנה להגשה			מרכיבי ארוחה	
18-12	11-6	גילאים (שנים) פריטי מזון	מנה ראשונה	מנה עיקרית
300	200	מרק		
120	60	סלט תפוזי / חצילים ועוד	סלט מבושל (גרם)	מנה עשירה (חלבון) (גרם)
60	30	חומס / טחינה ועוד		
120	80	שניצל / קבב / המבורגר / נקניקיות מן הצומח - אפויים בתנור	מנה עשירה (חלבון) (גרם)	מנה עשירה (חלבון) (גרם)
150	100	קציצות / גולש מפתיתי סויה / טופו		
150	100	קציצות פלאפל / עדשים / פשטידת גבינה		
150	100	דג ללא עצמות (פילה) מבושל / אצבעות דג / קציצות דג / טונה		
11/2	1	אורז / תירס / גריסים / כוסמת / בורגול / סולת / קוסקוס / חיטה / פתיתים / מקרוני / ספגטי / תפוח אדמה	דגנים (כוס)	תוספת I
		אפונה / עדשים / שעועית / חומס	קטניות (כוס)	
3/4	1/2	ירק מבושל או מאודה	ירקות (כוס)	תוספת II
3/4	1/2	ירק חי		
1	1	פרי	פירות (מנה)*	קינח
חופשי	חופשי	מים		שת"י



* גודל מנת פרי מובא בנספח 7.



ארוחת צהרים צמחונית

טבלה 4 מתארת את התדירות המדרשת של פריטי המזון מכל מרכיב של **ארוחת צהרים צמחונית**. בארוחת הצהרים יש לכלול נציג אחד מכל מרכיבי הארוחה הרשומים: מנה ראשונה, מנה עיקרית, תוספת I, תוספת II (הכוללת ירק מבושל וירק חי), קינוח ושתייה, בהתאם לתדירות המומלצת. למשל, כנציג ממרכיב ארוחה "מנה עשירת חלבון" יש להגיש **2 פעמים** מתוך 7 ימים מוצר מוכן מן הצומח (שניצל / המבורגר / קבב ועוד), **פעם אחת** תבשיל מפתיתי סויה / מטופו / מטחון מן הצומח, **2 פעמים** קציצות פלאפל / עדשים / פשטידת גבינה ו-**2 פעמים** דג ללא עצמות (פילה) / אצבעות דג / קציצות דג מבושלות / קציצות טונה וכך הלאה לכל שאר מרכיבי הארוחה. ניתן להגיש סלט מורכב כמנה ראשונה במקום מרק (על פי העדפה מקומית, גיוון, בהתאם לעונות השנה).

טבלה 4: תדירות פריטי המזון בארוחת צהרים צמחונית

מרכיבי ארוחה	פריטי מזון	תדירות ב-7 ימים
מנה ראשונה	מרק* / סלט	7
מנה עיקרית	שניצל / קבב / המבורגר / נקניקיות מן הצומח - אפויים בתנור	2
	תבשיל מפתיתי סויה / טופו / טחון מן הצומח	1
	קציצות פלאפל / עדשים / פשטידת גבינה	2
	דג ללא עצמות (פילה) / אצבעות דג / קציצות דג מבושלות / קציצות טונה	2
תוספת I	אורז / תירס / גריסים / כוסמת	2
	בורגול / סולת / קוסקוס / חיטה / מקרוני / ספגטי	3
	תפוחי אדמה	2
	קטניות	7
תוספת II	ירק מבושל**	7
	ירק חי**	7
קינוח	תפוח / תפוז / בננה / אפרסק ועוד	7
שתייה	מים	7

* בסיס להרכב מרקים בנספח 6.

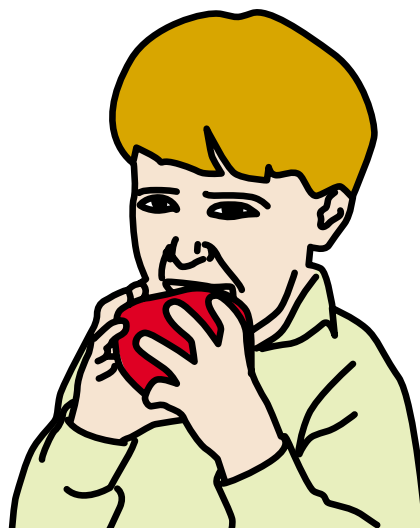
** במשך השבוע יש להגיש לפחות 5 סוגים שונים של ירקות ופירות.

טבלה 5א מציגה את גודל המנה להגשה של פריטי המזון בארוחת מנחה לפי מרכיבי הארוחה השונים בהתאם לקבוצות הגיל.

טבלה 5א: גודל מנה להגשה בארוחת מנחה

גודל מנה להגשה			מרכיבי ארוחה	
18-12	11-6	גילאים (שנים) / פריטי מזון		
60	30	לחם אחיד / לחמניה / קרקר	דגנים ומוצרי מאפה (גרם)	כריך עם ממרח
50	25	סלט טחינה / אבוקדו / חמוס	ממרח א' (גרם)	
30	15	טחינה עם דבש / ממרח בוטנים / ריבה / שוקולד	ממרח ב' (גרם)	
60	30	עוגה בחושה / עוגת פירות / עוגת גבינה / עוגיות	עוגה (גרם)	
1	1	פרי	פירות (מנה)*	
100	100	ירק חי	וירקות (גרם)	
חופשי	חופשי	מים	שתייה	

* גודל מנת פרי בנספח 7.



ארוחת מנחה

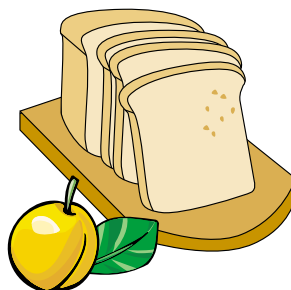


טבלה 5 מתארת את התדירות הנדרשת של פריטי המזון מכל מרכיב של ארוחת מנחה. בארוחה זו יש לכלול ציג אחד מכל מרכיבי הארוחה הרשומים (כריך עם ממרח / עוגה, פרי / ירק ושתייה) בהתאם לתדירות המומלצת.

טבלה 5: תדירות פריטי המזון בארוחת מנחה

תדירות ב-7 ימים	פריטי מזון	מרכיבי הארוחה
5	לחם אחיד / לחמניה / קרקר	דגנים ומוצרי מאפה
2	סלט טחינה / אבוקדו / סלט חמוס	ממרח א'
3	טחינה עם דבש / ממרח בוטנים / ריבה / שוקולד	ממרח ב'
2	עוגה בחושה / עוגת פירות / עוגת גבינה / עוגיות	עוגה
7	פרי / ירק	פירות / ירקות
7	מים / תה	שתייה

אין להגיש יותר משלוש פעמים בשבוע ממרחים כמו: שוקולד, חלבה, ריבה או כל ממרח מתוק אחר.



טבלה 6א מציגה את גודל המנה להגשה של פריטי המזון בארוחת ערב לפי מרכיבי הארוחה השונים בהתאם לקבוצות הגיל.

לדוגמה: גודל מנה מומלץ של שקשוקה 100 גר' בקבוצת הגיל 6-11 לעומת 160 גר' בקבוצת הגיל 12-18.

טבלה 6א: גודל מנה להגשה בארוחת ערב

גודל מנה להגשה (גרם)			מרכיבי ארוחה
18-12	11-6	פריטי מזון גילאים (שנים)	
100	50	בורקס גבינה	מנה מורכבת
150	100	פיצה	
120	80	פשטידת גבינה / ירקות / אטריות וגבינה / לזניה חלבית	
120	60	בליצ'ס גבינה	
1	1/2	מלוואח, ג'חנון (יחידות)	
120	60	חביתיות חלביות	
150	80	תפוחי אדמה מוקרמים	
9	6	פלאפל (כדורים)	
200	120	סנדביץ' טוניסאי	
160	100	שקשוקה	
200	150	חלב / שוקו / דייסה*	מוצרי חלב
125	125	מעדן / יוגורט / יוגורט עם פרי / לבן	
60	30	גבינה / קוטג' 5% / חומוס / טונה	תוספות וממרחים
30	30	גבינה צהובה	
30	15	גבינה מותכת/ מלוחה	
50	25	טחינה / אבוקדו	
10	5	זיתים ללא גרעינים (יחידות)	
90	60	לחם אחיד / לחמניה	דגנים ומוצרי מאפה
100	50	פיתה	
100	100	ירק חי **	ירקות
10	5	שמן / מיונז	שמן
חופשי	חופשי	מים	שתייה

* השוקו והדייסה יוכנו מחלב בלבד ללא מים.

** יש להגיש לפחות 3 סוגים שונים של ירקות בארוחה.

ארוחת ערב

טבלה 6 מתארת את התדירות הנדרשת של פריטי המזון מכל מרכיב של ארוחת ערב.

בארוחת הערב יש לכלול נציג אחד מתוך מרכיבי הארוחה הרשומים (מנה מורכבת, מוצרי חלב, תוספות וממרחים, דגנים ומוצרי מאפה, ירקות ושתייה) בהתאם לתדירות המומלצת.

למשל, כנציג ממרכיב ארוחה "מנה מורכבת" יש להגיש **4 פעמים** מתוך 7 ימים פשטידות / בלינצ'ס / לזניה ועוד, **2 פעמים** פיצה / סמבוסק / שקשוקה / סנדביץ' טוניסאי ו**פעם אחת** מלאווח / ג'חנן / בורקס / כל מוצר אחר מבצק עלים וכך הלאה עבור כל שאר מרכיבי הארוחה.

בערב שבת, כאשר מוגשת ארוחה בשרית יש להגיש ארוחת צהרים חלבית לפי המרכיבים המופיעים בטבלה זו.

טבלה 6: תדירות פריטי המזון בארוחת ערב

מרכיבי הארוחה	פריטי מזון	תדירות ב-7 ימים
מנה מורכבת	פשטידת גבינה / בלינצ'ס גבינה / פנקייק חלבי / אטריות עם גבינה / לזניה / כופתאות גבינה / תפוזי"א מוקרם	4
	פיצה / סמבוסק גבינה / שקשוקה / סנדביץ' טוניסאי / כדורי פלאפל	2
	מלאווח / ג'חנן / בורקס גבינה	1
	חלב / מעדן / לבן / יוגורט / יוגורט עם פרי / שוקו / דייסה	7
תוספות וממרחים	גבינה לבנה / קוטג' 5% / חומוס	5
	גבינה צהובה / מותכת / מלוחה / טונה טחינה / אבוקדו / זיתים	2
דגנים ומוצרי מאפה	לחם אחיד / לחמניה / פיתה	7
ירקות	ירקות חתוכים / סלט	7
שתייה	מים	7

תוספת שמן נלקחת בחשבון כחלק מהארוחה (שמן לסלט, שמן לטיגון, זיתים, מיונית).

אין להשתמש במרגרינה כממרח, מאחר ומרגרינה עשירה בשומן רווי.

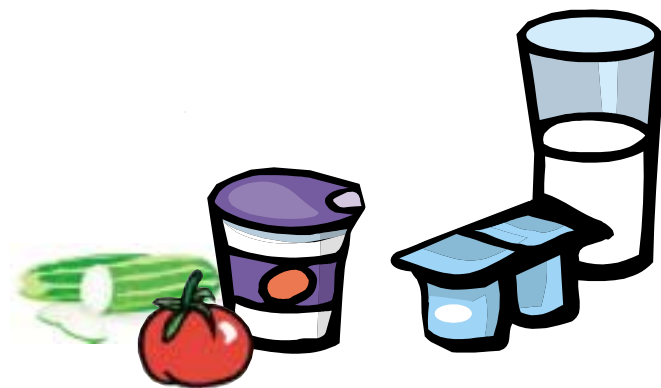


טבלה לא מציגה את גודל המנה להגשה של פריטי המזון בארוחת לילה לפי מרכיבי הארוחה השונים בהתאם לקבוצות הגיל.

טבלה 7א: גודל מנה בארוחת לילה

מרכיבי הארוחה	פריטי מזון	גודל מנה להגשה (גרם)
כריך עם ממרח	דגניים ומוצרי מאפה	לחם אחיד 60
	ממרח א'	גבינה לבנה / קוטג' 5% 30
	ממרח ב'	סלט חצילים / חמוס / אבוקדו / ממרח בוטנים 30
ירקות / פירות	ירק חי	100
	פרי	1 מנה *
שתייה	מים / תה	חופשי

* גודל מנת פרי בנספח 7.



ארוחת לילה

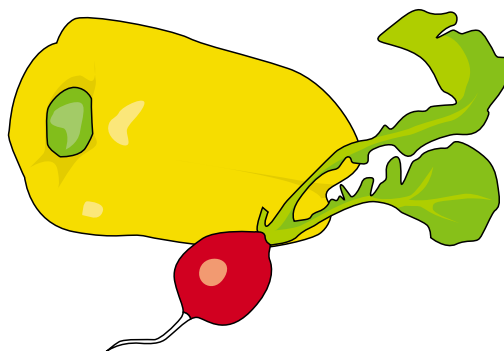
ארוחת הלילה מיועדת למתבגרים (גילאי 14-18 שנים).

טבלה 7 מתארת את התדירות הנדרשת של פריטי המזון מכל מרכיב של ארוחת לילה.

בארוחה זו יש לכלול נציג אחד מכל מרכיבי הארוחה הרשומים (כריך עם ממרח, ירק ושתייה) בהתאם לתדירות המומלצת.

טבלה 7: תדירות פריטי המזון בארוחת לילה

מרכיבי הארוחה	פריטי מזון	תדירות ב-7 ימים
כריך עם ממרח	דגנים ומוצרי מאפה	7
	ממרח א'	4
	ממרח ב'	3
פירות / ירקות	פרי / ירק	7
שתייה	מים / תה	7



6. מומלצים לאכילה מוצרי חלב מועשרים בסידן.



7. הגשת שתייה: השתייה המומלצת היא **מים לא ממותקים.**

אפשר להגיש קנקני מים עם נענע, לימונית, לואיזה, פלחי לימון וקוביות קרח.

8. הגשת המזון בצורה אסתטית ויפה: אפשר לקשט את תבניות ההגשה בהגשה מרכזית ו/או את צלחות האוכל המוצעות במזנון בירקות צבעוניים, תבלינים שונים, או עשבי תבלין טריים שטופים היטב.



9. בחירת כלי אוכל וכלי הגשה נאים למראה, היוצרים אווירה מזמינה ונעימה לאכול. **אין** להשתמש בכלים חד פעמיים לשימוש שוטף.

10. פירות, ירקות וצמחי תבלין יש לשטוף היטב במים וסבון.

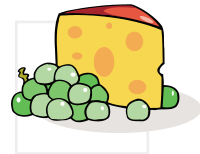


11. מומלץ להכין את מרבית פריטי המזון במטבח הפנימייתי, ולהימנע ככל האפשר מרכישת מוצרי מזון מעובדים, ומוכנים לשימוש.

מוצרים מעובדים מכילים כמויות גדולות של שומן רווי, מלח, חומרים משמרים, צבעי מאכל ועוד.

עקרונות מנחים בתכנון ובניית תפריט שבועי:

1. גיוון בפריטי המזון מתוך מרכיבי הארוחה:



* מומלץ להגיש פריטי מזון שונים מתוך מרכיבי הארוחה **במשך היום**. לדוגמה: מקבוצת מוצרי החלב, בארוחת הבוקר - גבינה לבנה, בארוחת עשר - גבינת קוטג' ובארוחת הערב - גבינה לבנה עם זיתים.

* מומלץ להגיש פריטי מזון שונים מתוך מרכיבי הארוחה **במהלך השבוע**.

לדוגמה: מקבוצת התוספות והממרחים, בארוחת הבוקר ביום ראשון - ביצה קשה, ביום שני - טונה, ביום שלישי - חומוס, וכך הלאה.

* מומלץ ליצור גיוון בין **התפריטים השבועיים** על ידי צירופי מזון שונים ואי חזרה על מזון מוגש ביום מסוים. לדוגמה: לא בכל יום שלישי יוגש קוסקוס עם מרק ירקות.



2. גיוון בצבעים בכל ארוחה: לדוגמה: מרק אפונה, קציצות דגים, אורז אדום, שעועית

צהובה וסלט חסה. ניתן להוסיף צבע למזון על ידי שימוש בעשבי תבלין טריים שטופים היטב במים ובסבון או בתבלינים, כגון: עירית, שמיר, פפריקה מתוקה, קינמון, כורכום ועוד.



3. שימוש במגוון שיטות בישול: אידוי, אפייה, צלייה, טיגון. מומלץ לשמור על עיקרון

זה בתכנון כל ארוחה וכן בבניית התפריט השבועי. יש **להפחית** את השימוש בטיגון. דוגמה לגיוון שיטות הבישול בארוחת הצהרים: הגשה של חזה עוף **צלוי** עם אורז אדום **מאוד**, ירקות **מבושלים** וסלט **חי**.

בתכנון הארוחה יש להתחשב בסוג הציוד העומד לרשות הטבח.

4. התאמה בין המנות בארוחה: לדוגמה: מנה עם רוטב (קציצות ברוטב עגבניות)

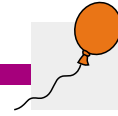
תוגש עם תוספת אשר יכולה לספוג את הרוטב (אורז / קוסקוס / פירה).



5. הצגת המזון בצורות חיתוך שונות: לדוגמה: קוביות (סלט ירקות), עיגולים

(עיגולי גר מבושלים), **אצבעות** (חזה עוף בפירורי לחם), **ממחה** (פירה).

תכנון התפריט בחגיגות, חגים וטיולים



אירועים מיוחדים כגון חגים, חגיגות שונות וטיולים תופסים חלק משמעותי בחיי הפנימייה. באירועים אלו מוגש מזון שונה מזה המוגש בשגרה. התייחסות מיוחדת נדרשת אפוא בתכנון תפריט שבועי הכולל אירוע מיוחד.

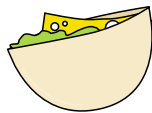
להלן קווים מנחים להתאמת התפריט לאירוע מיוחד:



טיולים:

כאשר מכינים מזון המיועד לטיולים יש לוודא שהתפריט המוגש כולל את כל מרכיבי הארוחה כפי שמומלץ במדריך זה. כל ארוחת טיולים צריכה לכלול גם ירקות ופירות שטופים היטב, שלמים או חתוכים.

שתייה: במשך היום יש לדאוג לשתיית מים.



דוגמה לארוחה בטיולים:

בארוחת הבוקר: לחמנייה, גבינה מלוחה, זיתים וירקות.

בארוחת הצהריים ניתן להחליף את מנת ה"דגנים" בלחמניות או בפיתות. הכריך יכול מנה "עשירה בחלבון", למשל: גבינה צהובה / פסטרמה / נקניק / טונה / ביצה קשה / חביתה. יש להוסיף ירקות שלמים / חתוכים ופירות.

יש להקפיד על שמירת המזון בתנאים נאותים על פי הנחיות משרד הבריאות.

הנחיות וייעוץ תברואתי ניתן לקבל במחלקת בריאות הסביבה בלשכות הבריאות האזוריות.



חגים:

לכל חג מאכלים המאפיינים אותו. יש לשלב את מאכלי החג בתפריט השבועי, תוך התחשבות במרכיבי הארוחה. לדוגמה: בחג החנוכה בו יש ריבוי מאכלים מטוגנים, יש לשלב מאכלים מבושלים ואפויים, להמציט בטיגון ובשימוש במוצרים עתירי שומן כגון: בורקס / ג'חנון / מלאווח ככל הניתן.



חגיגות שונות:

בתכנון תפריט למסיבות רצוי לשלב בכיבוד המוגש גם מזון **דל יותר בשומן ובסוכר**.

לדוגמה: חטיף / קרקר אפוי, ביגלה לסוגיהם, ירקות ופירות חתוכים, חטיפי דגנים ומים עם פלחי לימון.

מבין החטיפים עדיפים אלו הדלים בשומן. חטיף אפוי עדיף על פני מטוגן

שעות מומלצות להגשת הארוחות

חשוב לפזר את הארוחות לאורך היום בהתאם לשעות הלימוד הנהוגות בבית הספר.
משך הזמן המומלץ בין ארוחה לארוחה הוא כ-3 שעות.
משך הזמן בין ארוחת הערב לבין ארוחת הבוקר של יום המחרת **לא** יעלה על 12 שעות.

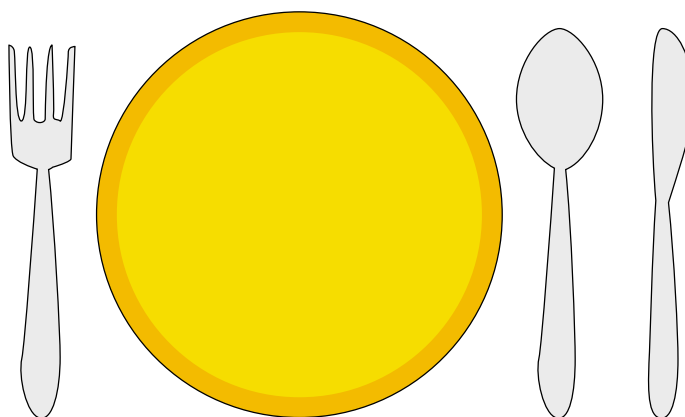
זמני הארוחות המומלצים לאורך היום:

לילה (מגיל 14)	ערב	מנחה	צהריים	עשר	בוקר
22:00-21:00	20:00-19:00	16:30-15:30	14:30-13:30	10:00-9:30	8:00-7:00

בגילאי 14-18, במסגרות בהן בית הספר מצוי בשטח הפנימייה, מומלץ להגיש ארוחת בוקר מלאה בין 9:00-9:30.

בשעת ההשכמה יש להגיש שתייה חמה, פרוסת לחם עם ממרח / קרקר / ביסקוויט / כעכים מזרחיים / חטיף דגנים / כל פריט מזון דל בשומן ובסוכר.

יש לדאוג לגיוון גם בארוחה קלה זו.

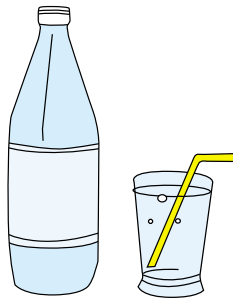




לשתייה חשיבות רבה עבור ילדים ובני נוער. מים מהווים בממוצע 55% ממשקל גוף האדם. למים תפקידים רבים וחשובים בתפקוד הגוף: הם מרכיב עיקרי בתוך התאים, משמשים ממס לרוב חומרי הגוף ולהובלה של חומרים שונים בגוף, ממלאים תפקיד בוויסות חום הגוף ועוד.

שתייה בלתי מספקת עלולה לגרום להתייבשות. סימני התייבשות הם שתן בצבע כהה, כאבי ראש, סחרחורת, עייפות, אובדן תיאבון, תחושת חום ויובש בפה. במצבי התייבשות קשים יותר יופיעו עוויתות שרירים, קושי בבליעה, עור יבש, בלבול ואף ערפול חושים. בנוסף, שתייה בלתי מספקת תגרום לחוסר ריכוז, לבעיות למידה ועד ליצירת אבנים בכליות.

מאזן המים בגוף: מים מגיעים לגוף ממשקאות, מזון וייצור מטבולי בגוף, ומופרשים ממנו דרך השתן, העור, הריאות והצואה. בקרת מאזן המים בגוף נעשית באמצעות מנגנון הצמא.

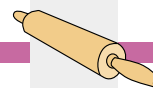


ההמלצות לשתייה לילדים ובני נוער:

- כל ארוחה חייבת לכלול שתייה.
- יש לעודד את הילדים ובני הנוער לשתות **בעיקר** מים ופחות מיצים ושתייה ממותקת.
- יש להמליץ לילדים להביא לבית הספר בקבוק מים ולמלא אותו לפחות פעם נוספת במהלך שהותם במקום.
- בזמן שהילדים ובני הנוער נמצאים בחצר המשחקים, יש לדאוג למתן שתייה **בכל** עונות השנה.
- לא תמיד ילדים ובני נוער מרגישים צמא, לכן יש להציע להם שתייה בכל הזדמנות.
- לאחר פעילות גופנית מאומצת, איבוד הנוזלים מהגוף גדל, ויש לשתות יותר כדי להחזיר לגוף את הנוזלים שאבדו.
- המדד לכמות שתייה מספקת הוא צבע השתן. צבע שתן בהיר יותר מראה ששתינו מספיק.

”שתן צהוב - זה לא טוב; שתן שקוף - אני אלוף”

נספחים



נספח 1: המלצות תזונתיות לאנרגיה ולרכיבי תזונה



טבלה זו מתארת את הצרכים הקלוריים היומיים של ילדים, לפי ה-RDA (1989). בגילאי 6-11 שנים אין הבדל בדרישה לאנרגיה בין בנים לבנות. עם תחילת גיל ההתבגרות נוצר פער בדרישה לאנרגיה בין המינים כמתואר בטבלה.

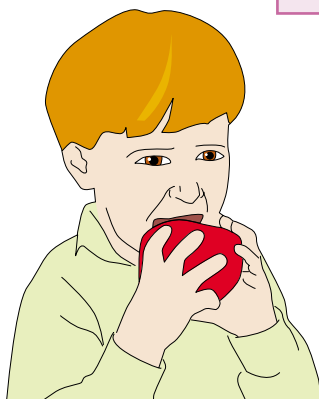
המלצות לצריכת אנרגיה לפי גיל ומין:

גיל (שנים)	טווח אנרגיה יומי בק"ל
6-11	1700-2000
12-18	בנים: 2000-3100 בנות: 1600-2300

טבלה זו מגדירה את הצורך היומי של ילדים ובני נוער ברכיבי תזונה עיקריים המשמעותיים לגדילה תקינה לפי ה-DRI's (2001).

המלצות לצריכת חלבון, סידן וברזל לפי גיל ומין:

רכיב תזונה	חלבון (גר' ליממה)	סידן (מ"ג ליממה)	ברזל (מ"ג ליממה)
גיל			
4-8 שנים	19.0	800	10.0
9-13 שנים	34.0	1300	8.0
14-18 שנים	בנים: 52.0 בנות: 46.0	בנים: 1300 בנות: 1300	בנים: 11.0 בנות: 15.0



אכילת פירות וירקות



ירקות ופירות הם דלי שומן ונתרן (מלח), עשירים בסיבים תזונתיים, בוויטמינים, במינרלים ובנוגדי חימצון המסייעים במניעת מחלות.

ההמלצה כיום היא לאכול לפחות חמישה ירקות ופירות ביום, מומלץ מסוגים שונים.

בחירת מזונות דלים במלח ובנתרן



צריכת מלח רבה עלולה לגרום לעלייה בלחץ הדם ולעלייה בהפרשת סידן בשתן. יש להמעיט בתוספת מלח למאכלים הן בזמן הכנתם והן בזמן הארוחה. כמו כן יש להפחית את השימוש במוצרים עתירי מלח כגון: אבקות מרק, רטבים מוכנים, תערובות תבלינים מוכנות ומזונות כבושים, מעושנים, משומרים ומעובדים.

אכילה מסודרת



מומלץ לאכול 3 ארוחות עיקריות (בוקר, צהרים וערב) ו-2-3 ארוחות ביניים. ארוחת ביניים יכולה להיות כריך עם ממרח (חומס, טחינה, גבינה לבנה וכדומה), יוגורט ופרי, דגני בוקר עם חלב וכדומה.

פעילות גופנית



מומלצת פעילות גופנית (אירובית ואנאירובית) בזמן ומעבר לשעות הלימודים. ניתן לשלב פעילויות כגון: רכיבה על אופניים, ריקודים, משחקי כדור, רכיבה על קורקינט, הליכה בקצב ועוד.

נספח 3: הנחיות לתזונה נבונה ופעילות גופנית לילדים ובני נוער

גיוון בסוגי המזון



יש לכלול בתפריט היומי פריטים מקבוצות המזון הבאות: דגנים ומוצרי מאפה, ירקות, פירות, מזונות עשירים בחלבון ומזונות עשירים בשומן. חשוב לגוון במזונות, כלומר לבחור סוגי מזון שונים בכל קבוצת מזון. פירמידת המזון עוזרת בבניית התפריט ובגיוון.

המעטה בצריכת ממתקים ומשקאות ממותקים בסוכר



מומלץ להמציט באכילת ממתקים ובשתיית משקאות ממותקים. הסוכר מכיל "קלוריות ריקות" ללא מרכיבי מזון אחרים הדרושים לגדילה. ריבוי אכילת מזון מתוק עלול לבוא על חשבון מזון בעל ערך תזונתי גבוה יותר ולכן עלול להגביר את הסיכון לחסרים תזונתיים. בשבתות, במסיבות ובימי הולדת כאשר מגישים ממתקים, עדיפים אלו הדלים בסוכר ובשומן. לדוגמה: חטיפים מתוקים על בסיס דגנים, שומשום, בוטנים, אגוזים או פירות יבשים, מסטיקים וסוכריות ללא סוכר.

שתיית מים לרוויה



מומלץ להקפיד על שתייה מרובה, כשחם ומזיעים אך גם כשקר ולא מרגישים צמא.

צריכת מזון דל בשומן רווי



השומן הרווי מגביר את הסיכון לחלות במחלות לב וכלי דם. לכן חשוב להמציט באכילת מזונות כמו: בשרים ונקניקים עתירי שומן, חמאה, שמנת, מרגרינה ומזונות עשירים בשומן צמחי מוקשה. מומלץ לאכול מוצרי חלב עד 5% שומן, בשר בקר רזה, עוף ללא עור.

גיוון בקבוצת המזון העשירה בחלבון



המזון בקבוצה זו מכיל רכיבי תזונה חיוניים לגדילה והתפתחות: יש להקפיד על צריכת חלב ומוצרי העשירים בסיידן, לבריאות העצמות והשיניים, ועל צריכת מוצרי עוף, בשר ודגים, העשירים בברזל, למניעת אנמיה.

אכילת דגנים, קטניות, ירקות ופירות



הדגש בהנחיה זו הוא על צריכת סיבים תזונתיים החיוניים לתפקוד תקין של מערכת העיכול. את הירקות והפירות מומלץ לאכול על קליפתם. כמו כן, מומלצים דגנים מלאים, כגון: אורז מלא, שיבולת שועל ולחם מחיטה מלאה, וקטניות כגון: סויה, חומס ועדשים.

נספח 5:

שם הפנימיה:

תפריט שבועי

תאריכים:

ארוחה	יום / מרכיב ארוחה	א	ב	ג	ד	ה	ו	שבת
ארוחת בוקר	מוצרי חלב א'							
	מוצרי חלב ב'							
	תוספות וממרחים							
	דגנים ומוצרי מאפה							
	ירקות							
ארוחת עשר	דגנים ומוצרי מאפה							
	ממרחים							
	פרי / ירק							
ארוחת צהריים	מרק / סלט מורכב							
	מנה עשירת חלבון							
	דגנים וקטניות							
	ירקות מבושלים							
	ירק חי / סלט							
	פירות							
ארוחת מנחה	דגנים ומוצרי מאפה							
	ממרח א' / ב'							
	פרי / ירק							
ארוחת ערב	מנה מורכבת							
	מוצרי חלב							
	תוספות וממרחים							
	דגנים ומוצרי מאפה							
	ירקות							
	דגנים ומוצרי מאפה							
ארוחת לילה	ממרח							
	פרי / ירק							

נספח 4: גודל מנה לפני בישול - ארוחת צהרים



הטבלה "גודל מנה לפני בישול" מציגה את גודל המנה המומלץ של כל פריטי המזון הגולמיים הדרושים לארוחת צהרים לפני הבישול, לפי מרכיבי הארוחה השונים בהתאם לקבוצות הגיל. טבלה זו יכולה לסייע בתכנון המצרכים הדרושים להכנת פריטי המזון.

שימוש בכמויות המצוינות בטבלה יביא לגודל המנה המוכנה המומלצת להגשה כמפורט בטבלה "גודל מנה להגשה בארוחת צהרים בשרית" (טבלה 3א).

גודל מנה לפני בישול בארוחת צהרים בשרית

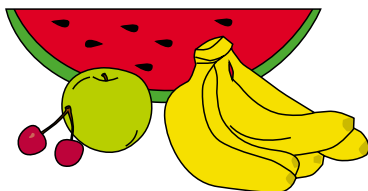
גודל מנה לפני בישול (גרם)			מרכיבי הארוחה
18-12	11-6	גילאים (שנים) פריטי מזון	
140	90	חזה הודו / חזה עוף / שיפודי הודו / שיפודי עוף	מנה עשירת חלבון
250	160	כרעיים עוף (עם עור ועצמות)	
140	115	בשר טחון - הודו / בקר (קציצות / המבורגר / קבב)	
120	80	חזה עוף להכנת שניצל	
150	100	דג ללא עצמות (פילה) / אצבעות דג	
60	40	אורז	דגנים ומוצרי מאפה
30	20	חיטה	
45	30	גריסים / כוסמת	
180	120	תירס	
40	25	בורגול / קוסקוס	
90	60	סולת/ פתיתים	
75	50	ספגטי	
240	160	תפוחי אדמה - מחית	
165	110	תפוחי אדמה - פרוסות	קטניות
45	30	חומס - גרגרים / עדשים	
40	25	שעועית לבנה	ירקות
90	60	ירקות מבושלים או מאודים	
130	90	ירקות חיים	



כל פריט תורם כ-60 קלוריות

הפרי	גודל	משקל עם קליפה
אגס	1 בינוני	120 גר'
אבטיח	2 כוסות	370 גר'
אשכולית*	1 בינונית	370 גר'
אפרסק	1 בינוני	150 גר'
בננה	1 קטנה	90 גר'
גויאבה*	1 בינונית	110 גר'
מלון*	1/3 מלון	180 גר'
משמש	4 בינוניים	140 גר'
מנגו	1/2 קטן	140 גר'
סלט פירות ללא סוכר	1 כוס	170 גר'
ענבים	15 קטנים	100 גר'
פומלה*	1/4 בינונית	300 גר'
קלמנטינה*	2 יחידות	150 גר'
שסק	5 יחידות בינוניות	100 גר'
שזיף	4 בינוני	140 גר'
תפוז	1 קטן	150 גר'
תפוח עץ	1 בינוני	120 גר'
תות שדה*	1 כוס	150 גר'

* פרי עשיר בוויטמין C.

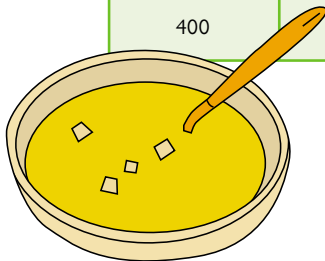


לרוב סוגי הפירות יש פחת אשר נע בין 10%-15 למעט מלון, אבטיח, תפוז וקלמנטינה, להם פחת של כ-20%-30. יש לקחת בחשבון עובדה זו בעת רכישת הפירות.

נספח 6: בסיס להרכב מרקים וגודל מנות:



משקל למנה לפני בישול (גרם)		מרכיבי המנה	סוג המרק
גיל 18-12 שנים	גיל 11-6 שנים		
40	30	אפונה יבשה / חומוס / שעועית לבנה	מרקי קטניות
65	45	ירקות מעורבים	
4	2.5	שמן	
350	250	מים	
90	60	ירקות	מרקי ירקות
5	3	רסק עגבניות	
4	2.5	שמן	
300	200	מים	
10	7	גריסים / שיבולת שועל / אורז / סולת	מרקי ירקות ודגנים
50	35	ירקות	
4	2.5	שמן	
7	5	רסק עגבניות (לא הכרחי)	
400	270	מים	



אשלים

אשלים היא עמותה שהוקמה בשנת 1998 כשותפות אסטרטגית בין ג'וינט ישראל, ממשלת ישראל והפדרציה היהודית של ניו יורק, לשם תכנון ופיתוח של שירותים עבור ילדים ובני נוער בסיכון ובני משפחותיהם. מצבי הסיכון כוללים: הזנחה פיזית, חינוכית ורגשית; התעללות פיזית, מינית ונפשית-רגשית; חיים במשפחה או בסביבה מסוכנת; נשירה, נשירה סמויה או טרום נשירה ממסגרות חינוך; פעילות שולית או עבריינית; בעיות התנהגותיות ורגשיות.

החזון של אשלים הוא ליצור שינוי חברתי מהותי על ידי צמצום מספר הילדים ובני הנוער בסיכון בישראל, קידום והבטחת עתידם במשפחה ובחברה.

למימוש חזונה, אשלים פועלת לטיוב השירותים הקיימים ולשיפור איכות הטיפול הניתן בהם, להרחבת מיון המענים הקיימים בדגש של מניעה ואיתור. כמו כן אשלים פועלת לתגבור ולהעמקת הטיפול בילדים עם צרכים מיוחדים ולהטמעת תכניות ושיטות חדשניות במערך השירותים.

אשלים פועלת ברוח מסורת ארגון הג'וינט העולמי ושלוחתו בישראל. העקרונות המנחים הם: פיתוח פתרונות חדשניים, יצירת שותפויות ואיגום משאבים והטמעה מערכתית.

למידע ולפרטים נוספים:

אשלים

גבעת ג'וינט, ת"ד 3489, ירושלים 91034

טלפון: 02-6557195, פקס: 02-655756?

דואר אלקטרוני: ashalim@jdc.org.il

אתר אינטרנט: www.ashalim.org.il