



ט' באייר, התש"פ
03 מאי 2020
סימוכין: 219581220

הנדון: נוהל תזונה: לאכול ולגדול הנחיות למעונות מגיל 3 חודשים עד 3 שנים ולמעונות רב תכליתיים עד גיל 5 שנים

מהדורה חדשה של "לאכול ולגדול"

אגף התזונה

דיאטניות לשכות הבריאות שירותי בריאות הציבור

משרד הבריאות

מהדורת מאי 2020

ההבדלים העיקריים בין המהדורות של לאכול ולגדול הנחיות למעונות מגיל 3 חודשים עד 3 שנים ולמעונות רב תכליתיים עד גיל 5 שנים:

1. הפניה לרשימת מזונות ספציפית שממנה בלבד ניתן להכין מזון במעונות. הרשימה נמצאת בנספח מספר 3 במסמך המעודכן
2. עדכון התחליפים והסדר בטבלאות כך שיותאמו להנחיות התזונתיות המעודכנות בישראל

1. נושא: לאכול ולגדול הנחיות למסגרות חינוכיות לגילים 3 חודשים עד 5 שנים

2. מספר: 02/2019 / יעודכן

3. תת היחידה המפיצה: האגף לתזונה, שרותי בריאות הציבור.

4. מלות מפתח: תזונה בריאה, תזונה בגיל הרך, תזונה במעונות.

5. מטרה:

- א. לפרט את התנאים הנדרשים לאספקת מזון נאותה במסגרות חינוכיות יומיות לתינוקות, פעוטות וילדים בהתאם לצרכיהם התזונתיים במעונות היום בישראל.
- ב. לכוון את העוסקים בהזנה בהיבטים של תכנון ובניית ארוחות ותפריטים מגוונים ומתאימים לגיל הרך.

6. מועד התחולה: יעודכן

7. קישור לחוזרים קודמים: חוזר חדש. הנוהל מבוסס על תדריך לאכול ולגדול יוני 2012.

8. גוף החוזר:

רקע

תינוקות, פעוטות וילדים נמצאים במשך שעות רבות במסגרות חינוכיות המספקות ארוחות בהתאם למשך השהות במסגרת (3-4 ארוחות ביום). במהלך השנים האחרונות, חל גידול במספר הילדים הנמצאים במסגרות חינוכיות שונות. במקביל, חל שינוי בתפיסת בריאות הילד, תוך העברת הדגש בתכניות ממניעת חסרים תזונתיים (מחסור בחלבון לדוגמה) לקידום תזונה נאותה, רכישת דפוסי אכילה בריאים ומניעת מחלות כרוניות (למשל, עששת שיניים, עודף משקל, השמנה, סוכרת). ידוע כי כבר בגיל הרך קיימת חשיבות רבה להקניית הרגלי אכילה בריאים וחינוך לתזונה מקיימת. לפיכך, יש הכרח לאמץ מדיניות שתבטיח אורח חיים פעיל ובריא.

תמיכה מדעית

ההנחיות מבוססות על ההמלצות התזונתיות לצריכת רכיבי תזונה (DRI's 1997-2019), על [המלצות התזונתיות החדשות, משרד הבריאות 2019](#) וההזנה הבית ספרית בארה"ב.

במסגרות החינוכיות יש להקפיד על תזונה בריאה, דהיינו, לספק מזון מגוון ומאוזן, הכולל ירקות, פירות, בשר, דגים, מוצרי חלב, קטניות, דגנים מלאים, אגוזים (מגיל 5). מזונות אלו תורמים לבריאות טובה, לאיכות חיים ואף ליכולת ריכוז טובה יותר בילדים ומהווים חלק מהתזונה המומלצת לאוכלוסייה. מזונות אלו מהווים מקור טוב לסיבים תזונתיים, שומנים בריאים, ללא סוכר מוסף ומעט מלח.

ההנחיות שלהלן מיועדות לכל המסגרות החינוכיות המספקות מזון במהלך שהות הילדים במסגרת בין גיל 3 חודשים עד 5 שנים. הן מתייחסות לגיוון התפריט, לאכילה מסודרת, מדגישות את חשיבות השתייה בכלל ושתיית מים בפרט, שמות דגש על אכילת ירקות, פירות, קטניות ודגנים מלאים. דגש מיוחד ניתן בנוהל זה לתפריט עשיר בברזל בארוחות הצהרים.

יש להבטיח, מעורבות ושיתוף של דיאטנית מוסמכת בקביעת ההרכב והגיוון של התפריטים השבועיים בתפריט רגיל וכן בתפריטים מותאמים לצרכים מיוחדים, כמו גם בקביעת גודל המנות המוגשות לפי גילאים במסגרות החינוכיות. הבסיס לדרישות התזונתיות ולהרכבי הארוחות והסטנדרטים נקבעו לפי איכות המזונות ואופן ייצורם ונמצאים בנספח 1.

תזונה טבעונית לילדים מצריכה התייחסות תזונתית מקצועית מיוחדת. לכן יש להתייעץ עם דיאטנית/תזונאית שתדריך ותלווה את המבשלות במסגרת החינוכית בהכנת מגוון של מנות ומזונות לתפריטים המוגשים.

ילדים עם רגישות או אלרגיות צריכים לקבל תזונה מותאמת על פי הנחייה מדיאטנית/תזונאית שתדריך את הצוות ותתאים את המזונות הנדרשים בנהלים למגבלות הקיימות במסגרת.

הקפדה על תנאי תברואה נאותים הכרחית בכל שלבי הטיפול במזון על פי [נהלי בריאות הסביבה](#) (בנוגע לתברואה בלבד).

למי מיועד המדריך?

1. מנהלים של מעונות יום, מעונות רב תכליתיים ומשפחתונים לגילאי 3 חודשים עד חמש שנים
2. גננות וסייעות
3. כל העוסקים בבניית תפריט והכנת המזון למסגרות החינוך בגילאים אלו (טבח, מבשל, אם בית, ספק מזון ואחר)
4. אנשי רכש / קניינים
5. דיאטנים בעלי רישיון משרד הבריאות
6. מפקחים על מזון והזנה במסגרות חינוכיות
7. רשויות מקומיות והשלטון המקומי
8. הורים

עקרונות כלליים בהזנה בריאה:

• שילוב חינוך תזונתי מותאם גיל

- יתקיימו פעילויות חינוך תזונתי לחיזוק התזונה הבריאה לקידום ולהטמעה של הרגלי אכילה בריאים.
- תעשה פעילות לעידוד אכילת ירקות, פירות דגנים מלאים וקטניות אם באמצעות משחק או על ידי הכנת אוכל משותפת וכו'.
- תעשה פעילות למניעת בזבז מזון תוך חשיבה על חינוך תזונתי של הילדים וההורים.
- הגשת תזונה בריאה והכללת פעילות חווייתית בריאה ילוו מסיבות ואירועים במסגרת. מומלץ שיתוף ויידוע הורים כבר בתחילת השנה.
- מומלץ לגדל גינת ירק שתספק חלק מהצרכים של הילדים ותהיה חלק מהפעילות החינוכית.

- יעשה שימוש במזון טבעי בלבד (מחומרי גלם גולמיים, המוכנים במקום ומוגשים מיד לאחר ההכנה). לפי הטבלה בנספח 3 בה מוצגים המזונות שניתן להרכיב מהם בלבד ארוחה.
- סלטי טחינה, חומוס סלטי/ממרחי ירקות או קטניות יהיו בהכנה ביתית בכל מקום שצוינו.
- חלב ומוצריו או תחליפיהם: חלב 3%, גבינות 5%, לבן/ יוגורט עד 5%, טופו, משקה סויה ללא תוספות וטחינה
- ארוחת צהרים תכלול יום אחד בשבוע לפחות של מנה צמחונית (מקטניות כגון שעועית, אפונה, גרגירי חמוס, עדשים, סויה) לכולם. במשך החודש יופיעו לפחות 4 מנות צמחונית מגוונות מקטניות שונות ובצורת הגשה שונה בהתאם לגיוון המופיע בטבלה של ארוחת צהרים צמחונית.
- מסיבות, חגים וחגיגות ימי הולדת: הכיבוד יהיה בריא כמו בכל יום. הייחודיות יכולה להתבטא בקישוט המזון, במשחקים, בהפעלות, בפעילויות שונות ובהפתעות שאינם ממתקים. הכיבוד יכלול ירק, פרי, 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 בלבד.
- חשוב לשבת ולאכול עם הילדים על מנת להוות דוגמה אישית לאכילה בריאה. חשוב מגיל צעיר להרגיל את הילדים לאכול כשהם יושבים ליד השולחן.
- מומלץ לשלב שיח בזמן הארוחה ובוודאי שאין להשתמש במסכים בזמן זה, לא באופן אישי, על ידי מלווה, ולא בצפייה קולקטיבית בשום צורה שהיא.
- הגשת 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.
- בחירת כלי אוכל מותאמים לגיל וכלי הגשה נאים למראה היוצרים אווירה מזמינה ונעימה לאכילה. כיסוי השולחן במפה מיועדת למזון בנוסף למפית נייר אישית.
- יש להשתמש ככל שניתן בכלים ובמפות רב פעמיים השומרים על הקיימות.
- תתקיים 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.

עקרונות מנחים בתכנון ובניית תפריט שבועי

- גיוון בפריטי המזון מתוך מרכיבי הארוחה:
 - i. מומלץ 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 וחמוס.
 - ii. מומלץ להציע פריטי מזון שונים מתוך מרכיבי הארוחה במהלך השבוע. לדוגמה: ממרכיב "תוספות וממרחים", בארוחת הבוקר ביום ראשון תוגש ביצה קשה, ביום שני יוגש ממרח טונה וכך הלאה. מומלץ לגוון כך שמזון מסוים לא יחזור באותו יום בשבוע. לדוגמה: לא בכל יום שלישי יוגש קוסקוס מלא עם מרק ירקות.
 - iii. מומלץ כי לפחות 50% מהדגנים יהיו מלאים.
 - iv. יש לבנות ארבעה תפריטים שבועיים מגוונים מתחלפים, לארבעה שבועות כך שיוגשו במחזוריות חודשית.
 - v. **גיוון בצבעים** בכל ארוחה: לדוגמה: מרק אפונה, קציצות דגים, אורז אדום ושעועית צהובה.
- ניתן לתבל את המזון על ידי שימוש בעשבי תבלין טריים או בתבלינים טבעיים, כגון: עירית, טרגון, שמיר, נענע, פטרוזיליה, פפריקה מתוקה, קינמון, כורכום. תיבולים כאלו יתרמו לטעם ולנראות טובה של הארוחה.
- תדירות הגשת פריטי המזון: מומלץ לשמור על תדירות הגשת המזון ע"פ טבלאות תדירות וגודלי מנה המוצעות.
- יש להפחית את השימוש במלח. אין להשתמש באבקות מרק, רטבים מוכנים, תערובות תבלינים מוכנות (המכילות לרוב מלח) וכן אין לעשות שימוש במלחיה במסגרת הלימודית.
- הירקות והפירות שירכשו יהיו טריים, מגוונים ועונתיים.
- יש להשתמש במבחר של לפחות 6 סוגי ירקות ו-4 סוגי פירות שונים בשבוע.
- שימוש במגוון שיטות בישול: אידוי, אפייה, צלייה ובישול במים. מומלץ לשמור על עיקרון זה בתכנון כל ארוחה וכן בבניית התפריט השבועי. מומלץ לא לטגן מזון.
- 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 לא פחות חשובה מהאיכות: הצגת המזון בצורות חיתוך שונות: לדוגמה: קוביות/ ריבועים/פרוסות/גירוד בפומפיה, רצועות(חזה עוף), מחית (אפונה/ בטטה).

- התאמת מרקמי המזון המוגש לצורכי הסועדים : ניתן למעוך את המזון בעזרת מזלג, לחתוך לקוביות או לרצועות דקות, לגרד בעזרת פומפיייה/מעבד מזון או לטחון בבלנדר. לדוגמה, ירקות מגוררים גס או דק או במעבד מזון, גבינה לבנה קשה/רכה מפוררת במזלג.
- שמירה על כללי הכשרות.
- הגשת שתייה : השתייה המומלצת היא מים. ניתן להגיש קנקני מים ולגוון עם נענע, לימונית, לואיזה פרוסות תפוז ועוד. יש לתת מים בארוחות ובין הארוחות באופן יזום על ידי הצעת מים בכוסות או בבקבוקי שתייה, בהתאם לגיל התינוקות. אין לתת שתייה מתוקה בכל צורת המתקה שהיא.
- עד גיל שנה (תינוקות) מומלץ להכין את המזון על פי "תפריט יומי לתינוק". המפורט בהמשך.
- מזונות שעלולים לגרום לחנק לילדים יש להקפיד לא להגישם עד גיל חמש שנים. לפרטים לחץ כאן

הנחיות תזונתיות לתינוקות עד גיל שנה

הפרוט המלא הינו : "במדריך לאנשי מקצוע להזנת התינוק והפעוט"

תזונת התינוק עד גיל 1/2 שנה כוללת חלב אם בלבד (או תרכובת מזון לתינוקות- תמ"ל), בהמשך ועד גיל שנה תכלול חלב אם (או תרכובת מזון לתינוקות) בתוספת מזון משלים.

הנחיות לשמירת בטיחות חלב אם שאוב במעון

- אם הרוצה להביא חלב אם שאוב למעון תקבל הנחיות מתאימות בכתב מן המעון. אחריות ההורים לספק את מספר המנות המתאים להזנת התינוק בחלב אם.
- אחסון חלב אם שאוב**

- יש להנחות ההורים להביא כל יום בקבוקי חלב אם לאותו יום, מסומנים עם שם התינוק בצורה ברורה.
- חלב אם שאוב יובא כאשר הוא מופשר ולא קפוא במיכל שומר קור. מיד עם הבאת החלב למעון יש להכניסו למקרר.

- חלב אם יוחזק על מדף במקרר בלבד (לא בדלת), בטמפרטורה של לא יותר מ – 4 מעלות צלזיוס עד לזמן ההאכלה.
- לפני ההאכלה יש לחמם את חלב האם לטמפרטורת החדר בתוך כלי עם מים חמים.
- **אסור לחמם חלב אם במיקרוגל או במים רותחים!** יש לנער קלות את בקבוק חלב האם לפני הגשתו לתינוק.
- יש לבדוק את התאמת הטמפרטורה על ידי טפטוף על גב היד.
- את שאריות חלב האם יש לשפוך לאחר **כל** ארוחה. אין לתת אותו בארוחה הבאה. אין להחזיק חלב אם בטמפרטורת החדר יותר משעה
- אם נשארו בקבוקים עם חלב אם שהתינוק לא אכל מהם – יש להחזירם בתום היום להורים.
- הנחיות להכנת תרכובות מזון לתינוקות (תמ"ל) במעונות, [לחץ כאן](#)

תפריט לתינוקות מגיל 3 חודשים עד 6 חודשים

- בוקר: הנקה / חלב אם שאוב / תרכובת מזון לתינוקות
 - ביניים: הנקה / חלב אם שאוב / תרכובת מזון לתינוקות
 - צהרים: הנקה/ חלב אם שאוב / תרכובת מזון לתינוקות
 - ביניים: הנקה / חלב אם שאוב / תרכובת מזון לתינוקות
- תינוק הניזון מחלב אם בלבד אינו זקוק לנוזלים נוספים עד גיל שישה חודשים. ניתן לתת מים שהורתחו במשך שתי דקות מלאות וצוננו לפני ההגשה, בתנאי מזג אוויר חם או לתינוק שסובל מחום, בהוראת רופא או לפי בקשת ההורים.

כמויות מומלצות

הנקה וחלב אם שאוב יינתנו לתינוק לפי צרכיו.

נפח תרכובת המזון המוכנה לתינוקות לארוחה הינו 150-200 מ"ל. טווח זה לוקח בחשבון את ההבדלים בצרכים התזונתיים לפי גיל ומשקל.

הנחיות כלליות להכנת תרכובת מזון לתינוקות

הכנת תרכובת המזון לתינוקות במעון תעשה על פי הנחיות היצרן ובהתאם לכמויות הנמסרות בכתב על ידי ההורים או בהתאם להנחיות רופא/דיאטנית הניתנות בכתב על ידם.

מים מכל סוג, כולל מים מבוקבקים, מים ממתקני שתייה וסינון המשמשים להכנת מזון או שתייה לתינוקות עד גיל שנה, יעברו הרתחה בכלי נקי במשך 2 דקות מלאות ויקוררו לטמפרטורת החדר, בכלי נקי ומכוסה, עד לשימוש באותו היום.

את תרכובות המזון לתינוקות יש להכין בסמוך להאכלה.

החל מגיל שישה חודשים השתייה המומלצת הינה מים מורתחים בלבד.

הצגת הזנה משלימה

חשיפה למזון חדש החל מגיל 6 חודשים, רצוי שתתחיל בבית ותעשה בהדרגה: בימים הראשונים לחשיפת מזון חדש הכמות המוגשת תהיה קטנה יותר מהרשום {פירות, ירקות, בשר (פירוט סוג בשר בתפריט), דגים, קטניות, ביצים, גבינות ומוצרי חלב לא ממותקים ודגנים}. רצוי להגיש כל פריט מזון בנפרד.

מומלץ להגיש את המזון המשלים בכפית, אלא אם קיימת התוויה רפואית אחרת.

בעת הוספת הזנה משלימה יש להיזהר ממזונות העלולים לגרום לחנק.

יחד עם הוספת מזון משלים יש להוסיף לתינוק מים לשתייה שעברו הרתחה ב- 100 מעלות צלזיוס לשתי דקות וקוררו, ועדיף מים בכפית או בכוס.

אין לתת חלב פרה ודבש לפני גיל 12 חודש.

בעת הוספת מזונות משלימים יש להתאים את מרקם המזון להתפתחות התינוק וליכולת האכילה שלו. את סוגי המזון יש להתאים להנחיות הכלליות המצורפות להלן.

יש להפריד את סוגי המזון בצלחת התינוק ולא להגיש כמרק או כמזון טחון. זאת על מנת לאפשר הכרת מרקמים וטעמים שונים.

אין לתת לתינוקות ופעוטות לשתות מבקבוק בתנוחה של שכיבה. האכלה בשכיבה מגדילה הסיכון לדלקות אוזניים, לשיעול ולדלקות בדרכי הנשימה.

לקריאה נוספת:

[נייר עמדה בנושא הזנה משלימה](#)



עלון להורים – מדריך להזנה משלימה

קווים מנחים להזנת התינוק עד גיל שנה במעון.

מתוך התדריך להזנת התינוק הבריא והפעוט בישראל (מהדורה מעודכנת 2020) משרד הבריאות, שירותי בריאות הציבור.

לידה עד תום חודש שישי
תחילת החודש השביעי עד גיל שנה
חלב אם* בשר: הודו, עוף, בקר, דג קטניות ירקות פירות דגים
מגיל שנה ואילך
חלב אם* או חלב ניגר כל שאר המזונות לפי ההנחיות התזונתיות הלאומיות
<p>* תינוק שאינו יונק כלל או יונק חלקית יקבל השלמה מתרכובות מזון לתינוקות על בסיס חלב מועשרות בברזל אלא אם כן יש הנחיה רפואית אחרת.</p> <p>** יש להגיש לחיובה מיח (מכל הסוגים) מורחחים ומקוררים עד גיל שנה.</p>

יש להנחות את ההורים להביא כל יום בקבוקי חלב אם לאותו יום, מסומנים עם שם התינוק בצורה ברורה.

חלב אם שאוב יובא כאשר הוא מופשר ולא קפוא במיכל שומר קור. מיד עם הבאת החלב למעון יש להכניסו למקרר.

חלב אם יוחזק על מדף במקרר בלבד (לא בדלת), בטמפרטורה של לא יותר מ – 4 מעלות צלזיוס עד לזמן ההאכלה. לקריאה נוספת הכנסו לשמירת חלב ואחסון חלב אם.

ילדים אלרגיים במעון יש להתייעץ עם דיאטנית ילדים/ בריאות הציבור לגבי התאמת הרכב המזונות במעון ולילד האלרגי

תפריט יומי לתינוק מגיל ששה ועד 12 חודשים לחייו

ארוחה ראשונה :

- 2 פירות טחונים, בנפרד, בכפית
- 1½ כפות אבוקדו/ כפית ממרח חומוס/ כפית טחינה (בהכנה ביתית) – בנפרד, בכפית
- חלב אם שאוב / תרכובת מזון לתינוקות, בהתאם למידת הרעב של התינוק כ 180 - 240 מ"ל /

ארוחת צהרים:

מנה בשרית:

- 50 גר' בשר הודו / עוף בלי עור / בקר / דג
- 50-75 גר' אורז מבושל / 1 תפוח אדמה בינוני
- 75-100 גר' גזר/ דלעת/ דלורית/ קישוא
- 1/4 – 1/2 כפית שמן קנולה או זית
- 100-150 גר' מרק צח כתוספת

מנה צמחונית:

- 1/4 – 1/3 - כוס קטניות מבושלות טחונות (חומוס גרגירים/עדשים/שעועית) או 50 ג' דג
- 50-75 גר' אורז מבושל / תפוח אדמה בינוני
- 50-75 גר' דלעת/ גזר/ קישוא
- 1/4 – 1/2 כפית שמן קנולה או זית
- 25-50 גר' ירק מהמרק (פטרזיליה, שמיר, כרפס)
- 100-150 גר' מרק צח כתוספת וגם השלמת נוזלית



- רצוי לא לערבב את המנות אחת עם השנייה בצלחת ההגשה
ארוחת מנחה:

חלב אם שאוב / 180 - 240 מ"ל תרכובת מזון לתינוקות

הנחיות להרכבת התפריט וגודל מנות גילים 1 – 5 שנים
ארוחת בוקר

תדירות (גוון) פריטי המזון - ארוחת בוקר

תדירות ב- 6 ימים	פריטי מזון	מרכיבי הארוחה
6	לחם / לחמניה/ פיתה	דגנים מקמח מלא
6	מגוון ירקות חיים	ירקות
2-3	טחינה/אבוקדו/ סלט חומוס בהכנה ביתית/חמאת בוטנים	תוספות וממרחים
5	חלב / קוטג' / גבינה לבנה/ לבן/ יוגורט/	תוספות וממרחים
1	גבינה צהובה/ לבנה קשה עד 5% שומן / לאבנה 5%	תוספות וממרחים
2-3	ביצה קשה/ חביתה	תוספות וממרחים
1	טונה	תוספות וממרחים
6	מים	שתייה



הגדרת גודל מנה להגשה (כמויות) - ארוחת בוקר

4-5 שנים	1-3 שנים	גילאים / פריטי מזון	מרכיבי הארוחה
60	30	לחם / לחמניה (60 גר')	דגנים מקמח מלא בגרם
50	50	פיתה (100 גר')	דגנים מקמח מלא בגרם
100	50	ירקות חיים	ירקות בגרם
15	15	אבוקדו / טחינה/חמאת בוטנים	תוספות וממרחים
25	25	ממרח חומוס	תוספות וממרחים
5	5	שמן	תוספות וממרחים
25	25	גבינה לבנה / קוטגי 5%	תוספות וממרחים



4-5 שנים	1-3 שנים	גילאים/ פריטי מזון	מרכיבי הארוחה
15	15	גבינה צהובה/ לאבנה/ גבינה לבנה עד 5% שומן	תוספות וממרחים
150	100	חלב	תוספות וממרחים
150 גביע	125 גביע	יוגורט/ לבן	תוספות וממרחים
30	30	ביצה קשה/ חביתה	תוספות וממרחים
25	25	טונה/ סרדינים	תוספות וממרחים
		מים – חופשי	שתייה

**ארוחת צהרים
תדירות פריטי המזון בארוחת צהרים בשרית**

תדירות ב- 6 ימים	פריטי מזון	מרכיבי הארוחה
6	מגוון מרקים *	מרק
2	דגנים : אורז/ גריסים/ כוסמת/	

תדירות ב- 6 ימים	פריטי מזון	מרכיבי הארוחה
	תירס /פסטה מחיטה מלאה/ פתיתים / קינואה/ בורגול/ סולת/ קוסקוס/ מקרוני/ ספגטי/	דגנים/קטניות (50% מהדגן יהיה מלא)
2	/ עדשים/ שעועית יבשה/אפונה יבשה/ / גרגרי חמוס	דגנים/קטניות
2	תפוח אדמה / בטטה	דגנים/קטניות
6	ירקות מבושלים/ מאודים או ירקות חיים או שניהם	ירקות
6	פירות העונה	פירות
3	חזה הודו/ חזה עוף/ פרגית /עוף בתנור / כרעיים ללא עור	מנה עשירת חלבון תפריט בשרי
1	בקר: גולש/ טחון (קציצות)	מנה עשירת חלבון
1	דג ללא עצמות (פילה)/ קציצות דג	מנה עשירת חלבון
1	מנה צמחונית (תבשיל קטניות)**	מנה עשירת חלבון



תדירות ב- 6 ימים	פריטי מזון	מרכיבי הארוחה
6	מים	שתייה

* הרכב המרקים לפי טבלה הרכב מרקים

** ביום שישי יש לתת מנה צמחונית או חלבית, על פי ההנחיות בטבלת ארוחת צהרים צמחונית.

הגדרת גודל מנה להגשה בארוחת צהרים בשרית

גילאים 5-4 שנים	גילאים 3-1 שנים	פריטי מזון	מרכיבי הארוחה
150	100	מרק	מרק במ"ל
<u>0.75</u>	<u>0.5</u>	<u>מידה בנפח (כוס)</u>	דגנים וקטניות
100	65	חיטה/ בורגול/ קנואה	בכוס ובגרם
120	80	קוסקוס	
120	80	/אורז מלא/גריסים/גררגרי חומס	
130	85	ספגטי /אורז לבן/ כוסמת/אפונה יבשה/עדשים/פתיתים/מקרוני/תיר ס/תפו"א/ שעועית יבשה/ בטטה	



גילאים 5-4 שנים	גילאים 3-1 שנים	פריטי מזון	מרכיבי הארוחה
<u>1/2</u> 65 ג' 80 = 1/2 כוס = גרם	<u>1/2</u> 65 ג' 114 כוס = 40 גרם	<u>מידה בנפח (כוס)</u> חיים - מגוון ירקות (עגבנייה, חסה, מלפפון, גזר, פלפל בצבעים, קולרבי, כרוב ועוד) מבושלים - מגוון ירקות (גזר, קישוא, דלעת, חציל, שעועית, ירוקה וצהובה, כרוב, כרובית, סלרי, תערובת ירקות ועוד)	ירקות בכוס ובגרם
1/2	1/2	פרי העונה	פירות* במנות
80	60	חזה הודו/ חזה עוף/פרגית מנתח שלם	מנה עשירת חלבון בגרם
80	60	כרעיים עוף (ללא עור ועצמות)	מנה עשירת חלבון
80	60	בקר : גולש/ טחון	מנה עשירת חלבון
80	60	הודו	מנה עשירת חלבון
100	80	דג ללא עצמות (פילה)/קציצות דג	מנה עשירת חלבון



מרכיבי הארוחה	פריטי מזון	גילאים	גילאים
שתייה כוס	מים - חופשי	3-1 שנים	5-4 שנים

* גודל מנה של פירות מובא בנספח 2.

ארוחת צהרים צמחונית תדירות וגודל מנה עשירת חלבון

גילאים בשנים		מנה עשירת חלבון * בגרם	
5-4	3-1	תדירות	פריטי מזון
80	60	2	קטניות מבושלות: שעועית יבשה, עדשים, אפונה, חומס
80	60	1	* טופו: קציצות/ גולש/ רצועות/ מוקפץ
80	60	1	קציצות מקטניות
100	80	1	דג ללא עצמות (פילה) מבושל/ קציצות דג מבושלות*
70	50	**1	** פשטידה/מאפה עם גבינה
100	50	**1	+ <u>לבן/ יוגורט</u>

* בארוחות הצמחונית יש להציע ירק או פרי עשיר בויטמין C לשיפור ספיגת הברזל שמקורו בצומח.
** מיועד ליום שישי בלבד: מנה חמה המכילה גבינות בתוספת טחינה/ לבן /

יוגורט בכמות הרשומה בטבלה.

ארוחות ביניים
הגדרת גודל מנה להגשה ארוחות ביניים (10:00 ומנחה)**

מרכיבי הארוחה*	פריטי מזון	גיל	גיל
		1-3 שנים	4-5 שנים
כריך	לחם / לחמנייה דגנים מלאים בגרם	30	60
ממרח	גבינה 5% / קוטג' 5% ממרח חומוס	10	20
ממרח	סלט טחינה / אבוקדו/	15	15
ממרח	ממרח ירקות/קטניות ביתי	10	20
פירות*** במנה	פירות העונה	1/2	1
שתייה כוס	מים - חופשי		

*במקום כריך ניתן לגוון בשעועית ירוקה, אדממה, קלחי תירס וכד'

**תדירות ארוחת ביניים היא לשישה ימים (ביום שישי ארוחת 10 ניתנת ואילו ארוחת מנחה לא ניתנת).

***גודל מנה של פירות מובא בנספח 2.

מעונות רב תכליתיים – תוספת של ארוחות ערב
ארוחת ערב - תדירות פריטי המזון

תדירות ב- 5 ימים	פריטי מזון	מרכיבי הארוחה

תדירות ב- 5 ימים	פריטי מזון	מרכיבי הארוחה
5	לחם/ לחמניה/ פיתה מדגן מלא /אורז/קינואה	דגנים מלאים
5	ירקות חיים	ירקות
5	טונה/ סלט חומוס/ קוטג' / גבינה לבנה/ אבוקדו/ טחינה /חמאת בוטנים	ממרחים
5	חלב/ יוגורט/ לבן	מוצרי חלב
2	פשטידה/ לזניה	מנה חמה חלבית
2	מרק ירקות חלבי/ מרק קטניות	
1	פיצה בהכנה ביתית	
5	מים/ תה	שתייה

הערה: תוספת שמן נלקחת בחשבון כחלק מארוחה (שמן לסלט, שמן לטיגון, מיונית לממרח)

ארוחת ערב - הגדרת גודל מנה להגשה

גילאים: 4-5 שנים	גילאים: 1-3 שנים	פריטי מזון	מרכיבי הארוחה
30	30	לחם/ לחמנייה/ פיתה מדגן מלא	דגנים מלאים בגרם
100	50	ירקות חיים, מגוונים	ירקות בגרם
150	100	חלב 3% / (חלב 1% מגיל שנתיים)	מוצרי חלב

גילאים: 4-5 שנים	גילאים: 1-3 שנים	פריטי מזון	מרכיבי הארוחה
150	125	יוגורט/ לבן	מוצרי חלב
15	15	טחינה/ חומוס/ אבוקדו/חמאת בוטנים	ממרחים בגרם
15	15	טונה/ סרדינים	ממרחים בגרם
15	15	גבינה לבנה 5% / קוטג' 5%	ממרחים בגרם
70	50	פשטידת ירקות וגבינה/ לזניה	מנה חמה חלבית בגרם
60	30	פיצה בהכנה ביתית	מנה חמה חלבית בגרם
150	100	מרק ירקות	מרק
		מים, תה – חופשי	שתייה

הרכב מרקים נבחרים (כמות המוצרים ל-250 מ"ל נוזל).

משקל בגרם	מוצרים	שם המרק
לפני בישול למנה		
20	אפונה יבשה	אפונה



משקל בגרם לפני בישול למנה	מוצרים	שם המרק
7	שיבולת שועל	
50	ירקות מעורבים	
2.50	שמן קנולה או זית	
30	אפונה	ירקות ואפונה או עדשים
50	ירוקה/עדשים	
2.5	ירקות מעורבים שמן קנולה או זית	
60	ירקות מעורבים	ירקות וחומס גרגרים
15	חומס גרגרים	
2.5	יבשים שמן קנולה או זית	
10	חומס גרגרים	חומס עם גריסים או שיבולת שועל או סולת
5	גריסים	
50	ירקות	
2.5	שמן קנולה או זית	
20	עגבניות	עגבניות עם אורז
15	רסק עגבניות	
20	אורז	

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

9. המלצות ליישום בקרה ואכיפה:

- משרד הכלכלה ומשרד החינוך - לפי גיל הילדים
- מפעילי מעונות ברשויות וברשתות מעונות ברחבי הארץ
- רשות השלטון המקומי, ורשויות מקומיות.
- גופים המיועדים לעשות שימוש בהנחיות נוהל זה: חברות הסעדה, חברת המתנסים, משרדי ממשלה, מסגרות פרטיות, דיאטנים, הורים.

10. לוח תפוצה

א. משרד הבריאות

מנכ"ל

שרותי בריאות הציבור,

חטיבת הרפואה

ב. משרד הרווחה



מנכ"ל

אחראי על מעונות היום

ג. עמותת עתי"ד

מנכ"ל

11. נספחים

נספח 1

הבסיס לקביעת הדרישות התזונתיות

צריכת האנרגיה ורכיבי התזונה משתנה לפי גילאים. לכן, התפריט השבועי מבוסס על כמות האנרגיה הדרושה לכל גיל ומין. לכל טווח גילים מומלץ טווח אנרגיה מתאים.

הצורך באנרגיה לפי גיל

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

חלוקת הרכב הארוחות לפי הצורך היומי באנרגיה:

התפריט והרכב הארוחות בנויים לפי סדר היום הקיים במסגרת החינוכית

- 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 0730 ו-1600 יספקו 2 ארוחות עיקריות (בוקר וצהריים), וארוחת 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 פריט תורם כ-60 קלוריות		
הפרי	גודל	משקל עם קליפה וגרעין
אגס	1 בינוני	120 גר'
אבטיח ללא גרעינים	2 כוסות	370 גר'
אפרסק	2 בינוניים	150 גר'
בננה	1 קטנה	90 גר'
מלון*	1/3 מלון	180 גר'
משמש	4 בינוניים	140 גר'
מנגו	1/2 קטן	140 גר'



140 גר'	2 בינוניים	נקטרין
170 גר'	1 כוס	סלט פירות ללא תוספת סוכר
300 גר'	½ בינונית	פומלה*
150 גר'	2 יחידות	קלמנטינה*
140 גר'	4 בינוני	שזיף
150 גר'	1 בינוני	תפוז*
120 גר'	1 בינוני	תפוח עץ
150 גר'	1 כוס	תות שדה*

* פרי עשיר בויטמין C.

נספח 3

הכנת ארוחות לילדי המעון תתבצע תוך שימוש במרכיבי טבלה זו בלבד.

בעמודה א מפורטות קבוצות המזון.

עמודה ב מפרטת את הקטגוריות הרלוונטיות בכל קבוצת מזון, מהם ניתן להכין את האוכל במעון

ועמודה ג מפרטת אלו תוספות ניתן שיהיו במזונות. ככלל, נקבע שאין להשתמש במזונות המכילים תוספות אלא אם הוגדר אחרת. כך אין להוסיף או להשתמש במזונות עם תוספת סוכר, אבקות, סירופים ורטבים וכל תוספת אחרת שאיננה מפורטת בטלה

		א
ג	ב	קבוצת מזון
התייחסות לתוספות	תת-קטגוריה	
ללא תוספות	חלב לשתייה	מוצרי חלב



<u>א</u>	<u>ב</u>	<u>ג</u>
קבוצת מזון	תת-קטגוריה	התייחסות לתוספות
מוצרי חלב	יוגורטים	ללא תוספות
מוצרי חלב	גבינות עד 5% שומן	ללא תוספות, למעט תבלינים ומלח
מוצרים ע"ב סויה	טופו	ללא תוספות, למעט תבלינים, מלח ומגבירי חוזק
מוצרים ע"ב סויה	משקה סויה	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 חריע	ללא תוספות
שמנים צמחיים	שמן זית	ללא תוספות
דגנים ופסאודו-דגנים כמו קינואה וכוסמת	בכל צורת הכנה או אריזה (כגון: קלוי, מבושל, אפוי, מאודה, קפוא, מותפח, בשימורים, מונבט, או	ללא תוספות, למעט מלח ותבלינים

א	ב	ג
קבוצת מזון	תת-קטגוריה	התייחסות לתוספות
	ארוז בוואקום) לא מטוגן.	
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, לחמניה, פיתה	לפי הקריטריונים של אפשריבריא או הסמל הירוק*
קטניות כגון שעועית, חומס, עדשים, אפו נה יבשה וכד'	גרעין בשלמותו כולל קטניות שבורות וקלופות. בכל צורת הכנה או אריזה (כגון: קלוי, מבושל, אפוי, מונבט, מאודה, קפוא, בשימורים, או ארוז בוואקום). לא מטוגן.	ללא תוספות, למעט מלח ותבלינים
קטניות	קמח הנטחן מהקטנית בשלמותה 100%	ללא תוספות



א	ב	ג
קבוצת מזון	תת-קטגוריה	התייחסות לתוספות
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:	ללא תוספות מלבד ביצה, תבלינים, מלח

ג התייחסות לתוספות	ב תת-קטגוריה	א קבוצת מזון
	בקר/הודו/עוף** חומר הגלם הוא בשר גולמי ללא תוספות	
ללא תוספות	<p>בכל צורת הכנה או אריזה (כגון אך לא רק: קלוי, מבושל, אפוי, מאודה, קפוא, מרוסק, בשימורים, או ארוז (בוואקום)</p> <p>לא מטוגן. לא מיובש (למעט פירות שיובשו בהקפאה ועברו תהליך שחזור לפני אכילתם).</p> <p>למעט אבקות, ריבות, מיצים וקונפיטורות</p>	פירות
ללא תוספות למעט מלח ותבלינים	<p>בכל צורת הכנה או אריזה (כגון אך לא רק: קלוי, מבושל, אפוי, מאודה, מוקפץ, קפוא, בשימורים, מיובש או ארוז (בוואקום)</p> <p>לא מטוגן.</p>	ירקות

* לכשיקבעו המלצות לסמל ירוק ללחם, הם אלו שיקבעו לגבי סוג הלחם המוגש

נספח 4

המלצות למאכלים סמליים לחגים

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 בצבעים שונים לסימני החג
חנוכה	תיבול סלטי ירקות בשמן זית ניתן להכין ביחד לביבה או סופגניה – יחידה אחת לכל ילד.
טו בשבט	פירות וירקות טריים ארץ - ישראליים
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.
שבועות	טנא צבעוני ממגוון תבואת ארצנו. לחם בהכנה



משותפת וכד'	
<p>חגים נוצריים ומוסלמיים – ניתן להכנס לקישורים להלן למגוון מתכונים ברוח המסורת. יש להקפיד על שמירה על העקרונות שפורטו :</p> <p style="text-align: right;">חגים לאוכלוסייה הנוצרית</p> <p style="text-align: right;">חגים לאוכלוסייה המוסלמית</p>	