



דף מידע: תזונה ים תיכונית

הרגלי הצריכה והתזונה המודרניים מבוססים במקרים רבים על מזון מעובד ומתועש, הנאכל "על הדרך", במהירות, לא תמיד בחברת המשפחה או החברים, ובמקרים רבים מול שלל המסכים הממלאים את סביבותינו. המלצות התזונה הים תיכונית, שגובשו באגף התזונה במשרד הבריאות, מבקשות להתמודד עם כל ההיבטים של המציאות הזו. לראשונה, הן כוללות לא רק רשימות של מזונות מומלצים אלא גם התייחסות לאופן בו אנו אוכלים את המזון, מקורותיו, וכן הרגלי הפעילות הגופנית שלנו.

עקרונות התזונה הים תיכונית

- **מעדיפים מזונות טבעיים:** מומלץ להעדיף מזונות טבעיים או כאלה שעברו עיבוד מינימאלי וכן ארוחות ביתיות ומנות טריות; מי ברו במקום משקאות קלים ומיצים, ירקות ופירות במקום חטיפים, מזון בהכנה ביתית כמו מרק, סלט דגנים מלאים וקטניות או ירקות מאודים.
- **תפריט מקיים והעדפת תוצרת מקומית:** כאשר מרבית התפריט מבוסס בעיקרו על מזונות מהצומח בשילוב כמויות קטנות יותר של מזון מן החי, נגרם פחות נזק סביבתי אקולוגי מאשר תפריט המבוסס ברובו על מזון מן החי. ככל שהתפריט מבוסס על מזון טבעי יותר, כך גם קטנה כמות הפסולת שמקורה באריזות.
- **המעטה בסוכר ומלח:** חשוב וכדאי להתרגל בהדרגה לטעם הטבעי של המזונות ולשתיית מים. כדאי ללמוד להפחית בהדרגה את השימוש במלח ובסוכר ולוותר על השימוש בתחליפים שלהם. לתיבול אפשר להשתמש בצמחי תיבול ובתבלינים טהורים מיובשים ללא תוספת מלח או חומרים אחרים. במידה ומשתמשים במלח יש להעדיף מלח מועשר ביד.

המלצות לחיים פעילים ובריאים



שינה מספקת
7-8 שעות
למבוגרים
10-12 שעות
לילדים



קנייה מושכלת
וקריאת
תוויות הסימון
התזונתי



בישול והכנה
של מזון ביתי
ממוצרי מזון
גולמיים



ארוחות
מסודרות, רצוי
עם חברים או
משפחה, ליד
השולחן



פעילות גופנית
כחלק משגרת
החיים

המלצות תזונתיות

- **מדי יום:** דגנים, עדיף מלאים, ירקות, פירות, קטניות העשירות בחלבון מהצומח או כמויות קטנות של חלבון מהחי (חלב ומוצריו או תחליפיהם, ביצים, דגים דלי שומן), שמנים מהצומח (עדיף שמן זית, טחינה משומשום מלא, קנולה), אגוזים וזרעים לא קלויים, תבלינים ועשבי תיבול.
- **פעם בשבוע:** מנה עד שתיים של דגים (טריים או קפואים – לא מומלחים או מעושנים), שתיים עד שלוש מנות עוף או הודו, מנת בשר אדום רזה.
- **כדאי להימנע ככל הניתן מהמזונות הבאים:** מוצרי בשר מעובד, מזון ממותק, חטיפים, פיצוחים מומלחים וקלויים, עוגות, עוגיות, מיני מאפה מלוחים.
- **שתיה:** להתרגל לשתית מים בלבד, להימנע לחלוטין משתיה ממותקת, ולהימנע מצריכת אלכוהול.

יתרונות התזונה הים תיכונית



חברתי - תרבותי:
הכנה ואכילה משותפת



סביבתי:
הפחתת זיהום ופסולת.



כלכלי:
מזון טבעי ולא מעובד, זול יותר.



בריאותי:
סיכון מופחת להשמנת יתר ולמחלות הנלוות אליה. סיכון מופחת למחלות לב, סוכרת ועוד

למידע נוסף:

אתר אפשיבריא: www.efsharibari.gov.il

קישור: תזונה ים תיכונית באתר משרד הבריאות