



מזון אֶפְשָׁרִיפְרִיא: המלצות ואמות מידה למזון/קיוסק

רוב העובדים אוכלים ארוחה אחת או שתיים במקום העבודה. במקומות עבודה רבים קיים מזון/קיוסק המאפשר לעובדים לקנות ארוחות קלות. מקום העבודה אֶפְשָׁרִיפְרִיא בוחר בספק מזון למזון אופציות המציע אפשרויות בריאות יותר ועומד באמות מידה המקדמות תזונה בריאה יותר!

יש חשיבות עליונה לבחירה של ספק מזון/מפעיל מזון המכין את המזון ומגיש אותו במקום העבודה. זאת על מנת להבטיח מזון טעים ובריא לעובדים. ספק מזון מקצועי העומד בדרישות יספק מזון מגוון העומד בקריטריונים תזונתיים נאותים, המותאמים לצרכי העובדים.

בבחירת ספק מזון חשוב לעמוד על ההיבטים הבאים: תנאי ואיכות אספקת המזון, מבחר מוצרי המזון ותדירות הופעתם בתפריט, סוגי המנות, גודלן, פרסום סימון תזונתי של כל מנה וערך תזונתי של התפריט. מומלץ להיעזר בשרותי דיאטנית/תזונאית שתנחה שימוש במזון בריא ותספק מידע עדכני על ההרכב ועל התכולה התזונתית של המנות והארוחות.

עקרונות העבודה עם ספקי הסעדה/מפעילי המזון

עקרונות להבטחת הגשת מזון מבושל בריא במקום העבודה באמצעות ספקים

- גיבוש מדיניות המאפשרת לבחור ספק /ספקי מזון באופן מקצועי.
- כתיבת מכרז המכרז לאספקת מזון שרות ההסעדה אשר יעמוד באמות המידה שלהלן.
- קיום ועדת היגוי שתלווה את עבודת המטבח ואספקת המזון, תבצע סקרי שביעות רצון ותדווח על תוצאות ושינויים לאורך זמן.
- שיתוף עובדים בקביעת התפריט, המגוון ואופן ההגשה.
- תקשורת שוטפת עם העובדים להטמעת השינוי. לדוגמא: כאשר רוצים להסיר שתייה מתוקה במקום עבודה בו נהגו להגישו, מהלך להפסקת מנהג זה חיוני, אך נדרשת בשלות לביצוע שינוי. יתכן ותצטרכו לפעול באופן הדרגתי להורדת משקאות המתוקים.

מדיניות כללית

כאשר משתמשים בשרותי הסעדה למזון/קיוסק, או כאשר יוצאים במכרז חשוב לקבוע מדיניות:

- המדיניות תגדיר דרישות לתכולה בריאה יותר, תוך התייחסות לשירותי הסעדה קבועים או מזדמנים ותשאף להחיל את ההגדרות, הדרישות ואמות המידה על מגוון השירותים בהם מוגש מזון לעובדים.
- המכרז לאספקת מזון שרות ההסעדה יעמוד באמות המידה שלהלן.
- תינתן העדפה במכרזים לשירותי הסעדה המציעים מגוון אפשרויות בריאות של מזונות ומשקאות.
- תינתן העדפה לספקים עם גמישות לביצוע שינויים.

אמות מידה לבחירת שרותי הסעדה/ הפעלת מזון

כללי

- בעל רישיון עסק ורישיון יצרן אשר יעמוד בביקורת שרות המזון/ לשכת הבריאות המחוזית, וביקורת תברואית וסביבתית של הרשות המקומית.
- שירות ההסעדה נעזר ביעוץ מתזונאית/דיאטנית באופן קבוע.

הגשה

- סימון תזונתי / ערך קלורי על לפחות 50% מהמנות המוגשות כבר בשנה הראשונה לחוזה/לתוכנית.
- הגשה בצלחות בגודל בינוני (לא גדולות).
- נוכחות של אלרגנים תוצג בבהירות ואפשר יהיה לקבל מידע לגביהם לפי בקשה.
- אזור ההגשה יסודר באופן שמעודד בחירה של פריטים בריאים יותר
- יוצעו מיץ לימון או לימון חתוך ושמן לתיבול, באזור האוכל.

שתיה

- יסופקו מים קרים לשתייה, עם אפשרות להוספת ירקות/פירות בשביל הטעם.

השיגו מהספק 'תקופת ניסיון' למוצרים חדשים

- תקבע תקופת ניסיון כדי לעודד עובדים לנסות מוצרים חדשים. אפשר ורצוי להציע ארוחת טעימות להציג לעובדים מזון חדש.
- באשר לספקים, זוהי דרך לעודד את הספק לנסות מוצרים שונים. מוצר חדש שלא יימכר עלול לבזבז את משאבי הספק. כדאי להציע לספק לרכוש את המוצרים החדשים בכמויות קטנות ובהמשך לעודדו לעשות שינוי קבוע.

תקשורת ארגונית

- עשיתם שינוי? חשוב שהעובדים ידעו על כך ויהיו שותפים בבחירת החלופות הבריאות בארוחה. לא תרצו לתת תחושה שגזלתם מהם אוהבים מאכל אהוב. קחו בחשבון העדפות והיו גמישים לביצוע שינויים.
- הפכו את השינוי לחגיגה תוך שיתוף הספק. למשל: מסע פרסום לעידוד צריכה של המוצרים הבריאים לעומת מוצרים לא בריאים, או אפשרות /לקחת צלחת עם ירקות וסלטים באופן חופשי.
- השתמשו בחדר האוכל או באריזות המזון להעברת מסרים בנושא חשיבות התזונה הבריאה, אפשר לעודד תזונה בריאה גם באמצעות פוסטרים, סרטונים, מפיות נייר ועוד. שלבו עם פעילויות אחרות בנושא.

תפריט מומלץ לארוחה חלבית קלה

- מבחר של פירות טריים עונתיים.
- מבחר של מוצרי חלב כמו יוגורט ולבן, כולל דלי שומן 1.5%.
- מבחר סלטים, חיים ומבושלים.
- כריכים מדגן מלא עם מילויים מגוונים ופרוסות ירקות, כגון אבוקדו, טונה, גבינות לבנות וצהובות, ירקות, חומס, טחינה, ביצה, סרדינים, חמאת בוטנים לא מתוקה.
- מרקים שונים בהתאם לעונה - יכללו תמיד ירקות שונים, רצוי ללא אבקות מרק. אפשר להוסיף למרקים קטניות ודגנים כמו גריסים, חיטה, אורז מלא, שיבולת שועל.

הגשה

- אזור ההגשה יסודר באופן שמקדם בחירה של פריטים בריאים יותר.
- יוצעו מיץ לימון או לימון חתוך ושמן לתיבול, באזור האוכל.

שתייה

- אספקת מי שתייה קרים עם אפשרות להוספת ירקות/פירות לטעם.

תקשורת ארגונית

- עשיתם שינוי? חשוב שהעובדים ידעו על כך ויהיו שותפים בבחירת החלופות הבריאות בארוחה. לא תרצו לתת תחושה שגזלתם מהם מאכל אהוב. קחו בחשבון העדפות והיו גמישים לביצוע שינויים.

תכולה מומלצת של מזונות למזנון/קיוסק

לפירוט ראו הרחבה במסמך: "עקרונות להכנת מזון בריא לטבחים ולשירותי הסעדה" - רשימת פריטי מזון שניתן להכין במזנונים בתנאים נאותים בכפוף להנחיות המחלקה לבריאות הסביבה.

המלצה למזונות חלביים המוכנים במקום:

- טוסט מלחם מקמח מלא, רצוי עם תו "אפשריבריא".
- סלט יווני עם גבינה במליחות מעודנת.
- סלט ירקות וטונה.
- פסטה מחיטה מלאה ברוטב עגבניות.
- שייק פרות טרי או קפוא על בסיס חלב או מים ללא תוספת סוכר.
- מיצים טבעיים בכוסות קטנות בנפח 120 מ"ל.
- פשטידות ירקות עם גבינה.

- קישים מירקות וגבינות.
- לזניה.
- רביולי.
- תפו"א בתנור עם יוגורט.

מזונות בשריים המוכנים במקום:

- חזה עוף\הודו על האש.
- פרגיות.
- שניצל מנתח עוף או הודו.
- שווארמה ללא שומן.
- שיפודים.
- תחליף צמחוני על בסיס קטניות ודגן מלא.

תוספות:

- אורז מלא, פתיתים מחיטה מלאה, פירה, תפו"א אפוי, עדשים, חומוס גרגירים, מג'דרה.
- סלט ירקות מעורבים עם לימון ושמן זית/ קנולה.