



ספקים אֶפְשָׁרִיבְרִיא: המלצות ואמות מידה לשרותי הסעדה

רוב העובדים אוכלים ארוחה אחת או שתיים במקום העבודה. מקומות עבודה רבים מספקים ארוחות לעובדים. מקום עבודה אֶפְשָׁרִיבְרִיא בוחר בספק מזון אופציות המציע מגוון אפשרויות בריאות ועומד באמות מידה המקדמות תזונה בריאה! זו דוגמא להחלטה ארגונית מערכתית התומכת באכילה בריאה, אשר משפיעה על מרבית העובדים ובאופן קבוע.

יש חשיבות עליונה לבחירה של ספק מזון/הסעדה 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

עקרונות להבטחת הגשת מזון מבושל בריא במקום העבודה באמצעות ספקים

- גיבוש מדיניות המאפשרת לבחור ספק /ספקי מזון באופן מקצועי.
- כתיבת מכרז המכרז לאספקת מזון שרותי הסעדה 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 במקום העבודה באופן קבוע או עבור אירועים מעת לעת כגון: כנסים, קורסי הדרכה לעובדים, אירועים חגיגיים וכד' תקבע מדיניות כוללת:

- 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 שרותי הסעדה 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 למטבח

כללי

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

בישול

- שירותי ההסעדה צריכים לספק שיטות בישול מגוונות והגשה מקצועיות שיאפשרו אספקת מזון טעים, מגוון ובריא.
- בהכנת מזון יעשה שימוש בשיטות בישול בריאות: אפיה אידי, בישול במים והמעטת טיגון ככל האפשר.
- יעשה שימוש במרכיבים בריאים:
 - שמן קנולה ושמן זית לתיבול, לבישול ולאידוי.
 - מומלץ לצמצם את השימוש בשמן.
 - שימוש באבקות מרק במרקים בלבד, בכמות קטנה אם בכלל ולא במקום תוכן המרק, דהיינו המרק יכול תמיד ירק, קטניות, או שילוב שלהם.
 - רטבים לסלטים יוכנו במקום. לא יעשה שימוש ברטבים מוכנים.
 - מלח יוגש לשימוש עצמי ולא ייכלל ברטבים.
 - להמנע, ככל האפשר, משימוש בסוכר בעת הבישול.
 - כדאי לצמצם בהדרגה את השימוש במלח בבישול ולאפשר לסועדים להסתגל לטעמים הטבעיים של המזון. רצוי להעשיר את התבשילים בעשבי תיבול מגוונים ובתבלינים יבשים אך לא בתערובות תבלינים מוכנות, משום שאלו מכילות בדרך כלל מלח.
 - יינתן מענה לדרישות תזונתיות מיוחדות כגון אוכל צמחוני, נטול גלוטן: יוכנו תפריטים ומנות צימחוניות איכותיות. דיאטנית תוכל לסייע להכנת תפריטים אילו.

תפריט קבוע לארוחה חמה

- בכל ארוחה יוגשו לפחות שני סוגי ירק חי (סלט) ושני סוגי ירק מבושל, שלוש מנות עשירות חלבון, שני סוגי פרי, שתי תוספות דגנים כשלפחות אחת מהן תהיה דגן מלא, כולל שילוב עם קטניות מגוונות. במשך השבוע יוגשו שישה סוגי ירקות, שישה סוגי פירות, ומגוון סוגי דגנים מלאים.

- כל תפריט ארוחה יכלול את המזונות הבאים: פירות, ירקות, דגנים מלאים, שילוב קטניות לפחות באחת המנות, מנה צמחונית על בסיס קטניות, מנת דגים אחת מדי יום.

הגשה

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

שתיה

- יסופקו מים קרים לשתיה עם אפשרות להוספת פירות/ירקות לטעם.
- שתיה מתוקה לא תוגש כלל. מומלץ להגיש סודה לא ממותקת.

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.
- מיצאו הזדמנויות לספר לאורחים שלכם על השינוי!

תכולה מומלצת של תפריט מבושל יומי

- *לפירוט ראו הרחבה במסמך: "עקרונות להכנת מזון בריא לטבחים ולשירותי הסעדה".
- * במקומות עבודה קטנים המגוון היומי יכול להיות מצומצם יותר, אך חשוב שיהיה מגוון במשך השבוע.
- כל ארוחה תכלול אפשרות בחירה משני סוגים של המנות הבאות: מנות עשירות בחלבון מן החי, קטניות מבושלות, ירקות חיים ומבושלים, דגנים מלאים ופירות כמנה אחרונה.
- תינתן אפשרות לבחירת מנה צמחונית מבושלת מגוונת בכל יום בשבוע: מגוון מנות (קציצות, פשטידות, נזידים ועוד), מקטניות (גררגי חומס/עדשים/ שעועית/ אפונה בצבעים שונים, מש, לוביה, סויה, טופו).
- ארוחה צמחונית תכיל תמיד סלט ירקות חיים בתוספת גרעינים/אגוזים/שקדים.
- תינתן אפשרות לבחור במנת דג בכל אחד מימות השבוע.
- המנה העיקרית - בכל ימי השבוע תינתן לבחירה ממגוון מנות בשיטות בישול שונות; מומלץ לקבוע שמנות מטוגנות יוגשו עד פעמיים בשבוע.
- מרק ירקות / קטניות יוכן ללא אבקות מרק. התיבול יתבסס על בסיס ציר ירקות.
- יוצע בר סלטים, כולל סלטים חיים ללא תיבול.
- רטבים לסלטים - יוכנו במקום על בסיס שמן.
- פינת תיבול ליד בר הסלטים – תתאפשר הוספת שמן ולימון אישית.
- הלחמים המוגשים יהיו מחיטה מלאה. ניתן לגוון במאפים אחרים מחיטה מלאה כגון לחמניות ופיתות. מומלץ להשתמש בלחמים אשר נושאים את תו "אפשריבריא" של משרד הבריאות, המכילים לפחות 80% דגנים מלאים ועד 400 מ"ג נתרן (מלח) ל-100 גרם.
- מנות אחרונות: פירות שלמים, קערית פירות חתוכים, קערית סלט פירות.
- שתייה קרה וחמה - מים, סודה, שתייה ממותקת ללא סוכר, תה, קפה. עדיפה שתיה לא ממותקת כלל.