



תזונה בריאה - עקרונות בחירה והכנת מזון בריא לטבחים ולשירותי הסעדה

רקע - הקשר בין תזונה בריאה בעבודה ובריאות

תזונה בריאה היא מרכיב הכרחי בשמירה על אורח חיים בריא ובמניעת השמנה ותחלואה המתלווה להשמנה, מחלות לב וכלי דם, יתר לחץ דם, סוכרת, וסרטן ועוד, עם צריכת התזונה הלקויה. יש מקום לחתור לסביבה בטוחה ותזונתית, המספקת את כל רכיבי התזונה החיוניים, סביבה מקיימת ומקדמת בריאות ולהקנות כלים לעידוד וליישום התנהגות תזונתית בריאה.

העובדים מבליים שעות רבות במקומות העבודה. לכן, מומלץ להפוך את מקום העבודה וסביבתו למסגרת המעודדת שמירה על בריאות ומאפשרת בחירת וצריכת מזון ושתייה בריאים. תזונה בריאה ומגוונת משפרת את הבריאות, איכות החיים והביטחון התזונתי הכולל, כמו גם את הערנות, הריכוז, שביעות הרצון והתפוקה בעבודה. חשוב לאפשר פסק זמן לאכילה מתונה חברתית נעימה שתהווה הפסקה מסדר היום העמוס בעבודה.

אכילה בריאה בעבודה מאפשרת למידה של כללי התזונה הבריאה שאחר כך יש להם פוטנציאל ליישום גם בבית וכך להיטיב גם עם שאר בני המשפחה.

ההנחיות לתזונה בריאה של משרד הבריאות קובעות, כי יש לדאוג למזון מגוון בכל הדרכים להשגת ורכישת מזון; יש להפחית את כמות השומן הכוללת, שומן רווי, שומן טרנס, מלח וסוכר, ולאפשר צריכה מספקת של ירקות, פירות, דגנים מלאים, קטניות מקורות חלבון דלי שומן מהחי ומים.

התייעצות באופן קבוע עם דיאטנית/ תזונאית לגבי ההזנה ותזונת העובדים, מבטיחה קידום תזונה נבונה ובריאה במקום העבודה והתייחסות כוללת ומקצועית.

עקרונות בחירה והכנת מזון בריא

שומנים וכולסטרול

יש לצמצם צריכת השומנים בכלל וצריכת שומני טראנס ובשומן רווי, בפרט. כדאי להשוות בין מוצרים שונים מאותה סוג על פי טבלת הסימון התזונתי.

יש להקפיד ולהשתמש במוצרי בשר/עוף/דגים כחושים ומוצרי חלב עד 5% שומן כדי למנוע צריכת גבוהה של שומן, כולסטרול, שומן רווי וקלוריות.

מומלץ להשתמש בלפחות 2/3 בשמן בלתי רווי (שמן קנולה/זית/סויה) - כ-20% מסך כל השומן. ניתן לצרוך מעט שומן רווי עד 1/3 מסך השומן, לא יותר מ-10% מכמות השומן הכוללת.

יש להימנע משימוש במוצרי מזון המכילים שומן צמחי מוקשה חלקית היות והם מכילים חומצות שומן מסוג טראנס ושומן רווי, העלולים להזיק ללב ולכלי הדם. באפיה ובבישול אין להשתמש כלל במרגרינה המכילה שומן טרנס ושומן רווי. שומנים אלו נמצאים גם במזונות כמו בצקים עם אחוז שומן גבוה (בצק עלים, בצק פריד, בצק

כחוש), מזון מעובד המכיל שומן צמחי מוקשה חלקית או מלא: עוגות, עוגיות, מוצרי בשר ודגים מצופים ומטוגנים, חטיפים, כולל שומנים מן הצומח כגון קוקוס ושמן דקלים.

סוג החלבון

התפריט היומי יכול מנה עשירה בחלבון כמו הבאים: עוף, הודו, דגים, בשר בקר כחוש או מנה צמחונית. המנה הבשרית תכיל לפחות 25 ג' חלבון ולא יותר מ-15% שומן.

המנה חלבונית-צמחונית תכיל לפחות 15 גרם חלבון למנה מוכנה להגשה ולא יותר מ-20% שומן, כאשר יש לספק מנות צמחונית מתוך האפשרויות הבאות: 100 גר' טופו טבעי, קטניות מבושלות (כגון שעועית, עדשים, אפונה, חומס, לוביה), בולונז על בסיס סויה צמחי טחון/ פתיתי סויה, קציצת סויה טחונה, קציצות/פשטידות מקטניות, פלאפל (בתדירות של פעם בשבועיים) ועוד. חשוב להקפיד על גיוון שיטות הבישול השונות ולהמעיט בטיגון ככלל עיקרי.

הפחתת כמות הנתרן בתפריט

רמת הנתרן בכל סוגי המאכלים יחד תופחת באופן הדרגתי. ההפחתה תתבצע ע"י צמצום השימוש במוצרי מזון מתועשים, אבקות תיבול, אבקות מרק, מזונות מוחמצים כדוגמת זיתים, ירקות חמוצים וכן ע"י רכישת לחם המכיל עד 400 מ"ג נתרן ל 100 גרם לחם.

במקומות המגישים אוכל מלוח והסועדים התרגלו אליהם – נכון להפחית את רמת הנתרן באופן הדרגתי, כדי שהסועדים יתרגלו לטעם המזון. רצוי לשים את המלחייה בצד ולא על כל שולחן.

ירקות

יש להגיש ירקות חתוכים בכל ארוחה ולהקפיד על הגשה באופן אסתטי ומעורר תיאבון כדי להעלות את צריכת הירקות בקרב העובדים. למניעת בזבז בזריקת ירקות והגדלת צריכתם ניתן גם להגיש עגבניות שרי, מלפפונים ירוקים בייבי, גזר גמדי טרי ורצועות גמבה.

ממרחים מומלצים לכריכים

אבוקדו, סלט טחינה עשוי במקום, חומס עשוי במקום, סלטי חצילים, חצילים קלויים, ממרחים מביצים, סרדינים וטונה. מומלץ שכל הממרחים/הסלטים ייוכנו במקום, תוך שימוש מוגבל במלח ושמן זית/קנולה. ממרחים מתוקים אינם מומלצים.

לחם

מומלץ להשתמש בלחמים מדגנים מלאים או אלו הנושאים את תו "אפשריבריא" של משרד הבריאות, המכילים לפחות 80% דגנים מלאים ועד 400 מ"ג נתרן (מלח) ל-100 גרם.

סוגי דגים

סוגי דגים מומלצים תזונתית הם דגי ים כדלקמן: סול, בקלה (מרלוזה), אילתית (סלמון), אמנון (מושט), זהבון, טונה, דגי בריכה ישראלים כמו בורי, פורל, לברק. מומלץ לגוון הארוחות ולהגיש לפחות 3 פעמים בשבוע דגים שונים אפויים או בגריל ולא מטוגנים.

מזונות מעובדים

מנות חלבוניות מעובדות העשויות מסוגי בשר שונים מתועשים כולל בשר טחון (בקר/ הודו/עוף), ומנות צמחוניות מתועשות אינם מומלצים לשימוש כמזון יומיומי בתפריט. מזונות אלו מכילים בדרך כלל כמויות מלח, שומן כללי ורווי וסוכר בכמויות גבוהות מהמומלץ. אלו נובעים מאופן ההכנה והעיבוד שלהם. קבוצה זו כוללת פריטי מזון קנויים ומעובדים ממקור חיצוני כמו המזונות הבאים: שניצל מוכן, קציצות מוכנות (עוף/הודו/בקר/דג/סויה), אצבעות דג, שניצלונים, שניצלי סויה וטופו, נגיסי עוף וכד'.