



אתם מוזמנים להצטרף אל עשרות האלפים
החברים ולעקוב אחרינו!



בפייסבוק



ביוטיוב



בטוויטר



באינסטגרם

באתר: www.efsharibari.gov.il

בדוא"ל: efsharibari@moh.health.gov.il



לאכול בריא להיות בתנועה להרגיש טוב!

התכנית הלאומית לחיים פעילים ובריאים – אֶפְשָׁרִיבָּרִיא

הוקמה במטרה להוביל מאמץ לאומי ליצירת סביבה המאפשרת ומקדמת הרגלי אכילה בריאים ופעילות גופנית. את התכנית מובילים משרדי הבריאות, התרבות והספורט, והחינוך, בליווי התכנית לשיווק חברתי שיתופי בחוג לתקשורת באוניברסיטת תל-אביב.



אֶפְשָׁרִיבָּרִיא

התכנית הלאומית לחיים פעילים ובריאים

אֶפְשָׁרִיבָּרִיא

התכנית הלאומית לחיים פעילים ובריאים





שיווק חברתי-שיתופי ויצירת שיח

התכנית הלאומית פועלת בגישת השיווק החברתי-השיתופי, המבוססת על יצירת שיח בקרב קבוצות בעלות עניין משותף ובציבור באופן כללי, על ידי אמצעי תקשורת שונים, תוך דגש על ערוצים דיגיטליים המאפשרים דיון פתוח בנושאי מדיניות, רעיונות, דעות, המלצות ואפשרויות ישימות.



מחקר, מדידה והערכה

במסגרת התכנית הלאומית נערכות פעולות מחקר, מדידה והערכה, הכוללות סקרים שנועדו ללמוד את הצרכים ועמדות הציבור בתחומי העיסוק של התכנית, ולעקוב אחר תוצאות המהלכים והצעדים השונים שיושמו.



כולנו אפשריבאי!

כדי לעשות שינוי אמיתי יש צורך בתמיכה ציבורית: בוועדי ההורים, במקומות העבודה, בעיריות, בבתי הספר ובגנים, וגם עם החברים והמשפחה. נשמח אם תשתפו אותנו, בדרך שבה הצלחתם לעשות שינויים קטנים או גדולים בבית, בעבודה, בקהילה ובמקום העבודה, בהצעות, רעיונות, מחשבות, וגם בקשיים ושאלות.



מערכת החינוך

עידוד הגעה למוסדות החינוך ברגל או באופניים | הגבלת האספקה והמכירה של מזון בעל ערך תזונתי נמוך בבתי הספר | ייסוד דירוג "כוכבי בריאות" לבתי ספר ולגני ילדים מקדמי בריאות | פיילוט לחלוקת פירות וירקות לתלמידים | פנימיות מקדמות בריאות | שילוב מערכים ופעילויות לחגיגות ימי הולדת וחגים בריאים יותר בגנים ובבתי ספר.

מערכת הבריאות

הפעלת סדנאות לחיים פעילים ובריאים וקבוצות תמיכה לירידה במשקל בקופות החולים | הדרכה לפיתוח כישורי הורות לתזונה בריאה ופעילות גופנית להורים לילדים עם עודף משקל | עידוד הרופאים להמליץ על חיים פעילים ובריאים כחלק מתכנית הטיפול במקביל לטיפול התרופתי | הגבלת האספקה והמכירה של מזונות בעלי ערך תזונתי נמוך בנקודות ממכר בבתי החולים.

תכנית להפחתת צריכת הנתרן

פעילות משותפת עם יצרנים ב-11 קטגוריות מוצרי מזון להפחתת וולונטרית של כמויות הנתרן במזונות מעובדים | פיילוט להפחתת כמויות המלח בהליכי הכשרת מוצרי בשר ועוף.

רשויות מקומיות

פיתוח מדיניות לחיים פעילים ובריאים ברשויות | פיילוט "רשות מקדמת חיים פעילים ובריאים" | חיזוק רשת ערים בריאות | תמיכה בשדרוג תשתיות קיימות לרכיבה על אופניים והליכה, התקנת גופי תאורה וברזיות | חיוב הרשויות לפתוח מתקני ספורט המצויים במוסדות חינוך ומוסדות ציבור גם לקהל הרחב בשעות אחה"צ וסופ"ש.

מקומות עבודה

עידוד המעסיקים לאמץ תכניות לקידום חיים פעילים ובריאים. עידוד עובדים להגיע לעבודה ברגל או באופניים | שינוי תקנות המס להכרה בפירות וירקות המוגשים בישיבות עבודה כהוצאה מוכרת | הקמת פורומים למקומות עבודה מקדמי בריאות.



מדוע תוכנית לאומית?

הירידה בפעילות הגופנית, השעות הרבות מול המסכים השונים, וצריכה גבוהה של מזון מעובד העשיר בנתרן, שומן וסוכר, ומשקאות ממותקים - כל אלה העלו במידה ניכרת את שיעור בעלי המשקל העודף, והסובלים מהשמנת יתר בישראל. בעיקר בקרב ילדים, וכיום 26% מילדי ישראל סובלים מעודף משקל או השמנת יתר.

גממות ונתונים מדאיגים אלה הביאו את ממשלת ישראל למסקנה כי נדרשת התערבות חירום ממשלתית דרמטית, ובדצמבר 2011 התקבלה פה אחד החלטת ממשלה להקמת התכנית הלאומית.



יעדים וערוצי פעילות

למהלך ליצירת סביבה מאפשרת ותומכת בחיים פעילים ובריאים, שותפים הציבור, כל משרדי הממשלה, ארגונים וולונטריים, והמגזר העסקי.

חקיקה ורגולציה

סימון תזונתי ברור ובולט בחזית אריזות מוצרי המזון | הפחתת השימוש בשומני טרנס | הגבלת פרסום מוצרי מזון בעלי ערך תזונתי נמוך בתכניות ילדים | הפחתת מחירי מוצרי מזון בריאים | השקת "תו אפשריבאי" לסימון לחמים ומוצרי מאפה מקמח מלא מופחתי נתן וקלוריות | ביטול חובת הצגת אישור רפואי בהרשמה לפעילות גופנית וחדרי כושר והחלפתה בהצהרת בריאות אישית.