

מפרט המלצות להרכב חבילות מזון לחלוקה בעת חירום

בעתות חירום ומלחמה, עולות יוזמות מבורכות של תרומת מזון לאזרחים ולחיילי צה"ל וכוחות הביטחון. אנו מברכים על יוזמות אלו ומבקשים לחדד את החשיבות של בחירת מזון מזין, מחזק ובטוח, למען שמירת חוסנם ובריאותם של הנתרמים.

להלן מפרט המלצות לרכישה, איסוף ותרומה של מזון מזין, מחזק ובטוח :

א. עבור אזרחים:

טבלה מספר 1 הכוללת מפרט המלצות למזון יבש מוכן לאכילה/בישול מהיר (עם אורך חיי מדף ארוך).
טבלה מספר 2 הכוללת מפרט המלצות לתוספת של מזון טרי וחומרי גלם להכנת מזון.

ב. עבור חיילים וכוחות הביטחון:

בהמשך מפורטת רשימת המזונות המומלצים לתרומה לחיילים בשטח – מזונות דחוסים ועשירים בקלוריות ובחלבון ובעלי נפח קטן.

ג. הנחיות לשמירת בטיחות המזון היבש המיועד לתרומה

טבלה מספר 1: מפרט המלצות למזון יבש מוכן לאכילה/בישול מהיר
(בבניית החבילה רצוי לגוון בסוגי המוצרים מתוך קבוצת המזון):

קבוצת מזון	פירוט מוצרי המזון לקבוצת מזון	כמות יומית לאדם	דוגמה למספר מצרכים לחבילה ל-3 ימים, ל-4 אנשים
דגנים ודומיהם	דגנים לבישול מהיר לדוגמא: קוואקר (אינסטנט-להכנה מהירה)*, בורגול/קוסקוס/אטריות אורז דקות**, גרנולה*** *להשרות/לערבב עם מים. **ניתן להשרות בורגול במים קרים ללא חימום. ***ניתן לערבב גרנולה עם חלב עמיד	3 כפות (כ-100 גרם)	כ-3 קופסאות של קוואקר (500 גרם) או כ-2 אריזות בורגול (500 גרם)

6 קופסאות תירס/תירס גמדי ו-6 קופסאות עלי גפן	1 קופסה גדולה (כ-300 גרם) או 2 קופסאות קטנות אישיות	דגנים משומרים - תירס גרגרים, עלי גפן ממולאים באורז	
4 חבילות של טורטיות (חבילה של 12 טורטיות)	4 יחידות	טורטייה *רצוי מחיטה מלאה	
אריזה גדולה	4-5 יחידות קרקרים	קרקרים *רצוי מחיטה מלאה	
12 קופסאות סך הכל. ניתן לגוון למשל: 3 חומס, 3 עדשים וכו'.	1 קופסה גדולה (כ-300 גרם) או 2 קופסאות קטנות אישיות	לדוגמא עדשים, שעועית, חומס, פול, תורמוס	קטניות משומרות
3 מארזים (מארז = 4 קופסאות)	קופסה אחת (160 גרם)	טונה, סרדינים	דגים משומרים
4 ליטר	1-2 כוסות	חלב עמיד/חלב צמחי עמיד (סויה)	חלב ותחליפיו *לאחר פתיחת הקרטון יש לשמור בקירור
קופסה גדולה	3 כפות	טחינה גולמית *רצוי משומשום מלא	שמנים
3 שקיות (100-120 גרם לשקית)	10-15 יחידות (כ-30 גרם)	לדוגמא: בוטנים /שקדים/ אגוזי מלך/אגוזי פקאן/קשיו - לא מומלחים *אסור לילדים מתחת לגיל 5	אגוזים וזרעים * ארוזים מראש עם סימון מזון מלא כולל רכיבים ותאריך תפוגה
קופסה	2 כפות (כ-60 גרם)	חמאת בוטנים *ללא תוספת סוכר	חמאת בוטנים
מארז (12 יחידות)	יחידה אישית (25 גרם)	מנה אישית	חלווה
12 קופסאות מגוונות	קופסא קטנה	אפונה וגזר, תירס גמדי, כרוב כבוש, חציל קלוי, עגבנייה מוחמצת ועוד	ירקות מוחמצים ומשומרים

מארז (כ- חצי ק"ג) 4 מארזים (4 קופסאות במארז)	1-3 יחידות/כפות (כ- 50 גרם) יחידה קטנה (כ-110 גרם)	פירות יבשים (לדוגמא: תמרים, שזיפים, צימוקים) מחיות פירות * מומלץ ללא תוספת סוכר	פירות * ארוזים מראש עם סימון מזון מלא כולל רכיבים ותאריך תפוגה
אריזה סטנדרטית			סוכר/דבש, מלח, קפה נמס, קפה שחור
1. לתינוקות הניזונים מתמ"ל - מלאי תמ"ל 3 ל- ימים כנהוג בשגרה (קופסאות סגורות מזון). 2. מחיות ירק ו/או פרי בהאכלה בכפית			למשפחות עם תינוקות

טבלה מספר 2: מפרט המלצות לתוספת של מזון טרי וחומרי גלם להכנת מזון

* מומלץ להוסיף לרשימה המופיעה בטבלה 1 את המוצרים הבאים:

קבוצת מזון	פירוט מוצרי המזון לקבוצת מזון	כמות יומית לאדם	דוגמה למספר מצרכים לחבילה ל-3 ימים, ל-4 אנשים
קטניות יבשות	לדוגמא: עדשים, שעועית לבנה, חמוס, פולים ועוד	כ-80 גרם	כ-2 אריזות של חצי ק"ג
ירקות	ירקות טריים מגוונים שיחזיקו מעמד לאורך זמן (לדוגמא: מלפפון עגבנייה, גזר, גמבה, שומר) רסק עגבניות	200 גרם כ-2 יחידות יחידה קטנה	כ-2.5 ק"ג
פירות טריים	פירות טריים מגוונים (לדוגמא: תפוחי עץ, תפוזים)	300 גרם כ-2 יחידות	כ-3.5 ק"ג
דגנים ודומיהם	לדוגמא: אורז, קינואה, פתיתים, פסטה, בורגול, כוסמת	1 כוס אורז או דגן מבושל - כ-50 גרם יבש	אריזת ק"ג או 2 אריזות של חצי ק"ג
	קמח לסוגיו	כוס כ-150 גרם	2 ק"ג
	לחם *רצוי מדגן מלא	4 פרוסות לחם	כיכר לחם
תבלינים	זעתר, פפריקה, כורכום, בהרט ועוד		
שמן לסוגיו	בקבוק		

מפרט המלצות למזון שיאושרו לתרומה ולחלוקה לחיילים

תרומות מזון לחיילי צה"ל וכוחות הביטחון מחויבת אישור כדי למנוע סיכון תברואתי ופגיעה בבריאות החיילים ושמירה על כשירותם.

יאושרו לתרומה: מזונות יבשים מוכנים לאכילה, שאינם דורשים קירור או הקפאה, באריזות סגורות ומקוריות, שהינו בתוקף מיצרן מוכר. שימורים סגורים ובתוקף שהפחית או הצנצנת אינם פגומים/נפוחים/חבוטים וכו'.

להלן רשימה של מזון שיכול לסייע לחיילים בתנאי שטח. מזון זה צריך להיות קומפקטי וקל משקל, ועדיף שיארז באריזה אישית ומומלץ שיהיה מזון מרוכז ועשיר מבחינה קלורית וחלבונית שיכול להיות מזין ובטוח לשימוש בכל תנאי.

- חטיפי חלבון וחטיפי אנרגיה – חטיפים עשירים בחלבון המיועדים לעוסקים בספורט
- קופסאות שימורי טונה
- קופסאות קרטון של קטניות מבושלות – כדוגמת גרגרי חומוס/עדשים/שעועית
- ג'ל אנרגיה – משקאות אנרגיה מרוכזים המיועדים לעוסקים בספורט
- אבקת אלקטרוליטים המיועד לרוויה בזמן התייבשות – ניתן לרכוש בכל בתי המרקחת
- חטיפים אישיים יבשים – בייגלה, קרקרים ארוזים מראש עם סימון מזון מלא כולל רכיבים ותאריך תפוגה
- פירות יבשים – תמרים, תאנים, צימוקים, מיקס פירות יבשים ארוזים מראש עם סימון מזון מלא כולל רכיבים ותאריך תפוגה
- בוטנים, שקדים ואגוזים ארוזים מראש עם סימון מזון מלא כולל רכיבים ותאריך תפוגה
- חטיפי חלבה אישיים
- שיבולת שועל להכנה ללא בישול באריזה אישית
- מסטיקים וסוכריות ללא סוכר

המלצות לשמירת בטיחות המזון במלאי המזון היבש הנמסר בתרומה

בעת חירום מתקיימת חלוקת מזון על ידי ארגונים, עסקים ומתנדבים למפונים וכוחות צה"ל כתמיכת הציבור הישראלי באזרחים ובחיילים.

כשמדובר בתרומות של מזון מבושל רגיש, גדלים הסיכונים לקלקול מזון, כתוצאה מטיפול ושינוע לא ראויים, ולתחלואה אשר עלולה בעת חירום זו לפגוע בבריאות ציבור האזרחים והחיילים, ואף במאמץ המלחמתי.

על מנת להפחית את הסיכונים מתחלואה אפשרית של תרומות מזון אנחנו ממליצים כדלקמן:

• ניתן לבצע תרומות כדלקמן ובתנאים הבאים:

1. מזון יבש שאינו דורש קירור או הקפאה באריזות סגורות ומקוריות שהינו בתוקף מיצרן מוכר.
 2. מזון מוכן לאכילה שאינו דורש קירור או הקפאה באריזות סגורות ומקוריות שהינו בתוקף מיצרן מוכר.
 3. שימורים סגורים ובתוקף, ללא כל פגיעה או סימני חלודה באריזה.
 4. פירות וירקות שלמים ושטופים, וארוזים מפני זיהום.
 5. מאפים שאינם נדרשים בתנאי חימום או קירור לשמירה על איכותם התברואית.
 6. תרומות מזון מוכן לאכילה לצריכה מידית ממסעדות או חברות קייטרינג בעלות רישיון(עסק, יצרן):
 - א. מומלץ כי המזון ייארז באריזות אישיות.
 - ב. הובלת המוצרים תהיה בהתאם לתנאי המשלוח הרגילים לעסקים אלה, הכוללים בין היתר שמירה על טמפרטורה, מזון קר עד 5 מעלות צלזיוס, מזון חם 65 מעלות צלזיוס לפחות.
 - ג. יש להימנע מתרומות כאמור מגורמים שאינם מפורטים בסעיף זה.
 - ד. מזון מבושל חם/קר שלא נצרך ייזרק.
 7. אירוח לארוחות ביתיות בבתי המארחים.
- יש להקפיד על אחסון נאות של המזון מפני רטיבות, זיהום, מכרסמים ומזיקים אחרים.