



# מפוני היישובים משרד הבריאות מחבק אתכם.

משרד  
הבריאות  
נחיים בריאים יותר



אקלריבריא  
התכנית הלאומית לחיים פעילים ובריאים

## תזונה בימים אלו:

תזונה בריאה חיונית ותורמת לחיזוק החוסן הגופני והנפשי, במיוחד בתקופת חירום.



ככל שיש ביכולתכם חשוב לדאוג לצרכים הבסיסיים: שינה, מקלחת, תזונה: חשוב לאכול לשתות ולהתחזק. ככלל, חשוב להקפיד לאורך היום על שתיית מים מרובה ועל ארוחות מגוונות ומסודרות.



חוסר תיאבון או תיאבון מוגבר עשויים להופיע בימים אלו, אצלנו ובעיקר אצל הילדים, מומלץ להפגין חמלה עצמית והבנה כי מצבים אלו נורמליים ואופייניים בתקופות של מתח וחרדה. יתכן שתחושו שאין ביכולתכם לאכול כלל או תאכלו רק ארוחה אחת. מזון כמו מרק עשיר, שייק או דייסה עשוי להיות מתאים יותר. השתדלו לאכול בצוותא ובתדירות גבוהה (כל שעתיים), ארוחות קטנות. חשוב לעקוב ולא להישאר במצב זה זמן רב. ובמקרי קיצון להיעזר באנשי מקצוע.



תנועה וכל פעילות גופנית יכולה לעזור בשיפור התחושות הללו. אפילו סיבוב הליכה של עשר דקות יעשה את העבודה. מדיטציה נשימות, יוגה יסייעו גם לרוגע ככל שניתן.



בתקופות אלו, חלקנו נוטים להעדיף מזון עשיר בפחמימות ובסוכר, שגורם לשחרור דופמין המשפר את מצב הרוח לזמן מסוים ומעניק תחושה של רגיעה. אולם, רגיעה זו זמנית ומעלה את הדרישה למזון מסוג זה. מודעות למנגנון הביולוגי וקשיבות לאיתותי הגוף הם צעדים חשובים בהבנה ובאפשרויות להתמודד. אכילה של ארוחות מגוונות ומסודרות תסייע מאוד.



שאלות הקשורות למזון המוגש ניתן לפנות לצוות במקום בו אתם לנים וליידע בנוגע לאלרגיות למזון, לצליאק צורך בהתאמה של מרקם ועוד. הצוות יוכל לעמוד בקשר עם התזונאית המחוזית של לשכת הבריאות במקום בו אתם שוהים לסיוע נוסף בעת הצורך.



אם מופיעים אחד או יותר מהסימנים הבאים אצלך או בני משפחתך מומלץ ליידע את הצוות הרפואי במקום ולפנות לייעוץ מקצועי: קושי בהשגת מזון, מצב רפואי הדורש התאמה תזונתית שאינה בנמצא, שינויים דרמטיים ברצון לאכול, חולשה קיצונית, סחרחורת, בחילות או הקאות, נפילה מסיבה לא ברורה ועוד.



**לייעוץ תזונתי אישי (פרונטלי או מרחוק): ניתן לקבל מענה באמצעות אתר האינטרנט/אפליקציה של כל קופה או במספרי המוקד:**

**מכבי-3555\* | כללית-2700\* | מאוחדת-3833\* | לאומית-507\***

בנושא מזון רפואי ייעודי (למבוגרים, ילדים ותינוקות) ניתן לפנות במספרי המוקד וגם - למבוטחי מכבי ניתן לפנות במייל [mazon@mac.org.il](mailto:mazon@mac.org.il), למבוטחי מאוחדת ניתן לפנות טלפונית ליעל 050-7857093 או לפקס מייל 03-7251940, למבוטחי כללית ניתן לפנות למרפאת האם/רופא מטפל באפליקציה/אתר/טלפון למבוטחי לאומית ניתן לפנות במייל [Onlineservice@leumit.co.il](mailto:Onlineservice@leumit.co.il)



משפחה הזקוקה לייעוץ תזונתי לתינוק/פעוט: ניתן לפנות למוקד טיפת חלב ולהתייעץ עם תזונאית מומחית בגיל הרך **במספר 5400\*** **שלוחה 9 בימי א-ה בין השעות 16:00-21:00** **ובימי שישי בין השעות 08:00-13:00**. כמו כן, משרד הבריאות מעודד נשים מיניקות להמשיך להניק גם במצב חירום, שכן הנקה הוכחה כמונעת מחלות ומפחיתה לחץ (סטרס). נשים מיניקות הזקוקות לעזרה יכולות לפנות לייעוץ במוקד. במידה ויש לכם תינוק והוא ניזון מתמ"ל יש להמשיך ולהזינו כבשגרה בתמ"ל המותאם לגילו.



**חשוב לנו ליידע אתכם, כי בעקבות מצב החירום, בנק חלב האם הלאומי מאפשר קבלת חלב לתינוקות הזקוקים לכך לפי הקריטריונים הבאים:**

תינוקות עד גיל חצי שנה - הזקוקים לחלב אם עקב היעדרות אימם בשל המצב [פציעה, חטיפה או פטירה] או גיוס האם בצו 8.



תינוקות מגיל חצי שנה ועד שנה - עקב היעדרות אימם או גיוסה ושאינם יכולים להיעזר בתמ"ל עקב אלרגיה או חוסר סבילות [נדרש מסמך מגורם רפואי]



תינוקות עד גיל שנה, פצועים עקב המבצע, במידה ונדרש לסייע בהחלמתם ועל פי שיקול דעת רפואי.



**ניתן לפנות במייל ל: [emergency-halavem@moh.gov.il](mailto:emergency-halavem@moh.gov.il)**

**(מחלקת אם וילד במשרד הבריאות) או לבנק הלאומי חלב אם בוטסאפ 052-6344101**

**או טלפון 073-2630200.**



\*יתכן שהקריטריונים ישתנו בהתאם למצב הביטחוני ולמלאי הזמין בבנק חלב האם הלאומי.  
\*חשוב לבקש חלב דרך בנק חלב האם הלאומי ולא דרך הרשות החברתיות, היות שזהו חלב העובר בקרה של משרד הבריאות ופיקוח רפואי.