

קשת המזון החדשה

מצגת הסברה



אגף התזונה משרד הבריאות

תוכן העניינים

1. עקרונות יסוד והצגת קשת המזון החדשה
2. הסבר מפורט על כל צבע בקשת
3. מידת עיבוד המזון והשפעתו על הבריאות
4. תזונה בריאה עומדת על ארבעה ממדים:
 1. הממד הבריאותי
 2. הממד החברתי
 3. הממד של הקיימות
 4. הממד הכלכלי
5. מדיניות משרד הבריאות
6. רעיונות לארוחות קלות ומומלצות



1. עקרונות יסוד והצגת קשת המזון החדשה



אגף התזונה משרד הבריאות

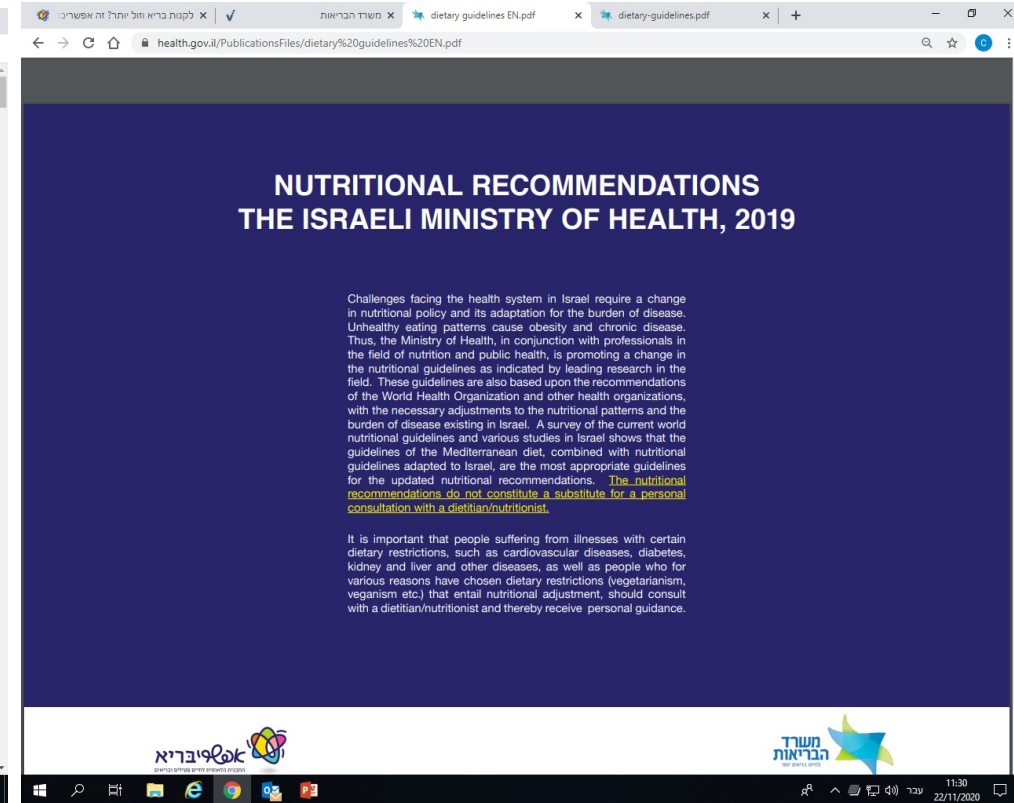
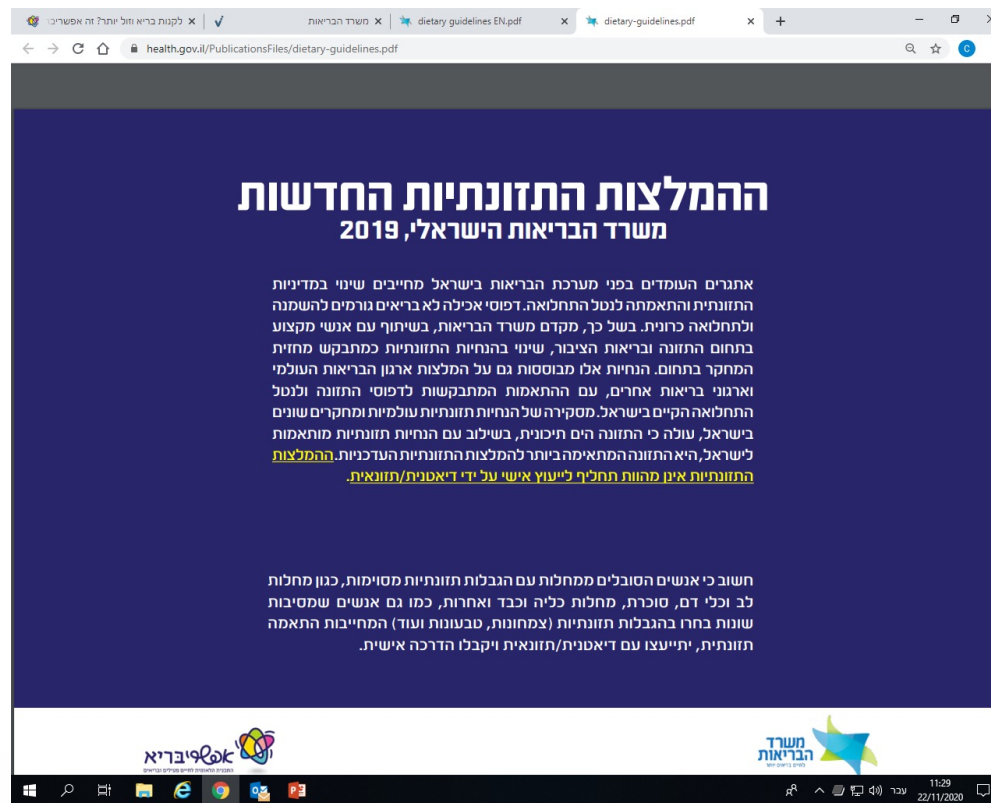
עקרונות יסוד

1. אכילה לא בריאה גורמת להשמנה ולמחלות כמו סוכרת ומחלות לב
2. בכדי לשפר את הבריאות, מציג משרד הבריאות הנחיות תזונתיות מעודכנות, לפי מחקרים מובילים בתחום
3. ההמלצות התזונתיות מיועדות לכלל האוכלוסייה
4. אנשים הסובלים ממחלות עם הגבלות תזונתיות מסוימות, כגון מחלות לב וכלי דם, סוכרת, מחלות כליה וכבד ואחרות, כמו גם אנשים שמסיבות שונות בחרו בהגבלות תזונתיות (צמחונות, טבעונות ועוד) המחייבות התאמה תזונתית, יתייעצו עם דיאטנית ויקבלו הדרכה אישית
5. קשת המזון מכילה דוגמאות למזונות מומלצים ולמזונות לא מומלצים בעיקרון של עידוד אכילה של מזון גולמי ולא אולטרה-מעובד

אגף התזונה משרד הבריאות



קשת המזון החדשה מתרגמת ויזואלית את ההנחיות התזונתיות הלאומיות בכל השפות



אגף התזונה משרד הבריאות

קשת המזון החדשה של משרד הבריאות



ירקות/פירות ודגנים מלאים: לגוון על בסיס יום יומי.

שמן זית/קטולה, טחינה, אגוזים, קטניות, חלב, מוצרי חלב או תחליפיו: לפחות פעם ביום.

עוף, הודו, דגים וביצים: לגוון על בסיס שבועי.

בשר בקר: עד 300 גרם בשבוע.

ממתקים, חטיפים, שתייה ממותקת ובשר מעובד: להפחית מאוד את הצריכה.

הקשת בנויה על פי תדירות צריכה :

הקשת הירוקה - להרבות בשתיית מים (עדיפות למי ברז)

לגוון ולשלב **במספר ארוחות ביום** ירקות, פירות ודגנים מלאים

הקשת הצהובה - לגוון ולשלב **לפחות פעם ביום** מכל אחת מהקבוצות הבאות :

1. קטניות כגון : עדשים/ שעועית/ חומוס/ פול/ אפונה

2. מקורות צמחיים עשירים בשומן כגון : שמן זית/ טחינה/ אגוזים/ אבוקדו

3. מוצרי חלב שאינם ממותקים ותחליפיהם

הקשת הכתומה - לגוון ולשלב **מספר פעמים בשבוע** עוף/ הודו/ דגים/ ביצים (לא חובה כל יום)

הקשת הוורודה - להגביל לכמות של **עד 300 גרם בשבוע** בשר אדום/ בקר

הקשת האדומה - להימנע/ להפחית מאוד ממתקים/ חטיפים/ שתיה מתוקה/ בשר מעובד

ומזונות אולטרה-מעובדים



2. הסבר על הקשתות השונות ב'קשת המזון החדשה'



אגף התזונה משרד הבריאות

הקשת הירוקה

בקשת הירוקה דוגמאות לירקות/פירות ודגנים מלאים

- בחרו מזונות מהקשת כבסיס לכל ארוחה
- גונו בכל הצבעים, המרקמים והשילובים :
הדגנים המלאים הם שם כולל לקבוצה ובה מזונות כגון: שיבולת שועל, חיטה במגוון צורות כגון חיטה, בורגול, קוסקוס ופסטה מלאים, כוסמין, שיפון, שעורה, אורז מלא, פריקי, דוחן, קינואה, אמרנט, כוסמת, טף, תירס, דורה

- בחרו במזונות טריים, עונתיים וגולמיים
- הקפידו על לפחות 5 מנות ירק ופרי בכל יום. גונו בירקות כגון חסה, כרובית, גמבה, דלעת ונבטים. ופירות שונים כגון פירות הדר ולימון, תמרים, תאנים ורימונים

- תבלו בעשבי תיבול
- הכינו את הארוחה בבית, לפי טעמכם האישי
- שתו מים, הם השתייה המומלצת ולא כל שתיה מתוקה או ממותקת

אגף התזונה משרד הבריאות



✓ הקשת הירוקה מספקת
מזונות שלמים שמכילים
מגוון רכיבים תזונתיים
כולל ויטמינים, מינרלים
וסיבים תזונתיים



זוהי



- בקשת הצהובה 3 קבוצות מזון:
- שמן זית/אבוקדו/טחינה/אגוזים
- קטניות

• חלב ומוצריו או תחליפיהם

• שלבו מקבוצות המזון שבקשת הצהובה

• העדיפו בישול ביתי של מזון גולמי וטרי

הקשת הצהובה כוללת מספר קבוצות מזון שלכל אחת תרומה בריאותית חשובה:

- ✓ הקטניות מספקות חלבון, סיבים תזונתיים
- ✓ שמן הזית הנו שמן בעל איכות תזונתית גבוהה.
- האגוזים למיניהם מהווים גם מקור טוב לשמנים בריאים ובנוסף מכילים חלבונים, ויטמינים, מינרלים וסיבים תזונתיים
- ✓ חלב ומוצריו תורמים חלבון וסידן לתפריט

לפחות פעם ביום מכל סוג



הקשת הצהובה - המשך

1. שמן זית/אבוקדו/טחינה/אגוזים

- תבלו במתינות בשמן זית
- גונו באגוזים, ושקדים לא מומלחים. ניתן להוסיף אותם לסלט, לתבשילים או לאכול מהם כארוחת ביניים (יש לשים לב מזונות אלו לא מתאימים מתחת לגיל 5)
- אבוקדו וטחינה יכולים להוות גיוון לשמן הזית ולאגוזים

2. קטניות

- הקטניות - תחליף טעים ובריא לבשר ולעוף: עדשים, שעועית, חמוס, פול, אפונה, לוביה, סויה ועוד
- שלבו מתכוני קטניות קלים ואהובים עליכם. ניתן לאכול מהם כתבשיל חם, להוסיף לסלט, להנביט ולגוון בקמחים על בסיס קטניות כמו קמח חמוס

3. חלב ומוצריו או תחליפיהם

- שלבו חלב ומוצריו ללא תוספות והמתקה כגון יוגורט, גבינה וקוטג'

אגף התזונה משרד הבריאות



הקשת הכתומה

בקשת **הכתומה** ביצים, דגים ועופות. ניתן לשלב מזונות אלו לאורך השבוע

- בחרו מזונות גולמיים ללא תוספות
- העדיפו לבשל מזונות אלו בבית, כך תוכלו לבחור את סוג התיבול, כמותו ואיכותו
- הביצים מהוות תחליף לעוף ולדגים
- קבעו לפחות יום בשבוע ללא עוף, הודו או בשר ובמקומם שלבו קטניות או דגים או אגוזים



✓ **הקשת הכתומה כוללת מזונות מהחי שמספקים חלבון וברזל**



הקשת הוורודה



✓ הקשת הוורודה כוללת
מזון מהחי שמספק
חלבון וברזל

בקשת הוורודה בשר בקר גולמי

- המעיטו בצריכת בשר אדום/בשר בקר ולא יותר מ 300 גרם בשבוע
- במידה ובחרתם לאכול בשר אדום, העדיפו לקנות אותו גולמי וללא תוספות
- מומלץ לתבל במתינות. רוב הבשר בישראל מוכשר ולכן מכיל הרבה מלח



הקשת האדומה



❖ **הקשת האדומה כוללת מוצרים שמכילים רמות גבוהות של שומן רווי, נתרן ו/או סוכר ומוצרים מעובדים ברמה גבוהה**

- הקשת האדומה מכילה מוצרים לא מומלצים כגון: ממתקים, חטיפים, שתיה ממותקת ובשר מעובד, קטשופ
- צריכת מוצרים אלו פוגעת בבריאות, מעלה את הצריכה הקלורית ובאה במקום מזון בריא ואיכותי
- אמנם מוצרים אלו זמינים, זולים וטעימים אך כאשר צורכים אותם לאורך זמן הם גורמים נזק לבריאות
- הימנעו מצריכת המוצרים שבקשת זו.

בישול ביתי: הדרך הבריאה, הטעימה והזולה

- העדיפו מזון שהוכן בבית ממזונות גולמיים – ירקות, פירות, דגנים מלאים, קטניות, אגוזים וזרעים, חלב, גבינות, דגים, ביצים ועוף.
- לאנשים עסוקים וממהרים – ניתן להכין כמויות גדולות ולהקפיא במנות
- המעיטו בשימוש במלח, סוכר ואבקות תיבול והעדיפו שימוש בתבלינים טבעיים יבשים או טריים
- שיטות הבישול המומלצות ביותר: הקפצה, אידוי, בישול ואפיה
- כדאי להשתמש במזונות טריים ועונתיים, לדוגמא – עגבניות טעימות וזולות יותר בקיץ וירקות שורש נפלאים בחורף



3. השפעת עיבוד מזון על הבריאות או מדוע קשת המזון לא מכילה מוצרים אולטרה-מעובדים?



הדרך בה מעובד המזון משפיעה על הבריאות

מהם דרגות עיבוד המזון?

1. מזון מעובד מינימלית: מזונות הקרובים אל הטבע כגון פירות, ירקות, קטניות ודגנים מלאים, אגוזים לסוגיהם, ואף עופות, דגים וביצים גולמיים

• הכנה ביתית של מזון מעובד מינימלית, בתיבול מתון, היא הבסיס לקשת המזון החדשה

2. מזון מעובד משמעותית (אולטרה-מעובד): מוצרים שעוברים תהליכי עיבוד משמעותיים ומכילים:

• חלקי מזון שעברו עיבוד כגון מיצוי עמילן, חלבון מבודד מהצומח, שומנים מוקשים

• חומרים מלאכותיים שמשנים את צבעו, טעמו ומרקמו של המזון כגון צבעי מאכל וממתקים

• צריכה גבוהה של מוצרים אולטרה-מעובדים מזיקה לבריאות.

אגף התזונה משרד הבריאות



למידת העיבוד השפעה ברמה הבריאותית



- תגובה גליקמית
- מיקרוביום
- איכות תזונתית
- עליה במשקל
- יתר לחץ דם
- דיסליפידמיה
- סינדרום מטבולי
- סרטן

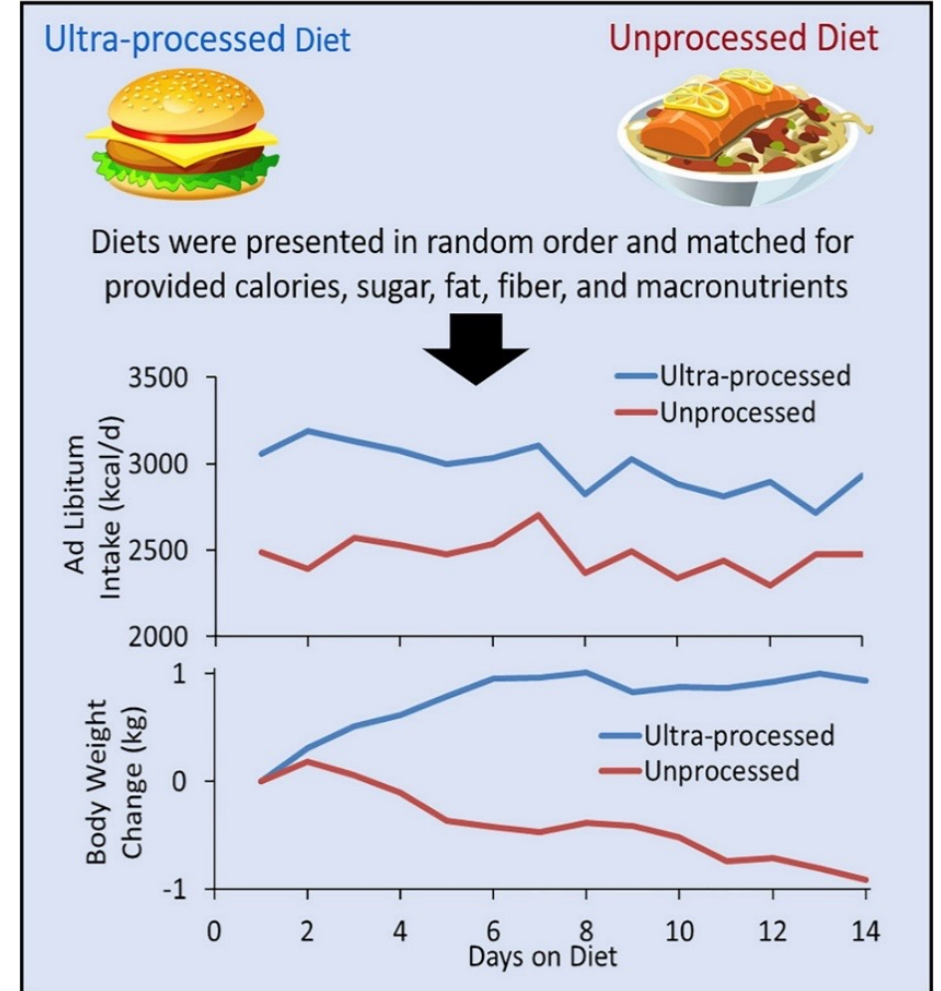
Public Health Nutr 2016; Food Funct 2016; Nutrients 2018; Public Health 2019; Am J Hypertens 2017; Metab Cardiovasc Dis 2015; Am J Gastroenterol 2018; BMJ 2018

אגף התזונה משרד הבריאות

Ultra-Processed Diets Cause Excess Calorie Intake and Weight Gain: An Inpatient Randomized Controlled Trial of Ad Libitum Food Intake

Kevin D. Hall, et al, *Cell Metabolism* .2019.05.008

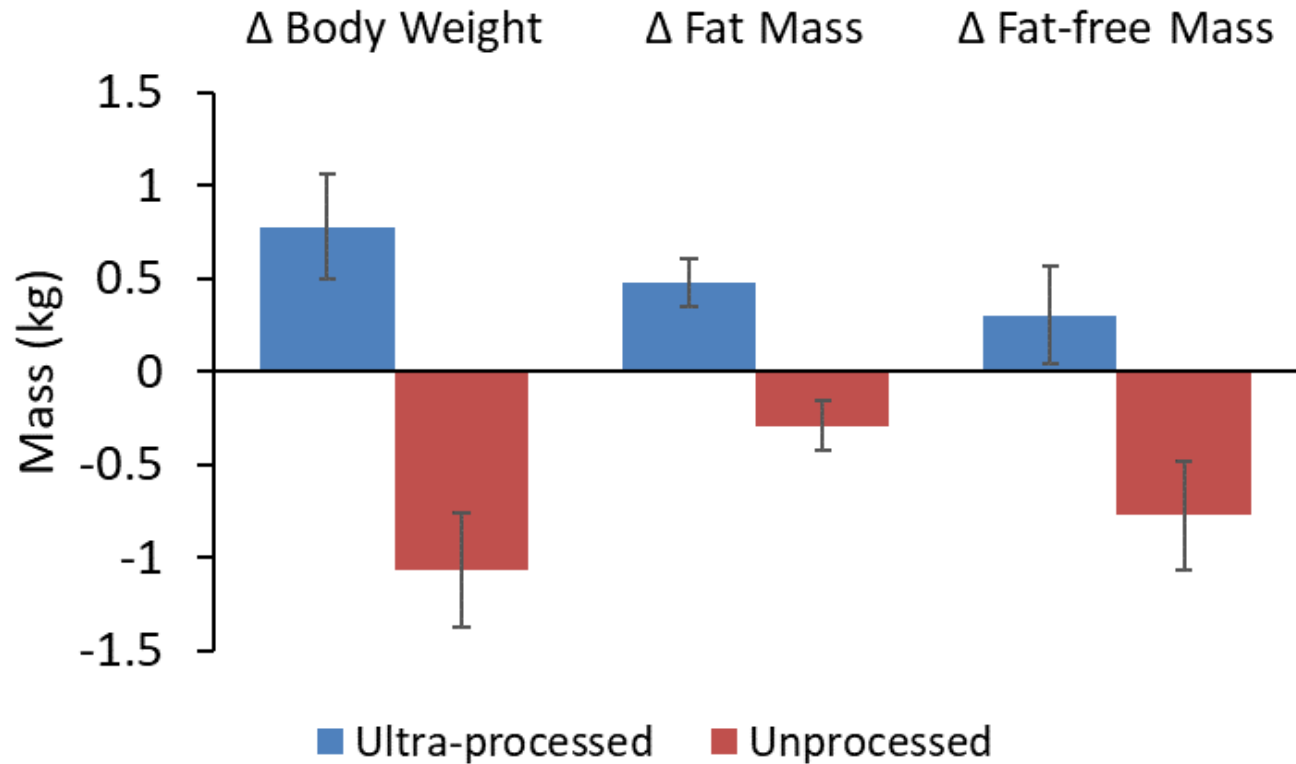
במחקר זה נבחנו ההבדלים בין תפריט אולטרה מעובד לבין תפריט המורכב ממוזנות לא מעובדים/מעובדים מינימלית על קבוצה רנדומלית לסירוגין למשך שבועיים



Hall et al., 2019, *Cell Metabolism* 30, 1-11
August 6, 2019 Published by Elsevier Inc.

אגף התזונה משרד הבריאות

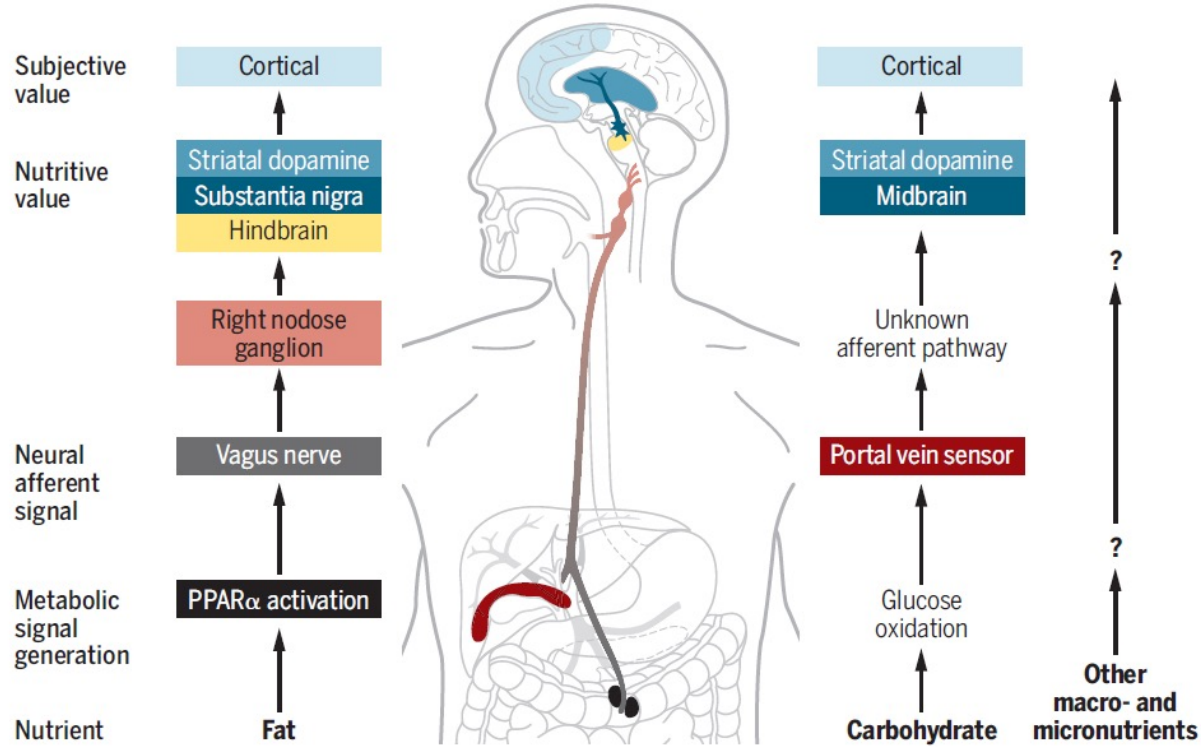
תוצאות המחקר : תפריט אולטרה-מעובד (המשך)



- 500 קלוריות יותר ליום
- קצב אכילה מהיר יותר
- עליה במשקל
- עליה במסת השומן



השפעת עיבוד מזון על המטבוליזם



- מצטברות עדויות כי מוצרים אולטרה-מעובדים, מעבר לצפיפות האנרגיה שלהם או טעימות, משפיעים על הפיזיולוגיה בדרכים בלתי צפויות היכולות לקדם אכילת יתר וחוסר תפקוד מטבולי

מהו מוצר אולטרה-מעובד?



- מכיל נגזרות ממזון שלם: סוכר, שמן, שומן, חלבון, סיבים
- בעיקר: חיטה, סויה, תירס
- חלק מהרכיבים עוברים תהליכים כימיים או פיזיקליים
- כגון: הידרוליזה, הידרוגנציה
- מכיל תוספי מזון
- ארוז באריזה מתוחכמת ושיווק משמעותי

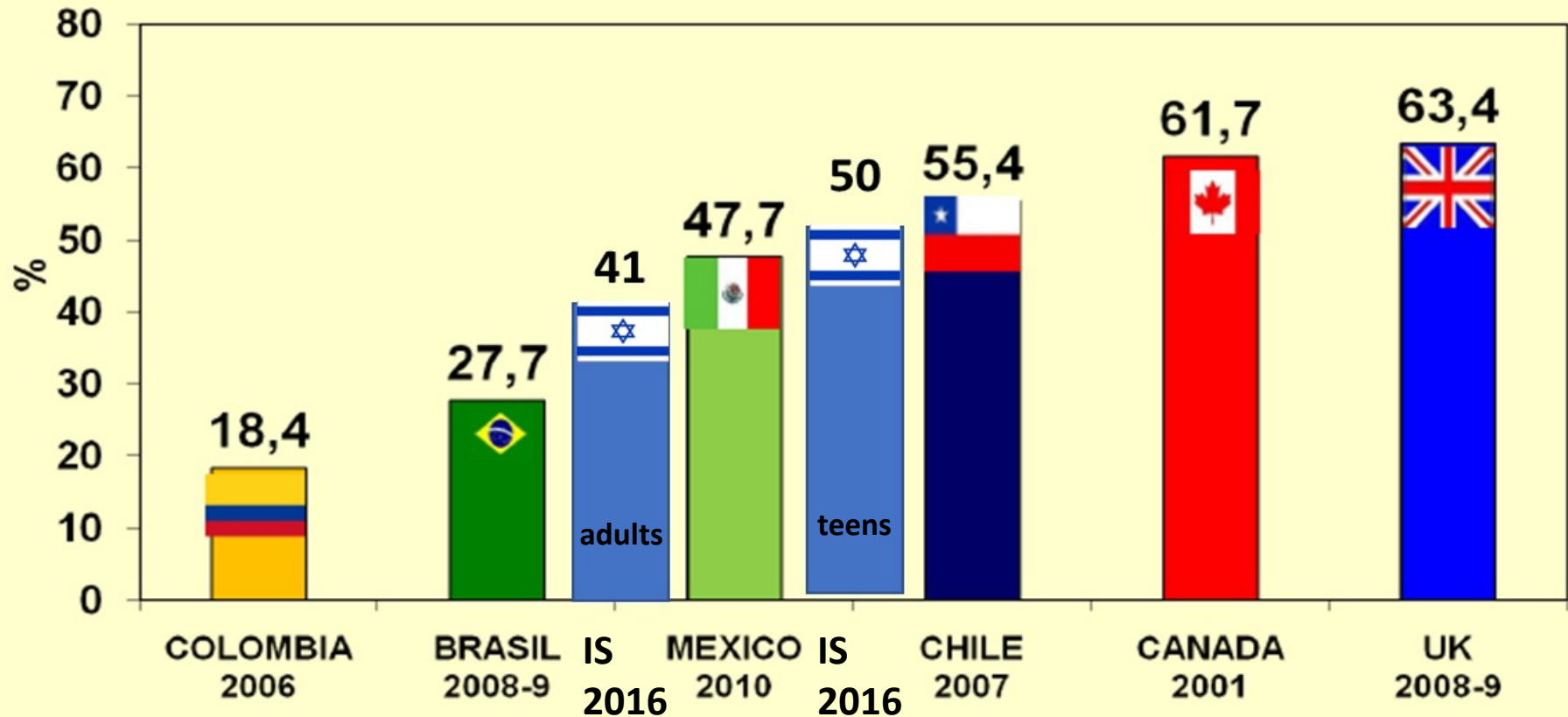
מהו מזון לא מעובד, או מעובד מינימלית?



- ירקות, פירות, דגנים, קטניות, בשר, דגים, ביצים וחלב, טריים, יבשים או קפואים, מוצרי חלב מותססים
- תהליכי עיבוד מינימליים הכוללים בישול ותיבול מזון

אנו אוכלים יותר מידי מוצרים אולטרה-מעובדים:

גרף: אחוז התרומה הקלורית היומית של מוצרים אולטרה-מעובדים במדינות שונות



* Estimated from national food expenditure surveys: Brazil (HBS), UK (LCF), Canada FOODEX), Chile (EPF), Colombia (ENIG) y Mexico (ENIGH).



מה בין מזון מעובד מינימלית למזון אולטרה-מעובד?



לא מעובד



מעובד מינימלית



אולטרה-מעובד

דייסת שיבולת שועל או גרנולה עדיפות על דגני בוקר קנויים מוכנים לאכילה



דגנים אולטרה-מעובדים



דגנים מהטבע

רוטב עגבניות ביתי עדיף על קטשופ



קטשופ



עגבנייה

תזונה בריאה מתייחסת למזון השלם

- מזון שלם - מזון שנמצא במצב הקרוב ביותר אל הטבע: פירות, ירקות, קטניות, גרעיני דגנים מלאים, זרעים, אגוזים, חלב, ביצה, דג ועוף
- המזונות בטבע מכילים מגוון גדול של מרכיבים חיוניים לבריאות
- כל המרכיבים יחדיו במזון, כשהוא מוכן לאכילה בצורת בישול מסורתית-ביתית, משפיעים לטובה על הבריאות
- לכן, לא ניתן ל'הרכיב' תחליף מלאכותי למזון הטבעי



מהם ההבדלים בין פרמידת המזון לקשת המזון החדשה?

פרמידת המזון

- התייחסות לקבוצות מזון לפי רכיבים כגון פחמימות וסיבים תזונתיים
- דרגות הפרמידה בהתאם לקבוצות המזון
- הדגשת הפעילות הגופנית
- התייחסות למוצרים מן החי כאל ספקי חלבון וברזל
- ממתקים וחטיפים בקודקוד תלוש

קשת המזון החדשה

- התייחסות למזונות לפי מידת העיבוד
- הקשתות מסודרות בהתאם לתדירות הצריכה המומלצת
- ביטוי הממדים שהתזונה קשורה בהם ופעילות גופנית
- דגש על צריכת בשר מועטת והפחתה בצריכת מוצרים מן החי
- מוצרים אולטרה מעובדים בקשת אדומה, הפוכה ונפרדת בתחתית הקשת



4. ממדים לתזונה בריאה

או

התזונה הבריאה עומדת על 4 דברים



קשת המזון החדשה עם הממדים הקשורים בה



4 הממדים לתזונה הבריאה



הקשרים שלנו עם בני המשפחה והחברים



הבריאות שאנו משיגים



הכסף שאנחנו חוסכים



המקום שבו אנו חיים





הממד הבריאותי – הבריאות שאנו משיגים

קשת המזון החדשה מנחה לאכילת מזון טרי/גולמי, בבישול ביתי, של ירקות, פירות, דגנים, קטניות וחלב באופן יום-יומי, ושילוב על פני השבוע של עוף, דגים, וביצים

תזונה כזו היא בריאה יותר כיוון שהיא עוזרת למניעת מחלות רבות כגון:

- עודף משקל והשמנה
- מחלות לב וכלי דם
- סוכרת
- סרטן
- דמנציה (שטיון)
- מחלות כבד

60-70% מסיבות התחלואה והתמותה הן מחלות כרוניות הניתנות למניעה!





הממד הסביבתי – המקום שבו אנו חיים

קשת המזון החדשה מבוססת על מזון קרוב אל הטבע, בעיקר מהצומח ועל גיוון, טריות ועונתיות

✓מזון טבעי הקרוב אל הטבע הנו חסכוני: צורך פחות אנרגיה בכדי לייצר אותו ולהסיע אותו ממקום למקום

✓מזון מהצומח צריך פחות שטח אדמה ומים בהשוואה למזון מן החי וכך לדוגמא קטניות יכולות להחליף בשר ועוף בארוחה כי הן עשירות בחלבון, בויטמינים ובמינרלים.

✓ככל שאוכלים מזון יותר טבעי וביתי כך אנו מאפשרים גם לדור הבא להמשיך ולהתקיים

קטניות מהוות תחליף טוב וטעים לבשר ולעוף והנן עדיפות בריאה הסביבתית



הממד הכלכלי – הכסף שאנו חוסכים



בישול ביתי זול יותר מקניית מזון מוכן

✓ מי ברז זולים מכל שתיה מתוקה

✓ קטניות גולמיות זולות ממזון מוכן

✓ פירות וירקות העונה זולים מפירות וירקות שאינם בעונה

✓ הכנה ביתית מנוצלת יותר ומונעת בזבוז מזון עקב מנות לא מותאמות, אריזות גדולות של מזון מוכן וכד'

✓ דגנים מלאים משביעים יותר ולכן לאחר התאמה, נאכלים פחות

✓ אוכל בריא = מניעת מחלות וחסכון בכסף על טיפול רפואי והיעדרות מהעבודה

✓ כשאוכלים פירות, ירקות ואגוזים במקום חטיפים וממתקים = פחות מזון נזרק, שבעים יותר ומרגישים טוב





הממד הכלכלי - המשך

כשאנו אוכלים לפי קשת המזון החדשה, החברה כולה חוסכת כסף

✓ חיזוק ועידוד החקלאים המקומיים

✓ חיזוק הכלכלה המקומית – יותר מקומות עבודה ישראליים

✓ כשאנו קונים תוצרת מקומית, לחקלאי אכפת יותר מאתנו

• נסו לחשב בעצמכם: כמה עולה ארוחה מוכנה בבית לעומת ארוחה קנויה: מנה חמה קנויה לעומת מנה חמה ביתית

• ניתן לבקש מהמוכרים תוצרת ישראלית ולהעדיף אותה



אגף התזונה משרד הבריאות





הממד הכלכלי – מונגש באתרי אפשריבריא במשרד

The screenshot shows a web browser window displaying the website 'אפשריבריא' (Eshbari). The URL is 'efsharibari.gov.il/eat-healthy/buy-healthy-food/buy-healthier/'. The page features a navigation bar with categories like 'לאכול בריא', 'להיות בתנועה', and 'להרגיש טוב'. The main article title is 'לקנות בריא וזול יותר? זה אפשריבריא'. The article text discusses the benefits of buying healthy food, mentioning that it is not necessarily more expensive. A photo shows a man selecting fresh produce at a market stall. The article is dated 22/11/2020.



אגף התזונה משרד הבריאות

5. מדיניות תומכת בקשת המזון החדשה



אגף התזונה משרד הבריאות

מהלכים מדיניים לקידום סביבה שתאפשר בחירה בריאה בקלות

- ועדת האסדרה לקידום תזונה בריאה בישראל
- [סימון בחזית האריזה](#)
- ועדה להגבלת שיווק מזון מזיק לילדים ובני נוער
- [תכנית לאומית 'אפשריבריא'](#)
 - בתי ספר
 - מקומות עבודה
 - ערים ואשכולות בריאים
 - משרד החינוך / חקלאות
 - [חוזרי מנכ"ל](#)
 - [קידום תכניות חינוך בתזונה](#)
 - **תקנות פיקוח על הזנה בריאה בצהרונים**
 - [בתי ספר מקדמי בריאות](#)
 - **תקנות למכירת מזון בריא בלבד בבית הספר**





**החל מינואר 2020: סמלים בחזית האריזה עוזרים לנו
לבחור בריא יותר**

סימון בסמל אדום המתריע מפני צריכה גבוהה של נתרן, שומן רווי ו/או סוכר

סימון בסמל ירוק לבחירה קלה בהתאם לקשת המזון החדשה



אגף התזונה משרד הבריאות

סימון בסמל ירוק בחזית האריזה לבחירה קלה בהתאם לקשת המזון החדשה



אגף התזונה משרד הבריאות

6. רעיונות לארוחות בהלימה לקשת המזון החדשה



אגף התזונה משרד הבריאות

רעיונות לארוחת בוקר

- ארוחת הבוקר מהווה הזדמנות לפתיחה בריאה של היום ולהקניית הרגלי אכילה נכונים.
- כשהכנה הופכת להרגל יום יומי היא אינה גוזלת זמן רב



פרוסת לחם עם ביצה וירקות



דייסת קוואקר על חלב או משקה סויה ובננה



אגף התזונה משרד הבריאות



רעיונות לארוחת צהריים

הכינו את ארוחת הצהריים בעצמכם ואירזו אותה לאכילה בהמשך היום, שלבו קטניות/דגים ודגנים מלאים בארוחות

אגף התזונה משרד הבריאות



רעיונות לארוחת ערב מגוונים
וקלים להכנה הכוללים ירקות
קיטניות דגים ודגנים מלאים



אגף התזונה משרד הבריאות

לסיכום – קשת המזון החדשה זה אפשריבריא

- תבשילים קלים וצבעוניים, ממזון טרי – גולמי ובעיקר צמחי, הם המזונות המומלצים על ידי קשת המזון החדשה
- אכילה לפי ההנחיות של הקשת תורמת לבריאות, לסביבה ולחברה
- מומלץ ליישם בהדרגה את ההנחיות התזונתיות, לפי היכולת והטעם האישי
- לקריאה נוספת היכנסו [לאתר אפשריבריא](#)

