



משרד הבריאות  
לחיים בריאים יותר



אסלפיבריא  
התכנית הלאומית לחיים פעילים ובריאים



משרד הבריאות  
לחיים בריאים יותר



אסלפיבריא  
התכנית הלאומית לחיים פעילים ובריאים

# לאכול לפי קשת המזון זה אסלפיבריא

המלצות התזונה הלאומיות בישראל



העדפה לתיבול באמצעות צמחי תבלין על פני שימוש במלח וסוכר



הפחתה של אכילת מזון אולטרה מעובד (מעובד ביתר) - מזון שעבר מס' תהליכי עיבוד תעשייתיים ולרוב מכיל תוספי מזון רבים. לדוגמא: בשר מעובד (כגון נקניקיות ונקניקה), חטיפים מלוחים ומתוקים, משקאות קלים, דגני בוקר ועוד רשימה ארוכה של מזונות.



תפריט עשיר במגוון מזונות מהצומח (כגון ירקות, פירות, קטניות, אגוזים ודגנים מלאים)



העדפה להכנת מזון ביתי והמלצה לבישול בשיטות אשר משמרות את רכיבי התזונה הטבעיים המצויים במזונות (כגון אידוי והקפצה)



## הסימון הירוק והסימון האדום



הסימון הירוק והסימון האדום הם סימונים שיפוטניים בחזית האריזה, חיובי ושלילי, המסייעים לבחור בריא יותר.

מחוייב לפי החוק להוסיף את הסימונים האדומים למוצרים המכילים כמויות גדולות מערכי הסף שנקבעו לסוכר, שומן רווי ו/או נתרן. מוצרי מזון המחויבים בסימון האדום הם למשל: ממתקים, חטיפים, שתייה מתוקה וכן רשימה ארוכה של מוצרי מזון ומשקאות המכילים כמויות גבוהות של רכיבי תזונה מזיקים.

לעומת זאת, הסימון הירוק אינו מחויב על פי החוק: ניתן להוסיף אותו למוצרי מזון במידה והם עומדים בתנאים שקבעה ועדה מדעית המבוססים על המלצות לתזונה בריאה של משרד הבריאות.

המזונות העיקריים הנכללים בסימון הירוק הם גולמיים או קרובים לצורתם הטבעית, כגון: ירקות, פירות, קטניות, אגוזים, זרעים, דגנים מלאים, דגים, עופות, ביצים ושמנים צמחיים מסויימים. מוצרי חלב מסויימים כגון חלב, יוגורט, גבינה לבנה וכן משקה סויה וטופו נכללים אף הם.

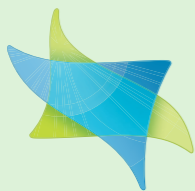


למידע נוסף ומפורט:

אסלפיבריא

התכנית הלאומית לחיים פעילים ובריאים





## הקשת הכחולה

אכילה לפי קשת המזון מייצגת חמישה ערכים:

**הערך הבריאותי** המלצות התזונה הלאומיות גובשו על בסיס המלצות התזונה הים תיכונית. תזונה זו מוכחת מדעית כתורמת לבריאות ומפחיתה סיכון למחלות כרוניות כמו מחלות לב, סוכרת, סרטן ועוד.

**הערך הכלכלי** שמירה על המלצות התזונה הלאומיות תביא להפחתה בהוצאה הכספית בטווח הקצר והארוך. כאשר מפחיתים ברכישת מזון אולטרה מעובד ושתייה מתוקה ושמים דגש על רכישת מזון מקומי, עונתי וגולמי בבישול ביתי ישנו חיסכון בהוצאות, בפרט כאשר קונים ומבשלים אוכל בכמות המתאימה לכל משק בית על מנת למנוע בזבוז מזון. לדוגמה מי ברז זולים משתייה מתוקה וקטניות זולות ממזון מוכן ומבשר. כמו כן תזונה המונעת מחלות מפחיתה את ההוצאות הכלכליות, המשפחתיות והלאומיות, על בריאות.

**הערך הסביבתי** תזונה בהתאם לקשת המזון פחות מזיקה לסביבה: תזונה זו כוללת פחות מוצרי מזון מן החי, פחות מוצרים אולטרה מעובדים ופחות אריזות ופסולת. כמו כן, התזונה המומלצת כוללת יותר מזון טרי, בעיקר מהצומח, מקומי ועונתי בכמות המתאימה לכל משק בית על מנת למנוע בזבוז מזון והשלכתו - כל אלו מפחיתים את טביעת הרגל האקולוגית\* ואת כמות פליטות גזי החממה המשפיעים על התחממות כדור הארץ.

**הערך החברתי** קשת המזון מעודדת בישול ביתי, הכנה משותפת של האוכל וארוחה משפחתית התורמת לחיזוק תחושת השייכות, שימור המסורת, העצמאות והביטחון. כמו כן, אכילה משותפת סביב השולחן נמצאה כתורמת להפחתת אלימות בקרב ילדים ובני נוער ולהרכב בריא יותר של הארוחה. בנוסף, אכילה בריאה בקרב כלל האוכלוסייה תצמצם את הפערים החברתיים והבריאותיים ותגביר את המוביליות החברתית\*\* ותסייע להגברת הביטחון התזונתי.

**הערך של אורח חיים פעיל** לפעילות גופנית יתרונות רבים בכל שכבות הגיל. היא מפחיתה סיכון למחלות כרוניות, משפרת את מצב הרוח והריכוז ותורמת לחיזוק העצם ולהפחתת הסיכון לנפילות. מומלץ לבצע פעילות גופנית אירובית מתונה, לפחות חצי שעה ביום ולהוסיף לפחות יומיים בשבוע אימוני כוח לחיזוק השרירים.

חשוב לציין שאורח חיים בריא ופעיל מתייחס למכלול התנהגויות, תזונה בריאה, ביצוע פעילות גופנית קבועה, צמצום היושבנות, צמצום שעות מסך, הפחתת סטרס ושינה מספיקה.



## קשת המזון

קשת המזון הינה התצורה הגרפית של המלצות התזונה הלאומיות, המתייחסת באופן רחב למזון שאנו אוכלים וכוללת בתוכה ערכים של בריאות, סביבה, כלכלה, חברה ואורח חיים פעיל.



### כל צבע בקשת מבטא תדירות צריכה מומלצת של מגוון מזונות

- הקשת הירוקה** ● לגוון ולשלב במספר ארוחות ביום ירקות, פירות ודגנים מלאים ולהרבות בשתיית מים (עדיפות למי ברז)
- הקשת הצהובה** ● לגוון ולשלב לפחות פעם ביום מכל אחת מהקבוצות הבאות:
  - קטניות כגון: עדשים/ שעועית/ חמוס/ פול/ אפונה
  - שמנים מן הצומח כגון: שמן זית/ טחינה/ אגוזים/ אבוקדו
  - מוצרי חלב לא ממותקים ותחליפיהם
- הקשת הכתומה** ● לגוון ולשלב מספר פעמים בשבוע עוף, הודו, דגים וביצים (לא חובה כל יום)
- הקשת הוורודה** ● להגביל לכמות של עד 300 גרם בשבוע בשר אדום/ בקר
- הקשת האדומה** ● להימנע, או להפחית מאוד בצריכת משקאות ממותקים, ממתקים, חטיפים, מוצרי בשר מעובדים ומזונות אולטרה-מעובדים (מעובדים ביתר) אחרים

\* טביעת רגל אקולוגית- מדד לביקוש האנושי למערכות אקולוגיות בכדור הארץ. לדוגמה שטח האדמה וכמות המים הנדרשים לייצור מזון לאורך כל תהליך הייצור. \*\*מוביליות חברתית-מושג המתאר את היכולת של אדם או משפחה לשנות את מעמדם הכלכלי-חברתי.