



# ההמלצות התזונתיות החדשות

## משרד הבריאות הישראלי, יוני 2020



וארגוני בריאות אחרים, עם ההתאמות המתבקשות לדפוסי התזונה ולנטל התחלואה הקיים בישראל. מסקירה של הנחיות תזונתיות עולמיות ומחקרים שונים בישראל, עולה כי התזונה הים תיכונית, בשילוב עם הנחיות תזונתיות מותאמות לישראל, היא התזונה המתאימה ביותר להמלצות התזונתיות העדכניות. **ההמלצות התזונתיות אינן מהוות תחליף ליעוץ אישי על ידי דיאטנית/תזונאית.**

אתגרים העומדים בפני מערכת הבריאות בישראל מחייבים שינוי במדיניות התזונתית והתאמתה לנטל התחלואה. דפוסי אכילה לא בריאים גורמים להשמנה ולתחלואה כרונית. בשל כך, מקדם משרד הבריאות, בשיתוף עם אנשי מקצוע בתחום התזונה ובריאות הציבור, שינוי בהנחיות התזונתיות כמתבקש מחזית המחקר בתחום. הנחיות אלו מבוססות גם על המלצות ארגון הבריאות העולמי

חשוב כי 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/תזונאית ויקבלו הדרכה אישית.

## תוכן העניינים

4	1. תקציר עיקרי ההמלצות
6	2. עקרונות התזונה המומלצת
6	2.1 תזונה בריאה מתייחסת למזון השלם
6	2.2 ארבעת מימדי התזונה הים תיכונית המימד הבריאותי: יתרונות התזונה הים תיכונית בראי המחקר המימד הסביבתי: קיימות המימד החברתי-תרבותי המימד הכלכלי
11	2.3 עקרונות התזונה המומלצת מתאימים לאורך כל מעגל החיים תזונה ים תיכונית ב-1000 הימים הראשונים תזונה ים תיכונית בשנות הגדילה וההתבגרות לתזונה ים תיכונית השפעה מגינה ומיטיבה גם בגיל המבוגר
12	2.4 עיצוב סביבת האכילה (Food Choice architecture) מדיניות מעצבת בריאות עיצוב סביבה בריאה על ידי הפרט
14	3. המלצות תזונתיות לישראל
14	3.1 כללים מעשיים לתזונה בריאה
15	3.2 תפריט מומלץ מזונות שרצוי לאכול מדי יום מדי שבוע מזון אשר רצוי לצרוך בתדירות נמוכה ככל האפשר

17	3.3 הרגלי חיים בריאים - הלכה למעשה פעילות גופנית מתינות ארוחות מסודרות צריכת תוצרת מקומית, בישול ביתי ואכילה בחברה ליד השולחן-חלק חשוב מהחיים גידול ביתי קניית מזון שינה מספקת
22	4. דפוסי התזונה הקיימים בישראל
22	4.1 המלצות לשינוי בהרגלי האכילה השכיחים בישראל
22	4.2 סקירת דפוסי התזונה הקיימים בישראל על פי חלוקה לקבוצות מזון
24	5. תזונה מומלצת בתפריט הביתי
28	6. נספחים:
28	6.1 נספח מספר 1: תזונה ים-תיכונית כתזונה בת קיימא
31	6.2 נספח מספר 2: הגדרות עיבוד מזון
34	6.3 נספח מספר 3: טבלת מיני פירות וירקות ועונתם
36	7. רשימת ספרות



## 1. תקציר עיקרי ההמלצות

לתזונה הים תיכונית יתרונות בארבעה מימדים הקשורים זה בזה:

1. המימד הבריאותי
2. המימד הסביבתי
3. המימד החברתי-תרבותי
4. המימד הכלכלי

יש לשאוף להשגה ולשמירה על משקל בריא ויציב בטווח התקין למבוגרים, ולעלייה תקינה במשקל ובגובה מהלידה ולאורך גילאי הינקות והגיל הרך ועד הבגרות.

במקביל לשמירה על תזונה בריאה, מומלץ לבצע פעילות גופנית באופן סדיר, לפחות כ-150 דקות בשבוע של פעילות בעצימות בינונית, או 75 דקות בשבוע של פעילות בעצימות גבוהה לאנשים צעירים. מומלץ שילדים יבצעו פעילות גופנית במשך לפחות שעה בכל יום.

### על התזונה להיות מגוונת, ולהתבסס בעיקר על:

תפריט עשיר במזונות מגוונים מהצומח.

מזון שלא עבר עיבוד או מזון שעבר עיבוד מינימלי.

שימוש מועט בשמנים, מלח וסוכר לתיבול ולהכנת המזון.

מומלץ להשתמש בשיטות בישול אשר משמרות את רכיבי התזונה הטבעיים המצויים במזונות (כגון אידוי והקפצה), ולהעדיף הכנה עצמית של מזון מרכיבים גולמיים על פני מזון מוכן מראש או מזון אולטרה-מעובד.

### מומלץ שהתזונה השבועית תכלול את המרכיבים הבאים:

**ירקות ופירות מסוגים שונים:** לפחות 5 מנות ביום, רצוי במגוון צבעים. במידת האפשר, ואם לא קיימת מגבלה תזונתית ו/או רפואית, רצוי להימנע מהסרת הקליפה לאחר שטיפתם. באתר משרד הבריאות ניתן למצוא את **טבלת מודל המנות** במזונות השונים.

**קטניות ודגנים מלאים:** קטניות כגון: פול, תרמוס, סויה, שעועית, אפונה, חומס ועדשים. **דגנים מלאים** כגון: חיטה, כוסמין, שיפון, שיבולת שועל, שעורה, אורז, פריקי, דוחן, קינואה, אמרנט, כוסמת, טף, תירס ולחמים מקמח מדגן מלא כולל פיתות ולחמניות (חיטה, שיפון, כוסמין ועוד).

**שמנים מהצומח:** עם עדיפות לשמן זית, שמן קנולה, אבוקדו, שקדים וטחינה.

**דגים וברכה:** חלק מן הדגים עשירים באומגה 3, כגון: סלמון, טונה, סול, בקלה, הליבוט וזהבון.

**ביצים:** חלקים רזים של עורף של הודו (למשל חזה) ושל בשר בקר

מומלץ להמעיט בצריכת בשר בקר/ בשר אדום ככל האפשר, ולא יותר מ-300 גרם לשבוע לאוכלי בשר

אדום.<sup>4 3 2 1</sup>

ביצים - במתינות. יש לשים לב למקורות מצטברים של ביצים בתפריט כגון פשטידות ובצקים.<sup>5</sup>

**מוצרי חלב דלי שומן וללא תוספת סוכר או תחליפין** (כגון: משקה סויה דל שומן וללא תוספת סוכר, טחינה גולמית משומשום מלא וכדומה).



### מומלץ להמעיט בצריכת המזונות הבאים ככל הניתן:

בשרים עתירי שומן ובעיקר בשרים מעובדים עתירי שומן ומלח, איברים פנימיים ובשר אדום. מזונות אולטרה-מעובדים המכילים תוספות בכמויות גבוהות של מלח/סוכר או תחליפים לא טבעיים שלהם. מזונות אלו פוגעים בטעם ובאיזון התזונתי של המזון המקורי. כתוצאה מכך, מזונות אלו מתאפיינים בצריכה מוגזמת, ובאים על חשבון מזונות בריאים יותר. צריכת מזונות אלו פוגעת בתרבות, בחיים החברתיים ובסביבה.

### דוגמאות למזון אולטרה-מעובד:

- דברי מאפה המכילים רמות גבוהות של שומנים רוויים או שומן טרנס מהצומח. יש להימנע מצריכת שומן טרנס מוסף מהצומח.
- מאכלים עתירי מלח, כגון: חטיפים, פיצוחים מומלחים וקלויים ועוד. מומלץ לעיין בטבלת הסימון התזונתי שעל גבי תווית המזון ולהשוות את תכולת המלח (נתרן) בין המוצרים השונים. צריכת הנתרן המומלצת הינה עד 2,400 מ"ג ליום.
- מזונות עם סוכר ודומיו כגון דבש, סוכר חום, סירופ מייפל, סילאן, סירופ תירס, אוליגוסכרידים, פרוקטוז וכדומה. כאשר קוראים את תווית המזון, יש לשים לב לכך שהכמות של הרכיבים מופיעה בסדר יורד. אם הסוכר מופיע במקומות הראשונים, המשמעות היא שהמוצר מכיל כמויות גבוהות ממנו ועל כן אינו מומלץ. בעתיד יופיע הסוכר בטבלת הסימון התזונתי מלווה בסימון כפיות סוכר.

יש להפחית ככל האפשר את צריכת האלכוהול.<sup>6</sup>

### שתייה:

מומלץ לשתות מים.

יש להימנע משתיית משקאות ממותקים, כולל מיצי פירות, משקאות אנרגיה ומים בטעמים, אשר הוכחו כגורמים להשמנה, סוכרת, מחלות לב וכלי דם וכבד שומני. מומלץ לשתות מי ברז.

כדאי לאחסן במקרר מים בכלי אחסון רב פעמיים מזכוכית

מומלץ להשתמש בשיטות בישול אשר משמרות את רכיבי התזונה הטבעיים המצויים במזונות כמו אידוי והקפצה ולהעדיף הכנה עצמית של מזון מרכיבים גולמיים על פני מזון מוכן מראש או אולטרה-מעובד.



## 2. עקרונות התזונה המומלצת ברוח התזונה הים-תיכונית

### 2.1 תזונה בריאה מתייחסת למזון השלם

תזונה בריאה מושגת תוך התייחסות למזון השלם, ולא רק באמצעות סכמת הרכיבים התזונתיים של המזונות המרכיבים אותו. הערך התזונתי של התפריט תלוי אמנם ברכיבים התזונתיים, אך גם במזונות המספקים אותם, בהרכב כלל המזונות בארוחה, באופן הכנת המזון ואף באופן אכילתו. ביסוס לכך ניתן למצוא בהשפעה המגינה של התזונה הים תיכונית מפני מחלות לב. כפי שמנגנונים מצטברים וסינרגיים מעורבים בהיווצרות מחלות אלו, כך מגוון גורמים בתפריט תורמים למניעתם, ולא רכיב יחיד כזה או אחר. לא זו בלבד, אלא שההשפעה המיטיבה של סך התפריט הים תיכוני חזקה יותר מאשר סכימת כל אחת מההשפעות הבריאותיות של המזונות המרכיבים אותו.<sup>7, 12</sup> ההמלצות לתזונה ים תיכונית מתמקדות במזונות שלמים כגון שמן זית, פירות טריים, ירקות, אגוזים, דגנים מלאים וקטניות. במקביל, המלצות התזונה הים תיכונית הן להגביל את צריכת הבשר האדום, הבשר המעובד והמזונות האולטרה-מעובדים. ההמלצות המתייחסות למזון השלם ולא רק לסך רכיביו, הן חלק מההמלצות התזונתיות המועדכנות ברחבי העולם.

### 2.2 ארבעת מימדי התזונה הים תיכונית

המילה היוונית הקלסית 'diaita' משמעותה – דרך חיים. ואכן הדיאטה הים תיכונית כוללת בתוכה נוהגים חברתיים המבוססים על כישורים, ידע, הרגלים ומסורת, מהשדה אל התבשיל. באגן הים התיכון הכוונה ליבול, לקציר, לדייג, לשימור, לעיבוד, להכנה ולאכילה. לבישול הביתי מהמזון המקומי, כמו גם להכנה ולאכילה המשותפת, השפעה משמעותית על הסוג והכמות של המזון הנצרך. לאלו מרכיב בהשפעה הבריאותית החיונית שנמצאה בקרב צרכני 'דיאטה' (ארוחת חיים) ים תיכונית.<sup>8, 9</sup> מתוך כך, לתזונה הים תיכונית יתרונות בארבעה מימדים הקשורים זה בזה.

1. המימד הבריאותי
2. המימד הסביבתי
3. המימד החברתי-תרבותי
4. המימד הכלכלי

### 2.2.1 המימד הבריאותי: יתרונות התזונה הים תיכונית בראי המחקר

ההשפעות המועילות של דפוסי התזונה הים תיכונית למניעת תחלואה ותמותה מוכרות מזה זמן רב<sup>10</sup>; השפעות אלו נבחנו במאות מחקרים מבוקרים, ותומכות ברעיון כי דפוס תזונה זה יעיל בשיפור מצב הבריאות על ידי שילוב מגוון רחב של מאכלים ים תיכוניים טיפסיים. אכילה של תזונה ים תיכונית מיטיבה בריאותית גם ללא ירידה במשקל. ממחקרים אשר בדקו את אימוץ דפוסי האכילה הים תיכוניים, נמצא כי ניתן באמצעותם להגיע לרוב הדרישות התזונתיות, לרבות מינרלים וויטמינים (למעט ויטמין D).<sup>12</sup> ממחקרים רבים עולה עלולה תזונתי של דיאטה ים תיכונית עשוי למנוע מחלות לב וכלי דם, יתר לחץ דם, סוכרת ומחלות סרטן שונות. כמו כן נמצא כי להקפדה על דפוס דיאטה ים תיכונית יש קשר מגן בפני מחלת האלצהיימר.<sup>13, 14, 15, 16, 17</sup>



### 2.2.1.1 תזונה ים תיכונית למניעת מחלות לב

קיימת הסכמה רחבה להשפעת הרגלי חיים על מחלות לב<sup>18</sup> ההנחיות השונות להורדת הסיכון למחלות לב כוללות את מאפייני התזונה הים תיכונית: תזונה עשירה בירקות ובפירות, הכוללת גם דגנים מלאים ודגים ומוגבלת במלח. בנוסף קיים קונצנזוס בהנחיות אלו להפחתה בצריכת הסוכר, תוך התייחסות מיוחדת להמנעות מהמשקאות המתוקים.

מחקר "שבע הארצות" הוא מחקר חלוץ, אשר הראה קשר מגן בפני מחלות לב וכלי דם עוד בשנות השבעים של המאה העשרים.<sup>19</sup> בעקבותיו, הופיעו מאמרים מדעיים רבים אשר הדגישו את היתרונות הבריאותיים של אימוץ דיאטה ים תיכונית למניעת מחלות כרוניות וניוניות גם ללא ירידה במשקל. מחקרים אפידמיולוגיים רבים וכמה ניסויים קליניים מבוקרים וקהילתיים, כגון "מחקר ליון", הראו קשר מגן של דיאטה ים תיכונית, למניעת היארעות חוזרת של התקפי לב.<sup>20</sup>

גם החוקרת היוונית Trichopoulos ומחקרי ההתערבות הספרדיים של PREDIMED, שעסקו במניעה ראשונית של מחלות לב וכלי דם, הוסיפו בעשורים האחרונים מידע רב ומבוסס המצביע על היתרונות הבריאותיים של הדיאטה הים תיכונית.<sup>21, 22, 23, 24, 25</sup> המחקר מראה שהשפעתה המגנה של התזונה הים תיכונית על בריאות הלב איננה רק השפעה על ירידה ברמות הכולסטרול, אלא כוללת בין השאר גם ירידה בלחץ הדם, ירידה בנוגדי דלקת ופעילות נוגדת חמצון בזכות הפוליפנולים בדיאטה.<sup>26, 27</sup> הפירות והירקות הם המזונות התורמים בצורה המשמעותית ביותר להגנה מפני מחלות לב.

הגיוון בפירות וירקות ובכמותם קשורים בקשר הפוך לשכיחות מחלות לב כליליות.<sup>28</sup> במחקר ה-Attica, שנערך במחוז Attica ביוון, בחנו החוקרים את המכניזם דרכו התזונה הים תיכונית מגנה מפני מחלות לב.<sup>29</sup> במחקר נמצא שדפוסי תזונה ים תיכונית קשורים בצורה בלתי תלויה לרמות נמוכות של מגוון סימני דלקת וקרישיות המאפיינים מחלות לב. הרגלי אכילה ים תיכוניים מתבטאים בצריכה של רכיבים תזונתיים הפועלים יחד ובסינרגיה. דפוסי אכילה ים תיכוניים לאורך זמן יתרמו משמעותית לירידה בסיכון למחלות לב, כאשר גם שינוי קטן בתזונה יכול לתרום לשינוי קליני משמעותי.

### 2.2.1.2 תזונה ים תיכונית ומחלות שונות

לדיאטה הים תיכונית תפקיד במניעת מחלת כבד שומני.<sup>30, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 38</sup> כבד שומני הוא מחלה שבהיעדר טיפול עלולה להיות קטלנית.

מטה-אנליזה שבוצעה על מחקרים רבים שבדקו את הקשר בין דיאטה ים תיכונית לסרטן, מצאה קשר מיטיב בינה לבין למרבית סוגי הסרטן.<sup>39</sup> נתונים מסדרה של מחקרי עוקבה ומקרה-ביקורת מראים כי לצריכה גבוהה של מזונות האופייניים לדפוס התזונה הים תיכונית המסורתית יש קשר לסיכון מופחת לפיתוח סוגים שונים של סרטן, לדוגמה סרטן לאורך מערכת העיכול וסרטן השד.<sup>40, 41, 42</sup>

סקרים לאומיים הראו כי לאימוץ דפוסי התזונה הים תיכוניים יש קשר גם למשקל גוף מופחת.<sup>44, 45, 48</sup> גם במחקרים שבוצעו בישראל נמצאו ממצאים דומים, והקשר אף תורם להיקף מותניים מופחת. היקף מותניים מופחת חשוב כסמן של מניעת השמנה מרכזית, שכיחות נמוכה יותר של התסמונת המטבולית ושל סוכרת מסוג 2. כל אלה נמצאו במידה מופחתת בקרב האוכלים על פי דפוסי התזונה הים תיכונית.<sup>47, 48, 49, 50</sup>

המחקר מראה את השפעתה המגנה של התזונה הים תיכונית על בריאות הלב

איננה רק השפעה על ירידה ברמות הכולסטרול, אלא כוללת בין השאר גם ירידה בלחץ הדם, ירידה בנוגדי דלקת ופעילות נוגדת חמצון





לתזונה הים תיכונית יתרונות בריאותיים רבים נוספים כגון מניעת מחלות כלי דם ומחלת עורקים היקפית<sup>51</sup> ירידה במדדי דלקת ושיפור תפקוד האנדוקרין<sup>52</sup> הגנה מפני מחלות אלרגיות,<sup>54</sup> חסינות המיקרוביום (מצבור האורגניזמים אשר חיים על פני ובתוך גוף האדם, אשר נוכחותם חיונית לתהליכים מרכזיים בגוף), שכיחות נמוכה יותר של הפרעות נפשיות כמו דיכאון<sup>55</sup> ושיפור איכות החיים.<sup>56</sup> <sup>57</sup>

הדיאטה הים תיכונית עשויה להשפיע באופן חיובי גם בהאטת תהליך ההזדקנות והירידה הקוגניטיבית. תהליכים אלה קשורים למחלת האלצהיימר ולדמוצייה וסקולרית, שמתועדת זמן רב לפני האבחנה הקלינית של דמוצייה.<sup>59</sup> <sup>60</sup> מאפייני התזונה הים תיכונית פועלים כהגנה מפני ירידה קוגניטיבית, וכוללים בין השאר את נוגדי החמצון שבפירות ובירקות ואת נוגדי הדלקת שבדגים ובשמן הזית.<sup>60</sup> היצמדות ברמה גבוהה למאפייני התזונה הים תיכונית, והתייחסות לתזונה הכוללת ולא רק לרכיבים חלקיים ממנה, הוכחו כמורידות סיכון לירידה בקוגניציה<sup>61</sup> מחקר ה Nu Age שבדק את השפעת התזונה הים תיכונית על הבריאות בקרב אוכלוסייה מבוגרת מעל גיל 65, הראה שהיצמדות לרפואי תזונה ים תיכונית מורידה את רמת הדלקת בקרב אוכלוסייה זו.<sup>62</sup>

**2.2.2 המימד הסביבתי: קיימות**

מאז אמצע המאה ה-20 ייצור מזון ברחבי העולם עלה משמעותית יחד עם גידול האוכלוסייה. מנגות אלו מלוות בשינוי אורחות חיים, כגון עלייה בצריכת מזון מן החי ובמזון אולטרה-מעובד. לצריכת מזון מסוג זה השפעה שלילית משמעותית על המערכת האקולוגית. מתוך כך, בשנים האחרונות גברה התעניינות בדיאטות בנות קיימא בהקשר של מערכות המזון והתזונה. ההתייחסות לדיאטה הים תיכונית עברה שינוי במהלך 50 השנים האחרונות - מדפוס תזונתי בריא למודל של דיאטה בת-קיימא.

בשנים האחרונות הדיאטה הים תיכונית נחקרה על ידי ארגון המזון והחקלאות (FAO) והמרכז הבינלאומי ללימודים מתקדמים בתזונה וחקלאות (CIHEAM), כמקרה מבחן לאפיין ולהערכה של "דיאטות בנות קיימא". ארגון המזון והחקלאות של האו"ם מגדיר תזונה מקיימת כ"תזונה בעלת השפעה סביבתית נמוכה. תזונה אשר תורמת להבטחת מזון ולחיים בריאים לדורות הנוכחיים והבאים. תזונה מקיימת מתאפיינת בתכונות הבאות: מנגה על מגוון רחב של צמחים ובעלי חיים בסביבתם הטבעית (biodiversity); מערכות אקולוגיות; מתקבלת תרבותית; נגישה; הוגנת מבחינה כלכלית; מספקת מבחינה תזונתית; בטוחה ובריאה; מטייבת (optimizing) משאבים אנושיים וטבעיים".<sup>63</sup> אכן תזונה ים תיכונית, המבוססת ברובה הגדול על מזונות מהצומח, הינה דיאטה בת קיימא כיוון שהיא מאופיינת בהשפעה שלילית נמוכה יחסית על הסביבה. ניתן להעריך זאת באמצעות חישובי פליטת גזי חממה וניצול משאבים כגון מים ואדמה לגידול.<sup>64</sup>

כך לדוגמה גידול קטניות, המהוות תחליף למזונות עשירים בחלבון, דורש אדמה, אנרגיה ומים בצורה פחותה באופן משמעותי יחסית לגידול מקורות לחלבון מהחי כגון בקר. מזונות ממקור צמחי, שמקורם במערכות מזון מקיימות כמו מערכות אקולוגיות, מייצרים מזון עם פחות מזהמים, מגינים על המגוון הביולוגי, תורמים לחלוקה הוגנת יותר של אדמות ומייצרים מקומות עבודה, תוך כבוד ושיפור הידע של ייצור מסורתי,<sup>65</sup> <sup>66</sup> <sup>101</sup> הגנה על הסביבה בה אנו חיים ועל כל שרשרת המזון החיונית לבריאותנו. כמו כן, מזונות ממקור צמחי משפיעים על האופן שבו בוחרים, מייצרים, מעבדים ומשנעים את המזון לצרכנים.<sup>67</sup> <sup>68</sup> <sup>69</sup> (ראו נספח 1).

ההמלצות התזונתיות ל-2018 לוקחות בחשבון מאפיינים כגון גידול, ייצור והפצת המזון, ומעודדות את אלו אשר מחזקים את הקיימות החברתית והסביבתית. מתוך כך, ההמלצות מדגישות את חשיבות התפריט המקיים המאופיין בצריכת מזון מקומי, עונתי וטרי, ומזהירות מפני צריכת מזון אולטרה-מעובד.



**2.2.2.1 חקלאות מקומית, ישראלית**

משרד החקלאות בישראל מדגיש את מגוון ערכי החקלאות שאינם רק כלכליים, כגון: נופך, ניצול פסולות, תרבות ופנאי, ריאות ירוקות, ערכי מורשת, ביטחון, מסדרונות אקולוגיים ועוד.

מדינת ישראל מספקת לעצמה את רוב רובה של התוצרת הטרייה, הצמחית ומן החי, גידולי שדה: מטעים והדרים, ירקות ופרחים; בעלי חיים: עופות, בקר וצאן; וכן דבש, דיג ועוד.<sup>69</sup> **ראה נספח מספר 3 - טבלת מיני פירות וירקות ועונתם.**

**2.2.2.2 תפריט מקיים תלוי במידת עיבוד המזון**<sup>70</sup> מידת העיבוד וסוג העיבוד של המזון מאפיינים את השפעתו הסביבתית, וקובעים את הרכבו התזונתי ואת תכונותיו הסנסוריות. בנוסף, גורמים אלו יקבעו את הרכב הארוחה כוללה ואת תנאיה כגון איפה, מתי ועם מי היא תאכל.

קיימות 4 קטגוריות לעיבוד מזון: (פירוט ההגדרות בנספח מספר 2)

1. מזון לא מעובד או מעובד מינימלית - ירקות, פירות, קטניות, דגנים, עוף/בשר/דגים טריים.
2. מזונות שמוצו מתוך מזונות מהטבע או מהטבע עצמו, ומשמשים לתיבול ולבישול כגון שמן, סוכר ומלח.
3. מזונות מעובדים אשר הינם מזונות מהטבע והוספו להם מרכיבים מקבוצה מספר 2 כגון גבינה ולחם מרכיבי בסיס ופירות בשימורים.
4. מוצרים אולטרה-מעובדים הינם מזונות שעברו מספר תהליכי עיבוד תעשייתיים. מזונות אלו לעיתים קרובות מכילים תוספים שאינם מהטבע כגון חטיפים מלוחים ושומניים, משקאות קלים, דגני בוקר, חטיפי עוף ועוד.

ההמלצות התזונתיות לישראל מבוססות על מזונות מקטגוריות 1-3 לעיל ולא על מזונות אולטרה מעובדים בשל שלוש סיבות עיקריות:

1. בהתאם לעקרונות התזונה הים תיכונית המבוססת על מזונות הקרובים למקורם הטבעי/ גולמי.
2. התבססות על תפריט צמחוני, תוך שילוב מתון ומוגבל של מזון מהחי, מאפשרת איזון סביבתי ותומכת באקולוגיה.
3. מזון אולטרה-מעובד הינו מזון שאינו מאוזן תזונתית. ייצורו, הפצתו, שיווקו וצריכתו פוגעים בבריאות, בתרבות, בחיי החברה ובסביבה:<sup>72</sup> הרכב המזון האולטרה-מעובד פוגע באיזון התזונתי בעקבות המאפיינים הבאים:
  - \* צפיפות קלורית גבוהה.
  - \* טעימות גבוהה וצריכה עודפת כתוצאה מהרכבי שמן, שומן, סוכר, מלח ותוספים שונים.
  - \* עידוד לאכילה לא מודעת עקב היותו מוכן לאכילה, ללא צורך בצלחת, שולחן ועזרים נוספים. ניתן לאכול אותו מול הטלוויזיה, תוך כדי העבודה או 'על הדרך'.
  - \* מוצע בגודלי מנה גדולים.
  - \* שתיית קלוריות: משקאות ממותקים מבלבלים איתותי רעב ושובע של הגוף, מעלים סיכון לכבד שומני ומחלות לב וכלי דם וסוכרת.
  - \* מהווה תחליף לא מומלץ למזונות המאפיינים את התזונה הים תיכונית. יש להדגיש כי המזון האולטרה-מעובד נשאר כזה גם כאשר הוא עובר תהליכי 'רה-פורמולציה' והופך ל'דיאט', 'עשיר בסיבים' או 'ללא שומן מסוג טרנס', ואינו מהווה תחליף טוב למזון לא מעובד או מעובד מינימלית.

הרכב המזון האולטרה מעובד פוגע באיזון התזונתי עקב רמת קלוריות גבוהה, טעימות גבוהה, עידוד לאכילה לא מודעת ותופס את מקומם של המזונות המומלצים בתפריט



\* מרקם המזון האולטרה-מעובד לעיתים קרובות אינו מחייב לעיסה ומעודד התרגלות לאכילה שכזו. כך - לדוגמה פעוטות המתרגלים למזון אולטרה-מעובד מסרבים לעיתים לאכול פירות וירקות כיוון שאינם מורגלים בתהליך הלעיסה.

\* ההשלכות הבריאותיות של צריכת מזון אולטרה-מעובד כוללות: העלאת סיכון לסוכרת, למחלות לב וכלי דם, להשמנה, לכבד שומני, לסוגי סרטן מסוימים, לפגיעה במיקרוביום, להעלאת סיכון לתלואה נפשית ועוד.<sup>77 76 75 74</sup>

\* כאשר רשימת הרכיבים כוללת מספר רב של חומרים, בעיקר כאלה שאינם מוכרים לשימוש ביתי, מדובר במוצר אולטרה-מעובד. למרות שבטרם השימוש בהם הרכיבים עוברים תהליכי אישור על ידי רשויות הבריאות, השפעת הצריכה ארוכת הטווח שלהם וכן ההשפעה המצטברת של צריכתם יחד אינה ידועה, או שהשפעתם מתגלה לאורך השנים כמו במקרה של ניטריטים בבשר מעובד.<sup>78</sup>

מאפייני צריכת מזון אולטרה-מעובד מהווים פגיעה בתרבות ובחיי החברה. המיתוג והשיווק הגלובליים נותנים תחושה שקרית של שייכות. בעוצמת שיווקם הרבה הם מערבים בין גרש והגדרה עצמית לבין אוכל. בכך הם אף הפוכים את התזונה המסורתית ל'משעממת', בייחוד בקרב צעירים.

מזון אולטרה-מעובד מיוצר באריות מוכנות לאכילה בכל רגע, ופוגע בחיי החברה בכך שהוא מייצר את הצורך באכילה משותפת, כגון ישיבה ליד שולחן, הכנת מזון והתכוננות לאכילה. כך מתפססות הזדמנויות משפחתיות-חברתיות ומתעצם הבידוד החברתי.

ייצור מזון אולטרה-מעובד פוגע בסביבה מקיימת:

השימוש בשמן הזול, בסוכר ובמרכיבים אחרים מעודד ייצור אינטנסיבי למזון יחיד שאינו מיועד לתוצרת מקומית. ייצור כזה דורש השקעה אנרגטית לא מאוזנת, גורם לפגיעה במגוון הביולוגי ויצר בזבוז רב.

**2.2.3 המימד החברתי-תרבותי**

דפוסי הדיאטה הים תיכונית כוללים את המימד החברתי-תרבותי.<sup>79</sup> מימד זה כולל את הפעילויות הקולניריות הקשורות בהכנת מזון בצוותא, את הידע המועבר מדור לדור בכל הקשור למזון, וכן את הזמן המוקדש להכנת ארוחות כחלק מהחיים. התזונה הים תיכונית המסורתית התאפיינה בבישול ביתי מרכיבים גולמיים ולא ממזון אולטרה-מעובד. הדבר חשוב מאחר שהולכות ומתבססות ראיות המחקר לכך שבישול ביתי קשור לאיכות תפריט גבוהה יותר, דבר המשתקף בצריכת יותר פירות, ירקות וסלטים. בנוסף, הבישול הביתי המסורתי מתאפיין בבישול איטי, בלחות גבוהה ובטמפ' נמוכות יותר. תנאים אלו מורידים סיכון ליצירת כימיקלים רעילים במזון כגון אקרילאמיד, המיוצר בתנאים של חימום יבש אינטנסיבי. בנוסף, בישול ירקות ביתי תורם לזמינות טובה יותר של פיסטונטראינטים.<sup>80</sup>

הבישול הביתי והעבודה המשותפת תורמים ליצירה ולחיוק קשרים חברתיים ולתקשורת טובה יותר בין בני המשפחה. כך למשל, הכנת ארוחות משותפת וסעודה מסביב לשולחן, מייצרות תמיכה חברתית ותחושת קהילה. להנאה הללויות לארוחות אלה יכולה להיות השפעה חיובית על התנהגות הקשורה בבחירות מזון, ולא זו בלבד אלא גם על אלמנטים התנהגותיים וחברתיים נוספים הקשורים בתחושת השייכות הנקנית, כגון מניעת אלימות והגברת סמכות הורית תוך מתן דוגמה אישית.<sup>81</sup> נמצא כי זמן משפחה פעם ביום חשוב ליצירת מסגרת משפחתית, הפחתת תחושת בדידות, חיזוק מיומנויות תקשורת ושיפור יחסים בינאישיים.



**2.2.4 המימד הכלכלי**

למזון שאנו בוחרים קיימות גם השלכות כלכליות. דפוסי האכילה הים תיכוניים מתבססים על הכנה עצמית של מזון מחומרי גלם בסיסיים, עונתיים ומתוצרת מקומית ברובם. חומרי גלם אלה, הבאים בעיקר מן הצומח בשיילוב עם מעט מזון מהחי, זולים יותר מרכישת ארוחות מוכנות. כמו כן רכישת חומרי גלם ממגדלים מקומיים (למשל ירקות ופירות) מסייעת בתמיכה בחקלאות המקומית ובכלכלה. בנוסף קיימות תועלות סביבתיות וכלכליות הנובעות מכך שאין צורך לשנע את המזון לאורך מרחקים גדולים.<sup>82</sup>

ראה נספח מספר 3 - טבלת פירות וירקות ועונתם.

**2.3 התזונה המומלצת מתאימה לאורך כל מעגל החיים**

עקרונות התזונה המומלצת מתאימים לכל שכבות הגיל.

לתזונה לאורך כל שנות החיים ישנה השפעה מיידית וכן השפעה ארוכת טווח על בריאות הגוף. בכל גיל, עקרונות התזונה המומלצת הם העקרונות המומלצים. תזונה זו מספקת את הצרכים התזונתיים המשתנים לאורך החיים בהתאם לשלבי הגדילה וההתבגרות, וכן לאורך החיים (לדוגמה פעילות גופנית). כמות וסוגי המזונות ומרקמם משתנה בהתאם לצורך, בהתאם למסוגלות ובהתאם להעדפה האישית.

**2.3.1 התזונה הים תיכונית המומלצת ב-1000 הימים הראשונים**

1000 הימים הראשונים של החיים מוגדרים כימים בעלי פוטנציאל ייחודי להתפתחות העובר והתינוק.<sup>82</sup> ההמלצות התזונתיות כוללות גם את ההכנה להיריון, ההיריון עצמו והשנתיים הראשונות לחיי התינוק. בתקופה זו ההתפתחות המוחית מהירה יחסית. כיוון שלתזונה השפעה על ההתפתחות, מומלץ להקפיד על הרגלי עקרונות התזונה המומלצת לאורך ההיריון ולאורך תקופת ההנקה ובשנות החיים הראשונות. באתר משרד הבריאות ניתן למצוא המלצות לתזונה בזמן ההריון.<sup>83</sup>

מדריך להזנת התינוק<sup>84</sup>

ויייר עמדה בנושא מזונות משלימים<sup>85</sup>

**2.3.2 תזונה ים תיכונית בשנות הגדילה וההתבגרות**

מעבר להשלכות הבריאותיות המיידיות של התזונה הים תיכונית, הרגלי תזונה שנקיים בגיל צעיר מהווים בסיס להרגלי האכילה לאורך שנות הגדילה, ההתבגרות והבגרות. לכן, חשוב להקפיד על עקרונות התזונה המומלצת בבית כדבר שבשגרה.

באתר משרד הבריאות קיימים חומרי הדרכה והסברה לאימוץ ולהקניית הרגלי חיים-ים תיכוניים בכל גיל.<sup>86</sup> אין הבדל בעקרונות ובדרך התזונה בגילאים השונים למעט התאמת הכמויות לגדילה ולהתפתחות התקינות.

**2.3.3 לתזונה המומלצת השפעה מגינה ומיטיבה גם בגיל המבוגר**

הגיל המבוגר מאופיין בנוכחות דלקת כרונית ובעלייה במקדמי דלקת. זאת בעקבות העובדה שבמשך השנים נפגע האיזון בין גורמים המקדמים דלקת לבין אלו המדכאים אותה. תזונה בריאה ומקובלת כמו התזונה הים תיכונית יכולה להוות גורם מגן מפני פגיעה באיזון זה.<sup>87 88</sup> ואף לתרום לשיפור היכולות הפיזיות.<sup>89</sup> את עקרונות התזונה המומלצת יש להתאים לגיל המבוגר לפי הנדרש, כגון: טחינת המזון להקלה על הלעיסה והבליעה, דגנים מלאים להקלה על עצירות שכיחה, ביצה בכל יום, והעשרה בעוד מנה מקבוצת מוצרי החלב. בנוסף, מימד החברתיות משפיע משמעותית על הרגלי האכילה והבריאות בגילאים אלו. לשם כך יש לסייע במציאת חברותא להכנת המזון ולאכילתו. אכילה עם בן משפחה, חבר קרוב או שכן יכולים לשפר את התיאבון ולהקל על הבדידות הכללית והתזונתית.

מעבר להשלכות הבריאותיות של המיידיות הים תיכונית, הרגלי תזונה שנקיים בגיל צעיר מהווים בסיס להרגלי האכילה לאורך שנות גדילה, ההתבגרות והבגרות



**2.4 עיצוב סביבת האכילה (Food Choice architecture)**

סביבה אובסגנית (obesogenic environment) מוגדרת כתנאי החיים, ההזדמנויות והסביבה המשפיעים על השמנת היחיד והאוכלוסייה<sup>90</sup>

**מעצבי סביבה המשפיעים על הרגלי האכילה כוללים:**

- מידת הקרבה למזון: המרחק בין הבית או העבודה לסופר, לקיוסק, למסעדות מזון מהיר וכד'.
- מידת הפעילות הגופנית הנדרשת לצורך הפעילות היום יומית: סביבה נוחה להליכה (walkability), זמינות תחבורה, אפשרות להליכה בטוחה ולבחירה נוחה ובטוחה במדרגות, מרחק הליכה ממגוון המקומות היום-יומיים כגון בית ספר, מעון, ספרייה, חנויות ועוד.
- תחושת הביטחון השכונתית: תחושת ביטחון גבוהה תאפשר ותעודד פעילות גופנית כגון הליכה, משחקי חברה שכונתיים ועוד.
- מידת הזמינות לפרסום ולשיווק של מזון אולטרה-מעובד.
- העלות הכלכלית של מזון אולטרה-מעובד לעומת מזון בריא.
- על מנת להשפיע על מאפייני סביבה אלו נדרשת התערבות מדינית, המעודדת בין השאר עיצוב סביבה בריאה ברמה אזורית ועירונית, במסודות החינוך, בערצוי התקשורת ועוד.

**2.4.1 מדיניות מעצבת בריאות:**

ב-2016 הוקמה ועדת האסדרה לקידום תזונה בריאה בישראל. הוועדה הגישה המלצות לקידום מדיניות שתעזור לצרכן לבחור מזון בריא בקלות.<sup>91</sup> סימון מזון מזיק: מזון שמכיל רמות שומן רווי, נתרן ו/או סוכר מעל לרמות סף שנקבעו,<sup>92</sup> סימון באופן בולט בחזית האריזה. החוק יחול ב- 2020.1.1.

- פיתוח סימון ירוק וולונטרי בחזית האריזה המותאם לתזונה הים תיכונית.
- הגבלת שיווק מזיק לילדים: הקמת ועדה בהובלת משרד הבריאות להגבלת פרסום ושיווק מזון מזיק לילדים.<sup>93</sup>
- סימון קלורי במסעדות רשת.
- עידוד יצרניות קטנות לייצור מזון בריא.
- שילוב תזונאים בטיפות חלב.

**תוכנית לאומית אפשריבריא:<sup>94</sup>**

התוכנית הינה יוזמה משותפת של שלושה משרדי ממשלה: משרד הבריאות, משרד התרבות והספורט ומשרד החינוך, זאת במטרה להוביל מאמץ משותף ברמה הארצית והמקומית על מנת לקדם סביבת חיים המאפשרת הרגלי אכילה בריאים יותר ושילוב מעילות גופנית בחיי היומיום, בכל קבוצות האוכלוסייה. התוכנית הלאומית נשענת במישורים שונים המשלבים זה את זה, בכללם חקיקה ואסדרה, תשתיות, פעילויות בשטח ומידע יישומי.

**משרד החינוך קובע כללים לסביבת בית ספר בריאה<sup>95</sup>**

- **חוזרי מנכ"ל משרד החינוך** בדבר הזנה בריאה בבתי הספר.
- קידום תכניות חינוך בתזונה לכל הגילאים. בתוכנית שני נושאי ליבה בכל שנת לימוד, ובעתיד ישולבו תזונאים במערכת החינוך.
- **בתי ספר מקדמי בריאות.**
- **תקנות וכללים למכירת מזון בריא בבית הספר.**
- **הנחיות לתזונה בריאה בקייטנות.**



- תמיכה עירונית באורח חיים בריא:
- דיאטנית עירונית ומקדמי בריאות בעיר.
- פעילות אפשריבריא בערים.
- רשת ערים בריאות.
- מבחני תמיכה כלכליים לערים שבוחרות לקדם את התזונה הבריאה והפעילות הגופנית.
- מקומות עבודה מקדמי בריאות:

**אפשריבריא בעבודה.<sup>96</sup>**

כל אלו תומכים ביצירת רשת הגנה בריאותית לאזרח באמצעות עיצוב המשפיע על סביבת אכילה בריאה.

**2.4.2 עיצוב סביבה בריאה על ידי הפרט**

במערך החוחות המשפיעים על בריאות הציבור, לצרכן חלק משמעותי בהיותו מכוון למטרה הבריאותית עבור עצמו. חברה אזרחית מעורבת ועיצוב סביבת האכילה הביתית יסייעו ביישום ההמלצות התזונתיות העדכניות לישראל.

מחקרים מראים שאופן האכילה וסידור המזון בבית תורמים לבחירה מושכלת וטובה יותר לאורך היום.<sup>97</sup> ארגון הסביבה הביתית כך שהמזון האולטרה-מעובד, במידה וקיים בבית, לא ימצא

בהישג יד ובטווח ראייה, יעזור למניעת אכילה בהיסח הדעת של מזון מזיק. עיקרון נוסף

הינו ארגון שולחן האוכל בצורה שתעזור לבחירה בריאה: צלחות וכפות הגשה קטנות

והגשת מזון כך שסירי התבשיל/קערות הגשה גדולות לא יימצאו על השולחן.

עיצוב זה של סביבת האכילה תורם לאכילה במנות קטנות ולחשיבה נוספת לפני

לקיחת תוספת. לבסוף, התרכזות באוכל, המתאפשרת על ידי סגירת מסכים,

טלוויזיה, טלפון נייד ועוד, תתרום לאכילה מודעת ומתונה.

- עיצוב תהליך הקנייה חשוב להקניית הרגלים בריאים. מומלץ להיצמד לרשימה

שהוכנה מראש, ולתתחיל את תהליך הקנייה במחלקת הירקות והפירות. יש לוודא

שהרכב עגלת הקניות יהיה דומה להרכב התזונה הים תיכונית: רוב העגלה צריכה

להכיל מזונות טבעיים ו/או מעובדים מינימלית, לפי ההגדרות שבנספח 2.



איור 1: קידום אורחות חיים ים תיכוניים למניעת מחלות<sup>98 99</sup>





### 3. המלצות תזונתיות ברוח התזונה הים-תיכונית

פרק זה כולל את ההמלצות התזונתיות המתאמות לישראל. המלצות אלו כוללות את המזונות המומלצים בכל יום ובכל שבוע, יחד עם דפוסי האכילה כגון הקנייה, אופן ההכנה ואופן האכילה. <sup>100</sup>

#### 3.1 כללים מעשיים לתזונה בריאה

##### 3.1.1 העדפת מזונות קרובים אל הטבע

כפי שצוין קודם לכן מומלץ להעדיף מזונות טבעיים:

כמו מרק, סלט, דגנים וקטניות או ירקות מאודים. מזונות אלה, כמפורט לעיל, מהווים מקור חשוב ועיקרי לרכיבי תזונה רבים ומשמשים כבסיס העיקרי לתזונה בריאה. שילוב של מזונות טבעיים מן הצומח עם כמויות קטנות של מזון מהחי מאפשר בניית תפריט בריא, מאוזן תזונתית, טעים ומקיים מבחינה סביבתית וחברתית.

##### 3.1.2 שילובי מזון

מזונות רבים מהצומח, כאשר הם נאכלים בשילובים שונים, מספקים את רכיבי התזונה באופן אופטימלי. דוגמה טובה לכך היא שילוב של דגנים עם קטניות לקבלת חלבון מלא (למשל: אורז עם שעועית, חמוס עם חיטה, בורגול עם עדשים ועוד).

##### 3.1.3 כמות קטנה של מזון מהחי

מזון מהחי כגון דגים, בשרים, ביצים, חלב ומוצריו, מסייעים בשיפור הערך התזונתי של מוצרי מזון מהצומח, לכן רצוי לשלב כמויות קטנות מהם בחלק מהארוחות.

##### 3.1.4 שימוש בתבלינים

מומלץ שימוש בצמחי תיבול ובתבלינים טהורים או מעורבים ללא מלח במקום מלח, אבקות מרק ואבקות תיבול. התבלינים המומלצים כוללים: פטרוזיליה, שמיר, כוסברה, רیحון (בזיליקום), מיור, תימין וכן ירקות תיבול כמו שום ובצל. ניתן להשתמש בתבלינים טהורים מיובשים ללא תוספת מלח או חומרים אחרים, כמו למשל תערובות תבלינים ללא מלח, אבקת לפלפל, פפריקה חריפה ומתוקה, כוסברה טחונה, כורכום, הל, קינמון, ציפורן ועוד. כל אלה תורמים טעמים רבים ורכיבי תזונה חשובים.

##### 3.1.5 המעטה בסוכר ובמלח

חשוב וכדאי להתרגל בהדרגה לטעם הטבעי של המזון והשתייה ולהפחית את השימוש במלח, בסוכר ובתחליפים. במקום אלו ניתן להשתמש בצמחי תיבול ובתבלינים טהורים כמפורט לעיל.



#### 3.2 תפריט מומלץ

##### 3.2.1 מזונות שרצוי לאכול מדי יום

###### דגנים

דגנים מלאים המספקים לגוף אנרגיה, חלבון, מינרלים, ויטמינים, נוגדי חמצון וסיבים. דגנים מלאים לא עברו קילוף ומכילים את כל רכיבי הגרעין, כולל את המעטפת החיצונית והפנימית ואת הנבט. יש להעדיף דגנים מלאים שעברו כמה שפחות עיבוד וללא תוספת סוכר, למשל חיטה מלאה, אורז מלא, פסטה מקמח מלא, כוסמין, שיבולת שועל, בורגול, כוסמת ועוד.

###### ירקות

מומלץ להרבות באכילת ירקות, ולצרוך לפחות 5 מנות ירק ביום (לפחות ירק אחד טרי). יש לגוון ולבחור ירקות מצבעים שונים המספקים מגוון רכיבים מונעי חמצון המגנים על הבריאות. ניתן לצרוך גם בין הארוחות כ"נישנוש/ פינוק" ולא רק בארוחה או כארוחת ביניים.

###### פירות טריים

מומלץ לאכול בין 2-3 מנות ליום, כקינח או בין הארוחות.

###### קטניות

מומלץ לגוון בצריכת קטניות בתבשילים או כתחליף למנה הבשרית, בשילוב עם דגנים. הקטניות עשירות בחלבון, ברזל, ויטמינים מקבוצת B, שפע של סיבים תזונתיים, וחלקן גם תורמות סידן כמו השעועית הלבנה. הקטניות דלות בשומן. יש שפע של קטניות וניתן לשלבן בקלות בתפריט היומי- כגון עדשים, שעועית, חמוס, פול, אפונה, לוביה, פולי סויה/טופו ועוד.

ניתן לאכול כתבשיל חם, להוסיף לסלט ולגוון בקמחים על בסיס קטניות.

**חלב, מוצרי ותחליפיו** (חלב, גבינות, מוצרי סויה ללא תוספות)

מומלץ לצרוך במתינות מוצרי חלב דלי שומן בהתאם לגיל, עדיף בצורה מותססת כגון יוגורט או גבינה דלי שומן. צריכת מוצרים אלה תורמת לבריאות העצם.

###### שמנים

שמן זית צריך להוות את המקור העיקרי לשומן בתפריט בגלל איכותו התזונתית הגבוהה.

הרכבו המיוחד עמיד גם בבישול ולכן יש להשתמש בו הן לבישול קצר והן לתיבול.

תחליפי שמן זית יכולים להיות אבוקדו, שמן קנולה (ליפתית) וטחינה משומשום מלא.

###### אגוזים וזרעים

אגוזים, שקדים, בוטנים, גרעיני חמויות, גרעיני דלעת, שומשום מלא, לא קלויים ולא מומלחים, מהווים מקור טוב לשומנים בריאים, לחלבונים, לוויטמינים, למינרלים ולסיבים תזונתיים. חופן אישי שלהם ליום יכול לשמש כחטיף בריא, ונמצא קשור להפחתת סיכון למחלות לב (יש לצרוך במידה כיוון שמזונות אלו מכילים לא מעט קלוריות).

###### תבלינים, עשבי תיבול, בצל ושום

מומלץ להשתמש בתבלינים מאחר והם תורמים טעמים רבים למזון ומסייעים להפחית צריכת מלח.

###### שתייה

במשך היום חשוב לשתות 1.5 - 2 ליטר מים (8-10 כוסות ליום, ניתן לגוון את המים עם תה, נענע, לימונית ועוד) לשם אספקת נוזלים מתאימה לגוף.

מומלץ לאכול מידי יום: דגנים, ירקות, פירות טריים, אגוזים וזרעים תבלינים ועשבי תיבול





**3.2.2 מזונות שמומלץ לצרוך בתדירות מתונה במהלך השבוע:**

מזונות מהחי כגון ביצים, דגים, בשר עוף/הודו בתזונה המומלצת מוצרים אלו לא מהווים את עיקר הארוחה, אלא חלק ממנה.

**דגים**

מומלץ לצרוך לפחות פעם בשבוע דגים המהווים מקור טוב לשומן מסוג אומגה 3. הכוונה לדגים טריים וקפואים ולא לדגים מומלחים/מעושנים.

**בשר עוף / הודו**

ניתן לצרוך כ-2-3 מנות בשבוע.

**בשר אדום (בשר בקר)**

מומלץ להמעיט בצריכת בשר אדום/בשר בקר ולא יותר מ 300 גרם לשבוע.

**ביצים**

במתכונים, יש לשים לב למקורות מצטברים של ביצים בתפריט כגון פטשיות ובצקים, ניתן להגיע עד ביצה ליום.

**3.2.3 מזון אשר רצוי לצרוך בתדירות נמוכה ככל האפשר**

**3.2.3.1 מזון אולטרה-מעובד**

מזונות אולטרה-מעובדים אינם מאוזנים תזונתית. כתוצאה מהרכבם ואופן שיווקם אנו נוטים לצרוך מהם בצורה מוגזמת, על חשבון מזונות בריאים שאינם מעובדים או מעובדים מינימלית. צריכת מזון אולטרה-מעובד פוגעת בתרבות, בחיי החברה ובסביבה כפי שפורט לעיל. הגדרות דרגות עיבוד מזון ודוגמאות להן ניתן לקרוא בנספח מספר 2.

**בשר אולטרה מעובד**

רצוי להימנע מאכילת בשר אולטרה מעובד על צורתיו השונות כגון נקניקים, נקניקיות, פסטרמות שונות, בשרים מעוצבים ועוד.

**מזון ממותק וחסיינים**

ממתקים, עוגות, עוגיות, מיצים, גלידות, משקאות קלים וממותקים, חטיפים ומזונות נוספים מקבוצה זו אינם חלק משגרת התזונה הים-תיכונית ולכן חשוב להפחית בהם ככל האפשר.

**3.2.3.2 אלכוהול**

רצוי להפחית ככל האפשר בצריכת אלכוהול. מחקרים שונים מראים קשר מיטיב עם כמות קטנה יום יומית של אלכוהול, ומנגד מצטברות בשנים האחרונות עדויות רבות על נזק משתיית אלכוהול.

**האלכוהול מזיק לבריאות במספר דרכים:**

- \* צריכה מצטברת שגורמת לפגיעה באיברים וברקמות בגוף.
- \* שכרות המובילה לתאונות או להרעלה.
- \* התמכרות המובילה ללקקיות, לסיכון לפגיעה עצמית או לאלימות.
- בשנת 2016, 2.8 מליון ממקרי המוות בעולם יוחסו לשתיית אלכוהול. אלכוהול הינו גורם הסיכון המוביל למקרי מוות ולפגיעה בתפקוד בגילאי 15-49. מחקר שבחן את כלל ההשפעה של אלכוהול על הבריאות לפי שיטות מחקר מעודכנות, מצא שההשפעות החיוביות של צריכת אלכוהול מתונה בטלות אל מול הסיכון שבצריכתו.<sup>6</sup> הסיבות למוות שמיוחסות לשתיית אלכוהול בגילאי 15-49 הינם שחמת כבד, תאונות דרכים ופגיעה עצמית. מעל גיל 50, עולה משמעותית כמות מקרי המוות מסרטן המיוחס לשתיית אלכוהול. אין כמות 'בטוחה' לשתיית

אלכוהול באופן שגרתי בהקשר של מחלת הסרטן<sup>102</sup> יש לציין ששתיית אלכוהול מזיקה אף לסביבה ולאנו שונמצאים בקרבת שותי האלכוהול – בני המשפחה, מקום העבודה ועוד.<sup>103</sup> בשל כך, יש להפחית מצריכת אלכוהול ככל האפשר. יציין כי משקאות בהם האלכוהול עובר זיקוק כגון וייסקי, רום, וודקה נחשבים לאולטרה-מעובדים.

נשים בהיריון או לקראת היריון, ילדים ובני נוער הינם אוכלוסיות הצריכות להקפיד במיוחד על הימנעות משתיית אלכוהול. נמצא גם קשר מזיק בין שתיית אלכוהול וסרטן שד בנשים.

**3.2.3.3 קפה ותה**

יש להגביל מזונות ומשקאות מכילי קפאין, במיוחד בקרב ילדים, נשים הרות, אנשים הרגישים לקפאין ואנשים הטובלים ממחלות שונות. אחרים יכולים לשתות 3-4 כוסות קפה ליום. חשוב לשים לב לכך שקפה המבוטט על חלב יכול להכיל כמויות חלב גדולות ותוספת סוכר.

**3.2.3.4 ממתקים / תחליפי סוכר**

תחליפי הסוכר השונים, אמנם תורמים פחות קלוריות מסוכר אך עלולים לפגוע באיזון התזונתי ובתגובת הגוף לטעם המתוק. מוצרים קנויים המכילים ממתקים כגון משקאות, מכילים לעיתים קרובות גם תוספות אחרות כגון חומרי שימור וחומרי טעם וריח. אלו מזונות אולטרה-מעובדים ויש להפחית בצריכתם ככל האפשר.

**3.2.3.5 משקאות אנרגיה**

משקאות אלו עשירים מאוד בקפאין ולרוב גם בסוכר ועל כן אינם מומלצים לשתייה הסכנה הבריאותית עולה ככל שגוברת הצריכה. משקאות אלו יכולים להוות סכנה של ממש כאשר הם נצרכים בשילוב עם אלכוהול.

**3.3 הרגלי חיים מומלצים – הלכה למעשה**

**3.3.1 פעילות גופנית**

חלק חשוב מאורח חיים בריא ומאוזן כולל פעילות גופנית סדירה. פעילות גופנית תורמת למניעת מחלות, לבריאות פיזית ונפשית, להגדלת ההוצאה האנרגטית ולשמירה על משקל תקין. פעילות גופנית אף קשורה בהורדת סיכון למחלות לב. שמירה על הרגלי תזונה ים תיכוניים יחד עם ביצוע פעילות גופנית שבשגרה, תורמים בסניגריה למניעת מחלות לב.<sup>104</sup>

הלכה, טיפוס במדרגות, ביצוע עבודות בית, רכיבה על אופניים לא חשמליים ופעילויות נוספות, כולן מהוות דוגמאות פשוטות וקלות לפעילות גופנית. כל פעילות גופנית עדיפה על חוסר פעילות בכלל. מומלץ להגיע לפחות ל-150 דקות מצטברות של פעילות גופנית בעצימות בינונית בשבוע, או ל-75 דקות של פעילות בעצימות גבוהה. לילדים מומלצת לפחות שעה של פעילות גופנית בכל יום. כל דקה נחשבת.

**3.3.2 מתיונות**

חשוב להסתפק במנות אכילה קטנות כדי להימנע מהשמנה, בעיקר כאשר לא עוסקים בפעילות גופנית אינטנסיבית. מרבית האנשים החיים בסביבה עירונית ומנהלים אורח חיים יושבני, זקוקים לכמות קטנה יותר של אנרגיה לצרכי הקיום הבסיסי.

חלק חשוב מאורח חיים בריא כולל פעילות גופנית סדירה, מומלץ להגיע לפחות ל-150 דקות מצטברות לשבוע של פעילות גופנית בעצימות בינונית או 75 ד' בעצימות גבוהה. לילדים מומלצת לפחות שעה ליום



**3.3.3 ארוחות מסודרות**

מומלץ מאוד לאכול ארוחות מסודרות, תוך מתן תשומת לב לאיכות המזון ולכמותו וכן לטביבת האכילה. כדאי לאמץ דפוסי אכילה מסודרים הכוללים: אכילה בשעות קבועות, הימנעות מאכילה בין הארוחות, אכילה לאט ובהנאה, התרכזות באוכל והימנעות מפעולות אחרות בעת הארוחה. צפייה בטלוויזיה או שימוש בכלים דיגיטליים אחרים תוך כדי הארוחה מסיחים את הדעת מהארוחה. ארוחה במקום נקי, נוח ושקט כלא עישון תתרום לאכילה מתונה ומבוקרת.

**3.3.4 צריכת תוצרת מקומית, בישול ביתי ואכילה בחברה ליד השולחן - חלק חשוב מהחיים**

כמפורט לעיל, צריכת תוצרת מקומית ובישול ביתי הם חלק חשוב באורח חיים בריא. כדאי להפוך את הבישול לפעילות שגרתית ולהקדיש לה את הזמן והמקום המתאימים (למשל במקום צפייה במחשב או בטלוויזיה). בישול עשוי להיות פעילות מרגיעה ומהנה, ואפשר לבצע אותה עם משפחה, חברים ואנשים אהובים בחיי היום יום, בחגיגות ובאירועים.

למחוסרי מיומנויות הבישול כדאי ללמוד מבני משפחה, חברים וקרובים בשלבים; לבקש מתכונים, לעיין בספרי בישול ובאינטרנט, ואפילו להשתתף בקורסי בישול ובפעילויות קהילתיות של מטבחים מסורתיים. כדאי לדרוש שבבתי הספר בו לומדים ילדיכם יתקיימו שיעורי בישול ותזונה כחלק מתוכנית הלימודים הפורמלית. השתתפו בפעילויות קהילתיות של ארגונים אשר מקדישים את עצמם למסורת הקולינרית, לגסטרונומיה ולמטבחים המקומיים המסורתיים במזרח הים התיכון. שיטות בישול מומלצות: אידוי, אפייה, בישול בסיר לחץ, בישול במיקרוגל, הקפצה במעט שמן. שיטות בישול אלו עדיפות על פני טיגון או צלייה על גחלים או על אש.

**3.3.5 גידול ביתי**

מומלץ לנסות לגדל מזון בבית, אפילו עשבי תיבול באדנית, בעציץ או בגינה. ניתן לגדל באדנית עשבי תיבול כגון פטרוזיליה, נענע, בזיליקום, כוסברה ועוד. כדאי לנסות להשתתף ביוזמות קהילתיות ועירוניות לגידול ירקות בגינות קהילתיות וקיום שווקים עירוניים לצורך קידום חקלאות מקומית והגנה עליה.

**3.3.6 קניית מזון**

מקום הקנייה: כדאי להשתדל לרכוש מזון ממקומות המציעים מבוחר של מזונות גולמיים, או כאלה שעברו עיבוד מינימלי. דוגמאות למקומות אלו כוללות: שווקי איכרים, שווקים עירוניים ורכישה ישירות מהגדלים המורשים. כדאי לשים לב שהמזון הנרכש הוא גולמי או שעבר עיבוד מינימלי. מצרכים אלו בדרך כלל זולים יותר ממקביליהם האולטרה-מעובדים.

אופן הקנייה: מומלץ ללכת לקניות לא רעבים, ולהכין רשימת קניות מראש כדי להימנע מרכישות לא מתוכננות. מטרים שיווקיים: שימו לב והזהרו ממטרים של פרסומות ומשיווק של מזון לא בריא: עולם המדיה חושף אותנו ואת ילדינו למגוון רחב של מזונות, אשר לרוב מזיקים לנו. לכן חשוב להפעיל שיקול דעת וביקורתיות לגבי המטרים של פרסומות.

תווית המזון: כאשר מבצעים רכישה של מזון כדאי להסתכל על תווית המזון. התווית מכילה בגב האריזה את הסימון התזונתי. בנוסף, ב-1.1.2020 יתווספו סימוני משרד הבריאות בחזית האריזה. רצוי לבחור מזונות המבוססים בעיקר על מזון שלם.

**3.3.7 שינה מספקת**

מנוחה ושינה מספקות הן חלק חשוב בחיים מאוזנים ובריאים, בין אם מדובר במנוחה במשך היום או בשינה מספקת בלילה. שעות השינה המומלצות הינן: למבוגרים בין 7-8 שעות שינה ולילדים בין 10-11 שעות שינה.



העדיפו גידול ביתי של מזון כגון: עשבי תיבול באדנית בחלון או בגינה. כדאי גם להשתתף ביוזמות קהילתיות ועירוניות לגידול ירקות בגינות



# קשת המזון החדשה של משרד הבריאות



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

● שמן זית/קנולה, 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.

## 4. דפוסי התזונה הקיימים בישראל

### 4.1 המלצות לשינוי בהרגלי האכילה השכיחים בישראל

מסקירת דפוסי התזונה הקיימים בישראל עולה כי יש מקום לשפר את הרגלי התזונה בהדרגה: <sup>105</sup>

- להפחית שתיית מיצי פירות: את הפירות והירקות לאכול, ואת המים – לשתות.
- להגדיל את מגוון הקטניות בתפריט: הקטניות מהוות מרכיב חשוב בתזונה המומלצת בהיותן תחליף מהצומח לבשר/עוף. את הקטניות ניתן לשלב במרק ובסלט ולהכין מהן תבשילים ייחודיים, ובדומה למררר חמוט ניתן להכין מגוון מרררי קטניות אחרים. חשיפת הילדים מגיל צעיר למגוון הקטניות וזוגמה אישית באכילתם, יהפכו את שילובם בתפריט להרגל.
- לבחור דגנים מלאים בצורה הקרובה אל הטבע: בבחירת מזונות עם דגנים מלאים, יש לבחון אף את שאר מרכיבי המזון, ולבחור באלו המורכבים ממרכיבים מוכרים ואשר מכילים רמות נמוכות של נתרן, שומן רווי וסוכר.
- כאשר בוחרים בחלב או בתחליפיו, יש לבחור במוצרים ללא תוספת סוכר אשר מהווים תחליף הולם לחלב. ניתן להחליף את החלב במשקה סויה ללא תוספות. רשימת המרכיבים על גבי האריזה תעזור בהבנת הרכב המוצר ובהחלטה מושכלת לגבי קנייתו.
- להפחית צריכת מזון אולטרה-מעובד כמפורט במסמך זה.

### 4.2 סקירת דפוסי התזונה הקיימים בישראל על פי חלוקה לקבוצות מזון

#### פירות וירקות

ירקות ופירות היוו בארץ באופן מסורתי חלק בלתי נפרד מכלל הארוחות; ירקות טריים בבוקר, ירקות מבושלים וטריים בצהריים, פירות במהלך היום וירקות בארוחת הערב. בקרב קשישים (בני 65 ומעלה) צריכת פירות וירקות טריים אינה גבוהה. בקרב צעירים וקשישים קיימת נטייה לצרוך פירות בצורת מיצים, אשר אינם מהווים תחליף רצוי לפירות טריים (מיצי פירות לא כוללים רכיבים תזונתיים חשובים כגון סיבים תזונתיים, ומאידך עתירים בסוכרים ובקלוריות). כמו כן, קיימת נטייה לצרוך יותר סלטים מוכנים מעובדים כמו סלטים בחוטב או במיון, ופחות ירקות טריים. בכלל האוכלוסייה, צריכת הפירות והירקות נמוכה מהמלצת המינימום של 7-8 מנות ליום; בקרב קשישים צריכת הפירות הממוצעת עומדת על כ-65 גרם ליום. בקרב צעירים הצריכה אומנם עומדת על 6-7 מנות פרי וירק, אך חלק ניכר מצריכה זו מבוסס על מיצי פירות. תרומתם של מיצים לבריאות, עקב היותם עתירים בסוכר ודלים בסיבים, פחותה מאשר פירות בשלמותם ועולה אף לתרום להשמנה. מיצי פירות נכללים תחת ההגדרה של "סוכר" על פי ההגדרות של ארגון הבריאות העולמי: סוכרים מופשיים הם כל החד והדו-סוכרים המוספים למזון על ידי היצרן או בעת הבישול או על ידי הצרכן, וכן הסוכרים הנמצאים באופן טבעי בדבש, טירופים, מיצי פירות בלתי ממותקים ותרכיזים של מיצי פירות. לקטו, הנמצא באופן טבעי בחלב ומוצריו, וכן סוכרים הנמצאים בתוך המבנה התאי של המזונות (בעיקר בפירות ובירקות) אינם נכללים תחת ההגדרה <sup>106</sup> הצריכה היומית הממוצעת של משקאות קלים (כולל שתייה ממותקת חסרת, משקאות ממותקים, משקאות אנרגיה ומים בטעמים) בקרב צעירים היא 1.3 כוסות ליום.

#### קטניות

הקטניות הנצרכת ביותר בארץ היא החמוט, בעיקר בסלטים ובמרררריים. גרעיני חמוט מבושלים נצרכים פחות. צריכת קטניות אחרות אינה גבוהה, למרות מחירן הנמוך יחסית והעובדה שהן מקור איכותי לחלבון, ויטמינים וסיבים ודלות בנתרן ובשומן. הצריכה הממוצעת של קטניות נמוכה ממנה אחת ביום, אם כי בקרב צעירים (בגילאי 11-19) היא מתקרבת למנה ביום, אך רובה מגיעה בצורת סלטי חמוט מוכנים (אשר אינם מהווים את המקור האידיאלי לקטניות, היות והם לעיתים עשירים במלח ושמן לכן ביחרו את סלטי החמוט הבריאים יותר).

#### שמן זית

בשנים האחרונות חלה עלייה בצריכת שמן הזית וירידה בצריכת שמן הסויה. יותר מוצרי מזון מתועשים מיוצרים עם שמן זית (למשל רטבים). הצריכה הממוצעת היא ככף ליום. שמן זית נצרך גם כתוספת בבישול, אך קשה להעריך באיזה כמות. צריכת שמן הזית עולה עם ההכרה ביתרונות הבריאותיים הקיימים בו.

#### דגנים

צריכת דגנים מלאים, כולל לחם מלא, אטריות מדגן מלא ודגני בוקר מדגנים מלאים, לא הייתה גבוהה עד לעשור האחרון. לאחרונה, עם העלייה במודעות לחשיבות מזונות אלה, ניכרת עלייה במכירה של מוצרי דגנים מלאים, במיוחד לחמים.

קיים גם ריבוי מוצרים כמו עוגות, עוגיות ודגני בוקר העשויים מדגנים מלאים (אך מכילים ברובם גם כמויות גבוהות של מלח, שומנים רוויים וסוכרים).

הצריכה הממוצעת של דגנים נעה בין 5-10 מנות ליום, כאשר הצריכה בקרב מתבגרים ואוכלוסיות ממעמד סוציו-אקונומי נמוך היא הגבוהה ביותר.

#### בשר, עוף ודגים

עיקר הצריכה בישראל של מוצרי מזון מן החי היא של עוף, ולאחר מכן בשר הודו. הצריכה הממוצעת ליום של עוף בישראל היא 72 גרם. בקרב הצורכים בלבד, הצריכה היומית הממוצעת הינה 160 גרם.

הצריכה הממוצעת של דגים, למעט טונה בקופסת שימורים, נמוכה מאד, בעיקר בקרב נוער, ילדים וקשישים, על אף היתרונות הבריאותיים המוכחים של צריכת דגים. הישראלי הממוצע אינו צורך הרבה בשר בקר, אם כי בשנים האחרונות חלה עלייה בצריכת בשר בקר לסוגיו.

#### חלב, מוצריו ותחליפיו

מבוגרים וקשישים צורכים מנה עד מנה וחצי של מוצרי חלב ליום.

בקרב מתבגרים הצריכה גבוהה יותר, כ-3.1 מנות ליום, כאשר חלק ניכר מורכב ממשקאות חלב ממותקים. בשנים האחרונות חלה עלייה בצריכה של מוצרי סויה, בצורה של מוצרים ומשקאות על בסיס סויה כתחליף למוצרי חלב.

#### מזון אולטרה-מעובד

בהערכה ראשונית נמצא כי כ-15% מהמזונות הנצרכים מוגדרים כמזון אולטרה-מעובד. שתייה מתוקה, ממתקים, דגני בוקר, חטיפים, רטבים וממררריים הנם מזונות אולטרה-מעובדים הנצרכים בתדירות גבוהה. חשיפה באחוזים משמעותיים לשתייה ממותקת, למעדנים ולחטיפים מלוחים, מתחילה עוד לפני גיל שנה. צריכת מזונות אלו תורמת לצריכת נתרן וסוכר גבוהות מהמומלץ. <sup>107</sup>

מומלץ: להפחית שתיית מיצי פירות, להגדיל צריכת פירות, ירקות וקטניות ולבחור בדגנים מלאים.





## 5. יישום התזונה המומלצת בתפריט הביתי

מטרת ההמלצות התזונתיות הינה ליצור הרגלי אכילה מאוזנים תזונתית, מהנים, מותאמים לתרבות ותומכים בקיימות חברתית וסביבתית.

הפרק הנוכחי ינחה לגבי היישום של ההמלצות התזונתיות באמצעות הצעות לארוחות ולמתכונים לאורך היום, כאשר העיקרון המנחה הוא העדפת מזונות לא מעובדים או מעובדים מינימלית, בתוספת אפשרית של תיבול במידה. הארוחות מתאימות לכלל גיל, פשוטות להכנה, צבעוניות וטעימות. יש להקדיש לפחות ארוחה אחת ביום לאכילה משפחתית ולהרחיב את מבחר התבשילים המוכנים בבית בהדרגה לכלל ארוחות היום.

### דוגמאות לארוחות לאורך היום

#### ארוחת בוקר:

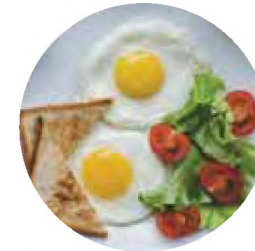
ארוחת הבוקר מהווה הזדמנות לפתיחה בריאה של היום ולהקניית הרגלי אכילה נכונים. כמו שאר הארוחות, ארוחה זו צריכה להיות מבוססת על עקרונות התזונה המומלצת. כשההכנה הופכת להרגל יום יומי היא אינה גוזלת זמן רב ותרומתה להרגשה טובה ולבריאות משמעותית.

#### לדוגמה:

דייסת שיבולת שועל בשילוב פירות או גרנולה ביתית עם יוגורט ופירות.



סלט ישראלי, חביתה ופרוסת לחם



#### ארוחת צהריים:

מומלץ לשאוף להגיע בהדרגה למצב בו המזון הנצרך במשך כל שעות היום יהיה מזון שהוכן מראש בבית. בצורה זו אנו קובעים את סוג המרכיבים הנמצאים בארוחה ואת כמותם. הכנה עצמית מראש של המזון מאפיינת בשליטה בהרכבו ובאכילה מתונה.

במהלך חמש עשרה השנים האחרונות, חלה עלייה ניכרת באחוז הסועדים מחוץ לבית, בעיקר בארוחות צהריים וערב. באירועי אכילה המתרחשים מחוץ לבית, חלה עלייה באחוז האנשים אשר אוכלים במסעדות הן ארוחות באירועי אכילה המתרחשים מחוץ לבית, חלה עלייה באחוז האנשים אשר אוכלים במסעדות הן ארוחות צהריים

והן ארוחות ערב. מסקירת ספרות שבוצעה לגבי הרכבו של מזון המוכן מחוץ לבית עולה כי ילדים, בני נוער ומבוגרים הצורכים מזון מחוץ לבית נחשפים למזונות עשירים יותר בשומן, סוכר, מלח וקלוריות, ודלים יותר ברכיבי תזונה חיוניים. דפוסי אכילה של מזונות מחוץ לבית מביאים לעלייה בסיכון להשמנה ותחלואה הנלווית לה. 108, 109, 110

דוגמאות לארוחות צהריים:



סנדוויץ' ביתי



סלט טאבולה "בבולה" 111

סלט ירקות ותוספות כגון: טונה, תירס, אגוזים, ריבועי גבינה, טחינה, זיתים, תבשילי קטניות עם דגן מלא וירקות.



אורז מלא, עוף/דג וירקות מאוידים



**ארוחת ערב:**

אכילה משפחתית משותפת הינה חלק מהמלצות התזונתיות המומלצות לישראל. הכנה משותפת של ארוחת הערב ואכילה משפחתית מקנים זמן איכות בו יכולים בני הבית לשתף בחוויות היום, לשוחח ולחזק את הקשר ביניהם. במקביל, ארוחה משפחתית מהווה הזדמנות למהן דוגמה אישית של הורים לילדיהם בנוגע להרגלי האכילה. הקניית הרגלי אכילה בריאים בגיל צעיר ותחושת שייכות הינם גורמים מקדמי בריאות.

דוגמאות לארוחת ערב:



פסטה מחיטה מלאה ברוטב עגבניות עם טונה וסלט ירקות.  
קלחי תירס, קוטג', סלט ירקות.  
לחם, ממרח קטניות, ירקות פרוסים.  
פשטידה, טחינה וירקות.

**ארוחת ביניים:**

לעיתים, בייחוד בשלבי הגדילה, הגוף זקוק לארוחה קטנה נוספת במהלך היום. גם ארוחה זו צריכה להיות על בסיס ביתי ים תיכוני. גם את ארוחות הביניים, כמו את שאר הארוחות במשך היום, חשוב לתכנן מראש. בהעדר תכנון יהיה קל מאוד לבחור במזונות מזיקים.

דוגמאות לארוחות קטנות:



סלט פירות.  
פירות ביוגורט ללא תוספות.  
חופן אגוזים/שקדים למיניהם.  
פירות יבשים.  
ירקות במטבל גבינה או טחינה.  
כריך מחיטה מלאה.

סייעו בכתיבה: חוקרים בתזונה: פרופ' אליוט בארי, פרופ' איריס שי, פרופ' דנית שחר, ד"ר דורית אדלר, ד"ר סיגל אילת, ד"ר שירה זילבר, פרופ' רענן שמיר. משירות המזון - אלי גורדון. מאגף התזונה: מורן בלייכפלד מגאזי אבידור גינסברג, חווה אלטמן, רבקה גולדשמיט, יוספה כחל, פאינה צודיקוב, אורית יונה, אורית זילברברג, שירלי רחמיאל, כרמית ספרא ופרופ' רונית אנדוולט. משירותי בריאות הציבור: זהר ברנט יצחקי. תודות גם לאנשים רבים נוספים אשר סייעו בהכנת המסמך.



העדיפו בישול ביתי



הערה: אפשר בהחלט להרכיב ארוחת צהריים קלה המורכבת למשל מכריך, סלט ופרי, ולהשלים אותה בארוחת ערב המורכבת ממזון מבושל, ולהיכר.



## 6. נספחים

### 6.1 נספח מספר 1: תזונה ים-תיכונית כתזונה בת קיימא

ד"ר זהר ברנט-יצחקי ופרופ' רונית אנדולט

תזונה מהווה את הבסיס לקיומו של האדם. משחרר האנושות ליקט האדם מזון וצד אותו כחלק מהמערכות האקולוגיות בהן התקיים. עם התקדמות ההיסטוריה, בדגש על המהפכה החקלאית והמהפכה התעשייתית, החל האדם להשפיע על סביבתו, לסכן ולזוהם אותה. כיום מהווה תעשיית המזון גורם משמעותי המביא להרס הסביבה ולהתחממות כדור הארץ. תעשיית המזון מביאה לפליטה של 20%-30% מגזי החממה, מהווה גורם משמעותי בכריתת יערות, פוגעת במגוון הביולוגי, מביאה לניצול משאבי אדמה ומים ולזיהום מקורות מים (1).

תעשיית המזון מבוסס בעלי החיים שהתפתחה במאה האחרונה מהווה אף היא איום סביבתי משמעותי, המתבטא בעיקר בפליטה מסיבית של גזי מתאן על ידי בעלי חיים יבשתיים (2), בניצול שטחי מחייה לגידול בעלי החיים ושטחים לטובת גידולים חקלאיים להאכלת בעלי החיים (3), בפגיעה במגוון הביולוגי (4) ובייצור מסות של שפכים ופסולת (3). יצוין כי תהליכי ההתמערבות שעוברות אוכלוסיות שונות בעולם כגון בהודו ובסין, מתבטאים בין היתר גם בעלייה בצריכת הבשר, ומחריפים את הבעיה (2).

תעשיית המזון עלולה אף לגרום להידלדלות משאבי המזון, בדגש על מערכות ימיות: דיג מסיבי מביא להקטנה משמעותית ולסכנת הכחדה של אוכלוסיות דגים באוקיינוסים, בימים ובמקורות מים אחרים (5). התכנית הסביבתית של האו"ם (UNEP – UN Environment Program) התריעה כי דיג יתר עלול לגרום לנזקים חמורים, במיוחד באפריקה, במזרח הרחוק ובמרכז אמריקה (6).

הגלובליזציה, אשר אפשרה לשנע כמויות גדולות של מזון למרחקים גדולים, תרמה אף היא לנזק הסביבתי הגלום בתעשיית המזון. שינוע מזון מחייב מחד טיפול מיוחד במזון (כגון שימור וקירור), ומאידך מביא לפליטות של גזי חממה וגזים אחרים לאטמוספירה בשל השימוש באמצעי התחבורה לשינוע המזון (בדגש על משאיות ומטוסים) (1).

המגמה הרווחת כיום בחקלאות מתמקדת בגידול מספר מצומצם של מינים וזנים. מחקרים מהשנים האחרונות מראים כי מספר הזנים והמינים בשימוש חקלאי (דגנים, שורשים, פירות וירקות) הצטמצם דרמטית במאה השנים האחרונות, חלק מהזנים נכחדו כליל ואת חלקם לא ניתן להשיג למטרות גידול. לדוגמה, 88% מתוך 2,683 זני האגסים שגדלו בארצות הברית במאה ה-19, אינם קיימים יותר כלל בשוק ולא ניתן לגדלם. גידול מספר מצומצם של זנים טומן בחובו סכנות רבות, לרבות תרומה לפגיעות של המין לפגעי מזג האוויר, מחלות ומזיקים, ואיום על הישרדותו (7). לפיכך צמצום מספר המינים עלול לפגוע בחוסנה של החקלאות ולאיים על בטחון התזונתי של הציבור.

כל אלה מנוגדים לעקרונות הקיימות המהייבים התייחסות שווה לסביבה, לחברה ולכלכלה (8), הקפדה על רווחתם של בני האדם ורווחתה של הסביבה בהווה ובדורות הבאים. מה היא אם כך תזונה בת קיימא (תזונה קיימית)? על פי ארגון המזון והחקלאות של האו"ם (FAO), תזונה בת קיימא היא: "תזונה בעלת השפעה

סביבתית נמוכה, אשר תורמת להבטחת מזון ותזונה ולחיים בריאים לדורות הנוכחיים והבאים. תזונה קיימת המערכות האקולוגיות, מתקבלת מבחינה תרבותית, נגישה, הוגנת מבחינה כלכלית כך שאנשים יכולים להרשות לעצמם לרכוש אותה, מספיקה מבחינה תזונתית, בטוחה ובריאה, תוך כדי שהיא מטייבת (optimizing) משאבים אנושיים וטבעיים" (9). לפיכך, על תפריט מקיים להזין את האוכלוסייה ההולכת וגדלה באופן קבוע ושוויוני ובמזון בריא ומאוזן תזונתית, תוך פגיעה מינימלית במגוון הביולוגי, בסביבה ובבעלי החיים:

- תפריט המבוסס על מזונות מהצומח ועל כמויות קטנות של מזון מהחי גורם לפחות נזק סביבתי ואקולוגי מאשר תפריט המבוסס ברובו על מזון מהחי. צריכה מופחתת של מזון מהחי מסייעת בהפחתה משמעותית של ייצור גזי חממה, כריתת יערות לצורך שטחי מרעה וגידול מזון לתעשיית החי (10) וכן הקטנת צריכת המים הגדולה הדרושה לגידול מזון מהחי.

- ייצור מזון וצריכת תפריט המבוססים ברובם על מזון מן הצומח כגון דגנים מלאים, קטניות, ירקות ופירות, תורמים גם הם לחברה, בהיותם מעודדים חקלאות מקומית משפחתית וייצור ומחייה בתנאי סולידריות.

- שימת דגש על צריכה מקומית והימנעות משינוע מזון למרחקים. ראה נספח מספר 3 - טבלת פירות וירקות ועונתם.

- תפריט מקיים מעודד חקלאות מגוונת המבוססת על מספר רב של מינים ומעודד את השונות הביולוגית.

ארגון המזון והחקלאות של האו"ם מצביע על התזונה הים-תיכונית כדוגמה לתזונה בת קיימא (10): מבחינה סביבתית, תזונה ים-תיכונית קלאסית שמה דגש על מגוון ביולוגי (לדוגמה שימור זנים שונים של זיתים) וכן נשענת על בתי גידול מגוונים (לדוגמה גבעות המתאימות לגידול זיתים, יערות אורנים, שדות חיטה וירק) (10). במחקר משנת 2005 ערך Duchin אנליזה של מחזורי חיים (life cycle analysis) ובדק השפעה סביבתית של מוצרים וסוגי מזון שונים. Duchin הראה כי לתזונה הים תיכונית קיימת השפעה סביבתית נמוכה יחסית, בין היתר כיוון שהיא מבוססת בעיקרה על צריכת ירקות, פירות, דגנים וקטניות, תוך צריכה מועטה יחסית של בשר ומוצרים מן החי (11). בנוסף, קיימים בתזונה זו אספקטים תרבותיים שמכבדים את המורשת הקולנירית והתרבותית של קהילות שונות.

#### תזונה ים תיכונית כתזונה מקיימת בישראל

בנוסף למעלותיה התזונתיות האוניברסליות, לתזונה ים תיכונית קיימים יתרונות כתזונה מקיימת במיוחד בישראל. בישראל מתקיימים תנאי מזג אוויר נוחים, אקלים מגוון וקרקעות שונות. בנוסף מפותחות ומיושמות בחקלאות בישראל שיטות טכנולוגיות מתקדמות. כל אלה מאפשרים גידול של מינים וזנים מגוונים של ירקות, שורשים, פירות, קטניות, אגוזים, בוטנים ושמינים, המהווים את עיקרי התזונה הים תיכונית. צריכת מזון מקומי-ישראלי תורמת לחברה ולכלכלה המקומית, לפיתוח ושמירה על מקומות עבודה של התושבים, וכרוכה בפחות משאבים לקירור, שימור ושינוע המזון מרוחק, ובכך תורמת להפחתת פליטת גזי חממה.

ע"פ נתוני הלמ"ס, אחוז האספקה העצמית של מזון בישראל הוא עפ"י הפירוט הבא (12):

גרף 1: אחוז האספקה העצמית של מזון בישראל



7. Linking Agricultural Biodiversity and Food Security: The Valuable Role of Sustainable Agriculture. Thrupp LA. Special Biodiversity issue, 2000, Royal, 265-281 עמ' 76, כרך 7.
  8. GH, Brundtland. Our Common Future: Report of the World Commission on Environment and Development (WCED). Oxford: Oxford University Press, 1987.
  9. Food security and sustainability: can one exist without the other? EM Berry, ואחרים. 2015, Public Health Nutrition, 1-10 עמ' 16, כרך 16.
  10. Final document: International Scientific Symposium Biodiversity and Sustainable Diets: United against Hunger. FAO. Rome: s.n., 2010. Food and Agriculture Organization.
  11. Sustainable consumption of food: a framework for analysing scenarios about changes in diets. F, Duchin. 2005, Journal of Industrial Ecology, Vol. 9, pp. 99-114.
12. למ"ס. מאזן אספקת המזון 2012.

**6.2 נספח מספר 2: הגדרות עיבוד מזון**

השיטה להגדרת מידת עיבוד מזון מוכרת בעולם למחקר ולקביעת מדיניות. וסו 112, 113

**קבוצה מספר 1: מזון לא מעובד או מעובד מינימלית:**

**מזון לא מעובד:**

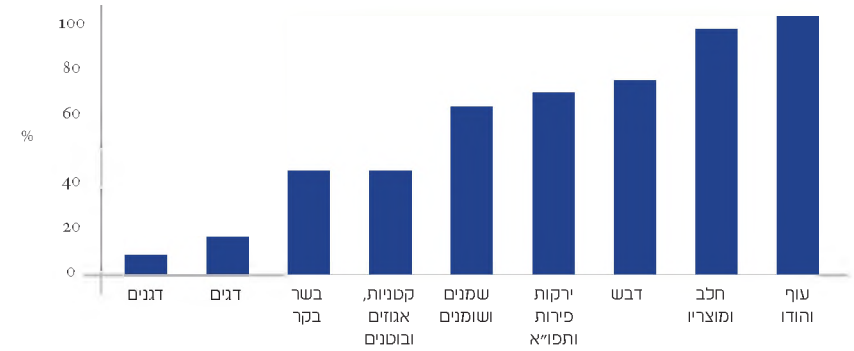
מזון 'טרי' או 'מלא', שמקורו בצומח או בחי, לאחר הפרדתו מהטבע. לדוגמה: חלקי צמח כגון זרעים, פירות, עלים, שורשים. מהחי: עוף, דגים, ביצים, חלב. ובנוסף: פטריות, אצות ומים.

**מזון מעובד מינימלית:**

מזון שמקורו בטבע ועבר שינוי כגון הוצאת חלקים לא רצויים, ייבוש, סחיטה, מעיכה, טחינה, חיתוך, סינון, קלייה, הרחפה, פסטור, קירור, הקפאה, אריזה בואקום ותסיסה לא אלכוהולית. תהליכים אלו לא כוללים תוספים כגון מלח, סוכר, שמנים או שומנים. מטרת עיבוד מזונות בקבוצה מספר 1 היא להאריך את חיי המדף של המזונות הלא מעובדים וכך לאפשר את אחסונם לזמן ארוך, כגון צינור, הקפאה, ייבוש ופסטור. סיבות נוספות לעיבוד כוללות גיוון והקלה על הכנת מזון כגון הוצאת חלקים לא אכילים מהצמח, מעיכה וטחינה של זרעים, קליית פולי קפה או עלי תה והתססת החלב לקבלת יוגורט.

**מזונות שנכללים בקבוצה 1:**

1. פירות, ירקות עלים ושורשים טריים, קפואים, מיובשים, סחוסים, מצוננים; דגים כמו אורז חום או לבן, קלח/גרעיני תירס וגרעיני חיטה; קטניות; שורשים עמילניים ופקעות כגון תפוחי אדמה; פטריות טריות/מיובשות; בשר, עוף, דגים שלמים או חתוכים, מצוננים או קפואים; ביצים; חלב מפוסטר או באבקה; מיצי פירות/ירקות טריים או לאחר פסטור ללא תוספת סוכר, ממתקים ותוספי טעם אחרים; תירס, חיטה, שיבולת שועל בצורת גרעינים גרוסים, חתוכים או טחונים לקמח; פסטה, קוסקוס ופולנטה עשויים מגרעינים חתוכים/טחונים ומים; אגוזי אדמה ועץ זרעים ללא תוספת מלח או סוכר; תבלינים כמו פלפל, קינמון וציפון; צמחי תבלין כמו מנטה ותימין טריים או מיובשים; יוגורט plain ללא תוספת סוכר או ממתקים; תה, קפה, מים לשתיה.



מהנתונים עולה כי חלק משמעותי מהמזון העיקרי המומלץ בתזונה ים תיכונית כגון ירקות, פירות, תפוחי אדמה, שמנים, קטניות ואגוזים, גדל בישראל. בנוסף, כמות גדולה של עצי זית גדלים בישראל ומאפשרים אספקת זיתים ושמן לצריכה המקומית. לפיכך, מופחת הצורך לשינוע מזון ממרחק, מופחתת פליטת גזי חממה ונשמרים עקרונות הקיימות.

יצוין כי אף על פי ש-100% מהעוף ו-40% מהבקר הנצרכים בישראל גם גדלים בה, מרבית המזון אותו צורכים הבקר, העוף ותרנגולי ההודו (לדוגמה: דגנים וסויה) מיובא מחו"ל, כך ששינועו מזיק לסביבה. נתון זה מהווה סיבה נוספת ליתרונותיה של התזונה הים-תיכונית, הדלה באופן יחסי בבשר, כתזונה בת קיימא.

1. Garnett, Tara. What is a sustainable healthy diet? Food Climate Research Network. [Online] 2014. [http://www.fcrn.org.uk/sites/default/files/fcrn\\_what\\_is\\_a\\_sustainable\\_healthy\\_diet\\_final.pdf](http://www.fcrn.org.uk/sites/default/files/fcrn_what_is_a_sustainable_healthy_diet_final.pdf).
2. Meat production and consumption: Environmental consequences. Parunovic N, Petrovic Z, Djordjevic V, Milicevic D, Nastasijevic I. 2015, Procedia Food Science, 235-238 עמ' 5, כרך 5.
3. Reducing the environmental impact of dietary choice: perspectives from a behavioural and social change approach. Joyce A., 2012, ואחרים. J Environ Public Health.
4. Forecasting potential global environmental costs of livestock production 2000-2050. Pelletier N, Tyedmers P. 2010, PNAS, 18371-4 עמ' 4, כרך 43.
5. Fisheries: decline of Pacific tuna populations exaggerated? J, Hampton, et al. 2005, Nature, Vol. 434, p. 7037.
6. UNEP. In: Challenges to International Waters: Regional Assessments in a Global Perspective (The Global International Waters Assessment Final Report). s.l.: The university of Kalmar and the Municipality of Kakmar, Sweden, and the Governments of Sweden, Finland and Norway, 2006.





2. מזונות מהקבוצה שעורבבו ביחד כגון שילוב בין פירות יבשים, גרנולה מדגנים, אגוזים ופירות יבשים ללא תוספת סוכר, דבש או שמן; מזונות עם ויטמינים ומינרלים שהוספו כדי לפצות על איבוד רכיבי תזונה במהלך העיבוד כגון קמח, חיטה ותירס מועשרים בברזל ובחומצה פולית.
3. מרכיבים בקבוצה מספר 1 עם תוספים לשימור התכונות של המזון המקורי, כגון ירקות ארוזים בווקום בתוספת נוגדי חמצון וחלב אולטרה-מפוסטר בתוספת מייצבים.

#### קבוצה מספר 2: רכיבים קולינריים מעובדים

רכיבים קולינריים מעובדים הינם מזונות שמקורם בקבוצה מספר 1 או מהטבע, ועברו עיבוד כגון לחץ, זיקוק, טחינה וייבוש בריסוס. המטרה של העיבוד בקבוצה 2 היא לייצר מזונות טעימים ומהנים מקבוצה מספר 1, במטבח הביתי ובמסעדה: תבשילים, לחמים, סלטים, משקאות, קינוחים ועוד.  
מזונות בקבוצה מספר 2 כמעט ולא נאכלים ללא מזונות מקבוצה מספר 1.

#### מזונות בקבוצה מספר 2 כוללים:

1. דוגמאות: מלח ממכרות או מהים; סוכר ומולסה/מקנה/סלק סוכר; דבש שמוצא מחלת דבש וסירופ מעצי מייפל; שמנים מהצומח שנכתשו מזיתים וזרעים; חמאה מחלב; מיצוי עמילנים מתיירס וצמחים אחרים.
2. מזונות המורכבים מ-2 מרכיבים בקבוצה מספר 2 כגון חמאה עם מלח, ומזונות מקבוצה 2 בתוספת ויטמינים ומינרלים כגון מלח מיועד וחומץ מותסס על ידי יין או משקאות אלכוהוליים אחרים.
3. מרכיבי קבוצה מספר 2 יכולים להכיל תוספים המשמשים לשימור תכונות המזון המקורי כגון שמנים צמחיים בתוספת נוגדי חמצון, מלח לבישול בתוספת נוגדי לחות וחומץ בתוספת משמרים למניעת צמיחה מיקרו-אורגניזמית.

#### קבוצה מספר 3: מזונות מעובדים

בקבוצה זו נמצאים מזונות מעובדים. מזונות אלו הם מזונות פשוטים יחסית המיוצרים על ידי תוספת סוכר, שמן, מלח או מרכיבים אחרים מקבוצה מספר 2 למזונות בקבוצה מספר 1. עיבוד כולל מגוון שיטות שימור ובישול וגם, במקרה של לחם וגבינה, תסיסה לא אלכוהולית.  
המטרה העיקרית של עיבוד המזון בתעשייה הינה להעלות את אורך החיים של מזונות מקבוצה מספר 1, ולשנות או להגביר את התכונות הסנסוריות שלהם.

#### מזונות בקבוצה מספר 3 כוללים:

1. דוגמאות אופייניות: שימורי ירקות, פירות וקטניות; אגוזים וזרעים בתוספת סוכר או מלח; בשר מעושן או ממולח; שימורי דגים; פירות בסירופ; גבינות; לחמים טריים ולא ארוזים.
2. מזונות מעובדים כוללים תוספים המשמשים לשימור התכונות המקוריות ולמניעת קלקול מיקרוביאלי; לדוגמה פירות בסירופ בתוספת נוגדי חמצון או בשר מיובש בתוספת משמרים.
3. בקבוצה מספר 3 יכולים להיכלל משקאות אלכוהוליים המיוצרים על ידי תסיסה של מזונות מקבוצה מס' 1, כגון בירה, סידר ויין.



#### קבוצה מספר 4: מזונות ומשקאות אולטרה-מעובדים

בקבוצה זו מזונות ומשקאות אולטרה-מעובדים. אלו מוצרים שמיוצרים בצורה תעשייתית ובדרך כלל עם רכיבים רבים. רכיבים אלו כוללים לעיתים קרובות את אלו שנמצאים גם במזונות מעובדים כגון סוכר, שמן, מלח, נוגדי חמצון, מייצבים ומשמרים.

#### רכיבים שנמצאים רק במוצרים אולטרה-מעובדים כוללים:

1. מרכיבים שבדרך כלל לא משתמשים בהם לצורך קולינרי.
  2. מרכיבים לחיקוי התכונות הסנסוריות של מזונות מקבוצה מספר 1 ושל תבשילים.
  3. מרכיבים להסוואת תכונות סנסוריות לא רצויות של המוצר הסופי.
- מזונות מקבוצה מספר 1 נמצאים בכמות קטנה או לא נמצאים כלל במוצרים אולטרה-מעובדים.

#### מרכיבים שנמצאים רק במוצרים אולטרה-מעובדים כוללים:

- מיצויים ישירים ממזונות כגון קזאין, לקטוז, whey, גלוטן.  
- עיבוד נוסף של מרכיבי מזון כגון הידרוגניציה של שמנים, הידרוליזה של חלבונים, מיצוי חלבוני סויה, מלטודקסטרוז, סירופ תירס עשיר בפרוקטוז (high fructose corn syrup).  
- תוספים כגון צבעי מאכל, מייצבי צבע, תוספי טעם, מגבירי טעם, תחליפי סוכר.  
- עזרי עיבוד כגון מייצבים, מונועי הידבקות, חומרים מונועי הקפצה, חומרי זיגוג, מתחלבים, תוספי לחות.  
מוצרים אולטרה מעובדים כוללים לעיתים תהליכים תעשייתיים שאין להם מקבילים בבישול הביתי, כגון אקסטרוזיה.

המטרה העיקרית של התעשייה בייצור מוצרים אלו היא ליצור מוצרים מוכנים לאכילה, שתייה או חימום, אשר יחליפו מזונות לא מעובדים או מעובדים מינימלית המוכנים לצריכה באופן טבעי כגון פירות, אגוזים, חלב ומים, ואשר יחליפו הכנה טרייה של משקאות, תבשילים, קינוחים וארוחות.

מזונות אולטרה-מעובדים מאופיינים בטעמים חזקים, ארוזים בצורה מושכת עין ומשווקים בצורה אגרסיבית לילדים ולמבוגרים, טוענים ליתרונות בריאותיים, רווחיים מאוד, ממותגים וגלובליים.

#### מוצרים אולטרה-מעובדים כוללים:

1. דוגמאות: משקאות ממותקים, חטיפים ארוזים, גלידה, שוקולד וממתקים, מרגרינה וממרחים, עוגיות, עוגות ותערובות לעוגה, דגני בוקר, חטיפי דגנים, משקאות קקאו, תחליפי חלב לילדים, מוצרי תינוקות, מוצרים 'לבריאות' ו'לדיאטה' כגון אבקות או ארוחות מועשרות, מגוון מוצרים מוכנים לחימום כגון פאי מוכן לאכילה, חטיפי עוף ודגים, רטבים, המבורגרים, נקניקיות, אבקות מרקים וקינוחים.  
מזונות מקבוצה מספר 1 או מקבוצה מספר 3 המכילים גם תוספים לשיפור הטעם והמראה, כגון יוגורט plain עם ממתקים מלאכותיים או לחמים עם מתחלבים.
2. משקאות אלכוהוליים המיוצרים על ידי תסיסת מזונות מקבוצה מספר 1 והאלכוהול בהם עובר זיקוק כגון וויסקי, רום, וודקה.

6.3 נספח מספר 3: טבלת מיני ירקות ופירות ועונתם. מומלץ לבחור פירות וירקות מתוצרת מקומית עם הסימון "מיוצר בישראל" ודומיו.<sup>14</sup>

מיני פירות ועונתם  
אזור גידול, מועדי קטיף ומשך האחסון

מין הפרי	זמן הקטיף/אסיף	משך האחסון	אזורי גידול
תפוח	יולי-דצמבר, תלוי זן	12 חודשים	גליל עליון, גליל מערבי, רמה"ג
בננה	כל השנה	אין אחסון	עמק הירדן, גליל מערבי, חוף כרמל
אמס	יוני-ספטמבר, תלוי זן	12 חודשים	גליל עליון, גליל מערבי, רמה"ג
ענבים	אריל-דצמבר, תלוי זן	3 חודשים	בקעת הירדן, ערבה, שפלה, לכיש
אפרסק/נקטרינה	אפריל-אוקטובר, תלוי זן	שבועיים	מהצפון ועד למישור החוף הדרומי
שיזף	מאי-אוקטובר, תלוי זן	חודשיים	רמה"ג, גליל עליון, גליל מערבי
מישמש	מאי-יוני, תלוי זן	1 חודש	גליל עליון, אזור זכרון, בנימינה
אבוקדו	אוגוסט-יוני, תלוי זן	1 חודש	מגליל עליון/מערבי עד נגב מערבי
מנגו	יוני-אוקטובר, תלוי זן	1 חודש	ערבה, עמק הירדן, סובב כנרת
דובדבן	מאי-יוני	חודשיים	רמה"ג, גליל מערבי, גוש עציון
תמר	אוגוסט-נובמבר	שנה+	מהכנרת עד אילת לאורך כביש 90
תפוז	ספטמבר-אפריל, תלוי זן	1 חודש	מישור החוף מבנימינה עד חבל אשכול
אשכולית לבנה	אוקטובר-מאי	חודשיים	מישור החוף מבנימינה עד חבל אשכול, עמקים מזרחיים
אשכולית אדומה	אוקטובר-מאי	חודשיים	עמקים מזרחיים, צפון הנגב
קלמנטינה	ספטמבר-אפריל, תלוי זן	שבועיים	מישור החוף מבנימינה עד חבל אשכול
לימון	כל השנה	5 חודשים	כל הארץ
פומלה	אוקטובר-ינואר, תלוי אזור	1 חודש	גליל מערבי, עמק יזרעאל, עמק המעיינות
פומלה אדומה	אוקטובר-נובמבר	1 חודש	בקעת כנרת, עמק יזרעאל, עמק המעיינות
פומלית	ספטמבר-פברואר	אין אחסון	כל הארץ למעט גליל/גולן/ערבה
רימון	יולי-נובמבר, תלוי זן	4 חודשים	כל הארץ
קיווי	אוקטובר-נובמבר	8 חודשים	רמה"ג, גליל עליון ומערבי
שקד	יולי-אוגוסט	שנה+	כל הארץ
גויאבה	ספטמבר-נובמבר/אפריל-מאי	אין אחסון	כל הארץ למעט רמה"ג ואזורים מועדי קרה
תאנה	אפריל-ינואר, תלוי זן	אין אחסון	כל הארץ
ליצ'י	יוני-יולי	3 שבועות	גליל תחתון, גליל עליון, גליל מערבי
אננס	כל השנה	שבועיים	כל הארץ למעט גליל/גולן
אנונה	ספטמבר-דצמבר	אין אחסון	גליל מערבי, מישור החוף המרכזי
פפאיה	אוגוסט-מאי	אין אחסון	כל הארץ למעט רמה"ג
פיטיה	יולי-אפריל, תלוי זן	שבועיים	גליל מערבי, אזור המרכז עד צפון הנגב

תודה למועצת הצמחים על הטבלאות

מיני ירקות ועונתם  
אזור גידול, מועדי קטיף ומשך האחסון

מין הירק	זמן הקטיף/אסיף	משך האחסון	אזורי גידול
עגבניה	כל השנה, תלוי באזור	ללא אחסון	נגב מערבי, רמת נגב, ערבה, מרכז
מלפפון	כל השנה	ללא אחסון	מרכז
בצל ריוורסייד	מיוני עד אמצע ספטמבר	ספטמבר-פברואר	עמק יזרעאל, נגב מערבי, גליל, רמה"ג, ערבה
בצל	ספטמבר-מרץ	ללא אחסון	עמק יזרעאל, נגב מערבי, גליל, רמה"ג, ערבה
פלפל	כל השנה, תלוי אזור	ללא אחסון	ערבה, נגב, חוף כרמל
תפוח אדמה	כל השנה	אחסון ארוך	נגב, מרכז, גליל עליון
כרוב	כל השנה	2 חודשיים	נגב, עמק יזרעאל, מרכז, שפלה
חסה	כל השנה	ללא אחסון	שפלה, מרכז
כרובית	בעיקר נובמבר-מאי +קייצי	ללא אחסון	שפלה
סלק	כל השנה	3 חודשיים	נגב, מרכז, עמק יזרעאל
גזר	כל השנה	3 חודשיים	נגב, עמק יזרעאל, עמק המעיינות, גליל עליון
קישוא	כל השנה	ללא אחסון	נגב, ערבה, מרכז
קולורבי	כל השנה	ללא אחסון	שפלה, עמק יזרעאל, נגב
שומר	כל השנה (בעיקר חורף)	ללא אחסון	שפלה, עמק יזרעאל, נגב
שום	ירוק-ממרץ עד אפריל לבן-אפריל - יוני	מיוני-אפריל	נגב, מרכז, גליל, עמק יזרעאל
סלרי	כל השנה	ללא אחסון	נגב
בטטה	יולי-ספטמבר	אוקטובר-יולי	נגב, מרכז
דלעת	מוקדם ממרץ-יולי	יולי-מרץ	שפלה, נגב, ערבה, עמק יזרעאל, מרכז
צנונית	כל השנה	ללא אחסון	נגב
צמחי תבלין	כל השנה	ללא אחסון	בקעת הירדן, ערבה, נגב, עמק המעיינות, עמק יזרעאל, מרכז

תודה למועצת הצמחים על הטבלאות

- 12 Maillot M, Issa C, Vieux F, Lairon D et al, The shortest way to reach nutritional goals is to adopt Mediterranean food choices. Evidence from computer-generated personalized diets. *Am J Clin Nutr.* 2011;94(4):1127-37.
- 13 Solfrizzi V, Frisardi V, Seripa D, Logroscino G et al, Mediterranean diet in pre-dementia and dementia syndromes. *Curr Alzheimer Res.* 2011 Aug;8(5):520-42.
- 14 Solfrizzi V, Panza F, Frisardi V, Seripa D et al, Diet and Alzheimer's disease risk factors or prevention: the current evidence. *Expert Rev Neurother.* 2011 May;11(5):677-708.
- 15 Dhikav V, Anand K. Potential predictors of hippocampal atrophy in Alzheimer's disease. *Drugs Aging.* 2011 Jan 1;28(1):1-11.
- 16 Devanand D, Lee J, Luchsinger J, Manly J et al, Lessons from epidemiologic research about risk factors, modifiers, and progression of late onset Alzheimer's disease in New York City at Columbia University Medical Center. *J Alzheimers Dis.* 2013;33 Suppl 1:S447-55.
- 17 Frisardi V, Panza F, Seripa D, Imbimbo BP et al, Nutraceutical properties of Mediterranean diet and cognitive decline: possible underlying mechanisms. *J Alzheimers Dis.* 2010;22(3):715-40.
- 18 M.Y. Khanji et al. Lifestyle advice and interventions for cardiovascular risk reduction: A systematic review of guidelines *International Journal of Cardiology* 263 (2018) 142–151
- 19 Keys A (Ed). *Coronary heart disease in seven countries.* Circulation 1970;41(Suppl.1):211 pp.
- 20 Kris-Etherton P, Eckel RH, Howard BV, St Jeor S et al, Nutrition Committee Population Science Committee and Clinical Science Committee of the American Heart Association. *AHA Science Advisory: Lyon Diet Heart Study. Benefits of a Mediterranean-style, National Cholesterol Education Program/American Heart Association Step I Dietary Pattern on Cardiovascular Disease.* Circulation. 2001 Apr 3;103(13):1823-5.
- 21 Willett W, Sacks F, Trichopoulou A, Drescher G et al. Mediterranean diet pyramid: a cultural model for healthy eating. *Am J Clin Nutr* 1995;61:1402S-6S.

## 7. רשימת ספרות

- 1 Etemadi A, Sinha R, Ward MH, Graubard BI, Inoue-Choi M, Dawsey SM, Abnet CC. Mortality from different causes associated with meat, heme iron, nitrates, and nitrites in the NIH-AARP Diet and Health Study: population based cohort study. *BMJ.* 2017 May 9;357:j1957.
- 2 Lippi G, Mattiuzzi C, Cervellin G. Meat consumption and cancer risk: a critical review of published meta-analyses. *Crit Rev Oncol Hematol.* 2016 Jan;97:1-14.
- 3 The Netherlands Nutrition Centre: Hoeveel en wat kan ik per dag eten? Vis, peulvruchten, vlees, ei, noten en zuivel <http://www.voedingscentrum.nl/nl/gezond-eten-met-de-schijf-van-viif/hoeveel-en-wat-kan-ik-per-dag-eten.aspx>
- 4 Georgina Gustin: Another Nation Trims Meat From Diet Advice <http://theplate.nationalgeographic.com/2016/03/23/another-nation-trims-meat-from-diet-advice>
- 5 Eckel RH. Eggs and beyond: is dietary cholesterol no longer important?. *Am J Clin Nutr* 2015;102:235-6.
- 6 GBD 2016 Alcohol Collaborators. Alcohol use and burden for 195 countries and territories, 1990–2016: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2016. Published online August 23, 2018 [http://dx.doi.org/10.1016/S0140-6736\(18\)31310-2](http://dx.doi.org/10.1016/S0140-6736(18)31310-2)
- 7 Martı́nez-González MA, Gea A. Mediterranean diet: the whole is more than the sum of its parts. *British Journal of Nutrition* (2012), 108, 577–578  
Frisardi V, Panza F, Seripa D, Imbimbo BP et al, Nutraceutical properties of Mediterranean diet and cognitive decline: possible underlying mechanisms. *J Alzheimers Dis.* 2010;22(3):715-40
- 8 Davis C, Bryan J, Hodgson J, Murphy K. Definition of the Mediterranean Diet: A Literature Review. *Nutrients* 2015, 7, 9139–9153
- 9 S Radd-Vagenas, A Kouris-Blazos, M Fiatarone Singh and VM Flood. Historical review Med diets and cuisine. *Asia Pac J Clin Nutr* 2017;26(5):749-763
- 10 Allbaugh LG. *Crete: a case study of an underdeveloped area.* Princeton, NJ: Princeton University Press; 1953.
- 11 Trichopoulou A, Costacou T, Bamia C, D. T. Adherence to a Mediterranean diet and survival in a Greek population. *New England Journal of Medicine.* 2003;348:2599-608.



- 34 Daviglius ML, Bell CC, Berrettini W, Bowen PE et al, NIH State-of-the-Science Conference Statement: Preventing Alzheimer's Disease and Cognitive Decline. NIH Consensus State Sci Statements. 2010 Apr 28;27(4).
- 35 Jack CR Jr, Wiste HJ, Vemuri P, Weigand SD et al, Alzheimer's Disease Neuroimaging Initiative. Brain beta-amyloid measures and magnetic resonance imaging atrophy both predict time-to-progression from mild cognitive impairment to Alzheimer's disease. Brain 2010 Nov;133(11):3336-48.
- 36 Etgen T, Sander D, Bickel H, Forstl H, Mild cognitive impairment and dementia: the importance of modifiable risk factors. Dtsch Arztebl Int. 2011 Nov;108(44):743-50.
- 37 Wang Z, Dong B, Zeng G, Li J et al, Is there an association between mild cognitive impairment and dietary pattern in Chinese elderly? Results from a cross-sectional population study. BMC Public Health. 2010 Oct 8;10:595.
- 38 Gardener S, Gu Y, Rainey-Smith SR, Keogh JB et al, Adherence to a Mediterranean diet and Alzheimer's disease risk in an Australian population. Transl Psychiatry. 2012 Oct 2;2:e164.
- 39 Schwingshackl L, Hoffmann G, Adherence to Mediterranean diet and risk of cancer: an updated systematic review and meta-analysis of observational studies. Cancer Med. 2015 Dec;4(12):1933-47.
- 40 La Vecchia C, Mediterranean diet and cancer. Pub Health Nutr 2004;7(7):965-8.
- 41 Pelucchi C, Bosetti C, Rossi M, Negri E et al, Selected aspects of Mediterranean diet and cancer risk. Nutr Cancer. 2009;61:756-66.
- 42 Bosetti C, Pelucchi C, La Vecchia C, Diet and cancer in Mediterranean countries: carbohydrates and fats. Pub Health Nutr 2009;12(9A):1595-600.
- 43 Buckland G, Travier N, Cottet V, González CA et al, Adherence to the Mediterranean diet and risk of breast cancer in the European prospective investigation into cancer and nutrition cohort study. Int J Cancer. 2013;132(12):2918-27.
- 44 Sánchez-Villegas A, Bes-Rastrollo M, Martínez-González MA, Serra-Majem L. Adherence to a Mediterranean Dietary Pattern and Weight Gain in a Follow-up Study: the SUN Cohort. Int J Obesity. 2006;30:350-8.
- 45 Panagiotakos DB, Chrysohoou C, Pitsavos C, Stefanadis C, Association between the Prevalence of Obesity and Adherence to the Mediterranean Diet: the ATTICA Study. Nutrition. 2006;22:449-56.

- 22 Serra-Majem L, Roman B, Estruch R, Scientific evidence of interventions using the Mediterranean diet: a systematic review. Nutr Rev. 2006;64:S27-S47.
- 23 La Vecchia C. Association between Mediterranean dietary patterns and cancer risk. Nutr Rev. 2009;67(Suppl 1:S):126-9.
- 24 Trichopoulou A, Bamia C, Trichopoulos D, Anatomy of health effects of Mediterranean diet: Greek EPIC prospective cohort study. BMJ. 2009;338:b2337.
- 25 Richter et al. Recent Findings of Studies on the Mediterranean Diet What are the Implications for Current Dietary Recommendations? Endocrinol Metab Clin N Am 43 (2014) 963–980.
- 26 San s. Mediterranean diet, active lifestyle and cardiovascular disease: A recipe for immortality?. European Journal of Preventive Cardiology; 0(00) 1–4. The European Society of Cardiology 2018
- 27 A. Trichopoulou, E. Vasilopoulou. Mediterranean diet and longevity. British Journal of Nutrition (2000), 84, Suppl. 2, S205±S209
- 28 Conrad et al. Greater vegetable variety and amount are associated with lower prevalence of coronary heart disease: National Health and Nutrition Examination Survey, 1999–2014. Nutrition Journal (2018) 17:67
- 29 Chrysohoou et al. Adherence to the Mediterranean Diet Attenuates Inflammation and Coagulation Process in Healthy Adults. The ATTICA Study. Journal of the American College of Cardiology. 44: 2004. doi:10.1016/j.jacc.2004.03.039
- 30 Velasco N, A C, Grassi B. The Mediterranean diet, hepatic steatosis and nonalcoholic fatty liver disease. Curr Op Clinl Nutr Metab Care. 2014;17:445-53.
- 31 Dhikav V, Anand K, Potential predictors of hippocampal atrophy in Alzheimer's disease. Drugs Aging. 2011 Jan 1;28(1):1-11.
- 32 Frisardi V, Panza F, Seripa D, Imbimbo BP et al, Nutraceutical properties of Mediterranean diet and cognitive decline: possible underlying mechanisms. J Alzheimers Dis. 2010;22(3):715-40.
- 33 Cherbuin N, Anstey KJ, The Mediterranean diet is not related to cognitive change in a large prospective investigation: the PATH Through Life study. Am J Geriatr Psych 2012 Jul;20(7):635-9.





- 57 Veronese N, Stubbs B, Noale M, Solmi M, Luchini C, Maggi S. Adherence to the Mediterranean diet is associated with better quality of life: data from the Osteoarthritis Initiative. *Am J Clin Nutr*. 2016 Nov;104(5):1403-1409.
- 58 Dhikav V, Anand K. Potential predictors of hippocampal atrophy in Alzheimer's disease. *Drugs Aging*. 2011 Jan 1;28(1):1-11.
- 59 Frisardi V, Panza F, Seripa D, Imbimbo BP, Vendemiale G, Pilotto A, Solfrizzi V. Nutritional properties of Mediterranean diet and cognitive decline: possible underlying mechanisms. *J Alzheimers Dis*. 2010;22(3):715-40.
- 60 Aridi SA, Walker JL, Wright ORL. The Association between the Mediterranean Dietary Pattern and Cognitive Health: A Systematic Review. *Nutrients* 2017, 9, 674; doi:10.3390/nu9070674
- 61 Tang EYH, Harrison SL, Albanese E, Gorman TJ, Rutjes AWS, Siervo M, Stephan B. Dietary interventions for prevention of dementia in people with mild cognitive impairment. *Cochrane Database of Systematic Reviews* 2015, Issue 10. Art. No.: CD011909. DOI: 10.1002/14651858.CD011909.
- 62 Berendsen A, et al. (2014). A parallel randomized trial on the effect of a healthful diet on inflammaging and its consequences in European elderly people: design of the NU-AGE dietary intervention study. *Mechanisms of ageing and development* 134(11-12):523-530
- 63 Food and Agriculture Organization: Sustainable Diets And Biodiversity Directions And Solutions For Policy, Research And Action 2012 <http://www.fao.org/docrep/016/i3004e/i3004e.pdf>
- 64 U Fresán et al. The Mediterranean diet, an environmentally friendly option: evidence from the Seguimiento Universidad de Navarra (SUN) cohort. *Public Health Nutrition*: 21(8), 1573–1582. 2018
- 65 Carlsson-Kanyama A, González AD. Potential contributions of food consumption patterns to climate change. *Am J Clin Nutr*. 2009 May;89(5):1704S-1709S.
- 66 Horrigan L, Lawrence RS, Walker P, How sustainable agriculture can address the environmental and human health harms of industrial agriculture. *Environ Health Perspect*. 2002 May;110(5):445-56.
- 46 Shai I, Schwarzfuchs D, Henkin Y, Shahar DR et al, Weight Loss with a Low-Carbohydrate, Mediterranean or Low-Fat Diet. *New England Journal of Medicine*. 2008;359:229-41.
- 47 Martinez-González MA, Fuente-Arrillaga C, Nunez-Cordoba JM, Basterra-Gortari FJ et al, Adherence to Mediterranean diet and risk of developing diabetes: prospective cohort study. *BMJ*. 2008;336(7657):1348-51.
- 48 Salas-Salvado J, Bullo M, Babio N, Martinez-Gonzalez MA et al, Reduction in the incidence of type 2 diabetes with the Mediterranean diet: results of the PREDIMED-Reus nutrition intervention randomized trial.. *Diabetes Care*; 34: 14-19. 2011;34:14-9.
- 49 Koloverou E, Esposito K, Giugliano D, Panagiotakos D, The effect of Mediterranean diet on the development of type 2 diabetes mellitus: a meta-analysis of 10 prospective studies and 136,846 participants. *Metabolism* 2014;63:903-11.
- 50 Esposito K, Maiorino MI, Bellastella G, Chiodini P, Panagiotakos D, Giugliano D. A journey into a Mediterranean diet and type 2 diabetes: a systematic review with meta-analyses. *BMJ Open*. 2015 Aug 10;5(8):e008222.
- 51 Nosova E, Conte M, Grenon M. Advancing beyond the "heart-healthy diet" for peripheral arterial disease. *J Vasc Surg*. 2015;61:265-74.
- 52 Schwingshackl L, Hoffmann G. Mediterranean dietary pattern, inflammation and endothelial function: a systematic review and meta-analysis of intervention trials. *Nutr Metab Cardiovascular Dis*. 2014 Sep;24(9):929-39.
- 53 Garcia-Marcos L, Castro-Rodriguez JA, Weinmayr G, Panagiotakos DB et al, Influence of Mediterranean diet on asthma in children: a systematic review and meta-analysis. *Pediatr Allergy Immunol*. 2013 Jun;24(4):330-8.
- 54 Nurmatov U, Devereux G, Sheikh A, Nutrients and foods for the primary prevention of asthma and allergy: systematic review and meta-analysis *Journal of Allergy and Clinical Immunology*. 2011;127:724-33.
- 55 Raphe C, Untruth M, Berger K, Dietary patterns and the risk of depression in adults: a systematic review of observational studies. *Ear J Nutria*. 2014 Jun;53(4):997-1013.
- 56 Sanchez PH, Ruano C, de Irala J, Ruiz-Canela M et al, Adherence to the Mediterranean diet and quality of life in the SUN project. *Eur J Clin Nutr*. 2012;66:360-8.



- 78 רשימת תוספי מזון על-פי תקנות בריאות הציבור מהדורה מעודכנת – פברואר 2013 [http://www.health.gov.il/UnitsOffice/HD/PH/FCS/Documents/fcs\\_list.pdf](http://www.health.gov.il/UnitsOffice/HD/PH/FCS/Documents/fcs_list.pdf)
- 79 Bach-Faig A, Berry EM, Lairon D, Reguant J et al, Mediterranean Diet Foundation Expert Group. Mediterranean diet pyramid today. Science and cultural updates. Public Health Nutr. 2011 Dec;14(12A):2274-84.
- 80 S Radd-Vagenas, A Kouris-Blazos, M Fiatarone Singh and VM Flood. Historical review Med diets and cuisine. Asia Pac J Clin Nutr 2017;26(5):749-763
- 81 Sofi F, Macchi C, Abbate R, Gensin GF et al, Mediterranean diet and health status: an updated meta-analysis and a proposal for a literature-based adherence score. Public Health Nutria. 2014 Dec;17(12):2769-82.
- 82 Jennifer A. Woo Baidal, Lindsey M. Locks, Erika R. Cheng, Tiffany L. Blake-Lamb, Meghan E. Perkins, Elsie M. Taveras. Risk Factors for Childhood Obesity in the First 1,000 Days A Systematic Review. American Journal of Preventive Medicine. 2016;50:761-779
- 83 משרד הבריאות. תזונה בריאה בהיריון. משרד הבריאות. [https://www.health.gov.il/Subjects/pregnancy/during/Pages/proper\\_nutrition\\_during\\_pregnancy.aspx](https://www.health.gov.il/Subjects/pregnancy/during/Pages/proper_nutrition_during_pregnancy.aspx)
- 84 משרד הבריאות. מדריך לאנשי מקצוע להזנת התינוק והפעוט. משרד הבריאות [https://www.health.gov.il/hozer/bz25\\_2012.pdf](https://www.health.gov.il/hozer/bz25_2012.pdf)
- 85 2018 נייר עמדה בנושא מזונות משלימים - המדריך המלא. האגף לתזונה, משרד הבריאות. [https://www.health.gov.il/Subjects/FoodAndNutrition/Nutrition/Documents/complementary\\_feeding\\_prof.pdf](https://www.health.gov.il/Subjects/FoodAndNutrition/Nutrition/Documents/complementary_feeding_prof.pdf)
- 86 האגף לתזונה, משרד הבריאות. <https://www.health.gov.il/Subjects/FoodAndNutrition/Nutrition/Pages/default.aspx>
- 87 Martucci et al. Mediterranean diet inflammaging within the hormesis paradigm. Nutrition Reviews 2017; 75:442-55
- 88 Staubo et al. Mediterranean diet, micronutrients and macronutrients, and MRI measures of cortical thickness. Alzheimer's & Dementia 2016
- 89 Zbeida M et al. Mediterranean diet and functional indicators among older adults in non- Mediterranean and Mediterranean countries. J Nutr Health Aging. 2013
- 90 Lake M, Townshend T. Obesogenic environments: exploring the built and food environments. Obesogenic environments JRSJ 2006;126(6):262-267

- 67 Watts N, Adger WN, Ayeb-Karlsson S, Bai Y, Byass P, Campbell-Lendrum D, Colbourn T, Cox P, Davies M, Depledge M, Depoux A, Dominguez-Salas P, Drummond P, Ekins P, Flahault A, Grace D, Graham H, Haines A, Hamilton I, Johnson A, Kelman I, Kovats S, Liang L, Lott M, Lowe R, Luo Y, Mace G, Maslin M, Morrissey K, Murray K, Neville T, Nilsson M, Oreszczyn T, Parthemore C, Pencheon D, Robinson E, Schutte S, Shumake-Guillemot J, Vineis P, Wilkinson P, Wheeler N, Xu B, Yang J, Yin Y, Yu C, Gong P, Montgomery H, Costello A. The Lancet Countdown: tracking progress on health and climate change. Lancet. 2017 Mar 18;389(10074):1151-1164
- 68 Horrigan L, Lawrence RS, Walker P, How sustainable agriculture can address the environmental and human health harms of industrial agriculture. Environ Health Perspect. 2002 May;110(5):445-56.
- 69 <https://moag.maps.arcgis.com/apps/MapJournal/index.html?appid=cda6f4d6aa7444789e722840b1ae9833> מיפוי החקלאות בישראל, אתר משרד החקלאות
- 70 oubarac JC. Ultra-processed foods in Canada: consumption, impact on diet quality and policy implications. Montréal: TRANSNUT, University of Montreal; December 2017
- 71 Monteiro CA, Cannon G, Levy RB et al. NOVA. The star shines bright.[Food classification. Public health] World Nutrition January-March 2016, 7, 1-3, 28-38
- 72 Trends in consumption of ultra-processed foods and obesity in Sweden between 1960 and 2010. Public Health Nutr. 2015 Dec;18(17):3096-107.
- 73 BMJ 2018;360:k322 <http://dx.doi.org/10.1136/bmj.k322>
- 74 M.L.C. Louzada et al. Consumption of ultra-processed foods and obesity in Brazilian adolescents and adults. Preventive Medicine 81 (2015) 9-15
- 75 Fardet A. Minimally processed foods are more satiating and less hyperglycemic than ultra-processed foods: a preliminary study with 98 ready-to-eat foods. Food Funct. 2016 May 18;7(5):2338-46.
- 76 Monteiro CA, Moubarac JC, Levy RB, Canella DS, Louzada MLC, Cannon G. Household availability of ultra-processed foods and obesity in nineteen European countries. Public Health Nutrition: 2017; 21(1), 18-26
- 77 Zinöcker MK, Lindseth IA. The Western Diet-Microbiome-Host Interaction and Its Role in Metabolic Disease. Nutrients 2018, 10, 365; doi:10.3390/nu10030365



- 105 סקרי בריאות ותזונה לאומיים, מב"ת. המרכז הלאומי לבקרת מחלות
- 106 Guideline: sugars intake for adults and children. World Health Organization, 2015 <http://www.who.int>
- 107 נייר עמדה בנושא מזונות משלימים – המדריך המלא. משרד הבריאות 2018
- 108 He M, Tucker P, Irwin JD, Gilliland J, Larsen K, Hess P. Obesogenic neighbourhoods: the impact of neighbourhood restaurants and convenience stores on adolescents' food consumption behaviours. Public Health Nutr. 2012 Dec;15(12):2331-9.
- 109 Lachat C, Nago E, Verstraeten R, Roberfroid D, Van Camp J, Kolsteren P. Eating out of home and its association with dietary intake: a systematic review of the evidence. Obes Rev. 2012 Apr;13(4):329-46.
- 110 Hill JL, Olive NC, Waters CN, Estabrooks PA, You W, Zoellner JM. Lack of healthy food options on children's menus of restaurants in the health-disparate Dan River region of Virginia and North Carolina, 2013. Prev Chronic Dis. 2015 Mar 26;12:E40.
- 111 "תודה למחברי ותורמי" מתכונים נבחרים מהמטבח הערבי ישראלי 2017 [https://www.health.gov.il/Subjects/FoodAndNutrition/Nutrition/Recipes/Documents/arab\\_cooking.pdf](https://www.health.gov.il/Subjects/FoodAndNutrition/Nutrition/Recipes/Documents/arab_cooking.pdf)
- 112 Monteiro CA, Cannon G, Levy RB et al. NOVA. The star shines bright. [Food classification. Public health] World Nutrition January-March 2016, 7, 1-3, 28-38
- 113 Nutrient Profile Mode. Pan American Health Organization. WHO. Washington, DC. 2016
- 114 מועצת הצמחים, ענף הפירות והירקות 2018

- 91 דו"ח ועדת האסדרה לתזונה בריאה [https://www.health.gov.il/publicationsfiles/healthydiet-committee\\_recommendation.pdf](https://www.health.gov.il/publicationsfiles/healthydiet-committee_recommendation.pdf)
- 92 תקנות מזון וסימון תזונתי: [https://www.health.gov.il/Subjects/FoodAndNutrition/Nutrition/Adequate\\_nutrition/Pages/labeling.aspx](https://www.health.gov.il/Subjects/FoodAndNutrition/Nutrition/Adequate_nutrition/Pages/labeling.aspx)
- 93 הוועדה למניעת פרסום ושיווק מזון מזיק: [https://www.health.gov.il/Services/Committee/HealthyDietCommittee/Committee\\_Prevention\\_Advertising\\_Marketing\\_Harmful\\_Food/Pages/default.aspx](https://www.health.gov.il/Services/Committee/HealthyDietCommittee/Committee_Prevention_Advertising_Marketing_Harmful_Food/Pages/default.aspx)
- 94 <http://www.efsharibari.gov.il/about>
- 95 חוזרי מנכ"ל לאורחות חיים בריאים, משרד החינוך: <http://cms.education.gov.il/EducationCMS/Applications/Mankal/EtsMedorim/2/2-2/HoraotKeva/K-2016-8-1-2-2-90.htm>
- 96 אפשורי בריא בעבודה: <http://www.efsharibari.gov.il/work>
- 97 Wansink B. Environmental Factors That Increase the Food Intake and Consumption Volume of Unknowing Consumers Annu. Rev. Nutr. 2004.24:455-479.
- 98 Tru"bswasser T, Branca F. Nutrition policy is taking shape in Europe. Public Health Nutrition:2008; 12(3), 295-306
- 99 Yu et al. Cardiovascular Disease Prevention by Diet Modification. Cardiovascular Disease and Diet. JACCVOL 72:2018; 914-26
- 100 Davis C, Bryan J, Hodgson J, Murphy K, Definition of the Mediterranean Diet; a Literature Review. Nutrients. 2015 Nov 5;7(11):9139-53.
- 101 DIETARY GUIDELINES FOR THE BRAZILIAN POPULATION [http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/dietary\\_guidelines\\_brazilian\\_population.pdf](http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/dietary_guidelines_brazilian_population.pdf)
- 102 UK Department of Health. UK Chief Medical Officers' Low Risk Drinking Guide lines. August, 2016
- 103 Burton R, Sheron N. No level of alcohol consumption improves health. Lancet. 2018 Sep 22;392(10152):987-988.
- 104 Alvarez-Alvarez et al. Strong inverse associations of Mediterranean diet, physical activity and their combination with cardiovascular disease: The Seguimiento Universidad de Navarra (SUN) cohort. European Journal of Preventive Cardiology 2018.

