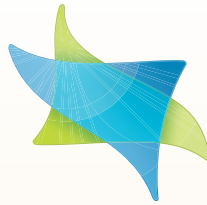




משרד
הבריאות
לחיים בריאים יותר



שנה מקדמת תזונה בריאה

מדריך לעיר
מקדמת תזונה
מ.ב.ט.י.ח.ה

מקיימת, בריאה, בטוחה, טבעית,
ים תיכונית, חכמה, הוגנת

אוקטובר 2017



עיר מקדמת תזונה בריאה

מדריך לעיר מקדמת תזונה מ.ב.ט.י.ח.ה.



פרופ' אנדוולט רונית, דר' אדלר דורית, פרופ' גוטמן נורית, גב' מלויל לילך, דר' דונחין מילכה

עריכה

שותפים בכתיבה ובהכנה (לפי א-ב')

דר' אדלר דורית, הפורום הישראלי לתזונה בת קיימא והמועצה הלאומית לבטחון תזונתי

דר' אולנובסקי חגית, יו"ר הפורום הישראלי לתזונה בת קיימא

גב' אלטמן חוה, מחלקת התזונה, משרד הבריאות

גב' אלימלך מיכל, מתאמת הבריאות, עיריית מודיעין מכבים רעות

פרופ' אנדוולט רונית, מנהלת מחלקת התזונה, משרד הבריאות

גב' אורלן גולדי, מנהלת "תמר"

גב' בנימין אור, עמותת "יום שני ללא בשר"

גב' ג'בארין נג'את, מתאמת הבריאות, עיריית אום אל פחם

גב' גן-נוי שוש, המחלקה לחינוך וקידום בריאות, שירותי בריאות כללית

דר' גרינהוט צפרייר, מנהל תחום אגרו-אקולוגיה, משרד החקלאות ופיתוח הכפר

דר' דונחין מילכה, יו"ר רשת ערים בריאות בישראל

גב' ויסברג רונית, דיאטנית קלינית, מדריכה ארצית בקידום בריאות, משרד החינוך

גב' חלק אריאנה, חברה למשק וכלכלה של השלטון המקומי

דר' טופורוב גדעון, המחלקה לאגרו-אקולוגיה, משרד החקלאות ופיתוח הכפר

גב' כהן ויקי, מקדמת בריאות, לשכת בריאות מחוזית, תל אביב

דר' כתבי אורן, רופא ווטרינר מחוזי, לשכת בריאות תל אביב

גב' ליבנה עירית, המפקחת על תחום הבריאות, משרד החינוך

גב' מאיר מרינה, מנהלת ארצית קידום בריאות וסביבה, אגודה לבריאות הציבור

גב' מזרחי הראל פזית, מידענית ומהנדסת מזון, שירות המזון הארצי, משרד הבריאות

גב' מלויל לילך, מנהלת תחום הכשרה וניהול ידע בקידום בריאות, המחלקה לקידום

בריאות, שירותי בריאות הציבור, משרד הבריאות

דר' מנצ'ל דורון, קרדיאה - קידום בריאות

גב' נדב כוכי, מתאמת בריאות, עיריית ראשון לציון

דר' סלומון הר-אבן איריס, וטרינרית, אחראית תחום בריאות וסביבה מ.מ. אורנית

דר' עטאמנה כעכוש סיהאם, מנהלת יחידת בריאות, עיריית באקה אל גרבייה

דר' צדיק לילך, רופאה ווטרינרית, היחידה הווטרינרית במשרד הבריאות

דר' קחל יעל, מחקר כלכלה ואסטרטגיה, משרד החקלאות ופיתוח הכפר

גב' קראוס חנה, מתאמת הבריאות, עיריית מעלה אדומים

גב' קרבטרי תחיה, רכזת מנהלית, רשת ערים בריאות בישראל

גב' רייס מירי, מתאמת הבריאות, עיריית ירושלים

גב' שילה מרגלית, מנהלת מערך רפואה משולבת וקידום בריאות, לאומית שרותי בריאות

גב' שמלה ללום אילנה, מנהלת מחלקת בריאות, עיריית אשדוד [לשעבר]

גב' דינה צפריירי, עריכה לשונית

עיר מקדמת תזונה בריאה

מדריך לעיר מקדמת תזונה מ.ב.ט.י.ח.ה.



בחוברת

פתח דבר

- מבוא:** מדוע יש צורך במדיניות מקומית, מערכתית בתחום המזון והתזונה? 5
- מהי תזונה בריאה?
מהי בטיחות מזון?
מהו ביטחון תזונתי?
מהי "תזונה מקיימת"?
כיצד יכולים הרשות המקומית, המוסדות והארגונים בעיר לקדם תזונה מ.ב.ט.י.ח.ה.?
העקרונות המנחים את קידום התזונה המ.ב.ט.י.ח.ה.
מה בחוברת?

פרק א' - גישה מערכתית לעיר מקדמת תזונה מ.ב.ט.י.ח.ה.

1. מהי עיר מקדמת תזונה מ.ב.ט.י.ח.ה.?
2. גישה מערכתית - מודל, מתווה להכנת מדיניות ודרכים למימוש

פרק ב' - תזונה מ.ב.ט.י.ח.ה. - דוגמאות

1. מה יכולים התושבים לעשות באופן עצמאי כדי שתזונתם תהיה בריאה יותר, בטוחה ומקיימת
2. מה הרשות המקומית יכולה לעשות - דוגמאות מהעולם ומהארץ
3. תזונה בישראל: מידע על הרגלי תזונה, בטיחות מזון, מצב הביטחון התזונתי, תזונה מקיימת
4. מה עושים משרדי הממשלה לקידום תזונה מ.ב.ט.י.ח.ה.
5. ארגונים ישראליים ובינלאומיים שעוסקים בתחומים אלה
6. חוקים ותקנות בתחומי התזונה הבריאה, בטוחה, הוגנת ומקיימת

פרק ג' - רקע מדעי והמלצות מומחים

1. המזון שאנו אוכלים - טבעי, מהונדס, מעובד, מתועש - הבהרת מושגים
2. תרומת התזונה הבריאה לבריאות
3. תרומת התזונה הבטוחה לבריאות האדם
4. תרומת התזונה המקיימת לפרט ולסביבה
5. המלצות מוסכמות לתזונה בריאה, בטוחה, הוגנת ומקיימת

רשימת מקורות

נספחים

1. "אמנת מילאנו למדיניות מזון עירונית"
2. טיפול בפסולת מזון
3. הצהרת ראש העיר - הצעה
4. מתכונת להערכת ההטמעה של "עיר מקדמת תזונה מ.ב.ט.י.ח.ה."
5. מיפוי צרכים ומיפוי הנעשה בשטח (כולל תבנית לאיסוף מידע ושאלון)
6. דוגמה של SWOT ליישום מדיניות של עיר מקדמת תזונה מ.ב.ט.י.ח.ה.



פתח דבר

מ.ב.ט.י.ח.ה. (מקיימת, בריאה, בטוחה, טבעית, ים תיכונית, חכמה, הוגנת).

הינכם מוזמנים להשתתף ביוזמה של "עיר מקדמת תזונה מ.ב.ט.י.ח.ה."

רשויות מקומיות וארגונים מוזמנים להצטרף ליוזמה החדשנית של "עיר מקדמת תזונה מ.ב.ט.י.ח.ה." ובכך לשדרג את איכות חיי התושבים ובריאותם. כל המצטרפים ליוזמה זו יכולים להשתמש בסיסמה "עיר מקדמת תזונה מ.ב.ט.י.ח.ה." הכוונה היא ששם העיר/הרשות המקומית או האזורית המשתתפת בתוכנית יופיע במקום המילה "עיר". באותו אופן, כל ארגון שיאמץ יוזמה זו ירשום את שמו במקום המילה "עיר".

לדוגמה:

חברת חשמל
מקדמת תזונה
מ.ב.ט.י.ח.ה.

לדוגמה:

ירושלים מקדמת
תזונה מ.ב.ט.י.ח.ה.

יישום, ליווי והטמעה

הצוות שהכין את החוברת, הכולל אנשי מקצוע מתחומי הבריאות, התזונה, הקיימות, ימשיך לפעול כגורם תומך, מלווה, מייעץ ומעריך את היישום של "עיר מקדמת תזונה מ.ב.ט.י.ח.ה." ברמה העירונית או הארגונית.

המדריך מופץ כחוברת מודפסת וגם נמצא באתרים של:
רשת ערים בריאות בישראל www.healthycities.co.il
משרד הבריאות www.health.gov.il
אפשריבריא, התוכנית הלאומית לחיים פעילים ובריאים
<http://www.efsharibari.gov.il>
משרד החינוך www.education.gov.il/briut
הפורום הישראלי לתזונה בת קיימא www.ifsan.org.il

מדריך זה נכתב ככלי עזר לרשויות עירוניות ולארגונים בעיר/ ביישוב שפועלים לקדם את רווחת הציבור. המדריך מתמקד בקידום תזונה בריאה, בטוחה, הוגנת ומקיימת לכלל התושבים.

התפיסה המערכתית המוצגת תסייע בקידום מדיניות בריאות בכל יישוב שבו תיושם. הגישה ודרכי הפעולה המוצעות במדריך מתבססות על פרסום קודם של רשת ערים בריאות "מדריך לעיר פעילה", על פרסומים של ארגון הבריאות העולמי, על "אמנת מילאנו למדיניות מזון עירונית" (נספח 1) ועל מומחיותם וניסיונם של חברי צוות ההכנה.

היוזמה עולה בקנה אחד עם התוכנית הלאומית לקידום אורח חיים פעיל ובריא "אפשריבריא" שממשלת ישראל אישרה ב-8.12.2011 <http://bit.ly/2sBbws0>

במדריך שלשה פרקים הערוכים על פי סדר חשיבות. הפרק הראשון מציג את המושגים ואת המתווה לפעולה ומספק כלים שמאפשרים לצאת לדרך. הפרקים הבאים מאפשרים השלמת מידע וידע.

הפרק השני מציג נוסף על העקרונות והשיטות, גם דוגמאות של יישום מדיניות ודוגמאות של תוכניות ספציפיות והפרק השלישי מעמיק בידע.

למי מיועדת החוברת?

החוברת מיועדת לכל אלה הפועלים לקידום רווחת תושבי הרשות המקומית: מקבלי ההחלטות ברשויות המקומיות, במקומות עבודה, לימוד, בילוי ובכל מסגרת ארגונית אחרת, מהנדסי ערים ומתכננים, מנהלי מחלקות ברשויות המקומיות: בריאות, חינוך פורמלי ובלתי פורמלי, תרבות, רווחה, איכות הסביבה, רישוי עסקים, מקדמי בריאות, תזונאים וכן לאזרחים המעוניינים לתרום לקידום הנושא. החוברת מציגה מידע והדרכה באשר ליישום העקרונות של עיר מקדמת תזונה



צילום: אורן שלו, אפשריבריא.

עיר מקדמת תזונה בריאה

מדריך לעיר מקדמת תזונה מ.ב.ט.י.ח.ה.



מבוא

מדוע יש צורך במדיניות מקומית, מערכתית, בתחום המזון והתזונה?

תזונה בריאה ובטוחה תורמת לאיכות החיים ולשביעות רצון התושבים בעיר/ביישוב. נמצא כי מזון ותזונה הם גורמים משמעותיים ביותר המשפיעים על בריאות ושלומות (well being), בכל ארצות העולם [1]. לעודף משקל, השמנת-יתר ותת-תזונה ולמחלות לא מידבקות (כרוניות) הנובעות מתזונה לא בריאה, יש עלות חברתית וכלכלית לפרט, למשפחה, לקהילה ולממשלות. העלויות הכלכליות הנובעות ממגפות ההשמנה והסוכרת ותוצאותיהן נמצאות במגמת עליה בישראל ובעולם והן מחייבות התערבויות מניעתיות כוללניות שלרשות המקומית תפקיד מרכזי בהן.

היצע המזון העשיר והמגוון לכאורה, המבוסס על מזון מעובד, העתיר במקרים רבים במלח, שומן, סוכר ואנרגיה (קלוריות) הוא גורם מרכזי לצריכת מזון לא בריא. יחד עם זאת, קיימת תופעה נרחבת של חוסר ביטחון תזונתי (כ-20% מהמאוכלוסייה בישראל) [2]. מדובר באנשים שידם אינה משגת לרכוש מוצרי מזון שעשויים לתרום לבריאותם.

גם לתהליכי הטיפול במזון יש השלכות בריאותיות. אי-שמירה על כללי בטיחות המזון עלולה לגרום לזיהום חיידקי או כימי ולתחלואה באופן מיידי או בטווח הארוך.

לתהליך ייצור המזון, עיבודו, אריזתו, שינועו, הפצתו, צריכתו ולטיפול בשייריו יש השלכות על טביעת הרגל האקולוגית ומכאן על פליטת גזי חממה.

התייחסות למזון משלב הגידול, דרך שלב הייצור ועד הצלחת ולאחריה מחייבת גישה הוליסטית- מערכתית ברמה הלאומית וברמות המקומית והאישית גם יחד.

מהי תזונה בריאה?

לאנשים שונים יש צרכי תזונה שונים בשל הבדלים פיזיולוגיים, בשל הבדלים תרבותיים ובשל נגישות שונה למוצרי מזון. יחד עם זאת, ארגון הבריאות העולמי מציע כללים בסיסיים למזון בריא [3]. תזונה בריאה בתקופות טרום-היריון, היריון ובשנתיים הראשונות לחיים קובעת את הסיכוי והסיכון של האישה והתינוק.

משרד הבריאות השלים לאחרונה את גיבוש המלצותיו לתזונה בריאה (תקציר ההמלצות בפרק ג-5). <http://bit.ly/2sBem04>.

מהי בטיחות מזון?

בטיחות מזון מוגדרת כטיפול, הכנה, הובלה ואחסון של מזון בדרכים המונעות תחלואה ממזון.

אפשר לצמצם תחלואה ממזון בהקפדה על כמה עקרונות בהתאם לחמשת המפתחות למזון בטוח (לפי ארגון הבריאות העולמי) [4] (פירוט בפרק ג' וב: <http://bit.ly/2t2X1dM>).

חמשת המפתחות למזון בטוח

- 1 | שמירת ניקיון
- 2 | הפרדת מזון גולמי (לא מבושל) ממזון מבושל
- 3 | בישול יסודי
- 4 | שמירת המזון בטמפרטורות בטוחות
- 5 | שימוש במים ובחומרי גלם בטוחים

מהו ביטחון תזונתי?

ביטחון תזונתי הוא "מצב שבו לכל האנשים יש כל הזמן נגישות פיזית וכלכלית לכמות מספקת של מזון בריא ומזין אשר מתאים להעדפותיהם ולצורכיהם התזונתיים ומאפשר קיום חיים פעילים ובריאים". כדי להבטיח ביטחון תזונתי צריך להבטיח את יציבותן של הזמינות והנגישות למזון אשר עונה ל"דרישות התזונתיות" (הצרכים התזונתיים של הפרט המוגדרים בידי ארגוני הבריאות המובילים) [5]. כלומר, צריך להבטיח שכל האנשים יוכלו לצרוך מזון בריא ומזין מבלי שיהיו מוגבלים למקום המגורים שלהם או ליכולת הכלכלית שלהם.

מהו אי-ביטחון תזונתי?

על-פי הגדרת משרד הרווחה, "אי-ביטחון תזונתי במדינות מפותחות, כישראל, הוא תופעה חברתית וכלכלית וביטויי רבים ומגוונים: צמצום במלאי המזון של משק הבית, אכילת מזון שאינו ראוי לאכילה, אכילת מזון שאינו בריא, דאגה בנוגע ליכולת להשיג מזון והשגת אוכל בדרכים לא מקובלות, כגון קבצנות וחיסוט בפחי אשפה. אי-ביטחון תזונתי אינו מסכן חיים, אך הוא פוגע בתפקוד החברתי וכוך בהדרה חברתית. אנשים הסובלים מכך מדווחים על בריאות רופפת, עייפות ותשישות, פגיעה ביכולת הקוגניטיבית וירידה בהשתתפות בפעילות חברתית" [6].

חוקרים מגדירים אי-ביטחון תזונתי כמצב שבו משפחה איננה מסוגלת לספק את צורכי המזון בכמות ובאיכות המתאימה לה ונאלצת להסתפק במה שידה משגת. ואילו אי-ביטחון תזונתי ניכר הוא מצב הנובע ממחסור כלכלי שבעטיו משפחות חוות מחסור במזון לעיתים קרובות.

בספטמבר 2015 אימצו מנהיגי העולם 17 יעדי פיתוח בר קיימא (SDGs) - Sustainable Development Goals לשנת 2030 [7]. יעד מס' 2 עוסק בביטחון תזונתי, סיום הרעב בעולם וקידום חקלאות בת קיימא. יעד זה משמש בסיס להשגת יעדים אחרים ונשען על יעדים נוספים.



עיר מקדמת תזונה בריאה

מדריך לעיר מקדמת תזונה מ.ב.ט.י.ח.ה.



מהי "תזונה מקיימת"?

הגישה המקובלת כיום בעולם היא שתזונה בריאה חופפת, במידה רבה, לתזונה מקיימת (תזונה בת קיימא).

בשנים האחרונות הולכת וגדלה תשומת הלב להשפעה המכרעת של גידול, הפקה, ייצור, שינוע, שיווק ופינוי עודפי פסולת של מזון על ההתחממות הגלובלית ועל זיהום הסביבה. על פי ארגון המזון והחקלאות של האו"ם, "תזונה מקיימת היא בעלת השפעה סביבתית קטנה ועל כן רצויה, אשר תורמת לביטחון תזונתי ולחיים בריאים לדורות הנוכחיים והבאים. תזונה זו מגינה על המגוון הביולוגי ומתחשבת בו ובמערכות האקולוגיות, מקובלת תרבותית, נגישה, הוגנת כלכלית ובת השגה, היא גם הולמת תזונתית, בטוחה ובריאה. כל זאת תוך כדי שימוש יעיל במשאבים טבעיים ואנושיים" [8].

גישה זו מחייבת התייחסות מערכתית מורכבת למערכות המזון השונות, בין היתר, פיתוח של חקלאות המאפשרת קיום גלובלי של משאבי כדור הארץ לאורך זמן ואספקה של תזונה בריאה לכל הדורות. לפי גישה זו יש יתרונות משמעותיים לייצור מקומי של מזון הקרוב לצרכן הסופי.

ה. מגלמת בתוכה כבוד לטבע ולעונתיות,

ו. משמרת נופי חקלאות מגוונים, שתורמים לתחושת השלמות (wellbeing),

ז. השפעתה השלילית של תזונה זו על הסביבה פחותה מצורות תזונה אחרות, נוכח הצריכה המועטה יחסית של מוצרים מן החי.

בעידן שלנו, התפתחותן של חקלאות אינטנסיבית והשבחה גנטית מאפשרים להפיק יותר מזון מאותו שטח. אך עם זאת, יש להביא בחשבון את העלויות הסביבתיות והבריאותיות של תהליכי הייצור האינטנסיביים. תהליכים אלה מגבירים את פליטת גזי החממה, והצריכה הגבוהה של בשר ושל מזון מתועש ומעובד מסכנים את קיימותן של מערכות המזון ונוגדים את ההמלצות התזונתיות הבריאותיות העדכניות [9].

על כן, כדי לקיים תזונה בת קיימא (מקיימת) מומלץ להשתמש במזון טרי, מייצור מקומי הקרוב לצרכן שעבר כמה שפחות עיבוד (לדוגמה פירות וירקות העונה מתוצרת הארץ) ולתכנן צריכת מזון מבוקרת, למניעת בזבז ופסולת מזון וטיפול נאות בשאריות מזון.



תזונה מקיימת

אספקת תזונה בריאה לכל אדם התורמת לביטחון תזונתי ולחיים בריאים לדורות הנוכחיים והבאים. מגינה על המגוון הביולוגי, מקובלת תרבותית, נגישה, הוגנת כלכלית ובת השגה, הולמת תזונתית, בטוחה ובריאה.

מבוססת על מזון טרי, בעיקר מהצומח, מייצור מקומי, לא מעובד, והנצרך בכמות מבוקרת למניעת בזבז ופסולת.

בישראל, חלק מהאוכלוסייה צורך תזונה המאופיינת כתזונה ים תיכונית. אולם חשוב להדגיש, שלמרות שהתזונה דומה בחלקה לתזונה הים תיכונית המסורתית, ההתפתחויות בתעשיית המזון בעשורים האחרונים הביאו לשינויים משמעותיים בהרכב המזון ובצריכה של מזונות בישראל. כדי לקדם תזונה שהיא גם בריאה וגם מקיימת, מומלץ לאמץ את העקרונות של התזונה הים תיכונית המסורתית. התזונה הים תיכונית, המסורתית, נחשבת כמקיימת במידה רבה, משום שהיא עומדת בתנאים הבאים:

- א. היא מגוונת ומבטיחה תזונה איכותית במקביל לשימור של מגוון ביולוגי,
- ב. היא מאפשרת מגוון רחב של דרכי הכנה בריאות של המזון,
- ג. מוצרי מזון רבים, שברובם אינם מעובדים, כמו שמן זית, דגים, ירקות ופירות, קטניות, דגנים מלאים, אגוזים, חלב מותסס (יוגורט) ועשבי תיבול, המהווים את עיקר הדיאטה הים תיכונית, הוכחו כתורמים לבריאות,
- ד. תורמת לשימור התרבות והמסורת,



עיר מקדמת תזונה בריאה

מדריך לעיר מקדמת תזונה מ.ב.ט.י.ח.ה.



לסיכום - צריכה מועטה של מוצרים מן החי, צריכה מרובה של מוצרים מהצומח, הפחתה בצריכת מזון מעובד והפחתת בזבזן המזון - כולן תורמות לבריאות האזרחים וגם לאיכות הסביבה.

כיצד יכולים הרשות המקומית והמוסדות והארגונים בעיר לקדם תזונה מ.ב.ט.י.ח.ה.?

לרשות המקומית ולארגונים השונים בעיר תפקיד חשוב בקידום תזונה מ.ב.ט.י.ח.ה.

הרשות המקומית יכולה:

- להקצות שטחים לחקלאות מקומית או לחקלאות עירונית ולשוקי איכרים עממיים ולא יקרים.
- לעודד, לתמך ולעזור במיתוגם של יצרני מזון מקומי.
- לקדם רכישה של כמויות מזון בהתאם לצריכה המומלצת.
- להציל עודפי מזון ולדאוג לניצול יעיל של שיירי מזון.
- לדאוג לאיכות ולבטיחות המזון המוגש במסגרות שבאחריותה.
- להכשיר תזונאים מומחים בתזונה עירונית ובביטחון תזונתי.
- לעודד ולקדם את העלאת הידע והמודעות של התושבים, במסגרות השונות, לחשיבותה של התזונה המ.ב.ט.י.ח.ה, כולל בקרב ילדים במוסדות החינוך.
- לדאוג לפיקוח תזונתי על מוסדות חינוך, תרבות, ספורט ועוד ולוודא שהמזון המוגש בהם עומד בדרישות תזונה מ.ב.ט.י.ח.ה.
- לעזור בחיבור בין החקלאים ובין התושבים ובתי הספר, ובחיבור בעלי עניין נוספים כגון רשות הטבע והגנים, רשויות ניקוז ועוד, כדי לקדם הכרות ושיח בונה שיוביל לשיפור הקיימות של ייצור המזון במרחב וקשר טוב יותר בין יצרנים לצרכנים.

למקומות העבודה, למסגרות החינוך הפורמלי (ראה חוזר מנכ"ל משרד החינוך הזנה וחינוך לתזונה נכונה במוסדות

כדי להבטיח קידום תזונה בריאה המבוססת על המלצות משרד הבריאות, חשוב להמנע מניגוד עיניניים גלוי וסמוי. פעולות העירייה צריכות להגיע ממקורות מימון ממשלתיים ועירוניים ללא חסויות של חברות מזון או גורמים אחרים בעלי עניין.

החינוך תשע"ו) [10] והבלתי פורמלי ולמערכות הבריאות בעיר תפקיד חשוב בקידום תזונה מ.ב.ט.י.ח.ה. כך למשל, הם יכולים



עיר מקדמת תזונה בריאה

מדריך לעיר מקדמת תזונה מ.ב.ט.י.ח.ה



לומדים על פירמידת המזון בירוחם.

אפשר להיוועץ גם עם משרדי ממשלה רלוונטיים לקבלת מידע מקצועי ועזרה בקידום הנושא.

העקרונות המנחים את קידום התזונה המ.ב.ט.י.ח.ה [11]

- גישת כל מעגל החיים
- העצמת אנשים וקהילות
- אסטרטגיות מבוססות על עובדות
- ניהול ניגודי עניינים אם אמיתיים, נתפסים או פוטנציאליים
- גישה המכבדת זכויות אדם
- גישה מבוססת על הוגנות
- שיתופי פעולה

מה בחוברת ?

- קווים מנחים ליצירת תרבות עירונית שמעודדת ומאפשרת תזונה מ.ב.ט.י.ח.ה.
- עקרונות ואסטרטגיות לפעולה
- דוגמאות הממחישות את אפשרות יישומה
- רקע מדעי והמלצות מומחים

לקיים גינות מאכל, לרכוש ולצרוך מזון מקומי, בריא, בטוח ומקיים, לתת מידע המותאם לשונית ותרבותית לאוכלוסיות הרלוונטיות, כגון עובדים, תלמידים, הורים, מטופלים ואחרים.

שותפויות - לב לבה של הגישה המתוארת במדריך היא שותפות בתכנון ובביצוע. שותפות משמעותה שהרשות המקומית על נבחריה ואגפיה המקצועיים פועלת בשיתוף עם גורמים במגזר הציבורי, במגזר ההתנדבותי, במגזר הפרטי ועם התושבים עצמם בתכנון ובביצוע של מדיניות המיועדת לקדם תזונה מ.ב.ט.י.ח.ה. מניסיון שנרכש ברחבי העולם, השותפויות הן המפתח להצלחה וישנן דרכים יעילות לעשות זאת. ידוע שתוכניות שמשלבים בהן מגוון היבטים הן כוללניות, יעילות ושימיות יותר. חשוב לשלב בתכנון ובביצוע התוכניות מחלקות שונות בעירייה, כולל מחלקות הנדסה, שיפור פני העיר, רישוי עסקים, תברואה, בריאות, חינוך, איכות הסביבה, מתאמי בריאות עירוניים, מקדמי בריאות, דיאטנים עירוניים וגופים וארגונים שונים בעיר וכן נציגות של יצרנים וסוחרים מזון מקומיים בעיר בתהליכים אלה. כל זאת כדי לקדם שיתוף פעולה ולמנוע תחושות של ניגוד עניינים ותוך כדי שמירה על כללי האתיקה.



פרק א'

גישה מערכתית ל"עיר מקדמת תזונה מ.ב.ט.י.ח.ה."

עקרונות התזונה הים תיכונית:

- צריכה יומית של ירקות ופירות, דגנים מלאים, קטניות
- מקורות השומן: שמן זית, אגוזים, טחינה ואבוקדו.
- צריכה שבועית מתונה/מועטה של:
 - חלב מוצריו ותחליפיו, דגים, ביצים ועוף.
- צריכה חודשית שלא תעלה על ארבע מנות בשר אדום.

1. מהי עיר מקדמת תזונה מ.ב.ט.י.ח.ה.?

עיר מקדמת תזונה מ.ב.ט.י.ח.ה. היא עיר המקדמת בריאות, המעודדת ומאפשרת תזונה שהיא: מקיימת, בריאה, בטוחה, טבעית, ים תיכונית, והוגנת, הדואגת להנגשת תזונה בריאה ובטוחה לכלל תושביה, בכל קבוצות הגיל, המגדר ובכל קבוצות האוכלוסייה, תוך כדי הקטנת טביעת הרגל האקולוגית.

הגדרה:

רשות המאמצת מדיניות של תזונה בריאה, בטוחה והוגנת ומקיימת לכול ופועלת ליישומה.

הרשות מתחייבת לפעול להבטחת ביטחון תזונתי, מעודדת צריכת מזון בהתאם לעקרונות התזונה הים תיכונית, מתוצרת מקומית, דואגת להכנתו ושיזוקו במקום ומפקחת על הרכבו, איכותו ובטיחותו של המזון המוגש בכל המסגרות שבאחריותה.

חקלאות, תזונה ובישול ("כלכלת בית") לבנים ולבנות גם יחד.

6. יישום הנחיות משרד החינוך [10] בבניית תוכנית הזנה במסגרות החינוכיות בעיר.

7. **התאמת הסביבה העירונית** לגידול גינות מאכל בכל המסגרות והמתקנים העירוניים.

8. התאמת היצע המזון בערים, כך שרובו יתבסס על מזון בריא ומקומי, הנגשה פיזית וכלכלית.

9. **הקטנת כמויות מזון עודפות**, אובדן ובזבז המזון בתהליך של מעבר המזון מייצורו, דרך שיווקו, רכישתו, הכנתו ואכילתו ועד העברת עודפי מזון לשימושים מתאימים, תוך כדי שמירה על כללי בטיחות המזון. מהלך כזה אפשרי לביצוע באמצעות בניית שותפויות בין בתי אוכל (מסעדות, אולמות שמחה וכו') ובין המסגרות העירוניות, לשם שימוש במזון שמיצר מקומית, צריכה בת קיימא ושימוש יעיל ובטוח בעודפי מזון, בהתאם להוראות החוק (כולל טיפול בפסולת אורגנית באמצעות קומפוסטרים - פירוט בנספח 2).

10. **עידוד הייצור המקומי** של מוצרי מזון והשימוש בהם בתחום הרשות המקומית ובכל המסגרות העירוניות. למשל, עידוד הקמת מסעדות עממיות, בתי עסק קטנים להכנת מזון ביתי והעדפתו במכרזי ספקי מזון ברשות המקומית.

11. עידוד ויצירת קשר בין חקלאים מקומיים, לתושבים, לבתי ספר ולבעלי עניין נוספים במרחב.

12. שילוב גורמים מקצועיים בצוות העירוני, ביניהם דיאטנית עירונית, רופאים, מהנדסי מזון, וטרינרים, מקדמי בריאות ובעלי מקצועות רלוונטיים אחרים כמקור ידע ומידע וכשותפים בהובלת התוכנית העירונית.

עיר/רשות המאפשרת ומעודדת תזונה מ.ב.ט.י.ח.ה. לכל התושבים תעשה זאת באמצעות:

1. **העלאת רמת הידע והמודעות** של כלל התושבים, מקבלי ההחלטות וספקי המזון לגבי החשיבות וההשלכות החיוביות של תזונה בריאה ובטוחה וחשיבות הקטנת טביעת הרגל האקולוגית באמצעות בחירה מושכלת של מזון, תוך כדי שימוש בעקרונות שיווק חברתי ואוריינות בריאות.

2. העלאת הידע והמודעות לכדאיותה ויתרונותיה של התזונה הים תיכונית, הן ברמת הפרט והן ברמת החברה.

3. **הבטחת הרכב סל המזון**, איכותו, בטיחותו, ערכו התזונתי ודרכי הכנתו והגשתו של המזון המוגש בכל המסגרות העירוניות - בית העירייה/מועצה, בתי ספר וגני ילדים, מסגרות של חינוך בלתי פורמלי ומועדונים.

4. **העלאת הביטחון התזונתי** לאוכלוסייה עם דגש מיוחד על אוכלוסיות פגיעות.

5. עידוד מוסדות חינוך פורמלי ובלתי פורמלי להחזרת לימודי



עיר מקדמת תזונה בריאה

מדריך לעיר מקדמת תזונה מ.ב.ט.י.ח.ה.



2. גישה מערכתית - מתווה לגיבוש מדיניות ודרכים למימוש



תרשים 1: גישה מערכתית של "עיר מקדמת תזונה מ.ב.ט.י.ח.ה."¹

המקומיים, הסמכויות ויכולות הביצוע. לבסוף, חשוב להעריך ולבדוק את מועילות הפעילות ותועלתה, למדוד הצלחות, להפיק לקחים, להביאם לידיעת הציבור ולבנות תהליכי שיפור. להלן המלצה לתהליך בן שלושה שלבים שיכול לקדם בצורה יעילה את יישום המדיניות:

- (א) התגייסות, בניית מחויבות והנעת התהליך.
- (ב) הכנת התוכנית וקביעת מדדי הצלחה וביצוע.
- (ג) יישום התוכנית ומדידת ביצועה והצלחתה.

המתכונת המוצעת מתייחסת למסגרת העירונית, אך כל ארגון יוכל לפעול על פי השלבים המוצעים.

אפשר וחשוב להתאים את סדר הפעולות לתבניות העבודה ולתנאי השטח במסגרות השונות. בכל שלב מפורטות כמה פעילויות. ברשויות ובארגונים שבהם נתקלים בקושי בהנעת התהליך בסדר המובא כאן, מומלץ להתחיל בשלב ב', להציג הצלחות לדרג הפוליטי ולהמליץ על אימוץ מדיניות כוללת.

מודל עיר מקדמת תזונה מ.ב.ט.י.ח.ה. המוצג בתרשים 1 ממחיש את הגישה הכוללת לנושא. לבה של גישה זו היא **השותפות** בין הרשות המקומית על נבחריה ואגפיה המקצועיים ובין גורמים במגזר הציבורי, במגזר השלישי, בעסקים חברתיים, התושבים עצמם והמגזר הפרטי.

יישומה של המדיניות יבוא לידי ביטוי **במסגרות העירוניות**: מוסדות חינוך פורמלי ובלתי פורמלי, מקומות עבודה, מרכזים קהילתיים, מועדונים, שכונות ובתי אוכל. הפעילויות מכוונות לכלל האוכלוסייה במסגרות אלה, תוך כדי מתן דגש לקבוצות מיוחדות: נשים הרות, תינוקות, פעוטות, ילדים ונוער, אוכלוסייה מבוגרת, אזרחים ותיקים, אנשים בעלי צרכים ייחודיים ומעוטי יכולת כלכלית. תנאי בסיסי להצלחת היישום הוא מחויבות ההנהגה בכל מסגרת.

למודל חמישה תחומי פעולה: תזונה בריאה, תזונה בת קיימא, ביטחון תזונתי, תזונה בטוחה וסביבה מאפשרת ומעודדת ייצור מקומי. מומלץ לעסוק בכל התחומים בו-זמנית אך אפשר גם להתחיל באחד או שניים מהתחומים. ברשות המקומית או בארגון שיבחר במודל השלם, תתחייב ההנהגה לאמץ את התפיסה ולפעול למימושה.

תהליך מימוש המדיניות הוא מעגלי (פירוט להלן). הוא מתחיל בהתגייסות כל השותפים, הקמה של ועדת היגוי, וממשיך באמידת המצב הקיים, החלטה על קדימויות, תכנון המהלכים, ביצועם, הערכת תהליכים ותוצאותיהם ותהליכי שיפור לנוכח הממצאים. גישה מערכתית זו תשפיע על התנהגות הפרט ועל בניית ההון החברתי והחוסן של קהילת המקום גם יחד.

כדי לפתח מדיניות של "עיר מקדמת תזונה מ.ב.ט.י.ח.ה." שאפשר ליישמה בהצלחה, רצוי להתחיל בהתגייסות של בעלי תפקידים מרכזיים בעירייה או בארגון ובבניית מחויבותם לנושא. גם ברשויות שבהן מגויס ראש הרשות לקידום הבריאות (בערים הבריאות) רצוי לגייסו באופן ממוקד לתחום התזונה המ.ב.ט.י.ח.ה. (כפי שנעשה לגבי "עיר נקייה מעישון" או "עיר פעילה"). במקביל, מומלץ להקים ועדת היגוי שבה ייוצגו כל השותפים, וגוף מבצע בראשות האנשים או בעלי התפקידים המתאימים ביותר. ברשויות שבהן פועלת ועדת היגוי לבריאות, אפשר להרחיבה במקום להקים ועדה חדשה. כדי שהמדיניות תצליח, חשוב לתכנן את תוכניות הפעולה בהתאם לצרכים

¹ בהשראת אמנת מילאנו למדיניות מזון עירונית ובהסתמך על מודל WHO של מקום עבודה בריא [12]

עיר מקדמת תזונה בריאה

מדריך לעיר מקדמת תזונה מ.ב.ט.י.ח.ה



מקצוע בתחומי התזונה העירונית, החקלאות, הרפואה, הנדסת מזון, וטרינריה, קידום בריאות, קיימות. ב"עיר בריאה", מתאם/ת הבריאות העירוני (או מנהל/ת יחידת הבריאות) או דיאטנית עירונית יהיו רכזי הצוות המוביל. את נושאי התזונה בוועדת ההיגוי תרכז תזונאית עירונית.

באחריות הצוות המוביל לבצע מיפוי צרכים ורצונות (אמידה) של התושבים ומיפוי הנעשה בשטח כבסיס לתהליך התכנון.

התרשים שלהלן מפרט תהליך זה.

שלב ראשון - התגייסות, בניית מחויבות והנעת התהליך

שלב התנעת התהליך כולל התגייסות של הנהלת העיר/רשות מקומית, הצהרה רשמית של ראש העיר/רשות מקומית, הקמת ועדת היגוי רחבה ומינני **צוות מוביל מצומצם**. מומלץ שבצוות יהיו נציגי מערכת הבריאות, מערכת החינוך, הרווחה, ההנדסה, רישוי עסקים, תברואה ואיכות הסביבה. נציגים אלה יכללו אנשי

הצהרה פומבית של ראשי העיר/מועצה על מחויבותם לפעול בנושא (דוגמה בנספח 3) חשובה הן לשם התנעת התהליך הן לשם הבטחת מימוש.

רצוי לגייס את חברי המועצה לתמיכה בתהליך.

קל יותר לגייס שותפים בעירייה/רשות מקומית ובעיר/יישוב כאשר מציגים בפניהם מידע על היתרונות ההדדיים שיהיו לשותפים השונים ביישום המדיניות.

בוועדת ההיגוי: מומלץ לשתף נציגים ממחלקות העירייה, מהמגזרים: הציבורי, העסקי המקומי, ההתנדבותי ומהתושבים (לוח 1).

בצוות המוביל: מפעילי התוכנית בראשות רכז/ת. ב"עיר בריאה", מתאם/ת הבריאות יהיה בצוות המוביל.

בניית חזון - או אימוץ החזון (מופיע להלן)

מיפוי צרכים ומיפוי הנעשה בשטח - בהתאם לתבנית הערכה (פירוט בנספח 4) - איסוף מידע על תנאי השטח, על החקלאות באזור, מדיניות אספקת מזון במוסדות העירוניים, הרגלי אכילה, התנהגויות ורצונות תושבים (פירוט בנספח 5).

זיהוי חוזקות, חולשות, הזדמנויות וחסמים בעיר/רשות מקומית ליישום המדיניות - SWOT (דוגמה בנספח 6)

« **בניית מחויבות - אימוץ**

מדיניות כוללת באמצעות:

« ראש העיר/רשות

« מליאת המועצה

« מוסדות וארגונים

« **הקמת ועדת היגוי:**

« יו"ר - ראש העיר/רשות או נציג/ה מטעמו/ה

« נציגים מגופים שונים

« **מינני צוות מוביל**

« **בניית חזון**

« **מיפוי צרכים ומיפוי הפעילות הנעשית בשטח**

« **זיהוי חוזקות, חולשות, הזדמנויות וחסמים ליישום המדיניות**



עיר מקדמת תזונה בריאה

מדריך לעיר מקדמת תזונה מ.ב.ט.י.ח.ה



לוח 1 - הרכב ועדת ההיגוי

מגזר שלישי ותושבים	מגזר עסקי	נציגי מוסדות ציבור / אנשי מקצוע	נציגי הרשות המקומית
ועדי שכונות ארגוני מתנדבים מועצת תלמידים מועדונים עמותות העוסקות בכלכלה מקומית ארגוני סביבה ואיכות חיים ארגוני סטודנטים (ברשויות שיש בהן מוסד אקדמי)	חקלאים ויצרני מזון מקומיים רשתות לממכר מזון סוחרי מזון מסעדות אולמות שמחה תקשורת	מערכת חינוך פורמלי חינוך בלתי פורמלי לשכת הבריאות קופות חולים משרד רווחה הגנת הסביבה אקדמיה	מחזיקי תיקים רלוונטיים מחלקה/יחידת בריאות מתאמי בריאות מחלקת חינוך מחלקת רווחה מהנדס העיר/שפ"ע מחלקת איכות הסביבה תכנון אסטרטגי דוברות ממונה נגישות ועד עובדים דיאטנית/תזונאית עירונית

גם בארגון/חברה שמאמץ/ת מדיניות של "ארגון מקדם תזונה מ.ב.ט.י.ח.ה." מומלץ להקים ועדת היגוי אשר ישתתפו בה: נציג ההנהלה, נציג משאבי אנוש, נציג רווחה, נציגי עובדים ויועצים רלוונטיים מחוץ לארגון.

חשיבות המידע והנתונים המקומיים (אמידה): כבסיס לפיתוח תוכנית יעילה, המותאמת לצורכי כלל התושבים בעיר, חשוב לאסוף מידע, לגבי כל מסגרת, בכלים מתוקפים על הנושאים הבאים: הרגלי תזונה, הרגלי צריכת מזון, הרצונות והדברים שחשובים לתושבים מקבוצות אוכלוסייה שונות, הדברים שמונעים מהם לצרוך מזון בריא, ומה יכול להמריץ ולעודד אותם לעשות זאת. במקביל, רצוי ללמוד על מדיניות אספקת מזון במסגרות העירוניות, למפות את האזורים הקיימים והפוטנציאליים לפיתוח חקלאות מקומית אם בשטחי הרשות ואם בשטחים הסמוכים אליה, לזהות איזה מהם דורש שיפור והרחבה ולמפות את יצרני המזון המקומי, החקלאים ונציגיהם באזור, השווקים וגינות המאכל.





עיר מקדמת תזונה בריאה

מדריך לעיר מקדמת תזונה מ.ב.ט.י.ח.ה



שלב שני - הכנת התוכנית וקביעת מדדי הצלחה וביצוע

- המלצות בדבר תזונה בת קיימא (ראו להלן)
- ההרגלים והרצונות של התושבים במסגרות השונות
- ניתוח חסמים והזדמנויות (למשל, מידת הזמינות של מזון מיוצר מקומית)
- התייעצויות עם בעלי עניין ועם תושבים, הכוללות העלאת הצעות ורעיונות.
- תהליכי ניהול פרויקטים

חזון

"העיר שבה התזונה נ.ג.ט.י.ח.ה. יש לכלל תושביה חמינות ונגישות לתזונה בריאה, בטוחה, הוגנת ומקיימת בכל עונות השנה"

הפעולות בשלב זה:

- למידת הממצאים שנאספו, החלטה משותפת על סדרי קדימויות וגיבוש מתווה כללי של פעילות עירונית לקידום תזונה בריאה, בטוחה, הוגנת ומקיימת.
- ועדת ההיגוי העירונית מכינה הצעת מסגרת למימוש המתווה, הכוללת בניית תשתיות ופעילויות בנות קיימא במסגרות העירוניות השונות ומתן מענה לקבוצות שונות באוכלוסייה, תוך כדי התייחסות לסביבה הבנויה ולסביבה החברתית, הכלכלית והטכנולוגית.
- ראשי הצוותים מביאים את ההצעה לאישור מליאת המועצה. גם במסגרות העירוניות השונות (מקומות עבודה, בתי ספר, גני ילדים) רצוי לקבל את אישור ההנהלות.
- ברשויות מקומיות/אזוריות, אשר אימצו מדיניות כוללת, הצוות יפתח תוכניות, הן ברמה הכלל יישובית/מועצתית והן במסגרות הארגוניות המתאימות, שעליהן יסכימו כל השותפים. ברשויות שבהן נתקלים בקושי לאמץ תחילה מדיניות כוללת, מומלץ להתחיל לפעול במסגרת ארגונית אחת שקיימת בה מוכנות ליצירת שינוי.
- רצוי לבחור מודל להערכה עוד טרם פיתוח התוכנית. למודל תהיה השפעה על סוג המידע שייאסף כבסיס לתוכנית ועל איכותו, בין שהתוכנית בהיקף עירוני כולל ובין שבמסגרת ארגונית אחת.
- מומלץ למנות צוות מוביל ורכזים לכל תוכנית בכל מסגרת. כאשר מפתחים את התוכנית של עיר מקדמת תזונה מ.ב.ט.י.ח.ה. מומלץ להתבסס על מקורות המידע הבאים:
- המלצות משרד הבריאות בדבר תזונה בריאה, תזונה בטוחה ופירמידת המזון המומלצת (ראו להלן)
- המלצות בדבר קיום ביטחון תזונתי (ראו להלן)



עיר מקדמת תזונה בריאה

מדריך לעיר מקדמת תזונה מ.ב.ט.י.ח.ה.



תהליך תכנון יעיל כולל בדרך כלל את הצעדים הבאים:

דוגמה למטרות:

- ✓ העלאת רמת הידע והמודעות לחשיבות תזונה בריאה בטוחה ובת קיימא
- ✓ העלאת הביטחון התזונתי לכלל התושבים

דרכי פעולה:

מומלץ לקבוע לכל פעילות אחראי, שותפים, אוכלוסיית יעד, לוח זמנים (ראו לוח בהמשך) וכן אבני דרך לניטור ובקרה.

תמחור - קביעת עלות לכל פעילות

✓ בניית תוכניות

- ✓ קביעת קדימויות
- ✓ קביעת מטרות
- ✓ קביעת יעדים ומדדי הצלחה
- ✓ דרכי פעולה

✓ הערכה

✓ תמחור

✓ גיוס ואיגום משאבים

✓ אישור התוכנית

השינוי הצפוי להתקבל בזמן מוגדר. הוועדה צריכה להתבסס על נתונים שנאספו כבסיס לתוכנית ועל הערכת השינוי הצפוי בהתבסס על ניסיונם של אחרים (כפי שמופיע בספרות מקצועית) ועל המשאבים האנושיים והכספיים המאפשרים את השינוי הצפוי. במקביל לניסוח היעדים מומלץ לקבוע את מדדי ההצלחה (יעדים מנוסחים כיאות = מדדי הצלחה).

מיון ותעדוף היעדים: רצוי למיין את היעדים לאלה שהם בני-השגה בטווח הקצר ואלה שרוצים להשיגם בטווח הארוך ולהחליט על סדרי קדימויות.

צעד ראשון בפיתוח התוכנית הוא ניסוח מטרות ויעדים (ראה דוגמאות להלן).

המטרות: מבטאות את "מה רוצים להשיג" באמצעות התוכנית.

היעדים: מפרטים באופן ספציפי את המטרות. הם מתבססים על המצב הקיים ומבטאים שינוי מדיד ובר-השגה בזמן מוגדר.

כיצד קובעים את היעדים? בכל מסגרת ארגונית בעיר (עירייה, בתי ספר, גני ילדים מקומות עבודה וכד') תכין ועדת ההיגוי יעדים המתאימים למטרות שנקבעו. היעדים מציינים את

דוגמה 2:

מטרה: פיתוח חקלאות עירונית במסגרות העירוניות ובשכונות

יעדים

- ✓ בתוך שלוש שנים ב-15% לפחות ממוסדות החינוך בעיר יהיו גינות מאכל.
- ✓ אחוז השכונות שיש בהן גינה קהילתית יעמוד על עשרה אחוזים בתוך שנתיים.
- ✓ יוקמו שווקים מקומיים שבהם יוכלו חקלאי האזור למכור את תוצרתם ישירות לצרכנים.

דוגמה 1:

מטרה: העלאת שיעור הצרכים מזון ים תיכוני בקרב אוכלוסיות שונות בעיר/ישוב

יעדי הרשות המקומית:

- ✓ העלאת שיעור הצרכים לפחות חמש מנות של ירק או פרי בכל יום, בקרב כלל האוכלוסייה ובמסגרות השונות ב-20% בתוך שנה.
- ✓ הגדלת שיעור המשתמשים בדגנים מלאים (אורז מלא, לחם מקמה מלא וכד') לפחות שלוש פעמים בשבוע, בקרב כלל האוכלוסייה ב-20% בתוך שנה.
- ✓ הגדלת שיעור הצרכים קטניות כמנה עיקרית לפחות פעמיים בשבוע, בקרב כלל האוכלוסייה ב-20% בתוך שנה.
- ✓ הגדלת שיעור השותים רק מים (לא משקאות ממותקים) ב-20% בתוך שנה.
- ✓ הגדלת מספר בתי הספר שבהם מונגשים מזון ומי ברז על פי הנחיות משרד הבריאות תוך כדי עידוד השימוש בבקבוקים רב-פעמיים.
- ✓ הורדת מחירי הפירות והירקות וסל מזון בריא ברשתות המזון המובילות ובשווקי האיכרים.

עיר מקדמת תזונה בריאה

מדריך לעיר מקדמת תזונה מ.ב.ט.י.ח.ה



דוגמה:

הקמת גינת מאכל בבית הספר וגני ילדים

הנהלת ביה"ס, הצוות החינוכי והרשות המקומית, יקצו שטח בחצר ביה"ס והגן בשיתוף ההורים והתלמידים, באחריות מנהל ביה"ס. הצוות המשותף יתכנן את הגינה ותלמידים בסיוע הוריהם יעבדו את הקרקע, ישתלו בה ויטפחו אותה.

השגת היעדים - פיתוח פעולות: השלב הבא הוא החלטה משותפת של חברי הצוות לגבי הפעולות הנדרשות להשגת היעדים.

לכל אחת מהפעילויות מומלץ לפרט:

- מהי הפעילות
- מי הוא האחראי לביצוע
- מי הם השותפים לביצוע
- מהו לוח הזמנים הנדרש
- מהו התקציב הנדרש

מומלץ להשתמש בלוח שלהלן לשם תכנון הפעילויות

פעילות	באחריות	שותפים	אוכלוסיית היעד	לוח זמנים	תקציב	על איזה יעדים עונה

דוגמאות של פעילויות:

✓ **כיבוד בישיבות:** הגשת פירות וירקות, במקום דברי מאפה בכל ישיבות הרשות המקומית

✓ **במסגרות החינוך:**

- התקשרות עם יצרני מזון מקומיים לשם הזנה בצהרונים ובמעונות.
- שילוב תזונה ים תיכונית בתפריטי הצהרונים, גני הילדים ובתי הספר.
- בחינת איכות התפריטים המוצעים למסגרות החינוך.
- שילוב נושא התזונה, החקלאות והקיימות בעבודות חקר של תלמידי בתי הספר היסודיים והעל-יסודיים, (אפשרי בשיתוף עם חקלאים).
- החלפת תכולת המכונות לממכר מזון במסגרות החינוך הפורמלי והבלתי פורמלי למזון בריא, בהתאם להנחיות חוזר מנכ"ל משרד החינוך [10].
- ימי שיא של תזונה בריאה בבתי ספר (בישול, לימוד, אכילה) בשיתוף תזונאים, יצרנים מקומיים, בעלי מקצוע בתחום המזון (שפים, אופים) אנשי מקצוע נוספים והורים.

✓ **הרצאות** בנושאי תזונה מ.ב.ט.י.ח.ה. במסגרות תרבות, חינוך, ספורט ותעסוקה בעיר.

✓ **קורסים** - לממוני הזנה במסגרות העירוניות השונות - רכישה, הכנה והגשה של מזון בריא בטוח ומקיים,

קורסי בישול בריא, בטוח ומקיים במסגרת המרכזים הקהילתיים ומרכזי היום לקשיש.

- בלוג מקומי ובו "טיפים" שבועיים לתזונה מ.ב.ט.י.ח.ה.
- ביקור של תושבים ובתי ספר אצל חקלאים מקומיים.
- הקמת מרכזי קומפוסטרים והדרכה לגבי השימוש בהם.

עיר מקדמת תזונה בריאה

מדריך לעיר מקדמת תזונה מ.ב.ט.י.ח.ה.



תקציב ואיגום משאבים

תקצוב הולם יאפשר את ביצוע התוכנית. לשם כך צריך לתמחר את עלות הפעולות המפורטות (למשל, כוח אדם נדרש, זמן, מצרכים, מתקנים, תחבורה, פרסום, הכשרה, הערכה). התקציב הנדרש הוא סך כל עלויות הפעולות שבתוכנית (מומלץ להוסיף לתחשיב גם סעיף של הוצאות בלתי צפויות). כדי להוציא לפועל את התוכנית מומלץ לפעול מראש להבטחת המשאבים הדרושים. כאן מגיע שלב גיוס ואיגום משאבים. מומלץ שכל השותפים ובעלי העניין ייקחו חלק בביצוע התוכנית. מקצת השותפים יוכלו לספק כוח אדם, אחרים יוכלו לספק מתקנים או תקציב עבורם. אם הרשות עובדת עם מפתח משאבים מקצועי, כדאי לשלב אותו בשלבים הראשונים של פיתוח התוכנית ואף בוועדת ההיגוי. מפתח המשאבים בקיאה בדרכי הפנייה לקרנות, תורמים וקולות קוראים שיוכלו לתמוך בתוכנית ובתנאי שלא יעבדו עם חסויות של חברות מזון.

תכנון ניטור והערכה

את ניטור התוכנית והערכתה רצוי לתכנן במהלך תכנון התוכנית. מומלץ לקבוע את המודל להערכה עוד לפני שיוצאים לשטח לאיסוף המידע הבסיסי. קיימים סוגים שונים של הערכה. הערכת התהליך, הבודקת באיזו מידה בוצעו הפעולות המתוכננות והערכת התוצאות הבוחנת עד כמה הושגו היעדים/מדדי ההצלחה. הערכה נוספת היא באיזו מידה היעדים אמנם התאימו לתנאים הקיימים ולרצונותיהם וציפיותיהם של התושבים ואם יש צורך להתאימם בהמשך (פירוט בנספח 4).

אישור התוכנית

את התוכנית, אשר עליה הסכימה ועדת ההיגוי, יש להביא לאישור ראש הרשות או הממונה מטעמו. לשם כך כדאי לשלוח את טיוטת התוכנית לכל הנוגעים בדבר להערות, השגות והצעות. במקביל, כדאי לשתף תושבים במידע על התוכנית, ואף לגייס נציגים להשתתף בתהליכי התכנון ולתמוך בהפעלתה, זאת בשיתוף דובר הרשות/ארגון.

שלב שלישי - יישום התוכנית ומדידת ביצועה והצלחתה

לאחר פיתוח התוכנית והקמת התשתית הנדרשת להפעלתה, מתחילים ביישום הפעילויות שנקבעו בהתאם ללוח הזמנים שנקבע.

המלצות להתחלה: במידת האפשר, מומלץ להתחיל בשינוי דפוסי התנהלות העירייה וההתנהגות בקרב עובדי העירייה, כדי לתת דוגמה אישית לארגונים ולתושבים. כמו כן רצוי להכשיר "סוכני שינוי" הנמצאים במגע ישיר עם אוכלוסיות היעד השונות, שיראו במשימה זו חלק מתפקידם. לדוגמה -

עובדים במערכת החינוך (בבתי ספר, בגני הילדים, פעוטונים, משפחתונים, צהרונים), בתנועות הנוער, במערכת הבריאות הראשונית, נציגים ממקומות עבודה שונים, ועדי הורים.

העירייה תיישם "תזונה מ.ב.ט.י.ח.ה."

למשל, תקשר עם יצרני מזון מקומיים (העומדים בסטנדרטים של תזונה בריאה ובטוחה) לשם אספקת מזון לכל המסגרות המופעלות בידי העירייה, תקים גינת מאכל בחצר העירייה (או על הגג), תגיש פירות וירקות לשיבות העירייה (במקום מאפים) ומי ברז במקום שתייה ממותקת.

תפקיד הרשות המקומית: התפקיד העיקרי של הרשות המקומית הוא הובלת מדיניות כוללת ויצירת התנאים הפיזיים והחברתיים שמאפשרים את התזונה המ.ב.ט.י.ח.ה. למשל, שילוב כללים מתאימים בתהליכי תכנון הסביבה הבנויה שיעודדו חקלאות עירונית וגינות מאכל, עידוד ואספקת תמריצים לרכישה של מוצרים מקומיים או המשונעים ממקומות קרובים, תכנון שווקים מקומיים שבהם חקלאים מקומיים ושכנים יוכלו למכור את תוצרתם ישירות לתושבים, סבסוד חוגי בישול וכן העדפה, במכרזי הרשות, של ספקים שיאמצו את עקרונות התוכנית.

"אצבע על הדופק": במקביל לפעילויות שהוזכרו חשוב להיות כל העת עם "אצבע על הדופק" באשר לאופן הביצוע ולהיקפו. חשוב לנטר באופן שוטף את הפעילויות, לספק דיווח תקופתי על הנעשה בשטח לצוות המשימה העירוני ולפרסם את הדברים בציבור הרחב.

הערכת התוצאות

ישנן דרכים שונות להערכת התוכנית. אופן הביצוע יימדד באמצעות הערכת התהליך והשפעות התוכניות השונות על שינוי הרגלי הצריכה, האכילה ופינוי הפסולת בקרב התושבים. את השינוי במצב הבריאות והקשר שלו להפעלת התוכנית יהיה קשה להוכיח בפרק זמן סביר. אי לכך מומלץ להתמקד בשינוי הרגלים, שינוי סביבתי ושינוי מדיניות.

לשם ביצוע הערכה זו רצוי להיעזר בגורמים מקצועיים של "רשת ערים בריאות" או בגורמים אחרים העוסקים בהערכת תוכניות (יש לתמחרה בהתאם).

תיעוד ופרסום התהליכים והתוצאות - חשוב לתעד את כל שלבי התוכנית, בכתובים, בתמונות ובווידאו. התיעוד והפרסום יכולים להיעשות בשיתוף עם דובר הרשות, עם תושבים מתנדבים או תלמידי בתי ספר. תהליך משתף זה יקנה לפעילים מיומנויות, ייצור תחושת גאווה מקומית ויאפשר הפצת מידע לציבור הרחב באמצעות עיתונות מקומית, עיתוני בתי ספר, רשתות חברתיות (פייסבוק, טוויטר). אפשר לגייס תושבים אשר יכתבו "בלוגים" אישיים על הפעילות בעיר/יישוב.



עיר מקדמת תזונה בריאה

מדריך לעיר מקדמת תזונה מ.ב.ט.י.ח.ה



הביצוע כולל:

- ◀ תכנון והתאמת הסביבה הבנויה כדי להגדיל:
- ◀ אפשרויות לגינות מאכל
- ◀ לגידול עצי פרי בצדי הכבישים
- ◀ ייצור מזון מקומי
- ◀ **הכשרת "סוכני שינוי" בהם:**
- ◀ עובדי הרשות המקומית
- ◀ עובדי מערכת החינוך והצהרונים
- ◀ עובדי מערכת הבריאות
- ◀ מקומות עבודה
- ◀ נציגי שכונות, מתנדבים
- ◀ ספקי מזון ויצרנים
- ◀ ועדי הורים
- ◀ **ניטור פעילויות**
- ◀ **תיעוד ופרסום**
- ◀ **מענה לתלונות הציבור**

הפצת מידע ופרסום

שימוש במגוון ערוצי התקשורת העומדים לרשות העירייה/רשות מקומית וערוצי תקשורת בקהילה, מסחריים וציבוריים, ושימוש ברשתות חברתיות ובערוצי מדיה חדשים. רצוי לשלב בוועדת ההיגוי נציגי מחלקת הדוברות של הרשות.



צילום: אסנת רום, אפשריבריא.



עיר מקדמת תזונה בריאה

מדריך לעיר מקדמת תזונה מ.ב.ט.י.ח.ה



פרק ב'

תזונה מ.ב.ט.י.ח.ה. - דוגמאות



1. מה יכולים התושבים לעשות באופן עצמאי כדי שתזונתם תהיה בריאה יותר, בטוחה ומקיימת:

א. 18 המלצות ליישום תזונה בריאה יותר ברמה האישית והמשפחתית

כל אדם יכול לשפר את תזונתו באמצעות:

תכנון

1. תכנון מזון יומי ושבועי, הכולל הכנת מנת מזון בריא ליום העבודה.
2. תכנון קניית מזון המתבסס על מזונות בריאים. מן הראוי שיהיו תמיד בבית פירות וירקות, דגנים מלאים, קטניות, אגוזים, מוצרי חלב (בעיקר מותססים, כמו יוגורט) דלי שומן, דגים, עוף ומזונות טבעיים נוספים וכמה שפחות מעובדים.
3. אספקת מזון בריא לבני המשפחה שאוכלים מחוץ לבית ואין להם נגישות למזון בריא.
4. תכנון הכנת אוכל ביתי לכל בני המשפחה, כך שכאשר הם מגיעים הביתה ימצא תמיד מזון בריא, זמין ומוכן לאכילה.

המלצות לשיטות הכנת מזון בריא וצריכתו במשך היום

5. שיטות הכנה מומלצות: אפייה, בישול, אידוי וחליטה.
6. מומלץ להגדיל צריכה של מוצרים מן הצומח העשירים בחלבונים, סיבים ושאר ערכים תזונתיים (קטניות, דגנים מלאים, אגוזים, ירקות, פירות ועוד).
7. חשוב להקפיד על שתיית מים (רצוי מי ברז) או סודה אפשר להגיש את המים או הסודה באופן "משודרג", למשל עם פלחי לימון, תפוז, או אפילו מלפונים ירוקים.
8. מומלץ לשתף את בני המשפחה והחברים בחוויות הכנת המזון והאכילה בצוותא.
9. מומלץ לאכול ליד שולחן בצורה מסודרת ולא תוך כדי ביצוע פעולות אחרות.



צילום: גל דרן, אפשריבריא.



עיר מקדמת תזונה בריאה

מדריך לעיר מקדמת תזונה מ.ב.ט.י.ח.ה.



של המזון נעשים בדרכים המונעות תחלואה. אי-שמירה על כללי בטיחות עלולה לגרום למחלות. תחלואה שמקורה במזון היא אירוע יומיומי ברחבי העולם. תסמיני המחלה הם בדרך כלל שלשולים והקאות, אך לעיתים נגרמת מחלה חמורה יותר שעלולה לפגוע במערכות גוף שונות ואף לגרום להפלות ולמוות. הקפדה על עקרונות בהתאם לחמשת המפתחות למזון בטוח, לפי ארגון הבריאות העולמי [4], מסייעת לצמצום התחלואה ממזון:

1. המלצות לשמירה על הניקיון:

שטח הכנת המזון

א. שמירה על אזור הכנת האוכל במטבח נקי מחרקים, מזיקים וחיית אחרות.

ב. הדחת כלים וניקוי משטחי עבודה לפני תחילת העבודה ואחרי טיפול בכל סוג של מזון גולמי (בשר בעלי חיים, ביצים, ירקות מהשדה וכו').



רחיצת ידיים יסודית - מהי?

ג. ידוע שחשוב להקפיד על רחיצת ידיים בסבון ובמים, אבל חשוב שהיא תיעשה באופן יסודי ותכלול: שטיפת הידיים, סיבון הידיים ושפשופן זו בזו למשך 20 שניות לפחות, שטיפתן במים זורמים וייבושן במגבת נקייה.

ד. הידיים משמשות לעיתים קרובות להעברת מיקרואורגניזמים ממקום אחד למשנהו ועל כן חשוב להקפיד על שטיפתן:

- לפני טיפול במזון ובמהלך הכנתו, במיוחד לאחר מגע בביצים, בשר, עופות או דגים לא מבושלים (נאים).
- לפני האכילה.
- אחרי כל ביקור בשירותים או אחרי החלפת חיתול לתינוק.

10. מומלץ לאכול בחברת שאר בני המשפחה או חברים לפחות כמה פעמים בשבוע. כדי להגביר את המודעות למזונות בריאים, לשפר תקשורת בין-אישית ומיומנות של אכילה בריאה.

11. מומלץ לאכול באופן סדיר ארוחת בוקר בריאה ומגוונת.

12. צמצום צריכת חטיפים, ממתקים, ארוחות מוכנות ושאר מזונות לא בריאים: מתועשים, מעובדים ואולטרה מעובדים (הסבר לגבי מונחים אלה - בפרק 4 להלן), עד כדי הפסקת רכישתם.

13. צמצום השימוש במלח, אבקות מרק ורטבים מוכנים בזמן הבישול ובמקומם שימוש בעשבי תיבול ותבלינים טהורים, לקבלת מזון בטעם טבעי ובריא.

14. שימוש בכמות מועטה של שמנים והעדפה של שמנים מהצומח לבישול ותיבול.

15. צמצום צריכת בשר אדום וכל סוגי הבשר המעובד כנקניקיות פסטרמה ועוד.

16. צמצום האכילה ברשתות מזון מהיר והעדפת מזון ביתי.

17. התייחסות ביקורתית לפרסומות של מוצרי מזון. מטרת הפרסום של יצרני מזון ומשווקים היא הגדלת המכירות, על כן, היו ביקורתיים ולמדו ילדים להיות ביקורתיים לגבי כל סוג של פרסומת ושיווק של מזון.

18. חגיגות. ימי הולדת, חגים, מפגשים משפחתיים אפשר לקיים גם ללא ממתקים רבים.



צילום: גל דרן, אפשריבריא.

ב. המלצות לתזונה בטוחה יותר

בטיחות מזון מושגת כאשר הטיפול, ההכנה, ההובלה והאחסון

עיר מקדמת תזונה בריאה

מדריך לעיר מקדמת תזונה מ.ב.ט.י.ח.ה



2. חשוב להפריד בין מזון גולמי למזון מבושל:



א. חשוב להקפיד על הפרדה של הבשר, העוף והדגים הלא מבושלים ממזונות אחרים. מזון נא (לא מבושל) והמיצים שלו עלולים להכיל מיקרואורגניזמים מסוכנים העלולים להיות מועברים למזונות אחרים במהלך הכנת המזון ואחסונו.

ב. להשתמש בכלים וציוד נפרדים לטיפול בסוגי מזונות נאים שונים כגון בשר, עופות, דגים, וירקות וכד' לחלופין אפשר לנקות היטב את הכלים והציוד לפני המעבר לסוג מזון שונה).

ג. למנוע מגע בין מזון מוכן לאכילה למזונות גולמיים בכל שלבי הטיפול במזון וצריכתו, למשל:

- הפרדת סלט מבשר נא. מומלץ שמשטחי החיתוך יהיה בצבעים שונים.

- בקניות - שימוש בשקיות נפרדות למזונות השונים.

- אחסון במקרר הבית - שימוש בכלים סגורים כדי למנוע מגע בין מזון גולמי לבין מזון מוכן.

- כך גם בעת הבישול והאכילה בבית ובפיקניק.

3. בישול יסודי:

1. יש לבשל את המזון היטב, בעיקר בשר, עוף, ביצים, דגים.

2. מרקים ותבשילים יש לבשל עד רתיחה, כדי להבטיח טמפרטורה של 70 מעלות צלזיוס גם בתוך הבשר/דג. כאשר מדובר בבשר ובעוף, יש לוודא כי המיצים שלהם צלולים ואינם בצבע ורוד.

4. אחסון מזון והגשתו בטמפרטורות בטוחות:

א. יש לאחסן בקירור, ללא דיחוי, את כל המזונות המבושלים והרגישים לקלקול בטמפרטורה נמוכה מחמש מעלות צלזיוס.

ב. יש להכניס מזון מבושל למקרר בתוך שעתיים מגמר הבישול, גם אם לא התקרר לחלוטין.

ג. לפני אכילת מזון שקורר, מומלץ לחממו שוב לטמפרטורה של לפחות 70 מעלות צלזיוס.

ד. הפשרת מזון בטמפרטורת החדר אינה מומלצת, יש להפשיר בכלי סגור במקרר. לחלופין אפשר לבשל את המזון כשהוא קפוא ולהאריך את זמן הבישול בהתאמה. מזון שהופשר במיקרוגל יש לבשל מייד לאחר ההפשרה.

ה. "אזור הסכנה" - המאפשר התרבות מהירה של מיקרואורגניזמים במזון - הוא טווח הטמפרטורות שבין חמש ל- 60 מעלות צלזיוס ולכן יש להימנע מאחסון מזון בטמפרטורות אלה.

5. שימוש בחומרי גלם בטוחים:

א. מומלץ לרכוש מזון במקומות מסודרים, ממוזגים ונקיים, הנמצאים בפיקוח ואשר ברשותם כל הרישיונות הנדרשים.

ב. מומלץ שלא לרכוש מזון שאריזתו נפגמה (קרועה, פתוחה ובשימורים - נפוחה). הדבר יכול להעיד על סיכוי לזיהום המוצר או קלקולו.

ג. חשוב לקנות רק מזונות בעלי סימון ברור של "תאריך אחרון לשימוש" / "מומלץ להשתמש לפני" ולא לרכוש מזון שתוקפו פג.

ד. בעת קניית מזון נא באטליו, יש לבקש מהקצב להציג תווית מקורית של המוצר, לרבות התאריך האחרון לשימוש.

ה. מומלץ לרכוש רק מוצרים בעלי מראה, צבע וריח אופייניים.

ו. בעת הקנייה, מומלץ להוציא מוצרים מהקירור או מהמקפיא בסמוך ככל האפשר למועד התשלום בקופות. ובימים חמים מומלץ לקחתם הביתה בצידנית.

ז. לפני השימוש, יש לשטוף פירות וירקות במים ולשפשף בספוג רך במהלך השטיפה.

ח. אין לשטוף בשר, דגים וביצים. במקרה שרוצים להכניס את הביצה יחד עם הקליפה לבישול ממושך (כמו בחמין) יש לבשל את הביצה תחילה ואז להכניס לחמין.

ט. עוף והודו (קפוא או מצונן): יש לוודא שסמל הפיקוח הווטרינרי מופיע על תווית המוצר ובו המילים "נבדק והותר" ומספר הפיקוח הווטרינרי הייחודי של המשחטה.

משרד הבריאות הכין מדריך לקניית מזון:

<http://bit.ly/1KTy1fx> - <http://bit.ly/1BCLnlw>

עיר מקדמת תזונה בריאה

מדריך לעיר מקדמת תזונה מ.ב.ט.י.ח.ה



ג. המלצות יישומיות לתזונה מקיימת

כל אדם יכול לתרום לתזונה מקיימת, הן במהלך ייצור המזון וצריכתו והן באמצעות הטיפול בשאריות המזון.

1. ייצור וצריכה

א. מזונות טבעיים: מומלץ לאכול בעיקר מזונות טבעיים, או כאלה שעברו עיבוד מינימלי, בעיקר מהצומח. מזונות אלה בריאים, טעימים, מתאימים לאכילה בכל ארוחה ותומכים במערכות מזון מקיימות מבחינה חברתית וסביבתית. הם כוללים: דגנים (רצוי מלאים), תפוחי אדמה, ירקות, פירות, קטניות, חלב, דגים, ביצים, בשר עוף וכן מים. מזונות אלה מתקבלים הישר מן הצומח או מהחי ונקנים מבלי שעברו שינוי או עיבוד, כמו למשל ירקות, פירות ואורז מלא (שלא עברו עיבוד כלל) או שעברו עיבוד מינימלי, כמו קטניות שעברו ייבוש, דגנים שנטחנו לקמח והכינו מהם פסטה וכדומה.

ב. צמצום צריכה בשר: מומלץ להפחית בצריכת בשר ועוף. הישראלים אוכלים פי שניים עד שלושה יותר עוף ובשר מההמלצות הבריאותיות, ולמוצרים אלו יש השפעה שלילית ניכרת על הסביבה. אין צורך לאמץ תזונה צמחונית או טבעונית, די לצמצם את כמויות העוף והבשר שאנו אוכלים עד ל-500 גרם (נטו) בשבוע.

ג. קטניות: רצוי להרבות בצריכת קטניות בשל היותן מקור מצויין לחלבון ולערכים תזונתיים חשובים, מכיוון שהן משרתות את החקלאות והסביבה בהיותן קושרות חנקן ובכך מעשירות את האדמה לקראת הזריעה של הגידול הבא. טיפים ורעיונות לשימוש נכון בקטניות אפשר למצוא בשני הקישורים שלהלן: <http://www.beans.co.il> <http://bit.ly/2rwH51u>

ד. ארגון והכנה של הקניות: כדאי להכין רשימת קניות מראש, לרכוש רק את מה שצריך ולהכין מזון לפי הצורך האמיתי. עדיף לא לקנות מוצרים מיותרים.

ה. שאריות מזון: אם נותרו שאריות מזון, יש לטפל בהן בצורה בטוחה, כמפורט לעיל, כדי שנוכל לצרוך אותן גם בהמשך.

ו. תוצרת מקומית: רצוי להעדיף ירקות, פירות ושמן זית מתוצרת מקומית (ישראלית), ולאכול אותם בעונתם.

ז. כדאי לצרוך, ככל הניתן, ירקות ופירות ישירות מהגדל/שוקי-איכרים/שווקים עירוניים. נוהג כזה יסייע בקידום החקלאות העירונית. אפשר גם להתארגן ולרכוש במשותף כדי להוזיל את מחירים.

ח. גידול מזון ביתי: אפשר לנסות לגדל מזון, למשל עשבי תיבול, עגבניות שרי וירקות אחרים באדנית, בעציץ או בגינה ולספק חלק מצורכי הבית.



2. טיפול בשאריות מזון בבית

30-40 אחוז מהמזון שאנחנו רוכשים נזרק לאשפה ולכך השפעה כלכלית וסביבתית מזיקה. מה רצוי לעשות כדי לצמצם את התופעה?

א. משך זמן במקור: אם מדובר במזון טרי שנמצא במקור וטופל לפי כל ההנחיות, אפשר לאכול עד כשבוע מזמן הכנתו ולעשות בו שימוש במגוון מאכלים. למשל, מרק מירקות לא טריים או מרק פירות. לגבי מזון שבוסל בבית יש להפעיל שיקול דעת (על פי ריח וטעם).

ב. חולקים עם אחרים: אפשר להזמין חברים או להביא לעבודה את שאריות המזון.

ג. קומפוסטציה (הדשנה): בפסולת מזון אפשר לטפל באמצעות הדשנה (פירוט בנספח 2).



עיר מקדמת תזונה בריאה

מדריך לעיר מקדמת תזונה מ.ב.ט.י.ח.ה.



דוגמאות למדיניות כוללת

טורונטו, קנדה

עיריית טורונטו מובילה מדיניות עירונית כוללת המבטיחה נגישות למזון בריא, בר השגה, מקיים ומקובל תרבותית [13]. תושבי טורונטו מודעים לכך שהמזון תורם לא רק לבריאות אלא גם לסביבה, לכלכלה ולחברה. מועצת טורונטו למדיניות המזון (The Toronto Food Policy Council, TFPC) הוקמה ב-1991, כתת-ועדה של מועצת הבריאות, כדי לייצג לעיריית טורונטו בנושא. ב-TFPC חברים נציגים של מגזרי המזון, החקלאות והקהילה אשר פיתחו ביחד מדיניות ופרויקטים התומכים במערכת מזון בת השגה ובריאה. בעיר פועלת גם מועצת מזון צעירה שנציגיה שותפים ל TFPC. תפקידה להעלות את מודעותם של בני הנוער והצעירים לנושא המזון והתזונה ולעודד אותם לפעול להשגת המטרות של מזון בר השגה, בריא ומקיים. הם פועלים בגישה של "מערכת מזון ממוקדת בריאות". "מערכת מזון" פירושה מערך מורכב של פעילויות ויחסי גומלין של כל מעגל המזון, כולל ייצור, עיבוד, הפצה, שיווק, מכירה, הכנה, צריכה וסילוק. העקרונות שבבסיס "ממוקדת בריאות" הם: חוסן, הוגנות וקיימות. במערכת מזון ממוקדת בריאות, המזון משמש כלי אסטרטגי להשגת מטרות העיר ואילו במערכת מזון ממוקדת ייצור המוני (המצב הנהוג בד"כ), מתייחסים למזון כעסק [14]. גם תמחור מוצרי המזון נעשה משיקולים שונים בשתי הגישות. בעת שמחיר המזון במערכת מזון ממוקדת בריאות מאפשר בחירה בריאה, הרי כאשר הוא עסק - התמחור אינו קשור לערך התזונתי של המזון.

ב-2010, קיימו עובדי העירייה התייעצות עם תושבים ועם עשרות ארגונים כדי להכיר את הצרכים ואת האפשרויות למימוש המדיניות המוצעת. על בסיס אלה בנו תוכנית שתאפשר למנף משאבים קיימים וליזום פעילויות שיסייעו בהתמודדות עם אתגרי בריאות, כלכלה, סביבה וחברה בעיר. בתהליך זה הוחלט על כמה תחומי פעולה מועדפים, ברובם כבר מתקיימת עשייה:

- **תמיכה בשכונות ידידותיות מזון** - סיוע בהנגשת שוקי מזון טרי, מטבחים שכונתיים, גינות קהילתיות, עידוד יוזמות של חקלאות עירונית, ריכוז מידע על מיקומם של אלה והפצתו לציבור, מדיניות עירונית בתחומים אלה והכללת מדיניות זו במערכת החינוך.

- **המזון הוא חלק בלתי נפרד מהכלכלה הירוקה** - העיר תומכת בחממה ליזמות בעסקי מזון.

- **הכחדת הרעב** - בטורונטו הבינו שבנק מזון אינו פתרון לבעיית הרעב והעוני ומכיון שבבעיית העוני קשה לטפל במישור העירוני, פרט להפעלת לחץ על השלטון המרכזי שיישם מערכת של ביטחון כלכלי, התחילו לטפל בהכונת עניים למציאת תעסוקה. בנוסף, הקימו מרכזי מזון רב-

2. מה הרשות המקומית יכולה לעשות - דוגמאות מהעולם ומישראל

השאיפה היא שהרשויות המקומיות תאמצנה מדיניות כוללת של עיר מקדמת תזונה מ.ב.ט.י.ח.ה. כמתואר לעיל. זאת מתוך הכרה כי יש בכוחה של הרשות המקומית לתכלל עשייה עירונית, באמצעות שילוב הדרג הפוליטי עם הדרג המקצועי וארגונים מקומיים. הרשות אחראית ליצירת תנאים פיזיים המאפשרים את יישום המדיניות. יחד עם זאת, כאשר אי אפשר להכיל תוכנית כוללת, חשוב להתחיל בתוכניות או בפרויקטים המקדמים לפחות חלק מהתחומים שהוצגו לעיל.

פעילויות שאפשר לבצע בעיר:

הכשרה

- הכשרת בעלי מטבחים עירוניים על פי עקרונות תזונה מ.ב.ט.י.ח.ה.
- העלאת המודעות בקרב האוכלוסייה לתזונה מ.ב.ט.י.ח.ה.

פיקוח ובקרה

- פיקוח על מזוננים במוסדות חינוך
- פיקוח על הרכב המזון, איכותו ודרכי הובלתו, אחסונו והגשתו במשפחתונים ובצהרונים הרשותיים
- בקרה ופיקוח תברואי על שינוע מזון למוסדות
- שילוב עקרונות תזונה מ.ב.ט.י.ח.ה. בתהליכי מתן רישוי עסקים וקידום הטבות/הקלות לבעלי עסקים המקדמים תזונה מ.ב.ט.י.ח.ה.

פיתוח תשתיות

- הקצאת שטחים ציבוריים פתוחים (שצ"פים) חדשים להקמת גינות מאכל לכל תושב ותמיכה עירונית בפעילות
- הקמת תשתית לשתיית מים בעיר
- הקמת תשתיות לשוקי איכרים
- פיתוח חקלאות עירונית והתאמת הרגולציה בהתאם
- הקמת גינות מאכל במוסדות חינוך פורמלי ובלתי פורמלי
- הקמת תשתית פיזית שתאפשר הנקה ושאיבת חלב במקום מכבד במקומות ציבור

בנייה ורכישה

- הקמת מטבחים עירוניים להזנת מוסדות עירוניים
- קניית המזון עבור המטבחים העירוניים ישירות מן החקלאים המקומיים
- עידוד בנייה, הקמה והצבה של קומפוסטרים מסוגים שונים, והדרכה לשימוש נכון ויעיל בהם



עיר מקדמת תזונה בריאה

מדריך לעיר מקדמת תזונה מ.ב.ט.י.ח.ה.



מכינים קארי צמחוני בעיר קורק

שתפקידה הוא לייעץ למקבלי ההחלטות. ליו"ר המועצה מונה נציג האקדמיה מהמחלקה לגיאוגרפיה, העוסק במחקר בתחום מערכת המזון ומדיניות סביבתית. מטרת המועצה - לפעול להשגתה של מערכת מזון הוגנת, בריאה, בטוחה ומקיימת, בעיר ובסביבותיה. כל זאת לנוכח המצב הקיים: מספר גדול והולך של משפחות המתקשות להגיש לשולחן אוכל מזין, וניזונות ממוצרי מזון זולים (אשר יכולה להסביר את העלייה בהשמנה אשר עלולה להתבטא בבעיות בריאות בהמשך). כמו כן, יבוא המזון גדל ואיתו עולים המחירים, והצרכנים מתנתקים יותר ויותר מיצרני המזון באזור. במסגרת פעילות המועצה התקיימו כמה אירועים המוניים. ב-2014 הכינו 5,000 מנות של תבשיל קארי צמחוני במטרה להעלות את המודעות לאפשרויות השימוש בירקות פגומים (מניעת השלכתם כפסולת). עוברים ושבים השתתפו בחגיגה [Cork Food Policy Council]. ב-2015 החלו במסורת של "סעודת רחוב" - ארוחה סביב שולחן ערוך, המזמין את תושבי השכונה להצטרף לארוחה משותפת. מטרת האירוע הזה היא לחזק את הקשר בין אנשי השכונה, ובין ספקי מזון מקומיים ובעלי עסקים. פרטים ב- <http://streetfeast.ie>.



סעודת רחוב בהשתתפות ראש העיר

שירותיים - מקומות שבהם ניתן לקבל מזון, ללמוד מיומנויות מזון, להשתתף בגינות קהילתיות, לארגן אירועים קהילתיים ולפגוש שכנים.

- חיבור בין העיר והכפרים באמצעות המזון

- העצמת תושבים במיומנויות מזון ומידע - איך קונים, מגדלים ומכינים מזון, תוכניות הזנה וגינות מאכל בבתי ספר. תוכניות הדרכה מיוחדות מהגרים חדשים, הורים לילדים בגיל שישה חודשים עד שש שנים.

- הנעת הממשל הפדרלי והממשל האזורי למסד מדיניות מזון ממוקדת בריאות - כדי שערים וקהילות יוכלו לאמץ אסטרטגיית מזון ממוקדת בריאות, תוכנן שהממשלות הפדרלית והאזורית יאמצו מדיניות כזו. מועצת הבריאות של טורונטו פעלה כדי להמליץ לממשלות לאמץ כמה החלטות בנדון, כמו רגולציה של מוצרי שומן טרנס, תקצוב תוכניות אקדמיות ללימודי תזונה ועוד.

קרלייל, אנגליה

המדדים החברתיים והבריאותיים של העיר הזאת היו ב-2004 פחות טובים מהמוצע באנגליה. אך מאז שמועצת העיר אימצה ב-2009 את המדיניות של עיר בריאה, הם ביצעו פרופיל בריאות עירוני, אמדו את מדדי הבריאות ואת הרגלי הבריאות של תושבי העיר והחלו לפעול לשיפורם. ב-2014, החליטו בשיתוף עם צוות ההיגוי שעסק במזון בעיר, לפעול לצמצום ממדי ההשמנה, לשיפור התזונה ולבריאות השן. באשר לתזונה, פעלו בשיתוף עם המחלקה לבריאות הסביבה אשר עסקה בבטיחות מזון, וביחד הוחלט על תחרות בקרב עסקי המזון באפשרות למזון בריא מקומי. בנו מערך של קריטריונים בתחומי ההיגיינה ובטיחות המזון, בתחום אפשרויות הבחירה של מזון בריא המיוצר במקום. פקח מזון ביצע את הבקרה, כחלק מתפקידו וחילק אותות - סטנדרטי או תו הזהב, ואלו הודבקו בחלון הראווה. שמות העסקים הזוכים מופיעים באתר העירייה. פעולה נוספת שעשו יחד - הכינו אמנת מזון, אותה השיקו באירוע רב-משתתפים. האמנה קובעת כי באמצעות מזון מקומי טוב אפשר לשפר את הבריאות, לצמצם את השלכות העוני ולבנות כלכלה מקומית מקיימת. האמנה עוסקת בחמישה תחומים: חתירה לקראת כלכלה מקומית, בריאות ואיכות חיים לכול, קיימות סביבתית, למידה מתמשכת, חינוך ומיומנויות וחיזוק הקהילה.

קורק, אירלנד

קורק, כעיר בריאה, יזמה את הקמת המועצה למדיניות מזון (Cork Food Policy Council [15]), המורכבת מנציגי הקהילה, אנשי עסקים, חקלאים ובעלי עניין אחרים במערכת המזון



עיר מקדמת תזונה בריאה

מדריך לעיר מקדמת תזונה מ.ב.ט.י.ח.ה.



קליבלנד, אוהיו, ארה"ב

עיריית קליבלנד החלה לקדם מדיניות מזון כבר ב-1976 כאשר תמכה בחקלאות עירונית. היום היא תומכת ב-197 גינות בשיתוף עם האוניברסיטה המקומית, באמצעות אספקת כלים ותמיכה טכנית [16].

ב-2008 החלה העירייה להרחיב את התפיסה כאשר קישרה בין ייצור מזון ויעדי הנגישות למזון, מה שהצריך כבר גישה רב-מגזרית לקבלת החלטות. לצורך זה הקימו את קואליציית מדיניות המזון שהשתתפו בה נציגי המגזר הציבורי, הפרטי, השלישי, האוניברסיטה, אנשי חקלאות, בריאות וחינוך. באמנת המזון, שאושרה במליאת מועצת העיר, מובעת המחויבות להבטחת נגישות למזון לכל האזרחים, לתמיכה בחקלאים המקומיים ובעסקי המזון, לצמצום ההשפעה המזיקה על האקלים ולהפיכת העיר לירוקה באמצעות מערכות המזון. במסגרת זו התקבלו כמה חוקים המסדירים את הקצאת הקרקע והמים לחקלאי העיר. בין הפעילויות המבוצעות בעיר ראוי לציין את המרשם לירקות ופירות לנשים הרות. במסגרת הביקורים החודשיים של מעקב היריון (עד שבוע 25) בשירותי הבריאות, ניתן שובר בערך של \$40 לנשים נזקקות לרכישת ירקות ופירות בשוקי האיכרים.

היתרונות שבפעילות גופנית. הפעילות נערכה בסופרמרקטים ובבתי הספר. לאור הצלחת המהלך בצפון קארליה הוא הורחב לכל פינלנד, שהודות לשינוי התזונתי שהיה חלק משמעותי מהשינוי באורחות החיים נהנת פינלנד מירידה משמעותית בתמותה ממחלות לב וסרטן.

אמנת מילאנו

ראש עיריית מילאנו יזם מהלך של החתמת ראשי ערים על אמנה המחייבת כל אחד מהם לפעול למען פיתוח מערכת מזון מקיימת, מכילה (inclusive), בת חוסן, בטוחה ומגוונת, שתספק מזון בריא ובר השגה לכולם, תוך כדי צמצום הפסולת, שמירת המגוון הביולוגי והקטנת ההשלכות של שינויי אקלים. את האמנה כתבו הערים המייסדות - ובכללן מילאנו כמובן, תל אביב, ניו יורק, מוסקבה, לונדון, וערים נוספות ברחבי העולם. כיום מוזמנות כל הערים בעולם לחתום על האמנה וליישם אותה בהתאם לצרכים וליכולות של העיר החותמת. פירוט האמנה - בנספח 1.

מדיניות עירונית לאימוץ "יום ללא בשר"

במטרה לעודד תזונה שמבוססת יותר על מזון מהצומח ופחות על בשר, ערים ומדינות רבות מעודדות את התושבים לצמצם את צריכת הבשר. ערים רבות מצטרפות באופן ציבורי והצהרתי לקמפיין העולמי של הפחתת צריכת הבשר, (Meatless Monday) לדוגמה, בארצות הברית, לוס אנג'לס [18], ניו יורק [19], ונקובר בקנדה [20] ובאירופה ערים כמו גאנט בלגיה [21] ועוד.. ערים רבות מצהירות על עידוד תזונה צמחית, ביניהן ברצלונה [22], שבמרס 2016 הכריזה על היותה "עיר ידידותית לצמחונים" וטורין באיטליה [23] שביולי 2016 הכריזה ראשת העיר על עידוד תזונה מבוססת צומח וחינוך ילדים לתזונה יותר בריאה ובת-קיימא. גם בישראל עשרות ארגונים עסקיים וכמה משרדי ממשלה כבר הצטרפו ל"יום שני ללא בשר" ומעודדים באופן אקטיבי את עובדיהם לבחור אוכל צמחוני בימי שני ולגוון את מקורות החלבון.

צפון קארליה, פינלנד

אחת הדוגמאות המוכרות והמוצלחות המדגישה את כוחה של פעילות קהילתית מקומית לשינוי הרגלי תזונה ואורח חיים לשיפור בריאות הציבור, היא זו של צפון קארליה [17]. בתחילת שנות ה-70 היתה שכיחות מחלות הלב במזרח פינלנד הגבוהה בעולם. התזונה התבססה על מזונות עתירי שומן מהחי (חמאה, חלב מלא, גבינות ונקניקים) ומלח. ירקות ופירות לא היו חלק מהתפריט. עישון היה נפוץ ורמת הפעילות הגופנית היתה מועטה. לנוכח עובדות אלה פנתה נציגות משותפת של הממשל המקומי, ארגונים ותושבים, בעצומה אל הממשלה הפינית לעשות מעשה כדי לשנות את המצב. הממשלה נענתה לאתגר. בתוך חמש עד שש שנים, פחת שיעור התמותה של גברים בני 35-64 ממחלות לב ב-75% הודות למהלך שהוביל רופא צעיר בשם פקה פושקה, בתמיכת הממשלה, ובתמיכת מוסדות אקדמיים והקהילה, אשר הביא לצמצום דרמטי בגורמי הסיכון המוכרים למחלות לב בהם: לחץ דם גבוה, כולסטרול גבוה ועישון. במהלך משולב שגויסו בו מרכזי בריאות, מקומות עבודה, אמצעי תקשורת המונים, סופרמרקטים, קבוצות נשים, בתי ספר, תעשייה פרטית ומדיניות ממשלתית לעידוד הרגלי חיים בריאים, הופחת חלקם של המוצרים מהחי בתזונה ושולבו בה ירקות ופירות. השומן הרווי במוצרי החלב הופחת ע"י מעבר למוצרים דלי שומן ושילוב שמן קנולה בריא יותר. מועדוני נשים גויסו לשיפור תזונה באמצעות הפצת מתכונים לאוכל בריא והסברה על יתרונות תזונה בריאה יותר, חיים נטולי עשן

פעילויות לקידום תזונה מ.ב.ט.י.ח.ה. בישראל

אשדוד

מדיניות עירונית: נוכח נתוני התחלואה הגבוהים בעיר אשדוד, החליט ראש העיר, דר' יחיאל לסרי, להוביל מדיניות מקדמת תזונה בריאה ובשנת 2011 קבע כי על העירייה ודרך התנהלותה לשמש דוגמה לכלל תושביה ולהראות שאפשר אחרת.

נוהל ראש העיר בעניין הגשת משקאות וכיבודים בעירייה קבע כי לא יוגשו משקאות ממותקים ודברי מאפה בישיבות מועצת

עיר מקדמת תזונה בריאה

מדריך לעיר מקדמת תזונה מ.ב.ט.י.ח.ה



בהשתלמות השתתפו מפעילי: 100 משפחתונים, שמונה מעונות יום, 13 בתים חמים, שני מטבחים מבשלים (כל מטבח מייצר למעלה מ-1000 מנות יומיות).

הפרויקט זכה לאהדה בקרב המבשלות ולהעלאת המודעות במגוון תחומים כגון תזונה, תברואה, שמירת מזון ושינועו.

עם הפנים לקהילה

סיירת מקרר בריא - בעיר אשדוד נפתחו עשר סדנאות לקהל הרחב במטרה להעלות מודעות ולהעשיר את התושבים בנושאי תזונה משפחתית וכלים להטמעת תזונה בריאה בקרב המשפחה.

כל סדנה כללה שישה מפגשים עם תזונאית ומפגש עם שף אשר במטרה לתת ידע וכלים לשינוי משפחתי ולאיימוץ אורח חיים בריא תוך הדגשת חשיבות התזונה במכלול החיים והמשפחה.

"אשדוד שותה מים"

הרשות החליטה להתמקד בנושא צמצום השתייה המתוקה באמצעות הפחתת צריכת המשקאות האלה בקרב התושבים. הקמפיין כלל פרסום ב-200 שלטי חוצות בתחילת כל קיץ, כולל פרסומים בחוברת הארנונה ובאתר העירייה. קמפיין המים העירוני "אשדוד שותה מים" מתקיים זה שלוש שנים. מוקדי המסר נבחרים בכל שנה - שנה של ספורטאי אשדוד, שנה של נאמני הבריאות בבתי הספר ובמועצת הנוער העירונית. בחודשי הקיץ, שולח ראש העיר בגב הארנונה מסר בריאותי בנושא חשיבות שתיית מים. מותגו כל חופי הים/סוכות המצילים "גם אני שותה מים - באשדוד שותה מים".

קייטנות "אפשריבריא"

מחלקת הבריאות הובילה מהלך של שינוי ארוחות עשר בקייטנות העירוניות, במתנ"סים ובבתי הספר. וכן, מיתוג קייטנות בריאות, שינוי תפריטי ארוחות עשר, הכנת מדריכים לתוכני בריאות, כולל הצגות והפעלות ופעילויות כיתתיות וחלוקת בקבוקי מים ממותגים לכל ילד.

אום אל פחם

אחריות על המזון המוצע בקיוסקים בבתי הספר העל יסודיים

בשלוש השנים האחרונות, התמקד אחד הנושאים בסדר היום של יחידת קידום בריאות בעיריית אום אל פחם בשיפור איכות המזון המוצע לתלמידים בקיוסקים שבבתי הספר ובטיחותו. לשם כך הוקמה ב-2015 ועדה שכללה את הגורמים הרלוונטיים. ביוזמת יחידת קידום הבריאות ביחד עם לשכת הבריאות חדרה ובליווי של דיאטנית קלינית, נערכה בקרה על המזון ועל התנאים התברואתיים בקיוסקים כדי לקבל תמונת

העיר, בישיבות בעירייה ובמוסדותיה. בנוסף, באירועים שיש בהם כיבוד, התפריט יכלול דברי מזון מופחתי סוכרים ושומנים ויוגשו יותר ירקות ופירות.

בנוסף, יצא קול קורא מחייב לכלל מוסדות הרשות, להוציא את כל מכוונות השתייה הממותקת מכל מוסדות החינוך והמתנ"סים, כדי ליצור סביבה מקדמת בריאות, בחסות העירייה.

כמו כן, החליט ראש העיר כי מחלקת הבריאות תקדם תוכניות העוסקות בתזונה נבונה ובעידוד שתיית מים, כדי להפחית את צריכת השתייה המתוקה.

במערכת החינוך:

1. הוכשרו תלמידים כנאמני בריאות בית ספריים - להעמקת הפעילות ההסברתית והעלאת המודעות לנושאי צריכה נבונה בקרב התלמידים, דבר אשר הביא להעלאת מודעות התלמידים לנושאי התזונה הבריאה וליצירת פעילויות הורים וילדים בנושא.

2. "אוכלים בריא בעשר" - בכל בתי הספר היסודיים, שמופעלת בהם תוכנית נאמני בריאות, מתקיימת תוכנית לעידוד ארוחת עשר בריאה בקרב תלמידי בתי ספר יסודיים. מחלקים מדבקות לנאמני הבריאות "אופס! נתפסתי אוכל בריא" ובסוף השנה מחלקים פרסים כיתתיים.

3. "המזונות הקסומים" - תוכנית חינוכית המופעלת בתשעה בתי ספר לשכבות א-ב. התוכנית מטמיעה ערכי אורח חיים בריא ותזונה נבונה בקרב הילדים ובשיתוף ההורים.

4. השתלמות לגננות - תוכנית שנתית המכשירה את הגננות ליצירת סביבה מקדמת בריאות ותזונה בריאה בגנים, כוללת הרצאות עם תזונאיות על תזונה מותאמת גיל.

5. שינוי לויז הפסקות - עידוד ילדים בתיכונים לאכילה מסודרת.

6. בניית מרכז עירוני לפתיחת קפיטריות בריאות במוסדות החינוך בעיר, תוך כדי עמידה בחוק הזנת ילדים ובליווי תזונאית להקמת תפריט בריא לילדים בבתי הספר.

הזנת ילדים בעיר - "עושים סדר בצלחת"

הרשות העירונית מפעילה משפחתונים, מעונות יום, גנים, צהרונים, בתים חמים ועוד שיש בהם הזנת ילדים. במסגרת מהלך עירוני בהובלת מחלקת הבריאות נעשה תהליך מיפוי ובקרה של כל המטבחים המבשלים, וכן, ניתוח הליקויים ובניית השתלמות כוללת להעשרת הידע בקרב המבשלות לתזונה בריאה, תברואה והיגיינה. תוכני ההשתלמות כללו: תזונה מותאמת גיל, תזונה ים תיכונית, נוהלי התברואה בעבודת מטבח, שמירת מזון והובלתו, חשיבות מגוון המזונות, ייעוץ דיאטני לבניית תפריט שבועי.

עיר מקדמת תזונה בריאה

מדריך לעיר מקדמת תזונה מ.ב.ט.י.ח.ה



- ✓ נצפה שינוי בלקיחת אחריות על הקיוסקים.
- ✓ הוקמה עמותה לחינוך לצד אגף החינוך שתהיה אחראית גם על הקיוסקים. התקיימו פגישות עם מנהל העמותה, הוצג לו הנושא ובקרום יינקטו צעדים מעשיים, בעיקר של הדרכת בעלי הקיוסקים.



צילום: גל דרן, אפשריבריא.

מצב מהימנה ומקיפה על איכות המזון המוצע בבתי הספר העל-יסודיים ותנאי התברואה בהם, בהתאם להנחיות הנוגעות לתזונה בבתי ספר במקומות שונים בארץ ובעולם.

באום אל פחם פועלים 26 בתי ספר, ב-11 מהם יש קיוסקים הממוקמים בעיקר בחטיבות ביניים ובבתי ספר תיכוניים. בנוסף, יש קיוסק בבית ספר יסודי אחד. בבתי הספר הנ"ל מופעלות תוכניות בנושא תזונה בריאה ופעילות גופנית.

שבעה בתי ספר נכללו בבקרה. בדיקת המזון כללה את סוגי הלחם והתוספות לכריכים, שמן הטיגון, תוספת ירקות, סוגי שתייה וכן חטיפים שונים המוצעים בקיוסקים. תוצאות הבדיקה העידו על איכות ירודה של המזון בבתי הספר, הלוקה בחסר מבחינה בריאותית ואינו תואם ברובו את העקרונות של תזונה נבונה ובריאה. במקביל, ערך מר אימן כבהא, ביקורת על התנאים התברואתיים באותם קיוסקים. הביקורת כללה בדיקה של: מבנה הקיוסק, אספקה ואחסון של סחורות, טיפול בירקות ובבשר, תנאי אפייה ונקודות המכירה בין כותלי בית הספר ומחוצה להם. תוצאות הבדיקה העידו על טיפול לקוי ואף חמור בגורמים שנבדקו והתנהלות הנוגדת את הדרישות והתקנות לבתי אוכל בבתי ספר, תוך כדי סיכון בריאות התלמידים וכלל באי בית הספר.

לאור הממצאים הנ"ל, עלה צורך משמעותי ודחוף בשיפור התפריט ובאופן ההתנהלות של הקיוסקים בבתי הספר, והוצע לנקוט בצעדים הבאים:

- א. שינוי בהרכב המזון.
- ב. שינוי תנאי המכרז.
- ג. הדרכה לבעלי הקיוסקים.
- ד. העלאת רמת הידע והמודעות בקרב התלמידים, ההורים והצוות החינוכי בנושא תזונה בריאה.
- ה. מכירת מוצרי המזון בתחום בית הספר באחריות התלמידים ובניהול התלמידים.
- ו. מתן חוות דעת תברואית-מקצועית לכל מסעדה בבית הספר. עד להפקת חוברת זו, נעשו הפעולות הבאות:

✓ תנאי המכרז שונו כתוצאה מפגישות עם מנהל החברה הכלכלית לפיתוח בעירייה שאחראי על הקיוסקים בבתי הספר.

✓ נבנה יום הדרכה לבעלי הקיוסקים ביחד עם לשכת הבריאות חדרה - טרם יצא לפועל.

✓ החל בפילוט בבית ספר המשלב חטיבת ביניים עם תיכון. נבנתה תוכנית "בית ספר מקדם תזונה בריאה". אוכלוסיית היעד כוללת את התלמידים, ההורים, בעל הקיוסק והצוות החינוכי. שותפה לתוכנית קופת חולים מאוחדת.

הרצליה

מהפכת התזונה בצהרונים - אבטחת איכות תזונתית ותברואתית

יחידת הבריאות העירונית מנהלת את מערך המזון ומלווה את הצהרונים בתוכנית הזנה החל מפברואר 2016. עובדת היחידה, תזונאית/מקדמת בריאות, מתארת את התוכנית כשינוי תפיסה. שותפים לתוכנית: משרד הבריאות, משרד החינוך, המרכזים הקהילתיים, מפעילי הצהרונים, ספקי המזון, הורים וילדים. המטרה היא הבטחת איכות תברואתית ותזונתית של המזון המוגש בצהרונים, תוך כדי קיום מערך פיקוח על ייצור המזון והגשתו.

המהלך החל בבדיקת המצב בשטח - ביקרו במפעל המייצר את המזון לצהרונים ובצהרונים, ביצעו בדיקות מעבדה של הרכב המזון ומידת התאמתו להנחיות משרד הבריאות. הרכיבו תפריט מאוזן ועשיר מחומרי גלם איכותיים, דל בסוכרים, מלחים ושומנים ועשיר בחלבון איכותי, דגנים מלאים, קטניות וירקות ופירות. יחד עם זאת, מתאפשרת התאמת מנות באופן פרטני לילד או בהתאמה לצהרון, על פי שיקול דעת מקצועי של צוות ההזנה.

בשלב השני בנו מערך פיקוח ובקרה שמתחיל במפעל ההזנה, כולל פיקוח וטרינרי על בטיחות המזון בעת הכנתו ובתהליך הובלתו אל הצהרונים לארוחת הצהרים, כולל מערך דיווח על חריגות ותקלות.

עיר מקדמת תזונה בריאה

מדריך לעיר מקדמת תזונה מ.ב.ט.י.ח.ה



כרטיס כניסה. הצעד הראשון היה תיעוד התפריט הרגיל (טרום-פיילוט). גננת/צהרונית או הורה מלווה בכל גן התבקשו למלא שאלון מפורט ומקוון לאחר הגשת ארוחת הצהריים בגן, בכל יום במשך חודש. השאלון ביקש לאמוד בכל מנה שהוגשה (חלבונית, פחמימה כתוספת, וירק מבושל) את ריחה, טעמה, איך היא נראית, לחוש את כמות המלח וכמות השמן, ואם יותר ממחצית מהילדים אכלו אותה. כל שאלה בשאלון כללה מקום להערות והושם דגש על רישום פירות וירקות טריים המגיעים לגן, איכותם, גיוונם וכמותם. לאחר חודש של תיעוד ההזנה הקיימת, נבחרו 15 גנים מתוך ה-38 בהתאם לקריטריונים של עמידה במילוי השאלון ופריסה גיאוגרפית.

לפני תחילת הגשת התפריט הבריא, נערכה הכשרה לגננות וצהרוניות הגנים בנושאים של רכיבי התפריט הבריא, ערכו התזונתי וכיצד להעבירו לילדים.

הערכת הפיילוט הראתה שהילדים אוכלים קטניות ודגנים מלאים. מהדיווח עולה שב-66% מההגשות יותר ממחצית הילדים אוכלים את מנת הקטניות. את הדגנים המלאים אכלו כ-95% מהילדים. דווח על ירידה משמעותית בכמות המלח ובכמות השמן בכל מנות הפיילוט. בהערכת המנות השונות, ניתן ניקוד לכל מנה לפני הפיילוט ובמהלכו. הערכת הפיילוט הראתה שכל המנות שהוגשו במסגרת התפריט הבריא קיבלו ניקוד גבוה יותר מאותן מנות בטרום-פיילוט. מנות חדשות שהוכנסו לתפריט קיבלו גם הן ניקוד גבוה.

עיריית ירושלים אימצה את התפריט הבריא כתפריט הרשמי בכל גני הילדים בדצמבר 2014 ובכל הצהרונים בעיר בספטמבר 2015.

הצלחת פיילוט התפריט הבריא חצתה את גבולות ירושלים בשנת 2015, דגנים מלאים נוספו למנת הפחמימות של כל ילדי הגנים במחוז מרכז המקבילים ארוחת צהריים חמה ממפעל ההזנה הארצי.

צוות "ארוחה עשר" - למען תזונה בריאה במוסדות חינוך יחד עם סיעת "ירושלמים" במועצת העיר ממשיכים ללוות את הפרויקט ועסוקים בימים אלו בהידוק הפיקוח על ספקי התזונה, הוספת ספקים, ומתן הזכות לגנים לבחור ולהחליף את ספק המזון במהלך השנה.

שימוש חוזר בפסולת מזון

בירושלים החלה, בהיקפים מצומצמים, הטמעה של שימוש חוזר בפסולת מזון בקהילה בשלושה אופנים:

✓ בעיר יש כ-70 גינות קהילתיות, שבהן מדשנות (קומפוסטרים) המופעלות בידי תושבים שהוכשרו לכך. תוצרי הדשנות (קומפוסט) חוזרים כדשן לגינות עצמן תוך כדי ניצול מיטבי של פסולת מזון מקומית.

לאור הנ"ל, הכינו מרכז מפורט הכולל דרישות לפיקוח ולבקרה. למרכז ניגשו שמונה מציעים. מהנדסת מזון בדקה את המפעלים המציעים ונתנה ניקוד לכל חלק בתהליך - תברואה, מנהל, תזונה. נבחרו שני ספקים שעמדו בקריטריונים. הבקרה קיימת הן בנקודת המוצא (מפעל ההזנה), והן בנקודות הקצה - הצהרונים - שם נעשה פיקוח בידי הוטרנר העירוני. נעשית ביקורת פתע בצהרונים.

בנוסף, קיימו השתלמויות לצוותים, כולל הסייעות הבריאותיות ונערכו הצגות בריאותיות לילדים.

השינוי בתפריט נעשה בהדרגה. בשנת תשע"ז הכניסו מנה רביעית לתפריט - בכל יום חושפים את הילדים לקטניות שונות. כמו כן השנה הורידו מהתפריט את הקטשופ וממרחים מתוקים ושילבו שמן זית.

ירושלים

פיילוט ארוחת עשר - למען תזונה בריאה במוסדות חינוך

צוות "ארוחה עשר" הוקם בשנת 2011 בידי קבוצה קטנה של הורים מודעים לנושא תזונה בריאה שיצאו נגד רכיבי התזונה הירודים של ארוחת הצהריים שהוגשה לילדים בגנים בירושלים. מלווים בתמיכתה של גב' רחל עזריה, סגנית ראש עיריית ירושלים (לשעבר) ועשרות הורים ירושלמים כועסים שהביעו את מחאתם במדיה החברתית ובהפגנות, הצליחו צוות "ארוחה עשר" וגב' עזריה לשכנע את משרד החינוך ואת מפעל ההזנה הארצי לערוך פיילוט "תפריט הבריא" ב-15 גנים בעיר.

בתפריט הבריא הופחתו כמויות השמן והמלח, הוסרו החומרים הסינתטיים מהמזון, הוכנסו דגנים מלאים ונכללו קטניות כמנה עיקרית פעמיים בשבוע, ובכך התאפשרה הגשת בשר גולמי לא מעובד כמנה חלבונית בשלושת הימים הנוספים.

הפיילוט החל במרס 2014. 38 גני ילדים בעיר התחרו על



צילום: עדי שנער, אפשריבריא.



עיר מקדמת תזונה בריאה

מדריך לעיר מקדמת תזונה מ.ב.ט.י.ח.ה



תוכנית עירונית "עושים סדר בצלחת" תזונה בריאה

לתזונה נבונה חשיבות רבה בכל גיל ובפרט בגיל הגדילה וההתפתחות. למזון שאנו אוכלים ישנן השלכות על מצב הבריאות הגופנית והנפשית בטווח הקצר והארוך ועל כן עלה הצורך בהטמעת הנושא בקרב האוכלוסייה.



בשנת תשע"ד החלה עיריית ראשון לציון בתוכנית עירונית תלת-שנתית "עושים סדר בצלחת" לקידום תזונה נבונה. התוכנית התלת-שנתית מתבצעת ב-223 מעונות, צהרונים ומשפחתונים בעיר, בהובלת אגף קיימות וסביבה, החברה העירונית והאגף לגיל הרך. מטרת התוכנית - אספקת מזון בריא, מגוון וטעים לילדי המעונות, הצהרונים והמשפחתונים בעיר. התהליך נעשה בהנחיית תזונאית קלינית. התוכנית ייעודית לצוותים החינוכיים והמטפלים, ובשיתוף הורים וילדים.

בשנים הראשונה והשנייה ניכרים שינויים ראשוניים אך משמעותיים בבניית תפריט המאפשר הכנסת מזונות חדשים ומגוונים לילדים. בהשתלמויות למפעילות וסייעות הצהרונים להגברת המודעות להטמעת מזון בריא מדגישים גם את תפקידן בתיווך נכון של הנגשת המזון לילדים.

בשנה השלישית - השלמת תפריט של מזון בריא וטעים לילדי המעונות והצהרונים בעיר. התהליך מתבצע תוך כדי שיתוף פעולה עם הורים וילדים.

"מפתחות הקסם לתזונה בריאה"

בשנת תשע"ז נכנסה תוכנית נוספת, תלת-שנתית, "מפתחות הקסם לתזונה בריאה" של "שפת הג'ירף". בתוכנית:

◀ השתלמויות והדרכות לצוותים החינוכיים בצהרונים בנושא תזונה נבונה וכניסה לעולם המושגים של אכילה צבעונית נבונה ובריאה. באמצעות ספר המשתף הורים וילדים - "שוקן ואני אוכלים צבעוני", אשר חולק לכל משתתפיה.

◀ התוכנית כוללת חלוקת ערכת תזונה המכילה ספר, דיסק, חוברת הדרכה, בובות בריאות ומפתחות הקסם.

◀ התוכנית מסייעת לצוותים החינוכיים בצהרונים בהטמעת המודעות להרכב צלחת בריאה, צבעונית ומגוונת, הכוללת היכרות עם חוברת ההדרכה לתזונה נבונה "מפתחות הקסם מס' 1" ויישומם במסגרות.

✓ תוכנית "מהפח ירוק" הפיצה מרכזוני קומפוסט המשמשים כ-3,500 בתי אב במערב העיר ובמזרחה, התוכנית כוללת הדרכה, ליווי ומעקב אחר השימוש במדשנה. כ-80% מהתושבים שעברו את התהליך משתמשים באופן שוטף במדשנה ומשתמשים בתוצריו לדישון שטחי הגינון הסמוכים להם. בנוסף, התוכנית פועלת להעלאת המודעות לצורך בשימוש בפסולת המזון, פועלת בבתי ספר ויוזמת פעילויות המשתפות אלפי תושבים ממגזרי העיר השונים.

✓ מדשנות נמכרות לוועדי בתים המעוניינים בכך, באגף התברואה.

בשוק "מחנה יהודה" יש מרכז לאיסוף פסולת מזון שמקורה בירקות ופירות בלבד מהשוק, מאחר שמדובר בנפח פסולת משמעותי מאוד במקום. מהפסולת אין מייצרים דשונת במקום, אלא מעבירים את הפסולת לאתר לטיפול בפסולת אורגנית - באחריות אגף התברואה.

ראשון לציון

עיריית ראשון לציון חרטה על דגלה לעודד את תושביה לנהל אורח חיים בריא ופעיל.



פעילות בראשון לציון



עיר מקדמת תזונה בריאה

מדריך לעיר מקדמת תזונה מ.ב.ט.י.ח.ה



פעילות בבאקה אל גרבייה

באקה אל גרבייה

גינות מאכל בגני הילדים

אחת מתוכניות הדגל בבאקה אל גרבייה. מאז שנת 2014 הושקו 40 גינות מאכל בגני הילדים בבאקה, בשיתוף פעולה עם נציגי העירייה, עם ג'וינט אשלים, משרד החינוך, המשרד להגנת הסביבה, הרשת הירוקה, חברת "נטפים" אשר תרמה את מערכת ההשקייה לכל הגנים, אקדמיית אלקאסמי, מכללת אלקאסמי, צוותי הגנים והורי ילדי הגנים.

מטרות התוכנית - שינוי הרגלי התזונה של הילדים, הכרת מגוון הירקות והפירות ואפשרויות ההכנה שלהם, רכישת מיזמניות של גידול ירקות, פירות ופרחים.

הפעילות בגינות מלווה בשיחות, סיפורים, שירים והיא מוקד לשיח בנושאי תזונה. מהירקות שמגדלים בגינות מכינים סלט בכיתות הגן ביחד עם אמהות וסבתות.

לאחרונה הוקמו גינות בשלושה בתי ספר יסודיים ועכשיו עומדים להקים גינה קהילתית בין-דורית, לימודית בחטיבת הביניים. בנוסף, מתקיימות סדנאות להורים, סבים וסבתות באמצעות תזונאיות.

פיקוח על בטיחות המזון המגיע לילדי הצהרונים והמעונות:

הפיקוח מתבצע בכמה מישורים:

בקרה: א. ביצוע ביקורות פתע במפעלי המזון, כדי לבחון את תהליך הייצור, מחומרי הגלם ועד התוצר המוגמר. בתום הבקרה מונפק דוח עם ציון, הבוחן את כל הנושאים שנבדקו.

ב. ביצוע ביקורות פתע בגני ילדים, כדי לבדוק את היבטי הטעם, הריח, הטריות והנראות של המזון.

דגימות: לקיחת דגימות מהמזון המגיע לצהרונים ולמעונות לבדיקות מיקרוביולוגיות לבחינת כמות החיידקים בהשוואה לתקן הישראלי.

הטמעת "עושים סדר בצלחת" תזונה בריאה בקרב כלל תושבי העיר

באמצעות:

1. קורס תושבים מקדמי בריאות שבמהלכו נחשפים המשתתפים לחשיבות נושא קידום בריאות ותזונה בריאה ומשמשים כשגרירים לנושא באמצעות הפעלת פרויקטים בקהילה.

2. קיום סדנאות העוסקות בהקניית ידע בתזונה המשמש ככלי לאורח החיים ומאפשר בחירה מושכלת, בקרב רבדים שונים של האוכלוסייה.

3. מפגשים פתוחים לאוכלוסיות שונות בהנחיית תזונאית קלינית.

4. בתי הספר היסודיים עברו תהליך של תוכנית "כל אחד יכול כל אחד מצליח" - תלמידים פועלים כנאמני בריאות להעלאת המודעות בנושא תזונה בריאה ומקיימת

5. בחטיבות ביניים ובתיכונים: קפטריה עם מזונות בריאים ועידוד שתיית מים.



פעילות בבאקה אל גרבייה



עיר מקדמת תזונה בריאה

מדריך לעיר מקדמת תזונה מ.ב.ט.י.ח.ה.



מנהל השירותים החברתיים, אגף נכסים, קשרים בינלאומיים, עיר עולם, המחלקה לספורט ולשכת הדובר.

שלושת עמודי התווך בפעילות התוכנית:

1. עירייה מובילה

מתוך אמונה ב-"נאה דורש, נאה מקיים", נערכים שינויים פנים ארגוניים במגרש הביתי לקידום המודעות והנגישות למזון בריא ומקיים.

הדרכה - במסגרת הפעילות הפנים ארגונית נערכו הדרכות ופעילויות לעובדי עירייה ונעשתה השתלמות מקיפה, בשיתוף עמותת 'מהיום', לכ-30 עובדי עירייה (במחזור הראשון), המגיעים מ-15 יחידות עירוניות שונות. מסיימי ההשתלמות מתפקדים כשגרירי בריאות ועורכים פעילויות לשינוי עמדות בתזונה בקרב עובדי העירייה ובקרב תושבי העיר.

נגישות למזון בריא - צוות התוכנית מייעץ לאגף הנכסים בעירייה במטרה לשפר את התפריט המוגש בנכסי העירייה ומסייע בקביעת קריטריונים למזוננים חדשים המופעלים במרכזים העירוניים. כמו כן, יוצר צוות התוכנית שינוי בכיבוד המוגש באירועים ובישיבות בעירייה ומסייע לגבש סל מוצרים בריא לכיבוד בישיבות השונות.

2. קהילה, רווחה וביטחון תזונתי



צילום: עדי שנער, אפשריבריא.

קהילה

במהלך השנה עורך צוות התוכנית פעילויות וסדנאות לתושבים המגיעים למרכזים הקהילתיים ברחבי העיר במטרה לעודד מודעות ואכילה של מגוון מזונות מזינים. בין הסדנאות: סדנה לעידוד אכילת מאכלים עשירים בסידן, סדנה לעידוד טעימות, פעילות משותפת להורים וילדים להכנת ארוחות, ופעילות להכנת מזונות מזינים לגיל השלישי.

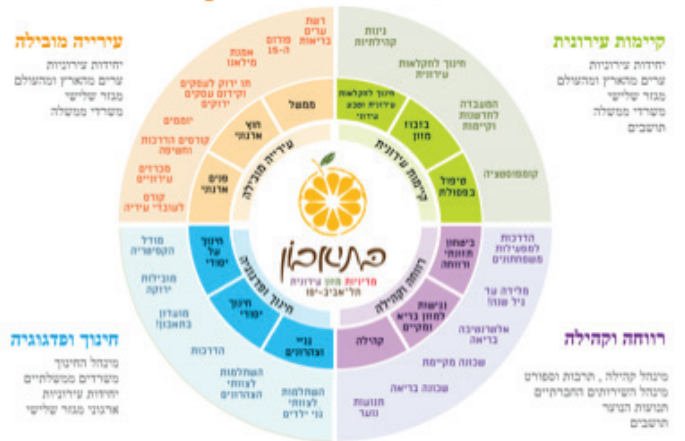
תל אביב-יפו

תוכנית "בתיאבון" - מדיניות מזון עירונית²

תוכנית "בתיאבון" - מדיניות מזון עירונית היא תוכנית חדשנית לקידום המודעות והנגישות למזון בריא ומקיים לכל תושבי העיר והמבקרים בה. היא פועל יוצא מהצטרפותה של העיר תל אביב-יפו, לחתימה על אמנת מילנו למזון בעיר (Milan Urban Food Policy Pact - MUFPP) באוקטובר 2015.

מטרת התוכנית היא להטמיע ברחבי העיר בכלל ובקרב היחידות העירוניות בפרט, את עקרונות "אמנת מילאנו למזון בעיר", ביניהם נגישות למזון בריא ומקיים, חינוך לקיימות וחקלאות עירונית, הפחתת בזבז מזון ופסולת, רווחה וביטחון תזונתי ואורח חיים בריא ופעיל. באוגוסט 2016 הושקה התוכנית "בתיאבון". נערכה עבודת מיפוי וגובשה תוכנית רב-אגפית בהובלת הרשות לאיכות הסביבה. לליזוי התוכנית הוקמה ועדת היגוי עירונית בהשתתפות נציגים מהיחידות העירוניות השונות בראשות סגנית ראש העיר הגב' מהרטה ברוך רון.

תוכנית בתיאבון



התוכנית נבנתה בתפיסה רב-מערכתית כדי להעניק מעטפת ייחודית לנושא, ולספק מקור ידע והשראה לפיתוח פרויקטים משותפים ביחידות העירוניות השונות. זאת בתפיסה רב-שלבית המאפשרת לכל תושב להיחשף לתוכנית, מינקות ועד בגרות. התוכנית פועלת בשיתוף פעולה עם היחידות העירוניות השונות בין השותפים: האגף לבריאות הציבור, משרד אדריכל העיר, מנהל הנדסה, מנהל חינוך, מנהל קהילה,

²השתתפו בכתיבה: גיא דקניט, תוכנית בתיאבון הרשות לאיכות הסביבה, רות שטסל וינר, רכזת מדיניות מזון עירונית, הרשות לאיכות הסביבה, אורית מגלד בן אריה, דיאטנית קלינית, יועצת לתוכנית בתיאבון - מדיניות מזון עירונית, חגית כהן, תזונאית קידום בריאות, יועצת לתוכנית בתיאבון - מדיניות מזון עירונית, עיריית תל אביב-יפו.



עיר מקדמת תזונה בריאה

מדריך לעיר מקדמת תזונה מ.ב.ט.י.ח.ה



מטרת ההדרכות - לשפר את התזונה המוצעת במשפחתונים מגיל לידה עד גיל שלוש, ולהוביל לשינוי ושיפור הרגלי האכילה של ילדי המשפחתונים. המפעילות קיבלו כלים ליישום תזונה בריאה. הכינו יחד מאכלים מפנקים ומזינים לימי הולדת ומסיבות במשפחתונים. למדו איך לעודד טעימה, וכיצד להתאים את התפריטים של ארוחות הבוקר וצהריים במשפחתון להמלצות.

3. מוסדות חינוך עירוניים

חינוך קדם-יסודי

תוכנית "בתיאבון" רואה את גיל הגן וכיתות הגן כפלטפורמה לשינוי הרגלי אכילה מגיל צעיר, וכן כגשר המסייע להגיע למשקי הבית ולחולל שינוי גם שם. לכן נעשים מאמצים להטמיע את עקרונות אורח חיים פעיל ובריא בשגרת היום בגן. בשנת הלימודים תשע"ז התקיימה הכשרה בשיתוף משרד החינוך ועמותת "מהיום" לצוותי חינוך בגנים במרחבים בני דן ופסגת הר. כ-60 גנות, גנות משלימות וסייעות השתתפו יחד לראשונה בהשתלמות מסוג זה מתוך הנחה ששילוב כל צוות הגן בהשתלמות יקדם את מטרת התוכנית.

מטרת ההשתלמות - להעניק כלים להובלת שינוי התנהגות בנושא התזונה בגן. בהשתלמות ניתנו כלים להנעה לפעולה של צוותי הגן לערוך פעילויות בשיתוף הילדים. ההשתלמות כללה הרצאות וסדנאות מתחומי ידע של תזונה נכונה, קיימות, אורח חיים פעיל ובריא. צוותי הגנים הכינו, והעבירו פעילויות לשינוי התנהגות תזונתית בגן, בהתאם לצורכי הגן.

תזונאית קידום בריאות העבירה פעילות חווייתית בכל גן שהשתתף בהשתלמות. מטרת הפעילות הייתה לחזק את ההטמעה, לעודד טעימה ולקדם את השינוי בהרגלי התזונה אצל המשפחות של ילדי הגן. הפעילות הייתה בהתאם לנושא



צילום: עדי שנער, אפשריבריא.

בחודש מרס 2017 יצא לדרך פיילוט ובמסגרתו הוצבו מכוונות לממכר פרי טרי ארוז בארבעה מרכזים קהילתיים. המכוונות משמשות חלופה הוגנת למכוונות האוטומטיות לממכר ממתקים וחטיפים ונותנות מענה לצורך במזון זמין ומזין



צילום: עדי שנער, אפשריבריא.

במרכזים הקהילתיים. במכוונות האוטומטיות נמכרים פירות וירקות טריים, חתוכים וארוזים בשקיות, לצד יוגורט וגרנולה, במחירים סבירים.

חינוך בלתי פורמלי

שיתוף פעולה עם צופי תל אביב החל במאי 2016, במטרה לשדרג את תפריט מחנות הקיץ. השינויים שנערכו בתפריט כללו: הוצאת מוצרי בשר תעשייתיים מהתפריט, כמו: נקניקיות, פסטלים, טבעות עוף ונקניקים. הוצאו גם לפתנים וכמות השוקולד והשוקו צומצמה. לתפריט ארוחת הבוקר התווספו מטבלי גבינה וטחינה. לארוחת צהרים נוספו מגדרה ופלאפל ולארוחת הערב בולונז צמחי, עדשים ומרקים. המנות המוגשות לצמחונים שופרו והוכנה רשימת מזונות שניתן לרכוש עבור טבעונים בהתאם לבקשה מהשטח.

כ-8,000 חניכי תנועת הצופים בעיר נהנו מהשינוי. בעקבות התהליך, שנעשה בשיתוף עם צופי תל אביב, נערכו שינויים בתפריט מחנות הקיץ בהנהגת הצופים הארצית.

שיתוף הפעולה נמשך גם בבניית התפריט של מחנה הקיץ 2017, ותיתוסף לכך פעילות מעטפת של סדנה להורים מבשלים. בסדנה יוכנו מנות להעשרת ארוחת צהריים, וייתנו המלצות לגיוון הסלטים וארוחת הבוקר.

רווחה וביטחון תזונתי

בשיתוף מנהל השירותים החברתיים, התקיימו הדרכות למפעילות משפחתוני רווחה בדרום העיר. תזונאית קידום בריאות העבירה הדרכות וסדנאות למפעילות המשפחתונים.



עיר מקדמת תזונה בריאה

מדריך לעיר מקדמת תזונה מ.ב.ט.י.ח.ה



בעיריית תל אביב-יפו בחסות קרן בלומברג, אגף הנכסים בעירייה ויועצים נוספים. המנות שהוגשו במהלך הפיילוט היו מגוונות, המחירים היו סבירים והריהוט הנייד אפשר לבחון התנהגות ודפוסי אכילה. על מנת לייעל את זמן חלוקת המנות ולהסעיד מאות תלמידים בפרק זמן קצר, התשלום עבור האוכל, שהוזמן מראש, נעשה בפלטפורמה דיגיטלית. תובנות הניסוי נבחנות בימים אלו, ליישום בכלל קפטריות בתי הספר התיכוניים בעיר.

מועצה אזורית רמת נגב

בוחרים מקומי ואוכלים בריא

צריכת המזון בתזונה המערבית מתבססת על קניות מרוכזות של כל המצרכים במקום אחד, עקב התפיסה הכלכלית של הצרכן שבכך הוא חוסך כסף רב מבלי שאפשר לדעת לאשורו את מסלול ייצורו של המזון ואיכותו. תרבות צריכה זו מייצרת ומנגישה את מוצרי המזון עתירי הסוכר, חומרים משמרים וממכרים וגורמת לעלייה בצריכה של מזון באיכות נמוכה, בעיקר בקרב ילדים ובני נוער, עקב חוסר מודעות רב באוכלוסייה זו. הפרויקט תוכנן כדי להתמודד עם תופעה זו. את הפרויקט מובילות עלית וייל שפרן, מנהלת היחידה הסביבתית ורותי ברגר, מרפאת היל"ה.

מטרות הפרוייקט:

1. העלאת המודעות לבריאות ולקיימות
2. קידום כלכלה מקומית מקיימת (כמ"מ)
3. הגברת הקשר עם האדמה
4. הפחתה בצריכה



צילום: גל דרן, אפשריבריא.



צילום: עומר מסינגר, אפשריבריא.

תזונתי שבחר צוות הגן, ויועדה להורים ולילדים יחדיו, או להורים בלבד. בסדנאות המשותפות, הילדים הכינו ביחד עם ההורים מאכלים טעימים, מפנקים ומזינים. בסיום הסדנה הילדים הציגו את התוצרים והשתתפו בטעימות. ההורים קיבלו את המתכונים להכנה בבית. ההשתתפות הפעילה של הילדים בהכנת המזון ביחד עם ההורים תרמה לקידום אכילה מגוונת ובריאה ולנכונות הילדים להיחשף למאכלים חדשים.

כמו כן, התקיימה השתלמות לכ-40 סיעות בגני החינוך המיוחד. במסגרת ההשתלמות הסייעות למדו מה חשוב לדעת כדי לבחור מה לאכול וכמו כן כיצד לעזור לילדים לטעום מגוון מאכלים וזאת בהתאם לקשיים של ילדי החינוך המיוחד.

צהרונים:

בשנת הלימודים תשע"ז נערכו שתי השתלמויות לצוותי הצהרונים בידי תוכנית "בתיאבון", בשיתוף מחלקת גני ילדים בעירייה. 60 סיעות וגננות צהרון השתתפו בהשתלמויות בנות שמונה מפגשים שהנחתה תזונאית קידום בריאות. מטרת ההשתלמויות - לספק כלים לצוותי הצהרונים לעידוד אכילת מגוון מזונות מזינים ובריאים. כמו כן, הוענקו לצוותים כלים להפיכת הארוחה להזדמנות חינוכית, וכלים לתיווך טעימה בכדי להגדיל את מגוון המזון הנאכל בצהרון. כ-60 סיעות ומפעילות צהרונים, עוברות בהשתלמות נוספת סדנה שמעביר שף, המכשיר את המשתתפות לערוך חוג בישול בריא בגן.

חינוך על-יסודי

במטרה לשדרג את המזון המוגש בתיכונים ולהתאימו לדרישות חוזר מנכ"ל בנושא תזונה, הוקמה, בפברואר 2017, קפטריה מקרטון באחד התיכונים בעיר. הקפטריה הניסויית פעלה במשך שלושה שבועות, בשיטת תשלום ללא מזומן ובחנה שיטות הגשה שונות, העונות לדרישות חוזר מנכ"ל בנושא תזונה.

הפיילוט יוצא הדופן נבנה בשיתוף צוות החדשנות העירוני

עיר מקדמת תזונה בריאה

מדריך לעיר מקדמת תזונה מ.ב.ט.י.ח.ה.



ילדי הגנים המועברות בידי מספר נשים מרמת נגב (כל גן מקבל כשש סדנאות בשנה). ד. הגברת מודעות וחשיפה לנושא בקרב ההורים; במסגרת סדנאות הבישול המתקיימות עם הילדים, נערכות שתי סדנאות בשיתוף ההורים, כמו כן נערכים הרצאות ומפגשים בנושא להורים, ושעת ייעוץ של נטורופתית הניתנת להורים ללא תמורה פעם בחודש.

- מתכננים לסיים את מהלך התחשיב ולהרחיב את השינוי בגנים ליישובים נוספים ובהמשך לייסד תקן גן/אשכול בריא בדומה לגן ירוק.

- הוקם מערך תמיכה לשיקום והקמת גינות קהילתיות ובוסתנים ביישובי המועצה. בכמה יישובים הוקמו או שוקמו גינות קהילתיות, ובכמה יישובים נוספים מלווים את תהליך ההקמה.

- במסגרות החינוך הפורמלי הוחלט על מדיניות הפיכת חצרות הגנים ובתי הספר למרחבי צמיחה לימודיים המאפשרים לימוד חווייתי, התקרבות לטבע, למידה על חקלאות ועוד.

אסותא מרכזים רפואיים

כדוגמה לארגון המקדם מרכיבים של תזונה מ.ב.ט.י.ח.ה.

אסותא מרכזים רפואיים כרשת של בתי חולים מקדמי בריאות, חרטת על דגלה הענקת חוויית בריאות אחרת והצבת סטנדרט גבוה של קידום בריאות. לאור זאת, החברה משקיעה משאבים רבים לשיפור מתמיד של התזונה המוצעת לקהל המטופלים, ציבור העובדים והמבקרים בשעריה. בין המהלכים שבוצעו יש לציין את פרויקט הצרכנייה - **טעמים של בריאות** - בניית מכונות אוטומטיות חכמות לממכר מזון בריא ומוזל; הצבת ברי מים לעידוד צריכת מים; **Make My Plate** - פיתוח אפליקציה תזונתית ומפגשי הדרכה ייעודית למטופלות סרטן השד; **שינויים קטנים בהרגלים** - **שיפורים גדולים בבריאות** - תוכנית הדרכה למניעה משנית של מחלות לב וכלי דם בקרב מנותחי לב, בדגש על הרגלי תזונה מונעים; בניית תפריטי ארוחות צהריים מיוחדים אצל ספקי מזון חיצוניים העונים להנחיות חוזר מנהל הרפואה; שינוי מדיניות כיבוד בחברה; התערבות יזומה בחדר האוכל הכוללת ביו היתר: הכנסת בר סלטים, מנות צמחוניות וטבעוניות, קיום Meatless Monday, מעבר לבישול בשמן קנולה והורדת נתרן, **מי הויז את הלחם שלי?** - מיזם להחלפת מוצרי הלחם ללחם מדגן מלא ודל בנתרן; **מחשבים מסלול תזונה מחדש** - מפגשי הדרכה, ייעוץ וליוי קבוצתי ואישי לעובדים לתזונה נבונה.



צילום: עדי שנער, אפשריבריא.

אוכלוסיית היעד: כלל תושבי המועצה, ובפרט ילדי הגנים ובתי הספר, מערכות החינוך הבלתי פורמלי, הגיל השלישי, קהילות היישובים, חקלאים ועסקים מקומיים בדגש על עיסוק במזון ותזונה.

מרכיבי הפרוייקט:

◀ בוצע מיפוי של כל מערך המזון בגני הילדים בעלי מטבח מבשל ברחבי המועצה ובמקביל נערך סקר בעזרת שאלוני תזונה בקרב ההורים והגננות בכל יישובי המועצה. התוצאות הראו כי ההורים מעוניינים בשינוי.

◀ הוקמה ועדת היגוי רחבה אשר מורכבת מהגורמים הרלוונטיים במועצה ובקהילה; מרפאת ה"ל", היחידה הסביבתית, אגף קהילה וחינוך, דוברת המועצה, יו"ר הוועדה החקלאית ומנהל המו"פ, נציגי החקלאים (חקלאים אורגנים מהפתחה), מנכ"ל המועצה, נציגי הרשת הירוקה ונציגי תושבים. הוועדה ניסחה את חזון הפרוייקט ומטרותיו ומתכנסת כאחת לרבעון. שתי"ל מלווה מקצועית את הוועדה.

◀ הפרוייקט הושק באמצעות קיום שבוע "בוחרים מקומי ואוכלים בריא" אשר התקיים בכל רחבי המועצה ונערך בדגש על הפחתת הצריכה של סוכר וקמח לבן. ניתנו הרצאות וסדנאות בישול ברחבי המועצה לקהל הרחב ולמרכזי מזון ביישובים, נערכו סדנאות בישול בגני הילדים, תצפיות בילדים אוכלים ובדק בית של המוצרים שמשתמשים בהם במטבחי הגנים. כמו כן נבנה תנור אדמה בשיתוף עם בני הנוער והתקיימה ישיבת התנעה שהוזמנו אליה כל מזכירי היישובים ורכזי מערכות החינוך. כעבור כמה חודשים נערך שבוע נוסף שהתבצע בו מעקב אחר השינוי בגני הילדים. בהמשך ניתנו הרצאות פתוחות לקהל הרחב במכינת הנגב למנהיגות (במדרשה) ובבסיס רמון. כמה כתבות פורסמו בעיתון המועצה בנושא זה. לאחרונה אף נפתח דף פייסבוק של הפרוייקט.

◀ כדי לגבש את הקהילה סביב הנושא, מתוכננת הקמה של קבוצת "סוכני שינוי" כך שבכל יישוב יהיה אדם ה"משוגע לדבר" שיקדם את הפעילות והמודעות בתוך היישוב.

◀ נערך פיילוט בשלושה אשכולות גנים ביישובי המועצה, שאיתם התהליך החל כבר בשנה"ל תשע"ג ובגני בסיס רמון, ששם הפרוייקט החל בתשע"ד. הפיילוט עובד בכמה רבדים: א. שינוי תזונתי במטבח המבשל בעזרת ליווי מקצועי; באופן הדרגתי נעשה מעבר לדגנים מלאים, העלאת מגוון הירקות והפירות והעדפת ירקות טריים על פני קפואים, העלאת השימוש בחלבון מן הצומח והפחתת צריכת סוכר. יועצת כלכלית מהרשות לפיתוח הנגב, מלווה את התהליך, בעזרתה נעשה תחשיב כלכלי של השינוי בתפריטים בגנים, כך שלא תהיה חריגה מהתקציב בעקבות שינוי התפריט. ב. הדרכה והכשרה של צוותי הגנים; ג. הגברת מודעות וחשיפה לנושא בקרב הילדים; מתקיימות סדנאות בישול ומודעות לבריאות



עיר מקדמת תזונה בריאה

מדריך לעיר מקדמת תזונה מ.ב.ט.י.ח.ה.



הכמות המומלצת של ירקות ופירות. בחיפה - 25.2% (בקרוב האוכלוסייה הערבית בעיר - 54.3%). בירושלים - 18% צורכים יותר מחמש מנות ירק או פרי ליום, כאשר בקרב האוכלוסייה הלא יהודית בעיר - 28.1%. שיעור דומה נמצא באום אל פחם (30.3%).

אשר לביטחון תזונתי, ממצאי סקר שערך הביטוח הלאומי בשנת 2011, בקרב 5,600 משפחות [2] מראים כי 8.3% מהמשפחות חשות אי-ביטחון תזונתי קל/מתון ו-10.6% חשות אי-ביטחון תזונתי ניכר. שיעורים אלה גבוהים ביותר בירושלים ונמוכים יחסית באזור תל אביב והמרכז.

נתונים על בטיחות מזון בישראל מתפרסמים מעת לעת באתר של משרד הבריאות. למשל, דוחות על שיירי חומרי הדברה בקישור: <http://bit.ly/2v0oLnc>

4. מה עושים משרדי הממשלה לקידום תזונה מ.ב.ט.י.ח.ה.

1. בריאה

א. התוכנית הלאומית לקידום אורח חיים פעיל ובריא - אפְּשֶׁרִיבְּרִיא

תוכנית אפְּשֶׁרִיבְּרִיא היא מאמץ לאומי משותף לקידום סביבה פיזית, חברתית וכלכלית, המאפשרת תזונה בריאה ופעילות גופנית. למהלך שותפים הציבור, משרדי הממשלה, ארגונים וולונטריים והמגזר העסקי.

מטרת התוכנית היא להוביל מאמץ משותף ברמה הארצית והמקומית לקידום סביבות חיים המאפשרות הרגלי חיים בריאים בדגש על:

- אכילה בריאה
- שילוב פעילות גופנית בחיי היומיום



צילום: גל דרן, אפשריבריא.

3. תזונה בישראל - מידע על הרגלי תזונה, בטיחות מזון, מצב הביטחון התזונתי, תזונה מקיימת



צילום: אורן שלו, אפשריבריא.

מידע על הרגלי תזונה של בני נוער קיים בישראל וניתן להשוואה עם כמה מדינות השותפות למחקר הבינלאומי על התנהגויות של ילדי בתי ספר (24) [HBSC]. איסוף הנתונים נערך במהלך שנת 2014 בתוך כיתות הלימוד בבתי ספר בידי מראיינים מקצועיים, באמצעות שאלון אנונימי למילוי עצמי. מהמחקר עולה שכרבע מהתלמידים (26%) מדווחים על אכילת פירות יותר מפעם אחת ביום, ובמגזר הערבי מדווחים על כך בשכיחות הגבוהה ביותר - כ-34%. כ-29% מהתלמידים מדווחים על אכילת ירקות יותר מפעם אחת ביום, כאשר בנות מדווחות על כך בשכיחות הגבוהה ביותר כ-32%. בהשוואה בינלאומית, עולה כי בני 11, 13 ו-15 בישראל אוכלים פירות יותר מפעם ביום בשיעור גבוה יחסית - במקום החמישי אחרי ארמניה, אלבניה, קנדה ואוקראינה. באכילת ירקות, ילדי ישראל במקום הראשון בין 42 מדינות שבמחקר.

כ-48% מדווחים על אכילת ארוחת בוקר בכל יום באמצע השבוע. 22% דיווחו כי אינם אוכלים ארוחת בוקר כלל.

כשליש (כ-33%) מהתלמידים מדווחים על שתיית משקאות ממותקים, כולל משקאות דיאט לפחות פעם ביום. תלמידים מהמגזר הערבי מדווחים על כך בשכיחות הגבוהה ביותר - 49%.

במסגרת פרופילי בריאות עירוניים, בערים הבריאות, נאסף מידע על אכילת ירקות ופירות. שיעור הצרכים חמש מנות ירק או פרי נמוך יחסית בקרב האוכלוסייה היהודית לעומת הלא יהודית. בראשון לציון 18% מתושבי העיר צורכים את



עיר מקדמת תזונה בריאה

מדריך לעיר מקדמת תזונה מ.ב.ט.י.ח.ה



http://www.health.gov.il/Subjects/KHealth/National_prog/Pages/default.aspx

פייסבוק <https://www.facebook.com/EfshariBARI.gov>

ב. ועדת האסדרה התזונתית

מטרתה: שיפור סביבת המזון

הקמה

הוקמה ועדה בין תחומית עם נציגים של משרדי ממשלה שונים, נציגי האקדמיה, אנשי מקצוע, נציגי התעשייה ונציגי ציבור. הוועדה קיימה דיונים עם אנשי מקצוע ושיתוף ציבור וגיבשה המלצות.

תהליך העבודה:

✓ תהליך איסוף הידע כלל 13 פגישות שבמסגרתן שמעה הוועדה מומחים מתחומי תוכן שונים הקשורים לתזונה וסביבה ובכלל זה מומחים בינלאומיים אשר הציגו את ניסיונם בתחום האסדרה התזונתית.

✓ התהליך היה שקוף לציבור באמצעות עיתונאים שזמנו לשיבות הוועדה, פרסום המצגות וסיכומי הישיבות באתר האינטרנט של משרד הבריאות.

✓ התאפשר לציבור להביע את עמדתו באמצעות דוא"ל, אינטרנט, פייסבוק, מענה טלפוני וקבוצות מיקוד שכללו למעלה מ-1,000 איש.

✓ התקיימו קבוצות מיקוד עם נציגי אוכלוסיות ששכיחות ההשמנה והתחלואה הכרונית בהן גבוהה במיוחד. גובשו כמה תובנות שנאספו לתשע תמות מרכזיות שהעיקריות בהן: הצורך בחינוך תזונתי; הנגשה פיזית של מזון בריא; הנגשה כלכלית של מזון בריא; סימון מזונות לבחירה מושכלת; שילוב תזונאים במערכת הבריאות.

✓ גובשו המלצות לחקיקה ואסדרה של נושאים מקדמי תזונה בריאה.

✓ גובשו המלצות בתחום אסדרה כלכלית (הנגשה כלכלית של מזון בריא); סימון מזון; מגבלות על שיווק ופרסום של מזון מזיק; רפורמולציה של מזונות שונים להפחתת נתרן,



צילום: אורן שלו, אפשריבריא.

התוכנית הלאומית פועלת במישורים המשלימים זה את זה, בכללם חקיקה ורגולציה, תשתיות, פעילויות בשטח ברמה המקומית והפצת מידע יישומי לציבור.

מידע נוסף על התוכנית אֶפְשָׁרִיבְרִיא ומידע בנושא פעילות גופנית ותזונה בריאה ניתן למצוא ב:

אתר התוכנית

<http://www.efsharibari.gov.il>



צילום: גל דרן, אפשריבריא.

מאגר אֶפְשָׁרִיבְרִיא

<http://www.efsharibari.gov.il/prints>

<http://www.efsharibari.gov.il/edu>

המלצות בנושא תזונה בריאה במקומות עבודה ב:

<http://www.efsharibari.gov.il/work>

באתר אפשר גם להיחשף לתוכנית אפשריבריא במערכת החינוך, במקומות עבודה וברשויות מקומיות.

אתר משרד הבריאות:





עיר מקדמת תזונה בריאה

מדריך לעיר מקדמת תזונה מ.ב.ט.י.ח.ה



צילום: רחל דהאן, אפרירי.ב.א.

סוכר ושומן רווי; רגולציה תזונתית על תזונה במערכות החינוך השונות; קידום תזונה בריאה במפעלים גדולים המזנים על ידי המדינה; עידוד יצרנים בינוניים וקטנים לייצר מזון בריא; מתן תמיכות ותמריץ מענקי מחקר לעידוד ייצור מזון בריא באמצעות שיתוף פעולה בין מדענים ממשרדי ממשלה שונים; קידום חינוך תזונתי והסברה לאומית במערכת החינוך ובמדיה.

✓ סוכם על המשך מעקב אחר צעדי יישום חקיקתיים ואחרים תוך כדי קיום ועדה מלווה לבקרת יישום.

ההמלצות

א. סימון בחזית האריזה: אינפורמטיבי ושיפוטי

1. סימון שיפוטי "שלי-לי" בחזית האריזה: סימון הרכיבים הבאים: סוכר, שומן רווי, נתרן וקלוריות כאשר הם מופיעים בריכוז מסוים ומעלה במזון, בתו שיכיל את הנוסח: "מכיל כמות גבוהה של (שם רכיב)". למזון מסוים יתכנו עד ארבעה תווים.

2. סימון שיפוטי "חיובי" בחזית האריזה: סימון מוצר מזון אשר הרכבו מתאים להמלצות התזונה של משרד הבריאות. התו יכיל את הנוסח "מוצר זה עומד בהמלצות משרד הבריאות לתזונה נבונה". דוגמה לסימון בחזית האריזה (הלוגו הסופי ייבחר בהמשך):

3. סימון אינפורמטיבי - הבהרות בחלק האחורי של האריזה:

- הבלטת הגופן של רכיבי התזונה הבאים: קלוריות, שומן ושומן רווי, סוכר, נתרן.
- סימון הסוכר בכפיות (כל ארבעה גרם סוכר=כפית).
- כימות מספר הרכיבים הכולל במוצר (מדד של רמת העיבוד)

ב. הגבלות פרסום ושיווק של מזון מזיק עם דגש על פרסום ושיווק לילדים נמצא בדיוני ועדה, הועלו ההצעות הבאות:

1. איסור מוחלט לפרסום מזון מזיק במדיה (מדיה ייעודית או בהתאם לשעות צפייה) המיועדת לילדים עד גיל 16, בכל האמצעים: תקשורת כתובה ואלקטרונית, אינטרנט, רשתות חברתיות וקולנוע. מגבלות אלו יחולו גם על תוכן שיווקי.

2. בשאר אמצעי הפרסום: התניית הפרסום בשילוב עם אוזרה: "מזון זה מכיל כמות גבוהה של...סוכר/שומן/נתרן" בהתאם לקטגוריות שיחייבו סימון בתו שיפוטי כמפורט בסעיף המתייחס לסימון מזון.

3. הגדרת מזון מזיק: כל מזון שעליו תווית אחת או יותר של תו סימון כאמור.

4. התעשייה תחל את יישום ההמלצות באמצעות אמנה תחילה עד להשלמת החקיקה.

1. שימוש בסימון שלי/חיובי בחזית האריזה כאמצעי לקידום ועידוד התעשייה לביצוע הרפורמולציה במזון.
2. השינוי ייעשה באופן הדרגתי כדי לאפשר שינוי בדפוסי צריכה של הציבור והיערכות של התעשייה.
3. הקמת צוותים מקצועיים של משרד הבריאות והתעשייה להמשך עבודה על הפחתת מלח, סוכר ושומן רווי.
4. איסור שימוש בשומן טרנס.

ד. מיסוי מזון מזיק - לבחינה בהמשך

בשלב זה הוחלט להמשיך בדיונים בנושא המיסוי במסגרת הוועדה המלווה כחלק משלים לקידום תוכנית אינטגרטיבית כוללת לקידום תזונה בריאה בישראל.

ה. עידוד ייצור של מזון בריא

הקמת ועדה לעידוד יצרנים קטנים/בינוניים לייצור מזון בריא בראשות ראש שירותי בריאות הציבור ובהשתתפות נציגים של המשרדים: בריאות, אוצר, כלכלה, השלטון המקומי והתעשייה.

ו. בחינת תמיכות ותמריץ מענקי מחקר לעידוד ייצור מזון בריא בהובלת המדען הראשי של משרד הבריאות בשיתוף המשרדים: כלכלה, אוצר, חקלאות ומדע.

ז. הנגשה כלכלית של מזון בריא

1. לחם מדגן מלא - תקינה של לחם סטנדרטי מדגן מלא בפיקוח מחיר לצרכן.

2. בחינה של הכנסת מזונות בריאים נוספים לפיקוח מחירים או החלפה עם מוצרים לא בריאים המצויים בפיקוח.

ח. חינוך תזונתי והסברה לאומית

עיר מקדמת תזונה בריאה

מדריך לעיר מקדמת תזונה מ.ב.ט.י.ח.ה



בשנת 1960. לעומת זאת ערך התוצרת החקלאית בתקופה זו עלתה בערך פי ארבעה דבר המשקף את היעילות הגבוהה בשימוש במשאבי הטבע. לדוגמה, יבול ממוצע של עגבנייה, פלפל ומלפפון עלו פי חמישה עד תשעה מאז שנות ה-50. ערך "יעילות המים" (תפוקה חקלאית/כמות המים) עלה פי ארבעה בתקופה זו. הצלחות אלו יש לייחס לאיכות האנושית של המגדלים בחקלאות ולפיתוחים טכנולוגיים, אך גם לפעילויות הממשלה.

• תמיכה במחקר חקלאי - מנהל המחקר החקלאי (מכון וולקני) ושלוחותיו הם מכוני מחקר ציבוריים האחראים לרוב ההתקדמות במהלך השנים לפיתוח חקלאות בת קיימא. מקור התקציבים לחלק ממחקרים אלו מגיע מהמדינה הראשי של משרד החקלאות. המחקרים כוללים ייצור ידע לניהול יעיל של משאבי המים והקררק, התמודדות עם עקות סביבתיות, ייעול ייצור המזון בענפי הצומח ובעלי-החיים, פיתוח זנים המותאמים לתנאי ישראל, הגנת הצומח, בריאות ורווחת חיות המשק, חקר אחסון ואיכות תוצרת חקלאית ועוד.

• הדרכה ציבורית - שימוש בזרוע ההדרכה (שירות ההדרכה והמקצוע, שה"מ) להטמעת תוצאות המחקרים ולאיימוץ ממשקים המקדמים חקלאות בת קיימא. פרסום המלצות גידול, המלצות השקיימה ודישון מיטביים, המלצות להגנת הצומח ועוד. שירות ההדרכה משמש כלי מרכזי בהעברת ידע בין המגדלים ועוזר לתווך בין החקלאים ובין האקדמיה בהעלאת האתגרים החקלאיים לידיעת החוקרים ובהורדת הפתרונות בחזרה אל השטח.

• טיפול בפסולת חקלאית - משרד החקלאות מקדם טיפול משופר בפסולת חקלאית לסוגיה השונים: זבל בע"ח, פגרים, שאריות צמחיות ופסולת אי-אורגנית (כגון פלסטיק). מתבצע מיפוי מקורות הפסולת החקלאית לסוגיה השונים ואיתור פתרונות מיטביים לטיפול בה. יש כיום תמיכה כספית בהשקעה בטיפול בפסולת חקלאית. בנוסף, המשרד מקדם הסרת חסמים בפני הקמת מתקנים לטיפול בפסולת חקלאית, ומדריך את החקלאים בנושאים אלו.

• היערכות לשינוי אקלים - הממשלה עוסקת כבר כמה



כיסוי צמחי כאמצעי לשימור קרקע ומגוון ביולוגי בכרם זיתים. צילום: ענת לוונגר

1. חינוך תזונתי מהגיל הרך, בסיוע משרד הבריאות - יצירת ערכות הדרכה חדשניות מותאמות גיל ואוכלוסייה ולווי תזונתי של הגננות.

2. הצעה למשרד החינוך לקדם שעת חינוך תזונתי אחת לשבוע בסמסטר אחד בכל שנה בהנחיית תזונאים במהלך הילדות או באמצעות יצירת מודול במדעים/בחינת בגרות ומסלול בתזונה בתיכונים ועוד.

3. תוכנית הסברה מתכללת בדגש על הסבר התו שבחזית האריזה ובחירה מושכלת של תזונה "ים תיכונית" והסבר של כל תהליך האסדרה.

4. שילוב "קול סנטר" למענה תזונתי מאויש בידי תזונאים למענה לשאלות לקהל.

2. בטוחה

למשרדי הממשלה תפקיד חשוב ומהותי בפיקוח ואכיפה של בטיחות מזון, מרבית הפיקוח בנושאי מזון נעשה בידי משרדי הבריאות והחקלאות מאחר שהבטחת מזון בטוח דורשת פיקוח על המזון מהשדה ועד לצלחת.

- ✓ פיקוח על גידול ויבוא תוצרת חקלאית מן החי והצומח.
- ✓ פיקוח על ייצור, יבוא, הובלת ושיווק מזון.
- ✓ רגולציה - הכנת תקנות, צווים, תקנים, הנחיות ונהלים.
- ✓ המלצות ואזהרות לציבור.
- ✓ הכשרת עובדי מזון.
- ✓ ביצוע סקרים ומחקרים.

3. מקיימת

תזונה מקיימת כפי שהוגדרה למעלה מכילה כמה הגדרות לגבי תהליך ייצור המזון:

1. בעלת השפעה סביבתית שלילית קטנה.
2. מגינה על המגוון הביולוגי ומתחשבת במערכות האקולוגיות.
3. תוך כדי שימוש יעיל במשאבים טבעיים ואנושיים.

חלק משמעותי מהפעילות החקלאית וממדיניות משרדי הממשלה נגזר מההגדרות שלמעלה.

• ייעול השימוש במשאבי טבע - ישראל היא מובילה עולמית בתחום ניצול מיטבי של משאבי הטבע לייצור מזון. הישג מרכזי של החקלאות הוא העובדה שבישראל הייצור החקלאי ממשיך לגדול אף שהשימוש בקרקע ובמים אינו עולה (או אפילו יורד במקרה של מים) כבר חמישה עשורים. הקצאת המים לחקלאות כיום - כ-1.05 מיליון מל"ק, בדומה לזה שהיה

עיר מקדמת תזונה בריאה

מדריך לעיר מקדמת תזונה מ.ב.ט.י.ח.ה



הקרקע) משמשות לשימור משאב הקרקע בתמיכה כלכלית של האגף לשימור קרקע ולניקוז במשרד החקלאות. בנוסף, הממשלה מממנת מחקרים ומשתתפת בהדרכת החקלאים לגבי יישומם של אמצעים אלו לשימור קרקע.

• **תמיכה בהדברה משולבת והפחתת שימוש בחומרי הדברה** - חומרי הדברה עלולים לפגוע בבטיחות התוצרת, בבריאותם של עובדי החקלאות ושל דיירים הסמוכים לשדה ולמטע ואף לפגוע במגוון הביולוגי. הממשלה מקדמת תוכניות שונות לתמיכה בתוכניות אזוריות להפחתת השימוש בחומרי הדברה באמצעות שימוש בפקחי מזיקים ואמצעי בקרת מזיקים ידידותיים לסביבה.

• **תמיכה בפרויקטים אזוריים של חקלאות וסביבה** - תמיכה בפרויקטים אזוריים ארוכי טווח (חמש שנים) לחקלאות מקיימת המשלבת את שיקולי הייצור החקלאי עם שמירת המגוון הביולוגי תוך כדי שימוש בממשקים ידידותיים לסביבה, הפחתת שימוש בחומרי הדברה, שיפור הקשר בין החקלאים לתושבי המרחב ועוד.

• **פעילויות לצמצום אבדן מזון** - משרד החקלאות ופיתוח הכפר פועל לגיבוש תוכנית לאומית לצמצום בזבז מזון בישראל בשיתוף פעולה עם משרד הכלכלה והמשרד להגנת הסביבה. כמהלך מקדים לתוכנית מבוצע ניסוי חלוץ בגידולים מרכזיים בתזונה המקומית ששיעור הפחת שלהם גבוה ביחס לאחרים. במסגרת ניסוי החלוץ מקבלים המגדלים את עלויות הקטיף עבור תוצרת עודפת שתיוקטף, בכדי שיהיה אפשר להעבירה לעמותות למען נזקקים. בד בבד פועל משרד החקלאות בניסיון למציאת פתרונות למניעת היווצרות עודפים כבר בתהליך הייצור ולשיווק אטרקטיבי של תוצרת סוג ב'. הוא גם מקדם פתרונות שונים להארכת חיי המדף של תוצרת טרייה וליישום טכנולוגיות, שנמצאות כרגע בתהליכי פיתוח, לצמצום הפחת. משרד החקלאות נתן את חסותו והשתתף באופן פעיל בארגון אירוע "האקתון לצמצום אובדן ובזבז מזון בישראל" שהתקיים ב-22-23/3/2017 לעידוד הטיפול בבעיית בזבז המזון גם בשלבי הקנייה והצריכה. שותפים אחרים

שנים בהיערכות לשינוי אקלים בחקלאות באמצעות תמיכה בממשקים לשיפור התמודדות הייצור החקלאי עם שינויי האקלים הצפויים. השירות המטאורולוגי מעמיד לטובת החקלאות את הנתונים המטאורולוגיים והמודלים האקלימיים ומבצע מחקרים לזיהוי מגמות אקלימיות צפויות, בעיקר במדדים אקלימיים חשובים בחקלאות. משרד החקלאות תומך במחקר ובהדרכה שמטרתם שיפור התפוקה החקלאית בתנאי אקלים משתנה ואיתור אמצעים להתמודדות עם שינוי אקלים. כלי מרכזי גם במקרה זה הוא הדרכת החקלאים ביישום אמצעים אלו.

• **ביטוח נזקי טבע** - בתנאי אקלים משתנה, החקלאי חשוף לסיכון גדול כתוצאה מאסונות ונזקי טבע, ועל מנת לקיים



הפחתת שימוש בחומרי הדברה באמצעות מלכודות לזבוב הפירות בכרם ענבי מאכל. צילום: ענת לוונגרט



הפחתת שימוש בחומרי הדברה באמצעות מלכודות לזבוב הפירות במטע מנגו. צילום: ענת לוונגרט

חקלאות משגשגת יש צורך במנגנון פיצוי לחקלאי שניזוק כתוצאה מנזקי טבע. הממשלה מפעילה ביטוח חקלאי-ציבורי באמצעות הקרן לנזקי טבע (קנ"ט) כאשר המדינה משתתפת בתשלום פרמיית הביטוח ובכך תורמת לאספקת המזון הקבועה.

• **פעולות לשימור קרקע** - הקרקע החקלאית חשובה לנזקי סחף כתוצאה מגשם ורוחות ושימור המשאב לייצור מזון לדורות הבאים תלוי בביצוע פעולות מתאימות. פעולות הנדסיות (כגון טרסות, שיחים, מתקנים להשהיית נגר וכדומה) ופעולות אגרונומיות (כיסוי צמחי, יישום זבל אורגני, שינוי ממשק עיבוד



גידול תות-שדה בממשק המפחית שימוש בחומרי הדברה ומשפר את נוחיות העבודה. צילום: ענת לוונגרט



עיר מקדמת תזונה בריאה

מדריך לעיר מקדמת תזונה מ.ב.ט.י.ח.ה



©GalDeren

צילום: גל דרן, אפשריבריא

לארגון ההאקתון הם מרכז "מן" לביטחון תזונתי באוניברסיטת תל אביב ומעבדת החדשנות והקיימות של ארגון The Natural Step ישראל. האירוע הופק בידי StarTAU מרכז היזמות של אוניברסיטת תל אביב והשתתפו בו בעלי עניין ממגוון רחב של תחומים כגון תכנות, הנדסה, יזמות, כלכלה, שיווק, עסקים, חקלאות ועוד. במהלך האירוע, שסוקר בתקשורת הכתובה והמצולמת, עבדו צוותים שונים על אתגרים ממוקדים ובסופו נערכה תחרות נושאת פרסים למציאת הפתרון המוצלח ביותר. כיום בוחר המשרד כיצד אפשר להמשיך ולפתח חלק מן הפתרונות שהוצעו במהלך ההאקתון.

• **קידום תוצרת חקלאית ישראלית** - משרד החקלאות בשיתוף מטה כחול לבן במשרד הכלכלה והתעשייה, התאחדות האיכרים בישראל והתאחדות התעשיינים, פועלים לסימון התוצרת החקלאית המקומית (פירות וירקות) בתו כחול-לבן "מיוצר בישראל". הסימון יאפשר לצרכנים לזהות בקלות את התוצרת המקומית ולרכוש אותה בביטחון מלא בנוגע למקום ייצורה. הסימון בתו יגדיל להערכת המשרד את המודעת הצרכנית בנושא וירומם את גאוותם של המגדלים. התו הוא וולונטרי ופתוח להצטרפות לכל חקלאי המגדל בישראל פירות וירקות, בהתאם לנוהל ההצטרפות.

מידע נוסף אפשר למצוא במסמך אסטרטגיה לפיתוח בר קיימא במשרד החקלאות ופיתוח הכפר בקישור הבא:

<http://bit.ly/2iwF6eL>

4. ביטחון תזונתי

• כמה משרדי ממשלה שותפים במועצה הלאומית לביטחון תזונתי (משרדי הבריאות, הרווחה, חקלאות ופיתוח הכפר, האוצר, שוויון חברתי). מועצה זו קמה בתוקף חוק המועצה הלאומית לביטחון תזונתי תשע"א-2011 אשר נחקק מתוך רצון לחולל שינוי משמעותי בטיפול של המדינה בתופעה של חוסר ביטחון תזונתי בישראל. תפקידה לייצב לשר הרווחה והשירותים החברתיים. המועצה הגישה ב-2014 "תוכנית לאומית להבטחת ביטחון במזון לבתי אב בישראל" [25]

• חינוך תזונתי בבתי ספר - כתיבת סילבוס למשרד החינוך ושילובו בחינוך תזונתי בכל מערכת החינוך ובהוראת התזונה מגיל הגן.

• קיום תוכנית לאומית לאיתור וטיפול במצבי סיכון תזונתיים בקרב חולים קשישים ובעלי צרכים מיוחדים במסגרת המטופל במרכז, הקיימת משנת 2014. תוכנית בינלאומית שמטרתה איתור מטופלים בסיכון במועד ומתן טיפול תזונתי למנוע הידרדרות בריאותית ותזונתית.

עיר מקדמת תזונה בריאה

מדריך לעיר מקדמת תזונה מ.ב.ט.י.ח.ה.



5. ארגונים ישראליים ובינלאומיים שעוסקים בתחומים אלה

א. גופים ועמותות בישראל שמקדמים מרכיבים של תזונה מ.ב.ט.י.ח.ה.

רשת ערים בריאות בישראל

רשת ערים בריאות בישראל מאגדת ערים, מועצות מקומיות ואזוריות, משרדי ממשלה וארגונים, הפועלים יחד לפיתוח הבריאות והקיימות במישור המקומי. הרשת מספקת במה לשיתוף במידע והתנסות ומאפשרת התמקצעות, למידת עמיתים ושיתפויות רחבות. הרשת חברה מן המניין ברשת האירופית של רשתות לאומיות, בהנהגת ארגון הבריאות העולמי.



<http://www.healthycities.co.il/>

עמותת עתיד

עמותת עתיד הוקמה בשנת 1998 במטרה לשמש כגוף הרשמי המקצועי של הדיאטנים בישראל. העמותה שמה לה למטרה לקדם מקצועית את הדיאטנים ולהיות גוף מאגד בעל השפעה בתחום התזונה בישראל.



<http://www.atid-eatright.org.il/>

הפורום לתזונה בת קיימא

הפורום הוא גוף מקצועי המורכב ממדענים ואנשי מקצוע בתחום של סביבה, תזונה, חקלאות ובריאות הציבור. הפורום שואף להפחתה משמעותית וארוכת טווח של ההשפעות הסביבתיות השליליות של ייצור וצריכה של מזון בישראל, עם הבטחת תזונה בריאה לכלל תושבי המדינה ולדורות הבאים.



<http://www.ifs.org.il/>

האגודה לבריאות הציבור

עמותת הפועלת משנת 1972 לקידום איכות החיים והסביבה, בריאות הגוף והנפש של האוכלוסייה בישראל על פי ערכים של שוויון, איכות ויעילות. האגודה מקדמת הרגלי תזונה בריאים במסגרות חינוך (מעונות, גני ילדים, בתי ספר, צהרונים), בארגונים, במקומות עבודה ובקהילה.



<http://www.aguda.co.il/>

יום שני ללא בשר

עמותת המקדמת צמצום צריכת בשר בישראל כדי לשפר את בריאות התושבים ולצמצם את הפגיעה הסביבתית הנגרמת מצריכת בשר.



www.meatlessmonday.co.il

The Natural Step Israel

TNS ישראל הוא עסק חברתי הפועל להטמעת קיימות בארגונים מתוך חדשנות ואיכות. הארגון הוא חלק מהרשת הבינלאומית של The Natural Step הפועלת יותר מ-25 שנה. תחום עיסוק מרכזי הוא בזבוז מזון.



www.thenaturalstep.org

עיר מקדמת תזונה בריאה

מדריך לעיר מקדמת תזונה מ.ב.ט.י.ח.ה



לקט ישראל

מחלקת ההדרכה לתזונה ובטיחות מזון, פועלת להטמעת הרגלי תזונה בריאים ונכונים בקרב אוכלוסיות חלשות ומקנה, לעמותות המטפלות בהן, כלים מקצועיים לרכישת מזון בריא ובעל ערך תזונתי גבוה, בתקציבים נמוכים. כמו כן אחראית המחלקה לבדיקת כל המזון אשר נרכש או נתנם לארגון כדי לוודא שהוא עומד בתקנים של בטיחות מזון.



www.leket.org/

להת

צמצום בעיית האי-ביטחון התזונתי בקרב משפחות ובודדים החיים בעוני, באמצעות הצלה, איסוף וחלוקת מזון, תוך כדי העצמת עמותות מקומיות והעלאת המודעות לבעיית המחסור במזון בישראל. תרומות לנזקקים בכל רחבי הארץ.



www.latet.org.il/worlds/latet_food_security/

פרמקלצ'ר ישראל

עסק חברתי-סביבתי שנועד לקדם ולתמוך בעשייה של קהילת הפרמקלצ'ר הישראלית ופועל למען קידום תרבות חיים בני קיימא בישראל בכל תחומי החיים.



www.permacultureisrael.org

פרויקט לאומי "מרכז תנובות"

הקמת מרכזי למידה חווייתיים לאומיים אשר יעסקו בחיבור שבין ערכי החקלאות לבריאות הציבור תוך כדי בניית שותפויות ארוכות טווח לטובת ליווי מעקב מדד ובקרה.

www.tnuvot.org.il

שירותי בריאות כללית

שירותי בריאות כללית מקדמת את בריאות מבוטחיה ומספקת את שירותיה ל-54% מאוכלוסיית המדינה. תזונה והרגלי אכילה הם חלק בלתי נפרד מתחומי קידום בריאות: אורח חיים בריא והטיפול במחלות בכל שלבי החיים - מלידה ועד זקנה. כל זאת באמצעות מערך אנשי המקצוע הפועלים במרפאות, בבתי החולים ובאמצעים מקוונים.



www.clalit.co.il/he/Pages/default.aspx

מכבי שירותי בריאות

מכבי שירותי בריאות עוסקת בהקניית הרגלי אכילה נכונים הן בבריאות והן בחולי, תוך שימת דגש על התאמה תרבותית. הקניית הרגלי האכילה הנכונים נעשית הן במסגרת פרטנית והן במסגרת קבוצתית במרפאות ובמכוונים רב-מקצועיים. ההתייחסות התזונתית מותאמת אישית על פי קבוצות גיל, מגדר, תחלואה ועוד תוך כדי שימת המטופל ומשפחתו במרכז והקניית ידע וכלים התנהגותיים שימשו את המטופל לאורך זמן.



www.maccabi4u.co.il/14-he/Maccabi.asp

עיר מקדמת תזונה בריאה

מדריך לעיר מקדמת תזונה מ.ב.ט.י.ח.ה



מאוחדת

מאוחדת מקדמת בריאות הפרט, המשפחה והקהילה. מאפשרת לשר את איכות החיים במצבי בריאות וחולי. מתן ידע תזונתי והקניית כלים לשינוי הרגלי אכילה הם נדבך משמעותי בקידום בריאות המטופלים. לשם כך מופעלות תוכניות ייחודיות שמתבססות על הצרכים בשטח ומתייחסות לכל שלב מעגל החיים של המטופל.



לאומית שירותי בריאות

לאומית שרותי בריאות עוסקת בחינוך לבריאות ומתן שרותי רפואה מתקדמים ללקוחותיה. במסגרת קידום בריאות שמים דגש על מתן שירותים בתחום התזונה ורפואה מונעת בשפות שונות ומונגשות תרבותית. 18% מלקוחות לאומית מתגוררים בפריפריה, דבר המחייב את לאומית לעסוק רבות בצמצום פערים וביישום תוכניות רב-מערכתיות.



<https://www.leumit.co.il/heb/home/>

FAO

ארגון של ארגון האומות המאוחדות שעוסק בעיקר בביטחון תזונתי. מטרותיו: חיסול הרעב והתת-תזונה, צמצום העוני ופיתוח כלכלי וחברתי לכול, ניהול מקיים ושימוש במשאבים הטבעיים לתועלת הדור הנוכחי והדורות הבאים.

FAO
Food and Agriculture Organization
<http://www.fao.org/home/en/>

Food for cities

רשת חברתית, פלטפורמה פתוחה, המאפשרת שיתוף בידע והתנסות של גורמים מהמגזר הציבורי, הפרטי, האקדמיה והחברה האזרחית. הרשת מנוהלת בידי ארגון המזון והחקלאות של האו"ם.

Food for cities
<https://dgroups.org/fao/food-for-cities>

CSPI

עמותת אמריקאית הפועלת מ-1971 במטרה להעביר מידע אמין ממדענים ואנשי מקצוע אל הציבור וכן פועלת למען מדיניות ממשלתית של מערכת מזון בריאה יותר.

Center for Science in the Public Interest – CSPI
<https://cspinet.org>

Foodtank

ארגון שלא למטרות רווח, המציע דרכים מקיימות סביבתית, חברתית וכלכלית לצמצום ממדי הרעב, ההשמנה והעוני ויוצר רשתות של אנשים וארגונים במטרה להביא לשינוי מערכת המזון בדגש על חקלאות.

Foodtank
– the think tank for food
<http://foodtank.com>



עיר מקדמת תזונה בריאה

מדריך לעיר מקדמת תזונה מ.ב.ט.י.ח.ה.



EPODE

רשת עולמית המקדמת תוכניות מבוססות קהילה למניעת השמנת ילדים.

EIN- EPODE international network

<http://epodeinternationalnetwork>

Center for a Livable Future

המרכז משלב מחקר, מדיניות, חינוך, תקשורת ופעילויות בקהילה. בכל אלה מתמקדים במערכת המזון והשלכותיה על בריאות הציבור.

The Johns Hopkins Center for a Livable Future

<http://bit.ly/2rshxYl>



אורן שלו

צילום: אורן שלו, אפשיברי.

עיר מקדמת תזונה בריאה

מדריך לעיר מקדמת תזונה מ.ב.ט.י.ח.ה.



6. חוקים ותקנות בתחומי התזונה:

1. קידום תזונה בריאה

1. הזנה וחינוך לתזונה נכונה במוסדות החינוך - **תוקף ההוראה:** החל מ-4.4.2016. ההוראה אמורה היתה להיות מיושמת במלואה החל מ-1.9.2016.
2. חוזר מנכ"ל משרד החינוך [26] מרכז את המדיניות, ההנחיות וההוראות בנושאים: חינוך לתזונה נכונה, התארגנות להזנה, נוהלי התקשרות עם ספקי הזנה, ההרכב התזונתי של הארוחות ומכירת מזון ושתייה במכונות אוטומטיות, במזנונים, בקפיטריות ובקיוסקים.
3. חוק לפיקוח על איכות המזון ולתזונה נכונה בצהרונים, תשע"ז-2016, בפיקוח משרד הבריאות. החוק המפורט בקישור להלן: <http://bit.ly/2rsi0d3>
4. חוק לקידום סימון קלורי במסעדות רשת הושלם בימים אלו ונמצא לפני דיון בכנסת.
5. מימון חברות שמייצרות מזון ללא גלופן כדי להקל על חולי הצליאק - פירוט בהוראות מנכ"ל משרד הכלכלה והתעשייה: file:///C:/Users/Owner/Downloads/mas_2.11.16.pdf
6. תקנות סימון בחזית האריזה נמצאים בהליך חקיקה.

2. קידום בטיחות מזון

- החקיקה בתחום בטיחות המזון היא בעיקרה חקיקת משנה של סעיפי החקיקה הראשית והם:
- חוק הגנה על בריאות הציבור (מזון), תשע"ו-2015 (החוק) נכנס לתוקף בחודש ספטמבר 2016 ובכפוף להוראות פרק ט"ו לחוק חקיקת המשנה הקיימת תמשיך לחול עד לביטולה או להחלפתה (חוק המזון).
 - החוק מחליף את פקודת בריאות הציבור (מזון), תשמ"ג-1983 (הפקודה). תקנות מכוח הפקודה ימשיכו לחול עד אשר יוחלפו בתקנות לפי החוק או עד אשר יבוטלו.
 - חוק הפיקוח על מצרכים ושירותים, תשי"ח-1957 וצווי פיקוח שפורסמו מכוחו. צווי פיקוח מכוח חוק זה יהיו תקפים עד אשר ייכנסו לתוקפן תקנות המחליפות אותם לפי חוק הגנה על בריאות הציבור (מזון), תשע"ו-2015 או עד שיבוטלו.
 - חוק רישוי עסקים, תשכ"ח-1968 ותקנות שהותקנו מכוחו.
 - חוק התקנים, תשי"ג-1953 ותקנים ישראלים שפורסמו על פיו.
 - פקודת מחלות בעלי חיים (נוסח חדש), תשמ"ח-1985 ותקנות שנתקנו מכוחה, וביניהן:

- חומרים כימיים

- מיקרואורגניזמים תרכיבים ומעבירים

- מניעת שאריות ביולוגיות

- פסדים

- יבוא ויצוא של מוצרים מבעלי חיים

חוק זה מרכז ומסדיר את השימוש בחומרים כימיים בוותרנירה, את מניעת העברת זיהומים כימיים וביולוגיים מבעלי חיים אל הציבור ואת הטיפול בפגרי בעלי החיים למניעת פגיעה בבריאות הציבור.

- חוק לפיקוח על יצוא של בעלי חיים ושל תוצרת מן החי, תשי"ז-1957 ותקנות שהותקנו מכוחו.
- ההסדרה הבסיסית של שימוש בחומרי הדברה על-פי חוק הגנת הצומח, תשט"ז-1956 ותקנות שהותקנו מכוחו וביניהן:
 - הסדר יבוא ומכירה של תכשירים כימיים
 - שימוש בקוטלי עשבים
 - יבוא צמחים, מוצרי צמחים נגעים ואמצעי לוואי
 - קיום הוראות תווית אריזה
- הייצור הצמחי האורגני מוסדר על-ידי החוק להסדרת תוצרת אורגנית תשס"ה-2005 ותקנות הבאות מכוחו.
- החוק לפיקוח על ייצור הצמח ושיווקו תשע"א-2011 המכונה גם "חוק הסטנדרטים" נועד להבטיח את בטיחותה ואיכותה של התוצרת החקלאית הצמחית. החוק קובע כללים לייצור, בקרה ופיקוח על כל שלבי הייצור החקלאי-הצמחי ושיווקו.
- מחזור מי שפכים והפיכתם למי קולחין להשקיית החקלאות היא אחת הפעילויות המגדירות את החקלאות המקיימת, זו שמשמשת במשאבים הקיימים והופכת פסולת למשאב חשוב. יחד עם זה ישנו גם סיכון בשימוש לא נכון במי קולחין. תקנות בריאות העם (תקני איכות מי קולחין וכללים לטיהור שפכים), תש"ע-2010 המכונות גם "תקנות ענבר" מסדירות תחום זה.

הנחיות ונהלים מפורסמים באתרי האינטרנט של משרדי הממשלה הרלוונטיים.

3. קידום ביטחון תזונתי לאוכלוסיות מוחלשות

המועצה הלאומית לביטחון תזונתי הוקמה מכוח חוק "חוק המועצה הארצית לביטחון תזונתי, תשע"א-2011", פירוט בקישור: <http://bit.ly/2sbv6bu>

עיר מקדמת תזונה בריאה

מדריך לעיר מקדמת תזונה מ.ב.ט.י.ח.ה



4. מקיימת

במקרה הצורך בעיקר למניעת הדבקה במזיקים ומחלות.

- חוק הזרעים תשט"ז-1956 ותקנות שהותקנו מכוחו וביניהן: גידול זרעים מושבחים ומכירתם צמחים ואורגניזמים מהונדסים
- חוק זה מסדיר את נושא השבחת הזרעים, החל מהשבחה באמצעים המסורתיים ועד הנדסה גנטית ועריכה גנטית.
- בגידול בעלי חיים יש צורך לטפל בזבל בעלי החיים ושפכיהם. חוק תאגידי מים וביוב, תשס"א-2001 קובע כללים להזרמת שפכים למערכת הביוב. בשנת 2011 קבעה רשות המים כללים המסדירים את איכות השפכים המותרת להזרמה למערכת הביוב ואת העלות שמשלם מי שחורג מהכללים. החל משנת 2014 החלה החלת הכללים גם על משקי בעלי חיים ובפרט על רפתות. המטרה היא הסדרת הזרמת שפכים כך שיימנע נזק למערכת הביוב, תהליכי הטיפול בשפכים וניצול מי קולחין שבישראל ממוחזרים ומשמשים ברובם לחקלאות.

- חוק צער בעלי חיים (הגנה על בעלי חיים), תשנ"ד-1994 ותקנות הבאות מכוחו המסדירים את הטיפול בבעלי החיים במשק ומניעת צער מהם בכל שלבי הגידול.
- תקנות שימור הקרקע, תש"ך-1960 המסדירים את עיבוד קרקע, הרעייה והקמת מפעלי שימור קרקע במטרה לשמר את הקרקע החקלאית.
- חוק הניקוז וההגנה מפני שיטפונות, תשי"ח-1957 העוסק בהסדרת תחום הניקוז - תחום משיק לשימור הקרקע. האסדרה נועדה למנוע הצפות גם משטחים חקלאיים. מי שיטפונות משטחים חקלאיים עלולים להיות מפגע לא רק בגלל ההצפות אלא גם בגלל האדמה והחומרים הכימיים הנמצאים בקרקע החקלאית.
- נוהל לקבלת היתר לשריפת חומר צמחי המסדיר את היתרי שריפת פסולת חקלאית צמחית. היתרים אלו ניתנים רק





עיר מקדמת תזונה בריאה

מדריך לעיר מקדמת תזונה מ.ב.ט.י.ח.ה



פרק ג'

רקע מדעי והמלצות מומחים



1. המזון שאנו אוכלים - טבעי, מהונדס, מעובד, מתועש - הבהרת מושגים

"טבעי"

תקן ישראלי (ת"י) מס' 1145 הדן בסימון מזון ארוז מראש מגדיר מזון כ"טבעי" אם אינו תערובת של מזונות, ללא תוספת רכיבים ושלא עבר תהליכי טיפול למעט מספר תהליכים המפורטים בתקן.

"מעובד"

ההגדרה למזון מעובד משתנה בהתאם לסוגי מזון שונים: בשר מעובד מוגדר בחקיקה כבשר שעבר טיפול מכל סוג שהוא לרבות הוספת מים, תבלינים, חומרי כבישה או חומרים אחרים וכן הפשרה וכבישה ולמעט ניקור, הכשרה, פירוק, פריסה ואריזה. אפשר גם להיעזר בהגדרת החקיקה למזון גולמי כדי להבין עיבוד מהו, שכן מזון גולמי הוא "מזון שטרם נכנס לשלבי עיבוד, לרבות ניקוי, שטיפה, חיטוי וכיזאצ באלה" או לחלופין "מזון שטרם הוכן לצריכה".

"מתועש"

ת"י 1145 מגדיר ייצור תעשייתי של מזון כביצוע עבודות הדרושות לתהליך ייצור המזון, לרבות שינוי צורתו, טיבו, איכותו ואריזתו. למשל שטיפת ירקות, חיתוךם לסלט ואריזתם יחשבו לייצור תעשייתי.

"מהונדס גנטית"

מזון מהונדס גנטית (Genetically engineered Genetically modified) הוא מזון שלפחות אחד ממרכיביו עבר שינוי באמצעות שיטות של הנדסה גנטית. בעלי חיים וצמחים המשמשים חומרי גלם בייצור מזון ומיקרואורגניזמים המשמשים בתהליכי ייצור מזון (למשל, שמרים המשמשים לאפיית לחם) יכולים לעבור שינויים גנטיים אם בשיטות טיפוח קלאסיות, שיטות של הנדסה גנטית, או בשיטות ביוטכנולוגיות מתקדמות שאינן מוגדרות "הנדסה גנטית". מזון שהוא תוצר של השבחה גנטית "קלאסית" אינו מוסיף לקטגוריית מזון מהונדס לדוגמה: עגבניות, פלפלים צבעוניים ועוד. חשוב להדגיש שמבחינה בריאותית אין כל חשש לצרוך מזון מהונדס גנטית, אולם מבחינה סביבתית קיים ויכוח ער בין התומכים ובין מתנגדי השיטה. כך או אחרת, שיטות ביוטכנולוגיות מתקדמות

"מזון אולטרה-מעובד"

הייצור של מזונות אלה, בדרך כלל כולל שימוש בכמויות גדולות של סוכר, שומנים ושמן, מלח וכן רכיבים כמו תוספי מזון, כדי להעניק למזונות האולטרה-מעובדים צבע, טעם, ריח ומרקם מושכים במיוחד וכן להארכת חיי המדף של המזונות הללו ולמיסוך טעמי לוואי שנוספו בהליך הייצור או בשל שימוש בחומרי גלם נחותים. החומרים הנ"ל נמצאים רק בכמויות קטנות במזונות טבעיים או כאלה שעברו עיבוד מינימלי,



עיר מקדמת תזונה בריאה

מדריך לעיר מקדמת תזונה מ.ב.ט.י.ח.ה.



משמרים, הובילו להשמנה ולתחלואה הנלווית אליה. בנוסף, המזונות איבדו חלקים ניכרים מערכם התזונתי, כגון: הסיבים הטבעיים, הוויטמינים והמינרלים אשר הלכו לאיבוד בתהליך התיעוש.

לאור נתונים אלו, מדינות רבות בעולם החליטו לפעול כדי לשנות את סביבת המזון, כך שהבחירה של מזון בריא תהיה קלה יותר לאוכלוסייה. בעבר רווחה התפיסה שיש להנחות את הציבור לצרוך תזונה מאוזנת ולהרבות בפעילות גופנית. כאשר ממשלות העולם החלו להפנים את העובדה שרעיון זה קרס, יותר ויותר מדינות מפותחות מבינות שהתזונה של האנשים מושפעת במידה הולכת וגדלה מן הסביבה שבה הם צורכים את המזון, ועל כן יש להתערב בכך.

גם מדינת ישראל לקחה על עצמה את האתגר, באמצעות מהלך של תוכנית לאומית לקידום אורח חיים פעיל ובריא - "אפשרי בריא". במסגרת זו הוקמה ופועלת הוועדה של אסדרה תזונתית לקידום תזונה בריאה של האוכלוסייה.

הרעיון המרכזי בתזונה בריאה לאוכלוסייה הוא שהסביבה שבה נעשית בחירת המזון (food choice architecture) היא באחריות המדינה/עירייה. שינוי הסביבה הזאת יכול להועיל במניעת תחלואה הבאה בעקבות אכילת מזון לא בריא הגורר בעקבותיו השמנה ותחלואה. תפיסה נוספת שהוכחה כפחות רלוונטית, היא ההסתמכות על הערך הקלורי של המזון הנצרך בלבד, ולא על הרכבו ועל ההבדל בין הפרופיל התזונתי של מוצרי מזון בעלי ערך קלורי דומה.

המגמה הנוכחית אינה בת קיימא הן למערכת הבריאות והן לחברה בכלל. העלות היחסית של מטופל עם עודף משקל והשמנת-יתר במערכת הבריאות, גבוהה בהרבה מן העלות של אדם בעל משקל תקין. ללא שינוי מגמה, בהסתמך על מחקרי עוקבה (קוהורט) הקיימים, אנו צפויים לנסוק לשיעורי השמנה של 70% בקרב האוכלוסייה הבוגרת שעלולים להעמיד בסכנה קיום כלכלי של מדינות.

קרום ל 10,000 איש מתים כל שנה כתוצאה מאכילה של מזון לא בריא בארץ. <http://bit.ly/2s1vuLi>

3. תרומת התזונה הבטוחה לבריאות האדם

מיליארדי בני אדם חווים מדי שנה אפיזודה אחת או יותר של מחלה שמקורה במזון, מבלי שהם כלל יודעים שמקור המחלה שלהם במזון. <http://bit.ly/1N5jQBz>

התסמינים הנפוצים ביותר של מחלה שמקורה במזון הינם:

- ◀ כאבי בטן.
- ◀ הקאות.
- ◀ שלשולים.

ומגיעים יחד עם "חבילה" של ערכים תזונתיים משמעותיים. דוגמאות למזונות "אולטרה-מעובדים" כאלו הן חטיפים שמנים או מלוחים ארוזים, ביסקוויטים ועוגיות, גלידות, סוכריות וממתקים, קולה ומשקאות קלים אחרים, משקאות ממותקים ומשקאות אנרגיה, דגני בוקר ממותקים, עוגות ותערובות לעוגה, חטיפי דגנים, משקאות חלב ויוגורט ממותקים, מרקי אינסטנט, אבקות תיבול ונודלס בשימורים או מיובשים ארוזים, מוצרים מוכנים מראש כמו מוצרי בשר, דגים, ירקות, פיצה ופסטה, המבורגר, נקניקיות ונקניקים, מקלות ונתחי עוף ועוד מוצרים מהחי העשויים משאריות, מוצרי מאפה עם המבורגר או נקניקיות ועוד. חשוב לדעת כי גם אם המוצר הוא 100% אורגני, או עשוי ממרכיבים טבעיים בלבד, או מועשר בברזל או בוויטמינים - עדיין הוא יכול להיות מוצר מזון "אולטרה-מעובד".

<http://bit.ly/2steWxo>

2. תרומת התזונה הבריאה לבריאות

השמנה והמחלות הכרוניות הקשורות אליה ובהן סוכרת מסוג 2, מחלות לב וכלי דם וסוגים רבים של סרטן, הם גורמי התמותה והתחלואה המובילים בישראל. בארבעת העשורים האחרונים חלה עלייה דרמטית בשכיחות ההשמנה בישראל כמו בעולם כולו. בארצות המתפתחות קיימת עלייה בשכיחות ההשמנה בקרב המעמד החברתי-כלכלי הגבוה, אך ככל שהמדינה עשירה יותר כך עולה שכיחות ההשמנה דווקא בשכבות מהמעמד החברתי-כלכלי הנמוך. השיעורים הגבוהים ביותר של השמנה בעולם הם בגילים 45-59 [27]. בישראל, כ-30% מהילדים בכיתות ז', וכ-60% מן המבוגרים סובלים מעודף משקל והשמנה. כ-9.7% סובלים מסוכרת ובקרב אוכלוסיות עניות, השיעור מגיע עד לכדי 25%. (תוכנית המדדים הלאומית 2015).

המחלות הכרוניות שצוינו לעיל הן הגורם הדומיננטי בעומס התחלואה הניתנת למניעה, גם בארצות מתפתחות. אמנם קיימת מגמה של צמצום ממדי התחלואה והתמותה המוקדמת ממחלות לב וכלי דם בארצות המפותחות, אך קיים היום החשש שהעליה בממדי ההשמנה וסוכרת מסוג 2 יביאו למיתון מגמה זו או אפילו להיפוכה [27].

לתזונה ולפעילות הגופנית יש השפעה מכרעת על היווצרות מחלות אלו. במהלך 50 השנים האחרונות, שינה הרכב המזון צורה ומרקם, והפך למעובד ואולטרה-מעובד. מזונות אלה הם בעלי יכולת שובעה נמוכה, דלים בערכים תזונתיים, פעמים רבות נטולי ערך תזונתי כלל, ובעלי דחיסות קלורית גבוהה מאוד.

השילוב של זמינות גבוהה למזון מעובד, רב-קלורי, עם שיווק מסיבי, הביאו לעלייה בצריכה הקלורית. שינוי בהרכב התזונתי, תוך כדי צריכת יתר של סוכר, נתרן, שומן רווי וגם חומרים

עיר מקדמת תזונה בריאה

מדריך לעיר מקדמת תזונה מ.ב.ט.י.ח.ה.



תורם משמעותית לשינויי האקלים. כמו כן יש לזה השלכות על בריאות הציבור - זיהום אוויר ומים מחומרים מסוכנים, צאת בעלי חיים ומחלות זואוונטיות.

כדי להתמודד עם המתואר לעיל, מוצע [30] מודל המשלב תזונה סביבתית ובריאות הציבור במטרה לתרום לקיימות (ENM-(environmental nutrition model). מחזור החיים של המזון כולל ייצור, עיבוד, שינוע, אחסון, מכירה, צריכה ודרכי סילוק. לגבי כל מוצר מזון אפשר לחשב את התשומות הנדרשות כמו מים, אנרגיה, קרקע, כימיקלים (חומרי הדברה) ואת התפוקות, כולל גזי חממה. אפשר להוסיף למודל גם ממדים חברתיים כמו העדפות הצרכנים, מדיניות, שיווק ודינמיות חברתית. כמו כן יש להביא בחשבון את בעיות הבריאות הקשורות לתזונה, כמו השמנה, מחלות כרוניות ותת-תזונה.

הרגלי צריכה או העדפות הצרכנים משפיעות על מידת הנזק לסביבה. מדיניות יכולה להשפיע על העדפות הצרכנים. למשל, בסבסוד הייצור של מוצרי מזון מסוימים, אשר גורם להורדת מחירים מלאכותית ולעלייה בצריכה. גם ההשפעה הסביבתית של מערכת המזון יכולה להשפיע על הרגלי התזונה. למשל, פליטת גזי חממה המשפיעים על שינויי אקלים יכולים בעקיפין להשפיע על ייצור המזון ותכולתו. לזה יכולות להיות השלכות על הגדלת התת-תזונה והאי-ביטחון התזונתי. לדוגמה, בארה"ב, לשם ייצור ק"ג אחד של בשר בקר נדרשים עשרה ק"ג דגן להזנה, מעל 8,000 ליטר מים, כ-8,000 קילוג'אואל אנרגיה, 150 גרם דשן, שבעה גרם פסטיצידיים (חומרי הדברה) ו-21 מ"ר שטח קרקע. לתשומות בצד הביקוש יש להוסיף שיווק, נורמות חברתיות, טכנולוגיה, מדיניות סבסוד. התפוקות כוללות זיהום אוויר, נזלים ומוצקים (הפרשות בעלי חיים, שיירי אנטיביוטיקה, שריפת דלקים, חנקן וזרחן) וגזי חממה (בעיקר מתן, תחמוצת החנקן ופחמן דו-חמצני). תפוקות נוספות הן מזונות לצריכת האדם ותרומה למחלות כרוניות. צריך להתייחס גם להוגנות וביטחון תזונתי. הייצור של ק"ג אחד בשר בקר, בהשוואה לייצור של ק"ג אחד חלבון משעועית, מצריך בערך פי 18 יותר שטח קרקע, פי עשרה יותר מים, יותר דשנים ופי עשרה יותר חומרי הדברה [30].

כדי שיהיה אפשר להאכיל את אוכלוסיית העולם הגדלה תוך כדי שמירה על הסביבה, יש צורך לשנות את הרגלי צריכת המזון.

אין הסכמות ביחס למה צריך לעשות, איך ולמה, באשר ליחסי הגומלין שבין קיימות ותזונה בהיבט של בריאות הציבור. ישנו מחסור במודלים, כלים ועובדות לגבי מה עובד ומה צריך לעשות בתחום התזונה כדי למזער את שינויי הקיימות. חסרות הסכמות ורצון פוליטי לפעול לנוכח התפיסה שלפיה קיימת תחרות בין קידום תזונה בריאה ומקיימת ובין פיתוח כלכלי [28].

התסמינים תלויים בגורם המחלה. התסמינים עלולים להופיע זמן קצר מאד לאחר אכילת המזון, אך לעתים חולפים כמה ימים ואף שבועות עד להופעתם. ברוב המחלות שמקורן במזון מופיעים התסמינים 24-72 שעות לאחר האכילה. מחלה שמקורה במזון עלולה להוביל לבעיות בריאותיות ארוכות טווח. אוכל מזוהם עלול לגרום למחלות חמורות ביותר, כולל סרטן, דלקת פרקים והפרעות נוירולוגיות. ההשלכות של מחלות שמקורן במזון הן בדרך כלל חמורות יותר וקטלניות יותר בקרב תינוקות, חולים, נשים בהיריון וזקנים. על פי הערכות, שלושה אחוזים ממקרי המחלה שמקורם במזון עלולים להוביל לבעיות בריאותיות ארוכות טווח. חלק מן המחלות שמקורן במזון יכולות להיות מועברות מאדם למשנהו. נותני טיפול רפואי יכולים לחלות עקב מגע עם מטופלים הנגועים במחלה שמקורה במזון.

הקפדה על תזונה בטוחה ועל טיפול נכון במזון בהתאם לכללי בטיחות המזון מונעת תחלואה שמקורה במזון.

4. תרומת התזונה המקיימת לפרט ולסביבה

ה-FAO (Food and Agriculture Organization) - ארגון המזון והחקלאות) הגדיר את המושג תזונה מקיימת ככזו שמכבדת ומגינה על המגוון הביולוגי והמערכת האקולוגית, מקובלת תרבותית, נגישה, בת השגה במובן הכלכלי, הולמת מבחינה תזונתית, בטוחה ובריאה, תוך כדי אופטימיזציה של המשאבים הטבעיים והאנושיים [28].

הרגלי התזונה שלנו והדרך שבה פותחו ומופעלות מערכות המזון, תורמים לשיבוש המערכות האקולוגיות. לשיבוש זה יש השלכות על ביטחון תזונתי, איכות ובטיחות המזון, המגוון שלו כמו גם על איכות חיי יצרני המזון בעיקר במסגרות דלות משאבים [28]. מערכות רבות של ייצור מזון אינן מתחשבות ביכולת העמידית של הקרקע לייצר מזון ועוברות או מתקרבות לקצה גבול היכולת הסביבתית לכך. למשל, תצרוכת החנקן גדולה פי ארבעה מהיכולת לייצר אותו. חקלאות, כולל דיג, היא הסיבה העיקרית לדילול המגוון הביולוגי, השקיה במים גדולה מהיכולת לחדש את המלאי של מקורותיהם [29]. מאז המהפכה התעשייתית מערכות המזון יותר מרכבות. מחזור החיים של סוגי מזון שונים התרחב וכולל שלבים כמו ייצור, אריזה, שינוע, אחסון ופסולת. כתוצאה מכך עלו העלויות הסביבתיות. ריכוזי תחמוצות החנקן והמָתָן (גזי חממה) עולים ואלה תורמים לתהליך ההתחממות ולשינויי האקלים [30]. בנוסף, משולבים דלקים בתהליך, החל בהפעלת מכונות חקלאיות, מכונות ייצור, אחסון וכלה בשינוע. מערכות המזון של ימינו הן הצרכניות הגדולות של דלקים והמקור העיקרי לפליטת גזי חממה. קבוצות מזון מסוימות (מזון מן החי) צורכות יותר משאבים ולהן טביעת רגל אקולוגית גדולה יותר. ייצור מזון מן החי אחראי לכ-15% מהפליטות הגלובליות ובכך

עיר מקדמת תזונה בריאה

מדריך לעיר מקדמת תזונה מ.ב.ט.י.ח.ה



- **ביצים** עד ביצה אחת ליום (במקרה של הגבלה רפואית יש להעזר בהמלצה של דיאטנית).

5. המלצות מוסכמות לתזונה בריאה, בטוחה, הוגנת ומקיימת

תקציר עיקרי ההמלצות התזונתיות של מדינת ישראל 2016

מומלץ להמעיט בצריכת:

- בשרים עתירי שומן ובעיקר בשרים מעובדים עתירי שומן ומלח ואיברים פנימיים.
- שומן צמחי מוקשה (בחלקו) ושומנים מהחי, למשל מרגרינות ודברי מאפה מתועשים המכילים שומן צמחי מוקשה ועתירי שומן ו/או העשירים בשומן טרנס כמו חמאה.
- מאכלים עתירי מלח, בעיקר מוצרי מזון מעובדים, משומרים ו/או מומלחים, חטיפים, פיצוחים מומלחים וקלויים ועוד. מומלץ לעיין בטבלת הסימון התזונתי שעל גבי תווית המזון ולהשוות את תכולת המלח (נתרן) בין המוצרים השונים.
- מזונות עם סוכר ודומיו כגון דבש, סוכר חום, סירופ מיפל, סילאן, סירופ תירס, אוליגוסכרידים, פרוקטוז וכו'. מאכלים עם תוספת סוכר. כאשר קוראים את תוויות המזון, יש לשים לב לכך שהכמות של הרכיבים מופיעה בסדר יורד. אם הסוכר מופיע במקומות הראשונים, המשמעות היא שהמוצר מכיל כמויות גבוהות ממנו. בעתיד יופיע הסוכר בטבלת הסימון התזונתי.

- יש לשאוף להשגה ושמירה על משקל בריא ויציב בטווח התקין.
- על התזונה להיות מגוונת, ולהתבסס בעיקר על:
 - ◀ מזון שלא עבר עיבוד או עבר עיבוד מינימלי
 - ◀ מזון ללא או עם תוספת מינימלית של סוכר, מלח, שומן רווי או רטבים עתירי קלוריות ושומן
 - ◀ תפריט עשיר במזונות מגוונים מהצומח
- 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 או מעובד.
- במקביל לשמירה על תזונה בריאה, מומלץ לבצע פעילות גופנית באופן סדיר, לפחות כ-150 דקות בשבוע של פעילות בעצימות בינונית (למשל, הליכה נמרצת, רכיבה על אופניים), או 75 דקות בשבוע של פעילות בעצימות גבוהה (למשל, ריצה) לאנשים צעירים, מומלץ שילדים יבצעו פעילות גופנית במשך לפחות שעה בכל יום.

שתייה:

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

מומלץ שהתזונה תכלול את המרכיבים הבאים:

- **ירקות ופירות מסוגים שונים**, רצוי במגוון צבעים, לפחות חמש מנות ביום - כ-650 גרם. במידת האפשר ואם לא קיימת מגבלה תזונתית ו/או רפואית, רצוי להימנע מהסרת הקליפה לאחר שטיפתם.
- **קטניות ודגנים מלאים**: קטניות כגון: שעועית, אפונה, חמוס עדשים וכו', דגנים מלאים כגון: לחמים מקמח העשוי מדגן מלא כולל פיתות ולחמניות (חיטה, שיפון, כוסמין ועוד) וכן דגנים מלאים כמו אורז, כוסמת, בורגול, גריסים שיבולת שועל ועוד.
- **שמנים מהצומח**, עם עדיפות לשמן זית שמן קנולה, אבוקדו, אגוזים, שקדים וטחינה.
- **דגי ים ובריכה**. הדגים, חלקם עשירים באומגה 3, כגון: סלמון, טונה סול, בקלה הליבוט, זהבון.
- **חלקים רזים של עוף**, הודו (למשל חזה) ובשר בקר (לא יותר מ-500 גרם סה"כ לשבוע).
- **מוצרי חלב דלי שומן וללא תוספת סוכר או תחליפיו** (כגון: משקה סויה, טופו ומוצרי, דלי שומן וללא תוספת סוכר, טחינה גולמית משומשום מלא וכדומה).



צילום: גל דרן, אפשריבריא.



מקורות

1. European Food and Nutrition Action Plan 2015–2020, WHO, 2014
http://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0008/253727/64wd14e_FoodNutAP_140426.pdf
2. מדינת ישראל, משרד הבריאות, מסקר ביטחון תזונתי, 2017
<http://bit.ly/2spCJgZ> Accessed on 26.1.17
3. Healthy diet - <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs394/en> Accessed on 24.9.15
4. 2006, מדריך חמשת המפתחות למזון בטוח יותר – תרגום של משרד הבריאות למסמך של ארגון הבריאות העולמי,
http://www.health.gov.il/PublicationsFiles/Safetyfood_5keys.pdf
5. Global food security, USDA, United States Department of Agriculture <http://bit.ly/2rwPtyb> Accessed on 7.4.17
6. 2014, פעולות הממשלה לקידום הביטחון התזונתי, דוח מבקר המדינה
<http://bit.ly/2spxq0S>
7. Sustainable development goals - <http://www.un.org/sustainabledevelopment/development-agenda/> accessed on 8.4.16
8. International Scientific Symposium Biodiversity and Sustainable Diets held at FAO 3-5 November 2010. <http://www.fao.org/ag/humannutrition/24380-0bcf1838191c6081645b052e58720ada3.pdf>
9. Padilla M, Capone R and Palma G. Sustainability of the food chain from field to plate: the case of the Mediterranean diet. In: Sustainable diets and biodiversity, FAO 2010, pp. 231-240. <http://www.fao.org/docrep/016/i3004e/i3004e.pdf>
10. <http://cms.education.gov.il/EducationCMS/Applications/Mankal/EtsMedorim/2/2-2/HoraotKeva/K-2016-8-1-2-2-90.htm>
11. GLOBAL ACTION PLAN for the prevention and control on noncommunicable diseases, WHO, 2013
12. Healthy workplaces: a model for action, WHO, 2010. http://www.who.int/occupational_health/publications/healthy_workplaces_model.pdf
13. <http://tfpc.to/about> Accessed on 8.7.16
14. Cultivating Food Connections: Toward a Healthy and Sustainable Food System for Toronto, 2010 <http://tfpc.to/wordpress/wp-content/uploads/2011/10/Cultivating-Food-ConnectionsToronto-Food-Strategy-FINAL.pdf> Accessed on 8.7.16
15. <http://corkhealthycities.com/healthy-cork/cork-food-policy-council/> Accessed on 8.7.16
16. <http://growingfoodconnections.org/comminnovat/city-of-cleveland-ohio/>
Accessed on 9.4.17
17. Pekka Puska, Erkki Vartiainen, Tiina Laatikainen, Pekka Jousilahti, Meri Paavola (editors): The North Karelia project: from North Karelia to national action, Helsinki 2009 <https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/80109/731beafd-b544-42b2-b853-baa87db6a046.pdf?sequence=1>
18. <http://www.nbclosangeles.com/news/local/Los-Angeles-City-Council-Embraces-Meatless-Mondays-Vegetarian-178244541.html>
Accessed on 7.4.17
19. https://www.biologicaldiversity.org/news/press_releases/2015/meatless-mondays-01-22-2015.html Accessed on 7.4.17
20. <http://www.ctvnews.ca/canada/city-of-vancouver-proclaims-country-s-first-meatless-monday-1.1320580> Accessed on 7.4.17



עיר מקדמת תזונה בריאה

מדריך לעיר מקדמת תזונה מ.ב.ט.י.ח.ה



21. <http://www.meatfreemondays.com/ghents-veggiedag-goes-from-strength-to-strength/> Accessed on 7.4.17
22. <https://www.thelocal.es/20160323/barcelona-declares-itself-a-veggie-friendly-city> Accessed on 7.4.17
23. <http://www.dailymail.co.uk/news/article-3702045/Salami-sliced-Turin-set-Italy-s-vegetarian-city-new-mayor-s-plans.html>
24. 2014 נוער בישראל, בריאות, רווחה נפשית וחברתית ודפוסי התנהגויות סיכון בקרב בני נוער בישראל, סיכום ממצאי המחקר הארצי השביעי, 2014 Health Behaviors in School-Aged Children (HBSC) A World Health Organization CrossNational Study 2014 <http://hbsc.biu.ac.il/pdf/report2016.pdf>
25. 2014 תוכנית לאומית להבטחת ביטחון במזון לבתי אב בישראל עקרונות, קריטריונים ודרכי פעולה, המועצה הלאומית לביטחון תזונתי, 2014 <http://bit.ly/2ri49Sf>
26. חוזר מנכ"ל משרד החינוך - 2.2-90 הזנה וחינוך לתזונה נכונה במוסדות החינוך <http://cms.education.gov.il/EducationCMS/Applications/Mankal/EtsMedorim/2/2-2/HoraotKeva/K-2016-8-1-2-2-90.htm> Accessed on 7.4.17
27. Swinburn B.A, Sacks G, Hall K.D, McPherson K, Finegood D.T, Moodie M.L, Gortmaker S.L. The global obesity pandemic: shaped by global drivers and local environments. Lancet, 2011; 378:804-814
28. Lawrence M, Burlingame B, Caraher M, Holdsworth M, Neff R & Timotijevic L. Public health nutrition and sustainability. Public Health Nutrition, 2015; 18(13), 2287–2292
29. Sustainable Food <http://ec.europa.eu/environment/archives/eussd/food.htm> - Accessed on 2.6.17
30. Sabaté J, Harwatt H, and Soret S. Environmental Nutrition: A New Frontier for Public Health. AJPH, 2016; 106:815–821
31. WHO global strategy on diet, physical activity and health: a framework to monitor and evaluate implementation, 2008 <http://www.who.int/dietphysicalactivity/M&E-ENG-09.pdf>



נספח 1

Milan Urban Food Policy Pact

אמנת מילאנו למדיניות מזון עירונית

נחתמה ביום 16 לאוקטובר 2015

בכינוס שהתקיים במילאנו במסגרת Milan Expo 2015: Feeding the planet, Energy for Life חתמו ראשי ערים ונציגים של רשויות מקומיות על האמנה למדיניות מזון עירונית. הגב' מהרטה ברוך-רון, סגנית ראש העיר תל אביב, חתמה בשם העיר. כיום פתוחה אמנת מילאנו לחתימה של כל הערים בעולם. כל עיר שחותמת על האמנה מתחייבת לקדם את יישום האמנה בהתאם לתנאי העיר ולצורכי התושבים בה, ויש מנגנון סיוע נרחב לקידום יישום אופטימלי של האמנה ברחבי העולם.

תוכן האמנה:

מכירים בעובדה שלערים, המאכלסות כמחצית מאוכלוסיית העולם, יש תפקיד אסטרטגי בפיתוח מערכות מזון מקיימות ובקידום תזונה בריאה. הערים שונות זו מזו, כולן מרכזות יוזמות כלכליות, פוליטיות ותרבותיות ומנהלות משאבי ציבור, תשתיות, השקעות והתנסויות.

למערכות המזון היום יש אתגר לספק נגישות למזון בכמות מספקת, בטוחה, מייצור מקומי, מגוון, הוגן, בריא ומזין לכול. המשימה להאכיל עיר עלולה לעמוד בפני קשיי נגישות לא מאוזנת, מיעוט משאבים ושינויי אקלים, ייצור וצריכה לא מקיימים, איבוד מזון ופסולת.

מכירים בכך שהאצת האורבניזציה משפיעה על הכלכלה, החברה והסביבה - על כן יש צורך בבחינה מחדש של הדרכים שבהן ערים מספקות מזון ומים וכן מוצרים ושירותים אחרים.

מכירים בקיומם של רעב ותת-תזונה בערים, המהווים נטל על בריאות האנשים ושלומותם ואשר מייצרים עלויות חברתיות וכלכליות.

מכירים ביצרני מזון קטנים אשר להם תפקיד בהאכלת הערים וסביבותיהם והמסייעים בשמירה על מערכות מזון חסונות, הוגנות ומותאמות תרבותית.

מכירים בתרומתה של חקלאות עירונית וסביב-עירונית ליצירת הזדמנויות להגנה על המגוון הביולוגי והשתלבות בנוף העירוני ובמערכות המזון.

מכירים בכך שמדיניות מזון קשורה עם אתגרים ומערכות

מדיניות עירונית אחרות, כמו עוני, בריאות, היגיינה וסניטציה, תכנון שימושי קרקע, תחבורה ומסחר, אנרגיה, חינוך ומוכנות למקרי אסון ועל כן יש צורך באימוץ גישה מתכללת, בין-תחומית ובין-ארגונית.

מכירים בכך שלחברה האזרחית ולמגזר הפרטי יש תפקיד מרכזי בהזנת הערים.

מזכירים לכולם שערים כבר התחייבו לפעול כדי לתת מענה לשינויי אקלים (בכנסים שונים), באמצעות פעולה לצמצום גזי החממה והסתגלות להשפעת שינויי אקלים על מערכות המזון העירוניות ולקידום ניהול מקיים של המגוון הביולוגי.

מכירים בכך שערים והטריטוריות שסביבן יהיו פעילים ביישום תהליכים בינלאומיים כמו מטרות פיתוח בר קיימא (SDGs), היעדים של האג'נדה לפיתוח שאחרי 2015, הכנס של האו"ם על שינויי אקלים ויתרמו לאתגר של "אפס רעב".

בחימה על אמנת מדיניות המזון העירונית הננו מתחייבים ל:

1. פיתוח מערכת מזון מקיימת, מכילה (inclusive), בת-חוסן, בטוחה ומגוונת שתספק מזון בריא ובר השגה לכולם, תוך כדי צמצום הפסולת, שמירת המגוון הביולוגי והקטנת ההשלכות של שינויי אקלים.

2. עידוד פעולה בין-מחלקתית ותיאום בין-מגזרי בעירייה ובקהילה לשילוב מדיניות מזון עירונית, במדיניות, בתוכניות וביוזמות החברתיות, הכלכליות והסביבתיות - כמו אספקת מזון, הגנה חברתית, תזונה, הוגנות, ייצור מזון, חינוך, בטיחות מזון וצמצום הפסולת.

3. דאגה לתאום בין מדיניות המזון העירונית והתוכניות הרלוונטיות ברמות ממשל אחרות.

4. ערוב כל הסקטורים במערכת המזון, כולל רשויות שכנות, ארגונים טכניים ואקדמיים, החברה האזרחית, יצרנים והמגזר הפרטי - בתכנון, ביישום ובהערכה של מדיניות המזון, התוכניות והיוזמות.

5. סקירת המדיניות והתוכניות העירוניות הקיימות, על מנת לעודד הקמתן של מערכות מזון הוגנות, בנות חוסן ומקיימות.

6. שימוש במסגרת הפעולה לשם התחלת פיתוח מערכת המזון העירונית.

7. עידוד ערים אחרות להצטרף לפעילות זו.



עיר מקדמת תזונה בריאה

מדריך לעיר מקדמת תזונה מ.ב.ט.י.ח.ה.



מדיניות מזון עירונית - מסגרת לפעולה

ערים, ספקי שירותי מזון ויצרנים, וקידום הסברה בנושא.
10. **אימוץ סטנדרטים ותקנות** להבטחת נגישות למזון מקיים ומים בטוחים לשתייה במתקני הציבור, כולל מסגרות החינוך והבריאות, מקומות עבודה, שווקים וכו'.

11. **מציאת כלים רגולטוריים וולונטריים** לקידום תזונה מקיימת, תוך כדי שימוש במדיניות שיווק, פרסום ותיגות ומריצים כלכליים.

12. **עידוד פעולה משותפת של סקטור הבריאות והמזון**, כדי ליישם אסטרטגיות משולבות של אורחות חיים בריאות והכלה חברתית.

13. **מחויבות להבטחת נגישות אוניברסלית למי שתייה** בטוחים וסניטציה הולמת.

« הוגנות חברתית וכלכלית

14. **שימוש בהעברות מזומנים ומזון** (בנק מזון, מטבחים קהילתיים וכד') כדי לספק לאוכלוסיות פגיעות נגישות למזון בריא, מתוך התייחסות לכבוד האדם והתחשבות באמונות, תרבות, מסורת, הרגלי אכילה.

15. **שינוי תוכניות ההזנה בבית הספר** ובמוסדות אחרים כך שיספקו מזון בריא, ממקור מקומי או אזורי.

16. קידום תעסוקה מכובדת לכול, כולל משכורת הוגנת ושיפור תנאי עבודה בסקטור המזון והחקלאות, תוך כדי הכלה מלאה של נשים.

17. **עידוד ותמיכה בפעילויות כלכליות חברתיות** וסולידריות, תוך כדי התייחסות מיוחדת לפעילויות הקשורות למזון, התומכות באוכלוסיות שוליים, ברמות שונות של שרשרת המזון.

18. **קידום רשתות ותמיכה בפעילויות בשטח** (כמו, גינות קהילתיות, מטבחים קהילתיים, מזווה חברתי וכו'), שיוצרות הכלה חברתית ומספקות מזון לאנשי שוליים.

19. **קידום חינוך, הכשרה ומחקר משתפים**, להעצמת הפעולה המקומית להעלאת ההוגנות החברתית והכלכלית.

« ייצור מזון

20. **קידום והעצמת ייצור ועיבוד המזון העירוני והסביבי-עירוני**, מבוסס על גישת הקיימות, תוך כדי שילוב החקלאות העירונית והסביבי-עירונית בתוכניות החוסן העירוני.

21. **דאגה לרציפות בין ייצור המזון העירוני לאזור הכפרי הסמוך**, תוך כדי התמקדות ביצרנים הקטנים ובעיקר צעירים ונשים.

זו הצעה למסגרת פעולה, וולונטרית. מטרתה לספק אפשרויות אסטרטגיות לאותן ערים המתכוונות לפעול למען מערכות מזון מקיימות.

המסגרת לפעולה נבנתה בהסתמך על ניסיון של הערים השותפות לתהליך, באופן שמציגה נקודות כניסה שונות. ערים יכולות לבחור, להתאים או לקבץ אפשרויות.

פעולות מומלצות:

« הבטחת סביבה מאפשרת פעולה אפקטיבית (משילות)

1. **קידום שיתופי פעולה בין מוסדות ומחלקות בעיר** כדי לתאם מדיניות ותוכניות בעלות השפעה על מערכת המזון ואימוץ גישה מבוססת זכויות.

2. **עידוד השתתפות של בעלי עניין ברמת העיר**, באמצעות דיאלוג פוליטי, ואם נמצא אדם מתאים - מינוי של יועץ למדיניות מזון או מינוי מועצה של בעלי עניין לנושא, וכן באמצעות חינוך והעלאת מודעות.

3. **זיהוי, מיפוי והערכת יוזמות מקומיות** ותנועות מזון של החברה האזרחית, כדי להפוך התנסויות מוצלחות לתוכניות ולמדיניות.

4. **פיתוח או עדכון מדיניות מזון עירונית** והבטחת הקצאה הולמת של משאבים למדיניות ותוכניות שקשורות למזון. בניית יכולות אסטרטגיות למערכות מזון מקיימות יותר, בריאות והוגנות, המאזנות אינטרסים עירוניים וכפריים.

5. **פיתוח או שיפור מערכות מידע רב-מגזריות** לשם פיתוח מדיניות באמצעות הגברת הזמינות, האיכות והכמות של שיתוף במידע הקשור למערכות מזון.

6. פיתוח אסטרטגיה להקטנת הסיכון במקרי אסון כדי לשפר את חוסן מערכות המזון העירוניות.

« תזונה מקיימת

7. **קידום תזונה מקיימת** (בריאה, בטוחה, מותאמת תרבותית, ידידותית לסביבה ומבוססת זכויות), באמצעות תוכניות חינוך, קידום בריאות ותקשורת, עם דגש מיוחד על בתי ספר, מרכזי בריאות, שווקים ומדיה.

8. **התמודדות עם מחלות לא מידבקות שקשורות לתזונה**, לא בריאה והשמנה, תוך כדי התייחסות להקטנת צריכת סוכר, מלח, שומני טרנס, בשר ומוצרי חלב והעלאת צריכת פירות וירקות ומזון לא מעובד.

9. **פיתוח הנחיות לתזונה מקיימת** ויידוע צרכנים, מתכנני

עיר מקדמת תזונה בריאה

מדריך לעיר מקדמת תזונה מ.ב.ט.י.ח.ה



תמיכה והכשרה בתחומי בטיחות מזון, תזונה מקיימת, מניעת פסולת וניהולה.

« צמצום הפסולת

34. **הערכה וניטור של הפעילים במערכת המזון את איבוד המזון וצמצום הפסולת**, לאורך כל שרשרת המזון (כולל יצור, עיבוד, אריזה, הכנה בטוחה, שימור וטיפול ושימוש חוזר ומחזור), והבטחת תכנון הוליסטי ושקוף.

35. **העלאת המודעות לבזבז מזון ופסולת**, באמצעות אירועים וקמפיינים.

36. **יצירת שותפויות** עם הסקטור הפרטי, עם חוקרים, ארגוני חינוך וקהילה, לפיתוח וסקירה של מדיניות ותקנות עירוניות למניעת פסולת.

37. **חיסכון של מזון** באמצעות עידוד השבה והפצה מחדש של מזון בטוח ומזין לשימוש בני אדם.

22. **יישום גישת המערכת האקולוגית** לתכנון וניהול הוליסטי ואינטגרטיבי של שימושי קרקע.

23. **הגנה ואיפשור גישה בטוחה לשטחים** לשם ייצור מזון מקיים בעיר וסביבותיה, כולל שטחים לגינות קהילתיות, יצרנים קטנים וחקלאות עירונית.

24. **סיוע באספקת שירותים ליצרני מזון בעיר וסביבותיה**, כולל סיוע טכני, כספי והכשרה, על מנת לבנות מערכת מזון רב-דורית שמסוגלת להתקיים כלכלית (למשל, יצירת דשנות משיירי מזון, שימוש במים אפורים וכו').

25. **תמיכה ברשתות מזון קטנות**, ארגוני יצרנים ומערכות שוק אחרות שמשלבות תשתית חברתית וכלכלית במערכת המזון העירונית.

26. **שיפור ניהול המים המושבים** ושימוש בהם בחקלאות וייצור מזון, באמצעות מדיניות ותוכניות בגישה משתפת.

« אספקת מזון והפצתו

27. **אמידת זרימת המזון אל ודרך הערים**, על מנת להבטיח נגישות פיזית למזון טרי ובר השגה בשכונות של מעוטי הכנסה, תוך כדי מתן מענה לתעבורה מקיימת והקטנת פליטות הפחמן, באמצעות אנרגיה חלופית או בשינוי אמצעי תחבורה.

28. **תמיכה בשיפור טכנולוגיות ותשתיות האכסון, עיבוד, העברת המזון והפצתו**, כדי להבטיח צריכת מזון עונתי, ביטחון תזונתי, צמצום איבוד מזון, מרכיבים תזונתיים ופסולת, עם דגש על עסקים קטנים לאורך השרשרת המספקים תעסוקה יציבה.

29. **ביצוע הערכה ובקרה של מערכת המזון**, באמצעות חקיקה מקומית שתבטיח (1) שיצרנים וספקי מזון לאורך כל שרשרת המזון יפעלו באחריות (2) הסרת מחסומים והקלת נגישות לשווקים למשפחות איכרים ועסקים קטנים. (3) שילוב של היבטי בטיחות מזון עם בריאות וסביבה.

30. **סקירה של מדיניות הרכישה והמסחר הציבורי**, במטרה לעודד אספקת מזון מרשתות קטנות אשר יבטיחו אספקת מזון בריא, יחד עם נגישות לתעסוקה ותנאים הוגנים ליצרנים והצרכנים הפגיעים.

31. **בניית מדיניות ותוכנית תמיכה בשווקים ציבוריים**, כולל שוק איכרים, שווקים לא פורמליים, מסעדות ומפיצי מזון אחרים.

32. **שיפור והרחבת התמיכה בתשתיות** הקשורות למערכות השווקים שמקשרות בין הקונים למוכרים בעיר ובסביבותיה תוך כדי בניית לכידות חברתית ואמון.

33. **הכרת תודה לתרומת הסקטור הבלתי פורמלי** למערכות המזון בעיר (אספקת מזון, יצירת מקורות תעסוקה) ואספקת





עיר מקדמת תזונה בריאה

מדריך לעיר מקדמת תזונה מ.ב.ט.י.ח.ה.



נספח 2

טיפול בפסולת מזון (פסולת אורגנית)³

טיפול והתייחסות לפסולת מזון כשלב אחרון בשרשרת התזונה בעיר מ.ב.ט.י.ח.ה. הוא הכרחי, מאחר שפסולת המזון משחקת תפקיד מרכזי בנפח הפסולת המוטמנת בישראל.

פסולת מזון - מתייחסת לשאריות המזון שלא נאכל ולא לארזותו, גם אם האריזה עשויה מחומרים אורגניים, כמו קרטון ונייר.

השלב הקודם לעיסוק בפסולת המזון הוא צרכנות נבונה שמפחיתה את היקף קניית המזון המיותר ומפחיתה בכך את נפח שאריות המזון המושלך לאשפה.

להטמנתה של פסולת מזון יש השלכות שונות:

א. **זיהום אוויר מתחבורה** - שינוע הפסולת אל אתרי ההטמנה מגביר את זיהום האוויר הנפלט ממשאיות ומעמיס על צירי הדרכים המובילים אל המתמנות, בד"כ בריחוק ניכר מנקודת המוצא של הפסולת.

ב. **יצירת גזים מזהמים מהתפרקות הפסולת** - ערבוב פסולת המזון עם סוגים אחרים של פסולת בתנאים של חוסר אוויר בהטמנתם, גורם ליצירת גז מתן המחלחל, מצד אחד אל הקרקע ואל מי התהום ומזהם אותם ומהצד האחר עולה אל האטמוספירה. פליטת גז מתן אל האטמוספירה עקב התפרקות פסולת אורגנית במטמנות היא גורם משמעותי בשינוי הרכב האטמוספירה התורם לאפקט החממה, דבר המשפיע על ההתחממות הגלובלית.

ג. **פגיעה במחזור חומרים** - ערבוב פסולת המזון עם סוגי פסולת אחרים מונעת מחזור יעיל של החומרים האחרים כמו נייר, קרטון ופולסטיק שלאחר מגע עם פסולת המזון כמעט ואי אפשר למחזר אותם.

למעשה טיפול מיטבי בפסולת מזון הוא מפתח לטיפול הולם בכלל הפסולת הביתית בישראל, בשל הנפח והכמות של פסולת זו מתוך כלל הנפח והכמות של הפסולת הביתית ובשל השפעתה המשמעותית על הסביבה.

פתרונות

צרכנות נבונה - צמצום הפסולת באמצעות צרכנות נבונה המפחיתה צריכת מזון מיותרת ובכך את נפח שאריות המזון המושלך לאשפה.

הדשנה (קומפוסטציה) - התייחסותנו אל פסולת המזון כאל התחנה האחרונה בשרשרת המזון יכולה להשתנות בתכלית אם נראה בשימוש בפסולת מזון הזדמנות ליצירת מזון חדש בהפיכתה לקומפוסט.

קומפוסט (דשונת בעברית) - הוא דשן עשיר הנוצר מפסולת אורגנית שהתפרקה ועורבבה עם אורגניזמים נוספים בנוכחות אוויר. החזרתה לקרקע מטייבת אותה ומשמשת דשן טבעי במקום דשנים מלאכותיים מזהמים.

רשות מקומית מ.ב.ט.י.ח.ה. תעודד ייצור קומפוסט באמצעות:

1. הקמת מפעלים מחוויים ליצירת קומפוסט מחוץ לערים, בשל מפגע ריח הנוצר במקום, שישרתו את הרשויות המקומיות הסמוכות. כיום ישנן תוכניות אב מחווייות להקמת מפעלים אלו, אך כדי שתתאפשר הפעלה יעילה וכלכלית יש למלא אחר התנאי הבא:

• הפרדה במקור - הקומפוסט המיוצר כיום במפעלים מדורג באיכות ירודה בשל ערבובו עם חומרים אחרים ובעיקר עם זכוכית. אם תונהג הפרדה יעילה במקור (הפרדת פסולת ביתית בנקודות איסוף הפסולת) הקומפוסט יהיה באיכות שתעלה על חומרי הדישון שהשימוש בהם רווח.

2. הצבת קומפוסטרים במרכזים קהילתיים גנניים (כמו גינות קהילתיות) ומסירתם לקהילה לאחר הדרכת גורמים בקהילה לתפעול הקומפוסטר תוך כדי הפעלת מנגנון הדרכה מתמשך ובקרה על תפעול הקומפוסטרים בשכונות.

3. בניית והפעלתה של תוכנית לימודים לתלמידי המערכת החינוכית להטמעת ערכי האחריות על הפסולת שאנו מייצרים.



³סייעו בכתיבה: מר עמירם רותם, גב' נעמה בן ארי אשור, מר עמי קפלן, גב' אסנת בבלי, מקורות אינטרנטיים: ויקיפדיה ואתר סמינר הקיבוצים



עיר מקדמת תזונה בריאה

מדריך לעיר מקדמת תזונה מ.ב.ט.י.ח.ה



נספח 3

הצהרה פומבית של ראש העיר - הצעה

אמנת "עיר מקדמת תזונה מ.ב.ט.י.ח.ה."

כראש העיר / מועצה מקומית / אזורית _____, הנני מתחייב/ת לפתח וליישם מערכת מזון מקיימת, בת חוסן, בטוחה ומגוונת שתספק מזון בריא ובר השגה לכולם, תוך צמצום הפסולת, שמירת המגוון הביולוגי והקטנת טביעת הרגל האקולוגית.

מדיניות זו כוללת:

- ✓ הבטחת הרכב סל מזון בריא ובטיחותי תוך כדי בקרה על ערכו התזונתי ודרכי הכנתו והגשתו בכל המסגרות העירוניות.
- ✓ העלאת רמת הידע ומודעות הציבור לחשיבות ולהשלכות החיוביות של תזונה בריאה ובטוחה ולחשיבות הקטנת טביעת הרגל האקולוגית.
- ✓ העלאת הביטחון התזונתי לכלל האוכלוסיה עם דגש מיוחד על אוכלוסיות פגיעות.
- ✓ התאמת היצע המזון בעיר, כך שרובו יתבסס על מזון בריא, הנגיש הן פיזית והן כלכלית.
- ✓ הקטנת השימוש בכמויות מזון עודפות, אובדן ובזבז המזון בכל התהליך של מעבר המזון מייצורו, שיווקו, הכנתו ואכילתו. העברת עודפי מזון לשימושים מתאימים תוך כדי שמירה על כללי בטיחות המזון.
- ✓ עידוד הייצור המקומי של מוצרי מזון ועידוד השימוש בו בתחום הרשות המקומית ובכל המסגרות העירוניות.
- ✓ עידוד חקלאות עירונית.

מדיניות זו תושג בגיס דיאטנית עירונית ושותפות של מחלקות העירייה, כולל מחלקות הנדסה, שיפור פני העיר, רישוי עסקים, תברואה, בריאות, חינוך, איכות הסביבה ועוד, דיאטנים, יצרנים וסוחרי מזון מקומיים ותושבים.

תאריך

ראש העיר



נספח 4

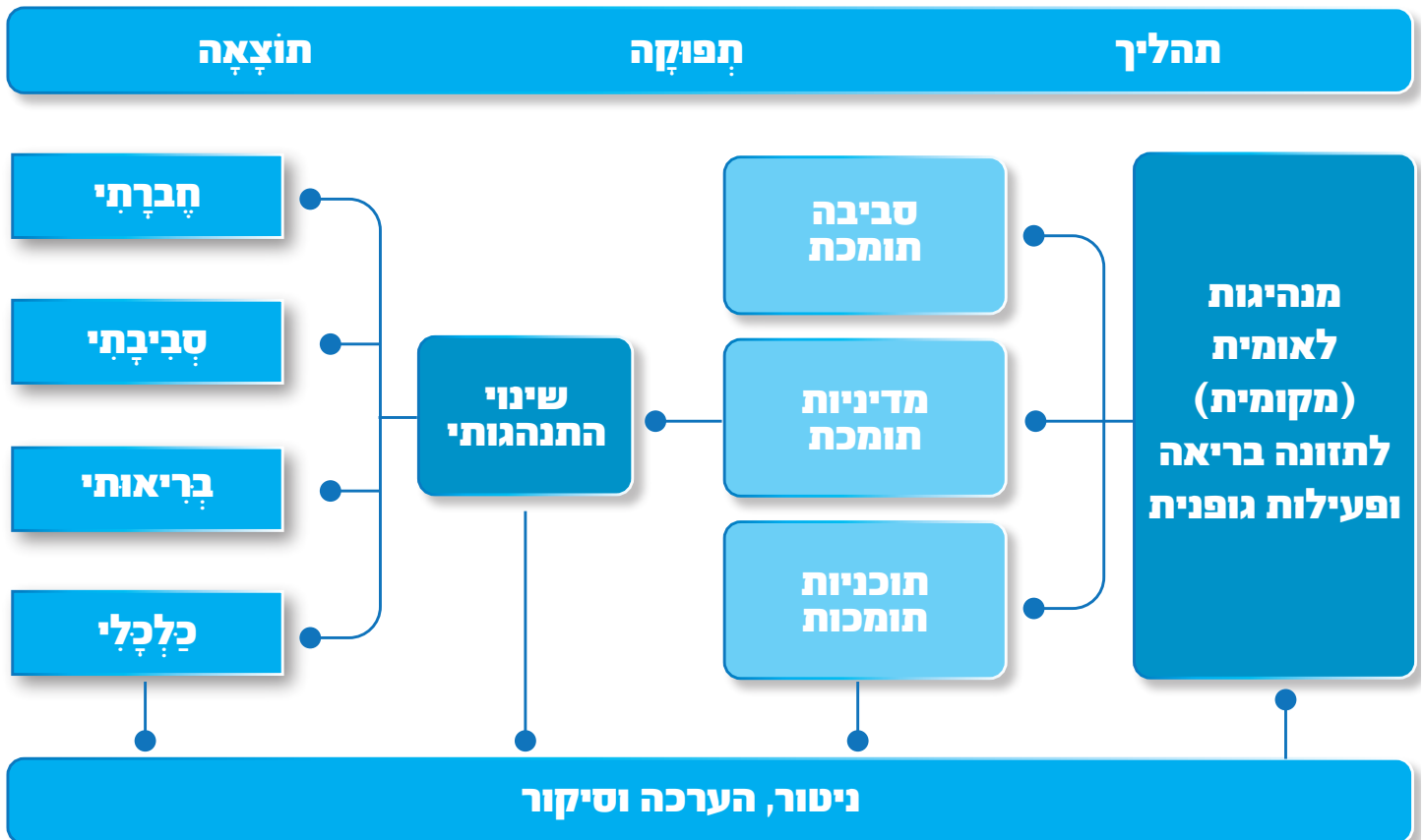
ארגון הבריאות העולמי, אשר גיבש אסטרטגיה עולמית לקידום תזונה בריאה ופעילות גופנית, מציע מודל [31] המסביר איך מדיניות ויישומה משפיעים על שינוי התנהגות אשר בטווח הארוך יהיו לה השפעות חברתיות, בריאותיות וכלכליות. במודל זה משולבים ניטור והערכה במהלך התהליך (תרשים 2). ארגון הבריאות העולמי מציע לעשות בזה שימוש ברמה הלאומית, אולם ניתן להשתמש בזה גם ברמה המקומית.

מתכונת להערכת ההטמעה של "עיר מקדמת תזונה מ.ב.ט.י.ח.ה."

רצוי להחליט על תבנית ההערכה תוך כדי תכנון התוכנית, כבר בשלבים הראשונים. אימוץ מודל קיים של הערכה עשוי לסייע הן בהכונת איסוף המידע הדרוש כבסיס לתכנון המפורט (בשלב האמידה) והן בגיבוש מסגרת כוללת לפעולה.

תרשים 2: מסגרת להערכה

מודל סכימטי



עיר מקדמת תזונה בריאה

מדריך לעיר מקדמת תזונה מ.ב.ט.י.ח.ה.



אשר ישמשו לצורכי אמידה ויאפשרו הערכה של השינוי שחל. רצוי להתאים את המדדים למטרות התוכנית ויעדיה. רצוי גם בשלב האמידה לאסוף נתונים מפורטים יותר על הרגלי צריכת מזון, על רצונות, על מחסומים ועל תמריצים שעשויים לסייע לאוכלוסיות היעד לאמץ תזונה מ.ב.ט.י.ח.ה. שאלון לדוגמה מוצג להלן. מערך זה יאפשר לכל עיר לבחון את התקדמותה ביישום התוכנית.

מסגרת זו מכוונת לכך שיש לאסוף מידע התחלתי על המדיניות הקיימת בהקשר ל"עיר מקדמת תזונה מ.ב.ט.י.ח.ה.", לבצע מיפוי הסביבה הפיזית והחברתית וכן מיפוי התוכניות הקיימות.

ארגון הבריאות העולמי מציע מדדים להערכת התהליך והתפוקות. מדדים אלה נחלקים למדדי מדיניות, סביבה תומכת ותוכניות תומכות במסגרות שונות. להלן מובאת הצעה למדדים

מדדי מבנה תהליך ותפוקות

1. בתחום המדיניות

לגבי כל מדד אשר מופיע בלוח יש לבחון אם הוא קיים ו/או מתבצע

<ul style="list-style-type: none">פרסום המדיניות - הצהרה פומבית של ראש הרשותפרסום התוכנית - מטרות ויעדיםקיומה של מדיניות בדבר הגשת מזון בריא ובטוח במסגרות העירוניות שבאחריות הרשות המקומית (על בסיס הנחיות משרד הבריאות)קיומה של מדיניות פיקוח על היצע מזון בקיוסקים ומכונות ממכר מזון במקומות ציבוריים שבאחריות הרשות המקומיתקיומה של מדיניות הגשת כיבוד בריא ומים:בישיבות ופגישות ברשות המקומיתבאירועים ציבוריים ביישובתזונאי מועסק בידי הרשות המקומית כגורם מקצועי בתחומי התזונה	מדיניות מוצהרת של "עיר מקדמת תזונה מ.ב.ט.י.ח.ה"
<ul style="list-style-type: none">קיומה של ועדת היגוי בהובלת תזונאי עירוני ובה נציגות לסקטורים השוניםקיומם של מנגנוני התייעצות עם הסקטורים השוניםכמה עובדים במערכות התאוםכמה מפגשי תאום בשנה	מנגנוני תיאום
<ul style="list-style-type: none">קיומם של קווים מנחים להבטחת הרכב סל המזון, איכותו, בטיחותו ודרך הגשתו במסגרות העירוניותקיומם של קווים מנחים לפיקוח על היצע המזון בקיוסקים ובמכונות לממכר מזון ושתייה במקומות ציבוריים שבאחריות הרשות המקומיתקיומם של קווים מנחים להגשת כיבוד בריא: בישיבות ברשות המקומית; באירועים ציבוריים ביישובאחוז מאוכלוסיית היעד שקיבלה את הקווים המנחים (מוסדות חינוך פורמלי ובלתי פורמלי)	קווים מנחים
<ul style="list-style-type: none">קיומו של תקציב עירוני לקידום תזונה מ.ב.ט.י.ח.ה.מגוון מקורות תקציב	תקציב



עיר מקדמת תזונה בריאה

מדריך לעיר מקדמת תזונה מ.ב.ט.י.ח.ה



2. סביבות תומכות

<ul style="list-style-type: none"> • מספר הגינות הקהילתיות / שטחים לחקלאות עירונית קיימים ופוטנציאליים בשכונות • קיומן של הנחיות בדבר מכירת פריטי מזון בריאים באירועים ציבוריים • מספר שותפויות בין בתי עסק ומסגרות עירוניות לשימוש בעודפי מזון • מספר בתי עסק שמוכרים מוצרים בעלי תו אפשרי בריא • מספר מרכזי קומפוסטרים מתפקדים קיימים • אחוז המסעדות שמספקות מידע על הרכב המזון בכל מנה מוגשת (קלוריות, סוכר, מלח, שומן) • אין שימוש בחסיות של חברות המייצרות מזון מזיק 	<p>במרחב הציבורי</p>
<ul style="list-style-type: none"> • בישיבות מוגש מזון בריא ומי ברז • העדפת רכישת מזון שהוכן בשטח הרשות המקומית במכרזי הרשות המקומית 	<p>בבית העירייה</p>
<ul style="list-style-type: none"> • מספר הארגונים הלא ממשלתיים הפעילים בעיר ביישום תזונה מ.ב.ט.י.ח.ה. • מספר הארגונים המיוצגים בוועדת ההיגוי 	<p>החברה האזרחית וארגונים לא ממשלתיים</p>
<ul style="list-style-type: none"> • מספר המפעלים/מקומות עבודה המיישמים תוכנית כוללת לתזונה מ.ב.ט.י.ח.ה. • מספר מפעלים שתומכים בתקציב העירוני לקידום התוכנית • מספר מקומות העבודה שמוגש בהם מזון בריא ובטוח לעובדים • מספר מקומות עבודה שמקצים חדרי הנקה 	<p>מפעלים / מקומות עבודה</p>
<ul style="list-style-type: none"> • אחוז בתי הספר שאימצו תוכנית כוללת לתזונה מ.ב.ט.י.ח.ה. • אחוז בתי הספר היסודיים שבהם פועלות תוכניות חינוך תזונתי • אחוז בתי הספר וגני הילדים שבהם קיימת גינת מאכל • אחוז בתי הספר שבהם מתקיימים לימודי חקלאות • אחוז בתי הספר שבהם מתקיימים שיעורי תזונה • אחוז בתי הספר (יסודיים, חט"ב ועל יסודיים) שבהם קיים בקיוסקים היצע של מזון בריא ובטוח • אחוז הצהרונים שבהם מקפידים על הנחיות התזונה של משרד הבריאות/חינוך • אחוז בתי הספר המוכרים על ידי משרד החינוך כמקדמי בריאות • אחוז בתי הספר שבהם אין מכונות לממכר מזון מזיק (שתייה מתוקה וחטיפים) 	<p>בתי ספר וגני ילדים</p>

עיר מקדמת תזונה בריאה

מדריך לעיר מקדמת תזונה מ.ב.ט.י.ח.ה.



3. תוכניות תומכות

<ul style="list-style-type: none">• קיומה של תוכנית ברורה להעלאת מודעות הציבור לתזונה מ.ב.ט.י.ח.ה.• מספר הפרסומים לעידוד תזונה מ.ב.ט.י.ח.ה. בשנה האחרונה	חינוך, תקשורת והעלאת מודעות
<ul style="list-style-type: none">• מספר אירועים ציבוריים בשנה האחרונה שעסקו בתחום התזונה (הרצאות, סדנאות, הפנינג)• תדירות קיומם של שוקי איכרים במחירים שווים לכל כיס ללא פערי תיווך• מספר אירועים ציבוריים שעסקו בהכנת קומפוסט	פעילות קהילתית

מדדי תוצאה

מדדי התוצאה המצוינים במודל הנם בני השגה בטווח הרחוק. מוצע להתמקד במדדים שבטווח הבינוני - מדדים המעידים על שינוי התנהגות:

<ul style="list-style-type: none">• אחוז המבוגרים הצורכים 5 מנות ירק או פרי ליום• אחוז האמהות המניקות בגיל שלושה חודשים ובגיל שישה חודשים מתוך הנשים היולדות בשנה האחרונה• אחוז המבוגרים הצורכים דגנים מלאים על בסיס יומי• אחוז המבוגרים הצורכים קטניות לפחות פעמיים בשבוע• אחוז המבוגרים שאינם שותים שתייה מתוקה• אחוז הצורכים מי ברז (מסוננים או לא) לשתיית מים• אחוז המשתמשים בשמן זית כשמן העיקרי במטבח• אחוז המבוגרים שאוכלים בשר אדום או מעובד יותר מפעם בשבוע (נקניקיות פסטרמה וכו')	תזונה בריאה
<ul style="list-style-type: none">• אחוז המבוגרים המקפידים להפריד בין מזון גולמי למבושל• אחוז המבוגרים שמקפידים לרחוץ ידיים במים וסבון לפני ואחרי טיפול במזון	מזון בטוח (בטיחות מזון)
<ul style="list-style-type: none">• אחוז המבוגרים שנמנעים מרכישת ירקות או פירות בשל עלותם• אחוז המבוגרים שנמנעים מצריכת לחם מקמח מלא בשל עלותו• אחוז המבוגרים הנמצאים באי-ביטחון תזונתי	תזונה הוגנת ביטחון תזונתי
<ul style="list-style-type: none">• אחוז המבוגרים שמפעילים קומפוסטר או זורקים זבל אורגני בקומפוסטר בסביבת ביתם• אחוז המבוגרים הדואגים למחזור אריזות מזון	תזונה מקיימת
<ul style="list-style-type: none">• מהו התקציב שהעירייה הקציבה לאימוץ, הטמעה והערכת תזונה מבטיחה?• כמה כסף קיבלה העירייה בשנה האחרונה או במוסדות שלה מחסויות של חברות מזון; תעשייה, יבוא ופרסום ושיווק	תקציב

תהליך הניטור - הערכת התהליך - נעשה תוך כדי הפעלת התוכנית. מטרתו - לתעד את הפעולות הנעשות כדי שיהיה אפשר לבחון עד כמה אכן בוצעו כל הפעולות שתוכננו.



נספח 5

מיפוי צרכים ומיפוי הנעשה בשטח

6. האם הוכנה תוכנית פעולה מפורטת עם מטרות, יעדים ודרכי פעולה? 1. כן 2. לא 3. בתהליך הכנה

7. האם קיימת מדיניות בדבר הגשת מזון בריא ובטוח במסגרות העירוניות:

א. בצהרונים 1. כן 2. לא

ב. במשפחתונים 1. כן 2. לא

ג. בגני ילדים 1. כן 2. לא

ד. בבנין העירייה/מועצה 1. כן 2. לא

ה. במתנ"סים 1. כן 2. לא

8. האם קיימת מדיניות פיקוח על היצע מזון בקיוסקים/מזנונים במקומות ציבוריים?

א. בבתי ספר 1. כן 2. לא

ב. במתנ"סים 1. כן 2. לא

ג. בבנין העירייה/מועצה 1. כן 2. לא

ד. באירועים ציבוריים 1. כן 2. לא

9. האם קיימים קווים מנחים להבטחת הרכב סל המזון, איכותו, בטיחותו ודרך הגשתו במסגרות העירוניות? 1. כן 2. לא

10. האם מועסק/ת תזונאי/ת ברשות? 1. כן 2. לא

11. האם קיימים קווים מנחים לפיקוח על היצע המזון:

א. בקיוסקים שבאחריות הרשות המקומית 1. כן 2. לא

ב. במכונות לממכר מזון ושתייה 1. כן 2. לא

12. האם קיימים קווים מנחים להגשת כיבוד בריא?

א. בשיבות ברשות המקומית 1. כן 2. לא

ב. באירועים ציבוריים 1. כן 2. לא

בהתאם למדדים המתוארים בנספח 4 מוצעים להלן שני שאלונים אשר באמצעותם ייאסף מידע בשלב הראשון של התוכנית. אותם שאלונים ישמשו גם לשם הערכת התוכנית. שאלון למתאם הבריאות/רכז התוכנית, או תזונאית עירונית, ושאלון שמופנה לתושב. מומלץ לבצע את הסקר על מדגם מייצג של תושבים. אפשר לבצעו טלפונית.

כל רשות מקומית (או ארגון) יכולה להוסיף שאלות/מדדים, בהתאם ליעדים שנקבעו לתוכנית העירונית/ארגונית.

א. שאלון למתאם הבריאות/רכז התוכנית/דיאטנית עירונית - מדיניות וסביבות

על השאלות שלהלן יענה מתאם הבריאות או רכז התוכנית.

בחלק מהשאלות רצוי להתייעץ עם בעלי תפקידים אחרים ברשות המקומית.

נא לסמן את התשובה המתאימה ביותר או להשיב במילים:

1. האם יש הצהרה פומבית של ראש הרשות כי הוא/היא מאמץ/ת מדיניות של "עיר מקדמת תזונה מ.ב.ט.י.ח.ה"? 1. כן 2. לא 3. בתהליך הכנה

2. האם יש צוות משימה לנושא?

1. כן 2. לא 3. בתהליך הכנה

3. כמה פעמים התכנס הצוות במהלך השנה האחרונה? _____

4. אילו בעלי תפקידים שותפים לצוות? _____

5. האם נקבע או אומץ חזון של "עיר מקדמת תזונה מ.ב.ט.י.ח.ה"? 1. כן 2. לא

עיר מקדמת תזונה בריאה

מדריך לעיר מקדמת תזונה מ.ב.ט.י.ח.ה



13. האם ההנחיות/הקווים המנחים הופצו למנהלי המסגרות העירוניות?

מסגרת	לא הופץ דבר	הופצו קווים מנחים - נא לציין איזה
בתי ספר		
מתנ"סים		
עירייה/מועצה		
אחראי על אירועים ציבוריים		

הנקה? _____

26. שאלה זו מתייחסת לגני ילדים ובתי ספר בעיר/יישוב:

א. סה"כ גני ילדים בעיר _____ בתי ספר יסודיים _____ סה"כ חט"ב _____ סה"כ תיכוניים _____

ב. כמה בתי ספר אימצו תוכנית כוללת של תזונה מ.ב.ט.י.ח.ה? _____

ג. בכמה בתי ספר פועלת תוכנית של חינוך תזונתי? _____

ד. בכמה מוסדות קיימות גינות מאכל? ב _____ גני ילדים

ב _____ בתי ספר

ה. בכמה בתי ספר מתקיימים לימודי חקלאות? _____

ו. בכמה בתי ספר קיים קיוסק? _____ בכמה מהם קיים היצע

של מזון בריא ובטוח? _____

ז. כמה צהרונים יש ביישוב? _____ בכמה מהם מקפידים

על הנחיות התזונה של משרד הבריאות? _____

ח. כמה בתי ספר מוכרים על ידי משרד החינוך כמקדמי

בריאות? _____

27. האם יש תוכנית להעלאת מודעות הציבור לתזונה

מ.ב.ט.י.ח.ה? 1. כן, פרט/י _____ 2. לא 3. בהכנה

28. האם התקיימו אירועים ציבוריים שעסקו בתחום התזונה,

בשנה האחרונה?

א. הרצאות 1. כן, כמה _____ 2. לא

ב. סדנאות 1. כן, כמה _____ 2. לא

ג. הפנינג 1. כן, כמה _____ 2. לא

ד. קורסים 1. כן, כמה _____ 2. לא

אם כן למי? _____

29. האם מתקיים ביישוב שוק איכרים?

1. כן, באיזו תדירות? _____ 2. לא

30. האם התקיימו בשנה האחרונה קורסים לבניה ותחזוקה

של גינות מאכל? 1. כן, כמה _____ 2. לא

31. האם התקיימו אירועים ציבוריים בשנה האחרונה שעסקו

בהכנת קומפוסט? 1. כן, כמה _____ 2. לא

32. כמה תינוקות נולדו ב-12 החודשים האחרונים? _____

כמה מהם ינקו עד גיל שלושה חודשים? _____, עד גיל שישה

חודשים? _____

14. האם קיים תקציב עירוני לקידום תזונה מ.ב.ט.י.ח.ה? _____

1. כן 2. לא

15. אם כן, מהו ומהם מקורותיו? _____

16. האם קיימות גינות קהילתיות או שטחים לחקלאות

עירונית? 1. כן, כמה? _____ 2. לא

17. האם יש שותפויות בין בתי עסק ומסגרות עירוניות לשימוש

בעודפי מזון? 1. כן, פרט _____ 2. לא

18. האם יש בתי עסק שמוכרים מוצרים בעלי תו אפשרי בריא?

1. כן, כמה? _____ 2. לא

19. האם יש מרכזי קומפוסטרים ביישוב? 1. כן, כמה? _____ 2. לא

20. האם מסעדות ביישוב מספקות מידע על הרכב המזון

בכל מנה מוגשת (קלוריות, סוכר, מלח וכו'). 1. כן, בכמה מהן? _____

כמה מסעדות יש בסה"כ? _____ 2. לא

21. האם בשיבות שמתקיימות בעירייה מגישים:

א. כיבוד בריא (ירקות / פירות)? 1. בד"כ כן 2. לפעמים 3. בד"כ לא

ב. רק מים (מהברז)? 1. בד"כ כן 2. לפעמים 3. בד"כ לא

22. האם ישנה עדיפות לרכישת מזון שהוכן בשטח הרשות

המקומית במכרזי הרשות המקומית? 1. כן 2. לא

23. כמה ארגונים לא ממשלתיים פעילים בעיר ביישום תזונה

מ.ב.ט.י.ח.ה? _____

24. כמה ארגונים מיוצגים בצוות המשימה? _____

25. שאלה זו מתייחסת למפעלים/מקומות עבודה בעיר/יישוב:

א. כמה מפעלים/מקומות עבודה בעיר מיישמים תוכנית כוללת

לתזונה מ.ב.ט.י.ח.ה? _____

ב. כמה מפעלים/מקומות עבודה תומכים בתקציב העירוני

לקידום התוכנית? _____

ג. בכמה מקומות עבודה בעיר מוגש מזון בריא ובטוח לעובדים? _____

ד. כמה מקומות עבודה בעיר (כולל העירייה) מקצים חדר



סקר תושבים - הרגלי תזונה

השאלות שלהלן עוסקות בהרגלי תזונה⁴

10. כמה מנות קטניות (כגון: עדשים, שעועית לבנה, פול, חמוס בסלט או בגרגירים) אתה אוכל בשבוע? (מנה = $3/4$ כוס מבושל) |__|__| מנות
11. כמה מנות דג אתה אוכל בשבוע ? (מנה = 150 גרם) |__|__| מנות
12. כמה פעמים בשבוע אתה אוכל ממתקים או מאפים מתוקים קנויים (שלא נעשו בבית), כגון: עוגות, עוגיות, וופלות, ביסקוויטים, או חטיפים מתוקים? |__|__| פעמים
13. כמה מנות אגוזים, שקדים או בוטנים אתה אוכל בשבוע? (מנה = 30 גרם, או חופן) |__|__| מנות
14. האם אתה אוכל יותר פעמים בשבוע בשר עוף או הודו מאשר בשר בקר, המבורגר או נקניק? 1. כן 0. לא
15. כמה פעמים בשבוע אתה אוכל מאכלים מבושלים ברוטב עגבניות? (כגון: בשר, ירקות, קטניות, דגים, שקשוקה, פסטה) |__|__| פעמים
16. כמה פעמים בשבוע אתה אוכל חטיף מלוח (כמו צ'יפס) או גרעינים קלויים במלח? (מנה = 1 אריזה אישית של חטיף מלוח או חופן גרעינים) |__|__| פעמים
17. כמה פעמים בשבוע אתה נוהג לאכול מזון מהיר (לדוגמה: פלאפל, המבורגר)? |__|__| פעמים
18. כמה כוסות מי ברז (מסוננים או לא) אתה שותה בד"כ ביום? |__|__| כוסות
19. באיזו תדירות אתה נוהג: נא לסמן X במשבצת המתאימה

בכלל לא	לפעמים	תמיד		
			להפריד בין מזון גולמי למבושל	19.1
			לבדוק בכל מוצר "תאריך אחרון לשימוש"	19.2
			לרחוץ ידיים בסבון ומים לפני ואחרי טיפול במזון	19.3
			להקפיד לצרוך פירות רק בעונתם	19.4
			להימנע מרכישת ירקות ופירות בגלל המחיר שלהם	19.5
			להימנע מרכישת לחם מקמח מלא בגלל המחיר שלו	19.6
			לזרוק זבל אורגני לקומפוסטר	19.7
			להשליך אריזות מזון למתקני מחזור	19.8

⁴שאלון PREDIMED - הציון הכולל, משמש אינדיקטור להיצמדות לדיאטה היס-תיכונית, על מנת לזהות קבוצות באוכלוסייה שהן יעד להתערבות



נספח 6

דוגמה של SWOT ליישום מדיניות של עיר מקדמת תזונה מ.ב.ט.י.ח.ה.

כדי לקבל החלטות על קדימויות לביצוע ולאחר שיש מידע בסיסי על מדיניות אספקת מזון במוסדות העירוניים, הרגלי אכילה, התנהגויות ורצונות תושבים, רצוי לבצע תהליך חשיבה משותף לניתוח התנאים. אחת הדרכים היא באמצעות ניתוח SWOT - ניתוח החוזקות והחולשות של העיר/ארגון, ניתוח ההזדמנויות והאיומים הקיימים בארץ בהקשר לקידום תזונה בריאה, הוגנת, בטוחה ומקיימת.

לדוגמה

חוזקות	הזדמנויות
<ul style="list-style-type: none"> מחויבות ראש העיר כ"עיר בריאה" מסורת של עבודה בשותפויות שיעורי תזונה וכלכלת בית בבתי ספר חקלאות עירונית מפותחת 	<ul style="list-style-type: none"> הפעלה מחדש של התוכנית הלאומית לקידום אורח חיים פעיל ובריא - אפשריבריא
חולשות	איומים
<ul style="list-style-type: none"> חוסר מודעות של האוכלוסייה לחשיבות התזונה המ.ב.ט.י.ח.ה. לא קיימים יצרני מזון בעיר הסוחרים בעיר מתנגדים לפיתוח ייצור מזון מקומי 	<ul style="list-style-type: none"> צמצום מענקים לרשות המקומית שינויים פוליטיים



צילום: גל דרן, אפשריבריא.