

## מה חדש בהנחיות התזונתיות הלאומיות תזונה ים תיכונית – לא מה שחשבתם



פרופ' רונית אנדוולט, ראש האגף לתזונה, שרותי בריאות הציבור, משרד הבריאות, בית הספר לבריאות הציבור אוניברסיטת חיפה



## רקע

- בנייה והטמעת הנחיות תזונתיות לאומיות כרוכה בחשיבה מחוץ לקופסא, בהבנה של תזונה מותאמת אישית לצד שמירה על הקיימות ודאגה לבריאות הציבור ושיוויוניות
- הנחיות תזונתיות לאומיות הן אמצעי למניעת תחלואה כרונית ברמת מדיניות
- האתגר: איך מטמיעים הנחיות תזונתיות בסביבת מזון מורכבת?

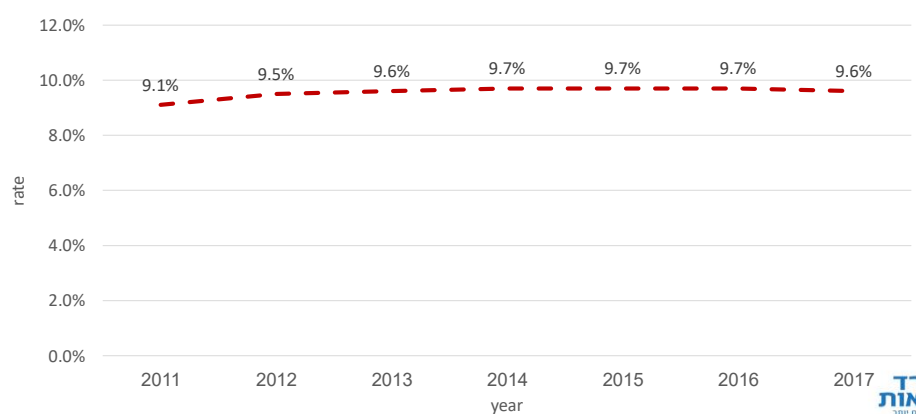




## מחיר ההשמנה

- כמעט אחד מכל ארבעה אנשים במדינות ה-OECD סובל מהשמנת יתר.
- למגיפה זו השלכות מרחיקות לכת על הפרט, על החברה ועל הכלכלה.
- בעזרת מודלים להדמיה במיקרו, ניתן לנתח את הנטל של השמנת יתר ומשקל עודף ב 52 מדינות (כולל מדינות ה-OECD האיחוד האירופי ו-G20).
- כיצד עודף משקל מפחית את תוחלת החיים, מגדיל את עלויות הבריאות, מקטין את תפוקת העובדים ומוריד את התוצר.

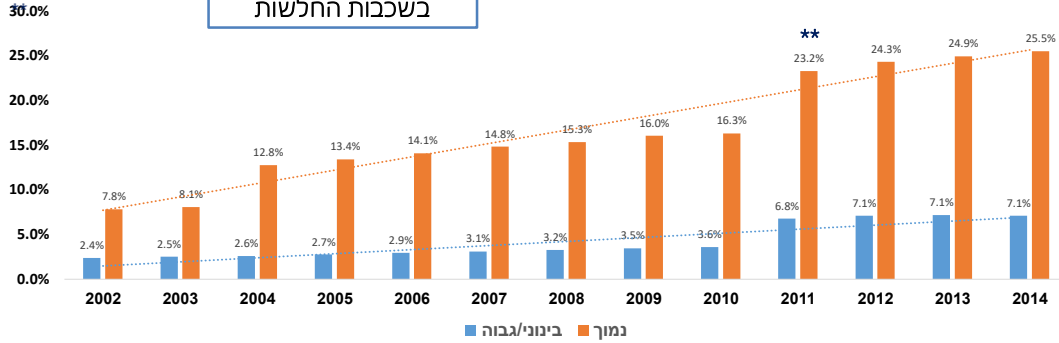
## אין שינוי בשכיחות מחלת הסוכרת 2011-2017



## שיעור התחלואה בסוכרת בישראל בין השנים 2002-2014 לפי מצב חברתי כלכלי\*

עליה דרמטית בשיעורי התחלואה בעיקר בשכבות החלשות

התכנית הלאומית לרדידת איכות לרפואת הקהילה בישראל  
 NATIONAL PROGRAM FOR QUALITY INDICATORS IN COMMUNITY HEALTHCARE  
 المشروع الوطني لمؤشرات الجودة الطبية للصحة المجتمعية في إسرائيل

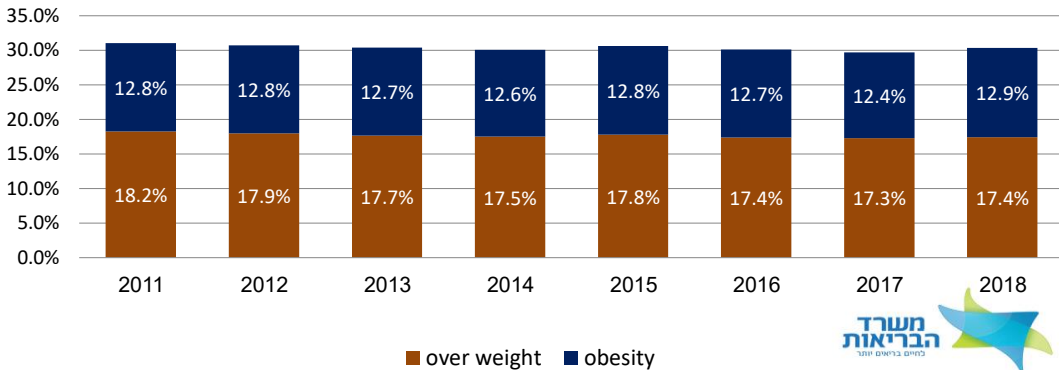


\* מצב חברתי כלכלי מבוסס על זכאות לפטור מהשתתפויות עצמיות בקבלת שירותים (נקבע על ידי הביטוח הלאומי)  
 \*\* בשנת 2011 חל שינוי באופן חישוב האלגוריתם להמצאות סוכרת והניל הורחב וכולל בדיקות מעבדה



פרופ' רותית אנדולט

## אין שינוי בשכיחות ההשמנה ועודף המשקל תלמידי כיתה ז' 2011-2018



Dr. Lisa Rubin, Mom&Child Ward

פרופ' רותית אנדולט, אגף התזונה, שרותי בריאות הציבור, משרד הבריאות אוניברסיטת חיפה

# The Future of Nutrition

5 כיוונים עתידיים להנחיות התזונתיות הלאומיות



משרד הבריאות אוניברסיטת חיפה

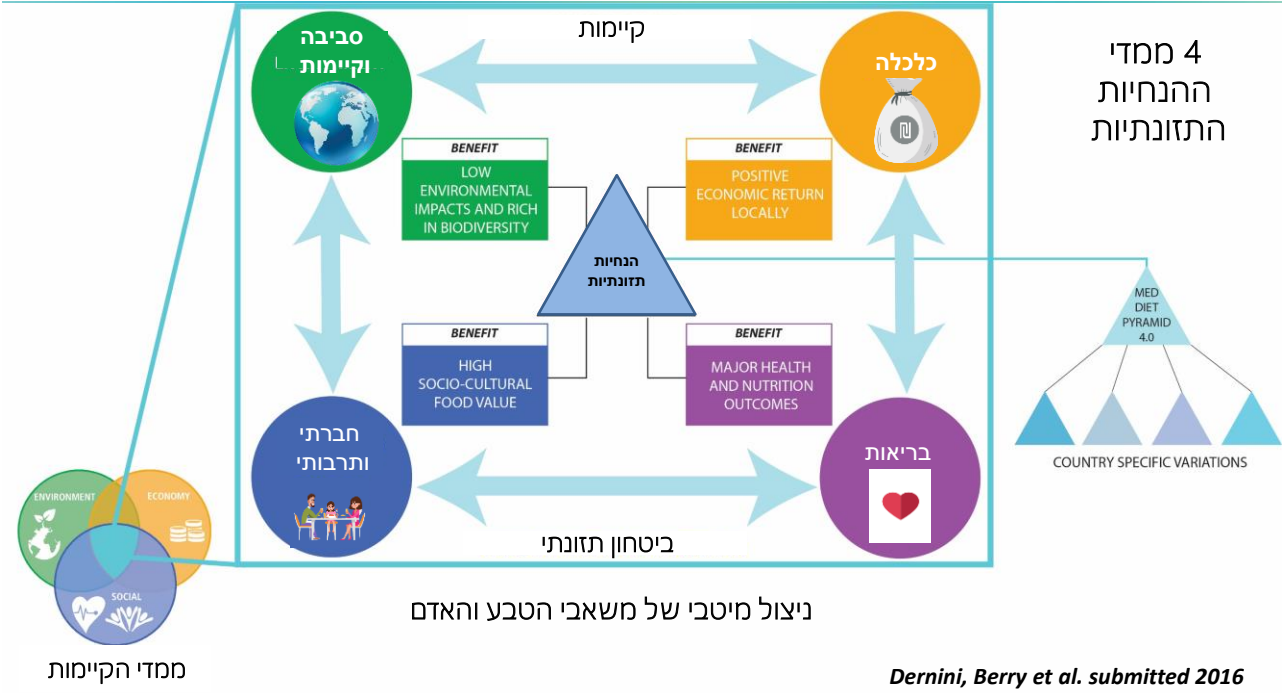
## מפת ההנחיות התזונתיות הלאומיות

ניצול מיטבי של משאבי הטבע והאדם



1. תזונה בריאה המשפיעה לטובה על הבריאות
2. לא לשכוח את העבר : מזון טבעי במקום מזון אולטרה-מעובד
3. תזונה קשובה ומותאמת אישית וחברתית
4. מדיניות תזונה בריאה לשימור כדור הארץ
5. מדיניות תזונתית שוויונית לכל – הפן הכלכלי- שינוי מפת החשיבה התזונתית הכלכלית





Dernini, Berry et al. submitted 2016

## 2019 Food and Beverage Diet Trends: Protein, Vegan, Gut Health, Intermittent Fasting, Keto, CBD

by Hamutal Schieber | 29 Dec '18 | Competitive Intelligence, Consumer Goods, Food & Beverage, Market Research, Marketing & Advertising, Strategy | 0 comments

Low sugar  
Light & Fit Almond probiotic yogurt

Here is our annual forecast for 2019 Health and Wellness, Nutrition, and Diet trends in the United States, based on our analysis of Google Trends, Amazon Best Selling items and Keyword Search Tool (which claims to monitor searches on Amazon); we also base our prediction on market dynamics (innovation and product launches), a (IRI).

איך זה ישפיע על הקיימות ועל הבריאות של כולנו ושל ילדינו?



מה המגמות של תעשיית המזון?

# consumer צרכנות

שיווק ופרסום • חדשות הצרכנות • אתם מתלוננים • בעלי מקצוע • המגזין לבית • הכסף שלי



## מפרסמת בפורים: לילדים החרדים מותר למכור סוכר

פורים בפתח! מפרסמת בעיתוני המגזר החרדי מודעת פרסומת שפונה לכאורה ישירות לילדים: "איזה מתוק הילד המחופש למרדכי ומחלק ממתקים עד בלי די", זאת למרות שהתחייבה להימנע מפרסום מוצרי מזון שנחשבים מזיקים לילדים.



מירב קריסטל פורסם: 13.03.19, 13:33

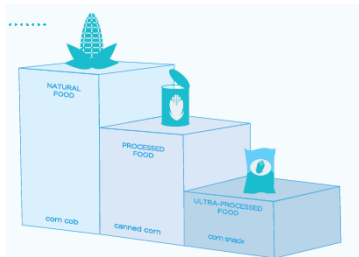
**תאכלו ממתקים עד בלי די:** חברות המזון התחייבו להימנע מפרסום מוצרי מזון עתירי סוכר, שומן, או נתרן לילדים; אבל יתכן שמבחינה לא תקף לעיתונות החרדית. לילדים החרדים מותר למכור סוכר, כך נראה, בטח לכבוד פורים.

פרופ' רונית אנדוולט, אגף התזונה, שרותי בריאות הציבור, משרד הבריאות אוניברסיטת חיפה



## סביבה אובסוגנית: המוצרים המובילים בפרסום מזיק

מוצר	השקעה כספית בשקלים. 5 שבועות לאורך השנה
שתיה מתוקה תוססת ומיצים	7,138,090
רשת אחת של מזון מהיר	2,842,125
ממרח שוקולד	704,691
בירה	1,170,368
שוקולד	1,114,181
מעדני חלב	684,029
רשתות פיצה	1,578,774



Carlos Monteiro . World Nutrition. Journal of the World Public Health Nutrition Association. 2010



## מה השתנה בפירמידה לעומת התצורה העכשווית?

1. לא רכיבים אלא מזונות שלמים
2. לא קבוצות מזון אלא תדירות צריכה והרכב שלם של מזון
3. התייחסות לדפוס אכילה
4. מה נעשה למזון לפי שהגיע לצלחת שלנו
5. ההקשר הכולל של האכילה

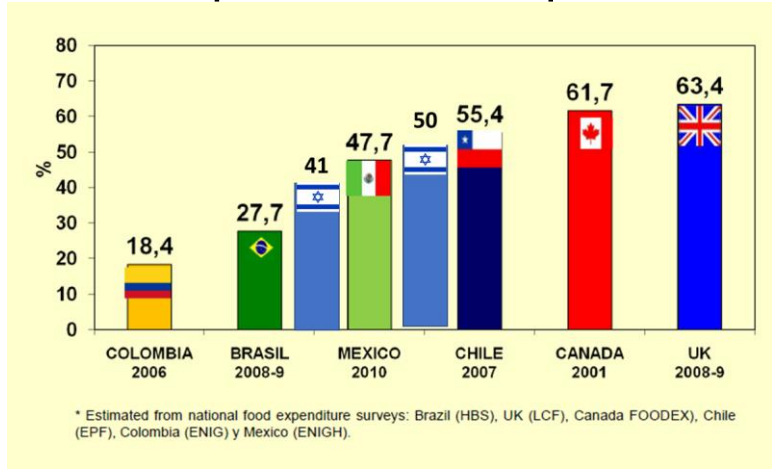
## מדוע מזון אולטרה-מעובד נמצא קשור בהשמנה? The whole is worse than the sum of its parts

פרופיל תזונתי	עידוד לצריכה עודפת	צורת אכילה
<ul style="list-style-type: none"> <li>• צפיפות קלורית גבוהה. יותר סוכר, יותר שומן</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• טעימות גבוהה</li> <li>• עליה בגודלי מנה</li> <li>• נוחות</li> <li>• אסטרטגיות שיווק חזקות</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ניתן לאכול בכל מקום ובכל זמן</li> <li>• נאכל לבד</li> </ul>

Canella DS, Levy RB, Martins APB, Claro RM, Moubarac J-C, et al. (2014) Ultra-Processed Food Products and Obesity in Brazilian Households (2008–2009).

# אחוז הצריכה הקלורית של מזון אולטרה-מעובד

Israel :  
41%  
Among  
Teens :  
50%



מרכז רפואי אגודת רופאי התזונה, משרד הבריאות אוניברסיטת חיפה

# למידת העיבוד השפעה ברמה הבריאותית

צריכה של מזון אולטרה-מעובד מעלה סיכון לסרטן ב 10%  
וסרטן השד ב 12%  
results from NutriNet-Santé prospective cohort

Rico-Campà, Association between **consumption of ultra-processed foods and all cause mortality: SUN prospective cohort study, BMJ 2019;365:l1949**



- תגובה גליקמית
- מיקרוביום
- איכות תזונתית
- עליה במשקל
- יתר לחץ דם
- דיסליפידמיה
- סנדרום מטבולי
- סרטן
- תמותה כוללת ותמותה מסרטן ומחלות לב וכלי דם

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



מרכז רפואי אגודת רופאי התזונה, משרד הבריאות אוניברסיטת חיפה



## למידת העיבוד השפעה ברמה החברתית



- מזון אולטרה מעובד מחליף את הצורך בבישול והצריכה של תבשילים וארוחות טריים
- צריכה של מזון כזה יכולה להשפיע באופן שלילי על חיי המשפחה, החברה והתרבות- אכילה לבד נבדלות ובדידות



Moubarac JC. Ultra-processed foods in Canada.: Montréal: משרד הבריאות אוניברסיטת חיפה; 2017.  
 TRANSNUT, University of Montreal; December 2017.

## לתזונה בריאה השפעה על הקיימות



- ❖ מגוון רחב של צמחים ובעלי חיים בסביבתם הטבעית (biodiversity)
- ❖ תחושת שייכות קהילתית-חברתית עונתיות
- ❖ מקסום חיובי של משאבים טבעיים ואנושיים
- ❖ השקעה בקידום הבריאות
- ❖ מניעת בזבז מזון
- ❖ מגנה על מערכות אקולוגיות
- ❖ מתקבלת תרבותית נגישה
- ❖ הוגנת מבחינה כלכלית
- ❖ מספקת מבחינה תזונתית
- ❖ בטוחה ובריאה
- ❖ מטייבת (optimizing) משאבים אנושיים וטבעיים



פרופ' רותית אנדולט, אגף התזונה, שרותי בריאות הציבור, משרד הבריאות אוניברסיטת חיפה

# עיבוד רב של מזון אולטרה-מעובד לצד ריבוי של מזון מהחי פוגע בקיימות



Sustainable development goals SDG



פרוייקט אגרי-פוד סיסטמס ישראל, בי-אזת וריבוי, משרד הבריאות אוניברסיטת חיפה



מערכות מזון צריכות לשנות תפיסה מאספקת מזון בלבד לאספקת תזונה באיכות גבוהה לכולם

תזונה באיכות נמוכה מעלה את הסיכון לתחלואה ולתמותה יותר מאשר סכימת הסיכונים כתוצאה משתיית אלכוהול, עישון ומין לא בטוח



פרוייקט אגרי-פוד סיסטמס ישראל, בי-אזת וריבוי, משרד הבריאות אוניברסיטת חיפה

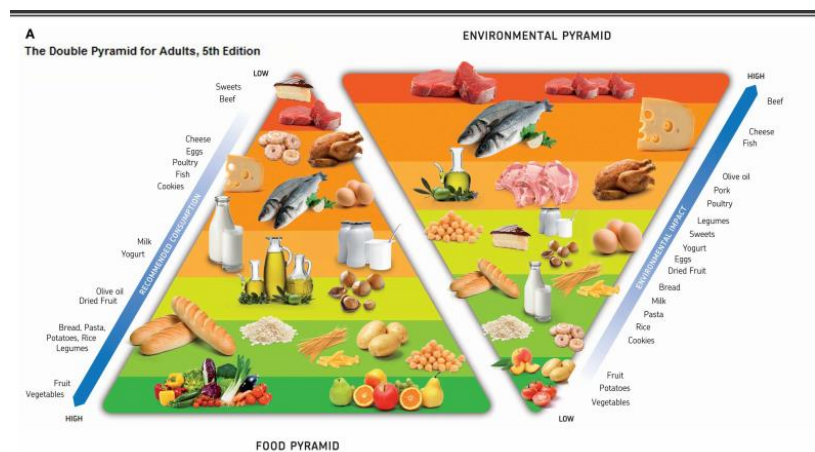
# דוח חדש של ה WHO



**ESSENTIAL NUTRITION ACTIONS**  
mainstreaming nutrition through the life-course

פרסל דונובאוולו לילומה בראזיל סיבה, קמלו דובו אולו אוניברסיטת חיפה

# בחירת המזון משפיעה על הסביבה שלנו



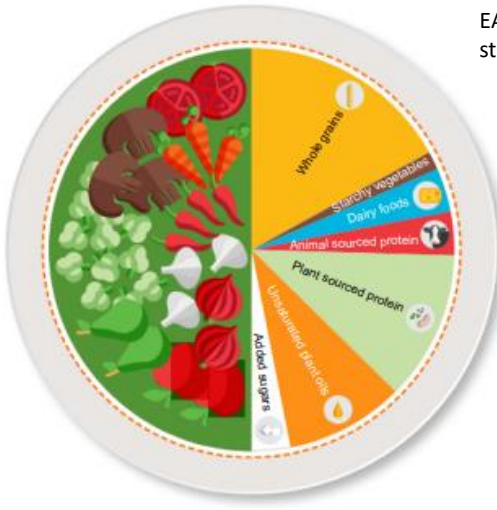
המזונות שתורמים תזונתית בצורה הטובה ביותר, הם המזונות שמזיקים הכי פחות לסביבה.



Ruini et al. BCFN Double Pyramid Model 2015

פרסל דונובאוולו לילומה בראזיל סיבה, קמלו דובו אולו אוניברסיטת חיפה

# The EAT-Lancet Commission planetary health plate



EAT-Lancet score and major health outcomes: the EPIC-Oxford study

	N/Cases	Multivariable adjusted*	HR (95% CI)	With BMI adjustment†	HR (95% CI)
<b>Ischaemic heart disease</b>					
4-9	13568/1087		1.00		1.00
10	10992/606		0.88 (0.80-0.98)		0.89 (0.81-0.99)
11	11151/495		0.82 (0.73-0.92)		0.85 (0.76-0.95)
12-14	10339/364		0.72 (0.63-0.82)		0.77 (0.67-0.87)
<b>Stroke</b>					
4-9	13568/335		1.00		1.00
10	10992/242		1.05 (0.88-1.24)		1.05 (0.88-1.24)
11	11150/207		0.98 (0.81-1.17)		0.98 (0.82-1.18)
12-14	10332/184		1.06 (0.87-1.28)		1.07 (0.88-1.30)
<b>Diabetes</b>					
4-9	12998/545		1.00		1.00
10	10615/274		0.74 (0.64-0.86)		0.79 (0.68-0.92)
11	10746/226		0.66 (0.56-0.78)		0.76 (0.64-0.90)
12-14	9953/120		0.41 (0.33-0.50)		0.56 (0.46-0.70)
<b>Mortality</b>					
4-9	13557/1633		1.00		1.00
10	10993/992		0.90 (0.83-0.98)		0.90 (0.83-0.98)
11	11171/854		0.87 (0.79-0.95)		0.86 (0.79-0.94)
12-14	10348/735		0.91 (0.83-1.00)		0.91 (0.82-1.00)

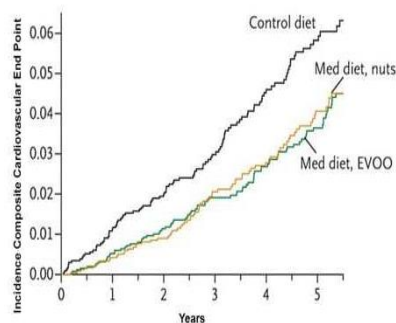
Figure: Prospective associations between EAT-Lancet diet score and incidence of ischaemic heart disease, stroke, diabetes, and mortality in EPIC-Oxford after up to 23.6 years of follow-up

Knuppel A, Papier K, Key TJ, Travis RC. EAT-Lancet score and major health outcomes: the EPIC-Oxford study. *Lancet*. 2019 Jul. 213-214;(10194)394;20

פרופ' רונית אדוולט, אגף התזונה, שרותי בריאות הציבור, משרד הבריאות אוניברסיטת חיפה

## תזונה ים תיכונית ובריאות

- בריאות הלב
- מניעת סוכרת
- שיפור ליפידים
- ירידה במשקל
- תפקודי כבד
- מניעת סרטן
- מניעת שטיון



N Engl J Med 2013; 368:1279-1290



פרופ' רונית אדוולט, אגף התזונה, שרותי בריאות הציבור, משרד הבריאות אוניברסיטת חיפה

# Mediterranean dietary pattern and depression: the PREDIMED randomized trial



Almudena Sánchez-Villegas<sup>1,2\*</sup>, Miguel Angel Martínez-González<sup>1,3</sup>, Ramón Estruch<sup>1,4</sup>, Jordi Salas-Salvadó<sup>1,5</sup>, Dolores Corella<sup>1,6</sup>, Maria Isabel Covas<sup>1,7</sup>, Fernando Arós<sup>1,8</sup>, Dora Romaguera<sup>1,9,10</sup>, Enrique Gómez-Gracia<sup>1,11</sup>, José Lapetra<sup>1,12</sup>, Xavier Pinto<sup>1,13</sup>, Jose Alfredo Martínez<sup>1,14</sup>, Rosa María Lamuela-Raventós<sup>1,15</sup>, Emilio Ros<sup>1,16,17</sup>, Alfredo Gea<sup>1,3</sup>, Julia Wärnberg<sup>1,11</sup> and Lluís Serra-Majem<sup>1,2</sup>

**Background:**  
 A few observational studies have found an inverse association between adherence to a Mediterranean diet and the risk of depression. / The aim of this study was to compare in a randomized trial the effects of two Mediterranean diets versus a low-fat diet on depression risk after at least 3 years of intervention

**Results:**  
 We identified 224 new cases of depression during follow-up. There was an inverse association with depression for participants assigned to a Mediterranean diet supplemented with nuts (multivariate hazard ratio (HR) 0.78; 95% confidence interval (CI) 0.55 to 1.10) compared with participants assigned to the control group, although this was not significant. However, when the analysis was restricted to participants with DM2, the magnitude of the effect of the intervention with the Mediterranean diet supplemented with nuts did reach statistical significance (multivariate HR = 0.59; 95% CI 0.36 to 0.98)

**Conclusions:**  
 The result suggest that a Mediterranean diet supplemented with nuts could exert a beneficial effect on the risk of depression in patients with DM2.

פרופ' רוני אנדרולי, אגף הפזורה, יחדותי כריאות הציבור, משרד הבריאות אוניברסיטת חיפה

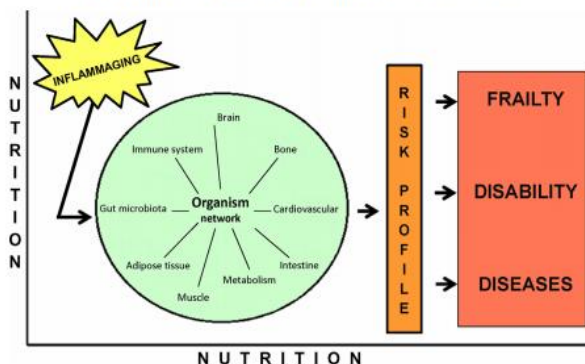
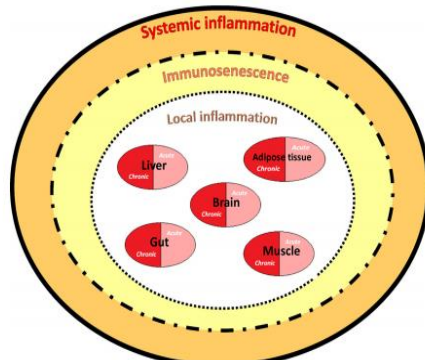


A. Santoro et al. *Mechanisms of Ageing and Development* 136-137 (2014) 3-13

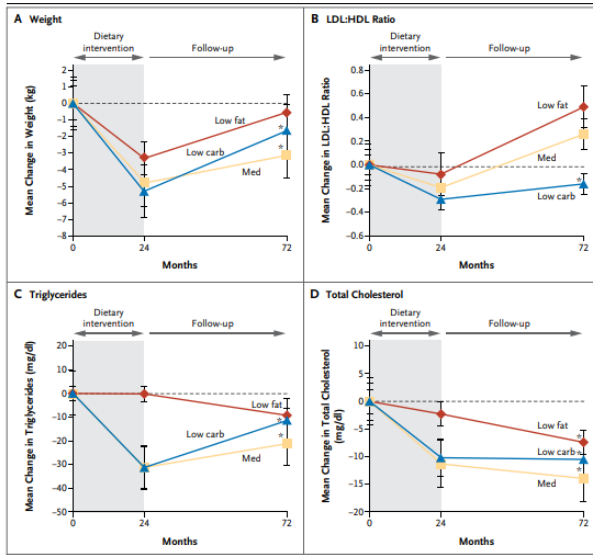
מחקר רב מרכזי (29) על הקשר NU AGE- בין תזונה ים תיכונית פ"ג והזדקנות  
[https://www.youtube.com/watch?time\\_continue=370&v=HsprfRIUChO](https://www.youtube.com/watch?time_continue=370&v=HsprfRIUChO)

## דלקת כגורם סיכון

A. Santoro et al. *Mechanisms of Ageing and Development* 136-137 (2014) 3-13



## מחקר כחול-לבן



תפריט ים תיכוני  
משפיע לטובה על  
רמות  
השומנים בדם  
ועל נסיגה של  
הפלאק הטרשת



Schwarzfuchs D, Golan R, Shai I. *N Engl J Med.* 2012 Oct 4;367(14):1373-4

## כיצד פועלת התזונה הים תיכונית?

- מגוון נוגדי דלקת ונוגדי חמצון
- עושר של פירות וירקות
- השפעה סינרגית
- גם שינוי קטן בתזונה יכול לגרום לשינוי קליני משמעותי



מרכז הבריאות הים תיכונית, משרד הבריאות, חיפה

## הממד החברתי



בישול ביתי, העומד בבסיס התזונה הים תיכונית, מקדם את הממד החברתי:

- ✓ אכילה משותפת – חיזוק קשרים בין משפחה וחברים והזדמנות למתן דוגמא אישית
- ✓ הכנה איטית יותר של המזון ושימור הערכים התזונתיים
- ✓ בישול ביתי מאופיין בצריכת מגוון ירקות ופירות
- ✓ אכילה משותפת ובריאה תורמת לבריאות נפשית ופיזית



מרכז רפואי אגודת רופאי התזונה, מרכז הרפואי, משרד הבריאות אוניברסיטת חיפה

## בניגוד לעוני תזונתי



## הממד הכלכלי

- תזונה ים תיכונית מבוססת על:
  - \* חומרי גלם מהצומח
  - \* עונתיות
  - \* תוצרת מקומית
- מניעת בזבז מזון (כלכלה מעגלית)
- שוויוניות – הוגנות



מרכז רפואי אגודת רופאי התזונה, מרכז הרפואי, משרד הבריאות אוניברסיטת חיפה

## תזונה ים תיכונית לאורך מעגל החיים

- תזונה בריאה חשובה במיוחד ב 1000 הימים הראשונים, זאת מכיוון שבימים אלו התינוק מתפתח משמעותית
- תזונה טובה בשנות הגדילה וההתבגרות חשובה כיוון שיש לה השפעה על הגדילה, ועל אימוץ הרגלי אכילה בריאים כהכנה לחיים הבוגרים
- תזונה ים תיכונית מבוססת על מאפיינים הכוללים מרכיבים נוגדי דלקת. אלו חשובים גם בגילאי +65



פרופ' רונית אנדולט, אגף התזונה, שרותי בריאות הציבור, משרד הבריאות אוניברסיטת חיפה

## עיצוב סביבה מאפשרת תזונה ים תיכונית

### מהלכים מדיניים לקידום סביבה שתאפשר בחירה בריאה בקלות

- ועדת האסדרה לקידום תזונה בריאה בישראל
  - סימון בחזית האריזה
  - הגבלת שיווק מזון מזיק לילדים-בתהליך
  - מיסוי על מזון מזיק – בתהליך מו רשות המיסים
- תכנית לאומית 'אפשריבריא'
  - בתי ספר
  - מקומות עבודה
  - ערים בריאות
  - משרדי ממשלה
- משרד החינוך
  - חוזרי מנכ"ל
  - קידום תכניות חינוך בתזונה + בתי ספר מקדמי בריאות
  - תקנות למכירת מזון בריא בבית הספר
  - הנחיות לתזונה בריאה בקייטנות
  - תקנות תזונה בריאה בצהרונים



פרופ' רונית אנדולט, אגף התזונה, שרותי בריאות הציבור, משרד הבריאות אוניברסיטת חיפה





## סימון שיפוטי – חיובי ושלילי – בחזית האריזה 2020

סימון חיובי: התייחסות למזון שלם, מנגיש את עקרונות התזונה הים-תיכונית לציבור.

סימון שלילי: התייחסות לרכיבים תזונתיים, המוספים בעודף למוצרי מזון במטרה לעודד את צריכתם, צריכה עודפת שלהם מזיקה וגורמת להשמנה ולתחלואה כרונית.

פרופ' רונית אדנולט, אגף התזונה, שרותי בריאות הציבור, משרד הבריאות אוניברסיטת חיפה

### סימון מזון אדום אוניברסלי ל 100 גרם מוצר מוצק או נוזל ערכי הסף המחייבים סימון

ל 100 גרם מוצר	שלב 1 ינואר 2020	שלב 2 ינואר 2021
<b>מוצק</b>		
נתרן במ"ג	500	400
סך סוכר בגרם	13.5	10
סך שומן רווי בגרם	5	4
<b>נוזל</b>		
נתרן במ"ג	400	300
סך סוכר בגרם	5	5
סך שומן רווי בגרם	3	3



פרופ' רונית אדנולט, אגף התזונה, שרותי בריאות הציבור, משרד הבריאות אוניברסיטת חיפה

Nutritional value per 100 gr/ml	סימון תזונתי ב-100 גר/מ"ל מזון
Energy (calories)	אנרגיה (קלוריות)
Total fats (gr.)	סך השומנים (גר')
of which	מתוכם:
Saturated Fatty Acids (gr.)	חומצות שומן רוויות (גר')
Trans Fatty Acids (gr.)	חומצות שומן טראנס (גר')
Cholesterol (mg.)	כולסטרול (מ"ג)
Sodium(mg.)	נתרן (מ"ג)
Total carbohydrates (gr.)	סך הפחמימות (גר')
of which	מתוכם:
Sugars (gr.)	סוכרים (גר')
...Sugar Teaspoons	.... כפיות סוכר
Sugar types	סוגי סוכרים (פירוט סוגי הסוכרים)**
Polyols (gr.)	רב כוהליים (גר')
Starches (gr.)	עמילנים (גר')
Dietary fiber (gr.)	סיבים תזונתיים (גר')
Proteins (gr.)	חלבונים (גר')
(Vitamins and minerals as specified at part B)	(מירוט וויטמינים ומינרלים כמפורט בחלק ב')**

### סימון אינפורמטיבי באריזת המוצר מאחור באמצעות הבלטת הגופן של רכיבי התזונה:

**קלוריות – קק"ל/100 גר'**  
**שומן רווי - גר'/100 גר'**  
**נתרן – גר'/100 גר'**  
**סוכר – בגר' /100 גר' + במספר כפיות  
 100/גר'**

פרופ' רונית אדוולט, אגף התזונה, שרתוי בריאות הציבור,  
 משרד הבריאות אוניברסיטת חיפה

## שאלון סיקור לשימוש לשאלונים קצרים

8	מה נהגת משהי-הבוקר שאתם מתחילים בסוכר. אתה אוכל <b>בצק</b> (בנן, לחם, בריכת סוגים שונים, ירקות, ראבד) (נשא אחת: 100 גרם חלב, 2 גרם סוכר) 3 כפות דגשית על גביה לבנב, יאגבר או קוטל; 4 כפות גביה מאיבה; 500 גר' גביה חלוה סוקי, ששילש גביה פחמנת)
9	מה נהגת משהי אדם (בקר או גבסן), המבורר, או מונוי בצקר מעובד (קרקר, נקיקות וכד') אתה אוכל <b>בצק</b> (נשא אחת: 100-150 גרם רויס בצקר אודם או 80 גרם בצקר טעוב, דוגנא, המבורר אור, שית, סנקיות).
10	מה נהגת משהי משהי אלוהים אתה אוכל <b>בצק</b> (נשלין, דלדוין, מנה אחת סוכי, 100 גרם או פחות בוד, סוכי סנה של שנה חרוי סנויסי, יודק).
11	מה נהגת משהי (בנן, דשום, ששעות לבנב, ריזר, חוסם, תרופס, פול) אתה אוכל <b>בצק</b> (נשא אחת: 150 גרם או 50 סם סקיות מבוהלות)
12	מה נהגת משהי דד או פירותים אתה אוכל <b>בצק</b> (נשא אחת: 100-150 גרם רויס דויס ברוי, דוגנא, חני דד שלס קטן או סנה ששנה בודל פי דד דד (מלונ), או סקסס סנה, או 80 גרם רויס פחמימסשס, או 10 יחיות של סס).
13	מה נהגת משהי אודם או בנסים (עם או ללא חלה) אתה אוכל <b>בצק</b> (נשא אחת: 30 גרם)
14	מה נהגת משהי חוסם או מהנה אתה אוכל <b>בצק</b> (כלל מהנה בנסס למאירס מבוהלות, וסלס, הכלרים חוסם משהי) (נשא אחת: 100 גרם)

1	האם אתה ששששש בשסן דד משהי רהקיר לשקן? (בבוהול בנסוסת למאירס) 1. קק. 2. לא
2	האם אתה משהי לחאס משהי עשי או הודו משהי בשר בקר, משהי בשר, המבורר או נקיק? (אם משהי משהי ססן, לא)
3	מה נהגת משהי אתה אוכל <b>בצק</b> ? (נשא אחת: 200 גר' דוגנא, עיבתי, נודוק, חלס דוד, 2 סלססס, בסיסי, סס חלה ירקה, חנסת, ירקה דסנב, ירקה חוסב 5% סנה).
4	מה נהגת משהי אתה אוכל <b>בצק</b> (לא סול משהי פירות), (נשא אחת: 100 גר' דוגנא, משהי ססן, חסס קטן של סנדרוק, חסס דד של אבתי, חלוה שששש, של ששש, אסלס קטן של עבסי, סס סקיות חלה).
5	מה נהגת משהי, משהי או ססנה אתה ברוך <b>בצק</b> ? (נשא אחת: 12 גרם, 20 כפיות, משהי דד של פחמימס חוסב 5% סנה).
6	מה נהגת משהי משהי משהי קרם בנסע, פירות, משהי אגורה, קרקה, קרקה לא דראס) אתה שששש <b>בצק</b> (נשא אחת: 100 גרם סס סקיות חלה).
7	מה נהגת משהי חוסם אתה אוכל <b>בצק</b> (בנן, לחם או סססס משהי משהי, משהי, פוקי, אור, חלה, טי-חלה, חלה) (נשא אחת: חוסם חלה או 50 סס דד משהי)

Abu-Saad K, Endevelt R, Goldsmith R, Shimony T, Nitsan L, Shahar DR, Keinan-Boker L, Ziv A, Kalter-Leibovici O. Adaptation and predictive utility of a Mediterranean diet screener score. Clin Nutr. 2019 Jan .5



פרופ' רונית אדוולט, אגף התזונה, שרתוי בריאות הציבור,  
 משרד הבריאות אוניברסיטת חיפה

פרסום באתר אפשריבריא

efsharibari.gov.il/eat-health/healthy-nutrition/mediterranean-diet/mediterranean-diet-keys/

משרד הבריאות | חיפוש

אפשריבריא  
התכנית הלאומית לחיים פעילים ובריאים

מאגר כלים ופרסומים | להרגיש טוב | להיות בתנועה | לאכול בריא

למה כדאי לאכול בריא | תזונה בריאה | קונים בריא | מתכונים בריאים | לאכול בריא בכל גיל

דף הבית / לאכול בריא / תזונה ים תיכונית / עקרונות התזונה הים תיכונית

## עקרונות התזונה הים תיכונית

אוכלים טבעי, צבעוני, עם טעמים וריחות מוכרים ואהובים - ובעיקר בריא יותר. הכירו את כל מה שכדאי לדעת על המלצות התזונה של משרד הבריאות, ואלו עוד יתרונות יש להן.

פרופ' רותי ארזולט, אגף התזונה, שרותי בריאות הציבור, משרד הבריאות אוניברסיטת חיפה

## ההנחיות התזונתיות הלאומיות תכלס

- ירקות, פירות ודגנים מלאים – הבסיס לכל ארוחה
- שמן זית/קנולה, אגוזים, קטניות, חלב, מוצרי חלב או תחליפיו – לפחות פעם ביום
- עוף, הודו, דגים או כיצים – לגוון על בסיס שבועי
- בשר בקר – עד 300 גרם בשבוע
- ממתקים, חטיפים, שתיה ממותקת ובשר מעובד – להפחית מאוד את הצריכה



## הנחיות תזונתיות לאומיות



<p>הקמת ועדה מדעית</p> 
<p>ביצוע סקירת ספרות נרחבת</p> 
<p>כתיבת ההנחיות</p> 
<p>יצירת תצורה גרפית מתווכת</p> 
<p><b>יצירת סימון ירוק כאמצעי להנגשת ההנחיות התזונתיות הלאומיות</b>  הקמת ועדה מדעית, תהליכי היועצות: פנים משרדיים, חוץ משרדיים, התכנסות ופרסום</p> <p><b>הפצת המידע</b></p> <p>א. התאמת כל החומרים באתר אפשריבריא / תזונה להנחיות התזונתיות הלאומיות העלאת ההנחיות לאתר  ב. יצירת חומרי הדרכה חינוכיים למערכת החינוך ברוח ההנחיות המעודכנות  ג. יצירת קמפיין שיווקי  ד. יצירת רגולציות מחייבות בהזנת ילדים  ה. הדרכת אנשי מקצוע: וובינר הדרכה לתזונאים בפייסבוק, כנסים ומועצות לאומיות</p>      

פרופ' חנית אדולט, אגף התזונה, שרותי בריאות הציבור, משרד הבריאות אוניברסיטת חיפה

## Members Scientific Committee

### National Nutritional Guidelines

- Dr. Dorit Adler
- Prof. Iris Shai
- Prof. Elliot Berry
- Prof Danit Shahar
- International Guidelines Experts, Literature Review: MOH Nutrition Division

### Positive Front of Pack Labelling

- Dr. Michal Gilon
- Prof. Iris Shai
- Prof. Elliot Berry
- Prof. Oren Froy
- Prof. Amir Tirosh
- Dr. Vered Kaufman-Shriqui
- Dr. Dror Dicker
- Gila Faiman
- MOH: Prof. Ronit Endevelt, Eli Gordon, Anat Chavia, Rivka Goldsmith, Hava Altman, Lesley Nitzan, Dr. Michal Efrat, Carmit Safra



פרופ' חנית אדולט, אגף התזונה, שרותי בריאות הציבור, משרד הבריאות אוניברסיטת חיפה

משרד הבריאות אוניברסיטת חיפה

HEALTH

# The Finnish Town That Went on a Diet

In the province of North Karelia, an unorthodox doctor defied conventional public-health wisdom to successfully overhaul regional cuisine and improve heart health.

DAN BUETTNER APR 7, 2015



פארק הריאות אונברסיטת חיפה  
משרד הבריאות אונברסיטת חיפה

שתיית מים חופשית במרחב העירוני ללא בקבוקים



כיבוד בריא בישיבות – גינות ירק עירוניות ובית ספריות



דפוסי אכילה והזנה בריאים בהזנות מרכזיות בכלים רב פעמיים



אכילה בריאה בכל אירוע חוגים וקייטנות



תזונה בריאה מקיימת חברתית וכלכלית בכל המסגרות  
בהנחה מקצועית של תזונאית עירונית

# תודה רבה אין זמן לשאלות



מרכז רפואי אגודת רופאי המשפחה, תל אביב  
משרד הבריאות אוניברסיטת חיפה