



נהלי הזנה - יובל חינוך

כנימה אישית,

למלונה השפעה גדולה על מצב הרוח, קשב, ריכוז, גדיף והתפתחות תקינים בידיים.
מטרתנו המשותפת היא לוודא שידי הצהרון יאכלו אוכל מזין המכיל את רכיבי המלונה המאפשרים להם למקסם את כל אלו.

אספת הנהלים המובאים במסמך זה נוצרו לסייע תוך בהקרת ההנחיות המלונתיות מטעם משרד החינוך בנושא מלונת הידיים הצהרונים.

רוכלו כאן השאלות הנפוצות עלו בסנה"ל החולפת בלוי תשובות על מנת לאפשר לכם לנתח מצנה הולט בסנה"ל הקרובה.

ייתכנו שינויים מפעם לפעם בהנחיות אשר יופצו אליכם בכפוף לשינויים בתקנות.

ככל התייצבות/ שאף אתם מוזמנים לפנות ליובל חינוך - מלונתיות.

חוק הפיקוח על הצהרונים קידם שינויים רבים והנחיות חדשות בין היתר בתחום ההזנה.

המטרה היא התקדמות להזנה בריאה ומזינה יותר עבור הילדים המקבלים את ארוחת הצהרים, שהיא העיקרית ביום ומכאן חשיבותה הרבה, בזמן הצהרון.

תוכן עניינים:

- א. התפריט עמ' 2
- ב. יום צמחוני עמ' 5
- ג. התנהלות מול ספק המזון עמ' 6
- ד. התנהלות צוות הצהרון בארוחת הצהרים עמ' 7
- ה. אלרגיה בצהרונים עמ' 7
- ו. טיפול בתלונות הורים עמ' 8
- ז. דגימות מזון עמ' 9
- ח. סיכום עמ' 10



א. התפריט

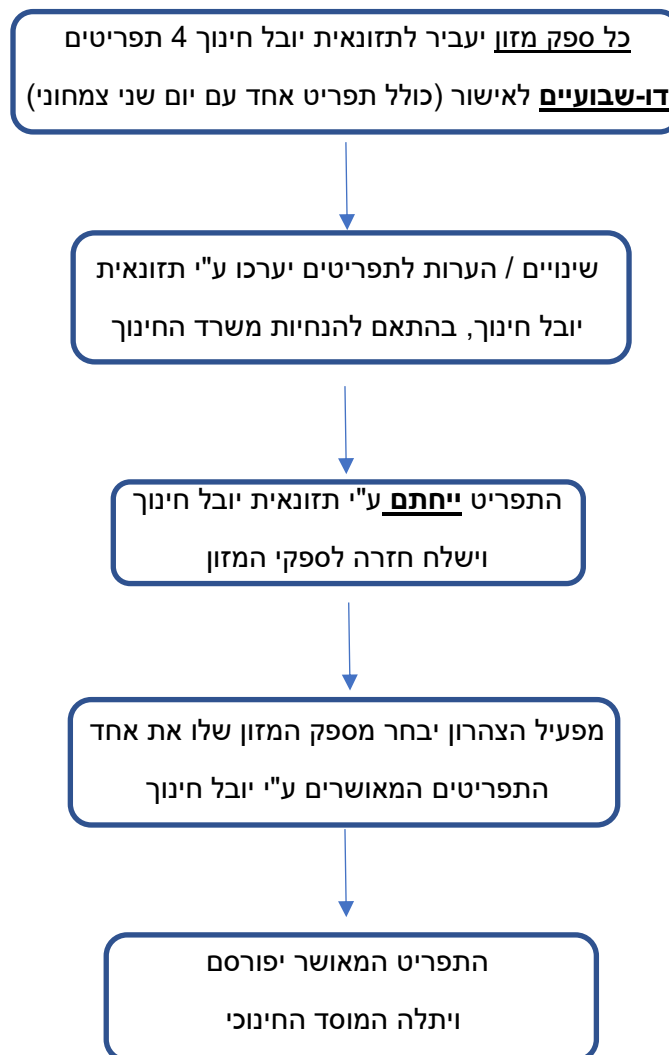
עפ"י חוזר מנכ"ל משרד החינוך: "הזנה וחינוך לתזונה נכונה במוסדות חינוך":

<http://cms.education.gov.il/EducationCMS/Applications/Mankal/EtsMedorim/2/2-2/HoraotKeva/K-2016-8-1-2-2-90.htm>

"התפריט החודשי נקבע על ידי דיאטנית/תזונאית לקראת סוף החודש, עבור החודש העוקב. זאת בהסתמך על המלצות משרד הבריאות ותוך הקפדה על שיקולים תזונתיים, תברואתיים וארגוניים והקפדה על תפריט מגוון המכיל מנה עשירה בחלבון, בדגנים, בירקות ובפירות."

תפריט למוסדות חינוך מחויב לעמוד בסטנדרטים קבועים ע"י משרד החינוך, התפריט בצהרונים בתל אביב יפורסם רק לאחר אישור וחתמת אחראית מערך ההזנה ביובל חינוך.

להלן התנהלות הצהרון בהפצת תפריט:



✓ יש לגוון את התפריט כל רבעון במהלך השנה. עדכון תפריטים יהיה בחודשים אוקטובר, ינואר, אפריל.

- במוסד חינוך אשר ישנם ילדים צמחונים, יש להקפיד כי התפריט יכיל שורה של מנה צמחונית.
- במוסד חינוך אשר ישנם ילדים המקבלים מנה מיוחדת לאלרגיה/ צליאק, יהיה פרוט של המנות המיוחדות המסופקות.
- כל שינוי, לרבות הוספת מנה בשרית נוספת (כגון שניצל) בתפריט מחייב אישור וחתימת תזונאית יובל חינוך.

למנות הבשריות והצמחוניות קריטריונים המוכתבים ע"י משרד החינוך:

טבלה 3: הסטנדרטים הנדרשים להגדרת מנות עשירות בחלבון

מקור החלבון	חלבון (גרם)	נתרן (מ"ג)
בשר בקר/ הודו/ עוף	24-29	400
בשר טחון: בקר/ הודו/ עוף	16-19	400
דג	18-20	200
מנה צמחונית	13-18	250

- לשם כך, יש לדאוג שכל ספק מזון יעביר מפרטי מזון של כלל המנות (כולל מנות צמחוניות) לאחראית מערך ההזנה ביובל חינוך, בכדי לבחון את התאמתם לדרישות.

מזונות אסורים:

עפ"י תקנות לחוק הפיקוח, 2017 להלן טבלה בה מפורטים המזונות המותרים ואסורים לשימוש במוסדות חינוך. בעבר היו מגוון מזונות בצהרון, מעתה אנו מדגישים כי אין להכניס למוסד החינוך מזונות אשר מוגדרים "מזונות אסורים". למען הסר ספק אין לאפשר לצוות וילדים להביא חטיפים, מתוקים וכד'.
להלן פירוט הטבלה, אנא שימו לב בעיקר לסימונים. בכל שאלה או ספק פנו לתזונאית יובל חינוך להבהרות.

תוספת שנייה
(תקנות 23 ו-4)

מזונות מותרים ואסורים

סוג המזון	טור א' – מזונות אסורים	טור ב' – מזונות מותרים
1 שתייה חמה/קרה	משקאות דואטטיים, בריד, משקאות אנרגיה, משקאות מתוקים וממותקים. קפה ותה	מים / סודה/ קפה ותה ללא סוכר או ממתיק מלאכותי בתוספת מקסימום 30 מ"ל חלב או משקה סויה/ מים עם צמחי תבלין ובכלל זה לואיזה, נענע.
2 מיני מאפה	מיני מאפה עשירים בשומן, ובכלל זה בורקס, מלאווח, ג'חנון, ובצקים אחרים עשירים והמועשרים בשומן, מיני מאפה מתועשים ובכלל זה פיצה; לעניין זה, "עשיר בשומן" – מעל 20 גרם שומן כללי ב-100 גרם מזון. מיני מאפה עשירים בסוכר ובכלל זה: עוגות, עוגיות, רוג'לך, קרואסונים ופלים; לעניין זה, "עשיר בסוכר" – מעל 10 מיליגרם ב-100 גרם מזון.	מאפים מקמח מלא, שמנים שאינם מוקשים מהצומח ובכלל זה שמן זית וקנולה.
3 מנות מתועשות להכנה מהירה	מנות אישיות ארוזות מראש, מנות המוכנות על בסיס אבקה להכנת מחית, תערובות להכנת מרקס, וכן צ'יפס.	

4 מזונות עשירים במלח (נתרן)	מזון עשיר במלח (נתרן), ובכלל זה אבקות מרק, חמוצים, פיזוחים מלוחים, חטיפים מלוחים; לעניין זה, "עשיר במלח (נתרן)" – מעל 400 מיליגרם נתרן ב-100 גרם מזון.	
5 תיבול ורטבים	אבקות תיבול, באבקות או תערובות המכילות תמציות תבלינים, תחליפים לתיבול ובכלל זה רטבים מוכנים, מיוזו, קטשופ, רוטב סויה, חמאה, מרגרינה, תערובות תבלינים מוכנות.	שמן קנולה או שמן זית, ניתן להשתמש בעשבי תיבול מיובשים או טריים
6 פירות וירקות		ירקות ופירות טריים, מגוונים, עונתיים. • ירקות - 5 סוגים בשבוע • פירות - 4 סוגים בשבוע לפי הקבוע בתוספת השביעית
7 דגנים		יש להגיש דגנים מלאים בלבד וללא תוספת סוכר.
8 מזונות עשירים בשומן רווי	מזונות עשירים בשומן רווי ובשומן טרנס מ-0.5 גרם ל-100 גרמים ומעלה.	מזונות עשירים בשומן צמחי בלתי רווי ובכלל זה: טחינה, אבוקדו, שמן זית, שמן קנולה. ממרח בוטנים ללא תוספת סוכר.
9 ממרחים	ממרחים עתירי שומן או עתירי סוכר	טחינה עשויה מטחינה גולמית, חמוס



וממתקים	ובכלל זה : שוקולד, חלבה, דבש, סילאן וריבה, ממתקים	עד 9% שומן בתוספת טחינה בלבד, אבוקדו, בוטנים לא מתוקים.
10	מזונות שעברו טיגון	מזונות שעברו אפיה, צליה, בישול, הקפצה או אידוי.
11	1. מוצרי בשר מעובדים 2. מוצרים מעובדים מהצומח	1. מזון עשיר בחלבון - מנות דלות בשומן מן החי ומהצומח, חלקי בשר בקר רזה, עוף ללא עור, תבשיל קטניות.
	קטניות שהוספו להם חומרים מסמיכים, מרככים, מייצבים, משמרים, סיבים תזונתיים שמקורם לא מחומרי הגלם, חומרי כבישה, סופחי מים או חומרים משפרי טעם וצבע;	

ב. יום צמחוני-

עפ"י חוזר מנכ"ל 2016, יש לשלב יום צמחוני בשבוע:

- השנה נתחיל בפילוט של הטעמת יום צמחוני במוסדות החינוך בת"א. בימי שני יוגשו מנות צמחוניות כתחליף למנה הבשרית.
- כל מפעיל יבחר לפחות 15% מהכיתות שבהפעלתו לטובת פרויקט זה שבהם יוגש תפריט אשר יכלול יום שני צמחוני.
- ממליצה לבחור את הגנים / בתי ספר בהם שיתוף הפעולה יהיה מרבי: לצוות הצהרון זיקה לצמחונות, קיימת דרישה ורצון של ההורים וכד'. ניתן להתיעץ עם אחראית מערך ההזנה ביובל חינוך.



ג. התנהלות מול ספק המזון-

- החלפת ספק מזון במהלך השנה, גם עבור חלק ממוסדות החינוך, תיעשה בכפוף להודעה מוקדמת לאחראית מערך ההזנה ביובל חינוך, לשם בחינת הספק החדש ואישורו. הפניה תכלול תאריך תחילת האספקה לגנים, סיבת השינוי ושיקוף מול ועד ההורים.
- ספק המזון חייב לשלוח למסגרת החינוכית פירות וירקות שעברו חיטוי.
- יש להזמין מספק המזון מספר מנות עפ"י מס' הילדים בקבוצה.
- גודל מנה חייב להיות בהתאם לחוזר מנכ"ל משרד החינוך.

ארוחת צהרים בגן ילדים:

ז. טבלה 6: ארוחת הצהריים בגן הילדים: ההרכב, התדירות וגודל המנה

מרכיבי הארוחה	פריטי המזון	התדירות ב-5 ימים	גודל המנה לפי הגיל ^[3]	
			3 שנים	4-5 שנים
המנה העיקרית – מנה עשירה בחלבון	חזה הודו/חזה עוף/פרגית	1	60 גר'	80 גר'
	כרעיים (ללא עור ועצמות)/שניצל עוף/הודו	1	60 גר'	80 גר'
	בשר בקר: גולש/טחון	1	60 גר'	80 גר'
	דג ללא עצמות (פילה)/קציצות דג	1	80 גר'	100 גר'
	מנה צמחונית – קטניות מבושלות: עדשים/אפונה/חומס/לוביה/שעועית יבשה בצבעים שונים ^[4]	1	60 גר'	80 גר'
ירקות	מגוון ירקות (עגבניה, חסה, מלפפון, גזר, פלפל בצבעים, קולרבי, כרוב)	5	חצי כוס=65 גר'	כוס אחת=130 גר'

ארוחת צהרים בבית הספר:

טבלה 8: ארוחת צהריים בשרית – התדירות וגודל המנה

מרכיבי הארוחה	פריטי המזון	התדירות	גודל המנה לפי הגיל		
			8-9 שנים	9-13 שנים	14-18 שנים
המנה העיקרית	חזה הודו/חזה עוף/פרגית/שניצל/נתח בשר שלם	1	100 גר'	120 גר'	120 גר'
	כרעי עוף נקי (עדיף ללא עור ועצמות)	1	165 גר'	200 גר'	200 גר'
	קציצות הודו/בקר, בולונז	1	100 גר'	120 גר'	120 גר'
	דג ללא עצמות (פילה) נתח שלם	1	120 גר'	150 גר'	150 גר'
	מנה צמחונית ^[1] קטניות מבושלות – שעועית יבשה/עדשים/אפונה/חומס	1	100 גר'	120 גר'	120 גר'
ירקות חיים	מלפפון/עגבניה/כרוב/קישוא/גזר/פלפל בצבעים/חסה/כרובית/חציל	5	150 גר'	150 גר'	150 גר'

ד. כללי התנהלות צוות הצהרון בארוחת הצהרים

- יש לוודא כי התרמופורט מגיע תקין נקי וסגור הרמטית. אין לפתוח את התרמופורט, אלא סמוך ככל הניתן למועד ארוחת הצהרים, זאת לשם שמירה על טמפ' מזון תקינה הקשורה לרמת תברואה תקינה. ע"ג התרמופורט מודבקת מדבקת ת.ז. ובה מרכיבי הארוחה, כמות המנות ובמידה ויש- מנות מיוחדות.
- הצוות ישטוף ידיים במים וסבון טרם ההכנות לארוחה.
- הילדים ישטפו ידיים עם מים וסבון טרם הארוחה ולאחריה.
- השולחנות ערוכים בשעונונית נקיה ויבשה/ מפות חד"פ/ פלייסמנט אישי.
- כל ילד/ה יקבלו צלחת וסכו"ם הכולל כף ומזלג.
- צוות הצהרון יחלק את המנות עפ"י **שיטת "יחפ"**:
 - ראשית חלוקת **ירקות**,
 - שנית חלוקת **חלבון** (מנה בשרית/ צמחונית),
 - רק לבסוף חלוקת **הפחמימה**.
- יש להקפיד על הגשת צלחת ירקות טריים חתוכים במרכז השולחן (צלחת ירקות מרכזית עבור 4 ילדים), עוד **טרם** תחילת חלוקת האוכל. שיטת חלוקה זו מאפשרת חשיפה נכונה יותר של מנות בעלות ערך תזונתי גבוה (ירקות וחלבון) ושמירה על מינון כמותי נכון של כל מרכיבי הארוחה בצלחת (כל מרכיב מהווה 1/3 מהצלחת).
- מומלצת הגשה מרכזית, בה הילד שותף לחוויה ולבחירה עצמאית.
- יש לשתף את הילדים בכל שלבי הארוחה, החל מההכנה, עריכת שולחן, חלוקת האוכל (במידת האפשר) וניקיון.
- הארוחה תיערך באווירה נעימה ומזמינה.
- יש להדריך את צוות הצהרון לעודד אכילת מנת הירק והחלבון.
- מומלץ בחום לשבת לאכול עם הילדים ולהוות דוגמה אישית.
- בסיום הארוחה, יש לזרוק את כל האוכל המוכן/ חתוך שנותר בסוף כל יום! חל איסור לתרום / לשמור במקרר / להוציא אוכל מהצהרון בשל סכנה בריאותית בהתאם להוראות משרד הבריאות. לשם הבהרה, גם ילד אשר יוצא מוקדם טרם הגשת המזון אין להוציא לו מנה. חשוב להבין, מדובר בהנחיות מחמירות של משרד הבריאות, עקב חשש להרעלת מזון.

ה. סוגיית האלרגיה

- עליכם לדאוג שימצא אצלכם קלסר אלרגיה ובו אישורים רפואיים עבור כל ילד/ה אלרגיים. האישור יכלול אבחנה ואופן הטיפול הנדרש.
- עבור צליאק ואלרגיות לחלב, ביצים, סויה, שומשום, שקדים, בוטנים ואגוזי לוז בלבד קיימת מנה מיוחדת מותאמת עבור אלרגיה לשאר סוגי האגוזים- לא קיימת בשוק מנה מותאמת ולכן עבור ילדים אלו ההורים יספקו מנה מהבית ויקבלו החזר כספי בעבור ארוחת הצהרים. חוזר מנכ"ל, סעיף 3.1 - ז
- יש להעביר רשימה עם שמות הילדים, סוג האלרגיה והמנה הניתנת להם לאחראית מערך ההזנה ביובל חינוך, עד לתאריך 1.10.2018
- יובל חינוך יקיימו הדרכה עיונית ומעשית. ל צוות החינוך בכיתה בה ישנם ילדים אלרגיים, לרבות רכז/ת/ אחראי אזור/ מפעיל, מחויבים לעבור הדרכה עיונית ומעשית בנושא אלרגיה.
- יש לעדכן את אחראית מערך ההזנה ביובל חינוך במידי על כל ילד/ה עם אלרגיה המצטרף לצהרון.
- יש להתנהל עפ"י חוזר מנכ"ל משרד החינוך בנושא "התנהלות מוסדות החינוך והצהרונים לשם הבטחת בריאותם של תלמידים הסובלים מאלרגיות למוצרי מזון".

<http://apps.education.gov.il/Mankal/Horaa.aspx?siduri=43>

1. טיפול בתלונות הורים-



אנא הקפדתכם!

- בשלב ראשוני אין שינוי של התפריט.

- אנא לא להפנות הורים לתזונאית יובל חינוך באופן מיידי, אלא לפעול עפ"י המודל הנ"ל. התמודדות עם הורים הינה חלק מאחריות הפעלת הצהרון, אני פה לעזור.

מומלץ לצוותים לעבור השתלמות בנושא תזונת ילדים ודרכים פרקטיות להתמודדות ושיפור נכונות לטעום בקרב הילדים.

זכרו! ככל שהצוות ידע לתווך טוב יותר --> שיווק טוב יותר של המנות ---> פחות תלונות ויותר שביעות רצון של ההורים והילדים.

ז. דגימות מזון-

- יש לבצע 2 דגימות מזון שנתיות, בתחילת החודשים נובמבר ואפריל, כל מפעיל בהתאם למס' המסגרות אותן הוא מפעיל בת"א (10% מההפעלה). הודעה תתקבל סמוך למועד הביצוע לצורך תזכורת- יש להקפיד על עמידה בלוח זמנים.
- יש לדגום את כל מרכיבי הארוחה: מנת חלבון, תוספת פחמימה, ירק חם וירק קר.
- אין לפתוח את התרמופורט עד לזמן הדגימה. כבר בהזמנת הדגימה יש לדווח על שעת התחלת הארוחה לשם תיאום זמן הדיגום.
- את התשובות יש להעביר לתזונאית יובל חינוך במייל moran@yuvalchi.co.il

להלן רשימת מעבדות מוסמכות אליהן אתם יכולים לפנות בבקשה לביצוע הבדיקות-

בקטוכם- 08-9308308

מילודע- 04-9853292

המכון למיקרוביולוגיה- 04-8207074

ביולב- 02-5841111

דרך המעבדה- 08-8519636

הבדיקות שיש להזמין:

בירקות טריים-

1. טמפ'

2. עבשים

3. אי קולי

במזון חם מבושל-

1. טמפ'

2. ספירה כללית

3. קוליפורמים

4. סלמונלה

4. אי קולי

ח. סיכום-

דפוסי אכילה נכונים בגיל הילדות ובתקופת ההתבגרות מקדמים בריאות מיטבית, גדילה תקינה והתפתחות אינטלקטואלית רציפה ומסייעים בהקטנת הסיכון לבעיות בריאות, כגון: סוכרת, אירוע מוחי, מחלות לב, עודף משקל והשמנה, חסרים תזונתיים ועוד.

המסגרת החינוכית היא מסגרת טובה ומתאימה להקניית חינוך והרגלים בתחום התזונה.

שיתוף הפעולה בין מפעילי הצהרונים, ספקי המזון ויובל חינוך מבטיחים שיפור מתמיד באיכות המזון שמוגש ומכאן שיפור בשביעות הרצון של הצוות החינוכי וההורים.

נשמח לשמוע הצעות ורעיונות לשיפור ונמשיך לפעול לשפר ולהתחדש.

מאחלת לנו שנה של בריאות ועבודה משותפת למען עתיד ילדנו,

בברכה,

מורן היימן

אחראית מערך ההזנה

תזונאית יובל חינוך.