

1/9/2019

הנחיות תזונה למפעילי צהרונים בעיר ת"א-יפו, תש"פ

בנימה אישית,

שעות הצהרון הינן השעות הקשות ביותר לילדים ולילדים, עם זאת טובת הילדים היא הצומדת
לנאכד צינינו.

לתזונה השפעה גדולה על מצב הרוח, קשה וריכוז, אדיה והתפתחות תקינה בילדים.

נושא התזונה בצהרונים הינו בעל חשיבות רבה לנוכח הצומדה שארוחת הצהריים, הניתנת בצהרון,
הינה הארוחה הציקרית ביותר ומכאן חשיבותה הגדולה בתרומה של רכיבי תזונה חיוניים לאדיה
והתפתחות הילדים.

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

עיקרון הבסיס של הזנת ילדים במוסדות חינוך מושתת על חוזר מנכ"ל משרד החינוך, להלן הקישור:

<https://apps.education.gov.il/Mankal/Horaa.aspx?siduri=70>

א. ספק המזון:

- יש להעביר ליובל חינוך הצהרת ספק/י המזון הנבחר /ים ולאילו מוסדות יספק את המזון. כמו כן יש להעביר את
האישורים הנ"ל בתוקף:
 - רישיון יצרן
 - רישיון עסק
 - תעודת כשרות
 - רישיון/ הסכם להובלת מזון
 - ביטוח
- בכל שלב של שינוי ספק המזון, גם אם מדובר על חלק מההפעלה, יש ליידע את יובל חינוך ולצרף את המסמכים
הרלבנטיים עבור הספק הנכנס.

ב. ארוחת צהרים וארוחת מנחה בצהרון:

- התפריט נקבע עפ"י קריטריונים מוגדרים של משרד החינוך ונעשה ע"י אחראית מערך ההזנה ביובל חינוך מול ספקי
המזון. מפעיל הצהרון יבחר מבין התפריטים המאושרים בחתימה בלבד.
- יש לדאוג לתפריט שבועי מעודכן תלוי במוסד החינוכי-אנא שימו לב שמתקבל מספק המזון והדריכו את הצוותים
לתלות בלוח צהרון למען שיתוף ושקיפות להורים.

- אין אפשרות של התאמת מנה מיוחדת שאינה לצורכי בריאות (לדוגמא כל יום שניצל). בכל מקרה יוצא דופן, מפקחת/ רכזת הצהרון אשר תעביר את הפניה לאחראית מערך ההזנה ביובל חינוך.
- אין להכניס למוסד החינוכי מזון אשר לא סופק ע"י ספק המזון, יש להבהיר זאת לצוות ולהורים.
- תלונות לגבי האוכל בצהרון- ירוכזו ע"י המפעיל/ מפקחת/ רכזת הצהרון ויועברו לאחראית מערך ההזנה ביובל חינוך.
- אין להפנות צוותים ו/או הורים באופן ישיר.
- ארוחת מנחה- תכלול פרי וכריך מלחם מלא עם ממרח שאינו מתוק כגון: חומוס, טחינה, חצילים בטחינה, אבוקדו, טונה, גבינה ביום צמחוני. אין לספק ממרחים מתוקים.
- ארוחת המנחה בגיל הגן כוללת 1/2 כריך מלחם מלא + 1/2 מנת פרי, בגיל ב"ס כריך שלם מלחם מלא + 1 מנת פרי.

ג. התנהלות ארוחת הצהרים בצהרון:

- יש לוודא כי התרמופורט מגיע תקין וסגור הרמטית. אין לפתוח את התרמופורט עד להתחלת ההכנות לארוחת הצהרים (סביב שעה 14:00). יש להקצות מקום ייעודי להנחת התרמופורט על אזור מוגבה.
- סדר פעולות ההכנות לארוחת הצהרים בצהרון:
 - יש לשטוף ידיים במים וסבון טרם ההכנות לארוחה. בכל מגע של הצוות עם האוכל (פירוק שוק עוף לדוג') יש ללבוש כפפות חד"פ.
 - חיתוך ירקות טריים לצלחות במרכזי שולחן.
 - סידור שולחנות עם מפה חד"פ/ שעוונית נקייה ויבשה.
 - הילדים ישטפו ידיים עם מים וסבון טרם הישיבה לארוחת הצהרים.
 - ארוחת הצהרים תוגש, לכל המאוחר, עד שעה 14:15 בגנים ועד השעה 13:50 בב"ס.
- מס' המנות המוזמנות לצהרון יהיה בהלימה למס' הילדים הרשומים.
- יש לדאוג להימצאות ת.ז. ע"ג התרמופורט, הכוללת את פירוט מנות הארוחה, מספר המנות, משקלן ובאם קיימות מנות מיוחדות.
- יש להנחות את הצוותים לבדוק את הלימתו של התפריט לארוחה שסופקה בפועל.
- צוות הצהרון יחלק את המנות עפ"י **שיטת "יחפ"**:
 - ירקות טריים מונחים מראש במרכז שולחן.
 - ראשית חלוקת **ירקות מבושלים**,
 - שנית חלוקת **חלבון** (מנה בשרית/ צמחונית),
 - רק לבסוף חלוקת **פחמימה**
- שיטת חלוקה זו מאפשר חשיפה וחלוקה נכונה יותר של מנות בעלות ערך תזונתי גבוה ומבהירה את סדר החשיבות התזונתית של המנות.
- יש להנחיל לילדים אכילה בסכו"ם מלא הכולל כף ו**מזלג**.
- יש לעדכן הורים במידה ובנם/בתם לא אוכלים כראוי בצהרון.

ד. אלרגיות וצליאק:

- כבר במעמד הרישום לצהרון ו/או קייטנה, יש לצרף טופס הצהרת בריאות.
 - בכל הצהרה של אלרגיה יש לצרף אישור רלבנטי מרופא אלרגולוג. האישור יתייך אצל המפעיל ותוזמן מנה בהתאם לנדרש.
 - אין להכניס לשטח הגן אוכל אשר לא סופק ע"י ספק המזון המורשה. אנא דאגו לכך גם מול הצוות וההורים.
 - בכל צהרון בו מצוי ילד אלרגי, חל איסור על הכנסת האלרגן לשטח הגן, גם למטרת פעילות. כלומר אם קיים ילד אלרגי לבוטנים- אין להכניס בוטנים, חטיף אנרגיה המכיל בוטנים, במבה וכו'. אם קיים ילד אלרגי לחלב- אין להכניס לגן מוצרי חלב (גבינות, חלב וכד'). אם קיים ילד אלרגי לשומשום- אין להכניס טחינה וחומס.
- הנחיה זו הינה גורפת וכוללת גם את אנשי הצוות!
- במתן מנה מותאמת יש להקפיד על מדבקה עם שם הילד/ה ומתן המנה הזו בלבד ואין לחשוף למנות אחרות.
 - **יובל חינוך תערוך הדרכה עיונית ומעשית בתחום התנהלות עם ילדים אלרגיים במוסדות חינוך. צוותי הצהרון ובו ילדים אלרגיים מחויבים להגיע להדרכה זו.**
 - בכל קליטה של אנשי צוות לצהרון בו ישנו/ה ילד/ה אלרגי/ת- על מנהלת האשכול/ רכז צהרון והמפעיל לדאוג להדריכם כיצד לפעול בשגרה ובעת התקף.
 - שימו 3! גם במצבים בהם ישנו ילד אלרגי בגן הבוקר אך אינו רשום לצהרון, התנהלות הצהרון תהיה בהתאם לסביבה אלרגית (כלומר כאילו הילד האלרגי מצוי בצהרון), וזאת לשם שמירה על רמת סטריליות סביבתי גבוהה.

התנהלות הצוות עם ילדים אלרגיים תהיה בהתאם לחוזר מנכ"ל, להלן הקישור:

<https://apps.education.gov.il/Mankal/horaa.aspx?siduri=51>

מנות מותאמות סגורות מתאימות לאלרגיות של חלב, סויה, ביצים, שומשום, שקדים, בוטנים, אגוזי לוז וצליאק. עבור אלרגיות אחרות – לא קיימת מנה מותאמת ועל כן על ההורים לספק את ארוחת הצהרים מהבית ולקבל החזר כספי בעבודה.

ד. דגימות מזון:

דגימות מזון בעיר- יש לדגום את המזון המגיע לצהרון הכולל 4 מנות: חלבון, פחמימה, ירק מבושל וירק טרי. בנוסף תיקבע טמפ' המזון בעת הדיגום.

הדיגום יעשה מיד בעת פתיחת התרמופורט, טרם החלוקה.

הדיגום יעשה ב-10% מההפעלה בעיר ובהתאם לדרישת יובל חינוך.

לסיכום,

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.

לצוותי החינוך יש מקום משמעותי בהשפעה וחינוך הילדים. מטרתנו המשותפת היא שילדי הצהרון יאכלו אוכל מזין וטעים המכיל את רכיבי התזונה המאפשרים להם למקסם את כל אלו.

כי... בריאות היא  **החינוך!**

מאחלת לנו שנה של בריאות ועבודה בשיתוף פעולה למען עתיד ילדנו,

מורן היימן

אחראית מערך ההזנה

תזונאית, יובל חינוך בע"מ