

כ"ט בסיון, התשע"ו

05 יולי 2016

מס' חוזר: 8/2016

הנדון: נוהל תזונה ומזון בקייטנות ובמחנות ילדים ונוער

תת היחידה המפיצה: המחלקה לתזונה

מילות מפתח: מזון בטוח, הזנה בקייטנות, הרכב ארוחות וזמנים

1. **מטרה:** אבטחת אספקת מזון ומתן מענה נאותים לצרכיהם התזונתיים של ילדים בזמן שהייתם בקייטנה ובמחנות הנוער.
 2. **מועד תחולה:** מיום הפצת החוזר.
 3. **קישור לחוזרים:** הנוהל מבוסס על "תזונה ומזון בקייטנות – מדריך שימושי למנהלי קייטנות" – 2005 - משרד הבריאות המחלקה לתזונה.
 4. **רקע:** הקייטנות מהוות מסגרת חינוכית ובהן שוהים מאות אלפי ילדים, בגילים שונים בחופשות במהלך השנה. במסגרת זו מקבלים הילדים חלק ניכר משעות הפעילות. הילדים יקבלו בקייטנה בהתאם לשעות הפעילות, כ-70%-35 מהצרכים התזונתיים הדרושים לגופם ובמחנה הנוער אף 100%. מטרת הנוהל להדגיש וללמד בניית תפריטים אשר עונים על כל ההנחיות לתזונה בריאה ולסייע ביצירת מערכת אספקת מזון נאותה כלל ארצית, למסגרות של קייטנות ומחנות בחופשות ובחגים בארץ.
- ❖ מסגרת האכילה ופריטי המזון המוצעים בנוהל נבחרו על בסיס כללים נאותים של תזונה בריאה ותברואה, בסיוע המחלקה לבריאות הסביבה, משרד הבריאות.

5. תמיכה מדעית^{1 2} :

הילדים בזמן חופשת הקיץ נמצאים במסגרות שונות משאר ימות השנה. עובדה זו משפיעה גם על סגנון, תדירות הארוחות ואופן האכילה.

במחקרים, תקופת הקיץ מזוהה כתקופה שבה חלה עליה מהירה במשקל בקרב ילדים ובני נוער. מגוון סיבות עשויות לגרום לכך: בזמן החופשה, מסגרות לילדים מאפשרות חשיפה רבה יותר למזון מתועש, ממתקים ושתייה מתוקה. במסגרת קייטנות, לעיתים נוצר מצב בו הילדים או צוות ההדרכה מביאים עימם מהבית משקאות ומאכלים אשר אינם תואמים את ההמלצות התזונתיות. בנוסף, במסגרות אלו עם צביון של חופשה מתקיימים פחות הקפדה ופיקוח על הרגלי תזונה נבונה, הן מצד הצוותים בקייטנות והן מצד ההורים בבית.

בעולם ניתן לראות תכניות התערבות שונות שנעשו על מנת להעלות את איכות התזונה בארוחות במסגרת קייטנות הקיץ.

נמצא כי כאשר צוות העובדים של הקייטנה או של מחנה הנוער עבר הדרכה, בהתאם חלה עליה בתדירות צריכת פירות וירקות, הן על ידי הצוות והן על ידי הילדים. בנוסף פחתה כמות השתייה המתוקה וצריכת המזונות הדלים מבחינה תזונתית.

כמו כן, נמצא כי יש השפעה חיובית בהעברת המסרים והמידע בתזונה גם להורים במהלך חודשי הקיץ בזמן שהות הילדים במסגרות פעילות.

הקפדה על תזונה מגוונת ובריאה במהלך השעות בקייטנות מבטיחה המשכיות וגיבוש הרגלי אכילה בריאים גם בתקופת ההיעדרות ממסגרות החינוך. פעילות זו, תסייע להטמעת הרגלים חיוביים והפיכתם לחלק מאורח החיים הבריא בחיי היום יום למשך השנה כולה.

6. פרוט ההנחיות:

6.1 הנהל מיועד לשימוש של הגורמים הבאים:

- א. מפעילי קייטנות (רשויות מקומיות, גופים פרטיים, מתנסים, מועדונים ועוד).
- ב. מנהלי קייטנות.
- ג. ספקי מזון, אחראים על אספקת המזון.
- ד. מדריכים.

¹ Tilley, Falon, et al. "Healthy eating in summer day camps: the Healthy Lunchbox Challenge". *Journal of nutrition education and behavior*. (2014) 46.2: 134-141.

² Beets, Michael W. et al. "Increasing fruit, vegetable and water consumption in summer day camps—3-year findings of the healthy lunchbox challenge." *Health education research* 29.5 (2014): 812-821.

- ה. תזונאים-דיאטנים.
 - ו. מפקחי בריאות הסביבה ומקדמי בריאות.
 - ז. לשכות הבריאות.
 - ח. מועצת תנועות הנוער.
- הערה: הנוהל מיוחס לילדים בשתי קבוצות גיל, קייטנות החל מגיל 5 שנים ומחנות נוער בגילי 9-18 שנים.

6.2 הגדרות:

6.2.1 מזון טבעי: מזון שמקורו מהטבע ועבר עיבוד מינימאלי או כלל לא, דגנים (בעיקר מלאים); תפוחי אדמה ובטטות; ירקות; פירות; קטניות; דגים; עוף; ביצים, בשר; אגוזים וזרעים.

6.2.1.1 מזון טבעי מעובד חלקית: מזון שעבר בישול ביתי או ייבוש, טחינה להכנת קמח, קילוף קליפה פיסטור, הקפאה, ללא תוספת סוכר, מלח, שמנים ורכיבים אחרים: קמח דגנים; ירקות, פירות וקטניות מיובשים; חלב ומוצרי חלב מפוסטרים; ירקות וסוגי בשר מוקפאים; אגוזים וגרעינים; תבלינים טהורים.

6.2.1.2 מזון מעובד מינימאלית: מזון המיוצר בשיטות פשוטות ומסורתיות, באמצעות הוספת מלח, סוכר, שמן או חומץ למזון הטבעי או כזה שעבר עיבוד מינימאלי; מלפפונים או ירקות אחרים במלח או בחומץ, פירות משומרים בסירופ סוכר, דגים כמו סרדינים, משומרים במלח ושמן, גבינות מוכנות מחלב בתוספת מלח וחומרים הגורמים לתסיסה, לחם מוכן מקמח בתוספת שמרים, מים ומלח, תרכיזי עגבניות עם מלח או סוכר, פירות מסוכרים, גבינות, לחם פרוס.

6.2.1.3 מזון אולטרה מעובד: מזונות שעברו הליך של ייבוש, המלחה, תבלון והמתקה במינון גבוה. בדרך כלל בתוספת מלח סוכר ושומן: חטיפים, משקאות קלים, תבשילי אינסטנט מוכנים, ממתקים ועוגיות.

6.2.1.4 בשר מעובד: בשר שעבר שינוי בתהליכי המלחה, אשפחה (שימור), עישון, תסיסה, או תהליכים אחרים כדי לשפר את הטעם או את המרקם ועל מנת לשמר אותו לאורך זמן בשר בקר כבש, חזיר עוף והודו מעובד כנקניקים נקניקיות שניצלונים, בשר כבוש. השינוי שהבשר עבר יכול להיות כימי או הזרקה נוזלים ופוספטים או שינוי הרכב והוספת ניטריטים או עיבוד יחד עם חלקים נוספים או מזון אחר לצורך הכנת מזון למאכל אדם.

6.2.2 "חטיף ושתייה ממותקת" – חטיף בוטנים / חטיפי דגנים/ חטיפים מתובלים/ מטוגנים/ מומלחים / מומתקים, שתייה ממותקת.

6.2.3 שאריות מזון: מזון שהוכן לארוחה ולא נעשה בו שימוש.

6.2.4 גודל מנה: כמות מזון המיועדת למנת הגשה אחת, מוגדרת לפי גיל.

6.3 עקרונות מנחים:

עקרונות מנחים בתכנון ובבניית תפריט שבועי:

6.3.1 הקפדה על הגיוון: יש להציע פריטי מזון שונים מתוך מרכיבי הארוחה במהלך השבוע (לדוגמה: ממרכיב הדגנים תוגש בארוחת העשר ביום ראשון לחמנייה מדגן מלא, ביום שני יוגש לחם מלא, ביום שלישי תוגש פיתה מחיטה מלאה וכד').

6.3.2 יש להקפיד על גיוון בצבעים בכל ארוחה לדוגמה: מרק אפונה, קציצות דגים, אורז אדום ושעועית צהובה; אפשר להוסיף צבע למזון על ידי שימוש בעשבי תבלין טריים או בתבלינים כגון עירית, טרגון, שמיר, פפריקה מתוקה, קינמון וכורכום. רצוי להעדיף תבלינים בודדים ולא תערובות המכילות גם מלח בכמויות גדולות.

6.3.3 יש לעשות שימוש במגוון שיטות בישול כמו אידוי, אפייה וצלייה.

6.3.4 יש להקפיד כי הירקות והפירות שיוגשו יהיו טריים ועונתיים.

6.3.5 אין להגיש מזון מטוגן. עיקרון זה יישמר בתכנון כל ארוחה וכן בבניית התפריט השבועי.

6.3.6 יש להתאים בין המנות בארוחה (לדוגמה, מנה עם רוטב, כגון קציצות ברוטב עגבניות, תוגש עם תוספת היכולה לספוג את הרוטב (כגון אורז/קוסקוס/פירה).

6.3.7 יש לחתוך את המזון בצורות חיתוך שונות ובאופן שיתאים ליכולת האכילה של הילדים לפי גילם.

6.3.8 יש להגיש מים – מי ברז – בלבד. אפשר להגיש מים בקנקנים ולהוסיף קרח, נענע, לימונית, לואיזה ואחר.

6.3.9 השמן המומלץ לבישול ולתוספת לסלט הוא שמן קנולה או זית. יש להעדיף את השימוש בשמן לתיבול ולהימנע משימוש בתחליפים כמו רטבים מוכנים, מיונז, חמאה ומרגרינה.

6.3.10 אין להוסיף למזון סוכר או תחליפי סוכר (דבש, סילאן, סירופ ואחרים).

6.3.11 יש להפחית את השימוש במלח בהדרגה. אין להשתמש במזון עשיר בנתרן, כגון אבקות מרק, חמוצים, פיצוחים מלוחים (אין לתת פיצוחים לילדים מתחת לגיל 5), קטשופ (כולל מנות אישיות) ותערובות לתיבול.

6.3.12 יש להשתמש במנות דלות בשומן מן החי. יש להגיש עוף ללא עור.

6.3.13 מומלץ שכל הדגנים (דגני בוקר, לחמים שונים, מאכלי דגנים) יהיו מלאים.

6.3.14 יש לתכנן את רכישת המזון באופן שיספיק לכל הילדים המעוניינים לאכול.

6.4 דגשים טכניים:

6.4.1 דיאטנית בקייטנות ומחנות נוער:

- הגופים המפעילים את הקייטנות והמחנות יעסיקו דיאטניות כדי להתאים את ההמלצות לקייטנות ומחנות הנוער אותם הם מנהלים. התפריטים המוצעים בכל קייטנה ומחנה נוער יבנו על סמך נוהל זה ובהנחיית דיאטנית מוסמכת ובפיקוחה.
- הדיאטנית של הקייטנות ומחנות הנוער תהיה אחראית על התפריטים ותפקח על המזון המוגש תוך התבססות על הנוהל ותאום עם הדיאטנית של לשכת הבריאות המחוזית/אזורית.
- הדיאטנית תתאים את התפריטים של ימי שישי ושבת לתזונה בריאה ולהתנהלות במסגרות ותשלים ארוחות עיקריות וביניים לפי הזמנים המשתנים בקייטנה או במחנה הנוער.

6.4.2 ספק המזון יהיה בעל רישיון יצרן ובעל אישורים נוספים אם יידרשו על פי קביעת שירות המזון הארצי במשרד הבריאות.

6.4.3 התפריט יפורסם מראש ויובא לידיעת ההורים והילדים.

6.4.4 יש להעדיף הגשה בתפזורת, באופן שכל הילדים יוכלו ליהנות מארוחה חמה ומותאמת תוך אפשרות בחירה מתוך המזון המוגש. ניתן להוסיף מרק ירקות/קטניות חם בחורף בהגשה בתפזורת בחדרי אוכל.

6.4.5 מומלץ שהמדריכים יאכלו גם הם עם התלמידים ובכך ישמשו להם דוגמה אישית.

6.4.6 מנות מוכנות, ייעודיות לילדים הסובלים מרגישויות למוצרי מזון, יוגשו בגיוון יומי משתנה של 8 ימים לפחות. ספק המנות הייחודיות יהיה בעל אישור של שירות המזון במשרד הבריאות לאספקת מנות אלו.

6.4.7 אם הארוחה המבושלת היא ארוחת הערב ולא ארוחת הצהריים יש לבצע התאמה של יתר הארוחות באותו יום.

6.5 זמנים וארוחות :

- 6.5.1 קייטנה אשר פועלת עד 4 שעות ביום תקצה זמן ומקום מתאים לאכילת ארוחת בוקר.
- 6.5.2 כאשר הפעילות נעה בין 4-6 שעות, תחולק בנוסף לארוחת בוקר גם ארוחת ביניים הכוללת פרוסת לחם ממרח ומנת פרי.
- 6.5.3 קייטנה אשר פועלת בין 6-8 שעות או יותר תקצה זמן ומקום מתאים לארוחת בוקר, ארוחת צהרים וארוחת ביניים הכוללת פרוסת לחם ממרח ומנת פרי.
- 6.5.4 מסגרות אשר פועלות 24 שעות הכוללות לינה יספקו ארוחות: בוקר, ביניים, צהריים, ביניים, ערב, לילה.
- 6.5.5 מסגרות לילדים בחופשה שעובדות לפי סדר יום משתנה, יתאימו את הארוחות ופיזורן בהתאם לשעות סבירות לארוחה ולזמני ההתנהלות במסגרות, תוך מתן מזון בריא. (ראה פירוט בנספח 1).

6.6 מבנה הרכב הארוחות:

- 6.6.1 מרכיבי ארוחה – קבוצות מזונות המרכיבות ארוחה מלאה.
- 6.6.2 גיוון – פריטי המזון השונים בתוך כל מרכיב ארוחה, לדוגמה מרכיב הארוחה "ממרחים" כולל: גבינה, חמוס, טחינה, טונה, ביצה ועוד.
- 6.6.3 תדירות - מציינת את מספר הפעמים שיש להגיש כל פריט מזון. התדירות מפורטת בטבלה, ב"עמודת פריטי המזון", בהתחשב במספר ימי הפעילות. כך למשל התדירות של מרכיבי ארוחת הבוקר חושבה לפי שישה ימי פעילות (ימים א'-ו') ועבור ארוחת הצהרים לפי חמישה ימי פעילות (ימים א'-ה'). ההנחיות במחנות נוער כוללות 7 ימים בשבוע. לדוגמה: גיוון מרכיבי הארוחה "דגנים":
- לחם מקמח מלא - יוגש לפחות שלוש-ארבע פעמים בשישה-שבעה ימי פעילות.

- לחמניות, פיתה, חלה - יוגשו שלוש פעמים בשישה עד שבעה ימי פעילות. (ניתן להסתפק בהגשת אחת מן האפשרויות בכל יום, יש להעדיף את הלחמים מדגן מלא) השימוש בטבלאות "מרכיבי הארוחה ותדירותם" נועד להבטיח את איכות וגיוון המזון המוגש במסגרות. הארוחות מופיעות בטבלאות המציגות את מרכיבי הארוחה, גיוון ותדירות פריטי המזון בארוחות בשריות וצמחוניות, (ארוחת בוקר, ארוחת צהרים "מהירה" וארוחת צהרים "חמה").

- טבלה מספר 1 - מרכיבי ארוחת בוקר ותדירותם
- טבלה מספר 2 - מרכיבי ארוחת צהרים בשרית "מהירה" ותדירותם
- טבלה מספר 2 א - מרכיבי ארוחת צהרים צמחונית "מהירה" ותדירותם
- טבלה מספר 3 - מרכיבי ארוחת צהרים "חמה" בשרית ותדירותם
- טבלה מספר 3 א - מרכיבי ארוחת צהריים "חמה" צמחונית ותדירותם
- טבלה מספר 4 - מרכיבי ארוחת ביניים ותדירותם
- טבלה מספר 5 - מרכיבי ארוחת הערב במחנות נוער ותדירותם

6.7 דוגמאות לתפריטי ארוחות (מצורפים בנספח)

- 6.7.1 מטרת התפריטים לדוגמא לתרגם את הטבלאות הנ"ל הלכה למעשה והם מהווים הצעה בלבד.
- 6.7.2 ניתן לשנות את התפריטים ולהציע הצעות נוספות ובתנאי שיענו על כל ההנחיות הרשומות בנוהל.
- 6.7.3 מצורפת טבלה ריקה לכתיבת תפריט שבועי בכל מסגרת.
- 6.7.4 התפריט יתוכנן על ידי מנהל המסגרות בסיוע דיאטנים ואנשי מקצוע רלוונטיים-טבח/מנהל מטבח.

6.8 תפריטים מיוחדים

- 6.8.1 יש להזמין מזון מותאם עבור ילדים בעלי צרכים תזונתיים ייחודיים (כגון: חולי-סכרת, צליאק, ועוד).
- 6.8.2 ילדים אלרגיים למזון צריכים להצטייד בציווד המתאים למקרה של הופעת אלרגיה ולציין זאת למנהלי הקייטנה ועל הקייטנה לדאוג לתזונה מתאימה.
- 6.8.3 על ההורים להצהיר על צרכים תזונתיים מיוחדים של ילדם בעת הרישום למסגרות. על ההורים לספק להנהלת המסגרת הנחיות כתובות מגורם רפואי מוסמך או מדיאטנית המפרטות את הדרישות.

- 6.8.4 ארוחות לילדים עם צליאק: ניתן להזמין ארוחות באריזות נפרדות מחברות קייטרינג המורשות ליצר מזון ללא גלוטן. הגיוון של הארוחות מגיע למגוון של 8 ארוחות שונות.
- 6.8.5 על הנהלת המסגרות ליידע ולהדריך את צוות המדריכים בהתאם לרגישויות נוספות .
- 6.9 תברואת מזון**
- 6.9.1 קייטנה או מחנה נוער המייבאים מזון חייבים לקבל מזון מיצרן שברשותו "רישיון יצרן" בתוקף, מטעם משרד הבריאות.
- 6.9.2 מסגרת המייבאת מזון חייבת לקבל "רישיון עסק" תקף מהרשות המקומית.
- 6.9.3 המזון ישונע לאתר הקייטנה או מחנה הנוער ברכב המאושר לתכלית זו על פי "רישיון עסק להובלה".
- 6.9.4 באתר הקייטנה ומחנה הנוער תהיה תשתית להובלת המזון והטיפול בו, באישור משרד הבריאות.
- 6.9.5 הטיפול במזון, מרגע רכישת המזון ועד הגשתו לילדים, חייב להיעשות על פי תקנות רישוי עסקים ותנאים תברואתיים לקייטנות ומחנות נופש, תשל"ו – 1975, והנחיות למחנות נוער 2007.

טבלאות הרכב הארוחות

ארוחת בוקר

טבלה 1: מרכיבי ארוחת הבוקר ותדירותם

גודל מנה לפי גיל		תדירות ב – 6 ימי פעילות	פריטי המזון	מרכיבי הארוחה
9-18	5-8			
2 פרוסות (גיל 14 ומעלה-3 פרוסות)	2 פרוסות	3	לחם מלא	דגנים מלאים
לחמניה 1 (60 גרם) (גיל 14 ומעלה-לחמניה 90 גרם) פיתה 1	לחמניה 1 (60 גרם) 1/2 פיתה	3	לחמניות, פיתה	
1	1	2	ביצה (קשה/חביתה)	ממרחים (בכל יום 2 ממרחים לבחירה)*
30 גרם 30 גרם 1 יחידה	15-20 גרם	1	גבינה צהובה 9% גבינה צפתית 5% גבינה מותכת 7%	
50 גרם (3 כפות)	25 גרם (1.5 כפות)	3	גבינה לבנה 5%	
50 גרם (3 כפות)	25 גרם (1.5 כפות)	2	גבינת קוטג' 5%	
35 גרם (2.5 כפות)	25 גרם (2 כפות)	2	ממרח סלט חמוס עד 15% שומן / טונה	
40 גרם (1/3 קופסא) (גיל 14 - 1/2 קופסא)	40 גרם (1/3 קופסא)	2	טחינה גולמית / אבוקדו (בעונה) / שמן זית וזעתר/ חמאת בוטנים לא ממותקת	
30 גרם (2 כפות)	15 גרם (כף אחת)	2	טחינה גולמית / אבוקדו (בעונה) / שמן זית וזעתר/ חמאת בוטנים לא ממותקת	
כתוספת: 1 פרוסת לחם / לחמניה גדולה יותר- 90 גרם) תוספת 30 גרם סלט טונה				תוספת (גיל 14 ומעלה)
150	150	6	ירק טרי	ירקות**
חופשי	חופשי	6	מים (ניתן להוסיף לימון או נענע)	שתיה

* אפשר להגיש בנוסף זיתים פעם בשבוע
**יש להגיש ירק חי ולהקפיד על גיוון: 3 ירקות שונים לפחות, במהלך השבוע

ארוחת צהריים

ישנן שתי אפשרויות להגשת ארוחת צהריים :
 ארוחה המבוססת על כריכים (להלן ארוחת צהריים "מהירה" - טבלה 2)
 ארוחה המבוססת על מזון מבושל המוגש במנות אישיות (להלן "חמה" - טבלה 3)

טבלה 2: מרכיבי ארוחת צהריים בשרית "מהירה" ותדירותם

גודל מנה לפי גיל		תדירות ב-5 ימים	פריטי המזון	
10-18	5-9			
1	1/2	2	פיתה מחיטה מלאה	דגנים מלאים*
1 (60 גרם) (גיל 14 ומעלה - לחמניה 90 גרם)	1 (60 גרם)	3	לחמניה מחיטה מלאה	
120	100	2	חזה הודו/ עוף, שפודי הודו/ עוף	מנה עשירה בחלבון** (בשרית)
120	100	1	טחון הודו/ בקר	
150	120	1	פילה דג / טונה	
120	100	1	קטניות מבושלות/ ממרח : שעועית יבשה, עדשים, אפונה, חומס, פלאפל	
150	150	5	ירק טרי/ירק מבושל	
1 (גיל 14 ומעלה 2 פירות)	1	5	פרי טרי מפירות העונה	פירות****
חופשי	חופשי	5	מים	שתייה

* דגנים מלאים-מקמח מלא, לפחות 3-4 פעמים בשבוע
 ** אישור מיוחד במטבח שדה
 *** יש להגיש שלושה ירקות שונים לפחות בשבוע
 **** יש לגוון בארבעה פירות שונים לפחות בשבוע

ארוחת צהריים

ישנן שתי אפשרויות להגשת ארוחת צהריים :
 ארוחה המבוססת על כריכים (להלן ארוחת צהריים "מהירה" - טבלה 2)
 ארוחה המבוססת על מזון מבושל המוגש במנות אישיות (להלן "חמה" - טבלה 3)

טבלה 2: מרכיבי ארוחת צהריים בשרית "מהירה" ותדירותם

גודל מנה לפי גיל		תדירות 5-ב- ימים	פריטי המזון	
10-18	5-9			
1	1/2	2	פיתה מחיטה מלאה	דגנים מלאים*
1 (60 גרם) (גיל 14 ומעלה - לחמניה 90 גרם)	1 (60 גרם)	3	לחמניה מחיטה מלאה	
120	100	2	חזה הודו/ עוף, שפודי הודו/ עוף	מנה עשירה בחלבון** (בשרית)
120	100	1	טחון הודו/ בקר	
150	120	1	פילה דג / טונה	
120	100	1	קטניות מבושלות/ ממרח : שעועית יבשה, עדשים, אפונה, חומוס, פלאפל	
150	150	5	ירק טרי/ירק מבושל	ירקות***
1 (גיל 14 ומעלה 2 פירות)	1	5	פרי טרי מפירות העונה	פירות****
חופשי	חופשי	5	מים	שתייה

* דגנים מלאים-מקמח מלא, לפחות 3-4 פעמים בשבוע
 ** אישור מיוחד במטבח שדה
 *** יש להגיש שלושה ירקות שונים לפחות בשבוע
 **** יש לגוון בארבעה פירות שונים לפחות בשבוע

טבלה 2א: מרכיבי ארוחת צהריים צמחונית "מהירה" ותדירותם

גודל מנה לפי גיל		תדירות ב- 5 ימי פעילות	פריטי המזון	מרכיבי הארוחה
10-18	5-9			
1	1/2	2	פיתה מקמח מלא	דגנים*
1 (גיל 14 ומעלה - לחמניה 90 גרם)	1 (60 גרם)	3	לחמנייה מקמח מלא	
120	100	2	קטניות מבושלות/ ממרח : שעועית יבשה, עדשים, אפונה, חומוס, פלאפל	מנה עשירה בחלבון (צמחונית)
120	100	1	קציצות מפתיתי סויה	
120	100	2	טופו : רצועות / קציצות/ שניצל/ גולש/ מוקפץ	
150	150	5	ירק טרי/ירק מבושל	ירקות**
1 (גיל 14 ומעלה 2 פירות)	1	5	פרי טרי מפירות העונה	פירות***
חופשי	חופשי	5	מים	שתייה

* דגנים מלאים-מקמח מלא, לפחות 3-4 פעמים בשבוע
 ** יש להגיש לפחות שלושה ירקות שונים בשבוע
 *** יש לגוון לפחות בארבעה פירות שונים בשבוע

טבלה 3: מרכיבי ארוחת צהריים בשרית "חמה" ותדירותם

הערות		תדירות ב- 5 ימי פעילות	פריטי המזון	מרכיבי הארוחה
9-18	5-8			
1.5 כוסות	1 כוס	2	בורגול/ קוסקוס/ ספגטי/ חיטה/ פתיתים	דגנים מלאים וקטניות*
		1	גריסים/ קינואה/ אורז/ כוסמת	
		1	תירס / בטטה/ תפו"א	
		1	אפונה יבשה/ שעועית לבנה/ חומוס/ עדשים	
120	100	1	חזה הודו / חזה עוף/ פרגית- מנתח שלם/ שניצל מנתח שלם	מנה עשירת חלבון (בשרית)**
200	165	1	כרעי עוף (ללא עור ועצמות)	
120	100	1	בקר: צלי/ גולש/ טחון	
150	120	1	פילה דג מנתח שלם	
120	100	1	מנה צמחונית: קטניות מבושלות- שעועית יבשה/ עדשים/אפונה / חומוס	
60	----	4	חומוס/טחינה/אבוקדו/סלט טונה	סלט מורכב (גיל 14 ומעלה)
120	----	1	חצילים בטחינה/סלט תפו"א מיונז/חצילים	
11/4	1	5	ירק טרי	ירק טרי*** בכוס
2/3	1/2	5	ירק מבושל	ירק מבושל*** בכוס
1	1	5	פרי טרי מפירות העונה	פירות****
חופשי	חופשי	5	מים	שתיה

* מרכיב הארוחה "דגנים מלאים וקטניות"- ניתן להגיש דגנים עם קטניות כמנה מעורבת
 ** בתפריט הבשרי תוגש מנה צמחונית אחת לשבוע- הגיוון יהיה של 4 מנות שונות בחודש
 *** יש להגיש לפחות שלושה ירקות שונים בשבוע
 **** יש לגוון לפחות בארבעה פירות שונים בשבוע

טבלה 3א: מרכיבי ארוחת צהריים צמחונית "חמה" ותדירותם

גודל מנה		תדירות ב - 5 ימי פעילות	פריטי המזון	
9-18	5-8			
1.5 כוסות	1 כוס	2	פתיתים/בורגול/חיטה/קוסקוס/ספגטי	דגנים מלאים
		1	גריסים/אורז/קינואה/כוסמת	
		2	בטטה / תפוז"א/ תירס	
120	100	3	קטניות מבושלות : שעועית/ עדשים בצבעים שונים/ אפונה/ חומוס/	מנה עשירת חלבון (צמחונית)
120	100	1	פתיתי סויה : קציצות / גולש / מוקפץ	
120	100	1	טופו : גולש / רצועות/ קציצות/ מוקפץ	
11/4	1	5	ירק טרי	ירק טרי* בכוס
2/3	1/2	5	ירק מבושל	ירק מבושל* בכוס
1	1	5	פרי טרי לפי העונה	פרי**
60	----	4	חומוס/טחינה/אבוקדו/סלט טונה	סלט מורכב (גיל 14 ומעלה)
120	----	1	חצילים בטחינה/סלט תפוז"א מיונז/חצילים	
חופשי	חופשי	5	מים	שתיה

* יש לגוון לפחות בשלושה סוגי ירקות שונים במהלך השבוע

** יש לגוון לפחות בארבעה סוגי פירות שונים במהלך השבוע

טבלה מספר 4 – מרכיבי ארוחת ביניים ותדירות בקייטנות ובמחנה נוער

גודל מנה		תדירות ב- 6 ימי פעילות	פריטי מזון	מרכיבי הארוחה
9-18	5-8			
2	1	5	פרוסת לחם מקמח מלא	דגנים*
35 גרם (2.5 כפות)	25 גרם (2 כפות)	5	חומוס, טחינה, גבינה לבנה, גבינת קוטג', אבוקדו	ממרחים (ללא המתקה)
1	1	6	פרי טרי מפירות העונה	פירות העונה**
חופשי	חופשי	6	מים	שתיה

* יש להגיש לפחות 3-4 פעמים לחם מקמח מלא

** יש לגוון, 3 סוגי פירות לפחות בשבוע

הערה: בקייטנות של 6 ימי פעילות, בימי שישי - תינתן מנת פרי לקראת סיום יום הפעילות. ללא תוספת כריך וממרח.

ארוחת ערב - במחנות נוער

טבלה מספר 5: מרכיבי ארוחת הערב ותדירותם

גודל מנה		תדירות ב-7 ימי פעילות	פריטי המזון	מרכיבי הארוחה
9-18	5-8			
2 פרוסות (גיל 14 ומעלה-3 פרוסות)	2 פרוסות	4	לחם מלא/ חלה	דגנים מלאים
לחמנייה 1 - (60 גרם) (גיל 14 ומעלה-לחמנייה 90 גרם) פיתה 1 שלמה	לחמנייה 1 (60 גרם) 1/2 פיתה	3	לחמנייה, פיתה מקמח מלא	
50 גרם (3 כפות)	25 גרם (1.5 כפות)	4	גבינה לבנה/ או קוטג' 5%	מוצרי חלב
30 גרם 30 גרם 1 יחידה	15-20 גרם	1	גבינה צהובה 9% גבינה צפתית 5% גבינה מותכת 7%	
200 מ"ל	150 מ"ל	2	חלב / יוגורט / לבן	
1 ביצה	1 ביצה	2	ביצה (קשה/חביתה מקושקשת/ שקשוקה)**	תוספות וממרחים
35 גרם (2.5 כפות)	25 גרם (2 כפות)	2	ממרח סלט חמוס - עד 15% שומן טונה	
40 גרם (1/3 קופסא) (גיל 14-60 גרם 1/2 קופסא)	40 גרם (1/3 קופסא)	3	טחינה גולמית / אבוקדו (בעונה) / שמן זית וזעתר / חמאת בוטנים לא ממותקת	
250 מ"ל (המכיל 100 גרם קטניות וירקות)	200 מ"ל (המכיל 75 גרם קטניות וירקות)	3	מרק קטניות וירקות (עדשים, שעועית, אפונה)	מנה מורכבת
1.5 כוסות	1 כוס	2	פסטה ברוטב עגבניות או ירקות אחרים	
1.5 כוסות	1 כוס	2	תבשיל קטניות, דגנים וירקות	
150	150	7	ירק טרי	ירקות
חופשי	חופשי	7	מים (ניתן להוסיף לימון או נענע)	שתיה

* ניתן להחליף בין ארוחת צהריים לארוחת ערב בהתאם לאופי הפעילות ואופי המחנה. ישנה חשיבות לדאוג לגיוון בשאר הארוחות.

** ביצה - אם הוגשה ביצה בבוקר, אין להגיש בערב.

7. סימוכין:

- חוזר ראש השירות לסטנדרטים לנושאי תברואה למסגרת חינוכית - מעונות לגיל הרך 2011 דצמבר 21 מס' חוזר: 71177
- התדריך למניעת התפשטות של מחלות מידבקות במעונות ובמוסדות לילדים בגיל הרך. משרד הבריאות, שרותי בריאות הציבור ספטמבר 2011.
- "לאכול ולגדול" מדריך להזנת תינוקות, פעוטות וילדים במסגרות חינוכיות 2015.
- "לאכול ולגדול" מדריך להזנת תלמידים במסגרות חינוכיות 2015.
- "תקנות רישוי עסקים ותנאים תברואתיים לקייטנות ומחנות נופש", תשל"ו – 1975 הנחיות למחנות נוער 2007
- http://www.fns.usda.gov/sites/default/files/LAC_03-06-12_0.pdf
- Woo Baidal JA, Taveras EM. Protecting Progress against Childhood Obesity - The National School Lunch Program 2014; nejm.org

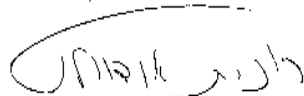
8. המלצות לאחריות יישום בקרה ואכיפה:

- רשות השלטון המקומי, רשויות מקומיות ומי שנבחר והוסמך על ידם.
- הורים לילדים המשתתפים בקייטנות/ מחנה - יכולים לסייע בשמירה על הגשת ארוחות נאותות.
- גופים המיועדים לעשות שימוש בהנחיות נוהל זה: חברות הסעדה, חברת המתנסים, מסגרות פרטיות, דיאטנים, הורים, אירגוני עובדים ואחרים המפעילים קייטנות/מחנות, תנועות נוער.

9. לוח תפוצה

רשימת תפוצה חוזר ראש שירותי בריאות הציבור, רשות השלטון המקומי עיריות, מועצת תנועות הנוער, מועצות אזוריות, התנועה הקיבוצית, החברה למתנסים.

בכבוד רב,



פרופ' רונית אנדולט
מנהלת המחלקה לתזונה

10. נספחים:

נספח 1 - דוגמאות לתפריטים

- ✓ מצורפים בזאת: תפריט דוגמה לכל ארוחה,
- ✓ דוגמה לתפריט מחנות נוער
- ✓ טבלאות ריקות להרכבה עצמית של תפריטים

דוגמא לארוחת בוקר (טבלה 1)

יום ראשון	יום שני	יום שלישי	יום רביעי	יום חמישי	יום שישי	
לחמנייה מקמח מלא	לחם מקמח מלא	פיתה מקמח מלא	לחם מקמח מלא	לחם מקמח מלא	חלה מקמח מלא	דגנים מלאים
גבינה לבנה 5%	גבינה קוטג' 5%	טונה	סלט חומוס	גבינה לבנה 5%	סלט טחינה	ממרח א'
חמאת בוטנים לא ממותקת	ביצה קשה	גבינה צהובה	גבינה לבנה 5%	ביצה קשה	גבינת קוטג' 5%	ממרח ב'
רצועות קולורבי	פרוסות עגבנייה	גזר	רצועות פלפל בצבעים	פרוסות עגבנייה	פרוסות מלפפון	ירק
מים	מים	מים	מים	מים	מים	שתיה
				זיתים ללא חרצנים		תוספת אפשרית

ארוחת בוקר - התאמה אישית

יום ראשון	יום שני	יום שלישי	יום רביעי	יום חמישי	יום שישי	
						דגנים מלאים
						ממרח א'
						ממרח ב'
						ירק
						שתייה
						תוספת אפשרית

דוגמא לארוחת צהריים בשרית "מהירה" (טבלה 2)

תפריט בשרי

יום ראשון	יום שני	יום שלישי	יום רביעי	יום חמישי	
לחמנייה מקמח מלא	פיתה מקמח מלא	לחמנייה מקמח מלא	לחמנייה מקמח מלא	פיתה מקמח מלא	דגנים מלאים
חזה עוף	בשר בקר	נתחי עוף	פילה דג	כדורי פלאפל	מנה עשירת חלבון (בשרית)
סלט חסה+גזר מגורד	סלט ירקות	רצועות מלפפון חי	פלחי עגבנייה	סלט כרוב ירוק חמוץ	ירק
אפרסק	בננה	שזיף	אבטיח	תפוח עץ	פרי (לפי העונה)
מים	מים	מים	מים	מים	שתייה

* לגילי 14 ומעלה יש לתת תוספת מנה מורכבת כמפורט בטבלת תדירויות.

תפריט צמחוני

יום ראשון	יום שני	יום שלישי	יום רביעי	יום חמישי	
לחמנייה מקמח מלא	לחמנייה מקמח מלא	פיתה מקמח מלא	פיתה מקמח מלא	לחמניית שיפון	דגנים
מוקפץ טופו עם בצל ופטריות	קוביות פתיתי סויה ברוטב עגבניות	כדורי פלאפל	ממרח עדשים עם ירקות	טופו מאודה ברוטב ירק	מנה צמחונית
סלט ירקות קצוץ	רצועות פלפל בצבעים	סלט כרוב ירוק וגזר	סלט עגבניות	סלט מלפפונים ושמיר	ירק
מלון	תפוח עץ	אבטיח	אפרסק	שזיף	פרי (לפי העונה)
מים	מים	מים	מים	מים	שתייה

* לגילי 14 ומעלה יש לתת תוספת מנה מורכבת כמפורט בטבלת תדירויות.

ארוחת צהריים "מהירה" - התאמה אישית

יום ראשון	יום שני	יום שלישי	יום רביעי	יום חמישי	
					דגנים מלאים
					מנה עשירת חלבון
					ירק
					פרי (לפי העונה)
					שתייה

דוגמא לארוחת צהריים בשרית "חמה" (טבלה 3)

יום ראשון	יום שני	יום שלישי	יום רביעי	יום חמישי	
אורז מלא+ עדשים	פסטה	קוסקוס מלא	בורגול עם אפונה	תפוחי אדמה אפויים	דגנים מלאים / דגנים וקטניות
כדורי בשר בקר ברוטב	קציצות עדשים ברוטב עגבניות	שוק עוף	דג מושט אפוי	חזה הודו/עוף	מנה עשירת חלבון
סלט עגבניות ומלפפונים	סלט חסה	סלט עגבניות	פרוסות עגבנייה ומלפפון	רצועות גמבה	ירק חי
קישואים	שעועית ירוקה	גזר, דלעת, חומוס, אפונה ירוקה	סלט סלק מבושל	גזר גמדי	ירק מבושל
בננה	תפוח	שזיף	אבטיח	ענבים	פרי
מים	מים	מים	מים	מים	שתייה

* לגילי 14 ומעלה יש לתת תוספת מנה מורכבת כמפורט בטבלת תדירויות.

ארוחת צהריים בשרית חמה - התאמה אישית

יום ראשון	יום שני	יום שלישי	יום רביעי	יום חמישי	
					דגנים מלאים / דגנים וקטניות
					מנה עשירת חלבון
					ירק חי
					ירק מבושל
					פרי (לפי העונה)
					שתייה

דוגמאות לארוחת צהריים צמחונית "חמה" (טבלה א3)

יום ראשון	יום שני	יום שלישי	יום רביעי	יום חמישי
דגנים	תפוחי אדמה אפויים	קוסקוס	פסטה ברוטב עגבניות	חיטה
מנה עשירת חלבון צמחוני	קציצות חומוס עם פטרוזיליה	תבשיל מאש ועדשים	קציצות סויה	רצועות סויה ברוטב
ירק חי	ירקות טריים	סלט כרוב לבן	סלט חסה	רצועות גמבה
ירק מבושל	דלעת	אפונה וגזר	שעועית ירוקה	סלט סלק מבושל
פרי	אגס	תפוח עץ	בננה	ענבים
שתייה	מים	מים	מים	מים

* לגילי 14 ומעלה יש לתת תוספת מנה מורכבת כמפורט בטבלת תדירויות.

ארוחת צהריים "חמה" צמחונית - התאמה אישית

יום ראשון	יום שני	יום שלישי	יום רביעי	יום חמישי	
					דגנים מלאים
					מנה עשירת חלבון (צמחונית)
					ירק חי
					ירק מבושל
					פרי העונה
					שתייה

ארוחת ביניים - התאמה אישית (טבלה 4)

יום ראשון	יום שני	יום שלישי	יום רביעי	יום חמישי	
					דגנים
					ממרחים (ללא המתקה)
					פרי העונה
					שתייה

דוגמא לארוחת ערב: (טבלה 5)

שבת	יום שישי	יום חמישי	יום רביעי	יום שלישי	יום שני	יום ראשון	
לחמנייה מקמח מלא	חלה מקמח מלא	לחמניה מקמח מלא	פיתה מקמח מלא	לחם מקמח מלא	לחם מקמח מלא	לחם מקמח מלא	דגנים מלאים
פסטה עם ירקות מוקפצים	קוסקוס עם גרגירי חומוס וירקות	מרק שעועית לבנה	מרק עדשים וירקות כתומים	מגידרה עדשים ואורז	מרק אפונה ועגבניות	פסטה ברוטב עגבניות ופטריות	מנה מורכבת
גבינת קוטג'י	גבינה לבנה	גבינה צפתית	גבינה לבנה	יוגורט	גבינה לבנה	יוגורט	מנה עשירת חלבון
שקשוקה	סלט טחינה	ביצה	סלט טחינה	טונה	סלט חומוס	שמן זית וזעתר	תוספות וממרחים
סלט סלק	סלט כרוב	פרוסות קולורבי	סלט ירקות	סלט ירקות	רצועות גמבה וגזר	סלט חסה	ירקות
מים	מים	מים	מים	מים	מים	מים	שתיה

* בארוחת ערב שבת: ניתן להחליף בין ארוחת הצהריים (בשרית) לארוחת הערב.

ארוחת ערב – התאמה אישית:

שבת	יום שישי	יום חמישי	יום רביעי	יום שלישי	יום שני	יום ראשון	
							דגנים מלאים
							מנה מורכבת
							מנה עשירת חלבון
							תוספות וממרחים
							ירקות
							שתיה

דוגמא לתפריט שבועי למחנות הנוער

- * הדגנים הם דגנים מלאים : פיתה מקמח מלא, פסטה מלאה, קוסקוס מלא, לחם מקמח מלא.
- * התפריט המוצג לעיל הינו תפריט לדוגמא בלבד. על מנת לבנות תפריט מגוון בכל המסגרות יש לבנות את התפריט בייעוץ דיאטנית כמובא בהקדמה לנוהל.
- * ניתן להחליף בין ארוחת צהריים לארוחת ערב. החלפה תעשה בהתאם לפעילות ולצרכים (למשל החלפת צהרים בערב ביום שישי) תוך התאמה של יתר הארוחות באותו יום.

שבת	ו	ה	ד	ג	ב	א	
בוקר	לחמניה מקמח מלא גבינה לבנה אבוקדו עגבניה וחסה מים	פיתה מקמח מלא גבינה לבנה חביתה גזר ומלפפון מים	לחם מקמח מלא טונה גבינה לבנה מלפפון מים	לחם מקמח מלא קוטגי גבינה צהובה עגבנייה מים	לחמניה מקמח מלא גבינה לבנה טחינה גולמית מלפפון מים	לחם מקמח מלא קוטגי טונה גמבה ועגבניה מים	
צהריים	קוסקוס כדורי בשר ברוטב סלט כרוב תבשיל אפונה ועגבניות שזיף מים	אורז פילה דג ברוטב, סלט פלפל ועגבניה קישואים בבצל אפרסמון מים	פסטה ברוטב עגבניות כרעי עוף סלט ירקות קישואים מבושלים מלון מים	תבשיל גרגירי תירס קציצות עדשים סלט מלפפון פלפל ברוטב עגבניות אגס מים	תפוי"א ובטטה דג מושט ברוטב סלט חסה וגזר תבשיל לקט ירקות בננה מים	בורגול ועדשים חזה עוף סלט ירקות גזר מבושל תפוח מים	תוספת גיל14-18
16:00	מלון	בננה לחם מקמח מלא גבינה לבנה	שזיף לחם מקמח מלא אבוקדו	אפרסק לחם מקמח מלא קוטגי	תפוח לחם מקמח מלא גבינה לבנה	אבטיח לחם מקמח מלא טחינה	
ערב	מרק כתום עם עדשים גבינה לבנה חומס סלט עגבניות וזיתים לחם מקמח מלא מים	מרק שעועית לבנה יוגורט טחינה סלט סלק וקולרבי לחם מקמח מלא מים	תבשיל עדשים וירקות שקשוקה עגבניות גבינה לבנה סלט ירקות פיתה מקמח מלא מים	פסטה וירקות ביצה מקושקשת גבינת קוטגי סלט ירקות לחם מקמח מלא מים	מרק עגבניות ואורז גבינה לבנה טונה פרוסות גמבה וגזר לחם מקמח מלא מים	פסטה ברוטב עגבניות עם פתיתי גבינה בולגרית סלט חסה וגזר לחם מקמח מלא מים	
מישמש	אפרסק ויוגורט	תפוח	גרנולה ויוגורט	בננה	נקטרינה	שזיף	לילה

1. הערות: הנחיות תזונתיות ביום פעילות מחוץ למבנה הקייטנה או במחנה הנוער, ניתן למצוא בעמוד 25 בנספח מספר 1 המצ"ב
2. הנחיות בנושא איכות הסביבה: כלים, מזון ומחזור ניתן למצוא בנספח מספר 2 המצ"ב

נספח 2: הנחיות לתזונה - יום פעילות בחוץ – סדר יום משתנה

- חלק מימי הפעילות של המסגרות אינם מתקיימים בתוך המבנה בו מתקיימת הפעילות הקבועה אלא בחוץ: נסיעה לטיול, לבריכה ולאתרים שונים.
- מומלץ בימים אלו, כבכל שאר ימי הפעילות, להקפיד על גיוון במזון וארוחות מאוזנות, על אף שאנו לא נמצאים במסגרת הרגילה. יחד עם זאת, האכילה בחוץ מחייבת היערכות קפדנית מבחינת שינוע המזון לאזור הפעילות והחלוקה לילדים באתר.
- ✓ הנחיות התזונה והתברואה הנדרשות בכל עת:
 - ✓ הובלת המזון - תעשה כאשר המזון מאוחסן בטמפרטורה מתאימה (כמפורט בהמשך).
 - ✓ חלוקת המזון - תעשה תוך שמירה על כללי היגיינה- שטיפת ידיים של מחלק המזון ושטיפת ידי הילדים.
 - ✓ הגשת המזון לילדים- תעשה בכלים מתאימים ונוחים לאכילה.
 - ✓ שתיית מים מספקת במהלך הפעילות - דורשת היערכות מבחינת כלי השתייה, כגון-בקבוקים אישיים וכוסות חד פעמיות. (כמפורט בנספח 2)
 - ✓ איסוף שאריות המזון - יעשה תוך שמירה על איכות הסביבה ומבלי להותיר לכלוך בשטח הפעילות.

ארוחת הבוקר תכלול: דגנים מלאים, ממרח, ירק, פרי, שתיה.

ארוחת הצהריים תכלול: דגנים מלאים, מנה עשירת חלבון (בשרי/צמחוני), ירק, פרי, שתיה.

אפשרות א' - ארוחה מהירה: ניתן להזמין מחברת ההסעדה כריכים ארוזים (כריך+גבינה צפתית / סלט טונה/ ביצה קשה / פסטרמה + ירקות שלמים + פרי שלם) אותם יש לשנע למקום הפעילות בצידנית שומרת קור בטמפרטורה של עד 4°C.

אפשרות ב' - ארוחה חמה: ניתן להזמין מחברת ההסעדה ארוחות מבושלות וארוזות בחמגשיות אישיות.

יש לשמור אותן בטמפרטורה המתאימה לכך (מעל 65°C).

* יש להביא סכו"ם חד פעמי.

ארוחות לילדים עם צליאק: ניתן להזמין ארוחות באריזות נפרדות מחברות קייטרינג המורשות לייצר מזון ללא גלוטן.

הגיוון של הארוחות מגיע למגוון של 8 ארוחות שונות.

שתיה לאורך היום: יש להקפיד על שתיה מספקת של מים ולהציע לילדים בבקבוקים אישיים / כוסות חד פעמיות.

טיפול במזון: (מרגע אריזתו/הכנתו ועד הגשתו לילדים).

1. המזון יובל ברכב סגור ובציוד המבטיח שמירת טמפרטורה נאותה, מכלים שלמים מבודדים בעלי מכסה הנסגר היטב המונעים כניסת זיהום מכל סוג שהוא ואיבוד טמפרטורה של המזון.
2. המאכלים יוכנו סמוך ככל האפשר לשעת הצריכה.
3. משך הזמן מאריזת המזון עד לצריכתו לא יעלה על 4 שעות.
4. העברת המזון למקום הפעילות תיעשה במכלים נקיים וסגורים, יש לנקות את המכלים לאחר השימוש.
5. מאכלים הנאכלים חמים יוחזקו במתקן מיוחד ובחימום פעיל בטמפרטורה של 65°C לפחות עד להגשתם. מאכלים הנאכלים קרים, יוחזקו בקירור פעיל, בטמפרטורה של עד 4°C .
6. פירות וירקות יש להזמין מחברת ההסעדה כאשר הם ארוזים, שטופים ומוכנים לאכילה או לרחוץ באופן יסודי, בתמיסת דטרגנט ולשטוף היטב במים זורמים.
7. לא יוחזקו ולא יוגשו לאכילה שאריות מזון, או מאכלים מארוחה קודמת.
8. יש להימנע ככל הניתן מנגיעת ידיים מיותרת במצרכי המזון.
9. על הצוות להקפיד לרחוץ ידיים במים וסבון באופן יסודי לפני הגשת האוכל, כמו כן גם על הסועדים להקפיד על כך.
10. דרושה התאמה בהזמנת מזון מותאם לילדים שיש להם צרכים תזונתיים ייחודיים (כגון: חולי-סכרת, צליאק, צמחוניים, טבעונים ועוד).

נספח 3: איכות הסביבה – כלים, מזון ומחזור

בעשור האחרון חלה עליה במודעות לאיכות הסביבה. כ-20 אחוז מהפסולת במדינת ישראל עוברת תהליך מחזור, בישובים השונים נפוץ לראות פחים למחזור בקבוקים ומכלי פלסטיק ועמדות למחזור נייר.

במסגרת מערכת החינוך ישנה התייחסות רבה לנושא. על כן, יש חשיבות שגם במסגרת הקייטנות נשים דגש על שימוש מושכל במשאבים ופיתוח מודעות ואחריות סביבתית בקרב הילדים ובני הנוער.

כלי אוכל

המטרה של איכות הסביבה היא למנוע נזק לטווח ארוך, או לכל הפחות להקטין אותו עד לרמת המינימום האפשרית.

כיום נפוץ מאוד השימוש בכלים חד-פעמיים לאכילה למטרת חיסכון בזמן ולמניעת זיהומים במזון (כאשר אין במקום כיוור מתאים לשטיפת כלים) וכן בעקבות מחסור בחללי אחסון. ידועים לכל החסרונות בייצור כלים חד"פ: משאבי טבע מוגבלים, תהליך שינוע יקר ונזק סביבתי חמור בתום השימוש.

מנגד עומדת אפשרות השימוש בכלים רב פעמיים: כלים אשר ניתן להשתמש בהם לאורך זמן. השימוש מתאפשר רק במידה ויש תשתית מטבח וכיור מתאים לשטיפת כלים וזאת במטרה להימנע מזיהומים במזון.

1. בשימוש בכלים רב פעמיים יש להקפיד על כמה כללים:
כלי האוכל (צלחות, כוסות, סירים, בקבוקים ועוד) יהיו שלמים, ללא שריטות וללא חריצים העלולים לצבור חיידקים ולכלוך מצד אחד ולהפריש חומרי מתכת רעילים מצד שני.
2. לאחר כל ארוחה יש לזרוק את שאריות המזון שנותרו בכלי.
3. יש לרחוץ את הכלים במים ובסבון או בדטרגנט בעזרת מברשת או ספוגית ולשטפם במים זורמים. לאחר מכן יש להניח את הכלים במתקן ייבוש. אין לנגבם במגבת בד רב פעמית אך ניתן לעשות שימוש במגבות נייר חד פעמיות.
במקרים חריגים, כגון אירוע של שלשולים, יש לחטא את הכלים לאחר הניקו הבסיסי- כאשר החיטוי ייעשה על ידי הכנסת הכלים למים רותחים למשך 15 דקות או טבילה בתמיסת כלור דלילה למשך 10 דקות. יש לשטוף היטב את הכלים לאחר הטבילה בתמיסת החיטוי.
4. טיפול בכוסות השתייה של הילדים:
יש להקפיד כי לכל ילד תהיה כוס אישית שלו המסומנת באופן המאפשר לילד או לצוות זיהוי הכוס ובכך נמנע השימוש של מספר ילדים מכוס אחת. ניתן להשתמש בכוסות חד-פעמיות, אולם למען שימור הסביבה מומלץ לשמור את השימוש בחד פעמי לימי פעילות בחוץ ובמסגרות להמעט בשימוש בחד-פעמי.
יש לאחסן את כוסות השתייה על מגש בכיתות או במטבח. אין להחזיקן בכיורי השירותים.

לסיכום-

מה מבין שתי האפשרויות היא האפשרות הנכונה? שימוש ברב פעמי או חד פעמי? עדיין התשובה לשאלה משמעותית אינה חד משמעית. אם כן, אנו מציעים את שתי האפשרויות עם דגש שכאשר בוחרים ברב פעמי לשמירה על הסביבה יש לפעול לפי ההנחיות של בריאות הסביבה.

מספר דוגמאות לשימוש חוזר במוצרים חד-פעמיים:

- 1) **בקבוקי שתיה חד-פעמיים:** יש להדגיש לילדים ולבני הנוער את חשיבות שתיית המים והצטיידות בבקבוק מים אישי. מים הינם המשקה המומלץ ביותר, מים אינם מכילים סוכרים וממתקים אחרים, צבעי מאכל, חומרי טעם וריח, חומרים משמרים ועוד. יש להרבות בשתיית מים לאורך כל היום, בארוחות וביניהן. מי הברז בישראל הינם מים באיכות גבוהה ומומלצים לשתיה. כאשר מחלקים מים לכל ילדי המסגרות מבקבוקים מרכזיים או כאשר ילד/ה מחליט/ה להחליף בקבוק, ישנן מספר אפשרויות מה לעשות עם הבקבוקים המשומשים:
 - א. **מחזור:** ניתן להשליך בקבוקי שתייה גדולים למכלים לאיסוף בקבוקים המוצבים בכל מקום מרכזי. בקבוקי פלסטיק וכן בקבוקי זכוכית ופחיות שתייה המכילים נפח של פחות מ-1.5 ליטר. ניתן להחזיר לרשתות השיווק ולקבל החזר של 25 אגורות עבור כל מיכל.
 - ב. **יצירה:** מבקבוקי המשקה ניתן להכין יצירות וכלים שימושיים לשימוש נוסף מלבד מיכל לשתיה: אדניות ועציצים, בניית תפאורה להצגה, תיאטרון בובות, ועוד.. במסגרת הקייטנה ומחנה הנוער.
- 2) **נייר:** במסגרת הקייטנות ומחנות הנוער ישנו שימוש נרחב בדפים לציור ויצירה ולחלוקת דפי מידע להורי הילדים. לעיתים בסיום יום הפעילות אנו נשארים עם כמות לא מבוטלת של פסולת נייר. לכך ניתן למצוא מספר פתרונות:
 - א. הצבת מיתקן לאיסוף נייר בשיתוף עם החברות לאיסוף נייר. כאשר, בנוסף למיתקן נייר מרכזי, ניתן להציב פח או קרטון אישי לכל קבוצה. את הפחים ניתן להכין באופן עצמאי ממכלים ומאריזות קרטון משומשים. פינוי שקי הנייר מבוצע חינם ע"י אחת מחברות הנייר. (את מלאכת האיסוף מהקבוצות הקטנות, ניתן להטיל על קבוצה תורנית או לערוך תחרות בין הקבוצות).
 - ב. במקביל, כתמיד יש להנחות את הצוות לחסוך בנייר: הדפסה דו-צדדית, שימוש בדפים משומשים כטיוטה כדפי ציור ויצירה לילדים ועידוד השימוש במדיה: עדכונים יועברו בהודעות לטלפון הנייד או לדוא"ל במקום בהדפסה על נייר.

3) **אריזות מזון:** במסגרות בהן הילדים מביאים ארוחה מהבית ניתן להכין יחד מארז לכריך מאריזת פלסטיק משומשת או מבד לשימוש רב פעמי, במקום השימוש בשקיות ניילון חד פעמיות.

* הערה: אין להשתמש בתבניות ביצים משומשות ליצירה או לאיחסון בגני ילדים, מעונות יום, מוסדות חינוך, מוסדות שיקום ואחרים, מחשש להמצאות סלמונלה בתבניות!

http://www.health.gov.il/hozer/bz09_2014.pdf

4) **שאריות מזון:** במסגרות רבות אנו מזמינים אוכל בכמות גדולה מהנדרש והילדים לא מסיימים את המוגש להם בצלחות. לעיתים נשאר מזון מבושל בכלים מרכזיים או במטבח או אריזות נפרדות עם מזון מוכן/ כרכים. חשוב לשים לב לכמויות שמבשלים ומגישים ולשאריהם בצלחות. יש להגיע להתאמה של הכמויות כך שלא יהיו עודפי מזון, וכן להתאים את הכמויות לצרכים כדי לא להגיע להפרזה בצריכת מזון ולמניעת בזבז.

אפשרויות לטיפול בשאריות מזון:

- א. מזון שלא עבר כל עיבוד (מזון גולמי) ניתן להעברה ולשימוש.
- ב. מזון מעובד/ מבושל שנשאר מהארוחה, לא ניתן לשימוש או העברה לאכילה במקום אחר!
- ג. שאריות מזון רבות כמו: קליפות פירות וירקות, מזון שלא נאכל, שקיות תיונים ופסולת אורגנית נוספת, תופסות נפח רב בפח האשפה.

פתרון אפשרי הינו הכנת קומפוסט ביתי לעציצים ולגינה.

<http://www.sviva.gov.il/InfoServices/ReservoirInfo/DocLib2/Publications/P0001->

[P0100/p0064a.pdf](http://www.sviva.gov.il/InfoServices/ReservoirInfo/DocLib2/Publications/P0001-P0100/p0064a.pdf)

מה שכל אלד מאתנו בוחר לעצמו,

משליך ומשפיע על הסביבה כולה.

ועל כן במסגרות בלתי פורמאליות אלה – של חודשי הקיץ,

אנו ממשיכים בדרך של סביבה בריאה ומאפשרת קיימות.

בהצלחה!