

מדינת ישראל  
משרד החינוך  
המינהל הפדגוגי  
היחידה לתוכניות משלימות למידה

ב' בסיון תשע"ו  
8 ביוני 2016

לכבוד

מנהלי אגפי חינוך  
ומנהלי מוסדות החינוך ברשויות המקומיות

שלום רב!

**שינויים בהרכב הארוחה בתכנית ההזנה בשנת הלימודים תשע"ז**

הרגלי אכילה נכונים ומגוונים בגיל הילדות מקדמים בריאות, וכן מבטיחים אספקת רכיבי תזונה חיוניים כגון: ברזל וסידן החשובים להתפתחות. מזון מגוון, מאוזן ועשיר בסיבים תזונתיים, המכיל ירקות ופירות במגוון סוגים וצבעים, קטניות ודגנים מלאים – תורם לבריאות וליכולת הריכוז והלמידה של הילדים.

בהתאם לכך, תכנית ההזנה תמשיך לפעול לשיפור האיכות התזונתית של ארוחת הצהריים, הניתנת בגני הילדים ובתי הספר. **החל משנה"ל תשע"ז, אנו פועלים להכנסת השינויים הבאים:**

1. **מנה בשרית** – המנה מורכבת מנתח שלם של עוף / הודו, ללא תוספת עמילנים, חומרים משמרים ופוספטים. בנוסף נמשיך בשיפור הערכים התזונתיים הנדרשים כגון הגדלת כמות החלבון במנה והפחתת כמות הנתרן.
2. **מנת חלבון צמחונית איכותית פעם בשבוע** - בחוזר מנכ"ל של משרד החינוך קיימת המלצה על מתן מנה עיקרית צמחונית איכותית, על בסיס קטניות (עדשים, שעועית, חמוס) פעם בשבוע. קטניות הינן מזון מזין, עשיר בחלבון, ברזל, אבץ וסיבים. תוספת קטניות לתפריט, כתחליף למנת חלבון בשרית, תגדיל את גיוון הארוחות ותאפשר לילדים להיחשף לסוגי מזון נוספים.
3. **דגנים מלאים** – מקור טוב לסיבים בתפריט הם קמח מלא, דגנים מלאים, ירקות ופירות. צריכת סיבים מסייעת לתפקוד תקין של מערכת העיכול. עפ"י ההמלצות, ילדים צריכים לצרוך כ- 10-15 ג' סיבים ליום. על כן, מנת הפחמימה בארוחה תכיל דגנים מלאים כגון: קוסקוס, פתיתים ופסטה מקמח מלא, בורגול.

**מדינת ישראל**  
**משרד החינוך**  
**המינהל הפדגוגי**  
**היחידה לתוכניות משלימות למידה**

ב' בסיון תשע"ו  
8 ביוני 2016

4. החלפת הלחם האחיד בלחם מקמח מלא – על מנת להעשיר את התפריט בסיבים תזונתיים, התלמידים יקבלו 3 פעמים בשבוע לחם מקמח מלא בו תכולת הסיבים גבוהה, במקום הלחם האחיד.

5. הוספת שקית ירקות אישית לתלמידי בתי הספר – במבדקים שנערכו בשנת הלימודים תשע"ו נמצא, כי תלמידים הגבירו את צריכת הירקות, כאשר הם הגיעו ארוזים בשקיות אישיות. הדגש יהיה על אספקת ירקות מגוונים ואיכותיים.

6. הפסקת שימוש בקטשופ – אכילת מזון עם קטשופ גורמת למצב בו הילד מתרגל למזון עם טעם של קטשופ ואינו מרגיש את הטעם המקורי של המזון שהוגש לו. בנוסף – שימוש בקטשופ מגביר את צריכת הסוכר והנתרן של הילד. עפ"י הנחיות משרד הבריאות ומשרד החינוך, חל איסור על הגשת קטשופ בארוחות המתקיימות במוסדות חינוך.

שינויים אלו מתבססים על ההנחיות שנקבעו ע"י משרד הבריאות, בחוזר ראש שירותי בריאות הציבור התשע"ה, ובחוזר מנכ"ל משרד החינוך: "הזנה וחינוך לתזונה נכונה במוסדות חינוך התשע"ו.



בברכה,  
חיים הלפרין

מנהל היחידה לתוכניות משלימות למידה

**העתקים:**

- גב' מיכל כהן – מנכ"לית;
- מר אריאל לוי – סמנכ"ל בכיר ומנהל המינהל הפדגוגי;
- גב' אתי סאסי – מנהלת אגף א' חינוך יסודי;
- גב' סימה חדד – מנהל אגף א' קדם יסודי;
- גב' עירית ליבנה – המפקחת על תחום הבריאות;
- מנהלי מחוזות;
- מר ארז מזמר – מנהל תוכנית ההזנה, "מילגס";
- גב' שירי עופר – תזונאית ראשית, "מילגס"