

האגף לטיפול באדם
עם פיגור שכלי



מדינת ישראל
משרד הרווחה והשירותים החברתיים



תחום מינהל ומשק
היחידה לתזונה



לאכול בבריאות

מדריך להרכבת תפריט



תוכן העניינים:

3	הקדמה
4	הנחיות להרכבת תפריט
5	דגשים לתזונה נאותה
6-9	מדריך להרכבת תפריט
10-11	תחליפים צמחוניים
12	נספח גודל מנות פרי
13	הנחיות לאכילה מחוץ למסגרת
14	עשרת הדיברות לאכילה נעימה
15	המלצות לכיבודים וצ'ופרים
16-17	בטיחות במזון
18-21	עקרונות ויישום בקרת סיכונים
22-23	המלצות למשך אחסון של מוצרי מזון



ידוע כי לתזונה חסרה, עודפת או לא מאוזנת, עלולות להיות השלכות שליליות על הבריאות הן הפיזית והן הנפשית של האדם.

הזנה נאותה ומספקת במהלך היום, תוך הקפדה על איכות, גוון, מינון וזמינות המזון, חשובה אם כן לשם אספקת כל רכיבי התזונה הנדרשים לתפקודו התקין של הגוף ולמניעת מחלות שונות.

השירות לטיפול בקהילה נותן מענה לאנשים עם פיגור שכלי המתגוררים במסגרות שונות: הוסטלים, מערכי דיור, בתים פרטיים. דיירים אלה יוצאים מידי בוקר למסגרות שונות ומגוונות: מעש"ם, מרכזי יום טיפוליים, מפעלים מוגנים, מסגרות תעסוקה נתמכת ועוד.

בכל מסגרת דיור או תעסוקה, קיימים תפריטים שונים והרגלי אכילה שונים. ישנן מסגרות המבשלות את האוכל באופן עצמאי וישנן מסגרות המקבלות את מזון ממקור חיצוני.

על מנת להבטיח כי תזונת הדיירים תהיה נכונה ומספקת, עלינו לדאוג לאחידות בין התפריטים במסגרות השונות מבחינת סוג, איכות וכמות המזון המוגש לדיירים מידי יום.

מטרתו של מדריך זה, להנחות וללמד כיצד יש להרכיב את התפריט השבועי ולהכין את המזון על פיו, כך שיספק את כל רכיבי התזונה הנדרשים לדייר במהלך היום. יש לזכור כי מדריך זה מבוסס על הנחיות כלליות בלבד כך שלדיירים בעלי צרכים/מצבים מיוחדים (סכרת, צליאק, שומנים בדם, צמחונות, רגישות למזון, בעיות לעיסה ובלעיה ועוד), יש לתת מענה וטיפול פרטני ולעיתים אף להתאים תפריט מיוחד.

ברצוננו להודות למר אבנר זקן, סגן מנהלת האגף לטיפול באדם המפגר, ולגב' ויויאן אזרן, מנהלת שרות קהילה, שיזמו הפקת חוברת זו ותמכו בעשייתה. כמו כן, למר דני כץ, לגב' אורנה בן ארי ולמנהלי המע"שים וההוסטלים השונים בהם ביקרנו, על מנת להתוודע לנושא ההזנה במסגרות השונות.



סיגל ישראלי

מפקחת ארצית לתזונה
תחום מינהל ומשק

ליוו ועזרו בהכנת והפקת חוברת זו:

הגב' קרן רובינשטיין
יועצת תזונה

הגב' מיטל מינסטר
יועצת תזונה





הנחיות להרכבת תפריט

1. בחרו את הארוחה הרצויה.
2. בחרו 7 מנות שונות מכל קבוצה לכל השבוע, על פי התדירויות המומלצות כפי שכתוב במדריך להרכבת תפריט.
3. הקפידו שכל ארוחה תכלול מזונות מכל הקבוצות כשהן שונות בהרכבן מיום ליום.
4. יש להרכיב את הארוחה בהתחשב בגורמים הבאים:
 - התאמת שילוב המזונות (לדוגמא: מזון יבש יוגש עם מזון ברוטב).
 - התאמת המרקם ליכולת הלעיסה.
 - צבעים שונים בצלחת.
 - גיוון מקסימלי בין הארוחות.
5. על מנת למנוע בזבז או חסר של מזון, יש לחשב את כמות המוצרים ולרכשם בהתאם לכמות הנדרשת להכנת הארוחות עפ"י מספר הסועדים וגודל המנה.
6. **שיטות בישול:** בכתיבת התפריט מומלץ לשלב את כל שיטות הבישול כגון: אפיה, צלייה, אידוי וכו', כך שהארוחה תכיל מנות שונות בצורות בישול שונות.

רצוי להמעט בטיגון!
7. רצוי להכין את המזונות לבד במטבח, ולהמעט ברכישת מזונות מוכנים כגון: פיצה, בורקס, פלאפל, ג'חנון וכד'.
8. הגשת המזון תהיה אסתטית, והמנות יוגשו בחיתוכים שונים כגון: גזר חתוך בצורת מקלות, תפוז"א בצורת קוביות, וכו'.
9. במעט השקעה, אפשר לקשט את המזון המוגש כך שיהיה נעים למראה כגון: פטרוזיליה מפוזרת על פירה, פפריקה על חומוס, זיתים או תבלינים אחרים בגבינה ועוד.
10. יש לדאוג לשתיית מים שיונחו בקנקן על השולחן בכל ארוחה, ולהמעט בשתייה ממותקת.
11. בעת הרכבת התפריט, יש לקחת בחשבון אירועים חברתיים במסגרות השונות כגון: מסיבות, חגים, טיולים וכו', ולכלול מוצרים דלי שומן ודלי סוכר כך שאירועים מסוג זה לא יביאו להפרת האיזון בצריכת המזון היומית.





את התפריט השבועי יש לבנות על פי המדריך הרצ"ב תוך תאום מלא בין המסגרות השונות בהן אוכלים הדיירים וזאת על מנת למנוע:

- ◆ **חסרים תזונתיים:** למשל דייר המקבל במהלך היום 2 מנות בשר (צהריים וערב) וכתוצאה מכך אינו צורך כמות הולמת של מוצרי חלב, דבר העלול לגרום לחסר סידן בתפריט.
- ◆ **כפילויות במנות המוגשות במהלך היום,** הפוגעות בגיוון המזון: למשל הגשת תפוא"א בארוחת הצהריים במע"ש/ביה"ס והגשת תפוא"א מוקדם לארוחת הערב בהוסטל/דירה.
- ◆ **מלבד חשיבות הרכבת תפריט נכון ומאוזן לאורך כל היום,** ישנה חשיבות גדולה לפיזור נכון של הארוחות במהלך היום וזאת בהתאם לצורכי האכילה של הדיירים. מומלץ כי לא יחלפו יותר מ-3 שעות בין ארוחה לארוחה ולא יותר מ-12 שעות בין ארוחת הערב לארוחת הבוקר.

להלן המלצה לשעות הגשת הארוחות לאורך היום:

ארוחת בוקר	ארוחת ביניים	ארוחת צהריים	ארוחת מנחה	ארוחת ערב
7:00-08:00	10:00-10:30	12:30-13:30	16:00-16:30	18:30-19:00

דגשים לתזונה נאותה

1. על ביצוע הארוחות להיות בהתאם לתפריט המתוכנן ובכמויות הנדרשות.
2. רצוי שמתכנן התפריט ישתף את הדיירים והטבחים בתכנון התפריט, על מנת לשלב את רצונותיהם במידת האפשר בתפריט.
3. יש לדאוג לכך שהדיירים ישתו לפחות 8-10 כוסות ביום, בעיקר מים.
4. יש לדאוג לצריכה של לפחות 3 מנות ירק ליום.
5. יש לדאוג לצריכת 3 מנות פרי ליום (במידה והדייר לא סובל מבעיות רפואיות כגון: סכרת/שומנים בדם).
6. רצוי להמעיט את השימוש בשומנים מזיקים (כגון: מרגרינה/חמאה) המכילים בעיקר שומן טרנס/רווי. השומן הרצוי לשימוש הנו שמן נוזלי בכמות של 5 גרם למנה (1 כפית) ולא יותר מ-15 גרם ליום. השמן ישמש לתיבול סלט, טיגון ביצים וכו'.
7. יש לשלב בתפריט היומי צריכה של לפחות 4 מנות ממוצרי החלב בכל יום.
8. יש להקפיד על שימוש מופחת במלח לבישול ואבקות מרק, ולהעדיף לתבל את המזון בעשבי תיבול שונים (פטרוזיליה, שמיר, רוזמרין, ריחן, תימין, עירית ואחרים).
9. יש להמעיט את השימוש בצריכת סוכר או מזונות המכילים סוכר פשוט (כגון עוגות/עוגיות/מיצים ממותקים וכו').
10. העדיפו מזונות המכילים סיבים תזונתיים: דגנים מלאים, קטניות, ירקות ופירות.

מדריך להרכבת תפריט

טבלה מס' 1 - תדירות פריטי מזון לארוחת בוקר

מרכיבי הארוחה	פריטי המזון וגודל המנה הנדרשת	תדירות ב-7 ימים	הערות
ירקות	3 סוגי ירק לפחות (150 גר')	7	
מנה עשירת חלבון	ביצה קשה (מס' 3 או M או 65 גר') חביתה או כל צורה מבושלת אחרת (מס' 3 או M או 65 גר') טונה /סרדינים (50 גר')	3 3 1	
מוצרי חלב א'	חלב/שוקו/קפה על בסיס חלב מלא (200 מ"ל) לבן (200 מ"ל) יוגורט (150 מ"ל) + חלב (50 מ"ל) מעדן (125 מ"ל) + חלב (75 מ"ל) דייסה על בסיס חלב (200 מ"ל) קורנפלקס 45 גר' + כוס חלב (200 מ"ל)	2 1 1 1 1 1	
מוצרי חלב ב'	גבינה לבנה (50 גר') קוטג' (50 גר') גבינה קשה: צהובה-(30 גר') מותכת-(25 גר'), מלוחה-(50 גר')	3 2 2	
לחם	לחם אחיד (2 פרוסות) פיתה/לחמנייה חלה (2 פרוסות)	5 1 1	
ממרחים	<u>ממרח מתוק</u> : שוקולד/חלבה/ריבה/חמאת בוטנים (15 גר') <u>ממרח אחר</u> : חומוס/טחינה/אבוקדו/חציל (25 גר')	2 5	
שונות	זיתים ללא חרצנים (20 גר') תה, תה צמחים, נס קפה	2 5	





טבלה מס' 2 - תדירות פריטי מזון לארוחת סעודה | 14:00

מרכיבי הארוחה	פריטי המזון וגודל המנה הנדרשת	תדירות ב-7 ימים	הערות
1 פרי העונה	לפחות 5 סוגי פרי שונים במהלך השבוע (עפ"י נספח גודל מנת פרי)	14	● מצורף נספח גודל מנות פרי ● אין לתת אותו סוג פרי פעמיים באותו היום
שתייה	תה/תה צמחים/קפה/תרכיז/דיאט	14	● תמיד יש להגיש גם מים בנוסף
כריך עם ממרח (בין 1-2 כריכים בהתאם לגיל ולסדר היום של הדייר)	אבוקדו/טחינה/חמום/ממרח חצילים (25 גרם) גבינה לבנה/ קוטג' - (30 גרם)	3 2	● יש לספק כריך בנוסף לפרי רק לדיירים שאינם מקבלים ארוחת צהריים חמה במסגרת היום



טבלה מס' 3 - תדירות פריטי מזון לארוחת צהריים

מרכיבי הארוחה	פריט המזון וגודל המנה הנדרשת	תדירות ב 7 ימים	הערות
מרק	מרק קטניות: שעועית/חומס/אפונה/עדשים: מורכב מ-35 גר' קטניות ו-60 גר' ירקות לפני בישול	3	(סה"כ 300 מ"ל)
	מרק ירקות: ירקות/סלק/עגבניות/דלעת: 150 גר' ירק לפני בישול	2	
	מרק גריסים/אטריות/תפוז"א: גריסים/אטריות: 15 גר' + 80 גר' ירק לפני בישול	1	
	תפוז"א 50 גר' + 50 גר' ירק לפני בישול	1	
מנה עיקרית	מרק עוף: 10 גר' אטריות + 50 גר' ירקות לפני בישול	1	*בשבוע בו לא ניתן בשר מעובד, יש לתת מנת הודו במקום
	טחון בקר: קציצות/ממולאים בקר/קלופס/כדורי בשר ברוטב (100 גר' נטו בשר לאחר בישול)	1	
	בקר: צלי בקר, גולש בקר (100 גר' נטו בשר לאחר בישול)	1	
	טחון הודו: קציצות/ממולאים הודו/קלופס/כדורי הודו ברוטב (100 גר' נטו הודו לאחר בישול)	1	
	הודו: שניצל הודו/רצועות הודו/גולש הודו/מוקפץ הודו/חזה הודו (100 גר' נטו הודו לאחר בישול)	1 + 1	
	עוף: כרעיים בתנור/צלי עוף/עוף מבושל (200 גר' עם עצמות לאחר בישול) שניצל עוף/עוף מוקפץ/חזה עוף בתנור (100 גר' נטו לאחר בישול)	1	
תוספת פחמימה	דג: דג ברוטב עגב' /קציצות דגים/דג בתנור/חריימה/שניצל דג (140 גר' נטו אחרי בישול)	1	*קטניות +גריסים+ תפוז"א
	בשר מעובד: נקניקיות/המבורגר/קבאב (120 גר' אחרי בישול)	1 אחת לשבועיים	
	אטריות/פסטה/פתיתים/קוסקוס: (150 גר' נטו לאחר בישול, לא כולל רוטב/ירק)	3	
	תפוז"א/בטטה: פירה, תפוז"א אפוי, ציפס (200 גר' לאחר בישול)	1	
תוספת ירקות	דגנים: אורז מלא/לבן, מג'רה, בורגול, כוסמת, קינואה, תירס גרגירים, גריסים (150 גר' לאחר בישול)	2	*בצורות מגוונות: הגשה/תיבול/בישול
	חמין (ללא בשר): (150 גר' לאחר בישול)	1	
קינח	ירקות חיים או מבושלים: גזר/שעועית ירוקה/חצילים/כרובית/ברוקולי/קישואים/חסה/פלפל/עגבנייה/מלפפון/פטטריות/סלק/כרוב/שומר/קולורבי (150 גר' לפני בישול/תיבול)	7 פעמים בשבוע כל פעם ירק אחר	*מצורף נספח גודל מנת פרי *אין לתת אותו סוג פרי פעמיים באותו היום *העוגה תינתן בנוסף לפרי בשישי/שבת
	פרי טרי (עפ"י נספח גודל מנת פרי)	5	
	סלט פירות טרי (100 גר' פרי נטו, בלי נוזלים)	1	
	פירות משומרים/קומפוט (100 גר' פרי נטו, בלי נוזלים)	1	
	עוגה (50 גר')	1	

* במידה ובערב שבת (שישי בערב) הארוחה בשרית, יש לתת בצהריים ארוחת חלבית
 * בכל ארוחת צהריים יש לתת 2 מנות מתוך המבחר: מרק ירקות / ירק חם / ירק קר



טבלה מס' 4 - תדירות פריטי מזון לארוחת ערב

מרכיבי הארוחה	פריט המזון וגודל המנה הנדרשת	תדירות ב-7 ימים	הערות
מנה עשירת חלבון	סרדין/טונה: (75 גר' לפני תיבול) גולש סויה וירקות/קציצת סויה/פלפל ממולא סויה וירק: (25 גר' סויה + 50 גר' ירק לפני בישול) לביבות גבינה/פיצה/לזניה/פשטידות גבינה/פנקייק גבינה/ בלינצ'ס גבינה: (150 גר' המכילים לפחות 50 גר' גבינה מלוחה למנה או 30 גר' גבינה צהובה או 50 גר' גבינה רכה).	7 סוגים שונים במהלך השבוע	יש להתאים את מנת החלבון של ארוחת הערב למנת החלבון שהוגשה בבוקר על מנת למנוע כפילויות
מנה מבושלת	קציצת ירק/לקט ירקות (120 גר') סלט פסטה או תפוז"א/פסטה ברטבים שונים/פשטידת אטריות/ פשטידת ירקות/אטריות מוקפץ עם ירקות/חלה מטוגנת/בורקס/ תפוז"א בתנור/בטטה בתנור (120 גר') מרק עשיר (גודל מנה כמו בא. צהריים)	7 מנות שונות במהלך השבוע	יש להתאים את המנה המבושלת למנה עשירת החלבון
ירקות חיים	סלט ירקות או ירקות חתוכים (150 גר' לפני תיבול)	7	לפחות 3 סוגי ירק שונים
ממרחים	<u>ממרח מתוק</u> : שוקולד/חלבה/ריבה/ח. בוטנים (15 גר') <u>ממרח אחר</u> : טחינה/אבוקדו/מטבוחה/כבד צמחי/חומוס/גבינה (25 גר')	2 5	
חלב	חלב/שוקו/נס קפה על בסיס חלב מלא (200 מ"ל) לבן /מעדן/יוגורט (גודל מנה כמו בא. בוקר) דייסה: סולת/קוואקר (20 גר' לפני בישול + 200 מ"ל חלב)	5 <u>1 לסירוגין</u> 1	- יש לתת 200 מ"ל של <u>חלב</u> - כמויות כמו בארוחת הבוקר - על בסיס <u>חלב מלא</u>
לחם	לחם: 2 פרוסות חלה: 2 פרוסות	6 1	להגיש לחם בארוחת הערב בהתאם להרכב ארוחת הערב

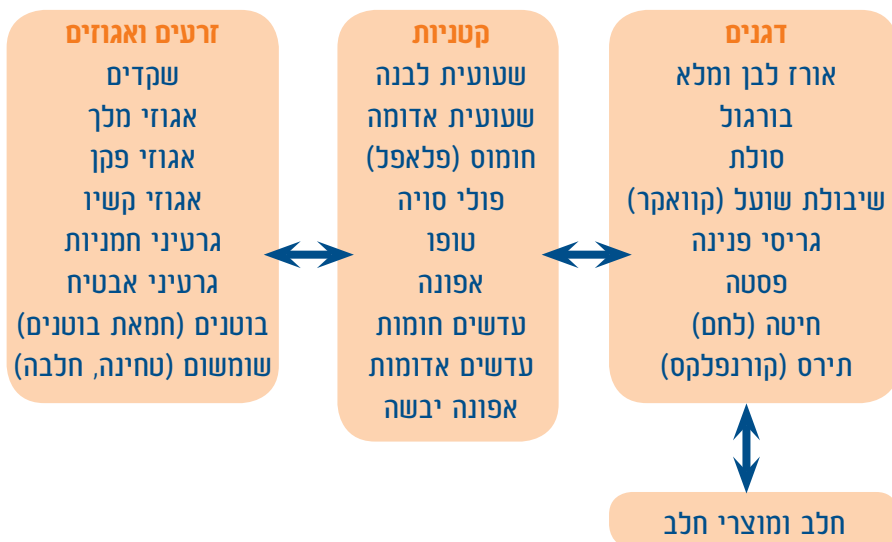
* הרכב המדריך והכמויות מתאימים לאדם בוגר מעל גיל 18.

** ייתכן כי לדיירים בגיל הגדילה (18-9 שנים) תידרש הגדלת כמויות המזון בכל או בחלק מהארוחות, עפ"י המלצת דיאטנית.





חלבון מלא הוא חלבון שבא ממקור החי: ביצה, חלב, בשר, עוף ודגים. חלבון שבא ממקור צמחי אינו שווה ערך באיכותו לזה הבא מן החי. ברם, שילוב חלבונים ממקורות צמחיים שונים ייתן חלבון שווה ערך לחלבון שבא מן החי.



תחליפים לחם
עשירה בחלבון
לארוחת צהריים
צמחונית בית
הספר ואו לחם
הביתה

◆ שילוב מזונות מקבוצת הדגנים עם מזונות מקבוצת הקטניות ייתן חלבון מלא. **לדוגמא:** פיתה עם חומס (לא קנוי), אורז עם עדשים (מג'דרה), ספגטי עם שעועית לבנה.

◆ שילוב מזונות מקבוצת הדגנים (עדיפות לדגנים מלאים) עם מזונות מקבוצת החלב ייתן חלבון מלא. **לדוגמא:** לחם עם גבינה, קורנפלקס עם חלב.

◆ שילוב מזונות מקבוצת הקטניות עם מזונות מקבוצת הזרעים והאגוזים ייתן חלבון מלא. **לדוגמא:** פלאפל עם טחינה, סלט ירקות עם טופו וגרעיני חמניות.

מנות צמחוניות עשירות בחלבון תוגשנה אך ורק לדיירים שהוריהם או המסגרת ממנה הם מגיעים ביקשו בכתב מנה צמחונית. המנות הצמחוניות המפורטות להלן מחליפות את המנות הבשריות בתוך טבלת ארוחת הצהריים הבשרית. שאר מרכיבי הארוחה יהיו כמו בארוחה הבשרית.

מרכיבי הארוחה	פריטי המזון	התדירות 7 ימים	גודל מנה (גרם)
המנה העיקרית	פלאפל/לזניה חלבית/פיצה/ פשטידת גבינה/ לביבות גבינה ¹	2 ¹	150 גר'
	שניצל סויה/קבאב מהצומח/המבורגר מהצומח/ נקניקיות מהצומח	1	120 גר'
	אורז עם עדשים/ אורז וגרגרי חומס/ חמין צמחוני	1 ³	200 גר'
	קציצות או גולש מטופו/קציצות ירק סויה/מחולאים מפתיתי סויה	1	150 גר'
	דג ללא עצמות (פילה)/קציצות דג/קציצות טונה	2 ²	(140 גר' נטו) אחרי בישול
מנה עשירה בחלבון			

1. אם המנה המוגשת בארוחה הצמחונית היא חלבית, עליה לכלול לפחות 80 גרם גבינה לבנה במנה או 40 גרם גבינה צהובה או 100 מ"ל לבן/יוגורט/חלב.
2. אם לא נהוג לאכול מנה חלבית בבית הספר, תינתנה שתי מנות דג נוספות על הרשום בטבלה.
3. ביום בו מנת החלבון מורכבת מהשילוב של פחמימה וקטניות, כפי שמודגם בטבלה, אין צורך במתן תוספת פחממתית.



גודל חנה לפירות

כל פריט תורם כ - 60 קלוריות

הפרי	גודל	משקל עם קליפה
אגס	1 בינוני	120 גרם
אבטיח	2 כוסות	370 גרם
אשכולית	1 בינונית	370 גרם
אפרסק	1 בינוני	150 גרם
בונה	1 קטנה	90 גרם
מלון	1/3 מלון	180 גרם
משמש	4 בינוניים	140 גרם
מנגו	1/2 קטן	140 גרם
נקטרינה	2 בינוניים	140 גרם
סלט פירות ללא תוספת סוכר	1 כוס	170 גרם
ענבים	15 קטנים	100 גרם
פומלה	1/2 בינונית	300 גרם
קלמנטינה	2 יחידות	150 גרם
שסק	5 יחידות בינוניות	100 גרם
שזיף	4 בינוניים	140 גרם
תפוז	1 בינוני	150 גרם
תפוח עץ	1 בינוני	120 גרם
מגוון פירות יבשים		50 גרם

לרוב סוגי הפירות יש פחת אשר נע בין 15%-10% למעט מלון, אבטיח, תפוז וקלמנטינה שהפחת שלהם נע בין 20%-30%. יש להביא בחשבון עובדה זו בזמן רכישת הפירות על פי מס' האוכלים.



נספח:
הנחיות
אכילה "מחול"
למסגרת

הנחיות אכילה "מחול" למסגרת

הנחיות:

ארוחות באירועים מיוחדים: אירועים מיוחדים כגון חגים, מסיבות, טיולים ועוד, מהווים חלק משמעותי מהחיים במסגרות השונות. אירועים אלו כוללים לרוב מזון שונה ועשיר יותר, מזה המוגש ביומיום. אי לכך נדרשת התייחסות מיוחדת בתכנון התפריט השבועי הכולל אירוע מיוחד תוך תאום מלא בין המסגרות השונות.

חגים: לכל חג מאכלים המאפיינים אותו. יש להתאים את המאכלים האופייניים לחג, לתפריט המוגש, למרכיבי הארוחה המתאימים ולגודלי המנה המומלצים במדריך. לדוגמה: הכנת לביבות אפויות בחנוכה ו/או הגשת סופגנייה 1-2 במהלך כל החג תוך תאום בין המסגרות השונות.

מסיבות: בתכנון תפריט למסיבות רצוי לשלב בכיבוד המוגש, מזון דל בשומן, במלח ובסוכר. לדוגמה: חטיף אפוי, בייגלה, ירקות ופירות המוגשים בצורה מיוחדת, כריכים מקושטים, מים קרים עם נענע/לימונית/לימון במקום מיץ ממותק ועוד.

טיולים: יציאה לטיול דורשת חשיבה מקדימה והתארגנות. כחלק מחוויית הטיול ניתן גם להכין חלק מהארוחות בשטח, כגון: תפוזים במדורה, מאפה על גחלים, כריכים מגוונים ועוד. בכל מקרה לא מומלץ להצטייד בממתקים ובחטיפים, במקומם ניתן להצטייד בפירות וירקות ובשתיית מים מצוננים במקום מיצים ממותקים.

אכילה בחוץ: כחלק ממדיניות שילוב הדיירים בקהילה, רוב המסגרות ממוקמות במרכזי מגורים הכוללים מרכזי קניות פעילים. עידוד הדיירים לעצמאות, כולל התניידות ממקום למקום באופן עצמאי. דבר הגורר באופן טבעי "קניות" שעורכים הדיירים מחוץ למסגרת, בעיקר של מזון על סוגי השונים.

אכילה יומיומית של מזונות עתירי שומן וסוכר, אינה מומלצת ולכן עלינו לנקוט במס' צעדים:

1. יש להדריך את הדיירים ולתת להם אופציות לבחירת מזון בריא יותר הנרכש בחוץ, לדוגמה: במקום בורקס גדול, אפשר לרכוש כריך עם ביצה/אבוקדו/טונה ולצידו סלט ירקות. במקום לקנות שווארמה בפיתה, ניתן לרכוש חזה עוף/שיפודי פרגית בצלחת עם סלטים.
2. יש להסביר לדיירים כי כדאי לצמצם את תדירות האכילה מחוץ להוסטל ולבחור יום אחד בשבוע בו הם יוכלו לאכול בחוץ.
3. יש לוודא כי אכילה בחוץ תתוכנן מראש ותהווה תחליף לארוחת הערב או הצהריים המוגשות במסגרת.



"עשרת הדיברות" לאכילה נעימה

עריכת שולחן ושמירה על אורה
נעימה בזמן הארוחה ידועים כמעוררי
תאבון וכן מגדילים את הסיכוי לצריכת
מזונות חדשים ע"י הדיירים. על כן
בזמן הארוחה כדאי להקפיד על:

1. הגישו את המזון על גבי שולחן נקי מכתמים, שאריות מזון, ספרים...
2. כסו את השולחן עליו מוגש המזון ב: מפה/שעוונית/Placemat.
3. דאגו כי רק כלים רלוונטיים יהיו על השולחן.
4. ערכו את השולחן בהתאם למס' הסועדים.
5. עריכת שולחן מלאה: כוס, צלחת, קערת מרק, צלחת לקינוח, סכו"ם מלא...
6. בדקו כי מערכת כלי האוכל שלמה (לא שבור/סדוק/אכול).
7. הניחו מפית ליד כל צלחת ו/או מפיות במרכז השולחן, כך שיהיו גישות לסועדים.
8. המצאות קנקן שתייה מרכזי, עדיף של מים, על כל שולחן ובהתאם למס' הסועדים סביב השולחן - לעידוד השתייה.
9. הניחו כפות הגשה בכל הכלים המרכזיים.
10. צרו אורה נעימה בזמן הארוחה: כבו טלוויזיות דלוקות, השמיעו מוסיקה נעימה ובעוצמה נמוכה.

לא פחות חשוב!

הזו דוגמא אישית בזמן הארוחה:

- ◆ שבו לאכול עם הדיירים.
- ◆ עודדו את הדיירים לנסות כל דבר המוגש לשולחן.
- ◆ צרו אורה נעימה סביב השולחן: נהלו שיחה נינוחה עם הדיירים על חוויות היום.
- ◆ למדו את הדיירים להשתמש בסכו"ם מלא ובצלחות בהתאם למנה המוגשת.
- ◆ מנעו משחק עם האוכל.
- ◆ ניתן למנות תורן יומי לפינוי השולחן תוך השגחה.

לבסוף:

רצוי לדאוג להפעלתם של הדיירים במידת האפשר, עפ"י המלצת גורם מוסמך. לדוגמא: ארגון קבוצות הליכה, שיעורי ריקוד, תנועה בישיבה, משחקי כדור ועוד.

פעילות גופנית חשובה עד מאד לבריאות הדיירים: היא מחזקת את השרירים והעצמות, משפרת את לחץ הדם, את רמות הכולסטרול ואת תפקוד מערכת החיסון. וכן תורמת לאיזון ומניעת סוכרת. כמו כן גורמת להעלאת חילוף החומרים הבסיסי ובכך עוזרת לשמירה על המשקל. פעילות גופנית מרגיעה ומשפרת את מצב הרוח ויכולה להיות פעילות מהנה!





האצות לכיבודים וצ'ארים:

פעמים רבות מתעורר בנו, הסובבים את הדיירים, הצורך לפנק אותם. לרוב מתורגם הפינוק לאוכל. לפני הצעת כל דבר

מאכל לדייר, על כל הורה / אפטרופוס / מתנדב/ מטפל / אורח הבא לבקר, לקחת בחשבון את הכללים הבאים:

1. יש לברר האם חלות על הדייר הגבלות כל שהן בתחום התזונה בכלל והאכילה או הבליעה בפרט.
 2. בכל מפגש יש לדאוג למתן שתייה לדייר בסמיכות המתאימה לו.
 3. יש לשים לב שהכיבוד לא יוגש בסמוך לארוחת הצהריים או לכל ארוחה עיקרית אחרת, אלא אם הכיבוד מהווה תחליף מתאים לארוחה, ויוגש במקומה.
 4. לא רצוי להעמיס, בבת אחת ובזמן קצר, כמויות גדולות של ממתקים או חטיפים.
 5. רצוי להימנע מהגשת מזון הדורש תנאי אחסון מיוחדים כגון קירור/חימום.
 6. אין להגיש כל כיבוד לדייר אחר שאין למבקר/מטפל מידע דיאטטי/רפואי לגביו.
- גם מזונות דיאטטיים אין להציע ללא הגבלה!!!**

דוגמאות ורעיונות לכיבודים שונים:

דגנים ומוצרי מאפה:

1. פיתה קלה/לחמניות דגנים קלות: מחיטה מלאה או דגנים אחרים
2. דגני בוקר: מחיטה מלאה וללא תוספת סוכר!

חטיפים מלוחים:

1. חטיפים אפויים.
2. בייגלה: ללא תוספת מלח / 100% חיטה מלאה / כולם אפויים ואינם מכילים כולסטרול.
3. חטיפי פריכונים: בטעם טבעי / מלוח / דבש / דל נתון.
4. קרקרים: חיטה מלאה / שיפון / סובין חיטה / שיבולת שועל.

ממרחים:

1. מיונז דל קלוריות: כתחליף למיונז רגיל.
2. ריבה דיאט: קונפיטורה ללא תוספת סוכר.

שונות:

1. שימורי תירס קל
2. יוגורטים 1.5%-0% שומן: עדיפות ל-BIO.
3. גבינה צהובה לייט: 5%-9% שומן.
4. נקניק: חזה הודו דל שומן/ חזה עוף אפוי דל שומן/ חזה בקר דל שומן/ פסטרמה על גחלים דלת שומן. מופחת קלוריות, דל כולסטרול.

חטיפים מתוקים:

1. ביסקוויטים/עוגיות מקמח מלא.
2. עוגות לייט /דיאט ללא תוספת סוכר בטעמים שונים.
3. ג'לי דל-סוכר.
4. פודינג ללא תוספת סוכר.
5. חטיפי בריאות או "אנרגיה" (עד 100 קלוריות לחטיף).
6. גלידות סורבה/גלידות יוגורט/גלידות לייט /גלידות דיאט.
7. תרכיזים: סירופ דיאט/משקאות דיאט.

יש לזכור כי בכל מקרה יש להתייעץ עם הצוות הרפואי !!!





מידי שנה אנשים רבים פונים לקבלת טיפול רפואי בשל מחלות שמקורן במזון. הם עלולים ללקות בשלשול, הקאות, כאבי בטן, חום ועוויתות. לעתים קרובות הם עלולים לחשוב שלקו בשפעת, אולם הבעיה האמיתית היא מחלות שמקורן במיקרואורגניזמים המצויים במזון. ניתן למנוע את מרבית המחלות שמקורן במזון, ע"י טיפול נכון בו. סטטיסטיקות מהמרכז למניעת מחלות מראות שהסיבות השכיחות ביותר לגרימת מחלות שמקורן במזון הן: שמירת מזון בטמפרטורות לא מתאימות, היגיינה אישית ירודה של העובדים בשירותי המזון, בישול לא מתאים, ציוד מזוהם ומזון שמגיע ממקור לא מבוקר.

מהי מחלה שמקורה במזון?

מחלה שמועברת לבני אדם דרך המזון. מזונות לחים, עשירים בחלבון ומכילים כמות נמוכה של חומציות מהווים סיכון. מזונות עשירים בחלבון הם חלב ומוצרי, ביצים, בשר, עוף ודגים. תפוחי אדמה מבושלים או אפויים, טופו ומוצרי סויה אחרים מהווים סיכון גם כן. מזונות אלו עלולים להוות קרקע מזון טובה לצמיחה והתרבות של חיידקים, וירוסים, פטריות ושמרים הגורמים למחלות.

איך המזון נעשה מסוכן?

המזון נעשה מסוכן על ידי המצאות חומרים או מיקרואורגניזמים מזיקים במזון. המזון עלול להזדהם ממקורות כימיים כמו חומרי ניקוי וחייטוי, מקורות פיזיקאליים כמו גופים זרים כגון זכוכית או מתכת, או מקורות ביולוגיים. מיקרואורגניזמים נמצאים בכל מקום. אינכם רואים, טועמים או מריחים אותם, אולם הם חבויים בגופינו, באוויר, על משטחי וכלי העבודה במטבח ובמזון. המיקרואורגניזמים העיקריים הם וירוסים, פרזיטים, פטריות וחיידקים. מבין כל המיקרואורגניזמים, החיידקים מהווים את הסיכון הגדול ביותר לבטיחות המזון.

איך עובר הזיהום למזון?

1. ידיים הנוגעות במזון גולמי, כמו עוף, נוגעות אחר כך במזון שאינו דורש בישול כמו מרכיבי סלט.
2. משטחים כגון קרש חיתוך או מטלית ניקוי, הבאים במגע עם מזון גולמי ואינם מנוקים או מחוטים, ובשלב מאוחר יותר נוגעים במזון ראוי לאכילה.
3. מזון גולמי או מזוהם הנוגע או מטפטף על מזון מבושל או מוכן לאכילה.

הגורם החשוב ביותר למניעת מחלות שמקורן במזון הוא היגיינה אישית טובה!!

רחיצת ידיים:

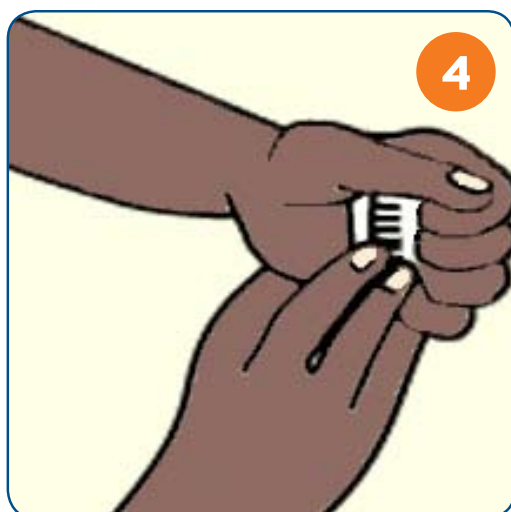
הידיים יכולות להיות כלי ההגשה המסוכן ביותר הנמצא בשימוש. גירוד הפדחת, העברת הידיים בשיער, או נגיעה בפצעון קטנטן יכולים לגרום להעברת חיידקים מסוכנים במערך שירותי מזון ולכן:



השתמשו בסבון נוזלי בכמות גדולה.



רחצו את ידיכם עם מים חמים.



הקפידו על ניקיון הציפורניים.



שפשפו את ידיכם לפחות במשך 20 שניות.



יבשו ידיכם במגבת נייר חד פעמית בלבד!



רחצו את ידיכם עם מים חמים.



מקדונות ויישום בקרטי סיכונים במסגרת שירותי מזון

א. רכישת מזון:

- שמרו על בטיחות המזון מהרגע שאתם שמים אותו בעגלת הקניות שלכם:
- קנו מוצרי בשר, עוף וחלב בסוף הקנייה.
- שמרו את אריזות הבשר והעוף בנפרד משאר המזונות.
- יש לקנות ביצים רק ברשתות השיווק או בחנויות ממוזגות כשהן ארוזות באריזה חד פעמית סגורה.
- קופסאות שימורים צריכות להירכש ללא עקמומיות, סדקים, מכסים נפוחים או חלודה.

ב. קבלת מוצרים למסגרת:

חלב ומוצרים:

- יש לוודא כי המוצרים הגיעו קרים ועם תאריכי תפוגה בתוקף.
- יש לאחסן מיד בקירור בטמפרטורה של 2°C - 4°C , במקום הקר ביותר במקרר.
- גבינות צהובות יאוחסנו במקרר כשהן עטופות בנייר ובתוך שקית פלסטיק.
- אם רוצים להקפיא חלב, יש לעשות זאת מיד עם הגעתו. הפשרתו תעשה אך ורק במקרר.

מוצרי בשר, עוף ודגים:

- יש לוודא כי כל המוצרים הם בעלי אישור וטרינרי.
- יש לוודא כי המוצרים הקפואים קשים ומוצקים למגע והתאריכים לשיווק המצויינים עליהם, תקפים.
- יש לוודא כי העטיפות שלמות והקרטונים יבשים.
- יש להכניס להקפאה בטמפרטורה שלא תעלה על 18°C -.
- יש לנקות את נוצות העוף לפני השימוש.
- יש לוודא שהדגים עם עיניים מבריקות וזימיהם אדומים.

ביצים:

- יש לוודא שעל האריזה/הביצה יש סימון כולל תאריך אחרון לשיווק.
- יש לאחסן במקרר בטמפרטורה עד 5°C +, בכלי סגור, ובמדף נפרד.
- אין לרכוש או להשתמש בביצים סדוקות, שבורות או מלוכלכות.
- אין לשטוף את הביצים.
- אין להכין במטבח מוצרים המכילים ביצים טריות כמו מיונז או מוס.



ירקות ופירות:

1. פירות וירקות יש לאחסן במקרר בטמפרטורה עד 4°C .
2. יש לברור את הירקות/ הפירות הרקובים ולהוציאם מיד.
3. ירקות ופירות כמו: תפוז, בצל, גזר ואבטיח ניתן לאחסן בחדר מאוורר בטמפרטורה של 12°C - 14°C .

קופסאות שילורים:

1. יש לוודא שהקופסאות אינן נפוחות, חלודות או פגומות.
2. יש לבדוק תאריכי תפוגה.
3. יש לאחסן במקום אפל ויבש עד לשימוש, רחוק ממכשירי בישול וחימום.

ג. אחסון המזון:

אחסון בקירור:

1. המזון יונח על מדפים ולא על הרצפה.
2. המזון יאוחסן כשהוא מוגן ומכוסה.
3. תהיה הפרדה מוחלטת, במדפים נפרדים, בין מזון מעובד לבין מזון גולמי.
4. מזון מעובד יאוחסן מכוסה על גבי מדפים עליונים.
5. ביצים יאוחסנו במקרר נפרד באריזתם המקורית או במדף נפרד בכלי סגור (שלא באריזתם המקורית).
6. יש להכניס ולהוציא את המזון בשיטת FIFO: "ראשון נכנס - ראשון יוצא".

אחסון בהקפאה:

1. מזון קפוא ישמר בטמפרטורה של -18°C .
2. מזון קפוא יאוחסן באריזתו המקורית, עם סימון היצרן ותאריך אחרון לשימוש.
3. יש להפריד בין מזון קפוא לבין מזון שנמצא בתהליך הקפאה.
4. יש להפריד בין מוצרי בשר שונים לבין מוצרי מזון אחרים (מאפים ועוד).

אחסון אוזרים שאינם דורשים קירור:

1. מוצרי מזון וחומרי גלם שאינם דורשים קירור יאוחסנו במחסן באריזת סגורות.
2. המחסן/ המזווה יהיה יבש, מאוורר ומוגן בפני חדירת חרקים ומכרסמים.
3. המזון יאוחסן על גבי מדפים בגובה 30 ס"מ מהרצפה.
4. תהיה הפרדה בין מוצרי מזון לבין מוצרים אחרים שאינם מזון.
5. אריזות שיפתחו לשימוש, יועברו למיכלים מיוחדים עם מכסים תואמים.
6. חומרי חיטוי וניקוי יאוחסנו עם סימון מתאים ובמקום סגור ונפרד.

אחסון הולם משמר איכות ומונע את זיהום המזון.

ד. הפשרת מוצרים:

הפשרת מוצרי בשר תיעשה בחדר קירור מיוחד בטמפרטורה של 10°C +, בתוך עגלה עם אמבט לאיסוף נוזלים, או במקרר על מדף תחתון, בנפרד מכל מזון אחר ובתוך מגש/צלחת/כל מיכל אחר.

אין להפשיר מזון בטמפרטורת החדר או במים חמים !!



ה. הכנת המזון:

1. מזון יוכן אך ורק במטבח ובציוד נקי.
2. מזון יוכן בשטח המטבח בטמפ' שלא תעלה על 20°C .
3. רחצו את הידיים ואת משטחי העבודה, לעתים קרובות, עם מים חמים וסבון.
4. ניגוב הידיים ומשטחי העבודה יעשה עם מגבות נייר.
5. שטיפת ירקות ופירות תעשה באזור נפרד המיועד לכך, ובסבון/חומר חיטוי מתאים.
6. טיפול במזון גולמי יעשה על משטחים נפרדים מטיפול במזון מוכן.
7. יהיה קרש חיתוך נפרד למוצרי בשר וקרש נפרד למוצרים טריים.
8. את קרשי החיתוך יש לסמן: בשר/דגים/ירקות/מזון מוכן.
9. יש להחליף את קרש החיתוך אם הוא שחוק מדי או קשה לניקוי.

ו. בישול המזון:

1. יש לבשל את המזון באופן מלא כדי שחיידקים לא יוכלו להתפתח בו.
2. אין לבשל בישול חלקי כדי לסיים במועד מאוחר יותר!!
3. בשימוש בתנור, יש לחמם תנור מראש ל- 165°C לפחות. יש לדאוג לאפייה/צלייה מלאה של כל חלקי המזון עד ל- 70°C לפחות.
4. בשימוש במיקרוגל יש להשתמש בכלים מתאימים למיקרוגל, עם כיסוי ולדאוג שכל המזון יגיע לטמפרטורה אחידה:
 - * יש לבחוש או לסובב את המזון באמצע הבישול כדי להבטיח בישול אחיד יותר.
 - * אם משתמשים במיקרוגל להפשרת מזון, יש להשלים את בישולו מיד אחר כך.
5. במסגרות קטנות בלבד (עד 20 איש): מזון שבושל ולא הוגש לשולחן, ניתן לאחסן במקרר או במקפיא מיד עם תום הבישול.

מזון עלול לגרום למחלות כאשר תנאי הסביבה מעודדים גדילת חיידקים.

ז. אזור הסכנה:

1. חיידקים מתרבים במהירות בטמפרטורות שבין 5°C ל- 60°C .
2. כדי לשמור על המזון מחוץ ל"אזור הסכנה", יש לשמור מזון קר בקירור ומזון חם בחימום.
3. מזון קר יישמר במקרר, בצידנית או בפס ההגשה על מצע קרח.
4. מזון חם יישמר בתנור, על פלטה חמה, בטרמפורט או בעגלת הגשה חמה.

אין להשאיר מזון בטמפרטורת "אזור הסכנה" למעלה משעה !!!

ח. קירור מזון מבושל:

1. מזון מבושל יישמר במקרר בטמפרטורה שלא תעלה על 5°C .
2. אין למלא את המקרר יתר על המידה כך שתתאפשר זרימת אוויר קר.
3. יש לאחסן את המזון במיכלים שטוחים.
4. יש לכסות ולסמן את המזון המבושל, כולל תאריך הבישול.

ט. שינוע מזון מוכן לאכילה:

1. יש לשמור מזון קר בצידנית או בפס הגשה קר.
2. מזון קר ישונע בטמפרטורה של 5°C או פחות.
3. מזון חם יישמר בגסטרונום מכוסה, ובתוך טרמפורט סגור או בעגלת חימום.
4. מזון חם ישונע בטמפרטורה של 65°C או יותר.



י. חימום מזון מוכן:

1. מזון שבושל מראש וקורר, יחומם לטמפרטורה של $+75^{\circ}\text{C}$ לפחות.
2. מרקים ורטבים יש לחמם עד לרתיחה.
3. מזון מעובד ומוכן תעשייתית, יש לחמם לטמפרטורה של $+65^{\circ}\text{C}$ לפחות.
4. יש לחמם מזון מוכן על הכיריים, בתנור או במיקרוגל בזמן הקצר ביותר ולא להשתמש באמצעי חימום איטיים כגון פלטה חשמלית.

י"א. הגשת המזון:

1. השתמשו בכלי אחסון נקיים לאחסון ולהגשת המזון.
2. כאשר כלי ההגשה מתרוקן – יש להחליף את כלי ההגשה ולא למלאו מחדש.
3. מזון קר יוגש בטמפרטורה של $+5^{\circ}\text{C}$ או פחות. בשימוש במיכל עם קרח לשמירת המזון הקר, יש להחליף את הקרח לעתים קרובות.
4. מזון חם יישמר לאורך כל זמן ההגשה בטמפרטורה של $+65^{\circ}\text{C}$ או יותר. ניתן להשתמש בעגלת חימום, בן מארי, פלטה חשמלית או בכל אמצעי חימום אחר.

אין להשאיר מזון בטמפרטורת חדר למעלה משעה !!

י"ב. שאריות מזון:

1. מזון שנשאר בטמפרטורת חדר למעלה משעה יש לזרוק!!

י"ג. דוגמאות מזון: (במסגרות המבשלות ל-20 סועדים ומעלה).

1. יש לשמור דגימות של 150 גר' לפחות, מכל מזון המוכן במטבח המרכזי.
2. יש לקחת את הדגימה מיד לאחר סיום הכנת המזון.
3. יש לשמור את הדגימות במיכלי פלסטיק חד פעמיים עם מכסה.
4. על הקופסה יסומנו פרטי המזון, סוג הארוחה (בוקר/צהריים/ערב) ותאריך נטילת הדוגמה.
5. הדוגמאות יאוחסנו על מדף נפרד במקרר, למשך 48 שעות.

י"ד. המלצות למשך אחסון של מוצרי מזון:

הטבלה הבאה מפרטת את משך הזמן המומלץ לאחסון מוצרי מזון שונים מיום הקנייה בתנאים אופטימליים. כאשר לא מופיע פירוט זמן, לא מומלץ אחסון באמצעי זה. בכל מקרה בו מוטבע תאריך תפוגה על האריזה - הוא זה שיקבע את משך האחסון.

מזון	מזווה / מחסן (עד +25°C)	מקרר (+2°C-4°C)	מקפיא (-18°C)
לחם ומוצרי מאפה	לחם	1 יום	3 חודשים
	דגני בוקר	6 חודשים או 2 חודשים לאחר פתיחה	
	פירורי לחם	6 חודשים	
	קרקרים	3 חודשים	
	פיצה	2 ימים	1 חודש
	פשטידות ומאפים	2 ימים	3 חודשים
	עוגות בחושות	3 ימים	3 חודשים
	עוגות עם קרם	2 ימים	2 חודשים
	עוגיות יבשות	2 חודשים	1 שנה
	קמח לבן	6 חודשים	1 שנה
	קמח מלא	6 חודשים	1 שנה
	אורז לבן	1 שנה	
	אורז מלא	6 חודשים	
	אורז מבושל	4 ימים	6 חודשים
דגנים ומוצרים יבשים אחרים	אטריות	1 שנה	
	קורנפלוור	1 שנה	
	אבקות מרק	1 שנה	
	סוכר לבן	1 שנה	
	נס קפה	6 חודשים או 2 שבועות לאחר פתיחה	
	שקיות תה	1 שנה	
	אבקת קקאו	8 חודשים	
	אבקת אפיה	1 שנה	
	סודה לשתיה	1 שנה	
	תבלינים טחונים	6 חודשים	
	מרגרינה	4-5 חודשים	9 חודשים
	חמאה	1-2 חודשים	6 חודשים
	חמאת בוטנים	6 חודשים	2 חודשים לאחר הפתיחה
	מיונז	2 חודשים	2 חודשים לאחר הפתיחה
	אגוזים	3 חודשים	6 חודשים



מקפיא (-18°C)	מקרר (+2-4°C)	מזווה / מחסן (עד +25°C)	מזון	
1 חודש	8 ימים		חלב	חלב ומוצרי חלב
2 חודשים	7 ימים		גבינה לבנה	
6 חודשים	גוש - 1 חודש פרוס - 2 שבועות		גבינה צהובה	
6 חודשים	2 שבועות		גבינה מותכת	
3 חודשים	7 ימים		שמנת מתוקה	
	4 שבועות		ביצה שלמה	ביצים, בשר עוף, חוד, בקר ודגים
	1-7 ימים		ביצה קשה מבושלת	
6 חודשים	10 ימים		חלבוני ביצה	
6 חודשים	1 יום		בשר עוף/ הודו טרי	
4 חודשים	2-3 ימים		בשר עוף/ הודו מבושל	
6 חודשים	3 ימים		בשר בקר טרי	
2 חודשים	2-3 ימים		בשר בקר מבושל	
3 חודשים	1 יום		בשר טחון טרי	
1 חודש	1 שבוע		נקניקיות	
6 חודשים	1 יום		דגים טריים	
	3 ימים		סלט טונה מוכן	
	5-7 ימים		כרוב, כרובית, סלרי ברוקולי, במיה, מלפפון, חציל, חסה, פלפל, גמבה, תרד, דלעת, עגבנייה בשלה	ירקות
		1-3 שבועות	תפוז, בצל, לפת, סלק, קולרבי, גזר	
	3-5 ימים	עד ההבשלה	בננות, אבוקדו	פירות
		2 שבועות	פירות הדר	
1 חודש			תפוז	
5 ימים			אפרסק, משמש, שזיף, מלון, ענבים	
	2-4 ימים לאחר בישול	6 חודשים	פירות מיובשים	

