



אוקטובר 2023

נספח ו'

הנחיות להזנת אוכלוסיית במתקני קליטה למפונים בשעת חירום

(מנחה לרשות המקומית ולחברות הזנה (קייטרינג))

תזונה בריאה חיונית ותורמת לחיזוק החוסן הגופני והנפשי. במיוחד בתקופת חירום, קיימת חשיבות לאכילה בריאה ומגוונת עד כמה שניתן. להלן הנחיות להזנה של אוכלוסיית המפונים במרכז הקליטה, יש להעביר את ההנחיות לספק המזון הנבחר.

מצורפים:

- א. הנחיות כלליות
- ב. דוגמא לתפריט ארוחת בוקר
- ג. דוגמא לתפריט ארוחת צהריים - שבוע 1
- ד. דוגמא לתפריט ארוחת צהריים - שבוע 2
- ה. גודלי מנה לארוחת צהריים
- ו. דוגמא לתפריט ארוחת ערב קרה
- ז. דוגמא לתפריט ארוחת ערב חמה

א. הנחיות כלליות:

1. מרכז הקליטה יספק את כל הנדרש מבחינה תזונתית לשוהים במתקני הקליטה תוך התאמה לצורכיהם. לצורך כך מצורפות מספר שאלות שחשוב לוודא בעת ההגעה למתקן הקליטה (נספח 1).
2. מצורפים פרטי קשר של שתי חברות הסעדה ייחודיות בארץ המספקים מנות מותאמות ללא גלוטן ומנות ללא אלרגניים (נספח 2).
3. בכל שאלה ובקשה להתייעצות מוזמנים לעמוד בקשר עם התזונאית של לשכת הבריאות המחוזית (נספח 3).
4. יש לספק לאוכלוסייה השוהה במתקן הקליטה שלוש ארוחות ביום. במידת האפשר מומלץ לספק גם ארוחת ביניים.
5. על הקייטרינג לספק בכל ארוחה גם כלי אכילה: צלחות, כוסות לשתייה קרה, כוסות לשתייה חמה, סכו"ם ומפיות לכל השוהים במקום.
6. יש לספק בכל יום כמות מספקת של חלב 3% שומן (פרה), משקה סויה - ללא תוספת סוכר, נס קפה, קפה שחור, תה, אבקת שוקו, סוכר, מלח ופלפל שחור- למשך היום לכל השוהים במקום.
7. יש לאפשר ולייעד חדר/אזור הנקה מסודר במתקן קליטה לטובת נשים מניקות.



8. לתינוקות הניזונים מתמ"ל - יש לספק מלאי תמ"ל ל-3 ימים כנהוג בשגרה (קופסאות של תמ"ל סגורות).
9. יש לוודא מקום ייעודי שימש כמקום אכילה נעימה ונקייה, שולחנות מסודרים לאכילה משותפת למבוגרים וילדים.
10. יש להקפיד לאורך היום על שתיית מים באמצעות מתקני מים זורמים נגישים ותקינים.
11. במקרים בהם יש צרכים תזונתיים מיוחדים (כגון: מזון רפואי ייעודי, אלרגיות ומחלות שונות), יש לוודא שהתפריטים והמאכלים המוגשים לאוכלוסייה מותאמים להנחיות התזונתיות עבורם לאחר התייעצות ואישור של תזונאית.

יש להתייעץ ולהיות בקשר שוטף עם התזונאית בכל מצב של שינויים בתפריטים עקב אילוצים שונים ומחסורים של מוצרי מזון מסוימים, על מנת למצוא תחליפים של מזון בהתאם לזמינותם.

אנו עומדים לרשותכם לכל התאמה תזונתית ומציאת חלופות מתאימות עבור כל מתקן קליטה בהתאם לתנאים המצויים בו ולאוכלוסייה המתארכת.

**אגף התזונה ותזונאיות בריאות הציבור,
שירותי בריאות הציבור, משרד הבריאות**


ב. דוגמא לתפריט ארוחת בוקר

קבוצת מזון	יום ראשון	יום שני	יום שלישי	יום רביעי	יום חמישי	יום שישי	יום שבת
לחם - 2 פרוסות לחם לסועד (עדיפות לדגנים (מלאים)	לחם	לחם	לחם	לחם	לחם	לחם	חלה
ממרח א' 50-80 גרם במנה אישית או באריזה גדולה	גבינה לבנה / קוטג' 5%	גבינה לבנה / קוטג' 5%	גבינה לבנה / קוטג' 5%	גבינה לבנה / קוטג' 5%	גבינה לבנה / קוטג' 5%	גבינה לבנה / קוטג' 5%	חמאת בוטנים / טחינה גולמית / ריבה / ממרח תמרים / ממרח שוקולד
ממרח ב' בעדיפות במנה אישית במשקל 80-100 גרם לסועד	סלט טחינה	ממרח סלט חמוס	סלט טחינה	ממרח סלט חמוס	ממרח סלט חמוס	סלט טחינה	סלט טחינה



תוספת	טונה	ביצה קשה	גבינה צהובה	טונה	ביצה קשה	גבינה צהובה	חומוס גרגרים מוכן לאכילה
חלב ותחליפי חלב	יוגורט/ חלב/ משקה סויה	יוגורט/ חלב/ משקה סויה	יוגורט/ חלב/ משקה סויה	יוגורט/ חלב/ משקה סויה	יוגורט/ חלב/ משקה סויה	יוגורט/ חלב/ משקה סויה	חלב עמיד/ משקה סויה עמיד מנה אישית של דגני בוקר/גרנולה
ירקות	2 סוגי ירקות שלמים	2 סוגי ירקות שלמים	2 סוגי ירקות שלמים	2 סוגי ירקות שלמים	2 סוגי ירקות שלמים	2 סוגי ירקות שלמים	2 סוגי ירקות
פרי	פרי העונה שלם	פרי העונה שלם	פרי העונה שלם	פרי העונה שלם	פרי העונה שלם	פרי העונה שלם	פרי העונה שלם

הערות- ארוחת בוקר :

- את המנות יש לספק באריזות אישיות בהתאם למספר הסועדים
- גודל מנת לחם: 2 פרוסות לחם לאדם (גיל 16 ומעלה 3- פרוסות)
- ירקות טריים - גודל מנה - כ- 100 גר' למנת ירק. יש להציע לפחות 2 סוגי ירקות בכל יום: עגבנייה, מלפפון, גמבה, גזר וכד'. מומלץ לגוון לאורך השבוע.
- טבעונים – יש להגיש ממרח חומוס, ממרח טחינה ומשקה סויה – ללא תוספת סוכר בכל הארוחות במקום מוצרי חלב
- **חלב/ משקה סויה- בכמות של חצי כוס למבוגר ו1 כוס לילדים**
- יוגורט- 1 גביע ארוז
- שתיה – מים


ג. דוגמא לתפריט ארוחת צהריים שבוע – 1

קבוצת מזון	ראשון	שני	שלישי	רביעי	חמישי	שישי	שבת
מנה עיקרית תפריט כללי	שניצל עוף/ הודו	תבשיל גרגירי חומוס ברוטב עגבניות	קציצות דג	קציצות בקר	תבשיל בשר טחון ושעועית אדומה - ("צ'ילי קון קרנה")	שוקי עוף	טונה שימורי שעועית לבנה ברוטב עגבניות
מנה עיקרית תפריט צמחוני טבעוני	בולונז צמחוני	תבשיל גרגירי חומוס ברוטב עגבניות	קציצות עדשים	מוקפץ טופו	תבשיל צמחוני שעועית אדומה - ("צ'ילי נון קרנה")	שווארמה צמחונית (מנתחי סויה/ טופו)	שימורי שעועית לבנה ברוטב עגבניות
דגנים (עדיפות ל-50% דגן מלא)	פסטה ברוטב עגבניות	קוסקוס	פתיתים	פירה מתפוחי אדמה (לא מאבקת תפ"א)	אורז	מג'דרה (50%) אורז (50% עדשים)	תירס/ שימורים של עלי גפן/ חצילים ממולאים באורז
ירק מבושל	פונה ירוקה	ירקות מבושלים לקוסקוס	גזר מבושל	קוביות סלק	ירקות מבושלים	שעועית ירוקה ברוטב עגבניות	ימורים של אפונה וגזר
ירק טרי	ירקות טריים						
פרי טרי	פרי העונה						


ד. דוגמא לתפריט ארוחת צהריים שבוע 2 -

שבת	שישי	חמישי	רביעי	שלישי	שני	ראשון	קבוצת מזון
טונה או בשר מבושל בשימורים ובנוסף שימורי שעועית לבנה ברוטב עגבניות	קציצות הודו ברוטב	פילה דג	תבשיל כרעיים/שו קיים עוף עוף עם עדשים	תבשיל בשר עם חומס	כדורי פלאפל	רצועות עוף מוקפץ עם ירקות (בסגנון סיני)	מנה עיקרית תפריט רגיל
שימורי שעועית לבנה ברוטב עגבניות	קציצות עדשים	תבשיל גרגירי חומס ברוטב עגבניות	תבשיל עדשים כתומות ("דאל")	שווארמה צמחונית	כדורי פלאפל	מוקפץ טופו	מנה עיקרית תפריט צמחוני טבעוני
תירס/ שימורים של עלי גפן/חצילים ממולאים באורז	פתיתי ם	אורז	בורגול	תפוחי אדמה בתנור / פירה תפוחי אדמה	פיתה + קוסקוס	איטריות נודלס	דגנים (עדיפות ל-50% דגן מלא)
ש ימורים של אפונה וגזר	קוביות סלק	שעועית ירוקה מבושלת	ישואים	זר גמדי	מרק ירקות לקוסקוס (עם גרגרי חומס)	אפונה וגזר	ירק מבושל
ירקות טריים							ירק טרי
פרי העונה							פרי טרי

הערות - ארוחת צהריים:

- ניתן לגוון להחליף את המנות בין הימים.

- במידת האפשר, מומלץ להשתמש בבישול לתיבול המזון בתבלינים טריים ויבשים, ובשומן מן הצומח.

**Nutrition Division
Ministry of Health**

P.O.B 1176 Jerusalem 91010

Tzuna@moh.health.gov.il

Tel: 02-6228855 Fax: 02-6247173

**אגף התזונה
משרד הבריאות**

ת.ד. 1176 ירושלים 91010

Tzuna@moh.health.gov.il

טל: 02-6228855 פקס: 02-6247173



אגף התזונה

Nutrition division

משרד
הבריאות
לחיים בריאים יותר

תבלינים – עשבי תיבול: פטרוזיליה, כוסברה, שמיר, שום, בצל, פלפל שחור, פפריקה, כמון ועוד תבלינים טהורים.

שומן מן הצומח – שמן זית, שמן קנולה.

- ירק טרי - גודל מנה כ- 100 גר' למנת ירק. יש להציע לפחות 2 סוגי ירקות שונים בכל יום. מומלץ לגוון לאורך השבוע.
- מומלץ לצמצם שימוש במזון מעובד ואולטרה- מעובד מהחי ומן הצומח.



ה. גודלי מנה לארוחת צהריים –

מרכיבי הארוחה	פריטי מזון	גודל מנה בגרמים ילד- עד גיל 12	גודל מנה בגרמים מבוגר- מגיל 12
מנה בשרית משקל לאחר בישול כמוכן לאכילה (גרם)	חזה הודו / חזה עוף /שווארמה / רצועות בקר. פרגית (ירך עוף ללא עצמות)	100	150
	עוף (עם עור ועצמות)	150	200
	בשר טחון- עוף, הודו, בקר (קציצות/ המבורגר / קבב)	100	150
	תבשיל בולונז (כולל עגבניות)	100	160
	שניצל	100	140

מנה צמחונית	נתח צמחוני- טופו/ שניצל/ קבב/ המבורגר מהצומח/ קציצות עדשים / פלאפל/ סויה	100	150
משקל לאחר בישול (גרם)	קטניות מבושלות ללא רוטב (עדשים/ שעועית/ חומוס)	100	150
דגנים משקל לאחר בישול (גרם)	אורז/ קוסקוס/ פתיתים/ פסטה/ בורגול/ מג'דרה/ מפתול	160	200
	תפוחי אדמה / בטטה	170	250
	תירס	90	100
ירקות מבושלים (גרם)	גזר גמדי, אפונה, שעועית ירוקה וצהובה, קטניות, לקט ירקות/תירס	80	100
	ירק לקוסקוס	90	100



להלן שתי אפשרויות לארוחת ערב- קרה וחמה:-

1. דוגמא לתפריט ארוחת ערב קרה-

יום שבת	יום שישי	יום חמישי	יום רביעי	יום שלישי	יום שני	יום ראשון	קבוצת מזון
חלה	חלה	לחם	לחם	לחם	לחם	לחם	דגנים (רצוי מלאים)
ריבה/ממרח תמרים/ שוקולד	טחינה גולמית מטבוחה	גבינה לבנה/ קוטג' 5%	גבינה לבנה/ קוטג' 5%	גבינה לבנה/ קוטג' 5%	גבינה לבנה/ קוטג' 5%	גבינה לבנה/ קוטג' 5%	ממרח א'
גבינה צהובה	שימורי עלי גפן/ חצילים/ ממולאים שימורי תירס	ממרח סלט חמוס	ממרח סלט חמוס	סלט טחינה	ממרח סלט חמוס	סלט טחינה	ממרח ב'
טונה	טונה	טונה	גבינה צהובה	ביצה קשה	טונה	ביצה קשה	תוספת א'
זיתים ללא חרצנים	זיתים ללא חרצנים חמוצים	אבוקדו	כרוב כבוש	סלט פלפל קלוי	זיתים ללא חרצנים	חציל קלוי/ סלט חצילים	תוספת ב'
חלב עמיד ומנה אישית של דגני בוקר	שימורי גרגירי חמוס	יוגורט/חלב /	יוגורט/חלב/	יוגורט/חלב/	יוגורט/חלב/	יוגורט/חלב/ משקה סויה	חלב ותחליפיו
2 ירקות שלמים	2 ירקות שלמים סלט חצילים קלוי	2 ירקות שלמים	2 ירקות שלמים	2 ירקות שלמים	2 ירקות שלמים	2 ירקות שלמים	ירק



אגף התזונה

Nutrition division

משרד
הבריאות
לחיים בריאים יותר

הערות - ארוחת ערב קרה:

- ירקות טריים - גודל מנה - כ- 100 גר' למנת ירק. יש להציע לפחות 2 סוגי ירקות בכל יום: עגבנייה, מלפפון, גמבה, גזר וכד'. מומלץ לגוון לאורך השבוע.
- לטבעונים – יש להגיש ממרח חומוס, ממרח טחינה בכל הארוחות במקום גבינות
- שתיה – מים


ז. דוגמא לתפריט ארוחת ערב חמה-

יום שבת	יום שישי	יום חמישי	יום רביעי	יום שלישי	יום שני	יום ראשון	קבוצת מזון
לחם לבן/מלא	קוסקוס וחלה	לחם לבן/מלא	לחם לבן/מלא	לחם לבן/מלא	לחם לבן/מלא	לחם לבן/מלא	דגנים (רצוי מלאים)
ריבה/ממרח תמרים/ ממרח שוקולד	טחינה	גבינה לבנה וטחינה	גבינה קוטג' וטחינה	גבינה צפתית וטחינה	גבינה לבנה וטחינה	גבינה קוטג' וטחינה	ממרח
גבינה צהובה טונה חלב עמיד מנה אישית של דגני בוקר	דג בתנור עשבי תיבול שוקי עוף מרק של ירקות וגרגירי חומוס	סביח: ביצה קשה + חציל בתנור+ טחינה	קציצות טונה	לחם מטוגן	חביתה וחביתה ירק	פיצה	מנה חמה מורכבת
2 ירקות שלמים זיתים ללא חרצנים	סלטים מבושלים: סלט סלק סלט גזר סלט חסה תוספת של: אדמה	סלט ירקות	סלט כרוב וגזר תוספת של: עדשים שחורות	סלט ירקות תוספת של: עדשים שחורות	סלט כרוב אדום	סלט חסה ועגבניות תוספת של: גרגירי חומוס מבושלים	ירק

הערות - ארוחת ערב חמה:

- ירקות טריים - גודל מנה - כ- 100 גר' למנת ירק. יש להציע לפחות 2 סוגי ירקות בכל יום: עגבנייה, מלפפון, גמבה, גזר וכד'. מומלץ לגוון לאורך השבוע.
- לטבעונים – יש להגיש ממרח חומוס, ממרח טחינה בכל הארוחות במקום גבינות
- שתיה – מים



נספח מספר 1 : שאלות בנושא תזונה בעת קבלה למתקן קליטה

האם קיים צורך בתפריט מיוחד עבורך? כן/לא
במידה וכן נא פרטי/י _____

האם קיימת אלרגיה למזון? כן/לא

אם כן, לאיזה מזון? נא פרטי/י _____

האם קיימת רגישות/אי סבילות למזון?

אם כן, לאיזה מזון? נא פרטי/י _____

האם יש צורך בתפריט ללא גלוטן/ צמחוני/ טבעוני/ דל סוכר/ דל נתרן (מלח)? כן/לא

במידה וכן, נא פרטי/י _____

האם קיים צורך במזון מותאם בשל אבחנה/ מצב רפואית כגון: מחלות במערכת העיכול (קרון, קוליטיס) מחלות

מטבוליות ועוד? כן/ לא

אם כן, נא פרטי/י מה הצורך?

האם יש צורך במזון רפואי ייעודי כגון פורמולה מותאמת

אם כן, מה שם הפורמולה? _____

האם קיים צורך בתרכובת מזון לתינוקות (תמ"ל)?

אם כן, מהו סוג/ השם של התמ"ל, נא פרטי/י _____

1. איזה שלב

2. רגיל/ צמחוני/ מיוחד

האם קיים צורך בהתאמת מרקמי מזון עבור אוכלוסייה עם צרכים מיוחדים / קשישים

אם כן, מהו המרקם הנדרש? נא פרטי/י _____

שם: מיסוד יחסי גומלין וממשקים בין משרד הבריאות לרשות פס"ח ולרשות המקומית בקליטת אוכלוסיה מפונה בחירום	טייטא – פנימי לא להפצה	עדכון מס': 1
תאריך קודם:	תאריך עדכון: 9.2023	עמוד 13 מתוך 13
תאריך קודם:	אסמכתא:	

נספח מספר 2 : פרטי קשר להזמנת מנות ללא גלוטן ומנות ללא אלרגנים

שם החברה	פרטים ליצירת קשר	קישור לאתר החברה	הערות
קייטרינג כפיר	09-8848686	https://www.k-kfir.co.il/	מנות עשירות לרגישים לגלוטן ובעלי אלרגיות מזון: גלוטן ביצים סויה שאריות חלב דגים שומשום בוטנים קשיו שקדים פיסטוק
לאנץ' טיים	09-7690600	https://www.lunch-time.co.il/special-courses/	תפריט מנות מיוחדות ללא גלוטן / ללא אלרגנים : ללא גלוטן • ללא חלב • ללא שומשום • ללא ביצים • ללא סויה • ללא אגוזי מלך • ללא אגוזי לוז • ללא פיסטוק • ללא מקדמיה • ללא שקדים • ללא בוטנים • ללא פקאן • ללא קשיו • ללא דגים

נספח מספר 3 : פרטי קשר תזונאיות לשכת הבריאות המחוזית, משרד הבריאות

שם הדיאטנית	מחוז	תפקיד	פלאפון	מייל
טל דגן	מחוז ירושלים	תזונאית מחוזית	054-4523450	tal.dagan@lbjr.health.gov.il
יעל ענבר-ברנדוין	מחוז דרום	תזונאית מחוזית	050-6243336	Yael.inbar@bsh.health.gov.il
איריס בחר	מחוז מרכז	תזונאית מחוזית	050-6243650	Iris.Bahar@lbn.health.gov.il
עינת אופיר	מחוז תל אביב	תזונאית מחוזית	050-6265305	Einat.ophir@telaviv.health.gov.il
ג'וואהייר אגבריה	מחוז חיפה	תזונאית מחוזית	050-6242050	jawaher.agbaria@lbhaifa.health.gov.il
שני ברזילאי	מחוז צפון	תזונאית מחוזית	050-6243790	shani.barzilay@zafon.health.gov.il
סגנית מנהלת אגף התזונה ד"ר מורן בלייכפלד מגנזי 054-4499779 כתובת דוא"ל: moran.magnazi@moh.gov.il				