

הזנה וחינוך לתזונה נכונה במוסדות החינוך

הוראת קבע מספר 0070 - החלפה
תוקף הוראה מ-4.4.2016

תחולה

כלל מוסדות החינוך

תמצית ההוראה

חוזר זה מרכז את המדיניות, את ההנחיות ואת ההוראות בנושאים אלו: חינוך לתזונה נכונה, התארגנות להזנה, נוהלי ההתקשרות עם ספקי הזנה, ההרכב התזונתי של הארוחות ומכירת מזון ושתיה במכונות אוטומטיות, במזנונים, בקפיטריות ובקיוסקים. החוזר גם מסביר ומפרט את השינויים שחלו בעקבות "החוק לפיקוח על איכות המזון ותזונה נכונה במוסדות חינוך, התשע"ד-2014" שנכנס לתוקף ב-1 בספטמבר 2015. כמו כן החוזר מפרט את סוגי המזונות והמשקאות המותרים ומומלצים למכירה במוסדות החינוך ואת סוגי המזון והמשקאות שאסור למכור ולספק במוסדות החינוך. בנוסף החוזר מפרט הנחיות של הפיקוח התברואתי.

האכילה במסגרת בית הספר וגן הילדים היא אירוע חינוכי וחברתי. ההתארגנות וההכנות לקראת הארוחה, השיח החינוכי, ההתנהגות בעת האכילה, העמידה על קיומם ועל יישומם של כללי היגיינה, נימוס, ניקיון ופינוי שאריות מזון ופסולת בתום הארוחה – כל אלה מקנים לתלמיד מסר חינוכי משמעותי וכללי התנהגות בריאים.

האחריות על ההתנהלות של מערך ההזנה היא על הגורם המתקשר עם הספק. גורם זה יכול להיות נציג הרשות, הבעלות או ההורים, או גורם אחר שייבחר ויוסכם על הנוגעים בדבר.

יישום ההוראה יעשה בהדרגה. ההוראה תיושם במלואה החל מ-1.9.2016.

תקציר השינויים

החוזר מסביר ומפרט את החוק החדש "לפיקוח על איכות המזון ותזונה נכונה במוסדות חינוך, התשע"ד-2014". כמו כן החוזר מכיל לראשונה טבלאות מפורטות על הרכבי הארוחות והמזון לפי גילאים וכן טבלאות ייחודיות לתלמידי החינוך ההתיישבותי והחינוך המיוחד.

דגש מיוחד מושם על ההימנעות ממזונות עתירי סוכר ושומן וממזון מהיר.

הגורם האחראי

המפקח על תחום הבריאות, המינהל הפדגוגי

02-5603220

briut@education.gov.il

הוראות מבוטלות

- הזנה וחינוך לתזונה נכונה במוסדות החינוך **מספר: 2.2-82**
פורסמה בחוזר: עג/7(א) בתאריך: כ"א באדר תשע"ג, 03 במרץ 2013
- ההיבט התזונתי ביישום אופק חדש בגני הילדים **מספר: 2.2-75**
פורסמה בחוזר: עב/1(ב) בתאריך: ב' באלול תשע"א, 01 בספטמבר 2011
- האיסור להפעיל 'הפסקה מתוקה' **מספר: 2.2-63** **פורסמה בחוזר: סז/8(א) בתאריך: י"ג בניסן תשס"ז, 01 באפריל 2007**
- הזנה וחינוך לתזונה נכונה במוסדות החינוך **מספר: 2.2-61**
פורסמה בחוזר: סז/3(א) בתאריך: י' בחשון תשס"ז, 01 בנובמבר 2006
- הזנה והסעדה במוסדות החינוך **מספר: 2.2-50** **פורסמה בחוזר: סה/1(א) בתאריך: ט"ו באלול תשס"ד, 01 בספטמבר 2004**
- הזנה וחינוך תזונתי בגן הילדים **מספר: 2.2-20** **פורסמה בחוזר: סא/5(א) בתאריך: ו' בטבת תשס"א, 01 בינואר 2001**
- שבוע לימודים בן 41 שעות - ההיבט **מספר: 2.2-11** **פורסמה בחוזר: תשס/1(א) בתאריך: כ' באלול תשנ"ט, 01 בספטמבר 1999**

הוראות קשורות

- תלמידים החולים במחלת הצליאק **מספר: 2.2-86 פורסמה בחוזר: עה/7(א) בתאריך:** י' באדר תשע"ה, 01 במרץ 2015
- תכנית ההזנה ברשות המקומית **מספר: 3.7-80 פורסמה בחוזר: עד/7(א) בתאריך:** א' באדר ב תשע"ד, 03 במרץ 2014
- הטמעת פעילות גופנית ותזונה מאוזנת באורח חיים פעיל ובריא במוסדות החינוך **מספר: 2.2-72 פורסמה בחוזר: עא/10(א) בתאריך:** כ"ח באייר תשע"א, 01 ביוני 2011
- רגישות יתר למזון בקרב ילדים **מספר: 2.2-52 פורסמה בחוזר: סה/1(א) בתאריך:** ט"ו באלול תשס"ד, 01 בספטמבר 2004
- **הוראות ישנות שהוראה זאת מבטלת:** - סעיף 136 בחוזר מנכ"ל כב/11, "מסעדת בית הספר" - סעיף 12 בחוזר מנכ"ל כה/1, "נוהל של חיסול מלאי מצרכים מקולקלים".

תוכן העניינים

5	1. המשנה החינוכית
5	2. דגשים חינוכיים
6	3. ההתארגנות להזנה
6	3.1. משרד החינוך.....
7	3.2. הרשות המקומית.....
8	3.3. הנהלת המוסד החינוכי.....
8	4. הפעלת ספק ההזנה
	4.1. התקשרות עם הספק שלא במסגרת חוק ארוחה יומית לתלמיד, תכנית מכוח החלטת הממשלה או תכנית מכוח החלטת הנהלת משרד החינוך.....
8	4.2. מחויבויות הספק.....
9	5. התפריט

9.....	כללי.....	5.1.
10.....	עקרונות מנחים בתכנון ובבנייה של תפריט שבועי.....	5.2.
11.....	הנחיות תפעוליות של המוסד החינוכי/הרשות לספק.....	5.3.
12	הפעלת מערך ההזנה במוסד החינוכי	6.
12.....	תפקיד הרשות המקומית/הבעלות.....	6.1.
12.....	תפקיד ההורים במערך ההזנה.....	6.2.
13.....	תפקידי צוות ההזנה.....	6.3.
13.....	ארגון הארוחה בבית הספר ובכיתה.....	6.4.
14	פיקוח ובקרה	7.
15	הבסיס התזונתי לקביעת הרכב התפריטים וגודל המנות	8.
15.....	טבלאות המפרטות את רכיבי המזון לכלל התלמידים.....	8.1.
16.....	תזונת תלמידים הסובלים מבעיות בריאות או מרגישות למזון.....	8.2.
17	ההזנה והארוחות בגני הילדים	9.
17.....	כללי.....	9.1.
17.....	עקרונות יסוד להכנה/להגשה של מזון וארוחות בגן הילדים.....	9.2.
18.....	הרכבי ארוחת עשר בגן הילדים.....	9.3.
19.....	ארוחת הצהריים בגן הילדים.....	9.4.
22.....	ארוחת ה"טעימה" בגן הילדים.....	9.5.
22.....	כיבוד בימי הולדת ובאירועים.....	9.6.
22	ארוחת הצהריים בבית הספר	10.
25	מכירת מזון במוסד החינוכי	11.
25.....	כללי.....	11.1.
25.....	מכירה או הגשה של מזון בקיוסקים, במכונות, במזנונים או בפעילות שבה נמכר, מוגש או מובא מזון.....	11.2.
28	פרסום הרכב המזון המסופק או הנמכר בתחום המוסד החינוכי	12.
28.....	אחריות הספק.....	12.1.
28.....	אחריות מנהל המוסד החינוכי.....	12.2.
29	נספחים	13.
29	נספח א: המלצות להורים להרכב ארוחת הבוקר בבית ולהרכב המזון המובא מהבית לבית הספר ולגן הילדים	

נספח ב: הזנת תלמידים במסגרות הפנימייתיות המפוקחות על ידי המינהל לחינוך התיישבותי	31
נספח ג: הנחיות המחלקה לבריאות הסביבה במשרד הבריאות להזנה במוסדות חינוך	36
נספח ד: תפקידי הדיאטנית	40
נספח ה: הנחיות ליישום מערך ההזנה במסגרות החינוך המיוחד	41

1. המשנה החינוכית

המסגרת החינוכית היא מסגרת טובה ומתאימה להקניית חינוך והרגלים בתחום התזונה. במסגרת זו ייחשפו התלמידים לנושא מבחינה לימודית, והמסגרת החינוכית תחזק הרגלי אכילה בריאים, המבוססים על בחירה נכונה ועל שימוש בהמלצות מוסמכות.

דפוסי אכילה נכונים בגיל הילדות ובתקופת ההתבגרות מקדמים בריאות מיטבית, גדילה תקינה והתפתחות אינטלקטואלית רציפה ומסייעים במניעת בעיות בריאות כגון מחסור בברזל ובסידן, אנמיה, עודף משקל, השמנה והפרעות אכילה. לטווח הארוך תזונה מגוונת ומותאמת מונעת תחלואה כגון מחלות לב וכלי דם, סוכרת, סרטן ועוד.

היום התרחב הידע על הקשר בין תזונה בריאה לבין מיצוי הפוטנציאל הגנטי והחברתי של הילדים, והדגש הוא על קידום תזונה נאותה ועל מניעת מחלות כרוניות (למשל, עודף משקל, השמנה, עששת שיניים ועוד). נמצא כי תזונה המכילה מזון בעל ערך תזונתי נמוך כמו המזון המהיר עלולה לגרום לחסרים תזונתיים, לקשיים בריכוז ולעלייה במשקל. לעומת זאת מזון מגוון, מאוזן, עשיר בסיבים תזונתיים ודל בשומן, בסוכר ובמלח, ירקות ופירות, קטניות, דגנים מלאים ואגוזים (מגיל 5) – כל אלה מוסיפים בריאות, תורמים לאיכות חיים טובה יותר וליכולת הריכוז של הילדים.

המזון והשתייה הניתנים בהזנה או המוצעים במכונות לממכר מזון בקפיתריות, בקיוסקים ובמזנונים משמשים ארוחות במשך השעות במסגרת החינוכית; לפיכך יש חשיבות להרכבם.

2. דגשים חינוכיים

לארוחה במסגרת החינוכית יש היבטים חינוכיים-חברתיים. בגיל הרך הילד לומד לזהות את צרכיו ומפתח טעם אישי במזון. תהליך זה מושפע מאיכות המזון שהוא צורך, מכמותו ומדרך הגשתו. רצוי שהצוות החינוכי (המורה בביה"ס והגננת והסייעת בגן) ישתדל לאכול עם הילדים. לארוחה משותפת, עם מבוגר המשמש דוגמה אישית ודגם לחיקוי, יש חשיבות רבה בהעברת המסר החינוכי ובהפנמתו על ידי התלמידים.

עקרון הבחירה הנכונה הוא ערך בסיסי בבניית התפריט היומי. על התלמיד לבחור את מזונו על פי צרכיו, העדפותיו וטעמו האישי מתוך היצע של מזון מומלץ ובריא, על פי ההנחיות התזונתיות המקצועיות של הגורמים המוסמכים. עקרונות נוספים לבניית התפריט: הכרת מקורות המזון, השתתפות בחוויות גידול ירקות ופירות והתייחסות לשאריות מזון, לאשפה ולקיימות.

בפעילות חינוכית או חברתית המשלבת הבאת מזון, אספקת מזון או הכנתו יש לאפשר לתלמידים בעלי צרכים תזונתיים מיוחדים להיות שותפים ללא הגבלה.

באחריות ספק המזון לספק לתלמידים מזון איכותי, העונה על צרכיהם התזונתיים והבריאותיים, ולאפשר להם לקבל או לרכוש במחיר סביר ומפוקח מזון נאות מבחינת הכמות, הגיון והאיזון.

לרשות בתי הספר וגני הילדים עומדות תכניות שונות בתחום התזונה שאפשר להיעזר בהן כבסיס לתהליך הלמידה וכדרך להטמעתו.

3. ההתארגנות להזנה

הקמתו והפעלתו של מערך ההזנה מחייבות התארגנות של כל השותפים בעשייה החינוכית, כמפורט להלן:

3.1 משרד החינוך

א. במוסדות שההזנה מאורגנת או מתוקצבת בהם על ידי המשרד (על פי חוק ארוחה יומית והחלטות ממשלה או החלטת הנהלת המשרד) הדבר נעשה באמצעות התקשרות של המשרד במכרז עם גורם המפעיל מינהלת הזנה עבור המשרד בהתאם לתנאי המכרז, ובין היתר התקשר עם ספקים של שירותי הזנה כדי שייספקו את ההזנה הנדרשת על פי הכללים הנדרשים למוסדות החינוך. המכרז של המשרד מגדיר את עקרונות ההפעלה של מערך ההזנה, כמו גם את המכרזים שמינהלת ההזנה מפרסמת לשם התקשרות עם ספקי שירותי ההזנה. קביעת היקף הפעילות של הספקים ושיבוצם ברשויות ובמוסדות החינוך נעשים על ידי המשרד.

ב. רשויות החינוך המקומיות ומוסדות החינוך יקבלו הודעה בדבר היקף זכאותם ופרטי הקשר של הספקים אשר נבחרו לספק את שירות ההזנה באזורם. על הרשות לוודא שנתוני מצבת התלמידים שבידיה מעודכנת לצורך התאמת מספר המנות למספר התלמידים.

ג. התפריט החודשי נקבע על ידי דיאטנית/תזונאית לקראת סוף החודש, עבור החודש העוקב. זאת בהסתמך על המלצות משרד הבריאות ותוך הקפדה על שיקולים תזונתיים, תברואתיים וארגוניים והקפדה על תפריט מגוון המכיל מנה עשירה בחלבון, בדגנים, בירקות ובפירות.

- ד. לצוות החינוכי משקל מכריע בתיווך המזון הבריא לתלמידים ובשיתוף התלמידים בכל הקשור להתאמת התפריט לטעמם ולמשימות החלוקה של אריזות המזון.
- ה. במקרה של תקלה בהגעת המזון למוסד החינוכי, או במקרה של מזון החשוד כמקולקל, **על המוסד החינוכי ליידע מיידית את המנחה/ התזונאית האחראים עליו מטעם מינהלת תכנית ההזנה או כל נציג אחר של התכנית. אין להגיש מזון החשוד כמקולקל.**
- ו. הוטרניר הרשותי רשאי לבדוק את המזון המוגש במוסד החינוכי. במקרה של בעיה באיכות המזון על הוטרניר להודיע על כך מיידית לנציג מינהלת ההזנה באזור כדי לאפשר הגשת מנות חלופיות והמשך הטיפול בבעיה בשיתוף עם ספק המזון.
- ז. בכל מקרה של ילדים הסובלים מאלרגיה מסכנת חיים על ההורים להמציא אישור מרופא אלרגולוג. על סמך האישור הרפואי יוחלט על המשך ההזנה. אם לא קיימת מנה העונה על הצרכים, על ההורים לדאוג לצייד את הילד בארוחה מהבית.

3.2 הרשות המקומית

- א. לקראת פתיחת שנת הלימודים ישלחו אגף או מחלקת החינוך ברשות המקומית או הבעלות על המוסד החינוכי חוזר להנהלות של מוסדות החינוך בתחום הרשות שנושא "אורחות חיים במוסדות החינוך – הזנה והסעדה". החוזר ישמש לתזכורת, לרענון ולהדגשת חשיבותו של הנושא לתפקודו התקין של הילד, לבריאותו, להתנהגותו וליכולת הלמידה שלו. החוזר יכיל הנחיות בתחומים האלה:
- החינוך התזונתי
 - הנחיות לתפריט מאוזן ובריא כמפורט בחוזר זה
 - הסדרי ההזנה במוסד החינוכי – ההיערכות לארגון תקין ולשיתוף הפעולה בין ההורים לרשות המקומית, בתיאום עם הנהלת המוסד החינוכי.
 - כללי ההתנהלות עם ספק שירותי ההזנה לצורך קבלת שירותי ההזנה כנדרש
 - תזכורת לחוקים, לתקנות ולהנחיות בנושא ההזנה
 - הנחיות הוטרניר הרשותי.
- ב. אגף/מחלקת החינוך ידווחו בתחילת שנת לימודים לוטרניר הרשותי או לממונה על התברואה ברשות באילו מוסדות תתקיים הזנה כדי לאפשר פיקוח תברואתי נאות.

3.3. הנהלת המוסד החינוכי

- א. על מנהל המוסד החינוכי ליידע את ההורים על אפשרויות אספקת המזון – הזנה מאורגנת או הבאת אוכל מהבית – ולפרט את שיעורי ההשתתפות של ההורים במימון ההזנה אם נדרש מהם מימון.
- ב. הנהלת המוסד החינוכי תבהיר להורים כי לא תתאפשר בשום אופן אספקת מזון לתחומי המוסד החינוכי במהלך שעות הלימודים על ידי כל גורם שהוא, לבד מהספק שעמו מתקיימת התקשרות לצורך ההזנה.
- ג. במוסד החינוכי יפעל צוות שסייע בניהול מערך ההזנה. הצוות אינו כולל עובדי הוראה (אלא אם שעות הפעילות הן על חשבון שעות ההוראה).

4. הפעלת ספק ההזנה

4.1. התקשרות עם הספק שלא במסגרת חוק ארוחה יומית לתלמיד, תכנית מכוח החלטת הממשלה או תכנית מכוח החלטת הנהלת משרד החינוך

- א. הרשות המקומית או הבעלות של המוסד החינוכי או ההורים יהיו הגורם המתקשר עם אחד מהספקים שייבחרו, בהתאם לכללי ההתקשרות הנדרשים על פי כל דין.
- ב. הרשות המקומית, או הבעלות של המוסד החינוכי, תקבע את אופן העברת התשלום – מההורים אליה או ישירות לספק.
- ג. ההתקשרות עם הספק תהיה לתקופה קצובה ומוסכמת מראש. בהסכם תעוגן זכותם של המוסד החינוכי, הרשות או הבעלות להאריך את ההתקשרות או להפסיקה.

4.2. מחויבויות הספק

- על הסכם ההתקשרות להטיל על הספקים מחויבויות לרמת שירות ואיכות גבוהה:
- א. על הספק לעמוד בתקנות ל"חוק הפיקוח על איכות המזון ולתזונה נכונה במוסדות חינוך" ובהנחיות בחוזר זה.
 - ב. על הספק להימנע מהשימוש במזון מעובד, המכיל פוספטים וניטרטים, והחל משנת הלימודים התשע"ח יהיו מותרים להגשה או למכירה רק מוצרים שאושרו על ידי משרדי הבריאות והחינוך. כמו כן על הספק להימנע מטיגון המזון ולספק מזון מבושל, אפוי בתנור או מוכן בגריל.
 - ג. הספק יספק מזון כשר ויציג תעודת כשרות מגורם מוסמך על פי "חוק איסור הונאה בכשרות, התשמ"ג-1983" שתיבדק על ידי הרשות המקומית או על ידי הגורם המתקשר עם הספק.

- ספק המספק מזון למגזר הלא-יהודי בלבד יכול לפנות בבקשה להחריגו מחיוב זה. הספק יתחייב להמציא עותק של תעודת הכשרות גם להנהלת המוסד החינוכי.
- ד. הספק נדרש להיערך לשינויים בתפריט לרגל אירועים מיוחדים, כגון טיולים ופעולות חוץ-מוסדיות או כל פעילות שאינה סדירה בהתאם לתכנית הפעילות של המוסד החינוכי, בתנאי שיקבל הודעה על כך מהנהלת המוסד החינוכי בזמן סביר מראש.
- ה. צרכים תזונתיים רפואיים
- 1) בהתאם להזמנת אחראי ההזנה מטעם הגורם המתקשר עם הספק יכין הספק מנות אישיות מותאמות לתלמידים בעלי צרכים רפואיים תזונתיים על פי המידע שיימסר לאחראי על ההזנה מטעם הגורם המתקשר עם הספק על ידי ההורים ובאחריותם.
- 2) הספק יכין מנות אלה בהתאם לתנאים שיפורטו בתקנות לעניין זה.
- ו. אם קיימים במוסד החינוכי תלמידים הבוחרים לקבל תזונה צמחונית, על הספק – בתיאום עם אחראי ההזנה מטעם הגורם המתקשר עם הספק ועם ההורים – לנסות ולהתאים לתלמיד מנה צמחונית. יודגש כי הרכב המנה החלופית חייב להיעשות עם דיאטנית, או לקבל אישור של דיאטנית, ובנוסף לקבל את אישור ההורים מראש ובכתב, תוך הבהרה שהאחריות בעניין זה חלה עליהם.
- ז. מרגע יציאת המזון ממערך הייצור של קבלן המזון ועד לארוחה לא יעברו למעלה מ-4 שעות, ובפרק זמן זה יישמר המזון בתנאי תברואה וטמפרטורה מתאימים.

5. התפריט

5.1 כללי

- א. הרכב התפריט שייבחר ייקבע לפי התקנות לחוק ולפי הפירוט בחוזר זה. אפשר להתייעץ בנוסף עם דיאטנית מוסמכת להרכבת התפריט המקומי, והוא חייב לעמוד בכל ההנחיות.
- ב. התפריט יהיה מגוון, ולא יכלול מזון מעובד, המכיל פוספטים וניטרטים, והחל משנת הלימודים התשע"ח יהיו מותרים להגשה או למכירה רק מוצרים שאושרו על ידי משרדי הבריאות והחינוך. כמו כן לא יכלול התפריט מזון מטוגן, חטיפים, ממתקים ושתייה ממותקת.
- ג. התפריט יפורסם מראש ויובא לידיעת ההורים והתלמידים.

- ד. **יש להעדיף הגשה בתפזורת**, באופן שכל הילדים יוכלו ליהנות מארוחה חמה ומותאמת תוך אפשרות בחירה מתוך המזון המוגש.
- ה. מומלץ – אך לא חובה – שעובדי ההוראה יאכלו גם הם עם התלמידים ובכך ישמשו להם דוגמה אישית.
- ו. השמן המומלץ לבישול ולתוספת לסלט הוא שמן קנולה. **יש להעדיף את השימוש בשמן לתיבול ולהימנע משימוש בתחליפים כמו רטבים מוכנים, מיונז, חמאה ומרגרינה.**
- ז. ספק המזון יהיה בעל רישיון יצרן ובעל אישורים נוספים, אם יידרשו, כמפורט בתקנות לעניין זה

5.2 עקרונות מנחים בתכנון ובבנייה של תפריט שבועי

- א. יש להציע פריטי מזון שונים מתוך מרכיבי הארוחה במהלך השבוע (לדוגמה: ממרכיב הדגנים תוגש בארוחת הבוקר ביום ראשון לחמנייה מדגן מלא, ביום שני יוגש לחם מלא, ביום שלישי תוגש פיתה מחיטה מלאה וכד').
- ב. לצורך הגיוון יש להימנע מהגשת מזון מסוים ביום קבוע בשבוע (לדוגמה: אין להגיש בכל יום שלישי קוסקוס עם ירקות).
- ג. יש להקפיד על הרכב הארוחה, על תדירות הגשת פריטי המזון ועל גודל המנות כמפורט בטבלאות בהמשך.
- ד. **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).
- ה. יש לעשות שימוש במגוון שיטות בישול כמו אידוי, אפייה וצלייה.
- ו. **אין להגיש מזון מטוגן**. עיקרון זה יישמר בתכנון כל ארוחה וכן בבניית התפריט השבועי.
- ז. **יש להתאים בין המנות בארוחה** (לדוגמה, מנה עם רוטב, כגון קציצות ברוטב עגבניות, תוגש עם תוספת היכולה לספוג את הרוטב (כגון אורז/קוסקוס/פירה).
- ח. **יש לחתוך את המזון בצורות חיתוך שונות** ובאופן שיתאים ליכולת האכילה של התלמידים לפי גילם (קוביות סלט ירקות, עיגולי גזר מבושלים, רצועות חזה עוף/הודו וכד').
- ט. **יש להקפיד על כללי הכשרות.**
- י. **לשתייה יש להגיש מים**. אפשר להגיש מים בקנקנים ולהוסיף קרח גרוס, נענע, לימונית, לואיזה ו/או פלחי לימון.

- יא. אין להגיש שתייה ממותקת.
- יב. יש להימנע מתיבול המנות המוגשות בסוכר, בסילאן, בדבש, בסוגי סירופ ובחומרים אחרים המוספים במהלך הבישול או הכנת המנה.
- יג. 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.
- יד. יש להשתמש במנות דלות בשומן מן החי ובחלקי בשר בקר רזה.
- טו. יש לתכנן את רכישת המזון באופן שלא ייזרקו מנות ויחד עם זאת יספיקו לכל הילדים המעוניינים לאכול.
- טז. הרכב התפריטים, התאמת הגיוון במנות עשירות חלבון איכותיות (צמחוניות ובשריות) וחישוב הערכים התזונתיים ייעשו בהתייעצות עם דיאטנית.

5.3 הנחיות תפעוליות של המוסד החינוכי/הרשות לספק

- א. מנהל הבטיחות של מוסדות החינוך ו/או קב"ט מוסדות החינוך ברשות המקומית, בתיאום עם מנהל המוסד החינוכי, יקבעו עם ספק ההזנה נהלים קבועים לכניסה וליציאה של כלי הרכב המביאים את המזון. יש להקפיד שתנועת כלי הרכב של הספק לא תסכן את השוהים במוסד החינוכי. ספקי הזנה שאין להם חוזה התקשרות להזנה מרוכזת כאמור בחוזר זה לא יותרו להיכנס למוסדות החינוך.
- ב. הארוחות תוגשנה לתלמידים במנות אישיות ארוזות מראש (כגון בחמגשית), או בצלחות, תוך חלוקה במקום מכלים מרכזיים שבהם הגיע המזון (בתפזורת), ויצורפו אליהן אבזרים נלווים: סכו"ם, כלי הגשה מתאימים, מצעית, מפית קטנה, כפפות חד-פעמיות להגשה ושקיות לאיסוף אשפה כיתתיות.
- ג. אם המזון מוגש בתפזורת, יש להקפיד על כללי היגיינה ולהשתמש בכלי הגשה מתאימים ובכפפות חד-פעמיות בעת החלוקה.
- ד. המזון יגיע למוסד החינוכי כ-45 דקות לפני הארוחה, כדי שתהיה שהות מספקת לחלוקת מכלי האחסון לכיתות, מחד גיסא, והמזון יהיה חם, מאידך גיסא. חלוקת מכלי האחסון לכיתות תתבצע לפני מועד ההתחלה של הפסקת האוכל.
- ה. על הגורם המתקשר עם ספק המזון לוודא שהספק עומד בדרישות החוק והתקנות ובדרישות המפורטות בחוזר זה וכן בהנחיות המחלקה לבריאות הסביבה המפורטות בנספח ג של חוזר זה.

6. הפעלת מערך ההזנה במוסד החינוכי

6.1 תפקיד הרשות המקומית/הבעלות

- א. על הרשות לפעול על פי ההנחיות וההמלצות של משרדי החינוך והבריאות בכל הקשור להזנה, ובכלל זה הרכב המזון, כללי התברואה ושינוע המזון.
- ב. נציג אגף/מחלקת החינוך ייקח חלק בהיערכות ובארגון של הסדרי ההזנה, בקביעת גורם ההזנה, בהתארגנות לקראת הפעלתה, במעקב ובבקרה אחר הפעלתה לאורך השנה ובמשוב לקראת סיום השנה וההיערכות לשנת הלימודים שלאחריה.
- ג. אגף/מחלקת החינוך יתאמו עם המחלקות הרלוונטיות ברשות ויודאו את ביצוען של הפעולות האלה:
 - 1) אספקת מכלי אשפה סגורים לאיסוף פסולת ושאריות מזון
 - 2) פינוי יומי של הפסולת בתום יום הלימודים
 - 3) התאמת פעילותה של חברת הניקיון לדרישות הנגזרות מהזנה מאורגנת
 - 4) הגדלת מינון ההדברה נגד מזיקים בהתאם לצורך.
- ד. הווטרינר של הרשות המקומית יסייע במסגרת תפקידו בבחירת ספק ההזנה, יבדוק עם הווטרינר ברשות שבתחומה ספק המזון פועל את כל הקשור לרישוי פעילותו ויהיה שותף לפיקוח על מערך ההזנה במוסדות החינוך.

6.2 תפקיד ההורים במערך ההזנה

- א. מערך ההזנה הוא כאמור חלק מתהליך חינוכי ובריאותי ואמצעי לסיפוק צורך, והוא חלק מאורח חיים בריא ומנוף לימודי בנושא התזונה לכל המשפחה, ולכן יש לערב את ההורים בתהליך.
- ב. אחראי ההזנה מטעם הגורם המתקשר עם הספק מחויב ליידע את כלל ההורים כי באחריותם להודיע למארגן ההזנה בכתב ולצרף אסמכתאות רפואיות, אם ישנן, על צרכים מיוחדים של ילדיהם בנושא התזונה, וזאת גם כדי לבדוק את האפשרות לאספקה של מנה מותאמת במקרה שבו מתקיימת הזנה מאורגנת.
- ג. באחריות ההורים לתלמידים בעלי צרכים תזונתיים רפואיים ליידע את האחראי על ההזנה מטעם הגורם המתקשר עם הספק, ובמקרה שמתקיימת הזנה מאורגנת גם את ספק המזון, על הצורך התזונתי רפואי ולהמציא להם אישורים רפואיים לכך. בהתאם לכתוב באישורים אלה תיבדק האפשרות לספק לתלמידים אלו את מנת המזון המתאימה או את הכיבוד הניתן בפעילות. כמו כן,

באחריות ההורים לדאוג שילדיהם יהיו מודעים לעובדה שאינם יכולים לאכול כל דבר מזון המוגש בהזנה או לרכוש כל דבר מזון ברכישה עצמאית בשל רגישותם.

ד. יש להמליץ להורים שאין לצייד את התלמידים בחטיפים ובמתקים, ובכלל זה "חטיפי בריאות", ולתת להורים הסבר מתאים לעניין.

ה. ההורים, באמצעות הנהגת ההורים המוסדית, ישתתפו בצוות ההזנה שתפקידו מפורטים להלן.

6.3 תפקידי צוות ההזנה

א. אם הוחלט על הזנה מאורגנת, על אחראי ההזנה מטעם הגורם המתקשר עם הספק להתייחס להחלטות הכרוכות במימון ההזנה ובקביעת הדרך לגביית התשלום מההורים ולפעול לגיבוש הסכמה לשיתוף פעולה של כלל ההורים, בהתאם לדין ולהוראות החלות בעניין.

ב. בכל מקרה של הזנה מאורגנת התפריט צריך להתאים לכללים ולהמלצות בתקנות ובחוזר זה.

ג. אחראי ההזנה מטעם הגורם המתקשר עם הספק יסדיר את ההתקשרות עם הספק בשיתוף הרשות המקומית/הבעלות ויעסוק בבחירת תפריט מגוון ובתכנון אופן ההגשה ומקום האכילה.

ד. אחראי ההזנה מטעם הגורם המתקשר עם הספק יקבל משוב מהתלמידים ומההורים על שביעות הרצון מהאוכל: הטעם, האסתטיקה, הכמות, המגוון, צורת ההגשה, הניקיון וכו'. יש לקיים מעקב אחר הרכב המזון, הגיוון וגודל המנות ולטפל בשאריות המזון כנדרש. אחראי ההזנה יהיה מעורב בניהול הקשר עם הספק ובהתאמת השירות לצרכים ולדרישות של ההורים והתלמידים.

ה. במקרה של אירוע חריג, כגון אי-תקינות המזון או חשד לפגם, על אחראי ההזנה מטעם הגורם המתקשר עם הספק לדווח על כך לספק, לווטרינר הרשותי, ללשכת הבריאות ולמנהל המוסד.

6.4 ארגון הארוחה בבית הספר ובכיתה

א. מנהל המוסד החינוכי יודא כי לכל התלמידים ניתנה האפשרות לאכול או להשתתף בארוחה המוגשת, אלא אם כן הם בחרו לאכול ארוחה שהביאו מביתם בבואם ליום הלימודים. יש לדאוג שלא יהיה תלמיד הרוצה לאכול ואינו יכול בשל קושי כלכלי. המנהל יפנה בנושא לרשות המקומית או לבעלות על המוסד החינוכי.

- ב. הארוחה תתקיים במסגרת הכיתתית או בכל מרחב שיוקצה לכך.
- ג. יש להקפיד על כללי היגיינה לפני הארוחה ואחריה ולהנחות את התלמידים לשטוף ידיים לפני הארוחה ואחריה.
- ד. מועד הארוחה החמה לא יהיה על חשבון זמנו של עובד ההוראה.
- ה. בתום הארוחה יש לוודא שהמנות העודפות תיאספנה ותטופלנה בהתאם למדיניות שתיקבע בבית הספר, שהפסולת תיאסף לשקיות האשפה המיועדות לכך ולא לפח האשפה הכיתתי ושלא יישארו בכיתה שיירי מזון מכל סוג. יש לאוורר את הכיתה בתום הארוחה. מוסדות חינוך המקפידים על הפרדת פסולת ינהגו בהתאם למדיניות שנקבעה.
- ו. במהלך הארוחה יש לשמור על אווירה תרבותית ועל התנהגות הולמת.
- ז. יש לנצל את זמן הארוחה לחיזוק התנהגויות מקדמות בריאות ונימוסי שולחן, לשיח חינוכי ולרגיעה.

7. פיקוח ובקרה

- 7.1 חשוב להדגיש שכל מי שעוסק במכירה או בהספקת מזון, **בתמורה או שלא בתמורה**, חייב לעמוד בתנאים הקבועים בהוראות החוק לפיקוח על איכות המזון ועל תזונה נכונה במוסדות חינוך ובתקנות מכוחו ובהנחיות חוזר המנכ"ל.
- 7.2 על הרשות המקומית/הבעלות לוודא שהווטרינר של הרשות המקומית יהיה שותף לפיקוח על מערך ההזנה במוסדות החינוך ברשות ובנוסף יבצע גם את הפעולות האלה:
- א. בדיקה מדגמית של כלי הרכב המובילים את המזון למוסדות החינוך באמצעות ביקורות קבועות וביקורות פתע (על פי הנהוג ברשות המקומית)
- ב. פיקוח שלא ייעשה שימוש בשאריות המזון להאכלת בעלי חיים
- ג. טיפול בדיווחי אחראי ההזנה מטעם הגורם המתקשר עם הספק במקרה של אירוע חריג, כגון אי-תקינות המזון או חשד לפגם במזון
- ד. סיוע לפיקוח התברואי של הרשות המקומית בהקפדה על אופן פינוי הפסולת ועל הניקיון.

8. הבסיס התזונתי לקביעת הרכב התפריטים וגודל המנות

8.1 טבלאות המפרטות את רכיבי המזון לכלל התלמידים

הטבלאות שלהלן מיועדות לכל המסגרות החינוכיות המספקות מזון במהלך שהות הילדים במסגרת. הן מבוססות על ההוראות ועל ההמלצות של משרד הבריאות המתייחסות לגיוון התפריט ולאכילה מסודרת, ומדגישות את החשיבות של שתיית מים ושל אכילת ירקות, פרות, קטניות ודגנים מלאים. דגש מיוחד ניתן להקפדה על תפריט עשיר בברזל בארוחת הצהריים.

טבלה 1: סטנדרטים תזונתיים לתפריט ארוחת הצהריים

אנרגיה	33% מס"כ האנרגיה המפורטת בטבלה 2
ברזל	10% מהכמות היומית לפי הגיל
שומן	25%-30% מהקלוריות במנה
שומן רווי	עד 10% מס"כ האנרגיה היומית
רמת הפחמימות	50%-55% מס"כ האנרגיה לפי הגיל
כמות המלח בארוחה ¹	2 גר' (780 מ"ג נתרן)

טבלה 2: סטנדרטים של רכיבי תזונה לתפריטי ארוחת הצהריים

הגיל	כמות האנרגיה היומית בקלוריות	כמות האנרגיה בארוחה	כמות הפחמימות המרבית (בגר')	כמות השומן המרבית (בגר')	כמות הברזל בארוחה (במ"ג)	כמות הנתרן בארוחה (במ"ג) ¹
3	1400	490	67	16	4	330
4-5	1400-1700	520	71	17	5	400
6-8	1500-1700	550	76	18	5	400
9-13	1900-2200	680	93	22	4	500
14-18	2200-2900	850	117	28	6.5	500

¹ הרמות המצוינות ייכנסו לתוקף החל משנת 2017, בעקבות התקדמות התכנית הלאומית להפחתת נתרן במזון בישראל.

טבלה 3: הסטנדרטים הנדרשים להגדרת מנות עשירות בחלבון

כל מנה עשירה בחלבון תכיל לפחות את כמות החלבון והברזל ולא יותר מכמות השומן והנתרן הרשומות להלן ב-100 גרם מזון מוכן לאכילה.

מקור החלבון	חלבון (בגר')	שומן (בגר')	ברזל (במ"ג)	נתרן (במ"ג)
בשר בקר/הודו/עוף	29-24	13-6	3.5-2.5	400
בשר טחון: בקר/הודו/עוף	19-16 ²	20-13	2.3-1.3	400
דג	20-18	10	1.4-1.1	200
מנה צמחונית	18-13	15-10	2.0-1.8	250

טבלה 4: כמות השמן בארוחה לפי גיל

חישוב כמות השמן כולל את השמן במזון המבושל ואת השמן המוסף לסלטים.

הגיל	כמות השמן בארוחת צהריים	החלוקה
5-3	10 גר'	5 גר' לסלט + 5 גר' לבישול
8-6	15 גר'	5 גר' לסלט + 10 גר' לבישול
18-9	20 גר'	5 גר' לסלט + 15 גר' לבישול

8.2 תזונת תלמידים הסובלים מבעיות בריאות או מרגישות למזון

- א. עקב החשש מתגובות אלרגיות לרכיבים ולמזונות מסוימים בקרב ילדים יש לברר עם ההורים לפני התחלת ההזנה מיהם התלמידים בעלי הצרכים המיוחדים ולהיערך בהתאם.
- ב. כל המנות המיוחדות המיועדות לתלמידים בעלי צרכים תזונתיים רפואיים מיוחדים צריכות להיות ארוזות בצבע שונה ומסומנות בסימון מיוחד ובולט.
- ג. על אחראי ההזנה מטעם הגורם המתקשר עם הספק להקפיד על החלוקה של מנות מיוחדות אלה ולייעד אותן רק לתלמידים בעלי הצרכים התזונתיים הרפואיים המיוחדים.
- ד. לגבי כל מגבלה תזונתית יש לקבל אישור של דיאטנית להרכב התפריט.

² כמות החלבון מן החי.

9. ההזנה והארוחות בגני הילדים

9.1. כללי

בגני הילדים נדרש לגלות עירנות לאכילה הסדירה של כל הילדים וכן לשינויים קיצוניים החלים בהרגלי האכילה שלהם. התנהגות חריגה (אי-אכילה או אכילה מופרזת) דורשת בדיקה והסבת תשומת לבם של ההורים, ובמקרים חריגים המלצה להורים לפנות לייעוץ של גורם מקצועי. נדרש להתאים את ההזנה למשך השהייה בגן וכן לצורכיהם ולטעמם האישי של הילדים.

ההחלטה לקיים הזנה משותפת בגן הילדים נתונה לשיקול דעתה הבלעדי של הגננת מנהלת הגן, והיא אוטונומית להנהיג או לא להנהיג הזנה משותפת בגן בשנת לימודים מסוימת. הגננת תסביר ותבהיר להורים את חשיבות התזונה המאוזנת והמגוונת הן בבית, לפני היציאה לגן, והן במהלך השהייה בגן, ותפרוס בפניהם את אפשרויות ההיערכות להזנה בגן. העברת מידע והדרכה מעשית בנושא התזונה יכולות להתקיים גם במפגש בין דיאטנית מוסמכת להורים.

לגיוון המזון ולהתאמתו לטעמו האישי של הילד חשיבות רבה במיוחד בגיל הרך. הרגלי תזונה נכונים יגבירו אצל הילד את המודעות לאכילה מגוונת ומאוזנת.

חשוב להמליץ להורי הילדים שלפני ההגעה לגן יאכלו הילדים ארוחת בוקר המכילה מאכלים עשירים בסידן. ארוחה כזו יכולה להיות כוס חלב, דגני בוקר – לא ממותקים – עם חלב, פרוסה מרוחה בטחינה, בגבינה, בחומוס או בכל ממרח או פרוסה עם ביצה.

אלה תפקידי הסייעת בהזנה (מתוך חוזר מינהל השלטון המקומי – הגף לכוח אדם ושכר ברשויות המקומיות):

הסייעת בגן אחראית על גיבוש תפריט המזון בתיאום עם הגננת ועל הזמנת המצרכים בהתאם, על הכנת מצרכי המזון לקראת הארוחה ועל עריכת השולחן והגשת המזון. כמו כן עליה לוודא את בטיחות האוכל בהתאם להנחיות הבטיחות ולוודא כי הילדים אוכלים.

עם סיום הארוחה הסייעת אחראית על פינוי השולחן, על הדחת הכלים ועל ארגון המטבח. כמו כן היא אחראית על רכישת ציוד ההזנה בתיאום עם מנהלת הגן ועם הרשות המקומית או עם הבעלות.

9.2. עקרונות יסוד להכנה/להגשה של מזון וארוחות בגן הילדים

א. יש להקפיד כי הירקות והפרות שיוגשו בגן יהיו טריים ועונתיים.

- ב. יש להגיש שתייה של מי ברז. אפשר להוסיף קרח גרוס, נענע, לימונית, לואיזה ופלחי לימון או תפוז.
- ג. מומלץ שכל הדגנים (דגני בוקר, לחמים שונים, מאכלי דגנים) יהיו מלאים.
- ד. אין להמליח את המזון, אין להשתמש באבקות מרק ואין לעשות שימוש במלחייה בגן.
- ה. אין להוסיף למזון סוכר או תחליפי סוכר (דבש, סילאן, סירופ ואחרים).
- ו. בארוחה צמחונית יש להציע ירק או פרי עשיר בוויטמין C לשיפור ספיגת הברזל שמקורו בצומח (ראה פירוט בטבלה 11, "גודל מנה לפרות").
- ז. ביום שבו המנה החלבונית עשויה מקטניות אין לתת תוספת של קטניות.
- ח. מהקטניות אפשר להכין תבשילים שונים כמו קציצות אפויות, קטניות ברוטב, גולש קטניות ועוד.
- ט. **גודל המנה הרשום בהנחיות מתייחס למשקל מנה מבושלת.**
- י. יש להנחות את ההורים לא להביא לגן חטיפים, ממתקים ושתייה מתוקה.

9.3 הרכבי ארוחת עשר בגן הילדים

- א. בגני ילדים שבהם הגנת מנהלת הגן בוחרת להנהיג הזנה משותפת מומלץ שהתלמידים יכינו את הארוחה בעזרת הסייעת כדי שהם יפתחו קשרי גומלין, יתנסו בהכנת ארוחות קלות וירכשו כישורים תוך חשיפה לשונה וקבלתו.
- ב. הגנת תמליץ להורים שהרכב ארוחת עשר המובאת מהבית – במקרים שאין הזנה מאורגנת – ייתן מענה לצרכים התזונתיים למשך שהות ארוכה בגן ויהיה מגוון.
- ג. כל ארוחת עשר תכלול 5 גר' (כפית אחת) שמן (בסלטים ובחביתות).
- ד. **טבלה 5: ארוחת עשר בגן: ההרכב, התדירות וגודל המנה**

מרכיבי הארוחה	פריטי המזון	התדירות ב- 6 ימים	גודל המנה
מוצרי חלב	קוטג' 5% / גבינה לבנה 5% / לבנה 5%	4	25 גרם (1.5 כפות)
	גבינה צהובה 9% / גבינה מותכת 7% / גבינה צפתית 5%	1	15 גרם (1 כף)
	חלב/לבן/יוגורט	1	גביע 180-200 מ"ל

30 גרם (1/2 ביצה)	2	ביצה קשה/חביתה	תוספות וממרחים
25 גרם (כף וחצי)	2	סרדין/טונה/סלט חומס עד 15% שומן	
15 גרם (1 כף)	2	טחינה גולמית (עדיף משומשום מלא)/אבוקדו/חמאת בוטנים לא ממותקת	
60 גרם (2 פרוסות)	4	לחם/לחמנייה מקמח מלא	דגנים מלאים
50 גרם (חצי פיתה) או לחמניה קטנה	1	פיתה מקמח מלא	
30 גרם (3/4 כוס חד פעמית)	1	דגני בוקר שאינם ממותקים	
100 גרם (1 יחידה)	כל יום	ירקות חיים	ירקות
	כל יום	מים	שתייה

9.4 ארוחת הצהריים בגן הילדים

- א. בגנים שניתנת בהם ארוחה בשרית יש להשתמש במערכת כלים נוספת או במערכת כלים חד-פעמית.
- ב. רצוי לקיים ארוחה משותפת סביב שולחנות, תוך הקפדה על הרגלי אכילה ועל נימוסי שולחן נאותים. משך הארוחה יהיה כ-20 דקות לפחות. אפשר לקיים מזנון חופשי, כאמור לעיל, המאפשר בחירת מזון מועדף על ידי הילד על פי צרכיו, טעמו ובחירתו. בחירת המזון המבוססת על הנאה ועל פיתוח טעם אישי ועל ידע שנרכש מעודדת עצמאות ורכישת הרגלים ודפוסי התנהגות.
- ג. חשוב להקפיד על אכילה של פריט אחד לפחות מכל קבוצות המזון, וכן שהילד יטעם ויאכל ירקות, מנה עשירה בחלבון ומנה עשירה בפחמימות בכל ארוחה.
- ד. יש להקפיד על תנאי תברואה נאותים, על ניקיון ועל בטיחות. בהתאם לכך יש לוודא את זמינותם ואת תקינותם של אמצעי חימום המזון ושל מקרר לאחסון מזון ושתייה הדורשים תנאי קירור.
- ה. בגני הילדים שמכינים בהם את הארוחה החמה יש לעמוד בדרישות משרד הבריאות המתפרסמות בחוזר זה.
- ו. צוות הגן יקפיד –
 - שהירקות והפירות יישטפו בסבון ובמים זורמים;

- שהמזון המיועד לקירור יאוחסן במקרר;
 - שהסועדים ירחצו את הידיים לפני כל אחת מהארוחות ואחריה;
 - שכוסות השתייה האישיות תהיינה מסומנות;
 - שמקום האכילה יהיה אסתטי, מואר ונקי והשולחנות יהיו ערוכים בצורה נאה;
 - שהגישה לשולחנות תהיה בטיחותית ונוחה והישיבה תהיה מרווחת.
- ז. טבלה 6: ארוחת הצהריים בגן הילדים: ההרכב, התדירות וגודל המנה

מרכיבי הארוחה	פריטי המזון	התדירות ב-5 ימים	גודל המנה לפי הגיל ³	
			3 שנים	4-5 שנים
המנה העיקרית – בחלבון	חזה הודו/חזה עוף/פרגית	1	60 גר'	80 גר'
	כרעיים (ללא עור ועצמות)/שניצל עוף/הודו	1	60 גר'	80 גר'
	בשר בקר: גולש/טחון	1	60 גר'	80 גר'
	דג ללא עצמות (פילה)/קציצות דג	1	80 גר'	100 גר'
	מנה צמחונית – קטניות מבושלות: עדשים/אפונה/חמוס/לוביה/שע ועית יבשה בצבעים שונים ⁴	1	60 גר'	80 גר'
דגנים/קטניות ⁵	/ גריסים/ קוסקוס/תירס/קינואה	1	120 גר'	160 גר'
	חיטה/בורגול/כוסמת/אורז מלא	1	100 גר'	130 גר'
	עדשים/גרגרי חמוס/ אפונה יבשה/ שועית יבשה	2	80 גר'	110 גר'
	תפוח אדמה/בטטה/פתיתים אפויים/ ספגטי/ פסטה	1	130 גר'	170 גר'
ירקות	מנות ירקות (עגבניה, חסה, פלפל, פטל, בצל, עגבניות, קלחי, ערבה)	5	חצי כוס	כוס

³ משקל המנה אינו כולל את חציית המנה.
⁴ מגוון המנות העליון של קטניות צמחונית אחת שונה בארוחה בשרית.
⁵ אפשר להגיש דגנים עם קטניות כמנה מעורבת אחת, או בנפרד, בכמויות המפורטות בטבלה. ביום שמוגשת בו מנה עשירה בחלבון צמחונית מקטניות אין צורך לתת תוספת של קטניות לדגנים.

ירקות מבושלים	מגוון ירקות(גזר, קישוא, דלעת, חציל, שעועית ירוקה וצהובה, כרוב, כרובית, סלרי, תערובת ירקות)	5	חצי כוס=80 גר' חצי כוס=8 גר'
פרות	פרי העונה	5	חצי יחידה
שתייה	מים	5	חופשי

ח. טבלה 7: ארוחת צהריים צמחונית (מנות עשירות בחלבון) - התדירות וגודל המנה

מרכיבי הארוחה	פריטי המזון	התדירות	גודל המנה לפי הגיל	
			3 שנים	4-5 שנים
מנה עשירה בחלבון	קטניות מבושלות: שעועית יבשה, עדשים, אפונה, חומוס	2	60 גר'	80 גר'
	פתיתי סויה: קציצות	1	60 גר'	80 גר'
	טופו: רצועות/קציצות/ גולש/מוקפץ	1	60 גר'	80 גר'
דגן מלא/ קטניות	חיטה/ בורגול/ כוסמת/ אורז	1	3/4 כוס 100 גר'	כוס אחת 130 גר'
	קוסקוס/ גריסים/ קינואה/ תירס	1	120 גר'	160 גר'
	חומוס/ שועית יבשה/ עדשים/ אפונה	2	80 גר'	110 גר'
	תפוז"א/ בטטה/ פתיתים/ ספטי	1	130 גר'	170 גר'
ירקות חיים	מגוון ירקות (עגבניה, חסה, מלפפון, גזר, פלפל בצבעים, קולרבי, כרוב)	5	1/2 כוס = 65 גר'	1 כוס = 120 גר'
ירקות מבושלים	ירקות מגוונים מבושלים, מאודים וכד'	5	1/2 כוס = 80 גר'	1/2 כוס = 80 גר'
פרות במנות	פרי העונה (ראה טבלה 10 לסוגים ולגודל מנה; יש להעדיף פרי עשיר	5	1/2 פרי	1/2 פרי

			בוויטמין C)	
	חופשי	5	מים	שתייה

9.5 ארוחת ה"טעימה" בגן הילדים

מומלץ להגיש לילדים בארוחת ה"טעימה" חצי כריך מלחם מקמח מלא עם אחד מהממרחים המומלצים וירק או פרי. לילדים שאינם מעוניינים בחצי הכריך הנוסף עם ירק אפשר להציע 2 מנות ירק או פרי. את הטעימה הנוספת יש להגיש כשעה וחצי לפני סיום יום הלימודים הרשמי.

9.6 כיבוד בימי הולדת ובאירועים

- הכיבוד בימי הולדת יהיה תוספת לארוחה הניתנת בגן ולא במקומה. על הכיבוד ועל הרכבו יוחלט בשיתוף עם ההורים ובכפופות לכללים המפורטים בחוזר זה.
- מומלץ כי הכיבוד יכלול ירקות מגוונים, פירות מגוונים ומים.
- בימי הולדת אפשר להגיש גם עוגת יום הולדת, שתחולק בזמן המסיבה למנות אישיות.
- בחגים ובאירועים יש להתאים את הכיבוד לאופי החג או האירוע ולמאכלים המזוהים עמו.
- מומלץ לשתף את הילדים בהכנת הכיבוד, בחלוקתו למנות אישיות ובהגשתו.
- מומלץ לרכז את ימי ההולדת ולחגוג לכמה ילדים במשותף פעם בתקופה כדי למנוע צריכת כיבוד ועוגות בתדירות גבוהה.

10. ארוחת הצהריים בבית הספר

ארוחת הצהריים היא אחת משלוש הארוחות הבסיסיות בתפריט היומי. ארוחה זו צריכה להיות מגוונת ומותאמת לגיל התלמידים, לצורכיהם האישיים ולמנהגי האכילה שלהם, ועליה לכלול את כל מרכיבי המזון כמפורט בטבלאות שלהלן:

טבלה 8: ארוחת צהריים בשרית – התדירות וגודל המנה

גודל המנה לפי הגיל			התדירות	פריטי המזון	מרכיבי הארוחה
18-14 שנים	13-9 שנים	8-6 שנים			
120 גר'	120 גר'	100 גר'	1	חזה הודו/חזה עוף/פרגית/שניצל/נתח בשר שלם	המנה העיקרית
200	200	165	1	כרעי עוף נקי (עדיף ללא עור	

גודל המנה לפי הגיל			התדירות	פריטי המזון	מרכיבי הארוחה
18-14 שנים	13-9 שנים	8-6 שנים			
גר'	גר'	גר'		ועצמות)	
120 גר'	120 גר'	100 גר'	1	קציצות הודו/בקר, בולונז	
150 גר'	150 גר'	120 גר'	1	דג ללא עצמות (פילה) נתח שלם	
120 גר'	120 גר'	100 גר'	1	מנה צמחונית: ⁶ קטניות מבושלות – שעועית יבשה/עדשים/אפונה/חמוס	
1.5 כוסות	1.5 כוסות	כוס אחת	3	אורז/חיטה/גריסים/כוסמת/בורגול/קינואה/קוסקוס/תירס/פתיתים/מקרונים/ספגטי/תפוז"א/בטטה	דגנים מלאים/קטניות ⁷
1.5 כוסות	1.5 כוסות	כוס אחת	2	אפונה יבשה/עדשים/שעועית לבנה/חמוס	
150 גר'	150 גר'	150 גר'	5	מלפפון/עגבניה/כרוב/קישוא/גזר/פלפל בצבעים/חסה/כרובית/חציל	ירקות חיים
50 גר'	50 גר'	50 גר'	5	ירקות מבושלים: קישוא, פלפלים עם עגבניות, חצילים	ירקות מבושלים
כוס אחת	כוס אחת	כוס אחת	5	תפוח, אגס, אפרסק, משמש, מלון, אבטיח, בננה, תפוז, קלמנטינה	פירות
60 - 80 גר'	-	-	5	חמוס/טחינה/טונה/חצילים בטחינה/אבוקדו עם ביצה	סלט מורכב
חופשי			5	מים	שתייה

טבלה 9: תפריט צמחוני (מנות עשירות בחלבון) - התדירות וגודל המנה

גודל המנה לפי הגיל		התדירות ב-5 ימים	פריטי המזון	מרכיב הארוחה
18-9	8-6			

⁶ בתפריט הבשרי תוגש כחלופה מנה צמחונית אחת שונה ממגוון המנות הצמחונית העשירות בחלבון המובאות בטבלה 9 להלן. הגיוון יהיה של 4 מנות צמחונית שונות בחודש.

⁷ אפשר להגיש דגנים עם קטניות כמנה מעורבת אחת או בהגשה נפרדת. ביום שמגיישים מנה צמחונית עשירה בחלבון מקטניות אין צורך לשלב קטניות ודגנים.

שנים	שנים			
120 גר'	100 גר'	2	קטניות מבושלות: שעועית יבשה, עדשים, אפונה, חמוס	מנה עיקרית עשירה בחלבון
120 גר'	100 גר'	1	פתיתי סויה: קציצות	
120 גר'	100 גר'	2	טופו: רצועות/קציצות/גולש/ מוקפץ	

טבלה 10: גודל המנה לפרות

המשקל עם הקליפה והגרעין ⁸	הגודל	הפרי
120 גר'	1 בינוני	אגס
370 גר'	2 כוסות	אבטיח ללא גרעינים
150 גר'	2 בינוניים	אפרסק
90 גר'	1 קטנה	בננה
180 גר'	1/4 מלון	מלון ⁹
140 גר'	4 בינוניים	משמש
140 גר'	חצי קטן	מנגו
140 גר'	2 בינוניים	נקטרינה
170 גר'	כוס אחת	סלט פרות ללא תוספת סוכר
300 גר'	חצי בינונית	פומלה ⁹
150 גר'	2 יחידות	קלמנטינה ⁹
140 גר'	3 בינוניים	שזיף
150 גר'	1 בינוני	תפוז ⁹
120 גר'	1 בינוני	תפוח עץ
50 גר'		מגוון פרות יבשים
120 גר'	6 בינוניים	תות שדה ⁹

⁸ כל פריט במשקל הרשום תורם כ-60 קלוריות.

⁹ פרי עשיר בוויטמין C.

11. מכירת מזון במוסד החינוכי

11.1. כללי

- א. הנהלת המוסד החינוכי, ההורים, התלמידים והרשות המקומית או הבעלות על המוסד החינוכי יגיעו להחלטה משותפת על מכירת מזון ומשקאות בשטח המוסד החינוכי.
- ב. ההחלטה המשותפת כאמור לעיל תכלול קביעה של **אמצעי המכירה** – מזון, קיוסק, קפטריה או מכונות אוטומטיות לממכר מזון ומשקאות – וכן **של הרכב המזון ושל המחירים על פי כל דין. זאת בתנאי שיעמדו בדרישות התפריט והרכב המזון בחוזר זה ובתקנות לחוק, וכן שייקבע אחראי שאינו עובד הוראה על פעילות הספק** (להלן "אחראי מכירת המזון").
- ג. ההחלטה האמורה תהיה מבוססת על ההבנה שנדרש שינוי בהרכב המזון והשתייה ממזון חד-גוני, מטוגן ועשיר בשומנים ובסוכרים למזון ולשתייה בעלי ערכים תזונתיים וכמותיים מותאמים – שינוי שהוא חיוני לשמירה על הבריאות ולמניעת השמנה ומחלות הנגרמות עקב ההשמנה.
- ד. קביעת התפריט והיצע המזון תיעשה על פי ההנחיות התזונתיות להרכב המזון בחוזר זה ובתקנות לחוק.
- ה. אחראי מכירת המזון יקפיד שהרכב המזון והשתייה הנמכרים במוסד או המובאים יהיו על פי ההנחיות כאמור ועל פי כל דין, וזאת בתיאום עם ספק המזון/מפעיל הקיוסק (שיידרשו לעמוד בכללים האמורים) ו/או עם הרשות המקומית (אם חוזה ההתקשרות הוא בין הרשות לזכאין).
- ו. במסגרת ההתקשרות עם מפעיל אמצעי המכירה יש לכרוך הצבה של מכלים לאיסוף בקבוקים למחזור במתחם בית הספר.

11.2. מכירה או הגשה של מזון בקיוסקים, במכונות, במזנונים או בפעילות שבה נמכר, מוגש או מובא מזון

א. רישוי ותנאי סביבה

- ⊗ כל מזון, קפיטריה או קיוסק במוסד החינוכי חייבים **ברישיון עסק תקף** מהרשות המקומית ויעמדו תחת **הפיקוח הנדרש על פי כל דין**. כמו כן, כל מזון, קפטריה או קיוסק חייבים בתעודת כשרות מהגורם המוסמך כנדרש בחוק איסור הונאה בכשרות המצוין לעיל. כל זה באחריות אחראי מכירת המזון.
- סביבת המזון, הקפיטריה או הקיוסק תהיה נקייה ואסתטית, ובסמוך לה יוצבו פחי אשפה.

- המרחב של המזנון, הקפטריה או הקיוסק יהיה מרווח ונעים, ורצוי שיכלול מערכת ישיבה לשימוש בעת האכילה.

- **אסור להציב במזנון, בקפטריה, בקיוסק או בסביבתם פרסומת מסחרית מכל סוג שהוא.**

- יש לפרסם ברבים את היצע המזון, את הרכבו ואת מחירו.

ב. הצבת המכונות האוטומטיות לממכר מזון ומשקאות

- מיקום המכונות יהיה נגיש ונוח, תוך הקפדה על כללי בטיחות.

- יש להציב בצמוד למכונות המזון והמשקאות פח אשפה לאיסוף הפסולת ומכלי מחזור מתאימים.

- המרחב בסמוך למכונה צריך להיות מרווח ונעים, ורצוי שיכלול מערכת ישיבה כגון ספסלים, כיסאות ושולחנות לשימוש בשעת האכילה והצללה.

- **המכונות וסביבתן חייבות להיות נקיות מכל פרסומת מסחרית.** על הספק לוודא כי הסימון התזונתי האנרגטי (הקלורי) של המזון במכונה יהיה גלוי ונגיש לרוכשים לפני הרכישה.

- מפרט המזון המוצע למכירה במכונות חייב להיות על פי כל דין.

ג. רשימת המזונות המותרים להגשה או למכירה

- פרי טרי/סלט פרות טרי/פרות חתוכים

- סלט ירקות טרי

- ירקות חתוכים בתוספת גבינה עד 5%

- כריכים או לחמניות או פיתות מקמח מלא עם המילויים והממרחים האלה: ביצה קשה, חביתה מביצה אחת, גבינה צהובה עד 9% שומן, גבינה לבנה/קוטג'/צפתית עד 5% שומן, חמוס עד 9% שומן, טחינה, פסטרמה בעלת אחוז חלבון גבוה, טונה, סרדינים, אבוקדו, חמאת בוטנים לא ממותקת, **בתוספת ירק**, כגון פרוסת עגבנייה ומלפפון, חסה, גזר מגורר, רצועות פלפל ורוקט (לפחות שני מרכיבי מילוי יהיו לא חלביים למען תלמידים הסובלים מרגישויות למוצרי חלב), וכן כריכים מלחם נטול גלוטן לתלמידים החולים בצליאק

- יוגורט טבעי או לבן (עד 3% שומן)

- מנה אישית של קרקרים עם מלח עד 200 מ"ג ועד 3% שומן וקופסה קטנה של טונה או גבינה לבנה עד 5%

- מנה אישית (30 גר') של דגני בוקר, עשירים בסיבים תזונתיים המכילים חצי כפית סוכר לכל היותר ורמות

- נמוכות של שומן, או מנה של גרנולה בתוספת מנת חלב או יוגורט עד 3% שומן (150 מ"ל)
- תערובת פרות יבשים ללא ציפוי מלח, סוכר או בצק (בגני ילדים ללא פיצוחים)
- תפוח אדמה מבושל/אפוי עם רקות/טונה/קטניות/פטריות/ יוגורט 3%
- סוגי בשרים – חזה בקר, עוף או הודו – עשויים בגריל או מעל מצלה, **לא מטוגנים**
- פילה דג (ללא עצמות) אפוי או מבושל/מאודה, **לא מטוגן**
- טופו אפוי או מבושל/מאודה, **לא מטוגן**
- קלחי תירס מבושלים
- סלט קטניות עם ירקות
- פשטידה/לאזניה/קיש/של ירקות וגבינות
- פסטה/רביולי ברוטב עגבניות וטופו/גבינה עד 9% שומן
- מרק מינסטרונה מירקות טריים/קפואים, מקטניות ומדגנים ללא אבקות מרק
- סלט בהרכבה אישית בתוספת מנה עשירה בחלבון כמו גבינה/טונה/גרגר חומוס/ביצה קשה/טופו/עדשים בצבעים שונים.

ד. מזונות אסורים להגשה או למכירה

אסור למכור, לספק או להגיש בשטח המוסד החינוכי – בגני הילדים ובבתי הספר – ממתקים וחטיפים עתירי שומן, מלח וסוכר, וכן משקאות ומוצרים מתוקים וממותקים. להלן הפירוט:

- מזונות מטוגנים ועשירים בשומן, כגון צ'יפס, חטיפים מלוחים, קרקרים מעל 3% שומן
- מיני מאפה עשירים בשומן, כגון בורקס, מלאווח, ג'חנן
- מזון מעובד מהחי ומהצומח, המכיל פוספטים וניטרטים, כגון נקניקיות, המבורגרים, קבב, שניצלים מעובדים ו/או מטוגנים, והחל משנת הלימודים התשע"ח יהיו מותרים למכירה רק מוצרים שיאושרו על ידי משרדי הבריאות והחינוך
- מזונות עשירים בסוכר, כגון עוגות, עוגיות, רוג'ך, קרואסונים, ופלים, ממתקים, סוכריות ממינים שונים
- מנות אישיות מתועשות להכנה מהירה של מרקים ומאכלים אחרים.

ה. משקאות מותרים למכירה, לאספקה או להגשה

המשקאות המותרים הם מים וחלב בלבד. יודגש כי אסור לחלוטין לכלול בהיצע השתייה במזנונים, במכונות,

בקיוסקים או בכל אירוע שמוגשים בו מזון ושתייה משקאות מתוקים וממותקים.
1. משקאות אסורים למכירה, לאספקה או להגשה המשקאות האסורים הם שתייה מתוקה, מיצים, משקאות דיאטטיים, ברד ומשקאות אנרגיה.

12. פרסום הרכב המזון המסופק או הנמכר בתחום המוסד החינוכי

12.1. אחריות הספק

על ספק המזון או על הגורם המספק או המוכר מזון במוסד החינוכי, בתמורה או שלא בתמורה, לפרסם את הרכב המזון ואת ערכו התזונתי, כמפורט להלן:

א. מזון המוגש במסגרת הזנה מאורגנת

על הספק לפרסם את הרכב המזון ואת ערכו התזונתי: עליו להעביר מידע זה לרשות המקומית ולמנהל המוסד החינוכי כדי שהמנהל יעביר את המידע להורים.

ב. מזון המיועד למכירה בקיוסקים, במזנון או במכונות אוטומטיות למכירת מזון או שתייה

על הספק או על מפעיל הקיוסק, המזנון והמכונה האוטומטית לפרסם את הרכב המזון ואת ערכו התזונתי על גבי שילוט בולט, בצורה ברורה ובהירה, במקום נגיש לתלמידים, כדי לאפשר להם לעיין במפרט בעת רכישת המזון.

12.2. אחריות מנהל המוסד החינוכי

א. מנהל המוסד החינוכי לא יאפשר אספקה או מכירה של מזון במוסד החינוכי אם לא קוימו סעיפים 4 (א) (1) ו-(2) ל"חוק לפיקוח על איכות המזון ותזונה נכונה במוסדות החינוך, התשע"ד-2014".

ב. מנהל המוסד החינוכי יקבל מידי הספק הצהרה כי המזון המסופק או הנמכר עומד בדרישות החוק.

ג. בתחילת כל שנת לימודים יעביר מנהל המוסד החינוכי לנציג ועד ההורים ולנציג מועצת התלמידים העתק של ההצהרות כפי שניתנו על ידי הספק.

ד. מנהל המוסד החינוכי יעביר למנהל המחוז לא יאוחר מ-1 בנובמבר בכל שנת לימודים דוח בדבר אופן ההספקה והמכירה של מזון בתחום המוסד החינוכי.

13. נספחים

נספח א: המלצות להורים להרכב ארוחת הבוקר בבית ולהרכב המזון המובא מהבית לבית הספר ולגן הילדים

הרכב ארוחת הבוקר בבית, לפני היציאה

- ס ע שתייה: מים, חלב, תה
- ס ע פרוסת לחם מחיטה מלאה מרוחה (למשל בגבינה או בממרח חומוס) עם ביצה ועם ירק או דגני בוקר ללא סוכר ועם חלב או עם יוגורט.

ההרכב לארוחה בבית הספר

- ס ע כריך: 2 פרוסות לחם מקמח מלא עם טונה ומלפפון או עם חביתה ירק או עם גבינה לבנה וירק
- ס ע ירק חי שלם או פרוס
- ס ע פרי מפרות העונה
- ס ע מים.

הרכב ארוחת צהריים המובאת מהבית (אם אין הזנה מאורגנת)

- מנה עשירה בחלבון, כגון רצועות בקר או חזה עוף, שניצל (על מצלה או אפוי בתנור), פסטרמה או ביצה קשה
- פיתה, לחמנייה או לחם, כולם מקמח מלא, מרוחים בטחינה, בחומוס, בחצילים וכד'
- ירקות שלמים או חתוכים או סלט
- פרי מפרות העונה.

שתייה

- רצוי לצייד את התלמיד בבקבוק מים מהבית ולהמליץ לו לשתות בשעות שהוא שוהה בבית הספר, בהפסקות ובארוחות, ואף בכיתה, אם הוא חש צמא או יובש, ללא הפרעה למהלך השיעור.
- בשהות בשמש או במהלך פעילות גופנית חשוב להזכיר לתלמיד להרבות בשתייה.

הערות כלליות

- על צוות המוסד החינוכי ליידע ולהנחות את ההורים בהמלצות שינוסחו על ידי משרד החינוך ויופצו על ידו להורים.
- כל ארוחה שמביאים למוסד החינוכי תיארז בשקית או בקופסה מתאימה עם מכסה.
- רצוי שמזון קר יהיה בצידנית אישית או בכלי המאפשר שמירה על הקור, בתוספת קרחונים או גליונות מקוררים.
- יש להימנע מהבאת מזון הטעון חימום בשל הקושי בשמירה על חומו או בחימומו.

- רצוי לתכנן עם הילד מראש את הארוחות ליום הלימודים ולשתף אותו בהכנה.

נספח ב: הזנת תלמידים במסגרות הפנימייתיות המפוקחות על ידי המינהל לחינוך התיישבותי-פנימייתי ועליית הנוער

1. הנחיות כלליות

- א. התלמידים הנקלטים במסגרות החינוכיות השונות והסובלים מבעיות בריאות או מרגישויות למזון יעבירו מסמכים מרופא ומדיאטנית קופת החולים לרופאה ולדיאטנית המפקחת הארצית על התזונה בפנימיות במינהל. זאת כדי לתאם בין ההורים לפנימייה את דרך התנהלותה של ההזנה.
- ב. הבעלויות של המסגרות החינוכיות הפנימייתיות המפעילות מטבח עצמאי או המעסיקות קבלן מזון חיצוני חייבות לפעול על פי ההוראות של משרדי הבריאות והחינוך.
- ג. אסור למכור או להגיש ממתקים וחטיפים עתירי שומן, מלח וסוכר ומשקאות ממותקים, ואין להשתמש במוצרים המכילים צבעי מאכל מלאכותיים במזנון או בקיוסק המופעל בפנימייה.
- ד. לגבי מוצרים שאפשרות מכירתם אינה ברורה ההנהלה יכולה להתייעץ עם המפקח הארצי על התזונה בפנימיות.

2. תפריטים

- א. המטבח חייב לספק לתלמידים 3 ארוחות עיקריות ו-3 ארוחות ביניים ביום לפי תפריט שבועי, שיתבסס על תפריט חודשי. התפריט יהיה מאוזן ומגוון ותכנית התפריט תישלח פעם בחודש לבדיקה של הדיאטנית המפקחת הארצית על התזונה בפנימיות המינהל.
- ב. על התפריט להתאים לטעמים של ילדי הפנימייה.
- ג. בכל ארוחה יוגשו קטניות ודגנים עבור תלמידים טבעוניים, וכן מנה צמחונית לתלמידים צמחונים. יש להקפיד על הגיוון. כל הפריטים הבאים לידי ביטוי בהרכב התפריט צריכים להיות מוגשים מדי יום. במסגרות גדולות יותר ממשפחתונים, שאוכלים בהן בהגשה עצמית, כמו כפרי נוער, ישיבות ואולפנות, יהיו אפשרויות בחירה לכל אחד ממרכיבי התפריט – נושא חשוב שראוי לחזקו ולתת לו ביטוי חינוכי, כלומר לכוון לבחירה הנכונה.
- ד. יש לצמצם את כמות המלח והסוכר המוספים במהלך הבישול או הכנת המנה. לגבי מלח הכוונה גם לתחליפי מלח – אבקות מרק ותערובות תיבול מוכנות – ולגבי סוכר הכוונה גם לתחליפים כמו דבש, סילאן וסירופ. כמו כן יש להשתמש בשמן רק לתיבול, מומלץ בשמן קנולה, וכך גם בתחליפים כמו רטבים על בסיס מיונז וחמאה.
- ה. השתייה שתוגש בחדר האוכל ובמטבחונים בפנימייה תהיה מים בלבד. אין להגיש שתייה ממותקת. אפשר להגיש קנקני מים עם קרח גרוס, עם נענע, עם לימונית, עם לואיזה ועם פלחי לימון.

ארוחת הבוקר
טבלה 1: ארוחת בוקר – הרכב ותדירות

התדירות	ההרכב*
7 פעמים בשבוע 2 פעמים בשבוע 2 פעמים בשבוע פעם בשבוע	1. מנה חלבונית חמה מבושלת/מטוגנת בצורות שונות א. ביצה קשה ב. חביתה, מקושקשת, חביתה ירק ג. פרנץ' טוסט/פנקייק/קיש גבינה אישי ד. בלינצ'ס גבינה/עוגת שמרים עם גבינה (גביניות)
פעם בשבוע פעם בשבוע	2. מאפה א. מאפה שמרים/פילו/לביבות בטטה ב. בשבת בבוקר: שטרודל תפוחי עץ/עוגת שוקולד
7 פעמים בשבוע 7 פעמים בשבוע 7 פעמים בשבוע 2 פעמים בשבוע	3. מוצרי חלב – גבינות א. גבינה לבנה ב. קוטג' ג. גבינה לבנה בטעמים שונים 5% שומן ד. גבינה מלוחה/צפתית/מותכת/צהובה (סוג גבינה קשה אחת בכל פעם)
7 פעמים בשבוע	4. מוצרי חלב ניגרים לבן/יוגורט/אשל
7 פעמים בשבוע	5. חלב 3% לשתייה – כוס חלב לסועד (אפשר לגוון בשוקו/בנס קפה/בחלב לדגנים אך יש להגביל את השוקו לפעם אחת בשבוע)
7 פעמים בשבוע	6. ירקות – כל הסוגים לפחות 3 סוגים שונים בכל ארוחה, ירקות שלמים, חתוכים גס או סלט
2 פעמים בשבוע פעם בשבוע פעם בשבוע פעם בשבוע 2 פעמים בשבוע 7 פעמים בשבוע 2 פעמים בשבוע פעם בשבוע	7. ממרחים שני סוגי ממרחים לא מתוקים: א. חומוס ב. טונה ג. חצילים ד. דג ה. אבוקדו/טחינה ו. מטבוחה ז. חמאה ממרחים מתוקים – ממרח אחד לבחירה: ממרח

* בארוחת הבוקר יוצב שולחן ובו כל הפריטים הדרושים להכנת כריך עבור ארוחת עשר, ובכלל זה שקיות לכריך.

	בוטנים/חלווה/ריבה
פעם בשבוע	8. זיתים או חמוצים
5 פעמים בשבוע	9. לחמים א. לחם מקמח מלא ב. לחמניות מקמח מלא/פיתות מקמח מלא ג. חלה
פעם בשבוע	10. דגני בוקר מסוגים שונים ללא תוספת סוכר, מחיטה מלאה/גרנולה/מוזלי עם חלב/יוגורט/דייסה חמה (בחורף) על בסיס חלב מלא בלבד, ללא סוכר
6 פעמים בשבוע	11. שתייה א. תה/קפה נמס ב. שוקו

4. ארוחת הביניים (עשר, ארבע, לילה): ההרכב וגודל המנה

התדירות	ההרכב
4 פעמים בשבוע	1. לחמים א. לחם מקמח מלא ב. חלה ג. לחמניה מקמח מלא ד. עוגה/עוגיות/חלה מתוקה
פעם בשבוע	2. ממרחים מלוחים אבוקדו/טונה/חמוס/מטבוחה/חצילים/טחינה
פעם בשבוע	3. ממרחים מתוקים שוקולד/ריבה/חמאת בוטנים/דבש
7 פעמים בשבוע	4. פרי – מגוון מפרות העונה
7 פעמים בשבוע	5. שתייה חמה תה/קפה

.5

ארוחת הצהריים**טבלה 2: ארוחת הצהריים - הרכב ותדירות**

התדירות	ההרכב
7 פעמים בשבוע	1. מרק (מירקות/מקטניות/מדגנים ומשולב)
7 פעמים בשבוע 7 פעמים בשבוע 7 פעמים בשבוע	2. 4 סוגי סלטים קרים א. שניים מירקות טריים שהוכנו באותו יום (לא סלטים מוכנים משומרים) ב. מגוון של 5 סוגי ירקות חתוכים לפחות ורטבים שונים ג. 2 סוגי סלטים מבושלים
פעם בשבוע	3. חמוצים
7 פעמים בשבוע	4. שני סוגי דגנים מלאים או דגנים משולבים בקטניות לבחירה
7 פעמים בשבוע	5. מנת ירקות מאודים או מבושלים
5 פעמים בשבוע פעם בשבוע פעם בשבוע 2 פעמים בשבוע 4 פעמים בשבוע 2 פעמים בשבוע	6. שני סוגי מנות עשירות בחלבון לבחירה** א. עוף/הודו (חזה, שיפודים, כרעיים, מוקפץ, צלי) ב. שניצל אמיתי שהוכן במטבח ג. שניצל מעובד מנתח שלם ד. בשר בקר ה. בשר טחון (עוף/הודו/בקר; אין להגיש 2 סוגי מנות טחונות באותה ארוחה) ו. דגים
7 פעמים בשבוע	7. מנה צמחונית עשירה בחלבון (דגים, קטניות)
7 פעמים בשבוע	8. מנת פרי***

התדירות	ארוחת צהריים
6 פעמים בשבוע פעם בשבוע פעם בשבועיים בנוסף ללחם	9. לחמים א. לחם מקמח מלא ב. חלה ג. פיתה/לחמנייה
7 פעמים בשבוע	10. שתייה – מים

.6

ארוחת הערב**טבלה 3: ארוחת הערב - הרכב ותדירות**

לכל תלמיד תהיה אפשרות בחירה בין שני סוגי הבשרים בזמן הארוחה.
*** כל תלמיד יקבל 2-3 פירות ביום בכל אחד מימות השבוע. אם לא ניתן פרי בארוחת צהריים וניתן קינוח מסוג אחר (כגון שומשום/בוטנים/שלוון וכד') יסופקו יתר הפירות בארוחת הביניים (בארוחת עשר, בארוחת ארבע ובארוחת לילה). בארוחת שבת יהיה הקינוח עוגה.

התדירות	הרכב
6 פעמים בשבוע 3 פעמים בשבוע 2 פעמים בשבוע פעם בשבוע	1. שני סוגים של מנה חמה מורכבת (דגנים) בשילוב חלבון ו/או ירקות; רצוי שמנה אחת תהיה מבושלת והשנייה אפויה) א. מנה שעיקרה דגנים מלאים: פסטה ברוטב/ אורז משולב בקטניות/תפוח אדמה/בטטה ב. מנת דגנים מלאים משולבת בחלבון: פשטידה/בלינצ'ס/לזניה/כופתאות גבינה/פנקייק ג. פיצה/סמבוסק/פלאפל/שקשוקה/שניצל תירס/לביבות ד. מאפה שמרים/פילו/לביבות בטטה
6 פעמים בשבוע 6 פעמים בשבוע 6 פעמים בשבוע 2 פעמים בשבוע	2. מוצרי חלב – גבינות א. גבינה לבנה ב. קוטג' ג. גבינה לבנה בטעמים שונים עד 5% שומן ד. גבינה מלוחה/צפתית/מותכת/צהובה (סוג אחד של גבינה קשה בכל פעם)
4 פעמים בשבוע 2 פעמים בשבוע	3. מוצרי חלב ניגרים א. לבן/יוגורט/אשל ב. מעדן חלב ממותק (וניל, שוקולד, פרות)
6 פעמים בשבוע פעם בשבוע	4. חלב 3% לשתייה א. כוס חלב לסועד (אפשר לגוון בנס קפה/בחלב לדגנים) ב. שוקו
6 פעמים בשבוע	5. ירקות – כל סוגי הירקות לפחות 3 סוגים שונים בכל ארוחה, ירקות שלמים, חתוכים גס או סלט
2 פעמים בשבוע פעם בשבוע פעם בשבוע 2 פעמים בשבוע 6 פעמים בשבוע פעם בשבוע	6. ממרחים שני סוגי ממרחים לא מתוקים א. חמוס ב. טונה ג. חצילים ד. אבוקדו/טחינה ה. מטבוחה ו. חמאה ממרחים מתוקים – ממרח אחד לבחירה ממרח בוטנים/חלווה/ריבה
פעם בשבוע	7. זיתים או חמוצים
	8. לחמים

התדירות	ההרכב
5 פעמים בשבוע 2 פעמים בשבוע פעם בשבוע בנוסף ללחם	א. לחם מקמח מלא ב. חלה ג. לחמניות/פיתות
פעם בשבוע	9. דגני בוקר מסוגים שונים (ללא סוכר)/דייסה חמה (בחורף) על בסיס חלב מלא בלבד
6 פעמים בשבוע	10. מרק/דייסה בחורף
6 פעמים בשבוע	11. תה/קפה נמס

7. ארוחת ליל שבת*

להלן התפריט המוצע לארוחת ליל שבת:

- א. חלה אחת
- ב. מיץ ענבים או יין לקידוש
- ג. **מנה ראשונה**
2 סלטים טריים
3 סלטים מבושלים
מרק עוף מבושל מציר עוף וירקות עם אטריות/שקדי מרק
מנת דג מבושל/מאפה פילו
- ד. **מנה שנייה**
מנה עשירה בחלבון (בשר/עוף/צמחוני)
2 סוגי דגנים מלאים (אפשר בשילוב תוספת קטניות)
מנת ירקות מאודים או מבושלים
- ה. **מנה אחרונה**
פרי
קינח מתוק: גלידה/ג'לי/פודינג/עוגה
- ו. **שתייה**
מים קרים.

8. הכיבוד בשבתות ובחגים, במסיבות ובימי הולדת

הכיבוד בשבתות, בחגים, במסיבות ובימי הולדת יהיה כתוספת לארוחה ולא במקומה. על הכיבוד לכלול פירות טריים, ירקות חתוכים, עוגה ודברי מתיקה במנה אישית. לשתייה יוגשו מים בלבד. בחגים יש לתאם את הכיבוד למאפייני החג.

נספח ג: הנחיות המחלקה לבריאות הסביבה במשרד הבריאות להזנה במוסדות חינוך, בבתי ספר ובגני ילדים

ארוחה זו מוגשת לשולחן.

בכל הקשור בהזנה במוסדות חינוך יש לפעול על פי הנחיות משרד הבריאות המתפרסמות בנספח זה ולעקוב אחר עדכונים ושינויים שמשרד הבריאות מפרסם מזמן לזמן.

א. הגדרות

הזנה: ייצור המזון, הכנתו, אריזתו, הובלתו, אספקתו, מכירתו, אחזקתו וחלוקתו.

ספק מזון: מכין המזון או רוכש המזון המעביר אותו לצרכן.
המנהל: המנהל הכללי של משרד הבריאות או מי שהוא הסמיך לעניין ההנחיות.

ב. רישוי

1. דרושים רישיונות לכל שלב משלבי ההזנה על פי החוק. מכין המזון או ספק המזון יהיה חייב ברישיונות עסק ויישא באחריות לכל שלבי ההזנה.

2. אין להתקשר עם יצרן/ספק מזון אם הוא נמצא בהליך משפטי או אם הוא מפר את תנאי הרישוי בנושאים של טיפול במזון.

3. כל מכין מזון וכל ספק מזון חייב להעביר אל לשכת הבריאות שבתחומה העסק נמצא ואל לשכת הבריאות שבתחומה הוא מספק את המזון את הפרטים האלה: מקור הכנת המזון, יעדי אספקת המזון ופירוט מספר המנות לכל יעד.

ג. אספקת מזון

1. אספקת המזון תהיה אפשרית באחד מהאופנים האלה:
1.1 המזון יסופק באמצעות קייטרינג (הסעדה) בעל רישיון יצרן בתוקף ובעל רישיון עסק בתוקף.
1.2 המזון יסופק בבית אוכל בתחום המוסד.
1.3 המזון יוכן במטבח המוסד.
1.4 המזון יסופק על ידי עסק על פי פריט 4.2 ג' לצו רישוי עסקים, התשנ"ה-1995.

2. המזון יסופק תוך עמידה בתנאים האלה:
2.1 הוא יסופק באריזות המתאימות לתקן הישראלי 5113 או לכל תקן אחר הנדרש על פי כל דין.
2.2 הוא יהיה מוכן לאכילה.
2.3 הוא יסופק במנות אישיות ארוזות או בחלוקה מצוברים.
2.4 לאספקת מזון בצובר (בתפזורת) יש צורך בקבלת אישור מיוחד ונפרד מהמנהל.
2.5 מזון קפוא/מצונן הדורש חימום
(א) לאספקת מזון כזה יש צורך באישור מיוחד ונפרד מהמנהל.
(ב) מזון קפוא יישמר בטמפרטורה של מינוס 12 מעלות צלסיוס לפחות עד לחימומו.

- ג) מזון מצונון יישמר בטמפרטורה מרבית של 5 מעלות צלסיוס עד לחימומו.
- ד) חימום המזון ייעשה אך ורק במתקן חימום מתאים (לא בארון לשמירת מזון בחום).
- 2.6 מזון חם יוכנס לאריזה מבודדת בטמפרטורה של 80 מעלות צלסיוס לפחות.
- 2.7 מכין המזון יכניס מדי-חום רושמים וממוחשבים למכלי/מארזי המזון ומדי-חום מינימום/מקסימום באופן מדגמי ומייצג, על פי תנאי הרישוי שייקבעו לכל ספק.
- 2.8 על ספק המזון לשמור את המידע הנרשם ממד-החום הרושם הממוחשב למשך 30 יום לפחות. המידע יועמד לרשות נציג משרד הבריאות, משרד החינוך או מי שהוסמכו לכך.
- 2.9 מכין המזון ישמור על כל התייעוד של רכישת חומרי הגלם או אספקת המזון (כולל תעודת משלוח בציון שעת המשלוח וטמפרטורת המזון) למשך 90 יום לפחות.

הובלת המזון

ד.

על הובלת מזון יחולו הוראות אלו:

1. מזון חם יוחזק בטמפרטורה פנימית של 70 מעלות צלסיוס לפחות.
2. מזון קר יוחזק בטמפרטורה פנימית שלא תעלה על 5 מעלות צלסיוס.
3. מזון קפוא יוחזק בטמפרטורה פנימית שלא תעלה על מינוס 12 מעלות צלסיוס.
4. המזון יובל ברכב סגור ובציוד המבטיח שמירת טמפרטורה נאותה: במכלים שלמים, מבודדים, בעלי מכסה הנסגר היטב, המונעים כניסת זיהום מכל סוג שהוא ושינוי הטמפרטורה של המזון.
5. סימון הרכב להובלת המזון יהיה בהתאם לתקן הישראלי 1291.
6. הציוד או המכלים יהיו מבודדים ומדופנים בפלסטיק נשלף חד-פעמי, או שיהיו ניתנים לניקוי לח.
7. תהיה אפשרות לשטוף את המשטח שהמזון מובל עליו.

קבלת המזון

ה.

1. משך הזמן מאריזת המזון ועד לצריכתו לא יעלה על 4 שעות.
2. המוסד חייב להיערך לקבלת המזון ולשינועו לכיתות.
3. יש לדאוג להימצאות אמצעי להובלת המזון מסוג מתאים ובמספר לפי הצורך.
4. במוסד החינוכי יוקצה מרחב מיוחד לקבלת המזון ולשמירתו.
5. אחראי ההזנה מטעם הגורם המתקשר עם הספק במוסד החינוכי יהיה אחראי לקבלת המזון עד לחלוקתו לתלמידים.
6. אחראי ההזנה מטעם הגורם המתקשר עם הספק ינהל יומן שבו יירשמו התאריך והשעה של קבלת המזון, התפריט והטמפרטורה במד-חום מינימום/מקסימום.

7. המזון יתקבל במארזים נפרדים לכל כיתה.
 8. אחראי ההזנה מטעם הגורם המתקשר עם הספק ידאג לא לקבל מזון שלא במארז ובטמפרטורה לא מתאימה:
 - א) מזון חם יהיה בטמפרטורה פנימית של 70 מעלות צלסיוס לפחות.
 - ב) מזון קר יהיה בטמפרטורה פנימית שלא תעלה על 5 מעלות צלסיוס.
 9. המארזים (הצידניות, התרמופורטרים) יישארו סגורים עד להגשה.
 10. על אחראי ההזנה מטעם הגורם המתקשר עם הספק לגלות עירנות ברישום של חלוקת המזון לילדים בעלי צרכים תזונתיים מיוחדים (כגון חולי-סוכרת וצליאק, צמחונים, טבעונים וכדומה).
- 1.1. מקום האכילה (כל מקום שנבחר ע"י המוסד החינוכי)**
1. המקום יהיה מואר ומאוורר.
 2. בסמוך לו יימצאו ברזים לנטילת ידיים ומתקנים לסבון נוזלי ולנייר לניגוב הידיים.
 3. בכל כיתה יימצא גליל של שקיות פלסטיק לאיסוף אשפה; האשפה תפונה מיד עם גמר הארוחה למכל אשפה מרכזי בחצר (לא בכיתות).
 4. יש לדאוג לניקוי הריהוט וחדרי הכיתות בתום הארוחה.
 5. מזון שאינו נצרך באותו יום יושמד.
 6. יש לדאוג שהסועדים ירחצו את ידיהם לפני האכילה ואחריה.
 7. במקרה שלאוכל יש ריח מוזר או שיש שינוי בצבעו או במרקם שלו, יש להתייעץ עם מחלקת התברואה ברשות המקומית או עם הרופא הווטרינרי הרשותי ולפעול בהתאם להנחיותיהם.
- 1.2. כללי**
1. מזמין שירותי ההזנה יקבע את התפריט על פי ההנחיות המפורטות בחוזר, או על פי כל הנחיה מעודכנת יותר של משרד הבריאות.
 2. הכנת המזון תהיה לצריכה באותו יום בלבד, אלא אם אושרה מתכונת הפעלה של "בשל-צנן".
 3. אין לאפשר אספקת מזון באופן אחר מהמפורט ב-ג 1 לעיל.
 4. הציוד או המכלים להעברת המזון לא יאבדו יותר מ-2 מעלות צלסיוס בשעה.
 5. אם מזון מוגש בטיוול במקום שמגישים בו מזון דרך קבע, המקום חייב להיות מורשה ובעל רישיון עסק תקף.
 6. יש להתאים את הדרישות להכנת מזון במוסד לדרישות של התקנות לרישוי עסקים בבתי אוכל.
 7. אם אין במוסד תנאים מתאימים לשטיפת כלים, על הספק לספק יחד עם הארוחה סכו"ם חד-פעמי מתאים לילד. במקרה של הגשת מזון בתפזורת, כמפורט ב-ג 2 לעיל, תסופקנה גם צלחות חד-פעמיות, מצקת וכף הגשה מתאימה.
 8. בכל שיטה של הגשת מזון על עובדי המטבח להקפיד על היגיינה.

נספח ד: תפקידי הדיאטנית

אלה תפקידי הדיאטנית:

1. בניית אבחון קהילתי הכולל את קהלי היעד (בתי ספר, גנים, צהרונים, מעונות ואוכלוסיות אחרות) והכרת הצרכים והמאפיינים האחרים שלהם, מספר הארוחות הניתנות, שעות השהייה במסגרות, מבחר המזון הקיים, הציוד ויכולות האחסון, הבישול, ההכנה ומקצועיות הטבחים
2. בניית מערך הזנה המעודד קידום תזונה בריאה, מקיימת ובטוחה על פי הצרכים התזונתיים של ילדי המסגרות החינוכיות והתייחסות לצרכי צוות המוסד החינוכי
3. הרכבת תפריטים (לפחות שני תפריטים עוקבים), התאמת גודל המנות ותכנון הגיוון של המנות במחזוריות של שבועיים
4. חישוב מתכונים ותפריטים מבחינת ערכיהם התזונתיים ועדכונם פעם בשנה
5. הערכת צריכת המזון ותצפיות בנקודות הקצה, ובכלל זה הובלת המזון
6. הערכת שביעות הרצון של האוכלים באמצעות איסוף מידע וראיון המנהלים, המורים/הגננות/עוזרות הגננות וההורים
7. ריכוז הכשלים/הליקויים וההנחיות לתיקון הליקויים ומתן מענה לבעיות העולות בנקודות הקצה
8. חישוב העלויות ביחס לערך התזונתי
9. הדרכת העובדים של חברת ההסעדה
10. הדרכת עובדי ההוראה, ההורים והתלמידים בנושא המזון המוגש ותרומתו הבריאותית
11. הובלת ועדת התזונה
12. ביקורות ופיקוח בבתי הספר ובגני הילדים.

נספח ה: הנחיות ליישום מערך ההזנה במסגרות החינוך המיוחד

1. רקע

מערך ההזנה במסגרות החינוך המיוחד עובר שינויים בשנים האחרונות. מסגרות רבות פועלות במסגרת יום לימודים ארוך, בתוקף חוק החינוך המיוחד, ותלמידיהן זכאים להזנה בימי הלימוד במהלך שנת הלימודים. מסגרת החינוך המיוחד כוללת תלמידים בעלי צרכים תזונתיים שונים הנובעים ממצב מבני או תפקודי העלול להגביל או להגביר תנועתיות, להתבטא בקשיים בחיתוך המזון, בלעיסה ובבליעה, בנפח האכילה, בהגבלה של אכילת מרקמי מזון שונים וברגישות לטעם, למגע ולתחושה של המזון. יחד עם זאת, יש ילדים האוכלים מזון רגיל ואינם צריכים התאמות באוכל או הרכבים מיוחדים. ילדים בעלי בעיות שהוזכרו למעלה צריכים לקבל הנחיות מזון ותפריט התואמים את צרכיהם מדיאטנית וכן מקלינאית תקשורת. ילד הזקוק לתזונה מיוחדת ולהתאמות יביא מסמך מדיאטנית ומקלינאית תקשורת המגדיר את מצבו, את סוג הבעיה שלו והנחיה לגבי סוגי המזון והמרקמים הנדרשים, ובכלל זה סוגי מזון שאינם ניתנים בשגרה.

מטרת ההנחיות שלהלן להדריך את העוסקים בהזנת התלמידים במסגרות החינוך המיוחד בתכנון מקצועי של התפריט היומי תוך שיפור איכות המזון בהתאם לצרכי התלמידים, ובהתאמת התפריט לעמידה בכללי הגיוון, המינון והאיזון הנדרשים.

ההנחיות התזונתיות המפורטות לעיל, בגוף החוזר, הן הבסיס התזונתי לבניית תפריט יומי גם לתלמידי החינוך המיוחד. נספח זה מפרט ומרחיב את ההנחיות הנוספות הנדרשות לבניית התפריט לתלמידי החינוך המיוחד. התאמת התפריט לתלמידי החינוך המיוחד היא מלאכה מורכבת, הדורשת התייחסות למגוון הצרכים התזונתיים הייחודיים של התלמיד כפרט ושל כלל התלמידים במסגרת. ליישום הזנה בריאה עבור תלמידי החינוך המיוחד על כל הגורמים המטפלים בנושא – אנשי הרשות, הבעלות, החינוך, הסייעות וההורים – לחבור יחדיו ולהבטיח את איכות התזונה של התלמידים.

בחירת ספק שירותי ההסעדה תיעשה על פי החוקים המחייבים את הבעלויות. מודגש כי עלות ההזנה משמעותית אך בהחלט אינה הגורם הבלעדי. יש להביא בחשבון את הרכב המזון ואת איכותו ואת היכולת של ספק המזון להיענות מיד לדרישות הייחודיות של התלמידים.

2. הנחיות כלליות

א. בקשה למנות ייחודיות תתקבל יחד עם מסמך רשמי של תזונאי ו/או רופא המטפל בתלמיד ואישור של ההורים.

ב. בהתאם להנחיות בנספח זה ייבנה תפריט דו-שבועי (מסגרת מחזורית של תפריט הזנה ל-12 ימים) בכל מסגרת, באחריות אחראי ההזנה

- מטעם הרשות המקומית/הבעלות, ויכלול את כל הארוחות הניתנות במהלך יום הלימודים.
- ג. ספק המזון יעבוד על פי התפריט הדו-שבועי שאושר על ידי אחראי ההזנה מטעם הרשות או הבעלות ובהתייעצות עם דיאטנית של ספק שירותי הרפואה במסגרות החינוך המיוחד.
- ד. חשוב מאוד להקפיד על מגוון הטעמים, המרקמים ושילוב המזונות הניתן במסגרות החינוך המיוחד לאור הצרכים השונים ולאור הבעיות הקשורות בהכנה, בהגשה ובהאכלה במסגרת.
- ה. יש להיענות לבקשת מנהל המסגרת לשינויים בתפריט על פי צרכי התלמידים. לכן מומלץ לכלול בהסכם שבין הבעלות לספק המזון אפשרות זו.
- ו. בהתאם למסגרת התפריט הנדרשת עבור התלמידים יש לספק מספר מנות עיקריות ופרי. במידת הצורך יש לספק מנות עיקריות ופרי במרקם רך לצד המנות במרקם רגיל.
- ז. בהתאם לצורך יסופקו מנות אישיות מותאמות לתלמידים הזקוקים לתזונה מותאמת, כגון תלמידים חולי צליאק וסוכרת, תלמידים בעלי רגישות למוצרי מזון וכן תלמידים צמחונים. המזון יוגש על פי מידע כתוב ומאושר על ידי דיאטנית קלינית/רופא, שיימסר לאחראי ההזנה על ידי ההורים ובאישורם.
- ח. הבעלות תוודא כי ספק המזון מכין את המזון על פי מתכונים מתועדים ובני בקרה העומדים בהנחיות נספח זה.
- ט. הבעלות תוודא כי ספק המזון ישמור על טריות המזון ועל חומו עד להגשתו בהתאם לדרישות התברואיות של משרד הבריאות.
- 3. בטיחות בהזנה**
- א. על אחראי ההזנה לדאוג להימנע מהגשת מאכלים מסוכנים העלולים לגרום לחנק. בחינוך המיוחד הסכנה לחנק ממזון אינה דווקא תלוית גיל אלא קשורה לבעיות לעיסה או בליעה. יש להתאים את המזון המוגש לכל תלמיד בהתייחס ליכולתו ללעוס ולבלוע את המזון. מאכלים העלולים לגרום חנק הם מאכלים בגודל קטן, עגולים או קשים. אין לתת לילדים מאכלים כאלה, אלא אם כן מצמצמים את הסכנה הנשקפת מהם, כמפורט להלן:
- תפוח, גזר וכל פרי או ירק אחר: יש לחתוך לחתיכות קטנות או לרסק או לבשל עד שיהיו רכים מאוד, באופן שהילד יוכל ללעוס אותם ללא קושי.
 - ענבים: יש לחצות אותם לשניים לפני האכילה. אם יש בהם גרעינים, יש להוציאם.
 - נתחי בשר, שניצל: יש לחתוך אותם לאורכם ולחתיכות קטנות המאפשרות לעיסה.
 - תשומת לב מיוחדת נדרשת בהגשת מזון הכולל ירקות או פירות בעלי חרצנים, כגון זיתים, דובדבנים וצימוקים ודגים טחונים המכילים עצמות.

- ב. יש להתאים את התפריט למרקם דייסתי:
- **ירקות טריים:** יש לרסק את הירקות או לטחון אותם בהתאם למרקם הנדרש.
 - **דגנים:** יש להגיש דייסות מגוונות, כגון דייסה מסולת, משיבולת שועל ומקמח תירס עם חלב.
- כשמגישים מזון במרקם דייסתי יש להעדיף ככל האפשר להגיש כל מזון בנפרד ולא כתערובת. זאת כדי לאפשר לתלמיד ליהנות מטעמים מגוונים של המזון.

4.

ארוחת הבוקר בחינוך המיוחד
טבלה 1: ארוחת הבוקר – התדירות וגודל המנה

גודל המנה לפי הגיל				תדירות ההגשה בשבוע	פריטי המזון	מרכיבי הארוחה
21-14 שנים	13-3 שנים	8-6 שנים	5-3 שנים			
50 גר'	50 גר'	30 גר'	25 גר'	4	גבינה לבנה/גבינת קוטג'	מוצרי חלב
200 מ"ל	180 מ"ל	150 מ"ל	150 מ"ל	1	חלב/שוקו מחלב	
150 מ"ל	150 מ"ל	125 מ"ל	200 מ"ל	1	יוגורט/יוגורט עם פרי/לבן	
30 גר'	30 גר'	15 גר'	15 גר'	1	גבינה צהובה/ גבינה מלוחה/ גבינה מותכת	
60 גר'	60 גר'	60 גר'	30 גר'	2	ביצה קשה/חביתה	תוספות וממרחים
30 גר'	30 גר'	30 גר'	25 גר'	1	טונה/סרדינים	
20 גר'	20 גר'	20 גר'	25 גר'	1	חומוס	
20 גר'	20 גר'	20 גר'	15 גר'	2	אבוקדו/טחינה	
90 גר'	60 גר'	60	30 גר'	5	לחם/לחמנייה/ פיתה /חלה	דגנים מלאים*

מומלץ לשלב בתפריט בהדרגה לחם מקמח מלא ולהעדיף דגני בוקר "מלאים" ללא סוכר.

60 גר'	45 גר'	30	30 גר'	1	דגני בוקר ללא סוכר
150 גר'	150 גר'	100 גר'	100 גר'	6	ירקות חיים מגוונים

5.

**ארוחת הביניים בחינוך המיוחד
טבלה 2: ארוחת הביניים - התדירות וגודל המנה**

גודל המנה (גרם/מ"ל) לפי הגיל				תדירות ההגשה בשבוע	פריטי מזון	מרכיבי הארוחה
21-14 שנים	13-9 שנים	8-6 שנים	5-3 שנים			
60	60	30	30	6-5	לחם / לחמניה/פיתה	דגנים*
30	30	20	20	5-4	גבינה לבנה/גבינת קוטג'/סלט טחינה/סלט חומוס/אבוקדו	ממרח א'
20	20	15	10	1	טחינה עם קקאו או דבש/ממרח בוטנים/ריבה/שוקולד	ממרח ב'
100	100	80	50	1	במקום פרוסה וממרח מתוק	עוגה
1	1	1	1	6	פרי העונה (מנה) – גיוון של 3 סוגים שונים בשבוע לפחות	פרות
150				6	יוגורט /חלב/מעדן חלב/יוגורט עם פרי/ שוקו (מ"ל)	מוצרי חלב ניגר

6.

**ארוחת הצהריים בחינוך המיוחד
טבלה 3: ארוחת צהריים בשרית – התדירות וגודל המנה**

גודל המנה (בגר') לפי הגיל				התדירות	פריטי המזון	מרכיבי הארוחה
21-14 שנים	13-9 שנים	8-6 שנים	5-3 שנים			
90	80	70	60	5	פירוט בטבלה 5 להלן	מרק

מומלץ לשלב בתפריט בהדרגה לחם מקמח מלא ולהעדיף דגני בוקר "מלאים" ללא סוכר.

גודל המנה (בגר') לפי הגיל				התדירות	פריטי המזון	מרכיבי הארוחה
21-14 שנים	13-9 שנים	8-6 שנים	5-3 שנים			
135	135	110	90	1	חזה הודו/חזה עוף	מנה עשירה בחלבון (המשקל לפני הבישול)
240	240	200	160	1	כרעיים עוף (עם עור ועצמות)	
150	150	125	100	1	טחון – הודו/בקר	
135	135	110	100	1	שניצל עוף	
180	180	144	120	1	דג ללא עצמות (פילה)	
75	63	50	50	1	אורז	דגנים (המשקל לפני הבישול)
53	44	35	35	1	בורגול/קוסקוס	
90	80	80	80	1	פסטה	
60	50	40	40	1	גריסים/כוסמת	
255	213	170	170	1	תפו"א/תירס	ירקות (המשקל לאחר ההכנה)
185	185	125	120	3	מבושלים או מאודים	
165	165	110	100	2	ירקות חיים מגוונים	
1	1	1	1	5	פרי העונה (מנה)	פירות

טבלה 4: ארוחת צהריים ללא בשר (פרווה/חלבית) – התדירות וגודל המנה

המנות העשירות בחלבון המפורטות להלן יחליפו את המנות הבשריות בתוך טבלת ארוחת הצהריים הבשרית. שאר מרכיבי הארוחה יהיו כמו בארוחה הבשרית.

גודל המנה להגשה (משקל בגר' לאחר הבישול) לפי הגיל				התדירות	סוג המנה העשירה בחלבון (פרווה)
21-14 שנים	13-9 שנים	8-6 שנים	5-3 שנים		
150	140	120	100	2	קטניות (שעועית יבשה, עדשים, אפונה, חמוס) או

					כדורי פלאפל או פשטידת גבינה/לזניית גבינות
150	140	120	100	1	קציצות/גולש מפתיתי סויה/טופו
150	140	120	100	1	שניצל/קבב/המבורגר/נקניקיות מהצומח
180	180	144	120	1	דג ללא עצמות (פילה) מבושל/קציצות דג מבושלות – המשקל לפני הבישול

טבלה 5: הרכב מרקם נבחרים (כמות המוצרים ל-200 מ"ל מרק מוכן)*

שם המרק	חומרי הגלם	המשקל בגר' לפני הבישול למנה
אפונה	אפונה יבשה שיבולת שועל ירקות מעורבים שמן	20 7 50 2.5
ירקות ואפונה או עדשים	אפונה ירוקה ירקות מעורבים שמן	30 50 2.5
ירקות וחמוס בגרגרים	ירקות מעורבים חמוס גרגרים שמן	60 15 2.5
חמוס עם גריסים/שיבולת שועל/סולת	חמוס גרגרים גריסים ירקות שמן	10 5 50 2.5
עגבניות עם עדשים	עגבניות רסק עגבניות עדשים	20 15 20 2.5

הכמויות המצוינות מתאימות למנה אחת.

	שמן	
20	שעועית	שעועית עם רסק עגבניות
10	יבשה	
10	אורז	
30	רסק	
2.5	עגבניות	
	ירקות מעורבים	
	שמן	

7.

תחליפי מזון ייעודי (תמ"י) להזנה מלאה (בעזרת צינור הזנה)

במסגרות החינוך המיוחד לומדים תלמידים הזקוקים להזנה של תחליפי מזון ייעודי – תמ"י (פורמולות) – המותאמות לכל תלמיד באופן אישי באישור רופא/דיאטנית קלינית.

להלן ההנחיות להפעלת ההזנה במסגרות הזכאיות להזנה בחינוך המיוחד על פי ההנחיות בחוזר "הודעות" עא/10, סעיף 1.2-1, לרכישת תחליפי המזון עבור תלמידים אלו על ידי הבעלויות על מסגרות החינוך שהם לומדים בהן:

- א. תעריף ההזנה עבור כל תלמיד יועבר על ידי משרד החינוך אל הבעלות על המסגרת החינוכית שהתלמיד לומד בה. תעריף ההזנה משולם למסגרות על פי מספר ימי הלימוד בפועל בשנה ומספר התלמידים הזכאים להזנה במסגרת הלימודית. התעריף אינו משולם עבור הזנה בימי הארכת שנת הלימודים בחינוך המיוחד (אין הזנה בחינוך המיוחד במהלך הפעילות בחופשות).
- ב. מנהל המת"א או מנהל המוסד החינוכי יעביר לכל רשות את רשימת התלמידים הזקוקים להזנה אינטרלית (בעזרת צינור ההזנה), על פי הרשימה שאושרה על ידי האגף.
- ג. עם תחילת שנת הלימודים יקבל אחראי ההזנה מטעם הרשות או הבעלות לידי מההורים את תכנית התזונה העדכנית של התלמיד החתומה על ידי רופא/דיאטנית קלינית. התכנית תכלול את סוג המזון הייעודי שיינתן לתלמיד במהלך שהותו במסגרת ואת כמותו.
- ד. אחראי ההזנה ירכז את מסמכי תכנית התזונה עבור הבעלות. מסמכי התלמיד, חתומים על ידי דיאטנית קלינית/רופא, יועברו על ידי אחראי ההזנה אל הממונה בבעלות באישור ההורים.
- ה. אופן הזמנת המזון ודרך אספקתו ייקבעו על ידי הבעלות, בתיאום עם אחראי ההזנה, בתנאי שארגון ההזנה יבטיח אספקה רציפה ומותאמת לתלמיד במסגרת התקציב המועבר.
- ו. עבור תלמידים הניזונים בהזנה אינטרלית יירכשו על ידי הבעלות תחליפי מזון ייעודיים (תמ"י), על פי תכנית התזונה העדכנית, חתומה על ידי דיאטנית קלינית/רופא, שתועבר על ידי ההורים.

- ז. לרשות מסגרות החינוך והבעלות יעמדו רופא התלמיד בקהילה ו/או רופא המסגרת וכן הרופא המחוזי.
- ח. כל פנייה לקבלת מידע מגורם חוץ תיעשה באישור חתום של ההורים ובשיתופם.
- ט. אפשר להתייעץ עם הדיאטנית הראשית של החברה הנותנת שירותי מזון והסעדה למסגרות החינוך המיוחד.
- י. האכלת תלמידים הזקוקים להאכלה בעזרת צינור ההזנה תיעשה תמיד על ידי סייעת רפואית.
- יא. הארוחה בחינוך המיוחד נמשכת זמן רב מטבע הדברים, ולפיכך יש להימנע מקיומה על חשבון זמנם של עובדי ההוראה.