

03 בפברואר 2019  
כ"ח בשבט תשע"ט  
0491-0011-2019-010874

חוזר מס' 9/2019

אל: הסמנכ"לים בכירים להון אנושי במשרדי הממשלה ויחידות הסמך  
המנהלים האדמיניסטרטיביים בבתי החולים ממשלתיים  
מנהלי אגף משאבי אנוש במשרדי הממשלה ויחידות הסמך  
ממונים על הרווחה במשרדי הממשלה ויחידות הסמך  
הממונים על ההדרכה במשרדי הממשלה וביחידות הסמך

## הנדון: כיבוד בריא בישיבות, כנסים, ימי עיון ואירועים היזומים ע"י המשרד

### רקע

ארבעה מיליון איש בקירוב עובדים בישראל במקומות עבודה שונים. הניסיון בארץ ובעולם מראה כי מעסיקים המשקיעים בקידום הבריאות של עובדיהם, יוצרים תנאים העשויים להגדיל את תפוקת העבודה, לצמצם את מספר ימי ההיעדרויות של העובדים ולשפר את שביעות רצונם.

קידום הבריאות בא לידי ביטוי, בין היתר, גם באמצעות עיצוב סביבת עבודה המאפשרת הרגלי אכילה בריאים יותר ושילוב של פעילות גופנית בחיי היומיום.

תזונה בריאה ופעילות גופנית מונעות ומפחיתות תמותה ותחלואה, משפרות את איכות השינה, מועילות לבריאות הנפש ומחזקות קשרים קהילתיים וחברתיים ובכך הן מסייעות בשמירה על ערכות ותפקוד תקין במהלך יום עבודה.

מנתונים בישראל ובעולם עולה, כי חלה עלייה דרמטית במגמת ההשמנה והתחלואה הנובעת ממנה - סרטן, סוכרת, מחלות לב וכלי דם, שברי צוואר ירך ועוד. הסיבות לכך הן, בין היתר, אורח חיים יושבני (מיעוט פעילות גופנית) בשילוב עם הרגלי תזונה מזיקים, הכוללים צריכה עודפת של: קלוריות, מלח, סוכר ומזונות מעובדים, לעומת ההמלצות לצריכה של פירות, ירקות, דגנים מלאים, קטניות ומוצרי מזון טריים בעלי ערך תזונתי גבוה.

בשירות המדינה נהוג כיום, בחלק לא קטן של משרדי הממשלה ויחידות הסמך, להגיש כיבוד ושתיה במהלך ישיבות עבודה, פגישות, אירועים, כינוסים, ימי עיון וכד', הכוללים שתיה מתוקה, עוגיות ומאפים מתוקים, בורקסים וכד'. כך קורה שבישיבת עבודה אחת, צורך העובד מזון מזיק המכיל קלוריות, סוכר, מלח ושומן מיותרים.

כמו כן, בחלק לא קטן מהמשרדים, נהוג לכלול במסגרת השי לחגים הניתן לעובדים, גם מזון שאינו בריא.

## המטרה

לאור נתונים אלה וכחלק ממדיניות הרווחה הרחבתית בשירות המדינה, נציבות שירות המדינה שמה לה למטרה לקדם את בריאותם של העובדים ובכלל זה בתחום התזונה הבריאה ובעידוד פעילות גופנית במקומות העבודה, כפי שנקבעה בהוראת התקש"ר (הוראה 06.5).  
חוזר זה יעסוק בקידום התזונה הבריאה.

כחלק מהשותפות הבין משרדית עם התכנית הלאומית לחיים פעילים ובריאים "אפשריבריא" - המובלת ע"י משרד הבריאות, בשיתוף משרדי התרבות והספורט, החינוך ומשרדים נוספים, **הוחלט בנציבות שירות המדינה** להנחות את משרדי הממשלה ויחידות הסמך **לפעול לשמירה על עקרונות התזונה הבריאה**, תוך קביעת כללים לתמהיל המזון והמשקאות המוגשים בשיבות, כנסים ימי עיון וכד' המאורגנים על ידם או בשטחיהם, **כמו גם במתן שי לעובדים, הכולל מזון.**

אנו ערים לכך שהטמעתה של מדיניות חדשה בנושא זה כרוכה, לפחות בחלק ממקומות העבודה, בהתאמה הדרגתית של סביבת העבודה לעקרונות התזונה הבריאה, ועל כן, רשאים המשרדים /יחידות סמך, **בשלב ראשון** של הטמעת ההנחיות החדשות, להוסיף את האפשרות של **הכיבוד הבריא המומלץ** (ראו להלן) **לצד** הכיבוד שהיה נהוג עד עתה, למעט **משקאות מתוקים שאותם אנו ממליצים להסיר כבר עתה** - כשהמטרה שלנו היא להסיר **לגמרי** מזונות מזיקים ולהציע מזונות בריאים בלבד בתפריט המוגש לעובדים במקום העבודה.

## אחריות

הסמנכ"ל הבכיר להון האנושי במשרדי הממשלה/המנהל האדמיניסטרטיבי בבית החולים הם האחראים בשירות המדינה לביצוע ההנחיות המפורטות בחוזר זה, הבאות לשמור על עקרונות התזונה הבריאה במסגרת המשרד/יחידת הסמך.

## תמהיל הכיבוד המומלץ

הכיבוד שיוגש בשיבות, כנסים ימי עיון וכד' המאורגנים על ידי המשרד או בשטחיהם וכן במסגרת השי הניתן לעובדים (במידה והוא כולל מוצרי מזון) - יהיה **בהתאם לעקרונות התזונה הבריאה** כדלקמן:

1. הסרת המשקאות הממותקים לחלוטין וצמצום הכיבוד המתוק כגון עוגות, עוגיות, מאפים ומוצרים עתירי שומן כגון בורקס ובמקומם יוגשו (או יוגשו לצידם, לפחות **בשלב ראשון**), מוצרי המזון הבאים:

- ✓ שתיה ללא סוכר: מים, סודה, תה, קפה וחלב
- ✓ יוגורט ללא תוספת סוכר (מומלץ עד 2% שומן)
- ✓ כריכים מלחמים מחיטה מלאה עם גבינות המכילות עד 5% שומן, טונה ללא שמן, אבוקדו, טחינה וחומס המכיל עד 15% שומן. קרקרים וצנימים מדגנים מלאים, פריכיות אורז עם פחות מ 5%- שומן
- ✓ אגוזים/ גרעינים לא קלויים וללא תוספת מלח
- ✓ מיני מאפה כגון פשטידת ירקות, פשטידות במנות אישיות דלות שומן
- ✓ הימנעות ממוצרים עתירי-שומן כגון בורקס, סהרונים (קראסונים), עוגות שמרים ועוגיות
- ✓ ירקות ופירות טריים, מוגשים שלמים או חתוכים, אפשר לרכוש ירקות בגודל זעיר - "מיני"

2. במידה ומוגשת **ארוחה חמה** היא תכלול את הרכיבים הבאים (כולם או חלקם) או לפחות **גם** את הרכיבים הבאים (כולם או חלקם):

- ✓ מגוון סלטים של ירקות טריים
- ✓ ירקות מבושלים/ מאודים/ מוקפצים
- ✓ פחמימות - עדיפות לדגנים מלאים וירקות (חיטה, בורגול, כוסמת, קינואה קוסקוס מלא פריקי, אורז מלא ועוד לפחות דגן אחד מלא במבחר המוגש)
- ✓ מנת בשר/ דג/ עוף בלי עור ושומן גלוי אפוי או בגריל (לא מטוגן)
- ✓ תחליף צמחוני על בסיס קטניות מבושלות: עדשים אפונה, חומס, פול לוביה, שעועית ועוד.
- ✓ מנה אחרונה תורכב מפירות העונה, פירות יבשים ללא תוספת סוכר או עוגה מקמח מלא ושמן ללא תוספת מרגרינה ועם מעט סוכר
- ✓ השתייה תהיה מבוססת על מים וסודה ללא משקאות ממותקים.

זכרו, כאשר אנו מציעים חלופות בריאות במקום העבודה נוצרת סביבה התומכת באכילה בריאה. "כיבוד בריא" מסייע לעובדים לשמור על בריאותם ולקדם בכך את המטרות והיעדים של שירות המדינה.

לסיוע בהטמעת המהלך ניתן להיעזר גם בקישורים הבאים:

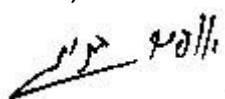
[מצ"ב קישור לאתר של אפשריבריא](#)

[עוד על אפשריבריא בעבודה לקידום בריאות במקום העבודה](#)

אנו בטוחים ומשוכנעים שמהלך זה, שהוא חלק ממדיניות רווחה כוללת הבאה לשמור על בריאותם של העובדים, יזכה לשיתוף פעולה מלא של כל הגורמים.

אנו מזדים לכם מראש על שיתוף הפעולה.

בברכה,



אופיר בניהו

מנהל אגף בכיר הדרכה, השכלה ורווחה

העתק: פרופ' דניאל הרשקוביץ, נציב שירות המדינה  
מר משה בר סימן טוב, מנכ"ל משרד הבריאות  
פרופ' איתמר גרוטו, משנה למנכ"ל משרד הבריאות  
פרופ' סיגל סדצקי, ראש שירותי בריאות הציבור במשרד הבריאות  
פרופ' רונית אנדוולט, מנהלת אגף התזונה והרפואה המונעת  
ד"ר אלי רוזנברג, מנהל המחלקה לבריאות העובד  
ברוריה אטיאס, מנהלת תחום בכיר(רווחה), נציבות שירות המדינה