



כיבוד בריא בישיבות, כנסים, ימי עיון ואירועים יזומים

יום שלישי 21 מאי 2024

י"ג/אדר/תשפ"ד

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 מנהלי הלמידה הארגונית במשרדי הממשלה ויחידות הסמך

הנדון: כיבוד בריא

בישיבות, כנסים, ימי עיון ואירועים היזומים ע"י המשרד

סימוכין: חוזרנו הקודם בנושא זה מיום 10 ביוני 2021

רקע

בישראל, כ-4 מיליון איש עובדים במגוון מקצועות ותחומי עיסוק. הניסיון המוכח בארץ ובעולם מצביע על כך שמעסיקים המקדמים את בריאותם של העובדים, יוצרים תנאים אשר מקדמים את תפוקת העבודה, מפחיתים את ימי ההיעדרות ומשפרים את רמת שביעות הרצון שלהם ממקום העבודה.

במקום העבודה, חשוב ליצור סביבה מקדמת בריאות המעודדת **הרגלי אכילה בריאים**, שילוב של **פעילות גופנית ביומיום**, וכן לקדם מדיניות **מניעת עישון**. תזונה בריאה, פעילות גופנית והימנעות מעישון, מונעות ומפחיתות תמותה ותחלואה, משפרות את איכות השינה, מועילות לבריאות הנפשית ומחזקות קשרים קהילתיים וחברתיים ובכך הן מסייעות בשמירה על ערנות ותפקוד תקין במהלך יום עבודה.

בישראל 60% מהגברים, 55% מהנשים ו-30% מבני הנוער נמצאים בעודף משקל והשמנה. שיעור המצאות הסוכרת בקרב מבוגרים עומד על כ-10%. נתונים אלו מדגישים את החשיבות של שינוי בהרגלי התזונה, מבחינת צמצום הצריכה של מוצרים אולטרה-מעובדים. על פי המחקר, כ-40% מסך הקלוריות היומיות של מבוגרים ו-50% מהקלוריות של בני הנוער מגיעים ממזונות אולטרה-מעובדים, הקשורים לתחלואה כרונית כגון השמנת יתר, סוכרת, מחלות לב וכלי דם וסרטן ועוד.

היום, נהוג בשירותי המדינה, במשרדי הממשלה ויחידות הסמך, להגיש כיבוד ושתייה במהלך ישיבות עבודה, פגישות, אירועים, כינוסים, ימי עיון וכד', הכוללים לעיתים שתיה מתוקה, עוגיות ומאפים מתוקים, בורקסים וכד'. כך נוצר מצב שבו העובד חשוף למוצרי מזון לא בריאים ונאלץ לעיתים רבות לאכול מוצרים אולטרה-מעובדים המזיקים לבריאותו. כמו כן, בחלק לא קטן מהמשרדים, נהוג לכלול במסגרת השי לחגים הניתן לעובדים, גם מוצרים שאינם בריאים (כגון: מארזי ממתקים וחטיפים וכיו"ב).

המטרה

נציבות שירות המדינה בשיתוף פעולה עם אגף התזונה במשרד הבריאות וכחלק מהשותפות הבין משרדית במסגרת התכנית הלאומית לחיים פעילים ובריאים "אפשריבריא", מקדמת ביחד עם הממונים על הרווחה הארגונית בשירות המדינה, מדיניות רווחתית העוסקת בדאגה ובקידום בריאות העובדים.

לקראת שבוע תזונה וביטחון תזונתי שיחול השנה בתחילת חודש יוני 2024, וכחלק מתהליך הטמעת קשת המזון לתזונה בריאה - ההמלצות התזונתיות הלאומיות החדשות של ישראל, נערכו שינויים נוספים בהנחיות הכיבוד. העדכון נועד להנגיש מזון בריא ולצמצם את החשיפה למזון מזיק במקום העבודה, כך שהבחירה



כיבוד בריא

בישיבות, כנסים, ימי עיון ואירועים יזומים

הרווחה של העובדים - הרווח שלנו

הקלה תהיה הבחירה הבריאה. בעדכון הראשון בשנת 2021, נעשה הצעד הראשון אשר בו נוספה האפשרות של הכיבוד הבריא המומלץ לצד הכיבוד הלא בריא. כיום בשנת 2024 לאחר מספר שנות הטמעה של מדיניות תזונה חדשה זו אנו מעדכנים בשנית את ההנחיות ומסירים לגמרי את האפשרות להגיש מוצרי מזון לא בריאים ומציעים מזונות בריאים בלבד, בתפריט המוגש לעובדים במקומות העבודה.

מהלך זה מתווסף למהלך נוסף שמוביל משרד הבריאות לקידום "מכרז הזנה ירוק" בקפטריות של משרדי ממשלה, במטרה לקדם את הבריאות ולהפחית את ההשפעות הסביבתיות השליליות של המזון. לפיכך, מומלץ להסיר משקאות מתוקים ("קלים") וממותקים באופן מוחלט, וכן להסיר מוצרים לא בריאים ולהציע מזונות בריאים בלבד, בשילוב אפשרויות מבוססות צומח בתפריט המוגש לעובדים במקום העבודה.

אחריות

הסמנכ"ל הבכיר להון האנושי במשרדי הממשלה/המנהל האדמיניסטרטיבי בבית החולים הם האחראים בשירות המדינה להטמעה ולביצוע ההנחיות המפורטות בחוזר זה, הבאות לשמור על עקרונות התזונה הבריאה במסגרת המשרד/יחידות הסמך, באמצעות הממונים על הרווחה/הלמידה הארגונית. **טרם הזמנת הכיבוד לאירוע, יש לוודא מול המוזמנים** האם יש הגבלות או העדפות תזונתיות כגון צליאק, אלרגיה למזון או בחירה בצמחונות או טבעונות ולהזמין מנות תואמות צורך. כמו כן יש לשים לב לכמויות מזון תואמות למספר הסועדים על מנת להפחית בזבוז מזון.

תמהיל הכיבוד המומלץ

הכיבוד שיוגש בישיבות, כנסים ימי עיון וכד' המאורגנים על ידי המשרד או בשטחיהם וכן במסגרת השי הניתן לעובדים (במידה והוא כולל מוצרי מזון) - יהיה בהתאם להמלצות התזונתיות הלאומיות החדשות של ישראל – קשת המזון לתזונה בריאה (למידע והרחבה על ההמלצות, תפריט מוצע וכלים נוספים לסיוע ראו נספח א').

אנו בטוחים ומשוכנעים כי מהלך זה, המהווה חלק ממדיניות הרווחה הכוללת שלנו, לשמירה על בריאותם של העובדים, יזכה לתמיכה מלאה ולשיתוף פעולה מכל הגורמים הרלוונטיים. אנו מודים לכם מראש על השיתוף פעולה ומצפים לעבוד יחד למען המטרה המשותפת של שיפור בריאות ורווחת העובדים.

בברכה,

עו"ס תהילה מזרחי

מנהלת תחום בכיר רווחה ארגונית

אופיר בניהו

מנהל אגף בכיר הדרכה השכלה ורווחה

העתק:

- פרופ' דניאל הרשקוביץ, נציב שירות המדינה
- מר משה בר סימן טוב, מנכ"ל משרד הבריאות
- המנהלים הכלליים במשרדי הממשלה ומנהלי יחידות הסמך
- ד"ר שרון אלרעי פרייס, ראש שירותי בריאות הציבור, משרד הבריאות
- גב' נדא עליאן, מ"מ מנהלת המחלקה לקידום בריאות, משרד הבריאות
- גב' מיה שריג, מנהלת התכנית הלאומית אפרייבריא, משרד הבריאות
- פרופ' רונית אנדוולט, מנהלת אגף התזונה, משרד הבריאות
- ד"ר מורן בלייכפלד מגנאזי, סגנית מנהלת אגף התזונה, משרד הבריאות
- ד"ר אלי רוזנברג, מנהל המחלקה לבריאות העובד, משרד הבריאות



כיבוד בריא **בישיבות, כנסים, ימי עיון ואירועים יזומים**

רווחה
בשירות
המדינה

הרווחה של העובדים - הרווח שלנו

נספח א' – קשת המזון



קשת המזון הינה התצורה הגרפית של המלצות התזונה הלאומיות, המתייחסת באופן רחב למזון שאנו אוכלים וכוללת בתוכה ערכים של בריאות, סביבה, כלכלה, חברה ואורח חיים פעיל. על ידי הצעת כיבוד ותפריטים בריאים במקום העבודה, אנו יוצרים סביבה תומכת שמקדמת אכילה בריאה וכך מסייעים לעובדים לשמור על בריאותם.

מוצרי מזון מותרים להגשה בהתאם למפורט בקשת המזון:

- ✓ סלטים, ירקות ופירות טריים, מוגשים שלמים או כתוכים, ניתן לרכוש גם ירקות בגודל קטן - "מיני", פירות יבשים ללא תוספת סוכר.
- ✓ יוגורט טבעי ללא תוספת סוכר (מומלץ עם הסימון הירוק).
- ✓ גרנולה.
- ✓ כריכים מלחם מדגנים מלאים עם גבינות המכילות עד 5% שומן, גבינה צהובה, טונה במים ללא שמן, אבוקדו, טחינה, חומוס, ביצה, אנטיפסטי, פסטו.
- ✓ יש לדאוג לאפשרויות טבעוניות בכריכים.
- ✓ במידה ומעוניינים להזמין גם כריכים מקמח לבן, תמהיל הכריכים מקמח זה יהיו עד 30%.



כיבוד בריא בישיבות, כנסים, ימי עיון ואירועים יזומים

- ✓ דגנים - קרקרים וצננים מדגנים מלאים, פריכות אורז, פרוסות לחם מדגנים מלאים, לחם אחיד, חצאי או רבעי פיתות עדיפות מדגנים מלאים, קלחי תירס אישיים.
- ✓ מטבלים - טחינה, אבוקדו, גבינות עד 5%, פסטו, חמאת בוטנים טבעית ללא תוספת סוכר, ממרח תמרים טבעי ללא תוספת סוכר בעל סימון ירוק, ממרח אגוזים, ממרח שקדים, ממרח חומוס, זיתים, אבוקדו, גבינה עם עשבי תיבול, קוביות גבינה עד 5% שומן.
- ✓ קטניות - גרגירי חומוס, תורמוס, פול, אדממה וכד' - בצלחות קטנות או סלט על בסיס קטניות: עדשים שחורות/ ירקות או שעועית ממגוון צבעים.
- ✓ אגוזים/ גרעינים טבעיים, לא קלויים וללא תוספת מלח.
- ✓ מיני מאפה כגון פשטידת ירקות, פשטידות במנות אישיות וללא גבינות שמנות.
- ✓ משקאות ללא סוכר וללא תחליפי סוכר: מים, סודה. ניתן להוסיף חתיכות פרי או עלי תבלין: נענע, לימונית, מרווה, קינמון ועוד.
- ✓ שתיה חמה - תה, קפה וחלב פרה ומשקה צמחי כגון משקה סויה (סוכר / סוכרזית לצד הקפה למעוניינים).

במידה ומוגשת ארוחה חמה היא תכלול את הרכיבים הבאים (כולם או חלקם):

- ✓ מגוון סלטים של ירקות טריים.
- ✓ ירקות מבושלים/ מאודים/ מוקפצים.
- ✓ דגנים - עדיפות לדגנים מלאים, ניתן להגיש עם ירקות (חיטה, בורגול, כוסמת, קינואה, קוסקוס מלא, פריקי, אורז מלא ועוד).
- ✓ מנת דג/ עוף בלי עור ושומן גלוי אפוי או בגריל (לא מטוגן).
- ✓ מנה טבעונית על בסיס קטניות מבושלות: עדשים אפונה, חומוס, פול לוביה, שעועית ועוד.
- ✓ מרקים כגון מרק ירקות, קטניות.
- ✓ פשטידות ללא גבינות שמנות.
- ✓ מנה אחרונה תורכב מפירות העונה, פירות יבשים ללא תוספת סוכר.
- ✓ השתייה תהיה מבוססת על מים וסודה בלבד ללא משקאות מתוקים או ממותקים, ללא משקאות עם תחליפי סוכר או מיצים טבעיים.

אין להגיש את המוצרים הבאים:

1. משקאות ממותקים (כולל משקאות דיאט, משקאות עם תחליפי סוכר ומיצים טבעיים).
2. מוצרים המאופיינים ברמות גבוהות של שומן רווי, נתרן וסוכר וברמת עיבוד גבוהה (מזון אולטרה-מעובד).
- לדוגמא: כיבוד מתוק כגון עוגות, עוגיות, סהרונים (קראסונים), מאפים ומוצרים עתירי שומן רווי כגון בורקס, חטיפים, ממתקים.



כיבוד בריא בישיבות, כנסים, ימי עיון ואירועים יזומים

לסיוע בהטמעת המהלך ניתן להיעזר גם בקישורים הבאים:

- [אתר של אפסריבריא](#)
- [המדריך לאפסריבריא בעבודה לקידום בריאות במקום העבודה](#)
- [המלצות לתזונה בריאה בעבודה וכלי עזר בנושא מחויבות ארגון לספק משקאות בריאים](#)
- [לקובץ הגדרת כיבוד קל - בתקנות מס הכנסה תיקון בנושא פירות וירקות](#)
- [קשת המזון החדשה - ההמלצות התזונתיות הלאומיות החדשות של ישראל](#)