



כיבוד בריא

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

יום חמישי 10 יוני 2021
ל"סיון/תשפ"א

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 וביחידות הסמך

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

עדכון חוזר מנכ"ל מפברואר 2019 לרגל פרסום ההמלצות התזונה החדשות של ישראל ולקראת חזרה לשגרה לאחר מגבלות מגפת הקורונה

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 ומניעת עישון.

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

בתקופת קורונה התחזקה ההבנה שלתזונה השפעה משמעותית מידית על הבריאות והחוסן. השמנה, סוכרת וחסרים תזונתיים נמצאו קשורים בהדבקות גבוה יותר בקורונה, בסיבוכי מחלה ובתמותה גבוהים משמעותית.

בישראל 60% מהגברים, 55% מהנשים ו- 30% מבני הנוער נמצאים בעודף משקל והשמנה. שיעור המצאות הסוכרת בקרב מבוגרים עומד על כ 10%.

בבחינת הרגלי האכילה נמצא ש - 40% מהקלוריות היומיות של המבוגרים ו 50% מהקלוריות של בני הנוער, מקורן במוצרים אולטרה-מעובדים, אשר קשורים לתחלואה כרונית: השמנה, סוכרת, מחלת לב וכלי דם סרטן למחלות אורתופדיות ונפשיות.

בשירות המדינה נהוג כיום, בחלק לא קטן של משרדי הממשלה ויחידות הסמך, להגיש כיבוד ושתייה במהלך ישיבות עבודה, פגישות, אירועים, כינוסים, ימי עיון וכד', הכוללים שתיה מתוקה, עוגיות ומאפים מתוקים, בורקסים וכד'. כך קורה שבישיבת עבודה אחת, צורך העובד 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 וכיוצ"ב).

המטרה

כחלק ממדיניות הרווחה הרחבתית בשירות המדינה, אחת מהמטרות המרכזיות של נציבות שירות המדינה היא לקדם את בריאות העובדים: קידום התזונה הבריאה, עידוד פעילות גופנית, סביבה נקייה מעישון במקומות העבודה ונושאי בריאות נוספים המשפיעים על איכות החיים של כל עובד, כפי שנקבעה בהוראת התקש"יר (הוראה 06.5).

מדיניות זאת מקודמת ומיושמת, בהנחייתנו, על ידי הממונים על הרווחה בשירות המדינה.

נציבות שירות המדינה פועלת בשנים האחרונות בנושא זה עם משרד הבריאות, כחלק מהשותפות הבין משרדית במסגרת התכנית הלאומית לחיים פעילים ובריאים "אפשריבריא". **חוזר זה יעסוק בקידום התזונה הבריאה.**

בפברואר 2019 הוחלט בנציבות שירות המדינה להנחות את משרדי הממשלה ויחידות הסמך לפעול לשמירה על עקרונות התזונה הבריאה, תוך קביעת כללים לתמהיל המזון והמשקאות המוגשים בישיבות, כנסים ימי עיון וכד' המאורגנים על ידם או בשטחיהם, כמו גם במתן שי לעובדים, הכולל מזון (חוזר מס' רו – 19 (4), פברואר 2019).

היום, לאחר שנתיים מאז פרסום החוזר הראשון, ולאחר שבתקופת מגפת הקורונה היה צמצום למינימום של כיבוד במקומות העבודה, ובעקבות פרסום קשת המזון לתזונה בריאה- ההמלצות התזונתיות הלאומיות החדשות של ישראל, אנו עורכים מספר תיקונים בכללים המפורטים כאן.

אנו ערים לכך שהטמעתה של מדיניות חדשה בנושא זה כרוכה, לפחות בחלק ממקומות העבודה, בהתאמה הדרגתית של סביבת העבודה לעקרונות התזונה הבריאה ולכן רשאים המשרדים/יחידות סמך, בשלב זה של הטמעת ההנחיות החדשות, להוסיף את האפשרות של הכיבוד הבריא המומלץ (ראו להלן) לצד הכיבוד שהיה נהוג עד עתה.

בשלב זה יש להסיר משקאות מתוקים באופן מוחלט ובנוסף אנו ממליצים להסיר – מספר מזונות או לצמצם בהגשתם למינימום הנדרש בתמהיל שלהלן. המטרה שלנו לטווח הארוך היא להסיר לגמרי מוצרים 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 בישיבות, כנסים ימי עיון וכד' המאורגנים על ידי המשרד או בשטחיהם וכן במסגרת השי הנית לעובדים (במידה והוא כולל מוצרי מזון) - יהיה בהתאם להמלצות התזונתיות הלאומיות החדשות של ישראל – קשת המזון לתזונה בריאה. כדלקמן:

1. הסרת משקאות ממותקים לחלוטין !!!

2. הסרה או צמצום המזונות הבאים :

מזונות המפורטים **בקשת האדומה וההפוכה** - מוצרים המאופיינים ברמות גבוהות של שומן רווי, נתרן וסוכר ובמידת עיבוד גבוהה. לדוגמא: כיבוד מתוק כגון עוגות, עוגיות, סהרונים (קרואסונים), מאפים ומוצרים עתירי שומן כגון בורקס.

במקומם יוגשו מוצרי מזון (או יוגשו לצידם, לפחות **בשלב זה**), בהתאם למפורט בקשת המזון וכוללים לדוגמא את מוצרי המזון הבאים :

- ✓ שתיה ללא סוכר: מים, סודה, תה, קפה וחלב
- ✓ יוגורט ללא תוספת סוכר (מומלץ עם הסמל הירוק)
- ✓ מזונות המתאימים לסמל הירוק כגון : כריכים מלחמים מחיטה מלאה עם גבינות המכילות עד 5% שומן, טובה ללא שמן, אבוקדו, טחינה וחומס, קרקרים וצנימים מדגנים מלאים, פריכיות אורז
- ✓ אגוזים/ גרעינים לא קלויים וללא תוספת מלח
- ✓ מיני מאפה כגון פשטידת ירקות, פשטידות במנות אישיות וללא גבינות שמנות
- ✓ ירקות ופירות טריים, מוגשים שלמים או חתוכים, אפשר לרכוש גם ירקות בגודל זעיר - "מיני".

3. 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
- ✓ דגנים - עדיפות לדגנים מלאים וירקות (חיטה, בורגול, כוסמת, קינואה, קוסקוס מלא, פריקי (חיטה ירוקה), אורז מלא ועוד לפחות דגן אחד מלא במבחר המוגש)
- ✓ מנת 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.

קשת המזון החדשה מבטאת בצורה וויזואלית את ההמלצות התזונתיות הלאומיות כך שיהיה קל ומוחשי להרכיב תפריט בריא ומזין, מקיים, חברתי ובעלויות המתאימות לכל מקום עבודה.

זכרו, כאשר אנו מציעים תזונה בריאה 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:

[אתר של אפשריבריא](#)

[המדריך לאפשריבריא בעבודה לקידום בריאות במקום העבודה](#)

[המלצות לתזונה בריאה בעבודה וכלי עזר בנושא מחויבות ארגון לספק משקאות בריאים](#)

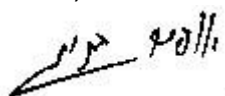
[לקובץ הגדרת כיבוד קל - בתקנות מס הכנסה תיקון בנושא פירות וירקות](#)

[קשת המזון החדשה – ההמלצות התזונתיות הלאומיות החדשות של ישראל](#)

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

אנו מודים לכם מראש על שיתוף הפעולה.

בברכה,



אופיר בניהו

מנהל אגף בכיר למידה ורווחה ארגונית

העתק: פרופ' דניאל הרשקוביץ, נציב שירות המדינה
פרופ' חזי לוי, מנכ"ל משרד הבריאות
המנהלים הכלליים במשרדי הממשלה ומנהלי יחידות הסמך
ד"ר שרון אלרעי פרייס, ראש שירותי בריאות הציבור, משרד הבריאות
ד"ר אפרת אפללו, מנהלת המחלקה לקידום בריאות, משרד הבריאות
לירי פינדלינג-אנדי, מנהלת התכנית הלאומית אפשריבריא, משרד הבריאות
פרופ' רונת אנדוולט, מנהלת אגף התזונה והרפואה המונעת
ד"ר אלי רוזנברג, מנהל המחלקה לבריאות העובד