



כ"ח בסיוון, התשפ"א

08 יוני 2021

סימוכין : 478582921

### הודעה לעיתונות

#### **קשת המזון החדשה – הערכים והדרך לאכילה בריאה ים תיכונית ומקימת**

**שר הבריאות يول אדלשטיין:** "לאכול בריא זה לא רק עניין. לאכול בריא זה למען הבריאות שלנו, למען החיים שלנו. קשת המזון החדשה היא הדבר הראשון למיגור תופעות הלועאי של תקופת הקורונה. באופן טבעי בזמן מגפה כולנו משקיעים את כל כולנו במיגורה. תופעת ההשמנה הייתה בעליה וכעת הגיע הזמן לטפל בבריאות השוטפת של כולנו".

**מנכ"ל משרד הבריאות, פרופ' חזי לוי:** "אני רואה את התזונה ואיכות התזונה כאחת המשימות החשובות של המשרד למען בריאות הציבור. בשנים האחרונות יש עליה במקרים סופרת, מחלות לב, מחלות מוח וכלי דם. תזונה נכונה משלב הילדות, זאת הדרך הנכונה להתמודד עם מחלות אלו ולשפר את איכות החיים ותוחלת החיים".

משרד הבריאות ממשיך לטובת בריאות הציבור, ולטובת בריאות הילדים, את קשת המזון החדשה המפרטת את הערכים והדרך לאכילה בריאה, מחסנת ומגינה. תזונה זו פותחה באופן ייחודי לישראל, המובילה בתזונה הימים תיכונית שמהווה קונצנזוס לבריאות ולקיימות, והובילה את כתיבת הנקודות התזונתיות הלאומיות.

קשת המזון מציגה המלצות גמישות, פשוטות להבנה וליישום. תצורת הקשת, נבחרה לאחר תהליך מעמיק ומשותף בו לקחו חלק מומחים מתחומי התזונה, קידום הבריאות, התקשורת, השיווק החברתי והעיצוב, כחלק מתכנית הלאומית לחינוך פעילים ובריאים – אפשרי בריא.



קשת המזון החדשה נועדה לשפר את הרגלי האכילה של תושבי ישראל, ובכך לשפר את בריאותם וחוסנם. במיוחד לאחר תקופת הקורונה, בה הרגלי האכילה השתנו לרעה בעקבות שינוי סדרי החיים.

במקום הפירמידה שהייתה עד כה, קשת המזון מבטאת בצורה ויזואלית את הנהניות התזונתיות הלאומיות, כך שהיא קל ומושך להרכיב תפיריט בריא ומזון, מקיים, חברתי ובעלויות המתאימות לכל.

בתקופת הקורונה התחזקת ההבנה של תזונה השפעה משמעותית מידית על הבריאות והחיסון. השמנה, סוכרת וחסרים תזוניים נמצאו קשורים בהדבקות גבוהה יותר בكورونا, בסיכון מחלת ותמותה גבוהה משמעותית. כך לדוגמה, ההשנה העלתה את הסיכון לאשפוז בעקבות קורונה ב-113% ולתמותה בכ-50%. במקביל, סקרים שנעשו בישראל על ידי ברוקדיל והLEMIS הראו מגמות של הרעה בהרגלי אכילה בתקופת הקורונה. 50% דיווחו על אכילת יתר, 50% דיווחו על אכילה של יותר חטיפים וממתקים – מוצריים המזיקים לבリアות. סקרים שנעשו על עלייה במשקל, הציגו ממצאים של עלייה משמעותית בתקופה קצרה, כ-5 ק"ג בממוצע בקרב מבוגרים ועליה של 15-20% במשקל של ילדים ובני נוער ועליה בהפרעות הפרעות אכילה.

מגפת הקורונה הגיעה אלינו כ-60% מהגברים ו-55% מהנשים בישראל נמצאים כבר בעודף משקל והשמנה, שיעור הממצאות הסוכרת עומד על כ-10% ולא משנה מגמה לאורך השנים האחרונות. במקביל, שיעור הילדים שנמצאים בעודף משקל ובהשמנה בכיתות ז' גם הוא לא משנה מגמה ולא מראה על ירידה. כ-30% מילדי ישראל בכיתות ז', נמצאים בעודף משקל והשמנה.

בחינת הרגלי האכילה, שימושיים למוגמות אלו, נמצא לפי סקרי מב"ת כ-50% מהקלוריות היומיות של בני הנוער, ו-40% мало של המבוגרים, מקורן במוצרים אולטרה-מעובדים. רק 25% מהילדים צורכים פירות יותר מפעם אחת ביום. מצב זה מציג במיוחד כי הוא גורר תחלואה קרונית כמו השמנה, סוכרת, מחלת לב וכלי דם, סרטן, מחלות אורתופדיות ונפשיות.



אגף הסברה ויחסים בינלאומיים  
דוברות  
Spokesman Office

## קשת המזון החדשה של משרד הבריאות



- ירוק/פירות ודגנים מלאים: לפחות נעל בסיס يوم יומי.
- שמנן/זיהב/קוקולנה, חומתנה, אונזם, קינוחית, חלב, טזארי חלב או חלבילין: לפחות פעם ביום.
- שוקר, חטיף, דגים ווביצם: לפחות נעל בסיס שבועי.
- בשר בקר: עד 300 גרם בשבוען.
- ממתיקים, חטייפים, שטיה מטבחית ונשר מעובד: להפחית מאוד את הצריכה.

הקשת הירוקה – מזונות שמומלץ לגוון על בסיס يوم יומי  
הקשת הצהובה – מזונות שמומלץ לצרוך אותם לפחות פעם ביום  
הקשת הכתומה – מזונות שמומלץ לצרוך אותם כמה פעמיים בשבוע  
הקשת הורודאה – מזונות שאפשר לצרוך אותם לעיתים רוחקיות  
**בנפרד מהקשת ומתחתייה – מזונות שמומלץ להימנע מצריכתם**

### הקשת מוחלקת על פי תדריות הצריכה המומלצת

הקששות הירוקה והצהובה מכילות מזונות מומלצים לאכילה בכל יום, ואילו הקשת הכתומה מכילה מזונות המומלצים לאכילה לאורך השבוע.

**הקשת הירוקה מכילה מגוון ירקות, פירות ודגנים מלאים.** אלו מזונות שלמים התורמים מגוון ערכיים תזונתיים חשובים לגוון בהם בצלבוניות ובאופן האכילה מספר פעמיים ביום.

**הקשת הצהובה מכילה 3 קבוצות מזון:** שמן זית/טחינה/אגוזים ; קטניות ; חלב ותחליפים. לכל אחת מקבוצות אלו תרומה חשובה לבリアות, ומומלץ לגוון בהם לפחות פעם ביום.

**הקשת הכתומה מכילה מזונות מן החי שמומלץ לגוון בהם לאורך השבוע ולא דזוקא בכל יום.** כמו שאר המזונות שהקשת, מומלץ לקנות אותם גולמיים ולבשל בבית.



**הקשת הורודה מכילה מכילה בשר בקר גולמי.** יש להמעיט בצריכתו, במידה ואוכלים ההמלצה היא לא צריך יותר מ- 300 גרם בשבועו, וזאת לטובת הבריאות והקיימות. הקשת האדומה וההפוכה מכילה מוצריים שאינם מומלצים לצריכה. מוצריים אלו מאופיינים ברכמות גבוהות של שומן רווי, נתרן וסוכר ובמידת עיבוד גבוהה.

• **הנחהיות התזונתיות לאומיות מתייחסות למידת עיבוד המזון:**

- **הנחהיות התזונתיות לאומיות מתייחסות למזון השלם.** ערכו התזונתי והחברתי של המזון השלם, אשר הוא גדול מסך רכיביו.
- **לייבוד מזון אינטנסיבי השפעות רבות על הבריאות,** צריכתו גבוהה סיכון למחלות לב וכלי דם, השמנה, סוכרת וسرطان, זאת על בסיס מחקרים מדעיים.
- **מזונות גולמיים,** או מעובדים מינימלית הם המזונות הבריאותיים ועומדים בסיס התזונה הבריאותית. ואילו מוצריים אולטרה-מעובדים כמו שתיה מתוקה, חטיפים וממתקים, ובשר אולטרה-מעובד ותחליפיו, מזיקים לבריאות ותורמים לעלייה בתחלואה. 50% מהקלוריות היומיות של בני הנוער בישראל מקורן במוצריים אולטרה-מעובדים!

• **הנחהיות התזונתיות לאומיות מבוססות ברובן על מזונות מהצומח:**

- **תזונה מגוונת מהצומח בריאה לכל - לאדם ולסביבה.**
- **הנחהיות התזונתיות לאומיות מנהhot לאכילה يوم יומיות של מגוון מזונות מהצומח – ירקות, פירות, קטניות, דגנים מלאים, אגוזים וזרעים, ולאכילה מותונה לאורץ השבוע של מזונות מן החיה.**

• **הנחהיות התזונתיות לאומיות מתייחסות לתזונה באופן הholistic בהשפעה על הבריאות, הסביבה, התרבות והכלכלה:**

- **התזונה המומלצת היא לאור התזונה הims תיכונית, מוכחת מדעית כתורמת לבריאות ולמניעת מחלות.**
- **התזונה המומלצת הנה מקיימת. תזונה זו משפיעה באופן מועט יחסית על הסביבה, שלא כמו תזונה מערבית אשר לה תביעת רגלי אקולוגיה משמעותית.**
- **התזונה המומלצת מעודדת אכילה מקומית ומזון עונתי, ובכך היא תורמת לכלכלה המקומית ויכולת לסייע למניעת בזבוז מזון, ובכך לתרום גם לכלכלה מעגלית.**



agenzia di spiegazione e informazione internazionale  
דוברות  
Spokesman Office

- התזונה המומלצת מבוססת על מזון גולמי שדווש בישול ביתי. הבישול הביתי מעודד אכילה משותפת ובריאה. אכילה כזו מחזקת את תחומי השיקום והקשרים החברתיים, ובכך תורמת לבריאות נפשית ופיזית. בנוסף, היא גם זולה יותר לפרט ולמשפחה.

בימים אלו מתקיים דיון בינלאומי בהובלת ארגון האומות המאוחذות בכך להשיא המלצות לשינוי מערכם המזון ולעמידה ב-17 מדדי הקיימות הבינלאומיים בישראל, כמו שאר מדינות העולם, מחויבת אליהם. שיפור מדדים אלו, וביניהם בריאות טובה, תזונה בריאה לכל, הורדה פערים בבריאות, צרכנות אחריות ופעולות לשינוי האקלים, מקודמים באמצעות ההנחיות התזונתיות הלאומיות לישראל.

ענת דניאלי לב  
דוברת משרד הבריאות