



כ"ח בסיון, התשפ"א
08 יוני 2021
סימוכין : 478582921

הודעה לעיתונות

קשת המזון החדשה – הערכים והדרך לאכילה בריאה ים תיכונית ומקיימת

שר הבריאות יולי אדלשטיין: "לאכול בריא זה לא רק 'ניו אייג'. לאכול בריא זה למען הבריאות שלנו, למען החיים שלנו. קשת המזון החדשה היא הדבר הראשון למיגור תופעות הלוואי של תקופת הקורונה. באופן טבעי בזמן מגפה כולנו משקיעים את כל כולנו במיגורה. תופעת ההשמנה היתה 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 עלייה במחלות סוכרת, מחלות לב, מחלות מח וכלי דם. תזונה נכונה משלב הילדות, זאת הדרך הנכונה להתמודד עם מחלות אלו ולשפר את איכות החיים ותוחלת החיים".

משרד הבריאות משיק 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 הים תיכונית שמהווה קונצנזוס לבריאות ולקיימות, והובילה את כתיבת ההנחיות 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 לחיים 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 וויזואלית את ההנחיות התזונתיות הלאומיות, כך שיהיה קל ומוחשי להרכיב תפריט בריא ומזין, מקיים, חברתי ובעלויות המתאימות לכל.

בתקופת הקורונה התחזקה ההבנה שלתזונה השפעה משמעותית מיידית על הבריאות והחוסן. השמנה, סוכרת וחסרים תזונתיים נמצאו קשורים בהדבקות גבוה יותר בקורונה, בסיבוכי מחלה ובתמותה גבוהים משמעותית. כך לדוגמה, ההשמנה העלתה את הסיכון לאשפוז בעקבות קורונה ב-113% ולתמותה בכ-50%. במקביל, סקרים שנעשו בישראל על ידי ברוקדיל והלמ"ס הראו מגמות של הרעה בהרגלי אכילה בתקופת הקורונה. 50% דיווחו על אכילת יתר, 50% דיווחו על אכילה של יותר חטיפים וממתקים – מוצרים המזיקים לבריאות. סקרים שנעשו על עליה במשקל, הציגו ממצאים של עליה 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 כש-60% מהגברים ו-55% מהנשים בישראל נמצאים כבר בעודף משקל והשמנה, שיעור המצאות 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.

בבחינת הרגלי האכילה, שמובילים למגמות אלו, נמצא לפי סקרי מב"ת ש-50% מהקלוריות היומיות של בני הנוער, ו-40% מאלו של המבוגרים, מקורן במוצרים אולטרה-מעובדים. רק 25% מהילדים צורכים פירות יותר מפעם אחת ביום. מצב זה מדאיג במיוחד כי הוא גורר תחלואה כרונית כמו השמנה, סוכרת, מחלת לב וכלי דם, סרטן, מחלות אורתופדיות ונפשיות.



אגף הסברה ויחסים בינלאומיים
דוברות
Spokesman Office

משרד
הבריאות
לחיים בריאים יותר

קשת המזון החדשה של משרד הבריאות



- ירקות/פירות ודגנים מלאים: לגוון על בסיס יום יומי.
- שמן זית/קמלה, טחינה, אגוזים, קטניות, חלב, סוצרי חלב או תחליפי: לפחות פעם ביום.
- עוף, הודו, דגים וביצים: לגוון על בסיס שבועי.
- בשר בקר: עד 300 גרם בשבוע.
- ממתקים, חטיפים, שתייה ממותקת ובשר מעובד: להפחית מאוד את הצריכה.

- הקשת הירוקה – מזונות שמומלץ לגוון על בסיס יום יומי
- הקשת הצהובה – מזונות שמומלץ לצרוך אותם לפחות פעם ביום
- הקשת הכתומה – מזונות שמומלץ לצרוך אותם כמה פעמים בשבוע
- הקשת הורודה – מזונות שאפשר לצרוך אותם לעיתים רחוקות
- בנפרד מהקשת ומתחתיה - מזונות שמומלץ להימנע מצריכתם

הקשת מחולקת על פי תדירות הצריכה המומלצת

הקשתות 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 ערכים תזונתיים וחשוב לגוון בהם בצבעוניות ובאופן האכילה מספר פעמים ביום.

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

הקשת הכתומה מכילה מזונות מן החי שמומלץ לגוון בהם לאורך השבוע ולאן דווקא בכל יום. וכמו שאר המזונות שבקשת, מומלץ לקנות אותם גולמיים ולבשל בבית.



הקשת הוורודה מכילה בשר בקר גולמי. יש להמעיט בצריכתו, במידה ואוכלים ההמלצה היא לא לצרוך יותר מ- 300 גרם בשבוע, וזאת לטובת הבריאות והקיימות. הקשת האדומה וההפוכה מכילה מוצרים שאינם מומלצים לצריכה. מוצרים אלו מאופיינים ברמות גבוהות של שומן רווי, נתרן וסוכר ובמידת עיבוד גבוהה.

• **ההנחיות התזונתיות הלאומיות מתייחסות למידת עיבוד המזון:**

- ההנחיות התזונתיות הלאומיות מתייחסות למזון השלם. ערכו התזונתי והחברתי של המזון השלם, אשר הוא גדול מסך רכיביו.
- לעיבוד מזון אינטנסיבי השפעות רבות על הבריאות, צריכתו מעלה סיכון למחלות לב וכלי דם, השמנה, סוכרת וסרטן, זאת על בסיס מחקרים מדעיים.
- מזונות גולמיים, או מעובדים מינימלית הם המזונות הבריאים ועומדים בבסיס התזונה הבריאה. ואילו מוצרים אולטרה-מעובדים כמו שתיה מתוקה, חטיפים וממתקים, ובשר אולטרה-מעובד ותחליפיו, מזיקים לבריאות ותורמים לעליה בתחלואה. 50% מהקלוריות היומיות של בני הנוער בישראל מקורן במוצרים אולטרה-מעובדים!

• **ההנחיות התזונתיות הלאומיות מבוססות ברובן על מזונות מהצומח:**

- תזונה מגוונת מהצומח בריאה לכל - לאדם ולסביבה.
- ההנחיות התזונתיות הלאומיות מנחות לאכילה יום יומית של מגוון מזונות מהצומח – ירקות, פירות, קטניות, דגנים מלאים, אגוזים וזרעים, ולאכילה מתונה לאורך השבוע של מזונות מן החי.

• **ההנחיות התזונתיות הלאומיות מתייחסות לתזונה באופן ההוליסטי בהשפעתה על הבריאות, הסביבה, התרבות והכלכלה:**

- התזונה המומלצת היא לאור התזונה הים 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 רגל אקולוגית משמעותית.
- התזונה המומלצת מעודדת אכילה מקומית ומזון עונתי, ובכך היא תורמת לכלכלה המקומית ויכולה לסייע למניעת בזבוז מזון, ובכך לתרום גם לכלכלה מעגלית.



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

בימים אלו מתקיים דיון בינלאומי בהובלת ארגון האומות המאוחדות בכדי להשיא המלצות לשינוי מערך המזון ולעמידה ב-17 מדדי הקיימות הבינלאומיים שישראל, כמו שאר מדינות העולם, מחויבת אליהם. שיפור מדדים אלו, וביניהם בריאות טובה, תזונה בריאה לכל, הורדת פערים בבריאות, צרכנות אחראית ופעולות לשינוי האקלים, מקודמים באמצעות ההנחיות התזונתיות הלאומיות לישראל.

ענת דניאלי לב

דוברת משרד הבריאות