

# קשת המזון החדשה מתייחסת למזון השלם, מבוססת בעיקר על מזון מן הצומח, העוזרת לנו להסתכל באופן רחב יותר על מה שאנו אוכלים, באמצעות ארבעת הערכים הקשורים בה



- [ההמלצות התזונתיות הלאומיות](#), מכוונת לצריכת תזונה מגוונת המבוססת בעיקר על מזונות שמקורם בצומח ושאינם מעובדים או לאחר שעברו עיבוד מינימלי.
- ההמלצות מאופיינות בהתייחסות רחבה, המסתכלות על המזון שאנו אוכלים ועל ההשפעה שיש לו הבריאות, החברה, הסביבה והכלכלה.
- קשת המזון לתזונה בריאה ומקיימת מתייחסת לארבעת הערכים (בריאות טובה, סביבה מקיימת, כלכלה וחברה משגשגת) ומחולקת על פי תדירות הצריכה המומלצת.



## הקשת בנויה על פי תדירות צריכה :

**הקשת הירוקה - להרבות** בשתיית מים (עדיפות למי ברז)

לגוון ולשלב **במספר ארוחות ביום** ירקות, פירות ודגנים מלאים

**הקשת הצהובה -** לגוון ולשלב **לפחות פעם ביום** מכל אחת מהקבוצות הבאות :

1. קטניות כגון : עדשים/ שעועית/ חומוס/ פול/ אפונה

2. מקורות צמחיים עשירים בשומן כגון : שמן זית/ טחינה/ אגוזים/ אבוקדו

3. מוצרי חלב שאינם ממותקים ותחליפיהם

**הקשת הכתומה -** לגוון ולשלב **מספר פעמים בשבוע** עוף/ הודו/ דגים/ ביצים (לא חובה כל יום)

**הקשת הוורודה -** להגביל לכמות של **עד 300 גרם בשבוע** בשר אדום/ בקר

**הקשת האדומה - להימנע/ להפחית מאוד** ממתקים/ חטיפים/ שתיה מתוקה/ בשר מעובד

ומזונות אולטרה-מעובדים



# המלצות התזונה הלאומיות מבוססת בעיקר על מזון גולמי וטרי מן הצומח – עם ארבעת הערכים הקשורים בה

הערך הבריאותי- המלצות התזונה הלאומיות גובשו לאור התזונה הים תיכונית המוכחת מדעית כתורמת לבריאות ומונעת מחלות כרוניות.



הבריאות שאנו משיגים

הערך הכלכלי- הוצאה כלכלית נמוכה יותר על מזון, כאשר מפחיתים רכישת מזון אולטרה מעובד ושתיה מזיקה ושמים דגש על רכישת מזון מקומי, עונתי וגולמי לבישול ביתי בכמות המתאימה לכל משק בית על מנת למנוע בזבוז מזון. מי ברז זולים משתיה מתוקה, קטניות גולמיות זולות ממזון מוכן ובשר, פירות וירקות עונתיים זולים מפירות וירקות שאינם בעונה. כמו כן תזונה המונעת מחלות מפחיתה את ההוצאות הכלכליות על בריאות.



הכסף שאנחנו חוסכים



אונליים אפלייבדיא

אגף התזונה משרד הבריאות

# המלצות התזונה הלאומיות מבוססת בעיקר על מזון גולמי וטרי מן הצומח – עם ארבעת הערכים הקשורים בה

**הערך הסביבתי-** לתזונה בהתאם להמלצות השפעה סביבתית נמוכה יותר: פחות מוצרי מזון מן החי, פחות מוצרים אולטרה מעובדים, פחות אריזות ופסולת עם דגש על מזון טרי, מקומי ועונתי בכמות המתאימה לכל משק בית על מנת למנוע בזבז מזון והשלכתו – כל אלו מפחיתים את טביעת הרגל האקולוגית.



המקום שבו אנו חיים

**הערך החברתי-** המלצות התזונה הלאומיות מעודדת בישול ביתי, הכנה משותפת וארוחה משפחתית התורמת לחיזוק תחושת השייכות, שימור המסורת, העצמאות והביטחון. כמו כן, אכילה משותפת סביב השולחן נמצאה כתורמת למניעת אלימות בקרב ילדים ובני נוער ולהרכב ארוחה בריא יותר. בנוסף, אכילה בריאה ומקיימת בקרב כלל האוכלוסייה תצמצם את הפערים החברתיים ותגביר את המוביליות החברתית ותסייע להגברת הביטחון התזונתי.



הקשרים שלנו עם בני המשפחה והחברים



# המלצות התזונה הלאומיות מבוססת בעיקר על מזון גולמי וטרי מן הצומח – עם ארבעת הערכים הקשורים בה

## הערך החברתי

- המלצות התזונה הלאומיות מעודדת בישול ביתי, הכנה משותפת וארוחה משפחתית התורמת לחיזוק תחושת השייכות, שימור המסורת, העצמאות והביטחון. כמו כן, אכילה משותפת סביב השולחן נמצאה כתורמת למניעת אלימות בקרב ילדים ובני נוער ולהרכב ארוחה בריא יותר. בנוסף, אכילה בריאה ומקיימת בקרב כלל האוכלוסייה תצמצם את הפערים החברתיים ותגביר את המוביליות החברתית ותסייע להגברת הביטחון התזונתי.

## הערך הסביבתי

- לתזונה בהתאם להמלצות השפעה סביבתית נמוכה יותר: פחות מוצרי מזון מן החי, פחות מוצרים אולטרה מעובדים, פחות אריזות ופסולת עם דגש על מזון טרי, מקומי ועונתי בכמות המתאימה לכל משק בית על מנת למנוע בזבז מזון והשלכתו – כל אלו מפחיתים את טביעת הרגל האקולוגית.

## הערך הכלכלי

- הוצאה כלכלית נמוכה יותר על מזון, כאשר מפחיתים רכישת מזון אולטרה מעובד ושתייה מזיקה ושמים דגש על רכישת מזון מקומי, עונתי וגולמי לבישול ביתי בכמות המתאימה לכל משק בית על מנת למנוע בזבז מזון. מי ברז זולים משתיה מתוקה, קטניות גולמיות זולות ממזון מוכן ובשר, פירות וירקות עונתיים זולים מפירות וירקות שאינם בעונה.
- כמו כן תזונה המונעת מחלות מפחיתה את ההוצאות הכלכליות על בריאות.

## הערך הבריאותי

- המלצות התזונה הלאומיות גובשו לאור התזונה הים תיכונית המוכחת מזדעית כתורמת לבריאות ומונעת מחלות כרוניות

