

תקנות לפיקוח על איכות המזון ולתזונה נכונה במוסדות חינוך, התשע"ו - 2016

בתוקף סמכותי לפי סעיפים 2 ו-3 לחוק לפיקוח על איכות המזון ולתזונה נכונה במוסדות חינוך, תשע"ד - 2014¹, (להלן - החוק), ולאחר התייעצות עם שר הבריאות ובאישור ועדת החינוך, התרבות והספורט של הכנסת, אני מתקין תקנות אלה:

- הגדרות
1. בתקנות אלה -
- "גן ילדים" - כמשמעותו בחוק לימוד חובה.
- "בשר" - כהגדרתו בסעיף 9 חוק הגנה על בריאות הציבור (מזון), התשע"ו-2015²
- "בשר מעובד" - בשר מוכן לאכילה שאיננו מנתח שלם או שעבר תהליכי עישון, תסיסה, כבישה או תהליכים אחרים שנועדו לשפר את הטעם או המרקם או שהוספו לו חומרים על מנת לשמר אותו לאורך זמן ולעצבו.
- "מנה עיקרית" - מנה עשירה בחלבון לפי טבלה 6 בתוספת השנייה;
- "מנות מיוחדות" - מנות אישיות מותאמות לתלמידים בעלי צרכים תזונתיים מיוחדים, המוכרים כצורך רפואי בלבד;
- מבחנים לאישור המזון להספקה.
1. (א) ספק מזון יספק מזון מגוון ובריא, לפי הקבוע בטור ב' בטבלה שבתוספת הראשונה.
- (ב) ספק מזון לא יספק ולא ימכור בתחום מוסד החינוך מזון שאינו בריא, לפי הקבוע בטור א' שבתוספת הראשונה.
- התאמת המזון לגיל התלמידים ולסוג המוסד החינוכי.
2. על ספק מזון, המספק ארוחות למוסד חינוך, להגיש ארוחות לפי הערכים תזונתיים בהתחשב בסוג מוסד חינוך, בגיל הילדים ובצרכיהם, לפי המפורט בטבלאות בתוספת השניה.
- התאמת המזון לתלמידים בעלי צרכים תזונתיים מיוחדים.
3. (א) ספק מזון, המספק ארוחות למוסד חינוך, רשאי לספק מנות מיוחדות מותאמות לתלמידים בעלי צרכים תזונתיים מיוחדים, לפי המידע שיימסרו ההורים ובאחריותם, מכח הסכם או התקשרות.

¹ ס"ח התשע"ד, עמ' 762;

² ס"ח התשע"ו, עמ' 90.

(ב) ככל שאין באפשרות הספק לספק מנות מיוחדות לפי תקנות משנה (א) הוא לא יספק מנות לתלמידים אלה.

(ג) על המנות המיוחדות המיועדות לתלמידים בעלי צרכים תזונתיים מיוחדים להיות ארוזות בצבע שונה ומסומנות בסימון מיוחד ובולט לעין.

פרסום הרכב המזון המסופק בתחום מוסד החינוך

4. (א) בכל שנה ולא יאוחר מה- 1 בספטמבר על ספק המזון להודיע בהודעה פרטנית בכתב למנהל המוסד החינוכי, או לגורם עמו התקשר מכוח הסכם או התקשרות, אילו מאכלים או תפריטים בכוונתו לספק.

(ב) תקנת משנה (א) אינה גורעת מהחובה לסימון מזון, כאמור בחוק הגנה על בריאות הציבור (מזון), תשע"ו-2015.³

יידוע ההורים

5. מנהל מוסד חינוך יודיע בהודעה פרטנית בכתב, או באמצעות אתר האינטרנט של מוסד החינוך, לנציג ועד נציגות ההורים במוסד החינוכי אילו מאכלים או תפריטים יסופקו במוסד החינוך עד 21 יום מיום קבלת ההודעה הפרטנית מהספק כאמור בתקנה 4(א).

יידוע הממונה

6. בכל שנה ולא יאוחר מה- 1 בנובמבר ימסור מנהל מוסד החינוך הודעה לממונה על האופן שבו מתקיימת הספקת מזון במוסד.

³ ס"ח התשע"ו, מס' 2510.

תוספת ראשונה
(תקנה 1)

טור ב'	טור א'	הגדרה	
מיס/ חלב /סודה/ משקה סויה ללא תוספת סוכר או ממתיק מלאכותי, קפה ותה ללא סוכר או ממתיק מלאכותי בתוספת 30 מיליליטר חלב או סויה לכל היותר.	משקאות דיאטטיים, ברד, משקאות אנרגיה, משקאות מתוקים וממותקים.	משקאות	1
--	מיני מאפה עשירים בשומן, כגון בורקס, מלאווח, ג'חנון, פיצה ובצקים אחרים המועשרים בשומן.	מיני מאפה	2
--	מנות אישיות ארוזות מראש, מתועשות להכנה מהירה כגון: מרק, מחית, תערובות איטריות בטעמים ומאכלים נוספים.	מנות אישיות	3
--	מזון עשיר במלח (נתרן), כגון אבקות מרק, חמוצים, פיצוחים מלוחים, חטיפים מלוחים ותערובות יבשות לתיבול.	מזונות עשירים במלח	4
השמן המומלץ לשימוש לבישול ולתוספת הוא שמן קנולה או שמן זית. ניתן להשתמש בתבלינים טבעיים ועשבי תיבול לשיפור הטעם.	תחליפים לתיבול כגון רטבים מוכנים, מיונה, קטשופ ⁴ , חמאה ומרגרינה.	תיבול ורטבים	5
--	יש להימנע מתיבול המנות המוגשות בסוכר, בסילאן, בדבש, בסוגי סירופ ובחומרים		

⁴ על אף האמור בסעיף 5, טור א', ניתן לספק פעם בשבוע קטשופ במנה אישית

	אחרים המוטפים במהלך הבישול או הכנת המנה.		
6	פירות וירקות	יש להקפיד כי הירקות והפירות שיוגשו יהיו ממגון הסוגים והמינים, לפי עונה, טריים ושטופים. 6 סוגים שונים בשבוע מכל אחד (ירקות ופירות) לפחות	
7	דגנים מלאים ⁵	לחם על סוגיו, דגני בוקר, אורז, קוסקוס, פסטה אטריות וכי שאינם מלאים.	מומלץ שכל הדגנים כגון: לחם על כל סוגיו, לחמניות, דגני בוקר יהיו ללא תוספת סוכר)
8	מזונות עשירים בשומן	מזונות בעלי שומן רווי מעבר לשליש מתכולת השומן, ובעלי שומן טרנס מ 0.5 גרם ומעלה, כגון: מרגרינות, מאפים ממרחים, תבשילים מעורבים ועוד.	שומן צמחי בלתי רווי כגון: טחינה, אבוקדו, שמן זית, שמן קנולה.
9	ממרחים	ממרחים עתירי שומן ועתירי סוכר כגון: שוקולד, חלבה, דבש וריבה	חמאת/ממרח בוטנים לא ממותק/טבעי טחינה
10	אופן הכנת המזון	מזונות שעברו טיגון	מזונות שעברו אפיה, צליה, בישול, הקפצה או אידוי
11	מזונות עשירים בחלבון	בשר מעובד	מנות בשר או מנות מהצומח דלות בשומן, חלקי בשר בקר רזה, עוף ללא עור.
		מוצרי חלב עתירי שומן כמפורט: גבינות קשות מעל 9% שומן גבינות רכות מעל 5% שומן	

⁵ על אף האמור בסעיף 7, טור א', ניתן לספק פעמיים בשבוע דגנים שאינם מלאים

	<p>חלב, לבן או יוגורט מעל 3% שומן</p> <p>אין למכור או להגיש מוצרי חלב ממותקים בכלל.</p>	
	<p>מזונות עשירים בסוכר כגון: עוגות, עוגיות, רוג'לך, קרואסונים ופלים, ממתקים, קטשופ, שוקולד, דגני בוקר עשירים בשומן או סוכר, חטיפי דגנים.</p>	<p>מזונות עשירים בסוכר</p>

תוספת שניה
(תקנה 2)

טבלה 1: ארוחת עשר בגן ילדים: ההרכב, התדירות וגודל המנה

טור א'	טור ב'	טור ג'	טור ד'
מרכיבי הארוחה	פריטי המזון	התדירות ב-6 ימים	גודל המנה
1 מוצרי חלב	קוטג' 5% / גבינה לבנה 5% / לאבנה 5%	4	25 גרם (1.5 כפות)
	גבינה צהובה 9% גבינה מותכת 7% גבינה צפתית 5%	1	15 גרם (כף אחת)
	חלב/לכך/יוגורט	1	גביע 180 עד 200 מ"ל
2 תוספות וממרחים	ביצה קשה/חביתה	2	30 גרם (חצי ביצה)
	סרדין/טונה/סלט חומס עד 15% שומן	2	25 גרם (כף וחצי)
	טחינה גולמית (עדיף משומשום מלא)/אבוקדו/חמאת בוטנים לא ממותקת	2	15 גרם (כף אחת)
3 דגנים מלאים ⁶	לחם מקמח מלא	4	2 פרוסות
	פיתה/ לחמנייה מקמח מלא	1	50 גרם (חצי פיתה) או לחמניה קטנה
	דגני בוקר שאינם ממותקים	1	30 גרם = 3/4 כוס חד-פעמית
4 ירקות	ירקות חיים	כל יום	100 גרם
5 שתייה	מים	כל יום	חופשי

⁶ על אף האמור בסעיף 3 ניתן לספק פעמיים בשבוע דגנים שאינם מלאים

טבלה 2: ארוחת צהרים צמחונית – גני ילדים

גודל המנה לפי הגיל		התדירות	פריטי המזון	מרכיבי הארוחה
4 עד 5 שנים	3 שנים			
80 גרם	60 גרם	2	קטניות מבושלות : שעועית יבשה, עדשים, אפונה, חומוס	מנה עיקרית
80 גרם	60 גרם	1	פתיתי סויה : קציצות	
80 גרם	60 גרם	1	טופו : רצועות/ קציצות/ גולש/ מוקפץ	
<u>כוס אחת</u> 130 גרם 160 גרם	<u>3/4 כוס</u> 100 גרם 120 גרם	1 1	חיטה/ בורגול/ כוסמת / אורז קוסקוס/ גריסים/ קינואה/ תירס חומוס שעועית יבשה עדשים אפונה תפוז"א/ בטטה/ פתיתים/ ספגטי	דגן מלא /קטניות
110 גרם	80 גרם	2		
170 גרם	130 גרם	1		
1 כוס = 120 גרם	1/2 כוס = 60 גרם	5	מגוון ירקות (עגבניה, חסה, מלפפון, גזר, פלפל בצבעים, קולרבי, כרוב)	ירקות חיים
1/2 כוס = 80 גרם	1/2 כוס = 80 גרם	5	ירקות מגוונים מבושלים, מאודים וכד'	ירקות מבושלים
1/2 מנה	1/2 מנה	5	פרי העונה (ראה טבלת הפירות וגודל מנה ; עדיף פרי עשיר בוויטמין C)	פירות במנות
חופשי		5	מים	שתייה

טבלה 3: ארוחת צהרים בשרית- גני ילדים

גודל המנה לפי הגיל		התדירו ת ב-5 ימים	פריטי המזון	מרכיבי הארוחה	
4 עד 5 שנים	3 שנים				
80 גרם	60 גרם	1	חזה הודו/חזה עוף/פרגית	מנה עיקרית ⁷	.1
80 גרם	60 גרם	1	כרעיים (ללא עור ועצמות)/שניצל עוף ⁸ /הודו		
80 גרם	60 גרם	1	בשר בקר: גולש/טחון		
100 גרם	80 גרם	1	דג ללא עצמות (פילה)/קציצות דג		
80 גרם	60 גרם	1	מנה צמחונית – קטניות מבושלות: עדשים/אפונה/חמוס/לוביה/שעועית יבשה בצבעים שונים		
160 גרם	120 גרם	1	גריסים/ תירס/ קוסקוס/ קינואה	דגנים מלאים ¹⁰ קטניות	.2
130 גרם	100 גרם	1	חיטה/בורגול/כוסמת/אורז מלא		
110 גרם	80 גרם	2	עדשים / גרגרי חמוס/ אפונה יבשה/ שעועית יבשה		
170 גרם	130 גרם	1	תפוח אדמה/ בטטה/ פתיתים אפויים/ ספגטי/פסטה		
כוס אחת=120 גרם	חצי כוס=60 גרם	5	מגוון ירקות (עגבניה, חסה, מלפפון, גזר, פלפל בצבעים, קולרבי, כרוב)	ירקות	.3
חצי כוס=80 גרם	חצי כוס=80 גרם	5	מגוון ירקות(גזר, קישוא, דלעת, חציל, שעועית ירוקה וצהובה, כרוב, כרובית, סלרי, תערובת ירקות)	ירקות מבושלים	.4
חצי יחידה	חצי יחידה	5	פרי העונה	פירות	.5
חופשי		5	מים	שתייה	.6

⁷ בתפריט הבשרי תוגש מנה צמחונית אחת בשבוע. הגיוון יהיה של 4 מנות צמחונית שונות בחודש.

⁸ משקל המנה אינו כולל את הציפוי.

⁹ מרכיב הארוחה "דגנים וקטניות" - אפשר להגיש דגנים עם קטניות כמנה מעורבת.

¹⁰ על אף האמור בסעיף 2 ניתן לספק פעמיים בשבוע דגנים שאינם מלאים.

טבלה 4: ארוחת צהרים בשרית - בתי ספר

גודל המנה לפי הגיל			התדירות	פריטי המזון	מרכיבי הארוחה	
14 עד 18 שנים	9 עד 13 שנים	6 עד 8 שנים				
120 גרם	120 גרם	100 גרם	1	חזה הודו/חזה עוף/פרגית/שניצל עוף ¹² /נתח בשר שלם	מנה עיקרית ¹¹	.1
200 גרם	200 גרם	165 גרם	1	כרעי עוף (עדיף ללא עור ועצמות)		
120 גרם	120 גרם	100 גרם	1	קציצות הודו/בקר, בולונו		
150 גרם	150 גרם	120 גרם	1	דג ללא עצמות (פילה) נתח שלם		
120 גרם	120 גרם	100 גרם	1	מנה צמחונית ¹³ : קטניות מבושלות - שעועית יבשה/עדשים/אפונה/חומס		
1.5 כוסות	1.5 כוסות	1 כוס	1	בורגול/ אורז/ חיטה/ כוסמת	דגנים מלאים ¹⁴ / קטניות	.2
			1	גריסים/ קינואה/ קוסקוס/ תירס		
			1	פתיתים/בטטה/ספגטי/תפוח אדמה		
1.5 כוסות	1.5 כוסות	כוס אחת	2	אפונה יבשה/עדשים/שעועית לבנה/חומס		
150 גרם	150 גרם	150 גרם	5	מלפפון/עגבניה/כרוב/קישוא/ גזר/פלפל בצבעים/חסה/ כרובית/חציל	ירקות חיים	.3
100 גרם	80 גרם	50 גרם	5	ירקות מבושלים: קישוא, פלפלים עם עגבניות, חצילים	ירקות מבושלים	.4
1 יחידה	1 יחידה	1 יחידה	5	תפוח, אגס, אפרסק, משמש, מלון, אבטיח, בננה, תפוז, קלמנטינה	פירות	.5
60 עד 80 גרם	-	-	5	חומס/טחינה/טונה/חצילים בטחינה/אבוקדו עם ביצה	סלט מורכב	.6
			5	מים	שתייה	.7
חופשי						

¹¹ בתפריט הבשרי תוגש מנה צמחונית אחת בשבוע. הגיוון יהיה של 4 מנות צמחונית שונות בחודש.

¹² משקל המנה אינו כולל את הציפוי.

¹³ מרכיבי הארוחה "דגנים וקטניות" - אפשר להגיש דגנים עם קטניות כמנה מעורבת.

¹⁴ על אף האמור בסעיף 2 ניתן לספק פעמיים בשבוע דגנים שאינם מלאים.

טבלה 5 ארוחה צמחונית לבתי הספר¹⁵

גודל המנה לפי הגיל			התדירות ב-5 ימים	פריטי המזון	מרכיב הארוחה
14 עד 18 שנים	9 עד 13 שנים	6 עד 8 שנים			
120 גרם	120 גרם	100 גרם	2	קטניות מבושלות: שעועית יבשה, עדשים, אפונה, חומוס	מנה עיקרית ¹ (עשירה בחלבון)
120 גרם	120 גרם	100 גרם	1	פתיתי סויה: קציצות	
120 גרם	120 גרם	100 גרם	2	טופו: רצועות/קציצות/גולש/ מוקפץ	

טבלה 6: אמות המידה הנדרשות להגדרת מנות עשירות בחלבון

כל מנה עשירה בחלבון תכיל לפחות את כמות החלבון והברזל ולא יותר מכמות השומן והנתרן הרשומות לחלק ב-100 גרם מזון מוכן לאכילה:

מקור החלבון	חלבון (בגרם)	שומן (בגרם)	ברזל (במ"ג)	נתרן (במ"ג)
בשר בקר/הודו/עוף ¹⁶	24 עד 29	6 עד 13	2.5 עד 3.5	400
בשר טחון: בקר/הודו/עוף	16 עד 19 ¹⁷	13 עד 20	1.3 עד 2.3	400
דג	18 עד 20	10	1.1 עד 1.4	200
מנה צמחונית ¹⁸	13 עד 18	10 עד 15	1.8 עד 2.0	250

התשע"ו _____

נפתלי בנט
שר החינוך

(2016 _____)
(חמ 3-5180)

¹⁵ בטבלה זו מצוינת מנה עיקרית צמחונית, כל שאר מרכיבי הארוחה כמו בטבלה הבריית (טבלה 4)
¹⁶ התחולה של בשר המקור צריכה להיות לפחות 95% בשר בכל מנה בשרית ללא תוספת של פחמימות, שומן מוסף,
 סוכרים שונים כולל ממתקים מלאכותיים, מלח, ניטריטים, מים ופוספטים
¹⁷ כמות החלבון מן החי.

¹⁸ התחולה של מנה צמחונית צריכה להיות 1 כוס קטניות מבושלות - 200 עד 220 גרם.

דברי הסבר

דפוסי אכילה נכונים בגיל הילדות ובתקופת ההתבגרות מקדמים בריאות מיטבית, גדילה תקינה והתפתחות אינטלקטואלית רציפה ומסייעים במניעת בעיות בריאות כגון מחסור בברזל ובסידן, אנמיה, עודף משקל, השמנה והפרעות אכילה. לטווח הארוך תזונה מגוונת ומותאמת מונעת תחלואה כגון מחלות לב וכלי דם, סוכרת, סרטן ועוד.

המסגרת החינוכית היא מסגרת טובה ומתאימה להקניית חינוך והרגלים בתחום התזונה. במסגרת זו ייחשפו התלמידים לנושא מבחינה לימודית ויתנסו הלכה למעשה באכילת מזון מגוון ובריא. התלמידים יפתחו ויאמצו, כדרך חיים, הרגלי אכילה בריאים, המבוססים על בחירה נכונה ועל שימוש בהמלצות מוסמכות.

היום התרחב הידע על הקשר בין תזונה בריאה לבין מיצוי הפוטנציאל הגנטי והחברתי של הילדים, והדגש הוא על קידום תזונה נאותה ועל מניעת מחלות כרוניות (למשל, עודף משקל, השמנה, עששת שיניים ועוד). נמצא כי תזונה המכילה מזון בעל ערך תזונתי נמוך כמו המזון המהיר עלולה לגרום לחסרים תזונתיים, לקשיים בריכוז ולעלייה במשקל. לעומת זאת מזון מגוון, מאוזן, עשיר בסיבים תזונתיים ודל בשומן, בסוכר ובמלח, ירקות ופירות, קטניות, דגנים מלאים ואגוזים (מגיל 5) – כל אלה מוסיפים בריאות, תורמים לאיכות חיים טובה יותר וליכולת הריכוז של הילדים.

המזון והשתייה, הניתנים בהזנה או המוצעים במכונות לממכר מזון בקפיטריות, בקיוסקים ובמזנונים, משמשים ארוחות במשך השהות במסגרת החינוכית, לפיכך נדרשת התייחסות קפדנית להרכבם ולפיקוח עליהם.

התקנת תקנות אלו נועדה בכדי לוודא כי יסופק ו/או יימכר לתלמידים מזון איכותי, העונה על צורכיהם התזונתיים והבריאותיים, מבחינת הכמות, הגיוון והאיזון.

תקנה 3 נועדה לפרט את הרכבה של ארוחה מלאה המוגשת במוסד החינוך באמצעות ספק המזון, בכדי להבטיח את איכות המזון המסופק במוסד החינוכי בהתאם להמלצות משרד הבריאות.

תקנה 4 נועדה לספק מענה לצרכיהם של תלמידים הסובלים ממחלה שלגביה ישנה התוויה תזונתית, המוכרת כצורך רפואי בלבד. התקנה לא נועדה לספק מענה לתלמידים אשר ניזונים מתזונה מיוחדת שאינה מוגדרת כצורך רפואי, לדוגמה תזונה טבעונית.