

עיריית הוד השרון

מכרז פומבי 226/17

לאספקת ארוחות צהריים לבתי תלמיד
בעיר הוד השרון

מסמך ט' - חוזר מנכ"ל משרד החינוך



חוזרי מנכ"ל << עץ מדורים >> 2. אורחות חיים במוסדות החינוך << 2.2 בריאות >> הוראות קבע << תשע"א 8-2.2 הזנה וחינוך לתזונה נכונה במוסדות החינוך

2. אורחות חיים במוסדות החינוך

2.2 בריאות

2.2-90 הזנה וחינוך לתזונה נכונה במוסדות החינוך

תוקף ההוראה: החל מ-4.4.2016.

יישום ההוראה יעשה בהדרגה. ההוראה תיושם במלואה החל מ-1.9.2016.

תאריך הפרסום: כ"ה באדר ב' התשע"ו, 4.4.2016.

התחולה: כלל מוסדות החינוך.

תמצית ההוראה

חוזר זה מרכז את המדיניות, את ההנחיות ואת ההוראות בנושאים אלו: חינוך לתזונה נכונה, התארגנות להזנה, נוהלי ההתקשרות עם ספקי הזנה, ההרכב התזונתי של הארוחות ומכירת מזון ושתייה במכונות אוטומטיות, במזנונים, בקפיטריות ובקיוסקים. החוזר גם מסביר ומפרט את השינויים שחלו בעקבות "החוק לפיקוח על איכות המזון ותזונה נכונה במוסדות חינוך, התשע"ד-2014" שנכנס לתוקף ב-1 בספטמבר 2015. כמו כן החוזר מפרט את סוגי המזונות והמשקאות המותרים ומומלצים למכירה במוסדות החינוך ואת סוגי המזון והמשקאות שאסור למכור ולספק במוסדות החינוך. בנוסף החוזר מפרט הנחיות של הפיקוח התברואתי.

האכילה במסגרת בית הספר וגן הילדים היא אירוע חינוכי וחברתי. ההתארגנות וההכנות לקראת הארוחה, השיח החינוכי, ההתנהגות בעת האכילה, העמידה על קיומם ועל יישומם של כללי היגיינה, נימוס, ניקיון ופינוי שאריות מזון ופסולת בתום הארוחה – כל אלה מקנים לתלמיד מסר חינוכי משמעותי וכללי התנהגות בריאים.

האחריות על ההתנהלות של מערך ההזנה היא על הגורם המתקשר עם הספק. גורם זה יכול להיות נציג הרשות, הבעלות או ההורים, או גורם אחר שייבחר ויוסכם על הנוגעים בדבר.

יישום ההוראה יעשה בהדרגה. ההוראה תיושם במלואה החל מ-1.9.2016.

תמצית השינויים

החוזר מסביר ומפרט את החוק החדש "לפיקוח על איכות המזון ותזונה נכונה במוסדות חינוך, התשע"ד-2014". כמו כן החוזר מכיל לראשונה טבלאות מפורטות על הרכבי הארוחות והמזון לפי גילאים וכן טבלאות ייחודיות לתלמידי החינוך ההתיישבותי והחינוך המיוחד.

דגש מיוחד מושם על ההימנעות ממזונות עתירי סוכר ושומן וממזון מהיר.

הסטטוס: התלפה.

הוראות קודמות שהוראה זאת מבטלת

- סעיף 2.2-82 בחוזר הוראות הקבע עג/7(א), "הזנה וחינוך לתזונה נכונה במוסדות החינוך"
- סעיף 2.2-75 בחוזר הוראות הקבע עב/1(ב), "ההיבט התזונתי ביישום אופק חדש בגני הילדים"
- סעיף 2.2-63 בחוזר הוראות הקבע טז/8(א), "האיסור להפעיל הפסקת מתוקה"
- סעיף 2.2-61 בחוזר הוראות הקבע טז/3(א), "הזנה וחינוך לתזונה נכונה במוסדות החינוך"
- סעיף 2.2-50 בחוזר הוראות הקבע סה/1(א), "הזנה והסעדה במוסדות החינוך"
- סעיף 2.2-20 בחוזר הוראות הקבע סא/5(א), "הזנה וחינוך תזונתי בגן הילדים"
- סעיף 2.2-11 בחוזר הוראות הקבע תשס"א/1(א), "שבוע לימודים בן 41 שעות – ההיבט הבריאותי"

- סעיף 136 בחוזר מנכ"ל כב/11, "מסעדת בית הספר"
 - סעיף 12 בחוזר מנכ"ל כה/1, "נוהל של חיסול מלאי מצרכים מקולקלים".
- הוראות תקפות בנושאים קשורים**
- סעיף 2.2-86 בחוזר הוראות הקבע עה/7(א), "תלמידים החולים במחלת הצליאק"
 - סעיף 3.7-80 בחוזר הוראות הקבע עד/7(א), "תכנית ההזנה ברשות המקומית"
 - סעיף 2.2-72 בחוזר הוראות הקבע עא/10(א), "הטמעת פעילות גופנית ותזונה מאוזנת באורח חיים פעיל ובריא במוסדות החינוך"
 - סעיף 2.2-52 בחוזר הוראות הקבע סה/1(א), "רגישות יתר למזון בקרב ילדים".

הגורם האחראי

- א. שם היחידה: המינהל הפדגוגי
- ב. בעל התפקיד: המפקח על תחום הבריאות
- ג. מספר הטלפון: 02-5603220 ו-02-5603451
- ד. כתובת הדוא"ל: briut@education.gov.il

תוכן העניינים

1. המשנה החינוכית
 2. דגשים חינוכיים
 3. ההתארגנות להזנה
 4. הפעלת ספק ההזנה
 5. התפריט
 6. הפעלת מערך ההזנה במוסד החינוכי
 7. פיקוח ובקרה
 8. הבסיס התזונתי לקביעת הרכב התפריטים וגודל המנות
 9. ההזנה והארוחות בגני הילדים
 10. ארוחת הצהריים בבית הספר
 11. מכירת מזון במוסד החינוכי
 12. פרסום הרכב המזון המסופק או הנמכר בתחום המוסד החינוכי
 13. נספחים
- נספח א:** המלצות להורים להרכב ארוחת הבוקר בבית ולהרכב המזון המובא מהבית לבית הספר ולגן הילדים
- נספח ב:** הזנת תלמידים במסגרות הפנימייתיות המפוקחות על ידי המינהל לחינוך התיישבותי-פנימייתי ועליית הנוער
- נספח ג:** הנחיות המחלקה לבריאות הסביבה במשרד הבריאות להזנה במוסדות חינוך, בבתי ספר ובגני ילדים
- נספח ד:** תפקידי הדיאטנית במסגרת ההזנה
- נספח ה:** הנחיות ליישום מערך ההזנה במסגרות החינוך המיוחד.

1. המשנה החינוכית

המסגרת החינוכית היא מסגרת טובה ומתאימה להקניית חינוך והרגלים בתחום התזונה. במסגרת זו ייחשפו התלמידים לנושא מבחינה לימודית, והמסגרת החינוכית תחזק הרגלי

אכילה בריאים, המבוססים על בחירה נכונה ועל שימוש בהמלצות מוסמכות.

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.

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 הכינים בהזנה או המוצעים במכונות לממכר מזון בקפיטריות, בקיוסקים ובמזנונים משמשים ארוחות במשך השעות במסגרת החינוכית; לפיכך יש חשיבות להרכבם.

2. דגשים חינוכיים

לארוחה במסגרת החינוכית יש היבטים חינוכיים-חברתיים. בגיל הרך הילד לומד לזהות את צרכיו ומפתח טעם אישי במזון. תהליך זה מושפע מאיכות המזון שהוא צורך, מכמותו ומדרך הגשתו. רצוי שהצוות החינוכי (המורה בביה"ס והגננת והסייעת בגן) ישתדל לאכול עם הילדים. לארוחה משותפת, עם מבוגר המשמש דוגמה אישית ודגם לחיקוי, יש חשיבות רבה בהעברת המסר החינוכי ובהפנמתו על ידי התלמידים.

עקרון הבחירה הנכונה הוא ערך בסיסי בבניית התפריט היומי. על התלמיד לבחור את מזונו על פי צרכיו, העדפותיו וטעמו האישי מתוך היצע של מזון מומלץ ובריא, על פי ההנחיות התזונתיות המקצועיות של הגורמים המוסמכים. עקרונות נוספים לבניית התפריט: הכרת מקורות המזון, השתתפות בחוויות גידול ירקות ופירות והתייחסות לשאריות מזון, לאשפה ולקיימות.

בפעילות חינוכית או חברתית המשלבת הבאת מזון, אספקת מזון או הכנתו יש לאפשר לתלמידים בעלי צרכים תזונתיים מיוחדים להיות שותפים ללא הגבלה.

באחריות ספק המזון לספק לתלמידים מזון איכותי, העונה על צרכיהם התזונתיים והבריאותיים, ולאפשר להם לקבל או לרכוש במחיר סביר ומפוקח מזון נאות מבחינת הכמות, הגיוון והאיזון.

לרשות בתי הספר וגני הילדים עומדות תכניות שונות בתחום התזונה שאפשר להיעזר בהן כבסיס לתהליך הלמידה וכדרך להטמעתו.

3. ההתארגנות להזנה

הקמתו והפעלתו של מערך ההזנה מחייבות התארגנות של כל השותפים בעשייה החינוכית, כמפורט להלן:

3.1 משרד החינוך

א. במוסדות שההזנה מאורגנת או מתקצבת בהם על ידי המשרד (על פי חוק ארוחה יומית והחלטות ממשלה או החלטת הנהלת המשרד) הדבר נעשה באמצעות התקשרות של המשרד במכרז עם גורם המפעיל מינהלת הזנה עבור המשרד בהתאם לתנאי המכרז, ובין היתר התקשר עם ספקים של שירותי הזנה כדי שיספקו את ההזנה הנדרשת על פי הכללים הנדרשים למוסדות החינוך. המכרז של המשרד מגדיר את עקרונות ההפעלה של מערך ההזנה, כמו גם את המכרזים שמינהלת ההזנה מפרסמת לשם התקשרות עם ספקי שירותי ההזנה. קביעת היקף הפעילות של הספקים ושיבוצם ברשויות ובמוסדות החינוך נעשים על ידי המשרד.

ב. רשויות החינוך המקומיות ומוסדות החינוך יקבלו הודעה בדבר היקף זכאותם

ופרטי הקשר של הספקים אשר נבחרו לספק את שירות ההזנה באזורם. על הרשות לוודא שנתוני מצבת התלמידים שבידיה מעודכנת לצורך התאמת מספר המנות למספר התלמידים.

ג. התפריט החודשי נקבע על ידי דיאטנית/תזונאית לקראת סוף החודש, עבור החודש העוקב. זאת בהסתמך על המלצות משרד הבריאות ותוך הקפדה על שיקולים תזונתיים, תברואתיים וארגוניים והקפדה על תפריט מגוון המכיל מנה עשירה בחלבון, בדגנים, בירקות ובפרות.

ד. לצוות החינוכי משקל מכריע בתיווך המזון הבריא לתלמידים ובשיתוף התלמידים בכל הקשור להתאמת התפריט לטעמים ולשימונת החלוקה של אריזות המזון.

ה. במקרה של תקלה בהגעת המזון למוסד החינוכי, או במקרה של מזון החשוד כמקולקל, על המוסד החינוכי ליידע מיידית את המנחה/ התזונאית האחראים עליו מטעם מינהלת תכנית ההזנה או כל נציג אחר של התכנית. אין להגיש מזון החשוד כמקולקל.

ו. הוטרנר הרשותי רשאי לבדוק את המזון המוגש במוסד החינוכי. במקרה של בעיה באיכות המזון על הוטרנר להודיע על כך מיידית לנציג מינהלת ההזנה באזור כדי לאפשר הגשת מנות תלפיות והמשך הטיפול בבעיה בשיתוף עם ספק המזון.

ז. בכל מקרה של ילדים הסובלים מאלרגיה מסכנת חיים על ההורים להמציא אישור מרופא אלרגולוג. על סמך האישור הרפואי יוחלט על המשך ההזנה. אם לא קיימת מנה העונה על הצרכים, על ההורים לדאוג לצייד את הילד בארוחה מהבית.

3.2 הרשות המקומית

א. לקראת פתיחת שנת הלימודים ישלחו אגף או מחלקת החינוך ברשות המקומית או הבעלות על המוסד החינוכי חוזר להנהלות של מוסדות החינוך בתחום הרשות שנושאו "אורחות חיים במוסדות החינוך – הזנה והסעדה". החוזר ישמש לתזכורת, לרענון ולהדגשת חשיבותו של הנושא לתפקודו התקין של הילד, לבריאותו, להתנהגותו וליכולת הלמידה שלו. החוזר יכיל הנחיות בתחומים האלה:

- החינוך התזונתי
- הנחיות לתפריט מאוזן ובריא כמפורט בחוזר זה
- הסדרי ההזנה במוסד החינוכי – ההיערכות לארגון תקין ולשיתוף הפעולה בין ההורים לרשות המקומית, בתיאום עם הנהלת המוסד החינוכי.
- כללי ההתנהלות עם ספק שירותי ההזנה לצורך קבלת שירותי ההזנה כנדרש
- תזכורת לחוקים, לתקנות ולהנחיות בנושא ההזנה
- הנחיות הוטרנר הרשותי.

ב. אגף/מחלקת החינוך ידווחו בתחילת שנת לימודים לוטרנר הרשותי או לממונה על התברואה ברשות באילו מוסדות תתקיים הזנה כדי לאפשר פיקוח תברואתי נאות.

3.3 הנהלת המוסד החינוכי

- א. על מנהל המוסד החינוכי ליידע את ההורים על אפשרויות אספקת המזון – הזנה מאורגנת או הבאת אוכל מהבית – ולפרט את שיעורי ההשתתפות של ההורים במימון ההזנה אם נדרש מהם מימון.
- ב. הנהלת המוסד החינוכי תבהיר להורים כי לא תתאפשר בשום אופן אספקת מזון לתחומי המוסד החינוכי במהלך שעות הלימודים על ידי כל גורם שהוא,

לבד מהספק שעמו מתקיימת התקשרות לצורך ההזנה.

ג. במוסד החינוכי יפעל צוות שיסייע בניהול מערך ההזנה. הצוות אינו כולל עובדי הוראה (אלא אם שעות הפעילות הן על חשבון שעות ההוראה).

4. הפעלת ספק ההזנה

4.1 התקשרות עם הספק שלא במסגרת חוק ארוחה יומית לתלמיד, תכנית מכוח החלטת הממשלה או תכנית מכוח החלטת הנהלת משרד החינוך

- א. הרשות המקומית או הבעלות של המוסד החינוכי או ההורים יהיו הגורם המתקשר עם אחד מהספקים שייבחרו, בהתאם לכללי ההתקשרות הנדרשים על פי כל דין.
- ב. הרשות המקומית, או הבעלות של המוסד החינוכי, תקבע את אופן העברת התשלום – מההורים אליה או ישירות לספק.
- ג. ההתקשרות עם הספק תהיה לתקופה קצובה ומוסכמת מראש. בהסכם תעוגן זכותם של המוסד החינוכי, הרשות או הבעלות להאריך את ההתקשרות או להפסיקה.

4.2 מחויבויות הספק

על הסכם ההתקשרות להטיל על הספקים מחויבויות לרמת שירות ואיכות גבוהה:

- א. על הספק לעמוד בתקנות ל"חוק הפיקוח על איכות המזון ולתזונה נכונה במוסדות חינוך" ובהנחיות בחוזר זה.
- ב. על הספק להימנע מהשימוש במזון מעובד, המכיל פוספטים וניטרטים, והחל משנת הלימודים התשע"ח יהיו מותרים להגשה או למכירה רק מוצרים שיאושרו על ידי משרדי הבריאות והחינוך. כמו כן על הספק להימנע מטיגון המזון ולספק מזון מבושל, אפוי בתנור או מוכן בגריל.
- ג. הספק יספק מזון כשר ויציג תעודת כשרות מגורם מוסמך על פי "חוק איסור הונאה בכשרות, התשמ"ג-1983" שתיבדק על ידי הרשות המקומית או על ידי הגורם המתקשר עם הספק. ספק המספק מזון למגזר הלא-יהודי בלבד יכול לפנות בבקשה להחריגו מחיוב זה. הספק יתחייב להמציא עותק של תעודת הכשרות גם להנהלת המוסד החינוכי.
- ד. הספק נדרש להיערך לשינויים בתפריט לרגל אירועים מיוחדים, כגון טיולים ופעולות חוץ-מוסדיות או כל פעילות שאינה סדירה בהתאם לתכנית הפעילות של המוסד החינוכי, בתנאי שיקבל הודעה על כך מהנהלת המוסד החינוכי בזמן סביר מראש.

ה. צרכים תזונתיים רפואיים

(1) בהתאם להזמנת אחראי ההזנה מטעם הגורם המתקשר עם הספק יכין הספק מנות אישיות מותאמות לתלמידים בעלי צרכים רפואיים תזונתיים על פי המידע שיימסר לאחראי על ההזנה מטעם הגורם המתקשר עם הספק על ידי ההורים ובאחריותם.

(2) הספק יכין מנות אלה בהתאם לתנאים שיפורטו בתקנות לעניין זה.

- א. אם קיימים במוסד החינוכי תלמידים הבוחרים לקבל תזונה צמחונית, על הספק – בתיאום עם אחראי ההזנה מטעם הגורם המתקשר עם הספק ועם ההורים – לנסות ולהתאים לתלמיד מנה צמחונית. יודגש כי הרכב המנה החלופית חייב להיעשות עם דיאטנית, או לקבל אישור של דיאטנית, ובנוסף לקבל את אישור ההורים מראש ובכתב, תוך הבהרה שהאחריות בעניין זה חלה עליהם.
- ב. מרגע יציאת המזון ממערך הייצור של קבלן המזון ועד לארוחה לא יעברו למעלה מ-4 שעות, ובפרק זמן זה יישמר המזון בתנאי תברואה וטמפרטורה מתאימים.

5. התפריט

5.1 כללי

- א. הרכב התפריט שייבחר ייקבע לפי התקנות לחוק ולפי הפירוט בחוזר זה. אפשר להתייעץ בנוסף עם דיאטנית מוסמכת להרכבת התפריט המקומי, והוא חייב לעמוד בכל ההנחיות.
- ב. התפריט יהיה מגוון, ולא יכלול מזון מעובד, המכיל פוספטים וניטרטים, והחל משנת הלימודים התשע"ח יהיו מותרים להגשה או למכירה רק מוצרים שיאושרו על ידי משרדי הבריאות והחינוך. כמו כן לא יכלול התפריט מזון מטוגן, חטיפים, ממתקים ושתייה ממותקת.
- ג. התפריט יפורסם מראש ויבא לידיעת ההורים והתלמידים.
- ד. יש להעדיף הגשה בתפזורת, באופן שכל הילדים יוכלו ליהנות מארוחה חמה ומותאמת תוך אפשרות בחירה מתוך המזון המוגש.
- ה. מומלץ – אך לא חובה – שעובדי ההוראה יאכלו גם הם עם התלמידים ובכך ישמשו להם דוגמה אישית.
- ו. השמן המומלץ לבישול ולתוספת לסלט הוא שמן קנולה. יש להעדיף את השימוש בשמן לתיבול ולהימנע משימוש בתחליפים כמו רטבים מוכנים, מיונד, חמאה ומרגרינה.
- ז. ספק המזון יהיה בעל רישיון יצרן ובעל אישורים נוספים, אם ידרשו, כמפורט בתקנות לעניין זה.
- ח.

5.2 עקרונות מנחים בתכנון ובבנייה של תפריט שבועי

- א. יש להציע פריטי מזון שונים מתוך מרכיבי הארוחה במהלך השבוע (לדוגמה: ממרכיב הדגנים תוגש בארוחת הבוקר ביום ראשון לחמנייה מדגן מלא, ביום שני יוגש לחם מלא, ביום שלישי תוגש פיתה מחיטה מלאה וכד').
- ב. לצורך הגיוון יש להימנע מהגשת מזון מסוים ביום קבוע בשבוע (לדוגמה: אין להגיש בכל יום שלישי קוסקוס עם ירקות).
- ג. יש להקפיד על הרכב הארוחה, על תדירות הגשת פריטי המזון ועל גודל המנות כמפורט בטבלאות בהמשך.
- ד. יש להקפיד על גיוון בצבעים בכל ארוחה (לדוגמה: מרק אפונה, קציצות דגים, אורז אדום ושעועית צהובה; אפשר להוסיף צבע למזון על ידי שימוש בעשבי תבלין טריים או בתבלינים כגון עירית, טרגון, שמיר, פפריקה מתוקה, קינמון וכורכום. רצוי להעדיף תבלינים בודדים ולא תערובות המכילות גם מלח בכמויות גדולות).
- ה. יש לעשות שימוש במגוון שיטות בישול כמו אידוי, אפייה וצלייה.
- ו. אין להגיש מזון מטוגן. עיקרון זה יישמר בתכנון כל ארוחה וכן בבניית התפריט השבועי.
- ז. יש להתאים בין המנות בארוחה (לדוגמה, מנה עם רוטב, כגון קציצות ברוטב עגבניות, תוגש עם תוספת היכולה לספוג את הרוטב (כגון אורז/קוסקוס/פירה).
- ח. יש לחתוך את המזון בצורות תיתוך שונות ובאופן שיתאים ליכולת האכילה של התלמידים לפי גילם (קוביות סלט ירקות, עיגולי גזר מבושלים, רצועות חזה עוף/הודו וכד').
- ט. יש להקפיד על כללי הכשרות.
- י. לשתייה יש להגיש מים. אפשר להגיש מים בקנקנים ולהוסיף קרח גרוס, נענע, לימונית, לואיזה ו/או פלחי לימון.
- יא. אין להגיש שתייה ממותקת.

- יב. יש להימנע מתיבול המנות המוגשות בסוכר, בסילאן, בדבש, בסוגי סירופ ובחומרים אחרים המוספים במהלך הבישול או הכנת המנה.
- יג. יש להפחית את השימוש במלח בהדרגה. אין להשתמש במזון עשיר בנתרן, כגון אבקות מרק, חמוצים, פיצוחים מלוחים (אין לתת פיצוחים לילדים מתחת לגיל 5), קטשופ (כולל מנות אישיות) ותערובות לתיבול.
- יד. יש להשתמש במנות דלות בשומן מן החי ובחלקי בשר בקר רזה.
- טו. יש לתכנן את רכישת המזון באופן שלא ייזרקו מנות ויחד עם זאת יספיקו לכל הילדים המעוניינים לאכול.
- טז. הרכב התפריטים, התאמת הגיוון במנות עשירות חלבון איכותיות (צמחוניות ובשריות) וחישוב הערכים התזונתיים ייעשו בהתייעצות עם דיאטנית.

5.3 הנחיות תפעוליות של המוסד החינוכי/הרשות לספק

- א. מנהל הבטיחות של מוסדות החינוך ו/או קב"ט מוסדות החינוך ברשות המקומית, בתיאום עם מנהל המוסד החינוכי, יקבעו עם ספק ההזנה נהלים קבועים לכניסה וליציאה של כלי הרכב המביאים את המזון. יש להקפיד שתנועת כלי הרכב של הספק לא תסכן את השוהים במוסד החינוכי. ספקי הזנה שאין להם חוזה התקשרות להזנה מרוכזת כאמור בחוזר זה לא יותרו להיכנס למוסדות החינוך.
- ב. הארוחות תוגשנה לתלמידים במנות אישיות ארוזות מראש (כגון בחמגשית), או בצלחות, תוך חלוקה במקום מכלים מרכזיים שבהם הגיע המזון (בתפזורת), ויצורפו אליהן אבזרים נלווים: סכו"ם, כלי הגשה מתאימים, מצעית, מפית קטנה, כפפות חד-פעמיות להגשה ושקיות לאיסוף אשפה כיתתיות.
- ג. אם המזון מוגש בתפזורת, יש להקפיד על כללי היגיינה ולהשתמש בכלי הגשה מתאימים ובכפפות חד-פעמיות בעת החלוקה.
- ד. המזון יגיע למוסד החינוכי כ-45 דקות לפני הארוחה, כדי שתהיה שהות מספקת לחלוקת מכלי האחסון לכיתות, מחד גיסא, והמזון יהיה חם, מאידך גיסא. חלוקת מכלי האחסון לכיתות תתבצע לפני מועד ההתחלה של הפסקת האוכל.
- ה. על הגורם המתקשר עם ספק המזון לוודא שהספק עומד בדרישות החוק והתקנות ובדרישות המפורטות בחוזר זה וכן בהנחיות המחלקה לבריאות הסביבה המפורטות בנספח ג של חוזר זה.

6. הפעלת מערך ההזנה במוסד החינוכי

6.1 תפקיד הרשות המקומית/הבעלות

- א. על הרשות לפעול על פי ההנחיות וההמלצות של משרדי החינוך והבריאות בכל הקשור להזנה, ובכלל זה הרכב המזון, כללי התברואה ושינוע המזון.
- ב. נציג אגף/מחלקת החינוך ייקח חלק בהיערכות ובארגון של הסדרי ההזנה, בקביעת גורם ההזנה, בהתארגנות לקראת הפעלתה, במעקב ובבקרה אחר הפעלתה לאורך השנה ובמשוב לקראת סיום השנה וההיערכות לשנת הלימודים שלאחריה.
- ג. אגף/מחלקת החינוך יתאמו עם המחלקות הרלוונטיות ברשות ויוודאו את ביצוען של הפעולות האלה:
 - (1) אספקת מכלי אשפה סגורים לאיסוף פסולת ושאריות מזון
 - (2) פינוי יומי של הפסולת בתום יום הלימודים
 - (3) התאמת פעילותה של חברת הניקיון לדרישות הנגזרות מהזנה מאורגנת
 - (4) הגדלת מינון ההדברה נגד מזיקים בהתאם לצורך.

ד. הוטריר של הרשות המקומית יסייע במסגרת תפקידו בבחירת ספק ההזנה, יבדוק עם הוטריר ברשות שבתחומה ספק המזון פועל את כל הקשור לרישוי פעילותו ויהיה שותף לפיקוח על מערך ההזנה במוסדות החינוך.

6.2 תפקיד ההורים במערך ההזנה

- א. מערך ההזנה הוא כאמור חלק מתהליך חינוכי ובריאותי ואמצעי לסיפוק צורך, והוא חלק מאורח חיים בריא ומנוף לימודי בנושא התזונה לכל המשפחה, ולכן יש לערב את ההורים בתהליך.
- ב. אחראי ההזנה מטעם הגורם המתקשר עם הספק מחויב ליידע את כלל ההורים כי באחריותם להודיע למארגן ההזנה בכתב ולצרף אסמכתאות רפואיות, אם ישנן, על צרכים מיוחדים של ילדיהם בנושא התזונה, וזאת גם כדי לבדוק את האפשרות לאספקה של מנה מותאמת במקרה שבו מתקיימת הזנה מאורגנת.
- ג. באחריות ההורים לתלמידים בעלי צרכים תזונתיים רפואיים ליידע את האחראי על ההזנה מטעם הגורם המתקשר עם הספק, ובמקרה שמתקיימת הזנה מאורגנת גם את ספק המזון, על הצורך התזונתי רפואי ולהמציא להם אישורים רפואיים לכך. בהתאם לכתוב באישורים אלה תיבדק האפשרות לספק לתלמידים אלו את מנת המזון המתאימה או את הכיבוד הניתן בפעילות. כמו כן, באחריות ההורים לדאוג שילדיהם יהיו מודעים לעובדה שאינם יכולים לאכול כל דבר מזון המוגש בהזנה או לרכוש כל דבר מזון ברכישה עצמאית בשל רגישותם.
- ד. יש להמליץ להורים שאין לצייד את התלמידים בחטיפים ובמתקים, ובכלל זה "חטיפי בריאות", ולתת להורים הסבר מתאים לעניין.
- ה. ההורים, באמצעות הנהגת ההורים המוסדית, ישתתפו בצוות ההזנה שתפקידו מפורטים להלן.

6.3 תפקידי צוות ההזנה

- א. אם הוחלט על הזנה מאורגנת, על אחראי ההזנה מטעם הגורם המתקשר עם הספק להתייחס להחלטות הכרוכות במימון ההזנה ובקביעת הדרך לגביית התשלום מההורים ולפעול לגיבוש הסכמה לשיתוף פעולה של כלל ההורים, בהתאם לדין ולהוראות החלות בעניין.
- ב. בכל מקרה של הזנה מאורגנת התפריט צריך להתאים לכללים ולהמלצות בתקנות ובחוזר זה.
- ג. אחראי ההזנה מטעם הגורם המתקשר עם הספק יסדיר את ההתקשרות עם הספק בשיתוף הרשות המקומית/הבעלות ויעסוק בבחירת תפריט מגוון ובתכנון אופן ההגשה ומקום האכילה.
- ד. אחראי ההזנה מטעם הגורם המתקשר עם הספק יקבל משוב מהתלמידים ומההורים על שביעות הרצון מהאוכל: הטעם, האסתטיקה, הכמות, המגוון, צורת ההגשה, הניקיון וכו'. יש לקיים מעקב אחר הרכב המזון, הגיון וגודל המנות ולטפל בשאריות המזון כנדרש. אחראי ההזנה יהיה מעורב בניהול הקשר עם הספק ובהתאמת השירות לצרכים ולדרישות של ההורים והתלמידים.
- ה. במקרה של אירוע חריג, כגון אי-תקינות המזון או חשד לפגם, על אחראי ההזנה מטעם הגורם המתקשר עם הספק לדווח על כך לספק, לוטריר הרשות, ולשכת הבריאות ולמנהל המוסד.

6.4 ארגון הארוחה בבית הספר ובכיתה

- א. מנהל המוסד החינוכי יודא כי לכל התלמידים ניתנה האפשרות לאכול או להשתתף בארוחה המוגשת, אלא אם כן הם בחרו לאכול ארוחה שהביאו מביתם בבואם ליום הלימודים. יש לדאוג שלא יהיה תלמיד הרוצה לאכול ואינו יכול בשל קושי כלכלי. המנהל יפנה בנושא לרשות המקומית או לבעלות על המוסד החינוכי.
- ב. הארוחה תתקיים במסגרת הכיתתית או בכל מרחב שיוקצה לכך.

- ג. יש להקפיד על כללי היגיינה לפני הארוחה ואחריה ולהנחות את התלמידים לשטוף ידיים לפני הארוחה ואחריה.
- ד. מועד הארוחה החמה לא יהיה על חשבון זמנו של עובד ההוראה.
- ה. בתום הארוחה יש לוודא שהמנות העודפות תיאספנה ותטופלנה בהתאם למדיניות שתיקבע בבית הספר, שהפסולת תיאסף לשקיות האשפה המיועדות לכך ולא לפח האשפה הכיתתי ושלא יישארו בכיתה שיירי מזון מכל סוג. יש לאוורר את הכיתה בתום הארוחה. מוסדות חינוך המקפידים על הפרדת פסולת ינהגו בהתאם למדיניות שנקבעה.
- ו. במהלך הארוחה יש לשמור על אווירה תרבותית ועל התנהגות הולמת.
- ז. יש לנצל את זמן הארוחה לחיזוק התנהגויות מקדמות בריאות ונימוסי שולחן, לשיח חינוכי ולרגיעה.

7. פיקוח ובקרה

- 7.1 חשוב להדגיש שכל מי שעוסק במכירה או בהספקת מזון, בתמורה או שלא בתמורה, חייב לעמוד בתנאים הקבועים בהוראות החוק לפיקוח על איכות המזון ועל תזונה נכונה במוסדות חינוך ובתקנות מכוחו ובהנחיות חוזר המנכ"ל.
- 7.2 על הרשות המקומית/הבעלות לוודא שהווסטרינר של הרשות המקומית יהיה שותף לפיקוח על מערך ההזנה במוסדות החינוך ברשות ובנוסף יבצע גם את הפעולות האלה:
- א. בדיקה מדגמית של כלי הרכב המובילים את המזון למוסדות החינוך באמצעות ביקורות קבועות וביקורות פתע (על פי הנהוג ברשות המקומית)
- ב. פיקוח שלא ייעשה שימוש בשאריות המזון להאכלת בעלי חיים
- ג. טיפול בדיווחי אחראי ההזנה מטעם הגורם המתקשר עם הספק במקרה של אירוע חריג, כגון אי-תקינות המזון או חשד לפגם במזון
- ד. סיוע לפיקוח התברואי של הרשות המקומית בהקפדה על אופן פינוי הפסולת ועל הניקיון.

8. הבסיס התזונתי לקביעת הרכב התפריטים וגודל המנות

8.1 טבלאות המפרטות את רכיבי המזון לכלל התלמידים

הטבלאות שלהלן מיועדות לכל המסגרות החינוכיות המספקות מזון במהלך שהות הילדים במסגרת. הן מבוססות על ההוראות ועל ההמלצות של משרד הבריאות המתייחסות לגיוון התפריט ולאכילה מסודרת, ומדגישות את החשיבות של שתיית מים ושל אכילת ירקות, פירות, קטניות ודגנים מלאים. דגש מיוחד ניתן להקפדה על תפריט עשיר בברזל בארוחת הצהריים.

טבלה 1: סטנדרטים תזונתיים לתפריט ארוחת הצהריים

אנרגיה	33% מס"כ האנרגיה המפורטת בטבלה 2
ברזל	10% מהכמות היומית לפי הגיל
שומן	25%-30% מהקלוריות במנה
שומן רווי	עד 10% מס"כ האנרגיה היומית
רמת הפחמימות	50%-55% מס"כ האנרגיה לפי הגיל
כמות המלח בארוחה[1]	2 גר' (780 מ"ג נתרן)

טבלה 2: סטנדרטים של רכיבי תזונה לתפריטי ארוחת הצהריים

הגיל	כמות האנרגיה היומית בקלוריות	כמות האנרגיה בארוחה	כמות הפחמימות המרבית (בגר')	כמות השומן המרבית (בגר')	כמות הברזל בארוחה (במ"ג)	כמות הנתרן בארוחה (במ"ג) ¹
3	1400	490	67	16	4	330
5-4	1700-1400	520	71	17	5	400
8-6	1700-1500	550	76	18	5	400
13-9	2200-1900	680	93	22	4	500
18-14	2900-2200	850	117	28	6.5	500

טבלה 3: הסטנדרטים הנדרשים להגדרת מנות עשירות בחלבון

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

מקור החלבון	חלבון (בגר')	שומן (בגר')	ברזל (במ"ג)	נתרן (במ"ג)
בשר בקר/הודו/עוף	29-24	13-6	3.5-2.5	400
בשר טחון: בקר/הודו/עוף	19-16 [2]	20-13	2.3-1.3	400
דג	20-18	10	1.4-1.1	200
מנה צמחונית	18-13	15-10	2.0-1.8	250

טבלה 4: כמות השמן בארוחה לפי גיל

חישוב כמות השמן כולל את השמן במזון המבושל ואת השמן המוסף לסלטים.

הגיל	כמות השמן בארוחת צהריים	החלוקה
5-3	10 גר'	5 גר' לסלט + 5 גר' לבישול
8-6	15 גר'	5 גר' לסלט + 10 גר' לבישול
18-9	20 גר'	5 גר' לסלט + 15 גר' לבישול

8.2 תזונת תלמידים הסובלים מבעיות בריאות או מרגישות למזון

- עקב החשש מתגובות אלרגיות לרכיבים ולמזונות מסוימים בקרב ילדים יש לברר עם ההורים לפני התחלת ההזנה מיהם התלמידים בעלי הצרכים המיוחדים ולהיערך בהתאם.
- כל המנות המיוחדות המיועדות לתלמידים בעלי צרכים תזונתיים רפואיים מיוחדים צריכות להיות ארוזות בצבע שונה ומסומנות בסימון מיוחד ובולט.
- על אחראי ההזנה מטעם הגורם המתקשר עם הספק להקפיד על החלוקה של מנות מיוחדות אלה ולייעד אותן רק לתלמידים בעלי הצרכים התזונתיים הרפואיים המיוחדים.
- לגבי כל מגבלה תזונתית יש לקבל אישור של דיאטנית להרכב התפריט.

9. ההזנה והארוחות בגני הילדים

9.1 כללי

בגני הילדים נדרש לגלות עירנות לאכילה הסדירה של כל הילדים וכן לשינויים קיצוניים החלים בהרגלי האכילה שלהם. התנהגות חריגה (אי-אכילה או אכילה מופרזת) דורשת בדיקה והסבת תשומת לבם של ההורים, ובמקרים חריגים המלצה להורים לפנות לייעוץ של גורם מקצועי. נדרש להתאים את ההזנה למשך השהייה בגן וכן לצורכיהם ולטעמם האישי של הילדים.

ההחלטה לקיים הזנה משותפת בגן הילדים נתונה לשיקול דעתה הבלעדי של הגננת מנהלת הגן, והיא אוטונומית להנהיג או לא להנהיג הזנה משותפת בגן בשנת לימודים מסוימת. הגננת תסביר ותבהיר להורים את חשיבות התזונה המאוזנת והמגוונת הן בבית, לפני היציאה לגן, והן במהלך השהייה בגן, ותפרוס בפניהם את אפשרויות ההיערכות להזנה בגן. העברת מידע והדרכה מעשית בנושא התזונה יכולות להתקיים גם במפגש בין דיאטנית מוסמכת להורים.

לגיוון המזון ולהתאמתו לטעמו האישי של הילד חשיבות רבה במיוחד בגיל הרך. הרגלי תזונה נכונים יגבירו אצל הילד את המודעות לאכילה מגוונת ומאוזנת.

חשוב להמליץ להורי הילדים שלפני ההגעה לגן יאכלו הילדים ארוחת בוקר המכילה מאכלים עשירים בסידן. ארוחה כזו יכולה להיות כוס חלב, דגני בוקר – לא ממותקים – עם חלב, פרוסה מרוחה בטחינה, בגבינה, בחמום או בכל ממרח או פרוסה עם ביצה.

אלה תפקידי הסייעת בהזנה (מתוך חוזר מינהל השלטון המקומי – הגף לכוח אדם ושכר ברשויות המקומיות):

הסייעת בגן אחראית על גיבוש תפריט המזון בתיאום עם הגננת ועל הזמנת המצרכים בהתאם, על הכנת מצרכי המזון לקראת הארוחה ועל עריכת השולחן והגשת המזון. כמו כן עליה לוודא את בטיחות האוכל בהתאם להנחיות הבטיחות ולוודא כי הילדים אוכלים.

עם סיום הארוחה הסייעת אחראית על פינוי השולחן, על הדחת הכלים ועל ארגון המטבח. כמו כן היא אחראית על רכישת ציוד ההזנה בתיאום עם מנהלת הגן ועם הרשות המקומית או עם הבעלות.

9.2 עקרונות יסוד להכנה/להגשה של מזון וארוחות בגן הילדים

- א. יש להקפיד כי הירקות והפרות שיוגשו בגן יהיו טריים ועונתיים.
- ב. יש להגיש שתיה של מי ברז. אפשר להוסיף קרח גרוס, נענע, לימונית, לואיזה ופלחי לימון או תפוז.
- ג. מומלץ שכל הדגנים (דגני בוקר, לחמים שונים, מאכלי דגנים) יהיו מלאים.
- ד. אין להמליח את המזון, אין להשתמש באבקות מרק ואין לעשות שימוש במלחייה בגן.
- ה. אין להוסיף למזון סוכר או תחליפי סוכר (דבש, סילאן, סירופ ואחרים).
- ו. בארוחה צמחונית יש להציע ירק או פרי עשיר בוויטמין C לשיפור ספיגת הברזל שמקורו בצומח (ראה פירוט בטבלה 11, "גודל מנה לפירות").
- ז. ביום שבו המנה החלבונית עשויה מקטניות אין לתת תוספת של קטניות.
- ח. מהקטניות אפשר להכין תבשילים שונים כמו קציצות אפויות, קטניות ברוטב, גולש קטניות ועוד.
- ט. גודל המנה הרשום בהנחיות מתייחס למשקל מנה מבושלת.
- י. יש להנחות את ההורים לא להביא לגן חטיפים, ממתקים ושתיה מתוקה.

9.3 הרכבי ארוחת עשר בגן הילדים

- א. בגני ילדים שבהם הגננת מנהלת הגן בוחרת להנהיג הזנה משותפת מומלץ שהתלמידים יכינו את הארוחה בעזרת הסייעת כדי שהם יפתחו קשרי גומלין, יתנסו בהכנת ארוחות קלות וירכשו כישורים תוך חשיפה לשונה וקבלתו.
- ב. הגננת תמליץ להורים שהרכב ארוחת עשר המובאת מהבית – במקרים שאין הזנה מאורגנת – ייתן מענה לצרכים התזונתיים למשך שהות ארוכה בגן ויהיה מגוון.
- ג. כל ארוחת עשר תכלול 5 גר' (כפית אחת) שמן (בסלטים ובחביתות).
- ד. **טבלה 5: ארוחת עשר בגן: ההרכב, התדירות וגודל המנה**

מרכיבי הארוחה	פריטי המזון	התדירות ב-6 ימים	גודל המנה
מוצרי חלב	קוטג' 5% / גבינה לבנה 15% / לבנה 5%	4	25 גרם (1.5 כפות)
	גבינה צהובה 9% / גבינה מותכת 7% / גבינה צפתית 5%	1	15 גרם (1 כף)
	חלב/לבן/יוגורט	1	גביע 180-200 מ"ל
	ביצה קשה/חביתה	2	30 גרם (1/2 ביצה)
תוספות וממרחים	סרדין/טונה/סלט חמוס עד 15% שומן	2	25 גרם (כף וחצי)
	טחינה גולמית (עדיף משומשום מלא)/אבוקדו/ חמאת בוטנים לא ממותקת	2	15 גרם (1 כף)
	לחם/לחמניה מקמח מלא	4	60 גרם (2 פרוסות)
דגנים מלאים	פיתה מקמח מלא	1	50 גרם (חצי פיתה) או לחמניה קטנה
	דגני בוקר שאינם ממותקים	1	30 גרם (3/4 כוס חד פעמית)
	ירקות חיים	כל יום	100 גרם (1 יחידה)
ירקות שתייה	מים	כל יום	

9.4 ארוחת הצהריים בגן הילדים

- א. בגנים שניתנת בהם ארוחה בשרית יש להשתמש במערכת כלים נוספת או במערכת כלים חד-פעמית.
- ב. רצוי לקיים ארוחה משותפת סביב שולחנות, תוך הקפדה על הרגלי אכילה ועל נימוסי שולחן נאותים. משך הארוחה יהיה כ-20 דקות לפחות. אפשר לקיים מזנון חופשי, כאמור לעיל, המאפשר בחירת מזון מועדף על ידי הילד על פי צרכיו, טעמו ובחירתו. בחירת המזון המבוססת על הנאה ועל פיתוח טעם אישי ועל ידע שנרכש מעודדת עצמאות ורכישת הרגלים ודפוסי התנהגות.
- ג. חשוב להקפיד על אכילה של פריט אחד לפחות מכל קבוצות המזון, וכן שהילד יטעם ויאכל ירקות, מנה עשירה בחלבון ומנה עשירה בפחמימות בכל ארוחה.
- ד. יש להקפיד על תנאי תברואה נאותים, על ניקיון ועל בטיחות. בהתאם לכך יש לוודא את זמינותם ואת תקינותם של אמצעי חימום המזון ושל מקרר לאחסון מזון ושתייה הדורשים תנאי קירור.
- ה. בגני הילדים שמכינים בהם את הארוחה החמה יש לעמוד בדרישות משרד הבריאות המתפרסמות בחוזר זה.
- ו. צוות הגן יקפיד –
- שהירקות והפירות יישטפו בסבון ובמים זורמים;
 - שהמזון המיועד לקירור יאוחסן במקרר;
 - שהסועדים ירחצו את הידיים לפני כל אחת מהארוחות ואחריה;
 - שכוסות השתייה האישיות תהיינה מסומנות;
 - שמקום האכילה יהיה אסתטי, מואר ונקי והשולחנות יהיו ערוכים בצורה נאה;
 - שהגישה לשולחנות תהיה בטיחותית ונוחה והישיבה תהיה מרווחת.

ז. טבלה 6: ארוחת הצהריים בגן הילדים: ההרכב, התדירות וגודל המנה

מרכיבי הארוחה	פריטי המזון	התדירות ב-5 ימים	גודל המנה לפי הגיל ^[3]	
			3 שנים	4-5 שנים
המנה העיקרית – מנה עשירה בחלבון	חזה הודו/חזה עוף/פרגית	1	60 גר'	80 גר'
	כרעיים (ללא עור ועצמות)/שניצל עוף/הודו	1	60 גר'	80 גר'
	בשר בקר: גולש/טחון	1	60 גר'	80 גר'
	דג ללא עצמות (פילה)/קציצות דג	1	80 גר'	100 גר'
	מנה צמחונית – קטניות מבושלות: עדשים/אפונה/חומס/לוביה/שועית יבשה בצבעים שונים ^[4]	1	60 גר'	80 גר'
דגנים/קטניות ^[5]	/ גריסים/ קוסקוס/תירס/קינואה	1	120 גר'	160 גר'
	חיטה/בורגול/כוסמת/אורז מלא	1	100 גר'	130 גר'
	עדשים/גרירי חומס/ אפונה יבשה/ שועית יבשה	2	80 גר'	110 גר'
	תפוח אדמה/בטטה/פתיתים אפויים/ ספגטי/ פסטה	1	130 גר'	170 גר'
ירקות	מגוון ירקות (עגבניה, חסה, מלפפון, גזר, פלפל בצבעים,	5	חצי כוס=65 גר'	כוס אחת=

		קולרבי, כרוב	130 גר'	
ט	ירקות מבושלים	מגוון ירקות(גזר, קישוא, דלעת, חציל, שעועית ירוקה וצהובה, כרוב, כרובית, סלר, תערובת ירקות)	5	חצי כוס=80 גר'
7	פירות	פרי העונה	5	חצי יחידות
א	שתייה	מים	5	חופשי

צהריים צמחונית (מנות עשירות בחלבון) - התדירות וגודל המנה

מרכיבי הארוחה	פריטי המזון	התדירות	גודל המנה לפי הגיל	
			3 שנים	4-5 שנים
מנה עשירה בחלבון	קטניות מבושלות: שעועית יבשה, עדשים, אפונה, חומוס	2	60 גר'	80 גר'
	פתיתי סויה: קציצות	1	60 גר'	80 גר'
	טופו: רצועות/קציצות/ גולש/מוקפץ	1	60 גר'	80 גר'
דגן מלא/ קטניות				
	חיטה/ בורגול/ כוסמת/ אורז	1	3/4 כוס 100 גר'	כוס אחת 130 גר'
	קוסקוס/ גריסים/ קינואה/ תירס	1	120 גר'	160 גר'
	חומוס/ שועית יבשה/ עדשים/ אפונה	2	80 גר'	110 גר'
	תפוז"א/ בטטה/ פתיתים/ ספטיגי	1	130 גר'	170 גר'
	מגוון ירקות (עגבניה, חסה, מלפפון, גזר, פלפל בצבעים, קולרבי, כרוב)	5	1/2 כוס = 65 גר'	1 כוס = 120 גר'
	ירקות מבושלים מאודים וכד'	5	1/2 כוס = 80 גר'	1/2 כוס = 80 גר'
פרי העונה (ראה טבלה 10 לסוגים ולגודל מנה; יש להעדיף פרי עשיר בוויטמין C)	5	1/2 פרי	1/2 פרי	
שתייה	מים	5	חופשי	

9.5 ארוחת ה"טעימה" בגן הילדים

מומלץ להגיש לילדים בארוחת ה"טעימה" חצי כריך מלחם מקמח מלא עם אחד מהממרחים המומלצים וירק או פרי. לילדים שאינם מעוניינים בחצי הכריך הנוסף עם ירק אפשר להציע 2 מנות ירק או פרי. את הטעימה הנוספת יש להגיש כשעה וחצי לפני סיום יום הלימודים הרשמי.

9.6 כיבוד בימי הולדת ובאירועים

א. הכיבוד בימי הולדת יהיה תוספת לארוחה הניתנת בגן ולא במקומה. על הכיבוד ועל הרכבו יוחלט בשיתוף עם ההורים ובכפופות לכללים המפורטים בחוזר זה.

- ב. מומלץ כי הכיבוד יכלול ירקות מגוונים, פרות מגוונים ומים.
- ג. בימי הולדת אפשר להגיש גם עוגת יום הולדת, שתחולק בזמן המסיבה למנות אישיות.
- ד. בחגים ובאירועים יש להתאים את הכיבוד לאופי החג או האירוע ולמאכלים המזוהים עמו.
- ה. מומלץ לשתף את הילדים בהכנת הכיבוד, בחלוקתו למנות אישיות ובהגשתו.
- ו. מומלץ לרכז את ימי ההולדת ולחגוג לכמה ילדים במשותף פעם בתקופה כדי למנוע צריכת כיבוד ועוגות בתדירות גבוהה.

10. ארוחת הצהריים בבית הספר

ארוחת הצהריים היא אחת משלוש הארוחות הבסיסיות בתפריט היומי. ארוחה זו צריכה להיות מגוונת ומותאמת לגיל התלמידים, לצורכיהם האישיים ולמנהגי האכילה שלהם, ועליה לכלול את כל מרכיבי המזון כמפורט בטבלאות שלהלן:

טבלה 8: ארוחת צהריים בשרית – התדירות וגודל המנה

גודל המנה לפי הגיל			התדירות	פריטי המזון	מרכיבי הארוחה
18-14 שנים	13-9 שנים	8-6 שנים			
120 גר'	120 גר'	100 גר'	1	חזה הודו/חזה עוף/פרגית/שניצל/נתח בשר שלם	המנה העיקרית
200 גר'	200 גר'	165 גר'	1	כרעי עוף נקי (עדיף ללא עור ועצמות)	
120 גר'	120 גר'	100 גר'	1	קציצות הודו/בקר, בלונד	
150 גר'	150 גר'	120 גר'	1	דג ללא עצמות (פילה) נתח שלם	
120 גר'	120 גר'	100 גר'	1	מנה צמחונית: [1] קטניות מבושלות – שעועית יבשה/עדשים/אפונה/חמוס	
1.5 כוסות	1.5 כוסות	כוס אחת	3	אורז/חיטה/גרסים/כוסמת/בורגול/קיטאה/קוסקוס/תירס/פתיתים/מקרוני/ספגטי/תפוז"א/בטטה	דגנים מלאים/קטניות [2]
1.5 כוסות	1.5 כוסות	כוס אחת	2	אפונה יבשה/עדשים/שעועית לבנה/חמוס	
150 גר'	150 גר'	150 גר'	5	מלפפון/עגבניה/כרוב/קישוא/גזר/פלפל בצבעים/חסה/כרובית/חציל	ירקות חיים
50 גר'	50 גר'	50 גר'	5	ירקות מבושלים: קישוא, פלפלים עם עגבניות, חצילים	ירקות מבושלים
כוס אחת	כוס אחת	כוס אחת	5	תפוח, אגס, אפרסק, משמש, מלון, אבטיח, בננה, תפוז, קלמנטינה	פירות
- 60 גר'	-	-	5	חמוס/טחינה/טונה/חצילים בטחינה/אבוקדו עם ביצה	סלט מורכב
חופשי			5	מים	שתייה

טבלה 9: תפריט צמחוני (מנות עשירות בחלבון) - התדירות וגודל המנה

גודל המנה לפי הגיל		התדירות ב-5 ימים	פריטי המזון	מרכיב הארוחה
18-9 שנים	8-6 שנים			
120 גר'	100 גר'	2	קטניות מבושלות: שעועית יבשה, עדשים, אפונה, חמוס	מנה עיקרית עשירה בחלבון
120 גר'	100 גר'	1	פתיתי סויה: קציצות	
			טופו:	

120 גר'	100 גר'	2	רצועות/קציצות/גולש/ מוקפץ

טבלה 10: גודל המנה לפרות

הפרי	הגודל	המשקל עם הקליפה והגרעין ^[8]
אגס	1 בינוני	120 גר'
אבטיח ללא גרעינים	2 כוסות	370 גר'
אפרסק	2 בינוניים	150 גר'
בננה	1 קטנה	90 גר'
מלון ^[9]	1/4 מלון	180 גר'
משמש	4 בינוניים	140 גר'
מנגו	חצי קטן	140 גר'
נקטרינה	2 בינוניים	140 גר'
סלט פרות ללא תוספת סוכר	כוס אחת	170 גר'
פומלה ⁹	חצי בינונית	300 גר'
קלמנטינה ⁹	2 יחידות	150 גר'
שזיף	3 בינוניים	140 גר'
תפוז ⁹	1 בינוני	150 גר'
תפוח עץ	1 בינוני	120 גר'
מגוון פרות יבשים		50 גר'
תות שדה ⁹	6 בינוניים	120 גר'

11. מכירת מזון במוסד החינוכי

11.1 כללי

- א. הנהלת המוסד החינוכי, ההורים, התלמידים והרשות המקומית או הבעלות על המוסד החינוכי יגיעו להחלטה משותפת על מכירת מזון ומשקאות בשטח המוסד החינוכי.
- ב. ההחלטה המשותפת כאמור לעיל תכלול קביעה של אמצעי המכירה – מזון, קיוסק, קפטריה או מכונות אוטומטיות לממכר מזון ומשקאות – וכן של הרכב המזון ושל המחירים על פי כל דין. זאת בתנאי שיעמדו בדרישות התפריט והרכב המזון בחוזר זה ובתקנות לחוק, וכן שייקבע אחראי שאינו עובד הוראה על פעילות הספק (להלן "אחראי מכירת המזון").
- ג. ההחלטה האמורה תהיה מבוססת על ההבנה שנדרש שינוי בהרכב המזון והשתייה ממזון חד-גוני, מטוגן ועשיר בשומנים ובסוכרים למזון ולשתייה בעלי ערכים תזונתיים וכמותיים מותאמים – שינוי שהוא חיוני לשמירה על הבריאות ולמניעת השמנה ומחלות הנגרמות עקב ההשמנה.
- ד. קביעת התפריט והיצע המזון תיעשה על פי ההנחיות התזונתיות להרכב המזון בחוזר זה ובתקנות לחוק.
- ה. אחראי מכירת המזון יקפיד שהרכב המזון והשתייה הנמכרים במוסד או המובאים יהיו על פי ההנחיות כאמור ועל פי כל דין, וזאת בתיאום עם ספק המזון/מפעיל הקיוסק (שיידרשו לעמוד בכללים האמורים) ו/או עם הרשות המקומית (אם חוזה ההתקשרות הוא בין הרשות לזכיון).
- ו. במסגרת ההתקשרות עם מפעיל אמצעי המכירה יש לכרוך הצבה של מכלים לאיסוף בקבוקים למחזור במתחם בית הספר.

11.2 מכירה או הגשה של מזון בקיוסקים, במכונות, במזנונים או בפעילות שבה נמכר, מוגש או מובא מזון

א. רישוי ותנאי סביבה

- כל מזון, קפיטריה או קיוסק במוסד החינוכי חייבים ברישיון עסק תקף מהרשות המקומית ויעמדו תחת הפיקוח הנדרש על פי כל דין. כמו כן, כל מזון, קפיטריה או קיוסק חייבים בתעודת כשרות מהגורם המוסמך כנדרש בחוק איסור הונאה בכשרות המצוין לעיל. כל זה

באחריות אחראי מכירת המזון.

- סביבת המזון, הקפטריות או הקיוסק תהיה נקייה ואסתטית, ובסמוך לה יוצבו פחי אשפה.
- המרחב של המזון, הקפטריות או הקיוסק יהיה מרווח ונעים, ורצוי שיכלול מערכת ישיבה לשימוש בעת האכילה.
- אסור להציב במזון, בקפטריות, בקיוסק או בסביבתם פרסומת מסחרית מכל סוג שהוא.
- יש לפרסם ברבים את היצע המזון, את הרכבו ואת מחירו.

ב. הצבת המכונות האוטומטיות לממכר מזון ומשקאות

- מיקום המכונות יהיה נגיש ונוח, תוך הקפדה על כללי בטיחות.
- יש להציב בצמוד למכונות המזון והמשקאות פח אשפה לאיסוף הפסולת ומכלי מחזור מתאימים.
- המרחב בסמוך למכונה צריך להיות מרווח ונעים, ורצוי שיכלול מערכת ישיבה כגון ספסלים, כיסאות ושולחנות לשימוש בשעת האכילה והצללה.
- המכונות וסביבתן חייבות להיות נקיות מכל פרסומת מסחרית. על הספק לוודא כי הסימון התזונתי האנרגטי (הקלורי) של המזון במכונה יהיה גלוי ונגיש לרוכשים לפני הרכישה.
- מפרט המזון המוצע למכירה במכונות חייב להיות על פי כל דין.

ג. רשימת המזונות המותרים להגשה או למכירה

- פרי טרי/סלט פרות טרי/פרות חתוכים
- סלט ירקות טרי
- ירקות חתוכים בתוספת גבינה עד 5%
- כריכים או לחמניות או פיתות מקמח מלא עם המילויים והממרחים האלה: ביצה קשה, חביתה מביצה אחת, גבינה צהובה עד 9% שומן, גבינה לבנה/קוטג'/צפתית עד 5% שומן, חומוס עד 9% שומן, טחינה, פסטרמה בעלת אחוז חלבון גבוה, טונה, סרדינים, אבוקדו, חמאת בוטנים לא ממותקת, בתוספת ירק, כגון פרוסת עגבנייה ומלפפון, חסה, גזר מגורר, רצועות פלפל ורוקט (לפחות שני מרכיבי מילוי יהיו לא חלביים למען תלמידים הסובלים מרגישויות למוצרי חלב), וכן כריכים מלחם נטול גלוטן לתלמידים החולים בצליאק
- יוגורט טבעי או לבן (עד 3% שומן)
- מנה אישית של קרקרים עם מלח עד 200 מ"ג ועד 3% שומן וקופסה קטנה של טונה או גבינה לבנה עד 5%
- מנה אישית (30 גר') של דגני בוקר, עשירים בסיבים תזונתיים המכילים חצי כפית סוכר לכל היותר ורמות נמוכות של שומן, או מנה של גרנולה בתוספת מנת חלב או יוגורט עד 3% שומן (150 מ"ל)
- תערובת פרות יבשים ללא ציפוי מלח, סוכר או בצק (בגני ילדים ללא פיצוחים)
- תפוח אדמה מבושל/אפוי עם ירקות/טונה/קטניות/פטריות/ יוגורט 3%
- סוגי בשרים – חזה בקר, עוף או הודו – עשויים בגריל או מעל מצלה, לא מטוגנים
- פילה דג (ללא עצמות) אפוי או מבושל/מאודה, לא מטוגן
- טופו אפוי או מבושל/מאודה, לא מטוגן

- קלחי תירס מבושלים
 - סלט קטניות עם ירקות
 - פשטידה/לאזניה/קיש/של ירקות וגבינות
 - פסטה/רביולי ברוטב עגבניות וטופו/גבינה עד 9% שומן
 - מרק מינסטרונה מירקות טריים/קפואים, מקטניות ומדגנים ללא אבקות מרק
 - סלט בהרכבה אישית בתוספת מנה עשירה בחלבון כמו גבינה/טונה/גרגריו חומוס/ביצה קשה/טופו/עדשים בצבעים שונים.
- ד. מזונות אסורים להגשה או למכירה

אסור למכור, לספק או להגיש בשטח המוסד החינוכי – בגני הילדים ובבתי הספר – ממתקים וחטיפים עתירי שומן, מלח וסוכר, וכן משקאות ומוצרים מתוקים וממותקים. להלן הפירוט:

- מזונות מטוגנים ועשירים בשומן, כגון צ'יפס, חטיפים מלוחים, קרקרים מעל 3% שומן
- מיני מאפה עשירים בשומן, כגון בורקס, מלאווח, ג'חנון
- מזון מעובד מהחי ומהצומח, המכיל פוספטים וניטרטים, כגון נקניקיות, המבורגרים, קבב, שניצלים מעובדים ו/או מטוגנים, והחל משנת הלימודים התשע"ח יהיו מותרים למכירה רק מוצרים שיאושרו על ידי משרדי הבריאות והחינוך
- מזונות עשירים בסוכר, כגון עוגות, עוגיות, רוג'לך, קרואסונים, ופלים, ממתקים, סוכריות ממינים שונים
- מנות אישיות מתועשות להכנה מהירה של מרקם ומאכלים אחרים.

ה. משקאות מותרים למכירה, לאספקה או להגשה

המשקאות המותרים הם מים וחלב בלבד. יודגש כי אסור לחלוטין לכלול בהיצע השתייה במזונות, במכונות, בקיוסקים או בכל אירוע שמוגשים בו מזון ושתייה משקאות מתוקים וממותקים.

א. משקאות אסורים למכירה, לאספקה או להגשה

המשקאות האסורים הם שתייה מתוקה, מיצים, משקאות דיאטטיים, ברד ומשקאות אנרגיה.

12. פרסום הרכב המזון המסופק או הנמכר בתחום המוסד החינוכי

12.1 אחריות הספק

על ספק המזון או על הגורם המספק או המוכר מזון במוסד החינוכי, בתמורה או שלא בתמורה, לפרסם את הרכב המזון ואת ערכו התזונתי, כמפורט להלן:

א. מזון המוגש במסגרת הזנה מאורגנת

על הספק לפרסם את הרכב המזון ואת ערכו התזונתי: עליו להעביר מידע זה לרשות המקומית ולמנהל המוסד החינוכי כדי שהמנהל יעביר את המידע להורים.

ב. מזון המיועד למכירה בקיוסקים, במזנון או במכונות אוטומטיות למכירת מזון או שתייה

על הספק או על מפעיל הקיוסק, המזנון והמכונה האוטומטית לפרסם את הרכב המזון ואת ערכו התזונתי על גבי שילוט בולט, בצורה ברורה ובהירה, במקום נגיש לתלמידים, כדי לאפשר להם לעיין במפרט בעת רכישת המזון.

12.2 אחריות מנהל המוסד החינוכי

- א. מנהל המוסד החינוכי לא יאפשר אספקה או מכירה של מזון במוסד החינוכי אם לא קוימו סעיפים 4 (א) (1) ו-2 (2) ל"חוק לפיקוח על איכות המזון ותזונה נכונה במוסדות החינוך, התשע"ד-2014".
- ב. מנהל המוסד החינוכי יקבל מידי הספק הצהרה כי המזון המסופק או הנמכר עומד בדרישות החוק.
- ג. בתחילת כל שנת לימודים יעביר מנהל המוסד החינוכי לנציג ועד ההורים ולנציג מועצת התלמידים העתק של ההצהרות כפי שניתנו על ידי הספק.
- ד. מנהל המוסד החינוכי יעביר למנהל המחוז לא יאוחר מ-1 בנובמבר בכל שנת לימודים דוח בדבר אופן ההספקה והמכירה של מזון בתחום המוסד החינוכי.

1. הרמות המצוינות ייכנסו לתוקף החל משנת 2017, בעקבות התקדמות התכנית הלאומית להפחתת נתרן במזון בישראל.
2. כמות החלבון מן החי.
3. משקל המנה אינו כולל את הציפוי.
4. מגוון המנות העשירות בחלבון הצמחוניות יהיה על פי התפריט לארוחות הצהריים הצמחוניות (ראה בטבלה 7). כל שבוע תוגש מנה צמחונית אחת שונה בארוחה בשרית.
5. אפשר להגיש דגנים עם קטניות כמנה מעורבת אחת, או בנפרד, בכמויות המפורטות בטבלה. ביום שמוגשת בו מנה עשירה בחלבון צמחוניות מקטניות אין צורך לתת תוספת של קטניות לדגנים.
6. בתפריט הבשרי תוגש כחלופה מנה צמחונית אחת שונה ממגוון המנות הצמחוניות העשירות בחלבון המובאות בטבלה 9 להלן. הגיוון יהיה של 4 מנות צמחוניות שונות בחודש.
7. אפשר להגיש דגנים עם קטניות כמנה מעורבת אחת או בהגשה נפרדת. ביום שמגישים מנה צמחונית עשירה בחלבון מקטניות אין צורך לשלב קטניות ודגנים.
8. כל פריט במשקל הרשום תורם כ-60 קלוריות.
9. פרי עשיר בויטמין C.