

3.5.2020

ט' באייר התש"פ

לכבוד ראשי הרשויות המקומיות,

### הנדון: המלצות לתזונה בריאה בעת התפשטות נגיף הקורונה

בימים אלו של יציאה הדרגתית לשגרת קורונה, יש צורך משמעותי להתייחס לתזונה ולחוסן הבריאותי של כלל האוכלוסייה על מנת שנוכל להתמודד בצורה טובה יותר בגל התחלואה הבא. ההיבט התזונתי מהווה מרכיב מניעתי ואף מרכיב טיפולי תומך בשגרת הקורונה. כלל הציבור צריך להקפיד על תזונה בריאה התורמת לחיסון הגוף ומאפשרת שמירה על סטטוס תזונתי ובריאותי תקין.

#### רציונאל<sup>1</sup>

הירידה בפעילות הגופנית, אשר נובעת מהשהייה הממושכת בבתי גורמת לירידה בהוצאה הקלורית, לפיכך יש להתאים לכך את הכמות היומית הנאכלת

עליה במשקל והשמנה פוגעים ביכולת ההתמודדות עם קורונה, ואף גורמים לתחלואה נלווית כמו סוכרת ומחלות לב

מצב תזונתי תקין ותזונה בריאה חיוניים לשמירה על חוסן ומניעת מחלות

**משרד הבריאות פועל בשיתוף פעולה עם הרשויות המקומיות גם בנושא זה. להלן המלצות לפעולות בשדה התזונה:**

■ אגף התזונה פרסם במגוון ערוצים, הנחיות לאכילה בריאה בעת הזו. להלן הקישורים. מומלץ ליצור קישור בולט לנושא התזונה הבריאה בעמוד הבית העירוני ולהזין בו את ההנחיות וההמלצות. חשוב לעבוד עם דיאטנית עירונית בכדי להטמיע את ההמלצות ביעילות ובהרחבה.

■ שמירה על הביטחון התזונתי: בעת הזו, גדל הסיכון לאי בטחון תזונתי עבור אוכלוסיות רבות, וזאת בעקבות נסיבות מציאות החיים החדשה אשר מאלצות אותנו להיות בבידוד, הסגר ואף גורמת לחלקנו לאבד את מקומות העבודה. על כן חשוב לנקוט בצעדים הבאים:

- איתור אוכלוסייה בסיכון צריך להיעשות בשיתוף מחלקת הרווחה עם הדיאטנית המחוזית והעירונית.
- חלוקת חבילות מזון/ ארוחות חמות/ תלושים למזון בריא לאוכלוסיות באי ביטחון תזונתי כפי שאותרו ברשות.

<sup>1</sup> מתוך עדכון 15 ברשימת הנספחים להנחיות משרד הבריאות מיום 14.4.2020, סימוכין: 204407820  
נספח 28 "הנחיות תזונתיות לכלל האוכלוסייה בעת מגפת הקורונה".

## אגף התזונה ומנהל תכנון אסטרטגי וכלכלי

- קביעת סל המזון צריך להתאים לאוכלוסייה לה הוא מחולק בהתאם להנחיות אגף התזונה שיפורטו בקישורים להלן.
- יש לתת דגש מיוחד לאוכלוסיית הקשישים הידועה כזקוקה לרווחה על ידי חלוקת חבילות מזון וארוחות חמות, בהתאם להמלצות אגף התזונה שיפורטו בקישורים להלן.



**הנחיות והמלצות מטעם אגף התזונה לתזונה בריאה :**

- א. [המלצות תזונתיות נמצאות באתר משרד הבריאות](#)
- ב. [גם כשלא יוצאים מהבית – זה אפשרי בריא לאכול בריא](#)
- ג. [זמן לתזונה בריאה.](#)
- ד. [שאלות ותשובות בנושא תזונה בתקופת קורונה](#)
- ה. [הנחיות להורים לשמירה על אכילה בריאה בתקופת קורונה](#)
- ו. [סרטון תזונה בריאה](#)
- ז. [קריאה לתזונה בריאה](#)
- ח. **רמדאן:**
  - [הנחיות התזונה ברמדאן, כולל סרטון הסברה בעניין הקורונה, ובאנר להפצה](#)
  - [המלצות תזונתיות לחודש הרמדאן: בעברית ובערבית](#)
  - נטילת תרופות והמלצות לסוכרתיים בצום הרמדאן – אתר משרד הבריאות
  - [בעברית ובערבית](#)

**הנחיות והמלצות מטעם אגף התזונה לאיתור ומניעת אי בטחון תזונתי :**

[מפרט המלצות אגף לתזונה לסל מזון בבריאה בעת התפשטות נגיף קורונה](#)

[סל מזון לקשישים](#)

[המלצות להכנה ומשלוח אוכל ביתי בטוחים לבני משפחה/ חברים או קשישים](#)

[שימור תפקוד ומניעת הידרדרות בקרב אזרחים וותיקים בקהילה בזמן קורונה ברמה התזונתית-חברתית](#)

אגף התזונה ומנהל תכנון אסטרטגי וכלכלי

לשאלות ולהתייעצויות נוספות ניתן לפנות לדיאטניות מחוזיות ואזוריות:

שם הדיאטנית	טלפון	מחוז	נייד	E-mail
טל דגן	02-5313521	ירושלים	054-4532450	Tal.dagan@lbjr.health.gov.il
יעל ענבר ברנדווין	08-6263529	דרום	050-6243336	Yael.inbar@bsh.health.gov.il
איריס בחר	08-9181203	רמלה	050-6243650	Iris.Bahar@rml.health.gov.il
עינת אופיר	03-5634722	תל-אביב	050-6265305	Einat.ophir@telaviv.health.gov.il
קרן ברכיהו	03-9051852	פתח-תקווה	052-6133867	Keren.Brachjahu@pth.health.gov.il
גוואהייר אגבריייה	04-6240817	חיפה	050-6242050	jawaher.agbaria@lbhaifa.health.gov.il
שני ברזילאי	04-6557222	דיאטנית מחוזית- צפון	050-6243790	shani.barzilay@zafon.health.gov.il
עינת לב ארי	04-6557901	צפון	050-7760128	einat.levari@zafon.health.gov.il

בנוסף ניתן לפנות לכרמית ספרא- סגנית מנהלת האגף לתזונה, בכל נושא בתחום זה:  
 נייד: 058-4007255, email: [carmit.safra@moh.gov.il](mailto:carmit.safra@moh.gov.il)