



י"ב בניסן, התש"פ  
 06 אפריל 2020  
 סימוכין: 179107020

### הנדון: סל מזון לקשישים

בימים אלו, בהם מתפשט נגיף קורונה, יש חשיבות גדולה להבטחת הביטחון התזונתי של הקשישים בישראל.

הפגיעה ביכולת התנועה והקניה, יחד עם החששות הכבדים המלווים אותם, עלולה להביא להדרדרות במצבם התזונתי והבריאותי.

מתוך כך, להלן רשימת מזונות, כולל כמויות לקשיש/ה ליום אחד ולשבוע, של מזונות בריאים ומזינים עבור אוכלוסייה זו.

מפורטים אף מזונות מומלצים לסל לחג הפסח.

מספר נקודות חשובות:

1. תמיד עדיפה תוצרת טריה כגון פירות וירקות טריים, מוצרי חלב טריים וביצים. ראו רשימה מטה.

2. יש לעזור לקשישים לפתוח קופסאות שימורים באמצעות:

- אספקת פותחן.

- יש לחשוב, במסגרת ההנחיות לשמירה מפני הדבקות, על עזרה בפתיחת השימורים לקשישים. כגון הדרכת הקשישים לפתיחה יעילה או מתן עזרה באמצעות שכנים וכד'.

3. יש להוסיף מולטי-ויטמין לקשישים ומזון ייעודי. במקרה כזה יש לפנות לאגף לתזונה לקבלת הנחיות מדויקות.


**רשימת מזונות וכמויות ליום ולשבוע של מזון יבש**

מוצר מזון	פירוט	ליום	לשבוע
ירקות – חשוב לגוון	משומר או בצנצנת	1 קופסת שימורים ליום של 550 גרם. חשוב לגוון	<b>לשבוע: 7</b> קופסאות שימורים של כ 500 גרם כל אחת
	אפונה וגזר, פטריות, שעועית ירוקה/צהובה, עגבניות מרוסקות/ כרוב כבוש/ פלפלים ארטישוק תחתיות		
פירות – חשוב לגוון	רסק או פרי יבש ללא תוספות צנצנת או שימורים	ליומיים: אריזה אחת של 550 גרם רסק תפוחים וקופסת שימורים אחת של 550 גרם של פירות ללא תוספת סוכר (ברוטו). חשוב מאוד הגיוון. בנוסף - 30 גרם פרי יבש	<b>לשבוע: רסק</b> תפוחים(3 קופסאות של 550 כל אחת) ו- 2 קופסאות שימורים של 550 גרם כל אחת  וגם: פירות יבשים- 210 גרם
	כגון רסק תפוחים, רסק אגסים, שימורי פירות ללא תוספת סוכר, פירות יבשים		
דגנים מלאים משביעים ומזינים	דגנים גולמיים	50 גרם יבש	<b>לשבוע: שקית</b> של 500 גרם דגנים גולמיים
לחם- ניתן להקפיא	לחם /או קרקרים/ פתית/פריכיות אורז	3 פרוסות לחם ליום/ או 100 גרם פריכיות אורז/ או פתית <b>חשוב לגוון</b>	<b>לשבוע: כיכר</b> לחם אחת של 750 גרם או 350 גרם פריכיות אורז או פתית
	אורז מלא, קמח תירס,	50 גרם יבש	350 גרם
לפסח			

מוצר מזון	פירוט	ליום	לשבוע
	מצה	ליום	
	מצה , קינואה וגם פריכות אורז	3 מצות וגם 2 פריכות	מצות: 2 מארזים של 400 גרם וגם מארז אחד של 350 גרם פריכות אורז,
	קמח מצה		1 ק"ג
	קמח תפוחי אדמה/ קורנפלור		0.5 ק"ג
קטניות למיניהם משקל 550 מסונן 350	שעועית במגוון צבעים, אפונה, עדשים למיניהם, פול	60 גרם קטניות גולמי או 150 גרם בשימורים מבושל או קפוא	<u>לשבוע: 1 ק"ג</u> חבילה גולמית של 500 גרם  <u>או</u> 2 קופסאות שימורי קטניות בנות 550 גרם כל אחת
דגים או בשר משומר	טונה/גפילטפיש/בשר בשימורים	150 גרם ליום	<u>לשבוע:</u> 5 קופסאות שימורי טונה וצננת גפילטפיש של 560 גרם
חלב עמיד	חלב עמיד	350 מ"ל ליום. כתחליף לטרי. ללא תוספת	<u>לשבוע:</u> 4 ליטר חלב עמיד
סוכר/ דבש/ סילאן/ריבה	חשוב הגיוון	20 גרם	<u>לחודש:</u> צננת ריבה קטנה של 340 גרם וקילו סוכר
ביסקוויטים		20 גרם	<u>לשבועיים:</u> מארז של 250 גרם
חלווה / חמאת בוטנים		20 גרם	<u>לשבועיים:</u> קופסת חמאת בוטנים ללא תוספת סוכר של 350 גרם <u>וגם</u>



מוצר מזון	פירוט	ליום	לשבוע
			10 חבילות קטנות של 25 גרם
שמן זית או קנולה		20 גרם ליום	<u>לחודש:</u> בקבוק
טחינה גולמית	עדיף בבקבוק לחיץ להקל על הפתיחה	2 כפות. 40 גרם	<u>לשבוע:</u> 310 גרם. בקבוק לחיץ או מיכל טחינה גולמית
תה/קפה אפשר לגוון בתה צמחים			<u>לשבועיים:</u> 20 שקיות תה קופסת קפה לשבועיים
תבלינים	<u>תבלינים שישמרו</u> <u>לאורך זמן:</u> שום, מיץ לימון משומר תבלינים מיובשים ללא תוספות		<u>לשבועיים:</u> לימון משומר בקבוק
	<u>תיבול שישמר עד</u> <u>שבוע:</u> עלי תבלין כמו פטרזיליה, שמיר		מארזי תבלינים לשבוע



אגף התזונה

Nutrition division

משרד  
הבריאות  
לחיים בריאים יותר

עותקים: