



כ"ז בניסן, התש"פ
 23 אפריל 2020
 סימוכין: 209957020

אל:
 מפקד מלונות "קורונה"

הנדון: נוהל הזנת מבודדים וחולים כתוצאה מנגיף קורונה במלונות ואכסניות

שלום רב,

תזונה בריאה חיונית לחיזוק המערכת החיסונית. לכן, במיוחד בזמן מחלה זיהומית או כאשר קיים פוטנציאל להדבקה, חשוב להקפיד על ההנחיות התזונתיות הלאומיות למניעת תחלואה ולחיזוק הגוף. חולי קורונה/מבודדים, המתארחים במלון, תלויים בהזנה שהם מקבלים במקום. על כן, יש לנקוט משנה זהירות ולוודא שהתפריטים והמאכלים המוגשים להם מותאמים להנחיות התזונתיות עבורם.

להלן הנחיות לתזונה בריאה במלונות ובאכסניות למבודדים וחולים כתוצאה מנגיף קורונה:

- חשוב שהאחראית/על המזון והמשקאות במלון ו/או במקרה של הסעדה מבחוץ - תזונאית הקייטרינג, יעמדו בקשר עם התזונאית של לשכת הבריאות במחוז/נפה בכדי לסייע בהתאמת התפריט לשוהים במקום. רשימת התזונאיות ופרטי הקשר בנספח מספר 1.
- פורסמו תפריטים אשר על פיהם יש להזין את המבודדים והחולים במלונות. כל שינוי יעשה בתאום עם איש הקשר מאגף התזונה. פירוט התפריט נמצא בנספח מספר 2 והצעה לארוחות ערב קרות.
- המלונות אמורים לספק את כל הנדרש מבחינה תזונתית לשוהים במלון. במידה ומובא מזון מן החוץ, אנו ממליצים שיובאו מזונות על פי המפורט בנספח מספר 3, ובכל מקרה יש להקפיד על כללי בטיחות המזון הנדרשים.
- יש למסור לכל מתארח במועד הקבלה, דף הנחיה לתזונה בריאה: 'תזונה בריאה היא טובתך' (נספח מספר 4).
- בזמן ביקור תזונאית בריאות הציבור, יש להציג את התפריט השבועי הניתן במלון, ואת הרכב הארוחה המוגשת באותו יום לצורך הכוונה ויעוץ.
- בין הארוחות, ניתן להגיש מזונות בריאים, על ידי המלון, כגון:

○ פירות וירקות



- יוגורט ללא תוספות
- לחם/קרקרים/פריכיות מדגן מלא עם ממרחי קטניות/אבוקדו/טחינה/גבינה/קוטג' וכד'
- גרנולה
- אגוזים למיניהם, לא מומלחים
- שתיה – מי ברז. יש לעודד שתית מים לדוגמא באמצעות מתקני מים קרים
- ניתן להגיש בכל יום מנה אישית של עוגה אשר נאפתה במקום. העוגה תנתן בנוסף למנת פרי. יש להמנע מהגשת חטיפים וממתקים קנויים.
- ממכר מזון, במידה וקיים במלון, יש להגבילו למזונות בריאים בלבד, כגון הבאים:
 - ירקות ופירות
 - קרקרים/פריכיות מדגנים מלאים
 - לחמניה/לחם/פיתה מחיטה מלאה עם ממרחים בריאים כמו חומוס, אבוקדו, טחינה, גבינה עד 5% שומן. בהתאם לנהלי בטיחות במזון, המותאמים לתקופה זו.
 - שימורים כגון תירס, שעועית וכד'
 - קוסקוס מלא, קוואקר אינסטנט להכנה מהירה (במידה וניתן להוסיף מים חמים להכנתם).
 - אגוזים לא מומלחים: אגוזי מלך, פקאן, שקדים ועוד
 - פירות יבשים, ללא תוספת סוכר, כגון תמרים יבשים
 - יוגורט לא ממותק, גבינה, קוטג'
 - שימורי דגים כגון: טונה
- חשוב לעודד את האורחים לחשיפה לשמש מפעם לפעם, בזרועות חשופות למשך 20 דקות מצטברות ליום, בין השעות 11:00-16:00, בכדי לאפשר לגוף לייצר ויטמין D החיוני למערכת החיסון.



אגף התזונה

Nutrition division

משרד
הבריאות
לחיים בריאים יותר

תוקפו של מסמך זה הנו כנוהל מטעם האגף לתזונה.

אנו עומדים לרשותכם לכל התאמה תזונתית ומציאת חלופות מתאימות עבור כל מלון- בהתאם לתנאים המצויים בו ולאוכלוסייה המתארכת.

בברכה,

פרופ' רונית אנדוולט, מנהלת אגף התזונה, משרד הבריאות


נספח מספר 1: פרטי קשר תזונאיות בריאות הציבור

שם הדיאטנית	מחוז	תפקיד	פלאפון	מייל
טל דגן	מחוז ירושלים	תזונאית מחוזית	054- 4532450	tal.dagan@lbjr.health.gov.il
יעל ענבר ברנדווין	מחוז דרום	תזונאית מחוזית	050- 6243336	Yael.inbar@bsh.health.gov.il
איריס בחר	נפת רמלה	תזונאית אזורית	050- 6243650	Iris.Bahar@rml.health.gov.il
עינת אופיר	מחוז תל אביב	תזונאית מחוזית	050- 6265305	Einat.ophir@telaviv.health.gov.il
קרן ברכיהו	נפת פתח תקוה	תזונאית אזורית	052- 6133867	Keren.Brachjahu@pth.health.gov.il
גוואהייר אגבריה	מחוז חיפה	תזונאית מחוזית	050- 6242050	jawaher.agbaria@lbhaifa.health.gov.il
שני ברזילאי	מחוז צפון	תזונאית מחוזית	050- 6243790	shani.barzilay@zafon.health.gov.il
עינת לב ארי	מחוז צפון	תזונאית אזורית	050- 7760128	einat.levari@zafon.health.gov.il
ניתן לפנות לתזונאית הבכירה מאגף התזונה כרמית ספרא 0584007255, כתובת דוא"ל: carmit.safra@moh.gov.il				



נספח מספר 2 – תפריט מומלץ לאורחי מלונות קורונה (חולים/מבודדים)

תפריט רגיל							חשוב שבכל יום יוגש מבין הפירות פרי הדר ומבין הירקות פלפל אדום/יום/מזון	
בבוקוי מים/ קולר מים	בבוקוי מים/ קולר מים	בבוקוי מים/ קולר מים	בבוקוי מים/ קולר מים	בבוקוי מים/ קולר מים	בבוקוי מים/ קולר מים	בבוקוי מים/ קולר מים		
יום שבת	יום שישי	יום חמישי	יום רביעי	יום שלישי	יום שני	יום ראשון	מנת לחם מלא	ארוחת בוקר
חלה	חלה	לחם או לחמניה או פיתה מדגן מלא	לחם או לחמניה או פיתה מדגן מלא	לחם או לחמניה או פיתה מדגן מלא	לחם או לחמניה או פיתה מדגן מלא	לחם או לחמניה או פיתה מדגן מלא	מנת מוצרי חלב	
יגורט ללא תוספת סוכר	יגורט ללא תוספת סוכר	יגורט ללא תוספת סוכר	יגורט ללא תוספת סוכר	יגורט ללא תוספת סוכר	יגורט ללא תוספת סוכר	יגורט ללא תוספת סוכר	מנת תחליף מוצרי חלב לטבעוני	
מעדן סויה	מעדן סויה	מעדן סויה	מעדן סויה	מעדן סויה	מעדן סויה	מעדן סויה	ירקות טרשים	
סלט ירקות מגוון	סלט ירקות מגוון	סלט ירקות מגוון	סלט ירקות מגוון	סלט ירקות מגוון	סלט ירקות מגוון	סלט ירקות מגוון	מנת חלבון של ביצה	
ביצה קשה/ חביתה	ביצה קשה/ חביתה	ביצה קשה/ חביתה	ביצה קשה/ חביתה	ביצה קשה/ חביתה	ביצה קשה/ חביתה	ביצה קשה/ חביתה	מנת חלבון של מוצרי חלב	
גבינה לבנה/ קוטג' 5% שומן	גבינה לבנה/ קוטג' 5% שומן	גבינה לבנה/ קוטג' 5% שומן	גבינה לבנה/ קוטג' 5% שומן	גבינה לבנה/ קוטג' 5% שומן	גבינה לבנה/ קוטג' 5% שומן	גבינה לבנה/ קוטג' 5% שומן	מנת חלבון לטבעוני	
סלט טחינה	סלט טחינה	סלט טחינה	סלט טחינה	סלט טחינה	סלט טחינה	סלט טחינה	שתייה חמה	
חלב, נס קפה	חלב, נס קפה	חלב, נס קפה	חלב, נס קפה	חלב, נס קפה	חלב, נס קפה	חלב, נס קפה	מנת פרי- להגיש לפחות פרי טרי אחר כל יום	
פרי טרי	פרי טרי	פרי טרי	פרי טרי	פרי טרי	פרי טרי	פרי טרי	מרק חם - במידה ולא אפשרי נא להגדיל את מנת ירק מבושל	
מרק צח באטיריות	מרק ירקות	מרק שעועית	מרק אפונה	מרק עגבניות	מרק גריסים	מרק עדישים אדומים	מנת חלבון בשרית	ארוחת צהריים
שוארמה הדוד	קציצות עוף ברוטב	חזה עוף ברוטב	דג ברוטב	עוף צלוי	חזה עוף ברוטב	רצועות עוף מוקפץ	מנת חלבון צמחוני/טבעוני	
תבשיל שעועית לבנה ברוטב	מוקפץ סויה וירקות	שוארמה פתיתי סויה או טופו צמחוני	תבשיל חמוס ועגבניות	מוקפץ סויה וירקות	תבשיל עדישים וירקות	בולונז פתיתי סויה צמחי	מנת פחמימה מורכבת	
אורז בירקות	פתיתים	בטטה ותפ"א אפויים	מג'דרה	קוסקוס	תפ"א אפויים	פסטה בירקות	ירק מבושל	
לקט ירקות מבושל	ירקות אנטי פסטי	שעועית ירוקה	קישואים חצילים עגבניות בצל אפויים	ירק מבושל לקוסקוס	לקט ירקות	שעועית ירוקה	ירק טרי	
סלט סלק	סלט ירקות מגוון	סלט מלפפון וגמבה	סלט גזר וגמבה	סלט ירקות מגוון	סלט גזר וקולורבי רצועות	סלט מלפפונים	מנת פרי- להגיש לפחות פרי טרי אחר כל יום	
פרי טרי	פרי טרי	פרי טרי	פרי טרי	פרי טרי	פרי טרי	פרי טרי	מנת חלבון צמחוני/טבעוני	
תבשיל שעועית לבנה ברוטב	מוקפץ סויה וירקות	שוארמה פתיתי סויה או טופו צמחוני	תבשיל חמוס ועגבניות	מוקפץ סויה וירקות	תבשיל עדישים וירקות	בולונז פתיתי סויה צמחי	מנת לחם מלא	
חלה	חלה	לחם או לחמניה או פיתה מדגן מלא	לחם או לחמניה או פיתה מדגן מלא	לחם או לחמניה או פיתה מדגן מלא	לחם או לחמניה או פיתה מדגן מלא	לחם או לחמניה או פיתה מדגן מלא	מנת פחמימה מבושלת	
בטטה ותפ"א אפוי	סטייק פרגית	פלפל ממולא בעדישים ברוטב	פשטידת ירקות	פסטה ברוטב	מאפה פילו במילוי ירקות	בורגול	מנת ירק מבושל	
קישואים אפויים	גזר גמדי מבושל	שעועית ירוקה	ירק מבושל	קישואים בעשבי תיבול	גזר מבושל	ירק אנטי פסטי	מנת פרי- להגיש לפחות פרי טרי אחר כל יום	
פרי טרי	פרי טרי	פרי טרי	פרי טרי	פרי טרי	פרי טרי	פרי טרי	ירק טרי	
סלט ירקות מגוון	סלט ירקות מגוון	סלט ירקות מגוון	סלט ירקות מגוון	סלט ירקות מגוון	סלט ירקות מגוון	סלט ירקות מגוון	מנת חלבון חלבית	
גבינה לבנה/ קוטג' 5% שומן	סלט חמוס	גבינה לבנה/ קוטג' 5% שומן	גבינה לבנה/ קוטג' 5% שומן	גבינה לבנה/ קוטג' 5% שומן	גבינה לבנה/ קוטג' 5% שומן	גבינה לבנה/ קוטג' 5% שומן	מנת חלבון פרווה	
טונה	סלט טחינה	סלט טחינה	סלט חמוס	טונה	סלט טחינה	סלט חמוס	מנת חלבון לטבעוני	
מעדן סויה	בולונז סויה צמחי	סלט טחינה	סלט חמוס	טופו מוקפץ בירקות	סלט טחינה	סלט חמוס		
							במידה ואין בעית כשרות ניתן לגוון ולהגיש: כרוב לבן/ אדום, כרובית, ברוקולי, חסה	

כאשר אין אפשרות לארוחת ערב חמה, להלן אפשרויות אחרות:

							ארוחת ערב
עגבניות שרי, פלפל גמדי	חטיפוני גזר, מלפפון	חטיפוני גזר מלפפון	עגבניות שרי, פלפל גמדי בצבעים שונים	סלט ירקות קצוץ ארוז	חטיפוני גזר, מלפפון	מלפפון, עגבניות שרי	ירקות טריים- 2 סוגים לפחות עם מגוון במהלך השבוע
פרי טרי	פרי טרי	פרי טרי	פרי טרי	פרי טרי	פרי טרי	*פרי טרי	מנת פרי – 4 סוגים שונים בשבוע לפחות
שומר אפוי/רטטוי/גי בץ	אנטיפסטי	שעועית ירוקה	קישואים בעשבי תיבול	אנטיפסטי	אפונה	שעועית ירוקה	ירק מבושל
לביבות ירק	סלט קינואה עם ירקות ואגוזים	פשטידת ברוקולי	בלינצ'ס גבינה	סלט עדשים שחורים עם בטטה או חמוס עם בטטה וכו'	פשטידת קישואים	סלט פסטה עם גבינה צפתית ועגבניות	פשטידה/מאפ ה/ מנה קרה
גבינה לבנה/ קוטג' 5%	גבינה לבנה/ קוטג' 5%	גבינה צהובה 9%/מותחת 7%	טונה/טרדינים	גבינה לבנה/ קוטג' 5%	גבינה לבנה/ קוטג' 5%	טונה	מנת חלבון
לחם/לחמניה/ חלה מקמח מלא	לחם/לחמניה/חלה מקמח מלא	לחם/לחמניה/פיתה מקמח מלא	לחם/לחמניה/ פיתה מקמח מלא	לחם/לחמ ניה /פיתה/מק מח מלא	לחם/לחמניה/ פיתה מקמח מלא	לחם/לחמניה/ פיתה מקמח מלא	לחם/לחמניה/ פיתה מקמח מלא
טחינה	חמוס	מטבוחה	טחינה	חצילים	טחינה	חמוס	ממר

*אבטיח, מלון, אפרסק, נקטרינה, ענבים, תפוח עץ, בננה וכו'

**אפשר לתת ממרח חמאת בוטנים טבעית, אבוקדו, שמן זית עם זעתר

נספח מספר 3 – טבלת מזון מומלץ ושאינו מומלץ, להבאה מבחוץ

המלונות אמורים לספק את כל הנדרש מבחינה תזונתית לשוהים במלון. כאשר קיימת הגבלה תזונתית, יש לפנות לרופא המשפחה בקופת החולים ולבקש הפניה לתזונאית אשר תיתן מענה תזונתי מקצועי המותאם ברמה האישית.

כאשר קיימת העדפת כשרות כזו או אחרת או מחלה המחייבת תזונה ייחודית, כגון: צליאק או מצבים כמו טבעונות וצמחונות ואחרים, יש לאפשר פניה להנהלת המלון למציאת פתרונות הולמים וניתן להעזר בתזונאיות בריאות הציבור. במידה ומסיבה כלשהי, יש בכל זאת רצון להביא מזון מבחוץ, יש להביא לידיעת האורחים את חשיבות ההקפדה על כללי התברואה ומומלץ להביא מזונות בריאים לטובת השוהים במלון בהתאם לעמודה הימנית שבטבלה.

מזון אסור (מבחינה תברואית)	מזונות לא מומלצים	מזונות מומלצים
מזון מבושל, או טרי באריזה פתוחה (מתוך חשש לבטיחות במזון - שינוע שלו ובהגשתו) בהתאם להנחיות בריאות הסביבה	חטיפים	ירקות שלמים
	ממתקים	פירות שלמים
	בשר מעובד כגון פסטרמות, נקניקים וכו'	פריכיות / קרקרים/לחם מדגן מלא/ לחם ללא גלוטן למי שצריך
	שתיה מתוקה וממותקת- שתיית מים היא המומלצת והבריאה ביותר	אריזות אגוזים/שקדים
		מוזלי, גרנולה, מומלץ מוצרים ללא הסמל האדום
		שימורים כגון ירקות, שעועית, חומוס וטונה
		טחינה גולמית

להלן נספח מספר 4, לחלוקה לכל מתאשפז במלון, בעמוד הבא (בכדי לאפשר הדפסה נפרדת):

תזונה בריאה היא טובתך

שלום לך,

תזונה בריאה בזמן מחלה ובידוד כתוצאה מנגיף קורונה, חשובה ביותר מאחר שיש לה השפעה טובה על המערכת החיסונית ועל מניעת תחלואה.

מהי תזונה בריאה?

- ✓ אכילת מזונות טריים מהצומח כמו ירקות/פירות ודגנים מלאים בשלל צבעים צורות וטעמים, בכל ארוחה.
- ✓ גיוון בארוחות לאורך היום עם שמן זית, אגוזים, קטניות, טחינה ו/או מוצרי חלב או תחליפיו
- ✓ שילוב לאורך השבוע של מזונות מן החי: ביצים, דגים ו/או עוף גולמיים בבישול ביתי
- ✓ תיבול במידה, ועדיף בצמחי תבלין טריים
- ✓ הימנעות מצריכת אלכוהול, חטיפים, ממתקים ומשקאות מתוקים וממותקים.
- ✓ שתיית מים לרוויה

איך אוכלים בריא בעת השהות במלון/אכסניה?

אגף התזונה פרסם למלונות 'נוהל תזונה' הכולל:

1. תפריט בריא לשבועות הבידוד וההחלמה
2. הגדרת המזונות הבריאים לאכילה בין הארוחות
3. הגבלת מכירת מוצרים לא מומלצים כמו שתיה מתוקה וחטיפים
4. המלצה להבאת מזונות מן החוץ למלון/אכסניה של מזונות מומלצים בלבד.

כל זאת בכדי להבטיח עבורך תזונה מאוזנת ובטוחה

לוקחים אחריות לבריאות

זה הזמן לקחת אחריות אישית, ולמרות הקושי, לבחור בריא. בכל ארוחה ובכל יום מחדש.

במידה ויש לך הגבלה תזונתית כלשהי, או שחל שינוי משמעותי בהרגלי האכילה, במערכת העיכול ו/או במשקלך, פנה לרופא המשפחה בקופת החולים שלך ובקש הפניה לתזונאית במהלך ולאחר השהות במלון.



באיחולי החלמה מהירה ובריאות

אגף התזונה ותזונאיות בריאות הציבור,

שירותי בריאות הציבור, משרד הבריאות