

ט' באייר, התש"פ  
03 מאי 2020  
סימוכין: 219048520

שלום רב,

**הנידון: בטחון תזונתי בישראל בעת חירום באמצעות גידול מקומי וקביעת סדרי עדיפויות ליבוא מזון מזין ובריא**

**המלצות אגף התזונה בשרותי בריאות הציבור משרד הבריאות**

תקופת התפשטות נגיף קורונה, יחד עם מעקב מדאיג אחר שינויי האקלים, מדגישים את ההכרח בהבטחת בטחון תזונתי לאזרחי ישראל בתקופת חירום כמו גם בשגרה.

בטחון תזונתי לאומי מוגדר כמצב בו קיים מזון בריא ומזין באופן זמין לכלל אזרחי המדינה. בכדי להבטיח בטחון תזונתי, לאור החשש להתערערות הביטחון באספקת מזון גלובלית, מוצגת בזאת רשימת מזונות בסיסים מזינים ובריאים בעלי פוטנציאל לחיזוק החוסן הבריאותי.

על פי רשימה זו יש לקבוע סדרי עדיפויות בגידול מקומי ובייבוא. יש לוודא שהמזונות שברשימה להלן יהיו זמינים לכלל אזרחי ישראל ועל כן יש לבחון את מידת יציבות ארצות היבוא של מזונות אלו, להתאים מלאים ואף למצוא תחליפים בהתאם. **ככל שהמדינה תקדם חקלאות מקומית שתספק בטחון תזונתי בצורה רחבה יותר, כך נהיה פחות תלויים במגמות גלובליות ובהתערערות הקשרים בגבולות.** מעבר לכך יש כאן חלון הזדמנויות לפיתוח החקלאות המקומית וחיבור ענפים נוספים כמו תעשיית תיירות תזונתית בריאה ועוד<sup>1</sup>.

יש לציין שבשנים האחרונות אגף התזונה עוקב בדאגה אחר העלייה המשמעותית בצריכת מוצרי מזון אולטרה-מעובדים. מוצרים אלו, המשווקים בצורה גלובלית, אינם חלק מההמלצות התזונתיות לישראל. אולם הקף צריכתם עולה, עד כדי כך שהם מהווים כ-50% מהקלוריות בקרב בני נוער בישראל ו-40% מהקלוריות בקרב מבוגרים. צריכת מוצרים אלו באה במקום מזון מומלץ לצריכה. צריכת מוצרי מזון אולטרה-מעובדים פוגעת בבריאות מעלה סיכון לתחלואה חריפה וכרונית ופוגעת בקיימות. המזון המומלץ הנו מזון מקיים ומבוסס על חקלאות טרייה, מקומית ועונתית. יש לוודא שיבוא מוצרים המסייעים ליצירת מזונות אולטרה מעובדים איננו בא על חשבון יבוא מזון בריא ומומלץ.

**עקרונות בקביעת רשימת מזון בריא:**

- המזונות הבריאים המומלצים הם אלו שעומדים בבסיס [ההנחיות התזונתיות לישראל](#), לאור התזונה הים תיכונית.
- גיוון הנו עקרון בסיסי. מכל קבוצת מזון שמוצגת ברשימה, יש לוודא שקיים מגוון רחב של מזונות. כך לדוגמא אנו ממליצים על מגוון ירקות, פירות, דגנים מלאים וקטניות.
- מזון גולמי, מקומי וטרי הוא המזון המומלץ והוא העומד בבסיס התזונה המקיימת.
- עיקר התפריט המומלץ מבוסס על מזון מהצומח.
- קטניות דגנים מלאים ואגוזים מהווים תחליף מזין לבשר ולעוף והנם מזונות מקיימים שגידולם לא משפיע על הסביבה בצורה משמעותית. יש להתייחס לכך בקביעת סדרי העדיפויות.
- חשוב לשמור על עקרונות התרבות ודפוסי האכילה הבריאים המקומיים.



**רשימת המזונות הבריאים החיוניים לביטחון תזונתי:**

1. מים בטוחים לשתיה
2. מגוון ירקות
3. מגוון פירות
4. דגנים מלאים למינהם כגון: אורז / חיטה / פסטה
5. לחם מדגן מלא / פיתות
6. קטניות למינהם
7. אגוזים/ שקדים למנהם
8. זרעים למנהם (כגון שומשום) - טחינה
9. שמן זית
10. שמן קנולה
11. אבוקדו
12. שמנים נוספים למנהם
13. חלב ומוצריו ותחליפיו כגון חלב סויה גבינה וגבינת טופו
14. יוגורטים
15. ביצים טריות
16. עוף גולמי
17. דגים גולמיים
18. בשר בקר – במידה
19. רסק עגבניות

ראה מטה נספח לדיון משותף בין משרדי



## נספח לדיון

## טבלת מזונות בסיס מול ארצות מוצא ויציבות השוק

בכדי לבחון את מצב הביטחון התזונתי, ולקבוע סדרי עדיפויות בגידול מקומי ובייבוא, יש לבחון את פרטי המזונות השונים מול ארץ המקור היום, מידת יציבות השוק דרכה, תחליפים מתאימים, ואחוז היבוא והיצוא של כל מזון.

חלופות – מקורות נוספים	יציבות שוק*	אחוז יצוא	אחוז יבוא	סך כמות צריכה	ארץ מקור	חשיבות גבוהה בהתאם להרגלי צריכה*	חיוניות בריאותית תזונתית	מזונות בקבוצה	
							X	אורז	דגנים
							X	חיטה	
							X	שיפון	
							X	שעורה	
							X	כוסמת	
								דוחן	
							X	תירס	
							X	שיבולת שועל	
							X	קינואה	
							X	שעועית לבנה	קטניות
							X	חמוס	
							X	אפונה	
							X	עדשים	
							X	פול	
							X	סויה	
							X	שמן זית	שמן
							X	קנולה	
							X	סויה	
							X	מלך	אגוזים
							X	פקאן	
							X	שקדים	
							X	אגוזי אדמה	
							X	זרעי פשתן	זרעים
							X	זרעי חמנית	



חלופות – מקורות נוספים	יצירת שוק*	אחוז יצוא	אחוז יבוא	סך כמות הצריכה	ארץ מקור	חשיבות גבוהה בהתאם להרגלי צריכה*	חינויות בריאותית תזונתית	מזונות בקבוצה שומשום	
							X	סוכר	סוכר
							X	תפוחי אדמה	ירקות
							X	עגבניות	
							X	שומר	
							X	פטריות	
							X	כרוב	
							X	כרובית	
							X	קולורבי	
							X	בצל	
							X	שום	
							X	חציל	
							X	חסה	
							X	בטטה	
							X	גזר	
							X	קישוא	
							X	סלק אדום	
							X	צנון	
							X	צנונית	
							X	מלפפונים	
							X	פלפל	
							X	ירקות קפואים	
								ירקות מיובשים	
							X	תמרים	פירות
							X	תאנים	
							X	אבוקדו	
							X	גויאבה	
							X	מנגו	
							X	תפוז	
							X	קלמנטינו ת וקליפים נוספים	
							X	אשכולית	
							X	לימון	



חלופות – מקורות נוספים	יצירת שוק*	אחו ז יצוא	אחו ז יבוא	סך כמות ה צריכה	ארץ מקור	חשיבות גבוהה בהתאם להרגלי צריכה*	חינויות בריאותית ת-תזונתית	מזונות בקבוצה	
							X	ענבים	
							X	מלון	
							X	אבטיח	
							X	תפוח	
							X	אגס	
							X	משמש	
							X	דובדבנים	
							X	אפרסקים ונקטרינות	
							X	שזיפים	
							X	קיווי	
							X	רימון	
							X	אפרסמון	
							X	זיתים	
							X	פפיה	
							X	בננה	
							X	עופות בית	עוף
							X	הודו	
							X	בקר	בקר
							X	כבשים ועיזים	וצאן
							X	דגים טריים	דגים
							X	דגים קפואים	
							X	דגים מצוננים	
							X	חלב	חלב
							X	עיזים	
							X	חמאה	חמאה
								מספוא	מספוא
							X	ביצים טריות בקליפתן	ביצים
							X	דבש טבעי	דבש
						X		פסטה	מוצרי מזון**



חלופות – מקורות אספקה נוספים	יציבות שוק*	אחוז יצוא	אחוז יבוא	סך כמות צריכה	ארץ מקור	חשיבות גבוהה בהתאם להרגלי צריכה*	חיוניות בריאותית-תזונתית	מזונות בקבוצה	
						X		שמרים ללחם ולחמניות	

\* יציבות שוק – אפשר להגדיר לפי מדד ריכוזיות ביבוא\*\*ישנם מוצרים שנוהגים לצרוך מהם, והם לא עומדים בסתירה להנחיות התזונתיות. ניתן לפרט את מידת חיוניותם בעמודה הרביעית מימין, בהתאם להרחבת הרשימה של המזונות למוצרים נוספים.

**הערה:** כדאי להרחיב את היריעה לאספקטים נוספים כגון אריזות וזרעים לשתילה. תוכלו להוסיף שורות או טבלה נפרדת למזון ארוז מראש.

<sup>i</sup> <https://www.atid-eatright.org.il/prdFiles/%D7%A1%D7%9C%20%D7%9E%D7%96%D7%95%D7%9F%20%D7%91%D7%A1%D7%99%D7%A1%D7%99.pdf>