



יי סיון תשפ"ו

אל: הסמנכ"לים בכירים להון אנושי במשרדי הממשלה ויחידות הסמך המנהלים האדמיניסטרטיביים בבתי החולים ממשלתיים מנהלי אגף משאבי אנוש במשרדי הממשלה ויחידות הסמך ממונים על הרווחה במשרדי הממשלה ויחידות הסמך מנהלי הלמידה הארגונית במשרדי הממשלה וביחידות הסמך

הנדון: כיבוד בריא - 2026

בישיבות, כנסים, ימי עיון ואירועים היוזמים ע"י משרדי הממשלה

1. מבוא

- 1.1. בישראל פועלים כ-4 מיליון עובדים במגוון תחומים ומקצועות. מחקרים בינלאומיים¹ מראים כי מעסיקים שמקדמים את בריאות העובדים שלהם יוצרים סביבה עבודה פרודוקטיבית יותר, עם שיעור נמוך יותר של היעדרויות, שיפור במורל ובשביעות רצון העובדים, ותפוקה גבוהה יותר.
- 1.2. יצירת סביבה ארגונית שמקדמת בריאות היא אבן יסוד לשיפור רווחת העובדים. סביבה כזו צריכה לעודד הרגלי אכילה בריאים, שילוב של פעילות גופנית יומיומית ומדיניות מניעת עישון. תזונה בריאה, ספורט והימנעות מעישון תורמים לשיפור הבריאות הכללית, מפחיתים תחלואה ומפחיתים סיכון למחלות כרוניות כמו סוכרת, מחלות לב ושבץ. בנוסף, הם מסייעים בשיפור איכות השינה, מקדמים בריאות נפשית ומשפרים את הקשרים החברתיים והקהילתיים, מה שמוביל לשיפור תפקוד וערנות במהלך יום העבודה².
- 1.3. כיום, שיעור האזרחים בישראל החיים עם עודף משקל והשמנה גבוה במיוחד: כ-60% מהגברים, 55% מהנשים וכ-30% מהנוער נמצאים בעודף משקל והשמנה. שיעור הסוכרת בקרב מבוגרים עומד על כ-10%. נתונים אלה מעידים על הצורך הדחוף בשינוי הרגלי התזונה, במיוחד בהפחתת הצריכה של מזון אולטרה-מעובד³.
- 1.4. **במצאות הביטחונית והכלכלית בישראל, חשיבות התזונה הבריאה במצבי סטרס וחירום היא חיונית לשימור מצב בריאות הפרט והקהילה.** מחקרים מראים כי לאיכות המזון יכולה להיות השפעה על המצב המנטלי, חוסן ובריאות הנפש.
- 1.5. בשירותי המדינה, במשרדי הממשלה וביחידות הסמך, נהוג להגיש כיבוד ושתייה במהלך ישיבות, פגישות, אירועים וכינוסים. לעיתים קרובות מדובר במזון לא בריא כגון שתייה מתוקה בסוכר או בתחליפיו, עוגיות, מאפים מתוקים ומלוחים (קראסונים ובורקסים), אשר מובילים את העובד לצרוך מזון אולטרה-מעובד שעלול להזיק לבריאותו⁴.
- 1.6. לאור זאת, אגף בכיר למידה ורווחה ארגונית בנציבות שירות המדינה, בשיתוף עם משרד הבריאות, אגף התזונה והמחלקה לחינוך וקידום בריאות ותוכנית 'אפשריבריא', פועלים להנגשת מידע חיוני לעובדי שירות המדינה. יוזמה זו נועדה להבטיח שכלל העובדים יוכלו ליהנות מהזדמנויות שוות לאימוץ אורח חיים בריא, תוך התאמה לצרכים המגוונים של אוכלוסיות שונות בשירות המדינה.

2. מטרת הנוהל

- 2.1. להוביל וליישם מדיניות רווחה ארגונית שמטרתה קידום הבריאות של כלל העובדים בשירות המדינה. המדיניות מתמקדת בהענקת כלים ותמיכה לעובדים לאימוץ אורח חיים בריא, תוך הדגשת התזונה הבריאה כבסיס לשיפור הבריאות האישית והארגונית.
- 2.2. **לקראת שבוע תזונה וביטחון תזונתי ב-יוני 2026** אנו מחדדים את יישום הנחיות הכיבוד במסמך זה. ההנחיות מקדמות סביבת מזון בריאה לעובד וכוללות גיוון והוספה של מזונות בריאים, הפחתת החשיפה למזון מזיק והפסקת הגשת מוצרי מזון לא בריאים במקום העבודה, כך שהבחירה הבריאה תהיה האפשרות הקלה והזמינה

¹ נתוני מחקר על השפעת בריאות העובדים על פרודוקטיביות (Harvard Business Review, 2020).

² World Health Organization (WHO) report on workplace health promotion (2021).

³ משרד הבריאות הישראלי, נתוני משקל והשמנה (2024) + מחקר על השפעת מזון אולטרה-מעובד (The Lancet, 2022).

⁴ מחקרים על השפעת מזון במקומות עבודה (Journal of Occupational Health Psychology, 2020).



קידום בריאות העובד כיבוד בריא

ביותר לעובדים. במענה לצורך שהובע בהנחיות הקודמות (2021), נעשה צעד נוסף בהסרת כל האפשרויות למזון לא בריא, והועבר הדגש להגשה של מזונות בריאים בלבד, כחלק מהתפיסה הבריאותית המתקדמת בשירות המדינה.

2.3. מהלך זה משתלב עם יוזמה נוספת של אגף התזונה במשרד הבריאות, שמוביל את קידום "מכרז הזנה ירוק" בקפיטריות משרדי הממשלה, במטרה לשפר את בריאות העובדים ולצמצם את ההשפעות הסביבתיות המזיקות של מזון אולטרה מעובד המהווה סיכון בריאותי מוגבר. **במסגרת זו, יש להסיר באופן מוחלט משקאות מתוקים בסוכר או בתחליפיו, חטיפים, ממתקים ומוצרים המסומנים האדומים ולהציע תפריטים שמבוססים על מזון בריא בלבד, המתאימים לסימון הירוק, תוך מתן עדיפות למזון מבוסס צומח.** כיום, בשנת 2026, ההנחיות החדשות המעודכנות, מבטיחות שהמזון המוצע יהיה בריא יותר, ויתרום לחוסן, לסביבה ולתפיסה אקולוגית אחראית במקום העבודה.

3. יישום ופיתוח

3.1. הנגשת מידע על תזונה מאוזנת וביטחון תזונתי: לכלל העובדים באמצעות ערוצי התקשורת הפנימיים במשרד. תהליך זה כולל שימוש באתרי האינטרנט של המשרד, דיוורים פנימיים, פרסומים באמצעות הדואר האלקטרוני ושילוט פיזי ברחבי המשרד. בנוסף, יש לעודד את העובדים לשתף את המידע ברשתות החברתיות ובקבוצות העבודה. חשוב להקפיד על שיתוף במקורות מבוססי מדע ועדכניים מתוך אתר משרד הבריאות, כך שיעניק מידע אמין, ומעשי, כגון הדרכים לשמירה על אורח חיים בריא, ושילוב מתכונים בריאים.

3.2. פעילויות חינוכיות: הגברת המודעות לתזונה בריאה במסגרת פעילויות חינוכיות וימי גיבוש, כולל יצירת סדנאות, כנסים וימי עיון. פעילות זו תכלול תכנים שיעודדו את העובדים להתמקד בתזונה בריאה לא רק במסגרת העבודה, אלא גם בבית ובחיי היומיום. חשוב לכלול דגש על השפעתה של תזונה בריאה על רווחת העובד בכלל ועל פרודוקטיביות העבודה בנוסף. במסגרת זו ניתן לשלב פעילות חווייתית, כמו סדנאות בישול בריא, או התנסות בקנייה מושכלת בסופרמרקטים ובחנויות.

3.3. שיתופי פעולה: יצירת שיתופי פעולה עם גופים מקצועיים ומומחים בתחום התזונה: דיאטנים קליניים (בעלי הסמכה של משרד הבריאות), קופות חולים, עמותות לקידום אורח חיים בריא וארגונים הפועלים לשיפור הביטחון התזונתי. השיתוף יכלול פיתוח והפצת חומרי הדרכה, סדנאות מקצועיות ומחקרים בתחום, וכן תוכניות לתמיכה בעובדים שמבקשים לשפר את אורח חייהם התזונתי. שיתופי פעולה כאלה יכולים גם לכלול קיום תיאומים עם מוסדות אקדמיים, במטרה לפתח תוכניות לימוד מקצועיות בתחום התזונה והבריאות במסגרת הארגון ולתועלת העובדים.

3.4. הדרכות וסדנאות: הפעלת סדנאות והדרכות לעובדים בתחום תזונה בריאה:

3.4.1 קניית מזון מושכלת

3.4.2 קריאת תוויות מזון תוך התייחסות לסימונים בחזית האריזה – האדומים והירוק

3.4.3 הקניית מיומנויות להכנת מזון בריא בחיי היום יום

3.4.1 במסגרת של הרווחה, ניתן לקיים עד שתי סדנאות לבחירה בנושא בריאות העובד, מתוך האפשרויות הבאות:

- סדנאות להקניית מיומנויות לבחירת מזונות בריאים (על פי הסמלים בחזית האריזה – אדומים וירוק) וצריכת תזונה בריאה, הן במקום העבודה והן בבית.
- הרצאות ודיונים על חשיבות שתיית מים, הפחתת צריכת מזון אולטרה מעובד, עידוד שילוב תזונה בריאה ושמירה על אורח חיים בריא בעידן המודרני.

3.4.2 במסגרת של הרווחה, ניתן לקיים עד שתי סדנאות לבחירה בנושא פרט ומשפחה, מתוך האפשרויות הבאות:

- סדנה להורים בנושא הרגלי אכילה בריאים לילדים, האכלה קשובה, ארוחות משותפות, הפחתת צריכת סוכר, שומן רווי ונתרן והכוונה לתזונת ילדים בהתאמה לגילם וצרכיהם.
- סדנה המוקדשת להתמודדות עם שינויים בדפוסי אכילה עקב תקופות משבר וחירום, וכלים מעשיים ליישום ההמלצות התזונתיות עבור כל המשפחה.



קידום בריאות העובד כיבוד בריא

4. הטמעת עקרונות התזונה הבריאה במשרדים

- 4.1. אחריות הסמנכ"ל הבכיר להון האנושי במשרדי הממשלה או המנהל האדמיניסטרטיבי בבית החולים היא להטמיע ולבצע את ההנחיות המפורטות בחוזר זה, במטרה להבטיח את שמירה על עקרונות התזונה הבריאה והגשת מזונות בריאים בלבד במסגרת המשרד או יחידות הסמך. זאת באמצעות הממונים על הרווחה או הלמידה הארגונית, תוך הקפדה על יישום עקיב וכוללני של ההנחיות.
- 4.2. לפני הזמנת כיבוד לאירועים או פעילויות ארגוניות, יש לוודא מול המוזמנים אם קיימות הגבלות או העדפות תזונתיות אישיות, כגון צליאק, אלרגיה למזון, צמחונות או טבעונות. יש לתאם את הזמנת המנות באופן שיתאים לצרכים האישיים של כל משתתף. כמו כן, יש לוודא כי הכמויות המוזמנות מתאימות למספר הסועדים, כדי למנוע בזבז מיותר של מזון ולפעול בהתאם לעקרונות של אחריות סביבתית.

5. סיכום ושיתוף פעולה להצלחת התוכנית

- 5.1. הכיבוד המוצע בישיבות, כנסים, ימי עיון או כל אירוע אחר המאורגן על ידי המשרד או הנערך בשטחיו, וכן במסגרת השי הניתן לעובדים (במקרה שהוא כולל מוצרי מזון), יעמוד בהמלצות התזונתיות הלאומיות החדשות של ישראל, כפי שמפורטות בקשת המזון לתזונה בריאה. (למידע נוסף, תפריט מוצע וכלים נוספים לעזרה, ראו [נספח א'](#)).
- 5.2. מהלך זה מהווה חלק בלתי נפרד מהמדיניות הרוחבית שלנו לקידום בריאות העובדים ושמירה על בריאותם במהלך שעות עבודתם. אנו בטוחים כי מהלך זה יזכה לתמיכה מלאה ושיתוף פעולה מצד כל הגורמים הרלוונטיים. תודה מראש על שיתוף הפעולה, ואנו מצפים לעבוד יחד למען המטרה המשותפת של שיפור בריאות ורווחת העובדים.

**"כשאתה אוכל טוב, אתה מרגיש טוב.
וכשאתה מרגיש טוב, אתה עושה טוב."
אופרה ווינפרי**

בברכה,

עו"ס תהילה מזרחי
מנהלת תחום בכיר רווחה
אגף בכיר למידה ורווחה ארגונית

אופיר בניהו
מנהל אגף בכיר הדרכה השכלה ורווחה
נציבות שירות המדינה

העתק: מר דורון חיים כהן, נציב שירות המדינה, נציבות שירות המדינה
מר משה בר סימן טוב, מנכ"ל משרד הבריאות
פרופ' סיגל סדצקי, ראש חטיבת בריאות הציבור, משרד הבריאות
ד"ר מורן בלייכפלד מגנאזי, מנהלת אגף התזונה, משרד הבריאות
גב' שני ברזילאי, סגנית מנהלת אגף התזונה, משרד הבריאות
ד"ר שרון לוי, מנהלת המחלקה לחינוך וקידום בריאות, משרד הבריאות
גב' חנה וולך, מנהלת תחום קידום בריאות (אוכלוסיות מיוחדות), המחלקה לחינוך וקידום
הבריאות, שירותי בריאות הציבור, משרד הבריאות
חברי הנהלה נציבות שירות המדינה
המנהלים הכלליים בשירות המדינה



קידום בריאות העובד כיבוד בריא

הכוחה של העובדים - הכוח שלנו

5.נספח א'

5.1. קשת המזון

קשת המזון הינה התצורה הגרפית של המלצות התזונה הלאומיות, המתייחסת באופן רחב למזון שאנו אוכלים וכוללת בתוכה ערכים של בריאות, סביבה, כלכלה, חברה ואורח חיים פעיל. על ידי הצעת כיבוד ותפריטים בריאים במקום העבודה, אנו יוצרים סביבה תומכת שמקדמת אכילה בריאה וכך מסייעים לעובדים לשמור על בריאותם.



5.2. מוצרי מזון מותרים להגשה בהתאם למפורט בקשת המזון:

מזונות רבים ברשימה שלהלן, הנקנים ארוזים, נושאים את הסימון הירוק של משרד הבריאות. יש להעדיף מוצרים אלו:

- ✓ סלטים, ירקות ופירות טריים, מוגשים שלמים או חתוכים, ניתן לרכוש גם ירקות בגודל קטן - "מיני", פירות יבשים ללא תוספות
- ✓ יוגורט טבעי ללא תוספות (מומלץ עם הסימון הירוק).
- ✓ גרנולה
- ✓ קלחי תירס אישיים
- ✓ קרקרים וצנימים מדגנים מלאים, לחמים מדגנים מלאים, פיתות לצד/בשילוב המטבלים הבאים
 - ירקות כגון אבוקדו, אנטיפסטי, פסטו
 - חומס ו/או טחינה - מומלץ עם הסמל הירוק
 - חמאת בוטנים, ממרח תמרים, ממרח אגוזים, ממרח שקדים
 - גבינות עד 5% שומן
 - ביצה או טונה
- ✓ יש לדאוג לאפשרויות טבעוניות בכריכים





קידום בריאות העובד כיבוד בריא

- ✓ קטניות כסלט או כתוספת: גרגירי חומס, תורמוס, פול, אדממה, עדשים ו/או שעועית ממגוון צבעים.
- ✓ אגוזים/ גרעינים טבעיים
- ✓ מיני מאפה כגון פשטידת ירקות, פשטידות ללא גבינות שמנות.
- ✓ משקאות ללא סוכר וללא תחליפי סוכר: מים, סודה. ניתן להוסיף חתיכות פרי או עלי תבלין: נענע, לימונית, מרווה, קינמון ועוד.
- ✓ שתיה חמה: תה, קפה לצד חלב ו/או משקה צמחי כגון משקה סויה ללא תוספות

5.3. במידה ומוגשת ארוחה חמה היא תכלול את הרכיבים הבאים (כולם או חלקם):

- ✓ מגוון סלטים של ירקות טריים
- ✓ ירקות מבושלים/ מאודים/ מוקפצים
- ✓ דגנים - עדיפות לדגנים מלאים, ניתן להגיש עם ירקות (חיטה, בורגול, כוסמת, קינואה, קוסקוס מלא, פריקי, אורז מלא ועוד)
- ✓ מנת דג/ עוף אפוי או בגריל (לא מטוגן).
- ✓ מנה טבעונית על בסיס קטניות מבושלות: עדשים אפונה, חומס, פול לוביה, שעועית ועוד.
- ✓ מרקים כגון מרק ירקות, קטניות
- ✓ פשטידות ללא גבינות שמנות
- ✓ מנה אחרונה תורכב מפירות העונה, פירות יבשים ללא תוספות
- ✓ השתייה תהיה מבוססת על מים וסודה בלבד, ללא משקאות עם סוכר, תחליפי סוכר או מיצים טבעיים.

5.4. אין להגיש את המוצרים הבאים:

1. משקאות ממותקים (כולל משקאות דיאט, משקאות עם תחליפי סוכר ומיצים טבעיים).
2. מוצרים המסומנים בסמלים האדומים כיוון שמכילים שומן רווי, סוכר ו/או נתרן בכמות גבוהה ו/או מוצרים אולטרה-מעובדים כגון: עוגות, עוגיות, סהרונים, קרואסונים בורקס וחטיפים.



5.5. לסיוע בהטמעת המהלך ניתן להיעזר גם בקישורים הבאים:

- [טבלת המזונות המתאימים לסמל הירוק](#)
- אתר "אפשריבריא"
- מדריך "אפשריבריא" בעבודה לקידום בריאות במקום העבודה
- [המלצות לתזונה בריאה בעבודה וכלי עזר בנושא מחויבות ארגון לספק משקאות בריאים](#)
- [לקובץ הגדרת כיבוד קל - בתקנות מס הכנסה תיקון בנושא פירות וירקות](#)
- קשת המזון החדשה – [ההמלצות התזונתיות הלאומיות החדשות של ישראל](#)