



קבוצות מזון / קבוצות תחליף

אגף התזונה, משרד הבריאות

2024

הקדמה

ההנחיות התזונתיות הלאומיות, מאופיינות בהתייחסות הוליסטית-רחבה. לתזונה השפעה רב ממדית כולל השפעה על הבריאות, החברה, הקיימות והכלכלה. המזונות המומלצים לצריכה נמדדים תחילה על פי מקורם ומידת העיבוד שלהם: בתדירות יומית מומלצים מזונות שמקורם בצומח ושאינם מעובדים או שעברו עיבוד מינימלי. מזונות שמקורם מהחי מומלצים בתדירות שבועית ומוצרים אולטרה-מעובדים לא מומלצים לצריכה. ההנחיות הלאומיות מונגשות בתצורה גרפית - קשת המזון לתזונה בריאה



קשת המזון

קשת המזון לתזונה בריאה מתייחסת לארבעת הממדים (בריאות, סביבה, כלכלה וחברה) ומחולקת על פי תדירות הצריכה המומלצת:

קשת המזון

הקשת הירוקה - להרבות בשתיית מים (עדיפות למי ברז)

לגוון ולשלב **במספר ארוחות ביום** ירקות, פירות ודגנים מלאים

הקשת הצהובה - לגוון ולשלב **לפחות פעם ביום** מכל אחת מהקבוצות הבאות:

1. קטניות כגון: עדשים/ שעועית/ חמוס/ פול/ אפונה

2. מקורות צמחיים עשירים בשומן כגון: שמן זית/ טחינה/ אגוזים/ אבוקדו

3. מוצרי חלב שאינם ממותקים ותחליפיהם

הקשת הכתומה - לגוון ולשלב **מספר פעמים בשבוע** עוף/ הודו/ דגים/ ביצים (לא חובה כל יום)

הקשת הוורודה - להגביל לכמות של **עד 300 גרם בשבוע** בשר אדום/ בקר

הקשת האדומה - **להימנע/ להפחית מאוד** ממתקים/ חטיפים/ שתיה מתוקה/ בשר מעובד

ומזונות אולטרה-מעובדים



עיבוד רמות המזון - NOVA

מקובל להגדיר את עיבוד המזון עפ"י 4 רמות דרגות:

NOVA 1: מזון לא מעובד או מעובד באופן מינימלי: ירקות, פירות, דגנים, קטניות, אגוזים וזרעים למיניהם, ביצים, מוצרי חלב, בשר ודגים גולמיים.

NOVA 2: רכיבים קולינריים: לדוגמא- שמן, סוכר, מלח אשר לא נאכלים לבד בדרך כלל.

NOVA 3: מזון מעובד: שילוב של מזונות מקבוצה 1 עם תיבול והכנה ביתית מקבוצה 2. לדוגמא- מג'דרה, חמין, מרק ביתי, סלט.

NOVA 4: מזון אולטרה מעובד: מזון אשר הוסיפו לו תוספי מזון ו/או מזון שחלק מרכיביו עבר תהליכים כימיים או פיזיקליים כגון: הידרוליזה, הידרוגנציה. לדוגמא- חטיפים, ממתקים, משקאות ממותקים, חטיפי אנרגיה, שניצל תירס, נקניקיות סויה, המבורגר מהצומח ועוד.



ארבעת הערכים של הקשת

הערך הבריאותי- המלצות התזונה הלאומיות גובשו לאור התזונה הים תיכונית המוכחת מדעית כתורמת לבריאות ומונעת מחלות כרוניות.

הערך הכלכלי- הוצאה כלכלית נמוכה יותר על מזון, כאשר מפחיתים רכישת מזון אולטרה מעובד ושתייה מזיקה ושמים דגש על רכישת מזון מקומי, עונתי וגולמי לבישול ביתי בכמות המתאימה לכל משק בית על מנת למנוע בזבז מזון. מי ברז זולים משתיה מתוקה, קטניות גולמיות זולות ממזון מוכן ובשר, פירות וירקות עונתיים זולים מפירות וירקות שאינם בעונה. כמו כן תזונה המונעת מחלות מפחיתה את ההוצאות הכלכליות על בריאות.

הערך הסביבתי- לתזונה בהתאם להמלצות השפעה סביבתית נמוכה יותר: פחות מוצרי מזון מן החי, פחות מוצרים אולטרה מעובדים, פחות אריזות ופסולת עם דגש על מזון טרי, מקומי ועונתי בכמות המתאימה לכל משק בית על מנת למנוע בזבז מזון והשלכתו – כל אלו מפחיתים את טביעת הרגל האקולוגית.

הערך החברתי- המלצות התזונה הלאומיות מעודדת בישול ביתי, הכנה משותפת וארוחה משפחתית התורמת לחיזוק תחושת השייכות, שימור המסורת, העצמאות והביטחון. כמו כן, אכילה משותפת סביב השולחן נמצאה כתורמת למניעת אלימות בקרב ילדים ובני נוער ולהרכב ארוחה בריא יותר. בנוסף, אכילה בריאה ומקיימת בקרב כלל האוכלוסייה תצמצם את הפערים החברתיים ותגביר את המוביליות החברתית ותסייע להגברת הביטחון התזונתי.



הקדמה

בחוברת המצורפת סוכמו בטבלאות קבוצות תחליף עם תיאור גודל המנה והערכים התזונתיים:

- הקבוצות מסודרות על סמך ההמלצה לתדירות צריכה לפי קשת המזון החדשה
- בתוך כל קבוצה הפריטים המומלצים יותר, מצויים בראש הטבלה
- [הסמל הירוק](#) ניתן למזונות העומדים בהנחיות התזונתיות החדשות
- מזונות אולטרה מעובדים (מעובדים ביתר) סומנו בחוברת NOVA 4
- גדלי מנות:

כוס מזידה סטנדרטית: 240 מ"ל

כוס חד פעמית: 180 מ"ל (לא מומלץ להשתמש בכוס חד פעמית ככוס מדידה
מטעמים סביבתיים)

תיאור משקלים לפי יחידות מידה:

סוכר	דבש	קמח לבן	קמח מלא	שמן צמחי	מנת ירק	
200 גר'	339 גר'	125 גר'	155 גר'		כוס ירק טרי/ 2 כוסות ירקות עליים/ חצי כוס ירק מבושל/ $\frac{1}{2}$ כוס מיץ ירק (כ-100 גר')	כוס מדידה
12 גר'	21 גר'	כף שטוחה 6 גר'	כף שטוחה 12 גר'	10 גר'		כף
4 גר'	5 גר'	4 גר'	6 גר'	3 גר'		כפית

התאמת ערכים תזונתיים למזונות

- במקרים מסוימים נדרש להתאים ערכים תזונתיים של מזונות השונים משאר הקבוצה. התאמות כוללות הוספה או הורדה של "מנת שומן", "מנת סוכר" או "מנת לחם" (חצי מנה או שתי מנות) לשם דיוק הערכים
- לדוגמא: בקבוצה 8.1 (עוף והודו) מופיע שניצל, אך הערכים התזונתיים של הקבוצה לא מתייחסים לפירורי הלחם. לכן, בעת בחירת מנה ממזון זה, יש להוסיף ½ מנת לחם לערכים התזונתיים של הקבוצה

שומנים (גרמים)	חלבונים (גרמים)	פחמימות (גרמים)	אנרגיה (קק"ל)	סוג מנה
5	---	---	45	מנת שומן
---	---	5	20	מנת סוכר
---	2.5	15	70	מנת לחם (דגנים)



קבוצות מזון - תוכן עניינים

1. קבוצת הדגנים:

- 1.1 דגנים מלאים
- 1.2 דברי מאפה (לחמים מדגן מלא)
- 1.3 דגנים לא מלאים
- 1.4 דברי מאפה (לחמים) מדגן לא מלא
- 1.5 ירקות עמילניים
- 1.6 דברי מאפה מלוחים
- 1.7 דברי מאפה מתוקים
- 1.8 מידגנים (Cereals)

2. קבוצת הירקות

3. קבוצת הפירות

4. קבוצת הקטניות

5. קבוצת השומן

- 5.1 אגוזים גרעינים וזרעים
- 5.2 שומנים בלתי רוויים
- 5.3 שומנים רוויים (מהחי ומהצומח)

6. קבוצת החלב ומוצריו:

- 6.1.1 מוצרי חלב לא ממותקים, עשיר בשומן
- 6.1.2 מוצרי חלב לא ממותקים, דל שומן
- 6.2 מוצרי חלב ממותקים בסוכר
- 6.3 מוצרי חלב ממותקים בתחליפי סוכר
- 6.4 תחליפי חלב על בסיס קטניות- מוצרי סויה

7. קבוצת ביצים

8. קבוצת הבשר ותחליפיו

- 8.1 עוף והודו
- 8.2 דגים
- 8.3 בשר בקר וצאן
- 8.4 תחליפי בשר מהצומח
- 8.5 בשר מעובד

9. קבוצת הסוכרים

9.1 סוכרים פשוטים

9.2 תחליפי סוכר

10. קבוצת המשקאות:

- 10.1.1 משקאות קלים ממותקים בסוכר
- 10.1.2 משקאות אנרגיה ממותקים בסוכר
- 10.2 משקאות ממותקים בתחליפי סוכר
- 10.3 משקאות אורז/ שיבולת שועל וכו'
- 10.4.1 משקאות אלכוהוליים לא מתוקים
- 10.4.2 משקאות אלכוהוליים שמכילים פחמימות

11. קבוצת החטיפים והמתקים

- 11.1 חטיפים
- 11.2 ממתקים ממותקים בסוכר
- 11.3 ממתקים ממותקים בתחליפי סוכר
- "הדיאט" אגף התזונה משרד הבריאות



ערכים תזונתיים למנה על פי קבוצות המזון

קבוצת מזון	מספר קבוצה	פירוט קבוצת מזון	אנרגיה (קק"ל)	פחמימות (גרמים)	חלבונים (גרמים)	שומנים (גרמים)
דגנים	1.1-1.5	קבוצת הדגנים	70	15	2.5	---
	1.6	דברי מאפה מלוחים	130	15	2	7
	1.7	דברי מאפה מתוקים	115	15	2.5	5
	1.8	מידגנים (Cereals)	70	15	2.5	---
ירקות	2		25	5	1	---
פירות	3		60	15	---	---
קטניות	4		90	15	7.5	---
שומנים	5.1	אגוזים, גרעינים וזרעים	45	---	1-2	5
	5.2-5.3	שמנים בלתי רוויים ורוויים	45	---	---	5

ערכים תזונתיים למנה על פי קבוצות המזון

קבוצת מזון	מספר קבוצה	פירוט קבוצת מזון	אנרגיה (קק"ל)	פחמימות (גרמים)	חלבונים (גרמים)	שומנים (גרמים)
מוצרי חלב	6.1.1	לא ממותקים עשיר בשומן	120	10	6	6
	6.1.2	לא ממותקים דל בשומן	80	10	6	0-2
	6.2	ממותקים בסוכר	140	15	6	6
	6.3	ממותקים בתחליפי סוכר - "דיאט"	80	10	6	0-2
	6.4	תחליפי חלב על בסיס קטניות - סויה	80	3	6	5
ביצים	7		70	1	6	5
קבוצת הבשר ותחליפיו	8.1	עוף והודו	165	---	19	10
	8.2-8.5	בשר ודגים	210	---	19	15
סוכרים	9.1	סוכרים פשוטים	20	5	---	---
	9.2	תחליפי סוכר	0-4	1	---	---

ערכים תזונתיים למנה על פי קבוצות המזון

קבוצת מזון	מספר קבוצה	פירוט קבוצת מזון	אנרגיה (קק"ל)	פחמימות (גרמים)	חלבונים (גרמים)	שומנים (גרמים)
משקאות	10.1	משקאות ממותקים בסוכר	50	12	---	---
	10.2	משקאות ממותקים בתחליפי סוכר	5	1	---	---
	10.3	משקאות אורז/ שיבולת שועל	80	10	1	4
	10.4.1	משקאות אלכוהוליים לא מתוקים	100	0-2	---	---
	10.4.2	משקאות אלכוהוליים שמכילים פחמימות	160	15	---	---
חטיפים וממתקים	11.1	חטיפים	130	15	3	6
	11.2	ממתקים ממותקים בסוכר	50	6	---	3
	11.3	ממתקים ממותקים בתחליפי סוכר "הדיאט"	20	5	---	---

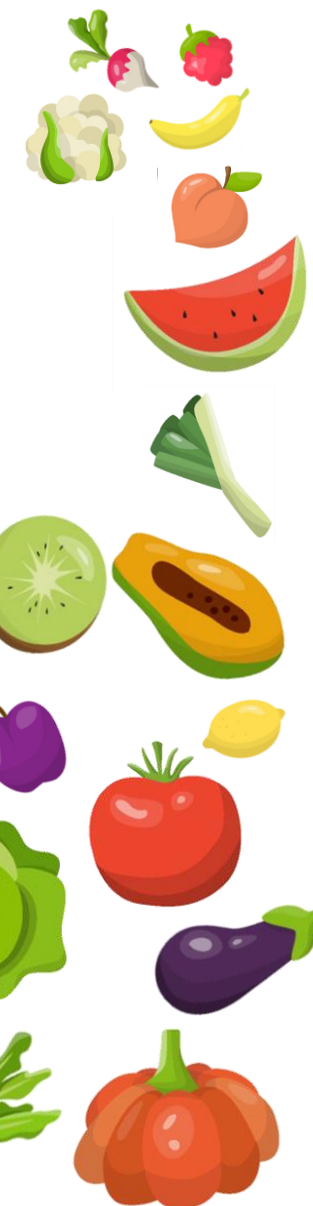
קבוצת הדגנים: 1.1 דגנים מלאים

הקשת הירוקה



כל מנה מכילה 70 קק"ל, 15 גר' פחמימות, 2.5 גר' חלבון ועקבות שומן
קבוצה זו מהווה מקור לסיבים תזונתיים

פריט מזון	גודל מנה	משקל	הערות
קינואה/ קוסקוס מלא/ פריקה/ גריסי פנינה לאחר בישול	2 כפות	כ- 50 גר'	כף כ- 25 גר' כ- 1/3 כוס סטנדרטית
כוסמת/ אורז מלא/ בורגול לאחר בישול	כ- 1/3 כוס סטנדרטית, כ-3 כפות גדושות	כ- 70 גר'	כ- 1/3 כוס סטנדרטית
קמח חיטה מלא/ שיפון/ כוסמין מלא	2 כפות	20 גר'	
שיבולת שועל (קוואקר) לפני הכנה	3 כפות	30 גר'	
פסטה מלאה/ פסטה פנה/ מסולסלת/ ארוכה לאחר בישול	1/2 כוס סטנדרטית	כ- 50 גר'	
גרנולה ביתית	3 כפות	כ- 30 גר'	כוס 140 גר' כף 8 גר'
פצפוצי אורז מלא, בלי סוכר	1/2 כוס סטנדרטית	20 גר'	שקית- 500 גר'



1.2 דברי מאפה (לחמים) מדגן מלא

הקשת הירוקה



כל מנה מכילה 70 קק"ל, 15 גר' פחמימות, 2.5 גר' חלבון ועקבות שומן
קבוצה זו מהווה מקור לסיבים תזונתיים

פריט מזון	גודל מנה	משקל	הערות
לחם מלא באפייה ביתית/ לחם העונה לקריטריונים של הסמל הירוק	1 פרוסה	30 גר'	חלקם NOVA 4
פיתה מלאה	1/3	30 גר'	חלקם NOVA 4
לחם מלא	1 פרוסה	30 גר'	חלקם NOVA 4
לחם קל מלא	2 פרוסות	50 גר'	חלקם NOVA 4
לחמנייה קטנה מלאה	1/2	30 גר'	חלקם NOVA 4
לחמנייה גדולה מלאה	1/4	30 גר'	חלקם NOVA 4
מצה מלאה	1/2	30 גר'	
טורטייה מלאה	1/2	30 גר'	יח' גדולה 70 גר' NOVA 4
פריכיות אורז מלא/ כוסמת/ לחמית מדגנים מלאים	3	30 גר'	NOVA 4
קרקרים מדגנים מלאים	4 קטנים/ 2 גדולים	15 גר'	יח' גדולה 7 גר' NOVA 4 +להוסיף מנת שומן

אגף התזונה משרד הבריאות



1.3 דגנים לא מלאים

כל מנה מכילה 70 קק"ל, 15 גר' פחמימות, 2.5 גר' חלבון ועקבות שומן

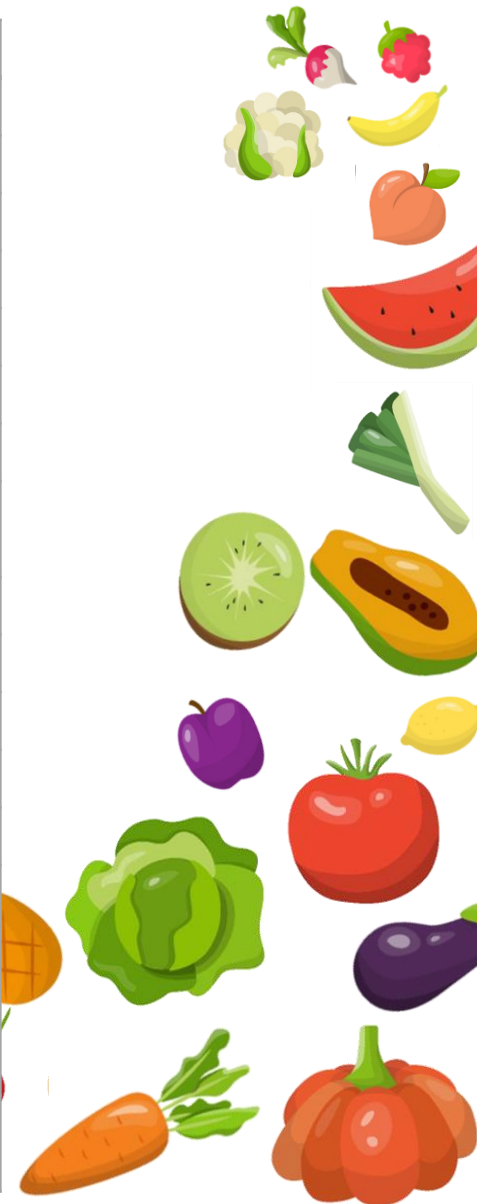
פריט מזון	גודל מנה	משקל	הערות
קוסקוס/ פתיתים מבושל	2 כפות גדושות	כ-50 גר'	כ-¼ כוס סטנדרטית
אורז לבן מבושל	2 כפות גדושות	כ-50 גר'	כ-¼ כוס סטנדרטית
אטריות/ פסטה מבושל	½ כוס סטנדרטית	כ-50 גר'	
קמח חיטה לבן/ קמח אורז/ קמח מצה	2 כפות	20 גר'	
עמילן תירס (קורנפלור)/ עמילן תפוחי אדמה	2 כפות	20 גר'	
פרורי לחם	2 כפות	20 גר'	NOVA 4
סולת	2 כפות	20 גר'	
פצפוצי אורז, בלי סוכר	½ כוס סטנדרטית	20 גר'	שקית- 500 גר'



1.4 דברי מאפה (לחמים) מדגן לא מלא

כל מנה מכילה 70 קק"ל, 15 גר' פחמימות, 2.5 גר' חלבון ועקבות שומן

פריט מזון	גודל מנה	משקל	הערות
לחם לבן/ חלה	1 פרוסה	30 גר'	NOVA 4 חלקם
לחמנייה קטנה	$\frac{1}{2}$	30 גר'	NOVA 4 חלקם
לחמנייה גדולה	$\frac{1}{4}$	30 גר'	NOVA 4 חלקם
בייגל עגול	$\frac{1}{4}$	30 גר'	NOVA 4 חלקם
בייגל ירושלמי	$\frac{1}{6}$	30 גר'	NOVA 4 חלקם
מצה רגילה	$\frac{1}{2}$	30 גר'	
מצה קלה	1	30 גר'	
טורטייה	$\frac{1}{2}$	30 גר'	יח' גדולה 70 גר' NOVA 4
פיתה רגילה	$\frac{1}{3}$	30 גר'	NOVA 4 חלקם
פיתה ביס	1	30 גר'	NOVA 4 חלקם
פיתה דרוזית/ לאפה	$\frac{1}{5}$	30 גר'	
פריכיות אורז/ לחמית	3	30 גר'	NOVA 4
פתית	4	20 גר'	NOVA 4
קרקרים	4 קטנים / 2 גדולים	15 גר'	יחידה גדולה 7 גר' NOVA 4 + להוסיף מנת שומן
קרוטונים		30 גר'	עדיפות לביתי ולא קנוי NOVA 4
שקדי מרק	3 כפות	25 גר'	+ להוסיף מנת שומן NOVA 4

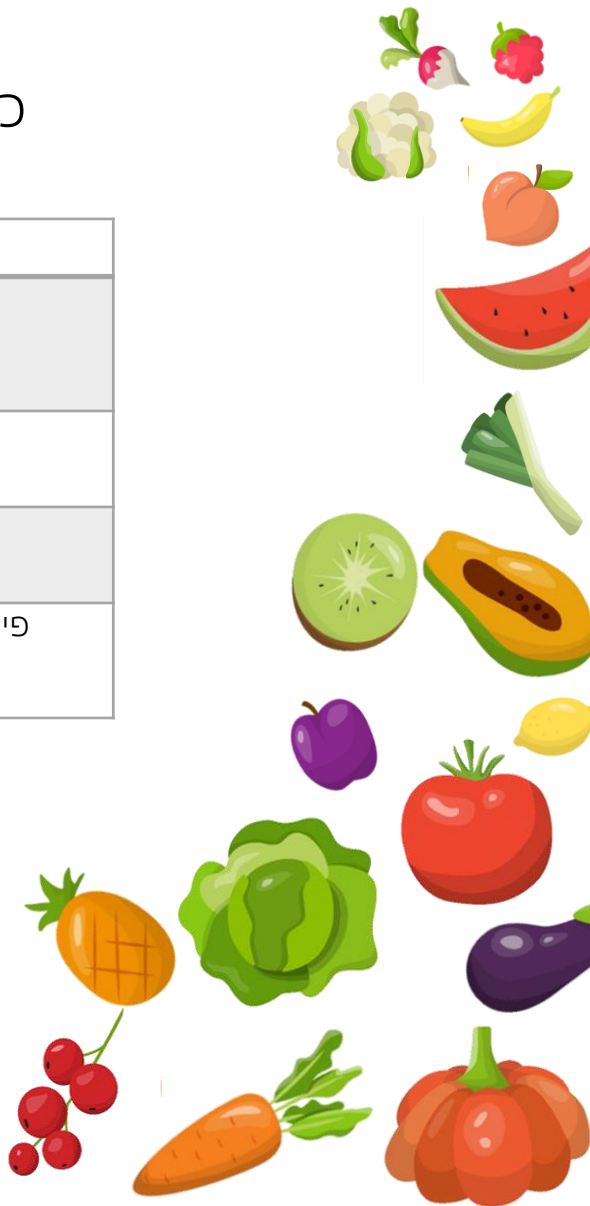


1.6 דברי מאפה מלוחים

אינם חלק מההמלצות התזונתיות, לתזונה בריאה ומקיימת

כל מנה מכילה 130 קק"ל, 15 גר' פחמימות, 2 גר' חלבון ו-7 גר' שומן

פריט מזון	גודל מנה	משקל	הערות
מלאווח	כ- 1/3 יחידה קטנה	35 גר'	יחידה קטנה 96 גר' יחידה בינונית 138 גר' NOVA 4
ג'חנון	כ- 1/3 קטן	35 גר'	יחידה קטנה 116.5 גר' NOVA 4
בורקס	כ-1 יחידה קטנה	45 גר'	יחידה 50 גר' NOVA 4
פיצה/ 'חטיפי פיצה'	כ- 1/2 יחידה בינונית או 2 יחידות 'חטיפי פיצה'	50 גר'	יחידה (משולש) 100 גר' פיצה קפואה קנויה NOVA 4



1.7 דברי מאפה מתוקים

אינם חלק מההמלצות התזונתיות, לתזונה בריאה ומקיימת

כל מנה מכילה 115 קק"ל, 15 ג' פחמימה, 2.5 גר' חלבון ו-5 גר' שומן

פריט מזון	גודל מנה	משקל	הערות
ופלים/ עוגיות	2 יחידות קטנות	20 גר'	יחידה קטנה 10.4 גר' NOVA 4
עוגיות ללא סוכר	2 יחידות קטנות	20 גר'	יחידה- 10.4 גר' NOVA 4 רמת סוכרים נמוכה מתוך סך הפחמימות
*עוגה בחושה	פרוסה דקה	30 גר'	פרוסה דקה 30 גר' פרוסה בינונית 48 גר' פרוסה עבה 76 גר' NOVA 4
רוג'לך	$\frac{3}{4}$ יחידה קטנה	27 גר'	יחידה קטנה 36 גר' יחידה גדולה 60 גר' NOVA 4
קרואסון	$\frac{1}{2}$ יחידה קטנה	25 גר'	יחידה קטנה 50 גר' יחידה גדולה 122 גר' +להוסיף 20 קק"ל NOVA 4

*מכיל פחות חלבון



1.8 מידגנים (Cereals)

כל מנה מכילה 70 קק"ל, 15 גר' פחמימה, 2.5 גר' חלבון ועקבות שומן

פריט מזון	גודל מנה	משקל	הערות
*ברנפלקס	1 כוס סטנדרטית	30 גר'	כוס 30 גר' מנה קטנה 30 גר' מנה בינונית 60 גר' NOVA 4
קורנפלקס	$\frac{3}{4}$ כוס סטנדרטית	20 גר'	כוס 28 גר' מנה קטנה 30 גר' מנה בינונית 60 גר' NOVA 4
דגני בוקר ממותקים	$\frac{3}{4}$ כוס סטנדרטית	20 גר'	NOVA 4 +להוסיף מנת סוכר
חטיף דגנים ושיבולת שועל	יחידת קטנה	20 גר'	NOVA 4 +להוסיף מנת סוכר

* מהווה מקור לסיבים תזונתיים



2. קבוצת הירקות

הקשת הירוקה



כל מנה מכילה 25 קק"ל בממוצע, 5 גר' פחמימות, 1 גר' חלבון
קבוצה זו מהווה מקור לסיבים תזונתיים ויטמינים ומינרלים

הערות (משקל מוערך)	גודל מנה + משקל	ירק	הערות (משקל מוערך)	גודל מנה + משקל	ירק
יחידה קטנה 52 גר' יחידה בינונית 80 גר' יחידה גדולה 140 גר'	160 גר' 2 בינוני	מלפפון	יחידה קטנה 34 גר' יחידה בינונית 62 גר' יחידה גדולה 90 גר'	34 גר' יחידה קטנה	ארטישוק (חרשף)
1 קטן 82 גר' כוס 136 גר'	61 גר' $\frac{3}{4}$ קטן	סלק	יחידה קטנה 60 גר' יחידה בינונית 125 גר' כוס קצוץ 135 גר'	60 גר' 1 יחידה קטנה	בצל יבש
יחידה בינונית 120 גר' פרוסה 7 גר'	90 גר' $\frac{3}{4}$ יחידה בינונית	לפת	$\frac{3}{4}$ כוס	78 גר'	בצל ירוק
יחידה קטנה 90 גר' יחידה בינונית 160 גר' יחידה גדולה 230 גר'	135 גר' $1\frac{1}{2}$ יחידות קטנות	עגבנייה	יחידה קטנה 46 גר' יחידה בינונית 60 גר' יחידה גדולה 114 גר'	60 גר' 1 יחידה בינונית	גזר
יחידה 10 גר'	130 גר' 13 יחידות	עגבניית שרי	גבעול 40 גר' כוס קצוץ 120 גר'	60 גר' 1.5 גבעולים	כרפס שורש/ עלים (סלרי)
קופסא קטנה 100 גר'	25 גר' כ- $\frac{1}{4}$ קופסא	רסק עגבניות	כוס 120 גר'	90 גר' $\frac{3}{4}$ כוס	דלעת
כוס קצוץ 60 גר' כף 12 גר'	75 גר' 1.25 כוס קצוץ	פטרזיליה	כוס 120 גר'	60 גר' כ- $\frac{1}{2}$ כוס	דלורית

מסומנים בכוכבית
ירקות דליים
בפחמימה:
*עשיר בברזל וסידן
** פחות מ-2 גר'
פחמימה
*** בין 2-3.5 גר'
פחמימה



2. קבוצת הירקות- המשך

הקשת הירוקה



כל מנה מכילה 25 קק"ל בממוצע, 5 גר' פחמימות, 1 גר' חלבון.
קבוצה זו מהווה מקור לסיבים תזונתיים ויטמינים ומינרלים

ירק	גודל מנה + משקל	הערות (^משקל מוערך)	ירק	גודל מנה + משקל	הערות (^משקל מוערך)
צנונית	180 גר' 3 יחידות בינוניות	יחידה קטנה 24 גר' יחידה בינונית 60 גר' יחידה גדולה 106 גר'	***כרוב לבן/אדום	100 גר' 2/3 כוס	כוס 150 גר' כף 12 גר' כפית 4 גר'
***אספרגוס	120 גר' 8 יחידות בינוניות	יחידה קטנה 11 גר' יחידה בינונית 15 גר' יחידה גדולה 19 גר'	***כרוב ניצנים	60 גר' 3/4 כוס	כוס 88 גר' יחידה 19 גר'
***במיה	80 גר' כ- 1/2 מנה בינוניות	158 גר' מנה בינונית	***כרובית	100 גר' 1 כוס	יחידה קטנה 154 גר' יחידה בינונית 226 גר' יחידה גדולה 389 גר' כוס 100 גר'
***ברוקולי	75 גר'	כוס 88 גר''	***כרישה (לוף)	40 גר' כ-1/2 יחידה	יחידה 90 גר' פרוסה 6 גר'
***חסה	179 גר' 1/4 כוסות קצוץ	כוס קצוץ 55 גר' עלה 20 גר'	**נבטים	108 גר'	כוס 28 גר' כף 8 גר'
***חציל	100 גר' (כ-1 יחידה קטנה)	235 גר' יחידה קטנה 424 גר' יחידה גדולה	***פטריות	115 גר' כ- 3 פטריות	יחידה בינונית 45 גר' יחידה גדולה 100 גר'
***כוסברה	110 גר' 1 3/4 כוסות	כוס קצוץ 60 גר' כף 12 גר'	***פלפל/ גמבה	86 גר' 2 יחידות קטנות	יחידה קטנה 43 גר' יחידה בינונית 109 גר' יחידה גדולה 166 גר' כוס קצוץ 149 גר'

מסומנים בכוכבית
ירקות דליים
בפחמימה:
*עשיר בברזל וסידן
** פחות מ-2 גר'
פחמימה
*** בין 2-3.5 גר'
פחמימה



A vertical strip of various fruits and vegetables. From top to bottom, the items are: a radish, a raspberry, a head of cauliflower, a banana, a peach, a slice of watermelon, a stalk of broccoli, a kiwi (cut in half), a papaya (cut in half), a purple eggplant, a red tomato, a yellow lemon, a green bell pepper, and a pumpkin.

מסומנים בכוכבית ירקות דלים בפחמימות:
*עשיר בברזל וסידן
** פחות מ-2 גר' פחמימות
*** בין 2-3.5 גר' פחמימות

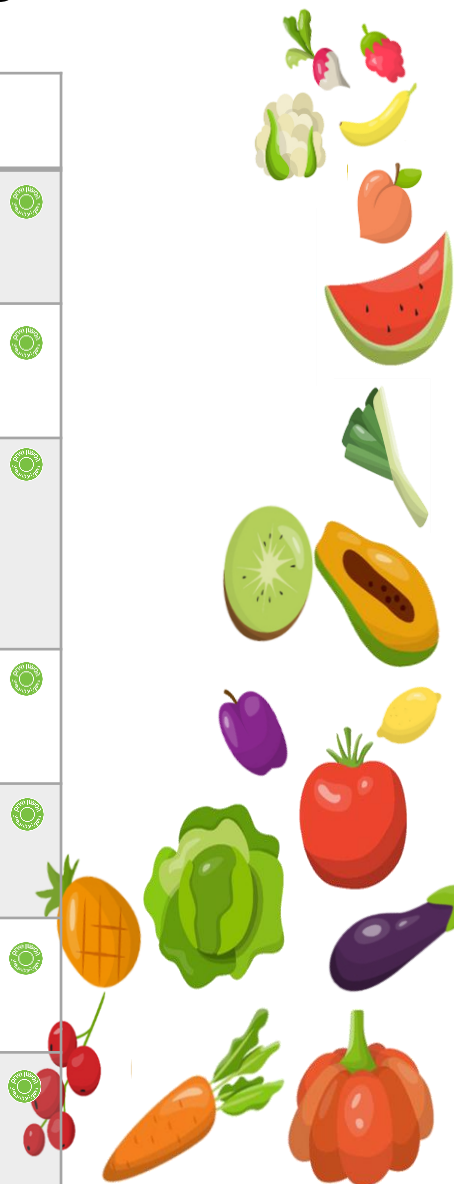
3. קבוצת הפירות

הקשת הירוקה



כל מנה מכילה 60 קק"ל, 15 גר' פחמימות. הפירות מחושבים לפי צורת המאכל
קבוצה זו מהווה מקור לסיבים תזונתיים ויטמינים ומינרלים

פרי	גודל מנה + משקל	הערות (^משקל מוערך)	פרי	גודל מנה + משקל	הערות (^משקל מוערך)
אבטיח	200 גר' פלח בינוני/ כוס קוביות		דובדבנים	96 גר' כ- 2/3 כוס כ-12 דובדבנים	יחידה 8 גר' כוס 138 גר'
אגס	113 גר' יחידה בינונית		ליצי'	90 גר' 9 יחידות קטנות	יחידה קטנה 10 גר' יחידה בינונית 12 גר' יחידה גדולה 14 גר'
אננס טרי	120 גר' ¼ אננס או ½ כוס		מלון	170 גר' 1 כוס	יחידה קטנה 279 גר' יחידה בינונית 522 גר' יחידה גדולה 709 גר' כוס קוביות 170 גר' פרוסה בינונית 118 גר'
אפרסמון	85 גר' כ- ½ יחידה גדולה		מנגו	100 גר' כ- ½ יחידה קטנה	יחידה קטנה 188 גר' יחידה בינונית 305 גר' יחידה גדולה 421 גר'
אפרסק	160 גר' 1 יחידה גדולה		מנדרינה/ קלמנטינה	116 גר' 1 יחידה גדולה	יחידה קטנה 76 גר' יחידה בינונית 86 גר' יחידה גדולה 116 גר'
אשכולית	185 גר' 1 יחידה בינונית		ענבים	84 גר' 12 ענבים בינוניים	יחידה קטנה 4 גר' יחידה בינונית 7 גר' כוס 142 גר'
בננה	60 גר' 1 יחידה קטנה		פפאיה	140 גר' כ- ½ יחידה בינונית/ כוס קוביות	יחידה קטנה 152 גר' יחידה בינונית 304 גר' יחידה גדולה 380 גר'



4. קבוצת קטניות

הקשת הצהובה



כל מנה מכילה 90 קק"ל, 15 גר' פחמימות, 7.5 גר' חלבון ועקבות שומן
קבוצה זו מהווה מקור לסיבים תזונתיים

פריט מזון	גודל מנה	משקל	הערות
עדשים/ חומוס גרגירים/ אפונה/ שעועית לבנה/ פול/ פולי סויה מבושל	½ כוס	כ- 80 גר'	
אפונה ירוקה מבושל	¾ כוס	150 גר'	כוס כ- 180 גר'
אדממה	½ כוס	70 גר'	כולל את התרמיל
* סלט חומוס ביתי	1 כף	38 גר'	כף 38 גר' כף גדושה 50 גר' + להוסיף מנת שומן סלט חומוס קנוי- NOVA 4
* פלאפל	2 ½ כדורים	40 גר'	כדור 16 גר' + להוסיף מנת שומן

* מכילים פחות חלבון

שימו לב- גודל
מנה לאחר
בישול



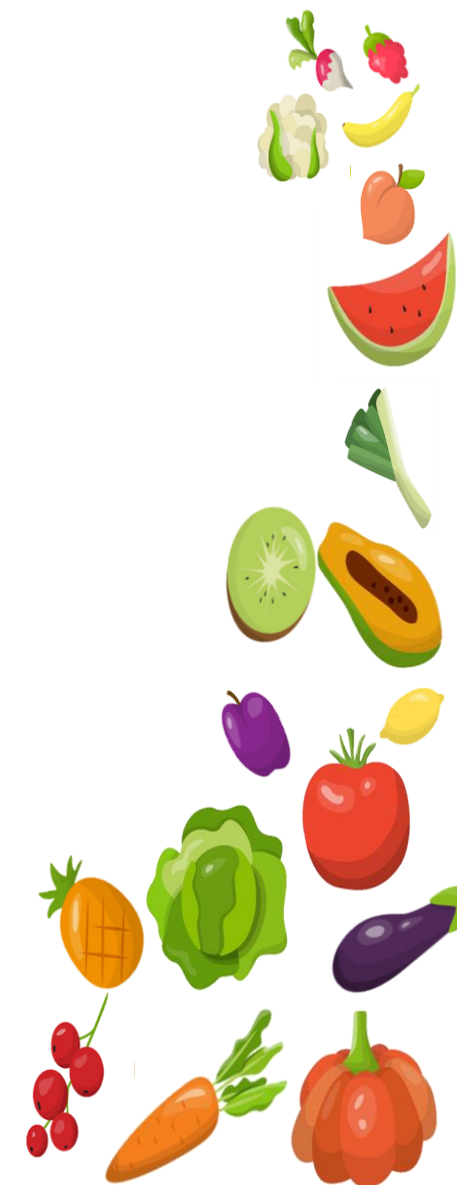
קבוצת השומן- 5.1 אגוזים, גרעינים וזרעים

הקשת הצהובה



כל מנה מכילה 45 קק"ל, 5 גר' שומן, 1-2 גר' חלבון
המלצה לצריכה בצורה הטבעית ללא תוספת מלח

פריט מזון	גודל מנה	משקל	הערות
אגוזי מלך	2 חצאים (1 יחידה)	5.5 גר'	יחידה 5.5 גר' כוס 100 גר' עשיר בחומצות שומן רב בלתי רוויות
אגוזי פקאן	2 יחידות	6 גר'	יחידה 3 גר' עשיר בחומצות שומן חד בלתי רוויות
בוטנים/ שקדים	5 יחידות	10 גר'	עשיר בחומצות שומן חד בלתי רוויות
גרעיני אבטיח עם קליפה	3 כפות	20 גר'	עשיר בחומצות שומן רב בלתי רוויות
גרעיני דלעת בלי קליפה	2 כפות	10 גר'	עשיר בחומצות שומן רב בלתי רוויות
גרעיני חמניות בלי קליפה	1 כף	9 גר'	עשיר בחומצות שומן רב בלתי רוויות
אגוזי לוז/ פיסטוק/ קשיו	6 יחידות	10 גר'	עשיר בחומצות שומן חד בלתי רוויות
טחינה גולמית	2 כפיות	10 גר'	כף 15 גר' כפית 5 גר' עשיר בחומצות שומן חד בלתי רוויות



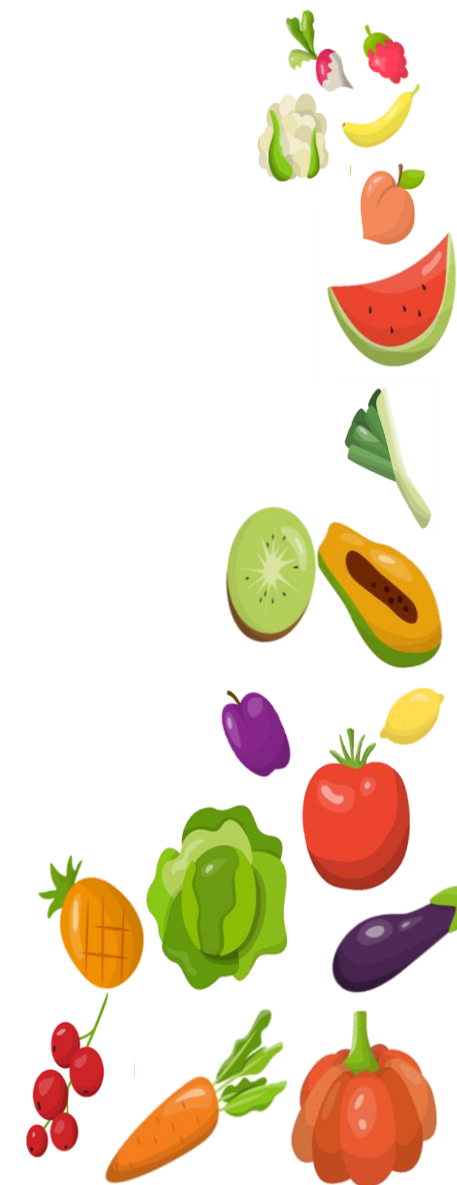
קבוצת השומן 5.1 - המשך

הקשת הצהובה



כל מנה מכילה 45 קק"ל, 5 גר' שומן 1-2 גר' חלבון
המלצה לצריכה בצורה הטבעית ללא תוספת מלח

פריט מזון	גודל מנה	משקל	הערות
חמאת בוטנים טבעית 	1 כפית	8 גר'	כפית 8 גר' כף 25 גר' עשיר בחומצות שומן חד בלתי רוויות חמאת בוטנים לא טבעית NOVA 4
טחינה מוכנה (סלט טחינה)	1 כף	15 גר'	כף 15 גר' כפית 5 גר' עשיר בחומצות שומן חד בלתי רוויות סלט טחינה קנוי NOVA 4
חלבה	9 גר'	פרוסה דקה/ כף	כף 9 גר' כפית 4 גר' +להוסיף חצי מנת סוכר NOVA 4



קבוצת השומן- 5.2 שמנים בלתי רוויים (מהצומח)

הקשת הצהובה



כל מנה מכילה 45 קק"ל, 5 גר' שומן

הערות	משקל	גודל מנה	פריט מזון
כף 10 גר' כפית 3 גר' עשיר בחומצות שומן חד בלתי רוויות	5 גר'	1 ½ כפיות	שמן זית
כף 10 גר' כפית 3 גר' עשיר בחומצות שומן חד בלתי רוויות	5 גר'	1 ½ כפיות	שמן קנולה
כף 10 גר' כפית 3 גר' עשיר בחומצות שומן רב בלתי רוויות	5 גר'	1 ½ כפיות	שמן חמניות/ שמן חריע/ שמן שקדים
יחידה קטנה 50 גר' יחידה בינונית 114 גר' יחידה גדולה 339 גר' כף 14 גר' עשיר בחומצות שומן חד בלתי רוויות	28 גר'	כ- ½ קטן/ 2 כפות	אבוקדו
יחידה קטנה 3.4 גר' יחידה בינונית 4 גר' כוס 147 גר' עשיר בחומצות שומן חד בלתי רוויות מכילים כמות גבוהה של מלח	32 גר'	8 זיתים בינוניים	זיתים
כפית 3 גר' NOVA 4 +תוספת סוכר בהתאם לתווית התזונתית	6 גר'	2 כפיות	רוטב קנוי לסלט

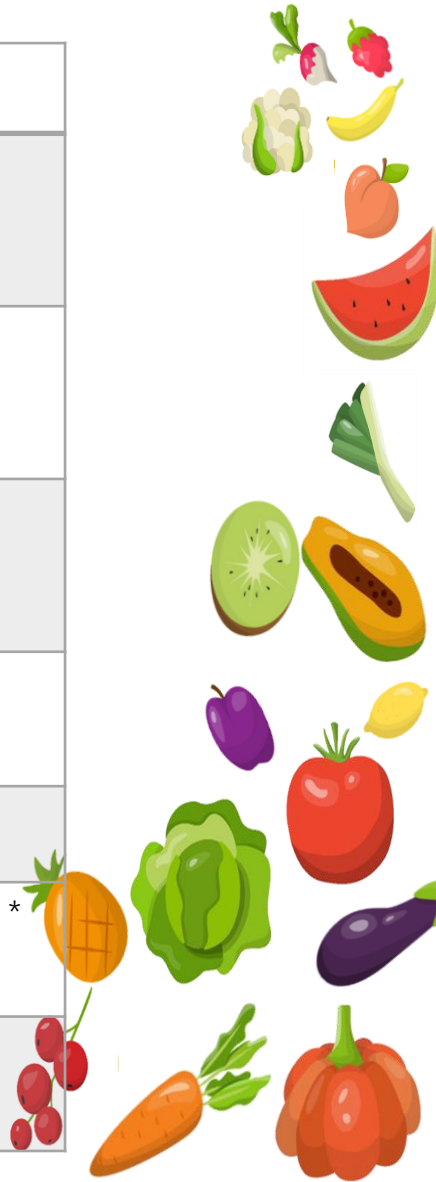


אגף התזונה משרד הבריאות

השומן - 5.3 שומנים רוויים (מהחי ומהצומח)

כל מנה מכילה 45 קק"ל, 5 גר' שומן

פריט מזון	גודל מנה	משקל	הערות
מיונז	1 כפית	5 גר'	כף 16 גר' כפית 5 גר' עשיר בחומצות שומן רב בלתי רוויות NOVA 4
מיונז דיאטטי	1 כף	16 גר'	כף 16 גר' כפית 5 גר' עשיר בחומצות שומן רב בלתי רוויות NOVA 4
מיוקל/ מיושף	3 כפות	48 גר'	כף 16 גר' כפית 5 גר' NOVA 4 מכיל 2.5 גר' שומן ו-5 גר' פחמימות
חמאה	1 כפית	5 גר'	כף 14 גר' כפית 5 גר' עשיר בחומצות שומן רוויות
* שמנת חמוצה 15%	כ- 2 כפות	36 גר'	כף 18 גר' גביע 200 גר'
* שמנת מתוקה להקצפה	1 כף	14 גר'	כף 14 גר' כפית 6 גר' +להוסיף חצי מנת סוכר
קצפת צמחית	1 כף	14 גר'	כף 14 גר' כפית 6 גר' +להוסיף חצי מנת סוכר



השומן - 5.3 שומנים רוויים (מהחי ומהצומח)

כל מנה מכילה 45 קק"ל, 5 גר' שומן

פריט מזון	גודל מנה	משקל	הערות
שמן דקלים/ קוקוס	1 ½ כפיות	5 גר'	כף 10 גר' כפית 3 גר'
מרגרינה	1 כפית	5 גר'	כף 14 גר' כפית 5 גר' NOVA 4
קלוריינה/ מזולה לייט	2 כפיות	9 גר'	כף 15 גר' כפית 4.5 גר' NOVA 4

* אינם משתייכים לקבוצת החלב מאחר ודלים מאוד בחלבון



מוצרי החלב 6.1.1 מוצרי חלב לא ממותקים

הקשת הצהובה



עשיר בשומן

כל מנה מכילה 120 קק"ל, 10 גר' פחמימות, 6 גר' חלבון, 6 גר' שומן
הקבוצה כוללת גם מוצרים עם תכולת שומן הנמוכה מ-5%, הנחשבים עתירי שומן ביחס לגרסאות מופחתות שומן של אותם מוצרים (כמו חלב ויוגורט 3% לעומת 1%). גודל המנה וערכיהם התזונתיים הותאמו בהתאם למאפייני הקבוצה.

פריט מזון	גודל מנה	משקל	הערות
חלב 3% שומן/ דל לקטוז	1 כוס	200 מ"ל	פחות מכוס סטנדרטית
** יוגורט 3% שומן	1 גביע	170-200 גר'	גביע 150 גר' סימון ירוק רק ליוגורט ללא תוספות
יוגורט 4.5%	1 גביע	170-200 גר'	כף 20 גר' גביע 200 גר' גביע גדול 500 גר'
לאבנה 11%	4 כפות	80 גר'	כף 20 גר'
** יוגורט עיזים	כ- 3 כפות	120 גר'	כף 40 גר' גביע 250 גר'
** גבינה לבנה 9%	כ- 2.5 כפות	95 גר'	כף 40 גר' גביע 250 גר'

כוס
סטנדרטית=
240 מ"ל



אגף התזונה משרד הבריאות

מוצרי החלב 6.1.1 - המשך

הקשת הצהובה



כל מנה מכילה 120 קק"ל, 10 גר' פחמימות, 6 גר' חלבון, 6 גר' שומן
הקבוצה כוללת גם מוצרים עם תכולת שומן הנמוכה מ-5%, הנחשבים עתירי שומן ביחס לגרסאות מופחתות
שומן של אותם מוצרים (כמו חלב ויוגורט 3% לעומת 1%). גודל המנה וערכיהם התזונתיים הותאמו בהתאם
למאפייני הקבוצה.

פריט מזון	גודל מנה	משקל	הערות
*** גבינה צהובה 22% ומעלה	כ- 1.5 פרוסות	35 גר'	פרוסה 25 גר'
*** גבינה בולגרית 24%	40 גר'	40 גר'	כף 20 גר'

כוס
סטנדרטית=
240 מ"ל

*עשירים בחלבון - בין 8-9 גר', ודלים בפחמימות - בין 2-3 גר' (עבור גודל מנה מומלץ)
**עשירים בחלבון - בין 8-9 גר' (עבור גודל מנה מומלץ)
***דלים בפחמימות - בין 0-1 גר', ועשירים בשומן - בין 8-10 גר' (עבור גודל מנה מומלץ)

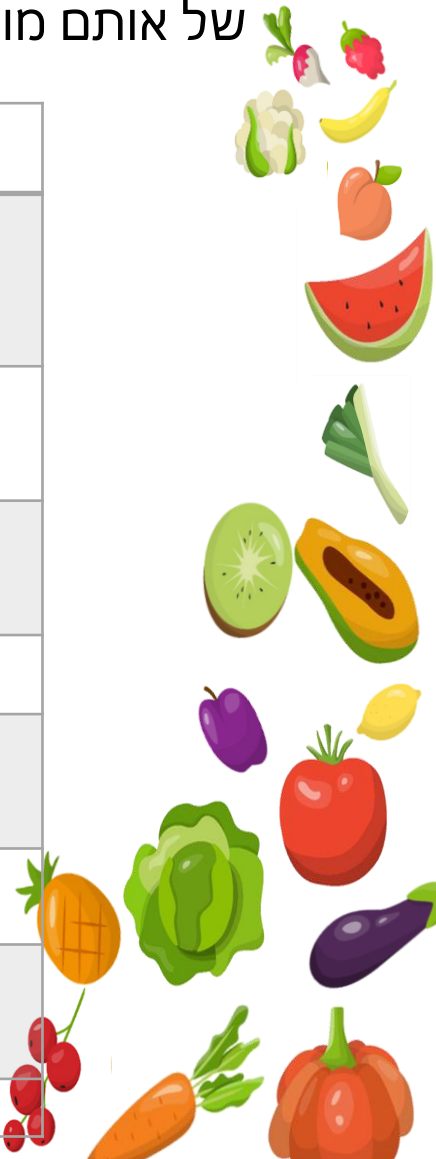




מוצרי החלב 6.1.2 מוצרי חלב לא ממותקים

כל מנה מכילה 80 קק"ל, 10 גר' פחמימה, 6 גר' חלבון, 0-2 גר' שומן **דל בשומן**
הקבוצה כוללת גם מוצרים עם תכולת שומן הגבוה מ- 5%, הנחשבים מופחתי שומן ביחס לגרסאות עתירות השומן של אותם מוצרים (כמו גבינה צהובה רגילה לעומת לייט 9%). גודל המנה וערכיהם התזונתיים הותאמו בהתאם למאפייני הקבוצה.

פריט מזון	גודל מנה	משקל	הערות
גבינה לבנה 5%	2 כפות	80 גר'	כף 40 גר' גביע קטן 250 גר' גביע בינוני 500 גר' גביע גדול 700 גר'
** קוטג' 5%	כ- 1/3 גביע	85 גר'	כף 20 גר' כפית 8 גר' גביע 250 גר'
** לאבנה 5%	2 כפות	80 גר'	כף 40 גר' כף גדושה 44 גר' גביע 250 גר'
גבינה בולגרית 5%	2 כפות	40 גר'	כף 20 גר'
** גבינה לבנה 3%	2.5 כפיות	100 גר'	כף 40 גר' כפית 12 גר' גביע קטן 250 גר'
גבינה לבנה 0.5%	1/4 גביע גדול	125 גר'	כף 40 גר' גביע 500 גר'
** יוגורט 1.5%	1 גביע	170-200 גר'	דל שומן כף 20 גר' גביע 200 גר'
חלב דל שומן 0-1%	1 כוס	200 מ"ל	



מוצרי החלב 6.1.2 - המשך

הקשת הצהובה



כל מנה מכילה 80 קק"ל, 10 גר' פחמימה, 6 גר' חלבון, 0-2 גר' שומן
הקבוצה כוללת גם מוצרים עם תכולת שומן הגבוה מ- 5%, הנחשבים מופחתי שומן ביחס לגרסאות עתירות השומן של אותם מוצרים (כמו גבינה צהובה רגילה לעומת לייט 9%). גודל המנה וערכיהם התזונתיים הותאמו בהתאם למאפייני הקבוצה.

פריט מזון	גודל מנה	משקל	הערות
** קוטג' 3%	2.5 כפות	100 גר'	כף 40 גר' כפית 12 גר' גביע 250 גר'
** קוטג' 1%	½ גביע	125 גר'	כף 40 גר' גביע 250 גר'
לבן כחוש (1.5%)	1 גביע או 1 כוס	170-200 מ"ל	
יוגורט/ קפיר (1.5%)	1 גביע או 1 כוס	170-200 מ"ל	כף- 20 גר' גביע- 150 גר'
** יוגורט טבעי מועשר בחלבון	כ- 2/3 גביע	120 גר'	+ תוספת חלבון מעל 6 גר' למנה, בהתאם לתווית התזונתית
** גבינה צהובה "לייט" 9%	כ- 1.5 פרוסות	40 גר'	פרוסה- 25 גר' דל שומן NOVA 4

*עשירים בחלבון - בין 8-9 גר', ודלים בפחמימות - בין 2-3 גר' (עבור גודל מנה מומלץ)
**עשירים מאוד בחלבון - בין 12-14 גר', ודלים בפחמימות - בין 2-3 גר' (עבור גודל מנה מומלץ)



מוצרי החלב 6.2 מוצרי חלב ממותקים בסוכר

אינם חלק מההמלצות התזונתיות לתזונה בריאה ומקיימת

כל מנה מכילה 140 קק"ל, 15 גר' פחמימה, 6 גר' חלבון, 6 גר' שומן

פריט מזון	גודל מנה	משקל	הערות
מעדן שוקולד או וניל	1 גביע קטן	160 גר'	NOVA 4 +להוסיף מנת סוכר
פריגורט	1 גביע	160 גר'	NOVA 4 +להוסיף מנת סוכר
יוגורטים בטעמים עם תוספת סוכר	½ גביע	85 גר'	NOVA 4
שוקו 2% מוכן	כ- ¾ כוס	180 מ"ל	כוס 175 מ"ל NOVA 4
יוגורט מועשר בחלבון בטעמים	1 גביע	200 גר'	+ תוספת חלבון מעל 6 גר' למנה, בהתאם לתווית התזונתית NOVA 4
משקה חלב מועשר בחלבון	כ-1 כוס (2/3 בקבוק)	240 מ"ל	+ תוספת חלבון מעל 6 גר' למנה, בהתאם לתווית התזונתית NOVA 4



מוצרי החלב 6.3 מוצרי חלב ממותקים בתחליפי סוכר

"הדיאט"

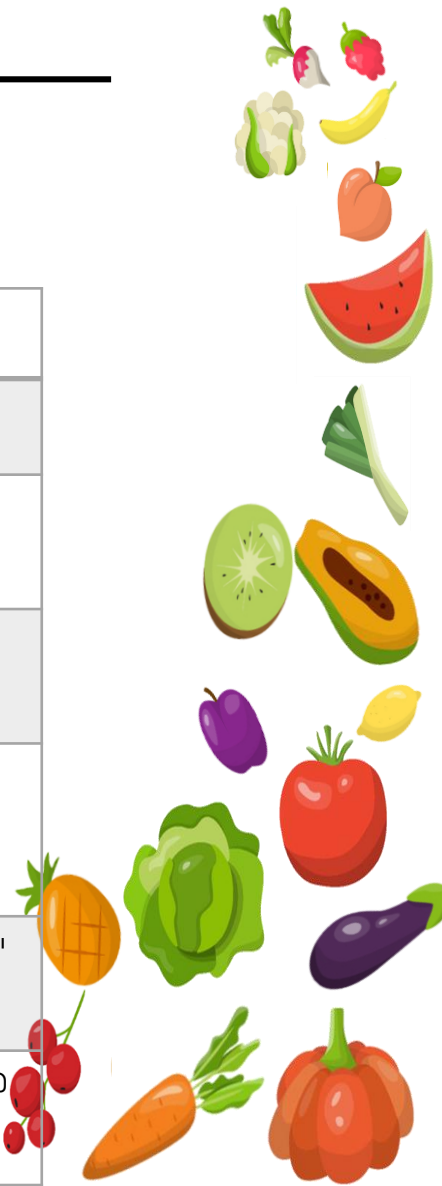
אינם חלק מההמלצות התזונתיות, לתזונה בריאה ומקיימת

כל מנה מכילה 80 קק"ל, 10 גר' פחמימה, 6 גר' חלבונים, 0-2 גר' שומן
יש לשים לב לחשיפה לתחליפי סוכר בקרב ילדים ולבני נוער

פריט מזון	גודל מנה	משקל	הערות
שוקו דיאט	$\frac{3}{4}$ כוס	180 מ"ל	כוס 240 מ"ל NOVA 4
יוגורט טעם טבעי דיאט	1 גביע	170-200 גר'	1 כף 20 גר' גביע 200 גר' NOVA 4
* אייס קפה דיאט	1 שקית	200 מ"ל	כוס 240 מ"ל שקית 200 מ"ל NOVA 4
* יוגורט בטעם פירות מסוג דיאט	כ- 1.25 גביע	200 גר'	כף 20 גר' גביע 150 גר' דל שומו NOVA 4
יוגורט מועשר בחלבון דיאט	כ- $\frac{3}{4}$ גביע	150 גר'	+ תוספת חלבון מעל 6 גר' למנה, בהתאם לתווית התזונתית NOVA 4
משקה חלב מועשר בחלבון דיאט	כ- $\frac{3}{4}$ כוס	180 מ"ל	+ תוספת חלבון מעל 6 גר' למנה, בהתאם לתווית התזונתית NOVA 4

אגף התזונה משרד הבריאות

* דלים בחלבון, מכיל יותר פחמימה





הקשת הצהובה



מוצרי החלב 6.4 תחליפי חלב על בסיס קטניות

מוצרי סויה כל מנה מכילה 80 קק"ל, 3 גר' פחמימה, 6 גר' חלבון, 5 גר' שומן

פריט מזון	גודל מנה	משקל	הערות
*משקה סויה ללא תוספות	¾ כוס	150 מ"ל	כוס 240 מ"ל
טופו במרקם רך	2 פרוסות בינוניות	60 גר'	פרוסה דקה 13 גר' פרוסה בינונית 30 גר' פרוסה עבה 44 גר'
טופו במרקם קשה	כ- 1.5 פרוסות בינוניות	50 גר'	פרוסה דקה 13 גר' פרוסה בינונית 30 גר' פרוסה עבה 44 גר'
** גבינה סויה	2 כפות	60 גר'	כף 30 גר' NOVA 4
יוגורט סויה טבעי	1 ¼ גביע	145 גר'	גביע 125 גר' NOVA 4
גבינת שום שמיר	¼ גביע	60 גר'	קופסה 250 גר' NOVA 4

*עשיר בפחמימות ושומן
**עני בחלבון

7. קבוצת הביצים

הקשת הכתומה



70 קק"ל, 1 גר' פחמימות, 6 גר' חלבון, 5 גר' שומן

הערות	גודל מנה + משקל	פריט מזון
ביצה קטנה 53 גר' < ביצה בינונית 53-63 גר' ביצה גדולה 63-73 גר' ביצה XL 73 גר' >	50 גר' 1 ביצה קטנה	ביצה שלמה

8.1 קבוצת הבשר ותחליפיו- עוף והודו

כל מנה מכילה 165 קק"ל, 19 גר' חלבון, 10 גר' שומן
* כ-100 גר' בשר מבושל הם שווה ערך ל-130 גר' בשר טרי. הערכים בטבלה הינם לאחר בישול

הערות	גודל מנה + משקל	פריט מזון
+להוריד מנת שומן	פרוסה בינונית, 90-100 גר'	*הודו/ עוף ללא עור ועצמות
שקול עם עצם	¼ עוף קטן, 150 גר'	בשר עוף עם עצמות
	פרוסה בינונית, 70-80 גר'	בשר עוף/ הודו עם עור
+להוסיף כחצי מנת לחם (לפירורי לחם)	יחידה בינונית, 100 גר'	שניצל (עוף/ הודו) (בהכנה ביתית)
	2 יחידות בינוניות, 136 גר'	קציצה מבשר עוף/ הודו מבושל (בהכנה ביתית)



8.2 קבוצת הבשר- דגים

הקשת הכתומה



כל מנה מכילה 210 קק"ל, 19 גר' חלבון, 15 גר' שומן
* כ-100 גר' בשר מבושל הם שווה ערך ל-130 גר' בשר טרי. הערכים בטבלה הינם לאחר בישול

הערות	גודל מנה + משקל	פריט מזון
להוריד 2 מנות שומן	יחידת פילה, 100 גר'	דגים משומרים במים 
150 גר' עם עצמות להוריד 2 מנות שומן	יחידת פילה, 100 גר'	** דגים רזים 
150 גר' עם עצמות	יחידת פילה, 100 גר'	דגים שמנים 
	90-100 גר'	דג מעושן/ משומר בשמן/ מלוח

** דג רזה- מכיל עד 5 גר' שומן ב-100 גר' (מבושל)



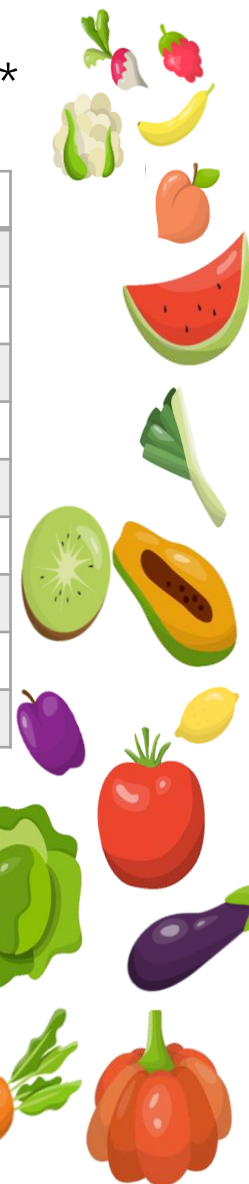
8.3 קבוצת הבשר- בשר בקר וצאן

הקשת הוורודה



כל מנה מכילה 210 קק"ל, 19 גר' חלבון, 15 גר' שומן
* כ-100 גר' בשר מבושל הם שווה ערך ל-130 גר' בשר טרי. הערכים בטבלה הינם לאחר בישול

פריט מזון	גודל מנה + משקל	הערות
בשר בקר	90-100 גר'	
סינטה לאחר הכנה	פרוסה דקה, 100 גר'	
בשר בקר טחון	80 גר'	
גולש מכתף בקר טרי	80 גר'	
כבד בקר, גריל	120 גר'	
צלעות בקר (ללא שומן)	60 גר'	
קציץ בקר	95 גר'	
כבש	90 גר'	
איברים פנימיים	100 גר'	טחול, כבד, לבבות, קורקבנים



8.4 תחליפי בשר מהצומח

כל מנה מכילה 210 קק"ל, 19 גר' חלבון ו-15 גר' שומן.
הערכים בטבלה הינם לאחר בישול.

*שימו לב, מזונות אלה מומלצים בהכנה ביתית, מכיוון שרוב המזונות הם מוצרים אולטרה- מעובדים

הערות	גודל מנה + משקל	פריט מזון
דל בשומן מכיל כמות כפולה של חלבון מנה של 19 גר' חלבון סייטן: 77 גר' ו-91 קק"ל	154 גר'	סייטן
+להוסיף חצי מנת לחם NOVA 4	1 ½ יחידות, 110 גר'	המבורגר
NOVA 4	4 יחידות, 100 גר'	נקניקיות
יחידה 40 גר' +להוסיף חצי מנת לחם NOVA 4	3 יחידות, 120 גר'	קבב
+להוסיף חצי מנת לחם NOVA 4	1 יחידה, 100 גר'	שניצל
+להוסיף חצי מנת לחם NOVA 4	1 ½ יחידות	קציצה



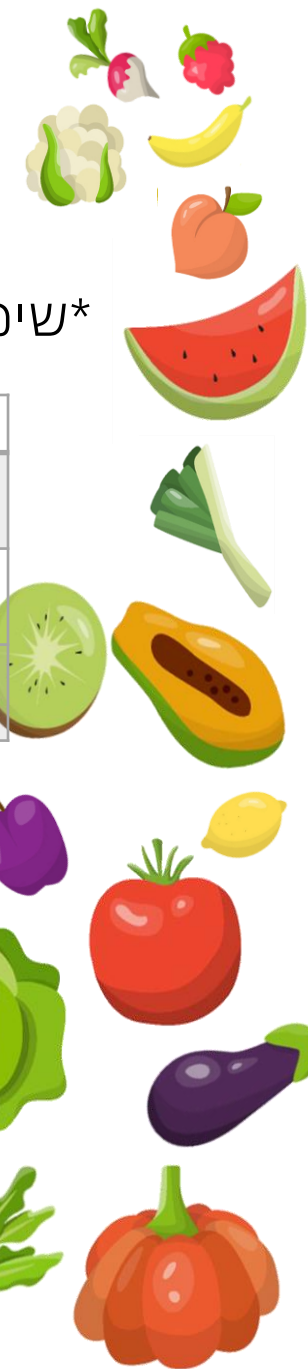
8.4 תחליפי בשר מהצומח

לייט

כל מנה מכילה 210 קק"ל, 19 גר' חלבון ו-15 גר' שומן.
הערכים בטבלה הינם לאחר בישול.

*שימו לב, מזונות אלה מומלצים בהכנה ביתית, מכיוון שרוב המזונות הם מוצרים אולטרה-מעובדים

הערות	גודל מנה + משקל	פריט מזון
להוריד מנת שומן NOVA 4	2 יחידות	קוטליט לייט
להוריד מנת שומן NOVA 4	2 יחידות	המבורגר לייט
להוריד מנת שומן NOVA 4	2 יחידות	קציצת ירקות לייט



8.5 בשר מעובד

הקשת האדומה



אינם חלק מההמלצות התזונתיות, לתזונה בריאה ומקיימת

כל מנה מכילה 210 קק"ל, 19 גר' חלבון, 15 גר' שומן

* כ-100 גר' בשר מבושל הם שווה ערך ל-130 גר' בשר טרי. הערכים בטבלה הינם לאחר בישול

פריט מזון	גודל מנה	משקל	הערות
*נקניק		50 גר'	NOVA 4
*נקניקיות	3 יחידות	105 גר'	35 גר' יחידה NOVA 4
פסטרמה	כ- 5 פרוסות	100 גר'	פרוסה 22 גר' להוריד 2 מנות שומן NOVA 4
*המבורגר\ קבב	1 יחידה/ 2 יחידות קבב	110 גר'	NOVA 4
*שניצל	1 יחידה	100 גר'	+להוסיף ½ מנת לחם NOVA 4

*קיימת שונות ברמת החלבון בין המוצרים, ייתכנו מוצרים בעלי תכולת חלבון נמוכה (הורדת חלבון מתחת ל 19 גר' למנה, בהתאם לתווית התזונתית)





קבוצת הסוכרים - 9.1 סוכרים פשוטים

כל מנה מכילה 20 קק"ל, 5 גר' פחמימות, עקבות של חלבון ועקבות של שומן

פריט מזון	גודל מנה	משקל	הערות
דבש	1 כפית	7 גר'	
סוכר	כ- 1 כפית	5 גר'	כפית 4 גר'
ריבה	2 כפיות	8-10 גר'	כולל ריבה מופחתת סוכר/ לייט ריבה לייט הינה מוצר אולטרה- מעובד NOVA 4
סוכריות קשות/ טופי/ חמוצות	1 יחידה	5 גר'	יחידה 5 גר' NOVA 4

9.2 תחליפי סוכר

כל מנה מכילה 0-4 קק"ל, 1 גר' פחמימות, עקבות של חלבון ועקבות של שומן

פריט מזון	גודל מנה	משקל	הערות
ממתקים על בסיס סטיביה	1 כפית/ 1 שקית	סוויטנגו 5 גר' סטיביה 1 גר'	סוויטנגו מכיל גם אריתרול NOVA 4
ממתקים על בסיס סוכרלוז/ דקסטהלוז ו/או סכרין	1 שקית/ 1 טבליה	סוכרה דיאט/ סוכרזית סוכרלוז/ מתוק וקל 1 גר' סוכרזית קלאסי 0.1 גר'	NOVA 4
מסטיקים דיאט	1 יחידה	2 גר'	NOVA 4
סוכריות קשות דיאט	1 יחידה	4 גר'	NOVA 4 +להוסיף כחצי מנת סוכר (2.5 גר' פחמימות ו-10 קק"ל)

אגף התזונה משרד הבריאות



10.1.1 משקאות ממותקים בסוכר

הקשת האדומה



מומלץ לשתות מים. ניתן לשלב חליטות תה ללא סוכר וללא תחליפי סוכר
אולטרה-מעובד. לא מומלץ לילדים ולבני נוער. מומלץ להפחית ככל האפשר
50 קק"ל, 12 גר' פחמימות, 0 גר' שומן, 0 גר' חלבון

פריט מזון	גודל מנה	משקל	הערות
משקה קל ממותק בסוכר	כ- ½ כוס	120 מ"ל	כוס 240 מ"ל NOVA 4
משקאות תוססים עם סוכר (קולה, פאנטה וכו')	כ- ½ כוס	120 מ"ל	כוס 240 מ"ל NOVA 4
בירה מאלט ללא אלכוהול	כ- ¾ כוס	180 מ"ל	כוס 240 מ"ל

10.1.2 משקאות אנרגיה ממותקים בסוכר

50 קלוריות, 12 גר' פחמימות, 0 גר' שומן, 0 גר' חלבון

פריט מזון	גודל מנה	משקל	הערות
משקה אנרגיה (BLU, XL וכו')	כ- ½ כוס	120 מ"ל	כוס 240 מ"ל NOVA 4
משקה ספורט	כ- ¾ כוס	180 מ"ל	כוס 240 מ"ל NOVA 4



10.2 משקאות ממותקים בתחליפי סוכר

הקשת האדומה



אולטרה מעובד. לא מומלץ לילדים ולבני נוער. מומלץ להפחית ככל האפשר
5 קק"ל, 1 גר' פחמימות, 0 גר' שומן, 0 גר' חלבון

פריט מזון	גודל מנה	משקל	הערות
משקה מוגז, דיאט	1 כוס	240 מ"ל	כוס 240 מ"ל NOVA 4
משקה תה קר, דיאט	כ- 1/3 כוס	80 מ"ל	כוס 240 מ"ל NOVA 4
משקה דיאט תפוז/ אשכולית	כ- 1/6 כוס	40 מ"ל	כוס 240 מ"ל NOVA 4

10.3 משקאות אורז/שיבולת שועל

אינו מהווה תחליף טוב למוצרי חלב, דל בחלבון
80 קק"ל, 10 גר' פחמימות, 1 גר' חלבון, 4 גר' שומן

פריט מזון	גודל מנה	משקל	הערות
משקה אורז	כ- 3/4 כוס	170 מ"ל	כוס 240 מ"ל NOVA 4
משקה שיבולת שועל	כ- 1/2 כוס	140 מ"ל	כוס 240 מ"ל NOVA 4
משקה אגוזי לוז ואורז	1/2 כוס	120 מ"ל	כוס 240 מ"ל NOVA 4
משקה שקדים	כ- 1 1/3 כוס	240 מ"ל	כוס 240 מ"ל NOVA 4



10.4 משקאות אלכוהוליים

הקשת האדומה



אין המלצה לצריכת אלכוהול. מנת אלכוהול מוגדרת כ- 14 גר' אתנול

10.4.1 משקאות אלכוהוליים לא מתוקים

כ-100 קק"ל, 0-2 גר' פחמימות, 14 גר' אתנול

פריט מזון	גודל מנה	כמות פחמימות	הערות
ג'ין, רום, וויסקי, וודקה, ברנדי	40 מ"ל	0	NOVA 4
יין לבן או יין אדום יבש	120 מ"ל	2	

10.4.2 משקאות אלכוהוליים שמכילים פחמימות

כ-160 קק"ל, 15 גר' פחמימות, 14 גר' אתנול

פריט מזון	גודל מנה	כמות פחמימות	הערות
בירה לבנה	360 מ"ל	13	
יין אדום מתוק	120 מ"ל	15	
ליקר	40 מ"ל	18	NOVA 4



11. קבוצת החטיפים והמתקים

הקשת האדומה



לא מומלץ! ואינם חלק מההמלצות התזונתיות, לתזונה בריאה ומקיימת

11.1 חטיפים

כל מנה מכילה 130 קק"ל, 15 גר' פחמימות, 3 גר' חלבון, 6 גר' שומן

פריט מזון	גודל מנה	משקל	הערות
במבה	כ-1 שקית	30 גר'	+להוסיף מנת שומן שקית קטנה 25 גר' שקית גדולה 80 גר' NOVA 4
ביסלי/ דוריטוס/ צ'יטוס	1/3 שקית	20 גר'	שקית 70 גר' NOVA 4
בייגלה- מקלות	20 יחידות	20 גר'	שקית 400 גר' NOVA 4
פופקורן מוכן ללא שמן	1/3 שקית/ 3 כוסות פופקורן	30 גר'	שקית 100 גר' NOVA 4
פופקורן מותפח בשמן	3 כוסות	30 גר'	+להוסיף מנת שומן NOVA 4
חטיף צ'יפס	3/4 שקית	30 גר'	שקית 40 גר'





11.2 ממתקים

לא מומלץ! ואינם חלק מההמלצות התזונתיות, לתזונה בריאה ומקיימת

כל מנה מכילה 50 קק"ל, 6 גר' פחמימות, 3 גר' שומן ועקבות של חלבון

פריט מזון	גודל מנה	משקל	הערות
שוקולד	2.5 קוביות	10 גר'	ריבוע 4 גר' NOVA 4
ממרח שוקולד	½ כף	10 גר'	כף 20 גר' כפית 8 גר' NOVA 4
גלידה	1 כדור	25 גר'	כף שטוחה 14 גר' כף גדושה 28 גר' כדור 25 גר' NOVA 4
ארטיק קרח/ סורבה פרי	כ- ½ ארטיק	30 גר'	1 ארטיק 70 גר' NOVA 4 +להוריד כחצי מנת שומן



11.3 ממתקים ממותקים בתחליפי סוכר "הדיאט"

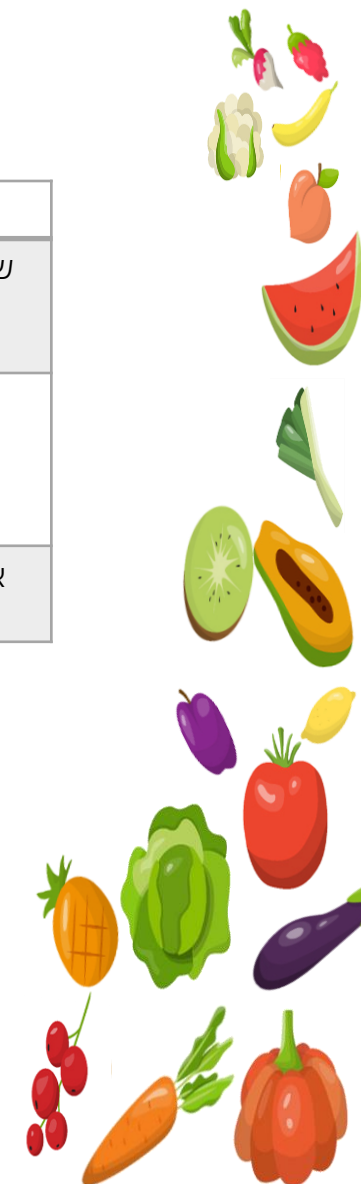
הקשת האדומה



אינם חלק מההמלצות התזונתיות, לתזונה בריאה ומקיימת

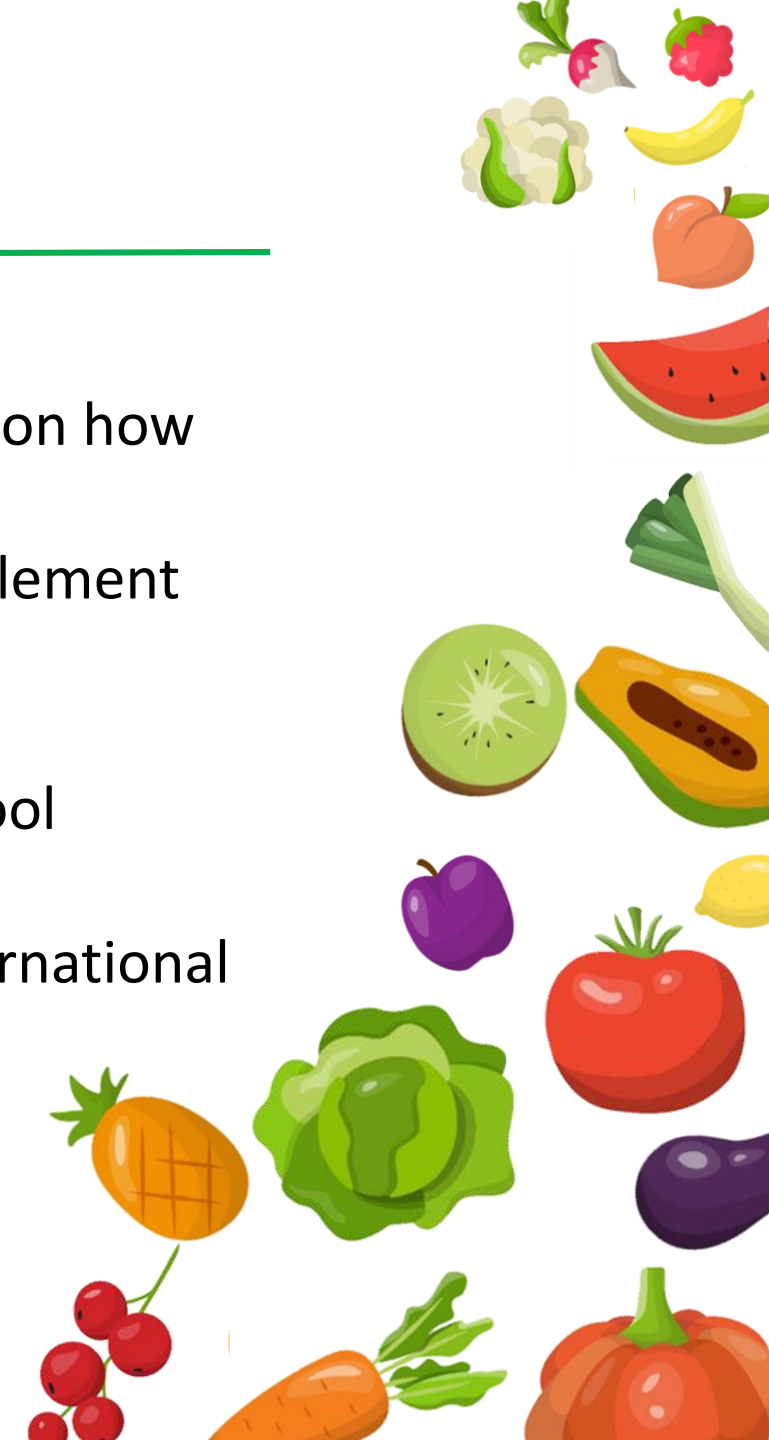
כל מנה מכילה 20 קק"ל, 5 גר' פחמימות, עקבות של שומן ועקבות של חלבון

פריט מזון	גודל מנה	משקל	הערות
שוקולד מריר\ חלב ללא סוכר	2.5 קוביות	10 גר'	ריבוע 4 גר' NOVA 4 +להוסיף חצי מנת שומן
גלידה דיאט	1 כדור	25 גר'	כף שטוחה 14 גר' כף גדושה 28 גר' כדור 25 גר' NOVA 4
ארטיק קרח דיאטטי\ סורבה לייט	1 יחידה	70 גר'	1 ארטיק 70 גר' NOVA 4



Function 3: “special projects” – FBDGs

- Objective: Develop concrete guidelines and examples of action on how to responsibly incorporate dimensions of social, economic, and especially environmental sustainability in national FBDGs + implement national FDBG in public policies (e.g., public procurement).
- Purpose: Support countries, serve as powerful guiding action tool
- Leading organizations: WHO, FAO, UNEP, GAIN, Consumers International
- Call for interest



Timeline - 2022

- Member States meetings every 6 weeks.
- Next meeting Member State meeting on March 29
- Open meeting for all stakeholders on Feb 23rd at 1430 CET
- By May, proposed resource mobilization strategy and finalize principles of engagement
- Proposed launch of the Coalition by May 12th



PRINCIPLES OF ENGAGEMENT: CONSIDERATIONS

- Achieving the vision of the HDC requires the **combined action of many stakeholders**;
- The HDC agenda covers areas where there is potential for **conflicts of interest with parts of the private sector**;
- This requires a form of **‘fire-walling’ of certain activities in the workplan, certain processes and decision making**;
- HDC membership and set up should **reflect our evidence-based approach** and avoid perceived or real conflict of interest;
- **Forms of engagement** with different stakeholder groups will **depend upon the planned activities** of the HDC;
- Established POE’s will be developed by the steering committee, must be **agreed upon by all** and be transparent;
- Conducting risk assessments and due diligence procedures is labour intensive, and a crucial staffing consideration of the HDC;
- Many Member States have, are currently, or are planning their own engagement strategies with the for-profit sector. The HDC can **gain inspiration** from such strategies.



POTENTIAL PRINCIPLES OF ENGAGEMENT

- The HDC is a trusted, unbiased, evidence-based and human-rights driven platform to advance progress towards our vision.
- 2022 is a foundational year for the HDC. A simple allocation of all new stakeholders (excluding Member States) as **'supporters'** during this first year of operation could allow for an **adaptive approach** which identifies where engagement can contribute to achieving the goals and objectives of the Coalition, what form of engagement is needed, what are the potential conflicts of interest and what are the risks and benefits. The existing Secretariat and Member States are the members; all others are supporters in this first year of operation.
- UN entities (FAO, UNICEF, UNEP, UN Nutrition, WFP, WHO) each have their own POE's and due diligence criteria for their interactions with the for-profit sector, including exclusionary criteria. To ensure these agencies uphold their obligations, the HDC could adopt the **requirement that all engagements with the private sector, including joining of new supporters must meet the existing criteria of these collective UN agencies.**
- Currently, UN agency POE's discourage interactions with individual for-profit agencies unless this interaction is linked to a specific programme, such as product reformulation, or via existing platforms such as the SUN Business Network and CFS PSM. In such cases the HDC can link to and promote existing initiatives to progress such work - avoiding duplication.
- A **Declaration of Commitment is envisioned.** HDC members and supporters are expected to comply with it.

