

שלום רב,

לפני מספר חודשים, השתתפתן בקבוצת מיקוד בנושא תזונה בריאה בחברה החרדית, כחלק מתהליך שיתוף ציבור נרחב בנושא תזונה בריאה. אנו רוצות להודות לכן ולעדכן אתכן בסיכום התובנות מהמפגש ובהחלטות שגובשו בעקבות השיחה אתכן בנוגע לקמפיין שתיה מתוקה ולגיבוש תוכניות העבודה באופן כללי לקידום תזונה בריאה בחברה החרדית.

## סיכום מפגש בתזונה בריאה לחברה החרדית

### רקע תהליך שיתוף הציבור בנושא תזונה בריאה:

רקע:

ועדת הכספים בראשות ח"כ אלכס קושניר, אישרה את צו תעריף המכס והפטורים ומס קנייה על טובין (תיקון מס' 4) התשפ"ב-2021 – הצו למיסוי משקאות מתוקים. הצו החל מה- 1.1.22 והוצא בעקבות החלטת ממשלה שעניינה קידום אורח חיים בריא באמצעות הטלת מס קנייה על משקאות מתוקים, משקאות ממותקים בתחליפי סוכר, מיצי פירות ואבקות ותרכיזים להכנת משקאות מתוקים וממותקים.

מנתוני סקר מכון ברוקדייל מדצמבר 2019, נמצא כי הציבור החרדי רוכש שתיה מתוקה בשיעור של 79% לעומת 51% בציבור היהודי הלא חרדי. גם בסקר הוצאות משק בית שפרסמה הלשכה המרכזית לסטטיסטיקה נמצא שמשפחה חרדית מוציאה כ- 90 ₪ בחודש על משקאות ממותקים (כ- 14 בקבוקי 1.5 ליטר), לעומת משפחה בציבור הכללי שמוציאה כ- 65 ₪ בחודש (כ- 10 בקבוקי 1.5 ליטר).

צריכה של שתיה מתוקה וממותקת מעלה את הסיכון למצבי חולי רבים ולכן יש צורך בגיבוש תכנית מערכתית, כולל קמפיין ציבורי מותאם לחברה החרדית, על מנת לסייע בשינוי הנורמות התזונתיות לחברה.

על סמך נתונים אלו, עלה הצורך ביצירת שיתופי פעולה משמעותיים עם גורמים שונים – מקצועיים, חברה אזרחית, נשות תקשורת ועוד מהחברה החרדית על מנת לגבש יחדיו הצעות ודרכים לגשת לנושא. שני מפגשים ראשונים בנושא התקיימו עם קבוצות של נשים בעלות עניין בתחום בחודש פברואר 2022.

### מטרות המפגש:

1. הצגת תמונת מצב, מגמות ונתונים הנוגעים לאורח חיים בריא והרגלי תזונה בחברה החרדית ותחלואה נלווית
2. שמיעת "קולות השטח" בסוגיות הבאות:

- a. מיפוי "נקודות התורפה" בחברה החרדית בנוגע לתזונה ואורח חיים בריא
- b. כיצד ניתן לקדם הרגלי בריאות ותזונה נכונים בחברה החרדית
3. התייעצות לגבי קמפיין מיסוי סוכר והתאמתו לחברה החרדית
4. תיאום ציפיות לעבודה משותפת להמשך בין אגף התזונה לפורום

**נציגות משרד הבריאות שהשתתפו בקבוצות המיקוד:**

1. פרופ' רונית אנדוולט - מנהלת אגף התזונה
2. ד"ר מורן בלייכפלד מגנאזי – סגנית מנהלת אגף התזונה ואחראית תחום תזונה בחברה החרדית
3. עדי בן מרדכי – מנהלת תחום תכנון מדיניות
4. חנה וולך - מנהלת תחום קידום בריאות שירותי בריאות הציבור
5. ליזה אידלמן – מנהלת תחום שיתוף ציבור ושותפויות בין-מגזריות
6. רוחמה פרנקל – יועצת משרד הבריאות לתזונה בחברה החרדית

קבוצת המיקוד הראשונה נערכה ביום רביעי, א' אדר א' 02.02.2022, מ-20:30 עד 22:00

קבוצת המיקוד השנייה התקיימה ביום שלישי, ז' אדר א' 08.02.2022, מ-20:30 עד 22:00

במפגשים הועלו קשיים ובעיות שמבוגרים/ות וילדים/ות בציבור החרדי מתמודדים איתם בנושאי תזונה ביום-יום. הועלו מורכבויות שונות עבור גברים, נשים או מוסדות לימוד שונים, זאת לצד הצעות המשתתפות לפתרונות. מפגשים אלו היוו הזדמנות ליצור שיח פתוח בכל הנושאים הקשורים לתזונה בחברה החרדית. וכן אפשרו לכל הנציגות מטעם משרד הבריאות אשר השתתפו במפגש להקשיב לקולות השטח על מנת שיוכלו לפעול בצורה המיטבית להובלת השינויים הנדרשים.

**התובנות המרכזיות:**

- ישנו מחסור בידע לציבור החרדי בנושא תזונה בריאה, גם במסגרות בתי הספר, הישיבות וגם בבית. ההורים בעיקר של הדור הצעיר לא בהכרח מודעים למחלות אשר גורמים המוצרים עם כמות סוכר גבוה, לדבריה של אחת המשתתפות: "הכלות שלי מביאות לילדים ממתקים וחושבות שאם היום הילד בסדר שהוא אוכל, אז אין סיבה שבעתיד זה ישפיע. אך, הן לא מודעות לנזקים ולבעיות שזה עלול לגרום. למשל, בעיית קשב וריכוז או בעיות שונות"
- בנוסף, ישנו קונצנזוס מבוסס ויציב של נורמות: מה מקובל בערבי שבת, שמחות וקבלת אורחים וכו' ומה לא נחשב למקובל.
- הורים רבים מעדיפים את החטיף על פני פרי היות ומתן חטיף לוקחת משמעותית פחות זמן מאשר שטיפה, קילוף, חיתוך וכו' של פירות. ובשל העלויות הגבוהות של פירות לעומת סוגי חטיפים זולים. מוסדות החינוך- ההתמודדות של הורים מול גני הילדים שמביאים מידי יום במהלך השבוע דברים מתוקים לילדים, חוסר הסכמה מצד הורים נוספים להפסיק הרגל זה או לשנות לתגמול אחר כגון פרסים. "באסיפת אימהות בגן של הבת שלי, העליתי את הנושא שכאשר הילדה היא אמא של שבת אפשר להביא פרס ולא חייב משהו מתוק. אך האימהות נרא התנגדו לכך". או "אם הם לא יתחילו ויעשו

את השינוי הנדרש בשביל הפחתת המתוקים הניתנים בגני הילדים או בבתי הספר, השינוי לא ייעשה בשום צורה". ישיבות- אין מודעות לתזונה בריאה, אלא מסתכלים על המוצרים המזולים יותר וזאת בשל חוסר התקציבים במוסד הלימודים: "הטבח לא מסתכל על הבריא יותר אלא על הזול והפשוט, הבחורים לא טעים להם אז הם הולכים לקנות אוכל תעשייתי בחוץ"

- ההתייחסות לאוכל כתגמול- גם בבתיים וגם במוסדות חינוך שונים במקרים רבים האוכל משמש כתגמול עבור הילד על הצטיינות, התנהגות טובה ועוד. לרוב מדובר במאכלים לא בריאים. כגון, שוקולדים, סוכריות, ממתקי גומי, חטיפים וכו'.
- יוקר המחיה- העלות של מוצרים בריאים לרוב יותר יקרה מאשר המוצרים שאינם בריאים. לכן, למשפחה ברוכת ילדים או מוסדות חינוך ההבדלים בין העלויות של מוצרים בריאים לבין המוצרים שאינם בריאים משמעותיים מאוד עבורם. 'לבקש להגדיל את 'שוברי המזון' שניתנים לנזקקים' (מייסודו ח"כ אריה דרעי). השוברים מוגבלים במוצרי חלב בסיסיים, לחם, קטניות טונה, ביצים ואולי עוד משהו שנחשב לנצרך". ובנוסף, אין מספיק מבחר של אוכל מוכן ובריא עם הכשרים המתאימים לציבור החרדי.

#### המלצות המשתתפות:

#### - שיעור קבוע של תזונה בריאה בבתי ספר

הכנסת נושא התזונה למערכת החינוך כתוכן לימודי וחוויתי. ובכך העלאת מודעות הילדים לתזונה בריאה ונכונה. בדומה לנושא של זהירות בדרכים שהוכנס כשיעור קבוע ומערכת החינוך משלבת ביחד עם הלימוד התאורטי לימוד מעשי, לוקחים את התלמידים לפעילות בשטח במרכזי הדרכה לבטיחות בדרכים.

#### - שינוי תפיסה בעזרת פרסום

יצירת פרסומות הקשורות ישירות לחברה החרדית החרדי למשל, "שולחן שבת שבו מונחים מצרכים בריאים כמו מיץ תפוזים סחוט טבעי במקום קוקה קולה, קוגל בריא יותר עם פחות שמן". ולפרסם זאת בעיתונות החרדית.

#### - קמפיין הסברה של שאלות ותשובות

יצירת חוברת/אתר עם הסברים בצורה של שאלות ותשובות כדוגמת: מהי תזונה בריאה? מדוע זה חשוב? כיצד עושים זאת? ועוד שאלות נפוצות.

#### - תגמול לבנות סמינרים

עידוד בנות סמינר בעזרת תגמול מטעם משרד החינוך שעושות פרויקט בנושא תזונה בריאה, קבלת מלגת לימודים בתמורה ל"חונכות", מסירת סדנאות לבנות ביה"ס וכד'. או/גם ביה"ס שעושה פרויקט/תכנית הכי מוצלחת יקבל תגמול מטעם המדינה.

**- מידע מחקרי ולא מהיהדות**

מידע מפורט יותר של מחקרים שנעשו אודות הצריכה במוצרים שאינם בריאים ולא מידע מהיהדות. ציטוט מן המשתתפות: "אני רואה באתרי האינטרנט הרבה מידע מחקרי אודות תזונה בריאה ונכונה. אך, כל המידע שיש שם אינו נגיש לציבור החרדי". ועוד, "אם תבואו לחרדים עם דברי הרמב"ם הם ישר ישללו אתכם בטענה שאל תבואו ותלמדו אותנו דברים שאנחנו כבר יודעים ויכולים ללמד אתכם"

**- תכניות העשרה**

תכניות המתאימות לבחורי הישיבות בחינם עם תוכן של תזונה בריאה לתקופת בין הזמנים, "בין הזמנים זה תקופה שבחורי ישיבות יוצאים מהמסגרות והם ישמחו לקבל תכניות העשרה בתקופה זו".

**- אריזות יפות למוצרים בריאים**

לארוז לילדים בצורה יפה ומושכת את העין מוצרים בריאים. למשל, כמו שאורזים 'פעקעלך' אלא שבמקום המוצרים המתוקים יהיה באריזות מוצרים בריאים יותר.

**לסיכום:**

לרוב הציבור החרדי אין חשיפה לתכנים במדיה אשר יוכלו להוות להסך מקור מידע אודות תזונה בריאה וכתוצאה מכך, אין מודעות להיזהר מצריכה מרובה של סוכר. למשל, "אם אני מסתכלת בעיתונות של שבת כל המתכונים זה קציפה או עוגות. וגם אם יש סלט זה תמיד יהיה עם רטבים ממתקים". וזאת לצד הנורמות החברתיות בציבור החרדי. לרוב, אירועים/ שמחות כוללים מאכלים שמכילים סוכר בכמות גבוהה והרבה שתיה מתוקה. זאת משום מחסור במידע של הציבור על החשיבות של תזונה בריאה.

בנוסף, בקרב רבים בחברה החרדית קיימת בעיה כלכלית שמשפיעה על השיקולים בצריכת מזון בריא יותר. "יש הבדל אם אני קונה 5 קמח רגיל או 5 קמח כוסמין" ניתן לשים לב כי לרוב בחברה החרדית נצרכת כמויות יותר גדולות של קניות מכיוון שהמשפחות ברוכות ילדים. מנגד, אומרת אחת המשתתפות: "השתייה המתוקה לא ירדה משולחן השבת בגלל יוקר המחיה" ולכן נראה כי יוקר המחיה אינו פוטר את הצריכה בשתייה מתוקה או בממתקים אחרים.

**צעדים אופרטיביים שנקטו בעקבות מפגשי השיתוף:**

בשבועות האחרונים החל קמפיין משרד הבריאות בנושא שתיה מזיקה,

בעקבות השיחות עמכן וסקר כמותי שביצענו הוחלט על מספר צעדים:

1. פורסמו מודעות בעיתונות המודפסת ונשלחו במספר מוקדי ווטסאפ חרדים אשר כללו פרסום שאלות ותשובות ומתן ידע על כמות הסוכר והנזקים שבשתיה מתוקה.
2. שאלות ותשובות פורסמו גם בקו החרדי
3. תשדיר ברדיו עם דגש על הגשת שתיית מים בשבת- כשאתם מגישים למשפחה ולאורחים שלכם קנקן מים, אתם מכבדים אותם ושומרים על בריאותם

- בס"ד
4. פורסם סרטון לילדים- חבורת חזק- בנושא שתיה מתוקה במהלך הצגות חבורת תרייג בתקופת בין הזמנים בבניי האומה
  5. פורסמו מודעות במהלך אירוע גדול של חסידות בלעז והגישו באירוע רק מים
  6. פורסמו כתבות בדיגיטל ובעיתונות המודפסת
  7. המודעות יפורסמו גם בשלטי רחוב

בנוסף, נושא התזונה הבריאה מקודם ברשויות חרדיות וברשויות עם אחוז גבוה של אוכלוסייה חרדית, תוכנית לבישול בריא וכלכלי בישיבות החרדיות יחל במספר רשויות, תוכנית תזונה בריאה וכלכלית בסמינרים, יצא קול קורא לקידום תזונה בריאה בארגוני הנוער, כולל ארגוני נוער חרדים, קידום התזונה במסגרות החינוכיות והכנסת שיעורי תזונה בבתי הספר, תוכנית העשרה לתקופת בין הזמנים ועוד

נשמח לעדכן אתכן ולהמשיך את שיתוף הפעולה

חלק מן החומרים ניתן לראות בקישורים המצורפים ותמונות בנספח

[סרטון חבורת חזק- שתיה מתוקה](#)

[חומרים פרסומיים](#)

תודה רבה, בברכה

ד"ר מורן בלייכפלד מגנאזי, סגנית  
מנהלת אגף התזונה ואחראית תחום  
תזונה בחברה החרדית

ליזה אידלמן, מנהלת תחום שיתוף ציבור



**סוכר ל**

# הכנסת אורחים?

הדועל  
בבקבוק 1.5 ליטר  
שתייה מתוקה  
**יש כ-30**  
כפיות סוכר

**70%**  
מחזיקי  
מזרזי  
מים  
ללא סוכר וסוכר

כשאתם מגישים לאורחים ולמשפחה שלכם קנקן מים  
 אתם מכבדים אותם ושומרים על בריאותם.  
 שתייה מתוקה מעלה את הסיכון לחלות בסוכרת,  
 השמנה, מחלות לב וכלי דם, עששת ועוד.  
 כ-80% מקטיגוריות הגפיים בישראל הן תוצאה של סיבוכי סוכרת.

משרד הבריאות | 03-5097000 | 



## משרד הבריאות בקמפיין למגזר החרדי לצמצום צריכת שתיה ממותקת

אגף התזונה במשרד הבריאות והתכנית הלאומית 'אפשרי בריא' משיקים קמפיין חדש ייחודי למגזר החרדי, המעודד שתיית והגשת מים על פני שתיה מתוקה. הקמפיין מבקש לנפץ מיתוס לפיו הגשת שתיה מתוקה מכבדת את הסועדים, וכי הגשת מים איננה מכובדת דיה.

<p>שכעקבות הקמפיין תעלה המודעות לנויך הסוכר והצומצום משמעותית צריכת המשקאות המתוקים בקרב ילדים ומבוגרים במגזר החרדי, דבר שיסייע בשמירה על בריאותם.</p>	<p>מחלות לב וכלי דם. "בחרנו להציג בקבוק של שתיה מתוקה כשעל התווית מופיעה התמולה המזיקה שלו, במטרה ליצור תזכורת קבועה לכל פעם בה נפגש בבקבוק שתיה מתוקה" אומרים בנטשה ההסברה החרדי. במשרד הבריאות מציינים כי פעילות ההסברה לצמצום שתיה מתוקה תימשך והביעו תקווה</p>	<p>הפרסום מציג באופן ויזואלי את הדרכים להגיש מים באופן מכבד, בריא ואלגנטי, כשלקנקן מתוספים פלחי פירות. לצד העובדה כי בקבוק שתיה מתוקה של 1.5 ליטר מכיל כ-30 כפיות סוכר, הקמפיין מתייחס לנוקים הבריאותיים הנגרמים כתוצאה משתייה מתוקה. בנייהם הסיכון לחלות בסוכרת, השמנת יתר,</p>
--	--	--

אירוע חסידות בלעז



**סקרים בדקו ומצאו:  
70% מהציבור מעדיף שיגישו לו מים**

גם הכנת ארוזים וגם 'ונשחרתם' מחליפים את השתייה המתוקה במים

משקאות מתוקים עלולים לגרום לנזקים בריאות עשויים, השמנת יתר, נבד שומני, מחלות לב, סוכרת וסרטן רחלי

**"הזהר מהם עליו תבוא ברכת טוב":  
רבני בני ברק נגד השתייה המתוקה**

אלו המספרים והנתונים שחייבים להכיר על הרכיבים וההשפעות המזיקות של המשקאות הממותקים. בימינו, המשקאות הממותקים מכונים בשם "משקאות קלים", אך למעשה הם אינם "קלים" כלל וכלל • כמות הסוכר העצומה במשקאות המכונים "קלים" הופכת אותם לממתקים של ממש, למשל בכוס שתייה מתוקה אחת יש כ-4.5 כפיות סוכר ובקבוק המכיל 1.5 ליטר של שתייה מתוקה יש יותר מ-30 כפיות סוכר

**יחצן בן אליהו**  
מחקרים רבים מראים ששתיית משקאות מתוקים עלולה לגרום לעקשת חזרים בסינים, מעבר לכו, קיים קשר ברור בין צריכת סוכר לבין התפתחות מחלות כרוניות כמו השמנת, מחלות לב וכלי דם וסוכרת סוג 2 ורח"ל. בשנים האחרונות התפרסמו 2 נתונים מדאימים הקשורים זה בזה. סקר "ברוקליין" בדק ומצא שכ-80% מתוך המשקאות החרדיות ורובתן משקאות ממותקים.  
המצב מרגיז עוד יותר כאשר בוחנים את הנתונים של רשת הסוכרית האופי המעלים כי בקרב הציבור החרדי ישעירי הסוכרית נבחרים משמעותית לעולות הציבור החרדי הכללי. על פי הנתונים הפער הרחי ביותר הוא בגיל 25-34 ולפי הסיכוי של צעיר חרדי לחלות בסוכרת נבואה פי 1.5 ביחס לצעיר בני גילו במשך הבריאות מבלי צעדים קודם כל לשלש

יהודי שאינו חרדי.  
הוא באמת קיים מוצר שהוא "מיץ טבעי" ללא תוספת סוכר? רבים שותים מיצים ממותקים מ-100% מידות טבעיים או חרדיו מיץ טבעי (וכן חרדיו המיוז-עז ללא תוספת סוכר) וסוכרים שהם מומלצים כי הפרי עשיר בוויטמינים, אך זה לחלוטין לא מדויק. שתיית מיצים אלה נרמזת לזינוק ברמות הסוכר בדם באופן מרר ומשמעותי. ברמה לשתיית משקה עם סוכר, לכן הם אינם מומלצים. גם משקאות ה"ריאן" נמכרים אצל אנשים מנומרים על מנת שהם מיוצים ממתקים, אך למעשה הם אינם חלחיל ריאן ואף קשורים לעלייה במספר מחלות הרוניות שדווכרו לעיל, ובעיקר מחקים את ההרגל לצרוך מותק. מה בכל זאת נובל לעשות כדי לשנות את ההרגל המזיק בשמנות ובארוחת משמעותית?

במסדר הבריאות מבלי צעדים קודם כל לשלש

**במכתב ללפידי וליברמן**

**בני ברק:**

פרסום סרטון חבורת חזק בהצגות חבורת תרייג

A YouTube video player interface. The thumbnail shows two cartoon characters: a blonde man in a white shirt and black beret, and a man with dark hair wearing a VR headset. A play button is overlaid on the center. Below the thumbnail, the video title is "חבורת חזק- משקה ממותק" and the URL is "youtube.com". At the bottom, the video ID "https://youtu.be/GWZiOlry5Qo" and the time "3:29 PM" are displayed.

חבורת חזק- משקה ממותק  
youtube.com  
<https://youtu.be/GWZiOlry5Qo> 3:29 PM

