

תזונה בריאה במגוונים

בגני הילדים והצהרונים של מגוונים מקפידים על תזונה בריאה ומגוונת, בהתאם לחוק הפיקוח על איכות המזון והתזונה (מאוגוסט 2017), תוך אימוץ סטנדרטים גבוהים של מזון איכותי, רכיבי תזונה מוקפדים, רמת תברואה גבוהה, וחינוך להרגלי אכילה נכונים.

אנו מאמינים שהקפדה על תזונה נכונה ובריאה כבר מהגיל הרך מסייעת להתפתחות הילד, שומרת על בריאותו, מאפשרת צמיחה לגובה תקין, מונעת חסרים תזונתיים, ומסייעת לתפקוד אופטימלי. זאת בנוסף למניעת הפרעות אכילה, השמנת יתר, עששת שיניים ומניעת מחלות כרוניות. כך עולה משורה ארוכה של מחקרים שפורסמו בשנים האחרונות בכתבי העת הרפואיים המובילים בעולם.

רשת מגוונים אימצה מדיניות שמבטיחה תזונה איכותית ובריאה בכל הגנים שבניהולה. בנוסף לאוכל הבריא והמזין, ניתן בגנים דגש רב על הקניית הרגלי אכילה נכונים ועל חינוך לתזונה בריאה.

עקרונות ארוחת הצהרים במגוונים, בהתאם להנחיות משרד הבריאות

1. אוכל טרי, בריא ומגוון.
במהלך השבוע הילדים נחשפים לגוון במנות החלבון (עוף/ בקר/ הודו/ דגים/ קטניות), במנות הדגנים והפחמימות (אורז, פסטה, בורגול, תפ"א, בטטה, ועוד) ובירקות שונים ומתחלפים.
2. בישול בריא וטרי בלבד – משתמשים בשיטות בישול כמו: אידוי, אפייה, צלייה, אין אצלנו אוכל מטוגן ולא מגישים מזון מעובד.
3. דגנים מלאים – נחשפים לדגנים שונים מלאים כמו: לחם מלא, פיתיתים מלאים, פסטה מלאה, בורגול, אורז מלא ועוד
4. מקפידים על יום צמחוני פעם בשבוע שבו מנת החלבון מורכבת מקטניות כגון: חמוס, שעועית, עדשים, אפונה, סויה. בנוסף, הקטניות מוגשות גם בחלק מהימים האחרים כתוספת לארוחה.
5. החלבון המוגש לילדים הוא איכותי, ודל שומן. הבשר בקר הוא דל שומן, העוף הוא ללא עור וללא אנטיביוטיקה וקטניות מגוונות בימים צמחוניים

6. בכל ארוחה יש מגוון של ירקות טריים וגם מבושלים, הילדים בד"כ מתחילים את הארוחה בסלט ירקות טרי/ ירקות טריים חתוכים
7. בגנים שלנו מגישים מזון טרי וטבעי, ללא תוספים וכימיקלים תעשייתיים. אין מזון מעובד. בארוחות משתמשים בשמן זית או קנולה ומתבלים בחומרים טבעיים בלבד. לא מוסיפים מלח לאוכל ולא מציבים מלחיות על השולחנות, לא משתמשים בסוכר, ולא בתחליפי סוכר, קטשופ, רטבים, סויה וכו'.
8. שותים מים בלבד. לא מגישים שתיה ממותקת!
9. בארוחת ארבע מגישים פירות טריים וכריך מדגנים מלאים
10. ממרחים לארוחת ארבע: מגישים ממרחים ללא תוספת סוכר בלבד. כגון- חומוס/ טחינה גולמית/ אבוקדו/ טונה/ ממרח בוטנים ללא סוכר ועוד
11. האוכל מוגש בתפזורת - לשמירה על חום, הגשה נאותה, קידום תרבות אכילה ובחירה עצמאית של מזון, שמירה על טעם ומרקם המזון.
12. אכילה משותפת – הצוות החינוכי משמש כמודל ודוגמא אישית לדפוסי אכילה בריאים מזון מגוון וצבעוני, מגישים פרטי מזון שונים מתוך מרכיבי הארוחה במהלך היום ובמהלך השבוע.
13. ספק המזון הוא בעל רישיון יצרן ואישורים נוספים על פי קביעת שרות המזון הארצי.
14. ילדים בעלי רגישויות למזון: ספק המנות הייחודיות (לחולי צליאק ואלרגיות למזון) מוכר ומאושר לאספקת מנות אלו. המזון מגיע ארוז ומסומן עם שם הרכב המזון המיוחד.
15. לווי ופיקוח של דיאטנית קלינית – כל התפריטים בגנים נבחרים בקפדנות ומפוקחים על ידי דיאטנית קלינית וכימאית, בכפוף לכל הדרישות וההנחיות החדשות של משרד הבריאות והחינוך

איריס אינגבר פסקין
דיאטנית קלינית מוסמכת B.Sc.
כימאית B.Sc.

מתוך חוק הפיקוח על איכות המזון והתזונה אוגוסט 2017
משרד הבריאות ומשרד החינוך

מותר להכניס לגן	אסור להכניס לגן
מים, סודה	שתיה ממותקת, שתיה דיאטטית
מאפים מקמח מלא	בורקס, ג'חנון, פיצות, קרואסונים ועוגות
שמן זית, שמן קנולה, תבלינים טבעיים טריים	אבקות מרק, קטשופ, מיונז, סויה,
ירקות ופירות טריים ומבושלים	מנות מתועשות (שמוכנות מראש)
דגנים מלאים, קטניות	
ממרח בוטנים, טחינה, חומוס, טונה	ממרח שוקולד, חלבה, ממרח תמרים, דבש, סילאן וריבה
מזון מבושל, מאודה, צלוי	טיגון, שניצלים מטוגנים, פסטרמות, נקניקים
מנות דלות שומן לבד	גבינות צהובות מעל 9%, גבינות רכות מעל 5%
	מזון מעובד
	מנת חלבון צמחוני (קטניות) פעם בשבוע
	ממתקים, חטיפים, ממרח מתוק

