

סימון תזונתי



לבריאותך ובריאות משפחתך...



משרד הבריאות - המחלקה לחינוך לבדיאות - המחלקה לתזונה



זונה נבונה לאיכות חיים טובה יותר

הרגלי התזונה הם חלק מאורח חיינו ויש להם השפעה רבה על איכות החיים. הרגלי תזונה נבונים מונעים ומצמצמים הפרעות וסיכונים בריאותיים. הכרת עקרונות התזונה הנבונה ומידע בסיסי מאפשרים שיפור ניכר בהרגלי התזונה. יש לשים לב לתכולת המזונות הנאכלים ולשם כך נועדה תווית המזון.

תווית המזון - תעודת הזהות של המוצר

התווית הצמודה למוצרי המזון הארוזים, נועדה לאפשר לך לדעת מה מכיל המזון, מהי כמותו, מהם מרכיביו ועד מתי מותר לשווק אותו. התווית מאפשרת לך להשוות בין מוצרים מבחינת הרכבם ומשקלם, והיא נותנת כתובת למקרה של תקלות.

קרא את הכתוב על התווית

1. שם המוצר לפי בחירת היצרן
2. תיאור המוצר
3. ממה מיוצר המזון?
4. התכולה התזונתית של המוצר (סימון תזונתי)
5. הוראות אחסון
6. עד מתי מותר לשווק את המוצר?
7. שם היצרן וכתובתו
8. כמות כוללת



פצילות גופנית משלימה תזונה נכונה



תות



1) שם המוצר ותיאורו

שם: ניתן על ידי היצרן. הוא בעל ערך שיווקי.

2) תיאור המוצר: מידע על אודות סוג המזון, צורתו ואופן עיבודו. דוגמה:

יוגורט עם תות - מציין כי תות הוא אחד המרכיבים במזון. יוגורט בטעם תות - מציין כי רק חומרי הטעם ולא הפרי עצמו נמצאים במזון.

3) ממה מיוצר המזון-רכיבים:

רכיבי המזון מפורטים בסדר תכולה יורד. המרכיב שכמותו גדולה ביותר יופיע ראשון, והמרכיב שכמותו הקטנה ביותר יופיע אחרון. לדוגמה: אם במאכל דגים מופיע חלבון מהצומח לפני דגים, המשמעות היא שדגים אינו המרכיב העיקרי במאכל. ברשימת הרכיבים חייבים לציין גם חומרי טעם, צבע מאכל וחומרי שימור.

4) התכולה התזונתית-הסימון התזונתי

יש לשים לב להרכב המזונות הנאכלים ולשם כך נועד הסימון התזונתי. (ראה פירוט הסימון התזונתי בהמשך העלון).

5) הוראות אחסון

כדי לשמור על תקינות המזון מצוין אופן האחסון המתאים על גבי התווית. יש להימנע מקניית מזון שאינו מאוחסן במקום המכירה כמצוין על האריזה.

6) תאריך: (להגיע בזמן לקו הגמר)

קשה להבחין בטרייתו של מזון על פי מה שנראה לעין. על האריזה מצוין תאריך אחרון לשימוש ולעתים גם תאריך הייצור של המזון. יש להקפיד על קניית המוצר לפני התאריך האחרון לשימוש.

7) לכל מזון יש כתובת

על גבי האריזה חייב להיות מצוין: שם היצרן וכתובתו אשר למזון מיובא יש לציין את שמות: היבואן, האורז, המשווק וכתובותיהם.

8) תכולה כוללת

מזון מוצק - כמותו תצוין בקילוגרמים או בגרמים. מזון נוזלי - כמותו תצוין במיליליטרים או בליטרים. מזון מוצק בתוך נוזל - יצוין משקלו הכולל ומשקלו המסונן ללא הנוזל. התווית כוללת כתובת למקרה של תקלות.

מזון אינו תרופה: על פי החוק בישראל אסור לייחס למזונות סגולות ריפוי.





ימון תזונתי:

★ מהו סימון תזונתי ?

על פי תקנות משרד הבריאות מופיע סימון תזונתי על גבי כל אריזות המזון שאנו צורכים. הסימון התזונתי מספק את המידע הדרוש כדי לדעת מהו ערכם התזונתי של המזונות השונים.

מה יש בסימון התזונתי?

- אנרגיה** (בקלוריות),
- חלבונים** (בגרמים),
- פחמימות** (בגרמים),
- נתרן** (במיליגרמים)
- שומנים** (בגרמים).
- רכיבים נוספים**



כשכמות השומן גדולה, מופיע גם פירוט של כמות השומן הרווי והכולסטרול. משרד הבריאות אמנם מחייב להציג רק את ערכם התזונתי של מרכיבים אלה, אולם פעמים רבות מוסיפות חברות המזון סימון תזונתי של מרכיבים נוספים כמו, למשל, ויטמינים ומינרלים.

למה משמש הסימון התזונתי?

בעזרת הסימון התזונתי אפשר לדעת מה הרכב המזון הנאכל ולהשוות בין שני מוצרים דומים (למשל, שני סוגי גבינות, מאפה, ממתקים וכו'). הסימון מאפשר לך להחליט איזה סוג מזון תורם יותר לבריאותך. הערכים המסומנים מתייחסים ל100 גרם מזון מוצק או 100 מ"ל מזון נוזלי. יש לשים לב למשקל המזון באריזה.

חובת הסימון התזונתי חלה לגבי המרכיבים הבאים:

קלוריות

קלוריה זו יחידת מידה המבטאת כמות אנרגיה שצורכים או מוציאים.

צריכה מבוקרת של קלוריות חשובה כדי למנוע עודפים הגורמים להשמנה, או חסרים (תת משקל) הפוגעים בבריאות. איך מחשבים את כמות הקלוריות?

לדוגמה - לבן: רשום בסימון התזונתי שיש 55 קלוריות ב-100 מ"ל לבן ויש 200 מ"ל לבן בגביע - פירוש הדבר שכמות הקלוריות שצורכים באכילת גביע לבן שלם היא 110 קלוריות (2x55).

שומנים

השומנים נחלקים לשתי קבוצות עיקריות:

- 🍷 שומנים רוויים: נמצאים בעיקר במזונות שמקורם מהחי (בשרים, מוצרי חלב וכו') ובמזונות מהצומח לאחר עיבוד תעשייתי. צריכה מרובה של שומנים אלה עלולה לפגוע בבריאות ולגרום למחלות לב. כלי דם ועוד.
- 🍷 שומנים לא רוויים: נמצאים בעיקר במזונות מהצומח (גרעינים, זיתים, טחינה וכו').

צריכת שומן חיונית לתפקוד תקין של הגוף, הצריכה המומלצת ליום היא כ-30% מכלל צריכת הקלוריות היומית. חשוב להקפיד על הכמות ולמנוע צריכה עודפת.

לכן, כדאי לבדוק באמצעות הסימון התזונתי כמה שומן מכיל המזון ומהו סוגו ולהחליט איזה סוג מזון להעדיף.

איך מחשבים את כמות השומן?





קודה למחשבה!

סימון מזון כדל קלוריות, דל מלח, או דל שומן וכד' (דיאט) משמצו:

מסקה קל - דיאט - יכיל לא יותר מ-20 קלוריות ב-100 מ"ל משקה.

מזון דל קלוריות - יכיל לא יותר מ-40 קלוריות ב-100 גר' מזון.
דל שומן - יכיל לא יותר מ-2 גרמים שומן ב-100 גר' מזון.
דל נתרן - יכיל לא יותר מ-100 מ"ג נתרן ב-100 גר' מזון.
דל כולסטרול - יכיל לא יותר מ-20 מ"ג ב-100 גר' מזון.
ללא כולסטרול - יכיל לא יותר מ-1 מ"ג ב-100 גר' מזון.

סימון מזון כמופחת (לייט) משמצו:

מוצר מזון המסומן כמופחת ברכיב מסוים - תכולתו תהיה לא יותר מ-2/3 מתכולתו של מוצר מזון זה שאינו מסומן.

סימון מזון בביטוי "ללא רכיב מסוים" מעיד על כך שמלכתחילה לא נמצא הרכיב במזון.

סימון מזון בביטוי "נטול רכיב מסוים" מעיד על כך שהרכיב המסוים היה במזון והוצא ממנו בתהליך הייצור.



איך מחשבים את כמות השומן?

כדי לבדוק כמה שומן יש בכמות המזון שצורכים ממוצר מסוים, יש לבדוק מהו משקל המוצר ולהעריך איזה חלק ממנו אוכלים. כדאי לדעת כי השומן מכיל הרבה קלוריות. לדוגמה: אם בסימון התזונתי יש 30 גרם שומן ב-100 גרם צ'יפס, ויש 50 גרם צ'יפס בשקית - כמות השומן הכוללת בשקית כולה היא 15 גרם (2:30). אם השקית גדולה יותר ויש בה 150 גרם - כמות השומן הכוללת תגיע ל-45 גרם (1.5 x 30)

פחמימות: משתתפות בתהליכים רבים בפעילות הגוף ומספקות לו אנרגיה. צריכת הפחמימות המומלצת היא 55%-60 מסך כל הקלוריות הנצרכות ליום.

חלבונים: משתתפים בבניית חומרים רבים החשובים לתפקוד הגוף. כמות החלבונים המומלצת ליום היא 10%-15 מסך כל הקלוריות הנצרכות ליום.

נתרן: נמצא בריכוז גבוה בעיקר במלח הבישול. צריכה מופרזת שלו עלולה לגרום לעלייה בלחץ הדם אצל אנשים הרגישים לכך.





גאווה המלון
 וסימון גבולני
 מאפשרים לך
 לאכול רשיקול בצמח




לקבלת פרטים נוספים אפשר לפנות אל:
 משרד הבריאות/המחלקה לחינוך לבריאות
 או המחלקה לתזונה,
 רחוב דוד המלך 20 ירושלים 91010,
 טל. 02-6228854, 02-6222001,
 פקס. 02-6235399

e-mail: dov.tamir@moh.health.gov.il

לשכת הפרסום התחשלתית