



ז' אייר תשפ"ה

קידום בריאות העובד כיבוד בריא

רווחה
בשירות
המדינה

הכוחה של העובדים - הכוח שלנו

05/05/2025

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

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 מאוזנת, 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. 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. **במציאות 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. בשירות המדינה, במשרדי הממשלה, ביחידות הסמך ובבתי החולים הממשלתיים, נהוג להגיש כיבוד ושתייה במהלך ישיבות, פגישות, אירועים וכינוסים. לעיתים קרובות מדובר במזון לא בריא כגון שתייה מתוקה וממותקת, עוגיות, מאפים מתוקים ובורקסים, אשר מובילים את העובד לצורך מזון אולטרה-מעובד שעלול להזיק לבריאותו⁴.
- 1.6. לאור זאת, אגף בכיר למידה ורווחה ארגונית בנציבות שירות המדינה, בשיתוף עם אגף תזונה והמחלקה לחינוך וקידום בריאות במשרד הבריאות ובמסגרת השותפות הבין משרדית בתכנית הלאומית "אפשריבריא" לחיים פעילים ובריאים, פועלים להנגשת מידע חיוני לעובדי שירות המדינה בתחום המזון. יוזמה זו נועדה להבטיח שכלל העובדים יוכלו ליהנות מהזדמנויות שוות לאימוץ אורח חיים בריא, תוך התאמה לצרכים המגוונים של אוכלוסיות שונות בשירות המדינה. המדיניות המפורטת בחוזר זה, מתמקדת בהענקת כלים ותמיכה לעובדים לאימוץ אורח חיים בריא, תוך הדגשת תזונה בריאה ופעילות גופנית כבסיס לשיפור הבריאות האישית והארגונית.

2. מטרות הנוהל

- 2.1. לאור הצלחת הטמעת קשת המזון לתזונה בריאה ולקראת שבוע תזונה וביטחון תזונתי אשר יצוין בחודש יוני 2025, אנו מחדדים את יישום הנחיות הכיבוד בחוזר זה. ההנחיות מקדמות סביבת מזון בריאה לעובד וכוללות הפחתת החשיפה למזון מזיק, הפחתת הגשת מוצרי מזון לא בריאים, כך שהבחירה הבריאה תהיה האפשרות

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

הקלה והזמינה ביותר לעובדים. במענה לצורך שהובע בהנחיות הקודמות (2021), נעשה צעד נוסף בהסרת כל האפשרויות למזון לא בריא, והדגש מושם כיום על הגשה של מזונות בריאים בלבד, כחלק מהתפיסה הבריאותית המתקדמת בשירות המדינה.

2.2. מהלך זה משתלב עם יוזמה נוספת של אגף התזונה במשרד הבריאות, שמוביל את קידום "מכרז הזנה ירוק" בקפטריות משרדי הממשלה, במטרה לשפר את בריאות העובדים ולצמצם את ההשפעות הסביבתיות המזיקות של מזון אולטרה מעובד. במסגרת זו, מומלץ להסיר באופן מוחלט משקאות מתוקים וממותקים ומוצרי מזון לא בריאים ולהציע תפריטים שמבוססים על מזון בריא בלבד, תוך מתן עדיפות למזון מבוסס צומח. כיום, בשנת 2025, ההנחיות החדשות שעודכנו בפעם השלישית, מבטיחות שהמזון המוצע יהיה לא רק בריא יותר, אלא גם תורם 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 פרקטי ומעשי, כגון רעיונות לשמירה על אורח חיים בריא, מתכונים בריאים ומידע על מזון בריא.

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. במסגרת זו ניתן לשלב פעילות חווייתית, כמו סדנאות בישול בריא, או התנסות בקניה 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 עשוי לכלול 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 תכניות לימוד מקצועיות בתחום התזונה והבריאות במסגרת הארגון ולתועלת העובדים.

3.4. הדרכות וסדנאות: הפעלת סדנאות והדרכות לעובדים בתחומים של תזונה מאוזנת, קניית מזון מושכלת, קריאת תוויות מזון וסמלים, התמודדות עם שינויים בדפוסי האכילה ומתן כלים מעשיים להכנה ולבחירת מזון בריא בחיי היום יום. כל אלו יתבצעו בהנחיית אנשי מקצוע בתחום התזונה והבריאות. בנוסף, ניתן לכלול סדנאות בנושאים כגון חשיבות שתיית מים, בחירות תזונתיות בתנאי לחץ בעבודה, שילוב של פעילות גופנית בשגרת היומיום, ואימוץ הרגלים בריאים במסגרת העבודה והחיים האישיים.

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

- סדנאות להקניית מיומנויות לבחירת מזונות בריאים וצריכת תזונה מאוזנת, הן במקום העבודה והן בבית.

- הרצאות ודיונים על חשיבות שתיית מים, הפחתת צריכת מזון אולטרה מעובד, ועידוד שילוב תזונה בריאה ושמירה על אורח חיים בריא בעידן המודרני.

3.4.2. במסגרת סל 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, יחסי אכילה והאכלה תקינים וכלים מעשיים ליישום ההמלצות התזונתיות עבור כל המשפחה, עם דגש על תזונה מאוזנת גם עבור ילדים.



קידום בריאות העובד כיבוד בריא

הכוחה של העובדים - הכוח שלנו

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 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 או 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 משה בר סימן טוב, מנכ"ל משרד הבריאות
ד"ר שרון אלרעי פרייס, ראש חטיבת בריאות הציבור, משרד הבריאות
גב' נדא עליאן, מנהלת המחלקה לקידום בריאות, 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

רווחה
בשירות
המדינה

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:

- ✓ סלטים, ירקות ופירות טריים, מוגשים שלמים או כתוכים, ניתן לרכוש גם ירקות בגודל קטן - "מיני", פירות יבשים ללא תוספת סוכר.
- ✓ יוגורט טבעי ללא תוספת סוכר (מומלץ עם הסימון הירוק).
- ✓ גרנולה.
- ✓ כריכים מלחם מדגנים מלאים עם גבינות המכילות עד 5% שומן, גבינה צהובה, טונה במים ללא שמן, אבוקדו, טחינה, חומוס, ביצה, אנטיפסטי, פסטו.
- ✓ יש לדאוג לאפשרויות טבעוניות בכריכים.
- ✓ במידה ומעוניינים להזמין גם כריכים מקמח לבן, תמהיל הכריכים מקמח זה יהיו עד 30%.
- ✓ דגנים - קרקרים וצנימים מדגנים מלאים, פריכות אורז, פרוסות לחם מדגנים מלאים, לחם אחיד, חצאי או רבעי פיתות עדיפות מדגנים מלאים, קלחי תירס אישיים.
- ✓ מטבלים - טחינה, אבוקדו, גבינות עד 5%, פסטו, חמאת בוטנים טבעית ללא תוספת סוכר, ממרח תמרים טבעי ללא תוספת סוכר בעל סימון ירוק, ממרח אגוזים, ממרח שקדים, ממרח חומוס, זיתים, אבוקדו, גבינה עם עשבי תיבול, קוביות גבינה עד 5% שומן.
- ✓ קטניות - גרגירי חומוס, תורמוס, פול, אדממה וכד' - בצלחות קטנות או סלט על בסיס קטניות: עדשים שחורות/ירקות או שעועית ממגוון צבעים.



קידום בריאות העובד כיבוד בריא

הכוחה של העובדים - הכוח שלנו

- ✓ אגוזים/ גרעינים טבעיים, לא קלויים וללא תוספת מלח.
- ✓ מיני מאפה כגון פשטידת ירקות, פשטידות במנות אישיות וללא 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 וחלב פרה ומשקה צמחי כגון משקה סויה (סוכר / סוכרזית לצד הקפה למעוניינים).

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

- ✓ מגוון סלטים של ירקות טריים.
- ✓ ירקות מבושלים/ מאוידים/ מוקפצים.
- ✓ דגנים - עדיפות לדגנים מלאים, ניתן להגיש עם ירקות (חיטה, בורגול, כוסמת, קינואה, קוסקוס מלא, פריקי, אורז מלא ועוד).
- ✓ מנת דג/ עוף בלי עור ושומן גלוי 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 תוספת סוכר.
- ✓ השתייה תהיה מבוססת על מים וסודה בלבד ללא משקאות מתוקים או ממותקים, ללא משקאות עם 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 המאופיינים ברמות גבוהות של שומן רווי, נתרן וסוכר וברמת עיבוד גבוהה (מזון אולטרה- מעובד). לדוגמא: כיבוד מתוק כגון עוגות, עוגיות, סהרונים (קרואסונים), מאפים ומוצרים עתירי שומן רווי כגון בורקס, חטיפים, ממתקים.

5.5. לסיוע בהטמעת המהלך ניתן להיעזר גם בקישורים הבאים:

- אתר של אפרייבריא
- המדריך לאפרייבריא 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