

בגני הילדים נדרש לגלות עירנות לאכילה הסדירה של כל הילדים וכן לשינויים קיצוניים החלים בהרגלי האכילה שלהם. התנהגות חריגה (אי-אכילה או אכילה מופרזת) דורשת בדיקה והסבת תשומת לבם של ההורים, ובמקרים חריגים המלצה להורים לפנות לייעוץ של גורם מקצועי. נדרש להתאים את ההזנה למשך השהייה בגן וכן לצורכיהם ולטעמם האישי של הילדים.

ההחלטה לקיים הזנה משותפת בגן הילדים נתונה לשיקול דעתה הבלעדי של הגננת מנהלת הגן, והיא אוטונומית להנהיג או לא להנהיג הזנה משותפת בגן בשנת לימודים מסוימת. הגננת תסביר ותבהיר להורים את חשיבות התזונה המאוזנת והמגוונת הן בבית, לפני היציאה לגן, והן במהלך השהייה בגן, ותפרוס בפניהם את אפשרויות ההיערכות להזנה בגן. העברת מידע והדרכה מעשית בנושא התזונה יכולות להתקיים גם במפגש בין דיאטנית מוסמכת להורים.

לגיוון המזון ולהתאמתו לטעמו האישי של הילד חשיבות רבה במיוחד בגיל הרך. הרגלי תזונה נכונים יגבירו אצל הילד את המודעות לאכילה מגוונת ומאוזנת.

חשוב להמליץ להורי הילדים שלפני ההגעה לגן יאכלו הילדים ארוחת בוקר המכילה מאכלים עשירים בסידן. ארוחה כזו יכולה להיות כוס חלב, דגני בוקר – לא ממותקים – עם חלב, פרוסה מרוחה בטחינה, בגבינה, בחומס או בכל ממרח או פרוסה עם ביצה.

אלה תפקידי הסייעת בהזנה (מתוך חוזר מינהל השלטון המקומי – הגף לכוח אדם ושכר ברשויות המקומיות):

הסייעת בגן אחראית על גיבוש תפריט המזון בתיאום עם הגננת ועל הזמנת המצרכים בהתאם, על הכנת מצרכי המזון לקראת הארוחה ועל עריכת השולחן והגשת המזון. כמו כן עליה לוודא את בטיחות האוכל בהתאם להנחיות הבטיחות ולוודא כי הילדים אוכלים.

עם סיום הארוחה הסייעת אחראית על פינוי השולחן, על הדחת הכלים ועל ארגון המטבח. כמו כן היא אחראית על רכישת ציוד ההזנה בתיאום עם מנהלת הגן ועם הרשות המקומית או עם הבעלות.

9.2 עקרונות יסוד להכנה/להגשה של מזון וארוחות בגן הילדים

- א. יש להקפיד כי הירקות והפירות שיוגשו בגן יהיו טריים ועונתיים.
- ב. יש להגיש שתייה של מי ברז. אפשר להוסיף קרח גרוס, נענע, לימונית, לואיזה ופלחי לימון או תפוז.
- ג. מומלץ שכל הדגנים (דגני בוקר, לחמים שונים, מאכלי דגנים) יהיו מלאים.
- ד. אין להמליח את המזון, אין להשתמש באבקות מרק ואין לעשות שימוש במלחייה בגן.
- ה. אין להוסיף למזון סוכר או תחליפי סוכר (דבש, סילאן, סירופ ואחרים).
- ו. בארוחה צמחונית יש להציע ירק או פרי עשיר בוויטמין C לשיפור ספיגת הברזל שמקורו בצומח (ראה פירוט בטבלה 11, "גודל מנה לפרות").
- ז. ביום שבו המנה החלבונית עשויה מקטניות אין לתת תוספת של קטניות.
- ח. מהקטניות אפשר להכין תבשילים שונים כמו קציצות אפויות, קטניות ברוטב, גולש קטניות ועוד.
- ט. **גודל המנה הרשום בהנחיות מתייחס למשקל מנה מבושלת.**
- י. יש להנחות את ההורים לא להביא לגן חטיפים, ממתקים ושתייה מתוקה.

9.3 הרכבי ארוחת עשר בגן הילדים

- א. בגני ילדים שבהם הגננת מנהלת הגן בוחרת להנהיג הזנה משותפת מומלץ שהתלמידים יכינו את הארוחה בעזרת הסייעת כדי שהם יפתחו קשרי גומלין, יתנסו בהכנת ארוחות קלות וירכשו כישורים תוך חשיפה לשונה וקבלתו.
- ב. הגננת תמליץ להורים שהרכב ארוחת עשר המובאת מהבית – במקרים שאין הזנה מאורגנת – ייתן מענה לצרכים התזונתיים למשך שהות ארוכה בגן ויהיה מגוון.

ג. כל ארוחת עשר תכלול 5 גרי' (כפית אחת) שמן (בסלטים ובחביתות).

ד. **טבלה 5: ארוחת עשר בגן: ההרכב, התדירות וגודל המנה**

מרכיבי הארוחה	פריטי המזון	התדירות ב-6 ימים	גודל המנה
מוצרי חלב	קוטג' 5% / גבינה לבנה 5% / לבנה 5%	4	25 גרם (1.5 כפות)
	גבינה צהובה 9% גבינה מותכת 7% גבינה צפתית 5%	1	15 גרם (1 כף)
	חלב/לבן/יוגורט	1	גביע 180-200 מ"ל
תוספות וממרחים	ביצה קשה/חביתה	2	30 גרם (1/2 ביצה)
	סרדין/טונה/סלט חומס עד 15% שומן	2	25 גרם (כף וחצי)
	טחינה גולמית (עדיף משומשום מלא)/אבוקדו/חמאת בוטנים לא ממותקת	2	15 גרם (1 כף)
דגנים מלאים	לחם/לחמנייה מקמח מלא	4	60 גרם (2 פרוסות)
	פיתה מקמח מלא	1	50 גרם (חצי פיתה) או לחמנייה קטנה
	דגני בוקר שאינם ממותקים	1	30 גרם (3/4 כוס חד פעמית)
ירקות	ירקות חיים	כל יום	100 גרם (1 יחידה)
שתייה	מים	כל יום	

9.4 ארוחת הצהריים בגן הילדים

- א. בגנים שניתנת בהם ארוחה בשרית יש להשתמש במערכת כלים נוספת או במערכת כלים חד-פעמית.
- ב. רצוי לקיים ארוחה משותפת סביב שולחנות, תוך הקפדה על הרגלי אכילה ועל נימוסי שולחן נאותים. משך הארוחה יהיה כ-20 דקות לפחות. אפשר לקיים מזנון חופשי, כאמור לעיל, המאפשר בחירת מזון מועדף על ידי הילד על פי צרכיו, טעמו ובחירתו. בחירת המזון המבוססת על הנאה ועל פיתוח טעם אישי ועל ידע שנרכש מעודדת עצמאות ורכישת הרגלים ודפוסי התנהגות.
- ג. חשוב להקפיד על אכילה של פריט אחד לפחות מכל קבוצות המזון, וכן שהילד יטעם ויאכל ירקות, מנה עשירה בחלבון ומנה עשירה בפחמימות בכל ארוחה.
- ד. יש להקפיד על תנאי תברואה נאותים, על ניקיון ועל בטיחות. בהתאם לכך יש לוודא את זמינותם ואת תקינותם של אמצעי חימום המזון ושל מקרר לאחסון מזון ושתייה הדורשים תנאי קירור.
- ה. בגני הילדים שמכינים בהם את הארוחה החמה יש לעמוד בדרישות משרד הבריאות המתפרסמות בחוזר זה.
- ו. צוות הגן יקפיד –
- שהירקות והפירות יישטפו בסבון ובמים זורמים;
 - שהמזון המיועד לקירור יאוחסן במקרר;
 - שהסועדים ירחצו את הידיים לפני כל אחת מהארוחות ואחריה;
 - שכוסות השתייה האישיות תהיינה מסומנות;
 - שמקום האכילה יהיה אסתטי, מואר ונקי והשולחנות יהיו ערוכים בצורה נאה;
 - שהגישה לשולחנות תהיה בטיחותית ונוחה והישיבה תהיה מרווחת.

ז. טבלה 6: ארוחת הצהריים בגן הילדים: ההרכב, התדירות וגודל המנה

מרכיבי הארוחה	פריטי המזון	התדירות ב-5 ימים	גודל המנה לפי הגיל ³	
			3 שנים	4-5 שנים
המנה העיקרית – מנה עשירה בחלבון	חזה הודו/חזה עוף/פרגית	1	60 גר'	80 גר'
	כרעיים (ללא עור ועצמות)/שניצל עוף/הודו	1	60 גר'	80 גר'
	בשר בקר: גולש/טחון	1	60 גר'	80 גר'
	דג ללא עצמות (פילה)/קציצות דג	1	80 גר'	100 גר'
	מנה צמחונית – קטניות מבושלות: עדשים/אפונה/חומס/לוביה/שעועית יבשה בצבעים שונים ⁴	1	60 גר'	80 גר'
דגנים/קטניות ⁵	גריסים/קוסקוס/תירס/קינואה	1	120 גר'	160 גר'
	חיטה/בורגול/כוסמת/אורז מלא	1	100 גר'	130 גר'
	עדשים/גרירי חומס/ אפונה יבשה/ שועית יבשה	2	80 גר'	110 גר'
	תפוח אדמה/בטטה/פתיתים אפויים/ ספגטי/ פסטה	1	130 גר'	170 גר'
ירקות	מגוון ירקות (עגבניה, חסה, מלפפון, גזר, פלפל בצבעים, קולרבי, כרוב)	5	חצי כוס= 65 גר'	כוס אחת= 130 גר'
ירקות מבושלים	מגוון ירקות(גזר, קישוא, דלעת, חציל, שעועית ירוקה וצהובה, כרוב, כרובית, סלרי, תערובת ירקות)	5	חצי כוס= 80 גר'	כוס חצי= 80 גר'
פירות	פרי העונה	5	חצי יחידה	חצי יחידה
שתייה	מים	5	חופשי	

³ משקל המנה אינו כולל את הציפוי.

⁴ מגוון המנות העשירות בחלבון הצמחוניות יהיה על פי התפריט לארוחות הצהריים הצמחוניות (ראה בטבלה 7). כל שבוע תוגש מנה צמחונית אחת שונה בארוחה בשרית.

⁵ אפשר להגיש דגנים עם קטניות כמנה מעורבת אחת, או בנפרד, בכמויות המפורטות בטבלה. ביום שמוגשת בו מנה עשירה בחלבון צמחונית מקטניות אין צורך לתת תוספת של קטניות לדגנים.

ת. טבלה 7: ארוחת צהריים צמחונית (מנות עשירות בחלבון) -
התדירות וגודל המנה

מרכיבי הארוחה	פריטי המזון	התדירות	גודל המנה לפי הגיל	
			3 שנים	4-5 שנים
מנה עשירה בחלבון	קטניות מבושלות: שעועית יבשה, עדשים, אפונה, חומס	2	60 גר'	80 גר'
	פתיתי סויה: קציצות	1	60 גר'	80 גר'
	טופו: רצועות/קציצות/ גולש/מוקפץ	1	60 גר'	80 גר'
דגן מלא/ קטניות				
	חיטה/ בורגול/ כוסמת/ אורז	1	3/4 כוס 100 גר'	כוס אחת 130 גר'
	קוסקוס/ גריסים/ קינואה/ תירס	1	120 גר'	160 גר'
	חומס/ שועית יבשה/ עדשים/ אפונה	2	80 גר'	110 גר'
	תפוי"א/ בטטה/ פתיתים/ ספטיגי	1	130 גר'	170 גר'
	מגוון ירקות (עגבניה, חסה, מלפפון, גזר, פלפל בצבעים, קולרבי, כרוב)	5	1/2 כוס = 65 גר'	1 כוס = 120 גר'
	ירקות מגוונים מבושלים, מאודים וכד'	5	1/2 כוס = 80 גר'	1/2 כוס = 80 גר'

פרות במנות	פרי העונה (ראה טבלה 10 לסוגים ולגודל מנה; יש להעדיף פרי עשיר בוויטמין C)	5	½ פרי	½ פרי
שתייה	מים	5	חופשי	

9.5 ארוחת ה"טעימה" בגן הילדים

מומלץ להגיש לילדים בארוחת ה"טעימה" חצי כריך מלחם מקמח מלא עם אחד מהממרחים המומלצים וירק או פרי. לילדים שאינם מעוניינים בחצי הכריך הנוסף עם ירק אפשר להציע 2 מנות ירק או פרי. את הטעימה הנוספת יש להגיש כשעה וחצי לפני סיום יום הלימודים הרשמי.

9.6 כיבוד בימי הולדת ובאירועים

- א. הכיבוד בימי הולדת יהיה תוספת לארוחה הניתנת בגן ולא במקומה. על הכיבוד ועל הרכבו יוחלט בשיתוף עם ההורים ובכפיפות לכללים המפורטים בחוזר זה.
- ב. מומלץ כי הכיבוד יכלול ירקות מגוונים, פרות מגוונים ומים.
- ג. בימי הולדת אפשר להגיש גם עוגת יום הולדת, שתחולק בזמן המסיבה למנות אישיות.
- ד. בחגים ובאירועים יש להתאים את הכיבוד לאופי החג או האירוע ולמאכלים המזוהים עמו.
- ה. מומלץ לשתף את הילדים בהכנת הכיבוד, בחלוקתו למנות אישיות ובהגשתו.
- ו. מומלץ לרכז את ימי ההולדת ולחגוג לכמה ילדים במשותף פעם בתקופה כדי למנוע צריכת כיבוד ועוגות בתדירות גבוהה.