

שאלות נפוצות עם יום ללא בשר במערכת החינוך

למה רשות מקומית צריכה לצמצם את צריכת בשר במסגרת ארוחת הצהריים בגני הילדים ובצהרונים ?

- (1) **יישור קו עם הנחיות מעודכנות של משרד החינוך** על הזנה וחינוך לתזונה נכונה במוסדות החינוך (4 אפריל 2016) מגדירות יום אחד בשבוע בו תוגש מנה עשירה בחלבון מהצומח מבוססת קטניות מבושלות: עדשים, אפונה, חומס, לוביה, שעועית יבשה בצבעים שונים, סויה.¹
- (2) **משרד הבריאות ממליץ על תזונה ים תיכונית** בה התזונה מבוססת בעיקר על מזון שמקורו בצומח ומקורות החלבון מגוונים.²
- (3) **תזונה המבוססת בעיקר על מזונות מהצומח בריאה יותר לסביבה.** תעשיית הבשר אחראית לנזק סביבתי משמעותי וצורכת משאבי טבע רבים. מעבר לתזונה יותר צמחית הינו רכיב משמעותי במאבק העולמי בהתחממות הגלובלית, אשר לו שותפות הרשויות המקומיות בישראל³
- (4) **המהלך מאפשר שיפור איכות מרכיבי המזון לאורך כל השבוע** - החיסכון הכספי מהגשת אוכל צמחוני פעם בשבוע מאפשר שיפור איכות הבשר המוגש בימים האחרים, באותה מסגרת תקציב (לראייה המעבר לתפריט הבריא בירושלים במסגרת מפעל ההזנה וכן חסכון של כ-20% בעלויות כתוצאה משינוי התזונה במועצה המקומית רמת נגב).

לעיתים עשויה להיות התנגדות למהלך כזה, מצד הורים וצוותי החינוך. מאילו טעמים עשויה לנבוע התנגדות כזו?

- (1) **חוסר ידע לגבי חלבון מהחי לעומת מהצומח:** אמונה רווחת, שאף מושרשת בתרבות שלנו, ואצל רובנו מקורה בילדות שלנו, בהורינו ובסבינו, היא שחייבים לאכול בשר (בקר, עוף, דגים וכו') כל יום כדי לקבל מספיק חלבון וברזל, וקיימת בורות לגבי הערכים התזונתיים של קטניות ודגנים מלאים כמקורות לחלבון איכותי מהצומח. רבים מאמינים שלא ניתן להכין ארוחה רק מהצומח שהיא גם בריאה, גם טעימה וגם מזינה, ולא יכולים לדמיין ארוחה מרכזית ביום ללא בשר.
- (2) **חוסר אמונה ביכולת לשנות הרגלים:** חוסר אמונה ביכולת הילדים לאמץ הרגלי תזונה בריאים יותר וצפייה ל (ורצון להימנע מ) התנגדות הורים שדואגים שהילד שלהם יהיה רעב ולא יסכים לאכול מנות מקטניות מבושלות.
- (3) **רתיעה מעיסוק בנושא והשלכותיו:** חששעיסוק בנושא ושילוב מנות מהצומח בתפריט ייתפס כעידוד תזונה צמחונית. חשש ששינוי הרגלי התזונה במסגרת החינוכית יגרור גם שינוי תזונתי בבית שיחייב הורים להתעסק עוד יותר עם נושא האוכל של הילדים ויגרור עוד עבודה במטבח וכסף (למרות שבפועל תזונה מהצומח זולה יותר).
- (4) **לא רוצים לצאת פריירים:** תחושה שהמערכת "עובדת עלינו" וחוסכת כסף על חשבוננו במתן מנה צמחונית זולה יותר מבחינת עלות מרכיביה

איך כדאי ליישם מהלך כזה ברשות מקומית?

- אין תשובה אחת לשאלה זו, שהרי לכל רשות מאפיינים שונים. בכל רשות, יכולים להוביל את התהליך גורמים שונים – היחידה הסביבתית, מינהלת החינוך או מתאם הבריאות לדוגמא. עם זאת ולאור ניסיון מצטבר של רשויות שונות, ישנם מספר צעדים בסיסיים שיש להובילם בתהליך ההטמעה:
- (1) קבלת החלטה עקרונית וגיוס תמיכה פוליטית למהלך
 - (2) ליווי תזונתי – שילוב אשת מקצוע בבניית תפריטים, בעבודה מול ספקי המזון, העברת הכשרות לצוותים החינוכיים, ליווי הגנים ופיקוח על היישום.
 - (3) הקמת ועדת היגוי/צוות מוביל – חשוב שיהיה גורם בכיר מטעם הרשות שמוביל ומרכז את התהליך, האחראי על הקשר עם ההורים, הגנים/בתי ספר והספקים. מומלץ שהצוות המוביל יכלול נציגים ממחלקת הגנים, הבריאות, איכות הסביבה והקהילה.
 - (4) גיבוש קבוצת הורים בעלי עניין שמוכנים להיות פעילים בעבודה מול הרשות, מוסדות החינוך והורים מתנגדים.



- 5) בניית תכנית עבודה מסודרת עם אבני דרך מוגדרות – מומלץ על פני שנה לפחות. התוכנית תבוצע באופן מבוקר ועם הערכה מובנית בליווי הורים.
- 6) בחינת אפשרות של פיילוט בשלב ראשון – בדיקת התכנית במספר גנים/צהרונים מתנדבים בתהליך לו שותפים הורים וצוות חינוכי, ובמהלכו נבדקת צריכת המזון (השוואה בין חודש לפני הפיילוט וחודשיים של הפיילוט) והערכת האיכות (מראה, ריח, טעם) של המנות המוצעות. חשוב להעריך ולשתף בממצאים.. חשיבה והשקעה בהסברה נכונה ובהכשרה להורים ולצוותים החינוכיים.
- מה יכולה לכלול ההסברה?**

- 1) יידוע הורים – מכתב (רצוי מראש הרשות) המסביר את סיבות התהליך עם נספח של התפריט המתוכנן והסבר של ערכיו התזונתיים. על המכתב לכלול פרטי איש קשר למענה לשאלות שיתעוררו ולקבלת משוב.
- 2) הסברה הורים – הזמנתם להרצאות של אנשי מקצוע שונים בתחום. ניתן להקליט ולהעלות לאתר הרשות. עריכת ערב 'טעימות' – הזמנת הורים וילדים לטעום את המנות לפני קביעת המנות הצמחוניות בתפריט.
- 3) הסברה והכשרה לצוות החינוכי של הגנים והצהרונות – לכלול נושאים כמו חשיבות תזונת ילדים, ההשפעות הבריאותיות והסביבתיות של צריכת בשר, הערכים התזונתיים של קטניות לעומת בשר, כיצד לתווך אוכל ולעודד תזונה נכונה, כיצד ניתן לבדוק את איכות האוכל (ריח, מראה, טעם) לפני ההגשה ולהתריע על מחדלים. (נכון יהיה להטמיע את אלו במסגרת השתלמות עם גמול)
- 4) תקשורת – שילוב הסברה בעיתונות המקומית, במידעונים ובאתר הרשות.
- 5) השקה – שילוב בהפנינג עירוני בנושא קיימות ו/או בריאות, ובתיאום, הזמנת מיקי חיימוביץ להרצאה בנושא

מה מגישים ביום הצמחוני?

רעיונות למנות מהצומח שילדים אוהבים:

- שעועית לבנה ברוטב אדום על אורז מלא/לבן
- קוסקוס ירקות עשיר עם גרגירי חמוס על קוסקוס מלא / חצי מלא
- תבשיל עדשים ברוטב אדום על אורז מלא או דגן אחר
- בולונז צמחי (שבבי סויה או עדשים) על פסטה חיטה מלאה
- קציצות עדשים ותפוחי אדמה התנור
- פשטידת ירקות
- לזניה עם ירקות / שבבי סויה
- שווארמה (סייטן או סויה) בפיתה עם טחינה וירקות
- המבורגר עדשים/סייטן/סויה בלחמנייה ותפוחי אדמה התנור
- פלאפל

במה עמותת יום שני ללא בשר יכולה לסייע לכם?

נוכל להגיע לפגישות הסברה במטרה לגייס את הגורמים הרלוונטיים ברשות (אגפי חינוך, בריאות, סביבה, הורים ועוד), להעמיד לרשותכם חומרי הסברה והדרכה לצוותים חינוכיים ולהורים, לתאם הרצאה של מיקי חיימוביץ (בתשלום כתרומה לעמותה) במסגרת ערבי הסברה להורים על התזונה והשקה בעיר, רעיונות למתכונים שיכולים לעזור לספקי המזון להגדיל את ההיצע, ייעוץ דיאטני בשילוב מנה צמחונית ברשויות שעדיין לא שילבו דיאטנית בצוות ההזנה ובקרב - ערכת פעילויות בנושא קטניות לגיל הרך שתוצע לגננו ותשתלב בפעילות גן הירק בגן.

¹ <http://cms.education.gov.il/EducationCMS/Applications/Mankal/EtsMedorim/2/2-2/HoraotKeva/K-2016-8-1-2-2-90.htm>

² http://www.health.gov.il/PublicationsFiles/mediterranean_diet.pdf

³ <http://meatlessmonday.co.il>