



## **נספח א**

### **הערות פרטניות להמלצות לסימון מזון בסמל ירוק - מסמך הפצה להערות הציבור**

#### **קבוצת מזון 1 - מוצרי חלב**

**חלב לשתייה** : אין הערות

**מוצרי חלב מותססים** : יש להבהיר שמדובר בחומרי מוצא לפי תקן ישראלי **105.1** ולא תקן ישראלי 105. תקן ישראלי 105 כולל הן חומרי מוצא (105.1) והן תוספות אחרות (105.2), ועל כן על מנת למנוע ספקות ופרשנויות לא רצויות, יש לדייק.

**גבינות לבנות רכות וקוטג'** : יש לבטל את הסימון של הקוטג', לנוכח העובדה שקוטג' היא גבינה עתירת מלח ונחותה יחסית לחלופות בתת הקטגוריה כפי שהוסבר לעיל.

#### **קבוצת מזון 2 - מוצרים ע"ב סויה**

**טופו** : יש להשאיר את הטופו ברשימה, ולשקול להעניק סימון ירוק למוצרי טופו נוספים - יש להשוות את מגבלת הנתרן למוצרי חלב שיזכו לסימון.

למען הסר ספק, יש להדגיש כי מגבירי חוזק (מלחי סידן כדוגמת קלציום כלוריד) הינם מינרלים ולכן הוספתם מותרת.

**משקאות סויה ותחליפי חלב** : יש להוסיף תת קטגוריה של משקאות סויה. קיימת בשוק קשת רחבה של משקאות סויה ויש הבדלים גדולים מאוד באיכות המוצרים - חלקם מומלצים, וחלקם מעובדים ואינם מומלצים, ולכן חשוב במיוחד בקטגוריה הזו לסמן את המוצרים הבריאים ע"מ לעודד את הצרכן להעדיף את המוצרים הבריאים בקטגוריה.

לדעת הפורום, יש לתת סימון ירוק למשקאות המכילים פולי סויה, מים ומלח בלבד, ולקבוע מגבלת נתרן לכמות המלח המוספת.

דוגמאות למשקאות סויה בריאים שצריכים לקבל את הסימון הירוק מצ"ב **כנספח ב'**.

#### **קבוצת מזון 3 - שמנים צמחיים**

יש להוסיף תנאי שהסימון הירוק ינתן לשמנים מכבישה קרה בלבד.

#### **קבוצת מזון 4 - זרעים, אגוזים, בוטנים ושקדים גולמיים**

אין הערות לגבי קבוצת מזון זו.

## קבוצת מזון 5 - דגנים

אין הערות לגבי קבוצת מזון זו.

## קבוצת מזון 6 - קטניות

קטניות חשובות מאוד לבריאות, ויש לעודד את צריכתן, במיוחד לאור הצריכה הזניחה של קטניות בארץ.

יש להתחשב בכך שקטניות מבושלות (שימורים) או ממרחי קטניות הן מזון מוכן לאכילה, שאין צורך להוסיף לו מלח. לכן ניתן לקבוע לקטגוריית הקטניות מגבלה מקילה יותר מאשר מזון גולמי שעובר המלחה נוספת במטבח הביתי. לדעת הפרוס, יש להשוות את מגבלת הנתרן של קטניות לגבינות רכות.

## קבוצת מזון 7 - טחינה מזרעי שומשומין

יש להעניק לטחינה גולמית ללא תוספות את הסימון הירוק, בשל ערכיה התזונתיים הגבוהים. בקביעת מגבלת נתרן לטחינה יש לקחת בחשבון את דילולה בנוזלים במטבח הביתי. לשם הדוגמה, טחינה ביתית מוכנה מטחינה גולמית ששיעור הנתרן בה 200 מ"ג ל-100 גר בדילול מקובל של 1:1  
1:2 מייצרת מוצר סופי ששיעור הנתרן בו בין 100-67 מ"ג ל-100 גרם. לאור האמור, הפרוס סבור שיש להשוות את מגבלת הנתרן בטחינה לזו של גבינות רכות (200 מ"ג ל-100 גרם)

## קבוצת מזון 8 - דגים

**דגים גולמיים**: אע"פ שדגים נכללים בדיאטה הים תיכונית, הם אינם עשויים מקשה אחת. קיימים הבדלים גדולים מאוד באיכות הדגים, בהתאם לסוג הדג ומקום גידולו. יש חשיבות לסמן רק את הדגים הבריאים, על מנת לסייע לציבור לבחור את הדגים הבריאים בקטגוריה. יש לתת את הסימון הירוק לדגים טריים ולדגים קפואים ללא תוספות (כולל מים מוספים) בלבד. יש להבטיח ולפקח על כך שדגים קפואים עם תוספת מים יסומנו כדגים מעובדים ולא יקבלו סימון ירוק (הליך החדרת המים כולל לרב גם החדרת חומרים נוספים).

סימון ירוק ינתן לפי שני קריטריונים:

א. הרכב השומנים: דגים בריאים הם דגים דלי שומן או דגים שמנים, עשירים באומגה 3. לדוגמה יש לתת את הסימון הירוק לדג הפורל שהוא דג דל שומן, או לדג הבורי השמן, שהרכב השומנים שלו עשיר באומגה 3, אך לא לדניס שהוא דג שמן שהרכב השומנים שלו נחות - בעיקר שומן רווי.

מבין עשרת הדגים הנפוצים בישראל, מומלץ לתת סימון ירוק לדגים (טריים וקפואים ללא תוספות) הבאים:

בורי, טונה, פורל, סול, בקלה וסלמון - דגים עם הרכב שומנים בריאים.

מבין עשרת הדגים הנפוצים בישראל, מומלץ שלא לתת סימון ירוק לדגים הבאים :

דניס, אמנון, קרפיון ונסיכת הנילוס - שהם דגים שמנים, עם הרכב שומנים לא בריאים.

ב. מקום הגידול: יש להגביל את הסימון הירוק לדגי ים ובריכה מקומיים. אין לתת את הסימון הירוק לדגים קפואים מיובאים, ובפרט לא לדגים מיובאים מן המזרח ומאפריקה שם כמעט ולא קיים פיקוח על איכות הדגים, נוכחות מזהמים, תולעים, שאריות תרופות וכו' עד אשר יוקם מנגנון לפיקוח על איכות הדגים המיובאים.

**דגים משומרים: אין הערות**

### **קבוצת מזון 9 - ביצים**

מומלץ לבטל את קטגוריות ביצים הן משיקולים של בטיחות מזון (כגון סלמונלה אנטריטידיס) והן בשל כך שצריכת ביצים נמצאת במגמת עלייה המשולבת גם במגמת עלייה של צריכה בחלבון מהחי באופן כללי, והסכנות הכרוכות בצריכה גבוהה של ביצים בייחוד בקרב אוכלוסיות בסיכון למחלות לב ולסוכרת<sup>13-15</sup>.

### **קבוצת מזון 10 - בעלי כנף**

יש לבטל קטגוריה זו באופן גורף בשל צריכת העוף המופרזת בישראל אל מול המלצת אפשריבריאה להגביל את צריכת העוף וההודו ל-2-3 מנות בשבוע, המלצות משרד הבריאות לגוון את מקורות החלבון במקורות מהצומח, תכולת הנתרן הגבוהה בעוף (הן גולמי ויתרה מכך במבושל), דרכי הבישול המקובלות (טיגון, ברביקיו) וכן בשל הבעייתיות במוצרי עוף וביצים מבחינת בטיחות מזון (סלמונלה אנטריטידיס וקמפילובקטר).

### **קבוצת מזון 11 - פירות**

אין הערות לקטגוריות אלו.

### **קבוצת מזון 12 - ירקות**

אין הערות לקטגוריות אלו.