

כ"א בתמוז, התשע"ט  
24 יולי 2019  
סימוכין: 505244619

## סימון חיובי (ירוק) על מוצרי מזון - שאלות ותשובות

### מדוע מומלץ שמזונות מסוימים יסומנו בסמל ירוק בחזית האריזה או בשילוט מדף?

1. ועדת האסדרה לתזונה בריאה בראשות משרד הבריאות, גיבשה את המלצותיה בסוף שנת 2016. חלק מהמלצותיה כללו המלצות לסימון מזון בסמל חיובי (ירוק). זאת מתוך הבנה שסימון ירוק בחזית האריזה או בשילוט מדף יכול לסייע לצרכנים לבחור מזונות בריאים יותר עבורם, בקלות.
2. הסימון הירוק בא להבליט מזונות אשר הרכבם מתאים [להמלצות התזונה הלאומיות](#) של משרד הבריאות לאוכלוסייה בריאה, בהתאם להמלצת ועדה מדעית שמונתה לנושא.
3. הסימון בסמל הירוק בא להוסיף על הוראות חקיקת המזון בדבר סימון ולא לגרוע מהן.
4. הסימון בסמל הירוק מהווה מהלך משלים לחיוב הסימון בסמל המזון האדום (סימון בסמל אדום יהיה על מזונות עם ערכי נתרן, שומן רווי ו/או סוכר מעל ערכי הסף שנקבעו בחוק). הסמל הירוק אינו מהווה תחליף להמלצות תזונתיות ו/או רפואיות לצרכנים עם בעיות בריאותיות או בעלי צרכים תזונתיים מיוחדים. ההמלצה לבחירת מזונות בסמל ירוק כפופה להמלצות התזונתיות לגבי הכמות המומלצת לפי קבוצות מזון ולגיוון המזונות בכל קבוצת מזון ובצרכיו התזונתיים של כל אדם.

### על בסיס אילו עקרונות הומלץ הסימון הירוק?

1. הקטגוריות והקריטריונים הותאמו לישראל והתבססו על הרגלי הצריכה בהתבסס על סקרי בריאות ותזונה לאומיים, <sup>i</sup> [ולהמלצות המעודכנות של משרד הבריאות לתזונה בריאה](#) המבוססות על עקרונות התזונה הים-תיכונית<sup>ii</sup> ומתייחסות להיבטים הבריאותיים, הסביבתיים (קיימות), החברתיים-תרבותיים והכלכליים.

להלן העקרונות הבסיסיים עליהם מבוססות ההמלצות:

- התבססות על מגוון מזונות מהצומח: פירות, ירקות, קטניות (כגון חמוס, עדשים, שעועית, אפונה), אגוזים ודגנים מלאים (כגון שיפון, כוסמין, שיבולת שועל, שעורה, ואורז מלא).
- צריכה במידה של מוצרי חלב, ביצים, דגים ועוף.
- צריכה מועטה של בשר בקר בכלל ובשר מעובד בפרט.
- צריכה מועטה, אם בכלל, של סוכרים המוספים למזון או למשקאות. הפחתה בצריכת סוכרים הנמצאים באופן טבעי במזונות כגון דבש, משקאות פירות.

- החלפת שומן רווי (הנמצא בבשר שמן, שמן קוקוס ודקל, חמאה, שמנת וכד') בשמנים בלתי רוויים או בשמן צמחי (כגון אלו המצויים בדגים, באבוקדו, באגוזים, בקנולה ובשמן זית).
- התייחסות למזון כמכלול: מזון, כפי שהוא, מכיל מגוון רחב מאוד של רכיבים תזונתיים שלא כולם ניתנים לשחזור, בהרכב ייחודי, המשפיע על צורת העיכול של המזון ועל הבריאות. התייחסות למזון רק לפי רכיבים מסויימים כגון – סיבים תזונתיים או ויטמינים, איננה שלמה ואיננה מספקת לקידום תזונה בריאה ולאכילה נכונה. זאת מכיוון שהרכיבים השונים במזון (אשר הם רבים מאוד) פועלים בסינרגיה ובהשלמה. לכן, מוצרים שמבוססים על מיצוי רכיבים חלקיים מתוך מזון (כגון חלבונים, עמילנים, סיבים וכד') לא מהווים תחליף הולם למזון השלם המקורי.
- ללא שומן טרנס מוסף וזאת בהתאם להסכמה בינלאומית לגבי השפעתו השלילית על הבריאות.
- ללא ממתקים ותחליפי סוכר למיניהם בדומה למודל הסקנדינבי "קיהול", KEYHOLE" ובהתאמה לעקרונות שפורטו עד כה.

### מה הקשר בין הסימון החיובי להגדרה של מזון כ'אורגני'?

אין קשר בין הסימון הירוק לסימון "אורגני". הסימון הירוק מתמקד בהרכב התזונתי של המזון ונועד לתת המלצה לציבור לצרוך מזונות שעומדים בקו אחד עם ההמלצות התזונתיות הלאומיות.

### מדוע נקבע סימון ירוק רק לקמח שנטחן מגרעין החיטה בשלמותו כאשר התקן הישראלי מגדיר קמח מלא גם כאשר הוא משוחזר ממרכיבי הבסיס שלו?

אחד העקרונות של הסימון החיובי הוא שימוש במזונות הקרובים ביותר למצבם הגולמי. קמח שנטחן מגרעין החיטה בשלמותו הוא הקרוב ביותר למקורו – לחיטה ממנו הופק, ולכן הוא זה שיסומן בסימון הירוק.

### מדוע לא ניתנה קטגוריה לקוסקוס?

הקוסקוס הנו מוצר המבוסס על סולת – האנדוספרם, החלק העמילני של החיטה. בשנים האחרונות תעשיית הקוסקוס השתכללה לכדי ייצור קוסקוס תוך חיתוך החיטה כך שכמות מסוימת של סיבים תזונתיים נשארת במוצר. אולם, מכיוון שאין המדובר ב'דגן מלא', המוצר לא יכול לקבל סימון ירוק.

### האם קיימת קטגוריה לסלטים בסימון החיובי?

ניתן לקבל סימון ירוק על סלטים מורכבים שהם תוצאה של ערבוב מזונות מהקטגוריות השונות המפורטות

בנספח כגון: הפירות, הירקות, הקטניות והדגנים (היינו ערבוב של ירוק+ ירוק). בנוסף, קיימת קטגוריה של סלטי קטניות (חמוס, עדשים וכד') עם קריטריונים שיעודדו פיתוח של סלטים בהרכב בריא ולפי עקרונות הסימון החיובי.

### **מדוע לא ניתן סימון ירוק למזונות עם תחליפי סוכר? הרי תחליפי הסוכר עוזרים להפחתת כמות הסוכר הנצרכת.**

מטרת הסימון הירוק, היא בין היתר, להקנות הרגלי צריכה מיטביים ולמנוע צריכה עודפת הגורמת למחלות כמו השמנה, סוכרת ועוד, הנפוצות כיום בעולם המערבי. אנו אוהבים מתוק, ולכן המתקת המזונות, בכל צורה, גורמת לנו לאכול מהם יותר. מטרת הסימון החיובי היא להפחית צריכת מזונות מתוקים ובכך להקנות לאוכלוסייה הרגלי צריכה העומדים בהלימה להנחיות התזונתיות הלאומיות תוך התרגלות לטעם פחות מתוק. חשוב להדגיש כי שימוש בתחליפי סוכר לא נמצא יעיל לירידה במשקל ואף עלול לגרום לעלייה משקל.

### **כיצד קבעה הועדה לסימון החיובי מהו מזון מעובד ומהי רמת העיבוד שלו?**

קיימות הגדרות לרמת עיבוד מזון<sup>iii</sup>. הגדרות אלו מקובלות ברחבי העולם לצרכי מחקר ולקביעת מדיניות. הועדה המליצה לסמן בסמל ירוק בעיקר מזונות גולמיים או כאלו שהוכנו בעיבוד מינימלי ואף הוסיפה הגבלה להוספת תוספי מזון כפי שמוגדרים בחקיקת המזון. זאת בכדי לעודד צריכה של מזון טרי, עונתי ובישול ביתי.

### **האם לסימון הירוק יש הדרגה ושלבים?**

הועדה מציעה כי בשלב הראשון ההמלצה תהיה לסמן בסמל ירוק מזונות לא מורכבים, למעט תערובות שאושרו כגון פירות, ירקות, קטניות ודגנים. המשרד פנה לקבל חוות דעת לגבי אפשרות נוספת של ערבוב בתוך הקטגוריות לסימון ירוק מקבוצות שונות (היינו ירוק + ירוק). עדכון הקטגוריות יתבצע אחת לתקופה, על ידי אותה ועדה מדעית ויעשה בהתאם להתקבלות הסימון, להבנת התהליכים הטכנולוגיים בפיתוח מזונות ירוקים מורכבים, למודעות לסימון ולמגוון היבטים נלווים להמלצות התזונה הלאומיות לאוכלוסייה בריאה.

### **האם נעשתה היועצות ציבורית לסימון בסמל ירוק?**

ההמלצה לסימון מזונות בסמל ירוק לפי קריטריונים שנקבעו על ידי הועדה המדעית הופנתה לבעלי העניין לקבלת התייחסויות. בעלי העניין כוללים את אנשי המקצוע, תעשיית המזון, חברה אזרחית ועוד. משרד הבריאות ביקש לקבל את חוות דעתם לגבי היקף המזונות שיקבלו סמל ירוק, תוך בחינת שתי אלטרנטיבות:



האחת הנה הצעת הועדה המדעית, והשנייה הנה אפשרות של ערבוב בין קבוצות המזון השונות, בהתאם לקריטריונים. המשרד יאסוף את ההערות שיתקבלו וימליץ על רשימה סופית של מזונות ומוצרים שיוכלו לשאת סמל ירוק ואף יבנה מודל ניהולי תומך.

פרופ רונית אנדוולט

מנהלת אגף התזונה

<https://www.health.gov.il/UnitsOffice/ICDC/mabat/Pages/default.aspx><sup>i</sup>

<sup>ii</sup> [https://www.health.gov.il/Subjects/FoodAndNutrition/Nutrition/Adequate\\_nutrition/mediterranean/Pages/default.aspx](https://www.health.gov.il/Subjects/FoodAndNutrition/Nutrition/Adequate_nutrition/mediterranean/Pages/default.aspx)

<sup>iii</sup> Monteiro CA, Cannon G, Levy RB et al. NOVA. The star shines bright.[Food classification. Public health] World Nutrition January-March 2016, 7, 1-3, 28-38.