

לאכול לפי קשת המזון - זה אפליבריא

המלצות התזונה הלאומיות של ישראל



● הקשת הכחולה

אכילה לפי קשת המזון מייצגת חמישה ערכים: כלכלי, חברתי, בריאותי, סביבתי ואורח חיים פעיל

● הקשת הירוקה

לגוון ולשלב במספר ארוחות ביום ירקות, פירות ודגנים מלאים ולהרבות בשתיית מים במהלך היום

● הקשת הצהובה

לגוון ולשלב לפחות פעם ביום מכל אחת מהקבוצות הבאות: 1. קטניות 2. שמנים מן הצומח 3. מוצרי חלב לא ממותקים ותחליפיהם

● הקשת הכתומה

לגוון ולשלב מספר פעמים בשבוע עוף, הודו, דגים וביצים

● הקשת הוורודה

להגביל לכמות של עד 300 גרם בשבוע בשר אדום ובקר

● הקשת האדומה

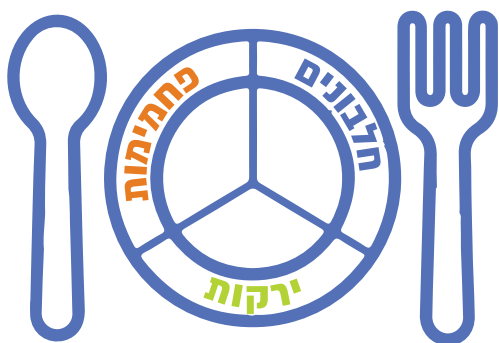
להימנע, או להפחית מאוד בצריכת משקאות ממותקים, ממתקים, חטיפים, מוצרי בשר מעובדים ומזונות אולטרה-מעובדים אחרים



כדי לדעת עוד
סורקים את הקוד

המלצות תזונתיות ברוח התזונה הים-תיכונית¹

'צלחת מנצחת'



**מומלץ כל שבוע לאכול את
המזונות הבאים:**

ירקות ופירות מסוגים שונים | קטניות ודגנים
מלאים | שמנים מהצומח (שמן זית, טחינה,
אבוקדו וכו') | דגי ים ובריכה | מוצרי חלב דלי
שומן וללא תוספת סוכר או תחליפים | ביצים,
חלקי עוף/הודו רזים.

עיקרי ההמלצות - מומלץ לאכול בעיקר:

- מזונות מגוונים מהצומח
- מזון ללא עיבוד או עם עיבוד מינימלי
- להפחית שמן, מלח וסוכר בבישול ולהעדיף עשבי תיבול ותבלינים טהורים
- עדיף להכין לבד אוכל ולא לאכול מזון שהוכן במפעל
- עדיף בישול קצר כמו אידוי או הקפצה כדי לשמור על רכיבי המזון הטבעיים
- לשתות מי ברז

מזון אשר מומלץ לצרוך בתדירות נמוכה ככל האפשר:

- מזון אולטרה-מעובד כמו חטיפים מלוחים ושומניים, דגני בוקר, חטיפי עוף ועוד. מזון זה עבר תהליכי עיבוד תעשייתיים ולעיתים קרובות מכיל תוספים לא טבעיים
- אלכוהול
- משקאות קלים ומיצים: יש בהם הרבה סוכר
- ממתיקים/תחליפי סוכר: יש בהם פחות קלוריות אך הם עלולים לפגוע באיזון התזונתי ובתגובת הגוף למתוק
- משקאות אנרגיה: יש בהם הרבה קפאין והרבה סוכר או תחליפי סוכר. הם מזיקים מאוד, בעיקר כששותים מהם הרבה