

## לוח תדירות של השימוש בפריטי המזון בתפריט השבועי

### טבלה מס' 1- תדירות פרטי מזון לארוחות בוקר

הערות	תדירות ב – 7 ימים	פריטי המזון	מרכיבי הארוחה
	5-6	לחם אחיד / מלא	לחם
	1-2	חלה	
ניתן לתת דגני בוקר כתחליף דייסה	2-3	קוואקר (שיבולת שועל) / אורז טחון	דייסה
	4-5	סולת	
	7	חלב לדייסה או לדגני בוקר	
	3	קשה	ביצה
	2	חביתה	
	2	ביצים בתוספת מיונית/אבוקדו/טחינה/בצל מטוגן	
לפחות 3 סוגים שונים בשבוע	7	לבן/שוקו/חלב/מעדף/ יוגורט/מעדן דיאט/שמנת	מוצרי חלב א'
טעמים לגבינה : בצל, שום, עירית, פפריקה	5	גבינה לבנה/קוטג'/גבינה בטעמים	מוצרי חלב ב'
	2	גבינה צהובה/מלוחה/משולשת	
4 סוגי ירקות לפחות בשבוע, כולל הרסק	7	סלט/רסק	ירקות חיים
לפחות 3 סוגים שונים בשבוע	7	חמאה/מחמאה/מיונית/טחינה/אבוקדו	ממרחים
לפחות 3 סוגים שונים בשבוע	7	דבש/ריבה/חלבה/שוקולד/ממרח תמרים	ממרחים מתוקים
	7	תה/קפה/מים תוספת חלב לשתייה	משקה

## טבלה מס' 2 - תדירות פרטי מזון לארוחות ביניים (לפנה"צ, אחה"צ)

הערות	תדירות ב – 7 ימים	פריטי המזון	מרכיבי הארוחה
3 סוגים שונים בשבוע	3	עוגה	עוגה ותחליפים
2 סוגים שונים בשבוע	2	גלידה / קרמבו / במבה / רפרפת / מוס	
תדירות לאוכלי מרקס רך ודייסתי, לפי הוראת הדיאטנית ושמירת גיוון	2	לחם / קרקר / ביסקויט / וופל (ולחילופין עוגה)	
על הלחם, במידה ומוגש	-	דבש/ריבה/חלבה/שוקולד/ממרח תמרים/ ממרח ממותק ללא סוכר	ממרחים (ללחם)
לפחות 4 סוגי פרי בשבוע. פרי משומר או מבושל לא יותר משלוש פעמים בשבוע	7	פרי/ רסק פרי בננה, תפוז, פירות הדר, ענבים, מלון, אבטיח, אפרסק, אפרשזיף, שזיף, תות שדה, משמש, אגס.	פרי
	14	תה/קפה/מיץ ממותק/מיץ על בסיס פרי/מים	משקה
בארוחת מנחה	7		חלב לקפה / תה

בארוחת עשר (לפנה"צ) ניתן לתת פרי עם שתייה או עוגה ותחליפי עוגה עם שתייה. בארוחת ארבע (אחה"צ) יש להשלים את מה שלא ניתן בארוחת העשר (פרי עם שתייה או עוגה ושתייה)

**טבלה מס' 3 - תדירות פרטי המזון לארוחות צהריים\***

מרכיבי הארוחה	פריטי המזון	תדירות ב - 7 ימים	הערות
לחם	לחם אחיד / מלא	5-6	
	חלה בשבת	1-2	
מרק	ירקות / ירקות עם דגנים	3	6 סוגים שונים של מרק בשבוע
	ירקות עם קטניות	2-3	
	צח עם תוספת (כמו : אטריות, שקדי מרק, אורז וכיו')	1-2	
מנה עשירה בחלבון *	דג באופני בישול שונים (כולל טחון)	1	6 סוגים שונים של מנה עשירה בחלבון בשבוע <b>רק למטופלים</b> המקבלים מנה רכה ניתן להגיש את כל סוגי הבשר כטחון. לאוכלים מזון במרקם רגיל אפשר לתת בשר טחון כמנה רגילה עד פעמיים בשבוע * מנה עיקרית תעשייתית הנרכשת כמוכנה מראש (כמו שניצל מוכן, קבב, נקניקה וכיו') אין לתת יותר מפעמיים בחודש.
	עוף / הודו / חזה עוף או הודו (כולל טחון)	4	
	בקר באופני בישול שונים (כולל טחון)	2	
תוספת 1	פתייתים/ אטריות / קוסקוס / כוסמת/ בורגול/ גריסים/ פסטה / תירס אורז / ממליגה תפוחי אדמה * / בטטה	7	גיוון של 6 סוגים שונים בשבוע תוך התחשבות בהעדפות של המטופלים <b>רק למטופלים</b> המקבלים מנה רכה ניתן להגיש 4 סוגים שונים בלבד בשבוע
	* שימוש באבקת תפוחי אדמה לא יעלה על פעם אחת בשבוע		
תוספת 2	ירקות מבושלים או חיים גזר, שעועית ירוקה וצהובה, כרוב אדום וירוק, כרובית, ברוקולי, אפונה ירוקה, תרד, מנגולד, דלעת, קישוא, בצל, סלק אדום, כרפס, שומר, דלורית, צנון, עגבניה, מלפפון, חסה, פלפל בכל הצבעים, פטריות, חצילים.	7	6 מנות שונות בשבוע.
קינוח	פרי טרי או משומר / רסק פרי	7	4 סוגי פרי בשבוע פרי משומר או מבושל לא יותר משלוש פעמים בשבוע
משקה	מים	7	
לחם	אחיד / מלא / חלה בשישי שבת	7	

\* בערב שבת/חג, ניתן להחליף בין ארוחות צהריים וערב ולהגיש ארוחת ערב בשרית וארוחת צהריים חלבית, בתנאי שארוחת הצהריים תכלול את המרכיבים המפורטים בטבלה 4

### טבלה מס' 4 - תדירות פרטי מזון לארוחות ערב

הערות	תדירות ב 7 ימים	פריטי המזון	מרכיבי הארוחה
	5-6	לחם אחיד / מלא	לחם
	1-2	חלה בשבת	
גיוון - אף מוצר לא יחזור על עצמו במהלך השבוע יותר מפעמיים.	7	לבן/מעדן/ יוגורט/ דייסה על בסיס חלב / פודינג על בסיס חלב/ שמנת בכל ארוחה יינתנו בתפריט לפחות 2 סוגים שונים מהפריטים שלעיל לבחירת המטופל	מוצרי חלב א'
סוגי תיבול אפשריים בגבינה	5	גבינה לבנה / קוטג'	מוצרי חלב ב'
	2	גבינה צהובה/מלוחה/משולשת	
4 סוגי מנות לפחות בשבוע, כולל הרסק	7	סלט / רסק סלטים : חסה, סלק אדום, וולדורף, גזר חי, עגבניה ומלפפון, פלפלים, סיני, צנון מגורד, חמוצים, פטריות,	ירקות חיים
סה"כ 14 סוגים שונים בשבועיים. כאשר בוחרים במנה דלה בחלבון, חובה לתת ממרח המכיל חלבונים  יש להעדיף מנה עשירה בחלבון, ולא לתת יותר מ- 5 פעמים בשבועיים מנה דלת חלבון  * תוספת מורכבת (תעשייתית) הנרכשת כמוצר מוכן מראש, תינתן לא יותר מפעמיים בחודש	7	מרק קטניות / מרק ירקות על בסיס חלב / פיצה / פשטידות גבינה מסוגים שונים (גבינה וירקות, לזניה, אטריות וגבינה) / שקשוקה / תבשיל קטניות מבושלות (כמו שעועית, עדשים, חומוס, סויה ומוצריה), בלינצס גבינה, לביבות גבינה, פלאפל / פנקייק / כדורי דגים / מוס דגים  מרק ירקות עם דגנים / בורקס / פשטידת איטריות או ירקות / תפוזים באופני בישול שונים / פנקייק / פסטה עם רוטב / כיסונים עם רוטב / פלפל ממולא באורז / ירקות מבושלים באופנים שונים / סלטים קרים ( פסטה / תפוחי אדמה / טאבולה בתוספת מזונות עשירים בחלבון כגון טונה, ביצה, גבינות)	* תוספת מורכבת (מנה עיקרית מורכבת)
7 סוגים שונים בשבוע.	7	טחינה / חומוס / אבוקדו/ סרדינים / סרדינים עם גבינה/ סרדינים מיונית וביצה / מקרל / טונה / טונה עם ביצים ומיונית / אבוקדו עם ביצים / מטבוחה / חצילים / כבד צמחי.	ממרחים
לפי העדפת המטופל	7	תה / קפה / חלב / שוקו / מים	משקה

\* בערב שבת/חג, ניתן להחליף בין ארוחות צהריים וערב ולהגיש ארוחת ערב בשרית וארוחת צהריים חלבית, בתנאי שארוחת הצהריים תכלול את המרכיבים המפורטים בטבלה 4