<u>המשך קריאה: אדום, ירוק ומה שביניהם – מהפכת הסימון התזונתי של משרד הבריאות</u>

מאת: ד"ר סיגל אילת אדר - רכזת קידום בריאות מכללתית, שי וייס - דיאטן קליני וסטודנט לתואר שני במכללה - אחראי קידום בריאות מכללתי

בעידן השפע בו אנו חיים נראה, כי המשימה לאכול נכון הפכה לסוג של אומנות הדורשת השקעת מחשבה רבה בבחירת המזונות שיעשו לנו טוב. בחירה זו נעשית מורכבת יותר כשמסתכלים על השפע המוצע. על פניו השפע מרגש ופותח בפנינו מגוון רחב של אפשרויות להזין את עצמינו ואת הקרובים לנו, אך - האם השפע הוא לטובתנו או שמא הוא מאפשר ליצרני המזון לבלבל אותנו עוד יותר עם אריזות צבעוניות ומילים מסובכות?

כיצד אמור הצרכן הפשוט לדעת איזה לחם עדיף עבורו או איזו טחינה בריאה יותר?

בדיוק לנישה הזו מתאימה **מהפיכת "תווית המזון", שנכנסה לתוקף ב- 1.1.20** וכבר ניתן לראות סימנים ראשונים על מוצרים.

אז מה זה אומר?

על כל מוצר, שנמכר באריזה, מחויבת להופיע תווית מזון. לפי משרד הבריאות **תווית המזון היא למעשה תעודת הזהות של המוצר**. על המוצר יופיעו שם המזון ותכולתו:

רשימת רכיבים בסדר יורד כך, שהרכיב המופיע ראשון, הוא זה שתכולתו היא הגבוהה ביותר במוצר. בנוסף, היצרן מחויב לספק ערכים תזונתיים עבור 100 גרם/מ"ל מוצר. מאידך, גודל המנה נתון להחלטת היצרן ועל כן לעיתים גודל המנה יכול להיות זה המקדם את מכירות המוצר, ולא את בריאות הצרכן. לדוגמא גודל המנה של דגני בוקר לפי היצרנים הוא 30 גרם - אך הצריכה הממוצעת גבוהה בהרבה.

מתברר, שהתוויות הישנות והמוכרות מרתיעות את הצרכנים בשל המורכבות שלהם.

במחקר שפורסם ב2018 בעיתון Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics נמצא כי רק 31.4% מהצרכנים בודקים את תווית המזון (1).

כדי להתמודד עם תחושתו של הציבור הוצעו בשנים האחרונות מספר יוזמות, שנועדו לפשט את קריאת תווית המזון ואת הבנתה. אחד מהשינויים המשמעותיים ביותר שנכנסו לשוק בתפוצה רחבה בתחילת 2020 הינו **סימון המדבקות האדומות והירוקות**. לצורך הסימון נקבעו קריטריונים לפיהם המוצר יכול לקבל מדבקה אדומה (פחות מומלץ לצריכה), או מדבקה ירוקה (מומלץ לצריכה).

המדבקות יתייחסו לשלושה רכיבים עיקריים: הנתרן, השומן רווי והסוכר, שמעל כמות מסוימת במוצר, יקבלו מדבקה אדומה. מוצרים מוצקים אשר יכילו ל- 100 גרם יותר מ-500 מ"ג נתרן יקבלו סימון אדום על נתרן, מעל 13.5 גרם סוכרים פשוטים (ולא רק המוספים) יקבלו סימון אדום על סוכר ומעל 5 גרם שומן רווי גם הם יקבלו סימון אדום – על שומן רווי.

מוצרים נוזלים יקבלו סימון אדום אם במוצר יהיו מעל 400 מ״ג נתרן, 5 גרם סוכרים ו-3 גרם שומן רווי ל-100 מ״ל. סימנים אלה מחוייבים על פי חוק!
כדי להשלים את התמונה, משרד הבריאות מאפשר ליצרני המזון להוסיף מדבקה ירוקה במידה והמוצר עומד בהמלצות התזונה הלאומיות (2) ובתנאי שאין לו סימון אדום לשום רכיב. מטרת הסימון של מזונות בסמל הירוק היא **לסייע לצרכנים בבחירת מזון בריא יותר**, אך החברות לא מחויבות בו.

משרד הבריאות מקווה, שמהלך זה יעודד את היצרנים להפחית את הרכיבים הללו מהמוצרים שלהם ויאפשר לצרכנים לזהות מוצרים, שמכילים רמות גבוהות של רכיבים עלולים להזיק **בצריכה עודפת**. בנוסף מהלך זה יקל על הצרכן לבצע השוואות בין מוצרים דומים.
אך אליה וקוץ בה: יש להיזהר מהמסקנה, שמזון ללא מדבקה אדומה (או עם מדבקה ירוקה) אינו מוגבל לצריכה ואף מומלץ.
בחלק מהמקרים, כמו במוצרי החלב, הסוכר יהיה סוכר החלב, שנמצא באופן טבעי ושומן מעל 5 גרם יקבל תוויות אדומות, בלי להתייחס ליתרונותיו האחרים כמו חלבון, סידן וכדומה. האם הסימון יגרום לאוכלוסייה לצרוך פחות סידן?
לעומת זאת מוצרים אולטרה מעובדים אחרים, כמו למשל במבה, לא יקבלו מדבקה אדומה, כי כשמכינים מוצר מעובד קל יותר לשלוט מלכתחילה בערכיו התזונתיים - אך האם הם בריאים? התשובה היא לא! גם משקאות דיאט לא יקבלו מדבקה אדומה - אולם אינם מומלצים ללא הגבלה.

לסיכום, אין ספק שמדובר במהלך ואף מהפך חיובי, המצביע על שינוי מגמתי של מעורבות הממשלה בתעשיית המזון לטובת הצרכן. יחד עם זאת, תזונה בריאה אינה נקבעת על סמך מוצר אחד או רכיב בודד! עלינו לשאוף לאכול דפוס אכילה בריא ולא רק פריטי מזון בריאים.
אז עם מדבקה או בלי - הקפידו להפעיל חשיבה ביקורתית כלפי המזון שאתם צורכים ואל תשכחו גם ליהנות מהאוכל 😊 (לפחות עד הכתבה הבאה...)

שלכם, שי וייס וד״ר סיגל אילת אדר – צוות קידום בריאות מכללתי

1. https://jandonline.org/article/S2212-2672(17)31706-9/fulltext
2. https://www.health.gov.il/subjects/foodandnutrition/nutrition/documents/green-label.pdf
3. https://www.youtube.com/watch?v=qbLhr8UC-WE&feature=emb_title