

## סיכום שולחן דיון- שינוי התנהגותי לאורח חיים בריא מפגש קיימות 2016, יוניליוור ישראל ומעלה, 27.12.15

מנחה: דר' רונית אנדוולט, מנהלת המחלקה לתזונה, משרד הבריאות:

### פתיחה, דר' רונית אנדוולט:

במחלקה לתזונה במשרד הבריאות ניסינו לחשוב איזה דפוס תזונה הוא דפוס שאפשר להתמיד איתו לאורך זמן ומתאים למדינת ישראל וגם מוכח מחקרית. בסקירת הספרות הגדולה שעשינו במחלקה הגענו למסקנה שהדפוס התזונתי הטוב ביותר הוא התזונה הים תיכונית. התפרסמו לא מעט מחקרים שמראים שהדפוס הזה נכון מבחינה תזונתית ויש לו גם השלכות מאוד חשובות מבחינת קיימות- אפשר להתמיד בו לאורך זמן והוא גם ידידותי לסביבה, גם נכון מבחינה כלכלית, הוא גם נכון מבחינת החקלאות. הדפוס דוגל בפעילות גופנית, בדפוסי אכילה בריאים, אכילה חברתית, בישול ביתי.

### דיון בקבוצות עבודה וחזרה למליאה להצגת התוצרים:

ענת גסר- אוני' חיפה, שלי מלצר- מנהלת אחריות חברתית, החברה המרכזית, אסף בוך- דיאטן, שרי כהן- מפקחת על בריאות בחינוך החרדי, משרד החינוך- אנשים בקבוצה מכל המגזרים. הסתכלנו על הפירמידה וניסינו להבין מה אנחנו רואים בה. הדיאטן ידע להסתכל על זה מקצועית, אבל אנחנו אמרנו שמה שיפה זה שהיא מדברת על עונתיות, ספורט, משפחתיות וכו'... הסתכלנו על כמה דברים שהיו חסרים: לא פעם אנשים מסתכלים על הפירמידה בצורה הפוכה- מה שלמעלה הוא החשוב ביותר ולא מה שלמטה. דבר נוסף זה פירות וירקות ודגנים- הדגנים עומדים בצד והם נשכחים. אנשים אומרים שהפירות והירקות הכי בריאים. החלב והבשר שהם נושאים בעייתיים ועומדים במרכז ויכוח- צריך לשים לב איך הם באים לידי ביטוי בפירמידה. מה שמציגים כאן היא שינוי תפיסת חיים ואנחנו לא בטוחים שפירמידה זו הדרך הטובה ביותר להציג אותה. הנושא של העיצוב והמיתוג הוא מאוד חשוב. גם הנושא של תתי אוכלוסיות שונות- טבעונות, צמחונות, מגזרים שונים- איפה יש ביטוי לדברים האלה? הנושא של שיתופי פעולה- מה המקום של התעשייה? זו דילמה לא פשוטה. גם בנושא של חינוך- איך ילדים מסתכלים על זה? אלו דברים שצריך לחשוב עליהם. השאלה היא איך מיישמים את ההמלצות.

איתמר בר- שותף וסמנכ"ל אסטרטגיה, גרייט אינטראקטיב, פרופ' דני נמט- סגן מנהל בי"ח מאיר, רמי הסמן, יעקב שטרן- מימד פרסום חרדי, אירית פורז- היישום לא מספיק ברור. לא ברור איך אני מיישם את הפירמידה שאני הולך לקניות ומתי שאני אוכל- אולי יותר נכון לעבוד בצלחת ולא בפירמידה. יש שילוב של מזונות בתוך ארוחה שלא בא לידי ביטוי בפירמידה. זה צריך להיות כלי עבודה- אולי משהו שממיר את מה שקניתי למונחים של הפירמידה- האם קניתי נכון? יש את העניין של המגזר החרדי שנמצא אחורה- יש צורך לאדפטציה של הפירמידה. ההורים צריכים לעשות את העבודה קודם כל ואז הילדים יצטרפו. יש צורך לדבר על משהו ישראלי, כאן ועכשיו. הצלחת היא הדרך שרוב בני האדם חושבים- צריך לספק צלחות למהלך היום, מספר צלחות ולא אחת. צריך לעשות מחשבה ואולי מחקר על איך אנשים חושבים? דני אמר שילדים מבינים מה צריך להכניס לצלחת, אבל הם לא אוכלים את מה שצריך.

רונית אנדוולט: היו מחקרים שעשו בארה"ב מבחינת נגלות- לשים עוגיות מתחת השולחן ואז הילד צריך לבקש את זה- אז זה הוריד את הכמויות. אותו דבר מבחינת ההגשה של זה. צריך גם לחשוב בין הארוחות, כי אנחנו אוכלים שם די הרבה. יש גם חוסר ידע למתי אוכלים- לא לאכול בלילה וכדומה.

רויטל בן שחר - מנהלת שיווק, מלח הארץ, אור בנימין - מנהלת הפעילות, מיטלס מונדיי, מריאנה אורבר - דיאטנית, שירותי בריאות כללית - הפירמידה מאוד לא ברורה בתפיסת האדם הפשוט, אבל יש כאן משהו הבסיס להכלל זה איך אתה עושה את זה, עם מי אתה עושה את זה ומאיפה מגיע המזון? זה מאוד יפה לראות את זה כאן. אנחנו מדינה מאוד משפחתית וזה בא לידי ביטוי. הילדים כן מחקים את מה שעושים אצלם במשפחה - רואים את זה במיוחד במשפחות חרדיות, השינוי קורה דרך ההורים. השלב של המים הוא שלב חשוב - איזה מים נותנים בישראל? השאלה היא האם המים כאן מטופלים מספיק ושניהם בטוחים שהם טובים. הפירמידה נראית בריאה מאוד אבל אין בפנים קוטג' וגבינה לבנה - מרכיב חשוב בתפריט הישראלי. רויטל, מלח הארץ: בעשייה שלי התפקיד שלי הוא להביא לתעשייה פתרונות כדי להפחית נתרן וסוכר בלי לפגוע בטעם. אור, מיטלס מונדיי: גם אצלנו וגם בפירמידה חשוב להגיד מהן האלטרנטיבות, וחשוב שהחלופות יהיו טעימות. אני חושבת גם שהנתון של כמה צורכים מכל דבר הוא נתון חשוב שיעזור לנו. רונית אנדוולט: יש סקר שרץ ומפלח את כל האוכלוסיות בישראל ויתפרסם עוד חצי שנה. מרבית המזונות המשמינים הם דגנים וממתקים, ורק אחריהם פירות וירקות. דבר נוסף - הצרכן לא יודע מה יש בתוך המוצר - יוגורט זה בריא אבל ביוגורט תות יש המון סוכר למשל. אתה לא באמת יודע מה יש במוצרים. לא מזמן יצאה הנחייה של ראש העיר ניו יורק שעל המנה יהיה כתוב כמה שומן, כמה נתרן וכדומה.

בילי כהן - דיאטנית ראשית קופ"ח מכבי, אופיר רייכמן - ראש אגף טלוויזיה ברשות השנייה וממובילי תכנית "אפשרי בריא", רות שטסל מקדמת מדיניות מזון בעיריית ת"א ואילנה שמלה ללום, מחלקת הבריאות, עיריית אשדוד: הפירמידה משקפת בניית חזון חברתי בריאותי שמחזיר מיומנויות בסיסיות של אכילה ובישול - ההתייחסות לאוכל באירועים חברתיים ובסדר היום של האדם הוא הדבר המתקדם. עד היום שדיברו על בריאות זה מאוד לא סקסי, צריך לדבר אחרת - לחפש את המילים הנכונות. השיווק של כל הנושא צריך לעבור דרך הערכים של משפחה, חברתי, ערכי, חינוכי - היתרונות של ארוחה משותפת, הנושא של עצמאות ילדים בבישול הביתי. יש שינוי בנושא של השתייה - יותר מים. באשדוד יוצאים שנה רביעית בקמפיין - אשדוד שותה מים, כל פעם דמות מהיישוב. יש חזרה לקהילתיות ולביחד וזה אחד הדברים שכולנו שואפים אליו. השינוי חייב לבוא ביחד - בחברה, בעבודה, בבית. הנושא של סגנון חיים חשוב, גם הנושא של הרגולציה - מיסוי, סובסידיות וכדומה. גם יצירת סביבה מאפשרת בבית, בעבודה, בעיר. הפיכת הבישול הביתי לנגיש - לעבוד עם הילדים אבל גם עם ההורים. שיח בנושא תזונה צריך לבוא בכמה רמות, יצירת סביבות מאפשרות, העלאת מודעות, חינוך סוכני שינוי, רגולציה על פרסומות ותעשייה - איך מונעים פרסומות שמוכרות מוצרים רעים. הדבר החשוב ביותר הוא חשיבה ותכנון לטווח ארוך - זה לוקח כמה שנים.

רונית אנדוולט: יש הרבה אינטרסים סותרים בפיקוח על המזון - זה לא רק מה נכון מבחינה בריאותית לצערנו. מה שחשוב הוא הקול של כולנו - יש כוח למכתבים שמגיעים לשרים.

עינת זינגר - מנהלת קשרי עסקים וקיימות, החברה למתנ"סים, איילת מייזנר - מנכ"לית עמותת מהיום, מוסא סודיא - מנכ"ל סקטור, שירלי קנטור - יועצת אחריות תאגידית - ההסתייגויות היו דומות לקבוצות האחרות. מדובר במהלך של קולקטיב אימפקט וצריך לאחד את כל הגורמים על מטרות ויעדים משותפים. זה צריך להיות מהלך עם הרבה מישורי פעולה - למשל לראות מה ביבי ושרה אוכלים. מעבר לרמת השיחה הלאומית זה צריך לקרות במטבחים מוסדיים, שפים, גני ילדים ומועדוניות, בי"ח. מבחינת תשתיות - לדוגמה אין כאן בחדר שבו אנו יושבים צלחות, ואם היו אנשים אוכלים יותר ירקות ופירות. מבחינת פיקוח - המהלך צריך להיות מחולק מיקרו לתתי קבוצות. ברגע שבוחנים כל אוכלוסייה לעומק מבינים את האתגרים שלה. יש גם משמעות לגיל. יש גם אוכלוסייה שהיא לא משפחות - סטודנטים וכדומה, אז לא לשים את המנוף רק שם. דובר גם על מסלולי הליכה, שיש פחות מהם באוכלוסייה הערבית.

מריאנה אורבר: הנושא של עונתיות לא בא לידי ביטוי בפירמידה - זה קשור גם לקיימות, גם למחיר ודי להכלל - כדאי ללמד את האנשים שמה שבנונה הוא יותר זול, יותר בריא ויותר נגיש.

אסף בוך: גם מבחינה תדמיתית צריך לספר את הסיפור של האוכל שהתחיל כאן (ולא ים-תיכוני), אנשים מתחברים לסיפור.

מוסא חסדיא: אנחנו בתהליך של שינוי מהפכני בחברה הערבית- נשים צעירות יוצאות לשוק העבודה וגם מתפתחים מגזרי עבודה שונים בחברה. הדור הצעיר מחפש רמת חיים ואיכות חיים ופחות ילדים היום, יש ירידה בילודה משנת 2000. הערבים יותר סוכרתיים (פי 2 מהמגזר הכללי). מצד שני עדיין מבשלים יותר (פי 3 צריכת גז). אפשר להשפיע על שפים מהחברה הערבית שעובדים במסעדות. הרבה נשים מוצאות את ההליכה כספורט הזמין ביותר.

איילת מייזנר: התעשייה יכולה לעזור מאוד. גם לרשויות המקומיות יש כוח רב בדבר הזה.

עינת זינגר: אין בעיה של משאבים, השאלה היא איך עובדים יחד. אנחנו עובדים בקווים מקבילים במקום ביחד.

רונית אנדוולט: אני מבקשת שנמשיך להיות רשת חברתית תומכת שנוכל לעשות בו תהליך של קידום התזונה הים תיכונית- רעיונות משותפים וכדומה.