

הסימונים האדומים מגיעים למדפים

מעכשיו נדע בקלות ובמהירות אם במוצרי המזון יש כמויות סוכר, שומן ונתרן שחורגות מהסף שקבע משרד הבריאות. למה נועד המהלך וכיצד הוא ישפיע על הבריאות שלנו?



השינוי יצא לדרך: מה-01.01.2020 על אריזות כל מוצרי המזון המכילים כמויות גבוהות מהסף שנקבע, של סוכרים, שומן רווי, ונתרן (מלח) מופיעים סימונים אדומים. מדובר במהלך פורץ דרך של משרד הבריאות כחלק מפעילותו בתכנית הלאומית אפשריבריא, שהתקבל במסגרת המלצות ועדת האסדרה שהוביל המשרד, וקבלת אישור הכנסת בדצמבר 2017.

כיצד הסימון מסייע לנו לצרוך מזון בריא יותר?

מטרת התקנות החדשות היא להנגיש מידע, לנו - הצרכנים בדבר הערך התזונתי של מזון ארוז מראש, באופן ברור, באמצעות סמלים המיידעים כי המזון מכיל כמות גבוהה של נתרן, סוכרים או חומצות שומן רוויות, ובכך בחירה מושכלת של מזונות בריאים יותר. הצורך במידע ברור ונגיש גדל ככל שמוצרי מזון רבים יותר נושאים מסרים שיווקיים המציגים אותם כ"בריאותיים" יותר, בעוד למעשה הם מכילים כמויות סוכר, שומן רווי ונתרן המכניסות אותן להגדרה של מזון מזיק.

בנוסף, הסימונים מסייעים לנו לקבל החלטות מהירות בנקודות המכירה: במכולת, במזנון בחוף הים, בסופרמרקט, בכל מקום בו אנחנו צריכים להחליט מה לקנות ומהן האפשרויות המזיקות פחות שעל המדף.

אדום? עצור!



מדוע נבחרו סמלים הכוללים גם איורים וצבעים ולא טקסט בלבד?

במחקרים על מהלכים דומים בעולם נמצא כי סמלים פשוטים, המבוססים לא רק טקסטים, נגישים ומובנים גם לילדים צעירים שעדיין לא למדו לקרוא. בנוסף, הסימונים מקלים גם על מבוגרים, שלא תמיד את היכולת להקדיש זמן לקריאה של כל המידע על אריזות מוצרי המזון השונים, ובוודאי שלא בנקודת המכירה ליד המדף או בקופה. בנוסף, הנושא עלה בדיונים פתוחים לציבור של ועדת האסדרה של משרד הבריאות, ובה הובע הצורך מצד נציגי ציבור שונים במהלך כולל של סימון אינפורמטיבי וברור על האריזות, שיאפשר לצרכנים קבלת החלטת קנייה מהירה – ומושכלת.

האם אסור לצרוך מוצרי מזון שמסומנים בסימון אדום?

לא. המטרה של הסימון האדום היא לצרוך בצורה מודעת יותר, לבחור בחלופות בריאות יותר באותה הקטגוריה או לשנות כשאפשר את הרגלי האכילה שלנו. מוצרים שמסומנים מאדום הם כאלה המכילים כמות גדולה של סוכר, שומן רווי ונתרן, ולכן כדאי לצרוך אותם במידה המועטה ביותר האפשרית.

הסימון האדום למוצרי מזון מזיק מאפשר לנו להחליט שמוצרים נושאי סימון אדום מפסיקים להיות חלק מרשימת הקניות שלנו כמשפחה, או מרשימת הכיבוד למסיבות וימי הולדת בבתי הספר ובגני הילדים.

תעשיית המזון שינתה הרבה מוצרים כך שלא יחויבו בסימון אדום. האם זה בעייתי?

להפך. בתקופה שניתנה לתעשיית המזון לצרוך התארגנות ליישום הרפורמה, חלק ניכר מהיצרנים לא הסתפקו בסימון המוצרים הקיימים, אלא ערכו תהליכי רה-פורמולציה של המוצרים שלהם, כלומר שינוי המתכון והכמויות של סוכר, שומן רווי ומלח במוצרים הקיימים, לצד פיתוח מוצרים חדשים העומדים בדרישות הרפורמה. התוצאה – במוצרים שעל המדפים יש היום פחות שומן רווי, נתרן וסוכר מכפי שהיו בהם בעבר – ואלה חדשות טובות – וחלק ממטרות הרפורמה.

האם סימון הסוכר מתייחס גם לסוכר שנמצא באופן טבעי במזון?

כן. ככלל סוכר בכמות גבוהה מזיקה גם אם היא ממקור טבעי וגם אם מוסף בתהליך הייצור. לכן, חישוב כמויות הסוכר במוצר שיקבע האם יסומן באדום (וגם לפירוט כפיות סוכר בגב האריזה), לוקח בחשבון את הסוכר הטבעי ואת הסוכר המוסף (כמובן במוצרים העשויים מרכיב אחד בלבד, ללא עיבוד, כמו פירות טריים – אין חובת סימון).

למה הסימון האדום מתייחס לשומן רווי ולא לכל סוגי השומן?

מחקרים רבים כולל ההמלצות האחרונות של ארגון הלב האמריקאי מראים כי צריכה גבוהה של שומן רווי מעלה תחלואת לב וכלי דם. מכאן שמומלץ להיות זהירים בכמויות השומן הרווי שצורכים. ישנם גם שומנים אחרים שדווקא כלולים בהמלצות כחלק מתזונה בריאה ומאוזנת ויזכו לסימון ירוק.

אז אלו מזונות יסומנו בסימנים אדומים?

בתקנות יש הבחנה בין מזונות מוצקים לנוזליים, וכן שתי "פעילות" בתהליך, שבהם ערכי הסף לסימון ישתנו:

פעימה ראשונה ינואר 2020:

כמות ב-100 מ"ל מזון נוזלי	כמות ב-100 גרם מזון מוצק	פריט סימון
400 מ"ג	500 מ"ג	נתרן
5 גרם	13.5 גרם	סך סוכרים
3 גרם	5 גרם	סך חומצות שומן רוויות

פעמה שנייה, ינואר 2021:

כמות ב-100 מ"ל מזון נוזלי	כמות ב-100 גרם מזון מוצק	פריט סימון
300 מ"ג	400 מ"ג	נתרן
5 גרם	10 גרם	סך סוכרים
3 גרם	4 גרם	סך חומצות שומן רוויות

חשוב לזכור: העובדה כי מוצר מזון מסוים לא מחויב לשאת סימון אזהרה אדום לא הופכת אותו בהכרח למוצר בריא, מומלץ או מאושר בידי משרד הבריאות.



פוסטר סימון אדום להדפסה בעברית וערבית

לשכת הבריאות המחוזית - מחוז ירושלים, הפיקה ועיצבה פוסטר ייחודי שמבטא ומסביר בפשטות את הסימון האדום ועוזר לצרכן לבחור בריא יותר. את הפוסטר ניתן להפיץ במסגרות שונות כמו: טיפות חלב, קופות חולים, בתי חולים, מקומות עבודה, מערכת החינוך, רשתות מזון ועוד.

[פוסטר סימון אדום - עברית](#)

[פוסטר סימון אדום - ערבית](#)

אלו סוגי מזון יסומנו בסימון הירוק?

הסימון הירוק נועד לסייע לצרכנים להבין אלו מזונות טובים יותר עבורם כחלק מתזונה בריאה ומאוזנת. משמעות הסימון הירוק: מזונות גולמיים, כלומר במצב קרוב ככל הניתן למצבם הטבעי או לאחר עיבוד מינימלי. ברשימה המגוונת של המזונות "הירוקים" ניתן למצוא מוצרי חלב ותחליפים (חלב, יוגורטים, גבינות, טופו, משקה סויה), שמנים צמחיים מסוימים, זרעים ואגוזים, דגנים, קטניות, טחינה, סלט טחינה, דגים, ביצים, עופות ארוזים מראש, פירות וירקות. לכל אחת מקבוצות מזון אלו, נקבעו תנאים פרטניים כדי שיוכלו לשאת סימון ירוק – אם יעמדו בהם.

[מידע נוסף על הסימון הירוק. תוכלו למצוא כאן](#)

מה לגבי מוצרי מזון שלא מסומנים באדום ולא בירוק?

העובדה שמוצר מסוים לא סומן באדום ממש לא מצביעה על כך שהוא מומלץ לצריכה או כדאי שיהיה חלק מתזונה בריאה ומאוזנת. היעדר סימון אדום משמעותו שערכי הנתרן, השומן רווי והסוכר במוצר נמוכים מהסף שנקבע.

לקריאה נוספת

[הנוסח המלא של תקנות הגנה על בריאות הציבור, סימון תזונתי, התשע"ח-2017](#)

[תוויות מזון מזיק באתר משרד הבריאות](#)

[המדריך לקניית מזון, אתר משרד הבריאות](#)

[שאלות ותשובות על סימוני המזון באתר משרד הבריאות](#)