

# הסימון הירוק

ירוק, עגול, ויסייע לכולנו לבחור בריא יותר: על אלו מזונות ומוצרים יופיע הסימון הירוק ולפי אלו קריטריונים?



## למה נועד הסימון הירוק?

הסימון הירוק נועד לסייע לנו כצרכנים להפוך את הבחירות הבריאות יותר לפשוטות וברורות הרבה יותר. מדובר בסימון וולונטרי, שמשרד הבריאות ממליץ לחקלאים ליצרני ומשווקי המזון לעשות בו שימוש בנקודות המכירה, ובתנאי שהמזון עומד בתנאים שקבעה הוועדה המדעית המיוחדת שמונתה במשרד הבריאות לנושא.

## מהם הקריטריונים לקבלת הסימון הירוק?

מזונות ומוצרים שיוכלו לקבל את הסימון הירוק צריכים לעמוד בתנאים הנובעים מהמלצות התזונה של משרד הבריאות. העקרונות המרכזיים שהובילו את קביעת התנאים לסימון הם מזונות המבוססים על מידת עיבוד מינימלית והימנעות מהוספת חומרים מזיקים כגון עודף שומן רווי, סוכר ומלח. מזון שמכיל סמל אדום לפי חוק, לא יוכל להכיל סמל ירוק.

המזונות והמוצרים שיוכלו לקבל את הסימון הירוק הם מקבוצות המזון הבאות: חלב, יוגורטים, גבינות, טופו, משקאות סויה, שמנים צמחיים מסוימים, זרעים ואגוזים, דגנים, קטניות, טחינה, סלט טחינה, דגים, ביצים, עופות, פירות וירקות.

## מהם ההבדלים בין הסימונים האדומים לסימון הירוק?

את הסימונים האדומים היצרנים מחויבים עפ"י חוק להוסיף לאריזות מוצרים המכילים כמויות גדולות מערכי הסף שנקבעו לסוכר, שומן רווי ו/או נתרן (המינרל העיקרי שבמלח), והם נועדו להגביר את השקיפות ולאפשר לנו כצרכנים להימנע מצריכת מזונות המכילים אותם – גם כאלה שמתגו ושווקו כ"מוצרי בריאות". לעומת זאת, הסימון הירוק הוא וולונטרי ואינו חייב להופיע על האריזה, אבל יצרנים שיוסיפו את הסימון לאריזות המוצרים העומדים בתנאים יוכלו ליהנות מזיהוי מהיר על ידי הלקוחות הפוטנציאליים כמזונות העומדים בהמלצות התזונה של משרד הבריאות.

# חפשו את הסימן על גבי האריזות



## מה לגבי מוצרים ללא סימון משום סוג?

מוצרים שלא מסומנים באחד משלושת הסימונים האדומים (כמויות גבוהות של נתרן, סוכר או שומן רווי) הם כאלה שתכולת הסוכר, השומן רווי או הנתרן שבהם נמוכה מהסף שנקבע לסימון המזון בסימונים אדומים.

מוצרים אלה אינם מוגדרים כמוצרי מזון מזיקים, אך גם אינם בהכרח מומלצים לצריכה כחלק מתזונה בריאה. לעיתים מדובר במזונות שיוצרו ברמת עיבוד מקסימלית (אולטרא-מעובדים), כלומר מזונות המכילים תוספים (כגון ניטרטים, חומרי שימור שונים, צבעי מאכל, תוספים אחרים המיושמים בתעשייה ואינם משמשים במטבח הביתי).

הסימון הירוק נועד להבליט את המזונות שכן כלולים בהמלצות התזונה של משרד הבריאות, ולאפשר זיהוי ברור ומהיר שלהם על המדפים ברשתות השיווק ובשווק ישיר.

## אלו מוצרים יוכלו להיות מסומנים בסימון הירוק?

[לרשימה המלאה והמפורטת באתר משרד הבריאות](#)

- **מוצרי חלב:** חלב לשתייה, מוצרי חלב מותססים (לבן, יוגורט וכד') עד 5% שומן, גבינות עד 5% ללא תוספות פרט לתבלינים ומלח עד 300 מ"ג נתרן ל 100 גרם.
- **מוצרים על בסיס קטניות:** טופו ללא תוספות (למעט תבלינים ומלח עד 300 מ"ג נתרן ל 100 גרם), משקאות קטניות ללא תוספות (למעט מלח עד 50 מ"ג נתרן ל 100 גרם).
- **שמנים צמחיים:** שמן זית, שמן אבוקדו, שמן שקדים, שמן קנולה (לפתית), שמן חריע.
- **זרעים, אגוזים, בוטנים, ושקדים** גולמיים או קלויים ללא תוספות.
- **דגנים הכוללים את גרעין הדגן בשלמותו** בכל צורות ההכנה – למעט טיגון, קרקרים או פריכיות (ללא תוספות פרט לתבלינים ומלח עד 300 מ"ג נתרן). קמח מדגנים מלאים, פסטה מלאה – ללא תוספות.
- **לחם:** מ-100% דגנים מלאים, גלוטן עד 12% מתכולת הקמח, אנזימים ושמנים המפורטים בהנחיות המלאות, גרעינים וזרעים, חומץ וחומצה אסקורבית, נתרן עד 400 מ"ג ל-100 גרם מוצר.
- **קטניות:** גרעין בשלמותו כולל קטניות שבורות וקלופות, בכל צורת הכנה או אריזה למעט טיגון (ללא תוספות פרט לתבלינים ומלח עד 300 מ"ג נתרן ב-100 גרם). בנוסף קמחי קטניות (100%) ללא תוספות, וממרחי קטניות עם תבלינים, טחינה, שמן זית או לימון ומלח (עד 200 מ"ג נתרן ל 100 גרם).
- **טחינה:** טחינה גולמית ללא תוספות, סלט טחינה מוכן ללא תוספות למעט תבלינים ומלח (עד 300 מ"ג נתרן ב 100 גרם).
- **דגים:** דגים טריים, קפואים, גולמיים או מוכנים ללא תוספות. דגים אפויים/צלויים/מתובלים ללא תוספות פרט לתבלינים ומלח (עד 300 מ"ג נתרן ב-100 גרם), שימורי דגים (ללא תוספות, למעט תבלינים, מלח (עד 300 מ"ג נתרן ב 100 גרם), מים, שמנים צמחיים מאושרים).
- **ביצים טריות** (בקליפתן).
- **עוף, הודו וכד':** טריים, מצוננים או קפואים (גולמיים), שלמים או בחלקים (למעט חלקים פנימיים), אפויים או צלויים (ללא תוספות פרט לתבלינים ומלח עד 300 מ"ג נתרן ב-100 גרם).
- **פירות, ירקות, פטריות מאכל ואצות:** בצורתם הגולמית, בכל צורת הכנה או אריזה למעט טיגון (תוספת של תבלינים ומלח עד 300 מ"ג ל-100 גרם בלבד). לא כולל פירות מיובשים (למעט תמרים יבשים ופירות שיובשו בהקפאה ועברו תהליך שחזור לפני אכילתם). לא כולל ריבות, אבקות, קונפיטורות, סילאן ומיצים.



## פוסטר סימון ירוק להדפסה בעברית וערבית

לשכת הבריאות המחוזית - מחוז ירושלים, הפיקה ועיצבה פוסטר ייחודי שמבטא ומסביר בפשטות את הסימון הירוק 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 ירוק - עברית](#)

[פוסטר סימון ירוק - ערבית](#)

חשוב לדעת

- ההמלצות לסימון בסמל הירוק באות להוסיף על הוראות חקיקת המזון בדבר סימון ולא לגרוע מהן.
- מהלך זה אינו מהווה תחליף להמלצות תזונתיות ו/או רפואיות לצרכנים עם בעיות בריאותיות או בעלי צרכים תזונתיים מיוחדים.
- ההמלצה לאכילת מזונות שעליהם סמל ירוק כפופה לכמויות הצריכה המומלצות מקבוצות מזון שונות, לגיוון המזונות בכל קבוצת מזון ולצרכיו התזונתיים של כל אדם על פי [ההמלצות התזונתיות](#), ואינה עומדת בפני עצמה.
- הסימון בסמל ירוק מבטא את המלצות משרד הבריאות בהיבט התזונתי בלבד, להבדיל מהיבטים של בטיחות מזון או איכות מזון
- מהלך קביעת ההמלצות לסימון בסמל ירוק הנו מהלך מדורג ויקבע הליך מובנה ושקוף לעדכון.

[המלצות לסימון מזון בסמל ירוק – באתר האגף לתזונה של משרד הבריאות](#)

[אופו סימון מזון בסמל ירוק](#)

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

[תיות מזון וסימון תזונתי](#)

[ההנחיות התזונתיות החדשות](#)

[הנחיות מפורטות לשימוש בסמל הירוק לסימון מזונות בתפזורת - כולל פורמטים מעוצבים](#)