

לאכול בריא

לקדם בריאות ותזונה נכונה – בדרך מותאמת ונגישה לכולם
לאנשים עם מוגבלות שכלית התפתחותית ומוגבלות קוגניטיבית

מדריך למנהלי מסגרות וצוותים מקצועיים



ניסן, תשפ"ו | אפריל 2026

האחריות על ביצוע הפעילויות היא על המפעיל. על המפעיל לוודא כי כל פעילות מותאמת ליכולות המשתתפים ומבוצעת תוך הקפדה על: הכללי בטיחות, תכנית ניהול הסיכונים האישית, ההשגחה הנדרשת ושיקול הדעת מקצועי.

תוכן עניינים

עמ'	נושא
3	אודות התכנית "לאכול בריא"
3	מהי חשיבות הנושא?
3	מה כוללת התוכנית?
4	איך פועלת התוכנית : "לאכול בריא"
4	עקרונות בטיחות וניהול סיכונים אישי
4	תפקיד המנהלת בהצלחת התוכנית
5	אתגרים נפוצים בשטח
5	עקרונות עבודה מרכזיים
5	איך מטמיעים בפועל?
6	חשוב לזכור
6	מבנה התוכנית – סרטונים ופעילויות
6	סרטון 1: הבריאות שלי – אחריות ובחירה
7	סרטון 2: לאכול בריא זו הבחירה שלי
7	סרטון 3: מה אפשר לדעת מהאריזה של האוכל שלנו

אודות התכנית "לאכול בריא"

תכנית "לאכול בריא" הינה יוזמה משותפת של האגודה לבריאות הציבור, קרן שלם ומשרד הרווחה והביטחון החברתי, שמטרתה לחזק את היכולת של מקבלי השירות להבין, לבחור ולשמור על בריאותם, בדגש על תזונה נכונה ואורח חיים בריא.

התוכנית מציעה תכנים נגישים, פשוטים ליישום ומשולבים בשגרה, המותאמים לאנשים עם מוגבלות שכלית וקוגניטיבית, ומיועדים להפעלה על ידי צוותי המסגרות.

התוכנית פותחה בשילוב מומחיות מתחומי התזונה, קידום הבריאות והמוגבלות השכלית, והתכנים הותאמו במיוחד באמצעות פישוט לשוני והנגשה קוגניטיבית, שבוצעו על ידי המכון הישראלי להנגשה קוגניטיבית – כדי לאפשר הבנה, השתתפות ויישום בפועל.

המיזם משולב בפורטל "בריא לי" – פלטפורמה מקוונת המרכזת תחת קורת גג אחת את כלל הסביבות הדיגיטליות והתכנים בתחום קידום הבריאות, ביוזמת קרן שלם ומשרד הרווחה והביטחון החברתי.

[כניסה לפורטל הבריאות בריא לי <<](#)

מהי חשיבות הנושא?

אנשים עם מוגבלות שכלית וקוגניטיבית מתמודדים לעיתים עם אתגרים בשמירה על אורח חיים בריא מבחינת ידע, הרגלים, סביבה וקבלת החלטות.

התוצאה היא תזונה פחות מאוזנת שלה השפעה רחבה על הבריאות, התפקוד ועל איכות החיים.

מיזם "בריא לי" נועד לתת מענה פשוט, מותאם וישים, המאפשר למקבלי השירות להבין, לבחור ולפעול בצורה בריאה יותר ביום-יום.

מה כוללת התוכנית?

- קטע מוזיקלי ייעודי לתוכנית, המלווה את המפגשים ותומך ביצירת חזרתיות וחיבור לתכנים.
- סרטונים קצרים, מונגשים ופשוטים להבנה
- מערכי הדרכה מוכנים להפעלה
- פעילויות חווייתיות ויישומיות
- תכנים המחברים לחיי היום-יום: אכילה, שתיה, קנייה, הרגלים ועוד

המיזם מאפשר לצוותים להוביל תהליך למידה פשוט, ברור וישים, כחלק מהשגרה במסגרת. התוכנית פותחה כך שתאפשר לצוותי המסגרות להפעיל אותה באופן עצמאי, ללא תלות בליווי של איש מקצוע חיצוני, באמצעות תכנים ומערכים מוכנים לשימוש. יחד עם זאת, במסגרות בהן פועל תזונאי.ת או איש מקצוע רלוונטי אחר, מומלץ לשלב בתהליך, לצורך התאמה מקצועית, חיזוק המסרים וליווי הצוות ומקבלי השירות לפי הצורך.

איך פועלת התוכנית "לאכול בריא"?

התוכנית משלבת בין שלושה רכיבים מרכזיים:

- למידה- צפייה בסרטונים והיכרות עם מושגים בסיסיים
- שיח- עצירה, שאלות, שיתוף וחיבור לחיים האישיים
- תרגול- פעילויות, התנסות והטמעה בפועל

החיבור בין שלושת הרכיבים הוא שמאפשר מעבר מידע לשינוי התנהגות.

עקרונות בטיחות וניהול סיכונים אישי

האחריות על הפעלת הפעילויות במסגרת המיזם היא על הארגון המפעיל. יש לוודא כי כל פעילות מותאמת ליכולות המשתתפים, תוך הפעלת שיקול דעת מקצועי ובהתאם לתוכניות ניהול הסיכונים האישיות.

תפקיד המנהלת בהצלחת התוכנית

הצלחת המיזם אינה תלויה רק בהעברת המפגשים, אלא באופן שבו הוא מוטמע בשגרת המסגרת.

למנהלת תפקיד מרכזי ביצירת התנאים שיאפשרו שינוי אמיתי:

- **יצירת אחידות בצוות** – חיזוק מסרים משותפים והתנהלות עקבית סביב אוכל ובריאות לאורך היום
- **שילוב בשגרה** – עידוד הצוות לשלב את נושאי הבריאות בפעילות היומיומית (למשל סביב התנהלות בארוחות במהלך היום או בשגרות קבועות)
- **הובלה ודוגמה אישית** – חיזוק המסר כי גם אנשי הצוות מהווים מודל להתנהלות בריאה עבור מקבלי השירות
- **העצמת הצוות והובלת תהליך** – מתן לגיטימציה לעיסוק בנושא, חיזוק הביטחון של הצוות והובלת תהליך שינוי לאורך זמן
- **יצירת סביבה תומכת** – בחינה והתאמה של הסביבה הפיזית והארגונית לקידום בריאות (כגון זמינות שתייה, אופן הגשת אוכל ושיח סביב בחירות)
- **ליווי והמשכיות** – שיח שוטף עם הצוות, חיזוק הצלחות ומתן מענה לקשיים שעולים בתהליך

אתגרים נפוצים בשטח

בעת יישום המיזם עשויים לעלות אתגרים, כגון:

- פערים בין אנשי צוות בגישה לבריאות ואוכל
- קושי להציב גבולות לצד רצון להיות "נעימים"
- העדפה של מקבלי השירות למזונות פחות בריאים
- חוסר עקביות בהתנהלות היומיומית
- חוסר ידע לצד מוטיבציית יתר של הצוות

הכרה באתגרים היא חלק מהתהליך, וחשוב לתת להם מענה באופן מודע ומתמשך.

עקרונות עבודה מרכזיים

- בחירה אישית- מקבלי השירות הם אלה שבחרים
- תיווך ולא כפייה - תפקיד הצוות הוא להסביר, להציע ולעודד
- עקביות - מסרים אחידים בין אנשי הצוות
- פשטות - שימוש במסרים ברורים וכלים פשוטים
- תהליך הדרגתי - שינוי הרגלים לוקח זמן

איך מטמיעים בפועל?

הטמעה לא מתרחשת רק במפגש, אלא ביום-יום.

דוגמאות ליישום:

- שילוב שיח על אוכל ובריאות בזמן הארוחות
- עידוד שתיית מים לאורך היום
- חיזוק בחירות בריאות של מקבלי השירות
- שימוש במושגים מהתוכנית בשיח היומיומי
- יצירת הרגלים קטנים שחוזרים על עצמם
- פעולות קטנות, שחוזרות באופן עקבי, יוצרות שינוי משמעותי לאורך זמן.
- דוגמא אישית: אכילה של הצוות יחד עם מקבלי השירות, יציאה לפעילות גופנית יחד ועוד.

חשוב לזכור

המיזם אינו "פעילות נוספת", אלא הזדמנות להשפיע על איכות החיים ואריכות החיים של מקבלי השירות

הצוות הוא גורם מרכזי בתהליך השינוי

גם שינוי קטן הוא משמעותי!

הצלחה נבנית לאורך זמן, דרך התמדה ועקביות

מבנה התכנית – סרטונים ופעילויות

התוכנית "בריא לי" בנויה משלושה סרטונים מרכזיים, שכל אחד מהם מתמקד בהיבט אחר של אורח חיים בריא.

כל סרטון מלווה בפעילות יישומית, שמטרתה לחבר בין התוכן הנלמד לבין חיי היום-יום של מקבלי השירות.

כחלק מהתוכנית פותחה יצירה מוזיקלית ייעודית, שנכתבה והולחנה על ידי עמותת שלוה, ובוצעה על ידי חברי להקת שלוה יחד עם צוותי האגודה לבריאות הציבור וקרן שלם. המוסיקה מהווה חלק מהחוויה הלימודית ותומכת ביצירת חזרתיות, הנאה וחיבור לתכנים.

להקשבה לשיר: [עכשיו אני בוחר בעצמי](#)

סרטון 1: איך אנחנו שומרים על הבריאות שלנו

[קישור ליחידת התוכן בפורטל](#)

הסרטון עוסק בהבנה בסיסית של מהי בריאות, ומדגיש את הקשר בין הבחירות היומיומיות שלנו לבין ההרגשה והתפקוד שלנו.

המסר המרכזי הוא, שלכל אדם יש אפשרות להשפיע על הבריאות שלו, בעזרת בחירות קטנות לאורך היום, לצד תמיכה מהסביבה.

פעילות בעקבות הסרטון:

הפעילות מתמקדת בשיח ובהתבוננות על הרגלים יומיומיים. המשתתפים מזהים פעולות שתורמות לבריאות (כגון שתיית מים, אכילה מסודרת, תנועה) ובוחרים שינוי קטן שהם יכולים לנסות ליישם. הדגש הוא על העלאת מודעות והתחלה של תהליך אישי.



איך אנחנו שומרים על
הבריאות שלנו

סרטון 2: לאכול בריא זו הבחירה שלי

[קישור ליחידת התוכן בפורטל](#)<<

הסרטון מציג עקרונות פשוטים לבניית תזונה מאוזנת, תוך שימוש בכלים מוחשיים כמו "הצלחת המנצחת". הסרטון מדגיש את החשיבות של גיוון, איזון ובחירה, ולא של הימנעות או איסור.

פעילות בעקבות הסרטון:

הפעילות מתמקדת בהתנסות מעשית: בניית צלחת, זיהוי סוגי מזון ושיחה על בחירות בזמן ארוחה. המשתתפים מתרגלים איך נראית ארוחה מאוזנת, ומקשרים בין התוכן לבין מה שהם אוכלים בפועל במסגרת ובבית.



סרטון 3: מה אפשר לדעת מהאריזה על האוכל שלנו

[קישור ליחידת התוכן בפורטל](#)<<

הסרטון עוסק בהחלטות שאנחנו מקבלים כאשר אנחנו בוחרים מזון, במיוחד בקניות. הסרטון מציג כלים פשוטים להבנה של אריזות מזון, סימונים (אדום/ירוק), ורמת עיבוד של מזון.

פעילות בעקבות הסרטון:

הפעילות מדמה מצבים מהחיים כמו בחירה בין מוצרים, קריאה של סימונים והכנת רשימת קניות. המשתתפים מתרגלים קבלת החלטות מושכלת, תוך השוואה בין אפשרויות והבנה מה עדיף לבחור.



בהצלחה!