



שר האוצר

י"ד באב התשע"ז  
6 באוגוסט 2017  
מ. 2017-8307

לכבוד

מר יעקב ליצמן - שר הבריאות

הندון : תקנות לפיקוח על איכות ולתזונה נכון בצהרוןים, התשע"ז-2017

בהתאם לסעיף 4 לחוק הפיקוח על איכות המזון ולתזונה נכון בצהרוןים, התשע"ז-2016 אני מאשר כי קורימה עמי חובת התייעצות בהתאם לחוק האמור.

בכבוד רב,  
*ס. פ. מ.*  
משה כחלון  
שר האוצר

העתק :

מר יואל נוה - מלא מקום הממונה על התקציבים, משרד האוצר  
עו"ד אסי מסינג - היועץ המשפטי, משרד האוצר



שר הבריאות  
Minister of Health

ב"ה, יי"ז בתמוז, התשע"ז  
11 יולי 2017  
מספרנו: 72837817  
(במענה, ציין מספרנו)  
תיק - שר (60) ועדות הכנסת

לכבוד  
מכובדי הנעה  
**ח"כ משה כחלון**  
שר האוצר

**הכוון : קיומם התיעודתי - תקנות לפיקוח על איכות ולתזונה נבונה בצהרוניים,  
התשע"ז-2017**

חוק לפיקוח על איכות המזון ולתזונה נבונה בצהרוניים, התשע"ז - 2016 (להלן – החוק), מבקש להבטיח את הטמעת הסטנדרטים הגבוהים של מזון המסופק בצהרוניים, הכוללים שמירה ופיקוח על איכות וכמות המזון מחד ועמידה בעקרונות התזונה הבריאותית כפי שנינה משרד הבריאות, מאידך.

מטרתו של החוק הינה הבטחת רווחתם של ילדים הנמצאים במסגרת הצהرون ועל כן קיימת חשיבות רבה בישום הוראותיו ותקנותיו מכוחו כבר בשנת הלימודים הקרובה.

אודה על אישורך כי קיומה חובה התיעודתי עימך בקביעת התקנות מכוח הוראות סעיף 4 לחוק.

בכבוד רב,  
הרב יעקב ליצמן, ח"כ  
שר הבריאות

## **תקנות לפיקוח על איכות המזון ולתזונה נכונה בצהרונים, התשע"ז - 2017**

בתקוף סמכותי לפי סעיפים 4, 5 ו- 25 לחוק לפיקוח על איכות המזון ולתזונה נכונה בצהרונים, התשע"ז-2016<sup>1</sup> (להלן – החוק) וסעיפים 3, 137 ו-138 לחוק הגנה על בריאות הציבור (מזון), התשע"ו-2015<sup>2</sup> (להלן – חוק המזון), ולאחר חתימות עם שר האוצר ובאישור ועדת העבודה, הרווחה והבריאות של הכנסת, אני מתקין תקנות אלה:

### **חדרות – 1. בתקנות אלה –**

"ארוחת מנהה" – ארוחה המוגשת משעה 16.00 ואילך ומתקיים בה האמור

בתקנה 3(5);

"גיל גן" – גילאי 3 עד 5 שנים;

"גיל בית ספר" – גילאי 6 עד 10 שנים;

"בשר" – כהגדרתו בסעיף 9 לחוק המזון;

"בשר מעובדי" – בשר מוכן לאכילה שאינו מנתח שלם ושבור תחלימי עישון, تسיסה, כבישה או תחליכים אחרים שנעשו לשפר את הטעם או המרקם או בשר שהוספו לו חומרים כדי לשפר אותו לאורך זמן או לעצבו;

"גודל מנהה" – משקל או נפח של פריט מזון באrhoחה;

"cosa" – כוס מדידה בנפח 240 מ"ל;

"מזון" – מזון המיועד להטפקה או למכירה לצהרוון;

"מזון אסור" – מזון המפורט בטור א' בתוספת השנייה;

"מזון ייעודי" – מזון המותאם לצרכים רפואיים או תזונתיים מיוחדים בהתאם לגיל,מין ומצבי תחלואה;

"מזון מותר" – מזון המפורט בטור ב' בתוספת השנייה;

"מנה עשירה בחלבון" – מנה המכילה חלבון וברזל בכמות המפורטת בתוספת השישית, לפחות, וככלת הנתרן וחושמן בה אינה עולה על הכמות שבתוספת הששית;

"מפרק" – מפרק ממשמעו בסעיף 23 לחוק;

"ספק מזון מורשה" – כהגדרתו בסעיף 1 לחוק;

"פרי העונה" ו"מנה" לעניין פרי – הפירות וגודל המנה לנבי כל פרי, שבתוספת השבעית;

"תפְּרִירִית" – רשימת המזונות המוגשים כאrhoחה.

<sup>1</sup> ס"ח התשע"ז, עמ' 20  
<sup>2</sup> ס"ח התשע"ו, עמ' 90

(א) לא יתקשר מפעיל עם ספק מזון מורשת אלא אם כן התקיימו כל אלה :  
הסדרת התקשרות של מפעיל עם ספק מזון מורשת

(1) ספק המזון המורשת הציג בפני המפעיל את הרישיון התקף שבידו המוכיח כי הוא ספק מזון מורשת ומסר למפעיל עותק منه ; לעניין זה, רישיון הובלה יכול שייהיה של מוביל בעל רישיון הובלה שאינו הספק המורשת בעל רישיון היצור, וב惟ד שספק המזון המורשת התקשר עמו לביצוע הובלה ;

(2) הספק הגיש הצהרה כאמור בסעיף 2 לחוק, לפי הטופס שבתוספת הראשונה.

(ב) בלי לגרוע מכל חובה אחרת לפי חוק המזון, המפעיל, כעוסק במזון, המקבל ומעביר את המזון, ישמר את המסמכים המפורטים בתקנת משנה (א) שקיבל מייד ספק המזון המורשת, לתקופה של שנה מסיום תקופת ההתקשרות עם הספק המורשת ; לעניין זה, "עוסק במזון" – כהגדרתו בסעיף 2 לחוק המזון.

בכפוף לאמור בתקנה 4 לא יספק ספק מזון מורשת מזון לצהרון אלא אם כן התקיימו כל אלה :  
הרכיב המזון, ערכו התזונתי וכמותו

(1) הארוחות יהיו מגוונות בתפריטים שונים בכל ביום מימים בשבוע ; בכל שבוע עוקב יהיה סדר התפריטים שונה ;

(2) המזון שמננו הוכנה הארוחה הוא מזון מותר ;

(3) ארוחות צהריים המוגשת לילדים לצהרון תכלול את מרכיביה המפורטים בתוספות השלישית והרביעית לפי הרכיב, תדירות ונודל המנה, ובהתאם לנילאי הילדים כלහן :

(א) ארוחות הצהריים לילדים בגיל גן תהיה לפי המפורט בטבלה 1 או בטבלה 2 בתוספת השלישית, לפי העניין ;

(ב) ארוחות הצהריים לילדים בגיל בית ספר תהיה לפי המפורט בטבלה 1 או בטבלה 2 בתוספת הרביעית, לפי העניין ;

(4) ארוחות מנהה תכלול כרך מהיטה מלאה, ממרת, פרי או ירק, כמפורט בתוספת החמישית.

ספק מזון מורשת לא יספק ולא ימכור למפעיל הצהרון מזון אסור.  
איסור אספקת מזון אסור

(א) מסר הוורה של ילד למפעיל הצהרון הוזעה בכתב כי על ילדו להימנע מצריכת מזונות מסוימים יצרף לו, בתוך שבועיים ממועד מתן ההוזעה בכתב, אישור רפואי המעיד על הצורך להימנע מצריכת מזונות מסוימים כאמור (להלן – הוזעה).

(ב) נסורה הוזעה כאמור בתקנת משנה (א), יספק המפעיל לאוטו ילד ארוחות שהרכבן מזון ייעודי המותאמת לילדים בהתאם להוזעה, וב惟ד שארוחות כאמור יכולות

להיות מסופקות בידי ספק המזון המורשה המספק מזון לאותו צהרון או על ידי ספק מזון מورשה אחר.

(ג) ארוחה הכללת מזון ייודי מסומן באותיות בצלב בולט לעין הנוגד את רקע הארץ, ניתנות לקריאה בנקל וזהות בהדגשתן, והמזוחות את הרכב המזון היהודי המועד ליד.

(א) מפעיל יציג את תפריטי הארוחות המסופקות בצהרון, בהתאם לפעולות הצהרון, במקומות בולט לעין ונגיש לתלמידים ולהורים.

(ב) דרשו זאת התלמיד או הוריו – יספק להם המפעיל עותקים של התפריטים כאמור בתקנת משנה (א).

(ג) מפעיל יפרסם את התפריטים כאמור בתקנת משנה (א) באתר האינטרנט שלו, אם קיים.

(ד) מפעיל יפרסם את רשימת ספקי המזון המורשים המספקים מזון לצהרון, לרבות ספק כאמור של מזון ייודי, כלל שישנו.

.8. תחילת תקנות אלה ביום תחילתו של החוק.

תחילת

פרסום הרכב המזון 6.

הספק בצהרון

**תוספת ראשונה**  
**(תקנה 2)**

**הצהרת ספק מזון מורשת**

**לפי חוק לפיקוח על איכות המזון ולתזונה נכונה בצהרונים, התשע"ז – 2017 (להלן – החוק)**

אני ..... חח"מ,

ליחד: שם פרטי ..... שם משפחה .....  
בעל רישיון תקף מספר ..... שותוקפו עד .....

لتאגיד: סוג התאגיד ..... ומספרו .....  
בעל רישיון תקף מספר ..... שותוקפו עד .....

מצחיר בזה כדלקמן :

1. המזון שאספק או שאמIOR לצהרון (שם הצהרון וכתוובתו) .....  
שמפעיל אותו (שם המפעיל וכתוובתו) .....

מיוצר ..... במפעלי (שם העיר וכתובת המפעל שבו יוצר  
המזון) .....

ומזון עומד בחוראותCHKיקת המזון לפי חוק הגנה על בריאות הציבור (מזון), התשע"ו-2015 והוראות חוק  
לפיקוח על איכות המזון ולתזונה נכונה בצהרונים, התשע"ז-2016 ותקנות לפיקוח על איכות המזון ולתזונה נכונה  
בצהרונים, התשע"ז-2017 (להלן – התקנות);

2. אני מתחייב כי הארכות שאספק או אמIOR לצהרון לא יוכל מזון אסור כהגדרתו בתקנות;

3. הרכב הארכות יהיה מגוון ויכון לפי תקנה 3 לתקנות, בהתאם לגיל הילד לרבות תדירות וגודל המנה.

יחיד: חתימה וחותמת המצחיר.....

תאגיד: חתימת מושעה חתימה בתאגיד וחותמת התאגיד .....

**תוספת שנייה**  
**(תקנות 3(2) ו-4)**

**מזונות מותרים ואסורים**

סוג חמשון	טור א' – מזונות אסורות	טור ב' – מזונות מותרים
1	שתיה חמה/קרחה משקאות דיאטטיים, ברד, משקאות אנרגיה, משקאות מתוקים ומאסרים. קפה ותה	מים / סודה/ קפה ותה ללא סוכר או ממתק מלאכוטי בתוספת מקסימום 30 מ"ל חלב או משקה סוויה, מים עם צמחי תבלין ובכלל זה לואיזה, ננעה.
2	מינימאפה מינימאפה עשירים בשומן, ובכלל זה בורקס, מלאות, ג'חנון, ובcekים אחרים עשירים והמוסיעים בשומן, מינימאפה מתועשים ובכלל זה פיצה ; לעניין זה, "עשיר בשומן" – מעל 20 גרם שומן כולל ב-100 גרם מזון.  מינימאפה עשירים בסוכר ובכלל זה : עוגות, עוגיות, רוגלך, קראוסונים ופלים ; לעניין זה, "עשיר בסוכר" – מעל 10 מיליגרם ב-100 גרם מזון.	מאפים מקמח מלא, שמננים שאיןם מוקשים מהצומח ובכלל זה שמן זית וקנולה.
3	מנות מתועשות להכנה מהירה צ'יפס.	מנות אישיות ארוזות מראש, מנות המוכנות על בסיס אבקה להכנה מהירה, תערובות להכנה מוקבים, וכן צ'יפס.
4	מזונות עשירים במלח (נתרון)	מזון עשיר במלח (נתרון), ובכלל זה אבקות מוך, חמוץים, פיצוחים מלוחים, חטיפים מלוחים ; לעניין זה, "עשיר במלח (נתרון)" – מעל 400 מיליגרם נתרון ב-100 גרם מזון.
5	תיבול ורטבים	אבקות תיבול, באבקות או תערובות המכילות תמציות תבלינים, תחליפים לתיבול ובכלל זה רטבים מוכנים, מיונז, קטשופ, רוטב סוויה, חמאה, מרגרינה, תערובות תבלינים מוכנות.
6	פירות וירקות	ירקות ופירות טריים, מגווניים, עונתיים. • ירקות – 5 סוגים בשבוע • פירות – 4 סוגים בשבוע לפי הקבוע בתוספת השביעית.
7	דגנים	יש להגיש דגנים מלאים בלבד ולא תוספת סוכר.
8	מזונות עשירים בשומן רוי	מזונות עשירים בשומן רוי ובשומן טרנס מ- 0.5 גרם ל- 100 גרמים ומעלה.
9	מרחחים	טחינה עתירishi שומן או עתירishi סוכר

עד 9% שומן בתוספת טחינה בלבד, אבוקדו, בוטנים לא מותקים.	ובכל זה : שוקולד, חלבה, דבש, סילאן וריבת, ממתוקים.	וממתקים	
מזונות שעברו אפייה, צליה, בישול, הקפצה או אידוי.	מזונות שעברו טיגון	אופן הכנת מזון	10
1. מזון עשיר בחלבון - מנות דלות בשומן מן החי ומהצומח, חלקו בשר בקר רזה, עוף ללא עור, תבשיל קטניות.	1. מוצרי בשר מעובדים 2. מוצרים מעובדים מהצומח – קטניות שהוספו להם חומרים מסמייכים, מרכיבים, מייצבים, שמרים, סיבים תזונתיים שמקורם לא מחומר הגלם, חומר כבישה, סופחי מים או חומרים משפרי טעם וצבע;	מזון עשיר בחלבון	11

**תוספת שלישית**  
(תקנה 3(3)(א))

**תפריט ארוחות צהריים לילדיים בגילאי 3 עד 5 שנים**

**טבלה 1 – תפריט ארוחה בשנית**

		פריטי מזון		מרכיבי הארוחה
		פחות אחד מלאה:		
3 שנים	5-4 שנים	תדירות 5 ימים	משקל פריט המזון לפי גיל לא יפחח מ- 95% מהשיעור הנקוב ולא יעלה על 105% ממנו.	עשירת חלבון מנת
	80 גרמים	1	חזה הודי/ חזה עוף/ פרגית מנתה שלם/ שניצל אפוי מנתה שלם*	
	80 גרמים	1	כՐעימִים (לא עור ועצמות)	
	80 גרמים	1	בשר ברק: צלי/גולש/ טחון	
	100 גרמים	1	דג ללא עצמות (פילה)/ קציצות דג	
	80 גרמים	1	מנת צמחונית** קטניות מבושלות: עדשים/ אפונה/ חומוס/ לביבה/ שעועי ת יבשה בצלבים שונים	דגים מלאים וקטניות***
3/4 כוס	2/1 כוס	1	אורז / גрисים/ קינואה/ כוסמת	
		2	חיטה/ בורגול/ קוסקוס/ פסטה/ פתיתים	
		1	עדשים/ אפונה יבשה/ שעועית יבשה/ חומוס	
		1	תפוח אדמה/ بطטה/ תירס	
	2/1 כוס	5	ירקות ובכלל זה: עגבניה, חסה, מלפפון, גור, פלפל בצלבים, קולרבי, קרוב	ירקות
2/1 כוס	1/4 כוס'	5	ירקות ובכלל זה: גור, קישוא, דלאט, חציל, שעועית ירקה וצחובה, קרוב, קרובייה, סלרי, תערובת ירקות	ירקות מבושלים
1/2 יחידה	1/2 יחידה	5	פרי העונה נקי, מגוון, ללא קליפה וגרעינים	פירות במנוגת
שתייה	מים	5	לא הגבלה	

\* משקל המנתה לא כולל את הציפוי.

\*\* מגוון המנות עשירות החלבון הצמחוניות שבתפריט הבשרי יהיה על פי הגיון למנה עשירת חלבון של התפריט הצמחוני שבטבלה 2.

\*\*\* ניתן להגיש דגים עם קטניות, כמו מתורבת אחת או בנפרד בכמותות כתוב בטבלה.

**טבלה 2 : תפיריט ארווחה צמחונית**

משקל פריט המזון לפי גיל לא יפחח מ- 95% מהשיעור הנקוב ולא עולה על 105% ממנו.		תדירות ב- 5 ימים	פריטי מזון	מרכיבי הארוחה
עד 4 שנים	3 שנים			
80 גרמיים	60 גרמיים	3	קטניות מבושלות: שעועית יבשה בעצבים שונים, עדשים, אפונה, חומוס, לביה	מנה עשירה חלבון
80 גרמיים	60 גרמיים	1	פתיתית סודה: קציצות/גולש/מוקפץ	
80 גרמיים	60 גרמיים	1	טופו: רצועות/קציצות/ גולש/ מוקפץ	
3/4 כוס	1/2 כוס	2	חיטה/בורגול/קוסקוס/ פסטה/פתיתיות	דגנים מלאים וקטניות***
		2	אורז מלא/ גрисים מלאים/ קינואה/קוסמת	
		1	תפוח אדמה / בטטה / תירס	
2/1 כוס	1/2 כוס	5	ירקות (עגבניה, חסה, מלפפון, גזר, פלפל בעצבים, קולרבי, קרוב ועוד)	ירקות חיים
2/1 כוס	1/4 כוס	5	ירקות (גזר, קישוא, דלעת, חציל, שעועית ירקה וצהובה, קרוב, כרובית, סלרי, תערובת ירקות ועוד)	ירקות מבושלים בכוס ובגרם
אל פרי	אל פרי	5	פרי העונה נקי, מגוון, ללא קליפה וגראניים	פירות במנוגת
לא הגבלה		5	מים	שתייה כוס

\*\*\*ניתן להגשים דגנים עם קטניות, כמו מעורבת אחת או בנפרד בכמותות כתוב בטבלה.

**תוספת רבייעת**  
(תקנה 3(3)(ב))

**תפירת ארוחות צהריים לילדי גילאי 6 עד 10**

**טבלה 1 – תפירת ארוחה בשנית**

מרכיבי הארוחה	פריטי מזון	תדירות ב-5 ימים	פחות אחד מלאה:	
			משקל פריט המזון לפי גיל לא יפחית מ- 95% מהתווך הנקי ולא עולה על 105% ממנו	9 עד 10 שנים
<b>מנה עשירה בחלבון</b>	חויה הווזה חזה עוף/ פרגיות מנתה שלם/שניצל אפי מנתה שלם*	1	100 גרמים	120 גרמים
	כראיים (לא עור ועצמות)	1	165 גרמים	200 גרמים
	בשר בקר: צלי/גולשא טחון	1	100 גרמים	120 גרמים
	דג ללא עצמות (פילה) מנתה אחד/קציצות דג	1	120 גרמים	150 גרמים
	מנה צמחונית יי' קטניות מבושלות: עדשים/אפונה/חומוס/לובייה/שעועית יבשהocabים שונים	1	100 גרמים	120 גרמים
	אורז מלא/ גריסים מלאים/ קינואה/cosaמת	1	1 כוס	1 כוס
	חיטה/בורגול/קוסקוס/פסטה/فتיתים	2		
	עדשים/ אפונה יבשה/ שעועית יבשה/חומוס	1		
	תפוח אדמה / بطטה / תירס	1		
<b>דגנים מלאים וקטניות***</b>	מגוון ירקות (עגבניות, חסה, מלפפון, גזר, פלפלocabים, קולרבי, כרוב ועוד)	5	1 כוס	1 כוס
	מגוון ירקות (גזר, קישוא, דלעת, חציל, שעועית יrokeה וצוהבה, כרוב, כרובית, סלרי, תערובת ירקות ועוד)	5	1/2 כוס	2/3 כוס
	פרי העונה נקי, מגוון, ללא קליפה וגרעינים	5	1 יחידה	1 יחידה
<b>שתייה</b>	מים	5	לא הגבלה	

\* משקל המנה לא כולל את הציפוי.

\*\* מגוון המנות עשירות החלבון הצמחוני בתפירת הבשר יהיה על פי הגיוון למנה עשירה בחלבון שבתפירת הצמחוני בטבלה 2.

\*\*\* ניתן להגיש דגנים עם קטניות, כמו מעורבת אחת או בנפרד בכמות כתוב בטבלה; אין צורך לתת תוספת של קטניות לדגנים ביום שבו יש למנה עשירה חלבון צמחוני מקטניות.

**טבלה 2 : ארוחה צמחונית**

		תדירות 5-ב- ימים	פרטי מזון	מרכיבי ארוחה
לפחות אחד מלאה:				
מ乾坤 פירות המזון לפי גיל לא ימchat מ- 95% מהשייעור הנכוב ולא עלה על 105% ממנו.				
10 עד 9 שנים	8 שנים			
120 גרמים	100 גרמים	3	קטניות מבושלות: שעועית יבשה בצבעים שונים, עדשים, אפונה, חומוס, לוביה	מנה עשירה בחלבון
120 גרמים	100 גרמים	1	פטיטי סוויה: קציצות/גולש/מוקפץ	
120 גרמים	100 גרמים	1	טופו: רצועות/קציצות/גולש/מוקפץ	
1/2 כוסות	1 כוס	2	חיטה/בורגול/קוסקוס/פסטה/ פטיתים	דגנים מלאים***
		2	אורז מלא/גריסים מלאים/ קינואה/cosaמת	
		1	תפוח אדמה / בטטה / תירס	
1/4 כוס	1 כוס	5	ירקות (עגבניות, חסה, מלפפון, גזר, פלפל בצלבים, קולרבי, קרוב)	ירקות חיים
2/3 כוס	1/2 כוס	5	ירקות (גזר, קישוא, דלעת, חציל, שעועית יוקה וצחובה, קרוב, כרוביות, סלרי, תערובת ירקות)	ירקות מבושלים
1 פרי	1 פרי	5	פרי העונה נקי, מגוון, ללא קליפה ונרעננים	פירות במנות
לא הגבלה		5	מים	שתייה כוס

\*\*\*ניתן להגשים דגנים עם קטניות, כמו מעורבת אחת או בנפרד בכמותות כתוב בטבלה.

**תוספת חמישית**  
**(תקנה 3(5))**

**תפריט ארוחות מנהה**

- גודל המנה יהיה בהתאם לגיל של הילד : בגיל גן - חצי כריך ובגיל בית ספר - כריך שלם ;
- ניתן לגונן את הממרחים במරחבי קטניות או מרחבי ירקות, ובכלל זה : טחינה, חומוס, אבוקדו, מרוח בוטנים לא מתוק. ממרחים : גיל 6-3 - 15 גרם, גיל 6 ומעלה - 20 גרם.
- יש לחתת לכל הפחות שלושה סוגי ממרחים שונים ושלושה סוגי ירקות ופירות שונים במשך השבוע.
- ביום שבו ארוחות הצהריים הייתה צמחונית, ניתן להכין כריכים מטונה או מממרחים חלביים ובכלל זה גבינה לבנה או מרוח גבינה. ניתן להוסיף ירקות חתוכים מגוונים לכריך.
- כמויות הפירות : גיל 6-3 - 1/2 מנה, גיל 6 ומעלה – 1 מנה. גודל המנה לפי התוספת השבעית.
- ניתן לחתוכן את הפירות לרבעים סמוך להגשתם.

**תוספת שישית**  
**(תקנה 1)**

**המודדים הנדרשים להגדרת מנת עשירות בחלבון**

כל מנת עשירת חלבון תכיל לפחות כמות החלבון והברזל ולא יותר מכמות השומן והנתרון הרשומות להלן ב-100 גרם מזון מוכן לאכילה :

מקור החלבון	חלבון (בגרם)	ברזל (במ"ג)	שומן (בגרם)	נתרון (במ"ג)
בשר בקר/הודו/עוף <sup>3</sup>	29 עד 24	3.5 עד 2.5	13 עד 6	400
בשר טחון : בקר/הודו/עוף <sup>3</sup>	19 עד 16	2.3 עד 1.3	20 עד 13	400
דג <sup>3</sup>	20 עד 18	1.4 עד 1.1	10	200
מנת צמחונית	18 עד 13	2.0 עד 1.8	15 עד 10	250

**תוספת השביעית**  
**תקנה (1)**

**פרי העונה וגודלמנה לפירות**

<b>ה פרי</b>	<b>גודל</b>	<b>משקל עם קליפה וגרעין</b>
אגס	1 בינוני	120 גרמים
אבטיח ללא גרעינים	2 כוסות	370 גרמים
אפרסק	2 בינוניים	150 גרמים
בננה	1 קטנה	90 גרמים
מלון*	1/3 מלון	180 גרמים
משמש	4 בינוניים	140 גרמים
מנגו	אל קטן	140 גרמים
נקטרינה	2 בינוניים	140 גרמים
סלט פירות ללא תוספת סוכר	1 כוס	170 גרמים
פומלה*	אל בינונית	300 גרמים
קלמנטינה*	2 יחידות	150 גרמים
שזיף	4 בינוני	140 גרמים
תפוז*	1 בינוני	150 גרמים
תפוח עץ	1 בינוני	120 גרמים
מגוז פירות יבשים		50 גרמים
תות שדה*	6 בינוניים	120 גרמים

\*פרי עשיר בויטמין C

יעקב ליצמן  
שר הבריאות

התשע"ז ( 24 קייל, 2017 )  
( חם 3-5464 )