

# המלצות משרד הבריאות למלאי מזון יבש ומים

## לציבור בשעת חרום או הפסקת חשמל ממושכת

פיקוד העורף מנחה להצטייד במלאי מזון שיספיק  
למשך 3 ימים לפחות (72 שעות).

המסמך הבא נועד לרכז את המלצות אגף התזונה במשרד הבריאות,  
לסוג וכמות המזון שבו מומלץ להצטייד בשעת חירום והמלצות בטיחות  
מזון של בריאות הסביבה ושרות המזון. להלן מספר עקרונות חשובים:

במלאי המזון לשעת חירום חשוב שיקלול מזונות שבני הבית מורגלים ואף אוהבים, אך לא דורשים בישול, קירור  
או שימור בתנאים מיוחדים. המזונות המתאימים הם קופסאות שימורים ומזון יבש. בטבלה שבהמשך תוכלו  
למצוא רעיונות וחלופות למזונות מומלצים על ידי אגף התזונה במשרד הבריאות.



**מלאי  
המזון**

יש לדאוג לפחות ל- 3 ליטר מים, לאדם, ליום. אין הכרח במים מינרליים. ניתן למלא מי ברז במיכלים/בקבוקים/  
מיחם של שבת ועוד.



**מים**

יש להקפיד על אחסון מוצרי מזון בהתאם להנחיות היצרן ולתאריך התפוגה, ולרענן את מלאי המזון והמים.



**אחסון**

אם את מניקה, כדאי להמשיך להניק. במקרים שבהם קיים צורך בתרכובות מזון לתינוקות (תמ"ל) ומזון ייעודי  
(רפואי) - יש להיערך במלאי תמ"ל לפי הצרכים האישיים. עד גיל 6 חודשים, לרוב 2 פחיות יספיקו בשפע  
לשלושה ימים. במקרה חירום של מחסור בתמ"ל, מעל גיל 6 חודשים, ניתן להשתמש בנוסף לאוכל המרוסק,  
בחלב רגיל (רק בחירום). מעל גיל שנה ניתן להאכיל בדומה לשאר המשפחה. כמו כן, על מנת להכין תמ"ל, יש  
לאחסן מים מורתחים במיכל סגור. אם המים המורתחים נשמרו בקירור ניתן להשתמש בהם עד 3 ימים, אם  
נשמרו בטמפ' החדר אז עד 24 שעות ואם מוקפאים אז למשך זמן ארוך יותר. במקרים בהם אין מים מורתחים,  
ניתן להכין תמ"ל (רק בחירום) במים שנארזו בבקבוקים במפעל ונשמרו בטמפ' החדר.



**מזון  
תינוקות**

במצבים רפואיים המצריכים מזון ייעודי (רפואי) ו/או הגבלה או התייחסות תזונתית מיוחדת (כגון רגישויות  
למזון או מחלות כרוניות כמו סוכרת, יתר לחץ דם, או מחלת כליות), יש לדאוג שהמלאי יהיה בהתאם להנחיות  
התזונתיות שניתנו על ידי התזונאית המטפלת.



**תזונה  
מיוחדת  
ומזון ייעודי**

יש לדאוג לכלי אוכל (צלחות, קערות, סכו"ם) חד פעמיים למקרה של הפסקות מים. כמו כן לשקיות אשפה,  
פותחן קופסאות שימורים וציוד נוסף ההכרחי לאכילה.



**סכו"ם**

**מומלץ להכין מראש מלאי מזון בריא שיספק את כל הצרכים התזונתיים.  
כך תוכלו לשמור על החוסן הבריאותי והנפשי בשעת חירום. מומלץ גם להפחית ככל הניתן  
שתייה מתוקה וממותקת, חטיפים, ממתקים וכד'.**



מזון ושתייה מומלצים לאחסון, עבור מצב חירום בו מתקיימת פגיעה באספקת החשמל (לצורכי קירור או בישול מזון) ואספקת המים

סוגים וכמויות של מזון ושתייה מומלצים, בחלוקה לפי מספר ימים ולמספר נפשות:

מוצר מזון	פירוט	כמות יומית לאדם	כמות לאדם ל- 3 ימים	כמות למשפחה 4 נפשות ל- 3 ימים
מים	בקבוקי מים או מכלי מים (מיחם ועוד)	3 ליטר	9 ליטר	36 ליטר
ירקות פירות	פירות יבשים (כגון תמרים, צימוקים, שזיפים)	כ-50 גרם (1-2 יחידות)	כ-150 גרם (כ-5 יחידות)	כ-600 גרם (כ-15 יחידות)
	ו/או ניתן לגוון עם פירות *מרוסקים - מחית תפוח * רסק או פרי ללא תוספות	קופסה גדולה או 2 קופסאות אישיות	3 קופסאות גדולות או 6 קופסאות אישיות	12 קופסאות גדולות או 42 קופסאות אישיות
	אפונה וגזר, תירס גמדי, כרוב כבוש, חציל קלוי, עגבנייה מוחמצת ועוד	קופסה גדולה או 2 קופסאות אישיות	3 קופסאות גדולות או 6 קופסאות אישיות	12 קופסאות גדולות או 24 קופסאות אישיות
	ירקות ופירות שאינם דורשים קירור לאחסון של 3 ימים. דוגמאות: תפוחים, פירות הדר, בננה, גזר, עגבניות, קולורבי, שומר ועוד			
דגנים מלאים ודומיהם	קוואקר/ סולת (אינסטנט) להכנה מהירה גרנולה- ניתן לערבב עם חלב עמיד	כ-100 גרם (3 כפות)	כ-300 גרם (חצי קופסה של חצי ק"ג)	כ-1.2 ק"ג (2 קופסאות של חצי ק"ג)
	לחם פרוס	4 פרוסות	12 פרוסות	1.5 כיכר לחם
	שימורים - תירס גרגרים/ עלי גפן ממולאים באורז	1 קופסה גדולה (כ-300 גרם) או 2 קופסאות קטנות אישיות	3 קופסאות גדולות (כ-900 גרם) או 6 קופסאות קטנות	12 קופסאות גדולות או 24 קופסאות קטנות
	טורטייה *מומלץ מדגן מלא	4 יחידות	חבילה (12 יחידות)	4 חבילות של טורטיות חבילה של 12 טורטיות
קטניות	קרקרים *מומלץ מדגן מלא	4-5 יחידות קרקרים	12-15 יחידות קרקרים	מארז משפחתי (כ-1.5 ק"ג)
	משומרים בקופסה ממתכת או קרטון: עדשים, שעועית, חמוס, פול, תרמוס	1 קופסה גדולה (כ-300 גרם) או 2 קופסאות קטנות אישיות	3 קופסאות גדולות (כ-900 גרם) או 6 קופסאות קטנות	12 קופסאות גדולות או 24 קופסאות קטנות
	שימורים: טונה, סרדינים, גפילטע פיש	קופסה אחת (כ-160 גרם)	3 קופסאות	12 קופסאות
	חלב עמיד/חלב צמחי עמיד (1 ליטר) או חלב ששמים במקפיא (ראה הוראות בהמשך לשימוש במוצרים המקרר)	1-2 כוסות	3-6 כוסות (קרטון וחצי)	12-18 כוסות (כ-6 קרטונים)
טחינה	טחינה גולמית (רצוי משומשום מלא)	3 כפות גדושות	9 כפות גדושות	כ-1 ק"ג
אגוזים וזרעים	בוטנים /שקדים/ אגוזי מלך/ אגוזי פקאן/קשיו - לא מומלחים * אסור לילדים מתחת לגיל 5	10-15 יחידות (כ-30 גרם)	כ-120 גרם	כחצי ק"ג
חמאת בוטנים	חמאת בוטנים מומלץ ללא תוספת סוכר	2 כפות - 60 גרם	6 כפות כ-200 גרם	כ-800 גרם
חלונה	מנה אישית	יחידה אישית (25 גרם)	3 יחידות אישיות	12 יחידות אישיות
סוכר/דבש	* לא לתת דבש לפני גיל שנה	כנהוג בשגרה להמתקה מינימלית למשקאות חמים		
תה/קפה	שחור/נמס	כנהוג בשגרה		
למשכחות עם תינוקות והניזונים מחזון אבקתי	1. לתינוקות הניזונים מתמ"ל - מלאי תמ"ל ל- 3 ימים כנהוג בשגרה (קופסאות סגורות מזון) ומים (מורתחים מקוררים עד גיל חצי שנה) שמורים בבקבוקים/צנצנות/ מכלים לשלושה ימים כנהוג בשגרה 2. מחיות ירק ו/או פרי בהאכלה בכפית			
למי שניזון בחזון ייעודי (רפואי)	מלאי 3ל- ימים, שימוש לפי הנחיות היצרן ובהתאם להנחיות של דיאטנית/רופא שנתנו את המרשם למזון ייעודי			

\*לחישוב הכמות המומלצת למשק בית ל- 3 ימים, יש להכפיל את הכמות לאדם אחד ל- 3 ימים במספר הנפשות בבית.

# הנחיות לבטיחות ותברואת מזון בעת הפסקת חשמל ממושכת

אחת הבעיות העיקריות כשיש הפסקת חשמל, היא פעילותו של המקרר והמקפיא. להלן מספר עצות לשמירה על בטיחות המזון שבמקרר ובמקפיא בזמן ולאחר הפסקת חשמל ולאחריה ניתן להיערך מראש:

- מקרר מלא שומר על טמפרטורה קרה ליותר זמן.
- מקפיא סגור ומלא, מחזיק מזון במצב קפוא עד 48 שעות ומקפיא חצי מלא עד 24 שעות. במידה שהמקפיא אינו מלא, הצמידו את האריזות אחת לשנייה במהירות האפשרית על מנת שישמרו טוב יותר על קור. מומלץ למלא את המקפיא מבעוד מועד, בקרחונים או בקבוקים עם מים
- במידה ויש שני מקררים בבית, ניתן להשמיש אחד מהם לטובת אחסון ארוך טווח, ואת השני לטובת שימוש שוטף - אולם עדיין יש להימנע ככל האפשר מפתיחה תכופה שלו.
- הפרידו או עטפו באמצעות מספר שקיות או בתאים נפרדים בין מוצרים גולמיים מן החי שטרם בושלו ובין מוצרי מזון אחרים.
- מוצרים גולמיים כדאי לאחסן במדפים התחתונים כך שבמקרה של הפשרה חלקית/מלאה נוזלים לא יגיעו למוצרי מזון אחרים ויזהמו אותם
- מומלץ להיערך גם עם אמצעי קירור מבדדים כגון צידיניות.



## בזמן הפסקת החשמל:

- יש לזכור כי המקרר משמש כמעין ציידנית ושומר על קור, ולכן יש להימנע ככל הניתן מפתיחת הדלת.
- לאחר פרק זמן מתחילתה של הפסקת החשמל, המקרר כבר לא שומר על הקור בצורה מלאה, לכן יש לצרוך את המוצרים בו לכל היותר לפי תאריך תפוגתם או בהתאם להסבר מטה.
- לרוב, המקרר ישמור על טמפרטורת המזון עד 4 שעות מתחילת הפסקת החשמל. לאחר מכן, ניתן להעביר את המזון לצידינית ולמלא בחבילות קרח או ג'ל קפואים. וודאו שיש מספיק קרח כדי לשמור את המזון בטמפרטורה של עד 4 מעלות צלזיוס או פחות
- במידה ולא קיימים ציידנית או קרח, חשוב לדעת כי מוצרים הטעונים שמירה בקירור (עד 5 מע"צ) או בחום (מעל 60 מע"צ) ניתן להחזיקם בטמפרטורת הסביבה בחלל המטבח עד 4 שעות, לאחר מכן יש לצרוך או להשליך.



# כיצד ניתן לנצל את מלאי המזון תוך שמירה על בטיחות המזון

על מנת לנצל את מלאי המזון הקיים במקרר ובמזווה בצורה אופטימלית, גם בעת הפסקת חשמל, חשוב להקפיד על סדר השימוש במוצרי המזון השונים ולצרוך בתחילה את המזונות הדורשים קירור. ראשית יש לצרוך גבינות רכות, בהמשך גבינות קשות וצהובות, ירקות ועוד. את קופסאות השימורים והאוכל היבש מומלץ להשאיר להמשך - כי במוצרים אלה אין בעיקרון בעיית תפוגה. כמו כן, ניתן להקפיא מראש חלב או מוצרי חלב, דבר שמאפשר להאריך את תוקפם. בנוסף, יש לבדוק תאריכי תפוגה ומידע אחר על בטיחות המזון שנמצא על התווית. מומלץ לצרוך תחילה את המוצרים שתאריך התוקף שלהם קרוב.

## יש לשים לב להבדלים בין שני סוגי הסימונים:

תוקף המוצר מסומן כ"USE BY/Before", "לשימוש עד תאריך" - מדובר במזון עם סיכון, כך שאכילתו לאחר תאריך זה תהווה סיכון לבריאות (הרעלת מזון) בדרך כלל מופיע על מזונות מצוננים כגון מוצרי בשר, מוצרי חלב, כריכים, ארוחות מוכנות לאכילה. לכן יש להתחיל ולצרוך מזונות אלו לפני סיום התוקף. סימון "עדיף להשתמש עד תאריך" - מצביע על תאריך שמזון עלול לאבד חלק מאיכותו אך לא מהווה סכנה לבריאות גם אחרי שפג תאריך התוקף.



## שמירת מוצרים מחוץ למקרר:

בעונת החורף, ניתן לשמור חלק מהמוצרים שאינם דורשים שמירה בקירור במטבח ואף על אדן החלון באוויר הפתוח, אולם יש לדאוג כי הם לא חשופים לשמש. כמובן שיש להגן על מוצרים אלה ממזיקים כגון: מכרסמים, ציפורים וחרקים (באמצעות מכלים סגורים, קופסאות, צנצנות זכוכית, שקיות פלסטיק וכו').



## הנחיות כלליות:

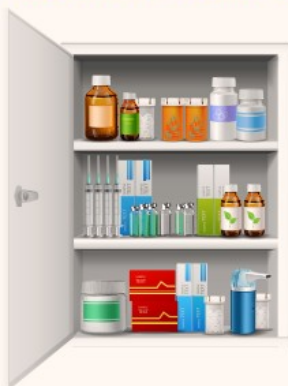
מזון מן החי (בשר, דגים, ביצים), מומלץ לאכול רק אחרי בישול יסודי. לאחר נגיעה או טיפול במזון גולמי מן החי ומן הצומח, אריזות מזוהמות וכו', יש לשטוף ידיים עם מים וסבון או לנקות עם מגבונים ולחטא עם תכשיר חיטוי ידיים. לרבות כלים וציוד שבאו במגע עם המזון הגולמי

## לאחר חזרת החשמל:

- מזון הדורש שמירה בקירור, שהוצא מקירור בטמפ'  $5^{\circ}\text{C}$  אפשר להחזיק אותו בטמפרטורת שאינה עולה על  $21^{\circ}\text{C}$  עד 6 שעות לאחר מכן יש לצרוך או להשליך.
- מזון שנשמר במקפיא ועדיין מכיל גבישי קרח או הינו בטמפ' הנמוכה מ-4 מעלות, בטוח לאכילה וניתן להקפיאו מחדש. זכרו לזודא כי לא טפטפו נוזלים של מזונות גולמיים מן החי על מזונות אחרים במידה וכן זרקו אותם.
- יש לזרוק כל מזון ארוז מראש אשר אריזתו נפוחה, פגועה, קרועה או פגומה. גם אם המוצר עשוי להראות בטוח לאכילה, אין לטעום את המזון כדי לבדוק האם הוא בטוח לאכילה. לא ניתן להסתמך על מראה חיצוני של טעם או ריח של מזון כדי לבדוק את בטיחותו. (חידקים פתוגניים אינם משפיעים על טעמו או ריחו של המזון ולכן לא ניתן להבחין בהימצאותם במזון). אם יש ספק, המזון ייזרק!

## כיצד לשמור על בטיחות תרופות מקוררות בזמן הפסקת חשמל

תרופות חיוניות שמצריכות קירור (כגון: הורמון גדילה, תרופות לסוכרת במזרק/עט ועוד) – יש להשאיר במקרר, גם במידה וישנה הפסקת חשמל, ולהימנע ככל האפשר מפתיחת דלת המקרר. כך המקרר ימשיך לשמש כמעין צידנית וישמור על הקור לעוד פרק זמן של כיממה.



## הנחיות לבטיחות ותברואת מים בעת הפסקת מים ממושכת

ברוב הבתים הגבוהים פועלות משאבות מים. במקרה של הפסקת חשמל, תופסק פעילות המשאבות ויתכן מצב בו לא יהיו מים. כמו כן ייתכן שיפגעו מתקני המים של ספקי המים, ולכן לא תהיה אספקת מים לבתים.

## אגירת מים

ניתן למלא במים בקבוקי פלסטיק, קנקנים, דליים, אמבטיה וכיורים לשימושים כמו רחצה והדחת אסלות. עבור מי שתיה ניתן למלא בקבוקים ומיכלי מים נקיים, כמו כן ניתן לרכוש מראש מארזים של בקבוקי מים מינרליים. בנוסף, הדוד הביתי עשוי לשמש כמאגר מים גדול, בו ניתן יהיה לעשות שימוש בעת הפסקת מים, באמצעות פתיחת ברז המים החמים. כמוצא אחרון, מים אלו ראויים לשתיה, במידה ומצבו של דוד המים תקין (במידה ויש צבע או עכירות אין להשתמש במי הדוד לשתיה).



מי הברז בארץ ראויים לשתיה בכל ישוב ונמצאים תחת בקרה שגריתית ניתן להשתמש בהם לאגירת מי שתיה לחירום בתנאים הבאים:  
מיכל המים יהיה שטוף ונקי וניתן לסגירה אוטמת  
המכלים יאוחסנו במקום נקי ומוצל המים ירוענו אחת לשלושה ימים,  
ובמידה ומאוחסנים בקירור – אחת לחודש.

