

# כל מה שרצית לדעת על הסימון התזונתי

ראובן זלץ

**הסימון התזונתי הוא בעצם  
תעודת הזיהוי של המוצר והוא  
מאפשר השוואה בין רכיבי תזונה  
במוצרים שונים •**

בישראל קיים חוק הסימון התזונתי שעל פיו חובה על כל יצרן ויבואן של מוצרי מזון לפרסם על המוצר את הפרטים האלה:

- **שם המוצר ותיאורו**
  - **רשימת הרכיבים** - חומרי המוצא, התוספות ותוספי המזון. חשוב לדעת - הרכיבים כתובים בסדר יורד כך שכמות הרכיב הראשון היא הגדולה ביותר וכמותו של האחרון היא הקטנה ביותר.
  - **תכולת המוצר באריזה** - נפחו או משקלו הנקי/המסונן של המזון
  - **טבלת סימון תזונתי** - זוהי הטבלה עם האותיות הקטנות שנמצאת בצדו האחורי של המוצר. בטבלה מסומנים ערכים תזונתיים, לרוב בשני טורים: אלה שבמוצר כולו ואלה שב-100 גרם/100 מ"ל מוצר.
    1. אנרגיה - בקילו-קלוריות
    2. חלבונים - בגרמים
    3. פחמימות - בגרמים
    4. שומן - בגרמים
    5. נתרן - במיליגרמים
- לעיתים מוסיפים היצרנים מידע כמו: ויטמינים, מינרלים וסיבים תזונתיים

**זכרו: גודל המנה  
הנאכלת קובע את  
מספר הקלוריות  
שבמוצא. הקלוריות  
בטבלת סימון תזונתי  
מתייחסות לרוב  
ל-100 גרם מוצר בלבד**

## הסימון התזונתי - צעד אחר צעד

1. גודל מנה

כשטבלת הסימון התזונתי מתייחסת ל-100 גרם מוצר או ל-100 מ"ל בלבד, עלינו לחשב את הערכים על פי משקל המנה שאותה אנו אוכלים. גודל המנה היא זו הקובעת את כמות הקלוריות ואת כל רכיבי התזונה האחרים שאנו צורכים.



ושומן רווי וכולסטרול בפרט.

בטבלת הסימון התזונתי מצוינת כמות השומן ב-100 גרם מוצר. בחרו מבין מוצרים דומים את זה עם כמות השומן הקטנה ביותר.

#### 4. שומן רווי

מצוי במזונות שמקורם מהחי, כגון חמאה, שמנת, גבינות שמנות, גבינה צהובה, המבורגר ונקניקיות, ובחלק משמנים צמחיים, כגון שמן קוקוס ושמן דקלים. יש המכנים אותו השומן הרע. צריכת שומן רווי קשורה לעלייה ברמות הכולסטרול בדם ולעלייה בסיכון למחלות, מחלות לב וכלי דם.

איך אפשר להמעיט באכילת שומן רווי? העדיפו לאכול מוצרי חלב דלי שומן, כגון חלב 1%, גבינות 5%, יוגורט ומעדן חלב 3%, על פני מוצרים עתירי שומן רווי, כגון שמנת וגבינות שמנות. כאשר אתם משווים בין מוצרי מזון דומים בחרו מוצרים בעלי כמות שומן רווי הקטנה ביותר.

#### 5. שומן טרנס

חומצות שומן טרנס נוצרות בתהליך התעשייתי ההופך שמן נוזלי למוצק. צריכה גבוהה של שומן טרנס מעלה את רמת הכולסטרול LDL "הרע" ומוריד את רמת הכולסטרול HDL "הטוב" ולכן חשוב להמעיט באכילתו.

- כאשר אתם משווים בין מוצרי מזון דומים בחרו מוצרים בעלי כמות שומן הטרנס הקטנה ביותר

#### 6. נתרן

מלח מופיע בטבלת הסימון התזונתי כנתרן. צריכה גבוהה של מלח עלולה לגרום לעלייה בלחץ הדם. מזונות מעובדים רבים מכילים נתרן, גם אם טעמם המלוח לא תמיד ניכר. בדקו את הסימון התזונתי על אריזות המזון ובחרו במזונות דלי נתרן. כאשר אתם משווים בין מוצרי מזון דומים בחרו מוצרים בעלי כמות הנתרן הקטנה ביותר. ▲

לדוגמה, סימון תזונתי בגבינת 5% מתייחסת ל-100 גרם מוצר.

#### ל-100 גרם מוצר:

אנרגיה (קק"ל) 95  
חלבון (גרם) 8.2  
שומן (גרם) 5  
נתרן (מיליגרם) 260  
סידן (מיליגרם) 200

אם כמות הגבינה הנאכלת היא 50 גרם (2 כפות), כמות הקלוריות היא 95 חלקי 2, כלומר, רק 47.5 קלוריות. כמות השומן תהיה בהתאמה 2.5 גרם וכמות הסידן 100 מ"ג. אך אם, לעומת זאת, אנו אוכלים את כל האריזה שמכילה 250 גרם, יוכפלו כמויות רכיבי המזון ב-2.5, כלומר 237.5 קלוריות, 12.5 גרם שומן ו-500 מ"ג סידן. ישנן חברות רבות המקלות על הצרכן, ובטבלה מציינים גם את הערכים למנה.

#### 2. אנרגיה (קלוריות)

כמות האנרגיה ממוצרי מזון הנדרשת לחילוף החומרים של הגוף, מבוטאת ביחידות קלוריות (או קילו קלוריות). צריכה קלורית נכונה מושפעת מהמאזן בין כמות האנרגיה שאנו צורכים מהמזון לזו שאנו מנצלים/שורפים בפעילות גופנית. לכל אדם כמות יומית של קלוריות שמתאימה לו. הכמות מושפעת מהגיל, המין ורמת הפעילות הגופנית. נוכל להתאים את כמות הקלוריות שנקבל לגודל המנה שנבחר.

זכרו: גודל המנה הנאכלת קובע את מספר הקלוריות שבמוצא. הקלוריות בטבלת סימון תזונתי מתייחסות לרוב ל-100 גרם מוצר בלבד.

#### 3. שומנים

גופנו אומנם זקוק למנה יומית של שומן, אך עודף ממנו גורר השמנה. לכן מומלץ להמעיט באכילת שומן בכלל