

השפעות קשת המזון: בריאות, סביבה וכלכלה

- **ממד בריאותי:** המלצות התזונה הלאומיות גובשו לאור [התזונה הים תיכונית](#), המוכחת מדעית כתורמת לבריאות ולמניעת מחלות.
- **ממד סביבתי:** לתזונה בהתאם להמלצות- השפעה קטנה יחסית על הסביבה: פחות מוצרי מזון מן החי, פחות מוצרים אולטרה מעובדים, פחות אריזות ופסולת, וכתוצאה מכך הפחתת טביעת הרגל הפחמנית והאקולוגית.
- **ממד כלכלי:** התזונה המומלצת מעודדת אכילה מקומית ומזון עונתי, ובכך היא תורמת לכלכלה המקומית, יכולה לסייע למניעת בזבז מזון וזיהום סביבתי הנובע משינוע, שימור והקפאה.
- **ממד חברתי:** התזונה המומלצת מבוססת על הכנה ובישול ביתיים, המעודדים אכילה משותפת. אכילה כזו מחזקת את תחושת השייכות והקשרים המשפחתיים והחברתיים. אכילה משותפת, שלא מול המסכים (בבית ובעבודה) תורמת לבריאות ולרווחה הנפשית.



חשוב לדעת

- ההמלצות התזונתיות הלאומיות החדשות נועדו לסייע לכולנו להבין כיצד נוכל לאכול בריא יותר במהלך היום. הן גמישות, פשוטות להבנה וליישום, ומופיעות בצורה הגרפית של הקשת, שנבחרה לאחר תהליך מעמיק ומשותף בו לקחו חלק מומחים מתחומי התזונה, קידום הבריאות, התקשורת, השיווק החברתי והעיצוב.
- ההמלצות התזונתיות מיועדות לכלל האוכלוסייה. אנשים הסובלים ממחלות עם הגבלות תזונתיות מסוימות, כגון מחלות לב וכלי דם, סוכרת, מחלות כליה וכבד ואחרות, כמו גם אנשים שמסיבות שונות בחרו בהגבלות תזונתיות (צמחונות, טבעונות ועוד) המחייבות התאמה תזונתית, יתייעצו עם דיאטנית ויקבלו הדרכה אישית.