

מדריך למשתמש

ינואר 2019

הוכן ע"י רבקה גולדשמיט
רכזת בכירה, סקרים ומחקרים
אגף התזונה, משרד הבריאות



תוכן עניינים יש לעדכן בסוף

3
4	1. התוכנה - הסבר כללי, התקנה ופתיחה
4	א. מטרות התוכנה ואפשרויות
4	ב. תכולת התוכנה
5	ג. עדכונים ותחזוקה
5	ד. התקנה
5	ה. קיצור דרך
5	ו. גיבוי
6	2. מבנה כללי של התוכנה
6	1. עדכון נתונים
6	2. דוחות
6	3. טבלאות
6	4. כלים
6	5. חלונות
6	6. עזרה
7	3. הקלדת נתונים וביצוע הערכות תזונה בעדכון נתונים
7	א. חלון פתיחה (המסך הראשון)
7	ב. עדכון נתונים - הערכת תזונה - היא חלק מ"עדכון נתונים" בסרגל העליון
8	ג. התאמת טבלאות לפני ביצוע הערכות
8	ד. הגדרת מדפסת
8	ה. מילוי פרטים אישיים: הערכה חדשה
8	ו. הקלדת משקל וגובה וחישוב BMI
9	ז. הגדרת סטאטוס הריון/הנקה
9	ז. פעילות גופנית וחישוב EER
9	ח. הערות
9	ט. פעיל
9	י. תבנית
9	יא. חיפוש הערכת תזונה קיימת
10	יב. הערכה חוזרת/נוספת למטופל/נדגם קיים
10	4. הקלדת המידע על צריכת המזון : יומן מזון, תפריט יומי או הערכת תזונה
10	5. שאלונים של תדירות צריכת מזון-FFQ -FOOD FREQUENCY QUESTIONNAIRES שגיאה! הסימניה אינה מוגדרת.
16	6. הכנה והדפסת הערכות
18	7. עדכון נתונים - נתוני מצרכים
18	א. הוספת מזונות חדשים ו/או עריכה של מזונות קיימים
21	ב. קבוצות מזון, גרם ליחידה, מספר מנות
23	8. מתכונים- בנייה/שינויים
24	א. בניית מתכון חדש
24	ב. איבוד נוזלים בבישול ואפייה
24	ג. תוספת שומן בבישול

25	ד. יחידות מידה (לכל המזונות כולל מתכונים).....
26	דוחות 9
26	דוח 1. מצרכים לפי קבוצות.....
27	דוח 2. מצרכים בתחום דרוש
27	דוח 3. סיכום הערכות.....
27	דוח 4. הערכה כוללת.....
28	דוח 5. רשימת המתכונים.....
28	דוח 6. פרוט מזונות להערכה
28	מחולל דוחות
30	10. הסברים נוספים וטבלאות עזר
30	טבלה 1 : טבלאות עזר בתוכנת צמרת כולל מקורות מידע לטבלאות.....
31	טבלה 2 : רשימת המשתנים בחלונות הפתיחה - פרטים אישיים.....
32	טבלה 3 : נתוני הנקה
32	טבלה 4 : הבסיס הישראלי של נתונים תזונתיים- בינת.....
33	טבלה 5 : חיפוש מזונות- כמה טיפים לאיתור/חיפוש מזונות בצורה קלה ומהירה יותר.....
35	כמה נקודות מאד חשובות :
35	טבלה 6 : יחידות מידה בנתוני מצרכים
37	טבלה 7 : אחוז ואיבוד נוזלים ותוספת שומן בטיגון.....
40	טבלה 8 : טיפים נוספים לבניית מתכונים וקביעת כמויות
40	טבלה 9 : ההמלצות התזונתיות - DRI
41	רכיבים לפי גיל ומין – טבלת ההמלצות התזונתיות (RDA/AI).....
44	טבלה 10 : שיטת חישוב צריכה אנרגטית
46	טבלה 11 : הגדרות של רמות פעילות גופנית ופקטורים של PA לשימוש בחישוב של EER

הגדרת של ראשי תיבות

RDA-Recommended Dietary Allowance

AI- Adequate Intake

DRI – Dietary Reference Intake

RF – Retention Factor

EER – Estimated Energy Requirement

FFQ – Food Frequency Questionnaire

BMI – Body Mass Index

ע"י – על ידי

מ"ז – מספר מזהה

נ.ב – נכתב בצדו

1. התוכנה - הסבר כללי, התקנה ופתיחה

תוכנת צמרת (צריכת מזון ורכיבי תזונה) מאפשרת רישום וחישוב צריכה תזונתית והשוואה להמלצות תזונתיות (Recommended Dietary Allowances - RDA). התוכנה פותחה ע"י אגף התזונה של שירותי בריאות הציבור של משרד הבריאות ומתוחזקת על ידי המשרד וכל זכויות היוצרים שייכות לשירותי בריאות הציבור – אגף התזונה.

גירסה 4 הוכנה בסוף 2018, ובה מספר פונקציות חדשות, לעומת גירסה 3, (ינואר 2017). שהם:

- אפשרות לייבא קבצים מגירסה 3.
- אפשרות לייבא קבצים עם נתוני מצרך מעודכנים
- שאלון תדירות מזון (FFQ) הלאומי זמין לעבודה
- הוספת תאריך עדכון ושם המעדכן בנתוני מצרכים ובהערכות
- שיפור בעיצוב התוכנה, כולל הרחבת מקום לרישום פרטים

התוכנה בנויה לשימוש החל מ-Windows 7. גודל התוכנה הוא כ- MB44. התוכנה גם עובדת במחשב MAC אם הותקן WINDOWS. היא מאפשרת ביצוע הערכת תזונה של המזון הנאכל על ידי הפרט ביום מסוים לפי רישום של שחזור מזון של 24 שעות או יומן מזון או לפי דיווח בשאלון תדירות הצריכה של מזונות בתקופה מוגדרת (Food Frequency Questionnaire). היא גם מאפשרת בניית מתכונים, וחישובים של תפריטים אישיים או מוסדיים. בגרסה 4 נמצאת שאלון ה-FFQ שפותח ע"י משרד הבריאות יחד עם צוות מאוניברסיטת בן גוריון בנגב.

התוכנה היא פיתוח והרחבה של תוכנת SBT Windows הישנה ומכילה גם אפשרויות מגוונות של מיון מזונות, רכיבי תזונה והערכות תזונה, שמירת נתונים והעברתם לקובצי EXCEL.

כל משתמש יכול להוסיף מזונות, מתכונים ויחידות מידה משלו, ולהתאים את רוב הטבלאות לצרכיו, אך אגף התזונה לא תישא באחריות על כל נתון שלא הוסף דרכו.

א. מטרות התוכנה ואפשרויות

- קליטת מידע בסיסי על הפרט (מטופל, מרואיין) כולל נתוני גובה, משקל ונתונים נוספים כמו שם מוסד, מס. מחקר ועוד
- ביצוע הערכת צריכת תזונתית, כולל אנרגיה לפי רמת פעילות גופנית, סטאטוס (היריון/הנקה) ונתונים דמוגרפים.
- חישוב EER - צריכת אנרגיה מוערכת, לפי נוסחאות Harris-Benedict, בהתאם לרמת פעילות גופנית וכולל התייחסות לחודשי הריון/הנקה, אם צוינו.
- חישוב מדד מסת הגוף BMI - חישוב אוטומטי מבוסס על נתוני משקל וגובה שהוזנו
- בניית מתכונים וחישוב תפריטים

ב. תכולת התוכנה

- מסד נתונים מקיף ומעודכן עם כ- 4500 פריטי מזון
- ערכים תזונתיים של 74 רכיבי תזונה
- קובץ מתכונים עם כ- 1400 מתכונים, עם ערכים תזונתיים
- קובץ מידות עם משקלים של אריזות, מידות ביתיות וגודלי מנה שונים לרוב המזונות
- קובץ של RETENTION FACTORS (להלן: RF) המחובר לקובץ המזונות לתהליכי עיבוד מוצר גלם
- המלצות תזונתיות לפרט - RDA/AI, מתוך סדרת ה-DRI
- מספר רב של טבלאות נוספות (מוסדות רפואיים, לשכות, יישובים, וכו')
- טבלת רמת פעילות גופנית עם מתאם פעילות גופנית (PHYSICAL ACTIVITY FACTOR)

ג. עדכונים ותחזוקה

אגף התזונה מעדכנת את בסיס הנתונים מידי פעם. האגף אינו אחראי על שינויים שהוכנסו ע"י הרוכש.

ח/ע: עם קבלת קבצי עדכון והתקנתם, כאשר קבצים אלה יחליפו את הקבצים הקיימים, כל השינויים של המשתמש במסד המקורי (הרכב המזונות, מידות, מתכונים) יימחקו. מומלץ לנהל רישום חיצוני (רצוי ב- EXCEL) של ההוספות, כדי להקל על התאמה אישית של התוכנה לאחר קבלת העדכונים. ניתן להעביר נתונים מגרסאות קודמות שתיים ושלוש) לגרסה הנוכחית - גרסה 4, בעלות נוספת (פרטים במחירון).

ד. התקנה

1. לאחר הורדת התוכנה מהאתר, יש לשמור במקום הרצוי, לרוב בכונן C: אין לפתוח מיד - יש חובה לחלץ את הקבצים.

2. יש לפתוח את התיקיה Tzameret ויש לחלץ את כל הקבצים. EXTRACT ALL

3. להקיש על הקובץ, TZAMERET.EXE. (יישום) לצורך התחלת העבודה. אין לבחור tzameretnet.

ח/ע: אם העברית אינה קריאה, יש לבדוק, בלוח הבקרה בהגדרות אזוריות שסומנו כל האופציות של כתיבה בעברית.

ה. קיצור דרך

לאחר התקנת התוכנה, ניתן ליצור קיצור דרך לשולחן העבודה. יש לעמוד על השם של הקובץ Tzameret.exe, ללחוץ על צד ימין של העכבר, ולשלוש קיצור דרך לשולחן העבודה. הצלמית (icon) תופיע על שולחן העבודה.

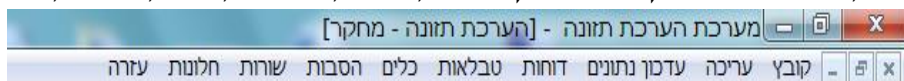
ו. גיבוי

הנתונים שהוקלדו נשמרים תוך כדי הקלדה. אמנם, חשוב לעשות גיבוי מידי פעם, בהתאם לכמות ההקלדות, של הנתונים ולשמור במקום נפרד (לא בתיקיה Tzameret בכונן C). בעת סגירת התוכנה, בסיום העבודה מופיע חלון שעליו רשום "נא לא לשכוח לבצע גיבוי לתוכנה". מסד הנתונים, וכל מה שהוקלד (הערכות וכו'), שמורים בקובץ Tzameret.mdb, שגודלו המקורי כ-7.2MB. הנמצא בתיקיה Tzameret. קובץ זה "גדל" לאחר כל שינוי במסד הנתונים. יש ליצור עותק של קובץ זה, ולשמור במקום אחר בלי לשנות את השם (ברשת/ בדיסק נשלף) **בתיקייה עם שם אחר**, רצוי עם התאריך הגיבוי. במקרה של צורך להתקנה מחדש של התוכנה, לאחר הורדה מהאינטרנט, ניתן להכניס קובץ גיבוי זה לאחר התקנת התוכנה מחדש, ואז הנתונים שהוקלדו ע"י המשתמש יהיו זמינים שוב, ולא יאבדו. יש לשים לב שאם ניתן שם אחר לקובץ בזמן הגיבוי, יש צורך לחזור לשם המקורי (Tzameret.mdb) לפני הכנסת קובץ זה לספריית הקבצים של התוכנה - C:/Tzameret

את תוכנת צמרת החדשה ניתן להתקין ללא ביטול התקנת הגרסה הקודמת אם מתקינים את הקבצים שהורדו לתיקייה השונה בשמה מ Tzameret כגון NEWTzameret ויש ליצור קיצור דרך לגרסה החדשה שנפרד מקיצור הדרך של הגרסה הקודמת.

2. מבנה כללי של התוכנה

יש 10 מחיצות, 6 מהם הם עיקריות: עדכון נתונים, דוחות, טבלאות, כלים, חלונות, עזרה



1. עדכון נתונים

להקלדה של פרטים אישיים וצריכת מזון. בנוסף, טיפול הכולל הוספת אנשים או מזונות חדשים, ו/או שינויים בפרטים של אנשים או מזונות וגם הכנת שאלוני תדירות צריכת מזון (FFQ-Food Frequency Questionnaire).

1.1 הערכת תזונה

הכנסת נתונים אישיים, חישוב BMI, קביעת סטאטוס היריון ו/או הנקה (רק לנשים מגיל 10-60), קביעת רמת פעילות גופנית, חישוב EER, הקלדת נתוני של צריכת מזון ושתיה ע"י הפרט, וחישוב צריכה רכיבי תזונה לפי יום אכילה או שאלון FFQ. אפשרות של תיעוד הנקה.

1.2 נתוני מצרכים

טיפול במסד הנתונים התזונתיים- פריטי המזון, המתכונים ויחידות מידה – עיון, הוספה, מחיקה, עריכה והדפסה.

1.3 סקרי תדירות צריכת מזון (FFQ) FOOD FREQUENCY QUESTIONNAIRES

הכנת רשימת מזונות לשאלון תדירות צריכה, FFQ.

2. דוחות

רישום כל הדוחות שניתן להכין למטרות סיכום הנתונים שהוקלדו וההערכות.

1. מצרכים לפי קבוצות
 2. מצרכים בתחום דרוש
 3. סיכום הערכות
 4. הערכה כוללת
 5. רשימת המתכונים
 6. פרוט מזונות להערכה
- מחולל דוחות

3. טבלאות - הטבלאות עם נתונים שונים (פרטים בהמשך, טבלה 1 "טבלאות בצמרת")

4. כלים - במחיצה זו נמצאים כלים שונים המסייעים לעבוד עם התוכנה ולבצע בה פעולות חשובות.

4.1 החלפת חלון פתיחה

להחלפת מסך הכניסה המיועד להקלדת הפרטים האישיים: בריאות הציבור, מוסד רפואי, מחקר, בית חולים.

4.2 ייצוא טבלאות נתונים

מאפשר לייצא טבלאות הקיימות בתוכנה ולשמור אותן במקום אחר במחשב, מחוץ לתוכנה. מאפשר לבצע עריכה ועדכון של טבלאות אלו מחוץ לתוכנה. בסיום העריכה והעדכון, ניתן לייבא אותן חזרה.

4.3 ייבוא טבלאות נתונים

מאפשר לייבא לתוכנה, טבלאות נתונים שהוכנו כקובצי EXCEL.

4.4 דחיסת בסיס הנתונים – יישום זה עובד עם ACCESS, ומאפשר שמירת בסיס הנתונים בצורה מצומצמת.

4.5 חישוב ערכים למתכונים כולל

חשוב: לאחר ביצוע שינוי בערכים התזונתיים של פריט מזון שהוא מצרך בסיסי במתכונים, יש חובה להפעיל פונקציה זו כך שיבוצע עדכון כולל של הערכים התזונתיים של כל המתכונים המכילים פריט מזון זה כמצרך בסיסי.

5. חלונות

פה ניתן לשנות את פריסת התצוגה על המסך.

6. עזרה

פה נמצאת החוברת "מדריך למשתמש" בפורמט PDF. מומלץ להדפיסו, עדיף בצבע. יש גם סרטוני הדרכה.

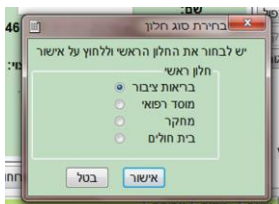
3. הקלדת נתונים וביצוע הערכות תזונה בעדכון נתונים

יש סרטון הדרכה - ניתן לעיין בו

א. חלון פתיחה (המסך הראשון)

החלק העליון מיועד להקלדת פרטים אישיים והחלק התחתון להקלדת למידע על צריכת מזון של הפרט. קיימות 3 אפשרויות של חלון זה:

- בריאות הציבור
- מוסד רפואי
- מחקר
- בית חולים



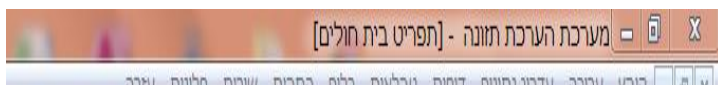
בכל חלונות הפתיחה של בריאות הציבור/מוסד רפואי, מחקר ובתי חולים, משתנים השדות לרשום מידע **בעיקר בטור השמאלי** של החלון. בחלון הפתיחה של בתי חולים, התור הימני זהה לשאר החלונות, ויש תור רחב לרישום פרטי המאושפזים.

בריאות הציבור	מוסד רפואי	מחקר	בתי חולים
לשנה:	מקום מוסד רפואי:	סקר:	תאריך קבלה לבית החולים:
סוג מוסד:	סוג ב"ח:	מספר נדגם:	מחלקה נוכחית:
סוג מטופל:	שם מוסד רפואי:	תאריך אכילה:	תאריך קבלה למחלקה נוכחית:
תחנה/מוסד:	מחלקה/מרפאה:	שם המקליד:	מחלקה רפואית:
הופנה ע"י:	הופנה ע"י:		הערות:
			פעיל <input checked="" type="checkbox"/>
			מתאריך: 00/00/0000
			תאריך הערכה: 05/03/2019 16:10
			שמור כתבנית <input type="checkbox"/>

בהפעלה ראשונה נפתח חלון קטן לבחירה חלון פתיחה. בפעם הבאה ייפתח החלון האחרון שהיה בשימוש וניתן להחליף לפי הצורך.

להחלפת חלון הפתיחה

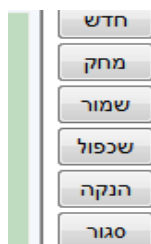
1. בסרגל העליון, ללחוץ על "כלים"
2. לבחור "החלפת חלון פתיחה"
3. לבחור את המסך הרצוי ולהקיש "אישור"



ב. עדכון נתונים - הערכת תזונה - היא חלק מ"עדכון נתונים" בסרגל העליון.

בטור הימני של המסך יש 6 מקשים:

- חדש** - לקבלת מסך חדש, ללא פרטים אישיים חדש - להקלדת פרטים אישיים חדשים
- מחק** - למחיקת מידע
- שמור** - לשמירת הפרטים האישיים שהוזנו
- שכפול** - לשכפל הערכה לאותו פרט לפי המספר המזהה ואז לבצע בה שינויים



הנקה - מקש זה פעיל רק אחרי מילוי ושמירה של הפרטים האישיים - לנשים בלבד בגילאים 10-60 (הסבר בהמשך).
סגור - לסגירת חלון זה

ג. התאמת טבלאות לפני ביצוע הערכות

חפשי:

קוד מוסד רפואי	שם מוסד רפואי
10	משגב לוד
230	נוה עמית ראש"צ
237	מועדון נוה אביב
310	מרפאות בריה"נ מאוחדת
1101	שיבא
1102	רמב"ם
1103	אסף הרופא

יש מספר רב של טבלאות עזר שניתן לעיין בהן בזמן הקלדה ולבחור נתונים מתוכן. בהמשך יש רשימת טבלאות העזר ומקור המידע בהן (טבלה 1). רובן פתוחות לשינויים ע"י המשתמש. בטבלאות סגורות למשתמש אין אפשרות לשנות. מבנה הטבלאות לא ניתן לשינוי ע"י המשתמש.
אגף התזונה לא תישא באחריות על כל נתון שלא הוסף דרכה.

כדי להוסיף/למחוק/לשנות, יש להשתמש בלחצנים מימין לטבלה. בעת מחיקת רשום ולאחר בחירת "מחק" מופיעה הודעת התרעה "את/אתה בטוחה?". ניתן לבצע אותם פעולות (הוספה/מחיקה) עם לחיצה על עכבר ימני.

ד. הגדרת מדפסת



על מנת לקבוע מדפסת, יש להיכנס ל'קובץ', ל הגדרת מדפסת" לבחור המדפסת שבה יהיו ההדפסות מהתוכנה.

ברירת המחדל להדפסה היא "לאורך" (Portrait). ניתן לשנות ל"לרוחב" (landscape) עם כניסה ל"קובץ". ל"הגדרת מדפסת", ל SETUP, DOCUMENT OPTIONS ואז ל ORIENTATION ואז לבחור, וללחוץ OK.

ה. מילוי פרטים אישיים: הערכה חדשה

alien: כדי להתחיל, יש להקיש "חדש".

בכל השדות שמשמאלם חץ, ניתן לפתוח רשימה (טבלה), ולבחור הנדרש. אם אין חץ, ניתן להקליד טקסט חופשי.

סידורי: 3560 רחוב: מספר מזהה: 201

שם: מספר מזהה: 43093163

תאריך לידה: 30/04/201

תאריך לידה: 01/01/1948 (שנים) 68

גובה: 163 (ס"מ) במידה: 55

משקל: 20.7 BMI

תאריך: 16/06/2015 ת הקלדה: 1582

חודשי הריון: חודשי הנקה: חודשי גופנית: 1582

חודשי הריון: חודשי הנקה: חודשי גופנית: 1582

שדות חובה שמסומנים באדום הם :
מספר מזהה, מין, תאריך לידה
מספר מזהה - ניתן להכניס מספר מזהה כמו ת.ז. או כל מספר אחר.
שם - ניתן להקליד גם מספרים. (לא חובה).
מין - לבחור זכר או נקבה גיליון - ניתן להקליד מילים ואו מספרים **תאריך הלידה** - יש להקליד תאריך מלא, כמו 04.09.2005 או ניתן לחפש בלוח בלוח, יש ללחוץ על החץ מימין ולבחור חודש או שנה או עשור, ואז לבחור את התאריך. אם תאריך הלידה אינו ידוע, הקש תאריך כלשהו. לא ניתן להכניס תאריך לידה של היום!

ו. הקלדת משקל וגובה וחישוב BMI

גובה : להקליד בסנטימטרים (ס"מ). ניתן להקליד עד 3 ספרות ולא ניתן להקליד נקודת העשירון. ניתן לתעד את הצורה שבה נמדד הגובה (עמידה, שכיבה, מחושב). בחישוב BMI אין התייחסות לאופן מדידת הגובה. משקל : להקליד בקילוגרמים. ניתן להקליד עם ספרה לאחר נקודת העשירון, כגון 67.5. ניתן להקליד עד 4 ספרות, כולל נקודת העשירון או חמישה ללא נקודת העשירון.
 לחישוב BMI, לאחר הקלדת משקל וגובה, יש להקיש ENTER וערך ה BMI יופיע על המסך.

מין: ☐ ז ☐ נ
 גיל: 15
 תאריך לידה: 12/01/1999 (שנים) 20
 סולרי: E-Mail
 גובה: 173 (ס"מ) בעמידה
 משקל: 65 BMI: 21.72
 בהריון: ☐
 מניקה: ☐
 פעילות גופנית: יושבני EER: 2080

תאריך הקלדה: ברירת המחדל היא התאריך של יום ההקלדה. ניתן לשנות לכל תאריך בעבר.

ז. הגדרת סטאטוס ההריון/הנקה

סימון סטאטוס ההריון או הנקה משפיע על חישוב ה EER של האישה וכן בהשוואה של נתוני ההערכות להמלצות התזונתיות. הסימון אפשרי רק לנקבה בין הגילאים 10-60. החלון "הנקה" נפתח לאחר לחיצה על "הנקה". יש דרך לשמור עם שאר הנתונים שהוזנו (מספר מזהה, מין, תאריך לידה) בלחיצה על "שמור".

בסימון סטאטוס "בהריון", יש ללחוץ על החץ משמאל כדי לקבוע חודשי ההריון, מ 1 עד 10 חודשים. ניתן לסמן חודשי הריון או הנקה רק אם סומן V ב"הנקה" או ב"בהריון".

בסימון סטאטוס "מניקה", יש ללחוץ על החץ משמאל כדי לבחור את מספר חודשי ההנקה, מ 1 עד 24 חודשים.

מספר סידורי: 3551 מספר מזהה: 177
 האם הילד יונק: ☐ האם יונק בעבר: ☐
 האם הנקה בלבד: ☐ כמה זמן יונק בלבד ללא תוספות: ☐
 מאיזה גיל מקבל תוספות: ☐ באיזה גיל הפסיק ליונק: ☐
 איזה תוספות: ☐
 כמה פעמים ביום יונק: ☐
 זמן הנקה ממוצע: ☐
 דקות: ☐
 אישור: בטל:

בהנקה יש אפשרות נוספת לתיעוד. בהקשת "הנקה" נפתח חלון "נתוני הנקה" למילוי במקום או כתוספת לביצוע הערכת תזונה, כאשר הילד יונק בלבד, או כהשלמה לפירוט מזונות שנאכלו אם הילד יונק עם תוספות. אפשר להכניס כמה פעמים ביום הילד מקבל התוספות ואיזה.

ח. נתונים שמוקלדים במסך "הנקה" אינם כלולים בחישובים בהערכת התזונה של התינוק אמנם נתונים שהוקלדו יופיעו בזמן הדפסת ההערכה.

ז. פעילות גופנית וחישוב EER

רמת פעילות גופנית – יושבני, רמת פעילות נמוכה, רמת פעילות בינונית, רמת פעילות גבוהה Sedentary, Low Active, Active, Very active. בחירה באחת מרמות הפעילות הגופנית משפיעה על חישוב ה EER (Estimated Energy Requirement). אם לא סומנה רמה, אז ברירת המחדל היא "יושבני/Sedentary". ניתן גם להקליד EER שחושב בשיטה אחרת. ההגדרות נמצאות בהמשך בטבלה 11. מדד ה EER - צריכת אנרגיה מוערכת, מחושב לפי נוסחאות Harris Benedict הלוקחות בחשבון גיל, מין, גובה, משקל, רמת פעילות גופנית, סטאטוס (הריון/הנקה). הנוסחאות נמצאות בהמשך בטבלה 10.

ח. הערות

להקליד הערות רלוונטיות בעברית או באנגלית או כל שפה אחרת.

ט. פעיל

ניתן לסמן הערכה כ"פעיל" או "לא פעיל". הערכה שמסומנת כ"פעיל" תופיע בדוחות.

י. תבנית

ניתן לסמן הערכה כתבנית, ואז ניתן להשתמש באותה הערכה פעמים חוזרות. פעולה זאת מתאימה לשמירת דיאטות ספציפיות ו/או תפריטים קבועים. אפשר לשמור הערכה כתבנית ולפתוח אותה ב"פרוט מזונות" – "בחר תבנית".

חיפוש בהערכת תזונה

תאריך	שם	מזהות	דגם	סידורי
04/04/05			127544	24
04/04/05			126352	23

יא. חיפוש הערכת תזונה קיימת

- יש להימצא בחלון של הערכת תזונה
- בסרגל בחר "חיפוש" (אייקון עם פנס).
- בחלון "חיפוש בהערכת תזונה", ניתן לחפש הערכת תזונה, לפי סידורי (מספר סידורי), מ. מזהה, נדגם, שם, תאריך (תאריך הקלדה) ולבחור את ההערכה הרצויה. ניתן למיין לפי סדר עולה/יורד ע"י לחיצה על כותרת העמודה שלפיה יש למיין.
- הקש "אישור"

יב. הערכה חוזרת/נוספת למטופל/נדגם קיים

1. לשימוש באותם פרטים אישיים שהוזנו, והמשך להקלדה חדשה של צריכת מזון, יש ללחוץ על "חדש" ואז ב"מספר מזהה" להקליד את המספר מזהה של אותו פרט. הפרטים שהוזנו בעבר יופיעו, ועם לחיצה על "שמור", יופיע מספר סידורי חדש, וניתן להמשיך להקלדת מזונות שדווחו. המזונות שהוקלדו בעבר לא יופיעו.

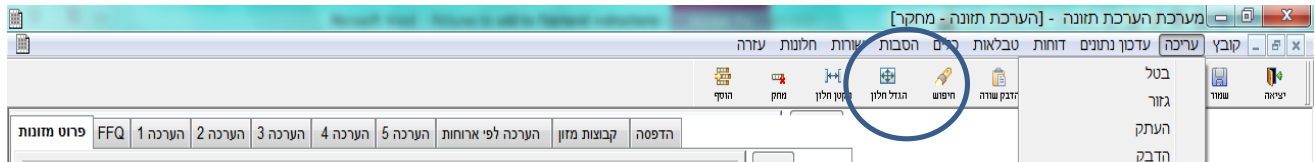
2. לשימוש באותם פרטים אישיים שהוזנו, והמשך לשינוי ברשימת המזונות שהוקלדה בעבר, יש להשתמש ב"שכפול". עם לחיצה, נפתח חלון בו יש להקיש את מספר המזהה של הפרט וללחוץ "אישור". מתקבלת הערכה עם מספר סידורי חדש ועם כל שאר הפרטים אודות אותו פרט, לאחר ביצוע השכפול ניתן לערוך שינויים בהערכת הפרט לפי הצורך.

בסיום מילוי הפרטים יש ללחוץ על "שמור" משמאל ע"מ להתחיל להקליד את נתוני צריכת המזון

4. הקלדת המידע על צריכת המזון: יומן מזון, תפריט יומי או הערכת תזונה

alien: לאחר הקלדת הפרטים האישיים ושמירתם, הקשת "חדש" על החלק התחתון של המסך מאפשרת הכנסת נתונים של צריכת מזון. ללא שמירת הפרטים האישיים מקש ה"חדש" אינו פעיל ולא ניתן להכניס נתונים חדשים.

מסך זה ניתן להגדלה והקטנה, על ידי כניסה ל"עריכה" (בסרגל העליון) והקשת "הגדל חלון מזונות" או "הקטן חלון מזונות" או לחיצה על הצלמיות (icons) "הגדל חלון" או "הקטן חלון" בסרגל העליון. בתמונה, ניתן לראות חלון לאחר הגדלה



לחילופין, ניתן ללחוץ על כפתור "הגדל" שמופיע מימין לטבלת המזונות.

כמות	יחידת מידה	צירוף	מצרך	מקום	שעה	הגדל	חדש
49	גרמים	700	51401019	2	06:30	מחק	מחק
400	גרמים	700	43103108	2	06:30	שמור	שמור
156	גרמים	700	63107030	2	10:00	שכפל	הדפס

בטור הימני של המסך, 9 מקשים:

חדש: להתחלת הערכה חדשה

ולהוספת שורה חדשה

מחק: למחיקת שורה

שמור: לשמירת ההערכה

הגדל: להגדלת או הקטנת טבלת המזונות בעת הקלדה

שכפל: לשכפל שורה/ות

הדפס: להדפסת הערכת התזונה וכוללת של רכיבי התזונה לפי הערכות השונות

HTML- לשמירה, כדי לאפשר פתיחה ב EXCEL או בWORD

הצג רכיבים: להציג את המצרכים הבסיסיים של מתכונים

בחר תבנית: לבחור תבנית מרשימה של תבניות שהוגדרו מראש



יחד עם ההקלדה של פריט המזון והכמות שנצרכה, יש אפשרות (לא חובה) לציין נתונים נוספים אודות כל פריט שנצרך- שעת האכילה, מקום האכילה, הארוחה, ואם הפריט נאכל בצירוף עם פריטים נוספים. ניתן לבחור יחידות שונות לציין הכמות שנצרכה.

ניתן להתקדם מעמודה לעמודה (משדה לשדה) עם העכבר, או בלחיצה על TAB או ENTER, עם או בלי קביעת שעה, ובחירת ארוחה ו/או מקום ו/או צירוף (השדות שאינם חובה). יש **חובה** להכניס מצרך, **ולא ניתן לעבור לעמודה הבאה** (צירוף) בלי בחירת **מצרך**, לפי שם או קוד.

להקלדת **מקום**, **ארוחה** ו**צירוף** הקשה על החץ הימני או F4 פותחת חלון עם הטבלה המתאימה, שממנה בוחרים. לאחר בחירה, החלון נסגר או ניתן לסגור עם לחיצה נוספת על העכבר או F4.

שעה: לא חובה. להקלדת שעת הארוחה יש להקליד את השעה ב 4 ספרות. דוגמה- 07: 30. אם השעה אינה רשומה, ברירת המחדל היא 00: 00, שמופיע באופן אוטומטי. יש לשים לב בעת שרושמים שעה שהיא לאחר שעה 20.00, יש לבצע לחיצה כפולה בעכבר לצורך רישום השעה ה"מאוחרת".

מקום: לא חובה. בחירת מקום הארוחה. יופיעו רשומות רק אם הטבלה (מס' 13) הוכנה מראש. לדוגמה – עבודה, בבית

ארוחה: לא חובה. רצוי לקבוע, לפי טבלה 12, כדי לקבל הערכה תזונתית לחלק מרכיבי התזונה לפי ארוחה (בוקר, צהריים..).

מצרך: **חובה.** לרישום המזונות שנאכלו. יש ארבע אפשרויות לבחירת המזונות:

לחם 9 דגים קל, דודוביץ	51231069	1	1	08:00
לחם אורז מסמן בשמן סויה	55301048	1	1	08:00
לחם אורז מסמן בשמן סויה	55301048	1	1	08:00
לחם אורז קל, דודוביץ	52401649	1	1	08:00
לחם אורז, כהה, קל, ברמן, דגנית, אגוז	52401609	1	1	08:00
לחם	1	1	1	08:00

1. הקלדת שתי האותיות הראשונות של המזון המבוקש (לפי צורת כתיבתו בצמרת) ולחיצה על החץ השמאלי או F4 נותנת רשימת המזונות המתחילים באותיות אלו. ירידה עם החץ מאפשרת בחירת המזון המבוקש על ידי לחיצה על שם המזון או קוד המזון.

2. אם קוד המזון ידוע לך, ניתן להקליד אותו בעמודה "מצרך". ייפתח רשימת המוצרים כאשר מוצר זה בלבד מופיע, ויש ללחוץ "אישור".

100	56207228	ברזיל, מבוטל עם שעועית לבנה ועגבניות
102	1111029	חלב 1% שומן בקרמון מועשר וסמן A.D וסידן
100	1111069	חלב 3% שומן, מועשר ביטמנים B12, D,E, יטבחה
100	1111059	חלב 3% שומן, מועשר ביטמנים, טבחה, טרה, יטבחה
103	1111009	חלב 3% שומן, טבחה, טרה, הרדוף, יטבחה
100	11000000	חלב אם
100	11412249	מגורט עדים סבון, לשתיה, 3.8% שומן, פיראוס
100	11825010	מי גבינה, חמוץ, נוזלי
100		
100		

3. אם רק התחלת הקוד ידוע ורוצים לעיין ברשימה, לפי קוד, יש ללחוץ על החץ מצד ימין או F4. נפתחת רשימה עם קודים ומצרכים מתאימים ויש לבחור. ניתן למיין את הרשימה לפי סדר עולה/יורד של קוד מצרך.

100	56207228	ברזיל, מבוטל עם שעועית לבנה ועגבניות
102	1111029	חלב 1% שומן בקרמון מועשר וסמן A.D וסידן
100	1111069	חלב 3% שומן, מועשר ביטמנים B12, D,E, יטבחה
100	1111059	חלב 3% שומן, מועשר ביטמנים, טבחה, טרה, יטבחה
103	1111009	חלב 3% שומן, טבחה, טרה, הרדוף, יטבחה
100	11000000	חלב אם
100	11412249	מגורט עדים סבון, לשתיה, 3.8% שומן, פיראוס
100	11825010	מי גבינה, חמוץ, נוזלי
100		
100		

4. לחיצה על המקש F5 או על הריבוע פותחת חלון החיפוש. השימוש בחלון החיפוש מאפשר למצוא את המזון, לפי מונח אחד או שניים, בלי קשר למיקום מונח ספציפי בשם. זה מאד שימושי אם לא בטוח מה מיקום המונח המבוקש בשם המצרך. דוגמה: קורנפלקס, נמצא בשם המצרך- אך הקוד רשום: דגני בוקר, קורנפלקס. משמאל למילה חיפוש יש להקליד את שם המזון המבוקש ואוטומטית מופיעה רשימה שבה כל המזונות בהם המילה שהוקלדה בחיפוש כשם המזון או חלק ממנו. ירידה עם החץ מאפשרת בחירת המזון המבוקש על ידי לחיצה על שם המזון או מספר קוד המזון ולסיום לחיצה על המקש "אישור" שבתחתית החלון.

alien: בבחירת מזון:

1. רוב המוצרים המבושלים כוללים מלח. מוצרים ללא מלח בד"כ מצויינים "ללא מלח/תוספת מלח"
2. לרוב הפירות וירקות, יש קודים למוצרים ראויים לאכילה, והמילה "חיי" או "טרי" מופיעה. אם המשקלים מתייחסים למשקל כולל פסולת (קליפות, גלעין,...), יש לבחור קוד שבשם רשום "עם קליפה/תוך/גלעין".

העתקה/שכפול של מצרך (שורה):

אם מצרך מסוים מופיע מספר פעמים באותו יומן/רישום, ניתן להעתיק את שם המצרך, לאחר בחירתו בפעם הראשונה. יש לעמוד על השורה שבה מופיעה הפריט וללחוץ על "שכפול". אם רוצים להגדיר יותר משורה אחת יש להגדיר זאת.

שעה	מקום	ארוחה	מצרך	צירוף	יחידת מידה	כמות
00:00			לחם חיטה מלאה, טחם נבטה, ברמן לעניין	51201019	500 פחסה	2
00:00			גבינה לבנה 5% שומן, טבחה	14210109	600 גביע	5
00:00			הפה, מונק קיפוצ'ים	92161000	202 ספל	1

המצרך (שורה) המועתקת תודבק בסוף הרשימה בפירוט מזונות עם אותם פרטים, וניתן לשנות שעה, כמות וכי

מחיקת מצרך (שורה):

לאחר עמידה על המצרך או כל מקום בשורה של המצרך ולחיצה על "מחק", ואישור. מופיעה הודעה "אתה בטוח/ה?" יש ללחוץ על Yes או No.

alien: יש לעיין בטבלה 5 בהמשך להסבר על שיטת רישום ומספור (מתן קודים) פריטי המזון.

צירוף: לא חובה. מאפשר בחירת סוגי מזונות שנאכלו יחד. יש להקיש על החץ הימני או F4 לבדיקת סוגי הצירופים מתוך אלה שהוגדרו מראש (טבלה 14). יש לסמן

שעה	מקום	ארוחה	מערך	צירוף	יחידת מידה	כמות
09:30	4	1 קפה, אבוקדו אינסטנט יבשה, נטול קפ	92191200	1	400 כפית	2
09:30	4	1 חלב 3% שומן, תנובה, טרה, הרדוף	11111009	1	700 גרמים	30
09:30	4	1 סוכר, לבן, רגיל או קוביות	91101010	1	1207 ריבוע/קוביה	2

את כל המזונות שנאכלו יחד באותו מספר

(לדוגמה: לחם מרוח בגבינה וזיתים יקבל צירוף 3

-לחם ומוצרי מאפה, קפה המורכב מחלב וסוכר-

יקבל צירוף 1 - משקה). מה שמסומן עם אותו מספר צירוף יירשם כצירוף. ניתן לשנות טבלה זו (טבלה 14) לפי צרכי המשתמש.

יחידות מידה: לצורך חישוב הערכים התזונתיים של פריט מזון בהערכה, יש חובה לקבוע כמות, או לפי גרמים (ברירת המחל) או לפי יחידת מידה שהוגדרה עבור פריט המזון. לחיצה על החץ הימני או F4 מאפשרת בחירה של יחידת המידה מאלה שהוגדרו לפריט (פרוסה, כפית, ...). לרוב המזונות הוגדרו יחידות מידה שונות. לכל מזון, ניתן לרשום כמות בגרמים או קילוגרמים.

חלון: בחלון שנפתח המספר שרשום משמאל לשם יחידת מידה הוא הכמות לאותה מידה. לאחר בחירת יחידת המידה, המספר המופיע בפירוט המזונות מימין לשם הוא סמל (קוד) המידה, ולא כמות.

כמות: יש לרשום את הכמות שנאכלה בהתאם ליחידת המידה שנבחרה (לדוגמה: 7 פרוסות, 50 גרם). אם נבחרה יחידת מידה (פרוסה, כוס), יש לרשום מספר היחידות ולא המשקל בגרמים או קילוגרמים או הנפח.

חלון: אם תוך כדי ביצוע הערכת תזונה יש צורך בהוספת יחידות מידה, פריטי מזון חדשים, מתכונים חדשים או לערוך שינויים בקיימים, יש לחזור ל"עדכון נתונים", לבחור "נתוני מצרכים" ושם לבצע את השינוי/ הוספה, ואז לשמור. ניתן אז לחזור להערכת תזונה ולהמשיך להקליד, והפרטים שעודכנו/הוספו יהיו זמינים לשימוש. אמנם, אם יש צורך להוסיף רשומות לטבלאות של ארוחות/מקומות/צירופים, יש להכין/לעדכן כל הטבלאות הרלוונטיות לפני התחלת ההקלדה. אם עושים תוך כדי ביצוע הערכה, יש צורך לצאת מהתוכנה, ולהיכנס שוב- כדי שהשינויים בטבלאות יישמרו.

הוספת שורה חדשה:

באמצע רישום: על ידי לחיצה על "חדש" או Ctrl+Insert. השורה החדשה מופיעה מתחת לשורה עליה עומדים. בסוף רישום: הוספת שורה בסוף הרישום היא על ידי עמידה על השורה האחרונה, משמאל לכמות שהוקלדה ולחיצה על "חדש" או Ctrl+Insert או ENTER או TAB או לחיצה על הצלמית (icon) "הוסף" בסרגל העליון. כל לחיצה נוספת על "חדש" או Ctrl+Insert או "הוסף", תוסיף עוד שורה.

שמירה: תוך כדי רישום מזונות השמירה הינה אוטומטית ועל כן אין צורך לשמור לאחר הוספת כל פריט. לעומת זאת, ע"מ לקבל "הערכה" יש צורך ללחוץ על "שמור" (מימין) אחרת לא יתקבלו נתוני ההערכה התזונתית. לקבלת הערכה מעודכנת לאחר הוספה של רשימת מזונות חדשה או אפילו פריט מזון בודד לרשימת מזונות קיימת שעבורה נשמרה "הערכה", יש ללחוץ שוב על המקש "שמור" עם סיום הוספת רשימת המזונות החדשה.

שעה	מקום	ארוחה	מערך	צירוף	יחידת מידה	כמות
09:30	4	1 קפה, אבוקדו אינסטנט יבשה, נטול קפ	92191200	1	400 כפית	2
08:00	1	1 מעדן חלב, בדי, 3% שומן, תות/אפ	11111009	1	700 גרמים	30
08:00	1	1 בצה או חביתה מטוגנת בשמן קנולה	91101010	1	1207 ריבוע/קוביה	2
08:00	1	1 סטט מימן		1		
08:00	1	1 דיסט קוואקר על בסיס חלב		1		
08:00	1	1 דיסט סולת על בסיס חלב 3% ומרגר		1		
08:00	1	1 רישר על פיתת		1		

הצג רכיבים: לעיון בהרכב

של מתכון בעת ביצוע הערכה, לחיצה על "הצג רכיבים" פותחת חלון נפרד שבו ניתן לראות המתכון עם הרכבו.

בחר תבנית: אפשר לבחור תבנית מרשימה של תבניות שהוכנסו בעבר (בחלון נפרד). לשמור הערכה כתבנית, צריך לעשות את זה בחלון הפתיחה של פרטים אישיים.

1. להקלדת מידע על מזונות שנאכלו כאשר המידע נאסף באמצעות שאלון תדירות צריכת המזונות (FFQ). אפשר רק אם הוכנה רשימת ה FFO מראש - ראה בהמשך "בניית רשימת FFO".

2. לביצוע הערכת תזונה לפרט, כאשר הדיווח אינו כולו על בסיס יומי. אם הפרט מדווח על צריכת מזון שאינו סדיר, ניתן להיעזר ביישום FFQ, לבחור את המזונות, ולציין את התדירות (יומי/שבועי/חודשי) והכמות. בסיום הכנת רשימת המזונות שנצרכו, יומרו כל התדירויות וכמויות ל**בסיס יומי**.

3. הקלדת יומני מזון או שחזורי מזון למקרים שבהם יש מידה ניכרת של אחידות בדיווחים, ומספר פריטים מוגבל/מוגדר/מצומצם (תלמידים בפנימייה, ילדים בגן, דיירים בבית אבות...). ניתן להכין, דרך רשימות FFQ, "רשימת-על" של פריטי המזון. לאחר מכן, בזמן ביצוע הערכת תזונה לפרט, ניתן להשתמש ברשימה זו (דרך שימוש בלשונית FFQ ואז "הוסף סקר") ולהוסיף או להוריד פריטי מזון בהתאם לצריכה המדווחת. הכנת "רשימת-על" במקרים אלה חוסכת זמן. כי פריטים רבים חוזרים על עצמם בכל הערכה.

לבניית רשימה חדשה (סקר חדש) של (FOOD FREQUENCY QUESTIONNAIRE) FFQ.
יש להיכנס ל"עדכון נתונים" ואז "רשימות FFQ". המסך שנפתח מאפשר הכנת רשימת מזונות שמופיעה בשאלון בסקר מסוג תדירות מזון- Food Frequency. בראש המסך יופיע חלון קטן "סקרים" להקלדת הקוד והשם של כל סקר מסוג FFQ.

מחירון

שורה	מוצר	קוד מוצר	יחידה	מחיר
1	מוצר 100	92511310	100	200
2	מוצר 102	74101000	102	74101000
3	מוצר 103	31110000	103	31110000

חדש : להקלדת סקר (רשימה) חדש

מחק: לביטול סקר (רשימה)

שמור : לשמירת סקר חדש שהוכן

לאחר מתן שם לסקר חדש, יש לעבור לחלון התחתון "פרוט הסקר". הקשה על קוד הסקר מגלה את המלבן התחתון להקלדת רשימת המזונות. בחלוו זה, יש 3 מקשים:

חדש

מחק

שמור

חדש : לפתיחת שורה ריקה להקלדת שם מצרך. כשהסמן על

"מצרך", הקלדת 2-3 אותיות של שם המצרך והקשת F5 או לחיצה על החץ מצד שמאל, מאפשרת דפדוף לבחירת המזון המבוקש. פתיחת "יחידת מידה" מאפשרת בחירת יחידת המידה המבוקשת והקלדת הכמות בהתאם ליחידת המידה.

מחק: לביטול שורה. ניתן למחוק שורה ע"י לחיצה על Ctrl+Del או ע"י לחיצה על "מחק". לפני מחיקה מופיעה הודעה "אתה בטוחה?"

שמור : לשמירת המידע שהוקלד.

הקלדת המידע על צריכה יומית של הפרט בסקר FFQ, מתבצעת במסך הכניסה, בהערכת תזונה- FFQ.

אם רוצים להקליד מידע על צריכה יומית של הפרט בסקר FFQ עם שימוש בסקר שכבר הוגדר מראש, יש ללחוץ על "הוסף סקר" ולבחור מהרשימה בחלון "בחר סקר להוספה" את הסקר המבוקש ע"י סימונו עם העכבר. בחירת הסקר מעלה את הרשימה הכוללת כל המזונות שהוגדרו לאותו סקר, עם היחידות והכמויות.

הדפסה	קבוצות מזון	הערכה לפי אחריות	הערכה ח.אמינס	הערכה ח.שומן	הערכה מינרלים	הערכה ויטמינים	הערכה כללית	FFQ	פרוטוקול מדידה
הוסף סקר	שורה	קוד מצרך	מצרך						תדירות
חדש				קוד יחידת מידה	שם יחידת מידה	כמות			

ניתן לשנות כמות, יחידות או תדירות, עם עמידה על פריט המזון הרלוונטי ולבצע את השינויים הרצויים עבור אותו פריט מזון וכן הלאה.

ניתן להוריד או להוסיף מזונות לרשימה הקיימת ע"י לחיצה על "חדש" להוספת שורה חדשה. יש לחפש את המזון המבוקש ע"י לחיצה על F5 לפתיחת "חיפוש" או הקשת 3 אותיות ראשונות לדפדוף ברשימת מזונות. ברשימה שנפתחת ניתן לעבור מתא לתא ע"י לחיצה על TAB או לחיצה על שורה הבאה עם העכבר, לבחור יחידה, להגדיר כמות, כלומר מספר יחידות שנצרכו וכן תדירות. להוספת פריטים חדשים נוספים חוזרים על אותן פעולות שוב. במידה ורוצים לציין שפריט מזון מסוים בתוך הרשימה לא נאכל, משנים את הכמות לאפס. רק אם רוצים למחוק לחלוטין את אותו פריט מזון מהסקר בהערכה זו, אז עומדים על השורה בו מופיע ולוחצים על המקש "מחק". לפני מחיקה יש שאלת התרעה "אתה בטוחה?". כדי לקבל ערכים בהערכות המופיעות, יש לבצע שמירה ע"י לחיצה על "שמור" שבצד הימני של המסך.

אפשרות שנייה היא להקליד מידע על צריכה יומית של פרט בסקר FFQ לא על סמך סקר שכבר הוגדר מראש. במקרה זה, **לא ללחוץ על "הוסף סקר"**, אלא על המקש "חדש", ואז תיפתח שורה חדשה בה ניתן להתחיל להקליד פרט מזונות. עבור כל מזון ניתן לרשום צריכה על בסיס יומי או שבועי או חודשי.

alien: בסיום קבלת הערכות התזונתיות, יש לבצע שמירה על ידי לחיצה על "שמור" שבצד הימני של המסך

6. הכנה והדפסת הערכות

הערכות 1-5 והערכה לפי ארוחות: מראות את סיכום הצריכה היומית של רכיבי התזונה שנאכלו ונרשמו. בכל הערכה רשומים: שם מצרך, קוד מצרך, ומשקל-כמות של המזון שנאכלה ופירוט הצריכה של מספר רכיבי תזונה לכל אחד מהמזונות, עם שורה נפרדת לכל מזון. בהמשך יש שורת סיכום עם הכמות שנאכלה של סה"כ מכל אחד מרכיבי התזונה. בכל הערכה, ניתן לעיין בהערכה המלאה עם שימוש בפס גלילה או עם החצים לצדדים. בשורה מתחת לסה"כ הצריכה מכל רכיב מזון, רשומה **הכמות המומלצת** של רכיבי התזונה לפי ה-RDA/AI. לחלק מרכיבי התזונה, מופיע **האחוז מהקצובה** - איזה אחוז מהווה סה"כ הצריכה מהכמות המומלצת עבור אותו רכיב עפ"י ה-RDA/AI, אם יש. האחוז מהקצובה מופיע בכל ההערכות למעט הערכה 4 ו 5. בהערכה 1 והערכה לפי ארוחות חושב אחוז אנרגיה מחלבון, משומן ומפחמימות.

הערכה 1: כללי

מזון	הערכה לפי ארוחות	הערכה ח אמיני	הערכה ח שומן	הערכה מינרלים	הערכה ויטמינים	הערכה כללית		FFQ	פרט מזונות			
מקום ארוחה	סוג ארוחה	שם מצרך	קוד מצרך	צירוף	משקל קלוריות	אנרגיה	חלבון שומן פחמימות סוכרים	רב סוכרים	סיבים כוהלים	לחות	כהל	ס
בית (נטחם ב)	קפה, מוץ אספרסו, כולל טורקי/ש	92101610	משקה	30	3	0.1	0.5	0.1	0.5	0.1	0.6	0
בית (נטחם ב)	סוכר, לבן, רגיל או קוביות	91101010	משקה	5	19	0.1	0.5	0.1	0.5	0.1	0.1	0
עבודה	בוקר	92101610	משקה	225	20	0.3	0.4	0.3	0.4	0.220	4.5	0
עבודה	בוקר	91101010	משקה	5	19	0.1	0.5	0.1	0.5	0.1	0.1	0

סוג הארוחה, מקום הארוחה, שם מצרך, קוד מצרך, צירוף, משקל, אנרגיה, חלבון, שומן, פחמימות, סוכרים, רב כוהלים, סיבים, לחות, כהל, סידן, ברזל, כולסטרול, שומן רווי, שומן חד בלתי רווי, שומן רב בלתי רווי

הערכה 2: ויטמינים

ויטמין A (לפי IU ולפי RAE), קרוטן, ויטמין E, ויטמין C, ויטמין D, תיאמין, ריבופלavin, ניאצין, חומצה פנטוטנית, ויטמין B₆, פולאט, ויטמין B₁₂, ויטמין K, ביוטין, כולין

הערכה 3: מינרלים

סידן, ברזל, מגנזיום, זרחן, אשלגן, נתרן, אבץ, נחושת, יוד, סלניום, מנגן

הערכה 4: חומצות שומן

שומן כולל, שומן רווי, ח.בוטירית 0:4, ח.קפרואית 0:6, ח.קפריילית 0:8, ח.קפרית 0:10, ח.לאורית 0:12, ח.מיריסטית 0:14, ח.פלמיטית 0:16, ח.סטיארית 0:18, ח.אולאית 1:18, ח.לינולאית 2:18, ח.לינולית 3:18, ח.ארכידונית 4:20, ח.דוקוסאהקסאנואית (DHA) 6:22, ח.פלמיטולאית 1:16, ח.פארינאית 4:18, ח.גדולאית 1:20, ח.איקוסאפנטאנואית (EPA) 5:20, ח.ארוסית 1:22, ח.דוקוסאפנטאנואית (DPA) 5:22, שומן חד בלתי רווי, שומן רב בלתי רווי, חומצות שומן טרנס

הערכה 5: חומצות אמינו

איזולאוצין, לאוצין, ואלין, ליזין, תראונין, מתיונין, פנילאנין, טריפטופן, היסטדין, טירוזין, ארגנין, ציסטאין, סרין

הערכה לפי ארוחות														הערכה ח.אמיני	הערכה ח.שומן	הערכה מינרלים	הערכה ויטמינים	הערכה כללית	FFQ	פרט מזונות	
הערכה לפי ארוחות																					
מקום ארוחה	שם מצרך	קוד מצרך	צירוף	משקל גרם	אנרגיה קלוריות	חלבון גרם	שומן גרם	פחמימות גרם	סיבים גרם	לחות גרם	נהל גרם	סידן מ"ג									
			ארוחה	1 טרם בוקר																	
בבית (מזון מהקפה, מוץ מאבקת אינסטנט, רגיל	92103000	משקה	200	6	0.2	1.26	0.1	0.2	0.2	0.2	0.2	8									
בבית (מזון מהחלב 3% שומן, תנובה, טרה, הרדוף	11111009	משקה	25	15	0.825	0.75	1.15	0.1	0.1	0.1	0.1	25									
בבית (מזון מהחלב, מ"ב, רגיל או קוביות	91101010	משקה	2.5	10	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.025									
בבית (מזון מהחלב, מ"ב)	94000029	משקה	200	31	1.02	0.75	4.91	0.0	4.91	0.0	4.91	16.32									
בבית (מזון מהחלב, מ"ב)	94000029	משקה	200	31	1.02	0.75	4.91	0.0	4.91	0.0	4.91	49.34									

הערכה לפי ארוחות: סה"כ לכל ארוחה, סה"כ כללי, כמות יומית מומלצת, אנרגיה, חלבון, שומן, פחמימות, סיבים, לחות, כהל, סידן, ברזל, כולסטרול, שומן רווי, שומן חד בלתי רווי, שומן רב בלתי רווי. גם סה"כ היומי, השוואה של סה"כ לכמות מומלצת ואחוז אנרגיה מחלבון, שומן ופחמימות.

קבוצות מזון	הערכה לפי ארוחות	הערכה ח אמיני	הערכה ח שומן	הערכה מינרלים	הערכה ויטמינים	הערכה כללית
מספר יחידות מומלץ	מספר יחידות	מספר יחידות	מספר יחידות	מספר יחידות	מספר יחידות	מספר יחידות
דגניים ומאפה	13	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
עשירים בשומנים	5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
עשירים בחלבון	12	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
ירקות	9	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
פירות	6	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
ממתקים ומשקאות קלים	4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
	4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0

קבוצות מזון: בשלב זה, אין להתייחס לערכים המופיעים. משתמש הרוצה להגדיר לעצמו קבוצות רשאי לעשות זאת – ראה בהמשך "נתוני מצרכים".

הדפסה:

יש כמה אפשרויות להדפסת ההערכות:

1. הדפסה ממסך של הערכה ספציפית:

מאפשר הדפסת כל הערכה שנעשתה בנפרד 1,2,3,4,5, והערכה לפי ארוחות- או אפשר לסמן כל ההערכות. לאחר הבחירה, יש לחוץ על " הדפס".

2. ע"י לחיצה על המקש "הדפס" שבצד ימין של המסך שבכל הערכה. יש פרוט המזונות שהוקלדו עם הרכיבים התזונתיים השייכים להערכה שנבחרה, כולל שורת הסיכום, שורת הכמות המומלצת ואם סומן "כולל הקצובה", מופיע האחוז מהקצובה עבור רכיבים שיש עבורם RDA/AI. בהערכה 1 והערכה לפי ארוחות מופיע גם אחוז אנרגיה.

הערכה 1											
מקום	סוג	שם	קוד	צירוף	משקל	אנרגיה	חלבון	שומן	פחמימות	סוכרים	רז
בבית (מזון מהונדסים)	מקור חלב	מקור חלב בדי, 3% שומן, תות/אש	13210339	125	127	3.917	3.125	20.625			
בבית (מזון מהונדסים)	מקור חלב	מקור חלב בדי, 3% שומן, תות/אש	13210339	125	127	3.917	3.125	20.625			
בבית (מזון מהונדסים)	מקור חלב	לחם כהה פרוס	52401009	30	75	2.82	0.89	14.4	1.424		1.17
בבית (מזון מהונדסים)	מקור חלב	דייסת קוואקר על בסיס חלב	57602108	228	116	6.82	6.107	9.364	0		0
בבית (מזון מהונדסים)	דייסת סולת על בסיס חלב 3% שומן	53441248	200	187	8.621	6.595	22.782	0			0.828

3. הדפסה מלשונית פרוט המזונות לקבלת פירוט של המזונות שנצרכו, הצירופים, יחידות המידה שהוגדרו, וכלי רכיבי תזונה.

הדפסה											
קבוצות מזון											
הערכה לפי ארוחות											
הערכה 5											
הערכה 4											
הערכה 3											
הערכה 2											
הערכה 1											
FFQ											
פרוט מזונות											
מצרך											
שעה	מקום	ארוחה	צירוף	יחידת מידה	כמות						
08:00	6	2	...	700	500						
08:00	6	2	...	300	2						
08:00	6	2	...	502	2						

4. להדפסת "הערכה לפי ארוחות" יש לבצע הדפסה כאשר הערכה לפי ארוחות פתוח.

HTML.5

בכל הערכות (1-5) כולל הערכה לפי ארוחות אפשר לשמור את הערכה בפורמט "HTML". לאחר השמירה ניתן לפתוח את ההערכה, להעתיק אותה ל- MICROSOFT WORD או EXCEL ולהדפיס אותה.

7. עדכון נתונים - נתוני מצרכים

ניתן לעיין בסרטון "נתוני מצרים"

א. הוספת מזונות חדשים ו/או עריכת של מזונות קיימים

להוספת מזונות חדשים ועריכת ההרכב התזונתי של המזונות, המתכונים ויחידות המידה של המזונות הקיימים. למסך יש 4 חלקים.

1. מצרכים - חלון עם קוד מצרך ושם מצרך וחיפוש מהיר
2. יחידות מידה - חלון עם יחידות מידה (קוד, שם המידה, משקל בגרמים)
3. הרכב מתכון - חלון עם שם וקוד של מצרך בסיסי, משקל (כמות במתכון), Retnt, ואחוז. (הסבר בפרק 8- בניית מתכונים).
4. קבוצות מזון - לא מלא ופעיל כעת

"חיפוש" - פה ניתן לחפש את המזון המבוקש, שקיים כבר במסד הנתונים, לפי קוד מצרך או שם המצרך (על ידי הקשה על כותרת העמודה "קוד מצרך" או "שם מצרך") או להקיש מילה שלמה - אם מילה זו מופיעה במקום כלשהו בשם המצרך, המצרך יופיע בחלון. ניתן גם לרשום שתי מילים או יותר בחיפוש, לא חייב לפי הסדר שהן מופיעות.

ג. ב. חיפוש זה דומה לחיפוש מזונות, בהערכת תזונה, באמצעות הקשה על F5 ושונה מדרך חיפוש מזונות ב"מצרך" ששם ניתן לחפש רק לפי 3 האותיות הראשונות בשם המצרך ומקבלים רק מזונות המתחילים בשלוש אותיות אלו ולא את כל רשימת המזונות המכילה את שם המזון.

חיפוש מתכונים בלבד : עם לחיצה על "מתכונים בלבד"

חיפוש מהיר : יש אפשרות לסמן מזונות שהם בשימוש תדיר / מועדפים, לחיפוש מהיר. אם מזונות כאלה מסומנים, אז בעת חיפוש מוצרים, עם לחיצה על הכותרת "חיפוש מהיר" ורישום מילת חיפוש, אלה שסומנו יופיעו בראש הרשימה.

1. מצרכים:

בריבוע העליון הימני, שבו מופיעה רשימת כל המצרכים בבסיס הנתונים, ישנם 6 מקשים.

עריכה

חדש

מחק

שכפל

החלף קוד מצרך

הצג ליחידת מידה

ב"חיפוש" יש להקיש את שם המצרך. ניתן למיין את הרשימה, עם לחיצה על הכותרת, או לפי קוד מצרך עולה/יורד או לפי שם מצרך (לפי א-ב). לעיון ברשימת המתכונים בלבד, יש לסמן 'מתכונים בלבד'. אם המצרך הוא מתכון (קוד מצרך עם ספרה אחרונה 8), הקשה על שם המצרך מאפשרת הצגת הפירוט של הרכב המתכון, כאשר הרכב זה מופיע בחלון שבחלק התחתון הימני של המסך.

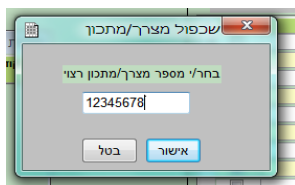
1.1 עריכה: לפתיחת חלון עם ערכים תזונתיים של המצרץ ל-100 גרם ולפריט מזון קיים, הכנסת שינויים בערכים התזונתיים או נתונים חדשים, או להזין ערכים תזונתיים של פריט מזון חדש (לאחר הגדרתו כ"חדש"). השמירה היא ע"י לחיצה על "אישור" בתחתית המסך. יש לעבור משורה לשורה (שדה לשדה) בעזרת ה-Tab או עכבר. ניתן גם להדפיס מסך זה, כולל בצורת HTML, ע"י לחיצה על "הדפס" בתחתית המסך. ראה בהמשך פירוט של חלון זה.

1.2 חדש: לפתיחת חלון להכנסת ערכים תזונתיים של מזון חדש אחר הקלדת קוד (מספר) ושם מצרץ. יש להכניס את הערכים כפי שמופיעים בטבלת הסימון התזונתי במפרט או תווית או כפי שמוצגים במקור אחר. אין חובה לרשום ערכים לכל רכיבי התזונה. יש לשים לב **ליחידות** הערכים (מ"ג, מק"ג, IU...). ניתן לסמן מקור הנתונים (לפי בחירה בטבלה) והערה.

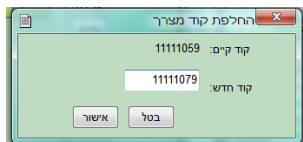
alien: אם מוסיפים מצרץ או מתכון חדש שלך יש לקבוע קוד המכיל 7 ספרות או פחות כדי שיהיה ניתן להבדיל בין מזונות שהוספו על ידי המשתמש לבין מזונות שקיימים בבסיס הנתונים המקורי ממשרד הבריאות. כך לא תהיה התנגשות וכפילות של קודים שעשויות לגרום לשיבוש בהפעלת התוכנה.

1.3 מחק: למחיקת מצרץ. אם רוצים למחוק מצרץ, תופיע הערת אזהרה כי המצרץ כבר משולב בתוך המתכונים ו/או הערכות ששמורות.

alien: אם מוחקים מצרץ או מתכון ורוצים להכניס מצרץ או מתכון חדש עם הקוד של המצרץ שנמחק, כדי שהתוכנה תכיר בקוד כפנוי ותאפשר שימוש בו, לאחר מחיקת הפריט יש לצאת מהתוכנה ולהיכנס מחדש. ללא יציאה מהתוכנה וכניסה מחדש, המצרץ (או המתכון) שנמחק כבר לא יופיע ברשימת החיפוש, אמנם התוכנה תזהה את הקוד כתפוס ולא תאפשר הגדרת מצרץ חדש (או מתכון) עם קוד הפריט שנמחק.

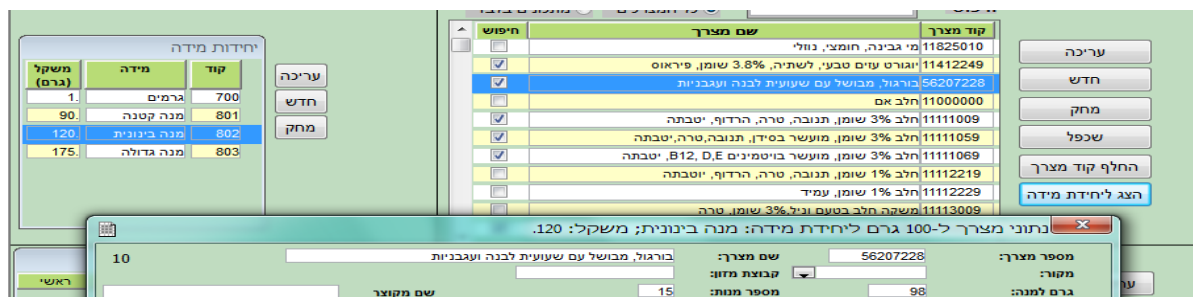


1.4 שכפל: לשכפול מצרץ שכבר קיים. ניתן להעתיק פריטי מזון עם מתן מספר(קוד) פריט חדש. יש לעמוד על השורה של המזון שאותו רוצים לשכפל. יש ללחוץ "שכפל" לקבלת חלון קטן "שכפול מצרץ/מתכון שבו רשום "בחר/י מספר מצרץ/מתכון רצוי". יש לרשום הקוד החדש וללחוץ "אישור". המזון החדש מתווסף לרשימת המזונות בסוף, עם המילה "מועתק" לאחר השם המקורי. ניתן לערוך פריט זה, דרך "הרכב מתכון" או "עריכה" של נתוני מצרץ.



1.5 החלף קוד מצרץ: במידה ויש צורך להחליף קוד מצרץ, יש להשתמש במקש זה. יש לעמוד על השורה של המזון שאת הקוד שלו רוצים להחליף, לקבלת חלון קטן "החלפת קוד מצרץ". יש להזין את הקוד החדש לאחר בדיקה שקוד זה לא קיים כבר, וללחוץ "אישור". כל הערכים התזונתיים נשמרים.

1.6 הצג ערכים ליחידת מידה: מסמנים (בכחול) בחלון "יחידות מידה", בצד שמאל למעלה את יחידת המידה שלפיה רצוי להציג ו/או להדפיס ערכים תזונתיים, כגון כוס, פרוסה. מקישים על "הצג ליחידת מידה". בחלון שנפתח מופיעים הערכים התזונתיים לאותה יחידת מידה ובכותרת רשומה היחידה ומשקלה, שמופיעה גם בהדפסה.



חלון נתוני מצרך- לאחר לחיצה על עריכה או חדש:

מסך זה כולל:

1. מספר מצרך

2. שם מצרך

3. מקור: לכל מזון נקבע

מה מקור הנתונים – לפי

טבלה בתוכנה מס. 20-

מקורות של מצרכים.

4. קבוצת מזון: ישנה

אפשרות לשייך פריט

מזון לאחת מ-6 קבוצות

מזון, ע"י בחירה

מרשימה קיימת: דגנים,

פירות, ירקות, מזונות

עשירים בחלבון, מזונות

עשירים בשומן,

ממתקים, חטיפים

ושתייה מתוקה. (ראה

הסבר בהמשך).

5. גרם למנה: רלוונטי רק למתכונים.

6. מספר מנות: רלוונטי רק למתכונים. למתכון ניתן להגדיר גרם ליחידה ומספר מנות. זה מאפשר לקבוע

למתכון, עם הגדרת גודל מנה, כמה מנות מתכון זה מספק. לחילופין, ניתן להגדיר למתכון מספר מנות, ואז

ל"חשב" מהו גודל המנה. אמנם, כדי

לראות הערכים התזונתיים למנה זו, יש

להגדיר יחידת מידה חדשה של מנה זו

עם המשקל שחושב ומופיע ב"גרם

למנה", ואז להציג את הערכים התזונתיים לאותה יחידת מידה ע"י לחיצה על "הצג ערכים ליחידת מידה",

שבמסך הקודם, בחלקו העליון בצד ימין.

7. שם מקוצר: ניתן לתת שם מקוצר, לפי הצורך.

8. אחוז איבוד נוזלים: רלוונטי רק למתכונים. זהו השדה הראשון בטור הרכיבים התזונתיים. הוא מתייחס

לכמות איבוד הנוזלים בהכנת מתכון שעבר בישול. כאשר המזון אינו מתכון מקום זה נשאר ריק. בהכנת

מתכון חדש כאשר תהליך ההכנה כולל טיפול תרמי (טיגון, אפייה, חימום, צלייה, אידוי), יש להוסיף פה את

אחוז איבוד הנוזלים. להצעות לאחוזי איבוד נוזלים, יש לעיין בטבלה מס. 7 "אחוזי איבוד נוזלים ואחוז

תוספת שומן" בהמשך או לעיין במתכונים דומים שקיימים במסד.

9. רכיבי תזונה- יש 74: בחלק זה ניתן להכניס ערכים תזונתיים חדשים או לבצע עריכה לנתונים קיימים.

הערה: לא ניתן להוסיף רכיבי מזון נוספים שאינם מוגדרים כבר מראש בתוכנה.

בתחתית המסך 5 מקשים:

10. בטל: ביטול הפעולות שבוצעו, יציאה ממסך זה וחזרה למסך הקודם ללא שמירה.

11. אישור: לשמירת הפרטים והערכים התזונתיים של פריט המזון/מתכון שהוכנס ו/או נערך בו שינוי.

12. הדפס: הדפסת הפרטים והערכים התזונתיים של פריט/מתכון כפי שמופיעים על המסך. כאשר מדפיסים

מתכון ממסך זה, בנוסף לחלון הערכים התזונתיים, מתקבלות גם טבלת יחידות מידה וטבלת הרכב מתכון,

המפרט את המצרכים הבסיסיים במתכון, כולל קוד, שם, משקל, RETENTION FACTOR אם הוגדר ואחוז.

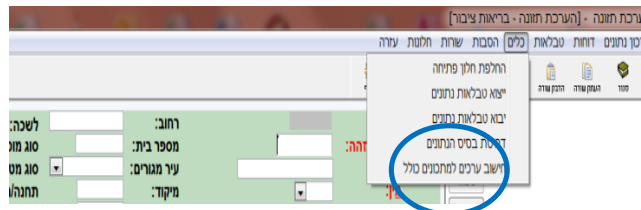
13. HTML: אפשר לשמור בפורמט HTML. לאחר השמירה ניתן לפתוח ב-MICROSOFT WORD או EXCEL

14. ניקוי כל הרכיבים: אם רוצים למחוק כל רכיבי התזונה שהוזנו, ניתן לעשות בצורה גורפת.

שם מצרך	קוד מצרך	שם מצרך	קוד מצרך
11112219	שם מצרך	11112219	קוד מצרך
תעשייה, חיות עם חישובים	קבוצת מזון	תעשייה, חיות עם חישובים	קבוצת מזון
מספר מנות	מספר מנות	מספר מנות	מספר מנות
25	שם מקוצר	25	שם מקוצר
0.17	אחוז איבוד נוזלים:	0.17	אחוז איבוד נוזלים:
0.312	פסולת (גרם):	0.312	פסולת (גרם):
0.215	חלבון (גרם):	0.215	חלבון (גרם):
0.276	שומן כולל (גרם):	0.276	שומן כולל (גרם):
0.14	פחמימות (גרם):	0.14	פחמימות (גרם):
0.086	פחמימות (גרם):	0.086	פחמימות (גרם):
0.17	רפסוד (גרם):	0.17	רפסוד (גרם):
0.043	רפסוד (גרם):	0.043	רפסוד (גרם):
0.099	סוכר (גרם):	0.099	סוכר (גרם):
0.166	אנרגיה (ק"קל):	0.166	אנרגיה (ק"קל):
0.094	כול (גרם):	0.094	כול (גרם):
0.02	לחות (גרם):	0.02	לחות (גרם):
0.199	סיבים תזונתיים (גרם):	0.199	סיבים תזונתיים (גרם):
	סידן (מ"ג):		סידן (מ"ג):
	ברזל (מ"ג):		ברזל (מ"ג):
	מגנזיום (מ"ג):		מגנזיום (מ"ג):
	זרחן (מ"ג):		זרחן (מ"ג):
	אשלגן (מ"ג):		אשלגן (מ"ג):
	נתרן (מ"ג):		נתרן (מ"ג):
	אבץ (מ"ג):		אבץ (מ"ג):
	נחושת (מ"ג):		נחושת (מ"ג):
	יוד (מק"ג):		יוד (מק"ג):
	סלניום (מק"ג):		סלניום (מק"ג):
	מנגן (מ"ג):		מנגן (מ"ג):
	הערות:		הערות:

שם מצרך	קוד מצרך	שם מצרך	קוד מצרך
56112538	שם מצרך	56112538	קוד מצרך
קבוצת מזון	מספר מנות	קבוצת מזון	מספר מנות
4	מספר מנות	4	מספר מנות

חשוב מאד: לאחר ביצוע שינוי בערכים התזונתיים של פריט מזון או הוספת פריט מזון חדש, העשוי להיות מצרך בסיסי באחד או יותר מהמתכונים, יש לגשת בסרגל הכלים העליון למחיצה "כלים" ולבחור ב"חישוב ערכים למתכונים כוללי", על מנת שיבוצע עדכון כולל של הערכים התזונתיים של כל המתכונים המכילים פריט מזון זה כחלק מהרכיבים הבסיסיים שלהם. **פעולה זו מאד חשובה.**



הגדרת יחידות מידה

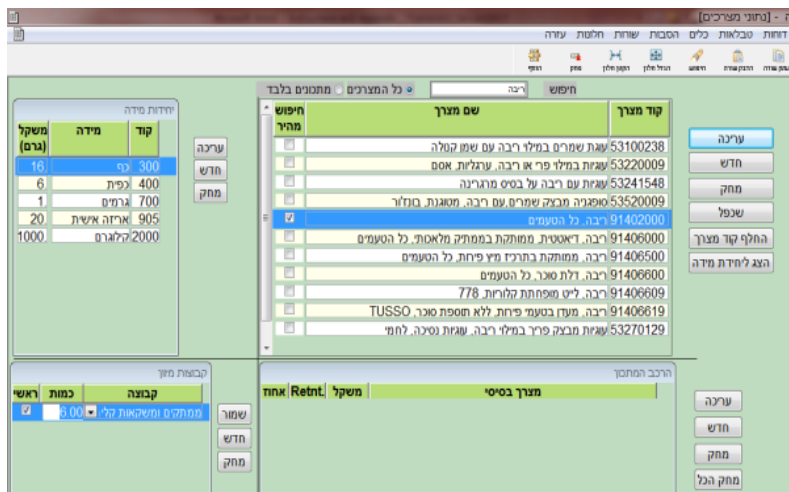
כמו כן, לכל מזון או מתכון, מוגדרות 2 יחידות מידה שהסמלים שלהם 700 כברירת מחדל (גרמים) ו-2000 קילוגרמים, גם אם לא הוגדרה אף יחידת מידה אחרת. ניתן להגדיר ולהכניס גם יחידת מידה אחת או יותר, לפי הצורך. לקבלת רשימה של כל יחידות המידה שהוגדרו יש לעיין בטבלה 6 "יחידות המידה בנתוני מצרכים" בהמשך.

יחידות מידה			עריכה
קוד	מידה	משקל (גרם)	
200	ק"ג	240	חדש מחק
700	גרמים	1	
904	קרטון	1000	
300	כ"ג	10	
400	לפית	2.4	

ב. קבוצות מזון, כמות, ראשי

אין הגדרות כעת לכל פריטי המזון לפי קבוצות מזון.

כל משתמש רשאי להגדיר קבוצות מזון לעצמו (דרך עריכת הטבלה מס. 4 "קבוצות מזון") ולאחר מכן, להוסיף לכל מזון את שם הקבוצה, והכמות (גודל המנה) המתאימה ליחידה בקבוצה זו. ש 2 אפשרויות של הגדרות קבוצות לפריטי מזון. מספר היחידות **המומלצות** יהיה רשום לכל רמת קלווריות (כפי שרשום בשתי הטבלאות שהם טבלה 20 "קבוצות מזון למבוגרים" וטבלה 21 "קבוצות מזון לילדים"), ולפי ההגדרות בטבלה מס. 6 "רכיבי תזונה לפי גיל ומין". מספר היחידות **שנצרכו** יהיה מותאם להגדרות האישיות של המשתמש.



1. הוספה פה, בטבלה.

יש לבחור את הקבוצה, מתוך הרשימה שהוכנה בטבלה 4.

אז, כדי להכניס כמות ליחידה, יש לעשות קליק פעמיים עם העכבר, ואז להכניס גודל הכמות ליחידה בקוצה שנבחרה. ניתן גם לסמן אם זו הקבוצה העיקרית שיש לשייך לאותו פריט מזון.

2. הוספה בטבלה 18

בטבלה מס. 18 " מצרכים לפי קבוצות" ניתן שם גם להגדיר לפריטי מזון את הקבוצות. שם גם ניתן לראות כל המזונות שהוגדרו.

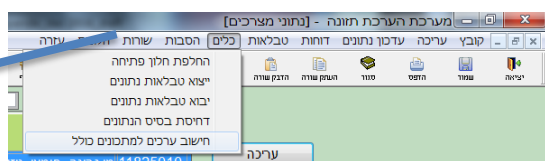
זיון למפריטים				
ת. כלים הסבות שורות חלשות עזרה				
קוד	מערך	קבוצה	כמות	ראשי
1111029	חלב 1% שמן בקרסן מועשר וסמן A,D וסין	עשירים בחלבון	200.00	<input checked="" type="checkbox"/>
1114339	חלב 2% שמן סולל ול לקטת, תמבה	עשירים בחלבון	200.00	<input checked="" type="checkbox"/>
1105058	ביצה או חביתה מסוגנת בשמן קמלה	עשירים בחלבון	50.00	<input checked="" type="checkbox"/>
1119010	תפוז, טרי	פירות	150.00	<input checked="" type="checkbox"/>
3105010	אבוקדו	עשירים בשומנים	30.00	<input checked="" type="checkbox"/>
1101109	חמאה, תמבה, טרה	עשירים בשומנים	5.00	<input checked="" type="checkbox"/>
1402000	רובה, כל הסעמים	מתוקים ומשקא	5.00	<input checked="" type="checkbox"/>
3102249	גזר גמדי, קפא, סופחסט	ירקות	50.00	<input type="checkbox"/>
1201209	לחם 5 דגנים, לחם הארץ	דגנים ומאפה	30.00	<input checked="" type="checkbox"/>

8. מתכונים- בנייה/שינויים

ניתן לעיין בסרטון "הכנת מתכונים"

בנייה, שינוי ו/או שכפול מתכונים יעשה במסך "נתוני מצרכים" ויש להגיע אליו דרך: עדכון נתונים- > נתוני מצרכים- בסרגל העליון של התוכנה. לאחר פתיחת "נתוני מצרכים" בצד ימין יש לבחור: "חדש"/ "שכפל" לפי הצורך. לעיון רק במתכונים ברשימה ניתן להקיש על "מתכונים בלבד". יש לתת קוד ושם למתכון החדש/המשוכפל. מומלץ לתת לכל המתכונים סיומת אחידה כך שבחיפוש מתכון בקבצי EXCEL ניתן להגדיר שדה נפרד לספרה האחרונה, וכך לאתר בקלות מהם המתכונים שהוספו/הוכנו. בבסיס הנתונים המקורי כל המתכונים רשומים עם ספרה אחרונה "8". לאחר הגדרת קוד המתכון ושמו, יש לעבור ל"הרכב המתכון" לשם בנייתו ו/או עריכתו.

alien: אם משנים ערכים תזונתיים של מצרך בסיסי שנמצא בשימוש במתכון/מתכונים, יש לעדכן את הערכים התזונתיים של אותם מתכונים. זאת נעשה ע"י לחיצה על "כלים"- ואז ללחוץ על "חישוב ערכים למתכונים כוללי". העדכון של חישוב ערכים של מתכונים במקרה זה, שבו שונו ערכים של מצרכים בסיסיים, אינו אוטומטי.



חיפוש אוני המן

קוד מצרך	שם מצרך	חיפוש
53200108	אוני המן על בסיס מרגרינה, במילוי פר	<input type="checkbox"/>
53452109	אוני המן במילוי תמרים או אוכמניות, אסס, אנגל	<input type="checkbox"/>
53452119	אוני המן במילוי פר, אסס, אנגל	<input type="checkbox"/>
53200148	אוני המן על בסיס חמאה, במילוי פר	<input type="checkbox"/>
53200118	אוני המן על בסיס מרגרינה, במילוי תמרים ואגוזים	<input type="checkbox"/>
52300158	אוני המן על בסיס חמאה, במילוי תמרים ואגוזים	<input type="checkbox"/>
53200138	אוני המן על בסיס מרגרינה, במילוי שוקולד	<input type="checkbox"/>
52300168	אוני המן על בסיס חמאה, במילוי שוקולד	<input type="checkbox"/>

יחידות מידה

קוד	מידה	משקל (גרם)
102	יחידה קטנה	30
103	יחידה בינונית	40
104	יחידה גדולה	64
700	גרמים	1

קבוצות מזון

קבוצה	כמות	ראשי

הרכב המתכון

מחיר	Retnt.	משקל	מצרך בסיסי
31101010	101	57	ביצה שלמה בלי קליפה
31110010	101	19	ביצה חלמון לא מבושל
42116000	2201	70	אגוזי מלך, בלי קליפה
50010030	301	375	קמח חיטה לבן
50010149		4	אבקת אפיייה
62110159		200	ממרח תמרים, תמר שאן
81102019		250	מרגרינה בלונד, בחבילה, 60% שומן מרגרינה קלאסי ומחמאן
91101020		150	סוכר, אבקה
95000350		10	תמצית וניל, מלאכותי
		1,135	סה"כ

חלון "הרכב המתכון". בחלון זה, יש 4 מקשים :

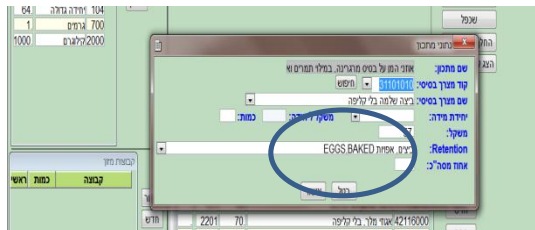
עריכה: לביצוע שינוי במצרכים הבסיסיים של מתכון

חדש: להוספת מצרך בסיסי חדש למתכון

מחק: למחיקת מצרך בסיסי ממתכון

מחק הכל: למחיקת את כל המצרכים הבסיסיים ולהפוך את המתכון למצרך בלי פירוט נוסף, למעט ערכים תזונתיים.

דוגמה של בניית מתכון עם הוספה של RETENTION FACTOR: לבחור מתכון דרך "חיפוש" ולסמן את המתכון המבוקש- אוזני המן על בסיס מרגרינה, במילוי תמרים ואגוזים, קוד מצרך 53200118. ב"הרכב המתכון" מתחת לכותרת "מצרך בסיסי" יש את רשימת המרכיבים של המתכון. המצרך הראשון הוא "ביצה שלמה בלי קליפה", עם קוד 31101010, ומשקל הביצה הוא 57 גרם. "Retnt" מתייחס ל-Retention Factors שהם קודים שמפנים לטבלה שבה אחוזי ויטמינים ומינרלים **שנשארים** במזון אחרי צורות בישול שונות (ראה: טבלאות-טבלה 16 - Retentions). בתמונה קוד ה-Retnt של ביצה אפוייה (באוזני המן **אפויים**) הוא 101. RETENTION FACTORS. יש לבחור לפי סוג המזון, וצורת הבישול או הכנה.



א. בניית מתכון חדש

* לפני בניית מתכון חדש יש לבדוק **היטב** שכל המצרכים הבסיסיים (חומרי גלם) קיימים במסד הנתונים. אם יש מצרך בסיסי כמו סוג שמן מסוים, שאינו נמצא, חובה להוסיפו כמזון חדש לפני הכנת המתכון.

יש ללחוץ על "חדש" בחלק העליון של המסך, לתת קוד ("קוד מצרך") ושם למתכון החדש ("שם מצרך") ולסיום ללחוץ "אישור". לאחר מכן ללחוץ על "חדש" בחלק התחתון של המסך ("הרכב המתכון") ולהתחיל להכניס את המצרכים הבסיסיים למתכון: לאחר "חדש", יש ללחוץ על "חיפוש"-לבחירת מוצר מהרשימה. אז יש להכניס "יחידות מידה" לרזולוציה למתכון- כולל הכמות. יש לבדוק שמשקל משתנה לפי הכמות שצוינה או ניתן להכניס משקל ידנית. אם המצרך הבסיסי עובר תהליך תרמי כמו אפיה, חימום יש להכניס RETENTION FACTOR מתאים. יש להקיש אישור בסיום. יש לחזור על שלבים אלה עד סיום בניית המתכון- הוספת כל המצרכים הבסיסיים. לאחר הוספת הרכיבים ניתן לראות חישוב כולל של סך משקל הפריטים שהוכנסו.

alien: להגדרת הכמות, ניתן להקליד כל מספר עד 6 ספרות, כאשר הספרה השישית יוצג לאחר נקודת העשירון. כדוגמה 111115 יהיה רשום כ-11111.5

alien: רוב המוצרים המבושלים בבסיס הנתונים כוללים מלח. אם לא, לרוב צוין בשם "ללא תוספת מלח".

ב. איבוד נוזלים בבישול ואפייה

בזמן חישוב ערכים תזונתיים למתכונים, יש להתייחס לאחוז איבוד הנוזלים בזמן בישול. יש לבדוק ולהגדיר את אחוז איבוד הנוזלים, לפי הערכים המוצעים בהמשך בטבלה 9 "אחוז איבוד נוזלים ואחוז תוספת שומן". ע"מ להגדיר ערך זה במוצר, יש ללחוץ פעמיים על המצרך הרלוונטי ובטבלת הערכים שלו "נתונים 100 גרם" יש לרשום את הערך הנבחר בשדה הימני העליון (% איבוד הנוזלים). הגדרה זו משפיעה על ערכי כל רכיבי התזונה. אין צורך לרשום מינוס, כלומר - יש לרשום רק את הספרות.

נתוני מצרך ל-100 גרם			
מספר מצרך:	53200118	שם מצרך:	
מקור:	2	קבוצת מזון:	
גרם למנה:		מספר מנות:	
אחוז איבוד נוזלים:	10.00	ויטמין A - יו (י"ל):	0.
פסולת (גרם):	17.191	ויטמין A - rae (מ"ג):	0.
		ח. בוטריט 4:0 (גרם):	0.001
		איזולאוצין (גרם):	0.
		ח. קפרואית 6:0 (גרם):	0.
		לאוצין (גרם):	0.

עריכת מצרך במתכון קיים: יש לסמן את המוצר בסיסי במתכון. לאחר לחיצה על "עריכה" נפתח "נתוני מתכון" ואז ניתן לבצע את התיקונים/שינויים.

ג. תוספת שומן בבישול

כחלק מתהליך ההכנה של סוגי מזונות מסוימים, בעיקר טיגון, יש תוספת של שומן. היות וכמות השמן הנספגת במתכון בעת הטיגון היא פועל יוצא ממשקל (כמות) המזון וצורתו ונפח, מבטאת במקרים רבים כמות השמן

הנספגת בצורה המדויקת יותר של אחוז מסה"כ משקל המתכון. במתכון חדש, או במזון העובר טיגון, צריך להוסיף את סוג השמן כפריט בתוך המתכון ולרשום כמות השמן כאחוז (מהמתכון). בתוכנה, מתבצע חישוב ההופך את אחוזי השומן לגרמים, בהתאם לכמות שאר המצרכים הבסיסיים. עיין בטבלה 9 "אחוז איבוד נוזלים ואחוז תוספת שומן" בהמשך לקבלת רשימת האחוזים המומלצים.

שם מתכון: שניצל חזה עוף מטוגן בשמן סויה עם שומשום
 קוד מצרך בסיסי: 82108000
 שם מצרך בסיסי: שמן סויה
 יחידת מידה: 38
 משקל ליחידה: 1
 כמות: 1
 Retention: 7
 אחוז מסה"כ: 7

שם	משקל	Retnt.	אחוז
בציה שלמה בלי קליפה	31101010	114	103
גרעיני שומשום מלאים. כולל קליפה	43103000	25	103
קמח חטים לבן	50010030	50	301
פיתח לחם. אסם	51185029	88	7
שמן סויה	82108000	38	7
מלח	91000000	4	804
בשר עוף. חזה. ללא עור ללא עצמות. רק בשר. לא מבושל	24123130	500	819

דוגמה: המתכון הוא שניצל חזה עוף מטוגן בשמן סויה עם שומשום, קוד מצרך 24126128. כמות השמן (סויה) שנספגת בטיגון השניצל היא 7%, שזה 38 גרם, מסה"כ משקל מרכיבי המתכון שהם 819.3 גרם. המידע מוקלד במסך העזר הקטן ונקלט במסך התחתון.

ד. יחידות מידה (לכל המזונות כולל מתכונים)

מתייחס לטבלה משמאל לטבלת המצרכים. בטבלה זו רשומות יחידות מידה של המזון המודגש ברבוע העליון "מצרכים". קוד (סמל) יחידת מידה מופיע פה, יחד עם שם יחידת המידה ומשקלה. ליד כל יחידת מידה יש להכניס משקל של מזון מוגמר.

קוד	מידה	משקל (גרם)
102	יחידה קטנה	100
103	יחידה בינונית	146
104	יחידה גדולה	230
700	גרמים	1

עריכה/חדש: פותח מסך קטן המאפשר עריכת שינויים או הוספת יחידות מידה חדשות לאותו מצרך/מתכון.

alen: כאשר כמות המזון מבוטאת ביחידות מידה שאינן גרמים, כמו פרוסות, כוסות, יש המרה למשקל בגרמים. למשל- נבחרו 2 כוסות חלב- במתכון זה יופיע כ480 גרם או גלידה בנפח 1000 מ"ל תתורגם ל500 גרם.

alen: אם לא הוגדרו יחידות מידה אחרות התוכנה יכולה להגדיר יחידת מידה של גרמים עם משקל של 1 גרם או קילוגרם. ניתן כמובן להגדיר ולהכניס גם יחידות מידה נוספות, לפי הצורך.

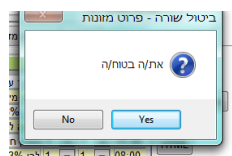
קוד	שם
100	יחידה
101	יחידה קטנה מאד
102	יחידה קטנה
103	יחידה בינונית
104	יחידה גדולה

ניתן להוסיף הגדרות חדשות של יחידות מידה דרך עדכון מראש בטבלאות בטבלה 3 "יחידות מידה".
מחק: לביטול יחידת מידה.

ה. שכפול מתכון קיים ועריכתו:

ניתן להעתיק מתכון שקיים כבר, כפי שמעתיקים פריט מזון קיים, עם מתן קוד פריט חדש. יש לעמוד על שורת המתכון שאותו רוצים לשכפל וללחוץ "שכפל" - נפתח חלון קטן "שכפול מצרך/מתכון". יש לרשום קוד חדש, וללחוץ "אישור". המזון החדש מתווסף לרשימת המזונות, עם המילה "מועתק" ליד השם המקורי. ניתן להקליד שם חדש. ניתן לערוך פריט זה דרך "הרכב המתכון".

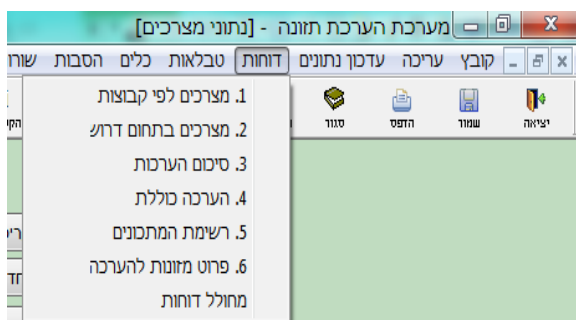
ו. מחיקת מתכון: על ידי עמידה על המתכון ולחיצה על "מחק". מופיעה הודעת התרעה "אתה בטוח/ה?". יש ללחוץ על Yes או No.



9. דוחות

ניתן לעיין בסרטון "דוחות"

הדוחות מאפשרים הצגת ושמירת מידע מתוך בסיס הנתונים התזונתי (נתוני מצרכים) או מתוך הערכות התזונה שבוצעו. הם:



מס'	שם הדוח	סוג נתונים בדוח
1	מצרכים לפי קבוצות	נתוני מצרכים
2	מצרכים בתחום דרוש	נתוני מצרכים
3	סיכום הערכות	מתוך הערכות
4	הערכה כוללת	מתוך הערכות
5	רשימת המתכונים	נתוני מצרכים
6	פרוט מזונות להערכה	מתוך הערכות
	מחולל דוחות	נתוני מצרכים והערכות

הערות כלליות חשובות לגבי כל הדוחות

- המסכים של הדוחות השונים מחולקים – כאשר בחלק העליון- השדות שלפיהם יש להגדיר טווח מבוקש של נתונים בדוח, והחלק התחתון- שם מוצגים הנתונים לאחר הפקת הדוח.
- אם יש מספר שדות לקביעת טווח, אין חובה למלא כל שדה אלא לפחות טווח אחד.

- ניתן להגדיל את המסך ע"י לחיצה על המקש האמצעי של הריבוע שבשורת הכותרת של המסך ולהקטין חזרה על ידי לחיצה על המקש האמצעי עם שני הריבועים.
- יש אפשרות שמירה כקובץ EXCEL, עם לחיצה על "שמור כקובץ". יש לקבוע המקום ושם לשמירה. לא ניתן לשמור פה בפורמט אחר, אמנם לאחר שמירה בEXCEL, ניתן לשמור בפורמט אחר (ASCII..).
- לפתיחת הקובץ לאחר "שמור כקובץ", יש לפתוח דרך EXCEL ואז לאתר את הקובץ. אם פתיחת הקובץ היא דרך הדפדפן ואיתור הקובץ - הקובץ נפתח בפורמט של CSV, ויש צורך להעבירו לEXCEL.
- אין למזער את החלון תוך כדי הרצת הדוח- יש לחכות עד סיום לפני ביצוע כל פעולה אחרת, הן בתוכנה והן מחוצה לה.
- חובה** להקיש "נקה שדות" לאחר יצירת כל דוח, לפני ביצוע דוח חדש.

בכל הדוחות, יש 4 מקשים בחלק השמאלי של המסך:

בטל- ביטול קביעת הטווח והפקת דוח (אפשר אמנם לא רצוי, בזמן הרצה) וחזרה למסך הפתיחה
הצג- הצגת הדוח על המסך. שימוש בפס גלילה מאפשר עיון בכל הטבלה לאחר הפקה. ניתן למיין ע"י לחיצה על כותרת.

שמור כקובץ- לשמירת הדוח כקובץ EXCEL

הדפס- להדפסת מה שמופיע על המסך. ניתן למיין לפני הדפסה אמנם אין אפשרות לעריכה נוספת.

דוח 1. מצרכים לפי קבוצות

המטרה: קבלת דוח (רשימה) של מזונות בבסיס הנתונים, כולל קוד מצרך, שם מצרך, שם מקוצר, הערות וסטטוס (פעיל/לא פעיל), לפי טווח.
 המסך מחולק לשני חלקים. בחלק העליון ניתן לקבוע טווח לפי 1, 2 או 3 ספרות ראשונות, ו/או לפי הספרה אחרונה בקוד המזון.

ההמטרה: קבלה דוח (בצורת טבלה) של מתכונים לפי טווח שהוגדר, עם קוד מתכון, שם מתכון, קוד מצרך בסיסי, שם מצרך בסיסי, משקל, retention, אחוז איבוד נוזלים ואחוז תוספת שומן. קביעת הטווח היא לפי 1, 2 או 3 ספרות ראשונות, של קוד המתכון (מצרך) ו/או לפי הספרה אחרונה. יש ללחוץ "נקה שדות" בסיום, לפני הפקת דוח חדש.

רשימת חזרות תחנה - [3] רשימת המבוסים
סביב

עזרה
ערכה
ערסון נתנים
דוחות
טבלאות
כלים
הסבות
שורות
חלונות
עזרה

הדפס
הדפס
הדפס
הדפס
הדפס
הדפס
הדפס
הדפס

בטל

עדיף

קרי

נקודות

הגה

4

4

ספרה ראשונה:

שמות בקובץ

שתי ספרות ראשונות:

רדפס

8

8

שלוש ספרות ראשונות:

ספרה אחרונה:

רשימת מבוסים 5

הדפס

הדפס

אחד	שתי	שלוש	שם מבוס	קוד מבוס	שם מבוס	קוד מבוס
		6	גנרלי - שרש ללא קריפה	71961100	מבוסה אנונימי	43103308
		26	חילוב - דרעיס	43107010	מבוסה אנונימי	43103308
		800	מים	94000000	מבוסה אנונימי	43103308
		368	פול יבש, מבטל	41105010	מבוסה אנונימי	43103308
		6	שם חי	75111500	מבוסה אנונימי	43103308
		10	שם סירה	82108000	מבוסה אנונימי	43103308
	522	50	אפונה יבשה	41303030	אנריה אפונה אנונימי	41303028

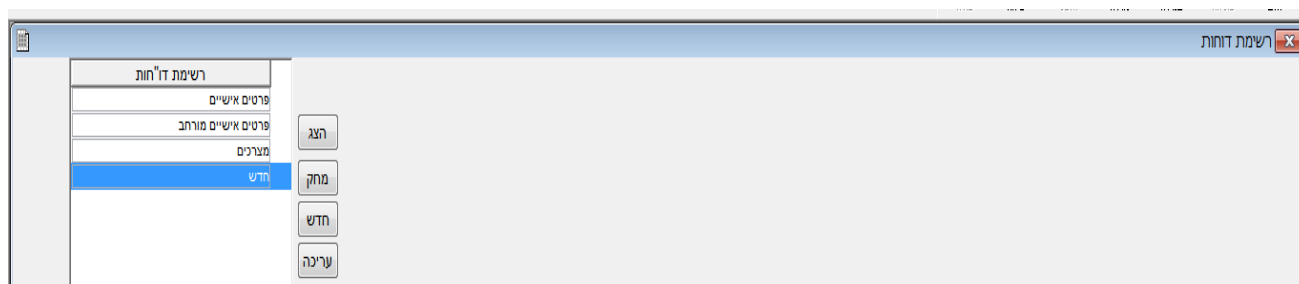
דוגמה: בדו"ח
המוצג נקבע טווח
מתכונים (ספרה
אחרונה בקוד 8),
מקבוצת הקטניות
(קוד עם ספרה
ראשונה 4).

מטרה: הכנת דוח (בצורת טבלה) הכוללת פירוט של כל המזונות שנצרכו/דווחו (לפי שחזור מזון/יומן אכילה) עם נתונים שהוזנו:

מספר סידורי, מספר מזהה, שם, סוג סקר, מין, מס. גיליון, תאריך לידה, משקל, גובה, קוד מצרך, תאריך הערכה, שעה, שם ארוחה, מקום ארוחה, שם מצרך, כמות, יחידת מידה, משקל מזון. את הדוח ניתן לשמור, כמו שאר הדוחות, כקובץ Excel.

[illegible]

המטרה: הפקת דוח (בצורת טבלה) שכולל פרמטרים מתוך נתוני מצרך ו/או מידע שהוגדר לשדות שונים (כמו יישוב, לשכה). למשל- מיון מצרכים לפי סדר עולה של תכולת רכיב תזונה, מיון לשכות הבריאות לפי סדר אלפביתי. בכל דו"ח שהוכן מופיע מספר סידורי בטבלה. ניתן למיין לפי עמודה ספציפית, עם לחיצה על הכותרת של העמודה שלפיה רוצים למיין. לחיצה נוספת הופכת את הסדר.



בחלון הראשון שנפתח "רשימת דוחות" – מופיעה רשימה של דוחות קיימים, ויש אפשרות להכין דוחות חדשים. יש 4 מקשים :

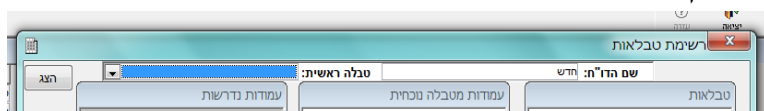
הצג : להצגת דו"ח קיים להצגת דו"ח קיים – לעמוד על שם הדוח ולהקיש "הצג"

מחק : למחיקת דו"ח קיים

חדש : להכנת דו"ח חדש

עריכה : לעריכת דו"ח קיים

להכנת דו"ח חדש יש להקליד את שם הדו"ח ואז לבחור, מתוך רשימת הטבלאות הקיימות, את הטבלה הראשית. ניתן לקבוע מאיזה טבלאות יגיעו הנתונים. ניתן גם לקבוע תנאים למשתנים שנבחרו.



בחלק העליון של המסך 3- חלונות משנה :

1. טבלאות

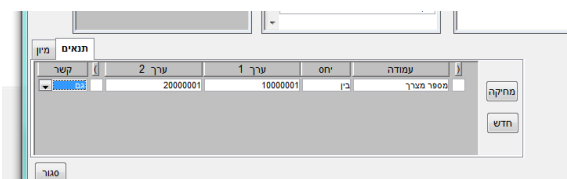
2. עמודות מטבלה נוכחית

3. עמודות נדרשות

יש לבחור את המשתנים ("העמודות מטבלה נוכחית") ולגרור אותם ל"עמודות נדרשות". דרך לחיצה על "הצג" ניתן לעיין בדו"ח.

הוספת תנאים :

יש להקיש על "תנאים", מעל לטבלה התחתונה משמאל, לקביעת התנאים. אפשר לקבוע מספר תנאים בו זמנית. יש להקיש "חדש" בריבוע, לעמוד על עמודה ולחפש את העמודות של המשתנים שלהם יש לקבוע תנאים. יש לעבור לשדה הבא, ולבחור מילת יחס, למשל "בין". להצגת נתונים לפי סדר מסוים, יש להקיש "מיון".



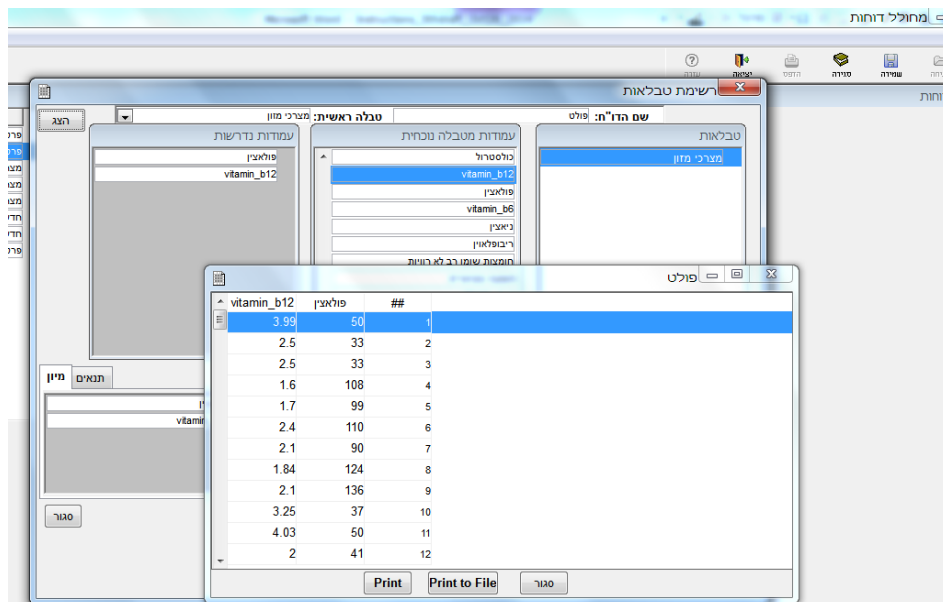
בדוגמה : שם הדו"ח הקיים

"פולט" : מטרת הדו"ח לערוך

רשימת מזונות עם תכולת פולאט

מעל 30 מק"ג ותכולת ויטמין B12

מעל 1.5 מק"ג



במסך "מיון", אם רוצים לקבל את הנתונים בסדר יורד, יש לגרור את הנתונים המבוקשים לעמודה הקטנה - "עמודות נדרשות" שנמצאת למטה. למשל, בדוגמה מופיע הפולאט בסדר יורד. במידה ולא מבצעים פעולה זו, ברירת המחדל של התוכנה היא הצגת הנתונים בסדר עולה.

alen : אם נבחרה עמודה ב"תנאים" שלא נבחרה ב"עמודות נדרשות" – לא יהיה ביטוי לזה בטבלה שנוצרה.

10. הסברים נוספים וטבלאות עזר

טבלה מספר

טבלאות בצמרת	1
רשימת המשתנים בחלונות הפתיחה	2
נתוני הנקה	3
הבסיס הישראלי של נתונים תזונתיים- בינת	4
חיפוש מזונות	5
יחידות מידה בנתוני מצרכים	6
אחוז איבוד נוזלים ואחוז תוספת שומן	7
טיפים נוספים לבניית מתכונים וקביעת כמויות	8
טבלת המלצות תזונתיות	9
שיטת חישוב צריכה אנרגטית	10
הגדרות של פעילות גופנית	11

טבלה 1 : טבלאות עזר בתוכנת צמרת כולל מקורות מידע לטבלאות

ל.מ.ס. לשכה המרכזית לסטטיסטיקה : א.ת. אגף התזונה מ.ב. משרד הבריאות – מילון הנתונים
 USDA- משרד החקלאות של ארצות הברית, (USA) National Academy of Science (NAS)

מס. טבלה	שם הטבלה	מקור הנתונים	תוכן
1	לשכות	ל.מ.ס.	רשימה של כל לשכות הבריאות. כגון ירושלים, צפת.
2	תחנות/מוסדות		כעת ריק
3	יחידות מידה	א.ת.	תיאור מילולי של יחידות המידה השונות (כוס, גביע, פרוסה...) של המזונות וסמל (קוד) לכל יחידה.
4	קבוצות מזון	א.ת.	רשומות 6 קבוצות מזון. ניתן לשינוי ע"י המשתמש
5	מחלקות	מ.ב.	כעת ריק. ניתן למילוי ע"י המשתמש
6	רכיבי תזונה לפי גיל ומין	מ.ב.	לרוב רכיבי התזונה, ה RDA רשום. איפה שאין RDA יש של ה AI. התייחסות גם למצב של היריון והנקה. יש לשים לב שהגיל הרשום הוא הגיל העליון בטווח הגילאים. לדוגמא אדם בן 35 : זכר 50. תינוקת בת 4 חודשים - נ 0.5. אין ביטוי בנתוני המצרכים לכל רכיבי התזונה המופיעים בטבלה זו. http://www.health.gov.il/Subjects/FoodAndNutrition/Nutrition/Documents/70420914_2.pdf
7	סוגי מטופלים		כעת ריק. ניתן למילוי ע"י המשתמש
8	סוגי מוסדות		כעת ריק. ניתן למילוי ע"י המשתמש
9	מוסדות רפואיים	מ.ב.	רשומים מספר רב של מוסדות רפואיים, כולל סמל, לפי לוח של משרד הבריאות. כגון משגב לדך, שיבא, קפלן. הטבלה נוצרה מרשומות של משרד הבריאות 2014 http://www.health.gov.il/UnitsOffice/HR/ITandINFO/info/Pages/Dictionary.aspx
10	ישובים	ל.מ.ס.	רשימה של הל.מ.ס. כגון מטולה, מצפה, בת שלמה. מהטבלה של http://www.cbs.gov.il/ishuvim/ishuvim_main.htm 2012
11	סוגי בתי חולים		כעת ריק. כגון גריאטרי, ילדים.....
12	סוגי ארוחות	א.ת.	רשומות מספר ארוחות. כגון ארוחת בוקר, צהריים
13	מקומות ארוחה	א.ת.	רשומים מספר מקומות אכילה כגון עבודה, בית. ניתן למילוי ע"י המשתמש
14	צירופים	א.ת.	רשומים מספר צירופים. כגון משקה, דגנים

15	RETENTIONS	USDA	טבלה מאת משרד החקלאות של ארה"ב. שם ה Retention Factors מופיעים הן באנגלית ובעברית.
16	סוגי סקר		כל משתמש רשאי לרושם את הסקרים שלו
17	פעילות גופנית	NAS	רשומות מספר רמות פעילות – מקושר לטבלאות אנרגיה שבסוף ההמשך.
18	קבוצות מזון למצרכים	א.ת.	ניתן להגדיר כל פריטי המזון לקבוצות מזון, כפי שהוגדרו בטלה מס. 4 (כעת 6 קבוצות). ניתן לעיין, להוסיף ולמחוק לפי הצורך. לאחר כל שינוי יש לבצע שמירה. הטבלה כעת ריקה.
19	מקורות של מצרכים	מ.ב.	מתעד מקור הערכים התזונתיים.
20	קבוצות מזון למבוגרים	מ.ב.	קיימים נתונים. ניתן לשינוי ע"י המשתמש.
21	קבוצות מזון לילדים	מ.ב.	קיימים נתונים. ניתן לשינוי ע"י המשתמש. עד גיל שנתיים.

טבלה 2 : רשימת המשתנים בחלונות הפתיחה - פרטים אישיים (*שדות חובה)

המשתנה	סוג	בריאות הציבור	מוסד רפואי	מחקר	הערה
מספר סידורי	אוטומטי	יש	יש	יש	.
*מספר מזהה	מספרי	יש	יש	יש	חובה להקליד ערך נומרי
שם	טקסט חופשי או מספר או שילוב	יש	יש	יש	בעברית או באנגלית
*מין	זכר/נקבה-בחירה	יש	יש	יש	
גיליון	מספר	יש	יש	יש	לזיהוי החולה/מטופל/נדגם
*תאריך לידה	מספר שלם	יש	יש	יש	יש להקליד תאריך מלא או לבחור מהלוח.
גיל	חישוב אוטומטי-אין להקליד	יש	יש	יש	בשנים או שבועות, מחושב לפי רישום בתאריך לידה
גובה	בסנטימטר	יש	יש	יש	ניתן לרשום עד 3 ספרות, ללא נקודת עשירון
משקל	בקילוגרם	יש	יש	יש	ניתן לרשום עד 3 ספרות, לפני נקודות העשירון, ועד 2 ספרות לאחר נקודת העשירון.
משקל רצוי				יש	
גובה בישיבה/ בעמידה/ מחושב	בחירה	יש	יש	יש	ניתן לתעד כיצד בוצעה המדידה הגובה, או שהוא מחושב. אין השפעה על חישוב הBMI. לתיעוד בלבד
BMI	חישוב אוטומטי- אין להקליד בק"ג/מ ²	יש	יש	יש	מחושב על סמך הרישום של משקל וגובה
רחוב	טקסט חופשי	יש	יש	יש	
מספר בית	מספר	יש	יש	יש	ניתן להוסיף הכניסה באותיות, ללא גרש.
עיר מגורים	טבלה קיימת	יש	יש	יש	יש טבלה, מס. 10, שבו רשומים היישובים
מיקוד	מספר	יש	יש	יש	
טלפון	מספר, כולל קידומת	יש	יש	יש	
סלולארי	מספר, כולל קידומת	יש	יש	יש	
e-mail	טקסט חופשי	יש	יש	יש	אנגלית
לשכה	טבלה קיימת	יש			
סוג מוסד	טבלה פתוחה	יש			

המשתנה	סוג	בריאות הציבור	מוסד רפואי	מחקר	ב"ח	הערה
סוג מטופל	טבלה פתוחה	יש				
תחנה/מוסד	טבלה פתוחה	יש				
הופנה ע"י	טקסט חופשי	יש	יש			עברית או אנגלית
תאריך הראיון	אוטומטי- אין להקליד	יש	יש			
אזור/עיר	טבלה		יש			ניתן לבחור ע"י דפדוף בטבלה
סוג ב"ח	טבלה פתוחה		יש			
מקום מוסד רפואי	טבלה פתוחה		יש			ניתן לבחור ע"י דפדוף בטבלה
מחלקה/מרפאה	טבלה פתוחה		יש			
סוג סקר	טבלה פתוחה			יש		
מספר נדגם	מספר		יש			
תאריך אכילה	תאריך		יש			יש להקליד 04.09.2007 - תאריך מלא.
שם המקליד/ה	טקסט חופשי		יש			עברית או אנגלית.
תאריך הקלדה	אוטומטי- תאריך		יש			מתעדכן אוטומטית, אך ניתן לשינוי, יש להקליד 11.12.2016 - תאריך מלא.
תאריך קבלה לב"ח	בחירה				יש	לבחור מהלוח
מחלקה נוכחית	טבלה פתוחה				יש	
תאריך קבלה למחלקה נוכחית	בחירה				יש	לבחור מהלוח
מחלקה רפואית	טבלה פתוחה				יש	

טבלה 3: נתוני הנקה

מספר סידורי	מספר אוטומטי - מועבר ממסך הכניסה
פרטים (מספר תעודת זהות ושם)	אוטומטי- מועבר מהמסך הקודם
האם הילד יונק	כן/לא
האם הנקה בלבד	כן/לא
מאיזה גיל מקבל תוספות	מספר, ובשדה הבא, יש אפשרות להגדיר שבועות או חודשים
איזה תוספות	טקסט חופשי, עברית או אנגלית
פעמים ביום	מספר, לכל תוסף, ניתן לרשום את מספר הפעמים
כמה פעמים ביום יונק	מספר, 3 מספרים כולל נקודות עשרוניות
זמן הנקה ממוצע	מספר שלם בדקות
האם ינק בעבר	כן/לא
כמה זמן ינק בלבד ללא תוספות	מספר, ובשדה הבא יש אפשרות להגדיר שבועות או חודשים
באיזה גיל הפסיק לינוק	מספר, ובשדה הבא יש אפשרות להגדיר שבועות או חודשים (3 מספרים כולל נקודות עשרוניות)

טבלה 4: המסד הישראלי של נתונים תזונתיים- בינת.

פריטי המזון כוללים מוצרים גולמיים, מזונות מתעשיית המזון ומתכונים למזון בהכנה ביתית. המזונות מחולקים ל-9 קבוצות, שניתן לזהותן לפי הספרה הראשונה של קוד המזון. בטבלה הבאה, ניתן לראות שיטת הקידוד. (לדעתי להדגיש כי זאת מהות טבלה זו)

ספרה	הקבוצה	מזונות בקבוצה
1	מוצרי חלב	חלב ומוצרי חלב
2	בשר, עוף, הודו ודגים	כל סוגי הבשר (בקר, עוף, הודו, כבש, עגל...) וכל סוגי הדגים (כולל דגים בשימורים)
3	ביצים	ביצים ומאכלי ביצים (חביתיות, שקשוקה וכו')
4	קטניות, גרעינים, אגוזים ובוטנים	כל סוגי הקטניות (עדשים, שעועית, סויה), גרעינים, בוטנים ואגוזים, מוצרי סויה
5	דגנים ומוצרי מאפה	לחם, קרקרים, עוגות ועוגיות, פסטה, אורז, מוצרי מאפה מתוקים ומלוחים, דגני בוקר
6	פירות	כל הסוגים, כולל מיצים טבעיים, פירות יבשים וסלטי פירות
7	ירקות	כל הסוגים, כולל מרקים וסלטים למיניהם, תפוחי אדמה
8	שמנים	כל הסוגים, רטבים ומיוז, ממרחים שומניים
9	משקאות וממתקים	משקאות חמים, קרים ואלכוהוליים. חטיפים, ממתקים וממתקים

לכל מזון קוד זיהוי בן 8 ספרות.

- הספרה הראשונה מאפשרת זיהוי הקבוצה הראשית אליה שייך המזון.
 - שתי הספרות הבאות מזהות תת קבוצות באותה קבוצה. לדוגמה, הקודים של יוגורטים מתחילים בספרות 114, גלידות ב- 131, גבינות קשות וחצי קשות ב- 141 כאשר הספרה הראשונה- 1 מציינת את קבוצת מוצרי החלב, שתי הספרות הבאות (לדוגמה: גלידות- 31, גבינות רכות- 42) מציינות את סוג מוצר החלב.
 - הספרה האחרונה בקוד מציינת את מקור המידע על ההרכב התזונתי של המזון:
 - 0- המידע ממשרד החקלאות בארה"ב (ה- USDA), או ממקור מידע אחר (UK, לבנון...). כל המקורות מתועדים, ב"נתוני מצרך" ב"עריכה" ב"מקור"
 - 8- מתכון (מזון מורכב)
 - 9- המידע מתעשיית המזון בישראל, עם או בלי חישובים נוספים (לצורך השלמה)
- מידע זה מאפשר מיון המזונות (ראה המשך-"דוחות").

טבלה 5: חיפוש מזונות- כמה טיפים לאיתור/חיפוש מזונות בצורה קלה ומהירה יותר.
להלן רשימה עם שמות מזונות, עם "מילות החיפוש", מקבוצות המזון השונות.

ספרה ראשונה ושם קבוצה	תת-קבוצה (מילת חיפוש)	כוללת
1 מוצרי חלב	חלב	חלב נוזלי, אבקת חלב
	משקה חלב	חלב עם תוספות/בטעמים, שוקו. מילקשייק
	גלידה	כל הגלידות, כולל אישיות
	שלגון	כל הסוגים
	גבינה לבנה	כל הסוגים. ניתן לחפש לפי אחוז שומן
	גבינת קוטג'	כל הסוגים. ניתן לחפש לפי אחוז שומן
	גבינה מותכת	כל הסוגים. ניתן לחפש לפי אחוז שומן
	גבינה מלוחה	כל הסוגים. ניתן לחפש לפי אחוז שומן
	גבינה צהובה	כל הסוגים. ניתן לחפש לפי אחוז שומן
	יוגורט	כל הסוגים. ניתן לחפש לפי אחוז שומן
	מוצרי חלב מותססים	כל הסוגים. ניתן לחפש לפי אחוז שומן
	לְבָנָה	כל הסוגים. ניתן לחפש לפי אחוז שומן
	מעדן חלב	כל הסוגים. יש להקיש מעדן חלב, ואז השם
	שמנת	כל הסוגים. ניתן לחפש לפי אחוז שומן או השם הספציפי
	תמ"ל	תרכובות מזון לתינוקות ("פורמולה")

ספרה ראשונה ושם קבוצה	תת-קבוצה (מילת חיפוש)	כוללת
	תמ"י	תכשיר מזון ייעודי, מזון רפואי כמו אנשור, אוסמוליט. בחלק השמות רשומות באנגלית.
2 בשר, עוף דגים	בשר בקר	כל הסוגים, מבושל ולא מבושל למעט קציצה, שניצל, נקניק, המבורגר, קבאב
	בשר עוף, הודו	כל החלקים, מבושל ולא מבושל למעט קציצה, שניצל, נקניק, המבורגר, קבאב
	בשר חזיר, ארנבת, ...	כל הסוגים, מבושל ולא מבושל למעט קציצה, שניצל, נקניק, המבורגר, קבאב
	דג	כל הסוגים, דג נסיכת הנילוס, דג לוקוס...
	קציצה	קציצות מכל הסוגים
	שניצל	שניצלים מכל הסוגים (לא צמחיים)
	נקניק, נקניקיה	מכל הסוגים
	לשון, כבד וכו'...	כל סוגי האיברים הפנימיים
	סלט	סלטים עם בשר, דג, עוף, הודו
	ביצה	כל הסוגים, כולל חלבון, חלמון
3. ביצים	סלט	סלטי ביצים
	לפי שם הקטנית	כל הסוגים, כל אחד לפי שם הקטנית
4 קטניות	אגוז	כל הסוגים, לחפש לפי שם האגוז/בוטן
	גרעינים	כל הסוגים, לחפש לפי שם הגרעין
5. דגנים	לחם	כל הסוגים, כולל קל, קלוי
	קרקר	כל הסוגים (קרקר, פתית...)
	עוגה/עוגת	כל הסוגים. הקש "עוגה" או "עוגת" ואז שם העוגה
	רולדה	
	פאי	
	וופל	כל הסוגים, כולל מצופים
	חטיף	כל הסוגים. יש להוסיף אם מתוק או מלוח או סוג החטיף ואז השם. דוגמה: חטיף מלוח ביסלי, חטיף בוטנים במבה....רוב החטיפים המתוקים נמצאים בקבוצה 9
	פופקורן	
	אטריות	כל הסוגים
	אורז	כל הסוגים
	כוסמת	
	ספגטי	
	פתיתים	כל הסוגים
	דגני בוקר	כל הסוגים. יש לחפש לפי "דגני בוקר" ואז השם המדויק
	דייסה/דייסת	כל הסוגים, דוגמה: דייסת כוסמת
	כיסוני	כל הסוגים
	סמבוסק	
	בורקס	
	תבשיל להכנה מיידי/הכנה מהירה	כל הסוגים. יש לחפש לפי השם המדויק. דוגמה: תבשיל אטריות להכנה מיידי ("מנה חמה")
	פריכונים/פריכיות	כל הסוגים
	לפי שם הפרי	כל סוג לפי שם
6 פירות	מיץ	כל הסוגים של מיץ טבעי או מיץ לא מהול
	תפוחי אדמה	כל הסוגים. לחפש לפי שיטת בישול (מטוגנים, אפויים..)
7		

ספרה ראשונה ושם קבוצה	תת-קבוצה (מילת חיפוש)	כוללת
ירקות	לפי שם הירק וצורה	לכל ירק, לפי שם וצורה (חי, מבושל, קפוא..)
	סלט	כל הסוגים
8 שמן	שמן	כל הסוגים
	חמאה/מרגרינה	
	רוטב	כל הסוגים
	מיונז	כל הסוגים
9 כל השאר...	קפה, תה	כל הסוגים
	משקה	כל הסוגים, כולל נקטרים, שתייה קלה, שתייה אלכוהולית
	בירה	כל הסוגים
	שוקולד וחטיפים מתוקים	כל הסוגים
	סוכריות	כל הסוגים
	ממתקים	כל הסוגים, לחפש לפי השם

כמה נקודות מאד חשובות:

- כל פריטי המזון הם כראויים לאכילה (תפוז בלי קליפה, בצל חי) **אלא אם צוין אחרת**. יש לשים לב אם המזון שדווח - בעיקר הכמות שדווחה, הוא כולל פסולת/קליפות/גרעינים וכו', אז חשוב לבחור מצרך שכולל גם אותם דברים.
למשל - דווח שאכל בננה ששקל, עם הקליפה, 120 גרם. יש לבחור קוד 63107030 בננה עם קליפה - כי הערכים התזונתיים מחושבים רק על החלק האכיל. אם דווח שאכל בננה שמשקל שלו לאחר הורדת הקליפה הייתה 120 גרם, אז יש לבחור 63107010 בננה טרייה ללא קליפה
- רוב המוצרים המבושלים הם עם תוספת מלח בבישול. אם התבשיל הוא ללא תוספת מלח, זה צוין בשם המצרך.
- יש מספר מתכונים שבשם שלהם מופיעות המילים "מטוגן ללא שמן". מתכונים אלה נבנו ללא תוספת שמן כדי לאפשר בחירת סוג השמן הנדרש. לאחר בחירת סוג השמן, יש להוסיף לרישום המזון, בכמות המומלצת, לפי הטבלה. בין המתכונים הללו יש ביצה, קציצות, בצל, דגים שונים, כבד עוף, שניצל.
- אם יש מוצרים שעלולים לכלול סוכר מוסף, אז אם אין סוכר מוסף, יהיה רשום "ללא תוספת סוכר".
למשל - 62104220 משמש, מיובש, מבושל, ללא תוספת סוכר.
- אם יש מוצרים שעלולים לכלול סוכר מוסף, ואם יש סוכר מוסף, יהיה רשום "עם תוספת סוכר".
למשל 62119230 אגס, מיובש, מבושל, עם תוספת סוכר.

טבלה 6: יחידות מידה בנתוני מצרכים

קוד יחידת מידה	שם יחידה	קוד יחידת מידה	שם יחידה
100	יחידה	908	צנצנת
101	יח' קטנה מאד	909	קרטון קטן
102	יח' קטנה	910	קרטון גדול
103	יחידה בינונית	911	אריזה/שקית קטנה
104	יחידה גדולה	912	אריזה/שקית גדולה
105	יחידה גדולה מאד	1001	צלחת קטנה
200	כוס	1002	צלחת בינונית
201	כוס מידה	1003	צלחת גדולה
202	ספל	1004	צלחת למרק
203	ספל למרק	1005	קערית מרק
204	כוס ליין	1006	קערית לפתן
205	כוס קוביות	1007	קערית חד-פעמית
206	כוס פרוסות	1100	בקבוק
207	כוס קצוץ	1101	בקבוק קטן

208	כוס מעוך	1102	בקבוק בינוני
209	כוסית ליין	1103	בקבוק גדול
300	כף	1104	פחית
301	כף שטוחה	1105	פחית קטנה
302	כף גדושה	1106	פחית גדולה
304	כף לגלידה	1201	גבעול
305	מצקת קטנה	1202	פס/מקל
307	מצקת גדולה	1203	עלה
308	כף מדידה	1204	עיגול/כדור
400	כפית	1205	פלח
401	כפית שטוחה	1206	משולש
402	כפית גדושה	1207	ריבוע/קובייה
500	פרוסה	1208	אצבע
501	פרוסה דקה	1209	גליל
502	פרוסה בינונית	1210	טבלייה
503	פרוסה גדולה	1211	שן
600	גביע	1212	פרח
601	גביע קטן מאד	1213	מקל עבה
602	גביע קטן	1214	מקל דק
603	גביע בינוני	1215	ראש
604	גביע גדול	1216	טיפה
605	גביע מחולק	1217	קלח
700	גרמים	1218	חופן
800	מנה 1	1219	חטיף
801	מנה קטנה	1220	חטיף מיני
802	מנה בינונית	1221	חטיף קטן
803	מנה גדולה	1222	חטיף בינוני
900	אריזה	1223	חטיף גדול
901	חבילה	1224	לחמנייה
902	חפיסה	1225	סוכרייה
903	שקית	1226	פיתה
904	קרטון	1227	פיתה ביתית
905	אריזה אישית	1228	אשכולית
906	קופסה	2000	קילוגרמים
907	שפופרת		

טבלה 7: אחוז ואיבוד נוזלים ותוספת שומן בטיגון

מזון וצורת הכנה	%איבוד נוזלים	%תוספת שומן
אגרוף	2.0	8.0
אינג'ירה	8.0	
אמנון, בבלילה, מטוגן	20.0	8.0
אמנון, מקומח או בבלילה עם פירורי לחם, מטוגן	16.0	8.0
אוריז מבושל, מטוגן בשמן		5.00
בורי, מקומח או בבלילה עם פירורי לחם, מטוגן	16.0	8.0
בטטה, מטוגנת	25.0	7.0
ביצה, מבושלת	10.0	
ביצה, חביתה	11.0	10.0
ביצה, מטוגנת	12.0	3.0
בלינץ'	15.5	
בננה, מטוגנת או אפוייה	19.0	
בס, מקומח או בבלילה עם פירורי לחם, מטוגן	16.0	8.0
בצק, מטוגן	12.4	12.3
בקלה, קציצה או לביבה	20.0	8.0
בקלווה	11.0	
בקר, גולש	20.0	
ברוקולי, בבלילה, מטוגן	9.2	9.4
בשר טחון, אפוי או מטוגן, ללא תוספת שומן	13.0	0.0
בשר טחון, אפוי או מטוגן, עם תוספת שומן	13.0	8.00
בשר טחון, מאודה או מבושל, ללא תוספת שומן		2.0
בשר טחון, מאודה או מבושל, עם תוספת שומן	13.0	0.0
בשר עגל, קציצה, בבלילה עם פירורי לחם, מבושל	20.0	5.0
בצל מטוגן		11.00
גבינה, עם בלילה, מטוגנת או אפוייה	2.0	8.0
גביניה	8.0	
גזר, מבושל או מאודה	5.5	
גריסיני	28.5	
דג, אצבעות, עם בלילה, אפוייה	10.0	
דג, אצבעות, עם בלילה, מטוגנות	5.4	6.3
דג, מקומח או עם בלילה	17.7	7.3
דג, מקומח או עם בלילה, מטוגן	20.0	8.0
דג, קציצות	21.3	8.0
דלעת, מבושל	8.0	
הודו או עוף, קציצה	15.0	4.0
הודו, חזה, כתף, כנף ללא עור, בבלילה עם פירורי לחם, אפוי או מטוגן	0.0	1.3
הודו, כל החלקים, בבלילה, מטוגן	2.0	1.4
וופל בלגי	17.9	
ורדנון, בבלילה, מטוגן	20.0	8.0
ורדנון, מקומח או בבלילה עם פירורי לחם, מטוגן	16.0	8.0
חציל, בבלילה, מטוגן	20.0	8.0
טבעות בצל, מטרי, בבלילה, אפוי או מטוגן	0.0	18.9
טבעות בצל, מקפוא, בבלילה, אפוי או מטוגן	0.0	22.4
טונה, טרי, מקומח או בבלילה עם פירורי לחם, מטוגן	16.0	8.0
טונה, קציצות	20.0	8.0

5.0	10.0	טופו, עם ציפוי, מטוגן
5.0		ירקות (קב' א מתחת לטבלה) עם ציפוי, בטיגון עמוק
5.0		ירקות (קב' א מתחת לטבלה), עם ציפוי, בטיגון עמוק
1.0		ירקות (ראה רשימה מתחת לטבלה), בטיגון קל
1.0		ירקות (ראה רשימה מתחת לטבלה), עם ציפוי, בטיגון קל
	15.5	ירקות ממולאים
1.0		ירקות(קב' ב מתחת לטבלה) , ללא ציפוי, טיגון עמוק
1.0		ירקות(קב' ב מתחת לטבלה) , ללא ציפוי, טיגון עמוק
5.0		ירקות(קב' ב מתחת לטבלה) , עם ציפוי, טיגון עמוק
	38.3	כבש, אפוי או מבושל
1.0		כבש, מטוגן
15.0	0.0	כיסון בצק, מטוגן
	13.0	כיסונים עם בקר/ירקות
	17.0	כיסונים עם כבד
	3.0	כרוב, מאודה או מבושל
13.0	20.0	כרובית, בבליה, מטוגנת
	2.5	כרובית, מאודה או מבושלת
	5.0	כרישה, מבושלת
9.1	25.0	לביבות תפ"א
14.0	30.0	לביבת בננות/פירות יער
14.0	35.0	לביבת תירס
14.0	35.0	לביבת תפוחי עץ
	12.0	לזניה
	9.7	לחם
15.0	10.0	לחם, בצק, מטוגן
	9.5	לחם, פוקצ'יה
	10.2	לחם, קלוי
	9.0	לחמנייה, קלוייה
	7.5	תפ"א, מחית
14.0	35.0	מצה בריי
8.0	20.0	מקרל, מקומח או בבליה עם פירורי לחם, מטוגן
5.0	20.0	נסיכת הנילוס, בס, בבליה, מטוגן
8.0	16.0	נסיכת הנילוס, בס, מקומח או בבליה עם פירורי לחם, מטוגן
	28.0	נשיקות
7.0	28.0	סופגנייה
5.1	24.0	סטייק בקר, בבליה, מטוגן
1.0	27.3	סטייק בקר, מטוגן
4.4	20.0	סטייק בקר, מקומח או בבליה עם פירורי לחם, אפוי או מטוגן
8.0	20.0	סלמון, בבליה, מטוגן
8.0	16.0	סלמון, מקומח או בבליה בפירורי לחם, מטוגן
	18.5	סלק, מאודה
8.0	20.0	סרטן, מקומח או בבליה עם פירורי לחם, מטוגן
	20.0	עגבניות, מטוגנות ללא שמן
12.1	11.1	עגבניות, טריות, מטוגנות
	10.5	עגבניות, מבושלות
1.0	26.0	עגל, ללא ציפוי, טיגון עמוק, עם תוספת שומן
0.0	30.0	עגל, מבושל או מאודה

5.5	24.0	עגל, עם ציפוי, מטוגן או אפוי, עם תוספת שומן
2.6		עוף, כבד, מטוגן
	11.7	עוגה
	14.2	עוגיות
	13.0	עוגת גבינה
	14.6	עוף או בקר, קציץ
2.2	32.5	עוף, חזה, מטוגן או אפוי, ללא ציפוי, ללא עור
6.9	30.0	עוף, חזה, עם ציפוי, אפוי או מטוגן, ללא עור
2.2	32.5	עוף, חזה, עם ציפוי, אפוי או מטוגן, עם עור
7.7	31.0	עוף, ירך, עם ציפוי, אפוי או מטוגן, ללא עור
3.8	33.0	עוף, ירך, עם ציפוי, אפוי או מטוגן, עם עור
3.3	31.0	עוף, כנף, מטוגן, עם או ללא ציפוי, עם או ללא עור
	30.3	עוף, מטוגן, ללא פירוט נוסף
3.0	32.0	עוף, רגל (שוק וירך), מטוגן, ללא ציפוי או עם ציפוי, עם או ללא עור
7.6	31.0	עוף, רגל (שוק וירך), עם ציפוי, אפוי או מטוגן, ללא עור
2.4	31.0	עוף, שוק, מטוגן או אפוי, עם או ללא ציפוי, עם או ללא עור
6.8	30.0	עוף, שוק, עם ציפוי, אפוי או מטוגן, ללא עור
5.0	20.0	פורל בבלילה מטוגן
8.0	16.0	פורל, מקומח או מצופה בפירורי לחם, מטוגן
5.1	0.0	פטירות, בבלילה, מטוגנות
	22.9	פיצה
	5.0	פירות יער, מבושלים
20.0	33.0	פלאפל
7.0	13.5	פנקייק, כולל בטיגון עמוק
	10.0	פסטה, עם רוטב
	12.0	פשטידה
	15.0	פשטידת אטריות
	50.0	ציטני
	12.0	קיש פירות
14.0	35.0	קישואים, לביבות או קציצות
	27.0	קישואים, מאודים
13.0	8.0	קישואים, צהוב או ירוק, בבלילה עם פירורי לחם, מטוגנים
10.0	0.0	קישקע
10.00/ 8.00		קציצות מטוגנות ללא בלילה /עם בלילה
	11.3	רוטב לפסטה, עם בשר או ירקות
	13.0	שטרודל
	8.5	תבשיל ירקות
	18.3	תפ"א, אפוי
10.0	25.0	תפ"א, אפוי, בתוספת שומן
6.7	53.3	תפ"א, טוגנים (צי'פס)
	20.0	תפ"א, עם קליפה, מאודה או מבושל
	7.0	תפוח, אפוי
	10.0	תפוח, מטוגן
8.0	58.0	תפוחי אדמה, טרי, צ'יפס, מטוגן
	13.8	תרד, מבושל או מאודה
קבוצה א: אספרגוס, כרוב ניצנים, עולש, שעועית ירוקה, אפונה ירוקה, פלפלים, תירס		

קבוצה ב: קולרבי, לפת, גזר לבן, בצל

מקורות מידע לשתי הטבלאות :

Bognar A. 2002. Tables on weight yield of food and retention factors of food constituents for the calculation of nutrient composition of cooked foods (dishes). Bundesforschungsanstalt fur Ernährung. Karlsruhe Germany.

U.S. Department of Agriculture, Agricultural Research Service. 2012. *USDA Food and Nutrient Database for Dietary Studies, 5.0*. Food Surveys Research Group Home Page, <http://www.ars.usda.gov/ba/bhnrc/fsrg>.

טבלה 8: טיפים נוספים לבניית מתכונים וקביעת כמויות

מחצי לימון בינוני יצאו כ-2 כפות מיץ
חמוציות ממותקות/ לא ממותקות- קוד 62109100
שיבולת שועל, הבדלים:
בישול מהיר= 1-3 דקות הכנה, ללא נטרן כלל
Instant= מכילה מלח, ערכי ויטמין A, ברזל וסידן גבוהים משיבולת שועל מהירת הכנה.
חלב ללא לקטוז- יש לקחת "דל לקטוז"
מיץ פירות=100% טבעי, מחייב קירור
מיץ סחוט טבעי= סחוט מהפרי ישירות לכוס
מיץ טבעי= סחוט מהפרי, עבר פסטור/הקפאה
משקה קל= פרי (5-10%) + מים + חומרי טעם
נקטר= מבוסס פרי טבעי (20-50%) + מים + סוכר + חומצת מאכל ועוד. לא מחייב קירור לפני פתיחה.
עוגה בחושה = יותר קמח, פחות אוורירית מטורט
עוגת טורט/ספוג= הרבה ביצים, מעט קמח. אוורירית יותר מעוגה בחושה.
לגימת משקה= כ-15 מ"ל.
אגוזים קלויים בחום יבש-קלויים בתנור
אגוזים קלויים- קלויים בשמן
חופן אגוזים/פיצוחים- 30 גרם
תה בלימון- כ-3 גר'
שטרודל= עוגה מבצק דל מאוד בשומן וסוכר (לדוגמה פילו). יש גם מבצק עלים אבל הרוב הגדול, פילו.
פאי= מבצק פריך (לרוב)/ עלים. עוגה סגורה (=2 שכבות בצק)
קיש= בצק פריך, שכבת בצק אחת.

טבלה 9: ההמלצות התזונתיות - DRI.

ערכי הייחוס של צריכה תזונתית בישראל עודכנו ב-2014

http://www.health.gov.il/Subjects/FoodAndNutrition/Nutrition/Documents/70420914_2.pdf

הסבר על חישוב אנרגיה :

לחישוב מדויק של צריכת אנרגיה, יש סידרה של נוסחאות, המצ"ב. הערכים לכל קבוצת גיל ומין מחושבים לפי הגילאים* שצוינו, לרמת פעילות נמוכה, למעט בקבוצות גיל של בין 3 חודשים ל 19 שנים, שרמת פעילות שנבחרה היא בינונית.

יש ערכים ל-10 קבוצות גיל ומין, וגם לנשים בהריון, ונשים מניקות

0-6, 7-12 חודשים- ערכים זהים לבנים, בנות

1-3, 4-6 שנים- ערכים זהים לבנים, בנות

9-13 שנה- ערכים שונים לבנים בנות

14-18, 19-30, 31-50 שנה- ערכים שונים לבנים בנות. ערכים שונים לנשים הריון, לנשים מניקות

51-70 מעל 70 שנה ערכים שונים לגברים ונשים

רכיבים לפי גיל ומין – טבלת ההמלצות התזונתיות (RDA/AI)

רק חלק מרכיבי התזונה מיוצגים בחישובים בתוכנת צמרת (* גיל עליון של טווח הגילאים, כפי שמופיע בטבלת רכיבים לפי גיל ומין)

קבוצת גיל	מין	גיל*	סטטוס	ויטמין A	ויטמין C	ויטמין D	ויטמין E	ויטמין K	תיאמין	ריבופלבין	ניאצין	ויטמין B6	פולאט	ויטמין B12
				מקג_RAE	מג	מק"ג	מג	מק"ג	מג	מג	מג	מג	מק"ג	מק"ג
0-6 חודשים	ז	0.5	רגיל	400	40	10	4	2	0.2	0.3	2	0.1	65	0.4
7-12 חודשים	ז	1	רגיל	500	50	10	5	2.5	0.3	0.4	4	0.3	80	0.5
0-6 חודשים	נ	0.5	רגיל	400	40	10	4	2	0.2	0.3	2	0.1	65	0.4
7-12 חודשים	נ	1	רגיל	500	50	10	5	2.5	0.3	0.4	4	0.3	80	0.5
1-3 שנה	ז	3	רגיל	300	15	15	6	30	0.5	0.5	6	0.5	150	0.9
4-8 שנה	ז	8	רגיל	400	25	15	7	55	0.6	0.6	8	0.6	200	1.2
1-3 שנה	נ	3	רגיל	300	15	15	6	30	0.5	0.5	6	0.5	150	0.9
4-8 שנה	נ	8	רגיל	400	25	15	7	55	0.6	0.6	8	0.6	200	1.2
9-13 שנה	ז	13	רגיל	600	45	15	11	60	0.9	0.9	12	1	300	1.8
14-18 שנה	ז	18	רגיל	900	75	15	15	75	1.2	1.3	16	1.3	400	2.4
19-30 שנה	ז	30	רגיל	900	90	15	15	120	1.2	1.3	16	1.3	400	2.4
31-50 שנה	ז	50	רגיל	900	90	15	15	120	1.2	1.3	16	1.3	400	2.4
51-70 שנה	ז	70	רגיל	900	90	15	15	120	1.2	1.3	16	1.7	400	2.4
>70 שנה	ז	99	רגיל	900	90	20	15	120	1.2	1.3	16	1.7	400	2.4
9-13 שנה	נ	13	רגיל	600	45	15	11	60	0.9	0.9	12	1	300	1.8
14-18 שנה	נ	18	רגיל	700	65	15	15	75	1	1	14	1.2	400	2.4
19-30 שנה	נ	30	רגיל	700	75	15	15	90	1.1	1.1	14	1.3	400	2.4
31-50 שנה	נ	50	רגיל	700	75	15	15	90	1.1	1.1	14	1.3	400	2.4
51-70 שנה	נ	70	רגיל	700	75	15	15	90	1.1	1.1	14	1.5	400	2.4
>70 שנה	נ	99	רגיל	700	75	20	15	90	1.1	1.1	14	1.5	400	2.4
14-18 שנה	נ	18	הריון	750	80	15	15	75	1.4	1.4	18	1.9	600	2.6
19-30 שנה	נ	30	הריון	770	85	15	15	90	1.4	1.4	18	1.9	600	2.6
31-50 שנה	נ	50	הריון	770	85	15	15	90	1.4	1.4	18	1.9	600	2.6
14-18 שנה	נ	18	מניקה	1200	115	15	19	75	1.4	1.6	17	2	500	2.8
19-30 שנה	נ	30	מניקה	1300	120	15	19	90	1.4	1.6	17	2	500	2.8
31-50 שנה	נ	50	מניקה	1300	120	15	19	90	1.4	1.6	17	2	500	2.8

קבוצת גיל	מין	גיל	סטאטוס	ח. פנטוטנית	ביוטין	כולין	סידן	כרום	נחושת	פלואור	יוד	ברזל	מגנזיום	מוליבדנום	זרחן
				מג	מק"ג	מג	מג	מק"ג	מג	מג	מק"ג	מג	מג	מק"ג	מג
0-6 חודשים	ז	0.5	רגיל	1.7	5	125	200	0.2	0.2	0.01	110	0.27	30	2	100
7-12 חודשים	ז	1	רגיל	1.8	6	150	062	5.5	0.22	0.5	130	11	75	3	275
0-6 חודשים	נ	0.5	רגיל	1.7	5	125	200	0.2	0.2	0.01	110	0.27	30	2	100
7-12 חודשים	נ	1	רגיל	1.8	6	150	062	5.5	0.22	0.5	130	11	75	3	275
1-3 שנה	ז	3	רגיל	2	8	200	700	11	0.34	0.7	90	7	80	17	460
4-8 שנה	ז	8	רגיל	3	12	250	1000	15	0.44	1	90	10	130	22	500
1-3 שנה	נ	3	רגיל	2	8	200	700	11	0.34	0.7	90	7	80	17	460
4-8 שנה	נ	8	רגיל	3	12	250	1000	15	0.44	1	90	10	130	22	500
9-13 שנה	ז	13	רגיל	4	20	375	1300	25	0.7	2	120	8	240	34	1250
14-18 שנה	ז	18	רגיל	5	25	550	1300	35	0.89	3	150	11	410	43	1250
19-30 שנה	ז	30	רגיל	5	30	550	1000	35	0.9	4	150	8	400	45	700
31-50 שנה	ז	50	רגיל	5	30	550	1000	35	0.9	4	150	8	420	45	700
51-70 שנה	ז	70	רגיל	5	30	550	1200	30	0.9	4	150	8	420	45	700
>70 שנה	ז	99	רגיל	5	30	550	1200	30	0.9	4	150	8	420	45	700
9-13 שנה	נ	13	רגיל	4	20	375	1300	21	0.7	2	120	8	240	34	1250
14-18 שנה	נ	18	רגיל	5	25	400	1300	24	0.89	3	150	15	360	43	1250
19-30 שנה	נ	30	רגיל	5	30	425	1000	25	0.9	3	150	18	310	45	700
31-50 שנה	נ	50	רגיל	5	30	425	1000	25	0.9	3	150	18	320	45	700
51-70 שנה	נ	70	רגיל	5	30	425	1200	20	0.9	3	150	8	320	45	700
>70 שנה	נ	99	רגיל	5	30	425	1200	20	0.9	3	150	8	320	45	700
14-18 שנה	נ	18	היריון	6	30	450	1300	29	1	3	220	27	400	50	1250
19-30 שנה	נ	30	היריון	6	30	450	1000	30	1	3	220	27	350	50	700
31-50 שנה	נ	50	היריון	6	30	450	1000	30	1	3	220	27	360	50	700
14-18 שנה	נ	18	מניקה	7	35	550	1300	44	1.3	3	290	10	360	50	1250
19-30 שנה	נ	30	מניקה	7	35	550	1000	45	1.3	3	290	9	310	50	700
31-50 שנה	נ	50	מניקה	7	35	550	1000	45	1.3	3	290	9	320	50	700

(*) גיל עליון של טווח הגילאים, כפי שמופיע בטבלת רכיבים לפי גיל ומין)

קבוצת גיל	מין	גיל	סטאטוס	סלניום	אבץ	מנגן	נתרן	כלור	אשלגן	פחמימות	סיבים	שומן	ח. לינוליאית	ח. לינולנית	חלבון	מים
				מק"ג	מג	מג	מג	גרם	מג	גרם	גרם	גרם	גרם	גרם	גרם	מיליטר
0-6 חודשים	ז	0.5	רגיל	15	2	0	201	0.2	400	60	אין	31	4.4	0.5	9.1	700
7-12 חודשים	ז	1	רגיל	20	3	0.6	370	0.6	700	95	אין	30	4.6	0.5	11	800
0-6 חודשים	נ	0.5	רגיל	15	2	0	120	0.2	400	60	אין	31	4.4	0.5	9.1	700
7-12 חודשים	נ	1	רגיל	20	3	0.6	370	0.6	700	95	אין	30	4.6	0.5	11	800
1-3 שנה	ז	3	רגיל	20	3	1.2	1000	1.5	3000	130	אין	19	7	0.7	13	1300
4-8 שנה	ז	8	רגיל	30	5	1.5	1200	1.9	3800	130	אין	25	10	0.9	19	1700
1-3 שנה	נ	3	רגיל	20	3	1.2	1000	1.5	3000	130	אין	19	7	0.7	13	1300
4-8 שנה	נ	8	רגיל	30	5	1.5	1200	1.9	3800	130	אין	25	10	0.9	19	1700
9-13 שנה	ז	13	רגיל	40	8	1.9	1500	2.3	4500	130	אין	31	12	1.2	34	2400
14-18 שנה	ז	18	רגיל	55	11	2.2	1500	2.3	4700	130	אין	38	16	1.6	52	3300
19-30 שנה	ז	30	רגיל	55	11	2.3	1500	2.3	4700	130	אין	38	17	1.6	56	3700
31-50 שנה	ז	50	רגיל	55	11	2.3	1500	2.3	4700	130	אין	38	17	1.6	56	3700
51-70 שנה	ז	70	רגיל	55	11	2.3	1300	2	4700	130	אין	30	14	1.6	56	3700
>70 שנה	ז	99	רגיל	55	11	2.3	1200	1.8	4700	130	אין	30	14	1.6	56	3700
9-13 שנה	נ	13	רגיל	40	8	1.6	1500	2.3	4500	130	אין	26	10	1	34	2100
14-18 שנה	נ	18	רגיל	55	9	1.6	1500	2.3	4700	130	אין	26	11	1.1	46	2300
19-30 שנה	נ	30	רגיל	55	8	1.8	1500	2.3	4700	130	אין	25	12	1.1	46	2700
31-50 שנה	נ	50	רגיל	55	8	1.8	1500	2.3	4700	130	אין	25	12	1.1	46	2700
51-70 שנה	נ	70	רגיל	55	8	1.8	1300	2	4700	130	אין	21	11	1.1	46	2700
>70 שנה	נ	99	רגיל	55	8	1.8	1200	1.8	4700	130	אין	21	11	1.1	46	2700
14-18 שנה	נ	18	היריון	60	31	2	1500	2.3	4700	175	אין	28	13	1.4	71	3000
19-30 שנה	נ	30	היריון	60	11	2	1500	2.3	4700	175	אין	28	13	1.4	71	3000
31-50 שנה	נ	50	היריון	60	11	2	1500	2.3	4700	175	אין	28	13	1.4	71	3000
14-18 שנה	נ	18	מניקה	70	41	2.6	1500	2.3	5100	210	אין	29	13	1.3	71	3800
19-30 שנה	נ	30	מניקה	70	12	2.6	1500	2.3	5100	210	אין	29	13	1.3	71	3800
31-50 שנה	נ	50	מניקה	70	12	2.6	1500	2.3	5100	210	אין	29	13	1.3	71	3800

(*) גיל עליון של טווח הגילאים, כפי שמופיע בטבלת רכיבים לפי גיל ומין)

http://www.health.gov.il/Subjects/FoodAndNutrition/Nutrition/Documents/70420914_2.pdf

טבלה 10: שיטת חישוב צריכה אנרגטית

These tables are based on the recently published tables for estimated energy requirements, published by the National Academy of Sciences, in 2002.

For each age and sex group, there is a separate formula used, to establish EER (Estimated Energy Requirement). For PA (Physical activity coefficient), there are 4 levels-sedentary, low active, active, very active. For each level, a range of PAL is defined, and a PA coefficient assigned.

Sex	status	age	Formula	PA	notes
Girls and boys	normal	0-3 months	$(89 \cdot \text{wt [kg]} - 100) + 175$		
		4-6 months	$(89 \cdot \text{wt [kg]} - 100) + 56$		
		7-12 months	$(89 \cdot \text{wt [kg]} - 100) + 22$		
		13-35 months	$(89 \cdot \text{wt [kg]} - 100) + 20$		
Girls	normal	3-8 yrs	$135.3 - 30.8 \cdot \text{age (years)} + \text{PA} (10 \cdot \text{weight [kg]} + 934 \cdot \text{height [mtr]}) + 20$	=1 if PAL $\geq 1 < 1.4$ (sedentary) =1.13 if PAL $\geq 1.4 < 1.6$ (low active) =1.26 if PAL $\geq 1.6 < 1.9$ (active) =1.42 if PAL $\geq 1.9 < 2.5$ (very active)	1
Boys	normal	3-8 yrs	$88.5 - 61.9 \cdot \text{age (years)} + \text{PA} (26.7 \cdot \text{weight [kg]} + 903 \cdot \text{height [mtr]}) + 20$		
Girls	normal	9-18 yrs	$135.3 - 30.8 \cdot \text{age (years)} + \text{PA} (10 \cdot \text{weight [kg]} + 934 \cdot \text{height [mtr]}) + 25$		
Boys	normal	9-18 yrs	$88.5 - 61.9 \cdot \text{age (years)} + \text{PA} (26.7 \cdot \text{weight [kg]} + 903 \cdot \text{height [mtr]}) + 25$		
Women	normal	19+	$354 - 6.91 \cdot \text{age (years)} + \text{PA} (9.36 \cdot \text{weight [kg]} + 726 \cdot \text{height [mtr]})$	=1 if PAL $\geq 1 < 1.4$ (sedentary) =1.11 if PAL $\geq 1.4 < 1.6$ (low active) =1.25 if PAL $\geq 1.6 < 1.9$ (active) =1.48 if PAL $\geq 1.9 < 2.5$ (very active)	
Men	normal	19+	$662 - 9.53 \cdot \text{age (years)} + \text{PA} (15.91 \cdot \text{weight [kg]} + 539.6 \cdot \text{height [mtr]})$		
Girls 14-18	pregnancy	1 st trimester.	$135.3 - 30.8 \cdot \text{age (years)} + \text{PA} (10 \cdot \text{weight [kg]} + 934 \cdot \text{height [mtr]}) + 25$		2
		2 nd trimester.	$135.3 - 30.8 \cdot \text{age (years)} + \text{PA} (10 \cdot \text{weight [kg]} + 934 \cdot \text{height [mtr]}) + 25 + 160 + 180$		3
		3 rd trimester.	$135.3 - 30.8 \cdot \text{age (years)} + \text{PA} (10 \cdot \text{weight [kg]} + 934 \cdot \text{height [mtr]}) + 25 + 272 + 180$		
Women 19-50	pregnant	1 st trimester	$354 - 6.91 \cdot \text{age (years)} + \text{PA} (9.36 \cdot \text{weight [kg]} + 726 \cdot \text{height [mtr]}) + 0$		4
		2 nd trimester	$354 - 6.91 \cdot \text{age (years)} + \text{PA} (9.36 \cdot \text{weight [kg]} + 726 \cdot \text{height [mtr]}) + 160 + 180$		
		3 rd trimester	$354 - 6.91 \cdot \text{age (years)} + \text{PA} (9.36 \cdot \text{weight [kg]} + 726 \cdot \text{height [mtr]}) + 272 + 180$		
Girls 14-18	lactating	1 st 6 mths	$135.3 - 30.8 \cdot \text{age (years)} + \text{PA} (10 \cdot \text{weight [kg]} + 934 \cdot \text{height [mtr]}) + 25 + 500 - 170$		5
		2 nd 6 mths	$135.3 - 30.8 \cdot \text{age (years)} + \text{PA} (10 \cdot \text{weight [kg]} + 934 \cdot \text{height [mtr]}) + 25 + 400 - 0$		
Women age 19-50	lactating	1 st 6 mths	$354 - 6.91 \cdot \text{age (years)} + \text{PA} (9.36 \cdot \text{weight [kg]} + 726 \cdot \text{height [mtr]}) + 500 - 170$		

Sex	status	age	Formula	PA	notes
		2 nd 6 mths	$354 - 6.91 * \text{age}(\text{years}) + \text{PA} * (9.36 * \text{weight}[\text{kg}] + 726 * \text{height}[\text{mtr}]) + 400 - 0$		

1. Energy deposition for this age group is approximated to 20 Kcal/day.

2. Same as for adolescent girls, with pregnancy energy deposition=0

3. Pregnancy energy deposition is based on a total energy supplement (180 kcals) as well as an extra allowance based on stage of pregnancy, approximated as 8 cal/week by 20 weeks, for the 2nd trimester, and 8 cal/week by 34 weeks for the third trimester.

4. Same as for adult females, with pregnancy energy deposition=0

5. For lactation, milk energy output is calculated (500 for 1st 6 mths, and 400 for 2nd 6 mths), and weight loss (170- 1st 6 mths, and 0- 2nd 6 mths).

טבלה 11: הגדרות של רמות פעילות גופנית ופקטורים של PA לשימוש בחישוב של EER

Term -	Definition	תיאור	מונח	Physical Activity Level (PAL)	PA coefficients used to calculate EER	
					קבוצת גיל ומין	PA
Sedentary	Typical daily living activities (e.g. household tasks, walking to the bus)	פעילויות יומיומיות - כגון עבודות בית, הליכה לאוטובוס)	יושבני	1.0 – 1.39	From age 3 upwards, including pregnancy, lactation	1
Low Active	Typical daily living activities PLUS 30-60 minutes of daily moderate activity (e.g. walking at 5-7 km/hr)	פעילויות יומיומיות בתוספת של 30-60 דקות פעילות מתונה - כגון הליכה במהירות של 5-7 ק"מ לשעה.	רמת פעילות נמוכה	1.4 – 1.59	Age 3-18 (M, F) , pregnant /lactating females- age 14-18	1.13
					Age 19 upwards (M, F) , pregnant/lactating females	1.11
Active	Typical daily living activities PLUS at least 60 minutes of daily moderate activity	פעילויות יומיומיות בתוספת של לפחות 60 דקות פעילות מתונה.	רמה פעילות בינונית	1.6 – 1.89	Age 3-18 (M, F) , pregnant /lactating females- age 14-18	1.26
					Age 19 upwards (M, F) , pregnant/lactating females	1.25
Very Active	Typical daily living activities PLUS at least 60 minutes of daily moderate activity PLUS an additional 60 minutes of vigorous activity or 120 minutes of moderate activity	פעילויות יומיומיות, בתוספת של לפחות 60 דקות פעילות מתונה ותוספת של 60 דקות פעילות אינטנסיבית, או בתוספת של 120 דקות פעילות מתונה.	רמת פעילות גבוהה	1.9 – 2.5	Age 3-18 (M, F) , pregnant /lactating females- age 14-18	1.42
					Age 19 upwards (M, F) , pregnant/lactating females	1.48

Source: Institute of Medicine. 2006. *Dietary Reference Intakes*. Washington DC: National Academies Press. p84

The calculations for overweight and obese adults have not been included.

For further information: www.nal.usda.gov/fnic/DRI/DRI_Energy/107-264.pdf.