

ועדת בריאות – שנת 2025

מפגש ראשון לשנה

מה בתוכנית ?

- גיוס עובד לתחום
- הצגת חזון בריאות הישוב – ד"ר יבלון
- בית הספר מקדם בריאות
- חניכה של מועדון בריאות הנפש
- כנס הריון – מתוכנן לשבועות
- בנית תוכנית רב שנתית
- שילוט בגנים הציבורים
- סרטון תדמית להצגות
- אירועי בריאות
- אמנת בריאות
- רעיונות נוספים – דיון חופשי

אמנת בריאות



מרכז השלטון המקומי בישראל
UNION OF LOCAL AUTHORITIES IN ISRAEL



רשת ערים בריאות בישראל
ISRAEL NATIONAL NETWORK OF HEALTHY CITIES

אמנת העיר הבריאה

מודיעין-מכבים-רעות

החברה ברשת הערים הבריאות בישראל,
מתחייבת להפוך את חזון "בריאות לכל" למציאות
ומצטרפת בזאת ליוזמה האירופית,
בהנהגת ארגון הבריאות העולמי.

בכדי לממש התחייבות זו נפעל לאימוץ העקרונות והאסטרטגיות לפיתוח
בריאות וקיימות, למען יוכל הדור הנוכחי והדורות הבאים ליהנות מבריאות
ומאיכות חיים טובה יותר.

ככל עיר בריאה, מועצת הרשות ואנוכי מתחייבים ל:

- ◀ אימוץ המדיניות לצמצום פגמים בריאותיים - יתקיים תהליך לזיהוי והגדרת הפגמים הקיימים במדדי הבריאות ומאפייניהם, תוכן ותופעל תכנית פעולה לצמצומם, תוך השקעה בחיזוק קבוצות ו/או שכונות. כן יעשה ניטור שיטתי ומתמשך לאיתור אי שוויוניות בין קבוצות או בין אזורים בעיר.
- ◀ בחינת ההשלכות הבריאותיות של החלטות הרשות.
- ◀ ביצוע תוכניות לקידום בריאות ומניעת מחלות והיפגעויות בהתאמה לצרכי התושבים.
- ◀ פיתוח, טיפוח ושמירה על השטחים הפתוחים והבטחת הנגישות אליהם לכלל הציבור.
- ◀ עידוד ויצירת תנאים לשותפויות בין תחומיות, בתהליכי תכנון וביצוע, בין מחלקות ברשות המקומית ועם ספקי השירותים הציבוריים והתושבים בעיר.
- ◀ השתתפות הקהילה - הרשות תפתח ותישם מנגנונים לשיתוף תושבים בתהליכי קבלת החלטות ובמימוש תוכניות, בנושאים הנוגעים לבריאותם ולאיכות חייהם.
- ◀ שיפור זמינות ונגישות שירותי הבריאות לכלל האוכלוסיה.
- ◀ שיתוף פעולה לאומי ובינלאומי - הרשות תשתתף בפעילויות של רשת הערים הבריאות בישראל ותפתח קשרים עם ערים בריאות בארץ וברחבי העולם, לשם החלפת מידע והתנסויות.

אתר הבריאות

טיפים לתזונה בריאה

תזונה בריאה מתחילה עוד לפני שנכנסים הביתה: במהלך הקניות, קוראים את תוויות הערכים התזונתיים, משווים, ובחרים באפשרויות הבריאות יותר בקטגוריה.

לא כל השומנים שווים: עדיף לצרוך שמנים מהצומח, כמו שמן זית או קנולה, אבוקדו, טחינה, או אגוזים וזרעים (חמנייה, דלעת) לא קלויים. כדאי להפחית את צריכת השומנים הרוויים מהחי (מוצרי חלב ובשר שמנים) והשומנים המוקשים מהצומח (כמו מרגרינה למשל) הנמצאים במוצרי מזון מעובדים רבים (עוגות ועוגיות, חטיפים, בורקסים וכד').

שילוב ירקות ופירות טריים יעשיר את תפריט היומית. כמו מינרלים, ויטמינים, סיבים תזונתיים ונוגדי חמצון המצויים בהם באופן טבעי.

כדי לצרוך פחות נתרן (המינרל העיקרי שבמלח) ואבקות מרק מעובדות, אפשר להשתמש בתבלינים, בצל, שום ובעשבי תיבול טריים או מיובשים. התוצאה טעימה לא פחות ובריאה הרבה יותר.

מיצים, כן-גם טבעיים, מכילים כמויות גדולות מאוד של סוכר. עדיף לשתות מים, ואם רוצים לגוון.

המלצות לחיים פעילים ובריאים

קובעים תוכנית לפעילות גופנית - פעילות גופנית כחלק משגרת החיים

ארוחות מסודרות, רצוי עם חברים או משפחה, ליד השולחן

בישול והכנה של מזון ביתי ממוצרי מזון גולמיים

קנייה מושכלת וקריאת תוויות הסימון התזונתי

שינה מספקת: למבוגרים 8 - 7, לילדים 10 - 12 שעות

תודה רבה לכולם