

## זכויות הטבעונים המשרתים בכוחות הביטחון:

### צה"ל:

חיילים טבעונים זכאים במהלך שירותם הצבאי להתאמות שונות שיאפשרו להם להמשיך ולקיים את אורח חייהם גם במסגרת הצבאית.

#### **איך מצהירים על טבעונות?**

ניתן (וצריך) להצהיר על טבעונות מטעמי אידאולוגיה או מסיבות בריאותיות ביום הגיוס בבקו"ם או בכל יחידה בה אתם מצויים ולהיות זכאים למזון טבעוני ולציוד טבעוני שכולל כומתה ונעליים.

במידה ועברתם לטבעונות במהלך השירות, עליכם ליידע בעל פה בלבד את מפקדיכם ולאחר מכן תהיו זכאים לקבל מזון טבעוני וציוד טבעוני שכולל כאמור כומתה ונעליים. את הציוד עליכם להזמין דרך הלוגיסטיקה ביחידה בעצמכם או בסיוע מפקדיכם.

#### **מזון טבעוני:**

חיילים טבעונים זכאים לקבלת ארוחות טבעוניות חמות/טריות בבסיס הצבאי בו הם משרתים. **בארוחות הבוקר** יש לספק לחיילים הטבעונים לכל הפחות משקה סויה (כמות מינימלית של 200 מ"ל) או מעדן סויה + טחינה גולמית, בעדיפות משומשום מלא/ ממרח סויה בנוסף לדגנים ולסלטים.

**בארוחות הערב** יש לספק מעדן סויה (יש לוודא ניפוק מעדן סויה לפחות 4 פעמים בשבוע)/ חלב סויה/ מנה על בסיס קטניות/ סויה + סלט חומס מקורר + ממרח סויה. כל זאת בנוסף לדגנים ולסלטים.

זאת למעט בארוחת ערב שישי, אז יש להגיש מנה עיקרית על בסיס סויה/ קטניות.

**בארוחות הצהריים** יש לספק לחיילים הטבעונים מנת חלבון ייחודית- שניצל תירס טבעוני (2 יחידות)/ שניצל ירקות טבעוני (2 יחידות)/ טופו/ נתחי סויה/ פתיתי סויה/ 7 קציצות פלאפל/ מנה על בסיס קטניות, (כמו פלפל ממולא בקטניות) ניתן להגיש גם כסלט או משולב עם דגנים/ מנה עיקרית חלופית על בסיס חוברות המתכונים ובנוסף: טחינה גולמית בעדיפות משומשום מלא. כל אלה בנוסף לדגנים ולסלטים.

\* יש לוודא הכנה של מנות על בסיס סויה או קטניות לפחות ב-5 ימים בשבוע. שניצל תירס מותר להגיש עד פעמיים בשבוע בלבד.

\* כדורי פירה ולביבות תפוחי אדמה או כל מנה המבוססת על תפוחי אדמה או דגנים אינם נחשבים כתחליף למנה עיקרית.

**בארוחות הביניים/ הלילה** יש לספק חמאת בוטנים, טחינה גולמית בעדיפות משומשום מלא וחלבה. ככלל, ביחידות שבהן מוגשות ארוחות ביניים/ לילה עם מרכיב מן החי, יש להעמיד מענה חלופי לאוכלוסיית הטבעונים (למשל: מספקים מעדן חלב פרה? יש לספק גם מעדן סויה, מספקים חלב פרה? יש לספק גם חלב סויה).

בפעילות מחוץ ליחידה (טיולים לדוגמה), יש לספק לחייל הטבעוני כריך טבעוני ייחודי במידה והמענה הוא על בסיס כריכים.

**מנות קרב:** באפריל 2017, השיק צה"ל מנות קרב טבעוניות. השינוי נועד לטפל בבעיה שהתעוררה בקרב לוחמים טבעונים, שעד כה הסתפקו במצרכים שמתאימים להם מתוך מנות הקרב הרגילות, וחלקו אותם יחד עם חבריהם.

כל טבעוני זכאי לקבל מנת קרב טבעונית באימונים ובהכשרות בתנאי שטח או במסגרת אספקת מענה משלים: שימורי קטניות וטחינה גולמית מחוץ למארז.

מנות הקרב הטבעוניות מכילות:

- חומוס.
- טחינה.
- שעועית ברוטב עגבניות.
- ממרח קקאו.
- חלבה.
- זיתים ירוקים.
- אפונה.
- פירות משומרים.

**בחג הפסח:** החל משנת 2018, מוצע לטבעונים מענה משלים מותאם. בנוסף לסלטים ולדגנים המוגשים לכלל החיילים, זכאים החיילים הטבעונים גם למוצרי המזון הבאים:

- מארזי השלמות אחד ליום אשר מכיל: ממרח חומוס וטחינה, קופסת שעועית משומרת אחת וחטיף חלבה.
  - "חמגשית" אחת ליום (מתוך 5 סוגים שונים של חמגשיות) המכילה קטניות. החמגשית מיוצרת על ידי חברת "מאכלי הצפון".
  - מוצרי סויה של חברת תנובה (מעדן סויה/ גבינת סויה) בבוקר ובערב.
- \* דגש: המענה הנ"ל עשוי להשתנות משנה לשנה, מומלץ לעקוב אחרי פרסומינו לקראת החג.

#### **אוכלוסיות ייחודיות:**

צליאקים טבעונים - זכאים לקבל חמגשיות חמות בצהרים ובערב שמכילות קטניות מחברת "תממ". מדובר בחמגשיות מ 5 סוגים שונים בצהרים ומ 5 סוגים שונים בערב (תמונות בנספחים) כאשר אנו מדגישים - חמגשיות אחרות שאינן מכילות קטניות אינן תקינות ואינן מאושרות. בצהרים, ניתן לקבל מענה בנוסף לחמגשית צהרים (שכותרתה "מנות טבעוניות") גם מאחת החמגשיות של הערב. בבוקר, המענה הוא על בסיס מוצרי סויה, ברנפלקס, טחינה גולמית וירקות.

ניתן לספק מזון נוסף שמגיע במארזים סגורים (טחינה גולמית למשל). זאת ועוד, ניתנים דמי כלכלה שבאמצעותם ניתן לרכוש מוצרים נוספים על פי הצורך. לרשות הצליאקים בכלל, פועלות גם 2 עמותות שמסייעות ותומכות בחיילים הצליאקים בעת שירותם, ניתן להיעזר בהן.

אלרגיים טבעונים - זכאים ככלל למענה אותו מקבלים הצליאקים אך עם התאמות ייחודיות - כל אחד בהתאם לסוג האלרגיה שלו. בהתאם לכך נגזר סכום דמי הכלכלה אותו זכאים לקבל.

שומרי כשרות מהדרין טבעונים - זכאים לקבל בארוחות חמגשיות ייעודיות מ-5 סוגים שונים, בנוסף למוצרי המזון הרלוונטיים הנוספים הקיימים אשר עומדים בכללי כשרות המהדרין ומוגשים ביחידה.

#### **ביגוד, ציוד והלבשה:**

חיילים טבעונים זכאים לקבל כומתת פליז ונעליים טבעוניות במעמד שרשרת החיול או לאחר שהוכרו כטבעונים.  
במידה וביקשו החיילים הטבעונים לקבל את הציוד שלא במעמד הבקו"ם, יש לספק להם אותו עד חודש לאחר שביקשו זאת לראשונה.  
הציוד הטבעוני אותו זכאים החיילים הטבעונים לקבל כיום:

- נעליים שאינן מעור.
- כומתות סינתטיות בכל הצבעים הקיימים.

#### הציוד הטבעוני אותו טרם זכאים החיילים הטבעונים לקבל כיום:

- קסדה או גינטקס ללא רצועות עור.
- שמירה חלופית לשמיכת סקביאס העשויה מצמר (אך החיילים כן יכולים לבחור לא להשתמש בה).
- שק שינה צבאי שאינו עשוי מצמר.
- סוודר שאינו עשוי מצמר.
- כובעים לחורף שאינם עשויים מצמר.
- כפפות שאינן עשויות מצמר או עור (במקרה של נומקס).
- נעלי בטיחות שאינן משלבות רכיבי עור.
- נרתיק לאקדח שאינו עשוי מעור.

#### **מיוחדים:**

\* בעבר, היו זכאים טבעונים בצה"ל לקבל נגישות קבועה לאמצעי קירור (מקרר) ואמצעי חימום (מיקרוגל), אך זכאות זו בוטלה יחד עם דמי הכלכלה בחודש מאי 2017.  
\* חיילים טבעונים אינם זכאים לקבל תוספי תזונה **למעט תוסף ויטמין B12**. החל מה-14.3.2019, **זכאים הטבעונים בצה"ל לקבל תוסף זה ללא קשר למצבם הבריאותי. לצורך כך יש לפנות לרופא היחידה ולבקש ממנו מרשם לתוסף בכפוף לדיווח על אורח חיים טבעוני.**  
\* בחג החנוכה זכאים הטבעונים לקבל סופגניות טבעוניות ובחג פורים זכאים לקבל אוזני המן טבעוניות שמוזמנות על ידי צה"ל או נאפות ביחידות עצמן.  
\* בצה"ל לא קיים גלח"ץ שלא נוסה על בעלי חיים או מכיל רכיבים מן החי כיום. אך בבריטניה, מצאנו חברה שמייצרת משחת נעליים טבעונית אשר מתאימה לנעליים הצבאיות ושניתן להזמינה, ביחידים או בקבוצות רכישה. אנו פועלים מול מרכז הציוד על מנת להכניס את המשחה לשימוש ולאספקה בצה"ל.

קישור להזמנות: [https://www.vegetarian-shoes.co.uk/accessories/polish/10098\\_0c.html](https://www.vegetarian-shoes.co.uk/accessories/polish/10098_0c.html)

### מה ניתן לעשות אם אני לא מקבל את זכויותיי?

1. ראשית יש לוודא, האם ידעתי את מפקדיי בדבר היותי טבעוני? האם הגורמים המקצועיים (מנהל המטבח/נגד הלוגיסטיקה בד"כ) יודעים שאני טבעוני? במידה ולא, יש לעדכן אותם בכך.
2. יש בעיה כלשהי? קודם כל לפנות למפקד ולהציף את הפער מולו. כל פנייה בנושא המענה הטבעוני צריכה להגיע לגורם המקצועי הרלוונטי, מנהל המטבח/נגד הלוגיסטיקה בד"כ. ניתן לפנות באופן ישיר לגורמים המקצועיים וניתן גם בתיווך המפקד. כמו כן, ניתן לפנות לדרגים גבוהים יותר עד למפקד היחידה.
3. הפנייה למפקדים ולגורמים המקצועיים לא עזרה ועדיין לא קיבלתם את זכויותיכם? מומלץ לפנות אלינו ו/או לגורמים הבאים שבכוחם לסייע מחוץ ליחידה בפתרון בעיות בתוך היחידה:

מרכז הפניות של מערך המזון - <https://bit.ly/2YkjOEe>

נציב קבילות החיילים - <https://bit.ly/35i175h>

## משטרת ישראל:

שוטרים טבעונים (וביניהם שוטרי משמר הגבול) זכאים במהלך שירותם במשטרה, בחובה ובקבע להתאמות שונות שיאפשרו להם להמשיך ולקיים את אורח חייהם.

### **איך מצהירים על טבעונות?**

כל שוטר טבעוני רשאי לפנות למפקדו הישיר או לרמת"ל לקבלת מענה לצרכיו כאדם המקיים אורח חיים טבעוני על פי הסעיפים המפורטים להלן:

#### **1. מזון טבעוני:**

- ספקי ההסעדה של משטרת ישראל מחויבים לספק מנות טבעוניות בכל הארוחות על פי דרישה, כאשר מרכיבי המנות הטבעוניות כוללים טופו, פתיתי סויה, שילוב דגנים וקטניות ולא כוללים שניצל תירס.
- בפסח מסופקות לשוטרים טבעונים חמגשיות מיוחדות אשר נמשכות מצה"ל.
- בכלכלה מבצעית, אחוז מסוים מכלל הכלכלה המנופקת טבעונית.
- כל הסלטים, המרקים והתוספות בארוחות הם בגדר "פרווה" בחזקת בשרי או חלבי.
- שוטרים טבעונים אינם זכאים לדמי כלכלה היות ומקבלים מענה בחדר האוכל.

#### **2. ציוד ולבוש:**

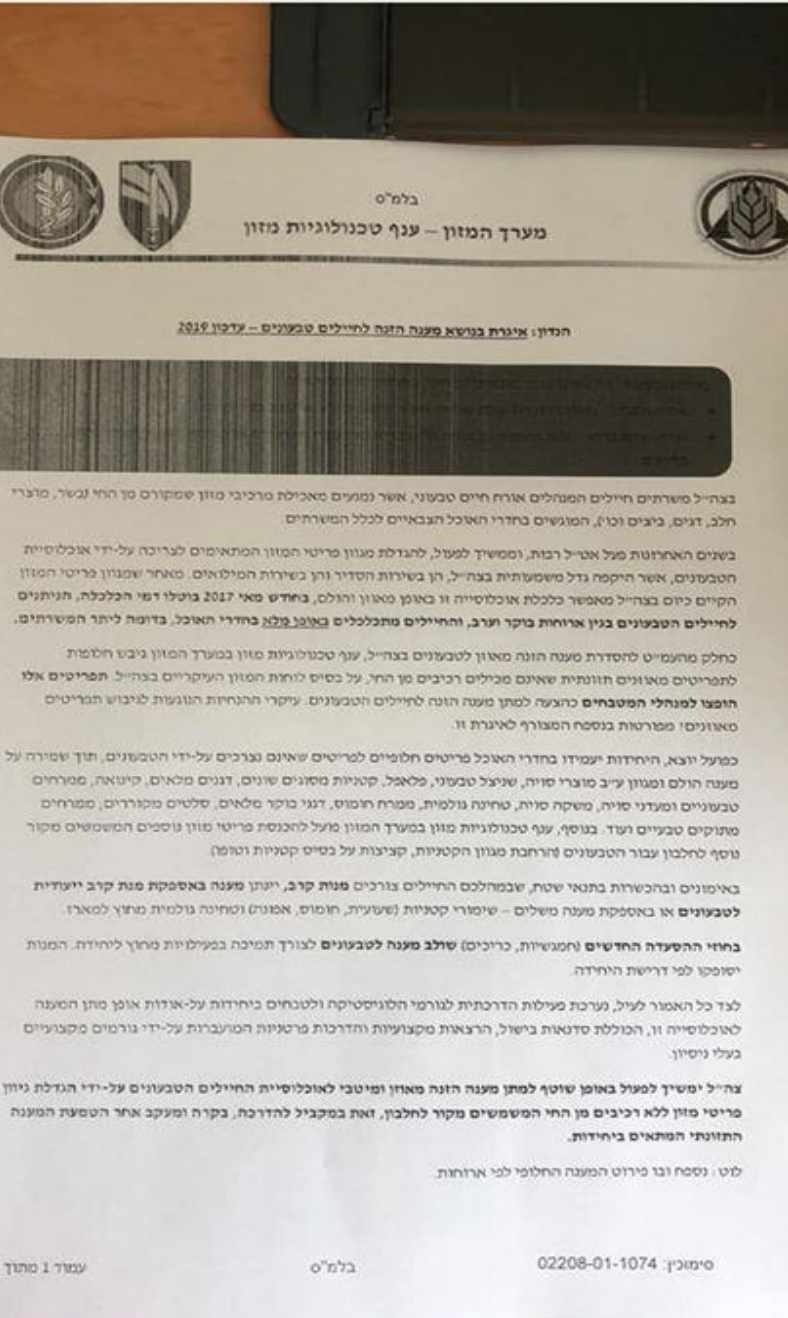
- עקב הביקוש הנמוך, אין מענה מוסדר במשטרת ישראל לדרישה ללבוש וציוד שאינם מבוססים על מוצרים מהחי.
- אף על פי כן, כל שוטר רשאי לפנות למפקדו או לרמת"ל שלו והוא יקבל מענה נקודתי לבקשתו, כפי שבוצע בדרישות המעטות שהיו בעבר במשטרת ישראל, שכללו בין היתר בקשה לנעליים שאינן מעור, כומתות שאינן מצמר כבשים וכו'. כמענה לפניית אלה, נופקו ל-2 מהם נעלי טכניקה מבד (כחלופה לנעלי העור).

### **מה ניתן לעשות אם אני לא מקבל את זכויותיי?**

- היה ושוטר טבעוני לא מקבל מענה הולם או מענה לו הוא זכאי, יכול השוטר לפנות למפקח ההסעדה ו/או רמת"ל בחדר האוכל המשטרתי הרלוונטי. במקרה של טירונים/תגבור, ניתן לפנות למפקד.
- מפקח ההסעדה ו/או רמת"ל אמור לדאוג למענה מקבלן ההסעדה שכאמור מחויב לתת מענה.
- אם לא ניתן מענה לשביעות רצון השוטר- באפשרותו לפנות למדור מזון לק' תזונה ארצית ו/או אלינו למטה.

**אסמכתאות:**

1. הוראת המזון הטבעוני בצה"ל (מתעדכנת כל שנה):



בלמ"ס  
מערך המזון - ענף טכנולוגיות מזון

ביאנה בידר, סא"ל  
רע"ן טכנולוגיות מזון

נספח: מענה טבעוני חלופי למרכיבים העיקריים בארוחות השונות

ארוחה	מרכיב עיקרי מן החי	מענה חלופי לטבעונים	הערות
בוקר	גבינות, ביצים, יוגורט	קורנפלקס+ משקה סויה/ מעדן טבעוני / יוגורט סויה, טחינה משומשום מלא/ ממרח סויה טבעוני	כמות מינימלית של 200 מ"ל (כוס) ממשקה סויה.
צהריים	מנה עיקרית - מזון מהחי (עוף, דגים, בשר, קבב, שניצל, ביצים וכו')	מנה עיקרית - 2 שניצלים טבעוניים מוכנים/מנה ע"ב סויה כגון פתיתי סויה, שבבי סויה או טופו/ 7 קציצות פלאפל/מנה עיקרית חלופית מקטניות ע"ב חוברות המתכונים	יש לוודא הכנה של מנת עקריות על בסיס סויה או קטניות לפחות במחצית מימי השבוע. מודגש כי תפ"א ומוצרי תפ"א אינם חליף למנה עיקרית בארוחת צהריים בשבת יוגש מענה כגון חמין טבעוני המשלב קטניות דגנים מלאים תפ"א ועוד ללא ביצים
ערב	גבינות, יוגורטים, מעדנים ילמעט ארוחת ערב שישי שבה תוגש מנה עיקרית	מעדן סויה/מנה ע"ב קטניות/ סויה+ סלט חומס מקורר+ ממרח סויה טבעוני ילמעט ארוחת ערב שישי שבה תוגש מנה עיקרית ע"ב מוצרי סויה/קטניות	יש לוודא ניפוק מעדן מסויה או ממרח סויה לפחות 4 פעמים באמצע השבוע.
בניינים/לילה	טונה, גבינות, מעדן, נקניקים	חמאת בוטנים, טחינה משומשום מלא, חלבה, ממרח סויה טבעוני	יש לגוון המענה המנופק

י"ארוחות בניינים ולינה מוגשות בהתאם למתאר הפעילות ביחידה - ביחידות שבהן מוגשות ארוחות עם מרכיב מן החי יש להעמיד מענה חלופי לאוכלוסיית הטבעונים בהתאם למפורט מעלה.

סימוכין: 02208-01-1074 בלמ"ס עמוד 2 מתוך 2

הנדון: איגרת בנושא מענה הזנה לחיילים טבעונים - עדכון 2019

בצה"ל משרתים חיילים המגדלים אורח חיים טבעוני, אשר נמנים סאכילת מרכיבי מזון שמקורם מן החי לנשך, מוצרי חלב, דגים, ביצים וכו', המוגשים בחדרי האוכל הצבאיים לכלל המשרתים בשנים האחרונות מעל אטי"ל רבות, ומשיך למעל, להגדלת מעגן מריטי המזון המתאימים לצריכה על-ידי אוכלוסיית הטבעונים, אשר היקפה גדל משמעותית בצה"ל, הן בשירות הסדיר והן בשירות המילואים. מאחר שמגוון מריטי המזון הקיים כיום בצה"ל מאפשר כלכלת אוכלוסייה זו באופן מאוון והולם, **בחדש מאי 2017 בוטלו דמי הכלכלה, הניתנים לחיילים הטבעונים בנין ארוחת בוקר וערב, והחיילים מתכננים באופן פולט בחדרי האוכל, בדומה ליתר המשרתים, כחלק מהמגייט להסדרת מענה הזנה מאוון לטבעונים בצה"ל, ענף טכנולוגיות מזון במערך המזון גיבש חלומות לתפריטים מאוזנים תזונתית שאינם מכילים רכיבים מן החי, על בסיס ליחות המזון העיקריים בצה"ל: תפריטים אלו הופכו למנהלי המטבחיים כהצעה לשתן מענה הזנה לחיילים הטבעונים. עיקרי ההנחיות הנוגעות לניבוי תפריטים מאוזנים מפורטות בנספח המצורף לאיגרת זו.**

כמעל יוצא, היחידות יעמדו בחדרי האוכל מריטים חלופיים למריטים שאינם נצרכים על-ידי הטבעונים, ותוך שמירה על מענה הולם ומגוון ע"ב מוצרי סויה, שניצל טבעוני, פלאפל, קטניות מסוגים שונים, דגנים מלאים, קיטואה, ממרחים טבעוניים ומעדני סויה, משקה סויה, טחינה גולמית, ממרח חומס, דגני בוקר מלאים, סלטים מקורדרים, ממרחים מותקים טבעיים ועד - בנוסף, ענף טכנולוגיות מזון במערך המזון מעל להכנסת מריטי מזון לסימנים המשמשים מקור נוסף לחלבון עבור הטבעונים להרחבת מעגן הקטניות, קציצות על בסיס קטניות וטופו.

באימונים ובהכשרות בתנאי שטח, שבמהלכם החיילים צורכים מנת קרב, ייתכן מענה באספקת מנת קרב ייעודית לטבעונים או באספקת מענה משלים - שימורי קטניות (שעשית, חומס, אמנית) וטחינה גולמית מוצף למארו.

**בחזית ההסעדה החדשים (שמגזיות, כריכים) שולב מענה לטבעונים** לצורך תמיכה בפעילויות מחוץ ליחידה. המנות יסופקו לפי דרישת היחידה.

לצד כל האמור לעיל, מרבית פעילות הדרגתית לגורמי הלוגיסטיקה ולטנחים ביחידות על-אודות אופן מתן המענה לאוכלוסייה זו, הכוללת סדנאות בישראל, הרצאות מקצועיות והדרכות פרטיות המועברות על-ידי גורמים מסגוניים בעלי ניסיון.

צה"ל ימשיך לפעול באופן שוטף לשתן מענה הזנה מאוון ומיטיב לאוכלוסיית החיילים הטבעונים על-ידי הגדלת גיוון מריטי מזון ללא רכיבים מן החי המשמשים מקור לחלבון, זאת במקביל להדרכת, בקרה ומעקב אחר הטמעת המענה התזונתי המתאים ביחידות.

לטי: נספח ובו מירט המענה החלופי למי ארוחות.

2. פירוט נוסף על המענה הטבעוני בכלל (תשובת נקח"ל לקבילה שהגשנו מ-2018, חלק מהפרטים לא מעודכנים): <https://katzr.net/fac6f>
3. המענה בחג הפסח: <https://katzr.net/c5db97>
4. זכאות לתוסף בי 12 ללא צורך בבדיקות או הוכחת חוסר (ממצאים סעיף 6): <https://katzr.net/482fda>
5. מענה טבעוני לאוכלוסיות ייחודיות: <https://katzr.net/db5204>
6. המענה הטבעוני במשטרת ישראל (כולל מג"ב): <https://katzr.net/eee56d>