15.3.2018

לכבוד

נציב קבילות החיילים, אלוף (במיל') יצחק בריק

שלום רב,

**ביסוד כבוד האדם עומדת האוטונומיה של הרצון הפרטי, חופש הבחירה וחופש הפעולה של האדם. כבוד האדם הוא חירות האדם לעצב את חייו ולפתח את אישיותו כרצונו. ביסודו של זה מונחת ההכרה באנושיותו ובערכו כאדם ובחופש הרצון שלו.[[1]](#footnote-1)**

אוכלוסיית החיילים הטבעונים בצה"ל היא אוכלוסייה בעלת צרכים ייחודיים. מתוקף הרגלי הצריכה הייחודיים שלהם, זקוקים משרתי צה"ל הטבעונים להתאמות מסוימות אשר יאפשרו להם לבצע את שירותם.

בין ההתאמות הנדרשות האלה נמנות: תפריט מזון טבעוני מותאם, ציוד שמקור רכיביו אינם מהחי, מחשבה נוספת ומתן תשומת לב לצרכי החיילים הטבעונים, פקודות ייחודיות המסדירות את הטיפול בהם, נוסף לסמכות בלעדית שתהיה אחראית לוודא ולדאוג אקטיבית שכלל זכויותיהם ממולאות.

בשלהי שנת 2014 הוגשה קבילה גדולה על ידי משרתים טבעונים רבים בסדיר ובמילואים ותכליתה- דרישת זכויות ומענה ראוי, שוויוני ומכובד בתחום המזון, שלא ניתנו אז לטבעונים בצה"ל.

הקבילה התקבלה במוסד הנציבות כמוצדקת ואף טופלה באופן מערכתי כאשר בין היתר ניתנו הנחיות חד משמעיות שתכליתן שיפור המצב מן הקצה אל הקצה בכל יחידות הצבא. בהתאם לכך, במאי 2017 אף בוטלו דמי הכלכלה על ארוחות הבוקר והערב מתוך הנחת עבודה שמענה המזון שניתן לטבעונים בצה"ל כיום, הוא מענה הולם. מוטב היה אילו הייתה מתבצעת בדיקה משמעותית כלשהי בדבר נכונות הנחת העבודה הנ"ל בטרם הוחלט על צעד דרמטי זה.

למרבה הצער, משהתעמעם אור הזרקורים, השינוי המיוחל והמובטח לא קרה. אמנם חל שיפור מסוים ביחידות רבות, אך במרבית יחידות צה"ל, הרפורמה הנ"ל לא כובדה או יושמה, עובדה שהשפיעה באופן ישיר על זכויותיהם של אלפי טבעונים בצה"ל. כמו כן, גם הרפורמה עצמה, שתכליתה שיפור המענה הרחב הניתן לאוכלוסיית המשרתים הטבעונים, לא מחייבת הענקת מענה ראוי ושוויוני למשרתים אלה.

במטה לקידום הנושא שהקמנו, הפועל למען שיפור תנאי השירות של הטבעונים בצה"ל, ערכנו סקר עומק אקראי (לא אנונימי) בחודשיים האחרונים במסגרתו דגמנו על פני כ20 שאלות, את שביעות רצונם של הטבעונים בצה"ל בחתכים שונים. על הסקר השיבו 362 משרתים בסדיר ובמילואים. כמו כן, שוחחנו עם מאות חיילים טבעונים על שירותם כטבעונים בצה"ל וגילינו שרבים מהם מרוצים מהמענה שניתן להם ביחידתם בהיבט הציוד והמזון, אך מרביתם לדאבוננו הציגו טענות, שלא נותר לנו אלא לפרשן כבבואה למענה שאינו הולם, לא שוויוני ולעתים קרובות אף פוגעני מאוד.

במצב העניינים הנוכחי ובמסגרת הטיפול הנוכחי בבעיה, התגלו בעיות רבות שחזרו על עצמן במאות היחידות שדווחו על ידי החיילים בסקר ובשיחות אישיות עמם. חלקן נוגדות את ההנחיות הנוכחיות וחלקן מעידות על חוסר התקינות של ההנחיות הקיימות עצמן.

**ואלה הן:**

1. בארוחות הבוקר והערב- הגשה של פחמימות פשוטות, לעתים סלטים אך מעט מאוד מוצרים עתירי חלבון מרשימת המוצרים שהופצה, אם בכלל, בהשוואה למנות החלבון שמקבלים המשרתים שאינם טבעונים- מעדני חלב, ביצים, לעתים מנות בשר בארוחת הערב.

2. בארוחת הצהריים- הגשה של פחמימות פשוטות, סלטים ומנה חלבונית שהיא כמעט תמיד שניצל תירס/ ירק. לעתים, אף מוגשות לביבות תפוחי אדמה/ כדורי פירה כמנה חלבונית (שאינן מוגדרות כתוספת חלבונית תקינה), אך לעתים רחוקות מוגשות קטניות, מנות חלבון כמו רצועות סויה, פתיתי סויה וטחינה (שאינה נחשבת למנת חלבון) כמענה חלבוני נאות בארוחת הצהריים. יש לציין שבשנת 2015, התחייבה בתקשורת בריאיון מתועד ומצולם סא"ל דנה שיינפלד מחיל הלוגיסטיקה ששניצל תירס/ ירק הינו מענה זמני בלבד עד לכניסתם של מזונות נוספים, התחייבות שלא מומשה. גם כאן, בהשוואה לחיילים שאינם טבעונים מתבטא חוסר שוויון במענה הניתן מבחינה תזונתית- יותר חלבון במנת הבשר מאשר במנה הטבעונית, ולעתים קרובות מגוון של מנות בשר לעומת היצע דל לטבעונים.

3. בארוחות השונות, מוצגים מוצרי מזון רבים על ידי גורמי הלוגיסטיקה והמטבח כטבעוניים על אף שאינם כאלה (למשל: שניצל תירס שאינו טבעוני המכיל ביצה, מאפים ופשטידות). כמו כן, עקב אי מתן תשומת לב לנושא, מעורבבים מזונות טבעוניים עם כאלה שלא, למשל מוצרים המכילים ביצים, חלב ולעתים אף בשר. מדובר בפגיעה קשה באידיאולוגיה וברגשות הטבעונים, עד כדי הגעה למצבי קיצון רגשיים.

4. במסגרת אירועים חגיגיים מיוחדים- "על האש", ארוחות שישי, ימי ספורט וכו': אין התחשבות כלשהי בטבעונים. המענה שניתן למשרתים שאינם טבעונים רחב וכולל מספר מנות רב של בשר או חלב, אך לטבעונים מסופק בדרך כלל שניצל תירס/ ירק כבשגרה. מדובר באפליה פסולה.

5. כאשר שוהים הכוחות בשטח וניזונים ממנות קרב, לעתים רחוקות מאוד מסופקות מנות הקרב הטבעוניות לטבעונים המבקשים זאת. מנות הקרב הטבעוניות, הושקו לאחרונה וגורמים רבים כלל לא מודעים לקיומן. עד כה מתוך מאות חיילים שנשאלו, בודדים ציינו כי קיבלו מנת קרב טבעונית כאשר ביקשו זאת.

6. לעתים קרובות, כמות המזון העשיר בחלבון מן הצומח המוצע לחיילים הטבעונים קטנה. ביחידות רבות, מגישים שניצל תירס אחד בלבד (בניגוד לפקודות), וכאשר משלבים קטניות בפחמימה כמו למשל באורז, מדובר בכמות קטנה מאוד.

7. בפריסות השגרתיות של אחר הצהרים, הבוקר והלילה, לעתים קרובות אין מענה ייחודי לטבעונים או מענה כלל.

8. הכריכים הטבעוניים המוצעים למשרתים הטבעונים בעיקר בטיולים, לא מגוונים ולא מכילים קטניות/ מוצרים עתירי חלבון. יתרה מכך, לעתים קרובות "שוכחים" לספק למשרתים הטבעונים מענה באופן כללי בטיולים והם נאלצים שלא לאכול ולהישאר רעבים.

9. בארוחות הבוקר, הצהרים, הערב ובאירועים מיוחדים לא מוצע מגוון של מזון טבעוני. לרוב מדובר באותם פריטי מזון שחוזרים על עצמם פעם אחר פעם לאורך זמן ללא גיוון. בצהרים למשל, מדובר בשניצל תירס/ ירק. הפקודה בצה"ל שבאופן תמוה מוחרגת בהקשר למשרתים הטבעונים, קובעת שמותר להגיש עד פעמיים בשבוע מזון מעובד כתוספת. מדובר באפליה פסולה.

10. לעתים קרובות, למשל בעת בישול רצועות הסויה ופתיתי הסויה, מנות הטבעונים הופכות ללא אכילות עקב בישול ותיבול לא נכונים. מדובר במקרים בהם המזון אינו אכיל ולא רק "לא טעים". כתוצאה מכך, נפגעים המשרתים הטבעונים ונאלצים לספוג חסרים.

11. חלק מהמשרתים הטבעונים בצה"ל אינם טבעונים בלבד. עשרות מהם דיווחו כי הם בנוסף צליאקים/ בוחרים להימנע מצריכת גלוטן/ סוכרתיים/ בעלי מגבלות אחרות והצבא בחר לגייסם. נכון להיום, צה"ל לא יודע לספק להם את מענה המזון המורכב והייחודי לו הם זקוקים.

12. במסגרת פעילות אבטחת ישובים והגנת ישובים, לא מוצע לטבעונים לרוב המענה לו הם זכאים. מוצרי המזון המסופקים למשרתים הטבעונים הינם מינימליים וכוללים לרוב פחמימות בלבד ולעתים שניצל תירס (לעתים לא טבעוני כלל). לרוב, מפקדי ההגנ"ש או האבט"ש לא מצליחים/ מנסים לסייע למשרתים והם נפגעים.

13. התזונה הטבעונית בצה"ל כיום, מבוססת בעיקרה על פחמימות. התוספות המיוחדות שמוצעות לטבעונים, הן לרוב דגנים המכילים מעט חלבון יחסית. תוספות אלה מעובדות, מטוגנות בשמן עמוק ועתירות בסוכר, מלח, שמן וחומרים כימיקליים שהוכחו כמזיקים. דוגמה לתוספת הנפוצה ביותר המוגשת לטבעונים: שניצל תירס/ ירק מעובד.

14. מוצרים רבים המוצעים לטבעונים כמו למשל מעדני סויה, נגמרים לעתים קרובות עוד בטרם מגיעים הטבעונים לחדר האוכל מכיוון שהם נצרכים גם על ידי המשרתים הלא טבעונים. עקב כך נפגעים המשרתים הטבעונים והיצע המזון שהם יכולים לצרוך פוחת.

15. בחנויות הממכר הפועלות בצה"ל (שק"ם, חלבייה ועוד) פעמים רבות אין מזונות המיועדים לטבעונים או שטבעונים יכולים לאכול אותם.

16. על אף שזה לא נכון עובדתית[[2]](#footnote-2), בצה"ל מכירים בתירס כקטנייה ולהכרה זאת יש השלכות משמעותיות על המזון המוגש למשרתים הטבעונים.

17. עקב התזונה הטבעונית עצמה, יש צורך לקבל ויטמין B12, החיוני לגופנו כתוסף, דבר שלא מתקיים בצה"ל אלא באישור רופא לאחר שהתגלה חוסר. יכול לקחת זמן עד שיוצר חוסר מתועד מכיוון שקיימים מאגרי B12 בגופנו אך הגעה לחוסר אינה אידיאלית בלשון המעטה ואף מסוכנת.

18. כאשר מאובחן על ידי רופא היחידה מחסור בברזל אצל משרת טבעוני, רושם לו הרופא לעתים תוספי ברזל. אך מבדיקה בנושא נמצא כי כל תוספי הברזל המוצעים בצה"ל מקורם מן החי. על כן המצב הנוכחי מאלץ את המשרת הטבעוני לפעול בניגוד לאמונתו ואורח חייו בהמלצת הרופא.

19. רבים ממשרתי צה"ל הטבעונים דיווחו כי עקב עיכובים ותקלות בהליך אישור בקשתם לדמי כלכלה בעבר, הם קיבלו אותם באיחור ניכר, באופן חלקי או שלא קיבלו אותם כלל. ביולי 2017 בוטלו דמי הכלכלה אך התקלות הרבות לא טופלו. מבדיקה מקיפה של כ20 מקרים, נמצא כי מרבית הבקשות לא טופלו עקב רשלנות של גורמי הת"ש (אי ידיעת הפקודות והעובדות שגרמה למתן תשובות שגויות). בבדיקה זו התגלה שבקשות רבות נשללו מפאת קיום אורח חיים שהוגדר "לא טבעוני" על ידי צה"ל. אורח חיים זה התבטא בעישון או שתיית משקאות ממותקים, טבעונות מטעמי בריאות, אקולוגיה ועוד, מה שלא שולל את עובדת טבעונותו של המשרת והצורך שלו בסיוע כלכלי. אך בצה"ל נקבעו הגדרות ייחודיות באופן אוטונומי ובלתי מבוסס שגרמו בפועל לפגיעה במשרתים הטבעונים. יש לציין שחלק מהגדרות אלה תוקנו ברבות בימים, אך לא העוול שנגרם כתוצאה מהחלתן.

**שנאמר: גישות הטבעונים נובעות מהשקפות שונות, כגון השקפה מוסרית, כלכלית, אידאולוגית, פילוסופית, בריאותית, אתית וכדומה.[[3]](#footnote-3)**

 20. כיום, המשרתים הטבעונים המבצעים תורנות מטבח, נדרשים בביצוע עבודות מסוימות הפוגעות באידיאולוגיה שלהם. למשל- הגשת מנות מן החי בחדרי האוכל ושטיפת כלים בשריים לאחר תום הארוחה. גם הטבחים הטבעונים מתמודדים עם אותה בעיה ואפילו ביתר שאת.

21. משרתים טבעונים רבים בצה"ל חשים שבקרב גורמי הלוגיסטיקה והמזון ביחידה "לא סופרים אותם". תחושה של חוסר אכפתיות ואדישות לגורלם מטעם גורמים אלה ביחידות רבות, לצד בורות וחוסר הבנה מה היא טבעונות ומה הצרכים של אלה המקיימים אורח חיים טבעוני.

22. אופן הדיווח על טבעונות ותהליך הדיווח עצמו לא ידוע לגורמים הטיפוליים הרלוונטיים ובין היתר לטבעונים עצמם, עובדה שגורמת פעמים רבות לטרטורים מיותרים של המשרתים הטבעונים על ידי הגורמים המקצועיים ביחידתם ומפקדיהם ואף לעיכוב/ שלילת זכויותיהם. עת מתגייסים הטבעונים, הם מדווחים ביחידת מיטב על טבעונותם אך דיווח זה לא מתועד. כתוצאה מכך, נדרשים הטבעונים לעתים קרובות על ידי מפקדיהם ביחידות להביא אישורים שאינם קיימים על כך שהם טבעונים. בורות רבה אופפת את יחידות צה"ל ומפקדי צה"ל בנושא.

23. על אף שהנושא אינו חדש וההחלטה על מתן מענה הולם לטבעונים התקבלה לפני מספר שנים, עדיין ישנו חוסר שקיפות מובהק בהקשר לפקודות הרלוונטיות לזכויות המשרתים הטבעונים. פקודות אלה לא מפורסמות באופן הולם ועקב כך מרבית משרתי צה"ל וביניהם הטבעונים עצמם והגורמים שחייבים להכיר אותן (מפקדי החיילים, גורמי המטבח ועוד) לא מכירים אותן. עקב כך, נפגעים המשרתים הטבעונים.

24. הנעלים המיוחדות אשר אינן מכילות רכיבים מן החי הניתנות לטבעונים, נקרעות ומתבלות לאחר זמן קצר. כמו כן, לעתים קרובות מדווח שהן גורמות לכאבים עזים ברגלים ובגב (הרבה יותר מנעלי העור הרגילות).

25. בעת הנוכחית, על אף שחלף זמן רב מהחלטת הנציב האחרונה, עדיין לא מוצעות כומתות ממגוון הצבעים למשרתים הטבעונים אלא רק כומתות בקו"ם וכומתות שחורות. זאת להבדיל ממשרתי צה"ל שאינם טבעונים להם מוענקת האפשרות לקבל את כלל צבעי הכומתות ולחוש גאוות יחידה. מדובר באפליה פסולה נוספת. כמו כן, יש לציין שבמספר חנויות ממכר, כן מוצעות רוב הכומתות אשר עשויות מרכיבים שאינם מן החי, ועל כן חיילים משלמים על כך מכספם.

26. על אף התקדמות בסוגיית הציוד המסופק לטבעונים שאינו מכיל רכיבים מן החי, עדיין קיימים מוצרים רבים שלא מוצע להם תחליף. השימוש בפריטים אלה, פוגע אידיאולוגית ורגשית בטבעונים בצה"ל.

הפריטים הם: קסדה עם רצועות עור, שק שינה צבאי העשוי מצמר, סוודר בנות העשוי מצמר, שמיכת "סקביאס" העשויה מצמר, כובעי צמר, כובעי "כלב" העשויים מצמר, כפפות צמר, נעלי בטיחות המשלבות רכיבי עור.

מתמונת המצב הנ"ל עליה חתומים רבים וטובים, משתקף כי ההנחיות השונות בנוגע לטיפול במשרתים הטבעונים בצה"ל לא חלחלו לשטח וחלקן אף לא הולמות בפני עצמן. כמו כן, חשים הטבעונים אדישות לבריאותם, טובתם, גורלם ורגשותיהם, לצד אפליה ביחס לשאר משרתי צה"ל.

במצבים כאלה, יש לעבוד "מלמעלה", באופן מערכתי על מנת ליצור מצב במסגרתו הן כן יובאו לידיעה וליישום עד לאחרון החיילים והמפקדים ביחידות. כמו כן, לא להסס לערב את הגורמים הבכירים ביותר בצה"ל כדי להצליח לבסס את השינוי בפועל.

עלינו להכיר ולזכור: כיום בצה"ל על פי הערכות סטטיסטיות, יש בין 10000 ל-15,000 משרתים טבעונים בשירות סדיר בלבד ומספרם רק הולך וגדל.

**בהתאם לבעיות שהוצגו עד כה, אלה המלצותינו (לא בהתאם לסדר הנקודות הקודם):**

1. לעדכן פקודת מטכ"ל/ הוראה אגפית קיימת או להוסיף חדשה (ולהפיץ אותה במנהלן) אשר תכלול התייחסות רחבה והוגנת לזכויות הטבעונים בצה"ל תוך ירידה לפרטים הקטנים שטרם ירדו אליהם עד כה (ובהתאם לנקודות הנוספות שיוצעו בהמשך).

למשל:

א. תוך כמה זמן יש להעניק ציוד טבעוני לטבעונים (נעלים וכומתה) ברגע שהתגלה בלאי/ ברגע שאימץ המשרת אורח חיים טבעוני?

\* המלצה- כמו ציוד שאינו טבעוני ובהתאם לתשובת דובר צה"ל- עד שבועיים.

**ב. כמה מוצרים מרשימת המזונות שיש להעניק לטבעונים יש להעניק בכל ארוחת בוקר/ ערב ואיזה שילוב של מוצרים נחשב תקין?**

\* המלצה- 3 מוצרים לפחות מהרשימה כשעל אחד מהם לפחות להיות קטנייה. הרשימה לפניכם.

• פחמימות מלאות.

• קטניות.

• דגנים.

• קינואה.

• מעדני סויה.

• משקה סויה.

• טחינה גולמית.

• ממרח חומוס.

• דגני בוקר מלאים.

• ממרחים מתוקים: חמאת בוטנים, ריבה, חלבה וסילאן.

ג. כאשר משרת טבעוני עובר לטבעונות במהלך שירותו או מתגייס לבקו"ם כטבעוני, מה עליו לעשות על מנת שיוכר ככזה ויקבל ציוד ומזון מותאם? מה הפעולות שצריכות להתבצע?

\* המלצה- ריאיון ע"י מפקד מראיין ושליחת סיכומו למשא"ן היחידה, הזנה במשא"ן של אינדיקציית הטבעונות (יפורט בהמשך), ולאחר מכן קבלת זכאות לציוד טבעוני. הזכאות למזון תינתן עוד קודם לכן, ברגע שהמשרת הודיע על כך לראשונה.

ד. איזה מנות המוגדרות כתוספות חלבוניות מן הצומח בצהרים הן תקינות על פי הפקודות? ואיזה לא תקינות?

\* המלצה- רצועות סויה, טופו (החל מהשבועות הקרובים), סייטן, פתיתי סויה: תקין. קטניות מבושלות- עדשים, שעועית, חומוס ועוד: תקין אך לא כתוספת יחידה. שניצל תירס/ הפתעות כפול, כדורי פירה, לביבות תפוחי אדמה: לא תקין כתוספת.

ה. בטיולים/ פעילויות מיוחדות/ חו"ל בתפקיד במסגרתן מוצעים סנדביצ'ים, מה יש להציע למשרתים הטבעונים לאכול?

\* המלצה- כריכים טבעוניים אך שונים מהמוצע כיום. כיום, מוגשים כריכי אנטי פסטי ללא מוצרים עשירים בחלבון כמעט. ניתן להציע כריכים עם שניצל סויה, רצועות סויה, סייטן, חומוס, טחינה ושעועית, טופו ועוד.

ו. בארוחות חגיגיות (כולל ארוחת שישי) או באירועים מיוחדים בהם מוגש מזון מושקע ולא שגרתי לאלה שאינם טבעונים, מה יש להציע למשרתים הטבעונים?

\* המלצה- להציע לטבעונים מנה מיוחדת ולא שגרתית כפי שמקבלים המשרתים הלא טבעונים. למשל- קובה טבעוני ממולא בסייטן, לבבות ארטישוק ממולאים בטחינה וסייטן, רצועות סויה מוקפצות, מוקפץ טופו ועוד. מנה זאת תהיה נגישה גם למשרתים שאינם טבעונים.

\* כל הנקודות שנכתבו (ויכתבו עוד בהמשך) צריכות להיות מעוגנות בפקודה מסודרת שלא מותירה כל מקום לספק. כמו כן, לוודא שהפקודה תהיה חשופה ונגישה לעיון ברשת הצהלית ובאתר צה"ל באינטרנט.

2. זכויות הטבעונים בצה"ל הינה סוגיה החוסה תחת הטיפול בפרט והיא מחייבת מעקב, ביקורת והקדשת תשומת לב נוספת (לאור הפערים הרבים שעולים ועוד יעלו). עקב כך, האחריות על רווחתם ומימוש זכויותיהם של המשרתים הטבעונים צריכה להיות מוענקת למשא"ן היחידה.

בד בבד, הוספת אינדיקציית "טבעונות" בתיק האישי למשרתים המקיימים אורח חיים כזה- ההזנה באחריות משא"ן היחידה/ יחידת מיטב בעת הגיוס וביצוע ריאיון פעם בחצי שנה. בריאיון זה, שייערך על ידי "מפקד מראיין", ישאל החייל על המענה הניתן לו כטבעוני הן בהיבט המזון והן בהיבט הציוד, תחושותיו, בריאותו (באופן כללי) והאם ישנן בעיות המצריכות טיפול.

במעבר בין יחידות, תדווח היחידה הגורעת ליחידה המקבלת על הגעתו של המשרת הטבעוני.

הגדרת המשרת הצמחוני ברישומת הצבאית תהיה כשל המשרת הטבעוני (אינדיקציה זהה).

המענה הרחב לו זכאי החייל, הכולל הזנת האינדיקציה במערכת וסיכום הריאיון התקופתי, יבוקרו במסגרת ביקורת אכ"א כפי שנושאים כמו דת, יוהל"ם והטיפול בפרט בכללותו מבוקרים לעומק.

3. לבצע הערכה מחודשת של התזונה הטבעונית המוצעת היום בצה"ל בכלל הפרמטרים המקצועיים בשיתוף כלל הגורמים הרלוונטיים מחיל הרפואה: תזונאיות, רופאים, קציני לוגיסטיקה ועוד. הערכה זאת, תבחן את כמות המזון, איכותו ומרכיביו הבסיסיים (אבות המזון ורכיבים נוספים המצויים בו שאינם חיוניים לגוף האדם). כל זאת בהתאם לאופי שירותם של המשרתים הטבעונים ובהתאם לצריכת רכיבי המזון היומית המומלצת להם (ברזל, סידן, חלבון, מגנזיום, אשלגן וכו').

למשל, צריכת החלבון היומית של משרת המצוי בשגרת אימונים עצימה (לוחם למשל), צריכה להיות גבוהה משל משרת שאינו מצוי בשגרת אימונים כזאת. צריכת החלבון היומית המומלצת לאדם המצוי בשגרת אימונים עצימה היא 1.2 גרם חלבון לפחות לכל ק"ג משקל גוף לעומת אדם שאינו מצוי בשגרת אימונים עצימה, שצריכת החלבון היומית המומלצת עבורו היא 0.8 גרם חלבון לכל ק"ג משקל גוף. לכן, על התזונה להיות מותאמת לאופי שירותו/שגרת אימוניו של המשרת.

4. קיום סדנאות בישול טבעוני (מעשיות ותיאורטיות) לטבחים ואנשי לוגיסטיקה (גם לעובדי החברות האזרחיות) כדי שילמדו לתת שירות טוב יותר ואיכותי יותר לקהל היעד הטבעוני. הוספת תכנים אלה להכשרות הבסיסיות של נגדי המטבח והטבחים בצה"ל. סדנת בישול טבעוני שכבר נוסתה בהצלחה בצה"ל: סדנת הבישול של אורי שביט. כמו כן, ניתן להשתמש בספר המתכונים הטבעוניים הצהלי שהופץ בעבר (על ידנו).

5. במסגרת ביקורות המזון הקיימות, לבדוק גם את סוגיית מענה המזון הטבעוני ולכלול את הבדיקה הנ"ל בציון הסופי של הביקורת.

6. עקב רכיביו המזיקים ויתרונותיו התזונתיים המעטים, אנו ממליצים להסיר את שניצל התירס/ הירק מהתפריט. ניתן לבחון הוספת שניצל סויה טבעוני מעובד לתפריט/ קציצות עדשים במקומו אך כמובן תוך קיום הפקודות הקיימות (שמורות על הגשה של עד פעמיים בשבוע מזון מעובד בלבד).

כמו כן חשוב לדעת, ששניצל התירס/ הירק בעצם הלגיטימיות שלו ובהתאם להתנהלות הנוכחית הנוגעת לתדירות הגשתו, משמש בפועל יחידות רבות כ"פטור" המייתר מהן את ההכרח להכין ולספק מזון מגוון ובריא לטבעונים מהמצרכים הנוספים שכן אושרו בצה"ל, למשל: רצועות סויה, סייטן ופתיתי סויה.

7. כמויות- לוודא שמנת חלבון מכילה כמות חלבון הולמת, ולא כמות קטנה של כמה עשרות גרם מוצר שמוגדרת "מנה". להגדיר בפקודה מה הדרישה הכמותית המדויקת (בגרם) בהתאם לסוג המזון המוצע, ממנה אין לחרוג ורק היא תזכה את המנה בתואר "מנת חלבון העומדת בפקודות". כמו כן, כאשר משלבים קטניות ודגנים בבישול, לקבוע כמה אחוזי קטניות יש לכלול בו וכמה אחוזי דגנים- 50% קטניות ו50% דגנים. חשוב להדגיש, שעל מנת ליצור חלבון מלא, צריך לשלב בין קטניות ודגנים באותו היום.

8. לצורך שיפור מגוון המזון המוצע לטבעונים, ניתן להכניס לתפריט את המוצרים הבאים: מעדני הסויה החדשים (בטעם פירות יער ווניל), המבורגרים טבעוניים, טחון מהצומח, קציצות טבעוניות, קמחי קטניות, זרעי צ'יה (מקור לאומגה 3 ו6 שלא מסופקות כיום במסגרת התזונה הטבעונית הצבאית), ממרח שקדים, אגוזים על שלל סוגיהם, כוסמת, גריסי פנינה.

9. ביצוע עבודת מטה ולאחריה גיבוש תכנית אשר תכליתה: מתן פיתרון הולם למגבלות או הגבלות שונות שחיילים מבטאים בתחום המזון, בחפיפה (למשל צליאק וטבעונות). כמו כן, יש לגלות יתר רגישות למקרים אלה ולהנחות את היחידות להפנות את המשרתים הרלוונטיים לייעוץ מקצועי- רופא ותזונאית.

10. לקבוע הנחיות חדשות שימנעו את הישנות תופעת ערבוב מזון טבעוני בזה שאינו טבעוני- הפרדת כפות הגשה בעת הארוחה והרחקת קונטיינרים המכילים מזון טבעוני מכאלה שמכילים מזון שאינו טבעוני. להתייחס לכל אירוע בו תועדה הפרה זו, כאל אירוע שאינו נופל בחומרתו מפגיעה ברגשותיו של חייל דתי על רקע דומה.

11. במסגרת ועדות התזונה הקבועות ביחידות צה"ל, יש לחייב הגעת נציג טבעוני וצליאקי (במידה ויש כאלה ביחידה).

12. בטיולים ובאירועים מיוחדים- לוודא שבכל מצב נתון, 5% מהמזון (לרוב כריכים) המוזמן לפחות, יהיה טבעוני ולעדכן את הפקודות בהתאם (בדומה לפקודה הקיימת היום: הזמנת 5% צמחוני).

13. לעדכן את הפקודה הנוגעת לזכויות טבעונים בצה"ל כך שתחייב הגשת מענה טבעוני הולם בכל הארוחות ובכל האירועים החריגים. בנוסף, לקבוע איזה מענה בדיוק יש להציע למשרתים הטבעונים תוך ירידה לפרטים הקטנים ביותר.

14. לעדכן את הפקודות כך שתוספת חלבונית מסוימת לא יהיה ניתן להגיש יותר משלוש פעמים באותו שבוע. כמו כן, לא יהיה ניתן להגיש יותר מפעמיים בשבוע מזון טבעוני מעובד (למשל שניצל תירס/ ירק), כפי שהפקודה נכון להיום מחייבת בנוגע למזון שאינו טבעוני**.** בנוסף, לוודא (במסגרת ביקורות המזון ופיזית בביקורות פתע) הגדלת היצע הקטניות והטחינה הגולמית בכלל היחידות.

15. במידה ויש ביקוש גבוה למוצרים טבעוניים ביחידה כמו למשל מעדני הסויה, אין כל צורך להגביל אותם לטבעונים בלבד, אלא רק להזמין יותר ולהגדיל את ההיצע בהתאם לביקוש, תוך הפחתת ההיצע של מוצרים מבוקשים פחות.

16. לוודא שגם בשק"ם וגם בחלביות וחנויות הממכר מוגשים מאכלים טבעוניים. וידוא זה יתבצע על ידי קיום שיח רציף עם חנויות הממכר השונות והצעת מוצרים שונים שיוכלו להכניס כדי שגם המשרתים הטבעונים יקבלו מענה לצד הזמנת מוצרים טבעוניים לשק"ם שברשות היחידה. כל זאת לעגן בפקודות ולהטמיע בשגרת ההתנהלות של הגורמים הרלוונטיים ביחידה.

17. לעגן בפקודות: כאשר מציעים חלב ומעדני חלב, להציע גם משקה סויה ומעדני סויה בהתאמה. מדיווחים רבים שהתקבלו, הביקוש למשקה סויה ומעדני סויה גבוה גם בקרב משרתים לא טבעונים עד כדי כך שצריך להגביל את הגשתם במקומות רבים כדי שלא יגמרו.

19. לבחון כל בקשה להחזר דמי כלכלה ברטרו שתובא בפני הגורמים הרלוונטיים (במרכז המזון) בכובד ראש. כל זאת בהתאם לפקודות הקיימות, תוך התערבות במידה ויהיה בכך צורך מטעם נציבות קבילות החיילים/ מרכז המזון בהליך על מנת שלא יתמסמס על ידי המפקדים ביחידות. כמו כן, על הטיפול להינתן "ברוח הזמן", משמע: תוך הקלה בביורוקרטיה.

20. לארגן לגורמים הרלוונטיים (כל נגדי המטבח בצה"ל) כנס הסברה בנושא עדכון הפקודה וההנחיות החדשות (כשיתגבשו סופית ויופצו).

21. לשנות את הפקודה בנוגע לתורנויות מטבח כך שיתאפשר למשרתים הטבעונים להימנע מביצוע פעולות הפוגעות ברגשותיהם: הגשת מזון מן החי/ שטיפת כלים לאחר ארוחה בשרית. יש להביא אישור כתוב מהמפקד הישיר המאשר את עובדת אורח חייו הטבעוני של המשרת. בנוסף, יש לאפשר לטבחים הטבעונים להימנע מכל פעילות הכרוכה במגע עם בשר ומוצריו.

22. להוסיף תכנים במסגרת קורסי הפיקוד השונים בצה"ל וביחידות עצמן, כחלק מהרצאות קיימות, בנושא טבעונות והצרכים של המשרתים הטבעונים. כמו כן, לראות באוכלוסיית המשרתים הטבעונים בצה"ל אוכלוסייה ייחודית, בעלת צרכים ייחודיים.

23. מתן תוסף B12 לכל משרת טבעוני בצה"ל, במינון שיומלץ בהמשך הפסקה. בתזונה הטבעונית כיום, אין מקור אמין וקבוע לויטמין זה. הויטמין חשוב מאוד למערכת העצבים. מחסור בויטמין יכול להוביל לבעיות נוירולוגיות כגון: דיכאון, עייפות, שינוי במצב רוח. על כן, כל טבעוני צריך ליטול תוסף B12 לפחות 3 פעמים בשבוע על מנת שלא יגיע למצב של חוסר בויטמין. חשוב לציין, בגופנו קיימים מאגרים של הויטמין, אך אין לצפות מתי יגמרו וכאמור חוסר בויטמין, הוא מצב שיש להימנע ממנו.

24. לספק למשרתים הטבעונים הזקוקים לכך בהמלצת רופא, תוספי ברזל שמקורם אינו מן החי.

25. להציע בכלל יחידות צה"ל כומתות טבעוניות בכל מגוון הצבעים הקיים היום, כפי שחנויות ממכר רבות כבר מציעות נכון להיום.

26. לרכוש נעלים באיכות גבוהה יותר מאיכות הנעלים המוצעות כיום. יתכן שיש הכרח לרכוש נעלים מחברה אחרת כדי לאפשר זאת.

27. לספק ציוד חלופי נוסף לטבעונים:

קסדה ללא רצועות עור, שק שינה צבאי שאינו עשוי מצמר, סוודר שאינו עשוי מצמר, שמיכת סקביאס שאינה עשויה מצמר, כובעי חורף שאינם עשויים מצמר, כפפות שאינן עשויות מצמר, נעלי בטיחות שלא משלבות רכיבי עור.

**\* סייעה בהכנת המסמך- אורית אלייתים, תזונאית קלינית.**

**נספחים**

**נספח א': חתימות המשרתים הטבעונים.**

**נספח ב': סקר שביעות רצון הטבעונים בצה"ל.**

**נספח ג': תיעוד בדיקות דם.**

**נספח ד': תיעוד מזון המוגש לטבעונים (ברמה גבוהה וברמה נמוכה).**

**נספח ה': תיעוד נעליים בלויות.**

1. אהרן ברק, "כבוד האדם כזכות חוקתית", הפרקליט מא, עמ' 271, 272, 276, 277. [↑](#footnote-ref-1)
2. מתוך ויקיפדיה- תירס [שם](https://he.wikipedia.org/wiki/%D7%A9%D7%9D_%D7%9E%D7%93%D7%A2%D7%99) מדעי- Zea may הוא [צמח](https://he.wikipedia.org/wiki/%D7%A6%D7%9E%D7%97) ממשפחת ה[דגניים](https://he.wikipedia.org/wiki/%D7%93%D7%92%D7%A0%D7%99%D7%99%D7%9D). [↑](#footnote-ref-2)
3. נציב קבילות החיילים, דו"ח שנתי, שנת 2014 התשע"ה, עמוד 63. [↑](#footnote-ref-3)