



# סל מזון בריא

משרד הכלכלה והתעשייה, משרד הבריאות והמועצה לצרכנות



## משרד הכלכלה והתעשייה בשיתוף משרד הבריאות והמועצה לצרכנות משיקים "סל בריא" של מוצרי צריכה נבחרים המומלצים תזונתית

סל המוצרים הבריא מהווה נדבך נוסף ל"סל מוצרים נבחר" שמפרסם משרד הכלכלה והתעשייה והמועצה לצרכנות, ואשר נמצא אפקטיבי בהוזלת מחירי המוצרים הנכללים בסל.

הסל, כולל 64 מוצרי צריכה מומלצים תזונתית, יפורסם מדי רבעון ויהווה כלי להשוואת מחירים ולהגברת השקיפות עבור הצרכנים, ישמש להשוואה בין רשתות המזון ויאפשר תחרות על מחיר הסל הבריא הנמוך ביותר.

הצורך ביצירת סל בריא מתחדד על רקע משבר הקורונה לאור מחקרים המעידים על כך שחוסן תזונתי מסייע בהתמודדות עם הנגיף.

סל הכולל 68 מוצרים שנמצאו הפופולאריים ביותר בקרב משקי הבית בישראל ומפורסם כל חודש באתר משרד הכלכלה והתעשייה



# רקע בריאותי והשלכות כלכליות

## בכדי לבלום את מגמת העלייה בהשמנה הוקמה בשנת 2016 ועדת האסדרה לתזונה בריאה

למחלות אלו השלכות כלכליות כבדות משקל על המשק הישראלי - ההוצאה על טיפול במחלות כרוניות בישראל הוערכה בכ-9 מיליארד ₪ בשנה ואילו עלויות ההשמנה מוערכות בכ-6 מיליארד ₪ בשנה.

המזון שצורכת האוכלוסייה הוא בעל השפעה משמעותית על הבריאות ואיכות החיים. זה שנים שאין שינוי חיובי בשכיחות הגבוהה של ההשמנה בישראל. השמנה מהווה גורם מרכזי לתמותה ותחלואה, בין היתר בעקבות מחלות כרוניות וזיהומיות הקשורות אליה.

לכן, הוקמה הוועדה לאסדרה של תזונה בריאה במטרה לגבש מדיניות לקידום תזונה בריאה בישראל ובין המלצותיה קידום הנגשה כלכלית של מזון בריא.

מקור: ד"ר גרי גינסברג, שירותי בריאות הציבור, אוגוסט 2016  
[קישור לדוח וועדת האסדרה](#)

# מטרות הסל הבריא

## עידוד תזונה בריאה והפחתת יוקר המחיה בקטגוריות המזון הבריא

הגברת מודעות הציבור לתזונה בריאה והמלצה לתפריט תזונה	<b>בריאות</b>	אינפורמציה נגישה ופשוטה לצרכן לגבי מחירי מוצרי צריכה בריאים נבחרים	<b>הנגשת מידע</b>
כלי בקרה ומעקב לגבי אפקטיביות מהלכים ופעולות בתחום יוקר המחיה	<b>משילות</b>	הגברת יכולת השוואת מחירים על ידי קהל הצרכנים ועידוד צרכנות נבונה	<b>שימושיות</b>
כלי המאפשר הצבת זרקור על מגמות הדורשות העמקה ובחינה ביחס ליוקר המחיה במוצרי צריכה	<b>עקיבות</b>	יצירת סל מוצרים אחיד וקבוע המאפשר בסיס השוואתי לאורך זמן	<b>אחידות</b>



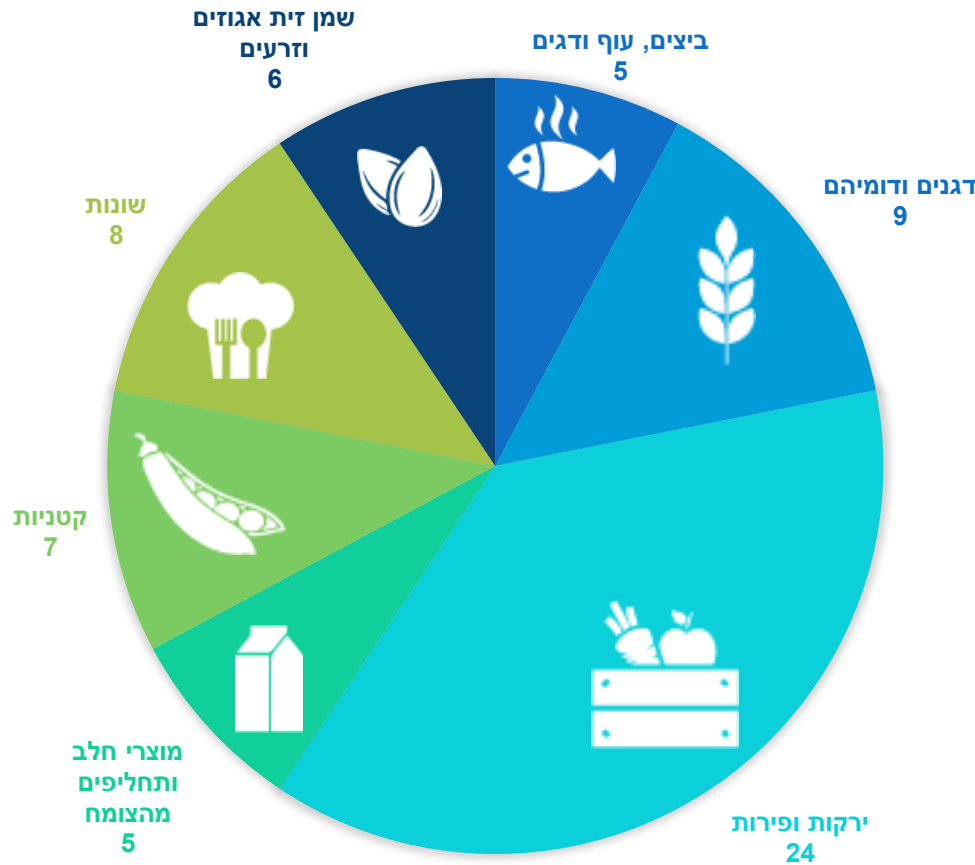
המועצה / ISRAEL  
הצרכנים / CONSUMERS  
לדרכנות / COUNCIL





# הרכב הסל - מתודולוגיה

## מומלץ לצרוך תזונה מגוונת, שאינה מעובדת, המבוססת על הצומח



- המוצרים נבחרו על סמך המלצות התזונה החדשות של ישראל המבוססות על עקרונות הדיאטה הים תיכונית ואשר מומלצים לצריכה ברמה היומית והשבועית.
- בחירת סוגי הקטניות הפופולאריים בקרב משקי הבית לפי סקרי מב"ת.
- נלקחו פריטים שנמצאו זמינים במרבית רשתות השיווק ושאינם עונתיים.



# ההמלצות התזונתיות הלאומיות

## מזונות שיש לצרוך באופן יום-יומי

בכל ארוחה חשוב לכלול ירקות/פירות ודגנים מלאים:

כגון חיטה, כוסמין, שיפון, שיבולת שועל, שעורה, אורז, פריקי, דוחן, קינואה, אמרנט, כוסמת, טף, תירס ולחמים (וכן פיתות ולחמניות) מקמח מדגן מלא - חיטה, שיפון, כוסמין ועוד.



דגנים מלאים

לפחות 5 מנות ביום, רצוי במגוון צבעים. בכל ארוחה חשוב לכלול ירקות/פירות ודגנים מלאים. במידת אפשרות ואם לא קיימת מגבלה תזונתית ו/או רפואית, רצוי להימנע מהסרת הקליפה לאחר שטיפתם.



ירקות ופירות מסוגים שונים

בארוחות השונות לאורך היום חשוב לגוון במזונות הבאים:

מוצרים דלי שומן וללא תוספת סוכר או תחליפיו



מוצרי חלב

שמן זית בכבישה קרה או שמני קנולה, שקדים, אבוקדו וטחינה, אגוזים וזרעים



שמן

כגון פול, תרמוס, סויה, שעועית, אפונה, חומוס ועדשים.



קטניות



# ההמלצות התזונתיות הלאומיות

## מזונות שיש לצרוך לאורך השבוע



עוף, הודו

חלקים רזים של עוף,  
של הודו (למשל חזה)



ביצים

יש לצרוך במתינות,  
ולשים ללב למקורות  
מצטברים של ביצים  
בתפריט למשל  
בפשטידות



דגים ובריכה

חלק מן הדגים עשירים  
באומגה 3, כגון: סלמון,  
טונה, סול, בקלה,  
הליבוט וזהבון.





# הרכב סל המוצרים



## דגנים מלאים ודומיהם



אורז מלא ארוך 1 קילו

לחם פשוט מלא 750 גרם

לחמניות דגנים קלות מקמח מלא 6 \* 54 גרם

פיתה כפרית מקמח מלא 5 \* 100 גרם

פסטה ספגטי חיטה מלאה 500 גרם

שיבולת שועל הולנדי 500 גרם

קינואה 500 גרם

קמח חיטה מלא 1 קילו

גרעיני תירס מתוק בלי תוספת סוכר 550 גרם



## ירקות ופירות



מלפפון 1 ק"ג

שום יבש 200 גרם

סלרי אמריקאי יחידה

עגבניות טריות 1 ק"ג

סלק אדום 1 ק"ג

פטירות שמפניון למילוי סלסלה

פטרוזיליה יחידה

פלפל אדום 1 ק"ג

כרובית קפואה 800 גרם

צנונית ארוזה

תפוח אדמה לבן ארוז 1 ק"ג

תפוח עץ גרני סמיט 1 ק"ג

קישוא 1 ק"ג

חסה ערבית יחידה

בטטה טרי 1 ק"ג

בננה 1 ק"ג

בצל יבש 1 ק"ג

בצל ירוק יחידה

גזר טרי ארוז בשקית במשקל

שועית עדינה שלמה קפואה 600 גרם

תפוחות ברוקולי קפואה 800 גרם

קוסברה יחידה

כרוב לבן 1 ק"ג

קולורבי 1 ק"ג



מחוז / ISRAEL  
הרשות / CONSUMERS  
לצרכנות / COUNCIL





# הרכב סל המוצרים

## קטניות

עדשים ירוקות 500 גרם

חמוס יבש 500 גרם

שעועית לבנה יבשה 500 גרם

אפונה עדינה קפואה 600 גרם

גרגירי חמוס מבושלים קפואים 800 גרם

פול ירוק קפוא 800 גרם

שימורי אפונת גינה גדולה 550 גרם

## שמן זית, אגוזים וזרעים

אגוזי מלך קלופים 200 גרם

טחינה גולמית משומשום מלא 500 גרם

פקאן טבעי מקולף 200 גרם

אגוז קאשיו טבעי 200 גרם

שמן זית כתית מעולה 750 מ"ל

שקד טבעי 200 גרם

## מוצרי חלב ותחליפים מהצומח

גבינה לבנה 5% 250 גרם

חלב טרי בקרטון 3% 1 ליטר

משקה סויה לא ממותק 1 ליטר

טופו הבית במרקם קשה 300 גרם

יוגורט ביו 3% טבעי 200 גרם



# הרכב סל המוצרים



שונות



כורכום טחון בשקית 80 גרם

כמון טחון בשקית 80 גרם

מלח ים מעושר בIOD 250 גרם

פלפל שחור טחון בשקית 80 גרם

פפריקה מתוקה בשמן 80 גרם

רסק עגבניות 22° 4 \* 100 גרם

תה ירוק 125 גרם

תמר מג'הול 1 קילו



ביצים, עופות ודגים



ביצים רגילות גודל גדול 12 יחידות

חזה עוף טרי שלם (כשרות רגילה) 1 ק"ג

נתחי טונה בהירה בשמן צמחי 4 \* 160 גרם

עוף שלם טרי (כשרות רגילה) 1 ק"ג

פילה סלמון קפוא 1 ק"ג



משרד הבריאות והתעשייה  
אסטרטגיה וחבון מדיניות

משרד  
הבריאות



המועצה / ISRAEL  
לצרכנות / CONSUMERS  
COUNCIL





# התוצרים



נובמבר  
(נתוני רבעון שלישי)



יולי  
(נתוני רבעון שני)



אפריל  
(נתוני רבעון ראשון)



ינואר  
(נתוני רבעון רביעי שנה קודמת)

פרסום  
רבעוני

העלות הכוללת של רכישת הסל המוצרים בפירוט לכל רשת שיווק.  
עלות ממוצעת לפי קטגוריות

הפרסום  
יכול



# רשתות להשוואה ובחירת מוצרים - מתודולוגיה

הרשתות אשר יכללו בבחינה הנן רשתות אשר עונות על שני תנאים במצטבר:

רשתות אשר עונות על תנאי זמינות של לפחות 80% מהמוצרים הנכללים בסל בחודש הבדיקה

רשתות המוגדרות קמעונאי גדול בהתאם להגדרות חוק קידום התחרות בענף המזון, התשע"ד - 2014

ברשתות בהן המוצר לא נמצא בתקופת ההשוואה, נלקח בחשבון המחיר הממוצע של המוצר ברשתות האחרות בהן המוצר היה זמין (על מנת שנתון זה לא ישפיע על סך עלות הסל בהשוואה).

המחירים כוללים מבצעים, למעט מבצעי מועדון אשראי.

המוצר הפרטני נבחר לפי רמת הפופולאריות ברמת המוצר, בהתבסס על נתוני מכר כספי של חברת סטורנקסט לשנים 2019-2020

מוצרים הומוגניים (הנמכרים בתפוזרת או ללא מותג מוביל), נבחר המוצר הזול ביותר בכל רשת.

כאשר הוצגו מספר מותגים מובילים, נבחר המותג בעל הזמינות הגבוהה ביותר

נלקח בחשבון היבט זמינות המוצר ברשתות השונות (פריטים שנמצאו כהכי פופולאריים אך ללא זמינות, לא נלקחו).





סל המוצרים הנבחר מורכב מיחידה אחת מכל מוצר או מיח' משקל אחידה. אין בסל זה בכדי לייצג את הכמות הנצרכת ע"י משקי הבית.

במסגרת השוואת המחירים לא נלקחה בחשבון איכות המוצר. בחלק מהמוצרים יתכנו איכויות שונות בין הרשתות אשר עשויות להשפיע על מחירם (לדוגמא בירקות ופירות).

המחיר שנלקח בחשבון הוא מחיר ממוצע אריתמטי חודשי.

מעקב אחר מחירי סל המוצרים יתבצע לאורך זמן, והבדלי המחירים ייבחנו מזוויות שונות.

רשימת המוצרים עשויה להשתנות מעת לעת בהתאם למתודולוגיה.

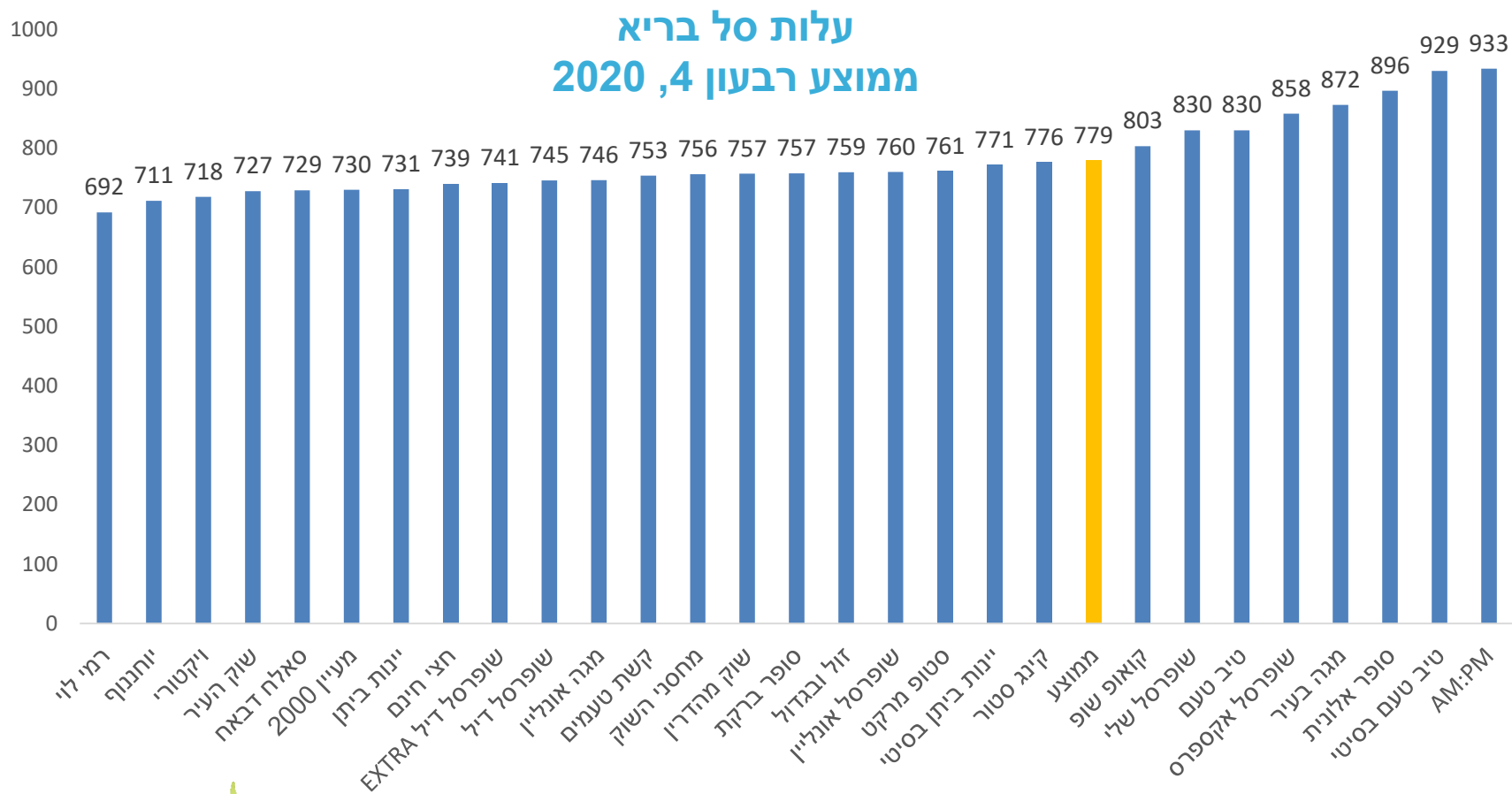
השוואה בין הרשתות מבוצעת על גבי פלטפורמת "פרייסז" לאיסוף מחירים ומבוססת על דיווחי הרשתות בהתאם להוראות חוק המזון.



# ממצאי ניתוח רבעון 4, 2020

עלות הסל הממוצעת עומדת על 779 ₪

הפער במחיר הסל בין הרשת היקרה לזולה עומד על 241 ₪ המהווים 35%



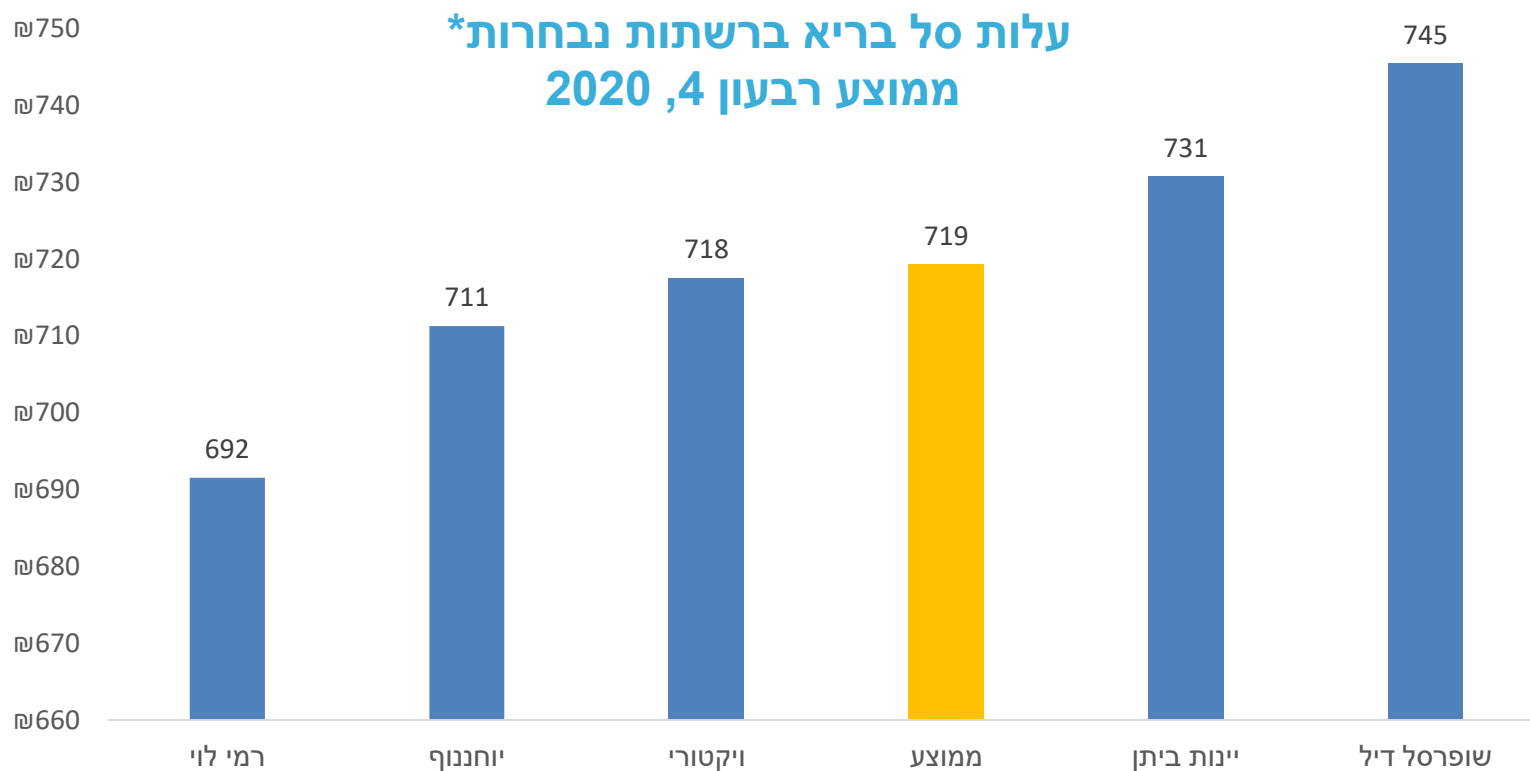
הנתונים באמצעות פלטפורמת "פרייסז" ומבוססים על דיווח הרשתות



# ממצאי ניתוח רבעון 4, 2020, רשתות נבחרות

עלות הסל הממוצעת ברשתות נבחרות עומדת על 719 ₪.

הפער במחיר הסל בין הרשת היקרה לזולה עומד על 53 ש"ח המהווים כ- 8%



\* נקבע לפי מתודולוגיית סל מוצרים נבחר שמפרסם משרד הכלכלה: רשתות אשר עומדות בארבעה תנאים מצטברים בשנת 2019 - עלות "סל מוצרים נבחר" השנתית הממוצעת נמוכה מעלות "סל מוצרים נבחר" של כל הרשתות, אחוז החודשים בהם עלות הסל הנבחר של הרשת נמצע זול מהממוצע גדול מ-80%, לרשת לפחות עשרה סניפים ופריסה על פני שני מחוזות. במהלך השנה תבחן המתודולוגיה על בסיס נתוני סל מזון בריא.



משרד הכלכלה והתעשייה  
אסטרטגיה וחבנון מדיניות

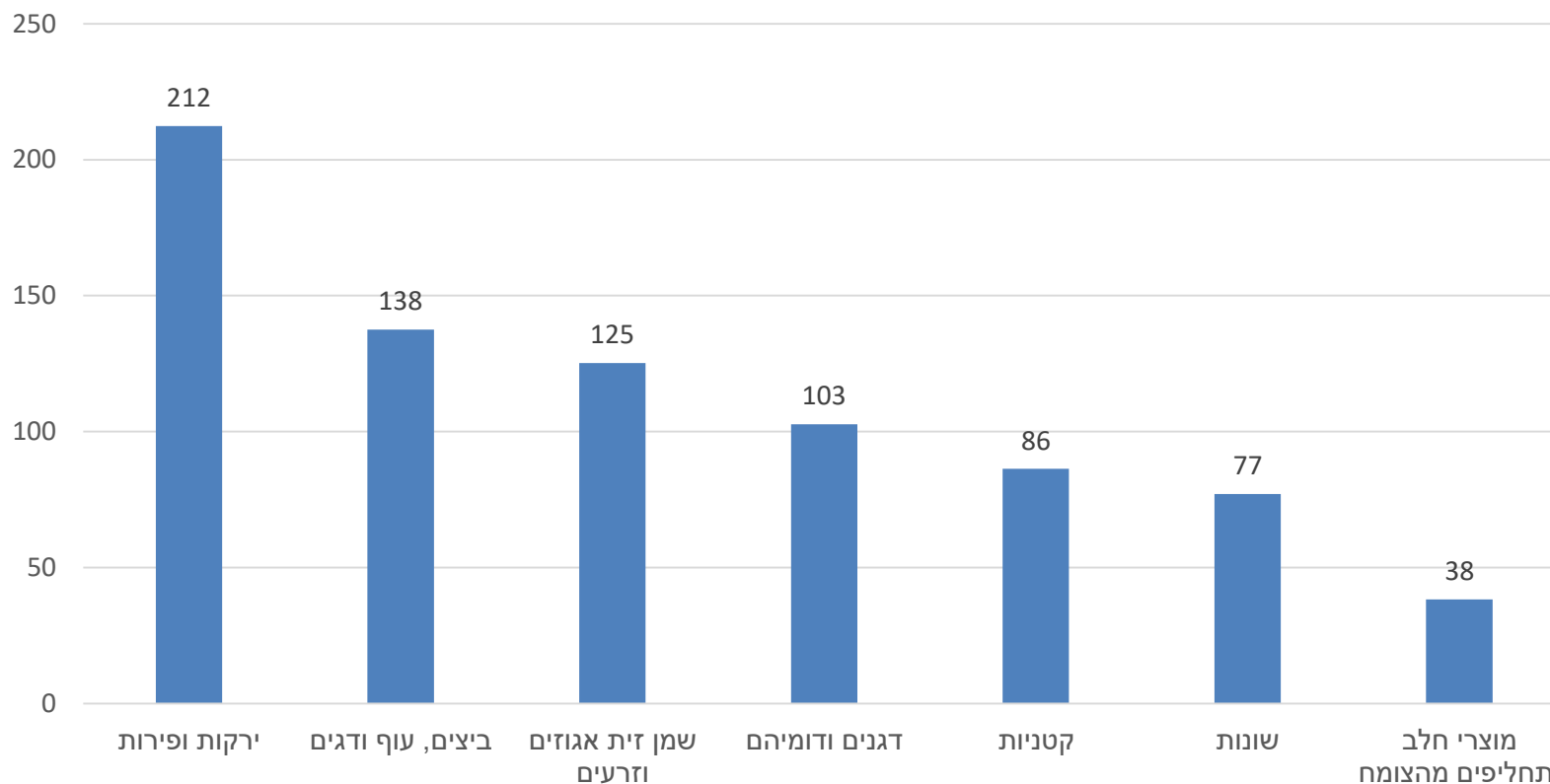


המועצה / ISRAEL  
הצרכנים / CONSUMERS  
לדירכנות / COUNCIL



# ממצאי ניתוח רבעון 4, 2020

## עלות סל בריא בחלוקה לקטגוריות ממוצע רבעון 4, 2020



\* יתכן פער בין העלות הממוצעת בחישוב הקטגוריות לעלות הממוצעת בחישוב כלל הסל - בחישוב הקטגוריות נכללות כלל הרשתות שעמדו בתנאי המתודולוגיה באחד מחודשי הבחינה ואילו בחישוב עלות כלל הסל נכללות הרשתות שעמדו בתנאי המתודולוגיה בכל חודשי הבחינה.

