



המרכז הלאומי לבקרת מחלות (מלבי"ם)
חטיבת טכנולוגיות רפואיות, מידע ומחקר
משרד הבריאות

סקר רב מב"ת מבוגרים

סקר לאומי שני בנושא מצב

הבריאות והתזונה

בבני 18-64

2014-2016



משרד
הבריאות
לחיים בריאים יותר



המרכז הלאומי לבקרת מחלות (מלב"ם)

חטיבת טכנולוגיות רפואיות, מידע ומחקר

משרד הבריאות

סקר רב מב"ת מבוגרים

סקר לאומי שני בנושא
מצב הבריאות והתזונה

בבני 18-64
2014-2016



משרד
הבריאות
לחיים בריאים יותר



סקר מצב בריאות ותזונה לאומי

פרסום מספר 383 פברואר 2019

המרכז הלאומי לבקרת מחלות,
חטיבת טכנולוגיות רפואיות, מידע ומחקר, משרד הבריאות
מכון גרטנר, המרכז הרפואי ע"ש שיבא, תל השומר, 5265601
טל: 03-7371500
e-mail: icdc@moh.gov.il

©
כל הזכויות שמורות
למשרד הבריאות
מדינת ישראל
2019

אין לשכפל, להעתיק, לצלם, להקליט, לתרגם, לאחסן במאגר מידע, לשדר או לקלוט בכל דרך או בכל אמצעי אלקטרוני, אופטי, מכני או אחר כל חלק שהוא מהחומר שבספר זה לצרכים מסחריים.
שימוש מסחרי בחומר הכלול בספר אסור בהחלט.

צוות החוקרים

פרופ' ליטל קינן-בוקר
פרופ' תמי שוחט
דר' מיכל ברומברג
טל שמעוני
רבקה גולדשמיט
לזלי ניצן

המרכז הלאומי לבקרת מחלות, משרד הבריאות
המרכז הלאומי לבקרת מחלות, משרד הבריאות
המרכז הלאומי לבקרת מחלות, משרד הבריאות
המרכז הלאומי לבקרת מחלות, משרד הבריאות
האגף לתזונה, משרד הבריאות
המרכז הלאומי לבקרת מחלות, משרד הבריאות

עיבוד הנתונים

רחל אקסלרוד
ניסים מרי

כתיבה, עריכה ועיצוב גרפי

טל שמעוני
פרופ' ליטל קינן-בוקר
אניקה יפרח
לזלי ניצן

חברי ועדת ההיגוי (בסדר אלפביתי)

אייל אביטל
פרופ' אליוט בארי
רבקה גולדשמיט
ניצן הכהן
אולגה ליטינצקי
לזלי ניצן
פרופ' לורנס פרידמן
רויטל צבן
פנינה צדקה
פרופ' ליטל קינן-בוקר
נעמה רותם
פרופ' תמר שוחט
פרופ' דנית שחר
דר' זיוה שטל
דר' עליזה שטרק
טל שמעוני

תוכן העניינים

11	הקדמה
13	רקע ושיטות
23	סיכום הממצאים

פרק 1 – מאפיינים דמוגרפיים של אוכלוסיית המדגם

35	1.1 אוכלוסיית המדגם: התפלגות לפי מין וקבוצת אוכלוסייה
36	1.2 אוכלוסיית המדגם: מקום הלידה ושנת העלייה (יהודים בלבד)
37	1.3 אוכלוסיית המדגם: התפלגות לפי המצב המשפחתי
39	1.4 אוכלוסיית המדגם: התפלגות לפי נטייה דתית
40	1.5 אוכלוסיית המדגם: רמת ההשכלה
41	1.6 אוכלוסיית המדגם: מצב העוני

פרק 2 – מדדים אנתרופומטריים וכוח אחיזה

45	2.1 מדד מסת הגוף על פי גובה ומשקל מדודים
48	2.2 מדד מסת הגוף על פי גובה ומשקל מדודים 1999-2001
50	2.3 היקף מותניים מדוד
51	2.4 אחוזונים של כוח אחיזה (ק"ג)

פרק 3 – אורחות חיים

55	3.1 עמידה בהמלצות לפעילות גופנית
56	3.2 פעילות גופנית אירובית לפחות פעם בשבוע
57	3.3 פעילות גופנית שאינה אירובית לפחות פעם בשבוע
58	3.4 עישון סיגריות בהווה
59	3.5 עישון סיגריות בעבר
60	3.6 חשיפה לעישון כפוי (בקרב לא מעשנים)
62	3.7 צריכת אלכוהול בשנה האחרונה
63	3.8 צריכת משקה אלכוהולי אחד לפחות בשבוע בקרב הצורכים בלבד

פרק 4 – מצב הבריאות

67	4.1	הערכה עצמית של מצב בריאות כ"טוב מאוד" או "טוב".....
68	4.2	מצב הבריאות היום בהשוואה לעמיתים תואמי גיל ומין.....
70	4.3	אבחון אי פעם של אנמיה מחוסר ברזל (דיווח עצמי).....
71	4.4	אבחון אי פעם של אוסטיאופורוזיס (דיווח עצמי).....
72	4.5	אבחון אי פעם של רמת כולסטרול גבוהה בדם (דיווח עצמי).....
73	4.6	אבחון אי פעם של רמת טריגליצרידים גבוהה בדם (דיווח עצמי).....
74	4.7	אבחון אי פעם של סוכרת (דיווח עצמי).....
75	4.8	אבחון אי פעם של מחלת לב כלילית (דיווח עצמי).....
76	4.9	אבחון אי פעם של שבץ מוחי (דיווח עצמי).....
77	4.10	אבחון אי פעם של סרטן (דיווח עצמי).....
78	4.11	אבחון אי פעם של דגנת (צליאק) - (דיווח עצמי).....
79	4.12	אבחון אי פעם של בעיות בבלוטת התריס (דיווח עצמי).....
80	4.13	אבחון אי פעם של אסתמה (דיווח עצמי).....
81	4.14	אבחון אי פעם של יתר לחץ דם (דיווח עצמי).....
82	4.15	יתר לחץ דם על פי מדידה.....
83	4.16	מצב בריאות הפה – הערכה עצמית כ"טוב מאוד" או "טוב".....
84	4.17	צריכת תרופות ותוספי תזונה באופן קבוע.....

פרק 5 – הרגלי אכילה

89	5.1	הוספת מלח לאוכל בעת הארוחה.....
90	5.2	הוספת מלח לאוכל בעת הבישול.....
92	5.3	צמחונות.....
93	5.4	אלרגיה למזון.....
94	5.5	תדירות אכילת ארוחות משפחתיות.....
96	5.6	תדירות התנהגויות אכילה.....
97	5.7	שמירה על דיאטה כלשהי.....
98	5.8	ביצוע דיאטה לירידה במשקל או לשמירה על המשקל.....
99	5.9	ביטחון תזונתי.....

פרק 6 – עמדות וצרכנות

103	6.1	התעניינות רבה מאוד או רבה בקשר שבין תזונה ובריאות.
104	6.2	חשיבות המחיר בעת קניית מוצרי מזון.
105	6.3	חשיבות המידע על תווית המזון בעת קניית מוצרי מזון.
106	6.4	תדירות בדיקת הצהרות תזונתיות בעת קריאת תווית המזון.
107	6.5	תדירות בדיקת טבלת הסימון התזונתי בעת קריאת תווית המזון.

פרק 7 – רכיבי תזונה מאקרו

111	7.1	אנרגיה.
112	7.2	סך חלבון.
113	7.3	סך שומן.
114	7.4	סך פחמימות.
115	7.5	סך סוכר.
116	7.6	סיבים תזונתיים.

פרק 8 – רכיבי תזונה מאקרו – השוואה להמלצות

119	8.1	קלוריות מחלבון כאחוז מסך הצריכה הקלורית היומית.
120	8.2	קלוריות משומן כאחוז מסך הצריכה הקלורית היומית.
121	8.3	קלוריות מפחמימות כאחוז מסך הצריכה הקלורית היומית.
122	8.4	צריכת סיבים תזונתיים בהתאם להמלצות.

פרק 9 – חומצות שומן וכולסטרול

125	9.1	סך שומן רווי.
126	9.2	כולסטרול.
127	9.3	סך שומן חד בלתי רווי.
128	9.4	סך שומן רב בלתי רווי.
129	9.5	סך חומצות שומן רב בלתי רוויות מסוג אומגה 3.

פרק 10 – חומצות שומן - השוואה להמלצות

133	קלוריות משומן רווי כאחוז מסך הצריכה הקלורית היומית.....	10.1
134	קלוריות משומן חד בלתי רווי כאחוז מסך הצריכה הקלורית היומית.....	10.2
135	קלוריות משומן רב בלתי רווי כאחוז מסך הצריכה הקלורית היומית.....	10.3

פרק 11 – מינרלים

139	סידן.....	11.1
140	ברזל.....	11.2
141	מגנזיום.....	11.3
142	אשלגן.....	11.4
143	נתרן.....	11.5
144	אבץ.....	11.6
145	זרחן.....	11.7
146	נחושת.....	11.8

פרק 12 – מינרלים – השוואה לערכי ייחוס

149	צריכת סידן בהשוואה לערכי הייחוס.....	12.1
150	צריכת ברזל בהשוואה לערכי הייחוס.....	12.2
151	צריכת מגנזיום בהשוואה לערכי הייחוס.....	12.3
152	צריכת אבץ בהשוואה לערכי הייחוס.....	12.4
153	צריכת זרחן בהשוואה לערכי הייחוס.....	12.5
154	צריכת נחושת בהשוואה לערכי הייחוס.....	12.6
155	צריכת אשלגן בהשוואה לערכי הייחוס.....	12.7
156	צריכת נתרן בהשוואה לערכי הייחוס.....	12.8

פרק 13 – ויטמינים

159A	ויטמין	13.1
160E	ויטמין	13.2
161C	ויטמין	13.3
162	תיאמין	13.4
163	ריבופלבין	13.5
164	ניאצין	13.6
165	פולאט	13.7
166B ₁₂	ויטמין	13.8
167D	ויטמין	13.9

פרק 14 – ויטמינים – השוואה לערכי ייחוס

171A	ויטמין	14.1	בהשוואה לערכי הייחוס
172E	ויטמין	14.2	בהשוואה לערכי הייחוס
173C	ויטמין	14.3	בהשוואה לערכי הייחוס
174	תיאמין	14.4	בהשוואה לערכי הייחוס
175	ריבופלבין	14.5	בהשוואה לערכי הייחוס
176	ניאצין	14.6	בהשוואה לערכי הייחוס
177	פולאט	14.7	בהשוואה לערכי הייחוס
178B ₁₂	ויטמין	14.8	בהשוואה לערכי הייחוס
179D	ויטמין	14.9	בהשוואה לערכי הייחוס

פרק 15 – משקאות

183	צריכת משקאות	15.1
184	צריכת משקאות (כוסות ביום) בקרב הצורכים בלבד	15.2

185

נספח

193

שאלון הסקר

1E-69E

עיקרי הפרסום באנגלית

דבר סגנית מנהלת המרכז הלאומי לבקרת מחלות

סקר מב"ת מבוגרים השני בוצע בשנים 2015-2016 והתייחס לקבוצת הגיל של בני 18 עד 64. סקר זה היה חלק מסקר רב-מב"ת, סקר לאומי שנערך באמצעות ראיון פנים-אל-פנים במדגם מייצג של האוכלוסייה בישראל בגילאי 11-2 ו-18 ומעלה, ושבוצע בשיתוף של משרד הבריאות [המרכז הלאומי לבקרת מחלות (מלב"ם) והאגף לתזונה] והלשכה המרכזית לסטטיסטיקה (למ"ס). סקר קודם בקבוצת גיל דומה לזו (גילאי 64-25) נערך בשנים 1999-2001.

מטרותיו העיקריות של סקר מב"ת מבוגרים היו להעריך את צריכת המזון בקרב האוכלוסייה הבוגרת בישראל, ולאמוד את היקפם של מצבים והתנהגויות מעוררי דאגה כמו תת משקל, עודף משקל והשמנה, אי ביטחון תזונתי ותחלואה כרונית. נאספו נתונים על התנהגויות בריאות והרגלי תזונה שונים, ונאמדה הצריכה התזונתית של ויטמינים (כדוגמת ויטמין D) ורכיבי תזונה מסוימים (כדוגמת נתרן) אל מול ההמלצות המקצועיות. בנוסף תועדו נתונים אנתרופומטריים (גובה, משקל, היקפים) ואחרים (לחץ דם, כוח אחיזה) שנמדדו בעת הראיון. כל אלה מספקים תמונת מצב הנכונה לעת הזו ומאפשרים להשוות את הממצאים בסקר הנוכחי לאלה של סקר מב"ת מבוגרים הראשון ולהעריך מגמות בזמן.

סקר זה הוא נדבך נוסף בסדרת סקרי מב"ת, סקרי חתך על מצב הבריאות והתזונה בקבוצות גיל שונות בישראל שמתבצעים מאז שנת 1999. מסד נתוני סקרי מב"ת מהווה מאגר מידע חיוני שמשמש את קובעי המדיניות במשרד הבריאות ובעלי עניין נוספים. אני תקווה כי גורמים אלה ינצלו את המידע החשוב המופיע בפרסום זה ככלי בקבלת החלטות שיסייעו ביצירת סביבה תומכת בריאות עבור האוכלוסייה בישראל, וכבסיס למחקר בתחום.

סקר זה לא יכול היה להתממש לולא עבודתם הקפדנית והמסורה של אנשים רבים, בכללם צוות המלב"ם והאגף לתזונה, עובדי הלמ"ס, הסוקרים בשטח וכמובן הנדגמים עצמם. תודתי שלוחה לכולכם.

בברכה

פרופ' ליטל קינן-בוקר
סגנית מנהלת המלב"ם

פברואר 2019

1. רקע

סקרים לאומיים המתמקדים בנושאי בריאות ותזונה הם אמצעי חיוני ויעיל לתיאור מצב הבריאות הכללי, מצב התזונה ואורחות החיים של האוכלוסייה. הסקר הלאומי הראשון בנושא מצב הבריאות והתזונה (מב"ת) במבוגרים בישראל – מב"ת ראשון – בוצע בין השנים 2001-1999. סקר מב"ת מבוגרים השני בוצע בתקופה שבין מארס 2014 למאי 2016, על ידי המרכז הלאומי לבקרת מחלות בשיתוף הלשכה המרכזית לסטטיסטיקה (למ"ס) ואגף התזונה במשרד הבריאות. סקר מב"ת מבוגרים 2, בדומה לסקר מב"ת ראשון, נועד לאסוף נתונים ברמה הארצית לגבי מצב הבריאות והתזונה בקרב מדגם אקראי של אוכלוסיית המבוגרים בישראל. במסגרת הסקר הוערכו צריכת המזון, מצב הבריאות והרגלי בריאות (פעילות גופנית, עישון, שתיית אלכוהול, נטילת תרופות, שימוש בתוספי תזונה), ועמדות לגבי תזונה ובריאות.

ממצאי הסקר יאפשרו להעניק מענה תזונתי הולם לצורכי האוכלוסייה החיים בקהילה, לגבש המלצות מתאימות לצריכת מזון עבור האוכלוסייה הבריאה כמו גם החולה, ולפעול לשיפור איכות חיי המבוגרים בישראל. הנתונים המדעיים העולים מהסקר ישמשו את מקבלי ההחלטות בניסוח מדיניות וגיבוש תוכניות התערבות. המידע יכול להיות לעזר גם עבור האקדמיה, התעשייה, ארגונים אל-ממשלתיים (Non Governmental Organizations – NGOs) והתנדבותיים, ולסייע בקידום תכניות לקראת ישראל בריאה יותר.

2. מטרותיו הייחודיות של הסקר

1. להעריך את כמויות וסוגי המזון הנצרכים בקרב אוכלוסיית בני 18-64 שנים החיים בקהילה בישראל, ולאמוד צריכה יומית של אנרגיה, סך פחמימות, סוכרים, סיבים תזונתיים, חלבונים, סך שומן, שומן רווי, שומן רב בלתי רווי, כולסטרול, ויטמינים ומינרלים בקרב אוכלוסייה זו.
2. להשוות את הצריכה התזונתית של בני 18-64, לפי תת-אוכלוסיות, לערכי הייחוס המקובלים (DRI - Dietary Reference Intakes).
3. לאפיין את הרכב הארוחות וצירופי המזון באוכלוסייה זו.
4. להעריך את הקשרים בין המצב התזונתי לבין גורמים מסבירים שונים, כגון מצב הבריאות, תחלואה, טיפול תרופתי, אורח חיים, תפקוד, מין וגיל.
5. להגדיר אזורים ותת-אוכלוסיות בסיכון לחוסר תזונתי ולגורמים הקשורים למחסור תזונתי.
6. להעריך את שכיחות ההרגלים הקשורים לבריאות (פעילות גופנית, עישון, שתיית אלכוהול, נטילת תרופות ותוספי תזונה, קריאת סימון תזונתי).
7. להעריך את הידע והעמדות של האוכלוסייה המבוגרת בנושאי תזונה.
8. להעריך את השכיחות של אי-ביטחון תזונתי, ולאתר גורמים הקשורים לאי-ביטחון תזונתי.
9. לתאר את התפלגות מבנה הגוף של אוכלוסיית המבוגרים (משקל, גובה, היקפי מותניים, ירכיים, ו-BMI) באמצעות מדידות, ולהעריך מגמות.

10. להשוות את מצבם התזונתי והבריאותי של המבוגרים כיום למצבה של אותה קבוצת גיל לפני חמש עשרה שנים (סקר מב"ת ראשון 2001-1999).

3. שיטות

3.1 תבנית המחקר

סקר חתך.

3.2 מסגרת הדגימה

בני 18-64 במרשם האוכלוסין, העונים לתנאי ההכללה: נשים וגברים בני כל הדתות החיים בקהילה או דיירי מוסדות אשר שוהים במוסד שלא לצרכים טיפוליים, החיים בישראל (עולים חדשים- רק אלו הנמצאים בישראל חצי שנה ומעלה) ושאינם מתגוררים במקומות שצורת הישוב שלהם שייכת ל-"שבטי בדואים", "נקודה שאינה יישוב", "מוקד תעסוקה" ו"סמל קיבוצי". לא נכללו חלק קטן מהיישובים המוסדיים¹, מחנות צה"ל, יישובים קטנים עם עשרות תושבים בלבד ותושבים הרשומים ביישובי רצועת עזה וצפון השומרון שפוננו בשנת 2005. חיילים בשרות סדיר לא נכללו.

3.3 שיטת הדגימה

מדגם מב"ת מבוגרים הוצא בשתי תקופות:

1. דגימה ראשונה: בני 18-64 שאין להם ילדים בגילאי 2-11: המדגם הופק מתוך מרשם האוכלוסין של ספטמבר 2013 במדגם שכבות ארצי.
2. דגימה שנייה: בני 18-64 שיש להם ילדים בגילאי 2-11: המדגם הופק מתוך מרשם האוכלוסין של 2014 (מנוכה יורדים) במדגם אשכולות דו-שלבי.

3.4 מדגם הסקר

1. דגימה ראשונה: נדגמו 3,011 פרטים באופן הבא:
 - א. 40 ישובים הכוללים כ- 20 אלף איש ומעלה, שכונו "הישובים הוודאיים".
 - ב. שאר הישובים מתחת ל- 20 אלף איש, שכונו "ישובים הסתברותיים".
 110 ישובים הסתברותיים נדגמו ביחס דגימה של כ- 1 ל- 10. הדגימה של ישובים אלו בוצעה במדגם שכבות, כאשר כל מחוז היווה שכבה.

¹ מוסדות בעלי תכונות של יישוב, שאינם כלולים בתחום המוניציפלי של יישובים אחרים.

מתוך היישובים ההסתברותיים, נדגמו 771 פרטים בדגימת שכבות (כאשר השכבות היו קבוצות גילXמיןXדת).

מתוך 40 היישובים הוודאיים, נדגמו 2,240 פרטים בדגימת שכבות (כאשר השכבות היו קבוצות גילXמיןXדת).

2. דגימה שנייה: נדגמו 2,102 פרטים בדגימת אשכולות דו-שלבית:

א. בשלב ראשון נדגמו אזורים סטטיסטיים בתוך שכבות גיאוגרפיות.

ב. בשלב השני נדגמו בכל אזור סטטיסטי שנדגם 15 נפשות אשר עונות על הגדרות האוכלוסייה (מבוגרים וילדים).

הדגימה התפרשה על פני 135 יישובים ב-7 מחוזות.

מדגם השנה השנייה הופק פעמיים, שכן במדגם הראשון התגלתה טעות בדגימה שבעקבותיה הופסקה העבודה בשטח, עד להפקת דגימה מתוקנת, נוספת. עם זאת, המשיבים שנאספו במדגם הראשון נכללו בקובץ הנתונים הסופי.

כל פרט במדגם אשר מספר תעודת הזהות שלו הסתיים בספרות 5, 7, 9 נדגם אוטומטית לחקירה שנייה, הכוללת שחזור מזון נוסף ושאלון תדירות צריכת מזון (כ- 30.0%).

פרטים נוספים לגבי דגימת האוכלוסייה ניתן לקבל בפנייה למרכז הלאומי לבקרת מחלות (דוא"ל: icdc@moh.gov.il).

3.5 שיעור ההיענות

שיעור ההיענות חושב כמספר המשיבים מתוך המדגם, לא כולל מקרים שנדגמו אך נמצא כי אינם שייכים לאוכלוסיית הסקר. שיעור ההיענות הכללי הינו 56.0% (54.6% בקרב יהודים ו- 63.4% בקרב ערבים).

3.6 אוכלוסיית הסקר

אוכלוסיית הסקר מנתה בפועל 2,957 נדגמים (2,433 יהודים ואחרים ו-524 ערבים) העונים לקריטריוני הדגימה והסכימו ליטול חלק בסקר.

3.7 הסכמה מדעת

הסקר אושר על ידי הועדה לאתיקה של משרד הבריאות, וכל מרואיין חתם, לפני תחילת הראיון, על טופס הסכמה מדעת למילוי השאלון, לביצוע מדידות אנתרופומטריות ובדיקות לחץ דם ודופק; וכמו כן, על פי רצונו, גם על טופס הסכמה לבדיקות דם ושתן.

4. הליך הסקר

4.1 ההתקשרות עם הנדגמים

אל הנדגמים נשלח מכתב מקדים, ובו תיאור סקר מב"ת, והתראה לקראת ביקור סוקר בביתם. לנדגמים שעבורם נמצא מספר טלפון נערכה התקשרות טלפונית במטרה לתאם פגישה לצורך ביצוע הראיון. אם מספר הטלפון היה שגוי או ללא מענה או שלא ניתן מספר טלפון, יצא הסוקר לבית הנדגם לביצוע הראיון. אם הנדגם לא נמצא בביתו הושארה עבורו גלויה עם הסבר קצר ובקשה ליצירת קשר טלפוני. הראיונות התבצעו בעברית, בערבית או ברוסית, על פי העדפת הנדגם.

4.2 איסוף הנתונים ותהליך ביצוע הסקר

4.2.1 השאלון

שאלון הסקר כלל פרטים דמוגרפיים, שאלות על מצב הבריאות, מצב הפה והשיניים, המצב התפקודי, צריכת תרופות ותוספי תזונה, צריכת אלכוהול, פעילות גופנית, הרגלי עישון, הרגלי אכילה ודיאטה, אי ביטחון תזונתי, הרגלי יציאות, עמדות בנוגע לתזונה ומקורות המידע בענייני תזונה. כמו כן, כלל השאלון שחזור מזון של 24 שעות. איסוף הנתונים תוכנן לשקף את הרגלי התזונה של אוכלוסיית המבוגרים בכל עונות השנה ובכל ימות השבוע. כדי לסייע בידי המרואיינים לזהות את סוגי המזון במהלך שחזור המזון, השתמשו הסוקרים ב"מדריך מזון וכמויות", שהופק למטרה זו. במדריך כלולים צילומים רבים של מאכלים ישראליים וכן שאלות מפורטות על מזון. כדי לסייע בהערכת כמויות המזון הנצרכות, השתמשו המראיינים, בנוסף למדריך, גם בעזרי מדידה (ספל מדידה, כף וכפית).

4.2.2 הראיון

ראיון פנים-אל-פנים נערך עם הנדגמים בביתם, באמצעות שאלון הסקר, על ידי מראיינים שעברו הכשרה מיוחדת. לא נערכו ראיונות עם באי כוח של המרואיינים (proxy). זמן הראיון הממוצע היה שעה ו-40 דקות.

ראיון שני נערך לכ-20% מהמשתתפים שנבחרו אוטומטית על פי מספר הזהות שלהם ושהסכימו לכך תוך כ-10 ימים מביצוע הראיון הראשון. במסגרת הראיון השני תושאלו הנדגמים על צריכת המזון שלהם ב-2 שיטות:

א. שחזור מזון של 24 שעות

ב. שאלון תדירות צריכת מזון

4.2.3 הערכת המצב התפקודי

הערכת המצב התפקודי התבססה על שאלון "Washington", שהוטמע בשאלון הסקר. התפקוד נקבע על פי 6 שאלות הבוחנות את רמת הקושי בראיה, שמיעה, ניידות פיזית, התלבשות או רחצה, זיכרון או ריכוז ובתקשורת עם אנשים. לצורך קביעת רמת התפקוד חושב ציון המסכם את הציון היחסי עבור כל קטגוריות התפקוד שצוינו לעיל. טווח הציונים שהתקבל היה בין אפס לשלוש. ציון אפס מציין היעדר קושי בתפקוד; מעל אפס ועד 1 מציין קושי מועט בתפקוד; מעל 1 ועד 3 מציין קושי רב בתפקוד.

4.2.4 מדידות לחץ דם ודופק

לאחר הריאיון האישי ערכו הסוקרים מדידות לחץ דם ודופק במד לחץ דם אלקטרוני. שיעור ההיענות למדידות לחץ הדם היה 77.5%. מדידות לחץ הדם והדופק בוצעו על פי פרוטוקול למדידת לחץ דם שהתבסס על ההמלצות של איגוד הלב האמריקני (AHA – American Heart Association). לחץ הדם והדופק נמדדו ביד ימין בישיבה. נערכו שתי מדידות בהפרש של דקה אחת ביניהן. במקרה של הבדל של 10% או יותר בין שתי מדידות של לחץ דם סיסטולי או דיאסטולי נערכה מדידה שלישית. לחץ הדם והדופק נקבעו כממוצע בין שתי המדידות (כשבוצעו שלוש מדידות, הממוצע חושב בין שתי המדידות הקרובות ביותר).

4.2.5 מדידות אנתרופומטריות ומדידת כוח אחיזה

מדידות אנתרופומטריות בוצעו לאחר מדידת לחץ הדם והדופק. שיעור ההיענות למדידות האנתרופומטריות היה – 78.3% למשקל, 73.9% לגובה. כל המדידות נערכו פעמיים (וחושב ממוצע) על פי פרוטוקול מובנה וכללו: משקל וגובה בעמידה, היקף מותניים והיקף ירכיים. כל המדידות בוצעו בלבוש קל. המשקל והגובה נמדדו ללא נעליים, אך אם המרואיין סרב לחלוץ נעליו, נרשמה הערה לגבי סוג הנעליים לפי שלוש קטגוריות של משקל נעליים – והמשקל הממוצע לקטגוריה הופחת ממשקל המרואיין. מדידת המשקל בוצעה בעזרת מאזניים אנלוגיים המותאמים למשקל מירבי של 130 ק"ג ובעלי דיוק של 1 ק"ג. המאזניים הונחו על רצפה ללא שטיח וכוילו לפני השקילה. במקרה ששתי השקילות נבדלו זו מזו ביותר מ-1 ק"ג, נשקל המרואיין פעם שלישית. הגובה נמדד בעזרת סרט מדידה קפיצי. מד זווית (ישר זווית) קשיח מאלומיניום שימש לקביעת קו המפגש של קודקוד הראש עם הקיר/הדלת ומדבקות שימשו לסימון נקודת המפגש. במקרה ששתי המדידות נבדלו זו מזו ביותר מ-5 מ"מ, נמדד הגובה פעם שלישית. במידה והנדגם לא חלץ את נעליו, נמדד גובה עקב הנעל בנפרד, התוצאה הופחתה מהגובה הנמדד בעת עיבוד הנתונים, לפני חישוב מדד מסת הגוף (BMI).

היקף המותניים נמדד בעזרת סרט גמיש, המאפשר מדידה של 1.5 מטר לכל היותר, בחלק הצר ביותר של הגוף, במקום הקפל הנוצר בהתכופות לצד. שיעור ההיענות למדידת היקף המותניים

היה 68.3%. במקרה ששתי המדידות נבדלו זו מזו ביותר מ-5 מ"מ, נמדד ההיקף פעם שלישית. היקף הירכיים נמדד גם הוא בעזרת סרט גמיש המאפשר מדידה של 1.5 מטר לכל היותר (שיעור היענות: 68.2%). מדידת ההיקף בוצעה בחלק הרחב ביותר של הירכיים. במקרה ששתי המדידות נבדלו זו מזו ביותר מ-5 מ"מ, נמדד ההיקף פעם שלישית. כוח האחיזה (grip strength) נמדד על פי פרוטוקול ביד הדומיננטית, בישיבה, תוך כדי נשיפה (שיעור היענות 75.2%). למדידה שימש מכשיר של חברת CAMRY מדגם EH101. נערכו 3 מדידות, ונלקח הערך הגבוה ביותר על פי המקובל בספרות המקצועית.

4.2.6 צריכת מזון ביום האתמול (שחזור מזון של 24 שעות)

לצורך חישוב הצריכה התזונתית, בוצעו ראיונות של שחזור מזון, שבהם התבקשו המראיינים לשחזר את צריכת המזון שלהם במהלך 24 השעות שקדמו לריאיון. ראיון שחזור המזון בוצע במהלך הריאיון הראשון, ושוב, בקרב כ-20% ממשתתפי הסקר שנבחרו אוטומטית על פי מספר הזרות שלהם ושהסכימו לכך, בריאיון שני שנערך בטווח של כ-10 ימים ממועד הריאיון הראשון. מטרת ביצוע ראיון שחזור המזון השני היא להעריך את השונות בקרב המראיינים לבין עצמם. כדי לסייע למראיינים לזהות את סוגי המזון ואת כמויותיו במהלך השחזור נעשה שימוש ב"מדריך מזון וכמויות", שפותח והופק על ידי משרד הבריאות בשנת 2009. במדריך כלולים תצלומים רבים של מאכלים שכיחים בישראל וכן שאלות מפורטות לגבי מזון (כגון: האם המזון נקנה או הוכן בבית, אופן הכנת המזון, האם הוא נאכל עם תוספות, אחוז השומן במזון וכו'), על מנת לאפיין באופן מדויק ככל הניתן את פריט המזון/המשקה שנצרך. במהלך הריאיון השתמשו המראיינים בכרטיסיות, ב"מדריך מזון וכמויות" ובעזרי מדידה כגון כוס מדידה, כף וכפית, כדי לסייע בהערכת כמויות המזון הנצרכות. ל-2,904 נדגמים (98.2%) היה מידע מלא על צריכת המזון.

4.2.7 תדירות צריכת מזון (Food Frequency Questionnaire – FFQ)

במסגרת הריאיון השני נערך תשאול על צריכת המזון באמצעות שאלון תדירות צריכת מזון, שבו התבקשו הנשאלים לדווח על תדירות צריכה רגילה של מזון במהלך השנה האחרונה, על פי רשימת מזונות מובנית. השאלון בשימוש נבנה על ידי משרד הבריאות, בשיתוף עם אוניברסיטת בן גוריון בנגב, במטרה לשקף את צריכת המזון בישראל. שאלון זה כולל 117 מזונות, שלכל אחד מהם הגדרת מנה מתאימה. על הנשאלים לדווח על תדירות צריכת מזונות אלו (מספר מנות ביום, בשבוע או בחודש).

4.3 קליטת השאלונים והנתונים

הסוקרים בשטח הגיעו פעמיים בחודש לפגישה עם הרכזים לצורך העברת השאלונים. הרכזים וידאו את שלמות הנתונים והמסמכים. החומר הועבר למטה הלמ"ס, ומשם לתחום הבריאות בלמ"ס, שם נקלטו הפרטים הכלליים בטבלת מעקב. שאלוני שחזורי המזון ותדירות צריכת המזון נשלחו למשרד הבריאות, טופסי ההסכמה תויקו והשאלונים הועברו להקלדה. ההקלדה בוצעה על ידי קלדניות שהוכשרו לכך, למערכת קליטה שפותחה במיוחד לשאלוני הסקר בתוכנת Blaise. התוכנה נבנתה לפי שאלון תקן בו הוגדרו ערכי התשובה האפשריים וטווחים סבירים למשתנים רציפים. שאלוני שחזורי המזון הוקלדו בתוכנת "צמרת" ושאלוני תדירות צריכת המזון הוקלדו בתוכנת נמל"ה.

4.4 בקרת איכות

4.4.1 בקרה על עבודת הסוקרים

הסקר נוהל ובוצע באופן ידני ללא מערכת ממוחשבת, והבקרה על הסוקרים והרכזים בוצעה במספר דרכים:

- 1- דוחות עבודה יומיומיים של הסוקרים בשטח: דוחות אלה נתנו אינדיקציה למספר הסוקרים שיצאו כל שבוע, משך הזמן ששהו בשטח, מספר השאלונים שמולאו בכל משמרת, יעילות הסוקר, הספקי העבודה של הסוקר ועוד.
- 2- בקרות טלפוניות: הרכזים עקבו אחר עבודת הסוקרים וביצעו התקשרויות טלפוניות לנדגמים לצרכי בקרה. בקרות אלה נועדו לברר את אמינות הנתונים ויחס הסוקרים לנדגמים. יחס הבקרות הטלפוניות עמד על 10% מהשאלונים.
- 3- ליווי של המטה ושל הרכזים: רכזת המטה ליוותה כל סוקר אחת בחודש. בנוסף, בוצעו פגישות סוקר-רכז כל שבועיים והרכזים אף הצטרפו לפגישות בשטח.

4.4.2 בקרת שאלונים

כל השאלונים הוקלדו, כולל השאלונים החלקיים. במערכת ההקלדה הוגדרו ערכי תשובה אפשריים וטווחים סבירים למשתנים רציפים, למניעת הקלדה של ערכים שאינם בטווח זה. מעבר לבקרות המובנות בתוכנת ההקלדה כמתואר לעיל, תוקנו ושופרו חלקים בתוכנה באופן שוטף בעקבות שאלות שהתעוררו על ידי הקלדניות במהלך ההקלדה. רכזת הנושא עמדה איתן בקשר ישיר ויומיומי ונתנה מענה לשאלות שהתעוררו. תוך כדי הקלדת השאלונים, תועדו ליקויים או חסרים בסימון תשובות. הליקויים מוינו לפי סוקר ומרחב והועברו לרכזי המרחבים להתייחסות נוספת. בסיום ההקלדה הופק קובץ נתונים ממערכת תכנת קליטת השאלון. נעשתה בקורת ונבדקו שלמות הנתונים וטווחי הערכים. במשתנים מרכזיים נעשתה בדיקה חוזרת לפי מהות החריגה, על ידי חזרה לשאלון המקור, או בדיקה במרשם האוכלוסין. כל מקרה תוקן לגופו.

שאלוני שחזור המזון הועברו להקלדה למשרד הבריאות. לאחר הקלדתם, הופקו בפורמט Excel דוחות המסכמים את צריכת המזון. דוחות אלה נבדקו כדי לאתר נתונים חריגים, כמויות בלתי הולמות, חוסר התאמה בין השעות לארוחות, כמויות חסרות וכן שימוש לקוי בקודים. כל טעויות ההקלדה שנמצאו - תוקנו. בסיום הופקו דוחות Excel סופיים. כדי לקבוע רשימה סופית של המשיבים בסקר, נעשתה השוואה בין ארבע רשימות: טבלת המעקב של יחידת הסקרים, טבלת המעקב של שאלונים שהגיעו ליחידה הנושאת, רשימת השאלונים שהוקלדו בתכנת הקליטה וטבלת המעקב של שחזורי המזון ממשרד הבריאות. אי התאמות שנתגלו טופלו ותוקנו, והופק קובץ סופי של שאלונים לצורך עיבוד הנתונים.

4.4.3 בדיקת ייצוגיות לערכי BMI

לאחר קבלת קובץ נתונים סופי חושב BMI ל- 72.2% מהנדגמים. אלו כללו את כל הנדגמים שעבורם היה מידע על גובה ומשקל מדודים. במטרה לוודא כי אוכלוסיית הנמדדים אינה שונה במבנה גופה מאוכלוסיית הנדגמים שבחרו לא להמדד לגובה ומשקל אבל הסכימו לדווח על כך, נערכה השוואה בין שתי קבוצות אלו. גובה ומשקל מדווחים בשתי הקבוצות חושבו ליצירת קטגוריות BMI כמקובל. לא נמצא הבדל סטטיסטי מובהק בין שתי הקבוצות.

4.5 עיבוד הנתונים

עיבוד הנתונים נערך בתוכנת SAS Enterprise (גרסה 7.1).

4.5.1 הבסיס הישראלי של נתונים תזונתיים (בינ"ת)

עיבוד המידע לגבי צריכת המזון התאפשר באמצעות מסד הנתונים בינ"ת - בסיס ישראלי של נתונים תזונתיים. תוכנת "צמרת", בה מוטמע מסד הנתונים, סייעה בהפקת מידע על ההרכב התזונתי של כל פריט מזון שנצרך. מסד נתונים ייחודי זה (בינ"ת) הורחב ועודכן ממגוון מקורות מידע בד בבד עם איסוף הנתונים, והוא ממשיך להתעדכן באופן שוטף. לפיכך עשויים בעתיד להיות שינויים בהרכב התזונתי של פריטי מזון שונים, מה שעשוי להביא לשינויים בחלק מהנתונים המוצגים בספר זה.

4.5.2 שקלול הנתונים

הנתונים המוצגים בפרסום הם נתונים משוקללים לכלל אוכלוסיית ישראל על פי מקדמי ניפוח שסיפקה הלמ"ס, אשר מבוססים על השכלה, יבשת לידה, קבוצת אוכלוסייה, יום שחזור המזון ומין מוצלב עם קבוצות גיל.

בנספח A מוצגים הנתונים הגולמיים (במספרים) עבור כלל המשתנים בפרסום.

המידע המוצג מתוך סקר 1999-2001 אינו משוקלל.

4.5.3 השוואת צריכת רכיבי התזונה לערכי ייחוס

נתוני הצריכה של רכיבי התזונה הושוו לערכי ייחוס בין-לאומיים שאומצו על ידי מדינת ישראל. כבסיס לערכי הייחוס שימש ה- Dietary Reference Intake (DRI). ה-DRI מורכב מ-4 ערכים עבור רוב רכיבי התזונה:

Estimated Average Requirement (EAR) - רמת הצריכה היומית המוערכת כמספקת את צרכיה של 50% מהאוכלוסייה הבריאה בקבוצת גיל ומין מסוימת.

Adequate Intake (AI) - רמת הצריכה המספקת / ההולמת, בהיעדר מידע מספק לקביעת ה- RDA או EAR.

Recommended Daily Allowance (RDA) - רמת הצריכה היומית המוערכת כמספקת את צרכיה של כמעט כל האוכלוסייה (98%) הבריאה בקבוצת גיל ומין מסוימת.

Tolerable Upper Intake Level (UL) - רמת הצריכה היומית המרבית, שעדיין אינה מזיקה לרוב האוכלוסייה בקבוצת גיל ומין מסוימת.

להשוואה בין רמת הצריכה של רכיבי תזונה שונים לבין ערכי הייחוס שימשו לרוב נתוני ה- EAR, שכן אלו מתאימים להשוואות בין אוכלוסיות. כאשר אין מידע מספק לקביעת ערכי EAR, נתוני ה-AI שימשו כבסיס להשוואה.

4.5.4 השוואת הנתונים לסקר מב"ת ראשון 1999-2001

השוואות לנתונים מסקר 1999-2001 מופיעות בפרסום הנוכחי במקרים בהם השאלות לגבי נתונים אלה היו זהות או דומות מאוד בשני הסקרים. עם זאת, יש לזכור כי סקר מב"ת ראשון 1999-2001 נערך בקבוצת הגיל 25-64, בהשוואה לסקר מב"ת מבוגרים 2014-16 שנערך בקבוצת הגיל 18-64.

במספר מצבים לא ניתן היה לבצע השוואה לסקר 1999-2001, לדוגמה:

1. כאשר השאלות נשאלו באופן שונה שאינו מאפשר השוואה בין שני הסקרים, למשל, שאלות

על צמחונות, שתיית אלכוהול בשנה האחרונה והערכה עצמית של מצב הבריאות.

2. כאשר השאלות לא נשאלו והמידע לא נאסף בסקר 1999-2001, כמו בנושא עישון כפוי,

הימצאות דגנת (צליאק) ואסתמה, ומדידת כוח אחיזה.

מנגד, כאשר התאפשר, חושבו מחדש נתוני הסקר 1999-2001 כך שניתן יהיה להשוות בין שני הסקרים; לכן בפרסום זה נמצאים ערכים מסוימים של סקר 1999-2001 ששונים מהמוצג בדוח הסקר של 1999-2001 שפורסם בשנת 2004. לדוגמה, צריכת סיבים תזונתיים וסידן בהשוואה לערכי הייחוס.

סיכום הממצאים

פרק 1 - מאפיינים דמוגרפיים של אוכלוסיית המדגם

- מדגם הסקר כללי: 47.1% גברים ו- 52.9% נשים, 82.3% יהודים ו- 17.7% ערבים.
- 71.4% ממשתתפי הסקר מהמגזר היהודי נולדו בישראל. השאר נולדו בברית המועצות לשעבר (15.7%), אפריקה (4.4%), אירופה (3.8%), אמריקה (3.4%) ואסיה (1.4%).
- 67.5% מבני 18-64 דיווחו כי הם נשואים: 64.8% מהיהודים ו- 79.5% מהערבים; 68.4% מהגברים ו-66.6% מהנשים.
- 45.0% מבני 18-64 הצהירו שאורח חייהם חילוני: 49.3% מהיהודים ו- 25.3% מהערבים.
- 4.7% מבני 18-64 הם בעלי 0-8 שנות לימוד: 2.0% מהיהודים ו- 17.1% מהערבים.
- שיעור בעלי תואר אקדמי עומד על 32.7%: 35.9% מהיהודים ו-18.0% מהערבים.
- כחמישית (21.9%) מבני 18-64 נמצאים מתחת לקו העוני: 16.1% מהיהודים ו- 49.2% מהערבים.
- 18.9% מהגברים ו-24.6% מהנשים נמצאים מתחת לקו העוני.

פרק 2 - מדדים אנתרופומטריים וכוח אחיזה

- על פי מדידה, כמחצית (47.5%) הוגדרו כבעלי עודף משקל או השמנה: 30.5% בעלי עודף משקל ו- 17.0% שמנים.
- לכשליש (30.3%) נמדד היקף מותניים גבוה מהרצוי: 28.9% מהיהודים ו-36.0% מהערבים.
- על פי מדידה, כוח האחיזה החציוני היה 32.4 ק"ג. באחוזון העשירי היה כוח האחיזה 20.4 ק"ג ובאחוזון התשעים, 54.3 ק"ג.

פרק 3 - אורחות חיים

- שליש (33.0%) עומדים בהמלצות ארגון הבריאות העולמי לפעילות גופנית: 36.8% מהיהודים ו-17.7% מהערבים.
- כמחצית (48.7%) עוסקים בפעילות גופנית אירובית לפחות פעם בשבוע: 53.3% מהיהודים ו- 30.6% מהערבים.
- כרבע (23.9%) עוסקים בפעילות גופנית שאינה אירובית לפחות פעם בשבוע: 27.0% מהיהודים ו-11.5% מהערבים.
- כרבע (24.9%) מעשנים סיגריות כיום: 25.8% מהיהודים ו- 21.6% מהערבים.
- כשמינית (12.0%) עישנו סיגריות בעבר אך אינם מעשנים כיום: 13.8% מהיהודים ו- 5.1% מהערבים.
- רוב (71.8%) בני 18-64 דיווחו כי אינם מעשנים כלל. מהם, 35.7% דיווחו כי לא נחשפו לעישון כפוי בחודש האחרון: 38.2% מהיהודים ו-25.2% מהערבים.
- 29.1% דיווחו כי נחשפו לעישון כפוי במידה רבה מאוד או רבה: 25.6% מהיהודים ו- 43.6% מהערבים.

- כמחצית (54.4%) דיווחו על שתיית אלכוהול בשנה האחרונה, לא כולל בקידוש ו/או הבדלה: 63.9% מהיהודים ו-14.6% מהערבים.
- בקרב הצורכים אלכוהול, 49.6% דיווחו על שתיית משקה אלכוהולי אחד או יותר בתדירות של לפחות פעם בשבוע.
- צריכת האלכוהול הממוצעת בקרב בני 18-64 שדיווחו כי הם צורכים אלכוהול, היא 44.6 גרם בשבוע. כמות זו נמוכה מהנחיות ה-CDC לצריכת אלכוהול מתונה, שהן: לגברים עד 2 משקאות ביום, שמכילים סך הכל 34.1 גרם אלכוהול (238.7 גרם/שבוע), לנשים עד משקה אחד ביום המכיל כ-17.1 גרם אלכוהול (119.7 גרם/שבוע). דוגמאות למנת משקה אלכוהולי: 330 מ"ל בירה, 150 מ"ל יין או 50 מ"ל של משקה חריף.

פרק 4 - מצב הבריאות

- 84.4% העריכו את מצב בריאותם כ"טוב מאוד" או "טוב": 86.3% מהיהודים ו-76.6% מהערבים.
- 26.8% העריכו את מצב בריאותם כטוב יותר בהשוואה לבני גילם ומינם, 60.5% העריכו את המצב כדומה ו-10.3% העריכו את מצב בריאותם כפחות טוב בהשוואה לבני גילם ומינם.
- כרבע (23.3%) דיווחו כי אובחנו אי פעם בידי רופא כלוקים באנמיה, בשיעור דומה ביהודים (23.6%) ובערבים (22.0%).
- 4.3% דיווחו כי אובחנו אי פעם על ידי רופא כלוקים באוסטיאופורוזיס.
- 21.4% דיווחו כי אובחנו אי פעם על ידי רופא כבעלי רמת כולסטרול גבוהה בדם: 21.5% מהיהודים ו-20.9% מהערבים.
- 10.7% דיווחו כי אובחנו אי פעם על ידי רופא כבעלי רמת טריגליצרידים גבוהה בדם: 10.5% ביהודים ו-11.4% בערבים.
- 8.6% דיווחו כי אובחנו אי פעם על ידי רופא כחולים בסוכרת: 7.6% ביהודים ו-12.7% בערבים.
- 3.9% דיווחו כי אובחנו אי פעם על ידי רופא כחולים במחלת לב כלילית: 3.2% מהיהודים ו-6.5% מהערבים.
- 1.5% דיווחו כי אובחנו אי פעם על ידי רופא כלוקים בשבץ מוחי: 1.2% מהיהודים ו-2.8% מהערבים.
- 2.7% דיווחו כי אובחנו אי פעם על ידי רופא כחולים בסרטן: 2.9% מהיהודים ו-2.3% מהערבים.
- 1.5% דיווחו כי אובחנו אי פעם על ידי רופא כחולים בדגנת (צליאק): 1.4% מהיהודים ו-2.0% מהערבים.
- 7.4% דיווחו כי אובחנו אי פעם על ידי רופא עם בעיות בבלוטת התריס: 7.6% מהיהודים ו-6.4% מהערבים.
- 7.4% מבני 18-64 דיווחו כי אובחנו אי פעם על ידי רופא כחולים באסתמה: 7.8% מהיהודים ו-6.0% מהערבים.
- 16.0% דיווחו כי אובחנו אי פעם על ידי רופא כבעלי יתר לחץ דם: 16.1% מהיהודים ו-15.7% מהערבים.
- על פי מדידה, ל-16.1% נמדד לחץ דם הגבוה מערכי הנורמה: 14.4% מהיהודים ו-22.2% מהערבים.

- רוב גדול (87.4%) מבני 18-64 הגדירו את מצב בריאות הפה שלהם כ"טוב מאוד" או "טוב": 88.6% מהיהודים ו-82.5% מהערבים. השאר הגדירו את מצב בריאות הפה שלהם כ"לא טוב" או "גרוע".
- 67.0% לא צורכים תרופות או תוספי תזונה באופן קבוע. 24.7% צורכים 1-3 תרופות/תוספי תזונה, 6.9% צורכים 4-8 תרופות/תוספי תזונה ו-1.4% צורכים 9 ויותר תרופות/תוספי תזונה.

פרק 5 - הרגלי אכילה

- כמחצית (46.1%) מוסיפים מלח לאוכל בשולחן (תמיד או לפעמים), 49.2% מהיהודים ו-33.5% מהערבים.
- רוב בני 18-64 (79.0%) מוסיפים מלח בבישול, תמיד או לעיתים קרובות: 78.2% מהיהודים ו-82.3% מהערבים.
- 4.5% נמנעים מאכילת בשר ועוף: 5.3% מהיהודים ו-1.3% מהערבים.
- 8.6% דיווחו כי הם אלרגיים למזונות מסוימים: 9.0% מהיהודים ו-6.8% מהערבים.
- האלרגיות השכיחות ביותר הן לחלב, פול ודגים.
- 47.7% אוכלים ארוחות משפחתיות בתדירות של 3-7 פעמים בשבוע: 39.5% ביהודים ו-80.6% בערבים. 4.8% אוכלים ארוחות משפחתיות לעיתים רחוקות או אף פעם.
- 37.0% דיווחו כי הם אוכלים שלא ליד שולחן האוכל תמיד או לעיתים קרובות: 37.1% מהיהודים ו-36.4% מהערבים.
- 34.6% דיווחו כי תמיד או לעיתים קרובות הם אוכלים בשעות הערב המאוחרות או הלילה: 36.8% מהיהודים ו-25.5% מהערבים.
- 50.9% דיווחו כי תמיד או לעיתים קרובות הם אוכלים בזמן צפייה בטלוויזיה או תוך כדי קריאה או עבודה: 54.7% מהיהודים ו-35.4% מהערבים.
- 25.0% דיווחו כי הם אוכלים מתוך שעמום תמיד או לעיתים קרובות: 27.2% מהיהודים ו-16.4% מהערבים.
- 21.2% דיווחו כי הם שומרים על דיאטה כלשהי: 21.3% מהיהודים ו-21.0% מהערבים.
- 17.2% דיווחו שהם מבצעים דיאטה להפחתת משקל או שמירה על המשקל: 17.4% מהיהודים ו-16.5% מהערבים.
- 3.7% נמצאים במצב של ביטחון תזונתי נמוך מאוד: 2.0% מהיהודים ו-10.5% מהערבים.
- 4.1% נמצאים במצב של ביטחון תזונתי נמוך: 2.8% מהיהודים ו-9.2% מהערבים.

פרק 6 – עמדות וצרכנות

- 59.5% מתעניינים במידה רבה מאוד או רבה בקשר שבין תזונה ובריאות: 60.9% מהיהודים ו-54.0% מהערבים.
- בעת רכישת מזון, היה המחיר חשוב מאוד או חשוב ל-67.2% ממשתתפי הסקר: 72.9% מהיהודים ו-44.2% מהערבים.

- בעת רכישת מזון, המידע על תווית המזון היה חשוב מאוד או חשוב ל-50.4% ממשתתפי הסקר: 53.3% מהיהודים ו-39.1% מהערבים.
- בעת קריאת תווית המזון 36.7% בדקו תמיד או לעיתים קרובות את ההצהרות התזונתיות: 38.4% מהיהודים ו-29.7% מהערבים.
- בעת קריאת תווית המזון, כשליש (35.2%) בדקו תמיד או לעיתים קרובות את טבלת הסימון התזונתי: 38.2% מהיהודים ו-23.3% מהערבים.

פרק 7 – רכיבי תזונה מאקרו

רכיב תזונה מאקרו	הצריכה היומית הממוצעת
אנרגיה (קק"ל)	1,657
חלבון (גרם)	72
שומן (גרם)	61
פחמימות (גרם)	196
סוכר (גרם)	72
סיבים תזונתיים (גרם)	19

פרק 8 – רכיבי תזונה מאקרו – השוואה להמלצות

ממצאי הסקר				המלצות			רכיב תזונה מאקרו
% הצורכים מתחת להמלצות	% הצורכים מעל להמלצות	% הצורכים בהתאם להמלצות	הצריכה היומית הממוצעת כאחוז מסך הקלוריות (%)	המלצות ה-DRI (Dietary reference intake)			
8.1	2.1	89.8	17.7	10%-35%			חלבון
7.4	37.7	54.9	32.5	20%-35%			שומן
39.3	6.0	54.7	47.9	45%-65%			פחמימות
83.0	-	17.0	-	נשים (גרם)	גברים (גרם)	קבוצת גיל	סיבים תזונתיים
				25	38	19-50	
				21	30	51-70	

פרק 9 – חומצות שומן וכולסטרול

הצריכה היומית הממוצעת	רכיב תזונה
18.2	שומן רווי (גרם)
258	כולסטרול (מיליגרם)
23.1	שומן חד בלתי רווי (גרם)
14.9	שומן רב בלתי רווי (גרם)
1.8	חומצות שומן רב בלתי רווי מסוג אומגה-3 (גרם)

פרק 10 – חומצות שומן – השוואה להמלצות

ממצאי הסקר				המלצות	רכיב תזונה
% הצורכים מתחת להמלצות	% הצורכים מעל להמלצות	% הצורכים בהתאם להמלצות	הצריכה היומית הממוצעת כאחוז מסך הקלוריות (%)	המלצות ה-IOM (Institute of Medicine, USA)	
26.6	41.3	32.1	9.8	7%-10%	שומן רווי
32.8	40.6	26.6	12.3	10%-13%	שומן חד בלתי רווי
59.8	13.1	27.1	7.8	8%-12%	שומן רב בלתי רווי

פרק 11 – מינרלים

הצריכה היומית הממוצעת (מ"ג/יום)	רכיב תזונה
585	סידן (מ"ג)
10.2	ברזל (מ"ג)
329	מגנזיום (מ"ג)
2,354	אשלגן (מ"ג)
2,735	נתרן (מ"ג)
8.6	אבץ (מ"ג)
1,058	זרחן (מ"ג)
1.3	נחושת (מ"ג)

פרק 12 – מינרלים – השוואה לערכי ייחוס

% הצורכים מתחת לערכי ייחוס EAR	ערכי ייחוס EAR ¹ מיליגרם/יום			רכיב תזונה
	נשים	גברים	גיל	
80.7	800	800	19-50	סידן (מ"ג)
	1000	800	51-70	
29.3	8.1	6	19-50	ברזל (מ"ג)
	5	6	51-70	
54.8	255	330	19-30	מגנזיום (מ"ג)
	265	350	31-70	
57.3	6.8	9.4	19-70	אבץ (מ"ג)
18.8	580	580	19-70	זרחן (מ"ג)
20.5	0.7	0.7	19-70	נחושת (מ"ג)

¹EAR: Estimated Average Requirement

% הצורכים בהתאם לערכי ייחוס AI	ערכי ייחוס AI ² מיליגרם/יום			רכיב תזונה
	נשים	גברים	גיל	
4.0	4700	4700	19-70	אשלגן [§] (מ"ג)
18.1	1500	1500	19-50	נתרן* (מ"ג)
	1300	1300	51-70	

[§]שווה או מעל ערכי הייחוס

*מומלץ שצריכת הנתרן היומית לא תעלה על ערכי ה-AI המפורטים בטבלה

²AI: Adequate Intake

פרק 13 – ויטמינים

הצריכה היומית הממוצעת	רכיב תזונה
440	ויטמין A (מק"ג)
7.1	ויטמין E (מ"ג)
84	ויטמין C (מ"ג)
1.2	תיאמין (מ"ג)
1.6	ריבופלבין (מ"ג)
23.4	ניאצין (מ"ג)
266	פולאט (מק"ג)
3.6	ויטמין B ₁₂ (מק"ג)
3.9	ויטמין D (מק"ג)

פרק 14 – ויטמינים – השוואה לערכי ייחוס

% הצורכים מתחת לערכי ייחוס EAR	ערכי ייחוס EAR ¹			רכיב תזונה
	נשים	גברים	גיל	
75.3	500	625	19-70	ויטמין A (מק"ג)
87.4	12	12	19-70	ויטמין E (מ"ג)
58.3	60	75	19-70	ויטמין C (מ"ג)
47.0	0.9	1	19-70	תיאמין (מ"ג)
30.2	0.9	1.1	19-70	ריבופלבין (מ"ג)
23.0	11	12	19-70	ניאצין (מ"ג)
72.5	320	320	19-70	פולאט (מק"ג)
45.6	2	2	19-70	ויטמין B ₁₂ (מק"ג)
92.3	10	10	19-70	ויטמין D (מק"ג)

¹EAR: Estimated Average Requirement

פרק 15 – משקאות

- הצריכה היומית הממוצעת של משקאות לאדם בקרב בני 18-64 הינה 6.1 כוסות.
- הצריכה היומית הממוצעת לאדם של מים היתה 4.3 כוסות (בקרב הצורכים בלבד הממוצע היה 5.0 כוסות מים ליום).

פרק 1

מאפיינים דמוגרפיים של
אוכלוסיית המדגם

Chapter 1

Demographic
Characteristics of the
Study Population

אוכלוסיית המדגם: התפלגות לפי מין וקבוצת אוכלוסייה

Study population: distribution by sex and population group

טבלה 1.1: התפלגות אוכלוסיית המדגם לפי קבוצת אוכלוסייה, מין וקבוצת גיל מספרים מוחלטים ואחוזים

Age Group קבוצת גיל						N	מין Sex	קבוצת אוכלוסייה Population Group
45-64		35-44		18-34				
%	n	%	n	%	n			
37.3	426	24.6	281	38.2	436	1143	גברים Males	יהודים ואחרים Jews & Others
37.1	479	27.1	349	35.8	462	1290	נשים Females	
30.9	77	35.3	88	33.7	84	249	גברים Males	ערבים Arabs
20.7	57	34.6	95	44.7	123	275	נשים Females	
36.1	503	26.5	369	37.4	520	1392	גברים Males	סה"כ Total
34.3	536	28.4	444	37.4	585	1565	נשים Females	

מקום הלידה ושנת העלייה – יהודים בלבד Place of birth and year of immigration – Jews only

טבלה 1.2: התפלגות מקום הלידה ושנת העלייה בקרב יהודים
מספרים מוחלטים ואחוזים (שאלה 1.4)

שנת העלייה* Year of immigration*				סך הכל Total		מקום לידה Place of birth
מ-1990 ואילך From 1990 on		עד 1989 – כולל Until 1989 (inclusive)				
% מתוך העולים מ-1990	n	% מתוך העולים עד 1989	n	%	n	
-	-	-	-	71.4	1736	ישראל Israel
1.5	7	12.1	25	1.4	34	אסיה Asia
7.3	34	32.0	66	4.4	107	אפריקה Africa
71.0	333	20.9	43	15.7	381	בריה"מ לשעבר FSU
8.5	40	23.3	48	3.8	93	אירופה Europe
11.7	55	11.7	24	3.4	82	אמריקה America
100	469	100	206	100	2433	סה"כ Total

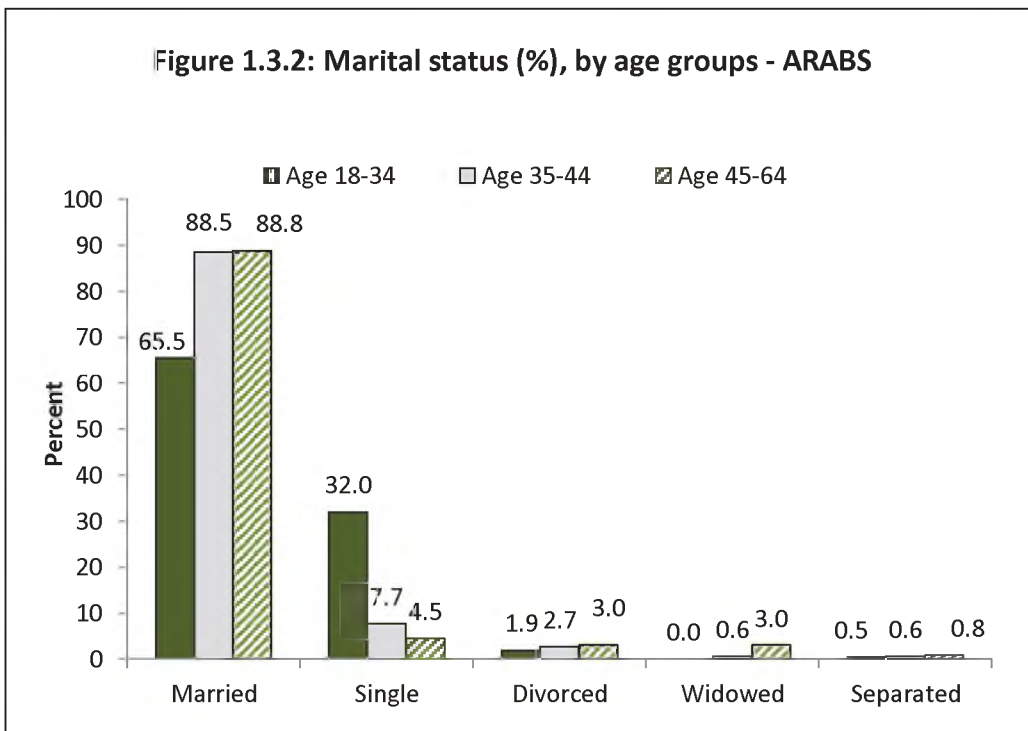
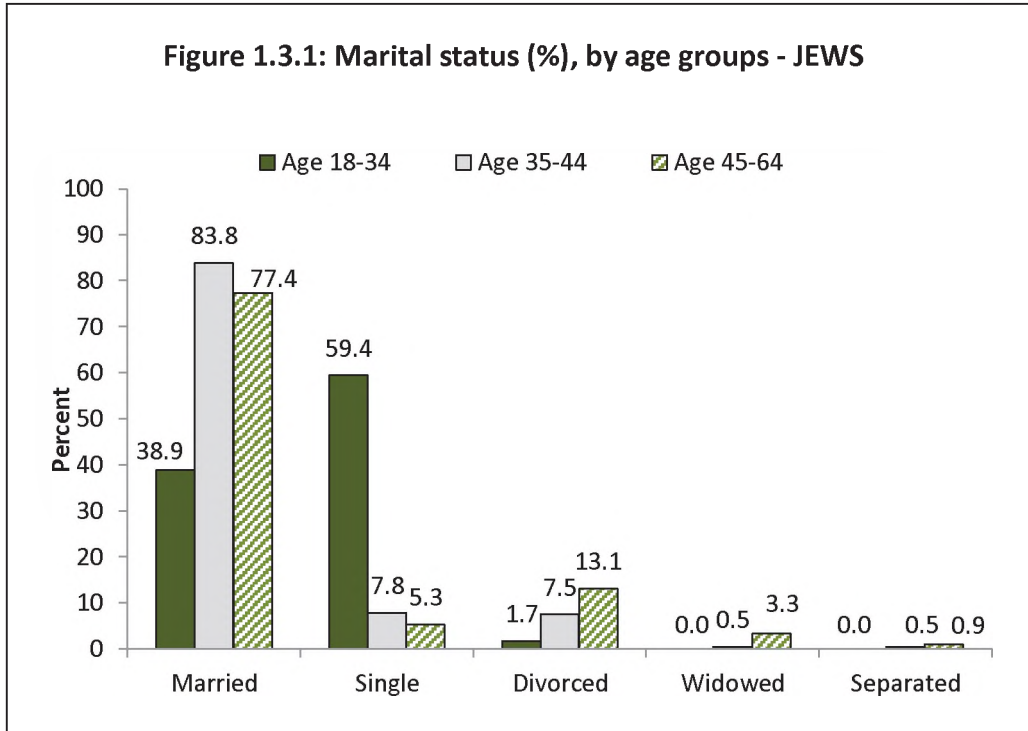
*ל-22 נדגמים לא נרשמה שנת העלייה.

התפלגות לפי המצב המשפחתי Marital status

67.5% מבני 18-64 דיווחו כי הם נשואים (64.8% מהיהודים ו-79.5% מהערבים; 68.4% מהגברים ו-66.6% מהנשים).

טבלה 1.3: המצב המשפחתי לפי קבוצת גיל ומין
מספרים מוחלטים ואחוזים (שאלה 1.7 question)

קבוצת גיל Age group 45-64		קבוצת גיל Age group 35-44		קבוצת גיל Age group 18-34		המצב המשפחתי Marital status N=2,952							
נשים Females n=533		גברים Males n=503		נשים Females n=444				גברים Males n=369		נשים Females n=583		גברים Males n=520	
%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n		
73.0	389	85.1	428	82.2	365	88.1	325	48.9	285	38.3	199		נשוי Married
5.6	30	4.8	24	9.0	40	6.2	23	48.4	282	61.0	317		רווק Single
15.4	82	8.0	40	7.7	34	4.9	18	2.6	15	0.8	4		גרוש Divorced
5.1	27	1.4	7	0.7	3	0.3	1	0.0	0	0.0	0		אלמן Widowed
0.9	5	0.8	4	0.5	2	0.5	2	0.2	1	0.0	0		חי בנפרד Separated



התפלגות לפי נטייה דתית Distribution by religious observance

45.0% מבני 18-64 הצהירו שאורח חייהם חילוני (49.3% מהיהודים ו- 25.3% מהערבים).

טבלה 1.4: נטייה דתית לפי קבוצת אוכלוסייה ומין
מספרים מוחלטים ואחוזים (שאלה 1.8 question)

סך הכל Total		ערבים Arabs n=518				יהודים Jews n=2,416				נטייה דתית Religious Observance N=2,934
		נשים Females n=273		גברים Males n=245		נשים Females n=1,281		גברים Males n=1,135		
%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	
45.0	1321	23.4	64	27.4	67	50.0	641	48.4	549	חילוני/ת Secular
25.9	759	18.7	51	25.3	62	27.5	352	25.9	294	מסורתית Traditional
19.4	568	51.3	140	43.3	106	13.0	167	13.7	155	דתי/יה Religious/ Orthodox
8.3	242	6.6	18	3.7	9	8.0	102	10.0	113	חרדית Ultra- Orthodox
1.5	44	0.0	0	0.4	1	1.5	19	2.1	24	אתאיסט/ חסר דת Atheist/ No religion

רמת ההשכלה Education

4.7% מבני 18-64 הם בעלי 0-8 שנות לימוד (2.0% מהיהודים ו-17.1% מהערבים).
שיעור בעלי תואר אקדמי עומד על 32.7% (35.9% מהיהודים ו-18.0% מהערבים).

טבלה 1.5: השכלה לפי קבוצת אוכלוסייה ומין
מספרים מוחלטים ואחוזים (שאלות 13.1, 13.2)

ערבים Arabs n=521				יהודים Jews n=2,374				השכלה Education N=2,895
נשים Females n=273		גברים Males n=248		נשים Females n=1,258		גברים Males n=1,116		
%	n	%	n	%	n	%	n	
16.1	44	18.2	45	2.2	28	1.8	20	0-8 שנים 0-8 Years
50.2	137	54.8	136	33.7	424	41.0	458	9-12 שנים 9-12 Years
15.0	41	9.7	24	23.5	295	26.5	296	13 שנים ומעלה – לא אקדמאי 13 years or more – <u>not</u> academic
18.7	51	17.3	43	40.6	511	30.7	342	13 שנים ומעלה – אקדמאי 13 years or more – academic

מצב העוני Poverty status

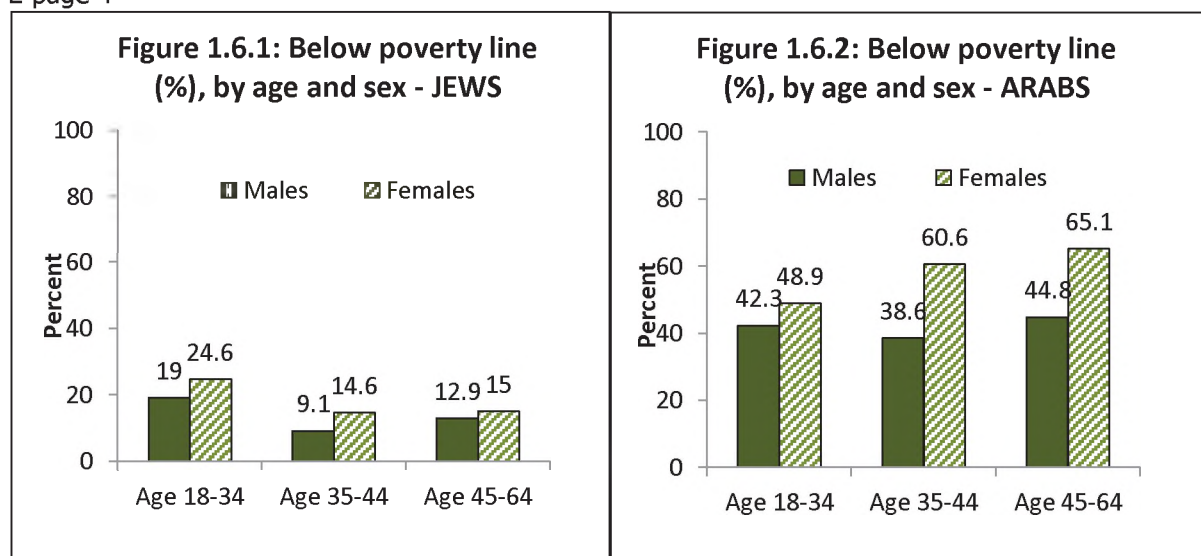
כחמישית (21.9%) מבני 18-64 נמצאים מתחת לקו העוני. (16.1% מהיהודים ו- 49.2% מהערבים). 18.9% מהגברים ו-24.6% מהנשים נמצאים מתחת לקו העוני.

טבלה 1.6: מצב העוני לפי קבוצת גיל ומין
מספרים מוחלטים ואחוזים (שאלות 1.10, 13.18)

קבוצת גיל Age group 45-64		קבוצת גיל Age group 35-44		קבוצת גיל Age group 18-34		מצב העוני Poverty status N=2,259						
נשים Females n=404		גברים Males n=407		נשים Females n=354			גברים Males n=312		נשים Females n=424		גברים Males n=358	
%	n	%	n	%	n		%	n	%	n	%	n
20.3	82	18.2	74	23.2	82	15.7	49	30.0	127	22.4	80	מתחת לקו העוני* Below poverty line*

*חושב על פי נתונים מדוח העוני של המוסד לביטוח לאומי שנת 2014, לוח 2 עמוד 4

*Calculated according to data from the 'Poverty Report of the National Insurance Institute, 2014 Table 2 page 4



פרק 2

מדדים אנתרופומטריים
וכוח אחיזה

Chapter 2
Anthropometric
Measurements and
Grip Strength

מדד מסת הגוף* על פי גובה ומשקל מדודים** BMI* based on measured height and weight**

כמחצית (47.3%) מבני 18-64 הוגדרו כבעלי עודף משקל או השמנה (30.3% בעלי עודף משקל ו- 17.0% שמנים). בסקר 1999-2001 היה שיעור עודף המשקל וההשמנה 62.2%.

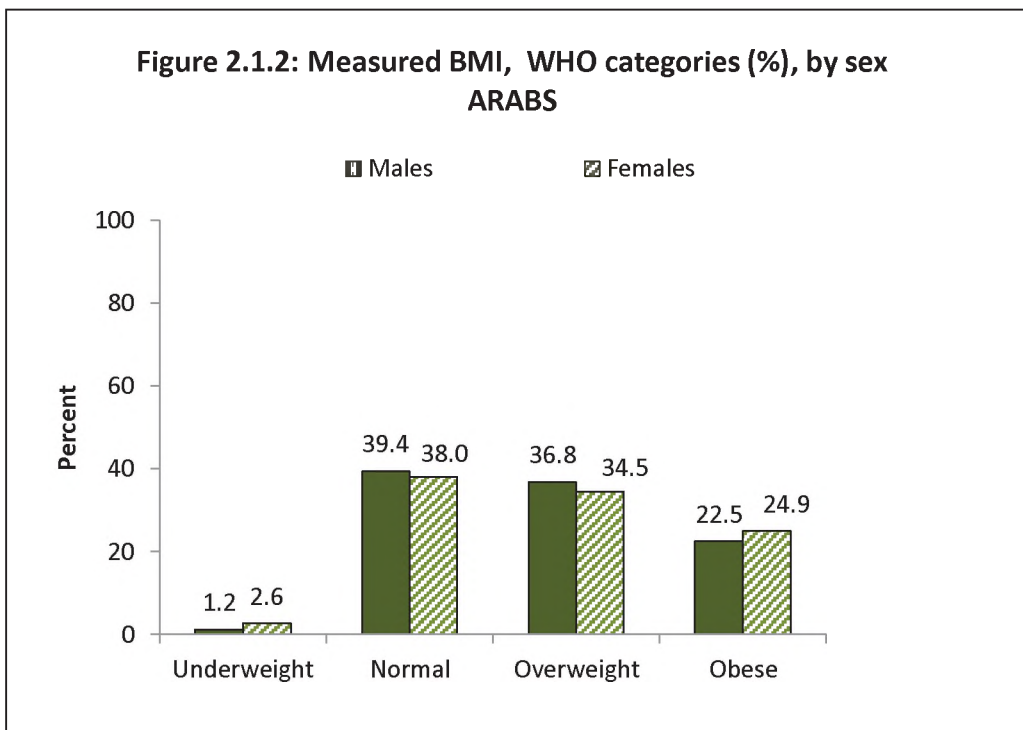
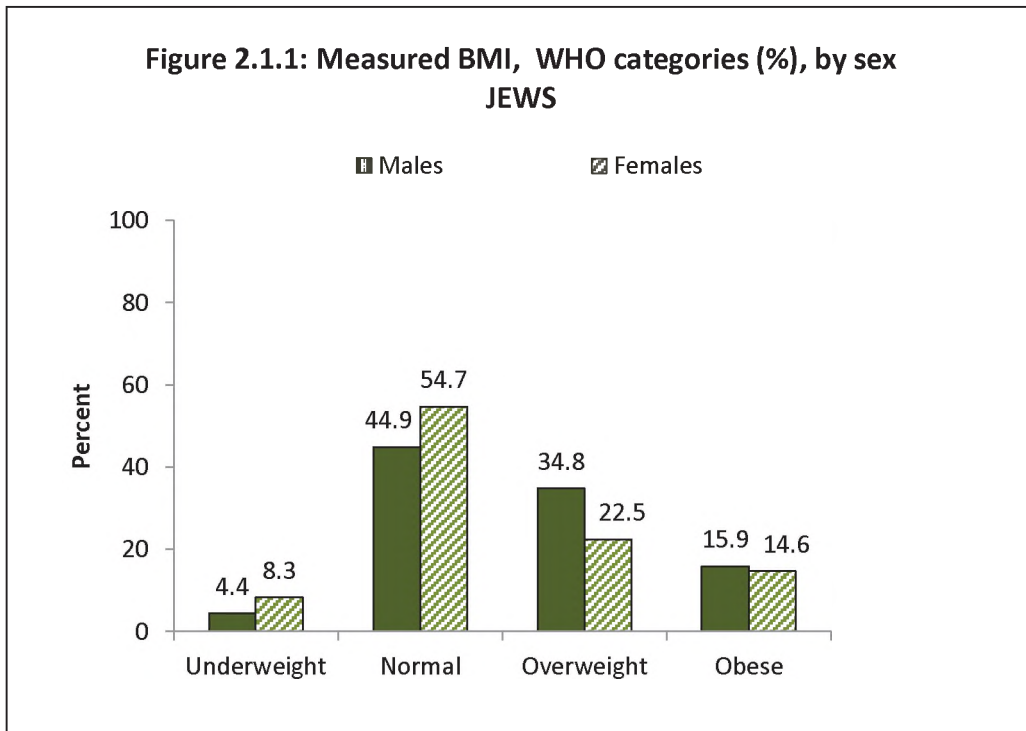
טבלה 2.1: מדד מסת הגוף (WHO) לפי קבוצת גיל ומין
אחוזים (שאלות 18.1, 18.2)

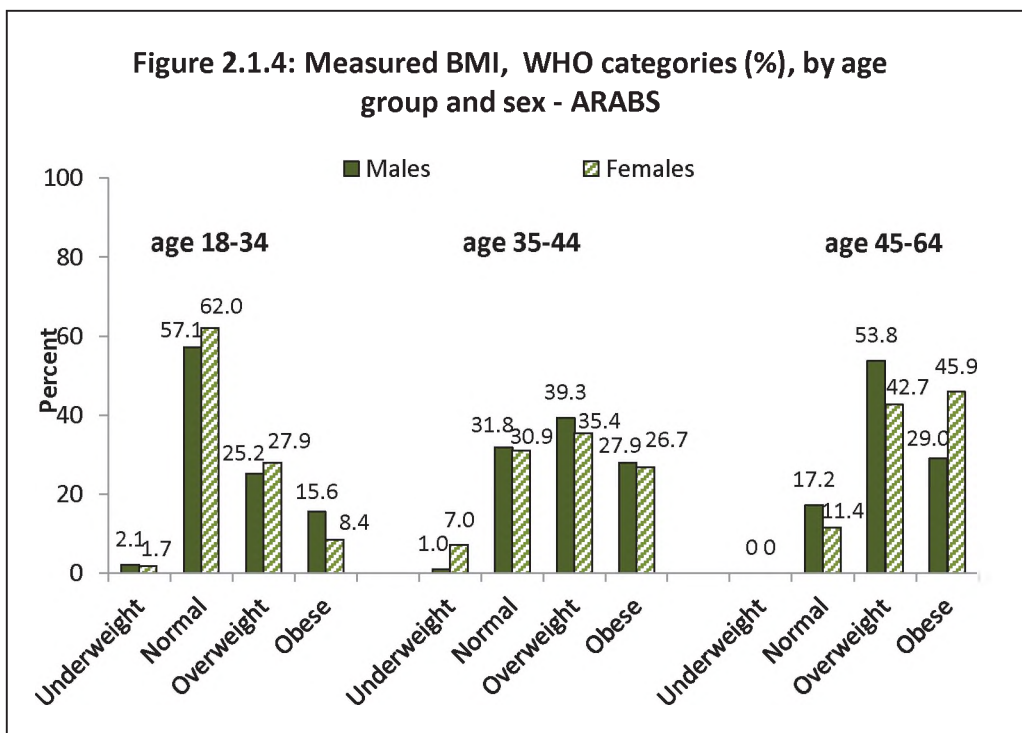
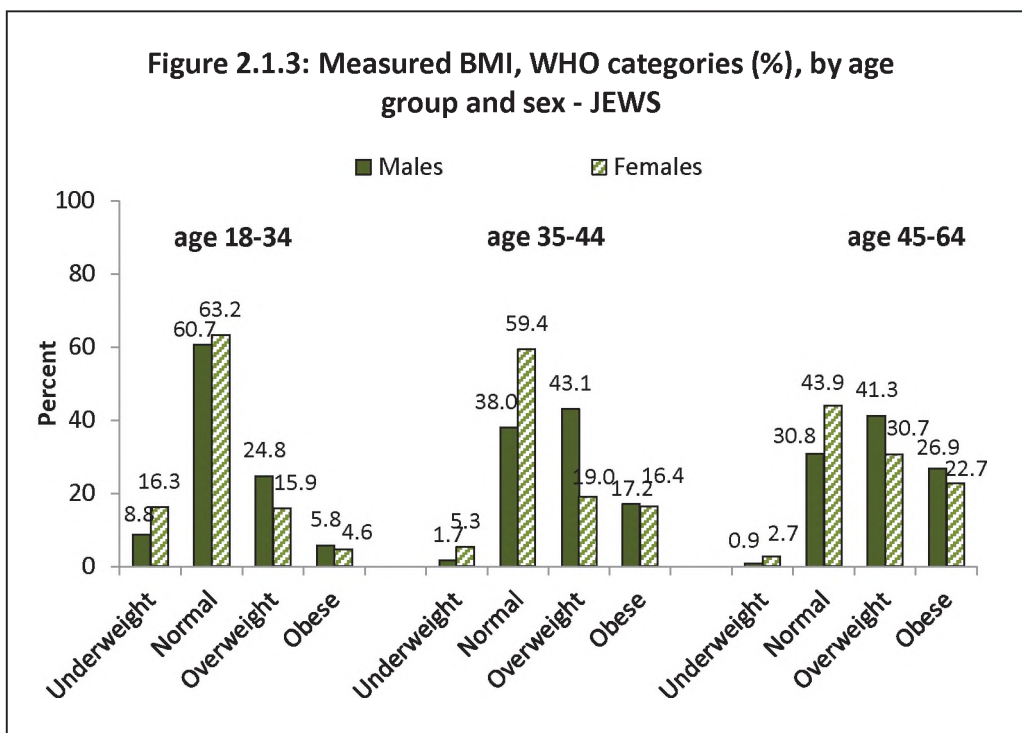
סה"כ Total (%)	קבוצת גיל Age group			מין Sex	קטגוריית מדד מסת גוף BMI category
	45-64 (%)	35-44 (%)	18-34 (%)		
3.7	0.7	1.5	7.2	גברים Males	תת-משקל Underweight <18.50
7.2	2.3	5.7	13.1	נשים Females	
43.7	28.4	36.4	59.8	גברים Males	משקל תקין Normal weight 18.50-24.99
51.5	38.6	53.4	63.0	נשים Females	
35.2	43.6	42.1	24.9	גברים Males	עודף משקל Overweight 25.00-29.99
24.8	32.7	22.4	18.5	נשים Females	
17.4	27.3	20.0	8.1	גברים Males	השמנה Obese ≥30.00
16.6	26.4	18.5	5.4	נשים Females	

*מדד מסת הגוף – (BMI) Body Mass Index מחושב כמשקל הגוף בק"ג, מחולק בריבוע הגובה במטרים.
(Kg/m²)

**WHO categories

**לפי קטגוריות ארגון הבריאות העולמי, WHO





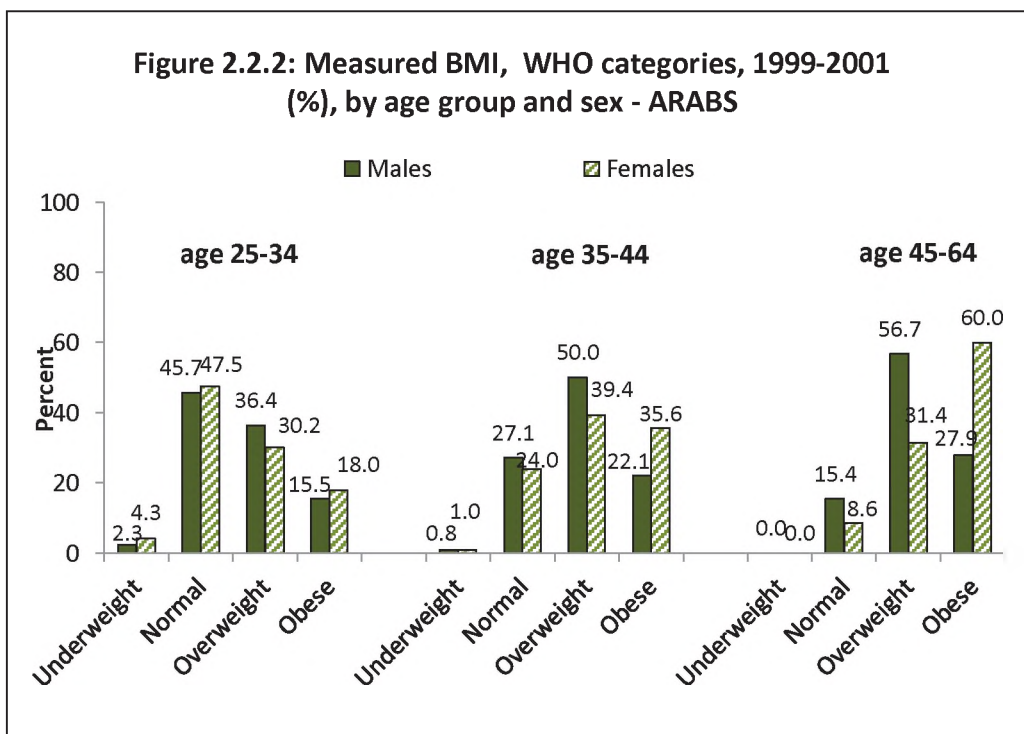
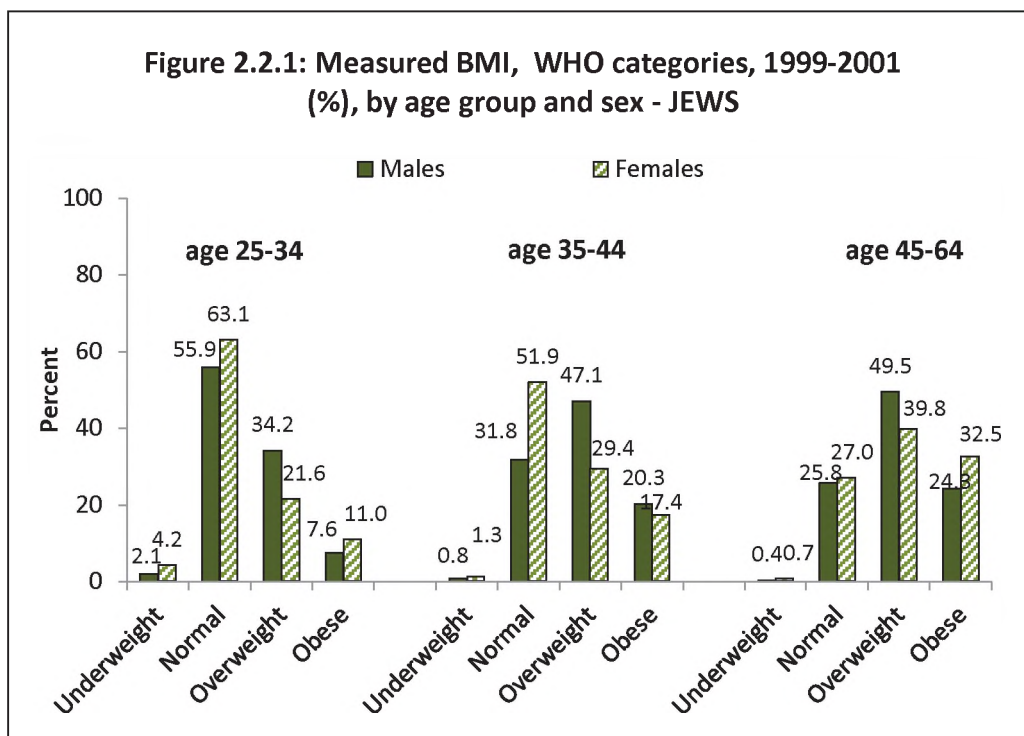
מדד מסת הגוף* על פי גובה ומשקל מדודים (קטגוריות לפי ארגון הבריאות העולמי) 1999-2001 BMI* based on measured height and weight (WHO categories) 1999-2001

בסקר 2000-1999, 62.2% מבני 25-64 הוגדרו כבעלי עודף משקל או השמנה (39.3% בעלי עודף משקל ו- 22.9% שמנים), אולם טווח הגיל של המשתתפים היה מעט שונה (25-64) והנתונים היו גולמיים (ללא שקלול).

טבלה 2.2: מדד מסת הגוף (WHO) על פי מדידה בסקר 1999-2001 לפי קבוצת גיל ומין, אחוזים

סה"כ Total (%)	קבוצת גיל Age group			מין Sex	קטגוריית מדד מסת גוף BMI category
	45-64 (%)	35-44 (%)	18-34 (%)		
1.1	0.3	0.8	2.2	גברים Males	תת-משקל Underweight <18.50
1.9	0.6	1.2	4.3	נשים Females	
35.9	24.4	30.8	53.4	גברים Males	משקל תקין Normal weight 18.50-24.99
41.5	24.5	46.1	59.3	נשים Females	
44.5	50.5	47.7	34.8	גברים Males	עודף משקל Overweight 25.00-29.99
31.9	38.6	31.4	23.7	נשים Females	
18.6	24.8	20.7	9.6	גברים Males	השמנה Obese ≥30.00
24.6	36.2	21.2	12.8	נשים Females	

*מדד מסת הגוף – BMI) Body Mass Index (מחושב כמשקל המדוד בק"ג, מחולק בריבוע הגובה במטרים.
(Kg/m²)



היקף מותניים מדוד* Measured waist circumference*

לכשליש (30.1%) מבני 18-64 נמדד היקף מותניים גבוה מהרצוי (28.6% מהיהודים ו- 35.8% מהערבים). בסקר 1999-2001 היה שיעור היקף מותניים גבוה, §.35.2%

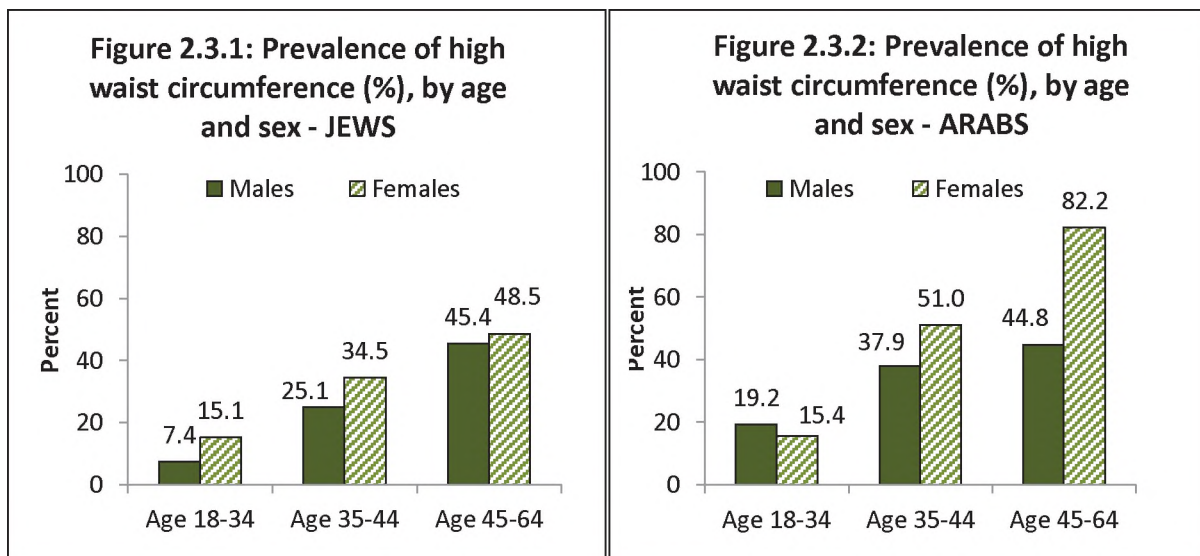
טבלה 2.3: היקף מותניים גבוה לפי קבוצת גיל ומין
(שאלה 18.3) אחוזים

סה"כ Total (%)	קבוצת גיל Age group			מין Sex
	45-64 (%)	35-44 (%)	18-34 (%)	
26.3	45.3	28.4	10.3	גברים Males
34.5	52.8	37.4	15.1	נשים Females

*היקף מותניים גבוה, הנקשר לסיכון גבוה למחלות לב, מוגדר על פי מין: ≤ 102 ס"מ בגברים ו- ≤ 88 ס"מ בנשים.
*High waist circumference is associated with higher risk of chronic ischemic heart disease and is defined as ≥ 102 cm in males and ≥ 88 cm in females.

§נתוני סקר מב"ת 1999-2001 הם גולמיים ועבור גילאי 25-64

§Mabat 1999-2001 data is unweighted and for ages 25-64



אחוזונים של כוח אחיזה (ק"ג) Hand grip strength percentiles (kg)

בסקר הנוכחי כוח האחיזה החציוני היה 32.4 ק"ג. באחוזון העשירי היה כוח האחיזה 20.4 ק"ג ובאחוזון התשעים, 54.3 ק"ג.*

טבלה 2.4: אחוזונים של כוח אחיזה לפי גיל ומין
(ממוצע, סטיית תקן, ק"ג (שאלה 18.5 question))

אחוזונים Percentiles							Mean Kg (SD)	מין Sex	קבוצת גיל Age Group
90th	85th	75th	50th	25th	15th	10th			
57.5	55.3	51.5	45	37.8	34.2	32.1	44.8 (10.0)	גברים Males	18-34
32.9	32	29.3	25.6	22.2	20.4	18.5	26.0 (7.5)	נשים Females	
59.7	58.3	55.3	46.4	39.1	33.8	28.9	46.1 (11.9)	גברים Males	35-44
34.2	32.2	29.8	25.9	22.4	20.4	19.7	26.4 (6.8)	נשים Females	
56.7	54.5	49.7	44.1	35.1	30.9	28.3	42.7 (10.8)	גברים Males	45-64
32.2	30.7	29.0	24.1	20.1	18.0	16.8	24.4 (6.2)	נשים Females	

*This question was not included in the 1999-2001 survey

*שאלה זו לא נשאלה בסקר 1999-2001

פרק 3
אורחות חיים

Chapter 3
Lifestyle

עמידה בהמלצות* לפעילות גופנית Physical activity in accordance with recommendations*

שליש (33.0%) מבני 18-64 עומדים בהמלצות ארגון הבריאות העולמי* לפעילות גופנית (36.8% מהיהודים ו-17.7% מהערבים).*

טבלה 3.1: עמידה בהמלצות לפעילות גופנית לפי קבוצת גיל ומין
אחוזים (שאלות 10.3-10.7)

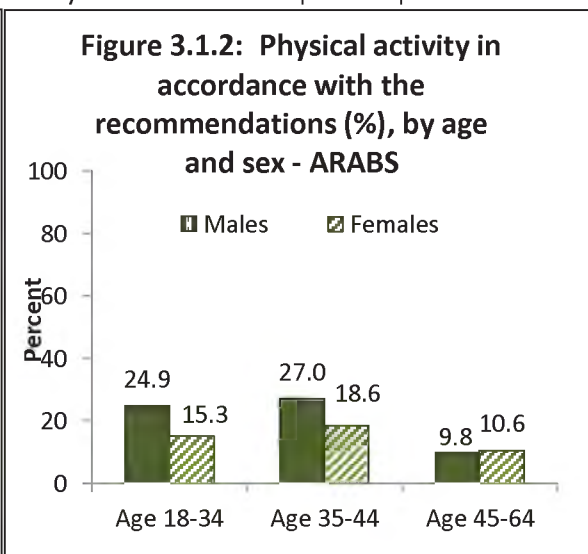
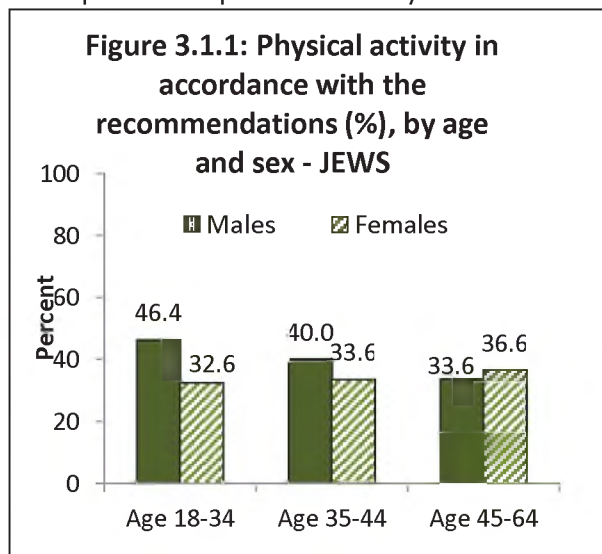
סה"כ Total (%)	קבוצת גיל Age group			מין Sex
	45-64 (%)	35-44 (%)	18-34 (%)	
36.1	29.3	37.1	41.7	גברים Males
30.6	32.7	30.3	28.8	נשים Females

* על פי המלצת ארגון הבריאות העולמי ומשרד הספורט על מבוגרים בגילאי 18-64, לבצע פעילות גופנית במאמץ מתון (עליה בינונית בקצב הנשימה ובפעימות הלב, תחושת חום והזעה קלה) לפחות למשך 150 דקות מצטברות בשבוע או פעילות גופנית אירובית מאומצת למשך 75 דקות בשבוע או שילוב שווה ערך של פעילות מתונה ומאומצת.

בעיבוד הנתונים הנוכחי נכללו בקטגוריית הפעילות הגופנית במאמץ מתון גם פעילויות שהוגדרו בדיווח עצמי כ"במאמץ קל".

* According to recommendations of the WHO and the Israel Ministry of Sport, adults aged 18–64 should do, throughout the week, at least 150 minutes of moderate-intensity aerobic physical activity or at least 75 minutes of vigorous-intensity aerobic physical activity or an equivalent combination of moderate- and vigorous-intensity activity. In the current analysis, "moderate" activity also included self-reported "light-intensity" activity.

‡שאלה זו נשאלה באופן שונה בסקר 1999-2001



פעילות גופנית אירובית* לפחות פעם בשבוע Aerobic physical activity* at least once a week

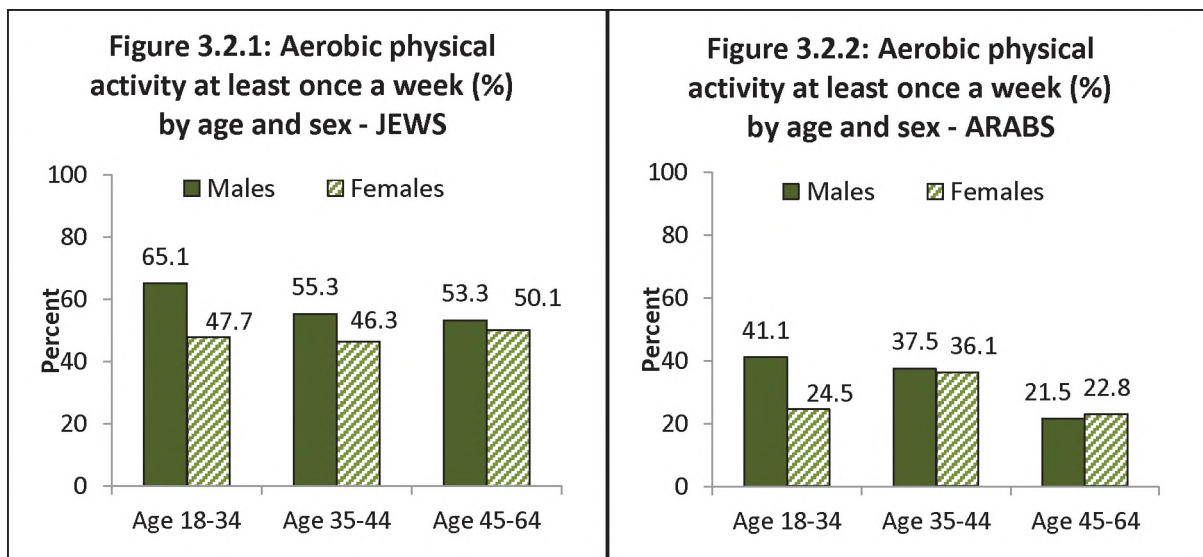
כמחצית (48.7%) מבני 18-64 עוסקים בפעילות גופנית אירובית* לפחות פעם בשבוע (53.3% מהיהודים ו- 30.6% מהערבים). בסקר 1999-2001 היה שיעור העוסקים בפעילות אירובית לפחות פעם בשבוע, §.36.7%

טבלה 3.2: פעילות גופנית אירובית לפחות פעם בשבוע לפי קבוצת גיל ומין אחוזים (שאלה 10.3)

סה"כ Total (%)	קבוצת גיל Age group			מין Sex
	45-64 (%)	35-44 (%)	18-34 (%)	
53.5	47.7	51.2	59.9	גברים Males
44.1	45.9	44.0	42.6	נשים Females

* פעילות גופנית אירובית (הליכה, ריצה, רכיבה על אופניים, שחייה, התעמלות אירובית, משחקי כדור)
* Aerobic activity (walking, running, cycling, swimming, aerobic gymnastics, ball games)

§ נתוני סקר מב"ת 1999-2001 הם גולמיים ועבור גילאי 25-64
§Mabat 1999-2001 data is unweighted and for ages 25-64



פעילות גופנית שאינה אירובית* לפחות פעם בשבוע

Non-aerobic physical activity* at least once a week

כרבע (23.9%) מבני 18-64 עוסקים בפעילות גופנית שאינה אירובית* לפחות פעם בשבוע (27.0% מהיהודים ו-11.5% מהערבים). בסקר 1999-2001 היה שיעור העוסקים בפעילות אנאירובית לפחות פעם בשבוע, 13.3%[§].

טבלה 3.3: פעילות גופנית שאינה אירובית לפחות פעם בשבוע לפי קבוצת גיל ומין אחוזים (שאלה 10.3)

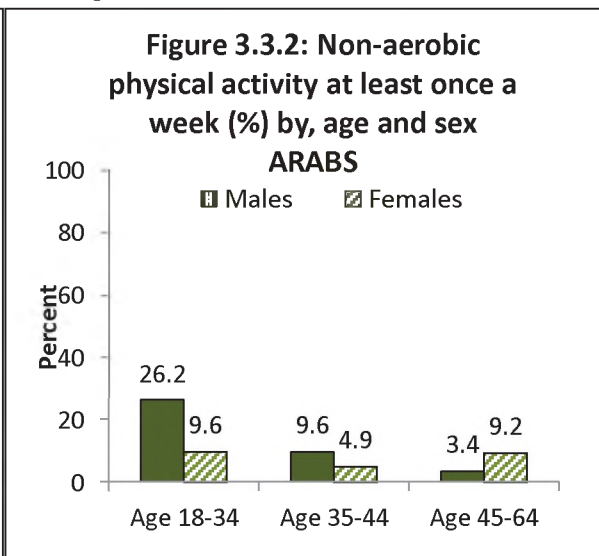
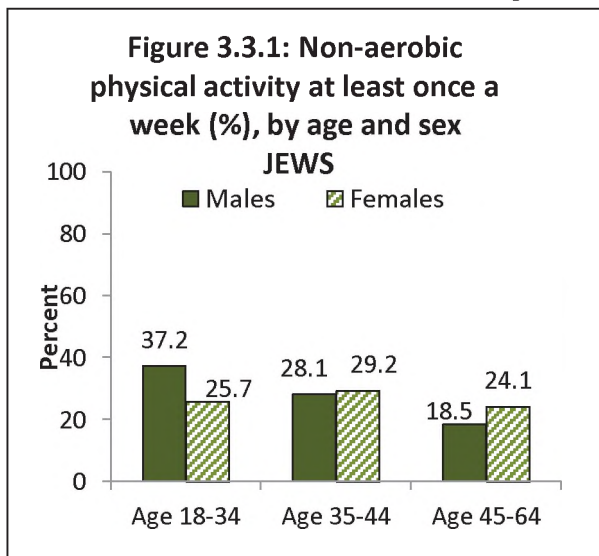
סה"כ Total (%)	קבוצת גיל Age group			מין Sex
	45-64 (%)	35-44 (%)	18-34 (%)	
25.4	15.8	23.9	34.8	גברים Males
22.4	21.8	23.6	22.2	נשים Females

* פעילות גופנית שאינה אירובית (התעמלות לעיצוב הגוף, יוגה, פלדנקרייז, הרמת משקולות, אומנויות לחימה וכדומה)

* Non-aerobic activity (muscle coordination and strength exercises, yoga, Feldenkrais, weight lifting, martial arts etc.)

[§] נתוני סקר מב"ת 1999-2001 הם גולמיים ועבור גילאי 25-64

[§]Mabat 1999-2001 data is unweighted and for ages 25-64



עישון סיגריות בהווה* Current cigarette smoking*

כרבע (24.9%) מבני 18-64 מעשנים סיגריות כיום (25.8% מהיהודים ו- 21.6% מהערבים).
בסקר 1999-2001 היה שיעור המעשנים סיגריות, §.29.4%

טבלה 3.4: עישון סיגריות בהווה לפי קבוצת גיל ומין
אחוזים (שאלה 11.4.1 question)

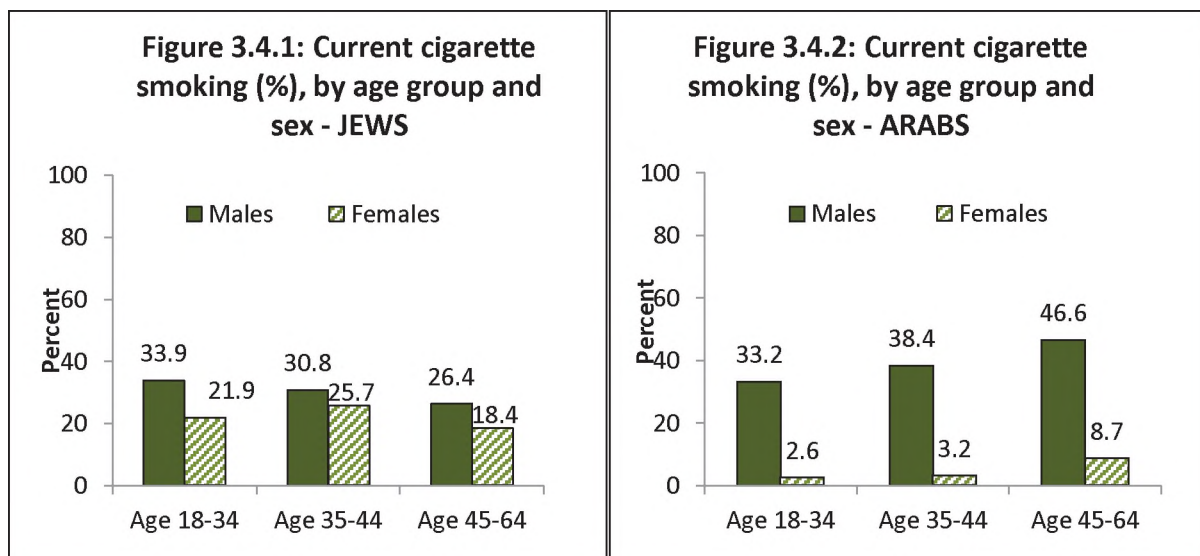
סה"כ Total (%)	קבוצת גיל Age group			מין Sex
	45-64 (%)	35-44 (%)	18-34 (%)	
32.1	29.9	32.6	33.8	גברים Males
18.1	16.9	20.5	17.7	נשים Females

*איסוף הנתונים נערך בריאיון פנים אל פנים

*Data were collected by a face-to-face interview

§ נתוני סקר מב"ת 1999-2001 הם גולמיים ועבור גילאי 25-64

§Mabat 1999-2001 data is unweighted and for ages 25-64



עישון סיגריות בעבר* Past cigarette smoking*

כשמינית (12.0%) מבני 18-64 עישנו סיגריות בעבר (13.8% מהיהודים ו- 5.1% מהערבים), אך אינם מעשנים כיום. בסקר 1999-2001 היה שיעור המעשנים בעבר, 17.2%.

טבלה 3.5: עישון סיגריות בעבר לפי קבוצת גיל ומין אחוזים (שאלה 11.4.1)

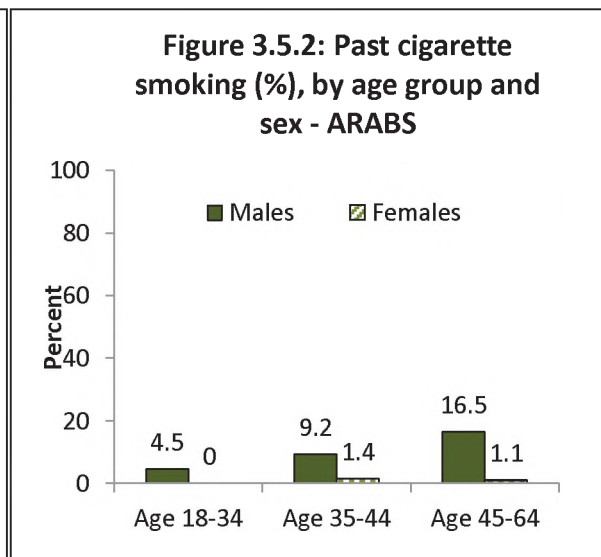
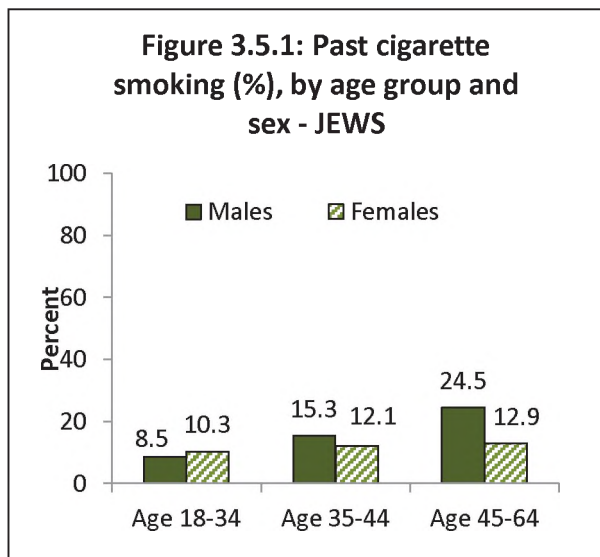
סה"כ Total (%)	קבוצת גיל Age group			מין Sex
	45-64 (%)	35-44 (%)	18-34 (%)	
14.6	23.0	13.9	7.6	גברים Males
9.5	11.1	9.6	8.0	נשים Females

*איסוף הנתונים נערך בריאיון פנים אל פנים

*Data were collected by a face-to-face interview

§ נתוני סקר מב"ת 1999-2001 הם גולמיים ועבור גילאי 25-64

§Mabat 1999-2001 data is unweighted and for ages 25-64



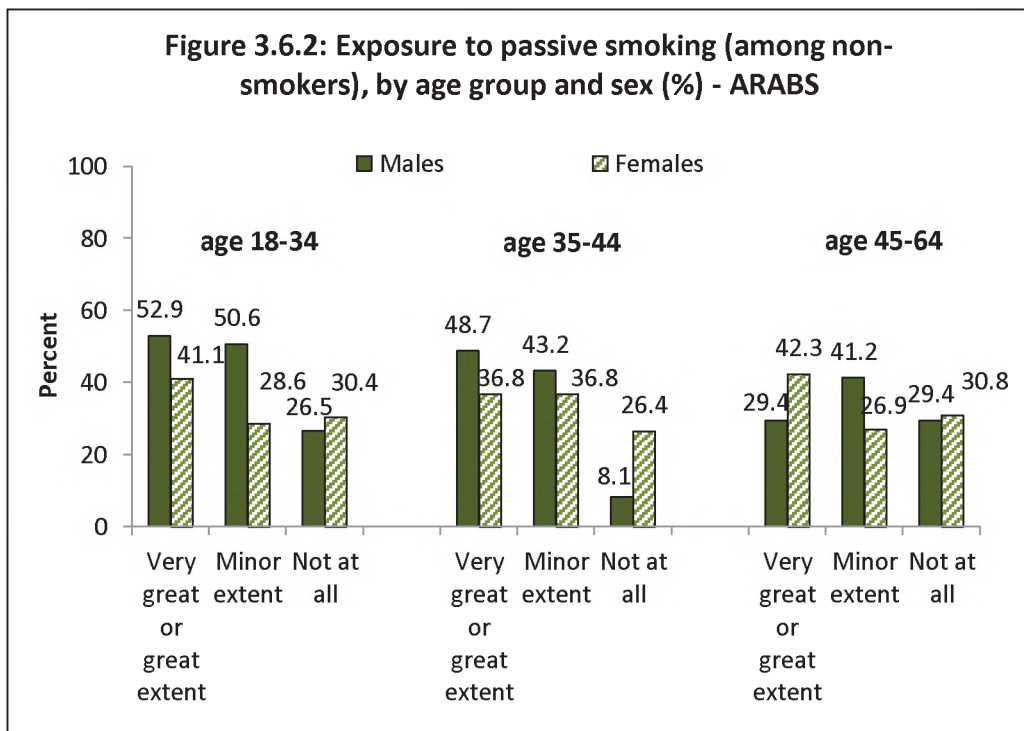
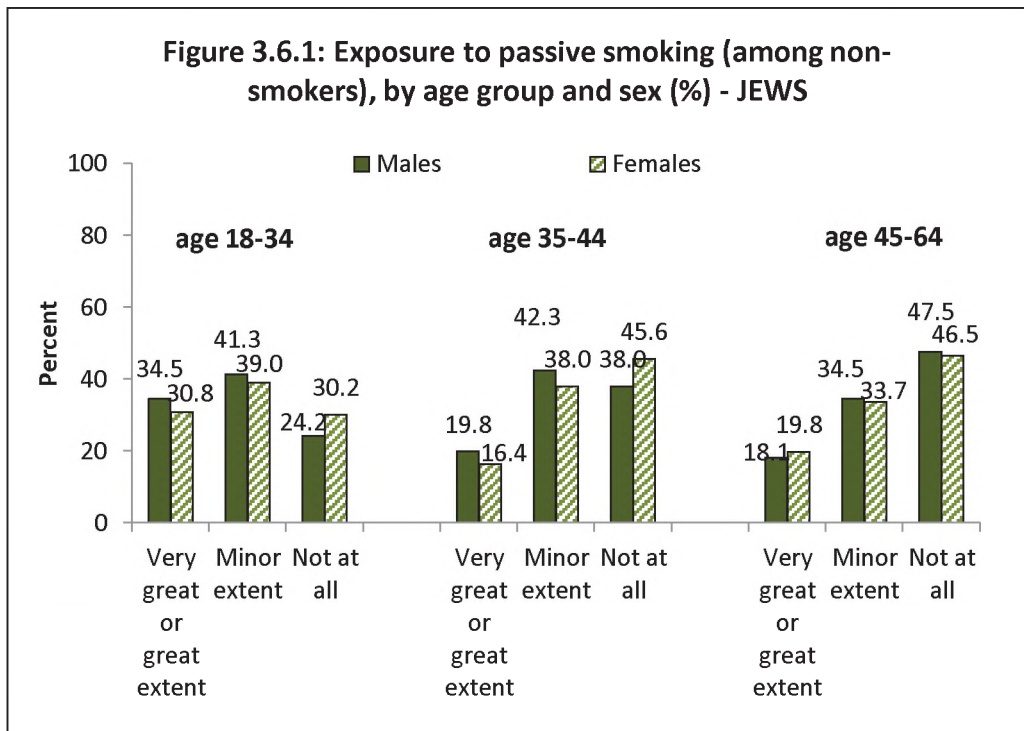
חשיפה לעישון כפוי (בקרב לא מעשנים) Exposure to passive smoking (among non-smokers)

רוב (71.8%) בני 18-64 דיווחו כי אינם מעשנים כלל. מהם, 35.7% דיווחו כי לא נחשפו לעישון כפוי בחודש האחרון (38.2% מהיהודים ו-25.2% מהערבים). 29.1% דיווחו כי נחשפו לעישון כפוי במידה רבה מאוד או רבה (25.6% מהיהודים ו-43.6% מהערבים).[‡]

טבלה 3.6: חשיפה לעישון כפוי (בקרב לא מעשנים) לפי קבוצת גיל ומין אחוזים (שאלה 11.7 question)

סה"כ Total (%)	קבוצת גיל Age group			מין Sex	מידת החשיפה Degree of exposure
	45-64 (%)	35-44 (%)	18-34 (%)		
29.5	21.4	27.6	39.1	גברים Males	רבה מאוד או רבה Very great or great
28.8	23.9	23.1	36.9	נשים Females	
36.4	33.1	41.8	36.7	גברים Males	מועטה Minor
34.4	32.2	34.5	36.3	נשים Females	
34.1	45.5	30.6	24.2	גברים Males	בכלל לא Not at all
36.8	43.8	42.4	26.9	נשים Females	

[‡]שאלה זו לא נשאלה בסקר 1999-2001 This question was not included in the 1999-2001 survey



צריכת אלכוהול* בשנה האחרונה Alcohol consumption* in the past year

כמחצית (54.4%) מבני 18-64 דיווחו על שתיית אלכוהול בשנה האחרונה, לא כולל בקידוש ו/או הבדלה (63.9% מהיהודים ו-14.6% מהערבים).*

טבלה 3.7: צריכת אלכוהול* בשנה האחרונה לפי קבוצת גיל ומין
(אחוזים (שאלה 12.6 question))

סה"כ Total (%)	קבוצת גיל Age group			מין Sex
	45-64 (%)	35-44 (%)	18-34 (%)	
65.2	58.5	62.8	72.5	גברים Males
44.0	38.6	38.5	52.4	נשים Females

*משקה אלכוהולי כלשהו. לא כולל יין קידוש

*Any alcoholic beverage excluding ritual wine (Kiddush and Havdala)

‡שאלה זו נשאלה באופן שונה בסקר 1999-2001

‡This question was phrased differently in the 1999-2001 survey

Figure 3.7.1: Alcohol consumption during the past year (%), by age and sex - JEWS

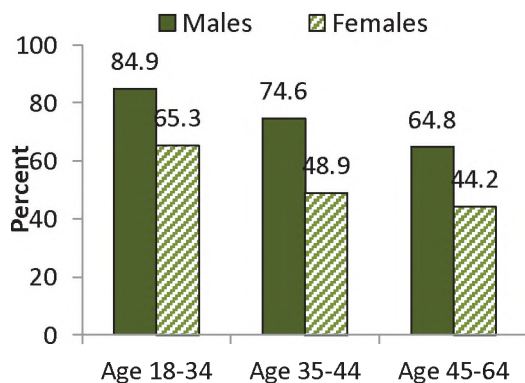
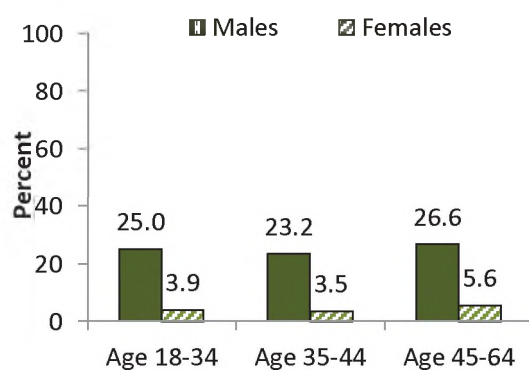


Figure 3.7.2: Alcohol consumption during the past year (%), by age and sex - ARABS



שתיית משקה אלכוהולי* אחד לפחות בשבוע בקרב הצורכים בלבד**

Consumption of at least one alcoholic beverage* a week (consumers only)**

בקרב הצורכים אלכוהול, 49.6% מבני 18-64 דיווחו על שתיית משקה אלכוהולי אחד או יותר בתדירות של לפחות פעם בשבוע.

טבלה 3.8: צריכת משקה אלכוהולי* אחד לפחות בשבוע בקרב הצורכים בלבד
לפי קבוצת גיל ומין אחוזים (שאלה 11.7)

סה"כ Total (%)	קבוצת גיל Age group			מין Sex
	45-64 (%)	35-44 (%)	18-34 (%)	
59.7	55.4	48.7	68.1	גברים Males
35.3	25.7	32.7	43.3	נשים Females

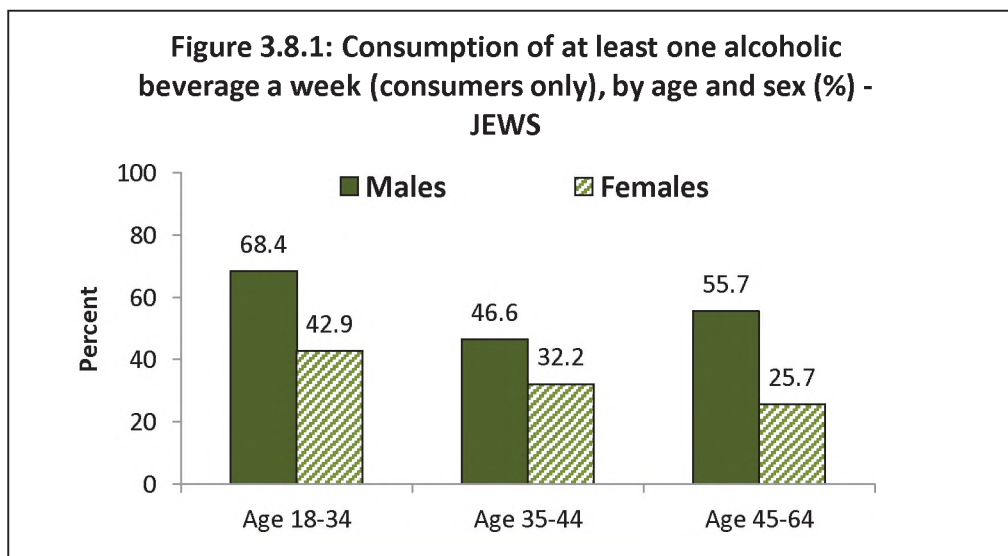
*מנת משקה מוגדרת כמנה של 14 גר' אלכוהול. מקור:

<https://www.cdc.gov/alcohol/fact-sheets/alcohol-use.htm>

** לא כולל שתיה בקידוש והבדלה. *Alcoholic beverage is defined as containing 14 gram alcohol.

Source: <https://www.cdc.gov/alcohol/fact-sheets/alcohol-use.htm>

** Excluding ritual wine (Kiddush and Havdala)



צריכה שבועית ממוצעת של אלכוהול* (גרם) בקרב הצורכים בלבד

Total alcohol consumption* (gram/week) among alcohol consumers

צריכת האלכוהול הממוצעת בקרב בני 18-64 שדיווחו כי הם צורכים אלכוהול, היא 44.6 גרם בשבוע.[‡]

טבלה 3.9: צריכה שבועית ממוצעת של אלכוהול (גרם) בקרב הצורכים בלבד לפי קבוצת אוכלוסייה ומין אחוזים (שאלה 11.7 question)

קבוצת אוכלוסייה Population group		מין Sex
ערבים Arabs	יהודים ואחרים Jews & others	
Mean (SD) Median	Mean (SD) Median	
105.5 (226.8) 26.3	67.5 (103.9) 30.0	גברים Males
73.7 (63.7) 43.8	37.0 (54.8) 17.1	נשים Females

* לא כולל שתיה בקידוש והבדלה
‡שאלה זו נשאלה באופן שונה בסקר 1999-2001
‡This question was phrased differently in the 1999-2001 survey

כמות האלכוהול הממוצעת הנצרכת בשבוע בישראל נמוכה מהנחיות ה-CDC לצריכת אלכוהול מתונה, שהן: לגברים עד 34.1 גרם/יום (238.7 גרם/שבוע), לנשים עד 17.1 גרם/יום (119.7 גרם/שבוע).

The average amount of alcohol consumed per week in Israel is lower than the CDC guidelines for moderate alcohol consumption, which are: for men, up to 34.1 g/day (238.7 g/week), for women up to 17.1 g/day (119.7 g/week).

פרק 4
מצב הבריאות

Chapter 4
Health Status

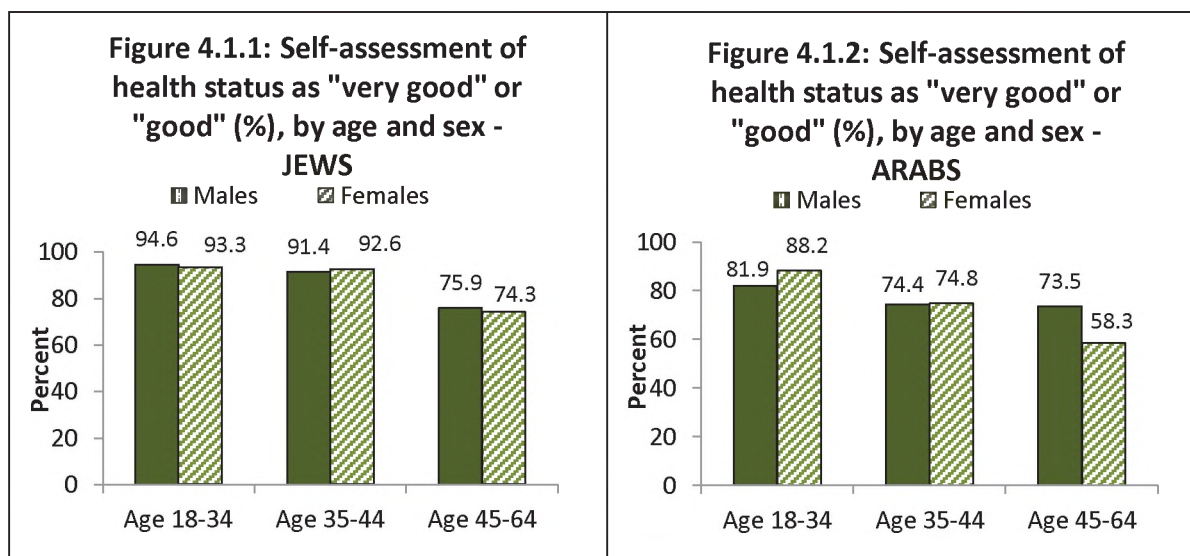
מצב הבריאות – הערכה עצמית כ"טוב מאוד" או "טוב" Self-assessment of health status as "very good" or "good"

84.4% מבני 18-64 העריכו את מצב בריאותם כ"טוב מאוד" או "טוב" (86.3% מהיהודים ו-76.6% מהערבים).*

טבלה 4.1: הערכה עצמית של מצב בריאות כ"טוב מאוד" או "טוב" לפי קבוצת גיל ומין (שאלה 5.1)

סה"כ Total (%)	קבוצת גיל Age group			מין Sex
	45-64 (%)	35-44 (%)	18-34 (%)	
85.0	75.5	87.6	91.9	גברים Males
83.8	71.8	88.6	92.2	נשים Females

*שאלה זו נשאלה באופן שונה בסקר 1999-2001
 †This question was phrased differently in the 1999-2001 survey



מצב הבריאות היום בהשוואה לעמיתים תואמי גיל ומין

Health status today as compared to age- and sex-matched peers

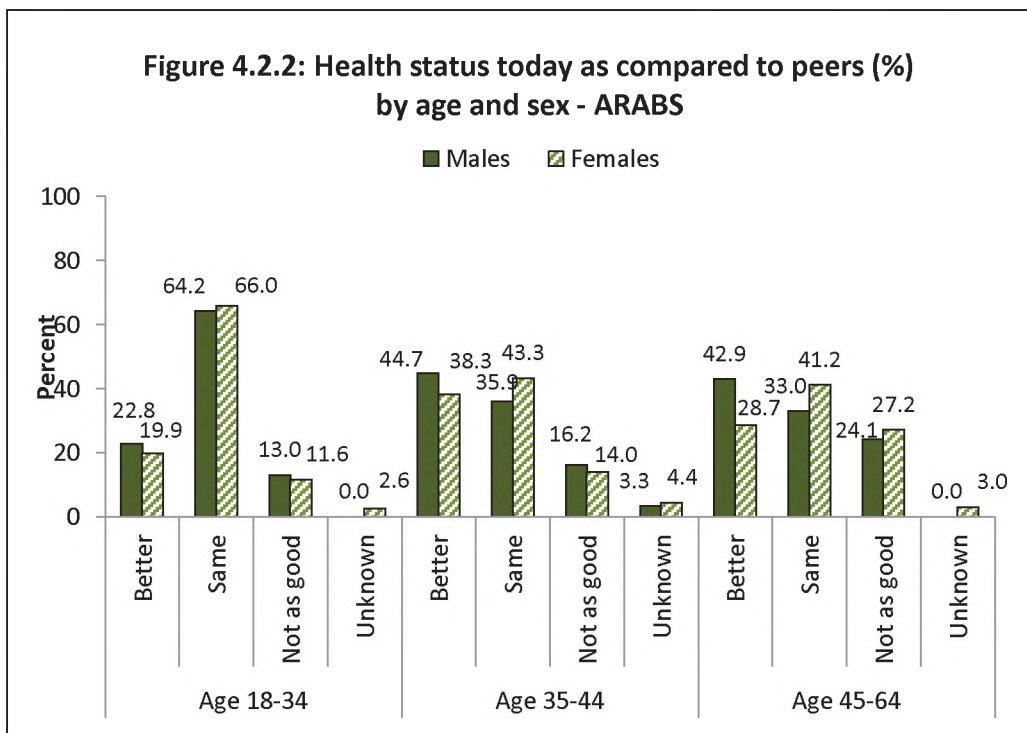
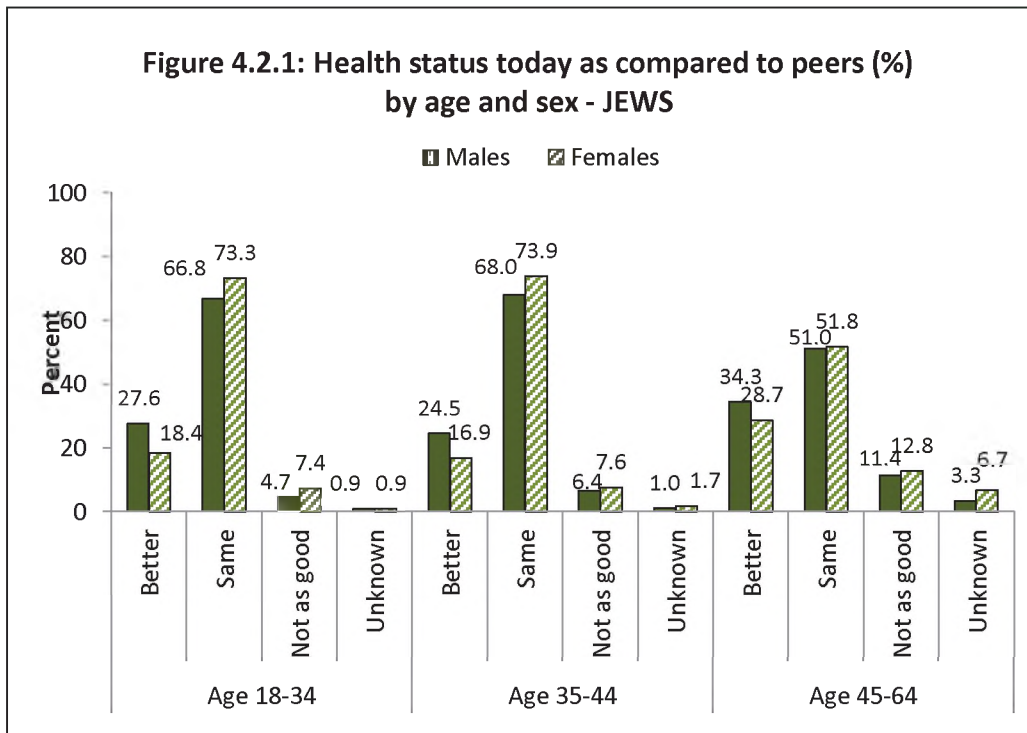
26.8% מבני 18-64 העריכו את מצב בריאותם כטוב יותר בהשוואה לבני גילם ומינם, 60.5% העריכו את המצב כדומה ו- 10.3% העריכו את מצב בריאותם כפחות טוב בהשוואה לבני גילם ומינם.*

טבלה 4.2: מצב הבריאות היום בהשוואה לעמיתים תואמי גיל ומין לפי קבוצת גיל ומין (שאלה 5.2) אחוזים

סה"כ Total (%)	Age group קבוצת גיל			מין Sex	מצב הבריאות בהשוואה לבני גילם Health status as compared to peers
	45-64 (%)	35-44 (%)	18-34 (%)		
30.6	35.9	29.2	26.6	גברים Males	יותר טוב Better
23.1	28.7	21.8	18.7	נשים Females	
58.2	47.8	60.6	66.2	גברים Males	אותו הדבר The same
62.6	50.1	66.9	71.7	נשים Females	
9.6	13.6	8.7	6.5	גברים Males	פחות טוב Not as good
11.0	15.1	9.1	8.3	נשים Females	
1.6	2.7	1.6	0.7	גברים Males	לא יודע Don't know
3.3	6.1	2.3	1.3	נשים Females	

*This question was not included in the 1999-2001 survey

*שאלה זו לא נשאלה בסקר 1999-2001



אבחון* אי פעם של אנמיה מחוסר ברזל (דיווח עצמי) Ever diagnosed* with iron deficiency anemia (self-reported)

כרבע (23.3%) מבני 18-64 דיווחו כי אובחנו אי פעם בידי רופא כלוקים באנמיה, בשיעור דומה ביהודים (23.6%) ובערבים (22.0%). בסקר 1999-2001 דיווחו 20.7% כי אובחנו אי פעם בידי רופא כלוקים באנמיה. §

**טבלה 4.3: דיווח עצמי על אנמיה מחוסר ברזל (אבחון אי פעם)
לפי קבוצת גיל ומין
אחוזים (שאלה 5.3.1)**

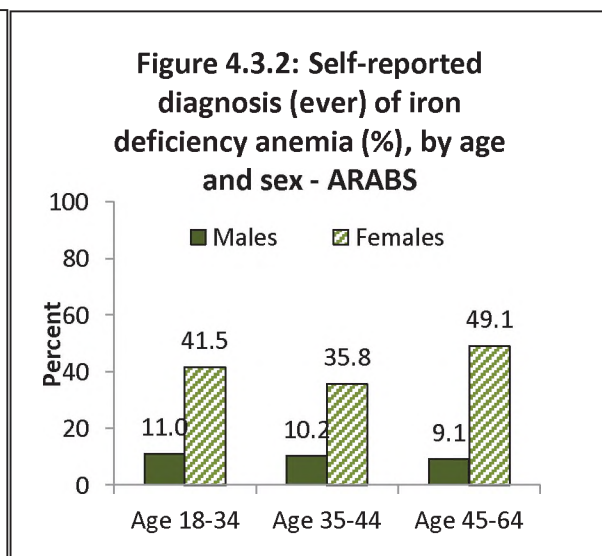
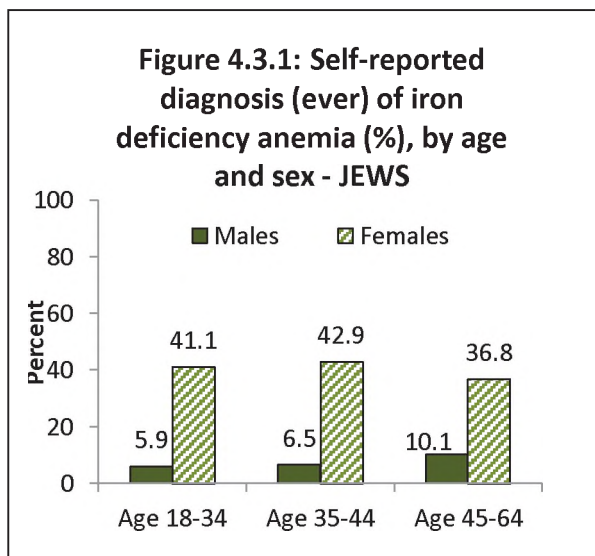
סה"כ Total (%)	קבוצת גיל Age group			מין Sex
	45-64 (%)	35-44 (%)	18-34 (%)	
7.9	9.4	7.5	6.7	גברים Males
38.1	38.6	39.6	36.7	נשים Females

*Diagnosed by a physician

*אבחון על ידי רופא

§ נתוני סקר מב"ת 1999-2001 הם גולמיים ועבור גילאי 25-64

§Mabat 1999-2001 data is unweighted and for ages 25-64



אבחון* אי פעם של אוסטיאופורוזיס (דיווח עצמי) Ever diagnosed* with osteoporosis (self-reported)

4.3% מבני 18-64 דיווחו כי אובחנו אי פעם על ידי רופא כלוקים באוסטיאופורוזיס. בסקר 1999-2001 היה שיעור הלוקים באוסטיאופורוזיס זהה (4.3%)[§]. שכיחות המחלה עולה בנשים מבוגרות: 16.6% מהנשים בגילאי 45-64 דיווחו כי אובחנו כלוקות באוסטיאופורוזיס.

טבלה 4.4: דיווח עצמי על אוסטיאופורוזיס (אבחון אי פעם)
לפי קבוצת גיל ומין
אחוזים (שאלה 5.3.2)

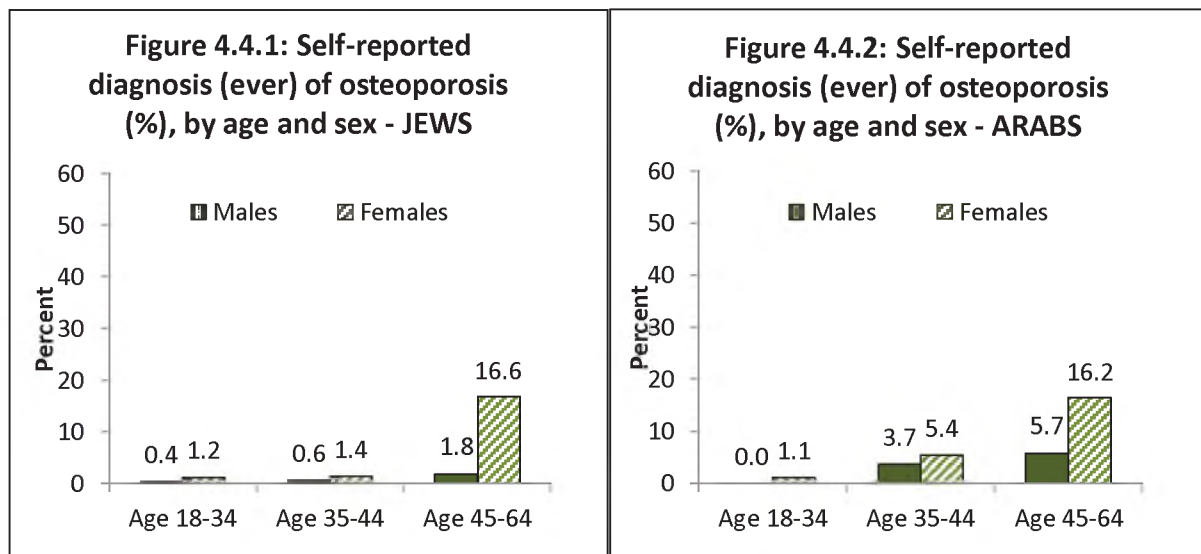
סה"כ Total (%)	קבוצת גיל Age group			מין Sex
	45-64 (%)	35-44 (%)	18-34 (%)	
1.3	2.5	1.3	0.3	גברים Males
7.2	16.6	2.3	1.2	נשים Females

*Diagnosed by a physician

*אבחון על ידי רופא

§נתוני סקר מב"ת 1999-2001 הם גולמיים ועבור גילאי 25-64

§Mabat 1999-2001 data is unweighted and for ages 25-64



אבחון* אי פעם של רמת כולסטרול גבוהה בדם (דיווח עצמי) Ever diagnosed* with high levels of plasma cholesterol (self-reported)

21.4% מבני 18-64 דיווחו כי אובחנו אי פעם על ידי רופא כבעלי רמת כולסטרול גבוהה בדם (21.5% מהיהודים ו-20.9% מהערבים). בסקר 1999-2001 דיווחו 16.5% כי אובחנו אי פעם כבעלי רמת כולסטרול גבוהה בדם.[§] השיעור גבוה בהרבה בבני 45-64 לעומת מבוגרים צעירים יותר.

טבלה 4.5: דיווח עצמי על רמת כולסטרול גבוהה בדם (אבחון אי פעם) לפי קבוצת גיל ומין אחוזים (שאלה 5.3.3)

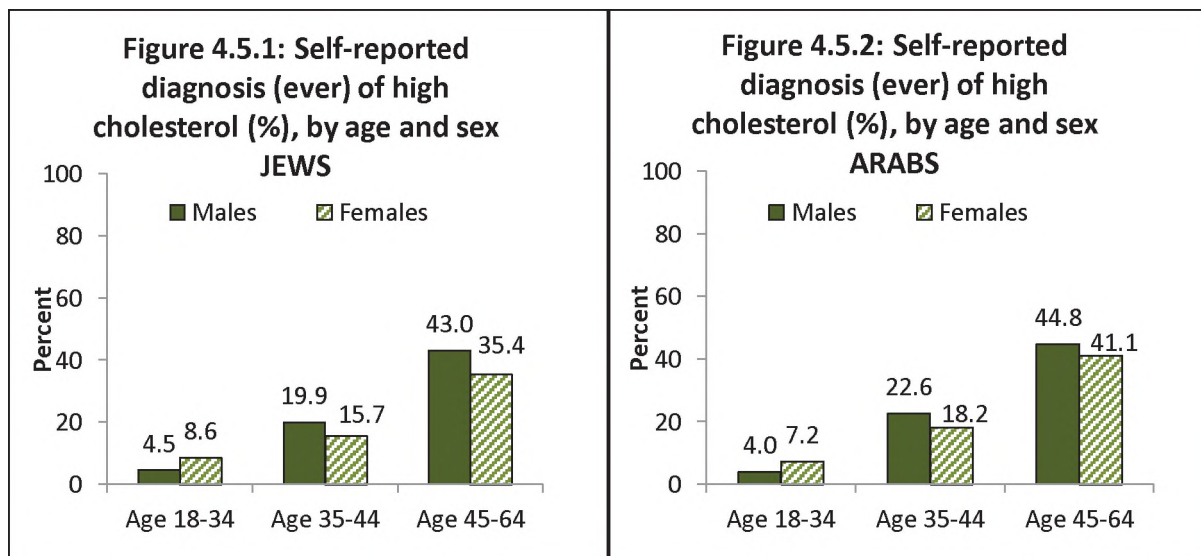
סה"כ Total (%)	קבוצת גיל Age group			מין Sex
	45-64 (%)	35-44 (%)	18-34 (%)	
22.3	43.3	20.5	4.4	גברים Males
20.5	36.3	16.3	8.3	נשים Females

*Diagnosed by a physician

*אבחון על ידי רופא

§ נתוני סקר מב"ת 1999-2001 הם גולמיים ועבור גילאי 25-64

§Mabat 1999-2001 data is unweighted and for ages 25-64



אבחון* אי פעם של רמת טריגליצרידים גבוהה בדם (דיווח עצמי) Ever diagnosed* with high levels of plasma triglycerides (self-reported)

10.7% מבני 18-64 דיווחו כי אובחנו אי פעם על ידי רופא כבעלי רמת טריגליצרידים גבוהה בדם (10.5% ביהודים ו-11.4% בערבים). בסקר 1999-2001 דיווחו 8.8% כי אובחנו אי פעם בידי רופא כבעלי רמת טריגליצרידים גבוהה בדם.[§]

טבלה 4.6: דיווח עצמי על רמת טריגליצרידים גבוהה בדם (אבחון אי פעם)
לפי קבוצת גיל ומין
אחוזים (שאלה 5.3.4)

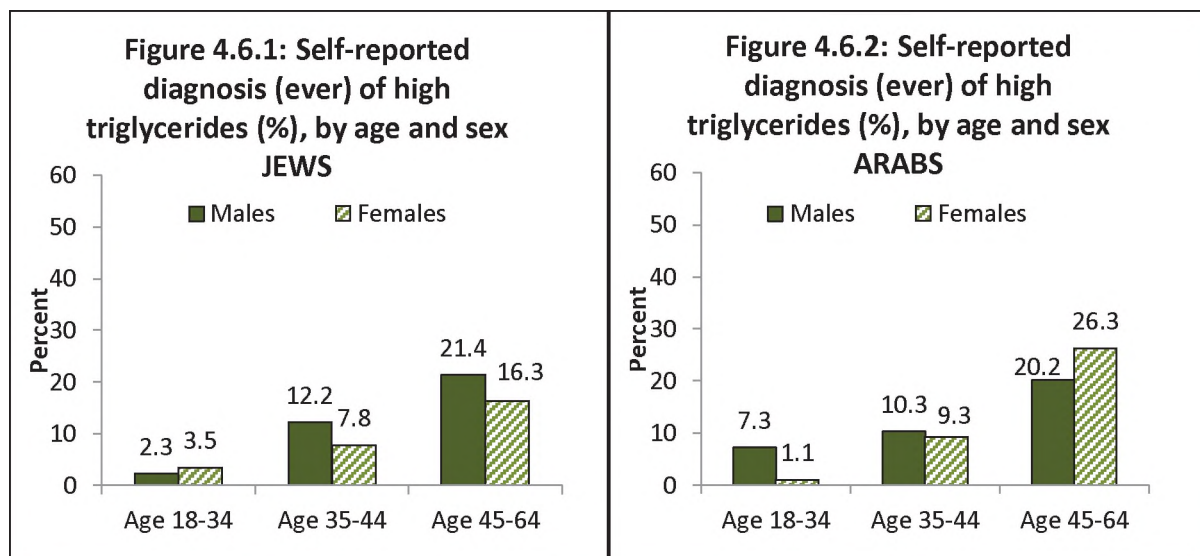
סה"כ Total (%)	קבוצת גיל Age group			מין Sex
	45-64 (%)	35-44 (%)	18-34 (%)	
11.8	21.1	11.8	3.3	גברים Males
9.7	17.8	8.1	2.9	נשים Females

*Diagnosed by a physician

*אבחון על ידי רופא

[§]נתוני סקר מב"ת 1999-2001 הם גולמיים ועבור גילאי 25-64

[§]Mabat 1999-2001 data is unweighted and for ages 25-64



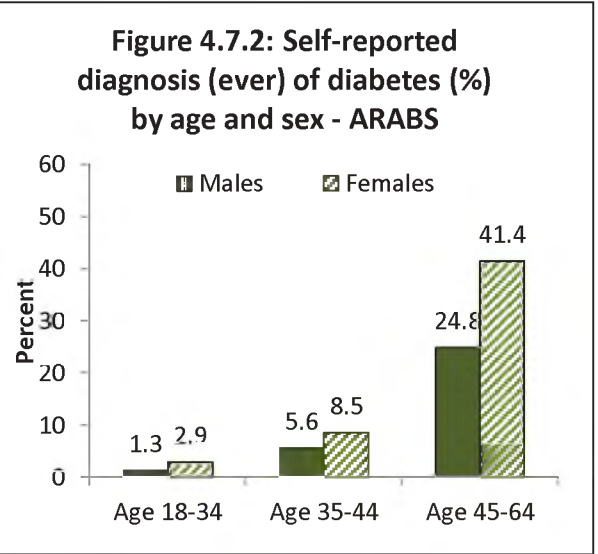
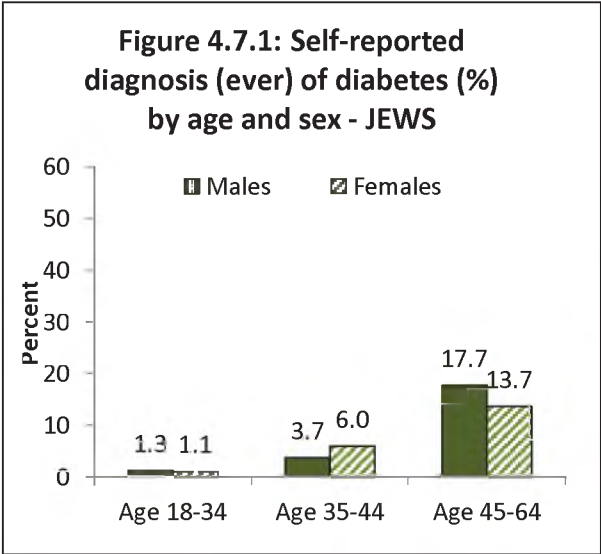
אבחון* אי פעם של סוכרת (דיווח עצמי) Ever diagnosed* with diabetes (self-reported)

8.6% מבני 18-64 דיווחו כי אובחנו אי פעם על ידי רופא כחולים בסוכרת (7.6% ביהודים ו-12.7% בערבים). בסקר 1999-2001 דיווחו 6.4% כי אובחנו אי פעם בידי רופא כחולים בסוכרת.[§]

טבלה 4.7: דיווח עצמי על סוכרת (אבחון אי פעם) לפי קבוצת גיל ומין (אחוזים) (שאלה 5.4)

סה"כ Total (%)	קבוצת גיל Age group			מין Sex
	45-64 (%)	35-44 (%)	18-34 (%)	
8.4	19.0	4.1	1.3	גברים Males
8.8	18.0	6.6	1.5	נשים Females

*Diagnosed by a physician
 §Mabat 1999-2001 data is unweighted and for ages 25-64
 *אבחון על ידי רופא
 §נתוני סקר מב"ת 1999-2001 הם גולמיים ועבור גילאי 25-64



אבחון* אי פעם של מחלת לב כלילית (דיווח עצמי) Ever diagnosed* with coronary heart disease (self-reported)

3.9% מבני 18-64 דיווחו כי אובחנו אי פעם על ידי רופא כחולים במחלת לב כלילית (3.2% מהיהודים ו- 6.5% מהערבים).[‡]

טבלה 4.8: דיווח עצמי על מחלת לב כלילית (אבחון אי פעם) לפי קבוצת גיל ומין אחוזים (שאלה 5.3.5)

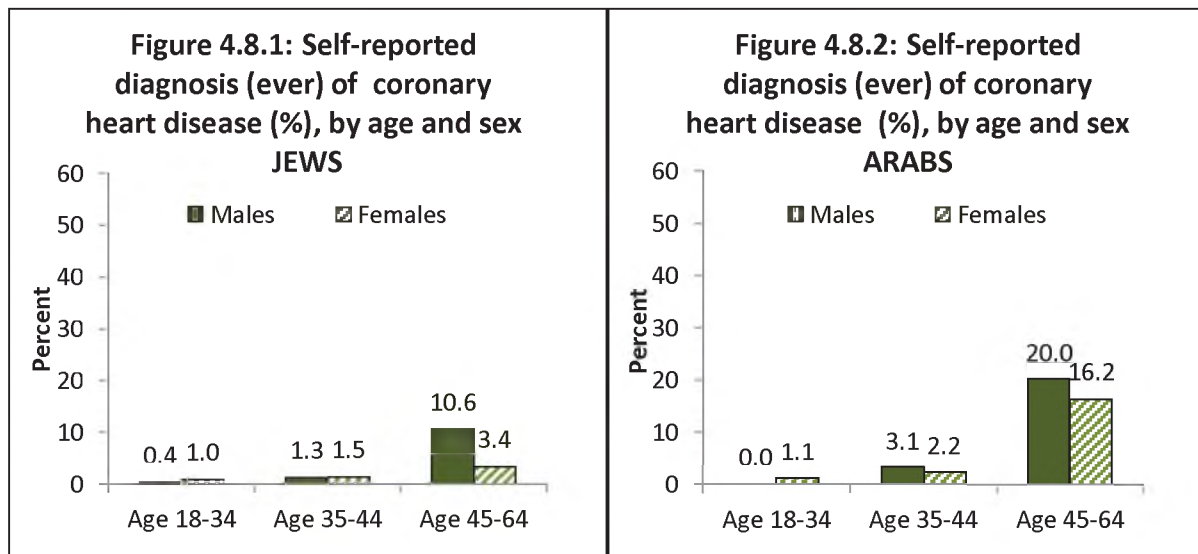
סה"כ Total (%)	קבוצת גיל Age group			מין Sex
	45-64 (%)	35-44 (%)	18-34 (%)	
5.0	12.2	1.7	0.3	גברים Males
2.8	5.4	1.7	1.0	נשים Females

*Diagnosed by a physician

*אבחון על ידי רופא

[‡]שאלה זו נשאלה באופן שונה בסקר 1999-2001

[‡]This question was phrased differently in the 1999-2001 survey



אבחון* אי פעם של שבץ מוחי (דיווח עצמי) Ever diagnosed* with stroke (self-reported)

1.5% מבני 18-64 דיווחו כי אובחנו אי פעם על ידי רופא כלוקים בשבץ מוחי (1.2% מהיהודים ו- 2.8% מהערבים). בסקר 1999-2001 דיווחו 0.6% כי אובחנו אי פעם בידי רופא כי לקו בשבץ מוחי. §

טבלה 4.9: דיווח עצמי על שבץ מוחי (אבחון אי פעם) לפי קבוצת גיל ומין אחוזים (שאלה 5.3.6)

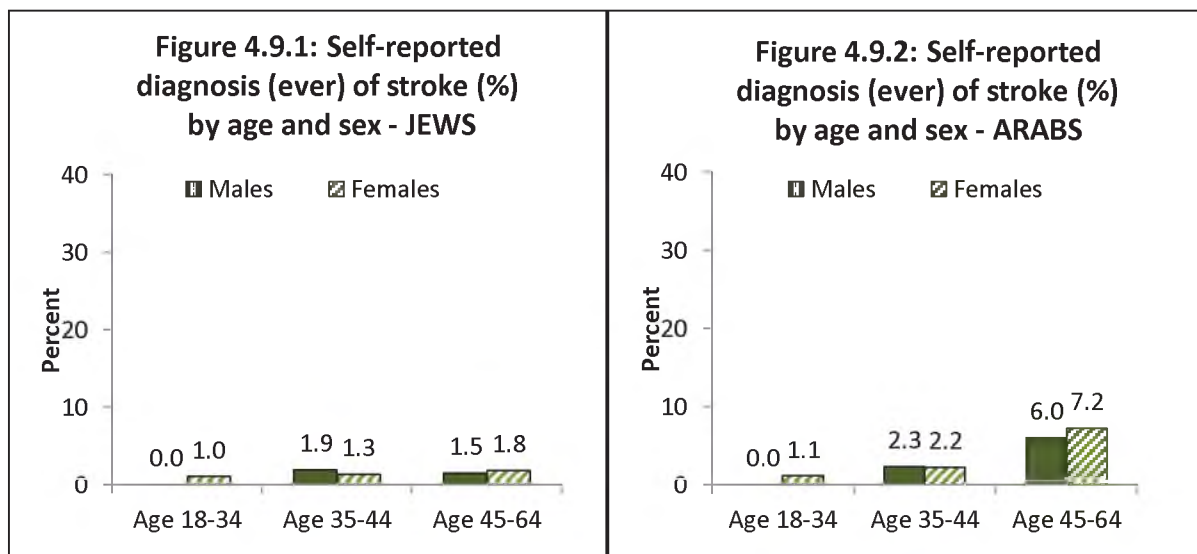
סה"כ Total (%)	קבוצת גיל Age group			מין Sex
	45-64 (%)	35-44 (%)	18-34 (%)	
1.3	2.3	2.0	0.0	גברים Males
1.7	2.6	1.5	1.0	נשים Females

*Diagnosed by a physician

*אבחון על ידי רופא

§ נתוני סקר מב"ת 1999-2001 הם גולמיים ועבור גילאי 25-64

§Mabat 1999-2001 data is unweighted and for ages 25-64



אבחון* אי פעם של סרטן (דיווח עצמי) Ever diagnosed* with cancer (self-reported)

2.7% מבני 18-64 דיווחו כי אובחנו אי פעם על ידי רופא כחולים בסרטן (2.9% מהיהודים ו-2.3% מהערבים). בסקר 1999-2001 דיווחו 1.7% כי אובחנו אי פעם בידי רופא כחולים בסרטן.[§]

טבלה 4.10: דיווח עצמי על סרטן (אבחון אי פעם)
לפי קבוצת גיל ומין
אחוזים (שאלה 5.3.7)

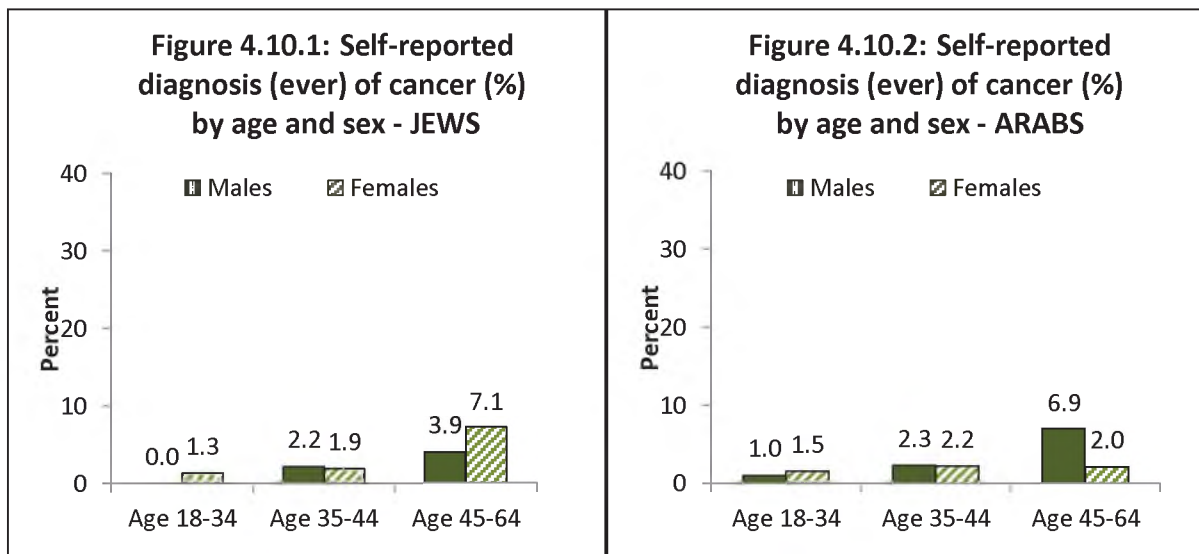
סה"כ Total (%)	קבוצת גיל Age group			מין Sex
	45-64 (%)	35-44 (%)	18-34 (%)	
2.1	4.4	2.2	0.0	גברים Males
3.3	6.3	2.0	1.4	נשים Females

*Diagnosed by a physician

*אבחון על ידי רופא

§ נתוני סקר מב"ת 1999-2001 הם גולמיים ועבור גילאי 25-64

§Mabat 1999-2001 data is unweighted and for ages 25-64



אבחון* אי פעם של דגנת (צליאק) - (דיווח עצמי) Ever diagnosed* with Celiac disease (self-reported)

1.5% מבני 18-64 דיווחו כי אובחנו אי פעם על ידי רופא כחולים בדגנת (1.4% מהיהודים ו- 2.0% מהערבים).[‡]

טבלה 4.11: דיווח עצמי על דגנת (אבחון אי פעם)
לפי קבוצת גיל ומין
אחוזים (שאלה 5.3.10)

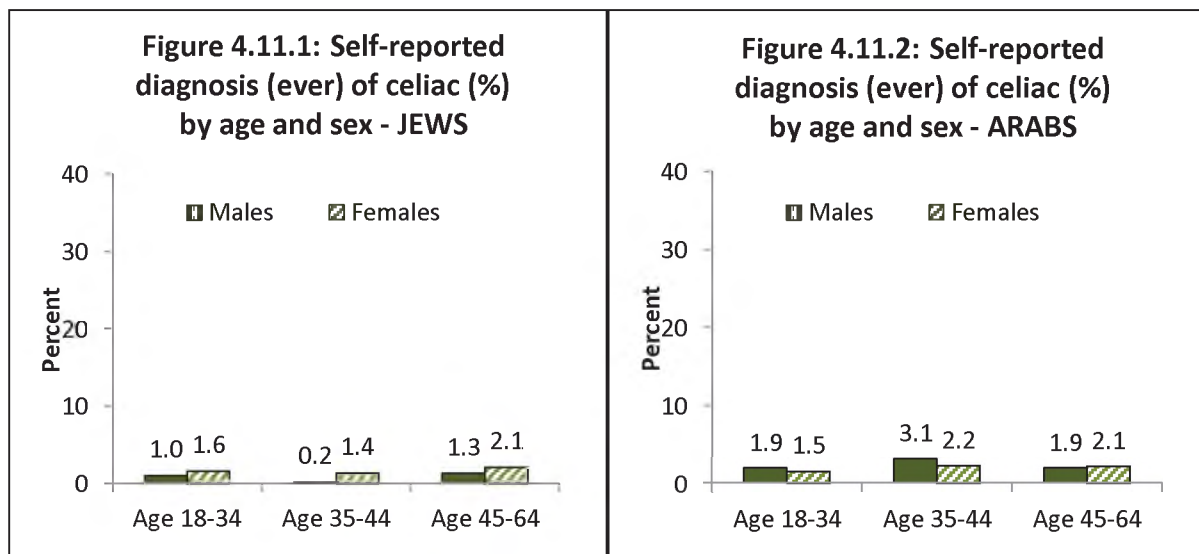
סה"כ Total (%)	קבוצת גיל Age group			מין Sex
	45-64 (%)	35-44 (%)	18-34 (%)	
1.2	1.4	0.9	1.2	גברים Males
1.8	2.1	1.6	1.6	נשים Females

*Diagnosed by a physician

*אבחון על ידי רופא

[‡]שאלה זו לא נשאלה בסקר 1999-2001

[‡]This question was not included in the 1999-2001 survey



אבחון* אי פעם של בעיות בבלוטת התריס (דיווח עצמי) Ever diagnosed* with thyroid problems (self-reported)

7.4% מבני 18-64 דיווחו כי אובחנו אי פעם על ידי רופא כבעלי בעיות בבלוטת התריס
(7.6% מהיהודים ו-6.4% מהערבים).[‡]

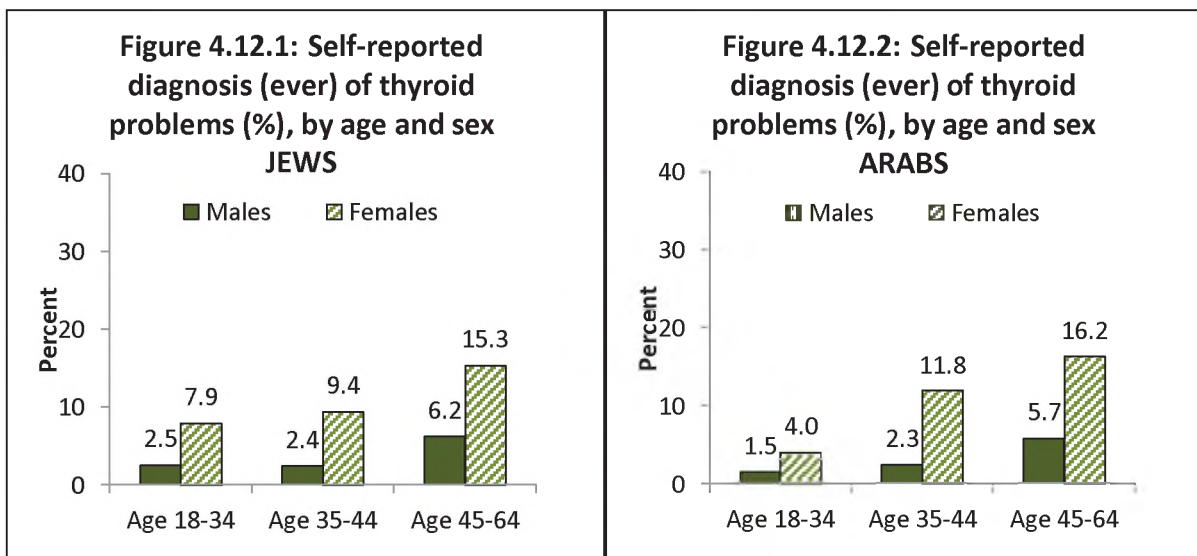
**טבלה 4.12: דיווח עצמי על בעיות בבלוטת התריס (אבחון אי פעם)
לפי קבוצת גיל ומין
(אחוזים (שאלה 5.3.11))**

סה"כ Total (%)	קבוצת גיל Age group (%)			מין Sex
	45-64 (%)	35-44 (%)	18-34 (%)	
3.7	6.1	2.4	2.3	גברים Males
10.8	15.4	9.9	7.0	נשים Females

*Diagnosed by a physician

*אבחון על ידי רופא

[‡]This question was not included in the 1999-2001 survey [‡]שאלה זו לא נשאלה בסקר 1999-2001



אבחון* אי פעם של אסתמה (דיווח עצמי) Ever diagnosed* with asthma (self-reported)

7.4% מבני 18-64 דיווחו כי אובחנו אי פעם על ידי רופא כחולים באסתמה (7.8% מהיהודים ו- 6.0% מהערבים)*.

טבלה 4.13: דיווח עצמי על אסתמה (אבחון אי פעם)
לפי קבוצת גיל ומין
אחוזים (שאלה 5.3.12 question)

סה"כ Total (%)	קבוצת גיל Age group			מין Sex
	45-64 (%)	35-44 (%)	18-34 (%)	
7.1	6.7	5.9	8.1	גברים Males
7.8	8.0	7.3	7.8	נשים Females

*Diagnosed by a physician

*אבחון על ידי רופא

‡שאלה זו לא נשאלה בסקר 1999-2001 This question was not included in the 1999-2001 survey

Figure 4.13.1: Self-reported diagnosis (ever) of asthma (%) by age and sex - JEWS

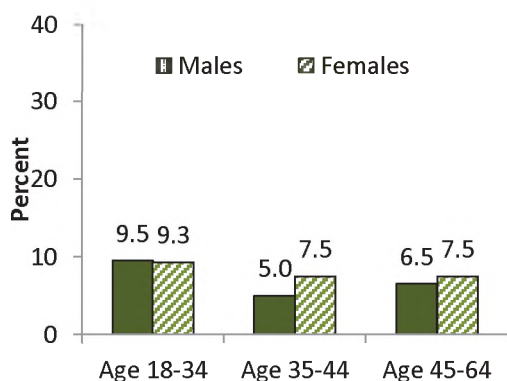
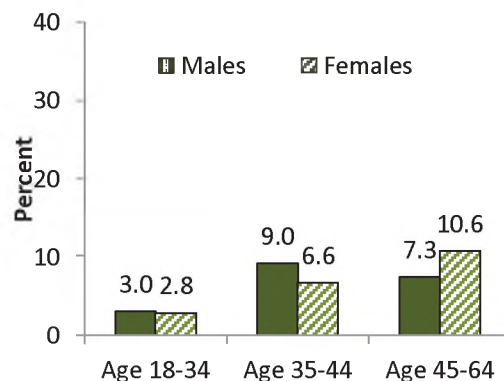


Figure 4.13.2: Self-reported diagnosis (ever) of asthma (%) by age and sex - ARABS



אבחון* אי פעם של יתר לחץ דם (דיווח עצמי) Ever diagnosed* with hypertension (self-reported)

16.0% מבני 18-64 דיווחו כי אובחנו אי פעם על ידי רופא כבעלי יתר לחץ דם (16.1% מהיהודים ו-15.7% מהערבים). בסקר 1999-2001 דיווחו 13.5% כי אובחנו אי פעם בידי רופא כבעלי יתר לחץ דם.[§]

טבלה 4.14: דיווח עצמי על יתר לחץ דם (אבחון אי פעם)
לפי קבוצת גיל ומין
אחוזים (שאלה 7.2)

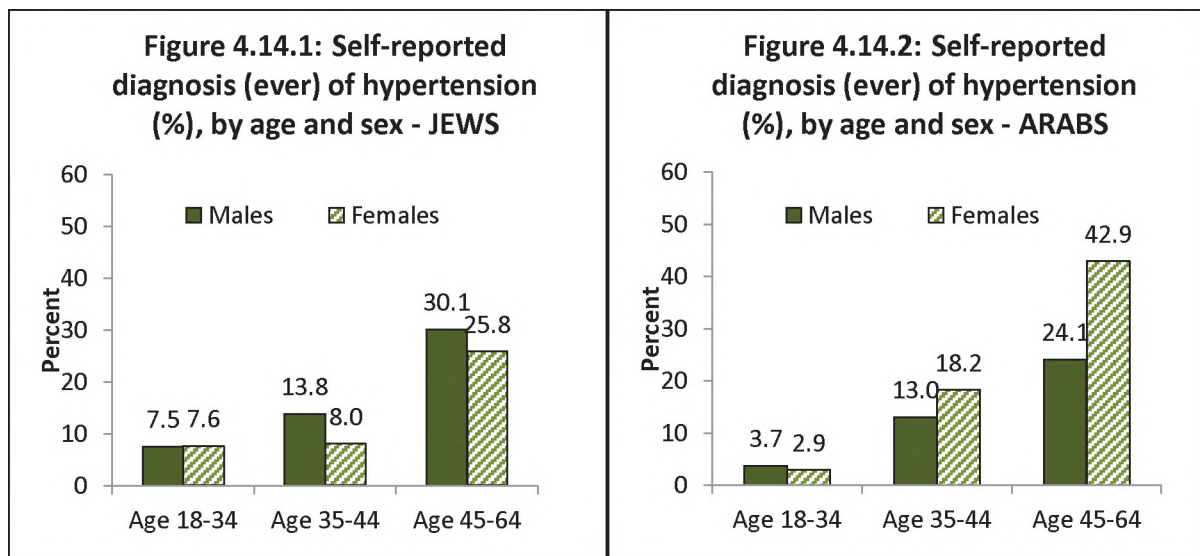
סה"כ Total (%)	קבוצת גיל Age group (%)			מין Sex
	45-64 (%)	35-44 (%)	18-34 (%)	
16.5	29.1	13.6	6.7	גברים Males
15.5	28.5	10.4	6.5	נשים Females

*Diagnosed by a physician

*אבחון על ידי רופא

§ נתוני סקר מב"ת 1999-2001 הם גולמיים ועבור גילאי 25-64

§Mabat 1999-2001 data is unweighted and for ages 25-64



יתר לחץ דם* על פי מדידה Hypertension* based on blood pressure (BP) measurement

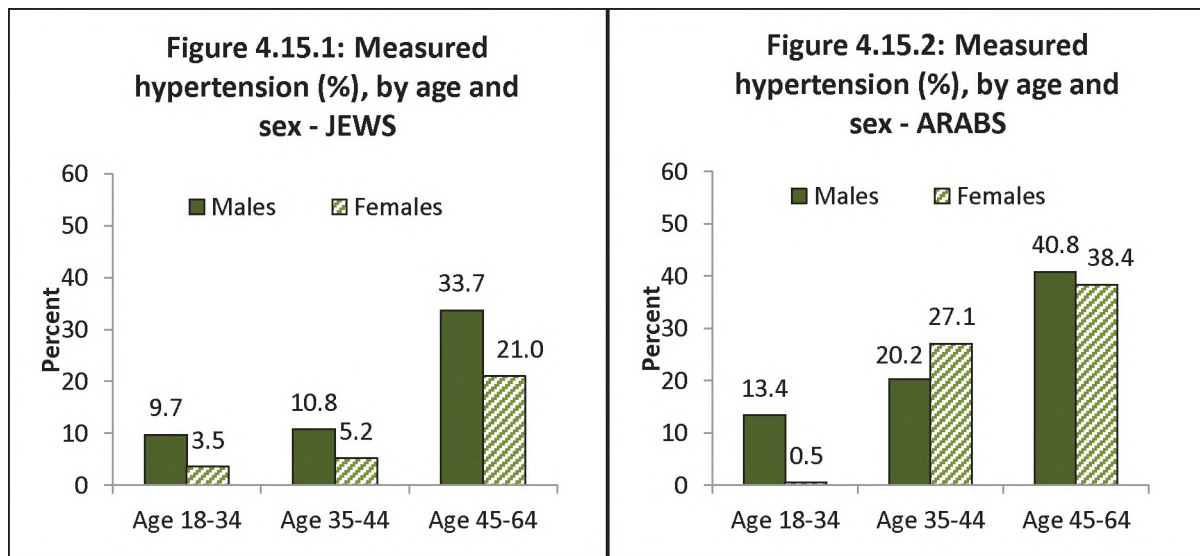
ל-16.1% מבני 18-64 נמדד לחץ דם הגבוה מערכי הנורמה (14.4% מהיהודים ו-22.2% מהערבים).[‡]

טבלה 4.15: יתר לחץ דם על פי מדידה
לפי קבוצת גיל ומין
אחוזים (סעיף 17 section)

סה"כ Total (%)	קבוצת גיל Age group			מין Sex
	45-64 (%)	35-44 (%)	18-34 (%)	
19.8	35.2	13.2	10.5	גברים Males
12.4	24.1	10.0	2.9	נשים Females

*יתר לחץ דם מוגדר כלחץ דם סיסטולי נמדד ≥ 140 מ"מ כספית ו/או לחץ דם דיאסטולי נמדד ≥ 90 מ"מ כספית
*Hypertension is defined as measured systolic BP ≥ 140 mmHg and/or diastolic BP ≥ 90 mmHg

[‡] לחץ דם לא נמדד בסקר 1999-2001 Blood pressure was not measured in 1999-2001 survey



מצב בריאות הפה – הערכה עצמית כ"טוב מאוד" או "טוב" Self-assessment of dental health status as "very good" or "good"

רוב גדול (87.4%) מבני 18-64 הגדירו את מצב בריאות הפה שלהם כ"טוב מאוד" או "טוב" (88.6% מהיהודים ו-82.5% מהערבים). השאר הגדירו את מצב בריאות הפה שלהם כ"לא טוב" או "גרוע".*

טבלה 4.16: הערכה עצמית של מצב בריאות הפה כ"טוב מאוד" או "טוב" לפי קבוצת גיל ומין אחוזים (שאלה 8.2)

סה"כ Total (%)	קבוצת גיל Age group			מין Sex
	45-64 (%)	35-44 (%)	18-34 (%)	
87.4	81.0	87.2	93.2	גברים Males
87.4	79.9	87.4	94.4	נשים Females

*שאלה זו לא נשאלה בסקר 1999-2001 This question was not included in the 1999-2001 survey



צריכת תרופות ותוספי תזונה באופן קבוע Routine use of medications and nutrition supplements

67.0% מבני 18-64 לא צורכים תרופות או תוספי תזונה באופן קבוע. 24.7% צורכים 1-3 תרופות/תוספי תזונה, 6.9% צורכים 4-8 תרופות/תוספי תזונה ו- 1.4% צורכים 9 ויותר תרופות/תוספי תזונה. †

טבלה 4.17: צריכת תרופות ותוספי תזונה באופן קבוע לפי קבוצת גיל ומין אחוזים (שאלה 8.2 question)

סה"כ Total (%)	קבוצת גיל Age group			מין Sex	מספר תרופות/תוספים Number of medications / supplements
	45-64 (%)	35-44 (%)	18-34 (%)		
72.4	49.3	79.3	88.0	גברים Males	0
61.8	43.1	70.8	73.7	נשים Females	
20.5	31.7	19.5	11.7	גברים Males	1-3
28.7	35.5	25.6	24.3	נשים Females	
5.9	15.5	1.2	0.3	גברים Males	4-8
8.0	17.3	3.6	1.9	נשים Females	
1.2	3.5	0.0	0.0	גברים Males	≥9
1.6	4.1	0.0	0.1	נשים Females	

†שאלה זו נשאלה באופן שונה בסקר 1999-2001

†This question was phrased differently in the 1999-2001 survey

Figure 4.17.1: Use of medications/nutrition supplements (%), by age and sex - JEWS

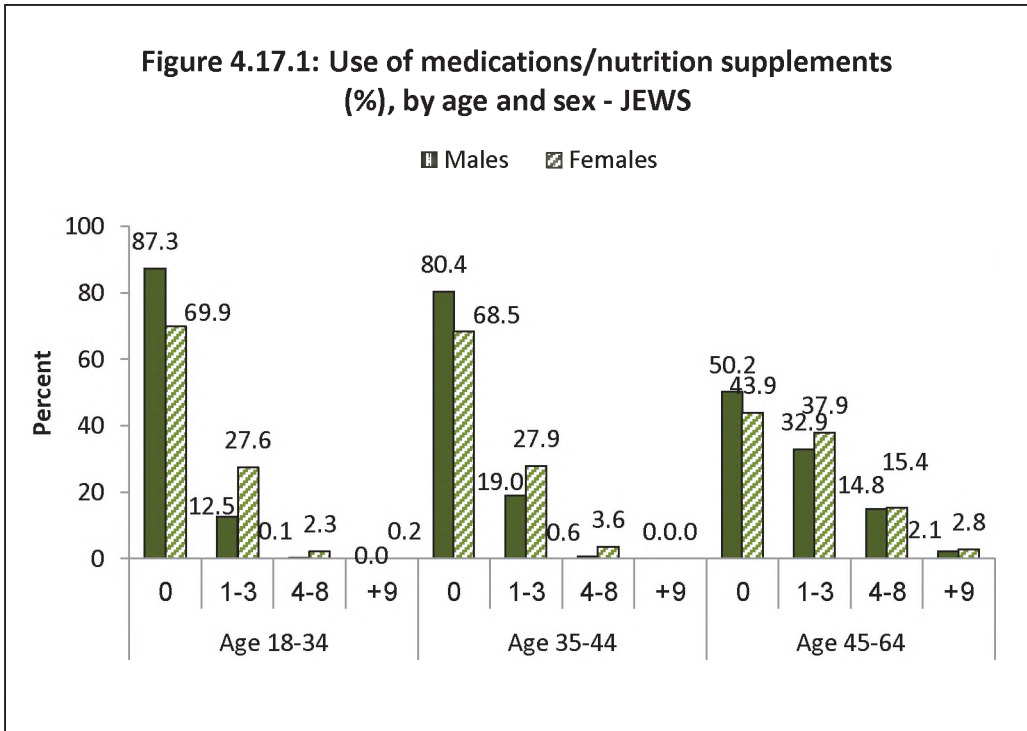
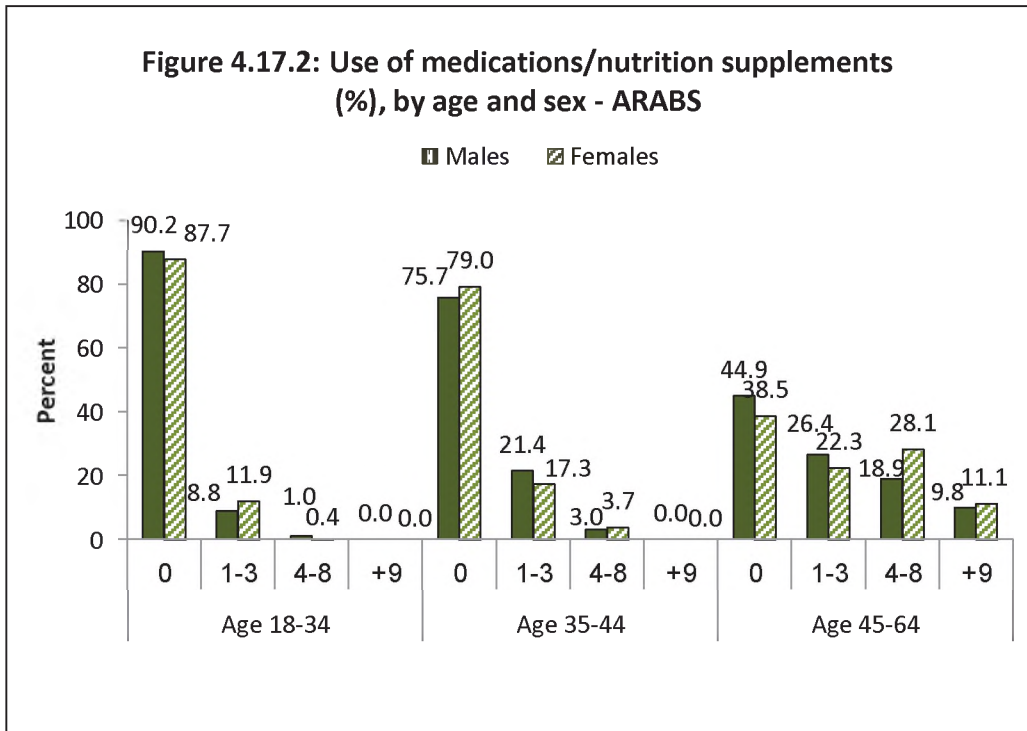


Figure 4.17.2: Use of medications/nutrition supplements (%), by age and sex - ARABS



פרק 5
הרגלי אכילה

Chapter 5
Eating Habits

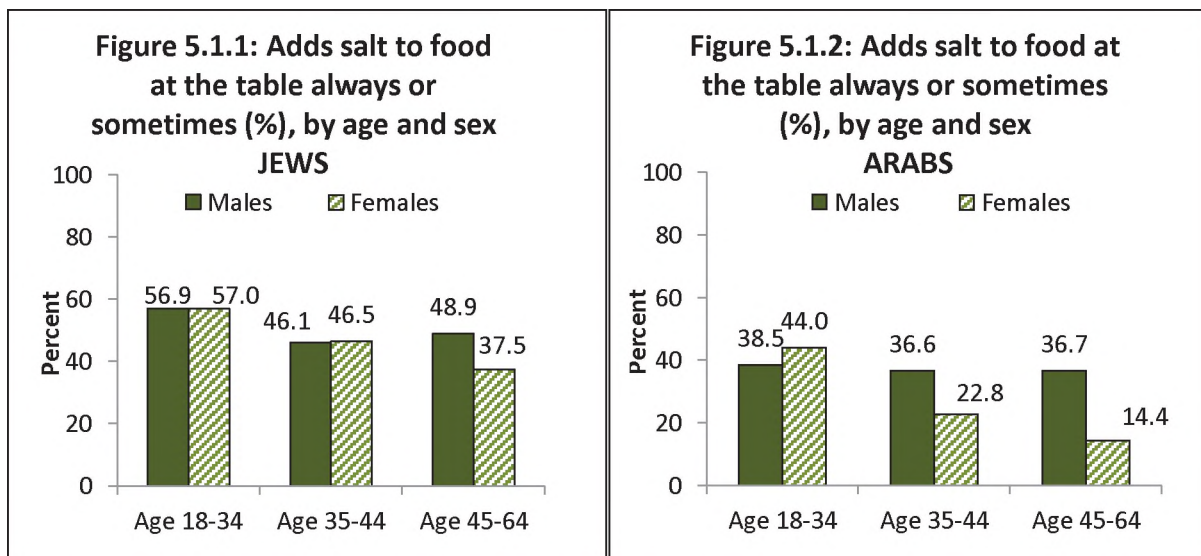
הוספת מלח לאוכל בעת הארוחה Adds salt to food at the table

כמחצית (46.1%) מבני 18-64 מוסיפים מלח לאוכל בשולחן (תמיד או לפעמים), 49.2% מהיהודים ו- 33.5% מהערבים.[‡]

טבלה 5.1: הוספת מלח לאוכל בעת הארוחה לפי קבוצת גיל ומין אחוזים (שאלה 2.10)

סה"כ Total (%)	קבוצת גיל Age group			מין Sex	הוספת מלח בעת הארוחה Adds salt to food at the table
	45-64 (%)	35-44 (%)	18-34 (%)		
48.7	46.8	43.9	52.9	גברים Males	כן* Yes*
43.6	34.0	41.1	54.2	נשים Females	

*כן, תמיד או לפעמים
‡This question was not included in the 1999-2001 survey 1999-2001 בסקר



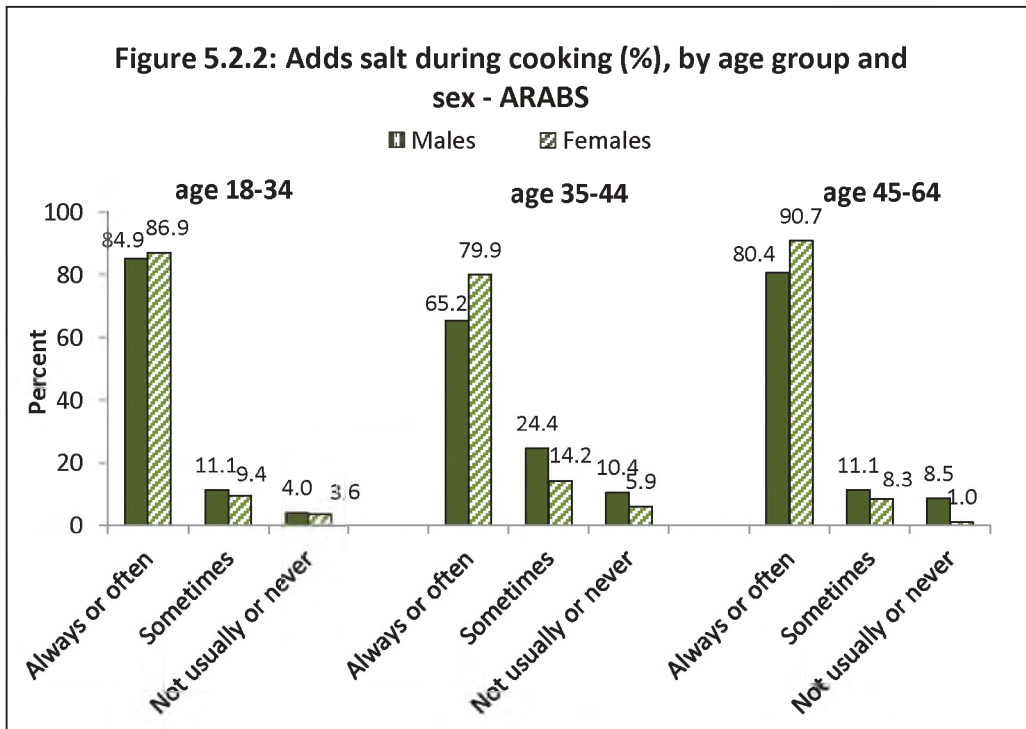
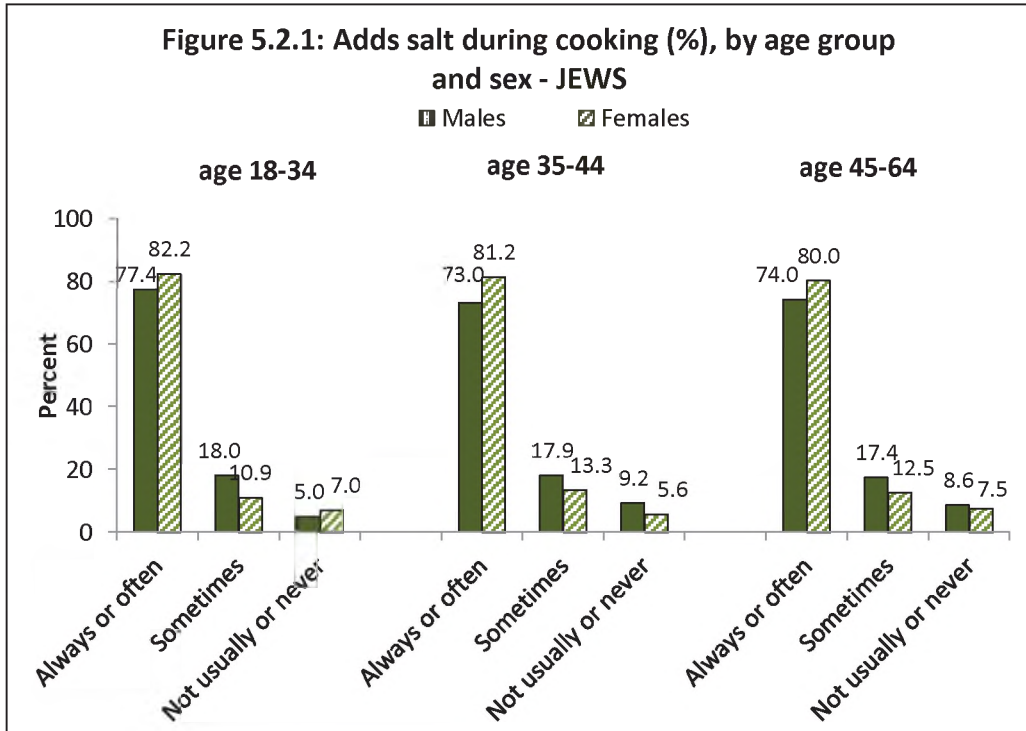
הוספת מלח לאוכל בעת הבישול Adds salt during cooking

רוב בני 18-64 (79.0%) מוסיפים מלח בבישול, תמיד או לעיתים קרובות (78.2% מהיהודים ו-82.3% מהערבים).[‡]

טבלה 5.2: הוספת מלח לאוכל בעת הבישול לפי קבוצת גיל ומין
(אחוזים (שאלה 2.11 question))

סה"כ Total (%)	קבוצת גיל Age group			מין Sex	הוספת מלח בעת הבישול Adds salt to food during cooking
	45-64 (%)	35-44 (%)	18-34 (%)		
75.8	75.1	71.2	79.0	גברים Males	תמיד או לעיתים קרובות Always or often
82.1	81.6	80.9	83.2	נשים Females	
17.0	16.3	19.4	16.2	גברים Males	לפעמים Sometimes
11.7	11.9	13.5	10.6	נשים Females	
7.3	8.6	9.4	4.8	גברים Males	כמעט לא או אף פעם Not usually or never
6.2	6.5	5.7	6.2	נשים Females	

[‡]שאלה זו לא נשאלה בסקר 1999-2001 This question was not included in the 1999-2001 survey



צמחונות* Vegetarianism*

4.5% מבני 18-64 נמנעים מאכילת בשר ועוף (5.3% מהיהודים ו-1.3% מהערבים).[‡]

טבלה 5.3: צמחונות לפי קבוצת גיל ומין
(שאלות 2.15.1, 2.15.2)

סה"כ Total (%)	קבוצת גיל Age group			מין Sex
	45-64 (%)	35-44 (%)	18-34 (%)	
1.9	3.0	2.1	0.8	גברים Males
7.1	5.5	6.0	9.2	נשים Females

*הוגדר על פי דיווח עצמי על המנעות מאכילת בשר ועוף

* Based on self-reported abstinence from eating meat and poultry

[‡]שאלה זו נשאלה באופן שונה בסקר 1999-2001

[‡]This question was phrased differently in the 1999-2001 survey

Figure 5.3.1: Vegetarians (%), by age and sex - JEWS

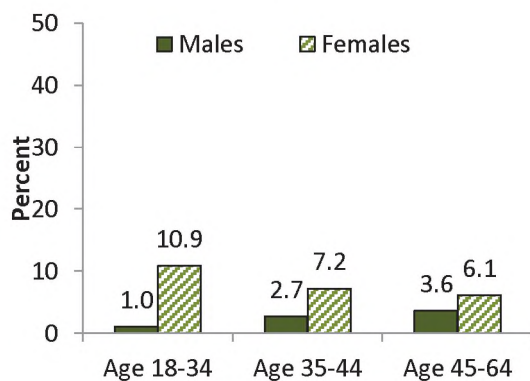


Figure 5.3.2: Vegetarians (%), by age and sex - ARABS



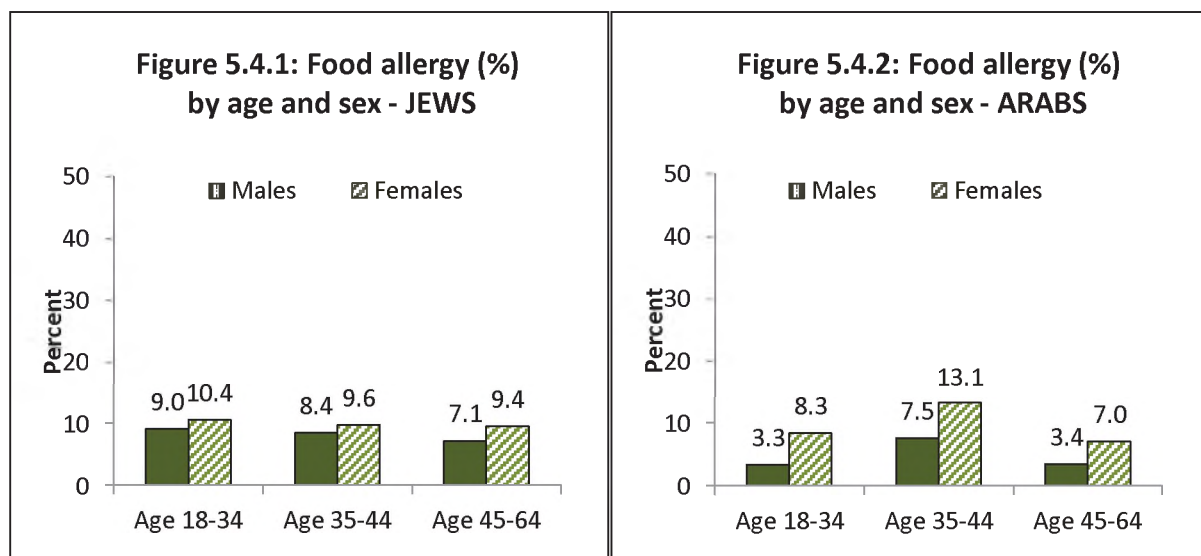
אלרגיה למזון Food allergy

8.6% מבני 18-64 דיווחו כי הם אלרגיים למזונות מסוימים (9.0% מהיהודים ו- 6.8% מהערבים). האלרגיות השכיחות ביותר הן לחלב, פול ודגים. בסקר 1999-2001 דיווחו 10.1% על המצאות אלרגיה או רגישות למזון.[§]

טבלה 5.4: אלרגיה למזון לפי קבוצת גיל ומין
(אחוזים (שאלה 2.17 question))

סה"כ Total (%)	קבוצת גיל Age group			מין Sex
	45-64 (%)	35-44 (%)	18-34 (%)	
7.4	6.4	8.2	7.7	גברים Males
9.7	9.0	10.4	9.9	נשים Females

[§] נתוני סקר מב"ת 1999-2001 הם גולמיים ועבור גילאי 25-64
§Mabat 1999-2001 data is unweighted and for ages 25-64



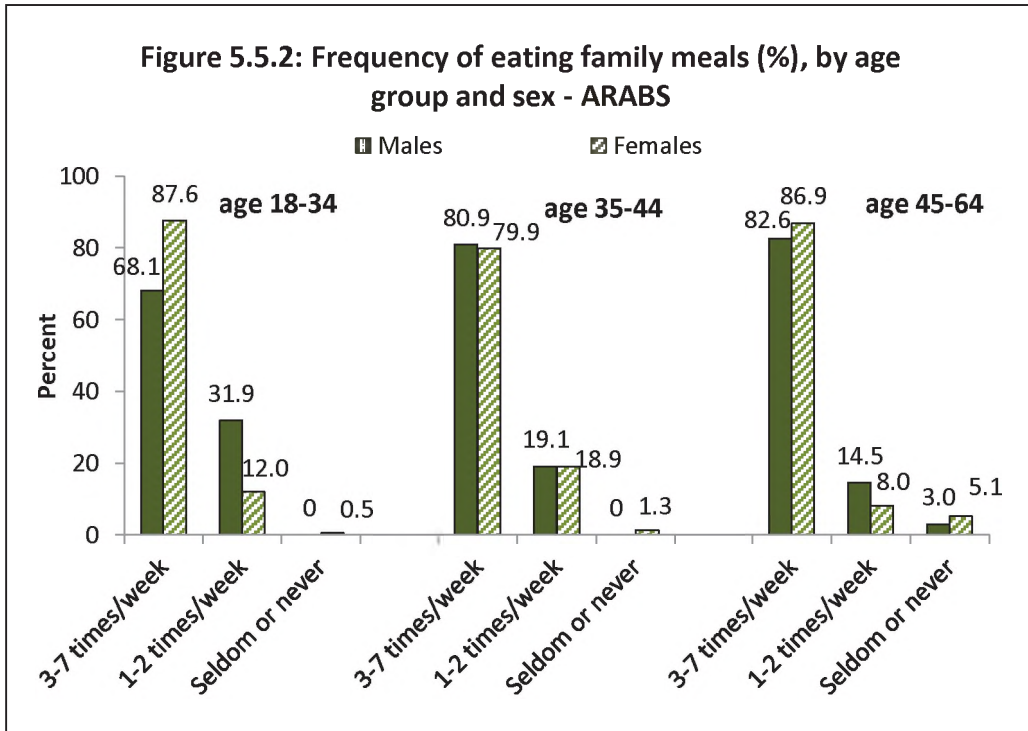
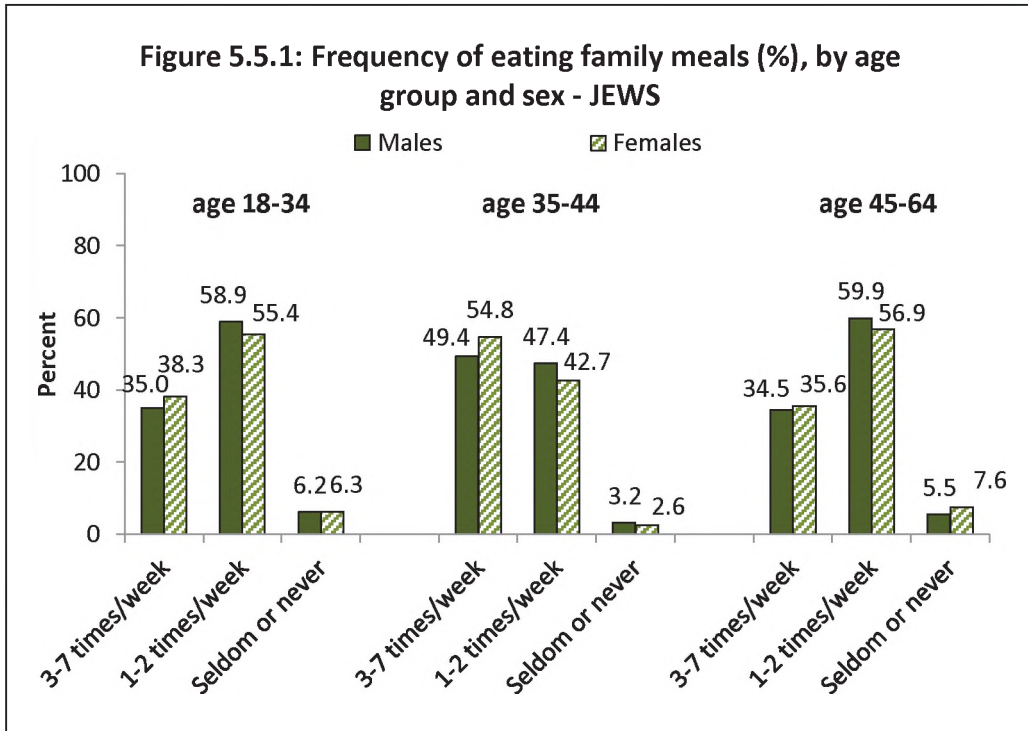
תדירות אכילת ארוחות משפחתיות* Frequency of eating family meals*

47.7% מבני 18-64 אוכלים ארוחות משפחתיות בתדירות של 3-7 פעמים בשבוע (39.5% ביהודים ו- 80.6% בערבים). 4.8% אוכלים ארוחות משפחתיות לעיתים רחוקות או אף פעם.[‡]

טבלה 5.5: תדירות אכילת ארוחות משפחתיות לפי קבוצת גיל ומין אחוזים (שאלה 2.6 question)

סה"כ Total (%)	קבוצת גיל Age group			מין Sex	תדירות ארוחות משפחתיות Frequency of eating family meals
	45-64 (%)	35-44 (%)	18-34 (%)		
45.7	43.0	56.6	42.0	גברים Males	3-7 פעמים בשבוע 3-7 times/week
49.7	43.5	60.5	49.1	נשים Females	
49.9	52.0	40.9	53.1	גברים Males	1-2 פעמים בשבוע 1-2 times/week
45.1	49.3	37.3	45.9	נשים Females	
4.4	5.1	2.5	4.9	גברים Males	לעיתים רחוקות או אף פעם Seldom or never
5.2	7.2	2.3	5.0	נשים Females	

*Eating meals with most family members
‡שאלה זו לא נשאלה בסקר 1999-2001 עם רוב בני המשפחה
‡This question was not included in the 1999-2001 survey



תדירות התנהגויות אכילה[‡] Eating behaviors[‡]

טבלה 5.6: תדירות התנהגויות אכילה נבחרות לפי קבוצת אוכלוסייה ומין אחוזים (שאלה 2.3 question)

סה"כ Total (%)	ערבים Arabs (%)	יהודים Jews (%)	מין Sex	התנהגויות שעוסקים בהן תמיד או לעיתים קרובות* Behaviors engaged in always or often*
38.6	41.1	37.9	גברים Males	אכילה שלא ליד שולחן האוכל Eating away from the table
35.4	31.8	36.3	נשים Females	
39.7	28.7	42.5	גברים Males	אכילה בשעות הערב המאוחרות או בלילה Eating late in the evening or at night
29.7	22.4	31.4	נשים Females	
50.4	33.8	54.6	גברים Males	אכילה בזמן צפייה בטלוויזיה/קריאה/עבודה Eating while watching television, reading or working
51.3	36.9	54.9	נשים Females	
20.7	8.1	23.8	גברים Males	אכילה מתוך שעמום Eating when bored
29.4	24.7	30.3	נשים Females	

[‡]This question was not included in the 1999-2001 survey

[‡]שאלה זו לא נשאלה בסקר 1999-2001
*השאר: לעיתים רחוקות או אף פעם

*The complementary percentage refers to "rarely" or "never"

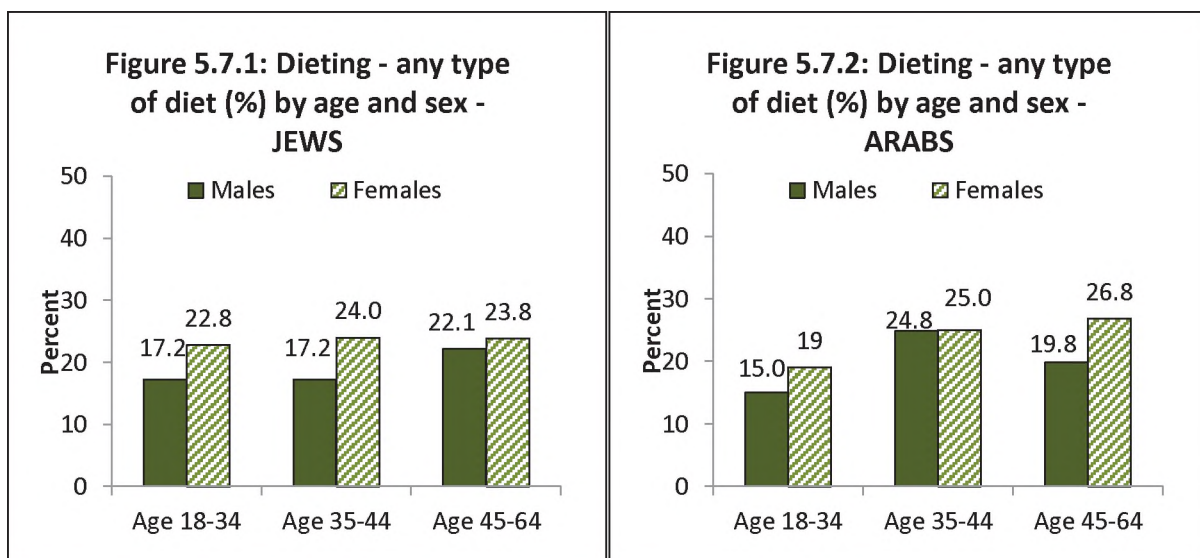
שמירה על דיאטה כלשהי Dieting - any type of diet

21.2% מבני 18-64 שומרים על דיאטה כלשהי (21.3% מהיהודים ו- 21.0% מהערבים).
בסקר 1999-2001 היה שיעור השומרים על דיאטה כלשהי 26.1%[§].

טבלה 5.7: שמירה על דיאטה כלשהי לפי קבוצת גיל ומין
(אחוזים (שאלה 3.1 question))

סה"כ Total (%)	קבוצת גיל Age group			מין Sex
	45-64 (%)	35-44 (%)	18-34 (%)	
19.0	21.7	18.9	16.7	גברים Males
23.3	24.2	24.2	21.9	נשים Females

[§]נתוני סקר מב"ת 1999-2001 הם גולמיים ועבור גילאי 25-64
§Mabat 1999-2001 data is unweighted and for ages 25-64



ביצוע דיאטה להפחתת משקל או לשמירה על המשקל

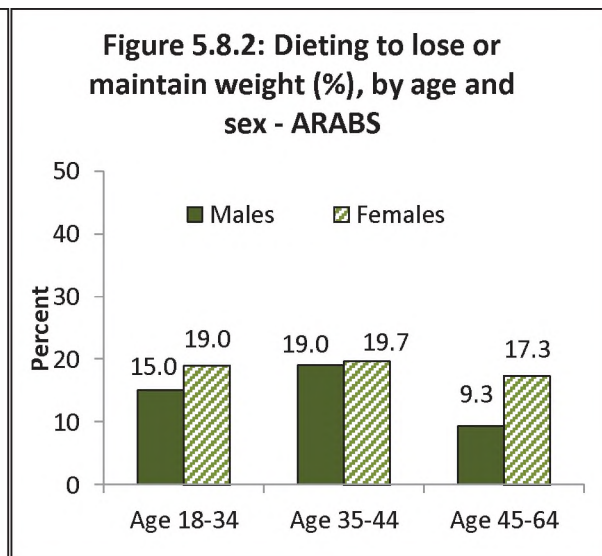
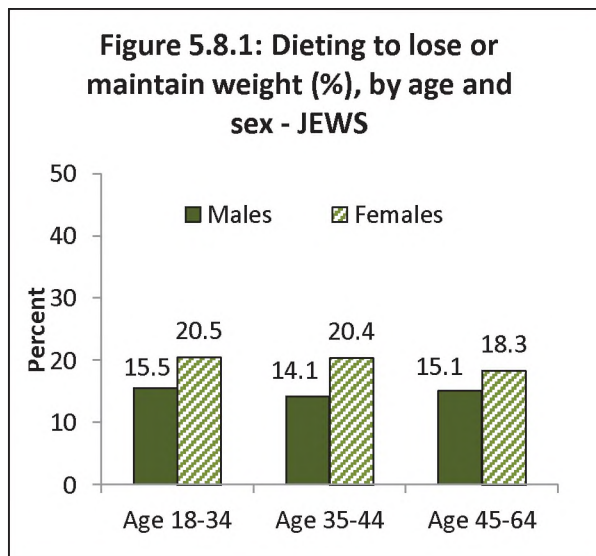
Dieting for weight loss or maintenance

17.2% מבני 18-64 דיווחו שהם מבצעים דיאטה להפחתת משקל או שמירה על המשקל (17.4% מהיהודים ו- 16.5% מהערבים). בסקר 1999-2001 דיווחו 19.6% שהם מבצעים דיאטה להפחתת משקל או שמירה על המשקל.[§]

טבלה 5.8: ביצוע דיאטה לירידה במשקל או לשמירה על המשקל לפי קבוצת גיל ומין אחוזים (שאלה 3.2 question)

סה"כ Total (%)	קבוצת גיל Age group			מין Sex
	45-64 (%)	35-44 (%)	18-34 (%)	
14.9	14.1	15.2	15.4	גברים Males
19.5	18.2	20.2	20.2	נשים Females

[§]נתוני סקר מב"ת 1999-2001 הם גולמיים ועבור גילאי 25-64
[§]Mabat 1999-2001 data is unweighted and for ages 25-64



ביטחון תזונתי*

Food security*

3.7% מבני 18-64 נמצאים במצב של ביטחון תזונתי נמוך מאוד (2.0% מהיהודים ו-10.5% מהערבים).
 4.1% נמצאים במצב של ביטחון תזונתי נמוך (2.8% מהיהודים ו-9.2% מהערבים).[‡]

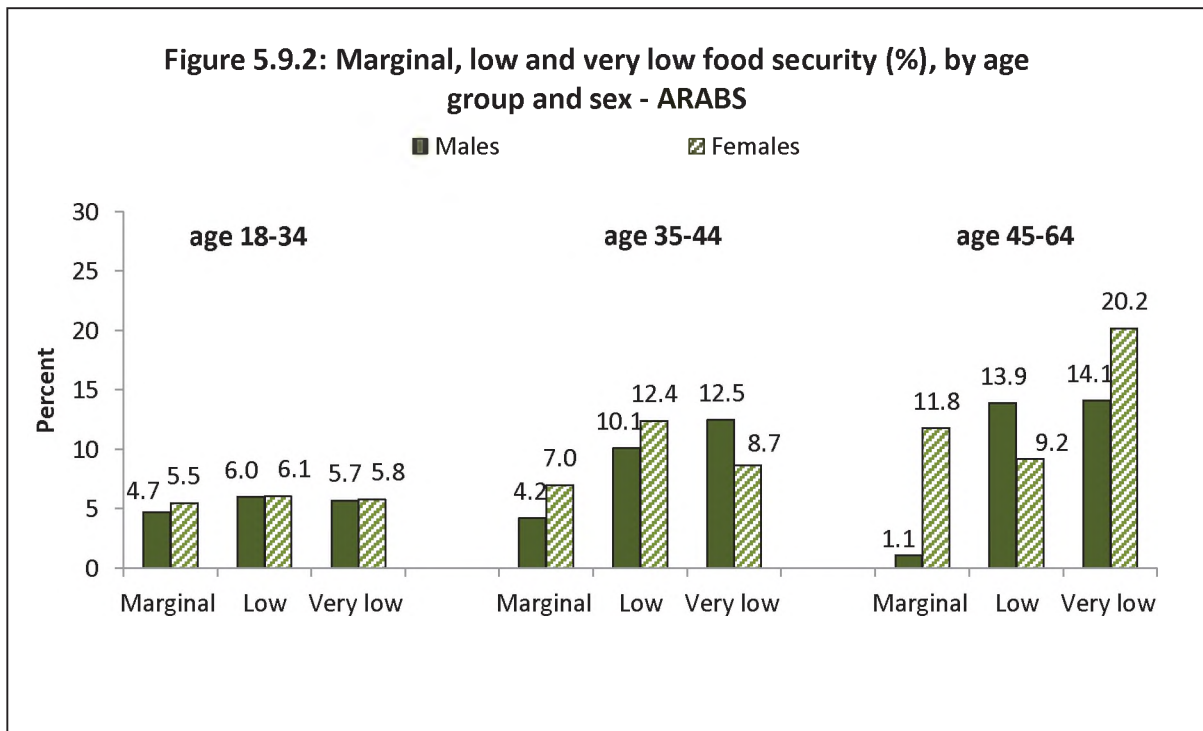
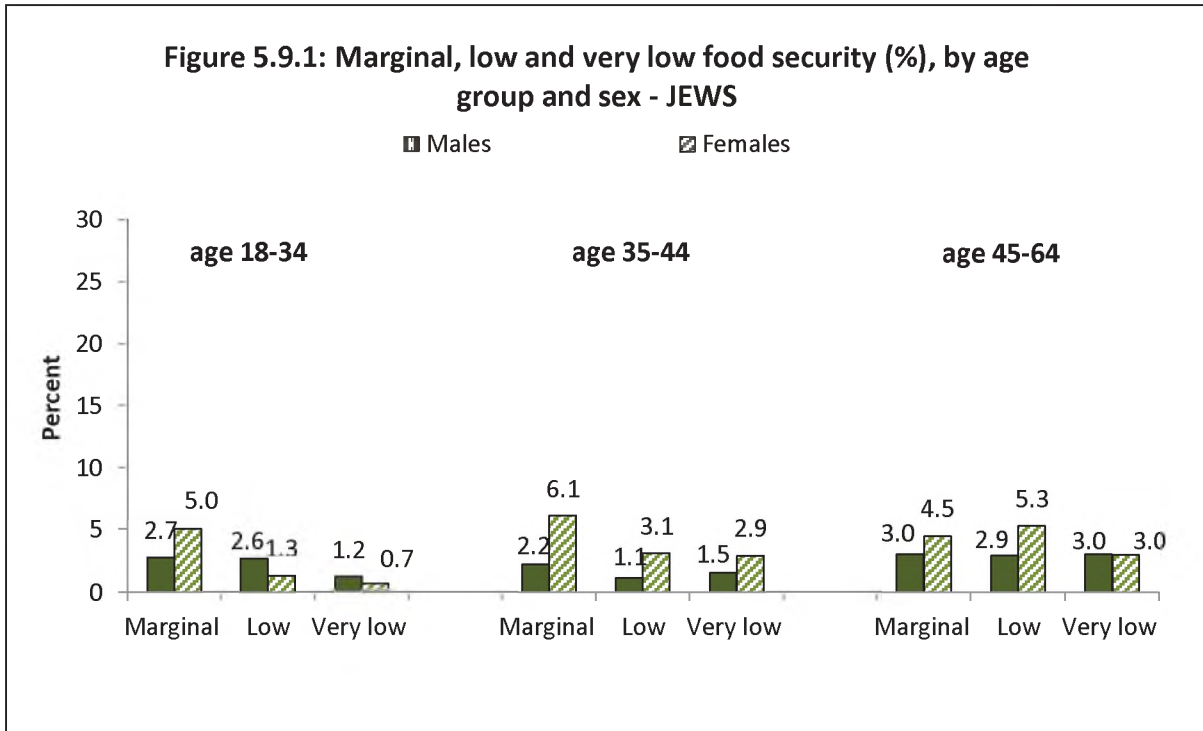
טבלה 5.9: ביטחון תזונתי לפי קבוצת גיל ומין
 אחוזים (פרק 9 section)

סה"כ Total (%)	קבוצת גיל Age group			מין Sex	Food security
	45-64 (%)	35-44 (%)	18-34 (%)		
89.7	87.6	90.2	91.4	גברים Males	ביטחון תזונתי גבוה High food security
86.2	82.8	84.2	90.8	נשים Females	
2.8	2.7	2.7	3.1	גברים Males	ביטחון תזונתי גבולי Marginal food security
5.6	5.6	6.3	5.1	נשים Females	
3.8	4.8	3.1	3.3	גברים Males	ביטחון תזונתי נמוך Low food security
4.4	5.9	5.3	2.3	נשים Females	
3.6	5.0	4.0	2.2	גברים Males	ביטחון תזונתי נמוך מאוד Very low food security
3.8	5.7	4.2	1.8	נשים Females	

*מבוסס על סקר ביטחון תזונתי אמריקאי, שירות המחקר הכלכלי, משרד החקלאות האמריקאי, ספטמבר 2012

*U.S. Household Food Security Survey, Economic Research Service, USDA, September 2012

[‡]This question was not included in the 1999-2001 survey 1999-2001 בשאלה זו לא נשאלה בסקר



פרק 6
עמדות וצרכנות

Chapter 6
Attitudes and
Consumer Behavior

התעניינות 'רבה מאוד' או 'רבה' בקשר שבין תזונה ובריאות

Interested in the relationship between nutrition and health

59.5% מבני 18-64 מתעניינים במידה רבה מאוד או רבה בקשר שבין תזונה ובריאות (60.9% מהיהודים ו-54.0% מהערבים). אחוז דומה (59.2%) הביע עניין רב מאוד או רב בקשר שבין תזונה ובריאות בסקר 1999-2001.[§]

טבלה 6.1: התעניינות רבה מאוד או רבה בקשר שבין תזונה ובריאות לפי קבוצת גיל ומין (שאלה 4.2)

סה"כ Total (%)	קבוצת גיל Age group			Extremely or very interested
	45-64 (%)	35-44 (%)	18-34 (%)	מין Sex
53.3	53.6	60.2	49.1	גברים Males
65.5	71.0	65.5	60.4	נשים Females

[§]נתוני סקר מב"ת 1999-2001 הם גולמיים ועבור גילאי 25-64
[§]Mabat 1999-2001 data is unweighted and for ages 25-64

Figure 6.1.1: Extremely or very interested in the relationship between nutrition and health (%), by age and sex - JEWS

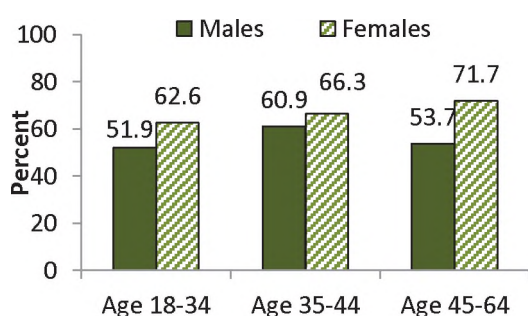
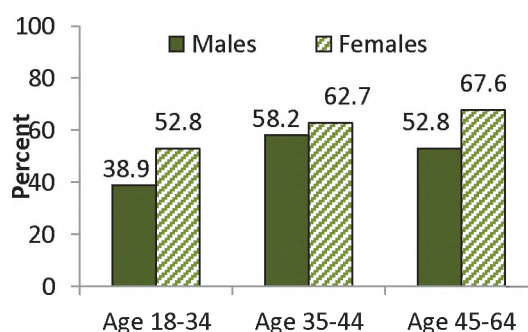


Figure 6.1.2: Extremely or very interested in the relationship between nutrition and health (%) by age and sex - ARABS



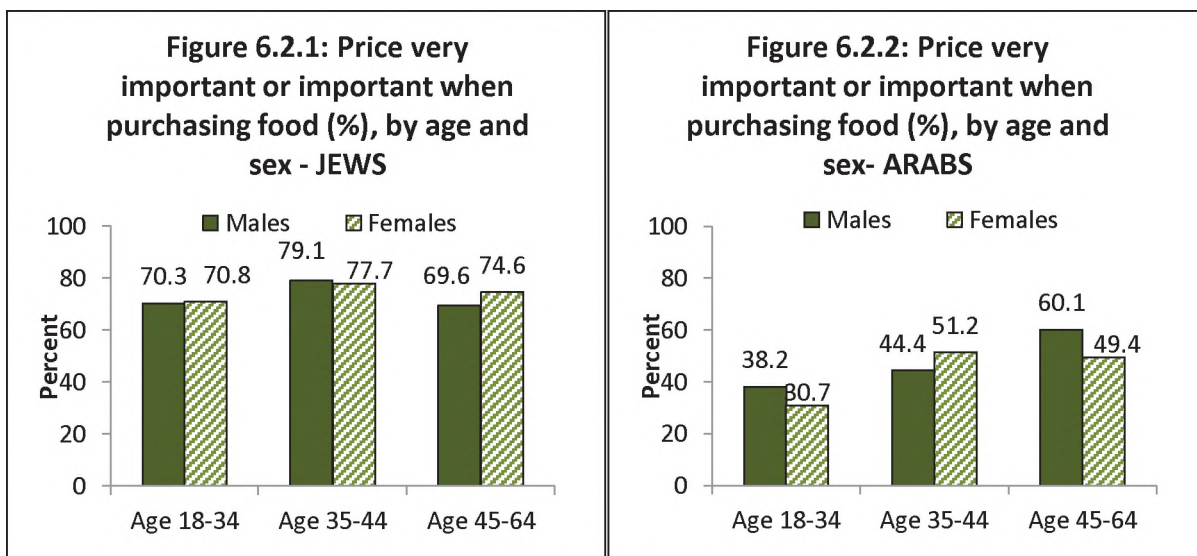
חשיבות המחיר בעת קניית מוצרי מזון Importance of price when purchasing food

בעת רכישת מזון, היה המחיר חשוב מאוד או חשוב ל-67.2% ממשתתפי הסקר, בני 18-64 (72.9% מהיהודים ו-44.2% מהערבים). בסקר 1999-2001 היה השיעור §.61.6%

טבלה 6.2: עד כמה חשוב המחיר בעת קניית מוצרי מזון לפי קבוצת גיל ומין אחוזים (שאלה 4.3.1 question)

סה"כ Total (%)	קבוצת גיל Age group			מין Sex
	45-64 (%)	35-44 (%)	18-34 (%)	
66.8	67.9	71.2	63.4	גברים Males
67.5	70.7	71.6	62.1	נשים Females

§ נתוני סקר מב"ת 1999-2001 הם גולמיים ועבור גילאי 25-64
§Mabat 1999-2001 data is unweighted and for ages 25-64



חשיבות המידע על תווית המזון* בעת קניית מוצרי מזון

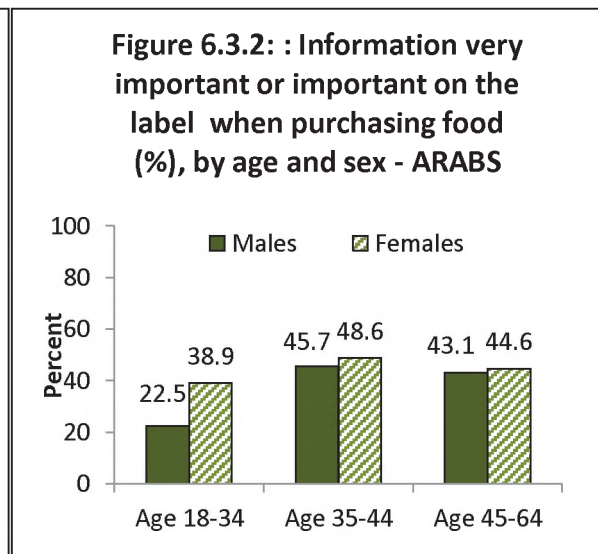
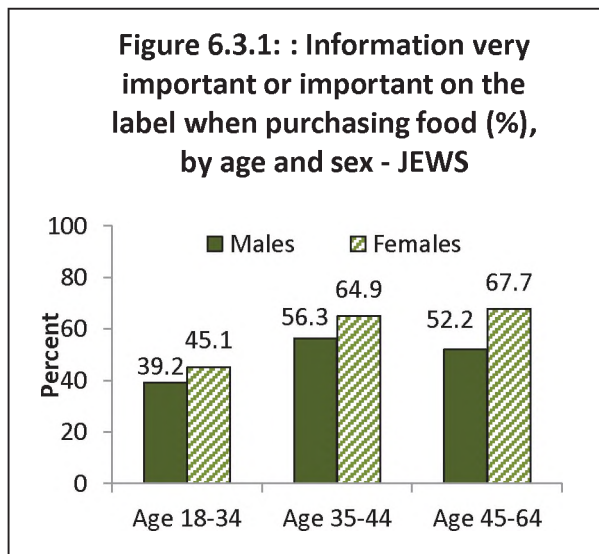
Importance of the information on the food label* when purchasing food

בעת רכישת מזון, המידע על תווית המזון היה חשוב מאוד או חשוב ל-50.4% ממשתתפי הסקר, בני 18-64 (53.3% מהיהודים ו-39.1% מהערבים). בסקר 1999-2001 היה השיעור §.62.7%

טבלה 6.3: עד כמה חשוב המידע על תווית המזון בעת קניית מוצרי מזון לפי קבוצת גיל ומין (אחוזים (שאלה 4.3.4 question)

סה"כ Total (%)	קבוצת גיל Age group			חשוב מאוד או חשוב Very important or important
	45-64 (%)	35-44 (%)	18-34 (%)	מין Sex
45.3	50.6	53.8	35.7	גברים Males
55.4	64.1	61.2	43.7	נשים Females

*מידע על: מחיר, תאריך אחרון לשימוש, הצהרות תזונתיות ועוד
 *Information about: price, expiration date, nutrition claims and more
 § נתוני סקר מב"ת 1999-2001 הם גולמיים ועבור גילאי 25-64
 §Mabat 1999-2001 data is unweighted and for ages 25-64



תדירות בדיקת הצהרות תזונתיות* בעת קריאת תווית המזון

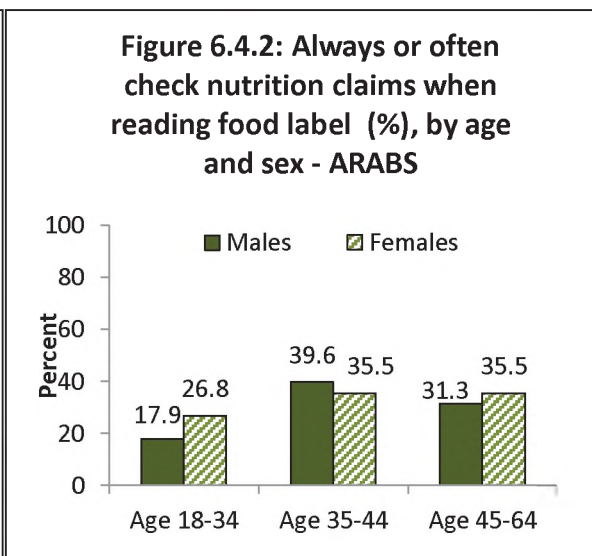
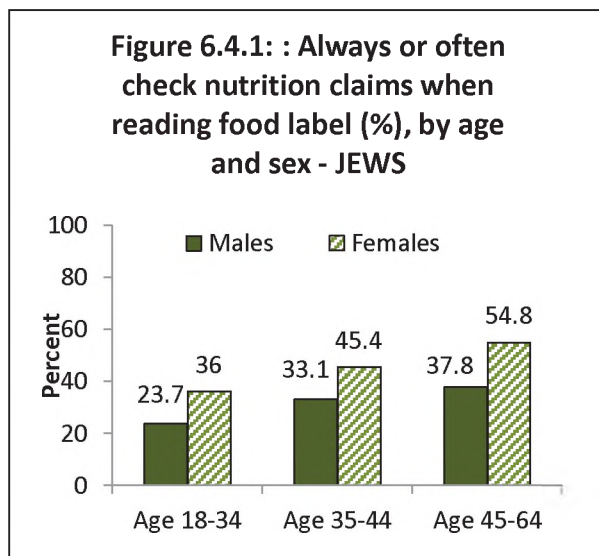
Frequency of checking nutrition claims* when reading food label

בעת קריאת תווית המזון 36.7% מבני 18-64 בדקו תמיד או לעיתים קרובות את ההצהרות התזונתיות (38.4% מהיהודים ו-29.7% מהערבים). בסקר 1999-2001 בדקו 53.7% את ההצהרות התזונתיות תמיד או לעיתים קרובות. §

טבלה 6.4: בדיקת הצהרות תזונתיות בעת קריאת תווית המזון ("תמיד" או "לעיתים קרובות") לפי קבוצת גיל ומין אחוזים (שאלה 4.4.4)

סה"כ Total (%)	קבוצת גיל Age group			תמיד או לעיתים קרובות Always or often
	45-64 (%)	35-44 (%)	18-34 (%)	מין Sex
30.4	36.6	34.5	22.5	גברים Males
42.8	51.9	43.2	34.0	נשים Females

*Such as: low fat, light, low sodium and more כגון: דל שומן, לייט, דל נתרן ועוד
 § נתוני סקר מב"ת 1999-2001 הם גולמיים ועבור גילאי 25-64
 §Mabat 1999-2001 data is unweighted and for ages 25-64



תדירות בדיקת טבלת הסימון התזונתי* בעת קריאת תווית המזון

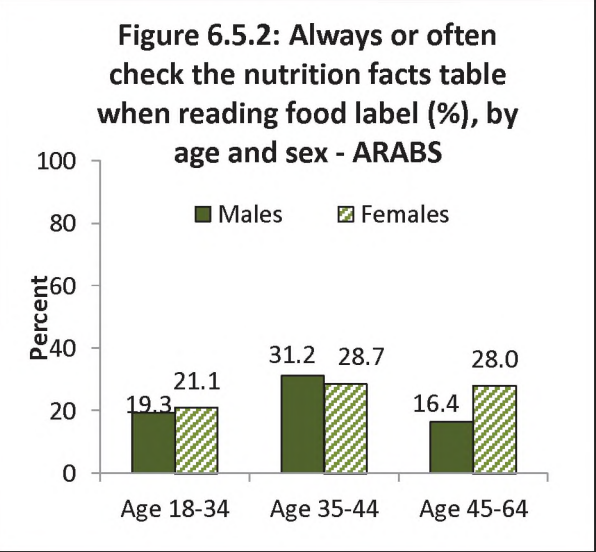
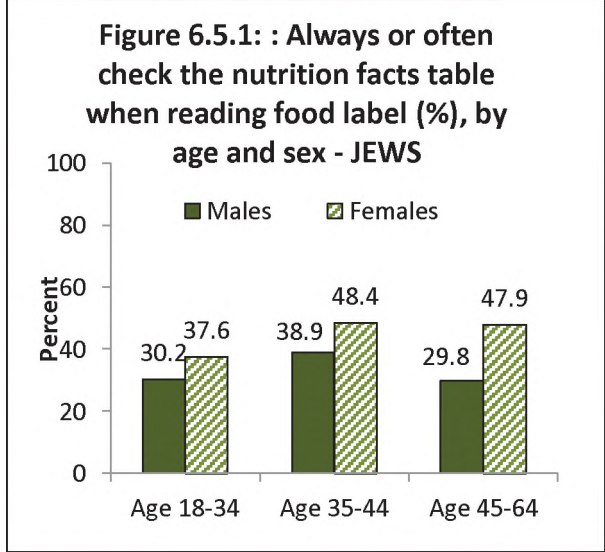
Frequency of checking the nutrition facts table* when reading food label

בעת קריאת תווית המזון, כשליש (35.2%) מבני 18-64 בדקו תמיד או לעיתים קרובות את טבלת הסימון התזונתי (38.2% מהיהודים ו- 23.3% מהערבים). בסקר 1999-2001 בדקו 47.0% את טבלת הסימון התזונתי תמיד או לעיתים קרובות.[§]

טבלה 6.5: בדיקת טבלת הסימון התזונתי בעת קריאת תווית המזון ('תמיד' או 'לעיתים קרובות') לפי קבוצת גיל ומין אחוזים (שאלה 4.4.6)

סה"כ Total (%)	קבוצת גיל Age group			תמיד או לעיתים קרובות Always or often
	45-64 (%)	35-44 (%)	18-34 (%)	מין Sex
29.8	27.4	37.2	27.9	גברים Males
40.4	45.0	44.0	34.1	נשים Females

*כגון: תכולת קלוריות, שומן, נתרן ועוד
 §נתוני סקר מב"ת 1999-2001 הם גולמיים ועבור גילאי 25-64
 §Mabat 1999-2001 data is unweighted and for ages 25-64



פרק 7
רכיבי תזונה מאקרו

Chapter 7
Macronutrients

אנרגיה (קק"ל/יום) Energy (Kcal/day)

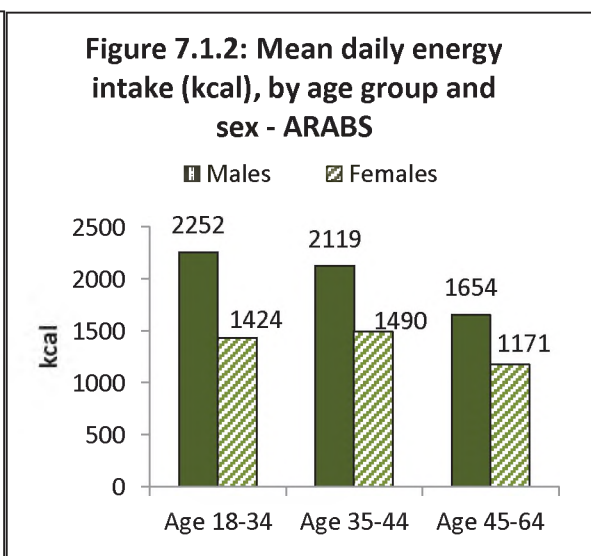
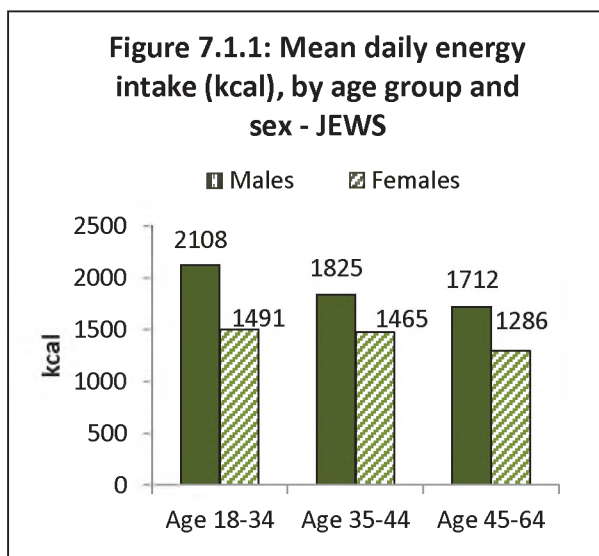
צריכת האנרגיה היומית הממוצעת בקרב בני 18-64 הינה 1,657 קק"ל (1,646 קק"ל ביהודים ו-1,699 בערבים). בסקר 1999-2001 הייתה צריכת האנרגיה היומית הממוצעת גבוהה יותר, 1,856 קק"ל.[§]

טבלה 7.1: צריכה יומית ממוצעת של אנרגיה (קק"ל) לפי קבוצת גיל ומין ממוצע, סטיית תקן וחציון

סה"כ Total	קבוצת גיל Age group			מין Sex
	45-64	35-44	18-34	
Mean (SD)	Mean (SD)	Mean (SD)	Mean (SD)	גברים Males
Median	Median	Median	Median	
1923 (970)	1702 (918)	1891 (800)	2139 (1052)	נשים Females
1768	1551	1784	1930	
1398 (660)	1268 (586)	1471 (641)	1477 (717)	סה"כ Total
1314	1191	1405	1385	
1657 (868)	1479 (796)	1673 (752)	1811 (61)	
1505	1341	1598	1638	

[§] נתוני סקר מב"ת 1999-2001 הם גולמיים ועבור גילאי 25-64

[§]Mabat 1999-2001 data is unweighted and for ages 25-64



סך חלבון (גרם/יום) Total protein (gram/day)

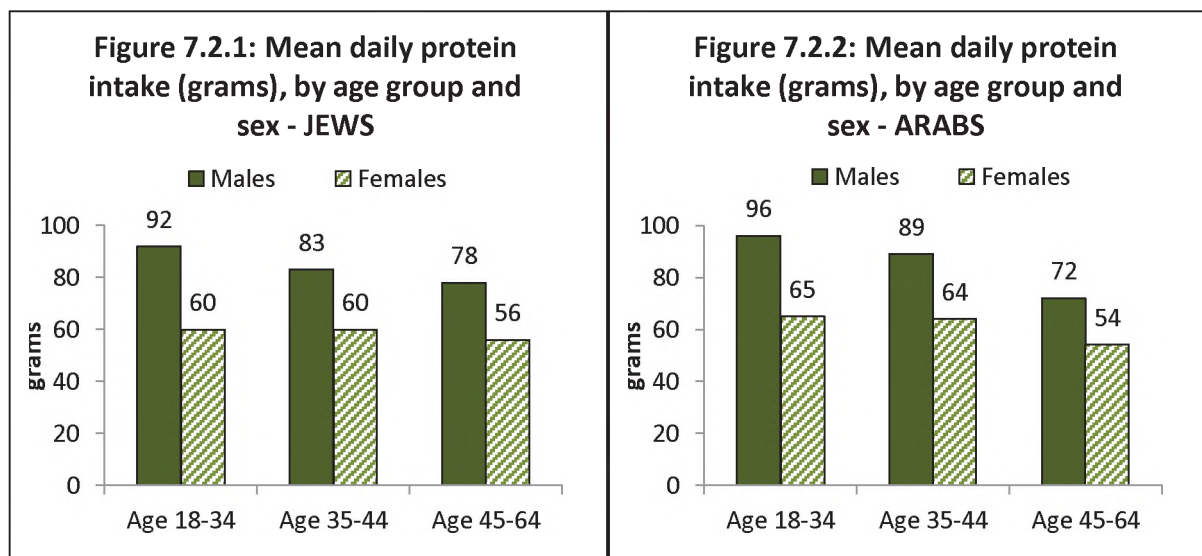
צריכת החלבון היומית הממוצעת בקרב בני 18-64 הינה 72 גרם (71 גרם ביהודים ו-74 גרם בערבים). בסקר 1999-2001 היתה צריכת החלבון הממוצעת דומה (71 גרם).[§]

טבלה 7.2: צריכה יומית ממוצעת של חלבונים (גרם) לפי קבוצת גיל ומין ממוצע, סטיית תקן וחציון

סה"כ Total	קבוצת גיל Age group			מין Sex
	45-64	35-44	18-34	
Mean (SD)	Mean (SD)	Mean (SD)	Mean (SD)	
Median	Median	Median	Median	
85 (50)	77 (48)	84 (44)	93 (54)	גברים Males
76	68	76	83	
59 (33)	56 (31)	61 (31)	61 (35)	נשים Females
53	50	56	55	
72 (44)	66 (42)	72 (39)	77 (48)	סה"כ Total
63	42	65	69	

[§]נתוני סקר מב"ת 1999-2001 הם גולמיים ועבור גילאי 25-64

[§]Mabat 1999-2001 data is unweighted and for ages 25-64



סך שומן (גרם/יום) Total fats (gram/day)

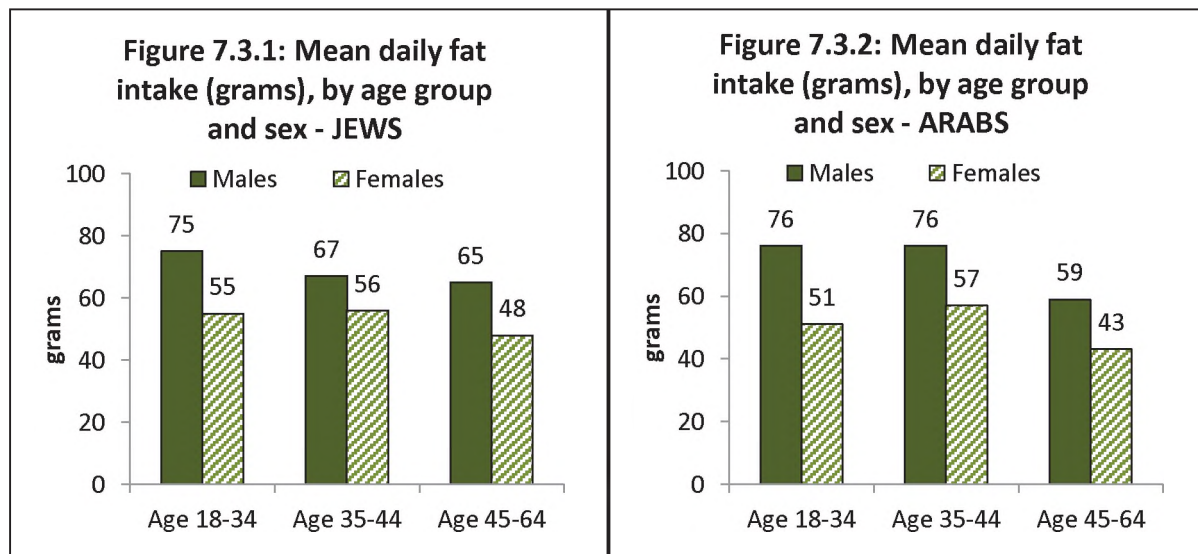
צריכת השומן היומית הממוצעת בקרב בני 18-64 הינה 61 גרם (65 גרם ביהודים ו-60 גרם בערבים). בסקר 1999-2001 הייתה צריכת השומן היומית הממוצעת מעט גבוהה יותר, 70 גרם[§]

טבלה 7.3: צריכה יומית ממוצעת של שומן (גרם) לפי קבוצת גיל ומין ממוצע, סטיית תקן וחציון

סה"כ Total	קבוצת גיל Age group			מין Sex
	45-64	35-44	18-34	
Mean (SD)	Mean (SD)	Mean (SD)	Mean (SD)	
Median	Median	Median	Median	
70 (42)	64 (44)	69 (35)	76 (44)	גברים Males
62	55	62	65	
52 (31)	47 (28)	57 (31)	54 (34)	נשים Females
47	42	51	49	
61 (38)	56 (38)	63 (34)	65 (40)	סה"כ Total
54	48	58	57	

[§]נתוני סקר מב"ת 1999-2001 הם גולמיים ועבור גילאי 25-64

[§]Mabat 1999-2001 data is unweighted and for ages 25-64



סך פחמימות (גרם/יום) Total carbohydrates (gram/day)

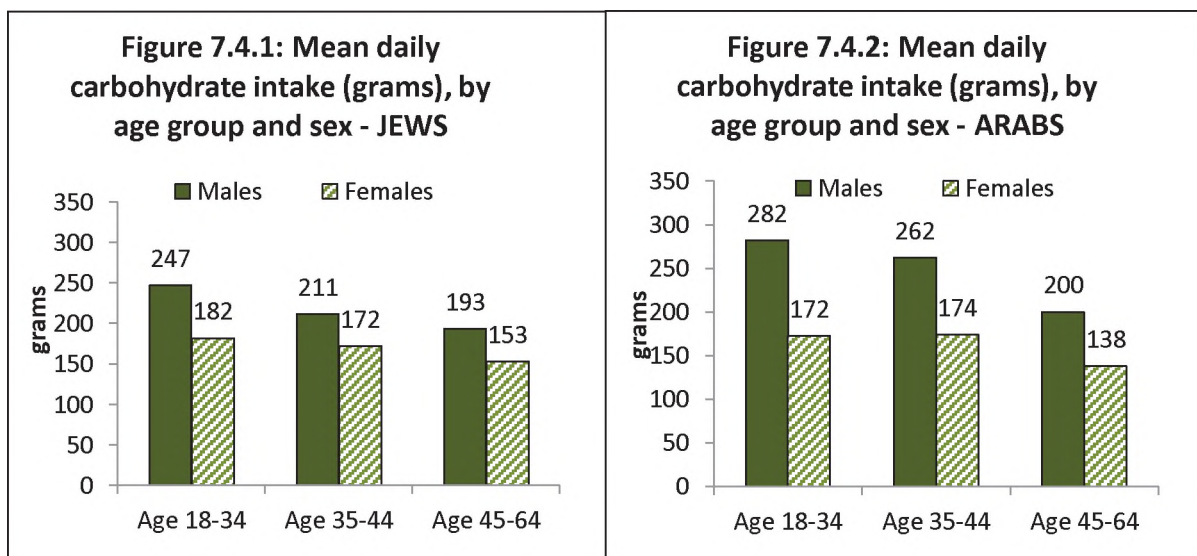
צריכת הפחמימות היומית הממוצעת בקרב בני 18-64 הינה 196 גרם (193 גרם ביהודים ו-207 גרם בערבים). בסקר 1999-2001 הייתה צריכת הפחמימות היומית הממוצעת מעט גבוהה יותר, 238 גרם.[§]

טבלה 7.4: צריכה יומית ממוצעת של פחמימות (גרם) לפי קבוצת גיל ומין ממוצע, סטיית תקן וחציון

סה"כ Total	קבוצת גיל Age group			מין Sex
	45-64	35-44	18-34	
Mean (SD)	Mean (SD)	Mean (SD)	Mean (SD)	
Median	Median	Median	Median	
225 (122)	194 (112)	223 (105)	255 (132)	גברים Males
202	174	202	234	
167 (86)	151 (78)	173 (83)	180 (92)	נשים Females
156	141	166	168	
196 (109)	172 (98)	197 (98)	218 (120)	סה"כ Total
176	156	181	198	

[§] נתוני סקר מב"ת 1999-2001 הם גולמיים ועבור גילאי 25-64

[§]Mabat 1999-2001 data is unweighted and for ages 25-64



סך סוכר* (גרם/יום) Total sugar* (gram/day)

צריכת הסוכר היומית הממוצעת בקרב בני 18-64 הינה 72 גרם (72 גרם ביהודים ו-74 גרם בערבים).*

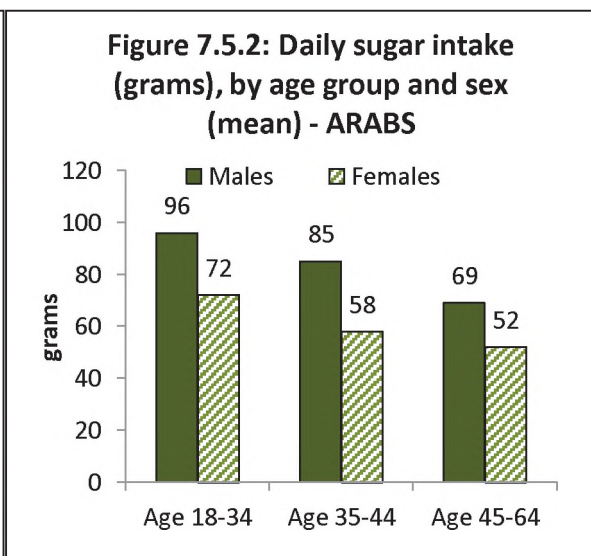
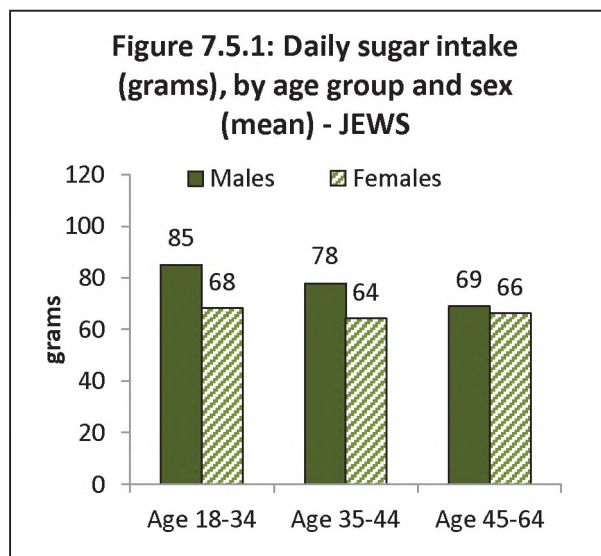
טבלה 7.5: צריכה יומית ממוצעת של סוכר (גרם) לפי קבוצת גיל ומין ממוצע, סטיית תקן וחציון

סה"כ Total	קבוצת גיל Age group			מין Sex
	45-64	35-44	18-34	
Mean (SD)	Mean (SD)	Mean (SD)	Mean (SD)	
Median	Median	Median	Median	
79 (56)	69 (56)	79 (49)	87 (58)	גברים Males
67	55	71	73	
66 (44)	64 (45)	62 (39)	69 (45)	נשים Females
57	55	54	60	
72 (50)	67 (51)	71 (45)	78 (53)	סה"כ Total
61	55	61	67	

*Total sugar includes natural and added sugars

**"סך סוכר" כולל סוכר טבעי וסוכר מוסף
בסקר 1999-2001 לא היה מידע על צריכת סוכר

‡The 1999-2001 survey did not include data on sugar intake



סיבים תזונתיים (גרם/יום) Dietary Fiber (gram/day)

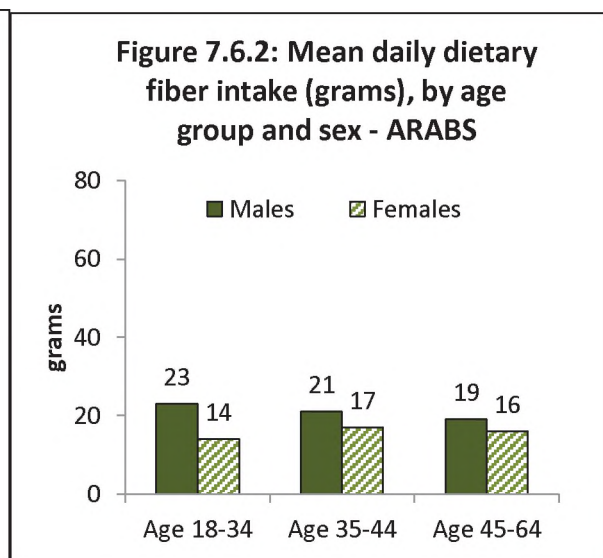
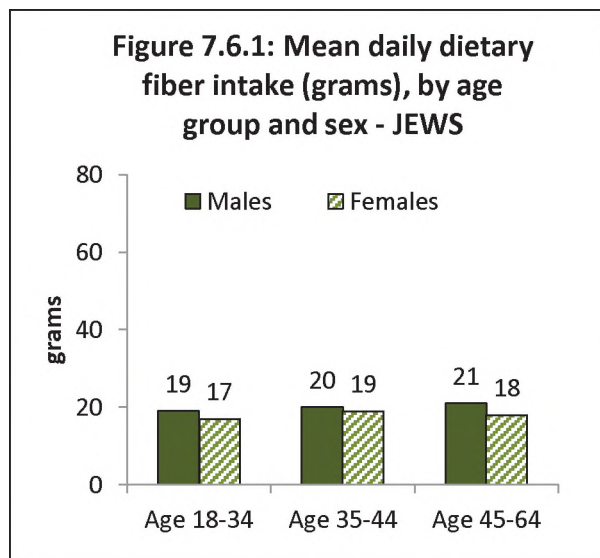
הצריכה היומית הממוצעת של סיבים תזונתיים בקרב בני 18-64 הינה 19 גרם (19 גרם ביהודים ו-18 גרם בערבים). בסקר 1999-2001 הייתה צריכת הסיבים התזונתיים היומית הממוצעת מעט נמוכה יותר, 17 גרם.[§]

טבלה 7.6: צריכה יומית ממוצעת של סיבים תזונתיים (גרם) לפי קבוצת גיל ומין ממוצע, סטיית תקן וחציון

סה"כ Total	קבוצת גיל Age group			מין Sex
	45-64	35-44	18-34	
Mean (SD)	Mean (SD)	Mean (SD)	Mean (SD)	
Median	Median	Median	Median	
20 (12)	20 (12)	20 (12)	20 (12)	גברים Males
18	17	17	18	
17 (11)	17 (10)	19 (11)	16 (11)	נשים Females
16	16	17	14	
19 (11)	19 (11)	20 (12)	18 (11)	סה"כ Total
16	17	17	16	

[§]נתוני סקר מב"ת 1999-2001 הם גולמיים ועבור גילאי 25-64

[§]Mabat 1999-2001 data is unweighted and for ages 25-64



פרק 8

**רכיבי תזונה מאקרו -
השוואה להמלצות**

Chapter 8

**Macronutrients -
Adherence to the
Recommendations**

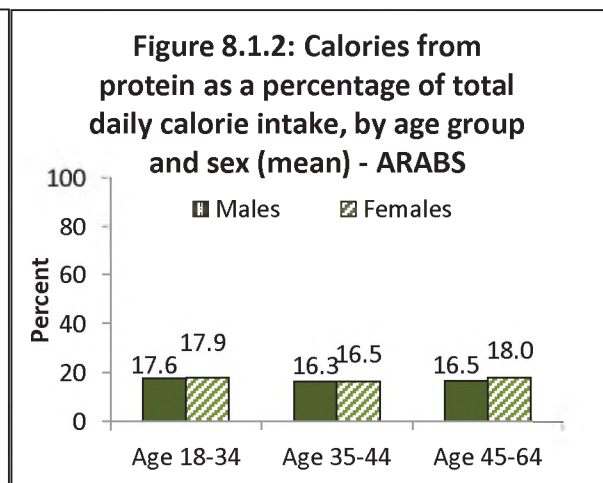
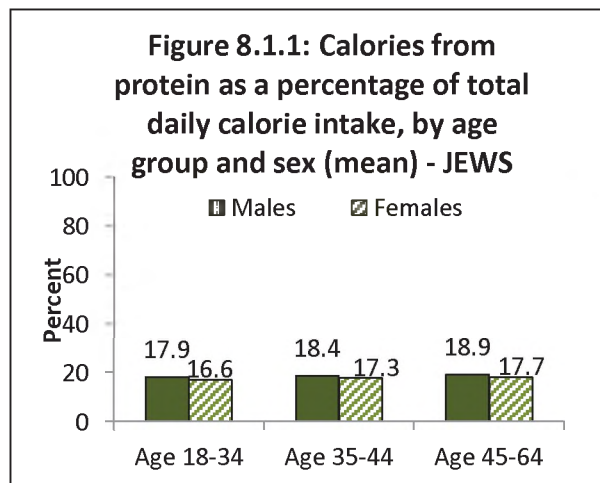
קלוריות מחלבון כאחוז מסך הצריכה הקלורית היומית Calories from protein as a percentage of total daily calorie intake

הצריכה היומית הממוצעת של קלוריות מחלבון מסך הקלוריות בקרב בני 18-64 הינה 17.7% (17.8% ביהודים ו-17.2% בערבים). צריכה זו תואמת להמלצות^א. 89.8% מבני 18-64 צורכים חלבון על פי ההמלצות. בסקר 1999-2001 היתה הצריכה היומית הממוצעת של קלוריות מחלבון כאחוז מסך הקלוריות - 15.6%.

טבלה 8.1: צריכה יומית של קלוריות מחלבון (בחישוב של 4 קק"ל לגרם חלבון) כאחוז מסך הצריכה הקלורית היומית לפי קבוצת גיל ומין ממוצע, סטיית תקן וחציון

סה"כ Total	קבוצת גיל Age group			מין Sex
	45-64	35-44	18-34	
Mean % (SD)	Mean % (SD)	Mean % (SD)	Mean % (SD)	
Median	Median	Median	Median	
18.1 (6.6)	18.5 (6.6)	17.9 (6.0)	17.9 (7.0)	גברים Males
17.1	17.3	17.3	16.6	
17.3 (6.7)	17.8 (6.7)	17.1 (6.5)	16.9 (6.7)	נשים Females
16.0	16.7	15.8	15.7	
17.7 (6.7)	18.1 (6.7)	17.5 (6.3)	17.4 (6.8)	סה"כ Total
16.6	17.1	16.4	16.2	

^א על פי ה-DRI (Dietary Reference Intake), עבור מבוגרים מומלץ שאחוז הקלוריות מחלבון יהיה בין 10%-35% מסך הצריכה הקלורית היומית
According to the DRI (Dietary Reference Intake), the recommendation is that adults should consume 10%-35% of their total daily calorie intake from protein



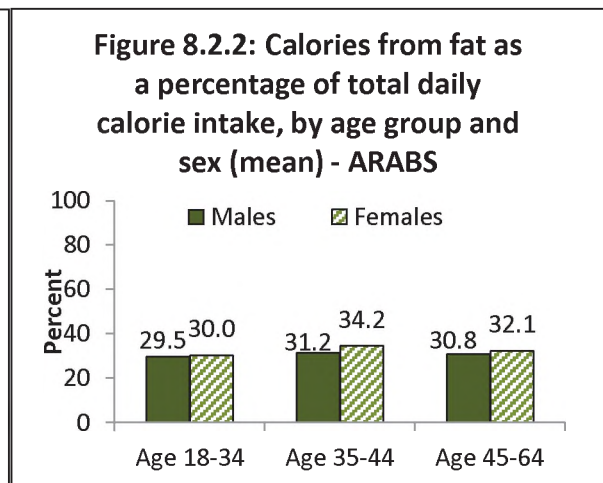
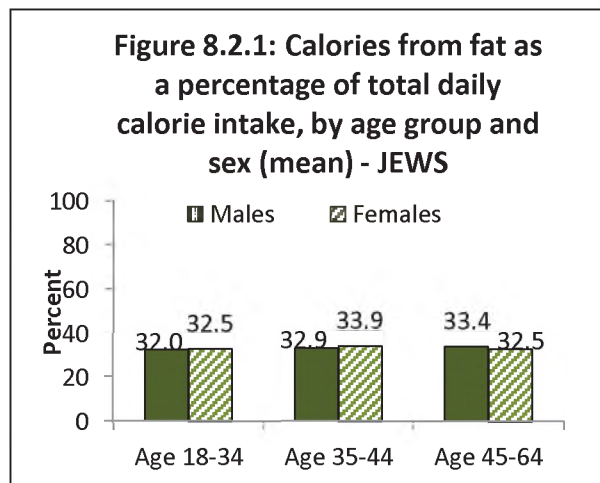
קלוריות משומן כאחוז מסך הצריכה הקלורית היומית Calories from fat as percentage of total daily calorie intake

הצריכה היומית הממוצעת של קלוריות משומן מסך הקלוריות בקרב בני 18-64 הינה 32.5% (32.8% ביהודים ו-31.1% בערבים). צריכה זו תואמת להמלצות^א. 54.9% מבני 18-64 צורכים שומן על פי ההמלצות, 37.7% צורכים מעל להמלצות. בסקר 1999-2001 הייתה הצריכה היומית הממוצעת של קלוריות משומן מסך הקלוריות דומה (32.6%).

טבלה 8.2: צריכה יומית של קלוריות משומן (בחישוב של 9 קק"ל לגרם שומן) כאחוז מסך הצריכה הקלורית היומית לפי קבוצת גיל ומין ממוצע, סטיית תקן וחציון

סה"כ Total	קבוצת גיל Age group			מין Sex
	45-64	35-44	18-34	
Mean % (SD)	Mean % (SD)	Mean % (SD)	Mean % (SD)	
Median	Median	Median	Median	
32.2 (8.8)	32.9 (9.2)	32.5 (8.8)	31.5 (8.2)	גברים Males
32.0	33.0	32.4	31.2	
32.7 (9.4)	32.5 (9.7)	34.0 (9.0)	32.0 (9.3)	נשים Females
32.3	32.5	34.3	31.2	
32.5 (9.1)	32.7 (9.5)	33.3 (8.9)	31.7 (8.7)	סה"כ Total
32.1	32.8	33.2	31.2	

^אעל פי ה-DRI (Dietary Reference Intake), עבור מבוגרים מומלץ שאחוז הקלוריות משומן יהיה בין 20%-35% מסך הצריכה הקלורית היומית
According to the DRI (Dietary Reference Intake), the recommendation is that adults should consume 20-35% of their total daily calorie intake from fat



קלוריות מפחמימות כאחוז מסך הצריכה הקלורית היומית

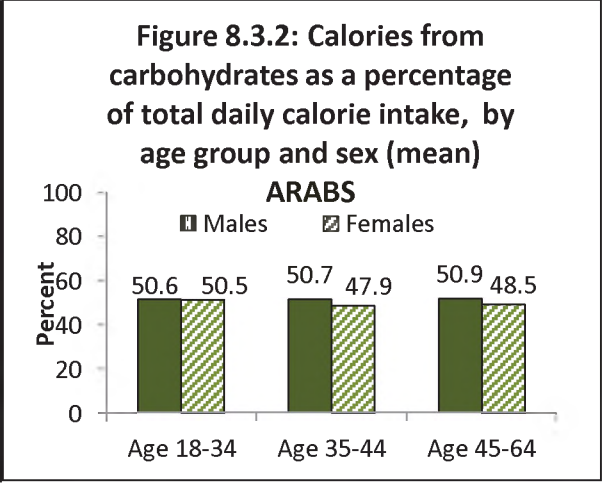
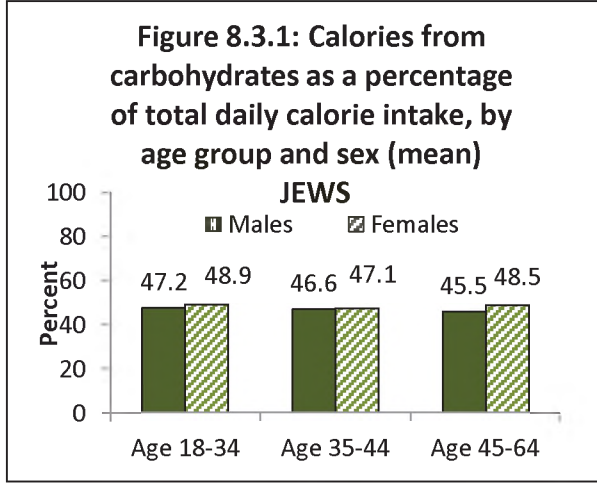
Calories from carbohydrates as percentage of total daily calorie intake

הצריכה היומית הממוצעת של קלוריות מפחמימות מסך הקלוריות בקרב בני 18-64 הינה 47.9% (47.4% ביהודים ו-50.0% בערבים). צריכה זו תואמת להמלצות^א. 54.7% צורכים פחמימות על פי ההמלצות, 39.3% צורכים מתחת להמלצות. בסקר 1999-2001 היתה הצריכה היומית הממוצעת של קלוריות מפחמימות כאחוז מסך הקלוריות – 52.5%.

טבלה 8.3: צריכה יומית של קלוריות מפחמימות (בחישוב של 4 קק"ל לגרם פחמימה) כאחוז מסך הצריכה הקלורית היומית לפי קבוצת גיל ומין ממוצע, סטיית תקן וחציון

סה"כ Total	קבוצת גיל Age group			מין Sex
	45-64	35-44	18-34	
Mean % (SD)	Mean % (SD)	Mean % (SD)	Mean % (SD)	
Median	Median	Median	Median	
47.3 (11.4)	46.4 (12.1)	47.5 (11.1)	47.9 (10.8)	גברים Males
47.8	46.6	47.7	48.8	
48.5 (11.8)	48.5 (12.4)	47.3 (10.8)	49.3 (11.6)	נשים Females
49.2	49.2	47.2	50.0	
47.9 (11.6)	47.5 (12.3)	47.4 (10.9)	48.6 (11.2)	סה"כ Total
48.4	47.8	47.4	49.3	

^אעל פי ה-DRI (Dietary Reference Intake), עבור מבוגרים מומלץ שאחוז הקלוריות מפחמימות יהיה בין 45%-65% מסך הצריכה הקלורית היומית
According to the DRI (Dietary Reference Intake), the recommendation is that adults should consume 45%-65% of their total daily calorie intake from carbohydrates



צריכת סיבים תזונתיים בהתאם להמלצות (%) Dietary fiber consumption according to the recommendations (%)

רק 17.0% מבני 18-64 צורכים סיבים תזונתיים בהתאם להמלצות (17.6% מהיהודים ו-14.7% מהערבים). השאר (83.0%) צורכים סיבים בכמות נמוכה מהמומלץ. בסקר 1999-2001 היה אחוז הצורכים סיבים תזונתיים בהתאם להמלצות אפילו נמוך יותר (10.5%)*.

טבלה 8.4: צריכת סיבים תזונתיים בהתאם להמלצות לפי קבוצת גיל ומין אחוזים

סה"כ Total (%)	קבוצת גיל Age group			מין Sex
	45-64 (%)	35-44 (%)	18-34 (%)	
10.6	17.8	8.3	8.1	גברים Males
23.2	26.7	25.7	18.4	נשים Females
17.0	20.9	17.4	13.2	סה"כ Total

המלצות עבור רכיב התזונה / AI (Adequate Intake)

סיבים תזונתיים Dietary fiber (gram/day)		קבוצת גיל Age group
נשים Females	גברים Males	
26	38	14-18
25	38	19-50
21	30	51-70

*ההמלצה לצריכת סיבים תזונתיים השתנתה מאז ביצוע הסקר בשנים 1999-2001. אחוז המבוגרים העומדים בהמלצות עבור סקר זה חושב לשם השוואה על פי ההמלצות העדכניות.
* Since the 1999-2001 survey, the recommendations for consumption of dietary fiber for adults have changed. The percentage in the 1999-2001 survey was calculated for comparison according to the new recommendations.

Figure 8.4.1: Dietary fiber consumption according to the recommendations, by age group and sex (%) - JEWS

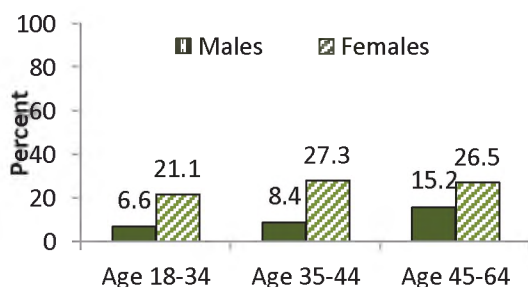


Figure 8.4.2: Dietary fiber consumption according to the recommendations, by age group and sex (%) - ARABS



פרק 9
חומצות שומן וכולסטרול

Chapter 9
Fatty Acids and
Cholesterol

סך שומן רווי (גרם/יום) Total Saturated Fat - SFA (gram/day)

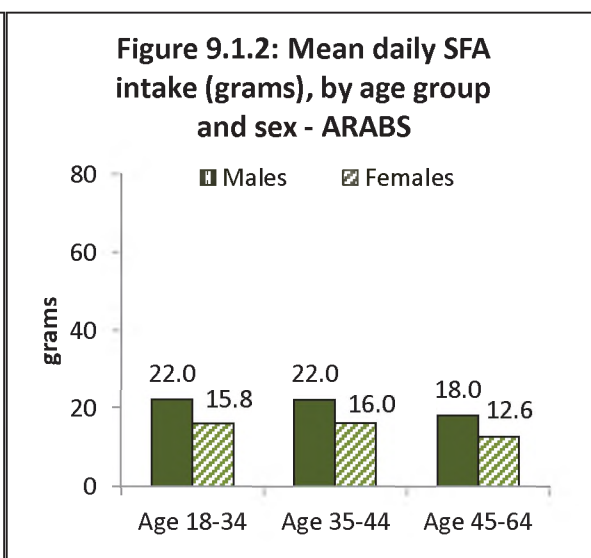
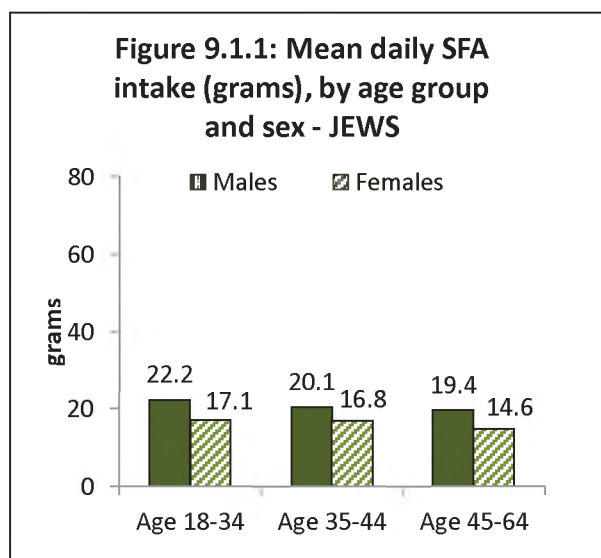
הצריכה היומית הממוצעת של סך שומן רווי בקרב בני 18-64 הינה 18.2 גרם (18.3 גרם ביהודים ו- 17.8 גרם בערבים). בסקר 1999-2001 הייתה הצריכה היומית הממוצעת מעט גבוהה יותר, 19.7 גרם.[§]

טבלה 9.1: צריכה יומית ממוצעת של שומן רווי (גרם) לפי קבוצת גיל ומין ממוצע, סטיית תקן וחציון

סה"כ Total	קבוצת גיל Age group			מין Sex
	45-64	35-44	18-34	
Mean (SD)	Mean (SD)	Mean (SD)	Mean (SD)	
Median	Median	Median	Median	
20.7 (15.4)	19.1 (17.1)	20.5 (12.5)	22.1 (15.2)	גברים Males
17.4	15.6	18.3	18.1	
15.8 (10.5)	14.3 (8.9)	16.6 (10.7)	16.8 (11.6)	נשים Females
13.7	12.7	14.1	14.1	
18.2 (13.4)	16.6 (13.8)	18.5 (11.8)	19.5 (13.8)	סה"כ Total
15.2	13.8	16.2	15.6	

[§] נתוני סקר מב"ת 1999-2001 הם גולמיים ועבור גילאי 25-64

[§]Mabat 1999-2001 data is unweighted and for ages 25-64



כולסטרול (מיליגרם/יום) Cholesterol (milligram/day)

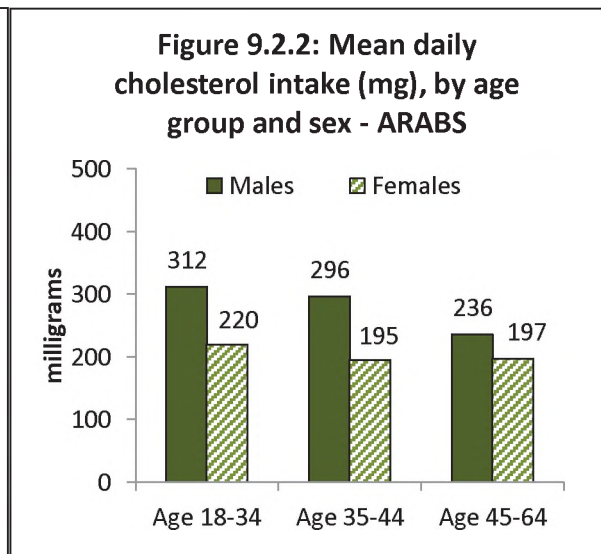
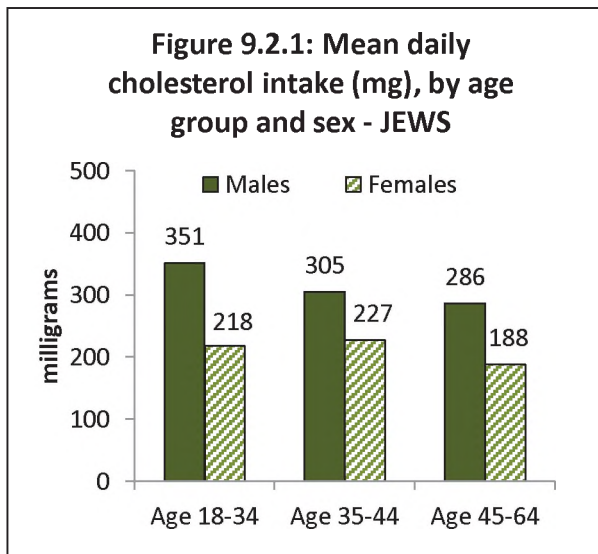
הצריכה היומית הממוצעת של כולסטרול בקרב בני 18-64 הינה 258 מיליגרם (261 מיליגרם ביהודים ו- 245 מיליגרם בערבים). בסקר 1999-2001 היתה הצריכה היומית הממוצעת של כולסטרול 263 מיליגרם.[§]

טבלה 9.2: צריכה יומית ממוצעת של כולסטרול (מיליגרם) לפי קבוצת גיל ומין ממוצע, סטיית תקן וחציון

סה"כ Total	קבוצת גיל Age group			מין Sex
	45-64	35-44	18-34	
Mean (SD)	Mean (SD)	Mean (SD)	Mean (SD)	
Median	Median	Median	Median	
310 (265)	277 (251)	303 (244)	343 (283)	גברים Males
241	215	235	274	
208 (195)	189 (171)	220 (190)	219 (216)	נשים Females
155	144	171	158	
258 (237)	232 (219)	260 (221)	281 (260)	סה"כ Total
201	184	207	214	

§ נתוני סקר מב"ת 1999-2001 הם גולמיים ועבור גילאי 25-64

§ Mabat 1999-2001 data is unweighted and for ages 25-64



סך שומן חד בלתי רווי (גרם/יום) Total Monounsaturated Fat - MUFA (gram/day)

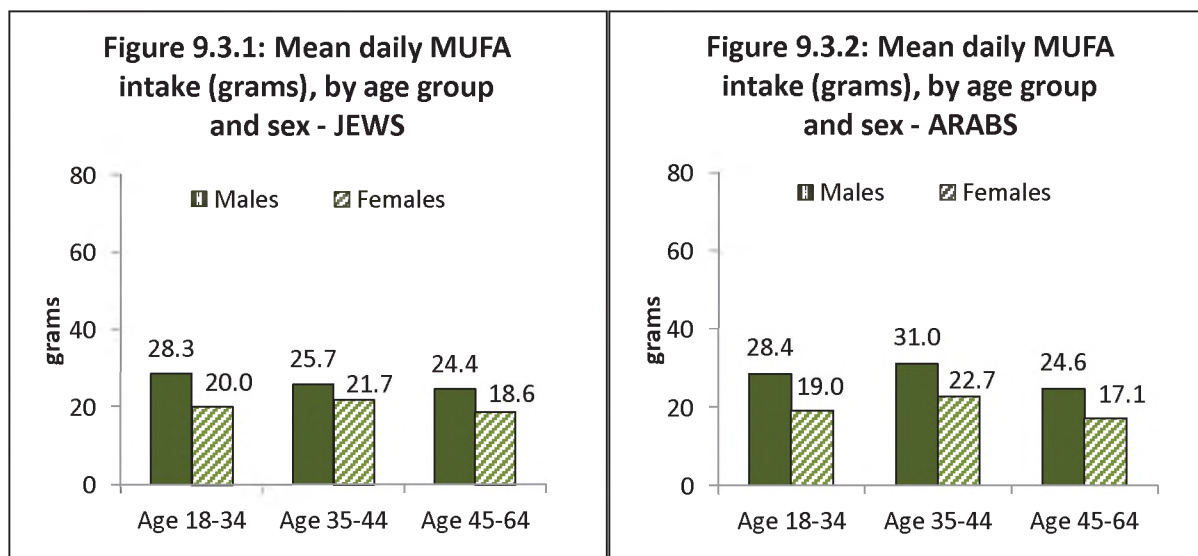
הצריכה היומית הממוצעת של סך שומן חד בלתי רווי בקרב בני 18-64 הינה 23.1 גרם (23.0 גרם ביהודים ו- 23.7 גרם בערבים). בסקר 1999-2001 היתה הצריכה הממוצעת דומה (23.6 גרם).[§]

טבלה 9.3: צריכה יומית ממוצעת של שומן חד בלתי רווי (גרם) לפי קבוצת גיל ומין ממוצע, סטיית תקן וחציון

סה"כ Total	קבוצת גיל Age group			מין Sex
	45-64	35-44	18-34	
Mean (SD)	Mean (SD)	Mean (SD)	Mean (SD)	
Median	Median	Median	Median	
26.6 (16.9)	24.5 (16.8)	26.9 (15.1)	28.3 (17.7)	גברים Males
22.7	20.3	24.1	24.2	
19.8 (13.0)	18.3 (12.3)	21.9 (13.5)	19.8 (13.0)	נשים Females
17.4	15.4	19.4	17.7	
23.1 (15.4)	21.3 (15.0)	24.3 (14.5)	24.1 (16.2)	סה"כ Total
19.9	17.9	21.8	20.5	

[§] נתוני סקר מב"ת 1999-2001 הם גולמיים ועבור גילאי 25-64

[§]Mabat 1999-2001 data is unweighted and for ages 25-64



סך שומן רב בלתי רווי (גרם/יום) Total Polyunsaturated Fat - PUFA (gram/day)

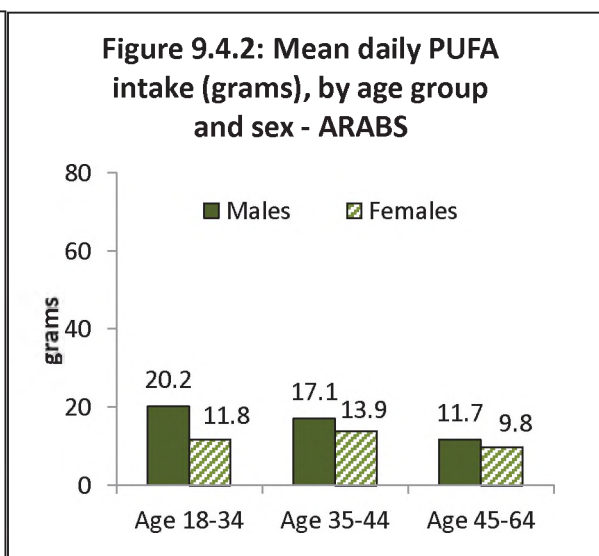
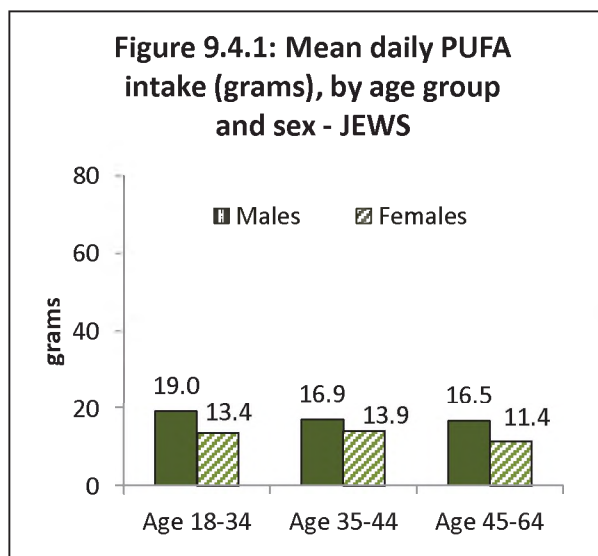
הצריכה היומית הממוצעת של סך שומן רב בלתי רווי בקרב בני 18-64 הינה 14.9 גרם (15.1 גרם ביהודים ו- 14.2 גרם בערבים). בסקר 1999-2001 הייתה הצריכה היומית הממוצעת גבוהה יותר, 18.1 גרם.[§]

טבלה 9.4: צריכה יומית ממוצעת של שומן רב בלתי רווי (גרם) לפי קבוצת גיל ומין ממוצע, סטיית תקן וחציון

סה"כ Total	קבוצת גיל Age group			מין Sex
	45-64	35-44	18-34	
Mean (SD)	Mean (SD)	Mean (SD)	Mean (SD)	
Median	Median	Median	Median	
17.4 (12.7)	15.7 (13.7)	16.9 (10.6)	19.2 (12.8)	גברים Males
14.7	12.1	13.9	17.0	
12.6 (9.9)	11.1 (9.0)	13.9 (9.7)	13.1 (10.5)	נשים Females
10.2	9.0	11.7	10.9	
14.9 (11.6)	13.4 (11.7)	15.4 (10.3)	16.2 (12.1)	סה"כ Total
12.2	10.3	12.9	13.9	

[§] נתוני סקר מב"ת 1999-2001 הם גולמיים ועבור גילאי 25-64

[§]Mabat 1999-2001 data is unweighted and for ages 25-64



סך חומצות שומן רב בלתי רוויות מסוג אומגה 3 (גרם/יום) Total Omega 3 - PUFA (gram/day)

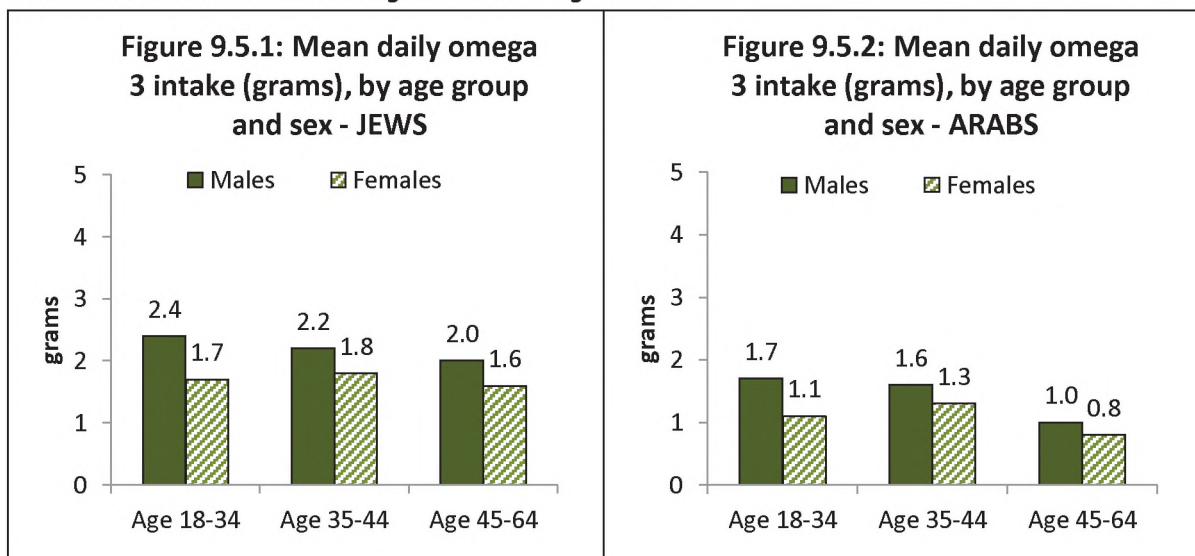
הצריכה היומית הממוצעת של סך שומן מסוג אומגה 3 בקרב בני 18-64 הינה 1.8 גרם (1.9 גרם ביהודים ו-1.3 גרם בערבים). בסקר 1999-2001 הייתה הצריכה היומית הממוצעת דומה (1.8 גרם).[§]

טבלה 9.5: צריכה יומית ממוצעת של חומצות שומן רב בלתי רוויות מסוג אומגה 3 (גרם) לפי קבוצת גיל ומין ממוצע, סטיית תקן וחציון

סה"כ Total	קבוצת גיל Age group			מין Sex
	45-64	35-44	18-34	
Mean (SD)	Mean (SD)	Mean (SD)	Mean (SD)	גברים Males
Median	Median	Median	Median	
2.0 (1.7)	1.8 (1.7)	2.0 (1.6)	2.2 (1.7)	נשים Females
1.6	1.4	1.6	1.8	
1.6 (1.3)	1.5 (1.4)	1.7 (1.3)	1.5 (1.4)	סה"כ Total
1.2	1.1	1.4	1.2	
1.8 (1.5)	1.6 (1.5)	1.9 (1.4)	1.9 (1.6)	
1.4	1.2	1.5	1.5	

§ נתוני סקר מב"ת 1999-2001 הם גולמיים ועבור גילאי 25-64

§ Mabat 1999-2001 data is unweighted and for ages 25-64



פרק 10
- חומצות שומן -
השוואה להמלצות

Chapter 10
Fatty Acids -
Adherence to the
Recommendations

קלוריות משומן רווי כאחוז מסך הצריכה הקלורית היומית Calories from SFA as a percentage of the total daily calorie intake

הצריכה היומית הממוצעת של קלוריות משומן רווי מסך הקלוריות בקרב בני 18-64 הינה 9.8% (9.9% ביהודים ו- 9.2% בערבים). צריכה זו תואמת להמלצות^א. 32.1% צורכים שומן רווי על פי ההמלצות, 41.3% צורכים שומן רווי מעל ההמלצות. בסקר 1999-2001 היתה הצריכה היומית הממוצעת של קלוריות משומן רווי מסך הקלוריות – 9.3%.

טבלה 10.1: צריכה יומית של קלוריות משומן רווי (בחישוב של 9 קק"ל לגרם שומן) כאחוז מסך הצריכה הקלורית היומית לפי קבוצת גיל ומין ממוצע, סטיית תקן וחציון

סה"כ Total	קבוצת גיל Age group			מין Sex
	45-64	35-44	18-34	
Mean % (SD)	Mean % (SD)	Mean % (SD)	Mean % (SD)	
Median	Median	Median	Median	
9.5 (4.0)	9.8 (4.2)	9.6 (4.0)	9.2 (3.9)	גברים Males
9.0	9.3	9.2	8.6	
10.0 (4.3)	10.1 (4.4)	10.0 (4.2)	10.0 (4.2)	נשים Females
9.3	9.3	9.3	9.4	
9.8 (4.2)	9.9 (4.3)	9.8 (4.1)	9.6 (4.0)	סה"כ Total
9.1	9.3	9.2	9.0	

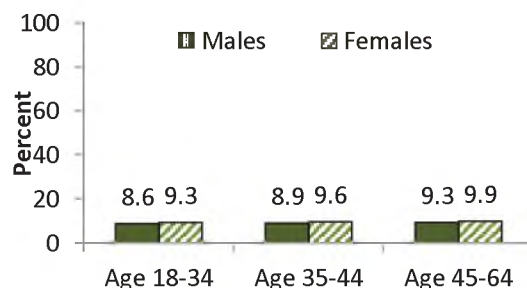
^אמשרד הבריאות וה-IOM (Institute of Medicine, USA) ממליצים שהצריכה הקלורית היומית משומן רווי תהווה 7-10% מסך הקלוריות היומיות

The Israel Ministry of Health and the IOM (Institute of Medicine, USA) recommend that the daily calorie intake from SFA be 7-10% of the total daily calorie intake

Figure 10.1.1: Calories from SFA as a percentage of total daily calorie intake, by age group and sex (mean) - JEWS



Figure 10.1.2: Calories from SFA as a percentage of total daily calorie intake, by age group and sex (mean) - ARABS



קלוריות משומן חד בלתי רווי כאחוז מסך הצריכה הקלורית היומית Calories from MUFA as a percentage of the total daily calorie intake

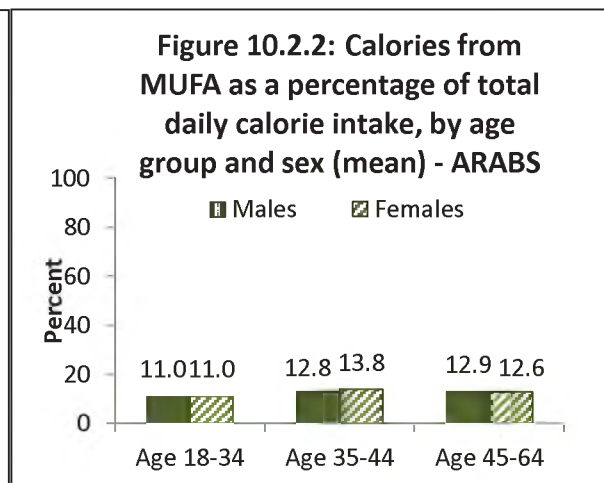
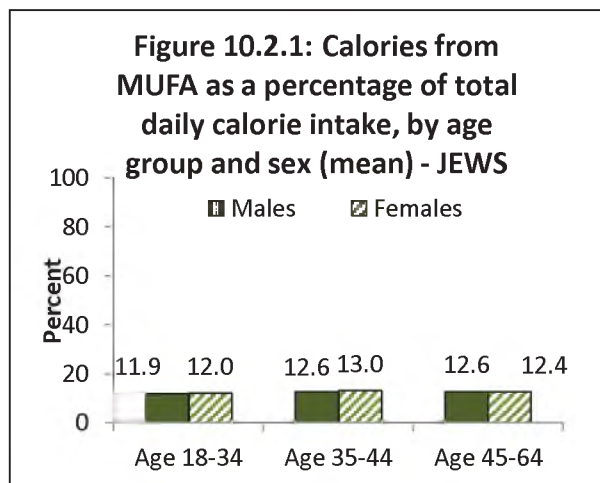
הצריכה היומית הממוצעת של קלוריות משומן חד בלתי רווי מסך הקלוריות בקרב בני 18-64 הינה 12.3% (12.4% ביהודים ו-12.2% בערבים). צריכה זו תואמת להמלצות^א. 26.6% צורכים MUFA על פי ההמלצות, 40.6% צורכים מעל ההמלצות. בסקר 1999-2001 היתה הצריכה היומית הממוצעת של קלוריות משומן חד בלתי רווי מסך הקלוריות – 11.0%.

טבלה 10.2: צריכה יומית של קלוריות משומן חד בלתי רווי (בחישוב של 9 קק"ל לגרם שומן) כאחוז מסך הצריכה הקלורית היומית לפי קבוצת גיל ומין ממוצע, סטיית תקן וחציון

סה"כ Total	קבוצת גיל Age group			מין Sex
	45-64	35-44	18-34	
Mean % (SD)	Mean % (SD)	Mean % (SD)	Mean % (SD)	
Median	Median	Median	Median	
12.3 (4.4)	12.7 (4.6)	12.7 (4.6)	11.8 (4.1)	גברים Males
11.9	12.4	12.2	11.6	
12.4 (5.0)	12.4 (5.2)	13.2 (5.2)	11.8 (4.5)	נשים Females
11.9	12.0	12.7	11.5	
12.3 (4.7)	12.6 (4.9)	13.0 (4.9)	11.8 (4.3)	סה"כ Total
11.9	12.1	12.4	11.5	

^אמשרד הבריאות וה-IOM (Institute of Medicine, USA) ממליצים שהצריכה הקלורית היומית משומן חד בלתי רווי תהווה 10-13% מסך הקלוריות היומיות

The Israel Ministry of Health and the IOM (Institute of Medicine, USA) recommend that the daily calorie intake from MUFA be 10-13% of the total daily calorie intake



קלוריות משומן רב בלתי רווי כאחוז מסך הצריכה הקלורית היומית Calories from PUFA as a percentage of the total daily calorie intake

הצריכה היומית הממוצעת של קלוריות משומן רב בלתי רווי מסך הקלוריות בקרב בני 18-64 הינה 7.8% (8.0% ביהודים ו- 7.2% בערבים). צריכה זו תואמת להמלצות^א. 27.1% צורכים PUFA על פי ההמלצות, 59.8% צורכים מתחת להמלצות. בסקר 1999-2001 הייתה הצריכה היומית הממוצעת של קלוריות משומן רב בלתי רווי מסך הקלוריות – 8.4%.

טבלה 10.3: צריכה יומית של קלוריות משומן רב בלתי רווי (בחישוב של 9 קק"ל לגרם שומן) כאחוז מסך הצריכה הקלורית היומית לפי קבוצת גיל ומין ממוצע, סטיית תקן וחציון

סה"כ Total	קבוצת גיל Age group			מין Sex
	45-64	35-44	18-34	
Mean % (SD)	Mean % (SD)	Mean % (SD)	Mean % (SD)	
Median	Median	Median	Median	
7.9 (3.8)	7.9 (4.3)	7.9 (3.6)	8.0 (3.4)	גברים Males
7.3	7.0	7.5	7.4	
7.7 (4.1)	7.5 (4.4)	8.3 (3.9)	7.6 (3.9)	נשים Females
7.0	6.9	7.5	6.8	
7.8 (4.0)	7.7 (4.4)	8.1 (3.7)	7.8 (3.7)	סה"כ Total
7.1	6.9	7.5	7.1	

^אמשרד הבריאות וה- IOM (Institute of Medicine, USA) ממליצים שהצריכה הקלורית היומית משומן רב בלתי רווי תהווה 8-12% מסך הקלוריות היומיות

The Israel Ministry of Health and the IOM (Institute of Medicine, USA) recommend that the daily calorie intake from PUFA be 8-12% of the total daily calorie intake

Figure 10.3.1: Calories from PUFA as a percentage of total daily calorie intake, by age group and sex (mean) - JEWS

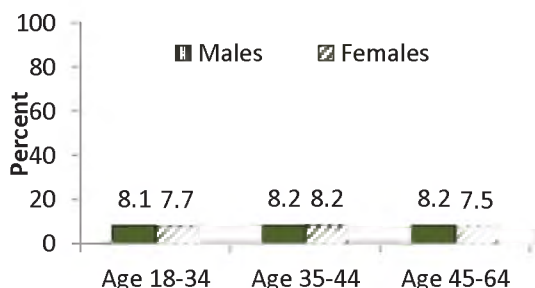
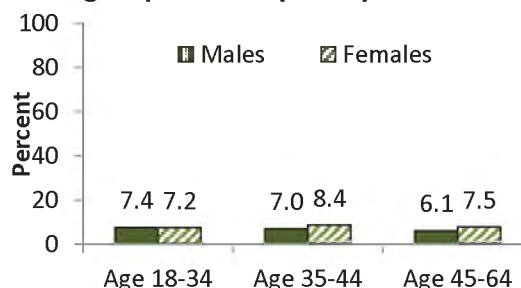


Figure 10.3.2: Calories from PUFA as a percentage of total daily calorie intake, by age group and sex (mean) - ARABS



פרק 11
מינרלים

Chapter 11
Minerals

סידן (מיליגרם/יום) Calcium (milligram/day)

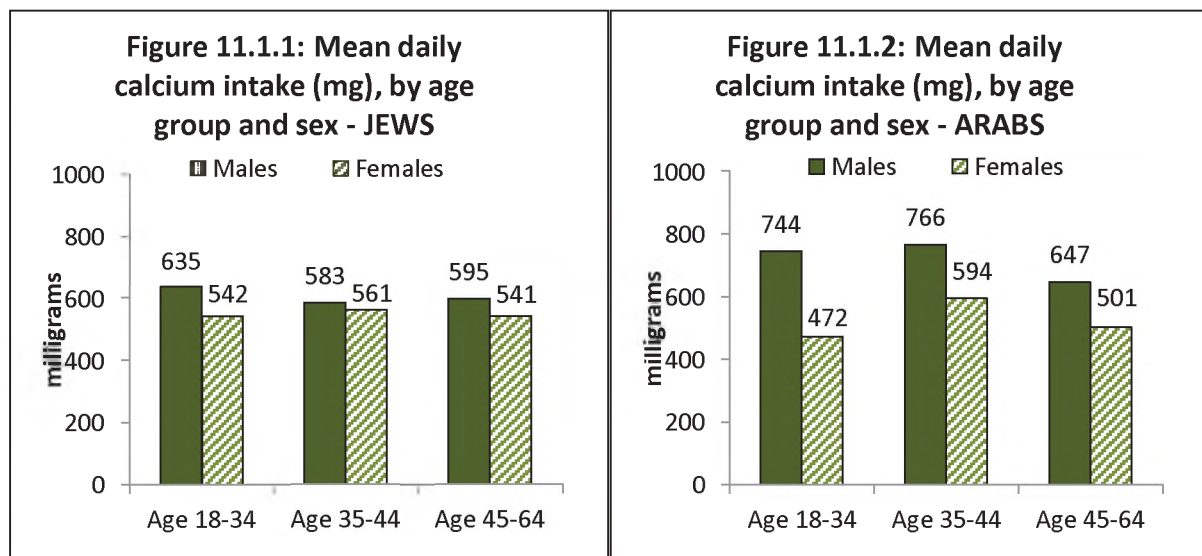
צריכת סידן יומית ממוצעת בקרב בני 18-64 הינה 585 מיליגרם (577 מיליגרם ביהודים ו-617 מיליגרם בערבים). בסקר 1999-2001 היתה צריכת הסידן נמוכה יותר, 494 מיליגרם.[§] מקורות עיקריים (לפי הספרות) לסידן בתזונה כוללים חלב ומוצרים, סרדינים, עלים ירוקים (קיל, תרד), ברוקולי, שקדים, טופו, שומשום.

טבלה 11.1: צריכה יומית ממוצעת של סידן (מיליגרם) לפי קבוצת גיל ומין ממוצע, סטיית תקן וחציון

סה"כ Total	קבוצת גיל Age group			מין Sex
	45-64	35-44	18-34	
Mean (SD)	Mean (SD)	Mean (SD)	Mean (SD)	
Median	Median	Median	Median	
631 (396)	604 (376)	624 (389)	659 (416)	גברים Males
550	515	562	561	
540 (309)	535 (286)	568 (318)	527 (324)	נשים Females
485	477	526	469	
585 (358)	568 (335)	595 (355)	593 (379)	סה"כ Total
509	495	535	505	

[§]נתוני סקר מב"ת 1999-2001 הם גולמיים ועבור גילאי 25-64

[§]Mabat 1999-2001 data is unweighted and for ages 25-64



ברזל (מיליגרם/יום) Iron (milligram/day)

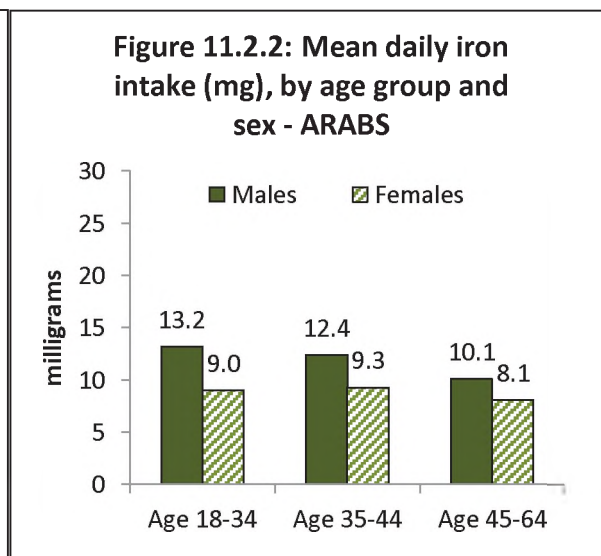
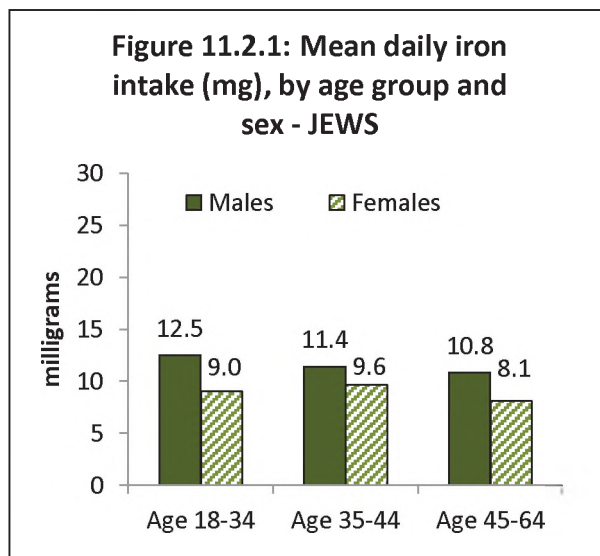
צריכת ברזל יומית ממוצעת בקרב בני 18-64 הינה 10.2 מיליגרם (10.2 מיליגרם ביהודים ו- 10.4 מיליגרם בערבים). בסקר 1999-2001 היתה הצריכה דומה (10.1 מיליגרם).[§] מקורות עיקריים (לפי הספרות) לברזל בתזונה כוללים בשר (כולל חלקי פנים ובשר רזה), עוף, שעועית ירוקה, דגנים מלאים, קטניות, ירקות, פירות יבשים.

טבלה 11.2: צריכה יומית ממוצעת של ברזל (מיליגרם) לפי קבוצת גיל ומין ממוצע, סטיית תקן וחציון

סה"כ Total	קבוצת גיל Age group			מין Sex
	45-64	35-44	18-34	
Mean (SD)	Mean (SD)	Mean (SD)	Mean (SD)	
Median	Median	Median	Median	
11.7 (6.5)	10.7 (5.9)	11.6 (5.6)	12.7 (7.2)	גברים Males
10.5	9.7	10.5	11.1	
8.8 (5.0)	8.1 (4.3)	9.5 (5.3)	9.0 (5.3)	נשים Females
8.1	7.4	8.7	8.1	
10.2 (6.0)	9.4 (5.3)	10.5 (5.5)	10.9 (6.6)	סה"כ Total
9.1	8.5	9.5	9.6	

[§] נתוני סקר מב"ת 1999-2001 הם גולמיים ועבור גילאי 25-64

[§]Mabat 1999-2001 data is unweighted and for ages 25-64



מגנזיום (מיליגרם/יום) Magnesium (milligram/day)

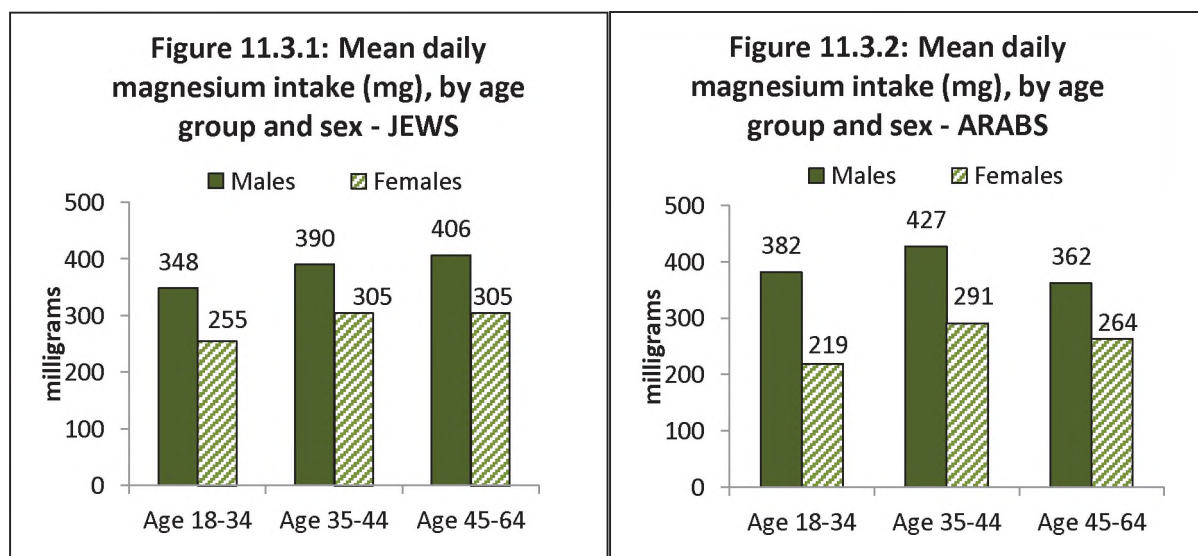
צריכת מגנזיום יומית ממוצעת בקרב בני 18-64 הינה 329 מיליגרם (332 מיליגרם ביהודים ו-320 מיליגרם בערבים). בסקר 1999-2001 היתה הצריכה 344 מיליגרם.[§] מקורות עיקריים (לפי הספרות) למגנזיום בתזונה כוללים זרעים, אגוזים, קטניות, דגנים, ירקות ירוקים.

טבלה 11.3: צריכה יומית ממוצעת של מגנזיום (מיליגרם) לפי קבוצת גיל ומין ממוצע, סטיית תקן וחציון

סה"כ Total	קבוצת גיל Age group			מין Sex
	45-64	35-44	18-34	
Mean (SD)	Mean (SD)	Mean (SD)	Mean (SD)	
Median	Median	Median	Median	
381 (219)	399 (237)	398 (232)	355 (191)	גברים Males
333	347	332	316	
279 (169)	299 (187)	302 (181)	247 (135)	נשים Females
244	252	264	231	
329 (202)	347 (219)	348 (212)	302 (174)	סה"כ Total
284	298	292	267	

[§] נתוני סקר מב"ת 1999-2001 הם גולמיים ועבור גילאי 25-64

[§]Mabat 1999-2001 data is unweighted and for ages 25-64



אשלגן (מיליגרם/יום) Potassium (milligram/day)

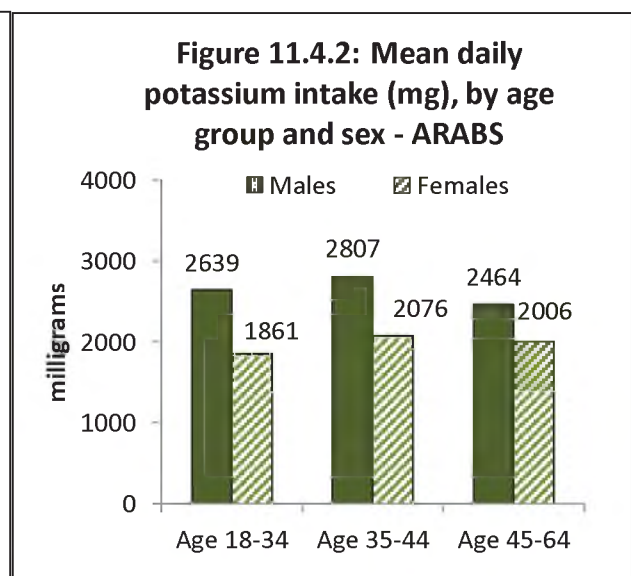
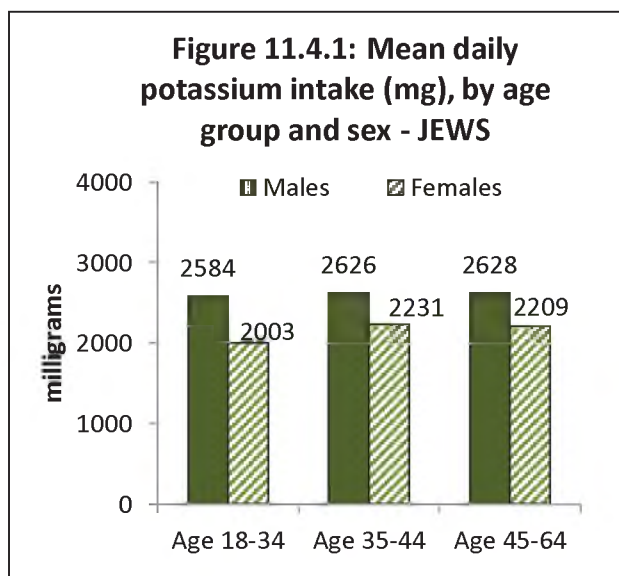
צריכת אשלגן יומית ממוצעת בקרב בני 18-64 הינה 2,354 מיליגרם (2,369 מיליגרם ביהודים ו- 2,295 מיליגרם בערבים). בסקר 1999-2001 היתה הצריכה גבוהה יותר, 2,580 מיליגרם. § מקורות עיקריים (לפי הספרות) לאשלגן בתזונה כוללים פירות, ירקות, בשר טרי, מוצרי חלב.

טבלה 11.4: צריכה יומית ממוצעת של אשלגן (מיליגרם) לפי קבוצת גיל ומין ממוצע, סטיית תקן וחציון

סה"כ Total	קבוצת גיל Age group			מין Sex
	45-64	35-44	18-34	
Mean (SD)	Mean (SD)	Mean (SD)	Mean (SD)	
Median	Median	Median	Median	
2613 (1296)	2599 (1277)	2667 (1278)	2596 (1322)	גברים Males
2420	2466	2407	2374	
2103 (1020)	2178 (1006)	2196 (1030)	1972 (1014)	נשים Females
1953	2042	2040	1844	
2354 (1192)	2383 (1165)	2422 (1179)	2287 (1221)	סה"כ Total
2184	2215	2231	2154	

§ נתוני סקר מב"ת 1999-2001 הם גולמיים ועבור גילאי 25-64

§Mabat 1999-2001 data is unweighted and for ages 25-64



נתרן* (מיליגרם/יום) Sodium* (milligram/day)

צריכת נתרן יומית ממוצעת בקרב בני 18-64 הינה 2,735 מיליגרם (2,647 מיליגרם ביהודים ו-3,090 מיליגרם בערבים). בסקר 1999-2001 היתה הצריכה 2,816 מיליגרם.[§]
מקורות עיקריים (לפי הספרות) לנתרן בתזונה כוללים מלח (סודיום כלוריד), מזון מעובד, מזון משומר.

טבלה 11.5: צריכה יומית ממוצעת של נתרן (מיליגרם) לפי קבוצת גיל ומין ממוצע, סטיית תקן וחציון

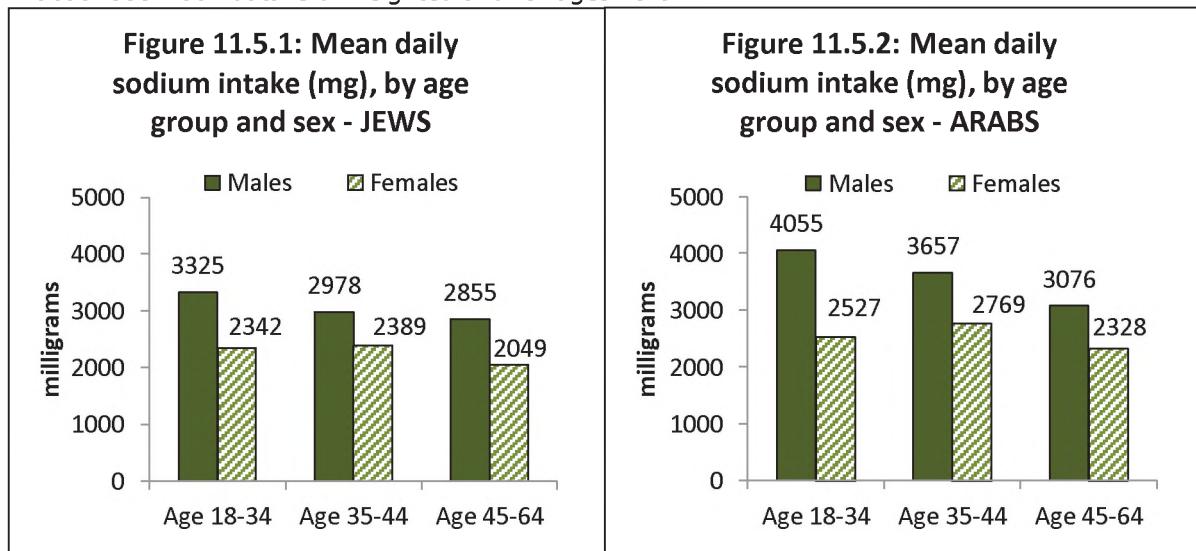
סה"כ Total	קבוצת גיל Age group			מין Sex
	45-64	35-44	18-34	
Mean (SD)	Mean (SD)	Mean (SD)	Mean (SD)	
Median	Median	Median	Median	
3187 (1692)	2894 (1530)	3132 (1549)	3480 (1851)	גברים Males
2859	2630	2893	3019	
2296 (1304)	2091 (1113)	2476 (1419)	2382 (1373)	נשים Females
2086	1912	2219	2171	
2735 (1572)	2482 (1391)	2790 (1518)	2937 (1722)	סה"כ Total
2455	2205	2509	2597	

*Added salt is not included

*ללא מלח מוסף בשעת הסעודה

[§]נתוני סקר מב"ת 1999-2001 הם גולמיים ועבור גילאי 25-64

[§]Mabat 1999-2001 data is unweighted and for ages 25-64



אבץ (מיליגרם/יום) Zinc (milligram/day)

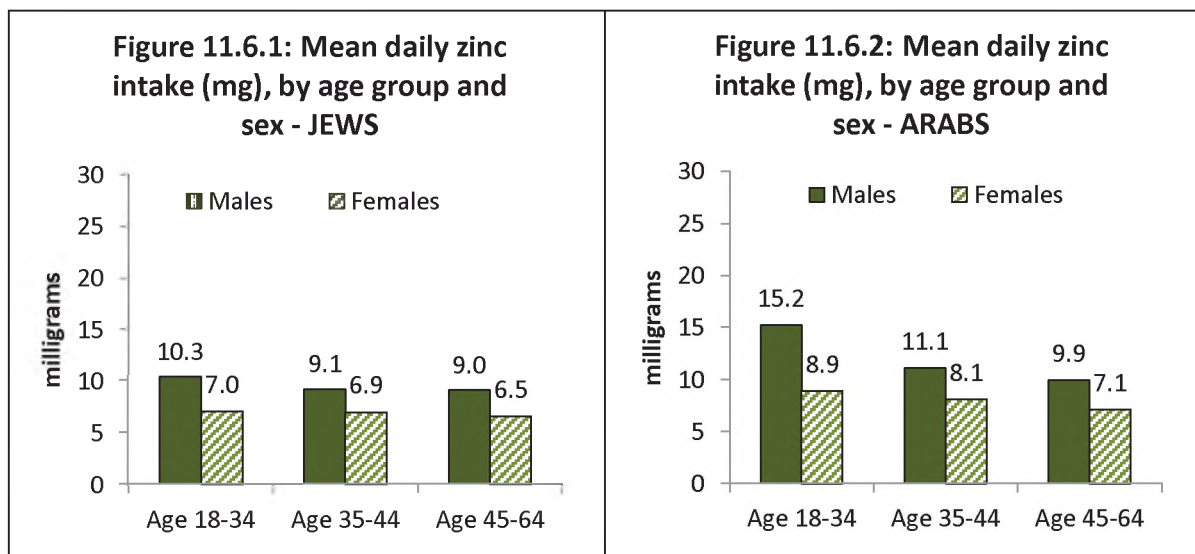
צריכת אבץ יומית ממוצעת בקרב בני 18-64 הינה 8.6 מיליגרם (8.1 מיליגרם ביהודים ו-10.3 מיליגרם בערבים). בסקר 1999-2001 היתה הצריכה 9.1 מיליגרם[§]. מקורות עיקריים (לפי הספרות) לאבץ בתזונה כוללים בשר, כבד, דגים, עוף, דגני בוקר מועשרים, חלב ומוצריו, דגנים מלאים, שעועית יבשה, קטניות אחרות, אגוזים, סויה, זרעים.

טבלה 11.6: צריכה יומית ממוצעת של אבץ (מיליגרם) לפי קבוצת גיל ומין ממוצע, סטיית תקן וחציון

סה"כ Total	קבוצת גיל Age group			מין Sex
	45-64	35-44	18-34	
Mean (SD)	Mean (SD)	Mean (SD)	Mean (SD)	
Median	Median	Median	Median	
10.2 (12.1)	9.1 (6.8)	9.6 (4.9)	11.4 (17.3)	גברים Males
8.4	7.8	8.7	9.0	
7.0 (4.5)	6.6 (4.0)	7.2 (4.0)	7.4 (5.1)	נשים Females
6.2	6.0	6.3	6.4	
8.6 (9.2)	7.8 (5.7)	8.3 (4.6)	9.4 (13.0)	סה"כ Total
7.2	6.8	7.4	7.5	

[§]נתוני סקר מב"ת 1999-2001 הם גולמיים ועבור גילאי 25-64

[§]Mabat 1999-2001 data is unweighted and for ages 25-64



זרחן (מיליגרם/יום) Phosphorus (milligram/day)

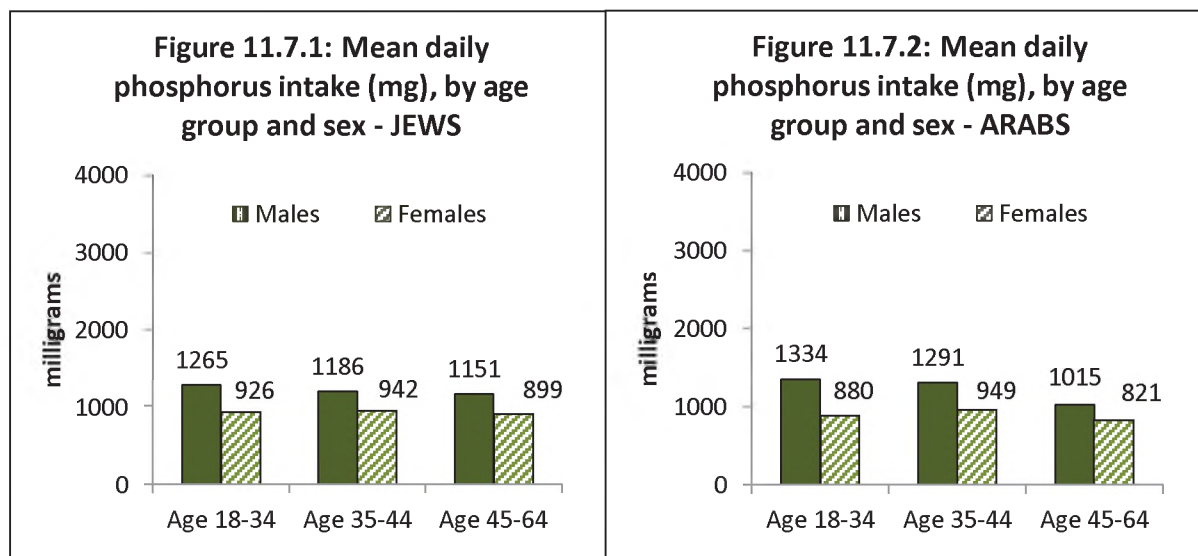
צריכת זרחן יומית ממוצעת בקרב בני 18-64 הינה 1,058 מיליגרם (1,059 מיליגרם ביהודים ו-1,052 מיליגרם בערבים). בסקר 1999-2001 היתה הצריכה דומה, 1,082 מיליגרם.[§] מקורות עיקריים (לפי הספרות) לזרחן כוללים מזונות עשירים בחלבונים כדוגמת בשר, עוף, דגים, ביצים, מוצרי חלב ובנוסף גם אגוזים, קטניות ודגנים.

טבלה 11.7: צריכה יומית ממוצעת של זרחן (מיליגרם) לפי קבוצת גיל ומין ממוצע, סטיית תקן וחציון

סה"כ Total	קבוצת גיל Age group			מין Sex
	45-64	35-44	18-34	
Mean (SD)	Mean (SD)	Mean (SD)	Mean (SD)	
Median	Median	Median	Median	
1208 (652)	1127 (639)	1210 (597)	1279 (682)	גברים Males
1084	990	1102	1127	
912 (464)	887 (461)	944 (431)	916 (484)	נשים Females
840	792	880	857	
1058 (583)	1004 (568)	1071 (534)	1100 (620)	סה"כ Total
950	901	984	983	

[§]נתוני סקר מב"ת 1999-2001 הם גולמיים ועבור גילאי 25-64

[§]Mabat 1999-2001 data is unweighted and for ages 25-64



נחשת (מיליגרם/יום) Copper (milligram/day)

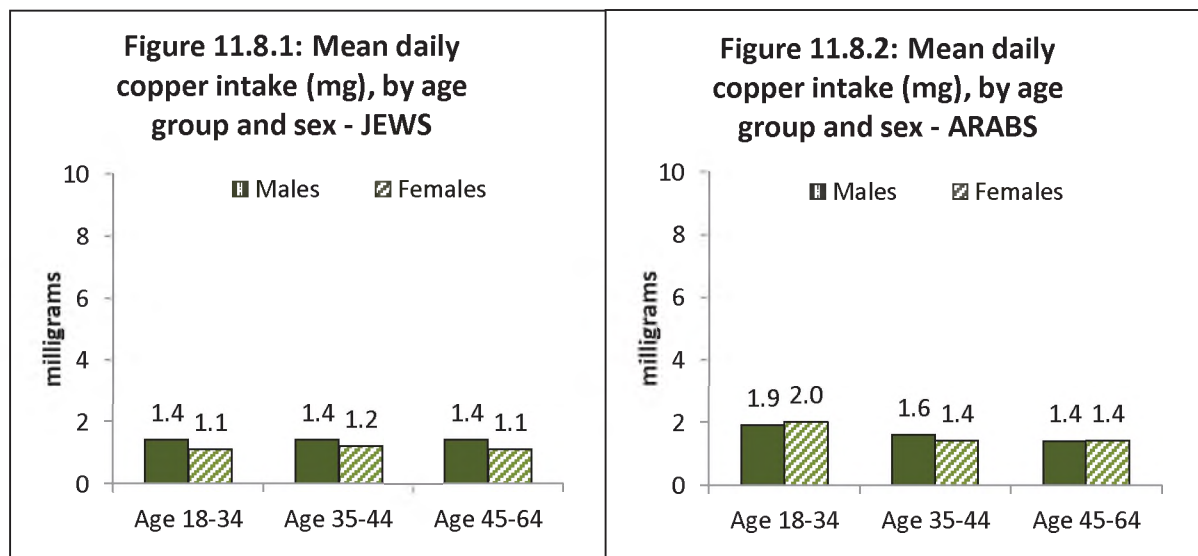
צריכת נחשת יומית ממוצעת בקרב בני 18-64 הינה 1.3 מיליגרם (1.3 מיליגרם ביהודים ו- 1.7 מיליגרם בערבים). בסקר 1999-2001 היתה הצריכה דומה, 1.4 מיליגרם.[§] מקורות עיקריים (לפי הספרות) לנחשת כוללים מאכלי ים, איברים פנימיים, אגוזים, קטניות.

טבלה 11.8: צריכה יומית ממוצעת של נחשת (מיליגרם) לפי קבוצת גיל ומין ממוצע, סטיית תקן וחציון

סה"כ Total	קבוצת גיל Age group			מין Sex
	45-64	35-44	18-34	
Mean (SD)	Mean (SD)	Mean (SD)	Mean (SD)	
Median	Median	Median	Median	
1.4 (1.1)	1.4 (0.9)	1.4 (0.8)	1.5 (1.3)	גברים Males
1.3	1.2	1.3	1.3	
1.2 (2.3)	1.2 (0.9)	1.2 (0.8)	1.3 (3.5)	נשים Females
1.0	1.0	1.1	1.0	
1.3 (1.8)	1.3 (0.9)	1.3 (0.8)	1.4 (2.6)	סה"כ Total
1.1	1.1	1.2	1.1	

[§]נתוני סקר מב"ת 1999-2001 הם גולמיים ועבור גילאי 25-64

[§]Mabat 1999-2001 data is unweighted and for ages 25-64



פרק 12
מינרלים -
השוואה לערכי ייחוס

Chapter 12
Minerals -
Comparison with
Reference Values

ערכי הייחוס - Dietary Reference Intake (DRI)

ה-DRI מורכב מ-4 ערכים עבור רוב רכיבי התזונה:

Estimated Average Requirement (EAR) - רמת הצריכה היומית המוערכת כמספקת את צרכיה של 50% מהאוכלוסייה הבריאה בקבוצת גיל ומין מסוימת.

Recommended Daily Allowance (RDA) - רמת הצריכה היומית המוערכת כמספקת את צרכיה של כמעט כל האוכלוסייה (98%) הבריאה בקבוצת גיל ומין מסוימת.

Adequate Intake (AI) - רמת הצריכה המספקת / ההולמת, בהיעדר מידע מספק לקביעת ה-RDA או EAR.

Tolerable Upper Intake Level (UL) - רמת הצריכה היומית המרבית, שעדיין אינה מזיקה לרוב האוכלוסייה בקבוצת גיל ומין מסוימת.

להשוואה בין רמת הצריכה של רכיבי תזונה שונים לבין ערכי הייחוס שימשו לרוב נתוני ה-EAR, שכן אלו מתאימים להשוואות בין אוכלוסיות.

כאשר אין מידע מספק לקביעת ערכי EAR, נתוני ה-AI שימשו כבסיס להשוואה.

Dietary Reference Intake (DRI)

The DRI consists of 4 values for most nutrients:

Estimated Average Requirement (EAR) - The daily intake level estimated as adequate for the requirements of 50% of the healthy population of a specific gender and age group.

Recommended Daily Allowance (RDA) - The daily intake level estimated as adequate for the requirements of almost all (98%) of the healthy population of a specific gender and age group.

Adequate Intake (AI) - Adequate/Suitable intake level when the information is not sufficient for the estimation of RDA or EAR.

Tolerable Upper Intake Level (UL) - The maximum daily intake level which will not harm most of the population of a certain gender or age group.

For the comparison of the intake levels with the reference values, EAR levels were generally used; these are measures which are appropriate for comparison of populations. In cases when there is not enough data to establish an EAR, AI values were used as a basis for comparison.

צריכת סידן בהשוואה לערכי הייחוס* (%) Calcium consumption in comparison with the reference values* (%)

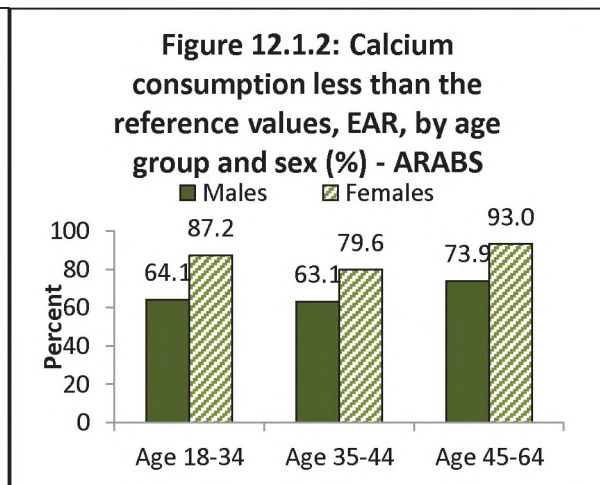
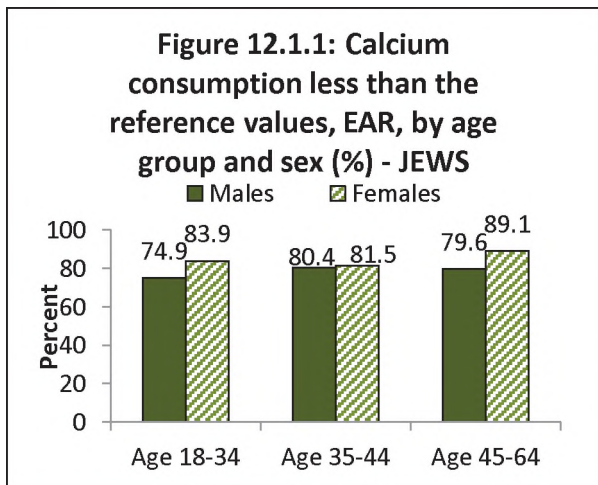
80.7% מבני 18-64 צורכים סידן מתחת לערכי הייחוס, EAR (81.7% מהיהודים ו-76.9% מהערבים). בסקר 1999-2001 היה אחוז הצורכים סידן מתחת לערכי הייחוס, 88.1%.

טבלה 12.1: אחוז הצורכים סידן מתחת לערכי הייחוס לפי קבוצת גיל ומין

סה"כ Total (%)	קבוצת גיל Age group			מין Sex
	45-64 (%)	35-44 (%)	18-34 (%)	
75.7	78.6	76.6	72.6	גברים Males
85.6	89.7	81.0	84.6	נשים Females
80.7	84.3	78.9	78.5	סה"כ Total

*EAR (Estimated Average Requirement) / ערכי ייחוס עבור רכיב התזונה

סידן Calcium (mg/day)		קבוצת גיל Age group
נשים Females	גברים Males	
1100	1100	14-18
800	800	19-50
1000	800	51-70



צריכת ברזל בהשוואה לערכי הייחוס* (%) Iron consumption in comparison with the reference values* (%)

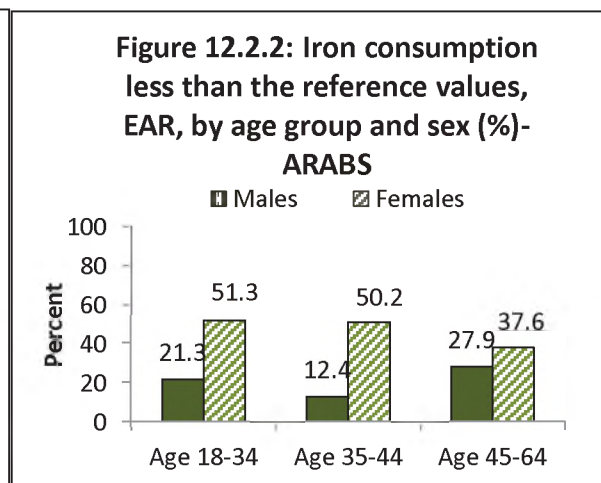
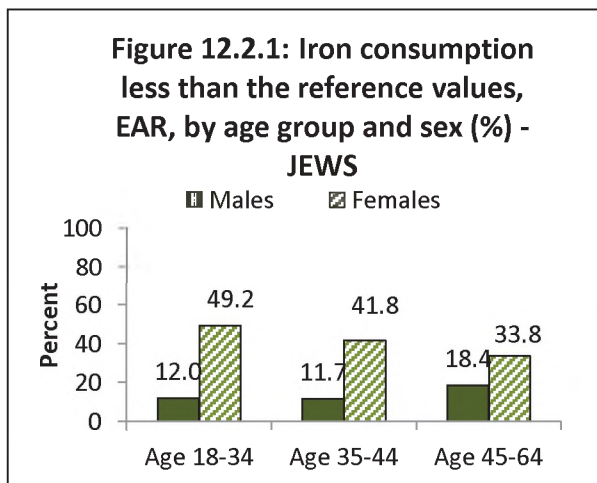
29.3% מבני 18-64 צורכים ברזל מתחת לערכי הייחוס, EAR (28.1% מהיהודים ו-34.1% מהערבים). בסקר 1999-2001 היה אחוז הצורכים ברזל מתחת לערכי הייחוס, דומה (30.1%).

טבלה 12.2: אחוז הצורכים ברזל מתחת לערכי הייחוס לפי קבוצת גיל ומין

סה"כ Total (%)	קבוצת גיל Age group			מין Sex
	45-64 (%)	35-44 (%)	18-34 (%)	
15.7	20.1	11.8	14.0	גברים Males
42.5	34.4	43.7	49.7	נשים Females
29.3	27.4	28.4	31.6	סה"כ Total

*EAR (Estimated Average Requirement) / ערכי ייחוס עבור רכיב התזונה

ברזל (mg/day) Iron		קבוצת גיל Age group
נשים Females	גברים Males	
7.9	7.7	14-18
8.1	6	19-50
5	6	51-70



צריכת מגנזיום בהשוואה לערכי הייחוס* (%) Magnesium consumption in comparison with the reference values* (%)

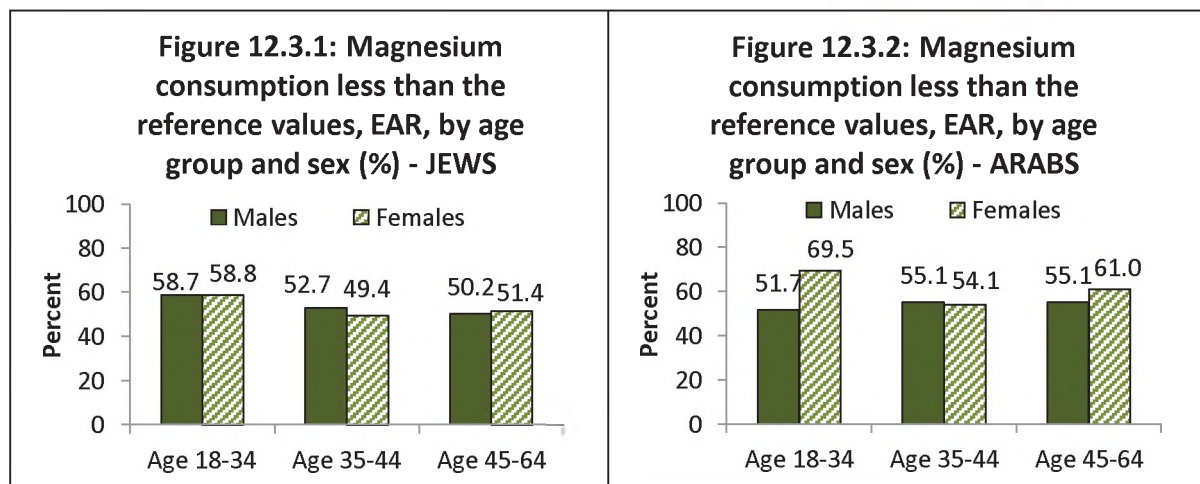
54.8% מבני 18-64 צורכים מגנזיום מתחת לערכי הייחוס, EAR (54.0% מהיהודים ו- 58.2% מהערבים). בסקר 1999-2001 היה אחוז הצורכים מגנזיום מתחת לערכי הייחוס, 53.3%.

טבלה 12.3: אחוז הצורכים מגנזיום מתחת לערכי הייחוס לפי קבוצת גיל ומין

סה"כ Total (%)	קבוצת גיל Age group			מין Sex
	45-64 (%)	35-44 (%)	18-34 (%)	
54.1	51.0	53.3	57.2	גברים Males
55.5	52.9	50.4	61.2	נשים Females
54.8	52.0	51.8	59.2	סה"כ Total

EAR* / ערכי ייחוס עבור רכיב התזונה

מגנזיום (mg/day)		קבוצת גיל Age group
נשים Females	גברים Males	
300	340	14-18
255	330	19-30
265	350	31-70



צריכת אבץ בהשוואה לערכי הייחוס* (%) Zinc consumption in comparison with the reference values* (%)

57.3% מבני 18-64 צורכים אבץ מתחת לערכי הייחוס, EAR (58.3% מהיהודים ו-53.3% מהערבים). בסקר 1999-2001 היה אחוז הצורכים אבץ מתחת לערכי הייחוס, 51.9%.

טבלה 12.4: אחוז הצורכים אבץ מתחת לערכי הייחוס לפי קבוצת גיל ומין

סה"כ Total (%)	קבוצת גיל Age group			מין Sex
	45-64 (%)	35-44 (%)	18-34 (%)	
58.6	64.0	56.2	55.1	גברים Males
56.1	59.6	54.3	53.9	נשים Females
57.3	61.7	55.2	54.5	סה"כ Total

EAR (Estimated Average Requirement) / ערכי ייחוס עבור רכיב התזונה

אבץ Zinc (mg/day)		קבוצת גיל Age group
נשים Females	גברים Males	
7.3	8.5	14-18
6.8	9.4	19-70

Figure 12.4.1: Zinc consumption less than the reference values, EAR, by age group and sex (%) - JEWS

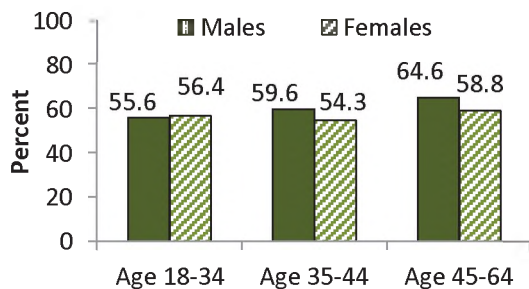
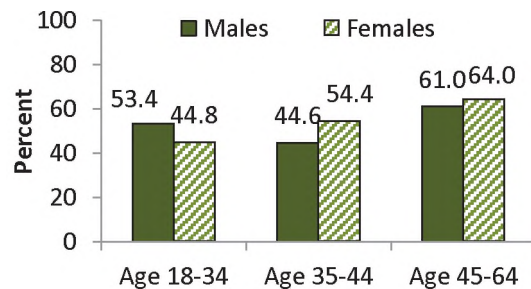


Figure 12.4.2: Zinc consumption less than the reference values, EAR, by age group and sex (%) - ARABS



צריכת זרחן בהשוואה לערכי הייחוס* (%) Phosphorus consumption in comparison with the reference values* (%)

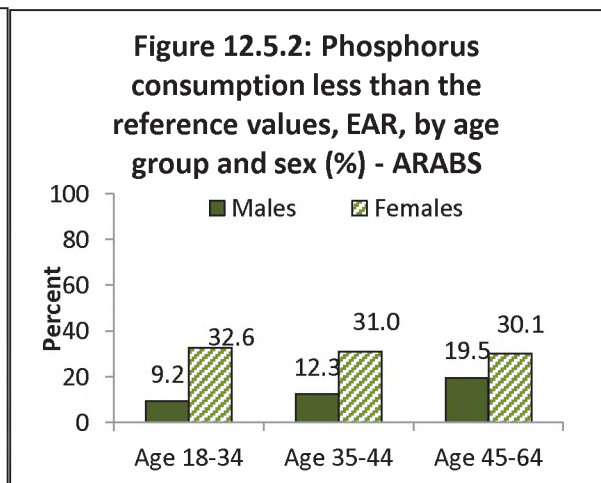
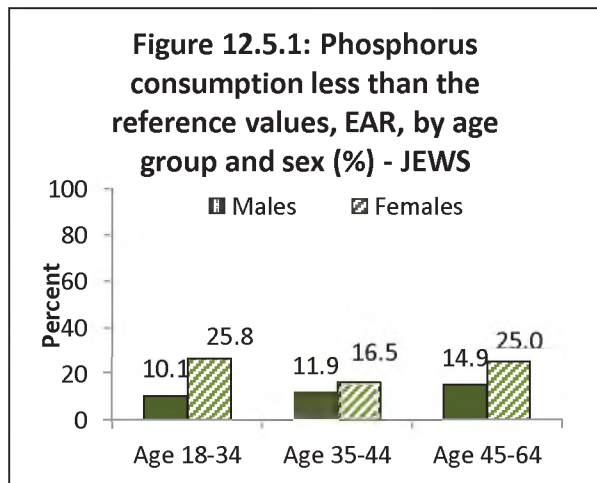
18.8% מבני 18-64 צורכים זרחן מתחת לערכי הייחוס, EAR (17.9% מהיהודים ו-22.3% מהערבים). בסקר 1999-2001 היה אחוז הצורכים זרחן מתחת לערכי הייחוס, 14.4%.

טבלה 12.5: אחוז הצורכים זרחן מתחת לערכי הייחוס לפי קבוצת גיל ומין

סה"כ Total (%)	קבוצת גיל Age group			מין Sex
	45-64 (%)	35-44 (%)	18-34 (%)	
12.5	15.7	12.0	9.9	גברים Males
24.9	25.7	19.9	27.3	נשים Females
18.8	20.8	16.1	18.5	סה"כ Total

EAR (Estimated Average Requirement) / ערכי ייחוס עבור רכיב התזונה

זרחן Phosphorus (mg/day)	קבוצת גיל Age group
1055	14-18
580	19-70



צריכת נחושת בהשוואה לערכי הייחוס* (%) Copper consumption in comparison with the reference values* (%)

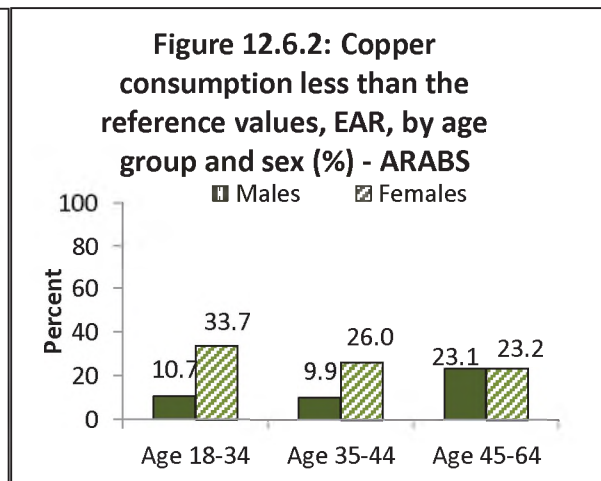
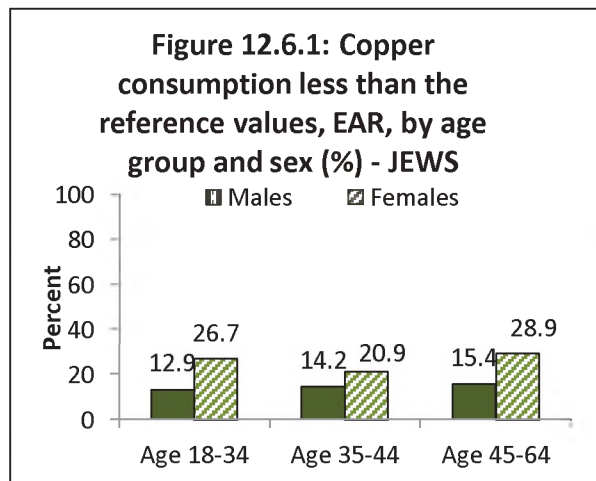
20.5% מבני 18-64 צורכים נחושת מתחת לערכי הייחוס, EAR (20.3% מהיהודים ו- 21.5% מהערבים). בסקר 1999-2001 היה אחוז הצורכים נחושת מתחת לערכי הייחוס, 12.4%.

טבלה 12.6: אחוז הצורכים נחושת מתחת לערכי הייחוס לפי קבוצת גיל ומין

סה"כ Total (%)	קבוצת גיל Age group			מין Sex
	45-64 (%)	35-44 (%)	18-34 (%)	
14.2	16.8	13.2	12.5	גברים Males
26.7	28.0	22.1	28.2	נשים Females
20.5	22.6	17.8	20.3	סה"כ Total

EAR (Estimated Average Requirement) / ערכי ייחוס עבור רכיב התזונה

נחושת (mg/day) Copper	קבוצת גיל Age group
0.685	14-18
0.700	19-70



צריכת אשלגן בהשוואה לערכי הייחוס* (%) Potassium consumption in comparison with the reference values* (%)

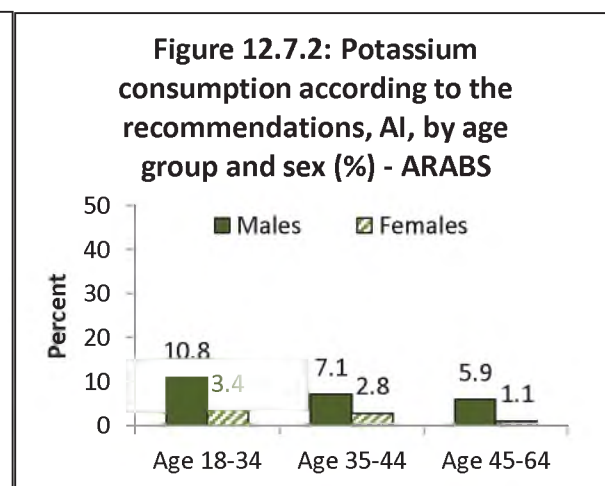
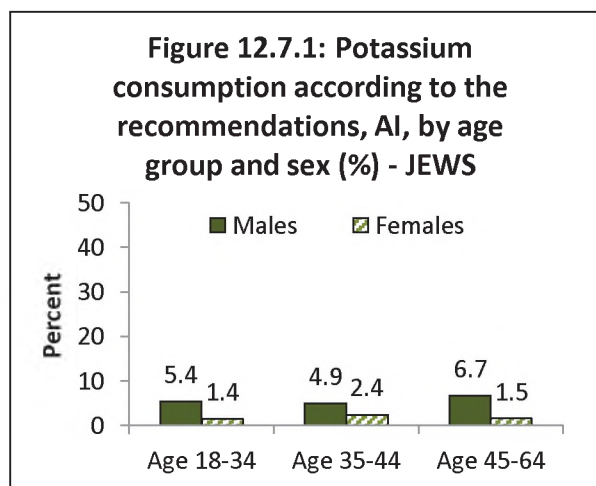
רק 4.0% מבני 18-64 צורכים אשלגן בהתאם להמלצות AI (3.7% מהיהודים ו-5.4% מהערבים). בסקר 1999-2001 היה אחוז הצורכים אשלגן בהתאם להמלצות, 5.6%.

טבלה 12.7: אחוז הצורכים אשלגן בהתאם להמלצות לפי קבוצת גיל ומין

סה"כ Total (%)	קבוצת גיל Age group			מין Sex
	45-64 (%)	35-44 (%)	18-34 (%)	
6.3	6.6	5.4	6.6	גברים Males
1.8	1.4	2.5	1.8	נשים Females
4.0	3.9	3.9	4.2	סה"כ Total

AI (Adequate Intake) / ערכי ייחוס עבור רכיב התזונה

אשלגן Potassium (mg/day)	קבוצת גיל Age group
4700	14-70



צריכת נתרן בהשוואה לערכי הייחוס* (%) Sodium consumption in comparison with the reference values* (%)

רק 18.1% מבני 18-64 צורכים נתרן בהתאם להמלצות AI (18.0% מהיהודים ו-18.5% מהערבים). היתר (81.9%) צרכו נתרן בכמות גבוהה מהמומלץ. בסקר 1999-2001 היה אחוז הצורכים נתרן בהתאם להמלצות, 15.2%.

טבלה 12.8: אחוז הצורכים נתרן בהתאם להמלצות לפי קבוצת גיל ומין

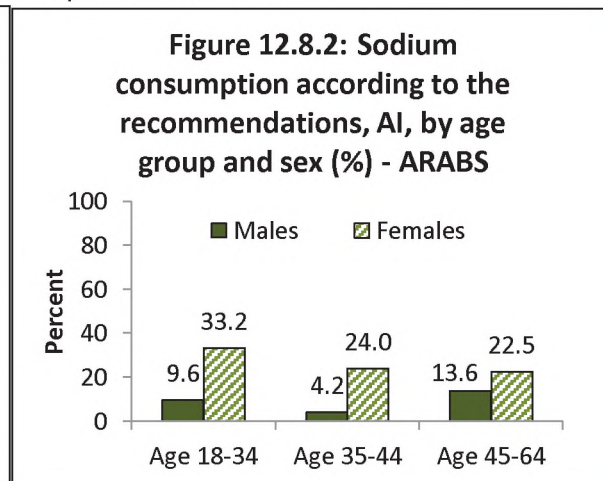
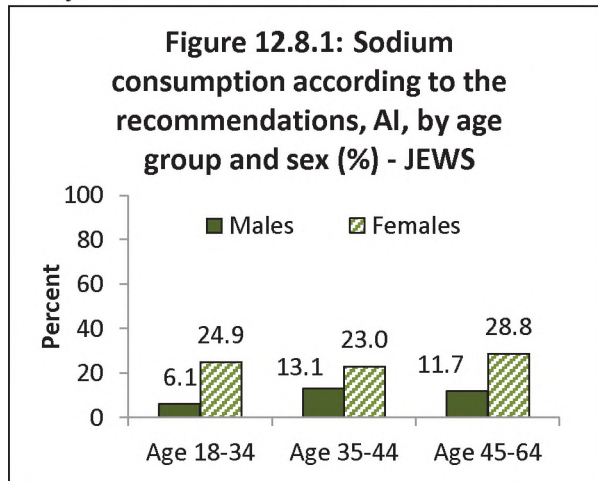
סה"כ Total (%)	קבוצת גיל Age group			מין Sex
	45-64 (%)	35-44 (%)	18-34 (%)	
9.7	12.0	11.1	6.8	גברים Males
26.3	27.8	23.2	26.7	נשים Females
18.1	20.1	17.4	16.7	סה"כ Total

ערכי ייחוס עבור רכיב התזונה / *AI (Adequate Intake)

נתרן* (mg/day) Sodium*	קבוצת גיל Age group
1500	14-50
1300	51-70

*מומלץ שצריכת הנתרן היומית לא תעלה על ערכי ה-DRI המפורטים בטבלה

*Daily sodium intake should not exceed the DRI values presented in the table



פרק 13
ויטמינים

Chapter 13
Vitamins

ויטמין A (מיקרוגרם/יום) Vitamin A (microgram/day)

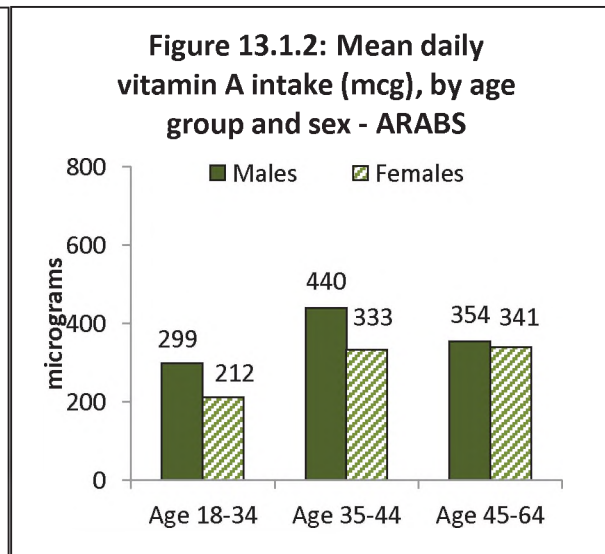
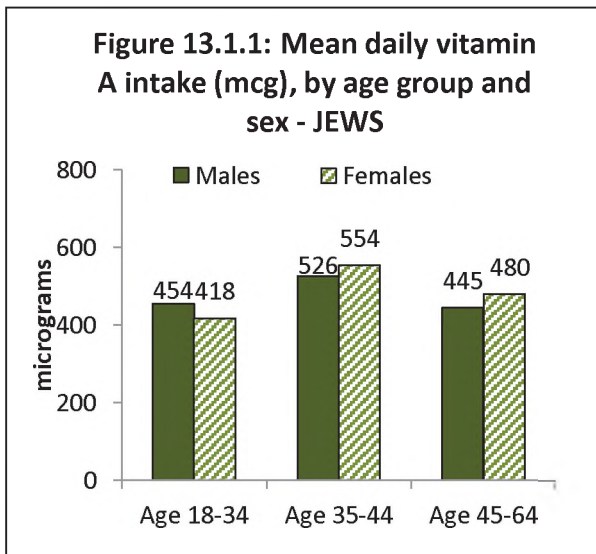
הצריכה היומית הממוצעת של ויטמין A בקרב בני 18-64 היא 440 מיקרוגרם (478 מיקרוגרם ביהודים ו-392 מיקרוגרם בערבים). *מקורות עיקריים (לפי הספרות) לויטמין A בתזונה כוללים מזון מהחי ככבד, חלב, חלמון ביצה. ויטמין A נמצא בצומח כקרוטן (שהופך בגוף לויטמין A) - בגזר, תרד, בטטה וירקות ירוקים.

טבלה 13.1: צריכה יומית ממוצעת של ויטמין A (מיקרוגרם) לפי קבוצת גיל ומין ממוצע, סטיית תקן וחציון

סה"כ Total	קבוצת גיל Age group			מין Sex
	45-64	35-44	18-34	
Mean (SD)	Mean (SD)	Mean (SD)	Mean (SD)	
Median	Median	Median	Median	
444 (521)	429 (465)	507 (619)	421 (506)	גברים Males
293	316	306	269	
437 (478)	459 (476)	504 (587)	374 (388)	נשים Females
296	319	330	253	
440 (499)	444 (471)	505 (603)	398 (452)	סה"כ Total
294	317	320	261	

*בסקר 1999-2001 לא היה מידע על צריכת ויטמין A

‡The 1999-2001 survey did not include data on vitamin A intake



ויטמין E (מיליגרם/יום) Vitamin E (milligram/day)

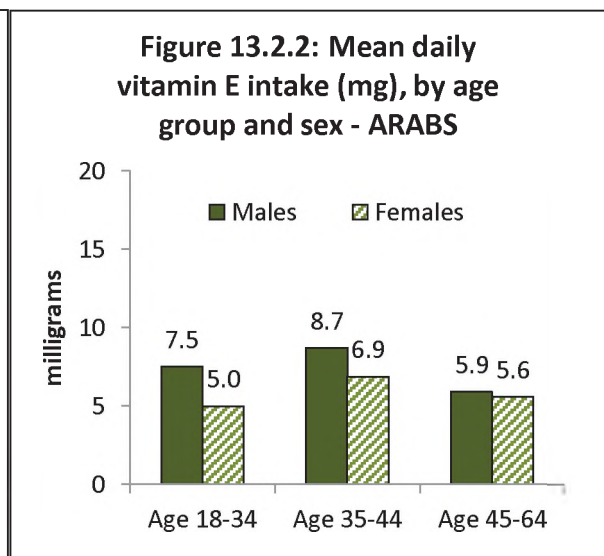
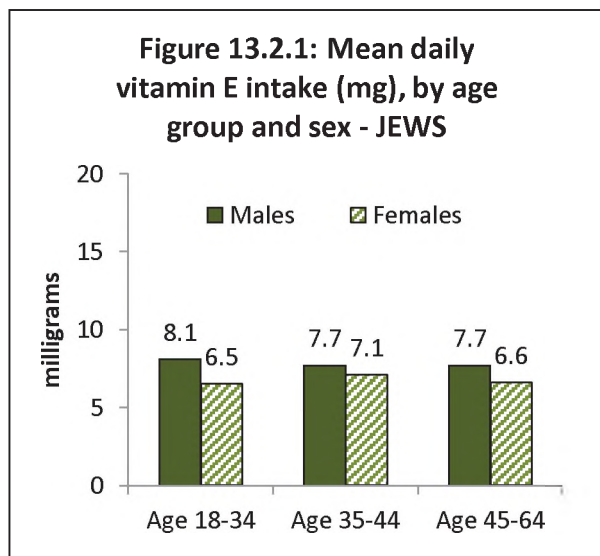
הצריכה היומית הממוצעת של ויטמין E בקרב בני 18-64 היא 7.1 מיליגרם (7.3 מיליגרם ביהודים ו-6.5 מיליגרם בערבים). בסקר 1999-2001 היתה הצריכה 9.6 מיליגרם.[§] מקורות עיקריים (לפי הספרות) לויטמין E בתזונה כוללים שמן צמחי, דגנים מלאים, אגוזים וזרעים, אספרגוס.

טבלה 13.2: צריכה יומית ממוצעת של ויטמין E (מיליגרם) לפי קבוצת גיל ומין ממוצע, סטיית תקן וחציון

סה"כ Total	קבוצת גיל Age group			מין Sex
	45-64	35-44	18-34	
Mean (SD)	Mean (SD)	Mean (SD)	Mean (SD)	
Median	Median	Median	Median	
7.8 (5.9)	7.4 (6.4)	7.9 (5.2)	8.0 (5.9)	גברים Males
6.2	5.8	6.7	6.5	
6.5 (5.2)	6.5 (6.0)	7.1 (4.8)	6.2 (4.5)	נשים Females
5.5	5.3	6.1	5.2	
7.1 (5.6)	6.9 (6.2)	7.5 (5.0)	7.1 (5.3)	סה"כ Total
5.9	5.6	6.4	5.9	

§ נתוני סקר מב"ת 1999-2001 הם גולמיים ועבור גילאי 25-64

§ Mabat 1999-2001 data is unweighted and for ages 25-64



ויטמין C (מיליגרם/יום) Vitamin C (milligram/day)

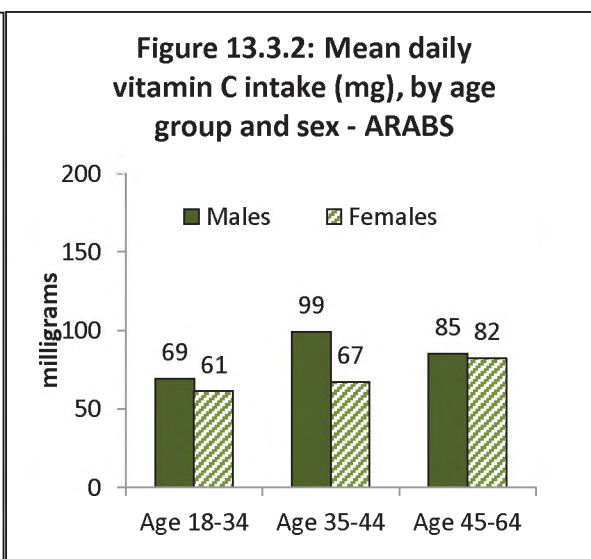
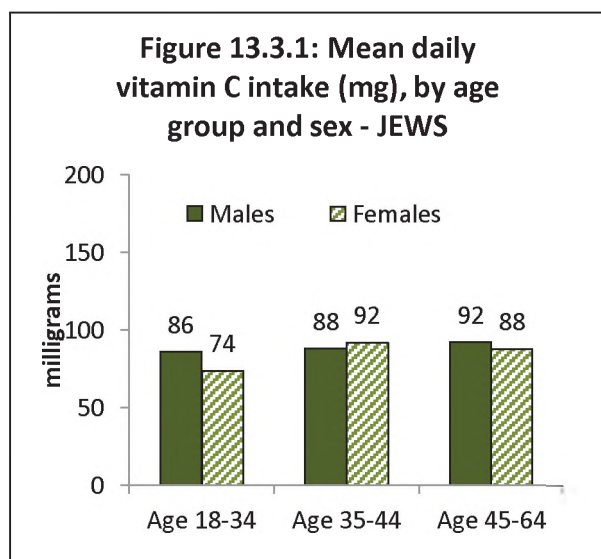
הצריכה היומית הממוצעת של ויטמין C בקרב בני 18-64 היא 84 מיליגרם (86 מיליגרם ביהודים ו-75 מיליגרם בערבים). בסקר 1999-2001 היתה הצריכה 122 מיליגרם.[§] מקורות עיקריים (לפי הספרות) לויטמין C בתזונה כוללים פלפל, פירות הדר, ברוקולי, תותים, עגבניות, כרוב ניצנים, מנגו.

טבלה 13.3: צריכה יומית ממוצעת של ויטמין C (מיליגרם) לפי קבוצת גיל ומין ממוצע, סטיית תקן וחציון

סה"כ Total	קבוצת גיל Age group			מין Sex
	45-64	35-44	18-34	
Mean (SD)	Mean (SD)	Mean (SD)	Mean (SD)	
Median	Median	Median	Median	
88 (103)	91 (105)	91 (98)	83 (103)	גברים Males
58	61	59	57	
81 (93)	87 (102)	86 (104)	71 (75)	נשים Females
52	56	55	47	
84 (98)	89 (103)	88 (101)	77 (91)	סה"כ Total
55	58	57	51	

[§]נתוני סקר מב"ת 1999-2001 הם גולמיים ועבור גילאי 25-64

[§]Mabat 1999-2001 data is unweighted and for ages 25-64



תיאמין – ויטמין B₁ (מיליגרם/יום) Thiamin – Vitamin B₁ (milligram/day)

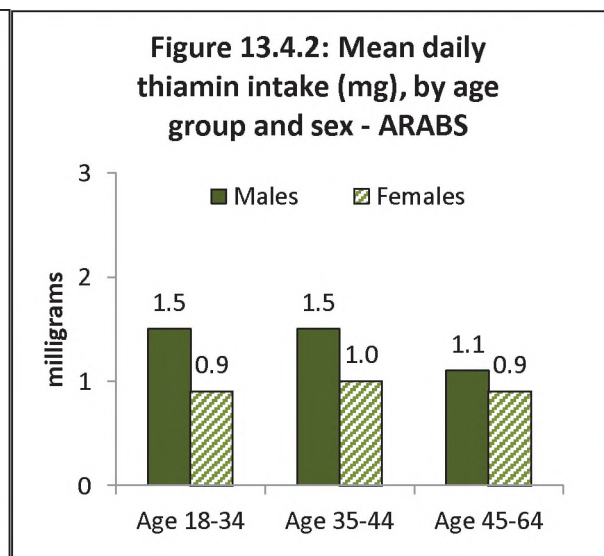
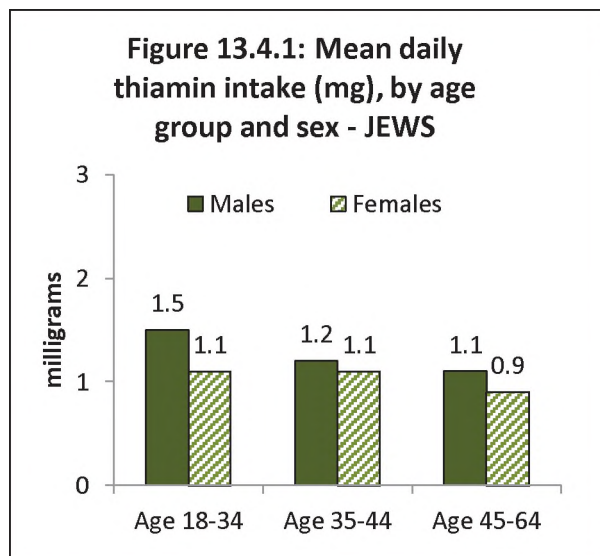
הצריכה היומית הממוצעת של תיאמין בקרב בני 18-64 היא 1.2 מיליגרם (1.1 מיליגרם ביהודים ו-1.2 מיליגרם בערבים). בסקר 1999-2001 היתה הצריכה 0.9 מיליגרם.[§] מקורות עיקריים (לפי הספרות) לתיאמין בתזונה כוללים כבד, שמרים, דגנים מלאים וירקות עליים.

טבלה 13.4: צריכה יומית ממוצעת של תיאמין (מיליגרם) לפי קבוצת גיל ומין ממוצע, סטיית תקן וחציון

סה"כ Total	קבוצת גיל Age group			מין Sex
	45-64	35-44	18-34	
Mean (SD)	Mean (SD)	Mean (SD)	Mean (SD)	גברים Males
Median	Median	Median	Median	
1.3 (0.9)	1.1 (0.6)	1.3 (0.7)	1.5 (1.1)	נשים Females
1.2	1.0	1.2	1.3	
1.0 (0.6)	0.9 (0.5)	1.1 (0.6)	1.1 (0.7)	סה"כ Total
0.9	0.8	1.0	0.9	
1.2 (0.8)	1.0 (0.6)	1.2 (0.6)	1.3 (0.9)	
1.0	0.9	1.0	1.1	

§ נתוני סקר מב"ת 1999-2001 הם גולמיים ועבור גילאי 25-64

§ Mabat 1999-2001 data is unweighted and for ages 25-64



ריבופלבין – ויטמין B₂ (מיליגרם/יום) Riboflavin – Vitamin B₂ (milligram/day)

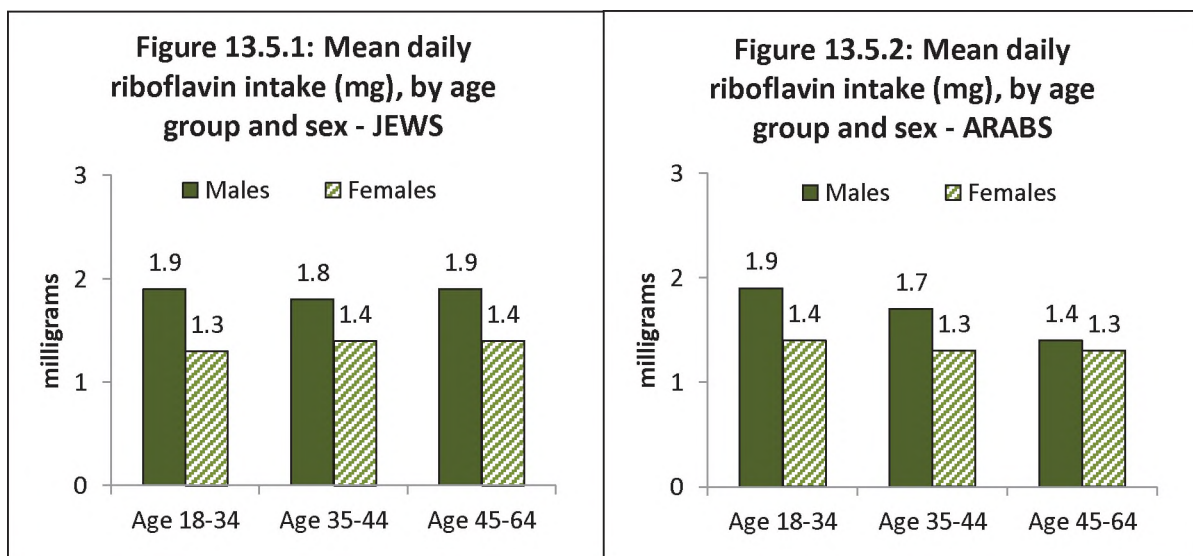
הצריכה היומית הממוצעת של ריבופלבין בקרב בני 18-64 היא 1.6 מיליגרם (1.6 מיליגרם ביהודים ו-1.5 מיליגרם בערבים). בסקר 1999-2001 היתה הצריכה דומה, 1.6 מיליגרם.[§] מקורות עיקריים (לפי הספרות) לריבופלבין בתזונה כוללים ירקות עליים (כמו תרד), בשר, עוף, דגים, חלב, מוצרי חלב, דגנים ולחם.

טבלה 13.5: צריכה יומית ממוצעת של ריבופלבין (מיליגרם) לפי קבוצת גיל ומין ממוצע, סטיית תקן וחציון

סה"כ Total	קבוצת גיל Age group			מין Sex
	45-64	35-44	18-34	
Mean (SD)	Mean (SD)	Mean (SD)	Mean (SD)	
Median	Median	Median	Median	
1.9 (1.2)	1.8 (1.2)	1.8 (1.0)	1.9 (1.3)	גברים Males
1.6	1.6	1.5	1.5	
1.4 (1.0)	1.4 (0.8)	1.4 (0.9)	1.4 (1.1)	נשים Females
1.2	1.2	1.2	1.1	
1.6 (1.1)	1.6 (1.1)	1.6 (1.0)	1.7 (1.3)	סה"כ Total
1.3	1.3	1.4	1.3	

[§]נתוני סקר מב"ת 1999-2001 הם גולמיים ועבור גילאי 25-64

[§]Mabat 1999-2001 data is unweighted and for ages 25-64



ניאצין – ויטמין B₃ (מיליגרם/יום) Niacin – Vitamin B₃ (milligram/day)

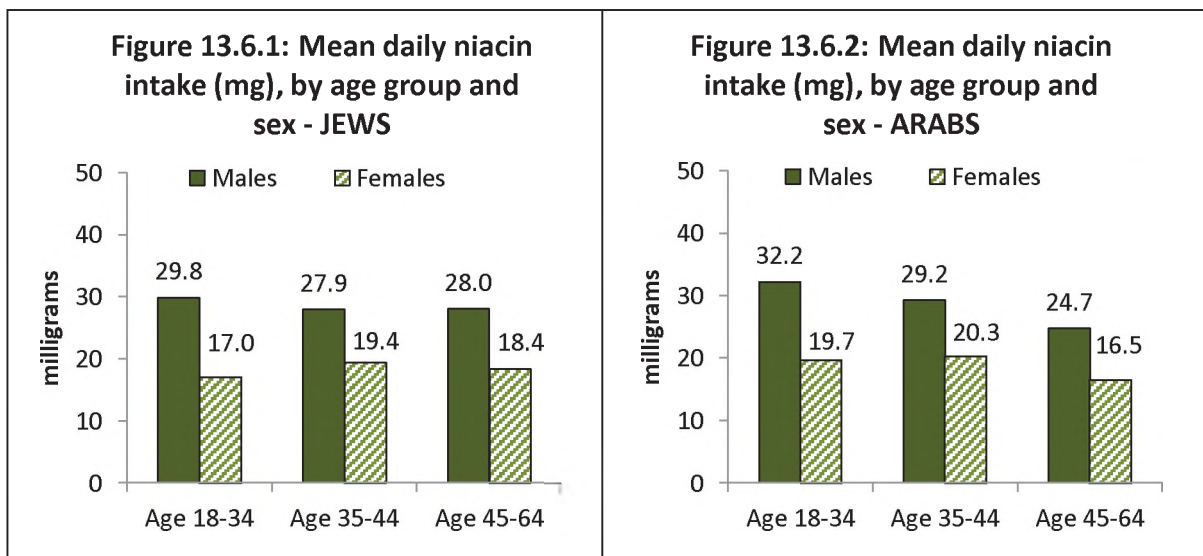
הצריכה היומית הממוצעת של ניאצין בקרב בני 18-64 היא 23.4 מיליגרם (23.3 מיליגרם ביהודים ו-24.0 מיליגרם בערבים). בסקר 1999-2001 היתה הצריכה 21.3 מיליגרם.[§] מקורות עיקריים (לפי הספרות) לניאצין בתזונה כוללים בשר, עוף, דגים, בוטנים, שמרים, חלב.

טבלה 13.6: צריכה יומית ממוצעת של ניאצין (מיליגרם) לפי קבוצת גיל ומין ממוצע, סטיית תקן וחציון

סה"כ Total	קבוצת גיל Age group			מין Sex
	45-64	35-44	18-34	
Mean (SD)	Mean (SD)	Mean (SD)	Mean (SD)	
Median	Median	Median	Median	
28.8 (20.2)	27.4 (19.6)	28.2 (17.3)	30.3 (22.0)	גברים Males
24.0	22.0	24.8	25.0	
18.3 (12.3)	18.1 (12.6)	19.6 (13.4)	17.6 (11.2)	נשים Females
15.6	15.0	16.3	15.2	
23.4 (17.5)	22.6 (17.0)	23.7 (16.0)	24.0 (18.6)	סה"כ Total
19.0	18.6	19.5	19.1	

[§]נתוני סקר מב"ת 1999-2001 הם גולמיים ועבור גילאי 25-64

[§]Mabat 1999-2001 data is unweighted and for ages 25-64



פולאט* (מיקרוגרם/יום) Folate* (microgram/day)

הצריכה היומית הממוצעת של פולאט בקרב בני 18-64 היא 266 מיקרוגרם (269 מיקרוגרם ביהודים ו-253 מיקרוגרם בערבים). בסקר 1999-2001 היתה הצריכה דומה, 258 מק"ג.[§] מקורות עיקריים (לפי הספרות) לפולאט בתזונה כוללים כבד, בשר רזה, פטריות, עלים וירקות ירוקים, תפוחי אדמה, חיטה מלאה, שעועית יבשה.

טבלה 13.7: צריכה יומית ממוצעת של פולאט (מיקרוגרם) לפי קבוצת גיל ומין ממוצע, סטיית תקן וחציון

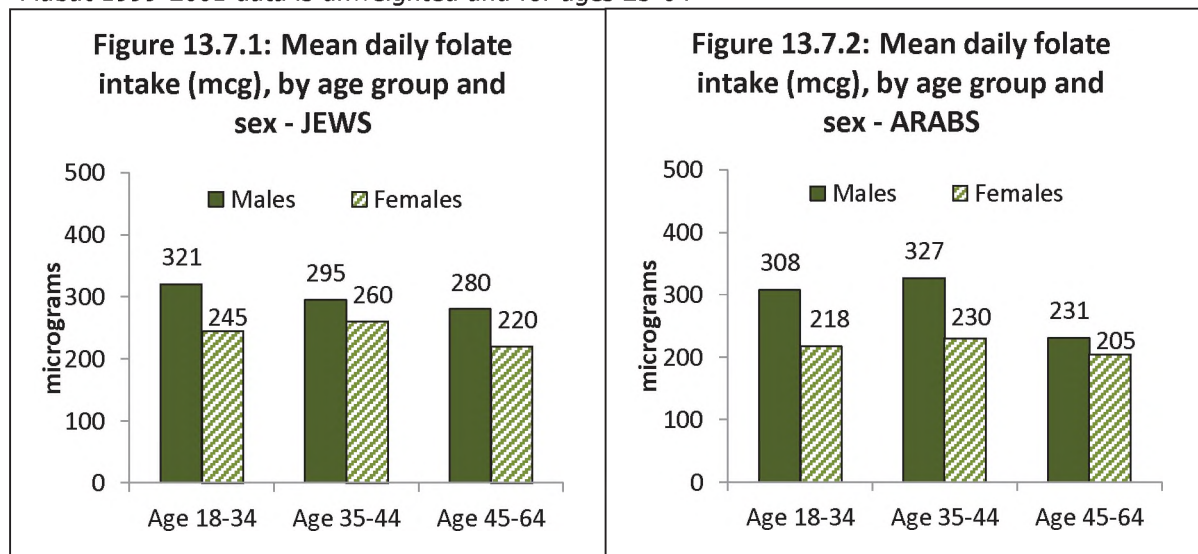
סה"כ Total	קבוצת גיל Age group			מין Sex
	45-64	35-44	18-34	
Mean (SD)	Mean (SD)	Mean (SD)	Mean (SD)	
Median	Median	Median	Median	
297 (215)	271 (178)	302 (274)	318 (204)	גברים Males
259	239	248	278	
235 (154)	218 (132)	253 (161)	239 (167)	נשים Females
201	196	212	198	
266 (189)	244 (159)	277 (224)	279 (191)	סה"כ Total
227	213	232	243	

*פולאט - המרכיב הטבעי הנמצא במזון, העובר התמרה בגוף האדם לחומצה פולית, שהינו החומר הפעיל בגוף האדם.

*Folate is the natural compound found in food. Folate metabolizes in the human body to folic acid, the active form of this vitamin in humans.

[§]נתוני סקר מב"ת 1999-2001 הם גולמיים ועבור גילאי 25-64

[§]Mabat 1999-2001 data is unweighted and for ages 25-64



ויטמין B₁₂ (מיקרוגרם/יום) Vitamin B₁₂ (microgram/day)

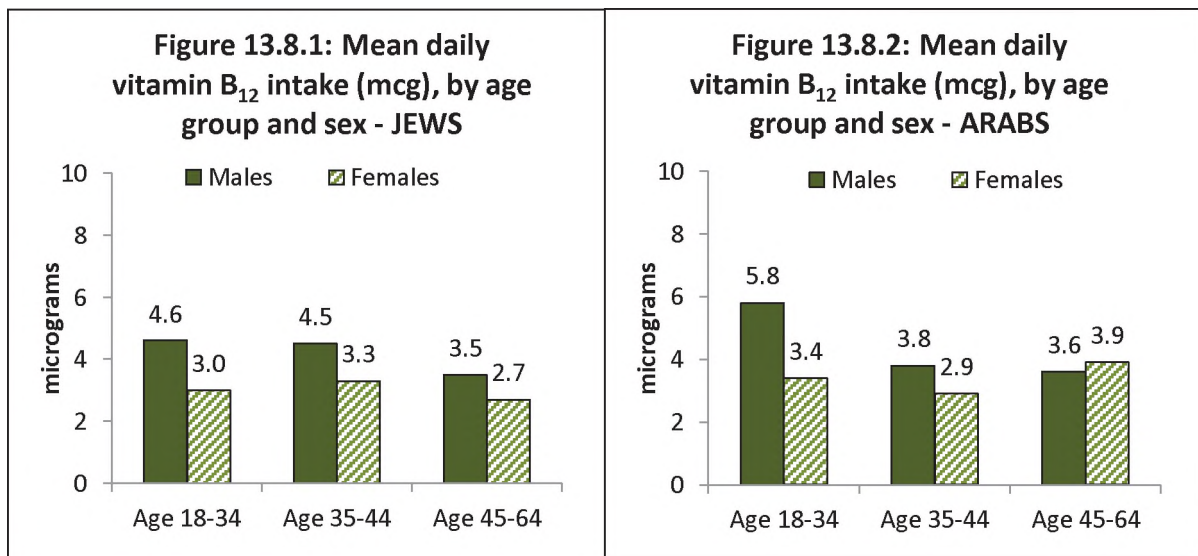
הצריכה היומית הממוצעת של ויטמין B₁₂ בקרב בני 18-64 היא 3.6 מיקרוגרם (3.5 מק"ג ביהודים ו-5.3 מק"ג בערבים). בסקר 1999-2001 היתה הצריכה 3.3 מיקרוגרם[§]. מקורות עיקריים (לפי הספרות) לויטמין B₁₂ בתזונה כוללים אברים פנימיים (כבד, כליות), בשר, דגים, חלב, ביצים וגבינות.

טבלה 13.8: צריכה יומית ממוצעת של ויטמין B₁₂ (מיקרוגרם) לפי קבוצת גיל ומין ממוצע, סטיית תקן וחציון

סה"כ Total	קבוצת גיל Age group			מין Sex
	45-64	35-44	18-34	
Mean (SD)	Mean (SD)	Mean (SD)	Mean (SD)	
Median	Median	Median	Median	
4.3 (5.9)	3.6 (5.5)	4.3 (5.9)	4.8 (6.3)	גברים Males
2.5	2.1	2.7	2.8	
3.0 (4.4)	2.8 (5.1)	3.2 (3.8)	3.1 (4.0)	נשים Females
1.9	1.7	2.1	2.0	
3.6 (5.3)	3.2 (5.3)	3.7 (5.0)	4.0 (5.4)	סה"כ Total
2.2	1.9	2.3	2.4	

[§]נתוני סקר מב"ת 1999-2001 הם גולמיים ועבור גילאי 25-64

[§]Mabat 1999-2001 data is unweighted and for ages 25-64



ויטמין D (מיקרוגרם/יום) Vitamin D (microgram/day)

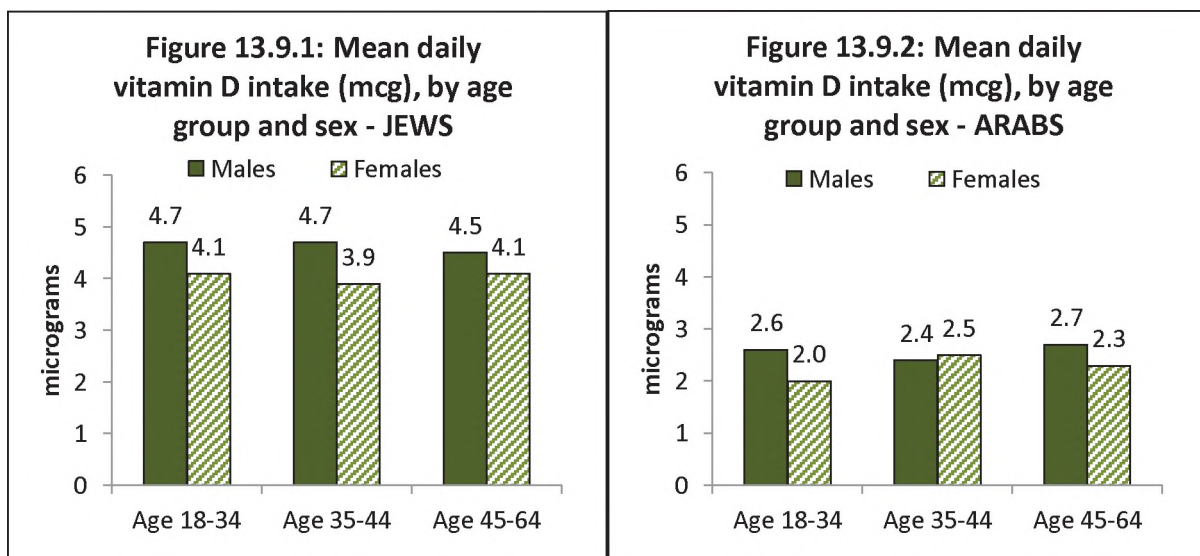
הצריכה היומית הממוצעת של ויטמין D בקרב בני 18-64 היא 3.9 מיקרוגרם (4.3 מיקרוגרם ביהודים ו-2.4 מיקרוגרם בערבים)*. מקורות עיקריים (לפי הספרות) לויטמין D בתזונה כוללים שמן דגים ודגים שמנים, חמאה, שמנת, חלמון ביצה, כבד.

טבלה 13.9: צריכה יומית ממוצעת של ויטמין D (מיקרוגרם) לפי קבוצת גיל ומין ממוצע, סטיית תקן וחציון

סה"כ Total	קבוצת גיל Age group			מין Sex
	45-64	35-44	18-34	
Mean (SD)	Mean (SD)	Mean (SD)	Mean (SD)	
Median	Median	Median	Median	
4.2 (8.9)	4.2 (11.2)	4.2 (6.5)	4.3 (7.5)	גברים Males
2.0	1.6	1.9	2.4	
3.7 (6.3)	3.8 (7.6)	3.6 (5.1)	3.6 (5.7)	נשים Females
2.0	1.9	2.4	1.8	
3.9 (7.7)	4.0 (9.5)	3.8 (5.8)	3.9 (6.6)	סה"כ Total
2.0	1.8	2.2	2.1	

*בסקר 1999-2001 לא היה מידע על צריכת ויטמין D

‡The 1999-2001 survey did not include data on vitamin D intake



פרק 14
ויטמינים -
השוואה לערכי ייחוס

Chapter 14
Vitamins -
Comparison with
Reference Values

ערכי הייחוס - Dietary Reference Intake (DRI)

ה-DRI מורכב מ-4 ערכים עבור רוב רכיבי התזונה:

Estimated Average Requirement (EAR) - רמת הצריכה היומית המוערכת כמספקת את צרכיה של 50% מהאוכלוסייה הבריאה בקבוצת גיל ומין מסוימת.

Recommended Daily Allowance (RDA) - רמת הצריכה היומית המוערכת כמספקת את צרכיה של כמעט כל האוכלוסייה (98%) הבריאה בקבוצת גיל ומין מסוימת.

Adequate Intake (AI) - רמת הצריכה המספקת / ההולמת, בהיעדר מידע מספק לקביעת ה- EAR או RDA.

Tolerable Upper Intake Level (UL) - רמת הצריכה היומית המרבית, שעדיין אינה מזיקה לרוב האוכלוסייה בקבוצת גיל ומין מסוימת.

להשוואה בין רמת הצריכה של רכיבי תזונה שונים לבין ערכי הייחוס שימשו לרוב נתוני ה- EAR, שכן אלו מתאימים להשוואות בין אוכלוסיות.

כאשר אין מידע מספק לקביעת ערכי EAR, נתוני ה-AI שימשו כבסיס להשוואה.

Dietary Reference Intake (DRI)

The DRI consists of 4 values for most nutrients:

Estimated Average Requirement (EAR) - The daily intake level estimated as adequate for the requirements of 50% of the healthy population of a specific gender and age group.

Recommended Daily Allowance (RDA) - The daily intake level estimated as adequate for the requirements of almost all (98%) of the healthy population of a specific gender and age group.

Adequate Intake (AI) - Adequate/Suitable intake level when the information is not sufficient for the estimation of RDA or EAR.

Tolerable Upper Intake Level (UL) - The maximum daily intake level which will not harm most of the population of a certain gender or age group.

For the comparison of the intake levels with the reference values, EAR levels were generally used; these are measures which are appropriate for comparison of populations. In cases when there is not enough data to establish an EAR, AI values were used as a basis for comparison.

צריכת ויטמין A בהשוואה לערכי הייחוס* (%) Vitamin A consumption in comparison with the reference values* (%)

75.3% מבני 18-64 צורכים ויטמין A מתחת לערכי הייחוס, EAR (72.7% מהיהודים ו-85.7% מהערבים)*.

טבלה 14.1: אחוז הצורכים ויטמין A מתחת לערכי הייחוס לפי קבוצת גיל ומין

סה"כ Total (%)	קבוצת גיל Age group			מין Sex
	45-64 (%)	35-44 (%)	18-34 (%)	
79.7	80.5	74.7	81.7	גברים Males
71.0	69.0	67.7	75.0	נשים Females
75.3	74.6	71.1	78.4	סה"כ Total

*בסקר 1999-2001 לא היה מידע על צריכת ויטמין A

*The 1999-2001 survey did not include data on vitamin A intake

ערכי ייחוס עבור רכיב התזונה / *EAR (Estimated Average Requirement)

ויטמין A (mcg/day)		קבוצת גיל Age group
נשים Females	גברים Males	
485	630	14-18
500	625	19-70

Figure 14.1.1: Vitamin A consumption less than the reference values, EAR, by age group and sex (%) - JEWS

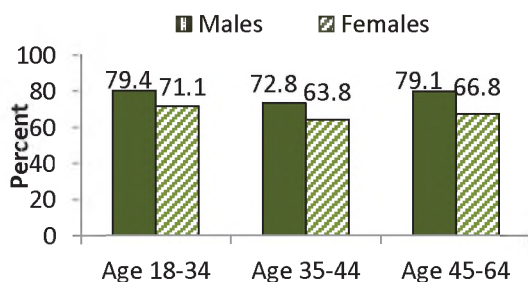
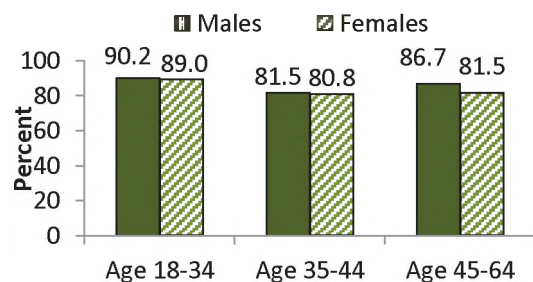


Figure 14.1.2: Vitamin A consumption less than the reference values, EAR, by age group and sex (%) - ARABS



צריכת ויטמין E בהשוואה לערכי הייחוס* (%) Vitamin E consumption in comparison with the reference values* (%)

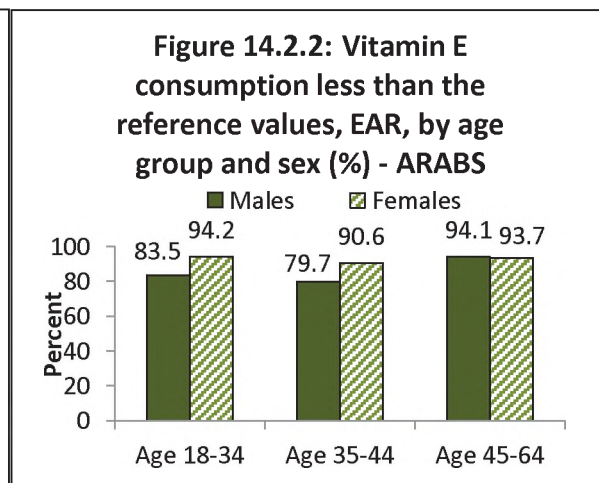
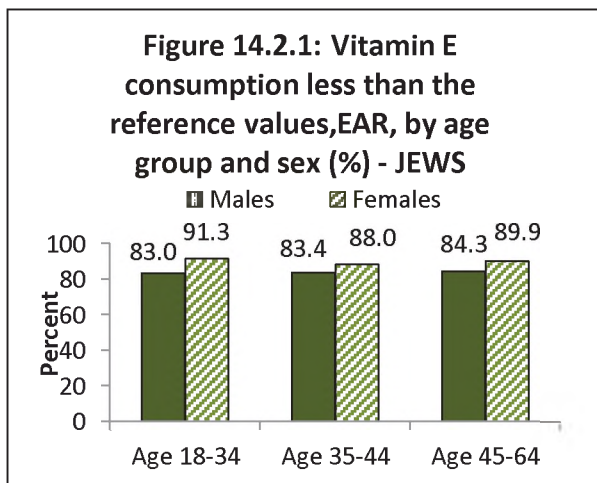
87.4% מבני 18-64 צורכים ויטמין E מתחת לערכי הייחוס, EAR (86.4% מהיהודים ו-89.5% מהערבים). זוהי עליה בהשוואה לאחוז הצורכים מתחת לערכי הייחוס (75.3%) בסקר 1999-2001.

טבלה 14.2: אחוז הצורכים ויטמין E מתחת לערכי הייחוס לפי קבוצת גיל ומין

סה"כ Total (%)	קבוצת גיל Age group			מין Sex
	45-64 (%)	35-44 (%)	18-34 (%)	
84.0	86.0	82.5	83.1	גברים Males
90.6	90.5	88.6	91.9	נשים Females
87.4	88.3	85.7	87.5	סה"כ Total

12 mg/day / *EAR (Estimated Average Requirement) ערכי ייחוס עבור רכיב התזונה

ויטמין E (mg/day)	קבוצת גיל Age group
12	14-70



צריכת ויטמין C בהשוואה לערכי הייחוס* (%) Vitamin C consumption in comparison with the reference values* (%)

58.3% מבני 18-64 צורכים ויטמין C מתחת לערכי הייחוס, EAR (57.7% מהיהודים ו-60.6% מהערבים). זוהי עלייה בהשוואה לאחוז הצורכים מתחת לערכי הייחוס (35.3%)
בסקר 1999-2001.

טבלה 14.3: אחוז הצורכים ויטמין C מתחת לערכי הייחוס לפי קבוצת גיל ומין

סה"כ Total (%)	קבוצת גיל Age group			מין Sex
	45-64 (%)	35-44 (%)	18-34 (%)	
59.9	57.0	58.6	63.2	גברים Males
56.7	53.2	55.7	60.6	נשים Females
58.3	55.1	57.1	61.9	סה"כ Total

EAR (Estimated Average Requirement) / ערכי ייחוס עבור רכיב התזונה

ויטמין C (mg/day)		קבוצת גיל Age group
נשים Females	גברים Males	
56	63	14-18
60	75	19-70

Figure 14.3.1: Vitamin C consumption less than the reference values, EAR, by age group and sex (%) - JEWS

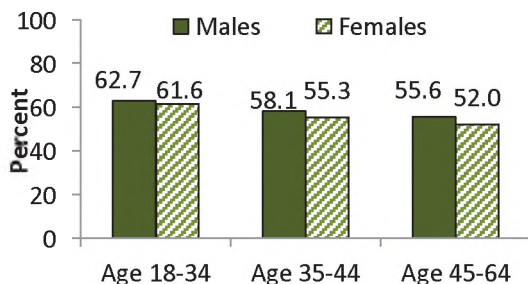
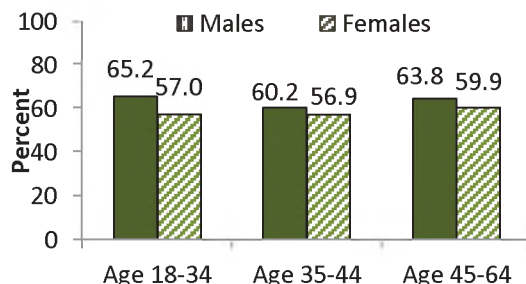


Figure 14.3.2: Vitamin C consumption less than the reference values, EAR, by age group and sex (%) - ARABS



צריכת תיאמין – ויטמין B₁ בהשוואה לערכי הייחוס* (%) Thiamin – Vitamin B₁ consumption in comparison with the reference values* (%)

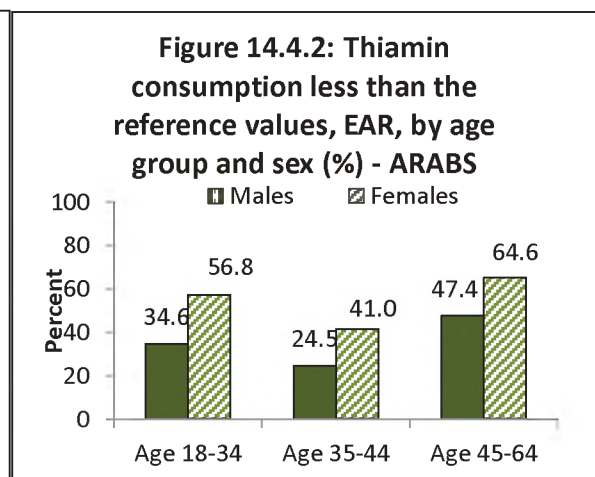
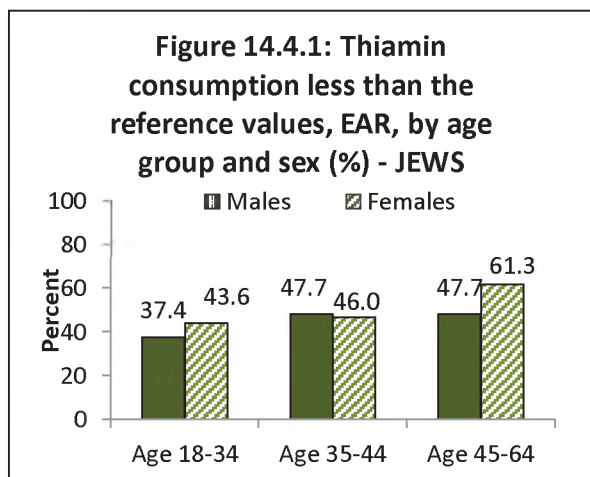
מחצית (47.0%) מבני 18-64 צורכים תיאמין מתחת לערכי הייחוס, EAR (47.4%)
מהיהודים ו-45.4% מהערבים). זוהי ירידה בהשוואה לאחוז הצורכים מתחת לערכי הייחוס
(64.2%) בסקר 1999-2001.

טבלה 14.4: אחוז הצורכים תיאמין מתחת לערכי הייחוס לפי קבוצת גיל ומין

סה"כ Total (%)	קבוצת גיל Age group			מין Sex
	45-64 (%)	35-44 (%)	18-34 (%)	
42.0	47.6	42.4	36.8	גברים Males
51.8	61.8	44.8	46.5	נשים Females
47.0	54.9	43.7	41.6	סה"כ Total

*EAR (Estimated Average Requirement) / ערכי ייחוס עבור רכיב התזונה

תיאמין (mg/day) Thiamin		קבוצת גיל Age group
נשים Females	גברים Males	
0.9	1	14-70



צריכת ריבופלבין – ויטמין B₂ בהשוואה לערכי הייחוס* (%)

Riboflavin – Vitamin B₂ consumption in comparison with the reference values* (%)

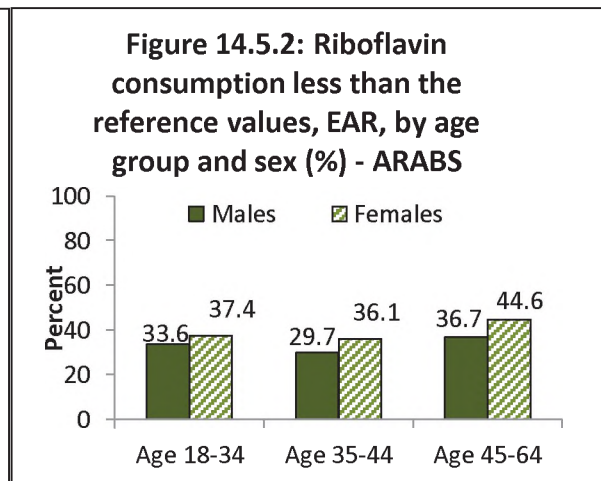
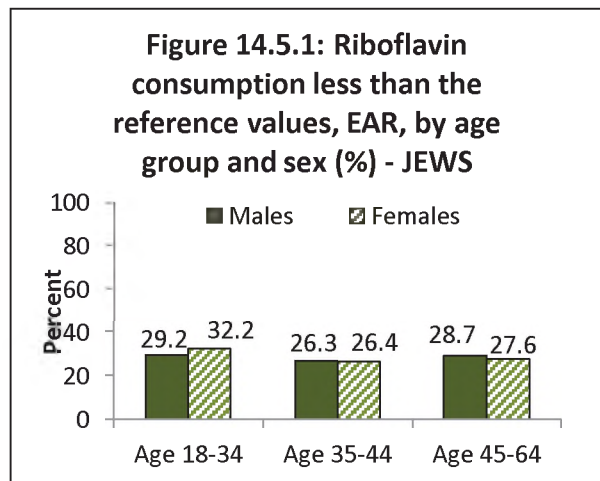
30.2% מבני 18-64 צורכים ריבופלבין מתחת לערכי הייחוס, EAR (28.7% מהיהודים ו-39.6% מהערבים). בסקר 1999-2001 היה אחוז הצורכים ריבופלבין מתחת לערכי הייחוס דומה, 26.4%.

טבלה 14.5: אחוז הצורכים ריבופלבין מתחת לערכי הייחוס לפי קבוצת גיל ומין

סה"כ Total (%)	קבוצת גיל Age group			מין Sex
	45-64 (%)	35-44 (%)	18-34 (%)	
29.4	30.1	27.1	30.2	גברים Males
31.0	30.2	28.6	33.3	נשים Females
30.2	30.1	27.9	31.7	סה"כ Total

EAR (Estimated Average Requirement) / ערכי ייחוס עבור רכיב התזונה

ריבופלבין (mg/day) Riboflavin		קבוצת גיל Age group
נשים Females	גברים Males	
0.9	1.1	14-70



צריכת ניאצין – ויטמין B₃ בהשוואה לערכי הייחוס* (%) Niacin – Vitamin B₃ consumption in comparison with the reference values* (%)

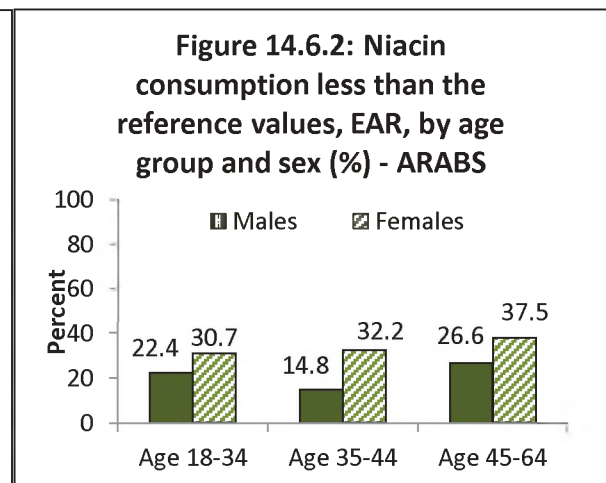
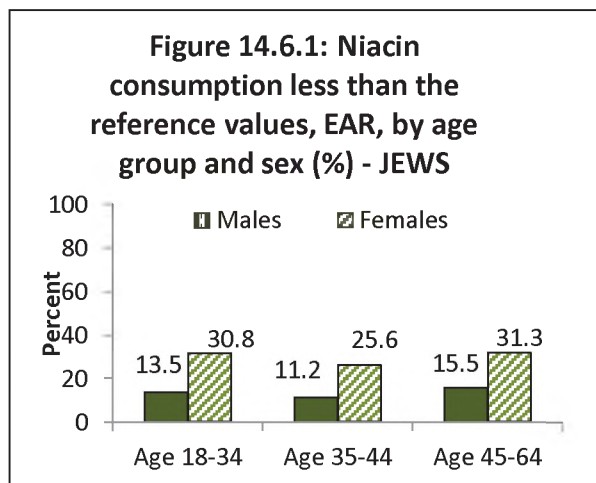
27.4% (21.9% מהיהודים ו-23.0% מבני 18-64 צורכים ניאצין מתחת לערכי הייחוס, EAR) 27.1% (מהערבים). בסקר 1999-2001 היה אחוז הצורכים ניאצין מתחת לערכי הייחוס 27.1%.

טבלה 14.6: אחוז הצורכים ניאצין מתחת לערכי הייחוס לפי קבוצת גיל ומין

סה"כ Total (%)	קבוצת גיל Age group			מין Sex
	45-64 (%)	35-44 (%)	18-34 (%)	
15.4	17.5	12.1	15.4	גברים Males
30.4	32.2	27.1	30.8	נשים Females
23.0	25.0	19.9	23.0	סה"כ Total

EAR (Estimated Average Requirement) / ערכי ייחוס עבור רכיב התזונה

ניאצין (mg/day) Niacin		קבוצת גיל Age group
נשים Females	גברים Males	
11	12	14-70



צריכת פולאט בהשוואה לערכי הייחוס* (%) Folate consumption in comparison with the reference values* (%)

72.5% מבני 18-64 צורכים פולאט מתחת לערכי הייחוס, EAR (72.1% מהיהודים ו-74.2% מהערבים). בסקר 1999-2001 היה אחוז הצורכים פולאט מתחת לערכי הייחוס 76.1%.

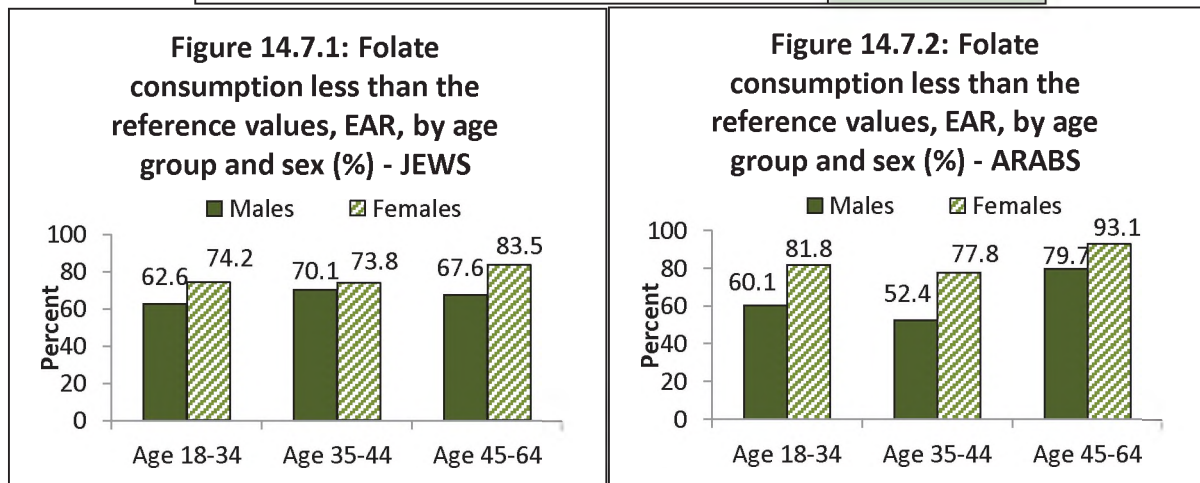
טבלה 14.7: אחוז הצורכים פולאט מתחת לערכי הייחוס לפי קבוצת גיל ומין

סה"כ Total (%)	קבוצת גיל Age group			מין Sex
	45-64 (%)	35-44 (%)	18-34 (%)	
65.8	69.7	66.1	62.1	גברים Males
79.0	85.0	74.7	75.9	נשים Females
72.5	77.6	70.6	68.9	סה"כ Total

פולאט - המרכיב הטבעי הנמצא במזון, העובר התמרה בגוף האדם לחומצה פולית, שהינו החומר הפעיל בגוף האדם.
*Folate is the natural compound found in food. Folate metabolizes in the human body to folic acid, the active form of this vitamin in humans.

*EAR (Estimated Average Requirement) / ערכי ייחוס עבור רכיב התזונה

פולאט (mcg/day) Folate	קבוצת גיל Age group
330	14-18
320	19-70



צריכת ויטמין B₁₂ בהשוואה לערכי הייחוס* (%) Vitamin B₁₂ consumption in comparison with the reference values* (%)

45.6% מבני 18-64 צורכים ויטמין B₁₂ מתחת לערכי הייחוס, EAR (45.0% מהיהודים ו- 48.2% מהערבים). בסקר 1999-2001 היה אחוז הצורכים ויטמין B₁₂ מתחת לערכי הייחוס, 50.1%.

טבלה 14.8: אחוז הצורכים ויטמין B₁₂ מתחת לערכי הייחוס לפי קבוצת גיל ומין

סה"כ Total (%)	קבוצת גיל Age group			מין Sex
	45-64 (%)	35-44 (%)	18-34 (%)	
40.1	47.6	39.6	33.6	גברים Males
51.0	55.5	46.8	49.4	נשים Females
45.6	51.7	43.4	41.4	סה"כ Total

EAR (Estimated Average Requirement) / ערכי ייחוס עבור רכיב התזונה

ויטמין B ₁₂ (mcg/day)	קבוצת גיל Age group
2	14-70

Figure 14.8.1: Vitamin B₁₂ consumption less than the reference values, EAR, by age group and sex (%) - JEWS

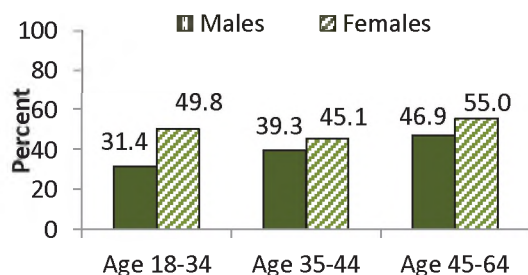
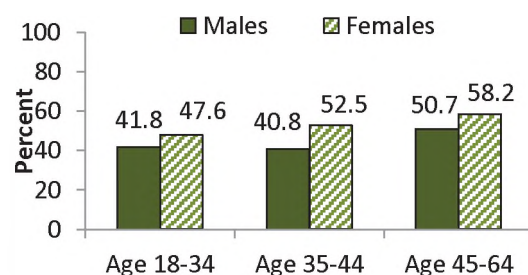


Figure 14.8.2: Vitamin B₁₂ consumption less than the reference values, EAR, by age group and sex (%) - ARABS



צריכת ויטמין D בהשוואה לערכי הייחוס* (%) Vitamin D consumption in comparison with the reference values* (%)

92.3% מבני 18-64 צורכים ויטמין D מתחת לערכי הייחוס, EAR (90.9% מהיהודים ו-97.8% מהערבים).*

טבלה 14.9: אחוז הצורכים ויטמין D מתחת לערכי הייחוס לפי קבוצת גיל ומין

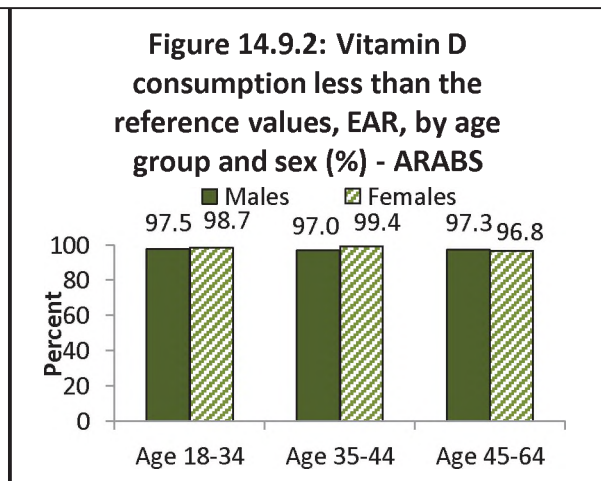
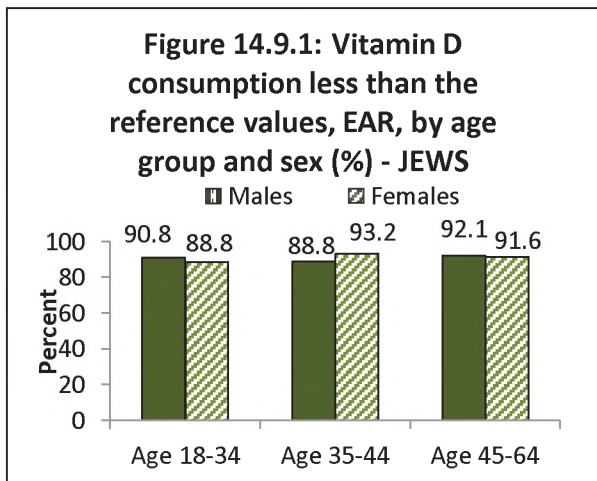
סה"כ Total (%)	קבוצת גיל Age group			מין Sex
	45-64 (%)	35-44 (%)	18-34 (%)	
92.2	93.0	90.6	92.2	גברים Males
92.4	92.4	94.7	90.9	נשים Females
92.3	92.7	92.7	91.6	סה"כ Total

*בסקר 1999-2001 לא היה מידע על צריכת ויטמין D

*The 1999-2001 survey did not include data on vitamin D intake

ערכי ייחוס עבור רכיב התזונה / *EAR (Estimated Average Requirement)

ויטמין D (mcg/day)	קבוצת גיל Age group
10	14-70



פרק 15
משקאות

Chapter 15
Beverages

צריכת משקאות (כוסות*/יום) Consumption of beverages (cups*/day)

הצריכה היומית הממוצעת של משקאות לאדם בקרב בני 18-64 הינה 6.1 כוסות. בסקר
1999-2001 היתה צריכת המשקאות היומית הממוצעת 5.7 כוסות.[§]

טבלה 15.1: צריכת משקאות (כוסות ביום) לפי סוג המשקה וקבוצת אוכלוסייה ממוצע, סטיית תקן וחציון

סה"כ Total	ערבים Arabs	יהודים Jews	סוג המשקה Type of beverage
Mean no. of cups (SD)	Mean no. of cups (SD)	Mean no. of cups (SD)	
Median	Median	Median	
4.3 (3.8)	4.5 (4.3)	4.3 (3.7)	מים Water
4.0	4.0	4.0	
1.0 (1.1)	0.8 (1.0)	1.0 (1.1)	משקאות חמים Hot drinks
0.8	0.7	0.9	
0.6 (1.2)	0.8 (1.0)	0.5 (1.3)	משקאות קלים** Soft drinks**
0.0	0.7	0.0	
0.2 (0.9)	0.1 (0.4)	0.2 (1.0)	משקאות ממותקים בממתיק מלאכותי Dietetic soft drinks
0.0	0.0	0.0	
0.0 (0.3)	0.0 (0.2)	0.1 (0.3)	מיצי פירות Fruit juice
0.0	0.0	0.0	
6.1 (4.0)	6.2 (4.6)	6.1 (3.9)	סה"כ Total
5.6	5.3	5.7	

*cup=250 ml

* כוס = 250 מ"ל

§ נתוני סקר מב"ת 1999-2001 הם גולמיים ועבור גילאי 25-64

§Mabat 1999-2001 data is unweighted and for ages 25-64

**משקאות קלים כוללים שתיה ממותקת תוססת, משקאות ממותקים, משקאות אנרגיה ומים בטעמים

**Soft drinks include sweetened drinks, energy drinks and flavored water

צריכת משקאות (כוסות*/יום) בקרוב הצורכים בלבד Consumption of beverages (cups*/day) consumers only

הצריכה היומית הממוצעת של מים לאדם בקרב הצורכים בני 18-64 הינה 5.0 כוסות.

**טבלה 15.2: צריכת משקאות (כוסות ביום) בקרב הצורכים בלבד,
לפי קבוצת אוכלוסייה
ממוצע, סטיית תקן וחציון**

סה"כ Total	ערבים Arabs	יהודים Jews	אחוז הצורכים מכלל האוכלוסייה Percent of consumers from total population	סוג המשקה Type of beverage
Mean no. of cups (SD)	Mean no. of cups (SD)	Mean no. of cups (SD)		
Median	Median	Median		
5.0 (3.7)	4.9 (4.2)	5.0 (3.5)	87.3	מים Water
4.0	4.0	4.0		
1.2 (1.1)	1.0 (1.0)	1.2 (1.1)	84.3	משקאות חמים Hot drinks
0.9	0.8	1.0		
1.8 (1.5)	1.5 (0.9)	2.0 (1.7)	30.5	משקאות קלים** Soft drinks**
1.4	1.4	1.4		
2.0 (2.4)	1.5 (0.9)	2.0 (2.5)	7.9	משקאות ממותקים בממתיק מלאכותי Dietetic soft drinks
1.3	1.4	1.3		
0.9 (0.8)	1.0 (0.3)	0.9 (0.9)	5.0	מיצי פירות Fruit juice
0.7	0.8	0.7		

*cup=250 ml

* כוס = 250 מ"ל

**משקאות קלים כוללים שתיה ממותקת תוססת, משקאות ממותקים, משקאות אנרגיה ומים בטעמים

**Soft drinks include sweetened drinks, energy drinks and flavored water

נספח א: נתונים גולמיים של משתנים המוצגים בפרסום לפי קבוצת אוכלוסייה ומין

Appendix A: Crude rates of the variables included in the publication,
by population group and sex

ערבים Arabs		יהודים Jews		סה"כ Total	המשתנה Variable
נשים Females	גברים Males	נשים Females	גברים Males		
n/N	n/N	n/N	n/N	N	
פרק 2 Chapter 2					
2.1 מדד מסת הגוף על פי גובה ומשקל מדודים 2.1 BMI based on measured height and weight					
6/182	2/211	64/859	34/850	2134	תת-משקל <18.50 Underweight
67/182	73/211	474/859	387/850		משקל תקין 18.50-24.99 Normal weight
59/182	87/211	195/859	293/850		עודף משקל 25.00-29.99 Overweight
50/182	49/211	126/859	136/850		השמנה ≥30.00 Obese
67/145	66/208	266/816	208/825	1994	2.3 היקף מותניים גבוה מדוד 2.3 High measured waist circumference
211	222	913	877	2223	2.4 כח אחיזה ממוצע 2.4 Average hand grip strength
פרק 3 Chapter 3					
43/266	43/244	427/1249	431/1112	2871	3.1 עמידה בהמלצות לפעילות גופנית 3.1 Physical activity in accordance with recommendations
79/275	72/248	626/1271	640/1124	2918	3.2 פעילות גופנית אירובית לפחות פעם בשבוע 3.2 Aerobic physical activity at least once a week
20/275	27/248	341/1271	298/1124	2918	3.3 פעילות גופנית שאינה אירובית לפחות פעם בשבוע 3.3 Non-aerobic physical activity at least once a week
13/275	108/248	269/1270	343/1122	2915	3.4 עישון סיגריות בהווה 3.4 Current cigarette smoking
3/274	20/248	154/1261	177/1102	2885	3.5 עישון סיגריות בעבר 3.5 Past cigarette smoking

ערבים Arabs		יהודים Jews		סה"כ Total	המשתנה Variable
נשים Females	גברים Males	נשים Females	גברים Males	N	
n/N	n/N	n/N	n/N		
3.6 חשיפה לעישון כפוי (בקרב לא מעשנים) 3.6 Exposure to passive smoking (among non-smokers)					
100/251	46/105	221/968	178/738	2062	רבה מאוד או רבה Very great or great
78/251	37/105	355/968	286/738		מועטה Minor
73/251	22/105	392/968	274/738		בכלל לא Not at all
11/266	58/237	678/1268	841/1121	2892	3.7 צריכת אלכוהול בשנה האחרונה 3.7 Alcohol consumption during the past year
5/10	35/55	224/665	484/821	1551	3.8 שתיית משקה אלכוהולי אחד לפחות בשבוע בקרב הצורכים בלבד 3.8 Consumption of at least one alcoholic beverage a week (consumers only)
10	55	665	821	1551	3.9 צריכה שבועית ממוצעת של אלכוהול (גרם) בקרב הצורכים בלבד 3.9 Total alcohol consumption (gram/week) among alcohol consumers
Chapter 4 פרק 4					
210/270	187/241	1096/1260	981/1120	2891	4.1 מצב הבריאות – הערכה עצמית כ"טוב מאד" או "טוב" 4.1 Health status - self-assessment as "very good" or "good"
4.2 מצב הבריאות היום בהשוואה לעמיתים תואמי גיל ומין 4.2 Health status today as compared to age-and-sex-matching peers					
77/272	90/247	265/1255	334/1111	2885	יותר טוב Better
137/272	114/247	838/1255	667/1111		אותו הדבר The same
45/272	40/247	111/1255	86/1111		פחות טוב Not as good
13/272	3/247	41/1255	24/1111		לא יודע Don't know
113/275	25/247	506/1265	85/1120	2907	4.3 אבחון אי-פעם של אנמיה מחוסר ברזל (דיווח עצמי) 4.3 Ever diagnosed with iron deficiency anemia (self-reported)
17/275	7/246	84/1264	13/1117	2902	4.4 אבחון אי פעם של אוסטיופוזיס (דיווח עצמי) 4.4 Ever diagnosed with osteoporosis (self-reported)
45/275	53/247	254/1265	257/1117	2904	4.5 אבחון אי פעם של רמת כולסטרול גבוהה בדם (דיווח עצמי) 4.5 Ever diagnosed with high levels of plasma cholesterol (self-reported)

ערבים Arabs		יהודים Jews		סה"כ Total	המשתנה Variable
נשים Females	גברים Males	נשים Females	גברים Males		
n/N	n/N	n/N	n/N	N	
25/274	32/244	114/1260	135/1104	2882	4.6 אבחון אי פעם של רמת טריגליצרידים גבוהה בדם (דיווח עצמי) 4.6 Ever diagnosed with high levels of plasma triglycerides (self-reported)
35/275	24/248	97/1269	87/1124	2916	4.7 אבחון אי פעם של סוכרת (דיווח עצמי) 4.7 Ever diagnosed with diabetes (self-reported)
13/275	16/246	31/1266	48/1120	2907	4.8 אבחון אי פעם של מחלת לב כלילית (דיווח עצמי) 4.8 Ever diagnosed cardiovascular disease (self-reported)
8/275	6/247	20/1246	12/1122	2908	4.9 אבחון אי פעם של שבץ מוחי (דיווח עצמי) 4.9 Ever diagnosed with stroke (self-reported)
7/275	7/247	47/1266	24/1122	2910	4.10 אבחון אי פעם של סרטן (דיווח עצמי) 4.10 Ever diagnosed with cancer (self-reported)
7/275	6/245	28/1264	12/1119	2903	4.11 אבחון אי פעם של דגנת (צליאק) - (דיווח עצמי) 4.11 Ever diagnosed with Celiac disease (self-reported)
26/275	9/244	147/1264	40/1121	2904	4.12 אבחון אי פעם של בעיות בבלוטת התריס (דיווח עצמי) 4.12 Ever diagnosed with thyroid problems (self-reported)
17/275	15/247	106/1266	83/1121	2909	4.13 אבחון אי פעם של אסתמה (דיווח עצמי) 4.13 Ever diagnosed with asthma (self-reported)
44/273	29/246	179/1261	196/1117	2897	4.14 אבחון אי פעם של יתר לחץ דם (דיווח עצמי) 4.14 Ever diagnosed with hypertension (self-reported)
36/212	60/224	98/985	163/870	2291	4.15 יתר לחץ דם על פי מדידה 4.15 Hypertension based on blood pressure (BP) measurement
235/275	197/248	1117/1268	1003/1123	2914	4.16 מצב בריאות הפה – הערכה עצמית כ"טוב מאד" או "טוב" 4.16 Dental health status - self-assessment as "very good" or "good"

ערבים Arabs		יהודים Jews		סה"כ Total	המשתנה Variable
נשים Females	גברים Males	נשים Females	גברים Males		
n/N	n/N	n/N	n/N	N	
4.17 צריכת תרופות ותוספי תזונה באופן קבוע (מספר תכשירים/יום) 4.17 Routine use of medications and nutrition supplements (number/day)					
190/251	176/239	734/1208	770/1050	2748	0
40/251	43/239	381/1208	217/1050		1-3
15/251	15/239	82/1208	56/1050		4-8
6/251	5/239	11/1208	7/1050		≥9
Chapter 5 פרק 5					
82/274	99/248	589/1272	576/1128	2922	5.1 הוספת מלח לאוכל בעת הארוחה 5.1 Adds salt to food at the table
5.2 הוספת מלח לאוכל בעת הבישול 5.2 Adds salt during cooking					
226/275	185/241	1032/1271	837/1105	2892	תמיד או לעיתים קרובות Always or often
35/275	39/241	152/1271	189/1105		לפעמים Sometimes
14/275	17/341	87/1271	79/1105		כמעט לא או אף פעם Not usually or never
8/274	0/248	103/1268	29/1123	2913	5.3 צמחונות 5.3 Vegetarianism
23/273	11/247	130/1261	85/1118	2899	5.4 אלרגיה למזון 5.4 Food allergy
5.5 תדירות אכילת ארוחות משפחתיות 5.5 Frequency of eating family meals					
233/274	200/247	567/1272	464/1126	2919	3-7 פעמים בשבוע 3-7 times/week
36/274	45/247	638/1272	604/1126		1-2 פעמים בשבוע 1-2 times/week
5/274	2/247	67/1272	58/1126		לעיתים רחוקות או אף פעם Seldom or never
5.6 תדירות התנהגויות אכילה (תמיד או לעיתים קרובות) 5.6 Frequency of eating behavior (always or often)					
92/274	92/245	467/1270	424/1127	2916	אכילה שלא ליד שולחן האוכל Eating away from the table
70/274	75/245	386/1275	468/1128	2922	אכילה בשעות הערב המאוחרות או בלילה Eating late in the evening or at night
106/273	90/244	674/1275	592/1128	2920	אכילה בזמן צפייה בטלוויזיה/קריאה/עבודה Eating while watching television, reading or working
68/271	21/246	362/1273	257/1129	2919	אכילה מתוך שעמום Eating when bored
67/275	46/248	293/1271	210/1129	2922	5.7 שמירה על דיאטה כלשהי 5.7 Dieting - any type of diet

ערבים Arabs		יהודים Jews		סה"כ Total	המשתנה Variable
נשים Females	גברים Males	נשים Females	גברים Males		
n/N	n/N	n/N	n/N	N	
58/274	34/248	248/1271	163/1129	2922	5.8 ביצוע דיאטה להפחתת משקל או לשמירה על המשקל 5.8 Dieting for weight loss or maintenance
5.9 בטחון תזונתי 5.9 Food security					
204/275	185/248	1140/1268	1047/1123	2914	בטחון תזונתי גבוה High food security
22/275	13/248	63/1268	31/1123		בטחון תזונתי גבולי Marginal food security
24/275	26/248	41/1268	25/1123		בטחון תזונתי נמוך Low food security
25/275	24/248	24/1268	20/1123		בטחון תזונתי נמוך מאד Very low food security
פרק 6 Chapter 6					
161/273	122/246	845/1251	617/1106	2876	6.1 התעניינות 'רבה מאוד' או 'רבה' בקשר שבין תזונה ובריאות 6.1 Extremely or very interested in the relationship between nutrition and health
120/275	116/247	952/1269	804/1123	2914	6.2 חשיבות המחיר בעת קניית מוצרי מזון (חשוב מאד או חשוב) 6.2 Importance of price when purchasing food (very important or important)
126/274	85/246	752/1268	539/1119	2907	6.3 חשיבות המידע על תווית המזון בעת קניית מוצרי מזון (חשוב מאד או חשוב) 6.3 Importance of the information on the food label when purchasing food (very important or important)
91/271	66/245	571/1256	359/1111	2883	6.4 תדירות בעת קריאת תווית המזון (תמיד או לעיתים קרובות) 6.4 Frequency of checking nutrition claims when reading food label (always or often)
67/270	51/245	558/1259	359/1114	2888	6.5 תדירות בדיקת טבלת הסימון התזונתי בעת קריאת תווית המזון (תמיד או לעיתים קרובות) 6.5 Frequency of checking the nutrition facts table when reading food label (always or often)

ערבים Arabs		יהודים Jews		סה"כ Total	המשתנה Variable
נשים Females	גברים Males	נשים Females	גברים Males		
N	N	N	N	N	
פרק 15 Chapter 15					
271	246	1264	1123	2904	15.1 צריכת משקאות (כוסות/יום) – כל המשקאות 15.1 Consumption of beverages (cups/day) – all beverages
15.2 צריכת משקאות (כוסות*/יום) בקרב הצורכים בלבד 15.2 Consumption of beverages (cups*/day) consumers only					
237	226	1092	979	2534	מים Water
223	211	1093	920	2447	משקאות חמים Hot drinks
130	145	258	354	887	משקאות קלים Soft drinks
10	13	115	92	230	משקאות ממותקים בממתיק מלאכותי Dietetic soft drinks
9	9	66	60	144	מיצי פירות Fruit juice

שאלון הסקר



שאלון מב"ת

לגילאי 18-64



שלום רב,

הלשכה המרכזית לסטטיסטיקה יחד עם משרד הבריאות מבצעת סקר על הרגלי בריאות ותזונה בקרב בני 18-64.

המידע שנאסף מאפשר למשרד הבריאות לקבל מידע עדכני לגבי הרגלי התזונה והבריאות של האוכלוסייה במדינת ישראל. למידע שיתקבל יש חשיבות גבוהה בשמירה על בריאות האוכלוסייה לאורך זמן.

ההשתתפות בסקר תלויה ברצונך ובהסכמתך ולא חלה עליך חובה חוקית למסור מידע. לפני תחילת הראיון תבקש לחתום על טופס הסכמה מדעת להשתתפות בסקר מרצונך החופשי.

היענותך חשובה מאד, ואנו מודים לך מראש על הסכמתך להשתתף בסקר.

שם הסוקר: _____

מספר עובד:

--	--	--	--	--

הראיון התקיים בתאריך: _____

שחזור המזון התבצע עבור יום (הקף בעיגול את היום)

א	ב	ג	ד	ה	ו	ז	ח	ט	י
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

שעת התחלה:

		:		
--	--	---	--	--

למילוי הרכז:

שאלון חלקי	שאלון מלא
תאריך עריכה:	
חתימה:	

מק"ט: 2015

שאלון מב"ת לגילאי 18-64

לסוקר: השאלות והתשובות מנוסחות בלשון זכר מטעמי נוחות בלבד. הקפד לבצע התאמות כאשר הנך מראיין נשים.

1. שאלות כלליות

הקרא: כעת אשאל אותך כמה שאלות כלליות על עצמך.

לסוקר: בדוק שהתשובה מתאימה לשנת הלידה בכרטיס נדגם

- 1.1 שם פרטי _____
- 1.2 שם משפחה _____
- 1.3 מהו תאריך הלידה שלך? _____ / _____ / _____
 שנה חודש יום
98. לא יודע 99. מסרב
- 1.4 באיזו ארץ נולדת, על פי הגבולות הנוכחיים?
 1. ישראל עבור לשאלה 1.5
 2. ארץ אחרת, פרט: _____ עבור לשאלה 1.7
98. לא יודע 99. מסרב
- 1.5 באיזו ארץ נולד אביך על פי הגבולות הנוכחיים?
 1. ישראל
 2. ארץ אחרת, פרט: _____
98. לא יודע 99. מסרב
- 1.6 באיזו ארץ נולדה אמך על פי הגבולות הנוכחיים?
 1. ישראל
 2. ארץ אחרת, פרט: _____
98. לא יודע 99. מסרב
- 1.7 האם אתה...?
 1. נשוי
 2. רווק
 3. גרוש
 4. אלמן
 5. חי בנפרד
98. לא יודע 99. מסרב
- 1.8 האם אתה רואה את עצמך כ:
 1. חילוני / לא דתי
 2. מסורתי / לא כל כך דתי
 3. דתי
 4. חרדי / דתי מאד
 5. אתאיסט / חסר דת
98. לא יודע 99. מסרב

1.9 באיזו קופת חולים אתה מבוטח?

1. שירותי בריאות כללית
 2. מכבי שירותי בריאות
 3. קופת חולים מאוחדת
 4. קופת חולים לאומית
 5. שירותי בריאות של צה"ל
98. לא יודע 99. מסרב

1.10 מיהם האנשים כולל אותך, הגרים בדירה באופן קבוע? לא כולל דייר בשכירות, סטודנט שגר במעונות או מי שגר מחוץ לבית ברוב ימות השבוע.

לסוקר: רשום בעמודת יחס הקרבה אחת מהאפשרויות הבאות, כאשר הראשון יהיה הנדגם.

הצג לנדגם חוברת עזר בעמוד 1

יחס קרבה	
1. הנדגם	10. סבא / סבתא
2. בן זוג / בת זוג	11. דוד/דודה
3. בן / בת ל סוקר: כולל בן/בת מאומצים	12. אחיין/אחיינית
4. בן/בת זוג של הבן או הבת	13. קרוב משפחה אחר, פרט _____
5. נכד / נכדה	14. ילד במשפחה אומנת
6. הורה	15. שותף/ה לדירה
7. הורה של בן/בת זוג	16. מטפל/ת, עובד/ת משק בית
8. אח / אחות	17. אחר, פרט _____
9. גיס/גיסה	

מס"ד	1.10.1 שם פרטי	1.10.2 שם משפחה	1.10.3 יחס קרבה מתוך הטבלה לעיל	1.10.4 שנת לידה
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				

1.11 מהו מספר החדרים הכולל בדירה? אין לכלול מטבח ושירותים _____

לסוקר: ניתן לרשום חצאי חדרים

98. לא יודע 99. מסרב

לסוקר: כעת עבור לשחזור המזון

לסוקר: השאלות מנוסחות בלשון זכר מטעמי נוחות בלבד. הקפד לבצע התאמות כאשר הנך מראיין נשים.

רשימה מהירה

הקרא/י: בשאלות הבאות אבקש ממך פרטים על כל מה שאכלת ושתיית אתמול.

מה אכלת מ-4:00 בבוקר של אתמול, יום _____ ועד 4:00 בבוקר של היום, יום _____? פרט כל דבר שאכלת ושתיית בבית ומחוץ לבית, בארוחות ובין הארוחות, כולל חטיפים וממתקים, קפה ותה, משקאות קלים ואלכוהוליים.	באיזו שעה התחלת לאכול / לשתות את הפריט?	סמן ✓ ליד כל פריט לאחר העברתו לטבלת תיאור המזון	
הרשימה המהירה	✓	טבלת עזר 1	
א		איפה אכלת/ שתיית?	
ב		1. בבית (מזון מהבית)	
ג		2. בבית (מזון מוכן, קנוי)	
ד		3. במקום העבודה (מזון מהבית)	
ה		4. במקום העבודה (מזון מוכן, קנוי)	
ו		5. במקום העבודה (במזנון/בחדר אוכל)	
ז		6. במסעדה, כולל אכילה ברחוב (פיצה, המבורגר, פלאפל וכד')	
ח		7. אצל חברים, בני משפחה	
ט		8. בחוץ (בקולנוע, חוג, משחק וכד')	
י		9. בנסיעה (מכונית, אוטובוס, רכבת..)	
יא		10. בחדר אוכל (דיר מוגן וכד')	
יב		11. במועדון קשישים	
יג		12. אחר, פרט: _____	
יד		טבלת עזר 2	
טו		איזו ארוחה זו הייתה?	
טז		1. טרום בוקר	
יז		2. בוקר	
יח		3. עשר / ביניים	
יט		4. צהריים	
כ		5. ארבע / ביניים	
כא		6. ערב	
כב		7. לילה	
כג		8. שתייה / ארוחה לא מוגדרת (נשנוש)	
כד		9. אכילה / שתייה לאורך כמה שעות / משך היום	
כה		10. אחר, פרט _____	

הקרא/י: יש מזונות שאנשים שוכחים שאכלו אותם, נסה להיזכר אם שכחת לדווח על אחד המזונות הבאים: משקאות חמים, משקאות קרים (כולל מים), משקאות חריפים, ממתקים, חטיפים וממתקים ומלוחים, פירות, ירקות, לחם.

הקרא/י: כעת אשאל אותך פרטים נוספים על המזונות והמשקאות שציינת. אשאל אותך איפה אכלת, ואם פריט זה היה חלק מארוחה. אם תיזכר במשהו נוסף, אמור לי. כאשר אשאל על הכמות שאכלת או שתית, תוכל להיעזר בדוגמאות שאציע, בכלים שבביתך, או במידע שרשום על אריזת הפריט.

טבלת תיאור המזון

לסוקר: העתק מהרשימה המהירה את אות הפריט והשעה לטורים 1-2, ואת שמו לטור 5. סמן ✓ ב"רשימה המהירה" עבור כל פריט שהעתקת. עבור למלא את טורים 3 ו-4 בטבלת תיאור המזון, מתוך "טבלאות עזר 1 ו-2" תוך הצגת חוברת העזר עמוד 1 בחוברת עזר זהב/ עמוד 2 בחוברת עזר מבוגרים, ולאחר מכן מלא את טורים 6 ו-7 על פי השאלות המנחות שב"מדריך מזון וכמויות".

אות פריט	שעה	איפה אכלת/ שתית פריט זה? (ראה טבלת עזר 1)	איזו ארוחה זאת הייתה? (ראה טבלת עזר 2)	שם הפריט	תיאור המזון / המשקה	איזו כמות אכלת / שתית?
1	2	3	4	5	6	7
				.1		
				.2		
				.3		
				.4		
				.5		
				.6		
				.7		
				.8		
				.9		
				.10		
				.11		
				.12		

איזו כמות אכלת / שתית?	תיאור המזון / המשקה	שם הפריט	איזו ארוחה זאת הייתה? (ראה טבלת עזר 2)	איפה אכלת/ שתית פריט זה? (ראה טבלת עזר 1)	שעה	אות פריט
7	6	5	4	3	2	1
		.13				
		.14				
		.15				
		.16				
		.17				
		.18				
		.19				
		.20				
		.21				
		.22				
		.23				
		.24				
		.25				
		.26				
		.27				
		.28				

איזו כמות אכלת / שתית?	תיאור המזון / המשקה	שם הפריט	איזו ארוחה זאת הייתה? (ראה טבלת עזר 2)	איפה אכלת/ שתית פריט זה? (ראה טבלת עזר 1)	שעה	אות פריט
7	6	5	4	3	2	1
		.29				
		.30				
		.31				
		.32				
		.33				
		.34				
		.35				
		.36				
		.37				
		.38				
		.39				
		.40				
		.41				
		.42				

לסוקר: לאחר סיום שחזור המזון, אנא חזור על כל הפריטים הרשומים בשחזור בקצרה, כדי לוודא שהנדגם לא שכח משהו.

לסוקר: כעת חזור לשאלון, לפרק מס' 2.

לסוקר: המשך לאחר מילוי שחזור המזון

2. הרגלי אכילה

הקרא/י: שתי השאלות הבאות הן המשך לשחזור המזון.

2.1 האם כמות המזון שאכלת אתמול דומה לכמות שאתה אוכל בדרך כלל?

1. כן, דומה עבור לשאלה 2.3
 2. לא, אתמול אכלתי פחות מהרגיל
 3. לא, אתמול אכלתי יותר מהרגיל
98. לא יודע 99. מסרב עבור לשאלה 2.3

2.2 מהי הסיבה העיקרית שבגללה אכלת אתמול כמות שונה מזו שאתה אוכל בדרך כלל?

1. דיאטה
2. חופשה, טיול, נסיעה
3. חוסר זמן
4. חג/שבת
5. אירוע משפחתי או חברתי
6. מתח, שעמום
7. מחלה, הרגשה לא טובה
8. צום
9. אחר, פרט:

98. לא יודע 99. מסרב

הצג חוברת עזר בעמוד 3

מסרב	לא יודע	אף פעם	לעיתים רחוקות	לעיתים קרובות	תמיד	2.3 באיזו תדירות קיימים אצלך ההרגלים הבאים?
99	98	4	3	2	1	2.3.1 אכילה בעמידה
99	98	4	3	2	1	2.3.2 אכילה מהסיר/תבנית/קערה/מחבת
99	98	4	3	2	1	2.3.3 אכילה בזמן צפייה בטלוויזיה או קריאה או עבודה
99	98	4	3	2	1	2.3.4 אכילה כאשר אתה משועמם
99	98	4	3	2	1	2.3.5 אכילה כאשר אתה כועס
99	98	4	3	2	1	2.3.6 אכילה בזמן לחץ או תסכול
99	98	4	3	2	1	2.3.7 אכילה מיד כשאתה נכנס הביתה
99	98	4	3	2	1	2.3.8 אכילה מפוזרת אחר הצהריים
99	98	4	3	2	1	2.3.9 אכילה בשעות הערב המאוחרות או בלילה
99	98	4	3	2	1	2.3.10 אכילה שלא ליד שולחן האוכל

2.4 אנשים אוכלים במהירות שונה. לפי דעתך, קצב האכילה שלך הוא:

1. איטי
2. רגיל
3. מהיר

.98 לא יודע .99 מסרב

2.5 כשמגיעה השעה שבה בדרך כלל אתה אוכל ואינך רעב, מה תעשה?

1. לא קורה אף פעם שמגיעה שעת הארוחה ואינך רעב
2. תאכל אותו הדבר
3. תאכל פחות
4. לא תאכל

.98 לא יודע .99 מסרב

2.6 באיזו תדירות אתה אוכל ארוחות משפחתיות (ארוחה עם רוב בני המשפחה) בדרך כלל?

1. כל יום או כמעט כל יום
2. 3-4 פעמים בשבוע
3. פעם או פעמיים בשבוע
4. בעיקר בסופי שבוע וחגים
5. לעיתים רחוקות
6. אף פעם לא

.98 לא יודע .99 מסרב

2.7 מה אתה מורח בדרך כלל על הלחם/לחמנייה/פיתה? אפשר לענות יותר מתשובה אחת

1. חמאה
2. מרגרינה (לכל סוגיה)
3. מיונז (לכל סוגיו)
4. שמן
5. בד"כ לא מורח מהממרחים האלו

.98 לא יודע .99 מסרב

2.8 האם אתה נוהג לאכול את העוף עם העור?

1. לא אוכל עוף בכלל
2. כן, תמיד
3. כן, לפעמים
4. לא (לא אוכל את העור)

.98 לא יודע .99 מסרב

לסוקר: אין מדובר במלח שולחן רגיל

2.9 האם אתה משתמש במלח עם העשרה של יוד?

1. כן
2. לא

.98 לא יודע .99 מסרב

2.10 האם אתה מוסיף מלח לאוכל בעת הארוחה?

1. כן, תמיד
2. כן, לפעמים
3. לרוב לא
4. אף פעם

.98 לא יודע .99 מסרב

2.11 באיזו תדירות מוסף מלח, לכל סוגיו, בביתך, בזמן בישול והכנת אוכל?

1. תמיד או לעיתים קרובות
 2. לפעמים
 3. כמעט לא או אף פעם
98. לא יודע 99. מסרב

2.12 מהי כמות השתייה שלך ביום בדרך כלל, כולל מים, שתייה חמה, שתייה קרה, ולא כולל משקאות אלכוהוליים?

לסוקר: אנא ציין את הכמות, בכוסות או בליטרים

לסוקר:
יש למלא רק אחת מבין האפשרויות

מסרב	לא יודע	כמות בליטרים	כמות בכוסות	שותה / לא שותה	הנוזל	
99	98	___ ליטרים	___ כוסות	1. שותה 2. לא שותה עבור לשאלה 2.12.2	מי ברז לא מסוננים	2.12.1
99	98	___ ליטרים	___ כוסות	1. שותה 2. לא שותה עבור לשאלה 2.12.3	מי ברז מסוננים (פילטר)	2.12.2
99	98	___ ליטרים	___ כוסות	1. שותה 2. לא שותה עבור לשאלה 2.12.4	מים מינרלים	2.12.3
99	98	___ ליטרים	___ כוסות	1. שותה 2. לא שותה עבור לשאלה 2.12.5	מים בטעמים, במתיקות מעודנת	2.12.4
99	98	___ ליטרים	___ כוסות	1. שותה 2. לא שותה עבור לשאלה 2.12.6	שתייה חמה	2.12.5
99	98	___ ליטרים	___ כוסות	1. שותה 2. לא שותה עבור לשאלה 2.12.7	שתייה קרה (לא כולל מים)	2.12.6
99	98	___ ליטרים	___ כוסות	1. שותה 2. לא שותה עבור לשאלה 2.12.8	חלב לא כולל בקפה או בתה	2.12.7
99	98	___ ליטרים	___ כוסות	1. שותה 2. לא שותה עבור לשאלה 2.13	אחר, פרט: _____	2.12.8

2.13 מה מניע אותך לשתות, הכוונה לא לאלכוהול? אפשר לענות יותר מתשובה אחת

1. תחושת צמא
2. הימצאות שתייה
3. אכילה
4. מודעות לגבי חשיבות שתייה
5. הרגל/הנאה
6. צבע השתן
7. אחר, פרט: _____

98. לא יודע 99. מסרב

2.14 האם אתה מגדיר את עצמך כצמחוני או טבעוני?

1. כן, צמחוני
2. כן, טבעוני
3. לא, אף אחד מהם
98. לא יודע 99. מסרב

2.15 לפניך רשימת מזונות, אשאל לגבי כל אחד מהמזונות אם אתה אוכל או לא, ואם אינך אוכל, מה הסיבה לכך?

לסוקר: אם ענה "לא אוכל" בשאלה 2.15 עבור לשאלה 2.16 בעמודה השמאלית.

2.16 מהי הסיבה העיקרית לכך שאתה לא אוכל?	אוכל / לא אוכל	סוג המזון	
1. לא אוהב 2. רגיש 3. צמחוני או טבעוני 4. אחר, פרט _____ 98. לא יודע 99. מסרב	2.16.1	1. אוכל עבור לשורה הבאה 2. לא אוכל עבור לשאלה 2.16.1 98. לא יודע 99. מסרב	2.15.1 בשר (בקר, כבש וכו')
1. לא אוהב 2. רגיש 3. צמחוני או טבעוני 4. אחר, פרט _____ 98. לא יודע 99. מסרב	2.16.2	1. אוכל עבור לשורה הבאה 2. לא אוכל עבור לשאלה 2.16.2 98. לא יודע 99. מסרב	2.15.2 עוף, הודו
1. לא אוהב 2. רגיש 3. צמחוני או טבעוני 4. אחר, פרט _____ 98. לא יודע 99. מסרב	2.16.3	1. אוכל עבור לשורה הבאה 2. לא אוכל עבור לשאלה 2.16.3 98. לא יודע 99. מסרב	2.15.3 דגים
1. לא אוהב 2. רגיש 3. צמחוני או טבעוני 4. אחר, פרט _____ 98. לא יודע 99. מסרב	2.16.4	1. אוכל עבור לשורה הבאה 2. לא אוכל עבור לשאלה 2.16.4 98. לא יודע 99. מסרב	2.15.4 מוצרי חלב פרה (כולל גבינה, לבן, מעדנים)
1. לא אוהב 2. רגיש 3. צמחוני או טבעוני 4. אחר, פרט _____ 98. לא יודע 99. מסרב	2.16.5	1. אוכל עבור לשאלה 2.17 2. לא אוכל עבור לשאלה 2.16.5 98. לא יודע 99. מסרב	2.15.5 ביצים

2.17 האם יש לך אלרגיה לסוג מזון מסוים?

1. כן
2. לא עבור לשאלה 2.19
98. לא יודע 99. מסרב עבור לשאלה 2.19

2.18					
האם אתה אלרגי למזונות הבאים?					
מסרב	לא יודע	לא	כן	סוג המזון	
99	98	2	1	חיטה (לא צליאק)	2.18.1
99	98	2	1	שיפון	2.18.2
99	98	2	1	שיבולת שועל	2.18.3
99	98	2	1	ביצים	2.18.4
99	98	2	1	חלב	2.18.5
99	98	2	1	בוטנים	2.18.6
99	98	2	1	דגים	2.18.7
99	98	2	1	אגוזים	2.18.8
99	98	2	1	סויה	2.18.9
99	98	2	1	שומשום	2.18.10
99	98	2	1	סלרי	2.18.11
99	98	2	1	חרדל	2.18.12
99	98	2	1	תורמוס	2.18.13
99	98	2	1	שעורה	2.18.14
99	98	2	1	סרטניים (כדוגמת לובסטר ושרימפס)	2.18.15
99	98	2	1	רכיכות (כדוגמת צדפות וקלמרי)	2.18.16
99	98	2	1	אחר, פרט:	2.18.17

! לסיקור: את השאלה הבאה אין לשאול במגזר הערבי!

2.19 באיזו מידה אתה מקפיד לאכול כשר?

1. במידה רבה מאוד
2. במידה רבה
3. במידה מועטה
4. בכלל לא

98. לא יודע 99. מסרב

3. הרגלי תזונה ודיאטה

הקרא/י: השאלות הבאות מתייחסות להרגלי תזונה ודיאטות.

3.1 האם אתה עושה כעת דיאטה כלשהי כגון: דיאטה לירידה במשקל, דיאטה לשמירה על משקל, דיאטה לעלייה במשקל או דיאטה מסיבה רפואית או מסיבה אחרת?

1. כן

2. לא עבור לשאלה 3.4

98. לא יודע 99. מסרב עבור לשאלה 3.4

3.2 מהי מטרת הדיאטה? אפשר לענות יותר מתשובה אחת

הצג חוברת עזר בעמוד 3

1. שמירה על המשקל

2. הורדת משקל

3. עלייה במשקל

4. דיאטה להורדת כולסטרול / שומנים בדם

5. דיאטה דלת מלח (נתרן)

6. דיאטה דלת סוכר

7. דיאטה דלת חלבון

8. דיאטה דלת לקטוז (ללא חלב)

9. דיאטה אחרת, פרט: _____

98. לא יודע 99. מסרב

3.3 ממי קיבלת הנחיות לביצוע הדיאטה? אפשר לענות יותר מתשובה אחת

הצג חוברת עזר בעמוד 4

1. רופא/ה

2. דיאטן/ית (יעוץ פרטני או קבוצתי)

3. אח/אחות רפואית

4. תכנית מאורגנת או קבוצת תמיכה (שלאו דווקא על ידי דיאטן/ית)

5. מרפא/ה אלטרנטיבי/ית

6. ספרים, חומר מקצועי, חוברות

7. אינטרנט

8. על דעת עצמי

9. מקור אחר, פרט: _____

98. לא יודע 99. מסרב

3.4 מה הגובה שלך (ללא נעליים) בס"מ?

1. _____ ס"מ

98. לא יודע 99. מסרב

3.5 מה משקלך (ללא נעליים, בבגדים קלים) בק"ג?

1. _____ ק"ג

98. לא יודע 99. מסרב

3.6 מתי נשקלת בפעם האחרונה?

1. היום
 2. השבוע
 3. בחודש האחרון
 4. לפני יותר מחודש
98. לא יודע 99. מסרב

3.7 מיה היה משקלך בגיל 18? _____ ק"ג. **לסיקור:** אם אינו זוכר, הזכר לו לפי סיוס בית הספר או גיוס לצבא.

98. לא יודע 99. מסרב

3.8 האם ב-5 השנים האחרונות שינית את הרגלי התזונה שלך?

1. כן
 2. לא עבור לפרק 4
98. לא יודע 99. מסרב עבור לפרק 4

3.9 מהן הסיבות לשינוי בהרגלי התזונה? אפשר לענות יותר מתשובה אחת

1. דיאטה להורדה או שמירה על המשקל
2. אילוף רפואי (סכרת, רמת כולסטרול גבוהה וכו')
3. מתח ולחץ
4. רצון לשפר / לשמור על הבריאות
5. חוסר תאבון
6. אחר, פרט: _____

98. לא יודע 99. מסרב

4. עמדות בנושא תזונה

הקרא: בשאלות הבאות אשאל לגבי עמדותיך בנושאים הקשורים לתזונה.

4.1 מהם מקורות המידע שלך לגבי הקשר שבין תזונה ובריאות? אפשר לענות יותר מתשובה אחת.
הצג חוברת עזר בעמוד 5

- | | |
|----------------------------|--------------------------------------|
| 1. רופא/ה | 8. פרסומים של קופות חולים ובתי חולים |
| 2. דיאטן/ית | 9. קורסים ולימודים |
| 3. אח/ות רפואי/ת | 10. אינטרנט |
| 4. טלוויזיה | 11. משפחה ו/או חברים |
| 5. רדיו | 12. אין לי מקורות מידע |
| 6. עיתונות | 13. אחר, פרט: _____ |
| 7. פרסומים של משרד הבריאות | |
| 98. לא יודע | 99. מסרב |

4.2 באיזו מידה אתה מתעניין בקשר שבין תזונה ובריאות?

1. במידה רבה מאד
 2. במידה רבה
 3. במידה מועטה
 4. בכלל לא
98. לא יודע 99. מסרב

הצג חוברת עזר בעמוד 6

מסרב	לא יודע	לא רלוונטי	לא חשוב בכלל	לא כל כך חשוב	חשוב	חשוב מאוד	4.3 כאשר אתה קונה מוצרי מזון, עד כמה חשוב לך...? לסוקר: אם עונה "לא קונה", סמן "לא רלוונטי"
99	98	5	4	3	2	1	4.3.1 המחיר
99	98	5	4	3	2	1	4.3.2 ניקיון המוצר, המדף, החנות וכדומה
99	98	5	4	3	2	1	4.3.3 התאריך האחרון לשימוש
99	98	5	4	3	2	1	4.3.4 תוויות המזון

הצג חוברת עזר בעמוד 6

מסרב	לא יודע	אף פעם	לעיתים רחוקות	לעיתים קרובות	תמיד	4.4
						כאשר אתה קורא את המידע בתווית המזון, האם אתה בודק את: לסוקר: השאלה מיועדת גם למי שלא קונה בעצמו מוצרי מזון
99	98	4	3	2	1	רשימת הרכיבים המפרטת מה מכיל המוצר, כגון: קמח, סוכר, אבקת ביצים
99	98	4	3	2	1	נוכחות צבעי מאכל
99	98	4	3	2	1	נוכחות חומרים משמרים
99	98	4	3	2	1	הצהרות תזונתיות, כגון דל שומן, לייט, דל נתרן
99	98	4	3	2	1	רשימת אלרגנים
99	98	4	3	2	1	טבלת הסימון התזונתי המפרטת את תכולת הקלוריות, הפחמימות וכו' ב-100 גרם מזון לסוקר: אם ענה 4, עבור לפרק 5

הצג חוברת עזר בעמוד 7

מסרב	לא יודע	אף פעם	לעיתים רחוקות	לעיתים קרובות	תמיד	4.5
						כשאתה קורא את טבלת הסימון התזונתי, האם אתה בודק את המידע לגבי:
99	98	4	3	2	1	קלוריות (אנרגיה)
99	98	4	3	2	1	חלבונים
99	98	4	3	2	1	סך שומן
99	98	4	3	2	1	שומן רווי
99	98	4	3	2	1	כולסטרול
99	98	4	3	2	1	פחמימות
99	98	4	3	2	1	נתרן (מלח)
99	98	4	3	2	1	רכיבים נוספים, פרט:
99	98	4	3	2	1	רכיבים נוספים, פרט:

5. מצב בריאות

הקרא: בשאלות הבאות אשאל לגבי מצב בריאותך.

5.1 מה מצבך הבריאותי באופן כללי?

1. טוב מאוד
2. טוב
3. סביר
4. רע
5. רע מאוד

98. לא יודע 99. מסרב

5.2 איך אתה מעריך את מצב בריאותך בהשוואה לבני גילך ומינך?

1. יותר טוב
2. אותו הדבר
3. פחות טוב

98. לא יודע 99. מסרב

מסרב	לא יודע	לא	כן, ולא מקבל טיפול תרופתי	כן, ומקבל טיפול תרופתי	האם אי פעם רופא אבחן אצלך...?	5.3
99	98	3	2	1	אנמיה מחוסר ברזל	5.3.1
99	98	3	2	1	אוסטיאופורוזיס, דלדול עצמות	5.3.2
99	98	3	2	1	כולסטרול גבוה	5.3.3
99	98	3	2	1	רמה גבוהה של טריגליצרידים	5.3.4
99	98	3	2	1	מחלת לב כלילית	5.3.5
99	98	3	2	1	שבץ מוחי	5.3.6
99	98	3	2	1	סרטן	5.3.7
99	98	3	2	1	ארטריטיס (דלקת פרקים)	5.3.8
99	98	3	2	1	כבד שומני	5.3.9
99	98	3	2	1	צליאק	5.3.10
99	98	3	2	1	בעיות בבלוטת התריס (תירואיד)	5.3.11
99	98	3	2	1	אסטמה	5.3.12
99	98	3	2	1	פרקינסון	5.3.13
99	98	3	2	1	חרדה כרונית או דיכאון	5.3.14
99	98	3	2	1	גלאוקומה	5.3.15
99	98	3	2	1	קטרקט	5.3.16

5.4 האם אי פעם רופא איבחן אצלך סוכרת?

1. כן, ומקבל טיפול תרופתי
2. כן, ולא מקבל טיפול תרופתי עבור לשאלה 5.6
3. לא עבור לפרק 6
98. לא יודע 99. מסרב עבור לפרק 6

5.5 איזה סוג טיפול אתה מקבל לסוכרת?

1. כדורים
 2. אינסולין
 3. משולב כדורים ואינסולין
 4. אחר, פרט _____
98. לא יודע 99. מסרב

5.6 באיזה גיל אובחנה הסוכרת? _____ שנים

98. לא יודע 99. מסרב

6. המצב התפקודי

הקרא!/: בשאלות הבאות אשאל לגבי מצבך התפקודי.

6.1 האם יש לך קושי לראות גם כשאתה מרכיב משקפיים או עדשות מגע?

1. לא, אין קושי
 2. כן, קושי מועט
 3. כן, קושי רב
 4. לא רואה בכלל
98. לא יודע 99. מסרב

6.2 האם יש לך קושי לשמוע גם אם יש לך מכשיר שמיעה?

1. לא, אין קושי
 2. כן, קושי מועט
 3. כן, קושי רב
 4. לא שומע בכלל
98. לא יודע 99. מסרב

6.3 האם יש לך קושי ללכת או לעלות במדרגות?

1. לא, אין קושי
 2. כן, קושי מועט
 3. כן, קושי רב
 4. לא יכול בכלל
98. לא יודע 99. מסרב

6.4 האם יש לך קושי להתלבש או להתרחץ?

1. לא, אין קושי
 2. כן, קושי מועט
 3. כן, קושי רב
 4. לא יכול בכלל
98. לא יודע 99. מסרב

6.5 האם יש לך קושי לזכור או להתרכז?

1. לא, אין קושי
 2. כן, קושי מועט
 3. כן, קושי רב
 4. לא יכול בכלל
98. לא יודע 99. מסרב

6.6 כאשר אתה מושתמש בשפה בה אתה רגיל להשתמש, האם יש לך קושי להבין אחרים או שיבינו אותך?

1. לא, אין קושי
 2. כן, קושי מועט
 3. כן, קושי רב
 4. לא יכול בכלל
98. לא יודע 99. מסרב

7. לחץ דם

הקרא/י: בשאלות הבאות אשאל לגבי לחץ דם.

7.1 מתי הייתה הפעם האחרונה שרופא או איש צוות רפואי אחר בדק את לחץ הדם שלך?

1. לפני פחות מחודש
 2. בין חודש עד פחות מ-6 חודשים
 3. בין 6 חודשים עד שנה
 4. מעל שנה
 5. לא נבדקתי
98. לא יודע 99. מסרב

7.2 האם אי פעם רופא אמר לך שיש לך יתר לחץ דם או לחץ דם גבוה?

1. כן
 2. לא עבור לשאלה 7.4
98. לא יודע 99. מסרב עבור לשאלה 7.4

7.3 באיזה גיל נאמר לך לראשונה שיש לך יתר לחץ דם או לחץ דם גבוה?

1. |__| שנים
98. לא יודע 99. מסרב

7.4 האם כיום אתה לוקח תרופות ללחץ דם?

1. כן, באופן קבוע
 2. כן, אך לא באופן קבוע
 3. לא
98. לא יודע 99. מסרב

7.5 האם אתה בודק את לחץ הדם שלך בבית?

1. כן
 2. לא
98. לא יודע 99. מסרב

7.6 האם ביצעת אי פעם בדיקת לחץ דם עם מכשיר שצמוד אליך 24 שעות (בדיקת מוניטור)?

1. כן
 2. לא
98. לא יודע 99. מסרב

8. בריאות השן

הקרא/י: השאלות הבאות מתייחסות למצב בריאות השן.

8.1 מתי היית בפעם האחרונה אצל הופא שיניים/שיננית?

1. בחצי השנה האחרונה
2. בשנה האחרונה
3. בשנתיים האחרונות
4. מעל שנתיים

98. לא יודע 99. מסרב

8.2 איך אתה מגדיר את מצב בריאות הפה שלך?

1. טוב מאוד **לסוקר**: דלג על הטבלה, עבור לפרק 9
2. טוב **לסוקר**: דלג על הטבלה, עבור לפרק 9
3. לא טוב
4. גרוע

98. לא יודע 99. מסרב **לסוקר**: דלג על הטבלה, עבור לפרק 9

הקראי: כעת אשאל מספר שאלות המתייחסות לבעיות שיניים, פה או שיניים תותבות בששת החודשים האחרונים:

הצג חוברת עזר בעמוד 7

מסרב	לא יודע	תמיד	לעיתים קרובות	לפעמים	לעיתים רחוקות	אף פעם	עקב בעיות שיניים, פה או שיניים תותבות:	8.3
99	98	5	4	3	2	1	האם היו לך בעיות בהיגוי של מילים כלשהן עקב בעיות שיניים, פה או שיניים תותבות?	8.3.1
99	98	5	4	3	2	1	האם הרגשת פגיעה בחוש הטעם שלך עקב בעיות שיניים, פה או שיניים תותבות?	8.3.2
99	98	5	4	3	2	1	האם הרגשת כאבים בפה? עקב בעיית שיניים פה או שיניים תותבות?	8.3.3
99	98	5	4	3	2	1	האם הרגשת אי נוחות באכילת מזון כלשהו בגלל בעיות בפה?	8.3.4
99	98	5	4	3	2	1	האם היית מודע לחוסר נוחות עקב בעיות בשיניים, בפה או בשיניים תותבות?	8.3.5
99	98	5	4	3	2	1	האם היית מתוח, עקב בעיות שיניים, פה או שיניים תותבות?	8.3.6
99	98	5	4	3	2	1	האם אכלת תפריט שלא השביע את רצונך עקב בעיות שיניים, פה או שיניים תותבות?	8.3.7
99	98	5	4	3	2	1	האם היית צריך להפסיק ארוחתך עקב בעיות שיניים, פה או שיניים תותבות?	8.3.8
99	98	5	4	3	2	1	האם קרה שהיה לך קשה להרגיש רגוע עקב בעיות שיניים, פה או שיניים תותבות?	8.3.9
99	98	5	4	3	2	1	האם בעיות שיניים, פה או שיניים תותבות גרמו לך להיות נבוך או מבויש?	8.3.10
99	98	5	4	3	2	1	האם בעיות שיניים, פה, או שיניים תותבות גרמו לך להיות קצת עצבני עם אנשים אחרים?	8.3.11
99	98	5	4	3	2	1	האם נתקלת בקשיים בביצוע העיסוקים הרגילים שלך עקב בעיות שיניים, פה או שיניים תותבות?	8.3.12
99	98	5	4	3	2	1	האם באופן כללי הרגשת שחייך פחות מספקים עקב בעיות שיניים, פה או שיניים תותבות?	8.3.13
99	98	5	4	3	2	1	האם היית במצב של חוסר תפקוד כללי עקב בעיות שיניים, פה או שיניים תותבות?	8.3.14

9. בטחון תזונתי

הקרא: השאלות הבאות מתייחסות לצריכת אוכל בביתך ב-12 החודשים האחרונים שעברו מאז חודש _____ בשנה קודמת. אקריא לך שני משפטים המתארים את מצב המזון בבית. נא אמור לי אם המשפט שאקריא הוא לרוב נכון, לפעמים נכון או בכלל לא נכון עבורך או עבור בני ביתך האחרים.

9.1 "חששתי שנגמור את האוכל לפני שיהיה לנו כסף לקנות עוד".

1. לרוב נכון
 2. לפעמים נכון
 3. בכלל לא נכון
98. לא יודע 99. מסרב

9.2 "האוכל שקניתי או קנינו לא הספיק, ולא היה לנו כסף כדי לקנות יותר".

1. לרוב נכון
 2. לפעמים נכון
 3. בכלל לא נכון
98. לא יודע 99. מסרב

9.3 "לא היה לנו מספיק כסף לאכול ארוחות מאוזנות".

1. לרוב נכון
 2. לפעמים נכון
 3. בכלל לא נכון
98. לא יודע 99. מסרב

לסוקר: אם ענה על אחת או יותר מהשאלות 9.1-9.3, תשובה 1 (לרוב נכון) או 2 (לפעמים נכון), יש להמשיך לשאלה 9.4 אם ענה תשובה 3 (בכלל לא נכון) או 98, 99 לכל השאלות ואם יש ילדים מתחת לגיל 18 עבור לשאלה 9.11 אם ענה תשובה 3 (בכלל לא נכון) או 98, 99 לכל השאלות ואם אין ילדים מתחת לגיל 18 עבור לפרק 10.

9.4 ב-12 החודשים שעברו, האם אתה או מבוגרים אחרים בבית צמצמו בגודל הארוחות או דילגו על ארוחות בגלל מצב כלכלי?

1. כן
 2. לא עבור לשאלה 9.6
98. לא יודע 99. מסרב עבור לשאלה 9.6

9.5 באיזו תדירות זה קורה ?

1. כמעט כל חודש
 2. בחלק מהחודשים, אך לא בכלם
 3. רק חודש או חודשיים בשנה
98. לא יודע 99. מסרב

9.6 האם ב-12 החודשים שעברו, אכלת פחות ממה שרצית כי לא היה מספיק כסף כדי לקנות אוכל?

1. כן
 2. לא
98. לא יודע 99. מסרב

9.7 האם ב-12 החודשים שעברו, אתה ומבוגרים אחרים בבית הייתם רעבים ולא אכלתם, כי לא היה לך מספיק כסף לקנות אוכל?

1. כן

2. לא

98. לא יודע 99. מסרב

9.8 האם בשנה האחרונה, אתה ומבוגרים אחרים בבית ירדתם במשקל כי לא היה לכם מספיק כסף לקנות אוכל?

1. כן

2. לא

98. לא יודע 99. מסרב

9.9 במהלך השנה האחרונה, האם אתה ומבוגרים אחרים בבית לא אכלתם יום שלם כי לא היה מספיק כסף לאוכל?

1. כן

2. לא עבור לשאלה 9.11, אם יש בבית ילדים מתחת לגיל 18. אם אין עבור לפרק 10.

98. לא יודע 99. מסרב עבור לשאלה 9.11, אם יש בבית ילדים מתחת לגיל 18. אם אין עבור לפרק 10.

9.10 באיזו תדירות זה קורה?

1. כמעט כל חודש

2. בחלק מהחודשים, אך לא בכלם

3. רק חודש או חודשיים בשנה

98. לא יודע 99. מסרב

לסוקר: השאלות הבאות מיועדות למשפחות עם ילדים מתחת לגיל 18 בלבד.

הקרא/י: אקריא לך כמה משפטים שאנשים אמרו על מצב המזון של ילדיהם. אמור לי אם המשפט שאקריא הוא לרוב נכון, לפעמים נכון או בכלל לא נכון לגבי הילד/ים הגרים בבית וגילם מתחת לגיל 18.

9.11 "סמכנו על מספר מזונות זולים כדי להאכיל את הילדים, כי הכסף שעמד לרשותנו הלך ונגמר".

1. לרוב נכון

2. לפעמים נכון

3. בכלל לא נכון

98. לא יודע 99. מסרב

9.12 "לא היה באפשרותנו לתת לילדים ארוחות מאוזנות, כי לא היה לנו כסף".

1. לרוב נכון

2. לפעמים נכון

3. בכלל לא נכון

98. לא יודע 99. מסרב

9.13 "הילדים לא אכלו מספיק כי לא יכולנו לקנות מספיק אוכל".

1. לרוב נכון

2. לפעמים נכון

3. בכלל לא נכון

98. לא יודע 99. מסרב

לסוקר: רק אם ענו תשובה 1 (לרוב נכון) או 2 (לפעמים נכון) על אחת או יותר מהשאלות 9.11-9.13, יש להמשיך לשאלה 9.14. אם ענו תשובה 3 (בכלל לא נכון) או 98, 99 עבור לפרק 10.

9.14 האם ב-12 החודשים האחרונים, צמצמתם בגודל הארוחות של הילד/ים כי לא היה מספיק כסף לאוכל?

1. כן

2. לא

98. לא יודע 99. מסרב

9.15 האם ב-12 החודשים האחרונים הילד/ים דילגו/על ארוחות כי לא היה מספיק כסף לאוכל?

1. כן

2. לא עבור לשאלה 9.17

98. לא יודע 99. מסרב עבור לשאלה 9.17

9.16 באיזו תדירות זה קורה?

1. כמעט כל חודש

2. בחלק מהחודשים, אך לא בכלם

3. רק חודש או חודשיים בשנה

98. לא יודע 99. מסרב

9.17 האם ב-12 החודשים האחרונים, הילד/ים שלך היה/היו רעבים ולא יכולת לקנות עוד אוכל?

1. כן

2. לא

98. לא יודע 99. מסרב

9.18 ב-12 החודשים האחרונים, האם הילד/ים שלך לא אכלו/יום שלם כי לא היה מספיק כסף לאוכל?

1. כן

2. לא

98. לא יודע 99. מסרב

10. פעילות גופנית

הקרא/י: בשאלות הבאות אשאל לגבי פעילות גופנית.

10.1 לגבי פעילות גופנית מכוונת בשעות הפנאי, בשנים עשר החודשים האחרונים, האם השתתפת או בצעת פעילות גופנית וספורט למטרות כושר או שמירה על הבריאות, כגון ריצה, חיזוק שרירים, הליכה לשם ספורט, פילאטיס, יוגה, כדורגל, התעמלות, ריקוד וכדומה?

1. כן עבור לטבלה - שאלה 10.3

2. לא

98. לא יודע 99. מסרב עבור לטבלה - שאלה 10.3

10.2 מהי הסיבה העיקרית לכך שאינך עוסק בפעילות גופנית?

1. אין זמן

2. עייפות

3. לא נהנה מפעילות גופנית או משתעמם ממנה

4. בעיה בריאותית או גופנית

5. זה לא חשוב

6. אחר, פרט:

98. לא יודע 99. מסרב

לסוקר: אם ענה על שאלה 10.2, דלג על הטבלה ועבור לשאלה 10.10

הקרא/י: כעת אקריא לך פעילויות שונות. לגבי כל אחת מהן אבקש לדעת האם ביצעת את הפעילות בשבוע האחרון שנחשב עבורך כשבוע טיפוסי או שגרתי. ביחס לפעילות שביצעת תשאל גם לגבי תדירות, מידת מאמץ ומשך הזמן בו אתה עוסק בפעילות.

לסוקר: אם המראיין אומר שהשבוע האחרון היה יוצאי דופן מסיבה כלשהי, שאל על שבוע רגיל, שגרתי, טיפוסי בזמן האחרון.

10.7 כמה שנים ברציפות אתה עוסק בכל פעילות?	10.6 מהי מידת המאמץ שאתה משקיע בפעילות?	10.5 מה היה משך הפעילות כל פעם?	10.4 כמה פעמים ביצעת את הפעילות בשבוע זה?	10.3 איזו פעילות גופנית ביצעת בשבוע הטיפוסי או השגרתי האחרון? לסוקר: אם "כן", עבור לשאלה 10.4 והלאה, אם "לא", עבור לשורה הבאה.
1. פחות מחצי שנה 2. בין חצי שנה לשנה 3. _____ שנים 98. לא יודע 99. מסרב	1. מאמץ קל 2. מאמץ בינוני 3. מאמץ גדול (נשימה מואצת והזעה) 98. לא יודע 99. מסרב	1. _____ דקות כל פעם 98. לא יודע 99. מסרב	1. _____ פעמים 98. לא יודע 99. מסרב	10.3.1 הליכה (כולל על מכשיר) סמן את סוג ההליכה: 1. בקצב איטי 2. בקצב בינוני 3. בקצב מהיר 4. הליכה נורדית
1. פחות מחצי שנה 2. בין חצי שנה לשנה 3. _____ שנים 98. לא יודע 99. מסרב	1. מאמץ קל 2. מאמץ בינוני 3. מאמץ גדול (נשימה מואצת והזעה) 98. לא יודע 99. מסרב	1. _____ דקות כל פעם 98. לא יודע 99. מסרב	1. _____ פעמים 98. לא יודע 99. מסרב	10.3.2 ריצה (כולל על מכשיר) 1. כן 2. לא עבור לשאלה 10.3.3

10.7 כמה שנים ברציפות אתה עוסק בכל פעילות?	10.6 מהי מידת המאמץ שאתה משקיע בפעילות?	10.5 מה היה משך הפעילות כל פעם?	10.4 כמה פעמים ביצעת את הפעילות בשבוע זה?	10.3 איזו פעילות גופנית ביצעת בשבוע הטיפוסי או השגרתי האחרון? לסוקר: אם "כן", עבור לשאלה 10.4 והלאה, אם "לא", עבור לשורה הבאה.
1. פחות מחצי שנה 2. בין חצי שנה לשנה 3. _____ שנים 98. לא יודע 99. מסרב	1. מאמץ קל 2. מאמץ בינוני 3. מאמץ גדול (נשימה מואצת והזעה) 98. לא יודע 99. מסרב	1. _____ דקות כל פעם 98. לא יודע 99. מסרב	1. _____ פעמים 98. לא יודע 99. מסרב	1. כן 2. לא עבור לשאלה 10.3.4
1. פחות מחצי שנה 2. בין חצי שנה לשנה 3. _____ שנים 98. לא יודע 99. מסרב	1. מאמץ קל 2. מאמץ בינוני 3. מאמץ גדול (נשימה מואצת) 98. לא יודע 99. מסרב	1. _____ דקות כל פעם 98. לא יודע 99. מסרב	1. _____ פעמים 98. לא יודע 99. מסרב	1. כן 2. לא עבור לשאלה 10.3.5
1. פחות מחצי שנה 2. בין חצי שנה לשנה 3. _____ שנים 98. לא יודע 99. מסרב	1. מאמץ קל 2. מאמץ בינוני 3. מאמץ גדול (נשימה מואצת והזעה) 98. לא יודע 99. מסרב	1. _____ דקות כל פעם 98. לא יודע 99. מסרב	1. _____ פעמים 98. לא יודע 99. מסרב	1. כן 2. לא עבור לשאלה 10.3.6
1. פחות מחצי שנה 2. בין חצי שנה לשנה 3. _____ שנים 98. לא יודע 99. מסרב	1. מאמץ קל 2. מאמץ בינוני 3. מאמץ גדול (נשימה מואצת והזעה) 98. לא יודע 99. מסרב	1. _____ דקות כל פעם 98. לא יודע 99. מסרב	1. _____ פעמים 98. לא יודע 99. מסרב	1. כן 2. לא עבור לשאלה 10.3.7

10.7 כמה שנים ברציפות אתה עוסק בכל פעילות?	10.6 מהי מידת המאמץ שאתה משקיע בפעילות?	10.5 מה היה משך הפעילות כל פעם?	10.4 כמה פעמים ביצעת את הפעילות בשבוע זה?	10.3 איזו פעילות גופנית ביצעת בשבוע הטיפוסי או השגרתי האחרון? לסוקר: אם "כן", עבור לשאלה 10.4 והלאה, אם "לא", עבור לשורה הבאה.
1. פחות מחצי שנה 2. בין חצי שנה לשנה 3. _____ שנים 98. לא יודע 99. מסרב	1. מאמץ קל 2. מאמץ בינוני 3. מאמץ גדול (נשימה מואצת והזעה) 98. לא יודע 99. מסרב	1. _____ דקות כל פעם 98. לא יודע 99. מסרב	1. _____ פעמים 98. לא יודע 99. מסרב	1. כן 2. לא עבור לשאלה 10.3.7 10.3.8 התעמלות מסוג: יוגה, פלדנקרייז, אלכסנדר, טאי צ'י, צ'יקונג וכדומה
1. פחות מחצי שנה 2. בין חצי שנה לשנה 3. _____ שנים 98. לא יודע 99. מסרב	1. מאמץ קל 2. מאמץ בינוני 3. מאמץ גדול (נשימה מואצת והזעה) 98. לא יודע 99. מסרב	1. _____ דקות כל פעם 98. לא יודע 99. מסרב	1. _____ פעמים 98. לא יודע 99. מסרב	1. כן 2. לא עבור לשאלה 10.3.8 10.3.9 עבודה עם משקולות, כולל הרמת משקולות (בחדר כושר או בבית)
1. פחות מחצי שנה 2. בין חצי שנה לשנה 3. _____ שנים 98. לא יודע 99. מסרב	1. מאמץ קל 2. מאמץ בינוני 3. מאמץ גדול (נשימה מואצת והזעה) 98. לא יודע 99. מסרב	1. _____ דקות כל פעם 98. לא יודע 99. מסרב	1. _____ פעמים 98. לא יודע 99. מסרב	1. כן 2. לא עבור לשאלה 10.3.9 10.3.10 משחקי כדור כמו כדורגל, כדורסל, כדוריד, טניס, סקווש, טניס שולחן וכדומה
1. פחות מחצי שנה 2. בין חצי שנה לשנה 3. _____ שנים 98. לא יודע 99. מסרב	1. מאמץ קל 2. מאמץ בינוני 3. מאמץ גדול (נשימה מואצת והזעה) 98. לא יודע 99. מסרב	1. _____ דקות כל פעם 98. לא יודע 99. מסרב	1. _____ פעמים 98. לא יודע 99. מסרב	1. כן 2. לא עבור לשאלה 10.3.10 10.3.11 אומנויות לחימה כגון: ג'ודו, קראטה
1. פחות מחצי שנה 2. בין חצי שנה לשנה 3. _____ שנים 98. לא יודע 99. מסרב	1. מאמץ קל 2. מאמץ בינוני 3. מאמץ גדול (נשימה מואצת והזעה) 98. לא יודע 99. מסרב	1. _____ דקות כל פעם 98. לא יודע 99. מסרב	1. _____ פעמים 98. לא יודע 99. מסרב	1. כן 2. לא עבור לשאלה 10.8 10.3.11 פעילות אחרת, פרט: _____ _____ _____

10.8 האם בשנה האחרונה שינית את הרגלי הפעילות הגופנית שלך?

1. כן, אני עוסק יותר בפעילות גופנית
 2. כן, אני עוסק פחות בפעילות גופנית
 3. ללא שינוי עבור לשאלה 10.10
 4. אחר, פרט: _____
98. לא יודע 99. מסרב עבור לשאלה 10.10

10.9 מהן הסיבות לשינוי הרגלי הפעילות הגופנית? אפשר לענות יותר מתשובה אחת

1. סיבות בריאותיות
2. חוסר בזמן
3. רצון להפחית במשקל
4. אחר, פרט _____

98. לא יודע 99. מסרב

10.10 כל כמה זמן אתה מבצע את הפעילויות הבאות בחיי היום יום:

מסרב	לא יודע	בכלל לא או לא רלוונטי	פחות מפעם בשבוע	פעם בשבוע	מספר פעמים בשבוע	כל יום או כמעט כל יום		
99	98	5	4	3	2	1	עולה במדרגות	10.10.1
99	98	5	4	3	2	1	הולך ברגל מרחקים קצרים	10.10.2
99	98	5	4	3	2	1	רוכב על אופניים	10.10.3
99	98	5	4	3	2	1	עובד בגינה	10.10.4

11.6 באיזו תדירות אתה מעשן/עישנת?	11.5 באיזה גיל התחלת לעשן?	11.4 האם אתה מעשן או עישנת בעבר...? לוסקר: אם "כן", עבור לשאלה 11.5 והלאה, אם "לא", עבור לשורה הבאה.		
1. _____ פעמים ביום 2. _____ פעמים בשבוע 3. _____ פעמים בחודש .98 לא יודע .99 מסרב	1. _____ שנים .98 לא יודע .99 מסרב	1. כן, מעשן כיום 2. כן, עישנתי בעבר 3. לא, עבור לשאלה 11.4.4 .98 לא יודע .99 מסרב	מקטרת	11.4.3
1. _____ פעמים ביום 2. _____ פעמים בשבוע 3. _____ פעמים בחודש .98 לא יודע .99 מסרב	1. _____ שנים .98 לא יודע .99 מסרב	1. כן, מעשן כיום 2. כן, עישנתי בעבר 3. לא, עבור לשאלה 11.4.5 .98 לא יודע .99 מסרב	נרגילה	11.4.4
1. _____ פעמים ביום 2. _____ פעמים בשבוע 3. _____ פעמים בחודש .98 לא יודע .99 מסרב	1. _____ שנים .98 לא יודע .99 מסרב	1. כן, מעשן כיום 2. כן, עישנתי בעבר 3. לא, עבור לשאלה 11.7 .98 לא יודע .99 מסרב	אחר פרט: _____ _____ _____	11.4.5

11.7 בחודש האחרון, באיזו מידה היית חשוף לעישון של אחרים? הכוונה לאנשים אחרים שעישנו לידך.

1. במידה רבה מאוד
 2. במידה רבה
 3. במידה מועטה
 4. בכלל לא עבור לפרק 12
- .98 לא יודע .99 מסרב עבור לפרק 12

11.8 בחודש האחרון, היכן היית חשוף לעישון של אחרים?

1. כן 2. לא	בבית	11.8.1
1. כן 2. לא	בעבודה	11.8.2
1. כן 2. לא	במקום אחר, לדוגמא: אצל חברים, באירועים, במקומות ציבוריים	11.8.3

.98 לא יודע .99 מסרב

12. שתיית אלכוהול

לסוקר: שאלות 12.1-12.5 אין לשאול את המגזר הערבי! עבור לשאלה 12.6.

הקרא/י: בשאלות הבאות אשאל לגבי שתיית אלכוהול.

12.1 האם בשנה האחרונה שתית משקה אלכוהולי כלשהו, כגון יין, ויסקי או משקה אלכוהולי אחר במסגרת קידוש? (לא כולל מיץ ענבים תירוש).

1. כן

2. לא עבור לשאלה 12.6

98. לא יודע 99. מסרב עבור לשאלה 12.6

12.2 איזו שתייה אתה שותה בקידוש בערבי שבת וערבי חגים בדרך כלל?

1. יין אדום מתוק

2. יין אדום יבש

3. שתייה חריפה (וודקה, ויסקי וכדומה)

4. אחר, פרט: _____

5. לא שותה עבור לשאלה 12.4

98. לא יודע 99. מסרב עבור לשאלה 12.4

12.3 איזו כמות אתה שותה בקידוש בערבי שבת וערבי חגים בדרך כלל?

1. _____ לגימות

2. _____ כוסיות

3. _____ כוסות

98. לא יודע 99. מסרב

12.4 איזו שתייה אתה שותה בקידוש בבוקר שבת ובבוקר חג בדרך כלל?

1. יין אדום מתוק

2. יין אדום יבש

3. שתייה חריפה (וודקה, ויסקי וכדומה)

4. אחר, פרט: _____

5. לא שותה עבור לשאלה 12.6

98. לא יודע 99. מסרב עבור לשאלה 12.6

12.5 איזו כמות אתה שותה בקידוש בבוקר שבת ובבוקר חג בדרך כלל?

1. _____ לגימות

2. _____ כוסיות

3. _____ כוסות

98. לא יודע 99. מסרב

12.6 האם בשנה האחרונה שתית משקה אלכוהולי כלשהו, כגון: בירה לבנה, יין, ויסקי, קוניאק, וודקה, ליקר, לא כולל שתייה בקידוש ו/או הבדלה בשבתות? לסוקר: אין להקריא את המודגש במגזר הערבי.

1. כן

2. לא עבור לפרק 13

98. לא יודע 99. מסרב עבור לפרק 13

הצג לנדגם חוברת עזר עמוד 8

12.9 כמה שתית במוצע כל פעם, לא כולל קידוש והבדלה?	12.8 באיזו תדירות שתית את המשקה?	12.7 האם בשנה האחרונה שתית פעם אחת לפחות, לא כולל בקידוש והבדלה? לטוקר: ציין את שם המשקה אם "כן", עבור לשאלה 12.8 והלאה, אם "לא", עבור לשורה הבאה.	
1. _____ לגימות 2. _____ כוסיות 3. _____ כוסות גודל הכוס _____ מ"ל 4. _____ פחיות גודל הפחית _____ מ"ל 5. _____ בקבוקים גודל הבקבוק _____ מ"ל 6. אחר, פרט: _____ 98. לא יודע 99. מסרב	1. _____ פעמים בשבוע 2. _____ פעמים בחודש 3. פחות מפעם בחודש - עבור למשקה הבא 98. לא יודע 99. מסרב	1. כן 2. לא - עבור למשקה הבא 98. לא יודע 99. מסרב	12.7.1 בירה לבנה
1. _____ לגימות 2. _____ כוסיות 3. _____ כוסות 4. _____ פחיות 5. _____ בקבוקים 6. אחר, פרט: _____ 98. לא יודע 99. מסרב	1. _____ פעמים בשבוע 2. _____ פעמים בחודש 3. פחות מפעם בחודש - עבור למשקה הבא 98. לא יודע 99. מסרב	1. כן 2. לא - עבור למשקה הבא 98. לא יודע 99. מסרב	12.7.2 יין אדום
1. _____ לגימות 2. _____ כוסיות 3. _____ כוסות 4. _____ פחיות 5. _____ בקבוקים 6. אחר, פרט: _____ 98. לא יודע 99. מסרב	1. _____ פעמים בשבוע 2. _____ פעמים בחודש 3. פחות מפעם בחודש - עבור למשקה הבא 98. לא יודע 99. מסרב	1. כן 2. לא - עבור למשקה הבא 98. לא יודע 99. מסרב	12.7.3 יין לבן
1. _____ לגימות 2. _____ כוסיות 3. _____ כוסות 4. _____ פחיות 5. _____ בקבוקים 6. אחר, פרט: _____ 98. לא יודע 99. מסרב	1. _____ פעמים בשבוע 2. _____ פעמים בחודש 3. פחות מפעם בחודש - עבור למשקה הבא 98. לא יודע 99. מסרב	1. כן 2. לא - עבור למשקה הבא 98. לא יודע 99. מסרב	12.7.4 ליקר, כגון: ליקר שוקולד

12.9 כמה שתית במוצק כל פעם, לא כולל קידוש והבדלה?	12.8 באיזו תדירות שתית את המשקה?	12.7 האם בשנה האחרונה שתית פעם אחת לפחות, לא כולל בקידוש והבדלה? לסוקר: ציין את שם המשקה אם "כן", עבור לשאלה 12.8 והלאה, אם "לא", עבור לשורה הבאה.	
1. _____ לגימות 2. _____ כוסיות 3. _____ כוסות 4. _____ פחיות 5. _____ בקבוקים 6. אחר, פרט: _____ 98. לא יודע 99. מסרב	1. _____ פעמים בשבוע 2. _____ פעמים בחודש 3. פחות מפעם בחודש - עבור למשקה הבא 98. לא יודע 99. מסרב	1. כן 2. לא - עבור למשקה הבא 98. לא יודע 99. מסרב	12.7.5 משקה חריף, כגון: ויסקי, קוניאק, וודקה, ערק, ייגרמייסטר
1. _____ לגימות 2. _____ כוסיות 3. _____ כוסות 4. _____ פחיות 5. _____ בקבוקים 6. אחר, פרט: _____ 98. לא יודע 99. מסרב	1. _____ פעמים בשבוע 2. _____ פעמים בחודש 3. פחות מפעם בחודש - עבור למשקה הבא 98. לא יודע 99. מסרב	1. כן 2. לא - עבור למשקה הבא 98. לא יודע 99. מסרב	12.7.6 קוקטייל אלכוהולי כגון: ג'ין וטוניק, וודקה תפוזים וכו'
1. _____ לגימות 2. _____ כוסיות 3. _____ כוסות 4. _____ פחיות 5. _____ בקבוקים 6. אחר, פרט: _____ 98. לא יודע 99. מסרב	1. _____ פעמים בשבוע 2. _____ פעמים בחודש 3. פחות מפעם בחודש - עבור לפרק 13 98. לא יודע 99. מסרב	1. כן 2. לא - עבור לפרק 13 98. לא יודע 99. מסרב	12.7.7 משקה אלכוהולי אחר, פרט: _____

13. השכלה תעסוקה והכנסות

הקרא/י: בשאלות הבאות אשאל לגבי השכלה, תעסוקה והכנסות.

13.1 כמה שנים בסה"כ למדת בכל בתי הספר מבית ספר יסודי, כולל אוניברסיטה ולימודי מקצוע (לא כולל שנת לימודים שלא סיימת)? _____ שנים.

98. לא יודע 99. מסרב

13.2 מה התעודה או התואר הגבוה ביותר שקיבלת?

1. תעודת סיום של בי"ס יסודי או של חטיבת ביניים (כולל את מי שלמד בתיכון ולא סיים)
2. תעודה סיום של בית ספר תיכון (שאינה תעודת בגרות)
3. תעודת בגרות
4. תעודת סיום של בי"ס על-תיכוני שאינה תעודה אקדמית
5. תואר אקדמי ראשון B.A, או תואר מקביל כולל תעודה אקדמית
6. תואר אקדמי שני M.A, או תואר מקביל (כולל M.D דוקטור ברפואה)
7. תואר אקדמי שלישי, Ph.D, או תואר מקביל
8. לא קיבלת אף אחת מהתעודות שצוינו
9. תעודה אחרת, פרט: _____

98. לא יודע 99. מסרב

13.3 ב- 12 החודשים האחרונים מה מבין האפשרויות הבאות מתאר את פעילותך העיקרית:

1. עובד
2. סטודנט
3. תלמיד ישיבה
4. פנסיונר
5. מחפש עבודה, מובטל
6. משרת בצבא
7. מטפל במשק הבית או בבני משפחה
8. חולה (מחלה ממושכת) או נכה (בעל מגבלה גופנית)
9. מתנדב
10. אחר, פרט _____

98. לא יודע 99. מסרב

13.4 האם עבדת לפחות שעה אחת בשבוע שעבר, השבוע שהסתיים בשבת האחרונה? לא כולל עבודה התנדבותית

לסוקר: לא כולל עבודת עקרת בית בביתה ועבודה בהתנדבות. התנדבות בשירות לאומי נחשבת כעבודה.

1. כן, עבדתי בשבוע שעבר עבור לשאלה 13.6
2. הייתי בשירות קבע בצה"ל עבור לשאלה 13.17
3. הייתי בשירות חובה בצה"ל עבור לשאלה 13.17
4. לא עבדתי בשבוע שעבר עבור לשאלה 13.5

98. לא יודע 99. מסרב עבור לשאלה 13.17

13.5 האם יש לך עבודה או עסק שמהם נעדרת בשבוע שעבר בגלל מחלה, חופשה, מילואים או כל סיבה אחרת?

1. כן עבור לשאלה 13.6
2. לא עבור לשאלה 13.17

98. לא יודע 99. מסרב עבור לשאלה 13.17

13.6 מהו שם מקום העבודה העיקרי שבו אתה עובד? כגון: בית חולים "הדסה", בית חרושת "עלית", חנות הלבשה "אומן", משרד החינוך, עיריית חיפה.

98. לא יודע 99. מסרב

13.7 מהי פעולתו העיקרית של מקום העבודה שבו אתה עובד? כגון: מכירה סיטונאית של נעלי בית, תיקון מכשירי חשמל ביתיים, בית ספר תיכון, ייצור קופסאות פח לתעשיית המזון, אחזקת גני ילדים ברחבי העיר.

98. לא יודע 99. מסרב

13.8 באיזה אגף או מחלקה אתה עובד?

98. לא יודע 99. מסרב

13.9 מהי פעולתו העיקרית של האגף או המחלקה בה אתה עובד?

98. לא יודע 99. מסרב

13.10 איזו עבודה אתה עושה בעיקר במקום עבודה זה? כגון: פקיד רישוי, טכנאי טלפון

98. לא יודע 99. מסרב

13.11 תאר את הפעולות העיקריות שאתה עושה במקום עבודה זה, כגון: טיפול ברישיונות יבוא, תיקון מכשירי טלפון

98. לא יודע 99. מסרב

13.12 מהו תואר המשרה שלך במקום עבודה זה? אם יש

98. לא יודע 99. מסרב

13.13 במקום עבודה זה, האם אתה:

1. שכיר, כולל חבר קואופרטיב
2. עצמאי שאינו מעסיק שכירים
3. עצמאי המעסיק שכירים
4. מנהל חברה בע"מ בבעלותך או בשליטתך (לפחות 51% שליטה)
5. בן משפחה העובד ללא תשלום
6. חבר קיבוץ

98. לא יודע 99. מסרב

13.14 האם אתה מקבל את שכרך?

1. ממקום העבודה
2. מחברת כוח אדם
3. אחר

98. לא יודע 99. מסרב

13.15 באיזה יישוב אתה עובד?

1. ביישוב בו אני גר
2. ביישוב אחר
3. ביישובים שונים
4. בחו"ל

.98 לא יודע .99 מסרב

13.16 כמה זמן אתה מועסק במקום עבודתך האחרון?

1. פחות משנה
2. בין שנה עד פחות מ- 3 שנים
3. בין 3 שנים עד פחות מ- 5 שנים
4. בין 5 שנים עד פחות מ- 10 שנים
5. יותר מ- 10 שנים

.98 לא יודע .99 מסרב

13.17 מהו סך ההכנסות השוטפות שלך, נטו לחודש, אחרי תשלומי מיסים (מס הכנסה, ביטוח לאומי וביטוח בריאות)? כולל הכנסות שלך מעבודה שכירה, עבודה עצמאית, מרכוש, מריבית, מתמיכות וקצבאות, מפנסיות וכל הכנסה שוטפת אחרת.

לסוקר: אם המרוויין שותף בעסק, שאל רק על חלקו ברווח. אם ידועה רק הכנסתו השנתית נטו, חלק אותה ב- 12.

הצג לנדגם חוברת עזר עמוד 9

1. עד 2,000 ש"ח
2. 2,001 - 3,000 ש"ח
3. 3,001 - 4,000 ש"ח
4. 4,001 - 5,000 ש"ח
5. 5,001 - 6,000 ש"ח
6. 6,001 - 7,500 ש"ח
7. 7,501 - 10,000 ש"ח
8. 10,001 - 14,000 ש"ח
9. 14,001 - 21,000 ש"ח
10. מעל 21,000 ש"ח
11. לא היו הכנסות

.98 לא יודע .99 מסרב

13.18 מהו סך ההכנסות השוטפות של כל בני משק הבית, נטו לחודש, אחרי תשלומי מיסים (מס הכנסה, ביטוח לאומי וביטוח בריאות)? כולל הכנסות של כל בני משק הבית מעבודה שכירה, מעבודה עצמאית, מרכוש, מריבית, מתמיכות וקצבאות, מפנסיות וכל הכנסה שוטפת אחרת.

הצג לנדגם חוברת עזר עמוד 10

1. עד 2,500 ש"ח
2. 2,501 - 4,000 ש"ח
3. 4,001 - 5,000 ש"ח
4. 5,001 - 6,500 ש"ח
5. 6,501 - 8,000 ש"ח
6. 8,001 - 10,000 ש"ח
7. 10,001 - 13,000 ש"ח
8. 13,001 - 17,000 ש"ח
9. 17,001 - 24,000 ש"ח
10. 24,001 ש"ח ויותר
11. אין הכנסות

.98 לא יודע .99 מסרב

13.19 האם יש בבית טלפון קווי נייד פעיל, לדוגמה: בזק, הוט?

1. כן

2. לא עבור לפרק 14

98. לא יודע 99. מסרב עבור לפרק 14

13.20 האם כשאתה בבית אתה עונה לשיחות נכנסות בטלפון הנייד?

1. כן, בדרך כלל

2. כן, לפעמים

3. לא

98. לא יודע 99. מסרב

14. הרגלי יציאות

הקרא/י: עכשיו אשאל שאלות הנוגעות לפעולות מעיים - יציאות.

לסוקר: על מנת לשמור על פרטיות בחלק זה של השאלון, באפשרותך לבקש מהמראיין להגיד לך מספר תשובה המתאימה כפי שמופיעה בחוברת העזר.

הצג לנדגם חוברת עזר בעמודים 11-12

מסרב	לא יודע	כל הזמן	רוב הזמן	לעיתים קרובות	לפעמים	כלל לא	האם בששת החודשים האחרונים סבלת מהתופעות הבאות:	14.1
99	98	5	4	3	2	1	עצירות	14.1.1
99	98	5	4	3	2	1	שלשול	14.1.2
99	98	5	4	3	2	1	גזים	14.1.3
99	98	5	4	3	2	1	התאמצות בעת פעולת מעיים	14.1.4
99	98	5	4	3	2	1	הרגשה שלא התרוקנת באופן מלא	14.1.5

14.2 מהי תדירות היציאות שלך בדרך כלל? ליום, או _____ לשבוע.

98. לא יודע 99. מסרב

14.3 מהו מרקם היציאות שלך בדרך כלל?

1. מימי
2. רך
3. קשה
4. קשה מאד

98. לא יודע 99. מסרב

14.4 האם אתה נוטל תרופה משלשלת, אמצעי אחר (חוקן, תה מיוחד וכו'), תוסף תזונה או מזון מיוחד שאמור להשפיע על היציאות?

1. כן
 2. לא עבור לפרק 15 או לפרק 16 בהתאם למין הנדגם
98. לא יודע 99. מסרב עבור לפרק 15 או לפרק 16 בהתאם למין הנדגם

14.5 באילו תרופות/אמצעים/מזון/תוספי תזונה אתה משתמש ליציאות? פרט לכל היותר שלושה השכיחים ביותר.

1. _____
2. _____
3. _____

98. לא יודע 99. מסרב

15. שאלות לנשים

לסוקר: אם הנדגם הוא גבר, עבור לפרק 16. אחרת, המשיך.

הצג חוברת עזר בעמוד 13

קרא/י: שתי השאלות הבאות מופיעות בחוברת העזר למטרת שמירה על הפרטיות. אבקש ממך להגיד את מספר התשובה המתאימה.

15.1 האם את?

1. כעת בהריון עבור לפרק 16
 2. אחרי לידה ומניקה
 3. אף אחד מהם
- .98 לא יודע .99 מסרב

15.2 האם את לוקחת גלולות או אמצעי הורמונאלי אחר למניעת הריון?

1. כן
 2. לא
- .98 לא יודע .99 מסרב

15.3 האם את בטיפול הורמונאלי חלופי (לגיל המעבר, או לאחר כריתת רחם ו/או שחלות)?

1. כן
 2. לא
- .98 לא יודע .99 מסרב

16. צריכת תרופות ותוספי תזונה

הקרא: בשאלות הבאות אשאל לגבי תרופות.

16.1 האם אתה נוטל באופן קבוע תרופות ו/או תוספי תזונה (כולל ויטמינים)?

1. כן
2. לא עבור לפרק 17
98. לא יודע 99. מסרב עבור לפרק 17

16.2 האם תוכל להביא את כל התרופות, כולל הוויאופותיות, ו/או תוספי תזונה (כולל ויטמינים) שאתה נוטל באופן קבוע, כולל דרך הפה, בנרות ובזריקות?

1. כן לסוקר: המשך לטבלת התרופות
2. לא, זה בטיפול של מישהו אחר עבור לפרק 17
3. לא, לא מוכן להביא עבור לפרק 17
98. לא יודע 99. מסרב עבור לפרק 17

לסוקר: המשך למילוי הטבלה רק אם המראיין הביא פיסית את כל התרופות ו/או תוספי התזונה אותם הוא נוטל באופן קבוע. עליך לרשום כל תרופה ותוסף. יש לרשום באנגלית באותיות גדולות וברורות, להעתיק את השם מהאריזה, לרשום כל תרופה/תוסף בשורה נפרדת, ולשאול לגבי סיבה ומינון.

הממליץ				
1. רופא 2. דיאטנית 3. מרפא אלטרנטיבי 4. יוזמה אישית 5. המלצת אחר, פרט _____.				
16.3	16.4	16.5	16.6	מינון
שם התרופה/ התוסף לסוקר: נא לרשום באותיות לועזיות גדולות (למשל ADVIL)	שם היצרן לסוקר: נא לרשום באותיות לועזיות גדולות (למשל TEVA)	מי המליץ על לקיחת התרופה/ תוסף לסוקר: מתוך רשימת הממליצים בשורה העליונה	מהי הסיבה ללקיחת התרופה/תוסף לסוקר: רשום בכתב את הסיבה, בצורה קצרה	
1.			1. _____ 98. לא יודע 99. מסרב	
2.			1. _____ 98. לא יודע 99. מסרב	
3.			1. _____ 98. לא יודע 99. מסרב	
4.			1. _____ 98. לא יודע 99. מסרב	

הממליץ						
1. רופא 2. דיאטנית 3. מרפא אלטרנטיבי 4. יוזמה אישית 5. המלצת אחר, פרט _____.						
מינון			16.6	16.5	16.4	16.3
16.9	16.8	16.7	מהי הסיבה ללקיחת התרופה/תוסף לסיוקר: רשום בכתב את הסיבה, בצורה קצרה	כי המליץ על לקיחת התרופה/תוסף לסיוקר: מתוך רשימת הממליצים בשורה העליונה	שם היצרן לסיוקר: נא לרשום באותיות לועזיות גדולות (למשל TEVA)	שם התרופה/ התוסף לסיוקר: נא לרשום באותיות לועזיות גדולות (למשל ADVIL)
כמה פעמים בתקופת הזמן	כמה יחידות אתה נוטל בכל פעם	מהי תקופת הזמן שבה הנך נוטל את התרופה יום 1. שבוע 2. חודש 3. אחר 4.				
			1. _____ 2. _____ 3. _____ 4. _____ 98 לא יודע 99 מסרב			5.
			1. _____ 2. _____ 3. _____ 4. _____ 98 לא יודע 99 מסרב			6.
			1. _____ 2. _____ 3. _____ 4. _____ 98 לא יודע 99 מסרב			7.
			1. _____ 2. _____ 3. _____ 4. _____ 98 לא יודע 99 מסרב			8.
			1. _____ 2. _____ 3. _____ 4. _____ 98 לא יודע 99 מסרב			9.
			1. _____ 2. _____ 3. _____ 4. _____ 98 לא יודע 99 מסרב			10.
			1. _____ 2. _____ 3. _____ 4. _____ 98 לא יודע 99 מסרב			11.
			1. _____ 2. _____ 3. _____ 4. _____ 98 לא יודע 99 מסרב			12.
			1. _____ 2. _____ 3. _____ 4. _____ 98 לא יודע 99 מסרב			13.
			1. _____ 2. _____ 3. _____ 4. _____ 98 לא יודע 99 מסרב			14.
			1. _____ 2. _____ 3. _____ 4. _____ 98 לא יודע 99 מסרב			15.
			1. _____ 2. _____ 3. _____ 4. _____ 98 לא יודע 99 מסרב			16.

17. מדידות לחץ דם ודופק

הקרא/י: החלקים הבאים עוסקים בביצוע המדידות להן נתת את הסכמתך בטופס שעליו חתמת לפני תחילת הריאיון.

לסוקר: הקפד לבצע רק את המדידות להן המראיין נתן את הסכמתו.

שאל מראיין שסרב לחתום על מדידות לפני תחילת הריאיון: האם עכשיו אתה מעוניין להימדד?
אם הסכים - החתם אותו מחדש על טופס הסכמה.

עכשיו, ברשותך, אני מבקש לבצע בדיקות לחץ דם ודופק.

לסוקר: יש לבצע שתי בדיקות לחץ דם ודופק עוקבות בהפרש של דקה.

17.4 סיבות לאי ביצוע המדידה	17.3 דופק	17.2 ערך נמוך - (לחץ דם דיאסטולי)	17.1 ערך גבוה - (לחץ דם סיסטולי)	תנוחה
1. סרב 2. המכשיר לא תקין 3. מגבלה גופנית	17.3.1 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> אם לא בוצע עבור לשאלה 17.4	17.2.1 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> אם לא בוצע עבור לשאלה 17.4	17.1.1 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> אם לא בוצע עבור לשאלה 17.4	ישיבה 1
1. סרב 2. המכשיר לא תקין 3. מגבלה גופנית	17.3.2 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> אם לא בוצע עבור לשאלה 17.4	17.2.2 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> אם לא בוצע עבור לשאלה 17.4	17.1.2 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> אם לא בוצע עבור לשאלה 17.4	ישיבה 2
1. סרב 2. המכשיר לא תקין 3. מגבלה גופנית	17.3.3 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> אם לא בוצע עבור לשאלה 17.4	17.2.3 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> אם לא בוצע עבור לשאלה 17.4	17.1.3 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> אם לא בוצע עבור לשאלה 17.4	ישיבה 3

18. מדידות אנתרופומטריות

קרא/י: עכשיו, ברשותך, אני מבקש לשקול אותך ולבצע כמה מדידות נוספות.

לסוקר: בצע רק מדידות להן המראיין נתן את הסכמתו בטופס הסכמה מדעת.

הנחיות לסוקר	מדידות	
<p>חובה לבצע 2 שקילות. אם שתי המדידות של המשקל שונות זו מזו ביותר מ-1 ק"ג, יש לבצע שקילה שלישית.</p>	<p>18.1.1 האם נשקל עם נעליים?</p>	
	<p>לא</p>	<p>כן לסוקר: בחר את סוג הנעל של המראיין 1. נעלים כבדות מסוג טימברלנד, דר' מרטינס, נעלי עבודה, נעלי צבא 2. נעלי ספורט לגברים, סנדלי גברים, מגפיים. 3. נעליים קלות כמו כפכף עץ, קרוקס, נעלי בית רכות, נעלים לנשים.</p>
<p>חובה לבצע 2 מדידות. אם שתי המדידות שונות זו מזו ביותר מ-5 מ"מ, יש לבצע מדידה שלישית.</p>	<p>18.2.1 האם נמדד עם נעליים?</p>	
	<p>לא</p>	<p>כן לסוקר: מדוד את גובה העקב של הנעל גובה עקב הנעל: _____ בס"מ</p>
<p>חובה לבצע 2 מדידות. אם שתי המדידות שונות זו מזו ביותר מ-5 מ"מ, יש לבצע מדידה שלישית.</p>	<p>18.3.1 מדידה עצמית</p>	
	<p>לא</p>	<p>כן</p>
<p>חובה לבצע 2 מדידות. אם שתי המדידות שונות זו מזו ביותר מ-5 מ"מ, יש לבצע מדידה שלישית.</p>	<p>18.4.1 מדידה עצמית</p>	
	<p>לא</p>	<p>כן</p>
<p>חובה לבצע 3 מדידות לכל הנדגמים</p>	<p>18.5 כוח לחץ אגרוף Grip strength</p>	

תודה רבה על שיתוף הפעולה!

לסוקר: מסור למראיון גלויית תודה ושי

הקפד להחזיר לתיק את ציוד המדידה שבו השתמשת

לסוקר: מלא את הפרטים הבאים בסיום הראיון.

שעת סיום:

		:		
--	--	---	--	--

האם היו קשיי שפה בראיון? כן / לא

האם היו קשיי הבנה בראיון? כן / לא

האם היו קשיי היענות/ שיתוף פעולה? כן / לא

הערות נוספות:

_____ האם נעזר הנדגם באדם נוסף לצורך מילוי השאלון? כן/לא, כי? _____

Thank you for your cooperation!

Interviewer: Give the interviewee the thank you card and gift
Make sure to put all the measuring equipment you used back into the bag.

Go to the next section and fill out the interviewer feedback.

Interviewer: Complete all the details at the end of the interview

Time (at end): _____

Were there language difficulties during the interview? Yes/no

Were there problems with understanding during the interview? Yes/no

Were there problems with compliance/cooperation? Yes/no

Other comments: _____

Was the interviewee assisted by somebody, in order to complete the questionnaire? Yes/no?
If so, who? _____

18. ANTHROPOMETRIC MEASUREMENTS

Read: With your permission, I would like to weigh you and carry out some measurements.

Interviewer: Carry out only measurements for which the interviewee gave his consent in the informed consent form.

1. Measurement		Instructions to interviewer
18.1 Weight (kg) 1. _____ 2. _____ 3. _____ 4. Cannot be measured 999. Refuse	18.1.1 Weighed with shoes? 1. Yes Interviewer: choose the shoe type 1. Heavy shoes like Timberland, Dr. Martens, work shoes, army shoes 2. Men's sports shoes, men's sandals, boots 3. Light shoes such as wooden sandals, Crocs, soft slippers, women's shoes.	2 measurements must be carried out. If the 2 measurements are more than 1 kg apart, carry out a 3 rd measurement
	2. No	
18.2 Height (cm) 1. _____ 2. _____ 3. _____ 4. Cannot be measured 999. Refuse	18.2.1 Measured with shoes? 1. Yes Interviewer: measure height of heel in cm Height of heel : _____cm	2 measurements must be carried out. If the 2 measurements are more than 5 mm apart, carry out a 3 rd measurement
	2.No	
18.3 Waist circumference (cm) 1. _____ 2. _____ 3. _____ 4. Cannot be measured 999. Refuse	18.3.1 Self measurement 1. Yes	2 measurements must be carried out. If the 2 measurements are more than 5 mm apart, carry out a 3 rd measurement
	2.No	
18.4 Hip circumference (cm) 1. _____ 2. _____ 3. _____ 4. Cannot be measured 999. Refuse	18.4.1 Self measurement 1. Yes	2 measurements must be carried out. If the 2 measurements are more than 5 mm apart, carry out a 3 rd measurement
	2.No	
18.5 Grip strength 1. _____ 2. _____ 3. _____ 4. Cannot be measured 999. Refuse		3 measurements must be carried out for all interviewees

17. BLOOD PRESSURE MEASUREMENTS

Read: The following sections deals with measurements to which you agreed on your informed consent form, which you signed before the beginning of the interview.

Interviewer: Carry out only the measurements that have been agreed upon in the informed consent form.

Ask an interviewee who refused to sign consent to measurements before beginning the interview:

Are you interested in being measured now?

If he/she agrees, have them sign the consent form accordingly.

Now, with your permission, I would like to measure your blood pressure and pulse.

Interviewer: Two consecutive blood pressure and pulse measurements should be performed at 1 minute intervals.

Position	17.1 High value- (Systolic blood pressure)	17.2 Low value -(Diastolic blood pressure)	17.3 Pulse	17.4 Reason for non- measurement
Sitting 1	17.1.1 _ _ _ If not done go to question 17.4	17.2.1 _ _ _ If not done go to question 17.4	17.3.1 _ _ _ If not done go to question 17.4	1. Refused 2. Instrument not working 3. Physical limitation
Sitting 2	17.1.2 _ _ _ If not done go to question 17.4	17.2.2 _ _ _ If not done go to question 17.4	17.3.2 _ _ _ If not done go to question 17.4	1. Refused 2. Instrument not working 3. Physical limitation
Sitting 3	17.1.3 _ _ _ If not done go to question 17.4	17.2.3 _ _ _ If not done go to question 17.4	17.3.3 _ _ _ If not done go to question 17.4	1. Refused 2. Instrument not working 3. Physical limitation

Recommended by: 1. Doctor 2. Dietitian 3. Alternative Practitioner 4. Personal initiative 5. Other, specify: _____						
16.3 Drug/ supplement name Interviewer: Please write in English, in capital letters (eg: ADVIL)	16.4 Name of manufacturer. Interviewer: Please write in English, in capital letters (eg: TEVA)	16.5 Who recommended the drug/supplement Interviewer: from those listed above	16.6 What is the reason for taking the drug /supplement Interviewer: Write the reason briefly	Dose		
				16.7 Time period for taking the drug 1. A day 2. A week 3. A month 4. Other	16.8 Number of units you take each time	16.9 Number of times in the time period
1			1. _____ 98. Don't know 99. Refuse			
2.			1. _____ 98. Don't know 99. Refuse			
3.			1. _____ 98. Don't know 99. Refuse			
4.			1. _____ 98. Don't know 99. Refuse			
5.			1. _____ 98. Don't know 99. Refuse			
6.			1. _____ 98. Don't know 99. Refuse			
7.			1. _____ 98. Don't know 99. Refuse			
8.			1. _____ 98. Don't know 99. Refuse			
9.			1. _____ 98. Don't know 99. Refuse			
10			1. _____ 98. Don't know 99. Refuse			
11.			1. _____ 98. Don't know 99. Refuse			
12.			1. _____ 98. Don't know 99. Refuse			
13.			1. _____ 98. Don't know 99. Refuse			
14.			1. _____ 98. Don't know 99. Refuse			
15.			1. _____ 98. Don't know 99. Refuse			
16.			1. _____ 98. Don't know 99. Refuse			

15. QUESTIONS FOR WOMEN

Interviewer: If the interviewee is a man, go to section 16. Otherwise, continue.

Show the help booklet page 13

Read: The next two questions appear in the help booklet so as to protect privacy. I will ask you to tell me the number of the suitable answer.

15.1 Are you:

1. Currently pregnant go to section 16
 2. After giving birth, and currently breastfeeding
 3. Neither of these
98. Don't know 99. Refuse

15.2 Do you use contraceptives or other hormonal means to prevent pregnancy?

1. Yes
 2. No
98. Don't know 99. Refuse

15.3 Are you on Hormone Replacement Therapy (after menopause, after a hysterectomy and/or oophorectomy)?

1. Yes
 2. No
98. Don't know 99. Refuse

16. USE OF MEDICATIONS AND SUPPLEMENTS

Read: I will now ask questions regarding medications.

16.1 Do you take medications or nutrition supplements (including vitamins) on a regular basis?

1. Yes
 2. No go to section 17
98. Don't know 99. Refuse go to section 17

16.2 Could you please take out all the medications, including homeopathic, and/or nutrition supplements (including vitamins) you take on a regular basis, including all taken orally, as suppositories or by injection?

1. Yes Interviewer: go on to medications table
 2. No, someone else takes care of it go on to section 17
 3. No, I am not prepared to bring them go on to section 17
98. Don't know 99. Refuse go on to section 17

Interviewer: continue to the table only if the interviewee has physically brought all the medications and/or dietary supplements he /she regularly takes. List each medication and supplement. Write in English in clear, block letters, copy the name from the package, write each medication and supplement individually on a separate line and ask about reason and dosage.

14. BOWEL HABITS

Read: I will now ask questions regarding your bowel habits/movements.

Interviewer: In order to protect privacy in this part of the questionnaire, you can ask the interviewee to indicate the number of the appropriate answer as listed in the help booklet.

Show the help booklet pages 11-12

14.1	Did you suffer from any of these symptoms in the last 6 months:	Not at all	Sometimes	Often	Most of the time	All the time	Don't know	Refuse
14.1.1	Constipation	1	2	3	4	5	98	99
14.1.2	Diarrhea	1	2	3	4	5	98	99
14.1.3	Flatulence	1	2	3	4	5	98	99
14.1.4	Straining during a bowel movement	1	2	3	4	5	98	99
14.1.5	Feeling of incomplete emptying	1	2	3	4	5	98	99

14.2 What is the usual frequency of your bowel movements? _____ a day, or _____ a week

98. Don't know 99. Refuse

14.3 What is the usual texture of your bowel movements?

1. Watery
2. Soft
3. Hard
4. Very hard

98. Don't know 99. Refuse

14.4 Do you take laxatives, use other means (enema, special tea etc.), a nutrition supplement or special food so as to affect your bowel movements?

1. Yes
2. No go to section 15 or section 16, in line with the interviewee's sex

98. Don't know 99. Refuse go to section 15 or section 16, in line with the interviewee's sex

14.5 Which medications/other means/food/nutrition supplement do you use so as to affect your bowel movements? List the three most common ones.

1. _____
2. _____
3. _____

98. Don't know 99. Refuse

13.17. What is your total net monthly income, after taxes (income tax, national insurance and health tax)? Including **your** income from salaried work, from self-employment, from property, from interest, from support and allowances, from pensions and from any other current income.

Interviewer: if the interviewee is a business partner, ask only about his part in the profit. If only his net annual income is known, divide it by 12.

Show the help booklet page 9

1. Up to 2,000 NIS
 2. 2,001 – 3,000 NIS
 3. 3,001 – 4,000 NIS
 4. 4,001 – 5,000 NIS
 5. 5,001 – 6,000 NIS
 6. 6,001 – 7,500 NIS
 7. 7,501 – 10,000 NIS
 8. 10,001 – 14,000 NIS
 9. 14,001 -21,000 NIS
 10. More than 21,000 NIS
 11. There was no income
98. Don't know 99. Refuse

13.18. What is the total household net monthly income in NIS, after taxes (income tax, national insurance and health tax)? Including income of all household members from salaried work, from self-employment, from property, from interest, from support and allowances, from pensions and from any other current income.

Show the help booklet page 10

1. Up to 2,500 NIS
 2. 2,501 – 4,000 NIS
 3. 4,001 – 5,000 NIS
 4. 5,001 – 6,500 NIS
 5. 6,501 – 8,000 NIS
 6. 8,001 – 10,000 NIS
 7. 10,001 – 13,000 NIS
 8. 13,001 – 17,000 NIS
 9. 17,001 -24,000 NIS
 10. 24,001 NIS and more
 11. No income
98. Don't know 99. Refuse

13.19 Do you have a working landline at home, for example Bezeq, Hot?

1. Yes
 2. No go to section 14
98. Don't know 99. Refuse go to section 14

13.20 When you are at home do you answer calls that come in on the landline?

1. Yes, usually
 2. Yes, sometimes
 3. No
98. Don't know 99. Refuse

13.5 Do you have work or a business from which you were absent last week because of illness, vacation, reserve duty or any other reason?

1. Yes go to question 13.6
 2. No go to question 13.17
98. Don't know 99. Refuse go to question 13.17

13.6 What is the name of the main place where you work? Such as "Hadassah" Medical Center, "Elite" factory, "Oman" clothing store, Ministry of Education, Haifa Municipality;

98. Don't know 99. Refuse

13.7 What is the main activity at the place where you work? Such as wholesale shoe sales, repairs of domestic electrical appliances, high school, manufacture of metal food cans, kindergarten maintenance throughout the city: _____

98. Don't know 99. Refuse

13.8 In which division or department do you work? _____

98. Don't know 99. Refuse

13.9 What is the main activity in the division or department where you work? _____

98. Don't know 99. Refuse

13.10 What is the main work you do at this workplace? Such as licensing clerk, telephone technician

98. Don't know 99. Refuse

13.11 Describe the main work you do at this work place. Such as handling import licenses, repairing telephones _____

98. Don't know 99. Refuse

13.12 What is the title of your job at this workplace? (If any) _____

98. Don't know 99. Refuse

13.13 In your place of work, are you?

1. An employee, including member of a cooperative
2. Self-employed, not employing others
3. Self-employed, employing others
4. Manager of a company which you own or control (at least 51% control)
5. A family member, not working for payment
6. Member of a kibbutz (collective settlement)

98. Don't know 99. Refuse

13.14 Do you get your salary from:

1. Your workplace
2. An employment agency
3. Other _____

98. Don't know 99. Refuse

13.15 In which locality do you work?

1. Where I live
2. In another locality
3. In different localities
4. Overseas

98. Don't know 99. Refuse

13.16 How long have you been employed at your last place of work?

1. Less than a year
2. Between one year and less than three years
3. Between three years and less than five years
4. Between 5 years and less than 10 years
5. More than 10 years

98. Don't know 99. Refuse

12.7 During the past year, did you drink any of the following drinks at least once, not including for Kiddush/Havdala? Interviewer: State the name of the drink. If yes, go to question 12.8 and so on. If no, go to the next row		12.8. How often did you drink?	12.9. How much on average did you drink each time, not including Kiddush and Havdala?
12.7.7	Other alcoholic beverage, specify: _____	1. Yes 2. No - go to Section 14 98. Don't know 99. Refuse	1. _____ times a week 2. _____ times a month 3. Less than once a month - go to section 13 98. Don't know 99. Refuse
			1. ___ sips 2. ___ small glasses 3. ___ glasses 4. ___ cans 5. ___ bottles 6. Other, specify: _____ 98. Don't know 99. Refuse

13. EDUCATION, EMPLOYMENT AND INCOME

Read: I will now ask some questions related to education, employment and income.

13.1. How many years in total have you studied, starting from primary school, including university and professional studies (not including a year of study that you didn't complete)? _____ years.

98. Don't know 99. Refuse

13.2 What is the highest certificate you have?

1. Primary school / intermediate school diploma (incl. studied in secondary school but did not graduate)
2. Secondary school diploma – no matriculation
3. Secondary school diploma - matriculation
4. Post-secondary school diploma (non-academic track)
5. First academic degree (BA or similar degree)
6. Second academic degree (MA or similar degree, including medical doctor)
7. Third academic degree (PhD or similar degree)
8. None of the degrees/certificates mentioned
9. Other certificate, specify: _____

98. Don't know 99. Refuse

13.3 In the past 12 months which of the following options describes your main activity?

1. Employed
2. Student
3. Yeshiva (religious seminary) student
4. Pensioner
5. Seeking work, unemployed
6. Serving in the military
7. Look after the household or family members
8. Sick (chronic illness) or handicapped (physical disability)
9. Volunteer
10. Other, specify: _____

98. Don't know 99. Refuse

13.4 Did you work at least one hour in the past week, the week that ended last Saturday? Not including voluntary work

Interviewer: Not including a homemaker in her home and voluntary work. National Service is considered as work.

1. Yes, I worked last week go to question 13.6
2. I was in the permanent army go to question 13.17
3. I was in compulsory army service go to question 13.17
4. I did not work last week go to question 13.5

98. Don't know 99. Refuse go to question 13.17

12.7 During the past year, did you drink any of the following drinks at least once, not including for Kiddush/Havdala? Interviewer: State the name of the drink. If yes, go to question 12.8 and so on. If no, go to the next row		12.8. How often did you drink?		12.9. How much on average did you drink each time, not including Kiddush and Havdala?	
12.7.2	Red wine	1. Yes 2. No - go to the next drink 98. Don't know 99. Refuse	1. _____ times a week 2. _____ times a month 3. Less than once a month - go to the next drink 98. Don't know 99. Refuse	1. ___ sips 2. ___ small glasses 3. ___ glasses 4. ___ cans 5. ___ bottles 6. Other, specify: _____ 98. Don't know 99. Refuse	
12.7.3	White wine	1. Yes 2. No - go to the next drink 98. Don't know 99. Refuse	1. _____ times a week 2. _____ times a month 3. Less than once a month - go to the next drink 98. Don't know 99. Refuse	1. ___ sips 2. ___ small glasses 3. ___ glasses 4. ___ cans 5. ___ bottles 6. Other, specify: _____ 98. Don't know 99. Refuse	
12.7.4	Liqueur, such as: chocolate liqueur	1. Yes 2. No - go to the next drink 98. Don't know 99. Refuse	1. _____ times a week 2. _____ times a month 3. Less than once a month - go to the next drink 98. Don't know 99. Refuse	1. ___ sips 2. ___ small glasses 3. ___ glasses 4. ___ cans 5. ___ bottles 6. Other, specify: _____ 98. Don't know 99. Refuse	
12.7.5	Spirits such as: whiskey, cognac, vodka, arak, Jagermeister	1. Yes 2. No - go to the next drink 98. Don't know 99. Refuse	1. _____ times a week 2. _____ times a month 3. Less than once a month - go to the next drink 98. Don't know 99. Refuse	1. ___ sips 2. ___ small glasses 3. ___ glasses 4. ___ cans 5. ___ bottles 6. Other, specify: _____ 98. Don't know 99. Refuse	
12.7.6	Alcoholic cocktail such as: gin and tonic, vodka and orange juice etc.	1. Yes 2. No - go to the next drink 98. Don't know 99. Refuse	1. _____ times a week 2. _____ times a month 3. Less than once a month - go to the next drink 98. Don't know 99. Refuse	1. ___ sips 2. ___ small glasses 3. ___ glasses 4. ___ cans 5. ___ bottles 6. Other, specify: _____ 98. Don't know 99. Refuse	

12. ALCOHOL CONSUMPTION

Interviewer- In the Arab sector do not ask questions 12.1-12.5! Go to question 12.6

Read: In the following questions I will ask about drinking alcohol

12.1 During the past year, did you drink any alcoholic beverage such as wine, whisky or other alcoholic beverage for Kiddush?

- 1. Yes
- 2. No go to question 12.6
- 98. Don't know 99. Refuse go to question 12.6

12.2 What do you usually drink for Kiddush on Friday night or festivals?

- 1. Sweet red wine
- 2. Dry red wine
- 3. Spirits (whisky, vodka and the like)
- 4. Other, specify: _____
- 5. Don't drink go to question 12.4
- 98. Don't know 99. Refuse go to question 12.4

12.3 How much do you usually drink at Kiddush on Friday night and festivals?

- 1. ____ sips
- 2. ____ small glasses
- 3. ____ glasses
- 98. Don't know 99. Refuse

12.4 What do you usually drink for Kiddush on Saturday morning or festivals?

- 1. Sweet red wine
- 2. Dry red wine
- 3. Spirits (whisky, vodka and the like)
- 4. Other, specify: _____
- 5. Don't drink go to question 12.6
- 98. Don't know 99. Refuse go to question 12.6

12.5 How much do you usually drink at Kiddush on Saturday morning and festivals?

- 1. ____ sips
- 2. ____ small glasses
- 3. ____ glasses
- 98. Don't know 99. Refuse

12.6 In the past year did you drink any alcoholic beverage such as wine, whisky, or other alcoholic beverage not including Kiddush and/or Havdala on Saturday? Interviewer: do not read the underlined words in the Arab sector

- 1. Yes
- 2. No go to section 13
- 98. Don't know 99. Refuse go to section 13

Show the help booklet page 8

12.7 During the past year, did you drink any of the following drinks at least once, not including for Kiddush/Havdala? Interviewer: State the name of the drink. If yes, go to question 12.8 and so on. If no, go to the next row		12.8. How often did you drink?	12.9. How much on average did you drink each time, not including Kiddush and Havdala?
12.7.1	White Beer	1. _____ times a week 2. _____ times a month 3. Less than once a month - go to the next drink 98. Don't know 99. Refuse	1. ____ sips 2. ____ small glasses 3. ____ glasses glass size _____ ml 4. ____ cans can size _____ ml 5. ____ bottles bottle size _____ ml 6. Other, specify: _____ 98. Don't know 99. Refuse

11. SMOKING HABITS

Read: In the following questions I will ask about smoking.

11.1 Do you currently smoke, including a hookah?

1. Yes go to question 11.4
 2. No, but I smoked in the past
 3. No, I have never smoked go to question 11.7
98. Don't know 99. Refuse go to question 11.7

11.2 How long ago did you stop smoking?

1. _____ years
 2. _____ months
 3. _____ weeks
98. Don't know 99. Refuse

11.3 Who or what helped you stop smoking? More than one option can be marked

1. I, myself
 2. A smoking cessation course
 3. A doctor
 4. A family member
 5. A drug/product
 6. Other, specify: _____
98. Don't know 99. Refuse

11.4 Do you currently smoke or did you smoke in the past...? Interviewer: if "yes", go to question 11.5 and carry on, if "no", go to the next row.		11.5 At what age did you start smoking?	11.6 How often do you smoke/did you smoke?
11.4.1	Cigarettes	1. Yes, I currently smoke 2. Yes, I smoked in the past 3. No go to question 11.4.2 98. Don't know 99. Refuse	1. ___ cigarettes a day 2. ___ cigarettes a week 98. Don't know 99. Refuse
11.4.2	Cigars	1. Yes, I currently smoke 2. Yes, I smoked in the past 3. No go to question 11.4.3 98. Don't know 99. Refuse	1. ___ cigars a day 2. ___ cigars a week 98. Don't know 99. Refuse
11.4.3	Pipe	1. Yes, currently smoke 2. Yes, smoked in the past 3. No go to question 11.4.4 98. Don't know 99. Refuse	1. ___ times a day 2. ___ times a week 3. ___ times a month 98. Don't know 99. Refuse
11.4.4	Hookah	1. Yes, currently smoke 2. Yes, smoked in the past 3. No go to question 11.4.5 98. Don't know 99. Refuse	1. ___ times a day 2. ___ times a week 3. ___ times a month 98. Don't know 99. Refuse
11.4.5	Other, specify: _____	1. Yes, currently smoke 2. Yes, smoked in the past 3. No go to question 11.7 98. Don't know 99. Refuse	1. ___ times a day 2. ___ times a week 3. ___ times a month 98. Don't know 99. Refuse

11.7 In the last month, to what extent were you exposed to passive smoking?

Meaning other people smoked near you.

1. To a very great extent
 2. To a great extent
 3. To a minor extent
 4. Not at all go to section 12
98. Don't know 99. Refuse go to section 12

11.8 In the past month, where were you exposed to passive smoking?

11.8.1	At home	1. Yes 2. No
11.8.2	At work	1. Yes 2. No
11.8.3	Somewhere else, for example: at friends, at events, in public places	1. Yes 2. No

98. Don't know 99. Refuse

10.3 Which of the following activities did you carry out in the last typical week? Interviewer: If yes, then go to 10.4 and so on. If no, then go to the next line.	10.4 How many times a week did you do this activity?	10.5 How much time did you spend on the activity?	10.6 What was the degree of effort for this activity?	10.7 How many years have you continuously engaged in this activity?	
10.3.9 Ball games such as football, basketball, handball, tennis, squash, table tennis etc	1. Yes 2. No go to question 10.3.10	1. _____ times 98. Don't know 99. Refuse	1. _____ minutes each time 98. Don't know 99. Refuse	1. Little effort 2. Intermediate effort 3. Intense effort (rapid breathing and perspiration) 98. Don't know 99. Refuse	1. Less than ½ a year 2. Between ½ a year and 1 year 3. ___ years 98. Don't know 99. Refuse
10.3.10 Martial arts such as : judo, karate	1. Yes 2. No go to question 10.3.10	1. _____ times 98. Don't know 99. Refuse	1. _____ minutes each time 98. Don't know 99. Refuse	1. Little effort 2. Intermediate effort 3. Intense effort (rapid breathing and perspiration) 98. Don't know 99. Refuse	1. Less than ½ a year 2. Between ½ a year and 1 year 3. ___ years 98. Don't know 99. Refuse
10.3.11 Other exercise, specify: _____	1. Yes 2. No go to question 10.8	1. _____ times 98. Don't know 99. Refuse	1. _____ minutes each time 98. Don't know 99. Refuse	1. Little effort 2. Intermediate effort 3. Intense effort (rapid breathing and perspiration) 98. Don't know 99. Refuse	1. Less than ½ a year 2. Between ½ a year and 1 year 3. ___ years 98. Don't know 99. Refuse

10.8 In the last year have you changed your physical activity habits?

1. Yes, I do more physical activity
2. Yes, I do less physical activity
3. No change go to question 10.10
4. Other, specify: _____

98. Don't know 99. Refuse go to question 10.10

10.9 What are the reasons for the change in physical activity? More than one option can be marked

1. Health reasons
2. Lack of time
3. Desire to lose weight
4. Other, specify: _____

98. Don't know 99. Refuse

10.10 How often do you perform the following activities in your daily life:

		Every day or almost every day	A few times a week	Once a week	Less than once a week	Never or "not relevant"	Don't know	Refuse
10.10.1	Climbing stairs	1	2	3	4	5	98	99
10.10.2	Walking short distances	1	2	3	4	5	98	99
10.10.3	Riding a bike	1	2	3	4	5	98	99
10.10.4	Gardening	1	2	3	4	5	98	99

10.3 Which of the following activities did you carry out in the last typical week? Interviewer: If yes, then go to 10.4 and so on. If no, then go to the next line.		10.4 How many times a week did you do this activity?	10.5 How much time did you spend on the activity?	10.6 What was the degree of effort for this activity?	10.7 How many years have you continuously engaged in this activity?
10.3.3 Cycling (including exercise bicycle)	1. Yes 2. No go to question 10.3.4	1. _____ times 98. Don't know 99. Refuse	1. _____ minutes each time 98. Don't know 99. Refuse	1. Little effort 2. Intermediate effort 3. Intense effort (rapid breathing and perspiration) 98. Don't know 99. Refuse	1. Less than ½ a year 2. Between ½ a year and 1 year 3. ____ years 98. Don't know 99. Refuse
10.3.4 Swimming	1. Yes 2. No go to question 10.3.5	1. _____ times 98. Don't know 99. Refuse	1. _____ minutes each time 98. Don't know 99. Refuse	1. Little effort 2. Intermediate effort 3. Intense effort (rapid breathing) 98. Don't know 99. Refuse	1. Less than ½ a year 2. Between ½ a year and 1 year 3. ____ years 98. Don't know 99. Refuse
10.3.5 Aerobic exercise: step aerobics, aerobic dancing including folk dancing, water aerobics, stepper (not including activities cited in the previous 4 categories)	1. Yes 2. No go to question 10.3.6	1. _____ times 98. Don't know 99. Refuse	1. _____ minutes each time 98. Don't know 99. Refuse	1. Little effort 2. Intermediate effort 3. Intense effort (rapid breathing and perspiration) 98. Don't know 99. Refuse	1. Less than ½ a year 2. Between ½ a year and 1 year 3. ____ years 98. Don't know 99. Refuse
10.3.6 Exercise for body shaping, Pilates, exercise for bone-strengthening etc	1. Yes 2. No go to question 10.3.7	1. _____ times 98. Don't know 99. Refuse	1. _____ minutes each time 98. Don't know 99. Refuse	1. Little effort 2. Intermediate effort 3. Intense effort (rapid breathing and perspiration) 98. Don't know 99. Refuse	1. Less than ½ a year 2. Between ½ a year and 1 year 3. ____ years 98. Don't know 99. Refuse
10.3.7 Exercise such as: yoga, Feldenkrais, Alexander, Tai Chi, Chi kung etc	1. Yes 2. No go to question 10.3.8	1. _____ times 98. Don't know 99. Refuse	1. _____ minutes each time 98. Don't know 99. Refuse	1. Little effort 2. Intermediate effort 3. Intense effort (rapid breathing and perspiration) 98. Don't know 99. Refuse	1. Less than ½ a year 2. Between ½ a year and 1 year 3. ____ years 98. Don't know 99. Refuse
10.3.8 Workout with weights including weight lifting, (in a gym or at home)	1. Yes 2. No go to question 10.3.9	1. _____ times 98. Don't know 99. Refuse	1. _____ minutes each time 98. Don't know 99. Refuse	1. Little effort 2. Intermediate effort 3. Intense effort (rapid breathing and perspiration) 98. Don't know 99. Refuse	1. Less than ½ a year 2. Between ½ a year and 1 year 3. ____ years 98. Don't know 99. Refuse

9.18 In the past year, did your child/children not eat for a full day because there wasn't enough money for food?

1. Yes
2. No

98. Don't know 99. Refuse

10. PHYSICAL ACTIVITY

Read: In the following questions, I will ask about physical activity.

10.1. In terms of physical activity during leisure hours, over the past 12 months, have you regularly engaged in physical activity and sport, so as to be fit or healthy, such as running, muscle strengthening, walking for exercise, Pilates, yoga, football, gymnastics, dancing and similar activities?

1. Yes go to the table- question 10.3
2. No

98. Don't know 99. Refuse go to the table- question 10.3

10.2 What is the main reason that you don't do physical activity?

1. No time
2. Tiredness
3. I don't enjoy sport or I am bored with it
4. A physical or health problem
5. It is not important
6. Other, specify: _____

98. Don't know 99. Refuse

Interviewer: if answered 10.2 then skip the table and go to question 10.10

Read: I will now read a list of several activities. For each, I will ask if you did this activity in the past week which was considered a typical week for you. For each activity, I will ask about frequency, degree of intensity and how long you have been doing this activity.

Interviewer: If the interviewee states that the past week was unusual for any reason, ask about a typical or usual week recently.

10.3 Which of the following activities did you carry out in the last typical week? Interviewer: If yes, then go to 10.4 and so on. If no, then go to the next line.	10.4 How many times a week did you do this activity?	10.5 How much time did you spend on the activity?	10.6 What was the degree of effort for this activity?	10.7 How many years have you continuously engaged in this activity?	
10.3.1 Walking (including on a treadmill) Mark the type of walking: 1. Slow pace 2. Intermediate pace 3. Fast pace 4. Nordic	1. Yes 2. No go to question 10.3.2	1. _____ times 98. Don't know 99. Refuse	1. _____ minutes each time 98. Don't know 99. Refuse	1. Little effort 2. Intermediate effort 3. Intense effort (rapid breathing and perspiration) 98. Don't know 99. Refuse	1. Less than ½ a year 2. Between ½ a year and 1 year 3. ____ years 98. Don't know 99. Refuse
10.3.2 Running (including on treadmill)	1. Yes 2. No go to question 10.3.3	1. _____ times 98. Don't know 99. Refuse	1. _____ minutes each time 98. Don't know 99. Refuse	1. Little effort 2. Intermediate effort 3. Intense effort (rapid breathing and perspiration) 98. Don't know 99. Refuse	1. Less than ½ a year 2. Between ½ a year and 1 year 3. ____ years 98. Don't know 99. Refuse

9.9 In the past year, did you and other adults in your household not eat for a whole day because there wasn't enough money to buy food?

1. Yes
 2. No
98. Don't know 99. Refuse

9.10 How often did this happen?

1. Almost every month
 2. Some months but not every month
 3. Only one or two months
98. Don't know 99. Refuse

Interviewer: The following questions are intended for families with children under the age of 18.

Read: I'm going to read you several statements that people have made about the food situation of their children. For these statements, please tell me whether the statement was often true, sometimes true, or never true for the child/children under the age of 18 living in your house.

9.11 We relied on only a few low cost foods to feed our children, because we were running out of money to buy food."

1. Often true
 2. Sometimes true
 3. Never true
98. Don't know 99. Refuse

9.12 "We could not feed our children balanced meals because we did not have enough money."

1. Often true
 2. Sometimes true
 3. Never true
98. Don't know 99. Refuse

9.13 "Our children were not eating enough as we couldn't afford enough food."

1. Often true
 2. Sometimes true
 3. Never true
98. Don't know 99. Refuse

Interviewer: Only if they answered answer 1 (Often true) or 2 (sometimes true) to one or more of questions 9.11-9.13, continue to question 9.14. If answered answer 3 (never true) or 98,99, go to section 10.

9.14 In the last 12 months, did you ever reduce the size of your children's meals because there wasn't enough money for food?

1. Yes
 2. No
98. Don't know 99. Refuse

9.15 In the last 12 months, did the children skip meals because there was not enough money for food?

1. Yes
 2. No
98. Don't know 99. Refuse

9.16 How often did this happen?

1. Almost every month
 2. Some months but not every month
 3. Only one or two months
98. Don't know 99. Refuse

9.17 In the last 12 months was your child/children hungry and you could not buy more food?

1. Yes
 2. No
98. Don't know 99. Refuse

9. FOOD SECURITY

Read: The following questions refer to the food eaten in your household in the last 12 months, since (current month)_____ of last year.

I'm going to read you several statements that people have made about their food situation. For these statements, please tell me whether the statement was often true, sometimes true, or never true for you or your household. you or your household.

9.1 "I worried whether our food would run out before we got money to buy more."

1. Often true
2. Sometimes true
3. Never true

98. Don't know 99. Refuse

9.2 "The food I bought or we bought just didn't last, and we didn't have money to buy more."

1. Often true
2. Sometimes true
3. Never true

98. Don't know 99. Refuse

9.3 "We couldn't afford to eat balanced meals."

1. Often true
2. Sometimes true
3. Never true

98. Don't know 99. Refuse

Interviewer:

If he answered one or more of questions 9.1-9.3 answer 1(often true) or 2 (sometimes true) go to question 9.4. If he answered answer 3(never true) or 98, 99 to all the questions, and there are children under the age of 18, go to question 9.11

If he answered answer 3(never true) or 98, 99 to all the questions, and there are no children under the age of 18, go to section 10.

9.4 In the last 12 months, did you or other adults in your household cut the size of your meals or skip meals because there wasn't enough money for food?

1. Yes
2. No go to question 9.6

98. Don't know 99. Refuse go to question 9.6

9.5 How often did this happen?

1. Almost every month
2. Some months but not every month
3. Only one or two months

98. Don't know 99. Refuse

9.6 In the last 12 months, did you ever eat less than you wanted because there wasn't enough money to buy food?

1. Yes
2. No

98. Don't know 99. Refuse

9.7 In the last 12 months did you and other adults in your household go hungry and not eat because you didn't have enough money to buy food?

1. Yes
2. No

98. Don't know 99. Refuse

9.8 In the past year, did you and other adults in your household lose weight because there wasn't enough money for food?

1. Yes
2. No

98. Don't know 99. Refuse

8.2 How would you define your dental health?

1. Very good **Interviewer-** skip the table, and go to section 9
2. Good **Interviewer-** skip the table and go to section 9
3. Not good
4. Bad

98. Don't know 99. Refuse **Interviewer-** skip the table and go to section 9

Read: Now I will ask a few questions related to dental, mouth or denture problems in the last six months:

Show the help booklet page 7

8.3	Due to problems related to your, mouth, teeth or dentures?	Never	Rarely	Some-times	Often	Always	Don't know	Refuse
8.3.1	Have you had trouble pronouncing any words due to teeth, mouth or denture problems?	1	2	3	4	5	98	99
8.3.2	Have you felt that your sense of taste has worsened due to teeth, mouth or denture problems?	1	2	3	4	5	98	99
8.3.3	Have you had pain in your mouth due to teeth, mouth or denture problems?	1	2	3	4	5	98	99
8.3.4	Have you found it uncomfortable to eat any foods due to mouth problems?	1	2	3	4	5	98	99
8.3.5	Have you been aware of discomfort due to teeth, mouth or denture problems?	1	2	3	4	5	98	99
8.3.6	Have you felt tense, due to teeth, mouth or denture problems?	1	2	3	4	5	98	99
8.3.7	Has your diet been unsatisfactory due to teeth, mouth or denture problems?	1	2	3	4	5	98	99
8.3.8	Have you had to stop eating your meal due to teeth, mouth or denture problems?	1	2	3	4	5	98	99
8.3.9	Has it happened that it was hard for you to feel relaxed due to teeth, mouth or denture problems?	1	2	3	4	5	98	99
8.3.10	Have teeth, mouth or denture problems caused you to be embarrassed or ashamed?	1	2	3	4	5	98	99
8.3.11	Have teeth, mouth or denture problems caused you to be slightly irritable with other people?	1	2	3	4	5	98	99
8.3.12	Have you had difficulty doing your regular activities due to teeth, mouth or denture problems?	1	2	3	4	5	98	99
8.3.13	Have you felt that in general your life was less satisfying due to teeth, mouth or denture problems?	1	2	3	4	5	98	99
8.3.14	Have you been in a situation of general dysfunction due to teeth, mouth or denture problems?	1	2	3	4	5	98	99

5.3	Has a doctor ever diagnosed you with ...?	Yes, and I take medication	Yes, and I don't take medication	No	Don't know	Refuse
5.3.11	Thyroid problems	1	2	3	98	99
5.3.12	Asthma	1	2	3	98	99
5.3.13	Parkinson's disease	1	2	3	98	99
5.3.14	Chronic anxiety, depression	1	2	3	98	99
5.3.15	Glaucoma	1	2	3	98	99
5.3.16	Cataract	1	2	3	98	99

5.4 Has a doctor ever diagnosed you with diabetes?

1. Yes, and I take medication
 2. Yes, and I don't take medication go to question 5.6
 3. No go to section 6
98. Don't know 99. Refuse go to section 6

5.5 What type of treatment do you receive for your diabetes?

1. Tablets
 2. Insulin
 3. Combination of tablets and insulin
 4. Other, specify; _____
98. Don't know 99. Refuse

5.6 At what age was the diabetes diagnosed? _____ years

98. Don't know 99. Refuse

6. FUNCTIONAL STATUS

Read: The following questions will relate to your functional status.

6.1 Do you have difficulty seeing, even if wearing glasses or contact lenses?

1. No, no difficulty
 2. Yes, some difficulty
 3. Yes, a lot of difficulty
 4. I cannot see at all
98. Don't know 99. Refuse

6.2 Do you have difficulty hearing, even if using a hearing aid?

1. No, no difficulty
 2. Yes, some difficulty
 3. Yes, a lot of difficulty
 4. I cannot hear at all
98. Don't know 99. Refuse

6.3 Do you have difficulty walking or climbing steps?

1. No, no difficulty
 2. Yes, some difficulty
 3. Yes, a lot of difficulty
 4. I cannot at all
98. Don't know 99. Refuse

6.4 Do you have difficulty getting dressed or showering/taking a bath?

1. No, no difficulty
 2. Yes, some difficulty
 3. Yes, a lot of difficulty
 4. I cannot at all
98. Don't know 99. Refuse

Show help booklet page 6

4.4	When you read the information on the food label, do you check...? Interviewer: This is also meant for those who don't purchase food themselves	Always	Often	Rarely	Never	Don't know	Refuse
4.4.1	List of ingredients which indicates what is in the food, such as flour, sugar, egg powder	1	2	3	4	98	99
4.4.2	Presence of food colors	1	2	3	4	98	99
4.4.3	Presence of preservatives	1	2	3	4	98	99
4.4.4	Nutrition claims, such as low fat, light, low sodium	1	2	3	4	98	99
4.4.5	List of allergens	1	2	3	4	98	99
4.4.6	Nutrition facts table which lists calories, carbohydrates etc per 100 g food Interviewer: if answered 4, go to section 5	1	2	3	4	98	99

Show help booklet page 7

4.5	When you read the nutrition facts table, do you check the information regarding:	Always	Often	Rarely	Never	Don't know	Refuse
4.5.1	Calories (energy)	1	2	3	4	98	99
4.5.2	Protein	1	2	3	4	98	99
4.5.3	Total fat	1	2	3	4	98	99
4.5.4	Saturated fat	1	2	3	4	98	99
4.5.5	Cholesterol	1	2	3	4	98	99
4.5.6	Carbohydrates	1	2	3	4	98	99
4.5.7	Sodium (salt)	1	2	3	4	98	99
4.5.8	Other nutrients, specify: _____	1	2	3	4	98	99
4.5.9	Other nutrients, specify: _____	1	2	3	4	98	99

5. HEALTH STATUS

Read: In the following questions I will ask about your health status.

5.1 How is your health in general?

1. Very good
2. Good
3. Reasonable
4. Poor
5. Very poor

98. Don't know 99. Refuse

5.2 How would you compare your health in comparison to that of your peers?

1. Better
2. The same
3. Not as good

98. Don't know 99. Refuse

5.3	Has a doctor ever diagnosed you with ...?	Yes, and I take medication	Yes, and I don't take medication	No	Don't know	Refuse
5.3.1	Iron deficiency anemia	1	2	3	98	99
5.3.2	Osteoporosis, weakening of bones	1	2	3	98	99
5.3.3	Hypercholesterolemia	1	2	3	98	99
5.3.4	Hypertriglyceridemia	1	2	3	98	99
5.3.5	Coronary heart disease	1	2	3	98	99
5.3.6	Stroke	1	2	3	98	99
5.3.7	Cancer	1	2	3	98	99
5.3.8	Arthritis (joint inflammation)	1	2	3	98	99
5.3.9	Fatty liver	1	2	3	98	99
5.3.10	Celiac disease	1	2	3	98	99

3.6. When were you last weighed?

- 1. Today
- 2. This week
- 3. This month
- 4. More than a month ago
- 98. Don't know 99. Refuse

3.7 What was your weight at age 18? _____ kg Interviewer: if doesn't remember, remind of time before finishing school or at time of starting the army

3.8 In the past 5 years have you changed your eating habits?

- 1. Yes
- 2. No go to section 4
- 98. Don't know 99. Refuse

3.9 What were the reasons for the change in eating habits? More than one option can be marked

- 1. A diet for weight loss or maintenance
- 2. Medical necessity (diabetes, hypercholesterolemia etc.)
- 3. Pressure and tension
- 4. Desire to improve or preserve health
- 5. Lack of appetite
- 6. Other, specify _____
- 98. Don't know 99. Refuse

4. ATTITUDES REGARDING NUTRITION

Read: In the following questions, I will ask about your attitudes regarding nutrition-related issues.

4.1 What are your sources of information regarding the relationship between nutrition and health?

More than one option can be marked.

Show help booklet page 5

- 1. Doctor
- 2. Dietitian
- 3. Nurse
- 4. Television
- 5. Radio
- 6. Newspapers
- 7. Ministry of Health publications
- 8. Hospital or health fund publications
- 9. Studies, courses
- 10. Internet
- 11. Family and/or friends
- 12. I have no information sources
- 13. Other, specify: _____
- 98. Don't know 99. Refuse

4.2 To what extent do you take an interest in the relationship between nutrition and health?

- 1. A very large extent
- 2. A large extent
- 3. A small extent
- 4. Not at all
- 98. Don't know 99. Refuse

Show help booklet page 6

4.3	When you buy food products, how important to you are each of the following factors? Interviewer: If doesn't buy, mark "not relevant"	Very important	Important	Not too important	Not important at all	Not relevant	Don't know	Refuse
4.3.1	The price	1	2	3	4	5	98	99
4.3.2	Cleanliness of the product, shelf, store etc	1	2	3	4	5	98	99
4.3.3	Use-by-date	1	2	3	4	5	98	99
4.3.4	Food label	1	2	3	4	5	98	99

2.18 Are you allergic to the following foods?					
	Type of food	Yes	No	Don't know	Refuse
2.18.9	Soy	1	2	98	99
2.18.10	Sesame	1	2	98	99
2.18.11	Celery	1	2	98	99
2.18.12	Mustard	1	2	98	99
2.18.13	Lupin	1	2	98	99
2.18.14	Barley	1	2	98	99
2.18.15	Crustaceans (lobster, shrimps)	1	2	98	99
2.18.16	Mollusks (oysters, calamari)	1	2	98	99
2.18.17	Other, specify_____	1	2	98	99

Interviewer- do not ask this question in the Arab sector!!

2.19 To what extent do you keep kosher?

1. To a very large extent
2. To a large extent
3. To a limited extent
4. Not at all

98. Don't know 99. Refuse

3. FOOD HABITS AND DIETS

Read: The following questions relate to food habits and diets.

3.1 Are you on any type of diet such as: for weight loss, for weight maintenance, for weight gain or for a medical reason or any other reason?

1. Yes
2. No go to question 3.4

98. Don't know 99. Refuse go to question 3.4

3.2 What is the purpose of your diet? More than one option can be marked

Show the help booklet page 4

1. For weight maintenance
2. For weight loss
3. For weight gain
4. Diet for cholesterol/ blood fats reduction
5. Low salt (sodium) diet
6. Low sugar diet
7. Low protein diet
8. Low lactose diet (without milk)
9. Another diet, specify_____

98. Don't know 99. Refuse

3.3 Who did you receive guidance from for the diet? More than one option can be marked

Show the help booklet page 4

1. Doctor
2. Dietitian (individual advice or within a group)
3. Medical Nurse
4. Organized program or support group (not necessarily led by a dietitian)
5. Alternative health practitioner
6. Books, professional literature
7. Internet
8. My own decision
9. Other source, specify: _____

98. Don't know 99. Refuse

3.4 What is your height (without shoes) in cm?

1. _____ cm

98. Don't know 99. Refuse

3.5 What is your weight (without shoes, in light clothing) in kg?

1. _____ kg

98. Don't know 99. Refuse

2.13 What motivates you to drink, alcohol not included? More than one option can be marked

1. Feeling of thirst
2. Presence of drink
3. Eating
4. Awareness of the importance of drinking
5. Habit/pleasure
6. Urine color
7. Other, specify: _____

98. Don't know 99. Refuse

2.14 Do you define yourself as a vegetarian or vegan?

1. Yes, vegetarian
2. Yes, vegan
3. Neither of these

98. Don't know 99. Refuse

2.15 Below there is a list of foods. I will ask about each of these foods whether you eat them or not, and if not, what is the reason?

Interviewer: If answers "don't eat" in question 2.15, go to question 12.16 in the column to the right.

	Food Type	Eat/Don't eat	2.16. What is the main reason you don't eat?	
2.15.1	Meat (beef, lamb etc.)	1. Eat go to the next row 2. Don't eat go to question 2.16.1 98. Don't know 99. Refuse	2.16.1	1. Don't like 2. Sensitive to 3. Vegetarian or Vegan 4. Other, specify____ 98. Don't know 99. Refuse
2.15.2	Chicken, turkey	1. Eat go to the next row 2. Don't eat go to question 2.16.2 98. Don't know 99. Refuse	2.16.2	1. Don't like 2. Sensitive to 3. Vegetarian or Vegan 4. Other, specify____ 98. Don't know 99. Refuse
2.15.3	Fish	1. Eat go to the next row 2. Don't eat go to question 2.16.3 98. Don't know 99. Refuse	2.16.3	1. Don't like 2. Sensitive to 3. Vegetarian or Vegan 4. Other, specify____ 98. Don't know 99. Refuse
2.15.4	Dairy products (including cheese, yogurt, milk puddings)	1. Eat go to the next row 2. Don't eat go to question 2.16.4 98. Don't know 99. Refuse	2.16.4	1. Don't like 2. Sensitive to 3. Vegetarian or Vegan 4. Other, specify____ 98. Don't know 99. Refuse
2.15.5	Eggs	1. Eat go to question 2.17 2. Don't eat go to question 2.16.5 98. Don't know 99. Refuse	2.16.5	1. Don't like 2. Sensitive to 3. Vegetarian or Vegan 4. Other, specify____ 98. Don't know 99. Refuse

2.17 Are you allergic to a particular type of food?

1. Yes
2. No go to question 2.19

98. Don't know 99. Refuse go to question 2.19

2.18 Are you allergic to the following foods?					
	Type of food	Yes	No	Don't know	Refuse
2.18.1	Wheat (not celiac)	1	2	98	99
2.18.2	Rye	1	2	98	99
2.18.3	Oats	1	2	98	99
2.18.4	Eggs	1	2	98	99
2.18.5	Milk	1	2	98	99
2.18.6	Peanuts	1	2	98	99
2.18.7	Fish	1	2	98	99
2.18.8	Nuts	1	2	98	99

2.7 What do you usually spread on bread/a roll/Pita? More than one option can be marked

1. Butter
2. Margarine (all types)
3. Mayonnaise (all types)
4. Fat/oil
5. I don't usually spread with these spreads

98. Don't know 99. Refuse

2.8 Do you usually eat chicken with the skin on?

1. I don't eat chicken at all
2. Yes, always
3. Yes, sometimes
4. No (I don't eat the skin)

98. Don't know 99. Refuse

2.9 Do you use iodized salt? Interviewer: this does not mean regular salt

1. Yes
2. no

98. Don't know 99. Refuse

2.10 Do you add salt to food during a meal?

1. Yes, always
2. Yes, sometimes
3. Not usually
4. Never

98. Don't know 99. Refuse

2.11 How often is salt added in all its forms at home while cooking or preparing food?

1. Always or often
2. Sometimes
3. Not usually or never

98. Don't know 99. Refuse

2.12 What is the usual amount you drink a day including water, hot drinks, cold drinks, not including alcoholic beverages? Interviewer: Please indicate the amount in cups or liters

Interviewer: fill in only one of the amount options

	The liquid	Drink/don't drink	Amount in cups	Amount in liters	Don't know	Refuse
2.12.1	Tap water, not filtered	1. Drink 2. Don't drink go to 2.12.2	___cups	___liters	98	99
2.12.2	Tap water, filtered	1. Drink 2. Don't drink go to 2.12.3	___cups	___liters	98	99
2.12.3	Mineral water	1. Drink 2. Don't drink go to 2.12.4	___cups	___liters	98	99
2.12.4	Flavored water	1. Drink 2. Don't drink go to 2.12.5	___cups	___liters	98	99
2.12.5	Hot drinks	1. Drink 2. Don't drink go to 2.12.6	___cups	___liters	98	99
2.12.6	Cold drinks (not including water)	1. Drink 2. Don't drink go to 2.12.7	___cups	___liters	98	99
2.12.7	Milk (not included in tea, coffee)	1. Drink 2. Don't drink go to 2.12.8	___cups	___liters	98	99
2.12.8	Other, specify: _____	1. Drink 2. Don't drink go to 2.13	___cups	___liters	98	99

Interviewer: continue here after the 24 hour food recall

2. EATING HABITS

Read: The two following questions are a continuation of the 24 hour food recall.

2.1 Was the amount you ate yesterday similar to the amount you usually eat?

1. Yes, the same go to question 2.3
2. No, yesterday I ate less than usual
3. No, yesterday I ate more than usual

98. Don't know 99. Refuse

2.2 What is the main reason you ate a different amount yesterday to that you usually eat?

1. Diet
2. Vacation, trip, travel
3. Lack of time
4. Religious holiday / Shabbat
5. Family or social occasion
6. Stress, boredom
7. Illness, feeling unwell
8. A fast day
9. Other, specify: _____

98. Don't know 99. Refuse

Show the help booklet page 3

2.3 How frequently do the following occur?		Always	Often	Rarely	Never	Don't know	Refuse
2.3.1	Eating while standing	1	2	3	4	98	99
2.3.2	Eating from the saucepan/bowl/frypan	1	2	3	4	98	99
2.3.3	Eating while watching television, reading or working	1	2	3	4	98	99
2.3.4	Eating when you are bored	1	2	3	4	98	99
2.3.5	Eating when you are angry	1	2	3	4	98	99
2.3.6	Eating when you are stressed or frustrated	1	2	3	4	98	99
2.3.7	Eating immediately after returning home	1	2	3	4	98	99
2.3.8	Uncontrolled eating in the afternoon	1	2	3	4	98	99
2.3.9	Eating in the late evening hours or at night	1	2	3	4	98	99
2.3.10	Eating when not at a dining table	1	2	3	4	98	99

2.4 People eat at different speeds. In your opinion the speed of your eating is:

1. Slow
2. Regular
3. Fast

98. Don't know 99. Refuse

2.5 If the time comes when you usually eat but you are not hungry, what would you do?

1. It never happens that I am not hungry when it comes to the time when I usually eat
2. You would eat as usual
3. You would eat less
4. You would not eat

98. Don't know 99. Refuse

2.6 How frequently do you usually eat family meals (a meal with most of the family members)?

1. Every day or almost every day
2. 3-4 times a week
3. Once-twice a week
4. Mainly at weekends and religious holidays
5. Never

98. Don't know 99. Refuse

Read: "I would now like to ask you for additional details regarding the food and drinks you mentioned. I will ask where you ate and if this item was part of a meal. If you remember something else, tell me. When I ask you about the quantity you ate or drank, you can use the examples I suggest, the dishes in your house or the information on the wrapper/packet".

Food/Drink description table

To the interviewer – Transfer, from the Quick List, the item letter and hour to columns 1 and 2, and item name to column 5. Mark ✓ on the Quick List in the column next to the item you've copied. Go on to complete columns 3 and 4 using Cards 1-2, and afterwards, complete columns 6 and 7 using the questions in the "Food and Food Quantities Guide".

Item Letter	Hour	Where did you eat/drink this item? (see Help booklet table 1)	Which meal was it? (see Help booklet table 2)	Item name	Food/drink description	What quantity did you eat/drink?
1	2	3	4	5	6	7
				1		
				2		
				3		
				4		
				5		
				6		
				7		
				8		
				9		
				10		
				11		
				12		
				13		
				14		
				15		
				16		
				17		
				18		
				19		
				20		
				21		
				22		
				23		
				24		
				25		
				26		
				27		
				28		

24 hour food recall

Read: In the following questions you will be asked about what you ate and drank yesterday.

	What did you eat from 4 a.m. yesterday _____ until 4 a.m. today _____? Specify everything you ate and drank, in the house and outside of the house, at mealtimes and in between, including sweets and snacks, coffee, tea soft drinks, alcoholic drinks etc.	What time did you begin to eat /drink the item?	Mark ✓ for every item after copying it to the food/drink description column
	The quick list		✓
A			
B			
C			
D			
E			
F			
G			
H			
I			
J			
K			
L			
M			
N			
O			
P			
Q			
R			
S			
T			
U			
V			
W			
X			
Y			
Z			

CARD 1

Where did you eat/drink?

1. At home (home cooked food)
2. Home (ready-made/bought food)
3. At work (home-prepared food)
4. At work(ready-made/bought food)
5. At work (cafeteria/dining room)
6. Restaurant
7. At home of friends, family
8. Away from home (cinema, game, group activity)
9. While travelling (car, bus ,train)
10. Dining room (sheltered housing)
11. Day Care Center for the Elderly
12. Other, specify: _____

CARD 2

Which meal was it?

1. Before breakfast
2. Breakfast
3. Mid-morning snack
4. Lunch
5. Mid-afternoon snack
6. Dinner
7. Late night snack
8. Undefined meal/drink (snack)
9. Food/ drink consumed over several hours
10. Other ,specify: _____

Read: "There are foods which people forget they ate or drank. Try to remember if you forgot to mention one of these foods: hot drinks, cold drinks (including water), alcoholic drinks, sweets, salty snacks, fruits, vegetables, bread".

1.10. Who are the people, including yourself, who live in the house on a permanent basis? Not including a tenant paying rent, a student living in dormitories or someone living outside the house most days of the week?

Interviewer: Record in the relationships column one of the following, where the interviewee is number 1.

Relationship	
1. The interviewee	10. Grandfather/Grandmother
2. Spouse/partner	11. Aunt/Uncle
3. Son/Daughter (Interviewer: includes adopted)	12. Niece/Nephew
4. Spouse/partner of son/daughter	13. Other family member , specify_____
5. Grandson/granddaughter	14. A foster child
6. Parent	15. Room-mate
7. Parent of spouse/partner	16. Caregiver, housekeeper, domestic worker
8. Sister/Brother	17. Other, specify
9. Brother/sister- in-law	

Show the help booklet page 1

Serial no.	1.10.1 First name	1.10.2 Family name	1.10.3 Relationship (from above table)	1.10.4 Year of birth
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				

1.11 How many rooms are there in the apartment/house you live in? (not including kitchen, bathrooms)? _____

Interviewer: a half room is counted as a room
98. Don't know 99. Refuse

Interviewer: now go to the 24 hour food recall

1. GENERAL QUESTIONS

Read: I will now ask you some questions about yourself.

1.1 First Name _____

1.2 Family Name _____

1.3 What is your birth date? Year ____/Month____/Day____ **To the interviewer:** Check that the answer corresponds to the year of birth on the samples card
98. Don't know 99. Refuse

1.4 Where were you born according to the current boundaries?

1. Israel go to question 1.5

2. Other country, specify: _____ go to question 1.7

98 Don't know 99. Refuse

1.5 Where was your father born according to the current boundaries?

1. Israel

2. Other country, specify: _____

98 Don't know 99. Refuse

1.6 Where was your mother born according to the current boundaries?

1. Israel

2. Other country, specify: _____

98 Don't know 99. Refuse

1.7 Are you...?

1. Married

2. Single

3. Divorced

4. Widowed

5. Separated

98. Don't know 99. Refuse

1.8 Do you define yourself as:

1. Secular/not religious

2. Traditional/not so religious

3. Religious

4. Ultra-orthodox/very religious

5. Atheist/no religion

98. Don't know 99. Refuse

1.9. In which health fund are you insured?

1. **Clalit** Health Services

2. **Maccabi** Health Services

3. **Meuhedet** Health Fund

4. **Leumit** Health Fund

5. **Army** Health Service

98. Don't know 99. Refuse



Ministry of Health
Israel Center for Disease Control

Interviewee number _____
Sex _____



Central Bureau of Statistics

RAV MABAT QUESTIONNAIRE ages 18-64



Greetings,

The Central Bureau of Statistics, together with the Ministry of Health, is conducting a survey on health and nutrition habits among people aged 18-64. The information collected enables the Ministry of Health to obtain updated information regarding the nutritional and health habits of the population in Israel. The information received is of great importance in maintaining the health of the population over time.

Participation in the survey relies on your will and your consent; you are not legally obliged to provide information. Prior to the interview you will be asked to sign a form of informed consent to participate in the survey of your own free will.

Your response is very important, and we thank you in advance for agreeing to participate in the survey.

Interviewer Name: _____ Interviewer Number: _____

Date of interview: _____

Food recall on day (circle appropriate day) 1 2 3 4 5 6 7

Commencement time: _____

Survey Questionnaire

Chapter 13 - Vitamins

Nutrient	Mean daily consumption
Vitamin A (mcg)	440
Vitamin E (mg)	7.1
Vitamin C (mg)	84
Thiamin (mg)	1.2
Riboflavin (mg)	1.6
Niacin (mg)	23.4
Folate (mcg)	266
Vitamin B ₁₂ (mcg)	3.6
Vitamin D (mcg)	3.9

Chapter 14 - Vitamins - comparison to reference values

Nutrient	Reference values EAR ¹ mg/day			% below the reference values EAR
	Age group	Males	Females	
Vitamin A (mcg)	19-70	625	500	75.3
Vitamin E (mg)	19-70	12	12	87.4
Vitamin C (mg)	19-70	75	60	58.3
Thiamin (mg)	19-70	1	0.9	47.0
Riboflavin (mg)	19-70	1.1	0.9	30.2
Niacin (mg)	19-70	12	11	23.0
Folate (mcg)	19-70	320	320	72.5
Vitamin B ₁₂ (mcg)	19-70	2	2	45.6
Vitamin D (mcg)	19-70	10	10	92.3

¹EAR: Estimated Average Requirement

Chapter 15: Beverages

- The average daily intake of beverages per person in the total sample population was 6.1 cups.
- The average daily intake of water per person was 4.3 cups (among those who drink water the average was 5 cups per day).

Chapter 12 - Minerals - comparison to reference values

Nutrient	Reference values EAR ¹ mg/day			% below the reference values EAR
	Age group	Males	Females	
Calcium	19-50	800	800	80.7
	51-70	800	1000	
Iron	19-50	6	8.1	29.3
	51-70	6	5	
Magnesium	19-30	330	255	54.8
	31-70	350	265	
Zinc	19-70	9.4	6.8	57.3
Phosphorus	19-70	580	580	18.8
Copper	19-70	0.7	0.7	20.5

¹EAR: Estimated Average Requirement

Nutrient	Reference values AI ² mg/day			% according to reference values AI
	Age group	Males	Females	
Potassium [§]	19-70	4700	4700	4.0
Sodium*	19-50	1500	1500	18.1
	51-70	1300	1300	

[§]Equal or above the reference values

²AI: Adequate Intake

*Daily sodium intake **should not exceed** the AI values presented in the table

Chapter 10 - Fatty Acids - adherence to the recommendations

Nutrient	recommendations	Survey findings			
	IOM (Institute of Medicine, USA) recommendations	Mean average daily intake as a percentage of the total daily calorie intake (%)	% in adherence to the recommendations	% above the recommendations	% below the recommendations
Saturated fatty acids	7%-10%	9.8	32.1	41.3	26.6
Mono-unsaturated fatty acids	10%-13%	12.3	26.6	40.6	32.8
Poly-unsaturated fatty acids	8%-12%	7.8	27.1	13.1	59.8

Chapter 11 - Minerals

Nutrient	Mean daily consumption (milligrams/day)
Calcium (milligrams)	585
Iron (milligrams)	10.2
Magnesium (milligrams)	329
Potassium (milligrams)	2,354
Sodium (milligrams)	2,735
Zinc (milligrams)	8.6
Phosphorus(milligrams)	1,058
Copper (milligrams)	1.3

Chapter 8 - Macronutrients - adherence to the recommendations

Macronutrient	recommendations			Survey findings			
	Dietary Reference Intake (DRI) recommendations			Mean average daily intake as a percentage of the total daily calorie intake (%)	% in adherence to the recommendations	% above the recommendations	% below the recommendations
Protein	10%-35%			17.7	89.8	2.1	8.1
Fat	20%-35%			32.5	54.9	37.7	7.4
Carbohydrates	45%-65%			47.9	54.7	6.0	39.3
Dietary fiber	Age group	Males (gr)	Females (gr)	-	17.0	-	83.0
	19-50	38	25				
	51-70	30	21				

Chapter 9 - Fatty Acids and Cholesterol

Nutrient	Mean daily consumption
Saturated fatty acids (grams)	18.2
Cholesterol (milligrams)	258
Monounsaturated fatty acids (grams)	23.1
Polyunsaturated fatty acids (grams)	14.9
Omega-3 PUFA (grams)	1.8

- 25.0% reported that they always or often eat out of boredom: 27.2% of Jews and 16.4% of Arabs.
- 21.2% reported being on any type of diet: 21.3% of Jews and 21.0% of Arabs.
- 17.2% were following a diet for weight reduction or weight maintenance (control): 17.4% of Jews and 16.5% of Arabs.
- 3.7% were defined as living with very low food security: 2.0% of Jews and 10.5% of Arabs.
- 4.1% were defined as living with low food security: 2.8% of Jews and 9.2% of Arabs.

Chapter 6 - Attitudes and consumer behavior

- 59.5% were interested or very interested in the link between health and nutrition: 60.9% of Jews, 54.0% of Arabs.
- At the time of food purchase, the price was important or very important to 67.2% of those surveyed: 72.9% of Jews and 44.2% of Arabs.
- At the time of food purchase, the information on the food label was important or very important to 50.4% of those surveyed: 53.3% of Jews and 39.1% of Arabs.
- At the time of food purchase, 36.7% always or often checked the nutrition claims: 38.4% of Jews and 29.7% of Arabs.
- When reading the food label, about a third (35.2%) always or often checked the nutrition facts table: 38.2% of Jews and 23.3% of Arabs.

Chapter 7 - Macronutrients

Macronutrient	Mean daily consumption
Energy (kcal)	1,657
Protein (grams)	72
Fat (grams)	61
Carbohydrates (grams)	196
Sugar (grams)	72
Dietary fiber (grams)	19

- 2.7% reported ever having been diagnosed by a doctor as having cancer: 2.9% of Jews, and 2.3% of Arabs.
- 1.5% reported ever having been diagnosed by a doctor as having Celiac disease: 1.4% of Jews, and 2.0% of Arabs.
- 7.4% reported ever having been diagnosed by a doctor as having thyroid problems: 7.6% of Jews, and 6.4% of Arabs.
- 7.4% reported ever having been diagnosed by a doctor as having asthma: 7.8% of Jews, and 6.0% of Arabs.
- 16.0% reported ever having been diagnosed by a doctor as having hypertension: 16.1% of Jews, and 15.7% of Arabs.
- According to measured blood pressure, 16.1% had blood pressure values above normal: 14.4% of Jews and 22.2% of Arabs.
- Most (87.4%) of those aged 18-64 defined their dental status as "very good" or "good": 88.6% of Jews and 82.5% of Arabs. The rest defined their dental status as "not good" or "poor".
- 67.0% reported not taking medications on a regular basis. 24.7% take between 1-3 medications/nutrition supplements, 6.9% take between 4-8 medications/nutrition supplements and 1.4% take 9 or more medications/nutrition supplements.

Chapter 5 - Eating habits

- About half (46.1%) add salt to their food at the table (always or often), 49.2% of Jews and 33.5% of Arabs.
- Most of those aged 18-64 (79.0%) add salt during cooking always or often: 78.2% of Jews and 82.3% of Arabs.
- 4.5% avoid eating beef and poultry: 5.3% of Jews and 1.3% of Arabs.
- 8.6% reported being allergic to certain foods: 9.0% of Jews and 6.8% of Arabs.
- The common allergies were to milk, fava beans and fish.
- 47.7% eat family meals at a frequency of 3-7 times a week: 39.5% of Jews and 80.6% of Arabs. 4.8% rarely or never eat family meals .
- 37.0% said that they often or always eat not sitting at the table: 37.1% of Jews and 36.4% of Arabs.
- 34.6% reported that they always or often eat late in the evening or at night: 36.8% of Jews and 25.5% of Arabs.
- 50.9% reported that they always or often eat while watching television or while reading or working: 54.7% of t Jews and 35.4% of Arabs.

- Most of those (71.8%) aged 18-64 reported not smoking at all; 35.7% of these reported not having been exposed to passive smoking in the past month; 38.2% of Jews and 25.2% of Arabs.
- 29.1% reported being exposed to passive smoking to a very great or great extent; 25.6% of Jews and 43.6% of Arabs.
- About half (54.4%) reported drinking alcohol in the past year, not including for ritual purposes; 63.9% of Jews and 14.6% of Arabs.
- Among those who drink alcohol, 49.6% reported drinking one drink or more at least once a week.
- The average alcohol intake among those aged 18-64 who reported drinking alcohol was 44.6 grams a week. This amount is lower than the CDC guidelines for moderate alcohol consumption, which are: for men up to 2 drinks a day with a total of 34.1 grams of alcohol (238.7 grams weekly), and for women up to one drink a day containing 17.1 grams of alcohol (119.4 grams weekly). Some examples of a serve of alcoholic drink: 330 ml beer, 150 ml wine, 50 ml spirits.

Chapter 4 - Health status

- 84.4% assessed their health status as "very good" or "good": 86.3% of Jews and 76.6% of Arabs.
- 26.8% assessed their health status as better than that of their peers, 60.5% assessed it as the same, and 10.3% as worse than that of their peers.
- About a quarter (23.3%) reported ever having been diagnosed by a doctor with iron deficiency anemia with similar proportions among Jews (23.6%) and Arabs (22.0%).
- 4.3% reported ever having been diagnosed by a doctor with osteoporosis.
- 21.4% reported ever having been diagnosed by a doctor as having hypercholesterolemia: 21.5% of Jews and 20.9% of Arabs.
- 10.7% reported ever having been diagnosed by a doctor as having hypertriglyceridemia; 10.5% of Jews and 11.4% of Arabs.
- 8.6% reported ever having been diagnosed by a doctor as having diabetes: 7.6% of Jews and 12.7% of Arabs.
- 3.9% reported ever having been diagnosed by a doctor as having cardiovascular disease: 3.2% of Jews and 6.5% of Arabs.
- 1.5% reported ever having been diagnosed by a doctor as having had a stroke: 1.2% of Jews and 2.8% of Arabs.

Chapter 1 - Demographic characteristics of the study population

- The sample included 47.1% men and 52.9% women: 82.3% were Jews and 17.7% Arabs.
- 71.4% of the Jews in the sample were Israeli-born. 15.7% were born in the former USSR, 4.4% in Africa, 3.8% in Europe, 3.4% in America and 1.4% in Asia.
- 67.5% of those aged 18-64 were married: 64.8% of the Jews and 79.5% of the Arabs; 68.4% of the men and 66.6% of the women.
- 45.0% of those aged 18-64 defined themselves as secular: 49.3% of the Jews and 25.3% of the Arabs.
- 4.7% of those aged 18-64 had 0-8 years schooling: 2.0% of the Jews, and 17.1% of the Arabs. 32.7% had an academic qualification, 35.9% of Jews and 18.0% of Arabs.
- About one-fifth (21.9%) of those aged 18-64 were classified as below the poverty line: 16.1% of the Jews and 49.2% of the Arabs. 18.9% of men and 24.6% of women were below the poverty line.

Chapter 2 - Anthropometric measurements and grip strength

- According to measured weight and height, about half (47.5%) were defined as overweight, or obese: 30.5% overweight and 17.0% obese.
- About a third (30.3%) had a waist circumference above the desired: 28.9% of Jews and 36.0% of Arabs.
- The median grip strength was 32.4 kg. At the 10th percentile, grip strength was 20.4 kg, at the 90th percentile 54.3 kg.

Chapter 3 - Lifestyle

- A third (33.0%) met the physical activity recommendations of the World Health Organization: 36.8% of Jews and 17.7% of Arabs.
- About half (48.7%) engage in aerobic physical activity at least once a week: 53.3% of Jews and 30.6% of Arabs.
- About a quarter (23.9%) engage in nonaerobic physical activity at least once a week; 27.0% of Jews and 11.5% of Arabs.
- About a quarter (24.9%) currently smoke cigarettes: 25.8% of Jews and 21.6% of Arabs.
- About one-eighth (12.0%) smoked cigarettes in the past but do not currently smoke: 13.8% of Jews and 5.1% of Arabs.

Summary of Findings

4.5.4 Comparison of data with the First Mabat Survey of 1999-2001

Comparison of the data with the 1999-2001 Survey appears in the current publication in instances where the questions were identical or very similar in both surveys.

However, it must be remembered that the first Survey was for the age group 25-64, as compared to the Mabat Adult Survey of 2014-6 which was carried out in the age group 18-64.

In some cases, comparisons could not be made with the 1999-2001 data, for example:

1. When the questions were phrased differently, which prevented comparisons, such as questions on vegetarianism, alcohol consumption in the last year and self- assessment of health
2. When the questions were not asked and data were not collected in 1999-2001, such as passive smoking, presence of asthma and celiac disease, and measurement of grip strength.

On the other hand, where possible, the data from 1999-2001 were recalculated so as to enable comparisons between the two surveys; thus in this publication there are certain data from the 1999-2001 survey which differ from what was presented in the publication of that survey, published in 2004. For example, intake of dietary fiber and of calcium in comparison to reference values.

4.5.2 Weighting of data

The data presented in this publication are weighted for the total population by weighting factors created by the Central Bureau of Statistics and are based on education, continent of birth, population group, dietary recall day and sex linked with age groups.

Appendix A presents the crude data (in numbers) for all the variables in the publication. The data presented for 1999-2001 were not weighted.

4.5.3 Comparison of Data with Dietary Reference Intakes

Data on nutrient consumption were compared with international reference values, as adopted by Israel. As a basis for the reference values, the Dietary Reference Intakes (DRI) was used.

The DRI consists of 4 values for each nutrient:

Estimated Average Requirement (EAR) - The daily intake level estimated as adequate for the requirements of 50% of the healthy population of a specific sex and age group.

Adequate Intake (AI) - Adequate/suitable intake level when the information is not sufficient for the estimation of RDA or EAR.

Recommended Daily Allowance (RDA) - The daily intake level estimated as adequate for the requirements of almost all (98%) of the healthy population of a specific sex and age group.

Tolerable Upper Intake Level (UL) - The maximum daily intake level which will not harm most of the population of a specific sex and age group.

For the comparison of the intake levels with the recommendations, EAR levels were generally used; these are measures which are appropriate for comparison of populations. In cases when there is no EAR, the AI is used as a basis for comparison.

In order to determine a final list of the respondents in the survey, a comparison was made between four lists: the follow-up table of the CBS Survey Unit, the follow-up table of questionnaires received by the relevant unit at the CBS, the list of questionnaires typed in the data entry program at the CBS and the follow-up table of the 24 hour recalls entered by the Ministry of Health. Any discrepancies that were discovered were dealt with and corrected to obtain a final file of questionnaires for processing the data.

4.4.3 Checking representativeness of BMI values

After receipt of the final data files, BMI values were calculated for all interviewees for whom there was measured height and weight data (72.2% of the interviewees). In order to ascertain that the population of those measured did not have different physical dimensions (height, weight) from those who chose not to have their height and weight measured, but agreed to report this information, comparisons were carried out between the two groups. Reported height and weight measurements of both groups were used to calculate standard BMI categories. No statistically significant differences were found between the two groups.

4.5 Data Processing

Data processing was carried out in the SAS Enterprise program (Version 7.1).

4.5.1 The Israeli Food and Nutrient database (BINAT)

The processing of the Food Intake data was carried out using the Israel Food and Nutrient database –BINAT. The Tzameret software program, which contains the database, assists in production of reports of nutrients in all foods consumed. This unique database was expanded and updated from several sources, at the same time as the data collection, and it continues to be updated on an ongoing basis. Therefore, in the future, there may be changes in the nutrient composition of various food items, which may lead to changes in some of the data presented in this publication.

the number of questionnaires filled in each shift, the efficiency of the interviewer, work output and more.

2. Telephone controls: The coordinators monitored the work of the interviewers and made telephone contact with the interviewees for purposes of quality control. These checks were intended to ascertain the reliability of the data and the manner in which the interviewers related to the interviewees. 10% of the questionnaires were checked this way.

3. Accompanying by the national and regional coordinators: The national coordinator accompanied each interviewer once a month. In addition, coordinator-interviewer meetings were held on a bi-weekly basis, and regional coordinators accompanied the interviewers to interviews.

4.4.2 Questionnaire Quality Assurance

All questionnaires were entered at the CBS, including partial questionnaires. In the data entry system, possible response values and reasonable ranges were defined for continuous variables, to prevent the entering of values not in range.

In addition to the quality control built into the data entry program as described above, elements of the data entry software were regularly adjusted and improved following questions raised by data entry personnel during data entry. The coordinator was in direct and daily contact with them and answered questions that arose. As the questionnaires were entered, mistakes or missing data in the questionnaire were noted. These were sorted according to interviewer and area and were transferred to the regional coordinators for further attention.

At the end of the data entry, a data file was produced from the questionnaire data entry system. The integrity of the data and the ranges of values were examined. For the main variables, a repeat examination was conducted according to the nature of the deviation, by returning to the original questionnaire or by checking the Population Registry. Each case was corrected accordingly.

The 24 hour dietary recall questionnaires were sent to the Ministry of Health for data entry.

After entry, reports were produced in Excel format summarizing food consumption. These reports were checked to detect irregular data, inappropriate amounts, mismatch between hours and meals, missing quantities, and incorrect use of codes. All data entry errors found were corrected. Final Excel reports were produced.

4.2.7 Food Frequency Questionnaire

During the 2nd interview, a Food Frequency Questionnaire was completed, wherein interviewees were asked to report on the usual frequency of consumption over the past year, according to a structured list. The questionnaire was developed by the Ministry of Health, together with staff from the Ben Gurion University of the Negev, so as to reflect food consumption in Israel. The questionnaire includes 117 foods, with a portion size defined for each. The interviewees were asked to report on the frequency of consumption of these items (number of serves a day, a week or a month).

4.3 Receipt of questionnaires and data

The interviewers arrived twice a month to meet with the coordinators to transfer the questionnaires. The coordinators checked the integrity of data and documents. All the material received was transferred to the Central Bureau of Statistics (CBS) and from there to the health division at the CBS, where the general details were entered in a follow-up table.

The 24 hour dietary recall questionnaires and the food frequency questionnaires were sent to the Ministry of Health, the consent forms were filed and the questionnaires were transferred for data entry. The data entry was performed at the CBS by trained personnel using a data entry system developed specifically for the survey with the BLAISE software. The program was built to mimic a standard questionnaire in which the possible response values and reasonable ranges were defined for continuous variables. The dietary recall questionnaires were entered into the Tzameret Program and the Food Frequency Questionnaires were entered into the Nemala program.

4.4 Quality Assurance

4.4.1 Quality assurance of interviewers' work:

The survey was conducted and performed manually without a computerized system, and quality control of the interviewers and coordinators was carried out in several ways:

1. Daily work reports for follow-up of the interviewers in the field: These reports gave an indication of the number of interviewers who went out each week, time in the field,

Waist circumference was measured using a flexible tape that allows a measurement of a maximum of 1.5 meters, at the narrowest part of the torso, at the place of the fold created when bending sideways. In the case where the two measurements differed from each other by more than 5 mm, the circumference was measured a third time. The compliance for waist circumference measurement was 68.3%.

Hip circumference was also measured with a flexible tape that allows a measurement of a maximum of 1.5 meters (68.2% compliance). The hip circumference was carried out at the widest part of the hips. If the two measurements differed from each other by more than 5 mm, the circumference was measured a third time.

Grip strength was measured using a set protocol, seated, using the dominant hand, while exhaling, with a CAMRY model EH101 instrument (75.2% compliance). Three measurements were carried out, and the highest was recorded, as accepted according to professional literature.

4.2.6 Food Intake of the previous day (24 hour dietary recall)

In order to estimate dietary intake, 24 hour dietary recalls were carried out, wherein the interviewees were asked to recall their food intake in the 24 hours that preceded the interview. The 24 hour dietary recall was carried out in the first interview, and again, in about 20% of the interviewees who were chosen automatically according to their ID numbers and agreed to a second interview, which was scheduled within 10 days of the first interview. In order to assist the interviewee in identifying food types and quantities during the food recall, a "Food and Food Quantities Guide" was used which was developed and produced in 2009 by the Ministry of Health. The Guide includes many photographs of Israeli foods as well as detailed questions (such as: whether the food was purchased or prepared at home, the method of preparation, whether it was eaten with side-dishes, the fat percentage of the food etc.) so as to characterize as exactly as possible the food/beverage item consumed. During the interview, interviewers used cards, the Food and Food Quantities Guide, and measuring aids such as a measuring cup, a tablespoon and a teaspoon, to facilitate quantification of foods consumed. For 2,904 (98.2%) of the interviewees, there was complete information on food intake.

4.2.4 Blood pressure and pulse measurements

Following the interview, the interviewers conducted blood pressure and pulse measurements using an electronic blood pressure monitor.

Compliance was 77.5%. The blood pressure and pulse measurements were measured according to a protocol based on recommendations of the American Heart Association (AHA). Blood pressure and pulse were measured on the right arm, while seated. Two measurements were carried out one minute apart. Where there was a difference of 10% or more between measurements of either systolic or diastolic blood pressure, a third measurement was carried out. The final value was the average of 2 measurements (where three measurements were taken, the average was calculated based on the two closest measurements).

4.2.5 Anthropometric measurements and grip strength

Following blood pressure and pulse measurements, anthropometric measurements were performed. Compliance with the anthropometric measurements was: 78.3% for weight, 73.9% for height. All measurements were performed twice (and the average calculated) according to a protocol and included: standing height and weight, waist and hip circumference. All measurements were carried out in light clothing.

Weight and height were measured without shoes, though if the interviewee refused to remove his shoes, a note was made regarding the type of shoes according to three shoe weight categories - and the average shoe weight was deducted from the interviewee's weight. Weight measurements were performed using an analog scale suitable for weighing up to 130 kg, with accuracy of 1 kg. The scales were placed on an uncarpeted floor and calibrated before weighing. If the measurements differed by more than 1 kg, the weight was measured a third time. Height was measured using a spring coil measuring tape. A rigid aluminum angle was used to determine the intersection of the meeting point of the top of the head with the wall/door; stickers were used to mark the meeting point. If the two measurements differed by more than 5 mm, the height was measured a third time. If the participant did not take off his shoes, the heel height was measured and this deducted from the measured height, before calculation of BMI.

insecurity, bowel habits, attitudes towards nutrition and sources of nutrition information. The questionnaire also included a 24 hour dietary recall. The questionnaire was designed to reflect the nutrition habits of the adult population during the year and for all days of the week. In order to assist the interviewees in identifying the types of food during the dietary recall, the surveyors used a "Food and Quantity Guide", which was produced for this purpose. The Guide includes many photographs of Israeli dishes as well as detailed questions about food. In order to help assess the quantities of food consumed, the interviewers used, in addition to the Guide, measurement aids (measuring cup, tablespoon and teaspoon).

4.2.2 The interview

The interview was conducted face-to-face with the interviewee in his home, using the survey questionnaire, by specially trained interviewers. No interviews were conducted with the interviewee's representative (proxy). The average interview time was 1 hour 40 minutes.

A second interview was conducted for about 20% of the participants who were automatically selected according to their ID number and who agreed to be interviewed again within 10 days of the first interview. In the second interview, participants were asked about their food intake using two methods:

- A. a 24 hour dietary recall
- B. a food frequency questionnaire

4.2.3 Evaluation of functional status

The assessment of functional status was based on the "Washington" questionnaire which was included in the survey questionnaire. Functioning was determined by means of 6 questions that examined the level of difficulty regarding vision, hearing, physical mobility, dressing or bathing, memory or concentration inter-personal communication. A score was created by summarizing the relative score stated for each category of functioning mentioned above. The range of scores was between zero and three: zero indicating no difficulty in functioning; above zero to 1 indicating slight difficulty in functioning; above 1 and up to 3 indicating great difficulty in functioning.

3.5 Response rate

The response rate was calculated as the number of respondents out of the gross sample, excluding those sampled who did not belong to the survey population. The overall response rate was 56.0% (54.6% among Jews and 63.4% among Arabs).

3.6 The Survey Population

The final sample comprised 2,957 persons (2,433 Jews and 524 Arabs) who met the sampling criteria and agreed to take part in the Survey.

3.7 Informed Consent

The survey was approved by the Ethics Committee of the Ministry of Health. Before commencement of the interview, each interviewee signed an informed consent, for the questionnaire, the anthropometric measurements, blood pressure and pulse measurements, and if he so wished, a consent form for blood and urine tests.

4. Survey Procedure

4.1 Establishing contact with sample persons

A preliminary letter was sent to all sample persons, describing the MABAT survey and notifying the individual of an impending visit by a surveyor at his/her home. For respondents for whom a telephone number was found, a telephone call was made to arrange a meeting for the interview. If the telephone number was incorrect or unanswered or if a telephone number was not given, the interviewer went to the interviewee's home for the interview. If the interviewee was not at home, a postcard was left with a short explanation and a request to contact the CBS interviewer. The interviews were conducted in Hebrew, Arabic, or Russian according to the interviewee's preference.

4.2 Data collection and survey process

4.2.1 The questionnaire

The survey included demographic details, questions about health status, mouth and dental status, functional status, use of medications and nutrition supplements, alcohol consumption, physical activity, smoking habits, eating and dieting habits, food

3.4 The Survey Sample

1. The first sample: 3,011 persons were sampled as follows:

All localities in the country were divided into two groups:

A. 40 localities comprising 20,000 people or more, called "the definite localities".

B. The remaining localities, with less than 20,000 people, which were called "probable localities".

110 probable localities were sampled according to a proportion of 1 in 10. The sampling of these localities was carried out in a stratified sample, with each district constituting a stratum.

In the probable localities, 771 individuals were sampled by stratum sampling (the strata were age groups by sex by religion).

In the 40 definite localities, 2,240 individuals were sampled by stratum sampling (the strata were age groups by sex by religion).

2. In the second sample, 2,102 persons were sampled in a two stage cluster sampling method:

A. In the first stage, statistical areas within geographic strata were sampled.

B. In the second stage, within each sampled statistical area, 15 people, meeting the population definitions (adults and children) were sampled.

The sampling covered 135 settlements in 7 districts.

The sample in the second year was generated twice, because in the first sample a sampling error was found which necessitated cessation of the field work until an additional correct sample was generated. Nevertheless, the respondents in the first sample were included in the final data file.

Each person in the sample whose ID number ended with the digits 5 or 7 or 9 was automatically sampled for a second interview, which included an additional 24 hour dietary recall and a Food Frequency questionnaire (about 30.0%).

Further information on the sampling can be obtained from the Israel Center for Disease Control (at the following address: icdc@moh.gov.il)

3. Methods

3.1 Study design

Cross sectional.

3.2 The sampling framework

Those aged 18-64 in the Population Registry, who met the inclusion criteria: Men and women of all religions living in the community or residing in non-therapeutic institutions, living in Israel (new immigrants - only those who resided in Israel for six months or more) and not residing in locations defined as "Bedouin tribes", "non-recognized localities", "employment centers" and "collective symbols".

Excluded were a small number of the institutional settlements¹, military camps, small settlements with only dozens of residents and individuals registered in former Gaza Strip and northern Samaria settlements who had been evacuated in 2005. Soldiers in the army were not included.

3.3 The Sampling Method

The sample was generated in two time periods:

1. The first sample: Those aged 18-64, without children age 2-11: the sample was generated from the September 2013 Population Registry in a national stratified sample.
2. The second sample: Those aged 18-64, with children age 2-11: the sample was generated from the 2014 Population Registry (without emigrants) in a 2 stage cluster sample.

¹ Institutions with characteristics of a locality, but are not included in the municipal area of other localities.

2. Aims of the Survey

1. To estimate the types and quantities of food consumed among the community dwelling population aged 18-64 in Israel and to calculate the daily consumption of energy, total carbohydrates, sugars, dietary fiber, protein, total fat, saturated fat, polyunsaturated fat, cholesterol, vitamins and minerals in this population.
2. To compare the nutrient intakes of those aged 18-64 in the various sub-groups of the population, with the accepted reference intakes (DRI - Dietary Reference Intakes).
3. To describe meal compositions and foods consumed together in this population.
4. To assess the associations between nutrition status and variables such as sex, age, health status, illness, use of medications, lifestyle, and functional status.
5. To identify nutritional issues needing attention and sub-population groups at risk for nutrient deficiencies and factors associated with nutritional deficiency.
6. To assess the prevalence of lifestyle behaviors associated with health (physical activity, smoking, alcohol consumption, use of medications and nutrition supplements, reading nutritional labeling).
7. To assess levels of knowledge and attitudes regarding nutrition in the adult population.
8. To assess the prevalence of food insecurity and to identify factors related to food insecurity.
9. To describe the distribution of body measurements of the adult population (weight, height, waist and hip circumference, and BMI) and to assess trends.
10. To compare the current nutritional and health status of the adult population with the nutritional and health status of the same age group fifteen years previously (First Mabat Survey 1999-2001).

1. Background

National surveys focusing on health and nutrition are an essential and effective means of describing the overall health, nutritional status and lifestyle of the population. The first national health and nutrition survey (Mabat) of the adult population in Israel was carried out between the years 1999-2001. The second adult Mabat Survey was conducted between March 2014 and May 2016, by the Israel Center for Disease Control in collaboration with the Central Bureau of Statistics (CBS) and the Nutrition Division of the Ministry of Health.

The second Mabat Adult Survey, like the first survey, was designed to collect national data on the state of health and nutrition of a random sample of the adult population in Israel. In the survey, food intake, health status and health-related habits (such as physical activity, smoking, alcohol consumption, use of medications and use of dietary supplements), as well as attitudes regarding health and nutrition were evaluated.

The findings of the survey will enable the provision of an appropriate nutritional response to the needs of the population living in the community, to formulate appropriate recommendations for food consumption for the healthy population as well as for those with health problems, and will improve the quality of life of adults in Israel. The scientific results of the survey will serve policy makers in the formulation of policy and the planning of intervention programs. The findings will be of value to the academic world, to industry, to non-governmental organizations (NGOs) and to volunteer organizations, and will facilitate the promotion of programs for a healthier Israel.

A Message from the Deputy Director, Israel Center for Disease Control

The second Mabat Adult Health and Nutrition Survey was conducted between 2014-2016, and included the population aged 18-64 years. This survey was part of the “Rav-Mabat” survey, a national face-to-face interview survey based on a representative sample of the Israeli population including various ages, 2-11 and 18 and above, conducted in collaboration with the Ministry of Health (the Israel Center for Disease Control - ICDC and the Nutrition Division) and the Central Bureau of Statistics (CBS). A previous survey of this age group (25-64) was conducted during 1999-2001.

The main objectives of the Mabat Adult Survey were to assess the food consumption of the adult population in Israel, and to assess the extent of disturbing phenomena such as underweight, overweight and obesity, food insecurity and chronic morbidity. Data were collected regarding various health behaviors and nutritional habits. In addition, the dietary intake of vitamins (such as vitamin D) and certain nutrients (such as sodium) was estimated in comparison with the accepted recommendations. Anthropometric measurements (height, weight, circumferences) and other measurements (blood pressure, grip strength) were also measured during the interview. These data provide an accurate picture of the present health and nutrition status of the Israeli adult population; and facilitate comparisons of the findings of the second Mabat Adult Survey with those of the first survey, thus allowing us to assess trends over time.

This survey is part of a series of MABAT cross-sectional Health and Nutrition surveys conducted in various age groups in Israel since 1999.

The MABAT survey database is an essential database used by policy makers in the Ministry of Health and other relevant bodies. It is my hope that the important information presented in this publication will assist policy makers in the process of decision-making, thus contributing to the creation of a health-supporting environment for Israel's population, and as a basis for research of the field.

This survey would not have been possible had it not been for the meticulous and dedicated work of many people, including the MABAT team at the Israel Center for Disease Control, the staff of the Nutrition Division, the Central Bureau of Statistics, the interviewers and of course the interviewees themselves. My sincere thanks to all.

Prof. Lital Keinan-Boker
Deputy Director
Israel Center for Disease Control
Israel Ministry of Health

February 2019

Chapter 14: Vitamins - Comparison with Reference Values

14.1 Vitamin A consumption in comparison with the reference values	171
14.2 Vitamin E consumption in comparison with the reference values	172
14.3 Vitamin C consumption in comparison with the reference values	173
14.4 Thiamin consumption in comparison with the reference values	174
14.5 Riboflavin consumption in comparison with the reference values	175
14.6 Niacin consumption in comparison with the reference values	176
14.7 Folate consumption in comparison with the reference values	177
14.8 Vitamin B12 consumption in comparison with the reference values	178
14.9 Vitamin D consumption in comparison with the reference values	179

Chapter 15: Beverages

15.1 Consumption of beverages	183
15.2 Consumption of beverages (cups/day) - consumers only.....	184

Appendix	185
-----------------------	-----

Chapter 11: Minerals

11.1 Calcium.....	139
11.2 Iron.....	140
11.3 Magnesium.....	141
11.4 Potassium	142
11.5 Sodium	143
11.6 Zinc.....	144
11.7 Phosphorus.....	145
11.8 Copper.....	146

Chapter 12: Minerals - Comparison with Reference Values

12.1 Calcium consumption in comparison with the reference values.....	149
12.2 Iron consumption in comparison with the reference values	150
12.3 Magnesium consumption in comparison with the reference values.....	151
12.4 Zinc consumption in comparison with the reference values	152
12.5 Phosphorus consumption in comparison with the reference values	153
12.6 Copper consumption in comparison with the reference values.....	154
12.7 Potassium consumption in comparison with the reference values	155
12.8 Sodium consumption in comparison with the reference values	156

Chapter 13: Vitamins

13.1 Vitamin A	159
13.2 Vitamin E	160
13.3 Vitamin C	161
13.4 Thiamin	162
13.5 Riboflavin	163
13.6 Niacin	164
13.7 Folate	165
13.8 Vitamin B12	166
13.9 Vitamin D	167

Chapter 6: Attitudes and Consumer Behavior

6.1 Interested in the relationship between nutrition and health.....	103
6.2 Importance of price when purchasing food.....	104
6.3 Importance of the information on the food label when purchasing food.....	105
6.4 Frequency of checking nutrition claims when reading food label.....	106
6.5 Frequency of checking the nutrition facts table when reading food label.....	107

Chapter 7: Macronutrients

7.1 Energy.....	111
7.2 Total protein.....	112
7.3 Total fats	113
7.4 Total carbohydrates.....	114
7.5 Total sugar.....	115
7.6 Dietary Fiber.....	116

Chapter 8: Macronutrients - Adherence to the Recommendations

8.1 Calories from protein as a percentage of total daily calorie intake	119
8.2 Calories from fat as percentage of total daily calorie intake	120
8.3 Calories from carbohydrates as percentage of total daily calorie intake.....	121
8.4 Dietary fiber consumption according to the recommendations.....	122

Chapter 9: Fatty Acids and Cholesterol

9.1 Total Saturated Fat	125
9.2 Cholesterol.....	126
9.3 Total Monounsaturated Fat	127
9.4 Total Polyunsaturated Fat	128
9.5 Total Omega 3	129

Chapter 10: Fatty Acids - Adherence to the Recommendations

10.1 Calories from SFA as a percentage of the total daily calorie intake.....	133
10.2 Calories from MUFA as a percentage of the total daily calorie intake.....	134
10.3 Calories from PUFA as a percentage of the total daily calorie intake	135

Chapter 4: Health Status

4.1 Self-assessment of health status as "very good" or "good".....	67
4.2 Health status today as compared to age-and sex-matched peers	68
4.3 Ever diagnosed with iron deficiency anemia (self-reported).....	70
4.4 Ever diagnosed with osteoporosis (self-reported).....	71
4.5 Ever diagnosed with high levels of plasma cholesterol (self-reported).....	72
4.6 Ever diagnosed with high levels of plasma triglycerides (self-reported).....	73
4.7 Ever diagnosed with diabetes (self-reported).....	74
4.8 Ever diagnosed with coronary heart disease (self-reported).....	75
4.9 Ever diagnosed with stroke (self-reported).....	76
4.10 Ever diagnosed with cancer (self-reported).....	77
4.11 Ever diagnosed with Celiac disease (self-reported).....	78
4.12 Ever diagnosed with thyroid problems (self-reported).....	79
4.13 Ever diagnosed with asthma (self-reported).....	80
4.14 Ever diagnosed with hypertension (self-reported).....	81
4.15 Hypertension based on blood pressure (BP) measurement.....	82
4.16 Self-assessment of dental health status as "very good" or "good".....	83
4.17 Routine use of medications and nutrition supplements.....	84

Chapter 5: Eating Habits

5.1 Adds salt to food at the table	89
5.2 Adds salt during cooking	90
5.3 Vegetarianism	92
5.4 Food allergy	93
5.5 Frequency of eating family meals	94
5.6 Eating behaviors.....	96
5.7 Dieting - any type of diet	97
5.8 Dieting for weight loss or maintenance.....	98
5.9 Food security	99

Table of Contents

Introduction	11E
Background and Methods	13E
Summary of Findings	27E
Survey Questionnaire	37E

Chapter 1: Demographic Characteristics of the Study Population

1.1 Study population: distribution by sex and population group.....	35
1.2 Study population: place of birth and year of immigration (Jews only).....	36
1.3 Study population: Marital status.....	37
1.4 Study population: distribution by religious observance.....	39
1.5 Study population: education	40
1.6 Study population: poverty status.....	41

Chapter 2: Anthropometric Measurements and Grip Strength

2.1 BMI based on measured height and weight.....	45
2.2 BMI based on measured height and weight 1999-2001.....	48
2.3 Measured waist circumference	50
2.4 Hand grip strength percentiles (kg).....	51

Chapter 3: Lifestyle

3.1 Physical activity in accordance with recommendations	55
3.2 Aerobic physical activity at least once a week	56
3.3 Non-aerobic physical activity at least once a week	57
3.4 Current cigarette smoking	58
3.5 Past cigarette smoking	59
3.6 Exposure to passive smoking (among non-smokers).....	60
3.7 Alcohol consumption in the past year.....	62
3.8 Consumption of at least one alcoholic beverage a week (consumers only)....	63
3.9 Total alcohol consumption (gram) among alcohol consumers.....	64

Researchers

Prof. Lital Keinan Boker

Prof. Tamy Shohat

Tal Shimony

Rivka Goldsmith

Lesley Nitsan

Israel Center for Disease Control, Ministry of Health

Israel Center for Disease Control, Ministry of Health

Israel Center for Disease Control, Ministry of Health

Nutrition Department, Ministry of Health

Israel Center for Disease Control, Ministry of Health

Statistical Analysis

Rachel Axelrod

Nisim Mery

Text, Editing and Graphics

Tal Shimony

Prof. Lital Keinan Boker

Anneke Ifrah

Lesley Nitsan

Steering Committee Members

Eyal Avital

Prof. Elliot Berry

Rivka Goldsmith

Nitzan HaCohen

Olga Litinetsky

Lesley Nitsan

Prof. Laurence Freedman

Revital Zaban

Pnina Zadka

Prof. Lital Keinan Boker

Naama Rotem

Prof. Tamy Shohat

Prof. Danit Shohat

Dr. Ziva Stahl

Dr. Aliza Stark

Tal Shimony

Israel Center for Disease Control (ICDC)
Medical Technology, Information and Research Division
Ministry of Health
Gertner Institute Building
Chaim Sheba Medical Center, Tel Hashomer 5265601
Telephone: 03-7371500
e-mail: icdc@moh.gov.il

©
All rights reserved
Israel Ministry of Health
2019

No part of this publication may be translated, reproduced, stored in a retrieval system or transmitted, in any form or by any means, electronic, mechanical, photocopying, recording or otherwise, without express written permission from the publishers.
Commercial use of the material contained in the book is strictly prohibited.

Israel Center for Disease Control (ICDC)
Medical Technology, Information and Research Division
Ministry of Health

Rav Mabat Adult

Second National Health and Nutrition Survey

Ages 18-64
2014-2016



Publication No. 383 February 2019

Israel Center for Disease Control (ICDC)
Medical Technology, Information and Research Division
Ministry of Health

Rav Mabat Adult

Second National Health and Nutrition Survey

Ages 18-64

2014-2016



משרד
הבריאות
לחיים בריאים יותר



Publication No. 383 February 2019