



Israel Center for Disease Control (ICDC)

Medical Technology, Information and Research Division
Ministry of Health

Rav Mabat Kids

First National Health and Nutrition Survey Ages 2-11 Years 2015-2016



**משרד
הבריאות**
לחיים בריאים יותר



סקר מצב בריאות ותזונה לאומי

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.

Researchers

Prof. Lital Keinan-Boker
Prof. Tamy Shohat
Dr. Michal Bromberg
Tal Shimony
Rebecca 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
Israel Center for Disease Control, Ministry of Health
Nutrition Division, Ministry of Health
Israel Center for Disease Control, Ministry of Health

Statistical Analysis

Rachel Axelrod
Shay Lubel

Text, Editing and Graphics

Shay Lubel
Tal Shimony
Dr. Tali Sinai
Prof. Lital Keinan-Boker
Anneke Ifrah

Steering Committee Members

Eyal Avital
Hava Altman
Prof. Ronit Endevelt
Prof. Elliot Berry
Rebecca Goldsmith
Nitzan HaCohen
Ayelet Weinstein
Ruth Weinstein
Olga Litinetsky
Prof. Liat Lerner-Geva
Lesley Nitsan
Dr. Tali Sinai
Nirah Fisher
Prof. Laurence Freedman
Revital Zaban
Pnina Zadka
Dr. Vered Kaufman-Shriqui
Prof. Lital Keinan-Boker
Naama Rotem
Prof. Tamy Shohat
Prof. Danit Shahar
Dr. Ziva Stahl
Dr. Aliza Stark
Prof. Raanan Shamir
Tal Shimony

Table of Contents

Introduction	9E
Background and Methods	11E
Summary of Findings	21E
Survey Questionnaire	31E
Chapter 1: Demographics	
1.1 Study population: population group, sex and age	31
1.2 Study population: Religious observance	32
1.3 Study population: Mother's education	33
1.4 Study population: Poverty status	34
Chapter 2: Health status	
2.1 Overweight and obesity	37
2.2 Child's need to diet, as perceived by parent	38
2.3 Preterm birth	39
2.4 Diagnosis of anemia (ever)	40
2.5 Diagnosis of asthma (ever)	41
2.6 Diagnosis of celiac	42
2.7 Any food allergy in the last year	43
2.8 Constipation	44
2.9 Diagnosis of attention deficit hyperactivity disorder (ADHD)	46
2.10 Routine use of medications	47
2.11 Food insecurity	48

Chapter 3: Lifestyle

3.1 Brushing teeth (at least once a day)	51
3.2 Hours of sleep per day	52
3.3 Physical activity	53
3.4 Exposure to passive smoking	54
3.5 Vegetarianism/Veganism	55
3.6 Routine use of dietary supplements	56
3.7 Eating behaviors	57

Chapter 4: Food and beverages consumption

4.1 Where children usually eat lunch	61
4.2 Frequency of eating family breakfast	62
4.3 Frequency of eating family lunch	64
4.4 Frequency of eating family dinner	66
4.5 Frequency of eating meals in front of the TV or computer	68
4.6 Frequency of eating meals while playing at home	70
4.7 Frequency of eating meals in playground or garden	72
4.8 Eating a variety of vegetables	74
4.9 Eating a variety of fruits	75
4.10 Consumption of beverages (cups/day)	76
4.11 Consumption of beverages (cups/day) by population group - consumers only	77
4.12 Consumption of beverages (cups/day) by age group - consumers only	78

Chapter 5: Consumption of energy and nutrients

5.1 Energy	81
5.2 Protein	82
5.3 Carbohydrates	83
5.4 Fats	84
5.5 Macronutrients as percentage of total energy intake	85
5.6 Saturated Fatty Acids – SFA	86

5.7 SFA intake as percentage of total daily energy intake	87
5.8 Monounsaturated Fatty Acids - MUFA	88
5.9 MUFA intake as percentage of total daily energy intake	89
5.10 Polyunsaturated Fatty Acids - PUFA	90
5.11 PUFA intake as percentage of total daily energy intake	91
5.12 Omega 3 PUFA	92
5.13 Cholesterol	93
5.14 Total sugars	94
5.15 Total sugars intake as percentage of total daily energy intake	95
5.16 Dietary Fiber	96
5.17 Consumption of dietary fiber according to recommendations	97

Chapter 6: Minerals

6.1 Calcium	101
6.2 Calcium consumption in comparison with the reference values	102
6.3 Phosphorus	103
6.4 Phosphorus consumption in comparison with the reference values	104
6.5 Iron	105
6.6 Iron consumption in comparison with the reference values	106
6.7 Magnesium	107
6.8 Magnesium consumption in comparison with the reference values	108
6.9 Zinc	109
6.10 Zinc consumption in comparison with the reference values	110
6.11 Potassium	111
6.12 Potassium consumption according to the recommendations	112
6.13 Sodium	113
6.14 Sodium consumption according to the recommendations	114

Chapter 7: Vitamins

7.1 Vitamin A	117
7.2 Vitamin A consumption in comparison with the reference values	118
7.3 Thiamin - Vitamin B1	119
7.4 Thiamin consumption in comparison with the reference values	120
7.5 Riboflavin - Vitamin B2	121
7.6 Riboflavin consumption in comparison with the reference values	122
7.7 Niacin - Vitamin B3	123
7.8 Niacin consumption in comparison with the reference values	124
7.9 Vitamin B6	125
7.10 Vitamin B6 consumption in comparison with the reference values	126
7.11 Vitamin B12	127
7.12 Vitamin B12 consumption in comparison with the reference values	128
7.13 Folate	129
7.14 Folate consumption in comparison with the reference values	130
7.15 Vitamin C	131
7.16 Vitamin C consumption in comparison with the reference values	132
7.17 Vitamin D	133
7.18 Vitamin D consumption in comparison with the reference values	134
7.19 Vitamin E	135
7.20 Vitamin E consumption in comparison with the reference values	136
Appendix	139

A Message from the Director, Israel Center for Disease Control (ICDC)

The First MABAT Kids Survey was conducted in 2015-2016, and relates to an age group which has not thus far been addressed: children aged 2-11. The survey was part of the Greater MABAT (Rav-MABAT) Survey, a national survey carried out by means of a face-to-face interview of a national sample of the population of Israel aged 2-11 and 18 and over. The survey was carried out in collaboration between the Israel Ministry of Health [The Israel Center for Disease Control (ICDC) and the Nutrition Division] and the Central Bureau of Statistics (CBS).

The main objectives of the MABAT Kids Survey were to assess the food consumption of this age group, to estimate the prevalence of overweight and obesity, various health behaviors and nutritional habits. In addition, data were collected on food security and related risk factors, on functional status, chronic diseases and other parameters. It is well known that various health exposures at an early age may influence longer term health outcomes in adulthood. It is therefore important to document these variables in this young age group, at the time when habits are being formed as the basis for nutritional behaviors and preferences. The data gathered in the MABAT Kids Survey provide for the first time, an up-to-date picture which will serve as the basis for comparisons and the examination of trends in future surveys.

This survey is an important additional element in the series of cross-sectional MABAT Health and Nutrition Surveys conducted among various age groups in Israel since 1999. The MABAT database is an essential tool used by policy-makers in the Ministry of Health as well as other organizations. I hope that these parties will make use of the important information presented in this publication as a decision-making tool that will help create a health-supporting environment for the population, and as a basis for research in the field.

This survey would not have been possible without the dedicated and meticulous work of many people, including the staff of the ICDC and the Nutrition Division, the CBS staff, the interviewers, and of course, the study participants. My sincere thanks to you all.

Prof. Lital Keinan-Boker

Director

Israel Center for Disease Control (ICDC)

Israel Ministry of Health

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 and following this survey, surveys were carried out for other age groups in the following years. The current survey, "Rav Mabat Kids", was conducted between April 2015 and June 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. This is the first survey to be undertaken in a random sample of children age 2-11. In the survey, food intake, health status, health-related habits (physical activity, passive smoking, eating habits) and children's eating behaviors were evaluated through questions directed to the parents.

The findings of the survey will enable the provision of an appropriate nutritional response to the needs of the population, to formulate appropriate recommendations for food consumption and to act to improve the quality of children's lives in Israel. The scientific data generated by 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 contribute to achieve the main goals of "The national program for promoting an active and healthy lifestyle".

2. Aims of the Survey

1. To estimate the types and quantities of food consumed among the community dwelling population of those age 2-11 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 children in the various sub-groups of the population with the accepted reference intakes (DRI - Dietary Reference Intakes).
3. To describe meals composition and foods consumed together in this population.

4. To assess the associations between nutrition status and explanatory variables such as health status, morbidity, lifestyle, functional status, age and sex.
5. To identify areas 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, passive smoking, use of medications and nutrition supplements).
7. To assess the prevalence of food insecurity and to identify factors related to this condition.
8. To describe the prevalence of overweight and obesity in the child population according to the definitions of the World Health Organization.

3. Methods

3.1 Study design

Cross sectional

3.2 The sampling framework

Children aged 2-11 included in the Population Registry, who meet the following inclusion criteria: girls and boys of all religions living in the community, 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.

3.3 The sampling method

The sample was generated from the Population Registry 2014 (excluding those who had emigrated) in a two-stage cluster sample.

¹ Institutions with characteristics of a locality, but are not included in the municipal area of other localities.

3.4 The survey sample

1991 persons were sampled in a two-stage cluster sample:

- A. In the first stage, statistical areas were sampled according to geographic strata.
- B. In the second stage, in each statistical area, 15 persons were sampled, who met the population criteria, as outlined above in paragraph 3.2 "The sampling framework".

The sampling covered 135 localities in 7 districts.

The sample was generated twice because of discovery of a problem with the first sample, which necessitated a cessation of work in the field, until generation of an additional correct sample. Nevertheless, those interviewed from the first sample were included in the final data analysis.

It is important to note that the sample was generated of children age 2-11, but in actuality the interviewees were their parents.

Further information on the sampling can be obtained from the Israel Center for Disease Control (at the following address: icdc@moh.gov.il)

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 meet the inclusion criteria. The overall response rate was 79.6% (77.1% among Jews and 87.4% among Arabs).

3.6 The survey population

The final sample comprised 1,792 children (1,301 Jews and others [Non-Arab Christians and those unclassified] and 491 Arabs) aged 2-11 years who met the sampling criteria and agreed, by means of their parents, to participate in the survey.

It is important to note that the vast majority of the children (97.1% of the Jews and 99.6% of the Arabs) were born in Israel, and so there was no reference to birthplace in the analysis of the results. Similarly, the vast majority of those age 2-5 (96.1% in total, 98.5% among Jews and 88.1% among Arabs) and all of those aged 6-11 were in some sort of educational framework at the time of the interview, so that there is not attention paid to this variable in the data analysis.

3.7 Informed consent

The survey was approved by the Ethics Committee of the Ministry of Health and each interviewee (parent/guardian) signed an informed consent before commencement of the interview, for the questionnaire and for the anthropometric measurements for his/her child.

4. Survey Procedure

4.1 Establishing contact with sample persons

A preliminary letter was sent to parents of the sampled children, describing the MABAT survey and notifying of an impending visit by a surveyor in their 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 found, the interviewer went to the interviewee's home for the interview. If neither of the parents was home, a postcard was left with a short explanation and a request to make telephone contact.

The interviews were conducted in Hebrew or Arabic, 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, toothbrushing, functional status, use of medications and nutrition supplements, alcohol consumption, physical activity, passive smoking, eating and dieting habits, eating behaviors, food insecurity and bowel habits. The questionnaire also included a 24 hour dietary recall. The questionnaire was designed to reflect the nutrition habits of the child population during the year and for all days of the week.

4.2.2 The interview

The interview was conducted face-to-face with one of the parents/guardians, in the presence of the child, in their home, using the survey questionnaire, by specially trained interviewers. The average interview time was 1 hour.

4.2.3 Anthropometric measurements

Height and weight measurements of the children were performed by the interviewer according to a structured protocol. Compliance with the anthropometric measurements was 82.0% for weight and 81.2% for height. All measurements were carried out in light clothing without shoes. If the child refused to remove his shoes, a note was made on the questionnaire. 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. The weight measurement was performed twice. 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. The height measurements were performed twice. If the two measurements differed by more than 5 mm, the height was measured a third time. If the child did not take off his shoes, the heel height was measured and this deducted from the measured height, at the time of data analysis. The final result was recorded as the child's height. According to the measured height and weight data, the Body Mass Index (BMI) was calculated. The height, weight and BMI data were converted to percentiles and standard scores by sex and age, according to the Growth Standards of the World Health Organization.

4.2.4 Estimation of overweight and obesity

The weight status of the children was determined according to WHO definitions, based on age- and sex-adjusted BMI percentiles. Overweight is defined as BMI between one to two standard deviations from the norm (85th-97th percentiles). Obesity is defined as BMI greater than or equal to 2 standard deviations from the norm ($\geq 97^{\text{th}}$ percentile).

4.2.5 Eating Behavior

The frequency reported of various domains (aspects) of eating behavior was measured based on the Child Eating Behavior Questionnaire (CEBQ).² The original questionnaire included 35 statements divided into 8 domains of eating behavior. In the Mabat Child survey, 21 statements were included, focusing on 5 domains of eating behavior: overeating for emotional reasons, undereating for emotional reasons, eating fussiness, increased urge to eat and premature satiety. The scale for answers ranged from 1 (never) to 5 (always). For each domain, the average score of the relevant statements was calculated.

4.2.6 Food Intake

In order to estimate dietary intake, 24-hour dietary recalls were carried out, wherein the parents were asked to recall their child's food intake in the 24 hours that preceded the interview. Children aged 6 and above were asked to assist their parents in completing the questionnaire. In order to assist the interviewees 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. Complete information on food intake was collected for 1768 (98.7%) of those sampled.

4.3 Receipt of questionnaires and data

The interviewers who carried out the survey arrived twice a month to meet with the coordinators to remit the questionnaires. The coordinators checked the integrity of data and documents. All the material received was transferred to the Central

² Wardle J, Guthrie C A, Sanderson S & Rapoport L (2001) Development of the children's eating behavior questionnaire *Journal of Child Psychology and Psychiatry* 42 963-970

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 were sent to the Ministry of Health. The consent forms were filed and the questionnaires were transferred to the CBS 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 dietary recall questionnaires were entered and analyzed in the Tzameret 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 was carried out in several ways:

1. Daily reports: Daily work reports were given by the interviewers to their supervisors. These reports gave an indication of the number of active interviewers each week, time needed for the work, work output and more.
2. Communication with interviewees: The coordinators made telephone contact with the interviewees to ascertain the reliability of the data and the manner in which the interviewers related to the interviewees. These contacts were made for 10% of the interviewees.
3. Professional accompaniment: The national and regional coordinators accompanied each interviewer during an interview, at least once a month.

4.4.2 Questionnaire quality assurance

All questionnaires were entered in the data entry system at the CBS, including partial questionnaires. The data entry system was programmed based on a standard system, in which possible response values and reasonable ranges were defined for continuous variables, to prevent the entering of values not in range. Elements of the data entry software were regularly adjusted and improved in accordance with needs which arose during data entry.

In addition to the defined quality assurance, the coordinator was in direct and daily contact with the data entry staff 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. For additional quality assurance the integrity of the data and the ranges of values were examined. As per need, original questionnaires were examined or the Population Registry was checked. Each case was corrected accordingly.

For the 24-hour recall questionnaires reports were produced in Excel format summarizing food and nutrients 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.

4.5 Data processing

Data processing was carried out in the SAS Enterprise program (Version 7.1).

4.5.1 Weighting of data

The data presented in this publication are weighted for the total Israeli population by weighting factors provided by the Central Bureau of Statistics and are based on population group, geographic area, dietary recall day and sex linked with age groups.

Appendix A presents the crude data (in numbers) for the variables in the publication.

4.5.2 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 incorporates the database, served the entry of the dietary recall data, and reports of nutrients in all foods consumed were generated from the program. 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.

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:

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

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

Adequate Intake (AI) – An 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 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 insufficient information for determination of the EAR, the AI, which compares individual intakes in the population, is used as a basis for comparison.

In this publication only selected data from all the data collected are presented.

Summary of Findings

Chapter 1- Demographics

- The survey sample included: 51.3% boys and 48.7% girls, 72.6% Jews and 27.4% Arabs, 33.7% age 2-5 years and 66.3% age 6-11 years.
- 35.4% of the children age 2-11 years have a secular lifestyle: 43.5% of the Jews and 9.2% of the Arabs; 25.3 % have a religious lifestyle: 13.8% of the Jews and 55.7% of the Arabs.
- The proportion of children age 2-11 years whose mothers have 0-8 years of education is 5.9%: 2.7% of the Jews and 16.2% of the Arabs. The proportion of children whose mothers have an academic degree is 38.2%: 45.0% of the Jews and 16.6% of the Arabs.
- More than one-third (37.7%) of the children age 2-11 years live below the poverty line: 28.7% of the Jews and 67.9% of the Arabs. (The definition of the poverty line is based on the poverty report of the National Insurance Institute of 2014).

Chapter 2- Health status

- 9.0% of the children age 2-11 years are overweight: 7.8% of the Jews and 12.5% of the Arabs. 7.5% of the children are defined as obese: 7.3% of the Jews and 8.3% of the Arabs.
- According to the parents' perception, 6.4% of the children age 2-11 years are in need of a weight reduction diet: 5.0% of the Jews and 10.8% of the Arabs. 7.6% are in need of a diet for weight gain: 5.7% of the Jews and 13.6% of the Arabs. 86.0% do not need any type of diet: 89.3% of the Jews and 75.6% of the Arabs.
- 11.9% of the children age 2-11 years were defined by a physician as premature at birth: 11.3% of the Jews and 13.8% of the Arabs.
- 7.3% of the children age 2-11 years were diagnosed by a physician as having had iron deficiency anemia at any stage: 7.3% of the Jews and 7.1% of the Arabs.
- 6.3% of the children age 2-11 years were diagnosed by a physician as having had asthma at any stage: 7.6% of the Jews and 2.1% of the Arabs.
- 0.4% of the children age 2-11 years were diagnosed by a physician as having had celiac disease at any stage: 0.3% of the Jews and 0.8% of the Arabs.
- 4.0% of the children age 2-11 years were diagnosed as having any type of food allergy in the past year: 4.5% of the Jews and 2.4% of the Arabs. The three most frequent foods found as causes of allergy were milk (0.6%), fava beans (0.4%) and peanuts (0.4%).

- 0.3% of children age 2-11 years always suffer from constipation: 0.3% of the Jews and 0.4% of the Arabs. 1.8% suffer frequently: 1.1% of the Jews and 3.9% of the Arabs, and 8.1% suffer infrequently: 7.8% of the Jews and 8.7% of the Arabs, while 89.9% never suffer from constipation: 90.8% of the Jews and 87.1% of the Arabs.
- 5.5% of the children age 2-11 years were diagnosed by a physician as having Attention Deficit Hyperactivity Disorder (ADHD): 6.1% of the Jews and 3.5% of the Arabs.
- 5.5% of the children age 2-11 years take between 1-5 medications on a regular basis: 5.7% of the Jews and 4.9% of the Arabs.
- The proportion of households suffering from low or very low food security is 9.7%: 4.6% among the Jews and 26.0% among the Arabs. The proportion of children with low food security is 7.5%: 3.5% among the Jews and 20.1% among the Arabs.

Chapter 3 – Lifestyle

- 76.3% of the children age 2-11 years brush their teeth at least once daily: 82.7% of the Jews and 55.6% of the Arabs.
- The total daily number of hours of sleep among 82.6% of the children age 2-11 years meets the recommendations of the Israeli Society for Sleep Research: 86.8% of the Jews and 84.3% of the Arabs, 84.1% of those age 2-5 years and 88.3% of those age 6-11 years.
- 38.7% of the children age 5-11 years meet the recommendations of the World Health Organization for physical activity.
- 69.4% of the children age 2-11 years are not exposed at all to passive smoking: 76.0% of the Jews and 48.5% of the Arabs. 22.3% are exposed to passive smoking to a limited extent: 20.2% of the Jews and 29.4% of the Arabs, whereas 8.2% are very exposed to passive smoking: 3.9% of the Jews and 22.1% of the Arabs.
- 1.5% of the children age 2-11 years are vegetarian or vegan: 1.9% of the Jews and 0.1% of the Arabs.
- 4.9% of the children age 2-11 years take between 1-3 nutrition supplements on a regular basis: 5.8% of the Jews and 1.8% of the Arabs. The most frequently taken supplements, according to the reporting, are: multivitamins (28.4%), Vitamin C (14.7%) and Nutraceuticals –nutrition supplements which serve medical needs (13.8%).

- 10.3% of the children age 2-11 years tend to be fussy regarding food, 10.4% report early satiety and 3.6% and 13.3% respectively tend to overeat or under eat for emotional reasons.

Chapter 4- Food and beverages consumption

- 48.8% of the children age 2-11 years usually eat lunch (midday meal) at home: 45.9% of the Jews and 58.3% of the Arabs, whereas 42.5% have it in the education setting: 47.9% of the Jews and 25.3% of the Arabs. 8.6% have a midday meal twice in one day, at home and in the education setting- 6.2% of the Jews and 16.4% of the Arabs.
- 55.7% of the children age 2-11 years eat a breakfast meal jointly with at least one parent 1-2 times a week: 63.5% of the Jews and 30.4% of the Arabs. About a quarter of the children (24.4%) eat a joint breakfast every day or almost every day: 14.6% of the Jews and 56.1% of the Arabs. 11.0% of the children don't eat a joint breakfast the whole week: 13.5% of the Jews and 2.7% of the Arabs.
- 47.4% of the children age 2-11 years eat a lunch (midday) meal jointly with at least one parent 1-2 times a week: 53.5% of the Jews and 27.6% of the Arabs. 35.9% eat a joint lunch every day or almost every day: 29.0% of the Jews and 58.2% of the Arabs. 4.1% of the children don't eat a joint lunch the whole week: 4.9% of the Jews and 1.5% of the Arabs.
- 63.7% of the children age 2-11 years eat a joint evening meal with at least one parent every day or almost every day: 58.2% of the Jews and 81.7% of the Arabs. 15.8% eat a joint evening meal 1-2 times a week: 18.8% of Jews and 6.1% of Arabs. 2.0% of the children don't eat a joint evening meal the whole week: 1.7% of the Jews and 2.8% of the Arabs.
- 45.1% of the children age 2-11 years never eat a meal in front of the television or computer: 49.1% of the Jews and 31.8% of the Arabs. 22.9% of the children eat a meal in front of the television or computer every day or almost every day: 20.5% of the Jews and 30.9% of the Arabs. 15.2% of the children eat a meal in front of the television or computer 1-2 times a week: 14.4% of the Jews and 17.6% of the Arabs.
- 70.0% of the children age 2-11 years never eat their meals while at play at home: 75.8% of Jews and 51.3% of Arabs. 5.7% of the children eat their meals every day or almost every day while at play at home: 4.1% of the Jews and 10.8% of the

- Arabs. 10.7% of the children eat their meals while at play at home 1-2 times a week: 9.4% of the Jews and 14.8% of the Arabs.
- 72.6% of the children age 2-11 years never eat their meals in the playground/park or the garden: 78.6% of the Jews and 53.4% of the Arabs. 2.3% of the children eat their meals every day or almost every day in the playground/park or the garden: 1.2% of the Jews and 5.7% of the Arabs. 10.5% of the children eat their meals while in the playground/park or the garden 1-2 times a week: 8.9% of the Jews and 15.7% of the Arabs.
 - 7.3% of the children age 2-11 years ate 1-2 types of vegetable in the past fortnight: 9.1% of the Jews and 1.6% of the Arabs, whereas 48.4% of the children ate 3-6 types of vegetable: 49.9% of the Jews and 43.6% of the Arabs. 41.4% of the children ate between 7-13 types of vegetable: 37.4% of the Jews and 54.2% of the Arabs. 2.9% of the children did not eat vegetables at all in the past fortnight: 3.7% of the Jews and 0.6% of the Arabs.
 - 18.0% of the children age 2-11 years ate 1-2 types fruit in the past fortnight: 20.3% of the Jews and 10.4% of the Arabs, whereas 68.6% of the children ate 3-6 types of fruit: 66.0% of the Jews and 77.2% of the Arabs. 9.9% of the children ate between 7-13 types of fruit: 9.5% of the Jews and 11.4% of the Arabs. 3.5% of the children did not eat fruit at all in the past fortnight: 4.3% of the Jews and 1.0% of the Arabs.
 - The daily beverage consumption (water, hot drinks, soft drinks, artificially-sweetened drinks and fruit juices) among children age 2-11 years was 4.4 cups: 4.4 cups among the Jews and 4.5 cups among the Arabs.
 - 94.5% of the children age 2-11 years drink mainly water: 4.2 cups among the Jews and 3.8 cups among the Arabs.
 - 1.6% of the children age 2-11 years drink artificially sweetened drinks. Among the consumers (those who drink) those age 2-5 years drink on average 0.4 cups daily, whereas those age 6-11 years drink on average 1.6 cups of artificially- sweetened beverages daily.

Chapter 5 – Consumption of energy and nutrients

Nutrient	Mean daily consumption
Energy (Kcal)	1,449.0
Protein (grams)	57.0
Carbohydrates (grams)	190.0
Fats (grams)	50.0
Saturated fatty acids (grams)	16.0
Monounsaturated fatty acids (grams)	17.8
Polyunsaturated fatty acids (grams)	11.8
Omega 3 PUFA (grams)	1.5
Cholesterol (milligrams)	225.0
Total sugars (grams)	65.0
Dietary Fiber (grams)	15.0

Nutrient	Recommendations		Survey findings				
	DRI (Dietary reference intake) 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	Age group (years)	DRI recommendations	16.0	90.2	4.1	5.7	
	2-3	5-20%					
	4-11	10-30%					
Fat	Age group (years)	DRI recommendations	31.0	50.3	22.6	27.1	
	2-3	30-40%					
	4-11	25-35%					
Carbohydrates	45%-65%		53.0	76.1	6.2	17.8	
Dietary Fiber	Age group (years)	Boys	Girls	-	12.3	-	87.7
	1-3	19	19				
	4-8	25	25				
	9-13	31	26				

Nutrient	Mean average daily intake as a percentage of the total daily calorie intake (%)
Saturated fatty acids	9.9
Monounsaturated fatty acids	11.0
Polyunsaturated fatty acids	7.1
Total sugars	18.3

Chapter 6 – Minerals

Nutrient	Mean daily consumption (milligrams/day)
Calcium	556
Phosphorus	864
Iron	9.1
Magnesium	206
Zinc	6.7
Potassium	1,785
Sodium	2,241

Nutrient	Reference values EAR ¹ mg/day			% below the reference values EAR
	Age group (years)	Boys	Girls	
Calcium	1-3	500	500	77.6
	4-8	800	800	
	9-13	1,100	1,100	
Phosphorus	1-3	460	460	25.6
	4-8	500	500	
	9-13	1,250	1,250	
Iron	1-3	3.0	3.0	9.1
	4-8	4.1	4.1	
	9-13	5.9	5.7	
Magnesium	1-3	65	65	14.7
	4-8	110	110	
	9-13	200	200	
Zinc	1-3	2.5	2.5	23.8
	4-8	4	4	
	9-13	7	7	

¹EAR: Estimated Average Requirement

Nutrient	Reference values AI ² mg/day		% according [§] to reference values AI
	Age group (years)	AI	
Potassium	1-3	3000	3.0
	4-8	3800	
	9-13	4500	
Sodium*	1-3	<1000	11.9
	4-8	<1200	
	9-13	<1500	

§ Equal or above the reference values

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

² AI: Adequate Intake

Chapter 7 – Vitamins

Nutrient	Mean daily consumption
Vitamin A (mcg)	380
Thiamin - Vitamin B1 (mg)	1.2
Riboflavin - Vitamin B2 (mg)	1.6
Niacin - Vitamin B3 (mg)	16.1
Vitamin B6 (mg)	1.4
Vitamin B12 (mcg)	2.8
Folate (mcg)	237
Vitamin C (mg)	63
Vitamin D (mcg)	3.6
Vitamin E (mg)	5.9

Nutrient	Daily reference values EAR ¹			% below the reference values EAR
	Age group (years)	Boys	Girls	
Vitamin A (mcg)	1-3	210	210	55.3
	4-8	275	275	
	9-13	445	420	
Thiamin (mg)	1-3	0.5	0.5	17.5
	4-8	0.6	0.6	
	9-13	0.9	0.9	
Riboflavin (mg)	1-3	0.5	0.5	11.1
	4-8	0.6	0.6	
	9-13	0.9	0.9	
Niacin (mg)	1-3	6	6	18.0
	4-8	8	8	
	9-13	12	12	
Vitamin B6 (mg)	1-3	0.4	0.4	11.2
	4-8	0.5	0.5	
	9-13	0.8	0.8	
Vitamin B12 (mcg)	1-3	0.7	0.7	17.2
	4-8	1.0	1.0	
	9-13	1.5	1.5	
Folate (mcg)	1-3	120	120	33.2
	4-8	160	160	
	9-13	250	250	
Vitamin C (mg)	1-3	13	13	30.2
	4-8	22	22	
	9-13	39	39	
Vitamin D (mcg)	1-13	10	10	95.9
Vitamin E (mg)	1-3	5	5	64.2
	4-8	6	6	
	9-13	9	9	

¹EAR: Estimated Average Requirement

פרק 1
מאפיינים דמוגרפיים

Chapter 1
Demographics

קבוצת אוכלוסייה, מין וגיל Population group, sex and age

מדגם הסקר כלל 51.3% בנים ו-48.7% בנות, 72.6% יהודים ו-27.4% ערבים, 33.7% בני 2-5 שנים ו-66.3% בני 6-11 שנים.

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

Age group קבוצת גיל				N	מין Sex	קבוצת אוכלוסייה Population group
6-11 years שנים		2-5 years שנים				
%	n	%	n			
64.6	427	35.4	234	661	בנים Boys	יהודים ואחרים Jews & others
68.1	436	31.9	204	640	בנות Girls	
67.8	175	32.2	83	258	בנים Boys	ערבים Arabs
64.4	150	35.6	83	233	בנות Girls	
65.5	602	34.5	317	919	בנים Boys	סה"כ Total
67.1	586	32.9	287	873	בנות Girls	

נטייה דתית

Religious observance

35.4% מהילדים בני 2-11 שנים מקיימים אורח חיים חילוני (45.3% מהיהודים ו-9.2% מהערבים). 25.3% מהילדים בני 2-11 שנים מקיימים אורח חיים דתי (13.8% מהיהודים ו-55.7% מהערבים).

טבלה 1.2: נטייה דתית לפי קבוצת אוכלוסייה מספרים מוחלטים ואחוזים (שאלה 1.11 question)

סה"כ Total		ערבים Arabs		יהודים ואחרים Jews & others		נטייה דתית Religious observance
%	n	%	n	%	n	
35.4	633	9.2	45	45.3	588	חילוני/ת Secular
25.0	446	29.1	142	23.4	304	מסורתית/ת Traditional
25.3	451	55.7	272	13.8	179	דתי/יה Religious/Orthodox
12.3	220	3.7	18	15.6	202	חרדית/ת Ultra-orthodox
0.3	6	0	0	0.5	6	אתיאסט/חסר דת Atheist/No religion
1.7	30	2.3	11	1.5	19	אורח חיים מעורב* Mixed lifestyle*

*שילוב של יותר מאורח חיים אחד במשק הבית

*A combination of more than one lifestyle in the household

השכלת האם Mother's education

טבלה 1.3: השכלת האם על פי קבוצת אוכלוסייה מספרים מוחלטים ואחוזים (שאלות 15.1, 15.2)

סך הכל Total		ערבים Arabs		יהודים ואחרים Jews & others		השכלת האם (שנות לימוד) Maternal education (years attained)
%	n	%	n	%	n	
5.9	111	16.2	81	2.7	30	0-8 שנים 0-8 Years
33.7	603	50.6	246	28.4	357	9-12 שנים 9-12 Years
22.2	350	16.7	75	23.9	275	13 שנים ומעלה – לא אקדמאי 13 years or more – non academic
38.2	691	16.6	83	45.0	608	13 שנים ומעלה – אקדמאי 13 years or more – academic

מצב העוני Poverty status

37.7% מהילדים בני 2-11 שנים חיים מתחת לקו העוני (28.7% מהיהודים ו-67.9% מהערבים).

טבלה 1.4: מצב העוני לפי קבוצת אוכלוסייה מספרים מוחלטים ואחוזים (שאלות 1.14, 15.5)

סה"כ Total		ערבים Arabs		יהודים ואחרים Jews & others		מצב העוני* Poverty status*
%	n	%	n	%	n	
37.7	578	67.9	288	28.7	290	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'

קישור לדוח העוני של המוסד לביטוח לאומי שנת 2014:
https://www.btl.gov.il/Publications/oni_report/Documents/oni2014.pdf

פרק 2
מצב הבריאות

Chapter 2
Health status

עודף משקל והשמנה Overweight and obesity

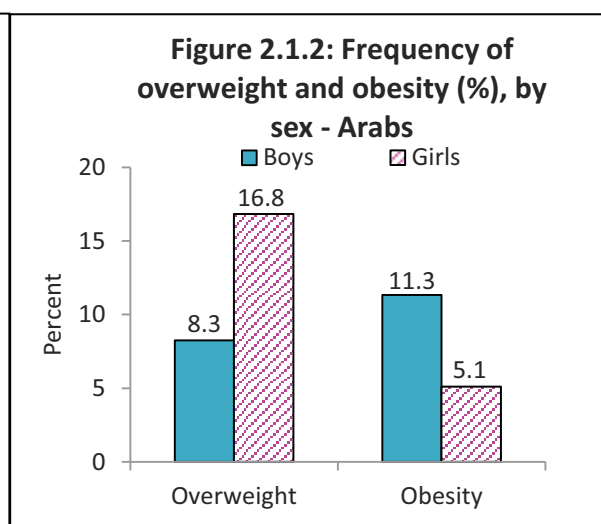
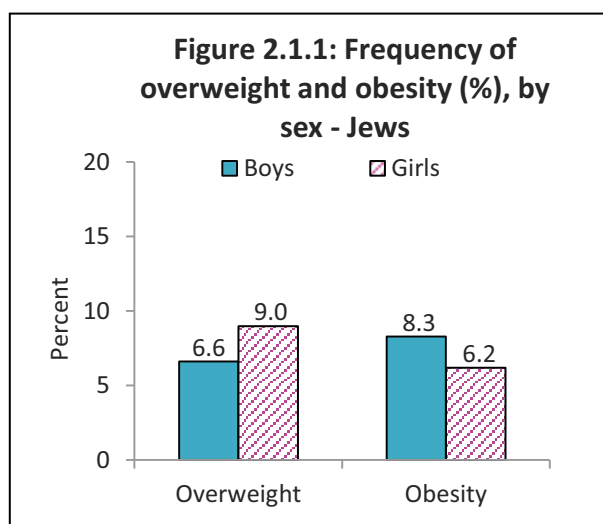
9.0% מהילדים בני 2-11 שנים הם בעלי עודף משקל (7.8% מהיהודים ו-12.5% מהערבים).
7.5% מהילדים בני 2-11 שנים סובלים מהשמנה (7.3% מהיהודים ו-8.3% מהערבים).

טבלה 2.1: עודף משקל והשמנה לפי קבוצת גיל ומין (אחוזים (שאלות 3.1-3.2)

סה"כ Total	קבוצת גיל Age group		מין Sex	
	6-11 years שנים	2-5 years שנים		
%	%	%		
7.0	8.2	5.9	בנים Boys	עודף משקל* Overweight* 85% ≤ BMI percentile < 97%
11.0	14.8	7.6	בנות Girls	
9.1	11.5	6.6	בנים Boys	השמנה* Obesity* BMI percentile ≥ 97%
5.9	6.4	5.5	בנות Girls	

* עודף משקל והשמנה הוגדרו עפ"י אחוזי BMI בהתאם לעקומות הגדילה (מתואמות מין וגיל) של ארגון הבריאות העולמי. חישוב BMI מבוסס על נתוני משקל וגובה מדודים.

* Overweight and obesity were categorized using age- and sex-adjusted BMI percentiles according to the WHO Growth Charts, based on measured weight and height.

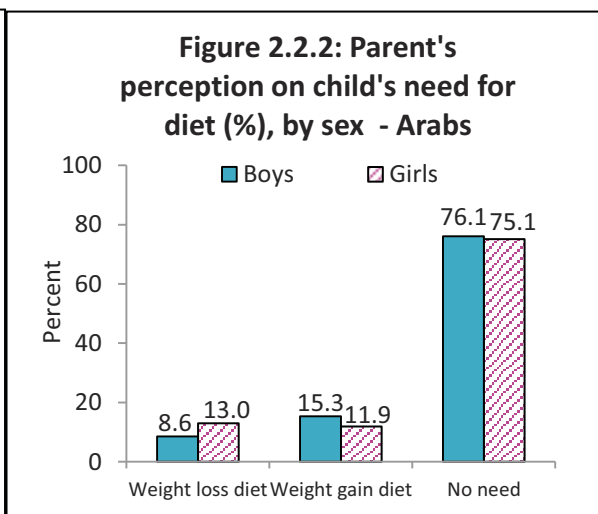
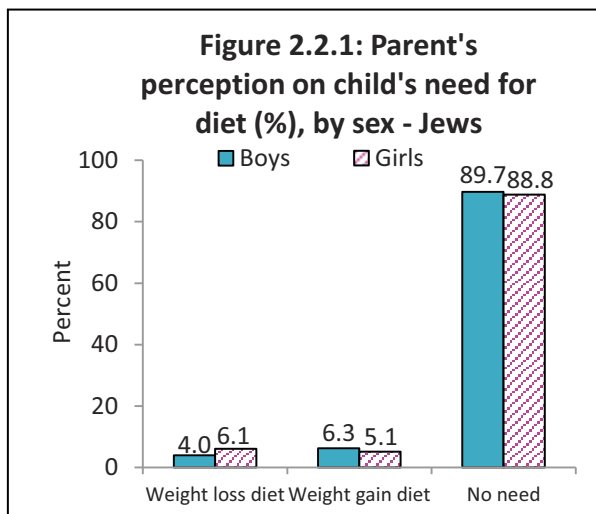


הצורך בביצוע דיאטה לפי תפיסת ההורה Child's need to diet, as perceived by parent

על פי תפיסת ההורים, 6.4% מהילדים בני 2-11 שנים זקוקים לדיאטה להרזיה (5.0% מהיהודים ו-10.8% מהערבים), 7.6% זקוקים לדיאטה להשמנה (5.7% מהיהודים ו-13.6% מהערבים) ו-86.0% לא זקוקים לדיאטה כלשהי (89.3% מהיהודים ו-75.6% מהערבים).

טבלה 2.2: הצורך בביצוע דיאטה לפי תפיסת ההורה לפי קבוצת גיל ומין אחוזים (שאלה 7.15 question)

סה"כ Total	קבוצת גיל Age group		מין Sex	תפיסת ההורה את הצורך של ילדו לבצע דיאטה Child's need to diet, as perceived by parent
	6-11 years שנים	2-5 years שנים		
%	%	%		
5.1	9.5	1.1	בנים Boys	דיאטה להרזיה Weight loss diet
7.8	12.7	3.3	בנות Girls	
8.4	8.1	8.6	בנים Boys	דיאטה להשמנה Weight gain diet
6.7	8.0	5.6	בנות Girls	
86.6	82.4	90.3	בנים Boys	אין לילד צורך בדיאטה No need
85.5	79.3	91.1	בנות Girls	



פגות Preterm birth

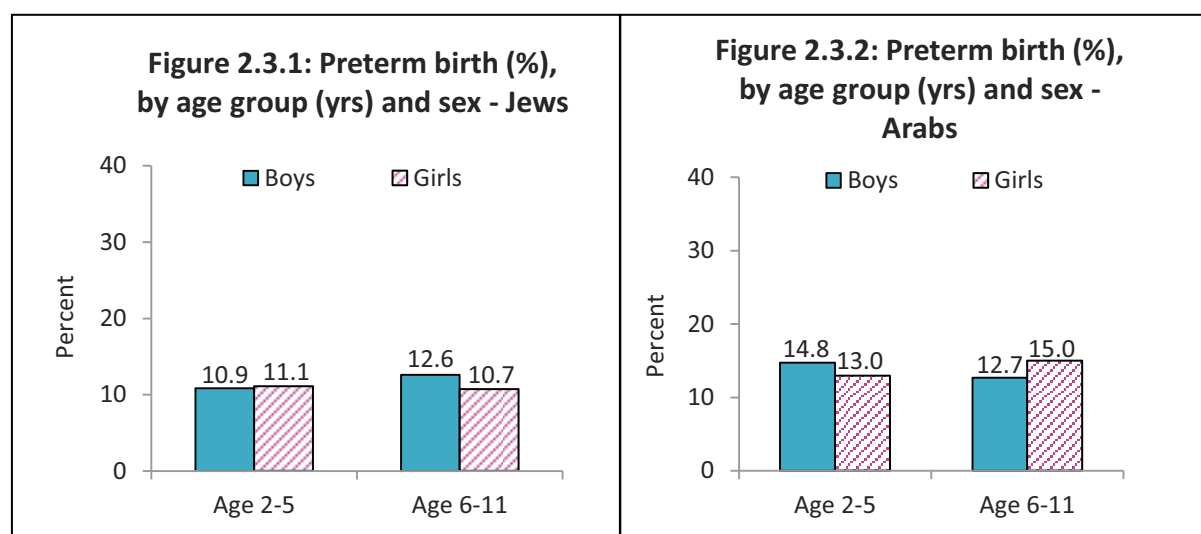
11.9% מהילדים בני 2-11 שנים הוגדרו כפגים כאשר נולדו על ידי גורם רפואי (11.3% מהיהודים ו-13.8% מהערבים).

טבלה 2.3: שכיחות פגות לפי קבוצת גיל ומין
(אחוזים (שאלה 2.1)

סה"כ Total	קבוצת גיל Age group		מין Sex
	6-11 שנים	2-5 שנים	
%	%	%	
12.1	12.6	11.7	בנים Boys
11.6	11.7	11.6	בנות Girls
11.9	12.2	11.6	סה"כ Total

* דיווח ההורה על אבחון על ידי גורם רפואי

* Reported by parent based on a physician's diagnosis



אבחון אי פעם של אנמיה מחוסר ברזל* Diagnosis of anemia (ever)*

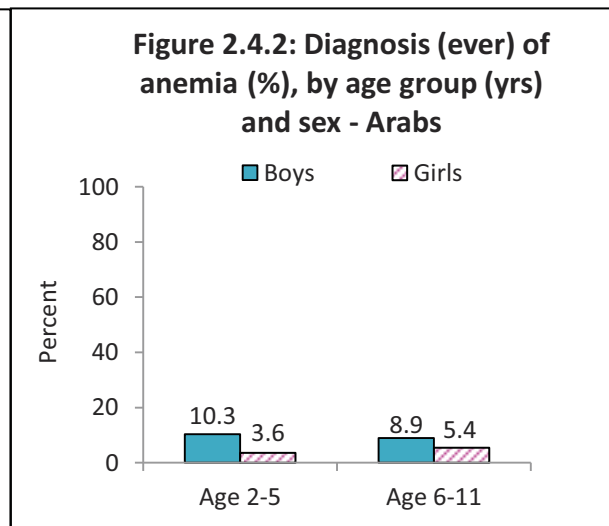
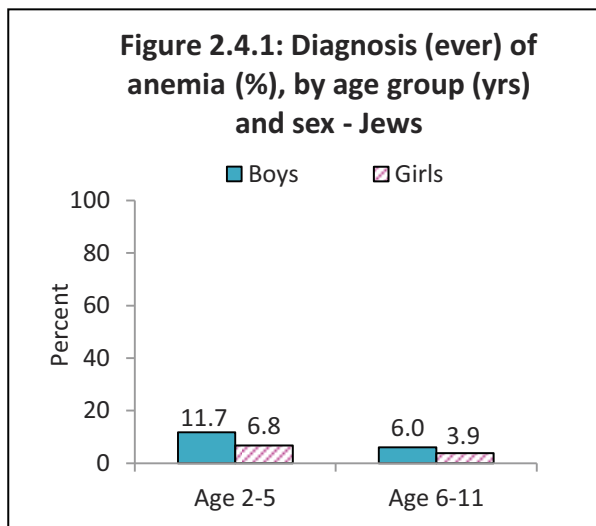
ב-7.3% מהילדים בני 2-11 שנים אובחנה אי פעם אנמיה מחוסר ברזל על ידי רופא (7.3% מהיהודים ו-7.1% מהערבים).

טבלה 2.4: אבחון אי פעם של אנמיה מחוסר ברזל לפי קבוצת גיל ומין אחוזים (שאלה 7.7.1 question)

סה"כ Total	קבוצת גיל Age group		מין Sex
	6-11 years שנים	2-5 years שנים	
%	%	%	
9.2	6.8	11.4	בנים Boys
5.2	4.3	6.0	בנות Girls
7.3	5.6	8.8	סה"כ Total

* דיווח ההורה על אבחון על ידי רופא

* Reported by parent based on a physician's diagnosis



אבחון אי פעם של קצרת (אסתמה)* Diagnosis of asthma (ever)*

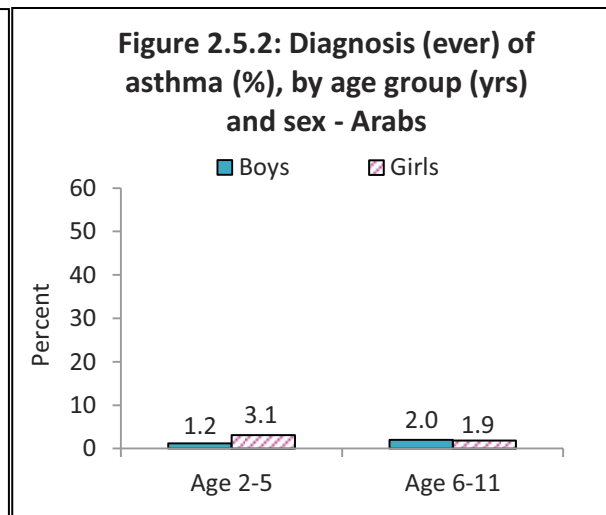
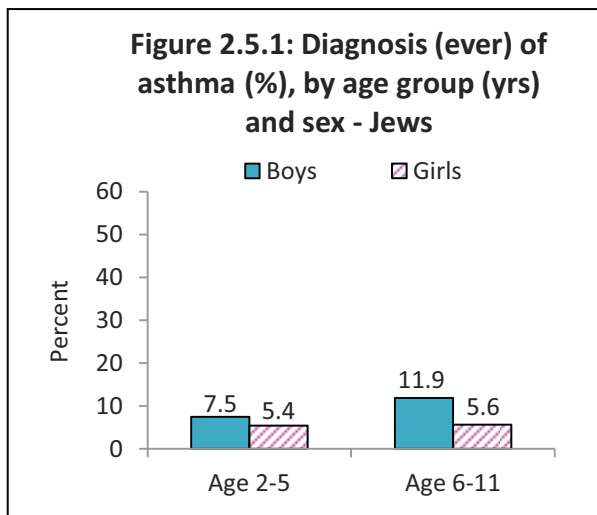
ב-6.3% מהילדים בני 2-11 שנים אובחנה אי פעם קצרת (אסתמה) על ידי רופא (7.6% מהיהודים ו-2.1% מהערבים).

טבלה 2.5: אבחון אי פעם של קצרת (אסתמה) לפי קבוצת גיל ומין אחוזים (שאלה 7.7.2)

סה"כ Total	קבוצת גיל Age group		מין Sex
	6-11 שנים	2-5 שנים	
%	%	%	
7.7	9.4	6.1	בנים Boys
4.8	4.8	4.8	בנות Girls
6.3	7.2	5.5	סה"כ Total

* דיווח ההורה על אבחון על ידי רופא

* Reported by parent based on a physician's diagnosis



אבחון של דגנת (צליאק)* Diagnosis of celiac*

ב-0.4% מהילדים בני 2-11 שנים אובחנה דגנת (צליאק) על ידי רופא (0.3% מהיהודים ו-0.8% מהערבים).

טבלה 2.6: אבחון של דגנת (צליאק) לפי קבוצת גיל ומין (שאלה 7.7.5)

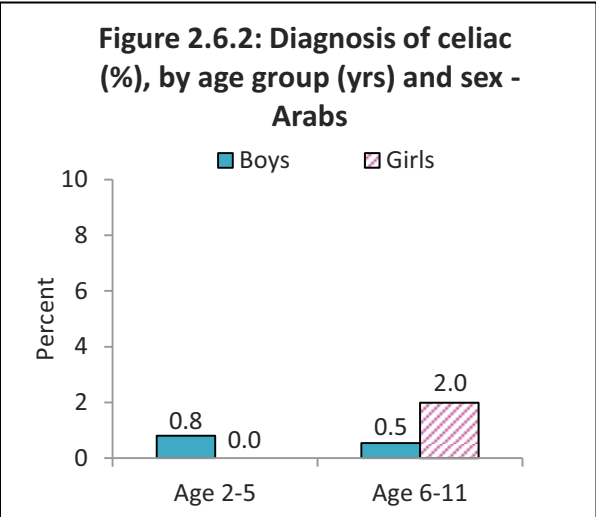
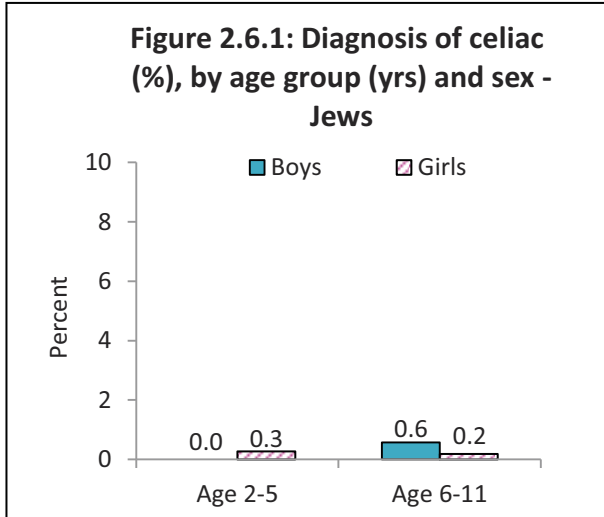
סה"כ Total	קבוצת גיל Age group		מין Sex
	6-11 years שנים	2-5 years שנים	
%	%	%	
0.4	0.6	0.2	בנים Boys
0.4	0.6	0.2	בנות Girls
0.4**	0.6**	0.2**	סה"כ Total

* דיווח ההורה על אבחון על ידי רופא

* Reported by parent based on a physician's diagnosis

** אחוזים זהים בקרב הבנים והבנות בשתי קבוצות הגיל

** Same percentages among boys and girls within each age group

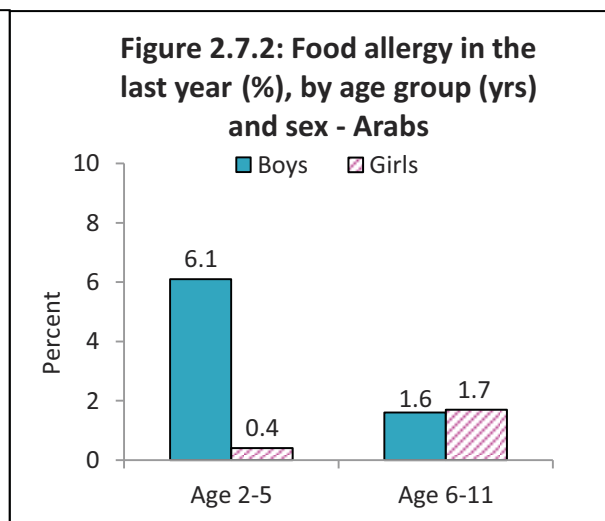
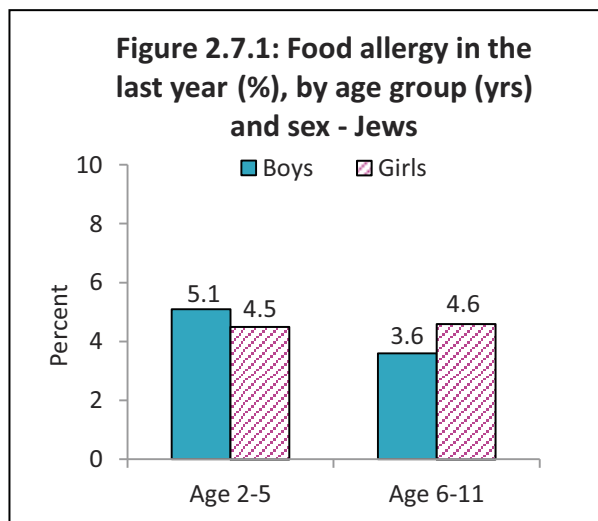


אלרגיה למזון כלשהו בשנה האחרונה Any food allergy in the last year

ב-4.0% מהילדים בני 2-11 שנים אובחנה אלרגיה למזון כלשהו בשנה האחרונה (4.5% מהיהודים ו-2.4% מהערבים). שלוש המזונות שנמצאו כגורמים לאלרגיה בשכיחות הגבוהה ביותר היו חלב (0.6%), פול (0.4%) ובוטנים (0.4%).

טבלה 2.7: הימצאות אלרגיה למזון לפי קבוצת גיל ומין
(אחוזים (שאלה 7.10 question))

סה"כ Total	קבוצת גיל Age group		מין Sex
	6-11 years שנים	2-5 years שנים	
%	%	%	
4.3	3.1	5.3	בנים Boys
3.7	4.0	3.5	בנות Girls
4.0	3.5	4.4	סה"כ Total



עצירות Constipation

0.3% מהילדים בני 2-11 שנים סובלים מעצירות תמיד (0.3% מהיהודים ו-0.4% מהערבים), 1.8% סובלים מעצירות לעיתים קרובות (1.1% מהיהודים ו-3.9% מהערבים) ו-89.9% לא סבלו מעצירות אף פעם (90.8% מהיהודים ו-87.1% מהערבים).

טבלה 2.8: תדירות עצירות לפי קבוצת גיל ומין
אחוזים (שאלה 10.3 question)

סה"כ Total	קבוצת גיל Age group		מין Sex	תדירות עצירות Frequency of constipation
	6-11 years שנים	2-5 years שנים		
%	%	%		
0.3	0.2	0.4	בנים Boys	תמיד Always
0.3	0.3	0.2	בנות Girls	
1.4	2.2	0.7	בנים Boys	לעיתים קרובות Often
2.1	2.8	1.5	בנות Girls	
7.5	8.8	6.3	בנים Boys	לעיתים רחוקות Seldom
8.7	9.6	7.9	בנות Girls	
90.8	88.9	92.6	בנים Boys	אף פעם Never
88.9	87.3	90.4	בנות Girls	

Figure 2.8.1: Frequency of constipation (%), by sex - Jews

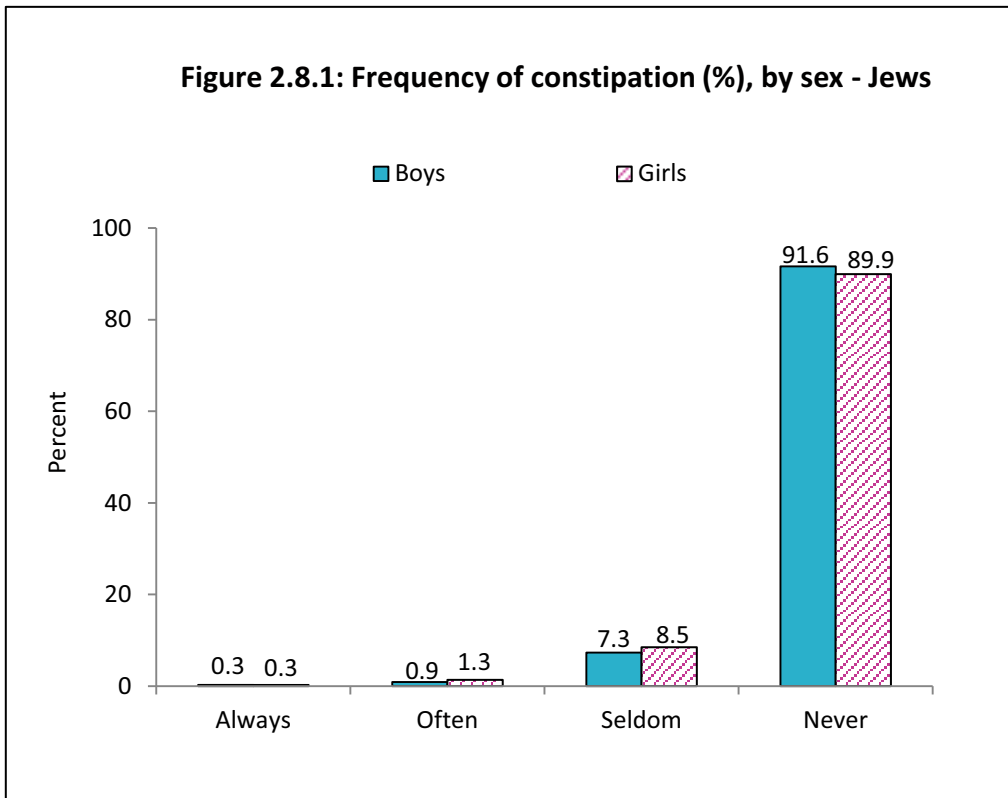
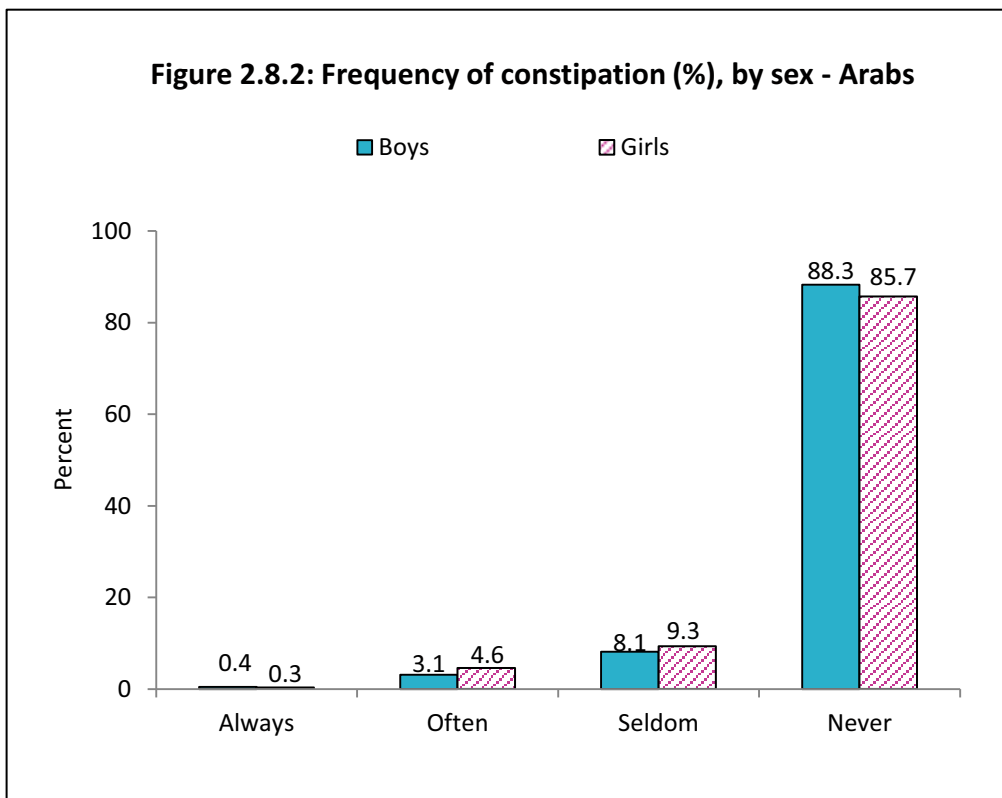


Figure 2.8.2: Frequency of constipation (%), by sex - Arabs



אבחון של הפרעת קשב וריכוז* Diagnosis of attention deficit hyperactivity disorder (ADHD)*

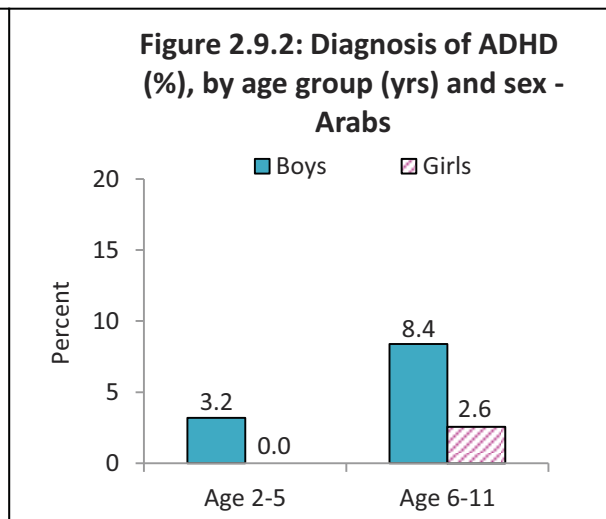
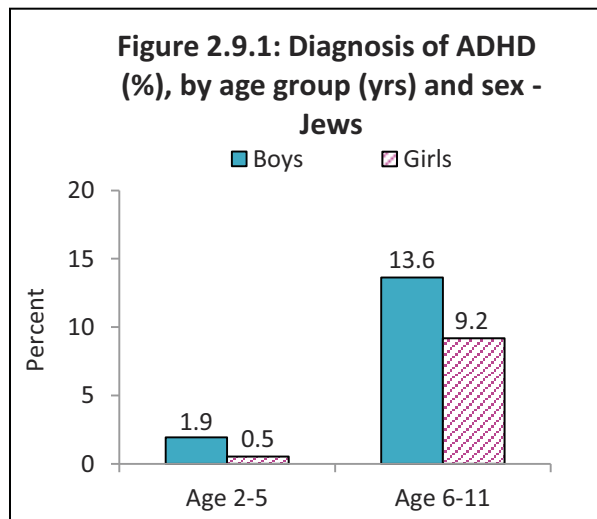
ב-5.5% מהילדים בני 2-11 שנים אובחנה הפרעת קשב וריכוז (ADHD) על ידי רופא (6.1% מהיהודים ו-3.5% מהערבים).

טבלה 2.9: אבחון של הפרעת קשב וריכוז (ADHD) לפי קבוצת גיל ומין אחוזים (שאלה 7.7.6)

סה"כ Total	קבוצת גיל Age group		מין Sex
	6-11 years שנים	2-5 years שנים	
%	%	%	
7.0	12.3	2.2	בנים Boys
3.8	7.7	0.4	בנות Girls
5.5	10.1	1.3	סה"כ Total

* דיווח ההורה על אבחון על ידי רופא

* Reported by parent based on a physician's diagnosis

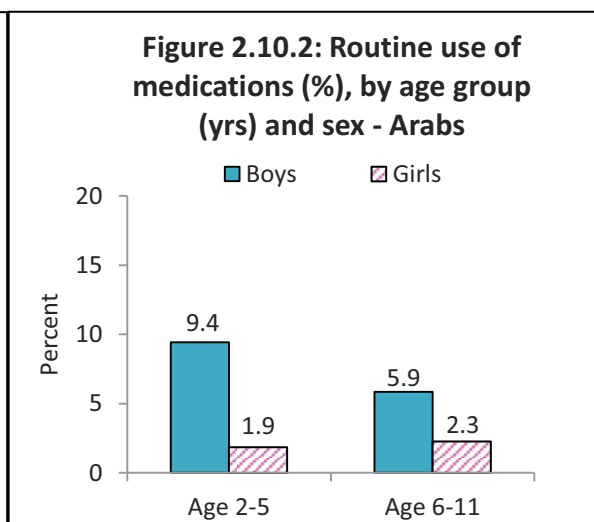
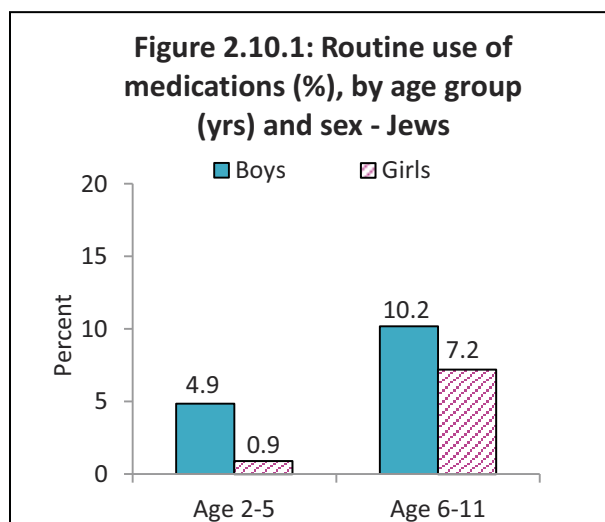


צריכת תרופות באופן קבוע Routine use of medications

5.5% מהילדים בני 2-11 שנים נוטלים בין 1-5 תרופות באופן קבוע (5.7% מהיהודים ו-4.9% מהערבים).

טבלה 2.10: צריכת תרופות באופן קבוע לפי קבוצת גיל ומין אחוזים (שאלה 7.3 question)

סה"כ Total	קבוצת גיל Age group		מין Sex	מספר תרופות Number of medications
	6-11 years שנים	2-5 years שנים		
%	%	%		
92.6	90.9	94.2	Boys בנים	0
96.5	93.9	98.9	Girls בנות	
7.4	9.1	5.8	Boys בנים	1-5
3.5	6.1	1.1	Girls בנות	



אי-ביטחון תזונתי Food insecurity

סך משקי הבית בעלי ביטחון תזונתי נמוך או נמוך מאד עומד על 9.7% (4.6% בקרב היהודים ו-26.0% בקרב הערבים). סך הילדים בעלי ביטחון תזונתי נמוך עומד על 7.5% (3.5% בקרב היהודים ו-20.1% בקרב הערבים).

טבלה 2.11: אי-ביטחון תזונתי לפי קבוצת אוכלוסייה
(אחוזים (שאלות 14.1-14.18))

סה"כ Total	קבוצת אוכלוסייה Population group		ביטחון תזונתי Food security
	ערבים Arabs	יהודים ואחרים Jews & others	
%	%	%	
5.4	12.6	3.2	משקי בית עם בטחון תזונתי נמוך Households with low food security
3.1	6.8	1.9	משקי בית עם בטחון תזונתי נמוך שבהם חיים ילדים בביטחון תזונתי נמוך Households with low food security that include children with low food security
4.3	13.4	1.5	משקי בית עם בטחון תזונתי נמוך <u>מאוד</u> Households with <u>very</u> low food security
4.2	13.2	1.4	משקי בית עם בטחון תזונתי נמוך <u>מאוד</u> שבהם חיים ילדים בביטחון תזונתי נמוך* Households with <u>very</u> low food security that include children with low food security*

* לא נמצאו במדגם ילדים עם ביטחון תזונתי נמוך מאד

* No children with very low food security were found in the sample

פרק 3
אורח חיים

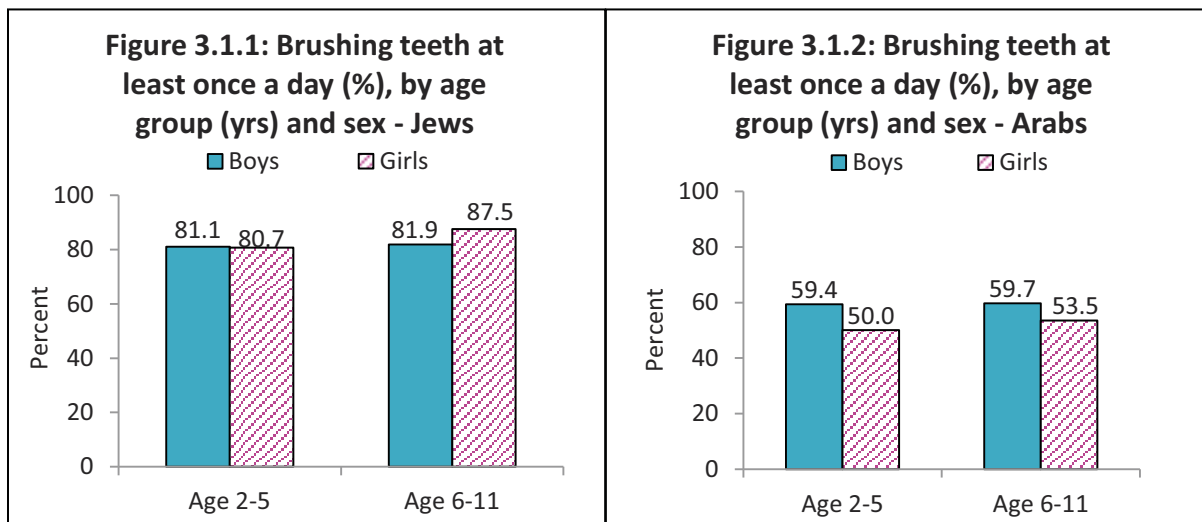
Chapter 3
Lifestyle

צחצוח שיניים (לפחות פעם ביום) Brushing teeth (at least once a day)

76.3% מהילדים בני 2-11 שנים מצחצחים שיניים לפחות פעם ביום (82.7% מהיהודים ו-55.6% מהערבים).

טבלה 3.1: צחצוח שיניים (לפחות פעם ביום) לפי קבוצת גיל ומין
אחוזים (שאלה 8.1 question)

סה"כ Total	קבוצת גיל Age group		מין Sex
	6-11 שנים	2-5 שנים	
%	%	%	
76.3	76.4	76.3	בנים Boys
76.2	79.8	72.8	בנות Girls
76.3	78.0	74.6	סה"כ



שעות שינה ביממה Hours of sleep per day

סך שעות השינה ביממה בקרב 86.2% מהילדים בני 2-11 שנים הינו על פי ההמלצות* (86.8% מהיהודים ו-84.3% מהערבים, 84.1% מבני 2-5 שנים ו-88.3% מבני 6-11 שנים).

טבלה 3.2: שעות שינה ביממה לפי קבוצת גיל ומין
ממוצע, סטיית תקן, חציון ואחוזים (שאלות 6.10-6.11)

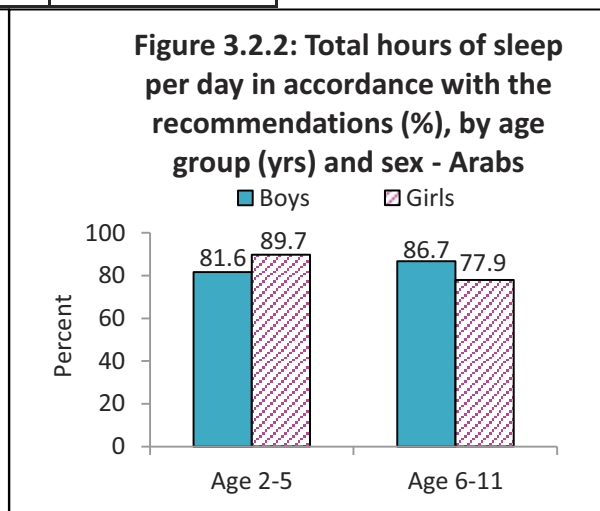
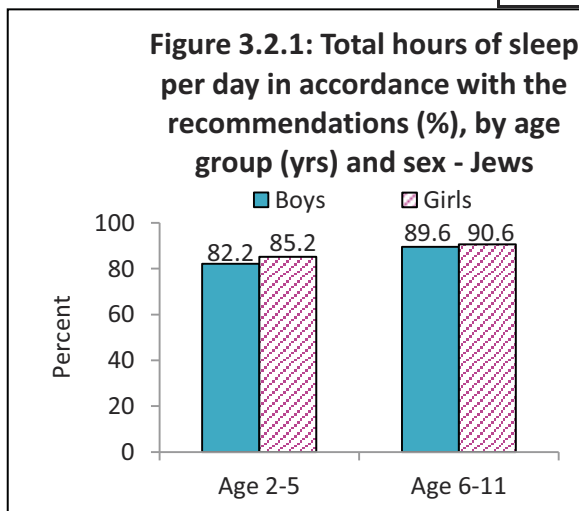
סה"כ Total		6-11 years שנים		2-5 years שנים		קבוצת גיל Age group
בנות Girls	בנים Boys	בנות Girls	בנים Boys	בנות Girls	בנים Boys	מין Sex
10.3 ± [1.1] (10.0)	10.2 ± [1.2] (10.0)	9.8 ± [1.0] (10.0)	9.7 ± [0.9] (10.0)	10.7 ± [1.0] (11.0)	10.6 ± [1.2] (11.0)	שעות שינה – ממוצע ± [סטיית תקן] (חציון) Sleep duration (hours) – Mean ± [Standard deviation] (Median)
87.1	85.3	87.7	88.9	86.4	82.1	אחוז הילדים שסך שעות השינה שלהם ביממה הינו על פי ההמלצות* Percentage of children whose total hours of sleep per day is in accordance with the recommendations*

*According to the "Israel Sleep Research Society"

*לפי "החברה הישראלית לחקר השינה"

Sleep duration recommendations:

Age (years)	Recommended (hours/day)
1-2	11-14
3-5	10-13
6-13	9-12



פעילות גופנית Physical activity

הזמן הממוצע (סטיית תקן) של ביצוע פעילות גופנית בקרב כלל בני 5-11 שנים הוא 64 (54) דקות ביום, והחציון הוא 47 דקות ביום. בקרב בני 5-11 שנים, העומדים בהמלצות לפעילות גופנית*, הזמן הממוצע (סטיית תקן) של ביצוע פעילות גופנית הוא 112 (57) דקות ביום, והחציון הוא 92 דקות ביום. 38.7% מהילדים עומדים בהמלצות לביצוע פעילות גופנית.

טבלה 3.3: פעילות גופנית ביום בבני 5-11 שנים לפי קבוצת אוכלוסייה ומין
ממוצע, סטיית תקן, חציון ואחוזים (שאלות 6.1-6.3)

סה"כ Total		ערבים Arabs		יהודים ואחרים Jews & others		קבוצת אוכלוסייה Population group
בנות Girls	בנים Boys	בנות Girls	בנים Boys	בנות Girls	בנים Boys	מין Sex
52 ± [41] (43)	75 ± [62] (57)	62 ± [59] (43)	98 ± [74] (76)	50 ± [33] (43)	67 ± [56] (54)	פעילות גופנית – ממוצע ± [סטיית תקן] (חציון) Physical activity – Mean ± [Standard deviation] (Median)
29.3	47.3	34.5	58.8	27.8	43.6	אחוז הילדים העומדים בהמלצות לפעילות גופנית* Percentage meeting the physical activity recommendations*

* על פי ארגון הבריאות העולמי (WHO) מומלץ לילדים ובני נוער בגילאי 5-17 שנים לבצע פעילות גופנית מתונה עד מאומצת לפחות 60 דקות ביום.

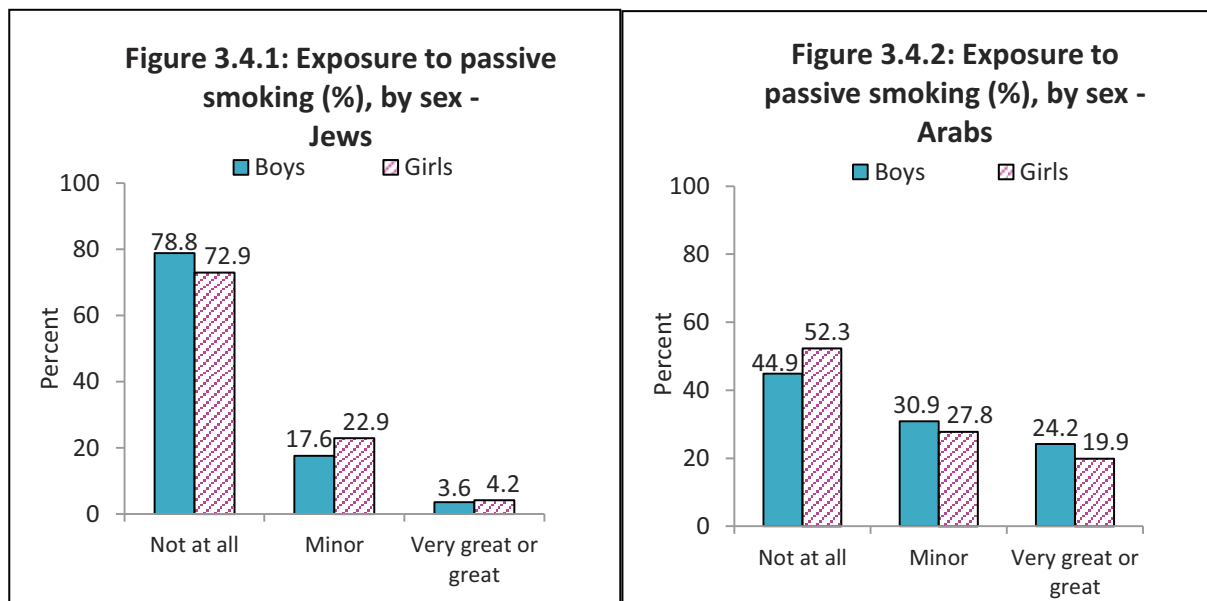
*According to the WHO recommendations, children and youth aged 5–17 years should accumulate at least 60 minutes of moderate- to vigorous-intensity physical activity daily.

חשיפה לעישון סביל Exposure to passive smoking

69.4% מהילדים בני 2-11 שנים לא חשופים כלל לעישון סביל (76.0% מהיהודים ו-48.5% מהערבים), 22.3% חשופים לעישון סביל במידה מועטה (20.2% מהיהודים ו-29.4% מהערבים) ו-8.2% חשופים לעישון סביל במידה רבה מאד או רבה (3.9% מהיהודים ו-22.1% מהערבים).

טבלה 3.4: חשיפה לעישון סביל לפי קבוצת גיל ומין
(אחוזים (שאלה 13.1 question))

סה"כ Total	קבוצת גיל Age group		מין Sex	חשיפה לעישון סביל Exposure to passive smoking
	6-11 years שנים	2-5 years שנים		
%	%	%		
70.9	70.1	71.5	בנים Boys	בכלל לא Not at all
67.9	66.9	68.8	בנות Girls	
20.7	19.3	22.0	בנים Boys	במידה מועטה Minor
24.1	24.4	23.9	בנות Girls	
8.4	10.6	6.5	בנים Boys	במידה רבה מאד או רבה Very great or great
8.0	8.7	7.3	בנות Girls	



צמחונות*/טבעונות** Vegetarianism*/Veganism**

1.5% מהילדים בני 2-11 שנים מקיימים אורח חיים צמחוני או טבעוני (1.9% מהיהודים ו-0.1% מהערבים).

טבלה 3.5: צמחונות/טבעונות לפי קבוצת גיל ומין
אחוזים (שאלה 4.4 question)

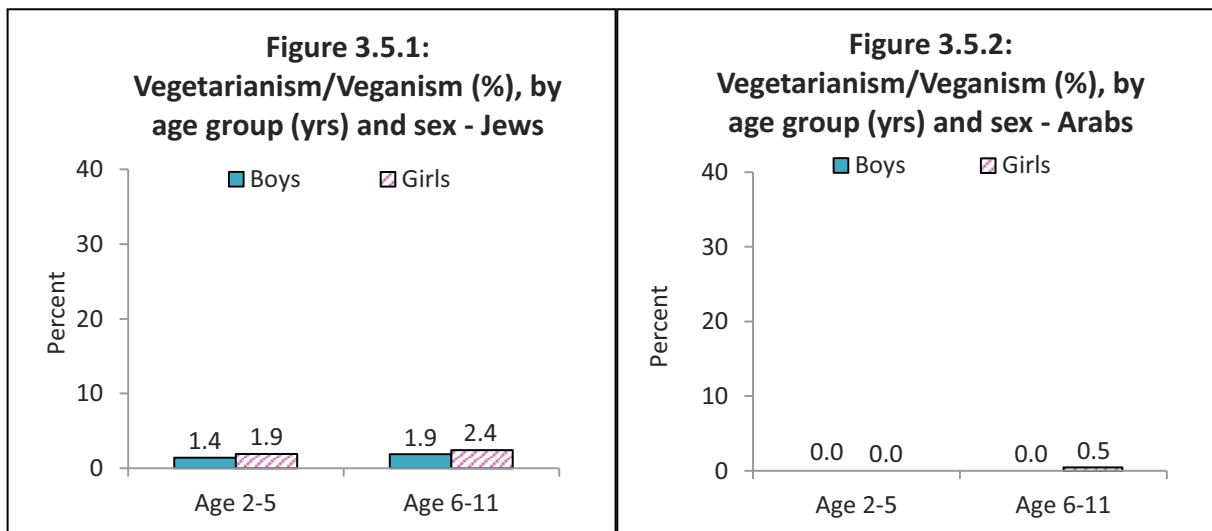
סה"כ Total	קבוצת גיל Age group		מין Sex
	6-11 שנים	2-5 שנים	
%	%	%	
1.3	1.4	1.1	Boys בנים
1.7	2.0	1.5	Girls בנות
1.5	1.7	1.3	סה"כ

*צמחונות הוגדרה על פי דיווח ההורה על הימנעות הילד מאכילת בשר ועוף
**טבעונות הוגדרה על פי דיווח ההורה על הימנעות הילד מאכילת בשר, עוף, דגים, מוצרי חלב פרה וביצים
*Vegetarianism defined by parental report on child's abstinence from eating meat and poultry
**Veganism defined by parental report on child's abstinence from eating meat, poultry, fish, cow milk products and eggs.

0.8% הוגדרו (על ידי ההורה) כצמחונים, בהשוואה ל- 1.5% שדווח כי הם נמנעים מצריכת בשר ועוף. 0.8% were defined (by their parent) as vegetarian, whereas 1.5% were reported by parent as abstaining from eating meat and poultry.

0.7% הוגדרו (על ידי ההורה) כטבעונים, בדומה ל- 0.5% שדווח כי הם נמנעים מצריכת בשר, עוף, דגים, מוצרי חלב פרה וביצים.

0.7% were defined (by their parent) as vegan, in accordance with parental report on child's abstinence from eating meat, poultry, fish, cow milk products and eggs (0.5% of the participants).

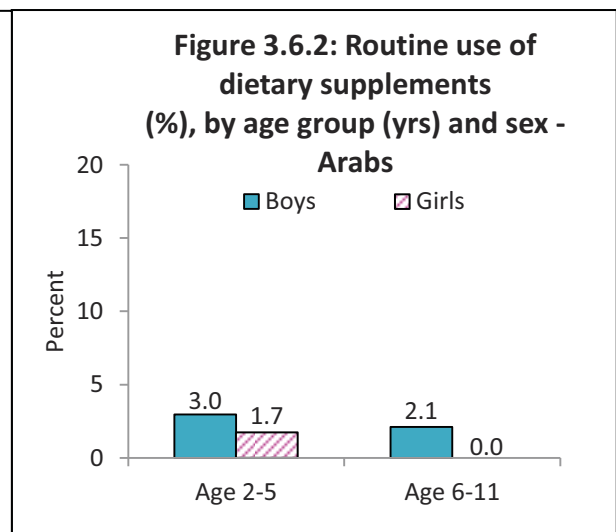
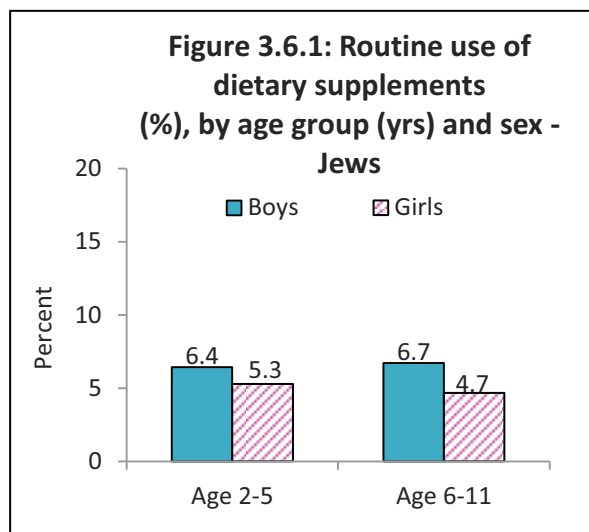


צריכת תוספי תזונה באופן קבוע Routine use of dietary supplements

4.9% מהילדים בני 2-11 שנים נוטלים בין 1-3 תוספי תזונה באופן קבוע (5.8% מהיהודים ו-1.8% מהערבים). תוספי התזונה שניטלו בשכיחות הגבוהה ביותר, עפ"י הדיווח, הם: מולטי-ויטמין (28.4%), ויטמין C (14.7%) ו-Nutriceuticals – תוספי תזונה המשמשים לצרכים רפואיים (13.8%).

טבלה 3.6: צריכת תוספי תזונה לפי קבוצת גיל ומין אחוזים (שאלה 7.3 question)

סה"כ Total	קבוצת גיל Age group		מין Sex	מספר תוספי תזונה Number of dietary supplements
	6-11 שנים 6-11 years	2-5 שנים 2-5 years		
%	%	%		
94.4	94.4	94.3	Boys בנים	0
96.0	96.4	95.6	Girls בנות	
5.6	5.6	5.7	Boys בנים	1-3
4.0	3.6	4.4	Girls בנות	



התנהגויות אכילה Eating behaviors

10.3% מהילדים בני 2-11 שנים נוטים לבררנות אכילה, 10.4% בעלי תחושת שובע מוקדמת, 3.6% ו-13.3% נוטים לאכילת יתר או חסר ממניעים רגשיים, בהתאמה.

טבלה 3.7: התנהגויות אכילה לפי קבוצת גיל ומין
אחוזים* (שאלות 16.1.1-16.1.21)

סה"כ Total	קבוצת גיל Age group		מין Sex	התנהגות אכילה Eating behavior
	6-11 years שנים	2-5 years שנים		
%	%	%		
3.3	4.2	2.4	בנים Boys	אכילת-יתר ממניעים רגשיים כגון דאגה, או שמחה Emotional overeating e.g. related to worry, excitement
4.0	4.2	3.8	בנות Girls	
12.7	11.3	13.9	בנים Boys	אכילת-חסר ממניעים רגשיים כגון כעס, עייפות Emotional undereating e.g. related to anger, fatigue
13.9	11.5	16.1	בנות Girls	
12.3	12.2	12.5	בנים Boys	בררנות אכילה Food fussiness
8.1	10.5	6.0	בנות Girls	
4.7	7.1	2.5	בנים Boys	דחף מוגבר לאכילה Food responsiveness (Increased urge to eat)
5.5	7.4	3.7	בנות Girls	
10.2	10.4	10.1	בנים Boys	תחושת שובע מוקדמת Satiety responsiveness (Premature satiety)
10.5	11.2	9.9	בנות Girls	

* ציון ממוצע 4 ומעלה (=לעיתים קרובות או תמיד) בהתנהגות אכילה נתונה
* Average score 4 and above (=often or always) in a given eating behavior

פרק 4
הרגלי אכילה ושתיה

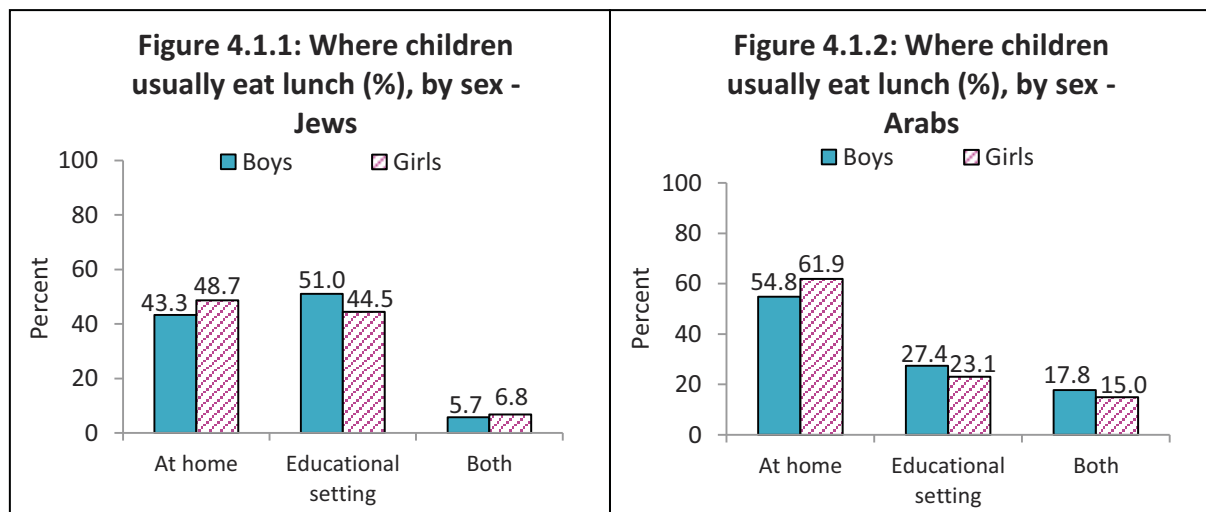
Chapter 4
Food and beverages
consumption

מקום אכילת ארוחת הצהריים בדרך כלל Where children usually eat lunch

48.8% מהילדים בני 2-11 שנים אוכלים את ארוחת הצהריים בדרך כלל בבית (45.9% מהיהודים ו-58.3% מהערבים), 42.5% במסגרת החינוכית (47.9% מהיהודים ו-25.3% מהערבים) ו-8.6% אוכלים את ארוחת הצהריים פעמיים באותו היום, בבית ובמסגרת החינוכית (6.2% מהיהודים ו-16.4% מהערבים).

טבלה 4.1: מקום אכילת ארוחת הצהריים בדרך כלל לפי קבוצת גיל ומין אחוזים (שאלה 1.13)

סה"כ Total	קבוצת גיל Age group		מין Sex	מקום אכילת ארוחת הצהריים בדרך כלל Where lunch is usually eaten
	6-11 years שנים	2-5 years שנים		
%	%	%		
46.0	57.4	35.9	בנים Boys	בבית At home
51.9	61.3	43.3	בנות Girls	
45.5	34.9	54.9	בנים Boys	במסגרת החינוכית Educational setting
39.3	28.4	49.2	בנות Girls	
8.5	7.7	9.2	בנים Boys	בבית ובמסגרת החינוכית Home and educational setting
8.8	10.2	7.5	בנות Girls	



תדירות אכילת ארוחת בוקר משפחתית*

Frequency of eating family breakfast*

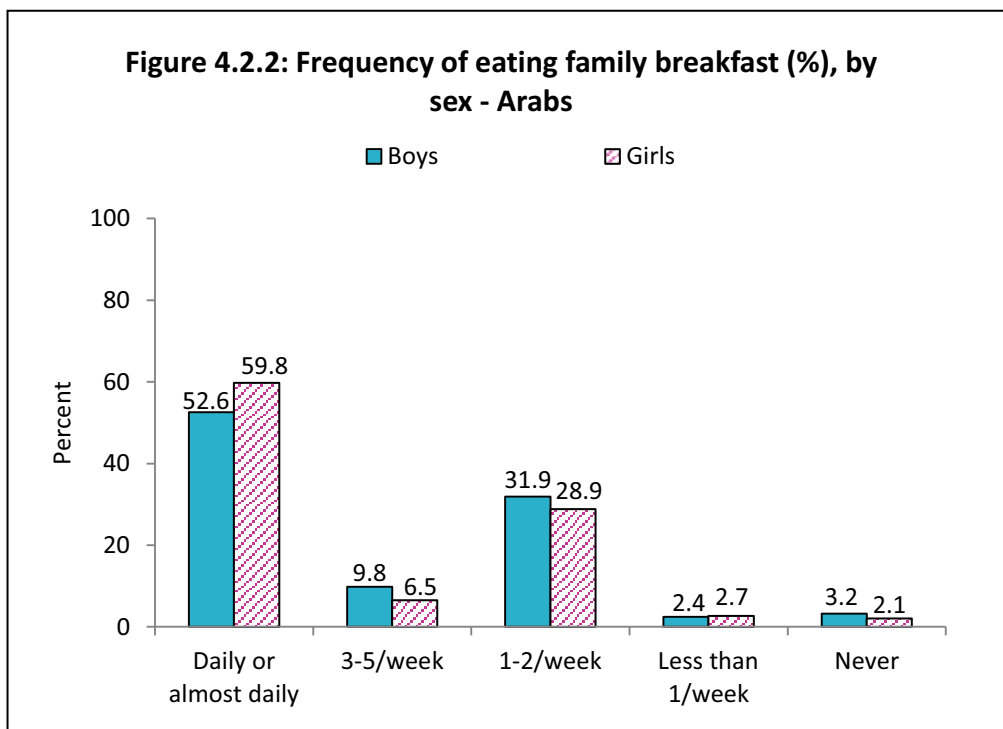
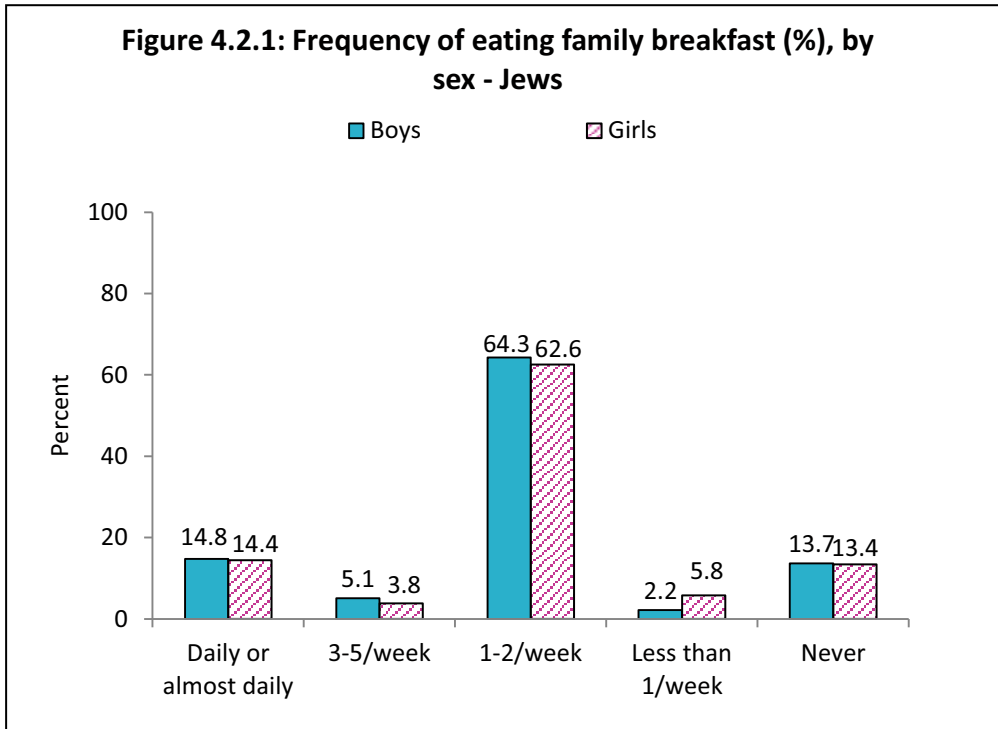
55.7% מהילדים בני 2-11 שנים אוכלים ארוחת בוקר משותפת (לפחות עם אחד ההורים) בין 1-2 פעמים בשבוע (63.5% מהיהודים ו-30.4% מהערבים), כרבע (24.4%) מהילדים אוכלים ארוחת בוקר משותפת כל יום או כמעט כל יום (14.6% מהיהודים ו-56.1% מהערבים) ו-11.0% מהילדים אינם אוכלים ארוחת בוקר משותפת במהלך כל השבוע (13.5% מהיהודים ו-2.7% מהערבים).

טבלה 4.2: תדירות אכילת ארוחת בוקר משפחתית לפי קבוצת גיל ומין
 אחוזים (שאלה 4.7.1 question)

סה"כ Total	קבוצת גיל Age group		מין Sex	תדירות אכילת ארוחת בוקר משפחתית Frequency of eating family breakfast
	6-11 years שנים	2-5 years שנים		
%	%	%		
23.5	22.8	24.2	בנים Boys	כל יום או כמעט כל יום Daily or almost daily
25.4	23.0	27.6	בנות Girls	
6.2	5.4	6.9	בנים Boys	3-5 פעמים בשבוע 3-5 times/week
4.5	5.7	3.3	בנות Girls	
56.8	59.3	54.6	בנים Boys	1-2 פעמים בשבוע 1-2 times/week
54.5	53.1	55.7	בנות Girls	
2.3	3.3	1.3	בנים Boys	פחות מפעם בשבוע Less than once/week
5.1	5.9	4.3	בנות Girls	
11.3	9.3	13.0	בנים Boys	אף פעם Never
10.7	12.5	9.0	בנות Girls	

*A meal eaten with at least one parent

* ארוחה משותפת לפחות עם אחד ההורים



תדירות אכילת ארוחות צהריים משפחתיות*

Frequency of eating family lunch*

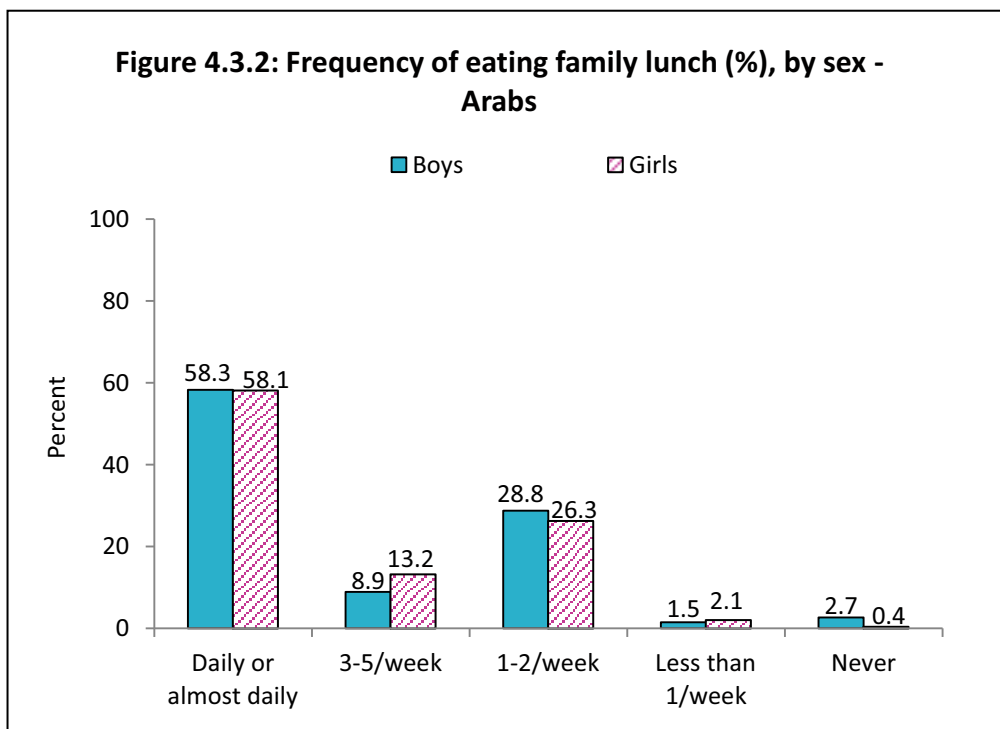
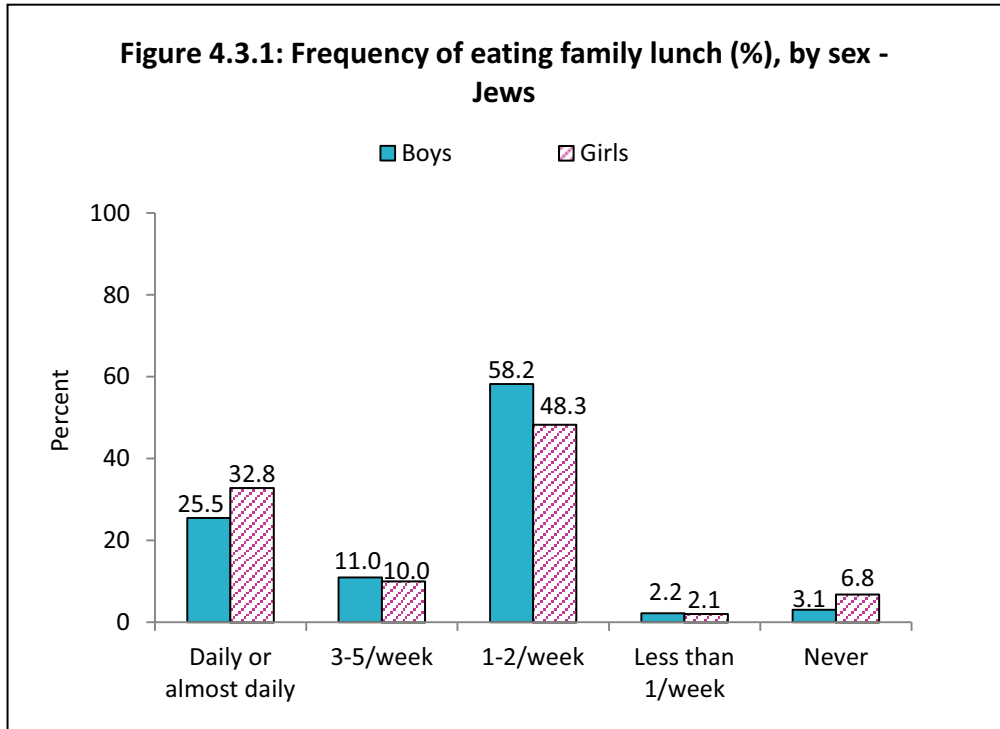
47.4% מהילדים בני 2-11 שנים אוכלים ארוחת צהריים משותפת (לפחות עם אחד ההורים) בין 1-2 פעמים בשבוע (53.5% מהיהודים ו-27.6% מהערבים), 35.9% מהילדים אוכלים ארוחת צהריים משותפת כל יום או כמעט כל יום (29.0% מהיהודים ו-58.2% מהערבים) ו-4.1% מהילדים אינם אוכלים ארוחת צהריים משותפת במהלך כל השבוע (4.9% מהיהודים ו-1.5% מהערבים).

טבלה 4.3: תדירות אכילת ארוחות צהריים משפחתיות לפי קבוצת גיל ומין
אחוזים (שאלה 4.7.2)

סה"כ Total	קבוצת גיל Age group		מין Sex	תדירות אכילת ארוחות צהריים משפחתיות Frequency of eating family lunch
	6-11 years שנים	2-5 years שנים		
%	%	%		
33.0	35.2	31.1	בנים Boys	כל יום או כמעט כל יום Daily or almost daily
38.9	38.8	39.1	בנות Girls	
10.5	11.2	9.9	בנים Boys	3-5 פעמים בשבוע 3-5 times/week
10.8	14.3	7.6	בנות Girls	
51.4	49.5	53.1	בנים Boys	1-2 פעמים בשבוע 1-2 times/week
43.0	38.8	46.8	בנות Girls	
2.1	1.9	2.2	בנים Boys	פחות מפעם בשבוע Less than once/week
2.1	2.6	1.6	בנות Girls	
3.0	2.3	3.7	בנים Boys	אף פעם Never
5.2	5.5	5.0	בנות Girls	

*A meal eaten with at least one parent

* ארוחה משותפת לפחות עם אחד ההורים



תדירות אכילת ארוחות ערב משפחתיות*

Frequency of eating family dinner*

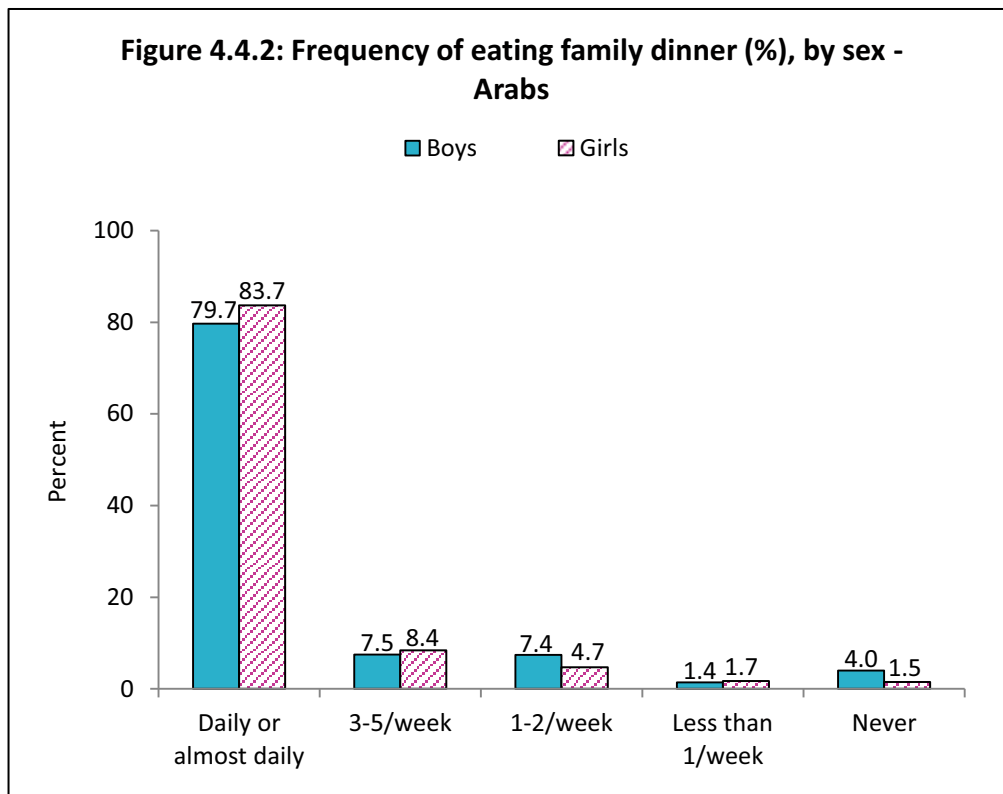
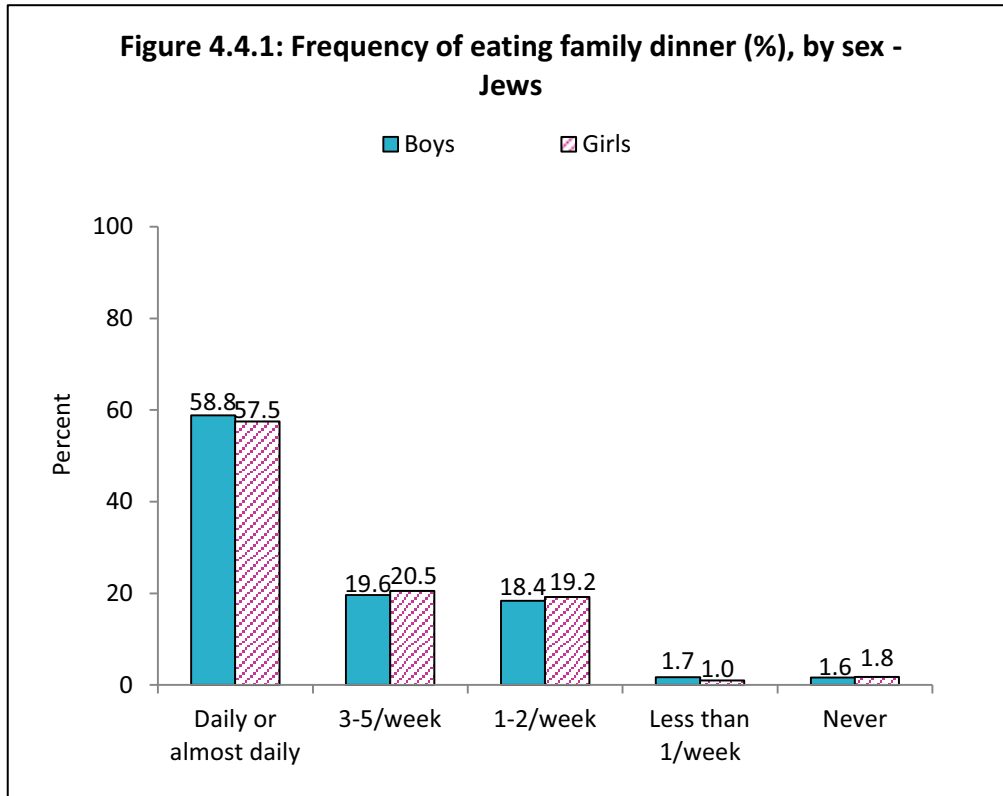
63.7% מהילדים בני 2-11 שנים אוכלים ארוחת ערב משותפת (לפחות עם אחד ההורים) כל יום או כמעט כל יום (58.2% מהיהודים ו-81.7% מהערבים), 15.8% מהילדים אוכלים ארוחת ערב משותפת בין 1-2 פעמים בשבוע (18.8% מהיהודים ו-6.1% מהערבים) ו-2.0% מהילדים אינם אוכלים ארוחת ערב משותפת במהלך כל השבוע (1.7% מהיהודים ו-2.8% מהערבים).

טבלה 4.4: תדירות אכילת ארוחות ערב משפחתיות לפי קבוצת גיל ומין אחוזים (שאלה 4.7.3)

סה"כ Total	קבוצת גיל Age group		מין Sex	תדירות אכילת ארוחות ערב משפחתיות Frequency of eating family dinner
	6-11 years שנים	2-5 years שנים		
%	%	%		
63.6	59.8	67.1	בנים Boys	כל יום או כמעט כל יום Daily or almost daily
63.8	60.5	66.8	בנות Girls	
16.8	17.1	16.5	בנים Boys	3-5 פעמים בשבוע 3-5 times/week
17.6	19.7	15.7	בנות Girls	
15.8	19.4	12.6	בנים Boys	1-2 פעמים בשבוע 1-2 times/week
15.7	16.2	15.3	בנות Girls	
1.6	1.7	1.6	בנים Boys	פחות מפעם בשבוע Less than once/week
1.2	1.4	0.9	בנות Girls	
2.1	2.0	2.3	בנים Boys	אף פעם Never
1.8	2.2	1.4	בנות Girls	

*A meal eaten with at least one parent

* ארוחה משותפת לפחות עם אחד ההורים



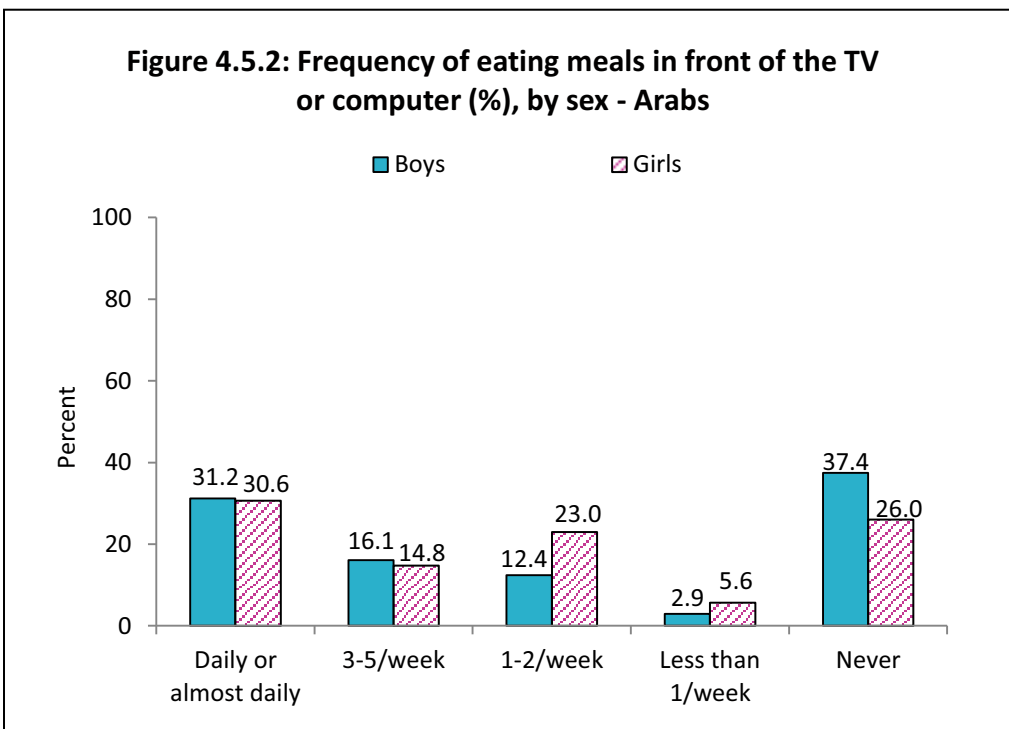
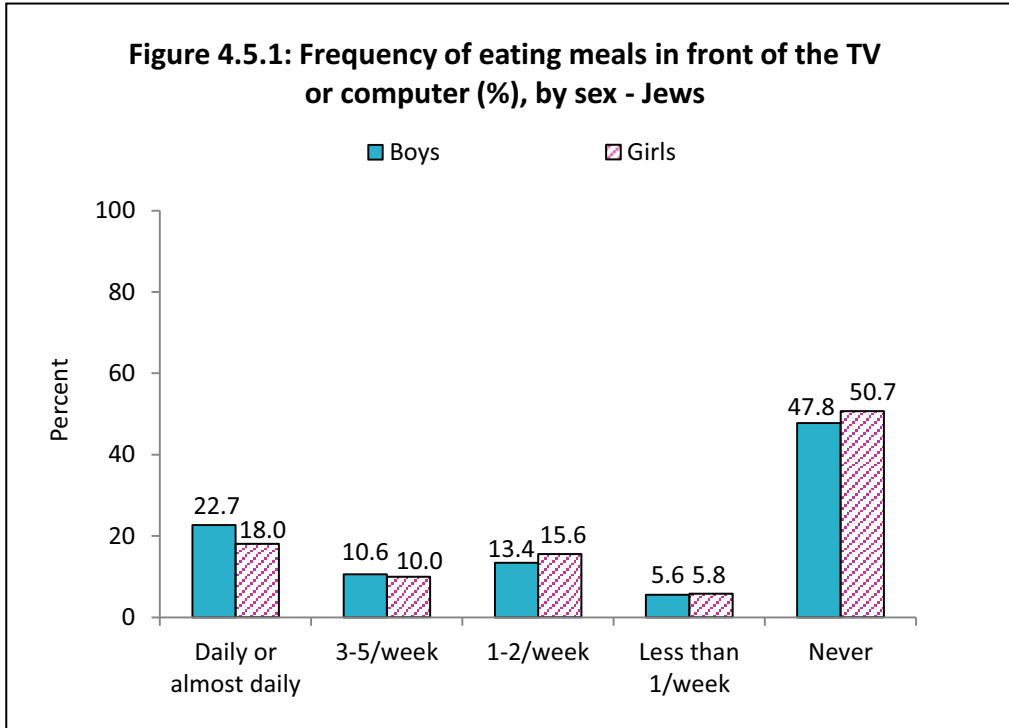
תדירות אכילת ארוחות מול הטלוויזיה או המחשב

Frequency of eating meals in front of the TV or computer

45.1% מהילדים בני 2-11 שנים אינם אוכלים ארוחות מול הטלוויזיה או המחשב אף פעם (49.1% מהיהודים ו-31.8% מהערבים), 22.9% מהילדים אוכלים ארוחות מול הטלוויזיה או המחשב כל יום או כמעט כל יום (20.5% מהיהודים ו-30.9% מהערבים) ו-15.2% מהילדים אוכלים ארוחות מול הטלוויזיה או המחשב בין 1-2 פעמים בשבוע (14.4% מהיהודים ו-17.6% מהערבים).

טבלה 4.5: תדירות אכילת ארוחות מול הטלוויזיה או המחשב לפי קבוצת גיל ומין אחוזים (שאלה 4.6.2 question)

סה"כ Total	קבוצת גיל Age group		מין Sex	תדירות Frequency of eating in front of TV/computer
	6-11 years שנים	2-5 years שנים		
%	%	%		
24.7	25.4	24.1	בנים Boys	כל יום או כמעט כל יום Daily or almost daily
21.1	23.1	19.3	בנות Girls	
11.9	13.1	10.7	בנים Boys	3-5 פעמים בשבוע 3-5 times/week
11.1	13.3	9.2	בנות Girls	
13.2	10.4	15.6	בנים Boys	1-2 פעמים בשבוע 1-2 times/week
17.4	18.3	16.5	בנות Girls	
5.0	5.4	4.6	בנים Boys	פחות מפעם בשבוע Less than once/week
5.7	5.8	5.6	בנות Girls	
45.4	45.7	45.1	בנים Boys	אף פעם Never
44.7	39.5	49.4	בנות Girls	



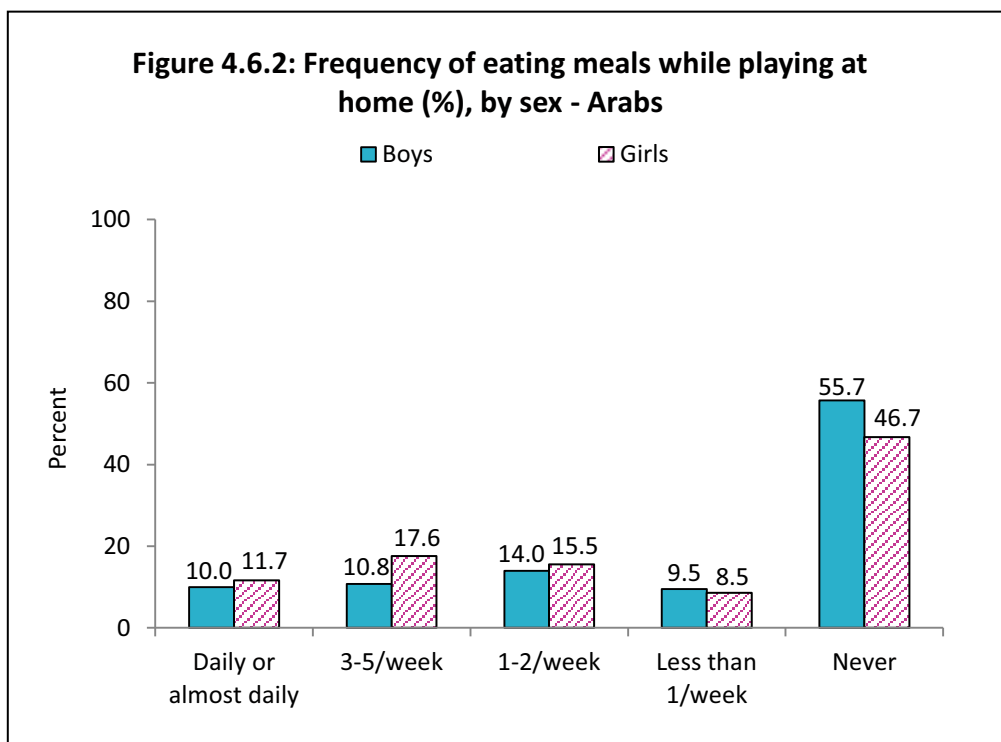
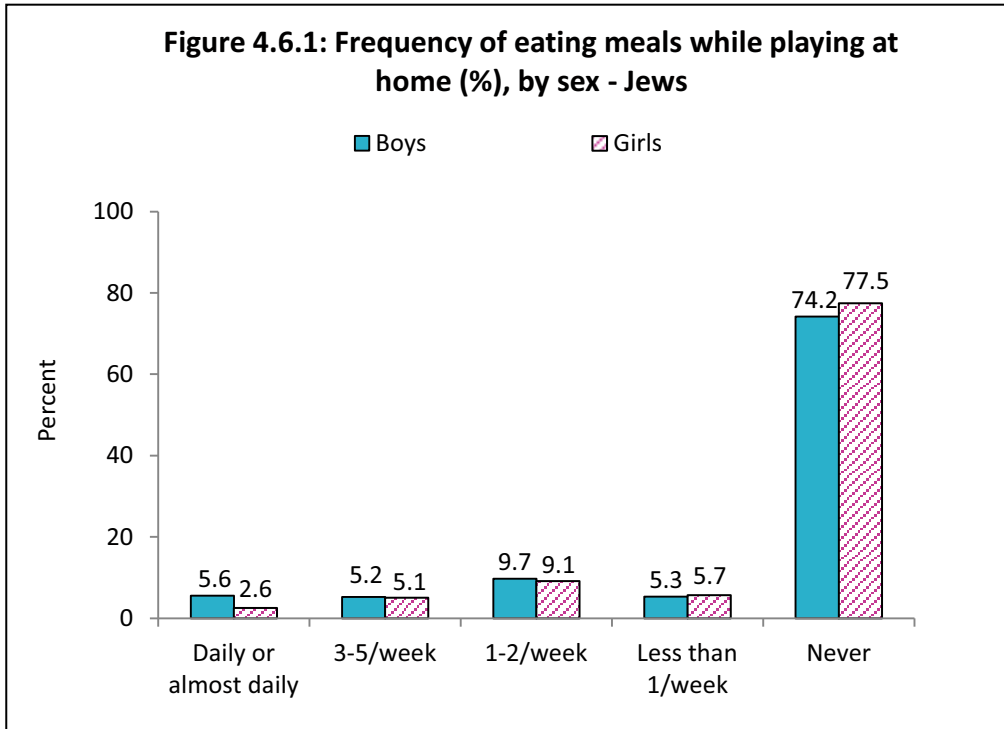
תדירות אכילת ארוחות תוך כדי משחק בבית

Frequency of eating meals while playing at home

70.0% מהילדים בני 2-11 שנים אינם אוכלים ארוחות תוך כדי משחק בבית אף פעם (75.8% מהיהודים ו-51.3% מהערבים), 5.7% מהילדים אוכלים ארוחות תוך כדי משחק בבית כל יום או כמעט כל יום (4.1% מהיהודים ו-10.8% מהערבים) ו-10.7% מהילדים אוכלים ארוחות תוך כדי משחק בבית בין 1-2 פעמים בשבוע (9.4% מהיהודים ו-14.8% מהערבים).

טבלה 4.6: תדירות אכילת ארוחות תוך כדי משחק בבית לפי קבוצת גיל ומין אחוזים (שאלה 4.6.3)

סה"כ Total	קבוצת גיל Age group		מין Sex	תדירות Frequency of eating while playing
	6-11 years שנים	2-5 years שנים		
%	%	%		
6.6	5.5	7.6	בנים Boys	כל יום או כמעט כל יום Daily or almost daily
4.8	2.9	6.4	בנות Girls	
6.5	5.8	7.1	בנים Boys	3-5 פעמים בשבוע 3-5 times/week
8.1	7.5	8.7	בנות Girls	
10.7	9.2	12.1	בנים Boys	1-2 פעמים בשבוע 1-2 times/week
10.7	9.1	12.2	בנות Girls	
6.3	6.8	5.8	בנים Boys	פחות מפעם בשבוע Less than once/week
6.4	7.2	5.7	בנות Girls	
69.9	72.7	67.4	בנים Boys	אף פעם Never
70.0	73.4	67.0	בנות Girls	



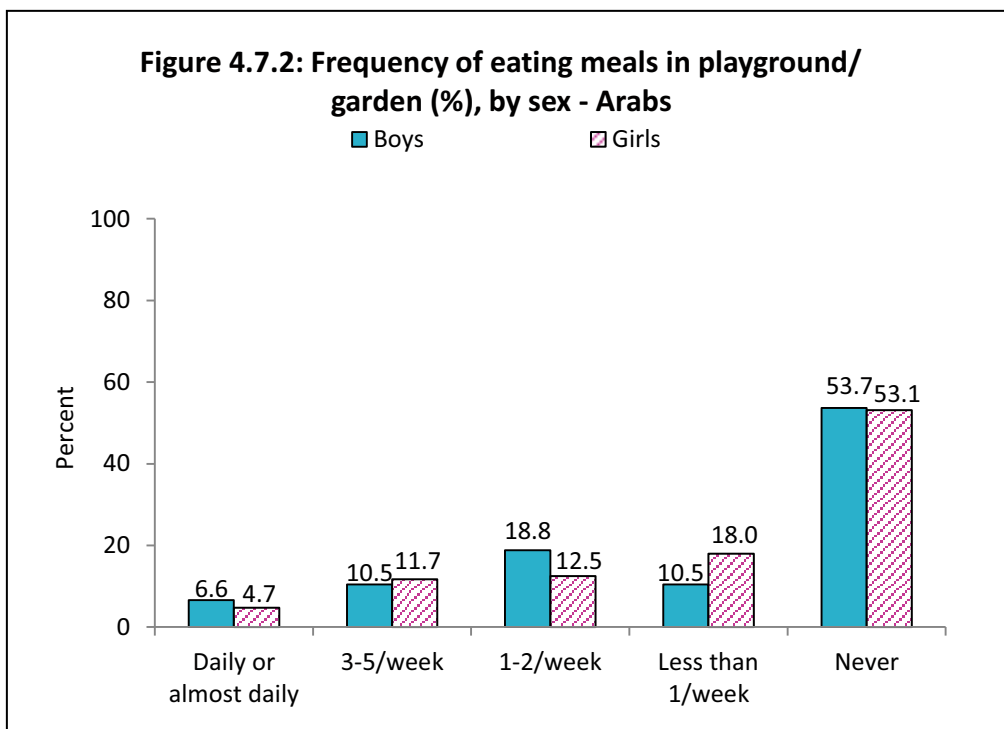
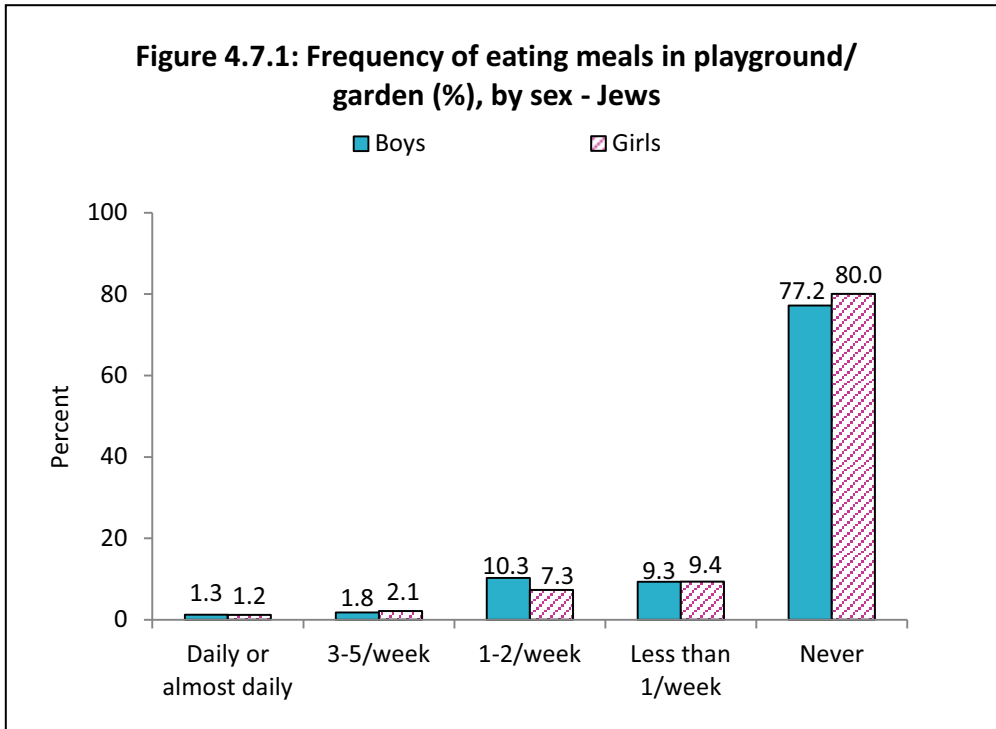
תדירות אכילת ארוחות במגרש המשחקים/בגינה

Frequency of eating meals in playground or garden

72.6% מהילדים אינם אוכלים ארוחות במגרש המשחקים או בגינה אף פעם (78.6% מהיהודים ו-53.4% מהערבים), 2.3% מהילדים אוכלים ארוחות במגרש המשחקים או בגינה כל יום או כמעט כל יום (1.2% מהיהודים ו-5.7% מהערבים) ו-10.5% מהילדים אוכלים ארוחות במגרש המשחקים או בגינה בין 1-2 פעמים בשבוע (8.9% מהיהודים ו-15.7% מהערבים).

טבלה 4.7: תדירות אכילת ארוחות במגרש המשחקים/בגינה לפי קבוצת גיל ומין אחוזים (שאלה 4.6.4)

סה"כ Total	קבוצת גיל Age group		מין Sex	תדירות Frequency of eating in playground/garden
	6-11 years שנים	2-5 years שנים		
%	%	%		
2.5	2.2	2.8	בנים Boys	כל יום או כמעט כל יום Daily or almost daily
2.0	1.6	2.4	בנות Girls	
3.8	3.8	3.9	בנים Boys	3-5 פעמים בשבוע 3-5 times/week
4.5	4.2	4.7	בנות Girls	
12.3	7.6	16.5	בנים Boys	1-2 פעמים בשבוע 1-2 times/week
8.6	8.1	9.0	בנות Girls	
9.6	8.3	10.7	בנים Boys	פחות מפעם בשבוע Less than once/week
11.4	11.4	11.5	בנות Girls	
71.8	78.1	66.1	בנים Boys	אף פעם Never
73.5	74.6	72.5	בנות Girls	



צריכת מגוון ירקות* Eating a variety of vegetables*

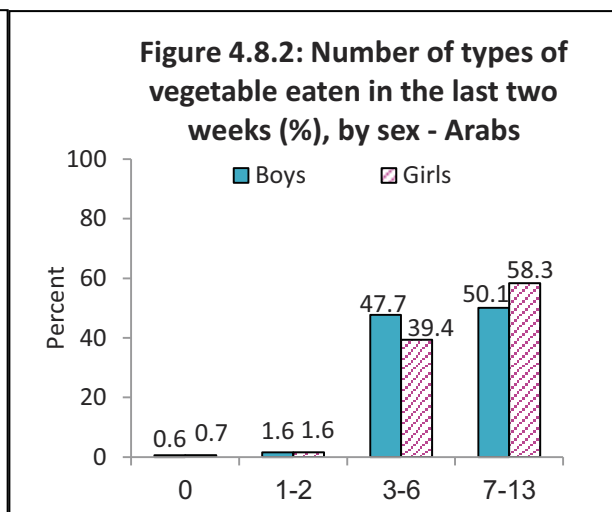
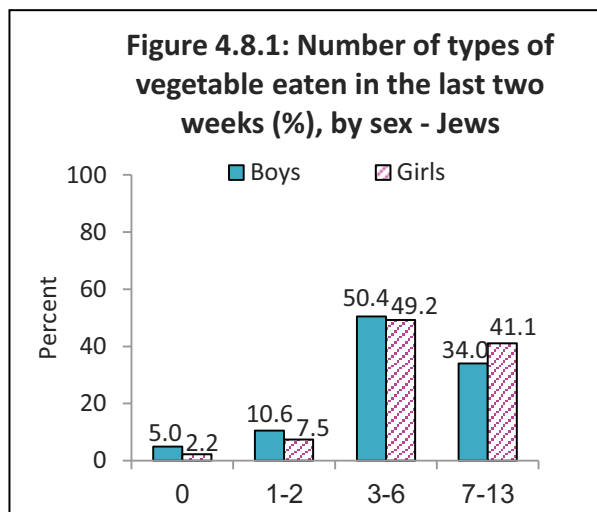
7.3% מהילדים בני 2-11 שנים אכלו בין 1-2 סוגי ירקות בשבועיים האחרונים (9.1% מהיהודים ו-1.6% מהערבים), 48.4% מהילדים אכלו בין 3-6 סוגי ירקות (49.9% מהיהודים ו-43.6% מהערבים), 41.4% מהילדים אכלו בין 7-13 סוגי ירקות (37.4% מהיהודים ו-54.2% מהערבים) ו-2.9% מהילדים לא צרכו ירקות כלל בשבועיים האחרונים (3.7% מהיהודים ו-0.6% מהערבים).

טבלה 4.8: צריכת מגוון ירקות לפי קבוצת גיל ומין (שאלה 4.8) אחוזים

סה"כ Total	קבוצת גיל Age group		מין Sex	מספר סוגי הירקות שנאכלו בשבועיים האחרונים Number of types of vegetable eaten in the last two weeks
	6-11 years שנים	2-5 years שנים		
%	%	%		
4.0	3.2	4.7	Boys בנים	0
1.9	2.2	1.6	Girls בנות	
8.5	8.7	8.3	Boys בנים	1-2
6.1	6.4	5.8	Girls בנות	
49.8	48.6	50.9	Boys בנים	3-6
46.9	45.6	48.1	Girls בנות	
37.7	39.5	36.1	Boys בנים	7-13
45.2	45.9	44.6	Girls בנות	

*Number of vegetable types eaten in the last two weeks

*מספר סוגי הירקות שנאכלו בשבועיים האחרונים



צריכת מגוון פירות* Eating a variety of fruits*

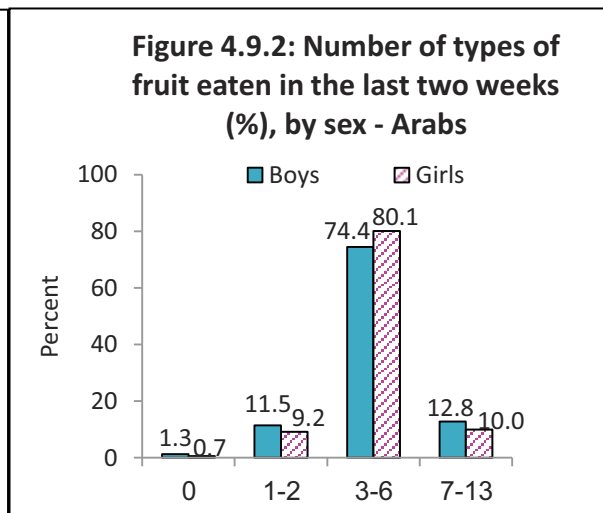
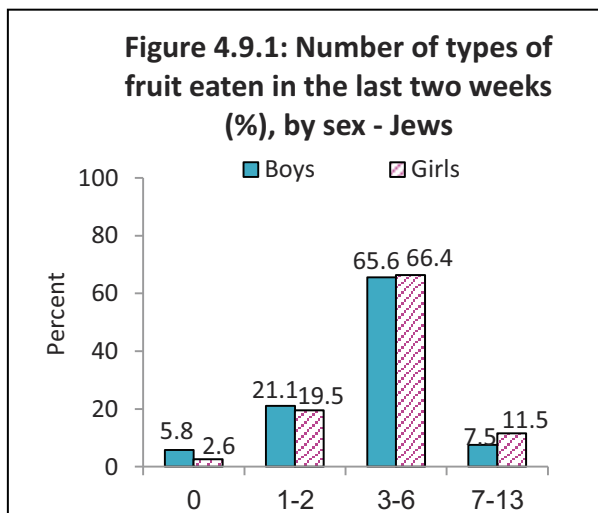
18.0% מהילדים בני 2-11 שנים אכלו בין 1-2 סוגי פירות בשבועיים האחרונים (20.3% מהיהודים ו-10.4% מהערבים), 68.6% מהילדים אכלו בין 3-6 סוגי פירות (66.0% מהיהודים ו-77.2% מהערבים), 9.9% מהילדים אכלו בין 7-13 סוגי פירות (9.5% מהיהודים ו-11.4% מהערבים) ו-3.5% מהילדים לא צרכו פירות כלל בשבועיים האחרונים (4.3% מהיהודים ו-1.0% מהערבים).

טבלה 4.9: צריכת מגוון פירות לפי קבוצת גיל ומין (אחוזים (שאלה 4.9))

סה"כ Total	קבוצת גיל Age group		מין Sex	מספר סוגי פירות שנאכלו בשבועיים האחרונים Number of types of fruit eaten in the last two weeks
	6-11 years שנים	2-5 years שנים		
%	%	%		
4.8	5.8	3.8	Boys בנים	0
2.1	3.0	1.3	Girls בנות	
18.9	22.3	15.8	Boys בנים	1-2
17.1	18.8	15.4	Girls בנות	
67.6	63.6	71.2	Boys בנים	3-6
69.7	68.2	71.0	Girls בנות	
8.8	8.3	9.2	Boys בנים	7-13
11.2	10.0	12.3	Girls בנות	

*Number of fruit types eaten in the last two weeks

*מספר סוגי הפירות שנאכלו בשבועיים האחרונים



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

הצריכה של משקאות בקרב בני 2-11 שנים הינה בממוצע 4.4 כוסות (4.4 כוסות ביהודים ו-4.5 כוסות בערבים).

טבלה 4.10: צריכת משקאות (כוסות ביום) לפי קבוצת אוכלוסייה ממוצע, סטיית תקן וחציון (source: 24hr)

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	
3.8 (2.3)	3.5 (2.4)	3.9 (2.2)	מים Water
4.0	3.0	4.0	
0.2 (0.4)	0.3 (0.5)	0.1 (0.4)	משקאות חמים Hot drinks
0.0	0.0	0.0	
0.4 (0.8)	0.7 (1.0)	0.3 (0.7)	משקאות קלים** Soft drinks**
0.0	0.0	0.0	
0.0 (0.2)	0.0 (0.1)	0.0 (0.2)	משקאות ממותקים בממתיק מלאכותי Dietetic soft drinks
0.0	0.0	0.0	
0.0 (0.2)	0.0 (0.2)	0.0 (0.2)	מיצי פירות Fruit juice
0.0	0.0	0.0	
4.4 (2.3)	4.5 (2.5)	4.4 (2.3)	סה"כ Total
4.0	4.0	4.1	

*cup = 250 ml

*כוס = 250 מ"ל

**משקאות קלים כוללים משקאות ממותקים, משקאות אנרגיה ומים בטעמים

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

**צריכת משקאות (כוסות*/יום) לפי קבוצת אוכלוסייה
בקרב הצורכים בלבד
Consumption of beverages (cups*/day) by
population group - consumers only**

94.5% מהילדים בני 2-11 שנים שותים בעיקר מים (4.2 כוסות ביהודים ו-3.8 כוסות בערבים).

**טבלה 4.11: צריכת משקאות (כוסות ביום) בקרב הצורכים בלבד,
לפי קבוצת אוכלוסייה
(source: 24hr) ממוצע, סטיית תקן וחציון**

סה"כ Total	ערבים Arabs	יהודים Jews	אחוז הצורכים מכלל האוכלוסייה Consumers as percent of 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		
4.1 (2.1)	3.8 (2.3)	4.2 (2.0)	94.5	מים Water
4.0	3.6	4.0		
0.9 (0.6)	0.8 (0.5)	0.9 (0.6)	20.5	משקאות חמים Hot drinks
0.8	0.8	0.8		
1.3 (1.0)	1.4 (1.0)	1.2 (1.0)	27.8	משקאות קלים** Soft drinks**
1.0	1.3	0.9		
1.4 (1.3)	1.2 (0.4)	1.4 (1.3)	1.6	משקאות ממותקים בממתיק מלאכותי Dietetic soft drinks
1.0	1.4	1.0		
0.6 (0.5)	1.0 (0.4)	0.6 (0.5)	4.4	מיצי פירות Fruit juice
0.7	0.8	0.5		

*cup = 250 ml

*כוס = 250 מ"ל

**משקאות קלים כוללים משקאות ממותקים, משקאות אנרגיה ומים בטעמים

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

2.4% מהילדים בני 2-11 לא דיווחו על צריכת אף אחד מבין המשקאות המופיעים בטבלה
2.4% of 2-11 year olds did not report consuming any of the drinks listed in the table

צריכת משקאות (כוסות*/יום) לפי קבוצת גיל
 בקרב הצורכים בלבד
 Consumption of beverages (cups*/day) by
 age group - consumers only

1.6% מהילדים צורכים משקאות ממותקים בממתיק מלאכותי. מבין הצורכים, בני 2-5 שנים שותים בממוצע 0.4 כוסות ליום ובני 6-11 שנים שותים בממוצע 1.6 כוסות ליום של משקאות ממותקים בממתיק מלאכותי.

טבלה 4.12: צריכת משקאות (כוסות ביום) בקרב הצורכים בלבד,
 לפי קבוצת גיל
 ממוצע, סטיית תקן וחציון (source: 24hr)

סה"כ Total	6-11 years שנים	2-5 years שנים	אחוז הצורכים מכלל האוכלוסייה Consumers as percent of 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		
4.1 (2.1)	4.2 (2.2)	4.0 (2.0)	94.5	מים Water
4.0	4.0	4.0		
0.9 (0.6)	0.9 (0.6)	0.8 (0.6)	20.5	משקאות חמים Hot drinks
0.8	0.8	0.8		
1.3 (1.0)	1.4 (1.0)	1.2 (1.0)	27.8	משקאות קלים** Soft drinks**
1.0	1.3	0.7		
1.4 (1.3)	1.6 (1.3)	0.4 (0.3)	1.6	משקאות ממותקים בממתיק מלאכותי Dietetic soft drinks
1.0	1.3	0.2		
0.6 (0.5)	0.7 (0.6)	0.6 (0.4)	4.4	מיצי פירות Fruit juice
0.7	0.7	0.5		

*cup = 250 ml

* כוס = 250 מ"ל

**משקאות קלים כוללים משקאות ממותקים, משקאות אנרגיה ומים בטעמים

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

2.4% מהילדים בני 2-11 לא דיווחו על צריכת אף אחד מבין המשקאות המופיעים בטבלה
 2.4% of 2-11 year olds did not report consuming any of the drinks listed in the table

פרק 5

צריכת אנרגיה ורכיבי תזונה

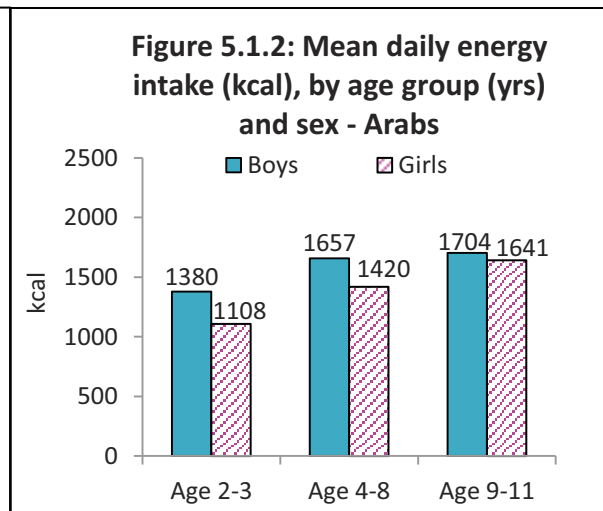
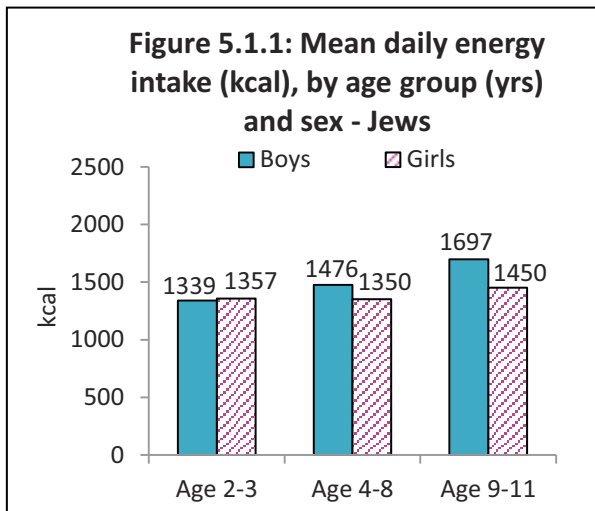
Chapter 5
Consumption of
energy and nutrients

אנרגיה (קק"ל/יום) Energy (Kcal/day)

צריכת האנרגיה הממוצעת בקרב בני 2-11 שנים היא 1,449 קק"ל ביום (1,430 קק"ל/יום ביהודים ו-1,510 קק"ל/יום בערבים).

טבלה 5.1: צריכת אנרגיה (קק"ל/יום) לפי קבוצת גיל ומין ממוצע, סטיית תקן וחציון

סה"כ Total	קבוצת גיל Age group			מין Sex
	9-11 years שנים	4-8 years שנים	2-3 years שנים	
Mean (SD)	Mean (SD)	Mean (SD)	Mean (SD)	
Median	Median	Median	Median	
1517 (547)	1698 (542)	1521 (547)	1346 (493)	בנים Boys
1455	1677	1449	1321	
1377 (481)	1500 (567)	1366 (464)	1294 (414)	בנות Girls
1323	1387	1327	1246	
1449 (520)	1604 (563)	1445 (514)	1322 (459)	סה"כ Total
1395	1546	1393	1280	

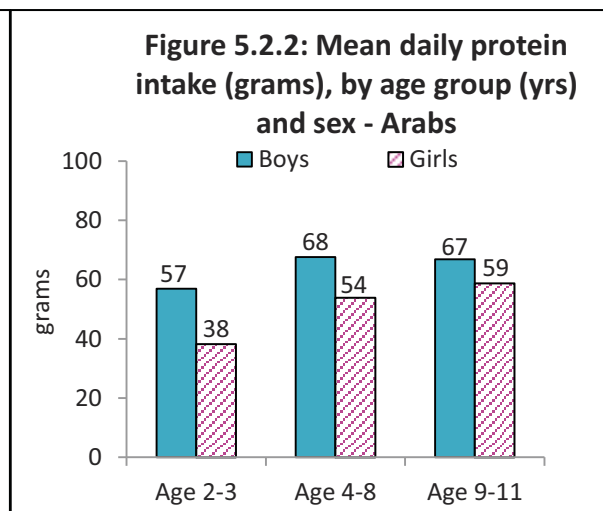
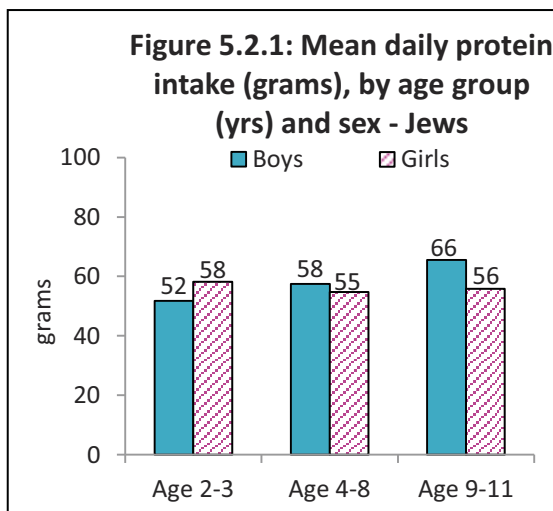


חלבונים (גרם/יום) Protein (gram/day)

צריכת החלבון הממוצעת בקרב בני 2-11 שנים היא 57 גרם ביום (57 גרם/יום ביהודים ו-59 גרם/יום בערבים).

טבלה 5.2: צריכת חלבונים (גרם/יום) לפי קבוצת גיל ומין ממוצע, סטיית תקן וחציון

סה"כ Total	קבוצת גיל Age group			מין Sex
	9-11 years שנים	4-8 years שנים	2-3 years שנים	
Mean (SD)	Mean (SD)	Mean (SD)	Mean (SD)	
Median	Median	Median	Median	
60 (27)	66 (28)	60 (27)	53 (23)	בנים Boys
55	64	55	51	
55 (24)	57 (25)	55 (24)	53 (23)	בנות Girls
51	53	51	49	
57 (26)	61 (27)	57 (26)	53 (23)	סה"כ Total
53	58	53	49	

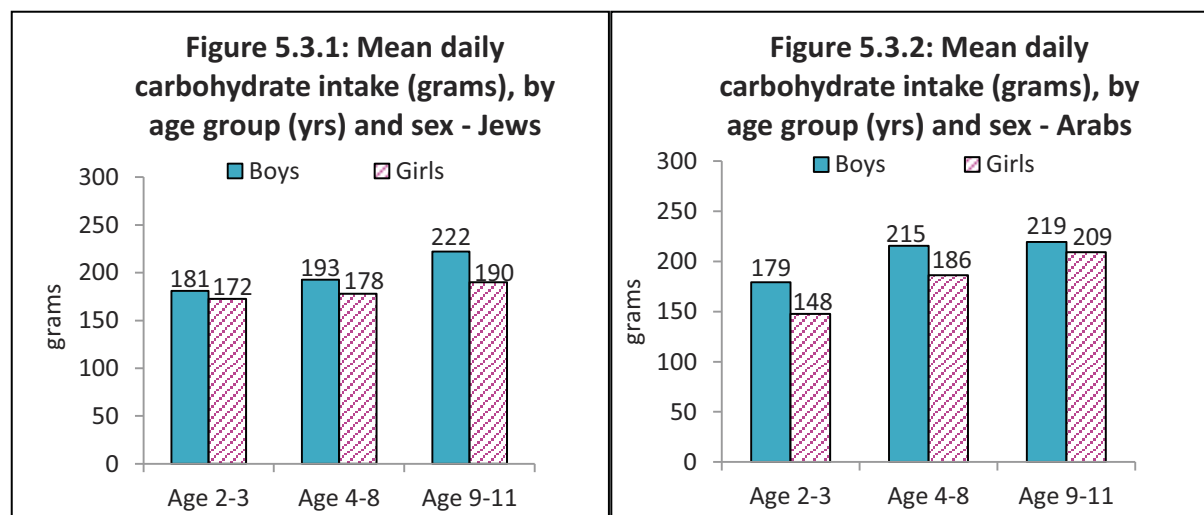


פחמימות (גרם/יום) Carbohydrates (gram/day)

צריכת הפחמימות הממוצעת בקרב בני 2-11 שנים היא 190 גרם ביום (188 גרם/יום ביהודים ו-197 גרם/יום בערבים).

טבלה 5.3: צריכת פחמימות (גרם/יום) לפי קבוצת גיל ומין ממוצע, סטיית תקן וחציון

סה"כ Total	קבוצת גיל Age group			מין Sex
	9-11 years שנים	4-8 years שנים	2-3 years שנים	
Mean (SD)	Mean (SD)	Mean (SD)	Mean (SD)	
Median	Median	Median	Median	
199 (76)	222 (77)	198 (77)	181 (67)	בנים Boys
192	215	188	174	
180 (68)	195 (78)	180 (67)	166 (58)	בנות Girls
170	183	174	158	
190 (73)	209 (79)	189 (73)	174 (63)	סה"כ Total
181	202	181	163	

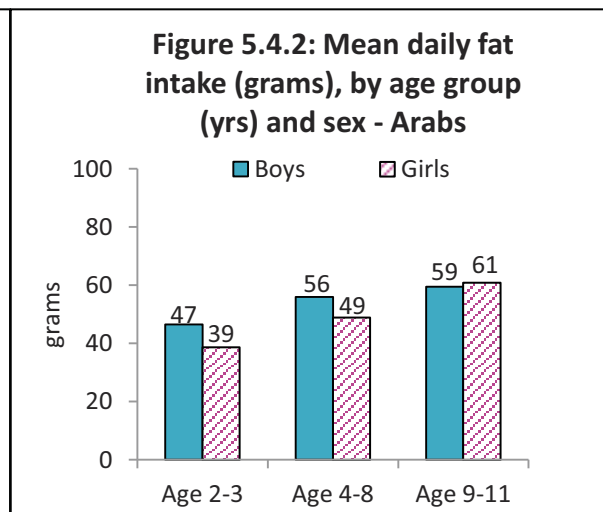
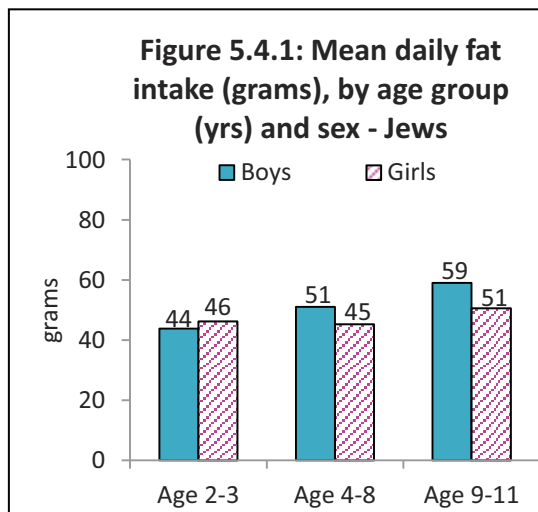


שומנים (גרם/יום) Fats (gram/day)

צריכת השומן הממוצעת בקרב בני 2-11 שנים היא 50 גרם ביום (49 גרם/יום ביהודים ו-52 גרם/יום בערבים).

טבלה 5.4: צריכת שומנים (גרם/יום) לפי קבוצת גיל ומין ממוצע, סטיית תקן וחציון

סה"כ Total	קבוצת גיל Age group			מין Sex
	9-11 years שנים	4-8 years שנים	2-3 years שנים	
Mean (SD)	Mean (SD)	Mean (SD)	Mean (SD)	
Median	Median	Median	Median	
52 (23)	59 (25)	52 (22)	44 (22)	בנים Boys
48	57	50	39	
47 (21)	53 (26)	46 (19)	44 (17)	בנות Girls
43	49	43	41	
50 (22)	56 (25)	49 (21)	44 (20)	סה"כ Total
46	53	46	40	



אבות המזון כאחוז מסך האנרגיה Macronutrients as percentage of total energy intake

הצריכה הממוצעת של פחמימות, שומנים וחלבונים כאחוז מסך האנרגיה היומית הנצרכת היא 31%, 53% ו-16% בהתאמה. 42.2% מבני 2-11 שנים צורכים את כל אבות המזון בהתאם להמלצות^א (76.1% צורכים פחמימות בהתאם להמלצות, 50.3% שומנים ו-90.2% חלבונים).

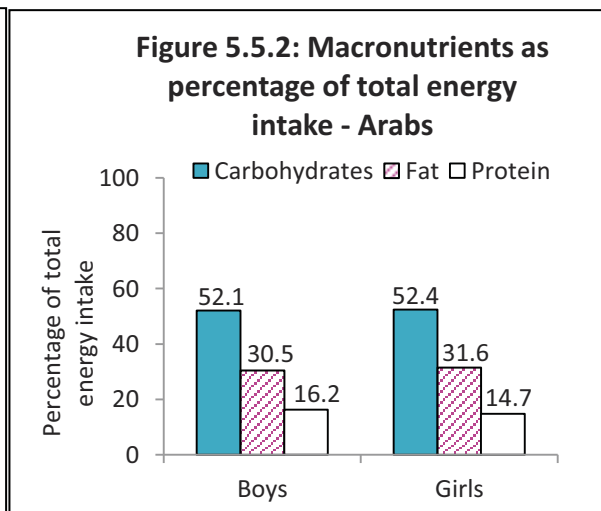
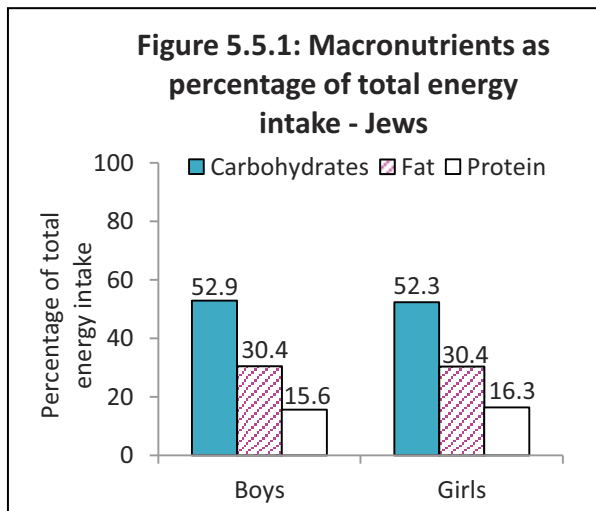
טבלה 5.5: צריכת אבות המזון כאחוז מסך האנרגיה היומית לפי קבוצת גיל ומין

% חלבונים* % Protein*	% שומנים** % Fat**	% פחמימות* % Carbohydrates*	מין Sex	קבוצת גיל Age group
Mean (SD)	Mean (SD)	Mean (SD)		
15.8 (4.1)	29.1 (7.3)	54.1 (8.6)	בנים Boys	2-3 שנים
16.4 (4.4)	30.8 (6.1)	51.4 (7.2)	בנות Girls	
15.8 (4.3)	30.8 (6.8)	52.3 (8.2)	בנים Boys	4-8 שנים
16.0 (4.6)	30.3 (6.9)	52.7 (8.2)	בנות Girls	
15.5 (4.5)	31.1 (7.4)	52.4 (8.9)	בנים Boys	9-11 שנים
15.3 (4.5)	31.5 (7.7)	52.3 (9.3)	בנות Girls	

* בחישוב של 4 קק"ל ל-1 גרם
** בחישוב של 9 קק"ל ל-1 גרם
*Based on calculation of 9 kcal per 1 gram
**Based on calculation of 9 kcal per 1 gram

^אהתפלגות מומלצת של אבות המזון, עפ"י ה-DRI
AMDR (Acceptable macronutrient distribution range),
according to DRI

% חלבונים % Protein	% שומנים % Fat	% פחמימות % Carbohydrates	קבוצת גיל Age group
5-20	30-40	45-65	2-3 שנים
10-30	25-35		4-11 שנים

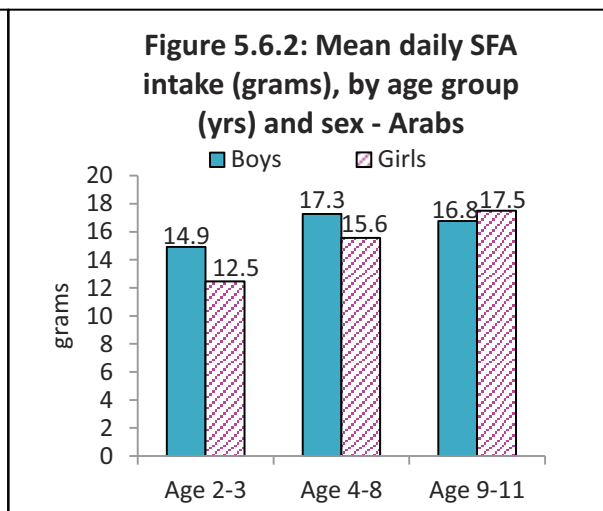
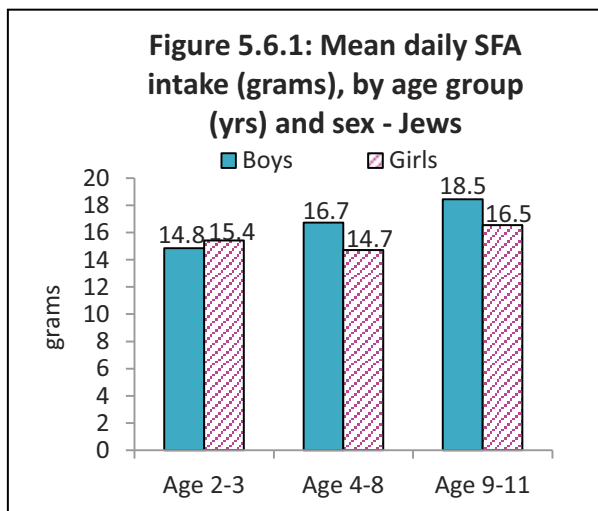


חומצות שומן רוויות (גרם/יום) Saturated Fatty Acids - SFA (gram/day)

הצריכה הממוצעת של חומצות שומן רוויות בקרב בני 2-11 שנים הינה 16.0 גרם ביום (15.9 גרם/יום ביהודים ו-16.0 גרם/יום בערבים).

טבלה 5.6: צריכה יומית של חומצות שומן רוויות (גרם) לפי קבוצת גיל ומין ממוצע, סטיית תקן וחציון

סה"כ Total	קבוצת גיל Age group			מין Sex
	9-11 years שנים	4-8 years שנים	2-3 years שנים	
Mean (SD)	Mean (SD)	Mean (SD)	Mean (SD)	
Median	Median	Median	Median	
16.6 (8.0)	18.0 (9.2)	16.9 (7.8)	14.9 (7.1)	בנים Boys
15.6	16.6	15.7	13.9	
15.2 (7.9)	16.8 (9.9)	14.9 (7.3)	14.7 (7.1)	בנות Girls
13.8	15.0	13.7	12.7	
16.0 (8.0)	17.4 (9.6)	15.9 (7.6)	14.8 (7.1)	סה"כ Total
14.6	16.2	14.6	13.7	



צריכת שומן רווי כאחוז מסך האנרגיה היומית הנצרכת SFA intake as percentage of total daily energy intake

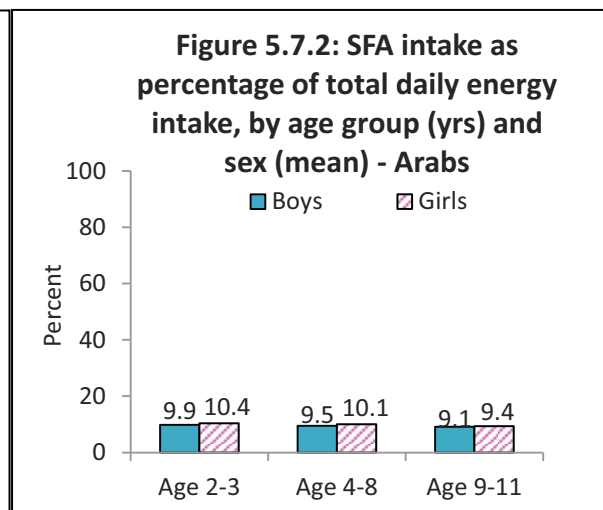
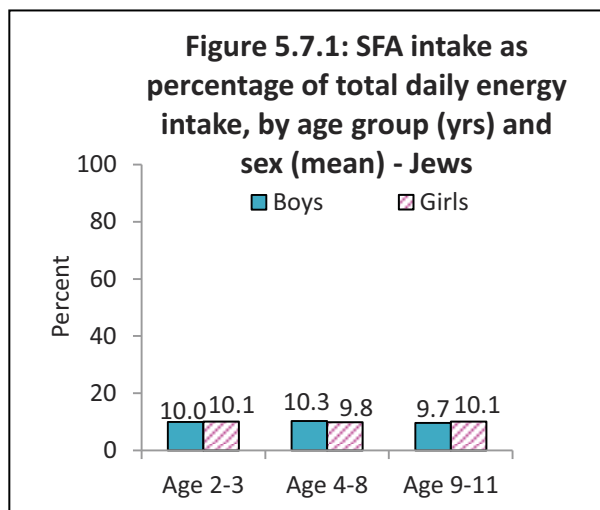
הצריכה הממוצעת של אנרגיה משומן רווי* בקרב בני 2-11 שנים היא 9.9% מסך האנרגיה היומית הנצרכת (10.0% ביהודים ו-9.7% בערבים).

טבלה 5.7: צריכה יומית של שומן רווי כאחוז מסך צריכת האנרגיה היומית לפי קבוצת גיל ומין ממוצע, סטיית תקן וחציון

סה"כ Total	קבוצת גיל Age group			מין Sex
	9-11 years שנים	4-8 years שנים	2-3 years שנים	
Mean % (SD)	Mean % (SD)	Mean % (SD)	Mean % (SD)	
Median	Median	Median	Median	
9.9 (3.4)	9.5 (3.6)	10.1 (3.4)	10.0 (3.3)	בנים Boys
9.7	9.0	9.9	9.7	
10.0 (3.7)	9.9 (4.0)	9.9 (3.7)	10.2 (3.4)	בנות Girls
9.5	9.5	9.3	9.6	
9.9 (3.6)	9.7 (3.8)	10.0 (3.5)	10.0 (3.3)	סה"כ Total
9.6	9.2	9.6	9.6	

* Based on calculation of 9 kcal per 1 gram of SFA

* בחישוב של 9 קק"ל ל-1 גרם שומן רווי

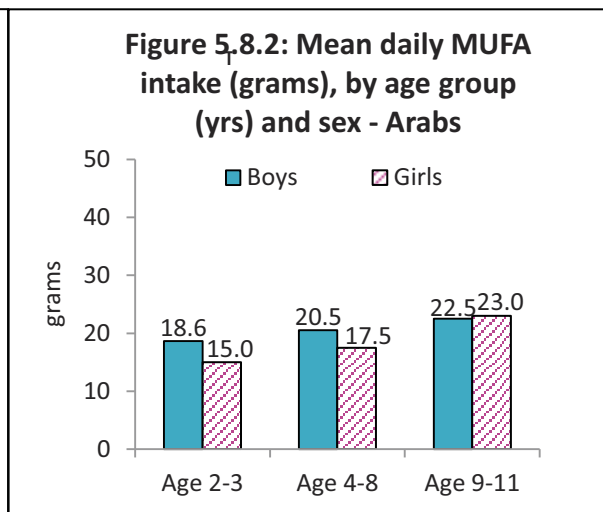
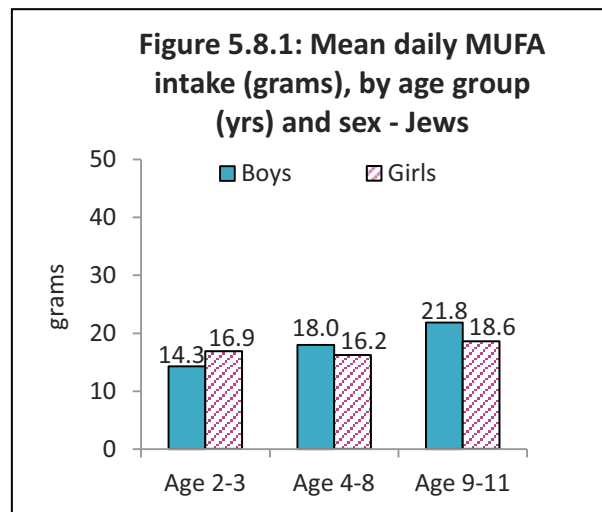


חומצות שומן חד בלתי רוויות (גרם/יום) Monounsaturated Fatty Acids - MUFA (gram/day)

הצריכה הממוצעת של חומצות שומן חד בלתי רוויות בקרב בני 2-11 שנים היא 17.8 גרם ביום (17.3 גרם/יום ביהודים ו- 19.4 גרם/יום בערבים).

טבלה 5.8: צריכה יומית של חומצות שומן חד בלתי רוויות (גרם) לפי קבוצת גיל ומין ממוצע, סטיית תקן וחציון

סה"כ Total	קבוצת גיל Age group			מין Sex
	9-11 years שנים	4-8 years שנים	2-3 years שנים	
Mean (SD)	Mean (SD)	Mean (SD)	Mean (SD)	
Median	Median	Median	Median	
18.5 (9.8)	22.0 (10.9)	18.6 (9.3)	15.1 (8.8)	בנים Boys
16.6	19.6	17.2	12.7	
17.1 (8.6)	19.8 (10.7)	16.5 (8.0)	16.4 (7.4)	בנות Girls
15.6	17.0	15.4	14.5	
17.8 (9.2)	20.9 (10.8)	17.6 (8.7)	15.7 (8.2)	סה"כ Total
16.0	18.4	16.2	13.7	



צריכת שומן חד בלתי רווי כאחוז מסך האנרגיה היומית הנצרכת

MUFA intake as percentage of total daily energy intake

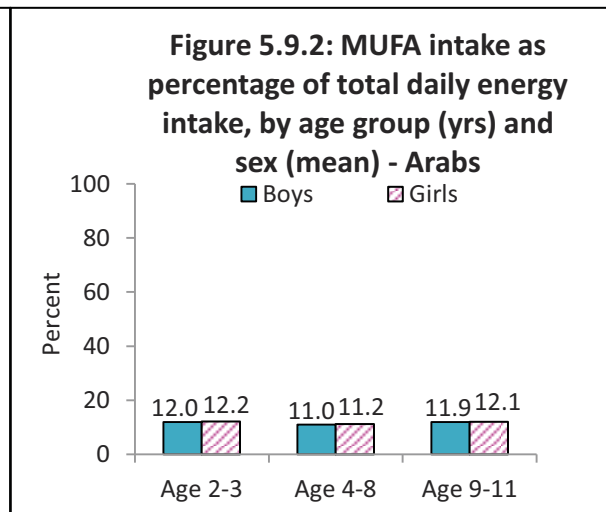
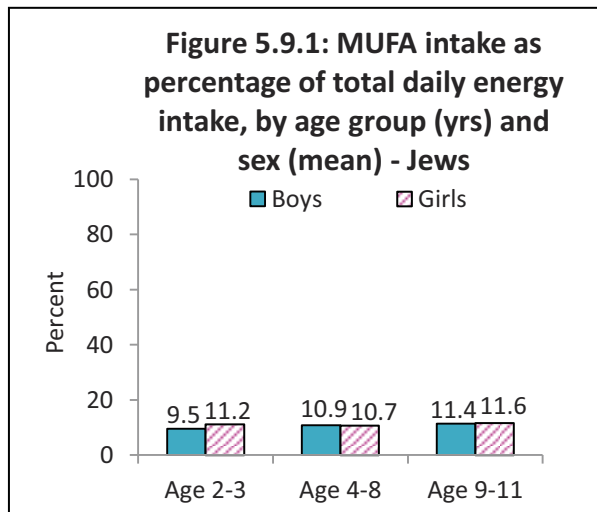
הצריכה הממוצעת של אנרגיה משומן חד בלתי רווי* בקרב בני 2-11 שנים היא 11.0% מסך האנרגיה היומית הנצרכת (10.8% ביהודים ו-11.5% בערבים).

טבלה 5.9: צריכה יומית של שומן חד בלתי רווי כאחוז מסך צריכת האנרגיה היומית לפי קבוצת גיל ומין ממוצע, סטיית תקן וחציון

סה"כ Total	Age group קבוצת גיל			מין Sex
	9-11 years שנים	4-8 years שנים	2-3 years שנים	
Mean % (SD)	Mean % (SD)	Mean % (SD)	Mean % (SD)	
Median	Median	Median	Median	
10.8 (3.8)	11.5 (4.2)	10.9 (3.5)	10.0 (3.9)	בנים Boys
10.4	10.8	10.7	9.5	
11.1 (3.8)	11.7 (4.0)	10.8 (3.7)	11.5 (3.7)	בנות Girls
10.6	11.0	10.3	10.8	
11.0 (3.8)	11.6 (4.1)	10.9 (3.6)	10.7 (3.9)	סה"כ Total
10.5	10.9	10.5	10.0	

* Based on calculation of 9 kcal per 1 gram of MUFA

* בחישוב של 9 קק"ל ל-1 גרם שומן חד בלתי רווי

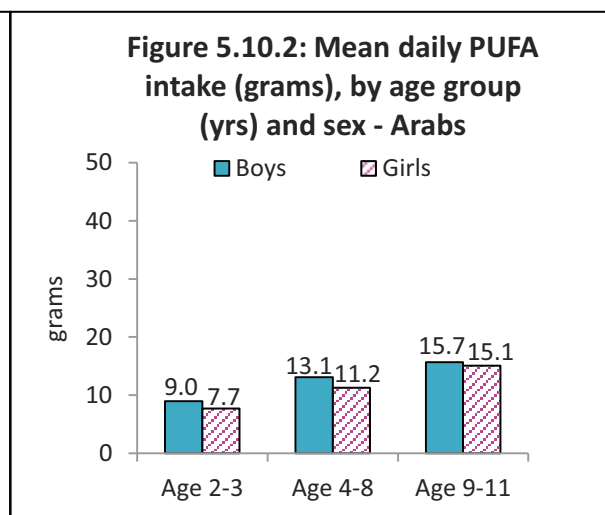
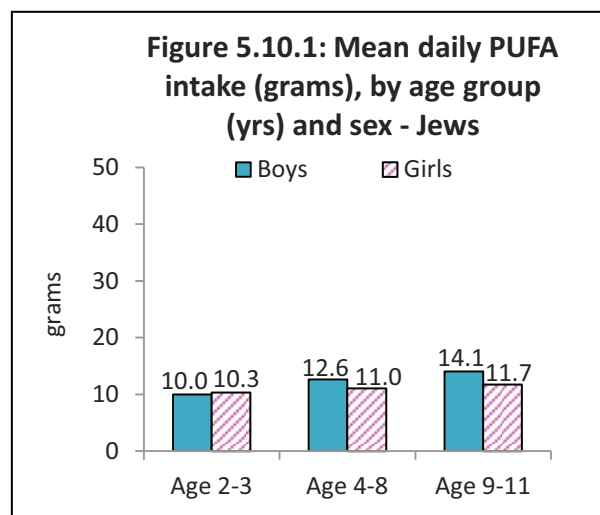


חומצות שומן רב בלתי רוויות (גרם/יום) Polyunsaturated Fatty Acids - PUFA (gram/day)

הצריכה הממוצעת של חומצות שומן רב בלתי רוויות בקרב בני 2-11 שנים היא 11.8 גרם ביום (11.7 גרם/יום ביהודים ו-12.1 גרם/יום בערבים).

טבלה 5.10: צריכה יומית של חומצות שומן רב בלתי רוויות (גרם)
לפי קבוצת גיל ומין
ממוצע, סטיית תקן וחציון

סה"כ Total	Age group קבוצת גיל			מין Sex
	9-11 years שנים	4-8 years שנים	2-3 years שנים	
Mean (SD)	Mean (SD)	Mean (SD)	Mean (SD)	
Median	Median	Median	Median	
12.4 (8.1)	14.5 (8.6)	12.7 (7.7)	9.8 (7.9)	בנים Boys
10.6	12.8	11.1	8.0	
11.1 (6.6)	12.6 (7.4)	11.1 (6.6)	9.7 (5.3)	בנות Girls
9.4	10.7	9.6	8.2	
11.8 (7.4)	13.6 (8.1)	11.9 (7.2)	9.7 (6.8)	סה"כ Total
10.2	12.2	10.4	8.0	



צריכת שומן רב בלתי רווי כאחוז מסך האנרגיה היומית הנצרכת

PUFA intake as percentage of total daily energy intake

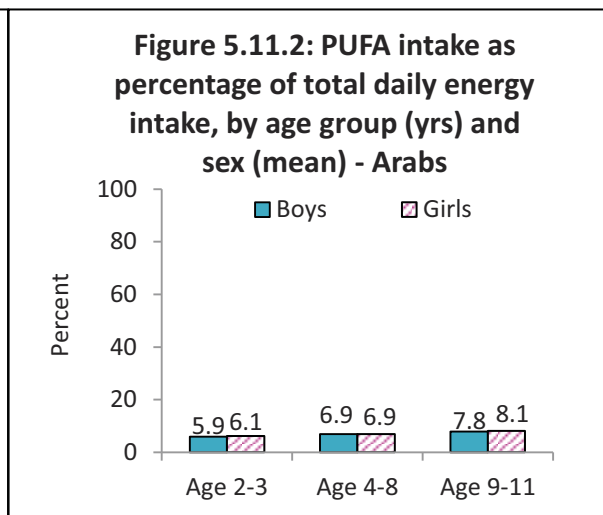
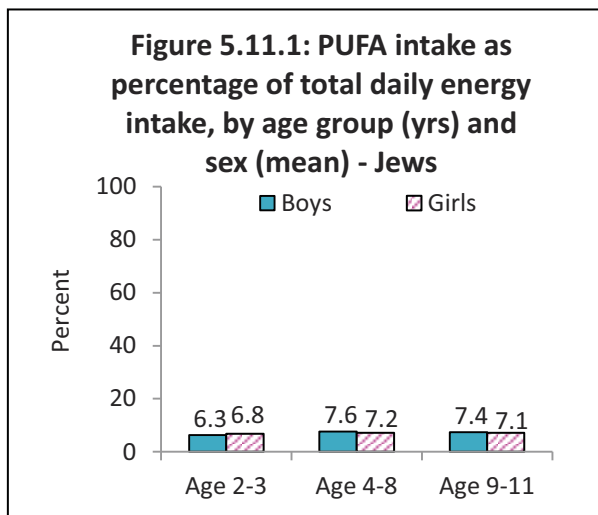
הצריכה הממוצעת של אנרגיה משומן רב בלתי רווי* בקרב בני 2-11 שנים היא 7.1% מסך האנרגיה היומית הנצרכת (7.2% ביהודים ו-7.0% בערבים).

טבלה 5.11: צריכה יומית של שומן רב בלתי רווי כאחוז מסך צריכת האנרגיה היומית לפי קבוצת גיל ומין ממוצע, סטיית תקן וחציון

סה"כ Total	קבוצת גיל Age group			מין Sex
	9-11 years שנים	4-8 years שנים	2-3 years שנים	
Mean % (SD)	Mean % (SD)	Mean % (SD)	Mean % (SD)	
Median	Median	Median	Median	
7.2 (3.2)	7.5 (3.4)	7.4 (3.2)	6.2 (3.0)	בנים Boys
6.7	7.1	7.0	5.8	
7.1 (2.9)	7.4 (2.7)	7.1 (3.1)	6.6 (2.7)	בנות Girls
6.7	7.4	6.7	6.5	
7.1 (3.1)	7.4 (3.0)	7.3 (3.2)	6.4 (2.8)	סה"כ Total
6.7	7.3	6.8	6.2	

* Based on calculation of 9 kcal per 1 gram of PUFA

* בחישוב של 9 קק"ל ל-1 גרם שומן רב בלתי רווי

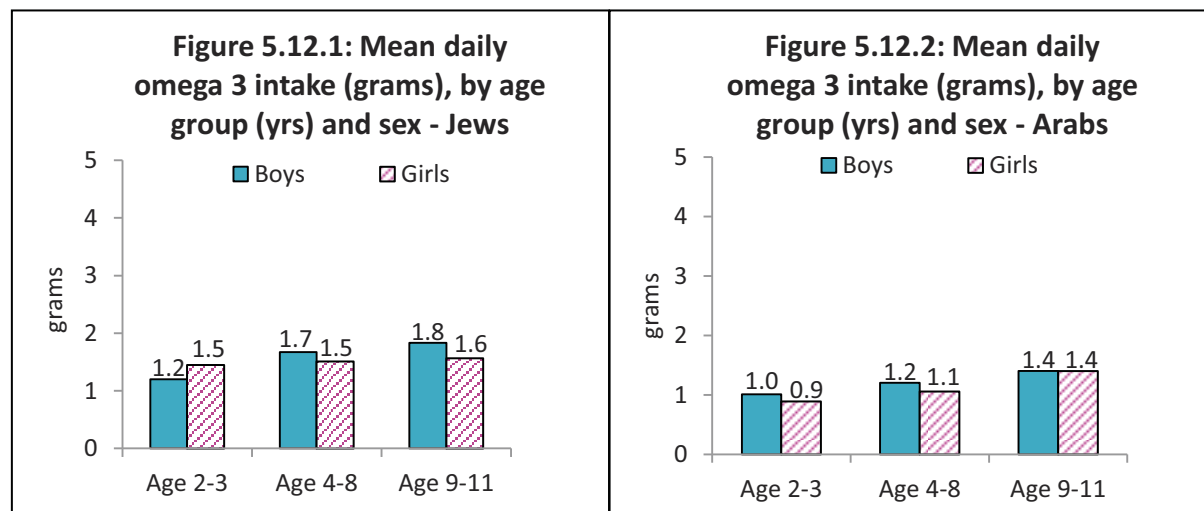


חומצות שומן רב בלתי רוויות מסוג אומגה 3 (גרם/יום) Omega 3 PUFA (gram/day)

הצריכה הממוצעת של חומצות שומן רב בלתי רוויות מסוג אומגה 3 בקרב בני 2-11 שנים היא 1.5 גרם ביום (1.5 גרם/יום ביהודים ו-1.2 גרם/יום בערבים).

טבלה 5.12: צריכה יומית 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
	9-11 years שנים	4-8 years שנים	2-3 years שנים	
Mean (SD)	Mean (SD)	Mean (SD)	Mean (SD)	
Median	Median	Median	Median	
1.5 (1.2)	1.7 (1.1)	1.6 (1.3)	1.2 (0.7)	בנים Boys
1.2	1.5	1.3	1.0	
1.4 (1.0)	1.5 (0.9)	1.4 (1.0)	1.3 (0.8)	בנות Girls
1.2	1.4	1.2	1.1	
1.5 (1.1)	1.6 (1.0)	1.5 (1.2)	1.2 (0.7)	סה"כ Total
1.2	1.4	1.2	1.1	

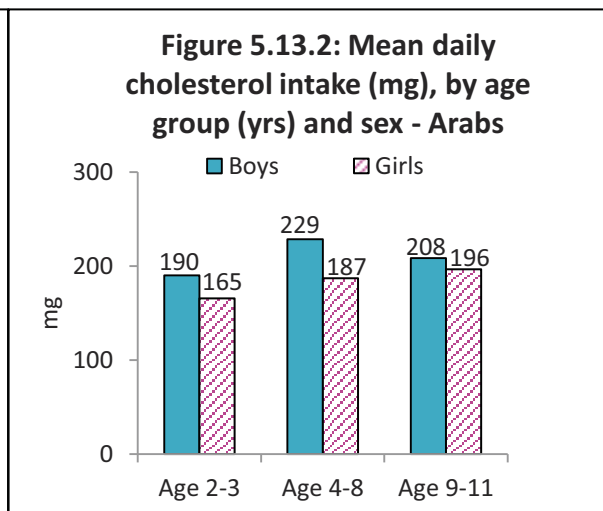
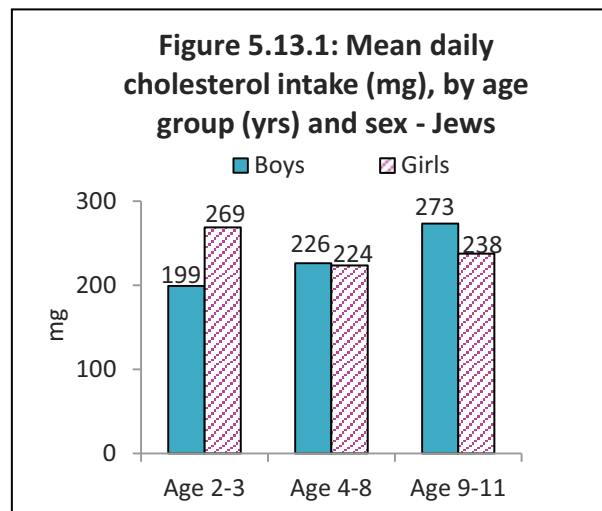


כולסטרול (מיליגרם/יום) Cholesterol (milligram/day)

הצריכה הממוצעת של כולסטרול בקרב בני 2-11 שנים הינה 225 מיליגרם ביום (232 מיליגרם/יום ביהודים ו-201 מיליגרם/יום בערבים).

טבלה 5.13: צריכה יומית של כולסטרול (מיליגרם) לפי קבוצת גיל ומין ממוצע, סטיית תקן וחציון

סה"כ Total	קבוצת גיל Age group			מין Sex
	9-11 years שנים	4-8 years שנים	2-3 years שנים	
Mean (SD)	Mean (SD)	Mean (SD)	Mean (SD)	
Median	Median	Median	Median	
226 (172)	257 (200)	227 (171)	198 (139)	בנים Boys
197	230	190	192	
223 (183)	227 (207)	215 (170)	243 (195)	בנות Girls
178	167	183	183	
225 (177)	243 (204)	221 (170)	219 (169)	סה"כ Total
187	204	185	186	



סך סוכרים (גרם/יום) Total sugars (gram/day)

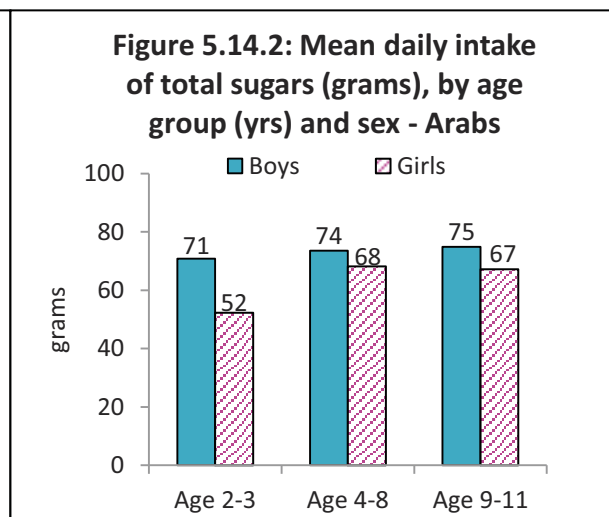
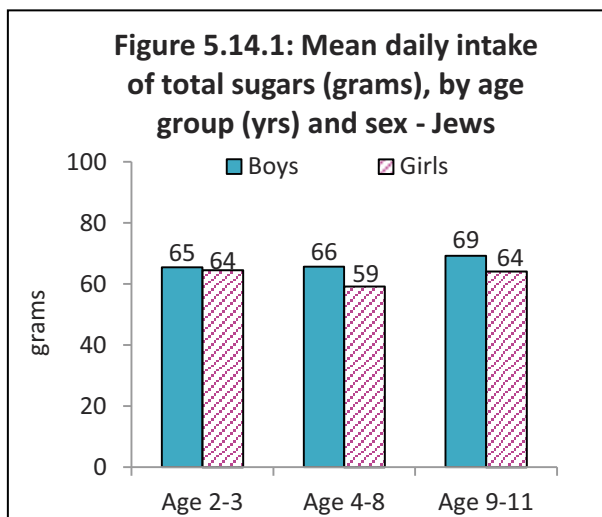
צריכת הסוכרים* הממוצעת בקרב בני 2-11 שנים היא 65 גרם ביום (64 גרם/יום ביהודים ו-69 גרם/יום בערבים).

טבלה 5.14: צריכה יומית של סוכרים (גרם) לפי קבוצת גיל ומין ממוצע, סטיית תקן וחציון

סה"כ Total	קבוצת גיל Age group			מין Sex
	9-11 years שנים	4-8 years שנים	2-3 years שנים	
Mean (SD)	Mean (SD)	Mean (SD)	Mean (SD)	
Median	Median	Median	Median	
68 (39)	71 (43)	68 (38)	66 (37)	בנים Boys
61	62	61	60	
62 (33)	65 (38)	61 (32)	61 (32)	בנות Girls
57	59	57	54	
65 (36)	68 (41)	64 (35)	64 (35)	סה"כ Total
59	61	59	56	

*Total sugar includes natural and added sugars

*"סך הסוכרים" כולל סוכר טבעי וסוכר מוסף



צריכת סך סוכרים כאחוז מסך האנרגיה היומית הנצרכת Total sugars intake as percentage of total daily energy intake

הצריכה הממוצעת של אנרגיה מסך סוכרים* בקרב בני 2-11 שנים היא 18.3% מסך
האנרגיה היומית הנצרכת** (18.2% ביהודים ו-18.7% בערבים).

**טבלה 5.15: צריכה יומית של סך סוכרים כאחוז מסך צריכת האנרגיה היומית
לפי קבוצת גיל ומין
ממוצע, סטיית תקן וחציון**

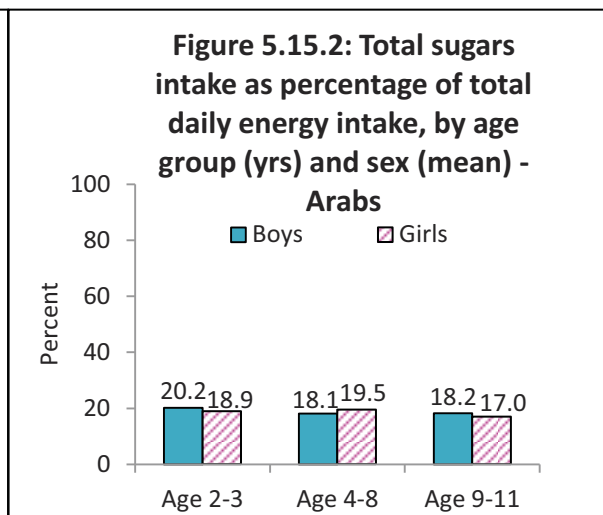
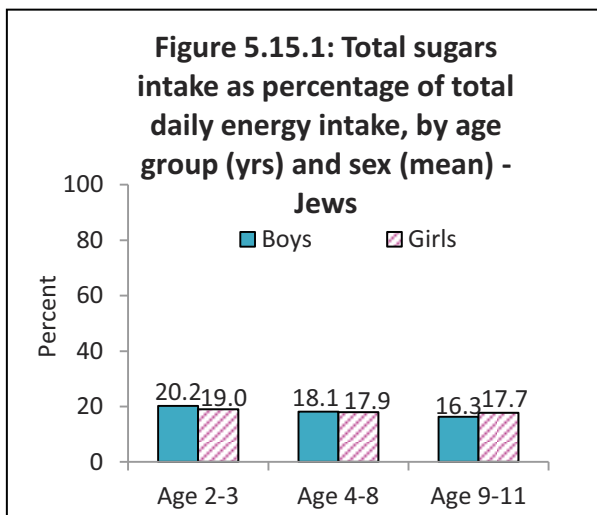
סה"כ Total	קבוצת גיל Age group			מין Sex
	9-11 years שנים	4-8 years שנים	2-3 years שנים	
Mean % (SD)	Mean % (SD)	Mean % (SD)	Mean % (SD)	
Median	Median	Median	Median	
18.3 (8.6)	16.8 (8.6)	18.1 (8.2)	20.2 (9.2)	בנים Boys
17.0	15.9	16.7	19.8	
18.3 (7.8)	17.5 (7.6)	18.3 (7.9)	19.0 (7.4)	בנות Girls
17.6	16.6	17.6	18.8	
18.3 (8.2)	17.1 (8.1)	18.2 (8.1)	19.6 (8.5)	סה"כ Total
17.4	16.2	17.2	19.2	

*Total sugar includes natural and added sugars

*"סך הסוכרים" כולל סוכר טבעי וסוכר מוסף

** Based on calculation of 4 kcal per 1 gram of sugar

** בחישוב של 4 קק"ל ל-1 גרם סוכר

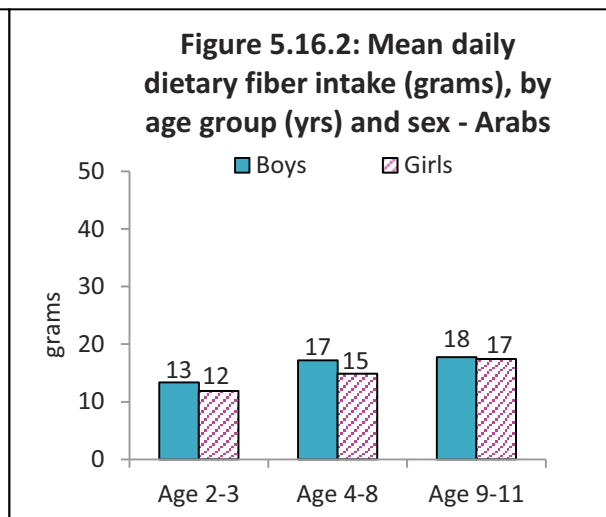
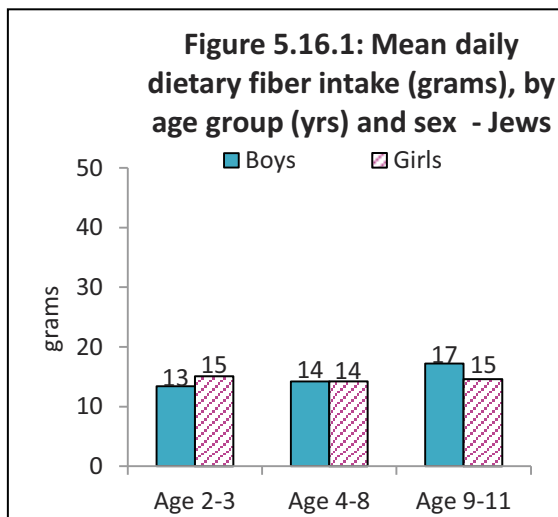


סיבים תזונתיים (גרם/יום) Dietary Fiber (gram/day)

הצריכה הממוצעת של סיבים תזונתיים בקרב בני 2-11 שנים היא 15 גרם ביום (15 גרם/יום ביהודים ו-16 גרם/יום בערבים).

טבלה 5.16: צריכה יומית של סיבים תזונתיים (גרם) לפי קבוצת גיל ומין ממוצע, סטיית תקן וחציון

סה"כ Total	קבוצת גיל Age group			מין Sex
	9-11 שנים	4-8 שנים	2-3 שנים	
Mean (SD)	Mean (SD)	Mean (SD)	Mean (SD)	
Median	Median	Median	Median	
15 (8)	17 (8)	15 (8)	13 (6)	בנים Boys
13	16	13	12	
15 (7)	15 (8)	14 (7)	14 (6)	בנות Girls
13	14	13	14	
15 (8)	16 (8)	15 (8)	14 (6)	סה"כ Total
13	15	13	14	



צריכת סיבים תזונתיים בהתאם להמלצות (%) Consumption of dietary fiber according to recommendations (%)

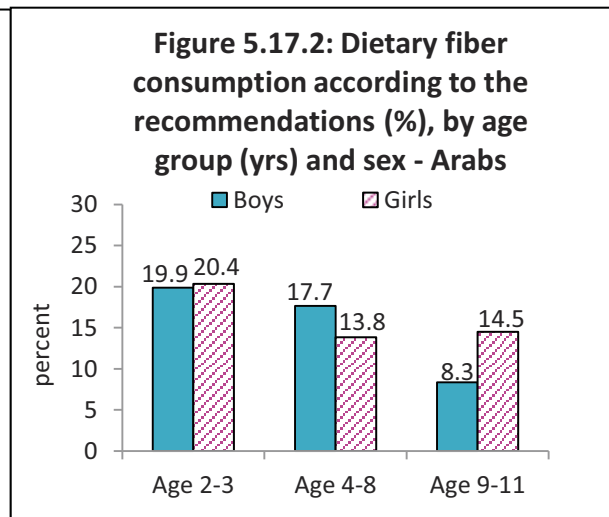
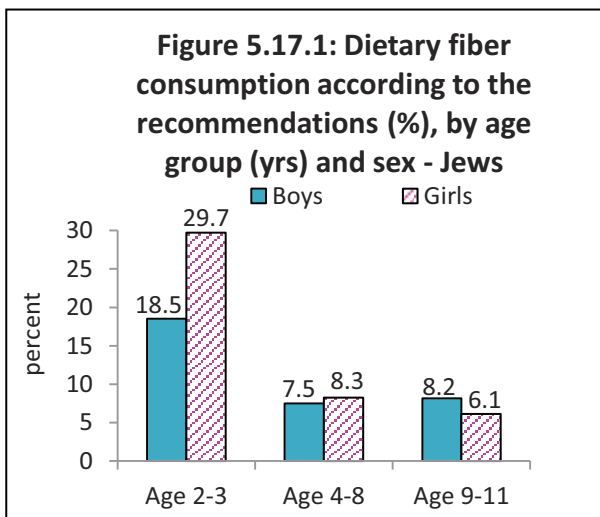
12.3% מבני 2-11 שנים צורכים סיבים תזונתיים בהתאם להמלצות (11.3% מהיהודים ו-15.8% מהערבים).

טבלה 5.17: אחוז הצורכים סיבים תזונתיים בהתאם להמלצות לפי קבוצת גיל ומין

סה"כ Total	קבוצת גיל Age group			מין Sex
	9-11 years שנים	4-8 years שנים	2-3 years שנים	
11.7	8.2	10.1	18.8	בנים Boys
13.1	8.3	9.6	27.4	בנות Girls
12.3	8.3	9.8	22.8	סה"כ Total

ערכי DRI (AI) עבור רכיב התזונה

סיבים תזונתיים Dietary fiber (gram/day)		קבוצת גיל Age group
בנות Girls	בנים Boys	
19	19	1-3 שנים
25	25	4-8 שנים
26	31	9-13 שנים



פרק 6
מינרלים

Chapter 6
Minerals

ערכי הייחוס - Dietary Reference Intake (DRI)

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

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

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.

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

השוואת הצריכה התזונתית להמלצות:

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

כאשר לא נמצא מידע מספק לקביעת ערכי **EAR**, נתוני ה-**AI** שימשו כבסיס להשוואה.

המזונות המצוינים בפרק זה כמקורות עיקריים לרכיבי התזונה מתבססים על הפרסום:

Krause's Food & the Nutrition Care Process, by Mahan L. Kathleen, Escott-Stump, Sylvia, Raymond Janicel, 13th Edition, 2012

Dietary Reference Intake (DRI)

The DRI consists of 4 values for most nutrients:

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.

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.

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.

Comparison of the intake levels with the reference values:

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 were not enough data to establish an EAR, AI values were used as a basis for comparison.

The food items listed in this chapter as major sources of the nutrients are based on the following:

Krause's Food & the Nutrition Care Process, by Mahan L. Kathleen, Escott-Stump, Sylvia, Raymond Janicel, 13th Edition, 2012

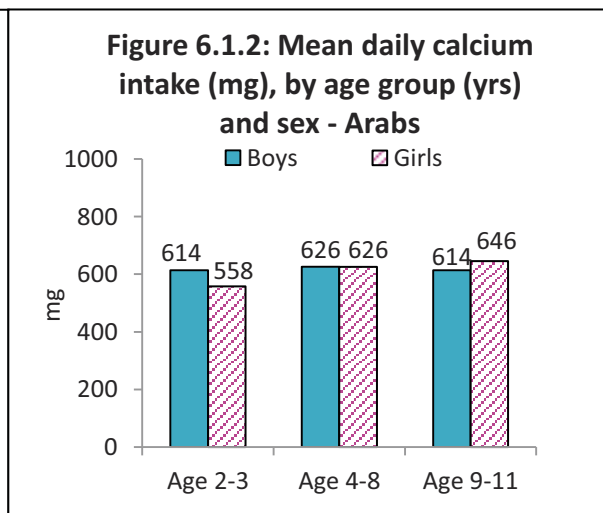
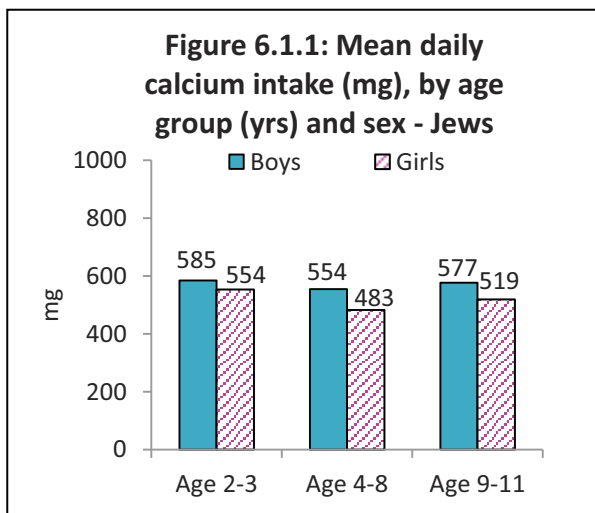
סידן (מיליגרם/יום) Calcium (milligram/day)

הצריכה הממוצעת של סידן בקרב בני 2-11 שנים היא 556 מיליגרם ביום (536 מיליגרם/יום ביהודים ו-619 מיליגרם/יום בערבים).

טבלה 6.1: צריכה יומית של סידן (מיליגרם) לפי קבוצת גיל ומין ממוצע, סטיית תקן וחציון

סה"כ Total	Age group קבוצת גיל			מין Sex
	9-11 years שנים	4-8 years שנים	2-3 years שנים	
Mean (SD)	Mean (SD)	Mean (SD)	Mean (SD)	
Median	Median	Median	Median	
579 (293)	586 (284)	572 (299)	590 (285)	בנים Boys
538	535	525	572	
531 (285)	552 (294)	516 (284)	555 (278)	בנות Girls
476	494	459	480	
556 (290)	570 (289)	545 (293)	574 (283)	סה"כ Total
502	510	493	530	

מקורות עיקריים (לפי הספרות) לסידן בתזונה כוללים חלב ומוצריו, סרדינים, עלים ירוקים (קייל, תרד), ברוקולי, שקדים, טופו מועשר, שומשום.



צריכת סידן בהשוואה לערכי הייחוס Calcium consumption in comparison with the reference values

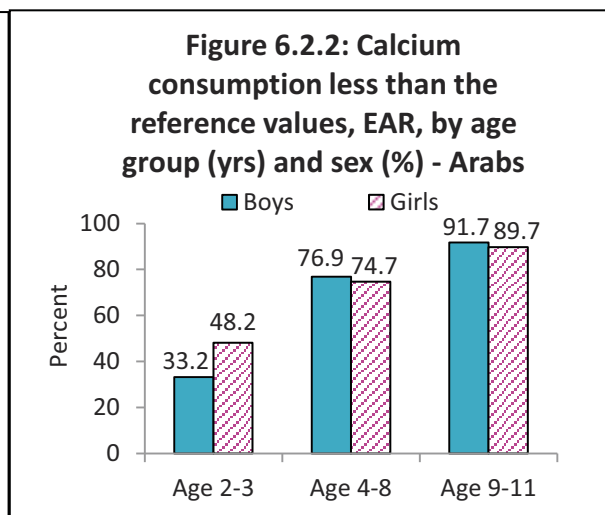
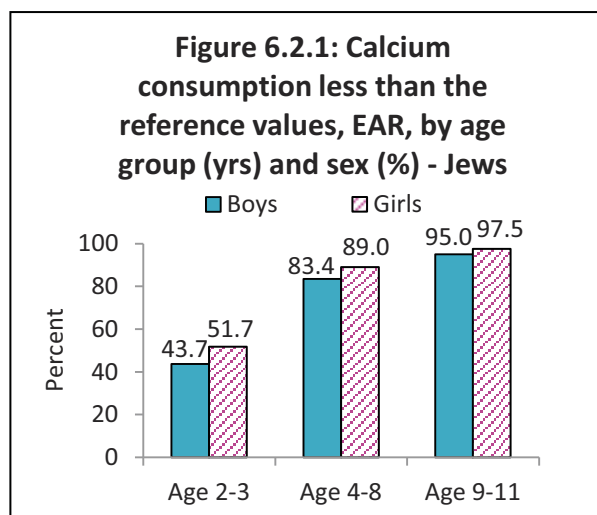
77.6% מבני 2-11 שנים צורכים סידן מתחת לערכי הייחוס (79.3% מהיהודים ו-72.3% מהערבים).

טבלה 6.2: אחוז הצורכים סידן מתחת לערכי הייחוס לפי קבוצת גיל ומין

סה"כ Total	קבוצת גיל Age group			מין Sex
	9-11 years שנים	4-8 years שנים	2-3 years שנים	
(%)	(%)	(%)	(%)	
75.2	94.1	81.8	41.9	בנים Boys
80.2	95.4	85.7	50.8	בנות Girls
77.6	94.7	83.7	46.0	סה"כ Total

ערכי ייחוס עבור רכיב התזונה
EAR (Estimated Average Requirement)

סידן Calcium (mg/day)	קבוצת גיל Age group
500	1-3 years שנים
800	4-8 years שנים
1,100	9-13 years שנים



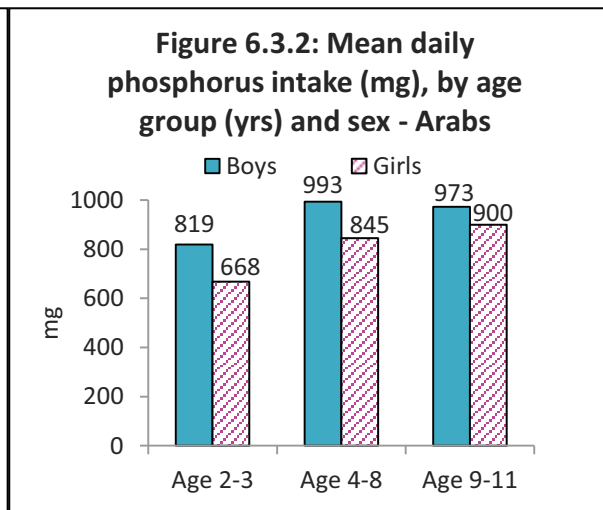
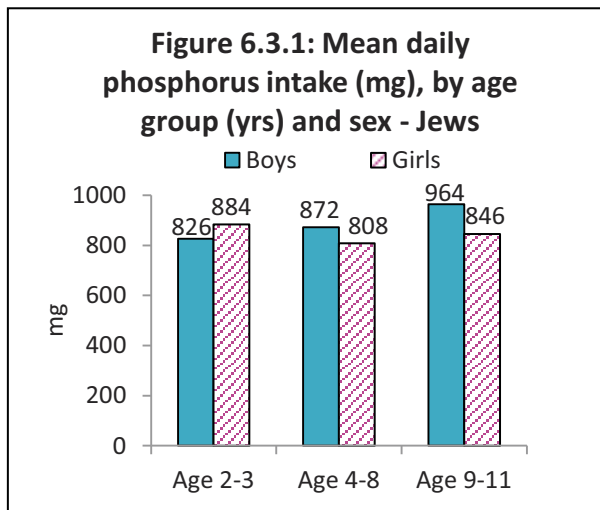
זרחן (מיליגרם/יום) Phosphorus (milligram/day)

הצריכה הממוצעת של זרחן בקרב בני 2-11 שנים היא 864 מיליגרם ביום (856 מיליגרם/יום ביהודים ו-889 מיליגרם/יום בערבים).

טבלה 6.3: צריכה יומית של זרחן (מיליגרם) לפי קבוצת גיל ומין ממוצע, סטיית תקן וחציון

סה"כ Total	קבוצת גיל Age group			מין Sex
	9-11 years שנים	4-8 years שנים	2-3 years שנים	
Mean (SD)	Mean (SD)	Mean (SD)	Mean (SD)	
Median	Median	Median	Median	
898 (362)	967 (383)	903 (365)	825 (321)	בנים Boys
852	948	846	801	
828 (330)	860 (354)	817 (325)	830 (318)	בנות Girls
776	809	770	802	
864 (349)	916 (373)	860 (349)	827 (320)	סה"כ Total
820	873	801	802	

מקורות עיקריים (לפי הספרות) לזרחן כוללים מזונות עשירים בחלבונים כדוגמת בשר, עוף, דגים, ביצים, מוצרי חלב ובנוסף גם אגוזים, קטניות ודגנים.



צריכת זרחן בהשוואה לערכי הייחוס Phosphorus consumption in comparison with the reference values

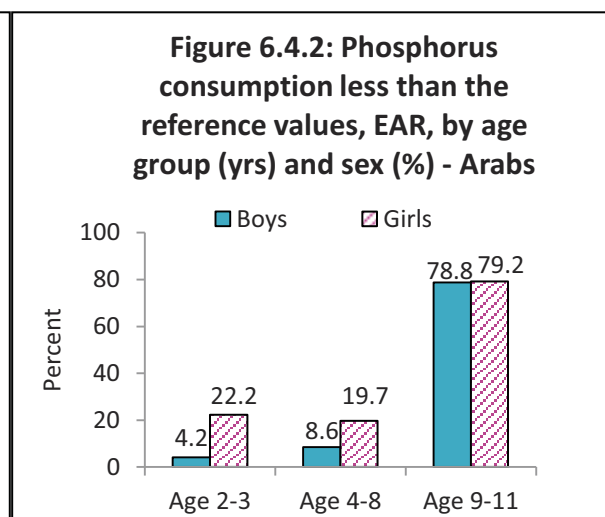
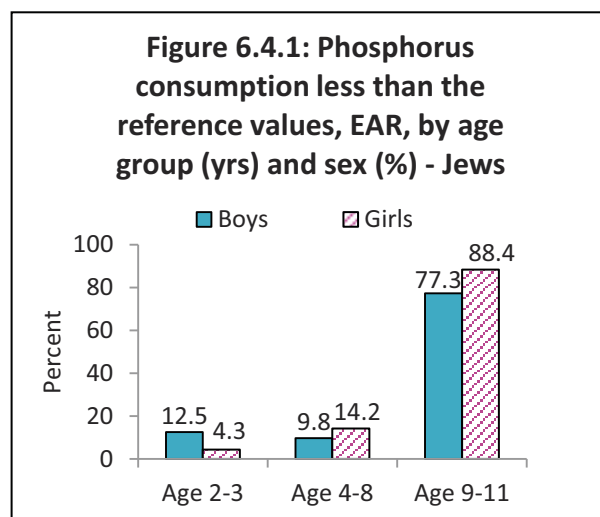
25.6% מבני 2-11 שנים צורכים זרחן מתחת לערכי הייחוס (25.0% מהיהודים ו-27.5% מהערבים).

טבלה 6.4: אחוז הצורכים זרחן מתחת לערכי הייחוס לפי קבוצת גיל ומין

סה"כ Total	קבוצת גיל Age group			מין Sex
	9-11 years שנים	4-8 years שנים	2-3 years שנים	
(%)	(%)	(%)	(%)	
23.6	77.7	9.4	10.7	בנים Boys
27.7	85.7	15.6	9.3	בנות Girls
25.6	81.6	12.5	10.1	סה"כ Total

ערכי ייחוס עבור רכיב התזונה
EAR (Estimated Average Requirement)

זרחן Phosphorus (mg/day)	קבוצת גיל Age group
460	1-3 שנים
500	4-8 שנים
1,250	9-13 שנים



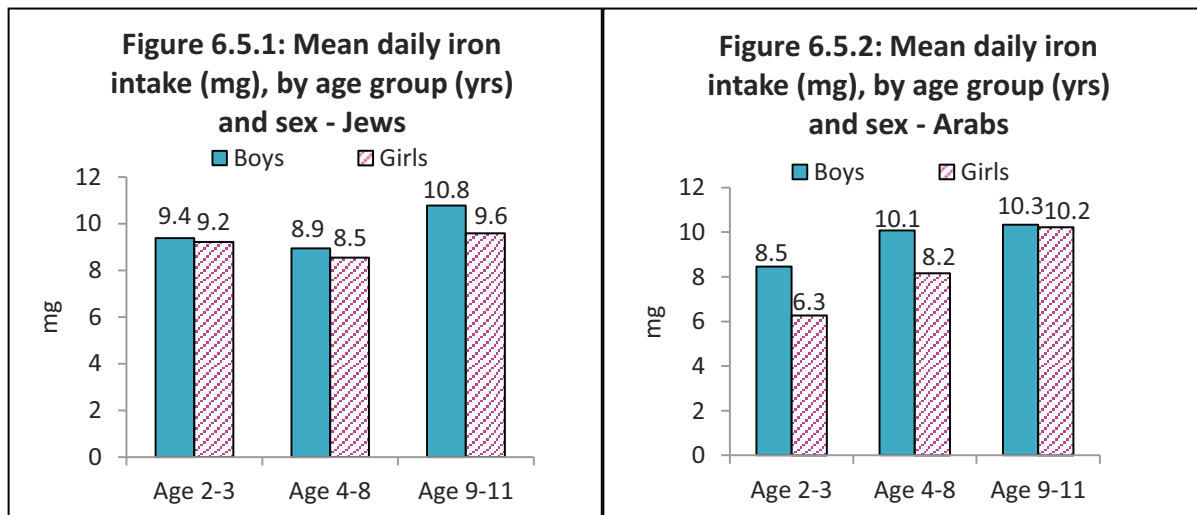
ברזל (מיליגרם/יום) Iron (milligram/day)

הצריכה הממוצעת של ברזל בקרב בני 2-11 שנים היא 9.1 מיליגרם ביום (9.1 מיליגרם/יום ביהודים ו-9.0 מיליגרם/יום בערבים).

טבלה 6.5: צריכה יומית של ברזל (מיליגרם) לפי קבוצת גיל ומין ממוצע, סטיית תקן וחציון

סה"כ Total	קבוצת גיל Age group			מין Sex
	9-11 years שנים	4-8 years שנים	2-3 years שנים	
Mean (SD)	Mean (SD)	Mean (SD)	Mean (SD)	
Median	Median	Median	Median	
9.5 (4.5)	10.7 (5.6)	9.2 (4.2)	9.2 (4.1)	בנים Boys
8.6	9.8	8.3	8.5	
8.7 (4.4)	9.7 (5.5)	8.5 (4.1)	8.5 (4.2)	בנות Girls
8.0	8.8	7.8	7.8	
9.1 (4.5)	10.2 (5.6)	8.8 (4.2)	8.9 (4.1)	סה"כ Total
8.3	9.4	8.1	8.2	

מקורות עיקריים (לפי הספרות) לברזל בתזונה כוללים בשר (כולל חלקי פנים ובשר רזה), עוף, שעועית ירוקה, דגנים מלאים, קטניות, ירקות, פירות יבשים.



צריכת ברזל בהשוואה לערכי הייחוס Iron consumption in comparison with the reference values

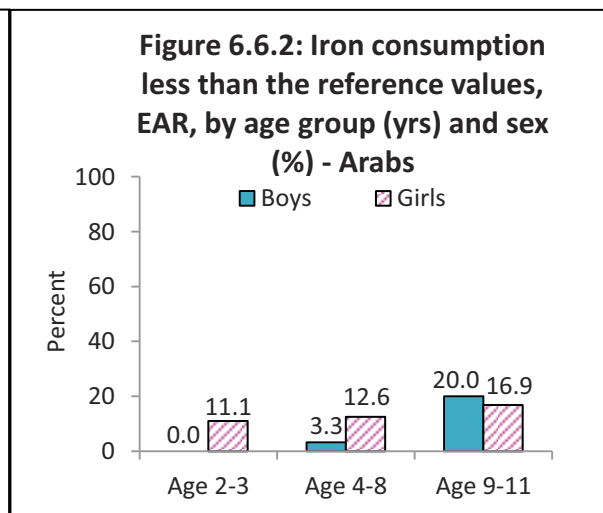
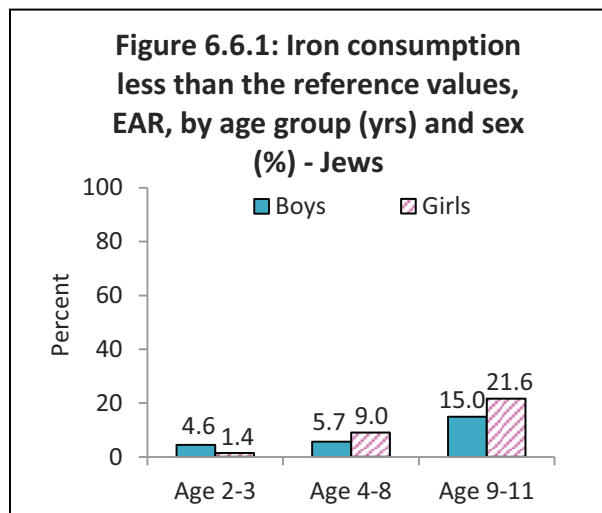
9.1% מבני 2-11 שנים צורכים ברזל מתחת לערכי הייחוס (8.7% מהיהודים ו-10.6% מהערבים).

טבלה 6.6: אחוז הצורכים ברזל מתחת לערכי הייחוס לפי קבוצת גיל ומין

סה"כ Total	קבוצת גיל Age group			מין Sex
	9-11 years שנים	4-8 years שנים	2-3 years שנים	
(%)	(%)	(%)	(%)	
6.6	16.4	5.0	3.6	בנים Boys
11.8	20.2	9.9	4.1	בנות Girls
9.1	18.2	7.4	3.8	סה"כ Total

ערכי ייחוס עבור רכיב התזונה
EAR (Estimated Average Requirement)

ברזל (mg/day) Iron		קבוצת גיל Age group
בנות Girls	בנים Boys	
3.0	3.0	1-3 שנים
4.1	4.1	4-8 שנים
5.7	5.9	9-13 שנים



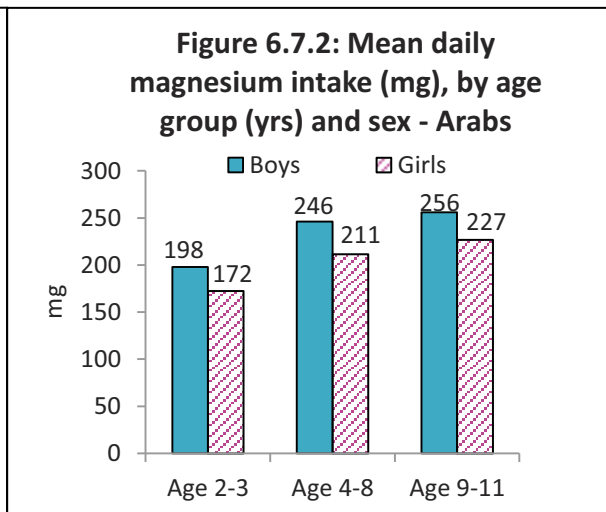
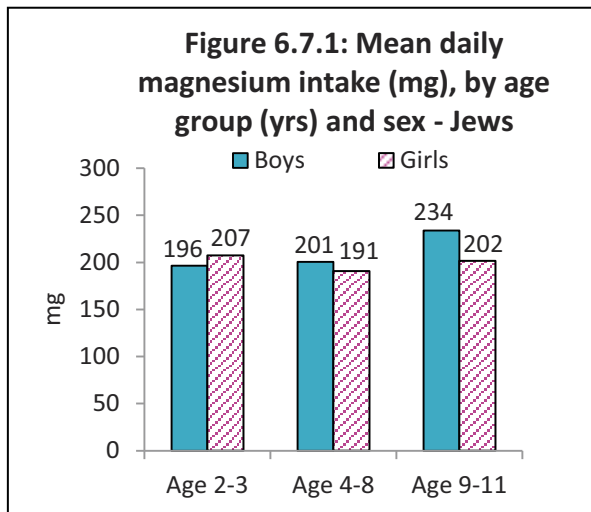
מגנזיום (מיליגרם/יום) Magnesium (milligram/day)

הצריכה הממוצעת של מגנזיום בקרב בני 2-11 שנים היא 206 מיליגרם ביום (201 מיליגרם/יום ביהודים ו-223 מיליגרם/יום בערבים).

טבלה 6.7: צריכה יומית של מגנזיום (מיליגרם) לפי קבוצת גיל ומין ממוצע, סטיית תקן וחציון

סה"כ Total	קבוצת גיל Age group			מין Sex
	9-11 years שנים	4-8 years שנים	2-3 years שנים	
Mean (SD)	Mean (SD)	Mean (SD)	Mean (SD)	
Median	Median	Median	Median	
214 (90)	239 (96)	212 (92)	197 (74)	בנים Boys
197	225	192	196	
199 (79)	208 (85)	195 (79)	199 (71)	בנות Girls
189	195	185	192	
206 (85)	224 (92)	204 (86)	198 (73)	סה"כ Total
195	209	188	195	

מקורות עיקריים (לפי הספרות) למגנזיום בתזונה כוללים זרעים, אגוזים, קטניות, דגנים, ירקות ירוקים.



צריכת מגנזיום בהשוואה לערכי הייחוס Magnesium consumption in comparison with the reference values

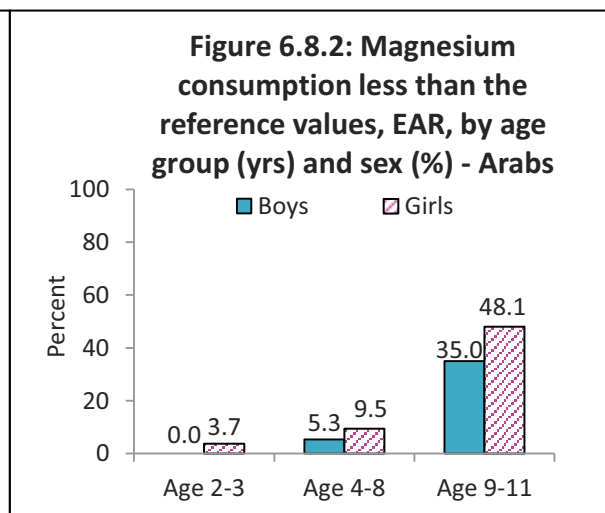
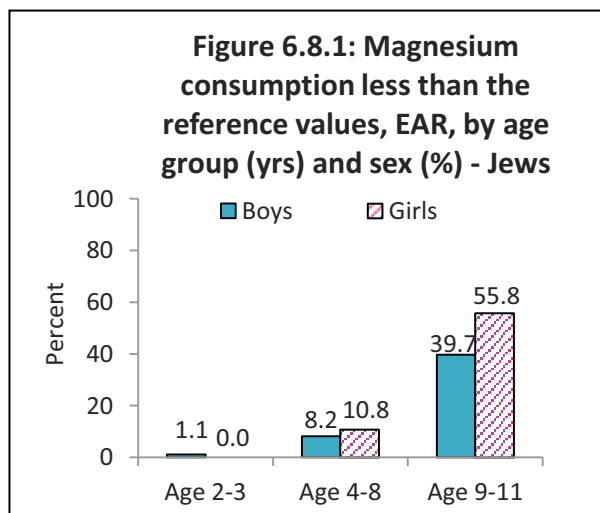
14.7% מבני 2-11 שנים צורכים מגנזיום מתחת לערכי הייחוס (15.0% מהיהודים ו-13.7% מהערבים).

טבלה 6.8: אחוז הצורכים מגנזיום מתחת לערכי הייחוס לפי קבוצת גיל ומין

סה"כ Total	קבוצת גיל Age group			מין Sex
	9-11 years שנים	4-8 years שנים	2-3 years שנים	
(%)	(%)	(%)	(%)	
12.1	38.3	7.3	0.9	בנים Boys
17.4	53.5	10.5	1.0	בנות Girls
14.7	45.7	8.9	1.0	סה"כ Total

ערכי ייחוס עבור רכיב התזונה
EAR (Estimated Average Requirement)

מגנזיום (mg/day) Magnesium (mg/day)	קבוצת גיל Age group
65	1-3 years שנים
110	4-8 years שנים
200	9-13 years שנים



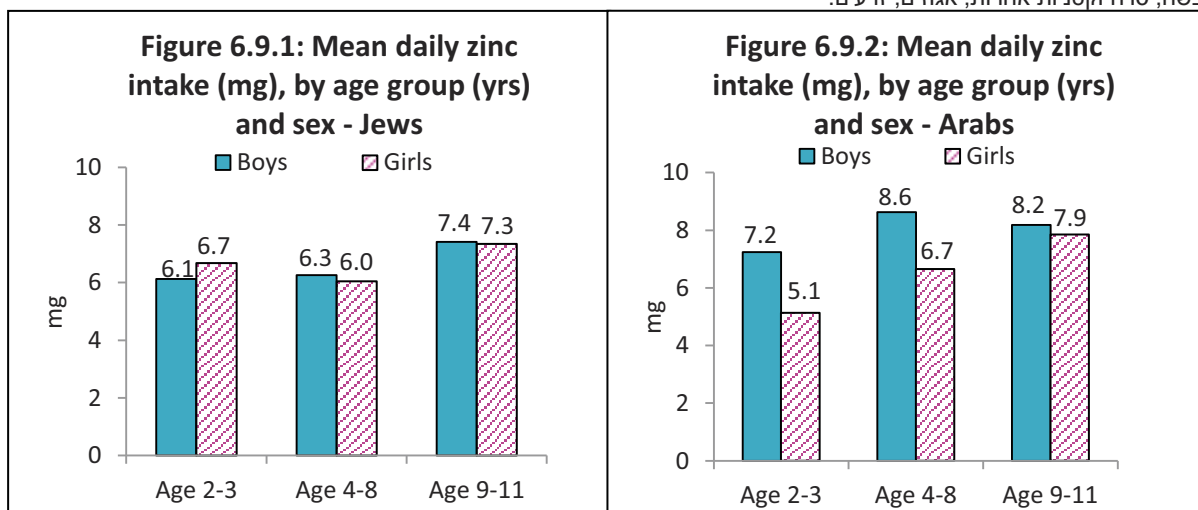
אבץ (מיליגרם/יום) Zinc (milligram/day)

הצריכה הממוצעת של אבץ בקרב בני 2-11 שנים היא 6.7 מיליגרם ביום (6.4 מיליגרם/יום ביהודים ו-7.4 מיליגרם/יום בערבים).

טבלה 6.9: צריכה יומית של אבץ (מיליגרם) לפי קבוצת גיל ומין ממוצע, סטיית תקן וחציון

סה"כ Total	קבוצת גיל Age group			מין Sex
	9-11 years שנים	4-8 years שנים	2-3 years שנים	
Mean (SD)	Mean (SD)	Mean (SD)	Mean (SD)	
Median	Median	Median	Median	
6.9 (3.5)	7.6 (4.1)	6.9 (3.5)	6.3 (2.9)	בנים Boys
6.2	6.8	5.9	6.1	
6.5 (5.8)	7.5 (11.4)	6.2 (3.2)	6.3 (3.1)	בנות Girls
5.7	6.1	5.6	6.0	
6.7 (4.7)	7.5 (8.4)	6.5 (3.4)	6.3 (3.0)	סה"כ Total
5.9	6.5	5.7	6.0	

מקורות עיקריים (לפי הספרות) לאבץ בתזונה כוללים בשר, כבד, דגים, עוף, דגני בוקר מועשרים, חלב ומוצריו, דגנים מלאים, שעועית יבשה, סויה וקטניות אחרות, אגוזים, זרעים.



צריכת אבץ בהשוואה לערכי הייחוס Zinc consumption in comparison with the reference values

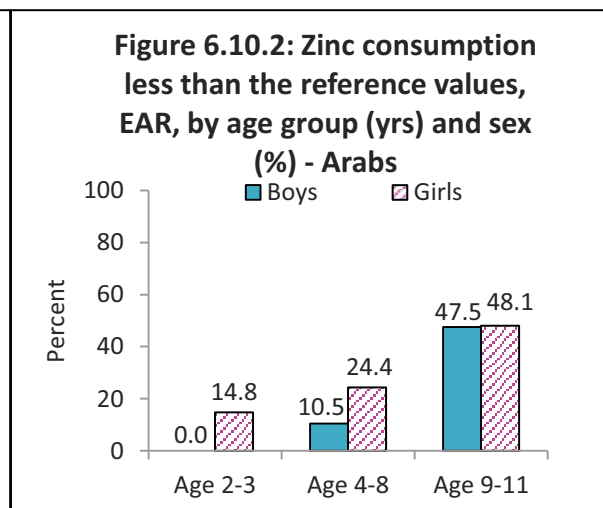
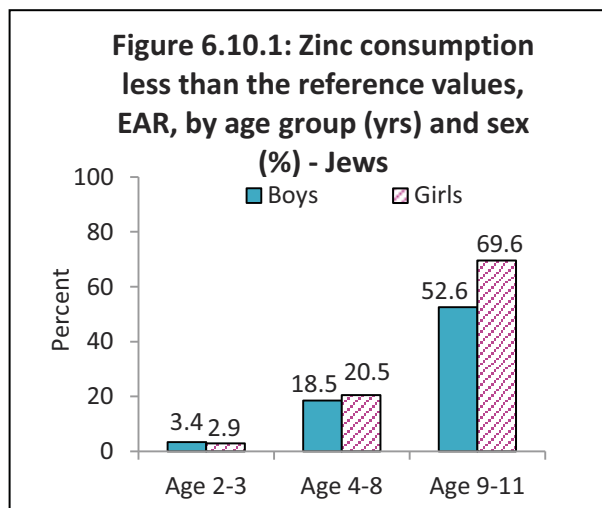
23.8% מבני 2-11 שנים צורכים אבץ מתחת לערכי הייחוס (24.1% מהיהודים ו-22.8% מהערבים).

טבלה 6.10: אחוז הצורכים אבץ מתחת לערכי הייחוס לפי קבוצת גיל ומין

סה"כ Total	קבוצת גיל Age group			מין Sex
	9-11 years שנים	4-8 years שנים	2-3 years שנים	
(%)	(%)	(%)	(%)	
21.1	51.1	16.2	2.7	בנים Boys
26.7	63.2	21.5	6.2	בנות Girls
23.8	57.0	18.8	4.3	סה"כ Total

ערכי ייחוס עבור רכיב התזונה
EAR (Estimated Average Requirement)

אבץ (mg/day) Zinc (mg/day)	קבוצת גיל Age group
2.5	1-3 שנים
4	4-8 שנים
7	9-13 שנים



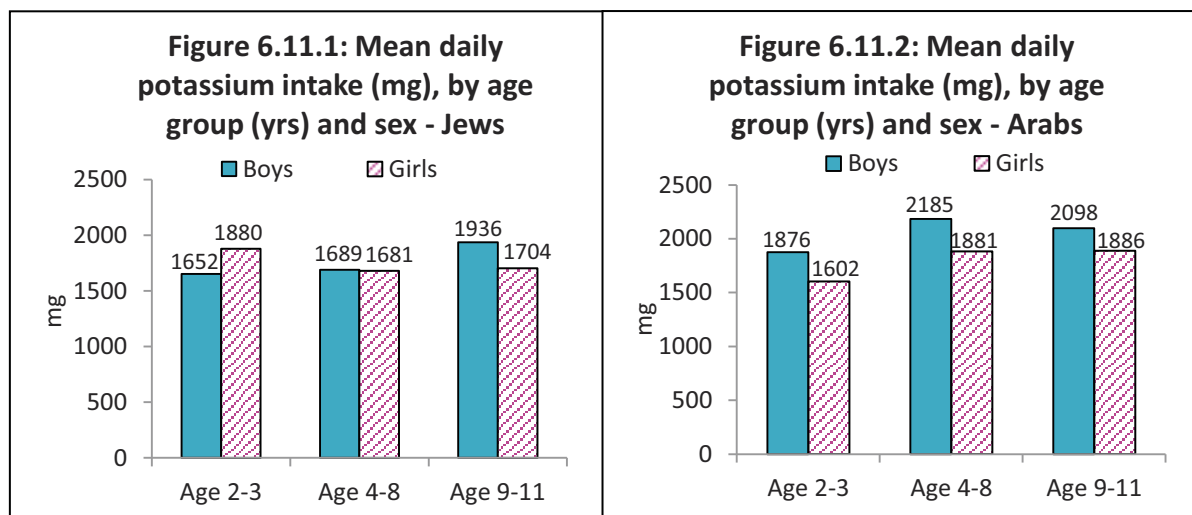
אשלגן (מיליגרם/יום) Potassium (milligram/day)

הצריכה הממוצעת של אשלגן בקרב בני 2-11 שנים היא 1,785 מיליגרם ביום (1,727 מיליגרם/יום ביהודים ו-1,970 מיליגרם/יום בערבים).

טבלה 6.11: צריכה יומית של אשלגן (מיליגרם) לפי קבוצת גיל ומין ממוצע, סטיית תקן וחציון

סה"כ Total	Age group קבוצת גיל			מין Sex
	9-11 years שנים	4-8 years שנים	2-3 years שנים	
Mean (SD)	Mean (SD)	Mean (SD)	Mean (SD)	
Median	Median	Median	Median	
1818 (836)	1976 (943)	1814 (833)	1692 (712)	בנים Boys
1663	1839	1640	1649	
1749 (767)	1752 (770)	1727 (772)	1810 (748)	בנות Girls
1640	1692	1579	1741	
1785 (804)	1869 (872)	1771 (805)	1747 (732)	סה"כ Total
1656	1763	1609	1669	

מקורות עיקריים (לפי הספרות) לאשלגן בתזונה כוללים פירות, ירקות, בשר טרי, מוצרי חלב.



צריכת אשלגן בהתאם להמלצות Potassium consumption according to the recommendations

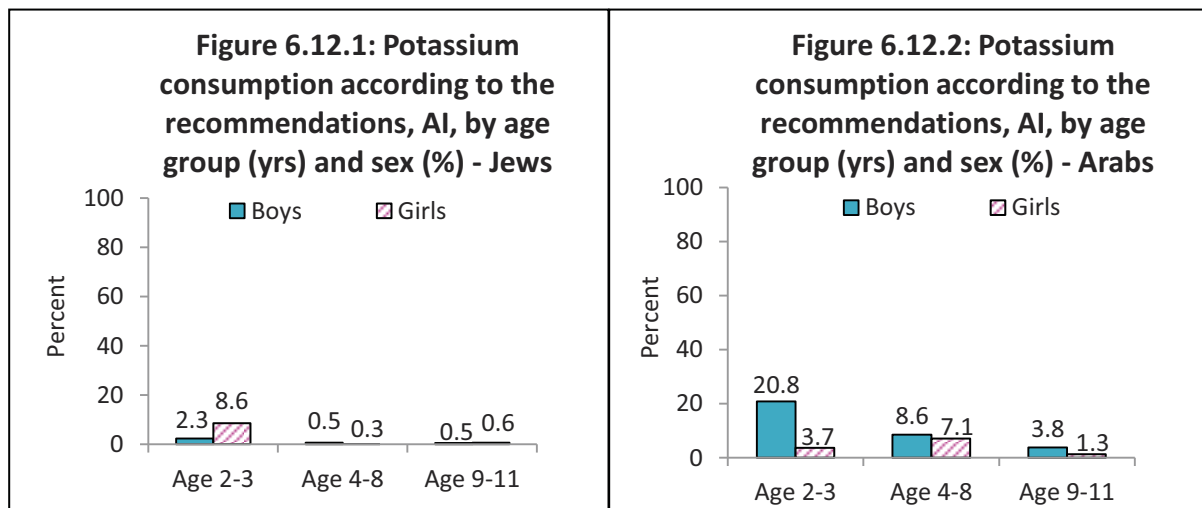
3.0% מבני 2-11 שנים צורכים אשלגן בהתאם להמלצות (1.5% מהיהודים ו-7.8% מהערבים). השאר צורכים אשלגן ברמה נמוכה מהמומלץ.

טבלה 6.12: אחוז הצורכים אשלגן בהתאם להמלצות לפי קבוצת גיל ומין

סה"כ Total	קבוצת גיל Age group			מין Sex
	9-11 years שנים	4-8 years שנים	2-3 years שנים	
(%)	(%)	(%)	(%)	
3.7	1.5	2.9	6.3	בנים Boys
2.3	0.8	2.0	7.2	בנות Girls
3.0	1.1	2.4	6.7	סה"כ Total

ערכי DRI (AI) עבור רכיב התזונה

אשלגן (mg/day) Potassium	קבוצת גיל Age group
3000	1-3 שנים
3800	4-8 שנים
4500	9-13 שנים



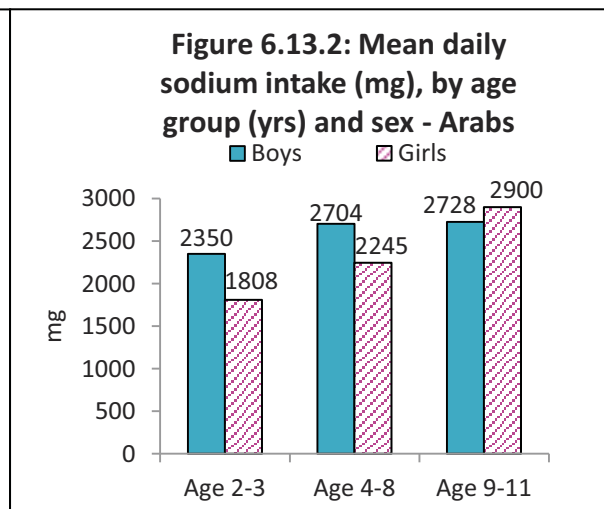
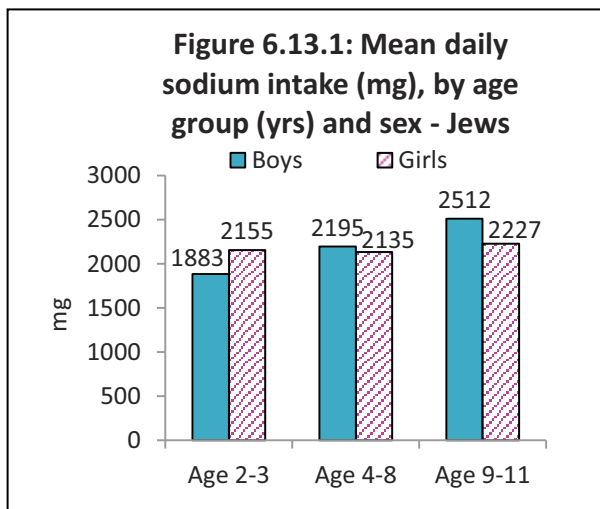
נתרן (מיליגרם/יום) Sodium (milligram/day)

הצריכה הממוצעת של נתרן בקרב בני 2-11 שנים היא 2,241 מיליגרם ביום (2,169 מיליגרם/יום ביהודים ו-2,470 מיליגרם/יום בערבים).

טבלה 6.13: צריכה יומית של נתרן (מיליגרם) לפי קבוצת גיל ומין ממוצע, סטיית תקן וחציון

סה"כ Total	קבוצת גיל Age group			מין Sex
	9-11 years שנים	4-8 years שנים	2-3 years שנים	
Mean (SD)	Mean (SD)	Mean (SD)	Mean (SD)	
Median	Median	Median	Median	
2290 (1008)	2566 (1017)	2323 (1023)	1966 (863)	בנים Boys
2166	2470	2166	1887	
2188 (1134)	2402 (1276)	2161 (1159)	2068 (864)	בנות Girls
2033	2161	2031	1981	
2241 (1072)	2488 (1151)	2243 (1095)	2013 (865)	סה"כ Total
2105	2326	2093	1944	

מקורות עיקריים (לפי הספרות) לנתרן בתזונה כוללים מלח (סודיום כלוריד), מזון מעובד, מזון משומר.



צריכת נתרן בהתאם להמלצות Sodium consumption according to the recommendations

11.9% מבני 2-11 שנים צורכים נתרן בהתאם להמלצות (11.7% מהיהודים ו-12.8% מהערבים). השאר צורכים נתרן ברמה גבוהה מהמומלץ.

טבלה 6.14: אחוז הצורכים נתרן בהתאם להמלצות לפי קבוצת גיל ומין

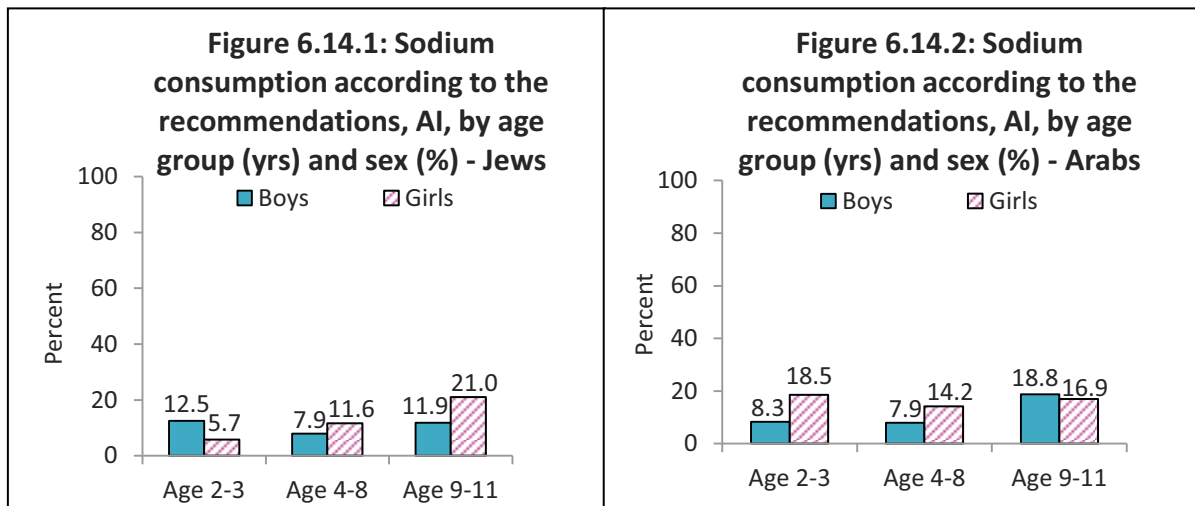
סה"כ Total	קבוצת גיל Age group			מין Sex
	9-11 years שנים	4-8 years שנים	2-3 years שנים	
(%)	(%)	(%)	(%)	
10.2	13.9	7.9	11.6	בנים Boys
13.9	19.8	12.2	9.3	בנות Girls
11.9	16.7	10.0	10.5	סה"כ Total

ערכי DRI (AI) עבור רכיב התזונה

נתרן* (mg/day) Sodium*	קבוצת גיל Age group
<1000	1-3 שנים
<1200	4-8 שנים
<1500	9-13 שנים

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

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



פרק 7
ויטמינים

Chapter 7
Vitamins

ערכי הייחוס - Dietary Reference Intake (DRI)

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

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

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.

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

השוואת הצריכה התזונתית להמלצות:

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

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

המזונות המצוינים בפרק זה כמקורות עיקריים לרכיבי התזונה מתבססים על הפרסום:

Krause's Food & the Nutrition Care Process, by Mahan L. Kathleen, Escott-Stump, Sylvia, Raymond Janicel, 13th Edition, 2012

Dietary Reference Intake (DRI)

The DRI consists of 4 values for most nutrients:

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.

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.

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.

Comparison of the intake levels with the reference values:

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 were not enough data to establish an EAR, AI values were used as a basis for comparison.

The food items listed in this chapter as major sources of the nutrients are based on the following:

Krause's Food & the Nutrition Care Process, by Mahan L. Kathleen, Escott-Stump, Sylvia, Raymond Janicel, 13th Edition, 2012

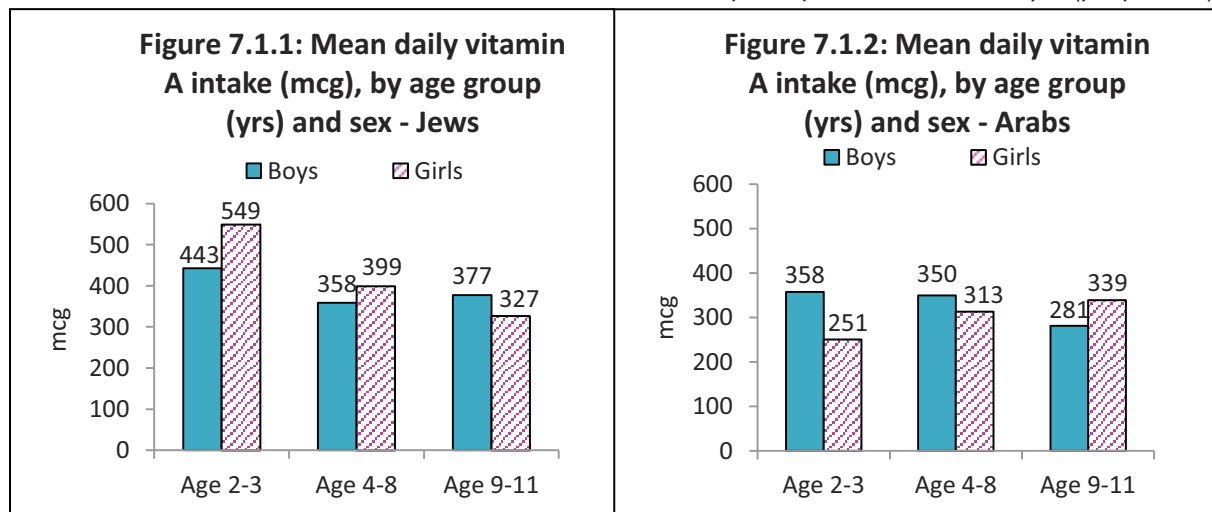
ויטמין A (מיקרוגרם/יום) Vitamin A (microgram/day)

הצריכה הממוצעת של ויטמין A בקרב בני 2-11 שנים היא 380 מיקרוגרם ביום (399 מיקרוגרם/יום ביהודים ו-321 מיקרוגרם/יום בערבים).

טבלה 7.1: צריכה יומית של ויטמין A (מיקרוגרם) לפי קבוצת גיל ומין ממוצע, סטיית תקן וחציון

סה"כ Total	קבוצת גיל Age group			מין Sex
	9-11 years שנים	4-8 years שנים	2-3 years שנים	
Mean (SD)	Mean (SD)	Mean (SD)	Mean (SD)	
Median	Median	Median	Median	
372 (399)	353 (442)	356 (343)	428 (480)	בנים Boys
248	238	248	280	
390 (580)	330 (335)	379 (453)	474 (950)	בנות Girls
250	224	261	250	
380 (495)	342 (395)	367 (401)	449 (738)	סה"כ Total
250	234	250	274	

מקורות עיקריים (לפי הספרות) לויטמין A בתזונה כוללים מזון מהחי כגון: כבד, חלב, חלמון ביצה, וכן מזונות מהצומח (בצורת קרוטון) כגון: גזר, תרד, בטטה וירקות ירוקים.



צריכת ויטמין A בהשוואה לערכי הייחוס Vitamin A consumption in comparison with the reference values

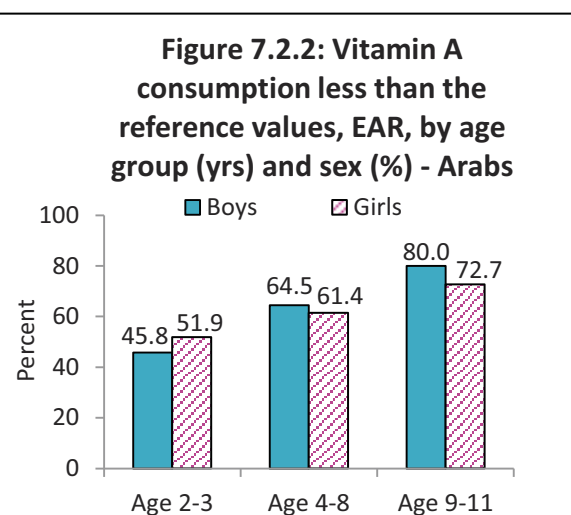
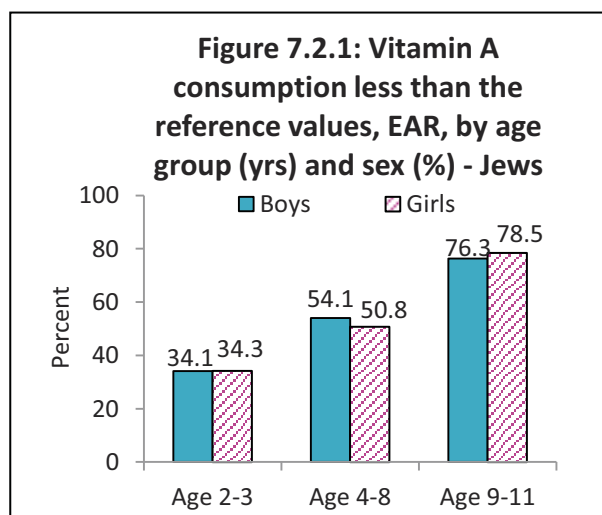
55.3% מבני 2-11 שנים צורכים ויטמין A מתחת לערכי הייחוס (53.1% מהיהודים ו-62.3% מהערבים).

טבלה 7.2: אחוז הצורכים ויטמין A מתחת לערכי הייחוס לפי קבוצת גיל ומין

סה"כ Total	קבוצת גיל Age group			מין Sex
	9-11 years שנים	4-8 years שנים	2-3 years שנים	
(%)	(%)	(%)	(%)	
55.9	77.4	57.1	36.6	בנים Boys
54.6	76.7	53.5	39.2	בנות Girls
55.3	77.1	55.3	37.8	סה"כ Total

ערכי ייחוס עבור רכיב התזונה
EAR (Estimated Average Requirement)

ויטמין A (mcg/day)		קבוצת גיל Age group
בנות Girls	בנים Boys	
210	210	1-3 שנים
275	275	4-8 שנים
420	445	9-13 שנים



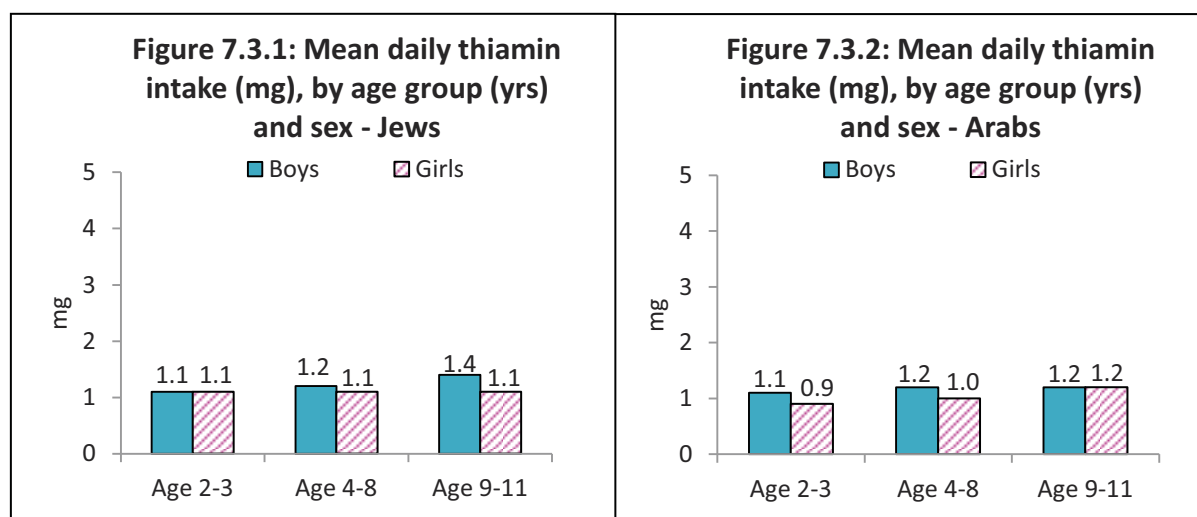
תיאמין - ויטמין B₁ (מיליגרם/יום) Thiamin - Vitamin B₁ (milligram/day)

הצריכה הממוצעת של תיאמין בקרב בני 2-11 שנים היא 1.2 מיליגרם ביום (1.2 מיליגרם/יום ביהודים ו-1.1 מיליגרם/יום בערבים).

טבלה 7.3: צריכה יומית של תיאמין (מיליגרם) לפי קבוצת גיל ומין ממוצע, סטיית תקן וחציון

סה"כ Total	קבוצת גיל Age group			מין Sex
	9-11 years שנים	4-8 years שנים	2-3 years שנים	
Mean (SD)	Mean (SD)	Mean (SD)	Mean (SD)	
Median	Median	Median	Median	
1.2 (0.8)	1.4 (0.8)	1.2 (0.8)	1.1 (0.5)	בנים Boys
1.1	1.2	1.1	1.1	
1.1 (0.6)	1.1 (0.6)	1.1 (0.6)	1.0 (0.5)	בנות Girls
1.0	1.0	1.0	1.0	
1.2 (0.7)	1.3 (0.7)	1.1 (0.7)	1.1 (0.5)	סה"כ Total
1.0	1.2	1.0	1.0	

מקורות עיקריים (לפי הספרות) לתיאמין בתזונה כוללים כבד, שמרים, דגנים מלאים וירקות עליים.



צריכת תיאמין בהשוואה לערכי הייחוס Thiamin consumption in comparison with the reference values

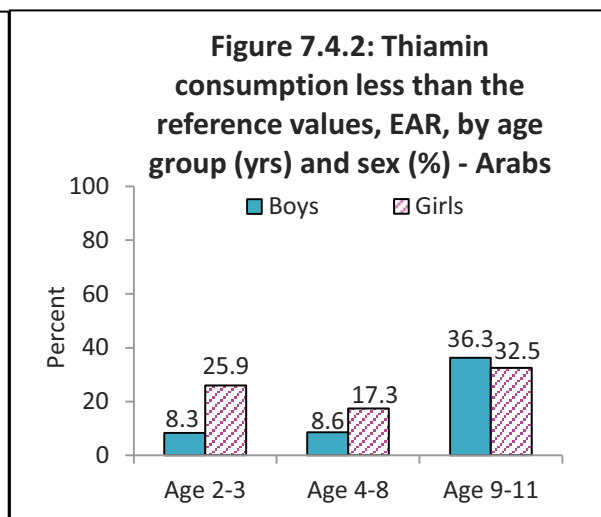
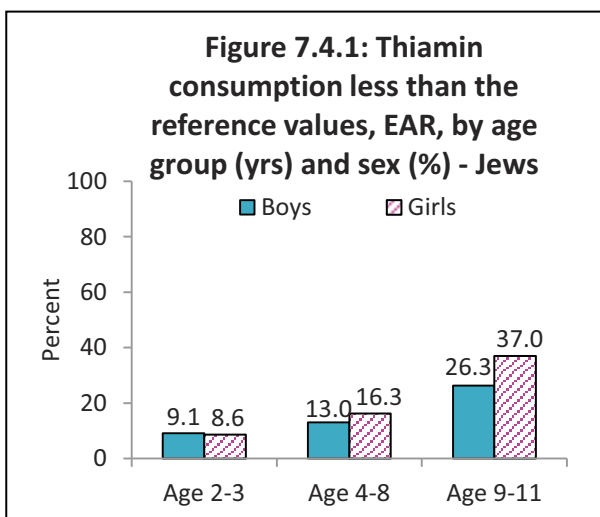
17.5% מבני 2-11 שנים צורכים תיאמין מתחת לערכי הייחוס (17.2% מהיהודים ו-18.5% מהערבים).

טבלה 7.4: אחוז הצורכים תיאמין מתחת לערכי הייחוס לפי קבוצת גיל ומין

סה"כ Total	קבוצת גיל Age group			מין Sex
	9-11 years שנים	4-8 years שנים	2-3 years שנים	
(%)	(%)	(%)	(%)	
14.9	29.2	11.7	8.9	בנים Boys
20.2	35.7	16.6	13.4	בנות Girls
17.5	32.3	14.1	11.0	סה"כ Total

ערכי ייחוס עבור רכיב התזונה
EAR (Estimated Average Requirement)

תיאמין (mg/day) Thiamin (mg/day)	קבוצת גיל Age group
0.5	1-3 שנים
0.6	4-8 שנים
0.9	9-13 שנים



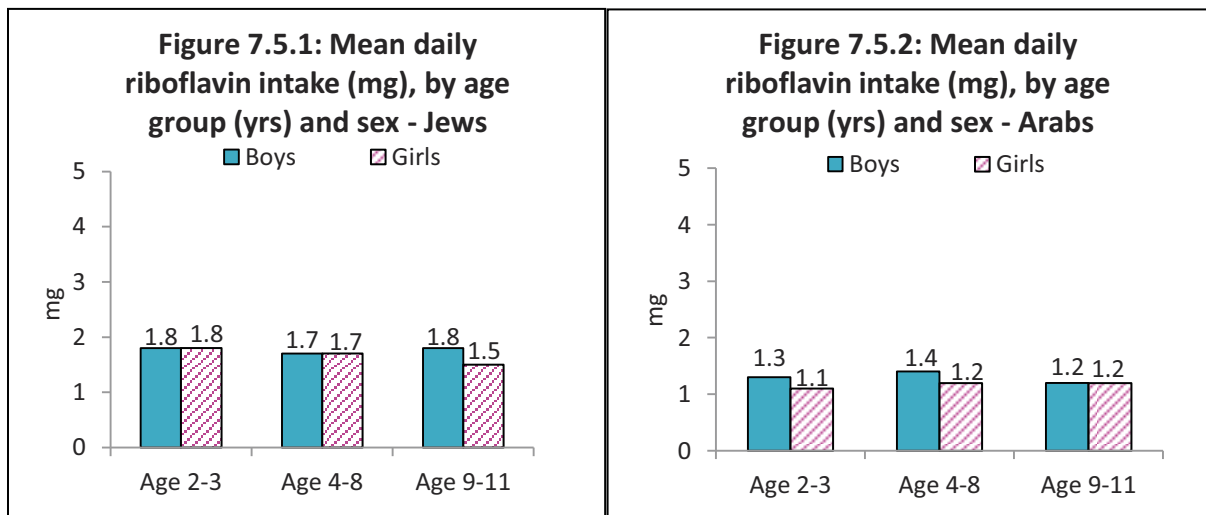
ריבופלבין - ויטמין B₂ (מיליגרם/יום) Riboflavin - Vitamin B₂ (milligram/day)

הצריכה הממוצעת של ריבופלבין בקרב בני 2-11 שנים היא 1.6 מיליגרם ביום (1.7 מיליגרם/יום ביהודים ו-1.3 מיליגרם/יום בערבים).

טבלה 7.5: צריכה יומית של ריבופלבין (מיליגרם) לפי קבוצת גיל ומין ממוצע, סטיית תקן וחציון

סה"כ Total	קבוצת גיל Age group			מין Sex
	9-11 years שנים	4-8 years שנים	2-3 years שנים	
Mean (SD)	Mean (SD)	Mean (SD)	Mean (SD)	
Median	Median	Median	Median	
1.7 (0.9)	1.6 (1.0)	1.6 (0.9)	1.7 (0.9)	בנים Boys
1.5	1.4	1.5	1.5	
1.5 (0.9)	1.4 (0.9)	1.5 (1.0)	1.6 (0.9)	בנות Girls
1.3	1.2	1.3	1.4	
1.6 (0.9)	1.5 (1.0)	1.6 (0.9)	1.7 (0.9)	סה"כ Total
1.4	1.3	1.4	1.4	

מקורות עיקריים (לפי הספרות) לריבופלבין בתזונה כוללים ירקות עליים (כמו תרד), בשר, עוף, דגים, חלב, מוצרי חלב, דגנים ולחם.



צריכת ריבופלבין בהשוואה לערכי הייחוס Riboflavin consumption in comparison with the reference values

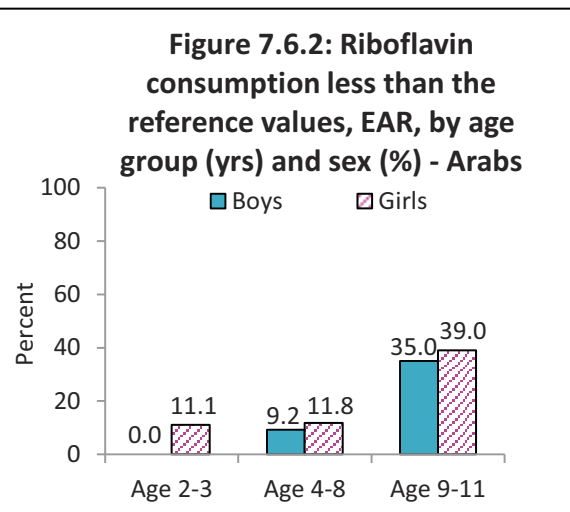
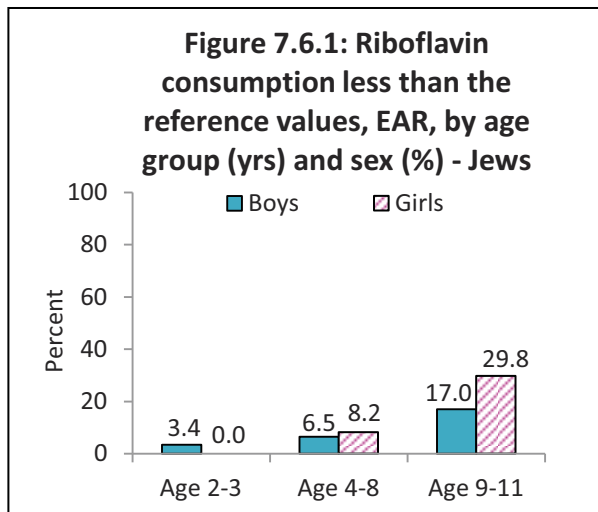
11.1% מבני 2-11 שנים צורכים ריבופלבין מתחת לערכי הייחוס (9.3% מהיהודים ו-16.6% מהערבים).

טבלה 7.6: אחוז הצורכים ריבופלבין מתחת לערכי הייחוס לפי קבוצת גיל ומין

סה"כ Total	קבוצת גיל Age group			מין Sex
	9-11 years שנים	4-8 years שנים	2-3 years שנים	
(%)	(%)	(%)	(%)	
9.5	22.3	7.3	2.7	בנים Boys
12.7	32.6	9.1	3.1	בנות Girls
11.1	27.3	8.2	2.9	סה"כ Total

ערכי ייחוס עבור רכיב התזונה
EAR (Estimated Average Requirement)

ריבופלבין (mg/day) Riboflavin (mg/day)	קבוצת גיל Age group
0.5	1-3 שנים
0.6	4-8 שנים
0.9	9-13 שנים



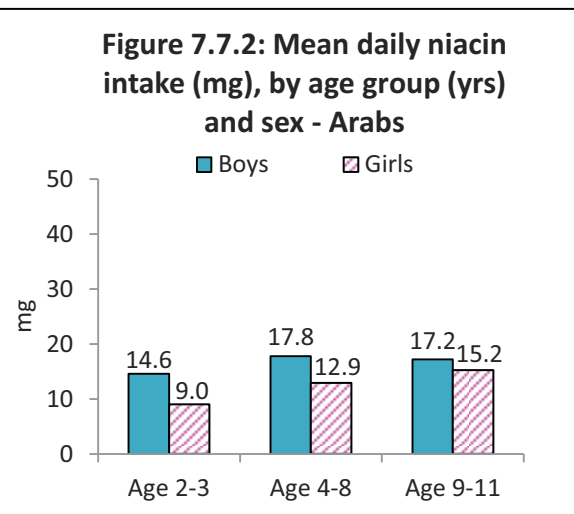
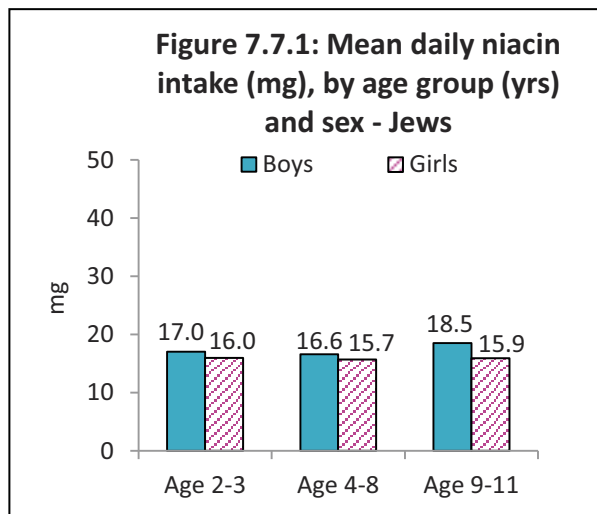
ניאצין - ויטמין B₃ (מיליגרם/יום) Niacin - Vitamin B₃ (milligram/day)

הצריכה הממוצעת של ניאצין בקרב בני 2-11 שנים היא 16.1 מיליגרם ביום (16.5 מיליגרם/יום ביהודים ו- 14.9 מיליגרם/יום בערבים).

טבלה 7.7: צריכה יומית של ניאצין (מיליגרם) לפי קבוצת גיל ומין ממוצע, סטיית תקן וחציון

סה"כ Total	קבוצת גיל Age group			מין Sex
	9-11 years שנים	4-8 years שנים	2-3 years שנים	
Mean (SD)	Mean (SD)	Mean (SD)	Mean (SD)	
Median	Median	Median	Median	
17.1 (9.3)	18.2 (9.2)	16.9 (9.4)	16.6 (8.8)	בנים Boys
15.5	16.3	15.2	14.9	
15.0 (7.9)	15.8 (8.2)	15.1 (8.0)	14.2 (7.3)	בנות Girls
13.8	14.3	13.8	13.7	
16.1 (8.7)	17.0 (8.9)	16.0 (8.8)	15.5 (8.3)	סה"כ Total
14.6	15.5	14.5	14.2	

מקורות עיקריים (לפי הספרות) לניאצין בתזונה כוללים בשר, עוף, דגים, בוטנים, שמרים, חלב.



צריכת ניאצין בהשוואה לערכי הייחוס Niacin consumption in comparison with the reference values

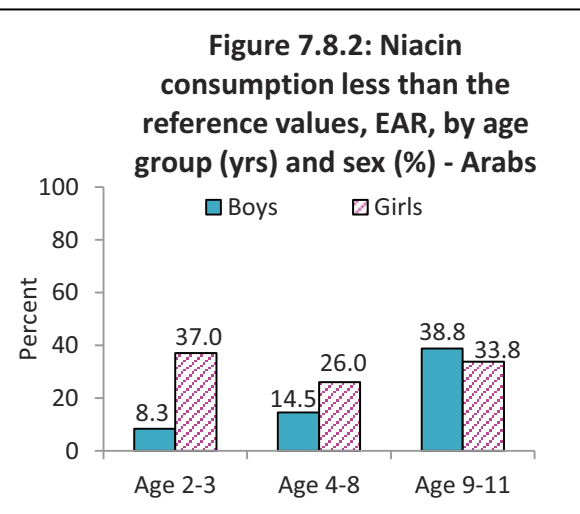
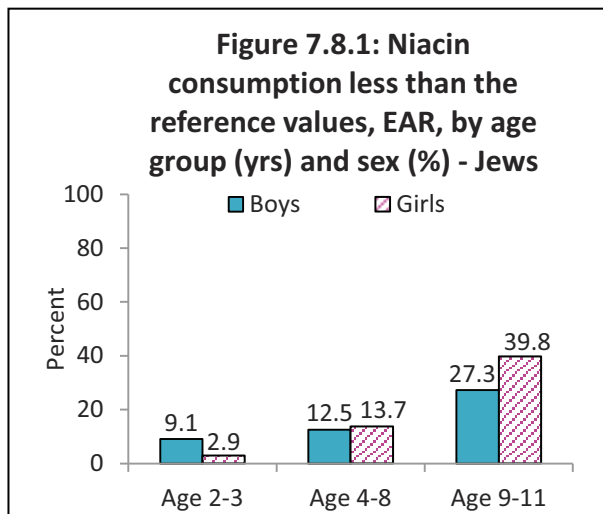
18.0% מבני 2-11 שנים צורכים ניאצין מתחת לערכי הייחוס (16.0% מהיהודים ו-24.4% מהערבים).

טבלה 7.8: אחוז הצורכים ניאצין מתחת לערכי הייחוס לפי קבוצת גיל ומין

סה"כ Total	קבוצת גיל Age group			מין Sex
	9-11 years שנים	4-8 years שנים	2-3 years שנים	
(%)	(%)	(%)	(%)	
15.7	30.7	13.1	8.9	בנים Boys
20.4	38.0	16.8	12.4	בנות Girls
18.0	34.2	14.9	10.5	סה"כ Total

ערכי ייחוס עבור רכיב התזונה
EAR (Estimated Average Requirement)

ניאצין (mg/day) Niacin	קבוצת גיל Age group
6	1-3 years שנים
8	4-8 years שנים
12	9-13 years שנים



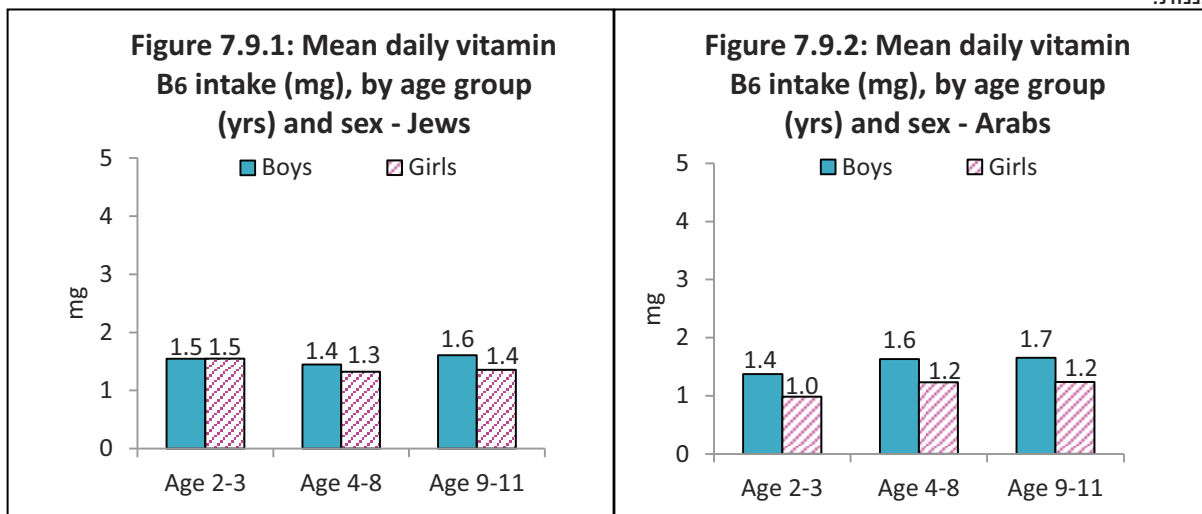
ויטמין B₆ (מיליגרם/יום) Vitamin B₆ (milligram/day)

הצריכה הממוצעת של ויטמין B₆ בקרב בני 2-11 שנים היא 1.4 מיליגרם ביום, הן ביהודים והן בערבים.

טבלה 7.9: צריכה יומית של ויטמין B₆ (מיליגרם) לפי קבוצת גיל ומין ממוצעת, סטיית תקן וחציון

סה"כ Total	קבוצת גיל Age group			מין Sex
	9-11 years שנים	4-8 years שנים	2-3 years שנים	
Mean (SD)	Mean (SD)	Mean (SD)	Mean (SD)	בנים Boys
Median	Median	Median	Median	
1.5 (1.0)	1.6 (1.0)	1.5 (1.0)	1.5 (0.9)	בנים Boys
1.3	1.4	1.3	1.3	
1.3 (0.8)	1.3 (0.8)	1.3 (0.8)	1.4 (0.8)	בנות Girls
1.2	1.2	1.2	1.3	
1.4 (0.9)	1.5 (0.9)	1.4 (0.9)	1.5 (0.9)	סה"כ Total
1.3	1.3	1.2	1.3	

מקורות עיקריים (לפי הספרות) לויטמין B₆ בתזונה כוללים גרגרי חמוס, כבד, טונה, סלמון, חזה עוף, תפוחי אדמה, בננות.



צריכת ויטמין B₆ בהשוואה לערכי הייחוס Vitamin B₆ consumption in comparison with the reference values

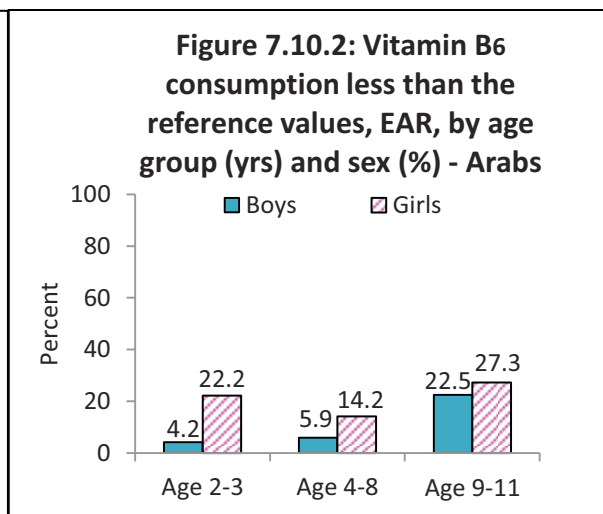
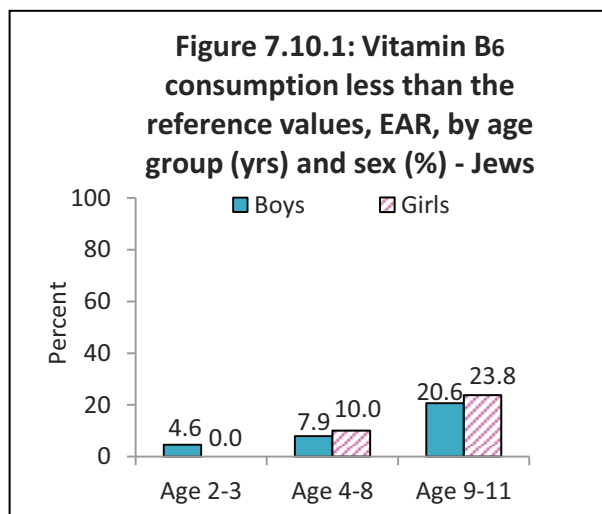
11.2% מבני 2-11 שנים צורכים ויטמין B₆ מתחת לערכי הייחוס (10.4% מהיהודים ו-13.9% מהערבים).

טבלה 7.10: אחוז הצורכים ויטמין B₆ מתחת לערכי הייחוס לפי קבוצת גיל ומין

סה"כ Total	קבוצת גיל Age group			מין Sex
	9-11 years שנים	4-8 years שנים	2-3 years שנים	
(%)	(%)	(%)	(%)	
10.0	21.2	7.3	4.5	בנים Boys
12.6	24.8	11.1	6.2	בנות Girls
11.2	22.9	9.2	5.3	סה"כ Total

ערכי ייחוס עבור רכיב התזונה
EAR (Estimated Average Requirement)

ויטמין B ₆ (mg/day)	קבוצת גיל Age group
0.4	1-3 שנים
0.5	4-8 שנים
0.8	9-13 שנים



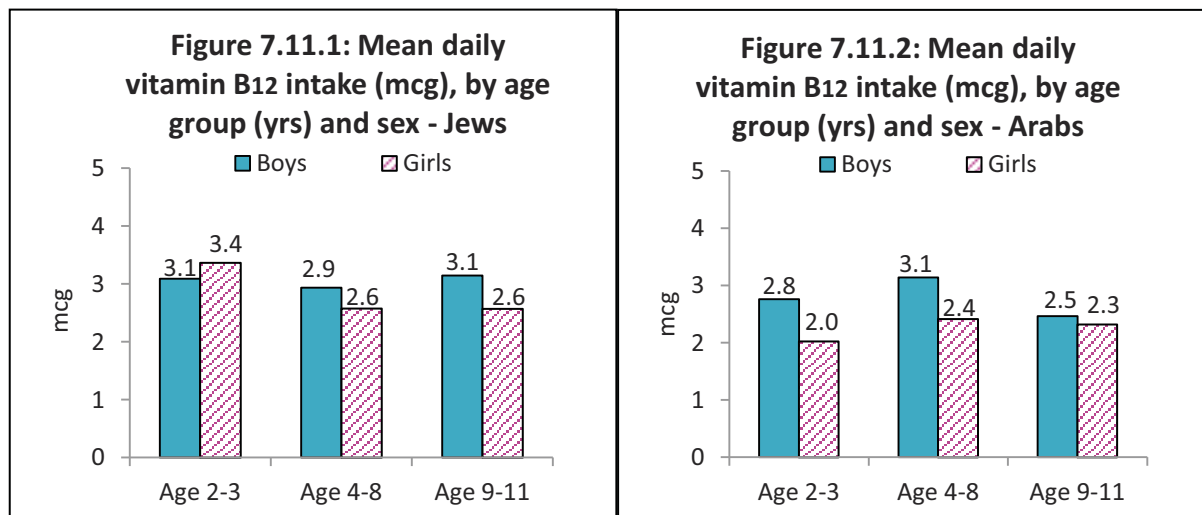
ויטמין B₁₂ (מיקרוגרם/יום) Vitamin B₁₂ (microgram/day)

הצריכה הממוצעת של ויטמין B₁₂ בקרב בני 2-11 שנים היא 2.8 מיקרוגרם ביום (2.9 מיקרוגרם/יום ביהודים ו-2.6 מיקרוגרם/יום בערבים).

טבלה 7.11: צריכה יומית של ויטמין B₁₂ (מיקרוגרם) לפי קבוצת גיל ומין ממוצע, סטיית תקן וחציון

סה"כ Total	קבוצת גיל Age group			מין Sex
	9-11 years שנים	4-8 years שנים	2-3 years שנים	
Mean (SD)	Mean (SD)	Mean (SD)	Mean (SD)	
Median	Median	Median	Median	
3.0 (2.5)	3.0 (2.8)	3.0 (2.6)	3.0 (2.0)	בנים Boys
2.4	2.1	2.3	2.6	
2.6 (2.9)	2.5 (2.1)	2.5 (2.4)	3.0 (4.5)	בנות Girls
2.1	2.0	2.0	2.2	
2.8 (2.7)	2.7 (2.5)	2.8 (2.5)	3.0 (3.4)	סה"כ Total
2.2	2.0	2.2	2.4	

מקורות עיקריים (לפי הספרות) לויטמין B₁₂ בתזונה כוללים אברים פנימיים (כבד, כליות), בשר, דגים, חלב, ביצים וגבינות.



צריכת ויטמין B₁₂ בהשוואה לערכי הייחוס Vitamin B₁₂ consumption in comparison with the reference values

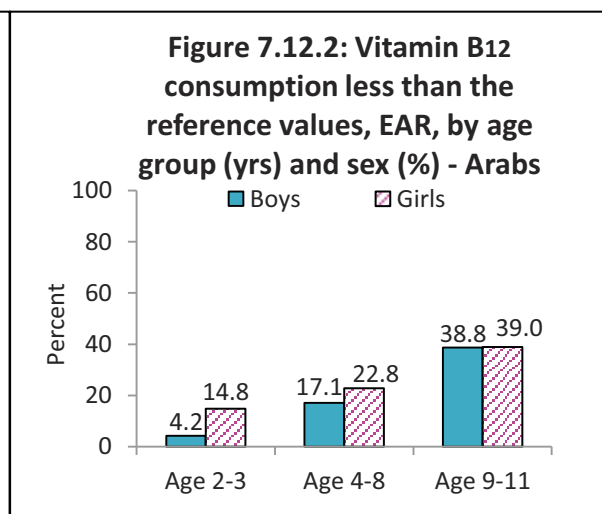
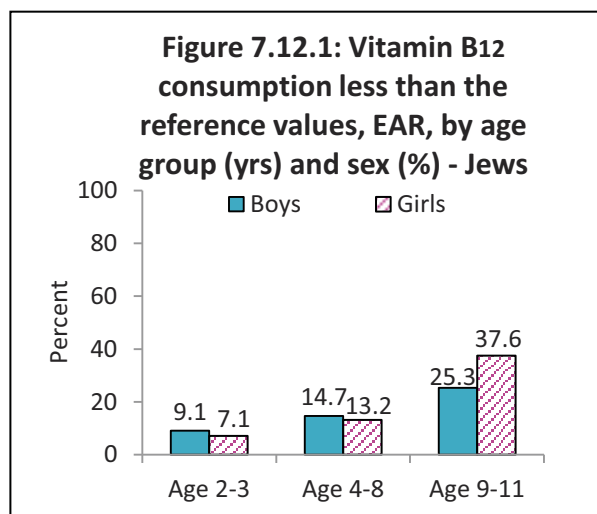
17.2% מבני 2-11 שנים צורכים ויטמין B₁₂ מתחת לערכי הייחוס (15.6% מהיהודים ו-22.3% מהערבים).

טבלה 7.12: אחוז הצורכים ויטמין B₁₂ מתחת לערכי הייחוס לפי קבוצת גיל ומין

סה"כ Total	קבוצת גיל Age group			מין Sex
	9-11 years שנים	4-8 years שנים	2-3 years שנים	
(%)	(%)	(%)	(%)	
15.8	29.2	15.4	8.0	בנים Boys
18.7	38.0	15.6	9.3	בנות Girls
17.2	33.5	15.5	8.6	סה"כ Total

ערכי ייחוס עבור רכיב התזונה
EAR (Estimated Average Requirement)

ויטמין B ₁₂ (mcg/day)	קבוצת גיל Age group
0.7	1-3 שנים
1.0	4-8 שנים
1.5	9-13 שנים



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

הצריכה הממוצעת של פולאט בקרב בני 2-11 שנים היא 237 מיקרוגרם ביום (242 מיקרוגרם/יום ביהודים ו-222 מיקרוגרם/יום בערבים).

טבלה 7.13: צריכה יומית של פולאט* (מיקרוגרם) לפי קבוצת גיל ומין ממוצע, סטיית תקן וחציון

סה"כ Total	קבוצת גיל Age group			מין Sex
	9-11 years שנים	4-8 years שנים	2-3 years שנים	
Mean (SD)	Mean (SD)	Mean (SD)	Mean (SD)	
Median	Median	Median	Median	
242 (134)	277 (161)	235 (128)	231 (115)	בנים Boys
220	248	210	227	
231 (147)	243 (163)	227 (127)	233 (178)	בנות Girls
205	216	203	202	
237 (140)	261 (163)	231 (128)	232 (148)	סה"כ Total
212	227	206	214	

* 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.

מקורות עיקריים (לפי הספרות) לפולאט בתזונה כוללים כבד, בשר רזה, פטריות, עלים וירקות ירוקים, תפוחי אדמה, חיטה מלאה, שעועית יבשה.

Figure 7.13.1: Mean daily Folate intake (mcg), by age group (yrs) and sex - Jews

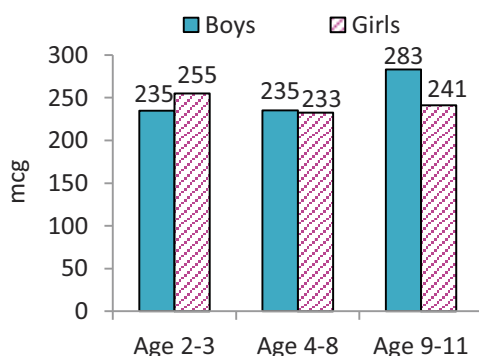
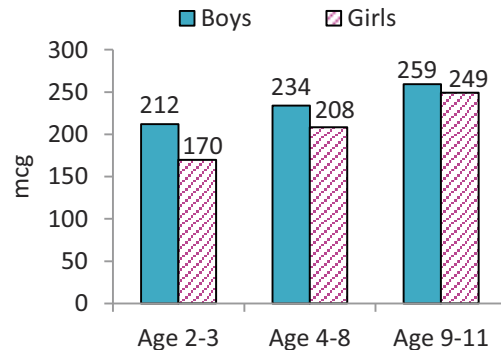


Figure 7.13.2: Mean daily Folate intake (mcg), by age group (yrs) and sex - Arabs



צריכת פולאט בהשוואה לערכי הייחוס Folate consumption in comparison with the reference values

33.2% מבני 2-11 שנים צורכים פולאט מתחת לערכי הייחוס (31.1% מהיהודים ו-40.1% מהערבים).

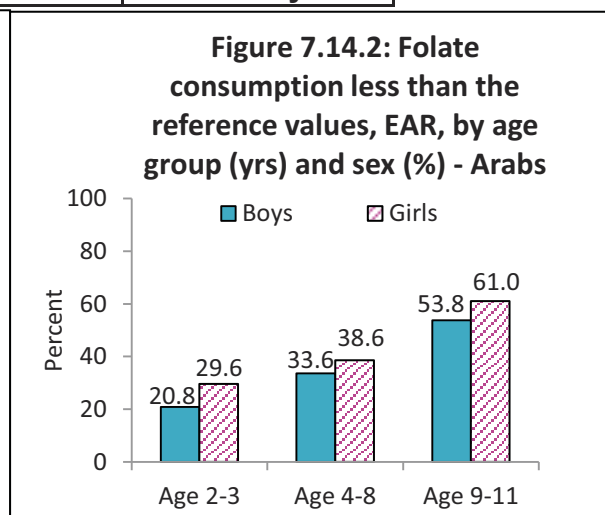
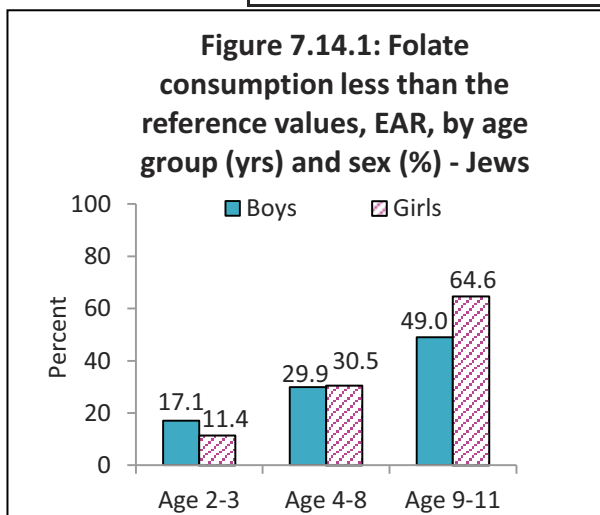
טבלה 7.14: אחוז הצורכים פולאט* מתחת לערכי הייחוס לפי קבוצת גיל ומין

סה"כ Total	קבוצת גיל Age group			מין Sex
	9-11 years שנים	4-8 years שנים	2-3 years שנים	
(%)	(%)	(%)	(%)	
31.5	50.4	31.0	17.9	בנים Boys
35.0	63.6	32.5	16.5	בנות Girls
33.2	56.8	31.7	17.2	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.

ערכי ייחוס עבור רכיב התזונה
EAR (Estimated Average Requirement)

קבוצת גיל Age group	פולאט (mcg/day) Folate
1-3 שנים	120
4-8 שנים	160
9-13 שנים	250



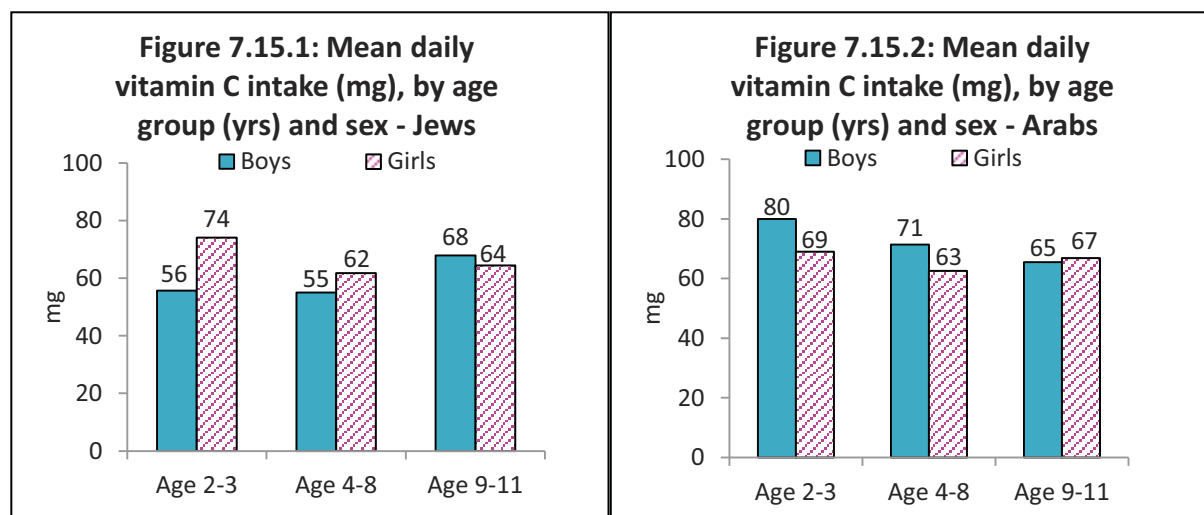
ויטמין C (מיליגרם/יום) Vitamin C (milligram/day)

הצריכה הממוצעת של ויטמין C בקרב בני 2-11 שנים היא 63 מיליגרם ביום (61 מיליגרם/יום ביהודים ו-68 מיליגרם/יום בערבים).

טבלה 7.15: צריכה יומית של ויטמין C (מיליגרם) לפי קבוצת גיל ומין ממוצע, סטיית תקן וחציון

סה"כ Total	קבוצת גיל Age group			מין Sex
	9-11 שנים years	4-8 שנים years	2-3 שנים years	
Mean (SD)	Mean (SD)	Mean (SD)	Mean (SD)	
Median	Median	Median	Median	
61 (62)	67 (65)	59 (61)	60 (60)	בנים Boys
41	50	40	38	
65 (66)	65 (65)	62 (65)	73 (69)	בנות Girls
44	47	42	56	
63 (64)	66 (65)	61 (63)	66 (65)	סה"כ Total
43	49	41	43	

מקורות עיקריים (לפי הספרות) לויטמין C בתזונה כוללים פלפל, פירות הדר, ברוקולי, תותים, עגבניות, כרוב ניצנים, מנגו.



צריכת ויטמין C בהשוואה לערכי הייחוס Vitamin C consumption in comparison with the reference values

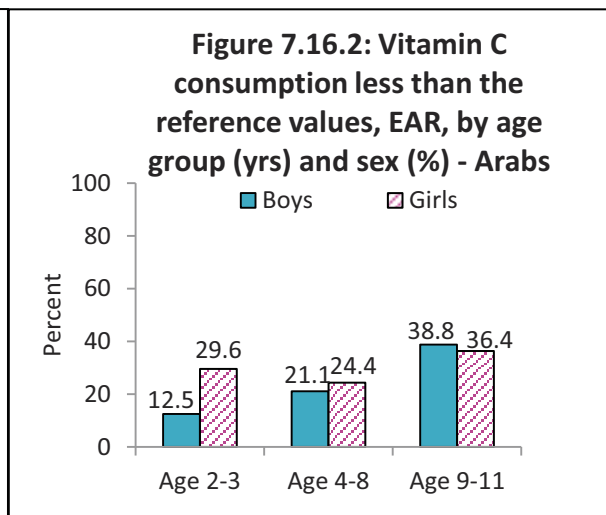
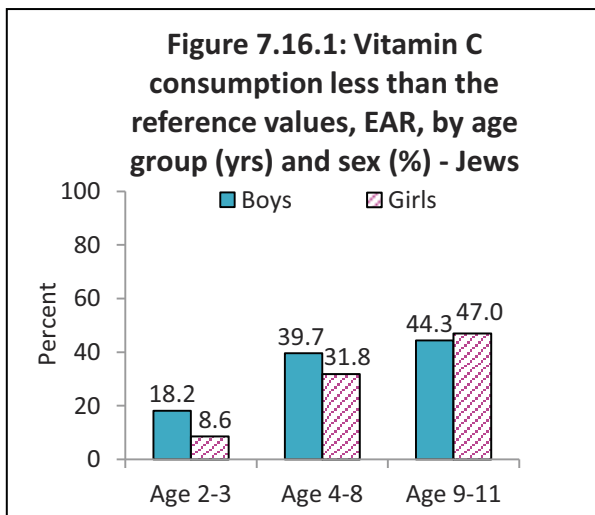
30.2% מבני 2-11 שנים צורכים ויטמין C מתחת לערכי הייחוס (31.8% מהיהודים ו-25.0% מהערבים).

טבלה 7.16: אחוז הצורכים ויטמין C מתחת לערכי הייחוס לפי קבוצת גיל ומין

סה"כ Total	קבוצת גיל Age group			מין Sex
	9-11 years שנים	4-8 years שנים	2-3 years שנים	
(%)	(%)	(%)	(%)	
31.9	42.7	34.2	17.0	בנים Boys
28.4	43.8	30.0	14.4	בנות Girls
30.2	43.2	32.1	15.8	סה"כ Total

ערכי ייחוס עבור רכיב התזונה
EAR (Estimated Average Requirement)

ויטמין C (mg/day)	קבוצת גיל Age group
13	1-3 שנים
22	4-8 שנים
39	9-13 שנים



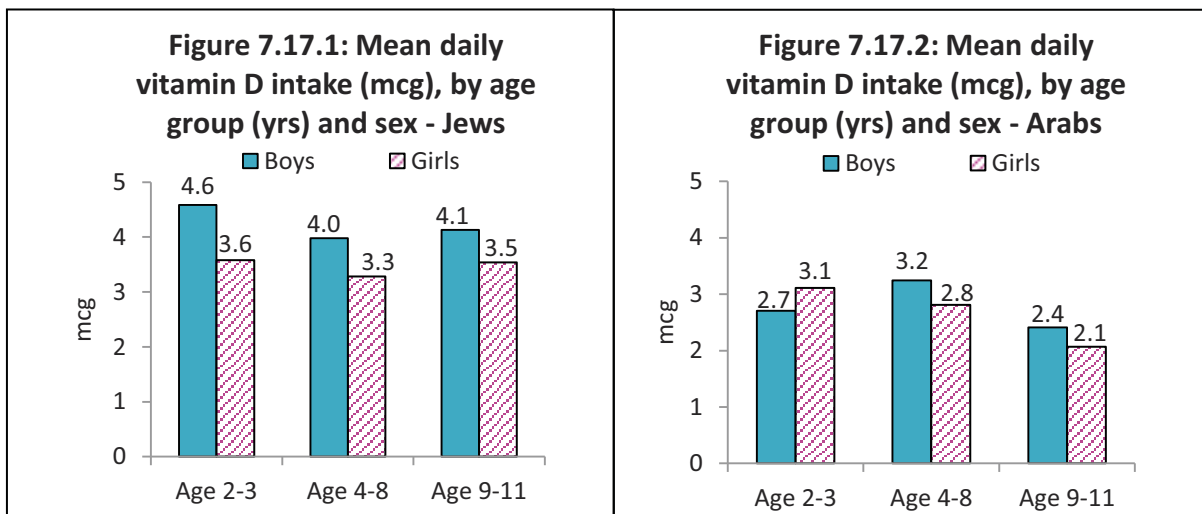
ויטמין D (מיקרוגרם/יום) Vitamin D (microgram/day)

הצריכה הממוצעת של ויטמין D בקרב בני 2-11 שנים היא 3.6 מיקרוגרם ביום (3.8 מיקרוגרם/יום ביהודים ו-2.9 מיקרוגרם/יום בערבים).

טבלה 7.17: צריכה יומית של ויטמין D (מיקרוגרם) לפי קבוצת גיל ומין ממוצע, סטיית תקן וחציון

סה"כ Total	קבוצת גיל Age group			מין Sex
	9-11 years שנים	4-8 years שנים	2-3 years שנים	
Mean (SD)	Mean (SD)	Mean (SD)	Mean (SD)	
Median	Median	Median	Median	
3.9 (4.4)	3.7 (4.1)	3.8 (4.5)	4.3 (4.1)	בנים Boys
2.8	2.7	2.8	3.3	
3.2 (3.2)	3.2 (3.8)	3.2 (3.1)	3.5 (2.9)	בנות Girls
2.5	2.2	2.5	3.1	
3.6 (3.9)	3.4 (4.0)	3.5 (3.9)	3.9 (3.6)	סה"כ Total
2.7	2.5	2.7	3.2	

מקורות עיקריים (לפי הספרות) לויטמין D בתזונה כוללים שמן דגים ודגים שמנים, חמאה, שמנת, חלמון ביצה, כבד.



צריכת ויטמין D בהשוואה לערכי הייחוס Vitamin D consumption in comparison with the reference values

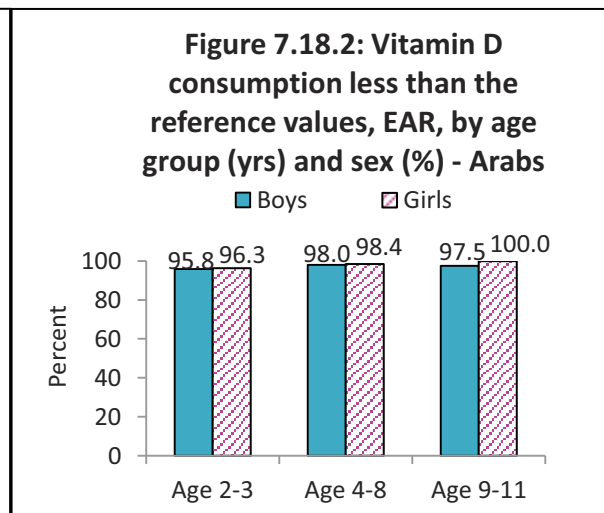
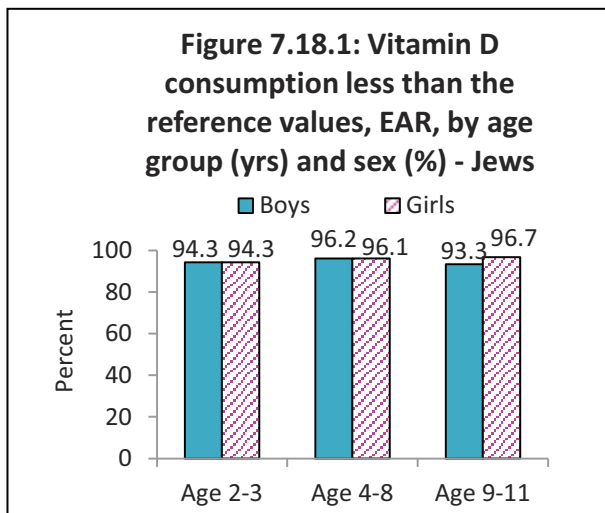
95.9% מבני 2-11 שנים צורכים ויטמין D מתחת לערכי הייחוס (95.2% מהיהודים ו-98.2% מהערבים).

טבלה 7.18: אחוז הצורכים ויטמין D מתחת לערכי הייחוס לפי קבוצת גיל ומין

סה"כ Total	קבוצת גיל Age group			מין Sex
	9-11 years שנים	4-8 years שנים	2-3 years שנים	
(%)	(%)	(%)	(%)	
95.3	94.5	96.7	94.6	בנים Boys
96.6	97.7	96.7	94.9	בנות Girls
95.9	96.1	96.7	94.7	סה"כ Total

ערכי ייחוס עבור רכיב התזונה
EAR (Estimated Average Requirement)

ויטמין D (mcg/day)	קבוצת גיל Age group
10	1-13 שנים



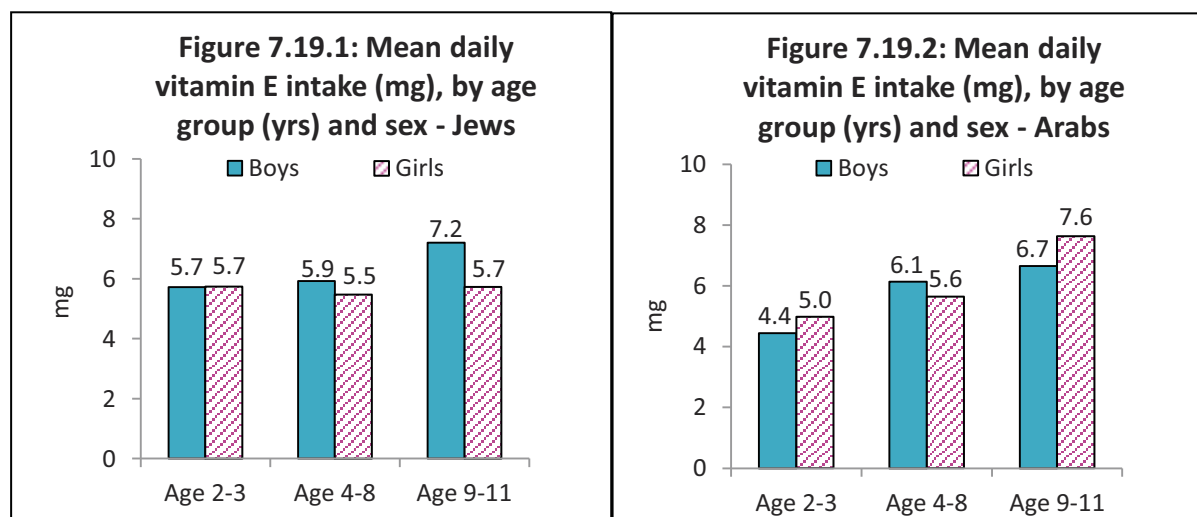
ויטמין E (מיליגרם/יום) Vitamin E (milligram/day)

הצריכה הממוצעת של ויטמין E בקרב בני 2-11 שנים היא 5.9 מיליגרם ביום, הן ביהודים והן בערבים.

טבלה 7.19: צריכה יומית של ויטמין E (מיליגרם) לפי קבוצת גיל ומין ממוצע, סטיית תקן וחציון

סה"כ Total	קבוצת גיל Age group			מין Sex
	9-11 years שנים	4-8 years שנים	2-3 years שנים	
Mean (SD)	Mean (SD)	Mean (SD)	Mean (SD)	בנים Boys
Median	Median	Median	Median	
6.1 (3.9)	7.1 (4.1)	6.0 (3.9)	5.5 (3.8)	בנות Girls
5.1	6.3	5.1	4.4	
5.7 (3.3)	6.2 (3.9)	5.5 (3.1)	5.6 (3.2)	סה"כ Total
4.9	5.2	4.9	4.8	
5.9 (3.6)	6.7 (4.1)	5.7 (3.5)	5.5 (3.5)	
5.0	5.6	5.0	4.5	

מקורות עיקריים (לפי הספרות) לויטמין E בתזונה כוללים שמן צמחי, דגנים מלאים, אגוזים, זרעים, אספרגוס.



צריכת ויטמין E בהשוואה לערכי הייחוס Vitamin E consumption in comparison with the reference values

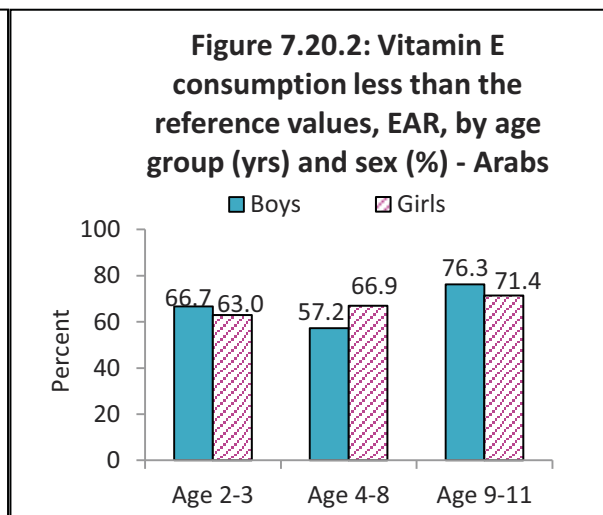
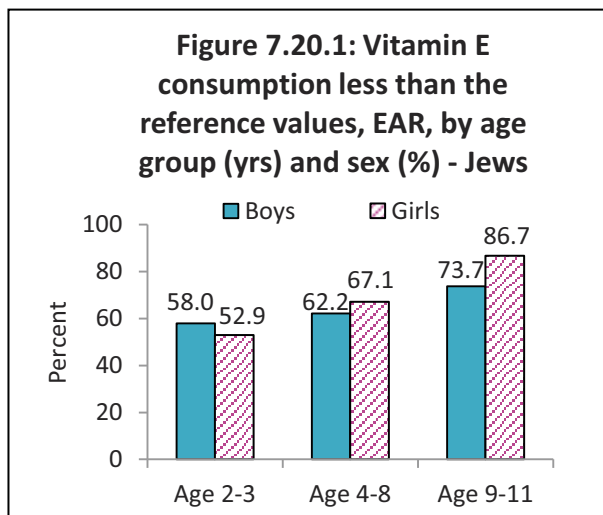
64.2% מבני 2-11 שנים צורכים ויטמין E מתחת לערכי הייחוס (63.6% מהיהודים ו-65.9% מהערבים).

טבלה 7.20: אחוז הצורכים ויטמין E מתחת לערכי הייחוס לפי קבוצת גיל ומין

סה"כ Total	קבוצת גיל Age group			מין Sex
	9-11 years שנים	4-8 years שנים	2-3 years שנים	
(%)	(%)	(%)	(%)	
61.8	74.5	60.8	59.8	בנים Boys
66.7	82.2	67.1	55.7	בנות Girls
64.2	78.2	63.9	57.9	סה"כ Total

ערכי ייחוס עבור רכיב התזונה
EAR (Estimated Average Requirement)

ויטמין E (mg/day)	קבוצת גיל Age group
5	1-3 years שנים
6	4-8 years שנים
9	9-13 years שנים



נספח
נתונים גולמיים

Appendix
Crude rates

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
בנות Females	בנים Males	בנות Females	בנים Males		
n/N	n/N	n/N	n/N	N	
פרק 2 Chapter 2					
2.1 עודף משקל והשמנה 2.1 Overweight and obesity					
37/196	23/222	54/477	40/502	1397	עודף משקל Overweight 85%≤BMI percentile<97%
11/196	28/222	36/477	49/502		השמנה Obesity BMI percentile ≥97%
2.2 הצורך בביצוע דיאטה לפי תפיסת ההורה 2.2 Child's need to diet, as perceived by parent					
35/232	30/256	53/628	39/652	1768	דיאטה להרזיה Weight loss diet
23/232	37/256	32/628	43/652		דיאטה להשמנה Weight gain diet
174/232	189/256	543/628	570/652		אין לילד צורך בדיאטה No need
35/232	37/257	62/634	73/658	1781	2.3 פגות 2.3 Preterm birth
13/229	26/257	32/621	49/639	1746	2.4 אבחון אי פעם של אנמיה מחוסר ברזל 2.4 Diagnosis of anemia (ever)
6/229	5/257	40/620	66/639	1745	2.5 אבחון אי פעם של קצרת (אסתמה) 2.5 Diagnosis of asthma (ever)
3/229	2/257	2/620	3/639	1745	2.6 אבחון של דגנת (צליאק) 2.6 Diagnosis of celiac
4/232	9/258	31/632	30/650	1772	2.7 אלרגיה למזון כלשהו בשנה האחרונה 2.7 Any food allergy in the last year
2.8 עצירות 2.8 Constipation					
1/228	1/257	2/623	1/648	1756	תמיד Always
10/228	11/257	11/623	8/648		לעיתים קרובות Often
20/228	21/257	56/623	51/648		לעיתים רחוקות Seldom
197/228	224/257	554/623	588/648		אף פעם Never

ערבים Arabs		יהודים Jews		סה"כ Total	המשתנה Variable
בנות Females	בנים Males	בנות Females	בנים Males		
n/N	n/N	n/N	n/N	N	
2/229	17/257	42/620	64/640	1746	2.9 אבחון של הפרעת קשב וריכוז 2.9 Diagnosis of ADHD
2.10 צריכת תרופות באופן קבוע 2.10 Routine use of medications					
228/233	239/258	605/640	606/661	1792	0
5/233	19/258	35/640	55/661		1-5
2.11 אי-בטחון תזונתי 2.11 Food insecurity					
29/232	31/257	14/632	20/650	1771	משקי בית עם בטחון תזונתי נמוך Households with low food security
15/232	13/257	9/622	11/640	1751	משקי בית עם בטחון תזונתי נמוך שבהם חיים ילדים בביטחון תזונתי נמוך Households with low food security that include children with low food security
21/232	41/257	13/632	6/650	1771	משקי בית עם בטחון תזונתי נמוך <u>מאוד</u> Households with <u>very</u> low food security
21/232	40/257	13/622	5/640	1751	משקי בית עם בטחון תזונתי נמוך <u>מאוד</u> שבהם חיים ילדים בביטחון תזונתי נמוך Households with <u>very</u> low food security that include children with low food security

ערבים Arabs		יהודים Jews		סה"כ Total	המשתנה Variable
בנות Females	בנים Males	בנות Females	בנים Males		
n/N	n/N	n/N	n/N	N	
פרק 3 Chapter 3					
135/232	157/258	563/631	553/651	1772	3.1 צחצוח שיניים (לפחות פעם ביום) 3.1 Brushing teeth (at least once a day)
192/228	217/255	546/618	549/640	1741	3.2 שעות שינה ביממה 3.2 Hours of sleep per day
58/174	120/202	154/501	244/495	1372	3.3 פעילות גופנית 3.3 Physical activity
3.4 חשיפה לעישון סביל 3.4 Exposure to passive smoking					
117/232	117/258	449/631	497/652	1773	בכלל לא Not at all
71/232	77/258	151/631	124/652		במידה מועטה Minor
44/232	64/258	31/631	31/652		במידה רבה מאד או רבה Very great or great
1/231	0/258	15/637	13/656	1782	3.5 צמחונית/טבעונית 3.5 Vegetarianism/Veganism
3.6 צריכת תוספי תזונה באופן קבוע 3.6 Routine use of dietary supplements					
232/233	253/258	610/640	616/661	1792	0
1/233	5/258	30/640	45/661		1-3
3.7 התנהגויות אכילה 3.7 Eating behaviors					
13/220	16/245	18/582	18/586	1633	אכילת-יתר ממניעים רגשיים כגון דאגה, או שמחה Emotional overeating e.g. related to worry, excitement
37/231	39/256	74/625	70/632	1744	אכילת-חסר ממניעים רגשיים כגון כעס, עייפות Emotional undereating e.g. related to anger, fatigue
15/231	12/258	60/628	100/643	1760	בררנות אכילה Food fussiness
21/231	27/256	33/627	26/641	1755	דחף מוגבר לאכילה Food responsiveness (Increased urge to eat)
44/231	36/258	49/628	56/642	1759	תחושת שובע מוקדמת Satiety responsiveness (Premature satiety)

ערבים Arabs		יהודים Jews		סה"כ Total	המשתנה Variable
בנות Females	בנים Males	בנות Females	בנים Males		
n/N	n/N	n/N	n/N	N	
פרק 4 Chapter 4					
4.1 מקום אכילת ארוחת הצהריים בדרך כלל 4.1 Where children usually eat lunch					
151/232	157/256	325/628	314/647	1763	בבית At home
46/232	54/256	262/628	303/647		במסגרת החינוכית Educational setting
35/232	45/256	41/628	30/647		בבית ובמסגרת החינוכית Home and educational setting
4.2 תדירות אכילת ארוחות בוקר משפחתיות 4.2 Frequency of eating family breakfast					
125/231	129/256	92/634	99/654	1775	כל יום או כמעט כל יום Daily or almost daily
16/231	26/256	28/634	36/654		3-5 פעמים בשבוע 3-5 times/week
72/231	83/256	387/634	418/654		1-2 פעמים בשבוע 1-2 times/week
9/231	8/256	40/634	21/654		פחות מפעם בשבוע Less than once/week
9/231	10/256	87/634	80/654		אף פעם Never
4.3 תדירות אכילת ארוחות צהריים משפחתיות 4.3 Frequency of eating family lunch					
142/231	158/256	198/633	166/656	1776	כל יום או כמעט כל יום Daily or almost daily
24/231	23/256	77/633	79/656		3-5 פעמים בשבוע 3-5 times/week
59/231	67/256	299/633	370/656		1-2 פעמים בשבוע 1-2 times/week
4/231	4/256	18/633	18/656		פחות מפעם בשבוע Less than once/week
2/231	4/256	41/633	23/656		אף פעם Never
4.4 תדירות אכילת ארוחות ערב משפחתיות 4.4 Frequency of eating family dinner					
192/231	205/256	381/634	389/655	1776	כל יום או כמעט כל יום Daily or almost daily
17/231	20/256	131/634	122/655		3-5 פעמים בשבוע 3-5 times/week
13/231	17/256	102/634	123/655		1-2 פעמים בשבוע 1-2 times/week
4/231	5/256	8/634	10/655		פחות מפעם בשבוע Less than once/week
5/231	9/256	12/634	11/655		אף פעם Never

ערבים Arabs		יהודים Jews		סה"כ Total	המשתנה Variable
בנות Females	בנים Males	בנות Females	בנים Males		
n/N	n/N	n/N	n/N	N	
4.5 תדירות אכילת ארוחות מול הטלוויזיה או המחשב 4.5 Frequency of eating meals in front of the TV or computer					
73/232	80/258	116/633	155/657	1780	כל יום או כמעט כל יום Daily or almost daily
30/232	45/258	78/633	77/657		3-5 פעמים בשבוע 3-5 times/week
56/232	31/258	104/633	85/657		1-2 פעמים בשבוע 1-2 times/week
13/232	10/258	41/633	38/657		פחות מפעם בשבוע Less than once/week
60/232	92/258	294/633	302/657		אף פעם Never
4.6 תדירות אכילת ארוחות תוך כדי משחק בבית 4.6 Frequency of eating meals while playing at home					
20/232	25/258	15/632	28/655	1777	כל יום או כמעט כל יום Daily or almost daily
35/232	24/258	26/632	27/655		3-5 פעמים בשבוע 3-5 times/week
36/232	35/258	40/632	51/655		1-2 פעמים בשבוע 1-2 times/week
18/232	22/258	39/632	37/655		פחות מפעם בשבוע Less than once/week
123/232	152/258	512/632	512/655		אף פעם Never
4.7 תדירות אכילת ארוחות במגרש המשחקים/בגינה 4.7 Frequency of eating meals in playground or garden					
10/231	17/258	9/632	6/657	1778	כל יום או כמעט כל יום Daily or almost daily
25/231	27/258	12/632	9/657		3-5 פעמים בשבוע 3-5 times/week
30/231	47/258	39/632	49/657		1-2 פעמים בשבוע 1-2 times/week
38/231	25/258	58/632	56/657		פחות מפעם בשבוע Less than once/week
128/231	142/258	514/632	537/657		אף פעם Never
4.8 צריכת מגוון ירקות 4.8 Eating a variety of vegetables					
3/233	1/258	14/640	29/661	1792	0
7/233	5/258	49/640	73/661		1-2
88/233	120/258	309/640	337/661		3-6
135/233	132/258	268/640	222/661		7-13

ערבים Arabs		יהודים Jews		סה"כ Total	המשתנה Variable
בנות Females	בנים Males	בנות Females	בנים Males		
n/N	n/N	n/N	n/N	N	
4.9 צריכת מגוון פירות 4.9 Eating a variety of fruits					
3/233	5/258	18/640	39/661	1792	0
23/233	29/258	121/640	143/661		1-2
185/233	192/258	427/640	429/661		3-6
22/233	32/258	74/640	50/661		7-13
4.10 צריכת משקאות (כוסות/יום) 4.10 Consumption of beverages (cups/day)					
231	256	632	651	1770	סך המשקאות Total beverages
4.11 ו-4.12: צריכת משקאות (כוסות/יום) בקרב הצרכים בלבד 4.11 & 4.12: Consumption of beverages (cups/day) – consumers only					
216	244	599	612	1671	מים Water
81	85	102	94	362	משקאות חמים Hot drinks
103	135	106	141	485	משקאות קלים Soft drinks
3	2	13	11	29	משקאות ממותקים בממתיק מלאכותי Dietetic soft drinks
7	7	28	36	78	מיצי פירות Fruit juice

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.