



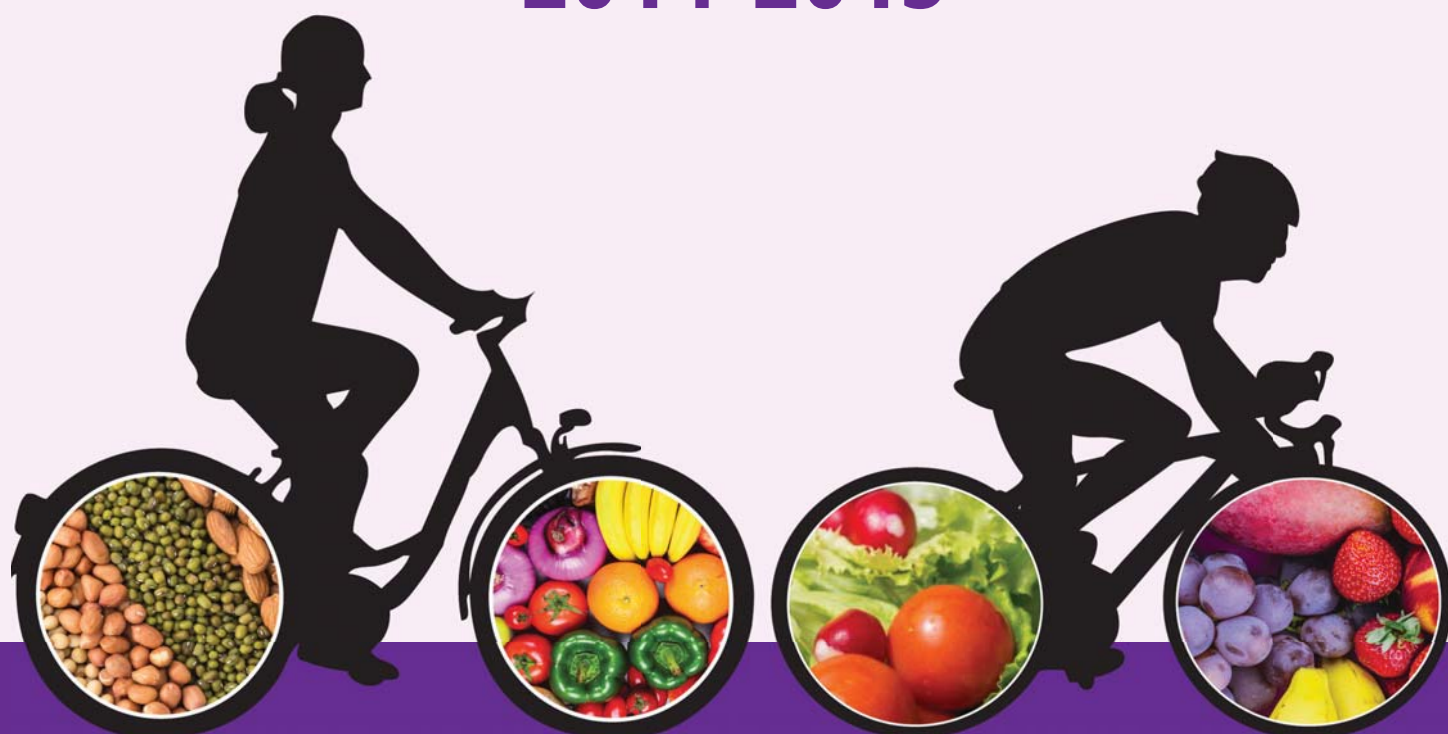
Israel Center for Disease Control (ICDC)  
Medical Technology, Information and Research Division  
Ministry of Health

# Rav Mabat Zahav

## Second National Health and Nutrition Survey

### Ages 65 and over

#### 2014-2015



משרד  
הבריאות  
לחיים בריאים יותר



Publication No. 382 February 2019

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  
Nisim Mery

## Text, Editing and Graphics

Lesley Nitsan  
Tal Shimony  
Prof. Lital Keinan-Boker  
Anneke Ifrah

## Steering Committee Members

Eyal Avital  
Prof. Elliot Berry  
Rebecca Goldsmith  
Nitzan HaCohen  
Olga Litinetsky  
Lesley Nitsan  
Prof. Laurence Freedman  
Revital Zaban  
Pnina Zadka  
Prof. Lital Keinan-Boker  
Naama Rotem  
Prof. Tamy Shohat  
Prof. Danit Shahar  
Dr. Ziva Stahl  
Dr. Aliza Stark  
Tal Shimony



# Table of Contents

<b>Introduction</b> .....	11E
<b>Background and Methods</b> .....	12E
<b>Summary of Findings</b> .....	25E
<b>Survey Questionnaire</b> .....	39E
<b>Appendix</b> .....	205

## **Chapter 1: Demographic Characteristics of the Study Population**

1.1 Age distribution by sex and population group .....	37
1.2 Place of birth and year of immigration – Jews only.....	38
1.3 Marital status.....	39
1.4 Religious observance.....	40
1.5 Education level.....	41
1.6 Employment during the past three months .....	43
1.7 Monthly income .....	44
1.8 Poverty status .....	45

## **Chapter 2: Health Status**

2.1 Health status - self-assessment as very good or good.....	49
2.2 Current health status as compared to a year ago.....	50
2.3 Current health status as compared to peers .....	52
2.4 Ever diagnosed with diabetes (self-reported) .....	54
2.5 Ever diagnosed with hypertension (self-reported) .....	55
2.6 Prevalence of hypertension based on measured blood pressure (BP) .....	56
2.7 Ever diagnosed with coronary heart disease (self-reported) .....	57
2.8 Ever diagnosed with stroke (self-reported) .....	58
2.9 Ever diagnosed with osteoporosis (self-reported) .....	59
2.10 Ever diagnosed with high blood cholesterol (self-reported) .....	60
2.11 Ever diagnosed with Parkinson’s disease (self-reported) .....	61
2.12 Ever diagnosed with asthma (self-reported) .....	62

2.13 Ever diagnosed with cancer (self-reported) .....	63
2.14 Dental health status - self-assessment as very good or good.....	64
2.15 Constipation .....	65
2.16 Use of laxatives, nutrition supplements or other measures to aid bowel movements .....	66
2.17 Diarrhea .....	67
2.18 Unintentional weight loss in the past 6 months .....	68
2.19 Routine use of medications and nutrition supplements.....	69

### **Chapter 3: Anthropometric Measurements and Grip Strength**

3.1 Body Mass Index (BMI) based on measured height and weight (WHO categories) .....	73
3.2 Body Mass Index (BMI) based on measured height and weight (according to categories for the elderly) .....	74
3.3 Measured waist circumference.....	75
3.4 Hand grip strength percentiles .....	76
3.5 Hand grip strength percentiles.....	77

### **Chapter 4: Functional Status**

4.1 Functional status .....	81
4.2 Feelings of loneliness .....	83
4.3 Chewing problems .....	85
4.4 Difficulty swallowing solids .....	86
4.5 Difficulty swallowing liquids .....	88

### **Chapter 5: Lifestyle**

5.1 Adds salt to food at the table .....	93
5.2 Salt added to food during cooking.....	95
5.3 Eats a hot meal at least once a day.....	97
5.4 Where breakfast is eaten .....	98
5.5 Where lunch is eaten .....	100
5.6 Where dinner is eaten .....	102
5.7 Alcohol consumption during the past year .....	104

5.8 Average weekly alcohol consumption (grams) among consumers only.....	105
5.9 Consumption of alcoholic beverages at least once a week (among consumers only) .....	106
5.10 Current smoking .....	107
5.11 Past smoking .....	108
5.12 Exposure to passive smoking (among non-smokers) .....	109
5.13 Physical activity in accordance with the recommendations .....	111
5.14 Aerobic physical activity at least once a week .....	112
5.15 Non-aerobic physical activity at least once a week .....	113
5.16 Dieting - any type of diet .....	114
5.17 Dieting for weight loss or maintenance .....	115
5.18 Food security .....	116

## **Chapter 6: Attitudes and Consumer Behaviors**

6.1 Interested in the relationship between nutrition and health.....	121
6.2 Effect of acquired knowledge on nutrition habits .....	122
6.3 Importance of the price when purchasing food .....	123
6.4 Importance of the information on the food label when purchasing food .....	124
6.5 Frequency of checking the list of ingredients when reading the food label .....	125
6.6 Frequency of checking nutrition claims when reading food label.....	126
6.7 Frequency of checking the nutrition facts table when reading food label .....	127

## **Chapter 7: Macronutrients**

7.1 Energy .....	131
7.2 Total protein.....	132
7.3 Total fat .....	133
7.4 Total carbohydrates .....	134
7.5 Total sugar .....	135
7.6 Dietary fiber .....	136

## **Chapter 8: Macronutrients - Adherence to the Recommendations**

8.1	Calories from protein as percentage of total daily calorie intake.....	139
8.2	Calories from fat as percentage of total daily calorie intake.....	140
8.3	Calories from carbohydrates as percentage of total daily calorie intake.....	141
8.4	Dietary fiber consumption according to the recommendations.....	142

## **Chapter 9: Fatty Acids and Cholesterol**

9.1	Total Saturated Fat – SFA.....	145
9.2	Cholesterol.....	146
9.3	Total Monounsaturated Fat – MUFA.....	147
9.4	Total Polyunsaturated Fat – PUFA.....	148
9.5	Total Omega 3 - PUFA.....	149

## **Chapter 10: Fatty Acids - Adherence to the Recommendations**

10.1	Calories from SFA as a percentage of total daily calorie intake.....	153
10.2	Calories from MUFA as a percentage of total daily calorie intake.....	154
10.3	Calories from PUFA as a percentage of total daily calorie intake.....	155

## **Chapter 11: Minerals**

11.1	Calcium.....	159
11.2	Iron.....	160
11.3	Magnesium.....	161
11.4	Potassium.....	162
11.5	Sodium.....	163
11.6	Zinc.....	164
11.7	Phosphorus.....	165
11.8	Copper.....	166

## Chapter 12: Minerals - Comparison with Reference Values

12.1 Calcium consumption in comparison with the reference values.....	169
12.2 Iron consumption in comparison with the reference values .....	170
12.3 Magnesium consumption in comparison with the reference values....	171
12.4 Zinc consumption in comparison with the reference values .....	172
12.5 Phosphorus consumption in comparison with the reference values...	173
12.6 Copper consumption in comparison with the reference values .....	174
12.7 Potassium consumption in comparison with the reference values.....	175
12.8 Sodium consumption in comparison with the reference values.....	176

## Chapter 13: Vitamins

13.1 Vitamin A .....	179
13.2 Vitamin E .....	180
13.3 Vitamin C .....	181
13.4 Thiamin .....	182
13.5 Riboflavin .....	183
13.6 Niacin .....	184
13.7 Vitamin B <sub>6</sub> .....	185
13.8 Folate .....	186
13.9 Vitamin B <sub>12</sub> .....	187
13.10 Vitamin D .....	188

## **Chapter 14: Vitamins - Comparison with Reference Values**

14.1 Vitamin A consumption in comparison with the reference values.....	191
14.2 Vitamin E consumption in comparison with the reference values.....	192
14.3 Vitamin C consumption in comparison with the reference values.....	193
14.4 Thiamin consumption in comparison with the reference values.....	194
14.5 Riboflavin consumption in comparison with the reference values .....	195
14.6 Niacin consumption in comparison with the reference values.....	196
14.7 Vitamin B <sub>6</sub> consumption in comparison with the reference values.....	197
14.8 Folate consumption in comparison with the reference values.....	198
14.9 Vitamin B <sub>12</sub> consumption in comparison with the reference values....	199
14.10 Vitamin D consumption in comparison with the reference values....	200

## **Chapter 15: Beverages**

15.1 Consumption of beverages .....	203
15.2 Consumption of beverages - consumers only.....	204

## A Message from the Deputy Director, Israel Center for Disease Control

The second MABAT Zahav Health and Nutrition Survey was conducted between 2014-2015, and included the population aged 65 years and above. This survey was part of the “Rav-Mabat” survey; a national face-to-face interview survey based on a representative sample of the Israeli population including various ages 2-11 and 18 and above, conducted in collaboration with the Ministry of Health (the Israel Center for Disease Control - ICDC and the Nutrition Division) and the Central Bureau of Statistics (CBS). A previous survey of this age group was conducted during 2005-2006.

The main objectives of the MABAT Zahav survey were to assess the food consumption of the population aged 65 and over in Israel, and to assess the extent of disturbing phenomena such as underweight, overweight and obesity, food insecurity and chronic morbidity. Data were collected regarding various health behaviors, medications and consumption of nutritional supplements as well as nutritional habits. In addition the dietary intake of vitamins (such as vitamin D) and certain nutrients (such as sodium) was estimated in comparison with the accepted recommendations. Anthropometric measurements (height, weight, circumferences) and other measurements (blood pressure, grip strength) were also measured during the interview. These data provide an accurate picture of the present health and nutrition status of the Israeli elderly population; and facilitate comparisons of the findings of the second MABAT Zahav Survey with those of the first survey (conducted about a decade ago), thus allowing us to assess trends over time.

This survey is part of a series of MABAT cross-sectional Health and Nutrition surveys conducted in various age groups in Israel since 1999.

The MABAT survey database is an essential database used by policy makers in the Ministry of Health and other relevant bodies. It is my hope that the important information presented in this publication will assist policy makers in the process of decision-making, thus contributing to the creation of a health-supporting environment for Israel's elderly.

This survey would not have been possible had it not been for the meticulous and dedicated work of many people, including the MABAT team at the Israel Center for Disease Control, the staff of the Nutrition Division, the Central Bureau of Statistics, the interviewers and of course the interviewees themselves. My sincere thanks to all.

Prof. Lital Keinan-Boker  
Deputy Director  
Israel Center for Disease Control  
Israel Ministry of Health

February 2019

## 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 of the population aged 65 and over in Israel - Mabat Zahav - was carried out between July 2005 and December 2006. The Rav Mabat Zahav survey was conducted about a decade later, between March 2014 and February 2015, by the Israel Center for Disease Control in the Ministry of Health, in collaboration with the Central Bureau of Statistics (CBS) and the Nutrition Division in the Ministry of Health.

The 2014-2015 Rav Mabat Zahav survey, like the 2005-2006 Mabat Zahav survey, was designed to collect national data on the state of health and nutrition of a random sample of the population aged 65 and over in Israel. In the survey, food intake, health status and health-related habits (such as physical activity, smoking, alcohol consumption, use of medications and use of dietary supplements), as well as attitudes regarding health and nutrition, were evaluated.

The findings of the survey will facilitate the formulation of an appropriate nutritional response to the needs of the population aged 65 and over living in the community, will generate appropriate nutritional recommendations for food consumption for the healthy population, as well as for those with health problems, and will improve the quality of life for the population aged 65 and over in Israel. The survey results will provide a scientific database which will serve policy makers in the formulation of policy and the planning of intervention programs. The findings will be of value to the academic world, to industry, to non-governmental organizations (NGOs) and to volunteer organizations, and will facilitate the promotion of programs designed towards a healthier Israel.

## 2. Aims of the Survey

1. To estimate the types and quantities of food consumed by the community-dwelling population aged 65 and over 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 the population aged 65 and over in the various sub-groups of the population, with the accepted reference values (DRI - Dietary Reference Intakes).
3. To describe meal compositions and foods consumed together in this population.
4. To assess the associations between nutrition status and variables such as sex, age, health status, illness, mental health, use of medications, lifestyle and functional status.
5. To identify nutritional issues needing attention and sub-population groups at risk for nutrient deficiencies, in order to plan nutrition services for the population aged 65 and over.
6. To assess the prevalence of lifestyle behaviors associated with health (physical activity, smoking, alcohol consumption, use of medications and nutrition supplements, reading nutritional labeling).
7. To assess levels of knowledge and attitudes regarding nutrition in the population aged 65 and over.
8. To assess the prevalence of food insecurity and to identify the factors related to food insecurity.
9. To describe the distribution of body measurements of the population aged 65 and over (weight, height, waist, hip, arm and calf circumference, ulna length and BMI) and to assess trends.
10. To compare the current nutritional and health status of the population aged 65 and over with the nutritional and health status of the same age group 9 years previously (Mabat Zahav survey 2005-2006).

### 3. Methods

#### 3.1 Study design

Cross sectional.

#### 3.2 The sampling framework

The Rav Mabat Zahav survey sample of individuals aged 65 and over who met the inclusion criteria was drawn from the September 2013 Population Registry: Inclusion criteria were as follows: Men and women of all religions living in the community or in non-therapeutic institutions, resident in Israel (new immigrants - resided in Israel for at least six months) and not residing in locations defined as "Bedouin tribes", "non-recognized localities", "employment centers" and "collective symbols".

Excluded were a small number of institutional settlements<sup>1</sup>, 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 Survey Sample

The sample was a national stratified sample. 1,075 individuals were sampled as follows:

All localities in the country were divided into two groups:

A. 40 localities comprising about 20,000 people or more, called "the definite localities".

B. The remaining localities, with less than 20,000 people, which were called "probable localities".

110 probable localities were sampled according to a proportion of 1 in 10. The sampling of these localities was carried out in a stratified sample, with each district constituting a stratum.

In the probable localities, 445 individuals were sampled by stratum sampling (the strata were age groups by sex by religion).

In the 40 definite localities, 1,344 individuals were sampled by stratum sampling (the strata were age groups by sex by religion).

---

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

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

### **3.4 Response rate**

The response rate was calculated as the number of respondents out of the gross sample, excluding those sampled who did not belong to the survey population. The overall response rate was 60.9% (59.6% among Jews and 77.8% among Arabs).

### **3.5 Survey Population**

The final sample comprised 1,039 individuals (935 Jews and 105 Arabs) who met the sampling criteria and agreed to participate in the survey.

After quality assurance, 10 individuals were removed from the sample; those who had stated that they were unable to remember or concentrate and/or did not understand the questions, and/or needed help but there was no family member present to assist them during the interview. Consequently, the data analysis included 1029 participants (929 Jews and 100 Arabs).

### **3.6 Informed Consent**

The survey was approved by the Ethics Committee of the Ministry of Health. Before commencement of the interview, each interviewee signed an informed consent, for the questionnaire, the anthropometric measurements, blood pressure and pulse measurements; and if he so wished, a consent form for blood and urine tests.

## **4. Survey Procedure**

### **4.1 Establishing contact with sample persons**

A preliminary letter was sent to all sample persons, describing the MABAT survey and notifying the individual of an impending visit by a surveyor at his/her home. For respondents for whom a telephone number was found, a telephone call was made to arrange a meeting for the interview. If the telephone number was incorrect or unanswered or if a telephone number was not given, the interviewer went to the interviewee's home for the interview. If the interviewee was not at home, a postcard was left with a short explanation and a request to contact the CBS interviewer.

The interviews were conducted in Hebrew, Arabic, or Russian according to the interviewee's preference.

## **4.2 Data collection and survey process**

### **4.2.1 The questionnaire**

The survey included demographic details, questions about health status, dental status, functional status, mood, use of medications and nutrition supplements, alcohol consumption, physical activity, smoking habits, eating and dieting habits, problems with swallowing, food insecurity, attitudes towards nutrition and sources of nutritional information. The questionnaire also included a 24-hour dietary recall. The questionnaire was designed to reflect the nutrition habits of the population aged 65 and above during the year and for all days of the week. In order to assist the interviewees in identifying the types of food during the dietary recall, the surveyors used a "Food and Quantity Guide", which was produced for this purpose. The Guide includes many photographs of Israeli dishes as well as detailed questions about food. In order to help assess the quantities of food consumed, the interviewers used, in addition to the Guide, measurement aids (measuring cup, tablespoon and teaspoon).

### **4.2.2 The interview**

The interview was conducted face-to-face with the interviewee in his home, using the survey questionnaire, by especially trained interviewers. No interviews were conducted with the interviewee's representative (proxy). The average interview time was 1 hour 40 minutes.

A second interview was conducted for about 30% of the participants who were automatically selected according to their ID number and who agreed to be interviewed again within 10 days of the first interview. In the second interview, participants were asked about their food intake, using two methods:

- A. a 24-hour dietary recall
- B. a food frequency questionnaire

### **4.2.3 Evaluation of functional status**

The assessment of functional status was based on the "Washington" questionnaire, which was included in the survey questionnaire. Functioning was determined by means of 6 questions that examined the level of difficulty regarding vision, hearing,

physical mobility, dressing or bathing, memory or concentration and inter-personal communication. A score was created by summarizing the relative score stated for each category of functioning mentioned above. The range of scores was between zero and three: zero indicating no difficulty in functioning; above zero to 1 indicating slight difficulty in functioning; and above 1 and up to 3 indicating great difficulty in functioning.

#### **4.2.4 Blood pressure and pulse measurements**

Following the interview, the interviewers conducted blood pressure and pulse measurements using an electronic blood pressure monitor.

Compliance was 76%. The blood pressure and pulse measurements were measured according to a protocol based on recommendations of the American Heart Association (AHA). Blood pressure and pulse were measured on the right arm, while seated. Two measurements were carried out one minute apart. Where there was a difference of 10% or more between measurements of either systolic or diastolic blood pressure, a third measurement was carried out. The final value was the average of 2 measurements (where three measurements were taken, the average was calculated based on the two closest measurements).

#### **4.2.5 Anthropometric measurements and grip strength**

Following blood pressure and pulse measurements, anthropometric measurements were performed. Compliance with the anthropometric measurements was: 70.4% for weight, 62.6% for height. All measurements were performed twice (and the average calculated) according to a protocol, and included: standing weight and height, ulna length, waist, hip, arm and calf circumference. All measurements were carried out in light clothing.

Weight and height were measured without shoes, though if the interviewee refused to remove his shoes, a note was made regarding the type of shoes according to three shoe weight categories - and the average shoe weight was deducted from the interviewee's weight. Weight measurements were performed using an analog scale suitable for weighing up to 130 kg, with accuracy of 1 kg. The scales were placed on an uncarpeted floor and calibrated before weighing. If the measurements differed by more than 1 kg, the weight was measured a third time.

Height was measured using a spring coil measuring tape. A rigid aluminum angle was used to determine the intersection of the meeting point of the top of the head with the wall/door; stickers were used to mark the meeting point. If the two measurements differed by more than 5 mm, the height was measured a third time. If the participant did not take off his shoes, the heel height was measured and this was deducted from the measured height, before calculation of BMI. As some of the elderly people are unable to stand erect for standing height measurements, ulna length was measured in order to estimate height (using standard formulas). The length of the ulna bone was measured by means of a flexible measuring tape, from the tip of the bone near the elbow point to the middle point of the bone protrusion of the wrist. Ulna length was measured to an accuracy of 5 mm. If the two measurements differed by more than 5 mm, ulna length was measured a third time. Height, for the purpose of calculating the BMI, was determined as the mean of the measured height. Due to inaccurate measurements of ulna length in a large number of interviewees, these data were not used in the height calculation. Underweight, normal weight, overweight and obesity are presented according to two definitions: by categories of the World Health Organization and by BMI categories based on assessment of mortality risk.

Waist circumference was measured using a flexible tape that allows a measurement of a maximum of 1.5 meters, at the narrowest part of the torso, where a “fold” is created when bending sideways. If the two measurements differed by more than 5 mm, waist circumference was measured a third time. The compliance for waist circumference measurement was 60%.

Hip circumference was also measured with a flexible tape that allows a measurement of a maximum of 1.5 meters (59.2% compliance). Hip circumference measurement was carried out at the widest part of the hips. If the two measurements differed by more than 5 mm, the circumference was measured a third time.

Mid upper arm circumference was measured on the left arm, using a flexible measuring tape, at the midpoint between the tip of the shoulder (acromion) and the tip of the elbow (62.3% compliance). If the two measurements differed by more than 5 mm, the circumference was measured a third time. Calf circumference was measured using a flexible measuring tape, on the left leg, while seated with the leg bent at a 90 degree angle (60.5% compliance). The measurement was carried out

at the widest point. If the two measurements differed by more than 5 mm, the circumference was measured a third time. Grip strength was measured based on a set protocol, seated, using the dominant hand, while exhaling, with a CAMRY model EH 101 instrument (68.4% compliance). Three measurements were carried out, and the highest was recorded, as accepted according to professional literature.

#### **4.2.6 Food Intake of the previous day (24 hour dietary recall)**

In order to estimate dietary intake, 24 hour dietary recalls were carried out, wherein the interviewees were asked to recall their food intake in the 24 hours that preceded the interview. In order to assist the interviewee in identifying food types and quantities during the food recall, the interviewers used the “Food and Food Quantities Guide”, 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 accurately as possible the food/beverage consumed. During the interview, interviewers used cards, the “Food and Food Quantities Guide” and also measuring aids such as a measuring cup, a tablespoon and a teaspoon in order to facilitate quantification of amounts consumed. For 937 (91%) of the interviewees, there was complete information on food intake.

#### **4.2.7 Food Frequency Questionnaire - FFQ**

During the 2nd interview, a Food Frequency Questionnaire was completed, wherein interviewees were asked to report on the usual frequency of food consumption over the past year, according to a structured list. This questionnaire was developed by the Ministry of Health, in collaboration with Ben-Gurion University of the Negev, so as to reflect food consumption in Israel. The food frequency questionnaire consisted of 117 items, with a portion size defined for each. The interviewees were asked to report on their frequency of consumption of these items (number of serves a day, week or month).

### 4.3 Receipt of questionnaires and data

The surveyors met the coordinators twice a month to transfer the questionnaires. The coordinators checked the integrity of the data and the documents. All the material received was transferred to the Central Bureau of Statistics (CBS) head office and from there to the health division at the CBS, where the general details were entered in a follow-up table.

The 24 hour dietary recall questionnaires and the food frequency questionnaires were sent to the Ministry of Health, the consent forms were filed and the questionnaires were transferred for data entry. The data entry was performed at the CBS by trained data entry personnel, using a data entry system developed specifically for the survey with the Blaise software. The program was built according to a standard questionnaire in which possible response values and reasonable ranges were defined for continuous variables. The dietary recall questionnaires were entered into the "Tzameret" program and the Food frequency questionnaires were entered into the "Nemala" program.

### 4.4 Quality assurance

#### 4.4.1 Quality assurance of interviewers' work

The survey was conducted and performed manually without a computerized system, and quality control of the surveyors and coordinators was carried out in several ways:

1. Daily work reports for follow-up of the surveyors in the field: These reports gave an indication of the number of surveyors who went out each week, time spent in the field, the number of questionnaires filled in each shift, the efficiency of the interviewer, work productivity and more.
2. Telephone controls: The coordinators monitored the work of the surveyors and made telephone contact with the interviewees for purposes of quality control. These checks were intended to ascertain the reliability of the data and the manner in which the surveyors related to the interviewees. 10% of the questionnaires were checked this way.
3. Accompanying by the national and regional coordinators: The national coordinator accompanied each interviewer once a month. In addition, coordinator-

interviewer meetings were held on a bi-weekly basis, and regional coordinators accompanied the interviewers to interviews.

#### **4.4.2 Questionnaire quality assurance**

All questionnaires were entered at the CBS, including partial questionnaires. In the data entry system, possible response values and reasonable ranges were defined for continuous variables, to prevent the entering of outlying values. In addition to the quality control built into the data entry program as described above, elements of the data entry software were regularly adjusted and improved following questions raised by data entry personnel during data entry. The coordinator was in direct and daily contact and answered questions that arose. As the questionnaires were entered, mistakes or missing data in the questionnaire were noted. These were sorted according to surveyor and area and were transferred to the regional coordinators for further attention.

At the end of the data entry, a data file was produced from the questionnaire data entry system. The integrity of the data and the ranges of values were examined. For the main variables, a repeat examination was conducted according to the nature of the deviation, by returning to the original questionnaire or by checking the population registry. Each case was corrected accordingly.

The 24 hour dietary recall questionnaires were sent to the Ministry of Health for data entry.

After entry, reports were produced in Excel format summarizing food consumption. These reports were checked to detect irregular data, inappropriate amounts, mismatch between hours and meals, missing quantities, and incorrect use of codes. All data entry errors found - were corrected. Final Excel reports were produced.

In order to determine a final list of the respondents in the survey, a comparison was made between four lists: the follow-up table of the CBS survey unit, the follow-up table of the questionnaires received by the relevant unit at the CBS, the list of questionnaires typed in the data entry program at the CBS and the follow-up table of the 24 hour recalls entered by the Ministry of Health. Any discrepancies that were discovered were dealt with and corrected to obtain a final file of questionnaires for processing the data.

#### **4.4.3 Checking representativeness of BMI values**

After receipt of the final data files, BMI values were calculated for all interviewees for whom there was measured height and weight data (60.7% of the interviewees). In order to ascertain that the population of those measured did not have different physical dimensions (height, weight) from those who refused to have their height and weight measured, but agreed to report this information, comparisons were carried out between the two groups. Reported height and weight measurements of both groups were used to calculate standard BMI categories. No statistically significant differences were found between the two groups.

### **4.5 Data Processing**

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

#### **4.5.1 The Israeli Food and Nutrient database (“BINAT”)**

The processing of the Food Intake data was carried out using the Israel Food and Nutrient database –BINAT. The “Tzameret” software program which contains the database was used to produce nutrient reports for all foods consumed. This unique database (Binat) was expanded and updated from several sources, simultaneously with the data collection, and it continues to be updated on an ongoing basis. Therefore, in the future there may be changes in the nutrient composition of various food items, which may lead to changes in some of the data presented in this publication.

#### **4.5.2 Weighting of data**

The data presented in this publication are weighted for the total population by weighting factors provided by the Central Bureau of Statistics, and are based on household size, education, continent of birth, geographical region and sex linked with age.

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

### 4.5.3 Comparison of Data to Nutrition reference values

Data on nutrient consumption was compared with international reference values as adopted by Israel. As a basis for the reference values, the Dietary Reference Intakes (DRI) were used. The DRI consists of 4 values for most nutrients:

1. Estimated Average Requirement (EAR) - The daily intake level estimated as adequate for the requirements of 50% of the healthy population of a specific sex and age group.
2. Adequate Intake (AI) - Adequate/Suitable intake level when the information is not sufficient for the estimation of RDA or EAR.
3. Recommended Daily Allowance (RDA) - The daily intake level estimated as adequate for the requirements of almost all (98%) of the healthy population of a specific sex and age group.
4. Tolerable Upper Intake Level (UL) - The maximum daily intake level which will not harm most of the population of a specific sex or age group.

For the comparison of the intake levels with the reference values, EAR levels were generally used; these are measures which are appropriate for comparison of populations.

When there is insufficient information to determine EAR values, the AI values served as a basis for comparison.

#### 4.5.4 Comparison of data with the Mabat Zahav survey of 2005-2006<sup>¥</sup>

Comparison of the data with the 2005-6 Survey appears in the current publication in instances where the questions were identical or very similar.

In some cases, comparisons could not be made with the 2005-6 data, for example:

1. The questions were phrased differently, such as incidence of asthma, self-assessment of oral health, bowel habits
2. The questions were not asked and the data were not collected in 2005-6, such as present health status as compared to peers, addition of salt to food, and measurement of grip strength.

On the other hand, where possible, the data from 2005-6 were recalculated so as to enable comparisons between the two surveys; thus in this publication there are certain data from the 2005-6 survey which differ from what was presented in the 2005-6 survey publication. For example: intake of dietary fiber and calcium, in comparison to reference values.

<sup>¥</sup> The findings of the survey were published in two reports, "Mabat Zahav", the National Health and Nutrition Survey for those aged 65 and over, 2005-2006, Part 1, "General Findings", and Part 2, "What the Elderly Eat" which are available on the Ministry of Health website together with the crude data file:

[https://www.health.gov.il/UnitsOffice/ICDC/mabat/Pages/Mabat\\_Gold.aspx](https://www.health.gov.il/UnitsOffice/ICDC/mabat/Pages/Mabat_Gold.aspx)

# **Summary of Findings**



## Chapter 1- Demographic Characteristics

- The sample included 53.4% women and 46.6% men aged 65 and over. 57.8% were between 65-74 years of age, 31.3% were 75-84 years of age, and 10.9% were 85 years of age and above.
- Approximately a quarter (25.1%) of the Jews who participated in the survey were Israeli born.
- About two thirds (65.1%) of the participants were married (77.4% of the men and 54.3% of the women). 21.5% were widowed (9.4% of the men and 32.0% of the women).
- 42.0% of the participants defined their lifestyle as secular.
- About a quarter (24.8%) of the participants reported they had 0-8 years of schooling. 31.8% had an academic degree.
- About a third (35.6%) of the participants worked in the previous three months, either as salaried workers, or without remuneration or on a voluntary basis.
- About half (47.9%) of the participants reported that their monthly income was 4000 NIS or less, 37.9% reported that their monthly income was between 4000-10,000 NIS and 14.3% reported a monthly income of more than 10,000 NIS.
- About a fifth (19.7%) of the participants were below the poverty line (16.9% of the males and 22.2% of the females).
- The data presented in the publication are weighted data for the entire population according to weighting coefficients created by the Central Bureau of Statistics and are based on household size, education, continent of birth, geographical group and sex based age groups.

## Chapter 2 – Health Status

- Approximately half (48.4%) of the participants defined their health status as good or very good.
- About a tenth (9.4%) of the participants defined their health as better than a year ago. A third stated that their health had deteriorated compared with the previous year. More than half (58.0%) stated that there was no change in their health status compared to a year ago.
- 43.3% of the men and 37.8% of the women assessed their health as better than their peers. 13.5% of the men and 19.2% of the women assessed their health as inferior to their peers; and 43.2% of the men and 43.0% of the women assessed their state of health as similar to that of their peers.
- For about half (50.7%) of the participants measured blood pressure levels were above normal.
- A large majority (86.2%) of the participants defined their oral health as very good or good; the rest defined their oral health as not good or bad.
- 17.4% of the participants reported having constipation often, most of the time or all the time.

- About one-fifth (19.4%) of the participants reported that they use medications, nutrition supplements or other means, to facilitate bowel movements.
- A minority (2.5%) of the participants reported having diarrhea often, most of the time or all the time.
- About a fifth (19.8%) of the participants reported involuntary weight loss over the past 6 months.
- 11.2% of the participants reported that they take medications or nutrition supplements on a regular basis. 27.5% reported that they take 1-3 medications and supplements, 47.2% reported that they take 4-8 medications and supplements and 14.2% take 9 or more medications and supplements on a regular basis.

Disease	Ever diagnosed by a physician* (%)
Diabetes	30.0
Hypertension	53.1
Coronary heart disease	24.6
Stroke	6.2
Osteoporosis	24.7
High blood cholesterol	56.4
Parkinson's disease	2.2
Asthma	7.8
Cancer	10.9

\*self-reported

### Chapter 3 –Anthropometric Measurements and Grip Strength

- According to the WHO criteria for BMI, 42.8% of the participants were overweight, (46.3% of the men and 39.7% of the women), 29.8% were obese, (26.3% of the men and 32.9% of the women). 0.8% of the participants were underweight (with no difference between the sexes) and 26.6% had normal weight (26.6% of the men and 26.7% of the women).
- According to BMI categories for the elderly, about one-fifth (21.0%) of the participants were classified as overweight (24.0% of the men and 18.3% of the women). 29.8% were classified as obese (26.3% of the men and 32.9% of the women). 9.2% of the participants were underweight (8.8% of the men and 9.4% of the women) and 40.1% had normal weight (40.9% of the men and 39.4% of the women).
- 61.9% of the participants had a measured waist circumference above the desired level.
- The average mid-upper arm circumference was 30.2 cm, and the median was 30.0 cm. The 10th percentile value for mid-upper arm was 26.0 cm, and the 90th percentile was 35 cm.

- The average grip strength was 25.4 kg, the median was 23.4 kg. The 10th percentile value for grip strength was 12.8 kg and the 90th percentile was 41.1 kg.

## Chapter 4 – Functional Status

- According to the Washington questionnaire, 23.7% reported that they had no difficulty in functioning, 65.1% reported having some difficulty, and 11.2% reported having difficulty in functioning.
- About a quarter (25.8%) reported feeling lonely.
- About one-fifth (20.1%) reported problems with chewing.
- A large majority (85.3%) reported that they had no problems swallowing solids, 9.5% reported experiencing problems sometimes, and 5.2% reported often having trouble swallowing solids.
- A large majority (94.5%) reported that they had no problems swallowing liquids, 4.0% reported sometimes having problems, and 1.5% reported often having trouble swallowing fluids.

## Chapter 5 – Lifestyle

- About one third (37.5%) reported that they added salt to food at the table (always or sometimes), 43.7% of men and 31.0% of women.
- Most people aged 65 and over (65.0%) reported that they always or often consumed food that was salted during cooking, 61.8% of men and 67.5% of women.
- Most participants (92.8%) reported eating a hot meal at least once a day, regardless of sex.
- Close to half (45.5%) reported eating breakfast alone, 38.0% of men and 51.5% of women.
- About one-third (33.2%) reported eating lunch alone, 22.9% of men and 41.3% of women.
- About one-third (37.6%) reported eating dinner alone, 30.4% of men and 43.4% of women.
- Over a third (37.6%) reported drinking alcohol in the past year, excluding ritual wine (Kiddush/Havdala), 51.3% of men and 26.7% of women.
- Among those aged 65 and over consuming alcohol, the average weekly alcohol intake was 24.4 grams / week (median 6.4 g / week).
- Among consumers of alcohol, 34.7% reported drinking an alcoholic beverage at least once a week, (43.2% of men and 21.4% of women).
- 10.5% reported that they currently smoke (mainly cigarettes).
- 27.1% reported smoking in the past, but not currently.
- The majority (89.6%) reported that they do not smoke at all. 9.9% of non-smokers reported having been exposed to a very great or great extent to passive smoking during the past month (regardless of gender). 65.8% reported that they had not

been exposed to passive smoking in the last month (61.8% among men and 68.9% among women).

- About a quarter (28.4%) met the recommendations of the World Health Organization for physical activity.
- More than one third (39.5%) reported that they engage in aerobic exercise at least once a week.
- About a quarter (23.9%) reported that they engage in non-aerobic physical activity at least once a week.
- About a quarter (25.3%) reported that they adhere to some kind of diet.
- 12.1% reported that they were dieting for weight loss or maintenance.
- 5.3% were defined as being in a state of significant food insecurity, and 7.0%, in a state of moderate food insecurity. 87.8% were defined as "food secure".

## Chapter 6 – Attitudes and Consumer Behaviors

- About half (56.1%) reported that they were extremely or very interested in the relationship between nutrition and health.
- Almost two-thirds (63.2% of the survey participants) reported that their nutrition habits were influenced to a very large or large extent by acquired knowledge regarding nutrition and health.
- The price was very important or important to 68.1% of the participants in the survey, when considering the purchase of food.
- The information on the food label was very important or important to 47.1% of the survey participants when considering the purchase of food.
- More than one-third (37.3% of the survey participants) always or often checked the list of ingredients when reading the food label; (32.1% of men and 41.6% of women).
- 41.2%, always or often checked the nutritional claims, such as: low fat, light, low sodium and more, when reading the food label; (37.2% of men and 44.6% of women).
- Over a quarter of the survey participants (28.0%) always or often checked the nutrition facts table when reading the food label (23.8% of men and 31.5% of women).

## Chapter 7 – Macronutrients

Macronutrient	Mean daily consumption
Energy (kcal)	1,352.0
Protein (grams)	63.0
Fat (grams)	50.0
Carbohydrates (grams)	158.0
Sugar (grams)	59.8
Dietary fiber (grams)	19.0

## Chapter 8 – Macronutrients - adherence to the recommendations

Macronutrient	Recommen- dations	Survey findings			
	Dietary Reference Intake (DRI) recommendations % of the total daily calorie intake	Mean average daily intake as a percentage of the total daily calorie intake (%)	% in adherence to the recommendations	% above the recommendations	% below the recommendations
Protein	10%-35%	19.0	95.6	-	4.4
Fat	20%-35%	32.3	54.5	36.9	8.6
Carbohydrates	45%-65%	47.3	52.9	20.6	26.5
Dietary fiber	Males: 30 g/day	-	24.8	-	75.2
	Females: 21 g/day				

## Chapter 9 – Fatty acids and cholesterol

Fatty acid/Cholesterol	Mean daily consumption
Saturated fatty acids (grams)	15.3
Cholesterol (milligrams)	235.0
Monounsaturated fatty acids (grams)	19.2
Polyunsaturated fatty acids (grams)	11.2
Omega-3 PUFA (grams)	1.6

## Chapter 10 – Fatty Acids - adherence to the recommendations

Fatty Acid	Recommendations IOM (Institute of Medicine, USA) recommendations % of the total daily calorie intake	Survey findings			
		Mean average daily intake as a percentage of the total daily calorie intake (%)	% in adherence to the recommendations	% above the recommendations	% below the recommendations
Saturated fatty acids	7%-10%	10.1	32.9	45.3	21.8
Mono-unsaturated fatty acids	10%-13%	12.4	25.9	40.7	33.4
Poly-unsaturated fatty acids	8%-12%	7.1	23.8	66.2	10.0

## Chapter 11 – Minerals

Mineral	Mean daily consumption (milligrams/day)
Calcium	725.0
Iron	8.9
Magnesium	317.0
Zinc	7.2
Phosphorus	945.0
Copper	1.1
Potassium	2313.0
Sodium	2365.0

## Chapter 12 – Minerals – comparison to reference values

Mineral	Reference values EAR <sup>1</sup> mg/day	% below the reference values EAR
Calcium	Males: 800	88.6
	Females: 1000	
Iron	Males: 6	23.7
	Females: 5	
Magnesium	Males: 350	59.4
	Females: 265	
Zinc	Males: 800	67.8
	Females: 1000	
Phosphorus	580	20.6
Copper	0.7	24.3

<sup>1</sup>EAR: Estimated Average Requirement

Mineral	Reference values AI <sup>1</sup> mg/day	% according to reference values AI
Potassium <sup>§</sup>	4700	3.2
Sodium*	Age 51-70:1300	13.6
	Age >70:1200	

<sup>1</sup>AI: Adequate Intake

<sup>§</sup>Equal or above the reference values

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

## Chapter 13 – Vitamins

Vitamin	Mean daily consumption
Vitamin A (mcg)	514.0
Vitamin E (mg)	6.3
Vitamin C (mg)	90.0
Thiamin (mg)	1.0
Riboflavin (mg)	1.6
Niacin (mg)	20.0
Vitamin B <sub>6</sub> (mg)	1.4
Folate (mcg)	247.0
Vitamin B <sub>12</sub> (mcg)	3.0
Vitamin D (mcg)	3.8

## Chapter 14 – Vitamins - comparison to reference values

Vitamin	Daily reference values based on EAR <sup>1</sup>	% below the reference values EAR
Vitamin A (mcg)	Males: 625	71.4
	Females: 500	
Vitamin E (mg)	12.0	90.6
Vitamin C (mg)	Males: 75	54.3
	Females: 60	
Thiamin (mg)	Males: 1.0	56.9
	Females: 0.9	
Riboflavin (mg)	Males: 1.1	27.0
	Females: 0.9	
Niacin (mg)	Males: 12.0	26.9
	Females: 11.0	
Vitamin B <sub>6</sub> (mg)	Males: 1.4	56.9
	Females: 1.3	
Folate (mcg)	320	77.0
Vitamin B <sub>12</sub> (mcg)	2.0	49.5
Vitamin D (mcg)	10.0	92.8

<sup>1</sup>EAR: Estimated Average Requirement

## Chapter 15 – Beverages

- The mean daily consumption per person of beverages (water, hot drinks, soft drinks, dietetic soft drinks, and fruit juice) among those aged 65 and over was 5.9 cups.
- The mean daily consumption per person of water among those aged 65 and over was 3.9 cups (among consumers only, the average was 4.5 cups of water per day).

# **Survey Questionnaire**





Interviewee number\_\_\_\_  
Sex\_\_\_\_\_



*Central Bureau of statistics*

**Ministry of Health**

**Israel Center for Disease Control**

## RAV MABAT ZAHAV QUESTIONNAIRE



Greetings,

The Central Bureau of Statistics, together with the Ministry of Health, is conducting a survey on health and nutrition habits among people aged 65+. The information collected enables the Ministry of Health to obtain updated information regarding the nutritional and health habits of the population in Israel. The information received is of great importance in maintaining the health of the population over time.

Participation in the survey relies on your will and your consent; you are not legally obliged to provide information. Prior to the interview you will be asked to sign a form of informed consent to participate in the survey of your own free will.

Your response is very important, and we thank you in advance for agreeing to participate in the survey.

Interviewer Name: \_\_\_\_\_ Interviewer Number: \_\_\_\_\_

Date of interview: \_\_\_\_\_

Food recall on day (circle appropriate day) 1 2 3 4 5 6 7

Commencement time: \_\_\_\_\_

## 1. GENERAL QUESTIONS

**Read:** I will now ask you some questions about yourself

**1.2 First Name** \_\_\_\_\_

**1.2 Family Name** \_\_\_\_\_

**1.3 What is your address?** To the interviewer: write the interviewee's answer as answered  
City \_\_\_\_\_/street\_\_\_\_\_/number\_\_\_\_\_

**1.4 What is today's date?** Year \_\_\_\_/Month\_\_\_\_\_/Day\_\_\_\_\_ **Interviewer:** write the interviewees answer as given

**1.5 What is your birth date?** Year \_\_\_\_/Month\_\_\_\_\_/Day\_\_\_\_\_ **Interviewer:** Check that the answer corresponds to the year of birth on the samples card  
98. Don't know 99. Refuse

**1.6 Where were you born according to the current boundaries?**

1. Israel (go to question 1.8)
2. Other country, specify: \_\_\_\_\_

98. Don't know 99. Refuse

**Interviewer:** ask 1.7 only if born in or before 1945

**1.7. In the period between 1933 to 1945, were you in Germany or in German occupied territory?**

1. Yes
2. No

98. Don't know 99. Refuse

**1.8 Are you?**

1. Married
2. Single
3. Divorced
4. Widowed
5. Separated

98. Don't know 99. Refuse

**1.9 Do you define yourself as:**

1. Secular/not religious
2. Traditional/not so religious
3. Religious
4. Ultra-orthodox/very religious
5. Atheist/no religion

98. Don't know 99. Refuse

**1.10 Who do you live with?** More than one option can be marked

1. Spouse/partner
2. Son/daughter
3. Family member (not spouse or son/daughter)
4. Friend
5. Caregiver
6. Live alone
7. Other, specify: \_\_\_\_\_

98. Don't know 99. Refuse

**1.11. How many people including yourself live in the apartment/house you live in? \_\_\_\_\_**

**Interviewer:** including the interviewee

98. Don't know 99. Refuse

**1.12 How many rooms are there in the apartment/house you live in? Do not include kitchen, bathrooms)? \_\_\_\_\_ Interviewer:** half rooms can be included  
98. Don't know 99. Refuse

**1.13. In which health fund are you insured?**

1. **Clalit** Health Services
2. **Maccabi** Health Services
3. **Meuhedet** Health Fund
4. **Leumit** Health Fund
5. Army Health service

98. Don't know 99. Refuse

**Interviewer: now go to the 24 hour food recall**

**RAV MABAT ZAHAV SURVEY**

Name of interviewer \_\_\_\_\_  
 Interviewer number: \_\_\_\_\_  
 Date of interview: \_\_\_\_\_  
 Questionnaire number: \_\_\_\_\_

**24 hour food recall** **On day (circle the day) 1 2 3 4 5 6 7**

Read: In the following questions you will be asked about what you ate and drank yesterday.

	<b>What did you eat from 4 a.m. yesterday _____ until 4 a.m. today _____?</b> <b>Specify everything you ate and drank, in the house and outside of the house, at mealtimes and in between, including sweets and snacks, coffee, tea soft drinks, alcoholic drinks etc.</b>	<b>What time did you begin to eat /drink the item?</b>	<b>Mark ✓ for every item after copying it to the food/drink description column</b>
	<b>The quick list</b>		<b>✓</b>
A			
B			
C			
D			
E			
F			
G			
H			
I			
J			
K			
L			
M			
N			
O			
P			
Q			
R			
S			
T			
U			
V			
W			
X			
Y			
Z			

**CARD 1**

**Where did you eat/drink?**

1. At home (home cooked food)
2. Home (ready-made/bought food)
3. At work (home-prepared food)
4. At work( ready-made/bought food)
5. At work (cafeteria/dining room)
6. Restaurant
7. At home of friends, family
8. Away from home (cinema, game, group activity)
9. While travelling (car, bus ,train)
10. Dining room (sheltered housing)
11. Day Care Center for the Elderly
12. Other, specify: \_\_\_\_\_

**CARD 2**

**Which meal was it?**

1. Before breakfast
2. Breakfast
3. Mid-morning snack
4. Lunch
5. Mid-afternoon snack
6. Dinner
7. Late night snack
8. Undefined meal/drink (snack)
9. Food/ drink consumed over several hours
10. Other ,specify: \_\_\_\_\_

Read: There are foods which people forget they ate or drank. Try to remember if you forgot to mention one of these foods: hot drinks, cold drinks (including water), alcoholic drinks, sweets, salty snacks, fruits, vegetables, bread".

Read: "I would now like to ask you for additional details regarding the food and drinks you mentioned. I will ask where you ate and if this item was part of a meal. If you remember something else, tell me. When I ask you about the quantity you ate or drank, you can use the examples I suggest, the dishes in your house or the information on the wrapper/packet".

### Food/Drink description table

To the interviewer – Transfer, from the Quick List, the item letter and hour, from columns 1 and 2, and item name to column 5. Mark ✓ on the Quick List in the column next to the item you've copied. Go on to complete columns 3 and 4 using Cards 1-2, and afterwards, complete columns 6 and 7 using the questions in the "Food and Food Quantities Guide".

Item Letter	Hour	Where did you eat/drink this item? (see Help booklet table 1)	Which meal was it? (see Help booklet table 2)	Item name	Food/drink description	What quantity did you eat/drink?
1	2	3	4	5	6	7
				1		
				2		
				3		
				4		
				5		
				6		
				7		
				8		
				9		
				10		
				11		
				12		
				13		
				14		
				15		
				16		
				17		
				18		
				19		
				20		
				21		
				22		
				23		
				24		
				25		
				26		
				27		
				28		

**Interviewer: continue here after the 24 hour food recall**

## 2. FOOD INTAKE AND DIETS

**Read: The two following questions are a continuation of the 24 hour food recall.**

**2.1 Was the amount you ate yesterday similar to the amount you usually eat?**

1. Yes, the same go to question 2.3
2. No, yesterday I ate less than usual
3. No, yesterday I ate more than usual

98. Don't know 99. Refuse

**2.2 What is the main reason you ate a different amount yesterday to what you usually eat?**

1. Diet
2. Vacation, trip, travel
3. Lack of time
4. Religious holiday / Shabbat
5. Family or social occasion
6. Stress, boredom
7. Illness, feeling unwell
8. A fast day
9. Other, specify: \_\_\_\_\_

98. Don't know 99. Refuse

**Read: In the following questions I will ask about food intake and diets.**

**2.3 Are you on any type of diet such as: for weight loss, for weight maintenance, for weight gain or for a medical reason or any other reason?**

1. Yes
2. No go to question 2.6

98. Don't know 99. Refuse go to question 2.6

**2.4 What is the purpose of your diet? More than one option can be marked**

**Show the help booklet, page 2**

1. For weight maintenance
2. For weight loss
3. For weight gain
4. Diet for cholesterol reduction/ blood fat reduction
5. Low salt (sodium) diet
6. Low sugar diet
7. Low protein diet
8. Low lactose diet (without milk)

98. Don't know 99. Refuse

**2.5 Who did you receive guidance from for your diet?** More than one option can be marked

1. Doctor
  2. Dietitian (individual advice or within a group)
  3. Nurse
  4. Organized program or support group (not necessarily led by a dietitian)
  5. Alternative health practitioner
  6. Books, professional literature
  7. Internet
  8. Own knowledge
  9. Other source, specify: \_\_\_\_\_
98. Don't know 99. Refuse

**2.6 What is your height (without shoes) in cm?**

1. \_\_\_\_\_
998. Don't know 999. Refuse

**2.7 How much do you weigh (without shoes, in light clothing) in kg?**

1. \_\_\_\_\_
998. Don't know 999. Refuse

**2.8. Has your weight changed involuntarily, 1 kg or more, in the past 6 months?**

1. No **go to question 2.11**
  2. There was a weight loss
  3. There was a weight gain
98. Don't know 99. Refuse **go to question 2.11**

**2.9. How much was the weight change?**

1. Between 1 kg to less than 3 kg
  2. 3 kg or more
98. Don't know 99. Refuse

**2.10 What was your weight before the weight change?**

1. \_\_\_\_\_ kg
98. Don't know 99. Refuse

**2.11. When were you last weighed?**

1. Today
  2. This week
  3. This month
  4. More than a month ago
98. Don't know 99. Refuse

**2.12 Who usually buys food for the household?**

1. You
  2. Spouse/partner
  3. Husband/wife/partner and yourself
  4. Someone else who lives in the house including an assistant or a caregiver
  5. Son, daughter or other family member not living in the house
  6. No-one, because you live in sheltered housing **go to question 2.14**
  7. Other, specify: \_\_\_\_\_
98. Don't know 99. Refuse

**2.13. Who usually cooks your meals?**

1. You
  2. Spouse/partner
  3. Husband/wife/partner and yourself
  4. Someone else who lives in the house including an assistant or a caregiver
  5. Son, daughter or other family member not living in the house
  6. Other, specify: \_\_\_\_\_
98. Don't know 99. Refuse

**2.14. Where do you usually eat?**

Show the help booklet page 3

		At home with spouse/family member/caregiver	At home alone	Dining room of sheltered housing	Soup kitchen	Other place	Don't eat	Don't know	Refuse
<b>2.14.1</b>	<b>Breakfast</b>	1	2	3	4	5	6	98	99
<b>2.14.2</b>	<b>Lunch</b>	1	2	3	4	5	6	98	99
<b>2.14.3</b>	<b>Dinner</b>	1	2	3	4	5	6	98	99

**2.15 Do you usually eat one hot meal a day?**

1. Yes
  2. No
- 98 Don't know 99. Refuse

**2.16 Has your food intake decreased in the last 3 months because of loss of appetite, intestinal problems, chewing or swallowing problems?**

1. Yes, to a large extent
  2. Yes, to a certain extent
  3. No
98. Don't know 99. Refuse

**2.17 What is the usual amount you drink a day (including water, hot drinks, cold drinks)?**
**Interviewer:** Please indicate the amount in cups or liters. Fill in only one of the amount options

	The liquid	Drink/don't drink	Amount in cups	Amount in liters	Don't know	Refuse
<b>2.17.1</b>	Tap water, not filtered	1. Drink 2. Don't drink go to 2.17.2	____ cups	__ liters	98	99
<b>2.17.2</b>	Tap water, filtered	1. Drink 2. Don't drink go to 2.17.3	____ cups	__ liters	98	99
<b>2.17.3</b>	Mineral water	1. Drink 2. Don't drink go to 2.17.4	____ cups	__ liters	98	99
<b>2.17.4</b>	Flavored water	1. Drink 2. Don't drink go to 2.17.5	____ cups	__ liters	98	99
<b>2.17.5</b>	Hot drinks	1. Drink 2. Don't drink go to 2.17.6	____ cups	__ liters	98	99
<b>2.17.6</b>	Cold drinks (not including water)	1. Drink 2. Don't drink go to 2.17.7	____ cups	__ liters	98	99
<b>2.17.7</b>	Milk (not included in tea, coffee)	1. Drink 2. Don't drink go to 2.17.8	____ cups	__ liters	98	99
<b>2.17.8</b>	Other, specify:	1. Drink 2. Don't drink o to 2.18	____ cups	__ liters	98	99

**2.18 What motivates you to drink, alcohol not included? *More than one option can be marked***

1. Feeling of thirst
  2. Presence of drink
  3. Eating
  4. Awareness of the importance of drinking
  5. Habit/pleasure
  6. Urine color
  7. Other, specify: \_\_\_\_\_
98. Don't know 99. Refuse

**2.19 Do you add salt to your food during a meal?**

1. Yes, always
  2. Yes, sometimes
  3. Not usually
  4. Never
98. Don't know 99. Refuse

**2.20 How often is salt added, in all its forms, at home while cooking or preparing food?**

1. Always or often
2. Sometimes
3. Not usually or never
98. Don't know 99. Refuse

**Interviewer- do not ask this question in the Arab sector!!!**

**2.21 To what extent do you keep kosher?**

1. To a very large extent
2. To a large extent
3. To a limited extent
4. Not at all
98. Don't know 99. Refuse

### 3: ATTITUDES REGARDING NUTRITION

**Read:** In the following questions, I will ask about your attitudes regarding nutrition-related issues.

**3.1 To what extent do you take an interest in the relationship between nutrition and health?**

1. A very large extent
2. A large extent
3. A small extent
4. Not at all
98. Don't know 99. Refuse

**3.2 To what extent are your dietary habits influenced by information regarding the relationship between nutrition and health?**

1. A very large extent
2. A large extent
3. A small extent
4. Not at all
98. Don't know 99. Refuse

**3.3 What are your sources of information regarding the relationship between nutrition and health?**

*More than one option can be marked.*

**Show the help booklet page 3**

- |                           |   |
|---------------------------|---|
| 1. Doctor                 | 7. Ministry of Health publications      |
| 2. Dietitian              | 8. Hospital or health fund publications |
| 3. Nurse                  | 9. Studies, courses                     |
| 4. Television             | 10. Internet                            |
| 5. Radio                  | 11. Family and/or friends               |
| 6. Newspapers             | 12. I have no information sources       |
| 13. Other, specify: _____ | 98. Don't know 99. Refuse               |

## Show the help booklet, page 4

3.4	When you buy food products, how important to you are each of the following factors? Interviewer: If doesn't buy, mark "not relevant"	Very important	Important	Not too important	Not important at all	Not relevant	Don't know	Refuse
3.4.1	The price	1	2	3	4	5	98	99
3.4.2	Cleanliness of the product, shelf, store etc	1	2	3	4	5	98	99
3.4.3	Use-by-date	1	2	3	4	5	98	99
3.4.4	Food label	1	2	3	4	5	98	99

## Show the help booklet, page 4

3.5	When you read the information on the food label, do you check...? Interviewer: This is also meant for those who don't purchase food themselves	Always	Often	Rarely	Never	Don't know	Refuse
3.5.1	List of ingredients which indicates what is in the food, such as flour, sugar, egg powder	1	2	3	4	98	99
3.5.2	Presence of food colors	1	2	3	4	98	99
3.5.3	Presence of preservatives	1	2	3	4	98	99
3.5.4	Nutrition claims, such as low fat, light, low sodium	1	2	3	4	98	99
3.5.5	List of allergens	1	2	3	4	98	99
3.5.6	Nutrition facts table which lists calories, carbohydrates etc per 100 g food Interviewer: if answered 4, go to section 4	1	2	3	4	98	99

## Show the help booklet, page 4

3.6	When you read the nutrition facts table, do you check the information regarding:	Always	Often	Rarely	Never	Don't know	Refuse
3.6.1	Calories (energy)	1	2	3	4	98	99
3.6.2	Protein	1	2	3	4	98	99
3.6.3	Total fat	1	2	3	4	98	99
3.6.4	Saturated fat	1	2	3	4	98	99
3.6.5	Cholesterol	1	2	3	4	98	99
3.6.6	Carbohydrates	1	2	3	4	98	99
3.6.7	Sodium (salt)	1	2	3	4	98	99
3.6.8	Other nutrients, specify: _____	1	2	3	4	98	99

## 4. HEALTH STATUS

**Read:** In the following questions I will ask about your health status.

### 4.1 How is your health in general?

1. Very good
  2. Good
  3. Reasonable
  4. Poor
  5. Very poor
98. Don't know    99. Refuse



**5.2 Do you have difficulty hearing even if using a hearing aid?**

1. No, no difficulty
2. Yes, some difficulty
3. Yes, great difficulty
4. I cannot hear at all
98. Don't know 99. Refuse

**5.3 Do you have difficulty walking or climbing steps?**

1. No, no difficulty
2. Yes, some difficulty
3. Yes, great difficulty
4. I cannot at all
98. Don't know 99. Refuse

**5.4 Do you have difficulty getting dressed or showering/taking a bath?**

1. No, no difficulty
2. Yes, some difficulty
3. Yes, great difficulty
4. I cannot at all
98. Don't know 99. Refuse

**5.5 Do you have difficulty remembering or concentrating?**

1. No, no difficulty
2. Yes, some difficulty
3. Yes, great difficulty
4. I cannot at all
98. Don't know 99. Refuse

**5.6 When using your customary language, do you have difficulty understanding others or being understood?**

1. No, no difficulty
2. Yes, some difficulty
3. Yes, great difficulty
4. I cannot at all
98. Don't know 99. Refuse

**6. MOOD**

**Read:** I will now ask you some questions regarding your mood.

**6.1 Have you suffered from psychological stress or an acute illness in the last three months?**

**Interviewer:** if psychological stress is not understood by the interviewee, give an example: mourning over loss of a relative, moving house etc.

1. Yes
2. No
98. Don't know 99. Refuse

**6.2 During the past month, have you suffered from emotional problems such as depression or anxiety, and as a result you did less than what you wanted to do or what you are used to doing?**

1. Yes
2. No
98. Don't know 99. Refuse

**6.3 Do you feel lonely?**

1. Often
2. Sometimes
3. Rarely
4. Never
98. Don't know 99. Refuse



**8.4 Do you have problems with chewing?**

1. Yes, there are problems
2. No, there aren't problems go to question 8.7
98. Don't know 99. Refuse go to question 8.7

**8.5 Do you eat soft, pureed or grated foods because of chewing problems?**

1. Yes
2. No go to question 8.7
98. Don't know 99. Refuse go to question 8.7

**8.6 Which soft, minced or grated foods do you eat?** More than one option can be marked.

1. Meat
2. Vegetables
3. Fruit
4. Other, specify: \_\_\_\_\_
98. Don't know 99. Refuse

**8.7 How would you define your dental health?**

1. Very good **Interviewer:** skip the table, go to section 9
2. Good **Interviewer:** skip the table, go to section 9
3. Not good
4. Bad
98. Don't know 99. Refuse **Interviewer:** skip the table, go to section 9

**Read:** Now I will ask a few questions related to dental, mouth or denture problems in the last six months:

**Show the help booklet page 5**

8.8	Due to problems related to your mouth, your teeth or dentures	Never	Rarely	Sometimes	Often	Always	Don't know	Refuse
8.8.1	Have you had trouble pronouncing any words due to teeth, mouth or denture problems?	1	2	3	4	5	98	99
8.8.2	Have you felt that your sense of taste has worsened due to teeth, mouth or denture problems?	1	2	3	4	5	98	99
8.8.3	Have you had pain in your mouth due to teeth, mouth or denture problems?	1	2	3	4	5	98	99
8.8.4	Have you found it uncomfortable to eat any foods due to mouth problems?	1	2	3	4	5	98	99
8.8.5	Have you been aware of discomfort due to teeth, mouth or denture problems?	1	2	3	4	5	98	99
8.8.6	Have you felt tense, due to teeth, mouth or denture problems?	1	2	3	4	5	98	99
8.8.7	Has your diet been unsatisfactory due to teeth, mouth or denture problems?	1	2	3	4	5	98	99
8.8.8	Have you had to stop eating your meal due to teeth, mouth or denture problems?	1	2	3	4	5	98	99
8.8.9	Has it happened that it was hard for you to feel relaxed due to teeth, mouth or denture problems?	1	2	3	4	5	98	99
8.8.10	Have teeth, mouth or denture problems caused you to be embarrassed or ashamed?	1	2	3	4	5	98	99

8.8	Due to problems related to your mouth, your teeth or dentures	Never	Rarely	Sometimes	Often	Always	Don't know	Refuse
8.8.11	Have teeth, mouth or denture problems caused you to be slightly irritable with other people?	1	2	3	4	5	98	99
8.8.12	Have you had difficulty doing your regular activities due to teeth, mouth or denture problems?	1	2	3	4	5	98	99
8.8.13	Have you felt that in general your life was less satisfying due to teeth, mouth or denture problems?	1	2	3	4	5	98	99
8.8.14	Have you been in a situation of general dysfunction due to teeth, mouth or denture problems?	1	2	3	4	5	98	99

## 9. SWALLOWING PROBLEMS

### 9.1 Do you have problems swallowing solids?

1. Often
  2. Occasionally
  3. Not at all
98. Don't know    99. Refuse

### 9.2 Do you have problems swallowing liquids?

1. Often
  2. Occasionally
  3. Not at all
98. Don't know    99. Refuse

## 10. FOOD SECURITY

**Read:** The following questions refer to the food eaten in your household in the last 12 months, since (current month)\_\_\_\_\_ of last year. I'm going to read you several statements that people have made about their food situation. For these statements, please tell me whether the statement was often true, sometimes true, or never true you or your household.

### 10.1 "The food that I or we bought just didn't last, and we didn't have money to get more."

1. Often true
  2. Sometimes true
  3. Never true
98. Don't know    99. Refuse

### 10.2 We couldn't afford to eat balanced meals."

1. Often true
  2. Sometimes true
  3. Never true
98. Don't know    99. Refuse

**10.3 In the last 12 months did you or other adults in your household cut the size of your meals or skip meals because there wasn't enough money for food?**

1. Yes
2. No go to question 10.5
98. Don't know 99. Refuse go to question 10.5

**10.4 How often did this happen?**

1. Almost every month
2. Some months but not every month
3. Only one or two months a year
98. Don't know 99. Refuse

**10.5 In the last 12 months, did you ever eat less than you wanted to because there wasn't enough money to buy food?**

1. Yes
2. No
98. Don't know 99. Refuse

**10.6 In the last 12 months, were you hungry and didn't eat because you didn't have enough money to buy food?**

1. Yes
2. NO
98. Don't know 99. Refuse

## 11. PHYSICAL ACTIVITY

**Read:** In the following questions I will ask about physical activity.

**11.1. In terms of physical activity during leisure hours, over the past 12 months, have you regularly engaged in physical activity and sport, so as to be fit or healthy, such as running, muscle strengthening, walking for exercise, Pilates, yoga, football, gymnastics, dancing and similar activities?**

1. Yes go to the table- question 11.3
2. No
98. Don't know 99. Refuse go to the table-question 11.3

**11.2 What is the main reason that you don't do physical activity?**

1. No time
2. Tiredness
3. I don't enjoy sport or I am bored with it
4. A physical or health problem
5. It is not important
6. Other, specify: \_\_\_\_\_

98. Don't know 99. Refuse

**Interviewer:** if answered 11.2 then skip the table and go to question 11.10

**Read:** I will now read a list of several activities. For each, I will ask if you did this activity in the past week which was considered a typical week for you. For each activity, I will ask about frequency, degree of intensity and how long you have been doing this activity.

**Interviewer:** If the interviewee states that the past week was unusual for any reason, ask about a typical or usual week recently.

<b>11.3 Which of the following activities did you carry out in the last typical week?</b> <b>Interviewer:</b> If yes, then go to 11.4 and so on. If no, then go to the next line.		<b>11.4 How many times a week did you do this activity?</b>	<b>11.5 How much time did you spend on each activity?</b>	<b>11.6 What was the degree of effort for this activity?</b>	<b>11.7 How many years have you continuously engaged in this activity?</b>
<b>11.3.1 Walking (including on a treadmill)</b> <b>Mark the type of walking:</b> 1. Slow pace 2. Intermediate pace 3. Fast pace 4. Nordic	1. Yes 2. No Go to question 11.3.2	1. _____ times  98. Don't know 99. Refuse	1. _____ minutes each time  98. Don't know 99. Refuse	1. Little effort 2. Intermediate effort 3. Intense effort (rapid breathing and perspiration)  98. Don't know 99 – Refuse	1. Less than ½ a year 2. Between ½ year and 1 year 3. ____ years  98. Don't know 99. Refuse
<b>11.3.2 Running (including on treadmill)</b>	1. Yes 2. No Go to question 11.3.3	1. _____ times  98. Don't know 99. Refuse	1. _____ minutes each time  98. Don't know 99. Refuse	1. Little effort 2. Intermediate effort 3. Intense effort (rapid breathing and perspiration)  98. Don't know 99 – Refuse	1. Less than ½ a year 2. Between ½ year and 1 year 3. ____ years  98. Don't know 99. Refuse
<b>11.3.3 Cycling (including exercise bicycle)</b>	1. Yes 2. No Go to question 11.3.4	1. _____ times  98. Don't know 99. Refuse	1. _____ minutes each time  98. Don't know 99. Refuse	1. Little effort 2. Intermediate effort 3. Intense effort (rapid breathing and perspiration)  98. Don't know 99 – Refuse	1. Less than ½ a year 2. Between ½ year and 1 year 3. ____ years  98. Don't know 99. Refuse
<b>11.3.4 Swimming</b>	1. Yes 2. No Go to question 11.3.5	1. _____ times  98. Don't know 99. Refuse	1. _____ minutes each time  98. Don't know 99. Refuse	1. Little effort 2. Intermediate effort 3. Intense effort (rapid breathing)  98. Don't know 99 – Refuse	1. Less than ½ a year 2. Between ½ year and 1 year 3. ____ years  98. Don't know 99. Refuse
<b>11.3.5 Aerobic exercise: step aerobics, aerobic dancing, including folk dancing, water aerobics, stepper (not including activities mentioned in the previous 4 categories)</b>	1. Yes 2. No Go to question 11.3.6	1. _____ times  98. Don't know 99. Refuse	1. _____ minutes each time  98. Don't know 99. Refuse	1. Little effort 2. Intermediate effort 3. Intense effort (rapid breathing and perspiration)  98. Don't know 99 – Refuse	1. Less than ½ a year 2. Between ½ year and 1 year 3. ____ years  98. Don't know 99. Refuse

<b>11.3</b> <b>Which of the following activities did you carry out in the last typical week?</b> <b>Interviewer:</b> If yes, then go to 11.4 and so on. If no, then go to the next line.	<b>11.4</b> <b>How many times a week did you do this activity?</b>	<b>11.5</b> <b>How much time did you spend on each activity?</b>	<b>11.6</b> <b>What was the degree of effort for this activity?</b>	<b>11.7</b> <b>How many years have you continuously engaged in this activity?</b>	
<b>11.3.6</b> <b>Exercise for body shaping, Pilates, exercise for bone-strengthening etc</b>	1. Yes 2. No Go to question 11.3.7	1. _____ times  98. Don't know 99. Refuse	1. _____ minutes each time  98. Don't know 99. Refuse	1. Little effort 2. Intermediate effort 3. Intense effort (rapid breathing and perspiration)  98. Don't know 99. Refuse	1. Less than ½ a year 2. Between ½ year and 1 year 3. ____ years  98. Don't know 99. Refuse
<b>11.3.7</b> <b>Exercise such as: yoga, Feldenkrais, Alexander, Tai Chi, Chi kung etc</b>	1. Yes 2. No Go to question 11.3.8	1. _____ times  98. Don't know 99. Refuse	1. _____ minutes each time  98. Don't know 99. Refuse	1. Little effort 2. Intermediate effort 3. Intense effort (rapid breathing and perspiration)  98. Don't know 99. Refuse	1. Less than ½ a year 2. Between ½ year and 1 year 3. ____ years  98. Don't know 99. Refuse
<b>11.3.8</b> <b>Work out with weights including weight lifting, (in a gym or at home)</b>	1. Yes 2. No Go to question 11.3.9	1. _____ times  98. Don't know 99. Refuse	1. _____ minutes each time  98. Don't know 99. Refuse	1. Little effort 2. Intermediate effort 3. Intense effort (rapid breathing and perspiration)  98. Don't know 99. Refuse	1. Less than ½ a year 2. Between ½ year and 1 year 3. ____ years  98. Don't know 99. Refuse
<b>11.3.9</b> <b>Ball games such as football, basketball, handball, tennis, squash, table tennis etc</b>	1. Yes 2. No Go to question 11.3.10	1. _____ times  98. Don't know 99. Refuse	1. _____ minutes each time  98. Don't know 99. Refuse	1. Little effort 2. Intermediate effort 3. Intense effort (rapid breathing and perspiration)  98. Don't know 99. Refuse	1. Less than ½ a year 2. Between ½ year and 1 year 3. ____ years  98. Don't know 99. Refuse
<b>11.3.10</b> <b>Martial arts such as: judo, karate</b>	1. Yes 2. No Go to question 11.3.11	1. _____ times  98. Don't know 99. Refuse	1. _____ minutes each time  98. Don't know 99. Refuse	1. Little effort 2. Intermediate effort 3. Intense effort (rapid breathing and perspiration)  98. Don't know 99. Refuse	1. Less than ½ a year 2. Between ½ year and 1 year 3. ____ years  98. Don't know 99. Refuse

11.3 Which of the following activities did you carry out in the last typical week? Interviewer: If yes, then go to 11.4 and so on. If no, then go to the next line.	11.4 How many times a week did you do this activity?	11.5 How much time did you spend on each activity?	11.6 What was the degree of effort for this activity?	11.7 How many years have you continuously engaged in this activity?
11.3.11 Other exercise, specify: _____	1. Yes 2. No Go to question 11.8	1. _____ times  98. Don't know 99. Refuse	1. _____ minutes each time  98. Don't know 99. Refuse	1. Little effort 2. Intermediate effort 3. Intense effort (rapid breathing and perspiration)  98. Don't know 99. Refuse

**11.8 In the last year have you changed your physical activity habits?**

1. Yes, I do more physical activity
2. Yes, I do less physical activity
3. No change go to question 11.10
4. Other, specify: \_\_\_\_\_
98. Don't know 99. Refuse go to question 11.10

**11.9 What are the reasons for the change in physical activity?** More than one option can be marked

1. Health reasons
2. Lack of time
3. Desire to lose weight
4. Other, specify \_\_\_\_\_
98. Don't know 99. Refuse

**11.10 How often do you perform the following activities in your daily life:**

		Every day or almost every day	A few times a week	Once a week	Less than once a week	Never or "not relevant"	Don't know	Refuse
11.10.1	Climbing stairs	1	2	3	4	5	98	99
11.10.2	Walking short distances	1	2	3	4	5	98	99
11.10.3	Riding a bike	1	2	3	4	5	98	99
11.10.4	Gardening	1	2	3	4	5	98	99

## 12. SMOKING HABITS

**Read:** In the following questions I will ask about smoking.

**12.1 Do you currently smoke, including a hookah?**

1. Yes go to question 12.4
2. No, but I smoked in the past
3. No, I have never smoked go to question 12.7
98. Don't know 99. Refuse go to question 12.7

**12.2 How long ago did you stop smoking?**

1. \_\_\_\_\_ years
2. \_\_\_\_\_ months
3. \_\_\_\_\_ weeks
98. Don't know    99. Refuse

**12.3 Who helped you stop smoking?** More than one option can be marked

1. I myself
2. A smoking cessation course
3. A doctor
4. A family member
5. A drug/product
6. Other, specify: \_\_\_\_\_
98. Don't know    99. Refuse

<b>12.4 Do you currently smoke or did you smoke in the past?</b> Interviewer: if "yes", go to question 12.5 and carry on, if "no", go to the next row.			<b>12.5 At what age did you start smoking?</b>	<b>12.6 How often do you smoke/did you smoke?</b>
<b>12.4.1</b>	<b>Cigarettes</b>	1. Yes, I currently smoke 2. Yes, I smoked in the past 3. No go to question 12.4.2 98. Don't know    99. Refuse	1. ____ years  98. Don't know 99. Refuse	1. ____cigarettes a day 2. ____cigarettes a week 98. Don't know 99. Refuse
<b>12.4.2</b>	<b>Cigars</b>	1. Yes, I currently smoke 2. Yes, I smoked in the past 3. No go to question 12.4.3 98. Don't know    99. Refuse	1. ____ years  98. Don't know 99. Refuse	1. ____cigars a day 2. ____cigars a week  98. Don't know    99. Refuse
<b>12.4.3</b>	<b>Pipe</b>	1. Yes, currently smoke 2. Yes, smoked in the past 3. No go to question 12.4.4 98. Don't know    99. Refuse	1. ____ years  98. Don't know 99. Refuse	1. ____times a day 2. ____times a week 3. ____times a month 98. Don't know    99. Refuse
<b>12.4.4</b>	<b>Hookah</b>	1. Yes, currently smoke 2. Yes, smoked in the past 3. No go to question 12.4.5 98. Don't know 99. Refuse	1. ____ years  98. Don't know 99. Refuse	1. ____times s a day 2. ____times a week 3. ____times a month 98. Don't know 99. Refuse
<b>12.4.5</b>	<b>Other, specify: _____</b>	1. Yes, currently smoke 2. Yes, smoked in the past 3. No go to question 12.7 98. Don't know    99. Refuse	1. ____ years  98. Don't know 99. Refuse	1. ____times a day 2. ____times a week 3. ____times a month 98. Don't know    99. Refuse

**12.7 In the last month, to what extent were you exposed to passive smoking?**
**Meaning other people smoked near you**

1. To a very great extent
2. To a great extent
3. To a minor extent
4. Not at all        go to section 13
98. Don't know    99. Refuse        go to section 13

**12.8 In the past month, where were you exposed to passive smoking?**

<b>12.8.1</b>	<b>At home</b>	1. Yes 2. No
<b>12.8.2</b>	<b>At work</b>	1. Yes 2. No
<b>12.8.3</b>	<b>Somewhere else, for example: at friends, events, in public places</b>	1. Yes 2. No

98. Don't know    99. Refuse

## 13. ALCOHOL CONSUMPTION

Interviewer- In the Arab sector do not ask questions 13.1-13.5! Go to question 13.6!

**Read:** In the following questions, I will ask about drinking alcohol.

**13.1 During the past year, did you drink any alcoholic beverage such as wine, whisky or other alcoholic beverage for Kiddush?**

1. Yes
2. No go to q.13.6
98. Don't know 99. Refuse go to q.13.6

**13.2 What do you usually drink for Kiddush on Friday night or festivals?**

1. Sweet red wine
2. Dry red wine
3. Spirits (whisky, vodka and the like)
4. Other, specify: \_\_\_\_\_
5. Don't drink go to question 13.4
98. Don't know 99. Refuse go to question 13.4

**13.3 How much do you usually drink at Kiddush on Friday night and festivals?**

1. \_\_\_\_ sips
2. \_\_\_\_ shot glasses
3. \_\_\_\_ glasses
98. Don't know 99. Refuse

**13.4 What do you usually drink for Kiddush on Saturday morning or festivals?**

1. Sweet red wine
2. Dry red wine
3. Spirits (whisky, vodka and the like)
4. Other, specify: \_\_\_\_\_
5. Don't drink go to question 13.6
98. Don't know 99. Refuse go to question 13.6

**13.5 How much do you usually drink at Kiddush on Saturday morning and festivals?**

1. \_\_\_\_ sips
2. \_\_\_\_ shot glasses
3. \_\_\_\_ glasses
98. Don't know 99. Refuse

**13.6 In the past year did you drink any alcoholic beverage such as wine, whisky, or other alcoholic beverage not including Kiddush and/or Havdala on Saturday? Interviewer: do not read the underlined words in the Arab sector**

1. Yes
2. No go to section 14
98. Don't know 99. Refuse go to section 14

**Interviewer:** go to the table

**Show the help booklet page 5**

<b>13.7 During the past year, did you drink any of the following drinks at least once, not including for Kiddush/Havdala?</b> <b>Interviewer:</b> State the name of the drink. If yes, go to question 13.8 and so on. If no, go to the next row		<b>13.8. How often did you drink the drink?</b>	<b>13.9. How much on average did you drink each time, not including Kiddush and Havdala?</b>
<b>13.7.1</b>	<b>White Beer</b>	1. Yes 2. No go to the next drink 98. Don't know 99. Refuse	1. ___ sips 2. ___ small glasses 3. ___ glasses glass size _____ (ml) 4. ___ cans can size _____ (ml) 5. ___ bottles bottle size _____ (ml) 6. Other, specify: _____ 98. Don't know 99. Refuse
<b>13.7.2</b>	<b>Red wine</b>	1. Yes 2. No go to the next drink 98. Don't know 99. Refuse	1. ___ sips 2. ___ small glasses 3. ___ glasses 4. ___ cans 5. ___ bottles 6. Other, specify: _____ 98. Don't know 99. Refuse
<b>13.7.3</b>	<b>White wine</b>	1. Yes 2. No go to the next drink 98. Don't know 99. Refuse	1. ___ sips 2. ___ small glasses 3. ___ glasses 4. ___ cans 5. ___ bottles 6. Other, specify: _____ 98. Don't know 99. Refuse
<b>13.7.4</b>	<b>Liqueur, such as: chocolate liqueur</b>	1. Yes 2. No go to the next drink 98. Don't know 99. Refuse	1. ___ sips 2. ___ small glasses 3. ___ glasses 4. ___ cans 5. ___ bottles 6. Other, specify: _____ 98. Don't know 99. Refuse
<b>13.7.5</b>	<b>Spirits: such as: whiskey, cognac, vodka, arak, Jagermeister</b>	1. Yes 2. No go to the next drink 98. Don't know 99. Refuse	1. ___ sips 2. ___ small glasses 3. ___ glasses 4. ___ cans 5. ___ bottles 6. Other, specify: _____ 98. Don't know 99. Refuse

13.7 During the past year, did you drink any of the following drinks at least once, not including for Kiddush/Havdala? Interviewer: State the name of the drink. If yes, go to question 13.8 and so on. If no, go to the next row		13.8. How often did you drink the drink?	13.9. How much on average did you drink each time, not including Kiddush and Havdala?
13.7.6	Alcoholic cocktail such as: gin and tonic, vodka and orange etc.	1. Yes 2. No go to the next drink 98. Don't know 99. Refuse	1. _____ times a week 2. _____ times a month 3. Less than once a month - go to the next drink 98. Don't know 99. Refuse
13.7.7	Other alcoholic beverage, specify: _____	1. Yes 2. No go to section 14 98. Don't know 99. Refuse	1. _____ sips 2. _____ small glasses 3. _____ glasses 4. _____ cans 5. _____ bottles 6. Other, specify: _____ 98. Don't know 99. Refuse

## 14. EDUCATION, EMPLOYMENT AND INCOME

**Read:** I will now ask some questions related to education, employment and income.

**14.1. How many years in total have you studied, starting from primary school, including university and professional studies (not including a year of study that you didn't complete)? \_\_\_\_\_ years.**

98. Don't know 99. Refuse

**14.2 What is the highest certificate you have**

1. Primary school / intermediate school diploma (incl. studied in secondary school but did not graduate)
  2. Secondary school diploma – no matriculation
  3. Secondary school diploma - matriculation
  4. Post-secondary school diploma (non-academic track)
  5. First academic degree (BA or similar degree)
  6. Second academic degree (MA or similar degree, including medical doctor)
  7. Third academic degree (PhD or similar degree)
  8. None of the degrees/certificates mentioned
  9. Other certificate, specify: \_\_\_\_\_
98. Don't know 99. Refuse

**14.3 Have you worked in the past three months for a salary or without a salary?**

1. Yes
  2. No
98. Don't know 99. Refuse

**14.4 Have you been involved in voluntary work in the past three months?**

1. Yes
  2. No
98. Don't know 99. Refuse

**Interviewer:** If answered to 14.3 "didn't work" and for 14.4 "didn't volunteer" - go to question 14.6

**14.5. How many hours a week do you usually work or volunteer?**

1. Up to 12 hours
  2. 13-20 hours
  3. 21-34 hours
  4. 35 hours or more
  5. Not a fixed number of hours
98. Don't know 99. Refuse

**14.6 Over the past three months did you have an income from a pension or from retirement benefits (not including an old age pension)?**

1. Yes
  2. No
98. Don't know 99. Refuse

**14.7 Over the past three months did you have income from reparations from overseas?**

1. Yes
  2. No
98. Don't know 99. Refuse

**14.8. What is your total net monthly income, after taxes (income tax, national insurance and health tax)?**

Including **your** income from salaried work, from self-employment, from property, from interest, from support and allowances, from pensions and from any other current income.

**Show the help booklet page 6**

**Interviewer:** if the interviewee is a business partner, ask only about his part in the profit. If only his net annual income is known, divide it by 12.

1. Up to 2,000 NIS
  2. 2,001 – 3,000 NIS
  3. 3,001 – 4,000 NIS
  4. 4,001 – 5,000 NIS
  5. 5,001 – 6,000 NIS
  6. 6,001 – 7,500 NIS
  7. 7,501 – 10,000 NIS
  8. 10,001 – 14,000 NIS
  9. 14,001 -21,000 NIS
  10. More than 21,000 NIS
  11. There was no income
98. Don't know 99. Refuse

**14.9. What is the total household net monthly income, after taxes (income tax, national insurance and health tax)? Including income **of all household members** from salaried work, from self-employment, from property, from interest, from support and allowances, from pensions and from any other current income.****Show the help booklet page 7**

1. Up to 2,500 NIS
  2. 2,501 – 4,000 NIS
  3. 4,001 – 5,000 NIS
  4. 5,001 – 6,500 NIS
  5. 6,501 – 8,000 NIS
  6. 8,001 – 10,000 NIS
  7. 10,001 – 13,000 NIS
  8. 13,001 – 17,000 NIS
  9. 17,001 -24,000 NIS
  10. 24,001 NIS and more
  11. No income
98. Don't know 99. Refuse

## 15. BOWEL HABITS

**Read:** I will now ask questions regarding your bowel habits/movements.

**Interviewer:** In order to protect privacy in this part of the questionnaire, you can ask the interviewee to indicate the number of the appropriate answer as listed in the help booklet.

Show the help booklet pages 8-9

15.1	Did you suffer from any of these symptoms in the last 6 months:	Not at all	Sometimes	Often	Most of the time	All the time	Don't know	Refuse
15.1.1	Constipation	1	2	3	4	5	98	99
15.1.2	Diarrhea	1	2	3	4	5	98	99
15.1.3	Flatulence	1	2	3	4	5	98	99
15.1.4	Straining during a bowel movement	1	2	3	4	5	98	99
15.1.5	Feeling of incomplete emptying	1	2	3	4	5	98	99

**15.2 What is the usual frequency of your bowel movements? \_\_\_\_\_ a day, or \_\_\_\_\_ a week**

98. Don't know 99. Refuse

**15.3 What is the usual texture of your bowel movements?**

1. Watery
2. Soft
3. Hard
4. Very hard

98. Don't know 99. Refuse

**15.4 Do you take laxatives, use other means (enema, special tea etc.), a nutrition supplement or special food so as to affect your bowel movements?**

1. Yes
2. No go to section 16

98. Don't know 99. Refuse go to section 16

**15.5 Which medications/ means/ food/nutrition supplement do you use or take so as to affect your bowel movements? List the three most common ones.**

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

98. Don't know 99. Refuse

## 16. USE OF MEDICATIONS AND SUPPLEMENTS

**Read:** I will now ask questions regarding medications.

**16.1 Do you take medications or nutrition supplements (including vitamins) on a regular basis?**

1. Yes
  2. No go to section 17
98. Don't know 99. Refuse go to section 17

**16.2 Could you please take out all the medications including homeopathic, and/or nutrition supplements (including vitamins) you take on a regular basis, including all taken orally, by injection or as suppositories?**

1. Yes **Interviewer:** go to medications table
  2. No, someone else takes care of it go on to section 17
  3. No, I am not prepared to bring them go on to section 17
98. Don't know 99. Refuse go on to section 17

**Interviewer:** continue to the table only if the interviewee has physically brought all the medications and/or dietary supplements he /she regularly takes. List each medication and supplement. Write in English in clear, block letters, to copy the name from the package, write each medication and supplement individually on a separate line and ask about reason and dosage.

Recommended by: 1. Doctor 2. Dietitian 3. Alternative Practitioner 4. Personal initiative 5. Other, specify: _____						
16.3 Drug/ supplement name Interviewer: Please write in English, in capital letters (eg: ADVIL)	16.4 Name of manufacturer. Interviewer: Please write in English, in capital letters (eg: TEVA)	16.5 Who recommended the drug/supplement Interviewer: from those listed above	16.6 What is the reason for taking the drug /supplement Interviewer: Write the reason briefly	Dose		
				16.7 Time period for taking the drug 1. A day 2. A week 3. A month 4. Other	16.8 Number of units you take each time	16.9 Numb er of times in the time period
1			1. _____ 98. Don't know 99. Refuse			
2.			1. _____ 98. Don't know 99. Refuse			
3.			1. _____ 98. Don't know 99. Refuse			
4.			1. _____ 98. Don't know 99. Refuse			
5.			1. _____ 98. Don't know 99. Refuse			
6.			1. _____ 98. Don't know 99. Refuse			
7.			1. _____ 98. Don't know 99. Refuse			
8.			1. _____ 98. Don't know 99. Refuse			
9.			1. _____ 98. Don't know 99. Refuse			
10			1. _____ 98. Don't know 99. Refuse			
11.			1. _____ 98. Don't know 99. Refuse			
12.			1. _____ 98. Don't know 99. Refuse			
13.			1. _____ 98. Don't know 99. Refuse			
14.			1. _____ 98. Don't know 99. Refuse			
15.			1. _____ 98. Don't know 99. Refuse			
16.			1. _____ 98. Don't know 99. Refuse			

## 17. BLOOD PRESSURE MEASUREMENTS

**Read:** The following sections deals with measurements to which you agreed on your informed consent form, which you signed before the beginning of the interview.

**Interviewer:** Carry out only the measurements that have been agreed upon on the informed consent form.

Ask an interviewee who refused to sign consent to measurements before beginning the interview:

Are you interested in being measured now?

If he/she agrees, have them sign the consent form accordingly.

Now, with your permission, I would like to measure your blood pressure and pulse.

**Interviewer:** Two consecutive blood pressure and pulse measurements should be performed at 1 minute intervals.

Position	17.1 High value- (Systolic blood pressure)	17.2 Low value - (Diastolic blood pressure)	17.3 Pulse	17.4 Reason for non-measurement
<b>Sitting 1</b>	17.1.1  _ _ _  If not done go to question 17.4	17.2.1  _ _ _  If not done go to question 17.4	17.3.1  _ _ _  If not done go to question 17.4	1. Refused 2. Instrument not working 3. Physical limitation
<b>Sitting 2</b>	17.1.2  _ _ _  If not done go to question 17.4	17.2.2  _ _ _  If not done go to question 17.4	17.3.2  _ _ _  If not done go to question 17.4	1. Refused 2. Instrument not working 3. Physical limitation
<b>Sitting 3</b>	17.1.3  _ _ _  If not done go to question 17.4	17.2.3  _ _ _  If not done go to question 17.4	17.3.3  _ _ _  If not done go to question 17.4	1. Refused 2. Instrument not working 3. Physical limitation

## 18. ANTHROPOMETRIC MEASUREMENTS

**Read:** With your permission, I would like to weigh you and carry out some measurements.

**Interviewer:** Carry out only measurements for which the interviewee gave his consent in the informed consent form.

1. Measurement		Instructions to interviewer
<b>18.1 Weight (kg)</b> 1. _____ 2. _____ 3. _____ 4. Cannot be measured 999. Refuse	<b>18.1.1 Weighed with shoes?</b> 1. Yes <b>Interviewer:</b> choose the shoe type 1. Heavy shoes like Timberland, Dr. Martens, work shoes, army shoes 2. Men's sports shoes, men's sandals, boots 3. Light shoes such as wooden sandals, Crocs, soft slippers, women's shoes.	2 measurements must be carried out. If the 2 measurements are more than 1 kg apart, carry out a 3 <sup>rd</sup> measurement
	2. No	
<b>18.2 Height (cm)</b> 1. _____ 2. _____ 3. _____ 4. Cannot be measured 999. Refuse	<b>18.2.1 Measured with shoes?</b> 1. Yes <b>Interviewer:</b> measure height of heel in cm Height of heel : _____cm	2 measurements must be carried out. If the 2 measurements are more than 5 mm apart, carry out a 3 <sup>rd</sup> measurement
	2.No	
<b>18.3 Waist circumference (cm)</b> 1. _____ 2. _____ 3. _____ 4. Cannot be measured 999. Refuse	<b>18.3.1 Self measurement</b> 1. Yes	2 measurements must be carried out. If the 2 measurements are more than 5 mm apart, carry out a 3 <sup>rd</sup> measurement
	2.No	
<b>18.4 Hip circumference (cm)</b> 1. _____ 2. _____ 3. _____ 4. Cannot be measured 999. Refuse	<b>18.4.1 Self measurement</b> 1. Yes	2 measurements must be carried out. If the 2 measurements are more than 5 mm apart, carry out a 3 <sup>rd</sup> measurement
	2.No	
<b>18.5 Mid Upper Arm circumference (MAC) (cm)</b> 1. _____ 2. _____ 3. _____ 4. Cannot be measured 999. Refuse		2 measurements must be carried out. If the 2 measurements are more than 5 mm apart, carry out a 3 <sup>rd</sup> measurement
<b>18.6 Forearm length (ULNA) (cm)</b> 1. _____ 2. _____ 3. _____ 4. Cannot be measured 999. Refuse		2 measurements must be carried out. If the 2 measurements are more than 5 mm apart, carry out a 3 <sup>rd</sup> measurement
<b>18.7 Calf circumference (cm)</b> 1. _____ 2. _____ 3. _____ 4. Cannot be measured 999-Refuse		2 measurements must be carried out. If the 2 measurements are more than 5 mm apart, carry out a 3 <sup>rd</sup> measurement

1. Measurement		Instructions to interviewer
<b>18.5 Grip strength</b> 1. _____ 2. _____ 3. _____ 4. Cannot be measured 999. Refuse		3 measurements must be carried out for all interviewees

**Thank you for your cooperation!**

**Interviewer:** Give the interviewee the thank you card and gift  
 Make sure to put all the measuring equipment you used back into the bag.  
 Go to the next section and fill out the interviewer feedback.

**Interviewer: Complete all the details at the end of the interview**

Time (at end): \_\_\_\_\_

**Were there language difficulties during the interview?** Yes/No

**Were there problems with compliance/cooperation?** Yes/No

---

**1. Was someone apart from the interviewee present in the house during the interview?**

- 1. Yes go to question 2
- 2. No go to question 3

**2. Did those present assist the interviewee in answering questions in one of the questionnaires:**

- 1. The questionnaire (yes/no) \_\_\_\_\_ Who?
- 2. The 24 hour dietary recall (yes/no) Who? \_\_\_\_\_

---



---



---



---

**3. In general, were you under the impression that the interviewee understood the questions during the interview?**

- 1. Understood all the questions
- 2. Understood most of the questions
- 3. Understood some of the questions
- 4. Did not understand the questions at all

**4. If you have other comments on how the interview proceeded, please list them:**

# פרק 1

מאפיינים דמוגרפיים  
של אוכלוסיית המדגם

## Chapter 1

Demography of  
study population



## התפלגות גיל, לפי מין וקבוצת אוכלוסייה

### Age distribution by sex and population group

טבלה 1.1: התפלגות הגילאים לפי מין וקבוצת אוכלוסייה מספרים מוחלטים ואחוזים

סך הכל Total %	קבוצת גיל Age Group						מין Sex	קבוצת אוכלוסייה Population Group
	85+		75-84		65-74			
	%	n	%	n	%	n		
46.8	10.1	44	31.6	137	58.3	253	גברים Males N=434	יהודים ואחרים Jews & Others N=927
53.2	11.4	56	34.1	168	54.6	269	נשים Females N=493	
45.1	15.2	7	17.4	8	67.4	31	גברים Males N=46	ערבים Arabs N=102
54.9	8.9	5	16.1	9	75.0	42	נשים Females N=56	
46.7	45.5	51	45.0	145	47.7	284	גברים Males N=480	סך הכל Total N=1029
53.4	54.5	61	55.0	177	52.3	311	נשים Females N=549	
100.0	10.9	112	31.3	322	57.8	595	סך הכל Total	

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

כרבע (25.1%) מהיהודים בני 65 ומעלה שהשתתפו בסקר נולדו בישראל. בסקר 2005-6  
17.9% היו ילידי ישראל.

**טבלה 1.2: התפלגות מקום הלידה ושנת העלייה בקרב יהודים  
מספרים מוחלטים ואחוזים**

שנת העלייה* Year of immigration				סך הכל Total N=927		מקום הלידה Place of birth
מ-1990 ואילך From 1990 on N=163		עד 1989 (כולל) Until 1989 (inclusive) N=530				
% מתוך עולים מ- 1990	n	% מתוך עולים עד 1989	n	%	n	
-	-	-	-	25.1	233	ישראל Israel
1.2	2	23.4	124	13.6	126	אסיה Asia
4.9	8	27.0	143	16.4	152	אפריקה Africa
84.7	138	10.8	57	21.0	195	ברה"מ לשעבר FSU
6.8	11	32.5	172	19.7	183	אירופה Europe
2.5	4	6.4	34	4.1	38	אמריקה America

\*Year of immigration is missing for one interviewee

\*לנדגם אחד לא נרשמה שנת עלייה

## המצב המשפחתי

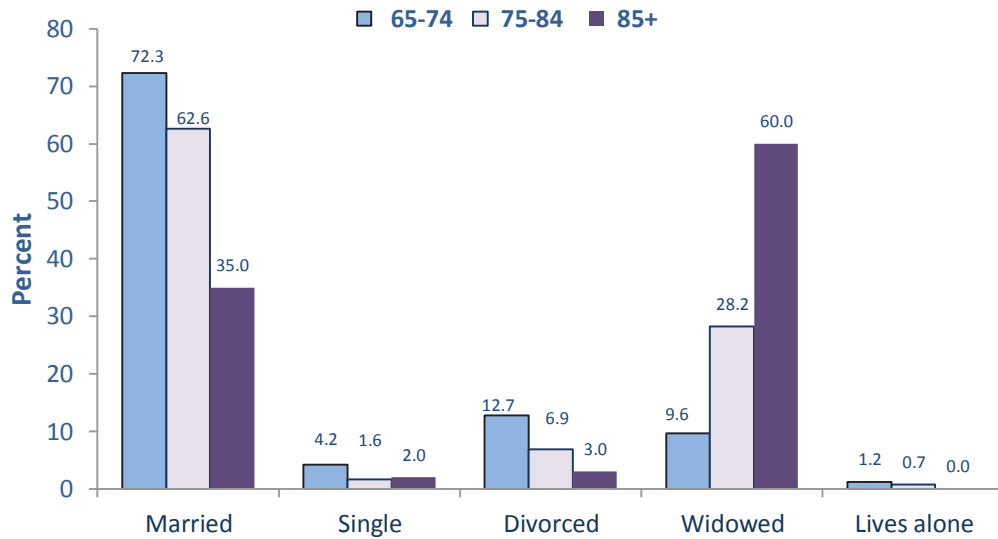
### Marital status

כשני שלישי (65.1%) מבני 65 ומעלה נשואים (77.4% מהגברים ו- 54.3% מהנשים). 21.5% הם אלמנים (9.4% מהגברים ו-32.0% מהנשים). התפלגות מצב משפחתי דומה נמצאה בסקר 2005-6 (63.0% נשואים ו- 28.9% אלמנים).

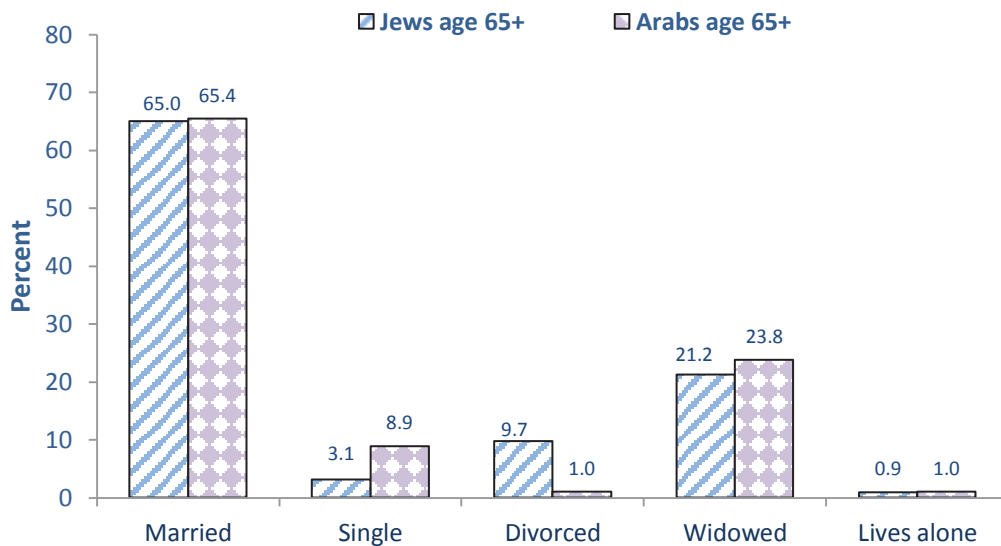
טבלה 1.3: מצב משפחתי לפי קבוצת גיל ומין  
מספרים מוחלטים ואחוזים (שאלה 1.8 question)

קבוצת גיל 85+ Age group		קבוצת גיל 75-84 Age group		קבוצת גיל 65-74 Age group		מצב משפחתי Marital status N=1025						
נשים Females n=61	גברים Males n=51	נשים Females n=177	גברים Males n=144	נשים Females n=309	גברים Males n=283							
%	n	%	n	%	n	%	n					
18.0	11	58.8	30	46.9	83	81.9	118	65.7	203	78.5	222	נשוי/אה Married
6.6	4	3.9	2	2.3	4	0.7	1	4.9	15	4.2	12	רווק/ה Single
3.3	2	2.0	1	8.5	15	4.2	6	9.4	29	13.4	38	גרושה Divorced
72.1	44	35.3	18	41.2	73	12.5	18	18.8	58	3.2	9	אלמן/נה Widowed
0.0	0	0.0	0	1.1	2	0.7	1	1.3	4	0.7	2	חי/ה בנפרד מבן הזוג Separated from spouse

**Figure 1.3.1: Marital status, by age group (%) - Jews**  
N=924



**Figure 1.3.2: Marital status, by population group and sex (%)**  
N=1025



## נטייה דתית Religious observance

42.0% מבני ה-65 ומעלה הצהירו שאורח חייהם חילוני. זאת בהשוואה לכמחצית (51.3%) שהצהירו על אורח חיים חילוני בסקר 2005-6.

טבלה 1.4: נטייה דתית לפי קבוצת אוכלוסייה ומין  
מספרים מוחלטים ואחוזים (שאלה 1.9 question)

סך הכל Total		ערבים Arabs n=101				יהודים Jews n=913				נטייה דתית Religious observance N=1014
		נשים Females n=56		גברים Males n=45		נשים Females n=483		גברים Males n=430		
%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	
42.0	426	1.8	1	17.8	8	43.1	208	48.6	209	חילוני/ת Secular
29.8	302	1.8	1	6.7	3	37.1	179	27.7	119	מסורתית/ Traditional
19.4	197	62.5	35	57.8	26	13.9	67	16.1	69	דתית/ Religious/ Orthodox
7.0	71	33.9	19	15.6	7	4.8	23	5.1	22	חרדית/ Ultra- Orthodox
1.8	18	0.0	0	2.2	1	1.2	6	2.6	11	אתאיסטית/ Atheist

## רמת ההשכלה Education level

כרבע (24.8%) מבני 65 ומעלה הם בעלי 0-8 שנות לימוד. שיעור בעלי תואר אקדמי עומד על 31.8%. זאת בהשוואה ל-28.4% בעלי 0-8 שנות לימוד בסקר 2005-6 ו-22.0% בעלי תואר אקדמי.

טבלה 1.5: רמת ההשכלה לפי קבוצת אוכלוסייה ומין  
מספרים מוחלטים ואחוזים (שאלות 14.1, 14.2)

סך הכל Total		ערבים Arabs n=98				יהודים Jews n=884				רמת השכלה Education level N=982		
נשים Females n=522		גברים Males n=460		נשים Females n=53		גברים Males n=45		נשים Females n=469			גברים Males n=415	
%	n	%	n	%	n	%	n	%	n		%	n
59.7	145	40.3	98	90.6	48	88.9	40	20.7	97	14.0	58	0-8 שנים Years
50.2	138	49.8	137	5.7	3	6.7	3	28.8	135	32.3	134	9-12 שנים Years
52.6	80	47.4	72	1.9	1	0.0	0	16.8	75	17.4	72	13 שנים ומעלה - לא אקדמאית 13 years or more - not academic
51.0	159	49.0	153	1.9	1	4.4	2	33.7	158	36.4	151	13 שנים ומעלה - אקדמאית 13 years or more - academic

## תעסוקה\* בשלושת החודשים האחרונים Employment\* during the past three months

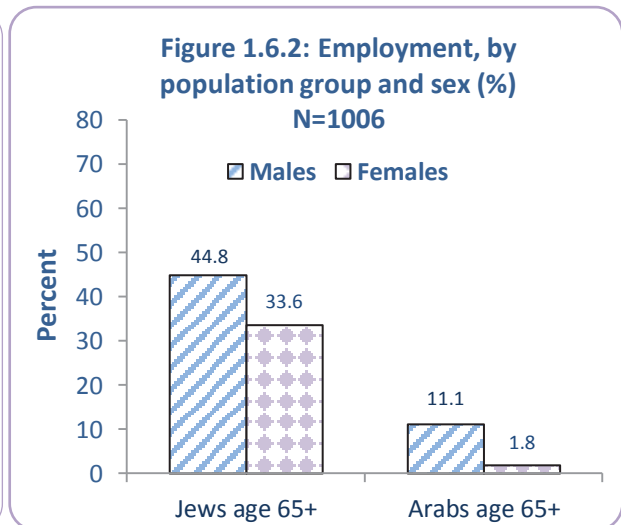
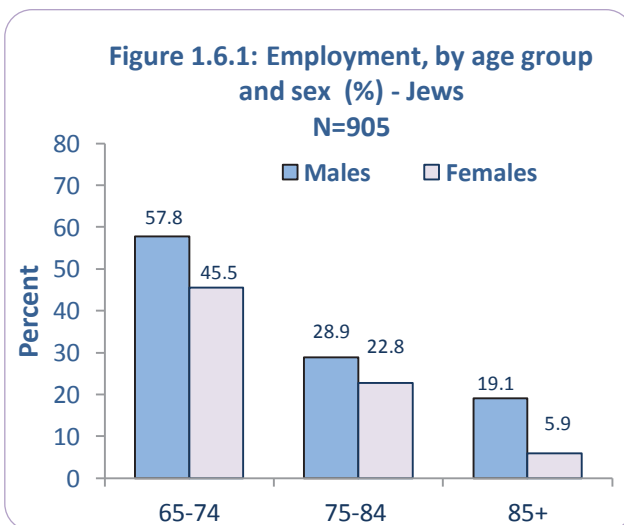
כשליש (35.6%) מבני 65 ומעלה עבדו בשלושת החודשים האחרונים, אם בשכר, ללא שכר או בהתנדבות. בסקר 2005-6 רק כרבע (23.4%) עבדו (30.8% מהגברים -16.9% מהנשים).

**טבלה 1.6: תעסוקה לפי קבוצת גיל ומין**  
מספרים מוחלטים ואחוזים (שאלות 14.3 14.4)

סך הכל Total	קבוצת גיל Age group						מין Sex
	85+		75-84		65-74		
	%	n/N	%	n/N	%	n/N	
41.6	16.7	8/48	28.0	40/143	52.9	148/280	גברים Males
30.3	5.4	3/56	21.6	37/171	39.6	122/308	נשים Females

\*Salaried, non-salaried or voluntary

\* תעסוקה בשכר, ללא שכר או בהתנדבות



## ההכנסה החודשית Monthly income

לכמחצית (47.9%) מבני 65 ומעלה הכנסה חודשית של עד 4000 ₪, ל- 37.9% ההכנסה החודשית היא בין 10,000-4001 ₪ ול- 14.3% הכנסה מעל 10,000 ₪ לחודש. \*

טבלה 1.7: הכנסה חודשית לאדם לפי קבוצת אוכלוסייה ומין  
מספרים מוחלטים ואחוזים (שאלה 14.8 question)

סך הכל Total		ערבים Arabs n=95				יהודים Jews n=753				הכנסה חודשית של הנדגם בשקלים Interviewee's monthly income in NIS N=848
נשים Females n=457	גברים Males n=391	נשים Females n=50		גברים Males n=45		נשים Females n=407		גברים Males n=346		
%	%	%	n	%	n	%	n	%	n	
58.9	35.0	96.0	48	64.4	29	54.3	221	31.2	108	עד 4,000 Up to 4,000
33.7	42.7	4.0	2	33.3	15	37.4	152	43.9	152	10,000 – 4,001
7.4	22.3	0.0	0	2.2	1	8.4	34	24.9	86	10,001 ומעלה 10,001 and over

\*שאלה זו נשאלה באופן שונה בסקר 2005-6

\*This question was phrased differently in the 2005-6 survey

## מצב העוני Poverty status

כחמישית (19.7%) מבני 65 ומעלה נמצאים מתחת לקו העוני (16.9% מהגברים ו-22.2% מהנשים), שיעור נמוך במעט בהשוואה לסקר 2005-6 בו נמצאו 23.1% מהמשתתפים מתחת לקו בעוני (19.9% מהגברים ו-26.3% מהנשים).

טבלה 1.8: מצב העוני לפי קבוצת גיל ומין  
מספרים מוחלטים ואחוזים (שאלות 1.11, 14.9)

קבוצת גיל 85+ Age group		קבוצת גיל 75-84 Age group		קבוצת גיל 65-74 Age group		מצב העוני Poverty status N=786						
נשים Females n=41		גברים Males n=38		נשים Females n=129		גברים Males n=99		נשים Females n=244		גברים Males n=235		
%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	
19.5	8	18.4	7	20.2	26	23.8	15	23.8	58	17.5	41	מתחת לקו העוני* Below the poverty line*
80.5	33	81.6	31	79.8	103	84.9	84	76.2	186	82.6	194	מעל לקו העוני Above the 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

Figure 1.8.1: Poverty status, by age group (%) - Jews

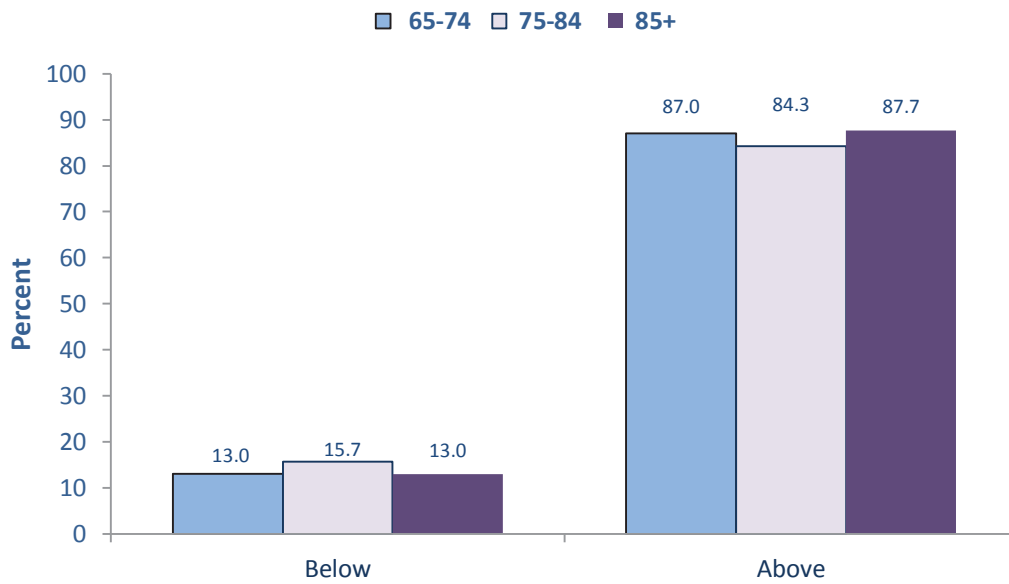
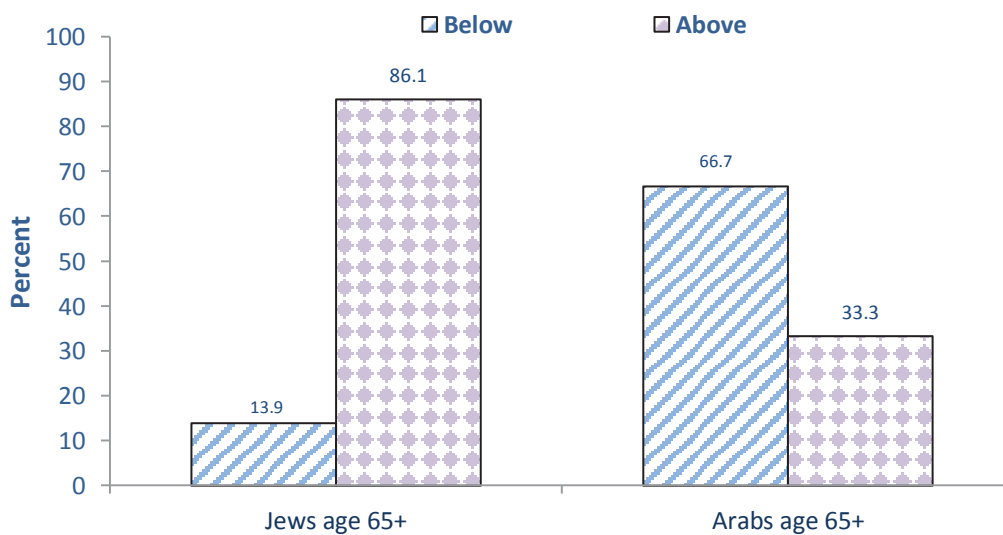


Figure 1.8.2: Poverty status, by population group (%)



# פרק 2

מצב הבריאות

## Chapter 2

Health Status



## מצב הבריאות – הערכה עצמית כ"טוב מאוד" או "טוב" Health status - self-assessment as "very good" or "good"

קרוב למחצית (48.4%) מבני 65 ומעלה העריכו את מצב בריאותם כ"טוב" או "טוב מאוד".\*

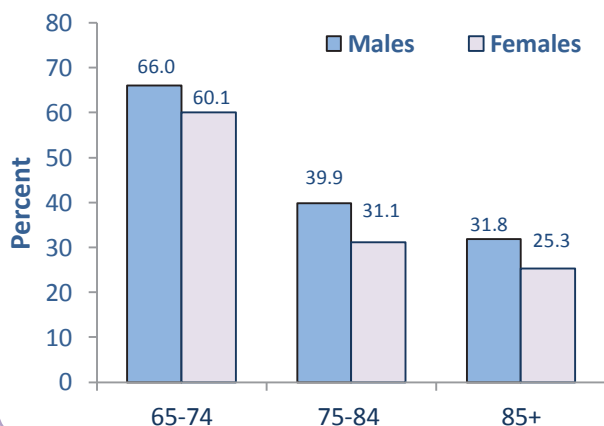
**טבלה 2.1: הערכה עצמית של מצב הבריאות כ"טוב מאוד" או "טוב" לפי קבוצת גיל ומין (שאלה 4.1) אחוזים**

סך הכל Total (%)	קבוצת גיל Age group			מין Sex
	85+ (%)	75-84 (%)	65-74 (%)	
53.4	28.5	40.8	64.7	גברים Males
44.3	24.6	30.1	57.2	נשים Females

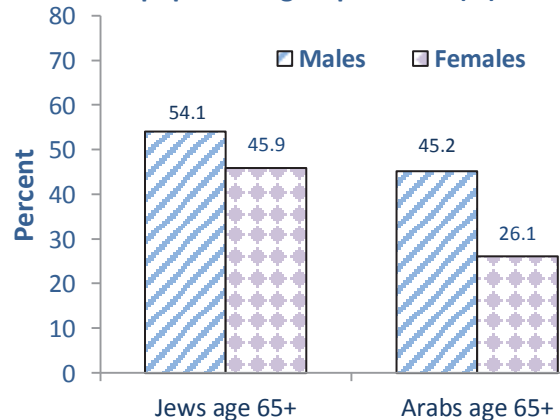
\*שאלה זו נשאלה באופן שונה בסקר 2005-6

\*This question was phrased differently in the 2005-6 survey

**Figure 2.1.1: Self-assessed health status "very good" or "good", by age and sex (%) - Jews**



**Figure 2.1.2: Self-assessed health status "good" or "very good", by population group and sex (%)**



## מצב הבריאות היום בהשוואה לשנה הקודמת Current health status as compared to a year ago

כעשירית (9.4%) מבני 65 ומעלה הגדירו את מצב בריאותם כ"יותר טוב" בהשוואה לשנה הקודמת, בדומה לסקר 2005-6 (9.1%). שליש ציינו כי הייתה הרעה במצב בריאותם בהשוואה לשנה שעברה, (41.5% בסקר 2005-6). השאר (57.6%) ציינו כי לא היה שינוי במצב בריאותם בהשוואה לשנה הקודמת (49.4% בסקר 2005-6).

טבלה 2.2: מצב הבריאות היום בהשוואה למצב לפני שנה לפי קבוצת גיל ומין אחוזים (שאלה 4.2)

סך הכל Total (%)	קבוצת גיל Age group						מצב הבריאות כיום בהשוואה לשנה קודמת Current health status (compared to a year ago)
	85+ (%)		75-84 (%)		65-74 (%)		
	נשים Females	גברים Males	נשים Females	גברים Males	נשים Females	גברים Males	
9.4	5.8	3.5	7.8	7.7	10.6	12.1	יותר טוב Better
57.6	43.8	61.3	43.7	55.7	60.0	68.3	ללא שינוי Unchanged
33.0	50.5	35.3	48.5	36.6	29.5	19.7	פחות טוב Not as good

Figure 2.2.1: Current health status as compared to a year ago, by age and sex (%) - Jews

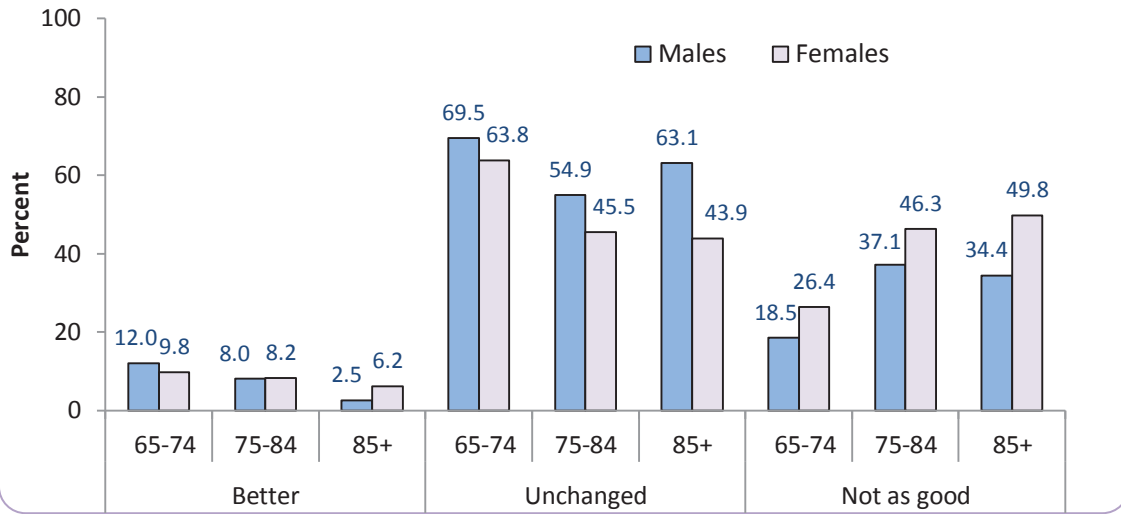
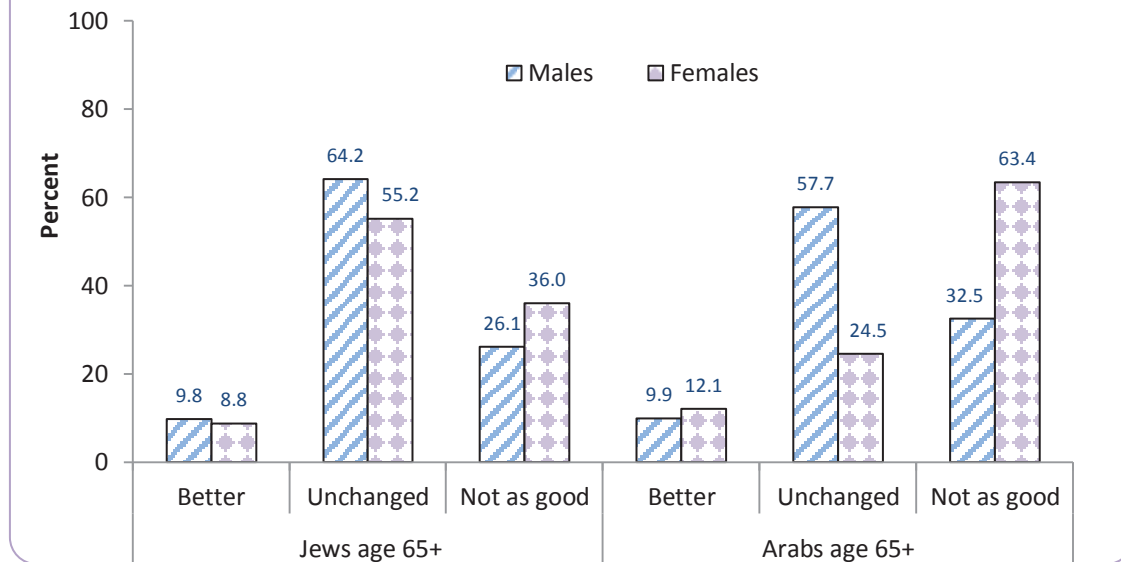


Figure 2.2.2: Current health status as compared to a year ago, by population group and sex (%)



## מצב הבריאות היום בהשוואה לבני גילך ומינך Current health status as compared to peers

43.3% מהגברים ו- 37.8% מהנשים בני 65 ומעלה העריכו את מצב בריאותם כטוב יותר בהשוואה לבני גילם. 13.5% מהגברים ו- 19.2% מהנשים העריכו את מצב בריאותם כפחות טוב בהשוואה לבני גילם, כל השאר (43.2% מהגברים ו- 43.0% מהנשים) העריכו את מצב בריאותם כדומה למצב בריאותם של בני גילם.\*

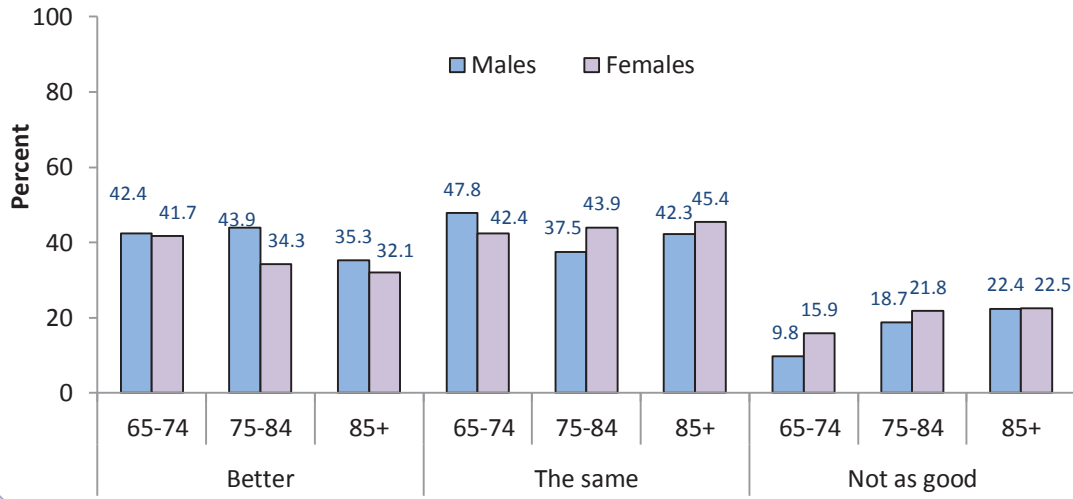
טבלה 2.3: מצב הבריאות היום בהשוואה לבני גילך ומינך לפי קבוצת גיל ומין אחוזים (שאלה 4.3 question)

סך הכל Total (%)	קבוצת גיל Age group						מצב הבריאות בהשוואה לבני גילך Current health status as compared to peers
	85+ (%)		75-84 (%)		65-74 (%)		
	נשים Females	גברים Males	נשים Females	גברים Males	נשים Females	גברים Males	
40.3	31.7	35.1	35.8	44.5	40.0	44.2	יותר טוב Better
43.1	47.6	46.0	42.6	37.1	42.4	45.7	אותו הדבר The same
16.6	20.7	19.0	21.6	18.4	17.6	10.1	פחות טוב Not as good

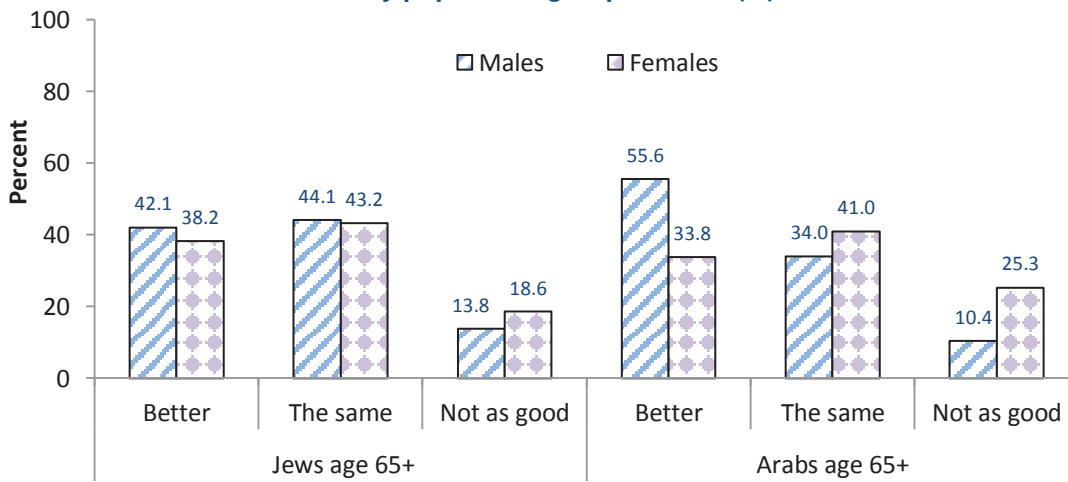
\*This question was not included in the 2005-6 survey

\*שאלה זו לא נשאלה בסקר 2005-6

**Figure 2.3.1: Current health status as compared to peers, by age and sex (%) - Jews**



**Figure 2.3.2: Current health status as compared to peers, by population group and sex (%)**



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

שליש (30.0%) מבני 65 ומעלה דיווחו כי אובחנו אי פעם בידי רופא כחולים בסוכרת, ושיעור דומה, 28.1%, דווח בסקר 2005-6 (28.4% מהגברים ו-28.0% מהנשים).

**טבלה 2.4: דיווח עצמי על אבחון אי פעם של סוכרת לפי קבוצת גיל ומין**  
(אחוזים (שאלה 4.5 question))

סך הכל Total (%)	קבוצת גיל Age group			מין Sex
	85+ (%)	75-84 (%)	65-74 (%)	
32.4	19.0	35.8	33.1	גברים Males
28.0	31.9	31.7	25.0	נשים Females

\* Diagnosed by a physician

\* אבחון על ידי רופא

Figure 2.4.1: Self reported diagnosis of diabetes, by age and sex (%) - Jews

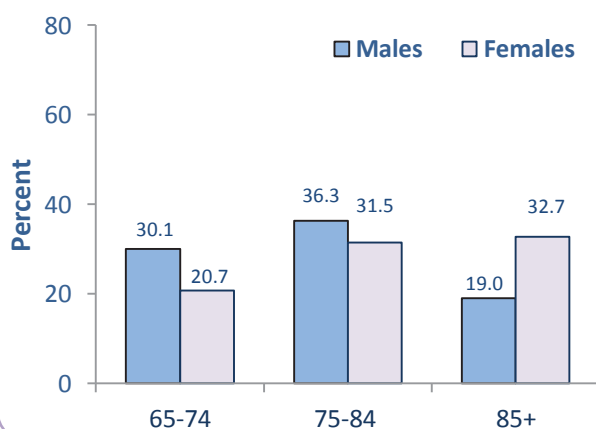
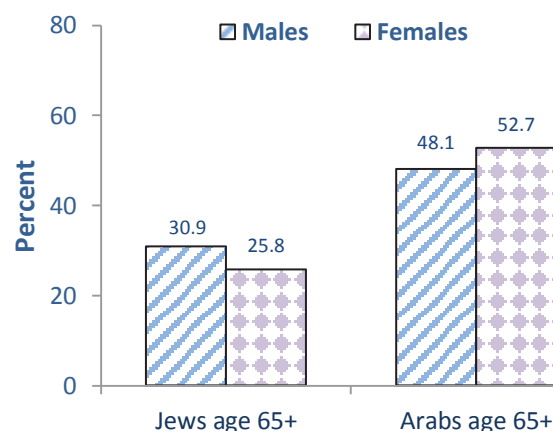


Figure 2.4.2: Self reported diagnosis of diabetes, by population group and sex (%)



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

כמחצית (53.1%) מבני 65 ומעלה דיווחו כי אובחנו אי פעם בידי רופא עם יתר לחץ דם. בסקר 2005-6 השיעור היה מעט גבוה יותר: 57.1% (55.7% מהגברים ו-61.0% מהנשים).

**טבלה 2.5: דיווח עצמי על אבחון\* אי פעם של יתר לחץ דם לפי קבוצת גיל ומין**  
(אחוזים (שאלה 7.2 question))

סך הכל Total (%)	קבוצת גיל Age group			מין Sex
	85+ (%)	75-84 (%)	65-74 (%)	
49.9	54.7	44.6	51.8	גברים Males
55.6	65.8	66.2	47.1	נשים Females

\* Diagnosed by a physician

\* אבחון על ידי רופא

Figure 2.5.1: Self-reported diagnosis of hypertension, by age and sex (%) - Jews

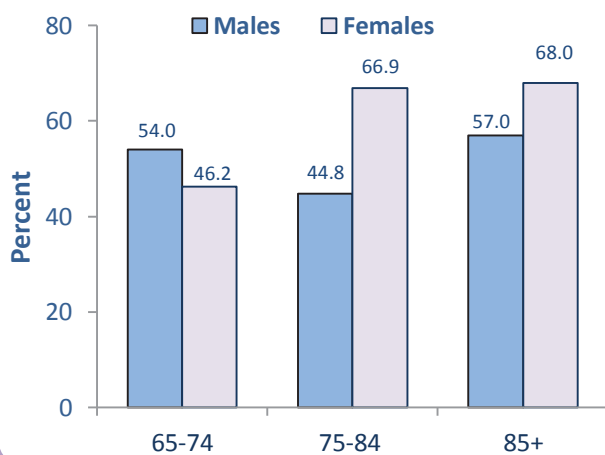
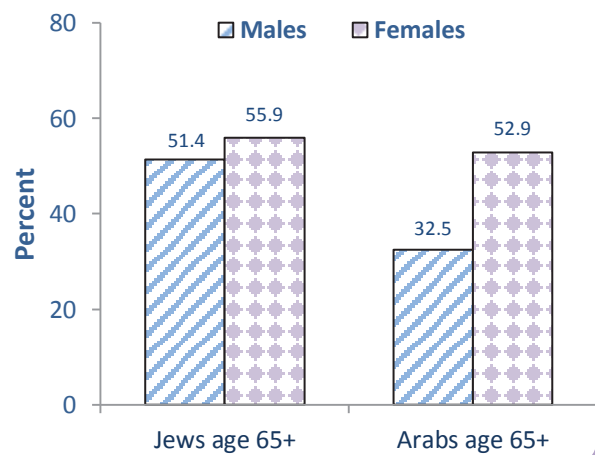


Figure 2.5.2: Self-reported diagnosis of hypertension, by population group and sex (%)



## הימצאות יתר לחץ דם – על פי מדידות\* Prevalence of hypertension\* based on measured blood pressure (BP)

לכמחצית (50.7%) מבני 65 ומעלה נמדד לחץ דם הגבוה מערכי הנורמה. בסקר 2005-6 השיעור המקביל היה 54.9% (58.8% מהגברים ו-51.5% מהנשים).

**טבלה 2.6: יתר לחץ דם על פי מדידות לפי קבוצת גיל ומין**  
(אחוזים (שאלות 17.1, 17.2)

סך הכל Total (%)	קבוצת גיל Age group			מין Sex
	85+ (%)	75-84 (%)	65-74 (%)	
50.3	58.8	50.9	48.7	גברים Males
51.0	63.3	61.2	44.0	נשים Females

\*יתר לחץ דם מוגדר כלחץ דם סיסטולי  $\leq 140$  מ"מ כספית ו/או לחץ דם דיאסטולי  $\leq 90$  מ"מ כספית על פי המדידה בעת הראיון

\*Hypertension is defined as systolic BP  $\geq 140$  mmHg and/or diastolic BP  $\geq 90$ mmHg according to measurement at interview

Figure 2.6.1: Hypertension according to measured BP, by age and sex (%) - Jews

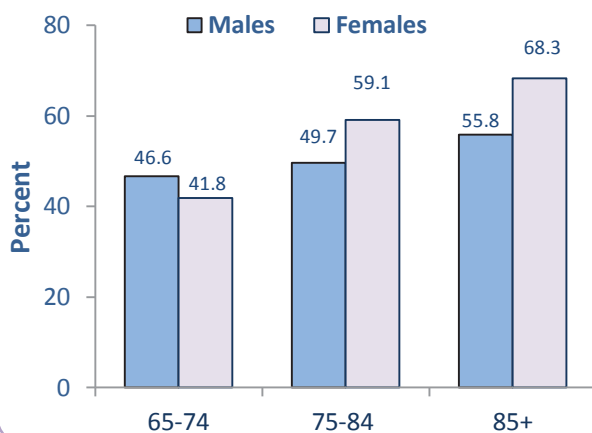
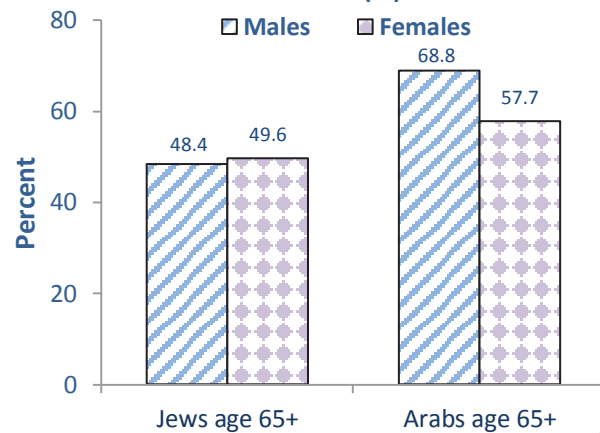


Figure 2.6.2: Hypertension according to measured BP, by population group and sex (%)



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

כרבע (24.6%) מבני 65 ומעלה דיווחו כי אובחנו אי פעם בידי רופא כחולים במחלת לב כלילית\*.

טבלה 2.7: דיווח עצמי על אבחון\* אי פעם של מחלת לב כלילית לפי קבוצת גיל ומין אחוזים (שאלה 4.4.5)

סך הכל Total (%)	קבוצת גיל Age group			מין Sex
	85+ (%)	75-84 (%)	65-74 (%)	
32.6	35.9	43.7	25.9	גברים Males
18.2	26.0	25.6	12.1	נשים Females

\* Diagnosed by a physician

\* אבחון על ידי רופא

‡ שאלה זו נשאלה באופן שונה בסקר 2005-6

‡ This question was phrased differently in the 2005-6 survey

Figure 2.7.1: Self reported diagnosis of coronary heart disease, by age and sex (%) - Jews

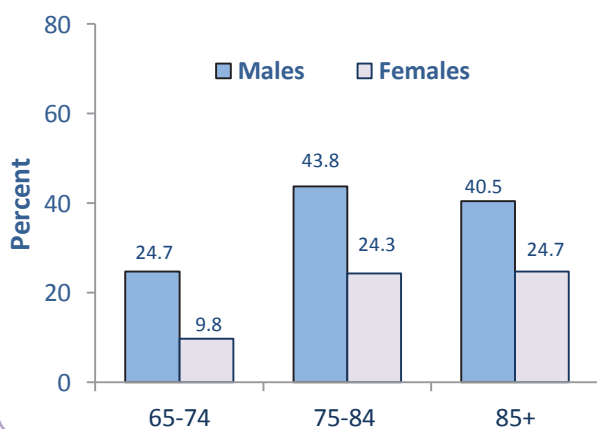
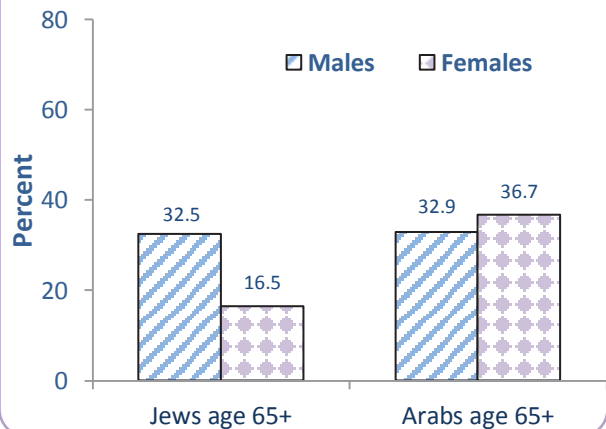


Figure 2.7.2: Self reported diagnosis of coronary heart disease, by population group and sex (%)



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

6.2% מבני 65 ומעלה דיווחו כי לקו אי פעם בשבץ מוחי בהתבסס על אבחנת רופא. שיעור נמוך יותר בהשוואה ל-8.8% בסקר 2005-6 (9.6% מהגברים ו-8.0% מהנשים).

**טבלה 2.8: דיווח עצמי על אבחון אי פעם של שבץ מוחי לפי קבוצת גיל ומין אחוזים (שאלה 4.4.6)**

סך הכל Total (%)	קבוצת גיל Age group			מין Sex
	85+ (%)	75-84 (%)	65-74 (%)	
7.6	18.2	9.9	4.3	גברים Males
5.1	15.4	4.9	3.0	נשים Females

\* Diagnosed by a physician

\* אבחון על ידי רופא

Figure 2.8.1: Self reported diagnosis of stroke, by age and sex (%) - Jews

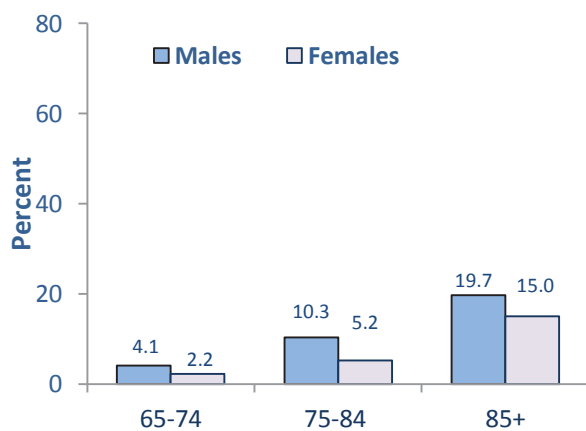
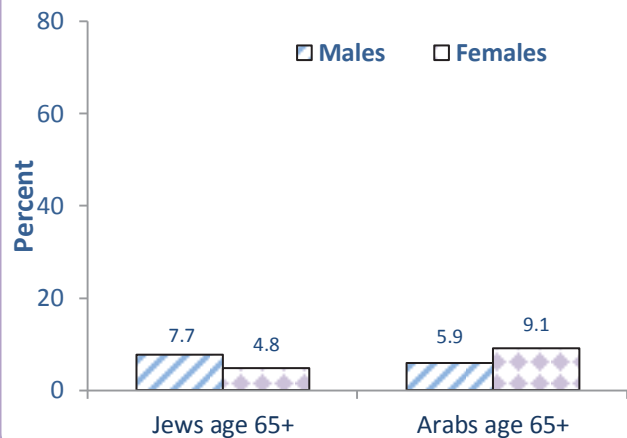


Figure 2.8.2: Self reported diagnosis of stroke, by population group and sex (%)



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

כרבע (24.7%) מבני 65 ומעלה דיווחו כי אובחנו אי פעם בידי רופא כחולים באוסטיאופורוזיס. שיעור דומה - 26.2% - דווח בסקר 2005-6 (6.7% מהגברים ו-43.7% מהנשים).

טבלה 2.9: דיווח עצמי על אבחון אי פעם של אוסטיאופורוזיס לפי קבוצת גיל ומין (שאלה 4.4.2) אחוזים

סך הכל Total (%)	קבוצת גיל Age group			מין Sex
	85+ (%)	75-84 (%)	65-74 (%)	
9.1	17.5	9.8	7.1	גברים Males
37.1	50.2	39.0	33.3	נשים Females

\* Diagnosed by a physician

\* אבחון על ידי רופא

Figure 2.9.1: Self reported diagnosis of osteoporosis, by age and sex (%) - Jews

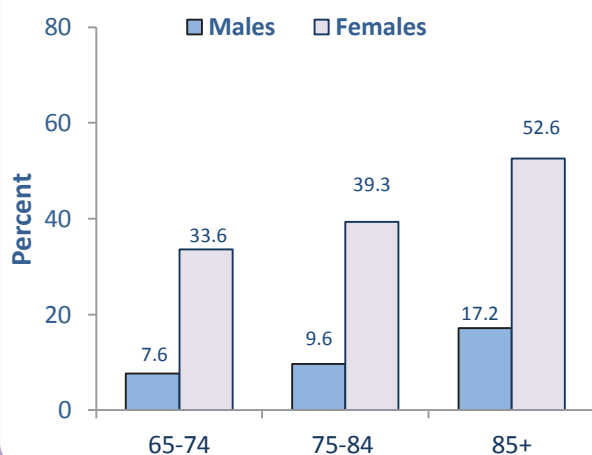
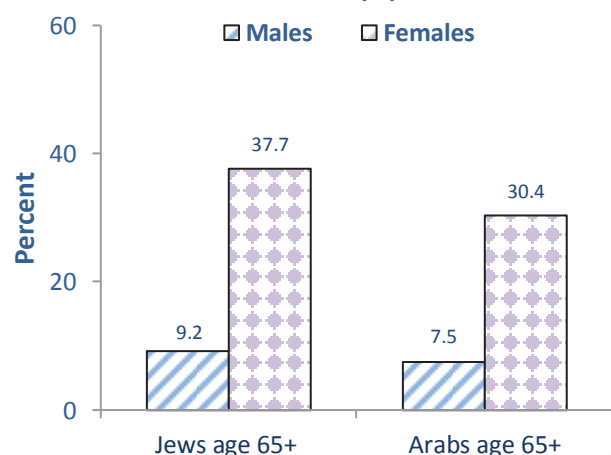


Figure 2.9.2: Self reported diagnosis of osteoporosis, by population group and sex (%)



## דיווח עצמי על אבחון\* אי פעם של רמת כולסטרול גבוהה בדם

### Ever diagnosed\* with high blood cholesterol (self-reported)

כמחצית (56.4%) מבני 65 ומעלה דיווחו כי אובחנו אי פעם בידי רופא עם רמת כולסטרול גבוהה בדם. שיעור דומה - 54.0% - דווח בסקר 2005-6 (46.5% מהגברים ו-60.6% מהנשים).

טבלה 2.10: דיווח על אבחון\* אי פעם של רמת כולסטרול גבוהה לפי קבוצת גיל ומין אחוזים (שאלה 4.4.3)

סך הכל Total (%)	קבוצת גיל Age group			מין Sex
	85+ (%)	75-84 (%)	65-74 (%)	
55.8	38.3	54.8	59.7	גברים Males
56.9	50.1	62.7	54.7	נשים Females

\* Diagnosed by a physician

\* אבחון על ידי רופא

Figure 2.10.1: Self reported diagnosis of high blood cholesterol, by age and sex (%) - Jews

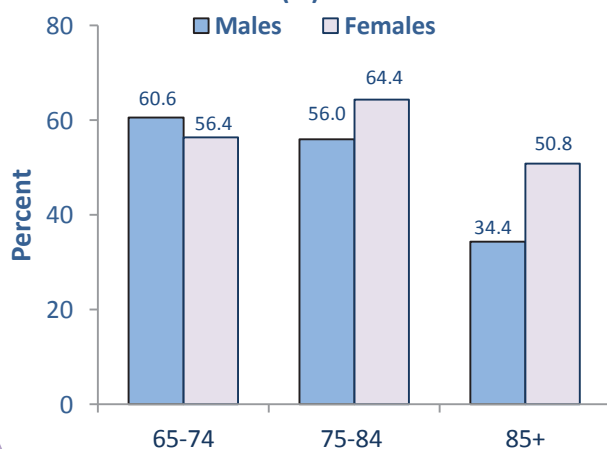
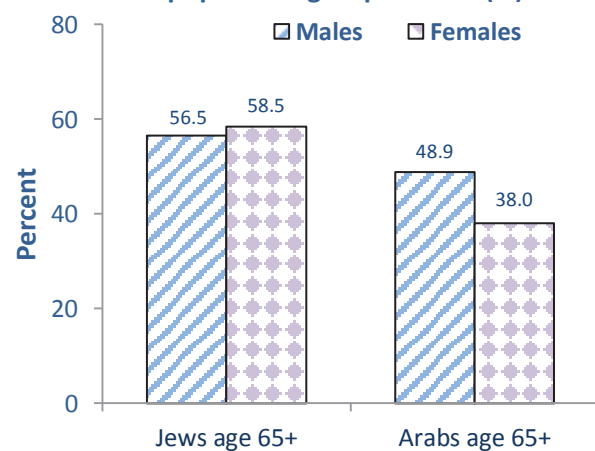


Figure 2.10.2: Self reported diagnosis of high blood cholesterol, by population group and sex (%)



## דיווח עצמי על אבחון\* אי פעם של מחלת פרקינסון Ever diagnosed\* with Parkinson's disease (self-reported)

רק 2.2% מבני 65 ומעלה דיווחו כי אובחנו אי פעם בידי רופא עם מחלת פרקינסון. גם בסקר 2005-6 השיעור היה נמוך: 2.5% (2.8% מהגברים ו-2.1% מהנשים).

טבלה 2.11: דיווח עצמי על אבחון\* אי פעם של מחלת פרקינסון לפי קבוצת גיל ומין (אחוזים (שאלה 4.4.13 question))

סך הכל Total (%)	קבוצת גיל Age group			מין Sex
	85+ (%)	75-84 (%)	65-74 (%)	
3.2	9.0	4.2	1.6	גברים Males
1.5	3.0	1.8	0.9	נשים Females

\* Diagnosed by a physician

\* אבחון על ידי רופא

Figure 2.11.1: Self reported diagnosis of Parkinson's disease, by age and sex (%) - Jews

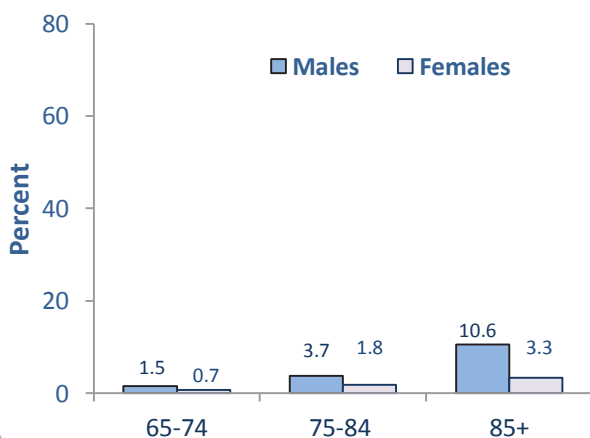
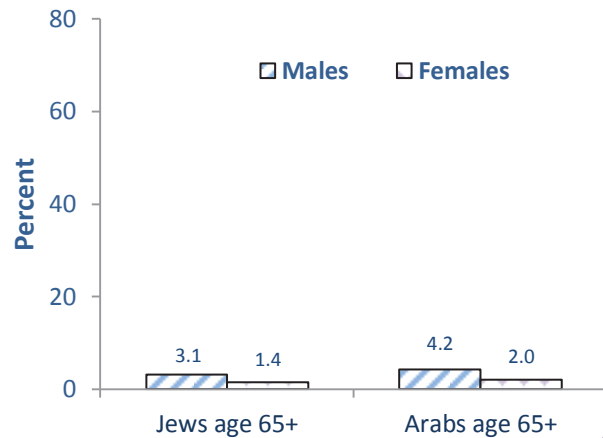


Figure 2.11.2: Self reported diagnosis of Parkinson's disease, by population group and sex (%)



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

7.8% מבני 65 ומעלה דיווחו כי אובחנו אי פעם בידי רופא כחולים באסתמה\*.

טבלה 2.12: דיווח עצמי על אבחון\* אי פעם של אסתמה לפי קבוצת גיל ומין  
(אחוזים (שאלה 4.4.12 question))

סך הכל Total (%)	קבוצת גיל Age group			מין Sex
	85+ (%)	75-84 (%)	65-74 (%)	
5.6	6.8	6.8	4.7	גברים Males
9.6	13.5	8.9	9.3	נשים Females

\* Diagnosed by a physician

\* אבחון על ידי רופא

‡שאלה זו נשאלה באופן שונה בסקר 2005-6

‡This question was phrased differently in the 2005-6 survey

Figure 2.12.1: Self reported diagnosis of asthma, by age and sex (%) - Jews

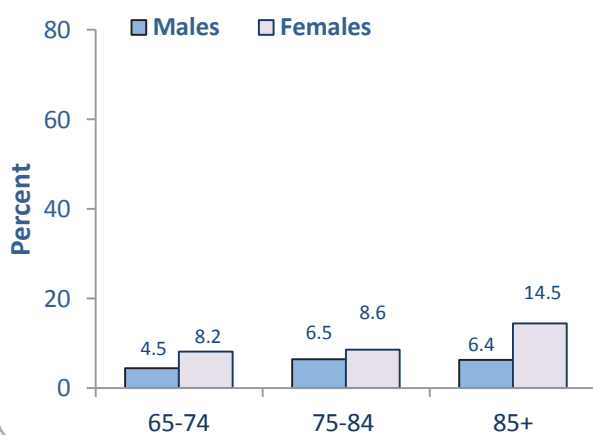
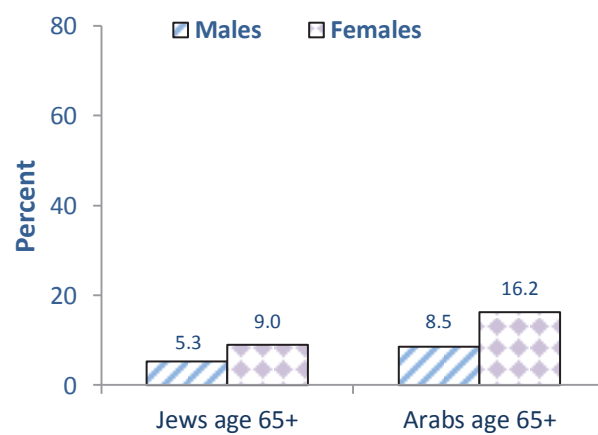


Figure 2.12.2: Self reported diagnosis of asthma, by population group and sex (%)



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

כעשירית (10.9%) מבני 65 ומעלה דיווחו כי אובחנו אי פעם כחולים בסרטן על ידי רופא. זאת בהשוואה לכשמינית (12.5%) ממשנתפי סקר 2005-6 (11.7% מהגברים ו-13.3% מהנשים).

טבלה 2.13: דיווח עצמי על אבחון\* אי פעם של סרטן לפי קבוצת גיל ומין  
(אחוזים (שאלה 4.4.7))

סך הכל Total (%)	קבוצת גיל Age group			מין Sex
	85+ (%)	75-84 (%)	65-74 (%)	
9.3	10.0	10.8	8.3	גברים Males
12.3	9.8	16.1	10.5	נשים Females

\* Diagnosed by a physician

\* אבחון על ידי רופא

Figure 2.13.1: Self reported diagnosis of cancer, by age and sex (%) - Jews

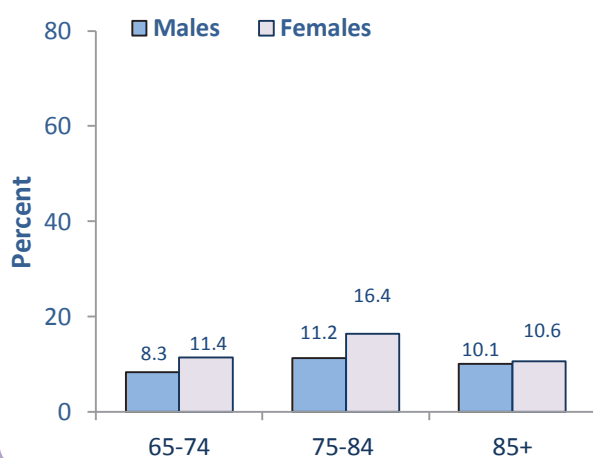
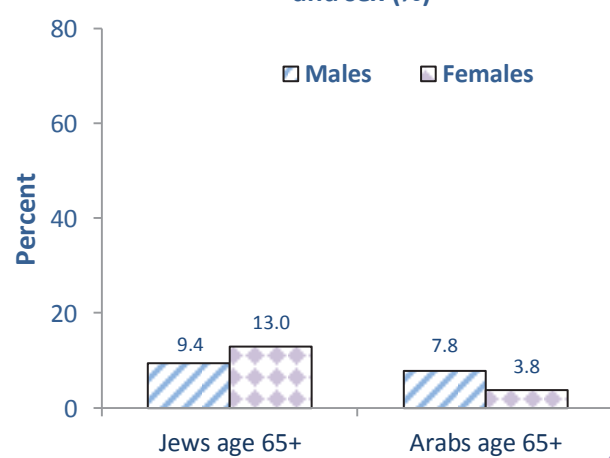


Figure 2.13.2: Self reported diagnosis of cancer, by population group and sex (%)



## מצב בריאות הפה – הערכה עצמית כ"טוב מאוד" או "טוב" Dental health status – self-assessment as "very good" or "good"

רוב גדול (86.2%) מבני 65 ומעלה הגדירו את מצב בריאות הפה שלהם כ"טוב מאוד" או "טוב".\* השאר הגדירו את מצב בריאות הפה שלהם כלא טוב או גרוע.

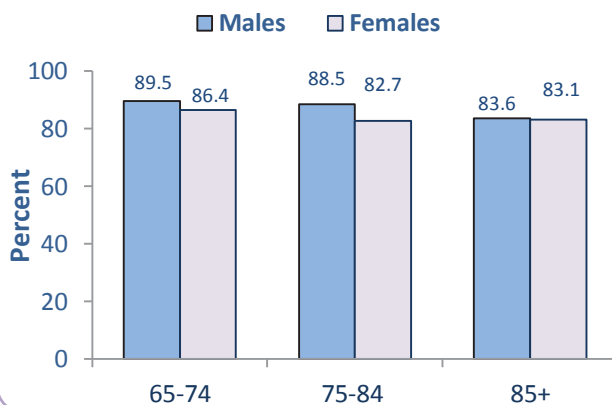
**טבלה 2.14: הערכה עצמית של מצב בריאות הפה כ"טוב מאוד" או "טוב" לפי קבוצת גיל ומין (שאלה 8.7) אחוזים**

סך הכל Total (%)	קבוצת גיל Age group			מין Sex
	85+ (%)	75-84 (%)	65-74 (%)	
88.7	83.3	88.4	89.9	גברים Males
84.1	82.8	82.0	85.6	נשים Females

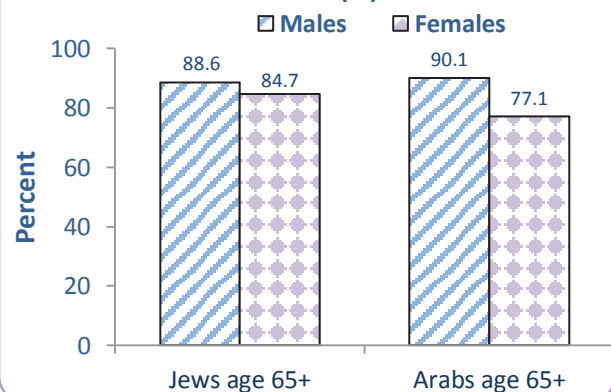
\*שאלה זו נשאלה באופן שונה בסקר 2005-6

\*This question was phrased differently in the 2005-6 survey

**Figure 2.14.1: Self-assessment of dental health status as 'very good' or 'good', by age and sex (%) - Jews**



**Figure 2.14.2: Self-assessment of dental health status as 'very good' or 'good', by population group and sex (%)**



## עצירות\* Constipation\*

17.4% מבני 65 ומעלה דיווחו על עצירות\*\*.

טבלה 2.15: עצירות לפי קבוצת גיל ומין  
(אחוזים (שאלה 15.1.1 question)

סך הכל Total (%)	קבוצת גיל Age group			מין Sex
	85+ (%)	75-84 (%)	65-74 (%)	
15.3	35.3	19.6	9.6	גברים Males
19.1	31.3	20.7	15.4	נשים Females

\* מוגדר כ: עצירות 'לעיתים קרובות', 'רוב הזמן' ו'כל הזמן'

\* Defined as: constipation 'often', 'most of the time' and 'all the time'

שאלה זו נשאלה באופן שונה בסקר 2005-6

\*\*This question was phrased differently in the 2005-6 survey

Figure 2.15.1: Constipation, by age and sex (%) - Jews

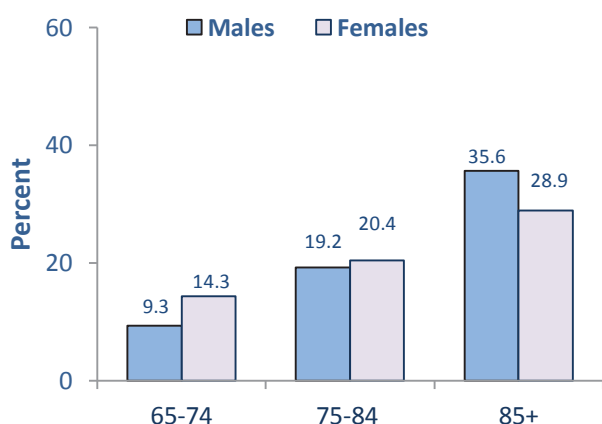
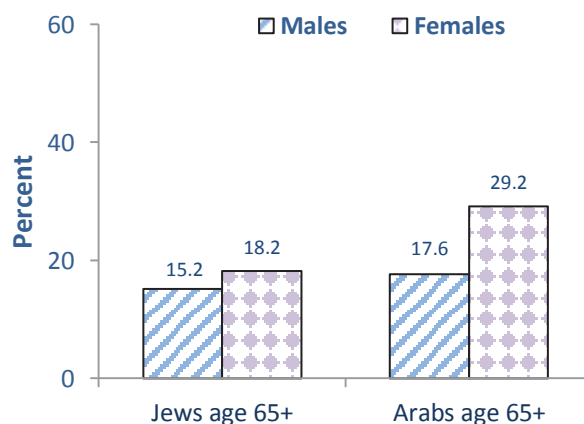


Figure 2.15.2: Constipation, by population group and sex (%)



## נטילת תרופה, תוסף תזונה או אמצעי אחר המשפיע על היציאות

### Use of laxatives, nutrition supplements or other measures to aid bowel movements

כחמישית (19.4%) מבני 65 ומעלה דיווחו כי הם נוטלים תרופה, תוסף תזונה או אמצעי אחר להקלה על היציאות. זאת בהשוואה לכשליש (29.7%) בסקר 2005-6 (22.2% מהגברים ו-36.2% מהנשים).

טבלה 2.16: נטילת תרופה, תוסף תזונה או אמצעי אחר להקלה על היציאות לפי קבוצת גיל ומין (שאלה 15.4) אחוזים

סך הכל Total (%)	קבוצת גיל Age group			מין Sex
	85+ (%)	75-84 (%)	65-74 (%)	
16.5	35.8	23.8	9.3	גברים Males
21.8	44.5	22.3	16.7	נשים Females

Figure 2.16.1: Use of laxatives, nutrition supplements or other measures, by age and sex (%) - Jews

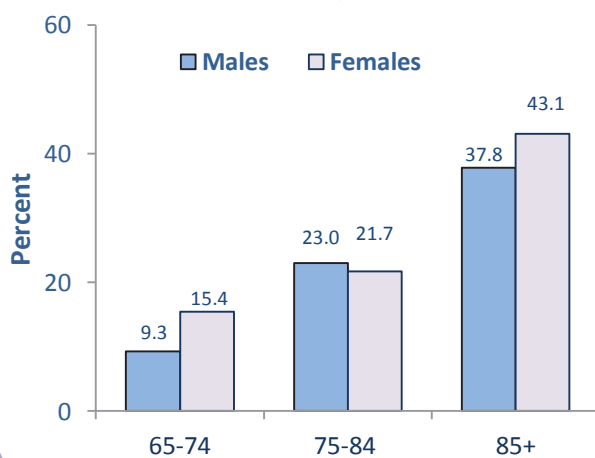
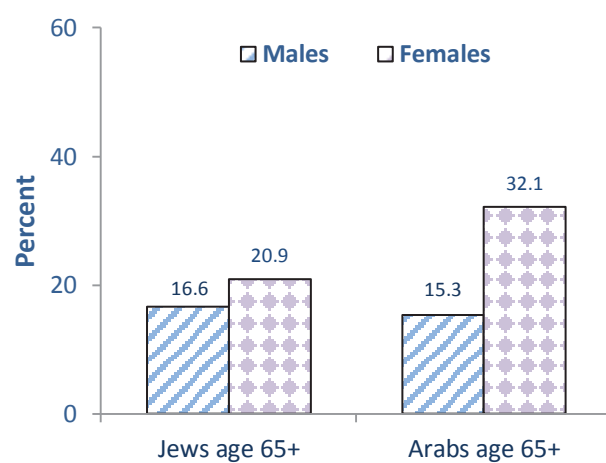


Figure 2.16.2: Use of laxatives, nutrition supplements or other measures, by population group and sex (%)



## שלשול\* Diarrhea\*

מיעוט (2.5%) מבני 65 ומעלה דיווחו על שלשול\*.

טבלה 2.17: שלשול לפי קבוצת גיל ומין  
(אחוזים (שאלה 15.1.2 question)

סך הכל Total (%)	קבוצת גיל Age group			מין Sex
	85+ (%)	75-84 (%)	65-74 (%)	
2.3	3.7	2.7	1.8	גברים Males
2.6	4.5	1.2	3.1	נשים Females

\* מוגדר כ: שלשול 'לעיתים קרובות', 'רוב הזמן' ו'כל הזמן'

\* Defined as: diarrhea 'often', 'most of the time' and 'all the time'

שאלה זו נשאלה באופן שונה בסקר 2005-6

\*This question was phrased differently in the 2005-6 survey

Figure 2.17.1: Diarrhea, by age and sex (%) - Jews

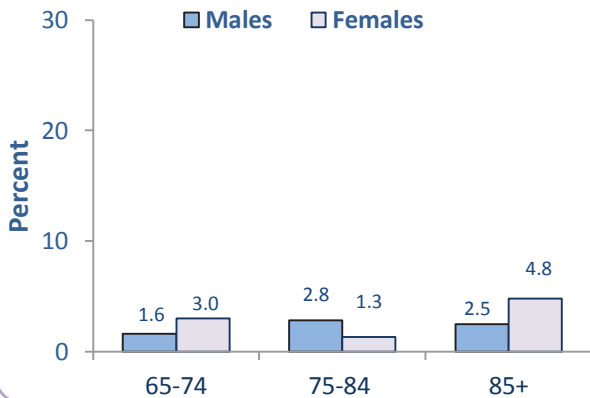
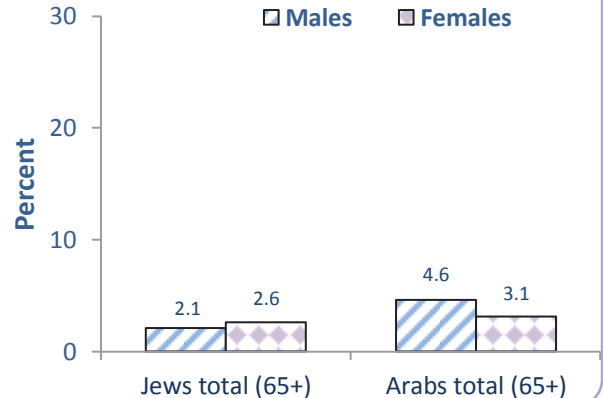


Figure 2.17.2: Diarrhea, by population group and sex (%)



## ירידה לא מכוונת במשקל ב-6 החודשים האחרונים Unintentional weight loss in the past 6 months

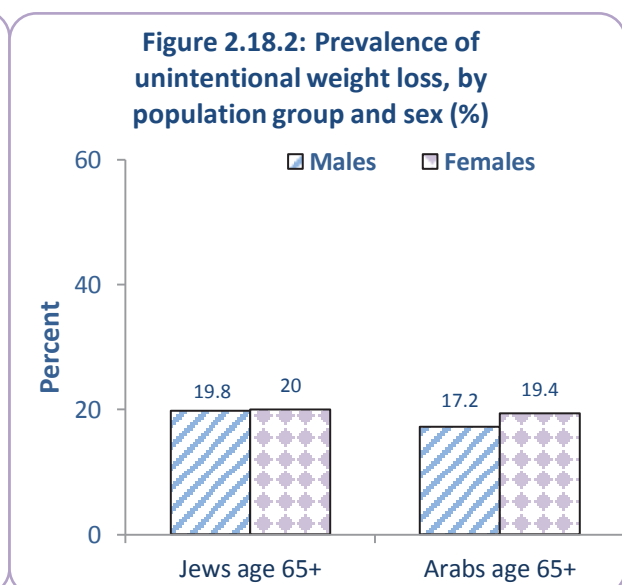
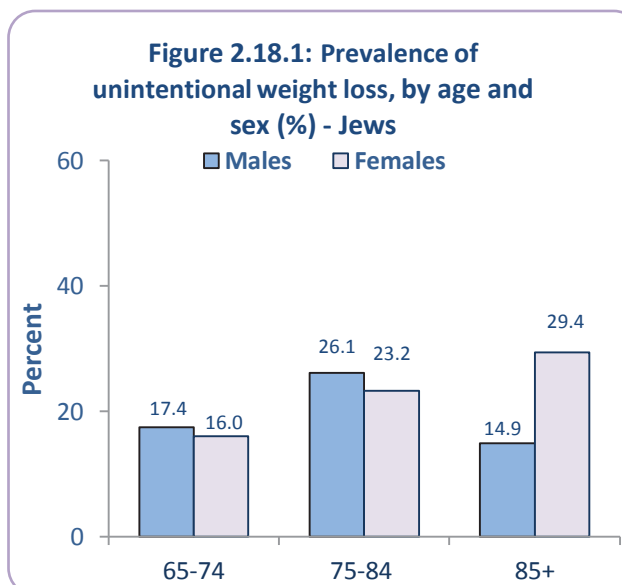
כחמישית (19.8%) מבני 65 ומעלה דיווחו על ירידה לא רצונית במשקל ב-6 החודשים האחרונים\*.

טבלה 2.18: ירידה לא מכוונת במשקל ב-6 החודשים האחרונים לפי קבוצת גיל ומין אחוזים (שאלה 2.8 question)

סך הכל Total (%)	קבוצת גיל Age group			מין Sex
	85+ (%)	75-84 (%)	65-74 (%)	
19.6	14.3	25.6	17.6	גברים Males
19.9	28.6	23.0	16.3	נשים Females

\*שאלה זו נשאלה באופן שונה בסקר 2005-6

\*This question was phrased differently in the 2005-6 survey



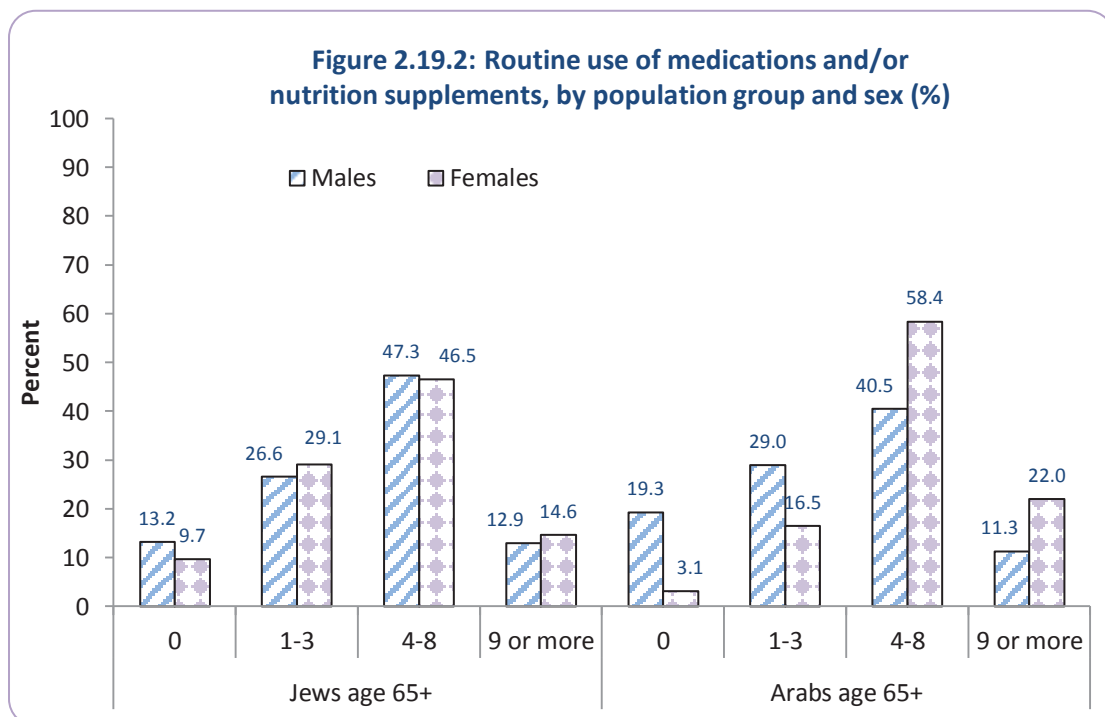
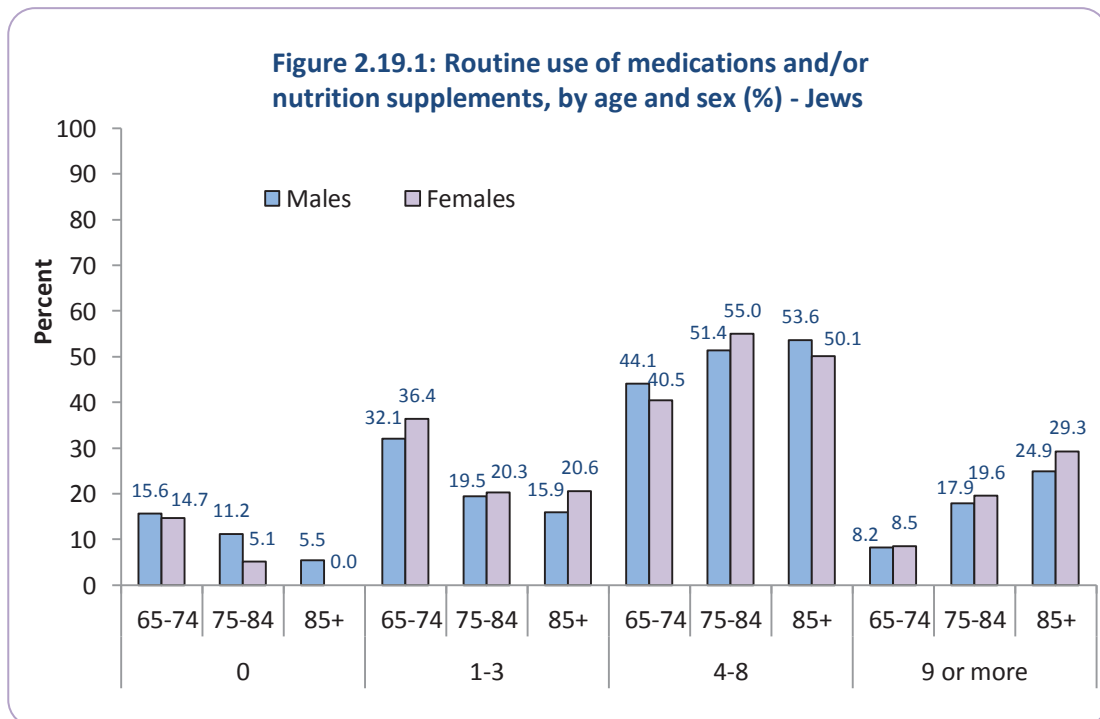
## צריכת תרופות ותוספי תזונה באופן קבוע

### Routine use of medications and nutrition supplements

11.2% מבני 65 ומעלה לא צורכים תרופות או תוספי תזונה באופן קבוע. 27.5% צורכים 1-3 תרופות ותוספי תזונה, 47.2% צורכים 4-8 תרופות ותוספי תזונה ו- 14.2% צורכים 9 ויותר תרופות ותוספי תזונה באופן קבוע. בסקר 2005-6, 5.9% דיווחו כי הם לא צורכים בכלל תרופות ותוספי תזונה באופן קבוע, 21.9% צורכים 1-3, 51.7% צורכים 4-8 ו- 20.6% צורכים 9 ויותר תרופות ותוספי תזונה באופן קבוע.

טבלה 2.19: צריכת תרופות ותוספי תזונה באופן קבוע לפי קבוצת גיל ומין אחוזים (שאלה 16.1 question)

סך הכל Total (%)	קבוצת גיל Age group			מין Sex	מספר תרופות/תוספים Number of medications / supplements
	85+ (%)	75-84 (%)	65-74 (%)		
13.7	4.9	11.3	16.5	גברים Males	0
9.2	0.0	4.9	13.6	נשים Females	
26.8	18.0	21.5	30.9	גברים Males	1-3
28.0	21.9	19.6	34.2	נשים Females	
46.7	53.0	50.1	44.0	גברים Males	4-8
47.6	49.5	55.4	42.5	נשים Females	
12.8	24.0	17.1	8.7	גברים Males	≥9
15.3	28.6	20.1	9.7	נשים Females	



# פרק 3

מדדים אנתרופומטריים  
וכוח אחיזה

## Chapter 3

Anthropometric  
Measurements and  
Grip Strength



## מדד מסת גוף\* על פי גובה ומשקל מדודים (קטגוריות לפי ארגון הבריאות העולמי) BMI\* based on measured height and weight (WHO categories)

42.8% מבני 65 ומעלה הוגדרו כבעלי עודף משקל, (46.3% מהגברים ו-39.7% מהנשים).  
29.8% הוגדרו כשמנים, (26.3% מהגברים ו-32.9% מהנשים).  
בהשוואה לסקר 2005-6 מדובר בירידה של 1.2% בהימצאות עודף המשקל (44.0%) ו-6.0% בהימצאות השמנה (35.8%).

טבלה 3.1: מדד מסת גוף (WHO) לפי קבוצת אוכלוסייה ומין  
אחוזים (שאלות 18.1, 18.2)

קבוצת אוכלוסייה Population group				קטגוריית מדד מסת גוף BMI category
ערבים Arabs (%)		יהודים ואחרים Jews (%)		
נשים Female	גברים Males	נשים Females	גברים Males	
0.0	0.0	0.9	0.9	תת-משקל Underweight <18.5
4.2	23.2	27.9	26.9	משקל תקין Normal weight 18.5-24.99
50.6	45.3	39.1	46.4	עודף משקל Overweight 25-29.99
45.3	31.5	32.2	25.7	השמנה Obese ≥30

\*מדד מסת הגוף – (BMI) Body Mass Index מחושב כמשקל הגוף בק"ג, מחולק בריבוע הגובה במטרים. ( $\text{Kg/m}^2$ )

## מדד מסת גוף\* על פי גובה ומשקל מדודים ולפי קטגוריות מותאמות לאוכלוסיית בני 65 ומעלה BMI\* based on measured height and weight according to categories for the elderly

כחמישית (21.0%) מבני 65 ומעלה הוגדרו כבעלי עודף משקל, (24.0% מהגברים ו-18.3% מהנשים). 29.8% הוגדרו כשמנים, (26.3% מהגברים ו-32.9% מהנשים). בהשוואה לסקר 2005-6 אין שינוי בהימצאות עודף המשקל (21.6%) וישנה ירידה של 6.0% בהימצאות השמנה (35.8%).

טבלה 3.2: מדד מסת גוף (על פי קטגוריות מותאמות לאוכלוסיית בני 65 ומעלה) לפי קבוצת אוכלוסייה ומין אחוזים (שאלות 18.1, 18.2)

קבוצת אוכלוסייה Population group				קטגוריית מדד מסת גוף BMI category
ערבים Arabs (%)		יהודים ואחרים Jews (%)		
נשים Females	גברים Males	נשים Females	גברים Males	
4.2	8.5	9.7	8.9	תת-משקל Underweight
25.3	35.7	40.2	41.4	משקל תקין Normal weight
25.2	24.3	17.9	24.0	עודף משקל Overweight
45.3	31.5	32.2	25.7	השמנה Obese

\*מדד מסת הגוף – BMI Body Mass Index מחושב כמשקל הגוף בק"ג, מחולק בריבוע הגובה במטרים. (Kg/m<sup>2</sup>)

קטגוריות מדד מסת גוף לאוכלוסיית בני 65+ <sup>1,2</sup> BMI according to categories for the elderly <sup>1,2</sup>		
גילאי >= 75	גילאי 65-74	קטגוריית מדד מסת גוף BMI category
≤23	<22	תת משקל Underweight
23.01-27.99	22-26.99	משקל תקין Normal weight
28-29.99	27-29.99	עודף משקל Overweight
≥30	≥30	השמנה Obese

1. Somes G, Krichevsky S, Shorr R, Pahor M. Body mass index, weight change and death in older adults: the systolic hypertension in the elderly program. Am J Epidemiol 2002; 156:132-8
2. Heiat A, Vaccarino V, Krumholz H. An evidence-based assessment of federal guidelines for overweight and obesity as they apply to elderly persons. Arch Intern Med 2001;161: 1194-203

## היקף מותניים מדוד\* Measured waist circumference\*

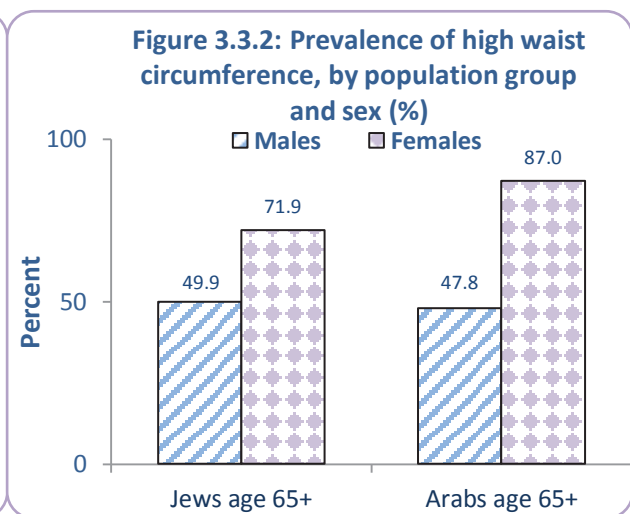
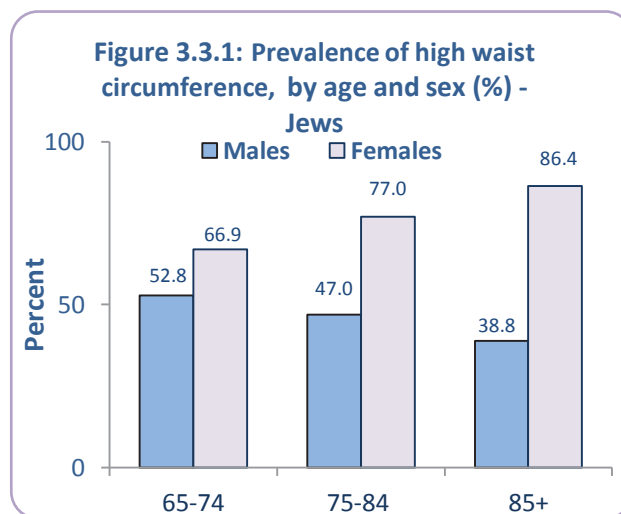
ל- 61.9% מבני 65 ומעלה נמדד היקף מותניים גבוה מהרצוי. בסקר 2005-6 נמצא שיעור נמוך יותר (56.9%) של בעלי היקף מותניים גבוה מהרצוי (45.8% בקרב הגברים ו- 67.3% בקרב הנשים).

טבלה 3.3: היקף מותניים גבוה לפי קבוצת גיל ומין  
(אחוזים (שאלה 18.3 question)

סה"כ Total (%)	קבוצת גיל Age group			מין Sex
	85+ (%)	75-84 (%)	65-74 (%)	
49.7	38.1	47.5	52.3	גברים Males
72.7	86.8	77.0	68.4	נשים Females

\*היקף מותניים גבוה, הנקשר לסיכון גבוה למחלות לב, מוגדר על פי מין:  $\leq 102$  ס"מ בגברים ו-  $\leq 88$  ס"מ בנשים.

\*High waist circumference is associated with higher risk of chronic ischemic heart disease and is defined as  $\geq 102$  cm in males and  $\geq 88$  cm in females.



## אחוזונים של היקף זרוע מדוד (ס"מ) Measured mid-arm circumference percentiles (cm)

בסקר הנוכחי, היה היקף הזרוע הממוצע 30.2 ס"מ, והיקף הזרוע החציוני, 30 ס"מ, באחוזון העשירי ההיקף היה 26 ס"מ ובאחוזון התשעים, 35 ס"מ. בסקר 2005-6 נמצאו מדדים דומים: היקף הזרוע הממוצע היה 29.9 ס"מ, היקף הזרוע החציוני היה 29.5 ס"מ, באחוזון העשירי היה היקף הזרוע 25.3 ס"מ ובאחוזון התשעים, 35 ס"מ.

**טבלה 3.4: אחוזונים של היקף זרוע לפי גיל ומין**  
ממוצע, ס"מ (שאלה 18.5 question)

אחוזונים Percentiles							Mean (SD)	מין Sex	קבוצת גיל Age Group
90th	85th	75th	50th	25th	15th	10th			
35.0	34.2	33.0	31.0	29.0	28.0	27.0	30.9 (3.0)	גברים Males	65-74
36.0	34.0	33.0	30.0	27.8	27.0	26.0	30.5 (3.9)	נשים Females	
35.0	34.0	32.2	30.0	28.0	27.0	25.5	30.1 (3.7)	גברים Males	75-84
34.5	33.2	32.0	29.4	27.5	26.5	26.0	29.8 (3.1)	נשים Females	
32.0	31.8	29.7	28.0	26.0	25.3	24.0	28.0 (2.8)	גברים Males	85+
35.0	33.5	30.3	29.0	28.0	26.0	25.0	29.1 (3.6)	נשים Females	

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

בסקר הנוכחי כוח האחיזה הממוצע היה 25.4 ק"ג, כוח האחיזה החציוני, 23.4 ק"ג, באחוזון העשירי היה כוח האחיזה 12.8 ק"ג ובאחוזון התשעים, 41.1 ק"ג.\*

טבלה 3.5: אחוזונים של כוח אחיזה לפי גיל ומין  
ממוצע, ק"ג (שאלה 18.8 question)

אחוזונים Percentiles							Mean (SD)	מין Sex	קבוצת גיל Age Group
90th	85th	75th	50th	25th	15th	10th			
47.6	45.1	41.5	36.5	29.9	26.3	23.5	36.0 (9.2)	גברים Males	65-74
27.9	26.7	24.7	21.0	17.6	16.1	15.0	21.3 (5.3)	נשים Females	
42.0	37.9	34.3	29.7	21.9	19.1	18.0	28.6 (9.3)	גברים Males	75-84
22.5	22.0	19.7	16.9	12.2	10.6	10.2	16.4 (4.9)	נשים Females	
31.3	30.4	27.3	22.1	17.2	14.8	13.2	22.4 (7.6)	גברים Males	85+
20.8	20.5	18.7	14.9	9.9	8.4	6.7	14.1 (5.1)	נשים Females	

\*This question was not included in the 2005-6 survey

\*שאלה זו לא נשאלה בסקר 2005-6



# פרק 4

מצב תפקודי

## Chapter 4

Functional Status



## המצב התפקודי\* Functional status\*

על פי שאלון וושינגטון, 23.7% מבני 65 ומעלה דיווחו כי אינם חווים כלל קושי בתפקוד, 65.1% דיווחו על קושי מועט והשאר (11.2%) דיווחו על קושי רב בתפקוד.‡

טבלה 4.1: המצב התפקודי לפי קבוצת גיל ומין  
(אחוזים (שאלות 5.1-5.6)

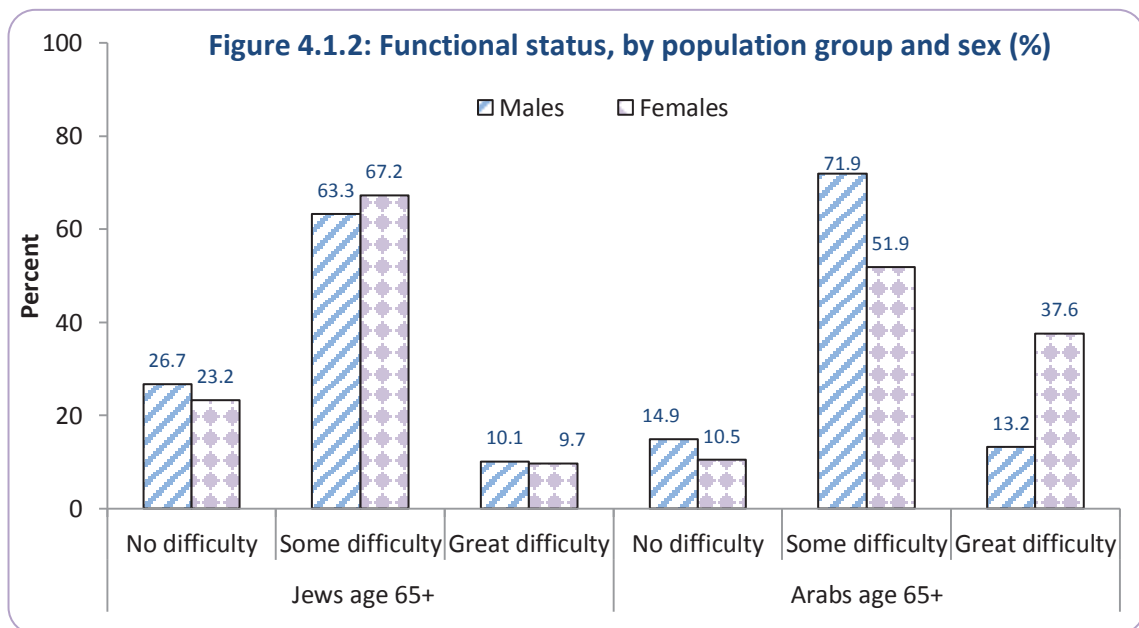
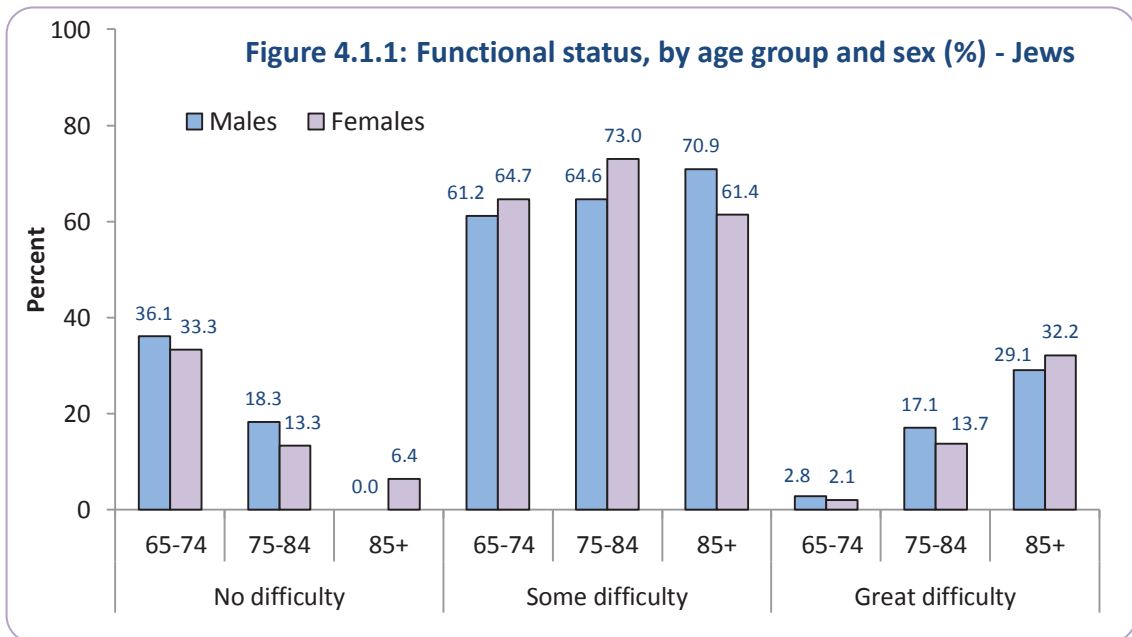
סה"כ Total (%)	קבוצת גיל Age group			מין Sex	המצב התפקודי Functional status
	85+ (%)	75-84 (%)	65-74 (%)		
25.7	0.0	18.7	34.2	גברים Males	ללא קושי No difficulty
22.1	5.9	12.6	31.4	נשים Females	
64.0	69.7	64.4	62.7	גברים Males	קושי מועט Some difficulty
65.9	59.7	72.6	63.2	נשים Females	
10.3	30.3	16.9	3.1	גברים Males	קושי רב Great difficulty
11.9	34.4	14.8	5.4	נשים Females	

\* מבוסס על שאלון וושינגטון. אופן הסיווג לקטגוריות השונות מפורט בפרק "השיטות"

\* Based on the 'Washington Questionnaire'. Details regarding classification into the various categories can be found in the "Methods" section

‡שאלה זו נשאלה באופן שונה בסקר 2005-6

‡This question was phrased differently in the 2005-6 survey

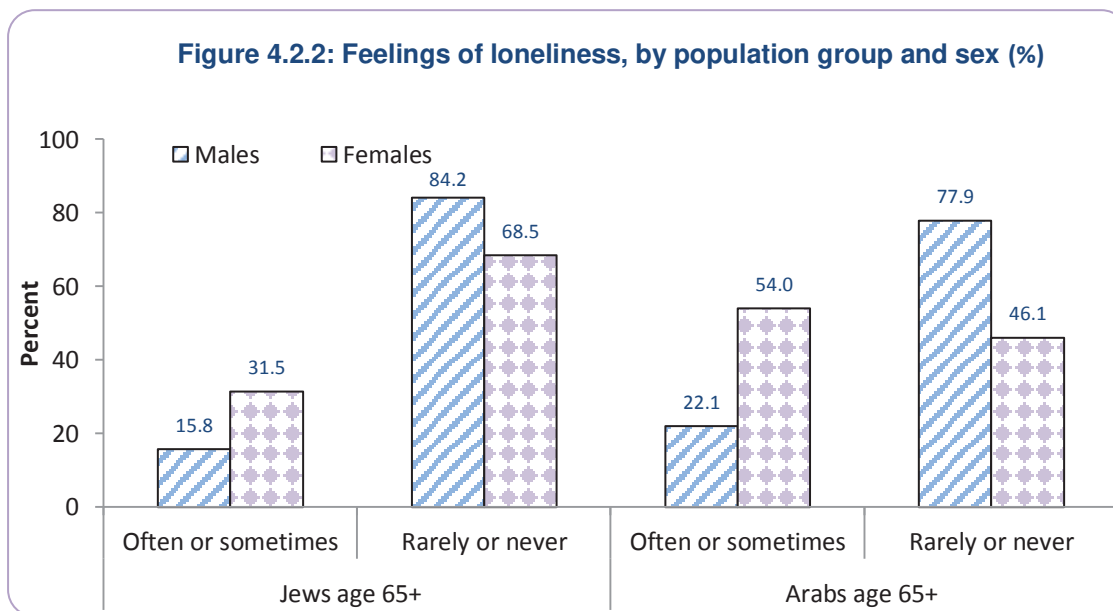
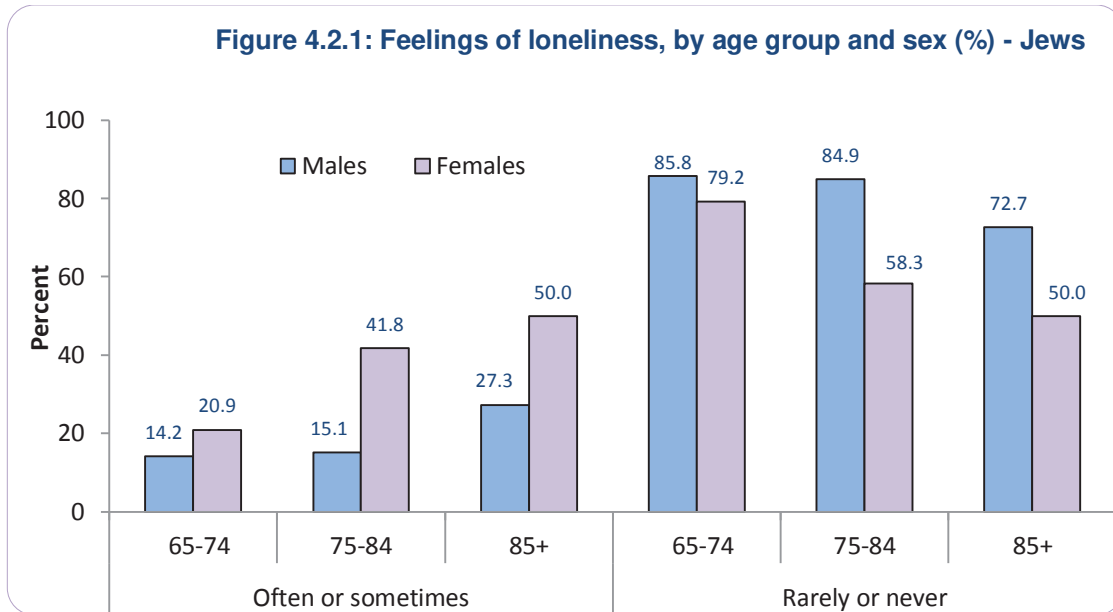


## הרגשת בדידות Feelings of loneliness

בסקר הנוכחי כרבע (25.8%) מבני 65 ומעלה דיווחו על הרגשת בדידות. בסקר 2005-6 שיעור גבוה יותר (36.6%) דיווח על הרגשת בדידות (24.9% מהגברים ו- 45.3% מהנשים).

טבלה 4.2: דיווח על הרגשת בדידות לפי קבוצת גיל ומין  
אחוזים (שאלה 6.3 question)

סה"כ Total (%)		קבוצת גיל Age group						הרגשת בדידות Feelings of loneliness
		85+ (%)		75-84 (%)		65-74 (%)		
נשים Females	גברים Males	נשים Females	גברים Males	נשים Females	גברים Males	נשים Females	גברים Males	
33.4	16.4	52.4	28.8	41.3	14.9	24.5	14.8	לעיתים קרובות או לפעמים Often or sometimes
66.7	83.6	47.6	71.2	58.7	85.1	75.5	85.3	לעיתים רחוקות או אף פעם לא Rarely or never



## בעיות לעיסה

### Chewing problems

כחמישית (20.1%) מבני 65 ומעלה דיווחו על בעיות לעיסה. שיעור דומה (21.2%) נמצא בסקר 2005-6 (17.4% בקרב הגברים ו- 24.4% בקרב הנשים).

טבלה 4.3: דיווח על בעיות לעיסה לפי קבוצת גיל ומין  
(אחוזים (שאלה 8.4 question 8.4))

סה"כ Total (%)	קבוצת גיל Age group			מין Sex
	85+ (%)	75-84 (%)	65-74 (%)	
16.9	35.5	23.5	10.0	גברים Males
22.7	39.9	23.2	18.6	נשים Females

Figure 4.3.1: Chewing problems, by age group and sex (%) - Jews

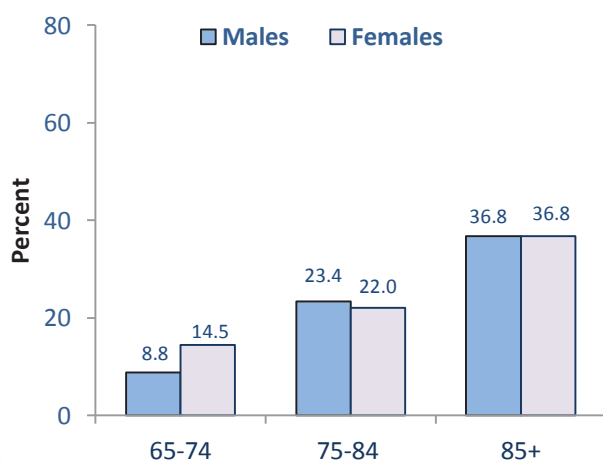
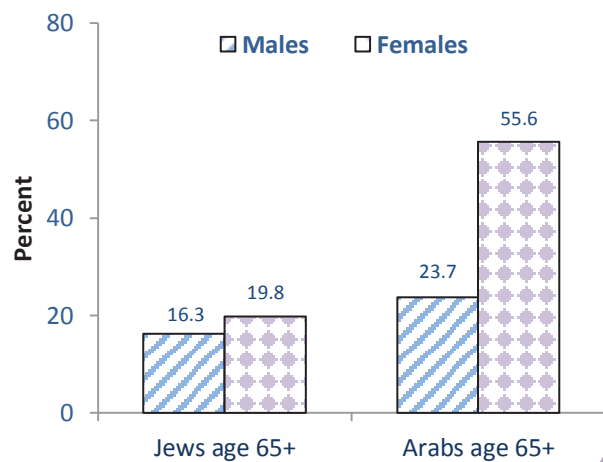


Figure 4.3.2: Chewing problems, by population group and sex (%)



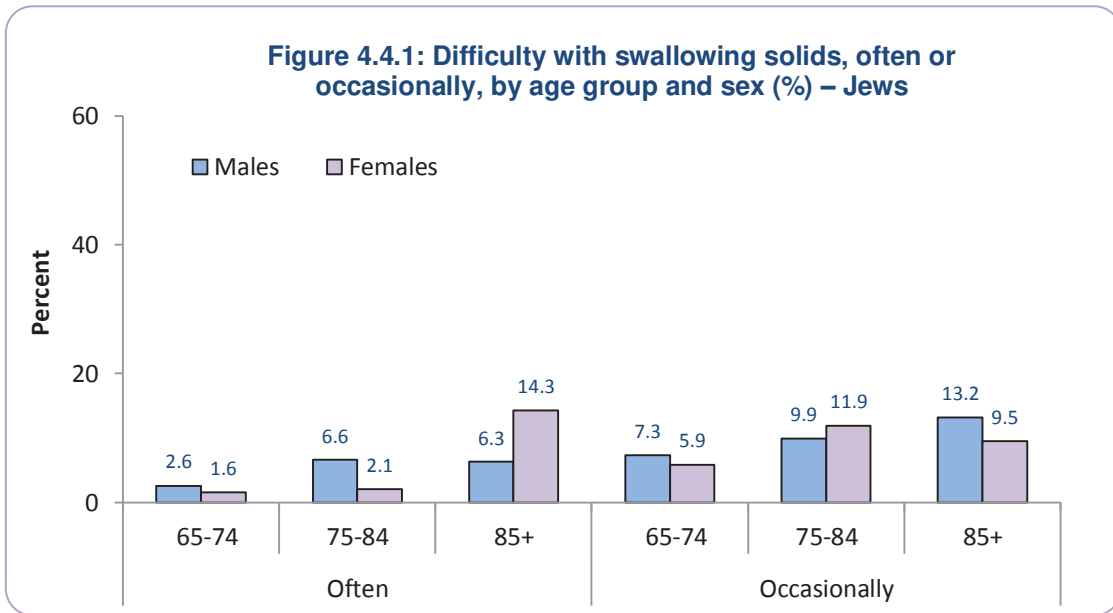
## בעיות בליעה – קשיים בבליעת מוצקים Difficulty swallowing solids

רוב גדול (85.3%) מבני 65 ומעלה דיווחו כי כלל לא חוו בעיות בבליעת מוצקים, 9.5% דיווחו כי נתקלים בבעיות לפעמים והשאר (5.2%) דיווחו כי נתקלים בבעיות בליעת מוצקים לעיתים קרובות. בסקר 2005-6, בדומה לסקר הנוכחי, הרוב (90.3%) דיווחו כי לא חוו בעיות בבליעת מוצקים, 5.9% דיווחו כי נתקלו בבעיות לפעמים והשאר (3.7%) דיווחו כי נתקלו בבעיות בבליעת מוצקים לעיתים קרובות.

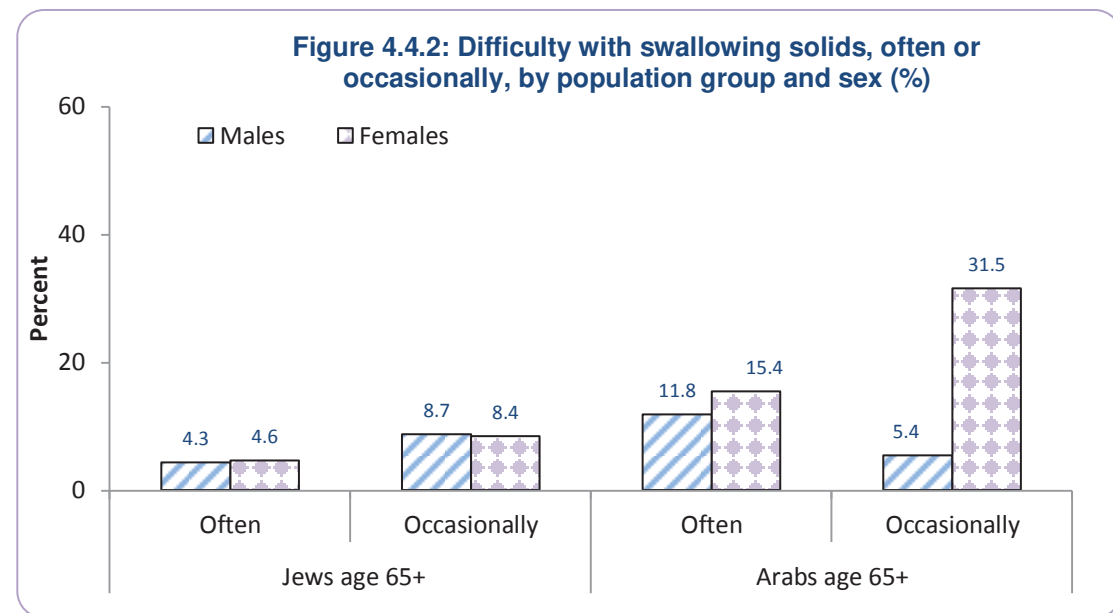
טבלה 4.4: קשיים בבליעת מוצקים לפי קבוצת גיל ומין  
(אחוזים (שאלה 9.1 question))

סה"כ Total (%)	קבוצת גיל Age group			מין Sex	קשיים בבליעת מוצקים Difficulty with swallowing solids
	85+ (%)	75-84 (%)	65-74 (%)		
4.9	9.5	7.0	3.0	גברים Males	לעיתים קרובות Often
5.5	14.8	6.1	3.2	נשים Females	
8.5	11.3	9.8	7.2	גברים Males	לפעמים Occasionally
10.3	13.1	13.5	7.7	נשים Females	
86.6	79.2	83.2	89.8	גברים Males	בכלל לא Not at all
84.3	72.1	80.5	89.1	נשים Females	

**Figure 4.4.1: Difficulty with swallowing solids, often or occasionally, by age group and sex (%) – Jews**



**Figure 4.4.2: Difficulty with swallowing solids, often or occasionally, by population group and sex (%)**



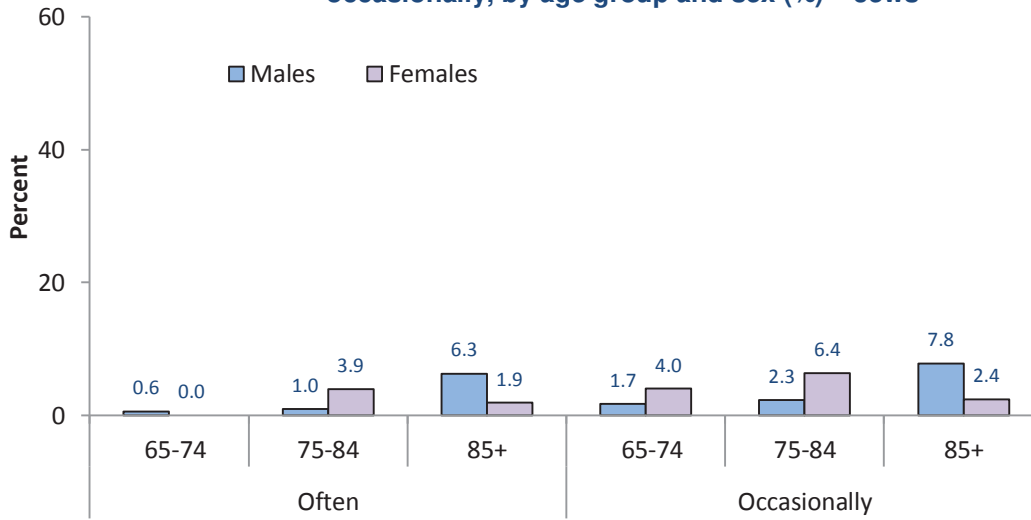
## בעיות בליעה – קשיים בבליעת נוזלים Difficulty swallowing liquids

רוב גדול (94.5%) מבני 65 ומעלה דיווחו שלא חוו בעיות בבליעת נוזלים, 4.0% דיווחו כי נתקלו בבעיות לפעמים והשאר (1.5%) דיווחו שנתקלו בבעיות בבליעת נוזלים לעיתים קרובות. בסקר 2005-6 בדומה לסקר הנוכחי הרוב (96.5%) דיווחו כי לא חוו בעיות בבליעת נוזלים, 2.2% דיווחו כי נתקלו בבעיות לפעמים והשאר (1.3%) דיווחו כי נתקלו בבעיות בבליעת נוזלים לעיתים קרובות.

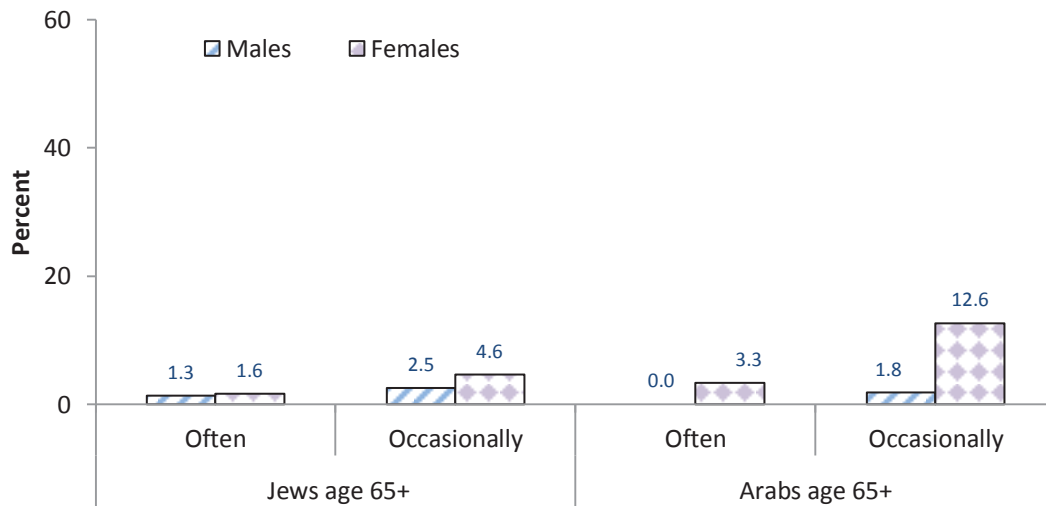
טבלה 4.5: קשיים בבליעת נוזלים לפי קבוצת גיל ומין  
(אחוזים) (שאלה 9.2 question)

סה"כ Total (%)	קבוצת גיל Age group			מין Sex	קשיים בבליעת נוזלים Difficulty with swallowing liquids
	85+ (%)	75-84 (%)	65-74 (%)		
1.2	5.4	0.9	0.5	גברים Males	לעיתים קרובות Often
1.7	1.7	3.7	0.5	נשים Females	
2.5	8.0	2.2	1.6	גברים Males	לפעמים Occasionally
5.3	3.7	6.1	5.1	נשים Females	
96.4	86.6	96.9	97.9	גברים Males	בכלל לא Not at all
93.0	94.6	90.2	94.4	נשים Females	

**Figure 4.5.1: Difficulty with swallowing liquids, often or occasionally, by age group and sex (%) – Jews**



**Figure 4.5.2: Difficulty with swallowing liquids, often or occasionally, by population group and sex (%)**





# פרק 5

אורחות חיים

## Chapter 5

Lifestyle



## הוספת מלח לאוכל בעת הארוחה

### Adds salt to food at the table

כשליש מבני 65 ומעלה (37.5%) מוסיפים מלח לאוכל בעת הארוחה (תמיד או לפעמים),  
43.7% מהגברים לעומת 31.0% מהנשים.\*

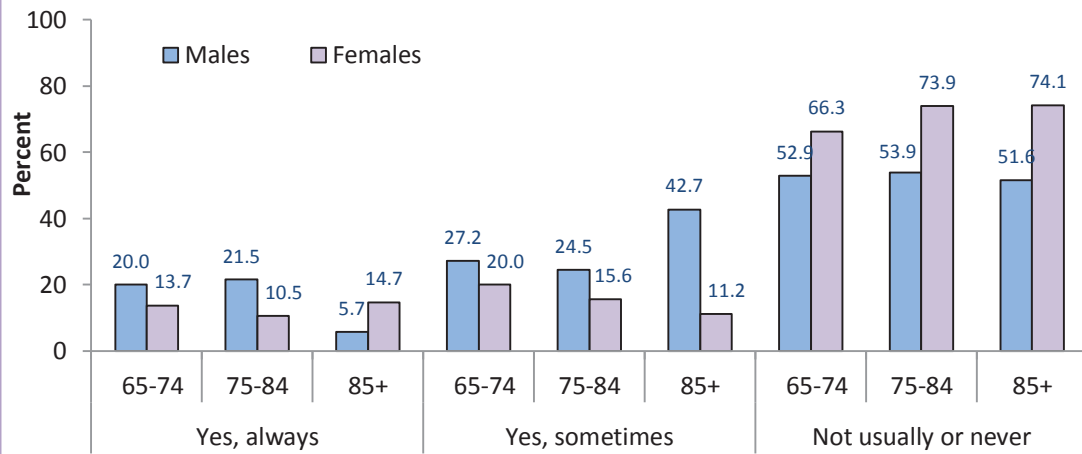
טבלה 5.1: הוספת מלח לאוכל בעת הארוחה לפי קבוצת גיל ומין  
(אחוזים (שאלה 2.19 question))

סה"כ Total (%)	קבוצת גיל Age group			מין Sex	הוספת מלח לאוכל בעת הארוחה Adds salt to food at the table
	85+ (%)	75-84 (%)	65-74 (%)		
19.2	7.9	20.6	20.7	גברים Males	כן, תמיד Yes, always
14.2	16.7	11.2	15.5	נשים Females	
26.5	42.5	23.5	25.0	גברים Males	כן, לפעמים Yes, sometimes
16.8	11.9	15.6	18.5	נשים Females	
54.3	49.6	55.9	54.4	גברים Males	לרוב לא או אף פעם לא Not usually or never
69.0	71.4	73.2	66.0	נשים Females	

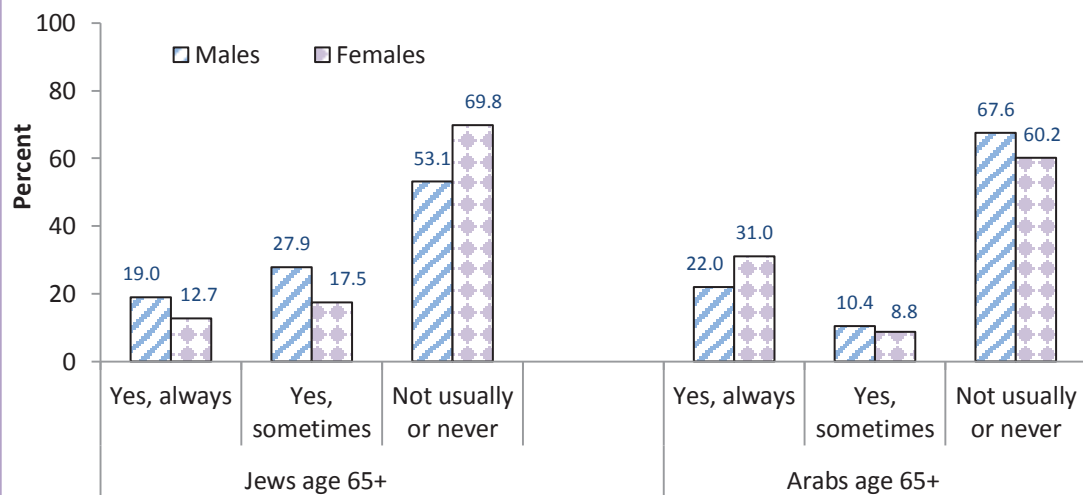
\*This question was not included in the 2005-6 survey

\*שאלה זו לא נשאלה בסקר 2005-6

**Figure 5.1.1: Adds salt to food at the table, by age group and sex (%) – Jews**



**Figure 5.1.2: Adds salt to food at the table, by population group and sex (%)**



## הוספת מלח לאוכל בעת הבישול

### Salt added to food during cooking

רוב בני 65 ומעלה (65.0%) צורכים תמיד או לעיתים קרובות מזון שהומלח בעת הבישול, 61.8% מהגברים ו- 67.5% מהנשים.\*

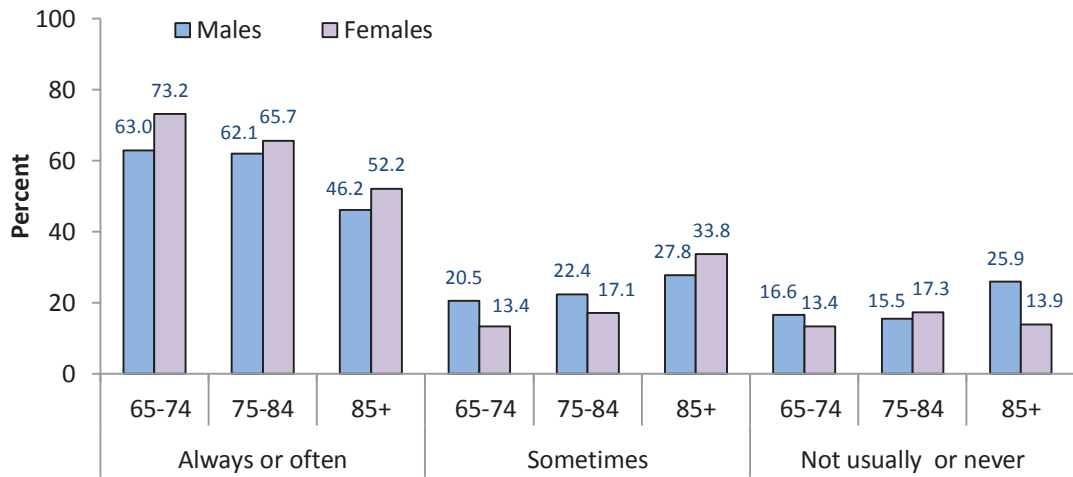
טבלה 5.2: הוספת מלח לאוכל בעת הבישול לפי קבוצת גיל ומין  
אחוזים (שאלה 2.20 question)

סה"כ Total (%)	קבוצת גיל Age group			מין Sex	הוספת מלח בעת הבישול Salt added to food during cooking
	85+ (%)	75-84 (%)	65-74 (%)		
61.8	49.7	62.2	63.8	גברים Males	תמיד או לעיתים קרובות Always or often
67.5	51.2	65.7	71.9	נשים Females	
20.7	23.7	22.4	19.2	גברים Males	לפעמים Sometimes
16.1	31.4	16.6	12.5	נשים Females	
17.6	26.6	15.3	17.0	גברים Males	כמעט לא או אף פעם לא Not usually or never
16.5	17.5	17.7	15.6	נשים Females	

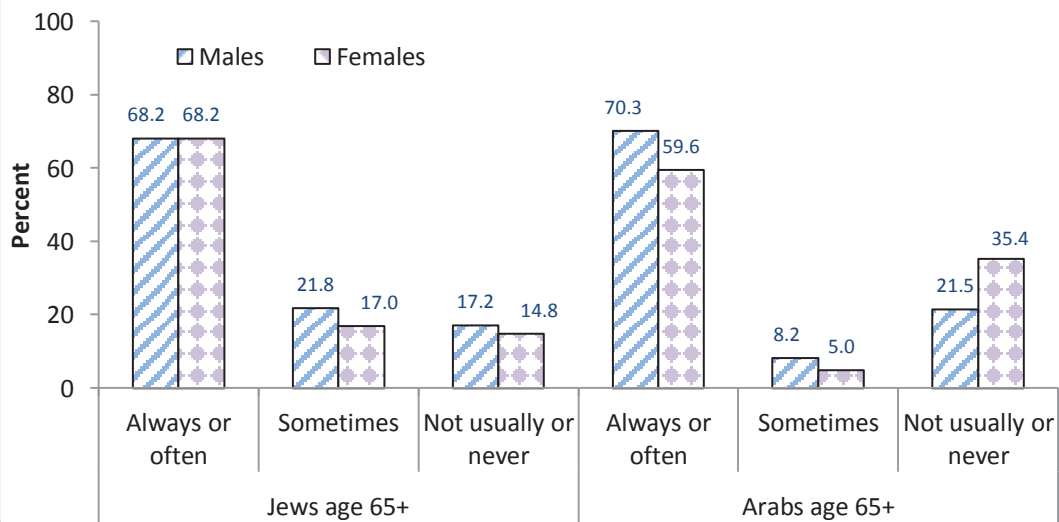
\*This question was not included in the 2005-6 survey

\*שאלה זו לא נשאלה בסקר 2005-6

**Figure 5.2.1: Adds salt to food during cooking, by age group and sex (%) – Jews**



**Figure 5.2.2: Adds salt to food during cooking, by population group and sex (%)**



## אכילת ארוחה חמה לפחות פעם ביום Eats a hot meal at least once a day

רוב בני 65 ומעלה (92.8%) אוכלים ארוחה חמה לפחות פעם ביום, ללא הבדל בין המינים. בסקר 2005-6 נמצאו נתונים דומים: רוב המשתתפים (95.7%) דיווחו ש אכלו ארוחה חמה לפחות פעם ביום, ללא הבדל בין המינים (96.6% מהגברים ו-95.1% מהנשים).

**טבלה 5.3: אכילת ארוחה חמה לפחות פעם ליום לפי קבוצת גיל ומין**  
(אחוזים (שאלה 2.15 question))

סה"כ Total (%)	קבוצת גיל Age group			מין Sex
	85+ (%)	75-84 (%)	65-74 (%)	
93.2	93.8	93.8	92.8	גברים Males
92.5	94.5	94.5	90.9	נשים Females

Figure 5.3.1: Eats a hot meal at least once a day, by age group and sex (%)  
Jews

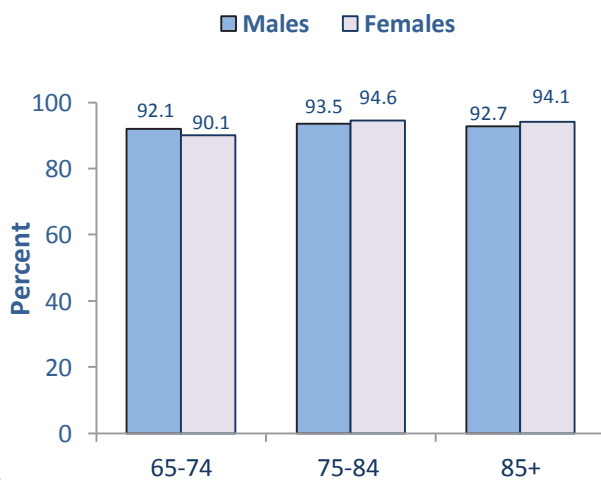
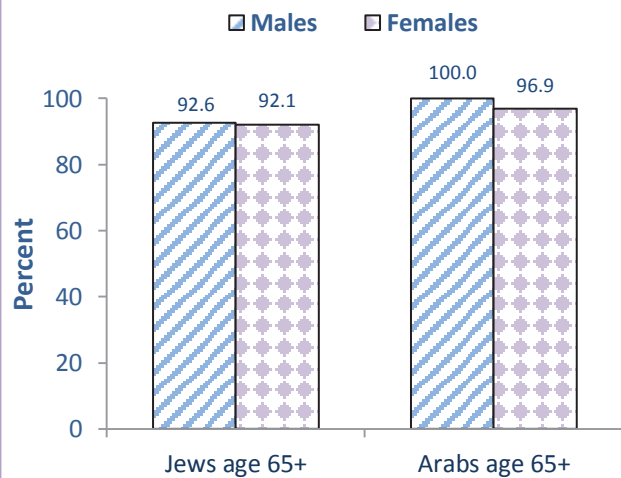


Figure 5.3.2: Eats a hot meal at least once a day, by population group and sex (%)



## מקום אכילת ארוחת הבוקר Where breakfast is eaten

כמחצית מבני 65 ומעלה (45.5%) אוכלים ארוחת בוקר בגפם, פחות גברים לעומת נשים. בסקר 2005-6 48.6% מהמשתתפים דיווחו שאכלו ארוחת בוקר לבד בבית (41.3% מהגברים ו-54.0% מהנשים).

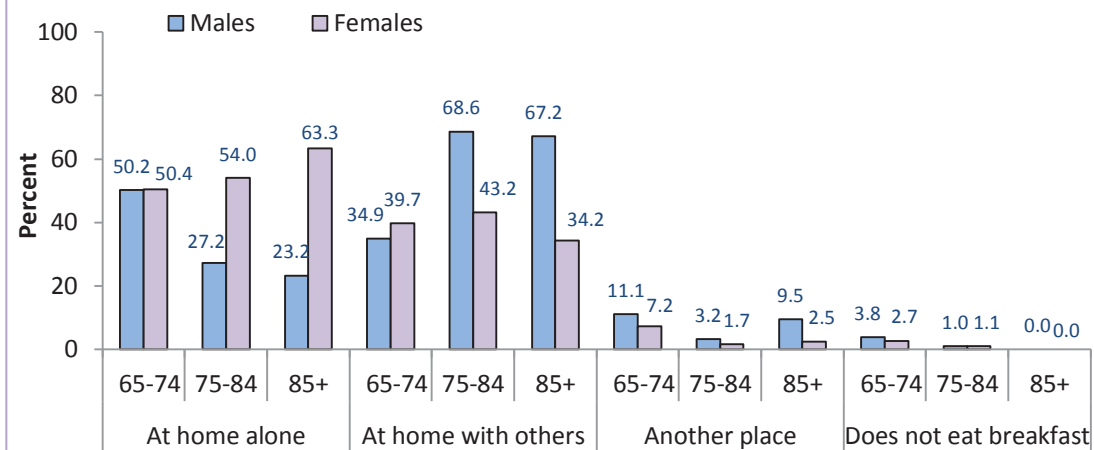
**טבלה 5.4: מקום אכילת ארוחת הבוקר לפי קבוצת גיל ומין**  
(אחוזים (שאלה 2.14.1 question))

סה"כ Total (%)	קבוצת גיל Age group			מין Sex	מקום אכילת ארוחת הבוקר Where breakfast is eaten
	85+ (%)	75-84 (%)	65-74 (%)		
38.0	21.3	27.1	46.7	גברים Males	בבית לבד At home alone
51.5	61.4	52.2	49.0	נשים Females	
51.6	70.6	68.2	39.4	גברים Males	בבית עם מטפל/משפחה At home with others
42.3	36.3	45.2	41.9	נשים Females	
8.0	8.1	3.1	10.4	גברים Males	במקום אחר* Another place*
4.4	2.3	1.6	6.5	נשים Females	
2.5	0.0	1.6	3.5	גברים Males	לא אוכל Does not eat breakfast
1.8	0.0	1.1	2.7	נשים Females	

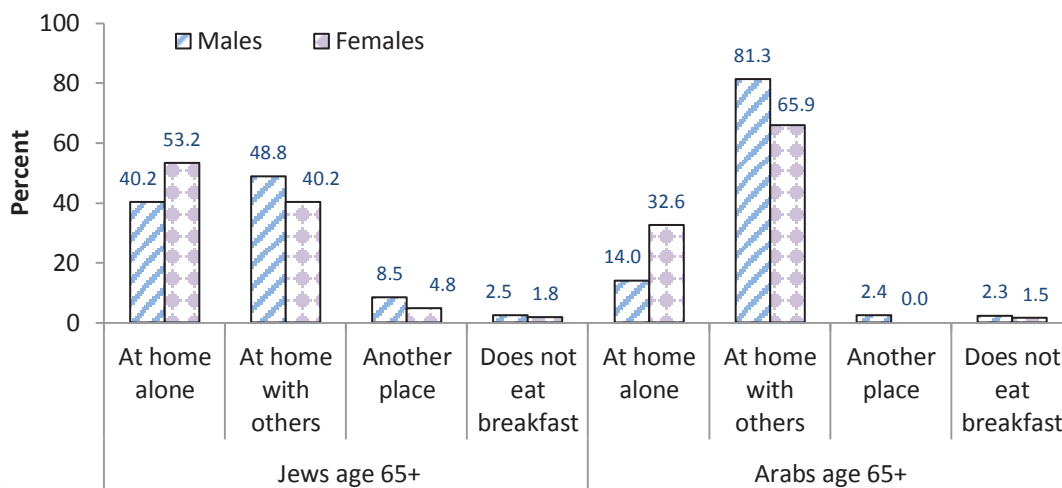
\*מקום אחר כולל חדר אוכל של דיור מוגן ובית תמחוי

\*Other place includes sheltered housing and soup kitchens

**Figure 5.4.1: Where breakfast is eaten, by age group and sex (%) – Jews**



**Figure 5.4.2: Where breakfast is eaten, by population group and sex (%)**



## מקום אכילת ארוחת הצהריים Where lunch is eaten

כשליש מבני 65 ומעלה (33.2%) אוכלים ארוחת צהריים בגפם, פחות גברים לעומת נשים. בסקר 2005-6 35.9% מהמשתתפים דיווחו שאכלו ארוחת צהריים לבד בבית (24.1% מהגברים ו-44.7% מהנשים).

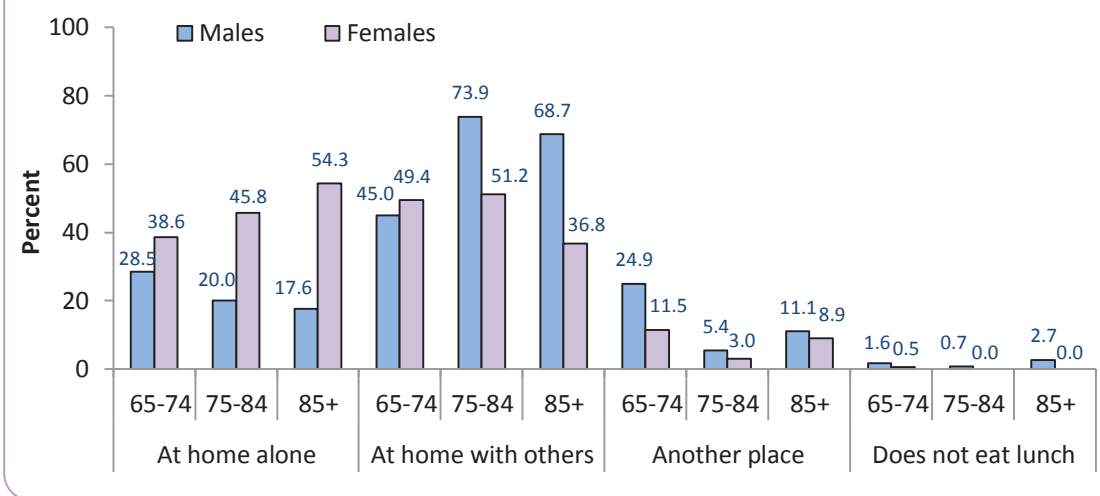
טבלה 5.5: מקום אכילת ארוחת הצהריים לפי קבוצת גיל ומין  
(אחוזים (שאלה 2.14.2 question))

סה"כ Total (%)	קבוצת גיל Age group			מין Sex	מקום אכילת ארוחת הצהריים Where lunch is eaten
	85+ (%)	75-84 (%)	65-74 (%)		
22.9	16.4	19.7	25.8	גברים Males	בבית לבד At home alone
41.3	51.8	44.3	37.4	נשים Females	
59.7	71.9	74.6	49.7	גברים Males	בבית עם מטפל/משפחה At home with others
50.8	39.9	52.8	51.9	נשים Females	
16.1	9.4	5.1	22.9	גברים Males	במקום אחר* Another place*
7.6	8.3	2.9	10.3	נשים Females	
1.3	2.3	0.7	1.5	גברים Males	לא אוכל Does not eat lunch
0.2	0.0	0.0	0.4	נשים Females	

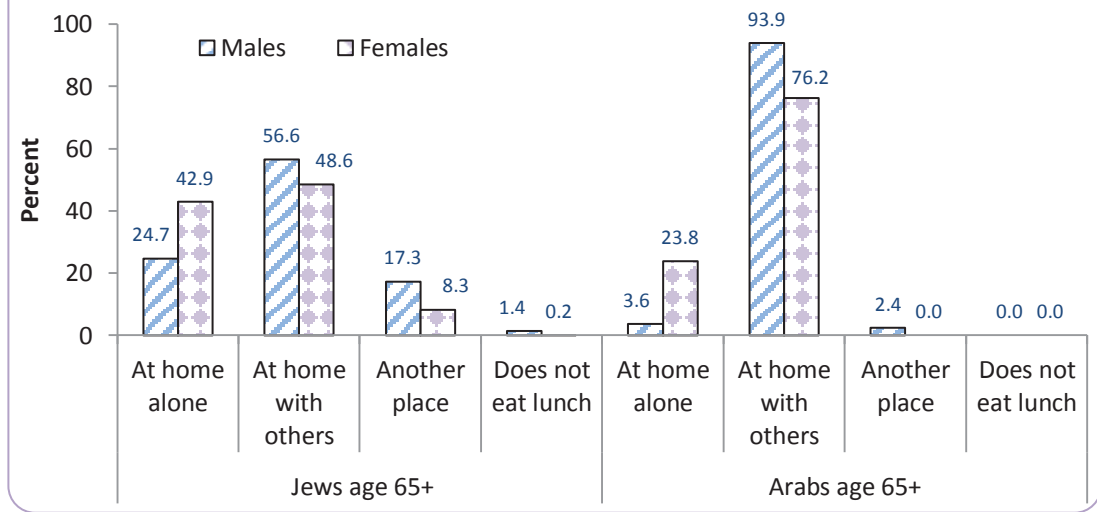
\*מקום אחר כולל חדר אוכל של דיור מוגן ובית תמחוי

\*Other place includes sheltered housing and soup kitchens

**Figure 5.5.1: Where lunch is eaten, by age group and sex (%) – Jews**



**Figure 5.5.2: Where lunch is eaten, by population group and sex (%)**



## מקום אכילת ארוחת הערב Where dinner is eaten

כשליש מבני 65 ומעלה (37.6%) אוכלים ארוחת ערב בגפם, פחות גברים לעומת נשים. זאת בדומה לסקר 2005-6, בו נמצא ש- 38.1% מהמשתתפים אכלו ארוחת ערב לבד בבית (26.8% מהגברים ו-46.4% מהנשים).

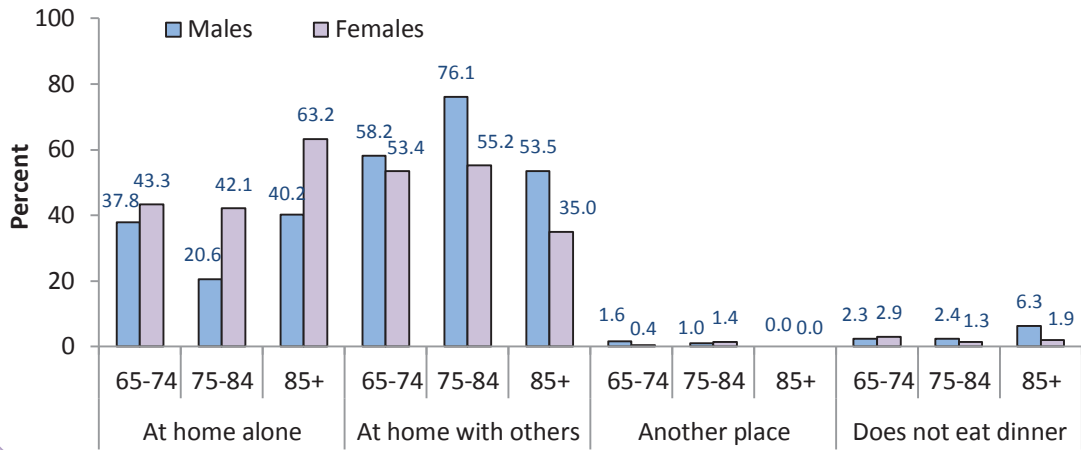
טבלה 5.6: מקום אכילת ארוחת הערב לפי קבוצת גיל ומין  
אחוזים (שאלה 2.14.3)

סה"כ Total (%)	קבוצת גיל Age group			מין Sex	מקום אכילת ארוחת הערב Where dinner is eaten
	85+ (%)	75-84 (%)	65-74 (%)		
30.4	35.7	20.2	34.7	גברים Males	בבית לבד At home alone
43.4	60.1	40.8	41.6	נשים Females	
65.4	57.5	76.6	61.1	גברים Males	בבית עם מטפל/משפחה At home with others
53.6	36.7	56.3	55.5	נשים Females	
1.4	0.0	1.0	1.8	גברים Males	במקום אחר* Another place*
0.6	0.0	1.3	0.3	נשים Females	
2.8	6.8	2.3	2.4	גברים Males	לא אוכל Does not eat dinner
2.4	3.2	1.6	2.6	נשים Females	

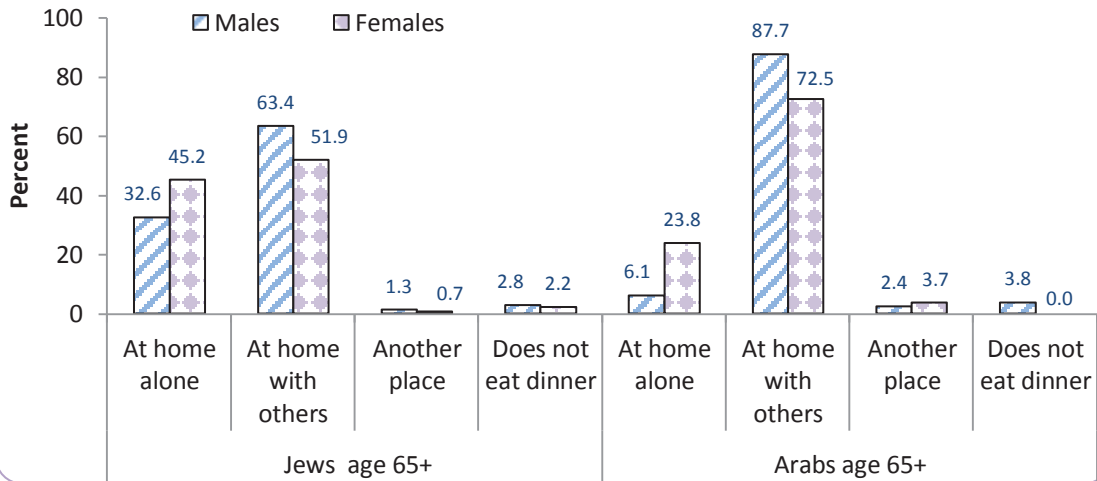
\*מקום אחר כולל חדר אוכל של דיור מוגן ובית תמחוי

\*Other place includes sheltered housing and soup kitchens

**Figure 5.6.1: Where dinner is eaten, by age group and sex (%) – Jews**



**Figure 5.6.2: Where dinner is eaten, by population group and sex (%)**



## צריכת אלכוהול\* בשנה האחרונה (לא כולל קידוש/הבדלה) Alcohol\* consumption during the past year (Excluding ritual wine: Kiddush/Havdala)

מעל שליש מבני ה-65 ומעלה (37.6%) דיווחו על שתיית אלכוהול בשנה האחרונה, לא כולל בקידוש ו/או הבדלה, יותר גברים מאשר נשים. בסקר 2005-6 43.1% מהמשתתפים דיווחו על שתיית אלכוהול בשנה האחרונה, לא כולל בקידוש ו/או הבדלה (59.2% מהגברים ו-31.0% מהנשים).

**טבלה 5.7: צריכת אלכוהול בשנה האחרונה לא כולל בקידוש לפי קבוצת אוכלוסייה ומין אחוזים (שאלה 13.6 question)**

סה"כ Total (%)	קבוצת אוכלוסייה Population group		מין Sex
	ערבים Arabs (%)	יהודים ואחרים Jews & others (%)	
51.3	12.5	54.4	גברים Males
26.7	0.0	29.0	נשים Females

\*Any alcoholic beverage

\*משקה אלכוהולי כלשהו

**צריכה שבועית ממוצעת של אלכוהול\* (גרם)  
(בקרב הצורכים בלבד)  
Average weekly alcohol consumption\* (grams)  
(among consumers only)**

בקרב הצורכים אלכוהול, צריכת האלכוהול השבועית הממוצעת של בני 65 ומעלה היא 24.4 גרם/שבוע. (חציון 6.4 גרם/שבוע).<sup>‡</sup>

**טבלה 5.8: צריכת אלכוהול בקרב הצורכים בלבד (גרם/שבוע) לפי מין ממוצע, סטיית תקן וחציון (שאלות 13.7, 13.8, 13.9)**

מין Sex		צריכה שבועית ממוצעת (גרם) בקרב הצורכים אלכוהול Average weekly alcohol consumption (gram) among alcohol consumers
נשים Females	גברים Males	
Mean (SD) Median	Mean (SD) Median	
10.8 (21.9) 3.2	33.1 (86.2) 12.7	

\*Excluding ritual wine (Kiddush/Havdala)

\* לא כולל שתיה בקידוש והבדלה  
‡שאלה זו נשאלה באופן שונה בסקר 2005-6

‡This question was phrased differently in the 2005-6 survey

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

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

# שתיית משקה אלכוהולי\*<sup>1</sup> אחד לפחות בשבוע (בקרב הצורכים בלבד)\*\* Consumption of at least one alcoholic beverage\*<sup>1</sup> a week (among consumers only)\*\*

בקרב הצורכים אלכוהול, 34.7% מבני 65 ומעלה דיווחו על שתיית משקה אלכוהולי אחד או יותר בתדירות של לפחות פעם בשבוע, יותר גברים שותים בתדירות זו בהשוואה לנשים.<sup>‡</sup>

**טבלה 5.9: שתיית משקה אלכוהולי אחד לפחות בשבוע בקרב הצורכים בלבד לפי קבוצת גיל ומין (שאלות 13.7, 13.8, 13.9)**

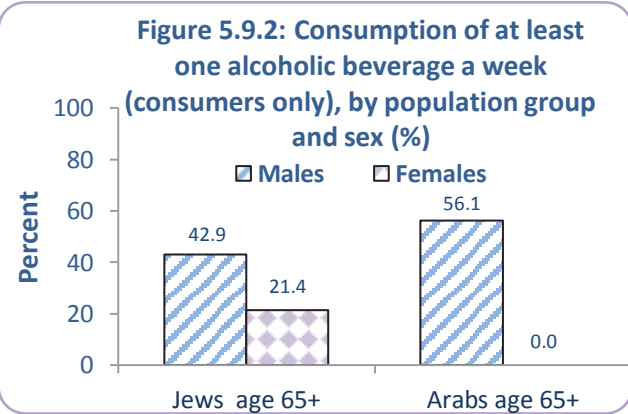
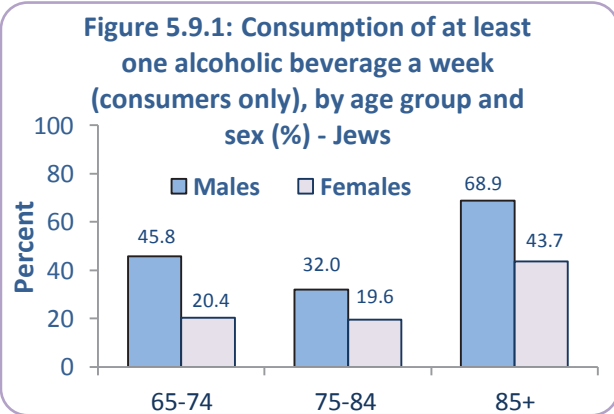
סה"כ Total (%)	קבוצת גיל Age group			מין Sex
	85+ (%)	75-84 (%)	65-74 (%)	
43.2	68.7	31.6	46.3	גברים Males
21.4	43.7	19.6	20.4	נשים Females

\*Alcoholic beverage is defined as containing 14 gram alcohol / \*משקה אלכוהולי מוגדר כמשקה המכיל 14 גרם אלכוהול

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

\*\*Excluding ritual wine (Kiddush/Havdala) / \*\*לא כולל שתיה בקידוש והבדלה  
‡שאלה זו נשאלה באופן שונה בסקר 2005-6

‡This question was phrased differently in the 2005-6 survey



## עישון בהווה Current smoking

10.5% מבני 65 ומעלה מעשנים כיום (בעיקר סיגריות), בדומה לאחוז המעשנים (10%) בסקר 2005-6 ( 12.7% מהגברים ו- 7.8% מהנשים).

טבלה 5.10: עישון בהווה לפי קבוצת גיל ומין  
(אחוזים (שאלה 12.1 question))

סה"כ Total (%)	קבוצת גיל Age group			מין Sex
	85+ (%)	75-84 (%)	65-74 (%)	
14.1	5.5	10.0	17.8	גברים Males
7.5	3.2	4.4	10.4	נשים Females

Figure 5.10.1: Current smoking, by age group and sex (%) - Jews

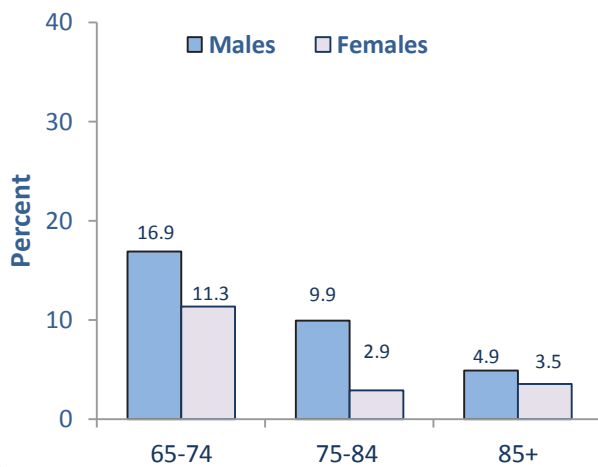
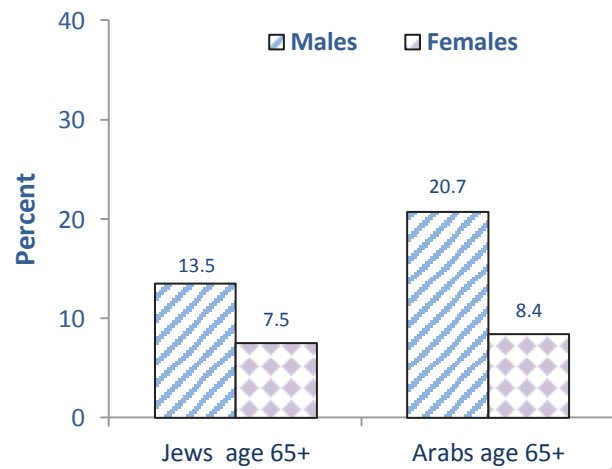


Figure 5.10.2: Current smoking, by population group and sex (%)



## עישון בעבר Past smoking

27.1% מבני 65 ומעלה עישנו בעבר, אך אינם מעשנים כיום (כולל נרגילה). בסקר 2005-6 אחוז גבוה יותר (35.4%) מהמשתתפים דיווחו כי עישנו בעבר (53.7% מהגברים ו-19.4% מהנשים).

טבלה 5.11: עישון בעבר לפי קבוצת גיל ומין  
(שאלה 12.1) אחוזים

סה"כ Total (%)	קבוצת גיל Age group			מין Sex
	85+ (%)	75-84 (%)	65-74 (%)	
40.5	48.9	38.9	39.7	גברים Males
16.3	13.4	13.4	18.7	נשים Females

Figure 5.11.1: Past smoking, by age group and sex (%) - Jews

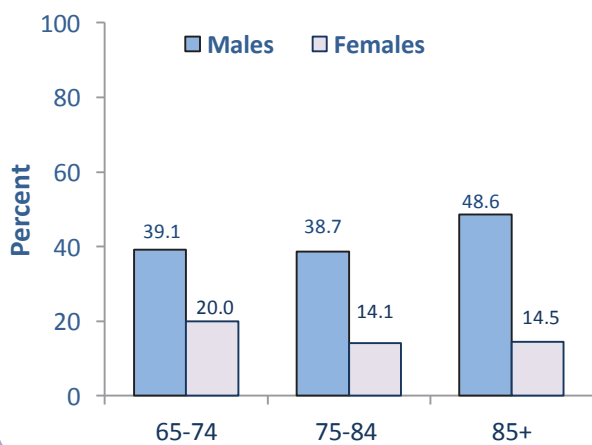
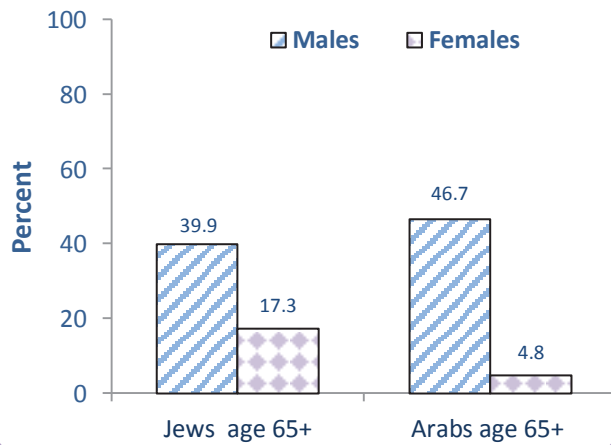


Figure 5.11.2: Past smoking, by population group and sex (%)



## חשיפה לעישון כפוי (בקרבת הלא מעשנים) Exposure to passive smoking (among non-smokers)

רוב (89.6%) בני 65 ומעלה דיווחו כי אינם מעשנים כלל. מהם, 9.9% דיווחו כי נחשפו לעישון כפוי במידה רבה מאוד או רבה (ללא הבדל בין המינים). 65.8% דיווחו כי לא נחשפו לעישון כפוי בחודש האחרון, (61.8% בקרב הגברים ו-68.9% בקרב הנשים).<sup>‡</sup>

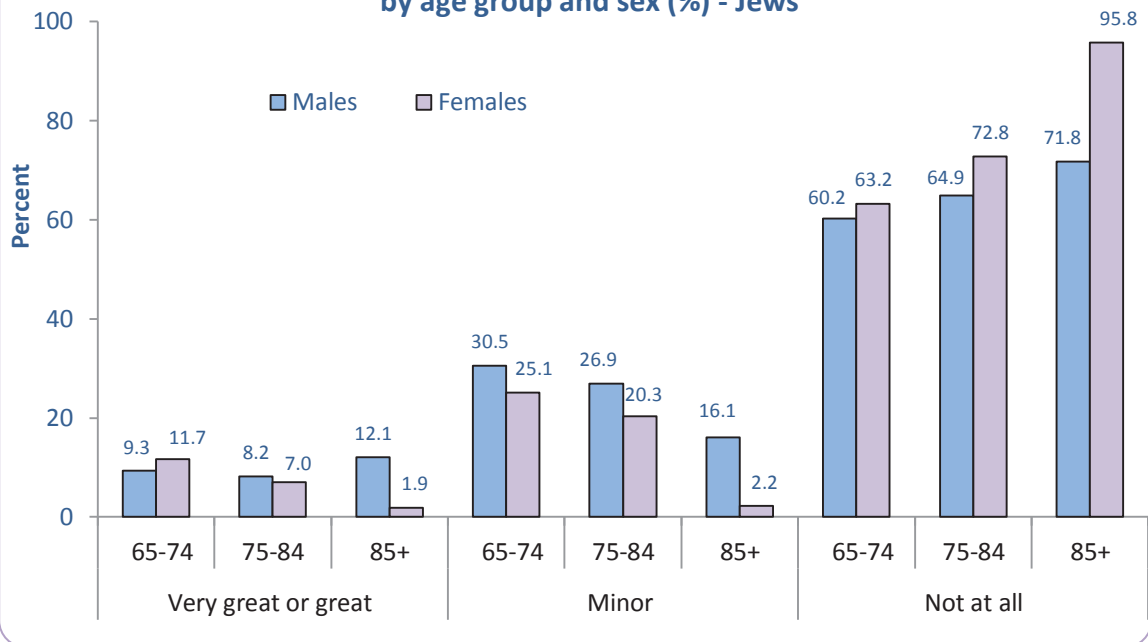
טבלה 5.12: חשיפה לעישון כפוי בחודש האחרון (בקרבת הלא מעשנים) לפי קבוצת גיל ומין (שאלה 12.7) אחוזים

סה"כ Total (%)	קבוצת גיל Age group			מין Sex	מידת החשיפה Degree of exposure
	85+ (%)	75-84 (%)	65-74 (%)		
9.9	11.8	8.6	10.3	גברים Males	רבה מאוד או רבה Very great or great
9.9	3.1	7.2	13.3	נשים Females	
28.3	21.9	26.4	30.8	גברים Males	מועטה Minor
21.2	3.7	20.8	25.5	נשים Females	
61.8	66.3	65.1	59.0	גברים Males	בכלל לא Not at all
68.9	93.3	72.1	61.2	נשים Females	

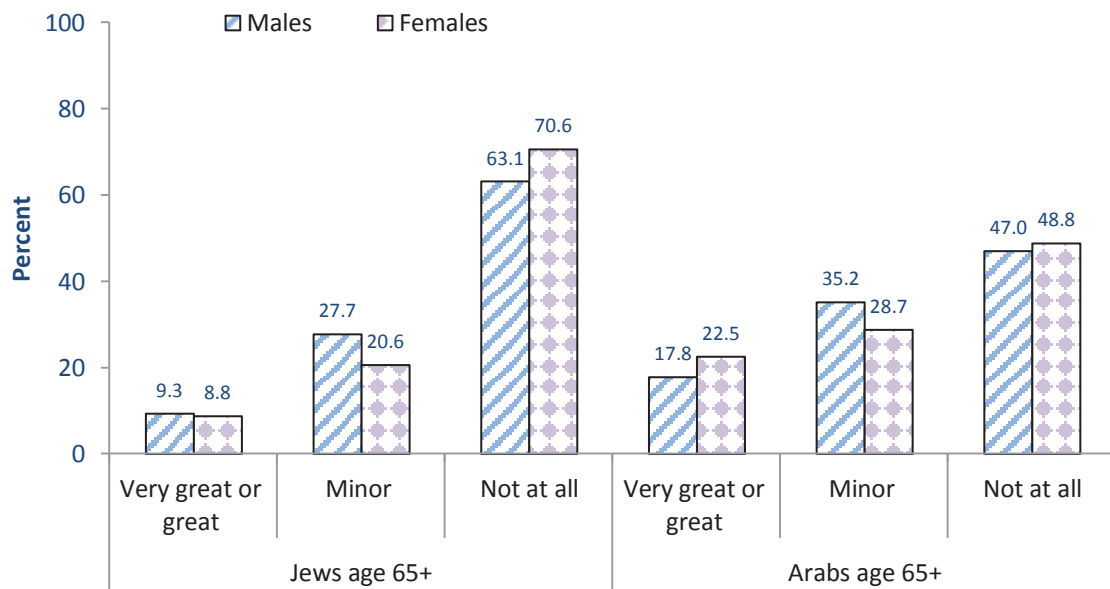
<sup>‡</sup>This question was not included in the 2005-6 survey

<sup>‡</sup>שאלה זו לא נשאלה בסקר 2005-6

**Figure 5.12.1: Exposure to passive smoking (among non-smokers), by age group and sex (%) - Jews**



**Figure 5.12.2: Exposure to passive smoking (among non-smokers), by population group and sex (%)**



## עמידה בהמלצות\* לפעילות גופנית Physical activity in accordance with the recommendations\*

רק כרבע (28.4%) מבני 65 ומעלה עומדים בהמלצות ארגון הבריאות העולמי\* לפעילות גופנית.‡

טבלה 5.13: עמידה בהמלצות לפעילות גופנית לפי קבוצת גיל ומין אחוזים (שאלות 11.1 – 11.7)

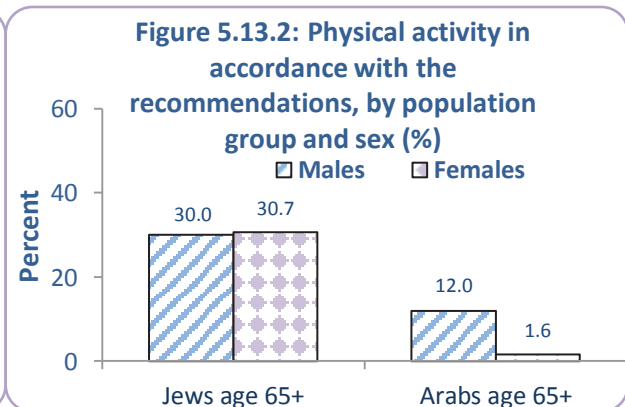
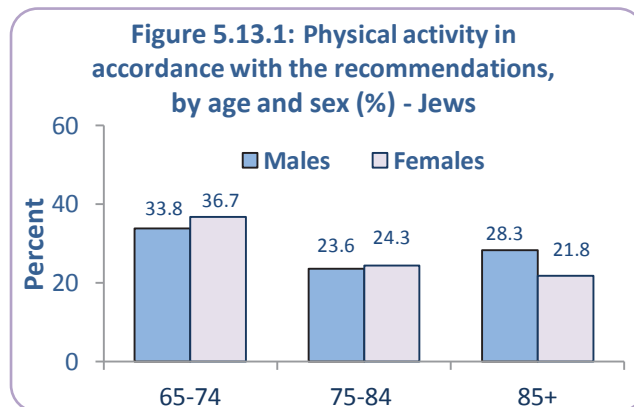
סה"כ Total (%)	קבוצת גיל Age group			מין Sex
	85+ (%)	75-84 (%)	65-74 (%)	
28.5	24.1	22.6	32.5	גברים Males
28.3	20.2	23.1	33.1	נשים Females

\* על פי המלצת ארגון הבריאות העולמי ומשרד הספורט הישראלי, יש לבצע פעילות גופנית במאמץ מתון (עליה בינונית בקצב הנשימה ובפעימות הלב, תחושת חום והזעה קלה) לפחות למשך 150 דקות מצטברות בשבוע או פעילות גופנית מאומצת (עליה גדולה בקצב הנשימה ובפעימות הלב, תחושת חום והזעה מרובה) לפחות למשך 75 דקות מצטברות בשבוע. בעיבוד הנתונים הנוכחי נכללו בקטגוריית הפעילות הגופנית במאמץ מתון גם פעילויות שהוגדרו בדיווח עצמי כ"במאמץ קל".

\*According to recommendations of the WHO and Israel Ministry of Sport, moderate physical activity (moderate increase in breathing rate and heartbeat, feeling of heat and mild sweating) should be performed for at least 150 cumulative minutes per week or at least 75 minutes of vigorous-intensity aerobic physical activity throughout the week or an equivalent combination of moderate- and vigorous-intensity activity. In the current analysis, "moderate" activity also included self-reported "light-intensity" activity.

‡This question was phrased differently in the 2005-6 survey

‡שאלה זו נשאלה באופן שונה בסקר 2005-6



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

מעל שליש (39.5%) מבני 65 ומעלה עוסקים בפעילות גופנית אירובית\* לפחות פעם בשבוע. זוהי עליה בהשוואה לסקר 2005-6 בו 30.0% דיווחו כי עסקו בפעילות גופנית אירובית לפחות פעם בשבוע (36.6% מהגברים ו- 24.2% מהנשים).

טבלה 5.14: פעילות גופנית אירובית לפחות פעם בשבוע לפי קבוצת גיל ומין אחוזים (שאלה 11.3)

סה"כ Total (%)	קבוצת גיל Age group			מין Sex
	85+ (%)	75-84 (%)	65-74 (%)	
42.0	28.6	41.7	44.7	גברים Males
37.5	18.5	32.2	44.6	נשים Females

\* פעילות גופנית אירובית (הליכה, ריצה, רכיבה על אופניים, שחייה, התעמלות אירוביות, משחקי כדור)

\* Aerobic activity (walking, running, cycling, swimming, aerobic gymnastics, ball games)

Figure 5.14.1: Aerobic physical activity at least once a week, by age group and sex (%) - Jews

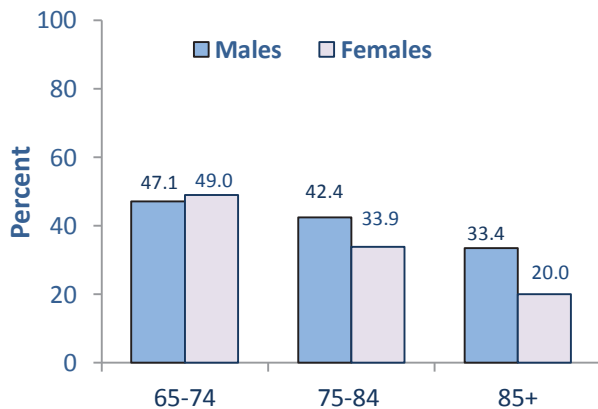
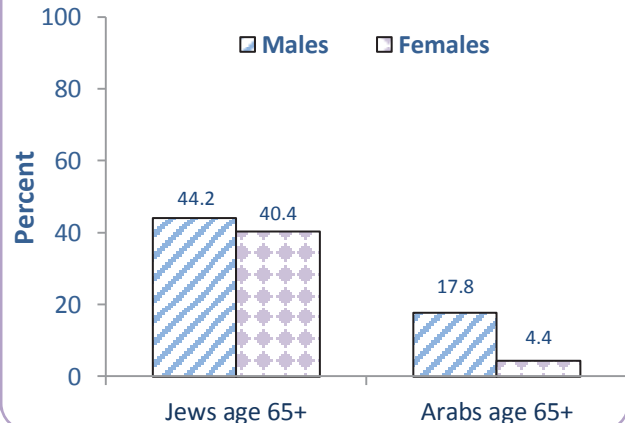


Figure 5.14.2: Aerobic physical activity at least once a week, by population group and sex (%)



## פעילות גופנית שאינה אירובית\* לפחות פעם בשבוע Non-aerobic physical activity\* at least once a week

כרבע (23.9%) מבני 65 ומעלה עוסקים בפעילות גופנית שאינה אירובית\* לפחות פעם בשבוע. זוהי ירידה בהשוואה לסקר 2005-6 בו 32.2% עסקו בפעילות גופנית שאינה אירובית לפחות פעם בשבוע (30.1% מהגברים ו-34.0% מהנשים).

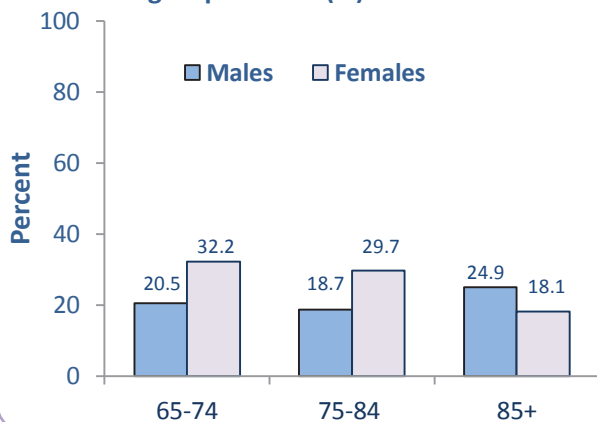
**טבלה 5.15: פעילות גופנית שאינה אירובית לפחות פעם בשבוע לפי קבוצת גיל ומין אחוזים (שאלה 11.3)**

סה"כ Total (%)	קבוצת גיל Age group			מין Sex
	85+ (%)	75-84 (%)	65-74 (%)	
18.9	21.3	18.3	18.8	גברים Males
27.9	16.8	29.1	29.6	נשים Females

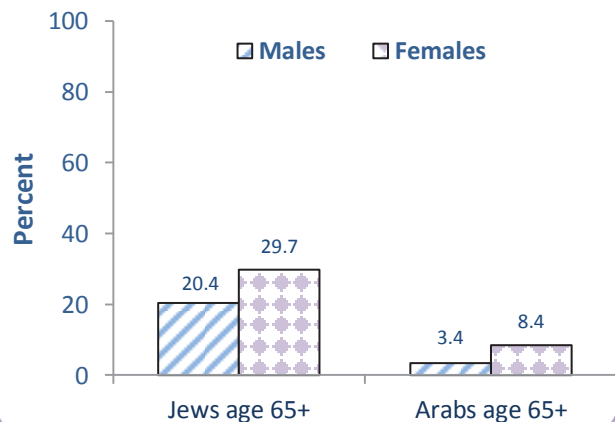
\* פעילות גופנית שאינה אירובית (התעמלות לעיצוב הגוף, יוגה, פלדנקרייז, הרמת משקולות, אומנויות לחימה וכדומה)

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

**Figure 5.15.1: Non-aerobic physical activity at least once a week, by age group and sex (%) - Jews**



**Figure 5.15.2: Non-aerobic physical activity at least once a week, by population group and sex (%)**



## שמירה על דיאטה כלשהי Dieting – any type of diet

כרבע (25.3%) מבני 65 ומעלה שומרים על דיאטה כלשהי, אחוז נמוך יותר בהשוואה לסקר 2005-6 (42.8% סך הכל, 39.4% מהגברים ו-45.8% מהנשים).

טבלה 5.16: שמירה על דיאטה כלשהי לפי קבוצת גיל ומין  
אחוזים (שאלה 2.3 question)

סה"כ Total (%)	קבוצת גיל Age group			מין Sex
	85+ (%)	75-84 (%)	65-74 (%)	
25.0	14.0	26.2	26.5	גברים Males
25.5	13.4	25.6	28.0	נשים Females

Figure 5.16.1: Any type of diet, by age group and sex (%) - Jews

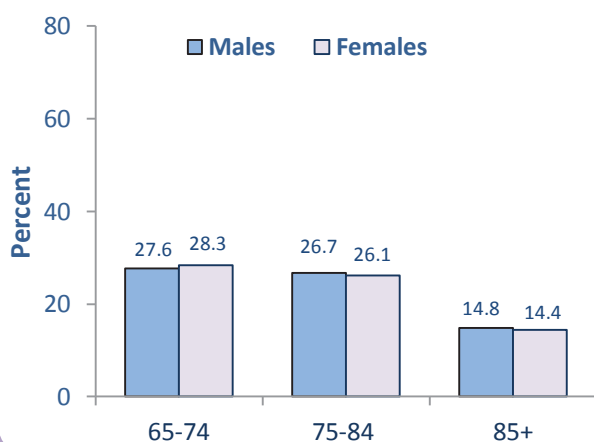
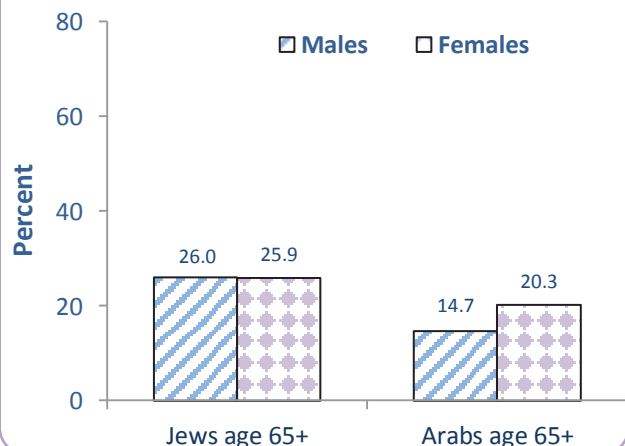


Figure 5.16.2: Any type of diet, by population group and sex (%)



## ביצוע דיאטה להפחתת משקל או לשמירה על המשקל Dieting for weight loss or maintenance

כעשירית (12.1%) מבני 65 ומעלה דיווחו שהם מבצעים דיאטה להפחתת משקל או שמירה על המשקל. זוהי ירידה בהשוואה לסקר 2005-6 (20.5% סך הכל, 19.4% מהגברים ו-21.4% מהנשים).

טבלה 5.17: ביצוע דיאטה להפחתת משקל או לשמירה על המשקל לפי קבוצת גיל ומין (שאלה 2.4) אחוזים

סה"כ Total (%)	קבוצת גיל Age group			מין Sex
	85+ (%)	75-84 (%)	65-74 (%)	
11.4	4.7	8.6	14.2	גברים Males
12.7	1.9	11.1	15.9	נשים Females

Figure 5.17.1: Dieting for weight loss or maintenance, by age group and sex (%)  
Jews

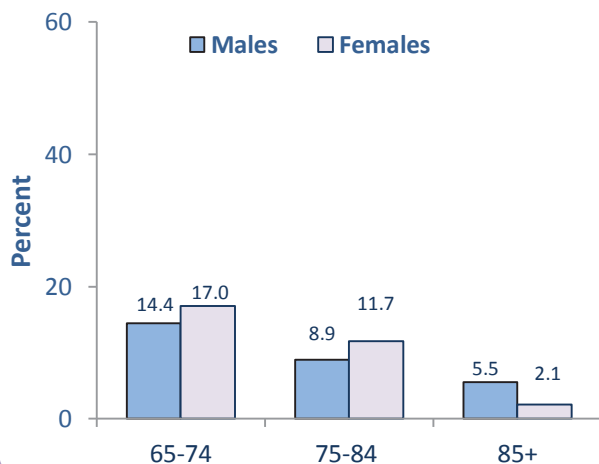
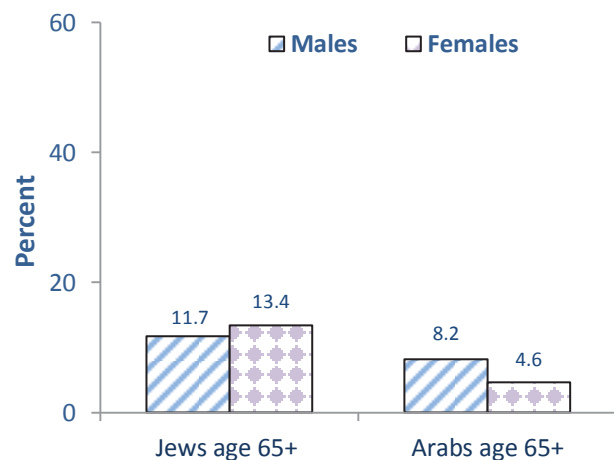


Figure 5.17.2: Dieting for weight loss or maintenance, by population group and sex (%)



## ביטחון תזונתי Food security

אחוזים בודדים (5.3%) מבני 65 ומעלה נמצאים במצב של אי ביטחון תזונתי חמור ו- 7.0% במצב של אי ביטחון תזונתי מתון. כל השאר דיווחו על ביטחון תזונתי (87.8%).<sup>‡</sup>

טבלה 5.18: רמת הביטחון התזונתי לפי קבוצת גיל ומין מספרים מוחלטים ואחוזים (שאלות 10.1 to 10.6)

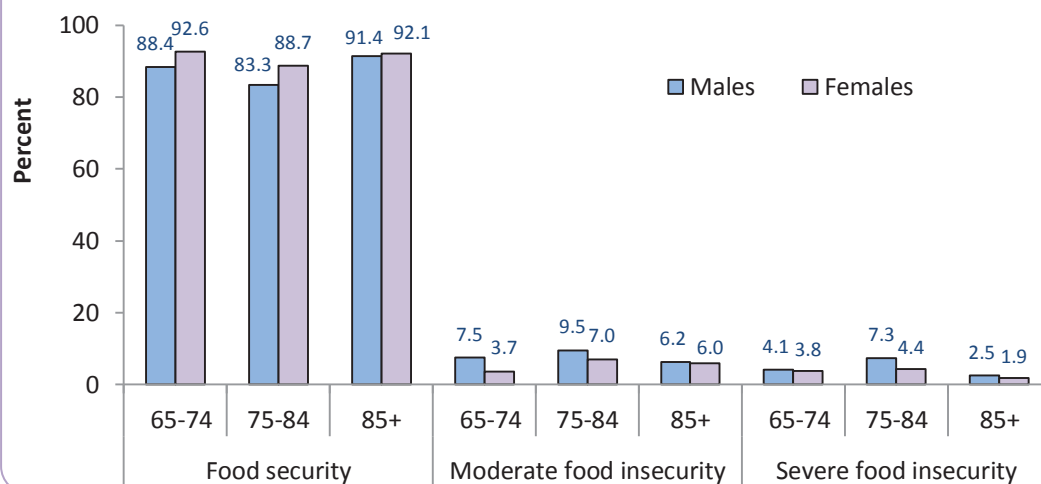
סה"כ Total (%)	קבוצת גיל Age group			מין Sex	רמת הביטחון התזונתי* Food security level*
	85+ (%)	75-84 (%)	65-74 (%)		
85.8	91.3	84.0	85.7	גברים Males	ביטחון תזונתי Food security
89.3	89.7	87.6	90.3	נשים Females	
7.7	5.3	9.0	7.4	גברים Males	אי ביטחון תזונתי מתון Moderate food insecurity
6.5	8.6	8.3	4.9	נשים Females	
6.5	3.5	7.0	6.9	גברים Males	אי ביטחון תזונתי חמור Severe food insecurity
4.3	1.7	4.1	4.8	נשים Females	

<sup>‡</sup> שאלה זו נשאלה באופן שונה בסקר 2005-6

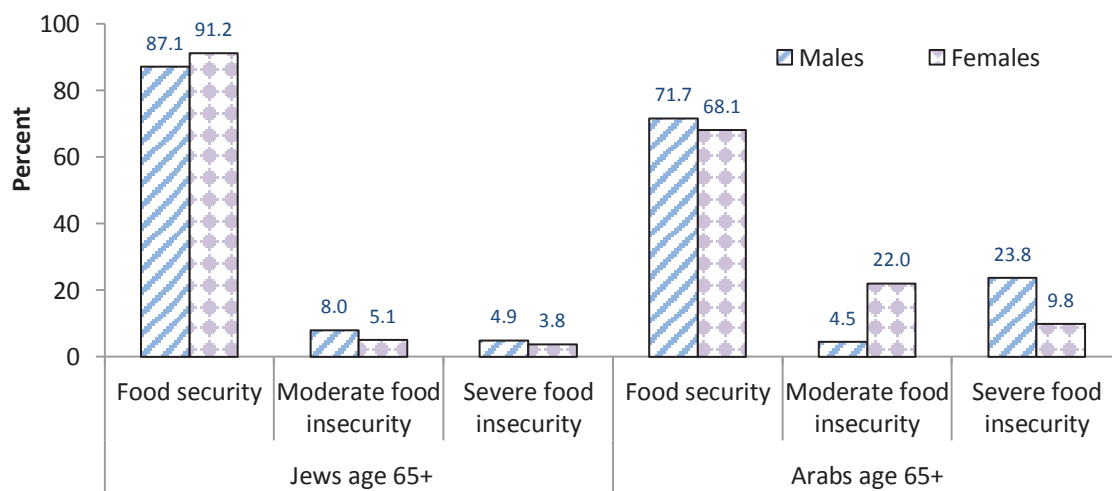
<sup>‡</sup> This question was phrased differently in the 2005-6 survey

\* Guide to Measuring Household Food Security: Revised 2000 Gary Bickel

**Figure 5.18.1: Food security, by age group and sex (%), Jews**



**Figure 5.18.2: Food security, by population group and sex (%)**





# פרק 6

עמדות וצרכנות

## Chapter 6

Attitudes and  
Consumer  
Behaviors

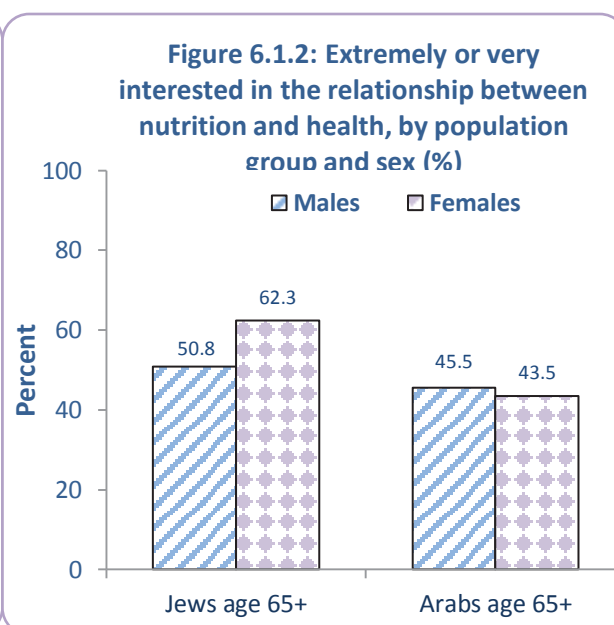
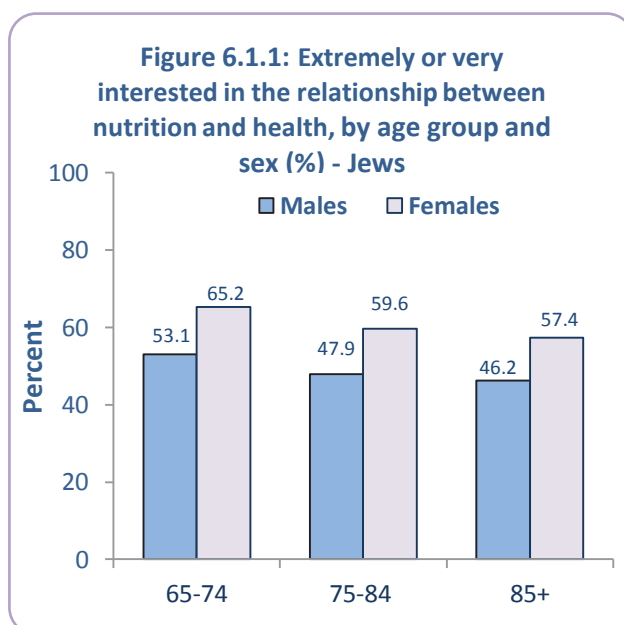


## התעניינות בקשר שבין תזונה ובריאות Interest in the relationship between nutrition and health

כמחצית מבני ה-65 ומעלה (56.1%) מתעניינים במידה רבה מאוד או רבה בקשר שבין תזונה ובריאות. אחוז המתעניינים בסקר 2005-6 היה 49.0% (45.3% בקרב הגברים ו-52.4% בקרב הנשים).

טבלה 6.1: התעניינות רבה מאוד או רבה בקשר שבין תזונה ובריאות לפי קבוצת גיל ומין אחוזים (שאלה 3.1)

סה"כ Total (%)	קבוצת גיל Age group			התעניינות רבה מאוד או רבה Extremely or very interested
	85+ (%)	75-84 (%)	65-74 (%)	מין Sex
50.1	41.9	48.2	52.9	גברים Males
60.7	53.2	59.9	62.9	נשים Females



## השפעת ידע נרכש על הרגלי התזונה Effect of acquired knowledge on nutrition habits

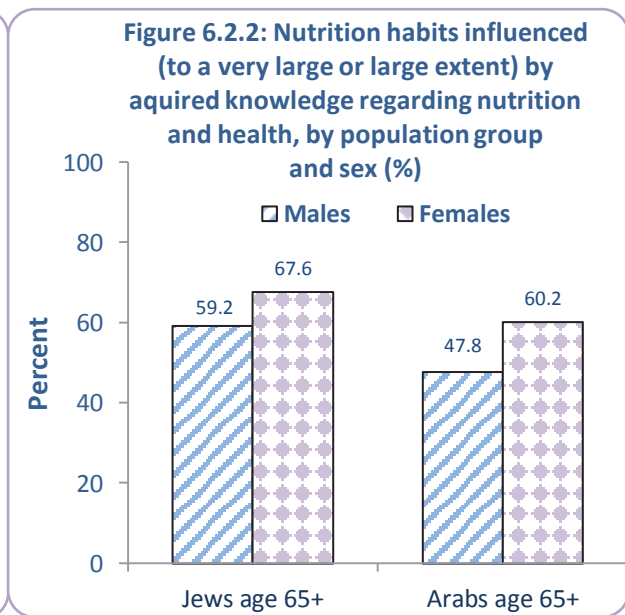
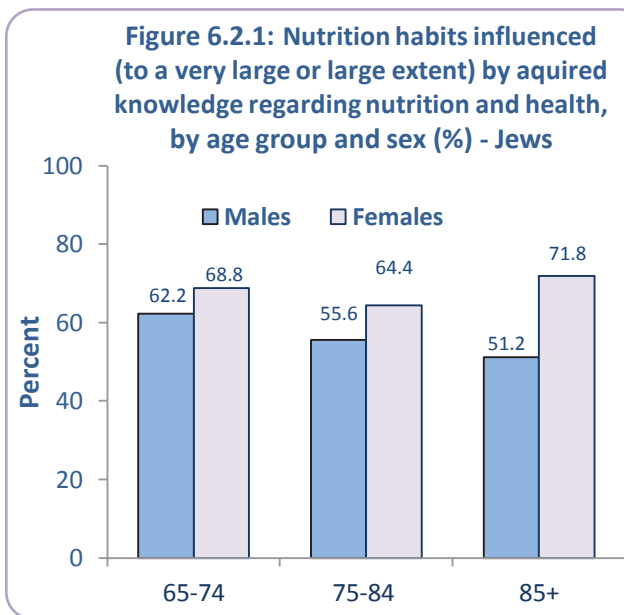
כמעט שני שלישי מבני 65 ומעלה (63.2% ממשותפי הסקר) ציינו שהרגלי התזונה שלהם מושפעים במידה רבה מאוד או רבה מידע נרכש על הקשר בין תזונה ובריאות.<sup>‡</sup>

טבלה 6.2: מידת ההשפעה של ידע נרכש אודות הקשר בין תזונה ובריאות על הרגלי התזונה לפי קבוצת גיל ומין אחוזים (שאלה 3.2 question)

סה"כ Total (%)	קבוצת גיל Age group			מידה רבה מאוד או רבה To a very large or large extent
	85+ (%)	75-84 (%)	65-74 (%)	מין Sex
58.2	45.7	55.8	61.4	גברים Males
67.0	67.7	65.1	68.0	נשים Females

<sup>‡</sup>This question was not included in the 2005-6 survey

<sup>‡</sup>שאלה זו לא נשאלה בסקר 2005-6



## חשיבות המחיר בעת קניית מוצרי מזון

### Importance of the price when purchasing food

המחיר היה חשוב מאוד או חשוב ל-68.1% ממשתתפי הסקר, בני 65 ומעלה, בשיקול לגבי רכישת מזון. בסקר 2005-6 היה המחיר חשוב מאוד או חשוב ל-59.7% ממשתתפי הסקר (ל-55.6% מהגברים ול-63.3% מהנשים).

טבלה 6.3: עד כמה חשוב המחיר בעת קניית מוצרי מזון  
לפי קבוצת גיל ומין אחוזים (שאלה 3.4.1 question)

סה"כ Total (%)	קבוצת גיל Age group			חשוב מאוד או חשוב Very important or important
	85+ (%)	75-84 (%)	65-74 (%)	
				מין Sex
63.8	42.3	60.0	69.9	גברים Males
71.6	64.8	72.5	72.5	נשים Females

Figure 6.3.1: Price very important or important when purchasing food, by age group and sex (%) - Jews

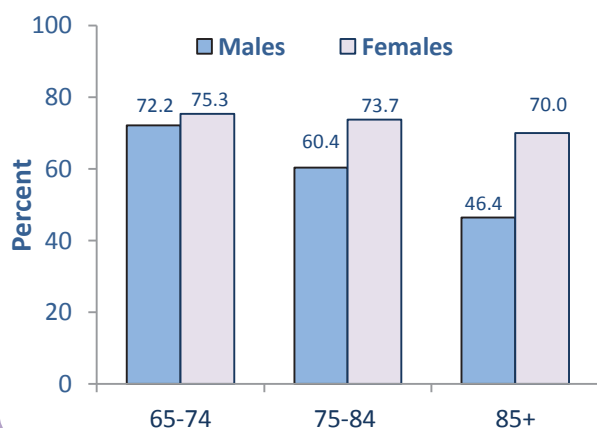
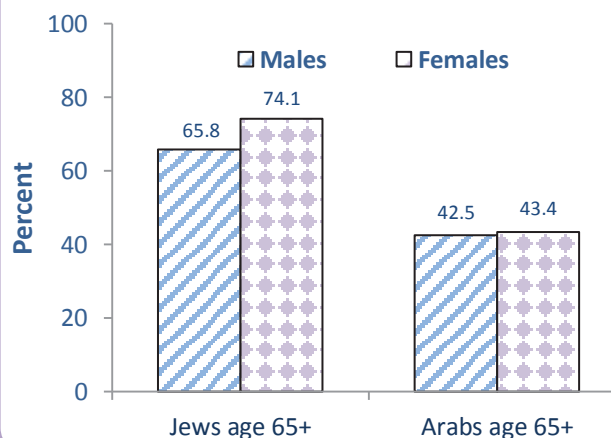


Figure 6.3.2: Price very important or important when purchasing food, by population group and sex (%)



## חשיבות המידע על תווית המזון\* בעת קניית מוצרי מזון

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

המידע על תווית המזון היה חשוב מאוד או חשוב ל-47.1% ממשתתפי הסקר, בני 65 ומעלה בשיקול לגבי רכישת מזון.‡

**טבלה 6.4: עד כמה חשוב המידע על תווית המזון בעת קניית מוצרי מזון לפי קבוצת גיל ומין אחוזים (שאלה 3.4.4)**

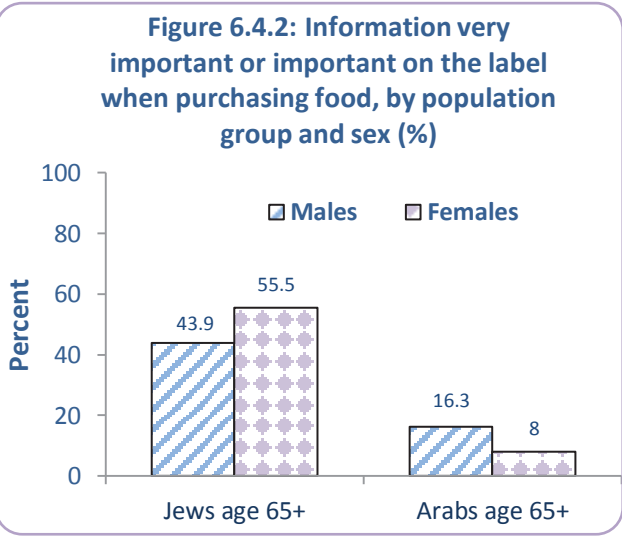
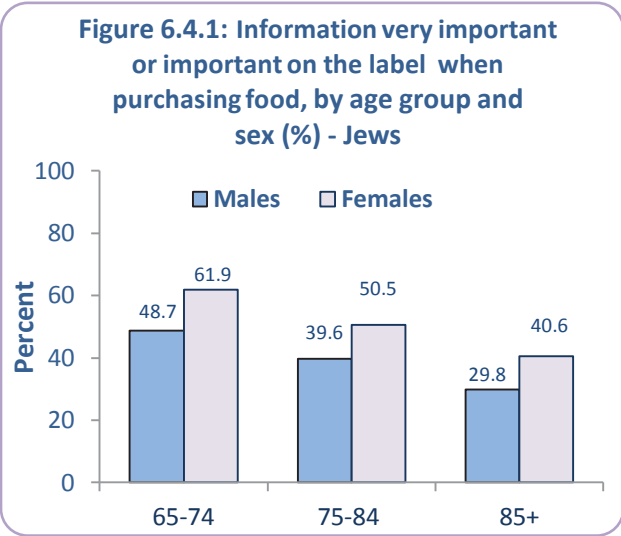
סה"כ Total (%)	קבוצת גיל Age group			מין Sex
	85+ (%)	75-84 (%)	65-74 (%)	
41.5	25.4	38.9	46.0	גברים Males
51.6	37.6	48.4	56.5	נשים Females

\*מידע על: מחיר, תאריך אחרון לשימוש, הצהרות תזונתיות ועוד

\*Information about: price, last date for use, nutrition claims and more

‡שאלה זו נשאלה באופן שונה בסקר 2005-6

‡This question was phrased differently in the 2005-6 survey



## תדירות בדיקת רשימת הרכיבים\* בעת קריאת תווית המזון

### Frequency of checking the list of ingredients\* when reading the food label

מעל שליש מבני 65 ומעלה (37.3% ממשנתפי הסקר) בדקו תמיד או לעיתים קרובות את רשימת הרכיבים בעת קריאת תווית המזון (יותר נשים בהשוואה לגברים).<sup>‡</sup>

**טבלה 6.5: בדיקת רשימת הרכיבים בעת קריאת תווית המזון ("תמיד" או "לעיתים קרובות") לפי קבוצת גיל ומין אחוזים (שאלה 3.5.1 question)**

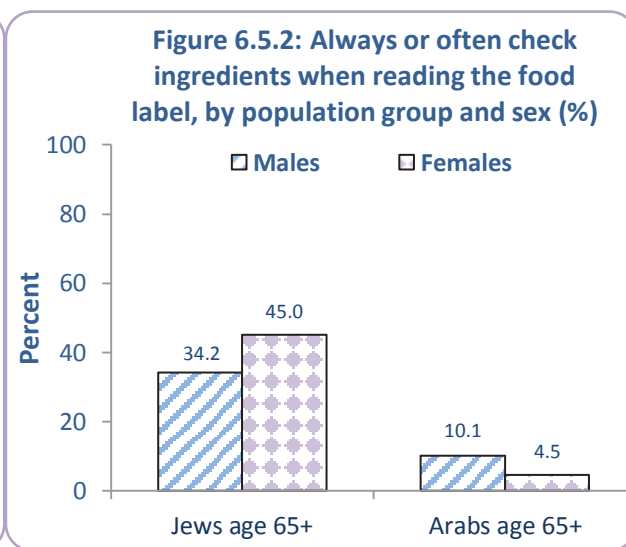
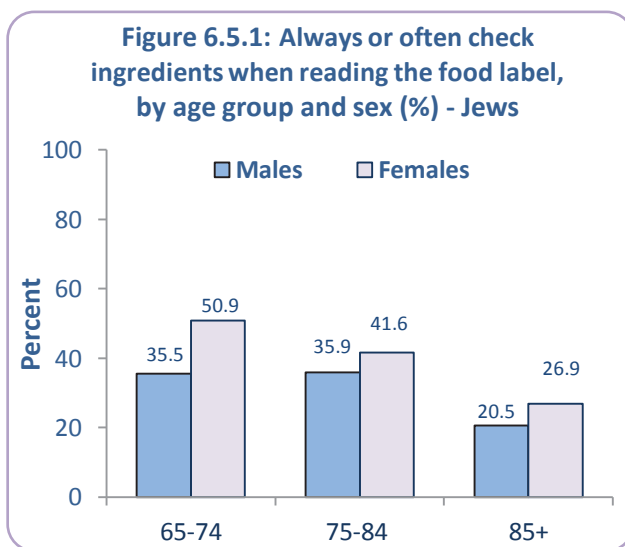
סה"כ Total (%)	קבוצת גיל Age group			תמיד או לעיתים קרובות Always or often
	85+ (%)	75-84 (%)	65-74 (%)	
				מין Sex
32.1	17.6	34.7	33.4	גברים Males
41.6	25.2	39.4	46.3	נשים Females

\*Such as: sugar, flour, salt and more

\*כגון: סוכר, קמח, מלח ועוד

<sup>‡</sup>This question was not included in the 2005-6 survey

<sup>‡</sup>שאלה זו לא נשאלה בסקר 2005-6



## תדירות בדיקת הצהרות תזונתיות\* בעת קריאת תווית המזון

### Frequency of checking nutrition claims\* when reading the food label

41.2% מבני 65 ומעלה בדקו תמיד או לעיתים קרובות את ההצהרות התזונתיות בעת קריאת תווית המזון (יותר נשים בהשוואה לגברים).<sup>‡</sup>

טבלה 6.6: בדיקת הצהרות תזונתיות בעת קריאת תווית המזון ('תמיד' או 'לעיתים קרובות') לפי קבוצת גיל ומין אחוזים (שאלה 3.5.4)

סה"כ Total (%)	קבוצת גיל Age group			תמיד או לעיתים קרובות Always or often
	85+ (%)	75-84 (%)	65-74 (%)	מין Sex
37.2	14.9	35.4	42.1	גברים Males
44.6	30.1	44.2	47.9	נשים Females

\*Such as: low fat, light, low sodium and more

<sup>‡</sup>This question was not included in the 2005-6 survey

\*כגון: דל שומן, לייט, דל נתרן ועוד

<sup>‡</sup>שאלה זו לא נשאלה בסקר 2005-6

Figure 6.6.1: Always or often check nutrition claims when reading the food label, by age group and sex (%)

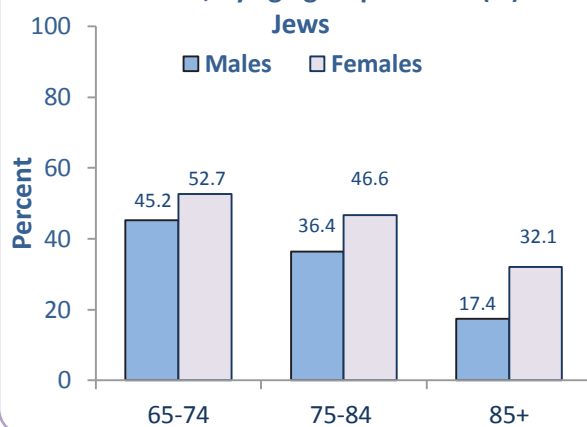
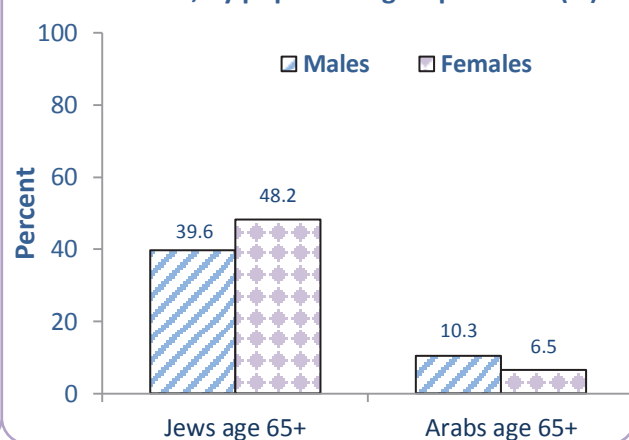


Figure 6.6.2: Always or often check nutrition claims when reading the food label, by population group and sex (%)



## תדירות בדיקת טבלת הסימון התזונתי\* בעת קריאת תווית המזון

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

מעל רבע מבני 65 ומעלה (28.0% ממשנתפי הסקר) בדקו תמיד או לעיתים קרובות את טבלת הסימון התזונתי בעת קריאת תווית המזון (יותר נשים בהשוואה לגברים).<sup>‡</sup>

טבלה 6.7: בדיקת טבלת הסימון התזונתי בעת קריאת תווית המזון ('תמיד' או 'לעיתים קרובות') לפי קבוצת גיל ומין אחוזים (שאלה 3.5.6)

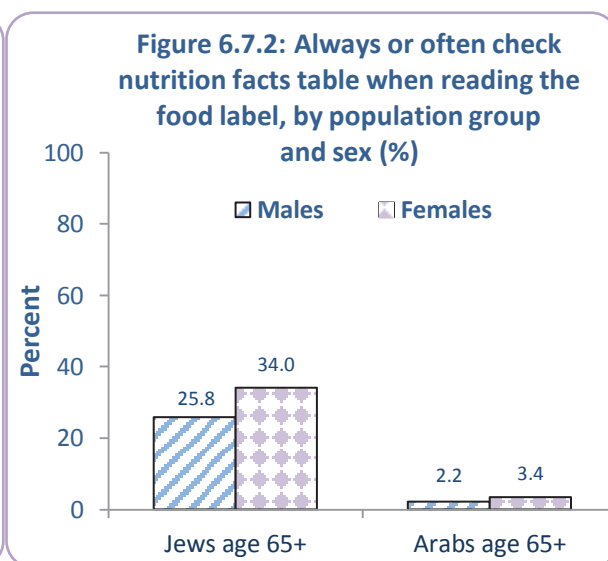
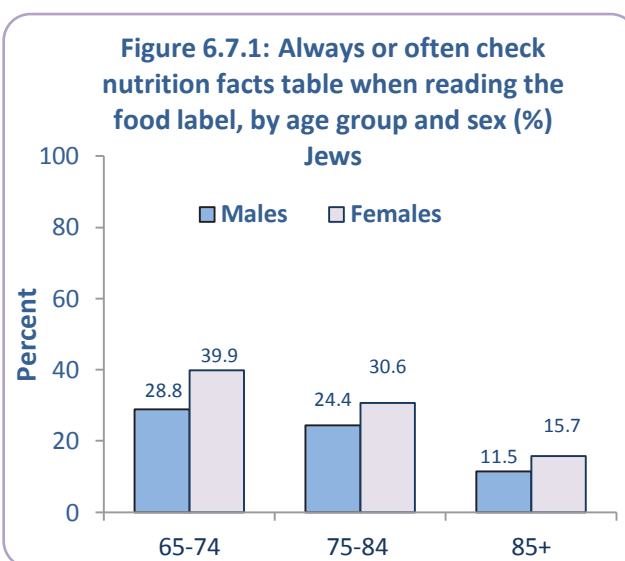
סה"כ Total (%)	קבוצת גיל Age group			תמיד או לעיתים קרובות Always or often
	85+ (%)	75-84 (%)	65-74 (%)	מין Sex
23.8	9.8	23.3	26.5	גברים Males
31.5	14.7	29.0	36.3	נשים Females

\*Such as: calories, fat, sodium and more

<sup>‡</sup>This question was not included in the 2005-6 survey

\*כגון: קלוריות, שומן, נתרן ועוד

<sup>‡</sup>שאלה זו לא נשאלה בסקר 2005-6





# פרק 7

רכיבי תזונה מאקרו

## Chapter 7

Macronutrients



## אנרגיה (קק"ל/יום) Energy (Kcal/day)

צריכת האנרגיה היומית הממוצעת בקרב בני 65 ומעלה הינה 1,352 קק"ל.  
בסקר 2005-6 הייתה צריכת האנרגיה היומית הממוצעת מעט גבוהה יותר, 1,452 קק"ל.

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

סה"כ Total	קבוצת גיל Age group			מין Sex
	85+	75-84	65-74	
	Mean (SD)	Mean (SD)	Mean (SD)	
	Median	Median	Median	
1498 (662)	1253 (493)	1399 (607)	1594 (697)	גברים Males
1362	1155	1287	1413	
1232 (531)	1099 (409)	1137 (454)	1317 (578)	נשים Females
1124	993	999	1265	
1352 (608)	1165 (453)	1249 (541)	1446 (651)	סה"כ Total
1238	1069	1136	1324	

Figure 7.1.1: Mean daily energy intake (kcal), by age group and sex - Jews

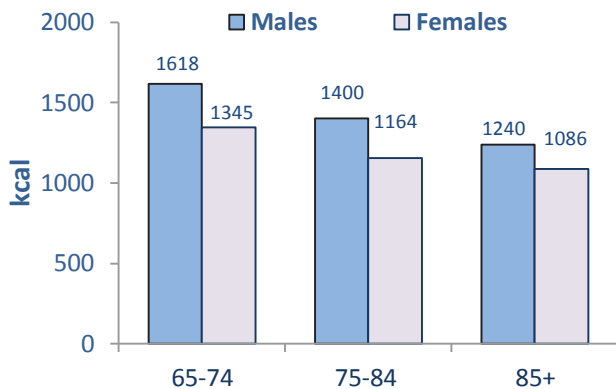
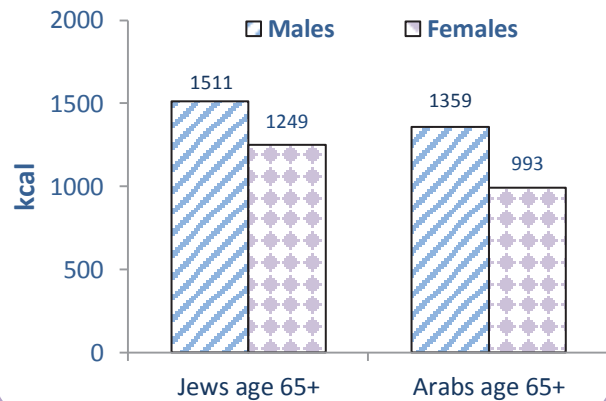


Figure 7.1.2: Mean daily energy intake (kcal), by population group and sex



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

צריכת החלבון היומית הממוצעת בקרב בני 65 ומעלה הינה 63 גרם, בדומה לצריכה שדווחה בסקר 2005-6 (61 גרם).

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

סה"כ Total	קבוצת גיל Age group			מין Sex
	85+	75-84	65-74	
	Mean (SD)	Mean (SD)	Mean (SD)	
	Median	Median	Median	
71 (37)	55 (29)	69 (34)	75 (39)	גברים Males
61	50	65	66	
57 (27)	53 (25)	55 (26)	59 (28)	נשים Females
53	49	50	56	
63 (33)	54 (27)	61 (31)	66 (34)	סה"כ Total
56	49	53	60	

Figure 7.2.1: Mean daily protein intake (grams), by age group and sex Jews

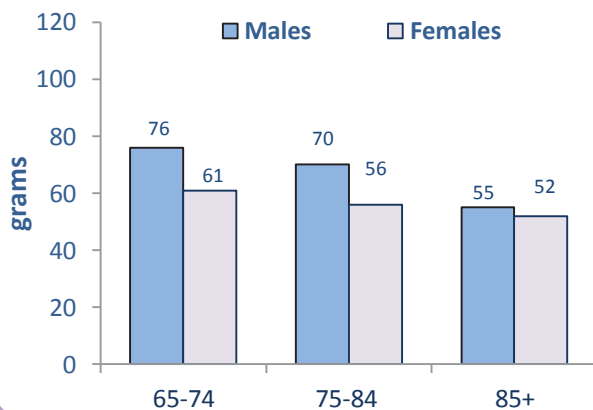
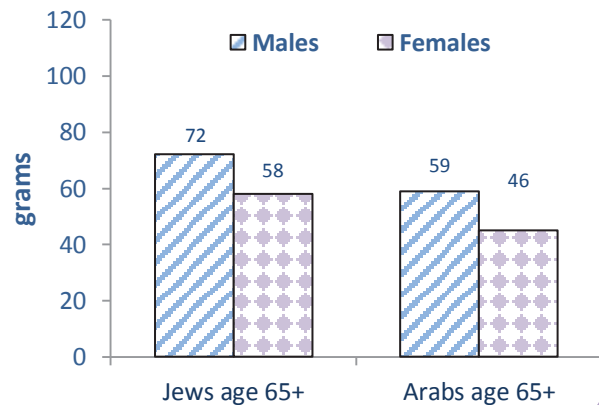


Figure 7.2.2: Mean daily protein intake (grams), by population group and sex



## סך שומן (גרם/יום) Total fat (gram/day)

צריכת השומן היומית הממוצעת בקרב בני 65 ומעלה הינה 50 גרם. בסקר 2005-6 הייתה צריכת השומן היומית הממוצעת מעט גבוהה יותר, 57 גרם.

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

סה"כ Total	קבוצת גיל Age group			מין Sex
	85+	75-84	65-74	
	Mean (SD)	Mean (SD)	Mean (SD)	
54 (30)	45 (21)	50 (27)	59 (33)	גברים Males
47	41	43	51	
45 (26)	39 (20)	41 (22)	50 (28)	נשים Females
41	38	38	45	
50 (28)	41 (21)	45 (25)	54 (31)	סה"כ Total
43	40	39	46	

Figure 7.3.1: Mean daily fat intake (grams), by age and sex  
Jews

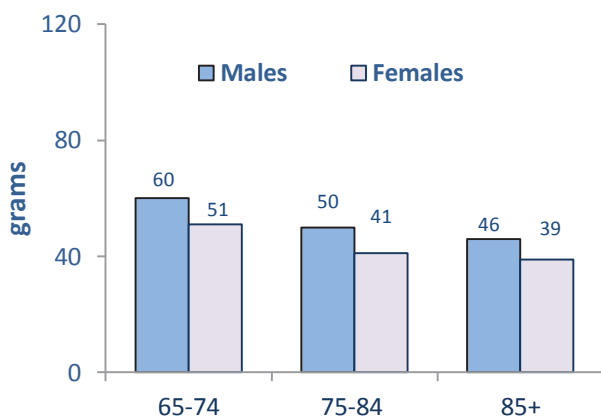
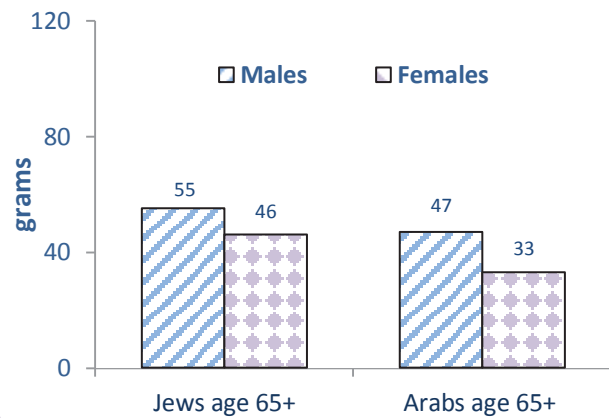


Figure 7.3.2: Mean daily fat intake (grams), by population group and sex



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

צריכת הפחמימות היומית הממוצעת בקרב בני 65 ומעלה הינה 158 גרם.  
בסקר 2005-6 הייתה צריכת הפחמימות היומית הממוצעת מעט גבוהה יותר, 166 גרם.

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

סה"כ Total	קבוצת גיל Age group			מין Sex
	85+	75-84	65-74	
Mean (SD)	Mean (SD)	Mean (SD)	Mean (SD)	
Median	Median	Median	Median	
174 (83)	157 (64)	163 (79)	183 (87)	גברים Males
159	141	143	168	
144 (68)	133 (56)	133 (55)	154 (76)	נשים Females
130	120	124	140	
158 (77)	143 (61)	146 (68)	168 (82)	סה"כ Total
142	131	132	151	

Figure 7.4.1: Mean daily carbohydrate intake (grams), by age group and sex  
Jews

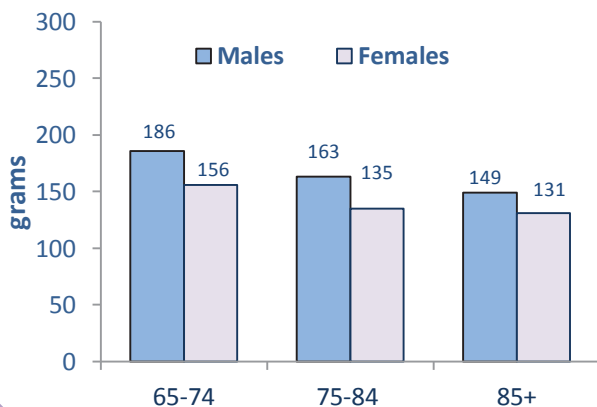
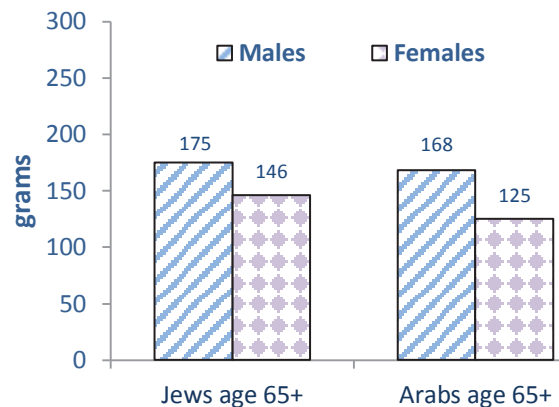


Figure 7.4.2: Mean daily carbohydrate intake (grams), by population group and sex



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

צריכת הסוכר היומית הממוצעת בקרב בני 65 ומעלה הינה 59.8 גרם.\*

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

סה"כ Total	קבוצת גיל Age group			מין Sex
	85+	75-84	65-74	
Mean (SD)	Mean (SD)	Mean (SD)	Mean (SD)	גברים Males
Median	Median	Median	Median	
63 (53)	59 (40)	56 (37)	67 (48)	נשים Females
44	49	44	57	
57 (50)	55 (37)	50 (30)	62 (38)	סה"כ Total
36	46	44	56	
60 (51)	57 (38)	53 (33)	64 (43)	
40	49	44	56	

\*Total sugar includes natural and added sugars

\*\*סך סוכר כולל סוכר טבעי וסוכר מוסף

\*בסקר 2005-6 לא היה מידע על צריכת סוכרים

\*The 2005-6 survey did not include data on sugar intake

Figure 7.5.1: Mean daily sugar intake (grams), by age group and sex - Jews

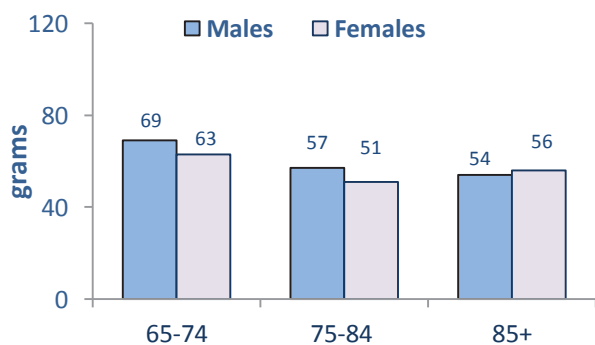
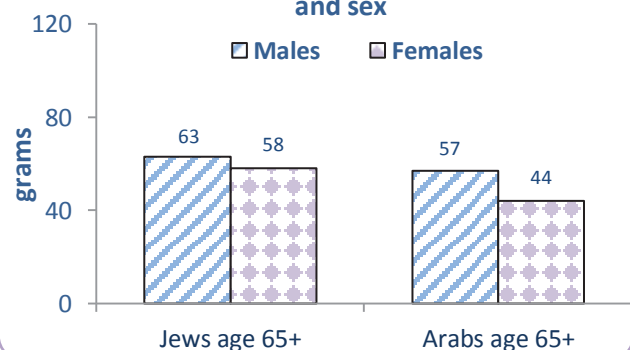


Figure 7.5.2: Mean daily sugar intake (grams), by population group and sex



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

הצריכה היומית הממוצעת של סיבים תזונתיים בקרב בני 65 ומעלה הינה 19 גרם. בסקר 2005-6 הייתה צריכת הסיבים התזונתיים היומית הממוצעת מעט נמוכה יותר, 17 גרם.

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

סה"כ Total	קבוצת גיל Age group			מין Sex
	85+	75-84	65-74	
Mean (SD)	Mean (SD)	Mean (SD)	Mean (SD)	
Median	Median	Median	Median	
20 (12)	15 (10)	18 (12)	22 (13)	גברים Males
17	12	15	18	
18 (11)	15 (8)	18 (10)	19 (12)	נשים Females
16	15	17	17	
19 (12)	15 (9)	18 (11)	20 (12)	סה"כ Total
17	13	16	18	

Figure 7.6.1: Mean daily dietary fiber intake (grams), by age group and sex  
Jews

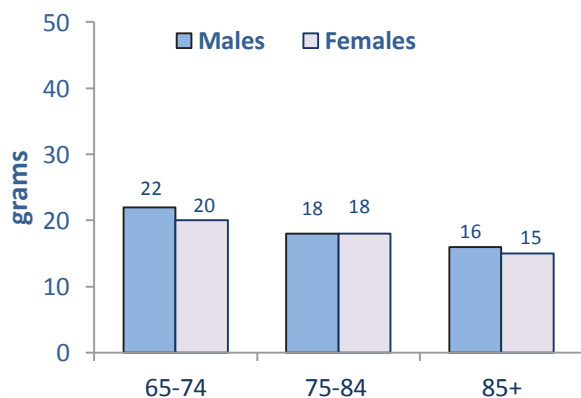
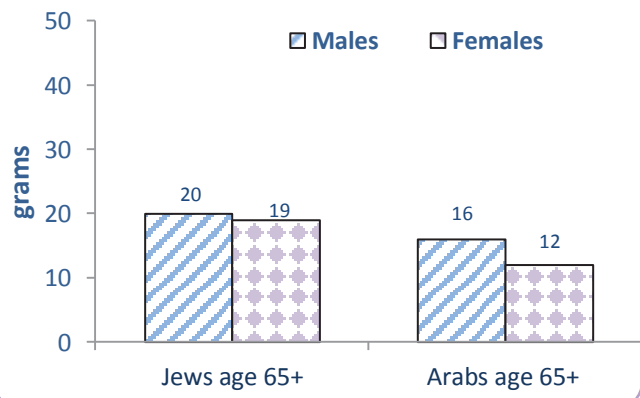


Figure 7.6.2: Mean daily dietary fiber intake (grams), by population group and sex



# פרק 8

רכיבי תזונה מאקרו  
השוואה להמלצות

**Chapter 8**  
Macronutrients  
Adherence to the  
Recommendations



## קלוריות מחלבון כאחוז מסך הצריכה הקלורית היומית

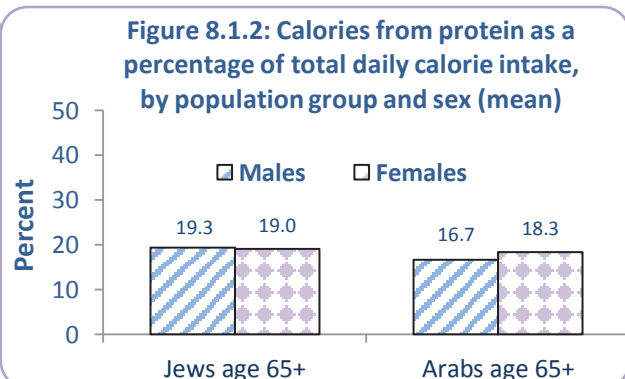
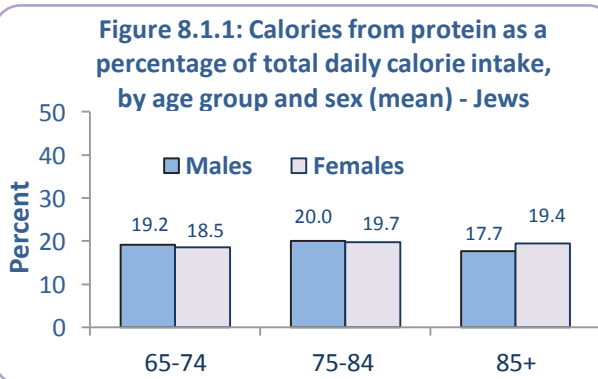
### Calories from protein as a percentage of total daily calorie intake

הצריכה היומית הממוצעת של קלוריות מחלבון כאחוז מסך הקלוריות בקרב בני 65 ומעלה הינה 19.0%. צריכה זו תואמת להמלצות<sup>א</sup>. 95.6% מבני 65 ומעלה צורכים חלבון על פי ההמלצות. בסקר 2005-6 הייתה הצריכה היומית הממוצעת, 17.1% (הן בגברים והן בנשים).

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

סה"כ Total	קבוצת גיל Age group			מין Sex
	85+	75-84	65-74	
	Mean% (SD)	Mean% (SD)	Mean% (SD)	
19.0 (5.9)	17.3 (4.9)	19.7 (6.0)	19.0 (6.0)	גברים Males
18.2	16.7	19.4	18.1	
19.0 (5.9)	19.3 (6.4)	19.9 (5.9)	18.3 (5.7)	נשים Females
18.1	17.8	18.6	17.6	
19.0 (5.9)	18.5 (5.9)	19.8 (5.9)	18.7 (5.8)	סה"כ Total
18.1	17.0	19.0	17.9	

<sup>א</sup>על פי ה-DRI (Dietary Reference Intake), עבור מבוגרים מומלץ שהקלוריות מחלבון יהיו בין 10%-35% מסך הצריכה הקלורית היומית.  
According to the DRI (Dietary Reference Intake), the recommendation is that adults should consume 10%-35% of their total daily calorie intake from protein.



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

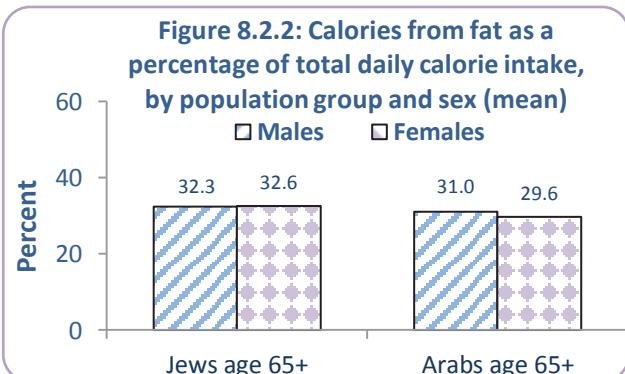
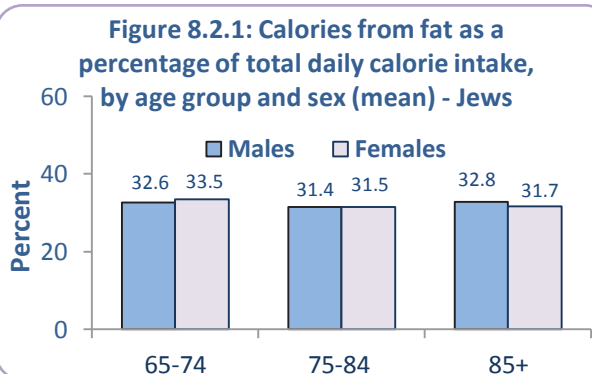
הצריכה היומית הממוצעת של קלוריות משומן כאחוז מסך הקלוריות בקרב בני 65 ומעלה הינה 32.3%. צריכה זו תואמת להמלצות<sup>א</sup>. 54.5% מבני 65 ומעלה צורכים שומן על פי ההמלצות, 36.9% צורכים מעל להמלצות. בסקר 2005-6 הייתה הצריכה היומית הממוצעת, 34.0% (34.8% בקרב הגברים ו-33.4% בקרב הנשים).

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

סה"כ Total	קבוצת גיל Age group			מין Sex
	85+	75-84	65-74	
Mean% (SD)	Mean% (SD)	Mean% (SD)	Mean% (SD)	
Median	Median	Median	Median	
32.2 (8.9)	31.4 (8.1)	31.5 (8.8)	32.6 (9.1)	גברים Males
31.4	32.3	31.2	32.2	
32.4 (8.8)	31.6 (9.8)	31.6 (7.9)	33.1 (9.1)	נשים Females
31.9	29.9	31.2	32.8	
32.3 (8.9)	31.5 (9.1)	31.6 (8.3)	32.9 (9.1)	סה"כ Total

<sup>א</sup>על פי ה-DRI (Dietary Reference Intake), עבור מבוגרים מומלץ שהקלוריות משומן יהיו בין 20%-35% מסך הצריכה הקלורית היומית.

According to the DRI (Dietary Reference Intake), the recommendation is that adults should consume 20%-35% of their total daily calorie intake from fat.



# קלוריות מפחמימות כאחוז מסך הצריכה הקלורית היומית

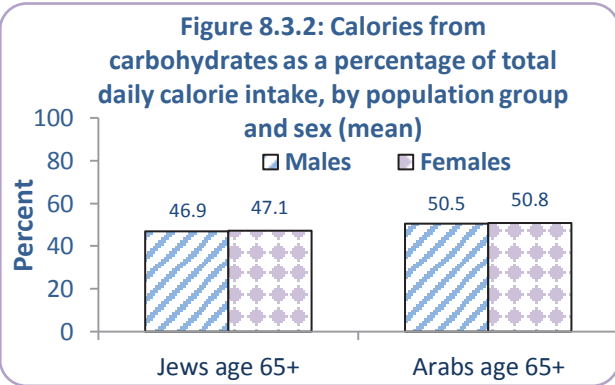
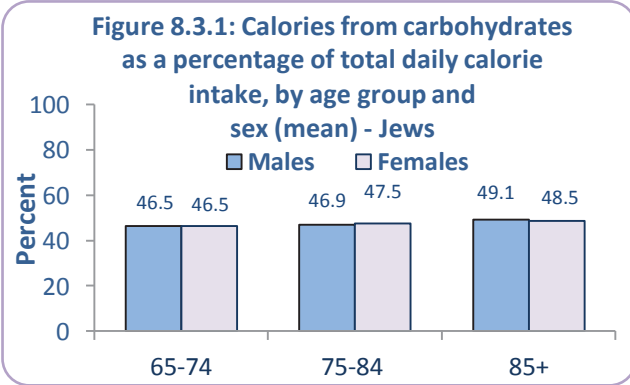
## Calories from carbohydrates as percentage of total daily calorie intake

הצריכה היומית הממוצעת של קלוריות מפחמימות כאחוז מסך הקלוריות בקרב בני 65 ומעלה הינה 47.3%. צריכה זו תואמת להמלצות<sup>א</sup>. 52.9% מבני 65 ומעלה צורכים פחמימות על פי ההמלצות, 42.5% צורכים מתחת להמלצות. בסקר 2005-6 הייתה הצריכה היומית הממוצעת 46.8% (45.6% בקרב הגברים ו-47.8% בקרב הנשים).

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

סה"כ Total	קבוצת גיל Age group			מין Sex
	85+	75-84	65-74	
	Mean% (SD)	Mean% (SD)	Mean% (SD)	
	Median	Median	Median	
47.2 (10.8)	50.9 (9.9)	47.0 (11.1)	46.6 (10.6)	גברים Males
47.0	50.8	46.2	46.5	
47.4 (10.4)	48.6 (11.5)	47.3 (9.6)	47.1 (10.6)	נשים Females
47.1	48.5	46.8	46.7	
47.3 (10.6)	49.6 (10.9)	47.1 (10.3)	46.9 (10.6)	סה"כ Total
47.1	49.5	46.6	46.7	

<sup>א</sup>על פי ה-DRI (Dietary Reference Intake), עבור מבוגרים מומלץ שהקלוריות מפחמימות יהיו בין 45%-65% מסך הצריכה הקלורית היומית.  
According to the DRI (Dietary Reference Intake), the recommendation is that adults should consume 45%-65% of their total daily calorie intake from carbohydrates.



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

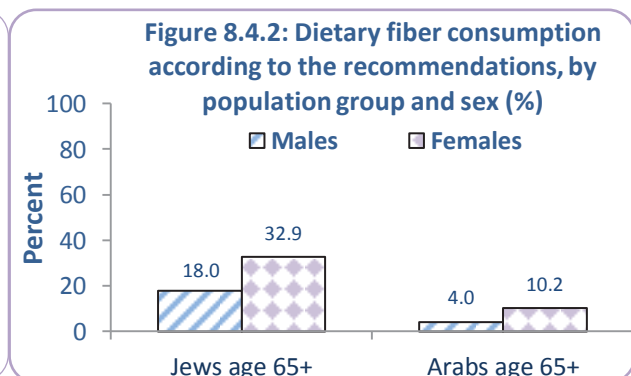
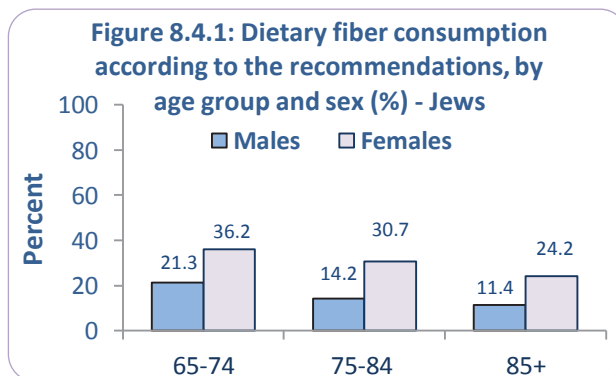
בסקר הנוכחי כרבע (24.8%) מבני 65 ומעלה צורכים סיבים תזונתיים בהתאם להמלצות. בסקר 2005-6 17.9% מבני 65 ומעלה צרכו סיבים תזונתיים בהתאם להמלצות (13.2% בקרב הגברים ו-21.9% בקרב הנשים).

טבלה 8.4: אחוז הצורכים סיבים תזונתיים בהתאם להמלצות לפי קבוצת גיל ומין

סה"כ Total	קבוצת גיל Age group			מין Sex
	85+ (%)	75-84 (%)	65-74 (%)	
16.8	9.8	14.0	19.6	גברים Males
31.4	22.8	29.3	34.4	נשים Females
24.8	17.2	22.8	27.5	סה"כ Total

### המלצות עבור רכיב התזונה / AI (Adequate Intake)

סיבים תזונתיים Dietary fiber (g/day)		קבוצת גיל Age group
נשים Females	גברים Males	
21	30	≥51



**פרק 9**  
**חומצות שומן**  
**וכולסטרול**

**Chapter 9**  
**Fatty Acids and**  
**Cholesterol**



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

הצריכה היומית הממוצעת של סך שומן רווי בקרב בני 65 ומעלה הינה 15.3 גרם.  
בסקר 2005-6 הייתה הצריכה היומית הממוצעת גבוהה יותר, 17 גרם.

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

סה"כ Total	קבוצת גיל Age group			מין Sex
	85+	75-84	65-74	
	Mean (SD)	Mean (SD)	Mean (SD)	
	Median	Median	Median	
16.8 (11.0)	14.0 (8.4)	14.9 (9.0)	18.3 (12.1)	גברים Males
14.1	13.7	12.5	15.4	
14.1 (8.5)	12.9 (8.3)	12.4 (6.6)	15.3 (9.3)	נשים Females
12.3	10.5	11.5	13.7	
15.3 (9.8)	13.4 (8.4)	13.5 (7.8)	16.7 (10.8)	סה"כ Total
13.3	11.4	12.0	14.5	

Figure 9.1.1: Mean daily SFA intake (grams), by age and sex - Jews

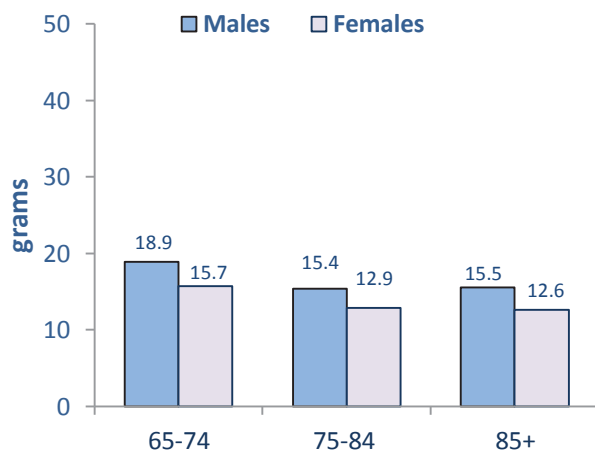
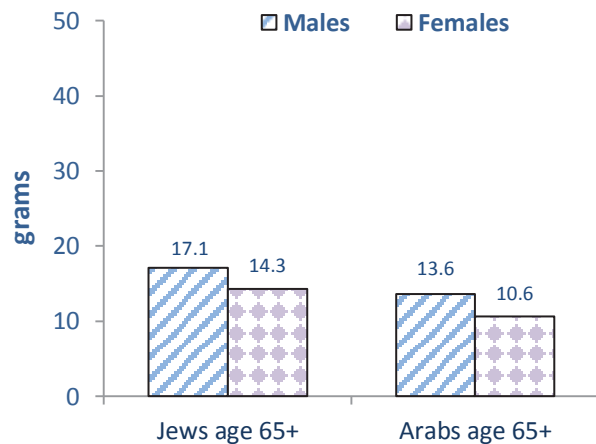


Figure 9.1.2: Mean daily SFA intake (grams), by population group and sex



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

הצריכה היומית הממוצעת של כולסטרול בקרב בני 65 ומעלה הינה 235 מיליגרם. בסקר 2005-6 הייתה הצריכה היומית הממוצעת מעט נמוכה יותר, 226 מיליגרם.

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

סה"כ Total	קבוצת גיל Age group			מין Sex
	85+	75-84	65-74	
Mean (SD)	Mean (SD)	Mean (SD)	Mean (SD)	גברים Males
Median	Median	Median	Median	
264 (196)	228 (159)	267 (193)	269 (203)	גברים Males
232	238	231	231	
212 (171)	188 (115)	216 (186)	214 (172)	נשים Females
176	180	174	176	
235 (185)	205 (137)	238 (191)	240 (189)	סה"כ Total
196	192	196	198	

Figure 9.2.1: Mean daily cholesterol intake (mg), by age and sex - Jews

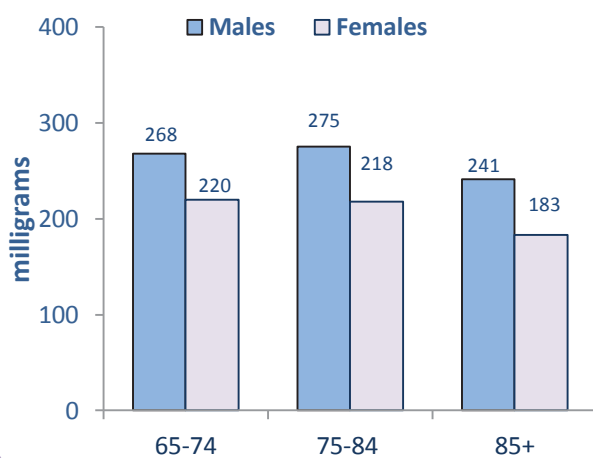
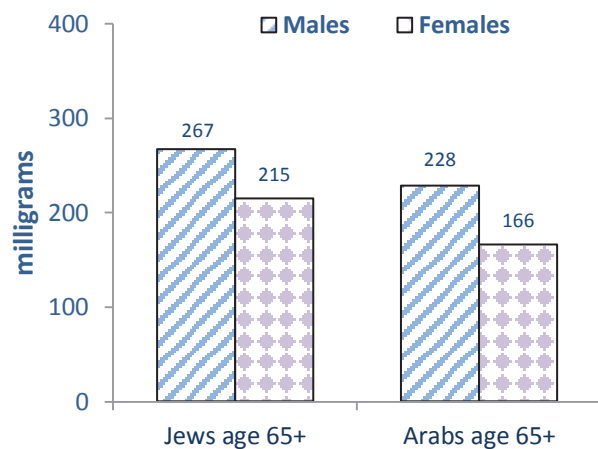


Figure 9.2.2: Mean daily cholesterol intake (mg), by population group and sex



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

הצריכה היומית הממוצעת של סך שומן חד בלתי רווי בקרב בני 65 ומעלה הינה 19.2 גרם. בסקר 2005-6 הייתה הצריכה היומית הממוצעת מעט גבוהה יותר, 21 גרם.

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

סה"כ Total	קבוצת גיל Age group			מין Sex
	85+	75-84	65-74	
Mean (SD)	Mean (SD)	Mean (SD)	Mean (SD)	גברים Males
Median	Median	Median	Median	
21.1 (13.7)	16.0 (9.1)	20.0 (12.6)	22.6 (14.6)	גברים Males
17.4	15.8	16.0	18.1	
17.5 (11.5)	14.7 (9.0)	15.8(9.6)	19.2 (12.6)	נשים Females
14.8	13.1	13.0	16.0	
19.2 (12.6)	15.2 (9.1)	17.6 (11.2)	20.8 (13.7)	סה"כ Total
16.1	13.5	15.3	17.2	

Figure 9.3.1: Mean daily MUFA intake (grams), by age and sex - Jews

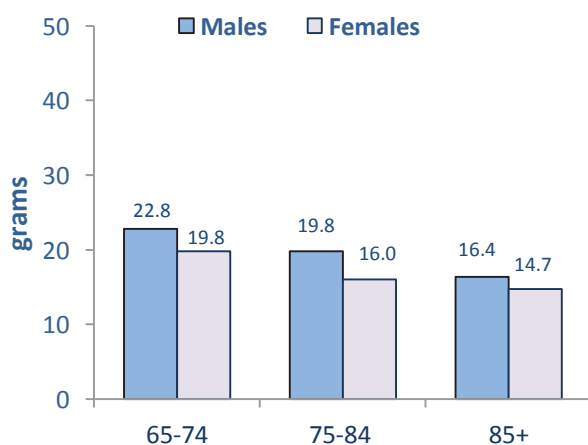
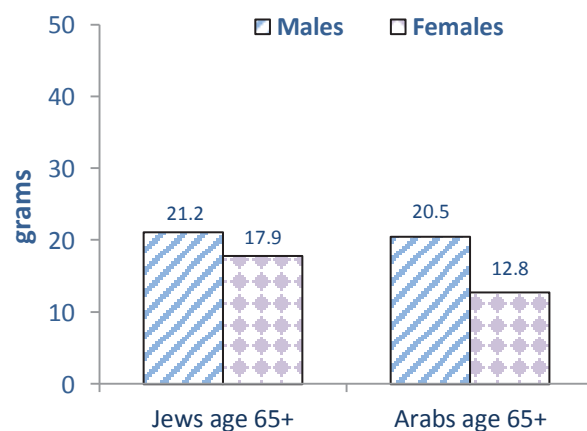


Figure 9.3.2: Mean daily MUFA intake (grams), by population group and sex



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

הצריכה היומית הממוצעת של סך שומן רב בלתי רווי בקרב בני 65 ומעלה הינה 11.2 גרם. בסקר 2005-6 הייתה הצריכה היומית הממוצעת מעט גבוהה יותר, 14.0 גרם.

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

סה"כ Total	קבוצת גיל Age group			מין Sex
	85+	75-84	65-74	
Mean (SD)	Mean (SD)	Mean (SD)	Mean (SD)	גברים Males
Median	Median	Median	Median	
12.4 (9.3)	8.5 (5.5)	10.7 (7.5)	13.9 (10.3)	נשים Females
9.8	7.6	8.8	10.8	
10.2 (8.2)	8.3 (5.3)	9.3 (7.7)	11.2 (9.0)	סה"כ Total
8.0	7.3	7.6	8.8	
11.2 (8.8)	8.4 (5.4)	9.9 (7.6)	12.5 (9.7)	
8.9	7.6	8.0	9.7	

Figure 9.4.1: Mean daily PUFA intake (grams), by age and sex - Jews

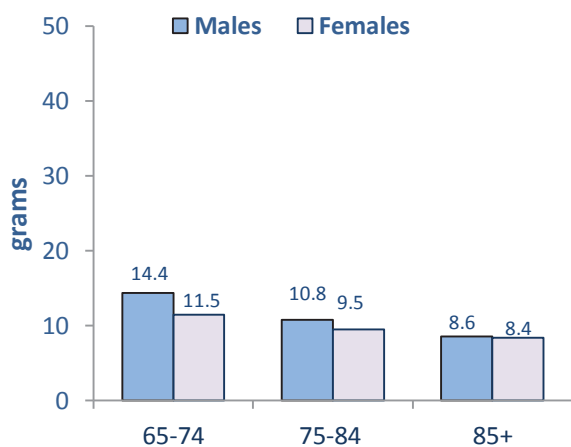
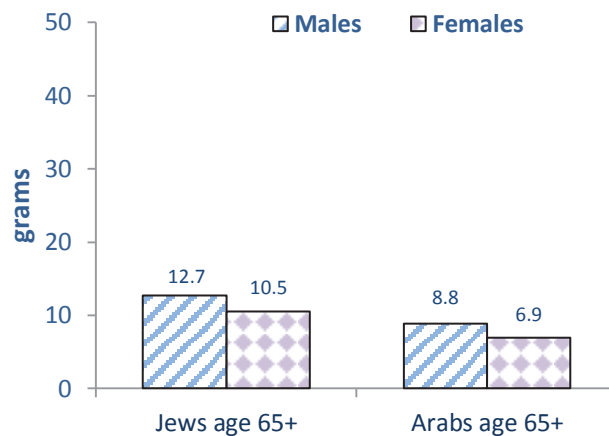


Figure 9.4.2: Mean daily PUFA intake (grams), by population group and sex



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

הצריכה היומית הממוצעת של סך חומצות שומן מסוג אומגה 3 בקרב בני 65 ומעלה הינה 1.6 גרם.  
בסקר 2005-6 הייתה הצריכה היומית הממוצעת מעט גבוהה יותר, 2.0 גרם.

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

סה"כ Total	קבוצת גיל Age group			מין Sex
	85+	75-84	65-74	
Mean (SD)	Mean (SD)	Mean (SD)	Mean (SD)	גברים Males
Median	Median	Median	Median	
1.7 (1.4)	1.4 (1.0)	1.5 (1.2)	1.8 (1.5)	נשים Females
1.2	1.1	1.2	1.3	
1.4 (1.4)	1.5 (1.3)	1.4 (1.3)	1.6 (1.5)	סה"כ Total
1.1	1.1	1.0	1.2	
1.6 (1.4)	1.4 (1.2)	1.5 (1.3)	1.7 (1.5)	
1.2	1.1	1.1	1.2	

Figure 9.5.1: Mean daily omega 3 intake (grams), by age and sex - Jews

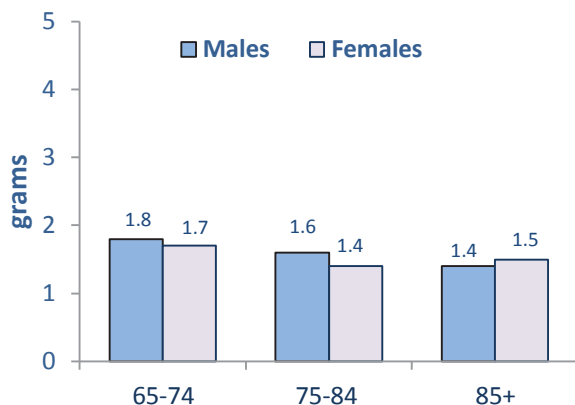
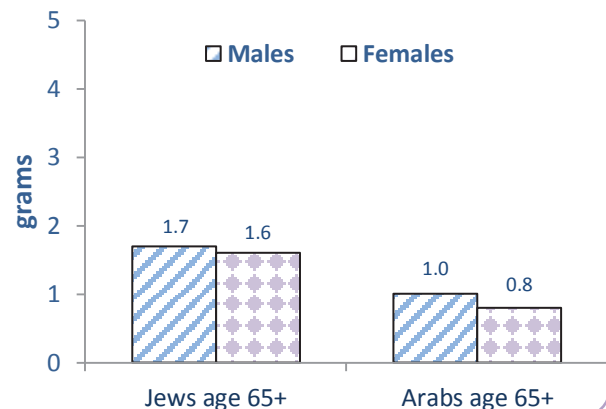


Figure 9.5.2: Mean daily omega 3 intake (grams), by population group and sex





**פרק 10**  
**חומצות שומן**  
**השוואה להמלצות**

**Chapter 10**  
**Fatty Acids**  
**Adherence to the**  
**Recommendations**



## קלוריות משומן רווי כאחוז מסך הצריכה הקלורית היומית

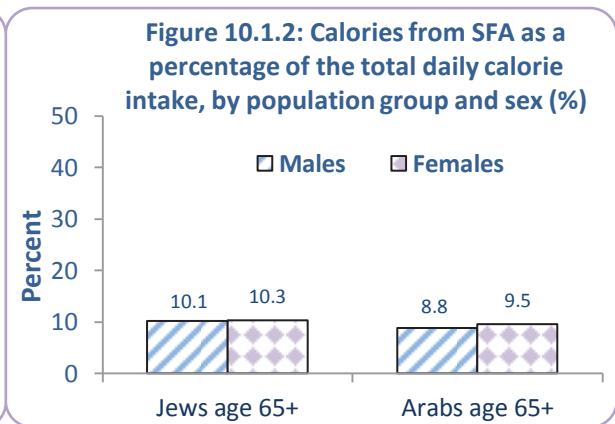
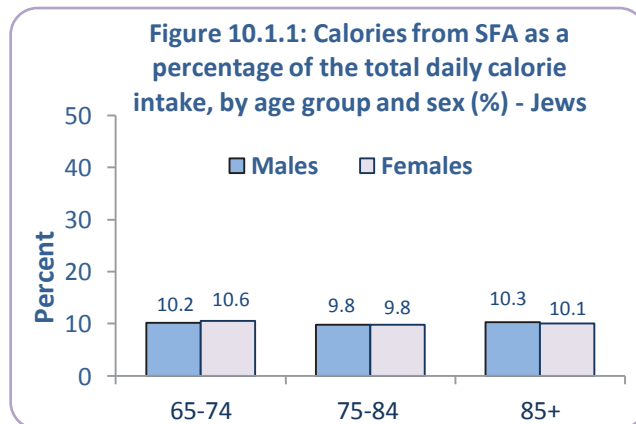
### Calories from SFA as a percentage of the total daily calorie intake

הצריכה היומית הממוצעת של קלוריות משומן רווי כאחוז מסך הקלוריות בקרב בני 65 ומעלה היא 10.1%. צריכה זו גבוהה מעט מההמלצות<sup>א</sup>. 32.9% מבני 65 ומעלה צורכים שומן רווי על פי ההמלצות, 45.3% צורכים מעל להמלצות. בסקר 2005-6 הייתה הצריכה היומית הממוצעת דומה, 10.3%, ללא הבדל בין המינים.

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

סה"כ Total	קבוצת גיל Age group			מין Sex
	85+	75-84	65-74	
Mean% (SD)	Mean% (SD)	Mean% (SD)	Mean% (SD)	
Median	Median	Median	Median	
10.0 (4.3)	9.9 (4.5)	9.7 (4.3)	10.1 (4.2)	גברים Males
9.3	10.1	8.8	9.4	
10.2 (4.0)	10.3 (4.2)	9.9 (3.6)	10.4 (4.2)	נשים Females
9.6	10.1	9.3	9.7	
10.1 (4.1)	10.1 (4.3)	9.8 (3.9)	10.3 (4.2)	סה"כ Total
9.4	10.1	9.1	9.5	

<sup>א</sup>משרד הבריאות וה-IOM (Institute of Medicine, USA) ממליצים שהצריכה הקלורית היומית משומן רווי תהווה 7-10% מסך הקלוריות היומיות  
The Israel Ministry of Health and the IOM (Institute of Medicine, USA) recommend that the daily calorie intake from SFA be 7-10% of the total daily calorie intake



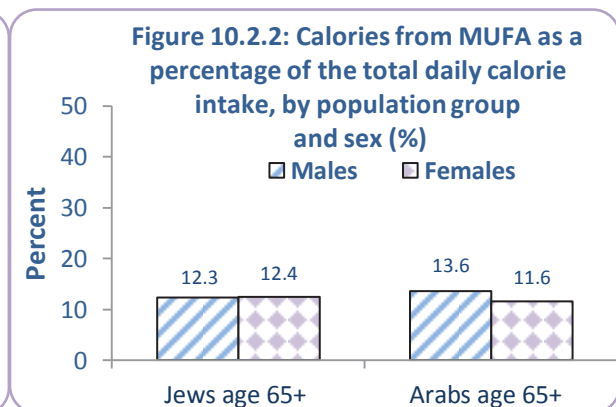
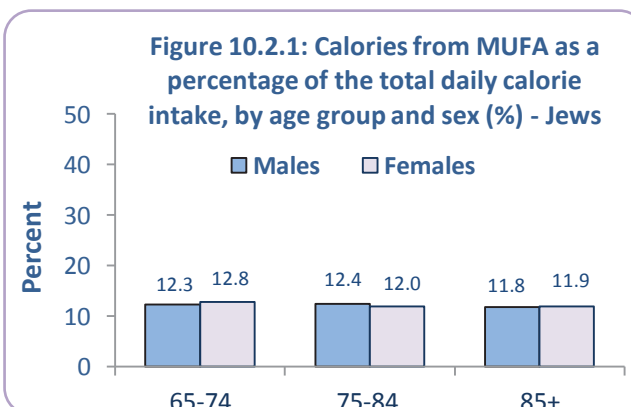
## קלוריות משומן חד בלתי רווי כאחוז מסך הצריכה הקלורית היומית Calories from MUFA as a percentage of the total daily calorie intake

הצריכה היומית הממוצעת של קלוריות משומן חד בלתי רווי כאחוז מסך הקלוריות בקרב בני 65 ומעלה היא 12.4%. צריכה זו תואמת להמלצות<sup>א</sup>. 25.9% מבני 65 ומעלה צורכים שומן חד בלתי רווי על פי ההמלצות, 40.7% צורכים מעל להמלצות. בסקר 2005-6 הייתה הצריכה היומית הממוצעת דומה, 12.5% (בקרר הגברים ו- 12.2% בקרב הנשים).

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

סה"כ Total	קבוצת גיל Age group			מין Sex
	85+	75-84	65-74	
	Mean% (SD)	Mean% (SD)	Mean% (SD)	
	Median	Median	Median	
12.4 (5.3)	11.4 (5.1)	12.6 (5.3)	12.5 (5.3)	גברים Males
11.5	11.1	11.8	11.4	
12.4 (4.6)	11.8 (4.4)	12.0 (4.1)	12.7 (4.8)	נשים Females
11.9	11.3	12.2	12.1	
12.4 (4.9)	11.6 (4.8)	12.3 (4.7)	12.6 (5.0)	סה"כ Total
11.8	11.3	11.8	11.8	

<sup>א</sup>משרד הבריאות וה-IOM (Institute of Medicine, USA) ממליצים שהצריכה הקלורית היומית משומן חד בלתי רווי תהווה 10-13% מסך הקלוריות היומית  
The Israel Ministry of Health and the IOM (Institute of Medicine, USA) recommend that the daily calorie intake from MUFA be 10-13% of the total daily calorie intake



## קלוריות משומן רב בלתי רווי כאחוז מסך הצריכה הקלורית היומית

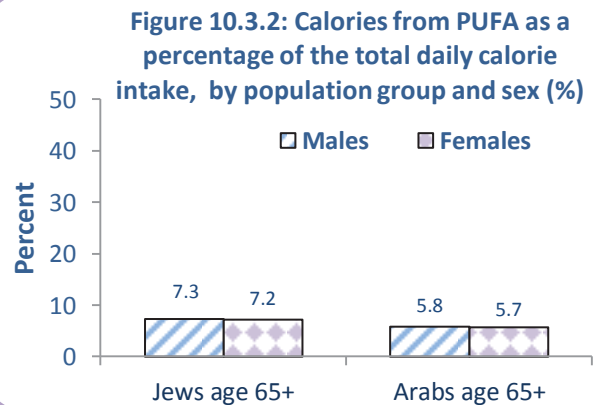
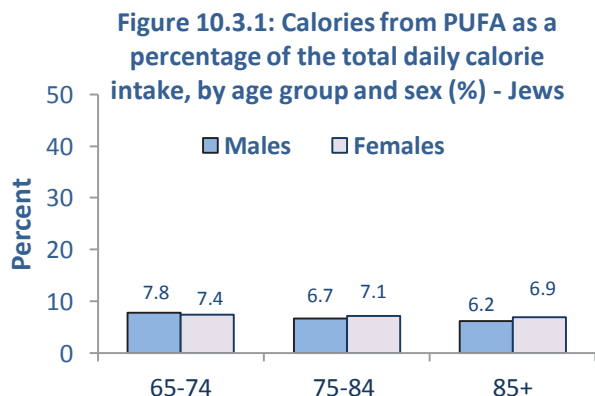
### Calories from PUFA as a percentage of the total daily calorie intake

הצריכה היומית הממוצעת של קלוריות משומן רב בלתי רווי כאחוז מסך הקלוריות בקרב בני 65 ומעלה היא 7.1%. צריכה זו נמוכה מעט מההמלצות<sup>א</sup>. 23.8% מבני 65 ומעלה צורכים שומן רב בלתי רווי על פי ההמלצות, 66.2% צורכים מעל להמלצות. בסקר 2005-6 הייתה הצריכה היומית הממוצעת גבוהה יותר, 8.2% (8.5% בקרב הגברים ו-8.0% בקרב הנשים).

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

סה"כ Total	קבוצת גיל Age group			מין Sex
	85+	75-84	65-74	
	Mean% (SD)	Mean% (SD)	Mean% (SD)	
	Median	Median	Median	
7.1 (3.5)	6.1 (2.9)	6.6 (2.9)	7.6 (3.8)	גברים Males
6.6	5.9	6.4	7.0	
7.1 (3.7)	6.7 (3.4)	7.0 (3.6)	7.3 (3.8)	נשים Females
6.3	6.2	6.4	6.2	
7.1 (3.6)	6.4 (3.2)	6.8 (3.3)	7.4 (3.8)	סה"כ Total
6.5	5.9	6.4	6.6	

<sup>א</sup>משרד הבריאות וה-IOM (Institute of Medicine, USA) ממליצים שהצריכה הקלורית היומית משומן רב בלתי רווי תהווה 8-12% מסך הקלוריות היומיות  
The Israel Ministry of Health and the IOM (Institute of Medicine, USA) recommend that the daily calorie intake from PUFA be 8-12% of the total daily calorie intake





**פרק 11**  
**מינרלים**

**Chapter 11**  
**Minerals**



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

צריכת הסידן היומית הממוצעת בקרב בני 65 ומעלה הינה 572 מיליגרם. בסקר 2005-6 הייתה הצריכה היומית הממוצעת מעט נמוכה יותר, 554 מיליגרם. מקורות עיקריים (לפי הספרות) לסידן בתזונה כוללים חלב ומוצריו, סרדינים, עלים ירוקים (קייל, תרד), ברוקולי, שקדים, טופו, שומשום.

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

סה"כ Total	קבוצת גיל Age group			מין Sex
	85+	75-84	65-74	
Mean (SD)	Mean (SD)	Mean (SD)	Mean (SD)	
Median	Median	Median	Median	
605 (359)	518 (301)	534 (282)	657 (392)	גברים Males
524	470	457	588	
544 (317)	515 (291)	477 (280)	590 (335)	נשים Females
471	470	402	523	
572 (338)	516 (295)	502 (282)	621 (364)	סה"כ Total
495	470	428	550	

Figure 11.1.1: Daily calcium intake (mg), by age and sex (mean) - Jews

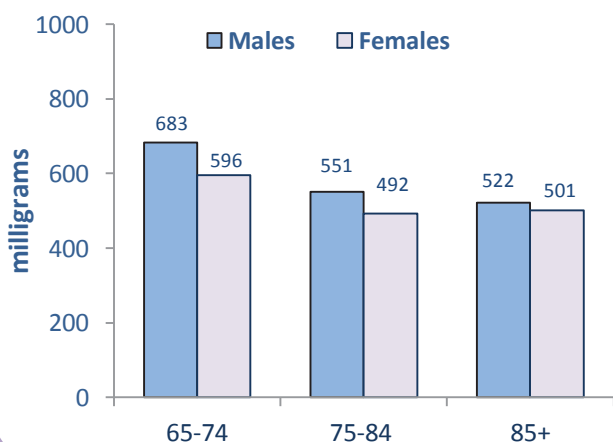
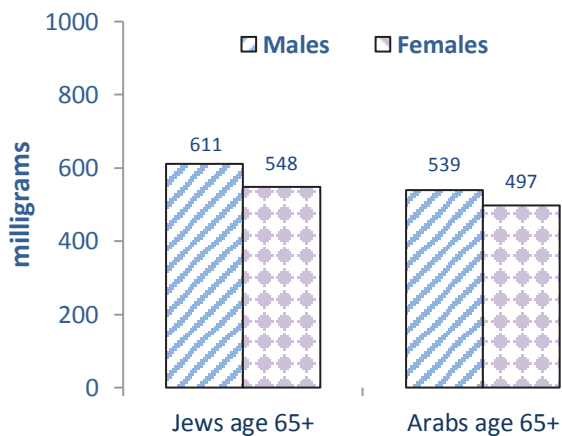


Figure 11.1.2: Daily calcium intake (mg), by population group and sex (mean)



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

צריכת הברזל היומית הממוצעת בקרב בני 65 ומעלה הינה 8.9 מיליגרם, בדומה לצריכה שדווחה בסקר 2005-6 (8.9 מיליגרם). מקורות עיקריים (לפי הספרות) לברזל בתזונה כוללים בשר (כולל חלקי פנים ובשר רזה), עוף, שעועית ירוקה, דגנים מלאים, קטניות, ירקות, פירות יבשים.

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

סה"כ Total	קבוצת גיל Age group			מין Sex
	85+	75-84	65-74	
Mean (SD)	Mean (SD)	Mean (SD)	Mean (SD)	
Median	Median	Median	Median	
9.8 (5.2)	8.1 (4.0)	8.9 (4.6)	10.5 (5.6)	גברים Males
8.8	8.1	8.5	9.2	
8.2 (4.6)	7.0 (3.4)	7.9 (4.8)	8.6 (4.6)	נשים Females
7.4	6.7	6.7	8.0	
8.9 (4.9)	7.5 (3.7)	8.3 (4.7)	9.5 (5.2)	סה"כ Total
8.0	7.0	7.5	8.4	

Figure 11.2.1: Daily iron intake (mg), by age group and sex (mean) - Jews

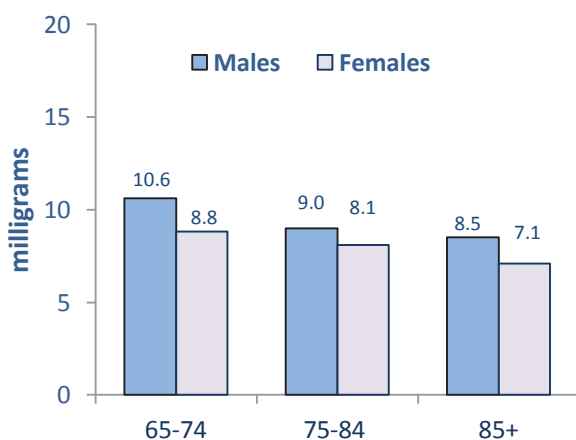
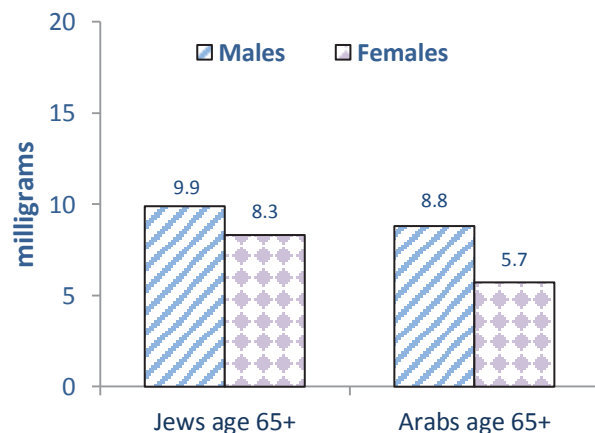


Figure 11.2.2: Daily iron intake (mg), by population group and sex (mean)



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

צריכת המגנזיום היומית הממוצעת בקרב בני 65 ומעלה הינה 317 מיליגרם. בסקר 2005-6 הייתה הצריכה היומית הממוצעת מעט נמוכה יותר, 295 מיליגרם. מקורות עיקריים (לפי הספרות) למגנזיום בתזונה כוללים זרעים, אגוזים, קטניות, דגנים, ירקות ירוקים.

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

סה"כ Total	קבוצת גיל Age group			מין Sex
	85+	75-84	65-74	
Mean (SD)	Mean (SD)	Mean (SD)	Mean (SD)	
Median	Median	Median	Median	
342 (203)	280 (203)	306 (163)	372 (215)	גברים Males
287	213	272	312	
296 (182)	276 (168)	267 (151)	317 (198)	נשים Females
242	225	233	255	
317 (193)	278 (183)	284 (158)	343 (208)	סה"כ Total
261	219	242	286	

Figure 11.3.1: Daily magnesium intake (mg), by age group and sex (mean) Jews

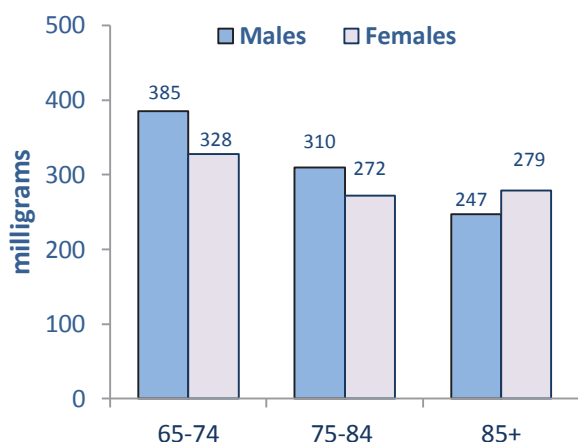
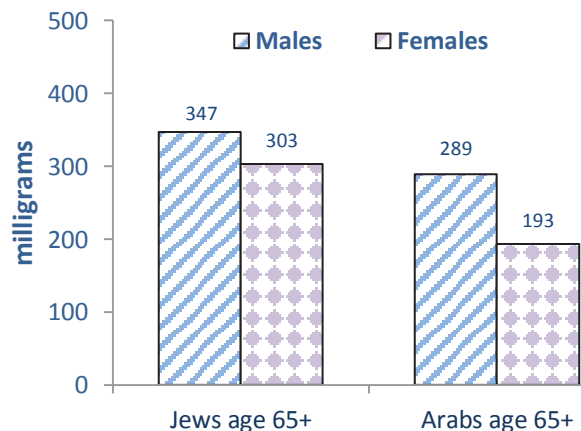


Figure 11.3.2: Daily magnesium intake (mg), by population group and sex (mean)



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

צריכת האשלגן היומית הממוצעת בקרב בני 65 ומעלה הינה 2,313 מיליגרם. בסקר 2005-6 הייתה הצריכה היומית הממוצעת מעט גבוהה יותר, 2,409 מיליגרם. מקורות עיקריים (לפי הספרות) לאשלגן בתזונה כוללים פירות, ירקות, בשר טרי, מוצרי חלב.

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

סה"כ Total	קבוצת גיל Age group			מין Sex
	85+	75-84	65-74	
Mean (SD)	Mean (SD)	Mean (SD)	Mean (SD)	
Median	Median	Median	Median	
2468 (1224)	2019 (910)	2410 (1193)	2580 (1269)	גברים Males
2214	1886	2103	2315	
2187 (969)	1946 (752)	2082 (886)	2301 (1039)	נשים Females
1985	1831	1964	2136	
2313 (1100)	1977 (824)	2223 (1042)	2430 (1160)	סה"כ Total
2108	1837	2037	2243	

Figure 11.4.1: Daily potassium intake (mg), by age group and sex (mean) Jews

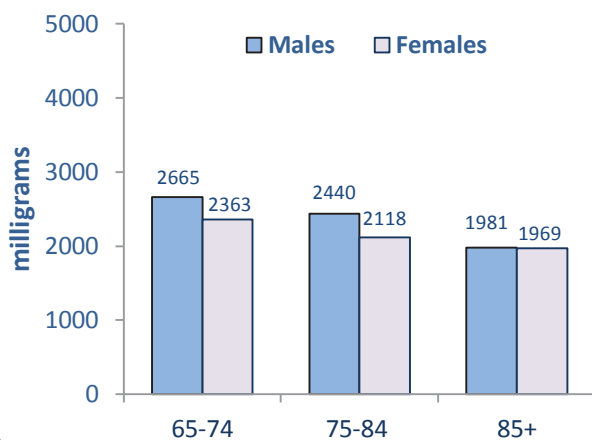
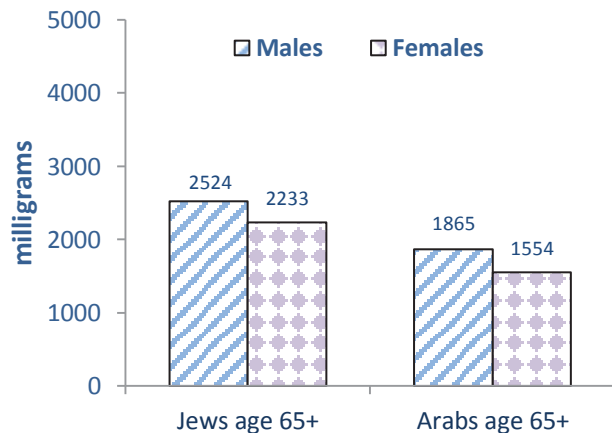


Figure 11.4.2: Daily potassium intake (mg), by population group and sex (mean)



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

צריכת הנתרן היומית הממוצעת בקרב בני 65 ומעלה הינה 2,365 מיליגרם. בסקר 2005-6 הייתה הצריכה היומית הממוצעת גבוהה יותר, 2,487 מיליגרם. מקורות עיקריים (לפי הספרות) לנתרן בתזונה כוללים מלח (סודיום כלוריד), מזון מעובד, מזון משומר.

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

סה"כ Total	קבוצת גיל Age group			מין Sex
	85+	75-84	65-74	
Mean (SD)	Mean (SD)	Mean (SD)	Mean (SD)	
Median	Median	Median	Median	
2642 (1445)	2103 (994)	2474 (1297)	2828 (1548)	גברים Males
2326	1896	2184	2445	
2138 (1075)	1987 (804)	2098 (1123)	2195 (1094)	נשים Females
1974	1981	1756	2019	
2365 (1280)	2037 (893)	2259 (1215)	2491 (1363)	סה"כ Total
2109	1978	2025	2213	

\*Added salt is not included

\*ללא מלח מוסף בשעת הסעודה

Figure 11.5.1: Daily sodium intake (mg), by age and sex (mean) - Jews

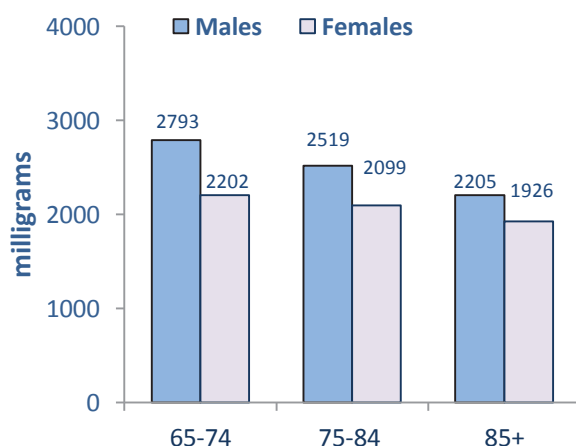
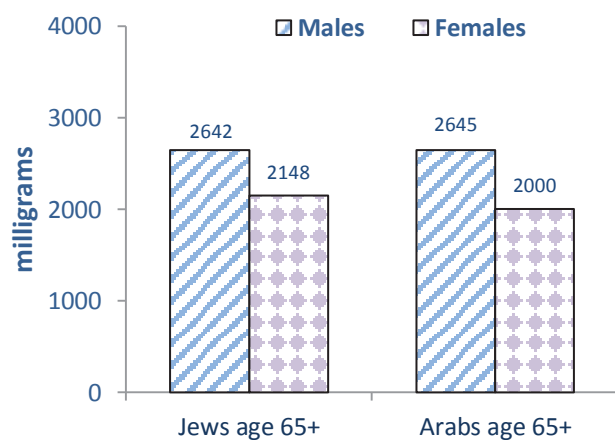


Figure 11.5.2: Daily sodium intake (mg), by population group and sex (mean)



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

צריכת האבץ היומית הממוצעת בקרב בני 65 ומעלה הינה 7.2 מיליגרם, בדומה לצריכה שדווחה בסקר 2005-6 (7.5 מיליגרם). מקורות עיקריים (לפי הספרות) לאבץ בתזונה כוללים בשר, כבד, דגים, עוף, דגני בוקר מועשרים, חלב ומוצריו, דגנים מלאים, שעועית יבשה, קטניות אחרות, אגוזים, סויה, זרעים.

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

סה"כ Total	קבוצת גיל Age group			מין Sex
	85+	75-84	65-74	
Mean (SD)	Mean (SD)	Mean (SD)	Mean (SD)	גברים Males
Median	Median	Median	Median	
8.3 (6.3)	6.7 (4.4)	7.4 (4.3)	9.0 (7.3)	נשים Females
6.8	5.0	6.6	7.4	
6.4 (3.2)	5.9 (3.3)	6.1 (2.9)	6.7 (3.3)	סה"כ Total
5.6	5.0	5.3	6.1	
7.2 (5.0)	6.2 (3.8)	6.6 (3.6)	7.8 (5.7)	
6.1	5.0	5.5	6.7	

Figure 11.6.1: Daily zinc intake (mg), by age group and sex (mean) - Jews

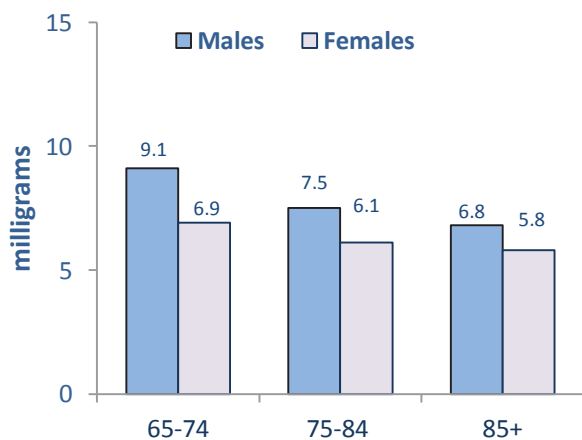
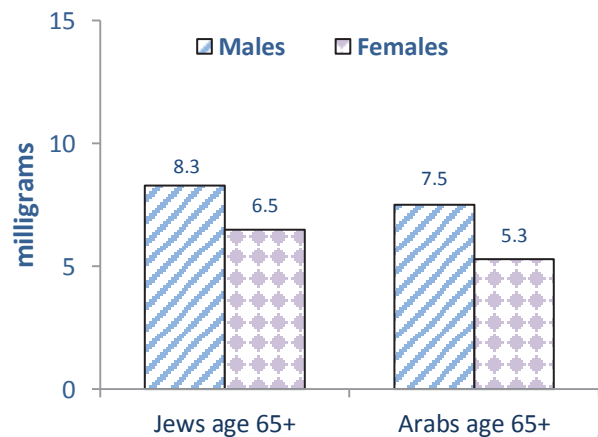


Figure 11.6.2: Daily zinc intake (mg), by population group and sex (mean)



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

צריכת הזרחן היומית הממוצעת בקרב בני 65 ומעלה הינה 945 מיליגרם. בסקר 2005-6 הייתה הצריכה היומית הממוצעת 952 מיליגרם. מקורות עיקריים (לפי הספרות) לזרחן כוללים מזונות עשירים בחלבונים כדוגמת בשר, עוף, דגים, ביצים, מוצרי חלב ובנוסף גם אגוזים, קטניות ודגנים.

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

סה"כ Total	קבוצת גיל Age group			מין Sex
	85+	75-84	65-74	
Mean (SD)	Mean (SD)	Mean (SD)	Mean (SD)	גברים Males
Median	Median	Median	Median	
1029 (492)	799 (385)	974 (473)	1101 (503)	נשים Females
919	766	858	960	
876 (403)	793 (338)	828 (374)	923 (426)	סה"כ Total
806	729	741	854	
945 (452)	795 (359)	890 (426)	1006 (472)	
854	760	797	923	

Figure 11.7.1: Daily phosphorus intake (mg), by age group and sex (mean) Jews

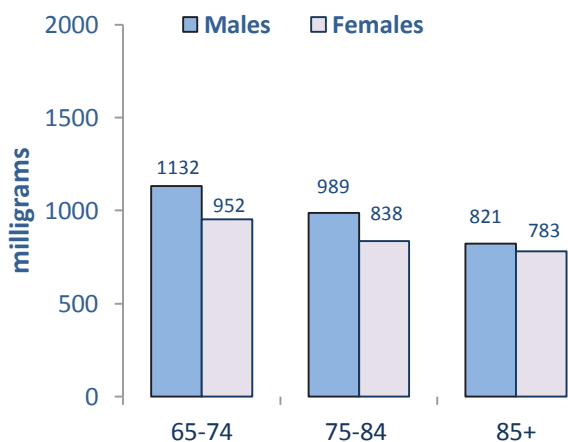
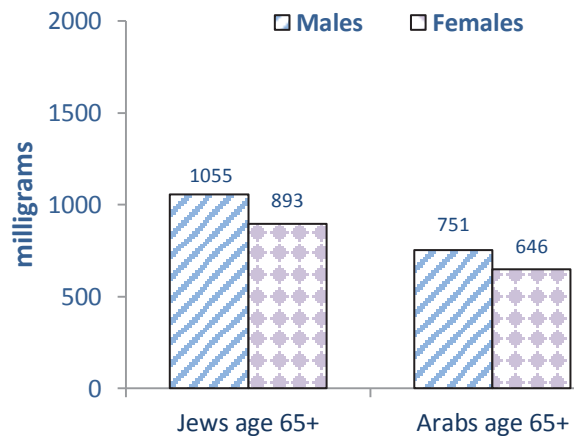


Figure 11.7.2: Daily phosphorus intake (mg), by population group and sex (mean)



## נחושת (מיליגרם/יום) Copper (milligram/day)

צריכת הנחושת היומית הממוצעת בקרב בני 65 ומעלה הינה 1.1 מיליגרם, בדומה לצריכה שדווחה בסקר 2005-6 (1.2 מיליגרם). מקורות עיקריים (לפי הספרות) לנחושת כוללים מאכלי ים, איברים פנימיים, אגוזים, קטניות.

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

סה"כ Total	קבוצת גיל Age group			מין Sex
	85+	75-84	65-74	
Mean (SD)	Mean (SD)	Mean (SD)	Mean (SD)	
Median	Median	Median	Median	
1.2 (0.7)	0.9 (0.4)	1.1 (0.6)	1.3 (0.8)	גברים Males
1.1	0.8	1.0	1.1	
1.0 (0.6)	0.9 (0.4)	0.9 (0.5)	1.1 (0.6)	נשים Females
0.9	0.8	0.8	1.0	
1.1 (0.7)	0.9 (0.4)	1.0 (0.5)	1.2 (0.7)	סה"כ Total
1.0	0.8	0.9	1.1	

Figure 11.8.1: Daily copper intake (mg), by age group and sex (mean) - Jews

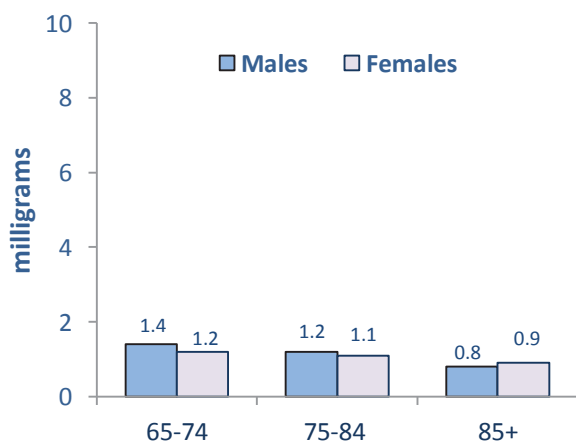
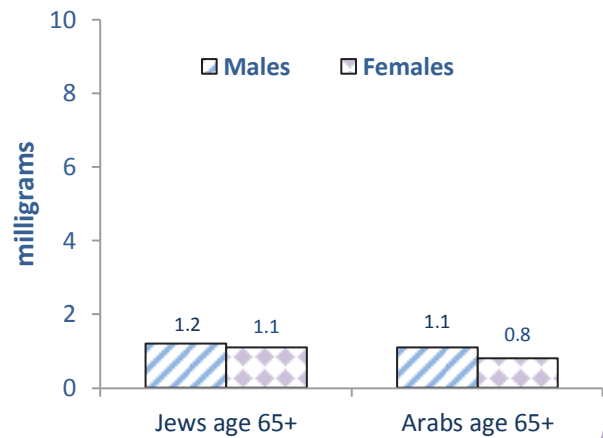


Figure 11.8.2: Daily copper intake (mg), by population group and sex (mean)



**פרק 12**  
**מינרלים**  
**השוואה לערכי ייחוס**

**Chapter 12**  
**Minerals**  
**Comparison with**  
**reference values**

## ערכי הייחוס - Dietary Reference Intake (DRI)

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

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

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

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

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

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

## Dietary Reference Intake (DRI)

The DRI consists of 4 values for most nutrients:

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

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

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

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

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

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

88.6% מבני 65 ומעלה צורכים סידן מתחת לערכי הייחוס, EAR: 85.2% מהגברים ו-91.5% מהנשים. בסקר 2005-6 אחוז הצורכים סידן מתחת לערכי הייחוס היה 90.3% (87.5% בקרב הגברים ו-92.8% בקרב הנשים).

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

סה"כ Total (%)	קבוצת גיל Age group			מין Sex
	85+ (%)	75-84 (%)	65-74 (%)	
85.2	90.5	93.9	79.8	גברים Males
91.5	92.9	95.6	88.7	נשים Females
88.6	91.9	94.9	84.5	סה"כ Total

EAR\* / ערכי ייחוס עבור רכיב התזונה

סידן Calcium (mg/day)		קבוצת גיל Age group
נשים Females	גברים Males	
1000	800	51-70
1000		> 70

Figure 12.1.1: Calcium consumption less than the reference values, EAR, by age and sex (%) - Jews

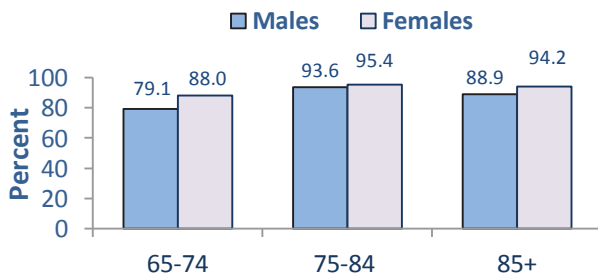
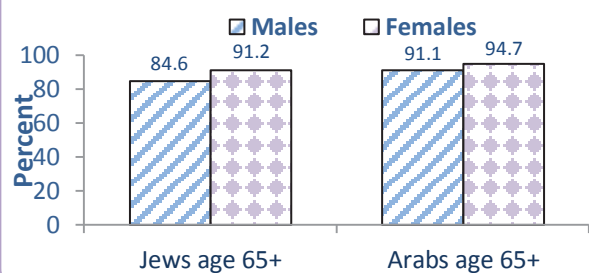


Figure 12.1.2: Calcium consumption less than the reference values, EAR, by population group and sex (%)



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

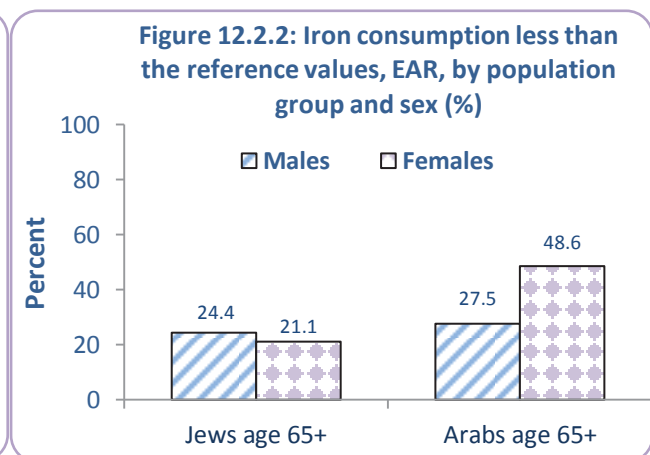
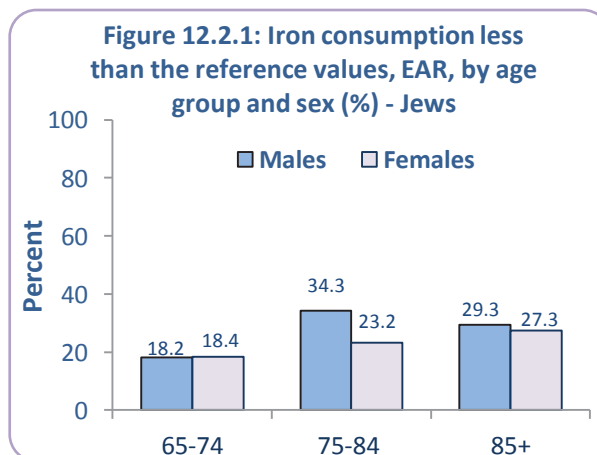
כרבע (23.7%) מבני 65 ומעלה צורכים ברזל מתחת לערכי הייחוס, EAR. שיעור הצורכים מתחת לערכי הייחוס עולה עם הגיל, ולא נצפה הבדל בין גברים ונשים. בסקר 2005-6 אחוז הצורכים ברזל מתחת לערכי הייחוס היה דומה, 22.2% (18.0% בקרב הגברים ו- 25.9% בקרב הנשים).

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

סה"כ Total (%)	קבוצת גיל Age group			מין Sex
	85+ (%)	75-84 (%)	65-74 (%)	
24.7	32.9	34.6	18.1	גברים Males
23.0	28.9	25.8	20.1	נשים Females
23.7	30.6	29.5	19.1	סה"כ Total

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

ברזל (mg/day) Iron (mg/day)		קבוצת גיל Age group
נשים Females	גברים Males	
5	6	≥51



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

מעל מחצית (59.4%) מבני 65 ומעלה צורכים מגנזיום מתחת לערכי הייחוס, EAR: 63.6% מהגברים ו- 55.9% מהנשים. בסקר 2005-6 אחוז הצורכים מגנזיום מתחת לערכי הייחוס היה 62.8% (67.0% בקרב הגברים ו- 59.2% בקרב הנשים).

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

סה"כ Total (%)	קבוצת גיל Age group			מין Sex
	85+ (%)	75-84 (%)	65-74 (%)	
63.6	79.9	64.7	60.0	גברים Males
55.9	60.4	60.0	52.6	נשים Females
59.4	68.8	62.0	56.0	סה"כ Total

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

מגנזיום (mg/day)		קבוצת גיל Age group
נשים Females	גברים Males	
265	350	≥51

Figure 12.3.1: Magnesium consumption less than the reference values, EAR, by age group and sex (%) - Jews

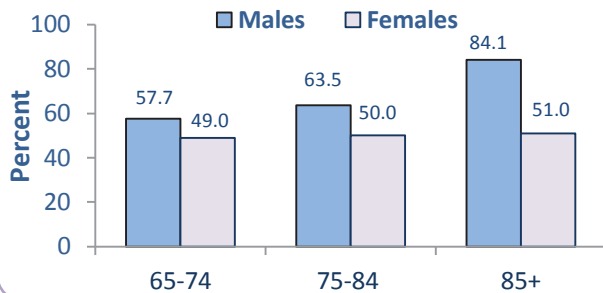
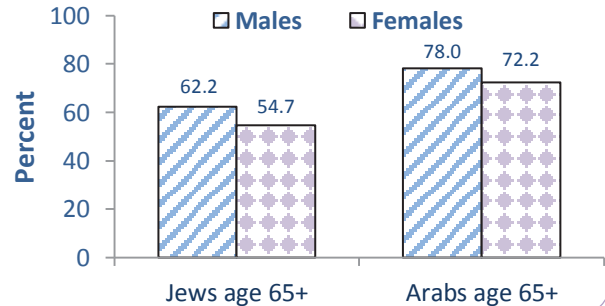


Figure 12.3.2: Magnesium consumption less than the reference values, EAR, by population group and sex (%)



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

כשני שליש (67.8%) מבני 65 ומעלה צורכים אבץ מתחת לערכי הייחוס, EAR: 72.4% מהגברים ו-64.0% מהנשים. גם בסקר 2005-6 מעט מעל שני שליש (64.9%) צרכו אבץ מתחת לערכי הייחוס (66.4% בקרב הגברים ו-63.7% בקרב הנשים).

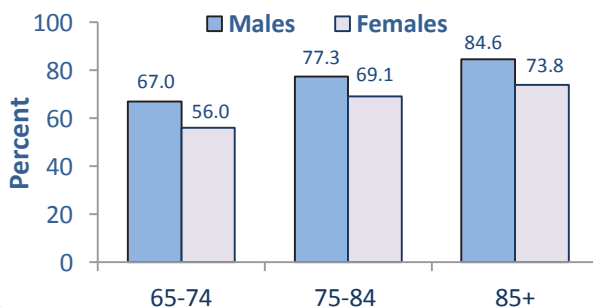
**טבלה 12.4: אחוז הצורכים אבץ מתחת לערכי הייחוס לפי קבוצת גיל ומין**

סה"כ Total (%)	קבוצת גיל Age group			מין Sex
	85+ (%)	75-84 (%)	65-74 (%)	
72.4	86.8	78.0	66.8	גברים Males
64.0	72.5	70.5	58.3	נשים Females
67.8	78.6	73.7	62.3	סה"כ Total

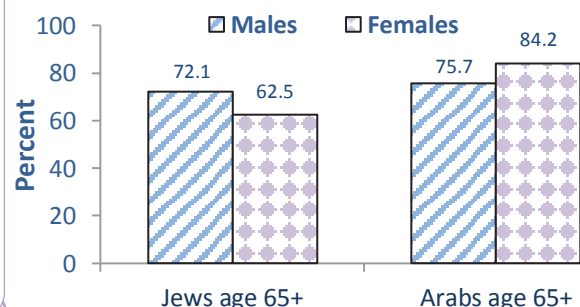
**EAR\* (Estimated Average Requirement) / ערכי ייחוס עבור רכיב התזונה**

Zinc (mg/day) אבץ		קבוצת גיל Age group
נשים Females	גברים Males	
6.8	9.4	≥51

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



**Figure 12.4.2: Zinc consumption less than the reference values, EAR, by population group and sex (%)**



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

כרבע (20.6%) מבני 65 ומעלה צורכים זרחן מתחת לערכי הייחוס, EAR: 14.7% מהגברים ו- 25.4% מהנשים. בסקר 2005-6 צרכו זרחן מתחת לערכי הייחוס (11.5% בקרב הגברים ו-23.0% בקרב הנשים).

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

סה"כ Total (%)	קבוצת גיל Age group			מין Sex
	85+ (%)	75-84 (%)	65-74 (%)	
14.7	28.5	17.0	11.0	גברים Males
25.4	30.1	30.4	21.4	נשים Females
20.6	29.4	24.6	16.5	סה"כ Total

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

זרחן (mg/day) Phosphorus	קבוצת גיל Age group
580	≥51

Figure 12.5.1: Phosphorus consumption less than the reference values, EAR, by age group and sex (%) - Jews

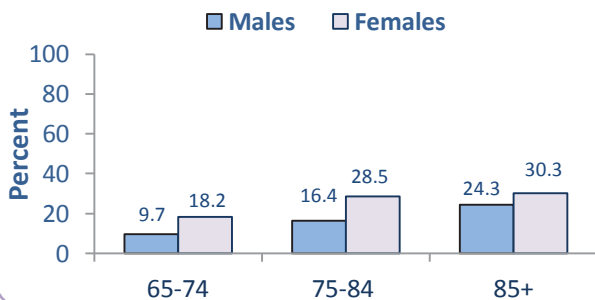
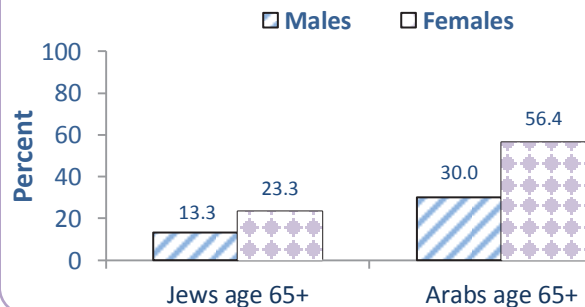


Figure 12.5.2: Phosphorus consumption less than the reference values, EAR, by population group and sex (%)



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

כרבע (24.3%) מבני 65 ומעלה צורכים נחושת מתחת לערכי הייחוס, EAR: 20.6% מהגברים ו-27.4% מהנשים. בסקר 2005-6 אחוז הצורכים נחושת מתחת לערכי הייחוס היה 20.0% (12.4% בקרב הגברים ו-26.8% בקרב הנשים).

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

סה"כ Total (%)	קבוצת גיל Age group			מין Sex
	85+ (%)	75-84 (%)	65-74 (%)	
20.6	42.4	26.8	13.4	גברים Males
27.4	36.8	31.3	23.0	נשים Females
24.3	39.2	29.4	18.5	סה"כ Total

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

נחושת (mg/day) Copper (mg/day)	קבוצת גיל Age group
0.7	≥51

Figure 12.6.1: Copper consumption less than the reference values, EAR, by age group and sex (%) - Jews

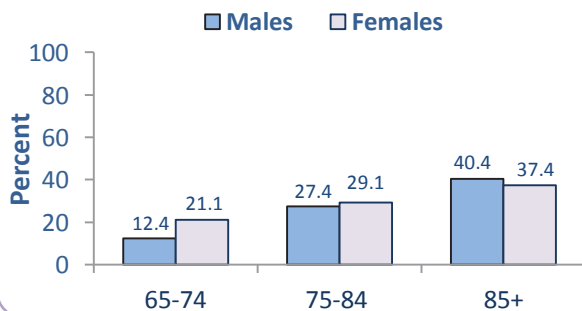
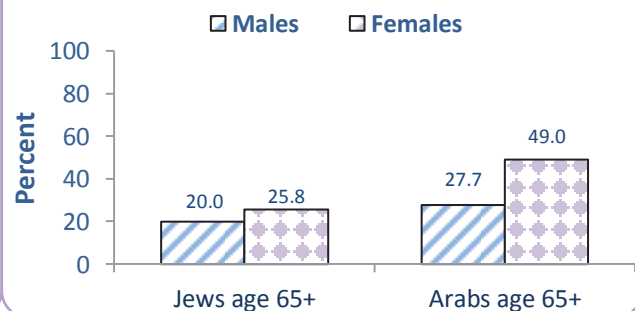


Figure 12.6.2: Copper consumption less than the reference values, EAR, by population group and sex (%)



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

רק 3.2% מבני 65 ומעלה צורכים אשלגן בהתאם להמלצות AI : 4.8% מהגברים ו-1.8% מהנשים. בסקר 2005-6 אחוז הצורכים אשלגן על פי המומלץ היה דומה, 2.9% (4.2% בקרב הגברים ו-1.7% בקרב הנשים).

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

סה"כ Total (%)	קבוצת גיל Age group			מין Sex
	85+ (%)	75-84 (%)	65-74 (%)	
4.8	0.0	4.3	5.9	גברים Males
1.8	0.0	1.1	2.6	נשים Females
3.2	0.0	2.5	4.2	סה"כ Total

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

אשלגן (mg/day) Potassium	קבוצת גיל Age group
4700	≥51

Figure 12.7.1: Potassium consumption according to the recommendations, AI, by age group and sex (%) - Jews

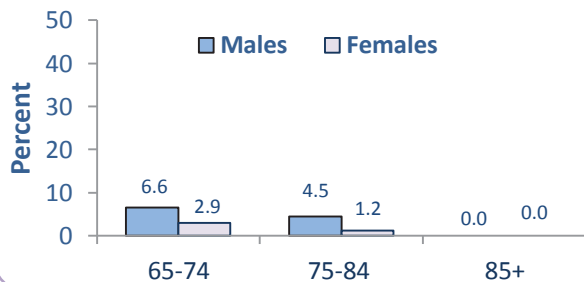
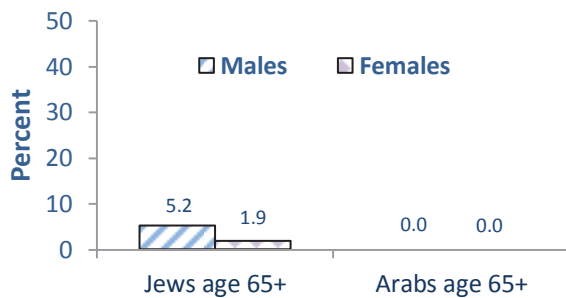


Figure 12.7.2: Potassium consumption according to the recommendations, AI, by population group and sex (%)



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

רק 13.6% מבני 65 ומעלה צורכים נתרן בהתאם להמלצות AI: 10.4% מהגברים ו-16.2% מהנשים. השאר (86.4%) צורכים נתרן בכמות גבוהה מהמומלץ. בסקר 2005-6 אחוז הצורכים נתרן על פי המומלץ היה דומה, 13.0% (8.9% בקרב הגברים ו-16.6% בקרב הנשים).

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

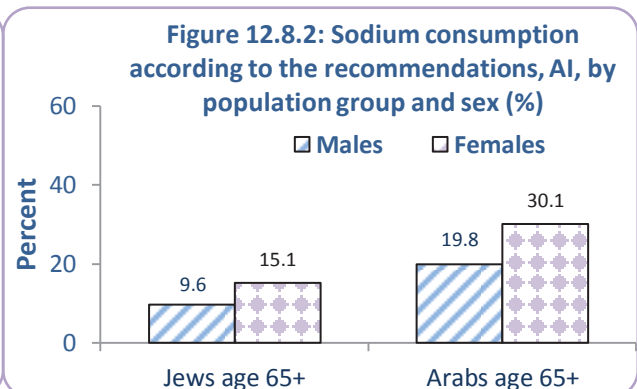
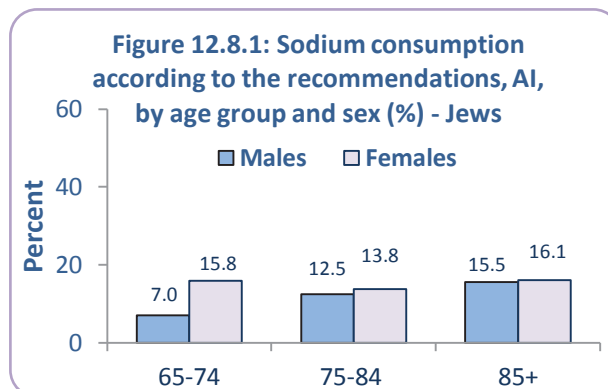
סה"כ Total (%)	קבוצת גיל Age group			מין Sex
	85+ (%)	75-84 (%)	65-74 (%)	
10.4	19.5	12.6	7.7	גברים Males
16.2	16.7	15.0	16.8	נשים Females
13.6	17.9	13.9	12.5	סה"כ Total

### AI\* / ערכי ייחוס עבור רכיב התזונה

נתרן** (mg/day) Sodium**	קבוצת גיל Age group
1300	51-70
1200	> 70

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

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



**פרק 13**  
**ויטמינים**

**Chapter 13**  
**Vitamins**



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

הצריכה היומית הממוצעת של ויטמין A בקרב בני 65 ומעלה היא 514 מיקרוגרם. בסקר 2005-6 הייתה הצריכה היומית הממוצעת דומה (515 מיקרוגרם). מקורות עיקריים (לפי הספרות) לויטמין A בתזונה כוללים מזון מהחי כגון כבד, חלב, חלמון ביצה. ויטמין A נמצא בצומח כקרוטן (שהופך בגוף לויטמין A) - בגזר, תרד, בטטה וירקות

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

סה"כ Total	קבוצת גיל Age group			מין Sex
	85+	75-84	65-74	
	Mean (SD)	Mean (SD)	Mean (SD)	
Median	Median	Median	Median	
512 (542)	494 (559)	476 (506)	533 (556)	גברים Males
350	375	338	357	
517 (574)	505 (544)	495 (554)	532 (591)	נשים Females
341	301	322	363	
514 (560)	500 (551)	487 (534)	533 (575)	סה"כ Total
348	340	330	361	

Figure 13.1.1: Daily vitamin A intake (mcg), by age group and sex (mean) Jews

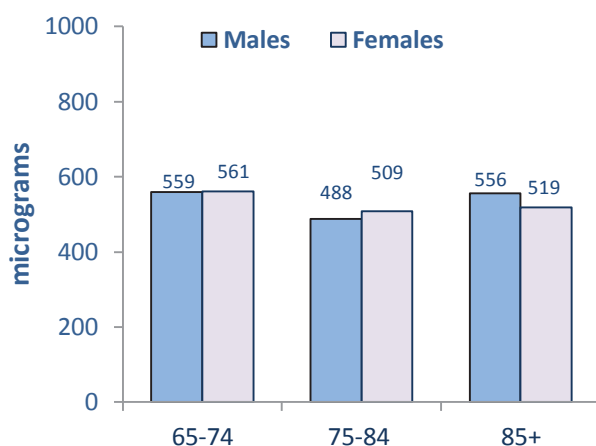
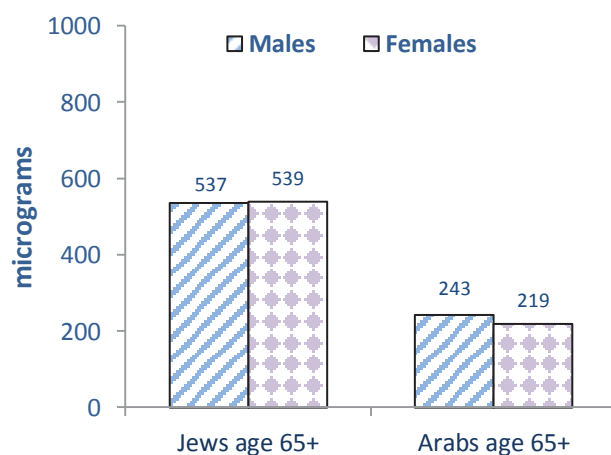


Figure 13.1.2: Daily vitamin A intake (mcg), by population group and sex (mean)



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

הצריכה היומית הממוצעת של ויטמין E בקרב בני 65 ומעלה היא 6.3 מיליגרם. הצריכה זהה לזו שדווחה בסקר 2005-6.

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

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

סה"כ Total	קבוצת גיל Age group			מין Sex
	85+	75-84	65-74	
Mean (SD)	Mean (SD)	Mean (SD)	Mean (SD)	גברים Males
Median	Median	Median	Median	
6.6 (4.7)	5.9 (5.0)	6.4 (4.5)	6.8 (4.8)	נשים Females
5.3	4.7	5.1	5.4	
6.0 (4.5)	4.6 (2.7)	5.7 (4.1)	6.5 (5.0)	סה"כ Total
4.9	4.1	4.6	5.3	
6.3 (4.6)	5.2 (3.9)	6.0 (4.3)	6.7 (4.9)	
5.1	4.5	4.9	5.3	

Figure 13.2.1: Daily vitamin E intake (mg), by age group and sex (mean) Jews

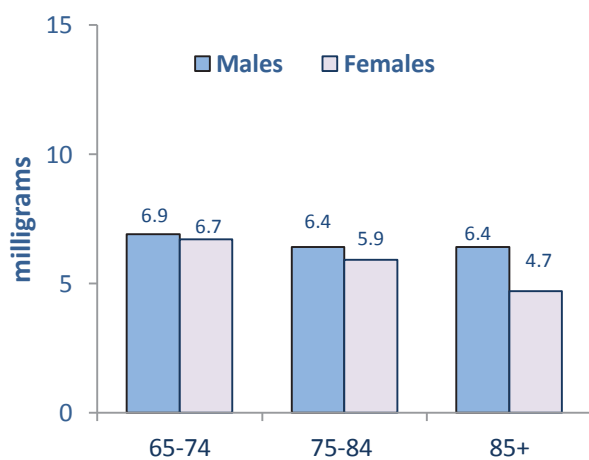
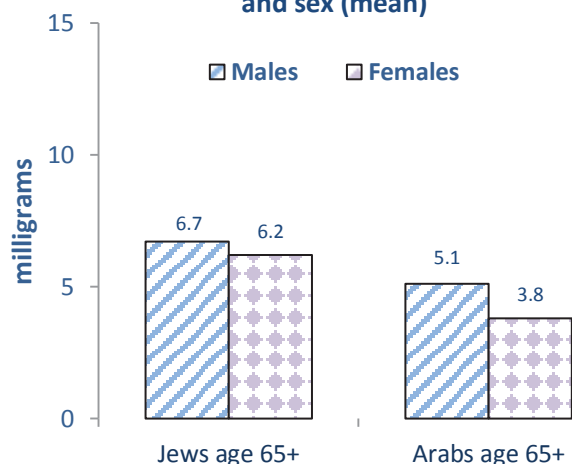


Figure 13.2.2: Daily vitamin E intake (mg), by population group and sex (mean)



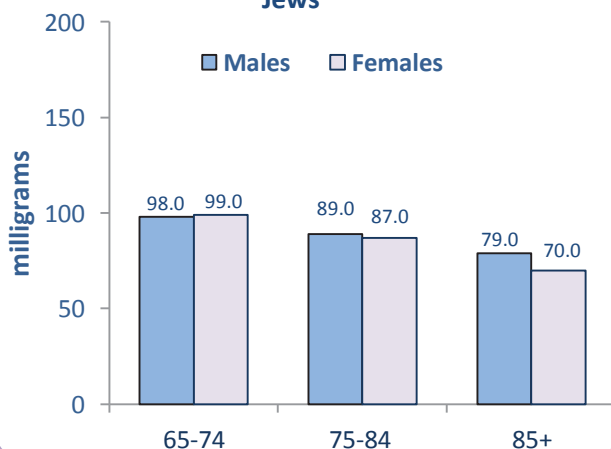
## ויטמין C (מיליגרם/יום) Vitamin C (milligram/day)

הצריכה היומית הממוצעת של ויטמין C בקרב בני 65 ומעלה היא 90 מיליגרם. בסקר 2005-6 הייתה הצריכה היומית הממוצעת גבוהה יותר, 110 מיליגרם. מקורות עיקריים (לפי הספרות) לויטמין C בתזונה כוללים פלפל, פירות הדר, ברוקולי, תותים, עגבניות, כרוב ניצנים, מנגו.

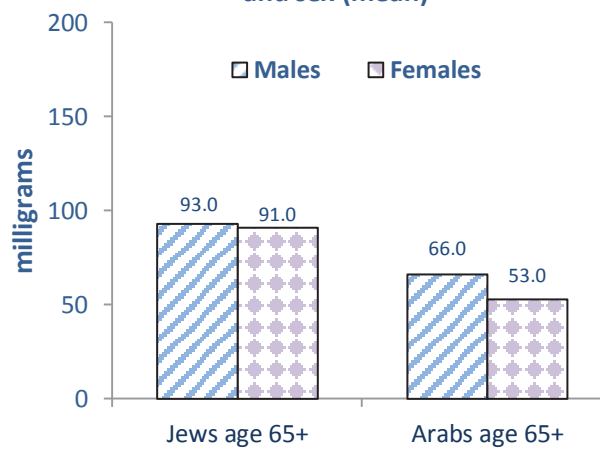
**טבלה 13.3: צריכה יומית ממוצעת של ויטמין C (מיליגרם) לפי קבוצת גיל ומין ממוצע, סטיית תקן וחציון**

סה"כ Total	קבוצת גיל Age group			מין Sex
	85+	75-84	65-74	
Mean (SD)	Mean (SD)	Mean (SD)	Mean (SD)	
Median	Median	Median	Median	
91 (99)	73 (72)	90 (106)	95 (100)	גברים Males
55	49	49	61	
89 (84)	69 (62)	84 (82)	96 (89)	נשים Females
62	49	60	68	
90 (91)	71 (67)	87 (93)	95 (94)	סה"כ Total
59	49	54	64	

**Figure 13.3.1: Daily vitamin C intake (mg), by age group and sex (mean) Jews**



**Figure 13.3.2: Daily vitamin C intake (mg), by population group and sex (mean)**



## תיאמין – ויטמין B<sub>1</sub> (מיליגרם/יום) Thiamin – Vitamin B<sub>1</sub> (milligram/day)

הצריכה היומית הממוצעת של תיאמין בקרב בני 65 ומעלה היא 1.0 מיליגרם. בסקר 2005-6 הייתה הצריכה היומית הממוצעת מעט נמוכה יותר, 0.8 מיליגרם. מקורות עיקריים (לפי הספרות) לתיאמין בתזונה כוללים כבד, שמרים, דגנים מלאים וירקות עליים.

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

סה"כ Total	קבוצת גיל Age group			מין Sex
	85+	75-84	65-74	
Mean (SD)	Mean (SD)	Mean (SD)	Mean (SD)	
Median	Median	Median	Median	
1.1 (0.5)	0.9 (0.4)	1.0 (0.5)	1.1 (0.6)	גברים Males
1.0	0.9	0.9	1.0	
0.9 (0.5)	0.8 (0.3)	0.8 (0.4)	0.9 (0.5)	נשים Females
0.8	0.7	0.8	0.8	
1.0 (0.5)	0.8 (0.4)	0.9 (0.5)	1.0 (0.6)	סה"כ Total
0.9	0.8	0.8	0.9	

Figure 13.4.1: Daily thiamin intake (mg), by age group and sex (mean) - Jews

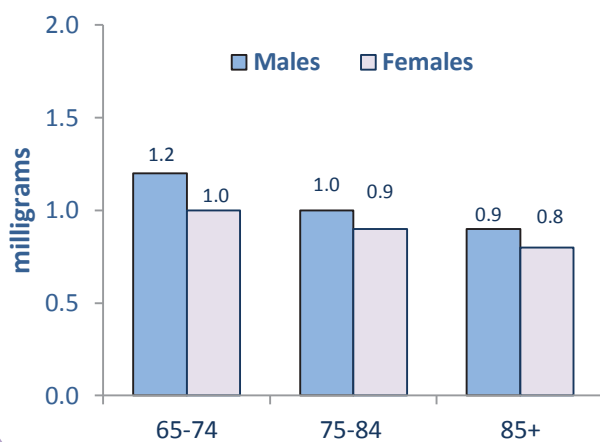
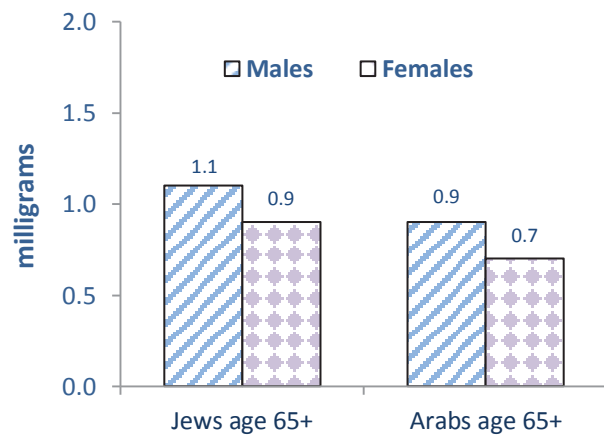


Figure 13.4.2: Daily thiamin intake (mg), by population group and sex (mean)



## ריבופלבין – ויטמין B<sub>2</sub> (מיליגרם/יום) Riboflavin – Vitamin B<sub>2</sub> (milligram/day)

הצריכה היומית הממוצעת של ריבופלבין בקרב בני 65 ומעלה היא 1.6 מיליגרם. בסקר 2005-6 הייתה הצריכה היומית הממוצעת מעט נמוכה יותר, 1.4 מיליגרם. מקורות עיקריים (לפי הספרות) לריבופלבין בתזונה כוללים ירקות עליים (כמו תרד), בשר, עוף, דגים, חלב, מוצרי חלב, דגנים ולחם.

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

סה"כ Total	קבוצת גיל Age group			מין Sex
	85+	75-84	65-74	
Mean (SD)	Mean (SD)	Mean (SD)	Mean (SD)	
Median	Median	Median	Median	
1.8 (1.2)	1.8 (1.0)	1.8 (1.0)	1.8 (1.3)	גברים Males
1.6	1.9	1.6	1.6	
1.5 (0.8)	1.6 (0.9)	1.5 (0.8)	1.5 (0.9)	נשים Females
1.3	1.5	1.3	1.3	
1.6 (1.0)	1.7 (1.0)	1.6 (0.9)	1.7 (1.1)	סה"כ Total
1.4	1.7	1.4	1.4	

Figure 13.5.1: Daily riboflavin intake (mg), by age group and sex (mean) Jews

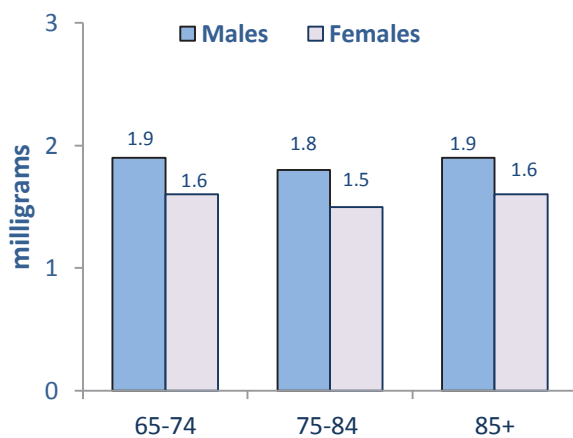
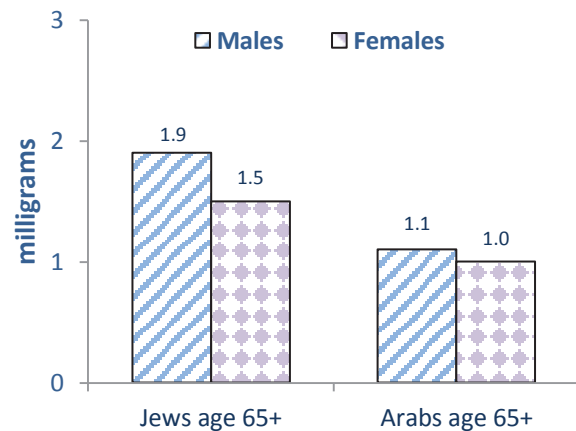


Figure 13.5.2: Daily riboflavin intake (mg), by population group and sex (mean)



## ניאצין – ויטמין B<sub>3</sub> (מיליגרם/יום) Niacin – Vitamin B<sub>3</sub> (milligram/day)

הצריכה היומית הממוצעת של ניאצין בקרב בני 65 ומעלה היא 20.0 מיליגרם. צריכה מעט גבוהה יותר לעומת הצריכה שדווחה בסקר 2005-6 (17.2 מיליגרם).  
מקורות עיקריים (לפי הספרות) לניאצין בתזונה כוללים בשר, עוף, דגים, בוטנים, שמרים, חלב.

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

סה"כ Total	קבוצת גיל Age group			מין Sex
	85+	75-84	65-74	
Mean (SD)	Mean (SD)	Mean (SD)	Mean (SD)	
Median	Median	Median	Median	
22.6 (14.6)	18.6 (15.2)	21.4 (13.6)	24.0 (14.8)	גברים Males
19.3	14.4	19.6	19.7	
17.9 (11.9)	17.5 (11.9)	17.0 (10.5)	18.5 (12.6)	נשים Females
14.9	13.7	14.9	15.1	
20.0 (13.4)	18.0 (13.4)	18.9 (12.1)	21.1 (13.9)	סה"כ Total
16.8	13.8	16.1	17.6	

Figure 13.6.1: Daily niacin intake (mg), by age group and sex (mean) - Jews

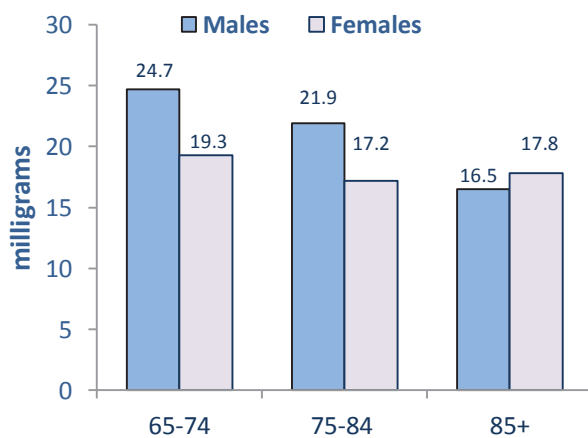
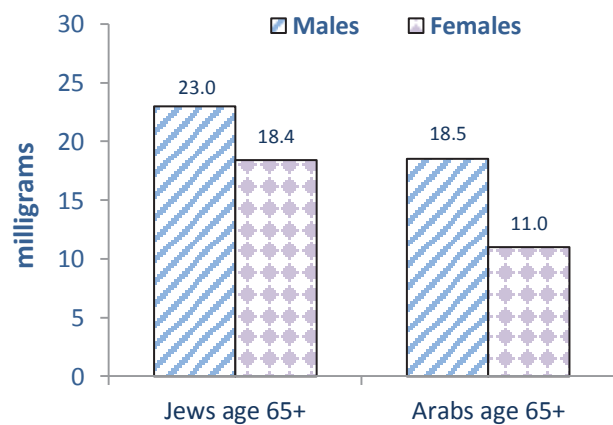


Figure 13.6.2: Daily niacin intake (mg), by population group and sex (mean)



## ויטמין B<sub>6</sub> (מיליגרם/יום) Vitamin B<sub>6</sub> (milligram/day)

הצריכה היומית הממוצעת של ויטמין B<sub>6</sub> בקרב בני 65 ומעלה היא 1.4 מיליגרם. הצריכה זהה לזו שדווחה בסקר 2005-6. מקורות עיקריים (לפי הספרות) לויטמין B<sub>6</sub> בתזונה כוללים גרגרי חמום, כבד, טונה, סלמון, חזה עוף, תפוחי אדמה, בננות.

טבלה 13.7: צריכה יומית ממוצעת של ויטמין B<sub>6</sub> (מיליגרם) לפי קבוצת גיל ומין ממוצע, סטיית תקן וחציון

סה"כ Total	קבוצת גיל Age group			מין Sex
	85+	75-84	65-74	
	Mean (SD)	Mean (SD)	Mean (SD)	
1.5 (1.0)	1.1 (0.7)	1.6 (1.1)	1.6 (0.9)	גברים Males
1.3	1.0	1.3	1.4	
1.3 (0.7)	1.1 (0.6)	1.2 (0.7)	1.3 (0.8)	נשים Females
1.1	1.0	1.1	1.2	
1.4 (0.9)	1.1 (0.6)	1.4 (0.9)	1.5 (0.9)	סה"כ Total
1.2	1.0	1.1	1.3	

Figure 13.7.1: Daily vitamin B<sub>6</sub> intake (mg), by age group and sex (mean)  
Jews

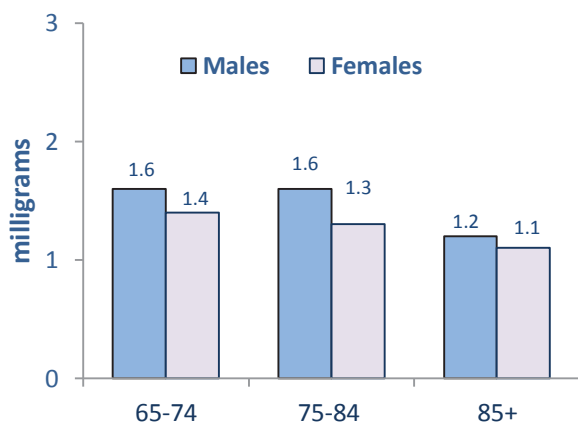
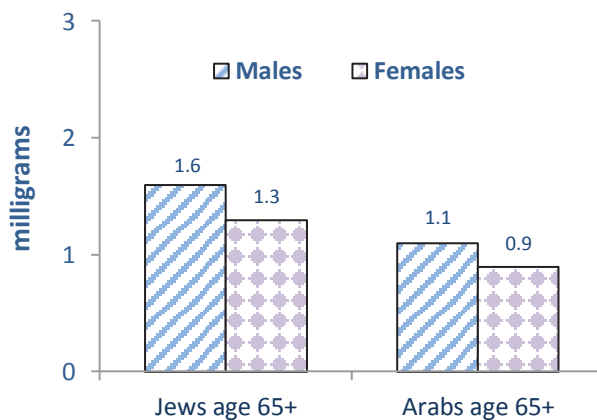


Figure 13.7.2: Daily vitamin B<sub>6</sub> intake (mg), by population group and sex (mean)



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

הצריכה היומית הממוצעת של פולאט בקרב בני 65 ומעלה היא 247 מיקרוגרם. בסקר 2005-6 הייתה הצריכה היומית הממוצעת גבוהה יותר, 274 מיקרוגרם. מקורות עיקריים (לפי הספרות) לפולאט בתזונה כוללים כבד, בשר רזה, פטריות, עלים וירקות ירוקים, תפוחי אדמה, חיטה מלאה, שעועית יבשה.

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

סה"כ Total	קבוצת גיל Age group			מין Sex
	85+	75-84	65-74	
Mean (SD)	Mean (SD)	Mean (SD)	Mean (SD)	
Median	Median	Median	Median	
266 (158)	224 (125)	260 (141)	277 (170)	גברים Males
231	208	232	235	
231 (138)	197 (88)	228 (134)	240 (148)	נשים Females
197	170	196	205	
247 (148)	209 (107)	242 (138)	257 (159)	סה"כ Total
215	189	214	225	

\*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.

Figure 13.8.1: Daily folate intake (mcg), by age group and sex (mean) - Jews

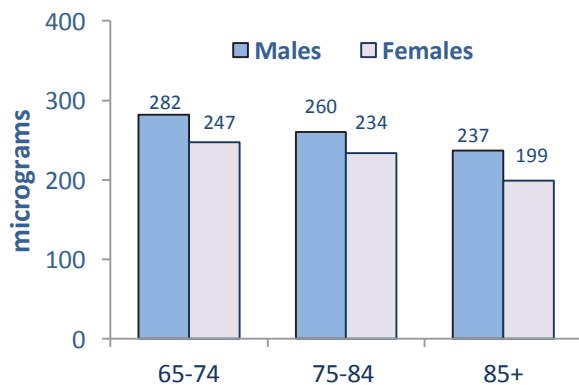
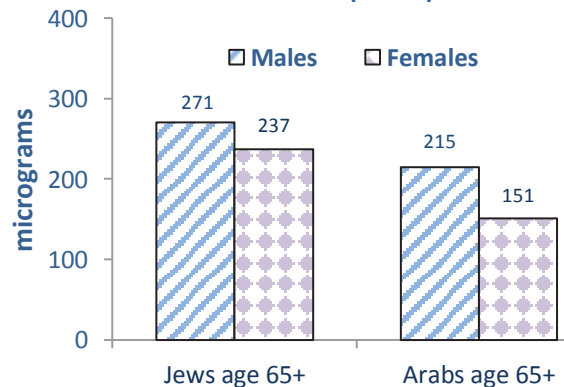


Figure 13.8.2: Daily folate intake (mcg), by population group and sex (mean)



## ויטמין B<sub>12</sub> (מיקרוגרם/יום) Vitamin B<sub>12</sub> (microgram/day)

הצריכה היומית הממוצעת של ויטמין B<sub>12</sub> בקרב בני 65 ומעלה היא 3.0 מיקרוגרם. הצריכה היומית הממוצעת בסקר 2005-6 הייתה דומה, 3.2 מיקרוגרם. מקורות עיקריים (לפי הספרות) לויטמין B<sub>12</sub> בתזונה כוללים כבד, כליות, בשר, דגים, חלב, ביצים וגבינות.

**טבלה 13.9: צריכה יומית ממוצעת של B<sub>12</sub> (מיקרוגרם) לפי קבוצת גיל ומין ממוצע, סטיית תקן וחציון**

סה"כ Total	קבוצת גיל Age group			מין Sex
	85+	75-84	65-74	
Mean (SD)	Mean (SD)	Mean (SD)	Mean (SD)	
Median	Median	Median	Median	
3.2 (3.4)	2.6 (2.4)	3.1 (2.9)	3.4 (3.8)	גברים Males
2.2	2.0	2.2	2.2	
2.9 (3.4)	3.4 (5.3)	2.7 (3.4)	2.8 (2.9)	נשים Females
1.9	1.6	1.8	1.9	
3.0 (3.4)	3.1 (4.3)	2.9 (3.2)	3.1 (3.3)	סה"כ Total
2.0	1.7	2.0	2.1	

Figure 13.9.1: Daily vitamin B<sub>12</sub> intake (mcg), by age group and sex (mean)  
Jews

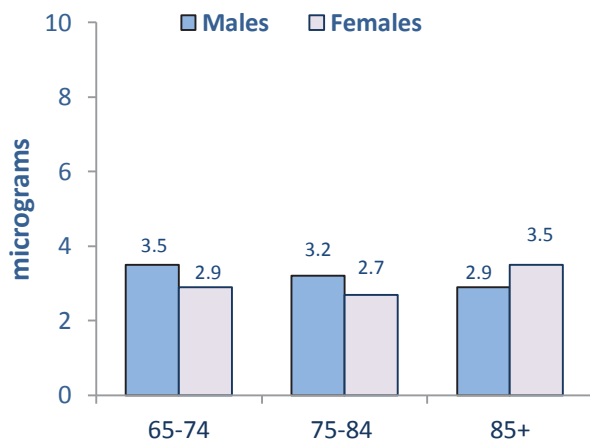
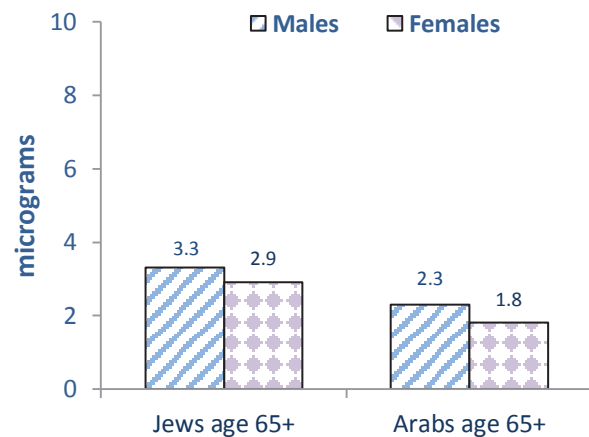


Figure 13.9.2: Daily vitamin B<sub>12</sub> intake (mcg), by population group and sex (mean)



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

הצריכה היומית הממוצעת של ויטמין D בקרב בני 65 ומעלה היא 3.8 מיקרוגרם.\*  
מקורות עיקריים (לפי הספרות) לויטמין D בתזונה כוללים שמן דגים ודגים שמנים, חמאה, שמנת, חלמון ביצה, כבד.

טבלה 13.10: צריכה יומית ממוצעת של ויטמין D (מיקרוגרם) לפי קבוצת גיל ומין ממוצע, סטיית תקן וחציון

סה"כ Total	קבוצת גיל Age group			מין Sex
	85+	75-84	65-74	
	Mean (SD)	Mean (SD)	Mean (SD)	
	Median	Median	Median	
3.7 (5.7)	2.9 (2.7)	3.9 (5.2)	3.8 (6.4)	גברים Males
2.3	2.4	2.3	2.3	
3.9 (6.6)	2.7 (3.8)	3.9 (6.8)	4.1 (6.9)	נשים Females
1.8	1.4	1.8	2.1	
3.8 (6.2)	2.8 (3.4)	3.9 (6.1)	4.0 (6.7)	סה"כ Total
2.0	1.8	2.0	2.1	

\*בסקר 2005-6 לא היה מידע על צריכת ויטמין D

\*The 2005-6 survey did not include data on vitamin D intake

Figure 13.10.1: Daily vitamin D intake (mcg), by age group and sex (mean)

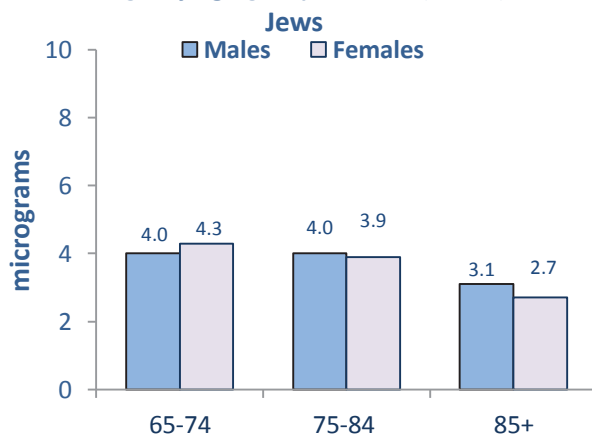
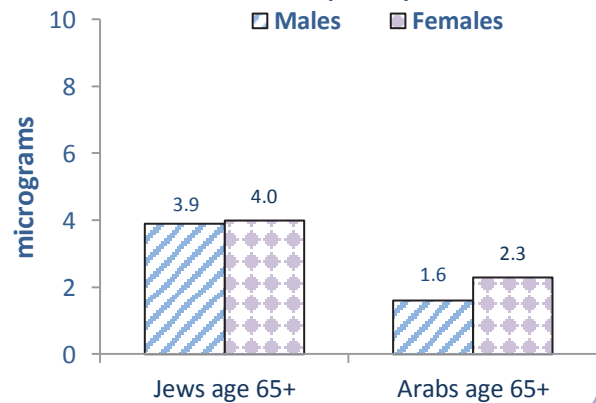


Figure 13.10.2: Daily vitamin D intake (mcg), by population group and sex (mean)



**פרק 14**  
**ויטמינים**  
**השוואה לערכי ייחוס**

**Chapter 14**  
**Vitamins**  
**Comparison with**  
**reference values**

## ערכי הייחוס - Dietary Reference Intake (DRI)

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

**Estimated Average Requirement (EAR)** - רמת הצריכה היומית המוערכת כמספקת את צרכיה של 50%

מהאוכלוסייה הבריאה בקבוצת גיל ומין מסוימת.

**Recommended Daily Allowance (RDA)** - רמת הצריכה היומית המוערכת כמספקת את צרכיה של כמעט כל

האוכלוסייה (98%) הבריאה בקבוצת גיל ומין מסוימת.

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

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

ומין מסוימת.

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

בין אוכלוסיות.

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

## Dietary Reference Intake (DRI)

The DRI consists of 4 values for most nutrients:

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

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

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

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

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

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

כשלושת רבעי (71.4%) מבני 65 ומעלה צורכים ויטמין A בכמות הנמוכה מערכי הייחוס, EAR, 75.8% מהגברים ו- 67.7% מהנשים. צריכה דומה דווחה בסקר 2005-6, 72.4% מבני 65 ומעלה צרכו ויטמין A בכמות הנמוכה מערכי הייחוס (74.7% מהגברים ו-70.5% מהנשים).

טבלה 14.1: אחוז הצורכים ויטמין A בכמות הנמוכה מערכי הייחוס לפי קבוצת גיל ומין

סה"כ Total (%)	קבוצת גיל Age group			מין Sex
	85+ (%)	75-84 (%)	65-74 (%)	
75.8	83.7	81.2	71.6	גברים Males
67.7	67.4	68.8	67.2	נשים Females
71.4	74.4	74.1	69.2	סה"כ Total

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

ויטמין A (mcg/day)		קבוצת גיל Age group
נשים Females	גברים Males	
500	625	≥ 51

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

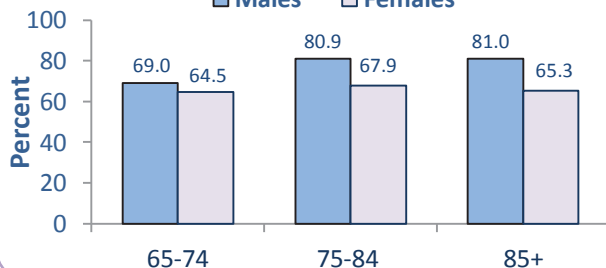
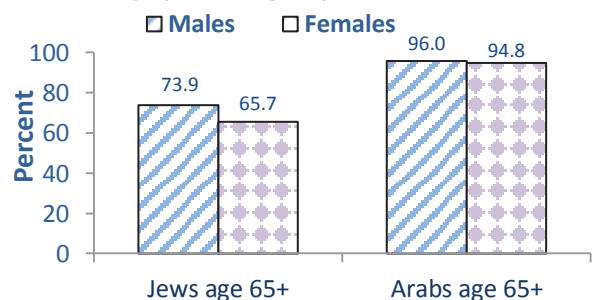


Figure 14.1.2: Vitamin A consumption less than the reference values, EAR, by population group and sex (%)



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

90.6% מבני 65 ומעלה צורכים ויטמין E מתחת לערכי הייחוס, EAR, 89.8% מהגברים ו- 91.2% מהנשים. צריכה דומה דווחה בסקר 2005-6, 91.3% מבני 65 ומעלה צרכו ויטמין E מתחת לערכי הייחוס (89.2% מהגברים ו-93.2% מהנשים).

טבלה 14.2: אחוז הצורכים ויטמין E בהתאם להמלצות לפי קבוצת גיל ומין

סה"כ Total (%)	קבוצת גיל Age group			מין Sex
	85+ (%)	75-84 (%)	65-74 (%)	
89.8	94.4	91.9	87.9	גברים Males
91.2	98.1	92.6	88.8	נשים Females
90.6	96.5	92.3	88.4	סה"כ Total

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

ויטמין E (mg/day)	קבוצת גיל Age group
12	≥ 51

Figure 14.2.1: Vitamin E consumption less than the reference values, EAR, by age group and sex (%) - Jews

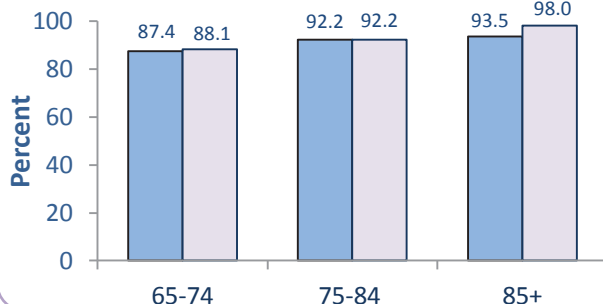
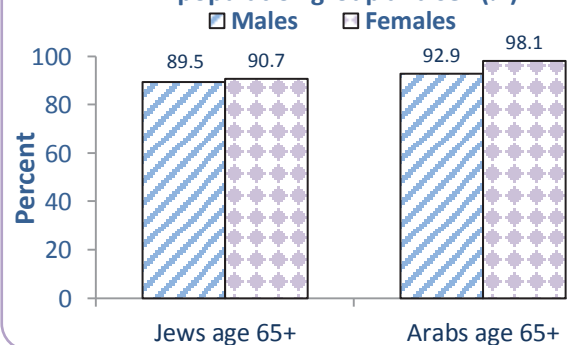


Figure 14.2.2: Vitamin E consumption less than the reference values, EAR, by population group and sex (%)



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

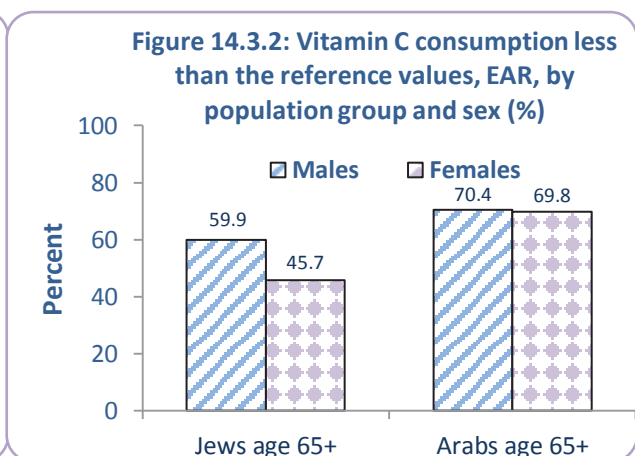
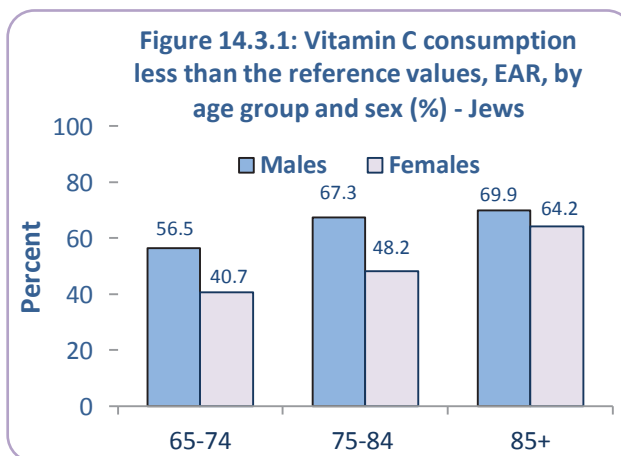
כמחצית (54.3%) מבני 65 ומעלה צורכים ויטמין C מתחת לערכי הייחוס, EAR, 62.2% מהגברים ו- 47.8% מהנשים. זוהי עלייה בהשוואה ל- 41.1% בסקר 2005-6 (43.3% מהגברים ו- 39.2% מהנשים).

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

סה"כ Total (%)	קבוצת גיל Age group			מין Sex
	85+ (%)	75-84 (%)	65-74 (%)	
62.2	74.1	65.9	58.2	גברים Males
47.8	64.7	50	42.8	נשים Females
54.3	68.8	56.8	50	סה"כ Total

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

ויטמין C (mg/day)		קבוצת גיל Age group
נשים Females	גברים Males	
60	75	≥ 51



## צריכת תיאמין – ויטמין B<sub>1</sub> בהשוואה לערכי הייחוס\* (%) Thiamin – Vitamin B<sub>1</sub> consumption in comparison with the reference values\* (%)

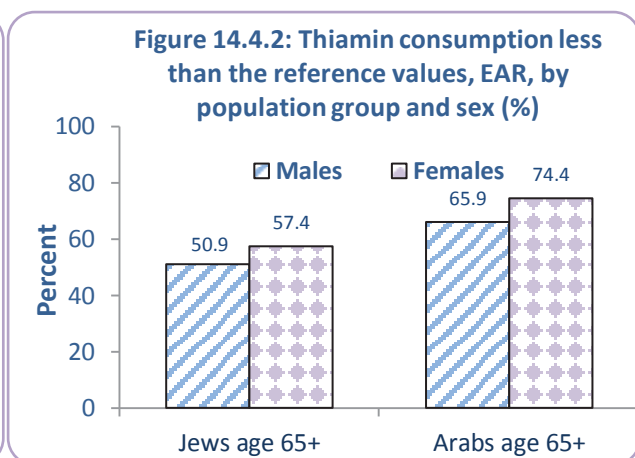
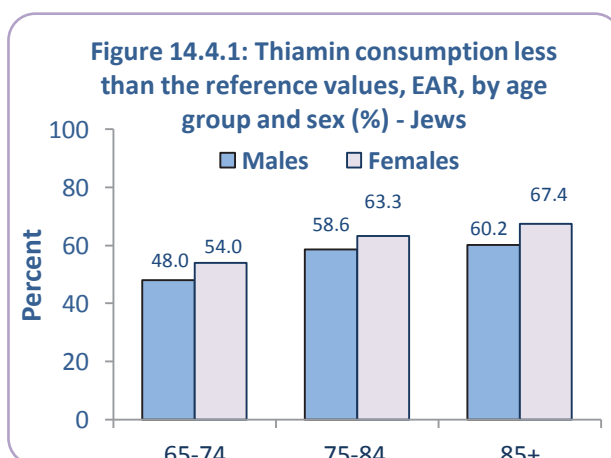
56.9% מבני 65 ומעלה צורכים תיאמין מתחת לערכי הייחוס, EAR, 53.3% מהגברים ו- 59.9% מהנשים. בסקר 2005-6 אחוז הצורכים תיאמין מתחת לערכי הייחוס היה גבוה יותר, 69.3% (64.6% בקרב הגברים ו- 73.4% בקרב הנשים).

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

סה"כ Total (%)	קבוצת גיל Age group			מין Sex
	85+ (%)	75-84 (%)	65-74 (%)	
53.3	59.4	57.7	49.9	גברים Males
59.9	66.5	64.5	55.7	נשים Females
56.9	63.4	61.6	53	סה"כ Total

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

תיאמין (mg/day)		קבוצת גיל Age group
נשים Females	גברים Males	
0.9	1.0	≥ 51



## צריכת ריבופלבין – ויטמין B<sub>2</sub> בהשוואה לערכי הייחוס\* (%)

### Riboflavin – Vitamin B<sub>2</sub> consumption in comparison with the reference values\* (%)

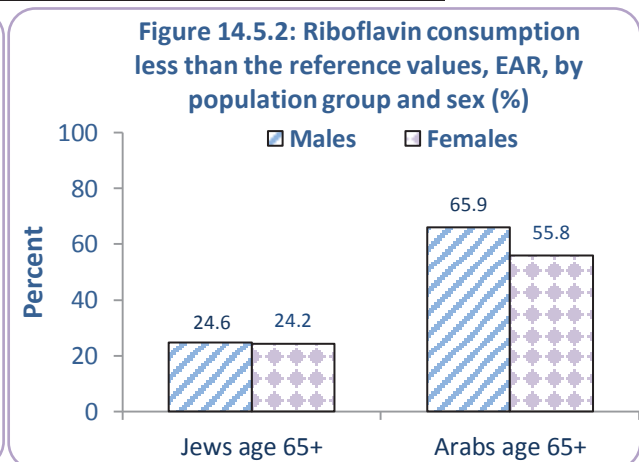
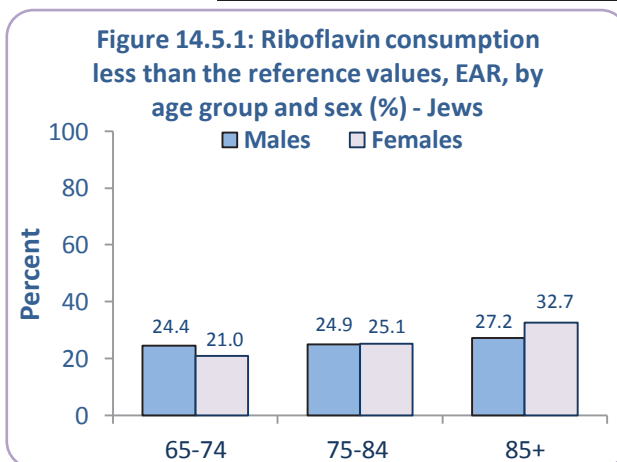
כשליש (27.0%) מבני 65 ומעלה צורכים ריבופלבין מתחת לערכי הייחוס, EAR, 28.0% מהגברים ו- 26.2% מהנשים. בסקר 2005-6 היה אחוז הצורכים ריבופלבין מתחת לערכי הייחוס דומה, 28.8% בקרב הגברים ו- 28.1% בקרב הנשים).

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

סה"כ Total (%)	קבוצת גיל Age group			מין Sex
	85+ (%)	75-84 (%)	65-74 (%)	
28.0	31.1	27.4	27.7	גברים Males
26.2	32.3	27.2	24.3	נשים Females
27.0	31.8	27.3	25.9	סה"כ Total

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

ריבופלבין (mg/day)		קבוצת גיל Age group
נשים Females	גברים Males	
0.9	1.1	≥ 51



## צריכת ניאצין – ויטמין B<sub>3</sub> בהשוואה לערכי הייחוס\* (%)

### Niacin – Vitamin B<sub>3</sub> consumption in comparison with the reference values\* (%)

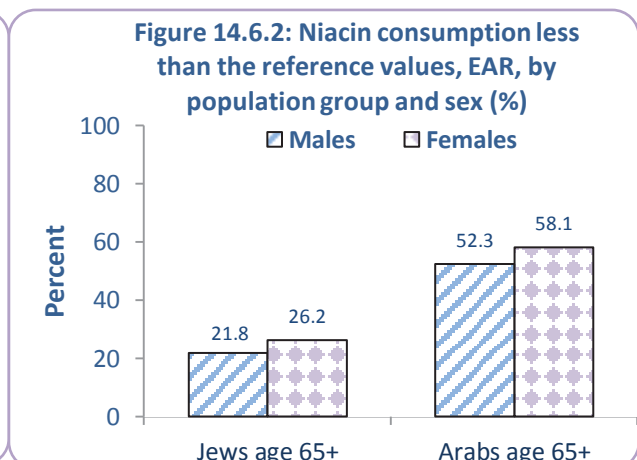
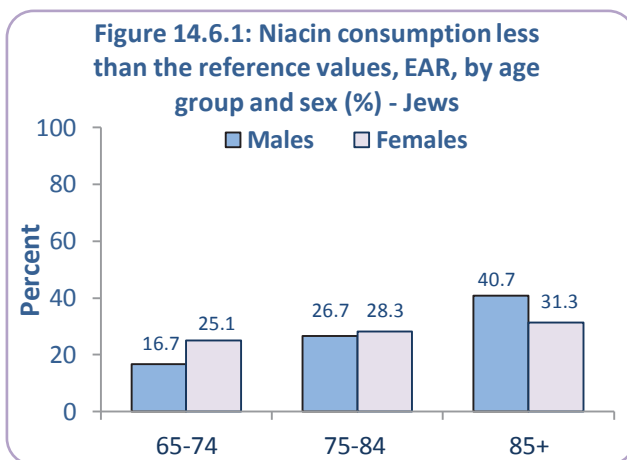
כרבע (26.9%) מבני 65 ומעלה צורכים ניאצין מתחת לערכי הייחוס, EAR, 24.5% מהגברים ו- 28.8% מהנשים. בסקר 2005-6 אחוז הצורכים ניאצין מתחת לערכי הייחוס היה גבוה יותר, 33.7% (25.7% בקרב הגברים ו- 40.7% בקרב הנשים).

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

סה"כ Total (%)	קבוצת גיל Age group			מין Sex
	85+ (%)	75-84 (%)	65-74 (%)	
24.5	42.7	28.5	19.0	גברים Males
28.8	32.6	28.9	28.0	נשים Females
26.9	36.9	28.7	23.8	סה"כ Total

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

ניאצין (mg/day)		קבוצת גיל Age group
נשים Females	גברים Males	
11	12	≥ 51



## צריכת ויטמין B<sub>6</sub> בהשוואה לערכי הייחוס\* (%) Vitamin B<sub>6</sub> consumption in comparison with the reference values\* (%)

56.9% מבני 65 ומעלה צורכים ויטמין B<sub>6</sub> מתחת לערכי הייחוס, EAR, 52.9% מהגברים ו- 60.3% מהנשים. בסקר 2005-6 אחוז הצורכים ויטמין B<sub>6</sub> מתחת לערכי הייחוס היה דומה, 55.3% (48.5% בקרב הגברים ו-61.2% בקרב הנשים).

טבלה 14.7: אחוז הצורכים ויטמין B<sub>6</sub> בהתאם להמלצות לפי קבוצת גיל ומין

סה"כ Total (%)	קבוצת גיל Age group			מין Sex
	85+ (%)	75-84 (%)	65-74 (%)	
52.9	68.4	53.5	49.7	גברים Males
60.3	68.4	73.4	56.6	נשים Females
56.9	68.4	59.1	53.4	סה"כ Total

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

ויטמין B <sub>6</sub> (mg/day)		קבוצת גיל Age group
נשים Females	גברים Males	
1.3	1.4	≥ 51

Figure 14.7.1: Vitamin B<sub>6</sub> consumption less than the reference values, EAR, by age group and sex (%) - Jews

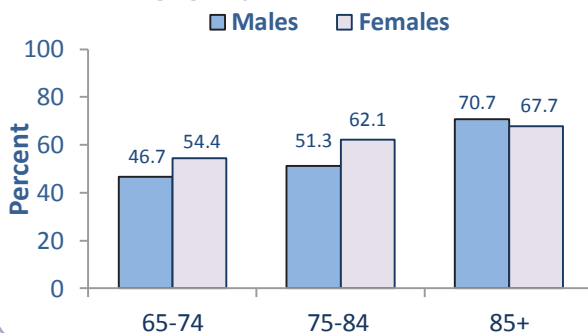


Figure 14.7.2: Vitamin B<sub>6</sub> consumption less than the reference values, EAR, by population group and sex (%)



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

77.0% מבני 65 ומעלה צורכים פולאט מתחת לערכי הייחוס, EAR, 71.8% מהגברים ו- 81.2% מהנשים. בסקר 2005-6 אחוז הצורכים פולאט מתחת לערכי הייחוס היה גבוה יותר, 70.6% (61.2% בקרב הגברים ו-78.8% בקרב הנשים).

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

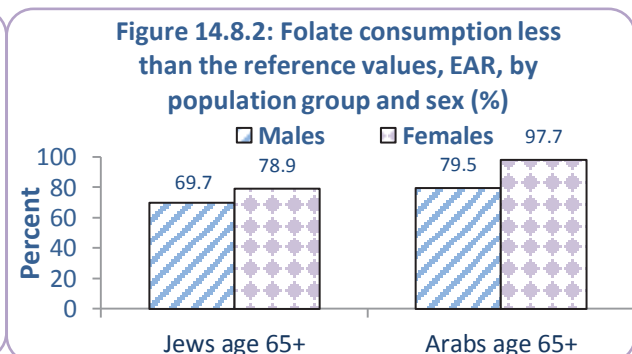
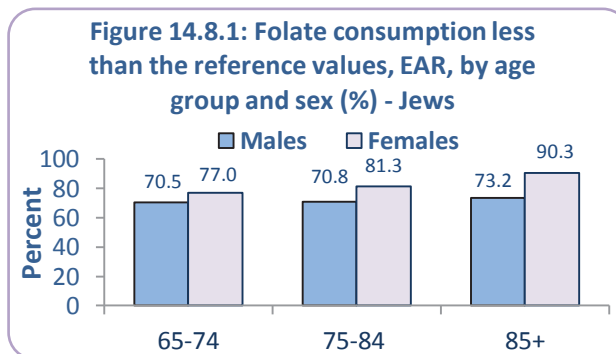
סה"כ Total (%)	קבוצת גיל Age group			מין Sex
	85+ (%)	75-84 (%)	65-74 (%)	
71.8	77.0	70.1	71.7	גברים Males
81.2	90.9	82.1	78.6	נשים Females
77.0	84.9	76.9	75.4	סה"כ Total

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

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

### EAR\* / ערכי ייחוס עבור רכיב התזונה

פולאט Folate (mcg/day)	קבוצת גיל Age group
320	≥ 51



## צריכת ויטמין B<sub>12</sub> בהשוואה לערכי הייחוס\* (%) Vitamin B<sub>12</sub> consumption in comparison with the reference values\* (%)

כמחצית 49.5% מבני 65 ומעלה צורכים ויטמין B<sub>12</sub> מתחת לערכי הייחוס, EAR, 44.5% מהגברים ו-53.6% מהנשים. בסקר 2005-6 אחוז הצורכים ויטמין B<sub>12</sub> מתחת לערכי הייחוס היה דומה, 45.2% (38.8% בקרב הגברים ו-50.9% בקרב הנשים).

טבלה 14.9: אחוז הצורכים ויטמין B<sub>12</sub> מתחת לערכי הייחוס לפי קבוצת גיל ומין

סה"כ Total (%)	קבוצת גיל Age group			מין Sex
	85+ (%)	75-84 (%)	65-74 (%)	
44.5	53.0	45.0	42.7	גברים Males
53.6	59.6	53.4	52.4	נשים Females
49.5	56.8	49.8	47.9	סה"כ Total

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

ויטמין B <sub>12</sub> (mcg/day)	קבוצת גיל Age group
2	≥ 51

Figure 14.9.1: Vitamin B<sub>12</sub> consumption less than the reference values, EAR, by age group and sex (%) - Jews

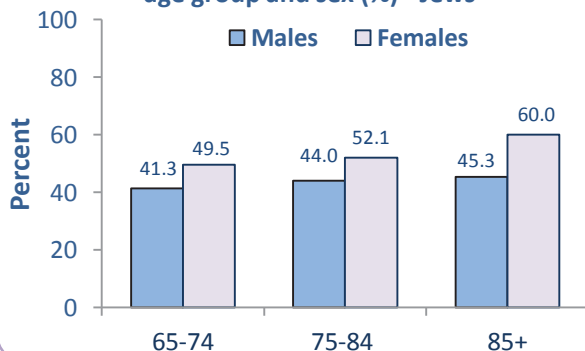
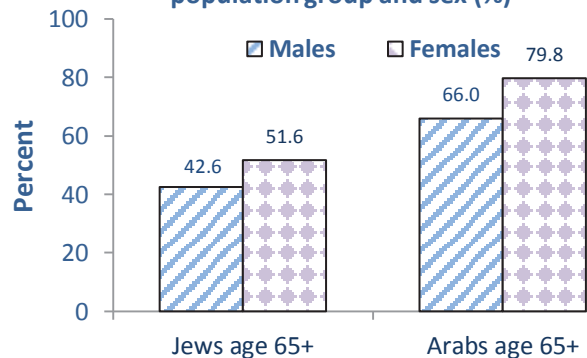


Figure 14.9.2: Vitamin B<sub>12</sub> consumption less than the reference values, EAR, by population group and sex (%)



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

92.8% מבני 65 ומעלה צורכים ויטמין D מתחת לערכי הייחוס, EAR, 94.2% מהגברים ו- 91.6% מהנשים.\*

טבלה 14.10: אחוז הצורכים ויטמין D מתחת לערכי הייחוס לפי קבוצת גיל ומין

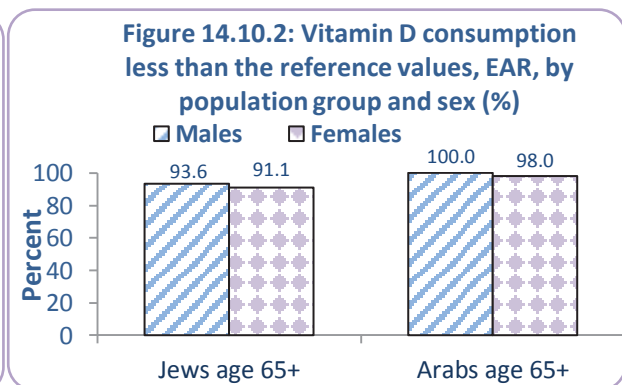
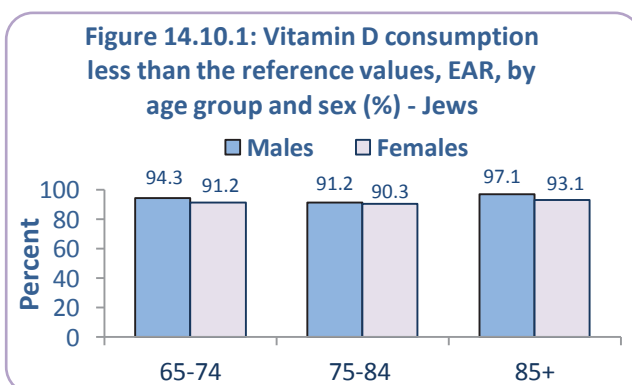
סה"כ Total (%)	קבוצת גיל Age group			מין Sex
	85+ (%)	75-84 (%)	65-74 (%)	
94.2	97.5	91.6	94.9	גברים Males
91.6	93.5	90.3	91.9	נשים Females
92.8	95.2	90.9	93.3	סה"כ Total

\*בסקר 2005-6 לא היה מידע על צריכת ויטמין D

The 2005-6 survey did not include data on vitamin D intake

### ויטמין D (mcg/day) / ערכי ייחוס עבור רכיב התזונה \*EAR (Estimated Average Requirement)

ויטמין D (mcg/day)	קבוצת גיל Age group
10	> 51



**פרק 15**  
**משקאות**

**Chapter 15**  
**Beverages**



## צריכת משקאות (כוסות\*/יום)

## Consumption of beverages (cups\*/day)

הצריכה היומית הממוצעת לאדם של משקאות בקרב בני 65 ומעלה הינה 5.9 כוסות. בסקר 2005-6 הייתה הצריכה היומית הממוצעת נמוכה יותר, 4.6 כוסות (4.6 כוסות בקרב היהודים ו-4.1 כוסות בקרב הערבים).

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

סוג המשקה Type of beverage	יהודים Jews	ערבים Arabs	סה"כ Total
	Mean no. of cups (SD)	Mean no. of cups (SD)	Mean no. of cups (SD)
	Median	Median	Median
מים Water	3.8 (3.0)	5.9 (4.0)	3.9 (3.2)
	3.6	6.0	4.0
משקאות חמים Hot drinks	1.8 (1.4)	0.8 (1.0)	1.7 (1.4)
	1.6	0.8	1.5
משקאות קלים** Soft drinks**	0.2 (0.5)	0.2 (0.4)	0.2 (0.5)
	0	0	0
משקאות ממותקים בממתיק מלאכותי Dietetic soft drinks	0.1 (0.5)	0 (0.1)	0.1 (0.5)
	0	0	0
מיצי פירות Fruit juice	0.1 (0.3)	0.1 (0.3)	0.1 (0.3)
	0	0	0
סה"כ Total	5.9 (3.1)	7.0 (4.0)	5.9 (3.2)
	5.5	6.6	5.6

\*cup=250 ml

\* כוס = 250 מ"ל

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

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

## צריכת משקאות (כוסות\*/יום) בקרבי הצורכים בלבד Consumption of beverages (cups\*/day), consumers only

הצריכה היומית הממוצעת לאדם של מים בקרב הצורכים בני 65 ומעלה היא 4.5 כוסות. בסקר 2005-6 צריכת המים היומית הממוצעת בקרב הצורכים הייתה נמוכה יותר, 3.8 כוסות (3.8 כוסות בקרב היהודים ו-3.5 כוסות בקרב הערבים).

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

סה"כ Total	ערבים Arabs	יהודים Jews	אחוז הצורכים מכלל האוכלוסייה Consumers as percentage 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		
4.5 (3.0)	5.9 (4.0)	4.4 (2.8)	88.0%	מים Water
4.0	6.0	4.0		
1.9 (1.4)	1.1 (1.0)	1.9 (1.4)	91.4%	משקאות חמים Hot drinks
1.6	0.9	1.6		
1.2 (0.9)	0.8 (0.4)	1.3 (1.0)	13.1%	משקאות קלים** Soft drinks**
1.0	0.7	1.0		
1.6 (1.4)	1.0 (0)	1.6 (1.4)	5.0%	משקאות ממותקים בממתיק מלאכותי Dietetic soft drinks
1.2	1.0	1.2		
0.8 (0.6)	0.8 (0.3)	0.8 (0.6)	10.0%	מיצי פירות Fruit juice
0.7	0.7	0.7		

\*cup=250 ml

\* כוס = 250 מ"ל

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

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

**נספח**

**נתונים גולמיים**

**Appendix**

**Crude rates**



**נספח A: 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**

פרק 2 Chapter 2					
ערבים Arabs		יהודים Jews		סה"כ Total	המשתנה Variable
נשים Females	גברים Males	נשים Females	גברים Males		
n/N	n/N	n/N	n/N	N	
16/56	22/46	232/477	232/426	1005	2.1 מצב הבריאות – הערכה עצמית כטוב מאוד או טוב 2.1 Health status - self-assessment as very good or good
2.2 מצב הבריאות היום בהשוואה לשנה הקודמת 2.2 Current health status as compared to a year ago					
7/56	5/46	45/475	41/426	1003	יותר טוב Better
15/56	25/46	266/475	274/426		ללא שינוי Unchanged
34/56	16/46	164/475	111/426		פחות טוב Not as good
2.3 מצב הבריאות היום בהשוואה לבני גילך ומינך 2.3 Current health status as compared to peers					
17/53	27/44	159/403	161/380	880	יותר טוב Better
22/53	12/44	176/403	167/380		אותו הדבר The same
14/53	5/44	68/403	52/380		פחות טוב Not as good
31/56	23/46	118/478	132/422	1002	2.4 דיווח עצמי על אבחון אי פעם של סוכרת 2.4 Ever diagnosed with diabetes (self-reported)
31/56	14/45	236/477	220/425	1003	2.5 דיווח עצמי על אבחון אי פעם של יתר לחץ דם 2.5 Ever diagnosed with hypertension (self-reported)
24/43	26/39	170/347	152/310	739	2.6 הימצאות יתר לחץ דם – על פי מדידות 2.6 Prevalence of hypertension based on measured blood pressure (BP)
18/56	15/45	75/479	135/420	1000	2.7 דיווח עצמי על אבחון אי פעם של מחלת לב כלילית 2.7 Ever diagnosed with coronary heart disease (self-reported)
5/56	3/46	22/477	35/422	1001	2.8 דיווח עצמי על אבחון אי פעם של שבץ מוחי 2.8 Ever diagnosed with stroke (self-reported)

פרק 2 Chapter 2					
ערבים Arabs		יהודים Jews		סה"כ Total	המשתנה Variable
נשים Females	גברים Males	נשים Females	גברים Males		
n/N	n/N	n/N	n/N	N	
18/56	4/46	173/474	37/417	993	2.9 דיווח עצמי על אבחון אי פעם של אוסטיאופורוזיס 2.9 Ever diagnosed with osteoporosis (self-reported)
21/55	20/46	280/477	233/418	996	2.10 דיווח עצמי על אבחון אי פעם של רמת כולסטרול גבוהה בדם 2.10 Ever diagnosed with high blood cholesterol (self-reported)
1/55	2/46	7/476	13/422	999	2.11 דיווח עצמי על אבחון אי פעם של מחלת פרקינסון 2.11 Ever diagnosed with Parkinson's disease (self-reported)
9/55	4/46	44/476	24/422	999	2.12 דיווח עצמי על אבחון אי פעם של אסטמה 2.12 Ever diagnosed with asthma (self-reported)
2/56	4/46	61/477	41/421	1000	2.13 דיווח עצמי על אבחון אי פעם של סרטן 2.13 Ever diagnosed with cancer (self-reported)
42/55	41/46	406/479	377/426	1006	2.14 מצב בריאות הפה – הערכה עצמית כטוב מאוד או טוב 2.14 Dental health status - self-assessment as very good or good
16/55	8/45	81/471	62/421	992	2.15 עצירות 2.15 Constipation
18/56	7/45	92/469	68/420	990	2.16 נטילת תרופה, תוסף תזונה או אמצעי אחר המשפיע על היציאות 2.16 Use of laxatives, nutrition supplements or other measures to aid bowel movements
2/55	2/45	12/470	10/422	992	2.17 שלשול 2.17 Diarrhea
11/53	8/45	90/456	80/416	970	2.18 ירידה לא מכוונת במשקל ב-6 החודשים האחרונים 2.18 Unintentional weight loss in the past 6 months
2.19 צריכת תרופות ותוספי תזונה באופן קבוע (מספר תרופות/תוספים) 2.19 Routine use of medications and nutrition supplements (number of medications / supplements)					
2/55	8/45	46/451	49/387	938	0
8/55	14/45	130/451	105/387		1-3
33/55	17/45	212/451	182/387		4-8
12/55	6/45	63/451	51/387		. 9

Chapter 3 פרק 3					
ערבים Arabs		יהודים Jews		סה"כ Total	המשתנה Variable
נשים Females	גברים Males	נשים Females	גברים Males	N	
n/N	n/N	n/N	n/N		
<b>3.1 מדד מסת הגוף על פי גובה ומשקל מדודים (קטגוריות לפי ארגון הבריאות העולמי)</b> <b>3.1 BMI based on measured height and weight (WHO categories)</b>					
0	0	3/295	2/273	625	תת-משקל Underweight <18.50
1/23	8/34	86/295	77/273		משקל תקין Normal weight 18.50-24.99
12/23	15/34	118/295	127/273		עודף משקל Overweight 25.00-29.99
10/23	11/34	88/295	67/273		השמנה Obese ≥30,00
<b>3.2 מדד מסת הגוף על פי גובה ומשקל מדודים ולפי קטגוריות מותאמות לאוכלוסיית בני 65 ומעלה</b> <b>3.2 BMI based on measured height and weight according to categories for the elderly</b>					
1/23	3/34	30/295	26/273	625	תת-משקל Underweight
6/23	12/34	121/295	117/273		משקל תקין Normal weight
6/23	8/34	56/295	63/273		עודף משקל Overweight
10/23	11/34	88/295	67/273		השמנה Obese
20/23	17/35	202/288	134/272	618	<b>3.3 היקף מותניים גבוה מדוד</b> <b>3.3 High measured waist circumference</b>
28	38	294	281	641	<b>3.4 היקף זרוע ממוצע מדוד</b> <b>3.4 Average measured mid-arm circumference</b>
45	42	312	305	704	<b>3.5 כוח אחיזה ממוצע</b> <b>3.5 Average hand grip strength</b>
<b>Chapter 4 פרק 4</b>					
<b>4.1 המצב התפקודי</b> <b>4.1 Functional status</b>					
7/56	7/46	120/481	114/426	1009	ללא קושי No difficulty
28/56	32/46	317/481	271/426		קושי מועט Some difficulty
21/56	7/46	44/481	41/426		קושי רב Great difficulty
<b>4.2 הרגשת בדידות</b> <b>4.2 Feelings of loneliness</b>					
31/56	11/46	144/478	65/423	1003	לעיתים קרובות או לפעמים Often or sometimes
25/56	35/46	334/478	358/423		לעיתים רחוקות או אף פעם לא Rarely or never

פרק 4 Chapter 4					
ערבים Arabs		יהודים Jews		סה"כ Total	המשתנה Variable
נשים Females	גברים Males	נשים Females	גברים Males		
n/N	n/N	n/N	n/N	N	
32/56	12/46	89/478	68/425	1005	4.3 בעיות לעיסה 4.3 Chewing problems
4.4 קשיים בבליעת מוצקים 4.4 Difficulty swallowing solids					
9/56	6/46	21/478	17/427	1007	לעיתים קרובות Often or sometimes
18/56	3/46	38/478	36/427		לפעמים Occasionally
29/56	37/46	419/478	374/427		בכלל לא Not at all
4.5 קשיים בבליעת נוזלים 4.5 Difficulty swallowing liquids					
2/56	-	7/479	5/427	1008	לעיתים קרובות Often or sometimes
7/56	1/46	19/479	11/427		לפעמים Occasionally
47/56	45/46	453/479	411/427		בכלל לא Not at all
פרק 5 Chapter 5					
5.1 הוספת מלח לאוכל בעת הארוחה 5.1 Adds salt to served food at the table					
18/56	11/46	61/481	78/423	1009	כן, תמיד Yes, always or often
5/56	2/46	85/481	119/426		כן, לפעמים Yes, sometimes
33/56	33/46	335/481	229/426		לרוב לא או אף פעם לא Not usually or never
5.2 הוספת מלח לאוכל בעת הבישול 5.2 Adds salt during cooking					
33/56	31/46	326/480	253/420	1002	תמיד או לעיתים קרובות Always or often
3/56	4/46	85/480	92/420		לפעמים Sometimes
20/56	11/46	69/480	75/420		כמעט לא או אף פעם Not usually or never
54/56	46/46	446/484	399/428	1014	5.3 אכילת ארוחה חמה לפחות פעם ביום 5.3 Eats a hot meal at least once a day
5.4 מקום אכילת ארוחת הבוקר 5.4 Where breakfast is eaten					
20/56	7/46	253/484	169/427	1013	בבית לבד At home alone
35/56	37/46	196/484	211/427		בבית עם מטפל/משפחה At home with others
-	1/46	25/484	35/427		במקום אחר Another place
1/56	1/46	10/484	12/427		לא אוכל Does not eat breakfast

פרק 5 Chapter 5					
ערבים Arabs		יהודים Jews		סה"כ Total	המשתנה Variable
נשים Females	גברים Males	נשים Females	גברים Males	N	
n/N	n/N	n/N	n/N		
<b>5.5 מקום אכילת ארוחת הצהריים</b> <b>5.5 Where lunch is eaten</b>					
15/56	2/46	207/482	105/426	1010	בבית לבד At home alone
41/56	43/46	232/482	241/426		בבית עם מטפל/משפחה At home with others
-	1/46	42/482	74/426		במקום אחר Another place
-	-	1/482	6/426		לא אוכל Does not eat lunch
<b>5.6 מקום אכילת ארוחת הערב</b> <b>5.6 Where dinner is eaten</b>					
15/56	3/46	208/482	135/427	1011	בבית לבד At home alone
39/56	40/46	261/482	276/427		בבית עם מטפל/משפחה At home with others
-	1/46	3/282	5/427		במקום אחר Another place
2/56	2/46	10/482	11/427		לא אוכל Does not eat dinner
-	5/42	142/480	232/426	1002	<b>5.7 צריכת אלכוהול בשנה האחרונה</b> <b>5.7 Alcohol consumption during the past year</b>
-	5	137	228	370	<b>5.8 צריכת אלכוהול שבועית (גרם/שבוע) (בקרוב הצורכים בלבד)</b> <b>5.8 Weekly alcohol consumption (gram/week) (among consumers only)</b>
-	3/5	28/137	103/228	370	<b>5.9 שתיית משקאות אלכוהוליים לפחות פעם בשבוע (בקרוב הצורכים בלבד)</b> <b>5.9 Consumption of alcoholic beverages at least once a week (among consumers only)</b>
2/56	10/46	33/480	51/428	1010	<b>5.10 עישון בהווה</b> <b>5.10 Current smoking</b>
3/56	19/46	89/480	172/428	1010	<b>5.11 עישון בעבר</b> <b>5.11 Past smoking</b>
<b>5.12 חשיפה לעישון כפוי (בקרוב לא מעשנים)</b> <b>5.12 Exposure to passive smoking (among non-smokers)</b>					
12/53	7/36	38/440	34/371	890	רבה מאוד או רבה Very great or great
15/53	10/36	94/440	101/371		מועטה Minor
26/53	19/36	308/440	236/371		בכלל לא Not at all

פרק 5 Chapter 5					
ערבים Arabs		יהודים Jews		סה"כ Total	המשתנה Variable
נשים Females	גברים Males	נשים Females	גברים Males		
n/N	n/N	n/N	n/N	N	
1/56	6/45	156/478	136/425	1004	5.13 עמידה בהמלצות לפעילות גופנית 5.13 Physical activity in accordance with recommendations
3/56	9/46	203/481	196/427	1010	5.14 פעילות גופנית אירובית לפחות פעם בשבוע 5.14 Aerobic physical activity at least once a week
3/56	9/46	150/481	89/427	1010	5.15 פעילות גופנית שאינה אירובית לפחות פעם בשבוע 5.15 Non-aerobic physical activity at least once a week
43/56	39/46	361/483	316/431	1016	5.16 שמירה על דיאטה כלשהי 5.16 Dieting - any type of diet
3/56	4/46	63/483	52/431	1016	5.17 ביצוע דיאטה להפחתת משקל או לשמירה על המשקל 5.17 Dieting for weight loss or maintenance
5.18 רמת הביטחון התזונתי 5.18 Food security level					
40/55	33/46	438/479	378/426	1006	ביטחון תזונתי Food security
9/55	2/43	25/479	29/426		אי ביטחון תזונתי מתון Moderate food insecurity
6/55	11/46	16/479	19/426		אי ביטחון תזונתי חמור Severe food insecurity
פרק 6 Chapter 6					
24/56	22/46	294/472	217/417	991	6.1 התעניינות רבה מאוד או רבה בקשר שבין תזונה ובריאות 6.1 Extremely or very interested in the relationship between nutrition and health
28/46	20/39	277/412	207/344	841	6.2 מידת ההשפעה של ידע נרכש אודות הקשר בין תזונה ובריאות על הרגלי התזונה (רבה מאוד או רבה) בקשר שבין תזונה ובריאות 6.2 Effect of acquired knowledge on nutrition habits (very large or large extent)
23/55	21/46	349/476	276/423	1000	6.3 חשיבות המחיר בעת קניית מוצרי מזון (חשוב מאוד או חשוב) 6.3 Importance of price when purchasing food (very important or important)

Chapter 6 פרק 6					
ערבים Arabs		יהודים Jews		סה"כ Total	המשתנה Variable
נשים Females	גברים Males	נשים Females	גברים Males	N	
n/N	n/N	n/N	n/N		
5/55	8/46	268/475	192/424	1000	6.4 חשיבות המידע על תווית המזון בעת קניית מוצרי מזון (חשוב מאוד או חשוב) 6.4 Importance of the information on the food label when purchasing food (very important or important)
3/53	5/45	214/458	151/417	973	6.5 תדירות בדיקת רשימת הרכיבים בעת קריאת תווית המזון (תמיד או לעיתים קרובות) 6.5 Frequency of checking the list of ingredients when reading the food label (always or often)
2/52	5/45	223/459	172/417	973	6.6 תדירות בדיקת הצהרות תזונתיות בעת קריאת תווית המזון (תמיד או לעיתים קרובות) 6.6 Frequency of checking nutrition claims when reading the food label (always or often)
2/51	1/43	154/444	112/407	945	6.7 תדירות בדיקת טבלת הסימון התזונתי בעת קריאת תווית המזון (תמיד או לעיתים קרובות) 6.7 Frequency of checking the nutrition facts table when reading the food label (always or often)

Chapter 15 פרק 15					
ערבים Arabs		יהודים Jews		סה"כ Total	המשתנה Variable
נשים Females	גברים Males	נשים Females	גברים Males		
N	N	N	N	N	
43	44	451	399	937	15.1 צריכת משקאות (כוסות/יום) – כל המשקאות 16.1 Consumption of beverages (cups/day) – all beverages
15.2 צריכת משקאות (כוסות*/יום) בקרב הצורכים בלבד 16.2 Consumption of beverages (cups*/day) consumers only					
43	44	395	340	822	מים Water
27	38	424	365	854	משקאות חמים Hot drinks
11	9	38	64	122	משקאות קלים Soft drinks
1	-	22	24	47	משקאות ממותקים בממתיק מלאכותי Dietetic soft drinks
5	4	45	39	93	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.