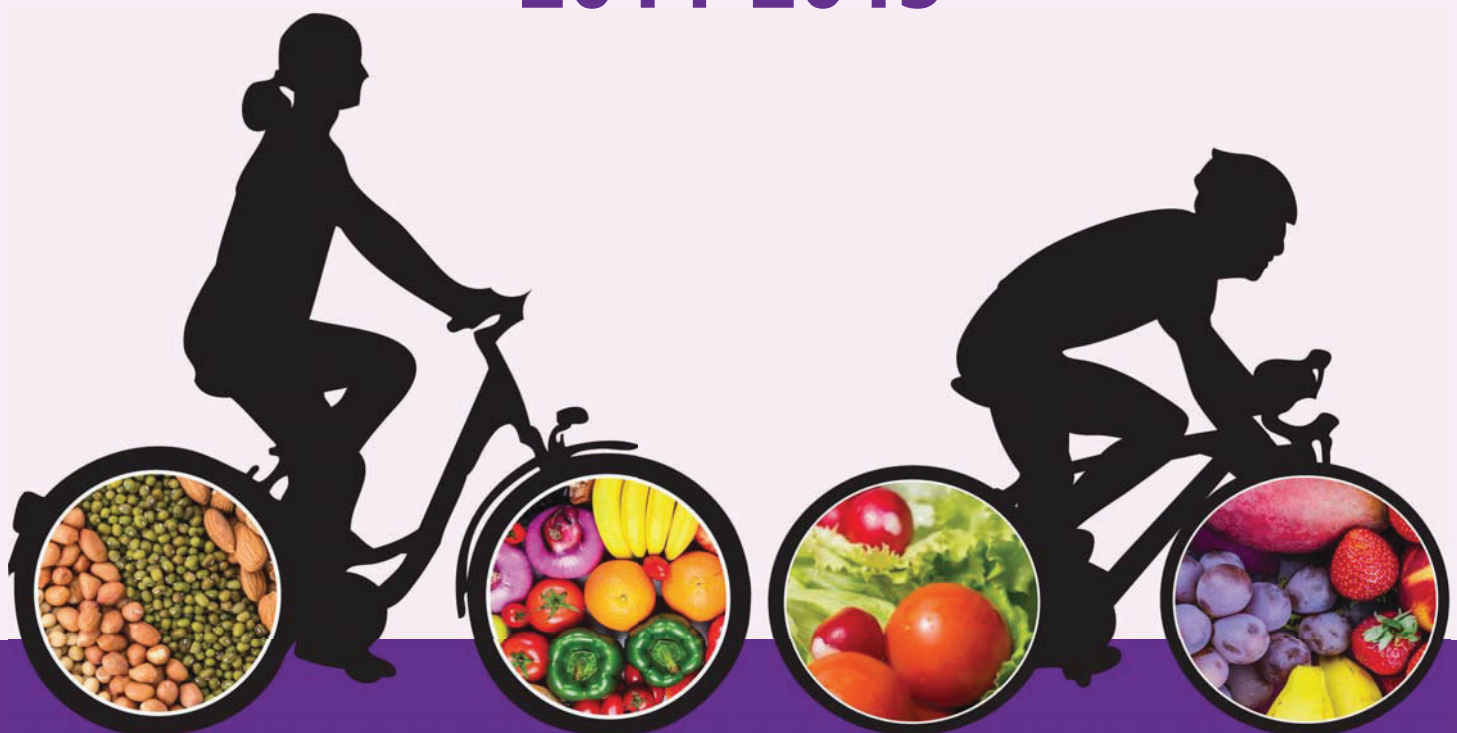




המרכז הלאומי לבקרת מחלות (מלבי"ם)
חטיבת טכנולוגיות רפואיות, מידע ומחקר
משרד הבריאות

סקר רב מב"ת זהב

סקר לאומי שני בנושא מצב הבריאות והתזונה בבני 65 ומעלה 2014-2015



משרד
הבריאות
לחיים בריאים יותר



פרסום מספר 382 פברואר 2019

המרכז הלאומי לבקרת מחלות (מלב"ם)

חטיבת טכנולוגיות רפואיות, מידע ומחקר

משרד הבריאות

סקר רב מב"ת זהב

סקר לאומי שני בנושא מצב

הבריאות והתזונה

לבני 65 ומעלה

2014-2015



פברואר 2019

פרסום מספר 382

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

©
כל הזכויות שמורות
למשרד הבריאות
מדינת ישראל
2019

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

צוות החוקרים

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

המרכז הלאומי לבקרת מחלות, משרד הבריאות
המרכז הלאומי לבקרת מחלות, משרד הבריאות
המרכז הלאומי לבקרת מחלות, משרד הבריאות
המרכז הלאומי לבקרת מחלות, משרד הבריאות
המרכז הלאומי לבקרת מחלות, משרד הבריאות
המרכז הלאומי לבקרת מחלות, משרד הבריאות

עיבוד הנתונים

רחל אקסלרוד
ניסים מרי

כתיבה, עריכה ועיצוב גרפי

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

חברי ועדת ההיגוי (בסדר אלפביתי)

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

תוכן עניינים

11	הקדמה.....
13	רקע ושיטות.....
25	סיכום הממצאים.....

פרק 1 – מאפיינים דמוגרפיים של אוכלוסיית המדגם

37	1.1 התפלגות גיל לפי מין וקבוצת אוכלוסייה.....
38	1.2 מקום הלידה ושנת העלייה (יהודים בלבד).....
39	1.3 המצב המשפחתי.....
41	1.4 נטייה דתית.....
42	1.5 רמת ההשכלה.....
43	1.6 תעסוקה ב-3 החודשים האחרונים.....
44	1.7 ההכנסה החודשית.....
45	1.8 מצב העוני.....

פרק 2 – מצב הבריאות

49	2.1 הערכה עצמית של מצב הבריאות כטוב מאוד או טוב.....
50	2.2 מצב הבריאות היום בהשוואה לשנה הקודמת.....
52	2.3 מצב הבריאות היום בהשוואה לבני גילך ומינך.....
54	2.4 דיווח עצמי על אבחון אי פעם של סוכרת.....
55	2.5 דיווח עצמי על אבחון אי פעם של יתר לחץ דם.....
56	2.6 הימצאות יתר לחץ דם על פי מדידות.....
57	2.7 דיווח עצמי על אבחון אי פעם של מחלת לב כלילית.....
58	2.8 דיווח עצמי על אבחון אי פעם של שבץ מוחי.....
59	2.9 דיווח עצמי על אבחון אי פעם של אוסטיאופורוזיס.....
60	2.10 דיווח עצמי על אבחון אי פעם של רמת כולסטרול גבוהה בדם.....
61	2.11 דיווח עצמי על אבחון אי פעם של מחלת פרקינסון.....
62	2.12 דיווח עצמי על אבחון אי פעם של אסתמה.....
63	2.13 דיווח עצמי על אבחון אי פעם של סרטן.....

64	2.14 מצב בריאות הפה – הערכה עצמית כטוב מאוד או טוב
65	2.15 עצירות
66	2.16 נטילת תרופה, תוסף תזונה או אמצעי אחר המשפיע על היציאות.....
67	2.17 שלשול.....
68	2.18 ירידה לא מכוונת במשקל ב-6 החודשים האחרונים
69	2.19 צריכת תרופות ותוספי תזונה באופן קבוע

פרק 3 – מדדים אנתרופומטריים וכוח אחיזה

73	3.1 מדד מסת הגוף על פי גובה ומשקל מדודים.....
74	3.2 מדד מסת הגוף על פי גובה ומשקל מדודים ולפי קטגוריות מותאמות לאוכלוסיית בני 65 ומעלה.....
75	3.3 היקף מותניים מדוד.....
76	3.4 אחוזונים של היקף זרוע מדוד
77	3.5 אחוזונים של כוח אחיזה

פרק 4 – מצב תפקודי

81	4.1 המצב התפקודי
83	4.2 הרגשת בדידות
85	4.3 בעיות לעיסה
86	4.4 בעיות בליעה – קשיים בבליעת מוצקים
88	4.5 בעיות בליעה – קשיים בבליעת נוזלים

פרק 5 – אורחות חיים

93	5.1 הוספת מלח לאוכל בעת הארוחה
95	5.2 הוספת מלח לאוכל בעת הבישול
97	5.3 אכילת ארוחה חמה לפחות פעם ביום
98	5.4 מקום אכילת ארוחת הבוקר.....
100	5.5 מקום אכילת ארוחת הצהריים
102	5.6 מקום אכילת ארוחת ערב
104	5.7 צריכת אלוהול בשנה האחרונה.....
105	5.8 צריכה שבועית ממוצעת של אלוהול (גרם) בקרב הצורכים בלבד.....
106	5.9 שתיית משקאות אלוהוליים לפחות פעם בשבוע, בקרב הצורכים בלבד.....

107	 5.10 עישון בהווה
108	 5.11 עישון בעבר
109	 5.12 חשיפה לעישון כפוי (בקרב לא מעשנים)
111	 5.13 עמידה בהמלצות לפעילות גופנית
112	 5.14 פעילות גופנית אירובית לפחות פעם בשבוע
113	 5.15 פעילות גופנית שאינה אירובית לפחות פעם בשבוע
114	 5.16 שמירה על דיאטה כלשהי
115	 5.17 ביצוע דיאטה להפחתת משקל או לשמירה על המשקל
116	 5.18 ביטחון תזונתי

פרק 6 –עמדות וצרכנות

121	 6.1 התעניינות בקשר שבין תזונה ובריאות
122	 6.2 השפעת ידע נרכש על הרגלי התזונה
123	 6.3 חשיבות המחיר בעת קניית מוצרי מזון
124	 6.4 חשיבות המידע על תווית המזון בעת קניית מוצרי מזון
125	 6.5 תדירות בדיקת רשימת הרכיבים בעת קריאת תווית המזון
126	 6.6 תדירות בדיקת הצהרות תזונתיות בעת קריאת תווית המזון
127	 6.7 תדירות בדיקת טבלת הסימון התזונתי בעת קריאת תווית המזון

פרק 7 – רכיבי תזונה מאקרו

131	 7.1 אנרגיה
132	 7.2 סך חלבון
133	 7.3 סך שומן
134	 7.4 סך פחמימות
135	 7.5 סך סוכר
136	 7.6 סיבים תזונתיים

פרק 8 – רכיבי תזונה מאקרו – השוואה להמלצות

139	 8.1 קלוריות מחלבון כאחוז מסך הצריכה הקלורית היומית
140	 8.2 קלוריות משומן כאחוז מסך הצריכה הקלורית היומית
141	 8.3 קלוריות מפחמימות כאחוז מסך הצריכה הקלורית היומית
142	 8.3 צריכת סיבים תזונתיים בהתאם להמלצות

פרק 9 – חומצות שומן וכולסטרול

145	9.1 סך שומן רווי.....
146	9.2 כולסטרול.....
147	9.3 סך שומן חד בלתי רווי.....
148	9.4 סך שומן רב בלתי רווי.....
149	9.5 סך חומצות שומן רב בלתי רוויות מסוג אומגה 3.....

פרק 10 – חומצות שומן - השוואה להמלצות

153	10.1 קלוריות משומן רווי כאחוז מסך הצריכה הקלורית היומית.....
154	10.2 קלוריות משומן חד בלתי רווי כאחוז מסך הצריכה הקלורית היומית.....
155	10.3 קלוריות משומן רב בלתי רווי כאחוז מסך הצריכה הקלורית היומית.....

פרק 11 – מינרלים

159	11.1 סידן.....
160	11.2 ברזל.....
161	11.3 מגנזיום.....
162	11.4 אשלגן.....
163	11.5 נתרן.....
164	11.6 אבץ.....
165	11.7 זרחן.....
166	11.8 נחושת.....

פרק 12 – מינרלים – השוואה לערכי ייחוס

169	12.1 צריכת סידן בהשוואה לערכי הייחוס.....
170	12.2 צריכת ברזל בהשוואה לערכי הייחוס.....
171	12.3 צריכת מגנזיום בהשוואה לערכי הייחוס.....
172	12.4 צריכת אבץ בהשוואה לערכי הייחוס.....
173	12.5 צריכת זרחן בהשוואה לערכי הייחוס.....
174	12.6 צריכת נחושת בהשוואה לערכי הייחוס.....
175	12.7 צריכת אשלגן בהשוואה לערכי הייחוס.....
176	12.8 צריכת נתרן בהשוואה לערכי הייחוס.....

פרק 13 – ויטמינים

179	A ויטמין 13.1
180	E ויטמין 13.2
181	C ויטמין 13.3
182	 תיאמין 13.4
183	ריבופלבין 13.5
184	ניאצין 13.6
185	B ₆ ויטמין 13.7
186	פולאט 13.8
187	B ₁₂ ויטמין 13.9
188	D ויטמין 13.10

פרק 14 – ויטמינים – השוואה לערכי ייחוס

191	A בהשוואה לערכי הייחוס 14.1
192	E בהשוואה לערכי הייחוס 14.2
193	C בהשוואה לערכי הייחוס 14.3
194	תיאמין בהשוואה לערכי הייחוס 14.4
195	ריבופלבין בהשוואה לערכי הייחוס 14.5
196	ניאצין בהשוואה לערכי הייחוס 14.6
197	B ₆ בהשוואה לערכי הייחוס 14.7
198	פולאט בהשוואה לערכי הייחוס 14.8
199	B ₁₂ בהשוואה לערכי הייחוס 14.9
200	D בהשוואה לערכי הייחוס 14.10

פרק 15 – משקאות

203	 15.1 צריכת משקאות
204	 15.2 צריכת משקאות (כוסות ביום) בקרב הצורכים בלבד
205	 נספח
217	 שאלון הסקר
1E-67E	 עיקרי הפרסום באנגלית

סקר מב"ת זהב השני בוצע בשנים 2014-2015 והתייחס לקבוצת הגיל של בני 65 ומעלה. סקר זה היה חלק מסקר רב-מב"ת, סקר לאומי באמצעות ראיון פנים-אל-פנים במדגם מייצג של האוכלוסייה בישראל בגילאי 11-2 ו-18 ומעלה, שבוצע בשיתוף של משרד הבריאות [המרכז הלאומי לבקרת מחלות (מלב"ם) והאגף לתזונה] והלשכה המרכזית לסטטיסטיקה (למ"ס). סקר קודם בקבוצת גיל זו נערך בשנים 2005-2006.

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

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

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

בברכה

פרופ' ליטל קינן-בוקר
סגנית מנהלת המלב"ם

פברואר 2019

1. רקע

סקרים לאומיים המתמקדים בנושאי בריאות ותזונה הם אמצעי חיוני ויעיל לתיאור מצב הבריאות הכללי, מצב התזונה ואורחות החיים של האוכלוסייה. הסקר הלאומי הראשון בנושא מצב הבריאות והתזונה (מב"ת) בקרב נדגמים בגילאי 65 ומעלה בישראל – מב"ת זהב – בוצע בתקופה שבין יולי 2005 לדצמבר 2006. סקר רב מב"ת זהב בוצע כעשור לאחר מכן, בתקופה שבין מארס 2014 לפברואר 2015, על ידי המרכז הלאומי לבקרת מחלות במשרד הבריאות בשיתוף הלשכה המרכזית לסטטיסטיקה (למ"ס) ואגף התזונה במשרד הבריאות.

סקר רב מב"ת זהב 2014-2015, בדומה לסקר מב"ת זהב 2005-2006, נועד לאסוף נתונים ברמה הארצית לגבי מצב הבריאות והתזונה בקרב מדגם אקראי של אוכלוסיית בני 65 ומעלה בישראל. במסגרת הסקר הוערכו צריכת המזון, מצב הבריאות והרגלי בריאות (פעילות גופנית, עישון, שתיית אלכוהול, נטילת תרופות, שימוש בתוספי תזונה), ועמדות לגבי תזונה ובריאות.

ממצאי הסקר יאפשרו להעניק מענה תזונתי הולם לצורכי אוכלוסיית בני 65 ומעלה החיים בקהילה, לגבש המלצות מתאימות לצריכת מזון עבור האוכלוסייה הבריאה כמו גם החולה, ולפעול לשיפור איכות חיי אוכלוסיית בני 65 ומעלה בישראל. הנתונים המדעיים העולים מהסקר ישמשו את מקבלי ההחלטות בניסוח מדיניות וגיבוש תוכניות התערבות. המידע יכול להיות לעזר גם עבור האקדמיה, התעשייה, ארגונים אל-ממשלתיים (Non-Governmental Organizations – NGOs) והתנדבותיים, ולסייע בקידום תכניות לקראת ישראל בריאה יותר.

2. מטרותיו הייחודיות של הסקר

1. להעריך את כמויות וסוגי המזון הנצרכים בקרב אוכלוסיית בני 65 שנים ומעלה החיים בקהילה בישראל, ולאמוד צריכה יומית של אנרגיה, סך פחמימות, סוכרים, סיבים תזונתיים, חלבונים, סך שומן, שומן רווי, שומן רב בלתי רווי, שומן חד בלתי רווי, כולסטרול, ויטמינים ומינרלים בקרב אוכלוסייה זו.
2. להשוות את הצריכה התזונתית של בני 65 ומעלה, לפי תת-אוכלוסיות, לערכי הייחוס המקובלים (DRI - Dietary Reference Intakes).
3. לאפיין את הרכב הארוחות וצירופי המזון באוכלוסייה זו.
4. להעריך את הקשרים בין המצב התזונתי לבין גורמים מסבירים שונים, כגון מצב הבריאות, תחלואה, מצב נפשי, טיפול תרופתי, אורח חיים, תפקוד, מין וגיל.
5. להגדיר אזורים ותת-אוכלוסיות בסיכון למחסור תזונתי ולגורמי סיכון למחסור תזונתי לשם תכנון שירותי תזונה לבני 65 ומעלה בקהילה.

6. להעריך את שכיחות ההרגלים הקשורים לבריאות (פעילות גופנית, עישון, שתיית אלכוהול, נטילת תרופות ותוספי תזונה, קריאת סימון תזונתי).
7. להעריך את הידע והעמדות של אוכלוסיית בני 65 ומעלה בנושאי תזונה.
8. להעריך את השכיחות של אי-ביטחון תזונתי, ולאתר גורמים הקשורים לאי-ביטחון תזונתי.
9. לתאר את התפלגות מבנה הגוף של אוכלוסיית בני 65 ומעלה (משקל, גובה, היקפי מותניים, ירכיים, זרוע, שוק, אורך עצם הגומד ו-BMI) באמצעות מדידות, ולהעריך מגמות.
10. להשוות את מצבם התזונתי והבריאותי של בני 65 ומעלה כיום למצבה של אותה קבוצת גיל לפני תשע שנים (סקר מב"ת זהב 6-2005).

3. שיטות

3.1 תבנית המחקר

סקר חתך.

3.2 מסגרת הדגימה

מדגם רב מב"ת זהב לבני 65 ומעלה העונים לתנאי ההכללה הוצא מתוך מרשם האוכלוסין של ספטמבר 2013, תנאי ההכללה היו: נשים וגברים בני כל הדתות החיים בקהילה או דיירי מוסדות אשר שוהים במוסד שלא לצרכים טיפוליים, החיים בישראל (עולים חדשים-רק אלו הנמצאים בישראל חצי שנה ומעלה) ושאינם מתגוררים במקומות שצורת הישוב שלהם שייכת ל-"שבטי בדואים", "נקודה שאינה יישוב", "מוקד תעסוקה" ו"סמל קיבוצי". לא נכללו חלק קטן מהיישובים המוסדיים¹, מחנות צה"ל, יישובים קטנים עם עשרות תושבים בלבד ותושבים הרשומים ביישובי רצועת עזה וצפון השומרון שפזרו בשנת 2005.

3.3 מדגם הסקר

המדגם היה מדגם שכבות ארצי. נדגמו 1,705 פרטים באופן הבא:
כלל היישובים בארץ חולקו לשתי קבוצות:
א. 40 יישובים הכוללים כ-20 אלף איש ומעלה, שכונו "היישובים הוודאיים".
ב. שאר היישובים מתחת ל-20 אלף איש, שכונו "היישובים הסתברותיים".
110 יישובים הסתברותיים נדגמו ביחס דגימה של כ-1 ל-10. הדגימה של יישובים אלו בוצעה במדגם שכבות, כאשר כל מחוז היווה שכבה.

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

מתוך היישובים ההסתברותיים, נדגמו 445 פרטים בדגימת שכבות (כאשר השכבות היו קבוצות גיל X מין X דת).

מתוך 40 היישובים הוודאיים, נדגמו 1,344 פרטים בדגימת שכבות (כאשר השכבות היו קבוצות גיל X מין X דת).

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

3.4 שיעור ההיענות

שיעור ההיענות חושב כמספר המשיבים מתוך המדגם, לא כולל מקרים שנדגמו אך נמצא כי אינם שייכים לאוכלוסיית הסקר. שיעור ההיענות הכללי הינו 60.9%. (59.6% בקרב יהודים ו- 77.8% בקרב ערבים).

3.5 אוכלוסיית הסקר

אוכלוסיית הסקר מנתה בפועל 1,039 נדגמים (935 יהודים ו-105 ערבים) העונים לקריטריוני הדגימה ושהסכימו ליטול חלק בסקר. לאחר בקרת איכות הוצאו 10 נדגמים, שאמרו כי הם לא מסוגלים כלל לזכור או להתרכז ו/או שאינם מבינים את השאלות, ו/או כאלה שנזקקו לעזרה אך לא היה אף בן משפחה שיסייע להם במהלך הריאיון. אי לכך, עיבוד הנתונים כלל 1029 נדגמים (929 יהודים ו-100 ערבים).

3.6 הסכמה מדעת

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

4. הליך הסקר

4.1 ההתקשרות עם הנדגמים

אל הנדגמים נשלח מכתב מקדים, ובו תיאור סקר מב"ת, והתראה לקראת ביקור סוקר בביתם.

לנדגמים שעבורם נמצא מספר טלפון נערכה התקשרות טלפונית במטרה לתאם פגישה לצורך ביצוע הריאיון. אם מספר הטלפון היה שגוי או ללא מענה או שלא ניתן מספר טלפון,

יצא הסוקר לבית הנדגם לביצוע הריאיון. אם הנדגם לא נמצא בביתו הושארה עבורו גלויה עם הסבר קצר ובקשה ליצירת קשר טלפוני. הראיונות התבצעו בעברית, בערבית או ברוסית, על פי העדפת הנדגם.

4.2 איסוף הנתונים ותהליך ביצוע הסקר

4.2.1 השאלון

שאלון הסקר כלל פרטים דמוגרפיים, שאלות על מצב הבריאות, מצב הפה והשיניים, המצב התפקודי, מצב הרוח, צריכת תרופות ותוספי תזונה, צריכת אלכוהול, פעילות גופנית, הרגלי עישון, הרגלי אכילה ודיאטה, בעיות בליעה, אי ביטחון תזונתי, עמדות בנוגע לתזונה ומקורות המידע בענייני תזונה. כמו כן, כלל השאלון שחזור מזון של 24 שעות. איסוף הנתונים תוכנן לשקף את הרגלי התזונה של אוכלוסיית בני 65 ומעלה בכל עונות השנה ובכל ימות השבוע. כדי לסייע בידי המראיינים לזהות את סוגי המזון במהלך שחזור המזון, השתמשו הסוקרים ב"מדריך מזון וכמויות", שהופק למטרה זו. במדריך כלולים צילומים רבים של מאכלים ישראליים וכן שאלות מפורטות על מזון. כדי לסייע בהערכת כמויות המזון הנצרכות, השתמשו המראיינים, בנוסף למדריך, גם בעזרי מדידה (ספל מדידה, כף וכפית).

4.2.2 הריאיון

ריאיון פנים-אל-פנים נערך עם הנדגמים בביתם, באמצעות שאלון הסקר, על ידי מראיינים שעברו הכשרה מיוחדת. לא נערכו ראיונות עם באי כוח של המראיינים (proxy). זמן הריאיון הממוצע היה שעה ו-40 דקות. ריאיון שני נערך לכ-30% מהמשתתפים שנבחרו אוטומטית על פי מספר הזהות שלהם ושהסכימו לכך תוך כ-10 ימים מביצוע הריאיון הראשון. במסגרת הריאיון השני תושאלו הנדגמים על צריכת המזון שלהם ב-2 שיטות:

- א. שחזור מזון של 24 שעות
- ב. שאלון תדירות צריכת מזון

4.2.3 הערכת המצב התפקודי

הערכת המצב התפקודי התבססה על שאלון "Washington", שהוטמע בשאלון הסקר. התפקוד נקבע על פי 6 שאלות הבוחנות את רמת הקושי בראיה, שמיעה, ניידות פיזית, התלבשות או רחצה, זיכרון או ריכוז ותקשורת עם אנשים. לצורך קביעת רמת התפקוד חושב ציון המסכם את הציון היחסי עבור כל קטגוריות התפקוד שצוינו לעיל. טווח הציונים

שהתקבל היה בין אפס לשלוש. ציון אפס מציין היעדר קושי בתפקוד; מעל אפס ועד 1 מציין קושי מועט בתפקוד; מעל 1 ועד 3 מציין קושי רב בתפקוד.

4.2.4 מדידות לחץ דם ודופק

לאחר הריאיון האישי ערכו הסוקרים מדידות לחץ דם ודופק במד לחץ דם אלקטרוני. שיעור ההיענות למדידות לחץ הדם היה 76%. מדידות לחץ הדם והדופק בוצעו על פי פרוטוקול למדידת לחץ דם שהתבסס על ההמלצות של איגוד הלב האמריקני (AHA – American Heart Association). לחץ הדם והדופק נמדדו ביד ימין בישיבה. נערכו שתי מדידות בהפרש של דקה אחת ביניהן. במקרה של הבדל של 10% או יותר בין שתי מדידות של לחץ דם סיסטולי או דיאסטולי נערכה מדידה שלישית. לחץ הדם והדופק נקבעו כממוצע בין שתי המדידות (כשבוצעו שלוש מדידות, הממוצע חושב בין שתי המדידות הקרובות ביותר).

4.2.5 מדידות אנתרופומטריות ומדידת כוח אחיזה

מדידות אנתרופומטריות בוצעו לאחר מדידת לחץ הדם והדופק. שיעור ההיענות למדידות האנתרופומטריות היה – 70.4% למשקל, 62.6% לגובה. כל המדידות נערכו פעמיים (וחושב ממוצע) על פי פרוטוקול מובנה וכללו: משקל וגובה בעמידה, מדידת אורך עצם הגומד (ulna), היקף מותניים, היקף ירכיים, היקף זרוע והיקף שוק. כל המדידות בוצעו בלבוש קל.

המשקל והגובה נמדדו ללא נעליים, אך אם המרואיין סרב לחלוץ נעליו, נרשמה הערה לגבי סוג הנעליים לפי שלוש קטגוריות משקל של נעליים – והמשקל הממוצע לקטגוריה הופחת ממשקל המרואיין. מדידת המשקל בוצעה בעזרת מאזניים אנלוגיים המותאמים למשקל מירבי של 130 ק"ג ובעלי דיוק של 1 ק"ג. המאזניים הונחו על רצפה ללא שטיח וכוילו לפני השקילה. במקרה ששתי השקילות נבדלו זו מזו ביותר מ-1 ק"ג, נשקל המרואיין פעם שלישית.

הגובה נמדד בעזרת סרט מדידה קפיצי. מד זווית (ישר זווית) קשיח מאלומיניום שימש לקביעת קו המפגש של קודקוד הראש עם הקיר/הדלת ומדבקות שימשו לסימון נקודת המפגש. במקרה ששתי המדידות נבדלו זו מזו ביותר מ-5 מ"מ, נמדד הגובה פעם שלישית. במידה והנדגם לא חלץ את נעליו, נמדד גובה עקב הנעל בנפרד, התוצאה הופחתה מהגובה הנמדד בעת עיבוד הנתונים, לפני חישוב מדד מסת הגוף (BMI). מכיוון שחלק מהמרואיינים אינם מסוגלים להתיישר בעת מדידת הגובה בעמידה, בוצעה מדידה של אורך עצם הגומד (ulna) על מנת להעריך בעזרתה (באמצעות שימוש בנוסחאות מקובלות) את הגובה אורך עצם הגומד (ulna) נמדד מקצה העצם שליד חוד המרפק עד

לנקודה האמצעית של העצם הבולטת של מפרק כף היד באמצעות סרט מדידה גמיש. האורך נמדד עד לדיוק של 5 מ"מ. במקרה ששתי המדידות נבדלו זו מזו ביותר מ-5 מ"מ, נמדד אורך עצם הגומד פעם שלישית. הגובה, לצורך חישוב ה-BMI, נקבע כממוצע של גובה מדוד. בשל כשל במדידת אורך עצם הגומד בקרב חלק נכבד מהמרוויינים, לא נעשה שימוש בנתונים אלה לצורך חישוב הגובה. תת משקל, משקל תקין, משקל עודף והשמנה מוצגים לפי שתי הגדרות: לפי הקטגוריות של ארגון הבריאות העולמי ולפי קטגוריות BMI המתבססות על הערכת הסיכון לתמותה.

היקף המותניים נמדד בעזרת סרט גמיש, המאפשר מדידה של 1.5 מטר לכל היותר, בחלק הצר ביותר של הגוף, במקום הקפל הנוצר בהתכוופות לצד. במקרה ששתי המדידות נבדלו זו מזו ביותר מ-5 מ"מ, נמדד ההיקף פעם שלישית. שיעור היענות למדידת היקף המותניים היה 60%. היקף הירכיים נמדד גם הוא בעזרת סרט גמיש המאפשר מדידה של 1.5 מטר לכל היותר (שיעור היענות: 59.2%). מדידת ההיקף בוצעה בחלק הרחב ביותר של הירכיים. במקרה ששתי המדידות נבדלו זו מזו ביותר מ-5 מ"מ, נמדד ההיקף פעם שלישית.

היקף הזרוע נמדד ביד שמאל, בעזרת סרט מדידה גמיש, בנקודת האמצע שבין שיא הכתף (acromion) לבין קצה המרפק (שיעור היענות: 62.3%). במקרה ששתי המדידות נבדלו זו מזו ביותר מ-5 מ"מ, נמדד ההיקף פעם שלישית. היקף השוק נמדד בישיבה בעזרת סרט מדידה גמיש, ברגל שמאל, כשהיא מכופפת בזווית של 90 מעלות (שיעור היענות: 60.6%). המדידה בוצעה במקום ההיקף הרחב ביותר. במקרה ששתי המדידות נבדלו זו מזו ביותר מ-5 מ"מ, נמדד ההיקף פעם שלישית. כוח האחיזה (grip strength) נמדד על פי פרוטוקול ביד הדומיננטית, בישיבה, תוך כדי נשיפה (שיעור היענות: 68.4%). למדידה שימש מכשיר של חברת CAMRY מדגם EH101. נעשו 3 מדידות, נלקח הערך הגבוה ביותר על פי המקובל בספרות המקצועית.

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

לצורך חישוב הצריכה התזונתית, בוצעו ראיונות שחזור מזון, שבהם התבקשו המרוויינים לשחזר את צריכת המזון שלהם במהלך 24 השעות שקדמו לריאיון. כדי לסייע למרוויינים לזהות את סוגי המזון ואת כמויותיו במהלך השחזור נעשה שימוש ב"מדריך מזון וכמויות", שפותח והופק על ידי משרד הבריאות בשנת 2009. במדריך כלולים תצלומים רבים של מאכלים שכיחים בישראל וכן שאלות מפורטות לגבי מזון (כגון: האם המזון נקנה או הוכן בבית, אופן הכנת המזון, האם הוא נאכל עם תוספות, אחוז השומן במזון וכו'), על מנת לאפיין באופן מדויק ככל הניתן את פריט המזון/המשקה שנצרך.

במהלך הריאיון השתמשו המראיינים בכרטיסיות, ב"מדריך מזון וכמויות" ובעזרי מדידה כגון כוס מדידה, כף וכפית, כדי לסייע בהערכת כמויות המזון הנצרכות. ל-937 נדגמים (91%) היה מידע מלא על צריכת המזון.

4.2.7 תדירות צריכת מזון (Food Frequency Questionnaire – FFQ)

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

4.3 קליטת השאלונים והנתונים

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

4.4 בקרת איכות

4.4.1 בקרה על עבודת הסוקרים

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

- 1- דוחות עבודה יומיומיים של הסוקרים בשטח: דוחות אלה נתנו אינדיקציה למספר הסוקרים שיצאו כל שבוע, משך הזמן ששהו בשטח, מספר השאלונים שמולאו בכל משמרת, יעילות הסוקר, הספק העבודה של הסוקר ועוד.
- 2- בקורות טלפוניות: הרכזים עקבו אחר עבודת הסוקרים וביצעו התקשרויות טלפוניות לנדגמים לצרכי בקרה. בקורות אלה נועדו לברר את אמינות הנתונים ויחס הסוקרים לנדגמים. יחס הבקורות הטלפוניות עמד על 10% מהשאלונים.

3- ליווי של המטה ושל הרכזים: רכזת המטה ליוותה כל סוקר אחת לחודש. בנוסף, בוצעו פגישות סוקר-רכז כל שבועיים והרכזים אף הצטרפו לפגישות בשטח.

4.4.2 בקרת שאלונים

כל השאלונים הוקלדו בלמ"ס, כולל השאלונים החלקיים. במערכת ההקלדה הוגדרו ערכי תשובה אפשריים וטווחים סבירים למשתנים רציפים למניעת הקלדה של ערכים שאינם בטווח זה.

מעבר לבקורות המובנות בתוכנת ההקלדה כמתואר לעיל, תוקנו ושופרו חלקים בתוכנה באופן שוטף בעקבות שאלות שהתעוררו על ידי הקלדניות במהלך ההקלדה. רכזת הנושא עמדה איתן בקשר ישיר ויומיומי ונתנה מענה לשאלות שהתעוררו. תוך כדי הקלדת השאלונים, תועדו ליקויים או חסרים בסימון תשובות. הליקויים מוינו לפי סוקר ומרחב והועברו לרכזי המרחבים להתייחסות נוספת.

בסיום ההקלדה הופק קובץ נתונים ממערכת תכנת קליטת השאלון. נעשתה בקורת ונבדקו שלמות הנתונים וטווחי הערכים. במשתנים מרכזיים נעשתה בדיקה חוזרת לפי מהות החריגה, ע"י חזרה לשאלון המקור, או בדיקה במרשם האוכלוסין. כל מקרה תוקן לגופו.

שאלוני שחזור המזון הועברו להקלדה למשרד הבריאות.

לאחר הקלדתם, הופקו בפורמט Excel דוחות המסכמים את צריכת המזון. דוחות אלה נבדקו כדי לאתר נתונים חריגים, כמויות בלתי הולמות, חוסר התאמה בין השעות לארוחות, כמויות חסרות וכן שימוש לקוי בקודים. כל טעויות ההקלדה שנמצאו - תוקנו. בסיום הופקו דוחות Excel סופיים.

כדי לקבוע רשימה סופית של המשיבים בסקר, נעשתה השוואה בין ארבע רשימות: טבלת המעקב של יחידת הסקרים בלמ"ס, טבלת המעקב של שאלונים שהגיעו ליחידה הנושאית בלמ"ס, רשימת השאלונים שהוקלדו בתכנת הקליטה בלמ"ס וטבלת המעקב של שחזורי המזון ממשרד הבריאות. אי התאמות שנתגלו טופלו ותוקנו, והופק קובץ סופי של שאלונים לצורך עיבוד הנתונים.

4.4.3 בדיקת ייצוגיות לערכי BMI

לאחר קבלת קובץ נתונים סופי חושב BMI ל- 60.7% מהנדגמים. אלו כללו את כל הנדגמים שעבורם היה מידע על גובה ומשקל מדודים. במטרה לוודא כי אוכלוסיית הנמדדים אינה שונה במבנה גופה מאוכלוסיית הנדגמים שבחרו לא להימדד לגובה ומשקל, אבל הסכימו לדווח על כך, נערכה השוואה בין שתי קבוצות אלו: גובה ומשקל מדווחים בשתי הקבוצות חושבו ליצירת קטגוריות BMI כמקובל. לא נמצא הבדל סטטיסטי מובהק בין שתי הקבוצות.

4.5 עיבוד הנתונים

עיבוד הנתונים נערך בתוכנת SAS Enterprise (גרסה 7.1).

4.5.1 הבסיס הישראלי של נתונים תזונתיים (בינת)

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

4.5.2 שקלול הנתונים

הנתונים המוצגים בפרסום הם נתונים משוקללים לכלל האוכלוסייה על פי מקדמי ניפוח שסיפקו הלשכה המרכזית לסטטיסטיקה ומבוססים על גודל משק הבית, השכלה, יבשת לידה, קבוצה גיאוגרפית ומין מוצלב עם קבוצות גיל.

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

4.5.3 השוואת צריכת רכיבי התזונה לערכי הייחוס

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

1. Estimated Average Requirement (EAR) - רמת הצריכה היומית המוערכת כמספקת את צרכיה של 50% מהאוכלוסייה הבריאה בקבוצת גיל ומין מסוימת.
2. Adequate Intake (AI) - רמת הצריכה המספקת / ההולמת, בהיעדר מידע מספק, לקביעת ה-RDA או ה-EAR.
3. Recommended Daily Allowance (RDA) - רמת הצריכה היומית המוערכת כמספקת את צרכיה של כמעט כל האוכלוסייה (98%) הבריאה בקבוצת גיל ומין מסוימת.
4. Tolerable Upper Intake Level (UL) - רמת הצריכה היומית המרבית, שעדיין אינה מזיקה לרוב האוכלוסייה בקבוצת גיל ומגדר מסוימת.

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

4.5.4 השוואת הנתונים לסקר מב"ת זהב 2005-2006*

השוואות לנתונים מסקר 2005-2006 מופיעות בפרסום הנוכחי במקרים בהם השאלות לגבי נתונים אלה היו זהות או דומות מאוד בשני הסקרים.

במספר מצבים לא ניתן היה לבצע השוואה לסקר 2005-2006, לדוגמה:

1. השאלות נשאלו באופן שונה, למשל, הימצאות אסתמה, הערכה עצמית של מצב בריאות הפה והרגלי היציאות.

2. השאלות לא נשאלו והמידע לא נאסף בסקר 2005-2006, כמו מצב הבריאות היומ בבהשוואה לבני גילך ומינך, הוספת מלח למזון ומדידת כוח אחיזה.

מנגד, כאשר התאפשר, חושבו מחדש נתוני הסקר 2005-2006 כך שניתן יהיה להשוות בין שני הסקרים; לכן בפרסום זה נמצאים ערכים מסוימים של סקר 2005-2006 ששונים מהמוצג בדוח הסקר של 2005-2006 שפורסם. לדוגמה, צריכת סיבים תזונתיים וסידן בהשוואה לערכי הייחוס.

* ממצאי הסקר פורסמו בשני דוחות, "מב"ת זהב, סקר מצב בריאות ותזונה לאומי לבני 65 ומעלה 2005-2006, חלק א' "ממצאים כלליים" וחלק ב' "מה אוכלים הקשישים" הזמינים, יחד עם קובץ הנתונים הגולמי, באתר האינטרנט של משרד הבריאות :

https://www.health.gov.il/UnitsOffice/ICDC/mabat/Pages/Mabat_Gold.aspx

סיכום הממצאים

פרק 1 – מאפיינים דמוגרפיים

- מדגם הסקר כלל: 53.4% נשים ו- 46.6% גברים בני 65 ומעלה, מהם 57.8% בני 65-74, 31.3% בני 75-84 ו-10.9% בני 85 ומעלה.
- כרבע (25.1%) מהיהודים שהשתתפו בסקר נולדו בישראל.
- כשני שלישים (65.1%) דיווחו כי הם נשואים (77.4% מהגברים ו- 54.3% מהנשים). 21.5% דיווחו כי הם אלמנים (9.4% מהגברים ו-32.0% מהנשים).
- 42.0% מהמשתתפים הצהירו שאורח חייהם חילוני.
- כרבע (24.8%) מהמשתתפים דיווחו כי הם בעלי 0-8 שנות לימוד. שיעור בעלי תואר אקדמי עמד על 31.8%.
- כשליש (35.6%) מהמשתתפים עבדו בשלושת החודשים האחרונים, בין אם בשכר, ללא שכר או בהתנדבות.
- כמחצית (47.9%) מהמשתתפים דיווחו על הכנסה חודשית של עד 4000 ₪, 37.9% דיווחו על הכנסה חודשית שבין 4001-10,000 ₪ ו- 14.3% על הכנסה מעל 10,000 ₪ לחודש.
- כחמישית (19.7%) מהמשתתפים נמצאו מתחת לקו העוני (16.9% מהגברים ו-22.2% מהנשים).
- הנתונים המוצגים בפרסום הם נתונים משוקללים לכלל האוכלוסייה על פי מקדמי ניפוח שנוצרו בלשכה המרכזית לסטטיסטיקה ומבוססים על גודל משק הבית, השכלה, יבשת לידה, קבוצה גיאוגרפית, ומין מוצלב עם קבוצות גיל.

פרק 2 – מצב הבריאות

- קרוב למחצית (48.4%) מהמשתתפים העריכו את מצב בריאותם כטוב או טוב מאוד.
- כעשירית (9.4%) מהמשתתפים הגדירו את מצב בריאותם כיותר טוב מאשר לפני שנה. שלישי ציינו כי הייתה הרעה במצב בריאותם בהשוואה לשנה שעברה. השאר (58.0%) ציינו כי לא היה שינוי במצב בריאותם בהשוואה לשנה קודמת.
- 43.3% מהגברים ו- 37.8% מהנשים 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, והשאר (43.2% מהגברים ו- 43.0% מהנשים) העריכו את מצב בריאותם כדומה למצב בריאותם של בני גילם.
- לכמחצית (50.7%) מהמשתתפים נמדד לחץ דם הגבוה מערכי הנורמה.
- רוב גדול (86.2%) מהמשתתפים הגדירו את מצב בריאות הפה שלהם כטוב מאוד או טוב, השאר (13.8%) הגדירו את מצב בריאות הפה שלהם כלא טוב או גרוע.
- 17.4% מהמשתתפים דיווחו על עצירות לעיתים קרובות, רוב הזמן או כל הזמן.
- כחמישית (19.4%) מהמשתתפים דיווחו כי הם נוטלים תרופה, תוסף תזונה או אמצעי אחר להקלה על היציאות.

- מיעוט (2.5%) מהמשתתפים דיווחו על שלשול לעיתים קרובות, רוב הזמן או כל הזמן.
- כחמישית (19.8%) מהמשתתפים דיווחו על ירידה לא רצונית במשקל ב-6 החודשים האחרונים.
- 11.2% מהמשתתפים דיווחו כי אינם צורכים תרופות או תוספי תזונה באופן קבוע. 27.5% דיווחו כי הם צורכים 1-3 תרופות ותוספי תזונה, 47.2% דיווחו כי הם צורכים 4-8 תרופות ותוספי תזונה ו-14.2% דיווחו על 9 ויותר תרופות ותוספי תזונה באופן קבוע.

מחלה	אובחן אי פעם על ידי רופא* (%)
סוכרת	30.0
יתר לחץ דם	53.1
מחלת לב כלילית	24.6
שבץ	6.2
אוסטיאופורוזיס	24.7
כולסטרול גבוה בדם	56.4
מחלת פרקינסון	2.2
אסתמה	7.8
סרטן	10.9

*דיווח עצמי

פרק 3 – מדדים אנתרופומטריים וכוח אחיזה

- על פי קטגוריות ה-BMI של ארגון הבריאות העולמי (WHO) - 42.8% מהמשתתפים הוגדרו כבעלי עודף משקל, (46.3% מהגברים ו-39.7% מהנשים). 29.8% הוגדרו כשמנים, (26.3% מהגברים ו-32.9% מהנשים). 0.8% מהמשתתפים הוגדרו כבעלי בתת-משקל (ללא הבדל בין המינים). 26.6% בעלי משקל תקין (26.6% מהגברים ו-26.7% מהנשים).
- על פי קטגוריות ה-BMI המותאמות לאוכלוסיית בני 65 ומעלה, כחמישית (21.0%) מהמשתתפים הוגדרו כבעלי עודף משקל, (24.0% מהגברים ו-18.3% מהנשים). 29.8% הוגדרו כשמנים, (26.3% מהגברים ו-32.9% מהנשים). 9.2% מהמשתתפים הוגדרו כבעלי בתת-משקל (8.8% מהגברים ו-9.4% מהנשים). 40.1% בעלי משקל תקין (40.9% מהגברים ו-39.4% מהנשים).
- ל-61.9% מהמשתתפים נמדד היקף מותניים גבוה מהרצוי.
- 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.
- 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.

פרק 4 – מצב תפקודי

- על פי שאלון וושינגטון, 23.7% מהמשתתפים דיווחו כי אינם חווים כלל קושי בתפקוד, 65.1% דיווחו על קושי מועט ו-11.2% דיווחו על קושי רב בתפקוד.
- כרבע (25.8%) מהמשתתפים דיווחו על הרגשת בדידות.
- כחמישית (20.1%) מהמשתתפים דיווחו על בעיות לעיסה.
- רוב גדול (85.3%) מהמשתתפים דיווחו כי כלל לא חוו בעיות בבליעת מוצקים, 9.5% דיווחו כי נתקלים בבעיות לפעמים, ו-5.2% דיווחו כי נתקלים בבעיות בליעת מוצקים לעיתים קרובות.
- רוב גדול (94.5%) מהמשתתפים דיווחו שלא חוו בעיות בבליעת נוזלים, 4.0% דיווחו כי נתקלו בבעיות לפעמים, ו-1.5% דיווחו שנתקלו בבעיות בבליעת נוזלים לעיתים קרובות.

פרק 5 – אורחות חיים

- כשליש מהמשתתפים (37.5%) דיווחו כי הם מוסיפים מלח לאוכל בשולחן (תמיד או לפעמים), 43.7% מהגברים ו-31.0% מהנשים.
- רוב המשתתפים (65.0%) דיווחו כי הם צורכים תמיד או לעיתים קרובות מזון שהומלח בעת הבישול, 61.8% מהגברים ו-67.5% מהנשים.
- רוב המשתתפים (92.8%) דיווחו כי הם אוכלים ארוחה חמה לפחות פעם ביום, ללא הבדל בין המינים.
- כמחצית (45.5%) מהמשתתפים דיווחו כי הם אוכלים ארוחת בוקר בגפם, 38.0% מהגברים ו-51.5% מהנשים.
- כשליש מהמשתתפים (33.2%) דיווחו כי הם אוכלים ארוחת צהריים בגפם, 22.9% מהגברים ו-41.3% מהנשים.
- כשליש מהמשתתפים (37.6%) דיווחו כי הם אוכלים ארוחת ערב בגפם, 30.4% מהגברים ו-43.4% מהנשים.
- מעל שליש מהמשתתפים (37.6%) דיווחו על שתיית אלוהול בשנה האחרונה, לא כולל בקידוש ו/או הבדלה, 51.3% מהגברים ו-26.7% מהנשים.
- בקרב הצורכים אלוהול, צריכת האלוהול השבועית הממוצעת של בני 65 ומעלה היתה 24.4 גרם/שבוע. (חציון 6.4 גרם/שבוע).
- בקרב הצורכים אלוהול, 34.7% מהמשתתפים דיווחו על שתיית משקה אלוהולי אחד ויותר בתדירות של לפחות פעם בשבוע: 43.2% מהגברים ו-21.4% מהנשים.
- 10.5% מהמשתתפים דיווחו כי הם מעשנים כיום (בעיקר סיגריות).
- 27.1% מהמשתתפים עישנו בעבר, אך לא כיום.
- רוב (89.6%) המשתתפים דיווחו כי אינם מעשנים כלל. מהם, 9.9% דיווחו כי בחודש האחרון 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).

- כרבע (28.4%) מהמשתתפים עמדו בהמלצות ארגון הבריאות העולמי לפעילות גופנית.
- מעל שליש (39.5%) מהמשתתפים דיווחו כי הם עוסקים בפעילות גופנית אירובית לפחות פעם בשבוע.
- כרבע (23.9%) מהמשתתפים דיווחו כי הם עוסקים בפעילות גופנית שאינה אירובית לפחות פעם בשבוע.
- כרבע (25.3%) מהמשתתפים דיווחו כי הם שומרים על דיאטה כלשהי.
- כעשירית (12.1%) מהמשתתפים דיווחו שהם מבצעים דיאטה להפחתת משקל או שמירה על המשקל.
- 5.3% מהמשתתפים הוגדרו כנמצאים במצב של אי ביטחון תזונתי חמור, ו-7.0%, במצב של אי ביטחון תזונתי מתון. 87.8% הוגדרו כבעלי ביטחון תזונתי.

פרק 6 – עמדות וצרכנות

- מעל מחצית מהמשתתפים (56.1%) דיווחו כי הם מתעניינים במידה רבה מאוד או רבה בקשר שבין תזונה ובריאות.
- כמעט שני שליש מהמשתתפים (63.2% ממשתתפי הסקר) ציינו שהרגלי התזונה שלהם מושפעים במידה רבה מאוד או רבה מידע נרכש על הקשר בין תזונה ובריאות.
- המחיר היה חשוב מאוד או חשוב ל-68.1% ממשתתפי הסקר, בשיקול לגבי רכישת מזון.
- המידע על תווית המזון היה חשוב מאוד או חשוב ל-47.1% ממשתתפי הסקר, בשיקול לגבי רכישת מזון.
- מעל שליש מהמשתתפים (37.3% ממשתתפי הסקר) בדקו תמיד או לעיתים קרובות את רשימת הרכיבים בעת קריאת תווית המזון (32.1% מהגברים ו-41.6% מהנשים).
- 41.2% מהמשתתפים בדקו תמיד או לעיתים קרובות את ההצהרות התזונתיות בעת קריאת תווית המזון (37.2% מהגברים ו-44.6% מהנשים).
- מעל רבע מהמשתתפים (28.0%) בדקו תמיד או לעיתים קרובות את טבלת הסימון התזונתי בעת קריאת תווית המזון (23.8% מהגברים ו-31.5% מהנשים).

פרק 7 – רכיבי תזונה מאקרו

רכיב תזונה מאקרו	הצריכה היומית הממוצעת
אנרגיה (קק"ל)	1,352.0
חלבון (גרם)	63.0
שומן (גרם)	50.0
פחמימות (גרם)	158.0
סוכר (גרם)	59.8
סיבים תזונתיים (גרם)	19.0

פרק 8 – רכיבי תזונה מאקרו – השוואה להמלצות

ממצאי הסקר				המלצות	רכיב תזונה מאקרו
% הצורכים מתחת להמלצות	% הצורכים מעל להמלצות	% הצורכים בהתאם להמלצות	הצריכה היומית הממוצעת כאחוז מסך הקלוריות (%)	המלצות ה- (Dietary DRI reference intake)	
4.4	-	95.6	19.0	10%-35%	חלבון
8.6	36.9	54.5	32.3	20%-35%	שומן
26.5	20.6	52.9	47.3	45%-65%	פחמימות
75.2	-	24.8	-	גברים: 30 ג"יום	סיבים תזונתיים
				נשים: 21 ג"יום	

פרק 9 – חומצות שומן וכולסטרול

חומצות שומן/כולסטרול	הצריכה היומית הממוצעת
שומן רווי (גרם)	15.3
כולסטרול (מיליגרם)	235.0
שומן חד בלתי רווי (גרם)	19.2
שומן רב בלתי רווי (גרם)	11.2
חומצות שומן רב בלתי רווי מסוג אומגה-3 (גרם)	1.6

פרק 10 – חומצות שומן – השוואה להמלצות

ממצאי הסקר				המלצות	חומצת השומן
% הצורכים מתחת להמלצות	% הצורכים מעל להמלצות	% הצורכים בהתאם להמלצות	הצריכה היומית הממוצעת כאחוז מסך הקלוריות (%)	המלצות ה-IOM (Institute of Medicine, USA)	
21.8	45.3	32.9	10.1	7%-10%	שומן רווי
33.4	40.7	25.9	12.4	10%-13%	שומן חד בלתי רווי
10.0	66.2	23.8	7.1	8%-12%	שומן רב בלתי רווי

פרק 11 – מינרלים

הצריכה היומית הממוצעת (מיליגרם/יום)	מינרל
725.0	סידן
8.9	ברזל
317.0	מגנזיום
7.2	אבץ
945.0	זרחן
1.1	נחושת
2313.0	אשלגן
2365.0	נתרן

פרק 12 – מינרלים – השוואה לערכי ייחוס

מינרל	ערכי ייחוס EAR ¹ מיליגרם/יום	% הצורכים מתחת לערכי ייחוס EAR
סידן	גברים: 800	88.6
	נשים: 1000	
ברזל	גברים: 6	23.7
	נשים: 5	
מגנזיום	גברים: 350	59.4
	נשים: 265	
אבץ	גברים: 9.4	67.8
	נשים: 6.8	
זרחן	580	20.6
נחושת	0.7	24.3

¹EAR: Estimated Average Requirement

מינרל	ערכי ייחוס על פי AI ¹ מיליגרם/יום	% הצורכים בהתאם לערכי ייחוס AI
אשלגן [§]	4700	3.2
נתרן*	גיל 51-70: 1300	13.6
	גיל <70: 1200	

¹AI: Adequate Intake[§]שווה או מעל ערכי הייחוס*מומלץ שצריכת הנתרן היומית לא תעלה על ערכי ה-DRI המפורטים בטבלה

פרק 13 – ויטמינים

ויטמין	הצריכה היומית הממוצעת
ויטמין A (מק"ג)	514.0
ויטמין E (מ"ג)	6.3
ויטמין C (מ"ג)	90.0
תיאמין (מ"ג)	1.0
ריבופלבין (מ"ג)	1.6
ניאצין (מ"ג)	20.0
ויטמין B ₆ (מ"ג)	1.4
פולאט (מק"ג)	247.0
ויטמין B ₁₂ (מק"ג)	3.0
ויטמין D (מק"ג)	3.8

פרק 14 – ויטמינים – השוואה לערכי ייחוס

ויטמין	ערכי ייחוס ¹ / EAR יום	% הצורכים מתחת לערכי ייחוס EAR
ויטמין A (מק"ג)	גברים: 625	71.4
	נשים: 500	
ויטמין E (מ"ג)	12.0	90.6
ויטמין C (מ"ג)	גברים: 75	54.3
	נשים: 60	
תיאמין (מ"ג)	גברים: 1.0	56.9
	נשים: 0.9	
ריבופלבין (מ"ג)	גברים: 1.1	27.0
	נשים: 0.9	
ניאצין (מ"ג)	גברים: 12.0	26.9
	נשים: 11.0	
ויטמין B ₆ (מ"ג)	גברים: 1.4	56.9
	נשים: 1.3	
פולאט (מק"ג)	320	77.0
ויטמין B ₁₂ (מק"ג)	2.0	49.5
ויטמין D (מק"ג)	10.0	92.8

¹EAR: Estimated Average Requirement

פרק 15 – משקאות

- הצריכה היומית הממוצעת לאדם של משקאות (מים, משקאות חמים, משקאות קלים, משקאות ממותקים בממתיק מלאכותי ומיצי פירות) בקרב בני 65 ומעלה היתה 5.9 כוסות.
- הצריכה היומית הממוצעת לאדם של מים בקרב בני 65 ומעלה היתה 3.9 כוסות (בקרב הצורכים בלבד הממוצע היה 4.5 כוסות מים ליום).

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	%	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

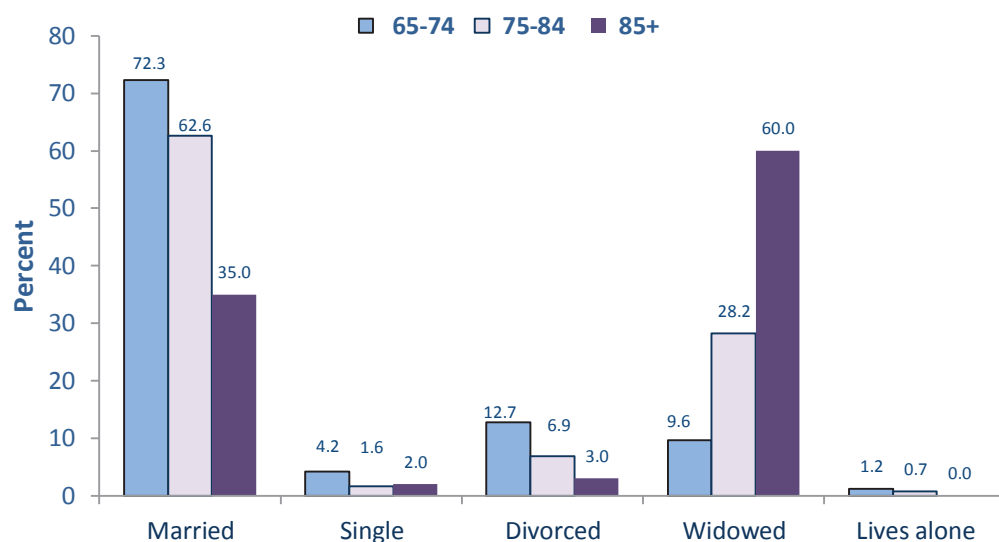
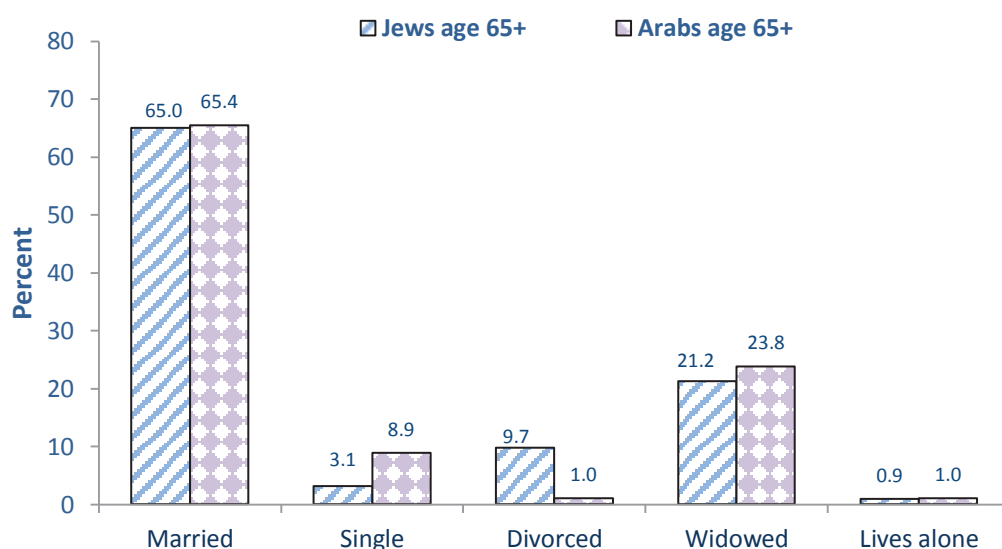


Figure 1.3.2: Marital status, by population group and sex (%)
N=1025



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	חילונית 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	דת/יה 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 questions)

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

Figure 1.6.1: Employment, by age group and sex (%) - Jews

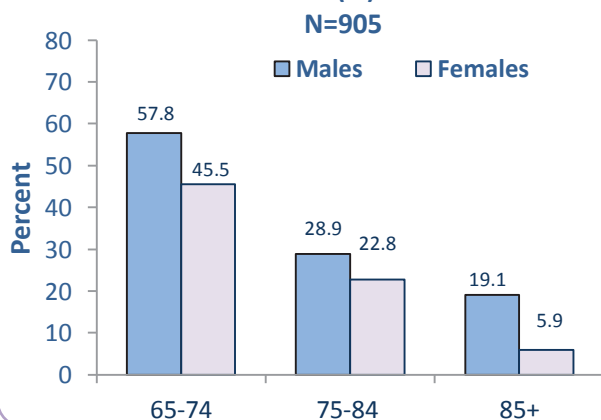
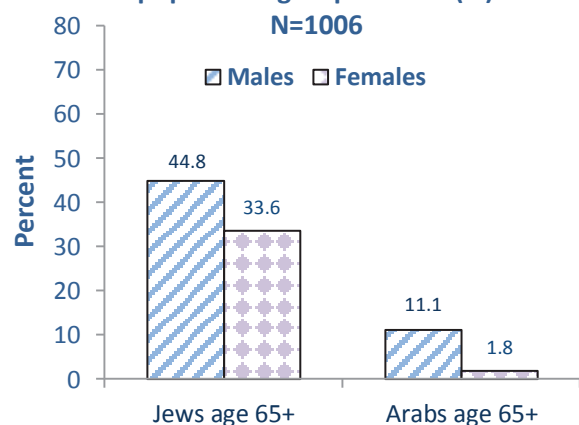


Figure 1.6.2: Employment, by population group and sex (%)



ההכנסה החודשית Monthly income

לכמחצית (47.9%) מבני 65 ומעלה הכנסה חודשית של עד 4000 ₪, ל- 37.9% ההכנסה החודשית היא בין 4001-10,000 ₪ 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 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

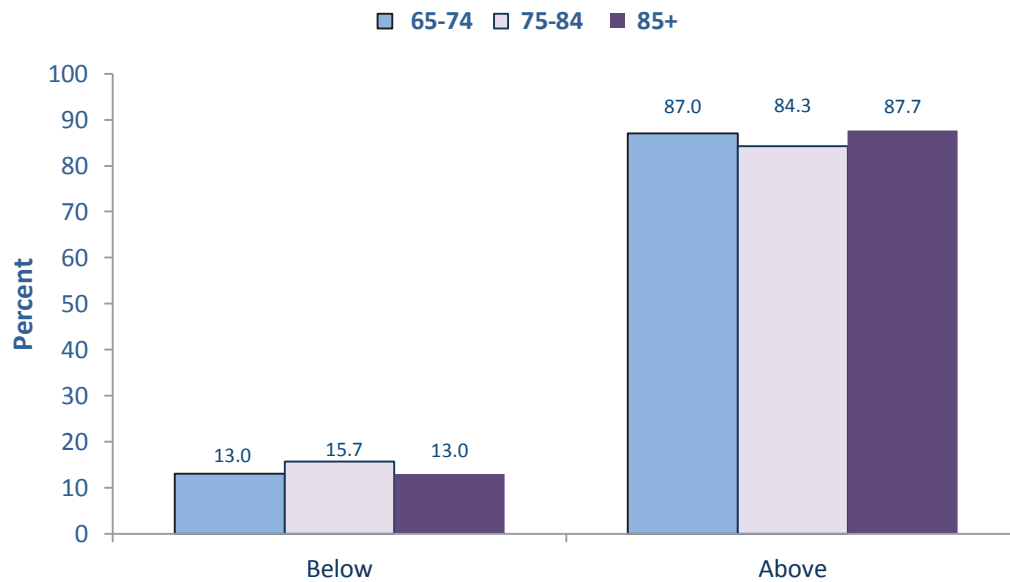
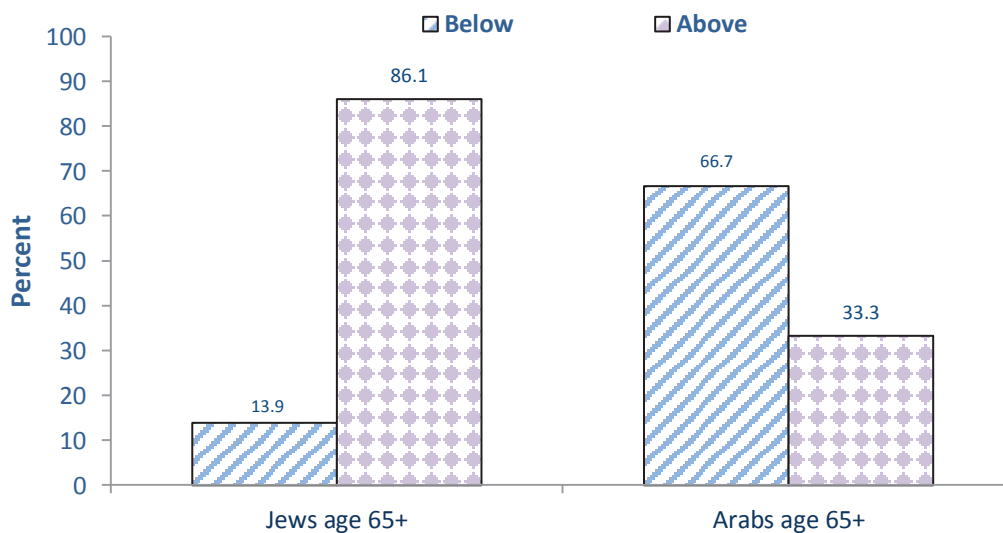


Figure 1.8.2: Poverty status, by population group (%)



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
(אחוזים (שאלה 4.1 question)

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

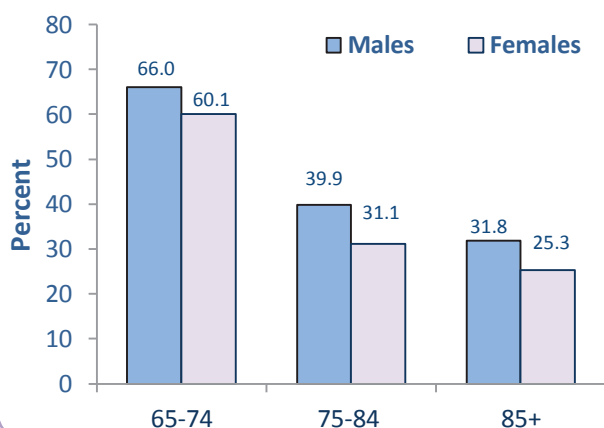
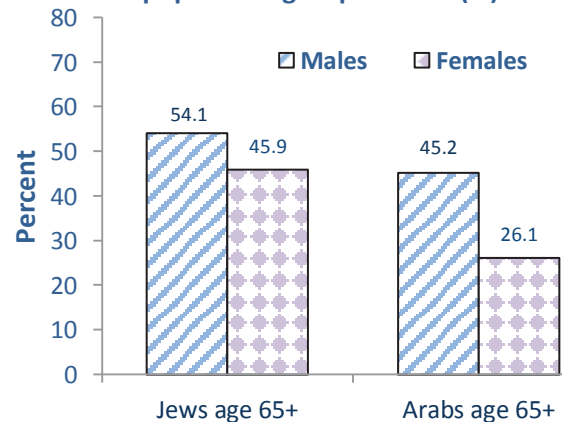


Figure 2.1.2: Self-assessed health status "good" or "very good", by population group and sex (%)



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 question)

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

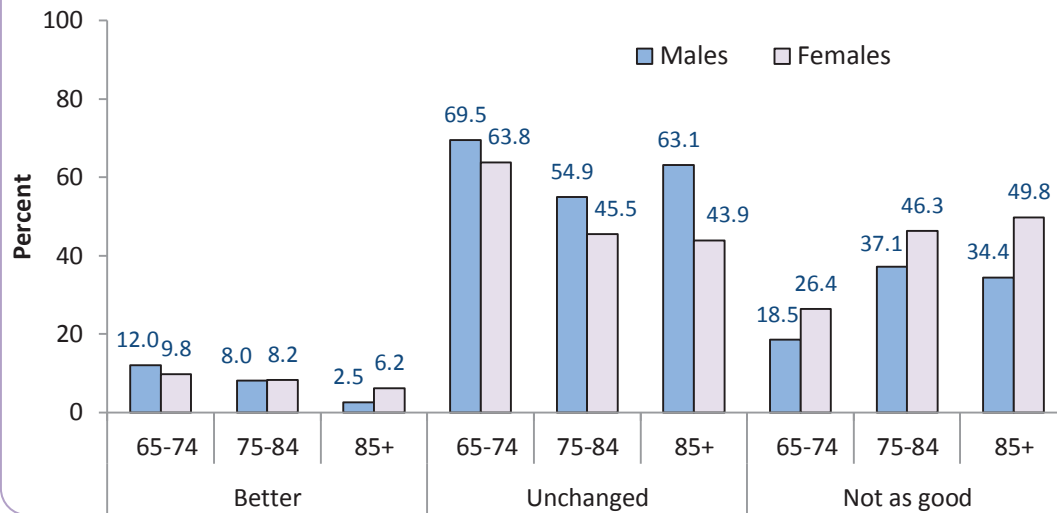
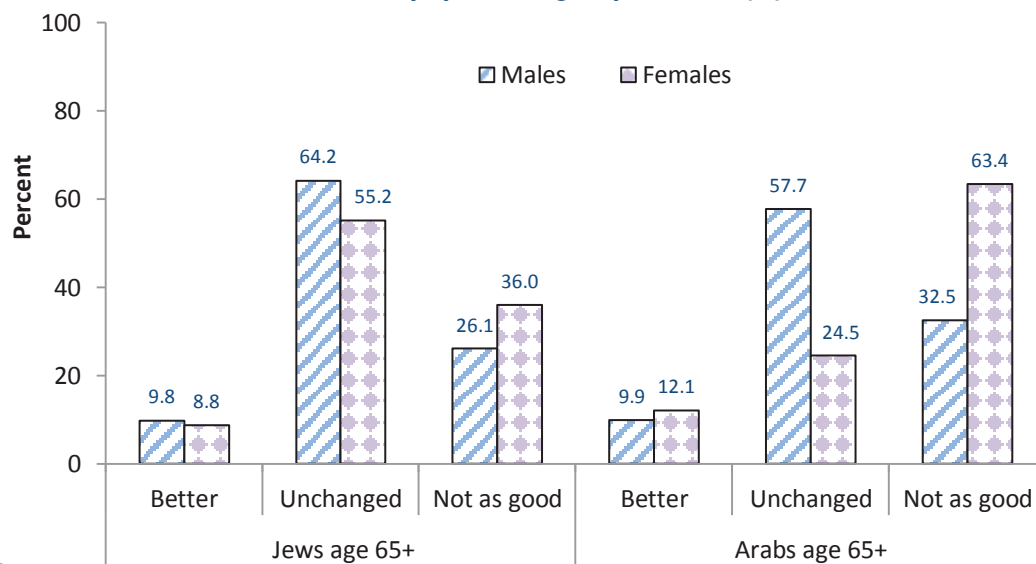


Figure 2.2.2: Current health status as compared to a year ago, by population group and sex (%)



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

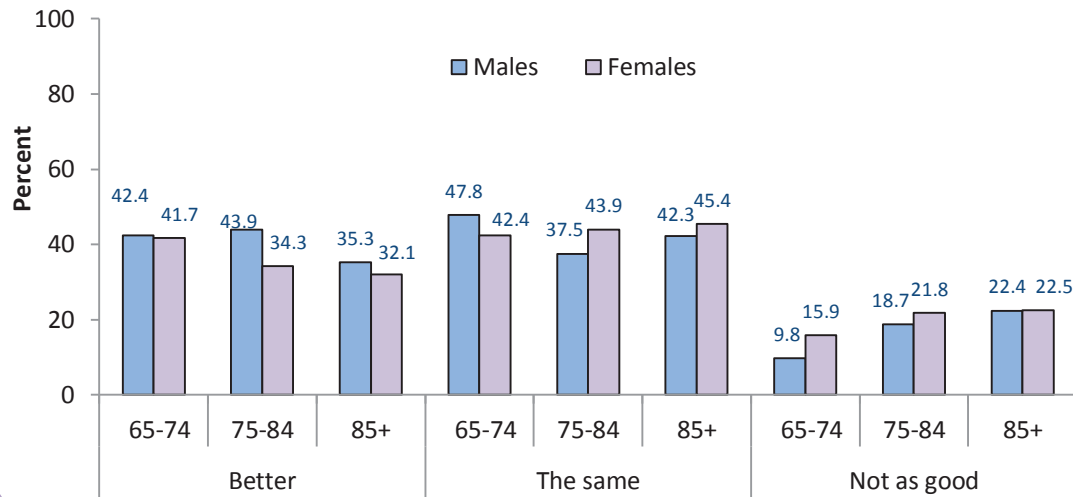


Figure 2.3.2: Current health status as compared to peers, by population group and sex (%)



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

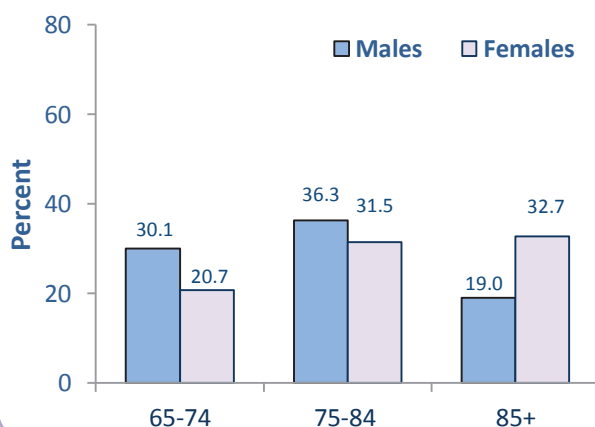
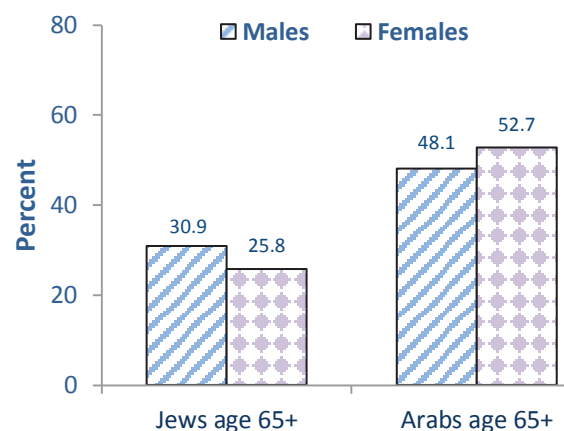


Figure 2.4.2: Self reported diagnosis of diabetes, by population group and sex (%)



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

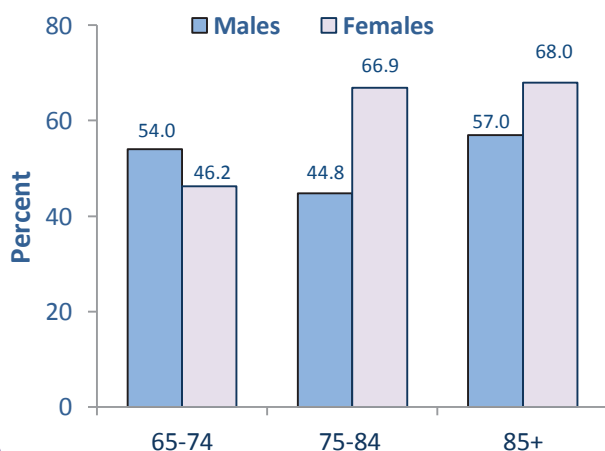
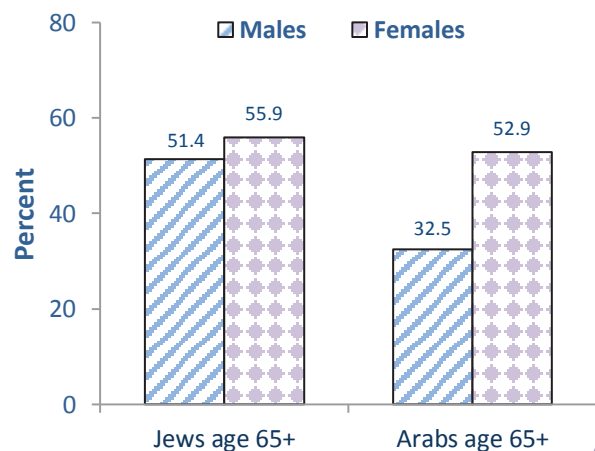


Figure 2.5.2: Self-reported diagnosis of hypertension, by population group and sex (%)



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 questions)

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 ≥ 140 מ"מ כספית ו/או לחץ דם דיאסטולי ≤ 90 מ"מ כספית על פי המדידה בעת הראיון

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

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

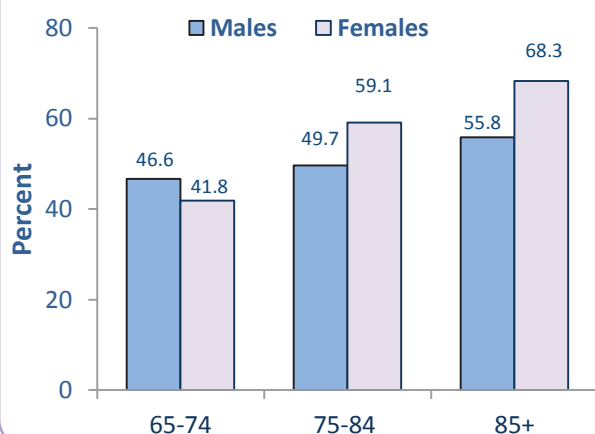
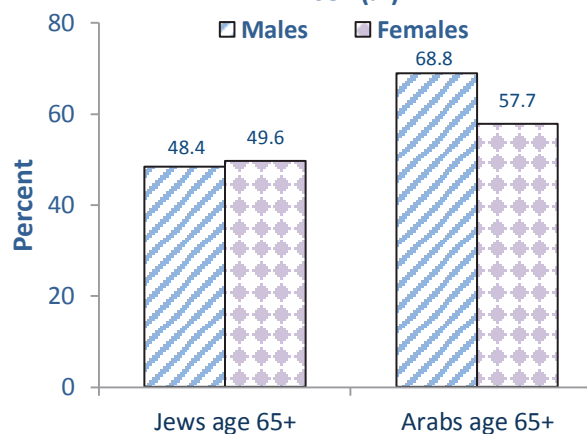


Figure 2.6.2: Hypertension according to measured BP, by population group and sex (%)



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

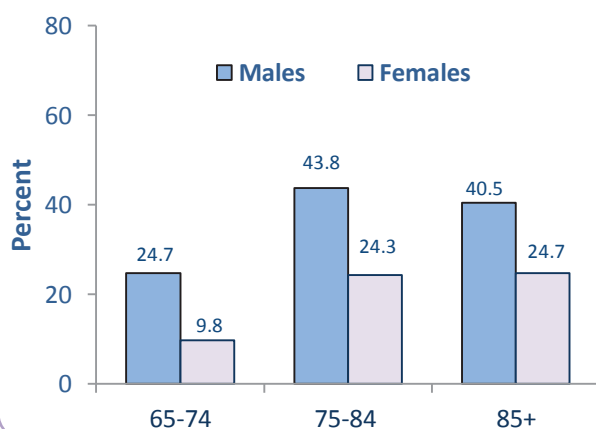
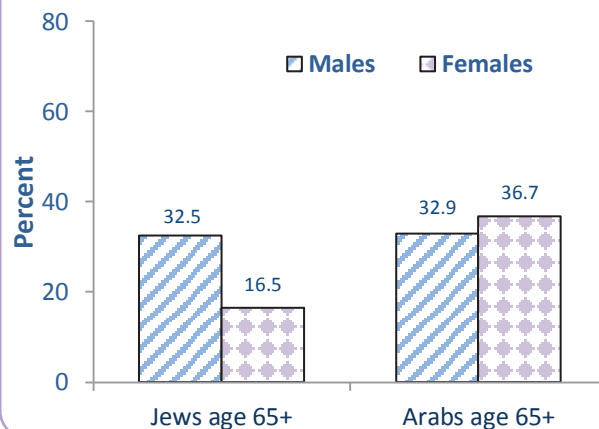


Figure 2.7.2: Self reported diagnosis of coronary heart disease, by population group and sex (%)



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 question)

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

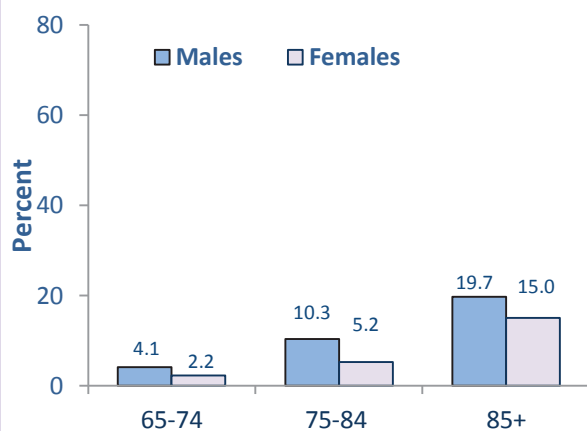
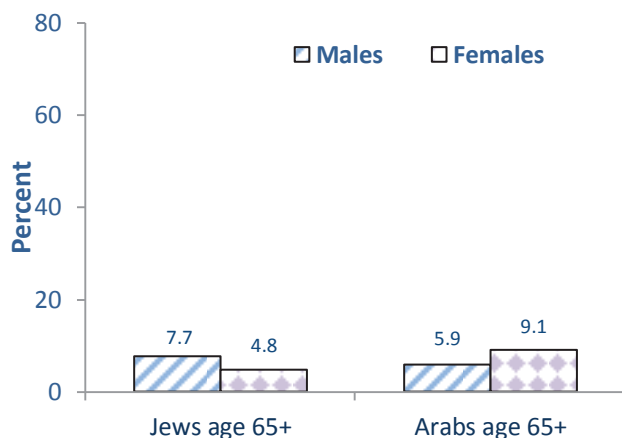


Figure 2.8.2: Self reported diagnosis of stroke, by population group and sex (%)



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)

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

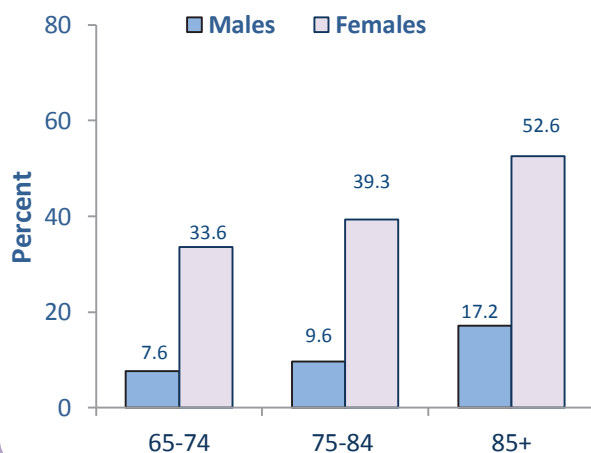
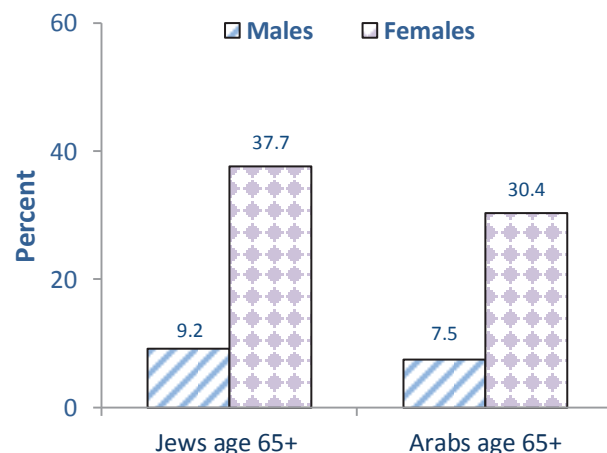


Figure 2.9.2: Self reported diagnosis of osteoporosis, by population group and sex (%)



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 question))

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

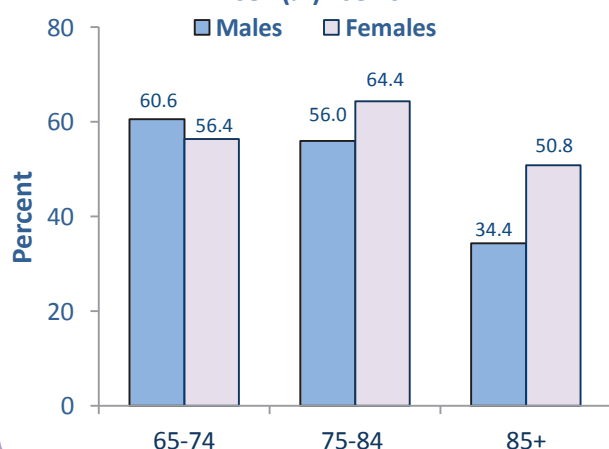
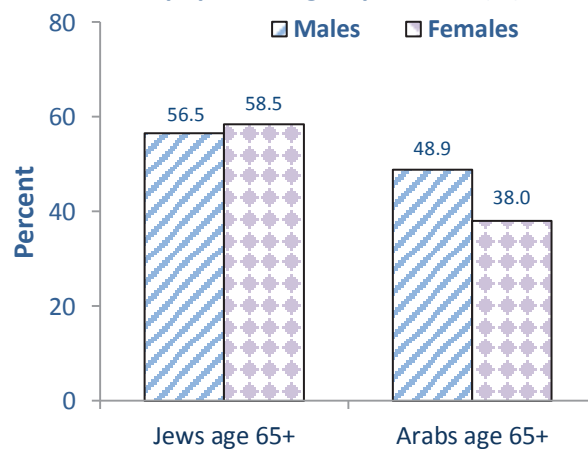


Figure 2.10.2: Self reported diagnosis of high blood cholesterol, by population group and sex (%)



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

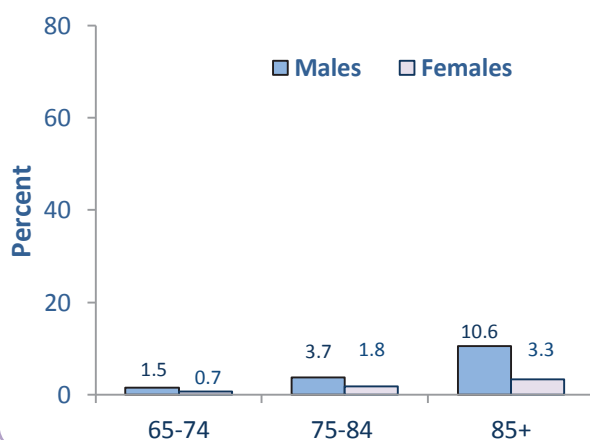
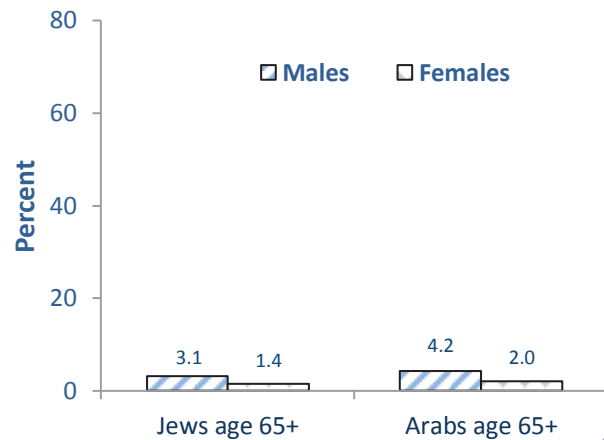


Figure 2.11.2: Self reported diagnosis of Parkinson's disease, by population group and sex (%)



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

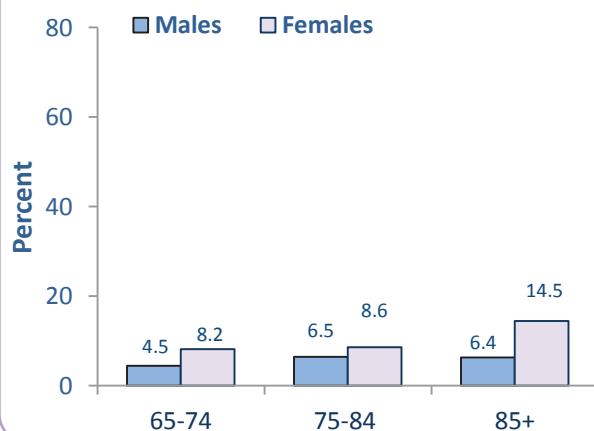
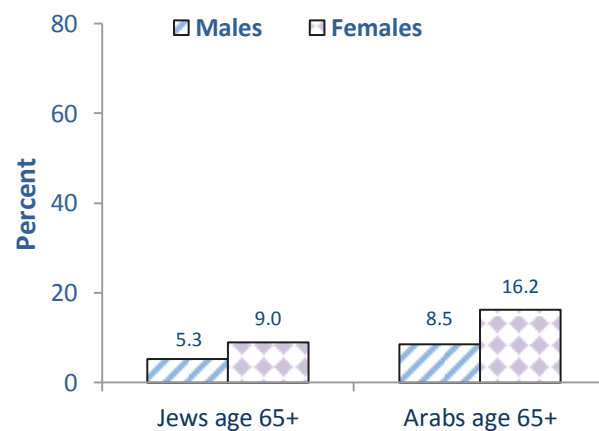


Figure 2.12.2: Self reported diagnosis of asthma, by population group and sex (%)



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

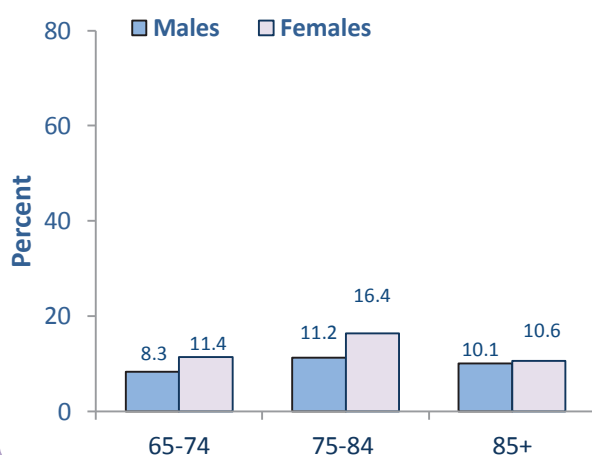
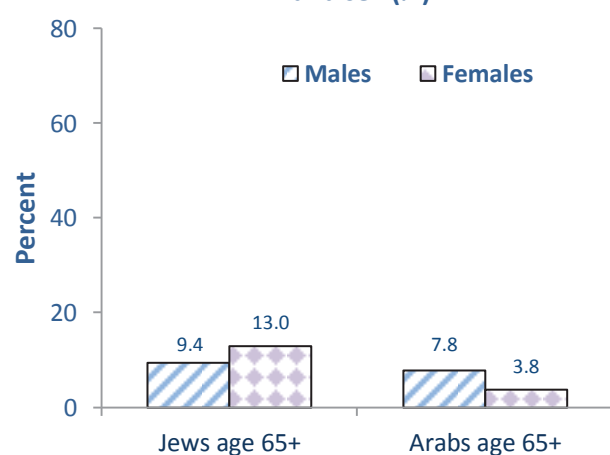


Figure 2.13.2: Self reported diagnosis of cancer, by population group and sex (%)



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
(אחוזים) (שאלה 8.7)

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

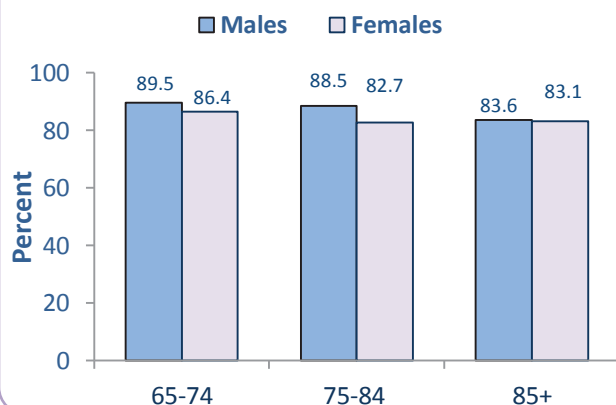
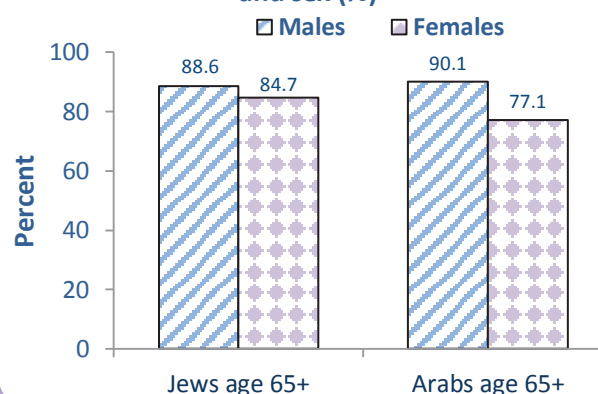


Figure 2.14.2: Self-assessment of dental health status as 'very good' or 'good', by population group and sex (%)



עצירות* Constipation*

17.4% מבני 65 ומעלה דיווחו על עצירות**.

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

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

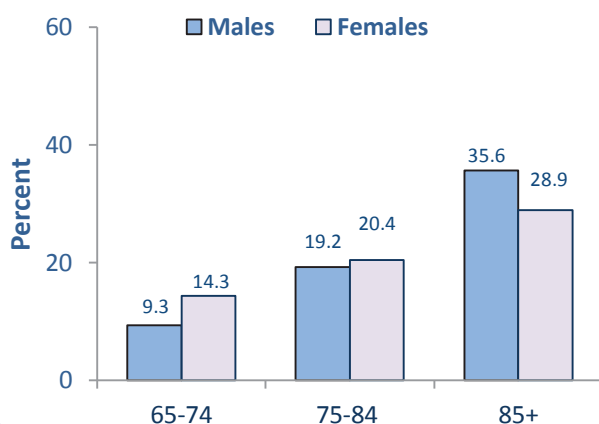
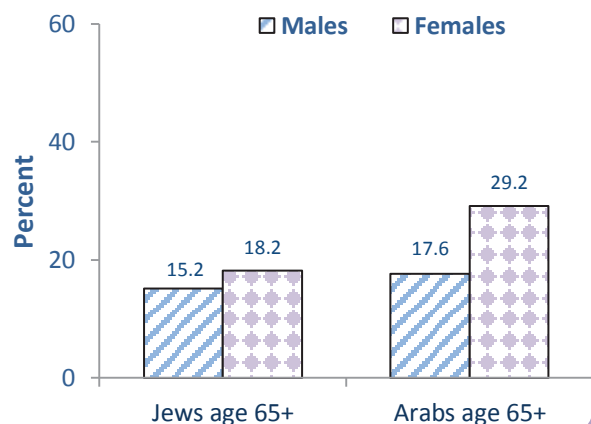


Figure 2.15.2: Constipation, by population group and sex (%)



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
(אחוזים (שאלה 15.4 question)

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

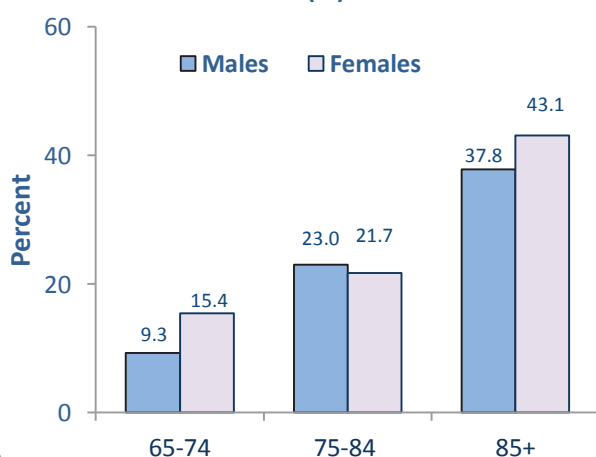
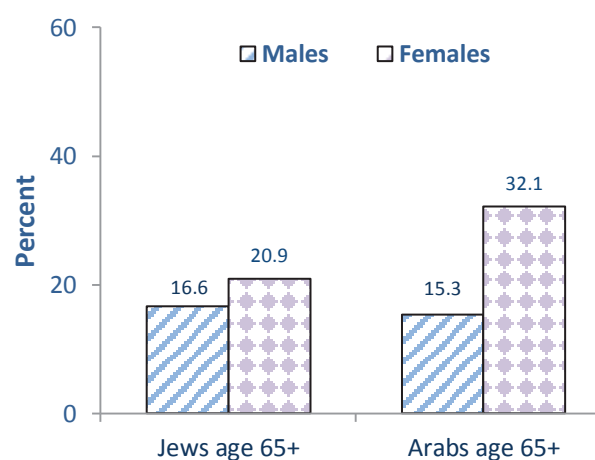


Figure 2.16.2: Use of laxatives, nutrition supplements or other measures, by population group and sex (%)



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

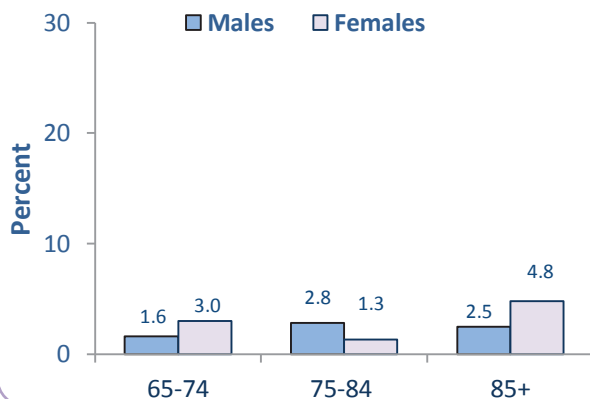
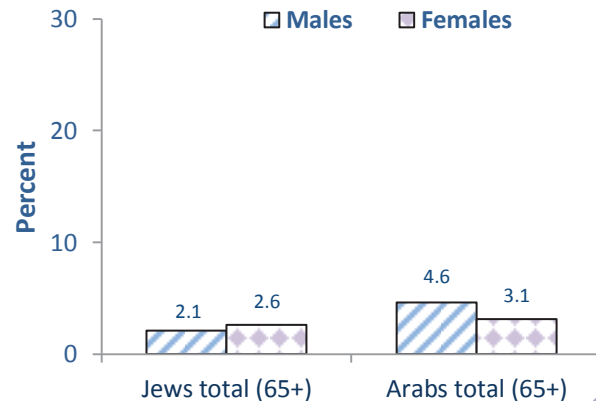


Figure 2.17.2: Diarrhea, by population group and sex (%)



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

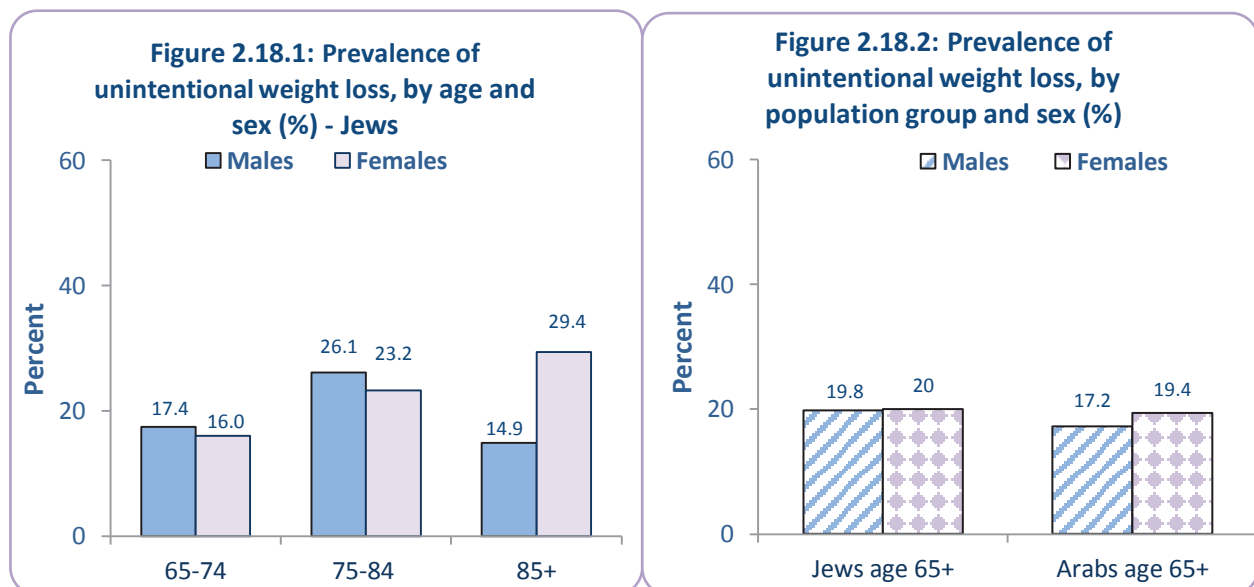
כחמישית (19.8%) מבני 65 ומעלה דיווחו על ירידה לא רצונית במשקל ב-6 החודשים האחרונים*.

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	

Figure 2.19.1: Routine use of medications and/or nutrition supplements, by age and sex (%) - Jews

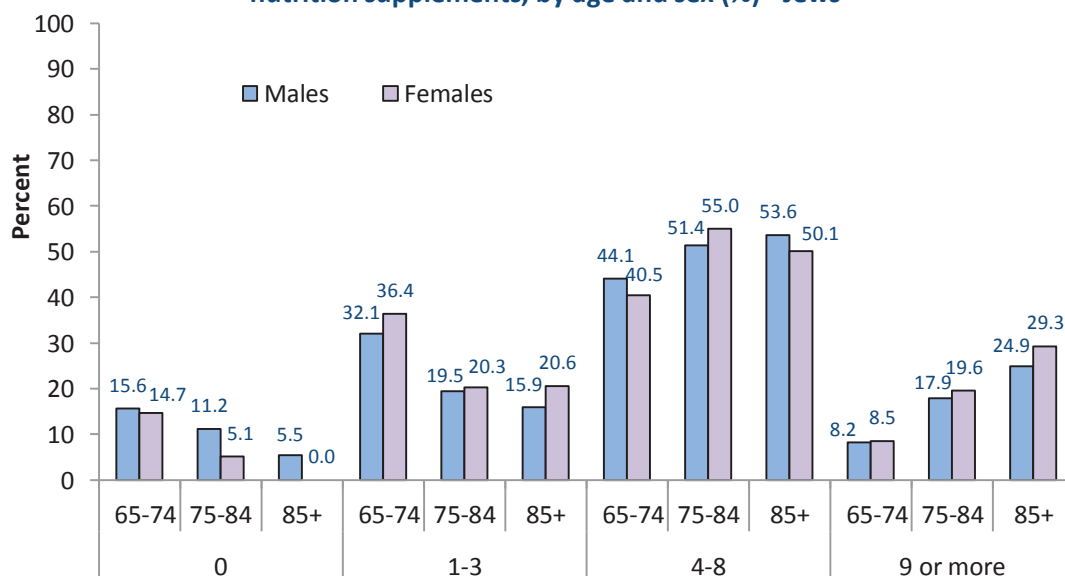
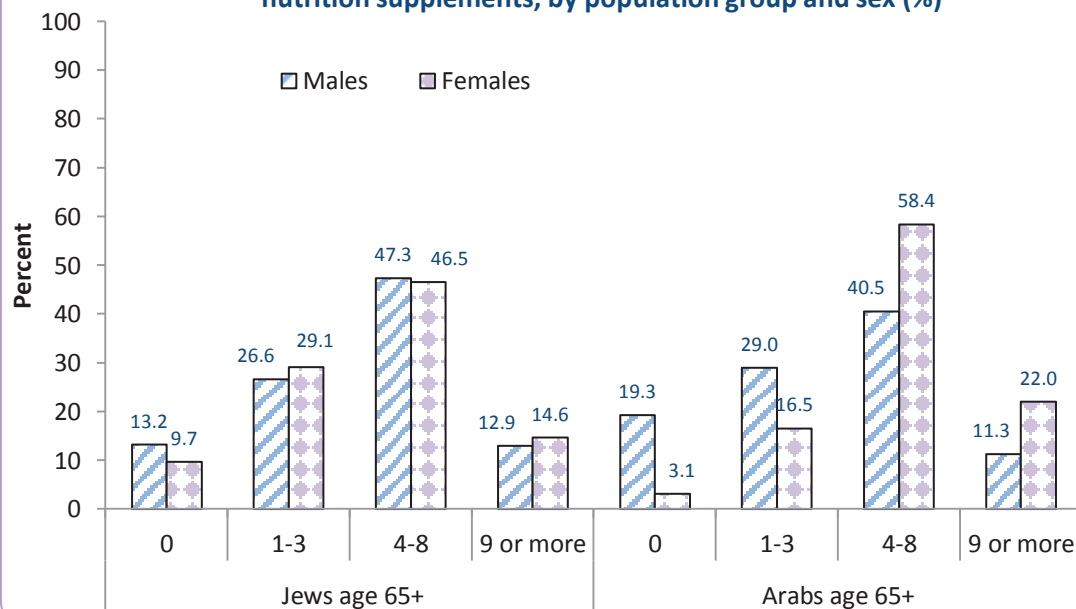


Figure 2.19.2: Routine use of medications and/or nutrition supplements, by population group and sex (%)



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. (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%) (ישנה 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) (questions 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^2)

קטגוריות מדד מסת גוף לאוכלוסיית בני 65+ ^{1,2} BMI according to categories for the elderly ^{1,2}		
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:
 ≤ 102 ס"מ בגברים ו- ≤ 88 ס"מ בנשים.

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

Figure 3.3.1: Prevalence of high waist circumference, by age and sex (%) - Jews

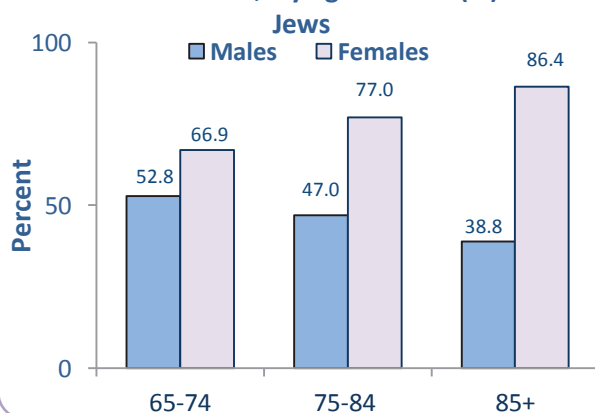
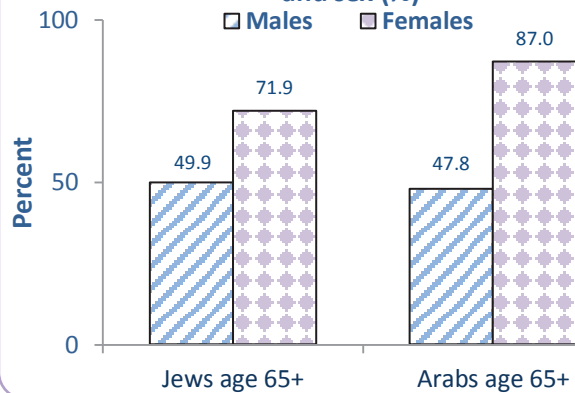


Figure 3.3.2: Prevalence of high waist circumference, by population group and sex (%)



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 questions)

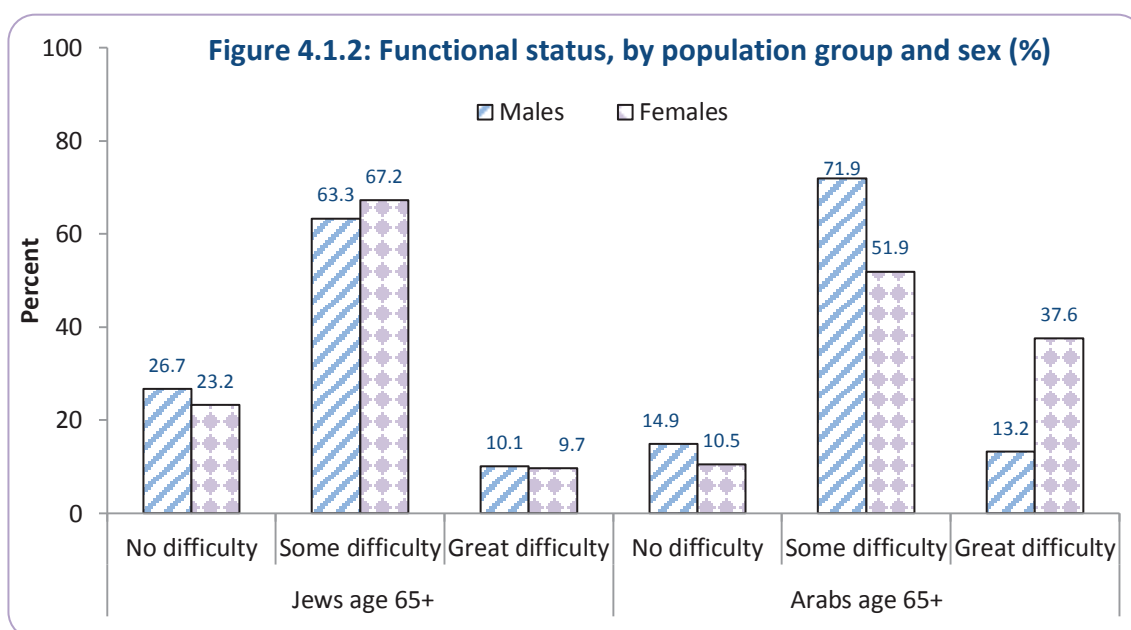
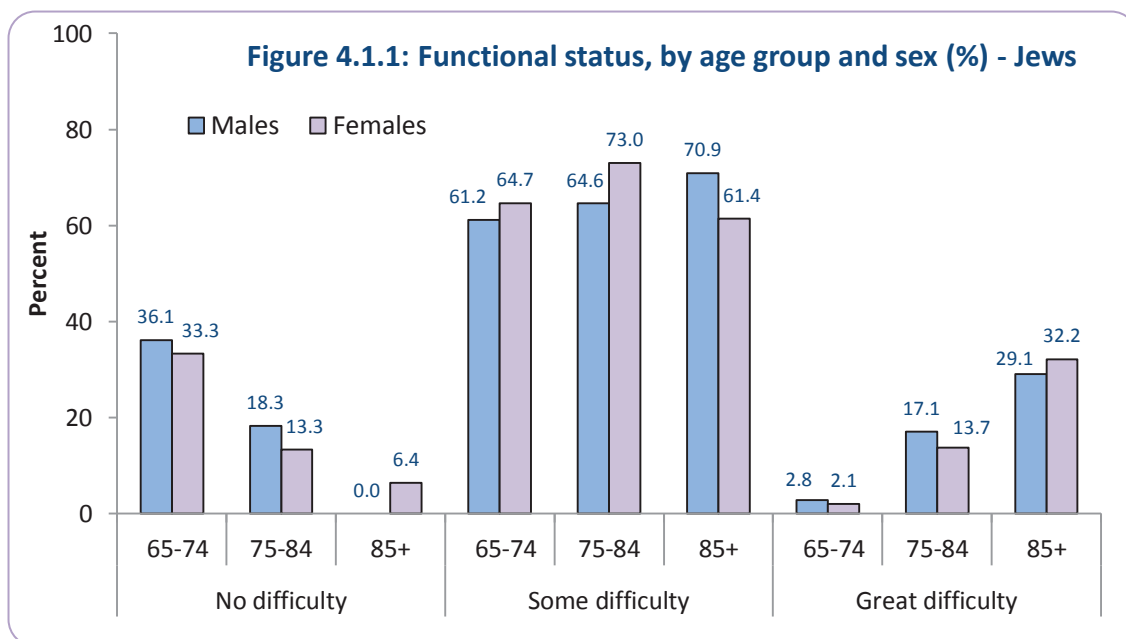
סה"כ Total (%)	קבוצת גיל Age group			מין Sex	המצב התפקודי Functional status
	85+ (%)	75-84 (%)	65-74 (%)		
25.7	0.0	18.7	34.2	גברים Males	ללא קושי No difficulty
22.1	5.9	12.6	31.4	נשים Females	
64.0	69.7	64.4	62.7	גברים Males	קושי מועט Some difficulty
65.9	59.7	72.6	63.2	נשים Females	
10.3	30.3	16.9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

Figure 4.2.1: Feelings of loneliness, by age group and sex (%) - Jews

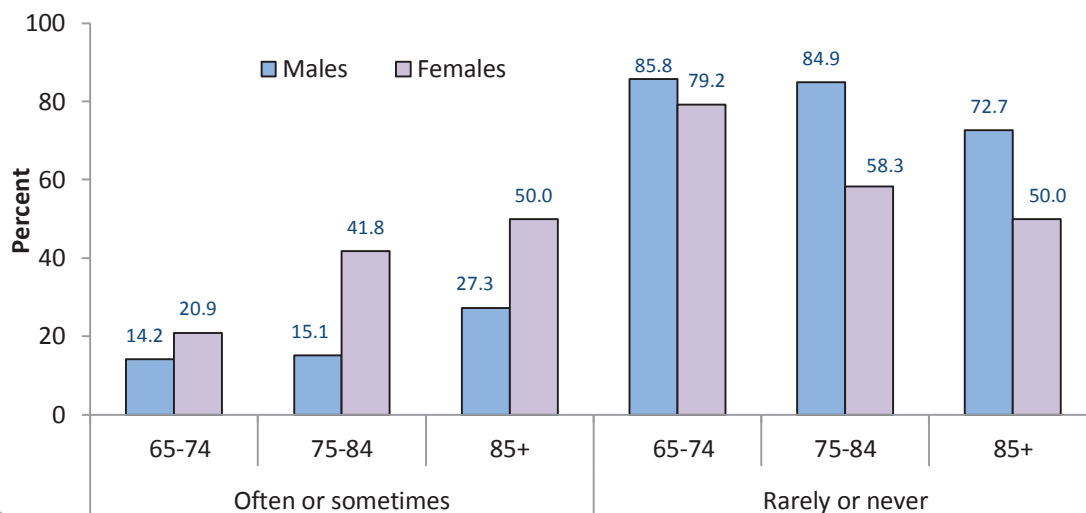
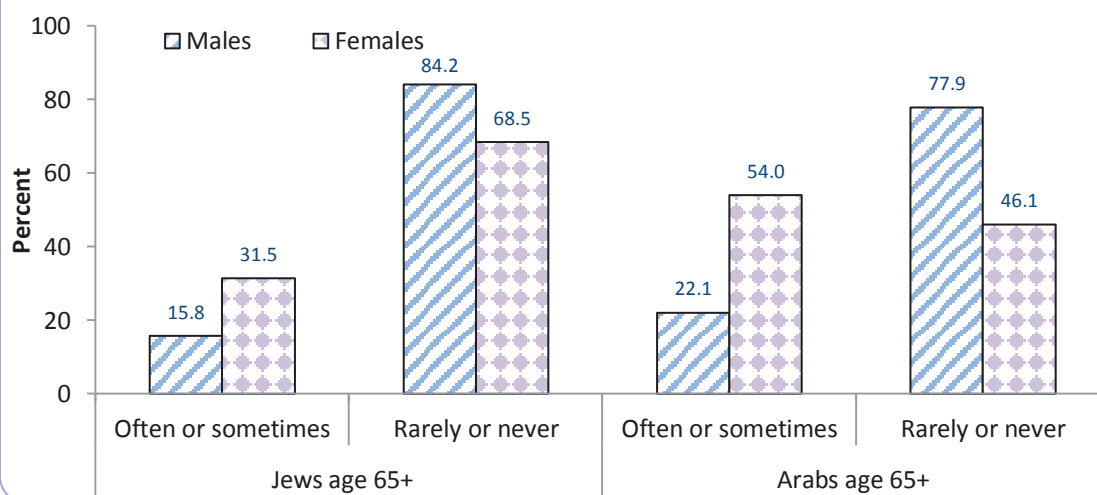


Figure 4.2.2: Feelings of loneliness, by population group and sex (%)



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)

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

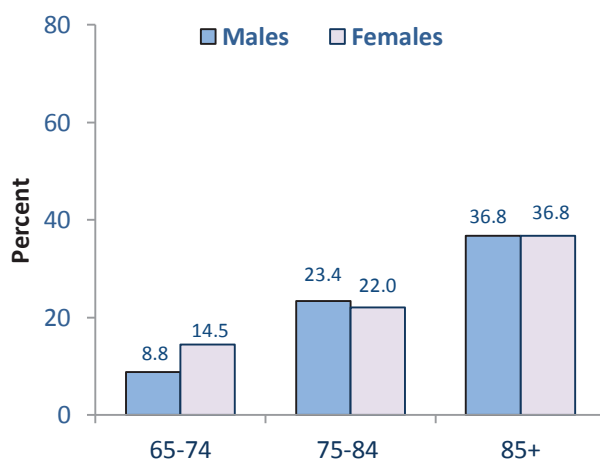
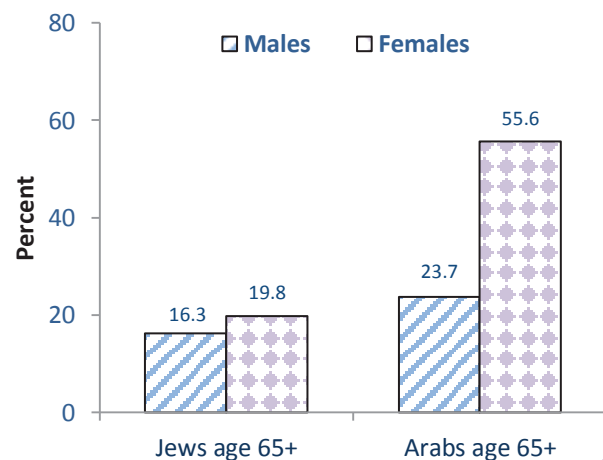


Figure 4.3.2: Chewing problems, by population group and sex (%)



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

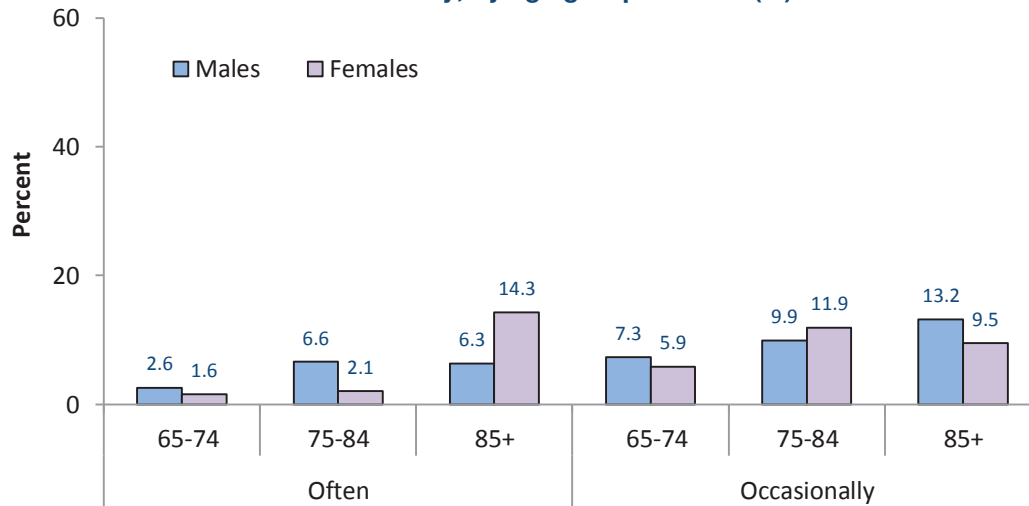
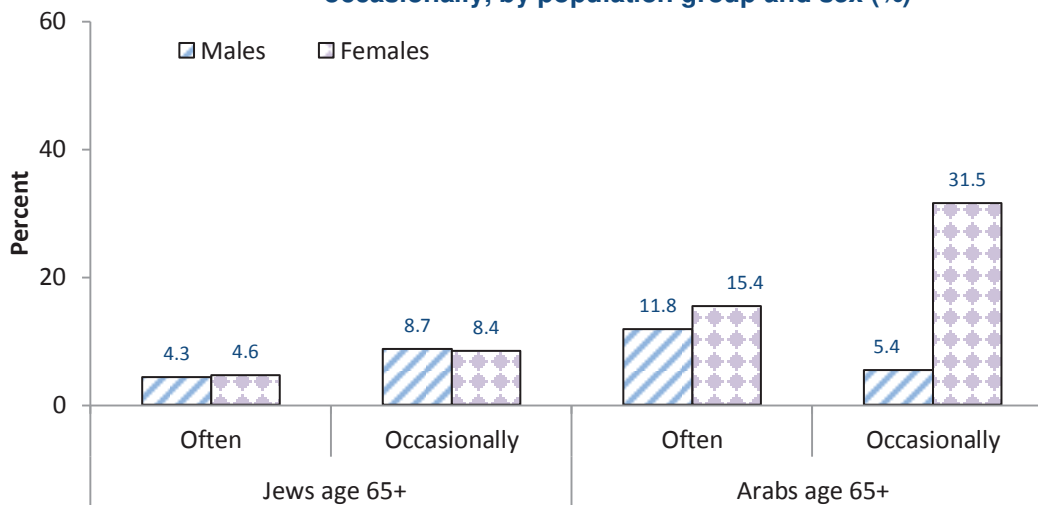


Figure 4.4.2: Difficulty with swallowing solids, often or occasionally, by population group and sex (%)



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 9.2)

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

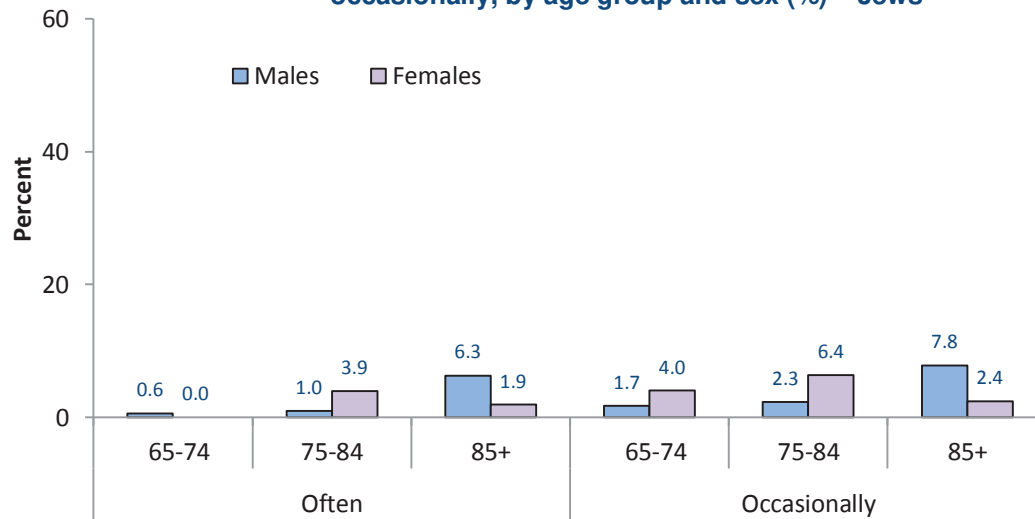
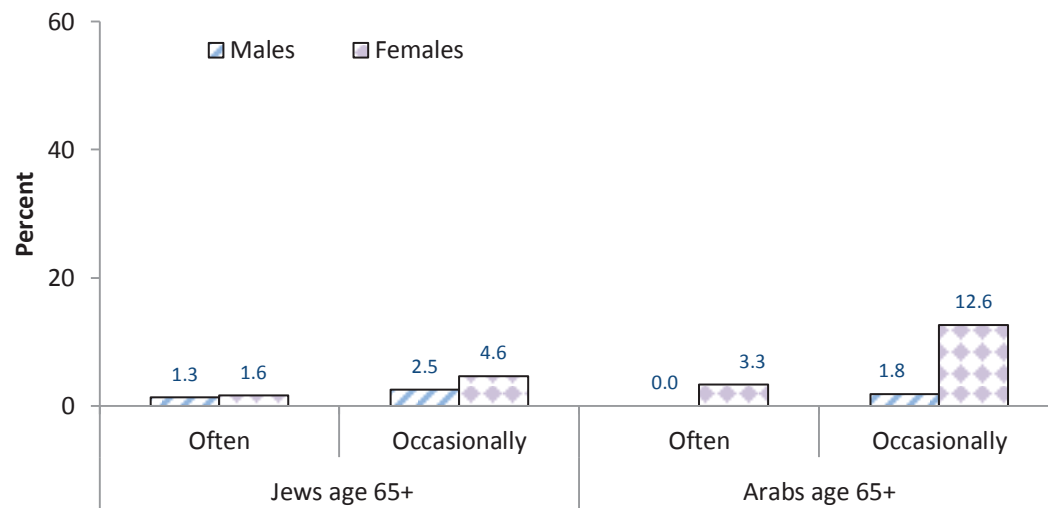


Figure 4.5.2: Difficulty with swallowing liquids, often or occasionally, by population group and sex (%)



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
(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

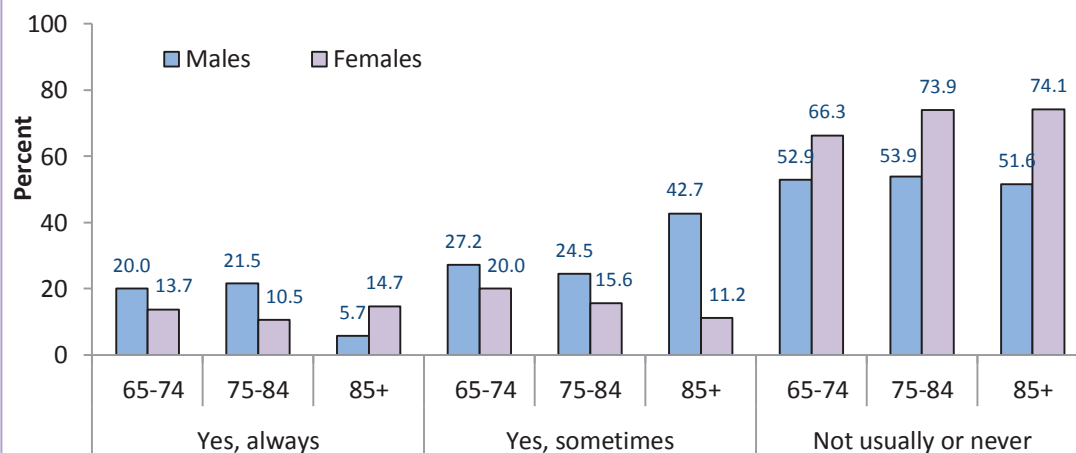
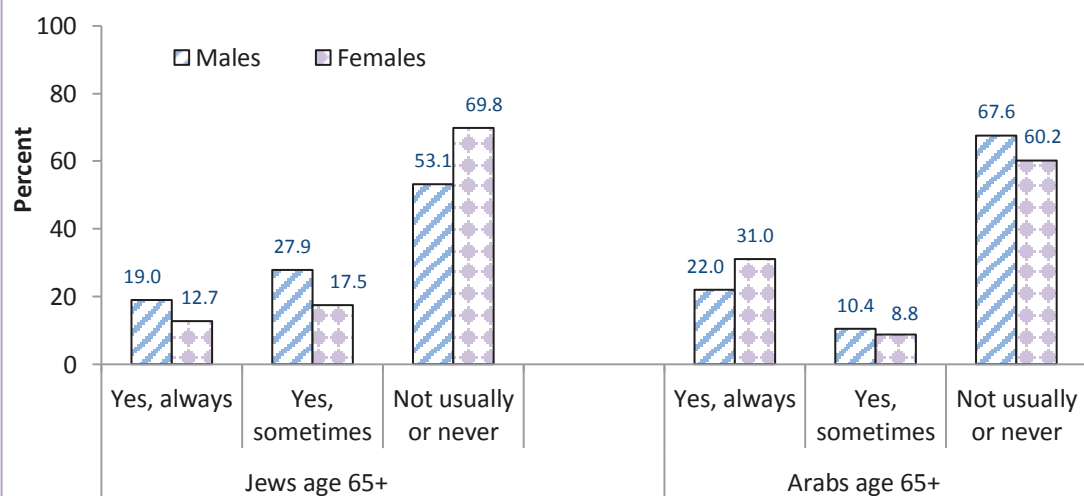


Figure 5.1.2: Adds salt to food at the table, by population group and sex (%)



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
(שאלה 2.20) אחוזים

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

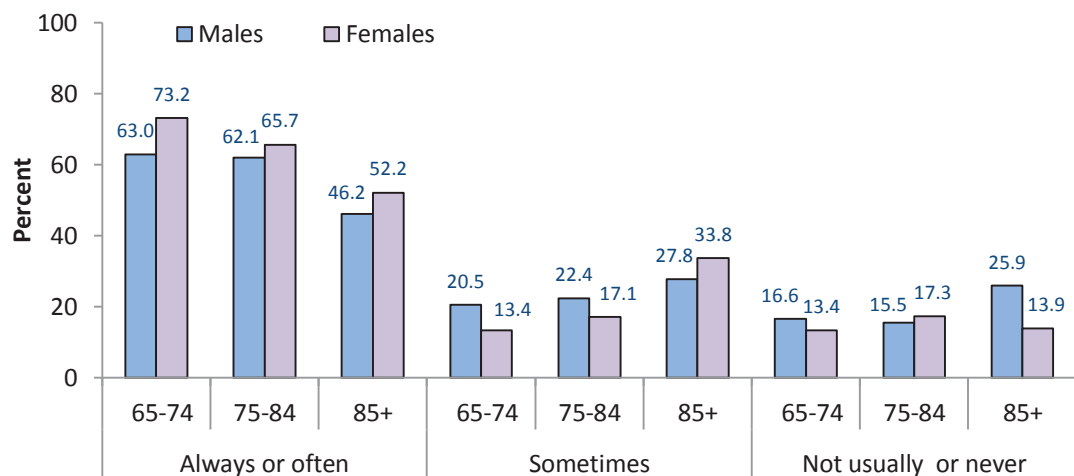
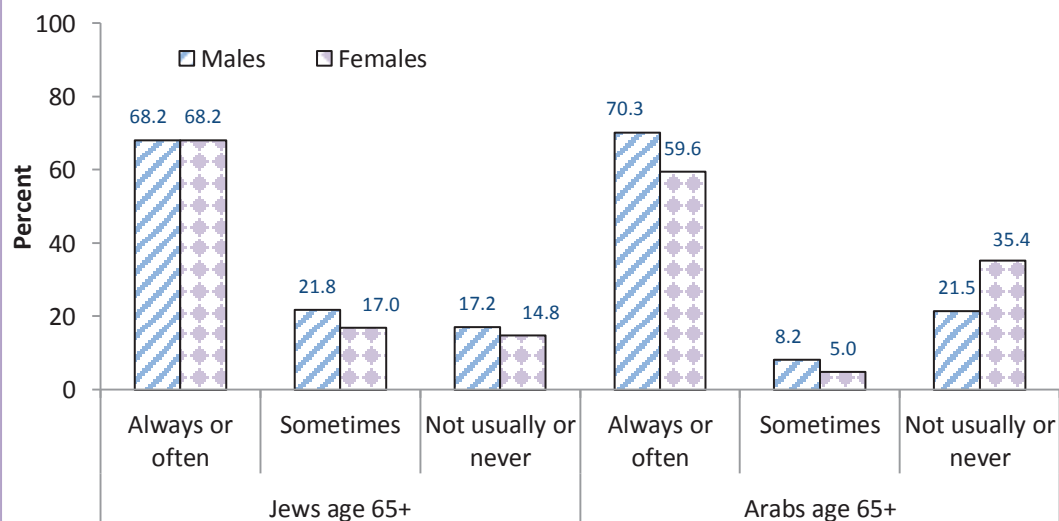


Figure 5.2.2: Adds salt to food during cooking, by population group and sex (%)



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**

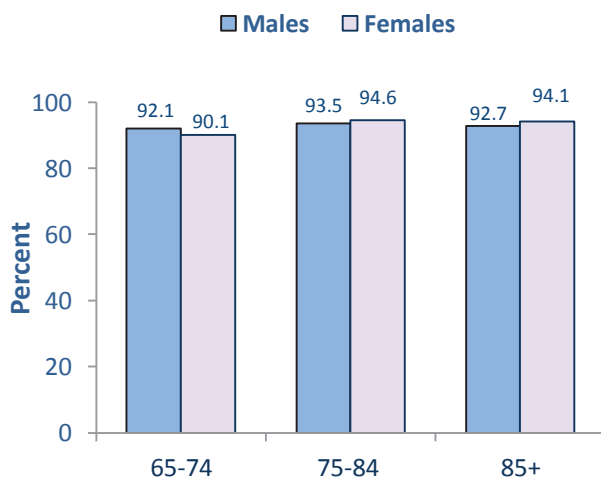
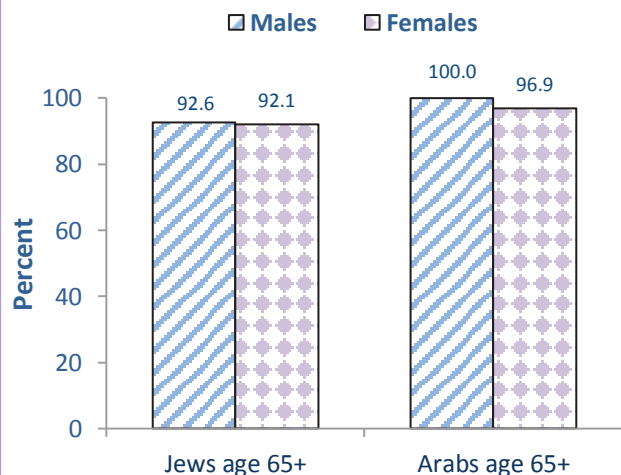


Figure 5.3.2: Eats a hot meal at least once a day, by population group and sex (%)



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

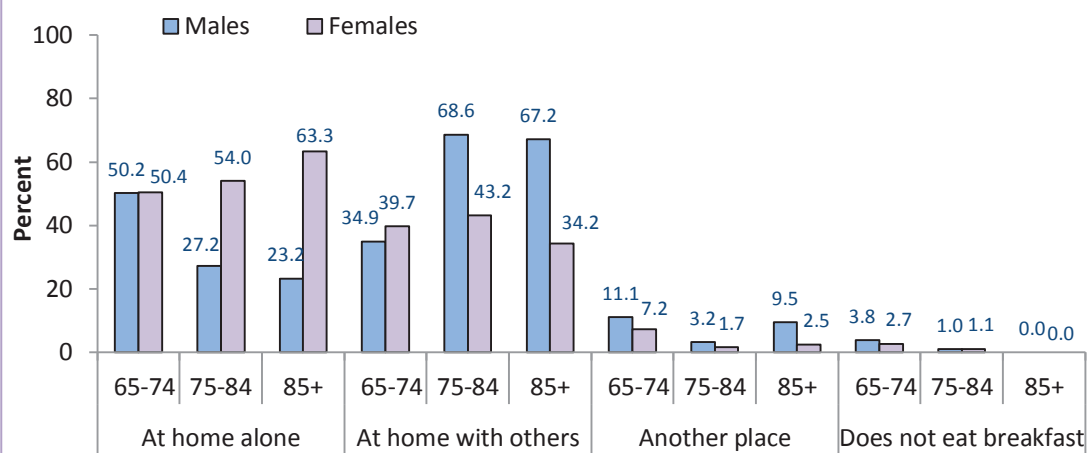
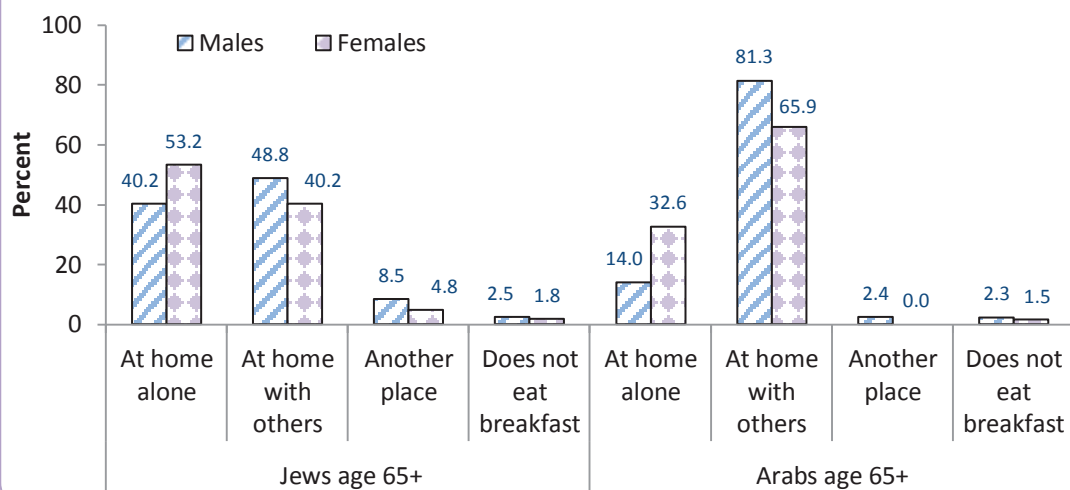


Figure 5.4.2: Where breakfast is eaten, by population group and sex (%)



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

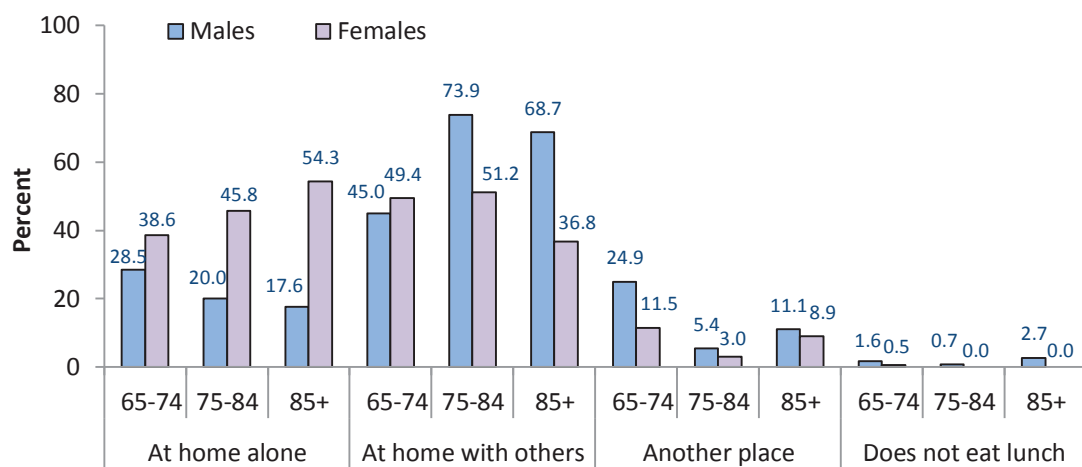
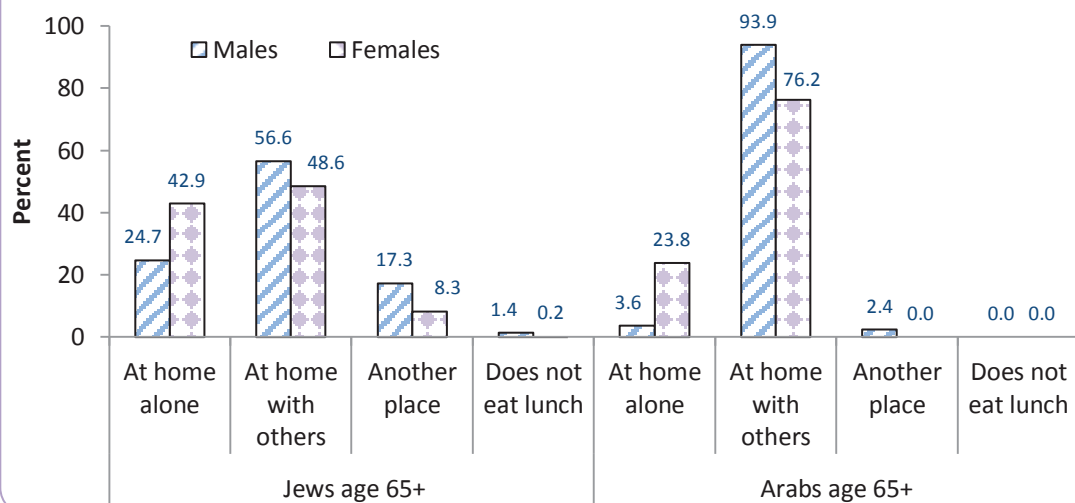


Figure 5.5.2: Where lunch is eaten, by population group and sex (%)



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 question)

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

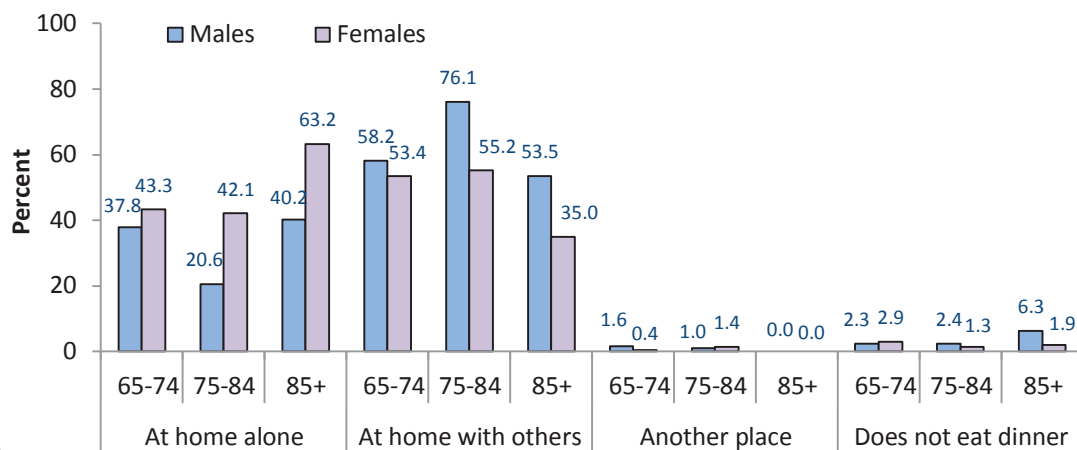
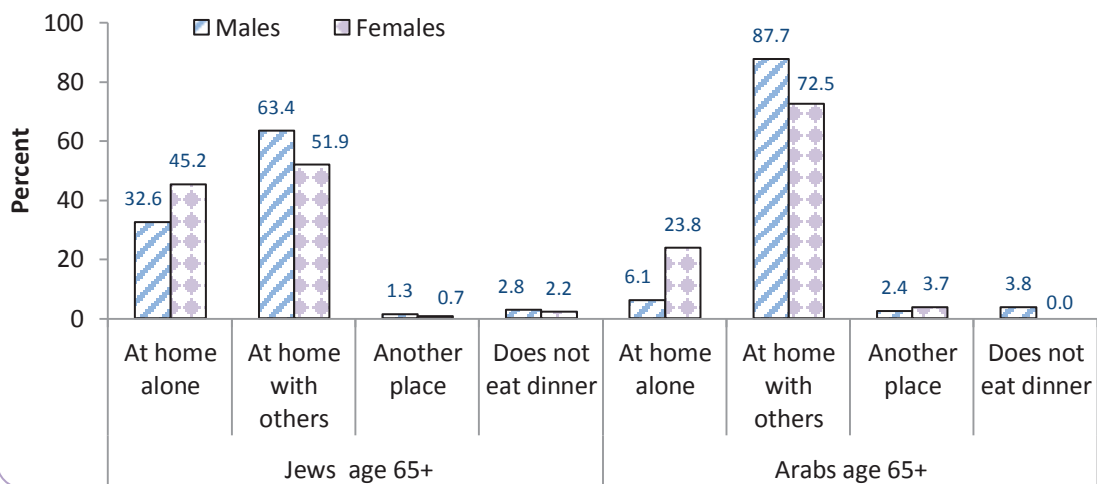


Figure 5.6.2: Where dinner is eaten, by population group and sex (%)



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).[‡]

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*¹ אחד לפחות בשבוע (בקרב הצורכים בלבד)** Consumption of at least one alcoholic beverage*¹ a week (among consumers only)**

בקרב הצורכים אלכוהולי, 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.*

טבלה 5.9: שתיית משקה אלכוהולי אחד לפחות בשבוע בקרב הצורכים בלבד
לפי קבוצת גיל ומין
אחוזים (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

Figure 5.9.1: Consumption of at least one alcoholic beverage a week (consumers only), by age group and sex (%) - Jews

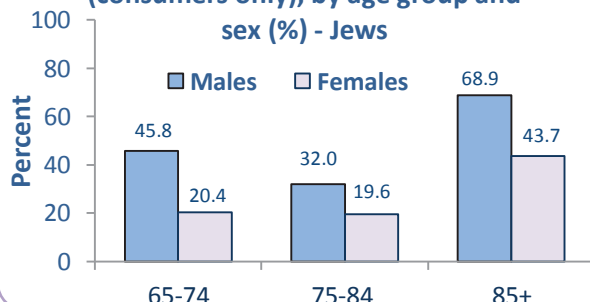
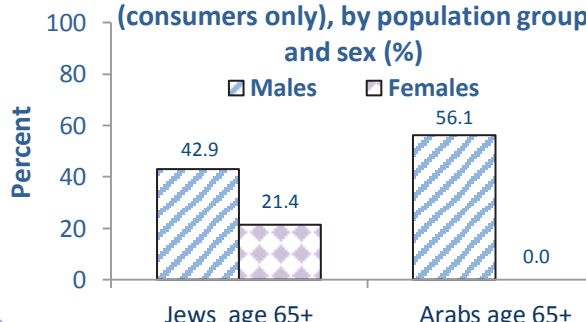


Figure 5.9.2: Consumption of at least one alcoholic beverage a week (consumers only), by population group and sex (%)



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

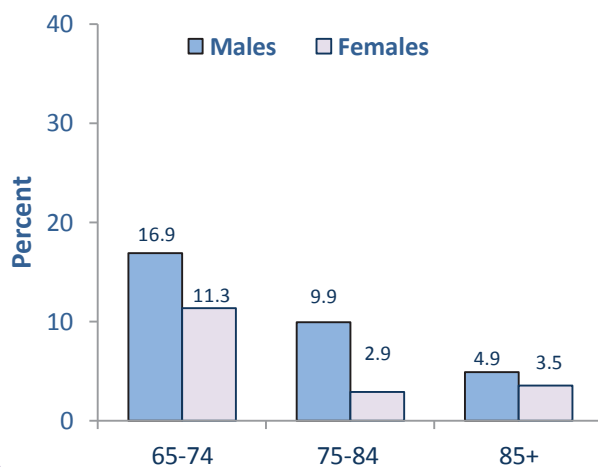
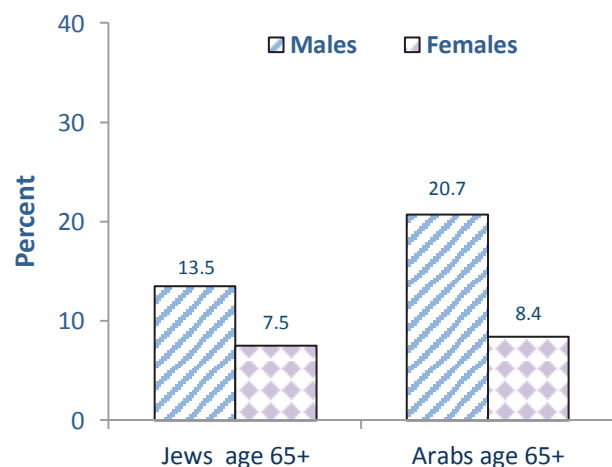


Figure 5.10.2: Current smoking, by population group and sex (%)



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
(אחוזים (שאלה 12.1 question))

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

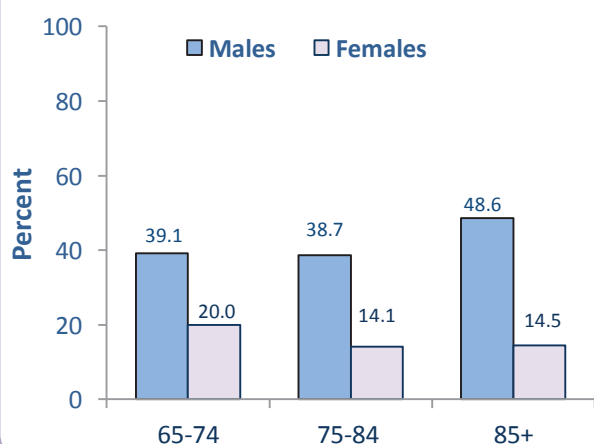
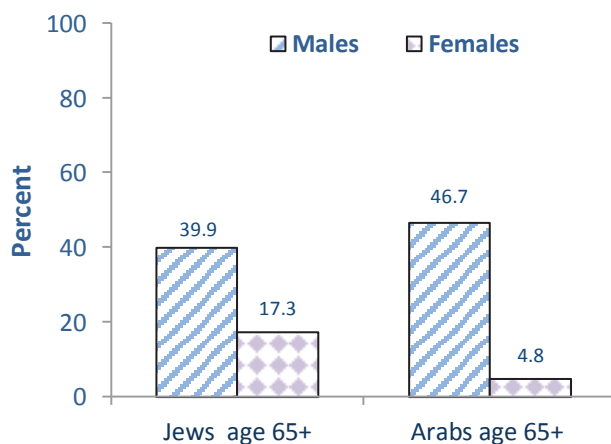


Figure 5.11.2: Past smoking, by population group and sex (%)



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).[‡]

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

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	

[‡]This question was not included in the 2005-6 survey

[‡] שאלה זו לא נשאלה בסקר 2005-6

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

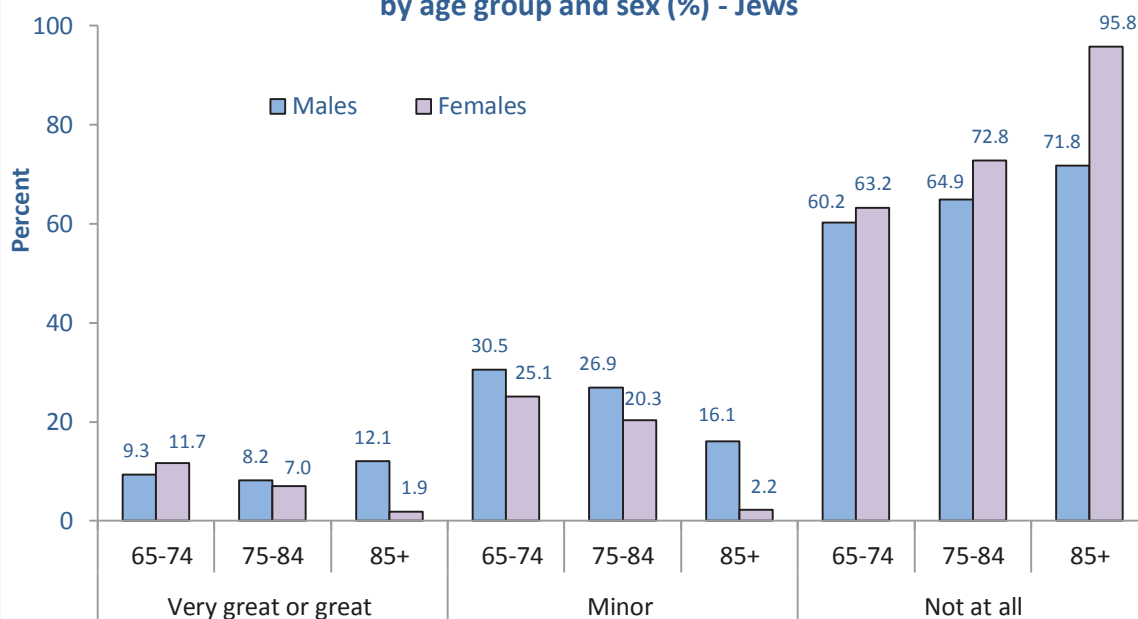
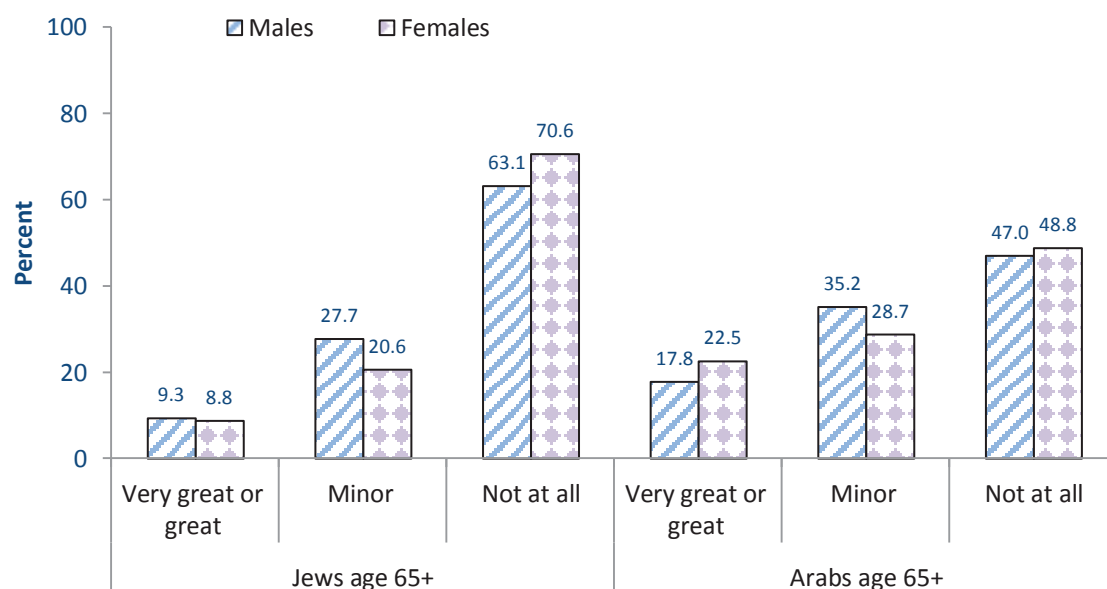


Figure 5.12.2: Exposure to passive smoking (among non-smokers), by population group and sex (%)



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)

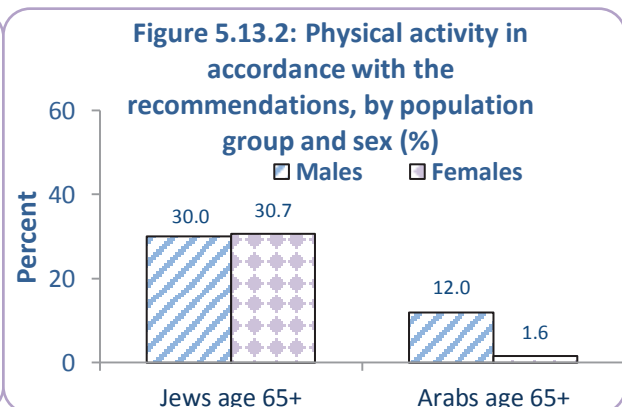
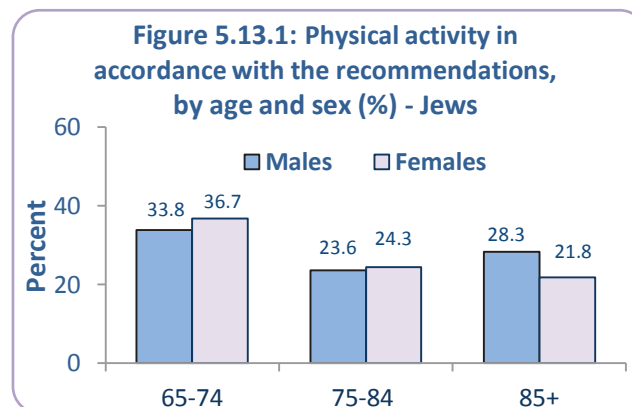
סה"כ Total (%)	קבוצת גיל Age group			מין Sex
	85+ (%)	75-84 (%)	65-74 (%)	
28.5	24.1	22.6	32.5	גברים Males
28.3	20.2	23.1	33.1	נשים Females

* 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 question)

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

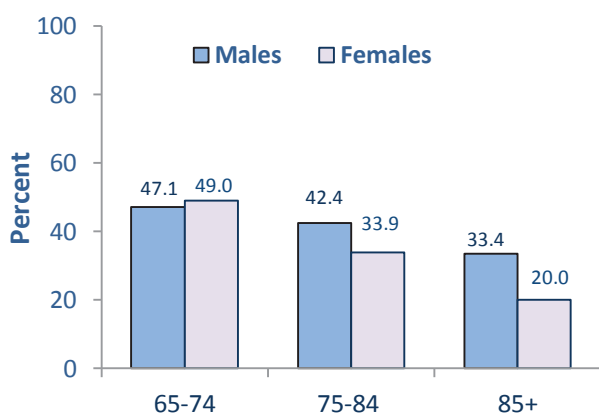
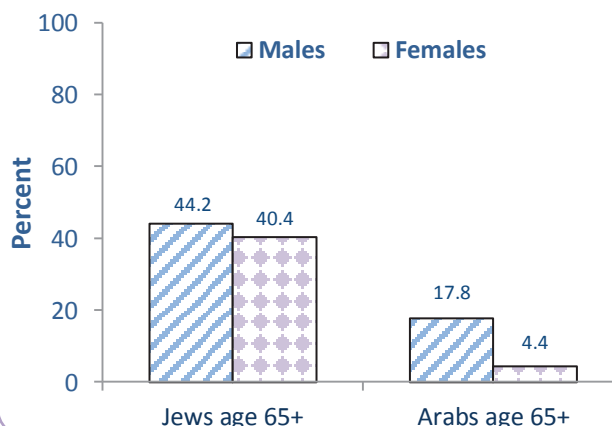


Figure 5.14.2: Aerobic physical activity at least once a week, by population group and sex (%)



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 question)

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

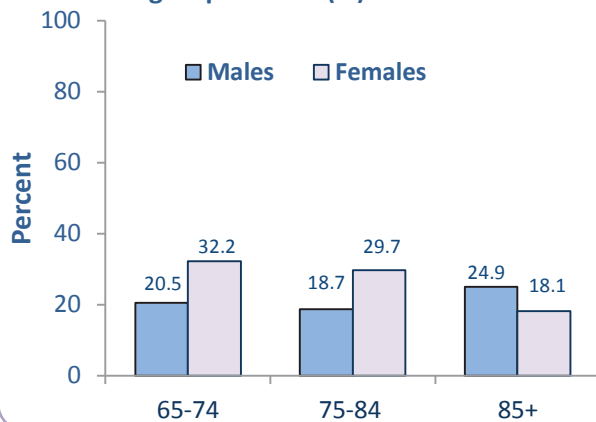
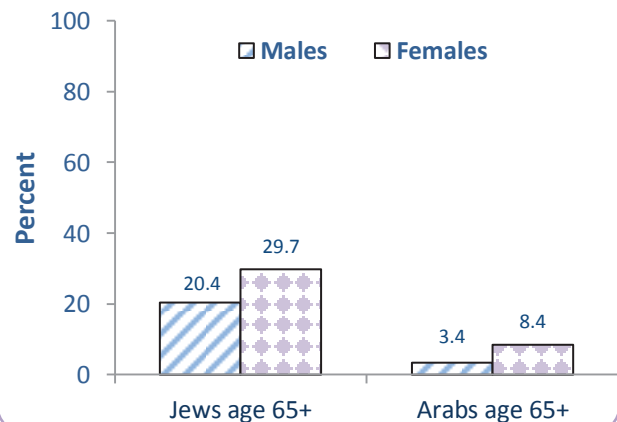


Figure 5.15.2: Non-aerobic physical activity at least once a week, by population group and sex (%)



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

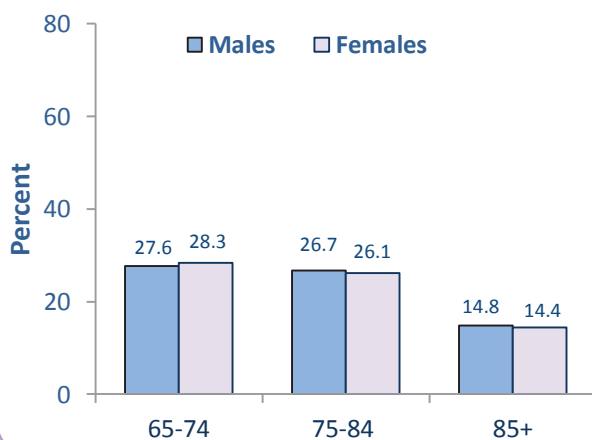
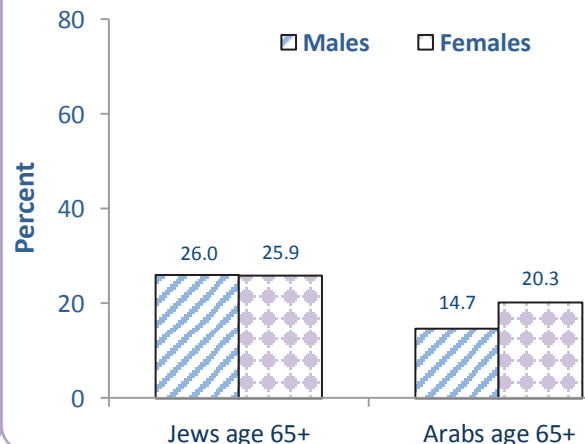


Figure 5.16.2: Any type of diet, by population group and sex (%)



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
אחוזים (שאלה 2.4)

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

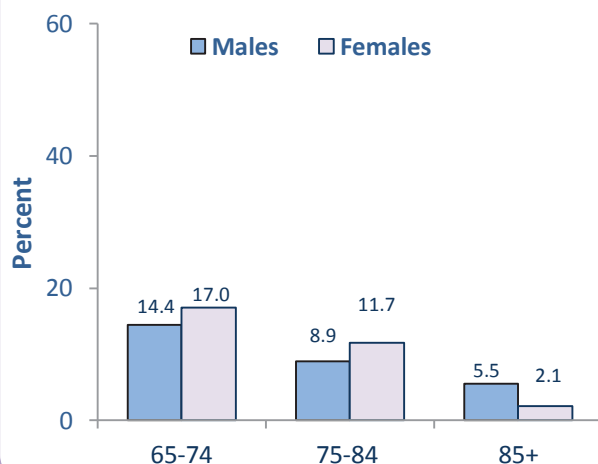
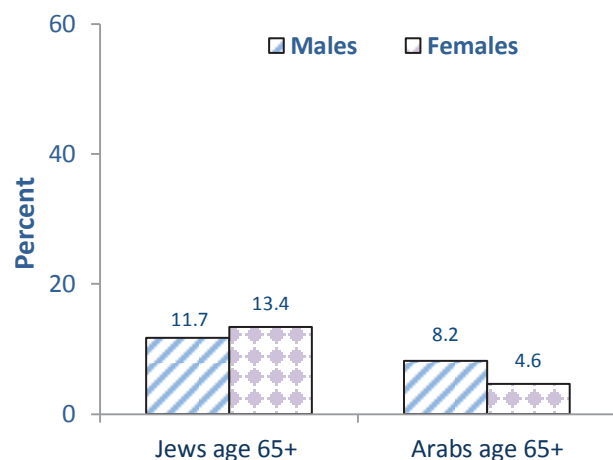


Figure 5.17.2: Dieting for weight loss or maintenance, by population group and sex (%)



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%).[‡]

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	

[‡] שאלה זו נשאלה באופן שונה בסקר 2005-6

* 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**

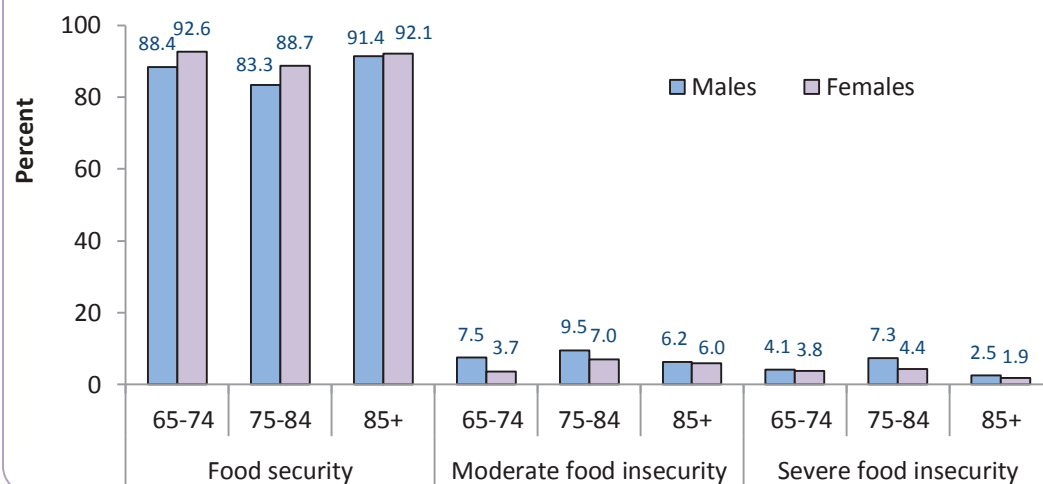
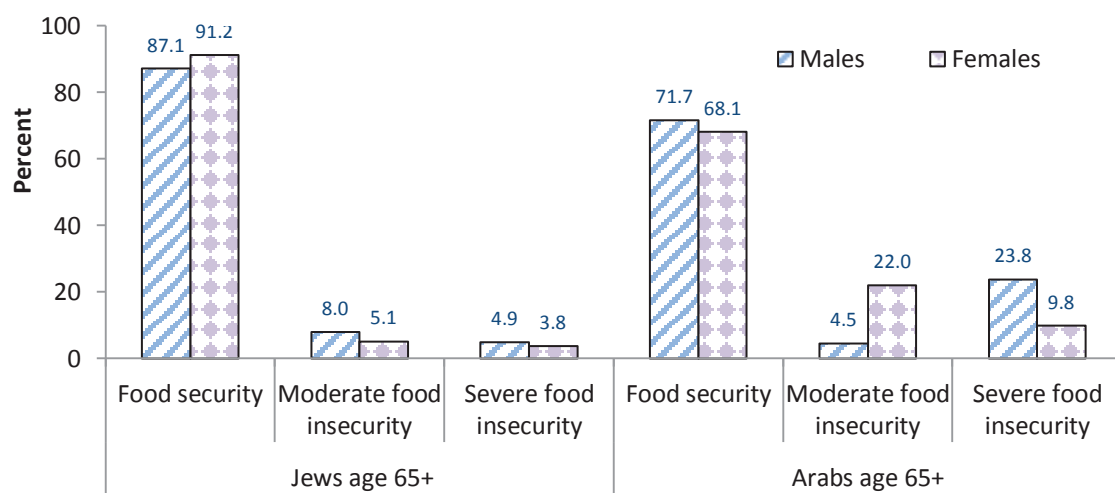


Figure 5.18.2: Food security, by population group and sex (%)



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

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

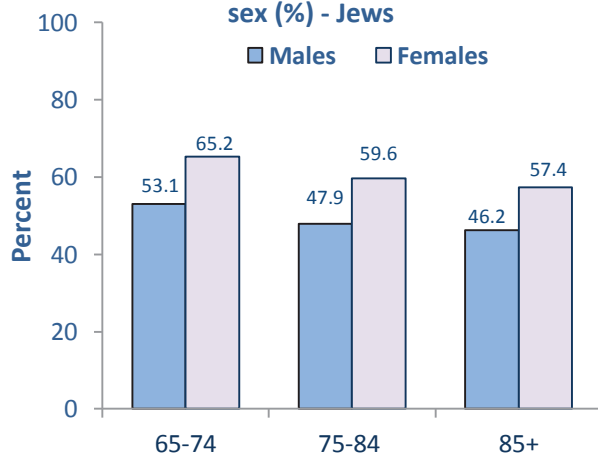
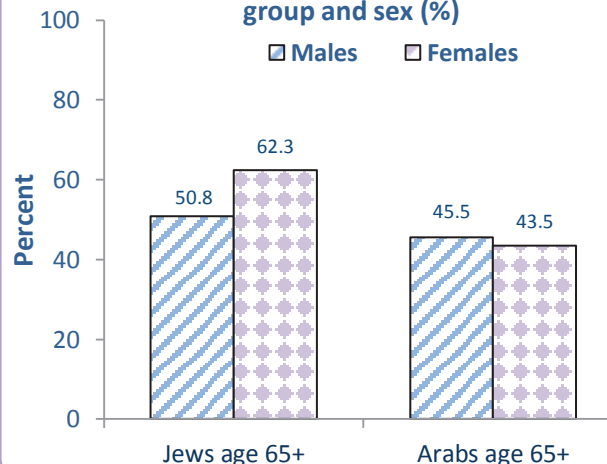


Figure 6.1.2: Extremely or very interested in the relationship between nutrition and health, by population group and sex (%)



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

כמעט שני שלישי מבני 65 ומעלה (63.2% ממשתתפי הסקר) ציינו שהרגלי התזונה שלהם מושפעים במידה רבה מאוד או רבה מידע נרכש על הקשר בין תזונה ובריאות.[‡]

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

[‡]This question was not included in the 2005-6 survey

[‡]שאלה זו לא נשאלה בסקר 2005-6 2005-6

Figure 6.2.1: Nutrition habits influenced (to a very large or large extent) by acquired knowledge regarding nutrition and health, by age group and sex (%) - Jews

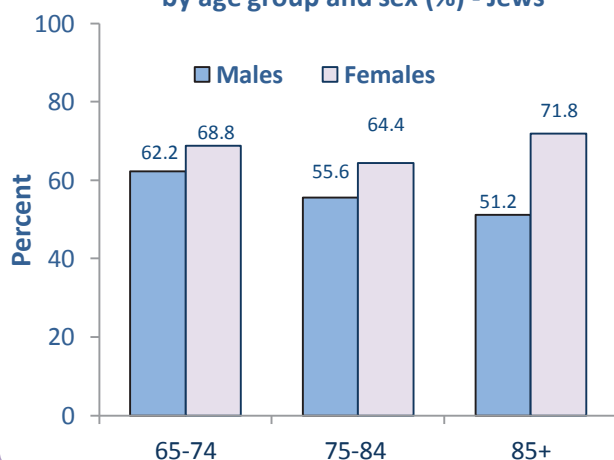
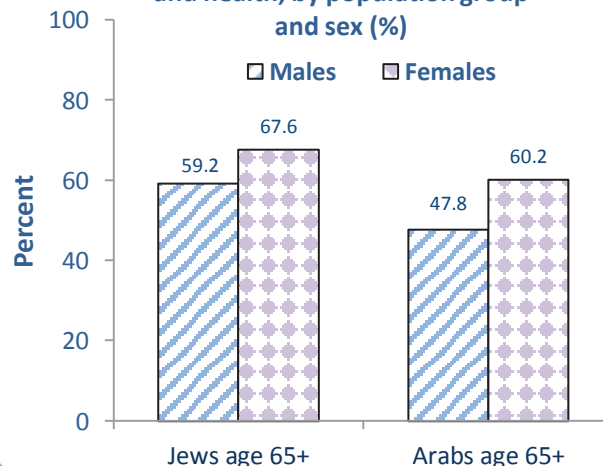


Figure 6.2.2: Nutrition habits influenced (to a very large or large extent) by acquired knowledge regarding nutrition and health, by population group and sex (%)



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

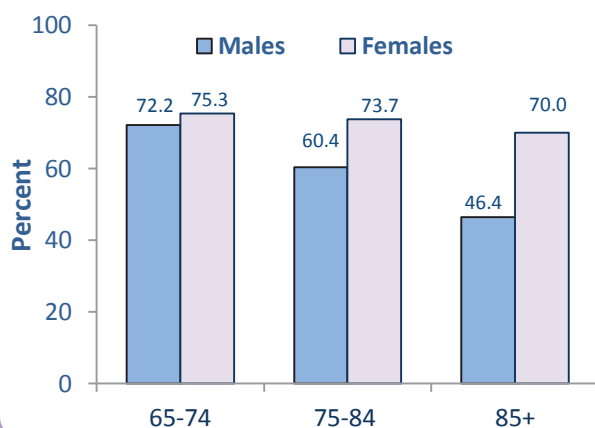


Figure 6.3.2: Price very important or important when purchasing food, by population group and sex (%)



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			חשוב מאוד או חשוב Very important or important
	85+ (%)	75-84 (%)	65-74 (%)	מין Sex
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

Figure 6.4.1: Information very important or important on the label when purchasing food, by age group and sex (%) - Jews

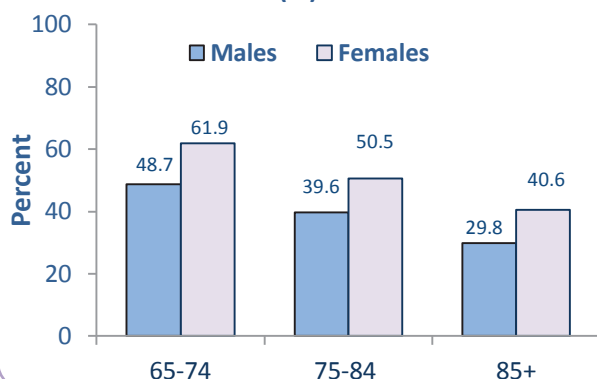
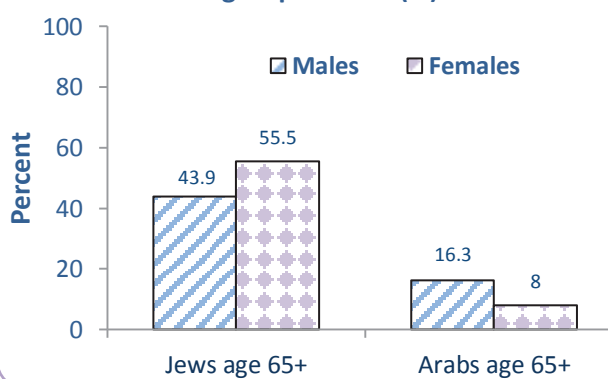


Figure 6.4.2: Information very important or important on the label when purchasing food, by population group and sex (%)



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% ממשתתפי הסקר) בדקו תמיד או לעיתים קרובות את רשימת הרכיבים בעת קריאת תווית המזון (יותר נשים בהשוואה לגברים).[‡]

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

[‡]This question was not included in the 2005-6 survey

*כגון: סוכר, קמח, מלח ועוד

[‡]שאלה זו לא נשאלה בסקר 2005-6

Figure 6.5.1: Always or often check ingredients when reading the food label, by age group and sex (%) - Jews

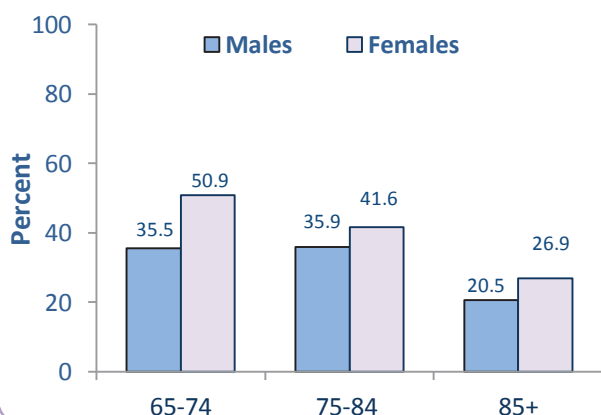
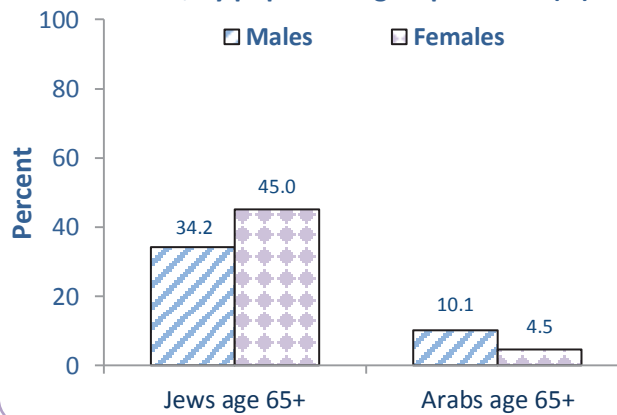


Figure 6.5.2: Always or often check ingredients when reading the food label, by population group and sex (%)



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).*

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

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

*כגון: דל שומן, לייט, דל נתרן ועוד
*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 (%)

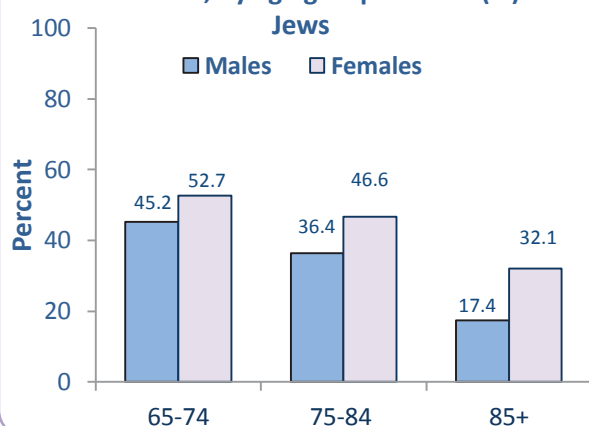
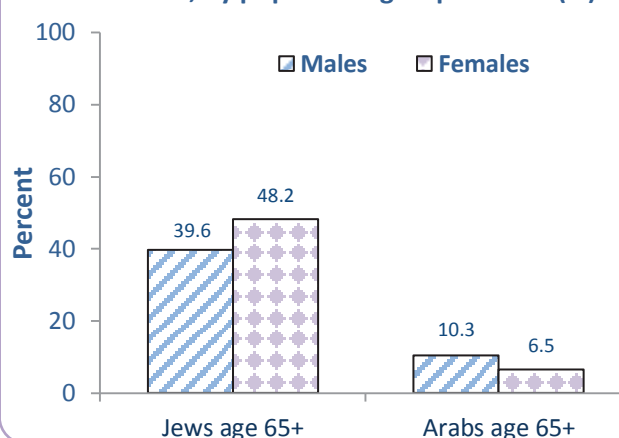


Figure 6.6.2: Always or often check nutrition claims when reading the food label, by population group and sex (%)



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% ממשתתפי הסקר) בדקו תמיד או לעיתים קרובות את טבלת הסימון התזונתי בעת קריאת תווית המזון (יותר נשים בהשוואה לגברים).[‡]

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

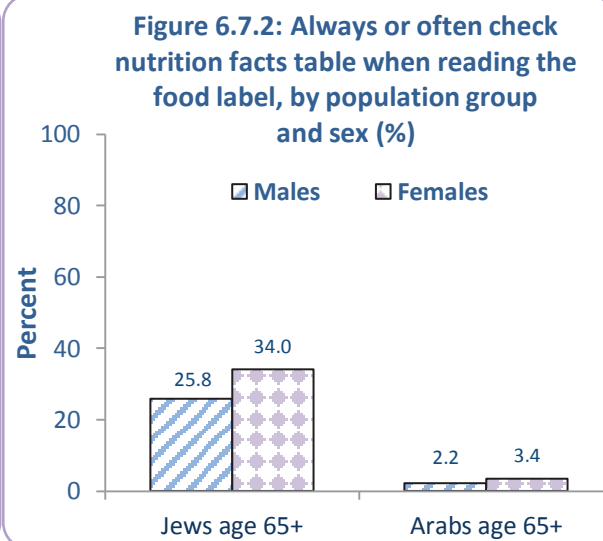
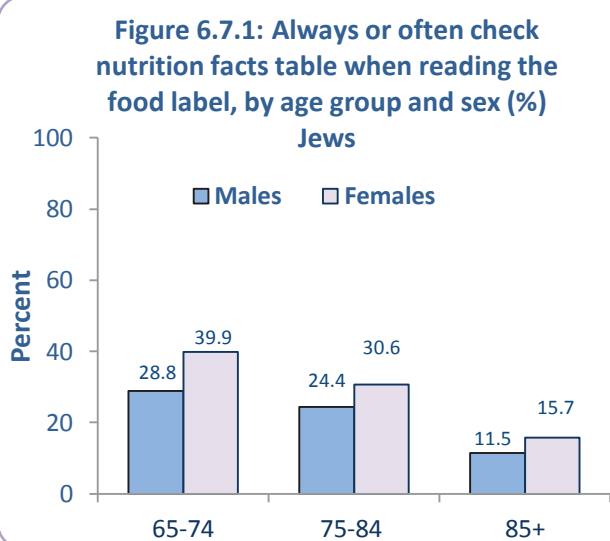
סה"כ Total (%)	קבוצת גיל Age group			תמיד או לעיתים קרובות Always or often
	85+ (%)	75-84 (%)	65-74 (%)	מין Sex
23.8	9.8	23.3	26.5	גברים Males
31.5	14.7	29.0	36.3	נשים Females

*Such as: calories, fat, sodium and more

[‡]This question was not included in the 2005-6 survey

*כגון: קלוריות, שומן, נתרן ועוד

[‡]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

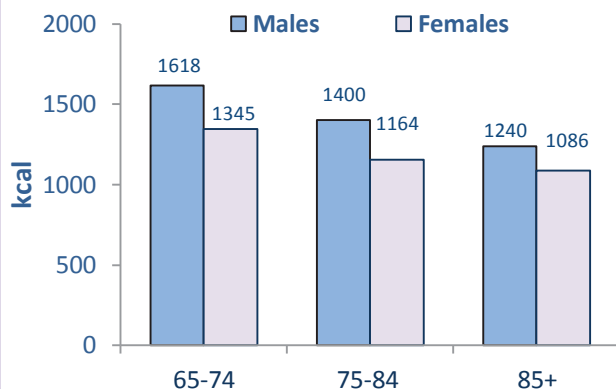
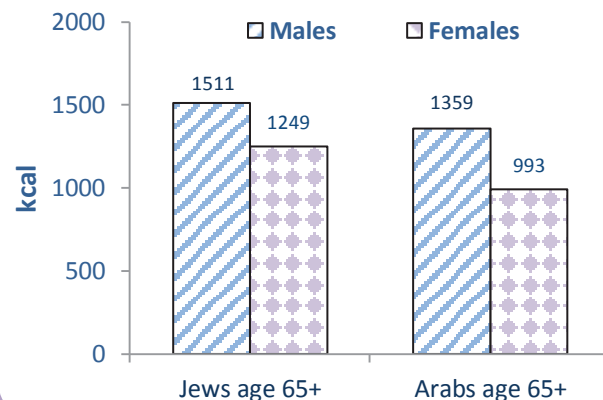


Figure 7.1.2: Mean daily energy intake (kcal), by population group and sex



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

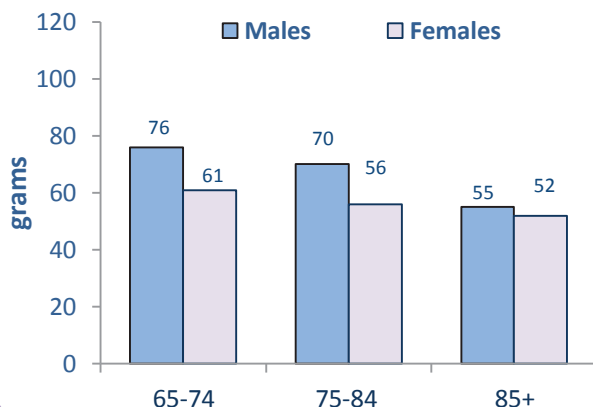
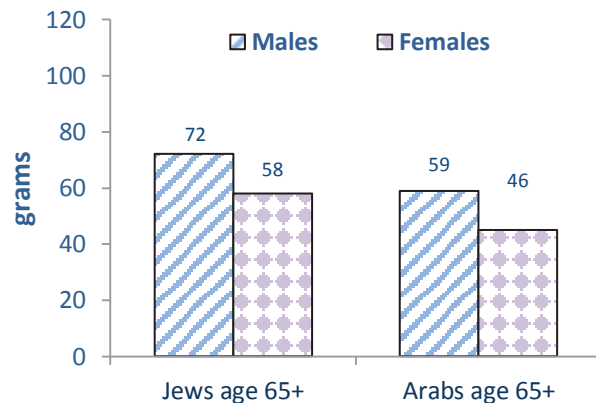


Figure 7.2.2: Mean daily protein intake (grams), by population group and sex



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)	
	Median	Median	Median	
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

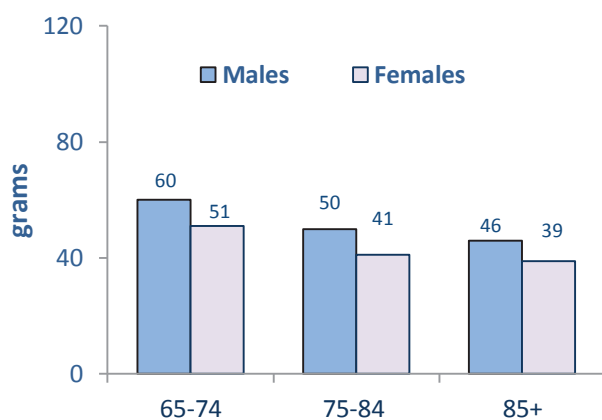
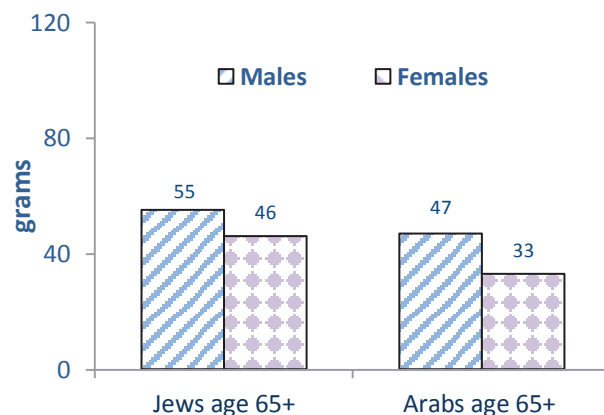


Figure 7.3.2: Mean daily fat intake (grams), by population group and sex



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)	
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

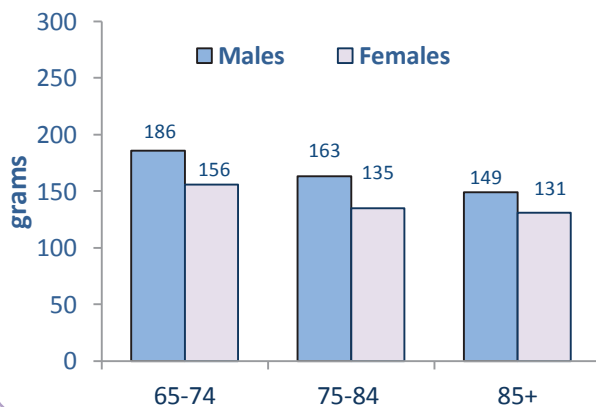
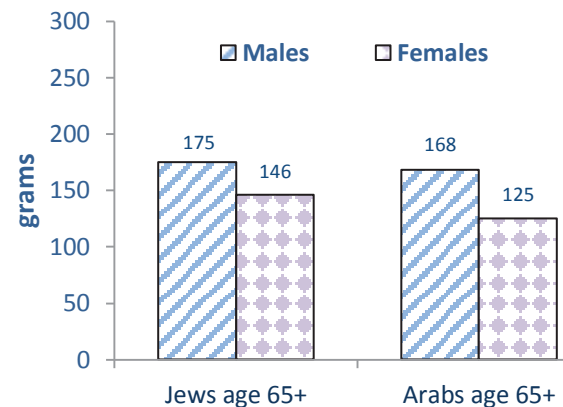


Figure 7.4.2: Mean daily carbohydrate intake (grams), by population group and sex



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)	
	Median	Median	Median	
63 (53)	59 (40)	56 (37)	67 (48)	גברים Males
44	49	44	57	
57 (50)	55 (37)	50 (30)	62 (38)	נשים Females
36	46	44	56	
60 (51)	57 (38)	53 (33)	64 (43)	סה"כ Total
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

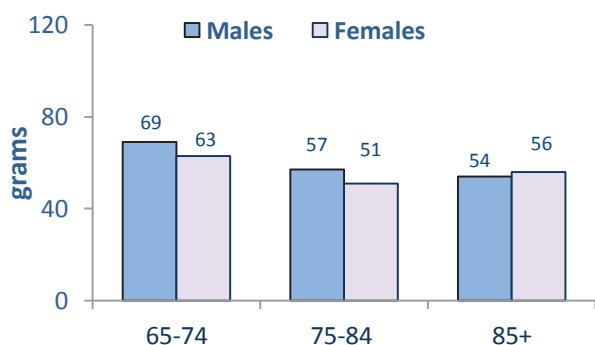
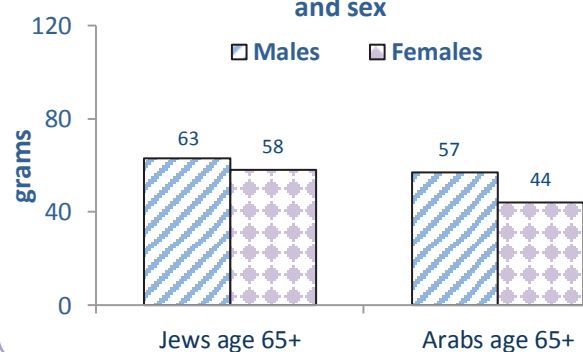


Figure 7.5.2: Mean daily sugar intake (grams), by population group and sex



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)	
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

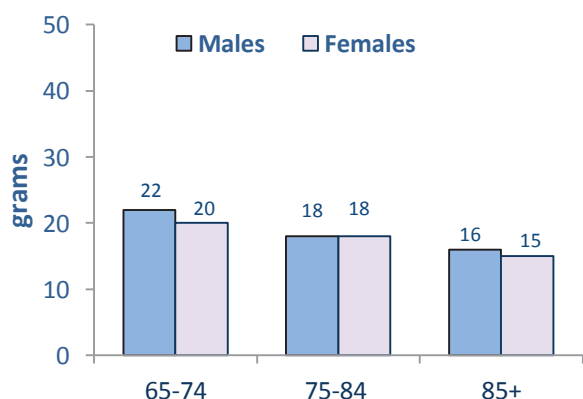
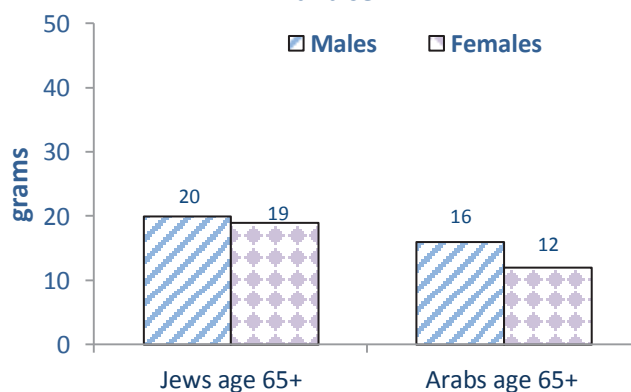


Figure 7.6.2: Mean daily dietary fiber intake (grams), by population group and sex



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^א. 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)	
	Median	Median	Median	
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	

^אעל 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.**

Figure 8.1.1: Calories from protein as a percentage of total daily calorie intake, by age group and sex (mean) - Jews

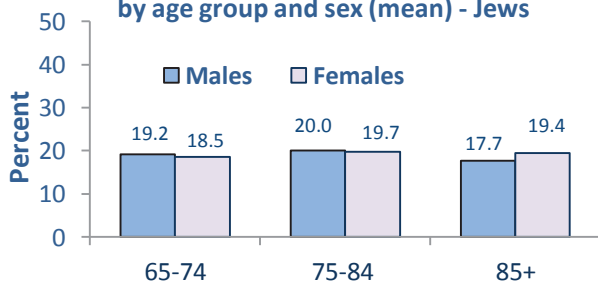
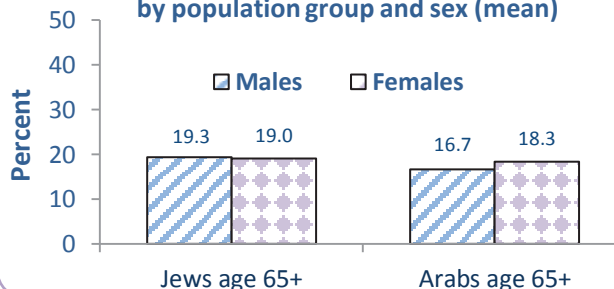


Figure 8.1.2: Calories from protein as a percentage of total daily calorie intake, by population group and sex (mean)



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^א. 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 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	
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

^אעל פי ה-DRI (Dietary Reference Intake), עבור מבוגרים מומלץ שהקלוריות משומן יהוו 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.**

Figure 8.2.1: Calories from fat as a percentage of total daily calorie intake, by age group and sex (mean) - Jews

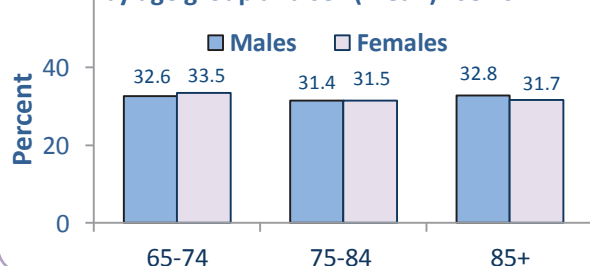
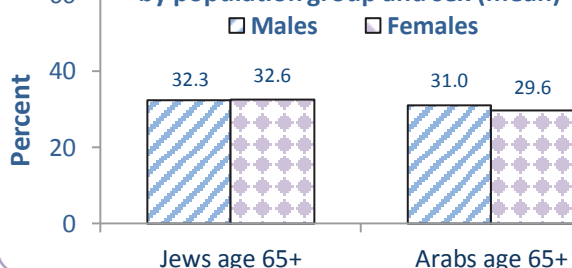


Figure 8.2.2: Calories from fat as a percentage of total daily calorie intake, by population group and sex (mean)



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^א. 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 קק"ל לגרם פחמימה) כאחוז מסך הצריכה הקלורית היומית לפי קבוצת גיל ומין ממוצע, סטיית תקן וחציון

סה"כ Total	קבוצת גיל Age group			מין Sex
	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	

^אעל 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.**

Figure 8.3.1: Calories from carbohydrates as a percentage of total daily calorie intake, by age group and sex (mean) - Jews

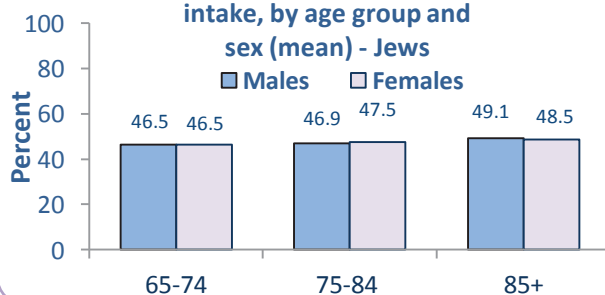
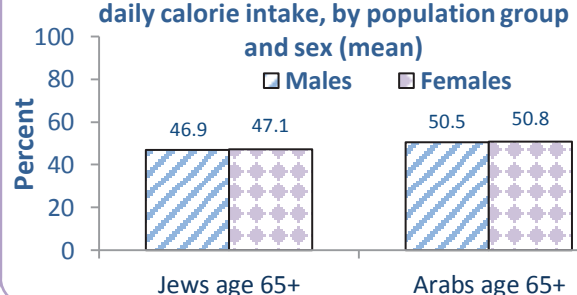


Figure 8.3.2: Calories from carbohydrates as a percentage of total daily calorie intake, by population group and sex (mean)



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

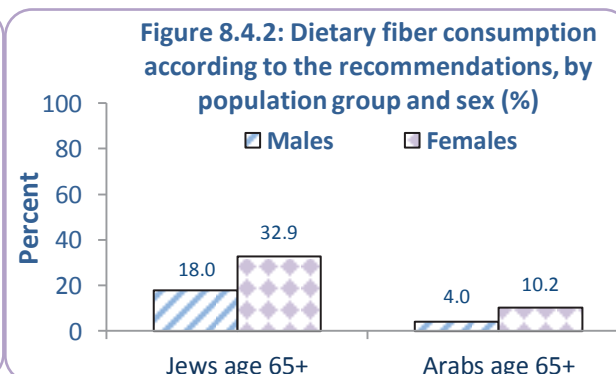
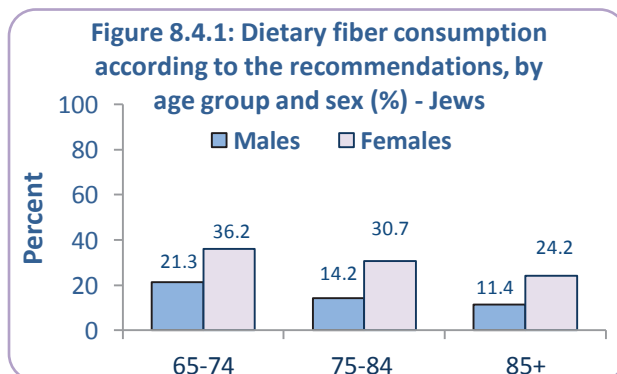
בסקר הנוכחי כרבע (24.8%) מבני 65 ומעלה צורכים סיבים תזונתיים בהתאם להמלצות. בסקר 2005-6 17.9% מבני 65 ומעלה צרכו סיבים תזונתיים בהתאם להמלצות (13.2% בקרב הגברים ו-21.9% בקרב הנשים).

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

AI (Adequate Intake) / המלצות עבור רכיב התזונה

סיבים תזונתיים (g/day) Dietary fiber (g/day)		קבוצת גיל Age group
נשים Females	גברים Males	
21	30	≥51



פרק 9
חומצות שומן
וכלסטרול

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

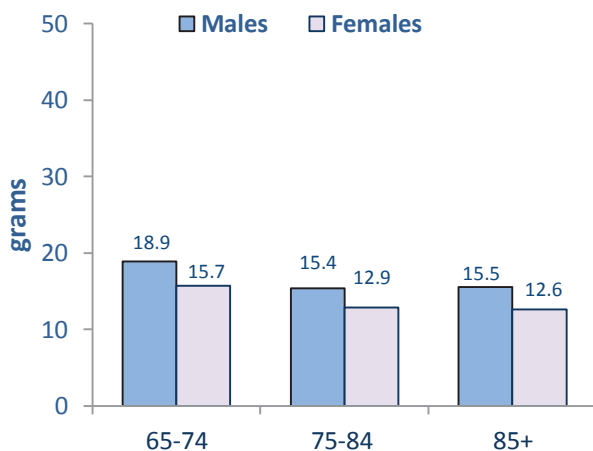
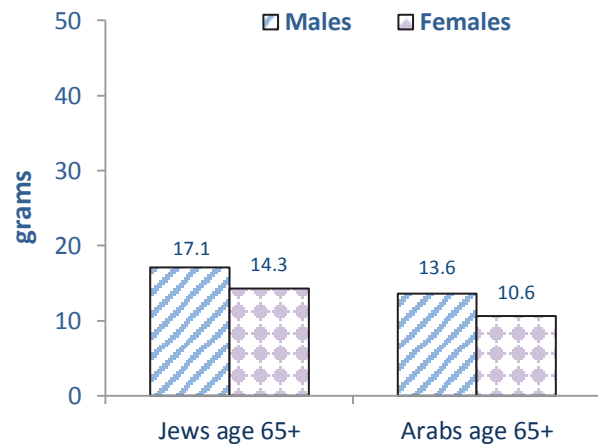


Figure 9.1.2: Mean daily SFA intake (grams), by population group and sex



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)	
	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

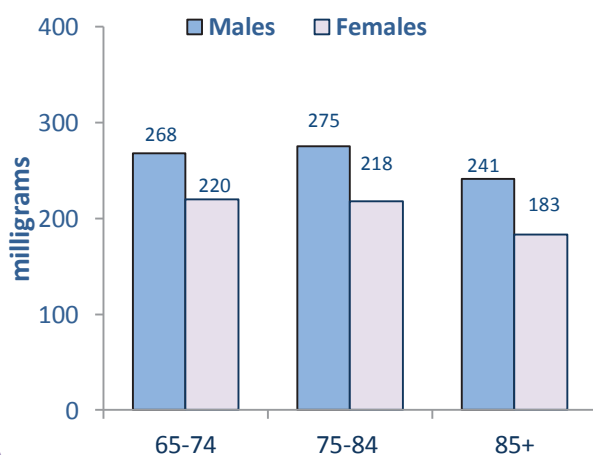
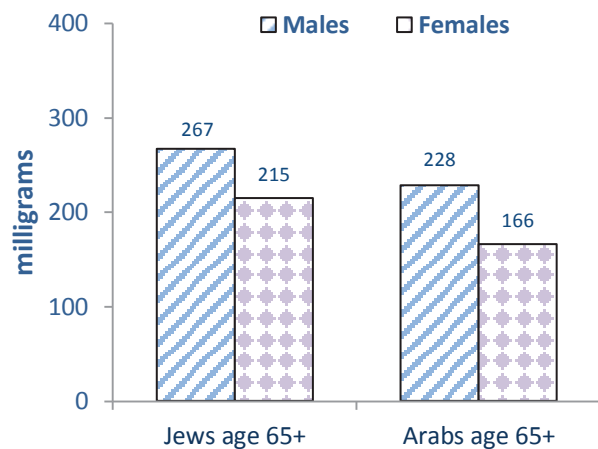


Figure 9.2.2: Mean daily cholesterol intake (mg), by population group and sex



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)	
	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

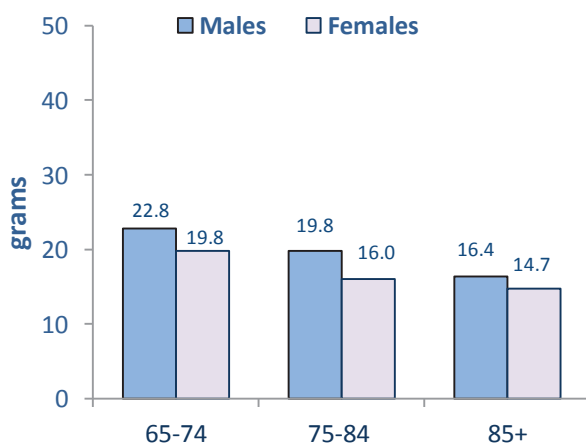
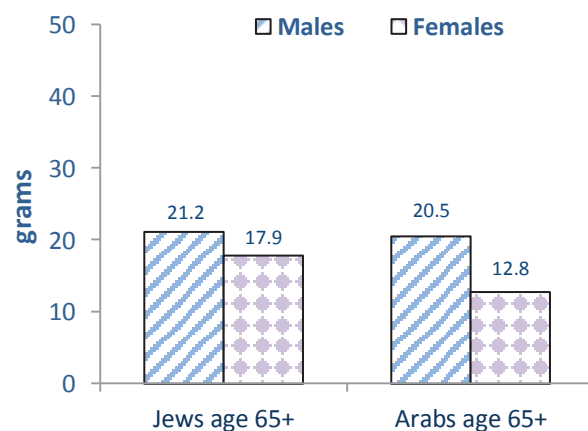


Figure 9.3.2: Mean daily MUFA intake (grams), by population group and sex



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)	
	Median	Median	Median	
12.4 (9.3)	8.5 (5.5)	10.7 (7.5)	13.9 (10.3)	גברים Males
9.8	7.6	8.8	10.8	
10.2 (8.2)	8.3 (5.3)	9.3 (7.7)	11.2 (9.0)	נשים Females
8.0	7.3	7.6	8.8	
11.2 (8.8)	8.4 (5.4)	9.9 (7.6)	12.5 (9.7)	סה"כ Total
8.9	7.6	8.0	9.7	

Figure 9.4.1: Mean daily PUFA intake (grams), by age and sex - Jews

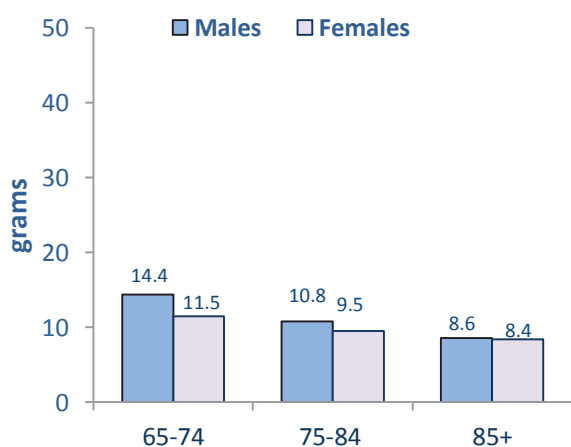
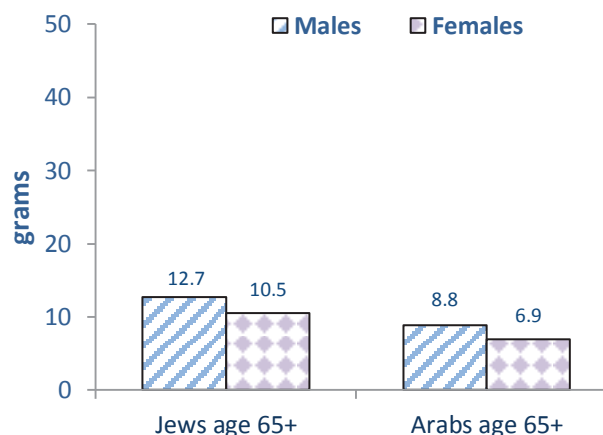


Figure 9.4.2: Mean daily PUFA intake (grams), by population group and sex



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)	
Median	Median	Median	Median	
1.7 (1.4)	1.4 (1.0)	1.5 (1.2)	1.8 (1.5)	גברים Males
1.2	1.1	1.2	1.3	
1.4 (1.4)	1.5 (1.3)	1.4 (1.3)	1.6 (1.5)	נשים Females
1.1	1.1	1.0	1.2	
1.6 (1.4)	1.4 (1.2)	1.5 (1.3)	1.7 (1.5)	סה"כ Total
1.2	1.1	1.1	1.2	

Figure 9.5.1: Mean daily omega 3 intake (grams), by age and sex - Jews

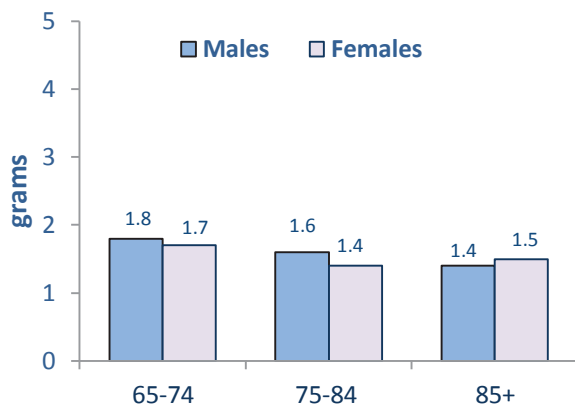
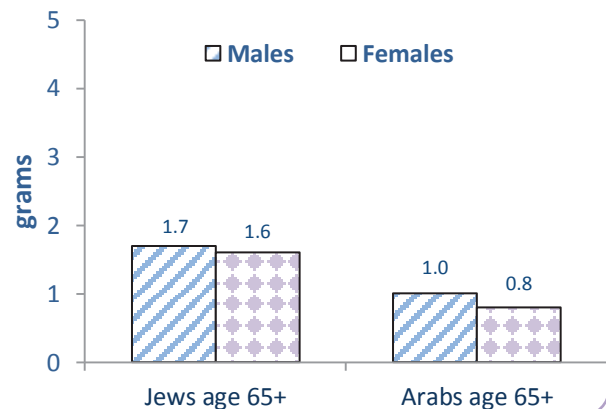


Figure 9.5.2: Mean daily omega 3 intake (grams), by population group and sex



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^א. 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	

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

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

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

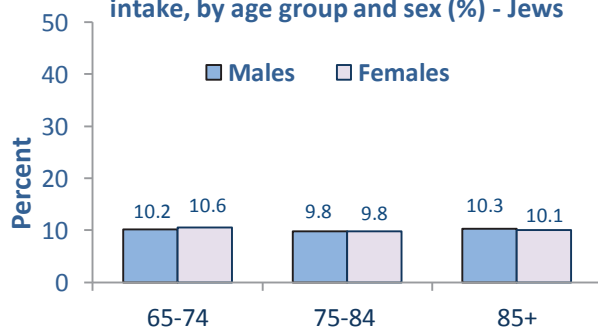
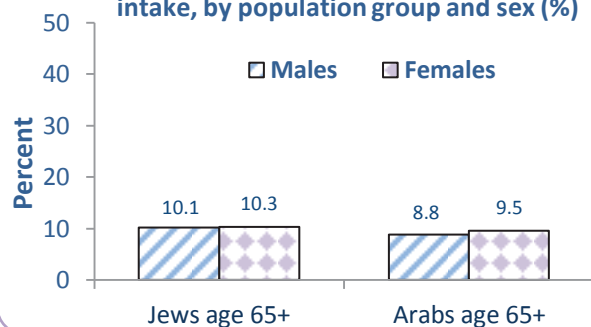


Figure 10.1.2: Calories from SFA as a percentage of the total daily calorie intake, by population group and sex (%)



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^א. 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	

^אמשרד הבריאות וה-IOM (Institute of Medicine, USA) ממליצים שהצריכה הקלורית היומית משומן חד בלתי רווי תהווה 10-13% מסך הקלוריות היומיות
The Israel Ministry of Health and the IOM (Institute of Medicine, USA) recommend that the daily calorie intake from MUFA be 10-13% of the total daily calorie intake

Figure 10.2.1: Calories from MUFA as a percentage of the total daily calorie intake, by age group and sex (%) - Jews

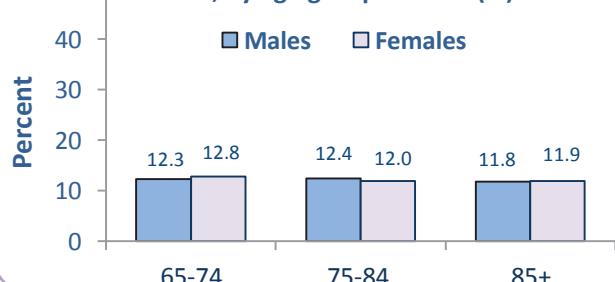
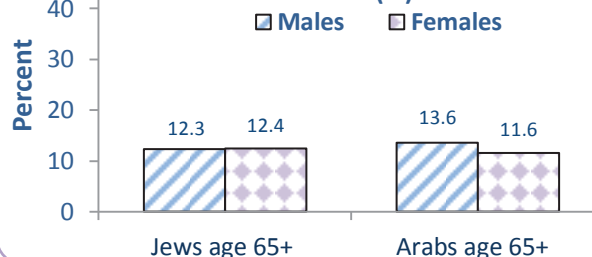


Figure 10.2.2: Calories from MUFA as a percentage of the total daily calorie intake, by population group and sex (%)



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^א. 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	

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

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

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

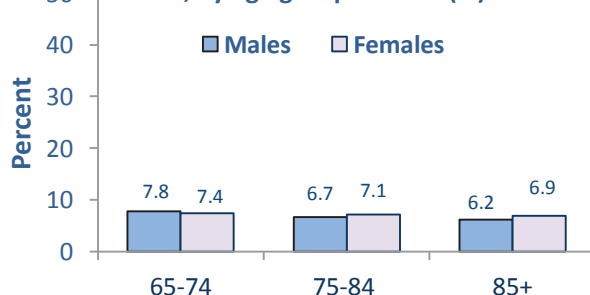
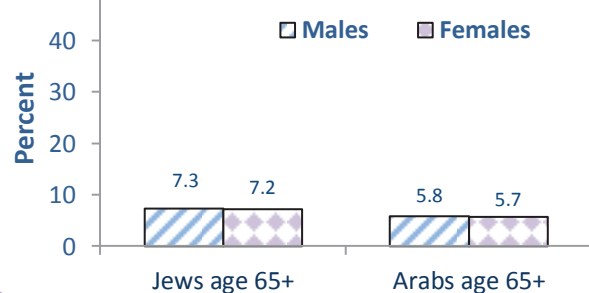


Figure 10.3.2: Calories from PUFA as a percentage of the total daily calorie intake, by population group and sex (%)



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 ממוצעת, 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	
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

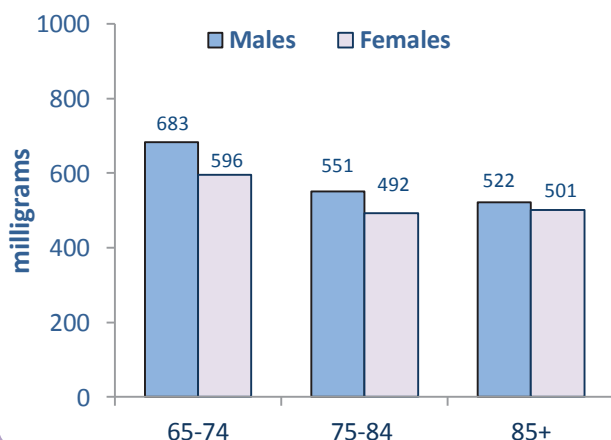
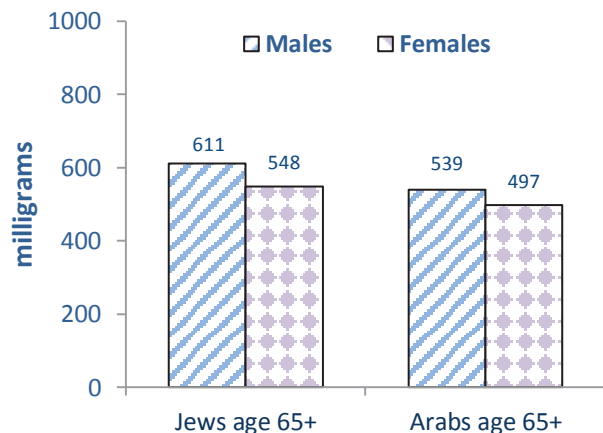


Figure 11.1.2: Daily calcium intake (mg), by population group and sex (mean)



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)	
	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

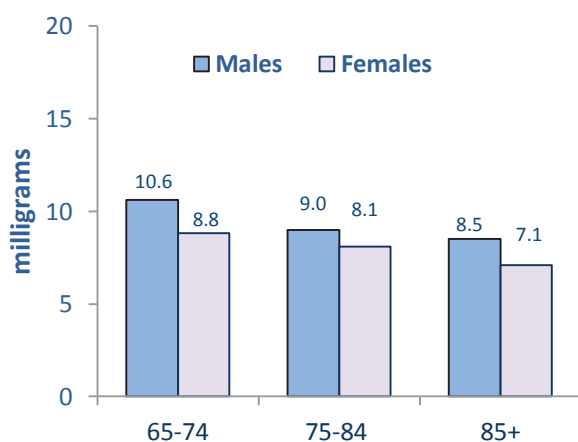
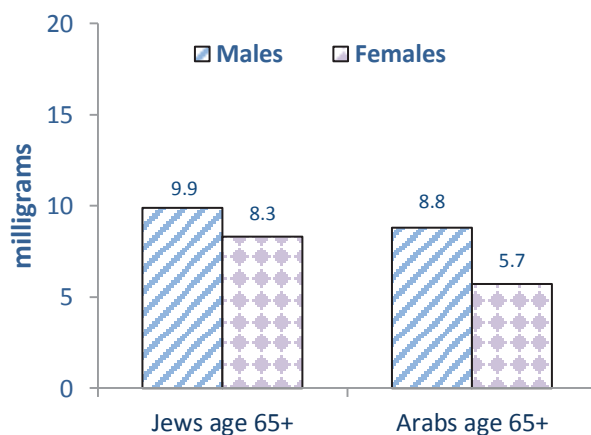


Figure 11.2.2: Daily iron intake (mg), by population group and sex (mean)



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)	
	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

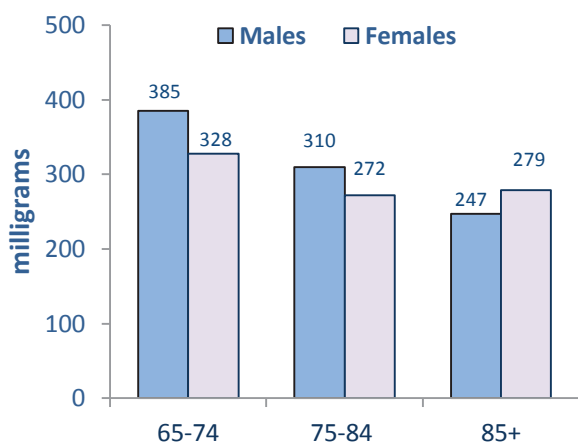
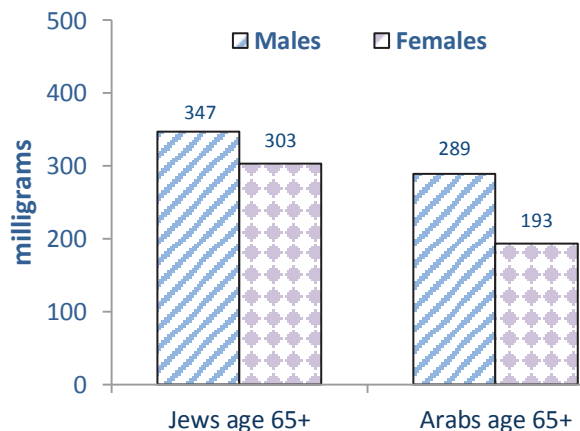


Figure 11.3.2: Daily magnesium intake (mg), by population group and sex (mean)



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)	
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

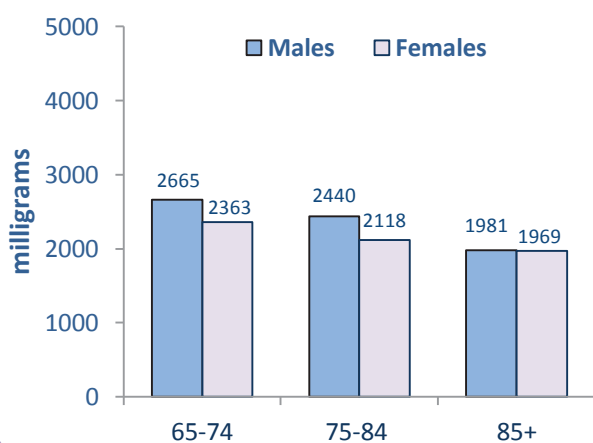
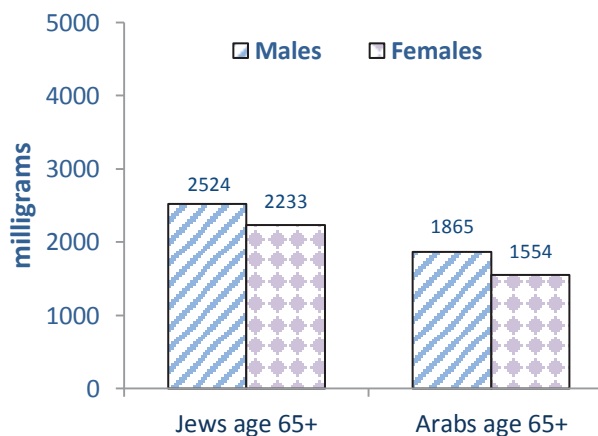


Figure 11.4.2: Daily potassium intake (mg), by population group and sex (mean)



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)	
	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

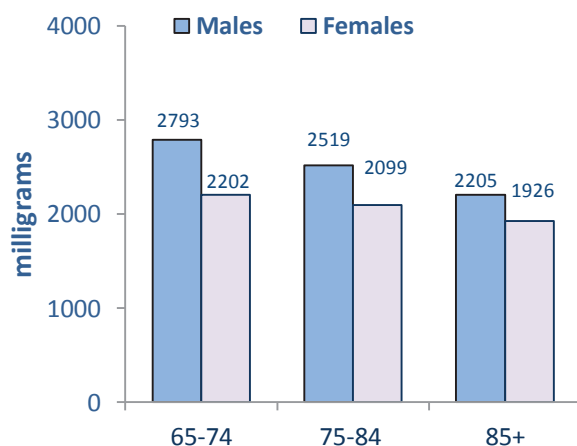
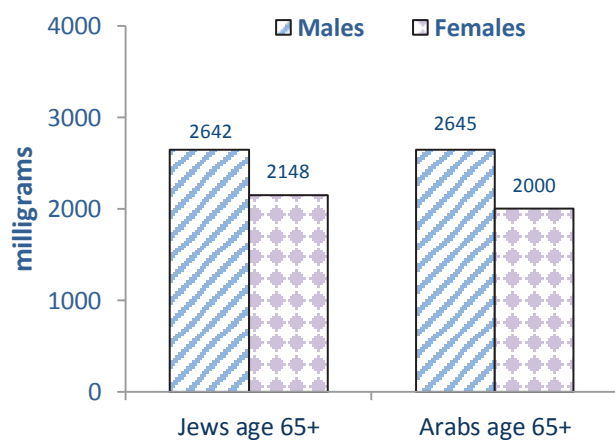


Figure 11.5.2: Daily sodium intake (mg), by population group and sex (mean)



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)	
	Median	Median	Median	
8.3 (6.3)	6.7 (4.4)	7.4 (4.3)	9.0 (7.3)	גברים Males
6.8	5.0	6.6	7.4	
6.4 (3.2)	5.9 (3.3)	6.1 (2.9)	6.7 (3.3)	נשים Females
5.6	5.0	5.3	6.1	
7.2 (5.0)	6.2 (3.8)	6.6 (3.6)	7.8 (5.7)	סה"כ Total
6.1	5.0	5.5	6.7	

Figure 11.6.1: Daily zinc intake (mg), by age group and sex (mean) - Jews

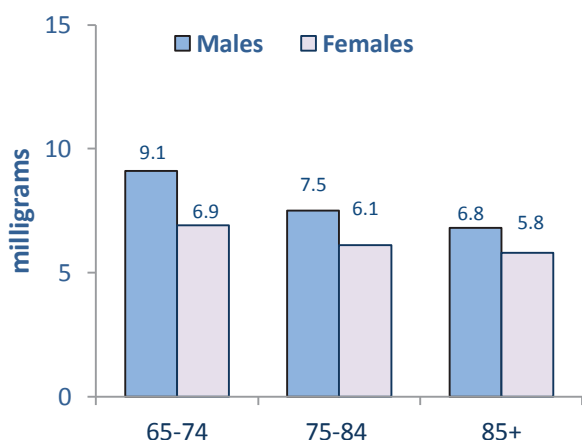
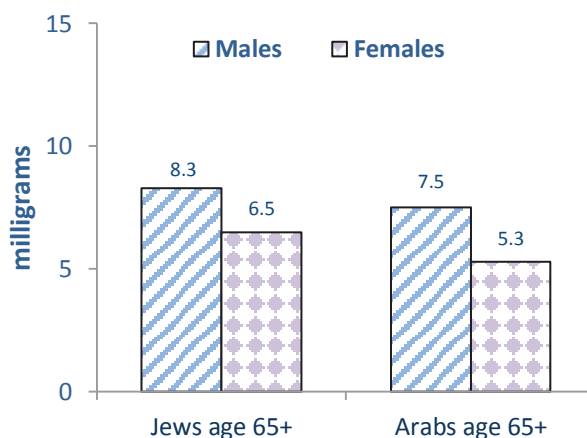


Figure 11.6.2: Daily zinc intake (mg), by population group and sex (mean)



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

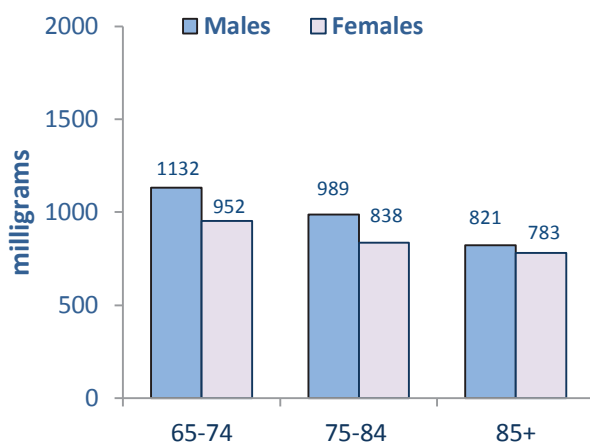
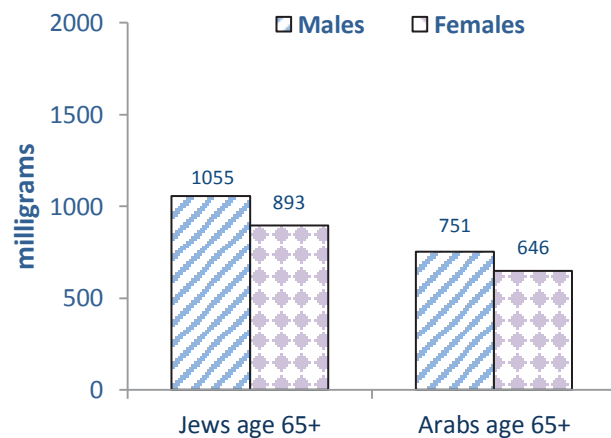


Figure 11.7.2: Daily phosphorus intake (mg), by population group and sex (mean)



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)	
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

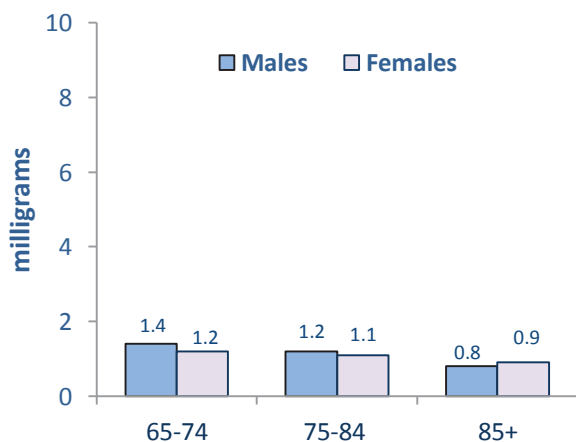
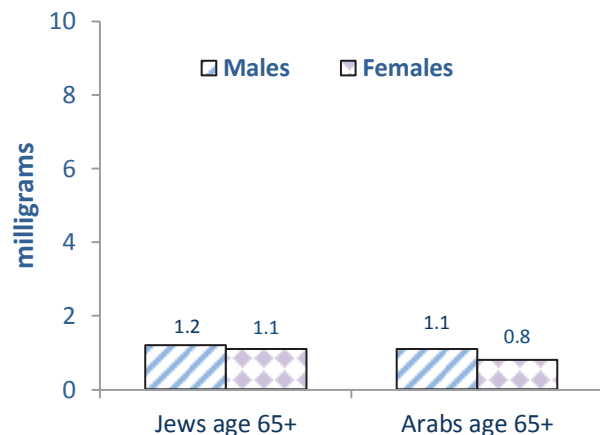


Figure 11.8.2: Daily copper intake (mg), by population group and sex (mean)



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 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 - 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 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

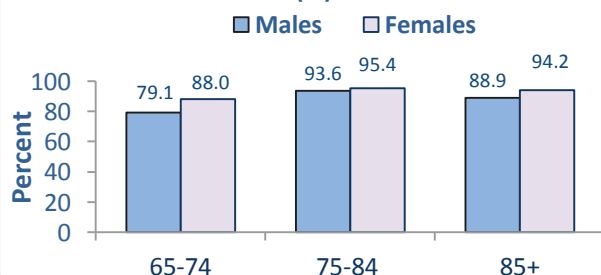
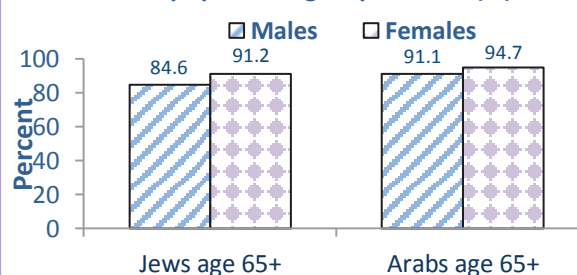


Figure 12.1.2: Calcium consumption less than the reference values, EAR, by population group and sex (%)



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

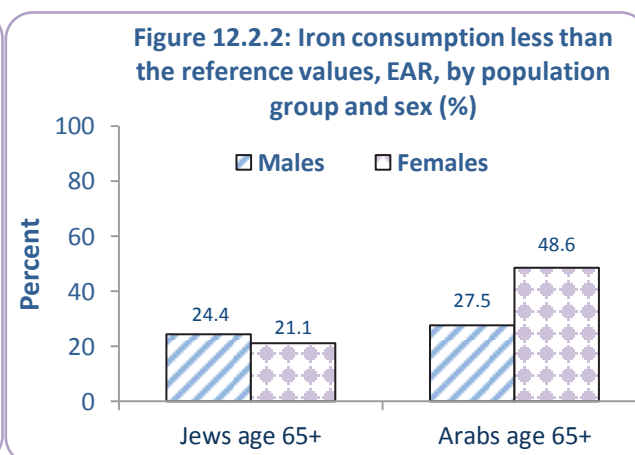
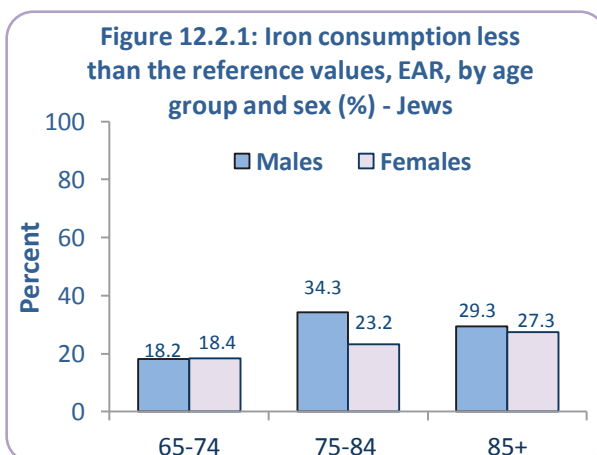
כרבע (23.7%) מבני 65 ומעלה צורכים ברזל מתחת לערכי הייחוס, EAR. שיעור הצורכים מתחת לערכי הייחוס עולה עם הגיל, ולא נצפה הבדל בין גברים ונשים. בסקר 2005-6 אחוז הצורכים ברזל מתחת לערכי הייחוס היה דומה, 22.2% (18.0% בקרב הגברים ו- 25.9% בקרב הנשים).

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 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* / ערכי ייחוס עבור רכיב התזונה

מגנזיום (mg/day) Magnesium		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

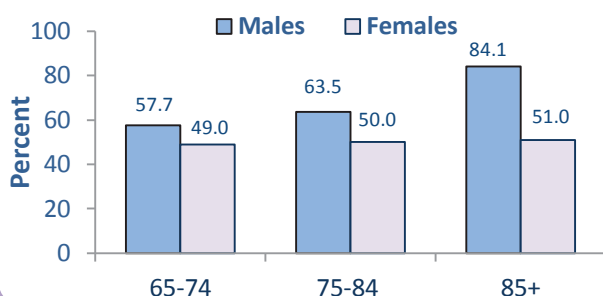
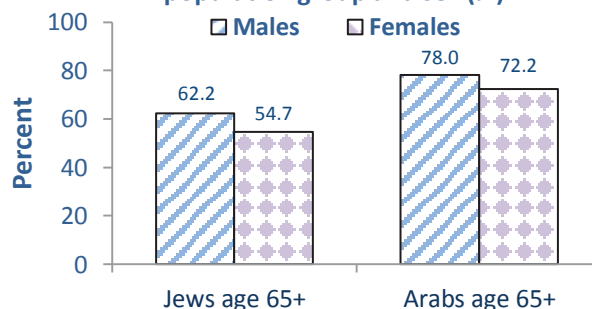


Figure 12.3.2: Magnesium consumption less than the reference values, EAR, by population group and sex (%)



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* / 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

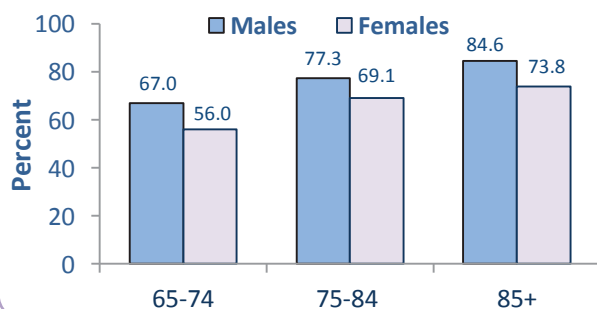
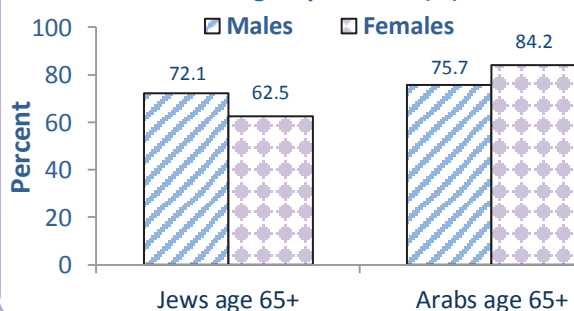


Figure 12.4.2: Zinc consumption less than the reference values, EAR, by population group and sex (%)



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 17.6% 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

EAR* / ערכי ייחוס עבור רכיב התזונה

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

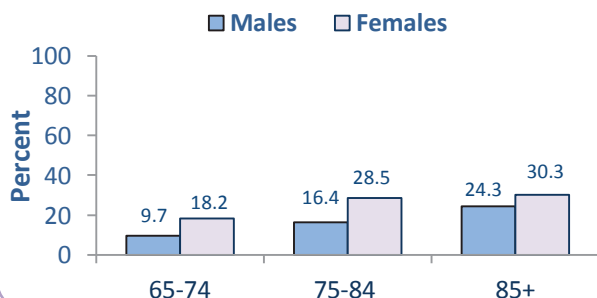
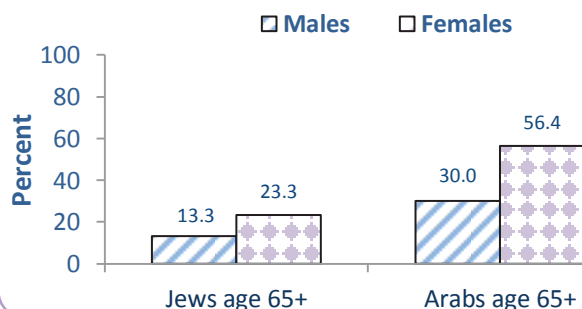


Figure 12.5.2: Phosphorus consumption less than the reference values, EAR, by population group and sex (%)



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* / 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

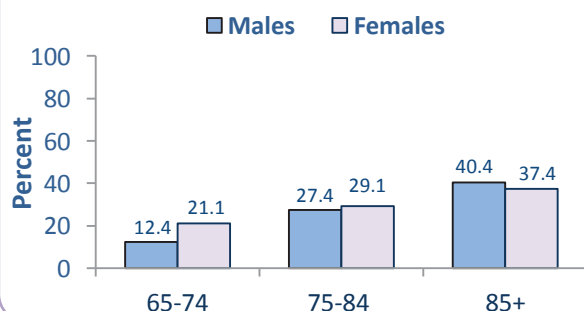


Figure 12.6.2: Copper consumption less than the reference values, EAR, by population group and sex (%)



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

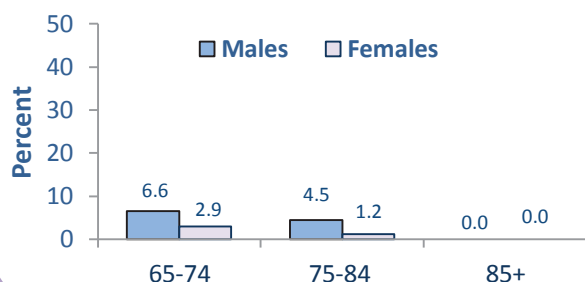
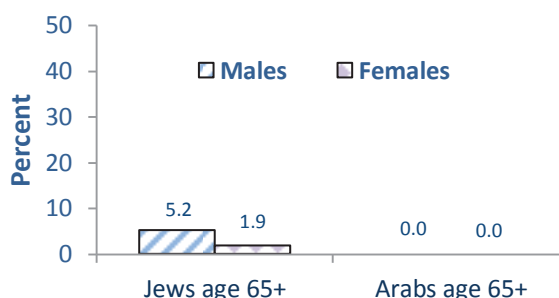


Figure 12.7.2: Potassium consumption according to the recommendations, AI, by population group and sex (%)



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

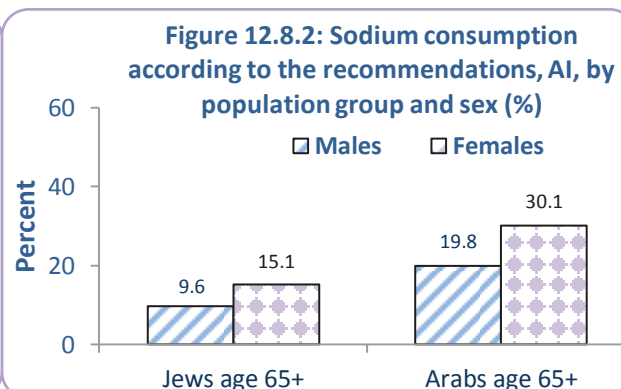
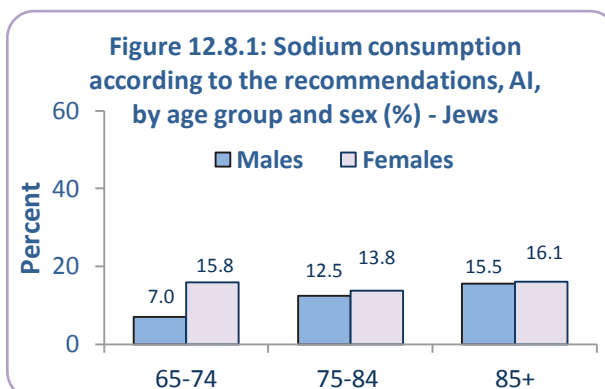
סה"כ Total (%)	קבוצת גיל Age group			מין Sex
	85+ (%)	75-84 (%)	65-74 (%)	
10.4	19.5	12.6	7.7	גברים Males
16.2	16.7	15.0	16.8	נשים Females
13.6	17.9	13.9	12.5	סה"כ Total

AI* / ערכי ייחוס עבור רכיב התזונה

נתרן** Sodium** (mg/day)	קבוצת גיל Age group
1300	51-70
1200	> 70

**מומלץ שצריכת הנתרן היומית לא תעלה על ערכי 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	
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

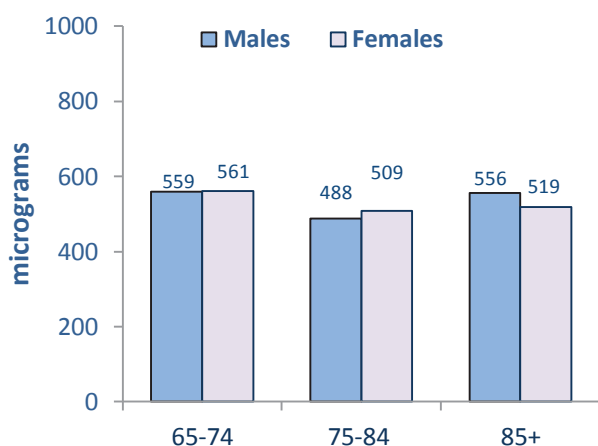
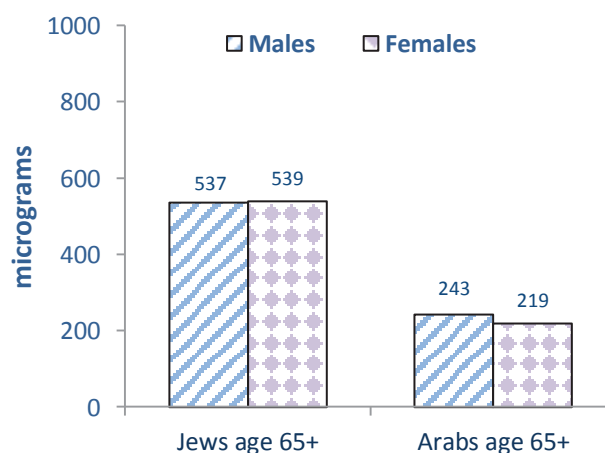


Figure 13.1.2: Daily vitamin A intake (mcg), by population group and sex (mean)



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)	
	Median	Median	Median	
6.6 (4.7)	5.9 (5.0)	6.4 (4.5)	6.8 (4.8)	גברים Males
5.3	4.7	5.1	5.4	
6.0 (4.5)	4.6 (2.7)	5.7 (4.1)	6.5 (5.0)	נשים Females
4.9	4.1	4.6	5.3	
6.3 (4.6)	5.2 (3.9)	6.0 (4.3)	6.7 (4.9)	סה"כ Total
5.1	4.5	4.9	5.3	

Figure 13.2.1: Daily vitamin E intake (mg), by age group and sex (mean)
Jews

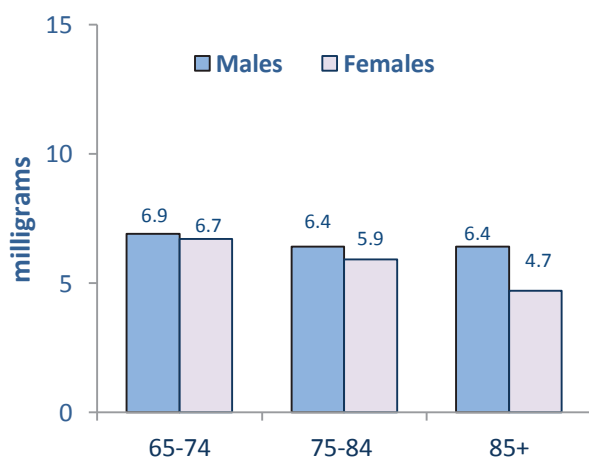
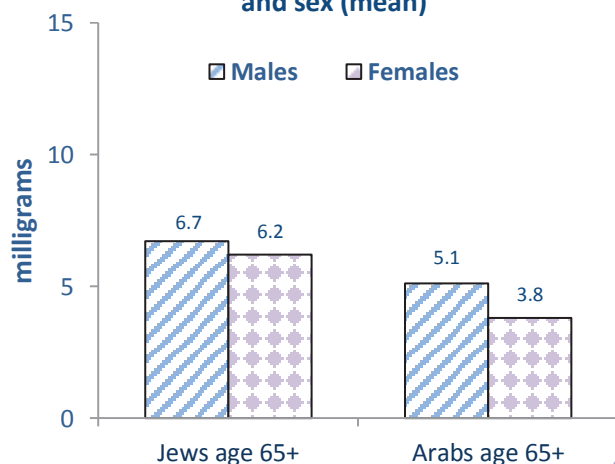


Figure 13.2.2: Daily vitamin E intake (mg), by population group and sex (mean)



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)	
	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

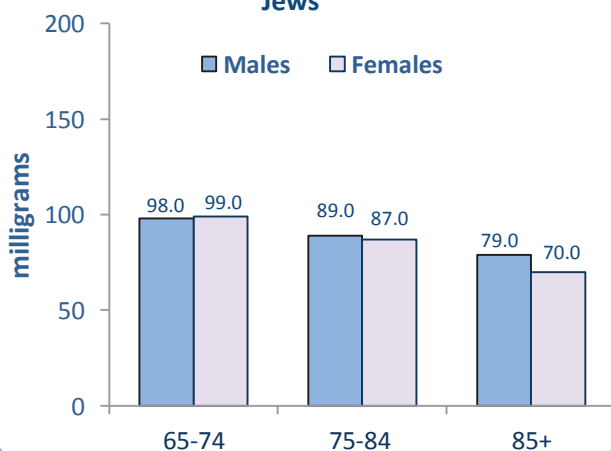
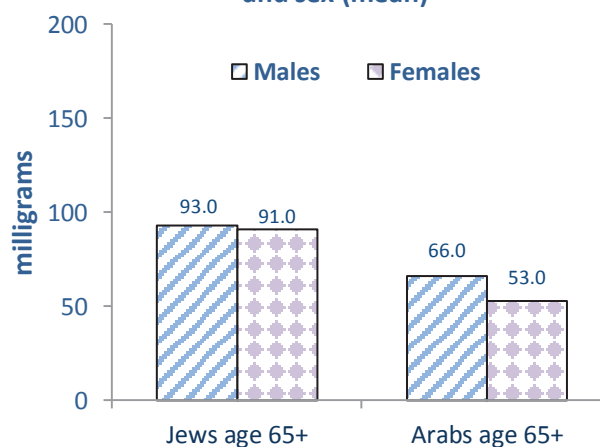


Figure 13.3.2: Daily vitamin C intake (mg), by population group and sex (mean)



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

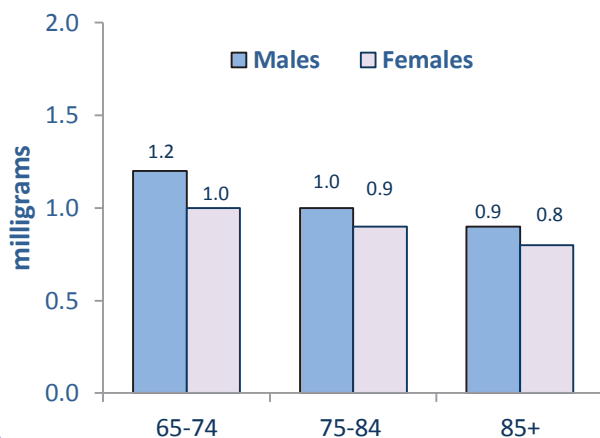
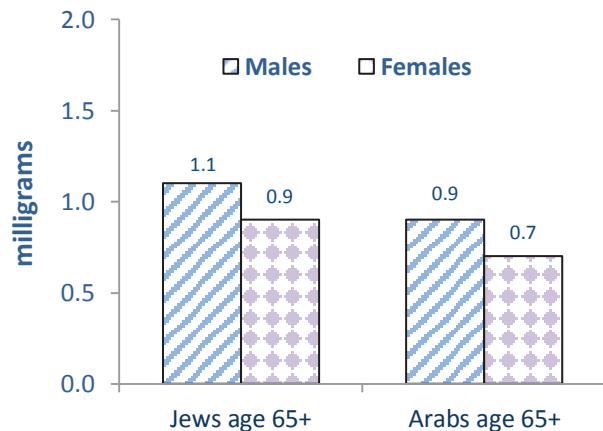


Figure 13.4.2: Daily thiamin intake (mg), by population group and sex (mean)



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

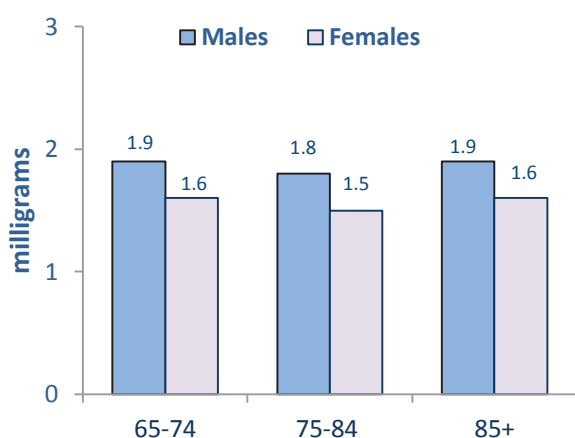
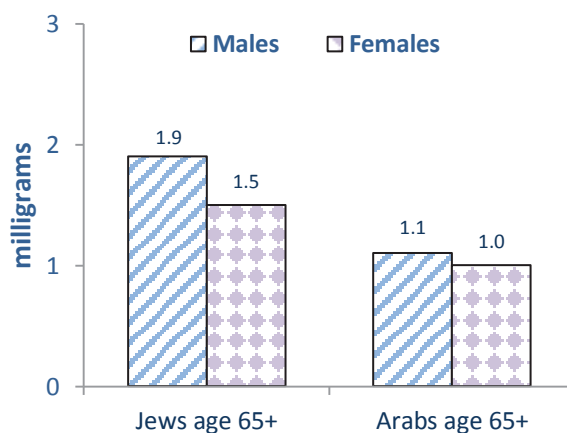


Figure 13.5.2: Daily riboflavin intake (mg), by population group and sex (mean)



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

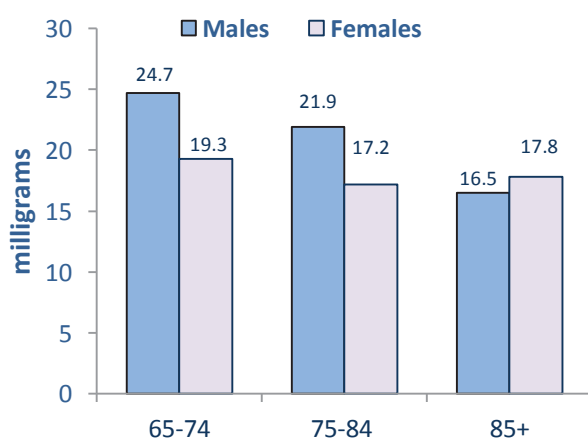
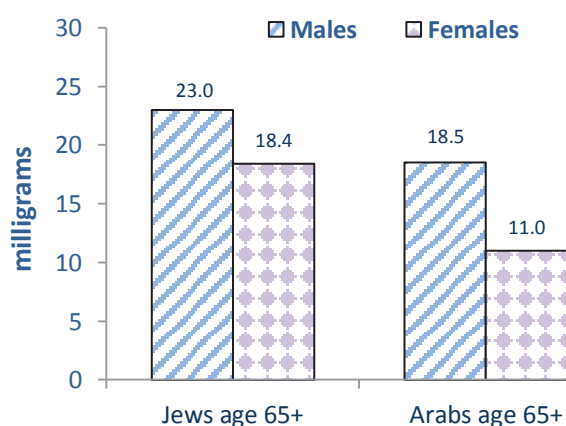


Figure 13.6.2: Daily niacin intake (mg), by population group and sex (mean)



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

הצריכה היומית הממוצעת של ויטמין B₆ בקרב בני 65 ומעלה היא 1.4 מיליגרם. הצריכה זהה לזו שדווחה בסקר 2005-6. מקורות עיקריים (לפי הספרות) לויטמין B₆ בתזונה כוללים גרגרי חומס, כבד, טונה, סלמון, חזה עוף, תפוחי אדמה, בננות.

טבלה 13.7: צריכה יומית ממוצעת של ויטמין B₆ (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)	
	Median	Median	Median	
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 B₆ intake (mg), by age group and sex (mean)
Jews

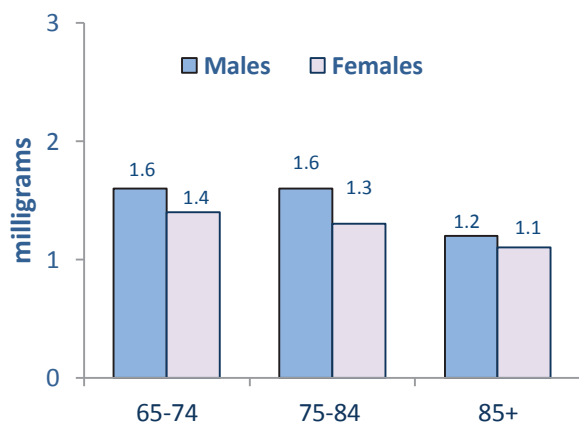
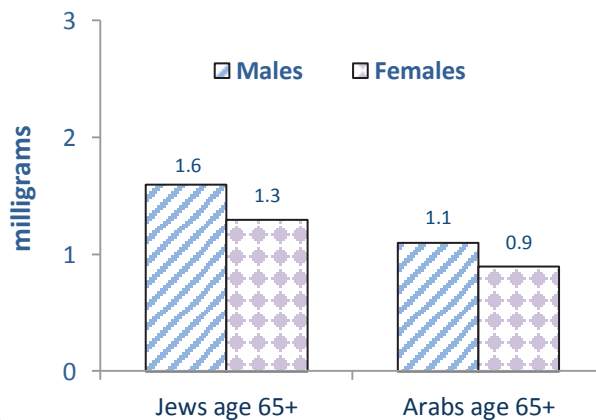


Figure 13.7.2: Daily vitamin B₆ intake (mg), by population group and sex (mean)



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)	
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

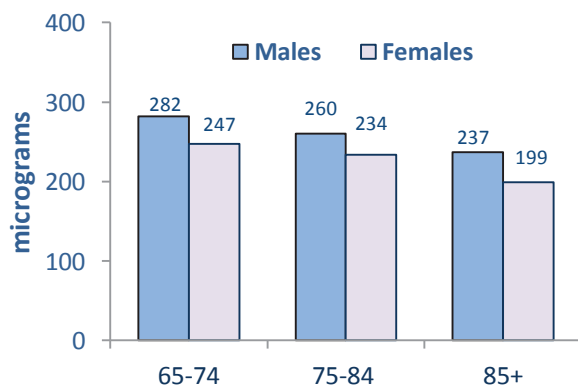
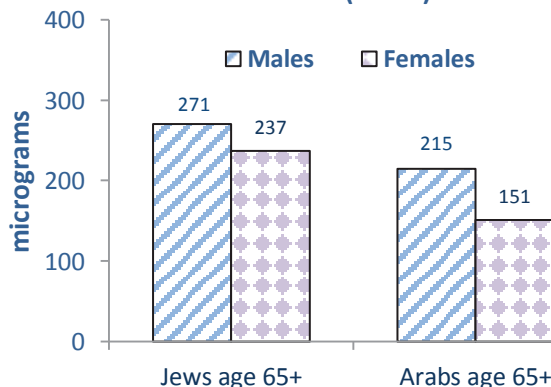


Figure 13.8.2: Daily folate intake (mcg), by population group and sex (mean)



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

הצריכה היומית הממוצעת של ויטמין B₁₂ בקרב בני 65 ומעלה היא 3.0 מיקרוגרם. הצריכה היומית הממוצעת בסקר 2005-6 הייתה דומה, 3.2 מיקרוגרם. מקורות עיקריים (לפי הספרות) לויטמין B₁₂ בתזונה כוללים כבד, כליות, בשר, דגים, חלב, ביצים וגבינות.

טבלה 13.9: צריכה יומית ממוצעת של B₁₂ (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	
3.2 (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 B₁₂ intake (mcg), by age group and sex (mean)
Jews

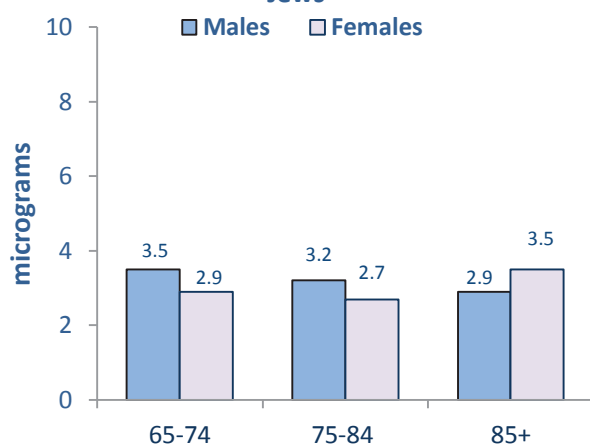
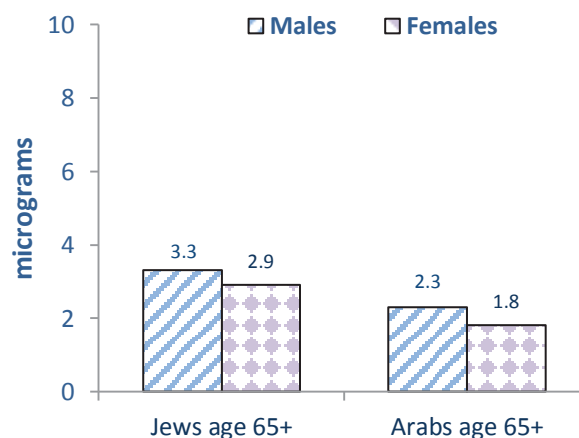


Figure 13.9.2: Daily vitamin B₁₂ intake (mcg), by population group and sex (mean)



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)

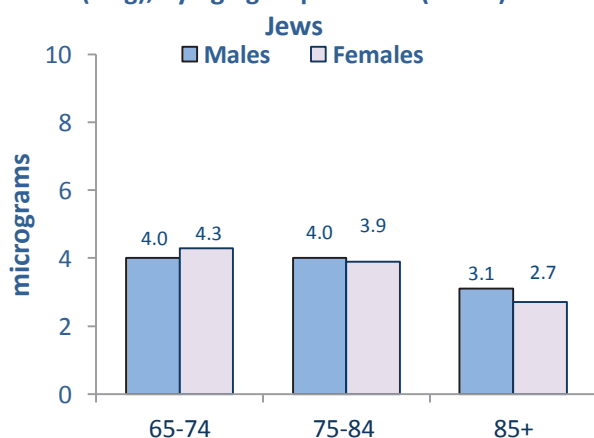
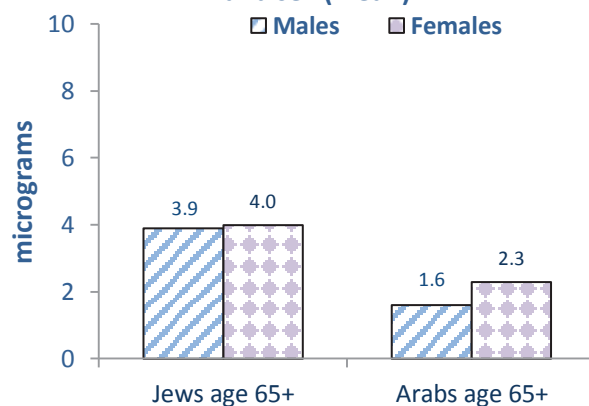


Figure 13.10.2: Daily vitamin D intake (mcg), by population group and sex (mean)



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

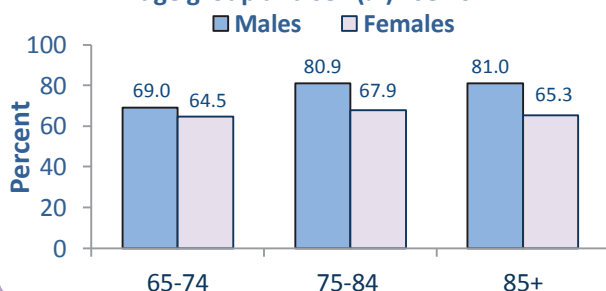
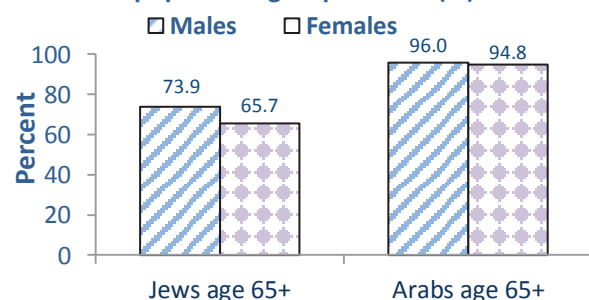


Figure 14.1.2: Vitamin A consumption less than the reference values, EAR, by population group and sex (%)



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

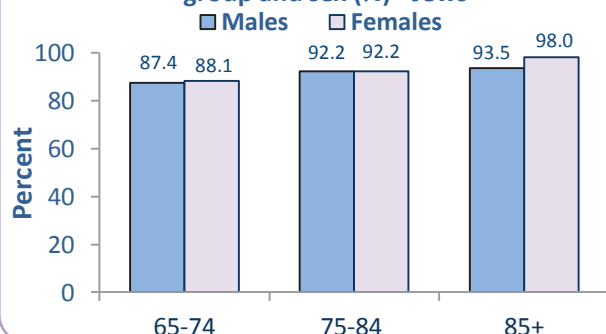
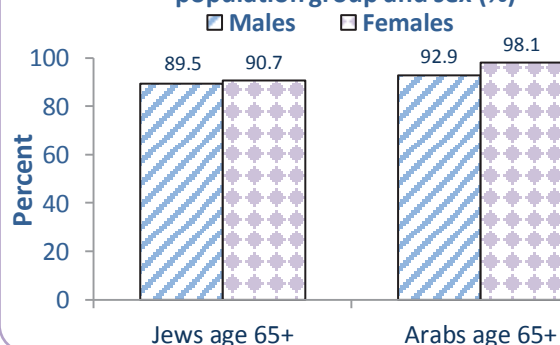


Figure 14.2.2: Vitamin E consumption less than the reference values, EAR, by population group and sex (%)



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

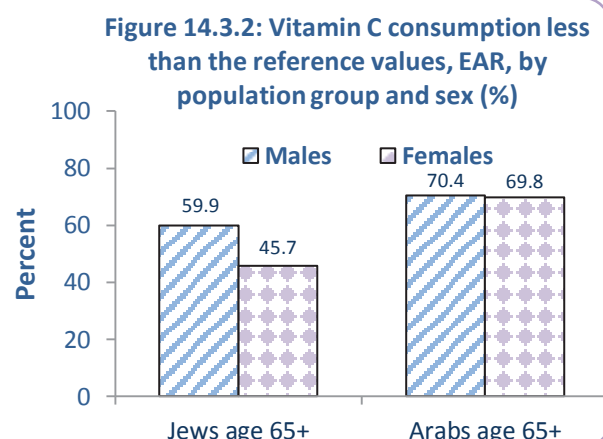
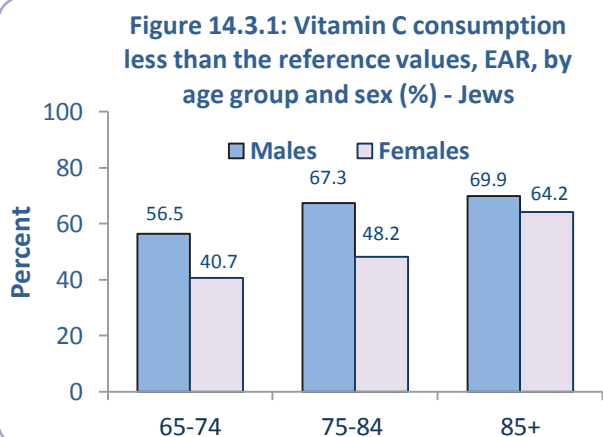
כמחצית (54.3%) מבני 65 ומעלה צורכים ויטמין C מתחת לערכי הייחוס, EAR, 62.2% מהגברים ו- 47.8% מהנשים. זוהי עלייה בהשוואה ל- 41.1% בסקר 2005-6 (43.3% מהגברים ו- 39.2% מהנשים).

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 B₁ בהשוואה לערכי הייחוס* (%)

Thiamin – Vitamin B₁ 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

Figure 14.4.1: Thiamin consumption less than the reference values, EAR, by age group and sex (%) - Jews

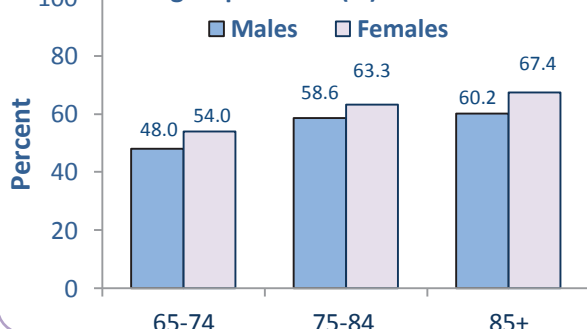
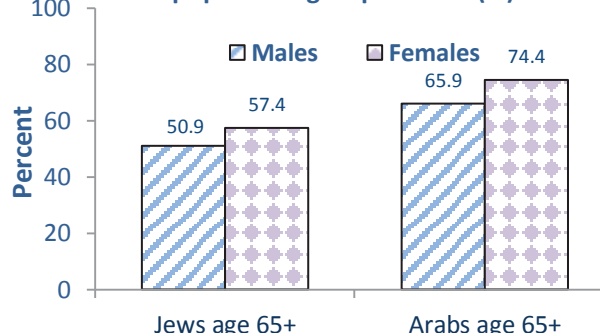


Figure 14.4.2: Thiamin consumption less than the reference values, EAR, by population group and sex (%)



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

Riboflavin – Vitamin B₂ 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

Figure 14.5.1: Riboflavin consumption less than the reference values, EAR, by age group and sex (%) - Jews

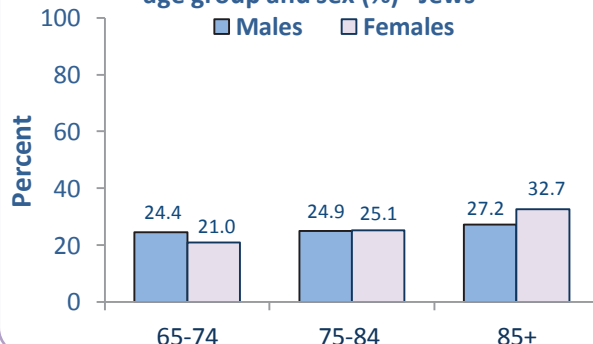
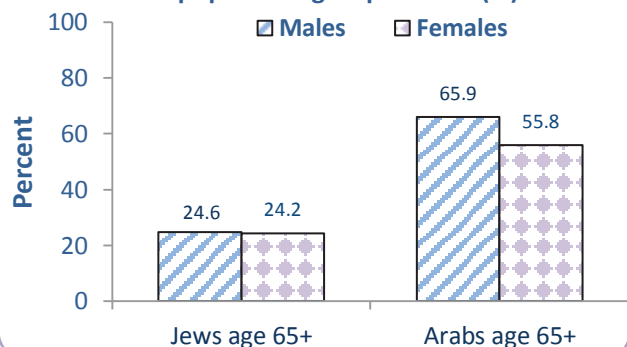


Figure 14.5.2: Riboflavin consumption less than the reference values, EAR, by population group and sex (%)



צריכת ניאצין – ויטמין B₃ בהשוואה לערכי הייחוס* (%)

Niacin – Vitamin B₃ 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

Figure 14.6.1: Niacin consumption less than the reference values, EAR, by age group and sex (%) - Jews

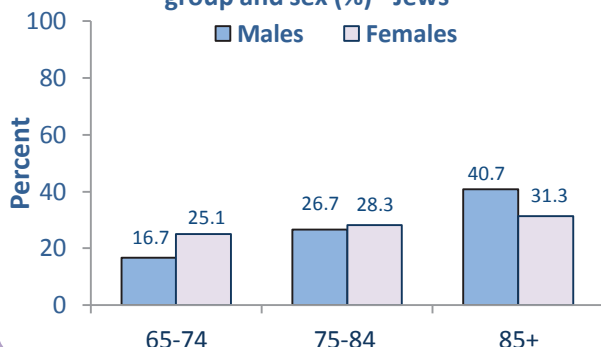
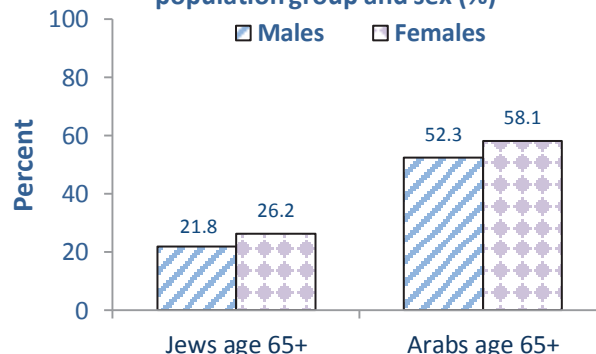


Figure 14.6.2: Niacin consumption less than the reference values, EAR, by population group and sex (%)



צריכת ויטמין B₆ בהשוואה לערכי הייחוס* (%) Vitamin B₆ consumption in comparison with the reference values* (%)

56.9% מבני 65 ומעלה צורכים ויטמין B₆ מתחת לערכי הייחוס, EAR, 52.9% מהגברים ו- 60.3% מהנשים. בסקר 2005-6 אחוז הצורכים ויטמין B₆ מתחת לערכי הייחוס היה דומה, 55.3% (48.5% בקרב הגברים ו-61.2% בקרב הנשים).

טבלה 14.7: אחוז הצורכים ויטמין B₆ 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 ₆ (mg/day)		קבוצת גיל Age group
נשים Females	גברים Males	
1.3	1.4	≥ 51

Figure 14.7.1: Vitamin B₆ consumption less than the reference values, EAR, by age group and sex (%) - Jews

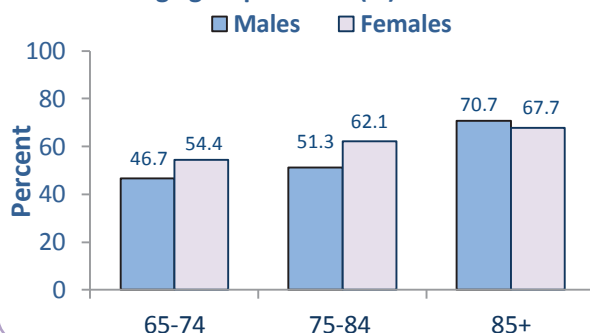
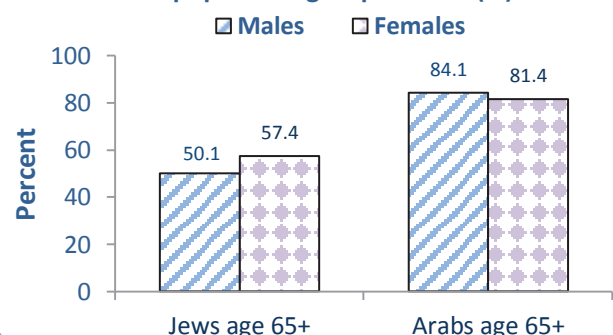


Figure 14.7.2: Vitamin B₆ consumption less than the reference values, EAR, by population group and sex (%)



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, שהינו החומר הפעיל בגוף האדם.

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

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

פולאט (mcg/day)	קבוצת גיל Age group
320	≥ 51

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

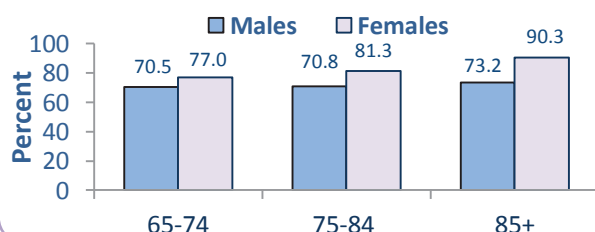
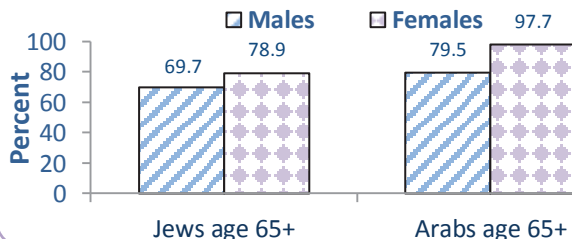


Figure 14.8.2: Folate consumption less than the reference values, EAR, by population group and sex (%)



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

כמחצית 49.5% מבני 65 ומעלה צורכים ויטמין B₁₂ מתחת לערכי הייחוס, EAR, 44.5% מהגברים ו- 53.6% מהנשים. בסקר 2005-6 אחוז הצורכים ויטמין B₁₂ מתחת לערכי הייחוס היה דומה, 45.2% (38.8% בקרב הגברים ו-50.9% בקרב הנשים).

טבלה 14.9: אחוז הצורכים ויטמין B₁₂ 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 ₁₂ (mcg/day)	קבוצת גיל Age group
2	≥ 51

Figure 14.9.1: Vitamin B₁₂ consumption less than the reference values, EAR, by age group and sex (%) - Jews

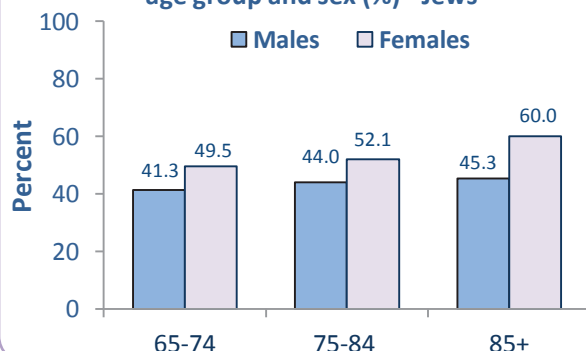
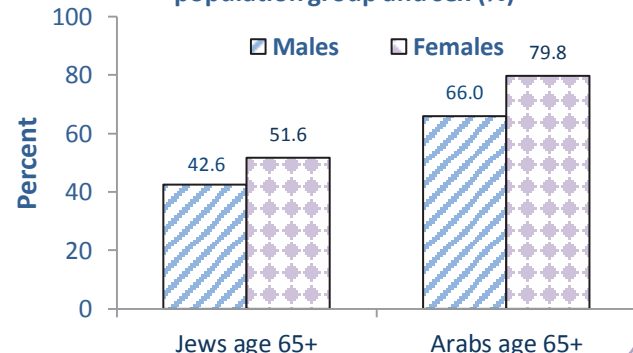


Figure 14.9.2: Vitamin B₁₂ consumption less than the reference values, EAR, by population group and sex (%)



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

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

ויטמין D (mcg/day)	קבוצת גיל Age group
10	> 51

Figure 14.10.1: Vitamin D consumption less than the reference values, EAR, by age group and sex (%) - Jews

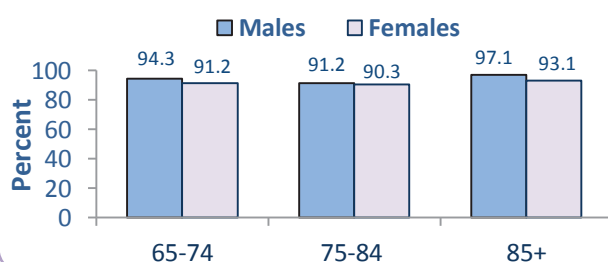
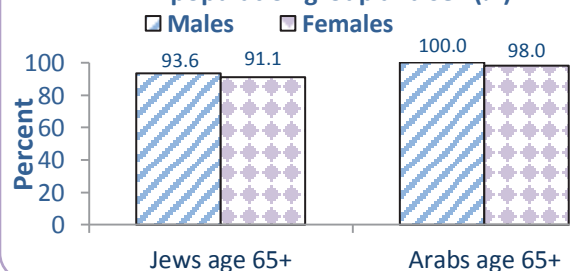


Figure 14.10.2: Vitamin D consumption less than the reference values, EAR, by population group and sex (%)



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) בקרר הצורכים בלבד Consumption of beverages (cups*/day), consumers only

הצריכה היומית הממוצעת לאדם של מים בקרר הצורכים בני 65 ומעלה היא 4.5 כוסות. בסקר 2005-6 צריכת המים היומית הממוצעת בקרר הצורכים הייתה נמוכה יותר, 3.8 כוסות (3.8 כוסות בקרר היהודים ו-3.5 כוסות בקרר הערבים).

**טבלה 16.2: צריכת משקאות (כוסות ביום) בקרר הצורכים בלבד,
לפי סוג המשקה וקבוצת אוכלוסייה
ממוצע, סטיית תקן וחציון**

סוג המשקה Type of beverage	אחוז הצורכים מכלל האוכלוסייה Consumers as percentage of total population	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	88.0%	4.4 (2.8)	5.9 (4.0)	4.5 (3.0)
		4.0	6.0	4.0
משקאות חמים Hot drinks	91.4%	1.9 (1.4)	1.1 (1.0)	1.9 (1.4)
		1.6	0.9	1.6
משקאות קלים** Soft drinks**	13.1%	1.3 (1.0)	0.8 (0.4)	1.2 (0.9)
		1.0	0.7	1.0
משקאות ממותקים בממתיק מלאכותי Dietetic soft drinks	5.0%	1.6 (1.4)	1.0 (0)	1.6 (1.4)
		1.2	1.0	1.2
מיצי פירות Fruit juice	10.0%	0.8 (0.6)	0.8 (0.3)	0.8 (0.6)
		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

Chapter 2 פרק 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 2Chapter 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

פרק 3 Chapter 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		
3.1 מדד מסת הגוף על פי גובה ומשקל מדודים (קטגוריות לפי ארגון הבריאות העולמי) 3.1 BMI based on measured height and weight (WHO categories)					
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
3.2 מדד מסת הגוף על פי גובה ומשקל מדודים ולפי קטגוריות מותאמות לאוכלוסיית בני 65 ומעלה 3.2 BMI based on measured height and weight according to categories for the elderly					
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	3.3 היקף מותניים גבוה מדוד 3.3 High measured waist circumference
28	38	294	281	641	3.4 היקף זרוע ממוצע מדוד 3.4 Average measured mid-arm circumference
45	42	312	305	704	3.5 כוח אחיזה ממוצע 3.5 Average hand grip strength
פרק 4 Chapter 4					
4.1 המצב התפקודי 4.1 Functional status					
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
4.2 הרגשת בדידות 4.2 Feelings of loneliness					
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

Chapter 4 פרק 4					
ערבים Arabs		יהודים Jews		סה"כ Total N	המשתנה Variable
נשים Females n/N	גברים Males n/N	נשים Females n/N	גברים Males n/N		
32/56	12/46	89/478	68/425		
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
Chapter 5 פרק 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 5Chapter 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		
5.5 מקום אכילת ארוחת הצהריים 5.5 Where lunch is eaten					
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
5.6 מקום אכילת ארוחת הערב 5.6 Where dinner is eaten					
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	5.7 צריכת אלכוהול בשנה האחרונה 5.7 Alcohol consumption during the past year
-	5	137	228	370	5.8 צריכת אלכוהול שבועית (גרם/שבוע) (בקרב הצורכים בלבד) 5.8 Weekly alcohol consumption (gram/week) (among consumers only)
-	3/5	28/137	103/228	370	5.9 שתיית משקאות אלכוהוליים לפחות פעם בשבוע (בקרב הצורכים בלבד) 5.9 Consumption of alcoholic beverages at least once a week (among consumers only)
2/56	10/46	33/480	51/428	1010	5.10 עישון בהווה 5.10 Current smoking
3/56	19/46	89/480	172/428	1010	5.11 עישון בעבר 5.11 Past smoking
5.12 חשיפה לעישון כפוי (בקרב לא מעשנים) 5.12 Exposure to passive smoking (among non-smokers)					
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 5Chapter 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 6Chapter 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 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)

פרק 16 Chapter 16					
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	16.1 צריכת משקאות (כוסות/יום) – כל המשקאות 16.1 Consumption of beverages (cups/day) – all beverages
16.2 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

שאלון הסקר



שאלון מב"ת זהב

לגילאי 65+



שלום רב,

הלשכה המרכזית לסטטיסטיקה יחד עם משרד הבריאות מבצעת סקר על הרגלי בריאות ותזונה בקרב בני 65+. המידע שנאסף מאפשר למשרד הבריאות לקבל מידע עדכני לגבי הרגלי התזונה והבריאות של האוכלוסייה במדינת ישראל. למידע שיתקבל יש חשיבות גבוהה בשמירה על בריאות האוכלוסייה לאורך זמן. ההשתתפות בסקר תלויה ברצונך ובהסכמתך ולא חלה עליך חובה חוקית למסור מידע. לפני תחילת הראיון תתבקש לחתום על טופס הסכמה מדעת להשתתפות בסקר מרצונך החופשי. היענותך חשובה מאד, ואנו מודים לך מראש על הסכמתך להשתתף בסקר.

שם הסוקר: _____

מספר עובד:

--	--	--	--	--

הראיון התקיים בתאריך: _____

שחזור המזון התבצע עבור יום (הקף בעיגול את היום)

א	ב	ג	ד	ה	ו	ז
---	---	---	---	---	---	---

שעת התחלה:

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

למילוי הרכז:

שאלון מלא	שאלון חלקי
תאריך עריכה:	
חתימה:	

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

1. שאלות כלליות

הקרא: כעת אשאל אותך כמה שאלות כלליות על עצמך.

1.1 שם פרטי _____

1.2 שם משפחה _____

1.3 מהי כתובת המגורים שלך? שם יישוב, שם רחוב ומספר בית

לסוקר: רשום את תשובת המראיין כפי שהשיב

_____ / _____ / _____
יישוב רחוב מספר בית

1.4 מה התאריך היום? _____ / _____ / _____
שנה חודש יום

לסוקר: רשום את תשובת המראיין כפי שהשיב

1.5 מהו תאריך הלידה שלך? _____ / _____ / _____
שנה חודש יום

לסוקר: בדוק שהתשובה מתאימה לשנת הלידה בכרטיס נדגם

.98 לא יודע .99 מסרב

1.6 באיזו ארץ נולדת על פי הגבולות הנוכחיים?

1. ישראל עבור לשאלה 1.8

2. ארץ אחרת, פרט: _____

.98 לא יודע .99 מסרב

לסוקר: יש לשאול שאלה 1.7 רק לילידי 1945 ומטה

1.7 האם בתקופה שבין שנת 1933 לבין שנת 1945 היית בגרמניה או בשטח הכיבוש הגרמני?

1. כן

2. לא

.98 לא יודע .99 מסרב

1.8 האם אתה...?

1. נשוי

2. רווק

3. גרוש

4. אלמן

5. חי בנפרד

.98 לא יודע .99 מסרב

1.9 האם אתה רואה את עצמך כ:

1. חילוני / לא דתי

2. מסורתי / לא כל כך דתי

3. דתי

4. חרדי / דתי מאד

5. אתאיסט / חסר דת

.98 לא יודע .99 מסרב

1.10 עם מי אתה גר? אפשר לענות יותר מתשובה אחת.

1. בן זוג/בת זוג
2. בן/בת
3. בן משפחה, שאינו בן זוג או בן/בת
4. חבר
5. מטפל
6. גר לבד
7. אחר, פרט: _____

98. לא יודע 99. מסרב

1.11 כמה אנשים, כולל אותך, גרים בדירה שבה אתה גר? **לסוקר: כולל הנדגם**

98. לא יודע 99. מסרב

1.12 מהו מספר החדרים הכולל בדירה? אין לכלול מטבח ושירותים **לסוקר: ניתן למלא חצאי חדרים**

98. לא יודע 99. מסרב

1.13 באיזו קופת חולים אתה מבוטח?

1. שירותי בריאות כללית
2. מכבי שירותי בריאות
3. קופת חולים מאוחדת
4. קופת חולים לאומית
5. שירותי בריאות של צה"ל

98. לא יודע 99. מסרב

לסוקר: כעת עבור לשחזור המזון

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

רשימה מהירה

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

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

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

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

טבלת תיאור המזון

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

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

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

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

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

לסוקר: כעת חזור לשאלון, לפרק מס' 2.

לסוקר: המשך לאחר מילוי שחזור מזון

2. צריכת מזון ודיאטות

הקרא: שתי השאלות הבאות הן המשך לשחזור המזון.

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

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

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

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

98. לא יודע 99. מסרב

הקרא: בשאלות הבאות אשאל לגבי צריכת מזון ודיאטות.

2.3 האם אתה עושה דיאטה כלשהי כגון: דיאטה לירידה במשקל, דיאטה לשמירה על משקל, דיאטה לעליה במשקל או דיאטה מסיבה רפואית או מסיבה אחרת?

1. כן
2. לא עבור לשאלה 2.6

98. לא יודע 99. מסרב עבור לשאלה 2.6

2.4 מהי מטרת הדיאטה? אפשר לענות יותר מתשובה אחת
הצג חוברת עזר בעמוד 2

1. שמירה על המשקל
2. הורדת משקל
3. עלייה במשקל
4. דיאטה להורדת כולסטרול / שומנים בדם
5. דיאטה דלת מלח (נתרן)
6. דיאטה דלת סוכר
7. דיאטה דלת חלבון
8. דיאטה דלת לקטוז (ללא חלב)
9. דיאטה אחרת, פרט: _____

98. לא יודע 99. מסרב

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

1. רופא/ה
2. דיאטן/ית (יעוץ פרטני או קבוצתי)
3. אח/אחות רפואי/ת
4. תכנית מאורגנת או קבוצת תמיכה (שלאו דווקא על ידי דיאטן/ית)
5. מרפא/ה אלטרנטיבי/ת
6. ספרים, חומר מקצועי, חבורות
7. אינטרנט
8. על דעת עצמי
9. מקור אחר, פרט: _____

98. לא יודע 99. מסרב

2.6 מה הגובה שלך (ללא נעליים) בס"מ?

1. _____ ס"מ

98. לא יודע 99. מסרב

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

1. _____ ק"ג

98. לא יודע 99. מסרב

2.8 האם משקלך השתנה שלא מרצונך בקילוגרם או יותר בשישה החודשים האחרונים?

1. לא עבור לשאלה 2.11
2. חלה ירידה במשקל
3. חלה עליה במשקל

98. לא יודע 99. מסרב עבור לשאלה 2.11

2.9 מה היה השינוי במשקל?

1. בין 1 לפחות מ-3 ק"ג
2. 3 ק"ג או יותר

98. לא יודע 99. מסרב

2.10 מה היה משקלך בק"ג לפני השינוי במשקל?

1. _____ ק"ג

98. לא יודע 99. מסרב

2.11 מתי נשקלת בפעם האחרונה?

1. היום
2. השבוע
3. בחודש האחרון
4. לפני יותר מחודש

98. לא יודע 99. מסרב

2.12 מי קונה לרוב את מוצרי המזון עבור משק ביתך?

1. אתה
2. בן זוגך/בת זוגך
3. אתה ובן זוגך/בת זוגתך
4. מישהו אחר שגר בדירה כולל עוזר/ת או מטפל/ת
5. בן, בת או קרוב משפחה אחר שלא גרים בדירה
6. אף אחד, כי אתה גר בדיוור מוגן עבור לשאלה 2.14
7. אחר, פרט: _____

98. לא יודע 99. מסרב

2.13 מי מבשל לרוב את ארוחותיך?

1. אתה
2. בן זוגך/בת זוגך
3. אתה ובן זוגך/בת זוגתך
4. מישהו אחר שגר בדירה כולל עוזר/ת או מטפל/ת
5. בן, בת או קרוב משפחה אחר שלא גרים בדירה
6. אחר, פרט: _____

98. לא יודע 99. מסרב

2.14 איפה אתה אוכל בדרך כלל ?

הצג חוברת עזר בעמוד 3

מסרב	לא יודע	לא אוכל	במקום אחר	בבית תמחוי	בחדר אוכל של דיור מוגן	בבית לבד	בבית עם בן זוג/בן משפחה/מטפל		
99	98	6	5	4	3	2	1	2.14.1	ארוחת בוקר
99	98	6	5	4	3	2	1	2.14.2	ארוחת צהריים
99	98	6	5	4	3	2	1	2.14.3	ארוחת ערב

2.15 האם בדרך כלל אתה אוכל ארוחה אחת חמה ליום?

1. כן
2. לא

98. לא יודע 99. מסרב

2.16 האם צריכת המזון שלך פחתה בשלושת החודשים האחרונים עקב אובדן תיאבון, הפרעת עיכול או קשיי לעיסה או בליעה?

1. כן, במידה רבה
2. כן, במידה מסוימת
3. לא

98. לא יודע 99. מסרב

2.17 מהי כמות השתייה שלך ביום בדרך כלל (כולל מים, שתייה חמה, שתייה קרה)?

לסוקר: אנא ציין את הכמות, בכוסות או בליטרים

לסוקר:
יש למלא רק אחת מבין האפשרויות

מסרב	לא יודע	כמות בליטרים	כמות בכוסות	שותה / לא שותה	הנוזל	
99	98	____ ליטרים	____ כוסות	1. שותה 2. לא שותה עבור לשאלה 2.17.2	מי ברז לא מסוננים	2.17.1
99	98	____ ליטרים	____ כוסות	1. שותה 2. לא שותה עבור לשאלה 2.17.3	מי ברז מסוננים (פילטר)	2.17.2
99	98	____ ליטרים	____ כוסות	1. שותה 2. לא שותה עבור לשאלה 2.17.4	מים מינרלים	2.17.3
99	98	____ ליטרים	____ כוסות	1. שותה 2. לא שותה עבור לשאלה 2.17.5	מים בטעמים, במתקויות מעודנת	2.17.4
99	98	____ ליטרים	____ כוסות	1. שותה 2. לא שותה עבור לשאלה 2.17.6	שתייה חמה	2.17.5
99	98	____ ליטרים	____ כוסות	1. שותה 2. לא שותה עבור לשאלה 2.17.7	שתייה קרה (לא כולל מים)	2.17.6
99	98	____ ליטרים	____ כוסות	1. שותה 2. לא שותה עבור לשאלה 2.17.8	חלב לא כולל בקפה או בתה	2.17.7
99	98	____ ליטרים	____ כוסות	1. שותה 2. לא שותה עבור לשאלה 2.18	אחר, פרט: _____	2.17.8

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

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

98. לא יודע 99. מסרב

2.19 האם אתה מוסיף מלח לאוכל בעת הארוחה?

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

98. לא יודע 99. מסרב

2.20 באיזו תדירות מוסיף מלח, לכל סוגיו, בביתך, בזמן בישול והכנת אוכל?

1. תמיד או לעיתים קרובות
2. לפעמים
3. כמעט לא או אף פעם

98. לא יודע 99. מסרב

לסוקר: אין לשאול את השאלה הבאה במגזר הערבי! 

2.21 באיזו מידה אתה מקפיד לאכול כשר?

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

98. לא יודע 99. מסרב

3. עמדות בנושא תזונה

הקרא: בשאלות הבאות אשאל לגבי עמדותיך בנושאים הקשורים לתזונה.

3.1 באיזו מידה אתה מתעניין בקשר שבין תזונה ובריאות?

1. במידה רבה מאד
 2. במידה רבה
 3. במידה מועטה
 4. בכלל לא
- עבור לשאלה 3.3
98. לא יודע 99. מסרב

3.2 באיזו מידה הרגלי התזונה שלך מושפעים ממידע לגבי הקשר שבין תזונה ובריאות?

1. במידה רבה מאד
 2. במידה רבה
 3. במידה מועטה
 4. בכלל לא
98. לא יודע 99. מסרב

3.3 מהם מקורות המידע שלך לגבי הקשר שבין תזונה ובריאות? אפשר לענות יותר מתשובה אחת.
הצג חוברת עזר בעמוד 3

1. רופא/ה
 2. דיאטן/ית
 3. אח/ות רפואית
 4. טלוויזיה
 5. רדיו
 6. עיתונות
 7. פרסומים של משרד הבריאות
 8. פרסומים של קופות חולים ובתי חולים
 9. קורסים ולימודים
 10. אינטרנט
 11. משפחה ו/או חברים
 12. אין לי מקורות מידע
 13. אחר, פרט: _____
98. לא יודע 99. מסרב

הצג חוברת עזר בעמוד 4

מסרב	לא יודע	לא רלוונטי	לא חשוב בכלל	לא כל כך חשוב	חשוב	חשוב מאוד	כאשר אתה קונה מוצרי מזון, עד כמה חשוב לך...? לסוקר: אם עונה "לא קונה", סמן "לא רלוונטי"	3.4
99	98	5	4	3	2	1	המחיר	3.4.1
99	98	5	4	3	2	1	ניקיון המוצר, המדף, החנות וכדומה	3.4.2
99	98	5	4	3	2	1	התאריך האחרון לשימוש	3.4.3
99	98	5	4	3	2	1	תוויות המזון	3.4.4

הצג חוברת עזר בעמוד 4

מסרב	לא יודע	אף פעם	לעיתים רחוקות	לעיתים קרובות	תמיד	3.5	כאשר אתה קורא את המידע בתווית המזון, האם אתה בודק את: לסוקר: השאלה מיועדת גם למי שלא קונה בעצמו מוצרי מזון
99	98	4	3	2	1	3.5.1	רשימת הרכיבים המפרטת מה מכיל המוצר, כגון: קמח, סוכר, אבקת ביצים
99	98	4	3	2	1	3.5.2	נוכחות צבעי מאכל
99	98	4	3	2	1	3.5.3	נוכחות חומרים משמרים
99	98	4	3	2	1	3.5.4	הצהרות תזונתיות, כגון דל שומן, לייט, דל נתרן
99	98	4	3	2	1	3.5.5	רשימת אלרגנים
99	98	4	3	2	1	3.5.6	טבלת הסימון התזונתי המפרטת את תכולת הקלוריות, הפחמימות וכו' ב-100 גרם מזון לסוקר: אם ענה 4, עבור לפרק 4

הצג חוברת עזר בעמוד 4

מסרב	לא יודע	אף פעם	לעיתים רחוקות	לעיתים קרובות	תמיד	3.6	כשאתה קורא את טבלת הסימון התזונתי, האם אתה בודק את המידע לגבי:
99	98	4	3	2	1	3.6.1	קלוריות (אנרגיה)
99	98	4	3	2	1	3.6.2	חלבונים
99	98	4	3	2	1	3.6.3	סך שומן
99	98	4	3	2	1	3.6.4	שומן רווי
99	98	4	3	2	1	3.6.5	כולסטרול
99	98	4	3	2	1	3.6.6	פחמימות
99	98	4	3	2	1	3.6.7	נתרן (מלח)
99	98	4	3	2	1	3.6.8	רכיבים נוספים, פרט: _____
99	98	4	3	2	1	3.6.9	רכיבים נוספים, פרט: _____

4. מצב הבריאות

הקרא: בשאלות הבאות אשאל לגבי מצב בריאותך.

4.1 מה מצבך הבריאותי באופן כללי?

1. טוב מאוד
2. טוב
3. סביר
4. רע
5. רע מאוד

98. לא יודע 99. מסרב

4.2 מה מצב הבריאות שלך היום בהשוואה למצב הבריאות שלך לפני שנה?

1. יותר טוב
2. ללא שינוי
3. פחות טוב

98. לא יודע 99. מסרב

4.3 איך אתה מעריך את מצב בריאותך בהשוואה לבני גילך ומינך?

1. יותר טוב
2. אותו הדבר
3. פחות טוב

98. לא יודע 99. מסרב

מסרב	לא יודע	לא	כן, ולא מקבל טיפול תרופתי	כן, ומקבל טיפול תרופתי	האם אי פעם רופא אבחן אצלך...?	4.4
99	98	3	2	1	אנמיה מחוסר ברזל	4.4.1
99	98	3	2	1	אוסטיאופורוזיס, דלדול עצמות	4.4.2
99	98	3	2	1	כולסטרול גבוה	4.4.3
99	98	3	2	1	רמה גבוהה של טריגליצרידים	4.4.4
99	98	3	2	1	מחלת לב כלילית	4.4.5
99	98	3	2	1	שבץ מוחי	4.4.6
99	98	3	2	1	סרטן	4.4.7
99	98	3	2	1	ארטריטיס (דלקת פרקים)	4.4.8
99	98	3	2	1	כבד שומני	4.4.9
99	98	3	2	1	צליאק	4.4.10
99	98	3	2	1	בעיות בבלוטת התריס (תירואיד)	4.4.11
99	98	3	2	1	אסטמה	4.4.12
99	98	3	2	1	פרקינסון	4.4.13
99	98	3	2	1	חרדה כרונית או דיכאון	4.4.14
99	98	3	2	1	גלאוקומה	4.4.15
99	98	3	2	1	קטרקט	4.4.16

4.5 האם אי פעם רופא איבחן אצלך סוכרת?

1. כן, ומקבל טיפול תרופתי
2. כן, ולא מקבל טיפול תרופתי עבור לשאלה 4.7
3. לא עבור לפרק 5
98. לא יודע 99. מסרב עבור לפרק 5

4.6 איזה סוג טיפול אתה מקבל לסוכרת?

1. כדורים
2. אינסולין
3. משולב כדורים ואינסולין
4. אחר, פרט _____
98. לא יודע 99. מסרב

4.7 באיזה גיל אובחנה הסוכרת? _____ שנים

98. לא יודע 99. מסרב

5. המצב התפקודי

הקרא: בשאלות הבאות אשאל לגבי מצבך התפקודי.

5.1 האם יש לך קושי לראות גם כשאתה מרכיב משקפיים או עדשות מגע?

1. לא, אין קושי
 2. כן, קושי מועט
 3. כן, קושי רב
 4. לא רואה בכלל
98. לא יודע 99. מסרב

5.2 האם יש לך קושי לשמוע גם אם יש לך מכשיר שמיעה?

1. לא, אין קושי
 2. כן, קושי מועט
 3. כן, קושי רב
 4. לא שומע בכלל
98. לא יודע 99. מסרב

5.3 האם יש לך קושי ללכת או לעלות במדרגות?

1. לא, אין קושי
 2. כן, קושי מועט
 3. כן, קושי רב
 4. לא יכול בכלל
98. לא יודע 99. מסרב

5.4 האם יש לך קושי להתלבש או להתרחץ?

1. לא, אין קושי
 2. כן, קושי מועט
 3. כן, קושי רב
 4. לא יכול בכלל
98. לא יודע 99. מסרב

5.5 האם יש לך קושי לזכור או להתרכז?

1. לא, אין קושי
 2. כן, קושי מועט
 3. כן, קושי רב
 4. לא יכול בכלל
98. לא יודע 99. מסרב

5.6 כאשר אתה משתמש בשפה בה אתה רגיל להשתמש, האם יש לך קושי להבין אחרים או שיבינו אותך?

1. לא, אין קושי
 2. כן, קושי מועט
 3. כן, קושי רב
 4. לא יכול בכלל
98. לא יודע 99. מסרב

6. מצב הרוח

הקרא: כעת אשאל אותך מספר שאלות על מצב רוחך.

6.1 האם סבלת ממתח נפשי (דחק פסיכולוגי) או מחלה חריפה בשלושת החודשים האחרונים?

לסוקר: אם לא ברור למראיין מהו דחק פסיכולוגי, פרט כדוגמה: אֶפֶל על מות קרוב, מעבר דירה וכדומה

1. כן

2. לא

98. לא יודע 99. מסרב

6.2 במשך החודש האחרון, האם סבלת מבעיות רגשיות כמו הרגשת דיכאון או חרדה, ובגלל זה עשית פחות דברים ממה שהיית רוצה, או ממה שאתה רגיל לעשות?

1. כן

2. לא

98. לא יודע 99. מסרב

6.3 האם אתה מרגיש בדידות?

1. לעתים קרובות

2. לפעמים

3. לעתים רחוקות

4. אף פעם לא

98. לא יודע 99. מסרב

7. לחץ דם

הקרא: בשאלות הבאות אשאל לגבי לחץ דם.

7.1 מתי הייתה הפעם האחרונה שרופא או איש צוות רפואי אחר בדק את לחץ הדם שלך?

1. לפני פחות מחודש
2. בין חודש עד פחות מ-6 חודשים
3. בין 6 חודשים עד שנה
4. מעל שנה
5. לא נבדקתי

98. לא יודע 99. מסרב

7.2 האם אי פעם רופא אמר לך שיש לך יתר לחץ דם או לחץ דם גבוה?

1. כן
2. לא

98. לא יודע 99. מסרב עבור לשאלה 7.4

7.3 באיזה גיל נאמר לך לראשונה שיש לך יתר לחץ דם או לחץ דם גבוה?

1. | | שנים

98. לא יודע 99. מסרב

7.4 האם כיום אתה לוקח תרופות ללחץ דם?

1. כן, באופן קבוע
2. כן, אך לא באופן קבוע
3. לא

98. לא יודע 99. מסרב

7.5 האם אתה בודק את לחץ הדם שלך בבית?

1. כן
2. לא

98. לא יודע 99. מסרב

7.6 האם ביצעת אי פעם בדיקת לחץ דם עם מכשיר שצמוד אליך 24 שעות (בדיקת מוניטור)?

1. כן
2. לא

98. לא יודע 99. מסרב

8. בריאות השן

הקרא: השאלות הבאות מתייחסות למצב בריאות השן.

8.1 מתי היית בפעם האחרונה אצל רופא שיניים/שיננית?

1. בחצי השנה האחרונה
2. בשנה האחרונה
3. בשנתיים האחרונות
4. מעל שנתיים
98. לא יודע
99. מסרב

8.2 האם יש לך שיניים תותבות (נשלפות)?

1. לא
2. כן, לסת אחת
3. כן, 2 לסתות
98. לא יודע
99. מסרב
- 8.4. עבור לשאלה

8.3 האם אתה משתמש בשיניים התותבות?

1. כן, בזמן אכילה
2. רק בחברה
3. כל הזמן
4. לא משתמש בכלל
98. לא יודע
99. מסרב

8.4 האם יש לך בעיות בלעיסה?

1. כן, יש בעיות
2. לא, אין בעיות
98. לא יודע
99. מסרב
- 8.7. עבור לשאלה

8.5 האם אתה אוכל מזונות רכים, טחונים, מרוסקים בגלל בעיות לעיסה?

1. כן
2. לא
98. לא יודע
99. מסרב
- 8.7. עבור לשאלה

8.6 איזה מזונות רכים, טחונים, מרוסקים אתה אוכל? אפשר לענות יותר מתשובה אחת

1. בשר
2. ירקות
3. פירות
4. אחר, פרט: _____
98. לא יודע
99. מסרב

8.7

איך אתה מגדיר את מצב בריאות הפה שלך?

1. טוב מאד לסקר: דלג על הטבלה, עבור לפרק 9
2. טוב לסקר: דלג על הטבלה, עבור לפרק 9
3. לא טוב
4. גרוע

98. לא יודע 99. מסרב לסקר: דלג על הטבלה, עבור לפרק 9

הקרא: כעת אשאל מספר שאלות המתייחסות לבעיות שיניים, פה או שיניים תותבות בששת החודשים האחרונים:

הצג חוברת עזר בעמוד 5

מסרב	לא יודע	תמיד	לעיתים קרובות	לפעמים	לעיתים רחוקות	אף פעם	עקב בעיות שיניים, פה או שיניים תותבות:	8.8
99	98	5	4	3	2	1	האם היו לך בעיות בהיגוי של מילים כלשהן עקב בעיות שיניים, פה או שיניים תותבות?	8.8.1
99	98	5	4	3	2	1	האם הרגשת פגיעה בחוש הטעם שלך עקב בעיות שיניים, פה או שיניים תותבות?	8.8.2
99	98	5	4	3	2	1	האם הרגשת כאבים בפה? עקב בעיית שיניים פה או שיניים תותבות?	8.8.3
99	98	5	4	3	2	1	האם הרגשת אי נוחות באכילת מזון כלשהו בגלל בעיות בפה?	8.8.4
99	98	5	4	3	2	1	האם היית מודע לחוסר נוחות עקב בעיות בשיניים, בפה או בשיניים תותבות?	8.8.5
99	98	5	4	3	2	1	האם היית מתוח, עקב בעיות שיניים, פה או שיניים תותבות?	8.8.6
99	98	5	4	3	2	1	האם אכלת תפריט שלא השביע את רצונך עקב בעיות שיניים, פה או שיניים תותבות?	8.8.7
99	98	5	4	3	2	1	האם היית צריך להפסיק ארוחתך עקב בעיות שיניים, פה או שיניים תותבות?	8.8.8
99	98	5	4	3	2	1	האם קרה שהיה לך קשה להרגיש רגוע עקב בעיות שיניים, פה או שיניים תותבות?	8.8.9
99	98	5	4	3	2	1	האם בעיות שיניים, פה או שיניים תותבות גרמו לך להיות נבוך או מבויש?	8.8.10
99	98	5	4	3	2	1	האם בעיות שיניים, פה או שיניים תותבות גרמו לך להיות קצת עצבני עם אנשים אחרים?	8.8.11
99	98	5	4	3	2	1	האם נתקלת בקשיים בביצוע העיסוקים הרגילים שלך עקב בעיות שיניים, פה או שיניים תותבות?	8.8.12
99	98	5	4	3	2	1	האם באופן כללי הרגשת שחייך פחות מספקים עקב בעיות שיניים, פה או שיניים תותבות?	8.8.13
99	98	5	4	3	2	1	האם היית במצב של חוסר תפקוד כללי עקב בעיות שיניים, פה או שיניים תותבות?	8.8.14

9. בעיות בליעה

9.1 האם יש לך קושי בבליעת מוצקים?

1. לעיתים קרובות
2. לפעמים
3. בכלל לא

98. לא יודע 99. מסרב

9.2 האם יש לך קושי בבליעת נוזלים?

1. לעיתים קרובות
2. לפעמים
3. בכלל לא

98. לא יודע 99. מסרב

10. בטחון תזונתי

הקרא: השאלות הבאות מתייחסות לצריכת אוכל בביתך ב-12 החודשים האחרונים שעברו מאז חודש _____ בשנה קודמת. אקריא לך שני משפטים המתארים את מצב המזון בבית. נא אמור לי אם המשפט שאקריא הוא לרוב נכון, לפעמים נכון או בכלל לא נכון עבורך או עבור בני ביתך האחרים.

10.1 "האוכל שקניתי או קנינו לא הספיק, ולא היה לנו כסף כדי לקנות יותר".

1. לרוב נכון
 2. לפעמים נכון
 3. בכלל לא נכון
98. לא יודע 99. מסרב

10.2 "לא היה לנו מספיק כסף לאכול ארוחות מאוזנות".

1. לרוב נכון
 2. לפעמים נכון
 3. בכלל לא נכון
98. לא יודע 99. מסרב

10.3 ב-12 החודשים שעברו, האם אתה או מבוגרים אחרים בבית צמצמו בגודל הארוחות או דילגו על ארוחות בגלל מצב כלכלי?

1. כן
 2. לא עבור לשאלה 10.5
98. לא יודע 99. מסרב עבור לשאלה 10.5

10.4 באיזו תדירות זה קורה?

1. כמעט כל חודש
 2. בחלק מהחודשים, אך לא בכלם
 3. רק חודש או חודשיים בשנה
98. לא יודע 99. מסרב

10.5 האם ב-12 החודשים שעברו, אכלת פחות ממה שרצית כי לא היה מספיק כסף כדי לקנות אוכל?

1. כן
 2. לא
98. לא יודע 99. מסרב

10.6 האם ב-12 החודשים שעברו, היית רעב ולא אכלת, כי לא היה לך מספיק כסף לקנות אוכל?

1. כן
 2. לא
98. לא יודע 99. מסרב

11. פעילות גופנית

הקרא: בשאלות הבאות אשאל לגבי פעילות גופנית.

11.1 לגבי פעילות גופנית מכוונת בשעות הפנאי, בשנים עשר החודשים האחרונים, האם השתתפת או ביצעת פעילות גופנית וספורט למטרות כושר או שמירה על הבריאות, כגון ריצה, חיזוק שרירים, הליכה לשם ספורט, פילאטיס, יוגה, כדורגל, התעמלות, ריקוד וכדומה?

1. כן עבור לטבלה - שאלה 11.3
2. לא

98. לא יודע 99. מסרב עבור לטבלה - שאלה 11.3

11.2 מהי הסיבה העיקרית לכך שאינך עוסק בפעילות גופנית?

1. אין זמן
2. עייפות
3. לא נהנה מפעילות גופנית או משתעמם ממנה
4. בעיה בריאותית או גופנית
5. זה לא חשוב
6. אחר, פרט: _____

98. לא יודע 99. מסרב

לסוקר: אם ענה על שאלה 11.2, דלג על הטבלה ועבור לשאלה 11.10

הקרא: כעת אקריא לך פעילויות שונות. לגבי כל אחת מהן אבקש לדעת האם ביצעת את הפעילות בשבוע האחרון שנחשב עבורך כשבוע טיפוסי או שגרתי. ביחס לפעילות שביצעת תשאל לגבי תדירות, מידת מאמץ ומשך הזמן בו אתה עוסק בפעילות.

לסוקר: אם המרואיין אומר שהשבוע האחרון היה יוצא דופן מסיבה כלשהי, שאל על שבוע רגיל, שגרתי, טיפוסי בזמן האחרון.

11.3 איזו פעילות גופנית ביצעת בשבוע הטיפוסי או השגרתי האחרון? לסוקר: אם "כן", עבור לשאלה 11.4 והלאה, אם "לא", עבור לשורה הבאה.	11.4 כמה פעמים ביצעת את הפעילות בשבוע זה?	11.5 מה היה משך הפעילות כל פעם?	11.6 מהי מידת המאמץ שאתה משקיע בפעילות?	11.7 כמה שנים ברציפות אתה עוסק בכל פעילות?
11.3.1 הליכה (כולל על מכשיר) סמן את סוג ההליכה: 1. בקצב איטי 2. בקצב בינוני 3. בקצב מהיר 4. הליכה נורדית	1. כן 2. לא עבור לשאלה 11.3.2	1. _____ פעמים 98. לא יודע 99. מסרב	1. מאמץ קל 2. מאמץ בינוני 3. מאמץ גדול (נשימה מואצת והזעה) 98. לא יודע 99. מסרב	1. פחות מחצי שנה 2. בין חצי שנה לשנה 3. _____ שנים 98. לא יודע 99. מסרב
11.3.2 ריצה (כולל על מכשיר)	1. כן 2. לא עבור לשאלה 11.3.3	1. _____ פעמים 98. לא יודע 99. מסרב	1. מאמץ קל 2. מאמץ בינוני 3. מאמץ גדול (נשימה מואצת והזעה) 98. לא יודע 99. מסרב	1. פחות מחצי שנה 2. בין חצי שנה לשנה 3. _____ שנים 98. לא יודע 99. מסרב

11.7 כמה שנים ברציפות אתה עוסק בכל פעילות?	11.6 מהי מידת המאמץ שאתה משקיע בפעילות?	11.5 מה היה משך הפעילות כל פעם?	11.4 כמה פעמים ביצעת את הפעילות בשבוע זה?	11.3 איזו פעילות גופנית ביצעת בשבוע הטיפוסי או השגרתי האחרון? לסוקר: אם "כן", עבור לשאלה 11.4 והלאה, אם "לא", עבור לשורה הבאה.	
1. פחות מחצי שנה 2. בין חצי שנה לשנה 3. _____ שנים 98. לא יודע 99. מסרב	1. מאמץ קל 2. מאמץ בינוני 3. מאמץ גדול (נשימה מואצת והזעה) 98. לא יודע 99. מסרב	1. _____ דקות כל פעם 98. לא יודע 99. מסרב	1. _____ פעמים 98. לא יודע 99. מסרב	1. כן 2. לא עבור לשאלה 11.3.4	11.3.3 רכיבה על אופניים (כולל על מכשיר)
1. פחות מחצי שנה 2. בין חצי שנה לשנה 3. _____ שנים 98. לא יודע 99. מסרב	1. מאמץ קל 2. מאמץ בינוני 3. מאמץ גדול (נשימה מואצת) 98. לא יודע 99. מסרב	1. _____ דקות כל פעם 98. לא יודע 99. מסרב	1. _____ פעמים 98. לא יודע 99. מסרב	1. כן 2. לא עבור לשאלה 11.3.5	11.3.4 שחייה
1. פחות מחצי שנה 2. בין חצי שנה לשנה 3. _____ שנים 98. לא יודע 99. מסרב	1. מאמץ קל 2. מאמץ בינוני 3. מאמץ גדול (נשימה מואצת והזעה) 98. לא יודע 99. מסרב	1. _____ דקות כל פעם 98. לא יודע 99. מסרב	1. _____ פעמים 98. לא יודע 99. מסרב	1. כן 2. לא עבור לשאלה 11.3.6	11.3.5 פעילות אירובית: מדרגה, ריקוד אירובי, כולל ריקודי עם, פעילות במים, סטפר וכדומה (לא כולל הפעילויות המוזכרות ב-4 הסעיפים הקודמים)
1. פחות מחצי שנה 2. בין חצי שנה לשנה 3. _____ שנים 98. לא יודע 99. מסרב	1. מאמץ קל 2. מאמץ בינוני 3. מאמץ גדול (נשימה מואצת והזעה) 98. לא יודע 99. מסרב	1. _____ דקות כל פעם 98. לא יודע 99. מסרב	1. _____ פעמים 98. לא יודע 99. מסרב	1. כן 2. לא עבור לשאלה 11.3.7	11.3.6 התעמלות מסוג עיצוב הגוף, פילאטיס, בונה עצם וכדומה
1. פחות מחצי שנה 2. בין חצי שנה לשנה 3. _____ שנים 98. לא יודע 99. מסרב	1. מאמץ קל 2. מאמץ בינוני 3. מאמץ גדול (נשימה מואצת והזעה) 98. לא יודע 99. מסרב	1. _____ דקות כל פעם 98. לא יודע 99. מסרב	1. _____ פעמים 98. לא יודע 99. מסרב	1. כן 2. לא עבור לשאלה 11.3.8	11.3.7 התעמלות מסוג: יוגה, פלדנקרייז, אלכסנדר, טאי צ'י, צ'יקונג וכדומה

11.7 כמה שנים ברציפות אתה עוסק בכל פעילות?	11.6 מהי מידת המאמץ שאתה משקיע בפעילות?	11.5 מה היה משך הפעילות כל פעם?	11.4 כמה פעמים ביצעת את הפעילות בשבוע זה?	11.3 איזו פעילות גופנית ביצעת בשבוע הטיפוסי או השגרתי האחרון? לסוקר: אם "כן", עבור לשאלה 11.4 והלאה, אם "לא", עבור לשורה הבאה.	
1. פחות מחצי שנה 2. בין חצי שנה לשנה 3. _____ שנים 98. לא יודע 99. מסרב	1. מאמץ קל 2. מאמץ בינוני 3. מאמץ גדול (נשימה מואצת והזעה) 98. לא יודע 99. מסרב	1. _____ דקות כל פעם 98. לא יודע 99. מסרב	1. _____ פעמים 98. לא יודע 99. מסרב	1. כן 2. לא עבור לשאלה 11.3.9	11.3.8 עבודה עם משקולות, כולל הרמת משקולות (בחדר כושר או בבית)
1. פחות מחצי שנה 2. בין חצי שנה לשנה 3. _____ שנים 98. לא יודע 99. מסרב	1. מאמץ קל 2. מאמץ בינוני 3. מאמץ גדול (נשימה מואצת והזעה) 98. לא יודע 99. מסרב	1. _____ דקות כל פעם 98. לא יודע 99. מסרב	1. _____ פעמים 98. לא יודע 99. מסרב	1. כן 2. לא עבור לשאלה 11.3.10	11.3.9 משחקי כדור כמו כדורגל, כדורסל, כדוריד, טניס, סקווש, טניס שולחן וכדומה
1. פחות מחצי שנה 2. בין חצי שנה לשנה 3. _____ שנים 98. לא יודע 99. מסרב	1. מאמץ קל 2. מאמץ בינוני 3. מאמץ גדול (נשימה מואצת והזעה) 98. לא יודע 99. מסרב	1. _____ דקות כל פעם 98. לא יודע 99. מסרב	1. _____ פעמים 98. לא יודע 99. מסרב	1. כן 2. לא עבור לשאלה 11.3.11	11.3.10 אומנויות לחימה כגון: ג'ודו, קראטה
1. פחות מחצי שנה 2. בין חצי שנה לשנה 3. _____ שנים 98. לא יודע 99. מסרב	1. מאמץ קל 2. מאמץ בינוני 3. מאמץ גדול (נשימה מואצת והזעה) 98. לא יודע 99. מסרב	1. _____ דקות כל פעם 98. לא יודע 99. מסרב	1. _____ פעמים 98. לא יודע 99. מסרב	1. כן 2. לא עבור לשאלה 11.8	11.3.11 פעילות אחרת, פרט:

11.8 האם בשנה האחרונה שינית את הרגלי הפעילות הגופנית שלך?

- כן, אני עוסק יותר בפעילות גופנית
 - כן, אני עוסק פחות בפעילות גופנית
 - ללא שינוי עבור לשאלה 11.10
 - אחר, פרט: _____
98. לא יודע 99. מסרב עבור לשאלה 11.10

11.9 מהן הסיבות לשינוי הרגלי הפעילות הגופנית? אפשר לענות יותר מתשובה אחת

1. סיבות בריאותיות

2. חוסר בזמן

3. רצון להפחית במשקל

4. אחר, פרט _____

98. לא יודע 99. מסרב

11.10 כל כמה זמן אתה מבצע את הפעילויות הבאות בחיי היום יום:

מסרב	לא יודע	בכלל לא או לא רלוונטי	מפעם בשבוע	פעם בשבוע	מספר פעמים בשבוע	כל יום או כמעט כל יום		
99	98	5	4	3	2	1	עולה במדרגות	11.10.1
99	98	5	4	3	2	1	הולך ברגל מרחקים קצרים	11.10.2
99	98	5	4	3	2	1	רוכב על אופניים	11.10.3
99	98	5	4	3	2	1	עובד בגינה	11.10.4

12. הרגלי עישון

הקרא: בשאלות הבאות אשאל לגבי עישון.

12.1 האם אתה מעשן כיום, כולל נרגילה?

1. כן עבור לשאלה 12.4
2. לא כיום, אבל עישנתי בעבר
3. לא, אף פעם לא עישנתי עבור לשאלה 12.7
98. לא יודע 99. מסרב עבור לשאלה 12.7

12.2 לפני כמה זמן הפסקת לעשן?

1. _____ שנים
2. _____ חודשים
3. _____ שבועות
98. לא יודע 99. מסרב

12.3 מי עזר לך להפסיק לעשן? אפשר לענות יותר מתשובה אחת

1. אני בעצמי
2. קורס גמילה
3. רופא
4. בן משפחה
5. תכשיר/תרופה
6. אחר, פרט _____
98. לא יודע 99. מסרב

12.6 באיזו תדירות אתה מעשן/עישנתי?	12.5 באיזה גיל התחלת לעשן?	12.4 האם אתה מעשן או עישנתי בעבר...? לסוקר: אם "כן", עבור לשאלה 12.5 והלאה, אם "לא", עבור לשורה הבאה.		
1. _____ סיגריות ביום 2. _____ סיגריות בשבוע 98. לא יודע 99. מסרב	1. _____ שנים 98. לא יודע 99. מסרב	1. כן, מעשן כיום 2. כן, עישנתי בעבר 3. לא, עבור לשאלה 12.4.2 98. לא יודע 99. מסרב	סיגריות	12.4.1
1. _____ סיגרים ביום 2. _____ סיגרים בשבוע 98. לא יודע 99. מסרב	1. _____ שנים 98. לא יודע 99. מסרב	1. כן, מעשן כיום 2. כן, עישנתי בעבר 3. לא, עבור לשאלה 12.4.3 98. לא יודע 99. מסרב	סיגרים	12.4.2

12.4 האם אתה מעשן או עישנת בעבר...? לסוקר: אם "כן", עבור לשאלה 12.5 והלאה, אם "לא", עבור לשורה הבאה.	12.5 באיזה גיל התחלת לעשן?	12.6 באיזו תדירות אתה מעשן/עישנת?
12.4.3 מקטרת	1. _____ שנים 98. לא יודע 99. מסרב	1. _____ פעמים ביום 2. _____ פעמים בשבוע 3. _____ פעמים בחודש 98. לא יודע 99. מסרב
12.4.4 נרגילה	1. _____ שנים 98. לא יודע 99. מסרב	1. _____ פעמים ביום 2. _____ פעמים בשבוע 3. _____ פעמים בחודש 98. לא יודע 99. מסרב
12.4.5 אחר פרט: _____	1. _____ שנים 98. לא יודע 99. מסרב	1. _____ פעמים ביום 2. _____ פעמים בשבוע 3. _____ פעמים בחודש 98. לא יודע 99. מסרב

12.7 בחודש האחרון, באיזו מידה היית חשוף לעישון של אחרים? הכוונה לאנשים אחרים שעישנו לידך.

1. במידה רבה מאוד

2. במידה רבה

3. במידה מועטה

4. בכלל לא עבור לפרק 13

98. לא יודע 99. מסרב עבור לפרק 13

12.8 בחודש האחרון, היכן היית חשוף לעישון של אחרים?

12.8.1	בבית	1. כן 2. לא
12.8.2	בעבודה	1. כן 2. לא
12.8.3	במקום אחר, לדוגמא: אצל חברים, באירועים, במקומות ציבוריים	1. כן 2. לא

98. לא יודע 99. מסרב

13. שתיית אלכוהול

לסוקר: שאלות 13.1-13.5 אין לשאול את המגזר הערבי! עבור לשאלה 13.6.



הקרא/י: בשאלות הבאות אשאל לגבי שתיית אלכוהול.

13.1 האם בשנה האחרונה שתית משקה אלכוהולי כלשהו, כגון יין, ויסקי או משקה אלכוהולי אחר במסגרת קידוש? (לא כולל מיץ ענבים תירוש).

1. כן

2. לא עבור לשאלה 13.6

98. לא יודע 99. מסרב עבור לשאלה 13.6

13.2 איזו שתייה אתה שותה בקידוש בערבי שבת וערבי חגים בדרך כלל?

1. יין אדום מתוק

2. יין אדום יבש

3. שתייה חריפה (וודקה, ויסקי וכדומה)

4. אחר, פרט: _____

5. לא שותה עבור לשאלה 13.4

98. לא יודע 99. מסרב עבור לשאלה 13.4

13.3 איזו כמות אתה שותה בקידוש בערבי שבת וערבי חגים בדרך כלל?

1. _____ לגימות

2. _____ כוסיות

3. _____ כוסות

98. לא יודע 99. מסרב

13.4 איזו שתייה אתה שותה בקידוש בבוקר שבת ובבוקר חג בדרך כלל?

1. יין אדום מתוק

2. יין אדום יבש

3. שתייה חריפה (וודקה, ויסקי וכדומה)

4. אחר, פרט: _____

5. לא שותה עבור לשאלה 13.6

98. לא יודע 99. מסרב עבור לשאלה 13.6

13.5 איזו כמות אתה שותה בקידוש בבוקר שבת ובבוקר חג בדרך כלל?

1. _____ לגימות

2. _____ כוסיות

3. _____ כוסות

98. לא יודע 99. מסרב

13.6 האם בשנה האחרונה שתית משקה אלכוהולי כלשהו, כגון: בירה לבנה, יין, ויסקי, קוניאק, וודקה, ליקר, לא כולל שתייה בקידוש ו/או הבדלה בשבתות? לסוקר: אין להקריא את המודגש במגזר הערבי.

1. כן

2. לא עבור לפרק 14

98. לא יודע 99. מסרב עבור לפרק 14

לסוקר: עבור לטבלה.

הצג לנדגם חוברת עזר עמוד 5

13.9 כמה שתית במוצא כל פעם, לא כולל קידוש והבדלה?	13.8 באיזו תדירות שתית את המשקה?	13.7 האם בשנה האחרונה שתית פעם אחת לפחות, לא כולל בקידוש והבדלה? לסוקר: ציין את שם המשקה אם "כן", עבור לשאלה 13.8 והלאה, אם "לא", עבור לשורה הבאה.		
1. _____ לגימות 2. _____ כוסיות 3. _____ כוסות גודל הכוס _____ מ"ל 4. _____ פחיות גודל הפחית _____ מ"ל 5. _____ בקבוקים גודל הבקבוק _____ מ"ל 6. אחר, פרט: _____ 98. לא יודע 99. מסרב	1. _____ פעמים בשבוע 2. _____ פעמים בחודש 3. פחות מפעם בחודש - עבור למשקה הבא 98. לא יודע 99. מסרב	1. כן 2. לא - עבור למשקה הבא 98. לא יודע 99. מסרב	בירה לבנה	13.7.1
1. _____ לגימות 2. _____ כוסיות 3. _____ כוסות 4. _____ פחיות 5. _____ בקבוקים 6. אחר, פרט: _____ 98. לא יודע 99. מסרב	1. _____ פעמים בשבוע 2. _____ פעמים בחודש 3. פחות מפעם בחודש - עבור למשקה הבא 98. לא יודע 99. מסרב	1. כן 2. לא - עבור למשקה הבא 98. לא יודע 99. מסרב	יין אדום	13.7.2
1. _____ לגימות 2. _____ כוסיות 3. _____ כוסות 4. _____ פחיות 5. _____ בקבוקים 6. אחר, פרט: _____ 98. לא יודע 99. מסרב	1. _____ פעמים בשבוע 2. _____ פעמים בחודש 3. פחות מפעם בחודש - עבור למשקה הבא 98. לא יודע 99. מסרב	1. כן 2. לא - עבור למשקה הבא 98. לא יודע 99. מסרב	יין לבן	13.7.3
1. _____ לגימות 2. _____ כוסיות 3. _____ כוסות 4. _____ פחיות 5. _____ בקבוקים 6. אחר, פרט: _____ 98. לא יודע 99. מסרב	1. _____ פעמים בשבוע 2. _____ פעמים בחודש 3. פחות מפעם בחודש - עבור למשקה הבא 98. לא יודע 99. מסרב	1. כן 2. לא - עבור למשקה הבא 98. לא יודע 99. מסרב	ליקר, כגון: ליקר שוקולד	13.7.4
1. _____ לגימות 2. _____ כוסיות 3. _____ כוסות 4. _____ פחיות 5. _____ בקבוקים 6. אחר, פרט: _____ 98. לא יודע 99. מסרב	1. _____ פעמים בשבוע 2. _____ פעמים בחודש 3. פחות מפעם בחודש - עבור למשקה הבא 98. לא יודע 99. מסרב	1. כן 2. לא - עבור למשקה הבא 98. לא יודע 99. מסרב	משקה חרף, כגון: ויסקי, קוניאק, וודקה, ערק, ייגרמיסטר	13.7.5

13.9 כמה שתית במוצא כל פעם, לא כולל קידוש והבדלה?	13.8 באיזו תדירות שתית את המשקה?	13.7 האם בשנה האחרונה שתית פעם אחת לפחות, לא כולל בקידוש והבדלה? לסוקר: ציין את שם המשקה אם "כן", עבור לשאלה 13.8 והלאה, אם "לא", עבור לשורה הבאה.		
1. _____ לגימות 2. _____ כוסיות 3. _____ כוסות 4. _____ פחיות 5. _____ בקבוקים 6. _____ אחר, פרט: _____ 98. לא יודע 99. מסרב	1. _____ פעמים בשבוע 2. _____ פעמים בחודש 3. _____ פחות מפעם בחודש - עבור למשקה הבא 98. לא יודע 99. מסרב	1. כן 2. לא - עבור למשקה הבא 98. לא יודע 99. מסרב	קוקטייל אלכוהולי כגון: ג'ין וטוניק, וודקה תפוזים וכו'	13.7.6
1. _____ לגימות 2. _____ כוסיות 3. _____ כוסות 4. _____ פחיות 5. _____ בקבוקים 6. _____ אחר, פרט: _____ 98. לא יודע 99. מסרב	1. _____ פעמים בשבוע 2. _____ פעמים בחודש 3. _____ פחות מפעם בחודש - עבור לפרק 14 98. לא יודע 99. מסרב	1. כן 2. לא - עבור לפרק 14 98. לא יודע 99. מסרב	משקה אלכוהולי אחר, פרט: _____	13.7.7

14. השכלה תעסוקה והכנסות

הקרא: בשאלות הבאות אשאל לגבי השכלה, תעסוקה והכנסות.

14.1 כמה שנים בסה"כ למדת בכל בתי הספר מבית ספר יסודי, כולל אוניברסיטה ולימודי מקצוע (לא כולל שנת לימודים שלא סיימת)? _____ שנים.

98. לא יודע 99. מסרב

14.2 מה התעודה או התואר הגבוה ביותר שקיבלת?

1. תעודת סיום של בי"ס יסודי או של חטיבת ביניים (כולל את מי שלמד בתיכון ולא סיים)
2. תעודה סיום של בית ספר תיכון (שאינה תעודת בגרות)
3. תעודת בגרות
4. תעודת סיום של בי"ס על-תיכוני שאינה תעודה אקדמית
5. תואר אקדמי ראשון B.A, או תואר מקביל כולל תעודה אקדמית
6. תואר אקדמי שני M.A, או תואר מקביל (כולל M.D דוקטור ברפואה)
7. תואר אקדמי שלישי, Ph.D, או תואר מקביל
8. לא קיבלת אף אחת מהתעודות שצוינו
9. תעודה אחרת, פרט: _____

98. לא יודע 99. מסרב

14.3 האם בשלושת החודשים האחרונים עבדת בשכר או ללא שכר?

1. כן
2. לא

98. לא יודע 99. מסרב

14.4 האם בשלושת החודשים האחרונים עסקת בפעילות התנדבותית?

1. כן
2. לא

98. לא יודע 99. מסרב

לסוקר: אם ענה בשאלה 14.3 "לא עבד" ובשאלה 14.4 "לא התנדב" - עבור לשאלה 14.6

14.5 כמה שעות בשבוע אתה עובד או מתנדב בדרך כלל?

1. עד 12 שעות
2. 13-20 שעות
3. 21-34 שעות
4. 35 שעות או יותר
5. מספר שעות לא קבוע

98. לא יודע 99. מסרב

14.6 האם בשלושת החודשים האחרונים הייתה לך הכנסה מפנסיה או מקופת גמל ממקום העבודה? (לא כולל קצבת זקנה)

1. כן
2. לא

98. לא יודע 99. מסרב

14.7 האם בשלושת החודשים האחרונים הייתה לך הכנסה מרנטה מחוץ לארץ?

1. כן

2. לא

98. לא יודע 99. מסרב

14.8 מהו סך ההכנסות השוטפות שלך, נטו לחודש, אחרי תשלומי מיסים (מס הכנסה, ביטוח לאומי וביטוח בריאות)? כולל הכנסות שלך מעבודה שכירה, עבודה עצמאית, מרכוש, מריבית, מתמיכות וקצבאות, מפנסיות וכל הכנסה שוטפת אחרת.

הצג לנדגם חוברת עזר עמוד 6

לסוקר: אם המרואיין שותף בעסק, שאל רק על חלקו ברווח. אם ידועה רק הכנסתו השנתית נטו, חלק אותה ב-12.

1. עד 2,000 ש"ח

2. 2,001-3,000 ש"ח

3. 3,001-4,000 ש"ח

4. 4,001-5,000 ש"ח

5. 5,001-6,000 ש"ח

6. 6,001-7,500 ש"ח

7. 7,501-10,000 ש"ח

8. 10,001-14,000 ש"ח

9. 14,001-21,000 ש"ח

10. מעל 21,000 ש"ח

11. לא היו הכנסות

98. לא יודע 99. מסרב

14.9 מהו סך ההכנסות השוטפות של כל בני משק הבית, נטו לחודש, אחרי תשלומי מיסים (מס הכנסה, ביטוח לאומי וביטוח בריאות)? כולל הכנסות של כל בני משק הבית מעבודה שכירה, מעבודה עצמאית, מרכוש, מריבית, מתמיכות וקצבאות, מפנסיות וכל הכנסה שוטפת אחרת.

הצג לנדגם חוברת עזר עמוד 7

1. עד 2,500 ש"ח

2. 2,501 - 4,000 ש"ח

3. 4,001 - 5,000 ש"ח

4. 5,001 - 6,500 ש"ח

5. 6,501 - 8,000 ש"ח

6. 8,001 - 10,000 ש"ח

7. 10,001 - 13,000 ש"ח

8. 13,001 - 17,000 ש"ח

9. 17,001 - 24,000 ש"ח

10. 24,001 ש"ח ויותר

11. אין הכנסות

15. הרגלי יציאות

הקרא: עכשיו אשאל שאלות הנוגעות לפעולות מעיים - יציאות.

לסוקר: על מנת לשמור על פרטיות בחלק זה של השאלון, באפשרותך לבקש מהמראיין להגיד לך מספר תשובה המתאימה כפי שמופיעה בחוברת העזר.

הצג לנדגם חוברת עזר בעמודים 8-9

מסרב	לא יודע	כל הזמן	רוב הזמן	לעיתים קרובות	לפעמים	כלל לא	האם בששת החודשים האחרונים סבלת מהתופעות הבאות:	15.1
99	98	5	4	3	2	1	עצירות	15.1.1
99	98	5	4	3	2	1	שלשול	15.1.2
99	98	5	4	3	2	1	גזים	15.1.3
99	98	5	4	3	2	1	התאמצות בעת פעולת מעיים	15.1.4
99	98	5	4	3	2	1	הרגשה שלא התרוקנת באופן מלא	15.1.5

15.2 מהי תדירות היציאות שלך בדרך כלל? _____ ליום, או _____ לשבוע.

98. לא יודע 99. מסרב

15.3 מהו מרקם היציאות שלך בדרך כלל?

1. מימי
2. רך
3. קשה
4. קשה מאד

98. לא יודע 99. מסרב

15.4 האם אתה נוטל תרופה משלשלת, אמצעי אחר (חוקן, תה מיוחד וכו'), תוסף תזונה או מזון מיוחד שאמור להשפיע על היציאות?

1. כן
2. לא עבור לפרק 16

98. לא יודע 99. מסרב עבור לפרק 16

15.5 באילו תרופות/אמצעים/מזון/תוספי תזונה אתה משתמש ליציאות? פרט לכל היותר שלושה השכיחים ביותר.

1. _____
2. _____
3. _____

98. לא יודע 99. מסרב

16. צריכת תרופות ותוספי תזונה

הקרא: בשאלות הבאות אשאל לגבי תרופות.

16.1 האם אתה נוטל באופן קבוע תרופות ו/או תוספי תזונה (כולל ויטמינים)?

1. כן

2. לא עבור לפרק 17

98. לא יודע 99. מסרב עבור לפרק 17

16.2 האם תוכל להביא את כל התרופות, כולל הומיאופתיות, ו/או תוספי תזונה (כולל ויטמינים) שאתה נוטל באופן קבוע, כולל דרך הפה, בנרות ובזריקות?

1. כן לסוקר: המשיך לטבלת התרופות

2. לא, זה בטיפול של מישהו אחר עבור לפרק 17

3. לא, לא מוכן להביא עבור לפרק 17

98. לא יודע 99. מסרב עבור לפרק 17

לסוקר: המשיך למילוי הטבלה רק אם המרואיין הביא פיסית את כל התרופות ו/או תוספי התזונה אותם הוא נוטל באופן קבוע. עליך לרשום כל תרופה ותוסף. יש לרשום באנגלית באותיות גדולות וברורות, להעתיק את השם מהארזה, לרשום כל תרופה/תוסף בשורה נפרדת, ולשאול לגבי סיבה ומינן.

הממליץ					
1. רופא 2. דיאטנית 3. מרפא אלטרנטיבי 4. יוזמה אישית 5. המלצת אחר, פרט _____.					
16.3	16.4	16.5	16.6	מינן	
שם התרופה/ התוסף לסוקר: נא לרשום באותיות לועזיות גדולות (למשל ADVIL)	שם היצרן לסוקר: נא לרשום באותיות לועזיות גדולות (למשל TEVA)	מי המליץ על לקיחת התרופה/ תוסף לסוקר: מתוך רשימת הממליצים בשורה העליונה	מהי הסיבה ללקיחת התרופה/תוסף לסוקר: רשום בכתב את הסיבה, בצורה קצרה	16.7 מהי תקופת הזמן שבה הנך נוטל את התרופה 1. יום 2. שבוע 3. חודש 4. אחר	16.8 כמה יחידות אתה נוטל בכל פעם
16.9 כמה פעמים בתקופת הזמן					
1.			1. _____ 98. לא יודע 99. מסרב		
2.			1. _____ 98. לא יודע 99. מסרב		
3.			1. _____ 98. לא יודע 99. מסרב		
4.			1. _____ 98. לא יודע 99. מסרב		

הממליץ

1. רופא 2. דיאטנית 3. מרפא אלטרנטיבי 4. יוזמה אישית 5. המלצת אחר, פרט _____.

מינון			16.6 מהי הסיבה ללקיחת התרופה/תוסף לסוקר: רשום בכתב את הסיבה, בצורה קצרה	16.5 מי המליץ על לקיחת התרופה/ תוסף לסוקר: מתוך רשימת הממליצים בשורה העליונה	16.4 שם היצרן לסוקר: נא לרשום באותיות לועזיות גדולות (למשל TEVA)	16.3 שם התרופה/ התוסף לסוקר: נא לרשום באותיות לועזיות גדולות (למשל ADVIL)
16.9 כמה פעמים בתקופת הזמן	16.8 כמה יחידות אתה נוטל בכל פעם	16.7 מהי תקופת הזמן שבה הנך נוטל את התרופה 1. יום 2. שבוע 3. חודש 4. אחר				
			1. _____ 98. לא יודע 99. מסרב			5.
			1. _____ 98. לא יודע 99. מסרב			6.
			1. _____ 98. לא יודע 99. מסרב			7.
			1. _____ 98. לא יודע 99. מסרב			8.
			1. _____ 98. לא יודע 99. מסרב			9.
			1. _____ 98. לא יודע 99. מסרב			10.
			1. _____ 98. לא יודע 99. מסרב			11.
			1. _____ 98. לא יודע 99. מסרב			12.
			1. _____ 98. לא יודע 99. מסרב			13.
			1. _____ 98. לא יודע 99. מסרב			14.
			1. _____ 98. לא יודע 99. מסרב			15.
			1. _____ 98. לא יודע 99. מסרב			16.

17. מדידות לחץ דם ודופק

הקרא: החלקים הבאים עוסקים בביצוע המדידות להן נתת את הסכמתך בטופס שעליו חתמת לפני תחילת הריאיון.

לסוקר: הקפד לבצע רק את המדידות להן המרואיין נתן את הסכמתו.

שאל מרואיין שסרב לחתום על מדידות לפני תחילת הריאיון: האם עכשיו אתה מעוניין להימדד?
אם הסכים - החתם אותו מחדש על טופס הסכמה.

עכשיו, ברשותך, אני מבקש לבצע בדיקות לחץ דם ודופק.

לסוקר: יש לבצע שתי בדיקות לחץ דם ודופק עוקבות בהפרש של דקה.

תנוחה	17.1 ערך גבוה - (לחץ דם סיסטולי)	17.2 ערך נמוך - (לחץ דם דיאסטולי)	17.3 דופק	17.4 סיבות לאי ביצוע המדידה
ישיבה 1	17.1.1 אם לא בוצע עבור לשאלה 17.4	17.2.1 אם לא בוצע עבור לשאלה 17.4	17.3.1 אם לא בוצע עבור לשאלה 17.4	1. סרב 2. המכשיר לא תקין 3. מגבלה גופנית
ישיבה 2	17.1.2 אם לא בוצע עבור לשאלה 17.4	17.2.2 אם לא בוצע עבור לשאלה 17.4	17.3.2 אם לא בוצע עבור לשאלה 17.4	1. סרב 2. המכשיר לא תקין 3. מגבלה גופנית
ישיבה 3	17.1.3 אם לא בוצע עבור לשאלה 17.4	17.2.3 אם לא בוצע עבור לשאלה 17.4	17.3.3 אם לא בוצע עבור לשאלה 17.4	1. סרב 2. המכשיר לא תקין 3. מגבלה גופנית

18. מדידות אנתרופומטריות

הקרא: עכשיו, ברשותך, אני מבקש לשקול אותך ולבצע כמה מדידות נוספות.

לסוקר: בצע רק מדידות להן המרואיין נתן את הסכמתו בטופס הסכמה מדעת.

הנחיות לסוקר	מדידות	
חובה לבצע 2 שקילות. אם שתי המדידות של המשקל שונות זו מזו ביותר מ-1 ק"ג, יש לבצע שקילה שלישית.	18.1.1 האם נשקל עם נעליים?	
	לא	כן לסוקר: בחר את סוג הנעל של המרואיין 1. נעליים כבדות מסוג טימברלנד, דר' מרטינס, נעלי עבודה, נעלי צבא 2. נעלי ספורט לגברים, סנדלי גברים, מגפיים. 3. נעליים קלות כמו כפכף עץ, קרוקס, נעלי בית רכות, נעליים לנשים.
חובה לבצע 2 מדידות. אם שתי המדידות שונות זו מזו ביותר מ-5 מ"מ, יש לבצע מדידה שלישית.	18.2.1 האם נמדד עם נעליים?	
	לא	כן לסוקר: מדוד את גובה העקב של הנעל בס"מ גובה עקב הנעל: _____ ס"מ
חובה לבצע 2 מדידות. אם שתי המדידות שונות זו מזו ביותר מ-5 מ"מ, יש לבצע מדידה שלישית.	18.3.1 מדידה עצמית	
	לא	כן
חובה לבצע 2 מדידות. אם שתי המדידות שונות זו מזו ביותר מ-5 מ"מ, יש לבצע מדידה שלישית.	18.4.1 מדידה עצמית	
	לא	כן

הנחיות לסוקר	מדידות	
חובה לבצע 2 מדידות. אם שתי המדידות שונות זו מזו ביותר מ-5 מ"מ, יש לבצע מדידה שלישית.		18.5 היקף זרוע (MAC) (סמ') 1. _____ 2. _____ 3. _____ 4. לא ניתן למדוד 999. סירוב
חובה לבצע 2 מדידות. אם שתי המדידות שונות זו מזו ביותר מ-5 מ"מ, יש לבצע מדידה שלישית.		18.6 אורך הזרוע (ULNA) (סמ') 1. _____ 2. _____ 3. _____ 4. לא ניתן למדוד 999. סירוב
חובה לבצע 2 מדידות. אם שתי המדידות שונות זו מזו ביותר מ-5 מ"מ, יש לבצע מדידה שלישית.		18.7 היקף שוק (CALF) (סמ') 1. _____ 2. _____ 3. _____ 4. לא ניתן למדוד 999. סירוב
חובה לבצע 3 מדידות לכל הנדגמים		18.8 כוח לחץ אגרוף Grip strength 1. _____ 2. _____ 3. _____ 4. לא ניתן למדוד 999. סירוב

תודה רבה על שיתוף הפעולה!

לסוקר: מסור למראיין גלויית תודה ושי

הקפד להחזיר לתיק את ציוד המדידה שבו השתמשת

עבור לעמוד הבא ומלא את המשוב לסוקר

לסוקר: מלא את הפרטים הבאים בסיום הראיון.

שעת סיום:

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

האם היו קשיי שפה בראיון? כן / לא

האם היו קשיי היענות/שיתוף פעולה? כן / לא

1. האם בעת הראיון, נכחו בבית אנשים נוספים מלבד הנדגם?

1. כן עבור לשאלה 2

2. לא עבור לשאלה 3

2. האם הנוכחים בבית סייעו לנדגם במענה לשאלות באחד מהשאלונים הבאים:

ניתן לסמן יותר משובה אחת

1. בשאלון, מי?

2. בשחזור מזון, מי?

3. האם, באופן כללי, התרשמת שהנדגם הבין את השאלות בראיון?

1. הבין את כל השאלות

2. הבין את רוב השאלות

3. הבין רק חלק מהשאלות

4. כלל לא הבין את השאלות

4. אם יש לך הערות נוספות על מהלך הראיון, אנא כתוב אותן:

1. Measurement	Instructions to interviewer
18.5 Grip strength 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:

18. ANTHROPOMETRIC MEASUREMENTS

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

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

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

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
Sitting 1	17.1.1 _ _ _ If not done go to question 17.4	17.2.1 _ _ _ If not done go to question 17.4	17.3.1 _ _ _ If not done go to question 17.4	1. Refused 2. Instrument not working 3. Physical limitation
Sitting 2	17.1.2 _ _ _ If not done go to question 17.4	17.2.2 _ _ _ If not done go to question 17.4	17.3.2 _ _ _ If not done go to question 17.4	1. Refused 2. Instrument not working 3. Physical limitation
Sitting 3	17.1.3 _ _ _ If not done go to question 17.4	17.2.3 _ _ _ If not done go to question 17.4	17.3.3 _ _ _ If not done go to question 17.4	1. Refused 2. Instrument not working 3. Physical limitation

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			

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

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

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

Interviewer: go to the table

Show the help booklet page 5

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?
13.7.1	White Beer	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
13.7.2	Red wine	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
13.7.3	White wine	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
13.7.4	Liqueur, such as: chocolate liqueur	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
13.7.5	Spirits: such as: whiskey, cognac, vodka, arak, Jagermeister	1. Yes 2. No go to the next drink 98. Don't know 99. Refuse	1. _____ sips 2. _____ small glasses 3. _____ glasses 4. _____ cans 5. _____ bottles 6. Other, specify: _____ 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

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

12.4 Do you currently smoke or did you smoke in the past? Interviewer: if "yes", go to question 12.5 and carry on, if "no", go to the next row.			12.5 At what age did you start smoking?	12.6 How often do you smoke/did you smoke?
12.4.1	Cigarettes	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
12.4.2	Cigars	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
12.4.3	Pipe	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
12.4.4	Hookah	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 a day 2. _____ times a week 3. _____ times a month 98. Don't know 99. Refuse
12.4.5	Other, specify: _____	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?

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

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	1. Less than ½ a year 2. Between ½ year and 1 year 3. ____ years 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

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?
11.3.6 Exercise for body shaping, Pilates, exercise for bone-strengthening etc	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
11.3.7 Exercise such as: yoga, Feldenkrais, Alexander, Tai Chi, Chi kung etc	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
11.3.8 Work out with weights including weight lifting, (in a gym or at home)	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
11.3.9 Ball games such as football, basketball, handball, tennis, squash, table tennis etc	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
11.3.10 Martial arts such as: judo, karate	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

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.

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?	
11.3.1 Walking (including on a treadmill) Mark the type of walking: 1. Slow pace 2. Intermediate pace 3. Fast pace 4. Nordic	1. Yes 2. No Go to question 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
11.3.2 Running (including on treadmill)	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
11.3.3 Cycling (including exercise bicycle)	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
11.3.4 Swimming	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
11.3.5 Aerobic exercise: step aerobics, aerobic dancing, including folk dancing, water aerobics, stepper (not including activities mentioned in the previous 4 categories)	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

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

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

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

7. HYPERTENSION

Read: The following questions will relate to your blood pressure.

7.1. When was the last time that a doctor or other medical personnel checked your blood pressure?

1. Less than a month ago
2. Between a month to less than 6 months ago
3. Between 6 months and a year
4. More than a year ago
5. Wasn't measured
98. Don't know
99. Refuse

7.2 Has a doctor ever told you that you have high blood pressure or hypertension?

1. Yes
2. No go to question 7.4
98. Don't know 99. Refuse

7.3 At what age were you first told that you have high blood pressure or hypertension?

1. years
98. Don't know 99. Refuse

7.4. Do you currently take blood pressure medication?

1. Yes, on a regular basis
2. Yes, but not on a regular basis
3. No
98. Don't know
99. Refuse

7.5. Do you check your blood pressure at home?

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

7.6. Have you ever done a blood pressure test with a 24-hour continuous monitor strapped to the body (Holter)?

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

8. DENTAL HEALTH

Read: The following questions will relate to your dental health.

8.1 When was the last time you visited a dentist or dental hygienist?

1. In the past 6 months
2. In the past year
3. In the past two years
4. More than 2 years ago
98. Don't know
99. Refuse

8.2 Do you have dentures (removable)?

1. No go to question 8.4
 2. Yes, one jaw
 3. Yes, both jaws
98. Don't know 99. Refuse go to Question 8.4

8.3 Do you use your dentures?

1. Yes, while eating
2. Only in company
3. All the time
4. I don't use them at all
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

4.2 How is your health today as in comparison to your health a year ago?

1. Better
2. Unchanged
3. Not as good
98. Don't know 99. Refuse

4.3 How would you compare your health in comparison to that of your peers?

1. Better
2. The same
3. Not as good
98. Don't know 99. Refuse

4.4	Has a doctor ever diagnosed you with?	Yes, and I take medication	Yes, and I don't take medication	No	Don't know	Refuse
4.4.1	Iron deficiency anemia	1	2	3	98	99
4.4.2	Osteoporosis, weakening of bones	1	2	3	98	99
4.4.3	Hypercholesterolemia	1	2	3	98	99
4.4.4	Hypertriglyceridemia	1	2	3	98	99
4.4.5	Coronary heart disease	1	2	3	98	99
4.4.6	Stroke	1	2	3	98	99
4.4.7	Cancer	1	2	3	98	99
4.4.8	Arthritis (joint inflammation)	1	2	3	98	99
4.4.9	Fatty liver	1	2	3	98	99
4.4.10	Celiac disease	1	2	3	98	99
4.4.11	Thyroid problems	1	2	3	98	99
4.4.12	Asthma	1	2	3	98	99
4.4.13	Parkinson's disease	1	2	3	98	99
4.4.14	Chronic anxiety, depression	1	2	3	98	99
4.4.15	Glaucoma	1	2	3	98	99
4.4.16	Cataract	1	2	3	98	99

4.5 Has a doctor ever diagnosed you with diabetes?

1. Yes, and I take medication
2. Yes, and I don't take medication
3. No go to section 5
98. Don't know 99. Refuse

go to question 4.7

4.6 What type of treatment do you receive for your diabetes?

1. Tablets
2. Insulin
3. Combination of tablets and insulin
4. Other, specify _____
98. Don't know 99. Refuse

4.7 At what age was the diabetes diagnosed? _____ years

98. Don't know 99. Refuse

5. FUNCTIONAL STATUS

Read: The following questions will relate to your functional status

5.1 Do you have difficulty seeing even if wearing glasses or contact lenses?

1. No, no difficulty
2. Yes, some difficulty
3. Yes, great difficulty
4. I cannot see at all
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

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 |

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
2.14.1	Breakfast	1	2	3	4	5	6	98	99
2.14.2	Lunch	1	2	3	4	5	6	98	99
2.14.3	Dinner	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
2.17.1	Tap water, not filtered	1. Drink 2. Don't drink go to 2.17.2	____ cups	____ liters	98	99
2.17.2	Tap water, filtered	1. Drink 2. Don't drink go to 2.17.3	____ cups	____ liters	98	99
2.17.3	Mineral water	1. Drink 2. Don't drink go to 2.17.4	____ cups	____ liters	98	99
2.17.4	Flavored water	1. Drink 2. Don't drink go to 2.17.5	____ cups	____ liters	98	99
2.17.5	Hot drinks	1. Drink 2. Don't drink go to 2.17.6	____ cups	____ liters	98	99
2.17.6	Cold drinks (not including water)	1. Drink 2. Don't drink go to 2.17.7	____ cups	____ liters	98	99
2.17.7	Milk (not included in tea, coffee)	1. Drink 2. Don't drink go to 2.17.8	____ cups	____ liters	98	99
2.17.8	Other, specify:	1. Drink 2. Don't drink go 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

2.5 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

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

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

Food/Drink description table

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

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

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.

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

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

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

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

1.12 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

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



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: _____

Survey Questionnaire

Chapter 14 – Vitamins - comparison to reference values

Vitamin	Daily reference values based on EAR ¹	% 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 ₆ (mg)	Males: 1.4	56.9
	Females: 1.3	
Folate (mcg)	320	77.0
Vitamin B ₁₂ (mcg)	2.0	49.5
Vitamin D (mcg)	10.0	92.8

¹EAR: 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).

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 ₆ (mg)	1.4
Folate (mcg)	247.0
Vitamin B ₁₂ (mcg)	3.0
Vitamin D (mcg)	3.8

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 ¹ 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

¹EAR: Estimated Average Requirement

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

¹AI: Adequate Intake

[§]Equal or above the reference values

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

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

	Recommendations	Survey findings			
Fatty Acid	IOM (Institute of Medicine, USA) 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
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 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

	Recommendations	Survey findings			
Macronutrient	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				

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).

- 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

- 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.

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.

Summary of Findings

4.5.4 Comparison of data with the Mabat Zahav survey of 2005-2006[¥]

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.

[¥] 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

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.

4.4.3 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.

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.

4.3 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-

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).

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

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.

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,

Further information on the sampling can be obtained from the Israel Center for Disease Control (at the following address: 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.

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 settlements¹, military camps, small settlements with only dozens of residents and individuals registered in former Gaza Strip and northern Samaria settlements who had been evacuated in 2005.

3.3 The 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).

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

2. Aims of the Survey

1. To estimate the types and quantities of food consumed 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).

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.

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

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 ₆ consumption in comparison with the reference values.....	197
14.8 Folate consumption in comparison with the reference values.....	198
14.9 Vitamin B ₁₂ 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

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 ₆	185
13.8 Folate	186
13.9 Vitamin B ₁₂	187
13.10 Vitamin D	188

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

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

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

Table of Contents

Introduction	11E
Background and Methods	12E
Summary of Findings	25E
Survey Questionnaire	39E
Appendix	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

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

Israel Center for Disease Control (ICDC)
Medical Technology, Information and Research Division
Ministry of Health
Gertner Institute Building
Chaim Sheba Medical Center, Tel Hashomer 5265601
Telephone: 03-7371500
e-mail:icdc@moh.gov.il

©
All rights reserved
Israel Ministry of Health
2019

No part of this publication may be translated, reproduced, stored in a retrieval system or transmitted, in any form or by any means, electronic, mechanical, photocopying, recording or otherwise, without express written permission from the publishers.
Commercial use of the material contained in the book is strictly prohibited.

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

Rav Mabat Zahav

Second National Health and Nutrition Survey Ages 65 and over 2014-2015



Publication No. 382

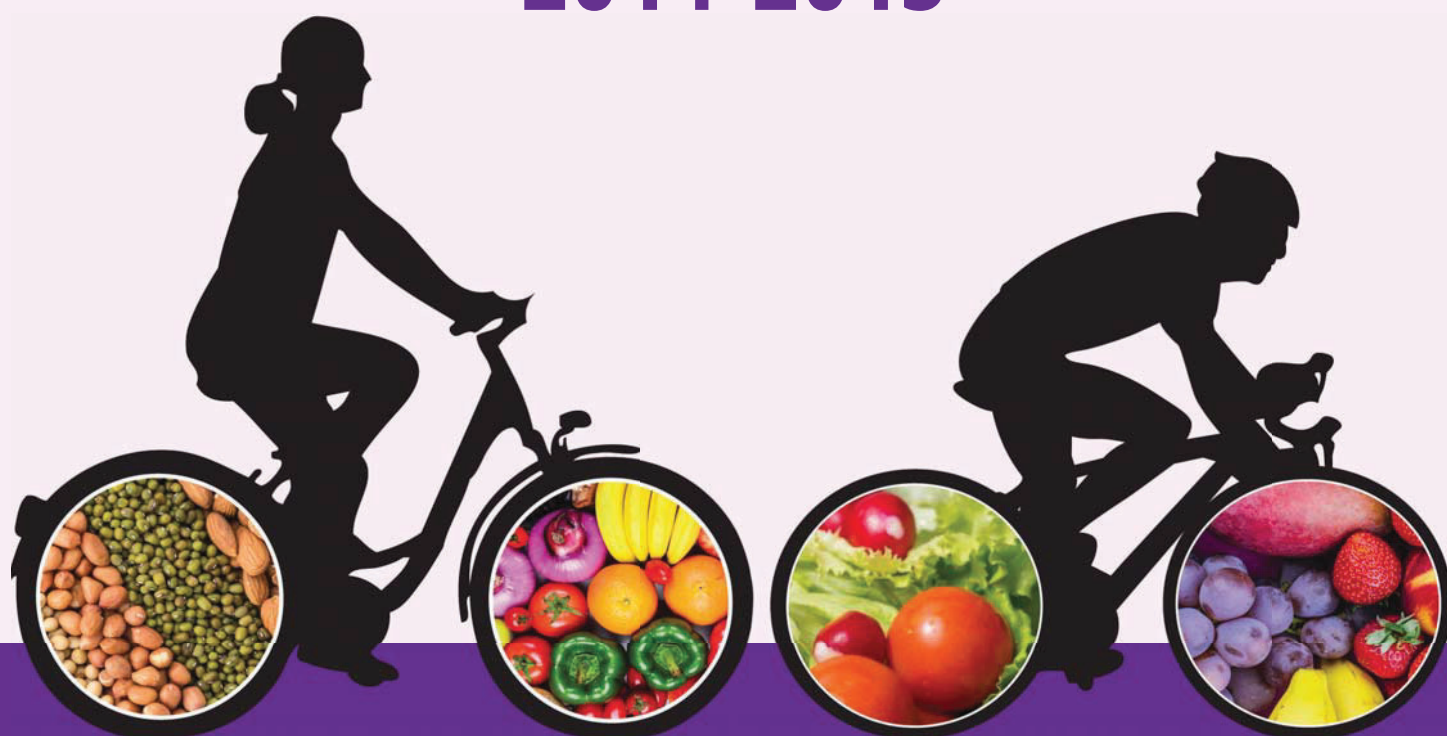
February 2019

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