

TABLE 1.- SUPPLY OF NUTRITIONAL ENERGY, PROTEIN, FATS, VITAMINS
AND MINERALS, PER CAPITA PER DAY

לוח 1.- אספקת אנרגיה לתזונה, חלבון, שומן, ויטמינים
ומינרלים, לנפש ליום

1950-2012(1)

| | Unit | 2012 לעומת 2011 2012 compared with 2011 | | 2012 | 2011R | 2010 | 1990 | 1980 | 1970 | 1960 | 1950 | יחידה | |
|---------------------------|--------------------|--|--|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-----------------|---------------------------|
| | | אחוזים Percentages | מספרים מוחלטים Absolute numbers | | | | | | | | | | |
| Nutritional energy | Kcal. | 0.7 | 26.0 | 3,630 | 3,604 | 3,703 | 3,089 | 2,979 | 2,988 | 2,772 | 2,610 | קק"ל | אנרגיה לתזונה |
| Protein | Gram | -1.7 | -1.8 | 109.7 | 111.5 | 116.9 | 97.4 | 92.2 | 91.5 | 85.1 | 83.9 | גרם | חלבון |
| Thereof: | | | | | | | | | | | | | מזה: |
| From live sources | Gram | -1.8 | -1.0 | 58.0 | 59.1 | 59.1 | 49.9 | 45.4 | 44.3 | 34.0 | 32.2 | גרם | מן החי |
| Fats | Gram | 0.6 | 0.8 | 140.5 | 139.7 | 140.9 | 117.6 | 111.5 | 104.3 | 86.7 | 73.9 | גרם | שומן |
| Thereof: | | | | | | | | | | | | | מזה: |
| From live sources | Gram | -2.3 | -1.1 | 47.7 | 48.8 | 48.8 | 42.6 | 38.5 | 44.8 | 34.7 | 24.4 | גרם | מן החי |
| Minerals | | | | | | | | | | | | | מינרלים |
| Calcium | mg. | -2.8 | -25.1 | 870 | 895 | 911 | 747 | 687 | 722 | 882 | 850 | מיליגרם | סידן |
| Iron | mg. | -2.2 | -0.6 | 25.5 | 26.1 | 27.4 | 17.1 | 16.1 | 16.3 | 15.2 | 15.0 | מיליגרם | ברזל |
| Vitamins | | | | | | | | | | | | | ויטמינים |
| Vitamin A | Int. units (IU) | -1.6 | -106.2 | 6,657 | 6,763 | 6,767 | 4,417 | 3,652 | 4,212 | 3,774 | 3,195 | יחידות בינ"ל | ויטמין A |
| Thiamin (Vitamin B1) | mg. | -2.4 | -0.1 | 2.43 | 2.49 | 2.60 | 1.68 | 1.65 | 1.68 | 1.80 | 1.92 | מיליגרם | תיאמין (ויטמין B1) |
| Riboflavin (Vitamin B2) | mg. | -0.9 | 0.0 | 2.16 | 2.18 | 2.24 | 1.45 | 1.35 | 1.42 | 1.75 | 1.79 | מיליגרם | ריבופלבין (ויטמין B2) |
| Niacin (Vitamin B3) | mg. | -1.8 | -0.6 | 33.0 | 33.6 | 36.1 | 19.1 | 17.7 | 16.8 | 14.6 | 13.4 | מיליגרם | ניאצין (ויטמין B3) |
| Ascorbic acid (Vitamin C) | mg. | -7.1 | -15.8 | 206 | 222 | 222 | 145 | 115 | 130 | 149 | 126 | מיליגרם | חומצה אסקורבית (ויטמין C) |

1. As of 2001, a change was made in the computation method due to an update
of the different food coefficients.

1. החל ב-2001 חל שינוי בשיטת החישוב עקב עדכון מקדמי מזון.