

הודעה לתקשורת

אתר: www.cbs.gov.il; דוא"ל: info@cbs.gov.il; פקס: 02-6521340

ירושלים, ז' באלול, תשפ"ד
10 בספטמבר, 2024
281/2024

לקט נתונים בנושאי בריאות ואורח חיים, מתוך הסקר החברתי 2023: תזונה והרגלי אכילה Selected Data on Health and Way of Life, from the 2023 Social Survey: Nutrition and Eating Habits

בקרב בני 20 ומעלה

הרגלי אכילה

- 30% אוכלים לפחות 3 מנות ירקות ביום.
- 36% אוכלים לפחות 2 מנות פרי ביום.
- 23% אוכלים מאכלים המכילים דגנים מלאים לפחות פעמיים ביום.
- 62% אוכלים קטניות לפחות פעמיים בשבוע.
- 31% אוכלים דגים לפחות פעמיים בשבוע.
- 31% אוכלים בשר אדום או בשר מעובד לפחות 3 פעמים בשבוע.
- 30% אוכלים חטיף מלוח לפחות פעמיים בשבוע.
- 54% אוכלים חטיף מתוק לפחות פעמיים בשבוע.
- 21% שותים לפחות 3 כוסות משקה ממותק ביום.
- 8.4% שותים לפחות 3 כוסות משקה דיאט ביום.

איכות התזונה

- 83% משתמשים בשמן זית כשמן עיקרי בתוספת למזון.
- 56% משתמשים בשמן זית כשמן עיקרי בבישול ובטיגון.
- 47% בודקים רכיבים או סימון תזונתי שעל אריזות מוצרי מזון.
- סימון אדום¹ על אריזת מוצר מזון משפיע על 44% שלא לקנות את המוצר.
- סימון ירוק על אריזת מוצר מזון משפיע על 41% לקנות את המוצר.
- 19% מושפעים מפרסומות ושיווק מוצרים במדיות השונות ברכישת מזון.
- חלה ירידה בצריכת משקאות ממותקים מאז שנת 2017.

[למטא דאטה \(הגדרות והסברים\)](#)

¹ פירוט אודות סימון מזון באתר [משרד הבריאות](#).

הרגלי אכילה¹

- 30% אוכלים לפחות 3 מנות ירקות ביום²**: נשים יותר מגברים; יהודים³ יותר מערבים; חילונים יותר מחרדים; הגרים במשקי בית שבהם ההכנסה לנפש גבוהה, יותר מהגרים במשקי בית שבהם ההכנסה לנפש נמוכה⁴.
- 36% אוכלים לפחות 2 מנות פרי ביום⁵**: נשים יותר מגברים; בני 65 ומעלה יותר מבני 20-64; הגרים במשקי בית שבהם ההכנסה לנפש גבוהה, יותר מהגרים במשקי בית שבהם ההכנסה לנפש נמוכה.
- 23% אוכלים מאכלים המכילים דגנים מלאים⁶ לפחות פעמיים ביום**: ערבים יותר מיהודים; הגרים במשקי בית שבהם ההכנסה לנפש נמוכה, יותר מהגרים במשקי בית שבהם ההכנסה לנפש גבוהה.
- 62% אוכלים קטניות לפחות פעמיים בשבוע⁷**: גברים יותר מנשים; ערבים יותר מיהודים. בני 20-64 יותר מבני 65 ומעלה. הגרים במשקי בית שבהם ההכנסה לנפש נמוכה, יותר מהגרים במשקי בית שבהם ההכנסה לנפש גבוהה.
- 31% אוכלים דגים לפחות פעמיים בשבוע**: יהודים יותר מערבים; חרדים יותר מחילונים; הגרים במשקי בית שבהם ההכנסה לנפש גבוהה, יותר מהגרים במשקי בית שבהם ההכנסה לנפש נמוכה.
- 31% אוכלים בשר אדום או בשר מעובד⁸ לפחות 3 פעמים בשבוע⁹**: גברים יותר מנשים; בני 20-64 פי 2 יותר מבני 65 ומעלה; ערבים פי 2 יותר מיהודים.
- 30% אוכלים חטיף מלוח לפחות פעמיים בשבוע** (כגון חטיף תפוח אדמה, חטיף בוטנים): בני 20-64 יותר מבני 65 ומעלה; ערבים פי 2 יותר מיהודים; הגרים במשקי בית שבהם ההכנסה לנפש נמוכה, יותר מהגרים במשקי בית שבהם ההכנסה לנפש גבוהה.
- 54% אוכלים חטיף מתוק לפחות פעמיים בשבוע** (כגון חטיף אנרגיה, עוגיות, ופלים, חטיף שוקולד): נשים יותר מגברים; בני 20-64 יותר מבני 65 ומעלה; ערבים יותר מיהודים.
- 21% שותים לפחות 3 כוסות משקה ממותק ביום¹⁰**: גברים יותר מנשים; חרדים יותר מחילונים; בני 20-64 יותר מבני 65 ומעלה; ערבים פי 2 יותר מיהודים; הגרים במשקי בית שבהם ההכנסה לנפש נמוכה, יותר מהגרים במשקי בית שבהם ההכנסה לנפש גבוהה.

¹ [קישור להמלצות לתזונה ים תיכונית באתר משרד הבריאות.](#)

² דוגמאות למנת ירק: יחידה של מלפפון, עגבנייה, פלפל. תוספת ירקות למנה עיקרית נחשבת חצי מנה.

משרד הבריאות ממליץ לאכול לפחות 5 מנות ירקות ביום.

³ קבוצת האוכלוסייה יהודים כוללת גם אחרים – נוצרים שאינם ערבים וחסרי סיווג דת במרשם האוכלוסין.

⁴ הכוונה להכנסה חודשית ממוצעת ברוטו לנפש במשק הבית. הכנסה גבוהה – יותר מ-2,000 ש"ח לנפש,

הכנסה נמוכה – עד 2,000 ש"ח לנפש.

⁵ דוגמאות למנת פרי: יחידה של תפוח, אגס, אשכול ענבים קטן, פלח מלון.

משרד הבריאות ממליץ לאכול 2-3 מנות פרי ביום.

⁶ כולל: חיטה מלאה, שיפון, כוסמין, בורגול, אורז מלא, כוסמת, גריסים, שיבולת שועל, קינואה. בקרב הערבים

יש צריכה ועשייה ביתית של מוצרים כגון קמח חיטה מלא, בורגול וטבולה, ג'ריש (גרישה), פריקה.

⁷ כגון עדשים, שעועית לבנה, גרגרי חמוס.

⁸ כגון נקניק, נקניקיות, קבב, המבורגר, סטייק.

⁹ משרד הבריאות ממליץ להמעיט בצריכת בשר אדום ובשר מעובד ולאכול חלקים רזים של עוף, הודו ובשר בקר.

¹⁰ משקה ממותק בסוכר, קר או חם, כולל מיץ טבעי, לא כולל משקה דיאט או "זירו".

משרד הבריאות ממליץ להמעיט בצריכת מאכלים ומשקאות עם תוספת סוכר.

8.2% שותים לפחות 5 כוסות משקה ממותק ביום.

8.4% שותים לפחות 3 כוסות משקה דיאט ביום¹: גברים יותר מנשים; בני 65 ומעלה יותר מבני 20-64; יהודים יותר מערבים. 3.5% שותים לפחות 5 כוסות משקה דיאט ביום.

לוח א - בני 20 ומעלה לפי הרגלי אכילה, מין, גיל, קבוצת אוכלוסייה והכנסה לנפש במשק הבית, אחוזים, 2023

הכנסה לנפש במשק הבית (ברוטו בחודש)	עד 2,000 ש"ח	קבוצת אוכלוסייה		גיל		מין		סך הכל	
		ערבים	יהודים	65 ומעלה	20-64	נשים	גברים		
יותר מ-2,000 ש"ח	עד 2,000 ש"ח	ערבים	יהודים	65 ומעלה	20-64	נשים	גברים		
31.5	23.3	21.7	31.7	30.3	29.7	33.6	25.8	29.8	הרגלי אכילה/שתייה ביום לפחות 3 מנות ירקות
36.4	31.5	36.8	36.0	48.2	33.3	37.5	34.7	36.2	לפחות 2 מנות פרי
21.5	33.5	36.0	19.8	24.0	22.6	23.6	22.1	22.9	מאכלים מדגנים מלאים לפחות פעמיים
20.3	30.5	34.3	17.6	12.8	22.6	17.4	24.3	20.8	לפחות 3 כוסות משקה ממותק
9.0	(5.9)	6.2	8.9	10.8	7.9	7.5	9.4	8.4	לפחות 3 כוסות משקה דיאט
62.1	68.3	71.7	60.1	53.6	64.4	58.4	66.5	62.3	הרגלי אכילה בשבוע קטניות לפחות פעמיים
31.0	25.4	9.8	35.7	33.3	30.2	29.9	31.8	30.8	דגים לפחות פעמיים
30.5	32.7	50.7	25.9	17.2	33.7	24.1	37.3	30.6	בשר אדום או מעובד לפחות 3 פעמים
27.8	38.0	50.4	24.6	14.9	33.0	28.4	30.7	29.5	חטיף מלוח לפחות פעמיים
55.5	53.8	58.2	53.4	43.0	57.0	57.0	51.5	54.3	חטיף מתוק לפחות פעמיים

() = רמת מהימנות נמוכה יחסית (נתונים עם טעות דגימה יחסית של 15%-30%).

¹ משקה ממותק בתחליף סוכר מלאכותי או טבעי, קר או חם, כגון משקאות דיאט ו"זירו".
משרד הבריאות ממליץ להמעיט בצריכת משקאות עם תחליפי סוכר מלאכותיים.

איכות התזונה

83% משתמשים בשמן זית כשמן עיקרי בתוספת למזון¹, ערבים יותר מיהודים.

56% משתמשים בשמן זית כשמן עיקרי בבישול ובטיגון, ערבים יותר מיהודים.

47% מבני 20 ומעלה בודקים 'תמיד, לעיתים קרובות' או 'לפעמים, מדי פעם' את הרכיבים או את הסימון התזונתי² שעל אריזות מוצרי המזון: נשים יותר מגברים; יהודים יותר מערבים; בני 20-64 יותר מבני 65 ומעלה; אקדמאים יותר מלא-אקדמאים; הגרים במשקי בית שבהם ההכנסה לנפש גבוהה, יותר מהגרים במשקי בית שבהם ההכנסה לנפש נמוכה.

41% 'אף פעם' לא בודקים את הסימון התזונתי.

19% מבני 20 ומעלה מדווחים שרכישת המזון שלהם מושפעת 'במידה רבה' או 'במידה מסוימת' מפרסומות ומשיווק של מוצרים במדיות השונות: נשים יותר מגברים; בני 20-64 יותר מבני 65 ומעלה; אקדמאים יותר מלא-אקדמאים.

44% מדווחים שסימון אדום³ על אריזת מוצרי מזון משפיע עליהם שלא לקנות את המוצר: נשים יותר מגברים; יהודים יותר מערבים; הגרים במשקי בית שבהם ההכנסה לנפש נמוכה, יותר מהגרים במשקי בית שבהם ההכנסה לנפש נמוכה; אקדמאים יותר מלא-אקדמאים.

41% מדווחים שסימון ירוק⁴ על מוצר משפיע עליהם לקנות אותו: נשים יותר מגברים; יהודים יותר מערבים; בני 20-64 יותר מבני 65 ומעלה; הגרים במשקי בית שבהם ההכנסה לנפש גבוהה, יותר מהגרים במשקי בית שבהם ההכנסה לנפש נמוכה; אקדמאים יותר מלא-אקדמאים.

¹ משרד הבריאות ממליץ לצרוך שמנים מהצומח עם עדיפות לשמן זית, שמן קנולה, אבוקדו, אגוזים, שקדים, גרעינים ללא המלחה (כגון גרעיני חמנייה ודלעת) וטחינה גולמית משומשום מלא.

² הכוונה לכולסטרול, צבעי מאכל, קלוריות, מלח וכדומה.

³ במידה רבה ובמידה מסוימת. לפירוט על סימון מזון באתר [משרד הבריאות](#).

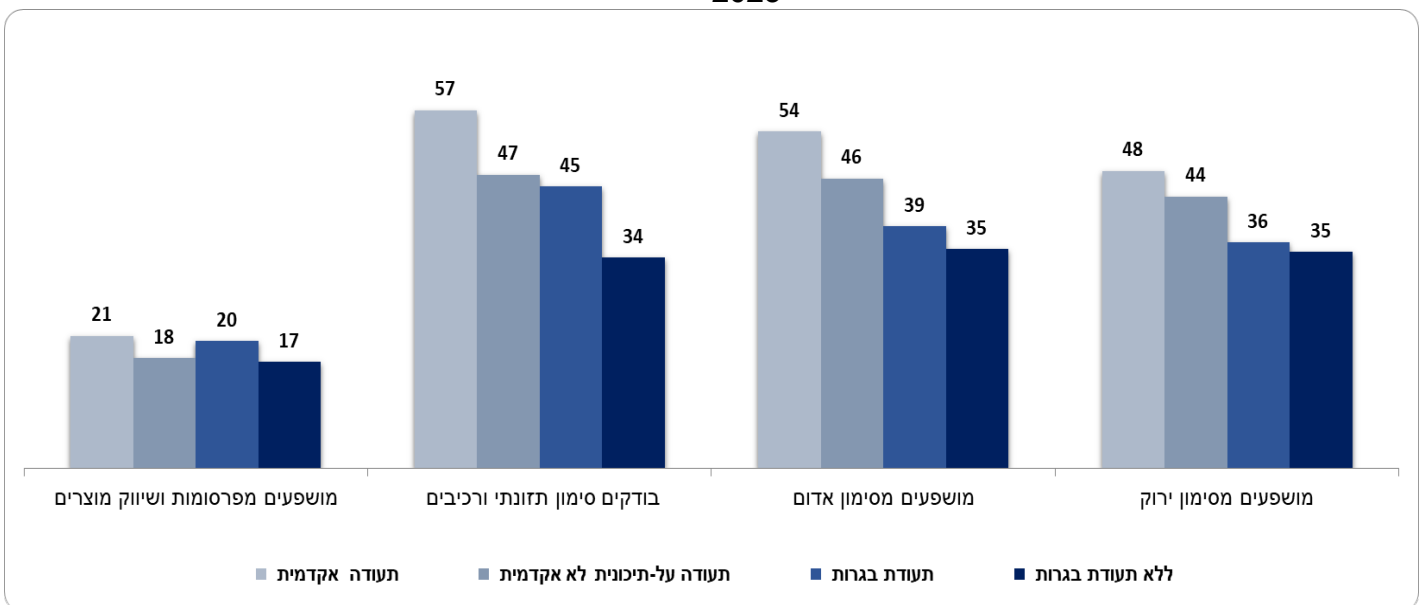
⁴ במידה רבה ובמידה מסוימת. לפירוט על סימון מזון באתר [משרד הבריאות](#).

לוח ב - בני 20 ומעלה לפי הרגלי תזונה, מין, גיל, קבוצת אוכלוסייה והכנסה לנפש במשק הבית, אחוזים, 2023

תזונה מושפעת מסימון ירוק	תזונה מושפעת מסימון אדום	מושפעים מפרסומות ושיווק מוצרים במדיות השונות	בודקים רכיבים או סימון תזונתי במוצרי מזון	משתמשים בשמן זית כשמן עיקרי בבישול	משתמשים בשמן זית כשמן עיקרי בסלט	
40.9	44.3	19.4	46.6	55.7	82.6	סך הכל
36.9	42.6	16.6	43.0	56.5	81.9	מין גברים
44.7	46.0	22.0	49.9	55.0	83.3	נשים
41.7	44.6	21.3	47.6	57.7	83.5	גיל 64-20
37.5	43.2	10.9	42.3	47.3	78.9	65 ומעלה
42.6	46.9	18.9	49.8	48.7	79.3	קבוצת אוכלוסייה יהודים
33.4	33.5	21.4	32.7	85.7	96.8	ערבים
36.3	36.8	18.4	35.0	61.2	83.1	הכנסה לנפש במשק הבית (ברוטו בחודש) עד 2,000 ש"ח
42.0	46.0	19.4	48.2	56.3	84.2	יותר מ-2,000 ש"ח

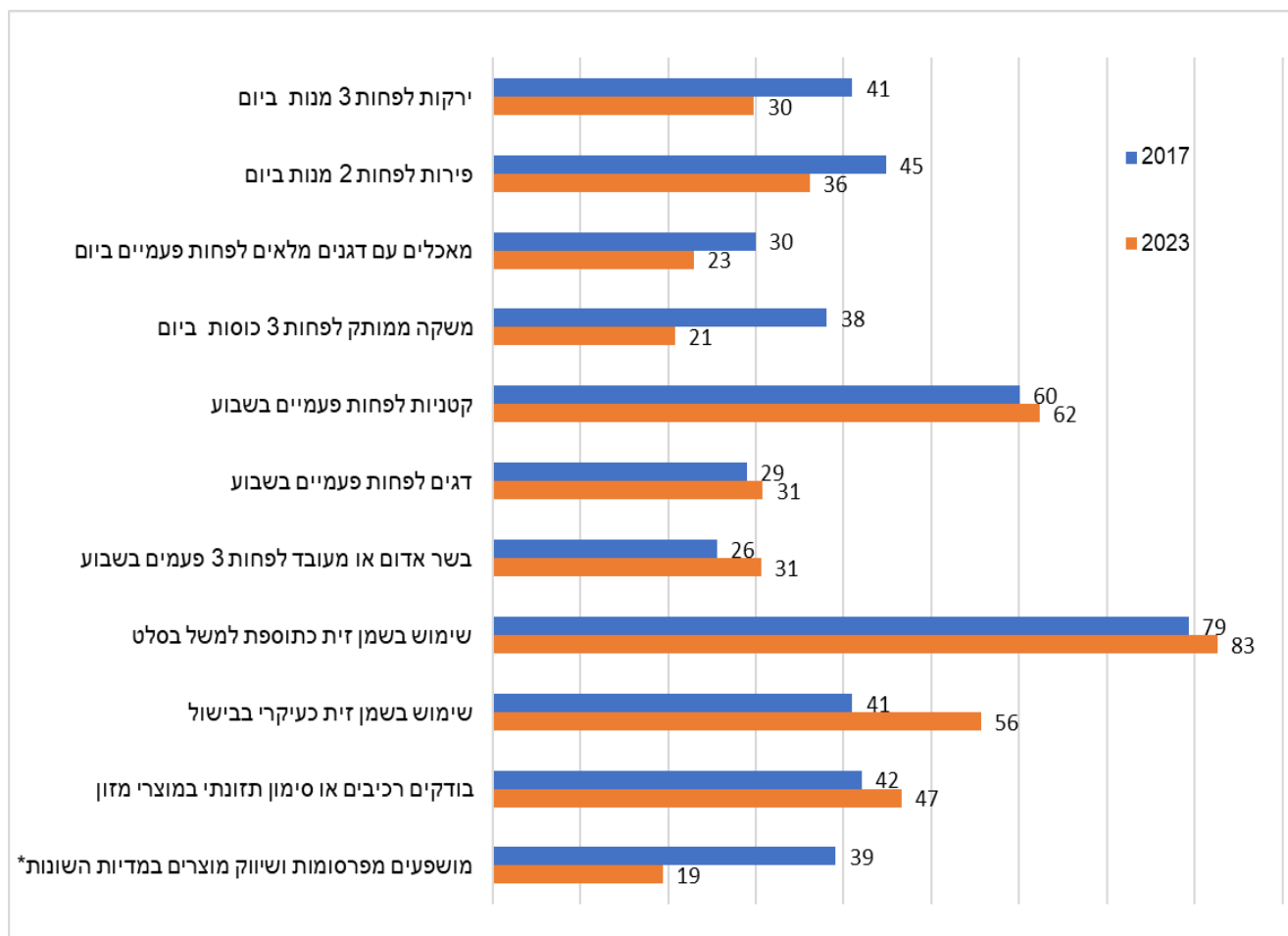
ככל שרמת ההשכלה גבוהה יותר, עולה שיעור המושפעים מהסימונים שעל גבי המוצרים (ירוק, אדום וסימון תזונתי).

תרשים 1 - אחוז בני 20 ומעלה המושפעים מסימונים על אריזות מוצרי המזון ומפרסומות, לפי רמת השכלה, 2023



בהשוואה לשנת הסקר 2017, שבה נחקר נושא הרגלי אכילה ותזונה, נראה כי חלו ירידות באכילת ירקות, באכילת פירות, באכילת מאכלים עם דגנים מלאים, ועלייה באכילת בשר. יחד עם זאת, חלה ירידה בשתיית משקאות ממותקים ועלייה בשימוש בשמן זית.

תרשים 2 - בני 20 ומעלה לפי הרגלי אכילה, 2017 ו-2023, אחוזים



* נוסח השאלה שונה: 2017 - הרגלי התזונה מושפעים ממחקרים ומפרסומים בנושא
2023 - רכישת מזון מושפעת מפרסומות ושיווק מוצרים במדיית השונות

בני 20 ומעלה במשקי בית עם ילדים עד גיל 17

- 23% מושפעים מפרסומות (17% במשקי בית ללא ילדים);
- 25% שותים לפחות 3 כוסות משקה ממותק ביום (18% במשקי בית ללא ילדים);
- 60% אוכלים חטיף מתוק לפחות פעמיים בשבוע (50% במשקי בית ללא ילדים);
- 35% אוכלים חטיף מלוח לפחות פעמיים בשבוע (25% במשקי בית ללא ילדים);
- 33% אוכלים לפחות 2 מנות פרי ביום (39% במשקי בית ללא ילדים).

מה בין עישון להרגלי אכילה?

לוח ג - הרגלי אכילה בקרב בני 20 ומעלה, מעשנים ולא מעשנים, אחוזים, 2023

לא מעשנים	מעשנים	
31	25	אוכלים לפחות 3 מנות ירק ביום
38	29	אוכלים לפחות 2 מנות פרי ביום
32	26	אוכלים דגים לפחות פעמיים בשבוע
28	41	אוכלים בשר אדום או מעובד לפחות 3 פעמים בשבוע
27	37	אוכלים חטיף מלוח לפחות פעמיים בשבוע
17	35	שותים לפחות 3 כוסות משקה ממותק ביום (קר או חם)
50	36	בודקים את הסימון התזונתי והרכיבים 'לעיתים קרובות' או 'מדי פעם'

מה בין פעילות גופנית להרגלי אכילה?

לוח ד - הרגלי אכילה בקרב בני 20 ומעלה, לפי פעילות גופנית¹, אחוזים, 2023

לא עוסקים בפעילות גופנית	עוסקים בפעילות גופנית	
23	35	אוכלים לפחות 3 מנות ירק ביום
31	41	אוכלים לפחות 2 מנות פרי ביום
25	36	אוכלים דגים לפחות פעמיים בשבוע
35	25	אוכלים חטיף מלוח לפחות פעמיים בשבוע
27	15	שותים לפחות 3 כוסות משקה ממותק ביום (קר או חם)
35	56	בודקים את הסימון התזונתי והרכיבים 'לעיתים קרובות' או 'מדי פעם'

¹ באופן קבוע.

הסקר החברתי נערך על ידי הלשכה המרכזית לסטטיסטיקה, מדי שנה מאז 2002. הסקר מספק מידע על תנאי החיים של אוכלוסיית ישראל בנושאי: דיור, רכב, בריאות, השכלה, שימוש באינטרנט, תעסוקה, נפש, קשר עם בני משפחה וחברים, פעילות התנדבותית, מצב כלכלי, שביעות רצון ואמון. שאלון הסקר כולל גרעין קבוע של שאלות החוזרות בכל שנה, וחלק מתחלף העוסק בכל שנה בנושאים חדשים בהרחבה. ב-2023 התמקד הסקר בבריאות ואורח חיים, כפי שהיה בשנים 2010 ו-2017. זוהי ההודעה השישית בנושא בריאות ואורח חיים. השאלות על תזונה והרגלי אכילה שייכות לנושא זה. ההודעות הקודמות עסקו בנושאים: [פעילות גופנית](#), [ויתורים בשל קשיים כלכליים](#), [משקל ודיאטה](#), [חיסונים ובדיקות רפואיות לגילוי מוקדם של מחלות ממאירות](#), [ואיכות השינה](#). במסגרת הסקר החברתי 2023 רואינו 6,474 איש בני 20 ומעלה, המייצגים כ-6.2 מיליון איש בגילים אלו.

[לדף הסקר החברתי באתר הלמ"ס](#)

[לשאלון הסקר החברתי 2023](#)

[למחולל הלוחות של הסקר החברתי](#)

[לאתר משרד הבריאות בנושא תזונה בריאה](#)