



מדינת ישראל  
STATE OF ISRAEL



הלשכה המרכזית לסטטיסטיקה  
Central Bureau of Statistics  
دائرة الإحصاء المركزية

# מאזן אספקת המזון 2020

פרסום מס' 1863  
[www.cbs.gov.il](http://www.cbs.gov.il)

ירושלים, אדר א' תשפ"ב, פברואר 2022

כל הזכויות שמורות למדינת ישראל © 2022

ISSN 1565-9380

## הקדמה

בפרסום זה מובאים נתונים של מאזן אספקת המזון לשנת 2020. המאזן מרכז את נתוני מצרכי המזון שעמדו לרשות הציבור ואת ערכם התזונתי.

המאזן מספק לקובעי מדיניות ולמקבלי החלטות מידע על כמויות האספקה המקומית של מזון בישראל ועל מידת תלותה של ישראל ביבוא של מצרכי מזון.

פרסום זה, כקודמיו, כולל ממצאים עיקריים של אספקת אנרגיה לתזונה, חלבון, שומן, ויטמינים ומינרלים לשנת 2020 ומציג את ההתפתחויות בשנים 1950–2020. כמו כן כולל הפרסום מידע על הרכב אספקת המזון וייעודה.

הנתונים שבפרסום זה, כמו בפרסומים השנתיים הקודמים באותו נושא, מבוססים על עיבודים שנערכו בלשכה המרכזית לסטטיסטיקה לנתונים שהתקבלו ממקורות מידע שונים. נתונים נבחרים ממאזן אספקת המזון מוצגים גם בתוצרי השנתון באתר הלמ"ס – שנתון סטטיסטי לישראל 2021 ונתונים שנתיים 2021.

אורית ילון- שוקרון  
מנהלת אגף בכיר  
תשתית-כלכלה

ירושלים, תשפ"ב–2022

## **הפרסום הוכן בידי יונת קנת-שינפלד**

### **תחום חקלאות, סביבה ואנרגיה**

עובדים נוספים מהלשכה המרכזית לסטטיסטיקה שהשתתפו בהכנת הפרסום:

**הנהלת הלשכה:** אורית ילון שוקרון – מנהלת אגף בכיר, תשתית-כלכלה

**תחום חקלאות, סביבה ואנרגיה:** ד"ר משה ינאי – ראש התחום

רוני תדמור – עריכה

**אגף הוצאה לאור:**

דוד שלהיים – תרגום

נוראל מזרחי – עיצוב והכנה לאינטרנט

למידע נוסף בנושא פרסום זה אפשר לפנות אל המרכז למידע סטטיסטי: [info@cbs.gov.il](mailto:info@cbs.gov.il)

## תוכן העניינים

### עמוד

### מבוא

|    |                                |
|----|--------------------------------|
| 9  | 1. כללי.....                   |
| 10 | 2. ממצאים עיקריים.....         |
| 17 | 3. מונחים, הגדרות והסברים..... |
| 20 | 4. מקורות ומגבלות הנתונים..... |
| 21 | 5. שיטות.....                  |

### לוחות מבוא

|    |                                                                        |
|----|------------------------------------------------------------------------|
| 10 | א. מאזן אספקת המזון – מקורות עיקריים, 2020–2019.....                   |
| 11 | ב. אספקת אנרגיה לתזונה, לפי קבוצת מזון, 2020–2019.....                 |
| 11 | ג. אספקת חלבון, לפי מקור וקבוצת מזון, 2020–2019.....                   |
| 11 | ד. אספקת שומן, לפי מקור וקבוצת מזון, 2020–2019.....                    |
| 15 | ה. אבות מזון לנפש ליום בשנת 2020, בהשוואה לרמת הצריכה המומלצת.....     |
| 17 | ו. מידת תלותן של מדינות נבחרות ביבוא, לפי קבוצת מזון עיקרית, 2019..... |

### תרשימי מבוא

|    |                                                           |
|----|-----------------------------------------------------------|
| 12 | א. אספקת פחמימות – מקורות עיקריים, 2020.....              |
| 12 | ב. אספקת אנרגיה לתזונה – מקורות עיקריים, 2020–1950.....   |
| 13 | ג. אספקת חלבון – מקורות עיקריים, 2020–1950.....           |
| 13 | ד. אספקת חלבון מן החי לנפש ליום, 1950.....                |
| 13 | ה. אספקת חלבון מן החי לנפש ליום, 1990.....                |
| 13 | ו. אספקת חלבון מן החי לנפש ליום, 2020.....                |
| 14 | ז. אספקת שומן – מקורות עיקריים, 2020–1950.....            |
| 14 | ח. אספקת שומן מן החי לנפש ליום, 1950.....                 |
| 14 | ט. אספקת שומן מן החי לנפש ליום, 1990.....                 |
| 14 | י. אספקת שומן מן החי לנפש ליום, 2020.....                 |
| 16 | יא. מדד תלותה של ישראל ביבוא של מצרכים עיקריים, 2020..... |

### לוחות

|    |                                                                                  |
|----|----------------------------------------------------------------------------------|
| 25 | הערות הסבר וסימנים מיוחדים.....                                                  |
| 26 | 1. אספקת אנרגיה לתזונה, חלבון, שומן, ויטמינים ומינרלים לנפש ליום, 2020–1950..... |
| 27 | 2. אספקת אנרגיה לתזונה, חלבון ושומן לנפש ליום, לפי קבוצת מזון, 2020–1950.....    |
|    | 3. אספקת אנרגיה לתזונה, חלבון, שומן, ויטמינים ומינרלים לנפש ליום,                |
| 28 | לפי קבוצת מזון, 2020, 2019.....                                                  |
| 30 | 4. מאזן אספקת המזון, 2020.....                                                   |
| 34 | 5. מאזן אספקת המזון – ויטמינים ומינרלים לנפש ליום, 2020.....                     |
| 38 | 6. זמינות אנרגיה לתזונה, חלבון ושומן לנפש ליום במדינות שונות, 2019.....          |
| 39 | 7. זמינות אנרגיה לתזונה לנפש ליום במדינות שונות, לפי קבוצת מצרכים, 2019.....     |



## **מבוא**





## **1. כללי**

מאזן אספקת המזון הוא רישום מרוכז של מצרכי המזון השונים שעמדו לרשות הציבור בשנה הנסקרת. המאזן מרכז את מצרכי המזון על פי מקורותיהם, ואת חישוב ערכם התזונתי של המזונות לפי אנרגיה לתזונה, חלבון, שומן, ויטמינים ומינרלים בממוצע לנפש ליום לאוכלוסייה הממוצעת במדינה.

### **המאזן עוסק בכמות המוצעת של המוצרים ולא בכמות שהציבור קונה או צורך בפועל.**

המאזן אינו כולל תוספי מזון כמו ויטמינים ומינרלים המוספים למזון או משווקים בנפרד ומשקאות עתירי קלוריות מיובאים, בהם משקאות המיועדים לספורטאים.

המאזן מספק לקובעי המדיניות מידע על כמויות האספקה העצמית של מזון בישראל ועל מידת תלותה של ישראל ביבוא מוצרי מזון. המאזן מספק מידע המשמש לקביעת מדיניות סבסוד למוצרי מזון בסיסיים, לקבלת החלטות לגבי גובה תשלום המכס על יבוא, להכנת מכסות יבוא הנקבעות במשרד החקלאות ולקביעת תוספים של ויטמינים או מינרלים למוצרים בסיסיים.

המאזן נערך לפי מתכונת שקבע ארגון המזון והחקלאות (FAO) ובהתאמה לתנאים בישראל.

## 2. ממצאים עיקריים<sup>1</sup>

מאזן אספקת המזון מראה כי הערך הקלורי של המזון העומד לרשות האוכלוסייה הממוצעת בישראל הגיע בשנת 2020 ל-3,804 קילו קלוריות לנפש ליום, לעומת 3,727 בשנת 2019.

בשנת 2020 חלה עלייה של 2.1% באספקת הקלוריות לנפש.

עלייה זו נובעת מעלייה באספקת תפוא"א ועמילנים, דגנים ומוצריהם, פירות, בשר, סוכר, ממתקים ודבש, ביצים ומשקאות.

לעומת זאת, חלה ירידה באספקת שמנים ושומנים, ירקות ומקשה ודגים.

אספקת קטניות, גרעיני שמן ואגוזים וחלב ומוצריו, נותרה דומה לשנת 2019.

### לוח א. מאזן אספקת המזון – מקורות עיקריים 2020–2019

| כמות לנפש לשנה |       |        |                              |
|----------------|-------|--------|------------------------------|
| 2020           | R2019 | יחידה  | סחורה                        |
| 167.8          | 167.3 | ק"ג    | דגנים ומוצריהם               |
| 50.4           | 42.7  | ק"ג    | תפוחי אדמה ועמילנים          |
| 45.1           | 42.0  | ק"ג    | סוכר, ממתקים ודבש            |
| 21.1           | 21.0  | ק"ג    | קטניות, גרעיני שמן ואגוזים   |
| 136.0          | 137.9 | ק"ג    | ירקות ומקשה                  |
| 145.8          | 138.3 | ק"ג    | פירות (כולל הדרים)           |
| 58.8           | 61.5  | ק"ג    | מזה: פירות הדר               |
| 17.8           | 13.3  | ליטר   | משקאות כוהליים (יבוא)        |
| 14.1           | 14.2  | ק"ג    | ממריצים (קפה, תה ופולי קקאו) |
| 28.6           | 30.4  | ק"ג    | שמנים ושומנים                |
| 69.7           | 66.2  | ק"ג    | בשר (ללא עצמות)              |
| 8.7            | 9.8   | ק"ג    | דגים (ללא עצמות)             |
| 268.7          | 267.2 | יחידות | ביצים                        |
| 176.4          | 177.7 | ליטר   | חלב ומוצריו                  |
| 54.0           | 54.5  | ליטר   | מים מינרליים                 |

<sup>1</sup> החל משנת 2010 חל שינוי בנתונים בקבוצות דגנים ומוצריהם, ירקות ומקשה ופירות – ראו "מונחים, הגדרות והסברים".

**א. מקורות אספקה עיקריים – אנרגיה לתזונה, חלבון, שומן ופחמימות לנפש ליום, 2020**

**לוח ב. אספקת אנרגיה לתזונה, לפי קבוצת מזון  
2020–2019**

| 2020    | R2019   | קבוצת מזון                 |
|---------|---------|----------------------------|
| 3,804.1 | 3,727.5 | אנרגיה לתזונה לנפש ליום    |
| 100.0   | 100.0   | (קילו קלוריות) – סך הכל    |
| 27.5    | 28.8    | אחוזים – סך הכל            |
| 18.1    | 19.6    | דגנים ומוצריהם             |
|         |         | שומנים ושומנים             |
|         |         | ירקות ומקשה, פירות ותפוחי  |
| 13.1    | 11.2    | אדמה                       |
| 10.7    | 10.2    | בשר                        |
| 7.7     | 7.8     | חלב ומוצריו                |
| 12.3    | 11.7    | סוכר, ממתקים ודבש          |
| 6.3     | 6.6     | קטניות, גרעיני שמן ואגוזים |
| 2.1     | 2.2     | דגים וביצים                |
| 2.3     | 1.7     | משקאות וממריצים            |

נרשמה עלייה באספקת אנרגיה לתזונה של ירקות ומקשה, פירות ותפוחי אדמה (17%), בשר (5%), סוכר, ממתקים ודבש (5%) ומשקאות וממריצים (35%) לעומת שנת 2019.

**לוח ג. אספקת חלבון, לפי מקור וקבוצת מזון  
2020–2019**

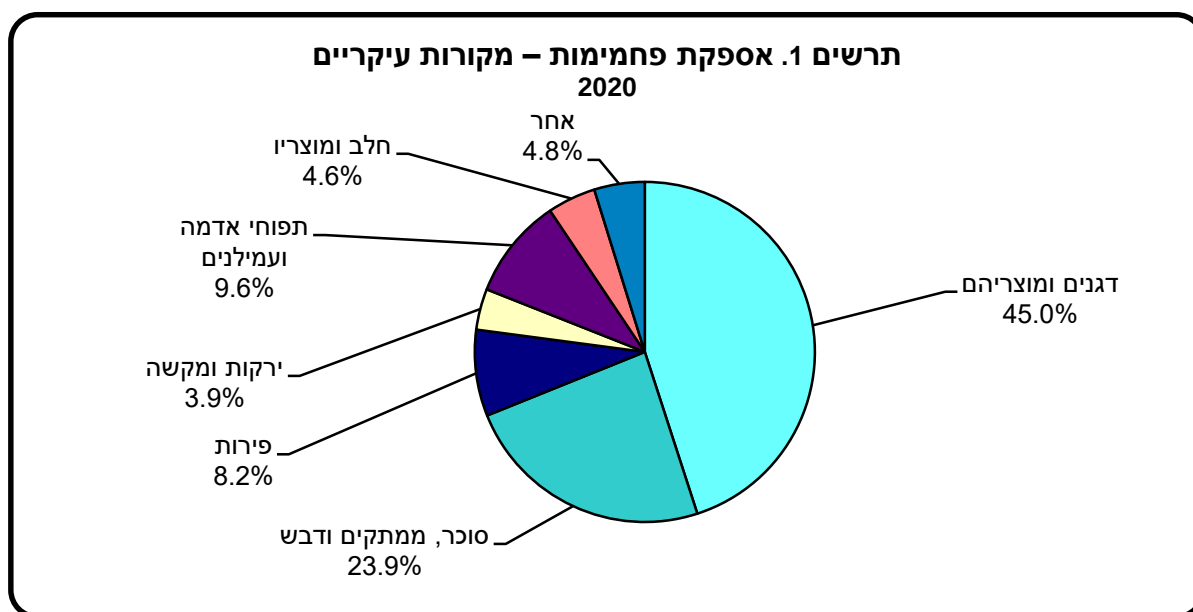
| 2020  | R2019 | מקור וקבוצת מזון               |
|-------|-------|--------------------------------|
| 108.3 | 108.0 | חלבון לנפש ליום (גרם) – סך הכל |
| 100.0 | 100.0 | אחוזים – סך הכל                |
| 53.9  | 52.8  | מקור: מן החי                   |
| 32.2  | 30.6  | בשר                            |
| 13.8  | 13.8  | חלב ומוצריו                    |
| 3.9   | 4.4   | דגים                           |
| 4.0   | 4.0   | ביצים                          |
| 46.1  | 47.2  | מקור: מן הצומח                 |
| 28.8  | 29.9  | מזה: דגנים ומוצריהם            |

בשנת 2020 ירדה אספקת חלבון מן הצומח בכ-2% לעומת שנת 2019.

**לוח ד. אספקת שומן, לפי מקור וקבוצת מזון, 2019–2020**

| 2020  | R2019 | מקור וקבוצת מזון              |
|-------|-------|-------------------------------|
| 153.7 | 157.2 | שומן לנפש ליום (גרם) – סך הכל |
| 100.0 | 100.0 | אחוזים – סך הכל               |
| 29.6  | 31.6  | מקור: מן החי                  |
| 18.6  | 17.0  | מזה: בשר                      |
| 10.1  | 9.8   | חלב ומוצריו                   |
| 70.4  | 68.4  | מקור: מן הצומח                |
| 50.5  | 52.6  | מזה: שמנים צמחיים             |

בשנת 2020 עלתה אספקת שומן מן הצומח בכ-3% לעומת שנת 2019.



המקורות העיקריים לפחמימות הם דגנים ומוצריהם (45.0%), סוכר, ממתקים ודבש (23.9%) ופירות (8.2%).

**ב. מקורות אספקה עיקריים – אנרגיה לתזונה,<sup>2</sup> חלבון ושומן לנפש ליום, 1950–2020**

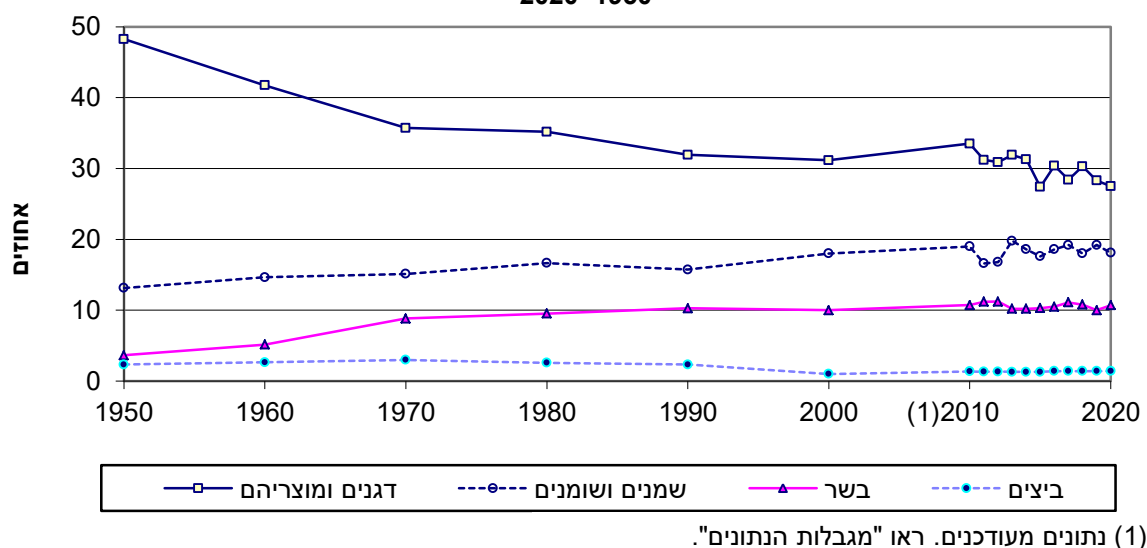
הרכב אספקת המזון עבר כמה שינויים לאורך השנים.

סדרות של מקורות המזון מציגות לאורך שנים את ההיסטוריה של החקלאות והתזונה בישראל, את השינויים בהרגלי צריכת המזון המקומי ואת השינויים בדפוס היבוא והיצוא של מצרכי מזון.

<sup>2</sup> החל משנת 2010 חל שינוי בנתונים בקבוצות דגנים ומוצריהם, ירקות ומקשה ופירות – ראו "מונחים, הגדרות והסברים".

## אספקת אנרגיה לתזונה

**תרשים 2. אספקת אנרגיה לתזונה – מקורות עיקריים  
2020–1950**

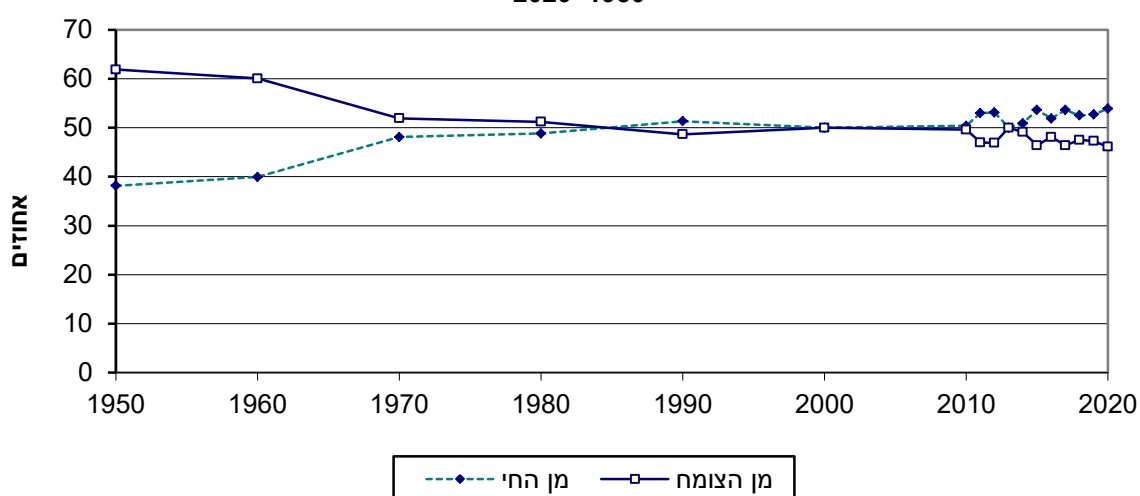


השינוי הבולט ביותר באספקת אנרגיה לתזונה היה הירידה בחלקה היחסי של אנרגיה לתזונה שסופקה מדגנים ומוצריהם לאורך השנים: 48% בשנת 1950, 35% בשנת 1980, 31% בשנת 2000 ו-28% בשנת 2020.

בחלקם היחסי של השמנים והשומנים חלה עלייה הדרגתית: 13% ב-1950, 17% בשנת 1980, 18% בשנים 2000 ו-19% ב-2020.

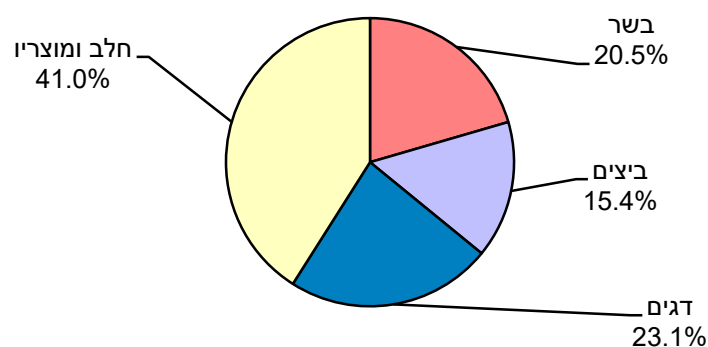
בחלקה של אנרגיה לתזונה שסופקה מבשר חלה עלייה: 4% ב-1950, 10% בשנים 1980 ו-2000, ו-11% בשנת 2020.

**תרשים 3. אספקת חלבון – מקורות עיקריים  
2020–1950**

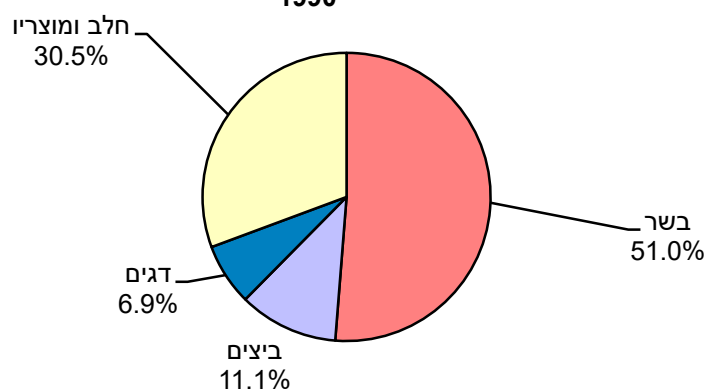


נתוני אספקת החלבון במהלך השנים מצביעים על גידול בחלקם היחסי של החלבונים שמקורם מן החי: 38% ב-1950, 49% בשנת 1980, 50% בשנת 2000, ו-54% ב-2020. לעומת זאת, בחלקם היחסי של חלבונים מן הצומח חלה ירידה: 62% ב-1950, 51% בשנת 1980, 50% בשנת 2000 ו-46% ב-2020.

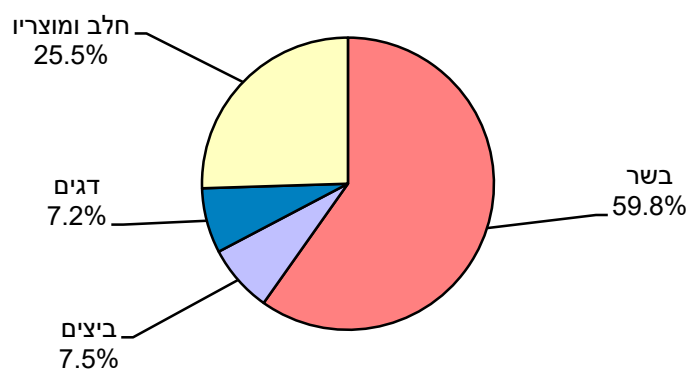
**תרשים 4. אספקת חלבון מן החי  
לנפש ליום  
1950**



**תרשים 5. אספקת חלבון מן החי  
לנפש ליום  
1990**

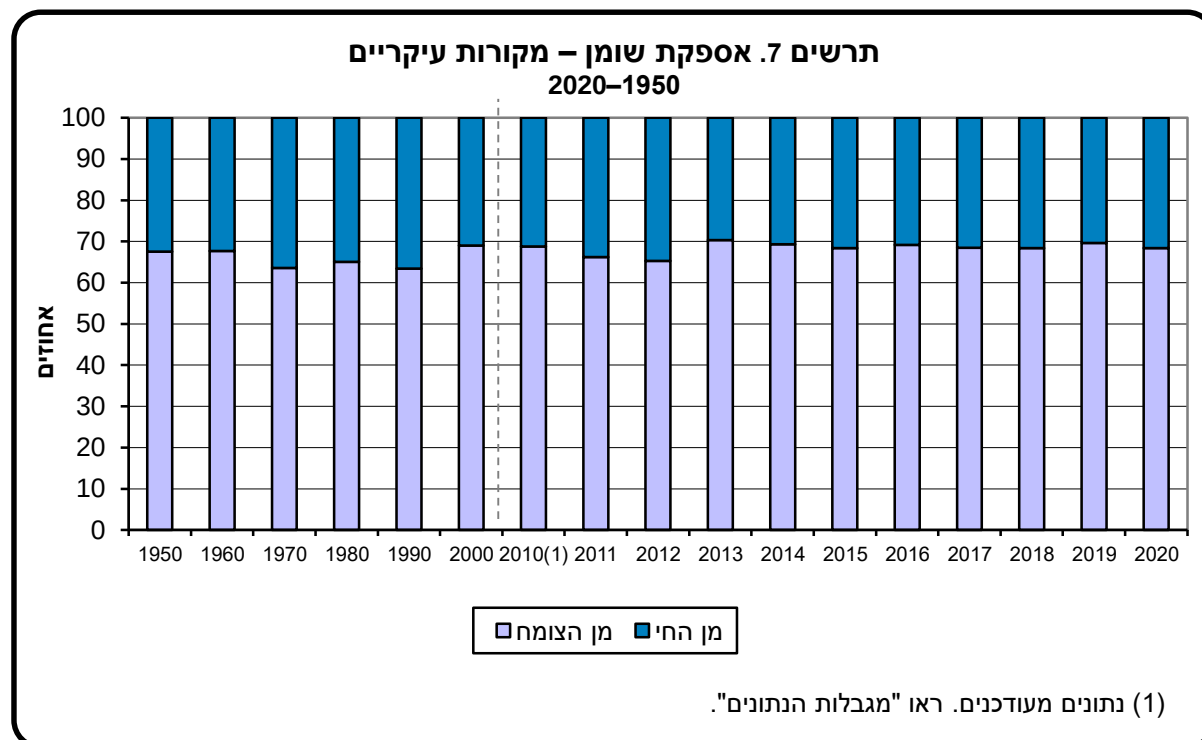


**תרשים 6. אספקת חלבון מן החי  
לנפש ליום  
2020**

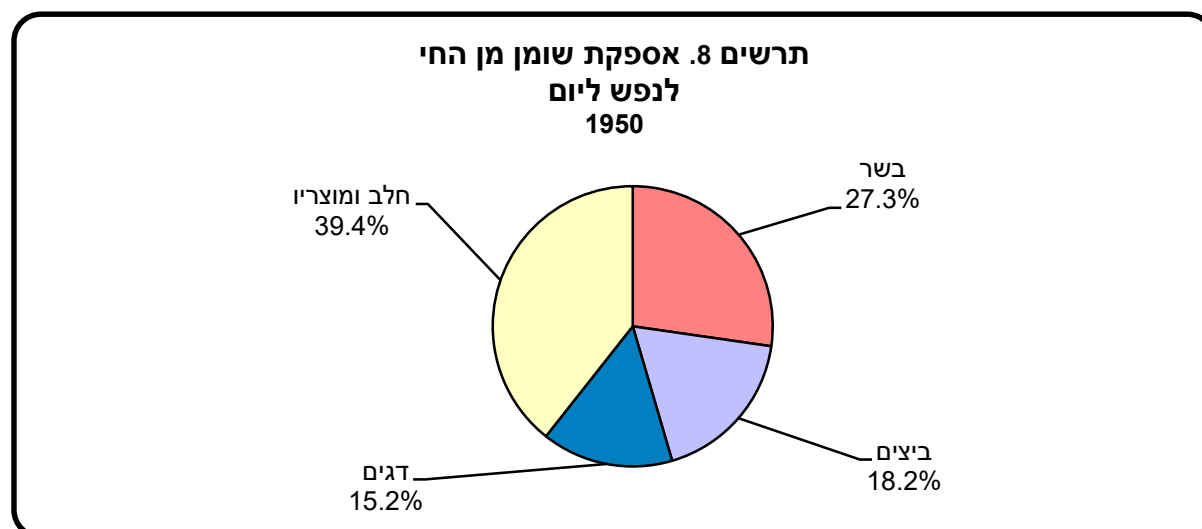


החל מ-1950 חל שינוי במקורות אספקת החלבון מן החי. חלקו היחסי של הבשר גדל פי 2.5 עד שנת 1990 ופי שלושה עד שנת 2020. לעומת זאת, חלקם היחסי של החלבונים שמקורם בדגים פחת בכ-70%, חלקם היחסי של החלבונים שמקורם בחלב ומוצריו פחת בכ-30% עד שנת 1990 ובכ-40% עד שנת 2020 וחלקם היחסי של החלבונים שמקורם בביצים פחת בכ-30% עד שנת 1990 וביותר ממחצית מחלקם היחסי עד שנת 2020.

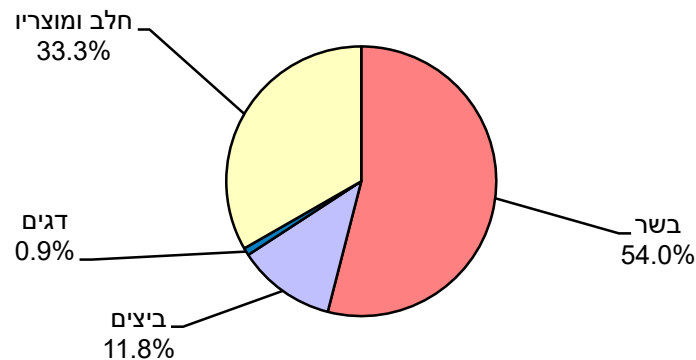
## אספקת שומן



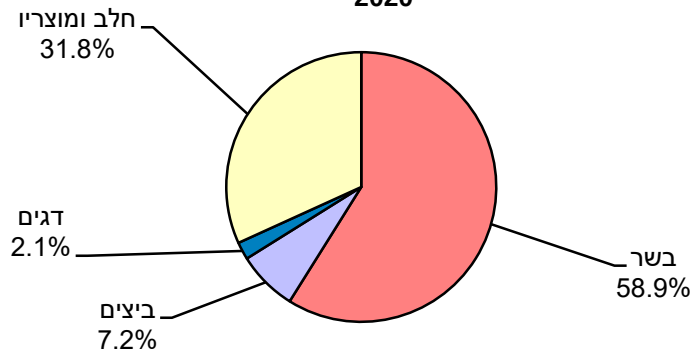
בפילוח לפי מקורות מן הצומח ומן החי משנת 1950 ועד שנת 2020 נשארה אספקת השומן יציבה למדי, והגיעה בשנת 2020 ל-70% ול-30%, בהתאמה.



**תרשים 9. אספקת שומן מן החי  
לנפש ליום  
1990**



**תרשים 10. אספקת שומן מן החי  
לנפש ליום  
2020**



משנת 1950 ועד לשנת 2020, חלקו של הבשר באספקת השומנים שמקורם מן החי עלה ב-116%. עד 1990 חלה עלייה של 96%, ומשנת 1990 ועד שנת 2020 חלה עלייה נוספת של 10%. לעומת זאת, חלקם היחסי של השומנים שמקורם בביצים פחת ב-40% עד שנת 1990 וביותר ממחצית עד שנת 2020. משנות החמישים נעשה חלקם של הדגים שולי במקורות לשומן; עד שנת 1990 פחת חלקם במחצית ועד שנת 2020 פחת חלקם בכ-80% והסתכם ב-2.1% בלבד.

**ג. מקורות אספקה עיקריים – ויטמינים ומינרלים לנפש ליום, 2020**

דגנים ומוצריהם הם מקור עיקרי לאספקה של ויטמינים ומינרלים רבים, לנפש ליום; 68% מסך כל האספקה של סיבים תזונתיים, 57% מהאספקה של ברזל, 50% מהאספקה של ויטמין B1, 45% מהאספקה של פחמימות ו-42% מהאספקה של ויטמין B3. סוכר, ממתקים ודבש הם מקור ל-24% מאספקת פחמימות.

חלב ומוצריו הם מקור ל-61% מאספקת הסיידן.

ירקות ומקשה הם מקור ל-61% מאספקה של ויטמין A ול-46% מאספקה של ויטמין C (חומצה אסקורבית). פירות הם מקור ל-37% מאספקה של ויטמין C (חומצה אסקורבית).



## כמות המזון המוצעת לציבור (אספקת מזון) בהשוואה לרמת הצריכה המומלצת, 2020

רמת הצריכה המומלצת – RDA (Recommended Dietary Allowances) נקבעת במינהל המזון והתרופות (FDA), וושינגטון, ארצות הברית.

רמת הצריכה המומלצת היא הרמה המספקת את הצריכה התזונתית של רוב האוכלוסייה הבוגרת (97%–98%), למעט אוכלוסיות בעלות צרכים מיוחדים, כמו תינוקות, נשים הרות או מיניקות ומבוגרים מעל גיל 70.

### לוח ה. אבות מזון לנפש ליום בהשוואה לרמת הצריכה המומלצת 2020

| אבות מזון                 | יחידה              | אספקה לנפש ליום | רמת הצריכה המומלצת |
|---------------------------|--------------------|-----------------|--------------------|
| חלבון                     | גרם                | 108             | 50                 |
| פחמימות                   | גרם                | 513             | 130                |
| שומן                      | גרם                | 154             | טרם נקבע           |
| סידן                      | מיליגרם            | 850 (1)         | 1,200              |
| ברזל                      | מיליגרם            | 23.9            | 11                 |
| ויטמין A                  | יחידות בין-לאומיות | 6,522           | 2,667              |
| ויטמין B1 (תיאמין)        | מיליגרם            | 2.3             | 1.2                |
| ויטמין B2 (ריבופלבין)     | מיליגרם            | 2.1             | 1.2                |
| ויטמין B3 (ניאצין)        | מיליגרם            | 31.3            | 15.0               |
| ויטמין C (חומצה אסקורבית) | מיליגרם            | 166.7           | 82.5               |

(1) לא כולל תוספות סידן לחלב ומוצריו עקב חוסר בנתונים.

### מדד תלות ביבוא

מדד תלות ביבוא – IDR (Import Dependency Ratio) מספק מידע על מידת תלותה של ישראל ביבוא מזון.

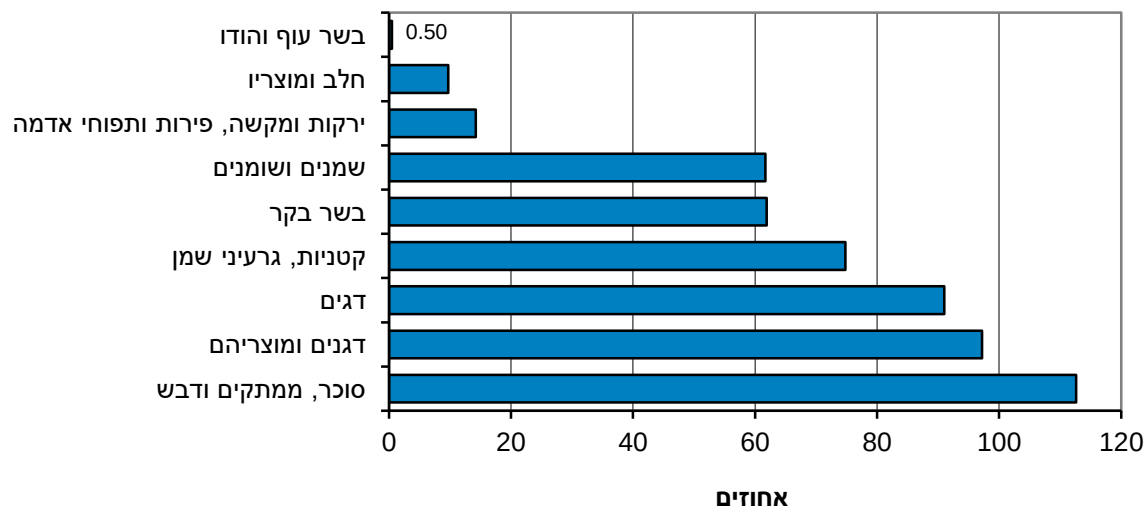
המדד מחושב לפי הגדרה בין-לאומית של ארגון המזון והחקלאות (FAO) ואינו כולל את השינוי במלאי, כיוון שמקורות המלאי ("יצור מקומי או יבוא) אינם ידועים. המדד נסמך על ההנחה שהמקורות אינם משתנים במידה ניכרת לאורך השנים הנסקרות.

החישוב מבוצע על האספקה המצויה, לפני הפחתת שימושים תעשייתיים, פחת, זרעים לזריעה ותזונת בעלי חיים.

$$\text{מדד תלות ביבוא} = \frac{\text{יבוא}}{\text{יבוא} + \text{יצור}} * 100$$

אם מדד התלות ביבוא גבוה מ-100%, פירושו של דבר שהיצוא תלוי ביבוא (בדרך כלל כאשר מרכיב מסוים במצרך המיועד ליצוא מיובא). לדוגמה, יצוא ריבות תלוי ביבוא סוכר גולמי המשמש לייצור הריבה.

### תרשים 11. מדד תלות של ישראל ביבוא של מצרכים עיקריים 2020



בשנת 2020 הגיע מדד התלות של ישראל ביבוא של סוכר, ממתקים ודבש ל-113%. יבוא היה המקור לאספקה של 97% מהדגנים ומוצריהם, של 91% מהדגים ושל 75% מהקטניות, בוטנים ואגוזים. לעומת זאת, ישראל מייצרת כ-100% מבשר העוף וההודו שעומד לרשות הציבור, ומדד התלות ביבוא חלב ומוצריו היה 10% בלבד.

### לוח ו. מידת תלות של מדינות נבחרות ביבוא, לפי קבוצת מזון עיקרית, 2019

אחוזים

| דגנים ומוצריהם | ירקות, פירות ותפוחי אדמה | בשר (1) ודגים | חלב ומוצרי |             |
|----------------|--------------------------|---------------|------------|-------------|
| 98.2           | 18.5                     | 22.8          | 9.2        | ישראל       |
| 3.2            | 39.0                     | 15.6          | 1.7        | ארצות הברית |
| 49.1           | 21.5                     | 69.8          | 62.7       | יוון        |
| 59.3           | 24.9                     | 53.0          | 35.9       | איטליה      |
| 48.2           | 2.0                      | 16.1          | 3.4        | מצרים       |
| 51.5           | 25.4                     | 42.6          | 24.8       | ספרד        |
| 11.0           | 43.1                     | 45.9          | 13.6       | צרפת        |

(1) כולל בשר בקר, צאן, חזיר, עוף, הודו וחלקי פנים.

תלות של המדינות השונות ביבוא שונה בקבוצות המזון השונות. בשנת 2019, 98.2% מאספקת הדגנים ומוצריהם של ישראל היו מיבוא, לעומת 3.2% בארצות הברית.

מידת התלות של יוון ביבוא חלב ומוצרי קטנה פי 7 מזו של ישראל.

מידת התלות של מצרים ביבוא ירקות, פירות ותפוחי אדמה גבוהה פי 9 מזו של ישראל.

### 3. מונחים, הגדרות והסברים

**מצרך:** מצרכי מזון "ראשוניים", שעל פיהם מחשבים את ערכי התזונה גם עבור מצרכים הנגזרים מהם, לדוגמה: במצרך "חיטה" כלולה החיטה ששימשה לייצור הלחם, הביסקוויטים, האטריות וכו', אך לא כמויות שהן מרכיב במצרך אחר המופיע במאזן. מצרכי המזון ה"ראשוניים" נמחקו וניתן להם ביטוי בצורתם הראשונית, לדוגמה: ריבות מופיעות ב"פירות וסוכר" ומרגרינה מופיעה ב"שמנים ושומנים".

לפי הנחיות ארגון המזון והחקלאות (FAO) בשנת 2001, מפרסום מאזן אספקת המזון לשנת 2001 ואילך נוספו משקאות (מים, משקאות כוהליים, בירה ויינות יבוא) וממריצים (קפה, תה ופולי קקאו). כמו כן, בבחינה מחודשת של ההנחיות החל מפרסום מאזן אספקת המזון לשנת 2017 עודכנו הנתונים משנת 2010 ואילך:

1. יין מייצור מקומי, שעד עתה נכלל ב"קבוצת הפירות" מסעיף "ענבים" בטור "מזון", הועבר לטור "שימושים תעשייתיים" ואינו נכלל יותר בטור "מזון".
2. "תירס" הועבר מקבוצת "ירקות ומקשה" לקבוצת "דגנים ומוצריהם".

#### מן החי: כולל בשר, ביצים, דגים, חלב ומוצרים.

**ביצים:** מופיעות במאזן בקילוגרמים (ביצה אחת שוקלת 56 גרם בממוצע).

**בשר:** בשר בקר, צאן וחזיר מופיעים במאזן ללא עצמות, ללא איברים שאינם אכילים וללא חלקי פנים (משקל קרקאס). חלקי הפנים מופיעים בסעיף נפרד.

בשר עוף והודו מופיעים במאזן כולל חלקי פנים וללא עצמות.

לכל בעל חיים יש מקדם הכפלה שמתקבל מהשירותים הווטרינריים וממדריכי שירות ההדרכה והמקצוע של משרד החקלאות, ובו משתמשים כדי להמיר משקל חי למשקל קרקאס.

**דגים:** דגים טריים וקפואים מייצור מקומי ומיבוא. פילה קפוא, דגים מלוחים ודגים שונים – מיבוא בלבד.

לדגים טריים וקפואים יש מקדם הכפלה שמשמש להמרת משקל הדג למשקל ללא עצמות.

**חלב:** מופיע במאזן בקילוגרם (ליטר חלב  $1 = 1.032 \times$  1 קילוגרם חלב).

**אבקת חלב:** כולל יבוא בלבד. אבקת חלב מייצור מקומי כלולה במצרך הראשוני "חלב".

**ירקות ומקשה:** כולל אבטיחים ומלונים.

**ממריצים:** נוספו למאזן בשנת 2001. כולל קפה, תה ופולי קקאו.

**משקאות:** נוספו למאזן בשנת 2001. כולל מים מינרליים מייצור מקומי ומיבוא, יין, בירה ומשקאות כוהליים מיובאים. לא כולל יין מייצור מקומי ובירה מייצור מקומי.

פירות טריים ללא פרי הדר: הקבוצה לא כוללת זיתים לשמן, שקדים ואגוזי פקן. אלו מופיעים בסעיפים אחרים במאזן.

**דגנים ומוצריהם:** קלופים בלבד.

**קטניות:** כולל שעועית, חמצה, עדשים, פולים, אפונה ופולי סויה.

**תירס:** מופיע במאזן כגרגירים, ובסדרות אחרות כקלחים. באמצעות הכפלה במקדם 0.41 ממירים את הקלחים לגרגירים (בניכוי החלק שאינו אכיל).

**ייצור חקלאי:** הייצור החקלאי המקומי בשנה הנסקרת שהיא שנה קלנדרית (ינואר–דצמבר), פרט לפירות הדר (אוגוסט–ספטמבר שנה קודמת עד יולי–אוגוסט שנה נסקרת). לדוגמה: שנת 2020 מתייחסת ליבולים של פרי הדר בשנה החקלאית 2020/2019.

**שינוי במלאי:** מצרכים שהיו במלאי בתחילת השנה (בין מייצור מקומי של השנה הקודמת ובין מיבוא) פחות המצרכים שנשארו (במלאי) בסוף השנה הנסקרת (בין מיבוא ובין שגודלו או שיוצרו בשנה הנסקרת, אבל צריכתם היא בשנה שלאחר מכן).

**יצוא:** מצרכים שיצאו מהשטח המקומי של ישראל ועודף (חיובי) של מצרכים שעברו מישראל לרשות הפלסטינית.

**יבוא:** יבוא מעבר לים ועודף (חיובי) של מצרכים שעברו מהרשות הפלסטינית לישראל.

**אספקה זמינה:** כולל ייצור מקומי בתוספת שינוי במלאי ויבוא ובניכוי יצוא.

**תזונת בעלי חיים:** חלק מן המצרכים מיועדים למזון לבעלי חיים.

**זרעים לזריעה:** חלק מן הייצור מיועד לזריעה. לדוגמה: 20 טונות שעועית ו-20 טונות עדשים נלקחים לזריעה בשנה.

**שימושים תעשייתיים, כולל:**

1. חלקם של המצרכים המיועדים לתעשייה שאינה של מזון, לדוגמה: קוסמטיקה.

2. חלקם של המצרכים שעוברים עיבודים נוספים ומופיעים בסעיפים אחרים. לדוגמה: חלק מן הסוכר הוא חומר גלם בתעשיית הממתקים, לכן הוא מופיע בסעיף "ממתקים".

**שימושים שונים ופחת:** הכמויות שהופנו למספוא, לזרעים ולעיבוד תעשייתי לייצור מצרך אחר המופיע במאזן. למוצרים מתכלים כגון פירות וירקות נאמד הפחת על פי הכמויות שהתקלקלו או הושמדו במעבר מהשיווק הסיטוני לשיווק הקמעוני או הפחת מיבוא ומשימוש בתעשייה. אומדן הפחת נעשה על פי מקדמים.

**מזון נטו:** כמות המזון הזמין ישירות לצריכת הציבור. מזון נטו נמדד בטונות. המזון מחושב כך:

מזון = (אספקה מצויה) – (תזונת בעלי חיים + זרעים לזריעה + שימושים תעשייתיים + פחת).

**אומדן האוכלוסייה לחישוב ערכים לנפש**

הערכים מחושבים בממוצע לנפש ליום ומבוססים על אומדני האוכלוסייה הממוצעת בשנה הנסקרת.

אומדן האוכלוסייה הממוצעת לשנת 2020 היה 9,215,000 (ראו: אתר הלמ"ס, שנתון סטטיסטי לישראל, נתונים שנתיים 2021, לוח 2.1).

**אנרגיה לתזונה:** מזון הזמין לצריכת הציבור. אנרגיה לתזונה נמדדת בדרך כלל בקילו קלוריות לנפש ליום.

**קילו קלוריות (קק"ל):** יחידת המידה של אנרגיה לתזונה.

**אבות מזון**

**פחמימות:** קבוצה של תרכובות אורגניות הכוללת סוכרים ועמילנים שמספקים את רוב האנרגיה לגוף.

**חלבון:** מספק אבני בניין לתאי הגוף והמתחדשים. החלבון הוא אחד הרכיבים היסודיים של הרקמות בעולם החי והצומח והוא מקור לאנרגיה.

יש שני מקורות של חלבון – חלבון מן החי (בשר, דגים, חלב ומוצריו, ביצים) וחלבון מן הצומח.

**שומן:** משמש מקור אנרגיה לגוף. יש שני מקורות של שומן: שומן מן החי ושומן מן הצומח (שמנים צמחיים).

**סיבים תזונתיים:** מגוון של רב-סוכרים לא עמילניים שמקורם בצומח, ושאינם ניתנים לעיכול. הם נחוצים לתפקוד מערכת העיכול.

## **מינרלים**

**סידן:** מינרל שמקורו בעיקר בחלב ובמוצרי. מצוי לרוב בעצמות ובשיניים.

**ברזל:** נמצא בעיקר בדגנים ובמוצריהם. מינרל זה הכרחי ליצירת תאי דם אדומים ולהובלת חמצן בדם, ומחסור בו גורם לאנמיה.

## **ויטמינים**

חומרים אורגניים המצויים במזון הטבעי והנחוצים בכמויות קטנות לתפקוד תקין של הגוף. מחסור בהם גורם להפרעות קשות בפעילות הגוף.

**ויטמין A:** מצוי בעיקר במזונות מן החי: בבשר, בכבד ובחלמון ביצה וגם בקרוטן, המצוי בגזר ובירקות אחרים. הוויטמין חיוני לפעולת העיניים, לבניית תאים ולצמיחה, והוא מופיע בלוחות ביחידות בין-לאומיות (IU – International Unit).

**ויטמין B1 (תיאמין):** מצוי בעיקר בקרום החיצוני של גרגירי חיטה מלאה, בפסטה, בלחם, באורז חום, בתפוחי אדמה, בשעועית, בכבד, באפונה ובביצים. חיוני לפעולת העצבים בגוף.

**ויטמין B2 (ריבופלבין):** מצוי בעיקר בבשר ובמוצרי חלב. חיוני לפעולת העין ולהעברת מימן בגוף, לחילוף חומרים של חלבונים ופחמימות ולהפיכת פחמימות וחומצות אמינו לשומנים.

**ויטמין B3 (ניאצין):** מצוי בעיקר בדגנים ובבשר. חיוני לשחרור אנרגיה מפחמימות.

**ויטמין C (חומצה אסקורבית):** מצוי בעיקר בפירות הדר, בתות שדה, במלון, בעגבניות ובתפוחי אדמה. חיוני ליצירת הרקמות התומכות בגוף: סחוס, עצם ושיניים. הוא תורם גם ליצירת תאי הדם האדומים ולספיגת הברזל במעי. ויטמין זה נהרס בחום.

## **4. מקורות ומגבלות הנתונים**

### **מקורות הנתונים**

נתוני הייצור המקומי מבוססים על נתוני כמויות התוצרת החקלאית (המתקבלים ממועצות ייצור, ממשווקים גדולים, ממשד החקלאות ופיתוח הכפר, ממשד הכלכלה והתעשייה ומתעשיות המזון).

נתונים על יבוא ויצוא של מצרכים מתקבלים מרשומי המכס, ממועצות ייצור וממשווקים גדולים.

נתונים על מעבר תוצרת חקלאית בין ישראל לבין הרשות הפלסטינית מתקבלים מהיחידה המרכזית לאכיפה וחקירות (פיצ"ח – פיקוח על הצומח והחי) במשרד החקלאות, המפקחת על מעבר תוצרת חקלאית – מן הצומח ומן החי – מאזורי יהודה והשומרון לישראל.

### **מגבלות הנתונים**

מהימנותם של הנתונים על כמויות המצרכים המיובאים או המיוצאים המופיעים ברשומי המכס אינה גבוהה.

המכס מחושב כאחוז מערך הסחורה ולא על פי כמותה, ולכן אין הקפדה על כמות הסחורה או על יחידות המידה של הרשומות ברשומי המכס. כדי להתגבר על בעיה זו מוצגים נתוני המכס בנתונים ממקורות אחרים, כגון משרד החקלאות.

הנתונים המתקבלים מיחידת הפיצו"ח על כמויות התוצרת החקלאית המועברת בין ישראל לרשות הפלסטינית אינם משקפים את כל הכמויות של התוצרת המועברת, מאחר שחלק ממנה מועבר במעברים ללא פיקוח. כדי להתגבר על בעיה זו מוצגים נתונים אלו בנתונים מהמתאם החקלאי של המינהל האזרחי באזורי יהודה והשומרון.

בשנת 2012 שונה מקור הנתונים של יבוא הסוכר עבור השנים 2011 ואילך, לפיכך אי אפשר להשוות את נתוני הסוכר, הממתקים והדבש לנתונים בשנים קודמות.

נתוני השינוי במלאי מבוססים על מספר מצומצם של חברות ושימוש העיקרי הוא לחישוב האספקה הזמינה.

החל בפרסום מאזן אספקת המזון 2017, עודכנו הנתונים משנת 2010 ואילך ושונה הסיווג של תירס וענבי יין, לכן יש להיזהר בהשוואה לנתוני שנים קודמות בקבוצות דגנים ומוצריהם, פירות, וירקות ומקשה.

## 5. שיטות

א. איסוף המידע על מזון נעשה על פי כמויות הייצור המקומי, השינוי במלאי, היצוא, היבוא, תזונת בעלי החיים, הזרעים לזריעה, השימושים התעשייתיים והפחת. הכמויות מתקבלות בדרך כלל בטונות לשנה.

ב. חישוב הכמויות של כלל המצרכים לנפש ליום:

$$AS = (Im + P) - (CS + Ex)$$

$$FN = AS - (IU + Fd + Sd + W)$$

$$SC = (FN / AP)$$

$$DSC = (SC / 365)$$

|     |   |                          |
|-----|---|--------------------------|
| P   | – | ייצור מקומי              |
| Im  | – | יבוא                     |
| Ex  | – | יצוא                     |
| CS  | – | שינוי במלאי              |
| AS  | – | אספקה מצויה              |
| IU  | – | שימושים תעשייתיים        |
| W   | – | פחת                      |
| Fd  | – | תזונת בעלי חיים          |
| Sd  | – | זרעים לזריעה             |
| FN  | – | מזון                     |
| AP  | – | אומדן האוכלוסייה הממוצעת |
| SC  | – | אספקה לנפש               |
| DSC | – | אספקה לנפש ליום          |

ג. חישוב הערך האנרגטי והתזונתי של המצרכים נעשה באמצעות מקדמים מותאמים למוצרי המזון הישראליים.

המקדמים מבוססים על טבלאות הרכב המזון ממשרד הבריאות ומארגון המזון והחקלאות (FAO), והם עודכנו בשנת 2001.

# לוחות





## הערות הסבר

### שטח הכיסוי של הנתונים הסטטיסטיים

- הנתונים הסטטיסטיים מתייחסים לשטח הכלכלי של מדינת ישראל, אלא אם כן צוין אחרת.
- א. שטח כלכלי של מדינה** (The economic territory of a country) (על פי הגדרת OECD-SNA):  
השטח הכלכלי של מדינה כולל את השטח הגאוגרפי שממשלה מנהלת, ושב אין מגבלות על מעבר של אנשים, סחורות והון.  
**השטח הכלכלי של מדינת ישראל:**  
על פי הגדרה זו, השטח הכלכלי של מדינת ישראל הוא בהתאם לסעיף ב להלן.
- ב. מחוז ונפה:**  
המחוזות והנפות הוגדרו לפי החלוקה המינהלית הרשמית של מדינת ישראל שבה קיימים 6 מחוזות ו-15 נפות.  
כולל יישובים ישראליים באזור יהודה והשומרון.

### סימנים מיוחדים בלוחות

- = חוסר מקרים
- .. = נתונים בלתי ידועים או שאינם ניתנים לפרסום
- 0 = נתון קטן ממחצית היחידה שלפיה מוצגים הנתונים בלוח.

TABLE 1. SUPPLY OF DIETARY ENERGY,  
PROTEIN, FATS, VITAMINS AND MINERALS PER CAPITA PER DAY  
לוח 1. אספקת אנרגיה לזחזחה,  
חלבון, שומן, ויטמינים ומינרלים לנפש ליום

|                            | Unit                    | אחוז השינוי<br>2020-2019<br>Percentage<br>of change<br>2019-2020 | (2,1)1950-2020 |       |       |       |       |       |       |       |       |       | יחידה           |                           |
|----------------------------|-------------------------|------------------------------------------------------------------|----------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-----------------|---------------------------|
|                            |                         |                                                                  | 2020           | 2019R | 2018  | 2010  | 2000  | 1990  | 1980  | 1970  | 1960  | 1950  |                 |                           |
| <b>Dietary energy</b>      | kcal.                   | 2.1                                                              | 3,804          | 3,727 | 3,765 | 3,644 | 3,551 | 3,089 | 2,979 | 2,988 | 2,772 | 2,610 | קק"ל            | <b>אנרגיה לזחזחה</b>      |
| <b>Protein</b>             | gram                    | 0.0                                                              | 108.3          | 108.3 | 112.7 | 109.5 | 103.9 | 97.4  | 92.2  | 91.5  | 85.1  | 83.9  | גרם             | <b>חלבון</b>              |
| Thereof: From live sources | gram                    | 2.3                                                              | 58.4           | 57.1  | 59.2  | 54.5  | 51.9  | 49.9  | 45.4  | 44.3  | 34.0  | 32.2  | גרם             | מזה: מן החי               |
| <b>Fats</b>                | gram                    | -2.2                                                             | 153.7          | 157.2 | 152.4 | 146.7 | 138.7 | 137.6 | 131.5 | 104.3 | 86.7  | 73.9  | גרם             | <b>שומן</b>               |
| Thereof: From live sources | gram                    | 4.2                                                              | 48.6           | 46.7  | 48.1  | 44.8  | 44.9  | 42.6  | 38.5  | 44.8  | 34.7  | 24.4  | גרם             | מזה: מן החי               |
| <b>Minerals</b>            |                         |                                                                  |                |       |       |       |       |       |       |       |       |       |                 | <b>מינרלים</b>            |
| Calcium                    | mg.                     | -0.9                                                             | 850            | 858   | 863   | 805   | 721   | 747   | 687   | 722   | 882   | 850   | מיליגרם         | סידן                      |
| Iron                       | mg.                     | -1.9                                                             | 23.9           | 24.4  | 25.9  | 27.4  | 18.6  | 17.1  | 16.1  | 16.3  | 15.2  | 15.0  | מיליגרם         | ברזל                      |
| <b>Vitamins</b>            |                         |                                                                  |                |       |       |       |       |       |       |       |       |       |                 | <b>ויטמינים</b>           |
| Vitamin A                  | Internat.<br>units (IU) |                                                                  |                |       |       |       |       |       |       |       |       |       | יחידות<br>בינ"ל | ויטמין A                  |
| Vitamin B1 (Thiamin)       | mg.                     | -3.6                                                             | 6,521          | 6,766 | 6,730 | 6,500 | 4,396 | 4,417 | 3,652 | 4,214 | 3,774 | 3,195 | מיליגרם         | ויטמין B1 (תיאמין)        |
| Vitamin B2 (Riboflavin)    | mg.                     | -1.9                                                             | 2.25           | 2.30  | 2.40  | 2.56  | 1.79  | 1.68  | 1.65  | 1.68  | 1.80  | 1.92  | מיליגרם         | ויטמין B2 (ריבופלבין)     |
| Vitamin B3 (Niacin)        | mg.                     | -0.2                                                             | 2.13           | 2.13  | 2.17  | 2.04  | 1.55  | 1.45  | 1.35  | 1.42  | 1.75  | 1.79  | מיליגרם         | ויטמין B3 (ניאצין)        |
| Vitamin C (Ascorbic acid)  | mg.                     | 0.4                                                              | 31.27          | 31.13 | 33.05 | 34.04 | 20.90 | 19.10 | 17.70 | 16.80 | 14.60 | 13.40 | מיליגרם         | ויטמין C (חומצה אסקורבית) |
|                            |                         | -2.6                                                             | 166.7          | 171.1 | 174.3 | 202.2 | 165.0 | 145.0 | 115.0 | 130.0 | 149.0 | 146.0 | מיליגרם         |                           |

(1) In 2001, a change was made in the computation method due to updates in the food coefficients.  
(2) In this publication, a change was made to the data from 2010 and later in the Fruits group – see Terms, Definitions and Explanations in the introduction.

(1) ב-2001 חל שינוי בשיטת החישוב עקב עדכון מקדמי המזון.  
(2) בפרסום זה חל שינוי בנתוני 2010 ואילך בקבוצת הפירות – ראו מבוא, מונחים, הגדרות והסברים.

TABLE 2. SUPPLY OF DIETARY ENERGY, PROTEIN AND FATS  
PER CAPITA PER DAY, BY FOOD GROUPלוח 2. אספקת אנרגיה לתזונה, חלבון ושומן  
לנפש ליום, לפי קבוצת מזון

| (1)1950–2020                          |                    |              |              |              |              |              |              |              |              |              | אנרגיה לתזונה –<br>סך הכל (קק"ל) |
|---------------------------------------|--------------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|----------------------------------|
|                                       | 2020               | 2019R        | 2018         | 2010         | 2000         | 1990         | 1980         | 1970         | 1960         | 1950         |                                  |
| <b>DIETARY ENERGY – TOTAL (kcal.)</b> | <b>3,804</b>       | <b>3,727</b> | <b>3,765</b> | <b>3,644</b> | <b>3,556</b> | <b>3,089</b> | <b>2,979</b> | <b>2,988</b> | <b>2,772</b> | <b>2,610</b> |                                  |
|                                       | <b>Percentages</b> |              |              |              |              |              |              |              |              |              | <b>אחוזים</b>                    |
| Cereals and cereal products           | 27.5               | 28.3         | 30.3         | 34.0         | 31.0         | 32.0         | 35.0         | 36.0         | 42.0         | 48.0         | דגנים ומוצריהם                   |
| Potatoes and starches                 | 5.5                | 3.9          | 3.7          | 3.0          | 2.0          | 2.0          | 3.0          | 3.0          | 3.0          | 4.0          | תפוחי אדמה ועמילנים              |
| Sugar, sweets and honey               | 12.3               | 11.5         | 11.8         | 10.0         | 18.0         | 16.0         | 14.0         | 15.0         | 14.0         | 10.0         | סוכר, ממתקים ודבש                |
| Legumes, oil grains and nuts          | 6.3                | 6.5          | 6.6          | 5.0          | 4.0          | 5.0          | 4.0          | 3.0          | 3.0          | 2.0          | קטניות, גרעיני שמן ואגוזים       |
| Vegetables and melons                 | 2.3                | 2.4          | 2.5          | 3.0          | 3.0          | 3.0          | 2.0          | 3.0          | 2.0          | 2.0          | ירקות ומקשה                      |
| Fruits                                | 5.3                | 4.8          | 4.9          | 6.0          | 5.0          | 5.0          | 5.5          | 5.3          | 5.0          | 4.0          | פירות                            |
| Beverages (including stimulants)      | 2.3                | 1.7          | 1.7          | 1.0          | ..           | ..           | ..           | ..           | ..           | ..           | משקאות (כולל ממריצים)            |
| Oils and fats                         | 18.1               | 19.2         | 18.0         | 19.0         | 18.0         | 16.0         | 17.0         | 14.6         | 15.0         | 13.0         | שמינים ושומנים                   |
| Meat                                  | 10.7               | 10.0         | 10.8         | 11.0         | 10.0         | 9.5          | 10.0         | 9.0          | 5.0          | 4.0          | בשר                              |
| Eggs                                  | 1.4                | 1.4          | 1.4          | 1.0          | 1.0          | 2.0          | 3.0          | 2.6          | 3.0          | 2.0          | ביצים                            |
| Fish                                  | 0.7                | 0.8          | 0.7          | 1.0          | 1.0          | 1.0          | -            | 0.6          | 1.0          | 2.0          | דגים                             |
| Milk and dairy products               | 7.7                | 7.7          | 7.7          | 7.0          | 7.0          | 7.6          | 8.0          | 7.0          | 8.0          | 8.0          | חלב ומוצריו                      |
| <b>PROTEIN – TOTAL (gram)</b>         | <b>108.3</b>       | <b>108.0</b> | <b>112.7</b> | <b>109.5</b> | <b>104.3</b> | <b>97.4</b>  | <b>92.2</b>  | <b>91.5</b>  | <b>85.1</b>  | <b>83.9</b>  | <b>חלבון – סך הכל (גרם)</b>      |
|                                       |                    |              |              |              |              |              |              |              |              |              | <b>אחוזים</b>                    |
| Thereof: From live sources            | 53.9               | 52.7         | 52.5         | 50.0         | 50.0         | 51.3         | 48.8         | 48.1         | 40.0         | 38.1         | מזה: מן החי                      |
| Cereals and cereal products           | 28.8               | 29.8         | 30.6         | 35.0         | 34.0         | 32.9         | 36.9         | 38.0         | 47.0         | 48.9         | דגנים ומוצריהם                   |
| Potatoes and starches                 | 1.5                | 1.4          | 1.3          | 1.0          | 2.0          | 1.5          | 2.2          | 2.1          | 2.4          | 3.0          | תפוחי אדמה ועמילנים              |
| Sugar, sweets and honey               | 0.0                | 0.0          | 0.0          | -            | 1.0          | 0.5          | 0.5          | 0.4          | 0.1          | 0.3          | סוכר, ממתקים ודבש                |
| Legumes, oil grains and nuts          | 9.5                | 9.4          | 9.3          | 8.0          | 6.0          | 7.2          | 5.0          | 5.4          | 4.7          | 3.6          | קטניות, גרעיני שמן ואגוזים       |
| Vegetables and melons                 | 2.9                | 3.1          | 3.0          | 3.0          | 5.0          | 5.4          | 4.1          | 4.4          | 4.0          | 3.6          | ירקות ומקשה                      |
| Fruits                                | 2.2                | 2.1          | 2.0          | 2.0          | 2.0          | 2.1          | 2.2          | 3.0          | 2.9          | 2.0          | פירות                            |
| Beverages (including stimulants)      | 1.2                | 1.3          | 1.3          | 0.7          | ..           | ..           | ..           | ..           | ..           | ..           | משקאות (כולל ממריצים)            |
| Meat                                  | 32.2               | 30.5         | 31.6         | 31.0         | 27.0         | 26.0         | 24.0         | 23.0         | 14.1         | 8.3          | בשר                              |
| Eggs                                  | 4.0                | 4.0          | 3.9          | 4.0          | 4.0          | 5.8          | 6.0          | 7.0          | 7.0          | 6.0          | ביצים                            |
| Fish                                  | 3.9                | 4.4          | 3.9          | 3.0          | 4.0          | 3.6          | 3.0          | 3.2          | 3.5          | 9.0          | דגים                             |
| Milk and dairy products               | 13.8               | 13.8         | 13.1         | 12.0         | 15.0         | 16.0         | 16.3         | 15.3         | 16.5         | 16.0         | חלב ומוצריו                      |
| <b>FATS – TOTAL (gram)</b>            | <b>153.7</b>       | <b>157.2</b> | <b>152.4</b> | <b>146.7</b> | <b>139.6</b> | <b>117.6</b> | <b>111.5</b> | <b>104.3</b> | <b>86.7</b>  | <b>73.9</b>  | <b>שומן – סך הכל (גרם)</b>       |
|                                       |                    |              |              |              |              |              |              |              |              |              | <b>אחוזים</b>                    |
| Thereof: From live sources            | 31.6               | 30.4         | 31.6         | 31.0         | 31.0         | 36.6         | 35.0         | 36.4         | 32.3         | 32.5         | מזה: מן החי                      |
| Cereals and cereal products           | 3.8                | 4.0          | 4.3          | 5.0          | 3.0          | 3.6          | 3.6          | 3.8          | 5.8          | 6.8          | דגנים ומוצריהם                   |
| Potatoes and starches                 | 0.1                | 0.0          | 0.0          | -            | -            | -            | -            | -            | -            | -            | תפוחי אדמה ועמילנים              |
| Sugar, sweets and honey               | 0.0                | 0.0          | 0.0          | -            | 5.0          | 1.9          | 1.9          | 1.9          | 1.1          | 2.0          | סוכר, ממתקים ודבש                |
| Legumes, oil grains and nuts          | 9.7                | 10.2         | 9.8          | 8.0          | 6.0          | 8.0          | 6.3          | 5.0          | 5.8          | 4.0          | קטניות, גרעיני שמן ואגוזים       |
| Vegetables and melons                 | 0.5                | 0.5          | 0.6          | 1.0          | 1.0          | 0.9          | 0.6          | 0.7          | 0.5          | 0.3          | ירקות ומקשה                      |
| Fruits                                | 3.2                | 2.6          | 2.8          | 2.0          | 4.0          | 2.8          | 2.4          | 2.1          | 2.0          | 1.8          | פירות                            |
| Beverages (including stimulants)      | 0.5                | 0.7          | 0.7          | 0.5          | ..           | ..           | ..           | ..           | ..           | ..           | משקאות (כולל ממריצים)            |
| Oils and fats                         | 50.5               | 53.8         | 50.2         | 53.0         | 51.0         | 46.8         | 51.0         | 50.0         | 53.1         | 52.8         | שמינים ושומנים                   |
| Meat                                  | 18.6               | 17.4         | 18.5         | 19.0         | 18.0         | 19.6         | 18.8         | 19.0         | 11.5         | 9.5          | בשר                              |
| Eggs                                  | 2.3                | 2.3          | 2.3          | 2.0          | 3.0          | 4.0          | 5.4          | 5.8          | 5.8          | 6.0          | ביצים                            |
| Fish                                  | 0.7                | 0.7          | 0.7          | -            | 1.0          | 0.3          | 0.3          | 0.4          | 0.8          | 5.0          | דגים                             |
| Milk and dairy products               | 10.1               | 10.1         | 10.1         | 9.0          | 10.0         | 12.2         | 10.8         | 11.5         | 13.8         | 13.0         | חלב ומוצריו                      |

(1) In this publication, a change was made to the data  
from 2010 and later in the following groups:Cereals and cereal products, vegetables and melons and Fruits –  
see Terms, Definitions and Explanations in the Introduction.(1) בפרסום זה חל שינוי בנתוני 2010 ואילך בקבוצות דגנים ומוצריהם,  
ירקות ומקשה ופירות – ראו מבוא, מונחים, הגדרות והסברים.

## לוח 3. אספקת אנרגיה לתזונה, חלבון, שומן, ויטמינים ומינרלים

(1)2019–2020

לנפש ליום, לפי קבוצת מזון

| ברזל<br>(מ"ג)<br>Iron<br>(mg.) |       | סידן<br>(מ"ג)<br>Calcium<br>(mg.) |       | שומן<br>(גרם)<br>Fats<br>(gram) |       | חלבון<br>(גרם)<br>Protein<br>(gram) |       | אנרגיה לתזונה<br>(קק"ל)<br>Dietary energy<br>(kcal.) |       | קבוצת מזון                                     |
|--------------------------------|-------|-----------------------------------|-------|---------------------------------|-------|-------------------------------------|-------|------------------------------------------------------|-------|------------------------------------------------|
| 2020                           | 2019R | 2020                              | 2019R | 2020                            | 2019R | 2020                                | 2019R | 2020                                                 | 2019R |                                                |
| <b>מספרים מוחלטים</b>          |       |                                   |       |                                 |       |                                     |       |                                                      |       |                                                |
| 23.9                           | 24.4  | 850.1                             | 858.2 | 153.7                           | 157.2 | 108.3                               | 108.0 | 3,804                                                | 3,727 | <b>סך הכל</b>                                  |
| 3.5                            | 3.4   | 576.0                             | 577.5 | 48.6                            | 46.7  | 58.4                                | 57.1  | 779                                                  | 756   | מזה: מן החי                                    |
| 13.6                           | 14.3  | 97.4                              | 101.0 | 5.9                             | 6.1   | 31.2                                | 32.3  | 1,045                                                | 1,075 | דגנים ומוצריהם                                 |
| 0.7                            | 0.6   | 5.7                               | 5.0   | 0.1                             | 0.1   | 1.6                                 | 1.5   | 209                                                  | 148   | תפוחי אדמה ועמילנים                            |
| 0.1                            | 0.1   | 2.3                               | 2.1   | 0.0                             | 0.0   | 0.0                                 | 0.0   | 468                                                  | 437   | סוכר, ממתקים ודבש                              |
| 3.5                            | 3.5   | 61.1                              | 60.9  | 14.9                            | 15.7  | 10.3                                | 10.1  | 241                                                  | 246   | קטניות (כולל פולי סויה),<br>גרעיני שמן ואגוזים |
| 1.5                            | 1.6   | 53.9                              | 58.2  | 0.8                             | 0.8   | 3.2                                 | 3.3   | 87                                                   | 90    | ירקות ומקשה                                    |
| 0.9                            | 0.8   | 48.5                              | 48.4  | 4.9                             | 4.0   | 2.3                                 | 2.3   | 202                                                  | 182   | פירות                                          |
| 0.0                            | 0.0   | 4.4                               | 4.3   | 0.8                             | 1.0   | 1.3                                 | 1.4   | 86                                                   | 64    | משקאות<br>(כולל ממריצים)                       |
| 0.0                            | 0.0   | 0.9                               | 0.8   | 77.7                            | 82.7  | 0.0                                 | 0.0   | 687                                                  | 731   | שמנים ושומנים                                  |
| 2.5                            | 2.4   | 19.5                              | 18.4  | 28.7                            | 26.7  | 34.9                                | 33.0  | 408                                                  | 382   | בשר                                            |
| 0.5                            | 0.5   | 17.3                              | 17.2  | 3.5                             | 3.5   | 4.4                                 | 4.3   | 52                                                   | 52    | ביצים                                          |
| 0.3                            | 0.3   | 23.3                              | 26.7  | 1.0                             | 1.1   | 4.2                                 | 4.8   | 27                                                   | 30    | דגים                                           |
| 0.2                            | 0.2   | 515.8                             | 515.1 | 15.5                            | 15.5  | 14.9                                | 14.9  | 292                                                  | 292   | חלב ומוצריו                                    |
| 100.0                          | 100.0 | 100.0                             | 100.0 | 100.0                           | 100.0 | 100.0                               | 100.0 | 100.0                                                | 100.0 | <b>סך הכל</b>                                  |
| 14.7                           | 14.1  | 67.8                              | 67.3  | 31.6                            | 29.7  | 53.9                                | 52.8  | 20.5                                                 | 20.3  | מזה: מן החי                                    |
| 56.7                           | 58.5  | 11.5                              | 11.8  | 3.8                             | 3.9   | 28.8                                | 29.9  | 27.5                                                 | 28.8  | דגנים ומוצריהם                                 |
| 3.1                            | 2.6   | 0.7                               | 0.6   | 0.1                             | 0.0   | 1.5                                 | 1.4   | 5.6                                                  | 4.1   | תפוחי אדמה ועמילנים                            |
| 0.3                            | 0.3   | 0.3                               | 0.2   | 0.0                             | 0.0   | 0.0                                 | 0.0   | 12.3                                                 | 11.7  | סוכר, ממתקים ודבש                              |
| 14.6                           | 14.3  | 7.2                               | 7.1   | 9.7                             | 10.0  | 9.5                                 | 9.4   | 6.3                                                  | 6.6   | קטניות (כולל פולי סויה),<br>גרעיני שמן ואגוזים |
| 6.5                            | 6.6   | 6.3                               | 6.8   | 0.5                             | 0.5   | 2.9                                 | 3.1   | 2.3                                                  | 2.4   | ירקות ומקשה                                    |
| 3.8                            | 3.3   | 5.7                               | 5.6   | 3.2                             | 2.6   | 2.2                                 | 2.1   | 5.3                                                  | 4.9   | פירות                                          |
| 0.2                            | 0.2   | 0.5                               | 0.5   | 0.5                             | 0.6   | 1.2                                 | 1.3   | 2.3                                                  | 1.7   | משקאות<br>(כולל ממריצים)                       |
| 0.2                            | 0.2   | 0.1                               | 0.1   | 50.5                            | 52.6  | 0.0                                 | 0.0   | 18.1                                                 | 19.6  | שמנים ושומנים                                  |
| 10.6                           | 9.9   | 2.3                               | 2.1   | 18.6                            | 17.0  | 32.2                                | 30.6  | 10.7                                                 | 10.2  | בשר                                            |
| 2.1                            | 2.1   | 2.0                               | 2.0   | 2.3                             | 2.2   | 4.0                                 | 4.0   | 1.4                                                  | 1.4   | ביצים                                          |
| 1.1                            | 1.2   | 2.7                               | 3.1   | 0.7                             | 0.7   | 3.9                                 | 4.4   | 0.7                                                  | 0.8   | דגים                                           |
| 0.9                            | 0.9   | 60.7                              | 60.0  | 10.1                            | 9.8   | 13.8                                | 13.8  | 7.7                                                  | 7.8   | חלב ומוצריו                                    |

**TABLE 3. SUPPLY OF DIETARY ENERGY, PROTEIN, FATS, VITAMINS AND MINERALS**  
**PER CAPITA PER DAY, BY FOOD GROUP (1)2019–2020**

| Food group                                          | ויטמין C<br>(חומצה אסקורבית)<br>(מ"ג)<br>Vitamin C<br>(Ascorbic acid)<br>(mg.) |              | ויטמין B3<br>(ניאצין)<br>(מ"ג)<br>Vitamin B3<br>(Niacin)<br>(mg.) |              | ויטמין B2<br>(ריבופלבין)<br>(מ"ג)<br>Vitamin B2<br>(Riboflavin)<br>(mg.) |              | ויטמין B1<br>(תיאמין)<br>(מ"ג)<br>Vitamin B1<br>(Thiamin)<br>(mg.) |              | ויטמין A<br>(יחידות בינ"ל)<br>Vitamin A<br>(Internat. units) |              |
|-----------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|--------------|-------------------------------------------------------------------|--------------|--------------------------------------------------------------------------|--------------|--------------------------------------------------------------------|--------------|--------------------------------------------------------------|--------------|
|                                                     | 2020                                                                           | 2019R        | 2020                                                              | 2019R        | 2020                                                                     | 2019R        | 2020                                                               | 2019R        | 2020                                                         | 2019R        |
|                                                     | <b>Absolute numbers</b>                                                        |              |                                                                   |              |                                                                          |              |                                                                    |              |                                                              |              |
| <b>TOTAL</b>                                        | <b>166.7</b>                                                                   | <b>171.1</b> | <b>31.3</b>                                                       | <b>31.1</b>  | <b>2.1</b>                                                               | <b>2.1</b>   | <b>2.3</b>                                                         | <b>2.3</b>   | <b>6,521</b>                                                 | <b>6,766</b> |
| Thereof: From live sources                          | 8.4                                                                            | 8.1          | 11.8                                                              | 11.2         | 1.3                                                                      | 1.3          | 0.4                                                                | 0.4          | 1,813                                                        | 1,740        |
| Cereals and cereal products                         | 4.3                                                                            | 4.0          | 13.2                                                              | 13.7         | 0.3                                                                      | 0.3          | 1.1                                                                | 1.2          | 59                                                           | 55           |
| Potatoes and starches                               | 14.5                                                                           | 13.6         | 1.1                                                               | 1.0          | -                                                                        | -            | 0.1                                                                | 0.1          | -                                                            | -            |
| Sugar, sweets and honey                             | 0.0                                                                            | 0.0          | 0.0                                                               | 0.0          | 0.0                                                                      | 0.0          | -                                                                  | -            | -                                                            | -            |
| Legumes (including soya beans), oil grains and nuts | 0.8                                                                            | 0.8          | 1.9                                                               | 2.0          | 0.2                                                                      | 0.2          | 0.4                                                                | 0.4          | 24                                                           | 25           |
| Vegetables and melons                               | 77.0                                                                           | 78.9         | 2.0                                                               | 2.0          | 0.2                                                                      | 0.2          | 0.1                                                                | 0.1          | 4,011                                                        | 4,297        |
| Fruits                                              | 61.8                                                                           | 65.7         | 1.1                                                               | 1.1          | 0.1                                                                      | 0.1          | 0.2                                                                | 0.2          | 518                                                          | 571          |
| Beverages<br>(including stimulants)                 | -                                                                              | -            | 0.1                                                               | 0.1          | 0.0                                                                      | 0.0          | 0.0                                                                | 0.0          | -                                                            | -            |
| Oils and fats                                       | -                                                                              | -            | 0.0                                                               | 0.0          | 0.0                                                                      | 0.0          | 0.0                                                                | 0.0          | 97                                                           | 78           |
| Meat                                                | 3.5                                                                            | 3.2          | 10.8                                                              | 10.1         | 0.3                                                                      | 0.3          | 0.1                                                                | 0.1          | 1,096                                                        | 1,024        |
| Eggs                                                | -                                                                              | -            | 0.0                                                               | 0.0          | 0.2                                                                      | 0.2          | 0.0                                                                | 0.0          | 223                                                          | 221          |
| Fish                                                | 0.2                                                                            | 0.2          | 0.5                                                               | 0.6          | 0.0                                                                      | 0.0          | 0.0                                                                | 0.0          | 7                                                            | 9            |
| Milk and dairy products                             | 4.7                                                                            | 4.6          | 0.4                                                               | 0.4          | 0.8                                                                      | 0.8          | 0.2                                                                | 0.2          | 487                                                          | 485          |
| <b>Percenta Percentages</b>                         |                                                                                |              |                                                                   |              |                                                                          |              |                                                                    |              |                                                              |              |
| <b>TOTAL</b>                                        | <b>100.0</b>                                                                   | <b>100.0</b> | <b>100.0</b>                                                      | <b>100.0</b> | <b>100.0</b>                                                             | <b>100.0</b> | <b>100.0</b>                                                       | <b>100.0</b> | <b>100.0</b>                                                 | <b>100.0</b> |
| Thereof: From live sources                          | 5.0                                                                            | 4.7          | 37.8                                                              | 35.8         | 62.4                                                                     | 61.5         | 16.0                                                               | 15.5         | 27.8                                                         | 25.7         |
| Cereals and cereal products                         | 2.6                                                                            | 2.3          | 42.3                                                              | 44.1         | 15.0                                                                     | 15.5         | 49.7                                                               | 51.2         | 0.9                                                          | 0.8          |
| Potatoes and starches                               | 8.7                                                                            | 8.0          | 3.5                                                               | 3.2          | -                                                                        | -            | 2.8                                                                | 2.6          | -                                                            | -            |
| Sugar, sweets and honey                             | 0.0                                                                            | 0.0          | 0.0                                                               | 0.0          | 1.0                                                                      | 1.0          | -                                                                  | -            | -                                                            | -            |
| Legumes (including soya beans), oil grains and nuts | 0.5                                                                            | 0.4          | 6.1                                                               | 6.4          | 7.3                                                                      | 7.4          | 19.2                                                               | 18.9         | 0.4                                                          | 0.4          |
| Vegetables and melons                               | 46.2                                                                           | 46.1         | 6.3                                                               | 6.6          | 7.7                                                                      | 8.0          | 4.4                                                                | 4.4          | 61.5                                                         | 63.5         |
| Fruits                                              | 37.0                                                                           | 38.4         | 3.6                                                               | 3.5          | 6.2                                                                      | 6.3          | 7.6                                                                | 7.4          | 7.9                                                          | 8.4          |
| Beverages<br>(including stimulants)                 | -                                                                              | -            | 0.4                                                               | 0.3          | 0.4                                                                      | 0.3          | 0.1                                                                | 0.1          | -                                                            | -            |
| Oils and fats                                       | -                                                                              | -            | 0.0                                                               | 0.0          | 0.1                                                                      | 0.0          | 0.0                                                                | 0.0          | 1.5                                                          | 1.2          |
| Meat                                                | 2.1                                                                            | 1.9          | 34.6                                                              | 32.4         | 16.3                                                                     | 15.4         | 6.1                                                                | 5.6          | 16.8                                                         | 15.1         |
| Eggs                                                | -                                                                              | -            | 0.1                                                               | 0.1          | 8.4                                                                      | 8.3          | 1.0                                                                | 0.9          | 3.4                                                          | 3.3          |
| Fish                                                | 0.1                                                                            | 0.1          | 1.7                                                               | 2.0          | 1.1                                                                      | 1.3          | 0.8                                                                | 0.9          | 0.1                                                          | 0.1          |
| Milk and dairy products                             | 2.8                                                                            | 2.7          | 1.4                                                               | 1.4          | 36.6                                                                     | 36.5         | 8.2                                                                | 8.0          | 7.5                                                          | 7.2          |

## לוח 4. מאזן אספקת המזון

| 2020                              |                               |                             |                  |                              |              |                              |                  | מצרך                         |
|-----------------------------------|-------------------------------|-----------------------------|------------------|------------------------------|--------------|------------------------------|------------------|------------------------------|
| כמות שנתי, טונות                  |                               |                             |                  |                              |              |                              |                  |                              |
| אספקה זמינה לפי ייעוד             |                               |                             | אספקה זמינה      | ייצור וסחר חוץ               |              |                              |                  |                              |
|                                   |                               |                             |                  | Production and foreign trade |              |                              |                  |                              |
| שימושים תעשייתיים Industrial uses | זרעים לזריעה Seeds for sowing | תזונת בעלי חיים Animal feed | Available supply | יבוא Imports                 | יצוא Exports | שינוי המלאי Change in stocks | ייצור Production |                              |
| סך כולל                           |                               |                             |                  |                              |              |                              |                  |                              |
| 102,200                           | 4,439                         | 847,790                     | 2,542,638        | 2,581,956                    | 135,622      | 112,395                      | 208,699          | דגנים ומוצריהם – סך הכל(1)   |
| -                                 | 4,132                         | 777,470                     | 1,759,491        | 1,799,150                    | 124,101      | 36,382                       | 120,823          | חיטה ואורז                   |
| -                                 | -                             | 57,220                      | 73,726           | 16,924                       | 545          | 13                           | 57,360           | שיבולת שועל וגריסי פנינה     |
| -                                 | -                             | -                           | 380              | 515                          | 134          | 0                            | 0                | קוסמת                        |
| 102,200                           | 306                           | 13,100                      | 709,041          | 765,367                      | 10,842       | 76,000                       | 30,516           | תירס(1)                      |
| -                                 | 26,580                        | 33                          | 503,470          | 100,836                      | 159,124      | 16,000                       | 577,759          | תפוחי אדמה ועמילנים – סך הכל |
| -                                 | 26,580                        | 33                          | 495,573          | 92,886                       | 159,072      | 16,000                       | 577,759          | תפוחי אדמה ועמילן תירס       |
| -                                 | -                             | -                           | 7,898            | 7,950                        | 52           | 0                            | 0                | עמילן תפוחי אדמה             |
| 12,048                            | -                             | 2,000                       | 440,333          | 514,404                      | 65,271       | 16,400                       | 7,599            | סוכר, ממתקים ודבש – סך הכל   |
| 12,048                            | -                             | 2,000                       | 434,383          | 512,426                      | 65,242       | 16,400                       | 3,599            | סוכר וממתקים                 |
| -                                 | -                             | -                           | 5,950            | 1,979                        | 29           | 0                            | 4,000            | דבש                          |
| 10,645                            | 71                            | -                           | 87,146           | 52,190                       | 512          | 10                           | 35,477           | קטניות – סך הכל              |
| 10,645                            | 20                            | -                           | 27,315           | 15,930                       | 79           | 0                            | 11,464           | שעועית                       |
| -                                 | -                             | -                           | 27,993           | 14,131                       | 138          | 0                            | 14,000           | חמצה                         |
| -                                 | 20                            | -                           | 9,090            | 9,291                        | 226          | 0                            | 25               | עדשים                        |
| -                                 | 30                            | -                           | 1,909            | 1,634                        | 9            | 0                            | 284              | פולים                        |
| -                                 | 1                             | -                           | 18,205           | 9,346                        | 49           | 0                            | 8,907            | אפונה                        |
| -                                 | 1,500                         | -                           | 122,863          | 104,830                      | 7,784        | 0                            | 25,817           | גרעיני שמן ואגוזים – סך הכל  |
| -                                 | -                             | -                           | 63,820           | 63,920                       | 100          | 0                            | 0                | שומשומין                     |
| -                                 | 1,500                         | -                           | 11,031           | 2,188                        | 7,211        | 0                            | 16,055           | אגוזי אדמה (בוטנים), מקולפים |
| -                                 | -                             | -                           | 14,466           | 9,476                        | 11           | 0                            | 5,000            | חמניות                       |
| -                                 | -                             | -                           | 33,546           | 29,246                       | 462          | 0                            | 4,762            | אגוזים                       |
| 16,403                            | -                             | 4,000                       | 1,283,210        | 181,937                      | 200,953      | 0                            | 1,302,226        | ירקות ומקשה – סך הכל(1)      |
| -                                 | -                             | 4,000                       | 385,312          | 56,105                       | 1,327        | 0                            | 330,534          | עגבניות                      |
| -                                 | -                             | -                           | 119,221          | 31,844                       | 383          | 0                            | 87,760           | מלפפונים                     |
| -                                 | -                             | -                           | 102,950          | 401                          | 88,869       | 0                            | 191,418          | גזר                          |
| -                                 | -                             | -                           | 84,676           | 1,590                        | 62,095       | 0                            | 145,181          | פלפל                         |
| -                                 | -                             | -                           | 77,227           | 1,646                        | 797          | 0                            | 76,378           | בצל יבש                      |
| 16,403                            | -                             | -                           | 381,894          | 90,327                       | 45,869       | 0                            | 337,436          | ירקות אחרים                  |
| -                                 | -                             | -                           | 99,305           | 13                           | 1,533        | 0                            | 100,825          | אבטיחים                      |
| -                                 | -                             | -                           | 32,624           | 11                           | 81           | 0                            | 32,695           | מלונים                       |
| 110,153                           | -                             | -                           | 1,496,141        | 472,621                      | 351,873      | 0                            | 1,375,394        | פירות – סך הכל               |
| -                                 | -                             | -                           | 564,724          | 256,075                      | 186,237      | 0                            | 494,885          | פירות הדר – סך הכל           |
| -                                 | -                             | -                           | 179,137          | 114,947                      | 11,585       | 0                            | 75,775           | תפוזים                       |
| -                                 | -                             | -                           | 88,437           | 954                          | 58,227       | 0                            | 145,710          | אשכוליות ופומלות             |
| -                                 | -                             | -                           | 70,014           | 14                           | 1,312        | 0                            | 71,312           | לימונים                      |
| -                                 | -                             | -                           | 227,136          | 140,160                      | 115,112      | 0                            | 202,088          | פירות הדר אחרים              |
| 110,153                           | -                             | -                           | 931,418          | 216,546                      | 165,637      | 0                            | 880,509          | פירות, ללא הדרים – סך הכל    |
| 60,000                            | -                             | -                           | 94,130           | 11,392                       | 263          | 0                            | 83,000           | זיתים למאכל                  |
| 50,153                            | -                             | -                           | 121,590          | 21,944                       | 182          | 0                            | 99,827           | ענבים                        |
| -                                 | -                             | -                           | 369,310          | 174,159                      | 20,714       | 0                            | 215,865          | פירות נשירים – סך הכל        |
| -                                 | -                             | -                           | 237,342          | 144,810                      | 11,469       | 0                            | 104,000          | תפוחי עץ                     |
| -                                 | -                             | -                           | 31,692           | 10,479                       | 2,787        | 0                            | 24,000           | אגסים                        |
| -                                 | -                             | -                           | 30,260           | 9,856                        | 567          | 0                            | 20,970           | שזיפים                       |
| -                                 | -                             | -                           | 52,721           | 68                           | 5,467        | 0                            | 58,120           | אפרסקים                      |
| -                                 | -                             | -                           | 17,295           | 8,945                        | 425          | 0                            | 8,775            | פירות נשירים אחרים           |
| 2,000                             | -                             | -                           | 346,389          | 9,050                        | 144,478      | 0                            | 481,817          | פירות סוב-טרופיים – סך הכל   |
| -                                 | -                             | -                           | 17,405           | 107                          | 31,686       | 0                            | 48,984           | תמרים                        |
| -                                 | -                             | -                           | 83,205           | 78                           | 63,873       | 0                            | 147,000          | אבוקדו                       |
| -                                 | -                             | -                           | 15,886           | 8                            | 6,030        | 0                            | 21,908           | אפרסמון                      |
| -                                 | -                             | -                           | 19,105           | 125                          | 16,377       | 0                            | 35,357           | מנגו                         |
| -                                 | -                             | -                           | 6,357            | 1,019                        | 161          | 0                            | 5,500            | קיווי                        |
| -                                 | -                             | -                           | 138,076          | 203                          | 15,127       | 0                            | 153,000          | בננות                        |
| 2,000                             | -                             | -                           | 66,353           | 7,510                        | 11,224       | 0                            | 70,068           | פירות סוב-טרופיים אחרים      |

TABLE 4. FOOD BALANCE SHEET

| Commodity                                     | 2020                      |                              |                                          |                  |                  |                                    |                                                        |
|-----------------------------------------------|---------------------------|------------------------------|------------------------------------------|------------------|------------------|------------------------------------|--------------------------------------------------------|
|                                               | Supply, per capita        |                              |                                          | אספקה לנפש       |                  | Annual quantities, tons            |                                                        |
|                                               | שומן<br>(גרם ליום)        | חלבון<br>(גרם ליום)          | אנרגיה לתזונה<br>(ק"ל ליום)              | מזון<br>גרם ליום | מזון<br>ק"ג לשנה | Available supply<br>by designation |                                                        |
|                                               | Fats<br>(gram<br>per day) | Protein<br>(gram<br>per day) | Nutritional<br>energy (kcal.<br>per day) | Gram<br>per day  | Kg.<br>per year  | מזון<br>Food                       | שימושים<br>אחרים ופחית<br>Other<br>supply<br>and waste |
| <b>GRAND TOTAL</b>                            | <b>153.7</b>              | <b>108.3</b>                 | <b>3,804.1</b>                           |                  |                  |                                    |                                                        |
| <b>Cereals and cereal products – total(1)</b> | <b>5.9</b>                | <b>31.2</b>                  | <b>1,044.7</b>                           | <b>459.8</b>     | <b>167.8</b>     | <b>1,546,460</b>                   | <b>41,749</b>                                          |
| Wheat and rice                                | 5.0                       | 28.6                         | 974.9                                    | 283.3            | 103.4            | 952,943                            | 24,946                                                 |
| Oats and pearl barley                         | 0.1                       | 0.5                          | 16.2                                     | 4.5              | 1.6              | 15,020                             | 1,486                                                  |
| Buckwheat                                     | 0.0                       | 0.0                          | 0.4                                      | 0.1              | 0.0              | 370                                | 10                                                     |
| Maize(1)                                      | 0.7                       | 2.0                          | 53.3                                     | 171.9            | 62.7             | 578,127                            | 15,307                                                 |
| <b>Potatoes and starches – total</b>          | <b>0.1</b>                | <b>1.6</b>                   | <b>208.7</b>                             | <b>138.2</b>     | <b>50.4</b>      | <b>464,821</b>                     | <b>12,036</b>                                          |
| Potatoes and corn starch                      | 0.1                       | 1.6                          | 201.4                                    | 135.9            | 49.6             | 457,082                            | 11,877                                                 |
| Potato starch                                 | 0.0                       | 0.0                          | 7.4                                      | 2.3              | 0.8              | 7,739                              | 159                                                    |
| <b>Sugar, sweets and honey – total</b>        | <b>0.0</b>                | <b>0.0</b>                   | <b>468.2</b>                             | <b>123.6</b>     | <b>45.1</b>      | <b>415,845</b>                     | <b>10,440</b>                                          |
| Sugar and sweets                              | 0.0                       | 0.0                          | 463.0                                    | 121.9            | 44.5             | 410,015                            | 10,320                                                 |
| Honey                                         | 0.0                       | 0.0                          | 5.3                                      | 1.7              | 0.6              | 5,830                              | 120                                                    |
| <b>Legumes – total</b>                        | <b>0.8</b>                | <b>5.3</b>                   | <b>79.2</b>                              | <b>22.6</b>      | <b>8.3</b>       | <b>76,110</b>                      | <b>319</b>                                             |
| Beans                                         | 0.0                       | 1.1                          | 16.2                                     | 4.9              | 1.8              | 16,331                             | 319                                                    |
| Chickpeas                                     | 0.5                       | 1.6                          | 30.3                                     | 8.3              | 3.0              | 27,993                             | 0                                                      |
| Lentils                                       | 0.0                       | 0.8                          | 9.1                                      | 2.7              | 1.0              | 9,070                              | 0                                                      |
| Horse beans                                   | 0.0                       | 0.1                          | 1.9                                      | 0.6              | 0.2              | 1,879                              | 0                                                      |
| Peas                                          | 0.1                       | 1.3                          | 18.5                                     | 5.4              | 2.0              | 18,203                             | 0                                                      |
| <b>Oil grains and nuts – total</b>            | <b>14.1</b>               | <b>5.0</b>                   | <b>162.1</b>                             | <b>35.3</b>      | <b>12.9</b>      | <b>118,750</b>                     | <b>2,613</b>                                           |
| Sesame                                        | 8.9                       | 3.2                          | 105.4                                    | 18.6             | 6.8              | 62,542                             | 1,278                                                  |
| Groundnuts (peanuts), shelled                 | 1.3                       | 0.7                          | 15.5                                     | 2.7              | 1.0              | 9,167                              | 365                                                    |
| Sunflowers                                    | 1.1                       | 0.5                          | 13.0                                     | 4.2              | 1.5              | 14,176                             | 290                                                    |
| Nuts                                          | 2.7                       | 0.6                          | 28.2                                     | 9.8              | 3.6              | 32,865                             | 680                                                    |
| <b>Vegetables and melons – total (1)</b>      | <b>0.8</b>                | <b>3.2</b>                   | <b>87.2</b>                              | <b>372.5</b>     | <b>136.0</b>     | <b>1,253,013</b>                   | <b>9,794</b>                                           |
| Tomatoes                                      | 0.4                       | 1.0                          | 23.5                                     | 111.8            | 40.8             | 375,942                            | 5,370                                                  |
| Cucumbers                                     | 0.0                       | 0.2                          | 4.3                                      | 35.4             | 12.9             | 119,220                            | 1                                                      |
| Carrots                                       | 0.1                       | 0.3                          | 11.6                                     | 30.4             | 11.1             | 102,289                            | 661                                                    |
| Peppers                                       | 0.0                       | 0.2                          | 5.5                                      | 25.2             | 9.2              | 84,652                             | 24                                                     |
| Dry onions                                    | 0.0                       | 0.2                          | 7.8                                      | 22.9             | 8.4              | 77,169                             | 58                                                     |
| Other vegetables                              | 0.2                       | 1.2                          | 27.9                                     | 108.5            | 39.6             | 365,103                            | 389                                                    |
| Watermelons                                   | 0.0                       | 0.1                          | 5.2                                      | 28.9             | 10.6             | 97,319                             | 1,986                                                  |
| Other melons                                  | 0.0                       | 0.0                          | 1.5                                      | 9.3              | 3.4              | 31,319                             | 1,305                                                  |
| <b>Fruits – total</b>                         | <b>4.9</b>                | <b>2.3</b>                   | <b>201.6</b>                             | <b>399.5</b>     | <b>145.8</b>     | <b>1,343,559</b>                   | <b>42,430</b>                                          |
| <b>Citrus fruits – total</b>                  | <b>0.2</b>                | <b>0.8</b>                   | <b>45.4</b>                              | <b>161.1</b>     | <b>58.8</b>      | <b>541,897</b>                     | <b>22,826</b>                                          |
| Oranges                                       | 0.0                       | 0.4                          | 17.6                                     | 51.7             | 18.9             | 174,028                            | 5,108                                                  |
| Grapefruits and pomelo                        | 0.0                       | 0.1                          | 4.0                                      | 24.9             | 9.1              | 83,886                             | 4,551                                                  |
| Lemons                                        | 0.0                       | 0.1                          | 3.2                                      | 20.3             | 7.4              | 68,204                             | 1,810                                                  |
| Other citrus fruits                           | 0.1                       | 0.3                          | 20.5                                     | 64.2             | 23.4             | 215,779                            | 11,357                                                 |
| <b>Fruits, excluding citrus – total</b>       | <b>4.8</b>                | <b>1.5</b>                   | <b>156.2</b>                             | <b>238.3</b>     | <b>87.0</b>      | <b>801,662</b>                     | <b>19,603</b>                                          |
| Olives                                        | 1.3                       | 0.1                          | 11.8                                     | 10.1             | 3.7              | 34,130                             | 0                                                      |
| Grapes                                        | 0.1                       | 0.1                          | 14.9                                     | 20.9             | 7.6              | 70,364                             | 1,073                                                  |
| Deciduous fruits – total                      | 0.4                       | 0.4                          | 58.6                                     | 108.9            | 39.8             | 366,399                            | 2,911                                                  |
| Apples                                        | 0.3                       | 0.1                          | 41.1                                     | 69.7             | 25.4             | 234,446                            | 2,896                                                  |
| Pears                                         | 0.0                       | 0.0                          | 5.1                                      | 9.4              | 3.4              | 31,692                             | 0                                                      |
| Plums                                         | 0.1                       | 0.1                          | 4.7                                      | 9.0              | 3.3              | 30,245                             | 15                                                     |
| Peaches                                       | 0.0                       | 0.1                          | 5.2                                      | 15.7             | 5.7              | 52,721                             | 0                                                      |
| Other deciduous fruits                        | 0.0                       | 0.1                          | 2.6                                      | 5.1              | 1.9              | 17,295                             | 0                                                      |
| Subtropical fruits – total                    | 3.0                       | 0.8                          | 71.0                                     | 98.3             | 35.9             | 330,770                            | 15,619                                                 |
| Dates                                         | 0.0                       | 0.1                          | 5.0                                      | 4.7              | 1.7              | 15,665                             | 1,741                                                  |
| Avocado                                       | 2.8                       | 0.4                          | 29.4                                     | 24.7             | 9.0              | 83,205                             | 0                                                      |
| Persimmons                                    | 0.0                       | 0.0                          | 2.8                                      | 4.7              | 1.7              | 15,886                             | 0                                                      |
| Mango                                         | 0.0                       | 0.0                          | 2.6                                      | 5.7              | 2.1              | 19,105                             | 0                                                      |
| Kiwis                                         | 0.0                       | 0.0                          | 1.0                                      | 1.9              | 0.7              | 6,357                              | 0                                                      |
| Bananas                                       | 0.1                       | 0.2                          | 22.2                                     | 36.9             | 13.5             | 124,268                            | 13,808                                                 |
| Other subtropical fruits                      | 0.0                       | 0.1                          | 8.0                                      | 19.7             | 7.2              | 66,283                             | 71                                                     |

## לוח 4. מאזן אספקת המזון (המשך)

| 2020                                 |                                  |                                |                                 |                                                |                 |                                 |                     | מצרך                                                                                                |
|--------------------------------------|----------------------------------|--------------------------------|---------------------------------|------------------------------------------------|-----------------|---------------------------------|---------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| אספקה זמינה לפי ייעוד                |                                  |                                | אספקה זמינה<br>Available supply | ייצור וסחר חוץ<br>Production and foreign trade |                 |                                 |                     |                                                                                                     |
| שימושים תעשייתיים<br>Industrial uses | זרעים לזריעה<br>Seeds for sowing | תזונת בעלי חיים<br>Animal feed |                                 | יבוא<br>Imports                                | יצוא<br>Exports | שינוי המלאי<br>Change in stocks | ייצור<br>Production |                                                                                                     |
| -                                    | -                                | -                              | 66                              | 27                                             | 2               | -                               | 41                  | משקאות – סך הכל<br>מים(2)<br>בירה (יבוא)(2)<br>משקאות כוהליים (יבוא)(2)                             |
| -                                    | -                                | -                              | 50                              | 9                                              | 0               | -                               | 41                  |                                                                                                     |
| -                                    | -                                | -                              | 8                               | 10                                             | 2               | -                               | -                   |                                                                                                     |
| -                                    | -                                | -                              | 7                               | 7                                              | 0               | -                               | -                   |                                                                                                     |
| -                                    | -                                | -                              | 129,496                         | 144,465                                        | 14,980          | -11                             | -                   | ממריצים – סך הכל<br>קפה<br>תה<br>פולי קקאו                                                          |
| -                                    | -                                | -                              | 119,828                         | 134,019                                        | 14,191          | -                               | -                   |                                                                                                     |
| -                                    | -                                | -                              | 1,879                           | 2,042                                          | 174             | -11                             | -                   |                                                                                                     |
| -                                    | -                                | -                              | 7,789                           | 8,403                                          | 614             | -                               | -                   |                                                                                                     |
| -                                    | -                                | -                              | 266,647                         | 165,518                                        | 938             | 1,660                           | 103,728             | שמנים ושומנים – סך הכל<br>שמן סויה<br>שמן זית<br>אחר<br>חמאה                                        |
| -                                    | -                                | -                              | 36,368                          | 5,056                                          | 200             | -                               | 31,512              |                                                                                                     |
| -                                    | -                                | -                              | 30,105                          | 13,725                                         | 220             | -                               | 16,600              |                                                                                                     |
| -                                    | -                                | -                              | 187,126                         | 137,142                                        | 367             | -                               | 50,350              |                                                                                                     |
| -                                    | -                                | -                              | 12,875                          | 9,421                                          | 152             | 1,660                           | 5,266               | בשר – סך הכל<br>בקר, טרי וקפוא, משקל קרקאס<br>צאן, משקל קרקאס<br>חזירים<br>עוף<br>הודו<br>חלקי פנים |
| -                                    | -                                | -                              | 644,316                         | 84,543                                         | 36,691          | -                               | 596,463             |                                                                                                     |
| -                                    | -                                | -                              | 126,017                         | 78,057                                         | 16,190          | -                               | 64,151              |                                                                                                     |
| -                                    | -                                | -                              | 16,101                          | 1,302                                          | 2,096           | -                               | 16,895              |                                                                                                     |
| -                                    | -                                | -                              | 10,510                          | -                                              | 28              | -                               | 10,538              | דגים – סך הכל<br>טריים וקפואים<br>קפואים פילה (יבוא)<br>מלוחים ואחרים (יבוא)                        |
| -                                    | -                                | -                              | 415,676                         | 2,162                                          | 18,375          | -                               | 431,889             |                                                                                                     |
| -                                    | -                                | -                              | 60,789                          | -                                              | -               | -                               | 60,789              |                                                                                                     |
| -                                    | -                                | -                              | 15,223                          | 3,022                                          | 3               | -                               | 12,203              |                                                                                                     |
| -                                    | -                                | -                              | 138,930                         | 11,435                                         | -               | -                               | 127,495             | חלב ומוצרי – סך הכל<br>חלב בקר<br>חלב צאן<br>אבקת חלב (יבוא)                                        |
| -                                    | -                                | -                              | 81,668                          | 74,289                                         | 364             | -                               | 7,743               |                                                                                                     |
| -                                    | -                                | -                              | 18,154                          | 10,739                                         | 328             | -                               | 7,743               |                                                                                                     |
| -                                    | -                                | -                              | 47,505                          | 47,541                                         | 36              | -                               | -                   |                                                                                                     |
| -                                    | -                                | -                              | 16,009                          | 16,009                                         | -               | -                               | -                   |                                                                                                     |
| 126,384                              | -                                | 7,247                          | 1,777,087                       | 173,807                                        | 46,228          | 7,718                           | 1,657,226           |                                                                                                     |
| 126,384                              | -                                | 7,247                          | 1,720,503                       | 163,990                                        | 45,372          | 11,246                          | 1,613,130           |                                                                                                     |
| -                                    | -                                | -                              | 44,704                          | -                                              | 516             | -1,124                          | 44,096              |                                                                                                     |
| -                                    | -                                | -                              | 11,880                          | 9,816                                          | 341             | -2,404                          | -                   |                                                                                                     |

(1) תירס עבר מקבוצת ירקות ומקשה לקבוצת דגנים ומוצריהם.

(2) משקאות: יחידות – מיליוני ליטרים במקום טונות; ליטר במקום ק"ג; מ"ל במקום גרם.

תוקן: 20.06.2022.



TABLE 4. FOOD BALANCE SHEET (Cont.)

| 2020                                    |                           |                              |                                          |                 |                 |                  |                                                     |                         |
|-----------------------------------------|---------------------------|------------------------------|------------------------------------------|-----------------|-----------------|------------------|-----------------------------------------------------|-------------------------|
| Commodity                               | Supply, per capita        |                              |                                          |                 |                 | אספקה לנפש       |                                                     | Annual quantities, tons |
|                                         | שומן<br>(גרם ליום)        | חלבון<br>(גרם ליום)          | אנרגיה לתזונה<br>(קק"ל ליום)             | מזון            |                 | Available supply |                                                     |                         |
|                                         |                           |                              |                                          | גרם ליום        | ק"ג לשנה        | by designation   |                                                     |                         |
|                                         |                           |                              |                                          |                 |                 | מזון             | שימושים<br>אחרים ופחית<br>Other supply<br>and waste |                         |
|                                         | Fats<br>(gram<br>per day) | Protein<br>(gram<br>per day) | Nutritional<br>energy (kcal.<br>per day) | Gram<br>per day | Kg.<br>per year | Food             |                                                     |                         |
| <b>Beverages – total</b>                | 0.0                       | 0.1                          | 62.4                                     | 196.9           | 71.9            | 66               | -                                                   |                         |
| Water(2)                                | 0.0                       | -                            | -                                        | 148.1           | 54.0            | 50               | -                                                   |                         |
| Beer (imports)(2)                       | 0.0                       | 0.1                          | 10.2                                     | 24.8            | 9.1             | 8                | -                                                   |                         |
| Alcohol (imports)(2)                    | 0.0                       | -                            | 50.9                                     | 22.0            | 8.0             | 7                | -                                                   |                         |
| <b>Stimulants – total</b>               | 0.8                       | 1.2                          | 23.8                                     | 38.5            | 14.1            | 129,496          | -                                                   |                         |
| Coffee                                  | 0.0                       | 0.7                          | 15.0                                     | 35.6            | 13.0            | 119,828          | -                                                   |                         |
| Tea                                     | 0.0                       | 0.0                          | -                                        | 0.6             | 0.2             | 1,879            | -                                                   |                         |
| Cocoa beans                             | 0.7                       | 0.4                          | 8.9                                      | 2.3             | 0.8             | 7,789            | -                                                   |                         |
| <b>Oils and fats – total</b>            | 77.7                      | -                            | 687.2                                    | 78.3            | 28.6            | 263,526          | 3,122                                               |                         |
| Soya oil                                | 10.8                      | -                            | 95.3                                     | 10.8            | 3.9             | 36,267           | 101                                                 |                         |
| Olive oil                               | 8.9                       | -                            | 78.4                                     | 8.9             | 3.2             | 29,830           | 274                                                 |                         |
| Other oils                              | 54.8                      | -                            | 484.6                                    | 54.8            | 20.0            | 184,383          | 2,743                                               |                         |
| Butter                                  | 3.1                       | -                            | 28.4                                     | 3.8             | 1.4             | 12,875           | -                                                   |                         |
| <b>Meat – total</b>                     | 28.7                      | 34.9                         | 407.5                                    | 191.1           | 69.7            | 642,625          | 1,691                                               |                         |
| Beef, fresh and frozen, caracass weight | 8.7                       | 6.5                          | 106.2                                    | 37.0            | 13.5            | 124,456          | 1,561                                               |                         |
| Mutton and goat, caracass weight        | 0.1                       | 1.0                          | 5.2                                      | 4.8             | 1.7             | 16,075           | 26                                                  |                         |
| Pork                                    | 0.5                       | 0.6                          | 6.7                                      | 3.1             | 1.1             | 10,510           | -                                                   |                         |
| Poultry                                 | 18.6                      | 23.0                         | 265.7                                    | 123.6           | 45.1            | 415,632          | 43                                                  |                         |
| Turkey                                  | 0.6                       | 3.0                          | 18.1                                     | 18.1            | 6.6             | 60,789           | -                                                   |                         |
| Innards                                 | 0.2                       | 0.8                          | 5.6                                      | 4.5             | 1.6             | 15,163           | 60                                                  |                         |
| <b>Eggs</b>                             | 3.5                       | 4.4                          | 52.4                                     | 41.2            | 15.0            | 138,676          | 254                                                 |                         |
| <b>Fish – total</b>                     | 1.0                       | 4.2                          | 26.8                                     | 23.8            | 8.7             | 80,027           | 1,641                                               |                         |
| Fresh and frozen                        | 0.1                       | 0.9                          | 4.5                                      | 5.3             | 1.9             | 17,784           | 370                                                 |                         |
| Frozen fillet (imports)                 | 0.2                       | 2.6                          | 13.0                                     | 13.8            | 5.1             | 46,554           | 951                                                 |                         |
| Salted and other (imports)              | 0.7                       | 0.7                          | 9.3                                      | 4.7             | 1.7             | 15,689           | 320                                                 |                         |
| <b>Milk and dairy products – total</b>  | 15.5                      | 14.9                         | 292.2                                    | 483.2           | 176.4           | 1,625,091        | 18,365                                              |                         |
| Cow's milk                              | 14.0                      | 13.5                         | 265.8                                    | 466.4           | 170.2           | 1,568,703        | 18,169                                              |                         |
| Sheep and goats milk                    | 0.6                       | 0.5                          | 9.1                                      | 13.3            | 4.9             | 44,704           | -                                                   |                         |
| Powdered milk (imports)                 | 0.9                       | 0.9                          | 17.2                                     | 3.5             | 1.3             | 11,684           | 196                                                 |                         |

(1) corn was moved from the Vegetables and melons group to the Cereals and cereal products group.

(2) Beverages: units – millions of litres instead of tons; litre instead of kg; ml. instead of gram.

Revised: 20.06.2022.

## לוח 5. מאזן אספקת המזון – ויטמינים ומינרלים לנפש ליום

| 2020                                                         |                                               |                                                      |                                                |                                                              | מיליגרמים, אלא אם כן צוין אחרת      |
|--------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|------------------------------------------------------|------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|-------------------------------------|
| ויטמין C<br>(חומצה אסקורבית)<br>Vitamin C<br>(Ascorbic acid) | ויטמין B3<br>ניאצין<br>Vitamin B3<br>(Niacin) | ויטמין B2<br>ריבופלבין<br>Vitamin B2<br>(Riboflavin) | ויטמין B1<br>תיאמין<br>Vitamin B1<br>(Thiamin) | ויטמין A<br>(יחידות בינ"ל)<br>Vitamin A<br>(Internat. units) | מצרך                                |
| 166.7                                                        | 31.3                                          | 2.1                                                  | 2.3                                            | 6,521.5                                                      | <b>סך כולל</b>                      |
| 4.3                                                          | 13.2                                          | 0.3                                                  | 1.1                                            | 58.9                                                         | <b>דגנים ומוצריהם – סך הכל</b>      |
| 0.0                                                          | 11.3                                          | 0.3                                                  | 1.0                                            | 0.0                                                          | חיטה                                |
| 0.0                                                          | 0.0                                           | 0.0                                                  | 0.0                                            | 1.5                                                          | שיבולת שועל                         |
| 0.0                                                          | 0.1                                           | 0.0                                                  | 0.0                                            | 0.2                                                          | גריסי פנינה                         |
| 0.0                                                          | 0.7                                           | 0.0                                                  | 0.0                                            | 0.0                                                          | אורז                                |
| 0.0                                                          | 0.0                                           | 0.0                                                  | 0.0                                            | 0.0                                                          | קוסמת                               |
| 4.3                                                          | 1.0                                           | 0.0                                                  | 0.1                                            | 0.0                                                          | תירס                                |
| 14.5                                                         | 1.1                                           | 0.0                                                  | 0.1                                            | 0.0                                                          | <b>תפוחי אדמה ועמילנים – סך הכל</b> |
| 14.5                                                         | 1.1                                           | 0.0                                                  | 0.1                                            | 0.0                                                          | תפוחי אדמה                          |
| 0.0                                                          | 0.0                                           | 0.0                                                  | 0.0                                            | 0.0                                                          | קמח תפוחי אדמה                      |
| 0.0                                                          | 0.0                                           | 0.0                                                  | 0.0                                            | 0.0                                                          | קורנפלור                            |
| 0.0                                                          | 0.0                                           | 0.0                                                  | 0.0                                            | 0.0                                                          | <b>סוכר, ממתקים ודבש – סך הכל</b>   |
| 0.0                                                          | 0.0                                           | 0.0                                                  | 0.0                                            | 0.0                                                          | סוכר                                |
| 0.0                                                          | 0.0                                           | 0.0                                                  | 0.0                                            | 0.0                                                          | ממתקים                              |
| 0.0                                                          | 0.0                                           | 0.0                                                  | 0.0                                            | 0.0                                                          | דבש                                 |
| 0.7                                                          | 0.4                                           | 0.1                                                  | 0.1                                            | 9.5                                                          | <b>קטניות – סך הכל</b>              |
| 0.0                                                          | 0.0                                           | 0.0                                                  | 0.0                                            | 0.0                                                          | שעועית                              |
| 0.3                                                          | 0.1                                           | 0.0                                                  | 0.0                                            | 5.6                                                          | חמצה                                |
| 0.2                                                          | 0.1                                           | 0.0                                                  | 0.0                                            | 1.1                                                          | עדשים                               |
| 0.0                                                          | 0.0                                           | 0.0                                                  | 0.0                                            | 0.1                                                          | פולים                               |
| 0.1                                                          | 0.2                                           | 0.0                                                  | 0.0                                            | 2.7                                                          | אפונה                               |
| 0.1                                                          | 1.5                                           | 0.1                                                  | 0.3                                            | 14.6                                                         | <b>גרעיני שמן ואגוזים – סך הכל</b>  |
| 0.0                                                          | 1.0                                           | 0.1                                                  | 0.2                                            | 12.3                                                         | שומשומין                            |
| 0.0                                                          | 0.3                                           | 0.0                                                  | 0.0                                            | 0.0                                                          | אגוזי אדמה (בוטנים) מקולפים         |
| 0.0                                                          | 0.1                                           | 0.0                                                  | 0.1                                            | 0.4                                                          | חמניות                              |
| 0.1                                                          | 0.0                                           | 0.0                                                  | 0.0                                            | 2.0                                                          | אגוזים                              |
| 77.0                                                         | 2.0                                           | 0.2                                                  | 0.1                                            | 4,010.5                                                      | <b>ירקות ומקשה – סך הכל</b>         |
| 21.3                                                         | 0.7                                           | 0.1                                                  | 0.1                                            | 696.3                                                        | עגבניות                             |
| 1.6                                                          | 0.1                                           | 0.0                                                  | 0.0                                            | 4.7                                                          | מלפפונים                            |
| 2.5                                                          | 0.3                                           | 0.0                                                  | 0.0                                            | 2,535.3                                                      | גזר                                 |
| 18.4                                                         | 0.1                                           | 0.0                                                  | 0.0                                            | 43.6                                                         | פלפל                                |
| 1.3                                                          | 0.0                                           | 0.0                                                  | 0.0                                            | 0.0                                                          | בצל יבש                             |
| 25.1                                                         | 0.6                                           | 0.1                                                  | 0.0                                            | 566.5                                                        | ירקות אחרים                         |
| 6.2                                                          | 0.1                                           | 0.0                                                  | 0.0                                            | 158.2                                                        | אבטיחים                             |
| 0.5                                                          | 0.1                                           | 0.0                                                  | 0.0                                            | 5.9                                                          | מלונים                              |
| 61.8                                                         | 1.1                                           | 0.1                                                  | 0.2                                            | 517.9                                                        | <b>פירות – סך הכל</b>               |
| 44.2                                                         | 0.2                                           | 0.0                                                  | 0.1                                            | 173.3                                                        | <b>פירות הדר – סך הכל</b>           |
| 20.1                                                         | 0.1                                           | 0.0                                                  | 0.0                                            | 25.9                                                         | תפוזים                              |
| 4.2                                                          | 0.0                                           | 0.0                                                  | 0.0                                            | 5.0                                                          | אשכוליות ופומלה                     |
| 5.7                                                          | 0.0                                           | 0.0                                                  | 0.0                                            | 1.4                                                          | לימונים                             |
| 14.2                                                         | 0.1                                           | 0.0                                                  | 0.0                                            | 141.1                                                        | פירות הדר אחרים                     |
| 17.5                                                         | 0.9                                           | 0.1                                                  | 0.1                                            | 344.6                                                        | <b>פירות, ללא הדרים – סך הכל</b>    |
| 0.0                                                          | 0.0                                           | 0.0                                                  | 0.0                                            | 30.4                                                         | זיתים למאכל                         |
| 2.3                                                          | 0.1                                           | 0.0                                                  | 0.0                                            | 15.3                                                         | ענבים                               |
| 6.3                                                          | 0.2                                           | 0.0                                                  | 0.0                                            | 97.6                                                         | פירות נשירים – סך הכל               |
| 4.0                                                          | 0.1                                           | 0.0                                                  | 0.0                                            | 36.9                                                         | תפוחי עץ                            |
| 0.3                                                          | 0.0                                           | 0.0                                                  | 0.0                                            | 0.6                                                          | אגסים                               |
| 0.8                                                          | 0.0                                           | 0.0                                                  | 0.0                                            | 9.0                                                          | שזיפים                              |
| 0.8                                                          | 0.1                                           | 0.0                                                  | 0.0                                            | 21.4                                                         | אפרסקים                             |
| 0.4                                                          | 0.0                                           | 0.0                                                  | 0.0                                            | 29.6                                                         | פירות נשירים אחרים                  |
| 8.9                                                          | 0.6                                           | 0.1                                                  | 0.0                                            | 201.3                                                        | פירות סוב-טרופיים – סך הכל          |
| 0.6                                                          | 0.0                                           | 0.0                                                  | 0.0                                            | 0.5                                                          | תמרים                               |
| 1.4                                                          | 0.4                                           | 0.0                                                  | 0.0                                            | 37.1                                                         | אבוקדו                              |
| 0.3                                                          | 0.0                                           | 0.0                                                  | 0.0                                            | 87.6                                                         | אפרסמון                             |
| 1.1                                                          | 0.0                                           | 0.0                                                  | 0.0                                            | 50.9                                                         | מנגו                                |
| 1.2                                                          | 0.0                                           | 0.0                                                  | 0.0                                            | 0.9                                                          | קיווי                               |
| 2.2                                                          | 0.1                                           | 0.0                                                  | 0.0                                            | 6.1                                                          | בננות                               |
| 2.2                                                          | 0.0                                           | 0.0                                                  | 0.0                                            | 18.1                                                         | פירות סוב-טרופיים אחרים             |

TABLE 5. FOOD BALANCE SHEET – VITAMINS AND MINERALS PER CAPITA PER DAY

Milligrams, unless otherwise stated

2020

| Commodity                                  | ברזל<br>Iron | סידן<br>Calcium | פחמימות<br>Carbohydrates | סיבים תזונתיים<br>Dietary fiber |
|--------------------------------------------|--------------|-----------------|--------------------------|---------------------------------|
| <b>GRAND TOTAL</b>                         | <b>23.9</b>  | <b>850.1</b>    | <b>513.3</b>             | <b>45.1</b>                     |
| <b>Cereals and cereal products – total</b> | <b>13.6</b>  | <b>97.4</b>     | <b>230.8</b>             | <b>30.9</b>                     |
| Wheat                                      | 12.7         | 80.6            | 178.6                    | 30.1                            |
| Oats                                       | 0.1          | 0.8             | 1.0                      | 0.2                             |
| Pearl barley                               | 0.1          | 0.9             | 2.3                      | 0.0                             |
| Rice                                       | 0.4          | 13.4            | 37.0                     | 0.1                             |
| Buckwheat                                  | 0.0          | 0.0             | 0.1                      | 0.0                             |
| Maize                                      | 0.3          | 1.7             | 11.8                     | 0.4                             |
| <b>Potatoes and starches – total</b>       | <b>0.7</b>   | <b>5.7</b>      | <b>49.4</b>              | <b>0.8</b>                      |
| Potatoes                                   | 0.6          | 4.9             | 13.2                     | 0.3                             |
| Potato starch                              | 0.0          | 0.0             | 1.8                      | 0.1                             |
| Corn starch                                | 0.2          | 0.8             | 34.4                     | 0.3                             |
| <b>Sugar, sweets and honey – total</b>     | <b>0.1</b>   | <b>2.3</b>      | <b>122.8</b>             | <b>0.0</b>                      |
| Sugar                                      | 0.1          | 1.1             | 111.1                    | 0.0                             |
| Sweets                                     | 0.0          | 1.1             | 10.2                     | 0.0                             |
| Honey                                      | 0.0          | 0.1             | 1.4                      | 0.0                             |
| <b>Legumes – total</b>                     | <b>1.7</b>   | <b>27.5</b>     | <b>13.3</b>              | <b>2.8</b>                      |
| Beans                                      | 0.5          | 11.7            | 2.9                      | 0.3                             |
| Chickpeas                                  | 0.5          | 8.7             | 5.0                      | 1.4                             |
| Lentils                                    | 0.2          | 1.4             | 1.5                      | 0.8                             |
| Horse beans                                | 0.0          | 0.6             | 0.3                      | 0.0                             |
| Peas                                       | 0.2          | 3.0             | 3.3                      | 0.2                             |
| <b>Oil grains and nuts – total</b>         | <b>1.8</b>   | <b>33.6</b>     | <b>6.8</b>               | <b>3.7</b>                      |
| Sesame                                     | 1.4          | 24.4            | 4.8                      | 3.1                             |
| Groundnuts (Peanuts), shelled              | 0.1          | 2.5             | 0.7                      | 0.2                             |
| Sunflowers                                 | 0.2          | 2.7             | 0.4                      | 0.1                             |
| Nuts                                       | 0.1          | 4.1             | 0.8                      | 0.2                             |
| <b>Vegetables and melons – total</b>       | <b>1.5</b>   | <b>53.9</b>     | <b>19.8</b>              | <b>2.9</b>                      |
| Tomatoes                                   | 0.5          | 5.6             | 5.2                      | 1.2                             |
| Cucumbers                                  | 0.1          | 4.6             | 1.0                      | 0.2                             |
| Carrots                                    | 0.1          | 7.3             | 2.7                      | 0.3                             |
| Peppers                                    | 0.1          | 1.8             | 1.3                      | 0.1                             |
| Dry onions                                 | 0.0          | 4.1             | 1.8                      | 0.1                             |
| Other vegetables                           | 0.6          | 28.7            | 6.2                      | 0.9                             |
| Watermelons                                | 0.0          | 1.4             | 1.2                      | 0.1                             |
| Other melons                               | 0.0          | 0.4             | 0.3                      | 0.0                             |
| <b>Fruits – total</b>                      | <b>0.9</b>   | <b>48.5</b>     | <b>42.2</b>              | <b>3.7</b>                      |
| <b>Citrus fruits – total</b>               | <b>0.2</b>   | <b>25.8</b>     | <b>11.6</b>              | <b>0.4</b>                      |
| Oranges                                    | 0.0          | 15.0            | 4.4                      | 0.2                             |
| Grapefruits and pomelo                     | 0.0          | 1.5             | 1.0                      | 0.0                             |
| Lemons                                     | 0.1          | 2.8             | 1.0                      | 0.0                             |
| Other citrus fruits                        | 0.1          | 6.4             | 5.2                      | 0.2                             |
| <b>Fruits, excluding citrus – total</b>    | <b>0.7</b>   | <b>22.7</b>     | <b>30.6</b>              | <b>3.4</b>                      |
| Olives                                     | 0.2          | 6.2             | 0.1                      | 0.1                             |
| Grapes                                     | 0.1          | 2.3             | 3.7                      | 0.2                             |
| Deciduous fruits – total                   | 0.2          | 7.4             | 15.0                     | 2.2                             |
| Apples                                     | 0.1          | 4.9             | 10.6                     | 1.9                             |
| Pears                                      | 0.0          | 0.9             | 1.3                      | 0.1                             |
| Plums                                      | 0.0          | 0.3             | 1.1                      | 0.1                             |
| Peaches                                    | 0.0          | 0.6             | 1.3                      | 0.1                             |
| Other deciduous fruits                     | 0.0          | 0.7             | 0.6                      | 0.0                             |
| Subtropical fruits – total                 | 0.3          | 6.9             | 11.8                     | 0.9                             |
| Dates                                      | 0.0          | 1.0             | 1.2                      | 0.1                             |
| Avocado                                    | 0.2          | 2.0             | 1.4                      | 0.4                             |
| Persimmons                                 | 0.0          | 0.3             | 0.8                      | 0.1                             |
| Mango                                      | 0.0          | 0.4             | 0.7                      | 0.0                             |
| Kiwis                                      | 0.0          | 0.4             | 0.2                      | 0.0                             |
| Bananas                                    | 0.1          | 1.5             | 5.6                      | 0.1                             |
| Other subtropical fruits                   | 0.0          | 1.3             | 2.0                      | 0.1                             |

## לוח 5. מאזן אספקת המזון – ויטמינים ומינרלים לנפש ליום (המשך)

| 2020                                                         |                                               |                                                      |                                                |                                                              | מיליגרמים, אלא אם כן צוין אחרת |
|--------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|------------------------------------------------------|------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|--------------------------------|
| ויטמין C<br>(חומצה אסקורבית)<br>Vitamin C<br>(Ascorbic acid) | ויטמין B3<br>ניאצין<br>Vitamin B3<br>(Niacin) | ויטמין B2<br>ריבופלבין<br>Vitamin B2<br>(Riboflavin) | ויטמין B1<br>תיאמין<br>Vitamin B1<br>(Thiamin) | ויטמין A<br>(יחידות בינ"ל)<br>Vitamin A<br>(Internat. units) | מצרך                           |
| 0.0                                                          | 0.1                                           | 0.0                                                  | 0.0                                            | 0.0                                                          | <b>משקאות – סך הכל</b>         |
| 0.0                                                          | 0.0                                           | 0.0                                                  | 0.0                                            | 0.0                                                          | מים                            |
| 0.0                                                          | 0.1                                           | 0.0                                                  | 0.0                                            | 0.0                                                          | בירה (יבוא)                    |
| 0.0                                                          | 0.0                                           | 0.0                                                  | 0.0                                            | 0.0                                                          | משקאות כוהליים (יבוא)          |
| 0.0                                                          | 0.0                                           | 0.0                                                  | 0.0                                            | 0.0                                                          | <b>ממריצים – סך הכל</b>        |
| 0.0                                                          | 0.0                                           | 0.0                                                  | 0.0                                            | 0.0                                                          | קפה                            |
| 0.0                                                          | 0.0                                           | 0.0                                                  | 0.0                                            | 0.0                                                          | תה                             |
| 0.0                                                          | 0.0                                           | 0.0                                                  | 0.0                                            | 0.0                                                          | פולי קקאו                      |
| 0.0                                                          | 0.0                                           | 0.0                                                  | 0.0                                            | 97.3                                                         | <b>שמנים ושומנים – סך הכל</b>  |
| 0.0                                                          | 0.0                                           | 0.0                                                  | 0.0                                            | 0.0                                                          | שמן סויה                       |
| 0.0                                                          | 0.0                                           | 0.0                                                  | 0.0                                            | 0.0                                                          | שמן זית                        |
| 0.0                                                          | 0.0                                           | 0.0                                                  | 0.0                                            | 0.0                                                          | שמנים אחרים                    |
| 0.0                                                          | 0.0                                           | 0.0                                                  | 0.0                                            | 97.3                                                         | חמאה                           |
| 3.5                                                          | 10.8                                          | 0.3                                                  | 0.1                                            | 1,096.1                                                      | <b>בשר – סך הכל</b>            |
| 0.0                                                          | 1.1                                           | 0.1                                                  | 0.0                                            | 0.0                                                          | בקר, טרי וקפוא, משקל קרקאס     |
| 0.0                                                          | 0.2                                           | 0.0                                                  | 0.0                                            | 0.0                                                          | צאן, משקל קרקאס                |
| 0.0                                                          | 0.1                                           | 0.0                                                  | 0.0                                            | 0.2                                                          | חזירים                         |
| 2.0                                                          | 8.4                                           | 0.1                                                  | 0.1                                            | 168.9                                                        | עוף                            |
| 0.0                                                          | 0.5                                           | 0.0                                                  | 0.0                                            | 0.6                                                          | הודו                           |
| 1.5                                                          | 0.4                                           | 0.1                                                  | 0.0                                            | 926.4                                                        | חלקי פנים                      |
| 0.0                                                          | 0.0                                           | 0.2                                                  | 0.0                                            | 222.6                                                        | <b>ביצים</b>                   |
| 0.2                                                          | 0.5                                           | 0.0                                                  | 0.0                                            | 7.4                                                          | <b>דגים – סך הכל</b>           |
| 0.1                                                          | 0.2                                           | 0.0                                                  | 0.0                                            | 1.6                                                          | טריים וקפואים                  |
| 0.1                                                          | 0.3                                           | 0.0                                                  | 0.0                                            | 5.5                                                          | קפואים פילה (יבוא)             |
| 0.0                                                          | 0.1                                           | 0.0                                                  | 0.0                                            | 0.2                                                          | מלוחים ואחרים (יבוא)           |
| 4.7                                                          | 0.4                                           | 0.8                                                  | 0.2                                            | 486.6                                                        | <b>חלב ומוצרי – סך הכל</b>     |
| 4.2                                                          | 0.4                                           | 0.7                                                  | 0.2                                            | 430.0                                                        | חלב בקר                        |
| 0.2                                                          | 0.0                                           | 0.0                                                  | 0.0                                            | 24.6                                                         | חלב צאן                        |
| 0.3                                                          | 0.0                                           | 0.0                                                  | 0.0                                            | 32.0                                                         | אבקת חלב (יבוא)                |

TABLE 5. FOOD BALANCE SHEET – VITAMINS AND MINERALS PER CAPITA PER DAY (Cont.)

Milligrams, unless otherwise stated

| Commodity                              | 2020         |                 |                          |                                 |
|----------------------------------------|--------------|-----------------|--------------------------|---------------------------------|
|                                        | ברזל<br>Iron | סידן<br>Calcium | פחמימות<br>Carbohydrates | סיבים תזונתיים<br>Dietary fiber |
| <b>Beverages – total</b>               | <b>0.0</b>   | <b>4.2</b>      | <b>0.9</b>               | <b>0.0</b>                      |
| Water                                  | 0.0          | 3.0             | 0.0                      | 0.0                             |
| Beer (imports)                         | 0.0          | 1.2             | 0.9                      | 0.0                             |
| Alcohol (imports)                      | 0.0          | 0.0             | 0.0                      | 0.0                             |
| <b>Stimulants – total</b>              | <b>0.0</b>   | <b>0.0</b>      | <b>3.1</b>               | <b>0.3</b>                      |
| Coffee                                 | 0.0          | 0.0             | 3.0                      | 0.0                             |
| Tea                                    | 0.0          | 0.0             | 0.0                      | 0.0                             |
| Cocoa beans                            | 0.0          | 0.0             | 0.2                      | 0.3                             |
| <b>Oils and fats – total</b>           | <b>0.0</b>   | <b>0.9</b>      | <b>0.0</b>               | <b>0.0</b>                      |
| Soya oil                               | 0.0          | 0.0             | 0.0                      | 0.0                             |
| Olive oil                              | 0.0          | 0.0             | 0.0                      | 0.0                             |
| Other oils                             | 0.0          | 0.0             | 0.0                      | 0.0                             |
| Butter                                 | 0.0          | 0.9             | 0.0                      | 0.0                             |
| <b>Meat – total</b>                    | <b>2.5</b>   | <b>19.5</b>     | <b>0.2</b>               | <b>0.0</b>                      |
| Beef, fresh and frozen, carcass weight | 0.7          | 2.6             | 0.0                      | 0.0                             |
| Mutton and goat, carcass weight        | 0.1          | 0.6             | 0.0                      | 0.0                             |
| Pork                                   | 0.0          | 0.6             | 0.0                      | 0.0                             |
| Poultry                                | 1.1          | 13.6            | 0.0                      | 0.0                             |
| Turkey                                 | 0.2          | 1.6             | 0.0                      | 0.0                             |
| Innards                                | 0.4          | 0.5             | 0.2                      | 0.0                             |
| <b>Eggs</b>                            | <b>0.5</b>   | <b>17.3</b>     | <b>0.4</b>               | <b>0.0</b>                      |
| <b>Fish – total</b>                    | <b>0.3</b>   | <b>23.3</b>     | <b>0.0</b>               | <b>0.0</b>                      |
| Fresh and frozen                       | 0.1          | 6.3             | 0.0                      | 0.0                             |
| Frozen fillet (imports)                | 0.1          | 14.8            | 0.0                      | 0.0                             |
| Salted and other (imports)             | 0.0          | 2.2             | 0.0                      | 0.0                             |
| <b>Milk and dairy products – total</b> | <b>0.2</b>   | <b>515.8</b>    | <b>23.4</b>              | <b>0.0</b>                      |
| Cow's milk                             | 0.2          | 466.4           | 21.5                     | 0.0                             |
| Sheep and goats milk                   | 0.0          | 17.7            | 0.6                      | 0.0                             |
| Powdered milk (imports)                | 0.0          | 31.7            | 1.3                      | 0.0                             |

**TABLE 6. AVAILABILITY OF DIETARY ENERGY,  
PROTEIN AND FATS PER CAPITA PER DAY  
IN VARIOUS COUNTRIES**

**לוח 6. זמינות אנרגיה לתזונה,  
חלבון ושומן לנפש ליום  
במדינות שונות**

**2019**

| Country            | שומן (גרם)<br>Fats (gram) | חלבון (גרם)<br>Protein (gram) | אנרגיה לתזונה<br>Dietary<br>energy (kcal.) | מדינה          |
|--------------------|---------------------------|-------------------------------|--------------------------------------------|----------------|
| <b>Israel</b>      | <b>152</b>                | <b>113</b>                    | <b>3,765</b>                               | <b>ישראל</b>   |
| Austria            | 111                       | 97                            | 2,941                                      | אוסטריה        |
| Australia          | 133                       | 97                            | 2,948                                      | אוסטרליה       |
| Italy              | 128                       | 96                            | 3,113                                      | איטליה         |
| Iceland            | 135                       | 134                           | 3,070                                      | איסלנד         |
| Ireland            | 109                       | 102                           | 3,194                                      | אירלנד         |
| United States      | 158                       | 107                           | 3,443                                      | ארצות הברית    |
| Germany            | 109                       | 96                            | 2,926                                      | גרמניה         |
| Denmark            | 91                        | 106                           | 2,777                                      | דנמרק          |
| Netherlands        | 105                       | 102                           | 2,867                                      | הולנד          |
| Hungary            | 111                       | 84                            | 2,739                                      | הונגריה        |
| United Kingdom     | 117                       | 98                            | 2,985                                      | הממלכה המאוחדת |
| Turkey             | 102                       | 97                            | 3,321                                      | טורקיה         |
| Greece             | 135                       | 98                            | 3,016                                      | יוון           |
| Japan              | 77                        | 74                            | 2,360                                      | יפן            |
| Jordan             | 83                        | 56                            | 2,312                                      | ירדן           |
| Lebanon            | 75                        | 61                            | 2,592                                      | לבנון          |
| Egypt              | 48                        | 87                            | 3,093                                      | מצרים          |
| Mexico             | 90                        | 81                            | 2,865                                      | מקסיקו         |
| Norway             | 102                       | 99                            | 2,763                                      | נורווגיה       |
| New Zealand        | 77                        | 82                            | 2,625                                      | ניו זילנד      |
| Slovenia           | 82                        | 87                            | 2,658                                      | סלובניה        |
| Slovakia           | 87                        | 65                            | 2,248                                      | סלובקיה        |
| Spain              | 139                       | 98                            | 2,933                                      | ספרד           |
| Poland             | 94                        | 100                           | 3,016                                      | פולין          |
| Portugal           | 110                       | 109                           | 2,889                                      | פורטוגל        |
| Finland            | 105                       | 109                           | 2,820                                      | פינלנד         |
| Czech Republic     | 111                       | 78                            | 2,549                                      | צ'כיה          |
| France             | 117                       | 101                           | 3,017                                      | צרפת           |
| Canada             | 119                       | 93                            | 2,952                                      | קנדה           |
| Russian Federation | 90                        | 98                            | 2,979                                      | רוסיה          |
| Sweden             | 102                       | 97                            | 2,681                                      | שוודיה         |
| Switzerland        | 132                       | 91                            | 2,921                                      | שווייץ         |

TABLE 7. AVAILABILITY OF DIETARY ENERGY PER CAPITA PER DAY  
IN VARIOUS COUNTRIES, BY GROUP OF COMMODITIES

לוח 7. זמינות אנרגיה לתזונה לפי ל"ס  
במדינות שונות, לפי קבוצות מוצרים

| Percentages        |                                        |                                                     |                                       |                                                    |                                               |                                                             |                                           |                                                       |                 | מדינה          |
|--------------------|----------------------------------------|-----------------------------------------------------|---------------------------------------|----------------------------------------------------|-----------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|-------------------------------------------------------|-----------------|----------------|
| 2019               |                                        |                                                     |                                       |                                                    |                                               |                                                             |                                           |                                                       |                 |                |
| Country            | יתר<br>המזכרים<br>Other<br>commodities | פירות<br>(ללא יין)<br>Fruits<br>(excluding<br>wine) | שומנים<br>ושומנים<br>Oils and<br>fats | חלב<br>(ללא חמאה)<br>Milk<br>(excluding<br>butter) | בשר, ביצים<br>ודגים<br>Meat, eggs<br>and fish | ירקות<br>וטפוחי אדמה(1)<br>Vegetables<br>and<br>potatoes(1) | סוכר<br>וממתקים<br>Sugar<br>and<br>sweets | דגנים<br>(ללא בירה)<br>Cereals<br>(excluding<br>beer) | סך הכל<br>Total |                |
| Israel             | 8                                      | 5                                                   | 20                                    | 8                                                  | 12                                            | 6                                                           | 12                                        | 29                                                    | 100             | ישראל          |
| Austria            | 20                                     | 3                                                   | 13                                    | 8                                                  | 12                                            | 5                                                           | 12                                        | 25                                                    | 100             | אוסטריה        |
| Australia          | 14                                     | 3                                                   | 17                                    | 11                                                 | 16                                            | 4                                                           | 13                                        | 22                                                    | 100             | אוסטרליה       |
| Italy              | 11                                     | 4                                                   | 19                                    | 8                                                  | 12                                            | 4                                                           | 9                                         | 33                                                    | 100             | איטליה         |
| Iceland            | 16                                     | 4                                                   | 6                                     | 17                                                 | 22                                            | 4                                                           | 10                                        | 21                                                    | 100             | אייסלנד        |
| Ireland            | 16                                     | 3                                                   | 11                                    | 9                                                  | 13                                            | 5                                                           | 13                                        | 30                                                    | 100             | אירלנד         |
| United States      | 11                                     | 4                                                   | 19                                    | 10                                                 | 17                                            | 4                                                           | 15                                        | 21                                                    | 100             | ארצות הברית    |
| Germany            | 18                                     | 3                                                   | 14                                    | 11                                                 | 11                                            | 5                                                           | 12                                        | 25                                                    | 100             | גרמניה         |
| Denmark            | 19                                     | 3                                                   | 6                                     | 12                                                 | 15                                            | 6                                                           | 14                                        | 25                                                    | 100             | דנמרק          |
| Netherlands        | 14                                     | 5                                                   | 10                                    | 15                                                 | 12                                            | 6                                                           | 11                                        | 24                                                    | 100             | הולנד          |
| Hungary            | 19                                     | 3                                                   | 14                                    | 7                                                  | 14                                            | 4                                                           | 11                                        | 27                                                    | 100             | הונגריה        |
| United Kingdom     | 12                                     | 4                                                   | 13                                    | 10                                                 | 16                                            | 6                                                           | 9                                         | 30                                                    | 100             | הממלכה המאוחדת |
| Turkey             | 11                                     | 4                                                   | 15                                    | 9                                                  | 5                                             | 6                                                           | 8                                         | 41                                                    | 100             | טורקיה         |
| Greece             | 11                                     | 5                                                   | 20                                    | 12                                                 | 11                                            | 6                                                           | 8                                         | 26                                                    | 100             | יוון           |
| Japan              | 12                                     | 2                                                   | 13                                    | 4                                                  | 15                                            | 4                                                           | 9                                         | 39                                                    | 100             | יפן            |
| Jordan             | 9                                      | 2                                                   | 19                                    | 6                                                  | 7                                             | 4                                                           | 13                                        | 40                                                    | 100             | ירדן           |
| Lebanon            | 10                                     | 4                                                   | 14                                    | 5                                                  | 6                                             | 6                                                           | 14                                        | 41                                                    | 100             | לבנון          |
| Mexico             | 6                                      | 5                                                   | 5                                     | 2                                                  | 5                                             | 5                                                           | 8                                         | 64                                                    | 100             | מקסיקו         |
| Egypt              | 9                                      | 4                                                   | 9                                     | 5                                                  | 15                                            | 2                                                           | 13                                        | 42                                                    | 100             | מצרים          |
| Norway             | 20                                     | 4                                                   | 9                                     | 9                                                  | 16                                            | 4                                                           | 8                                         | 31                                                    | 100             | נורווגיה       |
| New Zealand        | 19                                     | 3                                                   | 7                                     | 5                                                  | 15                                            | 4                                                           | 17                                        | 29                                                    | 100             | ניו זילנד      |
| Slovenia           | 16                                     | 4                                                   | 9                                     | 9                                                  | 10                                            | 5                                                           | 10                                        | 37                                                    | 100             | סלובניה        |
| Slovakia           | 23                                     | 2                                                   | 13                                    | 7                                                  | 10                                            | 5                                                           | 11                                        | 29                                                    | 100             | סלובקיה        |
| Spain              | 12                                     | 3                                                   | 22                                    | 8                                                  | 16                                            | 6                                                           | 10                                        | 23                                                    | 100             | ספרד           |
| Poland             | 14                                     | 2                                                   | 8                                     | 7                                                  | 14                                            | 8                                                           | 12                                        | 33                                                    | 100             | פולין          |
| Portugal           | 16                                     | 4                                                   | 13                                    | 8                                                  | 16                                            | 6                                                           | 7                                         | 29                                                    | 100             | פורטוגל        |
| Finland            | 15                                     | 3                                                   | 6                                     | 14                                                 | 18                                            | 5                                                           | 9                                         | 30                                                    | 100             | פינלנד         |
| Czech Republic     | 22                                     | 2                                                   | 17                                    | 9                                                  | 11                                            | 6                                                           | 10                                        | 23                                                    | 100             | צ'כיה          |
| France             | 15                                     | 3                                                   | 12                                    | 9                                                  | 15                                            | 5                                                           | 10                                        | 31                                                    | 100             | צרפת           |
| Canada             | 17                                     | 4                                                   | 16                                    | 7                                                  | 13                                            | 6                                                           | 12                                        | 25                                                    | 100             | קנדה           |
| Russian Federation | 11                                     | 2                                                   | 10                                    | 8                                                  | 13                                            | 7                                                           | 12                                        | 36                                                    | 100             | רוסיה          |
| Sweden             | 16                                     | 3                                                   | 12                                    | 12                                                 | 13                                            | 5                                                           | 11                                        | 27                                                    | 100             | שוודיה         |
| Switzerland        | 14                                     | 4                                                   | 15                                    | 13                                                 | 15                                            | 4                                                           | 13                                        | 22                                                    | 100             | שווייץ         |

(1) Including legumes.

(1) כולל קטניות