

לוח 27. בני 20 ומעלה, לפי הרגלי אכילה יומיים (ירקות, פירות ודגנים מלאים) ולפי תכונות נבחרות, 2017

מספר פעמים שאוכלים ביום												סך הכל	
מאכלים המכילים דגנים מלאים (3)				פירות(2)				ירקות(1)					
+3	2	1	0	+3	2	1	0	+3	2	1	0		
694.8	1,001.4	1,925.7	1,857.3	1,055.0	1,397.8	1,868.5	1,108.3	2,247.9	1,382.5	1,238.0	533.9		סך הכל – אלפים
אחוז מסך הכל												אלפים	
12.7	18.3	35.1	33.9	19.3	25.5	34.1	20.2	41.0	25.2	22.6	9.7	5,479.2	סך הכל
12.5	17.5	35.2	34.8	18.0	25.4	34.4	21.5	38.4	25.5	23.9	10.8	2,665.0	מין
12.8	19.0	35.1	33.1	20.4	25.6	33.8	19.0	43.5	25.0	21.3	8.8	2,814.2	גברים
													נשים
12.7	17.5	35.9	33.9	15.4	23.6	35.2	25.2	40.1	26.6	23.0	9.4	2,889.6	גיל
11.6	19.0	35.9	33.6	22.6	27.6	32.2	16.7	42.1	24.1	22.0	10.3	1,626.6	44–20
14.6	19.5	31.6	34.3	25.2	27.9	33.8	11.4	42.0	23.1	22.4	9.7	962.9	64–45
													65 ומעלה
12.5	18.1	35.0	34.4	20.5	26.5	34.2	18.2	41.9	25.0	22.8	9.1	3,578.0	מצב משפחתי
9.7	19.1	35.2	36.0	19.5	27.7	34.2	16.8	43.1	24.0	18.8	11.3	409.0	נשואים
18.1	15.4	32.1	34.4	23.2	25.2	33.7	14.4	35.4	25.0	23.1	12.4	269.2	גרועים
13.0	19.3	36.1	31.6	14.7	22.1	34.0	28.5	39.0	26.3	23.3	10.5	1,223.0	אלמנים
													רווקים
7.8	17.9	37.2	37.2	18.9	25.5	33.9	20.9	44.0	22.7	22.0	9.9	4,506.5	קבוצת אוכלוסייה
7.7	17.9	36.8	37.5	18.5	25.7	33.8	21.1	44.3	22.6	21.7	10.0	4,289.2	יהודים ואחרים
35.5	20.2	25.5	18.8	21.0	25.7	35.2	17.3	27.5	37.0	25.5	8.9	972.7	מזה: יהודים
9.1	19.5	39.7	31.7	23.8	25.3	32.7	16.5	39.2	24.7	24.0	9.6	872.2	ערבים
													עולי 1990 ואילך
7.8	19.4	31.4	41.4	12.9	25.5	36.3	24.7	37.3	26.6	26.6	8.6	436.7	מידת דתיות – יהודים
(5.9)	17.5	34.8	41.8	16.4	30.7	34.2	18.1	40.9	25.0	21.9	10.7	491.9	חרדים
7.8	15.9	35.5	40.7	18.8	23.2	33.0	23.8	43.1	20.4	22.1	12.8	1,442.1	דתיים
8.0	19.3	39.5	33.2	20.0	26.3	33.9	19.0	47.6	22.9	20.1	8.0	1,899.6	מסורתיים
													לא דתיים, חילונים
35.8	19.6	24.5	20.2	21.6	24.5	37.3	15.7	26.7	39.6	24.0	8.1	628.8	מידת דתיות – בני דתות אחרות
28.9	20.9	31.0	19.2	21.6	27.5	30.6	19.6	31.1	30.4	27.9	9.8	437.9	דתיים מאוד ודתיים
													לא כל כך דתיים ולא דתיים
12.5	18.2	35.3	33.9	19.3	25.6	34.1	20.1	41.3	25.2	22.5	9.6	5,417.8	השכלה
													למדו
													מזה:
18.3	18.0	26.1	37.6	17.2	25.4	33.1	23.3	31.8	27.4	22.9	15.8	840.5	תעודת סיום בי"ס יסודי, או חטיבת ביניים, או ללא תעודה
11.3	15.7	32.2	40.8	18.0	24.7	31.2	24.9	37.2	23.9	23.6	13.6	832.5	תעודת סיום בי"ס תיכון (שאינה תעודת בגרות)
13.2	19.0	34.5	33.3	17.0	22.5	35.5	23.8	41.0	24.7	23.9	9.3	1,149.0	תעודת בגרות
11.6	18.6	37.5	32.3	21.7	26.2	33.4	17.8	39.6	25.1	25.2	8.6	862.7	תעודת סיום מוסד על-תיכון (שאינה תעודה אקדמית)
10.2	19.0	40.7	30.0	21.3	27.8	35.4	15.1	49.0	25.3	19.6	5.2	1,727.9	תעודה אקדמית
21.1	20.1	27.9	30.9	16.5	22.1	38.0	22.9	29.6	30.0	27.1	12.4	950.2	הכנסה ממוצעת לנפש במשק הבית (ברוטו לחודש)
15.3	15.8	35.0	33.9	21.5	26.9	32.4	19.2	39.2	26.2	24.3	9.9	1,195.4	עד 2,000 ש"ח
8.8	18.5	39.5	33.2	20.2	27.0	34.2	18.5	47.6	24.0	20.1	7.8	1,994.5	2,001–4,000 ש"ח
													מעל 4,000 ש"ח
11.9	18.3	36.2	33.7	19.3	25.9	33.8	20.1	43.2	25.3	21.7	8.6	4,612.6	הערכה עצמית של מצב הבריאות
16.6	18.3	29.9	35.2	18.9	23.2	35.8	20.9	29.2	24.6	27.6	16.1	862.2	טוב מאוד או טוב
													לא כל כך טוב או כלל לא טוב

- (1) כגון יחידה של מלפפון, עגבנייה או פלפל, בגודל בינוני. משרד הבריאות ממליץ לאכול 5 מנות ירק ביום.
- (2) כגון יחידה של תפוז, תפוח, אגס, בננה, אשכול ענבים, פלח מלון או אבטיח, בגודל בינוני. משרד הבריאות ממליץ לאכול 2–3 מנות פרי ביום.
- (3) כגון לחם או פסטה מחיטה מלאה, אורז מלא, בורגול, כוסמת, גריסים. משרד הבריאות ממליץ לצרוך דגנים מלאים.