



סקר מצב בריאות ותזונה לאומי

מב"ת צעיר 2

כיתות ז'-יב'

2015-2016





- סקרי בריאות ותזונה לאומיים מהווים אמצעי מקובל ויעיל לתיאור מצב הבריאות, מצב התזונה ואורחות חייה של האוכלוסייה.
- המידע המופק מהסקרים משמש בסיס לניטור שינויים לאורך זמן ולזיהוי תתי קבוצות בסיכון מוגבר לתחלואה.
- ממצאי הסקרים משמשים את מקבלי ההחלטות בניסוח מדיניות ובתכנון התערבויות.
- סקר מב"ת צעיר, סקר מצב בריאות ותזונה לאומי לתלמידי כיתות ז'-יב', בוצע לראשונה בישראל בשנים 2003-2004.
- סקר מב"ת צעיר השני נערך בשנים 2015-2016 ונועד לספק מידע עדכני על מצב התזונה והבריאות בקרב בני הנוער בישראל.

מטרותיו של סקר מב"ת צעיר 2



משרד
הבריאות



- הערכת הצריכה התזונתית היומית הממוצעת (קלוריות, פחמימות, סיבים, חלבונים, שומן, שומן רווי, ויטמינים, מינרלים וכו').
- בדיקת ההתאמה בין הצריכה התזונתית לבין ההמלצות התזונתיות המקובלות, ואיתור אוכלוסיות בסיכון.
- הערכת שכיחות הרגלים הקשורים בתזונה (אכילת ארוחת בוקר, הרגלי אכילה בבית הספר, צמחונות, צריכת תוספי תזונה ועוד).
- הערכת המצב הבריאותי ושכיחות הרגלים הקשורים לבריאות (פעילות גופנית, עישון, צריכת אלכוהול ועוד).



- התפלגות מבנה הגוף בקרב בני הנוער (משקל לגיל, גובה לגיל, משקל לגובה, BMI, והיקפי מותניים, ירכיים ואמצע הזרוע).
- הערכת דימוי הגוף של בני הנוער.
- הערכת הידע והעמדות של בני הנוער בנושאי תזונה ובריאות.
- הערכת שכיחותן של רגישויות למזון ואפיון.



תבנית המחקר - מחקר חתך

אוכלוסיית היעד

- תלמידי בתי ספר בכיתות ז'-יב' בישראל, הלומדים בבתי ספר יהודיים ממלכתיים או ממלכתיים-דתיים, וכן מהמגזר הערבי, הדרוזי או הבדואי.
- לא נכללו בתי ספר של המגזר החרדי (חינוך עצמאי), בתי ספר פרטיים ופנימיות.



שיטת הדגימה - דגימת אשכולות

- כ-1,500 בתי ספר מוינו לתתי קבוצות (תאים) לפי המדדים הבאים:
 - ✓ קבוצת אוכלוסייה (יהודים/ערבים)
 - ✓ פיקוח (ממלכתי/ממלכתי דתי)
 - ✓ חטיבה (חטיבת ביניים: כיתות ז'-ט' / חטיבה עליונה: כיתות י'-יב')
 - ✓ רמת טיפוח (נמוכה/בינונית/גבוהה)
- מכל תא נדגמו באופן אקראי בתי ספר, כמספר הכיתות הנדרש על פי חישוב גודל המדגם



השאלון

הורכב ממספר חלקים:

- ✓ **שאלון תדירות צריכת מזון (FFQ)** - דיווח על צריכה רגילה על בסיס יומי, שבועי או חודשי של פריטי מזון, לפי רשימה.
- ✓ **שאלון אורח חיים והרגלי בריאות** - שאלון במגוון נושאים: הרגלי אכילה ודיאטות, דימוי גוף, פעילות גופנית, עישון, צריכת אלכוהול ועוד.
- ✓ **ריאיון שחזור מזון של 24 שעות** - שחזור צריכת המזון ב-24 השעות שקדמו לריאיון (לכ-10% מהתלמידים).
- ✓ **דף לביצוע מדידות אנתרופומטריות**



מדידות אנתרופומטריות

▪ לכל תלמיד בוצעו המדידות הבאות:

גובה ✓

משקל ✓

היקף מותניים ✓

היקף ירכיים ✓

היקף אמצע הזרוע ✓

כל מדידה בוצעה פעמיים ושתי המדידות נרשמו.



היענות בתי הספר

- במגזר היהודי - נענו 142 מתוך 156 בתי ספר (9.0% סירוב)
- במגזר הערבי - נענו 78 מתוך 81 בתי ספר (3.8% סירוב)

היענות התלמידים

במגזר היהודי

- ✓ התקבלו 3,548 שאלונים מתוך 4,547 תלמידים רשומים
- ✓ 223 תלמידים (4.9%) סירבו* להשתתף בסקר
- ✓ היתר לא נכחו בעת ביצוע הסקר

במגזר הערבי

- ✓ התקבלו 2,040 שאלונים מתוך 2,482 תלמידים רשומים
- ✓ 83 תלמידים (3.3%) סירבו להשתתף בסקר

*סירוב = סירוב הורה או ילד

✓ היתר לא נכחו בעת ביצוע הסקר



תוצאות

אוכלוסיית המדגם - התפלגות לפי מין וחטיבה



משרד
הבריאות



| סה"כ (N=5,235) | | בנות (N=2,707) | | בנים (N=2,528) | | חטיבה |
|-------------------|-------|-------------------|-------|-------------------|-------|-----------------|
| % | n | % | n | % | n | |
| 58.4 | 3,058 | 51.1 | 1,562 | 48.9 | 1,496 | חטיבת ביניים |
| 41.6 | 2,177 | 52.6 | 1,145 | 47.4 | 1,032 | חטיבה עליונה |

אוכלוסיית המדגם - התפלגות לפי קב' אוכלוסייה וחטיבה



משרד
הבריאות

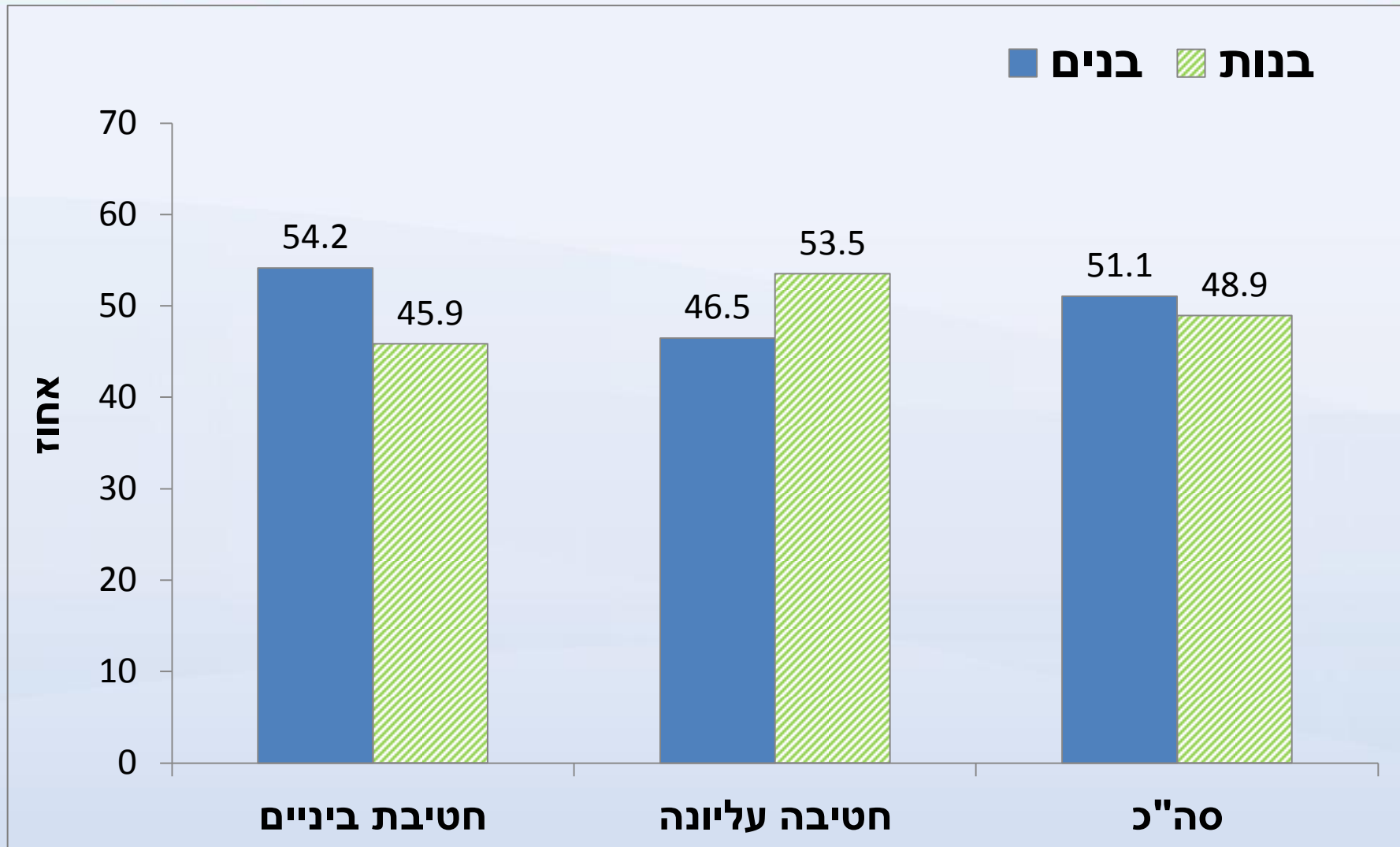


| סה"כ (N=5,235) | | ערבים (N=1,838) | | יהודים (N=3,397) | | חטיבה |
|-------------------|-------|--------------------|-------|---------------------|-------|-----------------|
| % | n | % | n | % | n | |
| 58.4 | 3,058 | 56.2 | 1,033 | 59.6 | 2,025 | חטיבת ביניים |
| 41.6 | 2,177 | 43.8 | 805 | 40.4 | 1,372 | חטיבה עליונה |

התפלגות המינים לפי חטיבה ביהודים



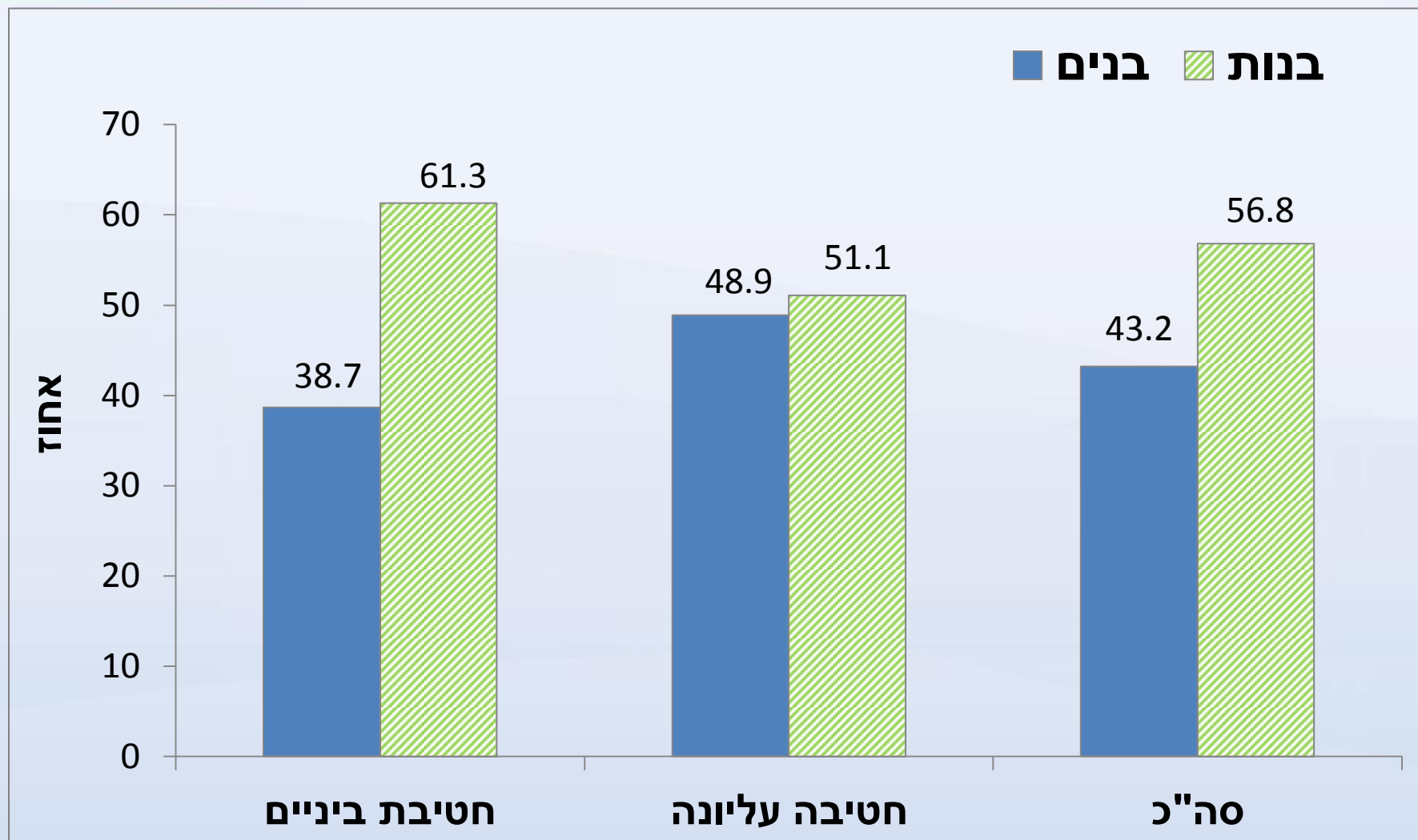
משרד
הבריאות



התפלגות המינים לפי חטיבה בערבים



משרד
הבריאות



אכילת ארוחת בוקר (ביום האתמול) - לפי קבוצת אוכלוסייה, חטיבה ומין



משרד
הבריאות



יהודים

- בחטיבת הביניים - 86.4% מהבנים ו-76.2% מהבנות דיווחו על אכילת ארוחת בוקר.
- בחטיבה העליונה - 82.1% מהבנים ו-69.1% מהבנות דיווחו על אכילת ארוחת בוקר.

ערבים

- בחטיבת הביניים - 95.6% מהבנים ו-90.8% מהבנות דיווחו על אכילת ארוחת בוקר.
- בחטיבה העליונה - 93.1% מהבנים ו-86.4% מהבנות דיווחו על אכילת ארוחת בוקר.

תדירות שבועית של אכילת מזון מהיר בבית ומחוץ לבית



משרד
הבריאות



| +6 פעמים בשבוע % (n) | 4-5 פעמים בשבוע % (n) | 2-3 פעמים בשבוע % (n) | 0-1 פעמים בשבוע % (n) | | |
|----------------------------|-----------------------------|-----------------------------|-----------------------------|-------------------|-----------------|
| 2.3 (33) | 3.9 (57) | 28.6 (415) | 65.2 (946) | בנים (N=1,451) | חטיבת ביניים |
| 1.2 (18) | 3.6 (55) | 25.4 (389) | 69.9 (1,071) | בנות (N=1,533) | |
| 2.6 (26) | 8.5 (85) | 30.7 (308) | 58.2 (583) | בנים (N=1,002) | חטיבה עליונה |
| 1.1 (13) | 4.8 (55) | 31.3 (356) | 62.7 (713) | בנות (N=1,137) | |

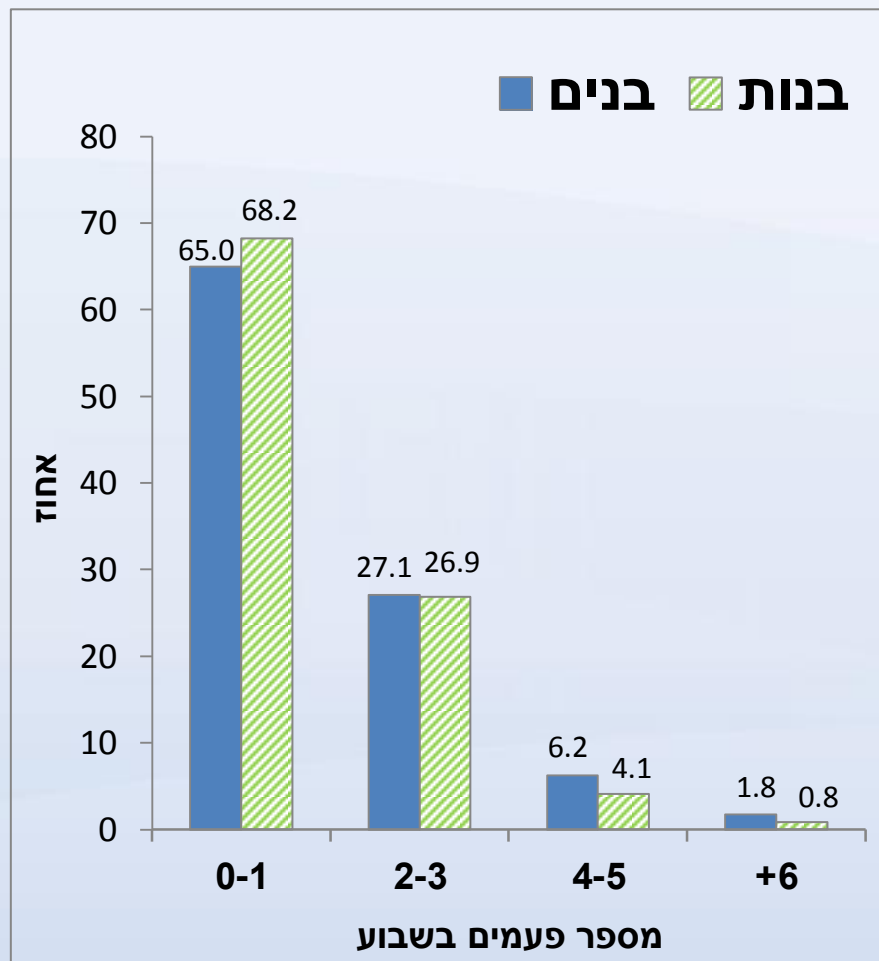
תדירות שבועית של אכילת מזון מהיר בבית ומחוץ לבית - ביהודים



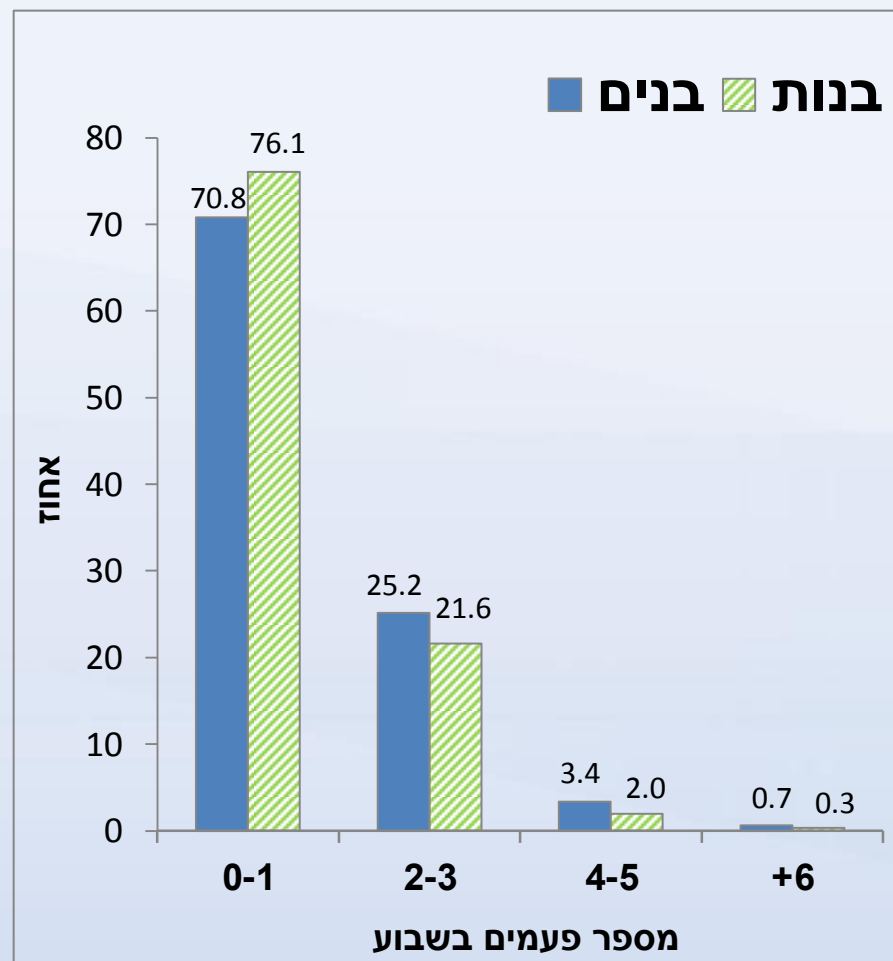
משרד
הבריאות



חטיבה עליונה



חטיבת ביניים



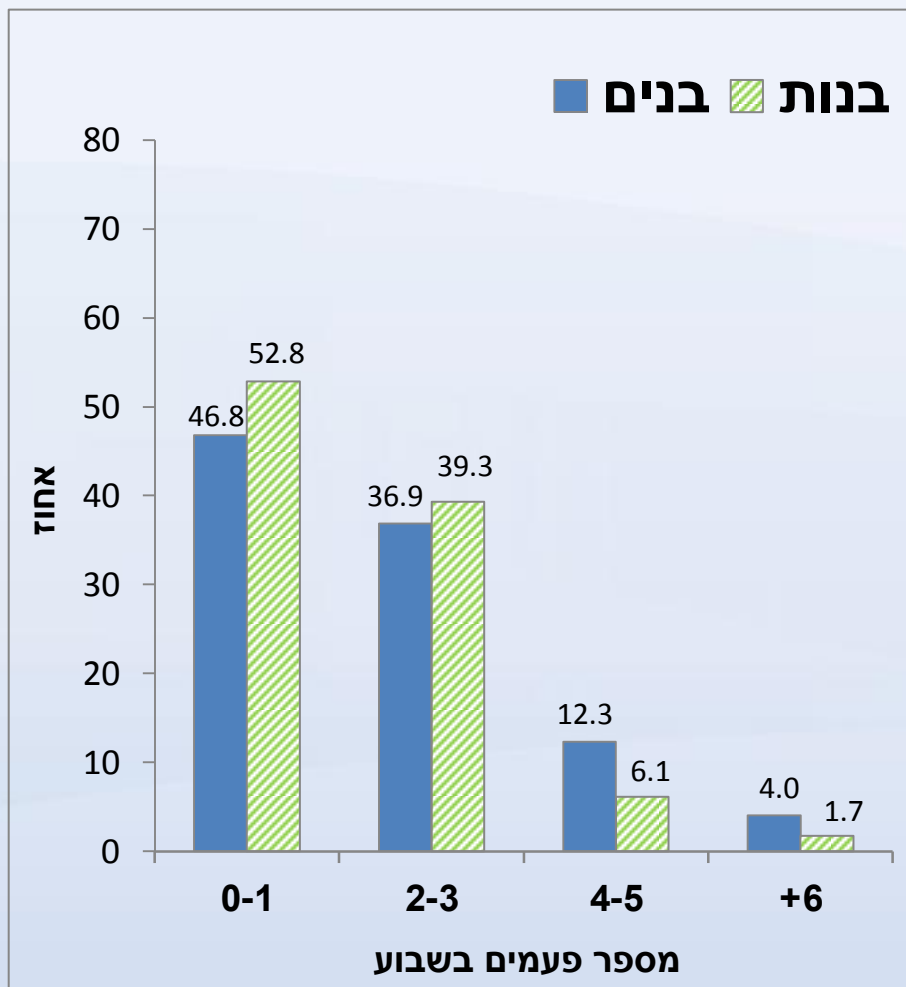
תדירות שבועית של אכילת מזון מהיר בבית ומחוץ לבית - בערבים



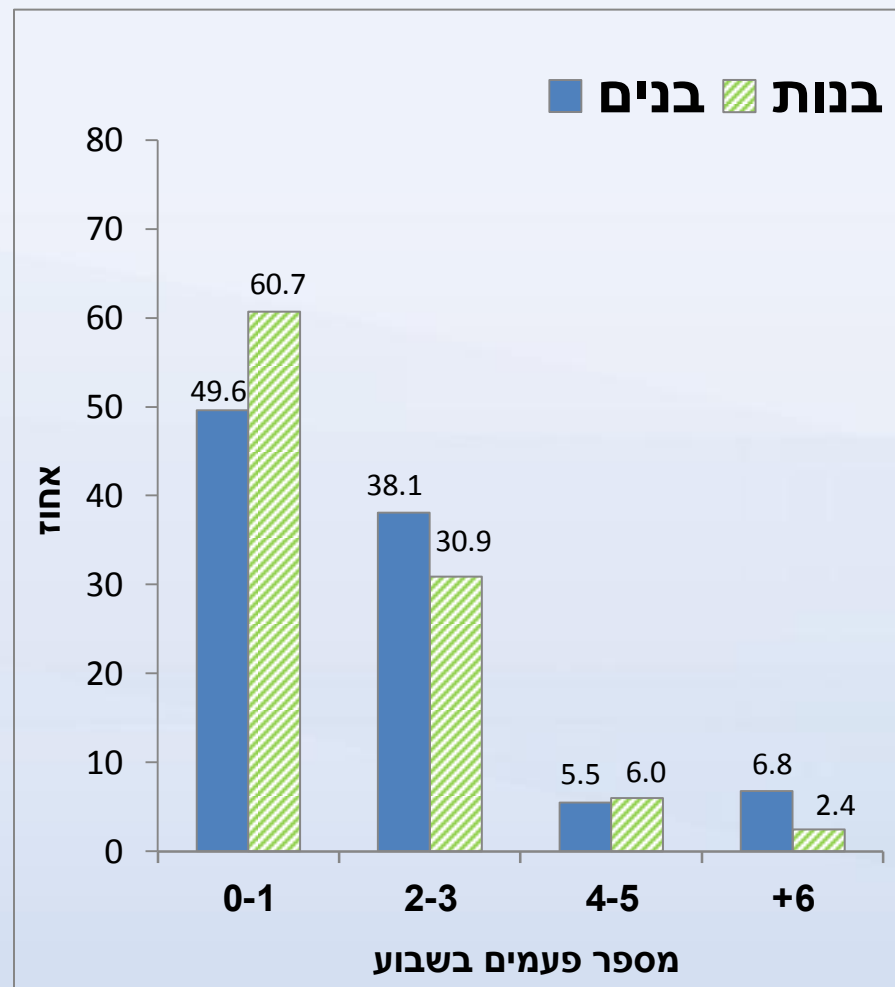
משרד
הבריאות



חטיבה עליונה



חטיבת ביניים





- 56% מתלמידי חטיבות הביניים ו-72% מתלמידי החטיבות העליונות ציינו כי בבית הספר שלהם יש קפיטריה, מזנון או קיוסק.
- 18% מתלמידי חטיבות הביניים ו-21% מתלמידי החטיבות העליונות ציינו כי בבית הספר שלהם יש מכונות לממכר משקאות או מזונות.

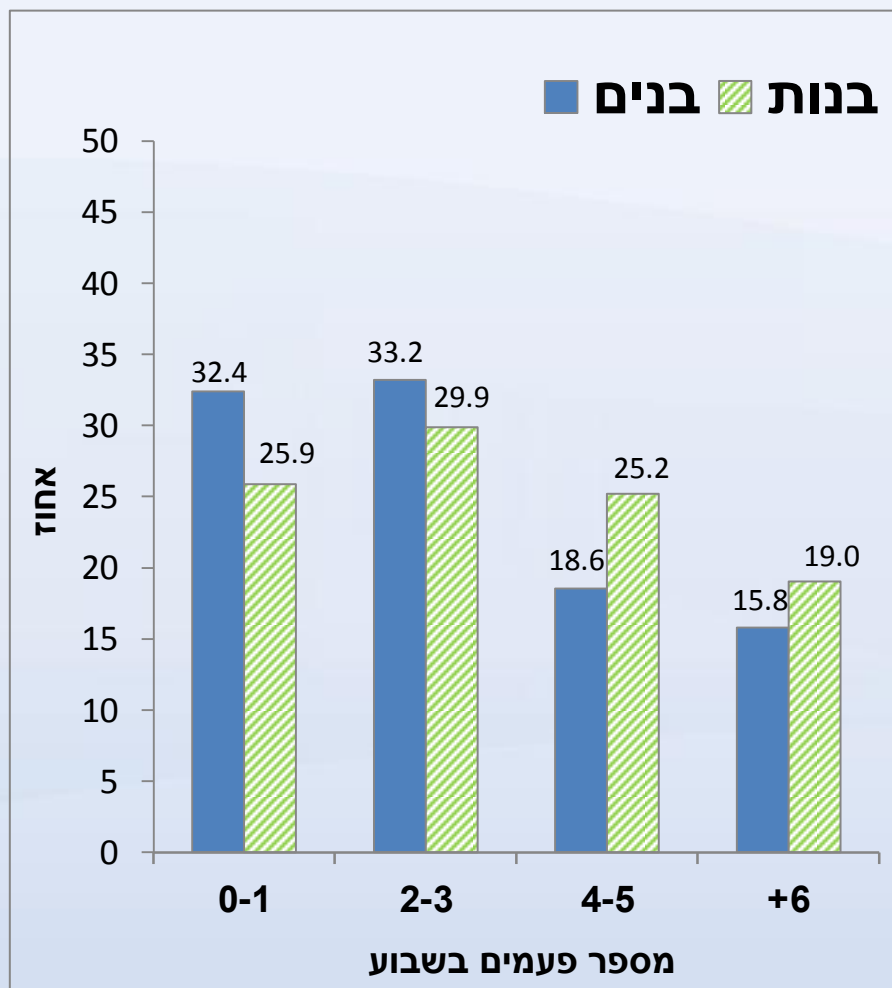
תדירות שבוועית של אכילת ארוחה עיקרית מול מסך - ביהודים



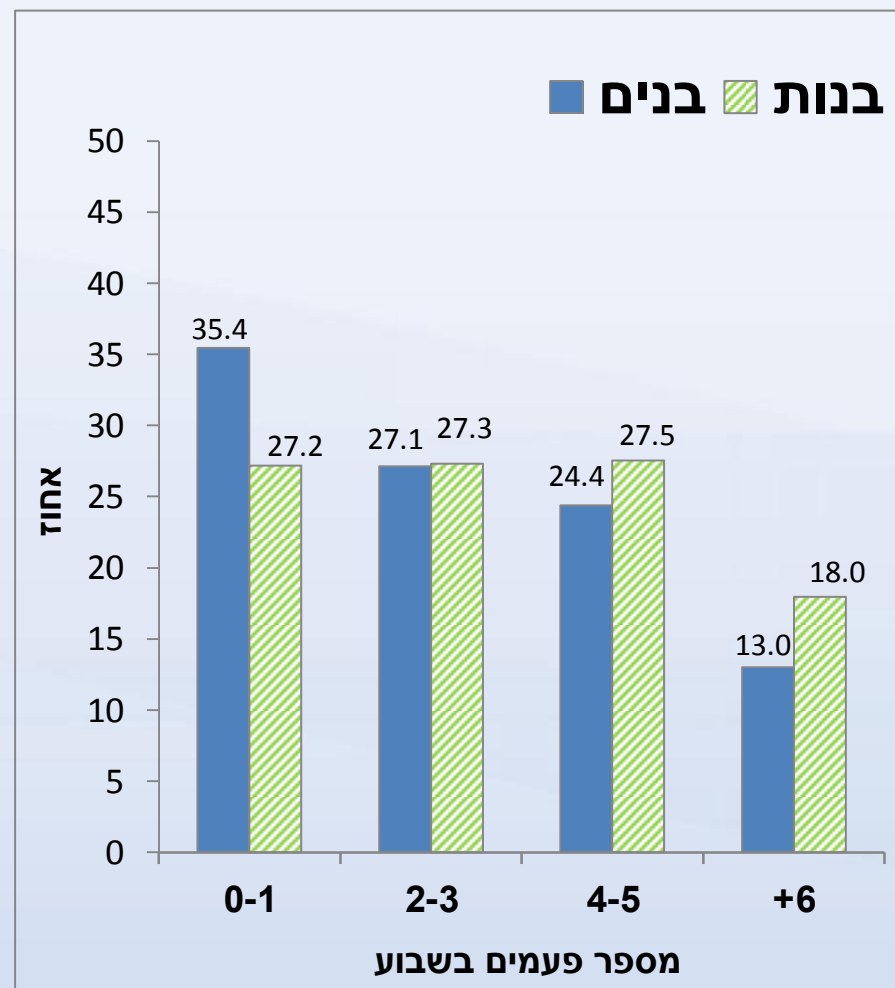
משרד
הבריאות



חטיבה עליונה



חטיבת ביניים



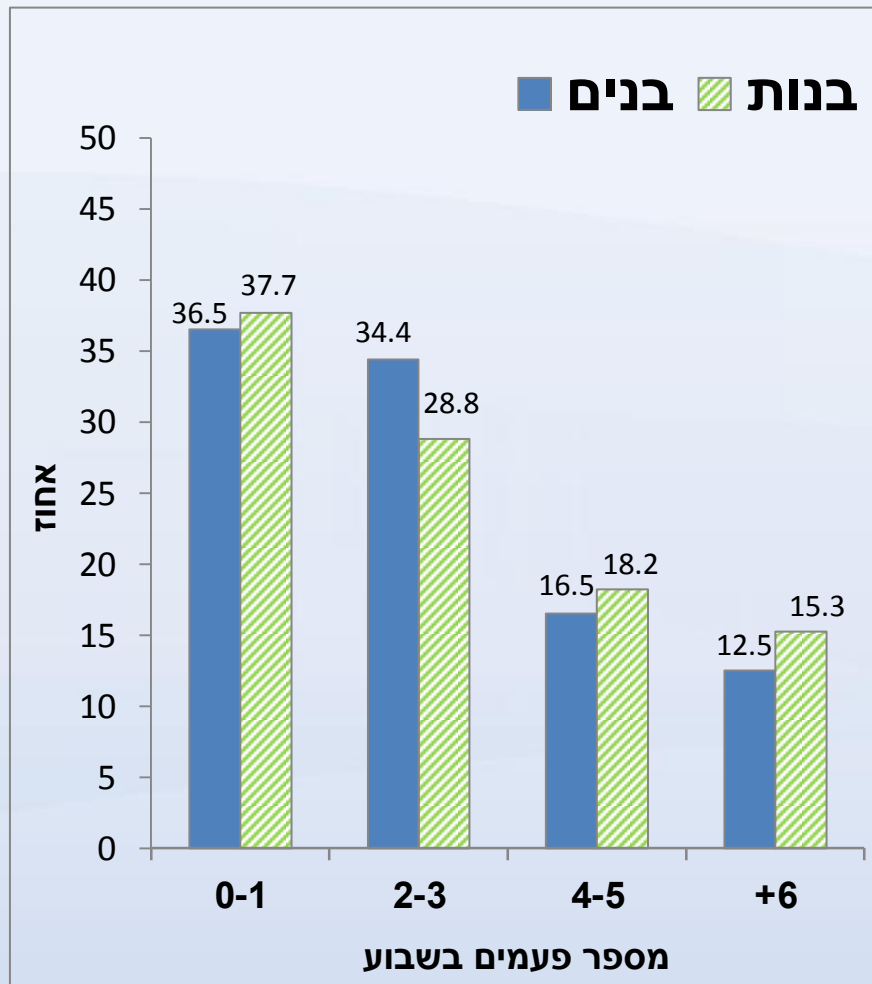
תדירות שבועית של אכילת ארוחה עיקרית מול מסך - בערבים



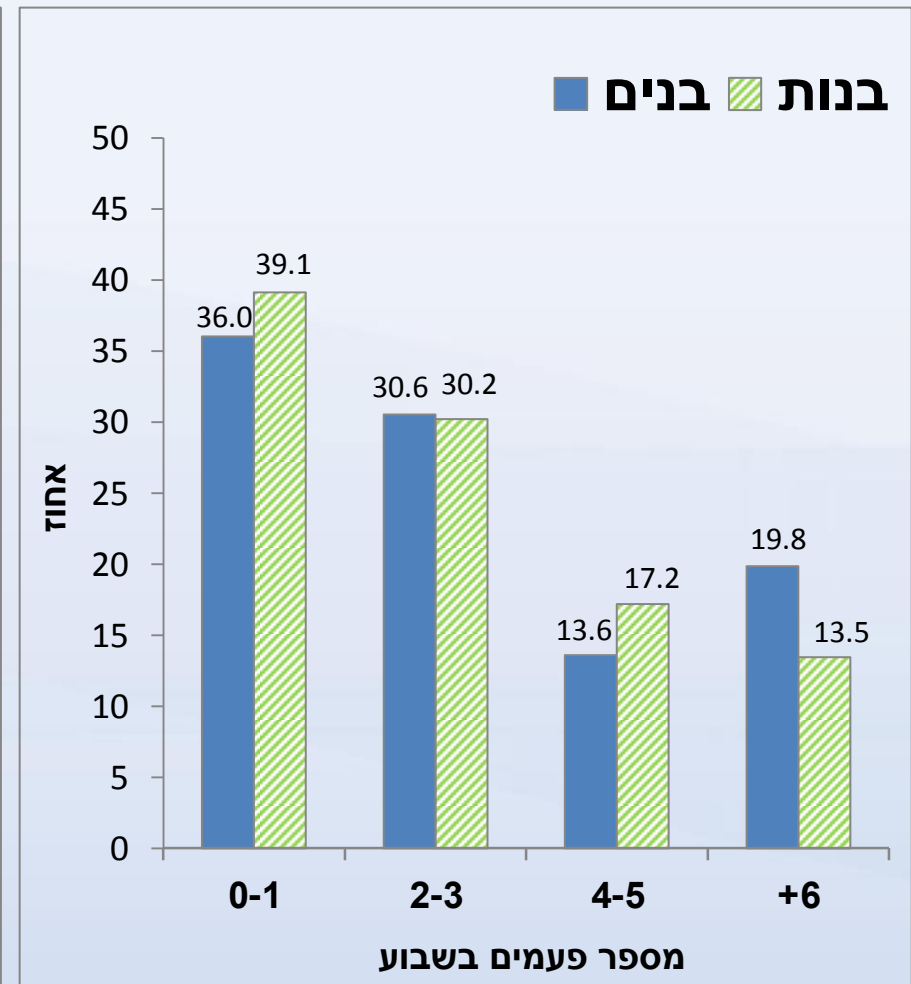
משרד
הבריאות



חטיבה עליונה



חטיבת ביניים



צמחונות (הימנעות מאכילת בשר ועוף)



משרד
הבריאות



| חטיבה עליונה | | חטיבת ביניים | | מין |
|--------------|-----------|--------------|-----------|------|
| % | n/N | % | n/N | |
| 2.3 | 22/969 | 4.0 | 56/1,409 | בנים |
| 10.8 | 120/1,113 | 11.6 | 174/1,502 | בנות |

***צמחונות (הימנעות מאכילת בשר ועוף)
במב"ת צעיר 2003-2004**



**משרד
הבריאות**



| חטיבה עליונה | | חטיבת ביניים | | מין |
|--------------|-----------|--------------|-----------|-------------|
| % | n/N | % | n/N | |
| 5.3 | 62/1,169 | 8.1 | 121/1,499 | בנים |
| 13.5 | 222/1,651 | 17.5 | 283/1,614 | בנות |

***הגדרת הצמחונות לא הייתה זהה לחלוטין בין סקר 2015-16 וסקר 2003-4**

הולכים לישון רעבים בשבוע האחרון בגלל חוסר מזון בבית



משרד
הבריאות



| חטיבה עליונה | | חטיבת ביניים | | מין |
|--------------|----------|--------------|----------|------|
| % | n/N | % | n/N | |
| 6.7 | 62/931 | 6.0 | 80/1,324 | בנים |
| 7.6 | 83/1,087 | 5.1 | 74/1,453 | בנות |

***הולכים לישון רעבים בשבוע האחרון
(לא בגלל דיאטה)
במב"ת צעיר 2003-2004**



**משרד
הבריאות**



| חטיבה עליונה | | חטיבת ביניים | | מין |
|--------------|-----------|--------------|-----------|------|
| % | n/N | % | n/N | |
| 20.3 | 251/1,237 | 14.8 | 227/1,535 | בנים |
| 25.6 | 447/1,744 | 15.3 | 258/1,682 | בנות |

***הגדרת המשתנה לא הייתה זהה לחלוטין בין סקר 2015-16 וסקר 2003-4**

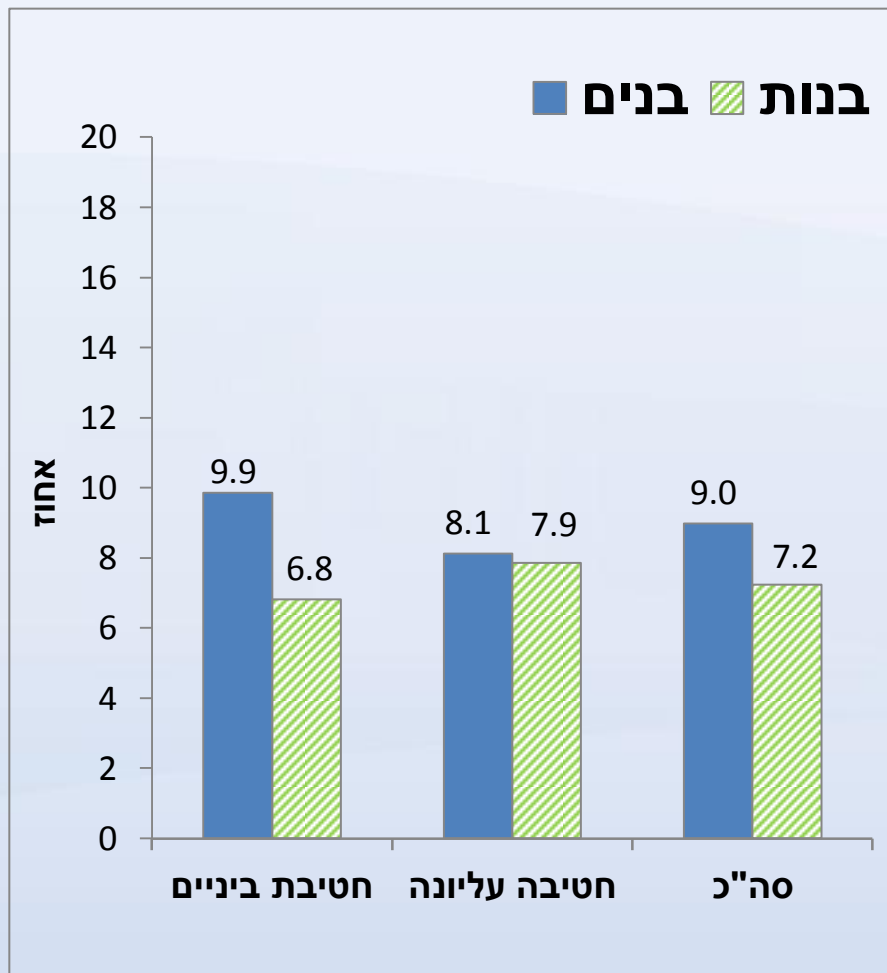
הולכים לישון רעבים בשבוע האחרון – לפי קבוצת אוכלוסייה, חטיבה ומין



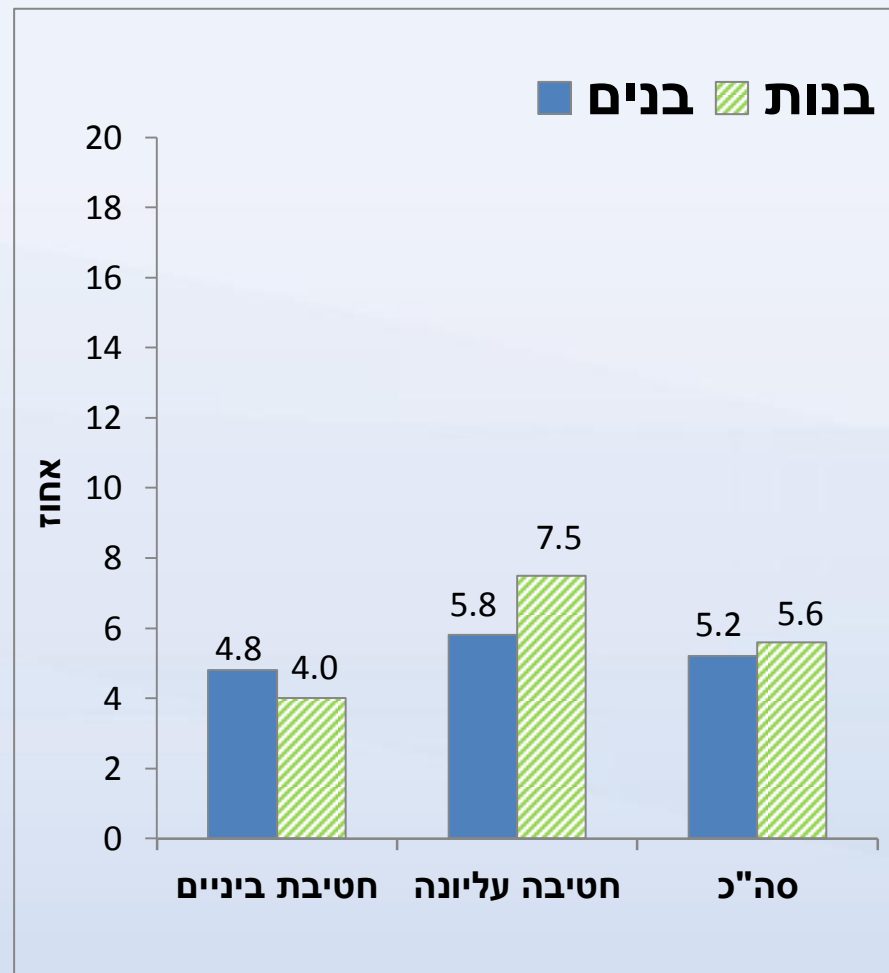
משרד
הבריאות



ערבים



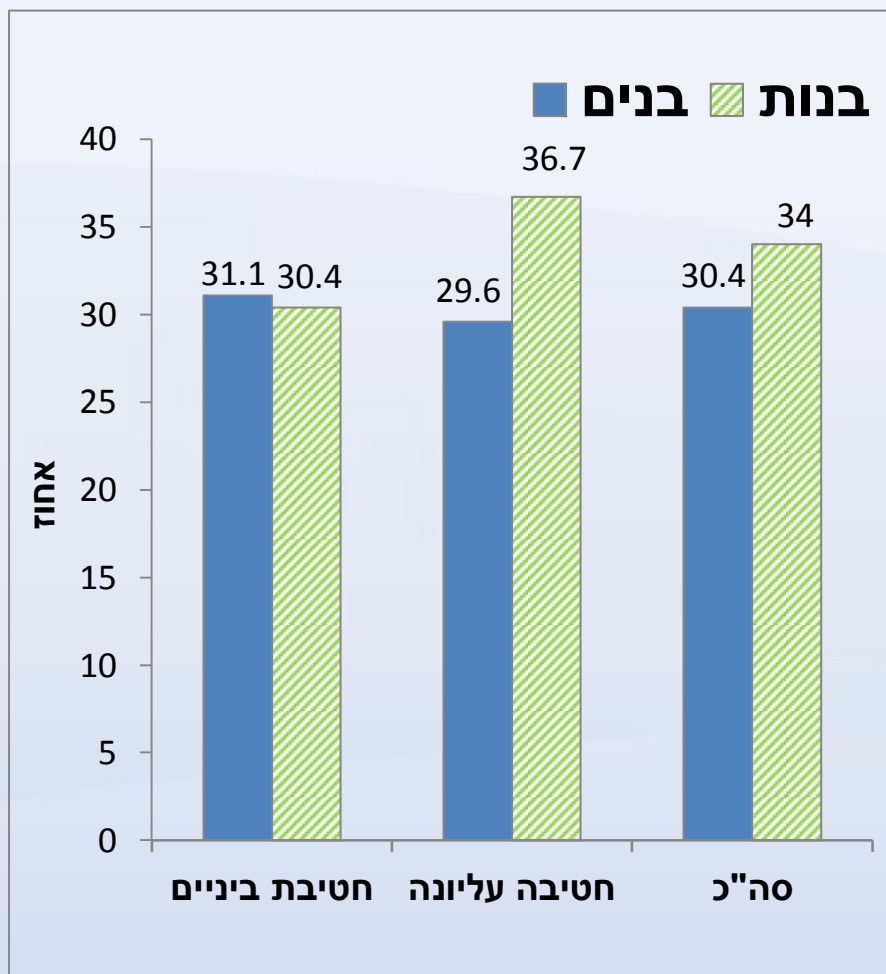
יהודים



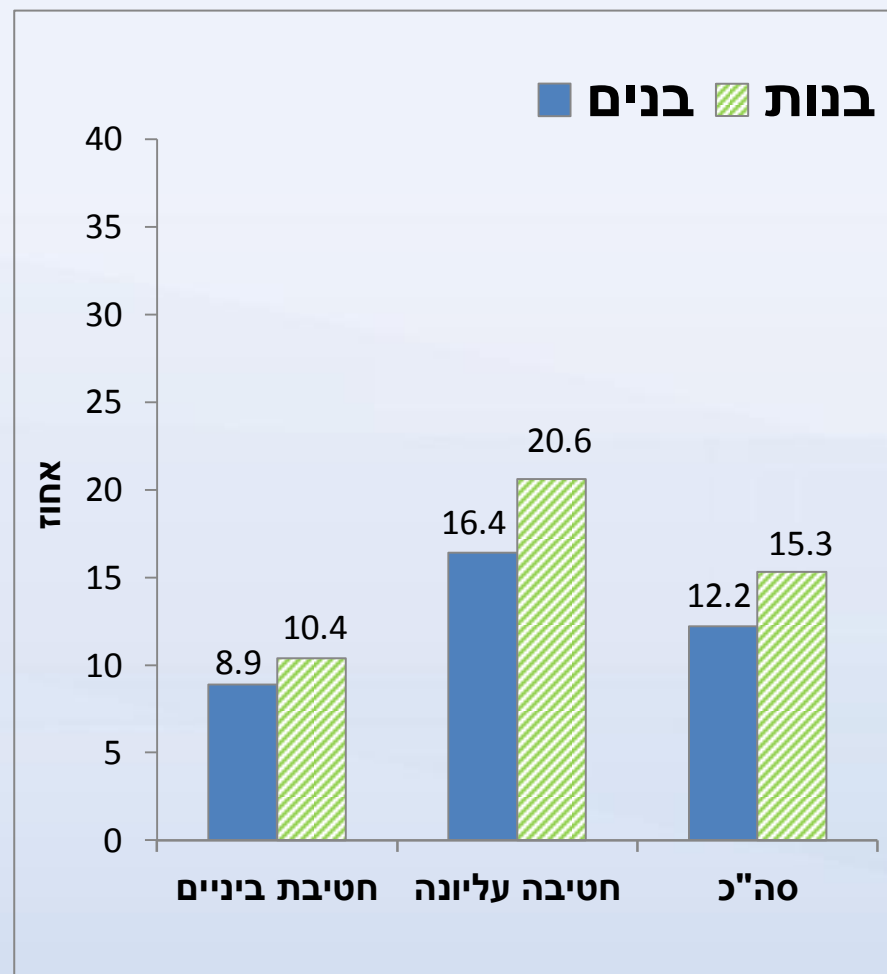
הולכים לישון רעבים בשבוע האחרון – לפי קבוצת אוכלוסייה, חטיבה ומין במב"ת צעיר 2003-2004



ערבים



יהודים





בקרב תלמידי חטיבת הביניים

- 2.3% מהבנים ו-1.0% מהבנות דיווחו על עישון סיגריות
- 3.6% מהבנים ו-1.8% מהבנות דיווחו על עישון נרגילה
- 5.0% מהבנים ו-2.3% מהבנות דיווחו על עישון סיגריות או נרגילה

בקרב תלמידי החטיבה העליונה

- 13.0% מהבנים ו-5.0% מהבנות דיווחו על עישון סיגריות
- 17.1% מהבנים ו-8.4% מהבנות דיווחו על עישון נרגילה
- 23.3% מהבנים ו-10.6% מהבנות דיווחו על עישון סיגריות או נרגילה

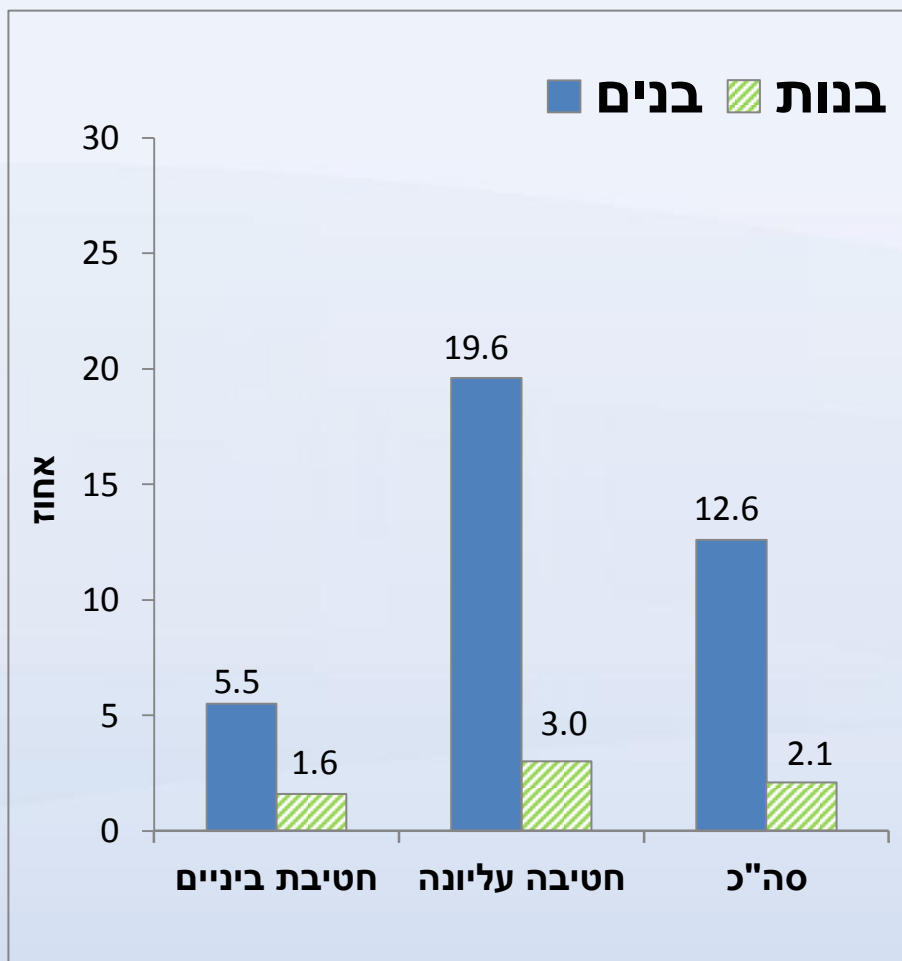
עישון סיגריות או נרגילה בהווה - לפי קבוצת אוכלוסייה, חטיבה ומין



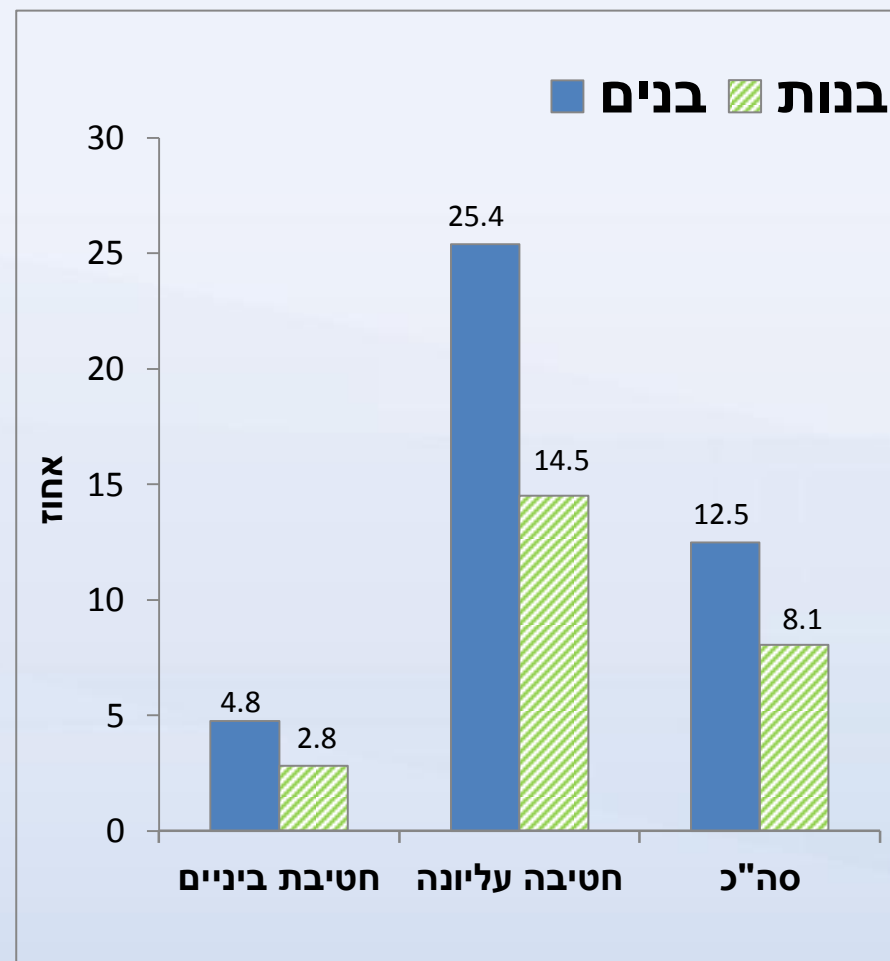
משרד
הבריאות



ערבים



יהודים



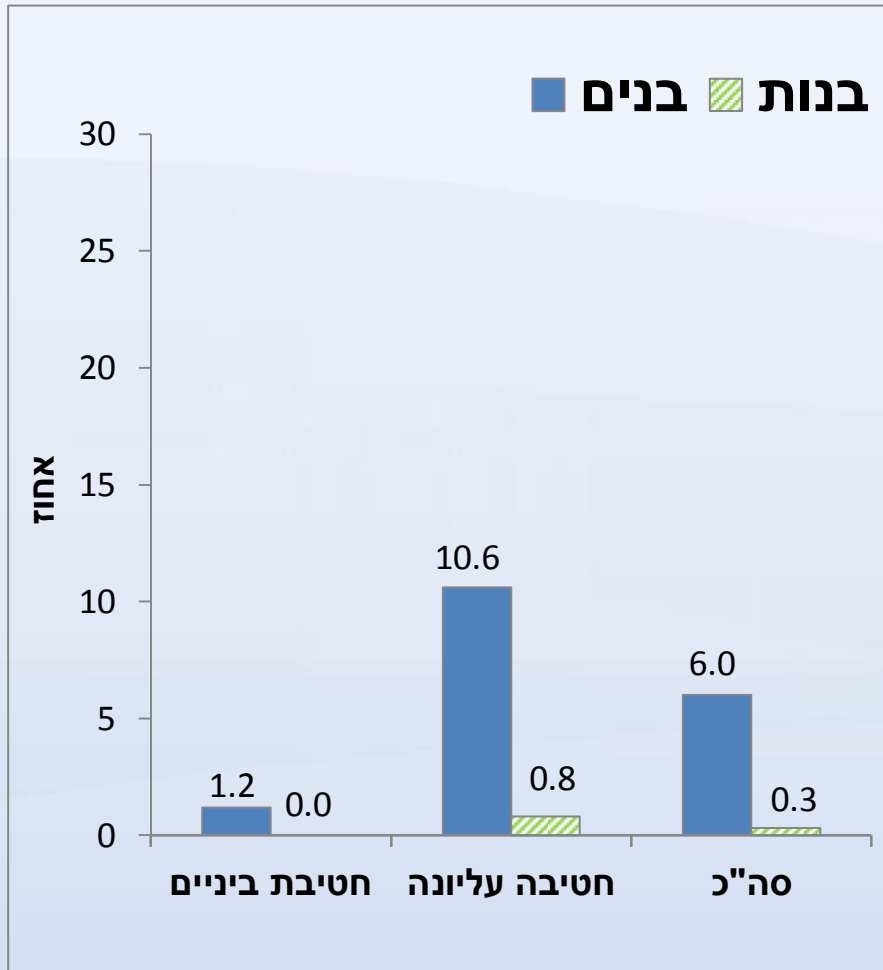
עישון סיגריות בהווה - לפי קבוצת אוכלוסייה, חטיבה ומין



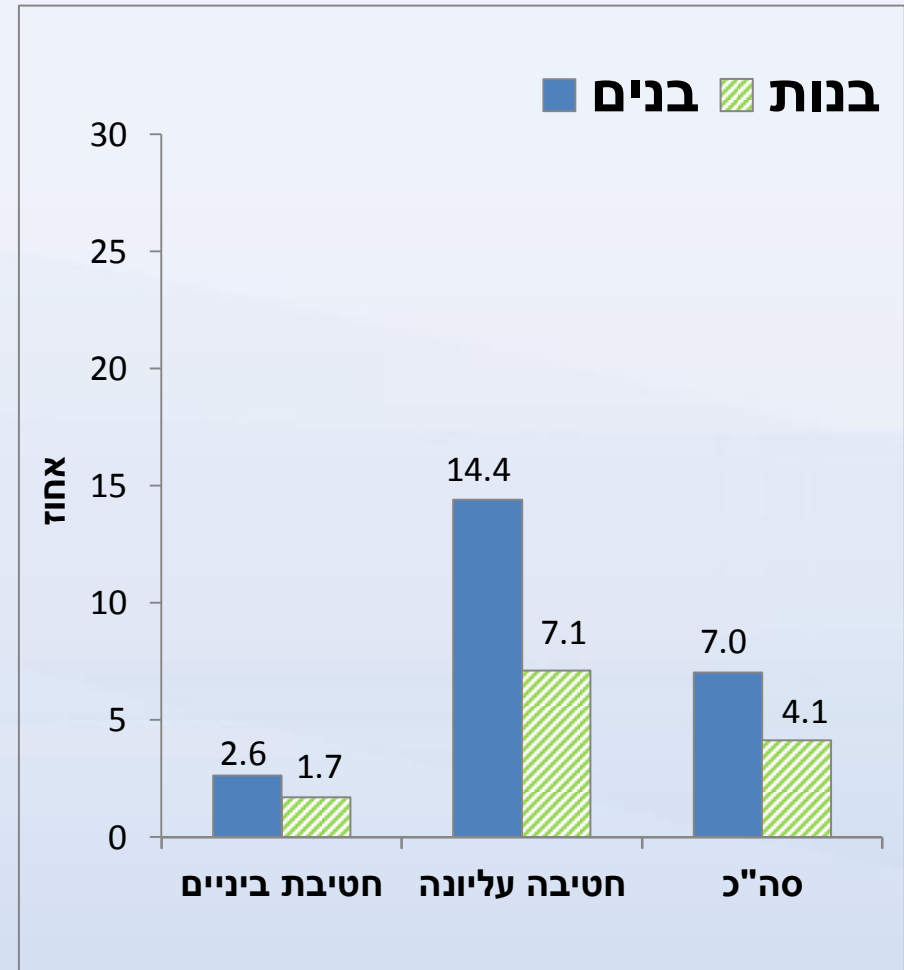
משרד
הבריאות



ערבים



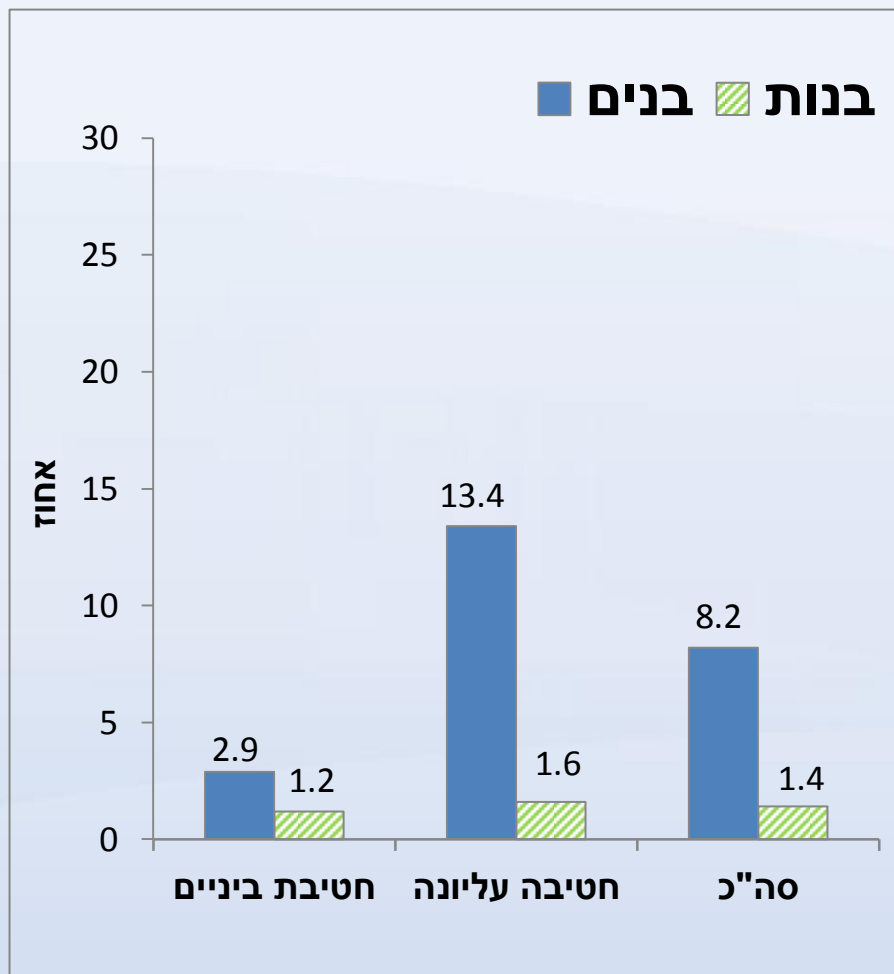
יהודים



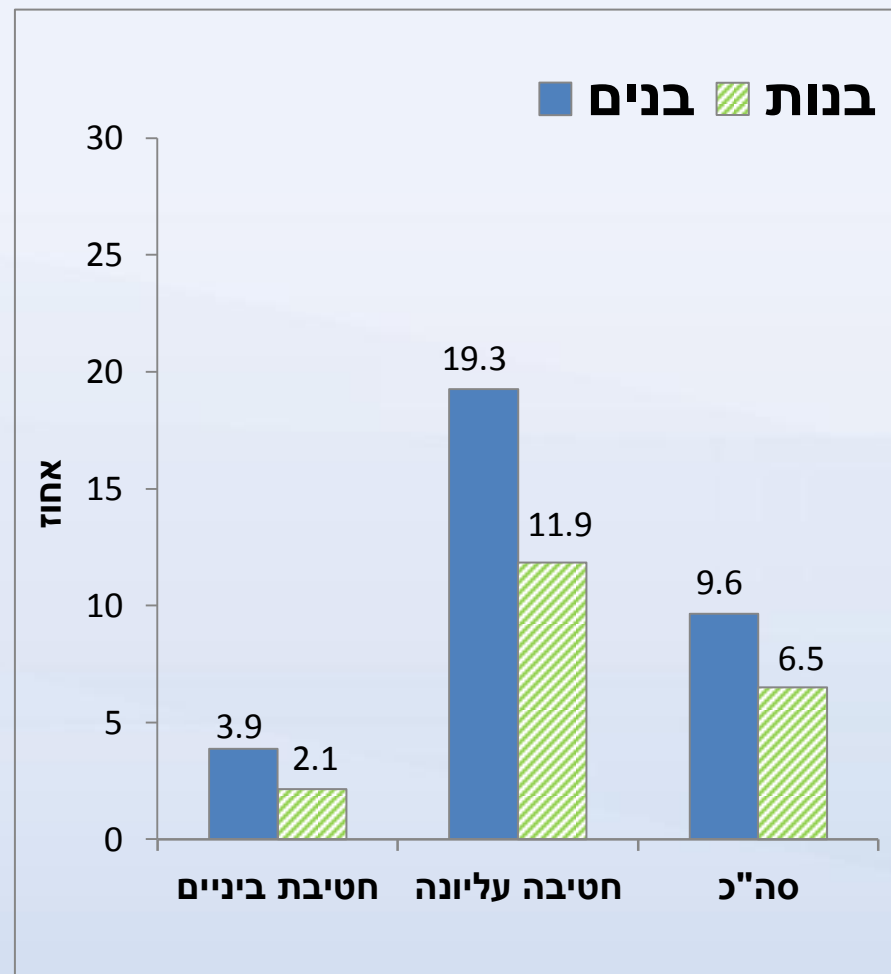
עישון נרגילה בהווה - לפי קבוצת אוכלוסייה, חטיבה ומין



ערבים



יהודים



מקומות עיקריים בהם נוהגים לעשן בקרבת התלמיד



משרד
הבריאות



| במקומות בילוי | בבית הספר | בבית | | |
|---------------------|---------------------|---------------------|------|-----------------|
| % (n/N) | % (n/N) | % (n/N) | | |
| 37.1 (501/1,351) | 13.9 (188/1,349) | 25.7 (351/1,368) | בנים | חטיבת ביניים |
| 42.4 (593/1,399) | 13.2 (183/1,386) | 31.5 (452/1,435) | בנות | |
| 60.9 (580/953) | 40.3 (380/942) | 30.5 (284/932) | בנים | חטיבה עליונה |
| 57.5 (596/1,037) | 24.1 (245/1,016) | 35.9 (373/1,039) | בנות | |

* כל סעיף נשאל בנפרד

שתיית משקה אלכוהולי (לא בקידוש) בשנה האחרונה – לפי חטיבה ומין



משרד
הבריאות



| חטיבה עליונה | | חטיבת ביניים | | מין |
|--------------|-----------|--------------|-----------|------|
| % | n/N | % | n/N | |
| 51.5 | 489/950 | 21.9 | 297/1,356 | בנים |
| 39.6 | 419/1,057 | 13.5 | 189/1,405 | בנות |

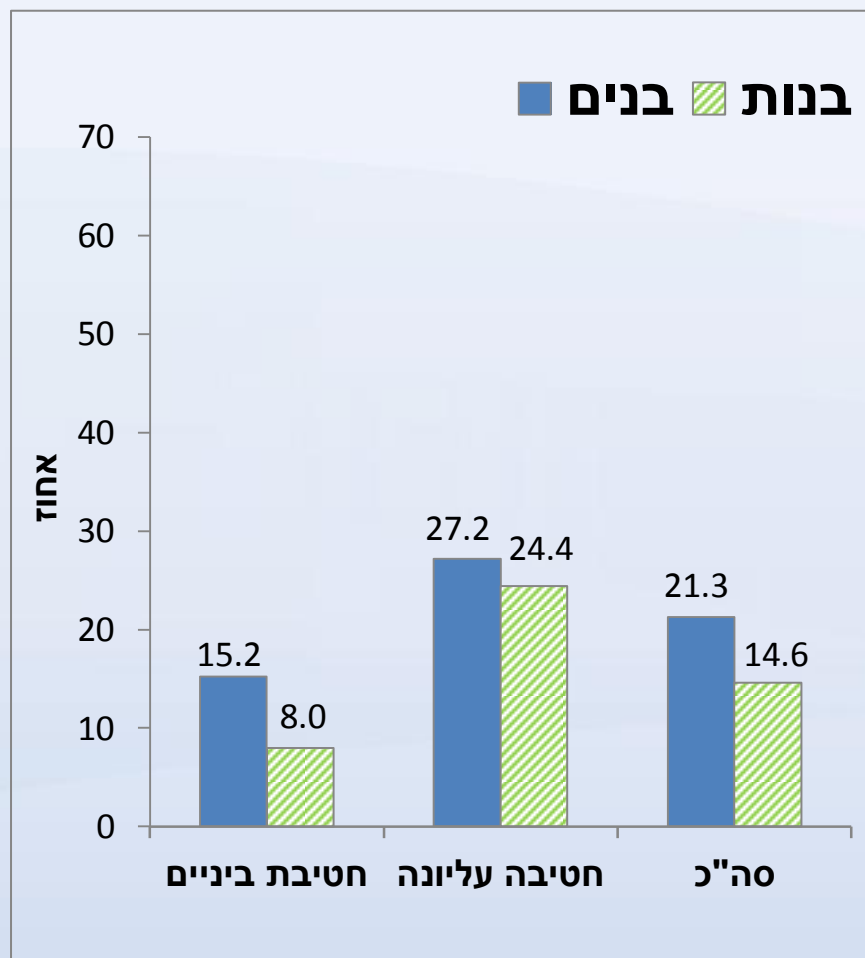
שתיית אלכוהול בשנה האחרונה - לפי קבוצת אוכלוסייה, חטיבה ומין



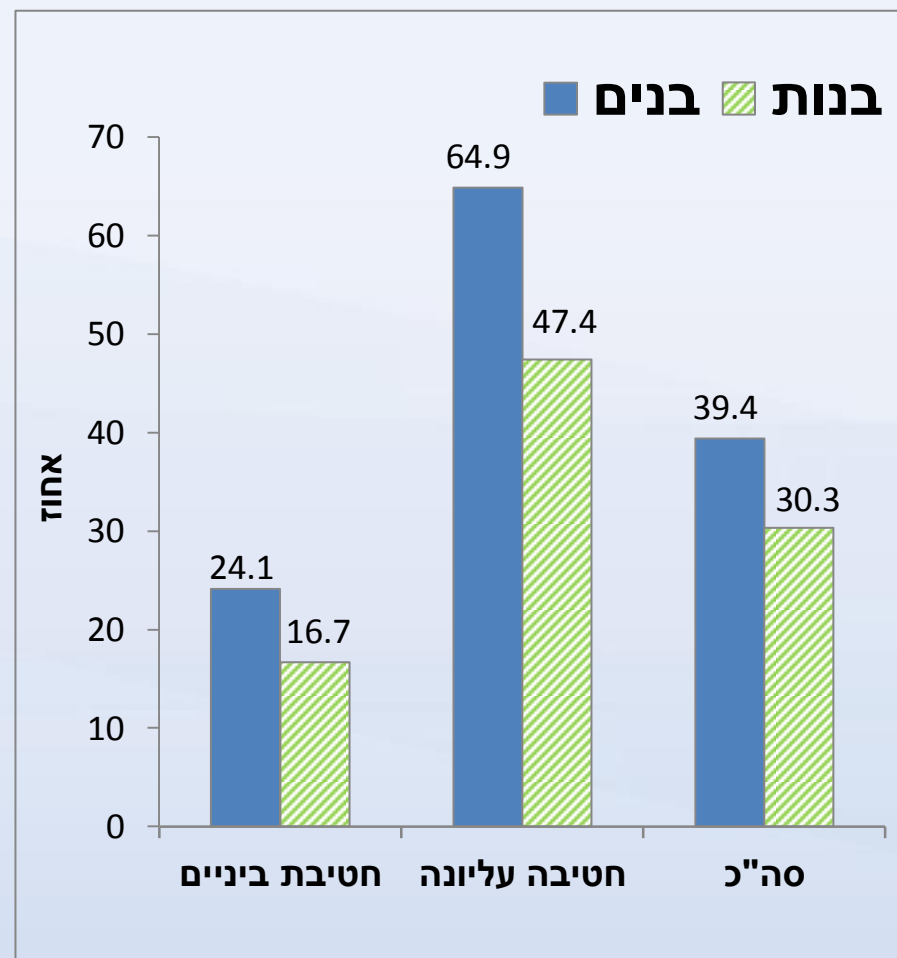
משרד
הבריאות



ערבים



יהודים



אינדקס מסת גוף על פי מדידה (אחוזוני BMI למין וגיל - WHO)



משרד
הבריאות



| השמנה אחוזון $97\% \leq$ | עודף משקל אחוזון $97\% >$ $85\% \geq$ | משקל תקין אחוזון $85\% >$ $3\% \geq$ | תת משקל אחוזון $3\% >$ | | |
|-----------------------------|--|---|---------------------------|-------------------|-----------------|
| % (n) | % (n) | % (n) | % (n) | | |
| 15.0 (200) | 18.5 (246) | 63.2 (841) | 3.2 (43) | בנים (N=1,330) | חטיבת ביניים |
| 11.3 (160) | 21.0 (298) | 65.6 (931) | 2.2 (31) | בנות (N=1,420) | |
| 10.5 (94) | 20.8 (186) | 67.1 (599) | 1.6 (14) | בנים (N=893) | חטיבה עליונה |
| 6.6 (66) | 18.4 (183) | 73.8 (736) | 1.2 (12) | בנות (N=997) | |

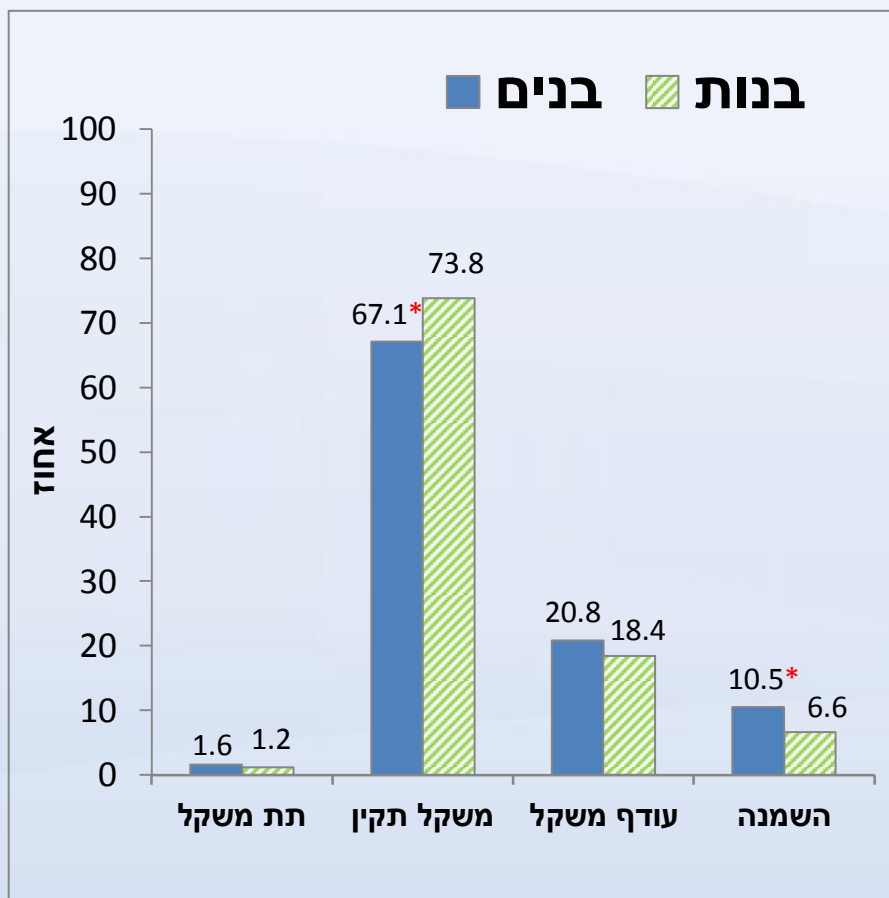
אינדקס מסת גוף על פי מדידה לפי חטיבה ומין



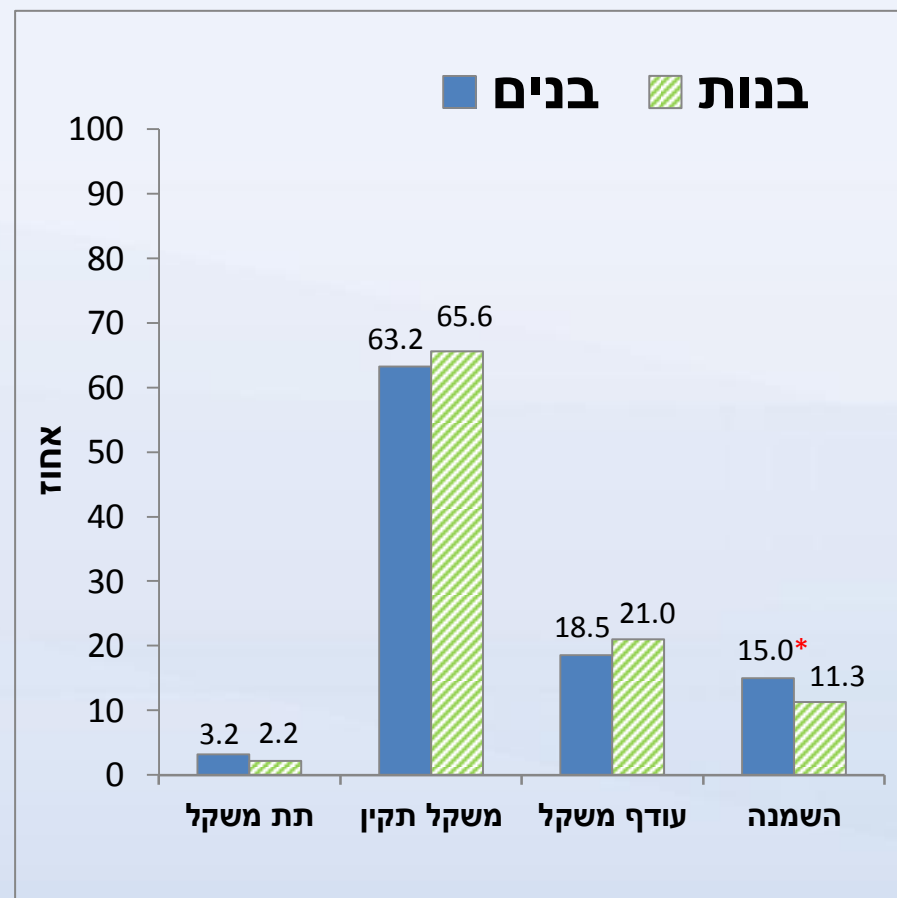
משרד
הבריאות



חטיבה עליונה



חטיבת ביניים



* הבדל מובהק סטטיסטית בין בנים ובנות ($p < 0.05$)

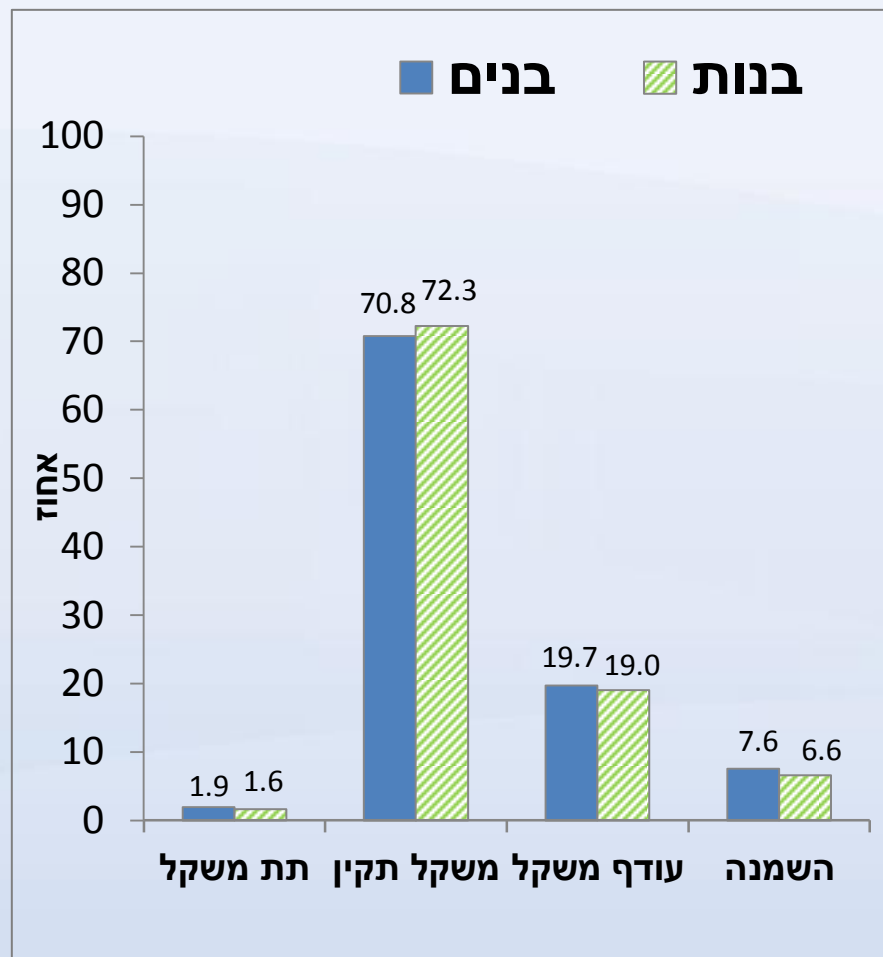
אינדקס מסת גוף על פי מדידה ביהודים – לפי חטיבה ומין



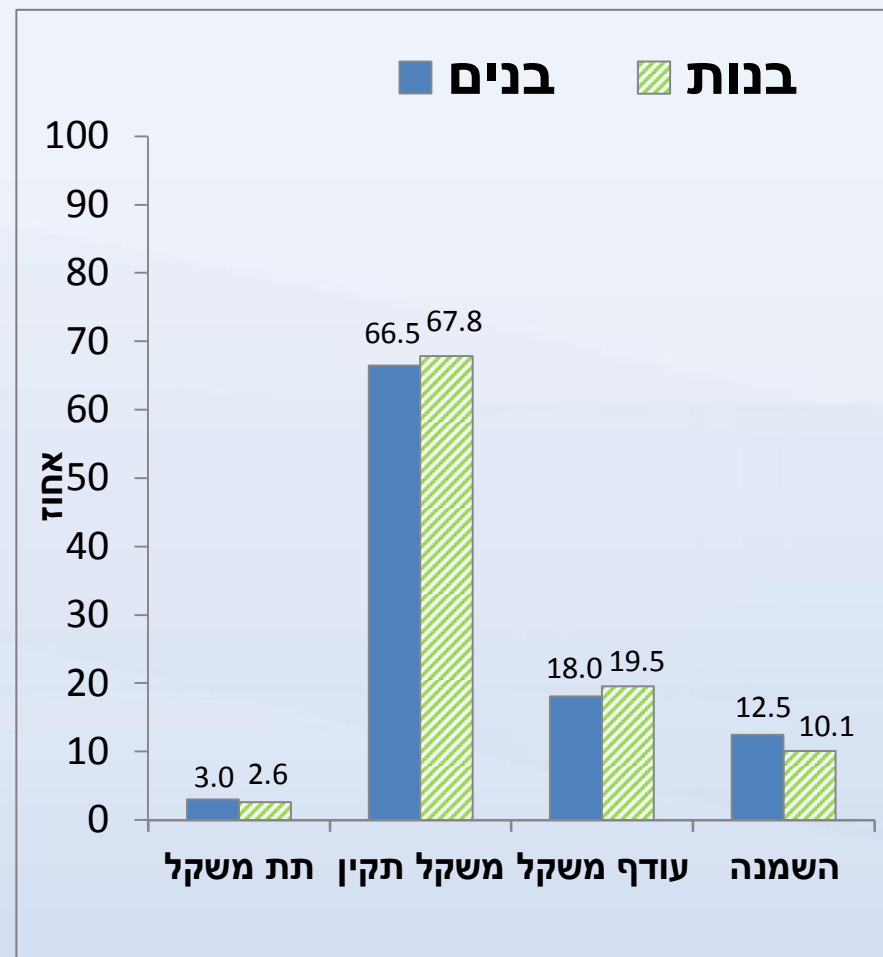
משרד
הבריאות



חטיבה עליונה



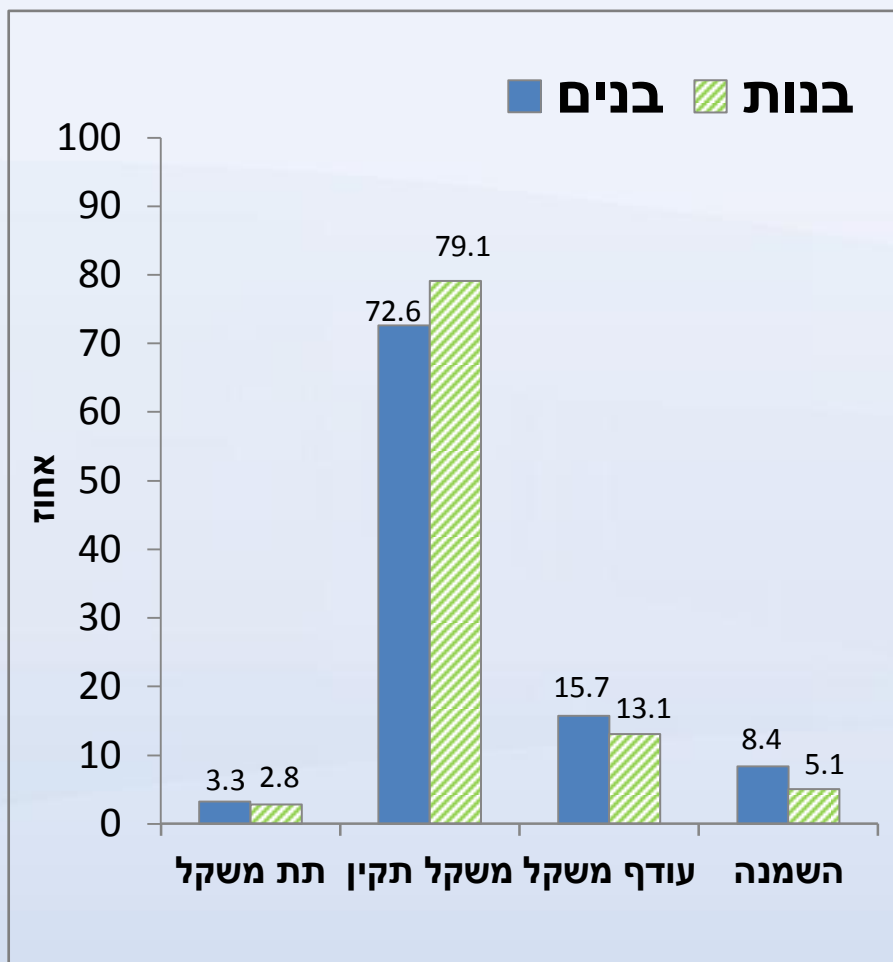
חטיבת ביניים



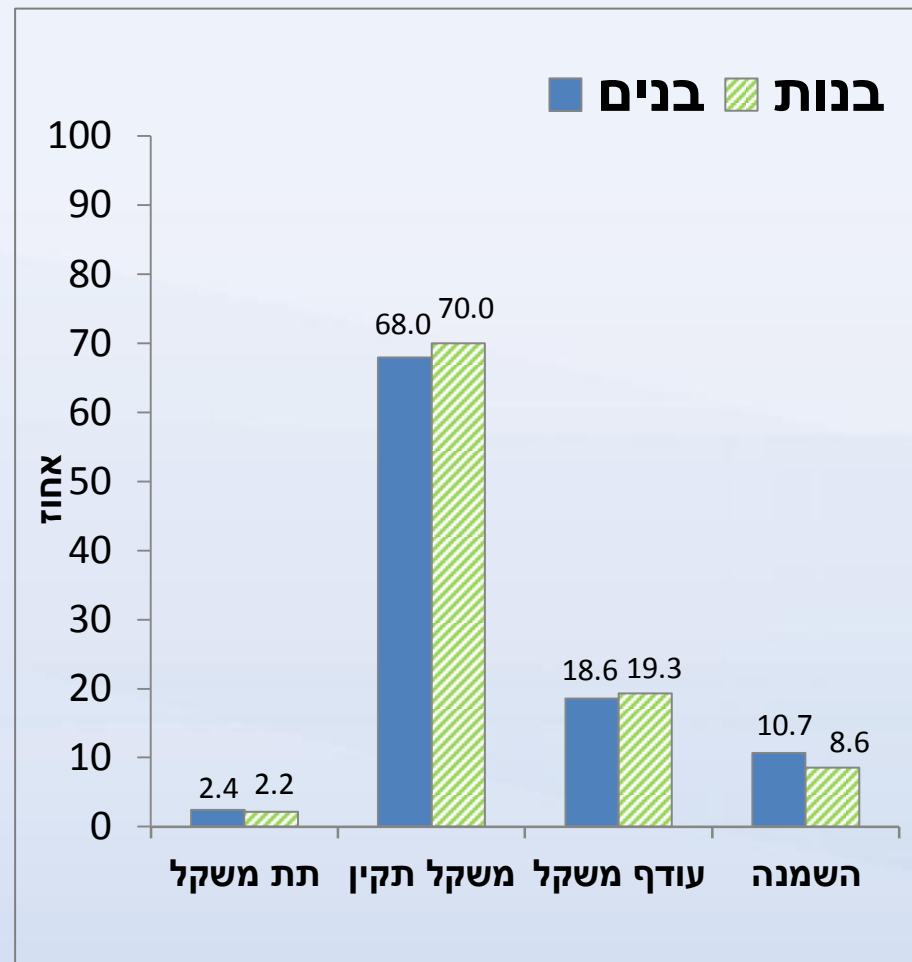
אינדקס מסת גוף על פי מדידה ביהודים – השוואה לסקר קודם



2003-2004



2015-2016



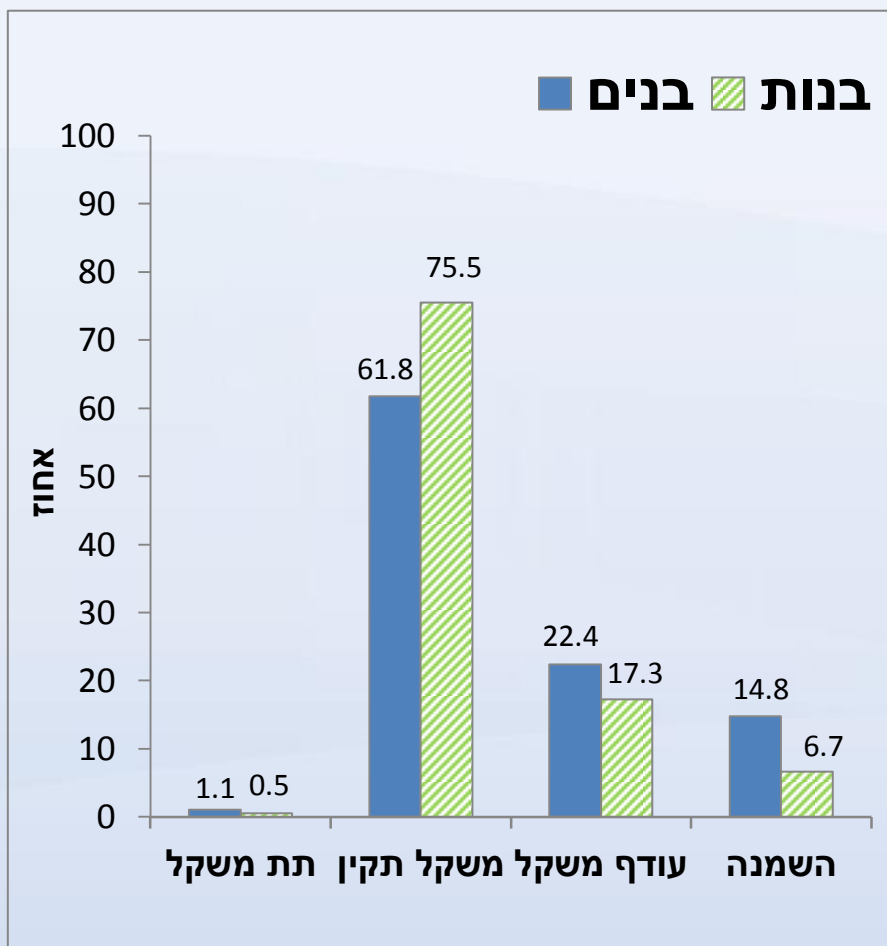
אינדקס מסת גוף על פי מדידה בערבים – לפי חטיבה ומין



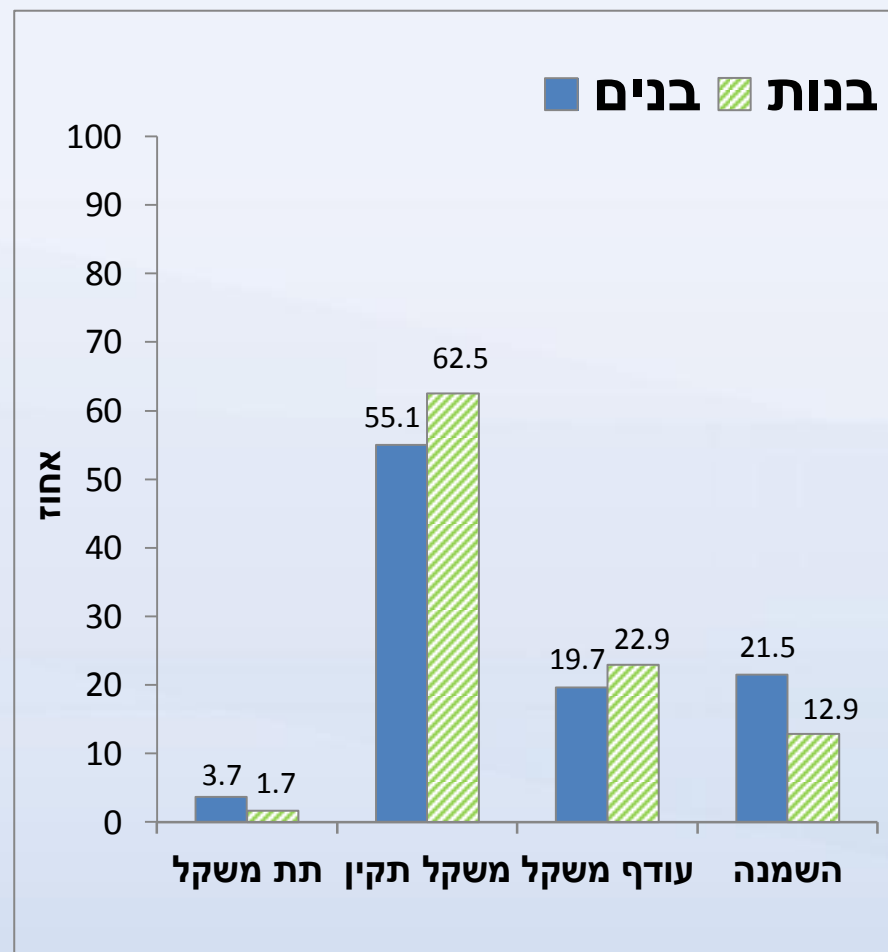
משרד
הבריאות



חטיבה עליונה



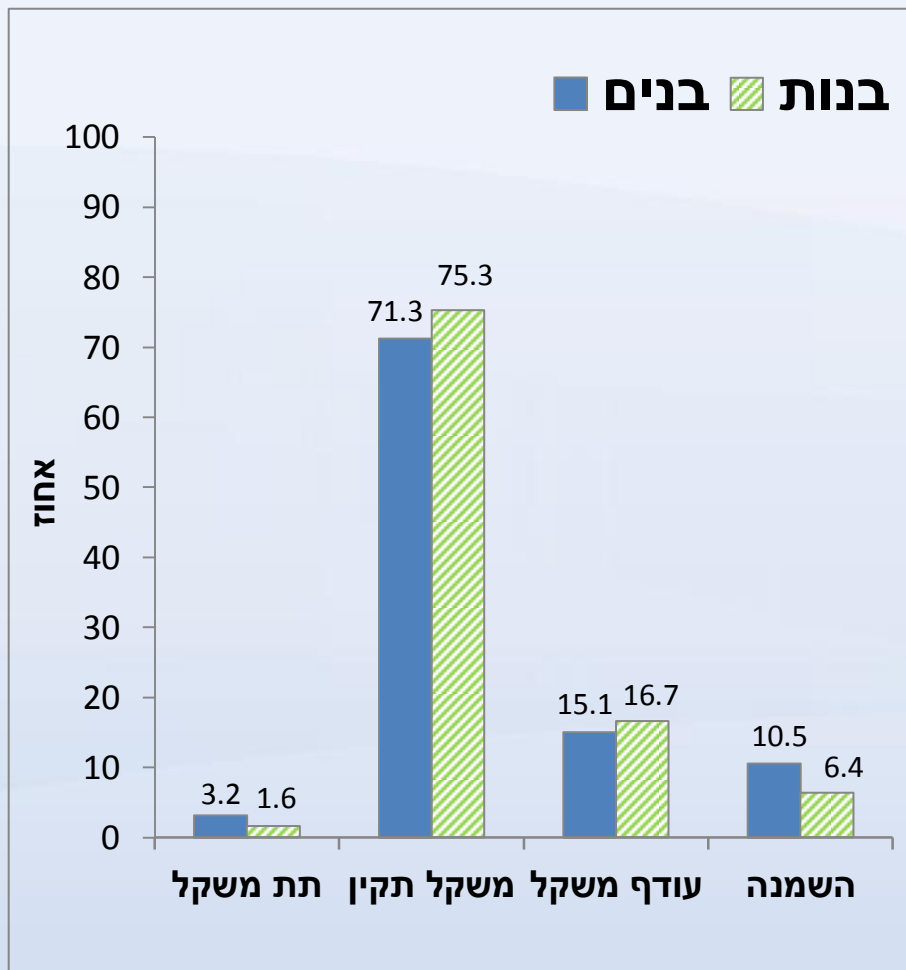
חטיבת ביניים



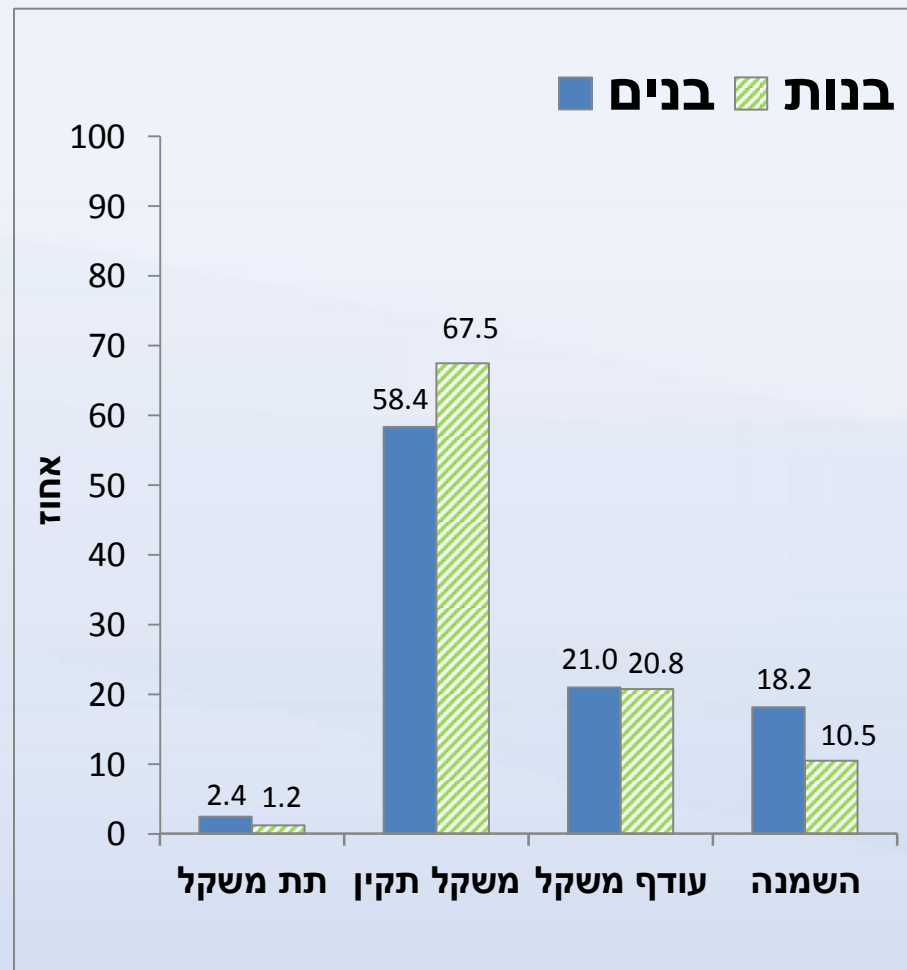
אינדקס מסת גוף על פי מדידה בערבים – השוואה לסקר קודם



2003-2004



2015-2016



שביעות רצון של התלמיד ממשקלו



משרד
הבריאות



| לא כל כך מרוצה או לא מרוצה כלל % (n) | נייטרלי % (n) | מרוצה מאד או מרוצה % (n) | מין | |
|--|------------------|--------------------------------|-------------------|-----------------|
| 25.8 (373) | 17.8 (257) | 56.4 (814) | בנים (N=1,444) | חטיבת ביניים |
| 40.0 (614) | 17.7 (271) | 42.3 (649) | בנות (N=1,534) | |
| 25.7 (255) | 17.7 (175) | 56.6 (561) | בנים (N=991) | חטיבה עליונה |
| 44.3 (499) | 19.6 (221) | 36.1 (407) | בנות (N=1,127) | |

שמירת דיאטה לירידה במשקל לפי קבוצת אוכלוסייה, מין וחטיבה

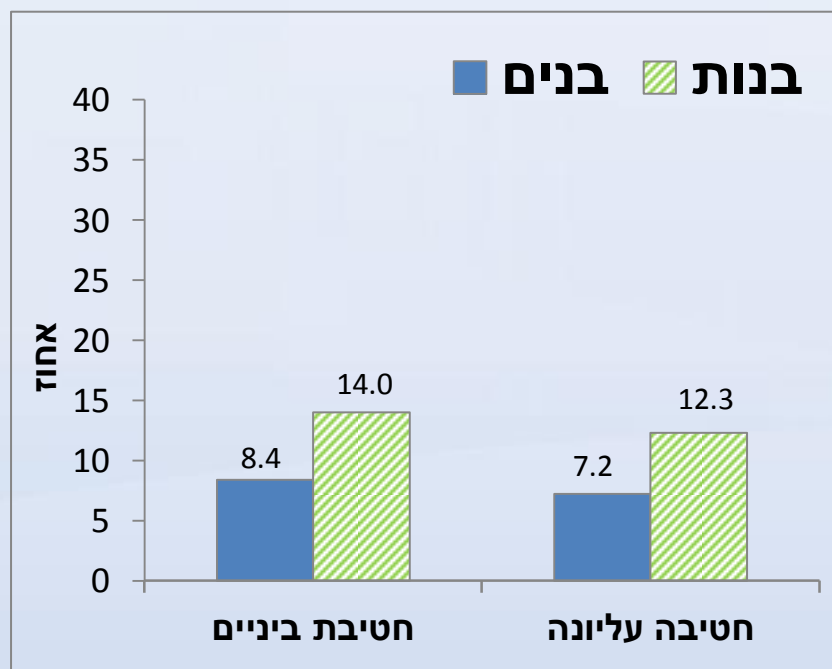


משרד
הבריאות

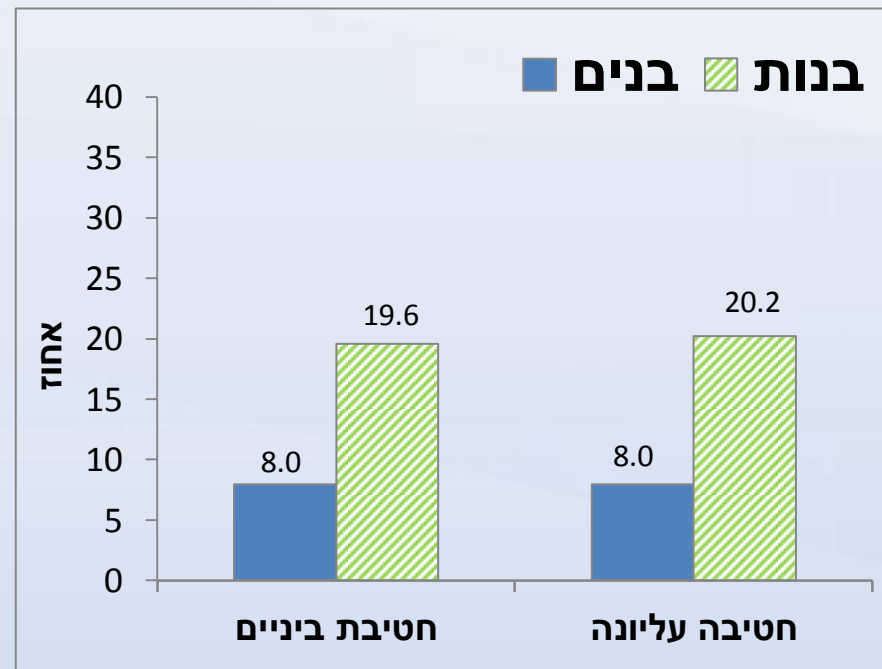


- 8.1% מהבנים בחטיבת הביניים ו-7.7% מהבנים בחטיבה העליונה דיווחו על שמירת דיאטה לירידה במשקל
- 17.3% מהבנות בחטיבת הביניים ו-17.4% מהבנות בחטיבה העליונה דיווחו על שמירת דיאטה לירידה במשקל

ערבים



יהודים





נתוני צריכה תזונתית

אנרגיה, פחמימות, שומן, חלבון, סך סוכרים, נתרן, סידן

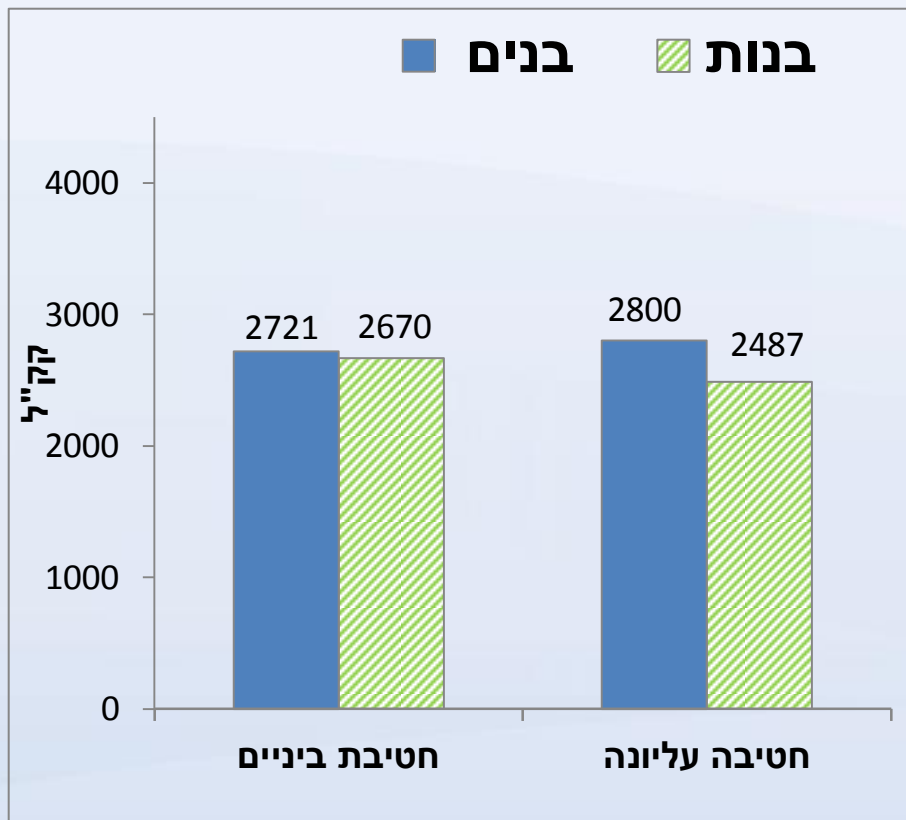
צריכה יומית ממוצעת של אנרגיה (קק"ל) לפי קבוצת אוכלוסיה, חטיבה ומין



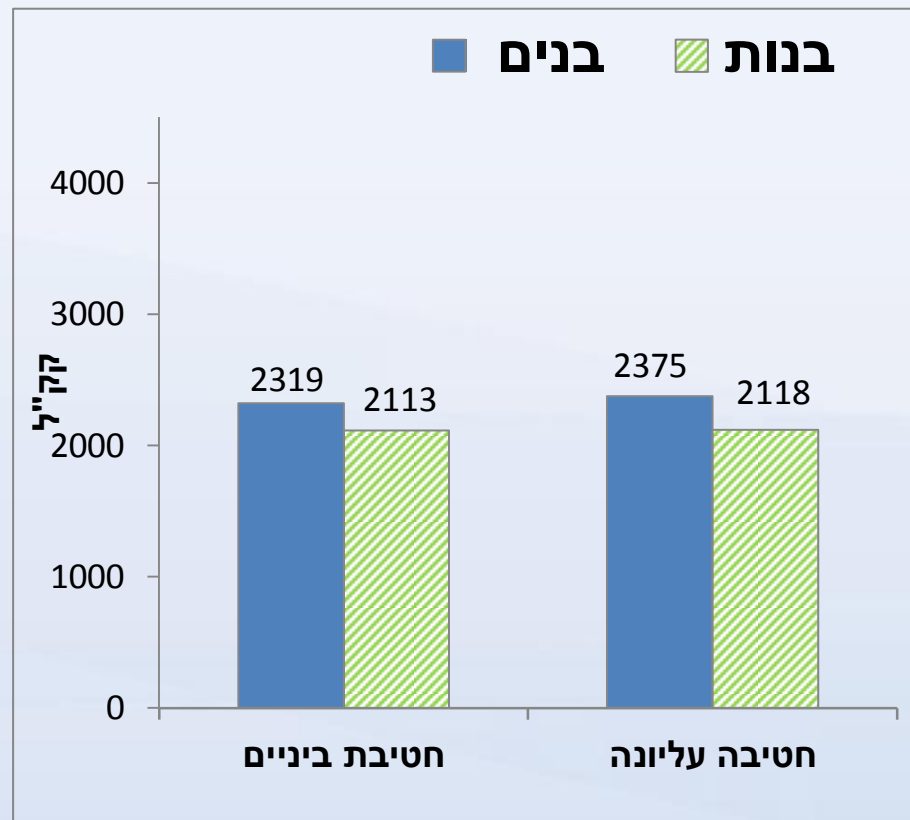
משרד
הבריאות



ערבים



יהודים



הצריכה הקלורית היומית גבוהה בבנים בהשוואה לבנות ובערבים בהשוואה ליהודים.
בבנים יהודים וערבים יש עלייה קלה בצריכה הקלורית בין חטיבת הביניים והחטיבה העליונה;
בבנות יהודיות אין הבדל ממשי ובבנות ערביות יש ירידה קלה

צריכה יומית ממוצעת של אנרגיה (קק"ל) - השוואה להמלצות



משרד
הבריאות



על פי ה-DRI*, מומלץ לבנים פעילים גופנית בגילאים 9-13 לצרוך כ-2,279 קק"ל ליום.
לבנים פעילים גופנית בגילאים 14-18 מומלץ לצרוך כ-3,152 קק"ל ליום.
לבנות פעילות גופנית בגילאים 9-13 מומלץ לצרוך כ-2,071 קק"ל ליום.
לבנות פעילות גופנית בגילאים 14-18 מומלץ לצרוך כ-2,368 קק"ל ליום.

**מנתוני מב"ת צעיר 2 עולה כי יהודים עומדים בהמלצה של צריכת אנרגיה, למעט
בנים בחט"ע, הצורכים פחות מהמומלץ.
ערבים בחט"ב צורכים אנרגיה ברמה גבוהה מההמלצות. בנים בחט"ע צורכים
אנרגיה ברמה נמוכה במעט מההמלצות.**

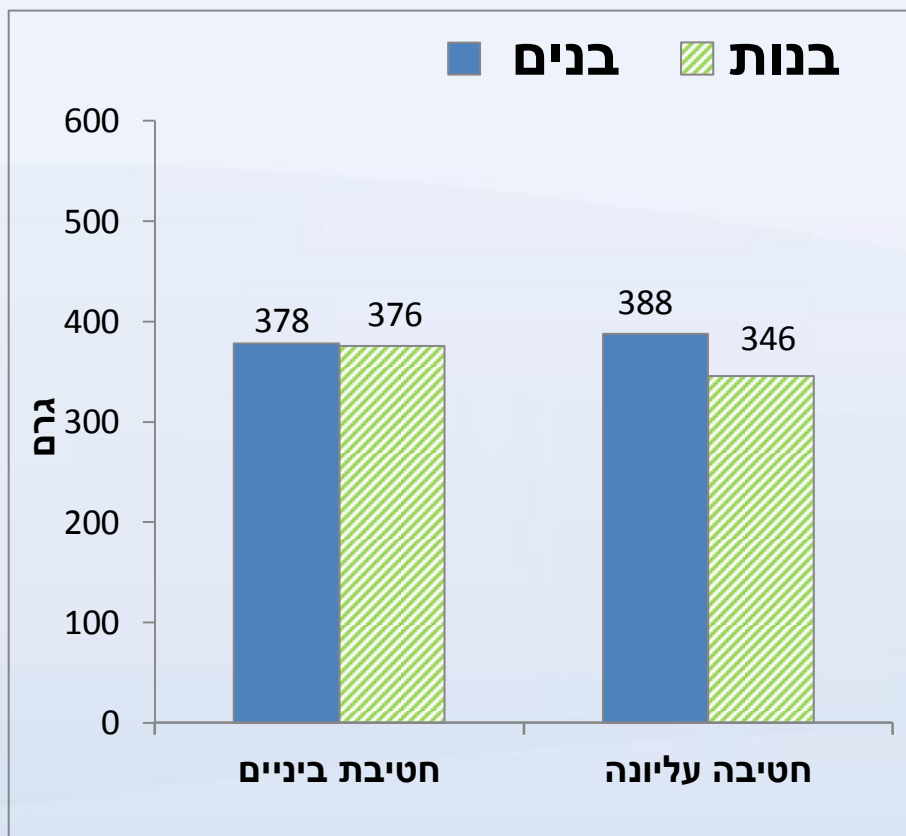
צריכה יומית ממוצעת של פחמימות (גרם) לפי קבוצת אוכלוסיה, חטיבה ומין



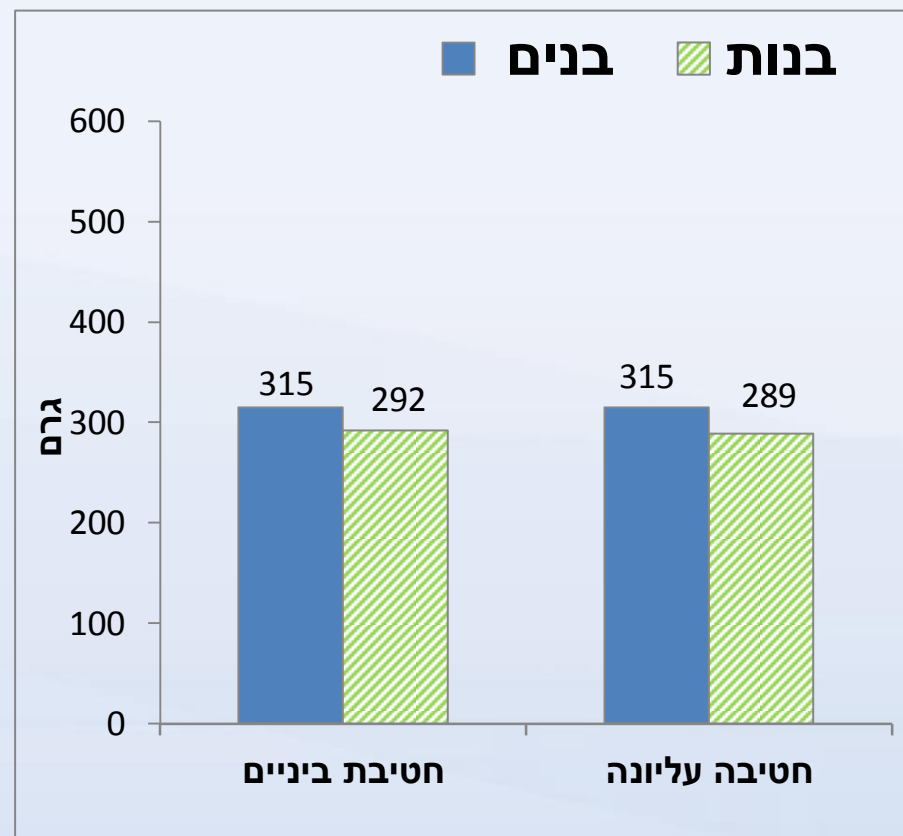
משרד
הבריאות



ערבים



יהודים



צריכת הפחמימות היומית גבוהה בבנים בהשוואה לבנות, ובערבים בהשוואה ליהודים. ביהודים אין הבדל ממשי בצריכת הפחמימות בין חטיבת הביניים והחטיבה העליונה; בערבים יש עלייה קלה בבנים וירידה קלה בבנות בין חטיבת הביניים והחטיבה העליונה.

קלוריות מפחמימות כאחוז מסך הצריכה

הקלורית היומית



משרד
הבריאות



| ערבים | | | | יהודים | | | | מין |
|------------|-----|------------|-----|------------|------|------------|------|------|
| חט"ע | | חט"ב | | חט"ע | | חט"ב | | |
| Mean (SD) | N | Mean (SD) | N | Mean (SD) | N | Mean (SD) | N | |
| Median | | Median | | Median | | Median | | |
| 55.1 (6.6) | 250 | 55.5 (6.3) | 197 | 52.8 (7.2) | 517 | 54.2 (6.9) | 823 | בנים |
| 55.5 | | 55.8 | | 52.6 | | 54.2 | | |
| 55.5 (6.6) | 325 | 56.2 (6.2) | 390 | 54.3 (7.5) | 629 | 54.9 (6.9) | 775 | בנות |
| 55.5 | | 56.3 | | 54.3 | | 55.0 | | |
| 55.3 (6.6) | 575 | 56.0 (6.2) | 587 | 53.6 (7.4) | 1146 | 54.5 (6.9) | 1598 | סה"כ |
| 55.5 | | 56.1 | | 53.5 | | 54.6 | | |

על פי ה- DRI (Dietary Reference Intake) עבור ילדים בני 4-18 שנים מומלץ שהצריכה הקלורית היומית מפחמימות תהווה בין 45-65 אחוז מסך הקלוריות היומיות

מנתוני מב"ת צעיר 2 עולה כי כל תתי הקבוצות הנבדקות עומדות בהמלצה

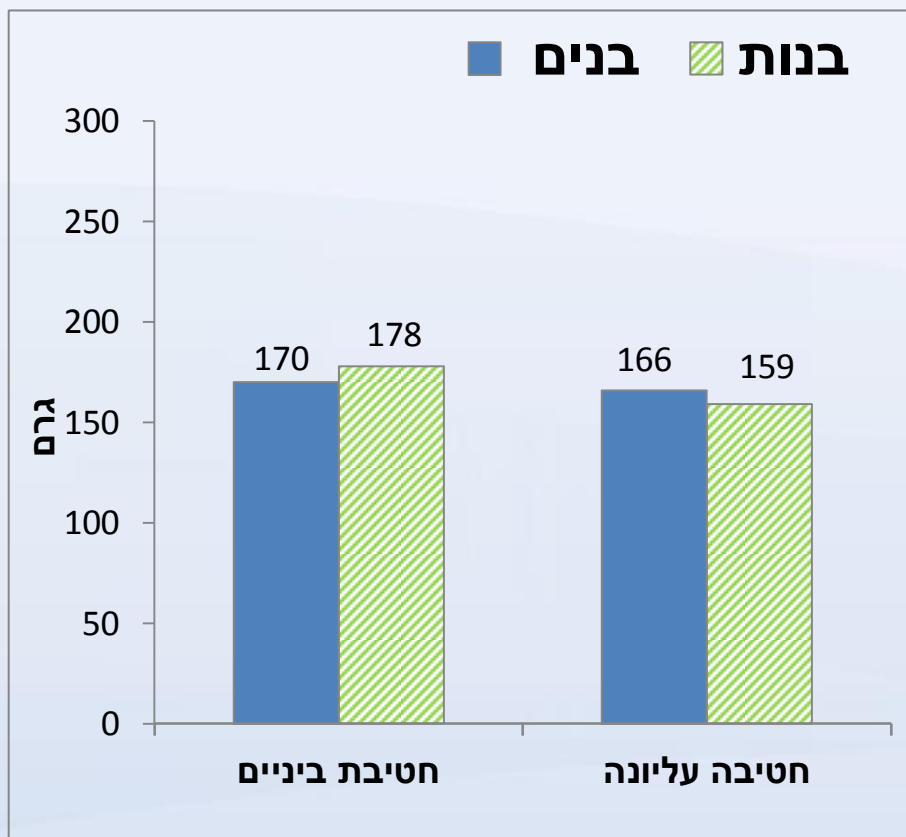
צריכה יומית ממוצעת של סוכרים* (גרם) לפי קבוצת אוכלוסיה, חטיבה ומין



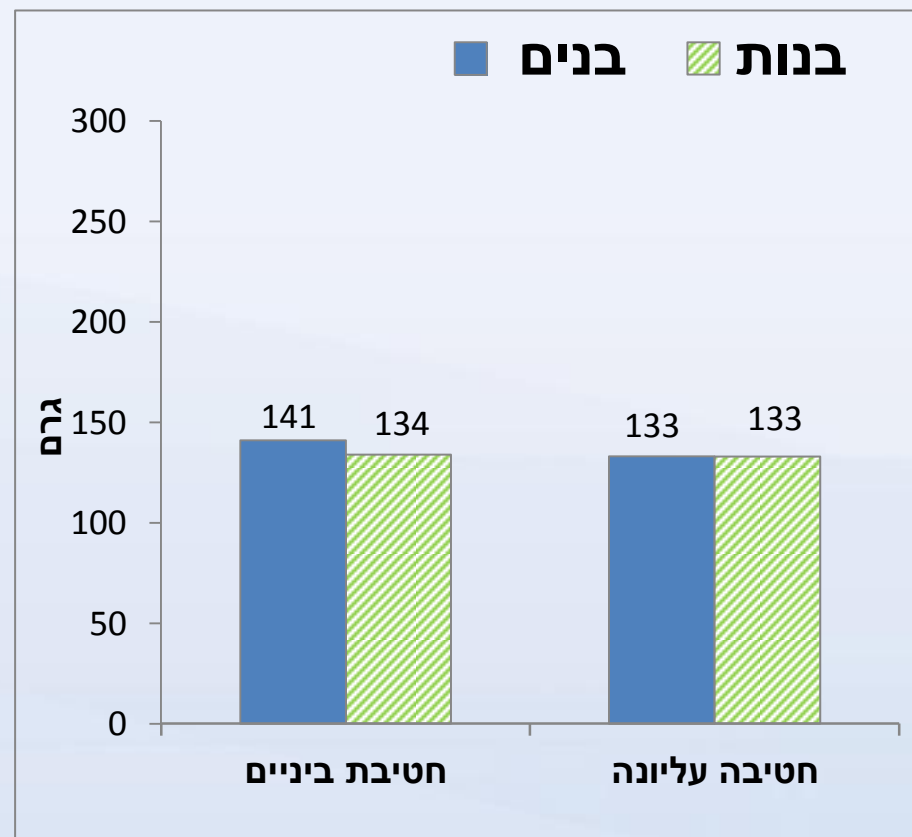
משרד
הבריאות



ערבים



יהודים



צריכת סך הסוכרים גבוהה יותר בערבים בהשוואה ליהודים. אין הבדלים משמעותיים לפי חטיבה ומין בתוך כל קבוצת אוכלוסייה.

*תת-קבוצה של קטגוריית הפחמימות, אשר מייצגת צריכת סוכרים פשוטים, מוספים וטבעיים

קלוריות מסוכרים* כאחוז מסך הצריכה הקלורית היומית



משרד
הבריאות



| ערבים | | | | יהודים | | | | מין |
|-------------------|------------|-------------------|------------|-------------------|-------------|-------------------|-------------|------|
| חט"ע | | חט"ב | | חט"ע | | חט"ב | | |
| Mean (SD) | N | Mean (SD) | N | Mean (SD) | N | Mean (SD) | N | |
| Median | | Median | | Median | | Median | | בנים |
| 23.5 (7.4) | 250 | 24.9 (6.3) | 197 | 21.9 (7.8) | 517 | 24.0 (7.9) | 823 | |
| 22.9 | | 24.5 | | 21.3 | | 23.1 | | בנות |
| 25.6 (7.5) | 325 | 26.7 (7.6) | 390 | 24.6 (7.9) | 629 | 25.1 (7.9) | 775 | |
| 24.7 | | 26.1 | | 23.9 | | 24.0 | | סה"כ |
| 24.7 (7.5) | 575 | 26.1 (7.2) | 587 | 23.4 (7.9) | 1146 | 24.5 (7.9) | 1598 | |
| 23.9 | | 25.6 | | 22.6 | | 23.6 | | |

*סך סוכרים, מוספים וטבעיים

צריכה יומית ממוצעת של שומן (גרם) לפי קבוצת אוכלוסיה, חטיבה ומין



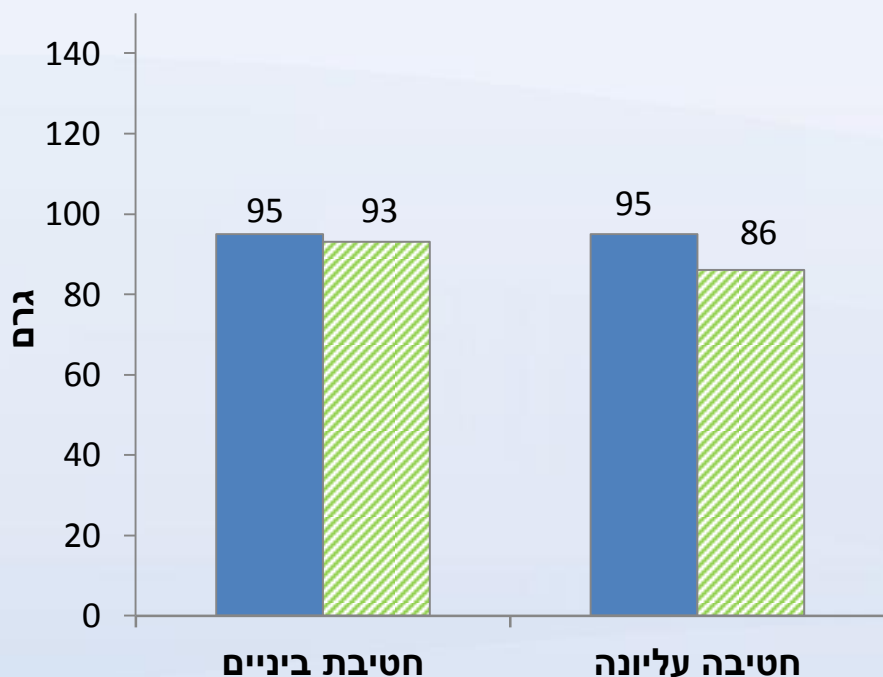
משרד
הבריאות



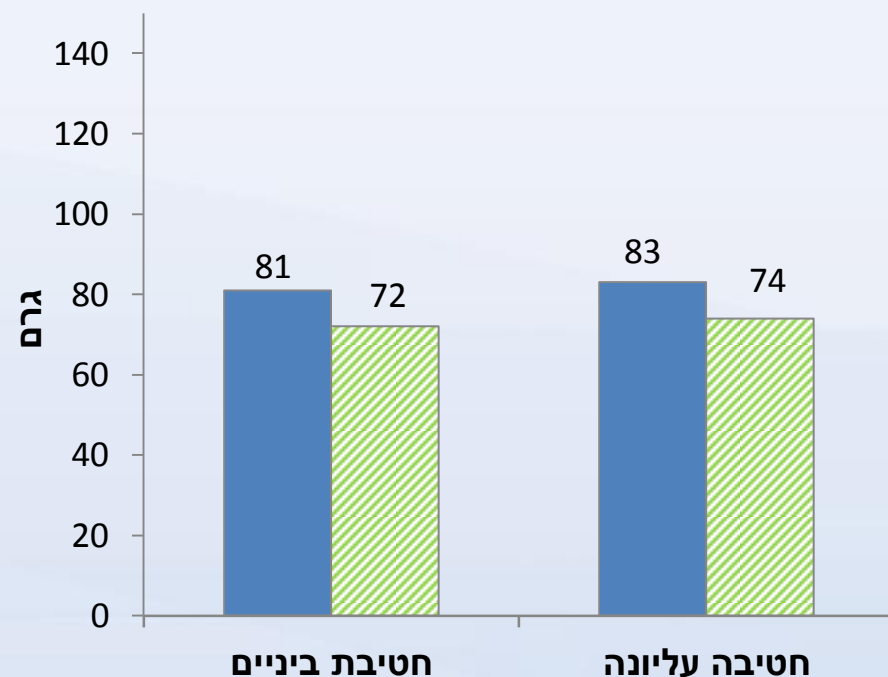
ערבים

יהודים

■ בנים ■ בנות



■ בנים ■ בנות



צריכת שומן יומית גבוהה בבנים בהשוואה לבנות, ובערבים בהשוואה ליהודים. ביהודים ובבנים ערבים אין הבדל ממשי בצריכת השומן היומית בין חטיבת הביניים והחטיבה העליונה; בבנות ערביות יש ירידה קלה בין חטיבת הביניים והחטיבה העליונה.

קלוריות משומן כאחוז מסך הצריכה הקלורית היומית



משרד
הבריאות



| ערבים | | | | יהודים | | | | מין |
|------------|-----|------------|-----|------------|------|------------|------|------|
| חט"ע | | חט"ב | | חט"ע | | חט"ב | | |
| Mean (SD) | N | Mean (SD) | N | Mean (SD) | N | Mean (SD) | N | |
| 30.6 (4.8) | 250 | 31.3 (5.1) | 197 | 31.3 (4.7) | 517 | 31.2 (4.6) | 823 | בנים |
| 30.5 | | 31.1 | | 31.4 | | 31.3 | | |
| 31.1 (4.9) | 325 | 31.1 (4.9) | 390 | 31.2 (4.9) | 629 | 31.0 (4.9) | 775 | בנות |
| 31.3 | | 31.5 | | 31.4 | | 31.1 | | |
| 30.9 (4.9) | 575 | 31.1 (5.0) | 587 | 31.3 (4.8) | 1146 | 31.1 (4.7) | 1598 | סה"כ |
| 31.1 | | 31.3 | | 31.4 | | 31.2 | | |

על פי ה- DRI עבור ילדים בני 4-18 שנים מומלץ שהצריכה הקלורית היומית משומן תהווה בין 25-35 אחוז מסך הקלוריות היומיות

מנתוני מב"ת צעיר 2 עולה כי כל תתי הקבוצות הנבדקות עומדות בהמלצה

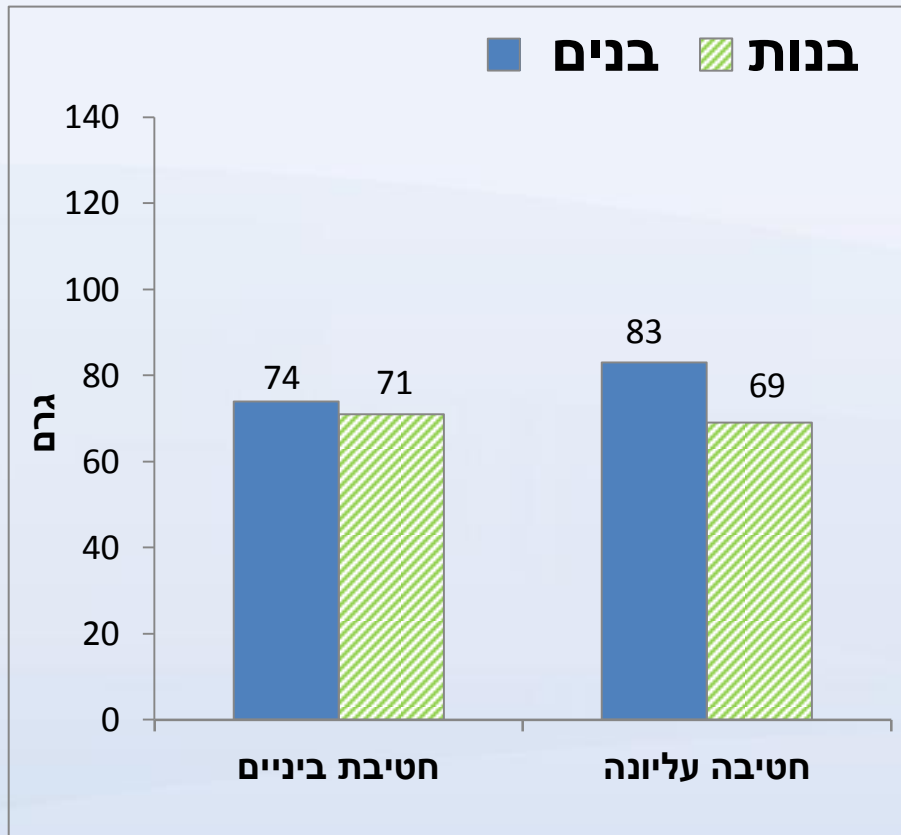
צריכה יומית ממוצעת של חלבון (גרם) לפי קבוצת אוכלוסיה, חטיבה ומין



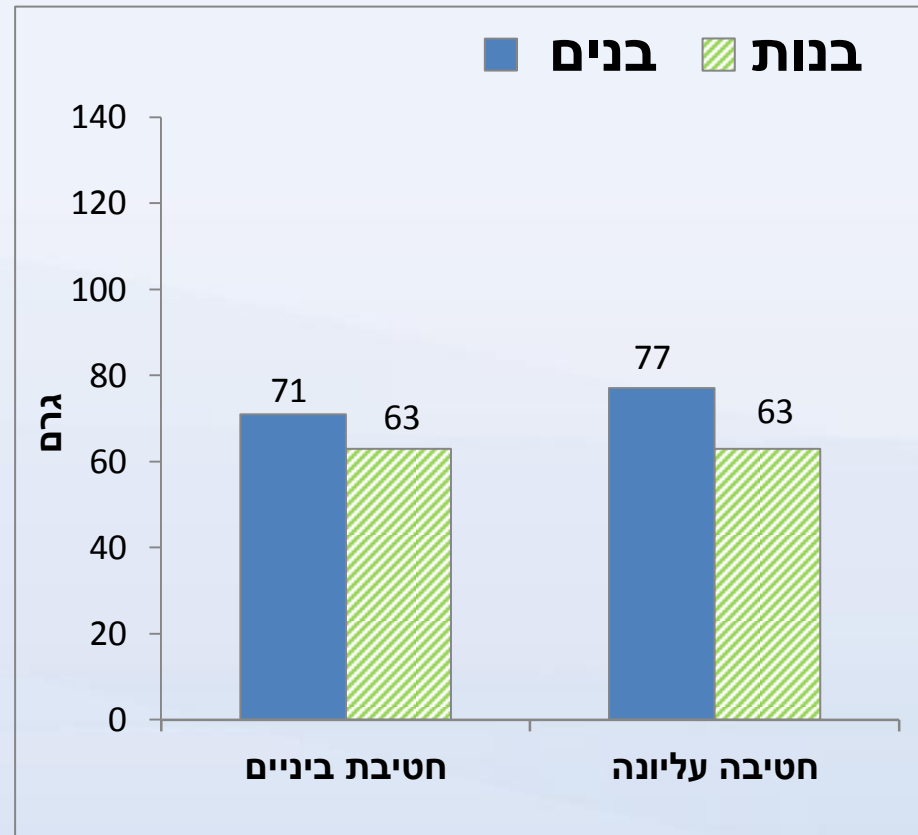
משרד
הבריאות



ערבים



יהודים



צריכת חלבון יומית גבוהה בבנים בהשוואה לבנות, ובערבים בהשוואה ליהודים. בבנים יהודים וערבים יש עלייה קלה בצריכת החלבון היומית בין חטיבת הביניים והחטיבה העליונה; בבנות יהודיות וערביות אין הבדל בין חטיבת הביניים והחטיבה העליונה.

קלוריות חלבוניות כאחוז מסך הצריכה

הקלורית היומית



משרד
הבריאות



| ערבים | | | | יהודים | | | | מין |
|---------------|-----|---------------|-----|---------------|------|---------------|------|------|
| חט"ע | | חט"ב | | חט"ע | | חט"ב | | |
| Mean (SD) | N | Mean (SD) | N | Mean (SD) | N | Mean (SD) | N | |
| Median | | Median | | Median | | Median | | |
| 12.0 (2.3) | 250 | 11.2 (1.8) | 197 | 13.1 (2.7) | 517 | 12.4 (2.6) | 823 | בנים |
| 11.8 | | 11.3 | | 12.9 | | 12.0 | | |
| 11.2 (2.0) | 325 | 10.8 (2.0) | 390 | 12.1 (2.6) | 629 | 12.0 (2.4) | 775 | בנות |
| 11.1 | | 10.5 | | 12.0 | | 11.8 | | |
| 11.6 (2.2) | 575 | 10.9 (1.9) | 587 | 12.6 (2.7) | 1146 | 12.2 (2.5) | 1598 | סה"כ |
| 11.4 | | 10.8 | | 12.4 | | 12.0 | | |

על פי ה- DRI עבור ילדים בני 4-18 שנים מומלץ שהצריכה הקלורית היומית מחלבון תהווה בין 10-30 אחוז מסך הקלוריות היומיות

מנתוני מב"ת צעיר 2 עולה כי כל תתי הקבוצות הנבדקות עומדות בטווח הנמוך של ההמלצה

צריכה יומית ממוצעת של נתרן (מ"ג) לפי קבוצת אוכלוסיה, חטיבה ומין



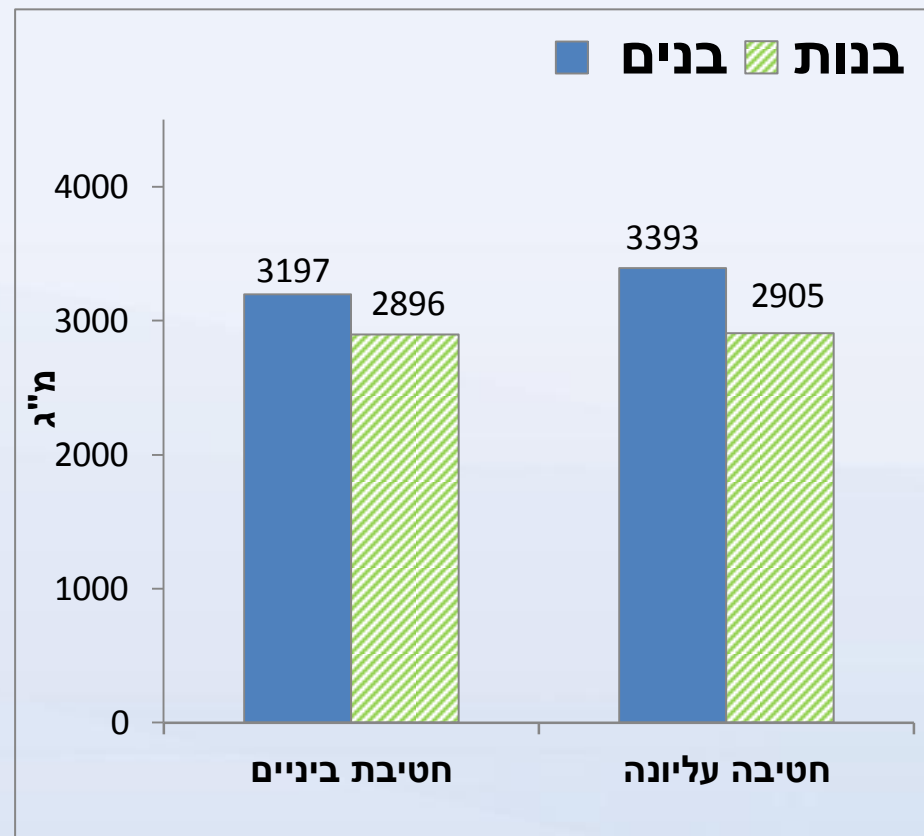
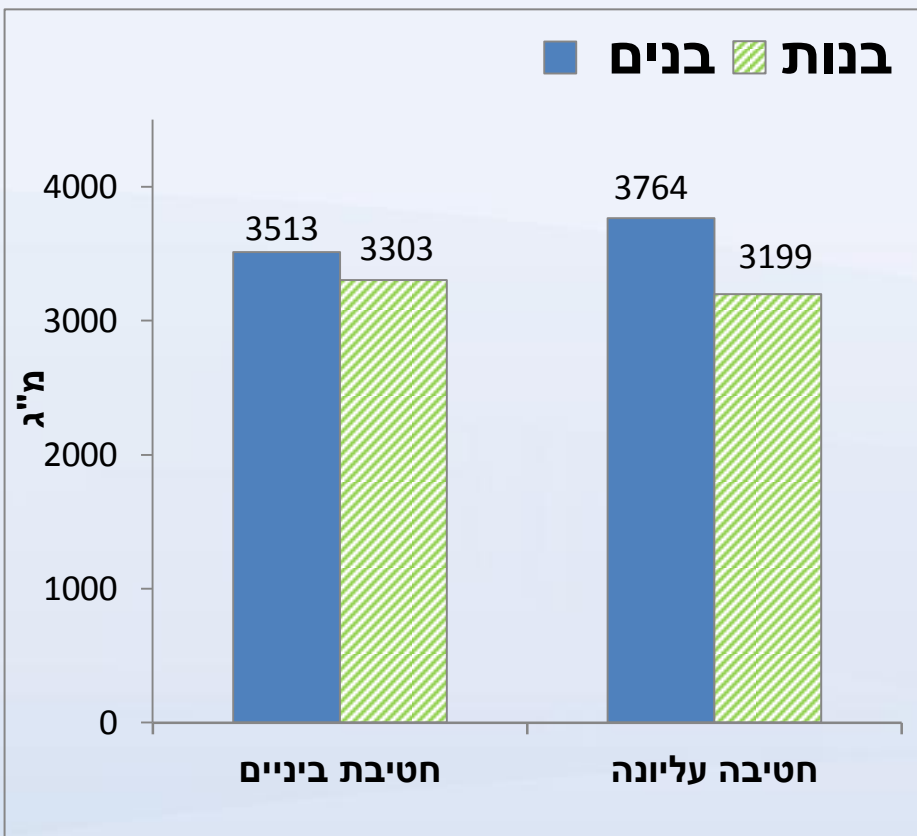
משרד
הבריאות



* נתרן הוא רכיב במלח שולחני

ערבים

יהודים



צריכת נתרן יומית גבוהה בבנים בהשוואה לבנות ובערבים בהשוואה ליהודים. ביהודים ובבנים ערבים יש עלייה בצריכה בין חטיבת הביניים והחטיבה העליונה; בבנות ערביות נצפית ירידה קלה

צריכת יומית ממוצעת של נתרן (מ"ג) - השוואה להמלצות



משרד
הבריאות



- על פי ה- DRI (AI)* צריכת הנתרן המומלצת לבני 9-18 שנים לא תעלה על 1500 מ"ג ליום.
- **מנתוני מב"ת צעיר 2 עולה כי רק 8.1% מהתלמידים צורכים נתרן בהתאם להמלצות:**
 - 5.8% מהבנים ו- 10.0% מהבנות.
- **כל השאר (כ-92%) צורכים נתרן בכמות הגבוהה מההמלצות.**

*Adequate Intake

צריכה יומית ממוצעת של סידן (מ"ג) לפי קבוצת אוכלוסיה, חטיבה ומין

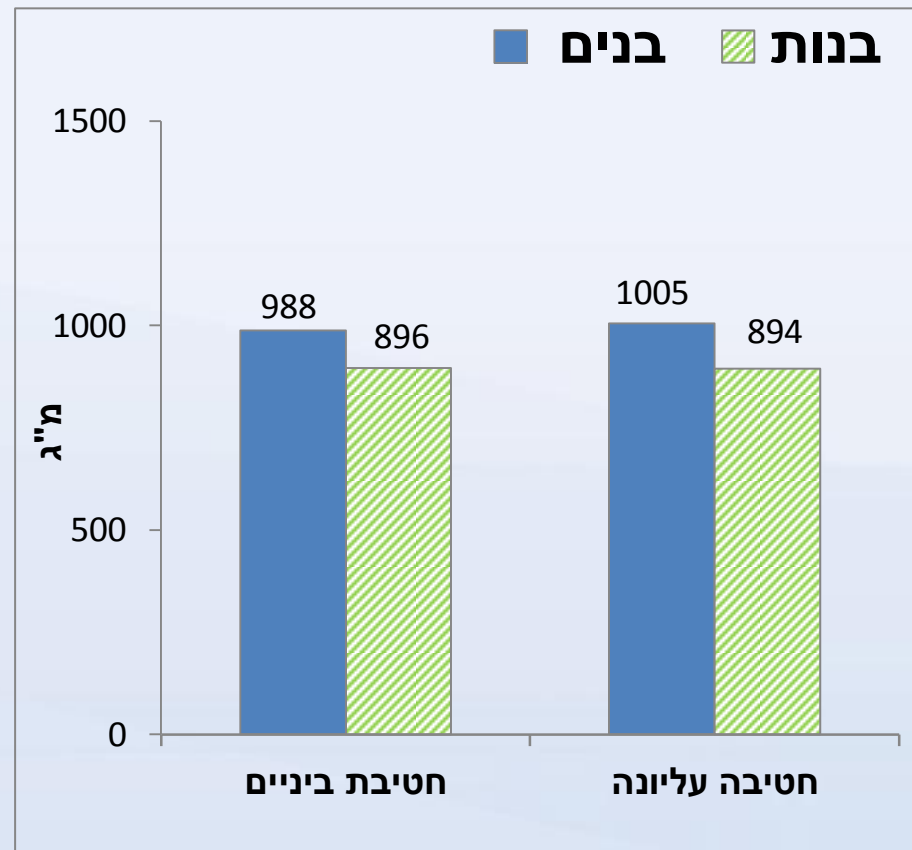
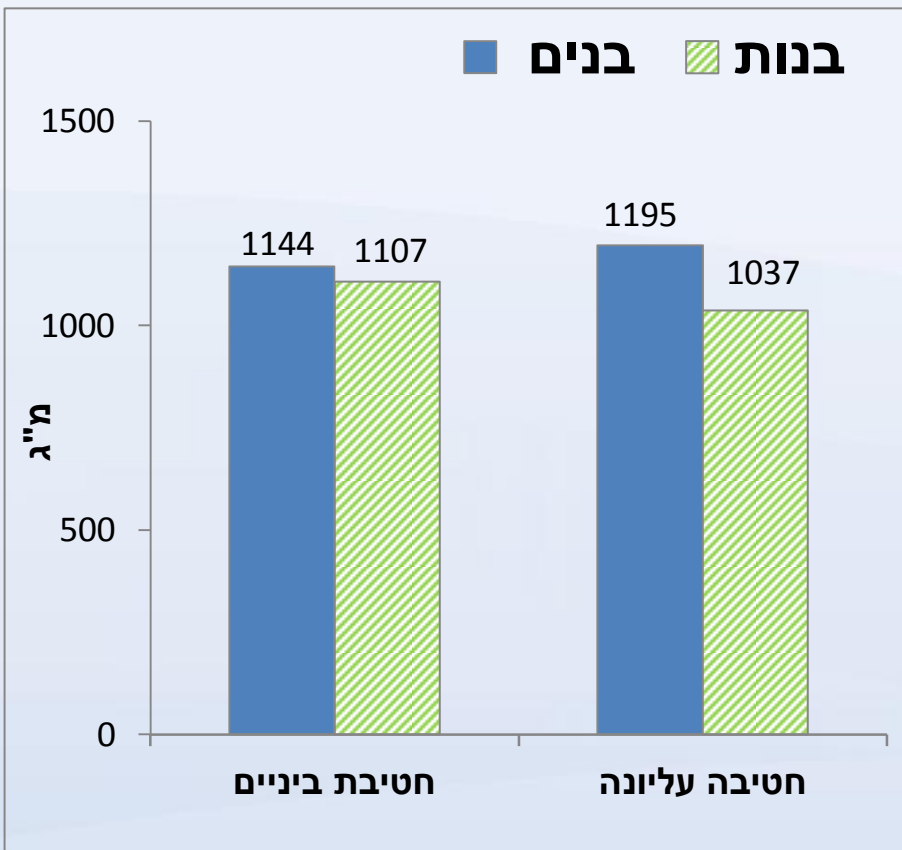


משרד
הבריאות



ערבים

יהודים



צריכת סידן יומית גבוהה בבנים בהשוואה לבנות ובערבים בהשוואה ליהודים.

צריכה יומית ממוצעת של סידן (מ"ג) - השוואה להמלצות



משרד
הבריאות



- על פי ה- DRI (AI)* צריכת הסידן המומלצת לבני 9-18 שנים היא 1300 מ"ג.
- **מנתוני מב"ת צעיר 2 עולה כי רק 22.5% מהתלמידים צורכים סידן בהתאם להמלצות:**
 - 24.5% מהבנים ו- 20.8% מהבנות.
 - **כל השאר (כ-77.5%) צורכים סידן בכמות הנמוכה מההמלצות.**