



תנובה מציגה:
סקר המזון הגדול
של ישראל
2023

הרגלי האכילה, התזונה
והבישול של הישראלים

מה בתפריט

מה נאכל?

הארוחות הישראליות



מסביב לשולחן

הרגלי האכילה המשפחתיים



שניכנס למטבח?

הרגלי הבישול והאפייה



מה תשתו?

הרגלי השתייה שלנו



ילדים, אוכל!

הרגלי האכילה של ילדות וילדי ישראל



ממחר דיאטה

ניהול משקל בישראל



המנה העיקרית

המאכלים, המטבחים והמאפיינים
של המטבח הישראלי



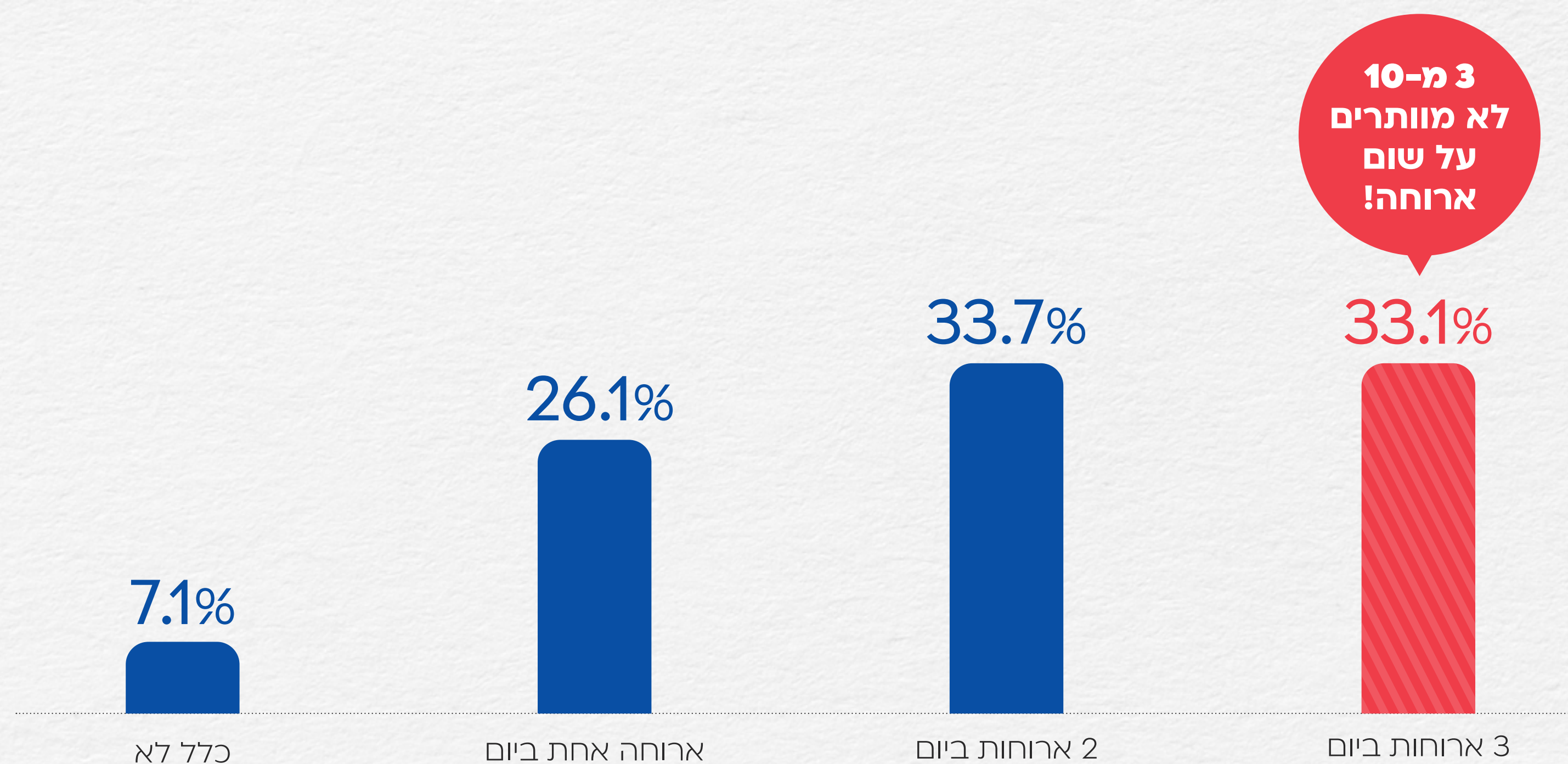
מה נאכל?

הארוחות
הישראליות

נתחיל בחדשות הטובות: 2/3 מאיתנו מקפידים לאכול

לפחות 2 ארוחות מסודרות ביום

שיעור האוכלים ארוחות מסודרות:



אבל חבר'ה, מה עם הירקות?!

42% לא משלבים בארוחות ירקות על בסיס יומיומי



שיעור המשלבים ירקות ביום יום



כמחצית מהישראלים לא מקפידים לאכול ארוחת בוקר באופן קבוע

"מהן הארוחות המסודרות שאתה אוכל באופן קבוע ביום חול?"



מקפידים לאכול בקביעות ■ ■ ■ לא מקפידים לאכול בקביעות □ □ □

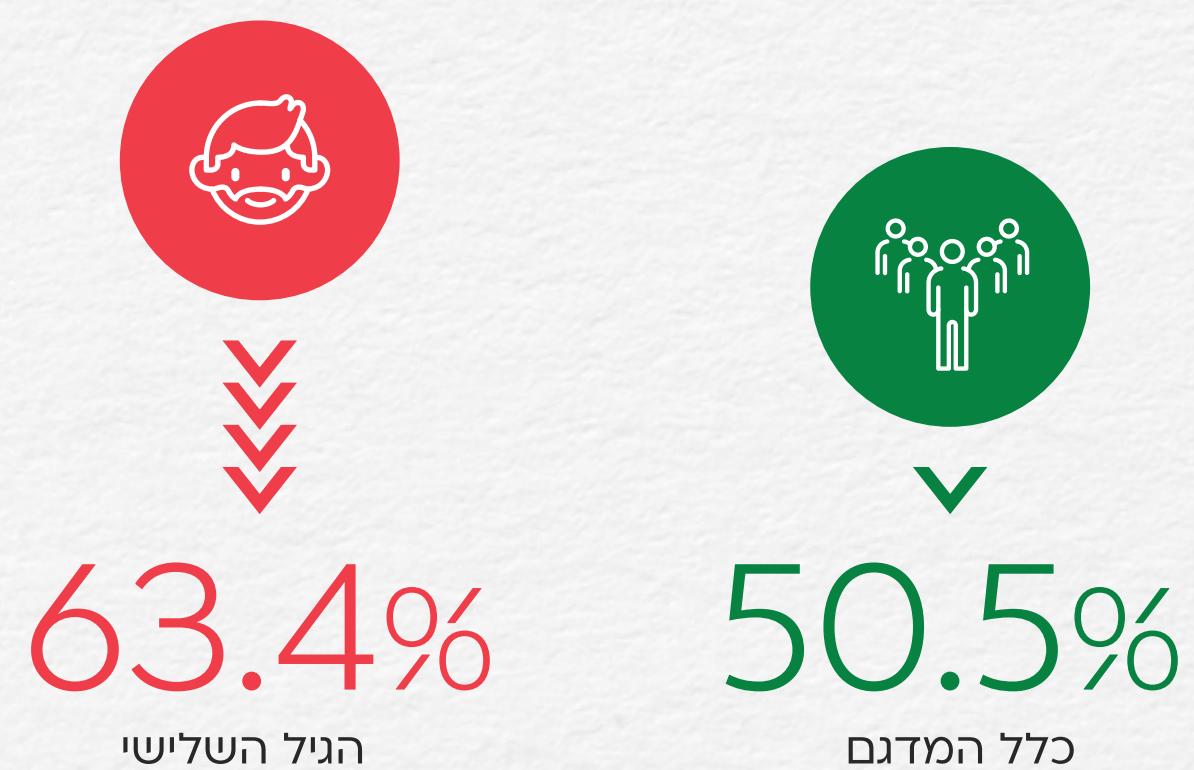


הורים לילדים צעירים ובני הגיל השלישי מקפידים יותר על ארוחת בוקר מסודרת

שיעור המקפידים על ארוחת בוקר

הגיל השלישי:

המקפידים.ות ביותר על ארוחת בוקר



ככל שהילדים גדלים:

ההורים מקפידים פחות על ארוחות הבוקר



הבופה של ארוחת הבוקר הישראלית

12 המאכלים הנאכלים ביותר בבוקר

"מה אכלת אתמול לארוחת בוקר?"



16%

גבינה צהובה



16.4%

יוגורט



22.7%

קוטג'/גבינה לבנה



23.9%

ביצים
(חביתה/עין/ מקושקשת/
ביצה קשה/שקשוקה)



28.4%

ירקות/סלט



33.7%

לחם/לחמניות/פיתות



7.2%

פריכיות/קרקרים/פתית



7.9%

חומוס/טחינה



8.9%

דגני בוקר



10.4%

פירות



11.3%

מאפה מתוק
(עוגה/עוגיות/קוראסון)



12.3%

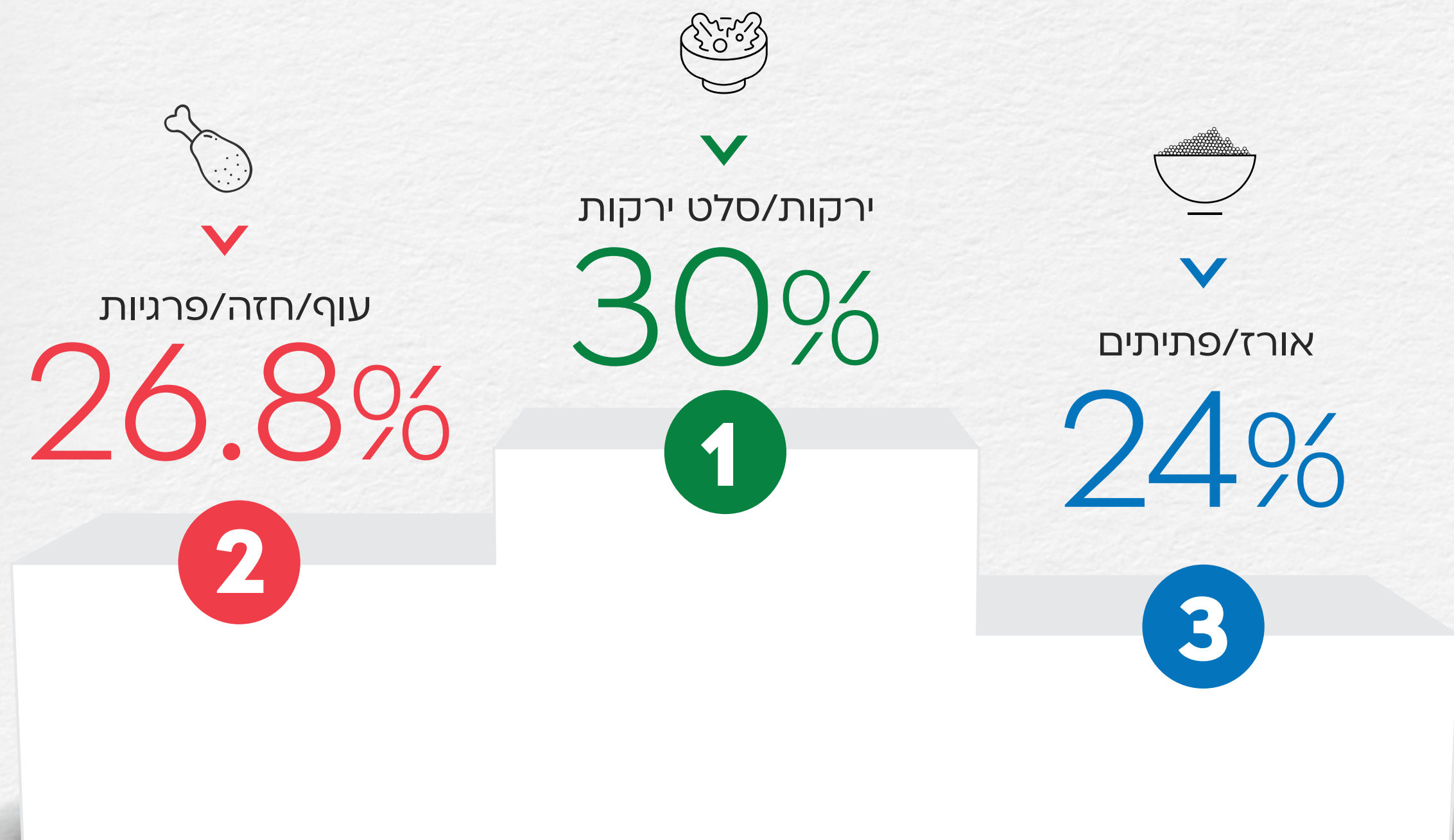
שיבולת שועל/גרנולה

אמרתם צהריים?

אמרתם ירקות, עוף ופתיתים/אורז

3 הרכיבים המובילים בארוחת הצהריים

"מה אכלת אתמול לארוחת צהריים?"



המנות העיקריות המובילות

בארוחת הצהריים הישראלית

"מה אכלת אתמול לארוחת צהריים?"



6.5%

בשר בקר
(סטייק, גולאש, צלי ועוד)



7%

קציצות/קבב



12.6%

שניצל



26.8%

עוף/חזה/פרגיות

התוספות המובילות

בארוחת הצהריים הישראלית

"מה אכלת אתמול לארוחת צהריים?"



9.4%

פסטה/לזניה/רביוולי/ניוקי



11.2%

פירה/תפוח אדמה/בטטה



24%

אורז/פתיתים



30%

ירקות/סלט ירקות

רק 5.1%
בוחרים
פחמימות
מורכבות



5.1%

קינואה/עדשים/בורגול



5.1%

צ'יפס



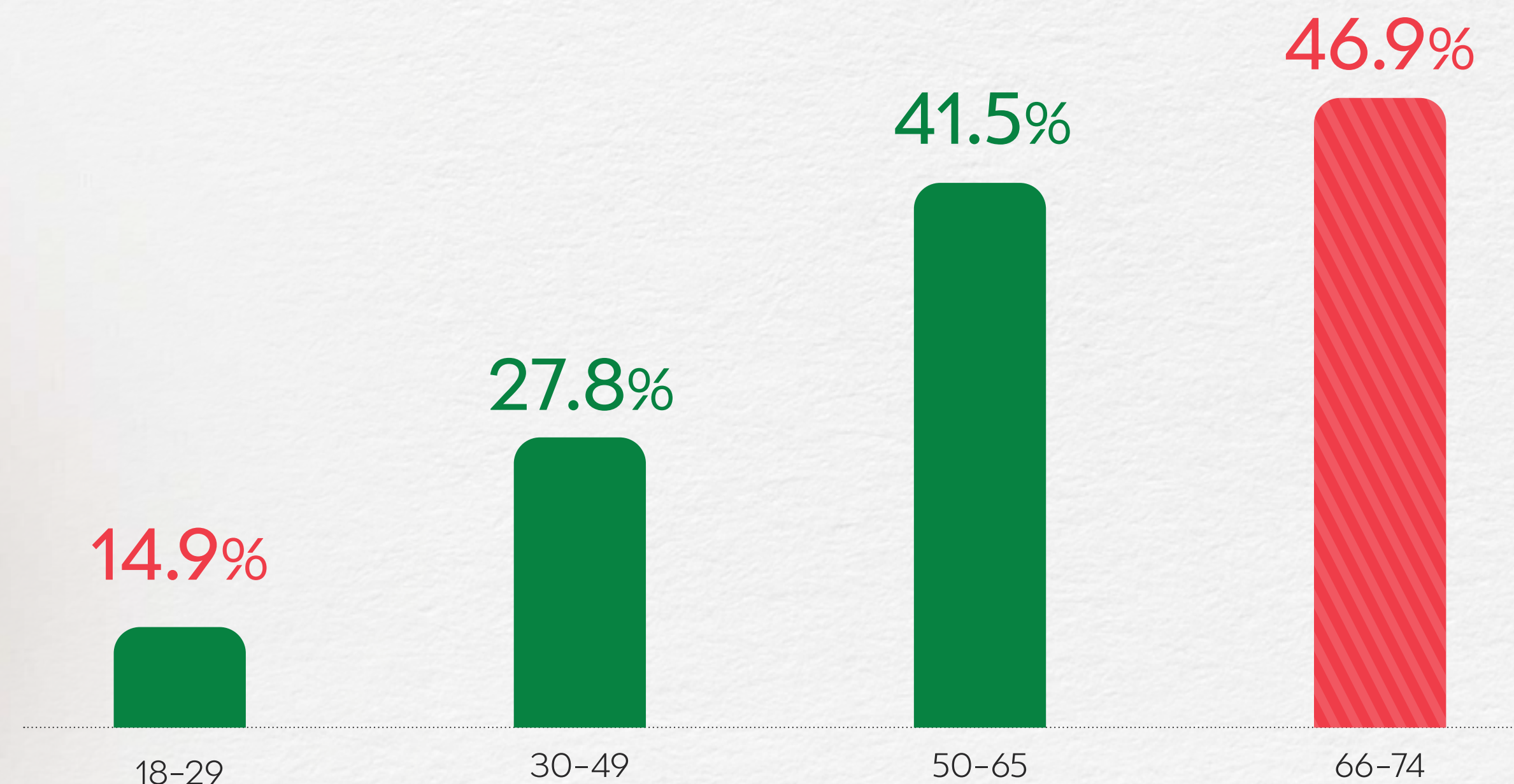
5.9%

שעועית ירוקה/צהובה/במיה

עם השנים, הירקות באים

**47% מבני הגיל השלישי משלבים ירקות
בארוחת הצהרים, פי 3 מהצעירים
בקרוב מי שענה "ירקות/סלט ירקות"**

שיעור המשלבים ירקות בצהריים בקרב קבוצות הגיל השונות



ערב טוב? יותר כמו בוקר טוב 2.0

ארוחת הערב, דומה מאוד לארוחת הבוקר

מה אכלת אתמול לארוחת ערב?



20.8%

ביצים



29%

ירקות/סלט



26.5%

לחם/לחמניות/פיתות



14.3%

גבינה צהובה/מלוחה



17.5%

קוטג'/גבינה לבנה



מסביב לשולחן

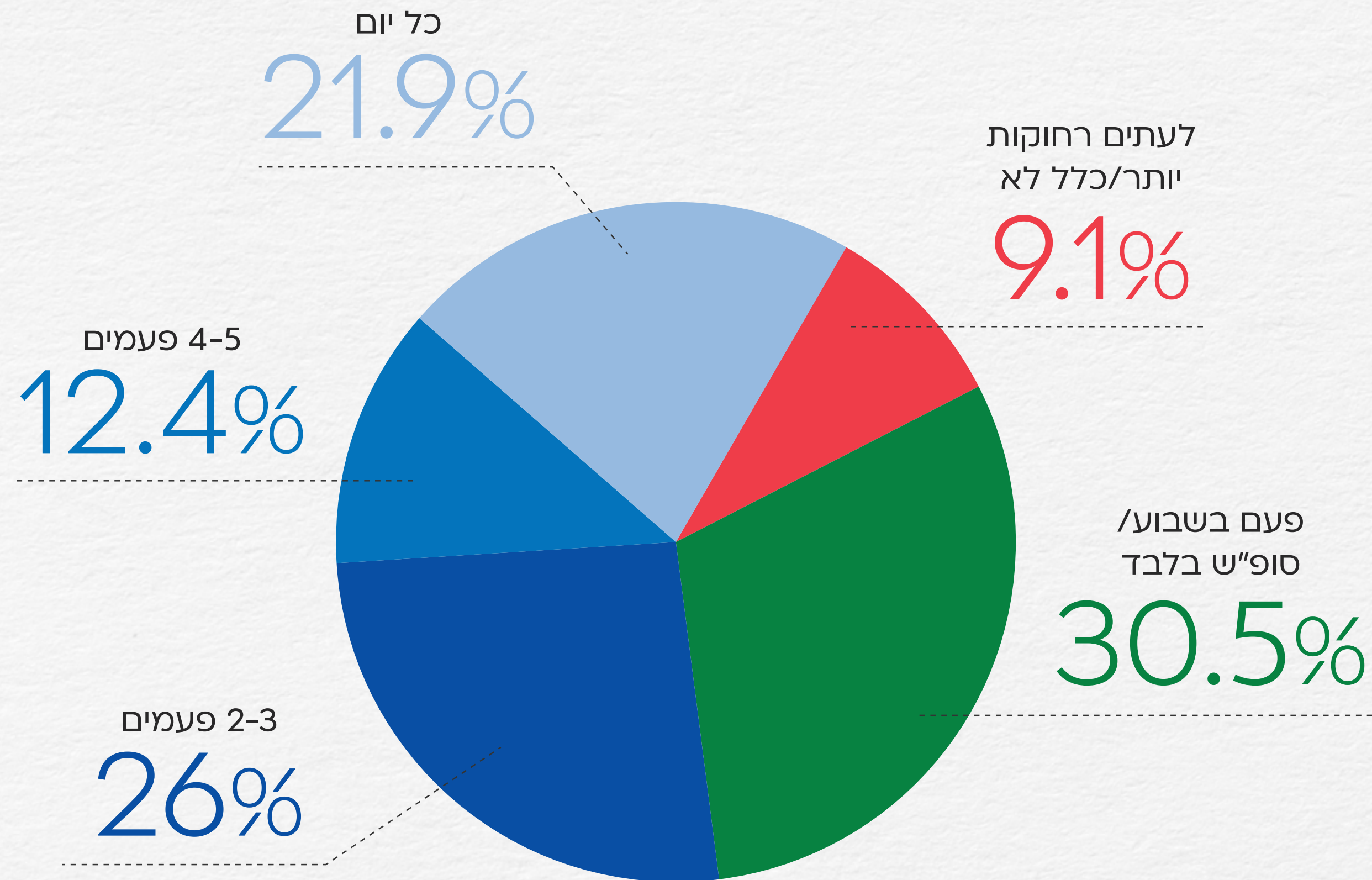
הרגלי האכילה המשפחתיים



החדשות הטובות: אנחנו אוכלים יחד!

כ 60% מהבתים לפחות פעמיים בשבוע

"באיזו תדירות אתם אוכלים ארוחות משותפות של כל בני הבית (כל מי שמתגורר יחד בבית)?"



ככל שהילדים קטנים יותר – כך גדל הסיכוי שהמשפחה תשב לארוחה יחד

**שיעור האוכלים ארוחה משותפת כל יום
בקרב משפחות עם ילדים בגילאים שונים**



21.9%

כלל המדגם



27.9%

משפחות עם ילדים
בגילאי 0-6



17.2%

משפחות עם ילדים
בגילאי 7-12



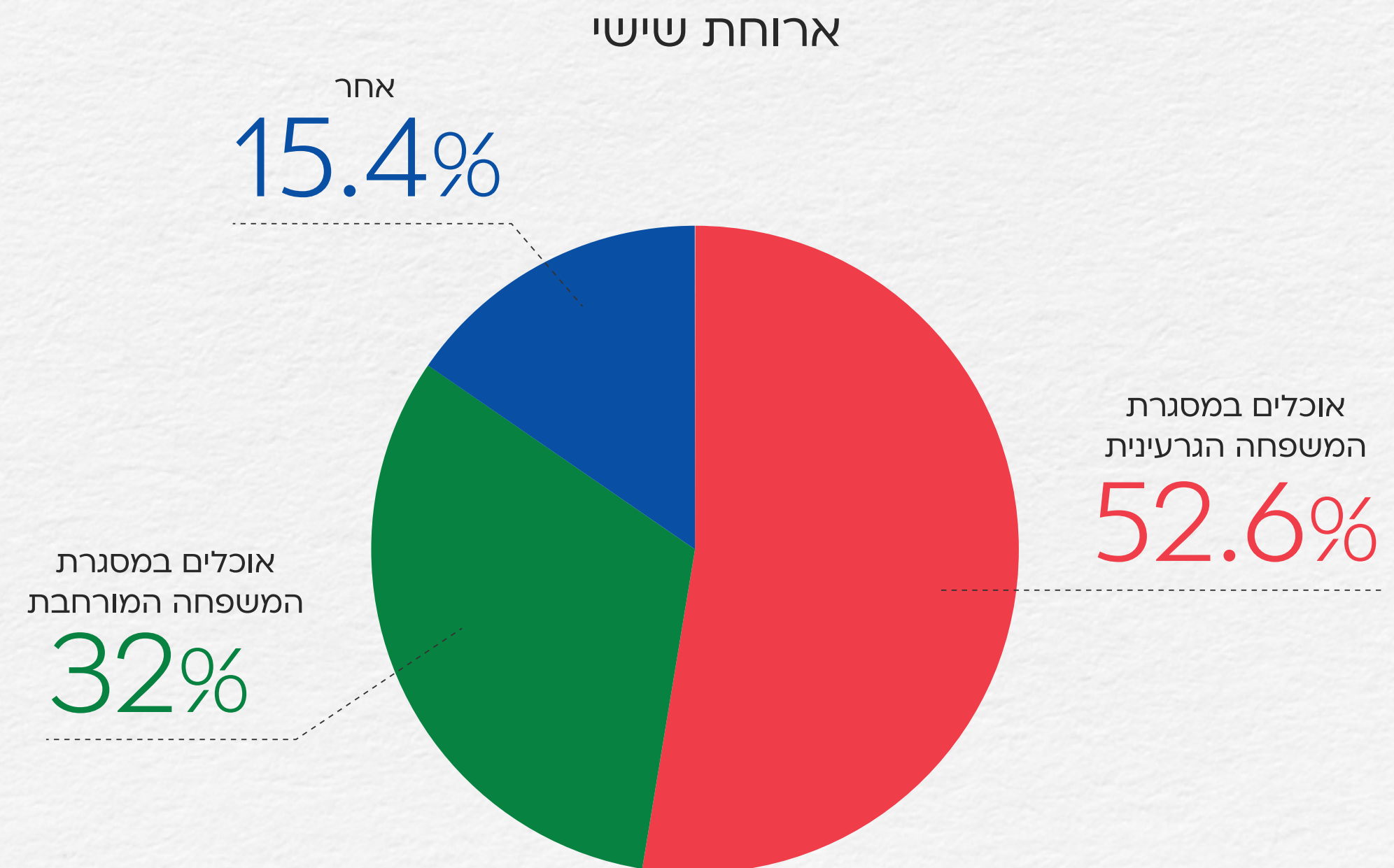
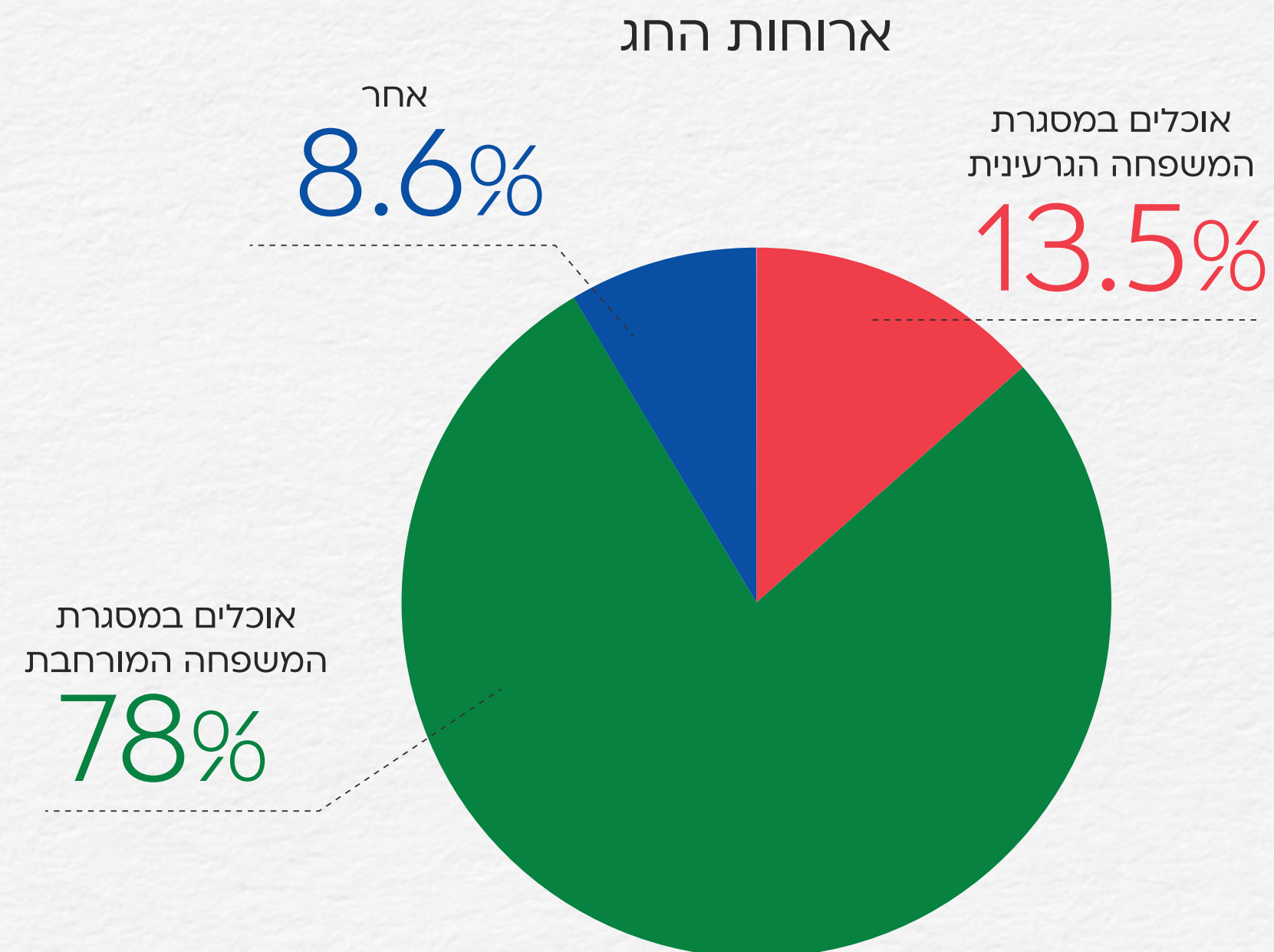
15.2%

משפחות עם ילדים
בגילאי 13-18

אבא בא? סבא בא?

ארוחת שישי עם המשפחה הגרעינית, ארוחת החג עם המשפחה המורחבת

"כשמדובר על ארוחת ליל שבת (יום שישי בערב), האם אתם בדרך כלל...?"
"כשמדובר על ארוחת חג, האם אתם בדרך כלל..."

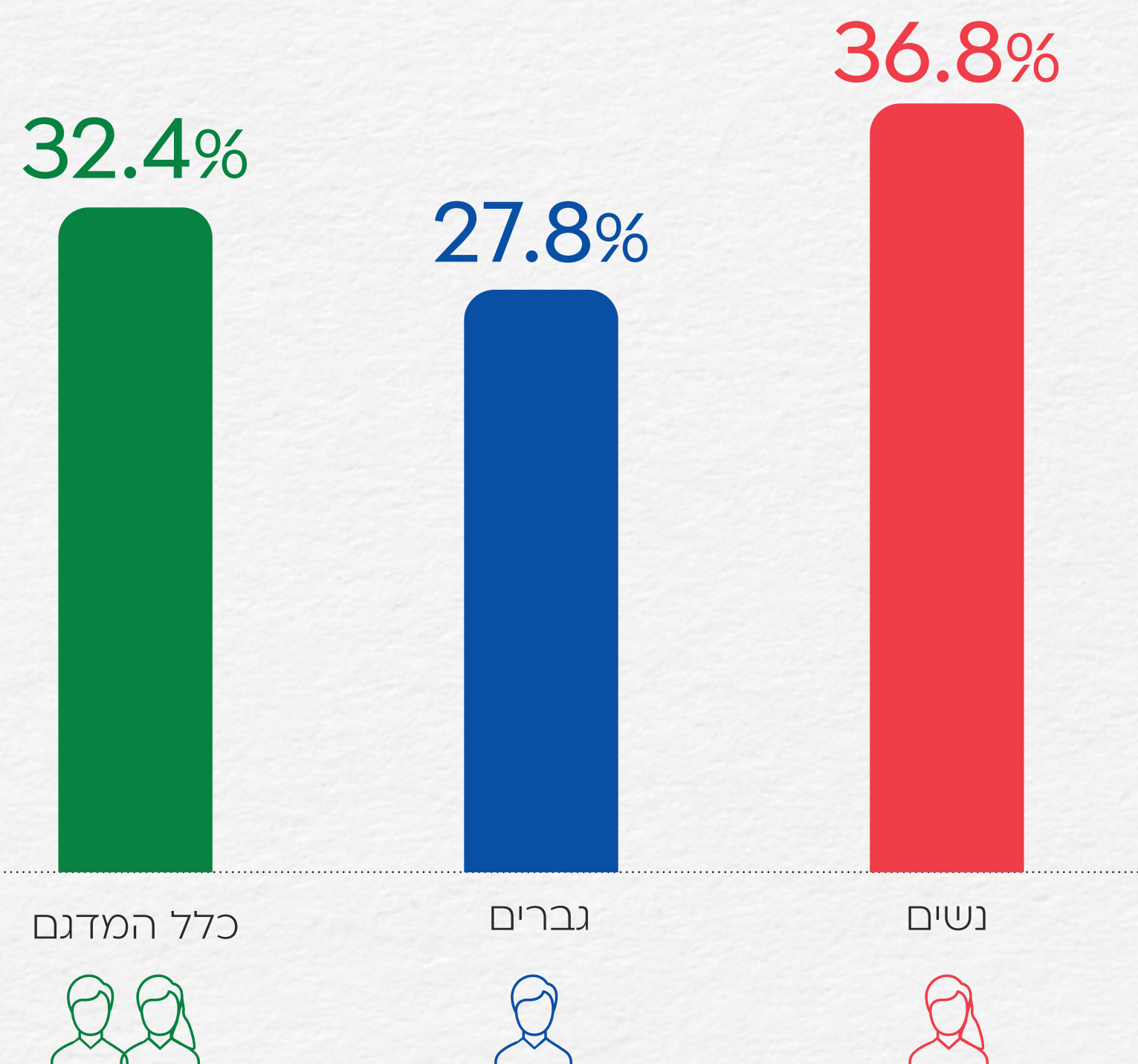


אוכלים עם מסכים:

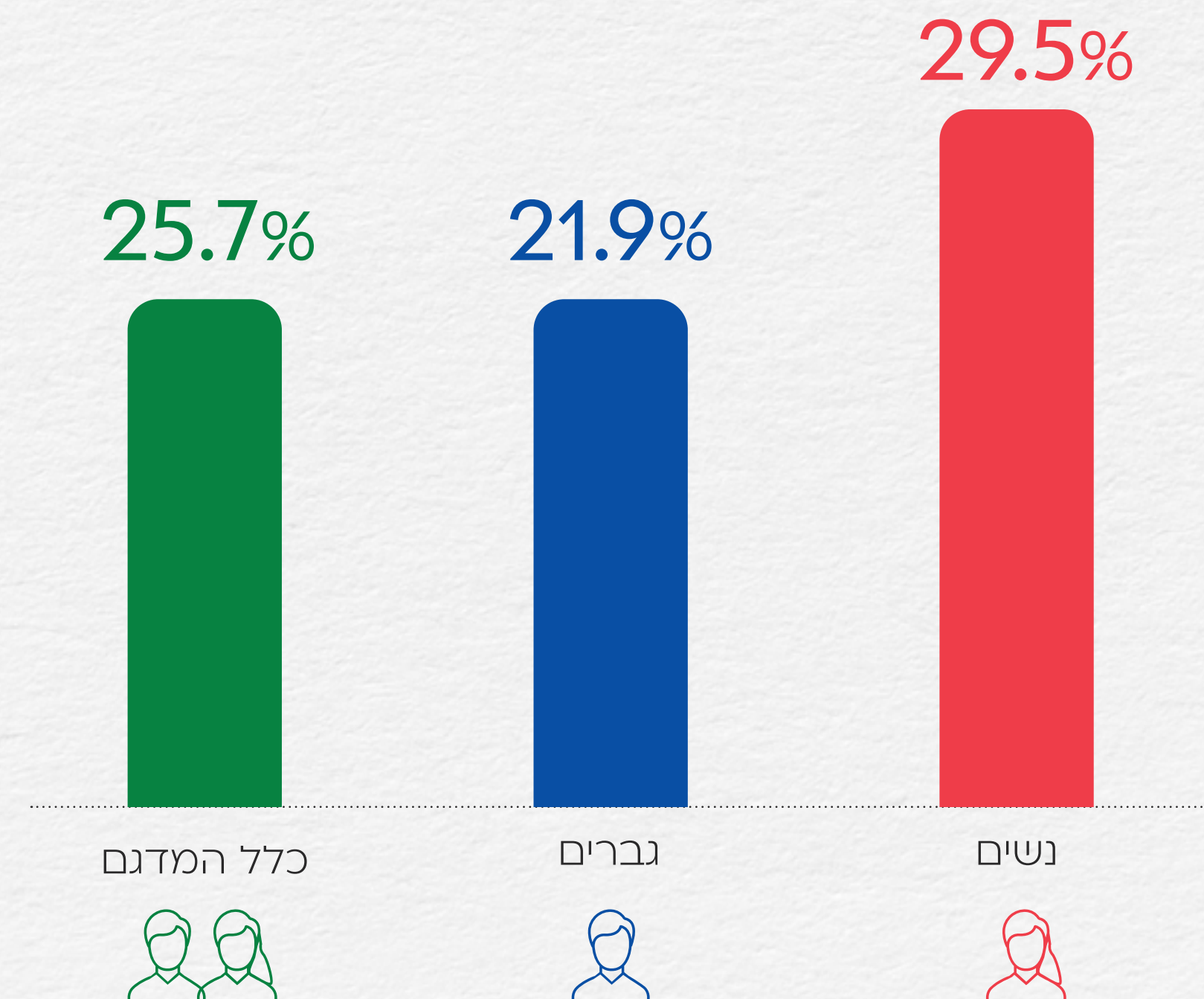
הטלוויזיה והטלפון – אורחים קבועים בארוחה



שיעור האוכלים תוך צפייה בטלפון
בקרב גברים ונשים



שיעור האוכלים מול הטלוויזיה
בקרב גברים ונשים



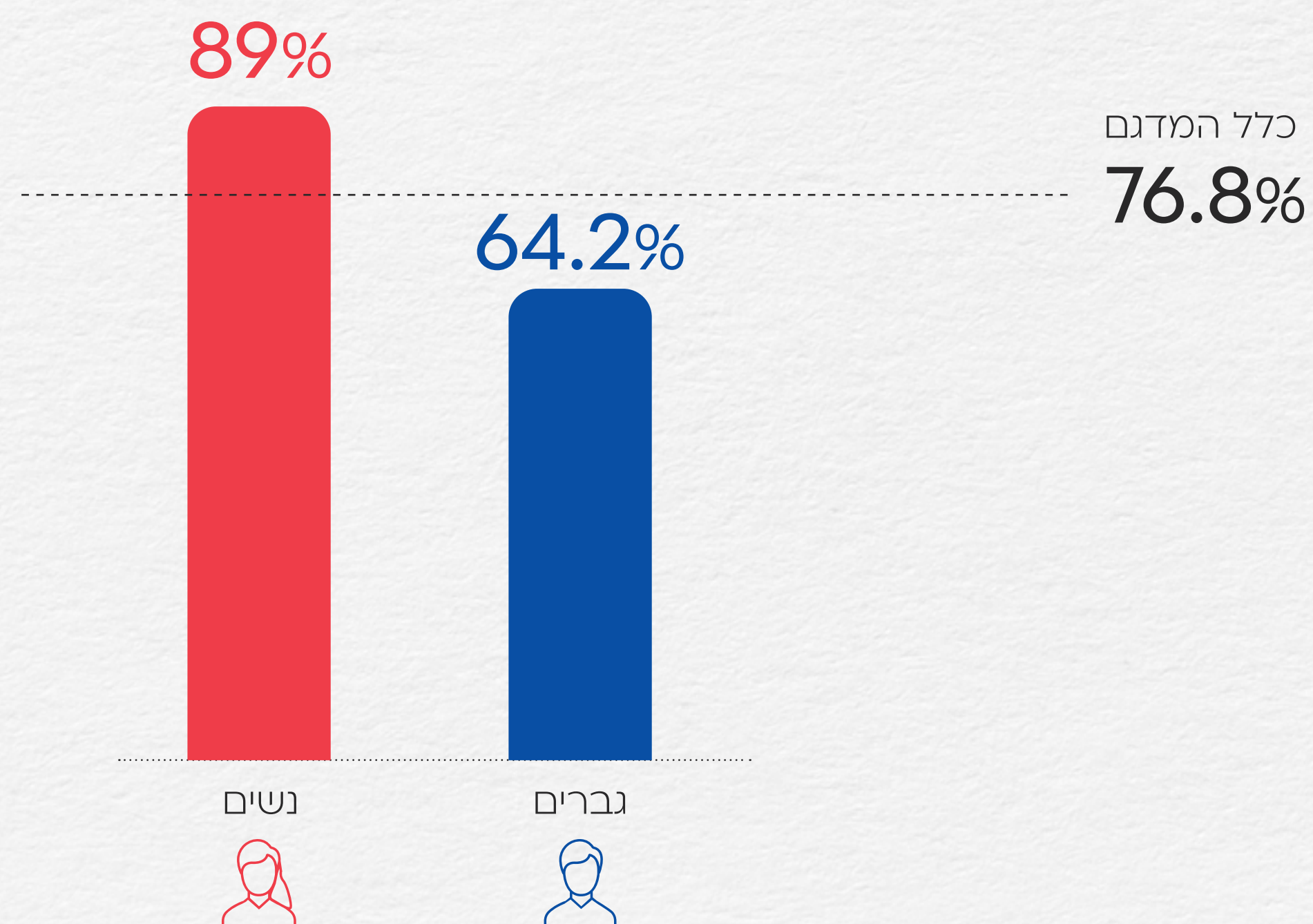
שנכנס למטבח?

הרגלי הבישול והאפייה



89% מהנשים מבשלות לפחות פעם בשבוע לעומת 64.2% מהגברים

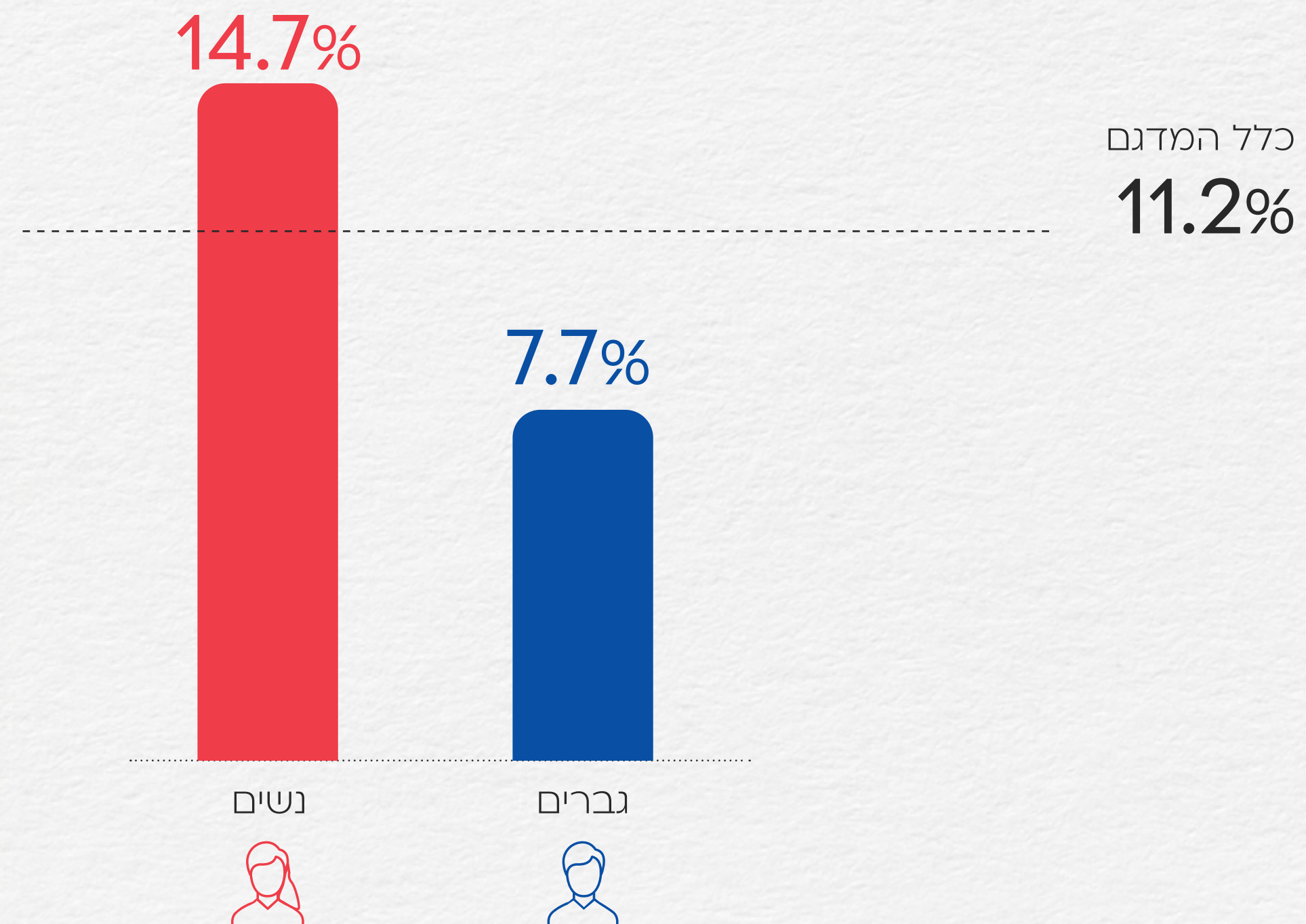
שיעור המבשלים לפחות פעם בשבוע בקרב גברים ונשים

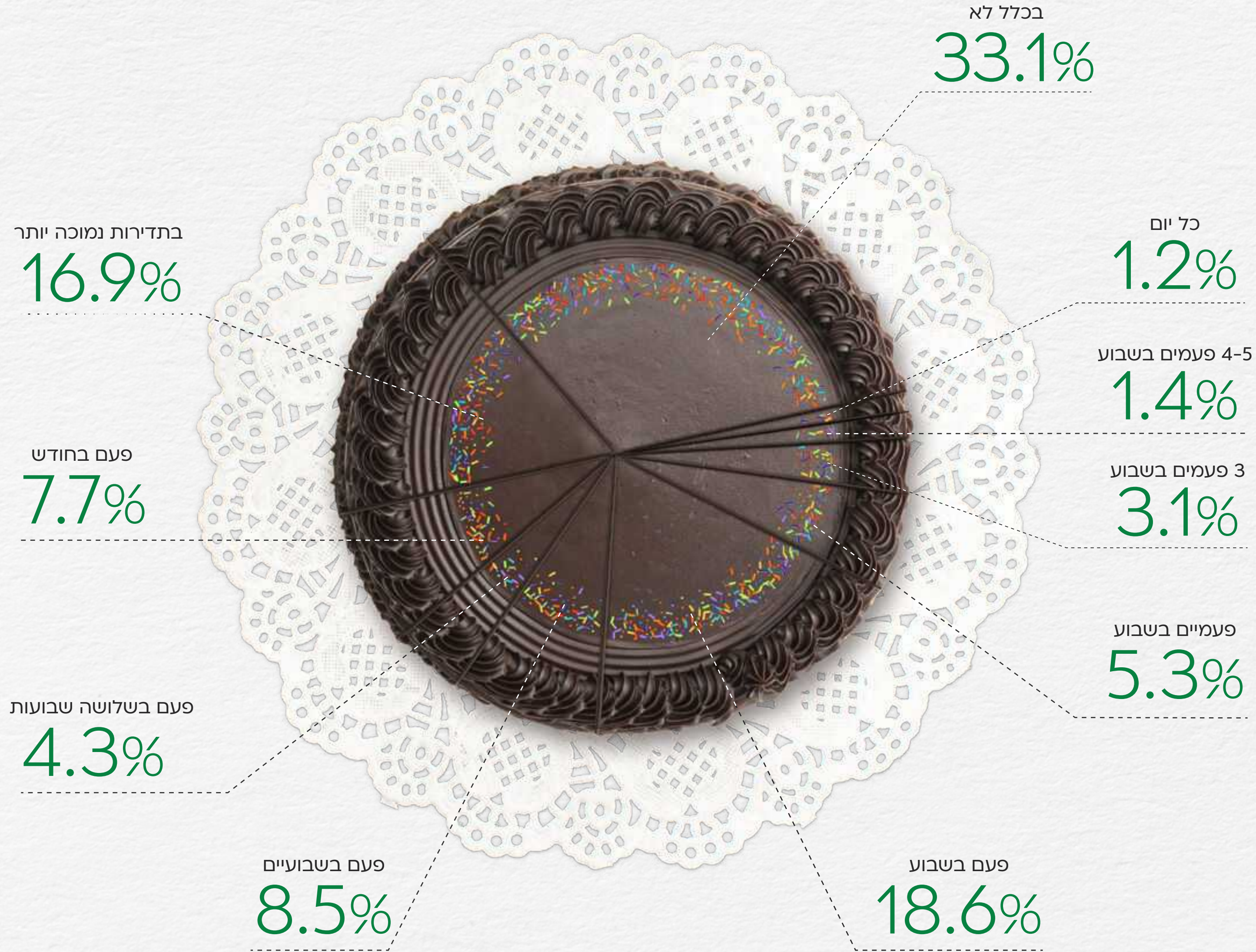


וברמה היומיומית?

נשים 14.7% וגברים 7.7%

שיעור המבשלים מדי יום בקרב גברים ונשים





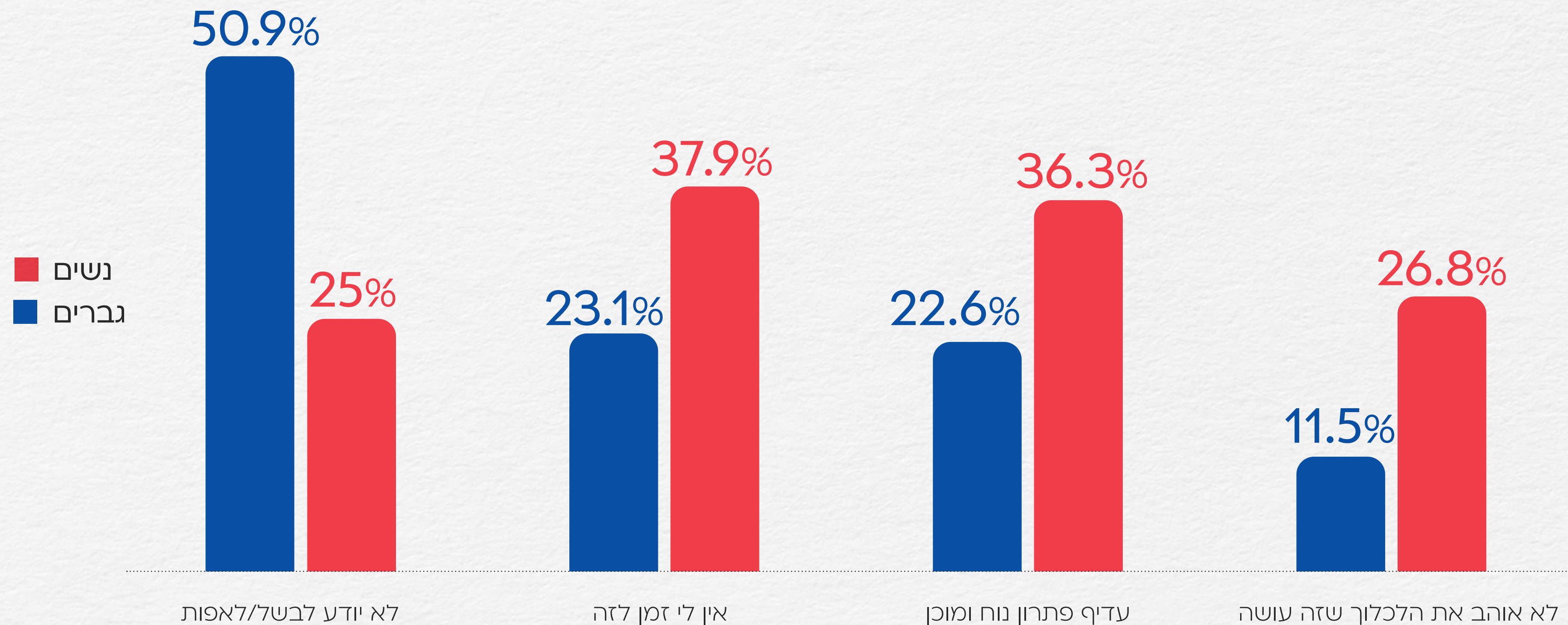
"האם אתה נוהג לאפות באופן אישי
(הכוונה לאפייה של מאפים מתוקים
כמו עוגות עוגיות וכ'ו...)?
אם כן, באיזו תדירות?"

תדירות אפיית המתוקים של הישראלים/יות:

ומה הסיבות של מי שלא מבשל/ת או אופה?

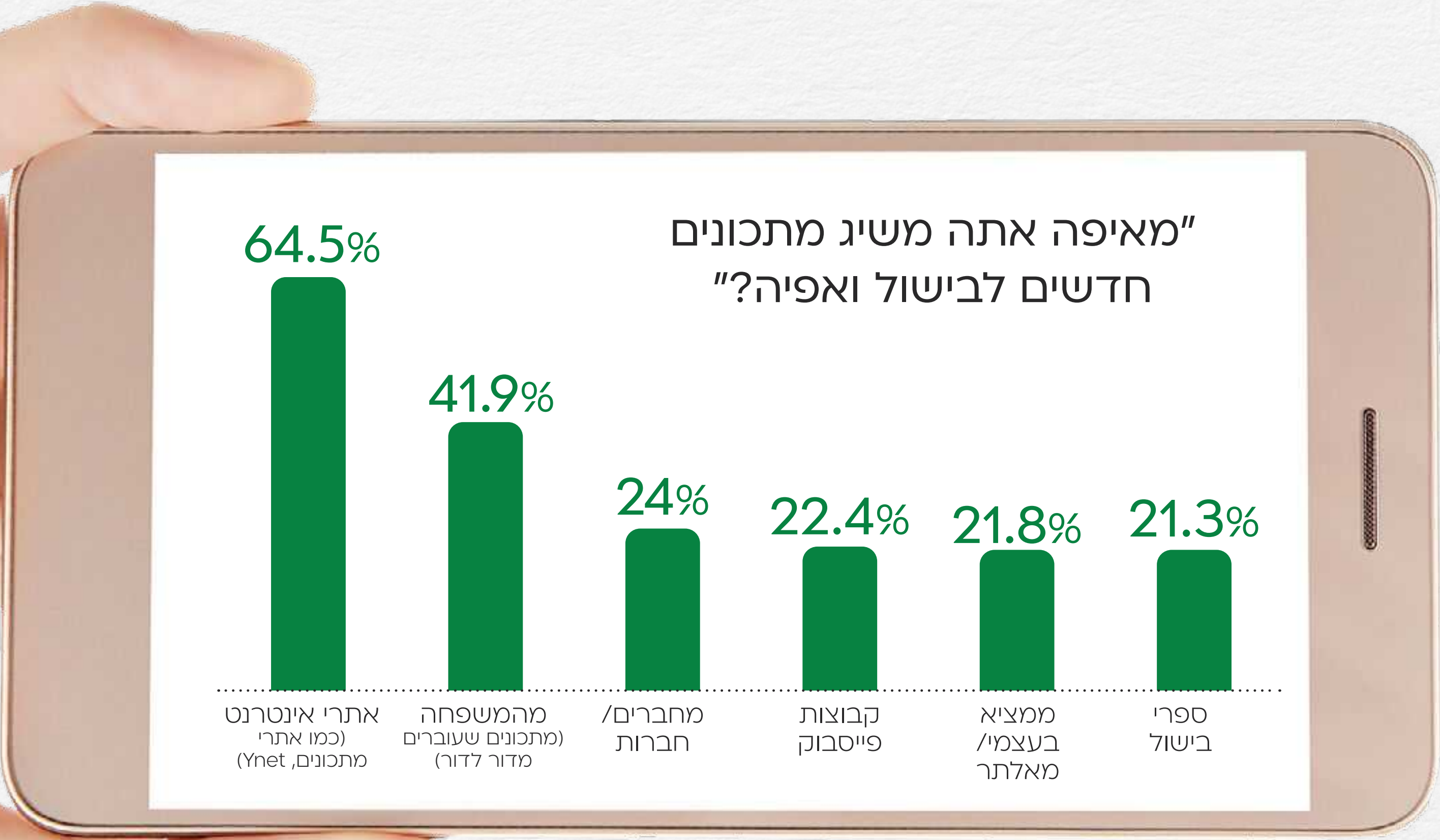
הגברים לא יודעים איך לנשים אין זמן או פנאי

"מה הסיבה שבגללה אתה לא מבשל/אופה?"



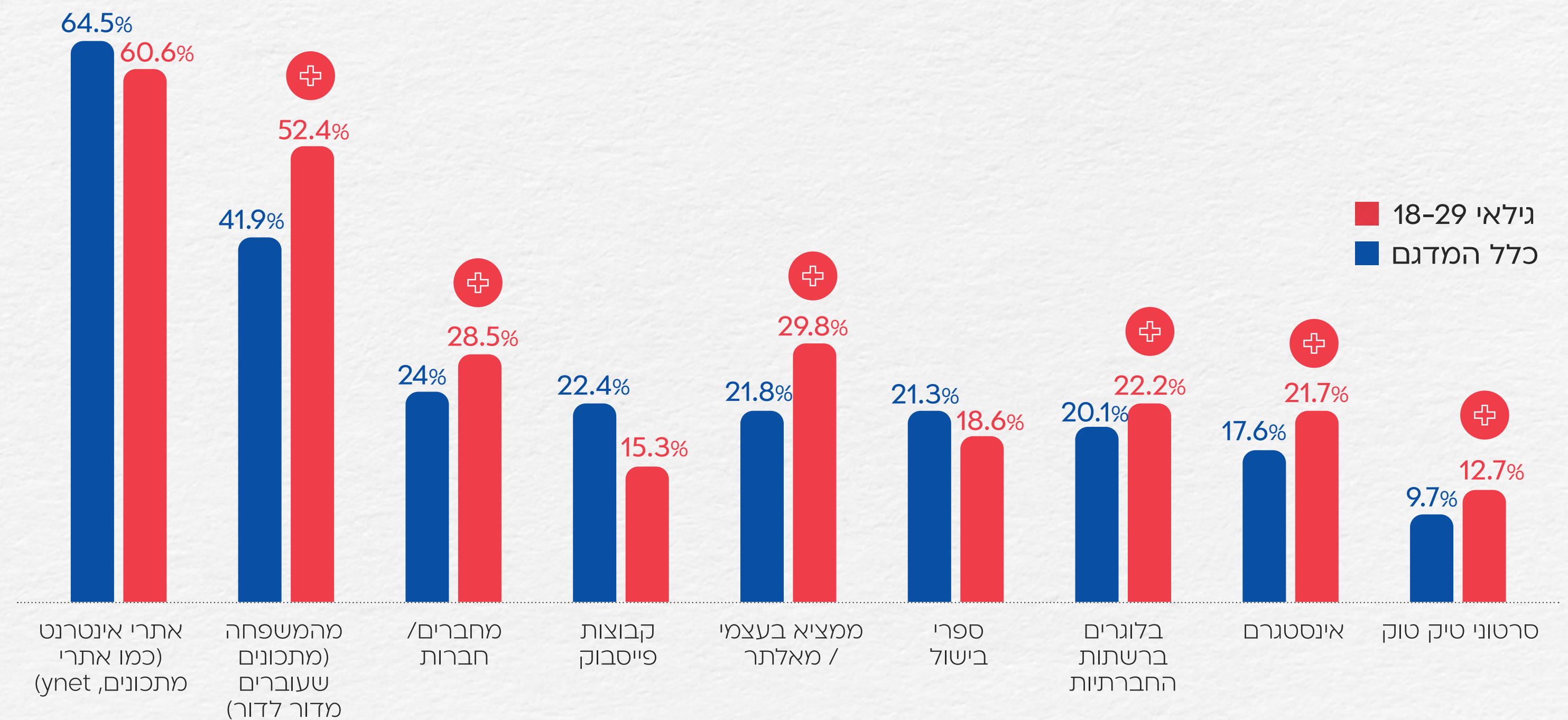
ספר המתכונים?

הוא כבר מזמן במרחב הדיגיטלי



אפילו יותר מהטיקטוק והאינסטגרם הדור הצעיר מבטל ע"פ מתכונים מההורים

"מאיפה אתה משיג מתכונים חדשים לבישול ואפיה?"

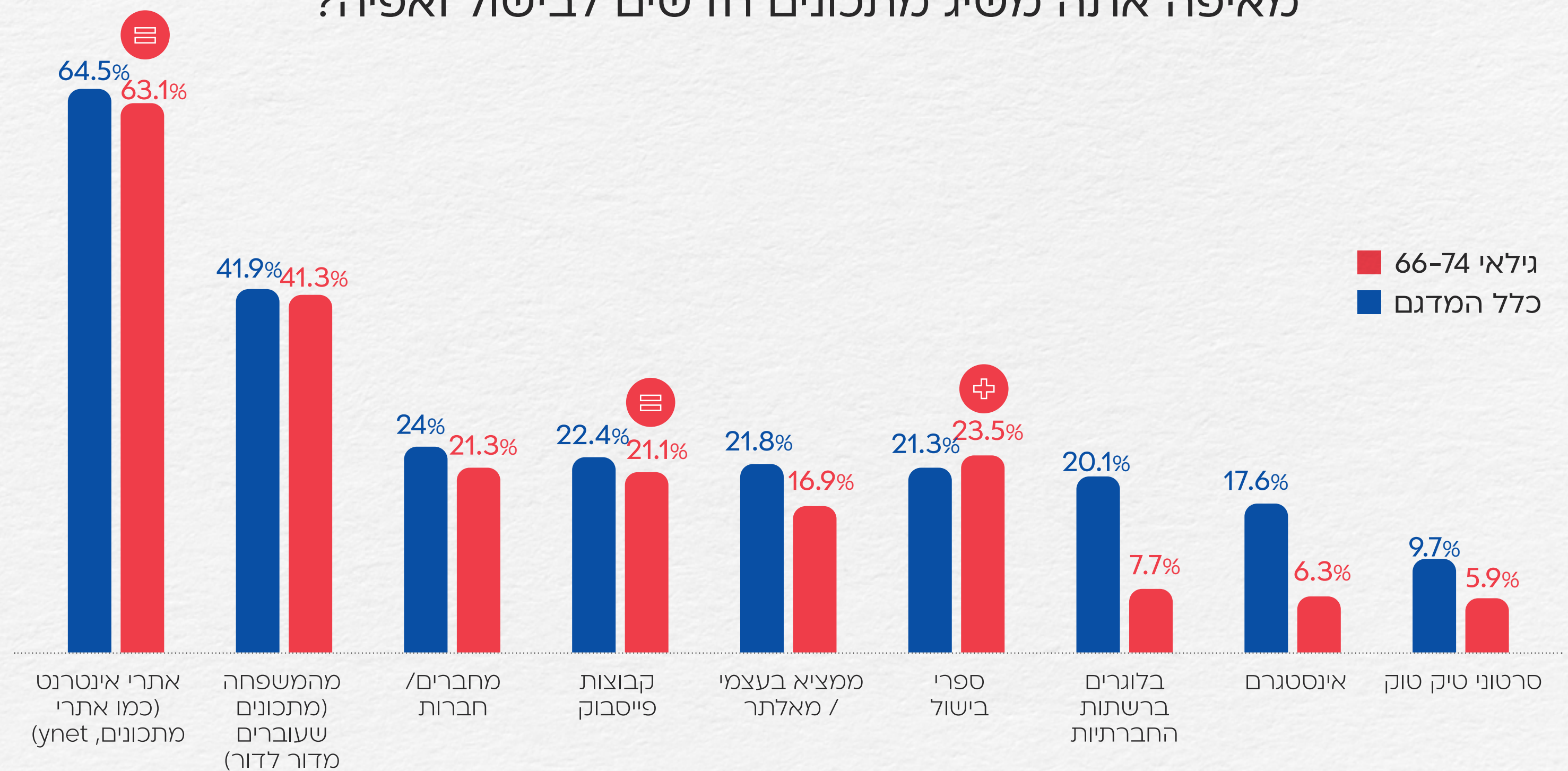


הגיל השלישי

בשלנים דיגיטליים לא פחות מאחרים



"מאיפה אתה משיג מתכונים חדשים לבישול ואפיה?"



מאיפה מגיע האוכל שלנו?

מתוך סך האוכל שהישראלים אוכלים:

70% מכינים בעצמם

15% מגיע מההורים

15% מ-Take Away או מסעדות

55% מהישראלים
לוקחים אוכל
מההורים

69% מהצעירים
לוקחים אוכל
מההורים

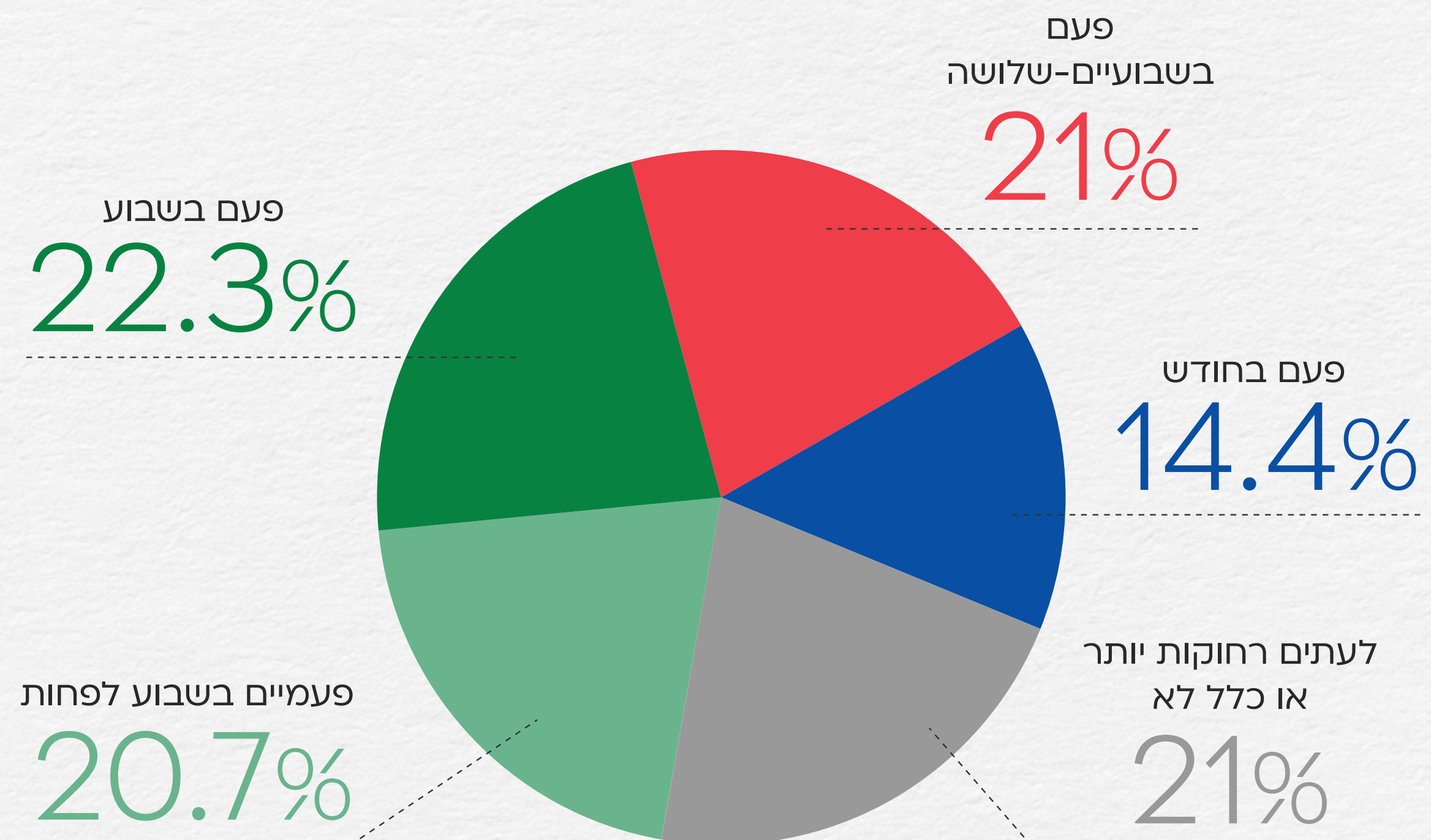
100% מהאמהות עדיין
אחכות לקופסאות
שלפן בחצרה...



43% אוכלים במסעדה

לפחות פעם בשבוע

"באיזו תדירות אתה אוכל מחוץ לבית - במסעדות, בתי קפה או דוכני אוכל?"



23% מזמינים טייק אוו

לפחות פעם בשבוע

"באיזו תדירות אתה מזמין אוכל ממסעדות?"

פעם בשבועיים-שלושה

15.6%

פעם בחודש

13.2%

פעם בשבוע

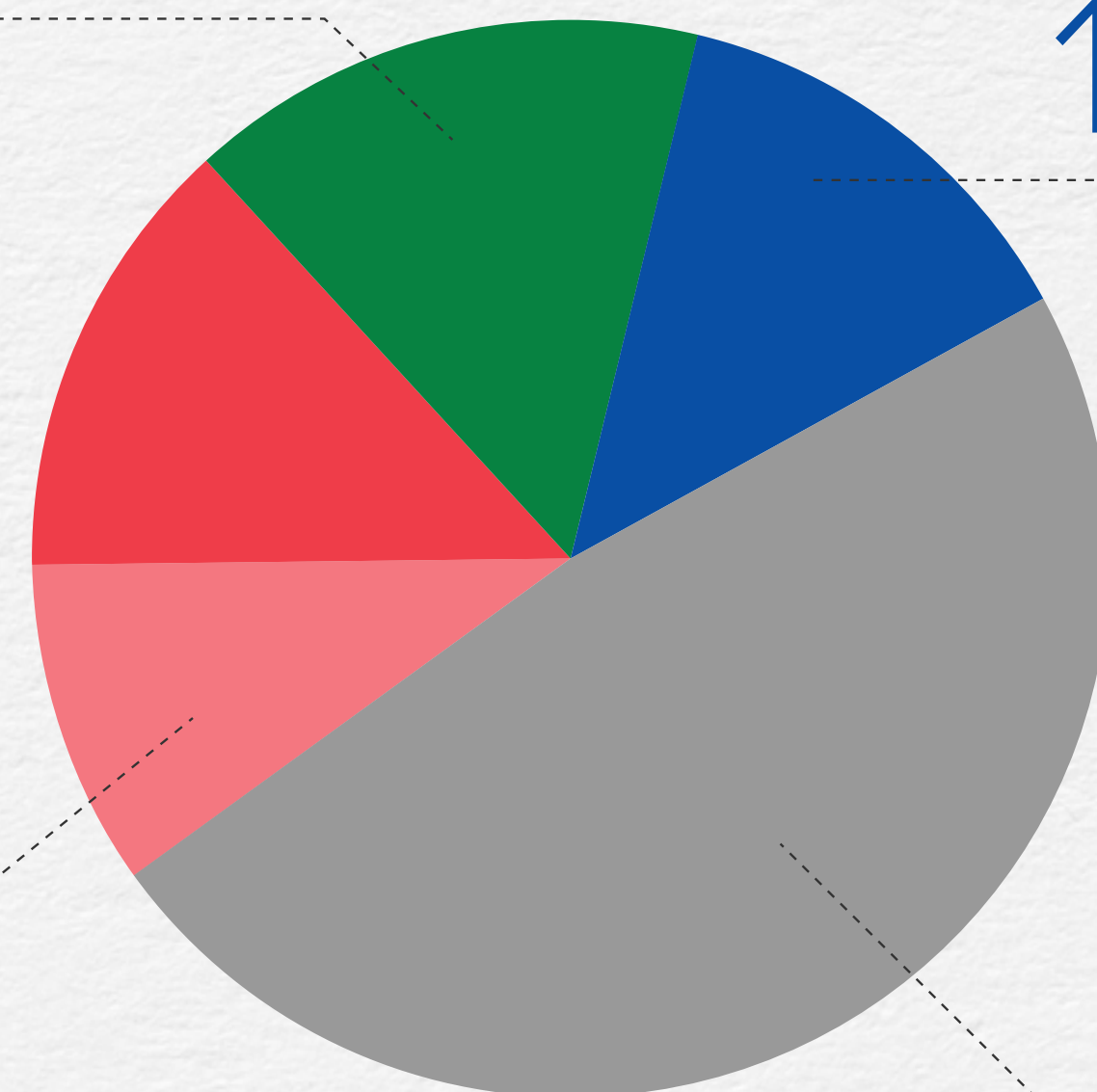
13.6%

פעמיים בשבוע לפחות

9.6%

לעיתים רחוקות יותר
או כלל לא

48%





מה תשתו?

הרגלי השתייה שלנו

"חשוב על סך השתייה הקרה שאתה שותה ביום, איזה אחוז ממנה הוא.."

78% מהשתייה הקרה ביום ממוצע של ישראלי ממוצע היא מים

12%
שתיה קרה
עם ממתיקים
שאינם סוכר

10%
שתיה קרה
עם סוכר

78%
מים



▼
3.5%

אינם שותים מים

▼
60%

משלבים שתייה
ממותקת
(בסוכר או ממתיקים)

▼
36.5%

שותים רק מים



שליש
מהישראלים
שותים
רק מים



"האם אתה שותה קפה?"
"נסה להעריך, כמה כוסות קפה
בממוצע אתה שותה ביום?"



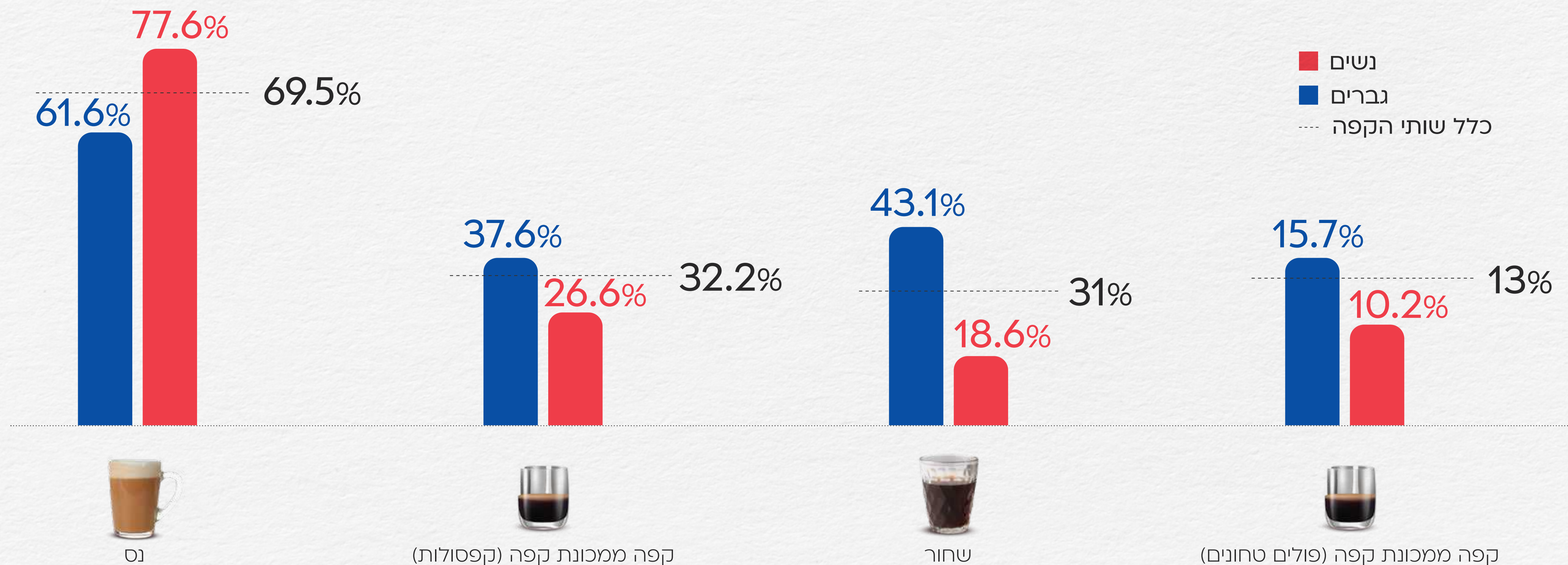
82%

מהישראלים
שותים קפה

ובממוצע – 2.8 כוסות קפה ביום

גברים נוטים לשתות יותר שחור וקפה ממכונה, נשים נוטות לשתות יותר נס

"אילו סוגי קפה אתה נוהג לשתות?"



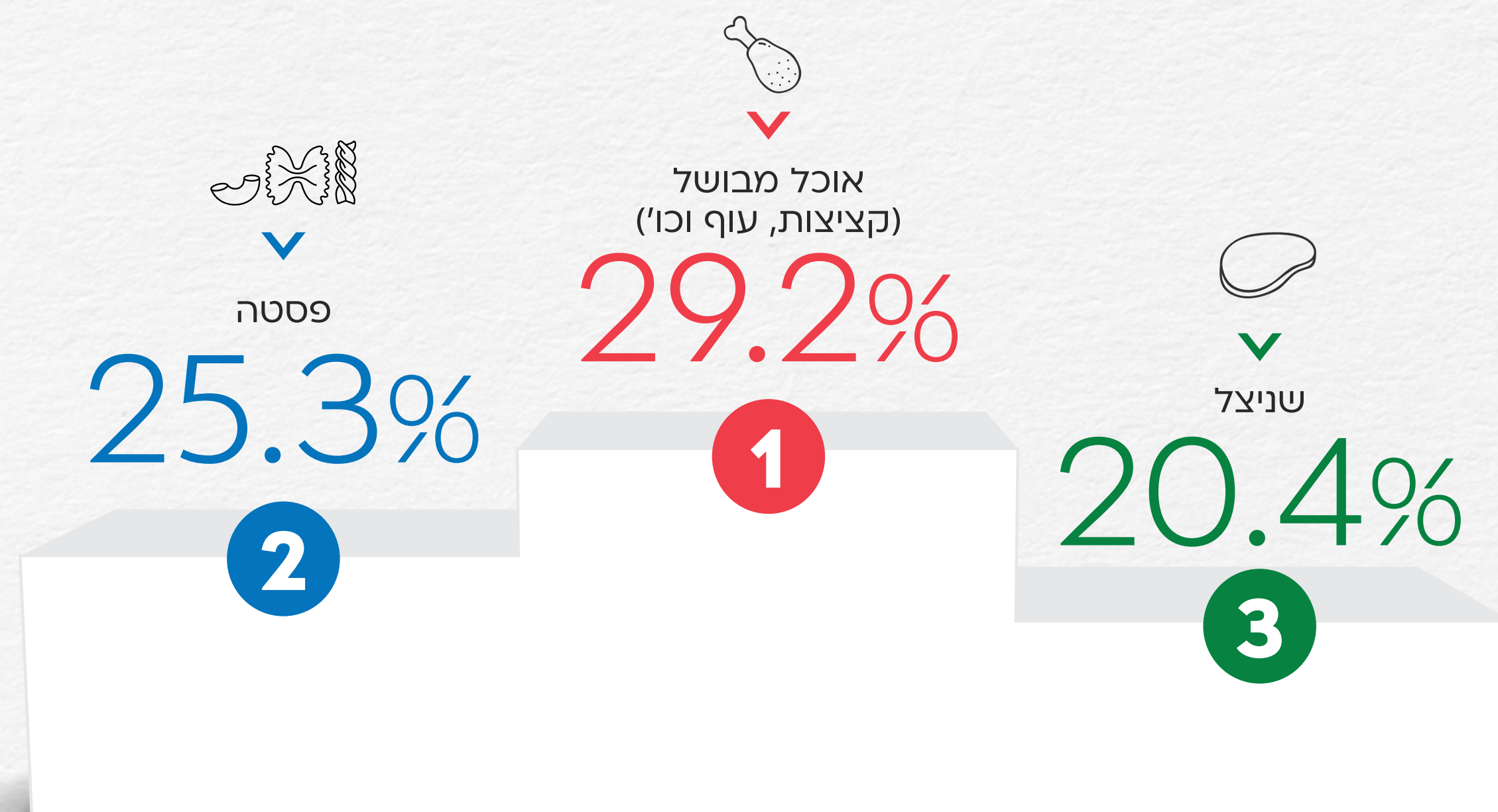


ילדים, אוכלו!

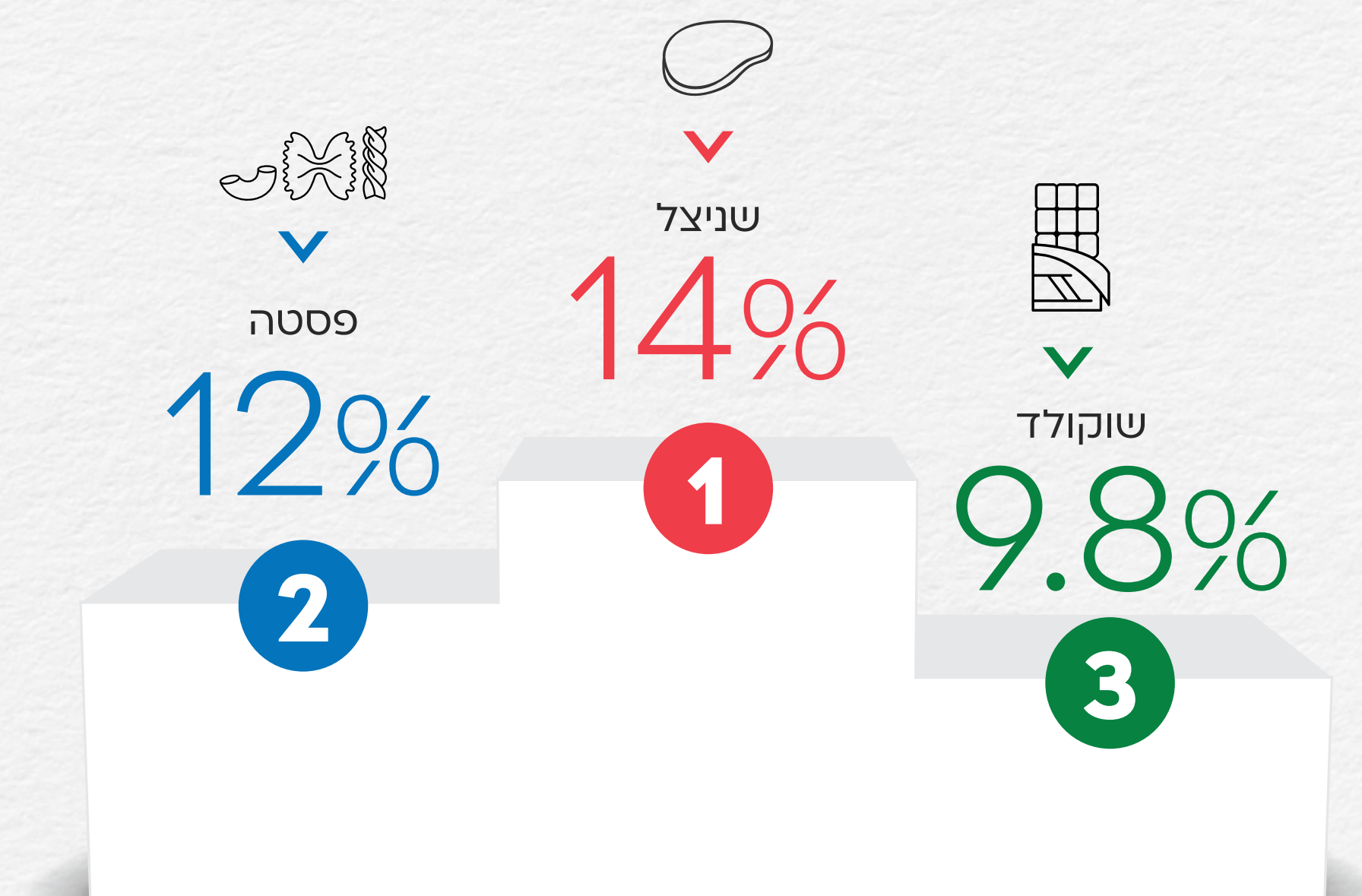
הרגלי האכילה
של ילדות וילדי ישראל

אוהבים פסטה ומקבלים גם קציצות בקרוב הורים לילדים

"מה אתה מכין/מבשל הכי הרבה לילדים?"



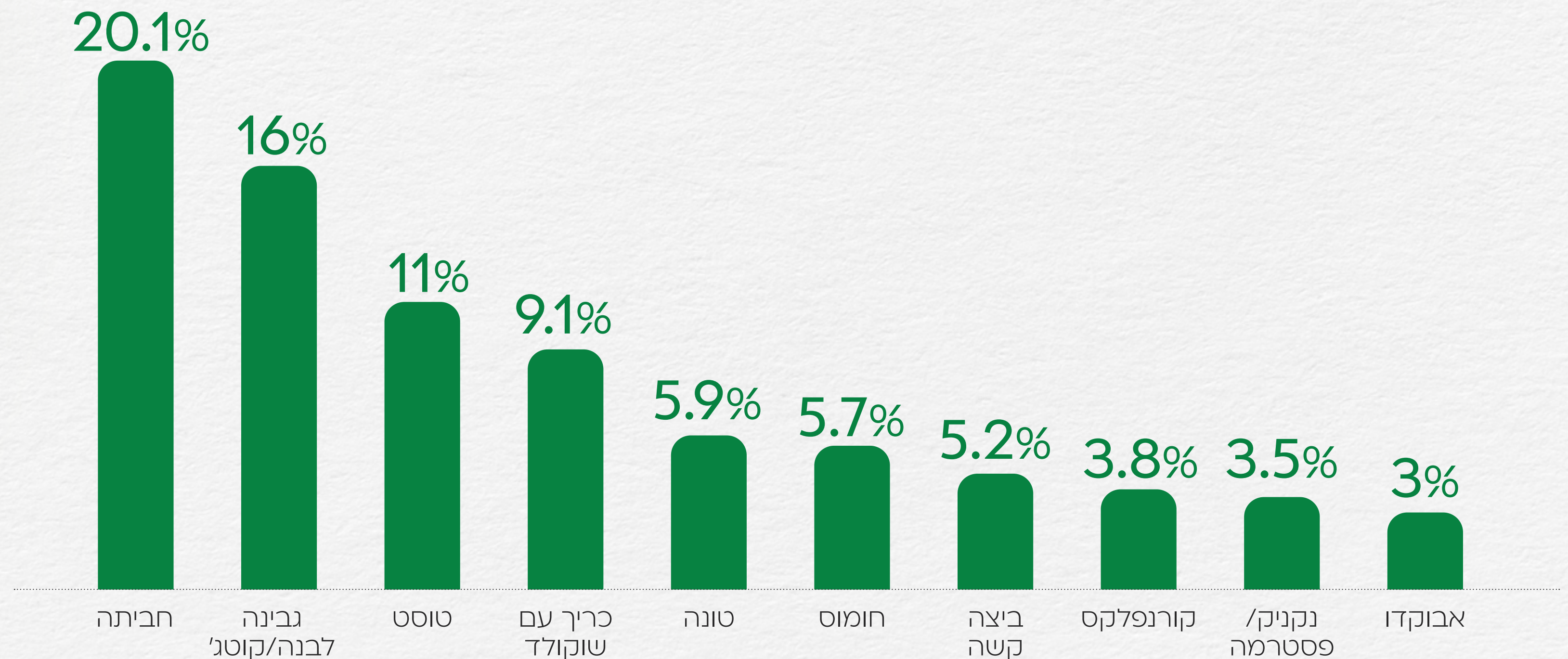
"מה הילדים שלך הכי אוהבים לאכול?"



מה בכריך ארוחת העשר?

ביצה, קוטג' וטוסט
בקרוב הורים לילדים

"מה אתה מכין בתדירות הכי גבוהה לארוחת העשר של הילדים"



הדאגה ההורית המובילה:

יותר מדי שוקולד, לא מספיק ירקות ופירות

"מה הכי מטריד אותך בתזונה של הילד שלך?"
בקרוב הורים שמוטרדים מתזונת הילדים (מרבית ההורים)



12.3%

אוכל רק דברים ספציפיים



13.4%

לא אוכל מספיק ירקות ופירות



20.4%

יותר מידי חטיפים/ שוקולדים/מתוקים



9.2%

אוכל מול המסכים



10%

לא אוכל מספיק



10.7%

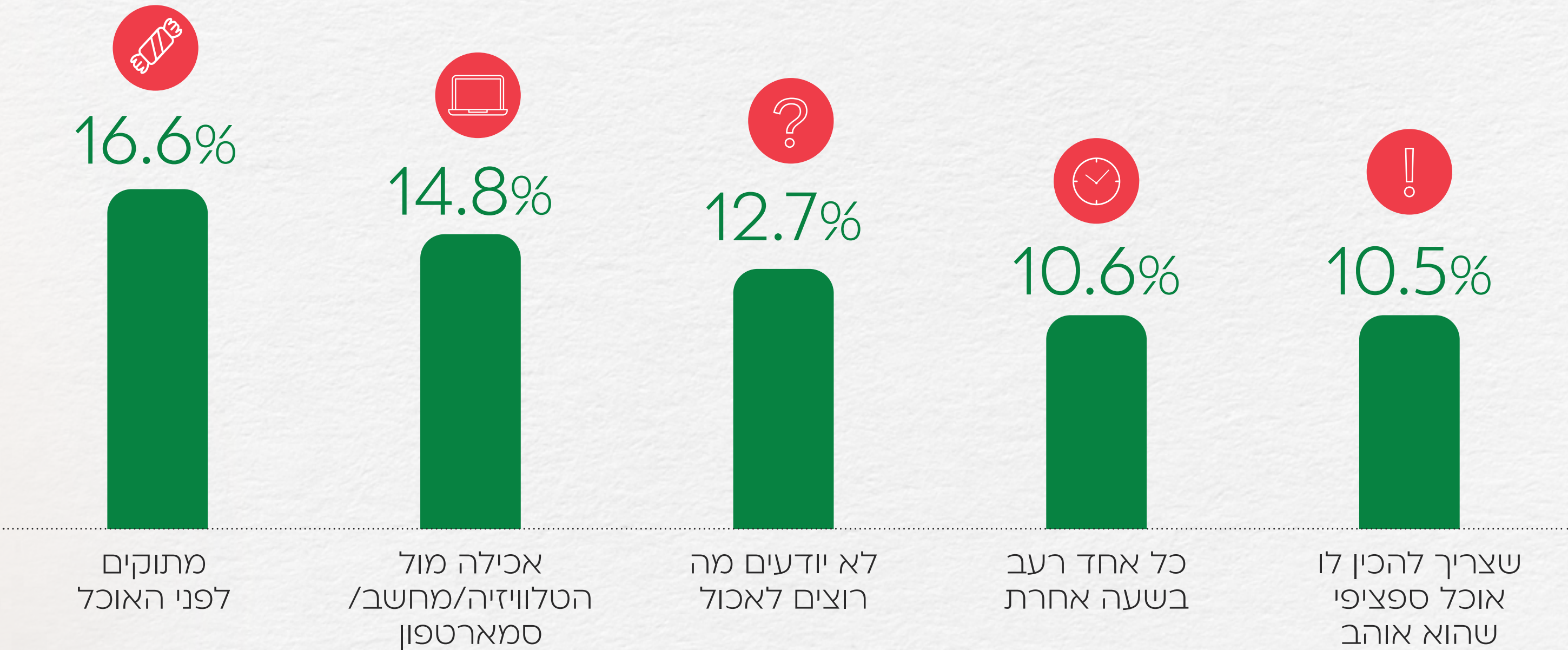
יותר מידי ג'אנק פוד



לעלות על העצבים של אמא ואבא?

כך תעשו זאת:

"מה הכי מעצבן אותך בכל מה שקשור לאכילה של הילד שלך?"
בקרוב הורים לילדים





ממחר, דיאטה

ניהול המשקל בישראל

76% מאיתנו רוצים/ות לרדת במשקל

בקרב כלל המדגם



לרדת 11+ ק"ג



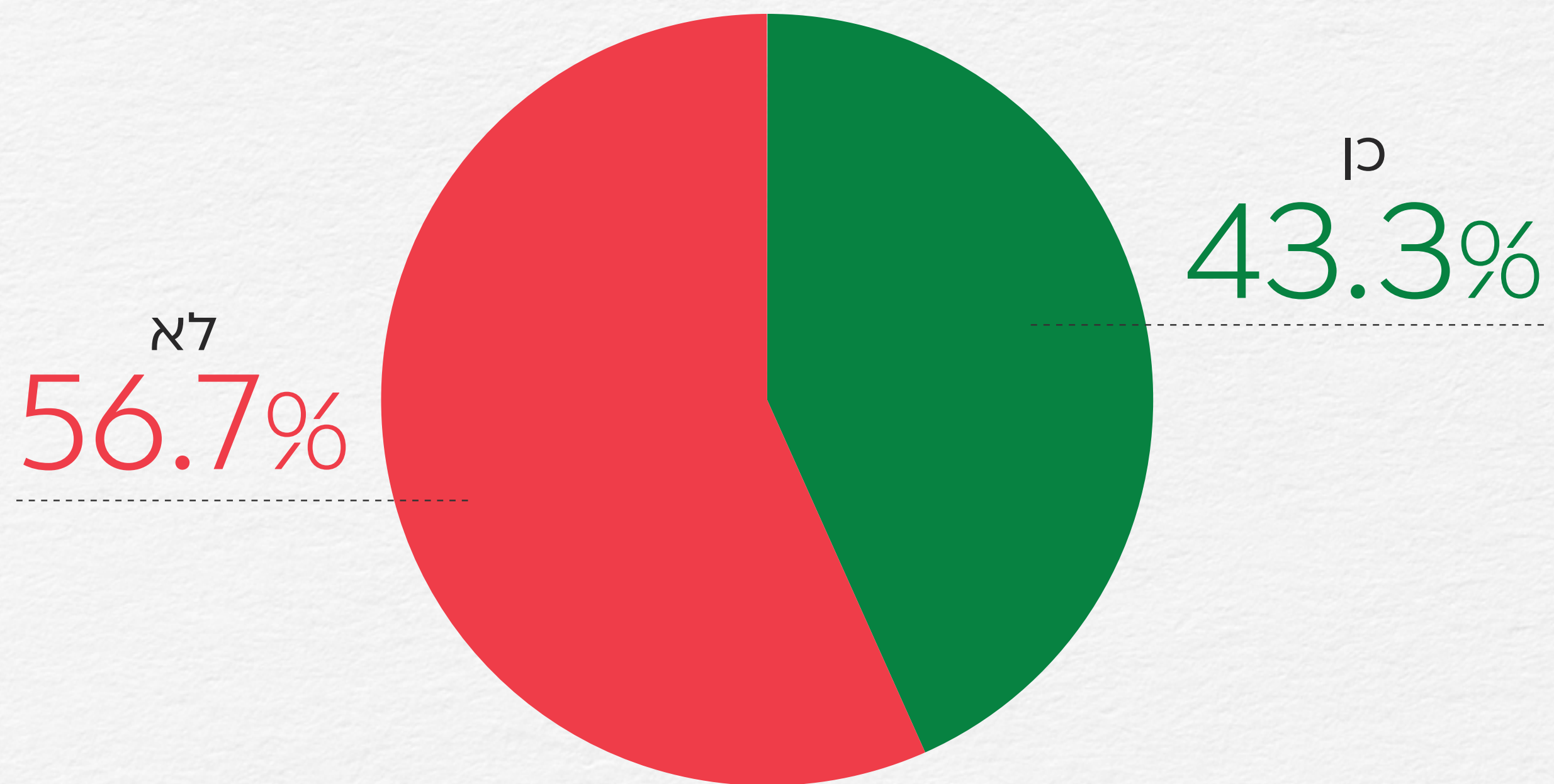
לרדת 6-10 ק"ג



לרדת 1-5 ק"ג

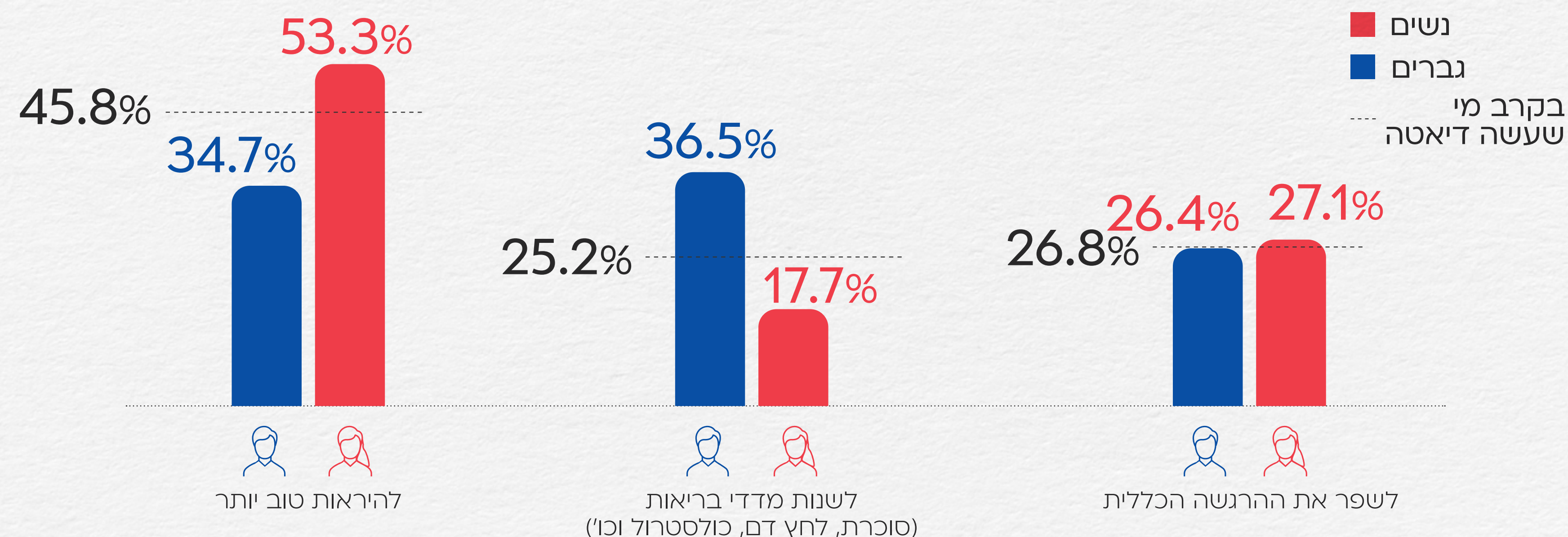
בדיאטה? 43% מאיתנו – כן

"במהלך השנתיים האחרונות, האם עשית דיאטה כלשהי
או ניסית להוריד במשקל?"



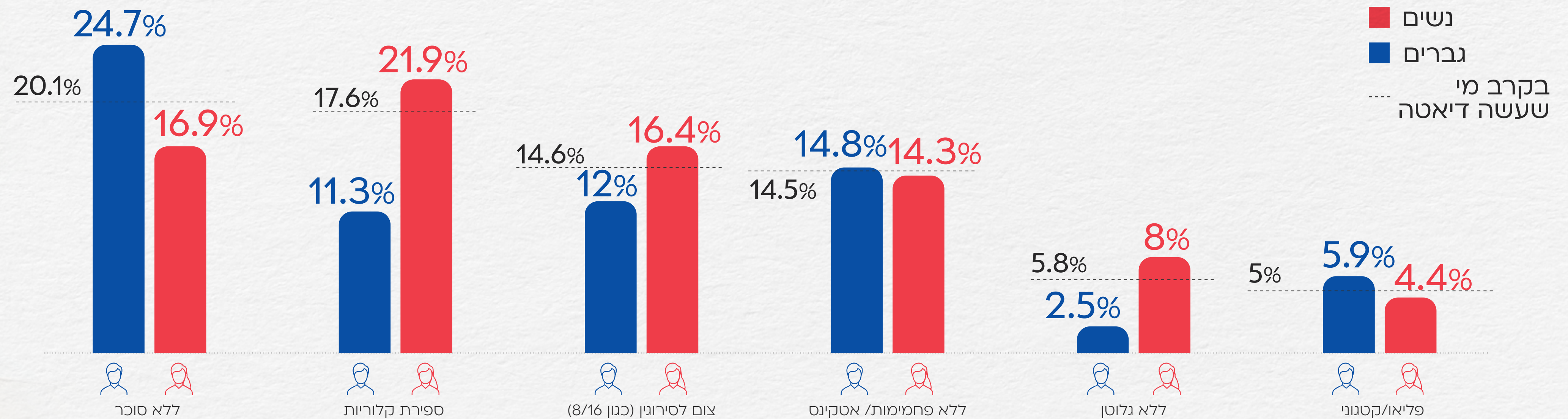
המוטיבציה המרכזית של נשים: להיראות טוב יותר, של גברים: לשפר את הבריאות.

"מה הייתה המטרה העיקרית בדיאטה האחרונה שעשית?"
בקרב מי שעשו דיאטה בשנתיים האחרונות



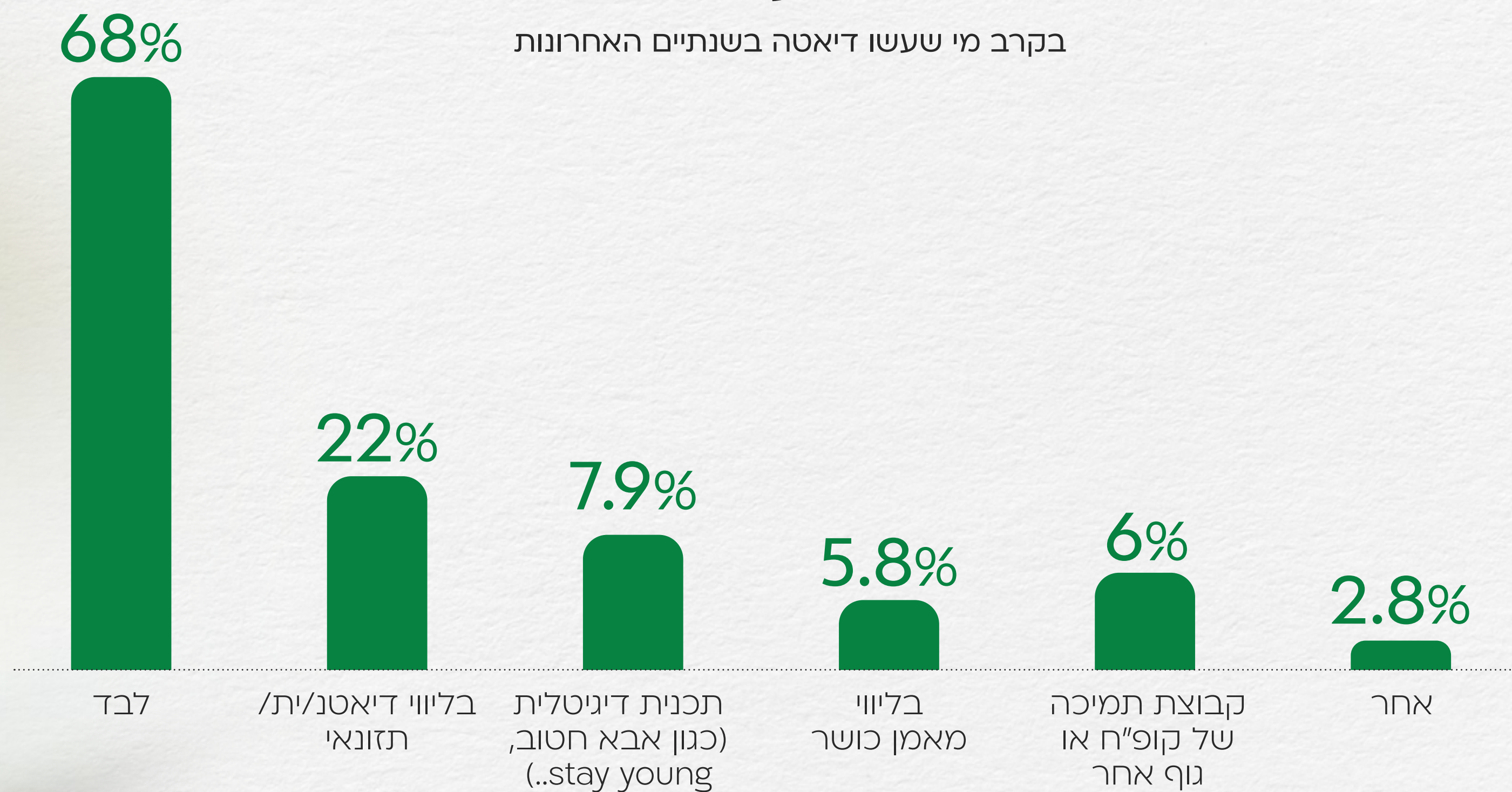
גברים מוותרים על סוכר, נשים סופרות קלוריות

"אילו מהדיאטות/ סוגי התזונה הבאים ניסית במהלך השנתיים האחרונות?"
בקרוב מי שעשו דיאטה בשנתיים האחרונות



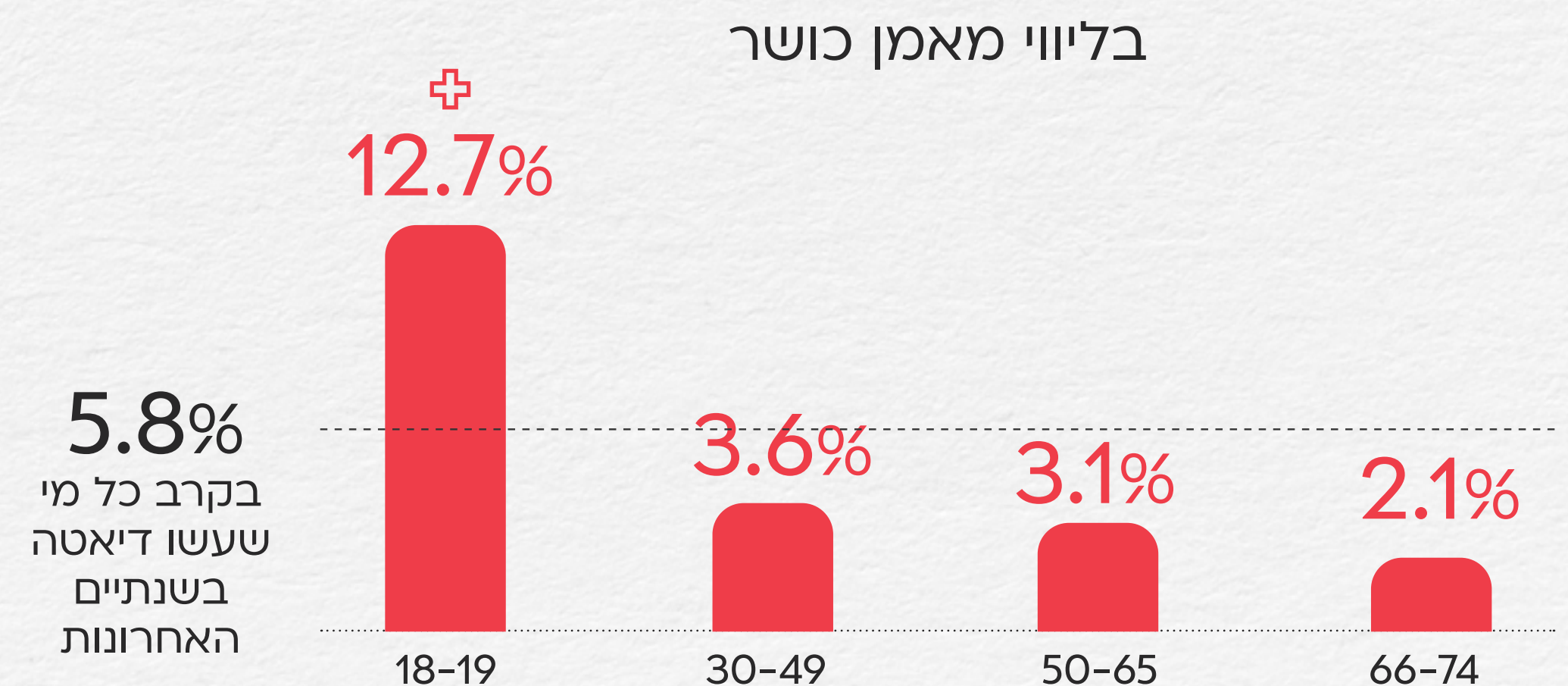
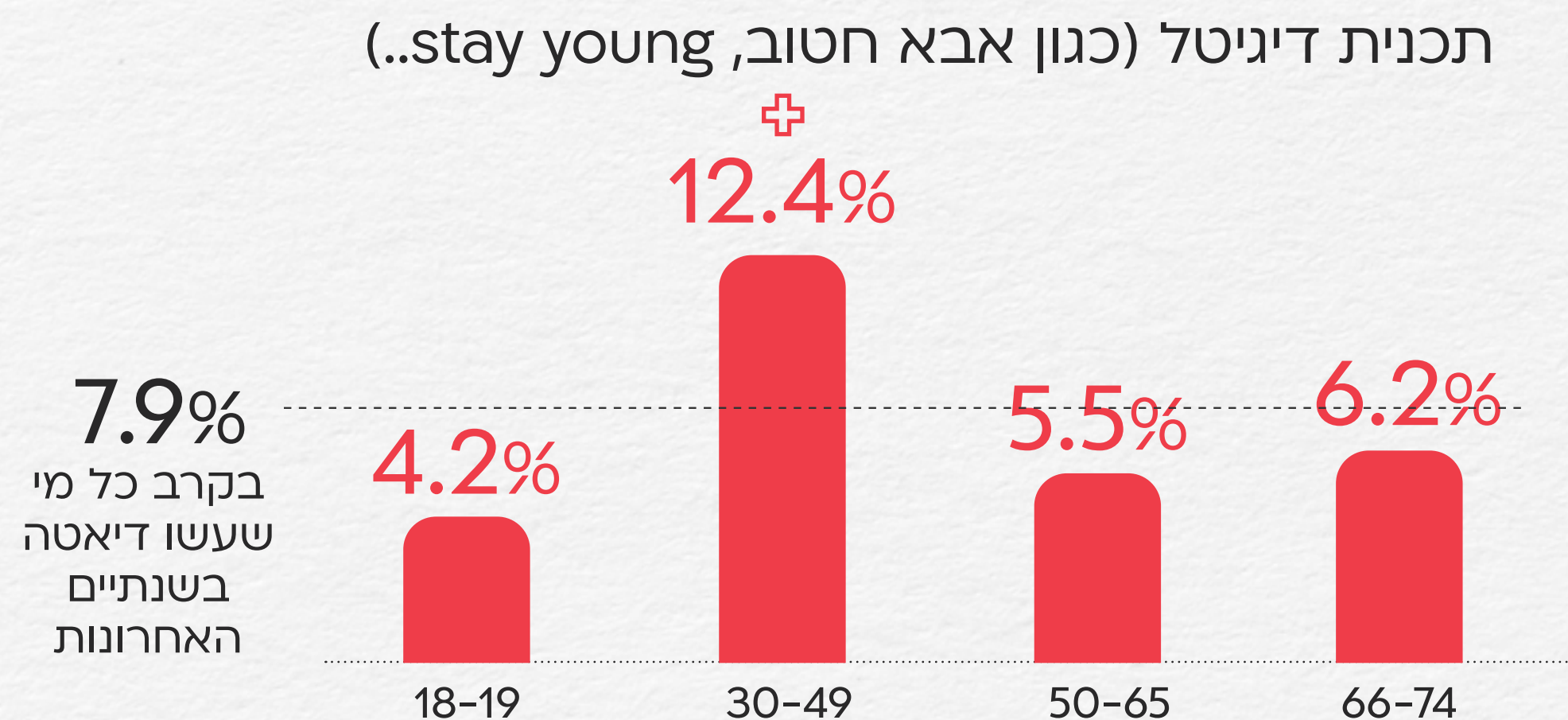
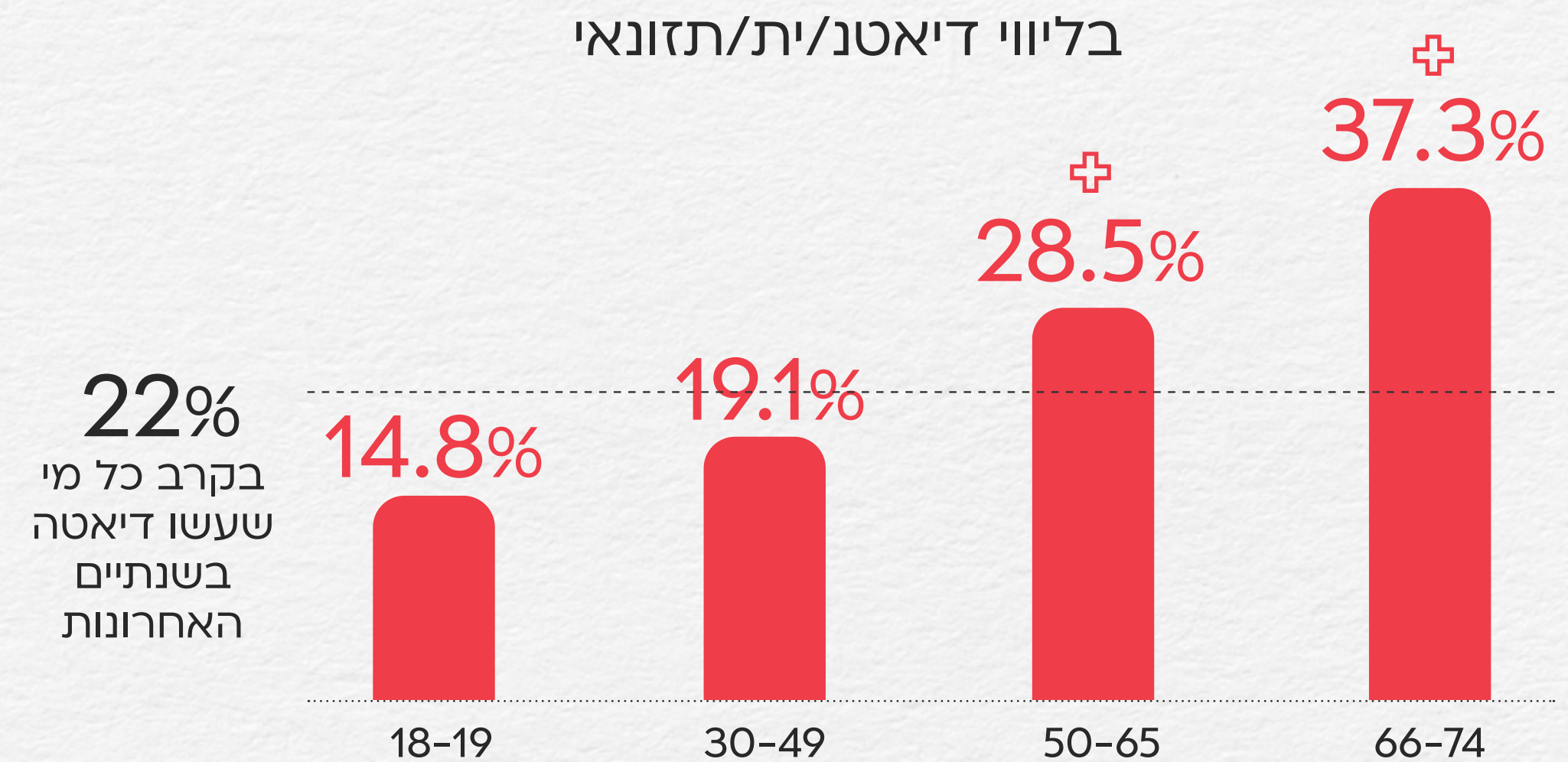
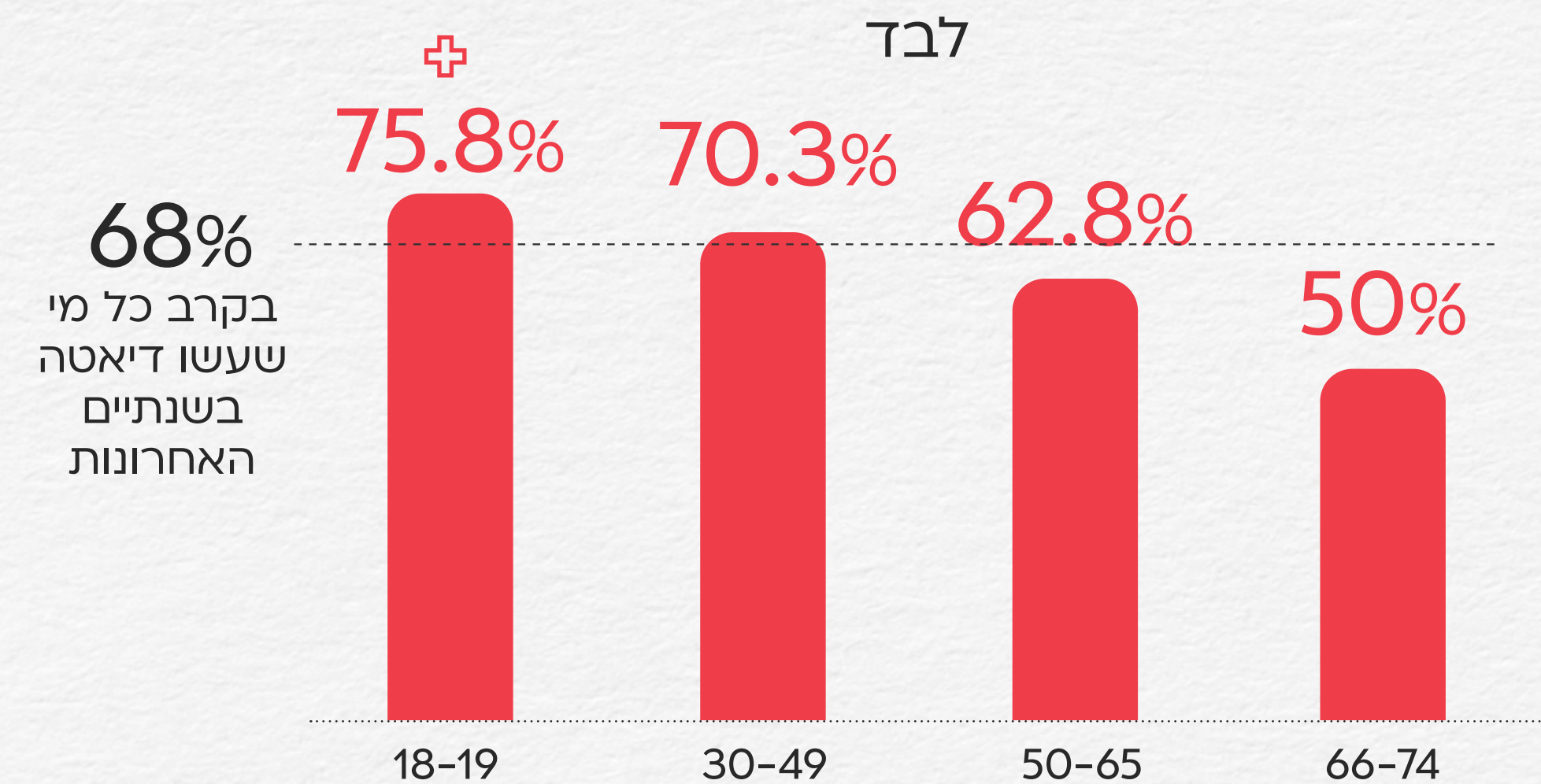
הרוב ינסו לרזות לבד

"באיזו מסגרת עשית דיאטה?"
בקרב מי שעשו דיאטה בשנתיים האחרונות



תזונאי/ת? קבוצה? מאמן/ת?

הצעירים עם מאמן הכושר, הבוגרים עם התזונאי



A top-down view of a white ceramic plate with a rustic, slightly irregular rim. The plate is filled with a meal: three golden-brown, round falafel patties are arranged on the left. Next to them is a generous portion of thick, white hummus, topped with several whole almonds and a sprinkle of black pepper. Fresh green herbs, including parsley and dill, are scattered around the hummus. Sliced yellow bell peppers and green onions are also visible. The plate sits on a dark, textured wooden surface. To the right of the plate, a small sprig of parsley lies on the wood. In the upper right corner, a wooden cutting board with a handle is partially visible. On the far right edge, a whole red bell pepper is partially shown.

המנה העיקרית

**המאכלים, המטבחים והמאפיינים
של המטבח הישראלי**

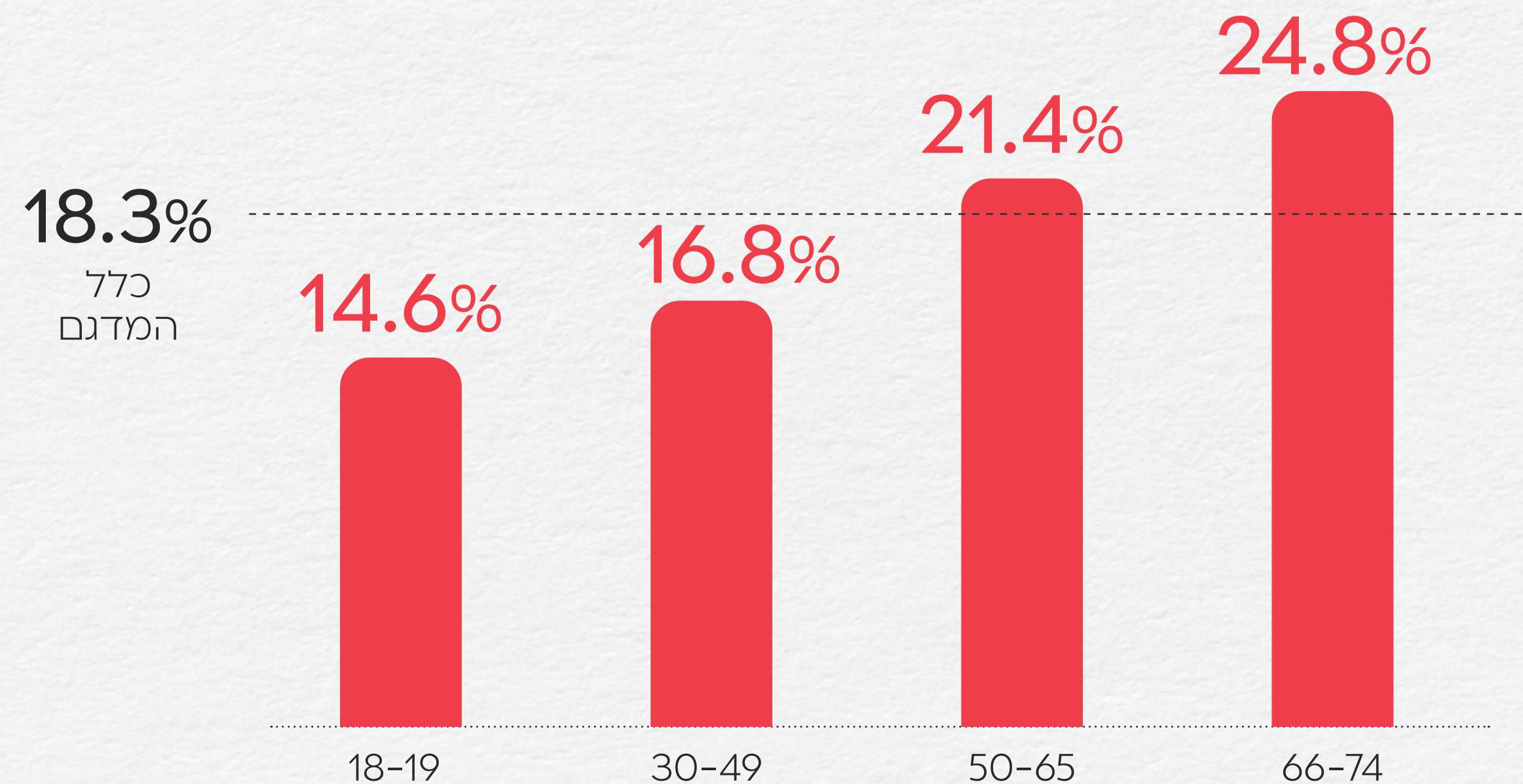


מאכל החלומות של הישראלים – סטייק!

18.3% מהישראלים היו הכי רוצים לאכול סטייק,

וככל שהגיל עולה – חושקים בו יותר

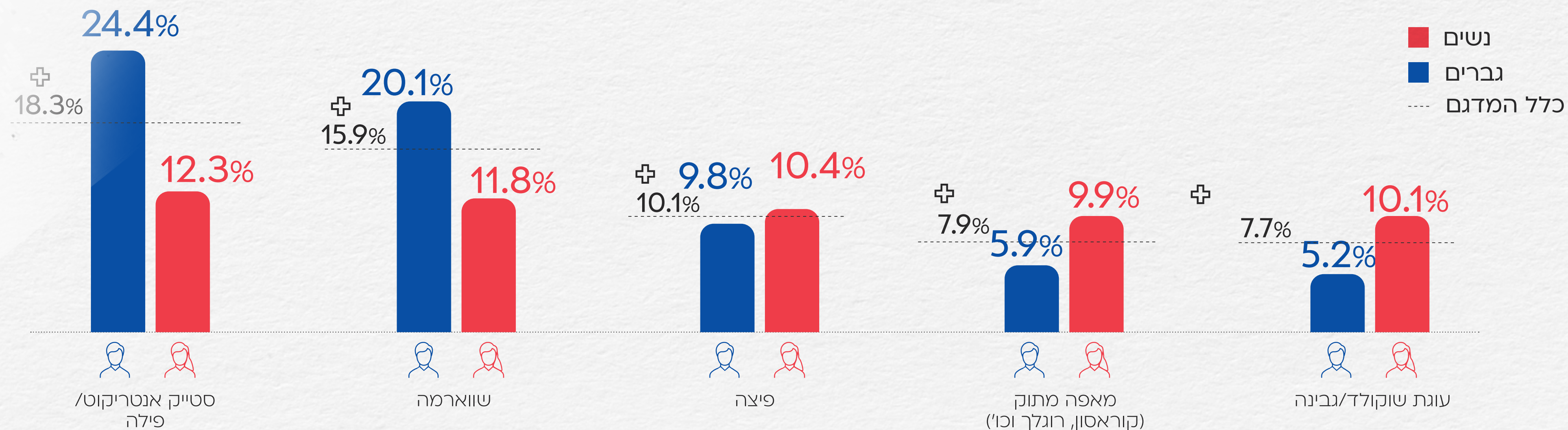
שיעור המציינים שהיו הכי רוצים סטייק בכל קבוצת גיל,
בהינתן ואין להם מגבלה של קלוריות או בריאות.



מיד אחרי הסטייק: שווארמה והפיצה

שווארמה לגברים
אצל הנשים - גם פיצה ומתוקים

בהנחה שאין לך מגבלה של קלוריות או בריאות. מבין הדברים הבאים – מה הכי היית רוצה לאכול?

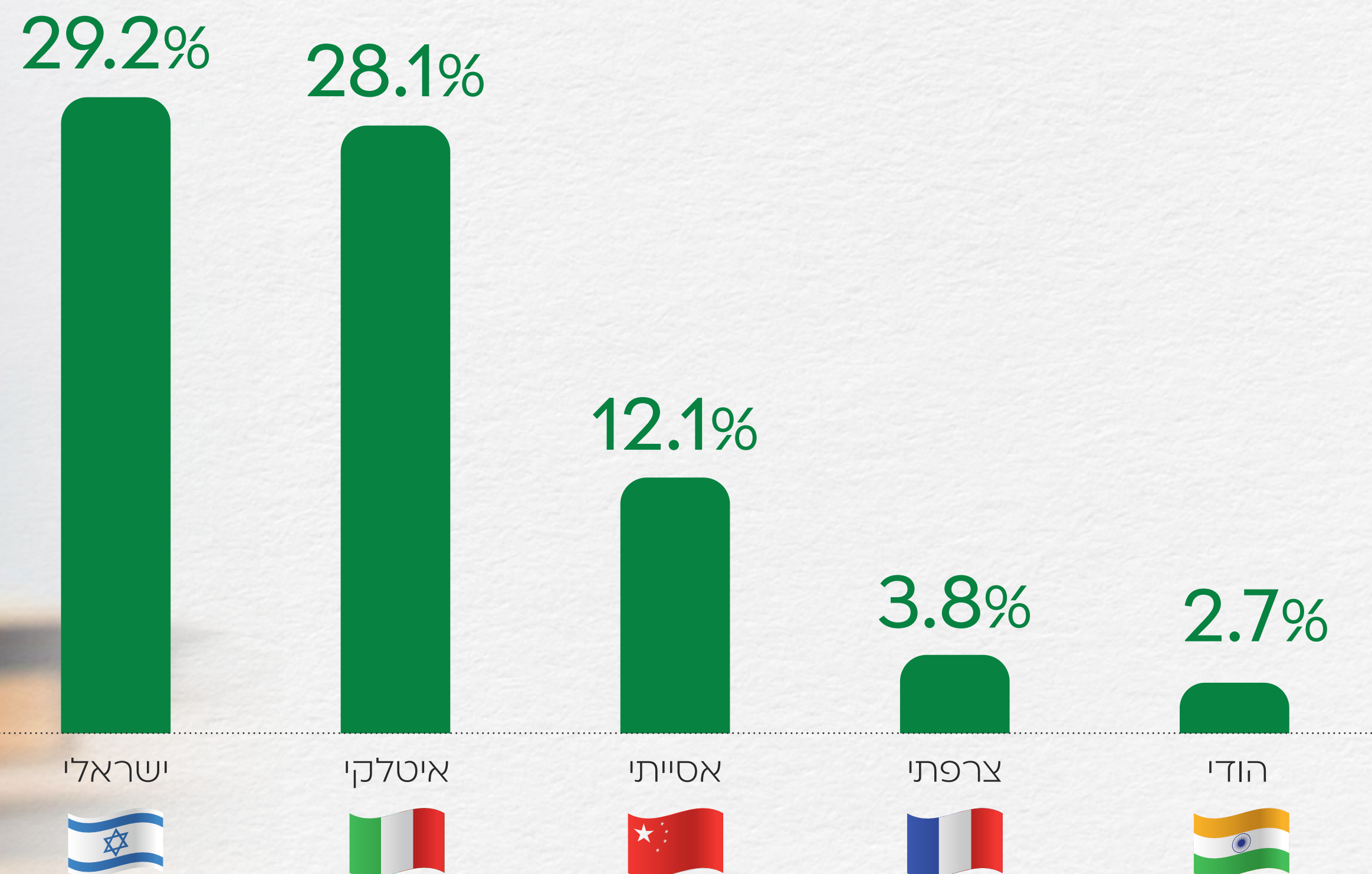




המטבחים האהובים על הישראלים:

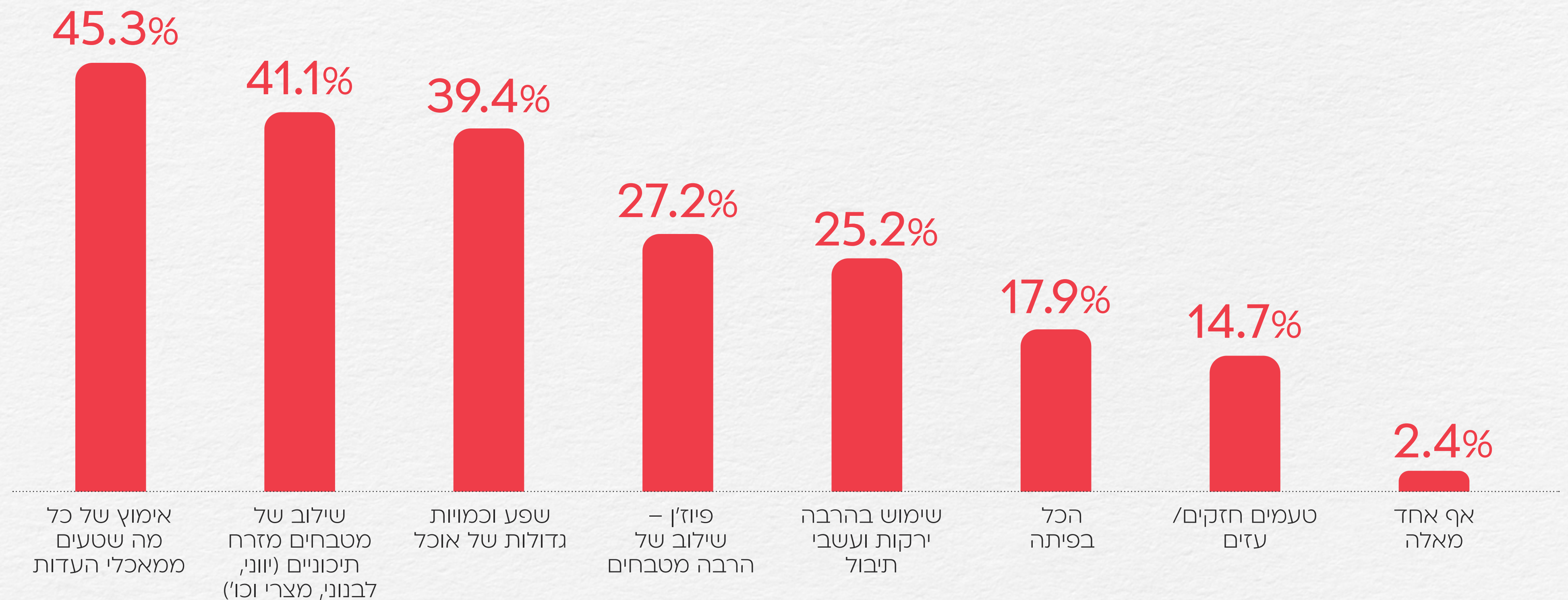
הישראלי והאיטלקי

"לדעתך, איזה מהמטבחים הבאים הוא הטעים ביותר?"



המטבח הישראלי בשלוש מילים: ערבובים, שילובים ושפע

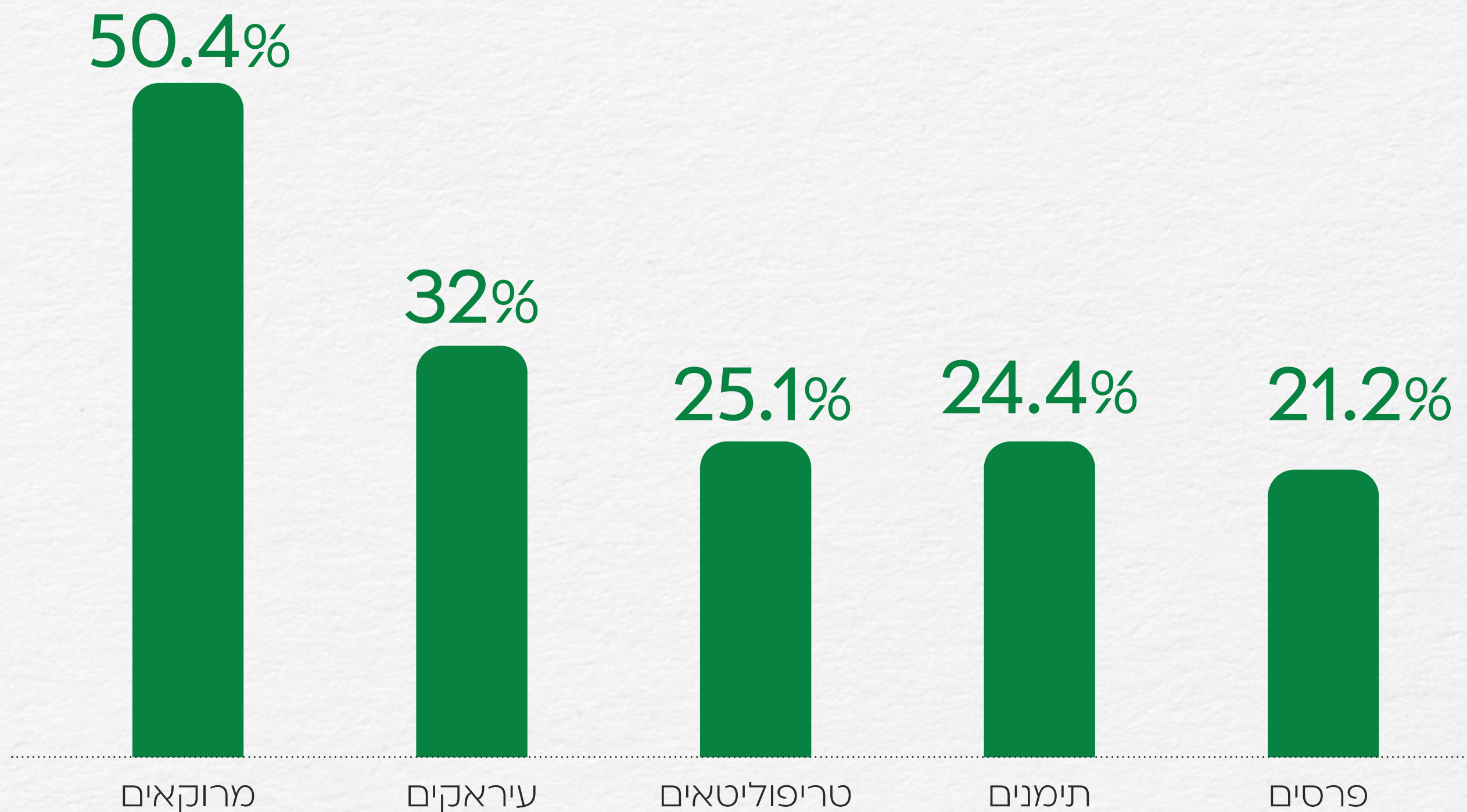
"איזה מבין המאפיינים הבאים מתאימים לתאר את המטבח הישראלי?"



אנחנו אוהבים/ות מאוד מאכלים מזרחיים

המטבחים האהובים על הישראלים:

באופן אישי, מאכלים של אילו עדות אתה אוהב?

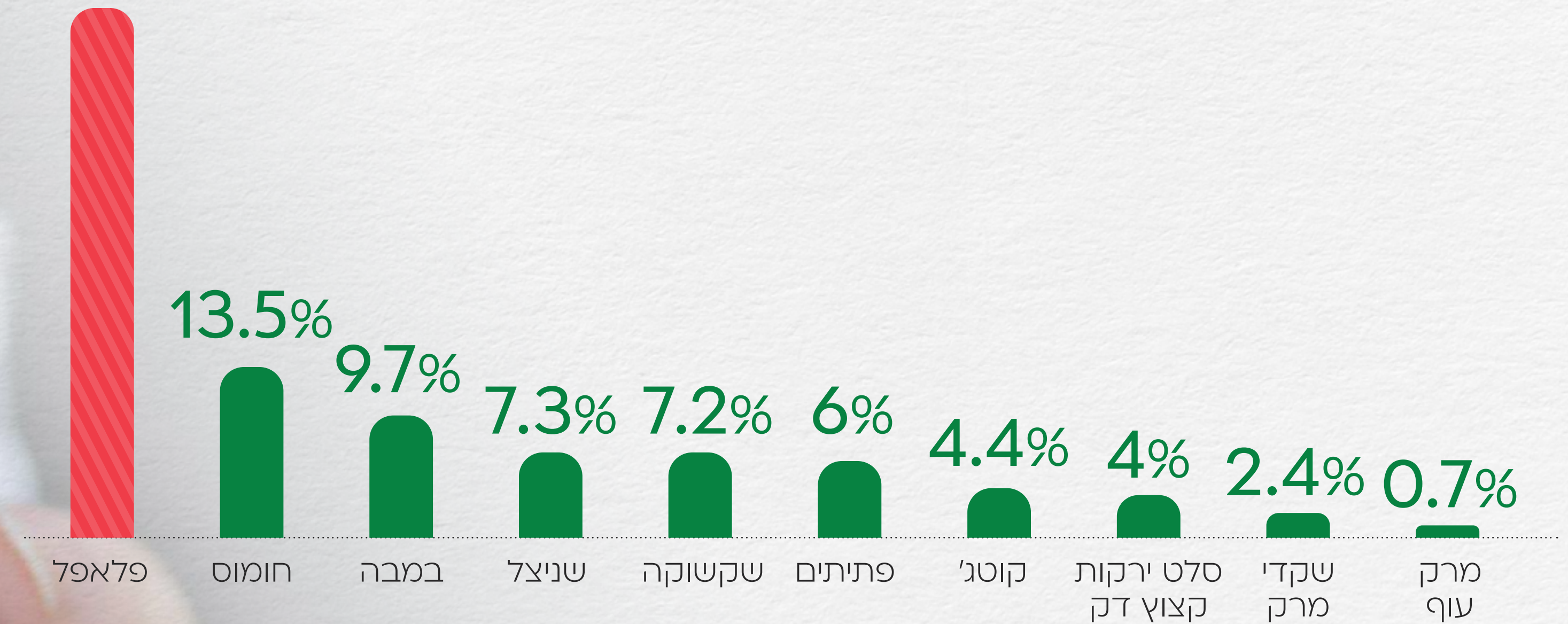


והמאכל הישראלי ביותר?

הפלאפל

"לדעתך, מה המאכל הכי ישראלי?"

40.6%



מתודולוגיה



הסקר נערך בסוף חודש מרץ לפני חג הפסח, באמצעות מכון המחקר Kantar בקרב מדגם של 1,003 ישראלים בוגרים (18 ומעלה) המייצגים את המגזר היהודי. מחקר מקביל יתבצע בקרב המגזר הערבי בתום חודש הרמדאן, ויתפרסם בקרוב.



קהלי המדגם:

גיל השלישי
66-74

צעירים
18-29

50-65

30-49



המחקר בוצע
בשיתוף מכון המחקר

KANTAR

