

נספח

טבלה נ1. הדרישות התזונתיות של האוכלוסייה הישראלית, נכון ל-2022, בשקלול צרכים של אוכלוסיית אוכלי-כול, טבעונים ונמנעים מחלב

קבוצת המזון	תפריט ממוצע לבוגר (19–30 שנים)*	תפריט ממוצע לילד (9–13 שנים)*	תפריט ממוצע לפעוט (1–3 שנים)*	תפריט ממוצע משוקלל לכלל האוכלוסייה**
כמות מזון מומלצת (גרם ליום)	דגנים מלאים	278	208	348
דברי מאפה (לחמים) מדגן מלא	147	95	75	126
דגנים לא מלאים	49	54	15	60
ירקות עמילניים (תפוח אדמה, בטטה או תירס)	104	114	52	128
ירקות	493	320	394	441
ירקות עליים ירוקים	89	97	71	112
פירות	322	209	258	288
אבוקדו	11	7	9	10
קטניות	153	54	38	107
טופו	24	8	12	25
אגוזים, גרעינים וזרעים	35	35	25	40
טחינה גולמית	27	46	7	31
שמן זית	22	14	18	19
מוצרי חלב לא ממותקים	193	213	97	215
תחליפי חלב על בסיס קטניות, מוצרי סויה	95	161	47	158
ביצים	59	38	47	50
בשר עוף והודו	59	20	15	35
דגים	50	18	13	30
בשר בקר וצאן	28	31	7	23

ערכים תזונתיים (ליום)	אנרגיה (קק"ל)	2,462	1,919	1,353	2,350
חלבון (גרם)	125	89	57	110	
שומן (גרם)	95	81	58	93	
פחמימות (גרם)	251	191	141	242	
סיבים תזונתיים (גרם)	55	39	30	51	
סידן (מ"ג)	1,086	1,046	549	1,156	
ברזל (מ"ג)	22	16	11	21	
ויטמין B12 (מיקרוגרם)	4	2	2	3	

* התפריטים הממוצעים עבור בוגר, ילד ופעוט מתייחסים לכמויות המזון הנדרשות עבור אוכלוסייה במשקל תקין.

עבור תינוקות מתחת לגיל שנה, דרישה תזונתית מחושבת הייתה כ-45% מהדרישה עבור תינוקות בגיל שנה, היות שהם נחשפים למזון רק החל מגיל 4–6 חודשים, ובמהלך שנה זו משולבת הנקה, שמשלימה את הצרכים התזונתיים.

** תפריט ממוצע משוקלל לאדם (per capita) עבור כלל האוכלוסייה מביא בחשבון את התפלגות הגילים באוכלוסייה הישראלית בשני המגדרים, את שיעורי עודף המשקל וההשמנה ואת התפלגות דפוסי האכילה השונים (אוכלי-כול 90%, טבעונים 5%, נמנעים ממוצרי חלב 5%).