

יסודות

מבית פורום ארלזורוב

עידוד תזונה בריאה ומקיימת באמצעות הגישה ההתנהגותית

ד"ר רוני לוטן | שיר לוי | פרופ' איל פאר | פרופ' אהרון טרואן



ד"ר רוני לוטן היא דיאטנית קלינית ואפידימיולוגית, בעלת תואר דוקטור בתזונה. בתר-דוקטורנטית בבית הספר למדיניות ציבורית וממשל ע"ש פדרמן באוניברסיטה העברית בירושלים. מייסדת שותפה של מכון המחקר "לשם שינוי".

שיר לוי היא פסיכולוגית חברתית, חוקרת במכון המחקר "לשם שינוי".

פרופ' איל פאר הוא פסיכולוג חברתי, חבר סגל בית הספר למדיניות ציבורית וממשל ע"ש פדרמן באוניברסיטה העברית בירושלים. חוקר התנהגות, המתמחה בתהליכי שיפוט וקבלת החלטות ועיצוב מדיניות ציבורית לעידוד קבלת החלטות בריאות ומקיימות. מייסד שותף של מכון המחקר "לשם שינוי".

פרופ' אהרון טרואן הוא חוקר במדעי התזונה ובריאות הציבור וחבר סגל בבית הספר למדעי התזונה ובמכון לביוכימיה מדעי המזון והתזונה בפקולטה לחקלאות מזון וסביבה ע"ש רוברט ה' סמית באוניברסיטה העברית בירושלים. חבר המועצה לביטחון לאומי (מל"ל) וועדת משרד החקלאות לפיתוח תוכנית אב לביטחון תזונתי בישראל 2025-2050, וחבר ועדת היגוי לתזונה, בריאות ואקלים, ועדת מומחים בין-משרדית של משרד הבריאות.

מכון המחקר **לשם שינוי** עוסק במחקר ופיתוח של התערבויות התנהגותיות, המבוססות על תיאוריות משדות המחקר של פסיכולוגיה חברתית וכלכלה התנהגותית, לשינוי התנהגותי לטובה בתחומי בריאות וקיימות.

הנחיה: שלומית ארבל

עורך ראשי: עמית בן-צור

עריכה: דפנה לב

עיצוב: עדי רמות



תוכן העניינים

עמוד

6	תקציר
10	הקדמה
	פרק 1: האתגר - סגירת הפער בין דפוסי התזונה הקיימים לתזונה בריאה ומקיימת
12	צריכת פירות וירקות
15	צריכת מזון אולטרה-מעובד
15	צריכת בשר בקר
18	פרק 2: מטרת המדיניות ומטרת המסמך
18	מטרת המדיניות
18	מטרת המסמך
19	פרק 3: הגישה ההתנהגותית
19	מדוע גם אנשים רציונליים לא אוכלים מזון בריא?
19	הגישה ההתנהגותית לקידום תזונה בריאה
22	יישומים של הגישה ההתנהגותית במדיניות ציבורית
23	חוזקות וחולשות של הגישה ההתנהגותית במדיניות ציבורית
25	פרק 4: חסמים ומניעים התנהגותיים לתזונה בריאה ומקיימת
25	חסמים התנהגותיים לפי מודל COM-B
26	חסמי יכולת
27	חסמי הזדמנות
28	חסמי מוטיבציה
30	חסמים התנהגותיים בקרב קבוצות אוכלוסייה בישראל
30	חסמים בקרב ילדים ובני נוער
31	חסמים הקשורים לתרבות ולנטייה דתית
35	חסמים הקשורים למצב חברתי-כלכלי ולתפיסת מחסור
37	פרק 5: פתרונות התנהגותיים לעידוד תזונה בריאה ומקיימת
38	מודל EAST: ארבעה עקרונות לעיצוב התערבויות התנהגותיות
38	Easy – להפוך אכילה בריאה לקלה ונגישה
3	

עמוד

42	Attractive – להבליט בחירות בריאות
45	Social – לרתום השפעה חברתית
45	Timely – להתערב בזמן הנכון
46	סיכום והמלצות יישומיות
49	פרק 6: הערכת השימוש בהינדים לעומת כלי מדיניות קיימים
50	אפקטיביות
51	השוואה לתמריצים כלכליים חיוביים
51	השוואה לקמפיינים חינוכיים
51	עלות ויעילות כלכלית
53	שיקולי ישימות
53	ישימות פוליטית
56	ישימות מנהלית ומשפטית
58	הערכה מסכמת
59	סיכום והמלצות
62	המלצות אופרטיביות להטמעת התערבויות התנהגותיות בסביבות החלטה שונות
63	רגולציה על מיקום מוצרי מזון המזיקים לבריאות בחנויות
63	מזון בריא כברירת מחדל במוסדות ציבוריים
63	שינוי מיקום מוצרי המזון במוסדות ציבוריים
63	התאמות התנהגותיות בפלטפורמות דיגיטליות
64	שיפור יישום הסימון התזונתי החיובי והשלילי בחזית האריזה
64	יישום מבוסס תוכנות התנהגותיות באוכלוסיות מוחלשות
64	שימוש בנורמות חברתיות להצגת בחירות בריאות ומקיימות
65	המלצות מערכתיות להטמעת התערבויות התנהגותיות בסביבות החלטה שונות
66	מקורות



רשימת האיורים והטבלאות

עמוד

- איור 1:** קשת המזון של משרד הבריאות..... 13
- איור 2:** אספקת בשר בקר לנפש בישראל לאורך השנים..... 17
- איור 3:** מודל COM-B להשפעת היכולת, ההזדמנות והמוטיבציה על ההתנהגות..... 26
- איור 4:** התנהגות תזונתית של בני נוער בישראל..... 31
- איור 5:** אחוז משקי הבית הקונים מוצרי מזון לא בריאים, לפי קבוצת אוכלוסייה..... 32
- איור 6:** אחוזי השמנה ועודף משקל בקרב ילדים ובני נוער בישראל בשנת 2024, לפי מגזרים..... 33
- איור 7:** הרגלי אכילה לפי מעמד כלכלי..... 35
- איור 8:** השוואת גודל ההשפעה של התערבויות התנהגותיות ואחרות לעידוד התנהגות מקיימת..... 50
- איור 9:** השוואת יחס יעילות כלכלית בין הינדים לכלי מדיניות מסורתיים..... 52
- איור 10:** אחוזי תמיכה בהינדים לעידוד תזונה בריאה במדינות שונות..... 55
- איור 11:** תמיכה בהינדים של תזונה בריאה בקרב אוכלוסיות בישראל..... 56
- טבלה 1:** הפערים בין ההמלצות הלאומיות לתזונה בריאה בישראל ובין הצריכה בפועל והשלכותיהם..... 14
- טבלה 2:** חסמים התנהגותיים לאכילה בריאה ומקיימת, מאורגנים לפי מודל COM-B..... 29
- טבלה 3:** סיכום של הינדים שונים לעידוד תזונה בריאה ומקיימת בסביבות החלטה שונות..... 46
- טבלה 4:** סיכום ההשוואה בין הינדים לכלי מדיניות אחרים..... 58
- טבלה 5:** חסמים עיקריים לאכילה בריאה ומקיימת ופתרונות התנהגותיים לחסמים..... 61



על אף שיש המלצות תזונתיות מבוססות מדע להפחתת הנזקים הכרוכים בתזונה לא בריאה, אנשים רבים מתקשים לשנות את הרגלי התזונה שלהם

כלים של הגישה ההתנהגותית פועלים על המרחב שבו מתקבלות ההחלטות התזונתיות בפועל, ומאפשרים לתכנן סביבות בחירה שתומכות בהרגלים בריאים ומקיימים, מבלי לכפות שינוי או להטיל סנקציות על הפרט. מטרת מסמך זה היא לבחון את האפקטיביות והשימוש של כלים התנהגותיים אלה לקידום תזונה בריאה ומקיימת בישראל

במסמך זה אנו מציגים ניתוח התנהגותי מעמיק להבנת החסמים והמניעים לתזונה בריאה ומקיימת בישראל, ומתמקדים בשלושה פערים עיקריים כמקרי בוחן: צריכת ירקות ופירות, צריכת מזון אולטרה-מעובד וצריכת בשר

העולם נמצא בעיצומו של משבר תזונתי חמור. תזונה לא בריאה היא גורם סיכון משמעותי להשמנה, עודף משקל ותחלואה כרונית, והיא גורמת לאובדן שנות חיים בריאות ולתמותה מוקדמת. לתזונה לא בריאה נלוות גם עלויות כלכליות כבדות מאוד והשפעה סביבתית שלילית משמעותית. על אף שיש המלצות תזונתיות מבוססות מדע להפחתת הנזקים הכרוכים בתזונה לא בריאה, אנשים רבים מתקשים לשנות את הרגלי התזונה שלהם ולאכול בריא.

הבחירות התזונתיות של הפרט מושפעות משילוב של תנאים מבניים (כגון זמינות המזון ועלותו), גורמים מסחריים (כגון אריזות מושכות, מבצעים ושיווק אגרסיבי), נורמות חברתיות ותרבותיות והטיות קוגניטיביות המקשות על קבלת החלטות עקביות. כלים של הגישה ההתנהגותית פועלים על המרחב שבו מתקבלות ההחלטות התזונתיות בפועל, ומאפשרים לתכנן סביבות בחירה (Choice Architecture) שתומכות בהרגלים בריאים ומקיימים, מבלי לכפות שינוי או להטיל סנקציות על הפרט¹. יישום ושילוב תובנות התנהגותיות בקידום תוכניות התערבות רגולטוריות עשויים לסייע לקדם את השינוי הנדרש במערכת המזון בישראל. מטרת מסמך זה היא לבחון את האפקטיביות והשימוש של כלים התנהגותיים אלה לקידום תזונה בריאה ומקיימת בישראל.

במסמך זה אנו מציגים ניתוח התנהגותי מעמיק להבנת החסמים והמניעים לתזונה בריאה ומקיימת בישראל, ומתמקדים בשלושה פערים עיקריים כמקרי בוחן: צריכת ירקות ופירות, צריכת מזון אולטרה-מעובד וצריכת בשר. הניתוח ההתנהגותי

¹ כלים אלה נדרשים מאחר שסביבת המזון היא מזיקה. בסביבת מזון בריאה נחיצותם קטנה באופן משמעותי.

מבוסס על עשרות מחקרים מהארץ והעולם, ומזהה כמה חסמים מרכזיים התורמים לתופעות של אכילה לא בריאה, ואשר ניתן להגדירם בעזרת מודל COM-B², המתמקד בשלושה היבטים: יכולת, הזדמנות ומוטיבציה. בהיבט היכולת עולה כי אורח חיים עמוס, חוסר ידע תזונתי, מיומנויות בישול נמוכות ותפיסות שגויות לגבי העלות והטעם של מזון בריא מובילים לתזונה לא בריאה. היבט ההזדמנות עוסק באפשרות "לבחור נכון", שתלויה למעשה ברמת החשיפה והנגישות לאפשרויות תזונה בריאה. בהיבט ההזדמנות אפשר לזהות גורמים מרכזיים שמובילים לתזונה לא בריאה, כגון מיקום מוצרים לא בריאים במקום בולט במרכולים וחנויות מזון, חסר בגיוון אפשרויות תזונתיות בריאות, תיוג מזון (למשל, מנות ילדים במסעדות, שמצמצמות את הסיכוי לבחור מנות אחרות בתפריט) והשפעות חברתיות המעודדות אכילה לא בריאה. בהיבט המוטיבציה ניכרים הרגלים לא-בריאים מושרשים, חוללות עצמית נמוכה ותפיסות מוטעות בנוגע לתועלות של תזונה בריאה ולנזקים של תזונה מזיקה. בנוסף, אנו מזהים חסמים התנהגותיים ספציפיים לקבוצות גיל שונות, למגזרים שונים בישראל ולקבוצות במעמד חברתי-כלכלי שונה.

הגישה ההתנהגותית, השואבת ידע ממחקרים בתחומים של כלכלה התנהגותית ופסיכולוגיה חברתית, מציעה פתרונות התנהגותיים לשינוי סביבת ההחלטה הנקראים הינדים

לאור הניתוח ההתנהגותי, אנו מציגים התערבויות התנהגותיות בסביבות החלטה שונות ומשווים בין התערבויות אלה לכלי מדיניות אחרים. הגישה ההתנהגותית, השואבת ידע ממחקרים בתחומים של כלכלה התנהגותית ופסיכולוגיה חברתית, מציעה פתרונות התנהגותיים לשינוי סביבת החלטה (או ארכיטקטורת הבחירה) הנקראים **הינדים** (Nudges). במסמך זה אנו מציגים הינדים שונים,

אשר נחקרו ונמצאו יעילים בעידוד תזונה בריאה ומקיימת יותר בהקשרים שונים, כולל ברכישות בסופרמרקטים (פיזית או בהזמנה באתר), במסעדות ובהסעדה מוסדית. השפעתם של הינדים השונים מוסברת על ידי מודל EAST, המשמש גופים ציבוריים בעולם לתכנון התערבויות התנהגותיות. ארבעת העקרונות ההתנהגותיים של המודל כוללים: **1. הגברת קלות הבחירה (Easy)** – על ידי שינוי מיקום המזון הבריא וקביעת ברירות מחדל בריאות; **2. אטרקטיביות (Attractive)** – בעזרת סימון תזונתי ברור ושימוש בכינויים מושכים למנות בריאות; **3. חברתיות (Social)** – על ידי עידוד, הגברה והדגשת נורמות חברתיות בריאות; **4. תזמון (Timely)** – הנגשת מזון בריא בזמנים קריטיים ותכנון ההתערבות בזמנים אופטימליים.

בהשוואה לכלי מדיניות אחרים, כגון תמריצים, קמפיינים חינוכיים וצעדי רגולציה, נמצא כי הינדים רבים הם אפקטיביים יותר בצורה מובהקת בשינוי התנהגות תזונה מכלים המתמקדים

² על פי מודל זה, התנהגות רצויה (Behavior) תלויה ביכולת (Capability), בהזדמנות (Opportunity) ובמוטיבציה (Motivation). ראו פירוט בהמשך הנייר.

הינדים רבים הם אפקטיביים יותר בשינוי התנהגות תזונה מכלים המתמקדים בחינוך ובמודעות, והשפעתם דומה במקרים מסוימים להשפעותיהם של תמריצים כלכליים

בחינוך ובמודעות, והשפעתם דומה במקרים מסוימים להשפעותיהם של תמריצים כלכליים. חשוב לציין, כי אפקטיביות גבוהה כשלעצמה אינה מספיקה וכי על מנת לקבל השפעה רחבה ושינוי התנהגות נדרש יישום בהיקף רחב. בנוסף, ניכר כי היעילות הכלכלית של הינדים היא גבוהה יותר (עקב עלויות נמוכות יותר של פיתוח ויישום בפועל) בהשוואה לכלי מדיניות אחרים, ולעיתים קרובות הם גם בעלי ישימות גבוהה יותר. ישימות זאת מתבטאת גם בהיבט של ישימות פוליטית, עקב תמיכה ציבורית נרחבת המשתקפת בסקרים רבים, וגם בהיבטים של ישימות טכנית, מכיוון שבדרך כלל ליישום בפועל של הינדים נדרשים משאבים מעטים יותר.

מטרת המדיניות הנבחנת בנייר זה היא הגברת האימוץ של דפוסי תזונה בריאה על ידי שימוש בגישה ההתנהגותית. בעוד שישנם גורמים נוספים הקשורים במערכת המזון, המשפיעים על בחירות תזונתיות (לדוגמה נגישות, שיווק ומחיר המזון הלא בריא), שראוי להכיל עליהם מדיניות קוהרנטית ומיטיבה המבוססת על הידע המקצועי הרחב הקיים בתחום, מטרתו של מסמך זה היא להציע מסגרת כוללת לשילוב גישות המבוססות על תובנות התנהגותיות לקידום תזונה בריאה ומקיימת. לאור האתגרים הרבים ופוטנציאל ההשפעה הרחב, אנו ממליצים לאמץ גישות התנהגותיות כחלק מארגז הכלים לעידוד תזונה בריאה ומקיימת לקידום בריאות הציבור בתוכניות לאומיות רלוונטיות ובעיקר בתוכנית הלאומית לביטחון מזון³.

בהתבסס על הניתוח המוצג במסמך זה, אנו מצביעים על שורת התערבויות התנהגותיות אשר הוכחו כיעילות במחקרי שדה, וחלקן אף הוטמעו במדינות שונות בעולם, דוגמת הפעלת רגולציה על מיקום מוצרי מזון המזיקים לבריאות ברשתות השיווק, שימוש בעקרונות ברירת המחדל בהסעדה מוסדית ובמסעדות ושימוש בפתרונות התנהגותיים לשיפור התזונה של אוכלוסיות מוחלשות. בנוסף, יש להתייחס לפערים בין קבוצות אוכלוסייה שונות ולפתח התערבויות המותאמות באופן תרבותי וערכי. לבסוף, אנו עומדים על ערכו הרב של שיתוף פעולה בין גורמים שונים בממשלה, רשויות מקומיות ונציגים מתעשיית המזון ליצירת שינוי בהרגלי הצריכה של הציבור בישראל במקביל לבניית תהליכי שיתוף ציבור.

³ שינוי ארכיטקטורת הבחירה לטובת תזונה בריאה ומקיימת היא אחד המהלכים לקידום שנכללים בתוכנית הלאומית לביטחון מזון 2025.

אימוץ הגישה ההתנהגותית וארגז הכלים שהיא מציעה אינו בא להחליף רגולציה, תמריצים או הגברת ידע ומודעות בכלים חינוכיים, אלא לשפר את יעילותם, להעצים את השפעתם ולהבטיח את הטמעתם בקרב כלל האוכלוסיות בישראל, לרבות אוכלוסיות מוחלשות.

**אימוץ הגישה ההתנהגותית
וארגז הכלים שהיא מציעה אינו
בא להחליף רגולציה, תמריצים
או הגברת ידע ומודעות בכלים
חינוכיים, אלא לשפר את
יעילותם, להעצים את השפעתם
ולהבטיח את הטמעתם בקרב
כלל האוכלוסיות בישראל,
לרבות אוכלוסיות מוחלשות**

**התזונה המודרנית מאופיינת
בבחירות תזונתיות שאינן
עולות בקנה אחד עם ההמלצות
התזונתיות לשמירה על הבריאות**

**בחירות תזונתיות מושפעות ממגוון
רחב של גורמים פסיכולוגיים,
חברתיים, תרבותיים וסביבתיים**

התזונה המודרנית מאופיינת בבחירות תזונתיות שאינן עולות בקנה אחד עם ההמלצות התזונתיות לשמירה על הבריאות. חלק גדול מהאוכלוסייה צורכים כמות גבוהה של מזונות מזיקים עתירי סוכר, שומן רווי, מלח ונתרן ומזון אולטרה-מעובד, לצד כמות נמוכה מדי של מזונות בריאים וגולמיים דוגמת ירקות, פירות וקטניות. בחירות תזונתיות מושפעות ממגוון רחב של גורמים פסיכולוגיים, חברתיים, תרבותיים וסביבתיים. הרגלי תזונה נבנים לאורך שנים, לעיתים מגיל צעיר, ומעוגנים בהרגלים משפחתיים, נורמות תרבותיות, זמינות המזון ועלותו

ואורח החיים היומיומי. לכך מצטרפים חסמים התנהגותיים, כגון העדפה של תועלות מיידיות על פני עתידיות, קושי בהבנת מידע תזונתי והטיות קוגניטיביות נוספות, המקשות על קבלת החלטות תזונתיות עקביות ובריאות (Roberto, 2020).

בתוך מארג גורמים זה, מערכות המזון והגורמים המסחריים המשפיעים על בריאות הציבור (Commercial Determinants of Health) ממלאים תפקיד משמעותי (World Health Organization, 2024) עקב תרומתם ליצירת סביבת מזון אובסוגנית⁴ (Hawkes et al., 2015). ייצור תעשייתי נרחב של מזון לא בריא ושיווקו באופן שאינו משרת את טובת בריאות הפרט מקשים עוד יותר על קבלת החלטות תזונתיות מיטיבות (Swinburn et al., 2019; Willett et al., 2019). כך נוצר מעגל משוב, שבו היצע וביקוש הדדי מעודדים המשך צריכה וייצור של מזון מזיק. הבנת הבחירות התזונתיות של האדם מחייבת הסתכלות רחבה על גורמים מסחריים, מבניים, חברתיים והתנהגותיים יחדיו ובנפרד.

השלכותיה של מערכת המזון המודרנית על בריאות האדם ניכרות היטב: עלייה בעומס התחלואה הכרונית, עלויות כלכליות כבדות למערכת הבריאות והחרפת הפערים הבריאותיים בין אוכלוסיות שונות. לצד ההשפעות הבריאותיות, לתזונה לא בריאה, ולצריכת מזון מן החי בפרט, תרומה ניכרת גם למשבר האקלים. ייצור המזון אחראי לכשליש מפליטות גזי החממה העולמיות, כאשר עיקר התרומה נובע מתעשיית הבשר והחי, ומייצור בשר אדום בפרט

⁴ סביבה אובסוגנית (obesogenic environment) מוגדרת כתנאי החיים, ההזדמנויות והסביבה המשפיעים על השמנת היחיד והאוכלוסייה. סביבת המזון בישראל והאופן שבו היא מעוצבת כיום מובילה לצריכה עודפת של מזון לא בריא ולהשמנה.

השלכותיה של מערכת המזון המודרנית על בריאות האדם ניכרות היטב: עלייה בעומס התחלואה הכרונית, עלויות כלכליות כבדות למערכת הבריאות והחרפת הפערים הבריאותיים בין אוכלוסיות שונות. בנוסף, לתזונה לא בריאה, ובפרט לצריכת מזון מן החי, יש תרומה ניכרת גם למשבר האקלים

נייר מדיניות זה בוחן את תרומתה האפשרית של מדיניות תזונתית התנהגותית לקידום תזונה בריאה ומקיימת באמצעות שילוב עקרונות מתחומי הפסיכולוגיה והכלכלה ההתנהגותית

ההכרה במשקלה ובהשפעתה של סביבת המזון על בחירותיו של הפרט, והעובדה שרוב הגורמים המסחריים השותפים לעיצובה משתמשים במגבלות ובהטיות הקוגניטיביות הנדונות בנייר זה למטרות שיווקיות שאינן קידום בחירות בריאות, מחייבת דיון בתפקידם ובאחריותם של הממשלה והרגולציה בעיצוב סביבת המזון וביצירת תנאים שיעודדו את הפרטים לבחור בחירות בריאותיות מיטביות

(Crippa et al., 2021). התזונה המודרנית פוגעת בסביבה גם בשל הניצול האינטנסיבי של המשאבים הנדרשים לייצור מזון בעודף על פי העדפות השוק והצרכנים של אוכלוסייה הולכת וגדלה (Crippa et al., 2021).

לפיכך, להמרת דפוסי הצריכה לדפוסי טובים יותר, כלומר להחלפת צריכה עודפת של מזון מזיק בהעדפה ובחירה של מזון בריא ומקיים, צפוי ערך רב בכמה מישורים: קידום בריאות הפרט, צמצום עלויות מערכת הבריאות באמצעות הפחתת התחלואה הכרונית והתמודדות עם משבר האקלים העולמי, אשר גם לו השפעה גדולה על בריאות הציבור (משרד הבריאות, 2020א).

לאור תמונת מצב מורכבת זו, עולה הצורך בחשיבה מחדשת על כלי המדיניות העומדים לרשות מקבלי ההחלטות בעיצוב סביבות המזון. בהמשך לניתוח הכלים והרפורמות המקובלים בתוכניות למניעה וצמצום השמנה (כספי ואח', 2024), נייר מדיניות זה בוחן את תרומתה האפשרית של מדיניות תזונתית התנהגותית (Behavioral Food Policy) לקידום תזונה בריאה ומקיימת, באמצעות שילוב עקרונות מתחומי הפסיכולוגיה והכלכלה ההתנהגותית (למשל, Reisch, 2021). מתוך כך, מוצעים כיווני פעולה ליישום התערבויות שנמצאו יעילות במחקרים ותואמות את האופן שבו אנשים מקבלים החלטות תזונתיות בפועל.

ההכרה במשקלה ובהשפעתה של סביבת המזון על בחירותיו של הפרט, והעובדה שרוב הגורמים המסחריים השותפים לעיצובה משתמשים במגבלות ובהטיות הקוגניטיביות הנדונות בנייר זה למטרות שיווקיות שאינן קידום בחירות בריאות, מחייבת דיון בתפקידם ובאחריותם של הממשלה והרגולציה בעיצוב סביבת המזון וביצירת תנאים שיעודדו את הפרטים לבחור בחירות בריאותיות מיטביות.



האתגר - סגירת הפער בין דפוסי התזונה

הקיימים לתזונה בריאה ומקיימת

לתזונה לא בריאה השלכות הרסניות על בריאות הפרט, מערכת הבריאות והכלכלה בשל ההשלכות של השמנה ועודף משקל ושל חסרים תזונתיים על תחלואה כרונית, פגיעה בהתפתחות הפיזית והקוגניטיבית המיטבית של ילדים ונוער, אובדן שנות חיים בריאות ותמותה מוקדמת, ופגיעת כל אלה בהון האנושי

שיעור התזונה הלא בריאה מתפלג באופן לא שוויוני בקרב קבוצות שונות באוכלוסייה, מה שמחריף את הפערים ואת אי-השוויון בבריאות ומעמיק מתחים חברתיים

משרד הבריאות הישראלי אימץ את עקרונות התזונה הים-תיכונית כהמלצה רשמית. דפוס תזונה זה ממליץ על צריכה גבוהה של פירות וירקות טריים, אגוזים, דגנים מלאים, שמן זית וקטניות לצד הפחתת בשר אדום והימנעות ככל האפשר מצריכת בשר מעובד ומזונות אולטרה-מעובדים

בישראל, כמו במדינות אחרות בעולם, שיפור התזונה של האוכלוסייה הוא אתגר לאומי אסטרטגי. לתזונה לא בריאה השלכות הרסניות על בריאות הפרט, מערכת הבריאות והכלכלה בשל ההשלכות של השמנה ועודף משקל ושל חסרים תזונתיים על תחלואה כרונית, פגיעה בהתפתחות הפיזית והקוגניטיבית המיטבית של ילדים ונוער, אובדן שנות חיים בריאות ותמותה מוקדמת, ופגיעת כל אלה בהון האנושי (Afshin et al., 2019; GBD 2015 Disease and Injury Incidence and Prevalence Collaborators, 2016) בנוסף, שיעור התזונה הלא בריאה מתפלג באופן לא שוויוני בקרב קבוצות שונות באוכלוסייה (משרד הבריאות, 2024), מה שמחריף את הפערים ואת אי-השוויון בבריאות ומעמיק מתחים חברתיים. סך העלות הכלכלית הישירה והעקיפה של ההשלכות הבריאותיות של תופעת השמנה מוערכת בכ-55 מיליארד ש"ח בשנה⁵, שהם כ-3% מהתוצר הלאומי הגולמי (בן-נון ואח', 2021).

אגף התזונה במשרד הבריאות הישראלי אימץ את עקרונות התזונה הים-תיכונית כהמלצה רשמית, הן לבריאות הפרט והן כמכון למדיניות. דפוס תזונה זה ממליץ על צריכה גבוהה של פירות וירקות טריים, אגוזים, דגנים מלאים, שמן זית וקטניות לצד הפחתת בשר אדום והימנעות ככל האפשר מצריכת בשר מעובד ומזונות אולטרה-מעובדים, כדוגמת

⁵ אחד מכל חמישה ילדים בישראל סובל מהשמנה. חדשות הכנסת, 14 במאי, 2025.

**דפוס התזונה הים-תיכונית מומלץ
כיעיל גם להתמודדות עם משבר
האקלים ומוגדר כדפוס תזונה
בר-קיימא**

חטיפים, ממתקים ומשקאות ממותקים (משרד הבריאות, 2020א). מלבד היתרונות הבריאותיים של התזונה הים-תיכונית, דפוס תזונה זה מומלץ כיעיל גם להתמודדות עם משבר האקלים ומוגדר כדפוס תזונה בר-קיימא (UNSCN, 2017). המלצות התזונה הלאומיות מונגשות לציבור בתצורה גרפית על ידי קשת המזון החדשה של משרד הבריאות, המגדירה את ההמלצות לצריכת מזונות באופן יומיומי או שבועי לפי צבעי הקשת (איור 1).

איור 1: קשת המזון של משרד הבריאות

לאכול לפי קשת המזון - זה אפליבריא המלצות התזונה הלאומיות של ישראל



הקשת הכתומה

לגוון ולשלב **מספר פעמים בשבוע** עוף, הודו, דגים וביצים

הקשת הוורודה

להגביל לכמות של עד 300 גרם בשבוע בשר אדום ובקר

הקשת האדומה

להימנע, או להפחית מאוד בצריכת משקאות ממותקים, ממתקים, חטיפים, מוצרי בשר מעובדים ומזונות אולטרה-מעובדים אחרים

הקשת הכחולה

אכילה לפי קשת המזון מייצגת חמישה ערכים: כלכלי, חברתי, בריאותי, סביבתי ואורח חיים פעיל

הקשת הירוקה

לגוון ולשלב **במספר ארוחות ביום** ירקות, פירות ודגנים מלאים ולהרבות בשתיית מים במהלך היום

הקשת הצהובה

לגוון ולשלב **לפחות פעם ביום** מכל אחת מהקבוצות הבאות: 1. קטניות 2. שמנים מן הצומח 3. מוצרי חלב לא ממותקים ותחליפיהם

מקור האיור: משרד הבריאות

כפי שצוין לעיל, אנשים רבים מתקשים לאמץ את ההמלצות התזונתיות. בפרק זה נדון בשלושה פערים מרכזיים הקיימים בישראל בין התזונה המומלצת ובין התזונה בפועל: צריכת פירות וירקות, צריכת מזון אולטרה-מעובד וצריכת בשר בקר. הפערים בין הרצוי למצוי בתזונה בריאה ומקיימת אינם מתמצים בשלושת הפערים האלה, אולם בחרנו להתמקד בהם כמקרי בוחן, שכן הם בעלי ערך רב לבריאות הציבור ומשבר האקלים, ועולים בקנה אחד עם ההמלצות העדכניות של אגף התזונה במשרד הבריאות בישראל (משרד הבריאות, 2020ב). טבלה 1 מסכמת את הפערים בין ההמלצות הלאומיות ובין הצריכה בפועל ואת השלכותיהם. ראוי לציין שכל ההשלכות מחריפות את הפערים החברתיים.

טבלה 1: הפערים בין ההמלצות הלאומיות לתזונה בריאה בישראל ובין הצריכה בפועל והשלכותיהם

התחום	המלצות משרד הבריאות	המצב הקיים בישראל (נתונים אחרונים)	פער עיקרי והשלכות
 צריכת פירות וירקות	7–8 מנות ליום	רק 30% אוכלים לפחות 3 מנות ירק ורק 36% אוכלים לפחות 2 מנות פרי ביום	חסר תזונתי, סיכון לתחלואה כרונית
 מזון אולטרה-מעובד	הפחתה ככל האפשר	מהווה שלישי מהקלוריות של מבוגרים, מחצית בקרב נוער	השמנה, סיכון לתחלואה כרונית
 בשר בקר	עד 300 גרם לשבוע לנפש	411 גרם לנפש לשבוע, עם מגמת עלייה חדה*; מקום רביעי בעולם	השפעה בריאותית, סיכון לתחלואה כרונית; השפעה סביבתית

* נתוני משרד החקלאות הם של האספקה הזמינה. לא קיים נתון רשמי של הצריכה בפועל.

מקורות הנתונים: המלצות משרד הבריאות, משרד הבריאות, 2020ב; צריכת ירקות ופירות, הלשכה המרכזית לסטטיסטיקה, 2024; צריכת מזון אולטרה-מעובד, משרד הבריאות, 2022; צריכת בשר, משרד החקלאות ופיתוח הכפר, 2022

צריכת פירות וירקות

**צריכה נמוכה של פירות וירקות
נמצאה כגורם סיכון למחלות
כרוניות, כגון השמנה ועודף
משקל, סוכרת, מחלות לב, סרטן
ותמותה כללית**

משרד הבריאות ממליץ על צריכה של 7-8 מנות ירק ופרי ליום (משרד הבריאות, 2020א). בפועל, שיעורי הצריכה של ירקות ופירות בישראל נמוכים מההמלצות. בסקר האחרון של בריאות ואורחות חיים שבוצע על ידי הלשכה המרכזית לסטטיסטיקה (הלמ"ס) נמצא, כי שיעור האנשים שאוכלים לפחות שלוש מנות ירק ושתי מנות פרי ביום עומד על 30% ו-36%, בהתאמה.

בנוסף, נמצא כי בקרב אנשים ממעמד חברתי-כלכלי נמוך, שיעור זה נמוך משמעותית (הלשכה המרכזית לסטטיסטיקה, 2024). צריכה נמוכה של פירות וירקות נמצאה כגורם סיכון למחלות כרוניות, כגון השמנה ועודף משקל, סוכרת, מחלות לב, סרטן ותמותה כללית (Devirgiliis et al., 2024).

צריכת מזון אולטרה-מעובד

**צריכה גבוהה של מזונות
אולטרה-מעובדים תורמת לעלייה
בהיארעות של מחלות כרוניות
רבות, כמו השמנת יתר, לחץ דם
גבוה, כולסטרול גבוה וסרטן**

מזונות אולטרה-מעובדים הם מזונות מתועשים, אשר מכילים תוספת שומן, מלח או סוכר או תחליפים לא טבעיים שלהם בכמויות גבוהות. מזונות אלו רחוקים בערכים התזונתיים, בטעם ובנראות מהמזון המקורי ומתאפיינים בצריכה עודפת. על פי המלצת משרד הבריאות, מומלץ להמעיט ככל האפשר בצריכת מזונות אולטרה-מעובדים, הכוללים, בין היתר, מוצרי

בשר מעובדים (נקניקים, נקניקיות, שניצלים מוכנים וכדומה), ממתקים, חטיפים מלוחים ורטבים (משרד הבריאות, 2020ב). צריכת מזונות אולטרה-מעובדים מהווה כשליש מסך צריכת האנרגיה בקרב מבוגרים וכמחצית מסך צריכת האנרגיה בקרב בני נוער בישראל. צריכה גבוהה של מזונות אולטרה-מעובדים תורמת לעלייה בהיארעות של מחלות כרוניות רבות, כמו השמנת יתר, לחץ דם גבוה, כולסטרול גבוה וסרטן (משרד הבריאות, 2022).

צריכת בשר בקר

משרד הבריאות ממליץ על צריכה של עד 300 גרם בשר בקר בשבוע לנפש (משרד הבריאות, 2020ב). בשנת 2024 הייתה צריכת הבשר בישראל גבוהה באופן משמעותי מההמלצות. על פי נתוני ה-OECD, ישראל ממוקמת רביעית בין המדינות המפותחות, אחרי ארגנטינה, ארצות הברית ואוסטרליה, עם צריכה שנתית ממוצעת לנפש של 21.4 ק"ג

**להפחתת צריכת הבשר ומעבר
לדיאטות מבוססות מזון מן
הצומח יש יתרונות בריאותיים
רבים, הכוללים הפחתת הסיכון
למחלות לב, סוכרת מסוג 2 ויתר
לחץ דם, וכן משמעות בהקשר
להתמודדות עם משבר האקלים**

(כ-410 גרם בשבוע בממוצע לאדם)^{7,6}. מגמה מדאיגה נוספת היא העלייה בצריכת הבשר בישראל (איור 2) (משרד החקלאות ופיתוח הכפר, 2024). להפחתת צריכת הבשר ומעבר לדיאטות מבוססות מזון מן הצומח יש יתרונות בריאותיים רבים, הכוללים הפחתת הסיכון למחלות לב, סוכרת מסוג 2 ויתר לחץ דם (Melina et al., 2016). בנוסף למשמעות הרחבה בהקשר הבריאותי, להפחתת בשר בקר, ומזון מן החי בכלל, יש גם משמעות בהקשר להתמודדות

עם משבר האקלים. צריכת בשר מהווה את חלק הארי של פליטות גזי החממה הנובעות מתעשיית המזון (Crippa et al., 2021).

אחד התחליפים האפשריים לאכילת בשר הוא אכילת קטניות, המכילות כמות נאותה של חלבון ומינרלים חיוניים ומומלצות לאכילה על בסיס יומיומי⁸ (משרד הבריאות, 2020ב). צריכת קטניות עשויה לתרום למניעת מחלות כרוניות כמו סרטן, סוכרת ומחלות לב, ובנוסף, לסייע בשמירה על משקל גוף תקין (Didinger and Thompson, 2022). צריכת הקטניות בישראל גבוהה מהצריכה העולמית הממוצעת (Hughes et al., 2022), אך עדיין אינה מגיעה לרף המומלץ על ידי משרד הבריאות (Ofir et al., 2024). בסקר בנושא נמצא, כי רק 40% מהמשיבים דיווחו כי הם צורכים קטניות לפחות שלוש פעמים בשבוע (הלשכה המרכזית לסטטיסטיקה, 2019).

⁶ OECD, [Meat consumption](#)

⁷ נתוני משרד החקלאות הם לאספקה זמינה. בהתחשב בכך שה-OECD מתבסס על "מקורות סטטיסטיים לאומיים", יש להניח שהנתון משקף אספקה זמינה ולא צריכה בפועל.

⁸ החלפה של בשר בקר בתחליפי בשר או מזון אולטרה-מעובד אינה מומלצת, ולכן התחליף הבריא הוא קטניות. ראו [נספח לתוכנית ביטחון המזון לשנת 2050](#).

איור 2: אספקת בשר לבקר לנפש בישראל לאורך השנים



מקור הנתונים: משרד החקלאות ופיתוח הכפר, 2024; עיבוד הנתונים: פורום ארלזורוב-יסודות

למרות ההבנה הרחבה והראיות המובהקות התומכות בתזונה בריאה ומקיימת, הן מהיבטים של בריאות הציבור והן מהיבטים סביבתיים, הפערים בין דפוסי הצריכה בפועל בישראל ובין ההמלצות הרשמיות של משרד הבריאות ניכרים, ואף מתרחבים במיוחד בקרב קבוצות פגיעות

לסיכום, למרות ההבנה הרחבה והראיות המובהקות התומכות בתזונה בריאה ומקיימת, הן מהיבטים של בריאות הציבור והן מהיבטים סביבתיים, הפערים בין דפוסי הצריכה בפועל בישראל ובין ההמלצות הרשמיות של משרד הבריאות ניכרים, ואף מתרחבים במיוחד בקרב קבוצות פגיעות. הניסיון הנצבר מעיד על כך ששימוש בכלי המדיניות המסורתיים ליצירת שינוי תזונתי בהרגלי הצריכה של האדם אינו צפוי לבדו להוביל לשינוי הרצוי. חינוך תזונתי בלבד נמצא בלתי מספק לשינוי הרגלים מעוגנים, ואילו מיסוי וסובסידיות דורשים ביסוס פוליטי. שילוב של גישות התנהגותיות מאפשר גישור על הפערים הנידונים והתגברות על חלק מהחסמים הקיימים בשימוש בכלי מדיניות מסורתיים. בפרקים הבאים נתאר את הגישה ההתנהגותית ונציע דרכים ליישם אותה לקידום תזונה בריאה ומקיימת.



מטרת המדיניות ומטרת המסמך

מטרת המדיניות

בהתחשב בקשר הישיר והמוכח בין תזונה לא בריאה להשמנה ולעלייה בעומס התחלואה הכרונית, מדינות רבות בעולם וישראל בכללן רואות בהתמודדות עם מגפת השמנה ועידוד תזונה בריאה יעדים מרכזיים במדיניות בריאות הציבור שלהן. מטרת המדיניות שהמסמך הנוכחי שואף לקדם היא הגברת הצריכה של מזון בריא וצמצום הצריכה של מזון מזיק.

מטרת המדיניות שהמסמך הנוכחי שואף לקדם היא הגברת הצריכה של מזון בריא וצמצום הצריכה של מזון מזיק

בנוסף לצמצום תופעת השמנה והתחלואה הכרונית, אימוץ דפוסי תזונה בריאה על ידי רוב האוכלוסייה צפוי להביא גם לשיפור מדדים הנובעים מהשלכותיהן, ובכלל זה עלויות הבריאות, פערים חברתיים, פגיעה בסביבה ותרומה למשבר האקלים.

מטרת המסמך

מטרת המסמך הנוכחי היא להציג את ארגז כלי המדיניות שמציעה הגישה ההתנהגותית, לבחון את מקומו ותרומתו האפשרית לקידום אימוץ תזונה בריאה ומקיימת בישראל ולהציע מסגרת כוללת ליישומה. הדיון מתמקד בהינדים ובאפשרות לשלבם כרכיב מרכזי במדיניות הציבורית, וזאת על בסיס השוואה לכלי המדיניות המסורתיים שקיימים בתחום. בעיצוב המדיניות הכוללת קיימת חשיבות רבה להתאמת כלי המדיניות לאוכלוסיות שונות ולסביבה שבה הם מיושמים, לצד התחשבות באפקטיביות של כלים אלה, ישימותם ועלותם. הניתוח ההשוואתי מספק תובנות על היתרונות והחסרונות היחסיים של הינדים לעומת כלים מסורתיים של עידוד תזונה בריאה ובקביעת מדיניות, ומהווה בסיס לשילובם המושכל במדיניות הכוללת.

מטרת המסמך הנוכחי היא להציג את ארגז כלי המדיניות שמציעה הגישה ההתנהגותית, לבחון את מקומו ותרומתו האפשרית לקידום אימוץ תזונה בריאה ומקיימת בישראל ולהציע מסגרת כוללת ליישומה

הניתוח ההשוואתי מספק תובנות על היתרונות והחסרונות היחסיים של הינדים לעומת כלים מסורתיים בעידוד תזונה בריאה ובקביעת מדיניות, ומהווה בסיס לשילובם המושכל במדיניות הכוללת



פרק 3:

הגישה ההתנהגותית

מדוע גם אנשים רציונליים לא אוכלים מזון בריא?

הבחירה לאכול בריא דורשת מאיתנו עלות מסוימת בהווה, ויתור על תגמול מיידי (המסופק על ידי אכילה של מזון טעים ומפתה, העלול לפעמים להיות לא בריא) לצורך קבלת תועלת בריאותית בעתיד

בכל יום וכמה פעמים ביום, אנשים בוחרים מה יאכלו, מתי יאכלו וכמה יאכלו. אדם רציונלי אמור לבחור מזון שיהיה לא רק מהנה וטעים, אלא גם מזין ובריא. אולם, למרות שאנשים רבים מצהירים שהם רוצים לאכול בריא יותר, המחקר מצביע על פער בין כוונות ועמדות להתנהגות בפועל (Intention-Behavior Gap) (Sheeran and Webb, 2016). אחד הגורמים לפער זה נעוץ בכך שאת ההחלטה מה לאכול אנו מקבלים **עכשיו**, אך ההשפעה של הבחירה הזאת על הגוף

שלנו מתרחשת **בעתיד**. הבחירה לאכול בריא דורשת מאיתנו עלות מסוימת בהווה, ויתור על **תגמול מיידי** (המסופק על ידי אכילה של מזון טעים ומפתה, העלול לפעמים להיות לא בריא) לצורך קבלת תועלת בריאותית **בעתיד**. מחקר רב בכלכלה התנהגותית הראה כי אנשים סובלים לעיתים קרובות מהטיה זו (הנקראת "**הטיית הווה**"), אשר גורמת להם לזנוח תועלות ורווחים עתידיים לטובת סיפוק ותגמול מיידי (Fredrick, et al., 2002). הטיית ההווה מוגברת עוד יותר בסביבות אובסוגניות הנפוצות בימינו ומקשות על אנשים רבים לבחור במזון בריא (Chapman and Elstein, 1995).

הגילוי של הטיה זאת ואחרות, המהוות סטייה מהניבוי של מודלים רציונליים לקבלת החלטות, הביא להתפתחותה של הגישה ההתנהגותית, אשר מציעה דרך חדשנית להסתכל על החלטות תזונה ובריאות של אנשים. גישה זו נובעת מהמחקר החדשני והענף שהתפתח בשנים האחרונות בתחום הכלכלה ההתנהגותית (ראו תיבת טקסט: **מהי כלכלה התנהגותית?**).

הגישה ההתנהגותית לקידום תזונה בריאה

החדשנות של הגישה ההתנהגותית, בניגוד לגישות של רציונליות בקבלת החלטות, טמונה בכך שהיא אינה מניחה שבחירות לא בריאות נובעות רק ממחסור בשליטה עצמית ואינה מתמקדת במאפייני הפרט. הגישה ההתנהגותית מזהה גורמים לא מודעים וגורמים שאינם בהכרח בשליטת הפרט, אך משפיעים על בחירותיו. בשל כך, הגישה ההתנהגותית מציעה לבחון את הסביבה שבה אנשים מקבלים החלטות ואת תהליכי החשיבה של האנשים בסביבה זאת כמפתח להנעת שינוי התנהגותי (Rozin et al., 2011). הגישה ההתנהגותית

הגישה ההתנהגותית מזהה גורמים לא מודעים וגורמים שאינם בהכרח בשליטת הפרט, אך משפיעים על בחירותיו, ומציעה לבחון את הסביבה שבה אנשים מקבלים החלטות ואת תהליכי החשיבה של האנשים בסביבה זאת כמפתח להנעת שינוי התנהגותי

הצורך הקריטי בשינוי מערכת המזון וההתמודדות עם מגפת ההשמנה האיצי בשנים האחרונות את מאמצי המחקר והחדשנות ביישום תובנות של כלכלה התנהגותית כדי לקדם סביבת מזון בריאה יותר, שבה "הבחירה הקלה היא הבחירה הבריאה"

על פי הגישה ההתנהגותית, הדרך ליצירת שינוי התנהגותי מתמקדת בשינוי סביבת החלטה

הינדים הם שינויים קלים יחסית בארכיטקטורת הבחירה, המשפיעים על החלטות אנשים מבלי לעשות שימוש בתמריצים כלכליים או ברגולציה שאוסרת או מגבילה אפשרויות בחירה מסוימות

טוענת כי הבחירות שלנו אינן נעשות בחלל ריק, וכי כדי להבין את הבחירות שלנו ולנסות לשנותן, יש להבין קודם את ההקשר שבו הבחירות נעשות (Thaler and Sunstein, 2008). גם עבור אנשים בעלי מודעות גבוהה לחשיבותה של תזונה בריאה ומקיימת, הבחירות מה לרכוש ולאכול עלולות להיות מושפעות מגורמים תלויי הקשר שונים שהם פוגשים בסביבתם היומיומית. גורמים אלה יכולים לכלול לא רק את האפשרויות המוצעות בתפריט במסעדה, בקפיטריה או בסופרמרקט, אלא גם את האופן שבו הן מוצגות, מסודרות ומעוצבות, המיקום והבולטות של מוצרי המזון השונים בסופרמרקט, במזנון או במכונה האוטומטית, ההתנהגות והבחירות של אנשים אחרים בחברה הקרובה, התזמון שבו האפשרויות השונות מוצעות לאורך היום ועוד (Hanks et al., 2012; Skov et al., 2013).

הצורך הקריטי בשינוי מערכת המזון וההתמודדות עם מגפת ההשמנה האיצי בשנים האחרונות את מאמצי המחקר והחדשנות ביישום תובנות של כלכלה התנהגותית כדי לקדם סביבת מזון בריאה יותר, שבה "הבחירה הקלה היא הבחירה הבריאה".

לעיתים, גורמים אלה יכולים להשפיע על בחירות של אנשים אף יותר משיקולים "רציונליים", כגון שיקולים כלכליים (מחיר המוצר) או שיקולים בריאותיים (האיכות התזונתית של המוצר) (Downs et al., 2009). לכן, על פי הגישה ההתנהגותית, הדרך ליצירת שינוי התנהגותי מתמקדת בשינוי סביבת החלטה. בשפה המקצועית, מדובר בשינוי של ארכיטקטורת הבחירה. גישה זו מציעה מגוון של התערבויות התנהגותיות שונות, אשר נקראות "הינדים" (Nudges). הינדים הם שינויים קלים יחסית בארכיטקטורת הבחירה, המשפיעים על החלטות אנשים מבלי לעשות שימוש בתמריצים כלכליים (כגון מבצעי מחירים או הטלת מיסים) או ברגולציה שאוסרת או מגבילה אפשרויות בחירה מסוימות (Johnson et al., 2012).

כפי שתיארו זאת ת'אלר וסנסטיין בספרם, מיקום ירקות בגובה העיניים נחשב כהינד, איסור של מזון מהיר לא:

*"A nudge...is any aspect of the choice architecture that alters people's behavior in a predictable way without forbidding any options or significantly changing their economic incentives...Nudges are not mandates. **Putting fruit at eye level counts as a nudge. Banning junk food does not.**"* (Thaler and Sunstein, 2008)

מהי כלכלה התנהגותית?

תחום המחקר של כלכלה התנהגותית התפתח משמעותית בעשורים האחרונים, אך שורשיו נטועים עוד בשנות ה-50 וה-60 של המאה ה-20 עם מחקרים פורצי דרך בפסיכולוגיה קוגניטיבית וחברתית. הפסיכולוגים הישראלים דניאל כהנמן ועמוס טברסקי היו מהמובילים בתחום זה, כאשר זיהו דפוסים והטיות קוגניטיביות המשפיעות על אופן קבלת החלטות שלנו (Kahneman and Tversky, 1979). מחקריהם עסקו בהבנת האופן שבו אנשים מקבלים החלטות במצבי אי-ודאות, וערערו את ההנחות הרציונליות שהיו מקובלות עד אז בכלכלה. בשנת 2002, כהנמן ואף זכה בפרס נובל בכלכלה בזכות השפעת עבודתם המשותפת על התחום⁹. כהנמן וטברסקי הראו, כי בניגוד להנחה בכלכלה הניאו-קלאסית, החלטות רבות של אנשים יכולות להיות מושפעות מגורמים שהם לכאורה לא רלוונטיים, כגון אופן הצגת התכונות של אפשרויות הבחירה בהיצג (framing) חיובי לעומת שלילי. לדוגמה, מחקרים הראו כי אותו מוצר (למשל בשר טחון) ייתפס כאטרקטיבי יותר כאשר הוא מתואר בהיצג חיובי (80% נטול שומן) לעומת היצג שלילי (20% שומן) (Levin and Gaeth, 1988). בשנים שלאחר מכן, חוקרים נוספים החלו לפתח את הרעיונות הללו לתחום המחקר המתפתח של כלכלה התנהגותית. הגישה ההתנהגותית משלבת תובנות משדה מחקר זה ותובנות פסיכולוגיות נוספות בתכנון מדיניות ציבורית, הכוללת בין היתר קידום התנהגות בריאות (Loewenstein et al., 2007; Thaler and Sunstein, 2008;)

חשוב להכיר בכך, שהיישום של תובנות התנהגותיות במדיניות ציבורית מתרחש כיום בסביבת מזון אובסוגנית שאינה סימטרית. לרשות התעשייה, בניגוד לרשויות בריאות הציבור, עומדים משאבים עצומים ומערכי שיווק ממוקדים, ויש לה יכולת לפעול במהירות ובגמישות. התעשייה משתמשת באופן שיטתי בתובנות מתחומי הגישה ההתנהגותית לצורך עידוד צריכה בהתבסס על שיקולי רווחיות, כולל של מזונות שמזיקים לבריאות,

⁹ טברסקי לא זכה בפרס, שכן פרס נובל מוענק רק לאנשים בעודם בחיים, אך בצעד חריג הוזכר שמו במעמד חלוקת הפרסים כשותפו של כהנמן למחקריו.

**לרשות התעשייה, בניגוד
לרשויות בריאות הציבור, עומדים
משאבים עצומים ומערכי שיווק
ממוקדים. יש לה יכולת לפעול
במהירות ובגמישות, והיא
משתמשת באופן שיטתי בתובנות
מתחומי הגישה ההתנהגותית
לצורך עידוד צריכה של מזונות
שמזיקים לבריאות**

ומשפיעה, בנוסף להרכב המזון, גם על האופן שבו מוצגים וממוקמים מזונות שונים. בנוסף, על ידי טכניקות שיווק שונות התעשייה מקדמת תפיסה חיובית למוצריה, ובמקרים רבים מביאה לכך שמזון לא בריא נתפס בתור הבחירה הקלה והנכונה חברתית.

יישומים של הגישה ההתנהגותית במדיניות ציבורית

**יישום הגישה ההתנהגותית
במדיניות ציבורית החל להתבסס
בתחילת שנות ה-2000, כאשר
גופי ממשלה שונים אימצו ויישמו
תובנות התנהגותיות לקידום
התנהגות רצויה**

יישום הגישה ההתנהגותית במדיניות ציבורית החל להתבסס בתחילת שנות ה-2000, כאשר גופי ממשלה שונים אימצו ויישמו תובנות התנהגותיות לקידום התנהגות רצויה. הגישה התבססה במיוחד בבריטניה, עם הקמתו ב-2010 של "צוות התובנות ההתנהגותיות" (Behavioral Insights Team), גוף ממשלתי שנועד לבחון ולהטמיע תובנות מהגישה ההתנהגותית בפעילות הציבורית

(Halpern and Sanders, 2016). מודל זה זכה להצלחה רבה והיווה השראה למדינות נוספות, שהחלו אף הן לפתח יחידות דומות, ובשנת 2021 אף אומץ על ידי ארגון הבריאות העולמי (Ghebreyesus, 2021). השימוש בגישה ההתנהגותית לעידוד תזונה בריאה מתמקד בהשפעה של שינוי סביבת ההחלטה על ידי שימוש בהינדים שונים על הבחירות התזונתיות של אנשים (Marteau et al., 2012).

**העדויות המצטברות ממחקרים
רבים תומכות בכך שלהינדים
יש השפעה משמעותית בעידוד
תזונה בריאה**

העדויות המצטברות ממחקרים רבים תומכות בכך שלהינדים יש השפעה משמעותית בעידוד תזונה בריאה¹⁰. במחקר מטא-אנליזה נמצא, כי הינדים גרמו לעלייה ממוצעת של 15.3% בבחירות תזונתיות בריאות יותר בקרב מבוגרים, כפי שנמדד על

ידי שינוי בתדירות הבחירות הבריאות או שינוי בצריכת הקלוריות הכוללת (Arno and Thomas, 2016). בנוסף, במחקר מטא-אנליזה של ניסויי שטח, שבחן את האפקטיביות

¹⁰ המחקרים שצוטטו בעבודה כוללים כאלה שבדקו הינדים בכלים העומדים בפני עצמם וכאלה שבדקו הינדים המוטמעים במדיניות תזונתית. יידרש למדוד את השפעת הינדים גם בעתיד, לאחר הטמעה רחבה שלהם כחלק ממדיניות תזונתית.

**הצבת מזון בריא במקומות
בולטים וקלים לגישה הובילה
לעלייה משמעותית בבחירת
המזון הבריא על פני מזונות
פחות בריאים**

של הינדים מסוגים שונים לעידוד בחירות תזונתיות בריאות יותר, נמצא כי ההינדים היעילים ביותר היו אלה שהתמקדו בשינויים בסביבת הבחירה בהשוואה להינדים שהתמקדו במתן מידע ובהגברת מודעות. כך, לדוגמה, הצבת מזון בריא במקומות בולטים וקלים לגישה הובילה לעלייה משמעותית בבחירת המזון הבריא על פני מזונות פחות בריאים (Cadario and

Chandon, 2020). המחקר בתחום מדגיש את חשיבות ההקשר שבו מיישמים את ההינד. לדוגמה, ההשפעה של תיוג מזונות במסעדות כמזונות בריאים שונה מההשפעה של התערבות דומה בחנויות לממכר מזון. כפי שיתואר לעומק בהמשך, הבנה מעמיקה של ההינדים השונים וההקשרים שבהם הם פועלים באופן מיטבי יכולה לסייע בקבלת החלטות מושכלות לגבי השיטות המיטביות לעידוד תזונה בריאה ומקיימת לאורך זמן.

חזקות וחולשות של הגישה ההתנהגותית במדיניות ציבורית

**היתרונות של הגישה
ההתנהגותית באים לידי
ביטוי בפשטות ההטמעה של
ההתערבויות שהיא מציעה
וביעילותן של התערבויות אלו;
בכך שהיא מבינה את המגבלות
האנושיות של הפרט ומנסה
למצוא התערבות שתסייע
לו לקבל החלטה טובה יותר;
לוקחת בחשבון את ההטיות
הקוגניטיביות, הרגשיות או
החברתיות שיש לאנשים
במצבים שונים; ולעיתים
מאפשרת התאמה אישית
של ההינדים**

לגישה ההתנהגותית פוטנציאל גבוה לעידוד תזונה בריאה. יחד עם זאת, השימוש בה מחייב, לצד הישענות על יתרונותיה הרבים, גם היכרות עם החסרונות שיכולים להיות לה והתייחסות אליהם. היתרונות של הגישה ההתנהגותית באים לידי ביטוי בפשטות ההטמעה של ההתערבויות שהיא מציעה וביעילותן של התערבויות אלו. בנוסף, הגישה ההתנהגותית אינה נוקטת גישה סמכותנית של חינוך או "הטפה", ולא מתיימרת לתקן את ההטיות שיש לאנשים. במקום זאת, הגישה מבינה את המגבלות האנושיות של הפרט ומנסה למצוא התערבות שתסייע לו לקבל החלטה טובה יותר. הגישה ההתנהגותית מתמקדת בעיצוב ארכיטקטורת הבחירה, ולא מסירה או אוסרת על בחירות שונות, ובכך היא מבטיחה שמירה על חופש הבחירה של האנשים. מעבר לכך, הגישה ההתנהגותית לוקחת בחשבון את ההטיות הקוגניטיביות, הרגשיות או החברתיות שיש

לאנשים במצבים שונים, ומציעה התערבויות שיתחשבו בהטיות אלה, או אפילו ינסו לרתום אותן לטובת הנעת הפרט לבחירה טובה יותר (Loewenstein et al., 2007). יתרון נוסף של הגישה ההתנהגותית הוא שיש מצבים שבהם היא מאפשרת התאמה אישית של הינדים שונים לאנשים שונים במצבים שונים, התאמה אשר לרוב אינה מתאפשרת בכלי מדיניות מסורתיים כמו מיסוי או חקיקה (Thaler and Sunstein, 2008).

לגישה ההתנהגותית גם חסרונות: לחלק מההינדים יש השפעה מעטה יחסית; קיימת שונות משמעותית בתגובתם של אנשים שונים להינדים שונים; השפעתם של ההינדים נבחנה בעיקר לגבי הטווח הקצר; וחלק מההינדים עלולים לפעול בצורה שאינה מודעת

לצד היתרונות, לגישה ההתנהגותית יש כמה חסרונות שחשוב להדגיש אותם. ראשית, לחלק מההינדים יש השפעה מעטה יחסית (Mertens et al., 2022), דבר המגביל את יכולתם לייצר תועלת רחבה לרווחת הציבור. בנוסף, נראה כי קיימת שונות משמעותית בתגובתם של אנשים שונים להינדים שונים. כמו כן, השפעת ההינדים נחקרה בעיקר לגבי הטווח הקצר, ויש רק מחקרים מעטים הבוחנים את השפעתם על יצירת שינוי התנהגותי לאורך זמן. ביקורת נוספת על הינדים היא שחלקם עלולים לפעול בצורה שאינה מודעת, מה שמעורר חשש למניפולציה והיעדר

שקיפות. למשל, כאשר סופרמרקט או קפיטריה בוחרים לשנות את אופן הסידור והתצוגה של פריטי מזון מסוימים, צרכנים רבים עשויים שלא לשים לב לשינוי זה באופן מודע, למרות שהוא עשוי להשפיע על הבחירות וההתנהגות שלהם. אולם, בהקשר זה ראוי לציין, שכמה מחקרים הראו כי הטמעת הינדים באופן גלוי אינה משפיעה על האפקטיביות שלהם (Bruns et al., 2018; Evers et al., 2018).

לגישה ההתנהגותית פוטנציאל רב לשינוי הרגלי הצריכה של אנשים וקידום תזונה בריאה ומקיימת

לסיכום, לגישה ההתנהגותית פוטנציאל רב לשינוי הרגלי הצריכה של אנשים וקידום תזונה בריאה ומקיימת. כדי למצות את הפוטנציאל של הגישה ההתנהגותית, נדרשת גישה שיטתית ומסודרת לעיצוב התערבויות התנהגותיות, שיהיו אפקטיביות, יעילות, ישימות ובנות הכללה ברמה המיטבית, ויש לזהות

את היישומים וההקשרים שבהם ניתן למצות את הפוטנציאל הטמון בגישה ההתנהגותית לעידוד תזונה בריאה ומקיימת כחלק ממדיניות תזונתית כוללת ומקיפה שאותה מעוניינים לקדם.



פרק 4:

חסמים ומניעים התנהגותיים

לתזונה בריאה ומקיימת

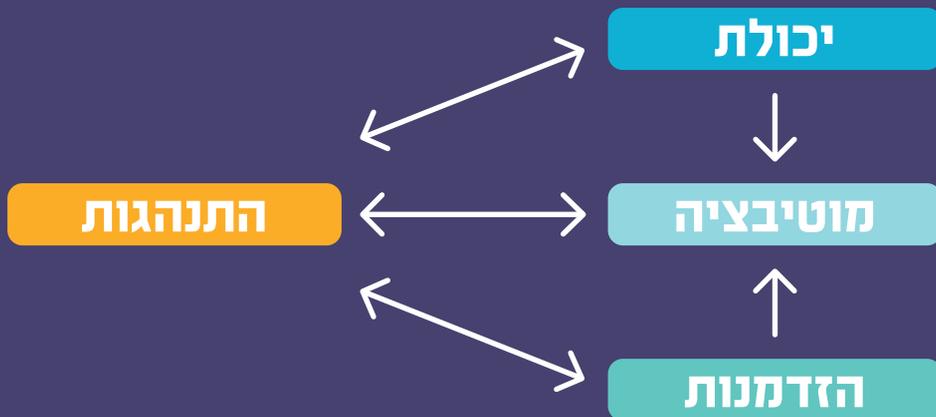
השלב הראשון בתכנון התערבויות התנהגותיות יעילות לשינוי התנהגות תזונתית הוא הבנת החסמים ההתנהגותיים לאכילה בריאה ומקיימת

השלב הראשון בתכנון התערבויות התנהגותיות יעילות לשינוי התנהגות תזונתית הוא הבנת החסמים ההתנהגותיים לאכילה בריאה ומקיימת. בפרק זה נציג את החסמים העיקריים בסביבת ההחלטה על פי הגישה ההתנהגותית. בעוד שמרבית הספרות המחקרית בתחום מדיניות תזונה ובריאות הציבור למאבק בהשמנה מבוססת על המודל הכלכלי-אקולוגי¹¹, במסמך זה נציג את החסמים לתזונה בריאה על ידי שימוש במודל COM-B. השימוש במודל זה יסייע למקד את הדיון ברמת הבחירות התזונתיות של הפרט, תוך הבנת הדינמיקות הפסיכולוגיות והחברתיות הפועלות עליו.

חסמים התנהגותיים לפי מודל COM-B

מודל COM-B משמש להבנת החסמים לביצוע התנהגות מסוימת ומאפשר לעצב התערבויות באופן שיענה על החסמים הספציפיים (איור 3). לפי מודל זה, התנהגות רצויה תלויה ביכולת (Capability), בהזדמנות (Opportunity) ובמוטיבציה (Motivation) שיש לאדם, והסבירות לביצוע התנהגות מסוימת עולה ככל שרכיבים אלו גבוהים יותר (Michie et al., 2011). להלן נדגים כיצד חסמים התנהגותיים לתזונה בריאה ומקיימת ממופים על פי עקרונות המודל (ראו סיכום בטבלה 2).

¹¹ מודל זה מדגיש את ההשפעה ההדדית בין רמות שונות של סביבה – כולל מדיניות, קהילה, מוסדות, משפחה והפרט – על דפוסי בריאות ותזונה.



מקור האיור: Michie et al., 2011; תרגום האיור: פורום ארלזורוב-יסודות

חסמי יכולת

על פי המודל, רכיב היכולת מתייחס הן ל**יכולת פיזית** – המידה שבה יש לאדם את הכישורים והמיומנויות לבצע את הפעולה בפועל, והן ל**יכולת פסיכולוגית** – המידה שבה האדם מסוגל להשקיע משאבים בתהליכי החשיבה, ההבנה וההסקה הנדרשים לבחירה. תחת רכיב היכולת נכללים מגוון חסמים:

חוסר הבנה של מידע תזונתי – אנשים רבים אינם מבינים מהם היתרונות התזונתיים של מזונות בריאים ואינם מבינים את ההשפעות של בחירות המזון שלהם על בריאותם (סמואל ומעוז-ברויאר, 2020). כך, אנשים רבים אינם מבינים את ההשפעות המזיקות של צריכת מזון אולטרה-מעובד או חושבים שמזון מן הצומח אינו מספק את כל אבות המזון (Fehér et al., 2020).

אורח חיים עמוס ותחושת חוסר זמן – תחושת חוסר זמן מובילה אנשים רבים לדלג על ארוחות או להסתמך על מזון מהיר (Escoto et al., 2012; Pelletier and Laska, 2012). אורח חיים הכולל עבודה בשעות מרובות עלול להקשות על אנשים לתכנן מראש, לבצע קניות ולבשל ארוחות בריאות (Grosch et al., 2006).

מיומנויות בישול – אנשים בעלי מיומנויות בישול נמוכות מכינים פחות ארוחות בבית ומסתמכים יותר על הזמנת מזון ו/או אכילה בחוץ (Tani et al., 2020). בישול ביתי קשור באיכות גבוהה יותר של מזון, וכולל צריכת מגוון רחב של פירות וירקות וצריכה מעטה של מזון מעובד (Reicks et al., 2018; Wolfson et al., 2020).

תפיסות שגויות – לאנשים יש תפיסות שגויות לגבי מזון בריא, הקשורות לעלות שלו (למשל, שמזון בריא יקר יותר ממזון לא בריא), לטעמו ולזמן הנדרש כדי להכין אותו. תפיסות אלו גורמות לרתיעה ממזון הנחשב בריא (Vélez-Toral et al., 2020).

חסמי הזדמנות

רכיב ההזדמנות כולל את התנאים החיצוניים המאפשרים או מגבילים את התנהגות האדם, וגם לו יש שני חלקים: **הזדמנות פיזית** – המידה שבה הסביבה הבנויה מאפשרת, מקדמת או מגבילה אכילה בריאה, ו**הזדמנות חברתית** – המידה שבה הנורמות החברתיות והתרבותיות מאפשרות, מקדמות או מגבילות אכילה בריאה. חסמי ההזדמנות העיקריים הם:

מיקום המזון – כאשר מזון ממוקם במקום בולט ונגיש, הסיכוי לבחור בו עולה. בסופרמרקטים, למשל, יצרני מזון משתמשים בעיקרון זה כדי לקדם את מוצריהם, ומשלמים עבור מיקום של מוצרי מזון במקומות שבהם הסיכוי לשים לב אליהם עולה (Larson et al., 2005). כך, כאשר מזון לא בריא ממוקם בסופרמרקט ליד הקופה, בקצות המעברים ובגובה העיניים, הסיכוי לבחור בו עולה.

תיוג המזונות – האופן שבו מתייגים מזון לפי תכונותיו או בהתאמה לאוכלוסיות ספציפיות משפיע רבות על הבחירה בו. לדוגמה, קטגוריית "ילדים" בתפריטי מסעדות (אשר מכילה בדרך כלל מנות עם כמות גבוהה של מלח ושומן) (Trapp et al., 2022), עלולה להקטין את הסיכוי שילדים צעירים יבחרו מנות אחרות מהתפריט. באופן דומה, תיוג של מזונות כצמחוניים עלול להקטין את הסבירות שאוכלי כל יבחרו בהם (Krpan and Houtsma, 2020).

מגוון המזונות – הצגת מגוון גדול יותר של מזונות בריאים (לדוגמה ירקות ופירות) מגדילה את הסיכוי לבחור בהם (Nørnberg et al., 2016). גם הצגת מגוון גדול יותר של מזונות מן הצומח מעלה את הסיכוי לבחור בהם על פני מנות בשריות (Parkin and Attwood, 2022).

הסביבה החברתית – ההקשר החברתי שבו אנחנו אוכלים משפיע על הכמות והאיכות של המזון שאנחנו צורכים. למשל, אנשים נוטים לאכול יותר כשהם סועדים עם בני משפחה וחברים בהשוואה לאכילה לבדם (Ruddock et al., 2019). בקרב צעירים, אכילה משותפת עלולה להוביל לצריכה לא בריאה של מזון, היות שמזונות כמו פירות וירקות נתפסים כפחות חברתיים בהשוואה למשקאות אלכוהוליים וחסויים לא בריאים (Zorbas et al., 2018).

רכיב המוטיבציה כולל את כל התהליכים המוחיים אשר מניעים ומכוונים את ההתנהגות. כאן המודל מבחין בין **מוטיבציה אוטומטית**, הכוללת הרגלים, רגשות ודחפים, ל**מוטיבציה רפלקטיבית**, הכוללת תהליכים של היערכות ותכנון. החסמים העיקריים בקטגוריית מוטיבציה הם הרגלים במוטיבציה אוטומטית וחוללות עצמית במוטיבציה הרפלקטיבית.

הרגלים – פעולות (או התנהגויות) המבוצעות באופן חוזר כתגובה לרמז סביבתי מסוים. לדוגמה, אכילת קינוח (פעולה) לאחר ארוחה (רמז סביבתי) (Lin et al., 2016). הרגלים אלו, המתפתחים לאורך זמן, פוגעים ביכולת להקשיב לאיתותי הגוף בנושא רעב ושובע ולקדם תזונה בריאה אפילו בקרב אנשים שרוצים לשנות את תזונתם.

חוללות עצמית – חוללות עצמית (self-efficacy) היא האמונה של הפרט ביכולתו לבצע התנהגות מסוימת או להגיע למטרה מסוימת בהצלחה (Bandura, 1978). אנשים שלא מאמינים ביכולתם להצליח לעשות שינוי תזונתי נוטים לבחור יותר מזון לא בריא (Oikarinen et al., 2023).

טבלה 2: חסמים התנהגותיים לאכילה בריאה ומקיימת, מאורגנים לפי מודל COM-B

הרכיב	תת-רכיב	חסמים	השפעת החסם על התנהגות תזונתית לא בריאה
יכולת	פיזית	אורח חיים עמוס	קוצר הזמן לא מאפשר להתארגן להכנת אוכל בריא ומזין
	פסיכולוגית	חוסר הבנה של מידע תזונתי	אנשים לא מבינים כיצד להשתמש במידע תזונתי ומתקשים לקשר בין הרגלי תזונה לתחלואה
		מיומנויות בישול נמוכות	אנשים נוטים לאכול יותר מחוץ לבית
		תפיסות מגבילות	אנשים לא מתנסים באכילת מזון בריא
הזדמנות	פיזית	מיקום מוצרי המזון	אנשים קונים יותר ממתקים ליד הקופה
		תיוג המזונות	אנשים בוחרים פחות במזונות המתויגים בריאים או צמחוניים
	חברתית	מגוון המזונות	צמצום אפשרויות הבחירות הבריאות והמקיימות
		נורמות חברתיות	הימנעות מאוכל בריא, שנחשב פחות מקובל חברתית
מוטיבציה	אוטומטית	הרגלים	היצמדות להרגלים של אכילה לא בריאה, המקשים על שינוי
	רפלקטיבית	חוללות עצמית	תחושת מסוגלות עצמית נמוכה, המובילה לצריכת מזון לא בריא

חסמים התנהגותיים בקרב קבוצות אוכלוסייה בישראל

בנוסף לחסמים הכלליים שנסקרו לעיל, לקבוצות שונות באוכלוסייה יש היבטים ייחודיים של חסמים אלו, אשר דורשים מבט מעמיק. החלק הבא מתמקד בחסמים הייחודיים לפי שלושה קריטריונים: גיל (קבוצת הילדים), שיוך תרבותי-דתי ומעמד חברתי-כלכלי.

חסמים בקרב ילדים ובני נוער

**ילדים בעודף משקל נשקף
סיכון גבוה יותר להמשיך לסבול
מהשמנת יתר גם בבגרותם**

תזונה לא בריאה בקרב ילדים היא גורם סיכון להשמנה ועודף משקל. מגמה זו מדאיגה במיוחד, מכיוון שלילדים בעודף משקל נשקף סיכון גבוה יותר להמשיך לסבול מהשמנת יתר גם בבגרותם (The et al., 2010). נתונים מלוח הבקרה המתעדכן

של משרד הבריאות¹² מלמדים, כי בשנת 2024 נמצאו 17.6% מהילדים בכיתות א' ו-30.6% מהילדים בכיתות ז' בעודף משקל והשמנה.

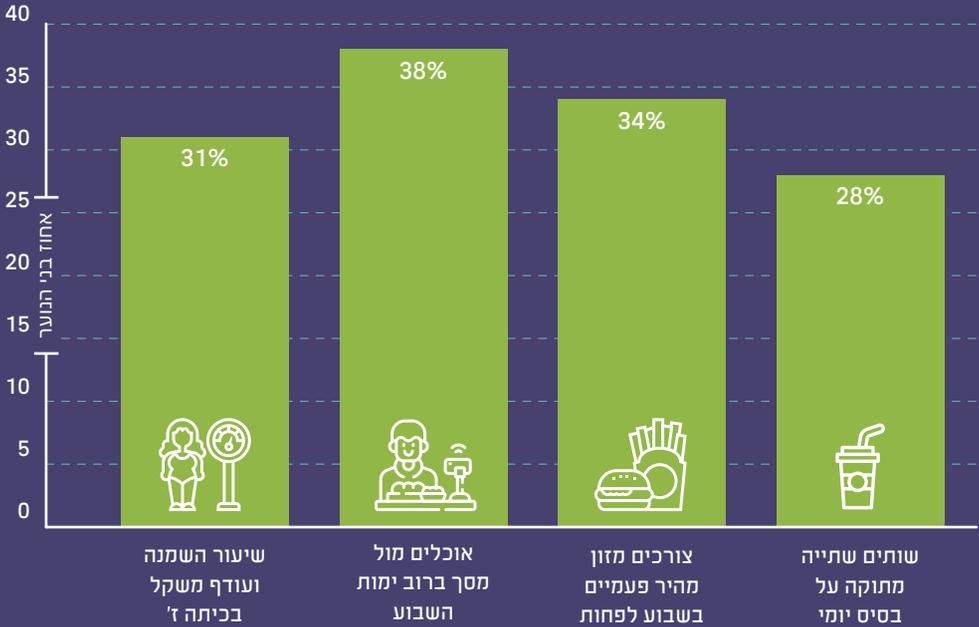
החסמים הייחודיים לתזונה לא בריאה בקרב ילדים ובני נוער כוללים:

אורח חיים עמוס של ההורים – ככל ששעות העבודה של ההורים מרובות יותר, כך המזון המוגש בבית פחות בריא ומסתמך יותר על מזון מהיר ומעובד (Mauch et al., 2022; Nepper and Chai, 2016).

נורמות חברתיות – עם העלייה בגיל, השפעת ההורים על תזונת ילדיהם יורדת והשפעת הסביבה החברתית עולה באופן משמעותי. הנורמות החברתיות של תזונה לא בריאה משפיעות על בני נוער באופן משמעותי, ואכילה של מזון בריא נתפסת כפחות כיפית וחברותית (Zorbas et al., 2018). השיעור הגבוה של אכילה מול מסכים, המקובלת מאוד חברתית, מוביל גם הוא לאכילה פחות בריאה וקשובה. איור 4 מציג נתונים על התנהגות תזונתית של בני נוער בישראל.

¹² עולם הדאטה של משרד הבריאות

איור 4: התנהגות תזונתית של בני נוער בישראל



מקורות הנתונים: שיעור השמנה ועודף משקל בכיתה ז': עולם הדאטה של משרד הבריאות; אכילה מול מסך, צריכת מזון מהיר: סקר מב"ת צעיר, משרד הבריאות, 2017; שתייה ממותקת ומיסוי משקאות קלים מטעמי בריאות: פלג-גבאי, 2021; **עיבוד הנתונים:** פורום ארלוזרוב-יסודות

חסמים הקשורים לתרבות ולנטייה דתית

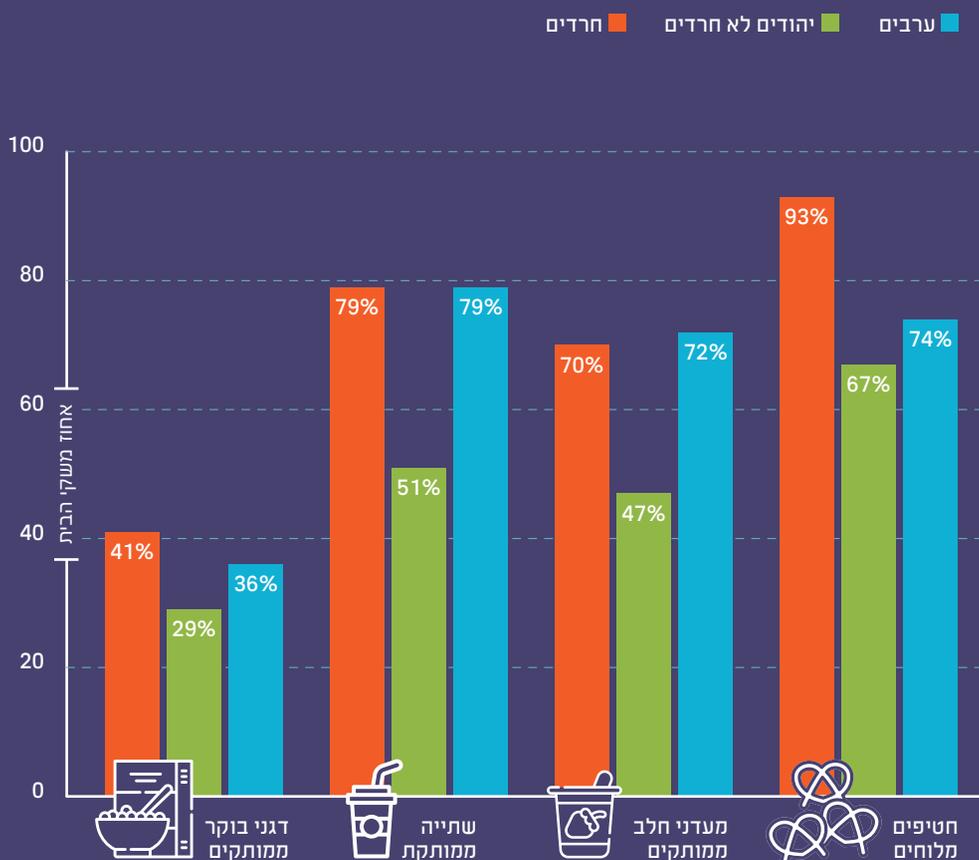
הרגלי התזונה בקרב האוכלוסייה הערבית והחרדית בישראל נחשבים לפחות בריאים בהשוואה לאוכלוסייה הכללית

הרגלי התזונה בקרב האוכלוסייה הערבית והחרדית בישראל נחשבים לפחות בריאים בהשוואה לאוכלוסייה הכללית (איור 5). בקרב האוכלוסייה הערבית, שיעור ההשמנה ועודף המשקל גבוה בהשוואה לאוכלוסייה היהודית, הן בקרב ילדים ובני נוער (איור 6) והן בקרב האוכלוסייה הבוגרת (הלשכה

המרכזית לסטטיסטיקה, 2024). בקרב האוכלוסייה החרדית התמונה מורכבת יותר. בעוד שהרגלי הצריכה של מזונות לא בריאים בקרב האוכלוסייה החרדית גבוהים באופן משמעותי בהשוואה לאוכלוסייה היהודית הלא חרדית (סמואל ומעוז-ברוויאר, 2024), לא נצפה קשר ישיר למדדי עודף משקל והשמנה, וכמה מחקרים מראים תוצאות סותרות. על פי נתוני משרד הבריאות, שיעור ההשמנה ועודף המשקל בקרב ילדים חרדים נמוך

יותר בהשוואה לילדים באוכלוסייה הכללית^{14,13}, בעוד שבקרב האוכלוסייה הבוגרת השיעור דומה לזה של האוכלוסייה הכללית (רגב ואח', 2024). לעומת זאת, במחקר אחר נמצא ששיעור ההשמנה בקרב גברים בוגרים חרדים גבוה ב-10% משיעור ההשמנה בקרב גברים יהודים שאינם חרדים. לא נמצא הבדל דומה בקרב נשים (Arbel et al., 2021). על אף התמונה המורכבת, חלק זה יתמקד בהרגלי האכילה הלא בריאה של האוכלוסייה החרדית בניסיון להבין אילו חסמים התנהגותיים ייחודיים לקבוצת אוכלוסייה זאת.

איור 5: אחוז משקי הבית הקונים מוצרי מזון לא בריאים, לפי קבוצת אוכלוסייה

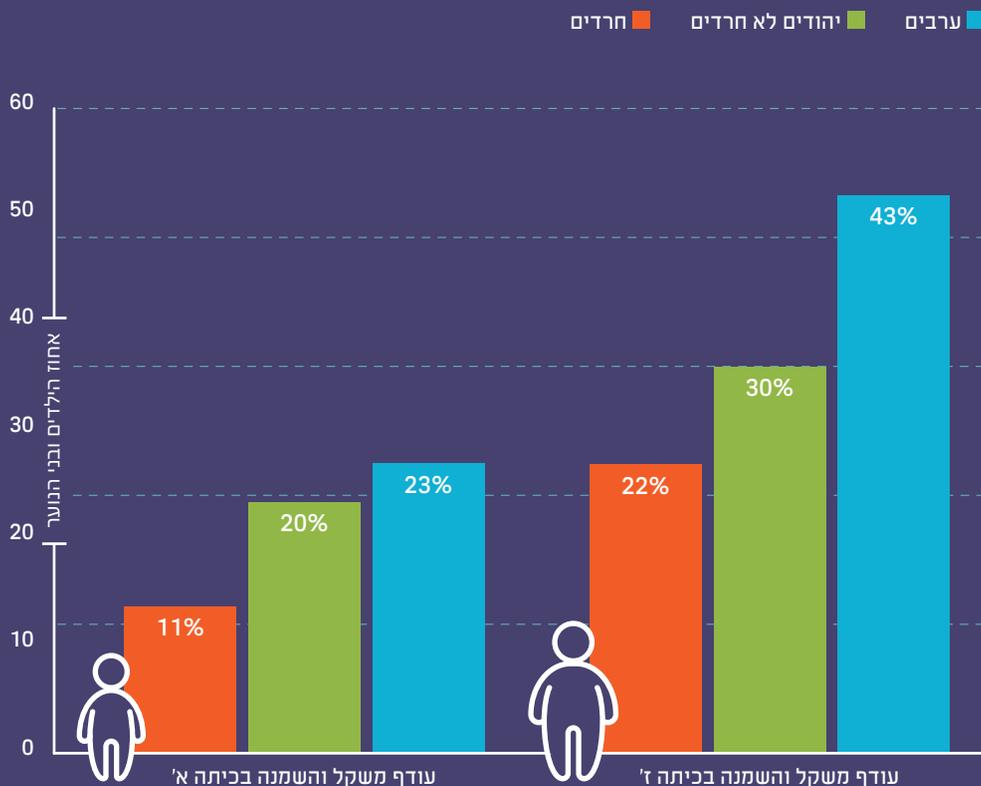


המחקר נערך ביוזמת אגף התזונה במשרד הבריאות
 מקור הנתונים: סמואל ומעוז-ברויר, 2020; עיבוד הנתונים: פורום ארלזורוב-יסודות

¹³ עולם הדאטה של משרד הבריאות

¹⁴ נתון זה מתיישב עם אי-ביטחון תזונתי גבוה, שקיים בגילאים הצעירים במגזר החרדי.

איור 6: אחוזי השמנה ועודף משקל בקרב ילדים ובני נוער בישראל בשנת 2024, לפי מגזרים



מקור הנתונים: עולם הדאטה, משרד הבריאות; עיבוד הנתונים: פרום ארלזורוב-יסודות

על אף הרגלי התזונה הלא בריאים בקרב שתי האוכלוסיות, הערבית והחרדית, יש הבדלים מהותיים בחסמים המובילים להתנהגויות אלו.

החסמים הייחודיים לתזונה לא בריאה בקרב האוכלוסייה הערבית כוללים:

התרחקות מהתזונה המסורתית – העיור המואץ מאז קום המדינה והחיים המשותפים לצד האוכלוסייה היהודית הובילו להגברת הצריכה של דגנים מזוקקים ומזונות מן החי, לעיתים אף ברמה גבוהה מזו של האוכלוסייה הכללית. שינויים אלה תרמו לעלייה בשיעורי השמנת יתר וסוכרת בקהילה הערבית (Levin-Zamir et al., 2016).

חוסר מודעות וחוסר הבנה של מידע תזונתי – בקרב האוכלוסייה הערבית, שיעור האנשים שבדקים תוויות מזון הוא נמוך באופן משמעותי בהשוואה לאוכלוסייה היהודית (הלשכה המרכזית לסטטיסטיקה, 2024).

נורמות חברתיות ותרבותיות – באוכלוסייה הערבית, בעיני רבים אוכל עשיר בשומן וסוכר נתפס כטעים יותר. כמו כן, האכילה באירועים חברתיים נתפסת כסימן כבוד למארח. נורמות חברתיות אלו עלולות להוביל לצריכה מוגברת של מזונות לא בריאים (Abu-Saad et al., 2012).

החסמים לתזונה לא בריאה בקרב האוכלוסייה החרדית מופו באמצעות ראיונות עם אנשי מפתח בחברה החרדית (Peles et al., 2021) וקבוצת מיקוד עם נשים בעלות עניין מהחברה החרדית¹⁵. מחקרים איכותניים אלו העלו כמה חסמים ייחודיים, הכוללים:

הבנה נמוכה של מידע תזונתי – קיימת רמה נמוכה של מודעות וידע בנושא תזונה ובריאות, בין השאר בשל מאפייני מערכת החינוך, שמתעדפת לימודים ערכיים ורוחניים על פני גופניים וגשמיים, הסתמכות על מקורות סמכות פנימיים (כגון רבנים ומנהיגים קהילתיים), שממעטים לעסוק בסוגיות בריאות, ונטייה לשמר נבדלות מהחברה הכללית, שבמידה רבה מהווה גם חסם לחשיפה למידע תזונתי ובריאותי עדכני ונגיש.

נורמות חברתיות ותרבותיות – ארוחות השבת והחגים, המהוות רכיב מרכזי בתרבות החרדית, כוללות לעיתים קרובות מזון עתיר שומן וסוכר. המושג "עונג שבת" מתייחס להנאה מאוכל מיוחד לשבת, כמו ממתקים, חטיפים ומשקאות קלים, וחלק מביטוי הוא הנהג של ילדים לחזור מבית הכנסת עם כיסים מלאים בממתקים.

תפיסות ערכיות – הדגש על עיסוק רוחני על פני עיסוק בגוף מביא לכך שדאגה לתזונה בריאה נתפסת לעיתים כעיסוק מופרז בגשמיות, דבר שעלול להתפס כסטייה מהעדפות דתיות.

השרשת הרגלים לא בריאים – חסם נוסף הוא שימוש במזון כתגמול על התנהגות טובה, דבר שעלול לבסס קשר רגשי חיובי עם מזון לא בריא. השימוש במזון כתגמול בגילאים צעירים מוביל לכך שהילדים מתרגלים לצרוך כמויות גדולות של מזונות עשירים בסוכר ושומן, והרגלים אלו מתקבעים בבגרותם.

תחושת עומס וחוסר זמן – ריבוי הילדים במשפחות החרדיות ודרישות הכשרות להפרדת כלים חלביים ובשריים מגדילים את המורכבות ומוסיפים עומס בנושא התזונה בבית החרדי. על בסיס זה מושרשת התפיסה כי מזון ארוז ומוכן לאכילה דורש פחות כלים והכנה, ועל כן עשוי להקל על העומס. פעמים רבות יש העדפה למוצרי מזון כמו חטיפים ומוצרים מעובדים, המציעים פתרון מהיר וזול לארוחות יומיומיות.

יוקר המחיה – בשל התפיסה כי עלותם של מוצרים בריאים גבוהה מעלותם של מוצרים שאינם בריאים, משפחות ברוכות ילדים עשויות לתעדף בחירות מזון על בסיס כלכלי.

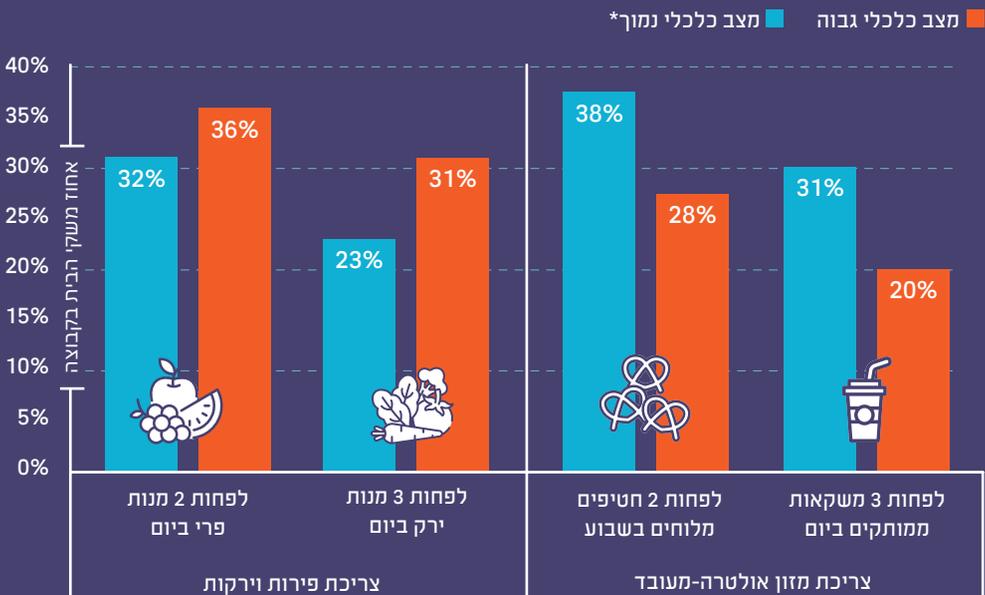
¹⁵ סיכום מפגש בתזונה בריאה לחברה החרדית, משרד הבריאות

חסמים הקשורים למצב חברתי-כלכלי ולתפיסת מחסור

הרגלי התזונה בקרב אוכלוסייה ממעמד חברתי-כלכלי נמוך הם פחות בריאים בהשוואה לאוכלוסייה ממעמד חברתי-כלכלי גבוה, ומתאפיינים בצריכה נמוכה של פירות וירקות ובצריכה גבוהה של משקאות ממותקים וחטיפים מלוחים

הרגלי התזונה בקרב אוכלוסייה ממעמד חברתי-כלכלי נמוך הם פחות בריאים בהשוואה לאוכלוסייה ממעמד חברתי-כלכלי גבוה, ומתאפיינים בצריכה נמוכה של פירות וירקות ובצריכה גבוהה של משקאות ממותקים וחטיפים מלוחים (איור 7). נתונים מהתוכנית הלאומית למדדי איכות ברפואה בקהילה לשנת 2023 מראים שיעור גבוה יותר של השמנת יתר באוכלוסייה המשתייכת למעמד חברתי-כלכלי נמוך בכל קבוצות הגיל¹⁶. למרות שמטרתו של המסמך הנוכחי היא להתמקד בחסמים התנהגותיים שאינם כלכליים גרידא, חשוב לציין שהספרות המחקרית מצביעה על כך שהמחיר מהווה חסם כלכלי מובהק לצריכת מזון בריא בעיקר ברמת הכנסה נמוכות (Vilar-Compte et al., 2021).

איור 7: הרגלי אכילה לפי מעמד כלכלי



* מצב כלכלי נמוך: הכנסה הנמוכה מ-2,000 ש"ח ברוטו לנפש במשק הבית
 מקור הנתונים: הסקר החברתי 2023, הלשכה המרכזית לסטטיסטיקה;
 עיבוד הנתונים: פורום ארלזורוב-יסודות

¹⁶ התוכנית הלאומית למדדי איכות ברפואה בקהילה

החסמים הייחודיים לתזונה לא בריאה בקרב אוכלוסייה ממעמד חברתי-כלכלי נמוך כוללים:

תחושת חוסר זמן – בקרב אנשים ממעמד חברתי-כלכלי נמוך, תחושת חוסר הזמן גבוהה יותר בהשוואה לאוכלוסייה הכללית, ולכן הקשר בין תחושת חוסר זמן לאכילה לא בריאה, שהודגם קודם, עשוי להיות חזק יותר באוכלוסייה זו (Vilar-Compte et al., 2021; Van der Heijden et al., 2021).

הבנה נמוכה יחסית של מידע תזונתי – רמת האוריינות התזונתית של אנשים ממעמד חברתי-כלכלי נמוך היא נמוכה יותר בהשוואה לאוכלוסייה ממעמד חברתי-כלכלי גבוה (Palascha and Chang, 2024; Van der Heijden et al., 2021; Ishikawa et al., 2012). בישראל, שיעור האנשים ממעמד חברתי-כלכלי נמוך אשר קוראים תוויות מזון או בודקים רכיבים תזונתיים הוא נמוך יותר בהשוואה לאנשים ממעמד חברתי-כלכלי גבוה (הלשכה המרכזית לסטטיסטיקה, 2024).

תחושת מחסור – מעבר למצב החברתי-כלכלי האובייקטיבי, עצם התחושה של מחסור כלכלי יכולה לגרום לאנשים להגביר את צריכת הקלוריות שלהם באכילה לא בריאה. מחקרים הראו כי לעיתים אנשים מבקשים לפצות על תחושות מחסור על ידי צריכת מאכלים עתירי קלוריות (Briers and Laporte, 2013; Pfeiffer et al., 2022). במחקר מקיף על הרגלי צריכה בפועל של צרכנים ישראלים ברשתות מזון בשנים 2011-2018 נמצא, כי בשבועות שבהם היה קיים מחסור כלכלי משוער (שבועות שבהם לא משולמת משכורת או קצבת ביטוח לאומי), שיעור הצריכה של מזון לא בריא עלה באופן משמעותי על חשבון מוצרי בסיס. תופעה זו הייתה אף חזקה יותר באזורי מגורים המאופיינים במצב חברתי-כלכלי נמוך יחסית (Dahan and Sayag, 2024).



פרק 5:

פתרונות התנהגותיים לעידוד תזונה

בריאה ומקיימת

יישום הגישה ההתנהגותית בבחירות תזונתיות מתמקד בהבנת הגורמים החברתיים, הפסיכולוגיים והרגשיים אשר משפיעים על החלטות תזונתיות של אנשים. על בסיס הבנת החסמים וההטיות הקשורים בבחירות תזונתיות ניתן לעצב התערבויות התנהגותיות – הינדים – רלוונטיים.

הינד (Nudge) הוא כל שינוי בסביבת ההחלטה של האדם אשר עשוי להשפיע על הבחירות שלו מבלי להשתמש בתמריצים כלכליים ומבלי לפגוע בחופש הבחירה (Thaler and Sunstein, 2008).

המושג הוטבע על ידי החוקרים בספרם *Nudge*, שיצא לאור באנגלית ב-2008. הספר, שנקרא בעברית *דחיפות קלות*, יצא לאור בשנת 2020 בהוצאת מטר.

בפרק זה נציג התערבויות התנהגותיות שהועילו לשיפור הרגלי התזונה וניתנות להטמעה מחוץ לסביבה הביתית: סופרמרקטים ואתרי סופרמרקטים דיגיטליים, מקומות להסעדה מוסדית ומסעדות. סביבות החלטה אלו הן חלק משמעותי מהמרחבים שבהם מתרחשות רבות מההחלטות התזונתיות שלנו

כמה מחקרים שהציגו ניתוחי-על (מטא-אנליזות) הראו בבירור כי להינדים עשויה להיות השפעה משמעותית על עידוד תזונה בריאה (Arno and Thomas, 2016; Cadario and Chandon, 2020). בפרק זה נציג התערבויות התנהגותיות שהועילו לשיפור הרגלי התזונה וניתנות להטמעה מחוץ לסביבה הביתית: סופרמרקטים ואתרי סופרמרקטים דיגיטליים, מקומות להסעדה מוסדית ומסעדות. סביבות החלטה אלו הן חלק משמעותי מהמרחבים שבהם מתרחשות רבות מההחלטות התזונתיות שלנו. כבר כיום, סביבות אלו משתמשות בטכניקות שונות על מנת להשפיע על הבחירות התזונתיות שלנו, דוגמת שינוי במיקומי מוצרים ושיווק. לעיתים קרובות, טכניקות אלו מנחות אותנו לבחור במזון שאינו בהכרח בריא. אפשר, אם כך, להשתמש בכלים אלו על מנת לקדם תזונה בריאה.

חשוב לציין, שאפקטיביות ההינדים משתנה בהתאם לסביבה שבה הם מיושמים. הבנה מעמיקה של הדינמיקות וההקשרים בין החסם לסביבת היישום יכולה לסייע

בקבלת החלטות מושכלות לגבי השיטות המיטביות לעידוד תזונה בריאה וביצירת שינוי בר-קיימא בהתנהגויות הצרכניות (Cadario and Chandon, 2020). יישום נרחב של הינדים אפשרי בהינתן רצון מצד המגזר העסקי או על ידי שינוי רגולטורי מחייב. כל ההינדים המתוארים בפרק זה נמצאו יעילים בכמה מחקרים, אך יש לציין כי חלק מהעדויות מבוססות על מחקרים שנערכו בהיקף מצומצם. חלק מההתערבויות כבר אומצו ככלי מדיניות בכמה מדינות, ודוגמאות אלה מפורטות בתיבות הטקסט לאורך הפרק.

מודל EAST: ארבעה עקרונות לעיצוב התערבויות התנהגותיות

מודל EAST נחשב לכלי חשוב בתכנון התנהגותי, במיוחד במדיניות ציבורית, וכלי עזר לתכנון התערבויות במגוון תחומים, כמו חיסכון לפנסיה, עידוד התחסנות, עידוד לתזונה בריאה ועוד

לצורך הצגת הפתרונות באופן שיטתי נשתמש במודל (Easy, Attractive, Social, Timely) EAST המודל, שפותח על ידי יחידת (BIT Behavioral Insights Team) בבריטניה ועודכן בשנת 2024 (Insights Team, 2024), הוא אחד המודלים המובילים לפיתוח התערבויות התנהגותיות. המודל מציע עקרונות פשוטים, שמטרתם לעצב סביבות החלטה שיקלו על אנשים לקבל החלטות רצויות ובריאות יותר. המודל נחשב לכלי חשוב בתכנון התנהגותי, במיוחד במדיניות ציבורית, וכלי עזר לתכנון התערבויות יעילות במגוון תחומים, כמו חיסכון לפנסיה, עידוד התחסנות, עידוד לתזונה בריאה ועוד.

Easy - להפוך אכילה בריאה לקלה ונגישה

כדי לעודד תזונה בריאה ומקיימת, אפשר להפוך את הבחירה הבריאה לקלה יותר על ידי שינוי מיקומו של מזון בריא ושימוש בעיקרון של ברירת מחדל למזונות בריאים, או על ידי צמצום מגוון המזון המוצע

במקרים רבים, אנשים נוטים לבחור באפשרויות שיהיו הכי קלות לביצוע. כדי לעודד תזונה בריאה ומקיימת, אפשר להפוך את הבחירה הבריאה לקלה יותר על ידי שינוי מיקומו של מזון בריא ושימוש בעיקרון של ברירת מחדל למזונות בריאים, או על ידי צמצום המגוון המוצע של מזון לא בריא.

שינוי מיקומו של מזון בריא ומקיים והצגתו במקומות בולטים, כמו גם הרחקה של מזונות לא בריאים, הם צעדים שיכולים להיות אפקטיביים בסביבות מזון שונות, כמפורט להלן.

שינוי המיקום בסופרמרקטים¹⁷:

- ◀ הרחקת החטיפים מאזור הקופות (Ejlerskov et al., 2018; Huitink et al., 2020).
- ◀ מיקום הפירות והירקות בכניסה לסופרמרקט (Vogel et al., 2021).
- ◀ מיקום מזונות בריאים (לדוגמה, אריזות קטנות של ירקות ופירות) ליד הקופות (Payne and Niculescu, 2018).
- ◀ מיקום מזונות בריאים בגובה העיניים ובקצות המעברים (Adam et al., 2017; Albert et al., 2017).
- ◀ מיקום תחליפי הברשר והחלב לצד מוצרי הברשר והחלב (ולא במקום נפרד) (Gravelly and Fraser, 2018; Piernas et al., 2021; Vandenbroele et al., 2021).

כיצד הרחקה של חטיפים מצמצמת את צריכתם בסופרמרקט?

במחקר שנערך באנגליה נבחנה השפעת הרחקת מזון לא בריא מהקופות בתשעה סופרמרקטים. נתונים מ-30,000 משקי בית, אשר דיווחו על כלל הרכישות שלהם לפני ואחרי יישום השינוי, הראו ירידה של 17% ברכישת מזונות שנמצאים ליד הקופה, ירידה שנשמרה גם שנה לאחר הטמעת השינוי. בנוסף, נמצא כי חלה ירידה של 76% ברכישת חטיפים שאוכלים בדרך מבית העסק, כולל חטיפי שוקולד, מאפים וחטיפי צ'יפס, אשר נהגו להימכר בסמוך לקופות (Ejlerskov et al., 2018).

שינוי המיקום בסביבה הדיגיטלית:

- ◀ הצגה של קטגוריות בריאות (כגון ירקות ופירות) בראש האתר (Koutoukidis et al., 2019).
- ◀ סידור המזונות בכל קטגוריה כך שהמזונות הבריאים ראשונים (למשל, הצגת לחם מחיטה מלאה לפני לחם לבן, או הצגת מוצרי חלב דלים בשומן תחילה) (Valenčič et al., 2024).

שינוי המיקום בהסעדה מוסדית או במסעדות:

- ◀ שילוב מזונות בריאים כחלק מפס ההגשה ולא בנפרד (Adams et al., 2016).
- ◀ מיקום הירקות בתחילת פס ההגשה (Greene et al., 2017).
- ◀ מיקום מנות בריאות בהתחלה או בסוף כל קטגוריה בתפריט (מנות ראשונות או עיקריות) (Dayan and Bar-Hillel, 2011).
- ◀ סידור המנות בסדר עולה מבחינת תכולת הקלוריות (Allan et al., 2015).

¹⁷ להמחשה של יישום פתרון זה בסביבת קבלת החלטות טבעית, ולעיתים אף כהסדרה רגולטורית, ראו הרחבה בתיבות הטקסט בפרק זה.

מיקום המזונות הצמחוניים בראש התפריט או באופן משולב לצד המנות הבשריות (Bacon and Krpan, 2018; Langen et al., 2022).

רגולציה התנהגותית מקדמת תזונה בריאה באנגליה

על בסיס המחקרים אשר תומכים בשינוי המיקום, אנגליה אימצה רגולציה חדשנית, שמגבילה את המיקום המותר של מוצרי מזון עתירי שומן, מלח וסוכר ואת קידום המכירות של מוצרים אלה¹⁸. על פי הרגולציה חל איסור למקם מוצרי מזון מסוימים במקומות בולטים (ליד הקופות או בסוף מעבר) ולקדם מוצרי מזון המזיקים לבריאות במבצעים בולטים, למשל "אחד פלוס אחד". עוד בטרם בוצע ניתוח מעמיק של השפעת הרגולציה על הרגלי הרכישה (Skeggs and McHugh, 2023), תוצאות ראשוניות מרמזות על שינוי בהיקף המכירות של מוצרים אלו ברשתות שבהן חלה חובת ההטמעה של שינוי זה (Ball, 2023).

עקרון ברירת המחדל מתבסס על הנטייה להעדיף את המצב הקיים או את האפשרות שנקבעה מראש

הינד נוסף שמשמש בעקרון ה"קלות" הוא שימוש בברירת מחדל, כך שהאופציה הבריאה נבחרת אוטומטית (אולם נשמרת אפשרות לשינוי הבחירה באופן אקטיבי), או שהיא מוצגת כבחירה המועדפת. ההשפעה של ברירת המחדל נובעת מהנטייה של אנשים להעדיף את המצב הקיים או את האפשרות שנקבעה מראש, שכן היא מצמצמת את הצורך בהחלטות אקטיביות ומורכבות. ברירות מחדל נמצאו יעילות בסביבות החלטה שונות, כמפורט להלן.

ברירת מחדל באתרי סופרמרקט מקוונים:

מילוי מראש של עגלת הסופר במוצרים בריאים (עם אפשרות להסרת פריטים) (Coffino et al., 2020).

ברירות מחדל בהסעדה מוסדית ובמסעדות:

הצעה של מזון בריא ומקיים כברירת המחדל בקפיטריות (לדוגמה, לחם מלא בקניית כריך או מנה צמחונית במנה עסקית) (Campbell-Arvai et al., 2014; Van Kleef et al., 2018).

הצעה של מנה עיקרית צמחונית ברישום לכנס (Hansen et al., 2021).

הצגת מנות צמחוניות כ"מנת היום" או "מנת השף" (Saulais et al., 2019; Taufik et al., 2022).

¹⁸ The Food (Promotion and Placement) (England) Regulations 2021

הכוח של ברירת המחדל

במחקר שנערך בדנמרק הוצגו למשתתפים בשלושה כנסים שתי אפשרויות לבחירת ארוחת הצהריים. באחת הקבוצות הודגש למשתתפים כי ארוחת הצהריים בכנס תוגש כמזנון בשרי, והם התבקשו לציין האם יעדיפו מנה צמחונית. בקבוצה השנייה הודגש כי ארוחת הצהריים תכלול מזנון צמחוני, ומשתתפי המחקר התבקשו לציין אם יעדיפו מנה בשרית במקום. כאשר בחנו החוקרים את תוצאות שלושת המחקרים יחד, הם מצאו ש-87% מהנשאלים נשארו עם האופציה הצמחונית בהשוואה ל-6% שביקשו לעבור לאופציה הצמחונית כאשר הוצעה להם ארוחה בשרית (Hansen et al., 2021).

הטמעת ברירת מחדל במדיניות ציבורית

האפקט המשמעותי של שימוש בעקרון ברירת מחדל להפחתת מזון מן החי הוביל להטמעת מדיניות חדשה ב-11 בתי החולים הציבוריים בניו יורק, אשר הציעו ארוחות צמחוניות למטופלים כברירת המחדל¹⁹.

שימוש נוסף בעיקרון זה הוטמע בכמה מדינות בארצות הברית, ביניהן ניו יורק²⁰ וקליפורניה²¹, להצגת משקאות לא ממותקים כברירת המחדל בארוחות ילדים.

שינוי היחס בין מספר המנות שמוצעות במסעדות לטובת מזונות בריאים מוביל לעלייה בבחירה במזונות אלו



השימוש בערכות מצרכים מוכנות לבישול ביתי הוא פתרון נוסף שנכנס תחת עקרון הקלות



שינוי במגוון המזונות הוא התערבות נוספת שעונה על עקרון הקלות. במחקרים שונים נמצא ששינוי היחס בין מספר המנות שמוצעות במסעדות לטובת מזונות בריאים (או הגדלת מספרן של המנות הצמחוניות בתפריט על חשבון המנות הבשריות) מוביל לעלייה בבחירה במזונות אלו (Boo et al., 2008; Parkin and Attwood, 2022; Reynolds et al., 2021). גם דרך השפעה על גודל המנה אפשר להשפיע על שיפור הצריכה. לדוגמה, הכפלה של כמות הירקות והקטנה של כמות הבשר הובילה לצריכה גבוהה יותר של ירקות לצד הפחתה של בשר, תוך שימור שביעות רצון גבוהה מאוד מהמסעדה (Reinders et al., 2017).

¹⁹ NYC Health + Hospitals Now Serving Culturally-Diverse Plant-Based Meals As Primary Dinner Option for Inpatients at All of Its 11 Public Hospitals

²⁰ A Local Law to amend the administrative code of the city of New York, in relation to selections for beverages included in children's meals

²¹ SB-1192 Children's meals

השימוש בערכות מצרכים מוכנות לבישול ביתי הוא פתרון נוסף שנכנס תחת עקרון הקלות. בערכות אלו יש את כל המצרכים והתבלינים הנדרשים לבישול מנות בסביבה הביתית, לצד מתכונים פשוטים המפורטים בשלבים. נמצא שהשימוש בערכות מצרכים אלה תרם לשיפור מיומנויות הבישול ולתחושת המסוגלות וכן הוביל לשיפור איכות התזונה בבית (Horning et al., 2021).

Attractive - להבליט בחירות בריאות

עיקרון נוסף שמגביר את היענות להתנהגות רצויה הוא הפיכתה למושכת ומעניינת יותר. השימושים העיקריים בעיקרון זה לטובת עידוד תזונה בריאה כוללים סימון מידע תזונתי באופן בולט ומושך, מתן כינויים מפתים למאכלים בריאים ועיצוב מושך של הסביבה שבה מתקבלת ההחלטה התזונתית

עיקרון נוסף שמגביר את ההיענות להתנהגות רצויה הוא הפיכתה למושכת ומעניינת יותר. הגברת תשומת הלב על ידי שימוש בעזרים חזותיים ויצירת סביבת החלטה מושכת יכולות להוביל לעלייה בהתנהגות הרצויה, ולמעשה משמשות כטכניקה מרכזית בעידוד הצריכה של יצרני המזון. כך, גם הצגת המידע התזונתי על מוצרי מזון באופן שמושך את העין מסייעת לצרכנים לקבל החלטות בריאות יותר²². השימושים העיקריים בעיקרון זה לטובת עידוד תזונה בריאה כוללים סימון מידע תזונתי באופן בולט ומושך, מתן כינויים מפתים למאכלים בריאים ועיצוב מושך של הסביבה שבה מתקבלת ההחלטה התזונתית.

²² השפעה נוספת של סימון תזונתי למען בריאות הציבור היא עידוד יצרנים לבצע שינוי בהרכב המזון בניסיון להימנע מסימון, אך נושא זה חורג מליבת הדיון של מסמך זה (Croker et al., 2020).

השפעת רפורמת המדבקות האדומות בישראל

בישראל, החוק לסימון מזונות (ינואר 2020) הנחה להוסיף סימון אדום על מזונות עם ערכי נתרן, שומן רווי ו/או סוכר מעל ערכי הסף שנקבעו בחוק, לצד הוספת סימון ירוק למזונות אשר תואמים את ההמלצות הלאומיות לתזונה בריאה. מסקר מייצג, שבוצע כשלוש שנים לאחר הטמעת הרפורמה, עלה כי רוב הנסקרים מסכימים עם הצורך בסימון האדום ושמו לב אליו (סמואל ומעוז-ברויר, 2024). במחקר נוסף, אשר בדק את השפעת הרפורמה על רכישת מזונות בפועל, נמצא כי חלה ירידה ממוצעת של 16% ברכישת מזונות המכילים לפחות סימון אדום אחד בהשוואה למוצרים לא מסומנים, וכי ההשפעה הייתה חזקה יותר בסופרמרקטים הממוקמים בשכונות ממעמד חברתי-כלכלי נמוך (Avishay-Rizi and Reshef, 2024).

ממצא זה מצטרף לשורה של מחקרים נוספים, אשר מצאו כי השימוש בעיקרון של אטרקטיביות עשוי להיות משמעותי במיוחד בקרב אוכלוסיות מוחלשות בעת רכישת מזון (Stuber et al., 2022). על כן עיקרון זה הוצע כאסטרטגיה לצמצום פערי בריאות.

- להלן יישומים נוספים של אופן הצגת המידע אשר נמצאו יעילים בסביבות החלטה שונות:
- סופרמרקט** – הוספת מידע תזונתי על דפי שילוט על מדפי הסופר (Hersey et al., 2013), כך שאריזת המזון עצמה אינה משתנה.
 - סופרמרקט דיגיטלי** – הוספת סימונים מושכים (לדוגמה על ידי כוכבים המסמלים את רמת הבריאות של המזון) (Blitstein et al., 2020).
 - מסעדות** – הסרת תוויות מזון המציינות כי המזון הוא טבעוני או צמחוני²³ (Berke and Larson, 2023).

²³ באותו מחקר דווח כי אנשים צמחונים לא הושפעו מהסרת התוויות.

מחקרים בראשית דרכם לבחינת סימוני מזונות נוספים

מחקרים שונים בתנאי מעבדה בחנו את השפעתם של אופנים שונים של הצגת מידע תזונתי על מידת ההבנה וכוונות הצריכה של אנשים. באחד המחקרים נבחנה בקרב מדגם של מעל 21 אלף משתתפים ההשפעה של תווית מזון אשר התבססה על הסימון האירופי בחזית האריזה (Nutri Score), וכללה הוספת מסגרת שחורה סביב תווית המזון להדגשת המוצר כאולטרה-מעובד. תוצאות המחקר הראו כי ההבנה שהמוצר מעובד עלתה פי 30 בהשוואה למצב שבו לא היה שימוש בתווית מזון כלל (Srouf et al., 2023). במחקר אחר, שימוש באזהרות גרפיות של הנזקים הבריאותיים הכרוכים בצריכת סוכר במשקאות ממותקים אצל ילדים גרם לירידה של כ-15% בכוונות ההורים לרכוש משקאות אלו לילדיהם (Musicus et al., 2023). באופן דומה, כאשר סימוני מזונות לפי רמות פליטות הפחמן הדו-חמצני הכרוכות בייצורם, נמצא שסל הקניות הנבחר מכיל מוצרי מזון שבמהלך ייצורם נפלטת כמות נמוכה יחסית של גזי חממה (Kühne et al., 2023).

שימוש נוסף בעקרון האטרקטיביות מתייחס לשמות שבהם מתוארות מנות המזון. שימוש בכינויים מושכים אשר מעלים את מידת האטרקטיביות של מזון מסוים (לדוגמה, סלט גינה אנגלי במקום סלט חסה), מסייע לקידום בחירות תזונתיות בריאות יותר (Gavrieli et al., 2022; Turnwald et al., 2017). באופן דומה, בניסיון לקדם תזונה מן הצומח מומלץ להשתמש בשמות ניטרליים לתיאור מנות צמחוניות, ללא הצהרה מפורשת שהן נטולות בשר (לדוגמה "תבשיל קארי" לעומת "תבשיל קארי צמחוני") (Hielkema and Lund, 2022).

זווית אחרת של שימוש בעקרון האטרקטיביות נוגעת לאופן שבו מעוצבת סביבת ההחלטה. יצירת סביבת החלטה מושכת עשויה לקדם בחירות בריאות ומקיימות. להלן כמה דוגמאות לשימושים בעיקרון של יצירת סביבת החלטה מושכת שנמצאו יעילים בסביבות החלטה שונות:

סופרמרקט – הוספת הינדים חזותיים להגברת האטרקטיביות של מזון בריא (לדוגמה, על ידי הוספת חיצים על הרצפה, אשר כיוונו את הצרכנים לעבר אזור של מזון בריא) ושימוש במסרים שיוצרים חוויה של דחיפות ברכישת מזון מסוים (לדוגמה, הודעה שנותרו יחידות אחרונות של המזון שאותו רצו לקדם) (Chapman et al., 2019).

סופרמרקט דיגיטלי – הבלטת מוצרים בריאים יותר על ידי הוספת מסגרת בולטת סביבם (Blom et al., 2021).

הסעדה מוסדית – בחדרי אוכל בבתי ספר, הוספת תמונות של ירקות על מגשי המזון בבתי ספר או באזור המזון (Ensauff et al., 2015; Hanks et al., 2016).

כאשר אנשים רואים שאחרים בוחרים במזון בריא, עולה הסבירות שגם הם יבחרו בו

הסביבה החברתית היא רכיב משמעותי בקבלת החלטות, והסיכוי שהפרט יבחר לבצע התנהגות מסוימת עולה כאשר היא מקובלת חברתית. כאשר אנשים רואים שאחרים בוחרים במזון בריא, עולה הסבירות שגם הם יבחרו בו.

מחקרים שהשתמשו בנורמות חברתיות הראו עלייה בצריכת ירקות ופירות בסופרמרקט כאשר ציינו, לדוגמה, ש"9 מתוך כל 10 קונים בחנות זו רוכשים ירקות ופירות בכל קנייה" (McGrath, 2023; Suleman et al., 2022). בכמה מחקרים נמצא ששימוש במסרים חברתיים הוביל לעלייה בצריכת ירקות בהסעדה מוסדית ובמסעדות. כאשר הוצגו מסרים המבליטים את שכיחות הבחירות הבריאות, דוגמת "האם ידעת שרוב האנשים בקפיטריה אוכלים ירקות לצד הארוחה שלהם?", הסיכוי לאכול ירקות עלה באופן מובהק ומשמעותי (Mollen et al., 2013; Collins et al., 2019). התערבויות התנהגותיות נוספות שבהן אפשר להשתמש בעקרון החברתיות כוללות תחרויות חברתיות על עמידה באתגרים (למשל בין ילדים בבית ספר או בין עובדים במקומות עבודה) (Rodríguez Ferrer et al., 2024) והדגמת הרגלי צריכה של דמויות משפיעות כגון ידוענים (Balsa et al., 2024).

מעבר להגברת הקלות, האטרקטיביות והחברתיות של ההתנהגות הרצויה, חשוב שההתערבות תפגוש את האדם בזמן הנכון, שבו הוא יכול לבחור בבחירה הבריאה יותר

מעבר להגברת הקלות, האטרקטיביות והחברתיות של ההתנהגות הרצויה, חשוב שההתערבות תפגוש את האדם בזמן הנכון, שבו הוא יכול לבחור בבחירה הבריאה יותר. בשונה מהעקרונות הקודמים שנסקרו, התזמון לא משפיע על ההתנהגות הרצויה עצמה, אלא בא להבטיח כי ההינד ישפיע בזמן האופטימלי ביותר על מקבל החלטות. שימושים בעיקרון זה בסופרמרקט דיגיטלי כוללים הצגת חלופות בריאות

יותר מיד לאחר הבחירה במזון לא בריא לעומת הצעת חלופות במעמד הקופה (Forwood et al., 2015). דוגמה לשימוש בעיקרון זה, שנמצאה יעילה בחדרי אוכל בבתי ספר, היא הגשה של ירקות לפני שאר רכיבי הארוחה (Elsbernd et al., 2016; Redden et al., 2015).

יצירת מנגנון של "התחייבות מוקדמת" היא דוגמה לשימוש נוסף בעיקרון זה, שמתייחס לתזמון שבו מתקבלת ההחלטה. "התחייבות מוקדמת" מסייעת לאנשים לבחור בחירות בריאות יותר ולהתגבר על "הטיית ההווה" (שלפיה כאשר הבחירה מציעה גמול מיידי – עונג מאכילה – אנשים יבחרו בה למרות שהתועלת העתידית שלה עלולה להיות נמוכה).

לדוגמה, בכמה מחקרים נמצא שכאשר אנשים מזמינים את ארוחת הצהריים שלהם מאתרים מקוונים להזמנת מזון, המזון הנבחר בריא יותר (Miller et al., 2016; VanEpps et al., 2016).

סיכום והמלצות יישומיות

לסיכום, מודל EAST מציע ארבעה עקרונות מרכזיים לעיצוב ויישום התערבויות המבוססות על הגישה ההתנהגותית (הינדים) לקידום התנהגות רצויה, הרלוונטיים גם לעידוד אכילה בריאה יותר. לפי המודל, שימוש בכל אחד מהעקרונות יכול לקדם את הבחירה בהתנהגות רצויה. בכל התערבות אפשר להשתמש בכמה עקרונות במקביל. טבלה 3 מסכמת את ההינדים האפשריים העושים שימוש בכל עיקרון בסביבות החלטה שונות.

טבלה 3: סיכום של הינדים שונים לעידוד תזונה בריאה ומקיימת בסביבות החלטה שונות

דוגמאות	ההינד (עיקרון)	סביבת החלטה
הרחקת החטיפים מאזורים בולטים ליד הקופות ומקצות המעברים; מיקום מזון בריא במקומות בולטים בכניסה לסופרמרקט וליד הקופות; מיקום תחליפי הבשר ליד מוצרי בשר מן החי	שינוי מיקום (Easy)	 <p>סופרמרקט</p>
הבלטת מידע תזונתי המזון	הבלטת מידע תזונתי (Attractive)	
שימוש בחיצים להכוונה לבחירות בריאות; מתן משוב חיובי לבחירות בריאות	יצירת סביבה מושכת (Attractive)	
הבלטת הרגלי הקנייה הבריאים של צרכנים אחרים	הדגשת נורמות חברתיות (Social)	
הצגת דמויות ציבוריות לקידום רכישה של סל מזון בריא	שימוש בדמויות ציבוריות (Social)	

דוגמאות	ההינד (עיקרון)	סביבת החחלטה
מיקום מזון בריא בראש האתר	שינוי מיקום (Easy)	 <p>סופרמרקט דיגיטלי</p>
ברירת מחדל של מוצרים בריאים בעגלת הקניות	ברירת מחדל (Easy)	
הבלטת מידע תזונתי באופן חזותי ליד המוצרים	הבלטת מידע תזונתי (Attractive)	
שימוש במסגרות צבעוניות להבלטת מוצרים בריאים	יצירת סביבה מושכת (Attractive)	
הצעת חלופות בריאות יותר במהלך תהליך הרכישה	התערבות בזמן הנכון (Timely)	
מיקום מנות בריאות בתחילת פס ההגשה המרכזי	שינוי מיקום (Easy)	 <p>הסעדה מוסדית</p>
הגדרת מזונות בריאים ומקיימים כברירת המחדל (עם אופציה לשנות)	שימוש כברירת מחדל (Easy)	
הקטנת גודל מנות לא בריאות/בשריות לצד הגדלה של מנות בריאות/צמחוניות	הקטנת גודל המנות (Attractive)	
שימוש בכינויים מושכים למנות בריאות וצמחוניות	מתן כינויים מושכים (Attractive)	
שימוש בשמות ניטרליים למזון מן הצומח, ללא סימון המזון כצמחוני/טבעוני	שינוי אופן הצגת המידע (Attractive)	
שימוש בתמונות של מזון בריא ובעזרים חזותיים נוספים	יצירת סביבה מושכת (Attractive)	
הדגשת הרגלי האכילה הבריאים של הסועדים או השינויים שסועדים רבים עושים	שימוש בנורמות חברתיות (Social)	
הגשת ירקות ופירות לפני תחילת הארוחה	תזמון הגשת מזון בריא (Timely)	
עידוד להזמנה מראש של ארוחת הצהריים	התחייבות מוקדמת (Timely)	

דוגמאות	ההינד (עיקרון)	סביבת החלטה
מיקום מנות בריאות ומקיימות בתחילת כל קטגוריה בתפריט (מנות ראשונות, מנות עיקריות); מיקום מנות צמחוניות לצד מנות בשריות (ולא בנפרד)	שינוי מיקום (Easy)	 <p>מסעדות</p>
הקטנת גודל מנות לא בריאות/בשריות לצד הגדלה של מנות בריאות/צמחוניות	הקטנת גודל המנות (Attractive)	
מגוון הצעות בריאות ומקיימות כחלק מהצעות מיוחדות ("מנת היום/מנת השף"); תוספות בריאות ומשקאות ללא תוספת סוכר בארוחות ילדים או ארוחות עסקיות	שימוש בברירת מחדל (Easy)	
סימון בצבעים של מנות בריאות (ירוק) לעומת לא בריאות (אדום); שימוש בשמות ניטרליים למזון מן הצומח, ללא סימון המזון כצמחוני/טבעוני	שינוי אופן הצגת המידע (Attractive)	
שימוש בכינויים מושכים למנות בריאות וצמחוניות	מתן כינויים מושכים (Attractive)	



פרק 6:

הערכת השימוש בהינדים לעומת

כלי מדיניות קיימים

מטרתו של פרק זה היא להשוות את היתרונות והחסרונות של התערבויות התנהגותיות לאלה של כלי מדיניות נפוצים אחרים המשמשים לעידוד תזונה בריאה ומקיימת: שימוש בתמריצים כלכליים חיוביים (כגון מבצעים, הנחות או סובסידיות), תוכניות וקמפיינים להעלאת המודעות או תוכניות רגולציה, המגבילות או אוסרות היצע של מזון לא בריא

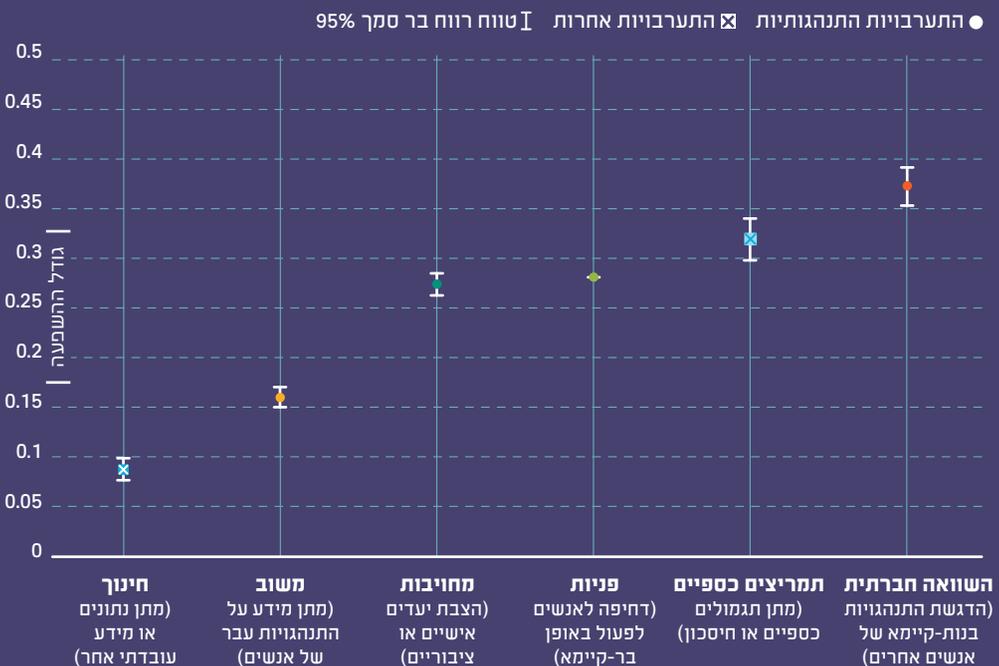
ההשוואה בין הינדים לכלי מדיניות אחרים נעשית על פי קריטריונים של אפקטיביות, עלות וישימות פוליטית, מנהלית ומשפטית. ההשוואה באה לסייע לקובעי המדיניות להכריע בין חלופות לקידום מדיניות לעידוד תזונה בריאה ומקיימת. כך או אחרת, אין צורך לראות בהינדים כלי חלופי, אלא גישה שאפשר לשלב בכל מדיניות כדי להעצים אותה

בפרקים הקודמים סקרנו באופן מקיף את הסוגים השונים של התערבויות התנהגותיות (הינדים) בהקשרים שונים של עידוד תזונה בריאה ומקיימת. מטרתו של פרק זה היא להוסיף לסקירה זו השוואה של היתרונות והחסרונות של התערבויות התנהגותיות לאלה של כלי מדיניות נפוצים אחרים המשמשים לעידוד תזונה בריאה ומקיימת. כלי מדיניות אלה כוללים שימוש בתמריצים כלכליים חיוביים (כגון מבצעים, הנחות או סובסידיות), תוכניות וקמפיינים להעלאת המודעות או תוכניות רגולציה, המגבילות או אוסרות היצע של מזון לא בריא. ההשוואה אינה כוללת כלים כלכליים כגון מיסוי או פיקוח על מחירים.

ההשוואה בין הינדים לכלי מדיניות אחרים מבוצעת על פי קריטריונים של **אפקטיביות** (גודל ההשפעה של תוכנית ההתערבות), **עלות** (או יעילות כלכלית, cost effectiveness), **ישימות פוליטית** (המידה שבה סביר שתהיה תמיכה בתוכנית ההתערבות, הן מצד קובעי המדיניות והן מצד הציבור הרחב), **ישימות מנהלית** (המשאבים הנדרשים ליישום התוכנית) ו**ישימות משפטית** (צעדי החקיקה או התקינה הנדרשים ליישום התוכנית). ההשוואה על בסיס קריטריונים אלה באה לסייע לקובעי המדיניות להכריע בין חלופות לקידום מדיניות לעידוד תזונה בריאה ומקיימת. **כך או אחרת, אין צורך לראות בהינדים כלי חלופי, אלא גישה שאפשר לשלב בכל מדיניות כדי להעצים אותה.**

בספרות הנוכחית לא קיימת השוואה שיטתית מלאה בין הינדים לכלי מדיניות אחרים לקידום תזונה בריאה. עם זאת, מחקר רחב שנערך בתחום עידוד התנהגות מקיימת מציע תובנות רלוונטיות, לאחר שבחן את השפעתם של מגוון כלי מדיניות על שינוי התנהגות. המחקר בחן מעל 400 ניסויי שדה בתחומים של עידוד התנהגות מקיימת, הכוללים תחבורה, צריכה, מחזור והשלכת אשפה, והראה כי להינדים יכולה להיות השפעה משמעותית רבה יותר בהשוואה לכלי מדיניות אחרים (Bergquist et al., 2023). כפי שאפשר לראות באיור 8, החוקרים השוו בין גישות של חינוך והסברה, מתן משוב, שימוש בכלי התחייבות, תמריצים כספיים והשוואות חברתיות. הניתוח הראה, כי גישות של השוואה חברתית (הינד שבו מדגישים לאנשים את ההתנהגות המקיימת של אחרים) הצליחו לשנות את ההתנהגות בשיעור גבוה יותר בהשוואה לכלים האחרים, ובמיוחד בהשוואה לחינוך והסברה. בנוסף, נראה כי גם לתמריצים כלכליים השפעה משמעותית (השנייה בסדרה) לשינוי התנהגות בתחומים אלה, באופן שלא היה שונה במידה מובהקת מהשוואה חברתית (שנחשבת הינד), ורק מעט גדולה יותר מההשפעה של כלי התחייבות (הינד נוסף). כלומר, ניתוח זה הראה כי להינדים עשויה להיות השפעה משמעותית בהשוואה לכלי מדיניות אחרים.

איור 8: השוואת גודל ההשפעה של התערבויות התנהגותיות ואחרות לעידוד התנהגות מקיימת



מקור הנתונים: Bergquist et al., 2023; עיבוד הנתונים: פורום ארלוזורוב-יסודות

השוואה לתמריצים כלכליים חיוביים

תמריצים כלכליים חיוביים לעידוד תזונה בריאה יותר ניתנים לרוב באמצעות הפחתת מחירים, הנחות או מבצעים על מוצרים בריאים. כמה מחקרים בחנו את ההשפעה של תמריצים מסוג זה בהשוואה להתערבויות התנהגותיות (הינדים). לדוגמה, מחקר על בחירת מזון בריא באתר ספורט קהילתי בחן את ההשפעה של שתי התערבויות מבוססות הינדים (שילוט מזמין במיקום בולט וחלוקת טעימות), והשילוב שלהן עם תמריץ כלכלי (הנחה של 30%). בעוד ששילוב של שתי ההתערבויות ההתנהגותיות הוביל לעלייה יחסית במכירות של מזון בריא, השילוב שלהן עם תמריץ כלכלי לא הוביל לעלייה נוספת בשיעור הפריטים הבריאים שנמכרו בהשוואה להשפעה שהושגה באמצעות השילוט וטעימות המזון בלבד. בשלב המעקב, לאחר הסרת ההתערבות ההתנהגותית והחזרת המחיר המקורי, מכירת הפריטים הבריאים נותרה גבוהה יחסית בהשוואה לתנאי הבקרה (כ-33% יותר) (Olstad et al., 2014).

השוואה לקמפיינים חינוכיים

קמפיינים חינוכיים הם אחד הכלים הנפוצים והמקובלים ביותר לעידוד תזונה בריאה. בעוד שקמפיינים חינוכיים הם נוחים פוליטית ויעילים ביצירת מודעות, נמצא כי לרוב יש להם השפעה קטנה בלבד על שינוי ההתנהגות בפועל (Guthrie et al., 2015). לדוגמה, במחקר השוואתי נחקרה ההשפעה של מתן מידע קלורי (כמו צריכה יומית מומלצת, צריכה מומלצת לארוחה, הצגת מידע קלורי של פריטי מזון בתפריט) וההשפעה של הנגשת אופציות בריאות יותר בתפריט על בחירת האוכל שאנשים מזמינים במסעדות (Downs et al., 2009). נמצא כי למתן מידע קלורי השפעה קטנה על בחירות האוכל של אנשים במסעדות, והמידע אף עלול להביא להשפעה הפוכה בקרב אוכלוסייה מסוימת; אנשים שנמצאים בדיאטה צרכו יותר קלוריות כשהוצג להם מידע קלורי. לעומת זאת, להנגשת אופציות בריאות יותר, למשל הצגת תפריט שבו האופציות הבריאות מופיעות ראשונות או מופיעות לבד בעמוד הראשון, הייתה השפעה חזקה יותר על בחירת המזון שנקנה. בנוסף, יש עדויות שגישות התנהגותיות מגבירות את האפקט של אסטרטגיות חינוכיות, כך שהשילוב של השתיים עדיף על חינוך לבדו (Guthrie et al., 2015).

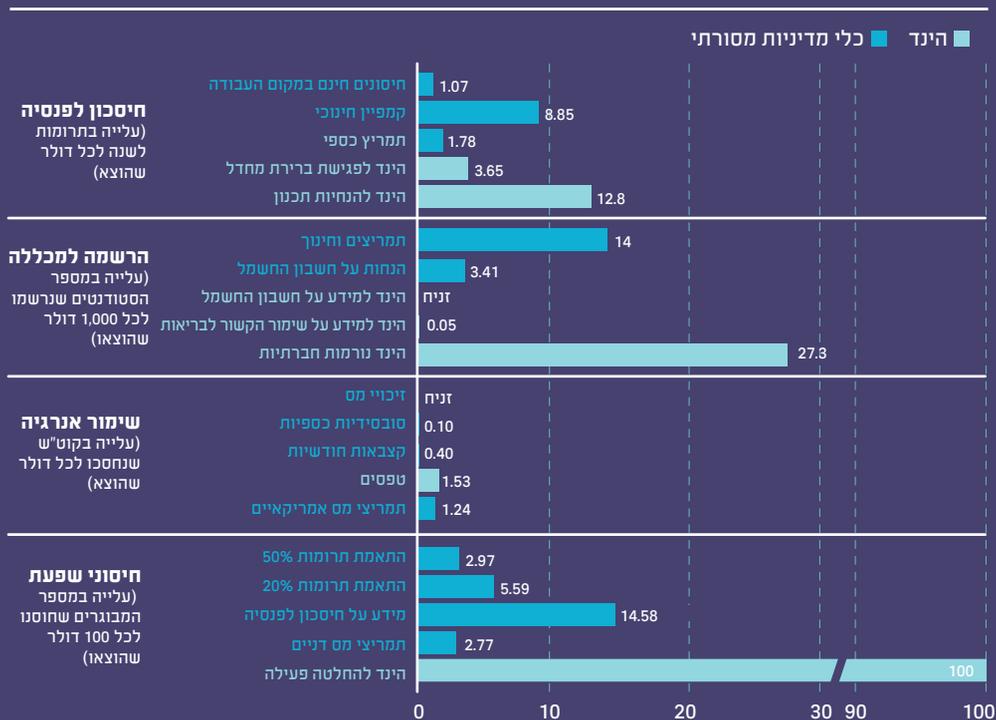
עלות ויעילות כלכלית

העלויות של יישום הינדים הן לרוב נמוכות, ומאפיין זה מוזכר תדיר כאחד היתרונות של השימוש בהינדים, אולם לא בוצעו סקירות שיטתיות המשוות בין עלויות של הינדים לעלויות של כלים אחרים²⁴. לעומת זאת, קיימות השוואות של יעילות כלכלית (cost effectiveness) בין הינדים לכלי מדיניות אחרים בתחומים שאינם כוללים תזונה בריאה. מחקר מקיף בעניין זה נערך על ידי קבוצת חוקרים (Benartzi et al., 2017), אשר

²⁴ יישום נרחב של הינדים מחייב במקרים רבים רגולציה ואכיפה שיש להוסיף לחשבון העלות.

התמקדו בכמה תחומי מדיניות חשובים, הכוללים חיסכון לפנסיה, רישום למוסדות השכלה גבוהה, חיסכון באנרגיית חשמל וחיסונים לשפעת בקרב מבוגרים. בכל אחד מהתחומים הללו, החוקרים בחנו את ההשקעה הממשלתית הנדרשת בהטמעת כלי המדיניות (ההינד או הכלים האחרים) ואת התועלת שנצפתה עבור כל כלי, במונחים הרלוונטיים לכל נושא. כפי שאפשר לראות באיור 9, ההינדים נמצאו כבעלי יחס יעילות כלכלית גבוה יותר בהשוואה לכלי מדיניות אחרים בכל התחומים שנבדקו. למשל, עבור חיסכון לפנסיה, חושב היחס בין העלות של כלי המדיניות לתוספת לחיסכון הפנסיוני בשנה. כך נמצא כי הינד מסוג "בחירה אקטיבית", אשר דומה במנגנון שלו להינד ברירת המחדל, הראה יחס יעילות של 100 דולר חיסכון לכל דולר שהושקע בתוכנית. לעומת זאת, נמצא שיחס היעילות של תוכנית מקיפה למתן מידע על חיסכון לפנסיה הראה יחס נמוך יותר, של 14.58 דולר חיסכון לכל דולר שהושקע. תוכנית אחרת שנבחנה (תוכנית מימון משלים, "מצ'ינג", שבה המעביד מוסיף 20% על כל תרומה לחיסכון) הראתה יחס של 5.59 דולר חיסכון לכל דולר שהושקע, ותוכניות נוספות שנבחנו הראו יחס נמוך אף יותר. למרות הממצאים החיוביים במחקר זה, יש לזכור שהינדים בתחום התזונה עשויים להתנהג אחרת מבחינת היעילות הכלכלית מאשר הינדים בתחומים פיננסיים ואחרים. יש מקום לביצוע מחקר מעצב ומלווה ליוזמות מדיניות רלוונטיות בישראל.

איור 9: השוואת יחס יעילות כלכלית בין הינדים לכלי מדיניות מסורתיים



מקור האיור: Benartzi et al., 2017; תרגום האיור: מכון פורום ארלוזורוב-יסודות

הישימות של הטמעת הינדים חשובה מאוד לקובעי מדיניות. בהקשר זה יש להתייחס להיבטים של **ישימות פוליטית** (ההיתכנות להשיג רוב לתמיכה בתוכנית, הן מצד קובעי המדיניות והן מצד הציבור הרחב), **ישימות מנהלית** (מידת המורכבות הנדרשת ליישום התוכנית) ו**ישימות משפטית** (המידה שבה התוכנית דורשת צעדי חקיקה או תקינה שונים).

ישימות פוליטית

ישימות פוליטית של תוכניות מדיניות מושפעת ממידת התמיכה של השחקנים השונים בממשל בתוכנית וגם ממידת התמיכה של הציבור בתוכנית הפוטנציאלית. לגבי מידת התמיכה של גורמי ממשל בהינדים, נראה כי הדבר עשוי להיות תלוי בנטייה הפוליטית, בעיקר ככל שמדובר בנבחר ציבור. פוליטיקאים בעלי גישה שמרנית צפויים לתמוך פחות בהינדים בשל התנגדותם העקרונית להתערבות פטרנליסטית. לעומת זאת, נבחר ציבור בעלי גישה ליברלית יותר עשויים לתמוך יותר בקידום הינדים עקב הסכמתם העקרונית למידה גבוהה יותר של התערבות ממשלתית בקידום אורח חיים בריא ומקיים (Tannenbaum et al., 2017). לעיתים תמיכה מושפעת יותר מהגורם המקדם את המדיניות ומהשיוך המפלגתי שלו. במחקר ניסויי הוצגו לאזרחים מארה"ב תוכניות מדיניות שונות, כאשר לחלק מהאזרחים הן הוצגו כתוכניות מטעם הממשל הדמוקרטי (הנשיא אובמה בזמנו) ואילו לאזרחים אחרים הן הוצגו כתוכניות מטעם הממשל הרפובליקני (הנשיא בוש בזמנו). המחקר הראה, כי המשיבים תמכו יותר בתוכנית המדיניות אם הגורם שהוצג כמקדם את תוכנית היה מהמפלגה שאיתה הזדהו פוליטית, והתנגדו לה יותר כאשר אותה תוכנית הוצגה כמקודמת על ידי גורם מהמפלגה היריבה (Tannenbaum et al., 2017).

נמצא שהציבור תומך באופן כללי בהינדים, במיוחד כאשר מטרתם היא שיפור בריאות הציבור או קידום רווחה אישית

לגבי מידת התמיכה של הציבור בהינדים, כמה מחקרים בחנו את עמדות הציבור ואת מידת ההסכמה עם שימוש בהינדים בהקשרים שונים ובמדינות שונות, בדגש על מטרות בריאותיות, סביבתיות וכלכליות. הממצאים המרכזיים מצביעים על כך שהציבור תומך באופן כללי בהינדים, במיוחד כאשר מטרתם היא

שיפור בריאות הציבור או קידום רווחה אישית. סקר נרחב שנערך באירופה הראה, כי קיימת תמיכה גבוהה בהינדים הממוקדים בשיפור הבריאות והביטחון האישי, אך התמיכה תלויה בשקיפות ההתערבות וברמת האמון בממשלה (Reisch and Sunstein, 2016) (ראו איור 10). במחקר שנערך בארצות הברית נמצא שהציבור האמריקאי תומך בהינדים בעיקר כאשר מטרתם ברורה ומשויכת לערכים כמו קידום בריאות ושמירה על איכות הסביבה, אם כי תמיכה זו מושפעת מהשקפות פוליטיות. לדוגמה, ליברלים מעדיפים

התערבויות סביבתיות, בעוד ששמרנים נוטים לתמוך בהינדים המקושרים לאחריות אישית (כגון מסרים לעידוד חיסכון בחשמל) (Jung and Mellers, 2016).

בכמה מחקרים נמצא כי קיימת רמת תמיכה גבוהה במיוחד בהינדים שמטרתם קידום הרגלי אכילה בריאה, אך רמת התמיכה תלויה באופן יישום ההתערבות

בנוסף, בכמה מחקרים נמצא כי קיימת רמת תמיכה גבוהה במיוחד בהינדים שמטרתם קידום הרגלי אכילה בריאה, אך רמת התמיכה תלויה גם כן באופן יישום ההתערבות. במחקר אחד נמצא כי אנשים מעדיפים התערבויות שקופות, כמו תיוג ברור של ערכים תזונתיים או סימון מוצרים לא בריאים, על פני אמצעים הנתפסים כמניפולטיביים, כגון שינוי לא שקוף

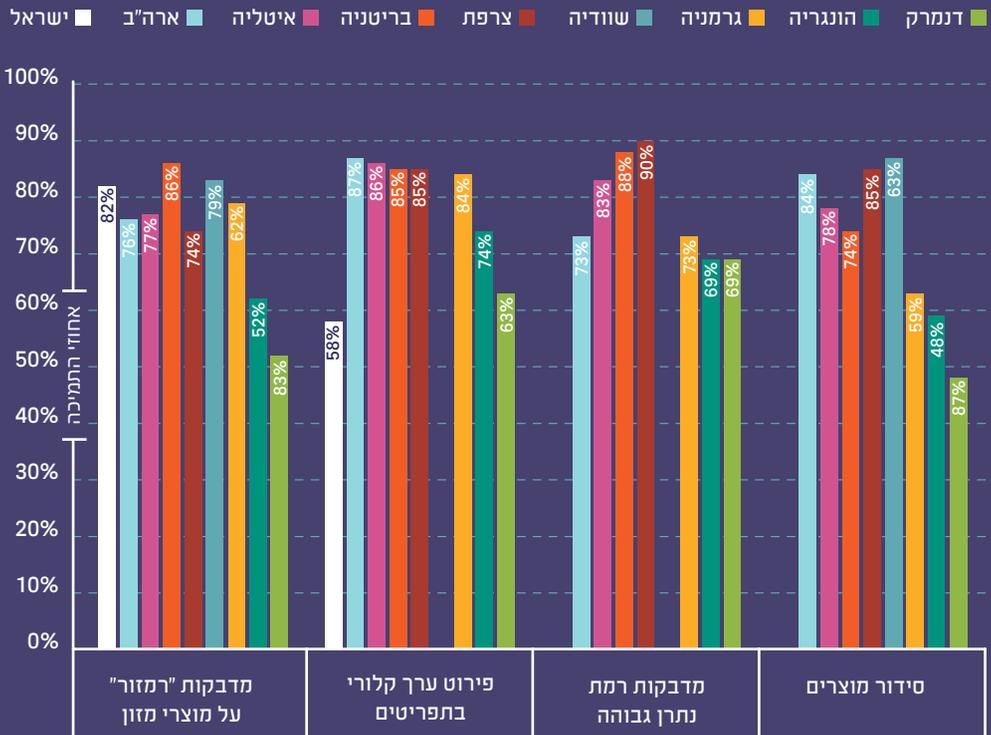
של מיקום המוצרים במדפים (Hagman et al., 2015). כמו כן, במחקר שהוזכר לעיל, שבוצע באירופה, נצפתה תמיכה רחבה במדיניות של "ברירת מחדל בריאה" (כגון הצעת מנות קטנות יותר כברירת מחדל במסעדות), מכיוון שמדיניות זו מסייעת לאנשים לעשות בחירות מושכלות יותר ומשמרת את חופש הבחירה. בארצות הברית, צעדים כמו הבלטת מזון בריא בחנויות או הצבת אזהרות על מזון מעובד זכו לתמיכה רחבה, במיוחד בקרב קבוצות עם מודעות בריאותית גבוהה (Reisch and Sunstein, 2016; Hagman et al., 2015). במחקר שנערך בשוודיה נמצא כי הציבור מעדיף הינדים שקופים וחינוכיים על פני התערבויות הנתפסות כמניפולטיביות, וכי התמיכה גבוהה במיוחד בהתערבויות בריאותיות.

הממצאים מצביעים על כך שהציבור נוטה לתמוך בהינדים שקופים והוגנים, הממוקדים במטרות ברורות כמו בריאות או קיימות סביבתית, כאשר רמת האמון בגורמים המבצעים וההקשר התרבותי משפיעים על התמיכה בהתערבויות אלה

הממצאים מצביעים על כך שהציבור נוטה לתמוך בהינדים שקופים והוגנים, הממוקדים במטרות ברורות כמו בריאות או קיימות סביבתית, כאשר רמת האמון בגורמים המבצעים וההקשר התרבותי משפיעים על התמיכה בהתערבויות אלה (Jung and Mellers, 2016; Reisch and Sunstein, 2016; Schmidt and Engelen, 2020).

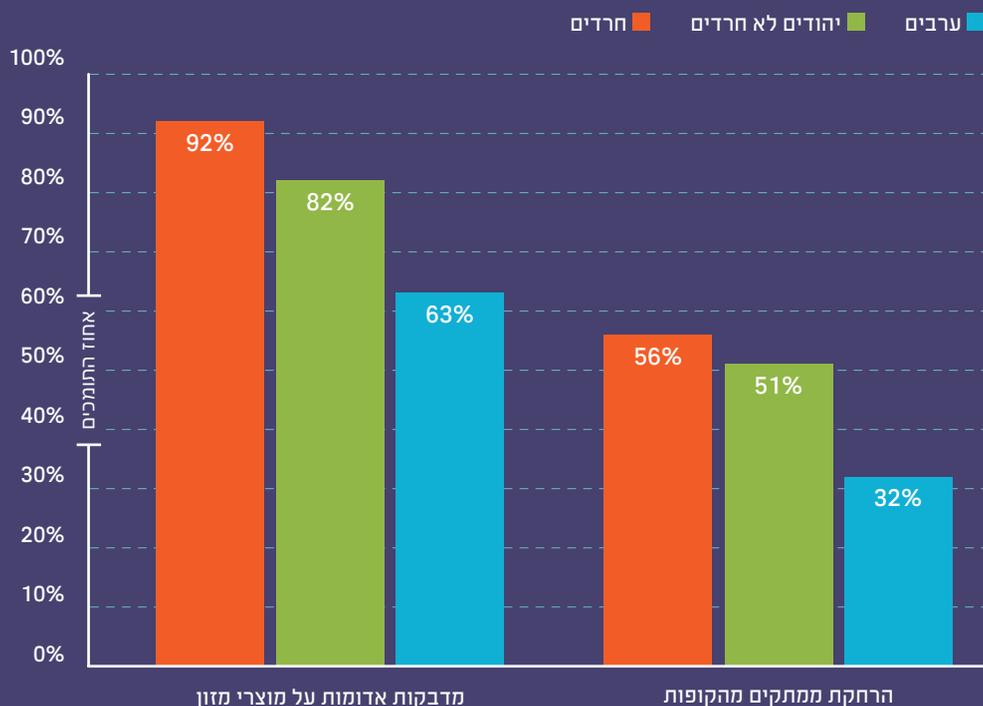
בישראל, מחקר מ-2019 הראה כי קיימת שונות בעמדות הציבור כלפי שימוש בהינדים לקידום תזונה בריאה ביחס לסוגי הינדים שונים ובין המגזרים השונים: יהודי כללי, חרדי או ערבי (Peer et al., 2019). מצד אחד, הייתה תמיכה גבוהה בקרב כלל המגזרים בהוספת "תוויות בריאות" למוצרי מזון (רפורמת המדבקות האדומות), במיוחד בקרב יהודים חרדים (שר הבריאות בזמן הסקר היה ממפלגת יהדות התורה). מצד שני, נרשמה תמיכה נמוכה יותר בהרחקת ממתקים מהקופה בסופרמרקטים, בעיקר בקרב משיבים מהמגזר החרדי (ראו איור 11).

איור 10: אחוזי תמיכה בהינדים לעידוד תזונה בריאה במדינות שונות



מקורות הנתונים: ישראל, Peer et al., 2019; ארצות הברית: Reisch and Sunstein, 2016; שוודיה: Hagman et al., 2015; עיבוד הנתונים: מורום ארלזורוב-יסודות

איור 11: תמיכה בהינדים של תזונה בריאה בקרב אוכלוסיות בישראל



מקור הנתונים: Peer et al., 2019; עיבוד הנתונים: פורום ארלזורוב-יסודות

ישימות מנהלית ומשפטית

אחד היתרונות המצוינים באופן תכוף לגבי התערבויות התנהגותיות (הינדים) הוא הפשטות היחסית של יישומם, אף על פי שיש שונות בין סוגים שונים של הינדים. למשל, משלוח הודעות טקסט או מסמכים בדואר אלקטרוני עם מסרים התנהגותיים הוא לרוב קל מאוד לביצוע בעזרת כלים רבים, הקיימים באופן זמין ומוצעים במחירים זולים יחסית. כך, השינוי בחשבונות המים שנערך בישראל לפני כמה שנים, שבו התווסף מסר של השוואה חברתית (הפער בין הצריכה הדו-חודשית המתוארת בחשבון לצריכה של אנשים אחרים הדומים מבחינת מספר נפשות וגודל הנכס) נעשה ללא עלות תקציבית (Peer, 2024). באופן דומה, הוספה או שינוי סימון על מוצרים כבריאים או לא בריאים או סימון קלורי על תפריטים נעשה בדרך כלל באמצעות הוראה רגולטורית, שמטילה את עלויות השינוי על היצרנים והמשווקים, ולעיתים עלות זו לא מועברת באופן ישיר לצרכנים (למשל, כאשר מסעדה נדרשת להוסיף סימון קלורי לתפריט, לרוב יהיה מדובר בעלות חד-פעמית קטנה יחסית, שסביר להניח שלא תשפיע על מחירי המוצרים עצמם). אומנם כאן תיתכן מורכבות

טכנית רבה יותר, אך עדיין מדובר בפעולה בעלת ישימות טכנית גבוהה יחסית. לעומת התערבויות אלה, הינדים שכוללים שינוי פיזי של ארכיטקטורת הבחירה, כגון שינוי המיקום של ממתקים או אוכל לא בריא או קידום אוכל בריא על ידי מיקומו במקום בולט יותר, הם לרוב בעלי מורכבות טכנית גבוהה יותר עקב הצורך בהתערבות פיזית בסביבת הממכר. אולם, גם עבור התערבויות אלה הישימות הטכנית עשויה להיות גבוהה יותר בהשוואה לכלי מדיניות אחרים. למשל, תוכניות חינוכיות דורשות הכשרה וגיוס של צוות מדריכים או הקמת מערך הדרכה דיגיטלי והנגשתו דרך אמצעים ממוחשבים, מה שדורש השקעה ומורכבות טכנית רבה. לעומת זאת, שימוש בכלים של מיסוי וסובסידיות הוא לרוב קל מאוד ליישום, ובמקרים מסוימים אף עשוי להיות בעל מורכבות טכנית נמוכה יותר בהשוואה להתערבויות התנהגותיות (הינדים). מסקנתנו היא שבאופן כללי, הישימות הטכנית של הינדים היא לרוב גבוהה יחסית להתערבויות מקובלות אחרות.

נושא הישימות המשפטית סבוך יותר להערכה, ונדרשת התייחסות ספציפית להינדים שונים בתוך מסגרות משפטיות שונות. למשל, קיים הבדל מהותי בין מקרים שבהם השימוש בהינדים יכול להתבצע גם ללא שינוי חקיקה (ראשית או משנית) כלשהו ובין מקרים שבהם נדרש שינוי חקיקה משמעותי. לדוגמה, רפורמת הסימון האדום על מוצרי מזון של משרד הבריאות דרשה חקיקה משמעותית, והליכי אישור הרגולציה ארכו חודשים רבים ודרשו השקעה ממשלתית רבה. כמו כן, הוראות על שינויים פיזיים בארכיטקטורת הבחירה, כמו הרחקת מזון לא בריא, עשויים להידרש להליך חקיקה מלא. לדוגמה, במסגרת המאמצים לצמצום שיעורי העישון, חוק איסור הפרסומת והגבלת השיווק של מוצרי עישון, שהנחה להסתיר את מוצרי העישון בתוך ארון או מגירה כך שלא יהיו גלויים לעין, הועבר בהליך חקיקה ראשית בכנסת. כלי מדיניות כלכליים, כגון מיסוי או סבסוד, נדרשים לרוב בחקיקה ראשית (למשל המס על משקאות ממותקים), אך לעיתים ניתן להחיל את המס גם דרך תקנות הדורשות את אישור השר הממונה בלבד (למשל ההיטל על שקיות חד-פעמיות

ברשתות השיווק). עבור תוכניות חינוכיות לא נדרשים, לרוב, שינויי חקיקה משמעותיים, אך יש צורך לאשר את התוכניות ואת התקציב עבורן במשרד הממשלתי הרלוונטי, ולעיתים קרובות גם לאשר את המקור התקציבי לתוכניות מול משרד האוצר. לכן, באופן כללי אפשר לומר, כי הישימות המשפטית של הינדים עשויה להיות דומה לישימות המשפטית של כלים אחרים, והיא בעיקר תלויה באופי ההינד הספציפי, במידה שבה ההתערבות תואמת חוקים ותקנות קיימים, וכן במידה שבה השינוי החקיקתי הנדרש כדי לאפשר את ההתערבות הוא נרחב (ניסוח חוק חדש לגמרי) או מצומצם (תיקון לחוק).

הישימות המשפטית של הינדים עשויה להיות דומה לישימות המשפטית של כלים אחרים, והיא בעיקר תלויה באופי ההינד הספציפי, במידה שבה ההתערבות תואמת חוקים ותקנות קיימים, וכן במידה שבה השינוי החקיקתי הנדרש כדי לאפשר את ההתערבות הוא נרחב או מצומצם

הערכה מסכמת

בפרק זה הצגנו השוואה בין התערבויות התנהגותיות (הינדים) לכלי מדיניות מסורתיים שמטרתם לקדם תזונה בריאה ומקיימת ושינוי הרגלי אכילה. טבלה 4 מציגה סיכום של הערכת ההינדים לעומת כלי מדיניות אחרים על פי הקריטריונים שנבחנו. חשוב להדגיש את חשיבות ההתאמה של כלי המדיניות לאוכלוסיות ולסביבה היישומית, לצד התחשבות באפקטיביות, ישימות ועלות. השוואות אלו מספקות תובנות על היתרונות היחסיים של הינדים לעומת כלים מסורתיים בעידוד תזונה בריאה ובקביעת מדיניות.

טבלה 4: סיכום ההשוואה בין הינדים לכלי מדיניות אחרים

רגולציה (הגבלות או איסורים)	חינוך	תמריצים כלכליים חיוביים	הינדים	
לא נבחן בהשוואה	נמוכה	בינונית	בינונית	אפקטיביות
לא נבחן בהשוואה	נמוכה	נמוכה-בינונית	גבוהה	יעילות כלכלית
בינונית-גבוהה	גבוהה	לא נבחן בהשוואה	בינונית-גבוהה	ישימות פוליטית
בינונית-גבוהה	נמוכה-בינונית	גבוהה	גבוהה	ישימות טכנית
נמוכה-בינונית	גבוהה	נמוכה-בינונית	בינונית-גבוהה	ישימות משפטית

סיכום והמלצות



הגברת ההיענות של הציבור הרחב להנחיות התזונה הבריאה היא משימה לאומית אסטרטגית בעלת ערך רב, הן בהיבט של בריאות הציבור והן בהיבט של צמצום השפעת הרגלי התזונה על האצת משבר האקלים.

הגברת ההיענות של הציבור הרחב להנחיות התזונה הבריאה היא משימה לאומית אסטרטגית בעלת ערך רב, הן בהיבט של בריאות הציבור והן בהיבט של צמצום השפעת הרגלי התזונה על האצת משבר האקלים.

המערכת הגלובלית של ייצור, הפצה וצריכת מזון – או בקצרה "מערכת המזון" – הפכה בעשורים האחרונים לגורם דומיננטי בעיצוב בריאות האדם ובריאות הסביבה. כיום, יותר ויותר מחקרים ומוסדות מדעיים מסכימים שמערכת המזון המודרנית, המאופיינת בייצור תעשייתי נרחב של מזונות עתירי סוכר, שומן רווי ומלח, ובפרט מזונות אולטרה-מעובדים, אינה משרתת עוד את טובת בריאות האדם או את בריאות כדור הארץ. למעשה, מדובר במערכת תזונה אובסוגנית, המונעת במידה רבה על ידי גורמים מסחריים ושיקולי רווח כספי. בקרב הקהילה המדעית, מומחי מדיניות ומוסדות בינלאומיים יש כיום הסכמה רחבה גם על כך שהתמודדות אפקטיבית עם מגפת ההשמנה ועם המשבר הסביבתי מחייבת אימוץ גישות חדשניות.

העובדה שהעלויות ארוכות הטווח המזיקות לבריאות ולסביבה הן עלויות חיצוניות, שאינן מגולמות על ידי היצרנים ואינן משפיעות על רווחיהם, יוצרת כשל שוק. בהתאם לתיאוריה הכלכלית, בקרב גורמי המקצוע יש הכרה והסכמה, שאי אפשר לטפל בכשל שוק זה ולעצב מחדש את מערכת המזון על בסיס דפוסיים בריאים ומקיימים יותר ללא פעולה משולבת של כלי מדיניות ורגולציה בכל הרמות

ההעדפות הקולקטיביות של הפרטים המרכיבים את הציבור או את השוק משפיעות על ייצור המזון ושיווקו, ולהפך. גם לתעשיית המזון יש השפעה מכרעת על עיצוב הטעם של ציבור הלקוחות. העובדה שהעלויות ארוכות הטווח המזיקות לבריאות ולסביבה הן עלויות חיצוניות, שאינן מגולמות על ידי היצרנים ואינן משפיעות על רווחיהם, יוצרת כשל שוק. בהתאם לתיאוריה הכלכלית, בקרב גורמי המקצוע יש הכרה והסכמה, שאי אפשר לטפל בכשל שוק זה ולעצב מחדש את מערכת המזון על בסיס דפוסיים בריאים ומקיימים יותר ללא פעולה משולבת של כלי מדיניות ורגולציה בכל

ביסוס שינוי העדפות ודפוסי צריכה, שהוא תהליך מורכב, נכון שיהיה מושתת על עבודת עומק ועל שילוב גישות פסיכולוגיות והתנהגותיות

**הגישה ההתנהגותית, אשר
הוצגה ונבחנה במסמך זה,
מציעה כי אפשר לשפר את
הרגלי האכילה והתזונה של
הציבור בישראל על ידי קידום
ויישום הינדים המשתמשים
בעקרונות מבוססי מדע לקידום
שינוי התנהגותי לטובה**

הרמות. במקביל, המחקר ההתנהגותי והכלכלי מצביע על כך שאין די בשינויים רגולטוריים והצהרות מדיניות כדי לגרום לאנשים לשנות את הרגלי התזונה שלהם. לפיכך, ביסוס שינוי העדפות ודפוסי צריכה, שהוא תהליך מורכב, נכון שיהיה מושתת על עבודת עומק ועל שילוב גישות פסיכולוגיות והתנהגותיות.

הגישה ההתנהגותית, אשר הוצגה ונבחנה במסמך זה, מציעה סל כלים נוסף, אשר ניתן לשלבו לצד כלי המדיניות המסורתיים במטרה לשפר את הרגלי האכילה והתזונה של הציבור בישראל. החדשנות

של הגישה ההתנהגותית נעוצה בכך, שהיא אינה מאשימה את האדם הפרטי בבחירות תזונתיות שאינן בריאות. במקום זאת, הגישה ההתנהגותית גורסת כי הבחירות התזונתיות של אנשים אינן מבוצעות ב"חלל ריק", וכי הסביבה שבה אנשים מקבלים החלטות משפיעה מאוד על בחירותיהם והתנהגותם. למעשה, התעשייה משתמשת באופן שיטתי בתובנות אלה ובהטיות קוגניטיביות נוספות כבר עשרות שנים בהצלחה רבה לצורך עידוד צריכה של מזונות מתועשים ואולטרה-מעובדים שמזיקים לבריאות. מזונות אלה אינם רק תוצר של טכנולוגיה תזונתית מתקדמת, אלא גם של הבנה עמוקה של פסיכולוגיית הצרכן: כיצד להציג מזון, למקם אותו, לשווק אותו ולהפוך אותו לבחירה "טבעית". הגישה ההתנהגותית גם מכירה בכך שלאנשים יש מגבלות והטיות קוגניטיביות, אשר יהיה קשה לתקן או למנוע, במיוחד בסביבות אובסוגניות, אשר משתמשות באותן הטיות למטרות שיווקיות, שלרוב אינן קידום בחירות בריאות. מתוך הכרה זו, הגישה ההתנהגותית מציעה להתחשב במגבלות והטיות אלה, ואף לרתום אותן ולנצלן לשינוי ארכיטקטורת הבחירה כך שתקדם יותר בחירות בריאות.

**במסמך זה סקרנו את
החסמים העיקריים לאכילה
בריאה ומקיימת והצגנו כלים
התנהגותיים שונים להתגברות
על החסמים ולשינוי ההתנהגות**

במסמך זה סקרנו את החסמים העיקריים לאכילה בריאה ומקיימת והצגנו כלים התנהגותיים שונים להתגברות על החסמים ולשינוי ההתנהגות. טבלה 5 מציגה סיכום של החסמים (לפי הרכיבים שסוכם בטבלה 2) וכלים התנהגותיים אפשריים (אשר מפורטים בטבלה 2) לחסמים השונים.

טבלה 5: חסמים עיקריים לאכילה בריאה ומקיימת ופתרונות התנהגותיים לחסמים

פתרונות התנהגותיים אפשריים	החסמים	תת-רכיב	הרכיב
התחייבות מוקדמת על ידי הזמנה מראש תזכורות לרכישה ולהכנה של אוכל בריא בזמנים נוחים יותר הגברת השימוש בערכות מצרכים לבישול ביתי	אורח חיים עמוס	פיזית	יכולת
הבלטת מידע תזונתי על מוצרים	חוסר הבנה של מידע תזונתי	פסיכולוגית	
הגברת השימוש בערכות מצרכים לבישול ביתי	מיומנויות בישול נמוכות		
הבלטת מידע באופן שיפחית תפיסות מגבילות	תפיסות מגבילות		
ברירות מחדל ושינוי מיקום מוצרים	מיקום המוצרים	פיזית	הזדמנות
הסרת תיוג מזונות	תיוג מזונות		
הגדלת מגוון המזונות הבריאים והמבוססים על הצומח	מגוון מזונות		
הדגשת נורמות חברתיות ושימוש בדמויות ציבוריות	נורמות חברתיות	חברתית	
יצירת סביבה מושכת ומתן כינויים מושכים למוצרים בריאים	חוללות עצמית	רפלקטיבית	מוטיבציה
יצירת התחייבות מוקדמת והגשת מזון בריא בתחילת הארוחה	הרגלים	אוטומטית	

המחקרים הרבים מהארץ ומהעולם שנסקרו בנייר זה מציגים ראיות אמפיריות, שרובן נאספו בתנאים מבוקרים, לאפקטיביות של פתרונות התנהגותיים (הינדים) לקידום תזונה בריאה, ומצביעים על הפוטנציאל הרב לשילובם בסביבת המזון במטרה להנמיך את החסמים לבחירות תזונתיות בריאות בהשוואה למצב הקיים כיום. הינדים אלה, המוכוונים

לשינוי ארכיטקטורת הבחירה, מקדמים תזונה בריאה על ידי הפיכת החלופה של מזון בריא ומקיים לקלה יותר (למשל, על ידי מיקום נגיש או הגדרה כברירת מחדל), אטרקטיבית יותר (למשל, על ידי סימונים חזותיים וכינויים מושכים), חברתית יותר (למשל, על ידי התחייבות הדגשת נורמות חברתיות ודמויות משפיעות) ובתזמון טוב יותר (למשל, על ידי התחייבות מראש או תזכורות). הינדים כאלה נמצאו אפקטיביים בקידום תזונה בריאה בהקשרים שונים של בחירת מזון, ובכלל זה ברכישות בסופרמרקט, בהזמנת מזון באתר אינטרנט, באכילה במסעדות או בקפיטריות ועוד. יתרון חשוב ומשמעותי של השימוש בהינדים טמון ביכולת להתאים הינדים שונים לסביבות שונות ולהקשרים שונים, ובכך להגביר את הרלוונטיות והאפקטיביות שלהם. הינדים מראים יתרונות נוספים בהשוואה לכלי מדיניות אחרים (כגון תמריצים, מיסוי, איסורים או קמפיינים): לרוב הם יעילים יותר כלכלית, זוכים לתמיכה ציבורית גבוהה וקלים יחסית ליישום בפועל.

שילוב גישות התנהגותיות כרכיב מרכזי במדיניות מזון ובריאות בישראל יכול להוות גורם מפתח משמעותי בהצלחת מאמצי הרשויות בישראל, ובראשן אגף התזונה במשרד הבריאות ומשרד הבריאות כולו, להביא לשינוי מערכתי לקידום תזונה בריאה ומקיימת. העדויות הרבות ממחקר ויישום במדינות אחרות מלמדות כי כלים מסוג הינדים עשויים לשפר משמעותית את בחירות המזון של אנשים באופן חסכוני ובתמיכה ציבורית.

מומלץ כי קובעי המדיניות ומקבלי ההחלטות אשר מבקשים לקדם תוכניות לעידוד תזונה בריאה ומקיימת יאמצו יישום של הינדים מהסוגים השונים שתוארו במסמך זה לפי ההקשר, וישלבו הינדים אלה בתוכניות מדיניות מקיפות לעידוד תזונה בריאה ומקיימת בישראל

לפיכך, אנו מציעים כי הינדים יכולים להוות כלי מדיניות אפקטיבי ומשמעותי לעידוד שינוי הרגלי אכילה ותזונה בריאה ומקיימת בישראל. מומלץ כי קובעי המדיניות ומקבלי ההחלטות אשר מבקשים לקדם תוכניות לעידוד תזונה בריאה ומקיימת יאמצו יישום של הינדים מהסוגים השונים שתוארו במסמך זה לפי ההקשר, וישלבו הינדים אלה בתוכניות מדיניות מקיפות לעידוד תזונה בריאה ומקיימת בישראל.

המלצות אופרטיביות להטמעת התערבויות התנהגותיות בסביבות החלטה שונות

הניתוח המוצג במסמך זה מכיל דוגמאות רבות להמלצות מעשיות, אשר משלבות פתרונות מהגישה ההתנהגותית לשיפור הרגלי התזונה בישראל. הטמעת חלק מההמלצות עשויה להתבצע בדרך וולונטרית, בעוד שהטמעת חלקן תדרוש הסדרה רגולטורית על מנת להבטיח יישום אפקטיבי בפועל. ההמלצות מכוונות למקבלי החלטות ולקובעי מדיניות מרכזיים, אשר בסמכותם ומתפקידם ליישם ולהטמיע שינויי מדיניות רלוונטיים בהתאם,

ובהם משרד הבריאות, משרד הכלכלה והתעשייה, משרד החינוך, משרד הביטחון, משרד הפנים, המשרד לשוויון חברתי והשלטון המקומי.

רגולציה על מיקום מוצרי מזון המזיקים לבריאות בחנויות

במטרה לצמצם רכישת מוצרים אולטרה-מעובדים, מומלץ כי משרד הבריאות יפעל להסדיר את הסרתם ממיקומים מרכזיים (כגון ליד הקופות), ולהעדיף מיקום בולט עבור מוצרים בריאים כמו ירקות, קטניות ודגנים מלאים. לשם כך יהיה צורך בהגדרה מקובלת מדעית וציבורית על אילו מוצרים צריכה לחול רגולציה זו.

מזון בריא כברירת מחדל במוסדות ציבוריים

מומלץ להפעיל את עקרון ברירת המחדל לקידום תזונה בריאה ומקיימת על ידי יישומו במנות הנבחרות בארוחות המוגדרות מראש במוסדות ציבוריים, אשר נמצאים באחריותם ובפיקוחם של גופים ממשלתיים. מומלץ להחיל עיקרון זה בחדרי אוכל, באירועים וכאשר מתאפשרת הזמנת מזון מראש. אפשר ליישם המלצה זו באופן נרחב, כולל במוסדות חינוך (בתי ספר, סמינרים וכו'), מוסדות בריאות (קופות חולים, בתי חולים וכו'), מוסדות ביטחון (מתקני צה"ל וזרועות הבטחון וכו') ומוסדות באחריות הרשויות המקומיות (מרכזים קהילתיים וכו'). יישום מדיניות זו מצריך מתן הנחיות מחייבות לגופים הרלוונטיים על ידי הגורמים המפקחים עליהם בפועל, בהתאם לשייכות הארגונית ניהולית של כל מוסד: משרדי הבריאות, החינוך והביטחון ורשויות מקומיות.

שינוי מיקום מוצרי המזון במוסדות ציבוריים

בדומה להמלצה ליישום עקרון ברירת מחדל, מומלץ לפעול גם ליישום שינוי מיקום מוצרי המזון במוסדות ציבוריים על מנת לפשט את תהליך הבחירה בבחירת מזון בריא יותר. היישום מצריך הנחיות מחייבות לדרך שינוי מיקום המזון הבריא לנגיש יותר ולהרחקת מזונות שאינם בריאים לכלל הגופים הציבוריים הרלוונטיים (כפי שפורט לעיל).

התאמות התנהגותיות בפלטפורמות דיגיטליות

לאור הגידול בשימוש במערכות דיגיטליות לקניית מזון (כגון אפליקציות ואתרי משלוחים), יש חשיבות רבה לשילוב התערבויות דיגיטליות, למשל הצגת אפשרויות בריאות כראשונות, שימוש באייקונים ובשמות מושכים, הסרת תיוגים מקבוצות מזון ושילוב נורמות חברתיות. יישום התערבויות מסוג זה דורש שיתוף פעולה של עסקים וארגונים העוסקים במזון והזנה, כולל שירותי משלוחים ורשתות שיווק. הגורמים האחראים שנדרשים לפעול כדי לעודד עסקים אלה ליישם התאמות התנהגותיות הם משרד הבריאות, בשיתוף משרד הכלכלה והרשות להגנת הצרכן וסחר הוגן. קידום השינוי יכול וראוי שיעשה במגוון אמצעים של מתן הנחיות מחייבות, המלצות ואף הפעלת תמריצים חיוביים לעסקים שיטמיעו שינויים

אלה (למשל, מתן הטבות או קדימות במכרזים) או תמריצים שליליים (בדמות היטלים או מיסים, אשר ידרשו חקיקה מתאימה).

שיפור יישום הסימון התזונתי החיובי והשלילי בחזית האריזה

בנוסף לסימונים האדומים ולסימון הירוק בהתאם לתקנות משרד הבריאות, מומלץ למשרד הבריאות לבחון את ההשפעה של סימונים נוספים על מדפי הסופרמרקט, במרחב המקוון, במסעדות ובהסעדה מוסדית. באשר לסימונים על אריזות המזון, יש מקום לשקול רגולציה משלימה מטעם משרד הבריאות, שתמנע הטעיה חזותית ותסייע בהעברת מסרים ברורים וחדים בעיצוב האריזות.

יישום מבוסס תובנות התנהגותיות באוכלוסיות מוחלשות

מומלץ להציע סל ברירת מחדל בריא במסגרות סיוע לנזקקים ומקבלי תמיכה. ראוי לכלול בסל קטניות, ירקות קפואים ודגנים מלאים, תוך שילוב מידע על מתכונים פשוטים והדרכה תזונתית שימושית²⁵. יישום המלצה זו צריך להתבצע בפועל על ידי זרועות של משרד הפנים והמשרד לשוויון חברתי, אשר מפעילים תוכניות מסוג זה או מספקים תמיכות לעמותות לביטחון תזונתי. רשויות מקומיות יכולות גם הן לפעול ליישום סל בריא במסגרת תוכניות המופעלות על ידי או על ידי עידוד עמותות הפועלות בתחומן, לדוגמה על ידי שימוש בתמריצים חיוביים.

שימוש בנורמות חברתיות להצגת בחירות בריאות ומקיימות

במסגרת קמפיינים פרסומיים מומלץ להדגיש העדפות של מזון בריא ומקיים בסביבות החלטה שונות, כגון רשתות שיווק, הסעדה מוסדית ומסעדות. בנוסף, רצוי לבחון את שילובן של דמויות מפתח, משפיענים ומובילי דעה, אשר יחשפו את הבחירות התזונתיות הבריאותיות שלהם, כך שישמשו דוגמה ומודל לחיקוי. המלצה זו מכוונת בעיקר למשרד הבריאות, שיוכל ליישם דגשים אלה בקמפיינים פרסומיים הנעשים בעזרת לשכת הפרסום הממשלתית או גורמים מסחריים המופעלים על ידי המשרד. משרדים נוספים, כגון משרד החקלאות ובטחון המזון ומשרד הכלכלה והתעשייה, יכולים גם הם לשלב ולקדם מסרים אלה בקמפיינים פרסומיים ובתוכניות אחרות.

²⁵ בארה"ב נעשה שימוש בגישה זו במסגרת תוכניות Produce Prescriptions, אשר הראו שיפור במדדים תזונתיים בקרב משפחות מוחלשות (Veldheer et al., 2020).

המלצות מערכתיות להטמעת התנהגותיות בסביבות החלטה שונות

על מנת להבטיח הטמעה מוצלחת ואפקטיבית של ההינדים שהוצגו במסמך זה, יש לנקוט בגישה מערכתית ורב-ממדית, הכוללת כמה רכיבים מרכזיים. ראשית, חשוב להגדיר מטרות ברורות מדידה לשיפור הרגלי התזונה בישראל, לצד בניית מערך מחקרי מקיף, שיבחן את השפעות ההתערבויות ההתנהגותיות לאורך זמן במישור החברתי, הבריאותי והכלכלי. שנית, יש לפעול בשיתוף פעולה רחב בין גורמים שונים, כולל משרדי ממשלה ורשויות מקומיות, ולעודד שיח בין-מגזרי מובנה עם תעשיית המזון, רשתות השיווק, מסעדות וגורמים נוספים בתחום ההסעדה לצורך בחינת אפשרויות להטמעה וולונטרית של הגישות ההתנהגותיות. לצד זאת, יש לפתח מערכי הכשרה ייעודיים לעובדי ממשלה, דיאטנים, רגולטורים ויועצים קהילתיים, שיכללו הדגמות מעשיות, דוגמאות לנעשה בארץ ובעולם וכלים להערכת יעילות ההתערבות לפי מודלים התנהגותיים מקובלים. בנוסף, מומלץ להקים מנגנוני שיתוף ציבור, שייטנו מקום לקול האזרחים מכלל מגזרי החברה הישראלית, תוך מתן תשומת לב והתאמה להקשרים תרבותיים, דתיים וחברתיים – במיוחד באוכלוסיות הערבית והחרדית – באמצעות שיתוף אנשי דת, אנשי חינוך ומובילי דעה מקומיים.

תרומה נוספת שיש לגישה ההתנהגותית ולמחקר המוצג בנייר זה היא ביצירת התשתית לזיהוי והצבעה על השימוש בכלים התנהגותיים שנעשה במערכת המזון לשיווק ועידוד צריכת מזון מזיק בפועל. חלק מהאתגר הניצב בפני קובעי המדיניות הוא החלטה ויישום של הגבלת שימוש זה, בין אם באופן וולונטרי על בסיס המלצות ותמריצים ובין אם בכלים של תקנות ורגולציה.

לסיכום, קידום תזונה בריאה ומקיימת בישראל הוא משימה בעלת חשיבות רבה, הן מבחינת בריאות הציבור והן בהיבט הסביבתי. ישנם גורמים רבים במערכת המזון המודרנית שמשפיעים על הבחירות התזונתיות של הפרט, אולם ניתוח רחב שלהם ושל דרכי ההתמודדות המתאימות חורג ממסגרת המסמך הנוכחי, שדן בפתרונות התנהגותיים בלבד. **השימוש בגישות התנהגותיות ובכלים כגון הינדים מציע פתרונות אופרטיביים משלימים לשיפור הרגלי האכילה של הציבור, תוך הכרה במגבלות הקוגניטיביות והסביבתיות שמובילות לבחירות תזונתיות שאינן בהכרח בריאות. מחקרים רבים מצביעים על כך ששימוש בגישות התנהגותיות עשוי לשפר את הרגלי התזונה בעלות שהיא נמוכה יחסית להתערבויות מקובלות ועם תמיכה ציבורית רחבה. שילוב הכלים ההתנהגותיים בסביבה הציבורית יכול להוות צעד משמעותי לעבר שיפור בריאות הציבור וצמצום השפעת מערכת המזון על משבר האקלים.**

- בן-נון, ג', פלמור, א', יחזקאל, ע', דניאל, י', שדה, י', הורביץ-אמסלם, ב', קובנר, נ' ויחזקאל, א' (2021). [ניתוח השוואתי של מדיניות ורגולציה בתחום ההשמנה והצעת מתווה ליישום בישראל](#). OPEN - Obesity Policy Engagement Network.
- סמואל, ה' ומעוז-ברוויאר, ר' (2020). [הרגלי צריכת מזון ועמדות כלפי התוכנית לסימון מוצרי מזון](#). מאירס-ג'וינט-ברוקדייל.
- סמואל, ה' ומעוז-ברוויאר, ר' (2024). [הרגלי צריכת מזון ועמדות הציבור כלפי התוכנית לסימון תזונתי בחזית אריזות מזון](#). מכון מאירס-ג'וינט-ברוקדייל.
- הלשכה המרכזית לסטטיסטיקה (2024). [לקט נתונים בנושא בריאות ואורח חיים, מתוך הסקר החברתי 2023 נושא שנתי: תזונה והרגלי אכילה](#). הודעה לתקשורת, 10 בספטמבר, 2024.
- הלשכה המרכזית לסטטיסטיקה (2019). [הסקר החברתי 2017, נושא שנתי: בריאות ואורח חיים](#).
- כספי, נ', פייס, ש', קליין, ר', גץ, ד', ציפרפל, ס' ושהם, א' (2024). [סקירת רפורמות ותוכניות למניעה ולצמצום של השמנה בארץ ובעולם](#). הג'וינט ומשרד הבריאות.
- פלג-גבאי, מ' (2021). [מיסוי משקאות קלים מטעמי בריאות](#). מרכז מחקר המידע של הכנסת.
- משרד הבריאות (2024). [התוכנית הלאומית למדדי איכות לרפואת הקהילה בישראל: עיקרי הממצאים לנתוני 2022](#).
- משרד הבריאות (2017). [סקר מב"ת צעיר - סקר מצב בריאות ותזונה לאומי שני לתלמידי כיתות ז'-י"ב, 2015-2016](#).
- משרד הבריאות (2020א). [בריאות וסביבה בישראל](#).
- משרד הבריאות (2020ב). [ההמלצות התזונתיות החדשות](#).
- משרד הבריאות (2022). [נייר עמדה: צריכת מזון אולטרה מעובד והשפעתה על הבריאות](#).
- משרד החקלאות ופיתוח הכפר (2024). [סקירת שוק בשר הבקר בישראל](#). החטיבה למחקר, כלכלה ואסטרטגיה.
- רגב, א', גולדברג, ד', הרטום, ת' ונשרי, א' (2024). [בריאות, תחלואה וצריכת שירותי בריאות בחברה החרדית 2023](#). משרד הבריאות, מינהל תכנון אסטרטגי וכלכלי.

- Abu-Saad, K., Murad, H., Lubin, F., Freedman, L. S., Ziv, A., Alpert, G., Atamna, A., and Kalter-Leibovici, O. (2012). [Jews and Arabs in the same region in Israel exhibit major differences in dietary patterns.](#) *The Journal of nutrition*, 142(12), 2175–2181.
- Adam, A., Jensen, J. D., Sommer, I., and Hansen, G. L. (2017). Does shelf space management intervention have an effect on calorie turnover at supermarkets? *Journal of Retailing and Consumer Services*, 34, 311–318.
- Adams, M. A., Bruening, M., Ohri-Vachaspati, P., and Hurley, J. C. (2016). Location of school lunch salad bars and fruit and vegetable consumption in middle schools: A cross-sectional plate waste study. *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*, 116(3), 407–416.
- Afshin, A., Sur, P. J., Fay, K. A., Cornaby, L., ... and Murray, C. J. (2019). [Health effects of dietary risks in 195 countries, 1990–2017: A systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2017.](#) *The lancet*, 393(10184), 1958–1972.
- Albert, S. L., Langellier, B.A., Sharif M.Z., ... and Ortega, A. N. (2017). [A corner store intervention to improve access to fruits and vegetables in two Latino communities.](#) *Public Health Nutrition*, 20(12), 2249–2259.
- Allan, J. L., Johnston, M., and Campbell, N. (2015). Snack purchasing is healthier when the cognitive demands of choice are reduced: A randomized controlled trial. *Health Psychology*, 34(7), 750–755.
- Arbel, Y., Fialkoff, C., Kerner, A., and Kerner, M. (2021). [Nutrition, age, medical literacy and gender: The impact of ethnic origin \(Arabs vs. Jewish Israelis\) on obesity.](#) *Clinical Nutrition Open Science*, 38, 43–58.
- Arno, A., and Thomas, S. (2016). [The efficacy of nudge theory strategies in influencing adult dietary behaviour: A systematic review and meta-analysis.](#) *BMC public health*, 16, 1–11.
- Avishay-Rizi, O., and Reshef, O. (2024). *Firms' anticipation and adaptation to changing environments: Evidence from nutritional regulation.* Working Paper.
- Bacon, L., and Krpan, D. (2018). (Not) Eating for the environment: The impact of restaurant menu design on vegetarian food choice. *Appetite*, 125, 190–200.

- Ball, S. (2023). *Weighing the impact of HFSS laws*. Kantar Worldpanel. London: Kantar.
- Balsa, A., Noboa, C., and Triunfo, P. (2024). Nudging healthy food choices through e-messages in a supermarket. *Health economics*, 33(8), 1705–1725.
- Bandura, A. (1978). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Advances in behaviour research and therapy*, 1(4), 139–161.
- Behavioral Insights Team (2024). *BIT East handbook*.
- Benartzi, S., Beshears, J., Milkman, K. L., Sunstein, C. R., ... and Galing, S. (2017). *Should governments invest more in nudging?* *Psychological science*, 28(8), 1041–1055.
- Bergquist, M., Thiel, M., Goldberg, M. H., and van der Linden, S. (2023). *Field interventions for climate change mitigation behaviors: A second-order meta-analysis*. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 120(13), e2214851120.
- Berke, A., and Larson, K. (2023). *The negative impact of vegetarian and vegan labels: Results from randomized controlled experiments with US consumers*. *Appetite*, 188, 106767.
- Blitstein, J. L., Guthrie, J. F., and Rains, C. (2020). *Low-income parents' use of front-of-package nutrition labels in a virtual supermarket*. *Journal of Nutrition Education and Behavior*, 52(9), 850–858.
- Blom, S. S., Gillebaart, M., De Boer, F., van der Laan, N., and De Ridder, D. T. (2021). *Under pressure: Nudging increases healthy food choice in a virtual reality supermarket, irrespective of system 1 reasoning*. *Appetite*, 160, 105116.
- Boo, H. C., Chan, L. T., and Fatimah, U. (2008). *Healthy eating away-from-home: Effects of dining occasion and the number of menu items*. *International Food Research Journal*, 15(2), 201–208.
- Briers, B., and Laporte, S. (2013). A wallet full of calories: The effect of financial dissatisfaction on the desire for food energy. *Journal of Marketing Research*, 50(6), 767–781.
- Bruns, H., Kantorowicz-Reznichenko, E., Klement, K., Jonsson, M. L., and Rahali, B. (2018). *Can nudges be transparent and yet effective?* *Journal of Economic Psychology*, 65, 41–59.

- Cadario, R., and Chandon, P. (2020). Which healthy eating nudges work best? A meta-analysis of field experiments. *Marketing Science*, 39(3), 465–486.
- Campbell-Arvai, V., Arvai, J., and Kalof, L. (2014). [Motivating sustainable food choices: The role of nudges, value orientation, and information provision](#). *Environment and Behavior*, 46(4), 453–475.
- Chapman, G. B., and Elstein, A. S. (1995). [Valuing the future: Temporal discounting of health and money](#). *Medical Decision Making*, 15(4), 373–386.
- Chapman, L. E., Sadeghzadeh, C., Koutlas, M., Zimmer, C., and De Marco, M. (2019). [Evaluation of three behavioural economics 'nudges' on grocery and convenience store sales of promoted nutritious foods](#). *Public health nutrition*, 22(17), 3250–3260.
- Coffino, J. A., Udo, T., and Hormes, J. M. (2020). Nudging while online grocery shopping: A randomized feasibility trial to enhance nutrition in individuals with food insecurity. *Appetite*, 152, 104714.
- Collins, E. I. M., Thomas, J. M., Robinson, E., Aveyard, P., Jebb, S. A., Herman, C. P., and Higgs, S. (2019). Two observational studies examining the effect of a social norm and a health message on the purchase of vegetables in student canteen settings. *Appetite*, 132, 122–130.
- Crippa, M., Solazzo, E., Guizzardi, D., Monforti-Ferrario, F., Tubiello, F. N., and Leip, A. J. N. F. (2021). [Food systems are responsible for a third of global anthropogenic GHG emissions](#). *Nature food*, 2(3), 198–209.
- Croker, H., Packer, J., Russell, S. J., Stansfield, C., and Viner, R. M. (2020). [Front of pack nutritional labelling schemes: A systematic review and meta-analysis of recent evidence relating to objectively measured consumption and purchasing](#). *Journal of Human Nutrition and Dietetics*, 33(4), 518–537.
- Dahan, M., and Sayag, D. (2024). Scarcity and consumption priorities. *Journal of Behavioral and Experimental Economics*, 108, 102147.
- Dayan, E., and Bar-Hillel, M. (2011). [Nudge to nobesity II: Menu positions influence food orders](#). *Judgment and Decision making*, 6(4), 333–342.

- Devirgiliis, C., Guberti, E., Mistura, L., and Raffo, A. (2024). [Effect of fruit and vegetable consumption on human health: An update of the literature](#). *Foods*, 13(19), 3149.
- Didinger, C., and Thompson, H. J. (2022). [The role of pulses in improving human health: A review](#). *Legume Science*, 4(4), e147.
- Downs, J. S., Loewenstein, G., and Wisdom, J. (2009). Strategies for promoting healthier food choices. *American Economic Review*, 99(2), 159–164.
- Ejlerskov, K. T., Sharp, S. J., Stead, M., Adamson, A. J., White, M., and Adams, J. (2018). [Supermarket policies on less-healthy food at checkouts: Natural experimental evaluation using interrupted time series analyses of purchases](#). *PLoS medicine*, 15(12), e1002712.
- Elsbernd, S. L., Reicks, M. M., Mann, T. L., Redden, J. P., Mykerezi, E., and Vickers, Z. M. (2016). Serving vegetables first: A strategy to increase vegetable consumption in elementary school cafeterias. *Appetite*, 96, 111–115.
- Ensaff, H., Coan, S., Sahota, P., Braybrook, D., Akter, H., and McLeod, H. (2015). [Adolescents' food choice and the place of plant-based foods](#). *Nutrients*, 7(6), 4619–4637.
- Escoto, K. H., Laska, M. N., Larson, N., Neumark-Sztainer, D., and Hannan, P. J. (2012). Work hours and perceived time barriers to healthful eating among young adults. *American journal of health behavior*, 36(6), 786–796.
- Evers, C., Marchiori, D. R., Junghans, A. F., Cremers, J., and De Ridder, D. T. D. (2018). [Citizen approval of nudging interventions promoting healthy eating: The role of intrusiveness and trustworthiness](#). *BMC public health*, 18, 1–10.
- Fehér, A., Gazdecki, M., Véha, M., Szakály, M., and Szakály, Z. (2020). [A comprehensive review of the benefits of and the barriers to the switch to a plant-based diet](#). *Sustainability*, 12(10), 4136.

- Forwood, S. E., Ahern, A. L., Marteau, T. M., and Jebb, S. A. (2015). [Offering within-category food swaps to reduce energy density of food purchases: A study using an experimental online supermarket.](#) *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 12, 1–10.
- Fredrick, S., Loewenstein, G., and O'Donoghue, T. (2002). Time discounting and time preference: A critical review. *Journal of Economic Literature*, 40(2), 351–401.
- Gavrieli, A., Attwood, S., Wise, J., Putnam-Farr, E., Stillman, P., Giambastiani, S., ... and Bakker, M. (2022). [Appealing dish names to nudge diners to more sustainable food choices: A quasi-experimental study.](#) *BMC Public Health*, 22(1), 2229.
- GBD 2015 Disease and Injury Incidence and Prevalence Collaborators (2016). [Global, regional, and national incidence, prevalence, and years lived with disability for 310 diseases and injuries, 1990-2015: A systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2015.](#) *The Lancet*, 388(10053), 1545–1602.
- Ghebreyesus, T. A. (2021). [Using behavioural science for better health.](#) *Bulletin of the World Health Organization*, 99(11), 755.
- Gravely, E., and Fraser, E. (2018). Transitions on the shopping floor: Investigating the role of Canadian supermarkets in alternative protein consumption. *Appetite*, 130, 146–156.
- Greene, K. N., Gabrielyan, G., Just, D. R., and Wansink, B. (2017). [Fruit-promoting smarter lunchrooms interventions: Results from a cluster RCT.](#) *American Journal of Preventive Medicine*, 52(4), 451–458.
- Grosch, J. W., Caruso, C. C., Rosa, R. R., and Sauter, S. L. (2006). Long hours of work in the US: Associations with demographic and organizational characteristics, psychosocial working conditions, and health. *American journal of industrial medicine*, 49(11), 943–952.
- Guthrie, J. F., Mancino, L., and Lin, C.-T. J. (2015). Nudging consumers toward better food choices: Policy approaches to changing food consumption behaviors. *Psychology & Marketing*, 32(5), 501–511.

- Hagman, W., Andersson, D., Västfjäll, D., and Tinghög, G. (2015). [Public views on policies involving nudges](#). *Review of Philosophy and Psychology*, 6(3), 439–453.
- Halpern, D., and Sanders, M. (2016). [Nudging by government: Progress, impact, & lessons learnt](#). *Behavioral Science & Policy*, 2(2), 53–65.
- Hanks, A. S., Just, D. R., and Brumberg, A. (2016). [Marketing vegetables in elementary school cafeterias to increase uptake](#). *Pediatrics*, 138(2).
- Hanks, A. S., Just, D. R., Smith, L. E., and Wansink, B. (2012). Healthy convenience: Nudging students toward healthier choices in the lunchroom. *Journal of Public Health*, 34(3), 370–376.
- Hansen, P. G., Schilling, M., and Maltheisen, M. S. (2021). [Nudging healthy and sustainable food choices: Three randomized controlled field experiments using a vegetarian lunch-default as a normative signal](#). *Journal of public health (Oxford, England)*, 43(2), 392–397.
- Hawkes, C., Smith, T. G., Jewell, J., Wardle, J., Hammond, R. A., Friel, S., Thow, A. M., and Kain, J. (2015). [Smart food policies for obesity prevention](#). *The Lancet*, 385(9985), 2410–2421.
- Hersey, J. C., Wohlgenant, K. C., Arsenault, J. E., Kosa, K. M., and Muth, M. K. (2013). Effects of front-of-package and shelf nutrition labeling systems on consumers. *Nutrition reviews*, 71(1), 1–14.
- Hielkema, M. H., and Lund, T. B. (2022). [A “vegetarian curry stew” or just a “curry stew”? The effect of neutral labeling of vegetarian dishes on food choice among meat-reducers and non-reducers](#). *Journal of Environmental Psychology*, 84, 101877.
- Horning, M. L., Hill, T., Martin, C. L., Hassan, A., Petrovskis, A., and Bohen, L. (2021). The east side table make-at-home meal-kit program is feasible and acceptable: A pilot study. *Appetite*, 160, 105087.
- Hughes, J., Pearson, E., and Grafenauer, S. (2022). [Legumes—a comprehensive exploration of global food-based dietary guidelines and consumption](#). *Nutrients*, 14(15), 3080.
- Huitink, M., Poelman, M. P., van Den Eynde, E., Seidell, J. C., and Dijkstra, S. C. (2020). [Social norm nudges in shopping trolleys to promote vegetable purchases: A quasi-experimental study in a supermarket in a deprived urban area in the Netherlands](#). *Appetite*, 151, 104655.

- Ishikawa, Y., Nishiuchi, H., Hayashi, H., and Viswanath, K. (2012). [Socioeconomic status and health communication inequalities in Japan: A nationwide cross-sectional survey](#). *PLoS One*, 7(7), e40664.
- Johnson, E. J., Shu, S. B., Dellaert, B. G., Fox, C., Goldstein, D. G., Häubl, G., ... and Weber, E. U. (2012). [Beyond nudges: Tools of a choice architecture](#). *Marketing Letters*, 23(2), 487–504.
- Jung, J. Y., and Mellers, B. A. (2016). [American attitudes toward nudges](#). *Judgment and Decision Making*, 11(1), 62–74.
- Kahneman, D., and Tversky, A. (1979). Prospect theory: An analysis of decision under risk. *Econometrica*, 47(2), 263–291.
- Koutoukidis, D. A., Jebb, S. A., Ordóñez-Mena, J. M., Noreik, M., Tsiountsioura, M., Kennedy, S., Payne-Riches, S., Aveyard, P., and Piernas, C. (2019). [Prominent positioning and food swaps are effective interventions to reduce the saturated fat content of the shopping basket in an experimental online supermarket: A randomized controlled trial](#). *The international journal of behavioral nutrition and physical activity*, 16(1), 50.
- Krpan, D., and Houtsma, N. (2020). To veg or not to veg? The impact of framing on vegetarian food choice. *Journal of Environmental Psychology*, 67, 101391.
- Kühne, S. J., Reijnen, E., Laasner Vogt, L., and Baumgartner, M. (2023). [Can carbon labels encourage green food choices?](#) *Frontiers in Psychology*, 13, 902869.
- Langen, N., Ohlhausen, P., Steinmeier, F., Friedrich, S., Engelmann, T., Speck, M., ... and Teitscheid, P. (2022). [Nudges for more sustainable food choices in the out-of-home catering sector applied in real-world labs](#). *Resources, Conservation and Recycling*, 180, 106167.
- Larson, J. S., Bradlow, E. T., and Fader, P. S. (2005). [An exploratory look at supermarket shopping paths](#). *International Journal of research in Marketing*, 22(4), 395–414.
- Levin, I. P., and Gaeth, G. J. (1988). [How consumers are affected by the framing of attribute information before and after consuming the product](#). *Journal of consumer research*, 15(3), 374–378.

- Levin-Zamir, D., Baron-Epel, O. B., Cohen, V., and Elhayany, A. (2016). The association of health literacy with health behavior, socioeconomic indicators, and self-assessed health from a national adult survey in Israel. *Journal of health communication*, 21(sup2), 61–68.
- Lin, P. Y., Wood, W., and Monterosso, J. (2016). Healthy eating habits protect against temptations. *Appetite*, 103, 432–440.
- Loewenstein, G., Brennan, T., and Volpp, K. G. (2007). Asymmetric paternalism to improve health behaviors. *Jama*, 298(20), 2415–2417.
- Marteau, T. M., Hollands, G. J., and Fletcher, P. C. (2012). Changing human behavior to prevent disease: The importance of targeting automatic processes. *Science*, 337(6101), 1492–1495.
- Mauch, C. E., Wycherley, T. P., Bell, L. K., Laws, R. A., Byrne, R., and Golley, R. K. (2022). Parental work hours and household income as determinants of unhealthy food and beverage intake in young Australian children. *Public Health Nutrition*, 25(8), 2125–2136.
- McGrath, G. M. (2023). Using social norm nudges in supermarket shopping trolleys to increase fruit and vegetable purchases. *Nutrition Bulletin*, 48(1), 115–123.
- Melina, V., Craig, W., and Levin, S. (2016). Position of the academy of nutrition and dietetics: Vegetarian diets. *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*, 116(12), 1970–1980.
- Mertens, S., Herberz, M., Hahnel, U. J., and Brosch, T. (2022). The effectiveness of nudging: A meta-analysis of choice architecture interventions across behavioral domains. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 119(1), e2107346118.
- Michie, S., Van Stralen, M. M., and West, R. (2011). The behaviour change wheel: A new method for characterising and designing behaviour change interventions. *Implementation science*, 6, 1–12.
- Miller, G. F., Gupta, S., Kropp, J. D., Grogan, K. A., and Mathews, A. (2016). The effects of pre-ordering and behavioral nudges on National School Lunch Program participants' food item selection. *Journal of economic psychology*, 55, 4–16.

- Mollen, S., Rimal, R. N., Ruiter, R. A., and Kok, G. (2013). [Healthy and unhealthy social norms and food selection. Findings from a field-experiment.](#) *Appetite*, 65, 83-89.
- Musicus, A. A., Gibson, L. A., Bellamy, S. L., Orr, J. A., Hammond, D., Glanz, K., ... and Roberto, C. A. (2023). Effects of sugary beverage text and pictorial warnings: A randomized trial. *American journal of preventive medicine*, 64(5), 716–727.
- Nepper, M. J., and Chai, W. (2016). [Parents' barriers and strategies to promote healthy eating among school-age children.](#) *Appetite*, 103, 157–164.
- Nørnberg, T. R., Houlby, L., Skov, L. R., and Pérez-Cueto, F. J. A. (2016). [Choice architecture interventions for increased vegetable intake and behaviour change in a school setting: A systematic review.](#) *Perspectives in Public Health*, 136(3), 132–142.
- Ofir, O., Stark, A. H., and Bar-Zeev, Y. (2024). [Promotion of legume intake-Israeli dietitians' knowledge, beliefs and practices.](#) *Journal of Public Health (Oxf)*, 25,46(3): e468-e476.
- Oikarinen, N., Jokelainen, T., Heikkilä, L., Nurkkala, M., Hukkanen, J., Salonurmi, T., Savolainen, M. J., and Teeriniemi, A. M. (2023). [Low eating self-efficacy is associated with unfavorable eating behavior tendencies among individuals with overweight and obesity.](#) *Scientific Reports*, 13(1), 7730.
- Olstad, D. L., Goonewardene, L. A., McCargar, L. J., and Raine, K. D. (2014). [Choosing healthier foods in recreational sports settings: A mixed methods investigation of the impact of nudging and an economic incentive.](#) *The International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 11(1), 6.
- Palascha, A., and Chang, B. P. (2024). Which messages about healthy and sustainable eating resonate best with consumers with low socio-economic status? *Appetite*, 198, 107350.
- Parkin, B. L., and Attwood, S. (2022). Menu design approaches to promote sustainable vegetarian food choices when dining out. *Journal of Environmental Psychology*, 79, 101721.

- Payne, C., and Niculescu, M. (2018). [Can healthy checkout end-caps improve targeted fruit and vegetable purchases? Evidence from grocery and SNAP participant purchases.](#) *Food Policy*, 79, 318–323.
- Peer, E., (2024). Customizing social norm nudges by format and reference group to reduce water consumption among Israeli household. In: Dilip Soman (Ed.), *What Works, What Doesn't (and When): Case Studies in Applied Behavioral Science*, University of Toronto Press, Toronto: Canada.
- Peer, E., Feldman, Y., Gamliel, E., Sahar, L., Tikotsky, A., Hod, N., and Schupak, H. (2019). [Do minorities like nudges? The role of group norms in attitudes towards behavioral policy.](#) *Judgment and Decision making*, 14(1), 40–50.
- Peles, C., Shloim, N., and Rudolf, M. C. (2021). "Over-preoccupation with healthy food is perceived as worship of the body": Food, culture and beliefs in Ultra-Orthodox Jewish families. *Appetite*, 167, 105621.
- Pelletier, J. E., and Laska, M. N. (2012). Balancing healthy meals and busy lives: Associations between work, school, and family responsibilities and perceived time constraints among young adults. *Journal of Nutrition Education and Behavior*, 44(6), 481–489.
- Pfeiffer, B. E., Deval, H., and Kardes, F. R. (2022). Financial scarcity and caloric intake: It is not always about motivation. *Journal of Consumer Behaviour*, 21(6), 1454–1463.
- Piernas, C., Cook, B., Stevens, R., Stewart, C., Hollowell, J., Scarborough, P., and Jebb, S. A. (2021). [Estimating the effect of moving meat-free products to the meat aisle on sales of meat and meat-free products: A non-randomised controlled intervention study in a large UK supermarket chain.](#) *PLoS Medicine*, 18(7), e1003715.
- Redden, J. P., Mann, T., Vickers, Z., Mykerezzi, E., Reicks, M., and Elsbernd, S. (2015). [Serving first in isolation increases vegetable intake among elementary schoolchildren.](#) *PloS one*, 10(4), e0121283.
- Reicks, M., Kocher, M., and Reeder, J. (2018). Impact of cooking and home food preparation interventions among adults: A systematic review (2011–2016). *Journal of nutrition education and behavior*, 50(2), 148–172.

- Reinders, M. J., Huitink, M., Dijkstra, S. C., Maaskant, A. J., and Heijnen, J. (2017). [Menu-engineering in restaurants - adapting portion sizes on plates to enhance vegetable consumption: A real-life experiment.](#) *The International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 14(1), 41.
- Reisch, L. A. (2021). [Shaping healthy and sustainable food systems with behavioural food policy.](#) *European Review of Agricultural Economics*, 48(4), 665–693.
- Reisch, L. A., and Sunstein, C. R. (2016). [Do Europeans like nudges?](#) *Judgment and Decision Making*, 11(4), 310–325.
- Reynolds, J. P., Ventsel, M., Kosıte, D., Rigby Dames, B., Brocklebank, L., Masterton, S., Pechey, E., Pilling, M., Pechey, R., Hollands, G. J., and Marteau, T. M. (2021). [Impact of decreasing the proportion of higher energy foods and reducing portion sizes on food purchased in worksite cafeterias: A stepped-wedge randomised controlled trial.](#) *PLoS medicine*, 18(9), e1003743.
- Roberto C. A. (2020). How psychological insights can inform food policies to address unhealthy eating habits. *The American psychologist*, 75(2), 265–273.
- Rodríguez-Ferrer, J. M., Manzano León, A., Tadeu, P., Camacho-Sánchez, R., and Aguilar-Parra, J. M. (2024). [Gamification to engage healthy habits in socially deprived secondary school students.](#) *Retos*, 53: 539–546.
- Rozin, P., Scott, S., Dingley, M., Urbanek, J. K., Jiang, H., and Kaltenbach, M. (2011). [Nudge to nobesity I: Minor changes in accessibility decrease food intake.](#) *Judgment and Decision making*, 6(4), 323–332.
- Ruddock, H. K., Brunstrom, J. M., Vartanian, L. R., and Higgs, S. (2019). [A systematic review and meta-analysis of the social facilitation of eating.](#) *The American Journal of Clinical Nutrition*, 110, 842–861.
- Saulais, L., Massey, C., Perez-Cueto, F. J., Appleton, K. M., Dinnella, C., Monteleone, E., ... and Giboreau, A. (2019). When are “Dish of the Day” nudges most effective to increase vegetable selection? *Food policy*, 85, 15–27.

- Schmidt, A. T., and Engelen, B. (2020). [The ethics of nudging: A survey of public views](#). *Kyklos*, 73(4), 497–520.
- Sheeran, P., and Webb, T. L. (2016). The intention–behavior gap. *Social and personality psychology compass*, 10(9), 503–518.
- Skeggs, H., and McHugh, L. (2023). [Changing the retail food environment](#). *Nutrition Bulletin*, 48(4), 435–441.
- Skov, L. R., Lourenço, S., Hansen, G. L., Mikkelsen, B. E., and Schofield, C. (2013). [Choice architecture as a means to change eating behaviour in self-service settings: A systematic review](#). *Obesity Reviews*, 14(3), 187–196.
- Srour, B., Hercberg, S., Galan, P., Monteiro, C. A., de Edelenyi, F. S., Bourhis, L., ... and Touvier, M. (2023). [Effect of a new graphically modified Nutri-Score on the objective understanding of foods' nutrient profile and ultraprocessing: A randomised controlled trial](#). *BMJ Nutrition, Prevention & Health*, 6(1), 108.
- Stuber, J. M., Lakerveld, J., Kievitsbosch, L. W., Mackenbach, J. D., and Beulens, J. W. (2022). [Nudging customers towards healthier food and beverage purchases in a real-life online supermarket: A multi-arm randomized controlled trial](#). *BMC Medicine*, 20(1), 10.
- Suleman, S., Sweeney-Magee, M., Pinkney, S., Charbonneau, K., Banh, K., Hale, I., and Amed, S. (2022). [Evaluation of two social norms nudge interventions to promote healthier food choices in a Canadian grocery store](#). *BMC Public Health*, 22(1), 1946.
- Swinburn, BA, Kraak, VI, Allender, S et al. (2019) [The global syndemic of obesity, undernutrition, and climate change: The Lancet Commission report](#). *The Lancet*, 393, 791–84
- Tani, Y., Fujiwara, T., and Kondo, K. (2020). [Cooking skills related to potential benefits for dietary behaviors and weight status among older Japanese men and women: a cross-sectional study from the JAGES](#). *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 17, 1–12.
- Tannenbaum, D., Fox, C. and Rogers, T. (2017) [Partisan nudge bias: How Politics distort preferences for behavioral policy interventions](#). *Nature Human Behaviour*.

- Taufik, D., Bouwman, E. P., Reinders, M. J., and Dagevos, H. (2022). [A reversal of defaults: Implementing a menu-based default nudge to promote out-of-home consumer adoption of plant-based meat alternatives](#). *Appetite*, 175, 106049.
- Thaler, R. H., and Sunstein, C. R. (2008). *Nudge: Improving Decisions About Health, Wealth, and Happiness*. Yale University Press.
- The, N. S., Suchindran, C., North, K. E., Popkin, B. M., and Gordon-Larsen, P. (2010). [Association of adolescent obesity with risk of severe obesity in adulthood](#). *Jama*, 304(18), 2042–2047.
- Trapp, G. S., Pulker, C. E., Hurworth, M., Law, K. K., Brinkman, S., Pollard, C. M., ... and Hickling, S. (2022). [The nutritional quality of kids' menus from cafés and restaurants: An Australian cross-sectional study](#). *Nutrients*, 14(13), 2741.
- Turnwald, B. P., Boles, D. Z., and Crum, A. J. (2017). [Association between indulgent descriptions and vegetable consumption: Twisted carrots and dynamite beets](#). *JAMA internal medicine*, 177(8), 1216–1218.
- UNSCN (2017). *Sustainable Diets for Healthy People and a Healthy Planet*. United Nations System Standing Committee on Nutrition.
- Valenčič, E., Beckett, E., Collins, C. E., Seljak, B. K., and Bucher, T. (2024). [Changing the default order of food items in an online grocery store may nudge healthier food choices](#). *Appetite*, 192, 107072.
- Van der Heijden, A., Te Molder, H., Jager, G., and Mulder, B. C. (2021). [Healthy eating beliefs and the meaning of food in populations with a low socioeconomic position: A scoping review](#). *Appetite*, 161, 105135.
- Van Kleef, E., Seijdel, K., Vingerhoeds, M. H., de Wijk, R. A., and van Trijp, H. C. (2018). The effect of a default-based nudge on the choice of whole wheat bread. *Appetite*, 121, 179–185.
- Vandenbroele, J., Slabbinck, H., Van Kerckhove, A., and Vermeir, I. (2021). Mock meat in the butchery: Nudging consumers toward meat substitutes. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 163, 105–116.

- VanEpps, E. M., Downs, J. S., and Loewenstein, G. (2016). Advance ordering for healthier eating? Field experiments on the relationship between the meal order–consumption time delay and meal content. *Journal of Marketing Research*, 53(3), 369–380.
- Veldheer, S., Scartozzi, C., Knehans, A., Oser, T., Sood, N., George, D. R., ... and Winkels, R. M. (2020). [A systematic scoping review of how healthcare organizations are facilitating access to fruits and vegetables in their patient populations](#). *The Journal of Nutrition*, 150(11), 2859–2873.
- Vélez-Toral, M., Rodríguez-Reinado, C., Ramallo-Espinosa, A., and Andrés-Villas, M. (2020). ["It's important but, on what level?": Healthy cooking meanings and barriers to healthy eating among university students](#). *Nutrients*, 12(8), 2309.
- Vilar-Compte, M., Burrola-Méndez, S., Lozano-Marrufo, A., Ferré-Eguiluz, I., Flores, D., Gaitán-Rossi, P., ... and Pérez-Escamilla, R. (2021). [Urban poverty and nutrition challenges associated with accessibility to a healthy diet: A global systematic literature review](#). *International Journal for Equity in Health*, 20, 1–19.
- Vogel, J., Steinberger, J. K., O'Neill, D. W., Lamb, W. F., and Krishnakumar, J. (2021). [Socio-economic conditions for satisfying human needs at low energy use: An international analysis of social provisioning](#). *Global Environmental Change*, 69, 102287.
- Willett, W., Rockström, J., Loken, B., Springmann, M., Lang, T., Vermeulen, S., ... and Murray, C. J. (2019). Food in the Anthropocene: The EAT–Lancet Commission on healthy diets from sustainable food systems. *The Lancet*, 393(10170), 447–492.
- Wolfson, J. A., Leung, C. W., and Richardson, C. R. (2020). [More frequent cooking at home is associated with higher Healthy Eating Index-2015 score](#). *Public health nutrition*, 23(13), 2384–2394.
- World Health Organization (2024). [Commercial determinants of noncommunicable diseases in the WHO European Region](#). WHO Regional Office for Europe.

- › Zorbas, C., Palermo, C., Chung, A., Iguacel, I., Peeters, A., Bennett, R., and Backholer, K. (2018). Factors perceived to influence healthy eating: A systematic review and meta-ethnographic synthesis of the literature. *Nutrition reviews*, 76(12), 861–874.



יסודות - למדיניות ציבורית ולציונות מעשית (ע"ר) הוא
מכון מחקר ומדיניות מייסודן של התנועה הקיבוצית ותנועת
המושבים, הפועל לקידום עקרונות היסוד של הציונות
החברתית - סולידריות ומעורבות המדינה במשק - מתוך
אחריות לרווחה ולשגשוג של כלל האזרחים וחיזוק הפעילות
הקואופרטיבית.

מכון יסודות פועל כחלק מפורום ארלזורוב, מכון מחקר לשינוי
מדיניות מייסודה של הסתדרות העובדים החדשה, שפועל
להעלאת רמת חיהם של כל תושבי ישראל ולמימוש זכותם
לתעסוקה הוגנת, איכות חיים מכבדת ושוויון הזדמנויות.
מטרת החיבור הייתה לייצר כוח סוציאלי-דמוקרטי משמעותי,
המייצג רבדים רחבים ומגוונים בחברה הישראלית.

רק דרך קידום כלכלה הוגנת וחברה צודקת נוכל לממש את
חזונו של מייסדי מדינת ישראל לפיתוח הארץ לטובת כל
תושביה, תוך קיום שוויון זכויות חברתי ומדיני גמור לכל אזרחיה -
היום ובדורות הבאים.

אל תשכחו לעקוב אחרינו



www.arlozforum.org



פורום ארלזורוב



@Arlozorov Forum



@arlozforum



נותנים עבודה



מרכז בן אהרון | @justiceteamil

יסודות

מבית פורום ארלוזורוב

העולם נמצא בעיצומו של משבר תזונתי חמור, בעל השלכות רחבות - פגיעה בבריאות, בתוחלת החיים ובאיכות החיים - אשר מובילות לעלויות כלכליות כבדות מאוד ולהשפעות סביבתיות שליליות משמעותיות. על אף שיש המלצות תזונתיות מבוססות מדע להפחתת הנזקים הכרוכים בתזונה לא בריאה, רבים מתקשים לשנות את הרגלי התזונה שלהם ולאכול בריא. נייר מדיניות זה בוחן את האפשרות לעודד תזונה בריאה ומקיימת באמצעות הגישה ההתנהגותית, המבוססת על תחומי הכלכלה ההתנהגותית והפסיכולוגיה החברתית, ומציע פתרונות התנהגותיים המתבססים על שינוי סביבת ההחלטה או ארכיטקטורת הבחירה.

הגישה ההתנהגותית מכירה בכך שבחירות תזונתיות אינן תוצאה של בחירות אישיות בלבד ואינה מתמקדת במאפייני הפרט. הגישה ההתנהגותית מזהה גורמים לא מודעים, שאינם בהכרח בשליטת הפרט, אך משפיעים על בחירותיו. כך, הגישה ההתנהגותית מציעה לבחון את הסביבה שבה אנשים מקבלים החלטות ואת תהליכי החשיבה של האנשים בסביבה זו כמפתח להנעת שינוי התנהגותי.

בספרות המקצועית קיים דיון רחב והכרה במאפייני מערכת המזון המודרנית, אשר כוללת זמינות גבוהה, שיווק של מזון מזיק ודינמיקת ייצור וביקוש שמשמרת הרגלי אכילה שאינם בריאים, כתורמים לאימוץ ושמירה על הרגלי תזונה לא בריאה. חשיבותו של נייר זה נובעת מהסתכלות חדשנית על דרכים לשינוי התנהגותי בקרב הציבור, אשר מכירה בקיומם של גורמים נוספים המשפיעים על בחירות תזונתיות מעבר להשפעתה של מערכת המזון. נייר זה מציג ניתוח התנהגותי מעמיק של החסמים והמניעים לתזונה בריאה ומקיימת בישראל והתערבויות התנהגותיות המיועדות להתמודד עימם בסביבות החלטה שונות, וזאת כגישה שאפשר לשלב בכלי מדיניות אחרים כחלק משינוי מערכתי כולל, הנדרש לשיפור מערכת המזון בישראל. בחלקו האחרון של הנייר נערכת השוואה בין התערבויות אלה לכלי מדיניות נפוצים אחרים, אשר נעשה בהם שימוש לעידוד תזונה בריאה ומקיימת, ומוצגות דרכי פעולה מומלצות ליצירת שינוי.