Таблица 4.10 (0)

**ЧАСТОТА ПОТРЕБЛЕНИЯ ОСНОВНЫХ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ У ЛИЦ В ВОЗРАСТЕ 14 ЛЕТ И БОЛЕЕ**

**ПО КОЭФФИЦИЕНТУ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ (КФА)**

Российская Федерация в процентах

|  | Все респонденты в возрасте 14 лет и более | в том числе по энергетической деятельности | | |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| легкая степень, малоподвижность КФА 1,0-1,4 | средняя степень активности КФА 1,4-1,8 | высокая степень активности КФА >1,8 |
| Лица в возрасте 14 лет и более - всего | 100 | 100 | 100 | 100 |
| из них указали частоту потребления: |  |  |  |  |
| *Хлеб* |  |  |  |  |
| ежедневно или несколько раз в неделю | 93,5 | 94,0 | 93,1 | 94,1 |
| один раз в неделю | 2,9 | 3,2 | 3,3 | 2,5 |
| несколько раз в месяц | 0,8 | 0,6 | 0,9 | 0,8 |
| один раз в месяц или реже | 0,3 | 0,0 | 0,4 | 0,3 |
| практически не употребляют | 2,0 | 2,2 | 2,0 | 2,1 |
| *Крупы, рис, макаронные изделия, каши* |  |  |  |  |
| ежедневно или несколько раз в неделю | 76,9 | 82,7 | 76,1 | 77,7 |
| один раз в неделю | 17,3 | 11,1 | 17,8 | 16,7 |
| несколько раз в месяц | 4,1 | 4,9 | 4,3 | 3,8 |
| один раз в месяц или реже | 0,8 | 0,6 | 0,9 | 0,8 |
| практически не употребляют | 0,6 | 0,7 | 0,6 | 0,7 |
| *Овощи свежие* |  |  |  |  |
| ежедневно или несколько раз в неделю | 60,9 | 57,6 | 61,7 | 60,1 |
| один раз в неделю | 23,2 | 19,1 | 23,1 | 23,2 |
| несколько раз в месяц | 10,2 | 13,7 | 10,0 | 10,4 |
| один раз в месяц или реже | 3,6 | 5,4 | 3,2 | 4,1 |
| практически не употребляют | 1,8 | 4,3 | 1,8 | 1,9 |
| *Фрукты свежие* |  |  |  |  |
| ежедневно или несколько раз в неделю | 57,0 | 55,7 | 59,2 | 54,5 |
| один раз в неделю | 23,2 | 19,3 | 22,9 | 23,6 |
| несколько раз в месяц | 12,1 | 13,2 | 11,4 | 12,8 |
| один раз в месяц или реже | 4,9 | 7,3 | 4,0 | 5,9 |
| практически не употребляют | 2,5 | 4,5 | 2,2 | 2,8 |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  | Все респонденты в возрасте 14 лет и более | в том числе по энергетической деятельности | | |
| легкая степень, малоподвижность КФА 1,0-1,4 | средняя степень активности КФА 1,4-1,8 | высокая степень активности КФА >1,8 |
| *Соки фруктовые/овощные* |  |  |  |  |
| ежедневно или несколько раз в неделю | 29,2 | 25,5 | 29,2 | 29,1 |
| один раз в неделю | 24,3 | 18,6 | 24,6 | 24,1 |
| несколько раз в месяц | 19,5 | 17,4 | 19,5 | 19,5 |
| один раз в месяц или реже | 12,1 | 12,9 | 11,7 | 12,6 |
| практически не употребляют | 14,5 | 25,6 | 14,6 | 14,4 |
| *Мясо, мясо птицы (отварное, жареное, тушеное)* |  |  |  |  |
| ежедневно или несколько раз в неделю | 76,2 | 73,2 | 74,3 | 78,5 |
| один раз в неделю | 15,1 | 12,8 | 16,8 | 13,2 |
| несколько раз в месяц | 5,4 | 7,0 | 5,7 | 5,0 |
| один раз в месяц или реже | 1,8 | 3,0 | 1,7 | 1,9 |
| практически не употребляют | 1,1 | 4,0 | 1,1 | 1,1 |
| *Мясные изделия вареные (сосиски , колбаса)* |  |  |  |  |
| ежедневно или несколько раз в неделю | 42,3 | 34,6 | 43,3 | 41,2 |
| один раз в неделю | 25,5 | 19,7 | 26,0 | 25,1 |
| несколько раз в месяц | 15,0 | 13,4 | 14,8 | 15,2 |
| один раз в месяц или реже | 7,4 | 8,5 | 6,9 | 8,0 |
| практически не употребляют | 9,4 | 23,7 | 8,7 | 10,2 |
| *Мясные изделия копченые* |  |  |  |  |
| ежедневно или несколько раз в неделю | 21,3 | 12,2 | 21,9 | 20,7 |
| один раз в неделю | 21,7 | 12,2 | 22,0 | 21,5 |
| несколько раз в месяц | 21,5 | 13,5 | 21,0 | 22,2 |
| один раз в месяц или реже | 15,9 | 18,4 | 15,8 | 16,1 |
| практически не употребляют | 19,2 | 43,8 | 19,0 | 19,1 |
| *Рыба (отварная, жареная, соленая, копченая)* |  |  |  |  |
| ежедневно или несколько раз в неделю | 26,6 | 31,9 | 26,4 | 26,8 |
| один раз в неделю | 34,7 | 29,8 | 35,1 | 34,1 |
| несколько раз в месяц | 24,4 | 20,3 | 24,6 | 24,2 |
| один раз в месяц или реже | 10,1 | 9,5 | 9,6 | 10,6 |
| практически не употребляют | 3,9 | 8,5 | 3,8 | 4,0 |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  | Все респонденты в возрасте 14 лет и более | в том числе по энергетической деятельности | | |
| легкая степень, малоподвижность КФА 1,0-1,4 | средняя степень активности КФА 1,4-1,8 | высокая степень активности КФА >1,8 |
| *Молоко и кисломолочные продукты* |  |  |  |  |
| ежедневно или несколько раз в неделю | 70,1 | 79,9 | 70,2 | 69,8 |
| один раз в неделю | 15,5 | 8,2 | 16,2 | 14,8 |
| несколько раз в месяц | 6,8 | 6,8 | 6,8 | 6,8 |
| один раз в месяц или реже | 2,8 | 2,4 | 2,6 | 3,0 |
| практически не употребляют | 4,5 | 2,8 | 3,9 | 5,2 |
| *Масло сливочное* |  |  |  |  |
| ежедневно или несколько раз в неделю | 62,9 | 59,7 | 61,0 | 65,2 |
| один раз в неделю | 15,7 | 14,2 | 16,9 | 14,4 |
| несколько раз в месяц | 8,7 | 8,4 | 9,4 | 7,7 |
| один раз в месяц или реже | 5,0 | 4,8 | 5,4 | 4,5 |
| практически не употребляют | 7,4 | 12,9 | 6,9 | 7,8 |
| *Спреды (маргарины)* |  |  |  |  |
| ежедневно или несколько раз в неделю | 5,5 | 6,0 | 4,9 | 6,2 |
| один раз в неделю | 5,1 | 5,2 | 4,8 | 5,5 |
| несколько раз в месяц | 7,4 | 8,3 | 7,4 | 7,4 |
| один раз в месяц или реже | 11,2 | 8,3 | 11,5 | 10,8 |
| практически не употребляют | 70,5 | 72,2 | 71,0 | 69,9 |
| *Сыр* |  |  |  |  |
| ежедневно или несколько раз в неделю | 51,4 | 45,2 | 53,9 | 48,6 |
| один раз в неделю | 23,8 | 15,6 | 24,2 | 23,4 |
| несколько раз в месяц | 12,9 | 17,7 | 11,7 | 14,3 |
| один раз в месяц или реже | 6,8 | 8,9 | 5,8 | 8,0 |
| практически не употребляют | 4,7 | 12,6 | 4,1 | 5,4 |
| *Творог и творожные продукты* |  |  |  |  |
| ежедневно или несколько раз в неделю | 39,8 | 50,3 | 41,6 | 37,5 |
| один раз в неделю | 26,8 | 21,9 | 27,8 | 25,6 |
| несколько раз в месяц | 15,9 | 12,3 | 15,4 | 16,4 |
| один раз в месяц или реже | 8,2 | 8,7 | 7,2 | 9,4 |
| практически не употребляют | 9,1 | 6,8 | 7,6 | 10,8 |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  | Все респонденты в возрасте 14 лет и более | в том числе по энергетической деятельности | | |
| легкая степень, малоподвижность КФА 1,0-1,4 | средняя степень активности КФА 1,4-1,8 | высокая степень активности КФА >1,8 |
| *Салатные заправки (майонез, растительное масло)* |  |  |  |  |
| ежедневно или несколько раз в неделю | 64,1 | 53,8 | 61,1 | 67,6 |
| один раз в неделю | 17,1 | 13,8 | 18,9 | 15,1 |
| несколько раз в месяц | 9,8 | 12,7 | 10,7 | 8,8 |
| один раз в месяц или реже | 4,4 | 7,3 | 4,6 | 4,2 |
| практически не употребляют | 4,3 | 12,4 | 4,5 | 4,0 |
| *Торты, шоколад (вкл. конфеты)* |  |  |  |  |
| ежедневно или несколько раз в неделю | 33,1 | 26,5 | 31,7 | 34,8 |
| один раз в неделю | 21,0 | 10,1 | 22,1 | 19,9 |
| несколько раз в месяц | 18,5 | 18,0 | 18,8 | 18,2 |
| один раз в месяц или реже | 14,5 | 18,0 | 14,3 | 14,7 |
| практически не употребляют | 12,6 | 27,4 | 12,8 | 12,1 |
| *Сладкие газированные напитки* |  |  |  |  |
| ежедневно или несколько раз в неделю | 8,6 | 4,8 | 8,3 | 9,0 |
| один раз в неделю | 10,1 | 2,6 | 10,4 | 9,9 |
| несколько раз в месяц | 13,3 | 3,5 | 13,4 | 13,2 |
| один раз в месяц или реже | 15,9 | 8,6 | 15,5 | 16,4 |
| практически не употребляют | 51,7 | 80,5 | 52,0 | 51,1 |
| *Минеральная вода (газированная и негазированная)* |  |  |  |  |
| ежедневно или несколько раз в неделю | 20,0 | 12,6 | 20,0 | 20,0 |
| один раз в неделю | 16,3 | 6,5 | 16,5 | 16,2 |
| несколько раз в месяц | 17,4 | 11,3 | 17,7 | 17,0 |
| один раз в месяц или реже | 15,3 | 10,5 | 15,0 | 15,6 |
| практически не употребляют | 30,8 | 59,0 | 30,5 | 30,9 |
| *Энергетические напитки, содержащие кофеин* |  |  |  |  |
| ежедневно или несколько раз в неделю | 4,6 | 1,9 | 4,0 | 5,4 |
| один раз в неделю | 1,9 | 0,0 | 1,9 | 1,9 |
| несколько раз в месяц | 2,9 | 1,3 | 3,2 | 2,5 |
| один раз в месяц или реже | 5,1 | 0,5 | 5,7 | 4,5 |
| практически не употребляют | 85,3 | 96,3 | 85,0 | 85,5 |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  | Все респонденты в возрасте 14 лет и более | в том числе по энергетической деятельности | | |
| легкая степень, малоподвижность КФА 1,0-1,4 | средняя степень активности КФА 1,4-1,8 | высокая степень активности КФА >1,8 |
| *Сухие продукты быстрого приготовления (каши, лапша, картофельное пюре и т.п.)* |  |  |  |  |
| ежедневно или несколько раз в неделю | 4,4 | 4,2 | 4,3 | 4,5 |
| один раз в неделю | 5,1 | 1,7 | 5,1 | 5,2 |
| несколько раз в месяц | 8,3 | 5,5 | 8,7 | 7,8 |
| один раз в месяц или реже | 11,1 | 4,2 | 11,2 | 11,0 |
| практически не употребляют | 70,8 | 84,3 | 70,3 | 71,2 |
| *Картофельные чипсы, сухарики, крендельки и т.п.* |  |  |  |  |
| ежедневно или несколько раз в неделю | 3,3 | 1,4 | 3,6 | 3,1 |
| один раз в неделю | 7,4 | 2,0 | 7,9 | 6,9 |
| несколько раз в месяц | 11,8 | 2,7 | 12,5 | 11,0 |
| один раз в месяц или реже | 13,7 | 3,4 | 13,7 | 13,8 |
| практически не употребляют | 63,5 | 90,6 | 62,0 | 65,0 |
| *Орехи (любые)* |  |  |  |  |
| ежедневно или несколько раз в неделю | 6,6 | 2,7 | 6,3 | 7,0 |
| один раз в неделю | 13,0 | 5,3 | 13,1 | 12,9 |
| несколько раз в месяц | 20,5 | 8,2 | 20,7 | 20,5 |
| один раз в месяц или реже | 22,2 | 16,4 | 21,9 | 22,6 |
| практически не употребляют | 37,4 | 67,5 | 37,8 | 36,7 |
| *Специальные продукты для питания спортсменов* |  |  |  |  |
| ежедневно или несколько раз в неделю | 0,4 | 0,3 | 0,4 | 0,4 |
| один раз в неделю | 0,2 | 0,0 | 0,2 | 0,2 |
| несколько раз в месяц | 0,3 | 0,0 | 0,3 | 0,3 |
| один раз в месяц или реже | 1,0 | 1,0 | 1,1 | 0,9 |
| практически не употребляют | 97,8 | 98,7 | 97,7 | 97,9 |