Таблица 4.13 (0)

**ЧАСТОТА ПОТРЕБЛЕНИЯ ОСНОВНЫХ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ У ЛИЦ В ВОЗРАСТЕ 19 ЛЕТ И БОЛЕЕ**

**ПО ИНДЕКСУ МАССЫ ТЕЛА (ПО ПИЩЕВОМУ СТАТУСУ)**

Российская Федерация в процентах

|  | Все респонденты в возрасте от 19 лет и более | в том числе по индексу массы тела | | | | | | |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Выраженный дефицит массы (16 и менее) | Недостаточная (дефицит) масса тела (16,1—18,4) | Норма (18,5—24,9) | Избыточная масса тела (предожирение) (25-29,9) | Ожирение первой степени (30-34,9) | Ожирение второй степени (35-39,9) | Ожирение третьей степени (морбидное) (40 и более) |
| Лица в возрасте 19 лет и более - всего | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 |
| из них указали частоту потребления: |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *Хлеб* |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ежедневно или несколько раз в неделю | 93,5 | 90,2 | 90,5 | 92,4 | 94,8 | 94,0 | 92,7 | 92,0 |
| один раз в неделю | 3,0 | 2,7 | 4,2 | 3,5 | 2,4 | 2,6 | 3,0 | 4,6 |
| несколько раз в месяц | 0,8 | 0,1 | 1,3 | 1,0 | 0,7 | 0,7 | 1,0 | 0,6 |
| один раз в месяц или реже | 0,4 | 1,9 | 0,6 | 0,4 | 0,2 | 0,3 | 0,3 | 0,3 |
| практически не употребляют | 2,1 | 3,8 | 3,1 | 2,3 | 1,6 | 2,2 | 2,9 | 2,2 |
| *Крупы, рис, макаронные изделия, каши* |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ежедневно или несколько раз в неделю | 76,8 | 71,9 | 74,5 | 76,9 | 76,7 | 76,8 | 76,4 | 79,1 |
| один раз в неделю | 17,3 | 16,4 | 18,7 | 17,2 | 17,8 | 16,8 | 16,8 | 16,4 |
| несколько раз в месяц | 4,1 | 4,4 | 4,3 | 4,0 | 4,0 | 4,5 | 4,6 | 2,8 |
| один раз в месяц или реже | 0,8 | 2,7 | 1,5 | 0,8 | 0,8 | 0,9 | 1,1 | 0,5 |
| практически не употребляют | 0,6 | 3,2 | 0,8 | 0,7 | 0,5 | 0,8 | 0,9 | 0,9 |
| *Овощи свежие* |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ежедневно или несколько раз в неделю | 60,8 | 60,8 | 62,4 | 61,0 | 60,5 | 61,1 | 60,1 | 61,0 |
| один раз в неделю | 23,2 | 23,8 | 22,8 | 22,8 | 24,0 | 22,8 | 23,0 | 21,7 |
| несколько раз в месяц | 10,1 | 7,3 | 8,8 | 9,9 | 10,3 | 10,3 | 11,0 | 9,8 |
| один раз в месяц или реже | 3,6 | 3,9 | 2,7 | 3,8 | 3,3 | 3,8 | 3,3 | 4,7 |
| практически не употребляют | 1,9 | 2,9 | 3,0 | 2,1 | 1,6 | 1,7 | 2,4 | 2,5 |
| *Фрукты свежие* |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ежедневно или несколько раз в неделю | 56,4 | 58,0 | 61,9 | 57,0 | 55,7 | 56,5 | 54,2 | 52,9 |
| один раз в неделю | 23,5 | 21,4 | 21,1 | 22,9 | 24,5 | 22,2 | 24,2 | 25,8 |
| несколько раз в месяц | 12,2 | 8,4 | 9,1 | 11,5 | 12,6 | 12,7 | 13,5 | 11,7 |
| один раз в месяц или реже | 5,1 | 6,6 | 4,2 | 5,2 | 4,7 | 5,7 | 5,1 | 6,1 |
| практически не употребляют | 2,6 | 4,1 | 3,4 | 2,9 | 2,3 | 2,6 | 2,9 | 3,3 |
| *Соки фруктовые/овощные* |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ежедневно или несколько раз в неделю | 28,2 | 35,8 | 37,5 | 30,8 | 27,0 | 24,7 | 23,1 | 23,4 |
| один раз в неделю | 24,2 | 24,0 | 22,2 | 24,8 | 24,4 | 22,7 | 22,5 | 23,2 |
| несколько раз в месяц | 19,7 | 17,8 | 17,7 | 18,8 | 20,5 | 20,2 | 20,8 | 17,4 |
| один раз в месяц или реже | 12,4 | 6,9 | 10,7 | 11,7 | 12,6 | 14,1 | 13,6 | 11,1 |
| практически не употребляют | 15,2 | 14,2 | 11,6 | 13,5 | 15,3 | 18,1 | 19,9 | 24,6 |
| *Мясо, мясо птицы (отварное, жареное, тушеное)* |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ежедневно или несколько раз в неделю | 76,2 | 80,0 | 76,3 | 75,8 | 76,6 | 76,5 | 75,4 | 75,9 |
| один раз в неделю | 15,1 | 11,9 | 14,2 | 15,3 | 15,2 | 14,5 | 14,5 | 13,6 |
| несколько раз в месяц | 5,4 | 3,0 | 4,9 | 5,4 | 5,2 | 5,7 | 7,0 | 6,3 |
| один раз в месяц или реже | 1,8 | 1,5 | 2,3 | 1,9 | 1,8 | 1,9 | 1,9 | 2,2 |
| практически не употребляют | 1,1 | 2,2 | 2,0 | 1,2 | 1,0 | 1,2 | 1,1 | 1,7 |
| *Мясные изделия вареные (сосиски , колбаса)* |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ежедневно или несколько раз в неделю | 41,9 | 42,6 | 42,4 | 41,3 | 43,4 | 40,2 | 39,9 | 41,1 |
| один раз в неделю | 25,5 | 30,4 | 24,5 | 26,0 | 25,4 | 24,8 | 24,3 | 23,6 |
| несколько раз в месяц | 15,1 | 12,3 | 15,5 | 15,3 | 14,5 | 15,9 | 15,9 | 13,4 |
| один раз в месяц или реже | 7,5 | 4,4 | 7,5 | 7,5 | 7,3 | 8,2 | 8,1 | 8,2 |
| практически не употребляют | 9,7 | 8,9 | 9,9 | 9,5 | 9,1 | 10,6 | 11,7 | 13,4 |
| *Мясные изделия копченые* |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ежедневно или несколько раз в неделю | 21,2 | 26,9 | 21,8 | 20,7 | 21,9 | 20,7 | 19,8 | 20,3 |
| один раз в неделю | 21,7 | 21,4 | 21,0 | 22,3 | 22,0 | 20,1 | 19,3 | 19,6 |
| несколько раз в месяц | 21,5 | 24,1 | 21,1 | 21,9 | 21,6 | 20,3 | 21,2 | 17,9 |
| один раз в месяц или реже | 16,0 | 9,0 | 15,7 | 15,9 | 15,7 | 16,9 | 17,2 | 15,4 |
| практически не употребляют | 19,4 | 17,2 | 20,2 | 18,8 | 18,6 | 21,9 | 22,4 | 26,5 |
| *Рыба (отварная, жареная, соленая, копченая)* |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ежедневно или несколько раз в неделю | 26,9 | 24,0 | 23,7 | 26,1 | 27,1 | 28,6 | 27,4 | 30,2 |
| один раз в неделю | 34,8 | 26,7 | 30,9 | 34,4 | 35,7 | 34,7 | 33,7 | 33,5 |
| несколько раз в месяц | 24,4 | 24,0 | 25,5 | 24,4 | 24,4 | 24,1 | 24,8 | 22,2 |
| один раз в месяц или реже | 9,9 | 14,2 | 12,9 | 10,3 | 9,5 | 9,1 | 11,4 | 10,4 |
| практически не употребляют | 3,7 | 9,8 | 6,6 | 4,4 | 3,2 | 3,3 | 2,6 | 3,5 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *Молоко и кисломолочные продукты* |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ежедневно или несколько раз в неделю | 70,2 | 66,3 | 68,3 | 68,9 | 70,1 | 73,4 | 73,6 | 72,9 |
| один раз в неделю | 15,5 | 17,8 | 14,3 | 15,6 | 16,1 | 13,9 | 14,6 | 14,8 |
| несколько раз в месяц | 6,8 | 3,9 | 7,4 | 7,0 | 6,9 | 5,9 | 6,3 | 6,2 |
| один раз в месяц или реже | 2,8 | 3,8 | 4,1 | 3,1 | 2,6 | 2,3 | 1,9 | 2,6 |
| практически не употребляют | 4,5 | 6,9 | 5,6 | 5,0 | 4,1 | 4,2 | 3,5 | 3,1 |
| *Масло сливочное* |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ежедневно или несколько раз в неделю | 62,9 | 60,4 | 59,3 | 62,4 | 63,9 | 63,1 | 60,6 | 57,8 |
| один раз в неделю | 15,7 | 14,9 | 17,5 | 16,1 | 15,9 | 14,6 | 14,0 | 15,3 |
| несколько раз в месяц | 8,7 | 9,4 | 9,4 | 8,9 | 8,6 | 8,2 | 9,4 | 8,8 |
| один раз в месяц или реже | 5,0 | 4,3 | 5,6 | 4,9 | 4,8 | 5,6 | 5,7 | 5,4 |
| практически не употребляют | 7,4 | 9,6 | 7,9 | 7,2 | 6,7 | 8,3 | 10,2 | 12,4 |
| *Спреды (маргарины)* |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ежедневно или несколько раз в неделю | 5,5 | 2,0 | 5,2 | 5,5 | 5,6 | 5,3 | 5,2 | 6,2 |
| один раз в неделю | 5,1 | 5,6 | 4,6 | 5,1 | 5,1 | 5,1 | 4,8 | 6,1 |
| несколько раз в месяц | 7,6 | 11,5 | 7,2 | 7,4 | 8,1 | 6,9 | 7,4 | 5,8 |
| один раз в месяц или реже | 11,3 | 7,2 | 8,6 | 11,1 | 12,0 | 10,8 | 11,6 | 8,6 |
| практически не употребляют | 70,2 | 72,4 | 74,0 | 70,4 | 69,1 | 71,7 | 70,8 | 73,0 |
| *Сыр* |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ежедневно или несколько раз в неделю | 51,4 | 45,4 | 51,4 | 52,3 | 52,4 | 49,2 | 46,3 | 43,5 |
| один раз в неделю | 23,8 | 25,2 | 23,9 | 23,3 | 24,1 | 23,8 | 24,9 | 25,9 |
| несколько раз в месяц | 12,9 | 11,6 | 10,8 | 12,4 | 12,7 | 14,0 | 15,0 | 15,2 |
| один раз в месяц или реже | 6,8 | 9,5 | 7,2 | 6,6 | 6,4 | 7,9 | 8,4 | 9,0 |
| практически не употребляют | 4,8 | 6,9 | 6,4 | 5,1 | 4,2 | 4,9 | 5,2 | 6,1 |
| *Творог и творожные продукты* |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ежедневно или несколько раз в неделю | 39,9 | 40,7 | 37,8 | 39,2 | 40,1 | 41,5 | 40,0 | 40,8 |
| один раз в неделю | 26,8 | 18,7 | 25,5 | 26,3 | 27,7 | 26,3 | 26,7 | 26,1 |
| несколько раз в месяц | 15,7 | 15,7 | 15,8 | 15,7 | 15,7 | 15,5 | 17,2 | 15,5 |
| один раз в месяц или реже | 8,3 | 7,8 | 8,9 | 8,5 | 7,9 | 8,3 | 8,6 | 9,6 |
| практически не употребляют | 9,0 | 15,7 | 11,6 | 9,9 | 8,4 | 8,3 | 7,5 | 7,7 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *Салатные заправки (майонез, растительное масло)* |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ежедневно или несколько раз в неделю | 64,1 | 68,6 | 62,1 | 63,8 | 63,4 | 66,0 | 65,3 | 69,8 |
| один раз в неделю | 17,1 | 15,6 | 17,4 | 17,2 | 17,9 | 15,8 | 15,3 | 14,3 |
| несколько раз в месяц | 9,8 | 5,2 | 10,8 | 9,7 | 10,3 | 9,0 | 9,7 | 6,9 |
| один раз в месяц или реже | 4,4 | 3,5 | 4,2 | 4,7 | 4,2 | 4,2 | 4,3 | 3,7 |
| практически не употребляют | 4,3 | 5,7 | 5,1 | 4,2 | 4,0 | 4,9 | 5,3 | 4,9 |
| *Торты, шоколад (вкл. конфеты)* |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ежедневно или несколько раз в неделю | 32,1 | 38,8 | 39,3 | 33,7 | 30,7 | 31,4 | 30,2 | 28,6 |
| один раз в неделю | 20,9 | 20,4 | 20,8 | 21,7 | 21,3 | 18,9 | 17,4 | 16,8 |
| несколько раз в месяц | 18,7 | 17,6 | 15,9 | 18,8 | 19,3 | 18,0 | 17,3 | 16,8 |
| один раз в месяц или реже | 14,9 | 8,7 | 12,0 | 13,9 | 15,7 | 15,3 | 16,5 | 16,4 |
| практически не употребляют | 13,1 | 13,1 | 11,7 | 11,5 | 12,9 | 16,2 | 18,5 | 21,1 |
| *Сладкие газированные напитки* |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ежедневно или несколько раз в неделю | 7,8 | 15,5 | 10,6 | 8,9 | 7,5 | 5,8 | 5,9 | 5,9 |
| один раз в неделю | 9,5 | 16,5 | 12,3 | 10,7 | 9,0 | 7,5 | 6,7 | 7,7 |
| несколько раз в месяц | 12,7 | 10,0 | 15,5 | 14,1 | 12,6 | 10,2 | 10,2 | 8,9 |
| один раз в месяц или реже | 16,0 | 10,0 | 15,6 | 16,7 | 16,4 | 14,1 | 12,7 | 12,2 |
| практически не употребляют | 53,8 | 46,7 | 45,7 | 49,1 | 54,3 | 62,2 | 64,4 | 65,0 |
| *Минеральная вода (газированная и негазированная)* |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ежедневно или несколько раз в неделю | 20,1 | 20,4 | 19,3 | 20,2 | 20,4 | 19,4 | 18,8 | 21,3 |
| один раз в неделю | 16,3 | 24,6 | 17,5 | 17,0 | 16,2 | 15,0 | 15,2 | 13,4 |
| несколько раз в месяц | 17,2 | 16,2 | 17,0 | 17,5 | 17,5 | 16,4 | 15,8 | 15,7 |
| один раз в месяц или реже | 15,3 | 11,8 | 15,6 | 15,1 | 15,5 | 15,2 | 14,7 | 13,9 |
| практически не употребляют | 30,8 | 25,7 | 30,4 | 29,8 | 30,3 | 33,8 | 35,4 | 35,3 |
| *Энергетические напитки, содержащие кофеин* |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ежедневно или несколько раз в неделю | 4,6 | 2,7 | 5,6 | 5,0 | 4,5 | 4,2 | 3,1 | 3,9 |
| один раз в неделю | 1,8 | 3,4 | 3,0 | 2,1 | 1,7 | 1,3 | 1,0 | 0,8 |
| несколько раз в месяц | 2,7 | 3,3 | 3,9 | 3,2 | 2,7 | 1,9 | 1,3 | 1,5 |
| один раз в месяц или реже | 5,0 | 8,1 | 6,2 | 6,0 | 4,8 | 3,4 | 2,7 | 1,6 |
| практически не употребляют | 85,6 | 81,1 | 81,1 | 83,2 | 86,1 | 89,0 | 91,8 | 91,9 |
| *Сухие продукты быстрого приготовления (каши, лапша, картофельное пюре и т.п.)* |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ежедневно или несколько раз в неделю | 4,1 | 4,2 | 5,0 | 4,8 | 3,9 | 2,9 | 3,5 | 3,6 |
| один раз в неделю | 4,8 | 12,3 | 6,6 | 5,5 | 4,6 | 3,7 | 3,1 | 4,0 |
| несколько раз в месяц | 7,9 | 8,7 | 8,6 | 8,9 | 7,7 | 6,3 | 5,4 | 5,5 |
| один раз в месяц или реже | 10,8 | 9,7 | 13,0 | 12,0 | 10,7 | 8,6 | 8,3 | 9,0 |
| практически не употребляют | 72,0 | 63,8 | 66,5 | 68,4 | 72,8 | 78,3 | 79,6 | 77,6 |
| *Картофельные чипсы, сухарики, крендельки и т.п.* |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ежедневно или несколько раз в неделю | 2,6 | 7,6 | 5,6 | 3,5 | 2,1 | 1,5 | 1,0 | 1,6 |
| один раз в неделю | 6,5 | 15,4 | 10,3 | 8,4 | 5,7 | 3,7 | 3,2 | 3,3 |
| несколько раз в месяц | 11,0 | 13,5 | 16,2 | 13,7 | 10,1 | 6,9 | 6,4 | 6,7 |
| один раз в месяц или реже | 13,5 | 16,8 | 16,1 | 15,2 | 13,2 | 10,4 | 10,1 | 9,5 |
| практически не употребляют | 66,1 | 45,4 | 51,6 | 58,8 | 68,7 | 77,2 | 79,2 | 78,6 |
| *Орехи (любые)* |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ежедневно или несколько раз в неделю | 6,4 | 5,3 | 8,0 | 6,8 | 5,9 | 6,4 | 6,1 | 5,7 |
| один раз в неделю | 12,6 | 11,1 | 12,9 | 13,9 | 12,0 | 11,2 | 10,8 | 8,9 |
| несколько раз в месяц | 20,1 | 26,0 | 23,8 | 21,5 | 19,7 | 18,5 | 15,9 | 15,7 |
| один раз в месяц или реже | 22,2 | 21,1 | 22,1 | 22,1 | 22,3 | 22,6 | 22,7 | 21,1 |
| практически не употребляют | 38,4 | 35,2 | 32,9 | 35,3 | 39,9 | 41,1 | 44,5 | 48,3 |
| *Специальные продукты для питания спортсменов* |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ежедневно или несколько раз в неделю | 0,3 | 0,3 | 0,3 | 0,4 | 0,3 | 0,2 | 0,2 | 0,1 |
| один раз в неделю | 0,2 | 0,0 | 0,3 | 0,3 | 0,2 | 0,1 | 0,1 | 0,1 |
| несколько раз в месяц | 0,3 | 1,0 | 0,2 | 0,4 | 0,3 | 0,1 | 0,2 | 0,2 |
| один раз в месяц или реже | 0,9 | 3,0 | 0,6 | 1,1 | 1,0 | 0,6 | 0,6 | 0,5 |
| практически не употребляют | 97,9 | 94,4 | 98,2 | 97,5 | 98,0 | 98,7 | 98,8 | 98,7 |