Таблица 4.2 (2.0.0.1)

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

**ПО ОТДЕЛЬНЫМ ПРИРОДНО-КЛИМАТИЧЕСКИМ ЗОНАМ**

Российская Федерация в процентах

|  | Все респонденты | в том числе проживающие в зонах | | | |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| с холодным и резко континентальным климатом – всего | *Справочно:* Арктическая зона | с умеренным климатом – всего | с теплым климатом – всего |
| Женщины в возрасте 14 лет и более - всего | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 |
| из них указали частоту потребления: |  |  |  |  |  |
| *Хлеб* |  |  |  |  |  |
| ежедневно или несколько раз в неделю | 90,9 | 89,2 | 89,2 | 90,8 | 93,5 |
| один раз в неделю | 4,1 | 4,5 | 4,0 | 4,3 | 3,0 |
| несколько раз в месяц | 1,2 | 1,4 | 1,6 | 1,2 | 0,6 |
| один раз в месяц или реже | 0,5 | 0,6 | 0,2 | 0,5 | 0,3 |
| практически не употребляют | 3,0 | 3,8 | 4,8 | 2,9 | 2,2 |
| *Крупы, рис, макаронные изделия, каши* |  |  |  |  |  |
| ежедневно или несколько раз в неделю | 75,9 | 77,1 | 79,6 | 76,4 | 72,3 |
| один раз в неделю | 17,8 | 16,4 | 14,7 | 17,7 | 19,8 |
| несколько раз в месяц | 4,2 | 4,0 | 3,3 | 3,9 | 5,5 |
| один раз в месяц или реже | 1,0 | 1,3 | 1,1 | 0,8 | 1,3 |
| практически не употребляют | 0,8 | 0,9 | 1,2 | 0,7 | 0,9 |
| *Овощи свежие* |  |  |  |  |  |
| ежедневно или несколько раз в неделю | 62,5 | 59,4 | 75,8 | 65,3 | 55,4 |
| один раз в неделю | 22,4 | 22,9 | 15,7 | 21,7 | 24,6 |
| несколько раз в месяц | 9,6 | 10,3 | 3,9 | 8,5 | 13,2 |
| один раз в месяц или реже | 3,4 | 4,6 | 3,0 | 2,7 | 4,4 |
| практически не употребляют | 1,7 | 2,4 | 1,5 | 1,4 | 2,1 |
|  |  |  |  |  |  |
| *Фрукты свежие* |  |  |  |  |  |
| ежедневно или несколько раз в неделю | 60,9 | 59,6 | 70,7 | 63,4 | 52,4 |
| один раз в неделю | 21,8 | 20,4 | 16,4 | 21,6 | 24,5 |
| несколько раз в месяц | 10,7 | 11,0 | 6,3 | 9,5 | 15,3 |
| один раз в месяц или реже | 4,3 | 5,9 | 4,1 | 3,5 | 5,3 |
| практически не употребляют | 2,0 | 2,7 | 2,3 | 1,7 | 2,1 |
| *Соки фруктовые/овощные* |  |  |  |  |  |
| ежедневно или несколько раз в неделю | 29,4 | 29,6 | 32,2 | 29,9 | 27,2 |
| один раз в неделю | 24,6 | 21,8 | 21,1 | 25,3 | 25,5 |
| несколько раз в месяц | 19,0 | 17,8 | 13,5 | 19,0 | 20,7 |
| один раз в месяц или реже | 11,8 | 12,7 | 11,8 | 11,3 | 12,7 |
| практически не употребляют | 14,9 | 17,8 | 21,3 | 14,2 | 13,6 |
| *Мясо, мясо птицы (отварное, жареное, тушеное)* |  |  |  |  |  |
| ежедневно или несколько раз в неделю | 73,1 | 75,9 | 80,4 | 73,5 | 67,5 |
| один раз в неделю | 16,9 | 14,1 | 13,9 | 17,2 | 19,9 |
| несколько раз в месяц | 6,1 | 5,4 | 3,0 | 5,8 | 8,2 |
| один раз в месяц или реже | 2,1 | 2,7 | 1,5 | 1,8 | 2,7 |
| практически не употребляют | 1,4 | 1,6 | 1,1 | 1,3 | 1,4 |
| *Мясные изделия вареные (сосиски , колбаса)* |  |  |  |  |  |
| ежедневно или несколько раз в неделю | 37,6 | 34,0 | 41,9 | 41,1 | 28,6 |
| один раз в неделю | 26,6 | 25,2 | 22,4 | 27,2 | 26,0 |
| несколько раз в месяц | 16,2 | 17,6 | 15,0 | 15,3 | 17,9 |
| один раз в месяц или реже | 8,3 | 10,9 | 8,5 | 6,9 | 10,3 |
| практически не употребляют | 10,9 | 11,9 | 12,0 | 9,1 | 16,9 |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
| *Мясные изделия копченые* |  |  |  |  |  |
| ежедневно или несколько раз в неделю | 17,8 | 18,2 | 16,0 | 18,8 | 12,9 |
| один раз в неделю | 21,0 | 21,2 | 21,0 | 21,7 | 17,6 |
| несколько раз в месяц | 21,9 | 21,9 | 20,5 | 21,8 | 21,8 |
| один раз в месяц или реже | 16,9 | 16,6 | 16,8 | 16,6 | 18,6 |
| практически не употребляют | 22,1 | 21,6 | 25,5 | 20,7 | 28,8 |
| *Рыба (отварная, жареная, соленая, копченая)* |  |  |  |  |  |
| ежедневно или несколько раз в неделю | 26,6 | 29,5 | 43,4 | 27,5 | 18,6 |
| один раз в неделю | 34,3 | 30,9 | 26,1 | 36,2 | 31,4 |
| несколько раз в месяц | 24,5 | 23,3 | 18,6 | 23,7 | 29,4 |
| один раз в месяц или реже | 10,4 | 11,1 | 7,7 | 8,9 | 15,3 |
| практически не употребляют | 3,9 | 4,8 | 4,1 | 3,3 | 5,1 |
| *Молоко и кисломолочные продукты* |  |  |  |  |  |
| ежедневно или несколько раз в неделю | 74,5 | 73,1 | 77,6 | 77,2 | 65,2 |
| один раз в неделю | 13,6 | 12,5 | 11,4 | 12,8 | 18,5 |
| несколько раз в месяц | 5,7 | 5,9 | 4,1 | 4,8 | 8,9 |
| один раз в месяц или реже | 2,1 | 2,9 | 2,6 | 1,6 | 3,1 |
| практически не употребляют | 3,7 | 5,2 | 4,3 | 3,2 | 3,9 |
| *Масло сливочное* |  |  |  |  |  |
| ежедневно или несколько раз в неделю | 61,4 | 60,6 | 67,4 | 60,6 | 65,8 |
| один раз в неделю | 16,2 | 15,7 | 11,6 | 16,5 | 15,9 |
| несколько раз в месяц | 8,9 | 8,6 | 5,6 | 9,3 | 8,0 |
| один раз в месяц или реже | 5,2 | 5,6 | 5,0 | 5,4 | 3,7 |
| практически не употребляют | 7,9 | 9,1 | 10,2 | 7,9 | 6,4 |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
| *Спреды (маргарины)* |  |  |  |  |  |
| ежедневно или несколько раз в неделю | 5,4 | 6,3 | 3,3 | 4,6 | 7,4 |
| один раз в неделю | 5,1 | 5,8 | 3,7 | 4,8 | 5,8 |
| несколько раз в месяц | 7,5 | 7,4 | 3,8 | 7,4 | 8,2 |
| один раз в месяц или реже | 11,6 | 10,3 | 6,6 | 12,0 | 12,0 |
| практически не употребляют | 69,9 | 69,7 | 82,5 | 70,9 | 66,2 |
| *Сыр* |  |  |  |  |  |
| ежедневно или несколько раз в неделю | 51,7 | 45,8 | 61,7 | 53,4 | 53,1 |
| один раз в неделю | 23,6 | 23,6 | 19,1 | 23,7 | 23,3 |
| несколько раз в месяц | 13,0 | 15,2 | 7,8 | 12,4 | 12,4 |
| один раз в месяц или реже | 6,9 | 9,4 | 4,6 | 6,1 | 6,4 |
| практически не употребляют | 4,4 | 5,5 | 6,7 | 4,1 | 4,4 |
| *Творог и творожные продукты* |  |  |  |  |  |
| ежедневно или несколько раз в неделю | 45,3 | 36,6 | 44,2 | 50,1 | 38,0 |
| один раз в неделю | 26,7 | 25,4 | 29,1 | 26,3 | 30,3 |
| несколько раз в месяц | 14,1 | 16,5 | 12,5 | 12,5 | 17,0 |
| один раз в месяц или реже | 6,9 | 10,5 | 5,2 | 5,3 | 8,3 |
| практически не употребляют | 6,7 | 10,6 | 8,8 | 5,5 | 6,0 |
| *Салатные заправки (майонез, растительное масло)* |  |  |  |  |  |
| ежедневно или несколько раз в неделю | 63,0 | 69,8 | 73,6 | 62,5 | 55,1 |
| один раз в неделю | 17,7 | 14,0 | 13,3 | 18,5 | 19,6 |
| несколько раз в месяц | 9,9 | 7,9 | 7,2 | 10,0 | 12,1 |
| один раз в месяц или реже | 4,5 | 3,7 | 2,0 | 4,3 | 6,7 |
| практически не употребляют | 4,5 | 4,2 | 3,7 | 4,3 | 6,2 |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
| *Торты, шоколад (вкл. конфеты)* |  |  |  |  |  |
| ежедневно или несколько раз в неделю | 33,8 | 39,0 | 40,2 | 33,3 | 28,7 |
| один раз в неделю | 20,8 | 18,3 | 16,5 | 21,2 | 22,7 |
| несколько раз в месяц | 18,3 | 16,5 | 18,3 | 18,4 | 20,5 |
| один раз в месяц или реже | 14,2 | 13,3 | 13,5 | 14,1 | 15,8 |
| практически не употребляют | 12,5 | 12,6 | 11,4 | 12,6 | 12,0 |
| *Сладкие газированные напитки* |  |  |  |  |  |
| ежедневно или несколько раз в неделю | 6,4 | 6,4 | 4,6 | 6,0 | 7,8 |
| один раз в неделю | 8,7 | 7,1 | 6,7 | 8,3 | 12,5 |
| несколько раз в месяц | 12,3 | 9,9 | 8,2 | 12,4 | 15,3 |
| один раз в месяц или реже | 15,5 | 13,7 | 12,7 | 15,4 | 18,1 |
| практически не употребляют | 56,8 | 62,5 | 67,6 | 57,5 | 46,1 |
| *Минеральная вода (газированная и негазированная)* |  |  |  |  |  |
| ежедневно или несколько раз в неделю | 17,5 | 17,7 | 15,0 | 17,5 | 17,3 |
| один раз в неделю | 15,2 | 13,6 | 8,0 | 15,2 | 17,8 |
| несколько раз в месяц | 16,7 | 14,7 | 14,0 | 17,0 | 18,4 |
| один раз в месяц или реже | 15,6 | 16,2 | 19,9 | 15,2 | 16,4 |
| практически не употребляют | 34,6 | 37,4 | 42,8 | 34,8 | 29,7 |
| *Энергетические напитки, содержащие кофеин* |  |  |  |  |  |
| ежедневно или несколько раз в неделю | 4,1 | 3,7 | 1,2 | 4,6 | 2,3 |
| один раз в неделю | 1,3 | 1,3 | 0,5 | 1,3 | 1,3 |
| несколько раз в месяц | 2,0 | 1,4 | 0,9 | 2,3 | 1,6 |
| один раз в месяц или реже | 3,9 | 2,7 | 1,5 | 4,5 | 3,2 |
| практически не употребляют | 88,4 | 90,6 | 95,8 | 86,9 | 91,2 |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
| *Сухие продукты быстрого приготовления (каши, лапша, картофельное пюре и т.п.)* |  |  |  |  |  |
| ежедневно или несколько раз в неделю | 3,6 | 5,0 | 1,7 | 2,9 | 4,6 |
| один раз в неделю | 4,2 | 5,3 | 2,0 | 3,7 | 4,5 |
| несколько раз в месяц | 7,0 | 8,2 | 5,3 | 6,6 | 7,1 |
| один раз в месяц или реже | 10,1 | 11,8 | 11,4 | 9,7 | 9,6 |
| практически не употребляют | 74,7 | 69,3 | 79,4 | 76,7 | 73,9 |
| *Картофельные чипсы, сухарики, крендельки и т.п.* |  |  |  |  |  |
| ежедневно или несколько раз в неделю | 2,5 | 2,6 | 1,9 | 2,2 | 3,5 |
| один раз в неделю | 5,9 | 5,5 | 6,4 | 6,1 | 5,8 |
| несколько раз в месяц | 10,2 | 9,5 | 9,5 | 10,6 | 9,7 |
| один раз в месяц или реже | 13,4 | 13,5 | 16,1 | 13,7 | 12,0 |
| практически не употребляют | 67,6 | 68,5 | 65,9 | 67,1 | 68,6 |
| *Орехи (любые)* |  |  |  |  |  |
| ежедневно или несколько раз в неделю | 6,8 | 8,2 | 8,0 | 6,4 | 6,0 |
| один раз в неделю | 13,4 | 13,0 | 12,9 | 13,4 | 13,8 |
| несколько раз в месяц | 20,6 | 19,3 | 23,6 | 21,1 | 20,8 |
| один раз в месяц или реже | 22,3 | 23,0 | 23,7 | 21,6 | 24,2 |
| практически не употребляют | 36,5 | 36,0 | 31,6 | 37,1 | 34,8 |
| *Специальные продукты для питания спортсменов* |  |  |  |  |  |
| ежедневно или несколько раз в неделю | 0,2 | 0,2 | 0,4 | 0,2 | 0,3 |
| один раз в неделю | 0,2 | 0,1 | 0,3 | 0,1 | 0,3 |
| несколько раз в месяц | 0,2 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 0,2 |
| один раз в месяц или реже | 0,7 | 0,2 | 0,1 | 1,0 | 0,4 |
| практически не употребляют | 98,4 | 98,9 | 99,0 | 98,2 | 98,5 |