Таблица 4.13 (2)

**ЧАСТОТА ПОТРЕБЛЕНИЯ ОСНОВНЫХ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ У ЖЕНЩИН 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) |
| Женщины 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 | 90,9 | 87,9 | 88,4 | 89,0 | 92,4 | 92,4 | 91,6 | 91,2 |
| один раз в неделю | 4,1 | 4,4 | 5,1 | 5,0 | 3,6 | 3,4 | 3,4 | 4,8 |
| несколько раз в месяц | 1,2 | 0,1 | 1,5 | 1,4 | 1,0 | 0,9 | 1,2 | 0,6 |
| один раз в месяц или реже | 0,5 | 2,1 | 0,8 | 0,7 | 0,4 | 0,5 | 0,4 | 0,3 |
| практически не употребляют | 3,0 | 4,5 | 3,9 | 3,4 | 2,5 | 2,7 | 3,3 | 2,6 |
| *Крупы, рис, макаронные изделия, каши* |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ежедневно или несколько раз в неделю | 75,9 | 75,4 | 74,6 | 75,3 | 76,3 | 76,4 | 76,2 | 78,5 |
| один раз в неделю | 17,7 | 15,5 | 18,3 | 18,2 | 18,0 | 16,9 | 16,6 | 17,1 |
| несколько раз в месяц | 4,2 | 2,5 | 4,1 | 4,3 | 3,9 | 4,6 | 4,7 | 2,5 |
| один раз в месяц или реже | 1,0 | 1,9 | 1,8 | 1,0 | 1,0 | 1,1 | 1,3 | 0,6 |
| практически не употребляют | 0,8 | 3,6 | 0,9 | 0,8 | 0,6 | 0,8 | 1,0 | 1,0 |
| *Овощи свежие* |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ежедневно или несколько раз в неделю | 62,4 | 63,8 | 65,4 | 64,0 | 61,6 | 60,5 | 60,0 | 62,2 |
| один раз в неделю | 22,5 | 23,0 | 21,3 | 21,9 | 23,0 | 23,4 | 22,9 | 20,1 |
| несколько раз в месяц | 9,6 | 6,6 | 8,0 | 8,7 | 10,2 | 10,2 | 11,0 | 10,3 |
| один раз в месяц или реже | 3,4 | 3,3 | 2,4 | 3,1 | 3,5 | 3,8 | 3,5 | 4,3 |
| практически не употребляют | 1,8 | 2,3 | 2,6 | 1,8 | 1,6 | 1,9 | 2,5 | 2,7 |
| *Фрукты свежие* |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ежедневно или несколько раз в неделю | 60,3 | 64,7 | 67,3 | 63,3 | 59,0 | 57,7 | 54,3 | 54,4 |
| один раз в неделю | 22,1 | 24,1 | 19,2 | 20,8 | 23,4 | 22,0 | 24,1 | 25,4 |
| несколько раз в месяц | 10,8 | 1,8 | 7,8 | 9,6 | 11,3 | 12,1 | 13,3 | 11,6 |
| один раз в месяц или реже | 4,4 | 4,6 | 2,7 | 3,8 | 4,4 | 5,6 | 5,2 | 5,2 |
| практически не употребляют | 2,1 | 3,7 | 2,7 | 2,1 | 1,7 | 2,4 | 3,0 | 3,1 |
| *Соки фруктовые/овощные* |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ежедневно или несколько раз в неделю | 28,5 | 42,8 | 39,8 | 32,9 | 26,1 | 23,6 | 21,6 | 22,4 |
| один раз в неделю | 24,5 | 25,2 | 22,7 | 25,5 | 24,6 | 22,8 | 22,7 | 23,4 |
| несколько раз в месяц | 19,2 | 12,8 | 17,4 | 17,9 | 20,4 | 19,9 | 20,9 | 16,4 |
| один раз в месяц или реже | 12,1 | 6,4 | 9,8 | 10,7 | 12,6 | 14,6 | 13,6 | 11,4 |
| практически не употребляют | 15,4 | 11,8 | 9,9 | 12,5 | 16,1 | 19,0 | 21,1 | 26,0 |
| *Мясо, мясо птицы (отварное, жареное, тушеное)* |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ежедневно или несколько раз в неделю | 73,0 | 77,9 | 76,1 | 72,8 | 72,7 | 73,4 | 73,2 | 74,8 |
| один раз в неделю | 17,0 | 15,8 | 14,3 | 17,4 | 17,3 | 16,1 | 15,8 | 14,0 |
| несколько раз в месяц | 6,2 | 2,2 | 4,8 | 5,7 | 6,3 | 6,6 | 7,8 | 6,5 |
| один раз в месяц или реже | 2,2 | 1,8 | 2,2 | 2,0 | 2,3 | 2,3 | 2,0 | 2,5 |
| практически не употребляют | 1,4 | 1,3 | 2,1 | 1,5 | 1,3 | 1,4 | 1,1 | 1,7 |
| *Мясные изделия вареные (сосиски , колбаса)* |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ежедневно или несколько раз в неделю | 37,3 | 35,8 | 40,5 | 36,8 | 37,9 | 36,3 | 37,3 | 39,5 |
| один раз в неделю | 26,6 | 37,9 | 25,0 | 27,1 | 26,9 | 25,5 | 24,8 | 23,5 |
| несколько раз в месяц | 16,3 | 11,5 | 16,3 | 16,6 | 15,8 | 17,1 | 16,8 | 12,9 |
| один раз в месяц или реже | 8,4 | 7,1 | 7,5 | 8,0 | 8,6 | 9,0 | 8,2 | 8,6 |
| практически не употребляют | 11,1 | 6,7 | 10,3 | 10,8 | 10,6 | 12,0 | 12,7 | 15,1 |
| *Мясные изделия копченые* |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ежедневно или несколько раз в неделю | 17,6 | 24,6 | 20,9 | 17,7 | 17,5 | 16,8 | 17,1 | 17,6 |
| один раз в неделю | 20,9 | 24,4 | 20,8 | 21,9 | 20,9 | 19,1 | 19,0 | 18,7 |
| несколько раз в месяц | 21,8 | 22,5 | 21,4 | 22,3 | 22,1 | 20,8 | 21,4 | 18,7 |
| один раз в месяц или реже | 17,0 | 9,7 | 16,3 | 16,5 | 17,2 | 17,6 | 18,0 | 14,9 |
| практически не употребляют | 22,4 | 17,8 | 20,2 | 21,0 | 22,2 | 25,4 | 24,4 | 29,6 |
| *Рыба (отварная, жареная, соленая, копченая)* |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ежедневно или несколько раз в неделю | 26,7 | 22,6 | 25,3 | 25,8 | 26,6 | 29,2 | 26,6 | 31,6 |
| один раз в неделю | 34,5 | 26,9 | 31,4 | 34,5 | 35,0 | 34,2 | 34,1 | 32,1 |
| несколько раз в месяц | 24,5 | 25,3 | 24,2 | 24,7 | 24,7 | 23,7 | 24,4 | 21,2 |
| один раз в месяц или реже | 10,3 | 15,1 | 13,0 | 10,2 | 10,1 | 9,5 | 12,1 | 10,7 |
| практически не употребляют | 3,7 | 9,0 | 5,7 | 4,2 | 3,3 | 3,2 | 2,6 | 4,0 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *Молоко и кисломолочные продукты* |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ежедневно или несколько раз в неделю | 74,8 | 67,6 | 71,2 | 73,3 | 75,8 | 76,6 | 75,4 | 74,7 |
| один раз в неделю | 13,5 | 23,2 | 13,3 | 14,1 | 13,4 | 12,6 | 13,2 | 14,0 |
| несколько раз в месяц | 5,6 | 2,3 | 7,0 | 5,8 | 5,5 | 5,1 | 5,9 | 5,3 |
| один раз в месяц или реже | 2,1 | 0,5 | 2,5 | 2,3 | 1,9 | 2,1 | 1,9 | 2,3 |
| практически не употребляют | 3,6 | 5,4 | 5,7 | 3,9 | 3,3 | 3,4 | 3,5 | 3,4 |
| *Масло сливочное* |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ежедневно или несколько раз в неделю | 61,4 | 63,4 | 58,2 | 60,7 | 62,8 | 61,3 | 59,5 | 55,8 |
| один раз в неделю | 16,2 | 18,8 | 17,8 | 16,9 | 16,2 | 15,2 | 13,7 | 15,2 |
| несколько раз в месяц | 9,0 | 6,2 | 9,4 | 9,3 | 8,7 | 8,4 | 9,7 | 8,8 |
| один раз в месяц или реже | 5,2 | 3,3 | 5,8 | 5,1 | 5,0 | 5,9 | 5,7 | 5,6 |
| практически не употребляют | 7,9 | 7,3 | 8,3 | 7,5 | 7,1 | 8,9 | 11,2 | 14,2 |
| *Спреды (маргарины)* |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ежедневно или несколько раз в неделю | 5,4 | 3,2 | 5,2 | 5,2 | 5,6 | 5,7 | 5,4 | 5,8 |
| один раз в неделю | 5,1 | 7,8 | 4,1 | 4,9 | 5,3 | 5,4 | 5,3 | 5,6 |
| несколько раз в месяц | 7,7 | 12,2 | 6,4 | 7,3 | 8,7 | 7,1 | 7,1 | 5,5 |
| один раз в месяц или реже | 11,8 | 7,2 | 8,6 | 11,9 | 12,5 | 11,0 | 12,4 | 8,7 |
| практически не употребляют | 69,6 | 68,6 | 75,3 | 70,2 | 67,8 | 70,5 | 69,6 | 74,0 |
| *Сыр* |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ежедневно или несколько раз в неделю | 51,7 | 51,6 | 52,5 | 54,4 | 51,6 | 48,4 | 44,9 | 43,3 |
| один раз в неделю | 23,7 | 27,5 | 24,5 | 23,1 | 23,9 | 23,9 | 24,8 | 24,6 |
| несколько раз в месяц | 12,9 | 7,7 | 11,1 | 11,7 | 13,3 | 14,2 | 15,8 | 15,7 |
| один раз в месяц или реже | 6,9 | 6,9 | 6,6 | 5,9 | 6,9 | 8,5 | 8,9 | 9,4 |
| практически не употребляют | 4,5 | 5,3 | 5,0 | 4,4 | 4,1 | 4,8 | 5,5 | 6,6 |
| *Творог и творожные продукты* |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ежедневно или несколько раз в неделю | 45,6 | 51,4 | 41,1 | 45,7 | 46,4 | 45,4 | 42,2 | 42,9 |
| один раз в неделю | 26,7 | 15,5 | 25,7 | 26,6 | 27,4 | 26,5 | 26,5 | 26,0 |
| несколько раз в месяц | 13,9 | 15,0 | 14,9 | 13,3 | 13,9 | 14,4 | 16,4 | 14,7 |
| один раз в месяц или реже | 6,9 | 6,3 | 8,1 | 6,8 | 6,3 | 7,5 | 8,1 | 8,6 |
| практически не употребляют | 6,5 | 10,8 | 9,9 | 7,1 | 5,8 | 6,1 | 6,7 | 7,4 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *Салатные заправки (майонез, растительное масло)* |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ежедневно или несколько раз в неделю | 63,0 | 71,1 | 62,5 | 62,3 | 62,1 | 65,3 | 64,8 | 70,3 |
| один раз в неделю | 17,7 | 14,6 | 17,5 | 18,1 | 18,6 | 16,2 | 15,6 | 13,9 |
| несколько раз в месяц | 9,9 | 3,8 | 10,8 | 9,8 | 10,6 | 8,8 | 10,0 | 6,6 |
| один раз в месяц или реже | 4,5 | 3,6 | 4,2 | 4,9 | 4,2 | 4,2 | 4,4 | 3,9 |
| практически не употребляют | 4,6 | 5,9 | 4,6 | 4,3 | 4,3 | 5,4 | 5,0 | 5,0 |
| *Торты, шоколад (вкл. конфеты)* |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ежедневно или несколько раз в неделю | 32,9 | 42,6 | 42,6 | 35,3 | 31,1 | 30,9 | 29,7 | 28,3 |
| один раз в неделю | 20,7 | 23,5 | 19,9 | 21,6 | 21,1 | 18,9 | 17,1 | 16,8 |
| несколько раз в месяц | 18,6 | 13,8 | 15,9 | 18,7 | 19,3 | 17,9 | 17,1 | 17,1 |
| один раз в месяц или реже | 14,5 | 9,9 | 11,2 | 13,1 | 15,6 | 15,4 | 17,0 | 15,2 |
| практически не употребляют | 13,0 | 9,1 | 10,0 | 10,7 | 12,7 | 16,7 | 19,0 | 22,3 |
| *Сладкие газированные напитки* |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ежедневно или несколько раз в неделю | 5,6 | 14,4 | 10,5 | 6,8 | 4,9 | 3,9 | 4,5 | 4,5 |
| один раз в неделю | 8,2 | 16,7 | 11,7 | 9,6 | 7,4 | 6,2 | 6,0 | 6,7 |
| несколько раз в месяц | 11,8 | 8,7 | 15,6 | 13,9 | 11,2 | 9,0 | 8,9 | 7,6 |
| один раз в месяц или реже | 15,4 | 12,7 | 15,3 | 16,5 | 15,7 | 13,7 | 12,5 | 12,0 |
| практически не употребляют | 58,7 | 46,6 | 46,4 | 52,7 | 60,6 | 67,0 | 67,9 | 68,8 |
| *Минеральная вода (газированная и негазированная)* |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ежедневно или несколько раз в неделю | 17,4 | 15,7 | 20,1 | 18,5 | 16,5 | 16,5 | 16,6 | 18,7 |
| один раз в неделю | 15,2 | 32,4 | 15,5 | 16,4 | 14,6 | 13,8 | 14,1 | 12,7 |
| несколько раз в месяц | 16,5 | 10,0 | 17,7 | 17,1 | 16,9 | 15,2 | 15,5 | 15,2 |
| один раз в месяц или реже | 15,6 | 12,3 | 16,0 | 15,4 | 16,0 | 15,6 | 15,0 | 15,3 |
| практически не употребляют | 34,8 | 28,6 | 30,3 | 32,0 | 35,8 | 38,8 | 38,6 | 37,7 |
| *Энергетические напитки, содержащие кофеин* |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ежедневно или несколько раз в неделю | 4,1 | 1,3 | 6,2 | 4,5 | 3,6 | 4,0 | 3,2 | 4,2 |
| один раз в неделю | 1,2 | 3,0 | 2,3 | 1,5 | 1,1 | 0,9 | 0,6 | 0,4 |
| несколько раз в месяц | 1,9 | 4,1 | 3,9 | 2,3 | 1,7 | 1,3 | 1,1 | 1,3 |
| один раз в месяц или реже | 3,8 | 5,8 | 4,3 | 5,1 | 3,3 | 2,4 | 2,4 | 1,0 |
| практически не употребляют | 88,7 | 84,8 | 82,9 | 86,0 | 90,2 | 91,2 | 92,6 | 92,6 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *Сухие продукты быстрого приготовления (каши, лапша, картофельное пюре и т.п.)* |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ежедневно или несколько раз в неделю | 3,4 | 1,5 | 4,8 | 3,6 | 3,2 | 2,7 | 3,2 | 4,0 |
| один раз в неделю | 3,9 | 14,1 | 6,5 | 4,5 | 3,5 | 3,2 | 2,8 | 3,8 |
| несколько раз в месяц | 6,6 | 5,7 | 7,6 | 7,8 | 6,1 | 5,4 | 5,3 | 4,8 |
| один раз в месяц или реже | 9,9 | 8,3 | 11,6 | 11,5 | 9,4 | 8,1 | 7,5 | 8,0 |
| практически не употребляют | 75,8 | 69,4 | 69,0 | 72,1 | 77,5 | 80,4 | 81,1 | 78,9 |
| *Картофельные чипсы, сухарики, крендельки и т.п.* |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ежедневно или несколько раз в неделю | 1,9 | 7,4 | 5,4 | 2,6 | 1,3 | 0,9 | 0,8 | 1,0 |
| один раз в неделю | 5,1 | 18,1 | 9,3 | 7,3 | 3,8 | 2,8 | 2,9 | 2,9 |
| несколько раз в месяц | 9,5 | 9,1 | 15,2 | 12,9 | 7,8 | 5,5 | 5,3 | 6,1 |
| один раз в месяц или реже | 13,1 | 16,0 | 17,3 | 15,7 | 12,3 | 9,6 | 9,2 | 9,1 |
| практически не употребляют | 70,0 | 48,4 | 52,4 | 60,9 | 74,6 | 80,9 | 81,6 | 80,5 |
| *Орехи (любые)* |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ежедневно или несколько раз в неделю | 6,6 | 5,2 | 9,0 | 7,2 | 5,8 | 6,8 | 6,1 | 4,8 |
| один раз в неделю | 13,0 | 8,9 | 14,0 | 14,9 | 12,1 | 11,0 | 10,8 | 9,2 |
| несколько раз в месяц | 20,3 | 33,4 | 23,4 | 22,3 | 19,7 | 18,1 | 15,0 | 15,8 |
| один раз в месяц или реже | 22,4 | 22,0 | 22,9 | 22,3 | 22,5 | 22,9 | 22,3 | 20,6 |
| практически не употребляют | 37,3 | 29,5 | 30,5 | 32,8 | 39,6 | 41,0 | 45,7 | 49,2 |
| *Специальные продукты для питания спортсменов* |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ежедневно или несколько раз в неделю | 0,2 | 0,4 | 0,2 | 0,2 | 0,1 | 0,2 | 0,1 | 0,0 |
| один раз в неделю | 0,2 | 0,0 | 0,3 | 0,2 | 0,2 | 0,1 | 0,1 | 0,1 |
| несколько раз в месяц | 0,2 | 1,6 | 0,2 | 0,2 | 0,1 | 0,1 | 0,2 | 0,2 |
| один раз в месяц или реже | 0,7 | 1,6 | 0,4 | 1,0 | 0,6 | 0,3 | 0,4 | 0,3 |
| практически не употребляют | 98,4 | 95,4 | 98,5 | 97,8 | 98,8 | 99,1 | 99,1 | 99,1 |