Таблица 4.13 (1)

**ЧАСТОТА ПОТРЕБЛЕНИЯ ОСНОВНЫХ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ У МУЖЧИН 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) |
| Мужчины в возрасте 19 лет и более - всего | 100 | … | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 |
| из них указали частоту потребления: |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *Хлеб* |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ежедневно или несколько раз в неделю | 97,2 | … | 96,8 | 97,2 | 97,4 | 97,0 | 96,2 | 95,7 |
| один раз в неделю | 1,3 | … | 1,5 | 1,3 | 1,2 | 1,2 | 1,7 | 3,6 |
| несколько раз в месяц | 0,4 | … | 0,7 | 0,4 | 0,4 | 0,3 | 0,4 | 0,3 |
| один раз в месяц или реже | 0,1 | … | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 0,0 | 0,3 |
| практически не употребляют | 0,8 | … | 0,9 | 0,7 | 0,7 | 1,3 | 1,6 | 0,1 |
| *Крупы, рис, макаронные изделия, каши* |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ежедневно или несколько раз в неделю | 78,0 | … | 74,1 | 79,2 | 77,2 | 77,6 | 77,1 | 82,0 |
| один раз в неделю | 16,8 | … | 19,9 | 15,8 | 17,6 | 16,6 | 17,4 | 13,1 |
| несколько раз в месяц | 3,9 | … | 4,8 | 3,7 | 4,0 | 4,3 | 4,2 | 4,1 |
| один раз в месяц или реже | 0,6 | … | 0,8 | 0,7 | 0,6 | 0,6 | 0,7 | 0,1 |
| практически не употребляют | 0,5 | … | 0,4 | 0,4 | 0,4 | 0,7 | 0,6 | 0,8 |
| *Овощи свежие* |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ежедневно или несколько раз в неделю | 58,7 | … | 53,6 | 56,9 | 59,4 | 62,3 | 60,5 | 55,1 |
| один раз в неделю | 24,2 | … | 27,2 | 24,0 | 25,0 | 21,7 | 23,6 | 29,2 |
| несколько раз в месяц | 10,9 | … | 11,2 | 11,5 | 10,5 | 10,6 | 11,0 | 7,8 |
| один раз в месяц или реже | 3,9 | … | 3,7 | 4,8 | 3,2 | 3,8 | 2,8 | 6,3 |
| практически не употребляют | 2,0 | … | 4,2 | 2,5 | 1,7 | 1,3 | 2,1 | 1,7 |
| *Фрукты свежие* |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ежедневно или несколько раз в неделю | 50,8 | … | 46,3 | 48,4 | 52,2 | 54,2 | 53,6 | 46,3 |
| один раз в неделю | 25,5 | … | 26,6 | 25,9 | 25,8 | 22,6 | 24,4 | 27,5 |
| несколько раз в месяц | 14,0 | … | 12,9 | 14,1 | 13,9 | 13,9 | 14,3 | 12,1 |
| один раз в месяц или реже | 6,0 | … | 8,8 | 7,2 | 5,0 | 5,8 | 5,0 | 10,0 |
| практически не употребляют | 3,5 | … | 5,4 | 4,1 | 2,9 | 3,1 | 2,5 | 4,2 |
| *Соки фруктовые/овощные* |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ежедневно или несколько раз в неделю | 27,8 | … | 30,9 | 27,8 | 28,0 | 26,9 | 28,1 | 28,1 |
| один раз в неделю | 23,8 | … | 20,7 | 23,8 | 24,2 | 22,6 | 21,8 | 22,2 |
| несколько раз в месяц | 20,4 | … | 18,4 | 20,0 | 20,7 | 20,6 | 20,5 | 22,1 |
| один раз в месяц или реже | 13,0 | … | 13,4 | 13,2 | 12,6 | 13,2 | 13,6 | 9,8 |
| практически не употребляют | 14,9 | … | 16,6 | 14,9 | 14,3 | 16,5 | 15,9 | 17,8 |
| *Мясо, мясо птицы (отварное, жареное, тушеное)* |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ежедневно или несколько раз в неделю | 80,7 | … | 77,0 | 79,9 | 80,9 | 82,3 | 82,8 | 80,8 |
| один раз в неделю | 12,5 | … | 13,9 | 12,4 | 13,1 | 11,4 | 9,9 | 11,7 |
| несколько раз в месяц | 4,4 | … | 5,1 | 4,9 | 4,0 | 3,8 | 4,5 | 5,2 |
| один раз в месяц или реже | 1,4 | … | 2,5 | 1,7 | 1,2 | 1,3 | 1,7 | 0,8 |
| практически не употребляют | 0,8 | … | 1,5 | 0,9 | 0,6 | 0,9 | 1,0 | 1,4 |
| *Мясные изделия вареные (сосиски , колбаса)* |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ежедневно или несколько раз в неделю | 48,5 | … | 48,1 | 47,5 | 49,4 | 47,7 | 48,7 | 48,6 |
| один раз в неделю | 24,0 | … | 22,9 | 24,5 | 23,8 | 23,5 | 22,6 | 23,7 |
| несколько раз в месяц | 13,4 | … | 13,1 | 13,4 | 13,2 | 13,7 | 12,7 | 15,7 |
| один раз в месяц или реже | 6,3 | … | 7,2 | 6,7 | 5,9 | 6,8 | 7,7 | 6,0 |
| практически не употребляют | 7,7 | … | 8,7 | 7,7 | 7,5 | 8,0 | 8,2 | 6,0 |
| *Мясные изделия копченые* |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ежедневно или несколько раз в неделю | 26,3 | … | 24,3 | 25,0 | 26,8 | 28,0 | 28,9 | 32,9 |
| один раз в неделю | 22,7 | … | 21,3 | 22,8 | 23,2 | 21,8 | 20,3 | 23,5 |
| несколько раз в месяц | 20,9 | … | 20,2 | 21,3 | 21,1 | 19,1 | 20,6 | 13,9 |
| один раз в месяц или реже | 14,6 | … | 13,8 | 15,0 | 14,0 | 15,5 | 14,6 | 17,4 |
| практически не употребляют | 15,3 | … | 20,3 | 15,6 | 14,8 | 15,3 | 15,6 | 12,3 |
| *Рыба (отварная, жареная, соленая, копченая)* |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ежедневно или несколько раз в неделю | 27,0 | … | 19,2 | 26,4 | 27,6 | 27,6 | 30,2 | 23,6 |
| один раз в неделю | 35,3 | … | 29,4 | 34,4 | 36,4 | 35,6 | 32,4 | 40,1 |
| несколько раз в месяц | 24,2 | … | 29,3 | 23,9 | 24,0 | 24,9 | 26,1 | 26,4 |
| один раз в месяц или реже | 9,5 | … | 12,7 | 10,4 | 8,8 | 8,2 | 9,0 | 8,6 |
| практически не употребляют | 3,7 | … | 9,4 | 4,6 | 3,0 | 3,3 | 2,3 | 1,2 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *Молоко и кисломолочные продукты* |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ежедневно или несколько раз в неделю | 63,8 | … | 59,9 | 62,7 | 63,8 | 67,3 | 67,9 | 64,9 |
| один раз в неделю | 18,2 | … | 17,2 | 17,8 | 19,0 | 16,5 | 19,3 | 18,5 |
| несколько раз в месяц | 8,4 | … | 8,6 | 8,6 | 8,5 | 7,4 | 7,3 | 10,5 |
| один раз в месяц или реже | 3,7 | … | 8,8 | 4,2 | 3,3 | 2,8 | 1,7 | 4,0 |
| практически не употребляют | 5,7 | … | 5,5 | 6,4 | 5,1 | 5,7 | 3,7 | 2,0 |
| *Масло сливочное* |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ежедневно или несколько раз в неделю | 65,0 | … | 62,5 | 64,8 | 65,1 | 66,5 | 64,2 | 66,9 |
| один раз в неделю | 15,2 | … | 16,8 | 15,1 | 15,5 | 13,6 | 14,9 | 15,8 |
| несколько раз в месяц | 8,3 | … | 9,3 | 8,3 | 8,4 | 7,7 | 8,5 | 8,7 |
| один раз в месяц или реже | 4,8 | … | 5,1 | 4,7 | 4,6 | 5,0 | 5,6 | 4,4 |
| практически не употребляют | 6,6 | … | 6,4 | 6,9 | 6,2 | 7,0 | 6,7 | 4,1 |
| *Спреды (маргарины)* |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ежедневно или несколько раз в неделю | 5,6 | … | 5,1 | 6,0 | 5,6 | 4,6 | 4,5 | 8,2 |
| один раз в неделю | 5,1 | … | 6,2 | 5,5 | 4,9 | 4,5 | 3,3 | 8,6 |
| несколько раз в месяц | 7,4 | … | 9,7 | 7,6 | 7,4 | 6,6 | 8,4 | 7,3 |
| один раз в месяц или реже | 10,6 | … | 8,8 | 10,0 | 11,4 | 10,2 | 9,0 | 8,0 |
| практически не употребляют | 71,1 | … | 70,3 | 70,7 | 70,5 | 73,9 | 74,7 | 67,9 |
| *Сыр* |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ежедневно или несколько раз в неделю | 51,1 | … | 48,2 | 49,3 | 53,2 | 50,8 | 51,1 | 44,3 |
| один раз в неделю | 24,0 | … | 22,3 | 23,6 | 24,3 | 23,7 | 25,4 | 31,8 |
| несколько раз в месяц | 12,8 | … | 10,1 | 13,3 | 12,1 | 13,5 | 12,4 | 13,1 |
| один раз в месяц или реже | 6,8 | … | 9,1 | 7,6 | 5,9 | 6,7 | 6,9 | 7,1 |
| практически не употребляют | 5,2 | … | 10,3 | 6,0 | 4,3 | 5,0 | 4,2 | 3,7 |
| *Творог и творожные продукты* |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ежедневно или несколько раз в неделю | 31,9 | … | 28,3 | 30,1 | 33,2 | 34,0 | 32,4 | 31,2 |
| один раз в неделю | 26,9 | … | 25,0 | 25,8 | 28,1 | 25,7 | 27,3 | 26,6 |
| несколько раз в месяц | 18,3 | … | 18,6 | 19,1 | 17,6 | 17,6 | 19,8 | 19,1 |
| один раз в месяц или реже | 10,2 | … | 11,3 | 10,9 | 9,6 | 10,0 | 10,3 | 14,4 |
| практически не употребляют | 12,5 | … | 16,8 | 13,9 | 11,3 | 12,4 | 10,2 | 8,7 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *Салатные заправки (майонез, растительное масло)* |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ежедневно или несколько раз в неделю | 65,6 | … | 61,1 | 65,9 | 64,9 | 67,3 | 66,9 | 67,7 |
| один раз в неделю | 16,3 | … | 17,4 | 15,9 | 17,1 | 15,0 | 14,3 | 16,1 |
| несколько раз в месяц | 9,7 | … | 10,9 | 9,6 | 10,0 | 9,3 | 8,7 | 8,4 |
| один раз в месяц или реже | 4,2 | … | 4,1 | 4,3 | 4,2 | 4,2 | 4,0 | 3,0 |
| практически не употребляют | 4,0 | … | 6,6 | 4,0 | 3,7 | 3,9 | 6,1 | 4,7 |
| *Торты, шоколад (вкл. конфеты)* |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ежедневно или несколько раз в неделю | 31,0 | … | 29,8 | 31,4 | 30,3 | 32,2 | 31,9 | 30,3 |
| один раз в неделю | 21,2 | … | 23,3 | 21,8 | 21,5 | 19,0 | 18,3 | 16,5 |
| несколько раз в месяц | 18,9 | … | 16,0 | 18,8 | 19,4 | 18,1 | 18,2 | 15,3 |
| один раз в месяц или реже | 15,3 | … | 14,4 | 15,1 | 15,7 | 15,0 | 14,8 | 22,2 |
| практически не употребляют | 13,3 | … | 16,5 | 12,7 | 13,0 | 15,4 | 16,7 | 15,6 |
| *Сладкие газированные напитки* |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ежедневно или несколько раз в неделю | 10,8 | … | 10,8 | 11,8 | 10,2 | 9,3 | 10,4 | 12,4 |
| один раз в неделю | 11,3 | … | 13,8 | 12,2 | 10,8 | 10,0 | 8,9 | 12,1 |
| несколько раз в месяц | 14,1 | … | 15,2 | 14,5 | 14,1 | 12,6 | 14,4 | 15,0 |
| один раз в месяц или реже | 16,7 | … | 16,4 | 17,0 | 17,1 | 15,0 | 13,3 | 12,9 |
| практически не употребляют | 46,9 | … | 43,8 | 44,2 | 47,5 | 52,9 | 53,0 | 47,6 |
| *Минеральная вода (газированная и негазированная)* |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ежедневно или несколько раз в неделю | 23,8 | … | 16,7 | 22,4 | 24,6 | 24,9 | 26,0 | 33,2 |
| один раз в неделю | 17,8 | … | 23,3 | 17,8 | 18,0 | 17,2 | 18,9 | 16,7 |
| несколько раз в месяц | 18,2 | … | 15,3 | 18,2 | 18,1 | 18,7 | 16,7 | 18,1 |
| один раз в месяц или реже | 14,7 | … | 14,3 | 14,6 | 14,9 | 14,6 | 13,5 | 7,5 |
| практически не употребляют | 25,3 | … | 30,4 | 26,7 | 24,3 | 24,3 | 24,8 | 24,5 |
| *Энергетические напитки, содержащие кофеин* |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ежедневно или несколько раз в неделю | 5,4 | … | 3,7 | 5,8 | 5,5 | 4,8 | 2,9 | 2,1 |
| один раз в неделю | 2,6 | … | 4,9 | 2,8 | 2,5 | 2,0 | 2,1 | 2,4 |
| несколько раз в месяц | 3,9 | … | 3,9 | 4,5 | 3,8 | 2,9 | 2,0 | 2,4 |
| один раз в месяц или реже | 6,7 | … | 11,8 | 7,2 | 6,5 | 5,4 | 3,8 | 4,3 |
| практически не употребляют | 81,2 | … | 75,8 | 79,4 | 81,6 | 84,6 | 89,1 | 88,8 |
| *Сухие продукты быстрого приготовления (каши, лапша, картофельное пюре и т.п.)* |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ежедневно или несколько раз в неделю | 5,2 | … | 5,6 | 6,4 | 4,7 | 3,3 | 4,5 | 1,6 |
| один раз в неделю | 6,0 | … | 6,9 | 7,0 | 5,7 | 4,6 | 3,9 | 4,8 |
| несколько раз в месяц | 9,7 | … | 11,7 | 10,4 | 9,5 | 8,0 | 5,8 | 8,6 |
| один раз в месяц или реже | 12,1 | … | 16,8 | 12,6 | 12,2 | 9,7 | 11,1 | 13,1 |
| практически не употребляют | 66,7 | … | 59,0 | 63,4 | 67,7 | 74,2 | 74,7 | 71,8 |
| *Картофельные чипсы, сухарики, крендельки и т.п.* |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ежедневно или несколько раз в неделю | 3,6 | … | 6,0 | 4,7 | 3,0 | 2,5 | 1,7 | 4,4 |
| один раз в неделю | 8,4 | … | 13,2 | 10,0 | 7,8 | 5,6 | 4,1 | 5,0 |
| несколько раз в месяц | 13,1 | … | 19,2 | 14,8 | 12,5 | 9,6 | 9,9 | 9,3 |
| один раз в месяц или реже | 14,0 | … | 12,4 | 14,5 | 14,1 | 11,9 | 13,0 | 11,5 |
| практически не употребляют | 60,6 | … | 49,2 | 55,7 | 62,3 | 70,1 | 71,2 | 69,7 |
| *Орехи (любые)* |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ежедневно или несколько раз в неделю | 6,1 | … | 5,0 | 6,3 | 5,9 | 5,9 | 6,1 | 9,5 |
| один раз в неделю | 12,0 | … | 9,8 | 12,5 | 11,9 | 11,5 | 10,8 | 7,5 |
| несколько раз в месяц | 19,9 | … | 25,0 | 20,4 | 19,7 | 19,1 | 18,6 | 15,3 |
| один раз в месяц или реже | 22,0 | … | 20,1 | 21,7 | 22,1 | 21,9 | 23,9 | 23,3 |
| практически не употребляют | 39,8 | … | 40,1 | 38,8 | 40,2 | 41,4 | 40,6 | 44,5 |
| *Специальные продукты для питания спортсменов* |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ежедневно или несколько раз в неделю | 0,6 | … | 0,6 | 0,6 | 0,6 | 0,3 | 0,5 | 0,8 |
| один раз в неделю | 0,3 | … | 0,3 | 0,4 | 0,3 | 0,2 | 0,2 | 0,0 |
| несколько раз в месяц | 0,5 | … | 0,3 | 0,6 | 0,4 | 0,2 | 0,2 | 0,6 |
| один раз в месяц или реже | 1,3 | … | 1,4 | 1,1 | 1,4 | 1,1 | 1,3 | 1,4 |
| практически не употребляют | 97,2 | … | 97,4 | 97,0 | 97,1 | 97,9 | 97,8 | 97,3 |