



## НЕСКУЧНЫЕ ЦИФРЫ

Краткие итоги социально-демографических  
обследований населения

# Как мы питаемся?



Статистический бюллетень

Составители:

**отдел организации и проведения переписей и обследований**

Начальник отдела Манзанова Н.Ю., ☎ 33 43 24

Ответственные исполнители: Овсянникова И.И.

**отдел информационно-статистических услуг**

начальник отдела Титова Т.С., ☎ 33 36 86

Ответственный за верстку и оформление Матюшина Е.В., ☎ 33 36 86

## Доступно – о самом интересном

*Продолжаем серию статистических изданий, рассчитанных на широкий круг лиц: от представителей власти, науки и бизнеса, руководителей и рядовых работников до студентов и школьников, всех заинтересованных пользователей.*

*Настоящий бюллетень из серии «**НЕСКУЧНЫЕ ЦИФРЫ**» составлен по данным выборочного наблюдения рациона питания населения, проведенного в апреле 2023 года. Такая работа организуется Росстатом во всех субъектах Российской Федерации с периодичностью 1 раз в 5 лет. В Приангарье участниками обследования были 680 домохозяйств.*

*Специально обученные интервьюеры опрашивали часть жителей областного центра и других городов: Ангарск, Бодайбо, Братск, Железногорск-Илимский, Нижнеудинск, Саянск, Слюдянка, Тулун, Усть-Илимск, Усолье-Сибирское, Усть-Кут, Черемхово, Шелехов, а также рабочих поселков Юрты Тайшетского района и Магистральный Казачинско-Ленского. Вопросы задавались и проживающим в ряде поселков, деревень и сел: Тангуй (Братский район), Галки (Иркутский), Мельница (Нижнеудинский), Жмурова (Черемховский), Захал (Эхирит-Булагатский), Мугун (Тулунский), Раздолье (Усольский), Верхолениск (Качугский), Семизорск (Нижнеилимский), Новая Ида (Боханский район). Опрашивалось население в возрасте 14 лет и старше. В ходе обследования интервьюер также измерял рост и вес респондента.*

*Итак, рассказываем о самом важном: как мы питаемся, всегда ли следуем медицинским рекомендациям. Информация подается посредством инфографики и сопровождается неформальным текстом.*

**©Иркутскстат, 2024**

**<https://38.rosstat.gov.ru>**

**e-mail: [38@rosstat.gov.ru](mailto:38@rosstat.gov.ru)**

## Что мы знаем о питании?

По данным опроса, источником сведений на эту тему чаще всего являются специальные выпуски теле- и радиопередач, Интернет. Другие средства массовой информации, а также прочие источники заметно уступают.



Можно одновременно пользоваться разными источниками сведений. Однако многие не интересуются подобной информацией, их довольно много, более трети (37%).

Сведения о продуктах, их составе и пищевой ценности можно получить, внимательно разглядывая упаковку. Только часто ли мы делаем это? Всегда или почти всегда при выборе продуктов используют эту информацию 30% наших земляков, а каждый четвертый обращает внимание, но сетует на мелкий, трудночитаемый шрифт. Но больше тех, кто просто не обращает внимания (возможно, по той же причине).

## Кого мучает жажда?

Считается, что для здоровья полезно пить обычную чистую воду. Кто-то из медиков дает конкретные рекомендации. Но есть мнение, что пить надо «по жажде», когда хочется. Как и в отношении еды, здесь у каждого - свой аппетит. Кому-то хватает пары глотков, а кто-то осилит значительно больше. Обследование показало, что в Приангарье, богатом водными ресурсами, водохлебов совсем немного (0,5%). И практически столько же тех, кто почти не испытывает жажды. Чаще всего суточная доза – меньше литра.

### Уровень потребления воды (в % к числу опрошенных)

В день накануне опроса выпили простой питьевой воды, мл



В сравнении с другими сибиряками и россиянами в целом среди жителей Иркутской области чуть больше тех, кто ограничивается небольшим объемом потребления этой живительной влаги.

## Кому погорячее?

Рациональное питание предполагает потребление горячей пищи. В сравнении со всей Россией и Сибирью среди жителей Иркутской области чуть меньше регулярно принимающих горячую пищу. И довольно высока доля в принципе не употребляющих горячую еду – 1,7% (максимальный показатель в Сибирском федеральном округе).

Довольно много в Приангарье и тех, кто полноценно ест лишь один раз в день – 15,5%. В пределах СФО выше этот показатель лишь в Омской области – 21,2%. Но в масштабах страны есть регионы и с более высокой долей также редко употребляющих горячую еду. В Смоленской, Тамбовской, Орловской, Саратовской, Пензенской областях данный показатель – 30-36%, в Кабардино-Балкарии – 39%.

### Частота приема горячей пищи (в % к числу опрошенных)

Несколько раз  
в день

1 раз в день

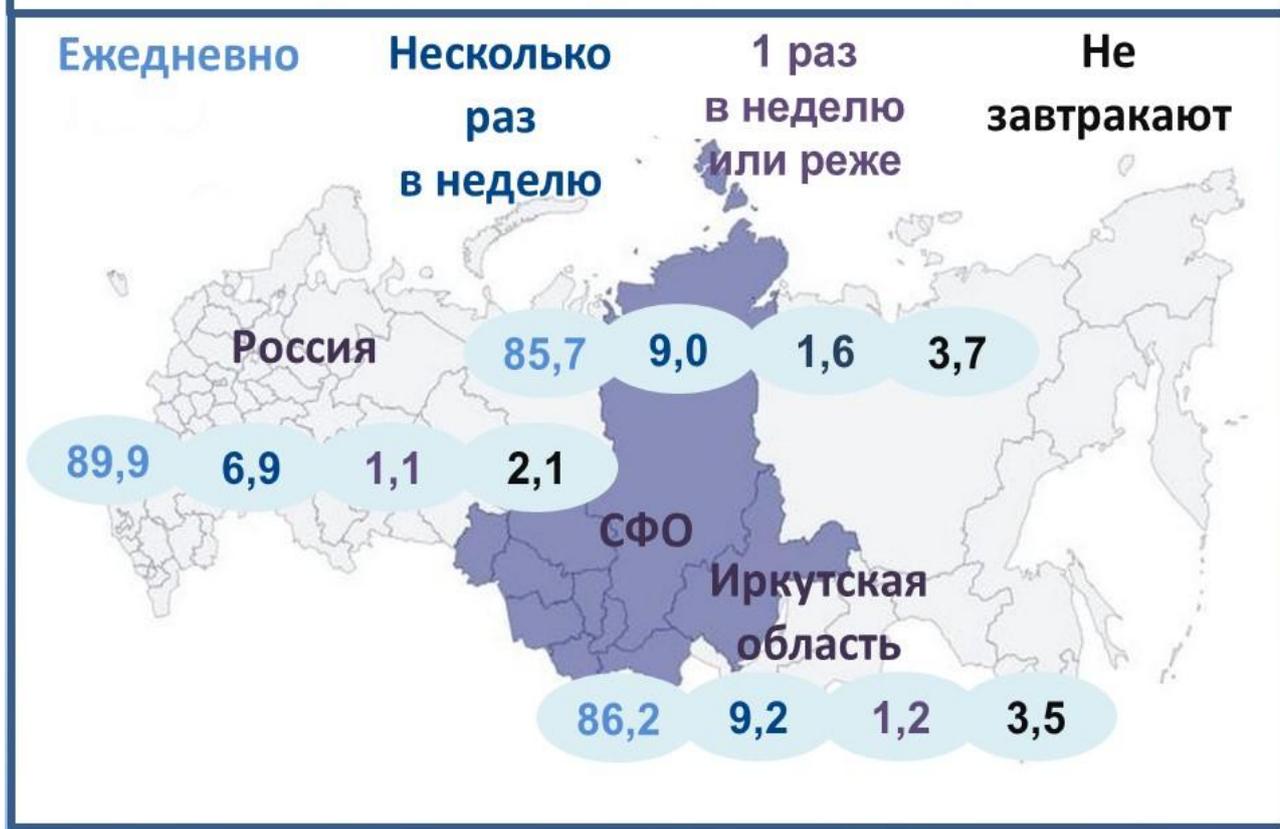
Не принимают



## Не до завтрака! Спешу...

Медики рекомендуют полноценно «заправиться» перед началом трудового дня, чтобы насытить организм нужными веществами, а главное - зарядить силой и заставить проснуться. Но не всем людям завтрак так необходим. Для 3,5% наших земляков этот ритуал не является обязательным и на это может быть ряд причин: нехватка времени, лень готовить, слишком сытный ужин. В Алтайском крае и Кемеровской области незавтракающих людей 5,4%, в Республике Алтай – 7,3%. В Республике Коми не имеет привычки завтракать каждый десятый, а в Калмыкии – 12,3%.

### Частота приема завтраков (в % к числу опрошенных)



## Не до жиру...

Домашняя пища – самая вкусная, однако не всегда полезная. Многие любят зажаренную курочку, а румяная шкурка кажется самой аппетитной. Вряд ли кто задумывается, сколько в ней жира, способного осесть лишними килограммами на талии. Считают калории разве что модницы. А неплохо бы всем почаще использовать продукты с пониженной жирностью. Но это делают далеко не все. Рацион, позволяющий поддерживать нормальный вес или снижать его, выбирает для себя примерно каждый третий россиянин. Показатели Иркутской области немногим отличаются от средних по Сибири и стране.

### Частота использования домохозяйствами продуктов с пониженным содержанием жира (в % к числу опрошенных)

При приготовлении пищи предпочитают использовать

51



Нежирное мясо  
или рыбу, птицу  
вместо мяса

42



птицу  
без кожи

Нежирные  
молочные  
продукты



34

низкокалорийную  
заправку для  
салатов вместо  
майонеза



35

В ходе обследования выявлена региональная специфика пищевого поведения россиян. Из регионов СФО более всех отказываются от жирных продуктов жители Тывы. А в масштабах России по части употребления нежирного мяса больше тывинцев преуспели лишь жители Севастополя и Саратовской области, где это правило соблюдают 76-77% домохозяйств (в Тыве – 75%). По другим «нежирным» направлениям у Тывы 1-2-е место в стране.

С другой стороны, Томская область в числе регионов страны с минимальным числом жителей, готовых отказаться от жирных молочных продуктов и майонеза (17% и 21%).

## **Аскорбинка и другие...**

Для поддержания здоровья каждый третий житель Приангарья (кроме детей до 3 лет - 31%, по России - 30%, СФО – 34%) принимает какие-либо витаминные препараты и/или биологически активные добавки к пище. Есть регионы, где данный показатель вдвое ниже. Увлечение витаминами и БАДами характерно, в основном, для регионов с суровым климатом. В Карелии, Мурманской области, Ямало-Ненецком автономном округе таким образом поддерживает свой организм каждый второй из опрошенных, в Магаданской области – 56%.

Для подпитки употребляются чаще всего поливитамины (мультивитамины) и значительно реже другие витаминные или витаминно-минеральные комплексы, полиненасыщенные жирные кислоты (жир из рыб, соевое или льняное масло и др.), пищевые волокна (диетическая клетчатка, отруби и др.), фиточаи, травы, экстракты.

## **Ресторан или хот-дог?**

Домашнее питание предпочтительней. Однако не секрет, что готовить порою некогда или не хочется и можно перекусить что-то попроще, не тратя времени. К услугам спешащих и ленивых – кафе или рестораны и доставка на дом. Из числа опрошенных жителей Приангарья каждый пятый имел случаи приобретения на улице чего-нибудь для перекуса (хот-дог, шаурма и т.п.). Почти вдвое чаще наши земляки заказывают доставку пиццы, суши и т.п. домой или к рабочему месту. Услугами официантов в ресторане или кафе в течение года успели воспользоваться 45% наших земляков.

## Питание вне дома (в течение года; в % к числу опрошенных)



45

Посещение  
кафе,  
ресторана



Предприятие  
быстрого  
обслуживания

28



Быстро  
перекусить  
на улице

20



37

Заказ доставки  
на дом, на работу

Своими предпочтениями Приангарье не выделяется на фоне других регионов. Высокие показатели по всем видам недомашней еды у жителей Калмыкии, а по части уличной пищи им нет равных, 62% покупали что-то для перекуса. Доставку чаще всех россиян практикуют живущие на Чукотке – 76%.

Многие из жителей Москвы и Санкт-Петербурга (соответственно 61% и 69%) в течение году успели посидеть за столиком в кафе, ресторане. Однако это не высший результат. Впереди всех по этой части – маленькая сибирская Республика Тыва с показателем 82%, на втором и третьем месте – Калмыкия (77%) и Чукотка (73%).

### Кому лишний килограмм?

Наши пищевые предпочтения отражаются на фигуре, аппетитная пицца и хот-доги могут осесть лишними килограммами на животе и талии. Две трети живущих в Приангарье имеют избыточный вес (индекс массы тела больше 25).

## Распределение лиц в возрасте 19 лет и старше по индексу массы тела (в % к числу опрошенных)



Из регионов Сибирского федерального округа меньше всего толстяков в Тыве (57%), где не слишком увлекаются жирной пищей, и больше всего в Красноярском крае (69%).

# Доля лиц с избыточной массой тела в регионах СФО (в % от числа опрошенных)

