



ИССЛЕДОВАНИЕ ОТНОШЕНИЯ К ЗДОРОВОМУ ПИТАНИЮ СРЕДИ НАСЕЛЕНИЯ РОССИИ

Москва. 2023

МЕТОДОЛОГИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ



Онлайн-опрос на базе потребительской панели «Ромир»
«РомирСкан Панель» – репрезентативная панель покупателей России, которая позволяет получить репрезентативную оценку потребительского поведения во всех городах России (города с населением 10 000+).



Мужчины и женщины старше 18 лет



Вся Россия,
города с населением свыше 10 тыс. человек



Ноябрь
2023

Ключевые выводы 2023 года



1

Население и ЗОЖ.

Несмотря на незначительное суммарное сокращение количества приверженцев здорового питания, доля наиболее активных сегментов – ЗОЖ-Адептов и ЗОЖ-Последователей – **укрепилась по сравнению с прошлым годом на 6%**. В том числе благодаря комплексной работе Роспотребнадзора в части проекта «Здоровое питание».

За счет этого помолодела категория ЗОЖ-Адептов, и теперь ее ядро составляют молодые люди в возрасте 25–34 лет. Однако ядром большинства ЗОЖ-позитивных сегментов выступают **россияне в возрасте 35–49 лет**. То есть в том возрасте, когда **возникает необходимость дополнительной заботы о здоровье**.

2

Отношение к питанию.

75% респондентов относятся к здоровому питанию положительно, из них **28% изменили** свое отношение к здоровому питанию **в позитивную сторону за прошедший год**.

Основным вектором противоречий на протяжении трех лет исследований является вопрос «Можно ли питаться здоровым образом и при этом недорого?». Он заботит более **41%** опрошенных. Однако здесь отмечается **позитивная динамика** – в 2022 году этот показатель составлял **46%**.

3

Доступность.

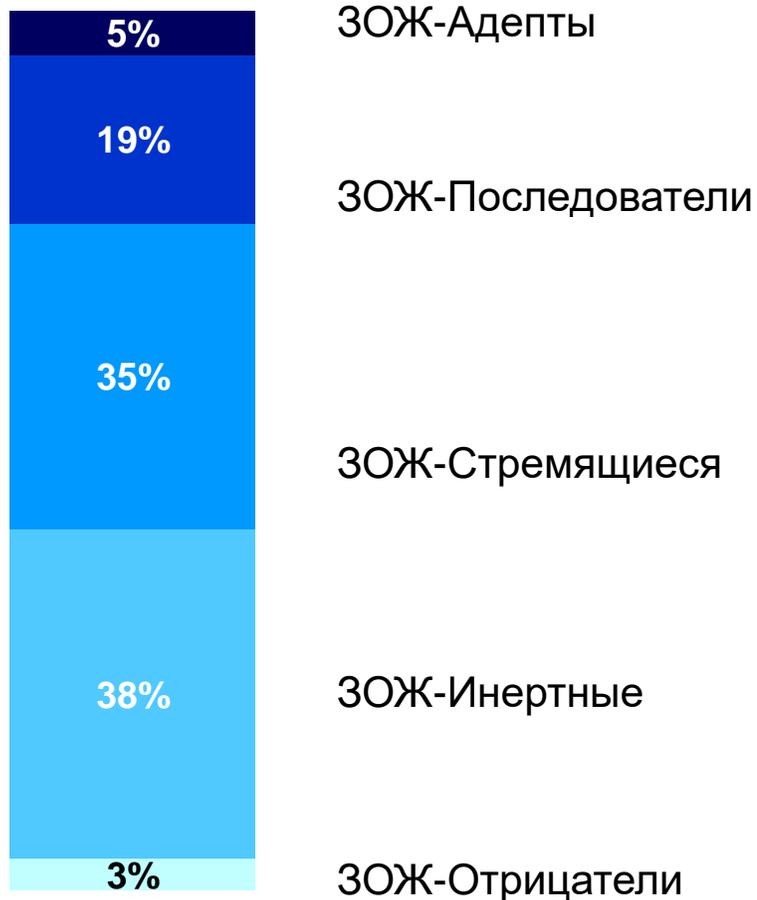
Результаты исследования показывают, что по всем категориям продуктов здорового питания **в России завершился процесс импортозамещения**, россияне в полной мере обеспечены здоровыми, качественными, безопасными продуктами российского производства.

Среди продуктов здорового питания на протяжении трех ежегодных замеров (2021–2022–2023 гг.) лидирующие позиции занимают **овощи (89%), фрукты (79%) и рыбная гастрономия (65%)**.

Сколько ЗОЖников в России?



Распределение населения России по принципу отношения к здоровому образу жизни и здоровому питанию.

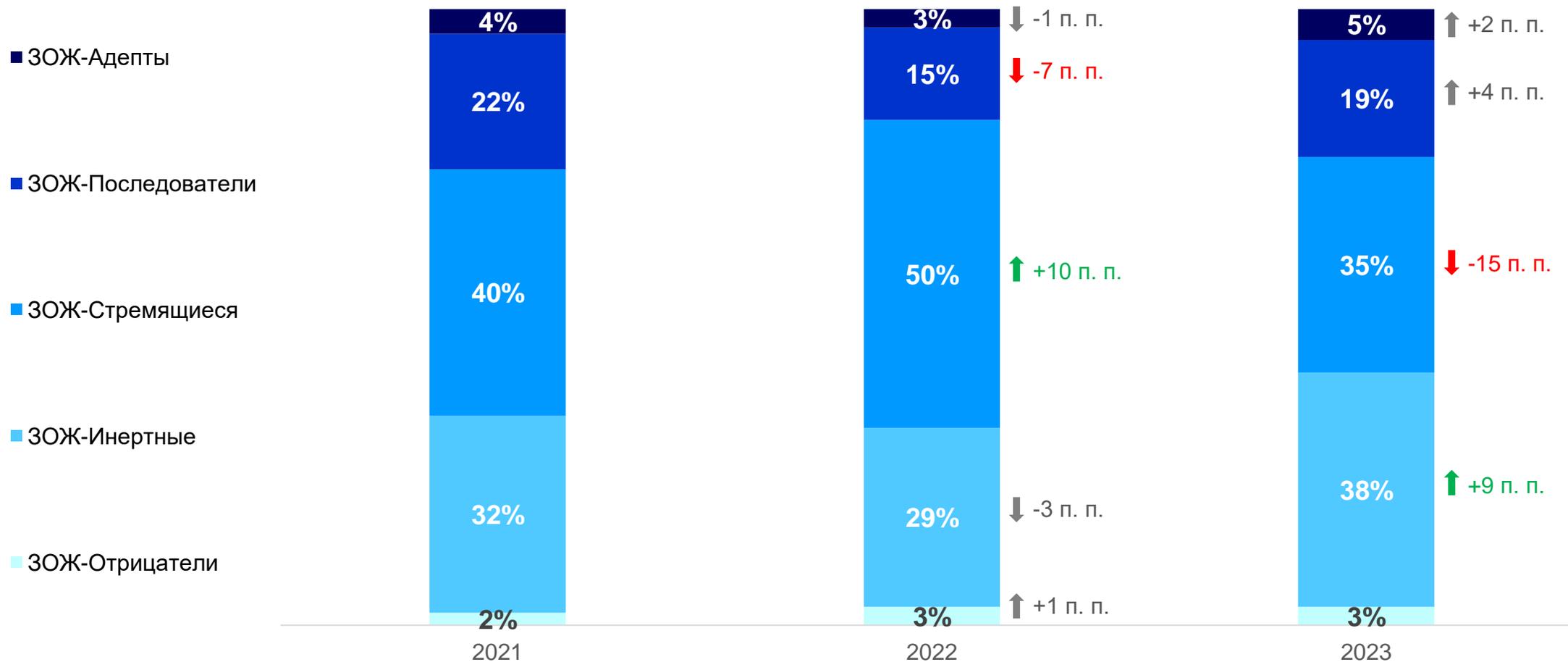


- **ЗОЖ-Адепты** активно применяют практики ЗОЖ в повседневной жизни, лучше других оценивают свой уровень благополучия и считают, что поддержание ЗОЖ может быть простым и доступным.
- **ЗОЖ-Последователи** – также активная ЗОЖ-группа, считают здоровое питание одной из ключевых составляющих благополучия. Более возрастная группа, для которой забота о здоровье становится необходимостью в постковидной эпохе.
- **ЗОЖ-Стремящиеся** – самый массовый сегмент, который стремится поддерживать ЗОЖ, но видит для себя барьеры. Им кажется, что ЗОЖ может быть дорогим, что на эту тему недостаточно достоверной информации и т.п.
- **ЗОЖ-Инертные** меньше остальных вовлечены в практики ЗОЖ, реже других выделяют важность здорового питания, при этом хуже других оценивают уровень своего благополучия.

Динамика сегментов



В сравнении с прошлым периодом количество ЗОЖ-Стремящихся сократилось, часть респондентов пополнили сегменты ЗОЖ-Адептов и ЗОЖ-Последователей, часть перешли в категорию ЗОЖ-Инертных.



Отношение к здоровому питанию



75% респондентов относятся к здоровому питанию положительно, из них 28% опрошенных за прошедший год изменили отношение к здоровому питанию в позитивную сторону и 47% респондентов давно положительно относятся к здоровому питанию.

28%

респондентов **изменили**
отношение к здоровому питанию
в последнее время
в позитивную сторону

47%

респондентов **давно позитивно**
относятся
к здоровому питанию

Топ тематик здорового питания

Можно ли питаться здоровым образом и при этом недорого	41%
Рецепты блюд здорового питания, продукты для здорового питания	36%
Как обезопасить себя от нездоровых, вредных и опасных продуктов питания	29%
Программы здорового питания	21%
Здоровое питание для детей	18%
Здоровое питание для пожилых людей	13%
Национальные/региональные традиции здорового питания	12%
Питание в режиме работы на удаленке / из дома	10%

Здоровый образ жизни



Здоровое питание стабильно входит в топ-3 ассоциаций со здоровым образом жизни. 62% респондентов отмечают его как приоритетную составляющую.

Здоровый образ жизни – это:



66%

Здоровый сон



62%

Система правильного питания



59%

Регулярные прогулки на свежем воздухе



58%

Соблюдение правильного режима работы и отдыха



57%

Воздержание от алкоголя, курения



44%

Стабильное эмоциональное самочувствие



43%

Постоянные физические нагрузки



42%

Соблюдение правил личной гигиены

В2. Какое определение лучше описывает термин «ЗОЖ»? База: все респонденты.

Составляющие благополучия



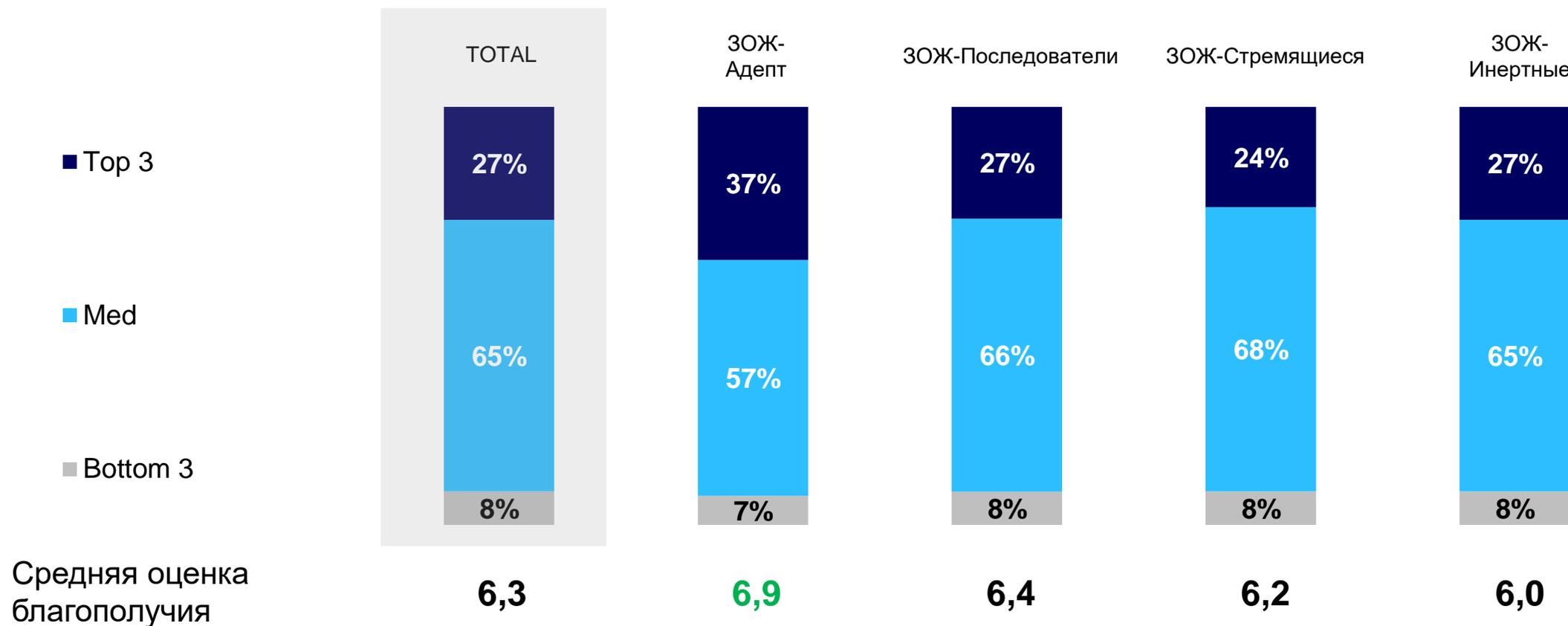
Здоровье, семья и финансовая стабильность отмечаются респондентами как ключевые факторы, оказывающие влияние на благополучие, на протяжении всех замеров. В текущем году произошел значительный рост по всем категориям, и это станет инструментом влияния на целевые аудитории в 2024 году.

	TOTAL	ЗОЖ-Адепт	ЗОЖ-Последователи	ЗОЖ-Стремящиеся	ЗОЖ-Инертные
Здоровье	65%	60%	72%	68%	59%
Семья	61%	53%	64%	64%	59%
Финансовая стабильность	57%	37%	56%	58%	59%
Любовь	17%	13%	16%	19%	16%
Отдых/путешествие	16%	13%	9%	22%	15%
Здоровое питание	14%	27%	22%	15%	9%
Личное развитие	12%	20%	13%	13%	11%
Политическая ситуация в стране	9%	3%	13%	8%	10%
Карьера	9%	10%	8%	7%	11%
Спорт / физические нагрузки	9%	27%	10%	11%	5%
Дружба	9%	7%	7%	7%	11%

Оценка уровня благополучия



Все группы примерно одинаково оценивают свой уровень благополучия. ЗОЖ-Инертные, аналогично прошлому году, демонстрируют самую низкую среднюю оценку благополучия. При работе проекта в 2024 году целесообразно акцентировать внимание на положительном влиянии здорового образа жизни на уровень благополучия человека.



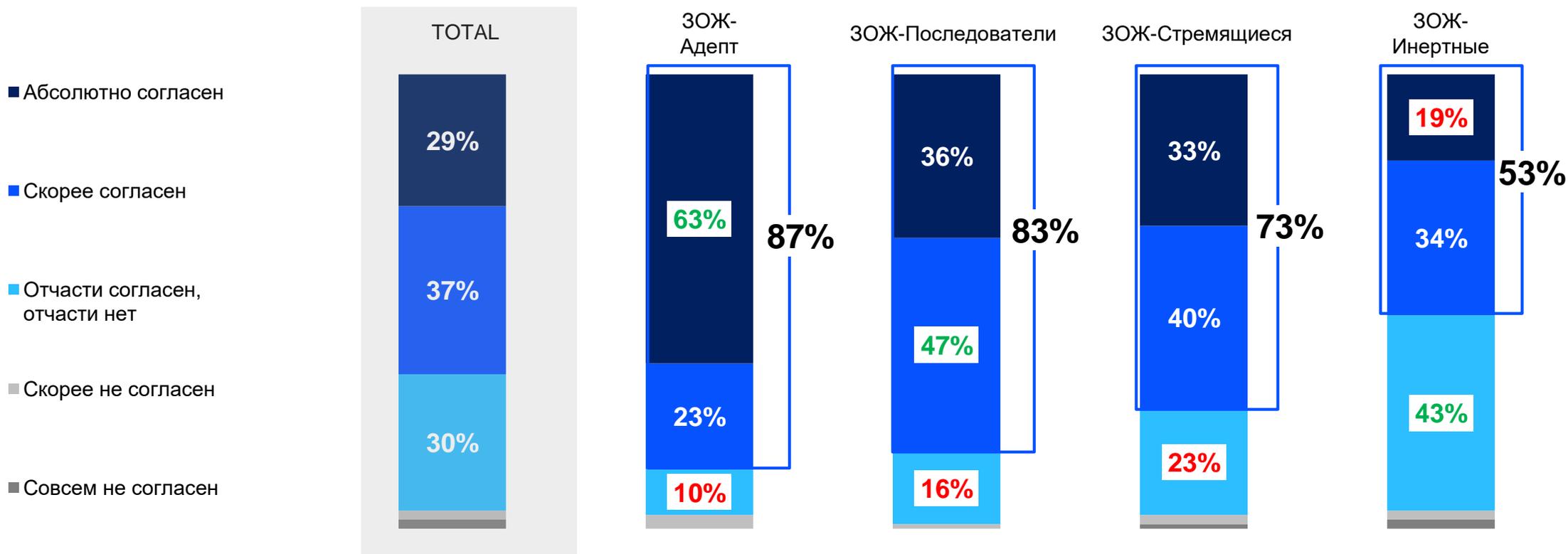
A0.1. Скажите, пожалуйста, как Вы оцениваете уровень Вашего благополучия, где 10 – самый высокий уровень благополучия, а 1 – самый низкий уровень благополучия?
База: все респонденты.



Роль здорового питания в уровне благополучия

Подавляющее большинство ЗОЖ-Адептов отмечают сильное влияние здорового питания на благополучие человека. ЗОЖ-Последователи и ЗОЖ-Стремящиеся также высоко оценивают влияние здорового питания на уровень благополучия. Использование связки «Правильно питаешься – здоров – благополучен» может стать одним из векторов коммуникационной работы в 2024 году.

Здоровое питание оказывает серьезное влияние на благополучие человека?



A1. Согласны ли Вы с тем, что здоровое питание оказывает серьезное влияние на благополучие человека? База: все респонденты.

10% - топ-2

Корзина продуктов **здорового питания**

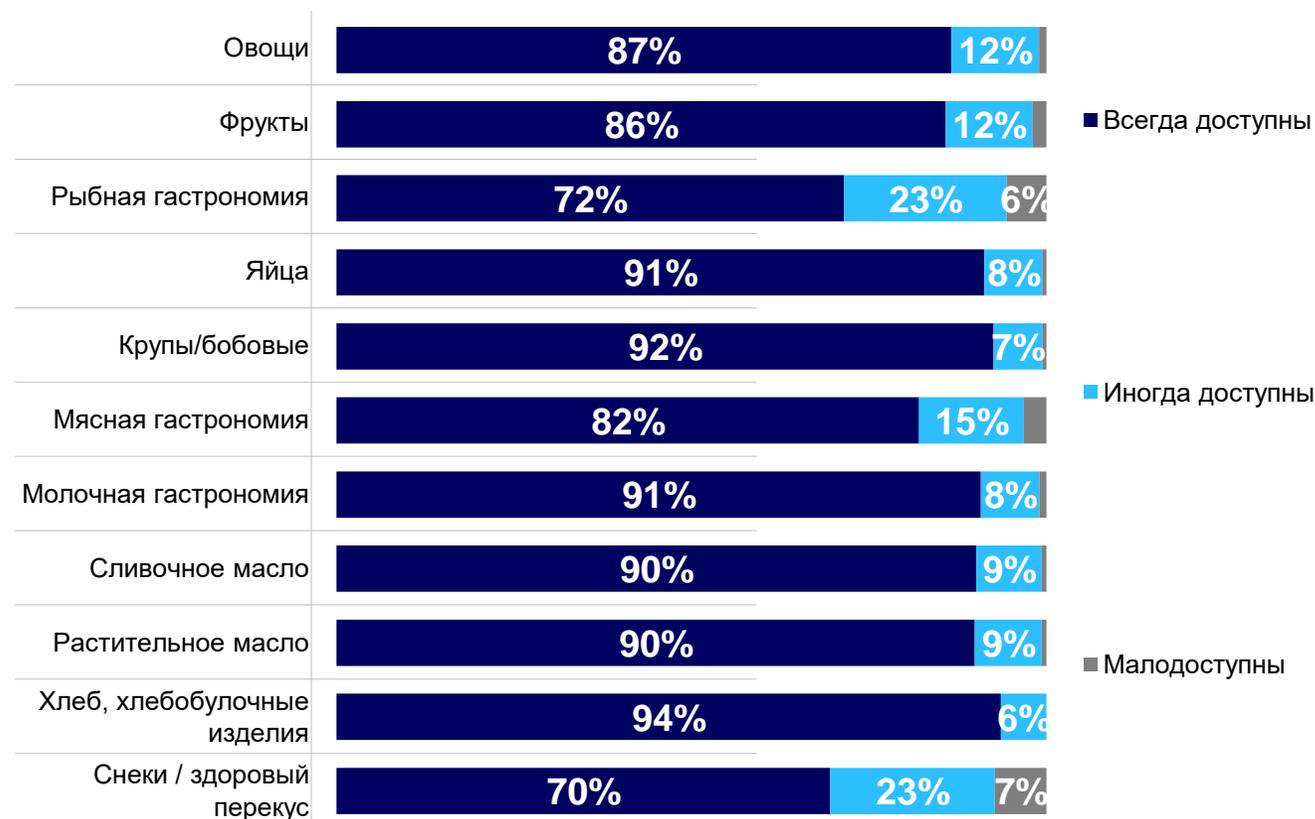


Овощи, фрукты и рыбная гастрономия на протяжении трех замеров остаются лидерами в корзине здорового питания, несмотря на то что в сравнении с прошлым периодом их доля несколько снизилась. В целом отмечается небольшое снижение у большинства категорий. При этом доступность продуктов здорового питания в большинстве категорий высокая и в сравнении с прошлым периодом не снижается.

Продукты в корзине **здорового питания**



Доступность продуктов **здорового питания**



A2. Как Вы считаете, какие продукты питания составляют рацион здорового питания? / A2_1. Оцените, пожалуйста, доступность продуктов, которые, по Вашему мнению, составляют рацион здорового питания, в магазинах, где Вы обычно покупаете продукты? Выборка: все респонденты.

Происхождение продуктов **здорового питания**



Подавляющее большинство респондентов при покупке продуктов здорового питания отдают предпочтение отечественным брендам. Самыми популярными импортными категориями аналогично прошлому замеру остаются снеки и фрукты. Практически во всех категориях, кроме фруктов и снеков, отмечается приверженность тем же российским брендам у половины и более опрошенных. Доля перешедших на другие отечественные бренды находится в пределах 36–43%.

	Какие продукты покупают		Как изменилось потребление за 6 мес.		
	Отечественные	Импортные	Не изменилось, покупают те же бренды	Покупаю другие отечественные бренды	Покупаю другие импортные бренды
Овощи	97%	16%	54%	39%	10%
Фрукты	90%	30%	48%	43%	15%
Рыбная гастрономия	96%	13%	51%	43%	8%
Яйца	99%	4%	58%	38%	6%
Крупы/бобовые	97%	12%	56%	40%	8%
Мясная гастрономия	98%	6%	57%	38%	9%
Молочная гастрономия	99%	8%	56%	39%	8%
Сливочное масло	98%	6%	57%	38%	7%
Растительное масло	99%	15%	57%	40%	5%
Хлеб, хлебобулочные изделия	97%	8%	58%	36%	12%
Снеки / здоровый перекус	84%	39%	46%	42%	17%

A3_1. Продукты каких брендов Вы покупаете в этих категориях продуктов здорового питания? / A3_2. Стали ли Вы покупать другие бренды продуктов в этих категориях за последние шесть месяцев? Выборка: все респонденты.

Факторы выбора товаров



В топ-3 факторов, на которые обращают внимание при выборе товара, входят цена, качество и производитель. Цена – наиболее важный фактор для ЗОЖ-Стремящихся, качество – для ЗОЖ-Последователей, производитель – для ЗОЖ-Адептов. В отличие от других групп, для ЗОЖ-Последователей важным является состав – его отметили 70%, для ЗОЖ-Адептов – наличие сертификатов и знаков качества.

	ЗОЖ-Адепт	ЗОЖ-Последователи	ЗОЖ-Стремящиеся	ЗОЖ-Инертные
Цена	73%	78%	85%	71%
Качество	73%	75%	72%	56%
Производитель	57%	38%	39%	19%
Надежность	50%	44%	39%	29%
Состав	47%	70%	56%	34%
Внешний вид	43%	41%	47%	38%
Удобство и комфорт при его использовании	37%	40%	35%	23%
Бренд/марка, которой доверяю	37%	25%	28%	19%
Наличие сертификатов, знаков качества	37%	20%	12%	8%
Упаковка	33%	11%	22%	15%
Реклама	13%	6%	4%	4%
Совет знакомых	10%	12%	12%	12%
Престижность товара среди ближайшего окружения	10%	7%	7%	5%

Р32. Скажите, на что Вы обращаете внимание при приобретении необходимого товара? База: все респонденты.

Значимо **выше/ниже** по сравнению с выборкой в целом на уровне 95% доверительной вероятности.

Ключевые коммуникационные векторы – 2024



1

Результаты замеров 2021–2023 годов показывают, что в теории россияне осознают важность и ценность здорового питания во всех категориях. Однако анализ основных тем в разрезе здорового питания демонстрирует недостаточный объем практических навыков в соблюдении таких, казалось бы, важных принципов.

Коммуникационный вектор «Просто» будет направлен на формирование у россиян **практических навыков** и привычки **соблюдения принципов правильного питания**. В 2024 году **необходимо развивать прямую коммуникацию с населением непосредственно на уровне каждого из 89 субъектов** Российской Федерации.

2

Россияне высоко оценивают влияние здорового питания на собственное физическое, психологическое здоровье, которое, в свою очередь, является основным аспектом благополучия человека. Однако происходят «разрывы» в связке «здоровое питание – здоровье – благополучие». **Коммуникационный вектор «Полезно»** будет направлен на «построение» в сознании у россиян **устойчивой связи всех трех аспектов** и в дальнейшем сформирует **осознанное понимание необходимости соблюдения правил и норм здорового сбалансированного питания**.

3

Результаты исследования демонстрируют, что в 2023 году в полной мере обеспечен продовольственный суверенитет страны. Импортозамещение и в большинстве продуктов питания показало свою эффективность – россиянам в полной мере предоставлены качественные, здоровые, полезные продукты. Население не испытывает дефицита ни в одной из категорий здоровой продуктовой корзины. Но при этом существует запрос на **коммуникационный вектор «Доступно»** в части **разъяснения гражданам широчайших возможностей и ассортимента** для соблюдения правил здорового питания. **Развитие партнерских отношений с производителями продуктов питания, с сельскохозяйственным и аграрным сектором как на федеральном уровне, так и на уровне субъектов** позволит закрепить у россиян представления о доступности и разнообразии продуктов для здорового питания.



Ключевые коммуникационные векторы – 2024

4

В соответствии с общефедеральной повесткой и выбором 2024 года Годом семьи, а также на основании результатов исследования (ядро ЗОЖ-категорий России – мужчины и женщины 35–49 лет, имеющие семьи и детей) необходимо запускать **коммуникационный вектор «Семейные ценности здоровья» для омоложения ЗОЖ-сегментов и перехода от «необходимо в связи с возрастом» к «важно здесь и сейчас».**

5

На основе анализа результатов исследований 2021–2023 годов можно сделать вывод, что россияне, относящиеся к категории ЗОЖ-позитивных, соблюдающие принципы правильного здорового питания, в целом ведут здоровый образ жизни, в том числе в части минимизации вредных привычек, спортивной активности, соблюдения понятных правил санитарной культуры. Они более осознанно относятся к своему здоровью, а следовательно, более здоровы. Здоровье нации – один из основных приоритетов государства. **Коммуникационный вектор «Государственный приоритет» за счет вовлечения в реализацию проекта не только органов исполнительной власти на федеральном и региональном уровнях, но и компаний с государственным участием позволит максимально расширить зону покрытия проекта и получить новые ресурсы для реализации государственной стратегической задачи.**