



Исследование отношения к здоровому питанию среди населения России

Москва, 2021



Формирование ЗОЖ сегментов

ЗОЖ-группы формировались исходя из отношения к **здоровому питанию** и **стилю жизни** респондентов.

ТОР-1 (=всегда) оценка по следующим утверждениям

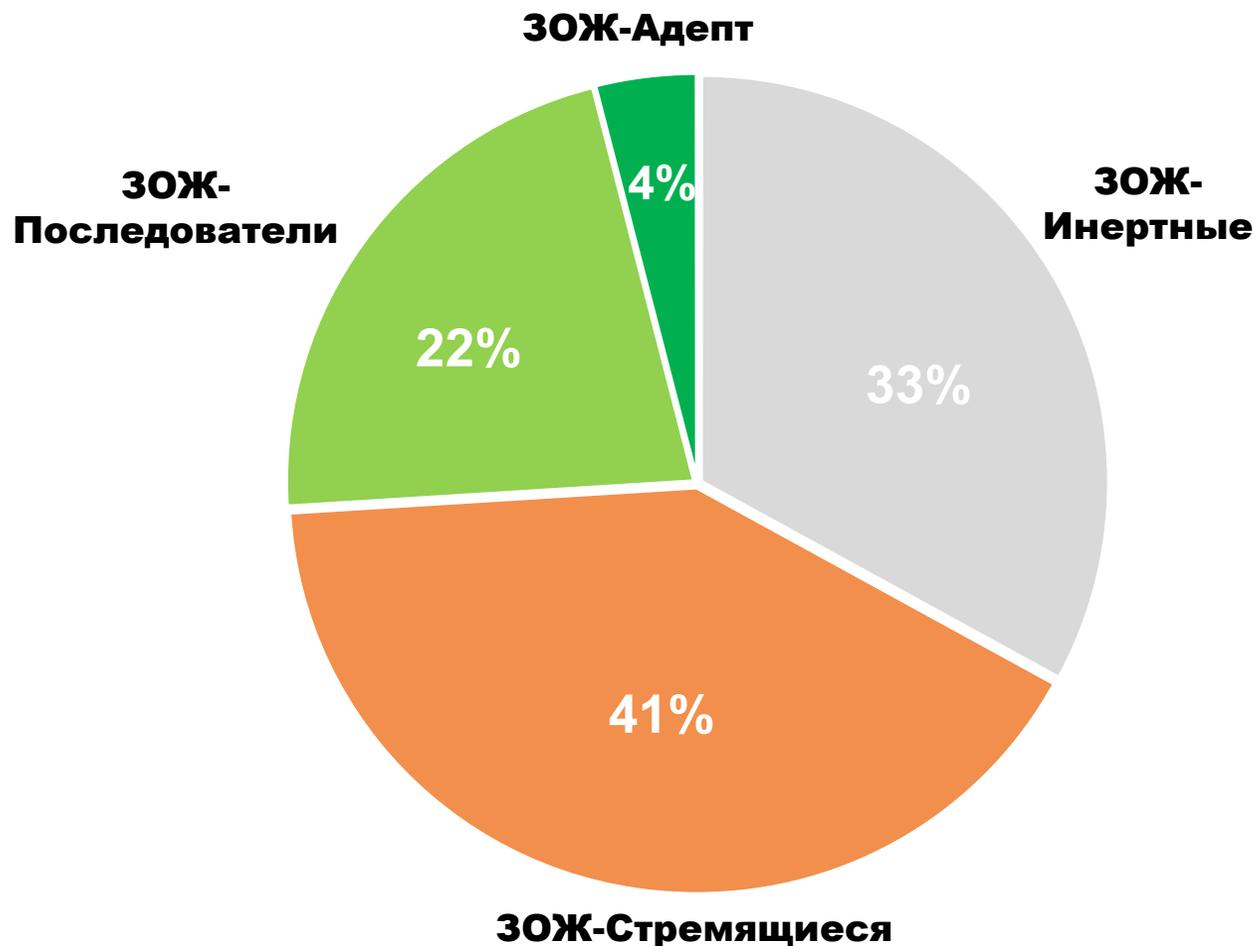


Выборка: 41 / 208 / 385 / 303
 В1. Укажите, пожалуйста, как часто Вы...

Значимо **выше** / **ниже** по с остальным утверждениями в каждой ЗОЖ группе на уровне 95% доверительной вероятности

Сколько ЗОЖников в России?

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

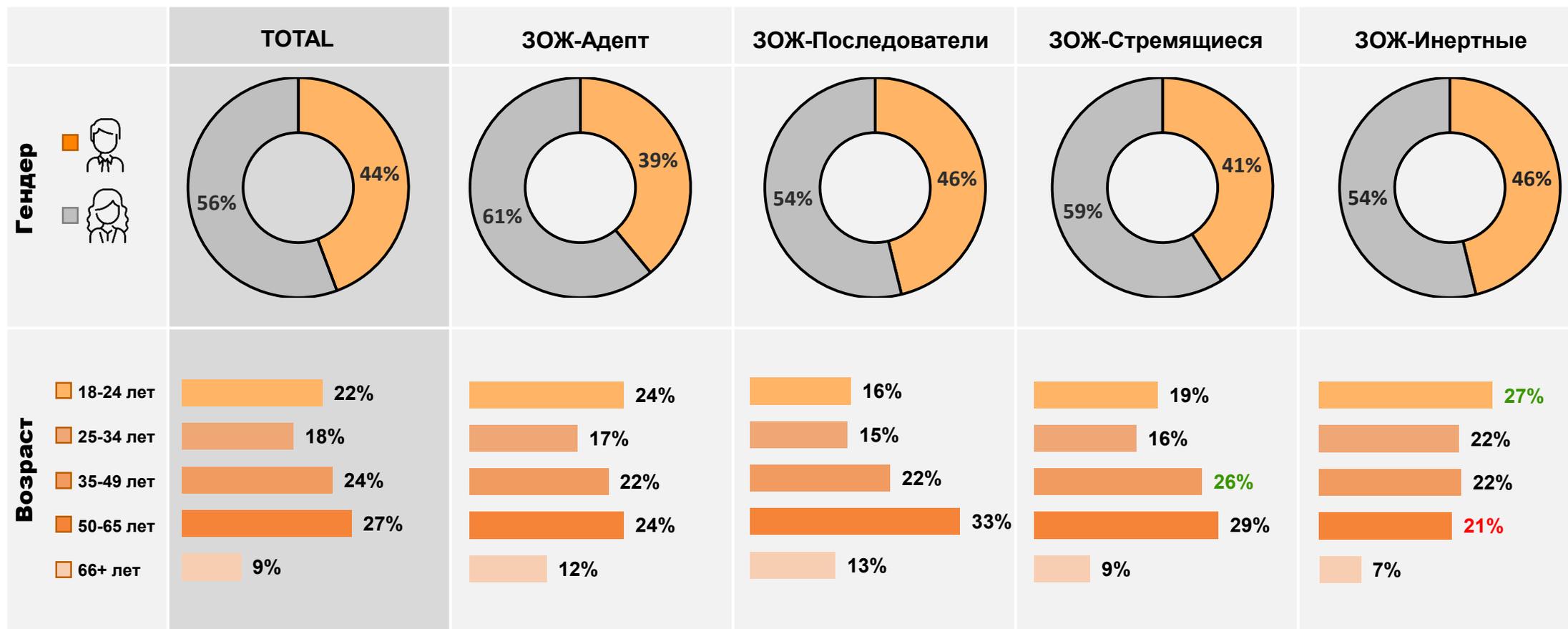


В рамках исследования произведена сегментация населения России на 4 кластера, основанных на отношении людей к ЗОЖ и здоровому питанию

Методология исследования основана на опроснике «здорового образа жизни и личного контроля (HLPCQ)», инструмента оценки саморазвития через совокупность ежедневных действий, опубликованном в международном научном издании BMC Public Health в 2014 году.

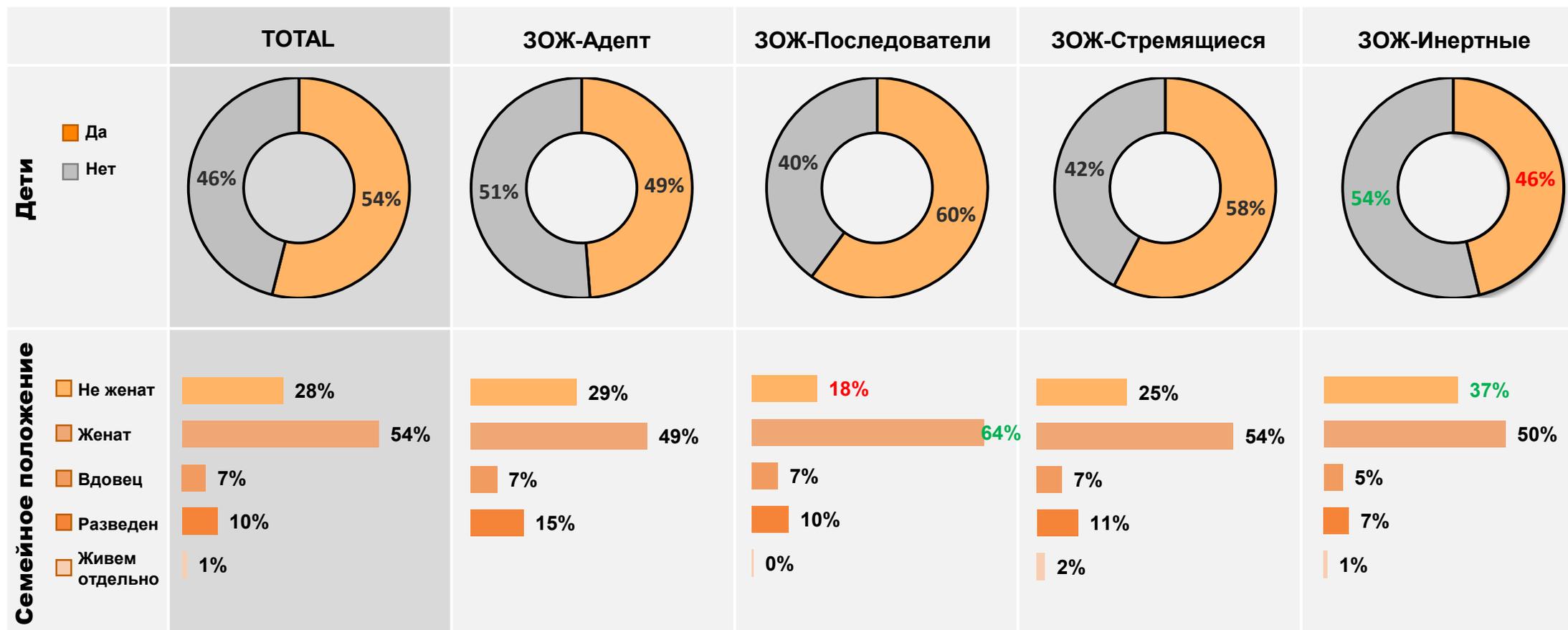
Социально демографический профиль

Группы, выделенные по отношению к ЗОЖ, имеют незначительные гендерные или возрастные различия, женщин немного больше чем мужчин, кроме того, что доля людей 50-65 лет в группе ЗОЖ инертных значимо меньше.



Социально демографический профиль

Выделенные группы не имеют значимых гендерных или возрастных различий по сравнению с выборкой в целом, кроме того, что доля людей 50-65 лет в группе ЗОЖ инертных значительно меньше.



Отношение к здоровому питанию и образу жизни в целом

Здоровое питание является основой здорового образа жизни

По мнению респондентов здоровый образ жизни прежде всего состоит из **правильного питания, здорового сна и отказа от вредных привычек**. Чем более здоровый образ жизни ведут респонденты, тем более положительное отношение к вакцинации существует в этой группе.

Здоровый образ жизни – это



Насколько Вам подходит утверждение «Я веду здоровый образ жизни»?

	TOTAL	ЗОЖ-Адепт	ЗОЖ-Последователи	ЗОЖ-Стремящиеся	ЗОЖ-Инертные
ТОП 2 (Скорее подходит или точно подходит)	31%	61%	57%	33%	9%

Как вы в целом относитесь к процедуре вакцинации от коронавируса?

	TOTAL	ЗОЖ Адепт	ЗОЖ Последователи	ЗОЖ Стремящиеся	ЗОЖ Инертные
ТОП 2 (Абсолютно или скорее положительно)	41%	59%	43%	42%	37%

Выборка: 41 / 208 / 385 / 303

В2. Какое определение лучше описывает термин «ЗОЖ»?

В3. Насколько подходит утверждение «Я веду здоровый образ жизни»?

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

Отношение к здоровому питанию

78% респондентов относятся к здоровому образу жизни положительно. Больше всего респондентов, особенно **ЗОЖ-стремящихся**, заботит то, как можно недорого купить **здоровые продукты питания и быть уверенными в их качестве и безопасности**.

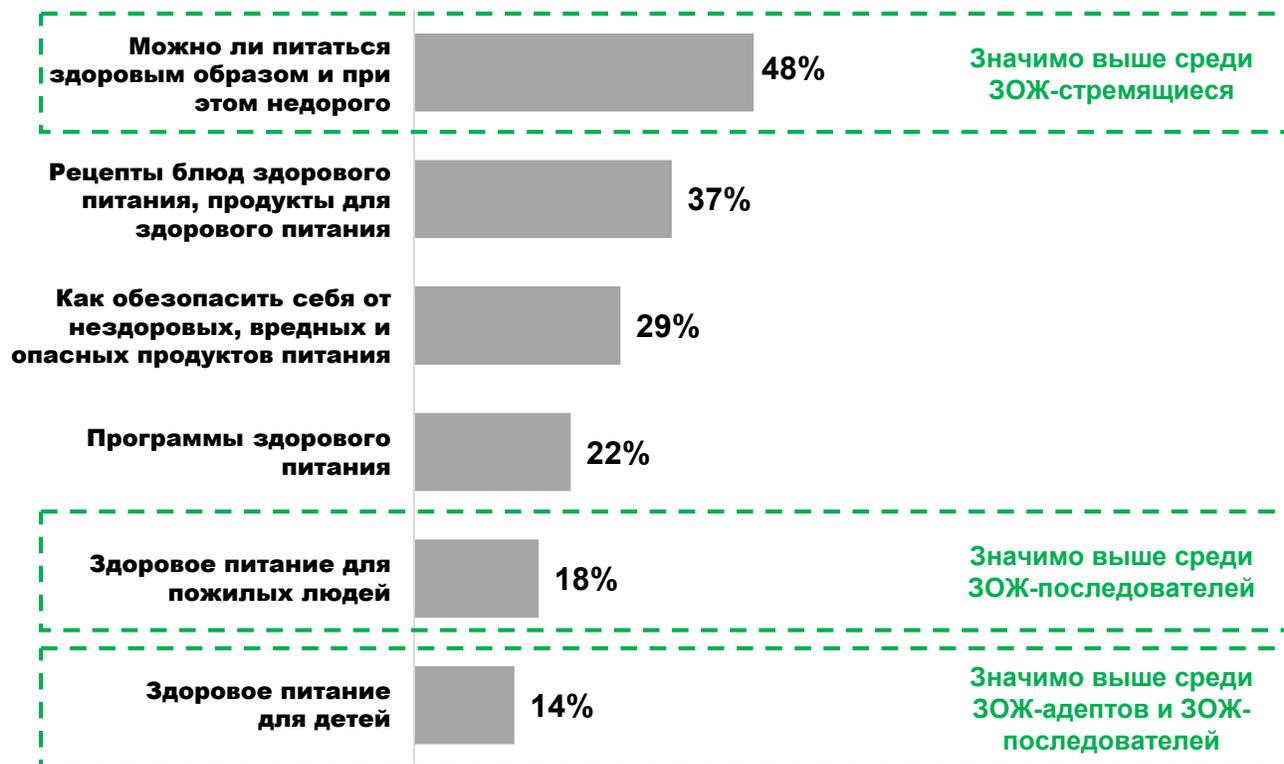
30%

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

48%

респондентов **давно** **позитивно относятся** к здоровому питанию

ТОП тематик здорового питания



Выборка: 957 / 41 / 208 / 385 / 303

Q1. Изменилось ли отношение к здоровому питанию в последнее время? Q2. Какие вопросы в тематике здорового питания интересны в наибольшей степени?

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



Окружение играет первостепенную роль в формировании пищевых привычек



Респонденты, которые убеждают других придерживаться принципов здорового питания, обычно используют такие аргументы как *улучшение общего самочувствия и иммунитета, а также более легкое снижение веса.*

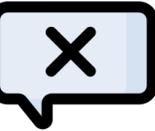
АРГУМЕНТЫ ЗА ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

TOTAL

Улучшение общего самочувствия	68%	<div style="width: 68%;"></div>
Улучшение иммунитета	61%	<div style="width: 61%;"></div>
Более легкое снижение веса	47%	<div style="width: 47%;"></div>
Улучшение состояния кожи	38%	<div style="width: 38%;"></div>
Улучшение качества сна	33%	<div style="width: 33%;"></div>

Выборка: 278

В5. Какие вы используете аргументы, когда пытаетесь мотивировать своих близких придерживаться принципов здорового питания?



Те, кто НЕ придерживается принципов здорового питания, чаще всего объясняют это тем, что *привычки в питании сложно менять, а также доступностью в цене нездорового рациона питания.*

АРГУМЕНТЫ ЗА НЕЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

TOTAL

Привычки в питании сложно менять / не готовы менять	47%	<div style="width: 47%;"></div>
Дешевле питаться менее здоровой пищей	34%	<div style="width: 34%;"></div>
Здоровая пища безвкусная (например, недостаточно сладкая/соленая)	30%	<div style="width: 30%;"></div>
Образ жизни не позволяет сократить потребление «вредных» продуктов	30%	<div style="width: 30%;"></div>
Здоровую пищу невозможно найти на полке в магазине/вредные продукты питания доступнее	22%	<div style="width: 22%;"></div>

Выборка: 1051

В7. Какие аргументы вы обычно слышите от тех, кто отдает предпочтение нездоровой пище?



Покупатель требует качества, но также обращает внимание на состав продукта

Основные драйверы потребления продуктов питания – содержание витаминов и минералов, а также меньшее содержание жиров и углеводов, чем в обычных продуктах. Основным барьером в потреблении продуктов здорового питания является высокая цена.

72%

**потребляли продукты
здорового питания**

ТОП драйверов



28%

**НЕ потребляли продукты
здорового питания**

ТОП барьеров



Выборка: 957 А2.0. Потребление продуктов здорового питания.
Выборка: 687 А4. Основные драйверы в потреблении продуктов здорового питания.
Выборка: 270 А3.0. Основные барьеры в потреблении продуктов здорового питания.

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



Составляющие благополучия

Здоровье, семья являются основными составляющими благополучия во всех группах. Финансовая стабильность значимо выше оценивается группой ЗОЖ инертных, в то время как ЗОЖ адепты и последователи большее внимание обращают на здоровое питание и спорт, а также на дружбу и любовь. У тех, у кого нематериальные ценности в большей степени влияют на уровень благополучия, общий уровень благополучия значимо выше по сравнению с остальными.

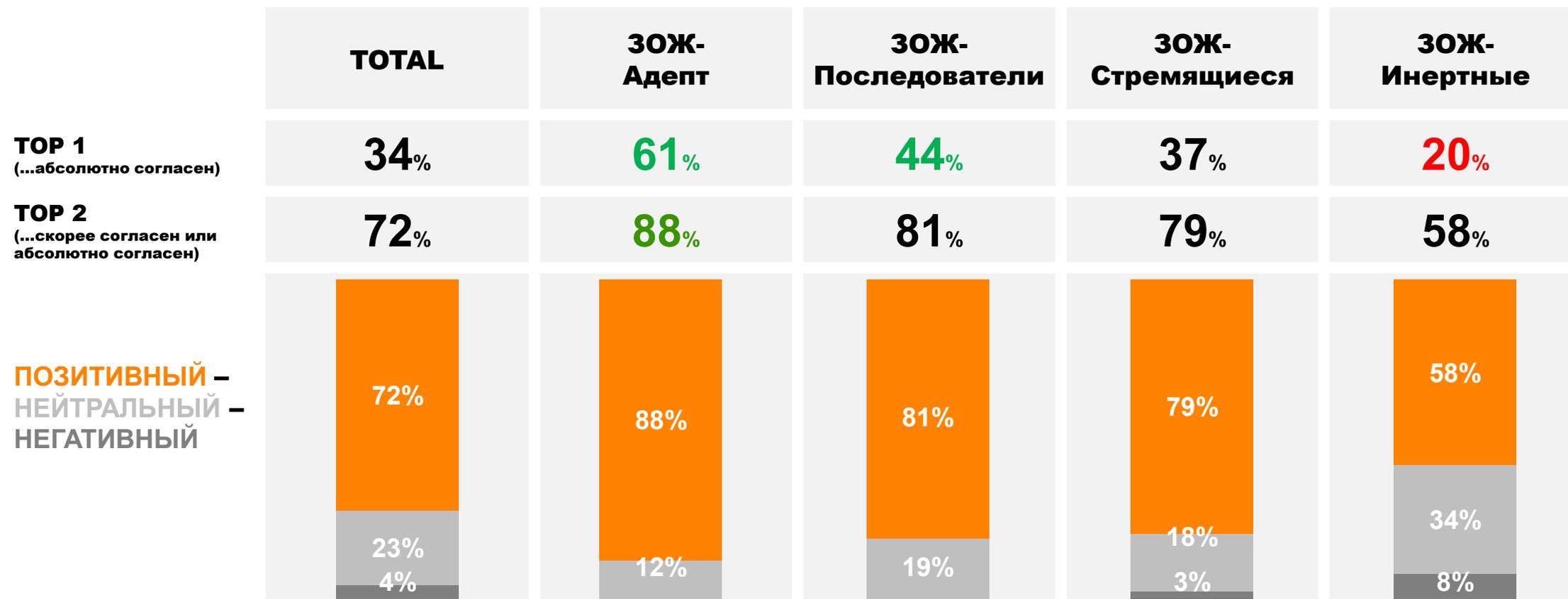
	TOTAL	ЗОЖ-Адепт	ЗОЖ-Последователи	ЗОЖ-Стремящиеся	ЗОЖ-Инертные
Здоровье	66%	61%	65%	65%	69%
Фин. стабильность	64%	29%	51%	68%	72%
Семья	60%	49%	63%	61%	59%
Любовь	17%	29%	14%	15%	19%
Отдых/ путешествие	16%	20%	14%	16%	17%
Здоровое питание	16%	39%	27%	17%	5%
Личное развитие	15%	20%	14%	14%	15%
Карьера	11%	10%	8%	11%	12%
Спорт	10%	20%	16%	10%	6%
Дружба	8%	17%	5%	7%	8%

	TOTAL	ЗОЖ-Адепт	ЗОЖ-Последователи	ЗОЖ-Стремящиеся	ЗОЖ-Инертные
Высокий уровень (8-10 баллов)	26%	49%	30%	23%	23%
Низкий уровень (1-3 балла)	64%	41%	63%	68%	62%
Средняя оценка благополучия	6,2	7,0	6,4	6,2	5,9

Роль здорового питания в уровне благополучия

Роль здорового питания в благополучии человека значимо выше оценили группы ЗОЖ адептов и последователей, в то время как ЗОЖ инертные оказались более нейтральными в оценке данного фактора.

Здоровое питание оказывает серьезное влияние на благополучие человека?



Выборка: 957 / 41 / 208 / 385 / 303

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

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



Здоровый образ жизни в СМИ

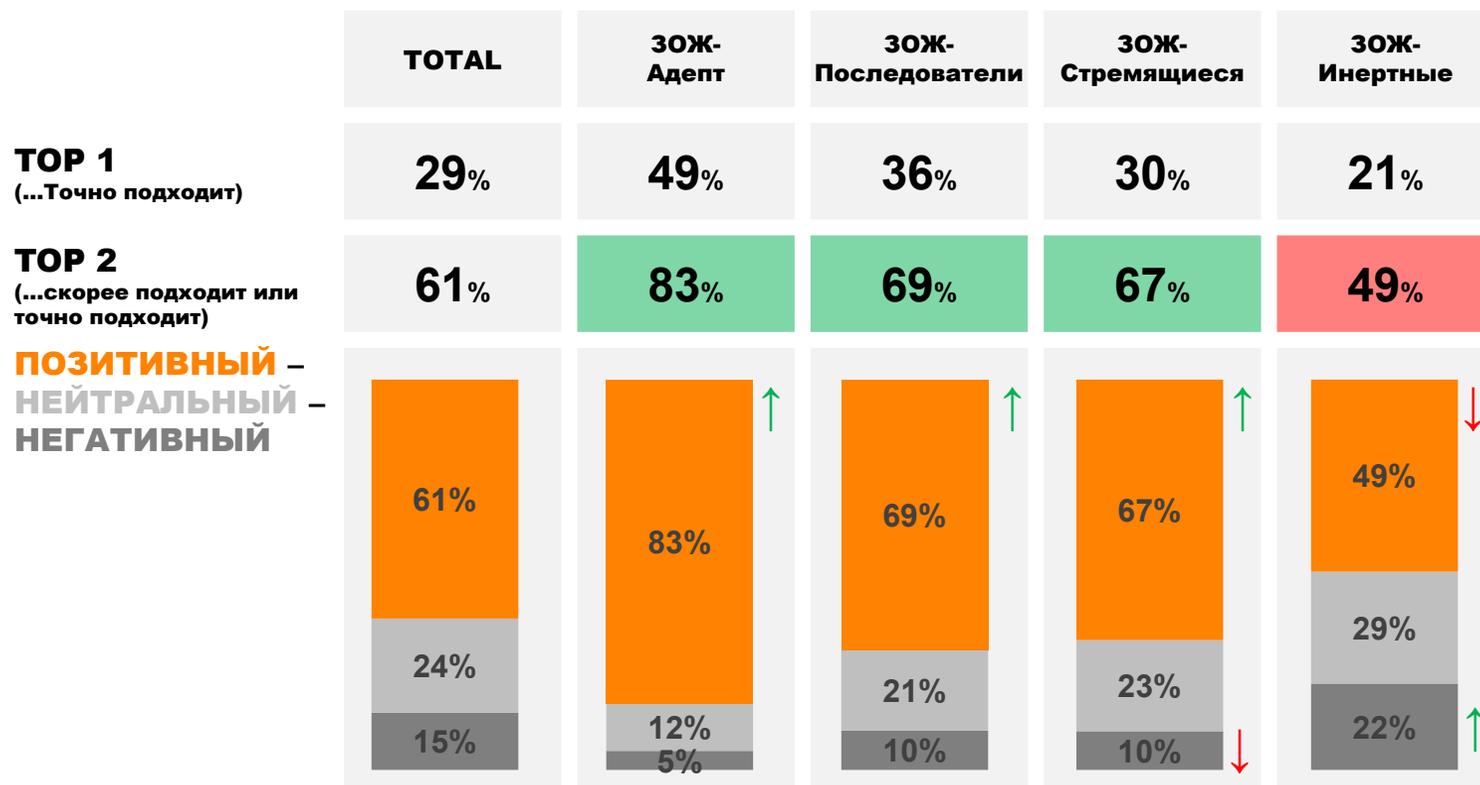
ТВ и социальные сети – самые предпочитаемые источники для получения информации о здоровом питании. **ЗОЖ-позитивные группы** в большей степени поддерживают инициативу, связанную с ограничением рекламы фастфуда на ТВ и в других СМИ.



Выборка: 957 / 41 / 208 / 385 / 303

Q6. Поддерживаете ли вы инициативу, связанную с ограничением рекламы фастфуда на ТВ и в других СМИ Q7. Из каких источников вам хотелось бы получать информацию о здоровом питании.

Поддерживаете ли вы инициативу, связанную с ограничением рекламы фастфуда на ТВ и в других СМИ?



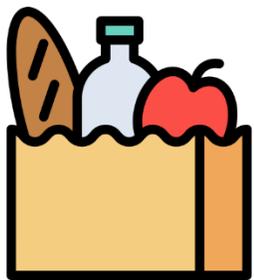
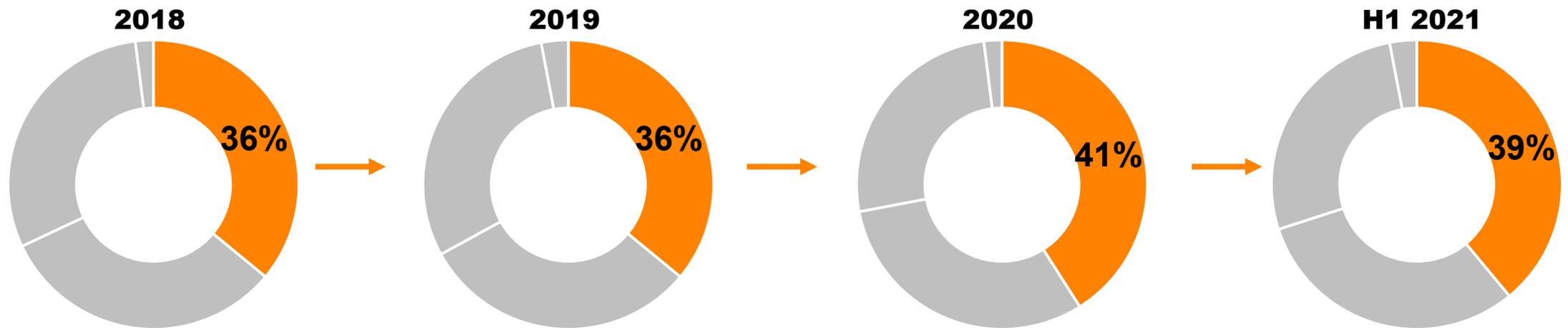
Значимо **выше** / **ниже** по сравнению с выборкой в целом на уровне 95% доверительной вероятности



Потребительская корзина среди ЗОЖ групп

Доля трат на продукты здорового питания в кошельке покупателя

Доля в денежном выражении, %

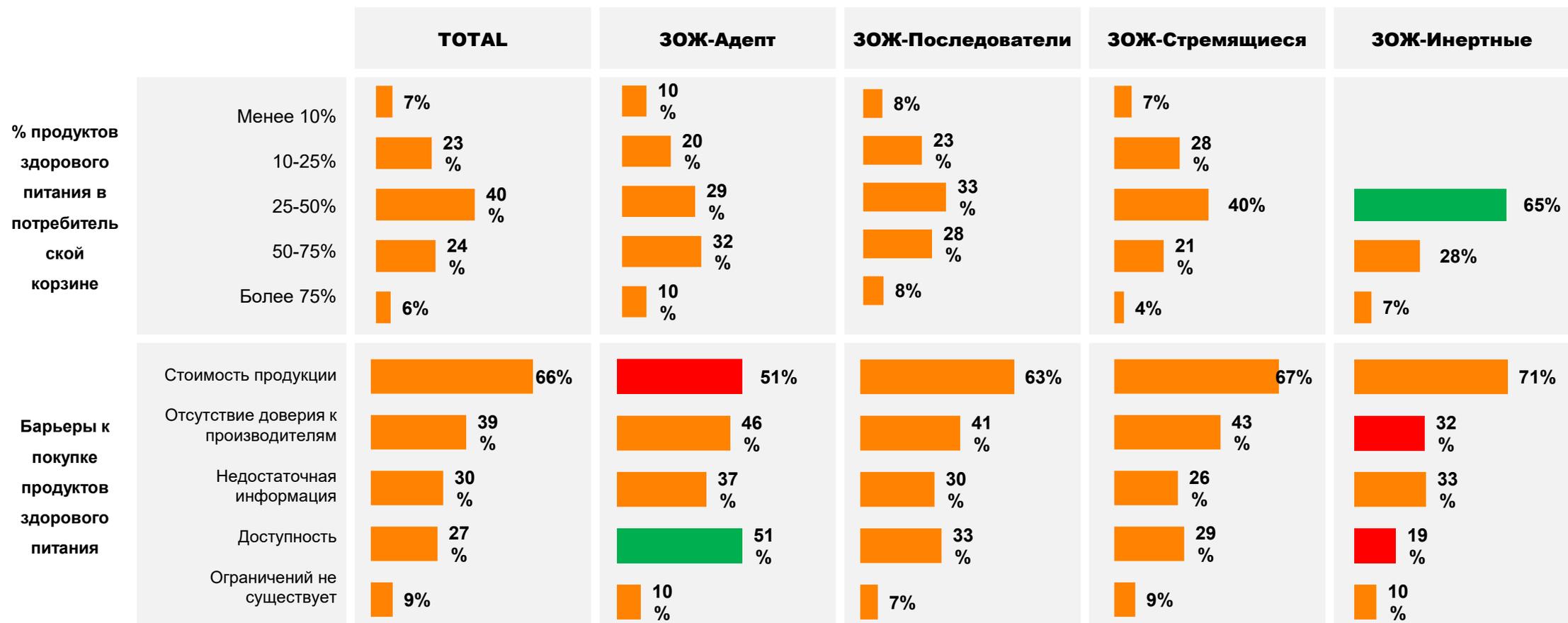


■ Продукты питания

Источник: Romir Consumer Scan Panel, Россия 10+, 2018-2020 и YTD 2021

Баланс продуктов питания в корзине и умеренность в еде – ключевые факторы формирования здорового рациона

От 25 до 70% составляют продукты здорового рациона в корзине потребителей. Соблюдения баланса здоровых продуктов питания в потребительской корзине и умеренность в еде остаются важными факторами в формировании здорового рациона питания среди населения



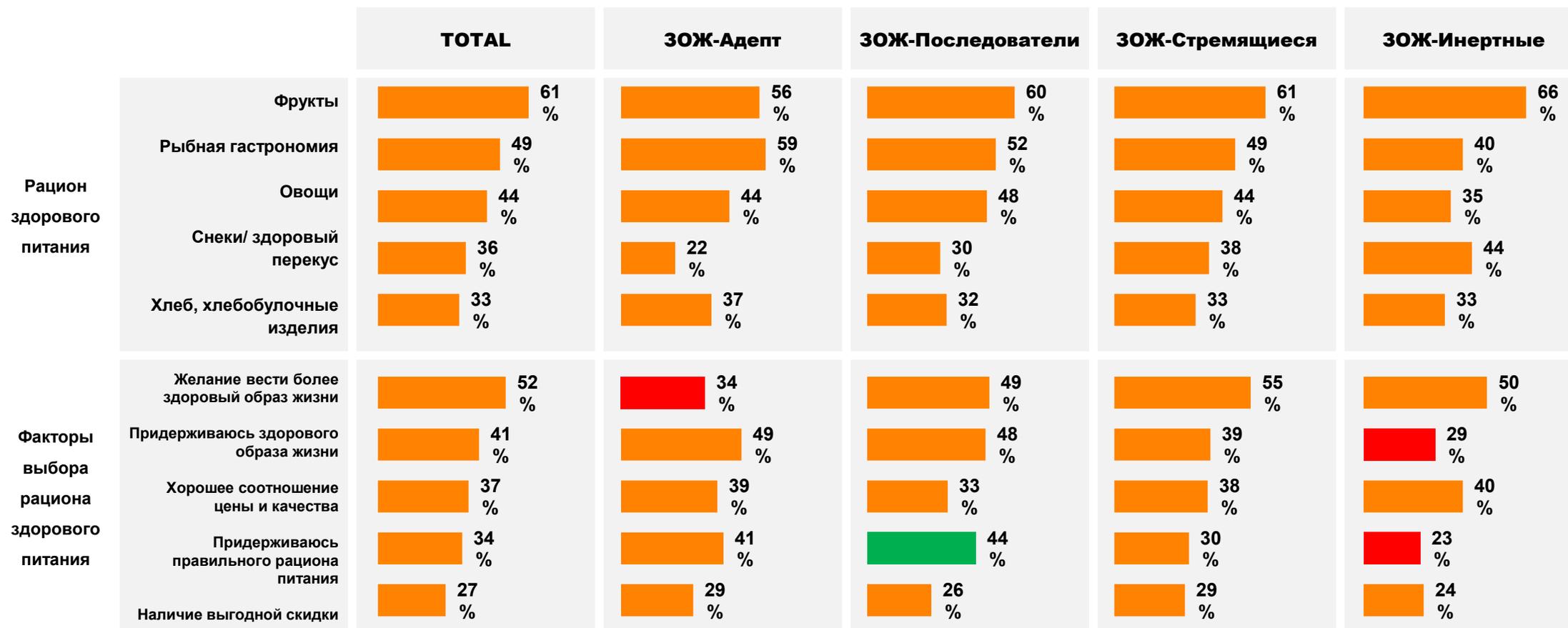
Выборка: 687 / 41 / 196 / 368 / 82
 А2. Доля продуктов здорового питания в потребительской корзине.

Выборка: 957 / 41 / 208 / 385 / 303
 А3. Сложности и ограничения в покупке продуктов здорового питания.

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

Продукты здорового питания

Прежде всего в рацион здорового питания респонденты включают fresh сегмент и рыбу. Основной фактор приверженности здоровому питанию – желание вести более здоровый образ жизни, а также хорошее соотношение цены и качества продуктов.



Выборка: 687 / 41 / 196 / 368 / 82

А5. Факторы выбора продуктов, входящих в рацион здорового питания.

А6. Продукты, входящие в рацион здорового питания.

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



Качество и состав продуктов – основные факторы выбора товаров

Среди факторов, на которые обращают внимание при выборе товаров, помимо цены наиболее важными являются **качество и состав продуктов**. Более того, на эти параметры чаще обращают внимание среди **ЗОЖ-стремящиеся**, в то время как **ЗОЖ-инертные** менее склонны выбирать товары, опираясь на эти факторы.

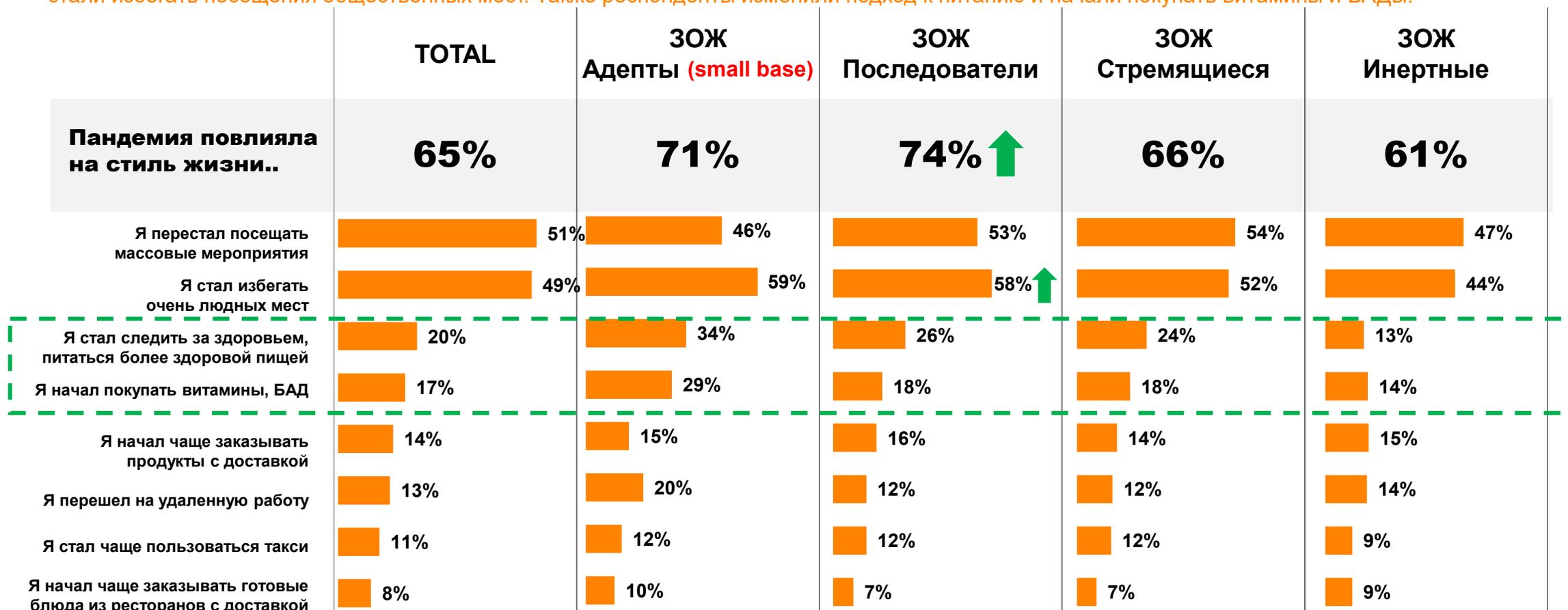
	ЗОЖ-Адепт	ЗОЖ-Последователи	ЗОЖ-Стремящиеся	ЗОЖ-Инертные
Цена	51%	68%	70%	73%
Качество	49%	64%	65%	51%
Состав	46%	58%	60%	45%
Внешний вид	34%	37%	36%	35%
Производитель	41%	39%	34%	29%
Надежность	34%	32%	29%	25%
Удобство при использовании	29%	22%	28%	31%
Марка, которой доверяю	32%	19%	26%	25%
Упаковка	29%	21%	19%	16%
Совет знакомых	17%	13%	15%	17%



Влияние пандемии на потребительское поведения населения

Люди стали больше следить за здоровьем и питанием из-за пандемии COVID-19

65% респондентов отметили, что пандемия повлияла на их стиль жизни в разных сферах – около половины респондентов перестали посещать массовые мероприятия и стали избегать людных мест. Больше всего пандемия повлияла на сегмент **ЗОЖ-последователей** – почти 60% из них стали избегать посещения общественных мест. Также респонденты изменили подход к питанию и начали покупать витамины и БАДы.



Выборка: 1051 // 41 / 189 / 404 / 380

С4. Повлияла ли пандемия на ваш стиль жизни?

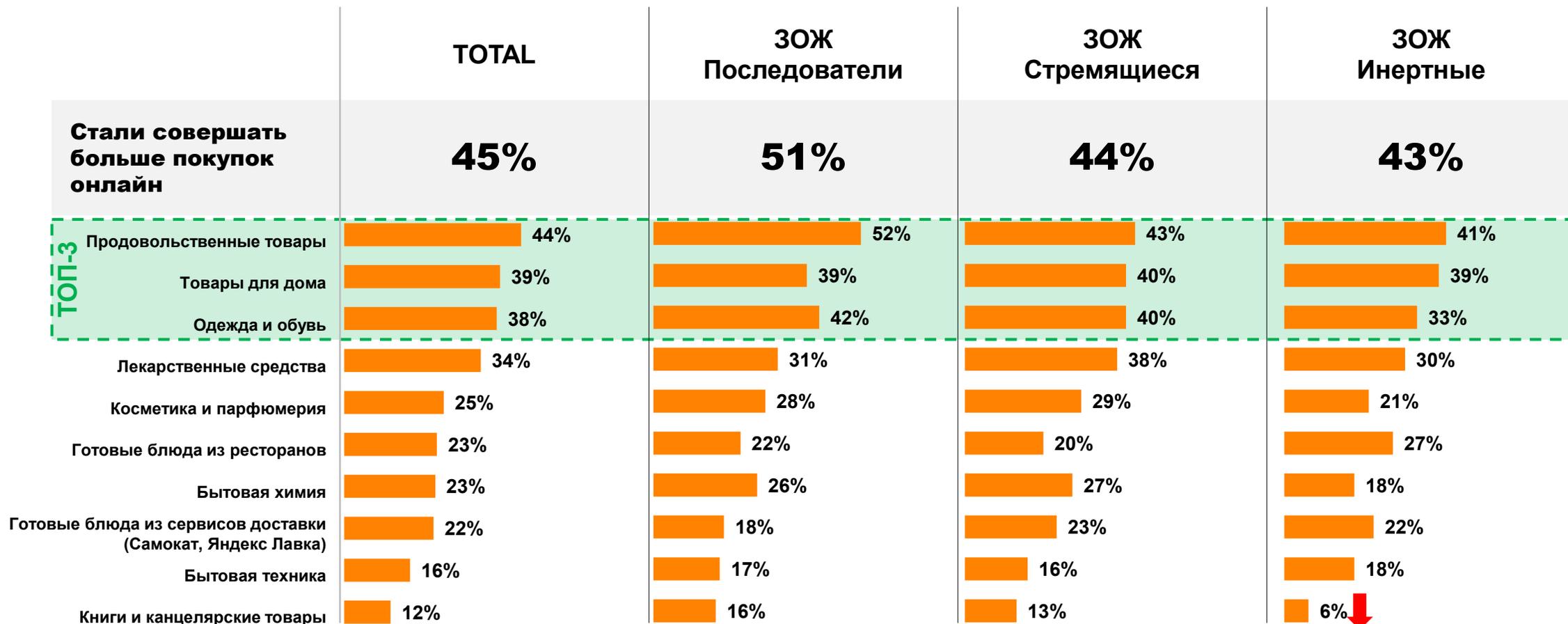
С5. Каким образом пандемия повлияла на ваш стиль жизни?

Значимо **выше** / **ниже** vs выборка в целом на уровне доверительной вероятности 95% (2 хвоста)



Онлайн покупки

Около половины всех опрошенных отметили, что стали совершать больше покупок в онлайн-магазинах. В ТОП-3 наиболее популярных категорий для покупок онлайн среди всех ЗОЖ групп входят продовольственные товары (в том числе продукты здорового питания), товары для дома, одежда и обувь.



Выборка: 1051 // 189 / 404 / 380 // 473 // 96 / 178 / 165

С7. Стали ли вы совершать больше покупок онлайн во время пандемии?

С8. Что именно вы стали покупать в большем количестве онлайн?

Значимо **выше** / **ниже** vs выборка в целом на уровне доверительной вероятности 95% (2 хвоста)





Спасибо!

Команда Ромир

