

#ХраненеСмисъл



Количествено
изследване

Хранителни навици и нагласи на българите към различните аспекти на осъзнатото хранене

Доклад, януари 2024

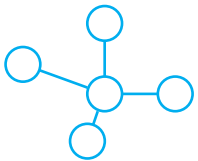


#ХраненеСмисъл



ТИП НА ИЗСЛЕДВАНЕТО

Количествено изследване



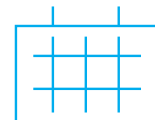
МЕТОД ЗА СЪБИРАНЕ НА ДАННИ

Онлайн анкети и F2F интервюта



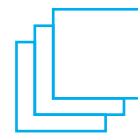
Методология

на изследването



ПЕРИОД НА ПРОВЕЖДАНЕ

Януари 2024



ОБЕМ НА ИЗВАДКАТА

n=800



ЦЕЛЕВА ГРУПА

Мъже и жени на възраст 16-70 години



ОБХВАТ

Национален

#ХраненеСмисъл

Пол, възраст и населено място

Всички изследвани лица (n=800)

Пол: (%)



49,0%

51,0%



Възраст: (%)

11,6%

15,1%

20,6%

22,4%

19,1%

11,1%

16-24
години

25-34
години

35-44
години

45-54
години

55-64
години

65-70
години



Населено място: (%)

София

25,6

Градове с население над
100 хил. жители

22,6

Градове с население между
50 и 100 хил. жители

14,5

Градове с население между
25-50 хил. жители

12,5

Градове с население под 25
хил. жители

24,8

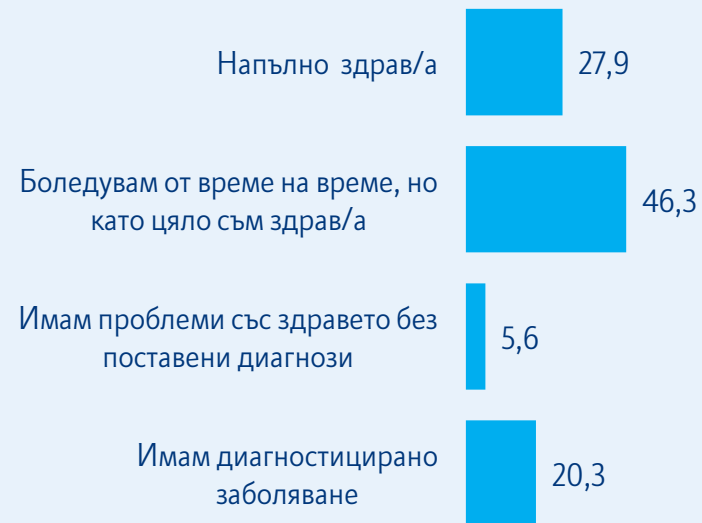
#ХраненеСмисъл



Здравословно състояние

Всички изследвани лица (n=800)

Как бихте определили здравословното си състояние, като цяло? (%)



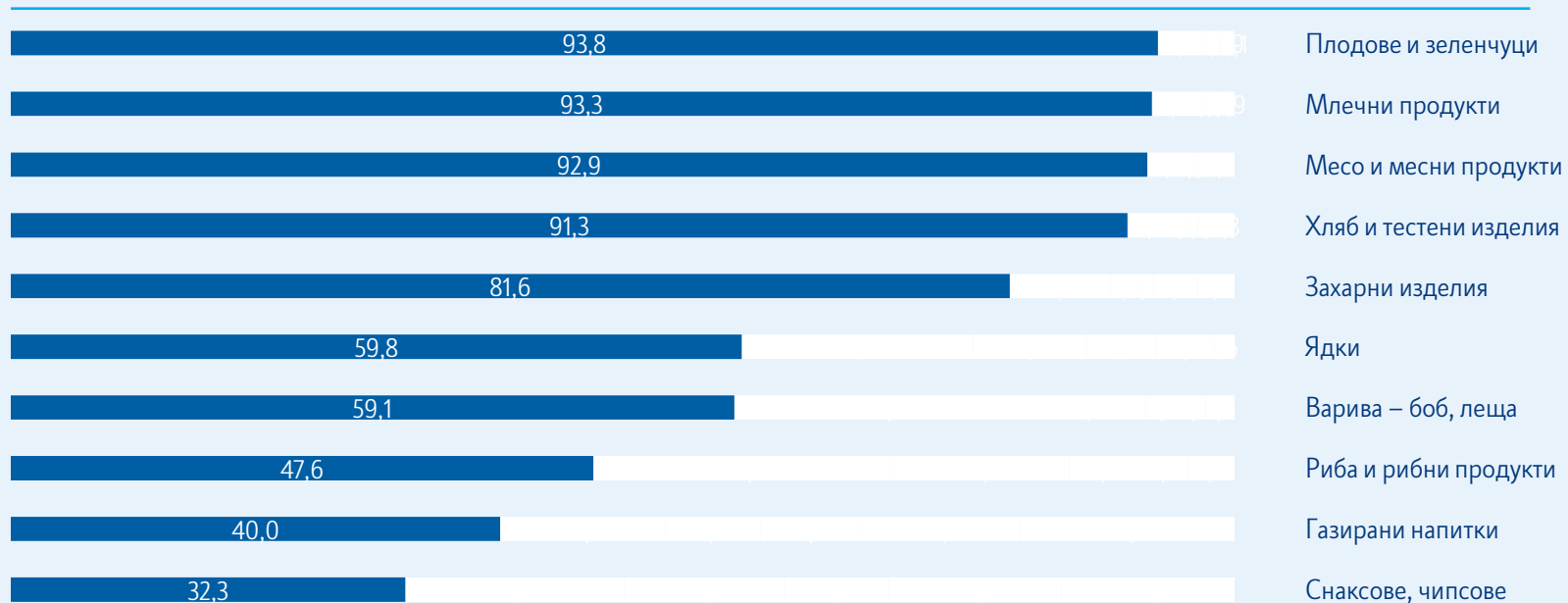
#ХраненеСмисъл



Консумация на храни на седмична база

Всички изследвани лица (n=800)

Колко често консумирате следните видове храни? (%)



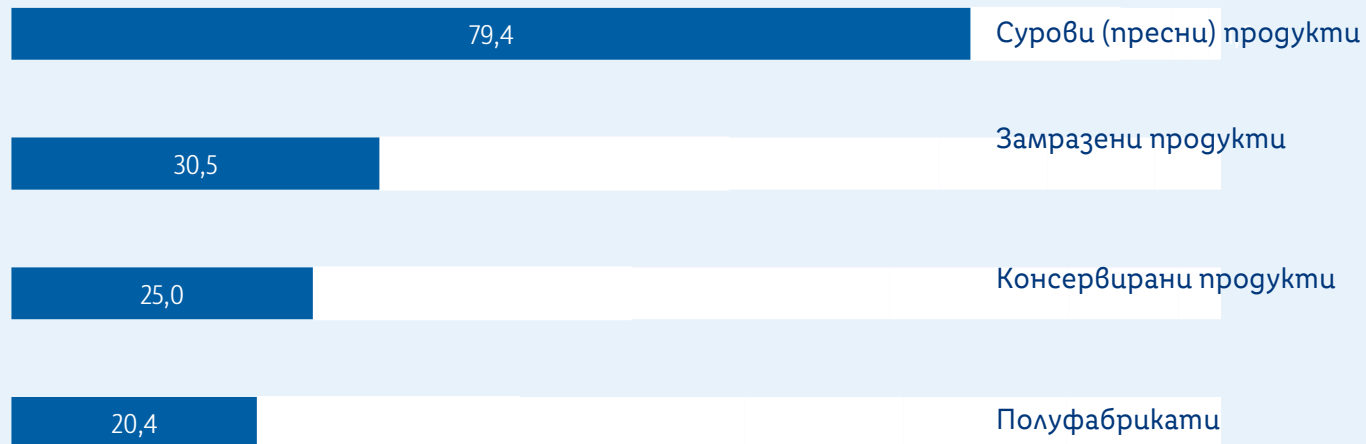
#ХраненеСмисъл



Консумация на типове продукти на седмична база

Всички изследвани лица (n=800)

Колко често купувате следните типове продукти? (%)



#ХраненеСмисъл



Честота на хранене у дома и навън

Всички изследвани лица (n=800)

Колко често се храните у дома? (%)



А колко често навън (на ресторант, заведения за бързо хранене, бързи закуски и други)? (%)



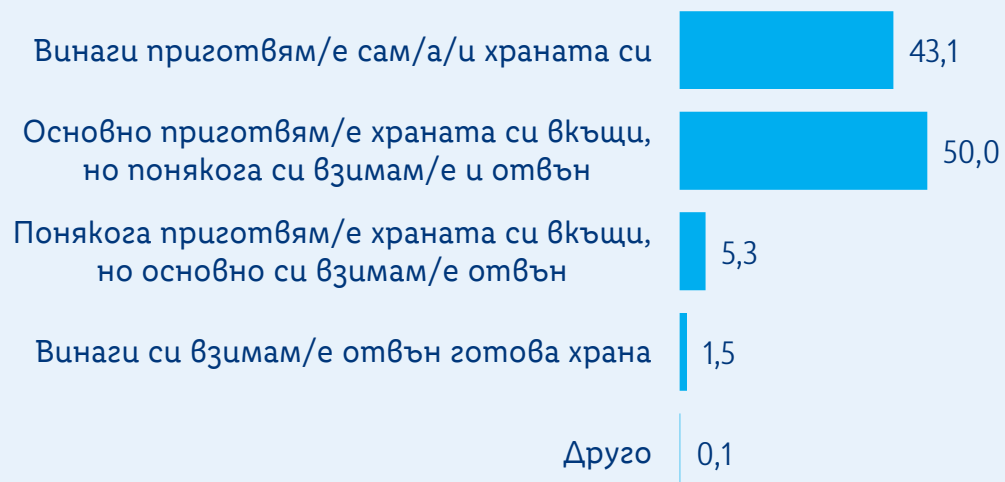
#ХраненеСмисъл



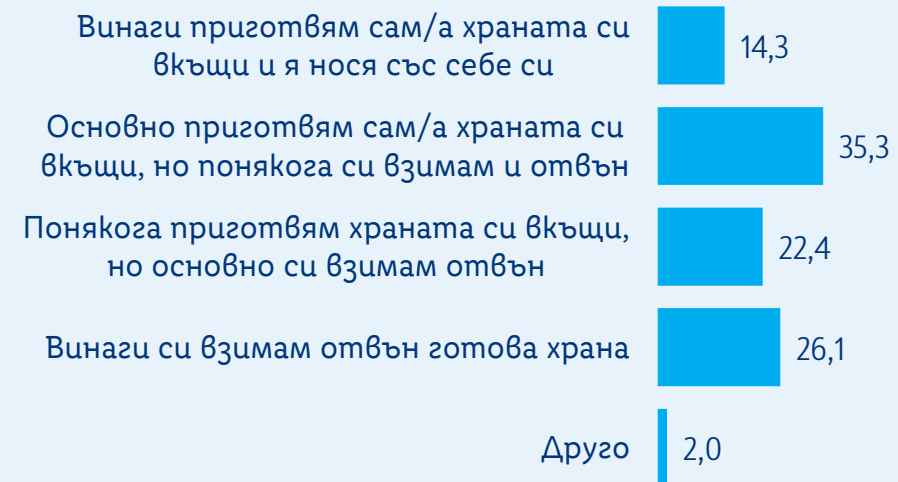
Модел на хранене у дома и навън

Всички изследвани лица (n=800)

Какъв е моделът Ви на хранене вкъщи? (%)



А какъв е моделът Ви на хранене, когато сте извън дома (на работа/училище/разходка)? (%)



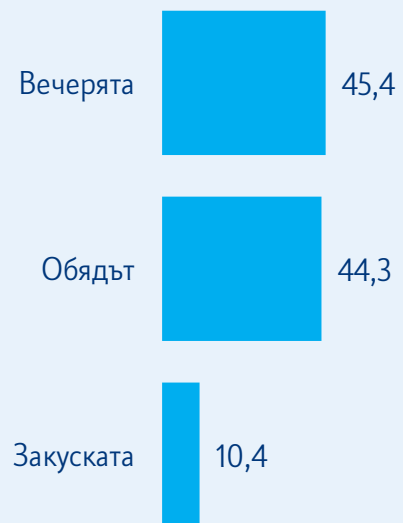
#ХраненеСмисъл



Най-обилното хранене

Всички изследвани лица (n=800)

Кое е най-обилното/основното Ви хранене за деня? (%)



#ХраненеСмисъл



Места за покупка

Всички изследвани лица (n=800)

От какъв тип магазин пазарувате най-често хранителни продукти? (%)



#ХраненеСмисъл

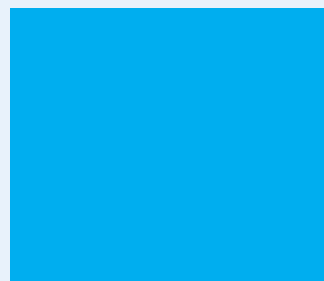


Хранителни вериги

Всички изследвани лица (n=800)

От кои от следните хранителни вериги пазарувате обикновено? (%)

Lidl



75,8

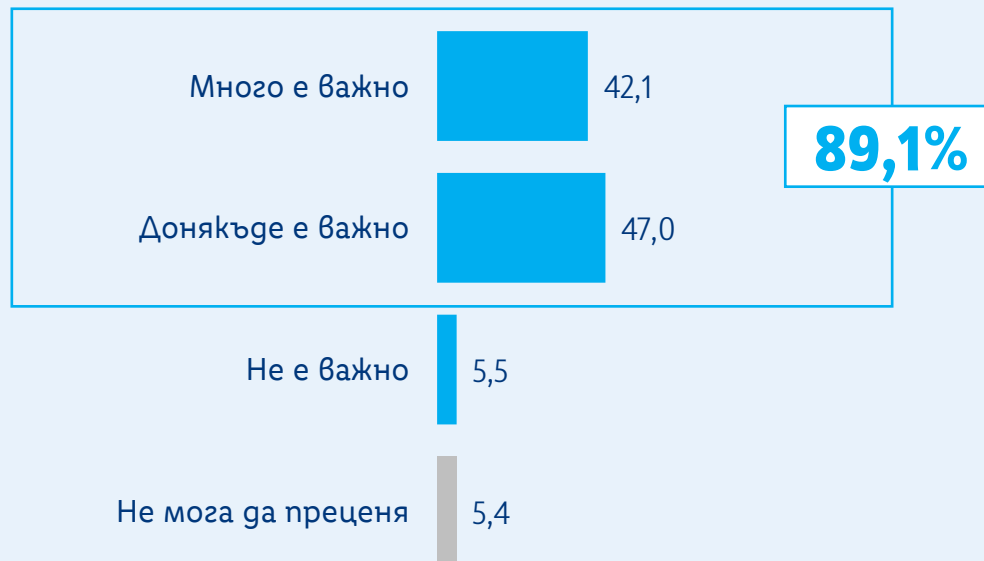
#ХраненеСмисъл



Здравословно хранене - важност

Всички изследвани лица (n=800)

Доколко е важно за Вас да се храните здравословно? (%)



#ХраненеСмисъл



Информационни източници

Всички изследвани лица (n=800)

От къде се информирате за теми, свързани със здравословното хранене? (%)



#ХраненеСмисъл



Какво е здравословно хранене?

/спонтанни отговори/

Всички изследвани лица (n=800)

Какво за Вас е здравословно хранене,
какво разбирате под здравословно хранене? (%)



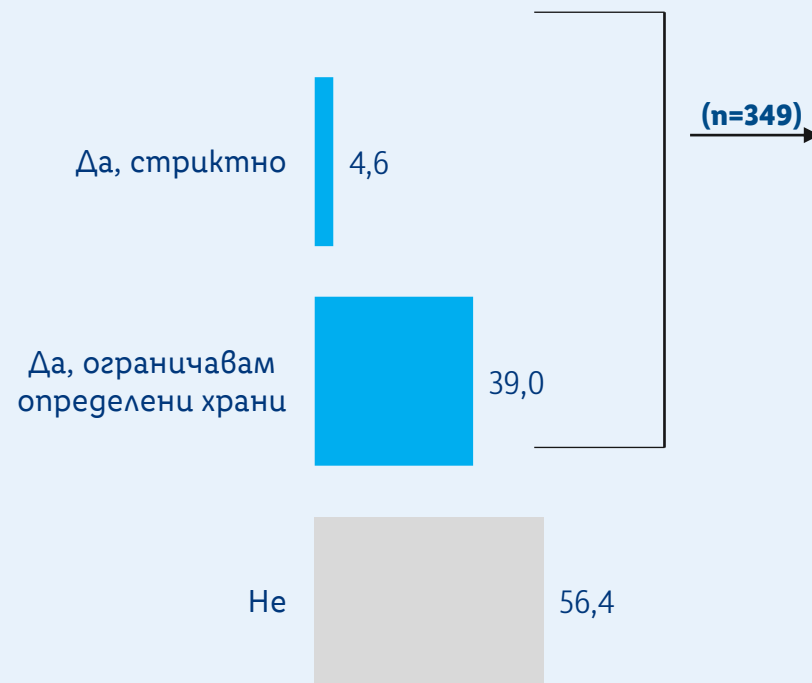
#ХраненеСмисъл



Хранителен режим

Всички изследвани лица (n=800)

Спазвате ли някакъв хранителен режим в момента? (%)



Кое от следните се отнася до Вас по отношение на Вашия хранителен режим в момента? (%)



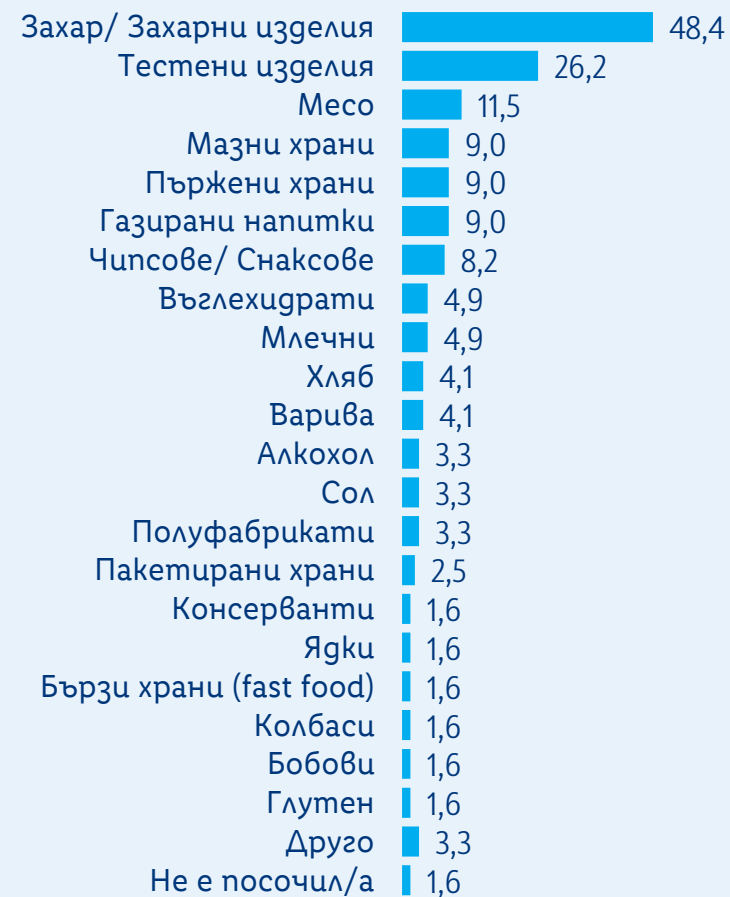
#ХраненеСмисъл



Ограничени храни /спонтанни отговори/

Лицата, които са посочили, че ограничават определени храни (n=122)

Ограничавам определени храни, но нищо не съм изключил/а от менюто си, моля посочете кои: (%)



#ХраненеСмисъл



Изключени храни /спонтанни отговори/

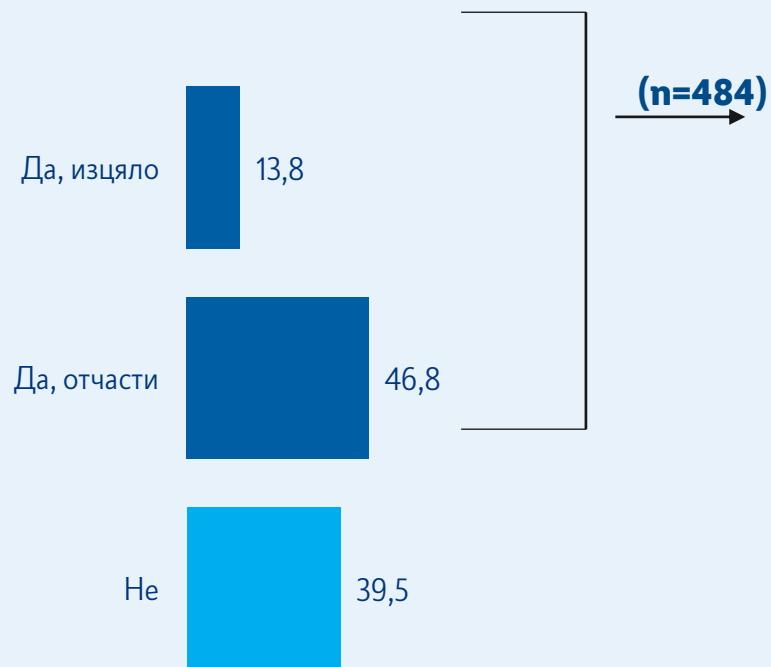
Изключил/а съм някои храни от
менюто си, моля посочете кои: (%)

Лицата, които са посочили, че изключват
определени храни (n=54)



#ХраненеСмисъл

Променили ли сте хранителния си режим в сравнение с преди 3-4 години? (%)



Промяна в хранителния режим

Всички изследвани лица (n=800)

Каква беше причината да започнете този режим/начин на хранене? (%)
/спонтанни отговори/



#ХраненеСмисъл



Хранене и околна среда - важност

Всички изследвани лица (n=800)

Доколко важна за Вас е темата за влиянието на храненето върху околната среда? (%)



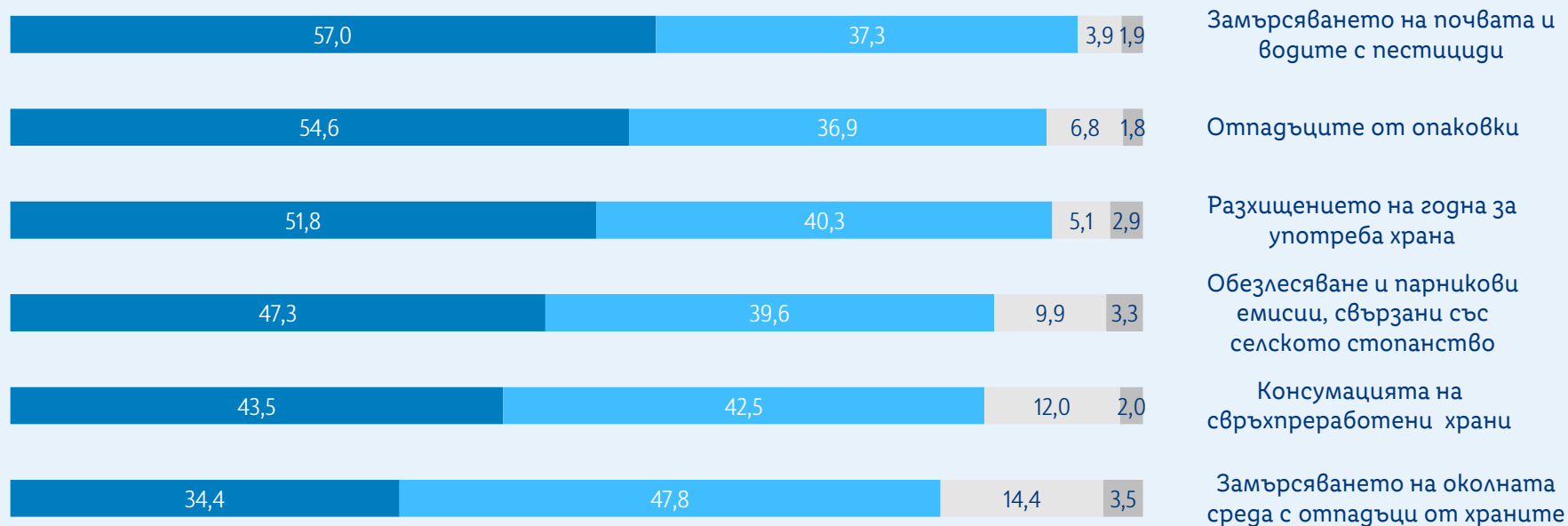
#ХраненеСмисъл



Теми, свързани с връзката между храненето и околната среда

Всички изследвани лица (n=800)

Доколко Ви интересува всяка една от следните теми, свързани с връзката между храненето и околната среда? (%)



■ Много ме интересува ■ По-скоро ме интересува ■ По-скоро НЕ ме интересува ■ Изобщо НЕ ме интересува

#ХраненеСмисъл



Обозначения върху опаковката

Всички изследвани лица (n=800)

На кои от следните неща обръщате внимание върху продуктите? (%)



#ХраненеСмисъл



Места за покупка

Всички изследвани лица (n=800)

Къде откривате /купувате устойчиви продукти (продукти, които са с грижа за природата)? (%)



А, здравословни продукти? (%)



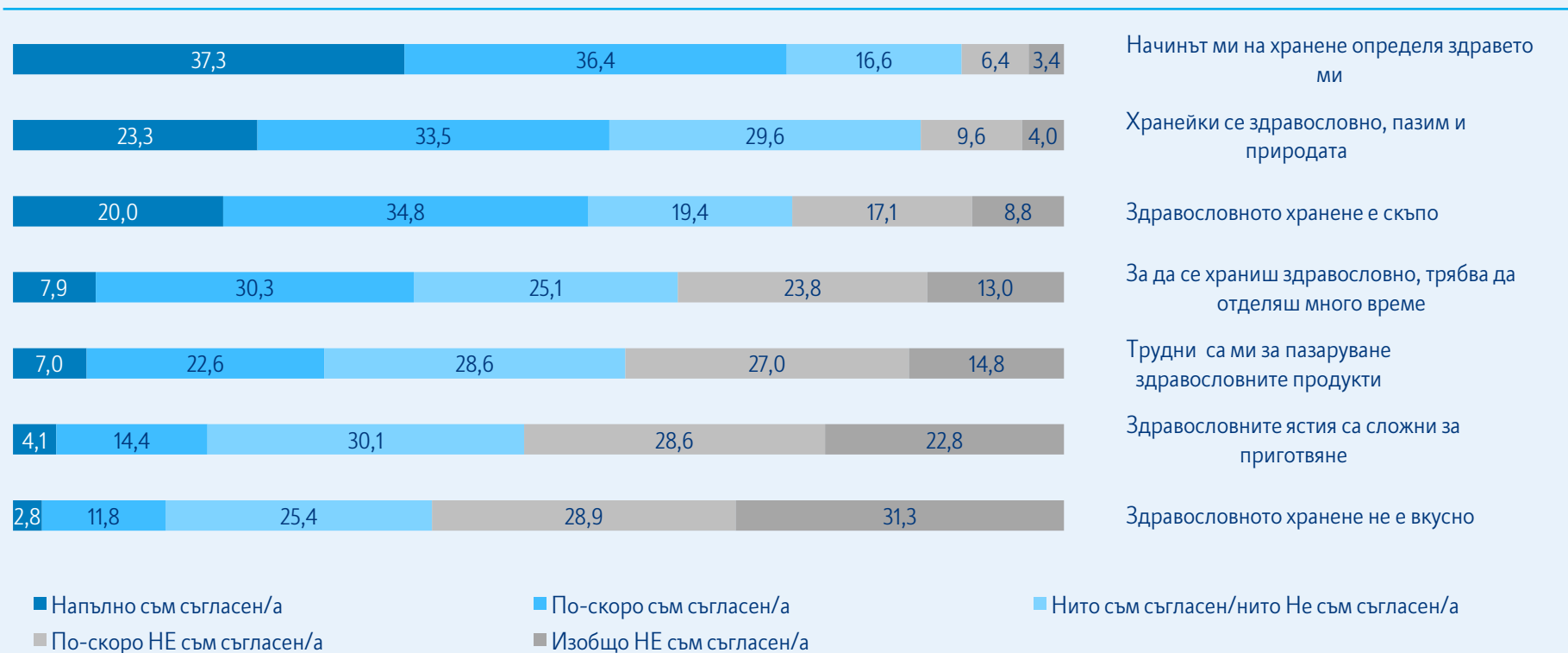
#ХраненеСмисъл



Схващания за здравословното хранене

Всички изследвани лица (n=800)

До колко сте съгласни/НЕ сте съгласни с всяко едно от следните твърдения? (%)



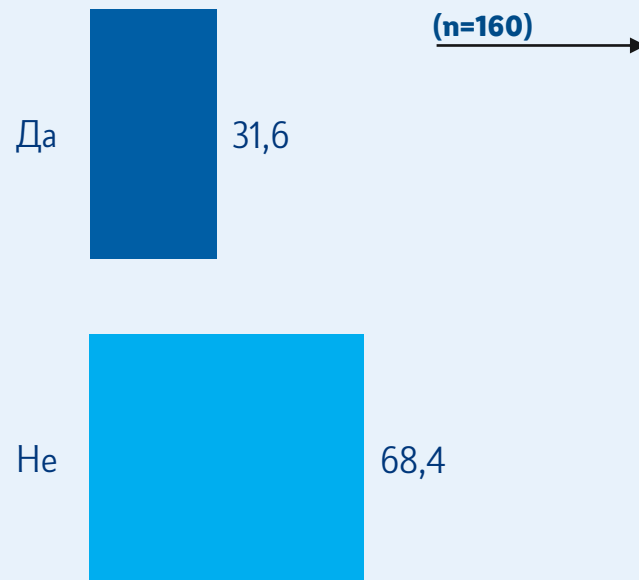
#ХраненеСмисъл



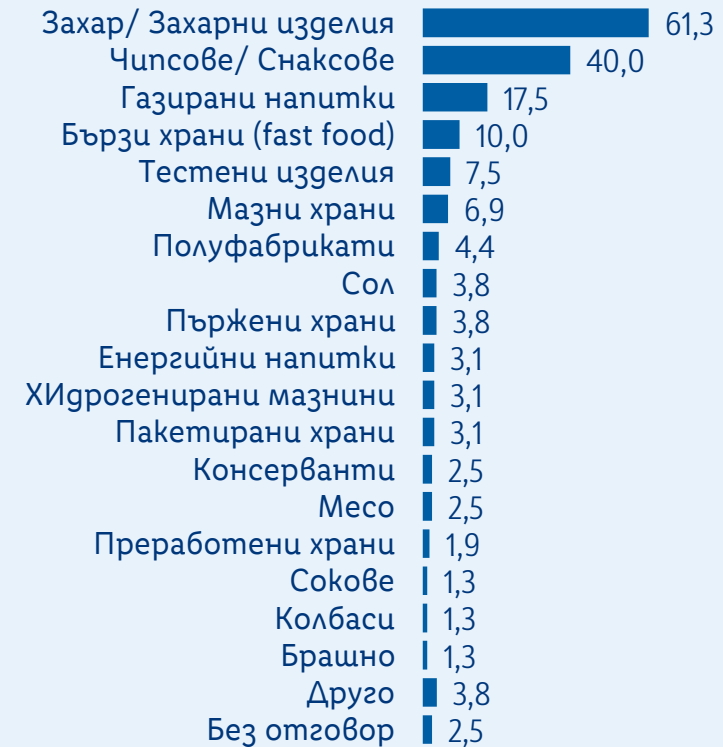
Хранителни ограничения за децата

Лицата, които имат деца (n=506)

Ограничили ли сте на детето/децата си да консумират определени храни? (%)



Моля, посочете: (%)



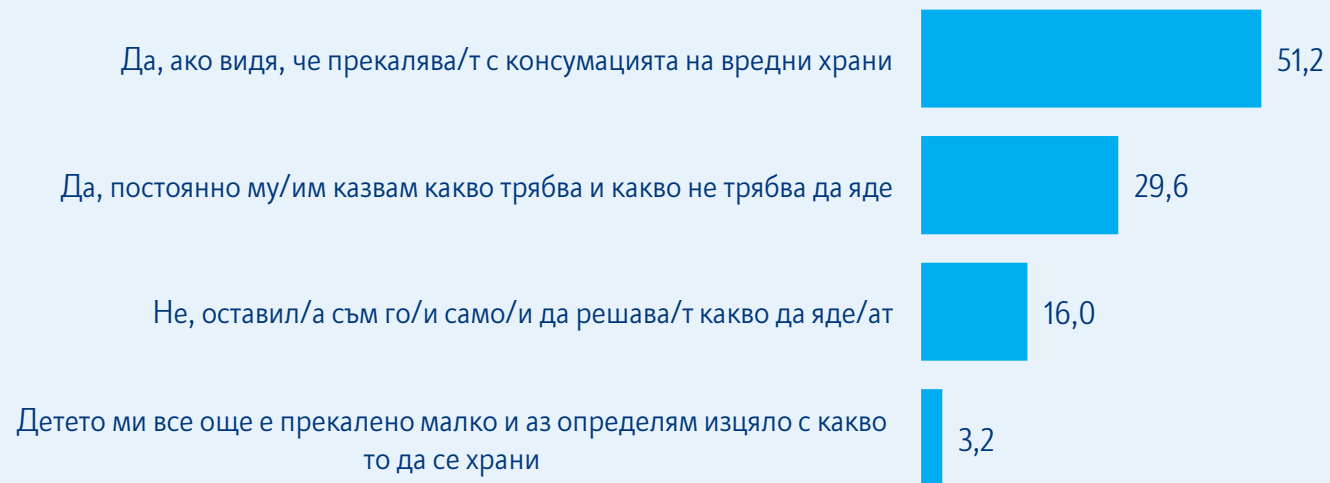
#ХраненеСмисъл



Информирани на децата

Лицата които имат деца (n=506)

Насочвате ли вниманието на детето/децата си/информирате ли ги за това кои храни са вредни и кои полесни за консумиране? (%)



ОСНОВНИ ИЗВОДИ

Изследването показва, че българинът се храни предимно с домашно приготвена храна. Когато са навън, по-младите хора си взимат основно готова храна.

За българина здравословното хранене е важно. Тази закономерност се наблюдава еднакво при различните възрастови групи и типове населени места.

Относно източниците на информирани резултатите показват значимостта на интернет пространството и отговорността при тиражирането на информация. Тревно е, че е изоставаща ролята на специалистите.

Разнопосочно е спонтанното възприятие за здравословното хранене. В най-голяма степен то се разпознава като консумацията на повече плодове и зеленчуци, както и в балансираното хранене и регулирането на количествата като цяло.

#Хранене**С**мисъл

ОСНОВНИ ИЗВОДИ

Почти 44% от българите декларират, че спазват определен хранителен режим. Слаба е зависимостта между здравния статус и спазването на хранителен режим.

При малко над 2/3 от българите е важна темата за връзката между околната среда и храненето. По-малка е значимостта при живеещите в малките населени места – под 25 хиляди жители.

Въпреки посочената висока степен на важност на темата за околната среда и храненето при този показател наблюдаваме най-ниска степен на натрупване при обозначенията за рециклируемост и екосъобразност.

Българите основно намират и пазаруват устойчиви и здравословни продукти от хранителни вериги. Ето защо отново тук ролята на Lidl е голяма, а осъзнатостта на компанията е в полза за всички нас.

#Хранене**С**мисъл

#ХраненеСмисъл

Готов ли е българинът за #ХраненеСмисъл?

Отговорът, който дават резултатите от проучването, е – ДА, има съществена положителна промяна в навиците и нагласите на хранене на българите през последните три-четири години!

НО: Все още липсва достатъчна информираност и затова чрез кампанията #ХраненеСмисъл отваряме широк обществен разговор за ролята и бъдещето на осъзнатото хранене, което подпомага човешкото здраве, както и здравето на нашата планета!

#ХраненеСмисъл

Благодарим за
вниманието!

