



## ФЕДЕРАЛЬНАЯ СЛУЖБА ГОСУДАРСТВЕННОЙ СТАТИСТИКИ РФ (РОССТАТ)

---

ТЕРРИТОРИАЛЬНЫЙ ОРГАН ФЕДЕРАЛЬНОЙ СЛУЖБЫ ГОСУДАРСТВЕННОЙ СТАТИСТИКИ  
ПО ИВАНОВСКОЙ ОБЛАСТИ (ИВАНОВОСТАТ)

ул. Батурина, 16, г. Иваново, РОССИЯ, 153002 тел. (4932) 37-35-40, факс (4932) 30-48-14  
e-mail: [p37\\_mail@gks.ru](mailto:p37_mail@gks.ru)

---

Ивановостат  
29 марта 2023 г.

### Пресс-релиз Пять лет назад в области питались почти по диетологам. А сегодня?

Какие бы времена мы не переживали, главная ценность для людей – жизнь и здоровье! А государство держит руку на пульсе своих соотечественников. И, представьте себе, интересуется, что... в наших тарелках. Все просто. Здоровое питание, крепкие люди – сильная страна.

Как мы питаемся – так себя и чувствуем. Наши современники в один голос твердят, что несбалансированность белков, жиров и углеводов – плохо, недостаток чистой воды в организме – очень плохо, переедание – огромный риск заболеть.

Давно ушли в массы пять основных принципов питания, которые предлагают людям мудрые диетологи.

Вот они. Каждый день надо есть необработанные зелень и овощи. Готовить из цельных продуктов, богатых клетчаткой – грубый геркулес, бобовые и зерновой хлеб. Пить минимум 1,5 литра воды в сутки (входит зеленый и травяной чай, но не учитываются молоко, кофе и супы). Держать режим питания и сон в 7-8 часов. И отказаться от монодиет.

К чему все это? С 20 марта сотрудники Ивановостата начали работу по выборочному наблюдению рациона питания населения, которое проходит во всех субъектах нашей страны один раз в 5 лет. Последнее обследование по России Росстат провел в 2018 году.

И вот с 6 апреля по 5 мая специально обученные статистиками интервьюеры опросят жителей разных районов нашей области по научно-обоснованной выборке в 400 домохозяйствах.

Они предложат каждому участнику обследования ответить на вопросы, связанные с обычным рационом питания и здоровьем, а также проведут измерения роста и веса.

Затем профессиональные статистики подсчитают и сгруппируют все данные. Исследование для статистиков - довольно объемное. Работы впереди много. И очень важна помощь, заинтересованное участие земляков, когда в их квартиры и дома позвонят сотрудники Ивановостата. Интервьюеры обязательно предоставят в домохозяйствах удостоверение сотрудника, который действителен при предъявлении паспорта.

По окончании статистического обследования будут сделаны выводы, которые учтут специалисты при составлении различных государственных программ.

Вспомним выводы прошлого.

**Мяса – меньше, овощей больше, рыбу – обязательно?**

В 2018 году 76,7% респондентов из Ивановской области в возрасте от 14 лет и старше в своем рационе использовали овощи (не считая картофеля) – свежие, отварные, тушеные. И это больше, чем в среднем по РФ (75,6%).

Но отварную и жареную рыбу ивановские аборигены предпочитали в еде тоже больше, чем россияне, в среднем – 41,1% (по РФ – 40,6%). Врачи и диетологи скажут: это хорошо. Мясных вареных изделий (сосиски, колбаса) в нашем регионе люди ели больше, чем мяса, и больше, чем в среднем по РФ - 49,8% против 43,7%.

А еще в 2018 году ивановские респонденты при обследовании рациона питания подтвердили своими ответами, что в их меню мясо птицы в отварном и жареном виде - у большинства, 73,3% (по РФ – 74,7%).

Но на сладкое наши земляки с пристрастием смотрят реже, чем по стране в среднем, что с точки зрения диетологов, видимо и неплохо – торты и пирожные в рационе питания в нашей области имели 3,7% респондентов старше 14 лет (по РФ – 7,6%).

**Сколько питьевой воды вы выпиваете в сутки?** Этот вопрос тоже входит в анкету обследования респондентов с 14 лет. Сегодня каждый сходу готов ответить: чем больше, тем лучше. И оказалось, что в нашей области оптимальные 500-1000 мл воды ежедневно в 2018 году выпивали 34,7%, что выше, чем в среднем по РФ (34,2%). Однако «ивановскими водохлебами» назвать наших земляков все же нельзя, ведь более 2000 мл потребляют только 1,3% (по РФ – 2,3%).

#### **Вспомним: какими по антропометрии оказались ивановцы в 2018 году?**

Рост и вес респондентов статистики замерили в домохозяйствах специальными приборами, а затем по специальным параметрам определились группы населения: с недостатком массы, нормой, ожирением разной степени. Выяснилось: среди охваченных обследованием в норме масса тела почти у трети ивановских мужчин – 32,5% (в РФ – 34,0%), но склонность к полноте, предожирение имели 43,1% наших мужчин, тогда как в среднем по стране таких оказалось больше - 46,9%.

Наши ивановские дамы в норме веса тоже обгоняют россиянок – 39,5% против 38,1%, а предожирение статистики установили, измерив вес и рост женщин старше 19 лет, у 29,8% респондентов, тогда как в среднем по РФ – у 34,7%.

Прошло пять лет. Какими мы стали, что теперь следует предпринять государству, - скоро узнаем.

Если у вас появятся вопросы по выборочному наблюдению, звоните в Ивановостат: тел. **8(4932)- 37-05-28**.

**Отдел информации Ивановостата**