

Хранят ли се децата в България здравословно и осъзнато?



Доклад, септември 2024

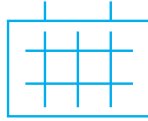


Методология

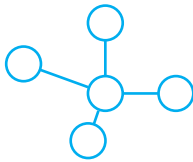
на изследването



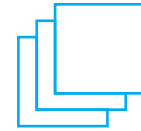
ТИП НА ИЗСЛЕДВАНЕТО
Количествено изследване



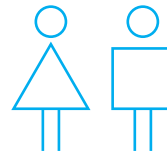
ПЕРИОД НА ПРОВЕЖДАНЕ
Юни -Юли



МЕТОД ЗА СЪБИРАНЕ НА ДАННИ
Онлайн анкети и F2F интервюта



ОБЕМ НА ИЗВАДКАТА
*n=800 (400 във възрастовата група 7-13
годишни и 400 във възрастова група 14-18
годишни)*



ЦЕЛЕВА ГРУПА
Деца на възраст между 7-18 години



ОБХВАТ
Национален - градско население



Хранителни навици

01



Основно отговорен за купуването на храната вкъщи

Кой купува храната вкъщи? (%)

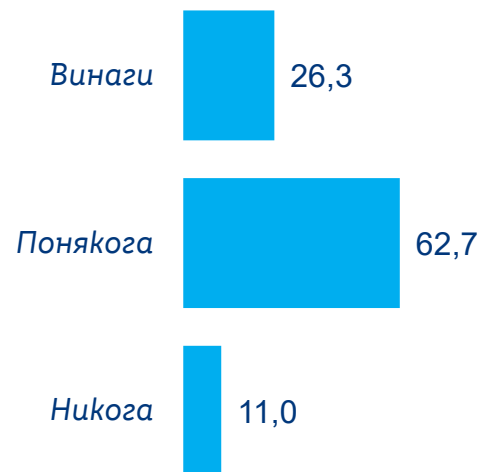
| | Всички (n=800) | Между 7-13 години (n=400) | Между 14-18 години (n=400) |
|-------------------------|-------------------|---------------------------------|----------------------------------|
| И двамата ти родители | 42,0 | 46,8 | 37,2 |
| Родителите ти и ти също | 30,1 | 22,3 | 37,9 |
| Майка ти | 22,9 | 26,4 | 19,4 |
| Баща ти | 2,8 | 1,8 | 3,8 |
| Друг | 2,2 | 2,7 | 1,7 |

#ХраненеСмисъл



Участие в пазаруването

Когато сте в магазина, колко често слагаш нещо в кошницата за пазаруване? (%) (7-13 годишни, n=400)



Колко често пазаруваш хранителни продукти за вкъщи? (%) (14-18 годишни, n=400)



#ХраненеСмисъл



Купувани продукти

С какви продукти участваш в пазаруването? (%)

| | Всички (n=800) | Между 7-13 години (n=400) | Между 14-18 години (n=400) |
|--|-------------------|---------------------------------|----------------------------------|
| Захарни изделия (шоколади, бисквити, вафли и т.н.) | 59,5 | 67,3 | 51,7 |
| Снаксове, чипсове | 44,6 | 49,7 | 39,6 |
| Хляб и тестени изделия | 43,3 | 27,5 | 59,2 |
| Плодове и зеленчуци | 41,8 | 34,0 | 49,7 |
| Млечни продукти (мляко, сирене, кашкавал) | 40,1 | 27,2 | 53,1 |
| Не участвам с нищо в пазаруването | 12,1 | 11,0 | 13,3 |
| Друго | 5,9 | 6,6 | 5,2 |



#ХраненеСмисъл



Честота на хранене вкъщи

Колко често се храниш вкъщи? (%)

| | Всички (n=800) | Между 7-13 години (n=400) | Между 14-18 години (n=400) |
|---------------------|-------------------|------------------------------|-------------------------------|
| Няколко пъти на ден | 80,6 | 89,4 | 71,8 |
| Веднъж дневно | 12,1 | 6,3 | 17,9 |
| Почти всеки ден | 5,7 | 3,3 | 8,1 |
| 2-3 пъти седмично | 1,0 | 0,5 | 1,5 |
| Веднъж седмично | 0,2 | 0,0 | 0,5 |
| 2-3 пъти месечно | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| Веднъж месечно | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| По-рядко | 0,4 | 0,5 | 0,2 |
| Не се храня у дома | 0,0 | 0,0 | 0,0 |

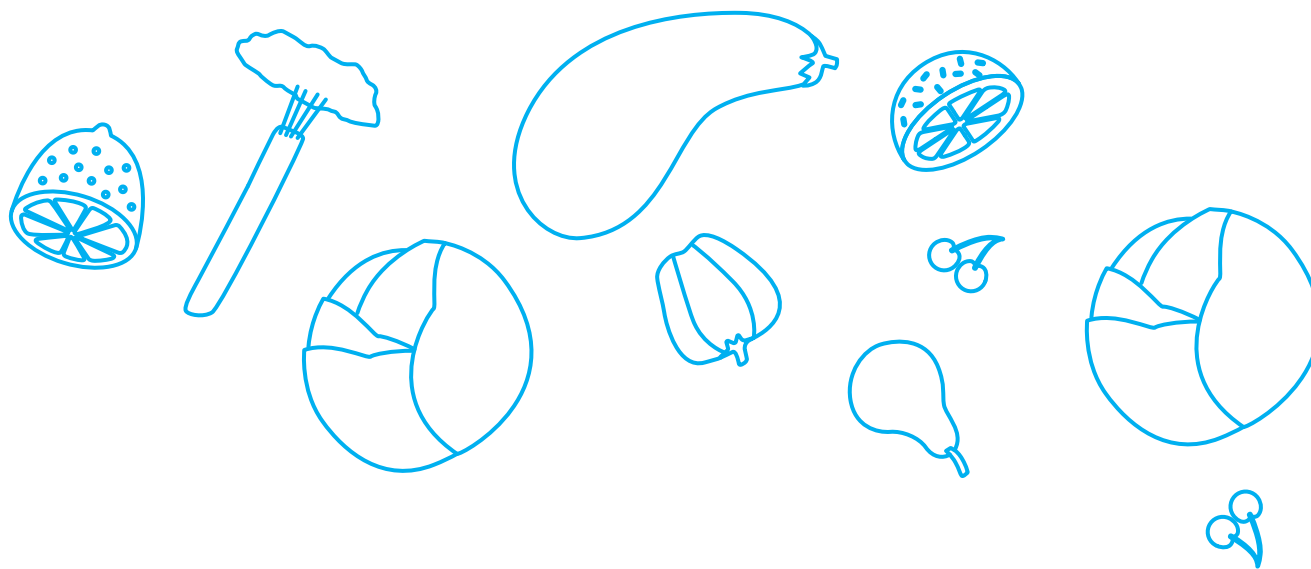
#ХраненеСмисъл



Предпочитана храна

Каква храна предпочиташ да ядеш? (%)

| | Всички (n=800) | Между 7-13 години (n=400) | Между 14-18 години (n=400) |
|---------------------|-------------------|------------------------------|-------------------------------|
| Домашно приготвена | 50,2 | 47,3 | 53,1 |
| Купена отвън | 10,5 | 13,3 | 7,8 |
| Нямам предпочитание | 39,3 | 39,5 | 39,0 |



#ХраненеСмисъл



Храната вкъщи

Кое от следните се отнася до храненето Ви вкъщи? (%)

| | Всички (n=800) | Между 7-13 години (n=400) | Между 14-18 години (n=400) |
|---|-------------------|------------------------------|-------------------------------|
| Предимно се яде готвена вкъщи храна | 58,7 | 57,2 | 60,2 |
| Предимно си купуваме храна отвън | 2,7 | 2,1 | 3,4 |
| Ядем както готвена вкъщи храна, така и купена отвън | 38,6 | 40,7 | 36,4 |



#ХраненеСмисъл



Съобразяване с желанията на децата

Съобразявате ли се с твоите желания, когато решавате вкъщи какво ще се закусва/обядва/вечеря?(%)

| | Всички (n=800) | Между 7-13 години (n=400) | Между 14-18 години (n=400) |
|---|-------------------|------------------------------|-------------------------------|
| Винаги се съобразяваме с моите желания | 31,1 | 31,2 | 31,0 |
| Често се съобразяваме с моите желания | 52,2 | 53,7 | 50,8 |
| Рядко се съобразяваме с моите желания | 11,6 | 9,9 | 13,2 |
| Не, родителите ми/близките ми решават какво ще ядем | 5,1 | 5,1 | 5,0 |

#ХраненеСмисъл



Консумация на храни

База: всички изследвани деца (n=800)

Колко често консумираш всяка от следните храни? (%)

| | Всеки ден | Няколко пъти седмично | Веднъж седмично | 2-3 пъти месечно | Веднъж месечно | Веднъж на няколко месеца | По-рядко | Не консумирам |
|---|-----------|-----------------------|-----------------|------------------|----------------|--------------------------|----------|---------------|
| Хляб и тестени изделия | 68,9 | 23,2 | 4,4 | 0,6 | 0,9 | 0,3 | 1,5 | 0,3 |
| Плодове и зеленчуци | 62,3 | 30,0 | 5,1 | 0,6 | 0,7 | 0,1 | 1,0 | 0,1 |
| Млечни продукти (мляко, сирене, кашкавал) | 42,2 | 46,1 | 7,3 | 2,0 | 0,8 | 0,2 | 1,2 | 0,3 |
| Сладко (шоколади, бисквити, вафли и т н) | 28,1 | 43,6 | 17,0 | 5,3 | 2,0 | 1,3 | 2,4 | 0,3 |
| Месо | 24,4 | 52,2 | 15,7 | 3,7 | 1,2 | 1,1 | 1,1 | 0,7 |
| Газирани напитки | 19,6 | 28,3 | 12,7 | 11,5 | 3,8 | 3,2 | 10,1 | 11,0 |
| Снаксове, чипсове | 15,2 | 35,0 | 20,8 | 15,0 | 4,1 | 3,0 | 4,9 | 2,1 |
| Пици, бургери, пържени картофи и други | 12,0 | 32,7 | 25,2 | 17,2 | 6,0 | 2,1 | 3,8 | 1,1 |
| Енергийни напитки | 5,4 | 12,1 | 6,4 | 4,2 | 3,6 | 5,0 | 15,7 | 47,6 |
| Варива – боб, леща, грах, нахут | 2,7 | 25,2 | 34,6 | 24,7 | 5,4 | 3,3 | 2,7 | 1,5 |
| Риба | 1,7 | 9,3 | 26,4 | 30,8 | 13,5 | 4,1 | 9,9 | 4,3 |

#ХраненеСмисъл



Консумация на храни - профили

Колко често консумираш всяка от следните храни? (%)

| 7-13 години (n=400) | Всеки ден | Няколко пъти седмично | Веднъж седмично | 2-3 пъти месечно | Веднъж месечно | Веднъж на няколко месеца | По-рядко | Не консумирам |
|---|-----------|-----------------------|-----------------|------------------|----------------|--------------------------|----------|---------------|
| Хляб и тестени изделия | 75,0 | 20,4 | 3,1 | 0,1 | 0,3 | 0,3 | 0,7 | 0,1 |
| Плодове и зеленчуци | 64,3 | 29,4 | 5,5 | 0,3 | 0,0 | 0,0 | 0,6 | 0,0 |
| Млечни продукти (мляко, сирене, кашкавал) | 45,3 | 41,0 | 9,0 | 2,7 | 0,6 | 0,3 | 1,0 | 0,0 |
| Сладко (шоколади, бисквити, вафли и т.н.) | 28,1 | 45,2 | 18,2 | 5,7 | 1,3 | 0,2 | 1,2 | 0,1 |
| Месо | 19,4 | 55,4 | 17,6 | 2,9 | 1,2 | 1,4 | 1,9 | 0,2 |
| Снаксове, чипсове | 14,3 | 34,3 | 24,4 | 15,8 | 3,3 | 2,8 | 4,3 | 0,8 |
| Газирани напитки | 11,5 | 26,8 | 13,4 | 13,7 | 4,3 | 2,7 | 14,3 | 13,3 |
| Пици, бургери, пържени картофи и други | 9,2 | 32,1 | 29,3 | 17,9 | 6,4 | 1,2 | 3,6 | 0,3 |
| Варива – боб, леща, грах, нахут | 1,4 | 26,1 | 38,9 | 24,1 | 4,1 | 1,7 | 2,1 | 1,6 |
| Риба | 0,3 | 6,5 | 30,0 | 29,4 | 14,4 | 4,9 | 10,2 | 4,4 |
| Енергийни напитки | 0,0 | 3,3 | 2,5 | 1,5 | 1,4 | 7,4 | 15,5 | 68,4 |

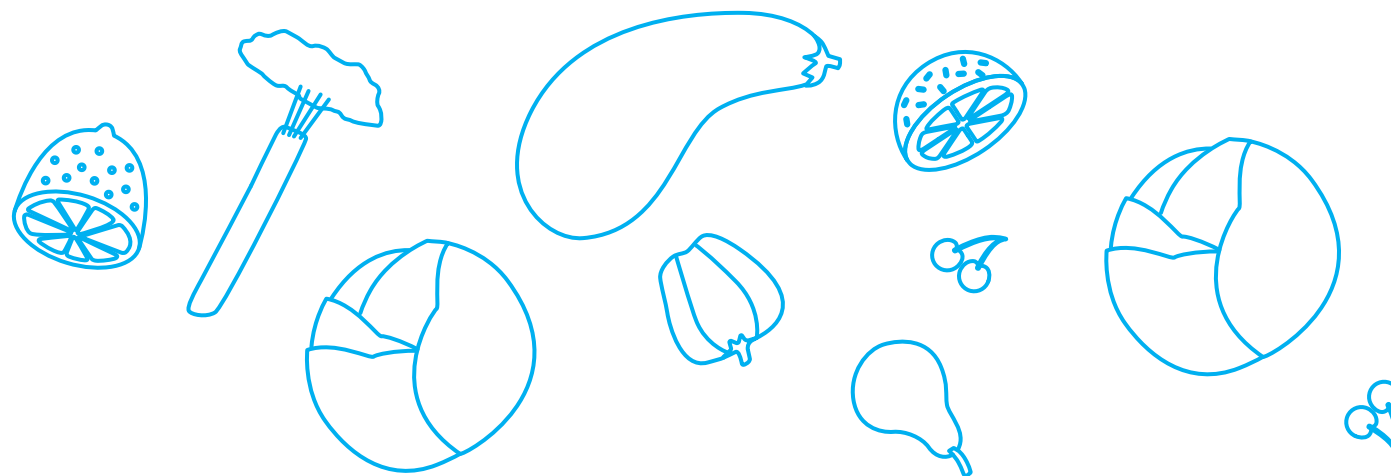
| 14-18 години (n=400) | Всеки ден | Няколко пъти седмично | Веднъж седмично | 2-3 пъти месечно | Веднъж месечно | Веднъж на няколко месеца | По-рядко | Не консумирам |
|---|-----------|-----------------------|-----------------|------------------|----------------|--------------------------|----------|---------------|
| Хляб и тестени изделия | 62,7 | 26,1 | 5,6 | 1,0 | 1,6 | 0,3 | 2,3 | 0,5 |
| Плодове и зеленчуци | 60,2 | 30,6 | 4,7 | 1,0 | 1,5 | 0,3 | 1,5 | 0,3 |
| Млечни продукти (мляко, сирене, кашкавал) | 39,0 | 51,2 | 5,5 | 1,3 | 1,0 | 0,0 | 1,3 | 0,7 |
| Месо | 29,4 | 48,9 | 13,8 | 4,4 | 1,2 | 0,8 | 0,2 | 1,2 |
| Сладко (шоколади, бисквити, вафли и т.н.) | 28,1 | 42,0 | 15,7 | 4,9 | 2,6 | 2,5 | 3,6 | 0,6 |
| Газирани напитки | 27,6 | 29,8 | 11,9 | 9,2 | 3,2 | 3,8 | 5,9 | 8,6 |
| Снаксове, чипсове | 16,1 | 35,7 | 17,2 | 14,1 | 5,0 | 3,2 | 5,4 | 3,3 |
| Пици, бургери, пържени картофи и други | 14,8 | 33,3 | 21,2 | 16,5 | 5,5 | 3,0 | 4,0 | 1,8 |
| Енергийни напитки | 10,8 | 21,0 | 10,2 | 6,9 | 5,9 | 2,5 | 15,9 | 26,8 |
| Варива – боб, леща, грах, нахут | 4,0 | 24,2 | 30,3 | 25,3 | 6,6 | 4,8 | 3,3 | 1,5 |
| Риба | 3,1 | 12,1 | 22,8 | 32,2 | 12,6 | 3,2 | 9,7 | 4,3 |



Закуската

Закусваш ли? (%)

| | Всички (n=800) | Между 7-13 години (n=400) | Между 14-18 години (n=400) |
|----|-------------------|------------------------------|-------------------------------|
| Да | 85,6 | 95,0 | 76,1 |
| Не | 14,4 | 5,0 | 23,9 |



#ХраненеСмисъл



Закуската - профили

База: децата, които закусват

Какво най-често? (%)

| | Всички (n=685) | Между 7-13 години (n=380) | Между 14-18 години (n=305) |
|---|-------------------|------------------------------|-------------------------------|
| Тестена закуска (баница, палачинки, кифла и т.н.) | 59,1 | 63,2 | 53,9 |
| Сандвич | 55,9 | 56,9 | 54,6 |
| Зърнена закуска | 32,7 | 34,6 | 30,2 |
| Плодове | 23,4 | 20,3 | 27,1 |
| Мляко с бисквити | 18,7 | 24,2 | 11,9 |
| Плодов сок (смутти) | 14,6 | 15,0 | 14,1 |
| Зеленчуци | 5,1 | 4,0 | 6,6 |
| Друго | 6,6 | 8,9 | 3,8 |

#ХраненеСмисъл



Ограничаване/забраняване на храни

Родителите ти/близките ти казват ли ти да не ядеш определени храни? (%)

| | Всички (n=800) | Между 7-13 години (n=400) | Между 14-18 години (n=400) |
|---|-------------------|------------------------------|-------------------------------|
| Да, дори са ми забранили да ям някои неща | 12,4 | 14,8 | 10,1 |
| Да, не трябва да прекалявам с яденето на някои неща | 38,0 | 46,4 | 29,7 |
| Не, не ме ограничват/ ям каквото си поискам | 49,5 | 38,8 | 60,2 |

#ХраненеСмисъл



Честота на ограничаване/забраняване на храни - профили

База: децата, на които са забранили/казала са им да не прекаляват с яденето на някои неща, всички (n=404)

Колко често се е случвало да ти ограничат/забранят да консумираш всяко от следните? (%)

| 7-13 години (n=245) | Често | Рядко | Никога |
|---|-------|-------|--------|
| Енергийни напитки | 59,5 | 13,6 | 26,8 |
| Газирани напитки | 50,1 | 37,9 | 12,0 |
| Снаксове, чипсове | 48,0 | 46,1 | 5,8 |
| Сладко - бонбони, шоколади, вафли и други | 45,4 | 51,6 | 3,0 |
| Хамбургери, пържени картофи, пици и други храни, продавани в заведенията за бързо | 29,9 | 56,4 | 13,7 |
| Пържени храни | 29,5 | 54,2 | 16,4 |
| Ограничаване на солта | 25,5 | 50,3 | 24,2 |

| 14-18 години (n=159) | Често | Рядко | Никога |
|---|-------|-------|--------|
| Енергийни напитки | 57,1 | 28,2 | 14,7 |
| Снаксове, чипсове | 40,6 | 49,6 | 9,7 |
| Газирани напитки | 39,2 | 46,3 | 14,4 |
| Хамбургери, пържени картофи, пици и други храни, продавани в заведенията за бързо | 34,2 | 51,7 | 14,1 |
| Сладко - бонбони, шоколади, вафли и други | 32,7 | 59,1 | 8,2 |
| Пържени храни | 26,1 | 58,6 | 15,3 |
| Ограничаване на солта | 24,1 | 46,8 | 29,1 |

#ХраненеСмисъл



Спорт

Колко често спортуваш? (%)

| | Всички (n=800) | Между 7-13 години (n=400) | Между 14-18 години (n=400) |
|-----------------------|----------------|---------------------------|----------------------------|
| Всеки ден | 12,1 | 9,7 | 14,5 |
| 3-4 пъти седмично | 28,0 | 28,7 | 27,2 |
| 1-2 пъти седмично | 25,4 | 25,5 | 25,4 |
| Няколко пъти в месеца | 9,4 | 9,4 | 9,4 |
| Веднъж месечно | 1,6 | 0,5 | 2,6 |
| По-рядко | 4,3 | 3,5 | 5,0 |
| Не спортувам | 19,3 | 22,6 | 16,0 |



#ХраненеСмисъл



Основни изводи

И двамата родители купуват храната за дома, като по-големите (14-18 з.) участват много по-активно с тях в процеса от по-малките (7-13 з.).

Закуската е неизменна част от дневното меню на децата – **85.6%** споделят, че закусят.

Близо **60%** от децата участват в пазаруването, взимайки захарни изделия (**59.5%**), следвани от чипсове (**44.6%**), хляб и тестени изделия (**43.3%**), плодове и зеленчуци (**41.8%**) и млечни продукти (**40.1%**).

Най-популярните закуски са тестените, сандвичите и зърнените закуски, което показва, че родителите залагат на нещо, което не отнема много време и внимание от тяхна страна. Едва **5%** включват зеленчуци към закуската.

Малките купуват най-много захарни изделия (**67.3%**), докато при по-големите се забелязва повече ангажираност и въвличане в процеса на покупка – хляб и тестени изделия (**59.2%**), млечни продукти (**53.1%**), захарни изделия (**51.7%**) и плодове и зеленчуци (**49.7%**).

#ХраненеСмисъл



Основни изводи

Родителите в голяма степен се съобразяват с исканията на децата си относно това какво ще се закусва, обядва или вечеря – само **16,7 %** рядко не откликват на желанията им или никога не го правят.

По-големите имат по-голяма свобода сами да избират какво да хапват, докато при по-малките контролът от родителите/близките е по-голям.

Децата се хранят основно вкъщи и то всеки ден по няколко пъти. Всяко пето дете се храни навън поне веднъж дневно.

Сладкото е премахвано повече при малките деца (**45.4%**), отколкото при големите (**32.7%**). Въпреки ограниченията, всяко второ дете понякога ги нарушава и консумира храните, които родителите са му казали, че не трябва.

#ХраненеСмисъл



Здравословно хранене

02



Какво е здравословно хранене?

/спонтанни отговори/

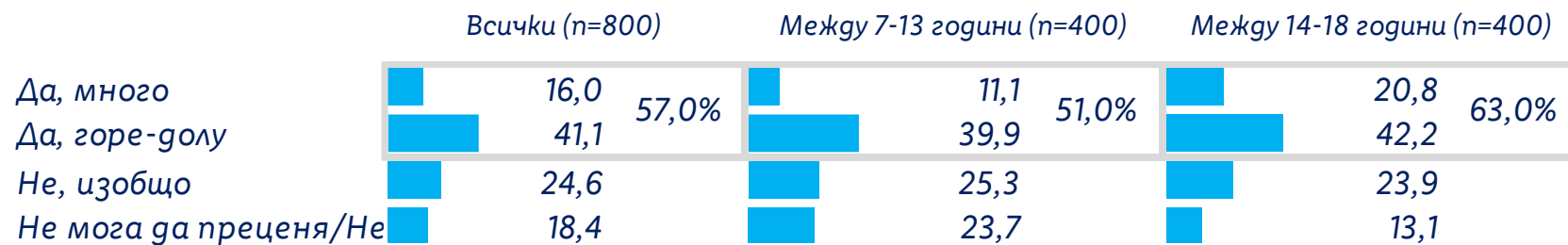
Какво за теб е здравословно хранене, какво разбираш под здравословно хранене? (%)

| | Всички (n=800) | Между 7-13 години (n=400) | Между 14-18 години (n=400) |
|--|-------------------|------------------------------|-------------------------------|
| Да се ядат повече плодове и зеленчуци | 18,7 | 22,0 | 15,4 |
| Без сладко/по-малко сладко | 12,6 | 11,5 | 13,6 |
| Полезно за здравето/за организма/за мен | 10,9 | 12,4 | 9,4 |
| Разнообразно хранене | 9,2 | 8,4 | 10,0 |
| Храна, богата на витамини и минерали/доставя ти всичко необходимо/нутрие | 7,4 | 7,2 | 7,7 |
| Да се яде по малко/умерено количество/да не се прекалява | 6,7 | 2,4 | 11,0 |
| Да ям еко/био храни | 6,3 | 4,1 | 8,5 |
| Избягване на вредни храни/без фаст фууд | 5,9 | 4,5 | 7,4 |
| Без мазно/по-малко мазнини | 5,5 | 2,6 | 8,3 |
| Без чипс/снакс | 5,4 | 6,2 | 4,5 |
| Без пържено | 5,4 | 3,3 | 7,4 |
| Без тесто/хляб | 4,3 | 2,6 | 5,9 |
| Балансирано хранене | 4,2 | 1,4 | 6,9 |
| Да се ядат млечни продукти/мляко | 3,6 | 6,2 | 1,0 |
| Без газирано | 3,2 | 2,6 | 3,8 |
| Да ям плодове/повече плодове | 3,2 | 4,1 | 2,3 |
| Готвена/домашна храна | 3,2 | 3,7 | 2,7 |
| Малко сол | 3,2 | 1,6 | 4,7 |
| Без гмо, е-та, подобрители, консерванти и т.н. | 2,7 | 2,8 | 2,5 |
| Да ядем месо | 2,6 | 2,6 | 2,5 |
| Да си на диета/режим | 2,2 | 1,3 | 3,1 |
| Да ми е вкусно/да хапвам каквото искам | 2,0 | 2,6 | 1,4 |
| Да не ти вреди | 1,8 | 2,2 | 1,5 |
| Да ядем храни, богати на протейн | 1,8 | 0,3 | 3,4 |
| Салата/зеленчуци | 1,8 | 1,3 | 2,3 |
| Варени/на пара/печени храни | 1,3 | 1,5 | 1,2 |
| Да се яде риба | 1,3 | 1,7 | 1,0 |
| Да ядеш нискокалорични храни | 1,3 | 0,1 | 2,5 |
| Без пакетирани храни | 1,2 | 0,7 | 1,7 |
| Да ми дава енергия | 1,1 | 1,0 | 1,2 |
| Пресни храни/Необработени | 1,1 | 0,9 | 1,2 |
| Да не дебелееш | 1,0 | 1,6 | 0,5 |
| Фибри/зърнена закуска | 1,0 | 1,7 | 0,3 |
| Да се пие повече вода | 0,8 | 0,3 | 1,4 |
| Без енергийни напитки | 0,8 | 0,1 | 1,5 |
| Да се яде често | 0,6 | 0,1 | 1,0 |
| Друго | 2,4 | 1,7 | 3,1 |
| Не знам | 8,1 | 12,6 | 3,7 |



Интерес към здравословното хранене

Интересна ли ти е темата за здравословното хранене? (%)



#ХраненеСмисъл



Разговори на тема здравословно хранене

Вкъщи говорите ли си за здравословно хранене? (%)

| | Всички (n=800) | Между 7-13 години (n=400) | Между 14-18 години (n=400) |
|----|----------------|---------------------------|----------------------------|
| Да | 51,7 | 52,3 | 51,2 |
| Не | 48,3 | 47,7 | 48,8 |

В училище говорят ли ви за здравословното хранене, има ли я тази тема в учебния материал? (%)

| | Всички (n=800) | Между 7-13 години (n=400) | Между 14-18 години (n=400) |
|----------------------|----------------|---------------------------|----------------------------|
| Да, много задълбочен | 15,1 | 15,8 | 14,3 |
| Да, но много общо | 48,4 | 47,0 | 49,8 |
| Не | 36,5 | 37,2 | 35,8 |

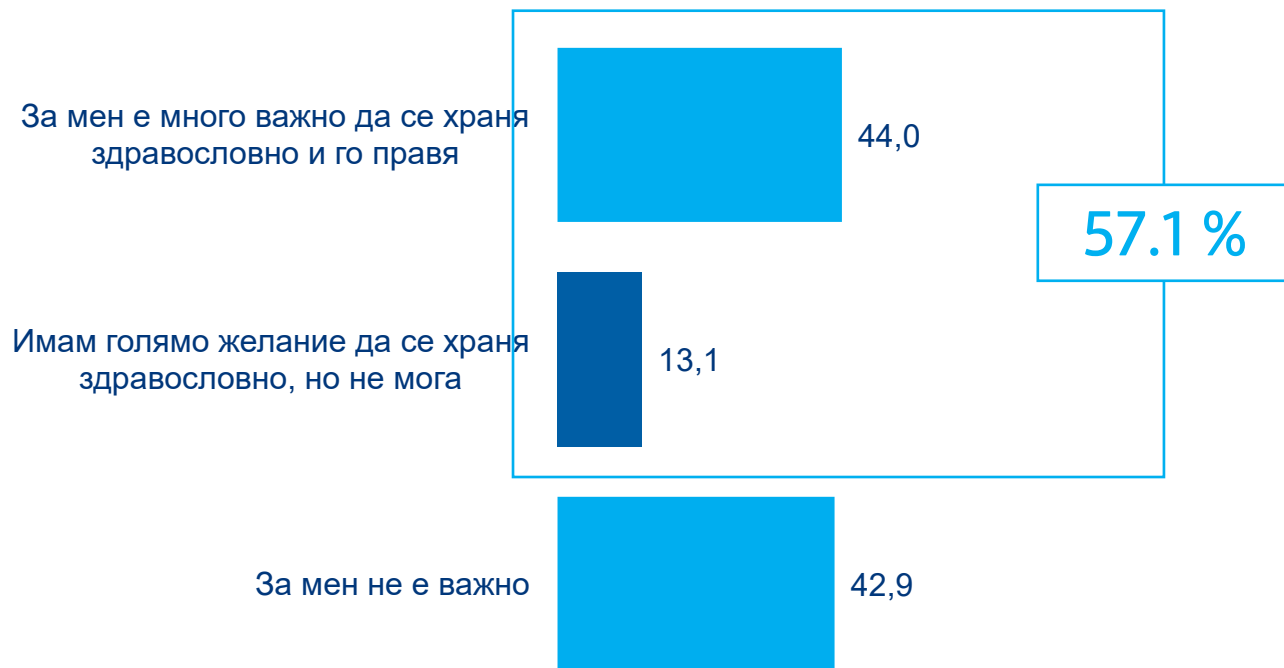
#ХраненеСмисъл



Важност на здравословното хранене

База: 14-18 годишни (n=400)

Доколко е важно за теб да се храниш здравословно? (%)



Причини децата, които имат желание да се хранят здравословно, но не могат:

- Скъпо е
- Води ме желанието да си хапвам каквото искам/изкушавам се
- Изисква усилия
- Труднодостъпно е
- Трябва повече време

#ХраненеСмисъл



Информационни източници

База: 14-18 годишни (n=400)

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



#ХраненеСмисъл



Основни изводи

Децата заявяват интерес по темата за здравословно и устойчиво хранене, но им липсват конкретни познания.

Местата, от които те се допитват най-често за информация относно здравословното хранене е интернет, следван от приятели познати и родителите.

Здравословното хранене буди интерес при **57%** от децата. В същото време, всяко четвърто дете заявява, че не го вълнува тази тема.

По отношение на важността на здравословното хранене **14-18 годишните** се разделят на две крайности – за **44.0%** от тях то е много важно, а за **42.9%** - не е важно.

В **51.7%** от семействата водят разговори на тема здравословно хранене с децата си.

В училищата при **63.5%** темата е засегната, но основно информацията, която се предоставя, е най-обща.

#ХраненеСмисъл



Хранене в училище

03



Хранене в училище

/спонтанни отговори/

Какво най-често ядеш, когато си на училище? (%)

| | Всички (n=800) | Между 7-13 години (n=400) | Между 14-18 години (n=400) |
|----------------------------------|----------------|---------------------------|----------------------------|
| Сандвичи/тостер | 26,4 | 29,7 | 23,1 |
| Тестени закуски | 20,2 | 23,3 | 17,1 |
| Пица | 17,3 | 14,5 | 20,1 |
| Плодове | 13,4 | 12,7 | 14,2 |
| Баничка | 10,7 | 10,4 | 11,1 |
| Нося си домашно приготвена храна | 9,4 | 11,3 | 7,5 |
| Чипс/снакс/солети | 7,1 | 7,9 | 6,2 |
| Бургер/хамбургер | 6,7 | 5,3 | 8,1 |
| Вафла | 4,9 | 6,9 | 3,0 |
| Дюнер | 4,6 | 2,1 | 7,2 |
| Сладко | 4,3 | 6,3 | 2,3 |
| Различно/каквото има в лафката/ | 4,1 | 4,2 | 4,1 |
| От стола | 3,4 | 6,5 | 0,3 |
| Кроасан | 3,4 | 4,8 | 1,9 |
| Готвена храна | 2,5 | 2,5 | 2,6 |
| Мляко/плодово мляко/айрян | 2,4 | 2,4 | 2,4 |
| Хот-дог | 2,3 | 3,6 | 1,0 |
| Принцеса | 1,7 | 1,9 | 1,5 |
| Протеинов бар | 0,8 | 0,3 | 1,3 |
| Ядки | 0,5 | 0,0 | 1,0 |
| Друго | 2,8 | 2,0 | 3,5 |
| Не се храня в училище | 3,7 | 0,5 | 6,9 |

#ХраненеСмисъл



Места за покупка на храна

От къде най-често си купуваш храна, когато си на училище? (%)

| | Всички (n=800) | Между 7-13 години (n=400) | Между 14-18 години (n=400) |
|--|----------------|---------------------------|----------------------------|
| Купувам си от лавката/близките магазини | 59,4 | 50,6 | 68,2 |
| Нося си храна, която родителите/роднините ми са приготвили вкъщи | 25,7 | 30,5 | 20,9 |
| Купувам си от стола на училището | 9,7 | 16,0 | 3,4 |
| Не ям нищо, докато съм на училище | 3,5 | 0,5 | 6,6 |
| Друго | 1,6 | 2,3 | 0,9 |

#ХраненеСмисъл



Хранене в стола на училището

База: децата, посочили, че си купуват храна от място, различно от стола на училището

В училище имате ли стол, в който може да се храните? (%)

| | Всички (n=722) | Между 7-13 години (n=336) | Между 14-18 години (n=386) |
|------------------------------|----------------|---------------------------|----------------------------|
| Да и аз редовно се храня там | 4,2 | 4,9 | 3,5 |
| Да и понякога се храня там | 17,8 | 24,1 | 12,3 |
| Да, но не се храня там | 46,5 | 44,6 | 48,1 |
| Нямаме стол в училище | 31,6 | 26,4 | 36,1 |

#ХраненеСмисъл



Удовлетвореност от храната, консумирана по време на училище

Доволен/а ли си от храната, която ядеш, докато си на училище? (%)

| | Всички (n=800) | Между 7-13 години (n=400) | Между 14-18 години (n=400) |
|---------------------------------|----------------|---------------------------|----------------------------|
| Да, напълно съм доволен/а | 29,6 | 32,9 | 26,3 |
| Да, по-скоро съм доволен/а | 37,4 | 43,0 | 31,8 |
| Нито съм доволен/а, нито не съм | 23,4 | 18,3 | 28,5 |
| По-скоро не съм доволен/а | 7,4 | 4,6 | 10,2 |
| Изобщо не съм доволен/а | 2,1 | 1,1 | 3,2 |

#ХраненеСмисъл



Диети и режими на хранене

База: 14-18 годишни (n=400)

Каква е нагласата ти към диетите/спазването на определен хранителен режим? (%)



Защо започна този режим/начин на хранене? (%)



#ХраненеСмисъл



Приготвяне на храна

База: 14-18 годишни (n=400)

Готвиш ли сам/а храната си? (%)



#ХраненеСмисъл



Основни изводи

Най-предпочитаните места за купуване на храна са лавките и магазинчетата около училищата.

Децата спонтанно споделят, че се хранят със сандвичи, тестени закуски, пици, плодове и банички. **Близо 10%** си носят приготвена храна от вкъщи, а **3.7%** не се хранят, докато са на училище.

Нагласата на **14-18 годишните** към диетите и режимите е позитивна, като **близо 30%** спазват сега или са спазвали определен начин на хранене. Основните причини, провокирали това, са да бъдат здрави (**58,4%**) и за да намалят теглото си (**49,8%**).

Удовлетвореността от храненето по време на училище е висока – **67.1%** са доволни от това, което консумират през това време, като при по-малките тя е по-голяма (**76%**), сравнено с по-големите (**58.1%**).

#ХраненеСмисъл



Хранене и околна среда

04



Устойчиво/екологично хранене

/спонтанни отговори/

Какво означава за теб устойчиво/екологично хранене? (%)

| | Всички (n=800) | Между 7-13 години (n=400) | Между 14-18 години (n=400) |
|--|----------------|---------------------------|----------------------------|
| Не знам/Не разбирам какво ме питате/Нямам идея | 43,7 | 55,6 | 31,7 |
| Чиста/екологична храна и продукти | 11,9 | 8,6 | 15,3 |
| Био храна/хранене с био продукти | 6,8 | 7,0 | 6,6 |
| Домашно произведена храна(собствено производство,от градината, от село) | 6,5 | 4,4 | 8,6 |
| Здравословно хранене | 6,5 | 5,5 | 7,4 |
| Без пестициди/нитрати/консерванти/оцветители/добавки/химикали/изкуствени торове | 5,1 | 5,2 | 4,9 |
| Да не замърсява/ да не вреди на природата | 4,3 | 2,3 | 6,4 |
| Полезно хранене/полезна храна | 3,4 | 4,0 | 2,9 |
| Без вредни храни(без чипс, енергийни напитки, сладко, захар, мазно, пържено, солено) | 2,5 | 3,3 | 1,6 |
| Плодове и зеленчуци | 2,5 | 3,1 | 1,8 |
| Продукти от фермерски базари/производители | 1,9 | 1,5 | 2,2 |
| Да се яде по-малко/да не се прекалява с яденето | 1,7 | 0,7 | 2,6 |
| Продукти от природата/чисти райони | 1,6 | 1,0 | 2,2 |
| Растителна храна/вегетарианство/без месо | 1,5 | 0,8 | 2,3 |
| Балансирано хранене | 1,4 | 0,1 | 2,7 |
| Да се спазва режим на хранене | 1,2 | 0,4 | 2,1 |
| Редовно хранене | 1,2 | 1,1 | 1,4 |
| Да не се изхвърля храна/да се използват отпадъците | 1,1 | 0,6 | 1,6 |
| Домашна/приготвена вкъщи храна | 0,9 | 0,1 | 1,8 |
| Рециклируеми опаковки, хартиени | 0,8 | 0,5 | 1,1 |
| Засищаща храна | 0,5 | 0,1 | 1,0 |
| Друго | 2,1 | 1,0 | 3,2 |

#ХраненеСмисъл



Влияние на храненето

Знаеш ли, че освен на здравето ни, храненето влияе и на околната среда? (%)

| | Всички (n=800) | Между 7-13 години (n=400) | Между 14-18 години (n=400) |
|--------------------------------|----------------|---------------------------|----------------------------|
| Да, влияе и знам как | 15,8 | 9,0 | 22,6 |
| Да, но не знам точно как влияе | 37,7 | 30,7 | 44,6 |
| Не, не знам, че влияе | 46,6 | 60,3 | 32,8 |

#ХраненеСмисъл



Навици, свързани с храната

База: всички изследвани деца (n=800)

Колко често правиш/правите в семейството ти всяко от следните неща? (%)

| | Редовно | Понякога | Не го правя/им | Не знам |
|--|---------|----------|----------------|---------|
| Хвърляте отпадъците разделно (рециклирате) | 26,0 | 31,5 | 30,5 | 12,0 |
| Четете етикета | 25,0 | 39,8 | 21,7 | 13,6 |
| Отглеждате сами храна | 18,8 | 20,0 | 56,3 | 4,9 |
| Купувате продукти от фермерски базари | 18,7 | 40,7 | 23,7 | 16,9 |
| Садите цветя за пчелите | 15,9 | 19,8 | 56,1 | 8,2 |
| Следите за екологични сертификати на продуктите | 11,8 | 25,7 | 37,2 | 25,3 |
| Купувате био продукти | 11,7 | 41,7 | 24,9 | 21,8 |
| Избирате хранителни продукти с екологични опаковки | 10,6 | 26,7 | 35,8 | 26,8 |
| Използвате храна от вчерашно ястие в нова рецепта | 8,6 | 39,3 | 28,7 | 23,4 |
| Компостираш растителни остатъци | 5,3 | 11,8 | 52,5 | 30,4 |
| Изхвърляте храна | 4,9 | 39,8 | 44,0 | 11,3 |

#ХраненеСмисъл



Навици, свързани с храната - профили

Колко често правиш/правите в семейството ти всяко от следните неща? (%)

| 7-13 години (n=400) | Редовно | Понякога | Не го правя/им | Не знам |
|--|---------|----------|----------------|---------|
| Хвърляте отпадъците разделно (рециклирате) | 22,0 | 31,9 | 29,0 | 17,1 |
| Четете етикета | 20,3 | 36,2 | 21,9 | 21,7 |
| Отглеждате сами храна | 17,4 | 18,4 | 57,0 | 7,2 |
| Садите цветя за пчелите | 16,1 | 17,7 | 56,8 | 9,3 |
| Купувате продукти от фермерски базари | 14,7 | 38,2 | 24,7 | 22,5 |
| Следите за екологични сертификати на продуктите | 8,0 | 18,2 | 34,3 | 39,6 |
| Избирате хранителни продукти с екологични опаковки | 7,9 | 20,5 | 31,8 | 39,9 |
| Купувате био продукти | 7,6 | 35,4 | 24,3 | 32,6 |
| Използвате храна от вчерашно ястие в нова рецепта | 4,2 | 32,5 | 31,4 | 31,9 |
| Изхвърляте храна | 2,2 | 36,3 | 46,5 | 15,0 |
| Компостираш растителни остатъци | 1,6 | 5,8 | 52,8 | 39,8 |

| 14-18 години (n=400) | Редовно | Понякога | Не го правя/им | Не знам |
|--|---------|----------|----------------|---------|
| Хвърляте отпадъците разделно (рециклирате) | 30,0 | 31,1 | 32,1 | 6,8 |
| Четете етикета | 29,7 | 43,3 | 21,5 | 5,5 |
| Купувате продукти от фермерски базари | 22,7 | 43,3 | 22,7 | 11,2 |
| Отглеждате сами храна | 20,3 | 21,6 | 55,6 | 2,6 |
| Купувате био продукти | 15,8 | 48,0 | 25,4 | 10,9 |
| Садите цветя за пчелите | 15,7 | 21,8 | 55,4 | 7,0 |
| Следите за екологични сертификати на продуктите | 15,6 | 33,3 | 40,2 | 10,9 |
| Избирате хранителни продукти с екологични опаковки | 13,3 | 33,0 | 39,9 | 13,8 |
| Използвате храна от вчерашно ястие в нова рецепта | 12,9 | 46,2 | 26,0 | 14,9 |
| Компостираш растителни остатъци | 8,9 | 17,8 | 52,2 | 21,0 |
| Изхвърляте храна | 7,6 | 43,4 | 41,5 | 7,6 |

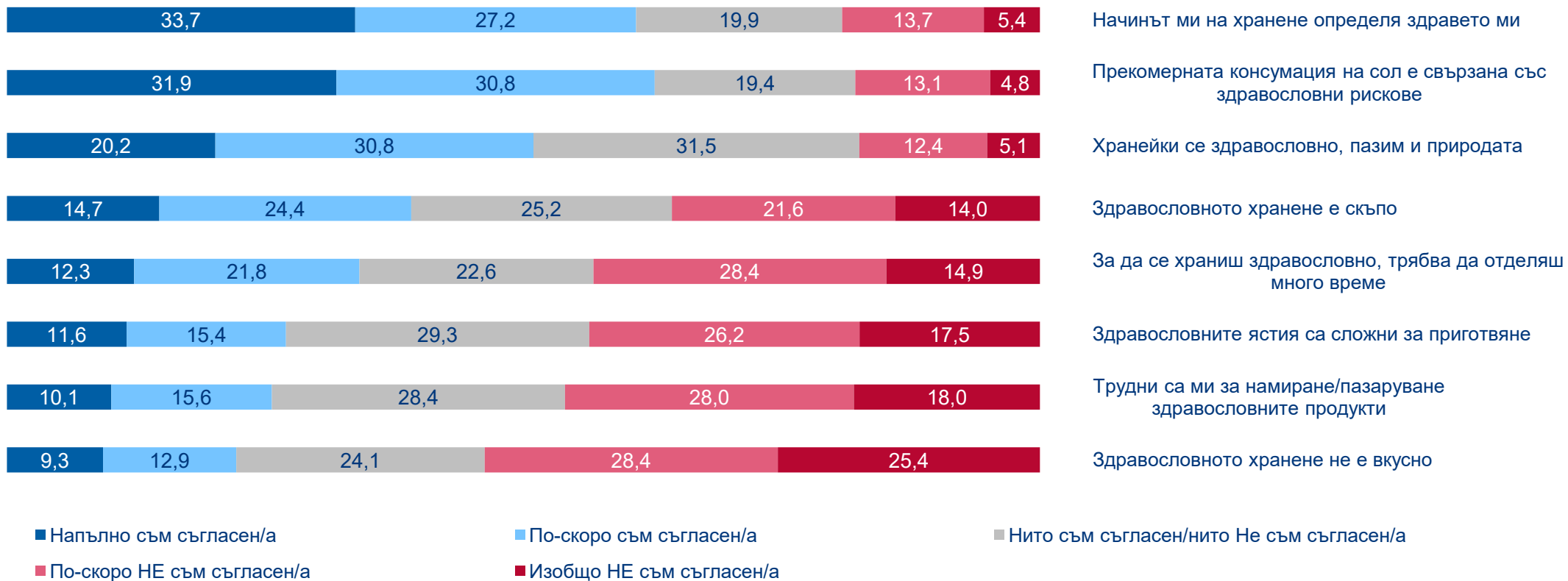
#ХраненеСмисъл



Схващания за храненето

База: 14-18 годишни (n=400)

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





Основни изводи

Устойчивото и екологично хранене е непозната тема за децата, като цяло.

43,7% не знаят какво е това, а малко над **45%** казват, че не знаят, че храненето оказва някакво влияние върху околната среда.

#ХраненеСмисъл

Как да научим децата да се хранят осъзнато?

Защото всяка #ХанкаСмисъл е от значение!

#ХраненеСмисъл

Благодарим за
вниманието!



www.bluepoint.org

