Mâncarea sănătoasă în percepția românilor

Studiu Calitativ

exact®
www.exactcc.ro

Metodologie

- Obiectivul principal al acestui studiu a fost acela de a **evalua obiceiurile alimentare ale românilor și percepțiile acestora cu privire la mâncarea sănătoasă.**

- Metodologia utilizată în vederea realizării acestui studiu a fost una calitativă și a constat în realizarea a 16 interviuri în profunzime.
- Targetul a fost reprezentat de **femei și bărbați, cu o vârstă cuprinsă între 20 și 40 de ani.**

- Interviurile s-au realizat în perioada **10-14 Noimebrie**
- În **București**

exact®

Care sunt obiceiurile alimentare ale românilor?

02.1

Aspecte generale

Obiceiurile alimentare ale românilor au atât o conotație funcțională cât și una emoțională

În ultima perioadă, **conotația funcțională pare să aibă o mai mare greutate** în mintea românilor – **mese de nevoie**, cu ”ce trebuie” și nu **mese de răsfăț** cu ”ce ai pofta dar nu face bine organismului”

”Mănânc ca să traiesc”

În termeni **funcționali,** mâncarea înseamnă **satisfacerea unei nevoi de bază,** prin asimilarea nutrienților necesari pentru susținerea activităților zilnice

”Trăesc ca să mănânc”

În registrul **emoțional**, mâncarea este asociată cu ideea **de gust, răsfăț, relaxare, deconectare, moment de liniște, conexiune cu familia, colegii, prietenii**

Preferințe alimentare

Atunci când vine vorba de preferințe alimentare, românii se declară în majoritatea cazurilor ca fiind **adepți ai mâncării gătite.**

- **Preferința pentru mâncarea gătită este văzută ca o ”moștenire din familie”,** ca un obicei pe care românii îl urmează pentru că așa au fost obișnuiți încă din copilărie
- **Mâncarea gătită în casă este percepută ca fiind mai sănătoasă, ”mai sigură”** deoarece **ingredientele sunt ușor de controlat**
- De asemenea, **mâncarea gătită este cea mai bună alegere deoarece ”gustul primează”**

Obiceiuri alimentare

Trăind în **”secolul vitezei”,** românii sunt puși în fața situației de a se plia pe un program foarte activ și încărcat. **Acest dinamism îi determină pe majoritatea oamenilor să își neglijeze obiceiurile alimentare și să își încalce principiile legate de acestea:**

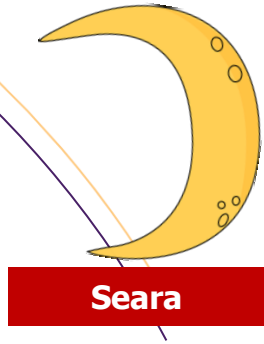
- **Principalele mese** ale zilei (micul dejun, prânzul) **sunt sărite sau înlocuite** cu gustări
- **Mesele sunt luate în grabă**, creându-se astfel un disconfort fizic
- Oamenii nu mai sunt atenți la ceea ce mănâncă – **mâncarea sănătoasă, gătită fiind înlocuită cu cea de tip junk/ fast food** din lipsa timpului

Obiceiurile alimentare zilnice – scenariu real

Micul dejun - cea mai importantă masă a zilei dar și cea mai neglijată – lipsa timpului și activitatea dinamică îi face pe respondenți să sară peste micul dejun sau să îl înlocuiască cu ceva ”pe fugă” (un covrig, un măr, un iaurt cu cereale, sandwich). Cafeaua pare să fie cel mai des întâlnit substitut al micului dejun

Cina – o altă masă importantă pentru respondenți**, fiind asociată cu familia și timp dedicat acesteia.**
Se preferă o masă ușoară, mai degrabă o ”gustare”, însă lipsa timpului îi face pe respondenți să consume orice, fără a ține cont de aceste principii și restricții

Prânzul - asociat în majoritatea cazurilor cu ”o masă caldă”
Indiferent că este vorba de mâncare gătită în casă sau cumpărată/ comandată, mâncarea consumată în acest moment al zilei trebuie să fie caldă și sățioasă, fiind pentru mulți prima masă a zilei
De asemenea, **prânzul înseamnă o pauză, un moment de respiro**

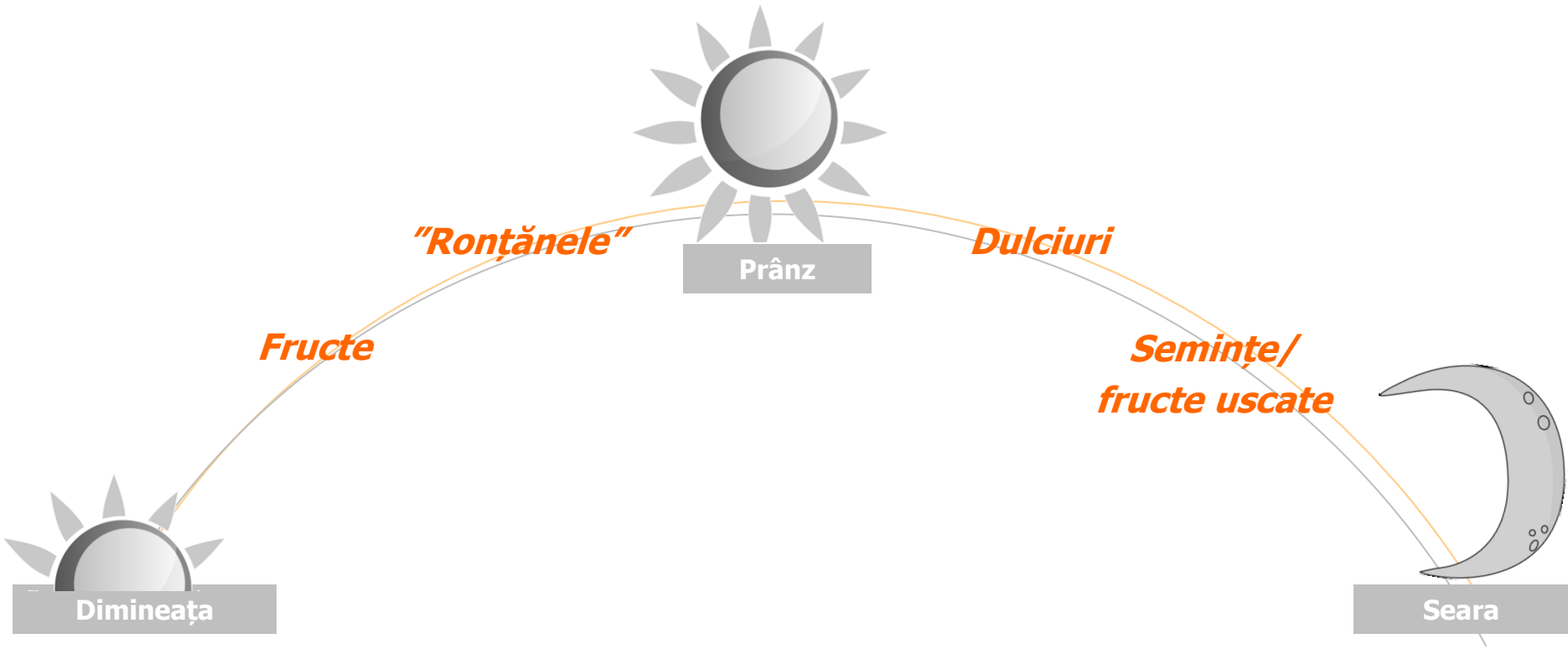


exact

Obiceiurile alimentare zilnice – scenariu real

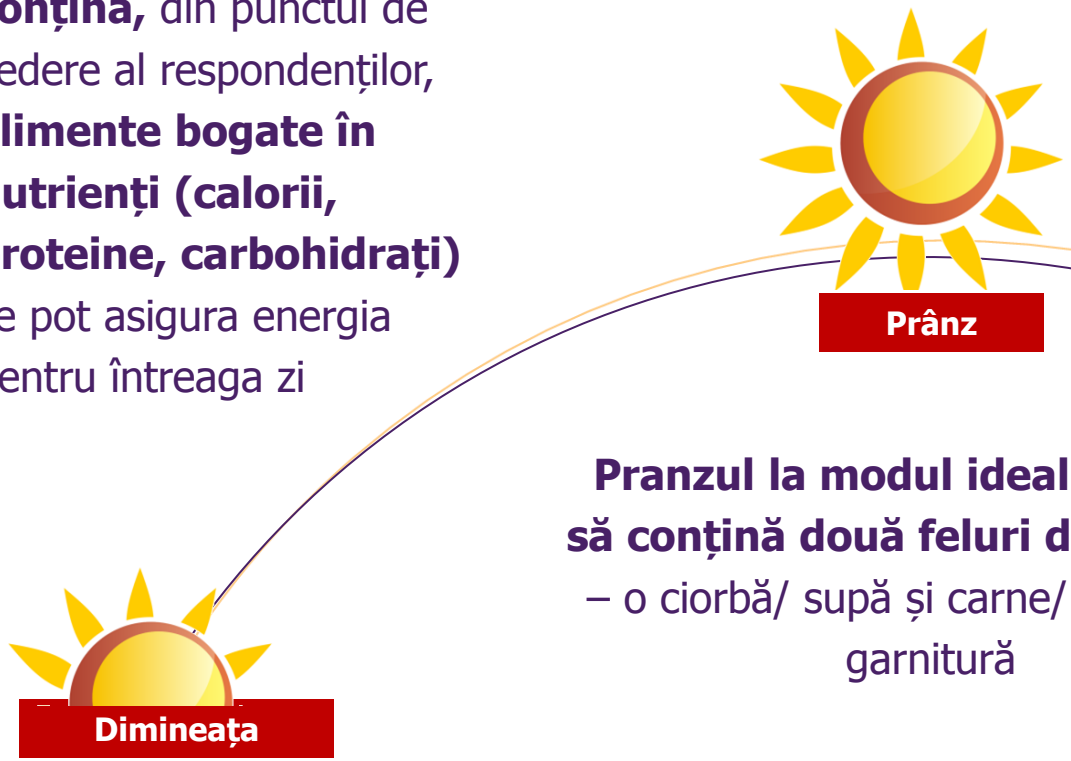
Pe lângă mesele principale ale zilei, gustările sunt regăsite frecvent în meniul zilnic al respondenților.

În anumite zile, gustările dintre mese menționate înlocuiesc mesele principale datorită lipsei timpului și programului agitat și încărcat de activități.



Obiceiurile alimentare zilnice – scenariu ideal

Micul dejun ar trebui să conțină, din punctul de vedere al respondenților, **alimente bogate în nutrienți (calorii, proteine, carbohidrați)** ce pot asigura energia pentru întreaga zi



Pranzul la modul ideal ar trebui să conțină două feluri de mâncare – o ciorbă/ supă și carne/ legume cu garnitură

Cina ar trebui să fie compusă dintr-o mâncare slabă caloric, ușor de digerat, pentru a nu avea efecte negative asupra organismului/ sistemului digestiv pe parcursul nopții. Exemplu: o supă, lactate ușoare, peste etc.

Alimente dezirabile pentru meniul zilnic

Chiar dacă meniul zilnic al românilor este unul variat, **există totuși dorința respondenților de a include și alte alimente sau de a le înlocui pe cele existente cu unele mai ”mai sănătoase”.**

Alimente bio – fructe, legume proaspete , carne ”de curte”

Mai multă mâncare gătită în casă

Dulciuri sănătoase – de casă sau raw vegan

Mâncare în oraș dar sănătoasă – ex: specific Oriental

Problemele referitoare la alimentație

În pofida faptului că nu respectă în totalitate principiile alimentare pe care le cunosc, oamenii își pun diverse probleme atunci când vine vorba despre alimentația zilnică.

Cel mai des întâlnite griji sunt cele legate de cantitatea de e-uri/ conservanți, numărul de calorii și proveniența produselor.

Numărul de calorii

Conservanți, aditivi, coloranți

Proveniența alimentelor

Cantitatea de zahăr

Procentajul de grăsime

Hormoni de creștere

Modul de gătire

exact®

Ce înseamnă mâncarea sănătoasă?

02.2

Alimentația sănătoasă se traduce prin...

Fără zahăr

Fără grăsimi

Fără e-uri

Neprocesat

Natural

Autentic

Din curtea țăranilor

Verde

Crud

Proaspăt

Curat

Combinații corecte

Echilibru

Cumpătare

exact®

Principiile unei alimentații sănătoase

Pentru a pune bazele unui regim alimentar sănătos, românii consideră că **trebuie să țină cont de anumite principii ce țin atât de calitatea și proveniența produselor cât și de momentul și modalitatea de consum a acestora:**

- **Calitatea alimentelor/ produselor** tradusă prin naturalețe, prospețime, lipsa conservanților/ e-urilor, o cantitate cât mai mică de adaosuri de zahăr și grăsimi
- **Un nivel de procesare cât mai redus** – fierbere, grătar
- **Proveniența alimentelor –** tot ce provine de la furnizori siguri, ”de la țărani”
- **Momentul de consum a anumitor alimente –** produsele cu un nivel crescut de nutrienți trebuie consumate în prima parte a zilei
- **Combinații alimentare** – doar alimentele care au același timp de digestie pot fi consumate împreună
- **Respectarea celor trei mese principale ale zilei** și a gustărilor dintre acestea

Aceste principii sunt de cele mai multe ori dezirabile și mai puțin puse în practică de către respondenți. Chiar dacă a avea un **stil alimentar sănătos este perceput ca un ”must”, nu se află în topul priorităților.**

Ce facem pentru a avea o alimentație sănătoasă?

Mâncare de nevoie, nu de plăcere

" Încerc să nu îmi fac din alimentație o plăcere ci o nevoie pe care o acoperă. Nu încerc să mă gândesc la mâncare ca la o plăcere." (Bărbat, 30 -40 ani)

Mâncare gătită , nu cumpărată

" Îmi gătesc singură pentru a evita mâncarea procesată din comerț sau cea din categoria fast food." (Femeie, 30-40 ani)

Evitarea alimentelor nesănătoase

"Mă feresc de zahăr, prăjeli, pâine și făinoase. Gătesc simplu, fără ulei mult, fără vegeta sau alte ingrediente pentru gust. " (Femeie, 30-40 ani)

Combinații recomandate

"Încerc să evit combinațiile nesănătoase: carbohidrați cu proteine, proteina vegetală cu cea animală." (Bărbat, 30-40 ani)

Înlocuirea alimentelor nesănătoase

"Am renunțat la carne, am înlocuit toate lactatele de vacă cu cele de capră." (Femeie, 30-40 ani)

Ore potrivite pentru alimente

"Îmi amintesc câteva principii: băutul apei după masă, mâncatul fructelor la două ore înainte sau după masă." (Femeie, 20-30 ani)

Alegerea unor furnizori siguri

" Îmi aleg o piață mai safe, de la țărani, aleg rafturile bio." (Bărbat, 20-30 ani)

Echilibru și moderație

"Cantitate echilibrată de mâncare, nici multă nici puțină." (Femeie, 20-30 ani)

Ce principii încălcăm frecvent?

Ce e bio e scump

"Să mănânci sănătos implică anumite costuri și nu ești dispus să investești așa mulți bani în a mânca sănătos." (Bărbat, 20-30 ani)

Lipsa grijilor alimentare

"Mănânc când mi se face foame, mănânc produsele de care am poftă în acel moment, fără să mă gândesc dacă sunt sănătoase sau nu. Nu respect orele de masă." (Femeie, 30-40 ani)

Sărirea meselor

"Prima masă e cafeaua. Nu mănânc fructe." (Femeie, 20-30 ani)

Pofte înainte de sănătate

"Cedez foarte ușor alimentației nesănătoase pentru că sunt un gurmand." (Bărbat, 20-30 ani)

Fast food

"În timpul săptămânii merg pe junk food. Am tendința spre junk food cu pizza, paste și alte nebunii." (Bărbat, 20-30 ani)

Mese dezordonate

"Mănânc dezordonat, micul dejun lipsește, prânzul e pe la 2 și nu constă într-o mâncare normală, nu e un fel principal sau supă ceva, e un sandwich sau junk food. Seara e masa mea principală și mănânc mai mult decât ar trebui." (Femeie, 20-30 ani)

Adaosuri

"Mănânc mult zahăr ceea ce nu e ok și asta mă nemulțumește la stilul meu alimentar." (Femeie, 30-40 ani)

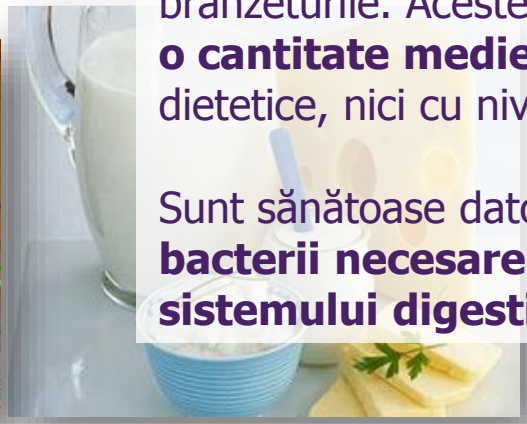
"Short list" al alimentelor sănătoase de bază

Fructele și legumele primesc eticheta de "sănătos" doar atunci când **sunt în stare proaspată/ naturală și sunt cumpărate de la o sursă sigură (piață, țărani), sunt ferite de stropiri**

Sunt percepute a fi sănătoase datorită **nutrienților benefici** pentru buna funcționare a organismului

Produsele lactate sunt de asemenea în topul produselor sănătoase menționate, în special iaurturile și brânzeturile. Acestea trebuie **să conțină o cantitate medie de grăsime** (nici dietetice, nici cu nivel maxim)

Sunt sănătoase datorită **culturilor de bacterii necesare sănătății sistemului digestiv**



Ouăle sunt de asemenea văzute ca produse care nu trebuie să lipsească dintr-un stil alimentar sănătos

Aduc un aport de **calciu și proteine** necesare organismului

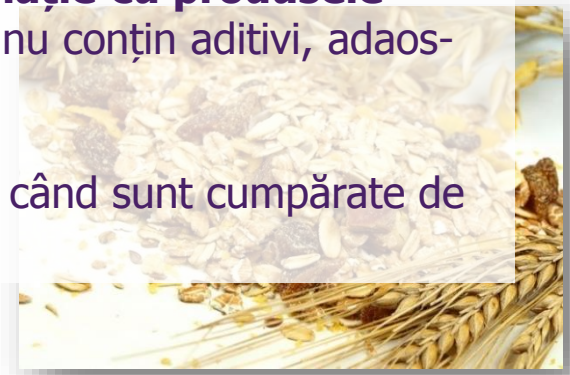
Carnea, în special cea slabă albă sau roșie este considerată a fi sănătoasă doar dacă este "curată, de curte". Carnea din comerț inspiră ideea de injectare cu hormoni/ metale grele etc.

Carnea nu este necesară pentru meniul zilnic, și consumată cu moderație este **bogată în proteine**

"Short list" al gustărilor sănătoase

Cerealele integrale sunt considerate a fi sănătoase și ideale pentru micul dejun, în combinație cu produsele lactate deoarece nu conțin aditivi, adaos-uri de zahăr etc.

Sunt sigure atunci când sunt cumpărate de la plafar



Germenii (de grâu, ovăz, ceapă, ridichi) au început să fie la mare căutare datorită conținutului ridicat de vitamine

Sunt considerate ca fiind sănătoase deoarece sunt consumate în stare naturală

Produsele apicole (mierea, polenul) sunt asociate cu ideea de "tratament" deoarece, pe de o parte sunt incluse în compoziția unor medicamente și pe de altă parte pot fi consumate ca atare (ex: pentru întărirea sistemului imunitar)

Semințele (nuci, caju, migdale) **și fructele uscate dau startul noului trend în materie de alimentație sănătoasă,** fiind considerate ideale pentru gustările dintre mese sau pentru micul dejun.

Consumate în formă neprocesată (crude), sunt bogate în nutrienți.

exact®

Testul de "sănătate" în magazine

În ultimii ani consumatorii au început să devină din ce în ce mai raționali, fiind mai atenți atunci când se află în fața raftului.

Pentru a ajunge în coșul de cumpărături, **produsele care doresc să primească eticheta de "sănătos" sunt analizate și trecute prin anumite filtre** (specifice fiecărui produs)**:**

- Trebuie să aibă un **termen de valabilitate redus**, să fie cât mai **proaspete** (mâncare gătită, carne, lactate, ouă)
- **Să aibă un aspect și miros cât mai natural** (legume și fructe) pentru a nu lăsa impresia de creștere forțată, ajutată cu pesticide
- **Eticheta să fie cât mai aerisită/ curată:** să existe un echilibru între numărul de ingrediente și cel de aditivi, conservanți, coloranți, grăsime, zahăr, sare (la produsele ambalate)

exact®

right sights on insights.

Denisa Iacoboaea, *Qualitative Researcher Executive*

www.exactcc.ro