

ПРИВЫЧКИ ПИТАНИЯ РОССИЯН - ЧТО ПОМЕНЯЛОСЬ ЗА 5 ЛЕТ?



Алексей Горбатенко

директор группы
управления проектами,
ICMR (ООО «ГФК Русь»)

Eating Habits 2025



Eating Habits – лонгитюдный проект изучения привычек питания россиян

Последняя волна данного исследования прошла в 2019м году

Для чего нужно исследование?

Ответить на вопрос, как последние события и тренды поменяли ситуации и драйверы потребления



Как в текущий момент
устроено питание
россиян?



Какие есть основные
ситуации потребления
дома и вне дома и их
доли?



Какие есть сегменты
потребителей
по стилю питания
и готовки?



Как устроен процесс
готовки? Частота,
способы, предпочтения
в блюдах и т.д.

Методология

Дневники питания в будни и выходные дни, заполняемые участниками панели домохозяйств

Методология:

- Он-лайн интервью с участниками панели домашних хозяйств ICMR
- Целевая аудитория опроса: женщины и мужчины старше 18 лет
- Дневники питания в будни и выходные дни, заполняемые участниками панели домохозяйств

В 2025 году запланировано 2 волны

1

Полевые работы: Март
Выборка: ≈7800 анкет

2

Полевые работы: Июнь-Июль
Выборка: ≈7000 анкет

Схема опроса (весенняя волна 2025)



Что поменялось за последние 5 лет?



Рост числа одиночных домохозяйств



**«Демографическая осень»
(сокращение рождаемости)**

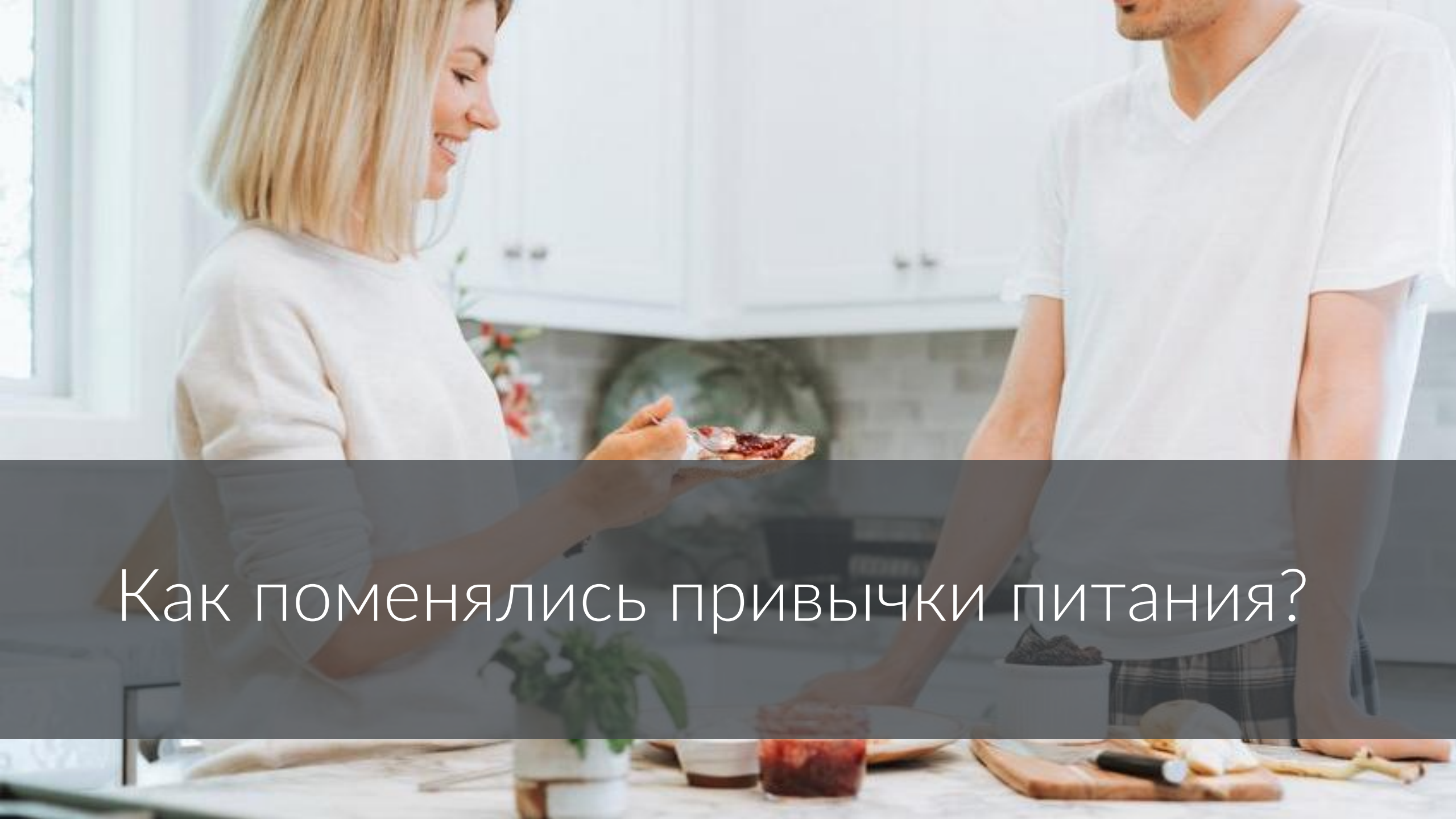


**Удаленная работа
стала нормой**



Быстрая доставка





Как поменялись привычки питания?

Основные места приема пищи



Более 80% приемов пищи приходятся на домашнее потребление.

Дома
82% (2025) ↑



В общепите
2% (2025) ↓



На работе
14% (2025)



Вне дома /
по дороге
2% (2025)

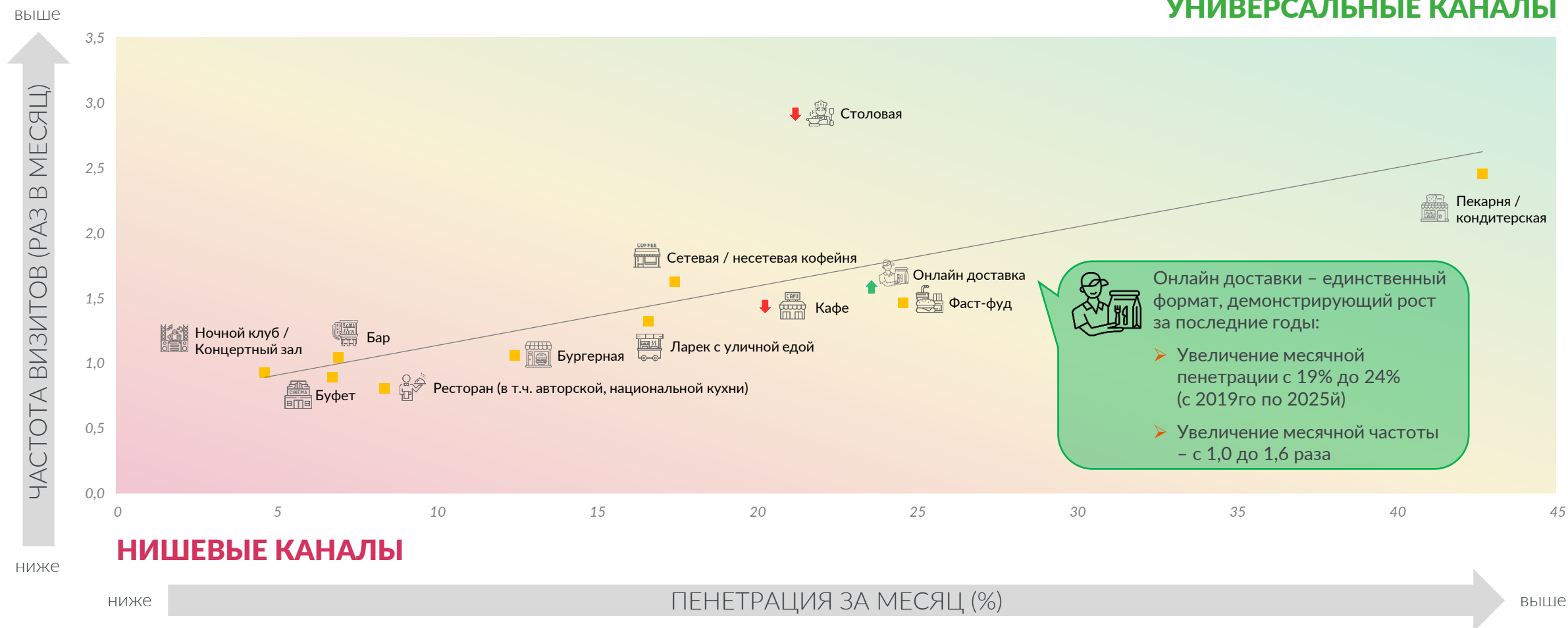
Источник: онлайн-опрос Eating Habits, база – 26233 ситуаций приема пищи / ↑ ↓ Статистически значимая динамика 2025 к 2019 (на уровне 95%)

Общепит и доставка еды – что изменилось за 5 лет?



Люди стали меньше питаться в общепите (в первую очередь меньше доля кафе и столовых), но больше заказывать еду онлайн. Снижается роль ООН общения – продолжается пост-ковидный тренд на изоляцию (виртуальное общение)

УНИВЕРСАЛЬНЫЕ КАНАЛЫ



Источник: онлайн-опрос Eating Habits, база – 7787 интервью (все респонденты) / Статистически значимая динамика 2025 к 2019 (на уровне 95%)

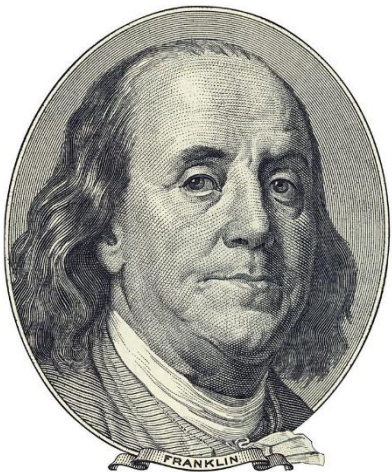
Количество приемов пищи в день



За последние 5 лет несколько сократилось общее количество приемов пищи в день. В основном изменение затронуло перекусы, которых стали делать меньше

Общее количество приемов пищи в день (%), включая перекусы

	2025 n=7787	2019 n=3968
Среднее число приемов пищи в день	3,7	4,0
1-2 раза в день	17	10
3 раза в день	35	30
4 раза в день	18	18
5 раз в день и более	31	42



«Чтобы продлить жизнь,
сократи рацион»
(Бенджамин Франклин)

Обычные приемы пищи, 2025 (%)



Завтрак
84%



Обед
88%



Ужин
90%



Перекус
54%

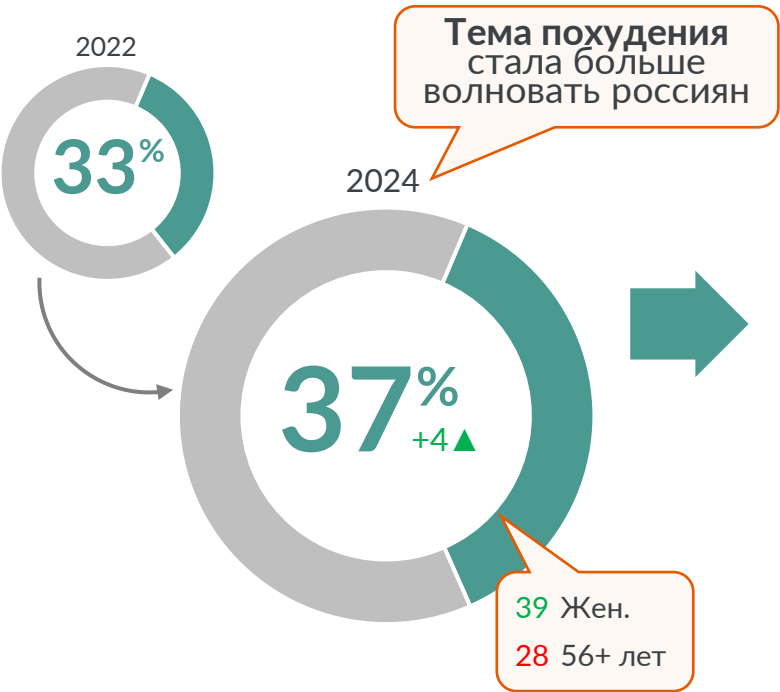
Источник: онлайн-опрос Eating Habits, база – 7787 интервью (все респонденты) / Статистически значимая динамика 2025 к 2019 (на уровне 95%)

Стремление к похудению – очевидный тренд



Хотят похудеть, %

База: все респонденты, n=4812



Популярные диеты (с долей ≥5), %

База: те, кто хочет похудеть/поддерживают вес, n=2957

Не ем после 18 / перед сном	31
Рациональное питание - любые блюда, но ограничено	28
Считаю калории	12
Дробное питание	10
Интервальное голодание	10
Разгрузочные дни / дни голодания	8
Диета с применением пищевых добавок / БАДов	5
Белковая диета	5
Не придерживаюсь конкретной диеты	21

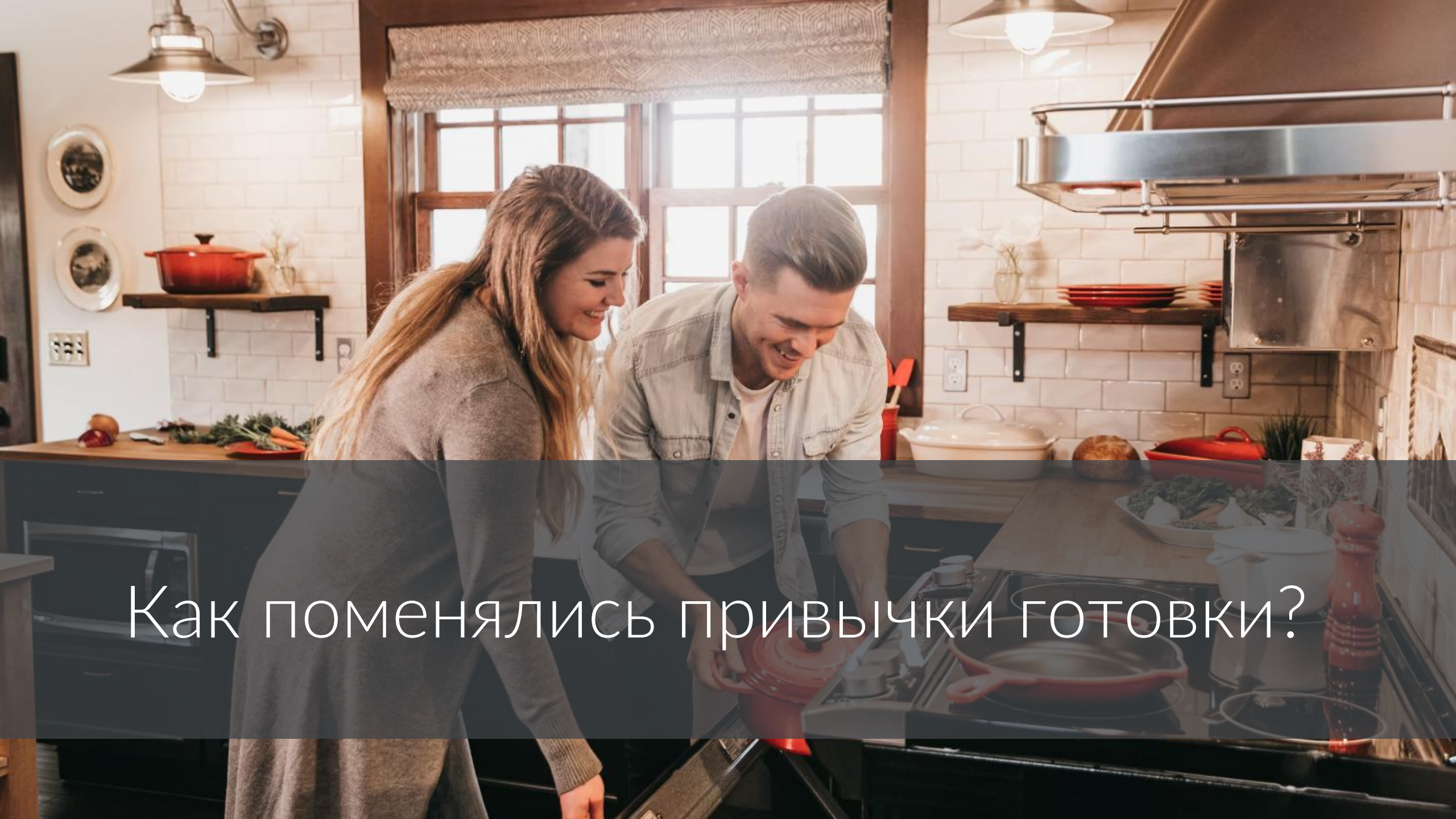


«Ж..ть надо меньше!
Это больше в теории, а в жизни можно всё,
но понемногу»
(Майя Плисецкая)

H1. Какое из следующих высказываний лучше всего описывает Ваши нынешние действия по отношению к Вашему весу?
H3. Скажите, пожалуйста, какой диеты / системы питания Вы придерживаетесь?

▲ ▼ значительно выше / ниже vs. предыдущий период

XX / XX значительно выше / ниже vs. другая подгруппа

A man and a woman are smiling and cooking together in a modern kitchen. The man is pouring from a red pot into a pan on the stove. The woman is standing next to him, looking at the food. The kitchen has white subway tiles, a wooden countertop, and a stainless steel range hood. There are various kitchen items like a red pot, a white bowl, and a pepper mill on the counter. A window with a patterned valance is in the background.

Как поменялись привычки готовки?

Частота приготовления пищи



За прошедшие 5 лет россияне стали несколько реже готовить. При этом, сокращение частоты готовки происходит скорее на неосознанном уровне (люди не говорят о том, что стали готовить реже)

Частота приготовления пищи в целом (%)

	2025 n=7787	2019 n=3968
Среднее число раз в неделю	3,4	3,6
Каждый или почти каждый день	56	62
Один или два раза в неделю	35	28
Раз в две недели	3	3
Раз в месяц и реже	6	7



Оценочное восприятие изменения частоты готовки, 2025 (%)



Хотя по восприятию доля людей, которые стали готовить чаще или реже, одинакова, по факту, людей, готовящих каждый день, стало меньше

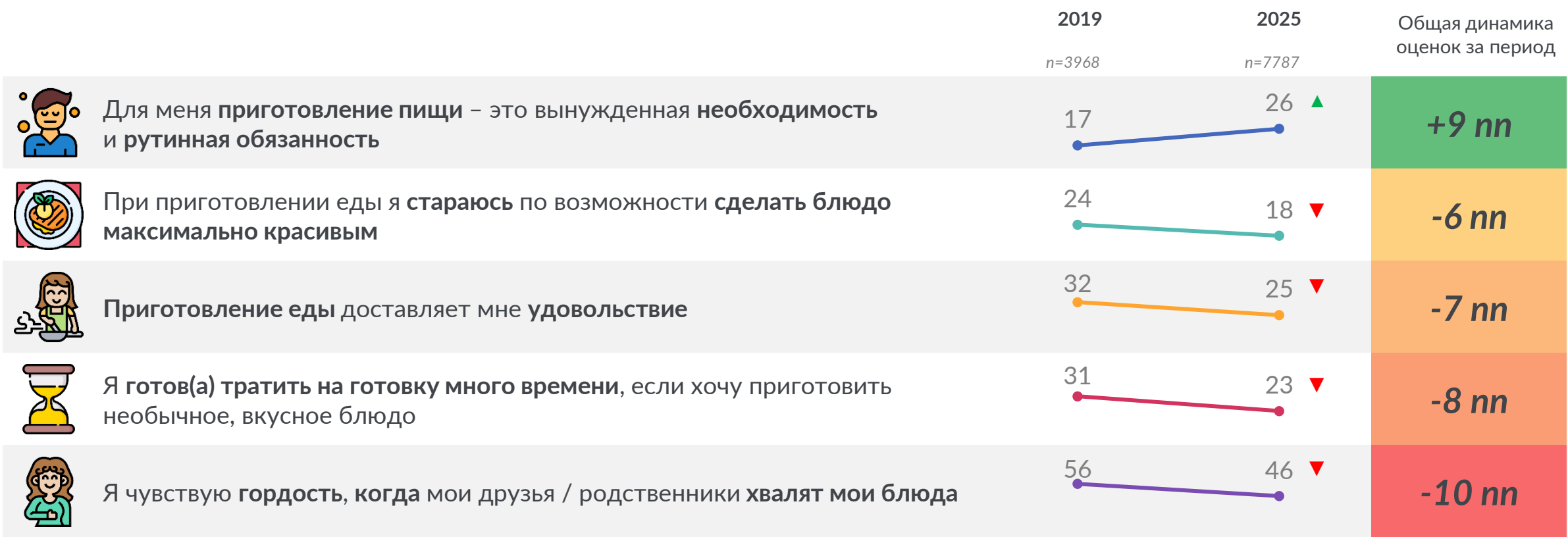
Источник: онлайн-опрос Eating Habits, база – 7787 интервью (все респонденты) / Статистически значимая динамика 2025 к 2019 (на уровне 95%)

Изменения в отношении к приготовлению еды



За прошедшие 5 лет заметно **снизилась степень вовлеченности россиян в готовку**. Самореализация через приготовление домашней еды уже не в тренде. В целом, есть запрос на упрощение готовки домашних блюд

Согласие покупателей с различными утверждениями о приготовлении еды (%)



Источник: онлайн-опрос Eating Habits, база – 7787 интервью (все респонденты)

▲ ▼
значимо выше / ниже
vs. предыдущий период

Изменения в отношении к приготовлению еды

Согласие покупателей с различными утверждениями о приготовлении еды (%)

За прошедшие годы **выросла популярность фаст-фуда**. Параллельно с этим есть запрос на упрощение и ускорение готовки блюд



Я не вижу ничего плохого в том, чтобы **иногда есть фаст-фуд**

2019

n=3968

21

2025

n=7787

28



Общая динамика оценок за период

+7 nn



В еде для меня очень важна **простота и легкость приготовления**

42

45



+3 nn

Снижается популярность "традиционных" моделей готовки: в т.ч. первые блюда, домашняя выпечка, совместные приемы пищи



Я люблю **блюда традиционной русской кухни**

2019

n=3968

47

2025

n=7787

43



-4 nn



Я **предпочитаю домашнюю еду** и всегда ем ее, когда есть возможность

68

62



-6 nn



Я не представляю себе полноценного обеда без **первого блюда**

32

26



-6 nn



Мы стараемся всей семьей хотя бы раз в день есть все вместе

41

34



-7 nn



Я люблю выпечку, приготовленную **дома**

56

49



-7 nn

Сегментация людей по питанию и приготовлению пищи



Тренд на упрощение питания и «рутинизацию» в приготовлении пищи привел к росту сегмента «беспечных едоков» при сокращении доли «вовлеченных кулинаров»

Динамика долей сегментов среди российских покупателей 2019 vs 2025 (%)



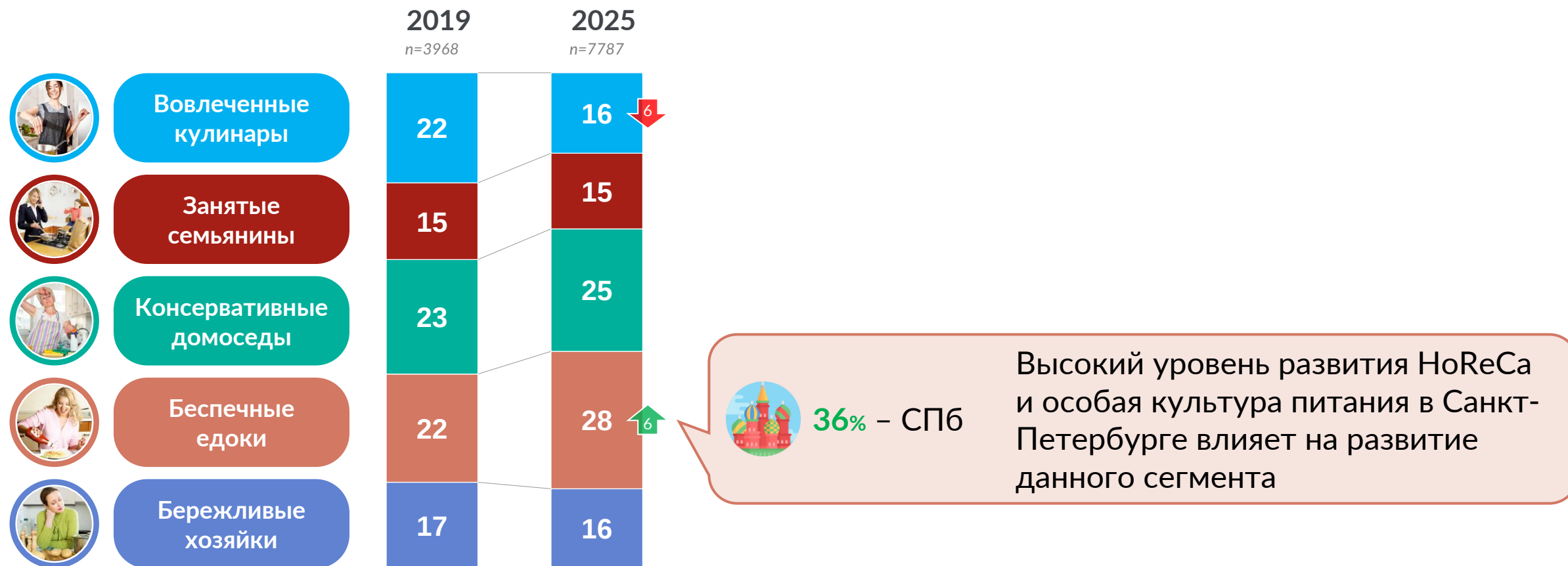
Источник: онлайн-опрос Eating Habits, база – 7787 интервью (все респонденты) /   Статистически значимая динамика 2025 к 2019 (на уровне 95%)

Сегментация людей по питанию и приготовлению пищи



Существует определенная региональная специфика в распределении покупателей по сегментам

Специфика сегментов на уровне отдельных регионов, 2025 (%)



Источник: онлайн-опрос Eating Habits, база – 7787 интервью (все респонденты) /   Статистически значимая динамика 2025 к 2019 (на уровне 95%)

Ограничения в питании



В целом, почти 40% покупателей так или иначе придерживаются определенных ограничений в питании. Основная причина ограничений для большинства категорий – забота о здоровье, для отдельных категорий важна экономия

Есть ли сейчас ограничения в питании (%)



Какие категории сокращают в рационе и почему?				
Доля сокращающих продукт (%)		Здоровье и польза	Экономия денег	Религия и этика
Алкоголь	69	✓	-	-
Газированные напитки	67	✓	-	-
Готовые блюда / кулинария	65	✓	✓	-
Сладости	55	✓	-	-
Мясные ПФ (сосиски, котлеты)	48	✓	-	-
Колбасные изделия	47	✓	-	-
Хлеб / выпечка	33	✓	-	-
Морепродукты	30	✓	✓	✓
Свинина	28	✓	✓	✓
Красное мясо	26	✓	✓	✓
Молочные продукты	13	✓	✓	-
Рыба	10	✓	✓	✓

✓ ✓ – Топ ответы по частоте упоминаний

Источник: онлайн-опрос Eating Habits, база – 7787 интервью (все респонденты) / Вопрос впервые добавлен в анкету в волне 2025, динамика недоступна

Другие тренды в питании



Среди более нишевых трендов в питании можно отметить интерес к отслеживанию белков в рационе. В целом, отслеживание КБЖУ более типично для покупателей среднего возраста, чаще женщин

Мода на белки



2025
n=7787

Более релевантно

Потребляю много белков	12	Поколение Z
Отслеживаю количество калорий	7	Миллениалы
Отслеживаю количество жиров	7	Поколение Z
Отслеживаю количество углеводов	7	Поколение Z

2025
n=7787

Более релевантно

Соблюдаю пост (хотя бы раз в год)	5	Женщина	Доход ↓
Практикую «лечебное голодание»	4		

Аскеза в питании



2025
n=7787

Более релевантно

Пью спортивные коктейли (белковые, витаминные)	4	Миллениалы	Доход ↑
Ем детское питание (соки, пюре, мясные баночки)	4	Миллениалы	
Раздельное питание (белки и углеводы)	4		

Нестандартные практики



Источник: онлайн-опрос Eating Habits, база – 7787 интервью (все респонденты) / Вопрос впервые добавлен в анкету в волне 2025, динамика недоступна

Сегментация типовых ситуаций приема пищи

Продолжается пост-ковидный тренд на сокращение ООН ситуаций (в гостях, в HoReCa, на работе) в пользу домашнего потребления, которое, в свое очередь, растет не столько за счет домашней еды, сколько – за счет доставок еды

Другие ситуации приема пищи



Поход в гости | 1



Посещение кафе / ресторана
в нерабочее время | 1



Особый случай / праздник | 1

Приемы пищи дома (обед/ужин/перекус)



Обед дома | 13 ↑ 3



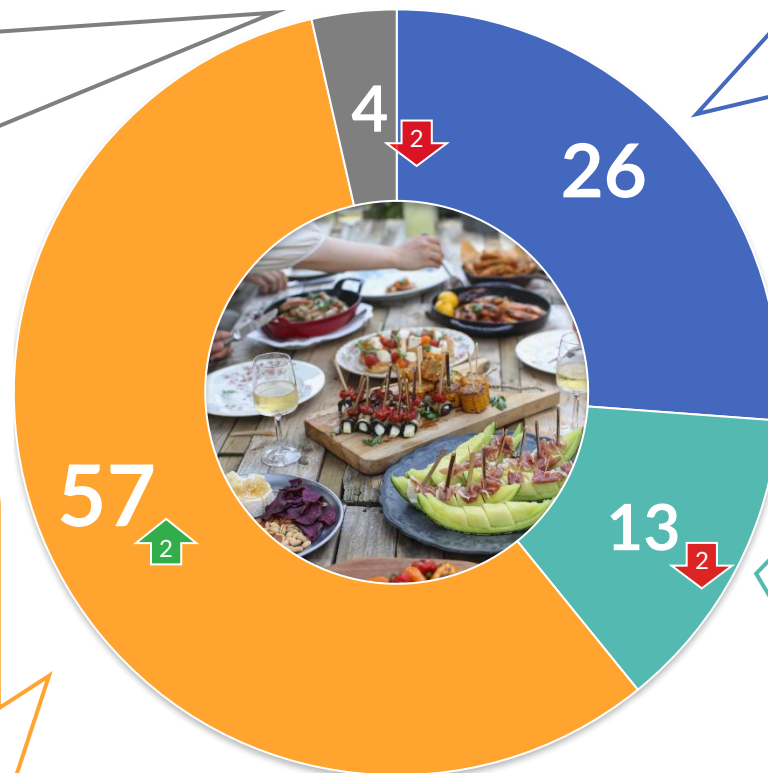
Полноценный ужин дома | 21



Легкий вечерний ужин | 3 ↑ 2



Домашний перекус | 15 ↓ 3



Завтраки



Завтрак в рабочий день | 12



Завтрак в нерабочий день | 13

Приемы пищи в течение рабочего дня



Обед на работе домашней едой | 6



Обед на работе купленной
готовой едой | 3



Перекус на работе с чаем / кофе | 7 ↓ 2



Обед в кафе / ресторане
быстрого питания | 1

Готовить или нет - вот в чем вопрос?

Приемы пищи за прошедшие 24 часа
(%, все ситуации приема пищи)



75%

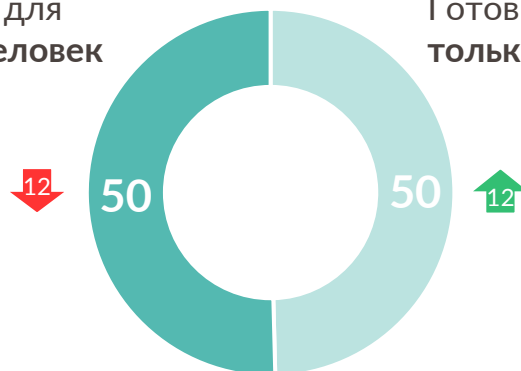
Домашняя еда

(в т.ч. самостоятельно приготовленная или приготовленная кем-то другим)

Для кого готовили **домашнюю еду** (%)

Готовили еду для
нескольких человек

Готовили еду
только для себя



13% ↑²

Готовая еда

(в т.ч. готовая кулинария / еда, взятая в заведении общепита, с доставкой)



Рост одиночных домохозяйств триггер роста для готовой кулинарии



Динамика объема продаж food категорий:

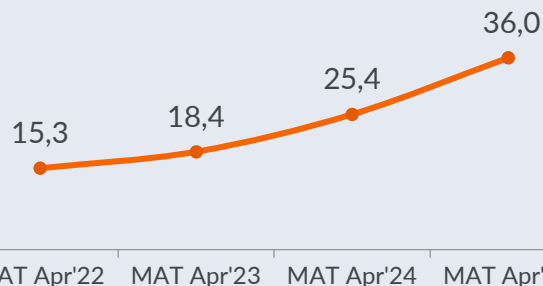
Готовая еда*

Одним из ключевых трендов является ускорение и упрощение.

Поэтому блюда быстрого приготовления показывают кратный рост

Готовая кулинария (вторые блюда)

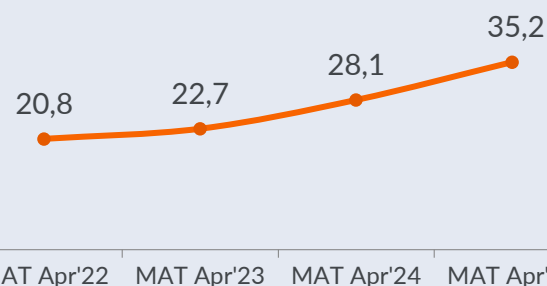
Объем продаж, в млрд. руб.



▲ 135%

Готовая кулинария (салаты)

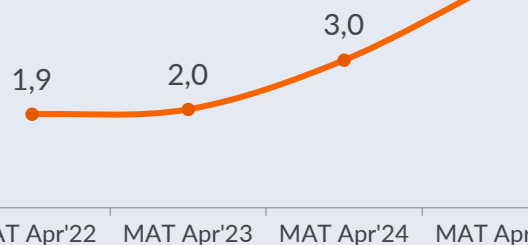
Объем продаж, в млрд. руб.



▲ 69%

Готовая кулинария (супы)

Объем продаж, в млрд. руб.



▲ 148%



тренд на быстроту, удобство и желание побаловать себя чем-то вкусным



▲ ▼ рост / снижение VS. Mat Apr'22



Динамика объема категории:

Замороженные продукты

Кратный рост продаж замороженной продукции связан с трендом на ускорение ритма жизни

→ в замороженных продуктах люди видят простоту приготовления

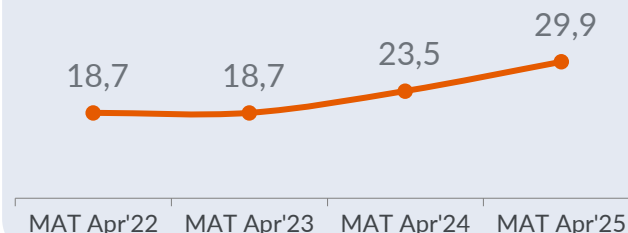


Тренд на быстроту, удобство и желание побаловать себя чем-то вкусным

Замороженные готовые блюда

Объем продаж, в млрд. руб.

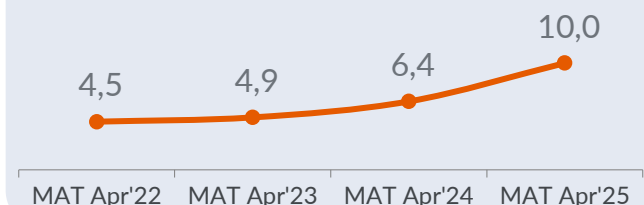
60%

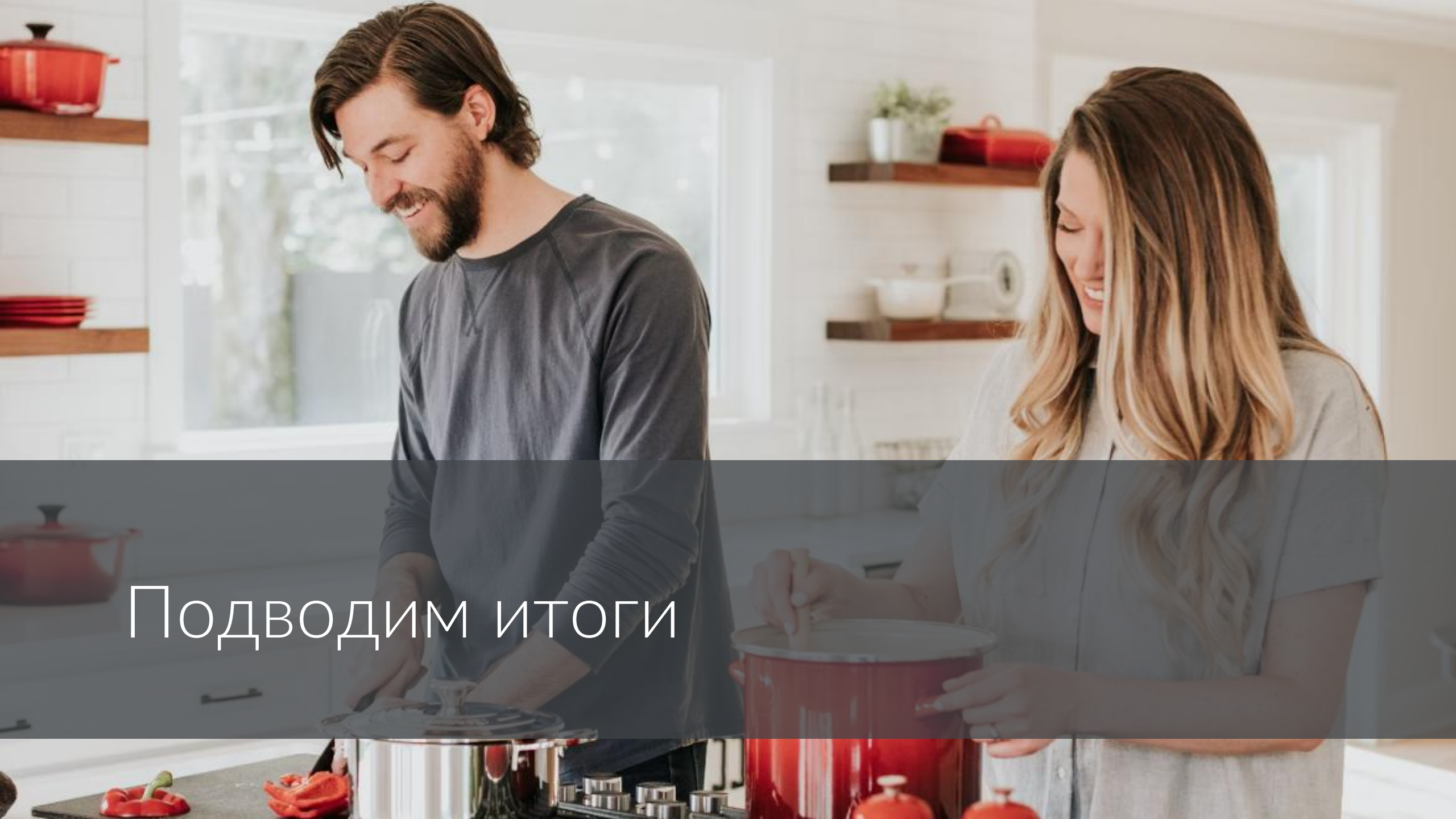


Замороженная пицца

Объем продаж, в млрд. руб.

122%



A man with a beard and a woman with long blonde hair are smiling and cooking in a bright, modern kitchen. The man is on the left, wearing a dark grey long-sleeved shirt, and is looking down at a silver pot on the stove. The woman is on the right, wearing a light grey short-sleeved shirt, and is looking down at a red pot on the stove. The kitchen has white subway tiles, wooden shelves with various kitchen items, and a large window in the background. A semi-transparent dark grey banner is overlaid across the middle of the image, containing the text "Подводим итоги".

Подводим итоги

Ключевые тренды в питании

Как изменился рацион россиян спустя пять лет?

1

Удаленная работа превратилась в рутину



Как работа из дома повлияла на то, как организуется питание?

- После пандемии выросло количество домашних приемов пищи (с 78% в 2019м до 80% в 2025м)
- В связи с частичным переходом на работу из дома приемы пищи на работе стали заменяться на домашние приемы пищи для части россиян

2019



2025



Ключевые тренды в питании

Как изменился рацион россиян спустя пять лет?

2

Рост сегмента готовой еды и доставок



Позволит ли это практически избавиться от рутины готовки?

- Сегмент «беспечных едоков» растет, поэтому возрастает запрос на готовые решения (доставки, готовая кулинария)
- Во время и после периода самоизоляции посещение заведений общественного питания стало чаще заменяться покупкой готовой еды в магазинах и службами доставки. Классическим заведениям HoReCa становится сложнее конкурировать за кошелек покупателя

2019



2025



Ключевые тренды в питании

Как изменился рацион россиян спустя пять лет?

3

Взросла доля одиночных домохозяйств



Не все готовы готовить на одного.
Какие категории выиграли от этого?

- Выросла доля тех кто готовит только для себя (с 38% до 50%). При этом, в целом снизилась интенсивность готовки (меньше ДХ, в которых принято готовить каждый / почти каждый день) – одиночным ДХ не хочется готовить и они склонны заменять домашнюю еду готовыми решениями
- Снижается популярность "традиционных" моделей готовки: в т.ч. первые блюда, домашняя выпечка, совместные приемы пищи

2019



2025



Скачать презентацию можно будет вот тут:



Канал
«Тренды FMCG рынка»

