

Túl gyorsan reggelizik a magyar

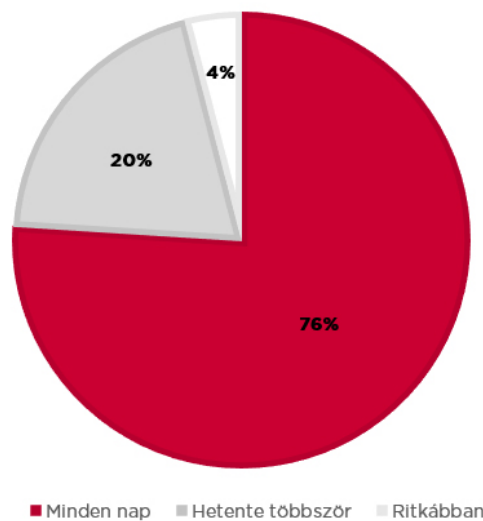
Országos kutatásban vizsgálták a hazai családok reggelizési szokásait

Kifejezetten fontosnak tartják a reggelit a magyarok, de a hétköznapokra az időhiány nyomja rá a bélyegét. Ez egyrészt azt jelenti, hogy a legtöbb családban jóval kevesebb időt tudnak szánni a nap első főétkezésére, mint amennyit ideálisnak tartanának, másrészt viszonylag sokan vannak azok is, akik időhiány miatt egyáltalán nem reggeliznek. A nagy többség szeretne egészségesebb, változatosabb reggelit fogyasztani, illetve kínálni a családjának, ám ennek megvalósítása a közkeletű vélekedés szerint túl bonyolultnak tűnik.

A reggeli a nap legfontosabb étkezése, ezért nem szabad kihagyni – 10 felnőttből 9 egyetért ezzel a kijelentéssel, vagyis széleskörű konszenzus mutatkozik a reggeli kiemelt fontosságát illetően – egyebek közt ez derül ki abból a reprezentatív, országos kutatásból*, amely a Kellogg's megbízásából készült el.

A megkérdezettek ötöde mégsem szokott reggelizni, a családban élő fiatal felnőttek között pedig már 30 százalék körüli a reggelit kihagyók aránya, illetve rájuk jellemzőbb, hogy inkább csak hétvégén reggeliznek. A napjukat főétkezéssel indítók háromnegyede minden nap reggelizik.

MILYEN GYAKRAN REGGELIZIK?



Kellogg's

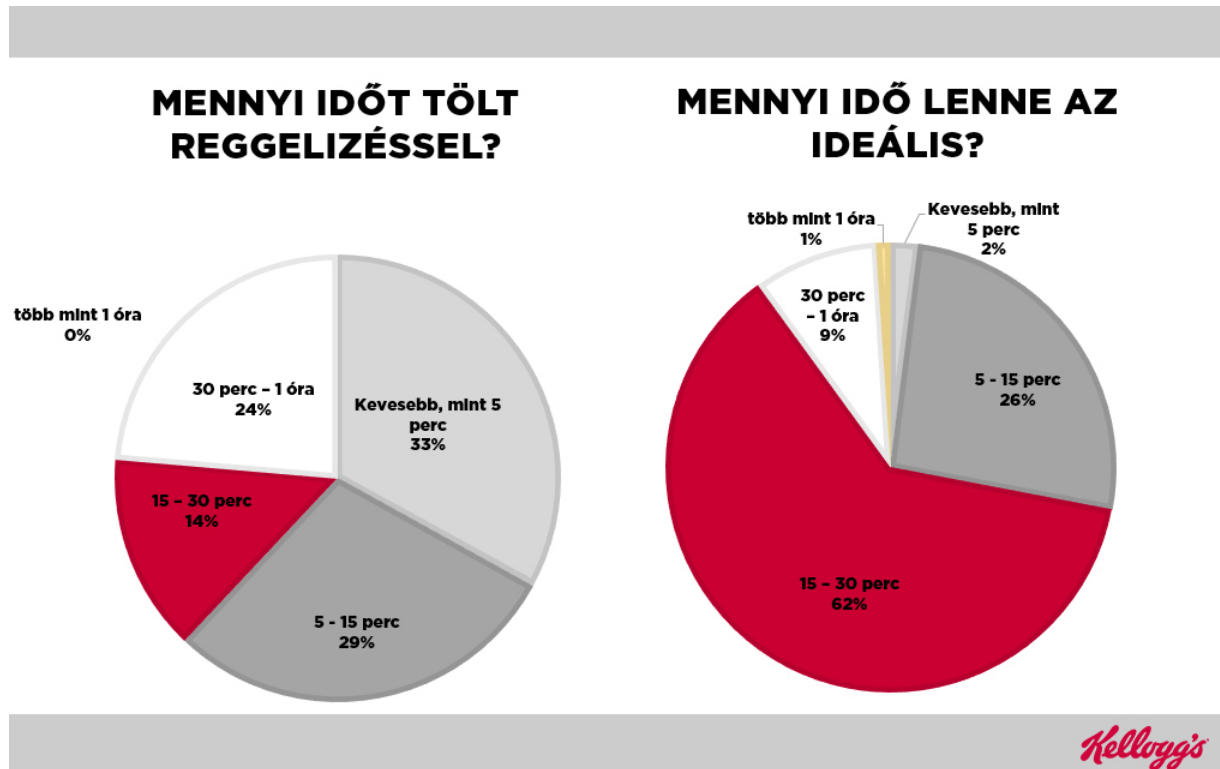
Kutyafuttában reggelizünk

A reggelit kihagyók harmada időhiányra hivatkozik, ehhez képest kétszer akkora azok tábora, akik egyszerűen nem éhesek és ezért nem reggeliznek. Az anyákra kevésbé

* A MicraMR a Kellogg's megbízásából 2019 tavaszán a 18 évnél idősebb, rendszeresen internetező népesség körében végzett online kutatást azért, hogy felmérje a magyar felnőttek reggelizési szokásait. A kutatás reprezentatív a 18 évnél idősebb rendszeresen internetezőkre nem, kor, iskolai végzettség, településtípus és háztartásnagyság alapján.

jellemző, hogy „lebecsülik” a reggeli jelentőségét, míg a gyerek nélküli megkérdezettek azok, akik nagyobb eséllyel magyarázzák a reggeli elhagyását az ételkészítés körülményességével.

Az időhiány persze azokat sem kíméli, akik rendszeresen reggeliznek. A legtöbb felnőtt ugyanis csupán 5-15 percet szán a reggelijére, az ennél is gyorsabbak között jellemzően budapestieket és a kizárólag hétköznap reggelizőket találjuk. Ezzel szemben a megkérdezettek többsége szerint az ideális reggeli hossza 15-30 perc volna.



Szeretnénk egészségesebben reggelizni

Nem csak a reggelire jutó idővel, a reggelire fogyasztott ételekkel sem vagyunk igazán elégedettek, hiszen a megkérdezettek túlnyomó többsége – 10-ből 8 felnőtt – szeretne egészségesebben, változatosabban reggelizni, illetve egészségesebb, változatosabb reggelit kínálni családjának. Ez azonban nem tűnik egyszerűnek, hiszen a felnőttek több mint fele véli úgy, hogy bonyolult az egyszerre változatos és finom reggelik elkészítése.

Ez a kutatás is megerősítette a Kellogg's korábbi vizsgálatának eredményét, amely szerint leggyakrabban szendvics kerül a reggelizőasztalra, de népszerűek a tojásételek és a péksütemények is, müzlit, gabonapelyheket vagy zabkását pedig minden negyedik megkérdezett fogyaszt rendszeresen. „Míg a nők és a fiatalok körében az átlagosnál jóval népszerűbbnek számítanak az egészségesebb trendet képviselő müzlik, reggelizőpelyhek és zabkásák, ezek fogyasztása visszaesni látszik, amint a gyerek elhagyja a családi fészket. A Kellogg Crunchy Muesli granolái ugyanakkor tejtermékkel, gyümölcscsel, olajos magvakkal kiegészítve gyors, kényelmes, tápláló reggelit jelenthetnek az egész család számára, vagyis segítségükkel könnyen teljesíthető az a kihívás, hogy változatosabbá tegyük az étkezéseinket” – mondta Ádám Viktor, a Kellogg's kutatási szakértője.

A több mint 100 éves tapasztalattal rendelkező Kellogg's a kezdetektől fogva nagy hangsúlyt fektet a legmagasabb minőségű termékek előállítására. A legújabb Kellogg's Crunchy Muesli granolák egyszerre tápláló és ízletes megoldást nyújtanak a mindennapokra, három ízesítésben: klasszikus, csokoládés-mogyorós és gyümölcsös. A magas tápértékkel rendelkező granolák tápanyagban gazdagok, B1, B2, B3, B6, B12 vitamint, valamint vasat és folsavat is tartalmaznak.