

Így reggelizünk mi

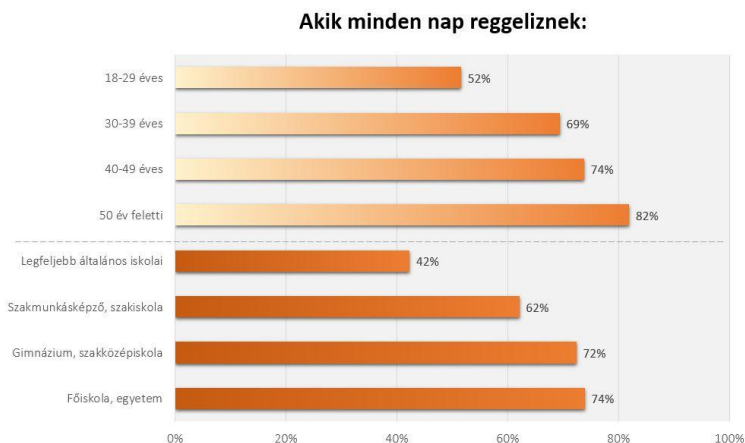
Országos kutatásban vizsgálták a magyar fogyasztók reggelizési szokásait

Bár általában ostorozni szokás a magyarok étkezési szokásait, egy friss, országos felmérés szerint a reggeli terén meglehetősen jól állunk. A jelek szerint a magyar felnőttek többsége egyetért a dietetikusokkal és igyekszik rendszeresen reggelivel indítani a napot, hiszen

- **szinte minden mindenki szokott reggelizni, honfitársaink 70 százaléka minden nap;**
- **a nagy többség otthon reggelizik és magának készíti a reggelijét, de sokan vannak azok is, akik reggelivel kezdenek az iskolában vagy a munkahelyükön;**
- **a legnépszerűbb reggelitípus a szendvics, de legalább negyedük vajás kenyeret, tojást, valamilyen tejterméket és müzlit is szokott a nap első étkezésekor fogyasztani.**

A magyar felnőttek szinte mindegyike, 95 százaléka szokott reggelizni, tízből heten minden nap, további ketten pedig hetente néhányszor. A reggelizési szokások az iskolai végzettség szerint jelentősen különböznek – egyebek közt ez derül ki abból a reprezentatív, országos kutatásból*, amely a Kellogg's megbízásából készült el.

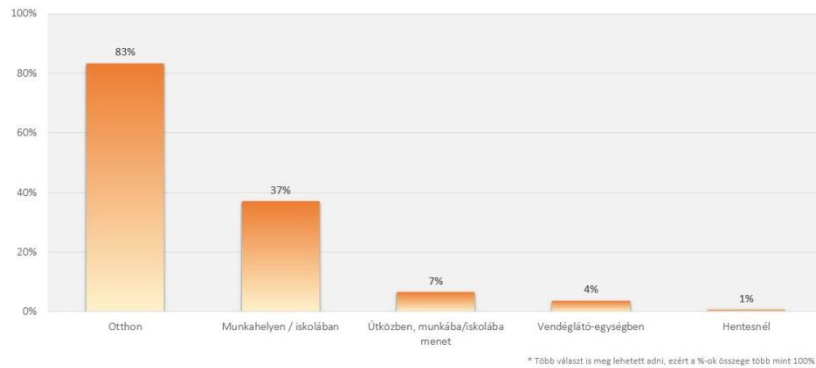
Míg a közép- és felsőfokú végzettséggel rendelkezők háromnegyede minden nap reggelizik, addig a legfeljebb általános iskolai végzettséggel rendelkezők kevesebb mint felére igaz ez az állítás, ötödük pedig sohasem kezdi étkezéssel a napot. Szintén jelentős különbségek mutatkoznak a korosztályok között, vagyis minél idősebb valaki, annál gyakrabban kerít sort a napindító falatokra. Míg a 18-29 éves korosztály tizede sohasem, naponta pedig alig több mint felük reggelizik, addig az 50 év felettek esetében 10-ből 8-an tesznek így.



* Az eNet a Kellogg's megbízásából 2018 őszén 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 és régió alapján.

Tízből nyolcan többnyire otthon reggeliznek, tízből négyen pedig a munkahelyükön, iskolájukban. Ehhez képest igen kevesen vannak azok, akik útközben, vagyis munkahelyre, iskolába menet fogyasztják el reggelijüket – nem egészen minden tizedik megkérdezett tartozik ide. Ennél is jóval kisebb táborra, akinek van ideje arra, hogy egy vendéglátóhelyen – kávézóban vagy pékségben – falatozzon. Szinte mindenki – 90 százalék – általában saját magának készíti a reggelit, a megkérdezettek ötödéről gyakran gondoskodik valamelyik családtagja, 13 százalék pedig több-kevesebb rendszerességgel, de készen veszi a reggelijét.

Hol szokott reggelizni? *



A legnépszerűbb reggelinek a szendvics számít, tízből hatan kezdik ezzel a napjukat, tízből hárman-hárman esznek vajas kenyeret, tojást, tejterméket, míg müzlit, gabonapelyhet, zabkását a megkérdezettek negyede fogyaszt. Ezek nem egymást kizáró választások, azaz fő a változatosság: tízből heten legalább kétféle reggelit váltogatnak a mindennapokban. A müzlit, gabonapelyhet, zabkását fogyasztók fele például időnként szendvicset és tejterméket is eszik reggelire a müzli helyett vagy mellett. Érdekesség, hogy míg hentesárut (főtt vagy sült kolbászt, virslit, stb.) a válaszadók ötöde szokott több-kevesebb rendszerességgel reggelire fogyasztani, a megkérdezettek mindössze 1 százaléka kezdi a napját hentesnél.

Általában mit eszik reggelire? *

