



základ
správných
rozhodnutí

Billa ovocie a zelenina

Správanie Slovákov pri konzumácii a nákupe ovocia a zeleniny

záverečná správa
16. mája 2024
exkluzívne pre Billa
pripravila agentúra 2muse

2muse je členom



SLOVENSKÁ ASOCIÁCIA
VÝSKUMNÝCH AGENTÚR



Dizajn prieskumu



Billa – ovocie a zelenina

Metodológia	kvantitatívny ad-hoc prieskum cez 2muse on-line panel s riadeným prístupom (full managed access panel)
Cieľová skupina	reprezentatívna vzorka populácie Slovenska vo veku od 20 rokov do 50 rokov
Veľkosť vzorky	n=1020 respondentov
Výber	kvótny, kvóty na pohlavie, vekovú kategóriu, veľkosť miesta bydliska, región a vzdelanie
Dĺžka dotazníka	8 minút
Terénny zber	28.3. – 2.4. 2024

Hlavné zhrnutia

Ovocie a zeleninu na dennej báze konzumuje len 27% Slovákov. Zároveň, len jeden z desiatich Slovákov konzumuje dostatočné množstvo ovocia a zeleniny t. j. aspoň 400 gramov ovocia a zeleniny denne.

Menej ako 1 z 3 Slovákov konzumuje ovocie každý deň. Podobne sú na tom Slováci aj s konzumáciou zeleniny.

- Takmer každý deň zje ovocie, alebo zeleninu len viac ako polovica Slovákov, **40% ľudí nekonzumuje ovocie a zeleninu na dennej báze.**
- Slováci majú svojich favoritov spomedzi ovocia aj zeleniny. **Najviac obľúbené** sú z ovocia **banány** a **jablká**, a spomedzi zeleniny sú to **rajčiny**.
- Medzi **najmenej obľúbené** z ovocia patrí exotické ovocie na čele s **figami**, zo zeleniny je najmenej obľúbená **špargľa a baklažán**.

Hlavným dôvodom **prečo Slováci jedia ovocie a zeleninu je to, že sú zdravé a plné vitamínov a minerálov.**

- Zaujímavý je fakt, že iba 1 z 10 opýtaných zje priemerne aspoň 400 g ovocia a zeleniny denne, napriek tomu, že až **7 z 10 opýtaných vie, že sú ovocie a zelenina zdravé.**
- **Najčastejšie** Slováci **konzumujú ovocie a zeleninu na večeru.**
- Len 1 z 5 Slovákov, ktorí konzumujú ovocie a zeleninu na raňajky, ju jedia pravidelne.
- **Iba jeden z desiatich Slovákov máva zeleninu ako prílohu k hlavnému jedlu každý deň v týždni**
- Ak si dávajú Slováci k hlavnému jedlu prílohu vo forme zeleniny, **najčastejšie si dávajú šalát.**



Hlavné zhrnutia

Až 87% Slovákov sa prikláňa k názoru, že ovocie a zelenina sú základom zdravej stravy. Tiež sa do veľkej miery stotožňujú s tým, že ovocie a zelenina prispievajú k zvyšovaniu imunity a ich konzumáciou sa starajú o svoj celkový zdravotný stav.

Najväčšia bariéra, prečo Slováci nejedia viac ovocia a zeleniny, je ich **vysoká cena**.

- Od kúpy ovocia a zeleniny odrádza aj **nepomer ceny a kvality** a tiež **nedostatok zliav** na ovocie a zeleninu.
- Ako sekundárna bariéra je **nedostatok času na prípravu ovocných a zeleninových pokrmov**.
- Až 24% opýtaných tvrdí, že neje ovocie a zeleninu kvôli nedostatku času.

Každý deň, alebo **takmer každý deň nakupuje zeleninu 15 %** Slovákov a Sloveniek, čo je takmer **porovnateľný podiel ľudí**, ktorí **konzumujú denne odporúčané množstvo** ovocia a zeleniny.

- **Takmer polovica** Slovákov a Sloveniek **nakupuje ovocie a zeleninu jeden až dvakrát týždenne**.
- Skoro polovica Slovákov uvádza, že pri kúpe ovocia a zeleniny sú pre nich **mimoriadne dôležité čerstvosť a kvalita**.





základ
správných
rozhodnutí

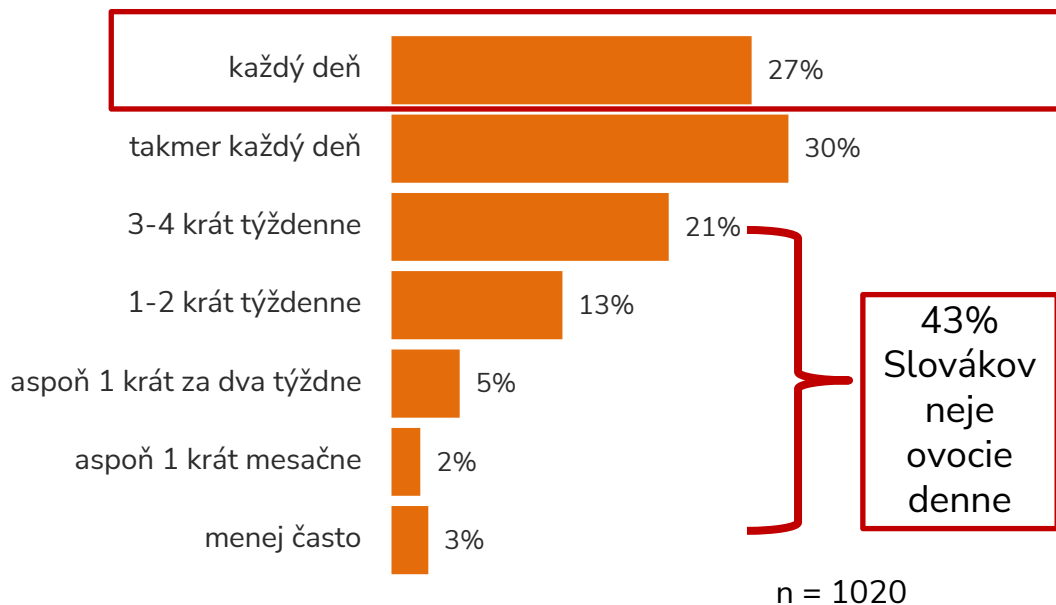
Konzumácia a preferencie



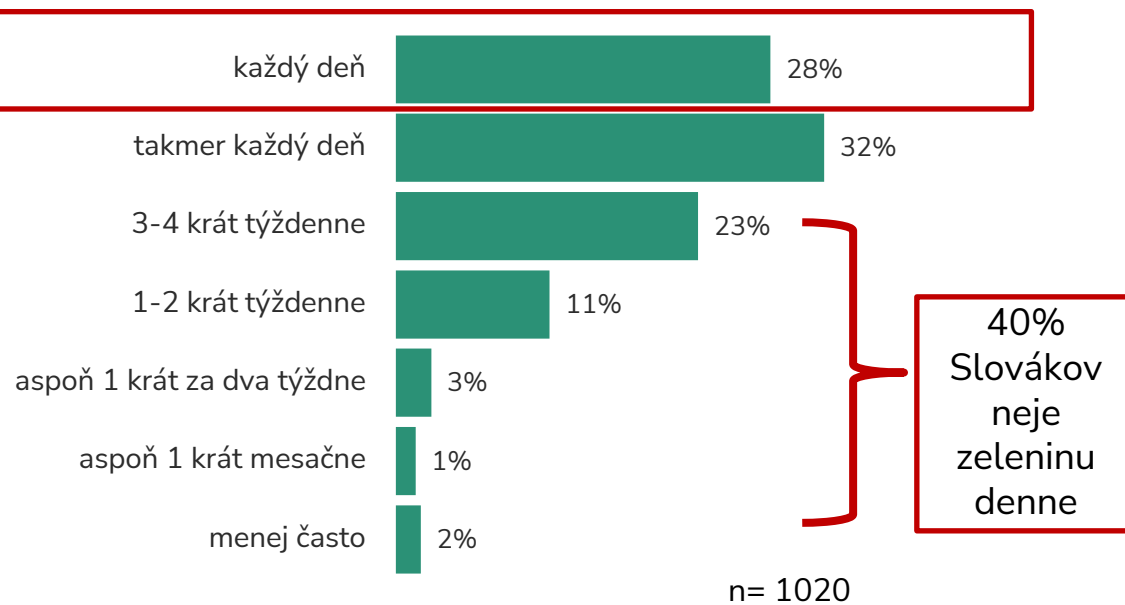
Ako často jedia Slováci ovocie a zeleninu?

Menej ako 1 z 3 Slovákov konzumuje ovocie každý deň. Veľmi podobne sú na tom Slováci aj s konzumáciou zeleniny. Takmer každý deň zje ovocie, alebo zeleninu len viac ako polovica Slovákov, 40% ľudí nekonzumuje ovocie a zeleninu na dennej báze.

Frekvencia konzumácie ovocia



Frekvencia konzumácie zeleniny



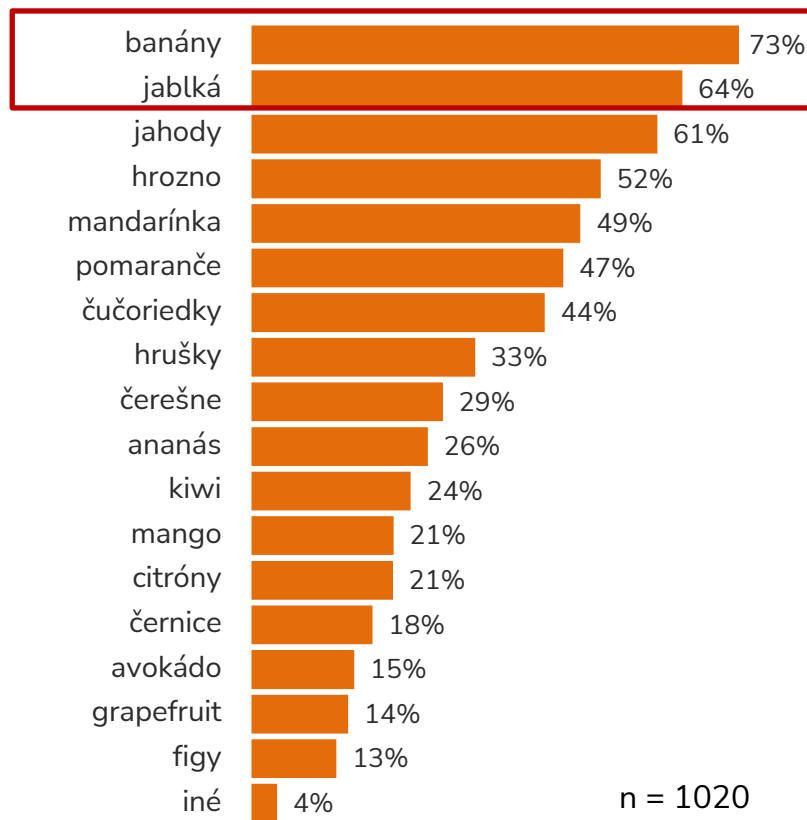
Q1. Ako často konzumujete ovocie?

Q2. Ako často konzumujete zeleninu?

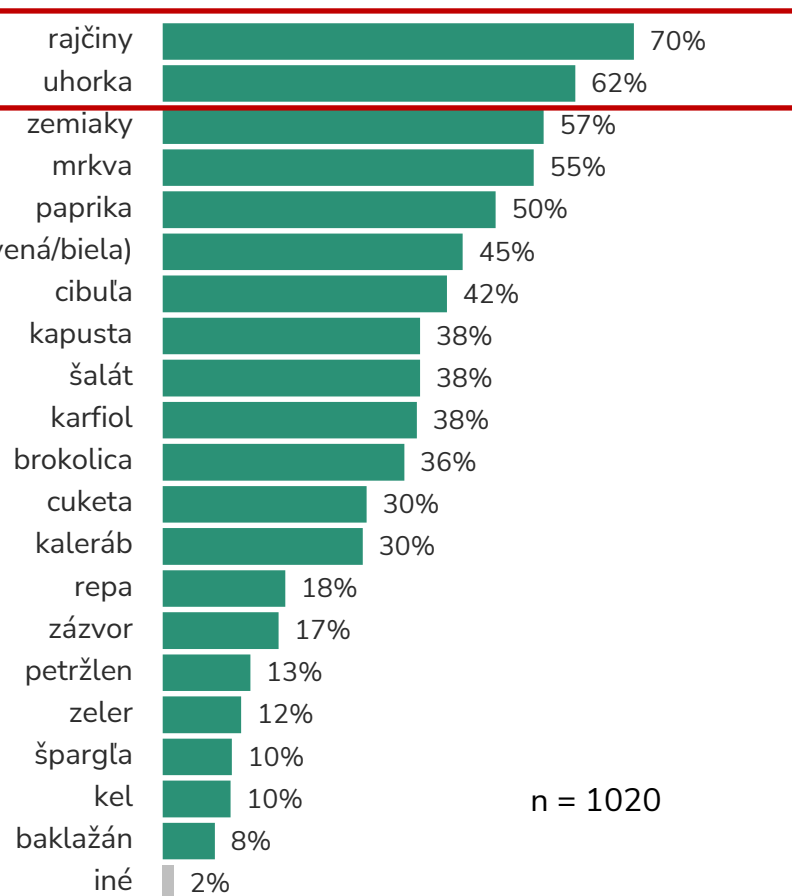
Ktoré druhy ovocia a zeleniny sú najobľúbenejšie?

Slováci majú svojich favoritov spomedzi ovocia aj zeleniny. Medzi najobľúbenejšie z ovocia patria banány a jablká, exotické ovocie je o niečo menej obľúbené. 7 z 10 Slovákov má zo zeleniny najradšej rajčinu.

Oblíbené druhy ovocia



Oblíbené druhy zeleniny



Q3. Ktoré druhy ovocia sú vaše najobľúbenejšie?

Q4. Ktoré druhy zeleniny sú vaše najobľúbenejšie?

Hlavný dôvod pre konzumáciu ovocia a zeleniny

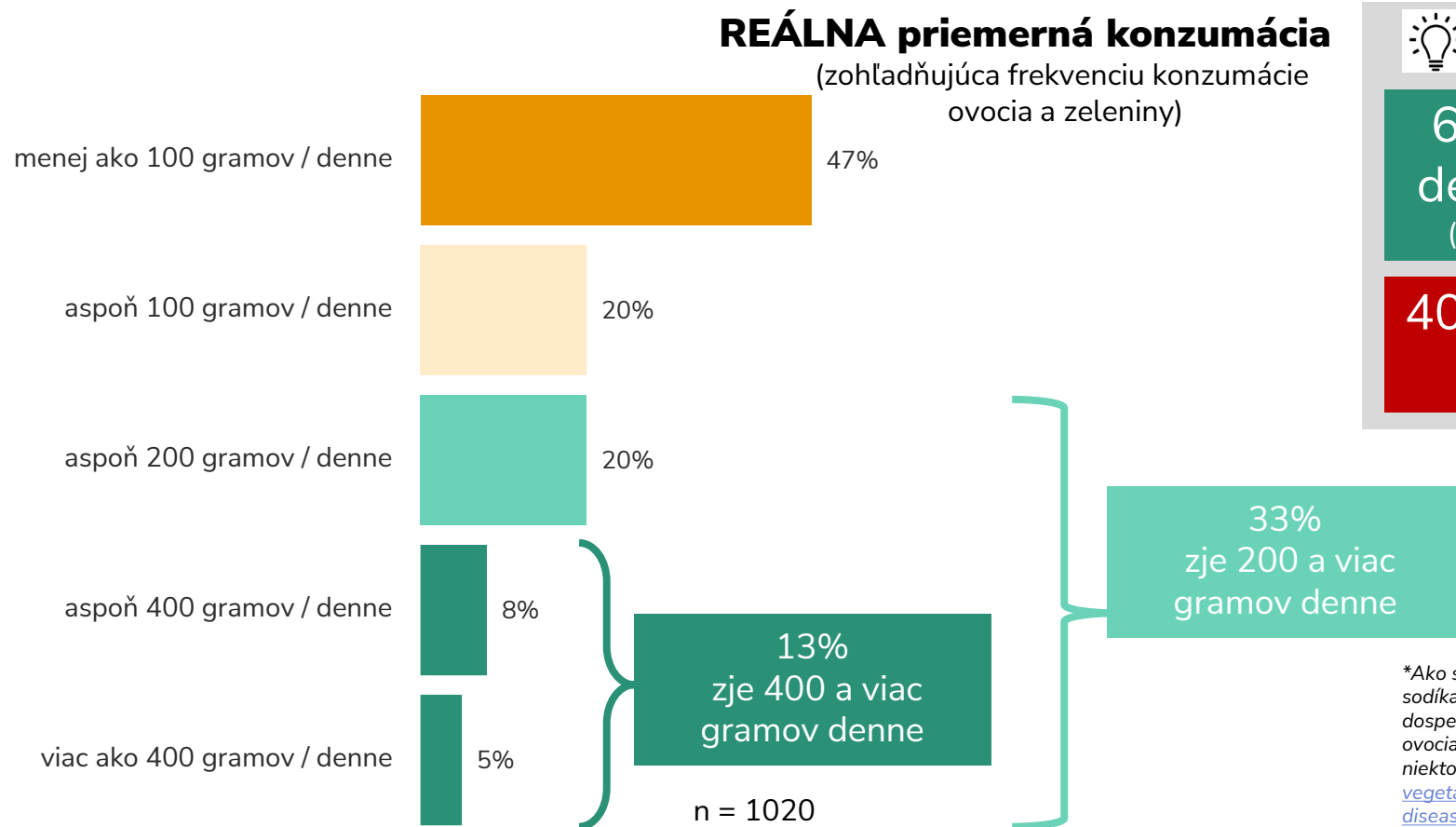
Až 7 z desiatich Slovákov konzumuje ovocie a zeleninu, pretože sú zdravé. Nasledovným dôvodom, pre ktorý Slováci a Slovenky jedia ovocie a zeleninu je to, že si uvedomujú, že sú plné vitamínov a minerálov.



Q5. Čo je hlavným dôvodom, prečo konzumujete ovocie a zeleninu? Môžete označiť viacero odpovedí. Ovocie a zelenina...

Priemerná denná konzumácia ovocia a zeleniny v gramoch

Ovocie a zeleninu na dennej báze konzumuje len 27% Slovákov. Zároveň, len jeden z desiatich Slovákov konzumuje dostatočné množstvo ovocia a zeleniny t. j. aspoň 400 gramov* ovocia a zeleniny denne.



na pripomenutie:

60% je denne / takmer denne ovocie a zeleninu
(27% denne + 33% takmer denne)

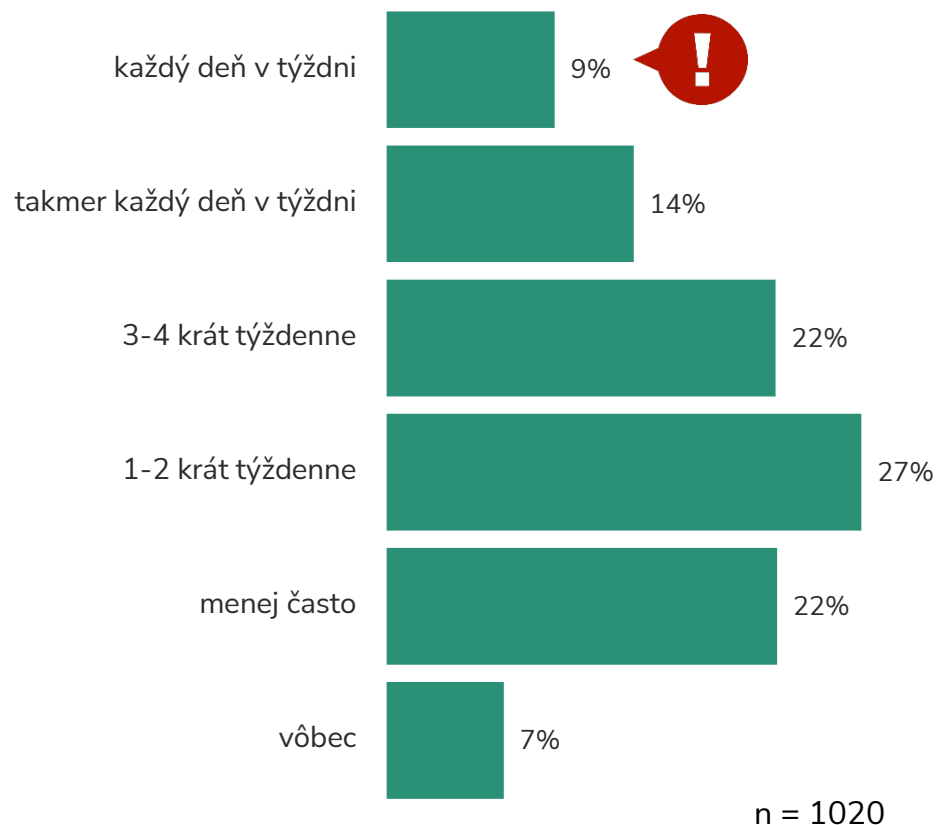
40% neje denne ovocie a zeleninu

*Ako súčasť zdravej výživy s nízkym obsahom tukov, cukrov a sodíka, WHO – Svetová zdravotnícka organizácia odporúča dospelému človeku skonzumovať denne viac ako 400 gramov ovocia a zeleniny pre zlepšenie celkového zdravia a zníženie rizika niektorých chronických civilizačných ochorení. [Increasing fruit and vegetable consumption to reduce the risk of noncommunicable diseases \(who.int\)](https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/fruit-vegetable-and-legume-intake)

Q6. Skúste, prosím, odhadnúť, koľko priemerne denne zjete ovocia a zeleniny v gramoch? Pre lepšiu predstavu napríklad jedno stredné jablko váži zhruba 160 gramov, priemerný banán približne 120 gramov, a napríklad 2 stredne veľké jablká a 1 stredná paradajka vážia spolu okolo 400 gramov.

Konzumácia ovocných alebo zeleninových pokrmov za týždeň

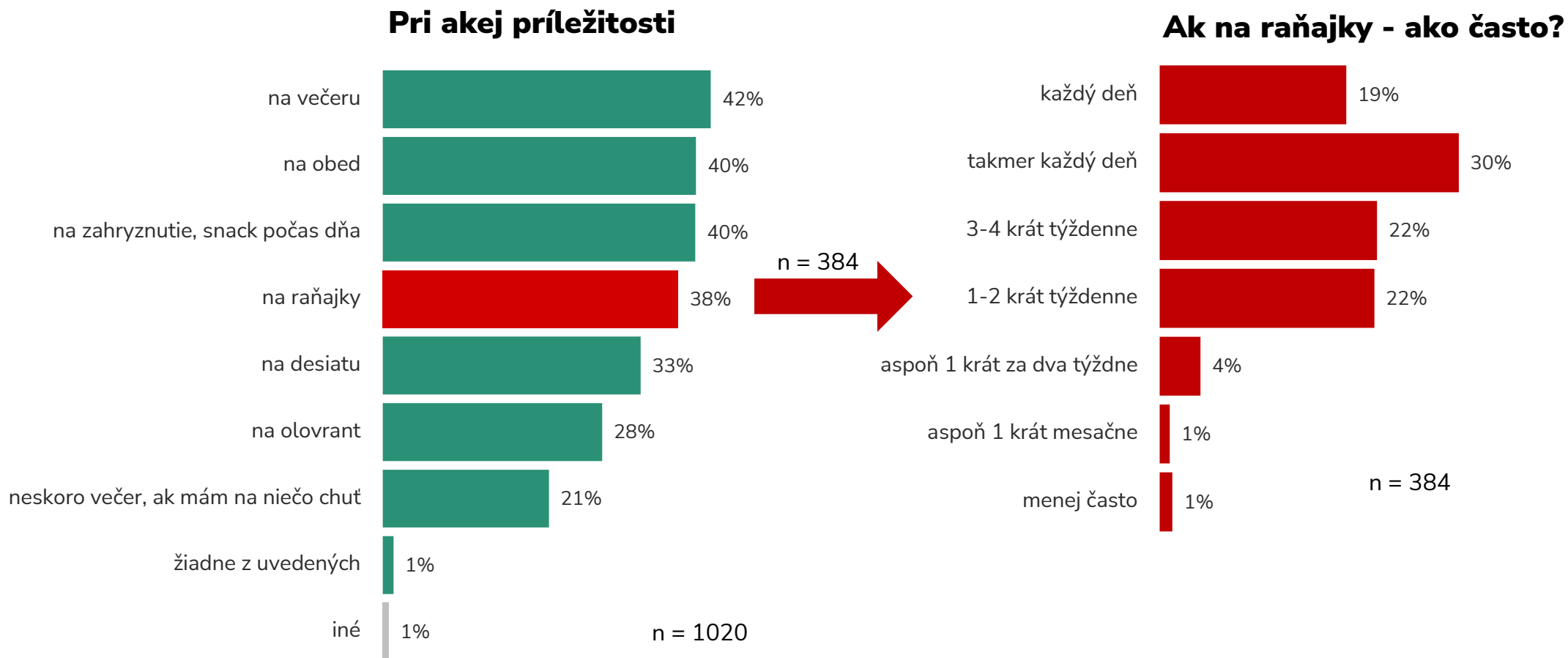
Len 9% Slovákov konzumuje čisto ovocné, alebo zeleninové pokrmy každý deň v týždni.



Q7. Ako často počas týždňa konzumujete čisto ovocné alebo zeleninové pokrmy?

Pri akej príležitosti konzumujú Slováci ovocie a zeleninu?

Slováci konzumujú ovocie a zeleninu najmä na obed, alebo na večeru, prípadne ako snack počas dňa. Len 1 z 5 Slovákov, ktorí konzumujú ovocie a zeleninu na raňajky, ju jedia pravidelne.

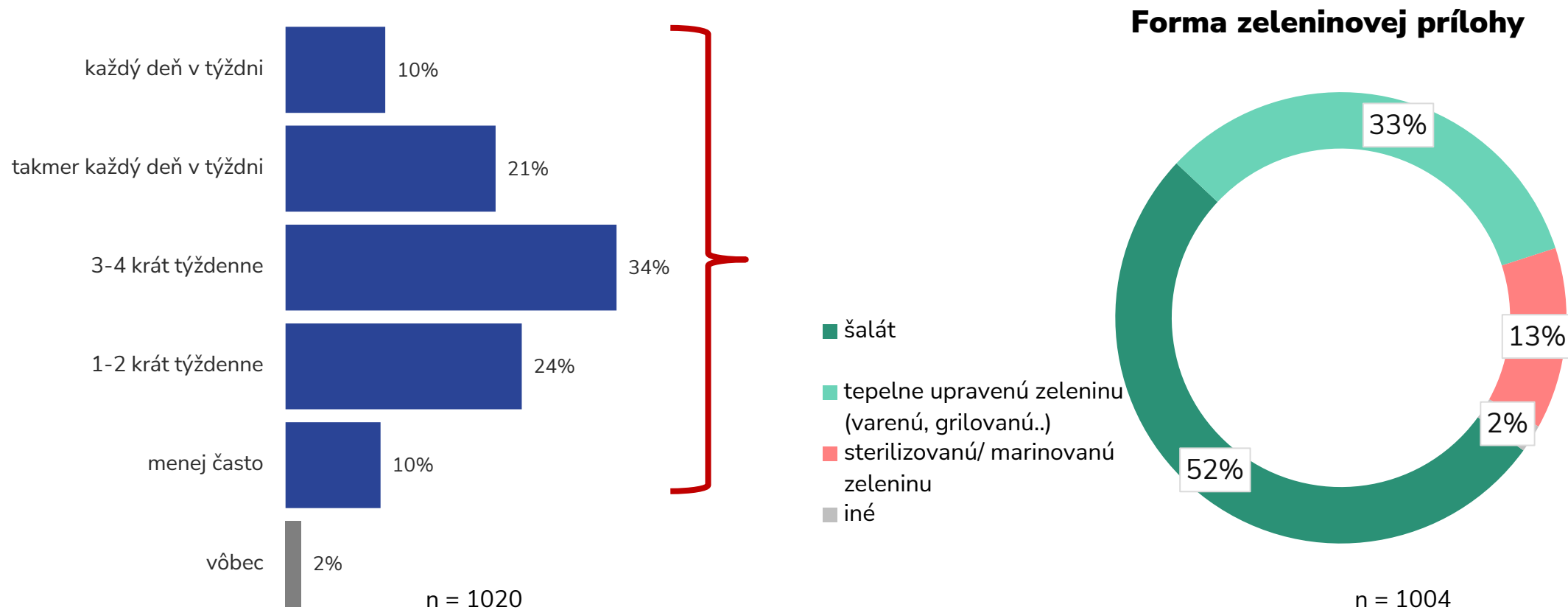


Q8. Kedy, pri akej príležitosti konzumujete ovocie a zeleninu? Či už samostatne, alebo ako prílohu. Môžete označiť viacero odpovedí.

Q9. Uviedli ste, že konzumujete ovocie a zeleninu na raňajky. Ako často raňajkujete ovocie a zeleninu?

Zelenina ako príloha k hlavnému jedlu počas týždňa

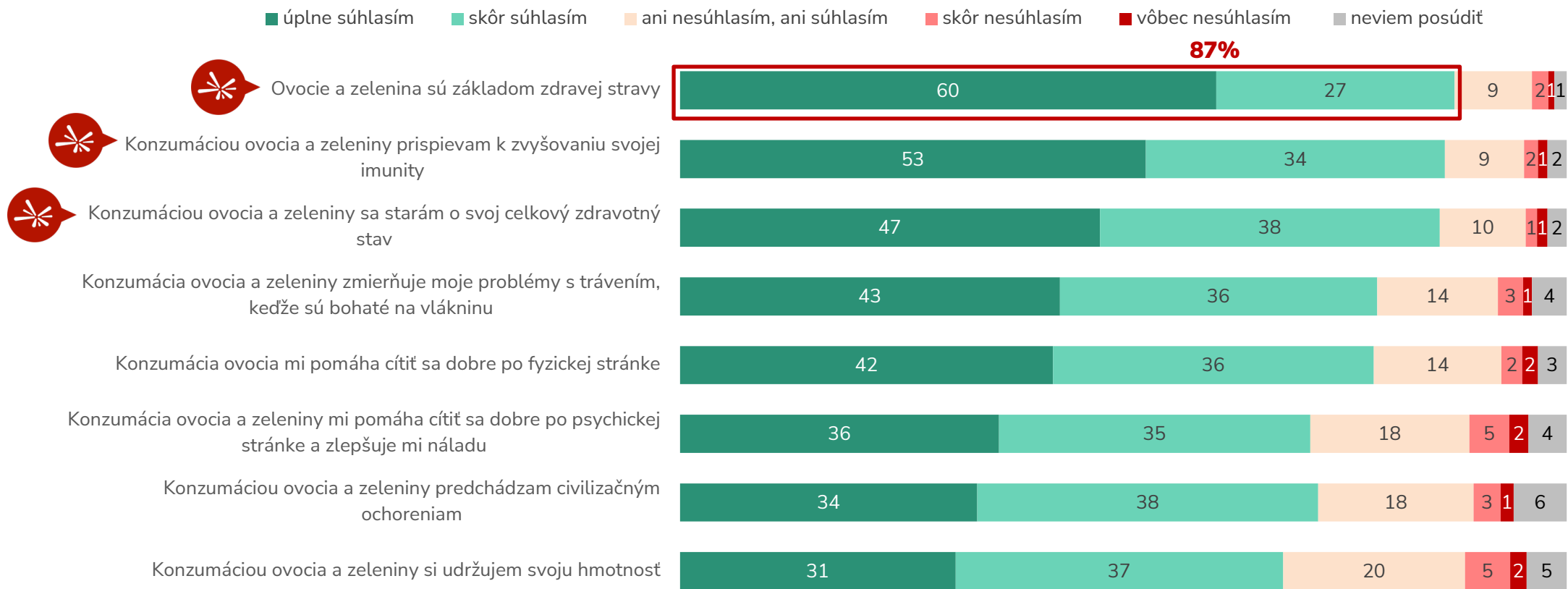
Iba jeden z desiatich Slovákov máva zeleninu ako prílohu k hlavnému jedlu každý deň v týždni. Ak si dávajú Slováci k hlavnému jedlu prílohu vo forme zeleniny, najčastejšie je to šalát.



Q10. Ak sa zameriame len na zeleninu, ako často týždenne ju mávate ako prílohu k hlavnému jedlu? Q11. Ak zoberieme do úvahy formu zeleniny, ktoré mávate ako prílohu k hlavnému jedlu, ktoré tvrdenie z nižšie uvedených je najvýstižnejšie? Ak si dávam k hlavnému jedlu prílohu vo forme zeleniny, najčastejšie si dávam..

Vplyva konzumácia ovocia a zeleniny na kvalitu života?

Až 87% Slovákov sa prikláňa k názoru, že ovocie a zelenina sú základom zdravej stravy. Tiež sa do veľkej miery stotožňujú s tým, že ovocie a zelenina prispievajú k zvyšovaniu imunity a ich konzumáciou sa starajú o svoj celkový zdravotný stav.



87%

n = 1020
v %

Q13. Do akej miery súhlasíte s nasledovnými tvrdeniami?

Bariéry v konzumácii ovocia a zeleniny

Z pohľadu Slovákov je najväčšia bariéra vysoká cena ovocia a zeleniny. Slovákov ďalej od kúpy odrádza nepomer ceny a kvality, a tiež nedostatok zliav na ovocie a zeleninu. Ako sekundárny dôvod je nedostatok času na prípravu ovocných a zeleninových pokrmov. Až štvrtina opýtaných tvrdí, že neje ovocie a zeleninu kvôli nedostatku času.



faktory súvisiace s cenou



n = 1020

Q16. Prečo nekonzumujete viac ovocia a zeleniny? Označte prosím maximálne 5 dôvodov.