**«Завтрак съешь сам!»**

В 2018 г. во всех субъектах РФ прошло выборочное наблюдение рациона питания населения.

Известное выражение гласит: «Завтрак съешь сам!». Большинство наших жителей ежедневно завтракает. Вместе с тем, из тех, кто работает или учится, каждый восьмой завтракает несколько раз в неделю. А 2% жителей указали, что не завтракают вовсе.

По итогам исследования почти каждый житель Саратовской области в возрасте 14 лет и старше ежедневно или несколько раз в неделю потребляет крупы, макаронные изделия. Две трети населения области ежедневно или несколько раз в неделю включают в свой рацион птицу и яйца, мясо и молочные продукты. Свежие фрукты присутствуют в ежедневном рационе питания только каждого третьего жителя.

Работа и учеба занимают большую часть нашего времени. Из числа жителей, кто работает или учится, каждый третий берет с собой из дома бутерброды, каждый пятый – фрукты. Буфетом или столовой постоянно пользуются 12% работающих или обучающихся жителей области.