

Исследование, в котором анализируется взаимосвязь между размером порции и потреблением здоровой и нездоровой пищи, дает представление о маркетиногово продвиженческой активности современной пищевой промышленности опубликовано в журнале «Качество и предпочтения еды». В Школе здоровья психофизической саморегуляции им. Эрнесто Рома РДА уже тридцать лет людям с ожирением и диабетом 2 типа рекомендуют перед началом еды отложить с тарелки половину порции. Почему эта рекомендация далеко не всегда работает?

Исследование «Могут ли большие порции здоровой закуски помочь здоровому потреблении?», состояло из двух экспериментов, проведенных во Франции с молодыми взрослыми и подростками. Исследователи изучали взаимосвязь между размером порции и потреблением пищи - известным как эффект размера порции - чтобы узнать больше о том, как эта корреляция влияет на потребление здоровой и нездоровой пищи.

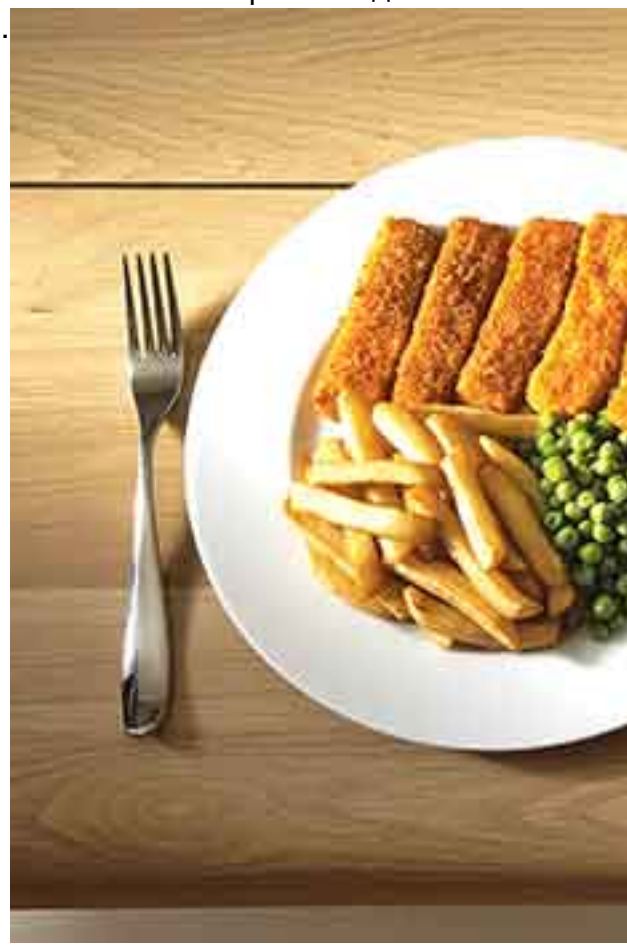
Существует значительное количество опубликованных исследований, в которых подчеркивается, что люди злоупотребляют нездоровой пищей, когда размер порции удваивается. В результате ключевая мотивация этого исследовательского проекта заключалась в том, чтобы определить, можно ли использовать аналогичный подход для пропаганды потребления здоровой пищи.

«Почему бы не использовать большие порции для продвижения потребления здоровой пищи?» , - спросила себя Каролина Верле, ведущий научный сотрудник исследования и профессор отдела маркетинга Гренобльской школы управления (GEM).

Хотя размеры порций варьируются от страны к стране, есть научные данные, свидетельствующие о том, что большие размеры порций увеличивают потребление.

Мета-анализ Златевской, Дубелаара и Холдена (2014) показал, что при удвоении размера порции потребление увеличивается в среднем на 35%.

Предыдущие исследования также подчеркивают, что эффекты размера порции очень сильны, поскольку контейнеры для пищевых продуктов и упаковка дают указание на количество потребляемого продукта, которое называется нормой потребления. В России у диетологов распространено понятие «величина одноразовой порции продукта», приведееное в специальных таблицах для полутора десятков основных разновидностей продуктов от молочных продуктов до соусов и напитков.



Исследование 1: Размер порции и здоровое потребление пищи.

В исследовании 1 исследователи проанализировали, влияет ли размер порции на потребление в контролируемой лабораторной обстановке. Как показали предыдущие исследования Вартаняна, Herman and Privy (2007), социальные влияния оказывают значительное влияние на наше потребление пищи, первое исследование проводилось в лабораторных кабинетах, где участники были изолированы друг от друга. За компанию можно и слона съесть.

В то время как последние исследования подтверждают влияние размера порции для нездоровой пищи, исследователи изучили также влияние размера порции здоровой пищи, так как здесь есть потенциальные последствия для пропаганды здорового потребления пищи. *«Например, если вы хотите, чтобы ваш ребенок съел больше овощей, предложение большей порции может быть успешной стратегией»* , - отметила Верль.

В этом сценарии большинство людей ожидало бы роста потребления нездоровой пищи. Однако исследователи обнаружили, что удвоение порций увеличило потребление как здоровых (яблочных чипсов), так и нездоровых закусок (картофельных чипсов). В то время как это увеличение размера части положительно коррелирует с потреблением здоровых и нездоровых закусок, Верло стремится подчеркнуть , что как потребители, мы ДОЛЖНЫ четко дифференцировать эти продукты: «Потребитель различает две категорий пищи очень ясно , потому что вкусовое и целительное восприятия здорового и нездорового очень разные».

Исследование 2: Социальные аспекты.

Цель исследования 2, которое проходила в кинотеатре, состояла в том, чтобы изучить взаимосвязь между эффектом размера порции и потреблением в среде, где присутствуют пищевые сигналы, связанные с потреблением пищи.

Заменив яблочные чипсы на морковку у ребенка, исследователи хотели понаблюдать, будут ли результаты эффекта размера порции по-прежнему теми же одинаковыми с альтернативной здоровой закуской. Кроме того, они «решили использовать морковь для ребенка , потому что она не так сладка , как яблочные чипсы , и она может быть воспринята как вкусно только в компании».

Когда дети подвергались воздействию фильма, связанного с питанием, ученики были в меньшей степени подвержены влиянию размера порции, чем если бы они были подвергнуты воздействию фильма, не связанного с едой.

«Окружающая среда влияет на наш выбор потребления и нашу восприимчивость к внешним сигналам, таким как размер порции», - подчеркнула Верле.

Есть рыночное будущее для производителей здоровых продуктов питания.

Благодаря пониманию влияния размера порции, это исследование может иметь далеко идущие последствия для производителей продуктов питания и продуктов переработки сельскохозяйственного сырья, особенно здоровых закусок.

Как показывает это исследование , что на потребление пищи положительно влияет увеличение размеров порции как здоровой, так и нездоровой пищи. Увеличения размера упаковки здорового продукта можно использовать для « увеличения здорового потребления пищи». *«Потребление здоровых продуктов, таких как морковь и яблочные чипсы, используемые в этом исследовании, можно поощрять, предлагая такие продукты в больших размерах порций»* , - заметила Верль. Источник: Журнал «Качество и предпочтения еды».
Авторы исследования: Каролина Верле, Крис Дубелаар, Наталия Златевская и Стивен Холден.

После работы на выставке World Food 2018 в Москве сотрудники РДА с удовлетворением для себя отметили появление на рынке России большого количества новых здоровых закусок, включая вяленые овощи, яблочные и морковные чипсы и иные продукты. С этими производителями члены Экспертного Совета РДА в ближайшее время обсудят аспекты изменения этикеточных рекомендательных надписей и размеры рекомендованных одноразовых порций потребления.

Екатерина Фатерова, Исполнительный директор РДА, мобил. +7 920 567 00 55 .