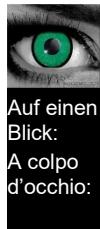


Ernährungsgewohnheiten - 2021

Stili alimentari - 2021

**74%**

Anteil der Personen, für die das Mittagessen die Hauptmahlzeit des Tages ist
 quota di persone per le quali il pranzo è il pasto principale della giornata

5%

Anteil der Personen, die mindestens fünf Portionen Obst oder Gemüse pro Tag essen
 quota di persone che mangiano almeno cinque porzioni di frutta o verdura al giorno

69%

Anteil der Personen, die Jodsalz verwenden
 quota di persone che utilizzano sale iodato

Anlässlich des **Welternährungstages 2022** (16. Oktober) veröffentlicht das ASTAT einige Daten zu den Ernährungsgewohnheiten der Südtirolerinnen und Südtiroler.

Der Anteil der Personen, die Eier, Hülsenfrüchte und salzige Snacks essen, nimmt zu, während der Anteil der Personen, die Milch, Käse oder Milchprodukte sowie Brot, Nudeln oder Reis konsumieren, abnimmt. Bei den anderen Lebensmittelgruppen wurden keine signifikanten Unterschiede festgestellt.

In occasione della **Giornata Mondiale dell'Alimentazione 2022** (16 ottobre) ASTAT presenta alcuni dati sugli stili alimentari delle altoatesine e degli altoatesini.

Aumentano le percentuali di persone che mangiano uova, legumi e snack, mentre diminuiscono le percentuali di persone che consumano latte, formaggi o latticini e pane, pasta o riso. Non si rilevano variazioni significative per gli altri gruppi di alimenti.

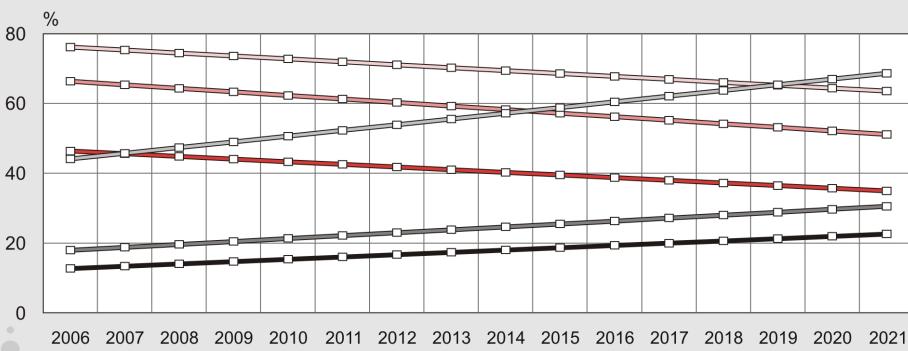
Graf. 1

Personen nach Konsum von einigen Lebensmitteln - 2006-2021

Prozentwerte; Personen mit 3 Jahren und mehr; Trendlinie (R^2 : zwischen 0,63 und 0,87)

Personne per consumo di alcuni cibi - 2006-2021

Valori percentuali; persone di 3 anni e oltre; linea di tendenza (R^2 : tra 0,63 e 0,87)



Mindestens einmal am Tag:
 Almeno una volta al giorno:

- Brot, Nudeln, Reis
Pan, pasta, riso
- Milch
Latte
- Käse, Milchprodukte
Formaggi, latticini

Mindestens einmal in der Woche:
 Almeno una volta alla settimana:

- Eier
Uova
- Hülsenfrüchte
Legumi
- Salzige Snacks
Snack salati

In Südtirol werden mehr Käse und Milchprodukte gegessen, aber weniger Fisch und Fleisch als im gesamtstaatlichen Durchschnitt

63% der Südtiroler Bevölkerung essen jeden Tag Brot, Nudeln und Reis.

49% der Bevölkerung trinken mindestens einmal täglich Milch und 33% essen täglich Käse oder Milchprodukte.

Bei 53% der Bevölkerung stehen Wurstwaren wöchentlich auf dem Speiseplan.

Unter den Fleischsorten ist weißes Fleisch am beliebtesten: 52% essen es mindestens einmal pro Woche. Rindfleisch wird jede Woche von 37% der Personen verzehrt, Schweinefleisch von 25%.

39% essen mindestens einmal pro Woche Fisch.

Eier und Hülsenfrüchte stehen bei 66% bzw. 33% der Bevölkerung auf dem wöchentlichen Speiseplan.

53% konsumieren mindestens einmal pro Tag Blattgemüse (gekocht oder roh) und 46% essen täglich andere Arten von Gemüse (Tomaten, Auberginen, Paprika, Fenchel, Zucchini, Artischocken, Karotten, Kürbis, Blumenkohl, Erbsen und andere frische Hülsenfrüchte).

65% der Bevölkerung essen täglich Obst.

Nur wenige (5%) halten sich an die Empfehlung der WHO, jeden Tag mindestens fünf Portionen Obst oder Gemüse zu verzehren.

Salzige Knabberereien wie Kartoffelchips, Popcorn, Salzgebäck und Oliven werden von 22% der Bevölkerung mindestens einmal in der Woche gegessen.

49% genießen ein oder mehrmals in der Woche Süßspeisen wie Torten, Brioches, Eis usw.

Der Vergleich der Südtiroler Daten mit jenen auf gesamtstaatlicher Ebene zeigt, dass die Anteile der Personen, die mindestens ein paar Mal in der Woche Fleisch, Fisch, Hülsenfrüchte und salzige Snacks konsumieren, sowie jener, die mindestens einmal täglich Brot, Nudeln oder Reis und Obst essen, auf gesamtstaatlichem Gebiet höher sind als auf Landesebene. Hierzulande ist hingegen der Anteil jener, die Milchprodukte und Käse essen, höher.

In Alto Adige si mangiano più formaggi e latticini, ma meno carne e pesce rispetto alla media nazionale

Il 63% della popolazione altoatesina consuma tutti i giorni pane, pasta o riso.

Il 49% beve latte almeno una volta al giorno e il 33% mangia formaggi o latticini quotidianamente.

I salumi rientrano nell'alimentazione settimanale del 53% della popolazione.

Tra i tipi di carne, quelle bianche sono le più diffuse: il 52% le mangia almeno una volta alla settimana. La carne di manzo viene mangiata tutte le settimane dal 37% delle persone e quella di maiale dal 25%.

Il 39% mangia pesce almeno una volta alla settimana.

Uova e legumi fanno parte del menu settimanale rispettivamente del 66% e del 33% della popolazione.

Il 53% consuma almeno una volta al giorno verdure in foglia (cotte o crude) e il 46% mangia quotidianamente altri tipi di ortaggi (pomodori, melanzane, peperoni, finocchi, zucchine, carciofi, carote, zucche, cavolfiore, piselli e altri legumi freschi).

La frutta viene consumata tutti i giorni dal 65% della popolazione.

Pochi (5%) si attengono alla raccomandazione dell'OMS di consumare almeno cinque porzioni di frutta o verdura ogni giorno.

Snack salati, come patatine, popcorn, salatini e olive, vengono consumati almeno una volta alla settimana dal 22% della popolazione.

Il 49% si concede una o più volte alla settimana il dolce (fetta di torta, brioches, gelato, ecc.).

Dalla comparazione tra i dati altoatesini e quelli nazionali emergono percentuali più alte a livello nazionale di persone che consumano almeno qualche volta alla settimana carne, pesce, legumi e snack salati e di persone che consumano almeno una volta al giorno pane, pasta o riso e frutta. Localmente è invece più alta la percentuale relativa al consumo di latticini e formaggi.

Tab. 1

Personen nach Konsum von einigen Lebensmitteln in Südtirol und Italien - 2021

Prozentwerte; Personen mit 3 Jahren und mehr

Persone per consumo di alcuni cibi in Alto Adige e in Italia - 2021

Valori percentuali; persone di 3 anni e oltre

LEBENSMITTEL	Südtirol Alto Adige	Italien Italia	CIBI
Brot, Nudeln, Reis mindestens einmal am Tag	63	74	Pane, pasta, riso almeno una volta al giorno
Milch mindestens einmal am Tag	49	47	Latte almeno una volta al giorno
Käse oder Milchprodukte mindestens einmal am Tag	33	21	Formaggi, latticini almeno una volta al giorno
Wurstwaren mindestens einmal in der Woche	53	59	Salumi almeno una volta alla settimana
Huhn-, Truthahn-, Kaninchen-, Kalbfleisch mindestens einmal in der Woche	52	80	Carne di pollo, tacchino, coniglio, vitello almeno una volta alla settimana
Rindfleisch mindestens einmal in der Woche	37	61	Carni bovine almeno una volta alla settimana
Schweinefleisch (Wurstwaren ausgenommen) mindestens einmal in der Woche	25	44	Carni di maiale (esclusi salumi) almeno una volta alla settimana
Fisch mindestens einmal in der Woche	39	64	Pesce almeno una volta alla settimana
Eier mindestens einmal in der Woche	66	68	Uova almeno una volta alla settimana
Getrocknete oder in Dosen verpackte Hülsenfrüchte mindestens einmal in der Woche	33	53	Legumi secchi o in scatola almeno una volta alla settimana
Rohes oder gekochtes Blattgemüse mindestens einmal am Tag	53	50	Verdure in foglia cotte e crude almeno una volta al giorno
Anderes Gemüse (Tomaten Auberginen, Zucchini usw.) mindestens einmal am Tag	46	44	Ortaggi (pomodori, melanzane, zucchine, ecc.) almeno una volta al giorno
Obst mindestens einmal am Tag	65	73	Frutta almeno una volta al giorno
Mindestens fünf Portionen Obst oder Gemüse pro Tag	5	5	Almeno cinque porzioni di frutta o verdura al giorno
Salzige Snacks mindestens einmal in der Woche	22	31	Snack salati almeno una volta alla settimana
Süßspeisen mindestens einmal in der Woche	49	51	Dolci almeno una volta alla settimana

Quelle: ISTAT

Fonte: ISTAT

Würzmittel: Vorliebe für pflanzliche Fette und Jodsalz

65% der Südtirolerinnen und Südtiroler achten auf eine salzarme Ernährung und 69% verwenden Jodsalz.

Pflanzliche Fette sind sowohl zum Kochen (89% der Bevölkerung bevorzugen sie) als auch zum Anrichten von nicht gekochten Lebensmitteln (91%) am beliebtesten.

Ein Vergleich mit den gesamtstaatlichen Daten zeigt auf lokaler Ebene eine verbreiterte Verwendung von Jodsalz, aber etwas niedrigere Prozentsätze von Personen, die den Salzkonsum einschränken und pflanzliche Fette verwenden.

Condimenti: preferenza per i grassi vegetali e per il sale iodato

Il 65% degli altoatesini e delle altoatesine è orientato verso un'alimentazione a basso contenuto di sale e il 69% utilizza sale iodato.

I grassi vegetali sono quelli più diffusi sia per la cottura dei cibi (li preferisce l'89% della popolazione) sia per il condimento a crudo (91%).

Il confronto con i dati nazionali evidenzia a livello locale un utilizzo più elevato del sale iodato, ma percentuali leggermente più basse di persone che limitano il consumo di sale e usano grassi vegetali.

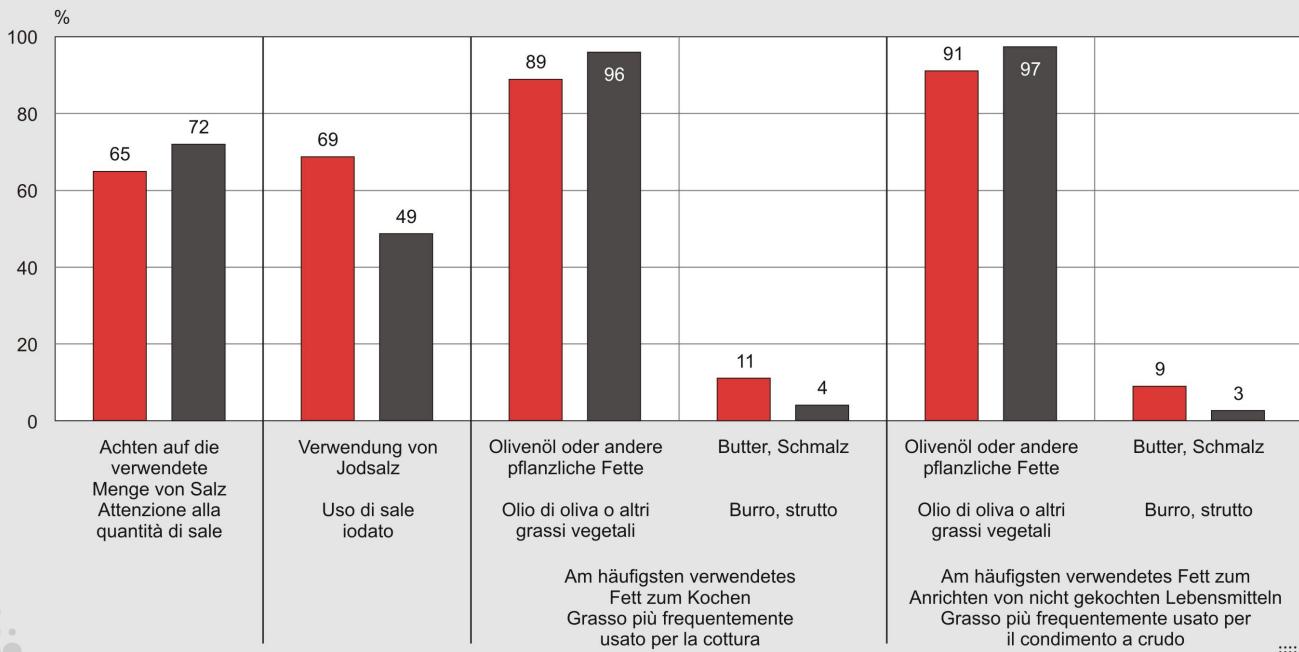
Personen nach Verwendung von Salz und Fett in Südtirol und Italien - 2021

Prozentwerte; Personen mit 3 Jahren und mehr

Persone per uso di sale e grassi in Alto Adige e in Italia - 2021

Valori percentuali; persone di 3 anni e oltre

 Südtirol
Alto Adige

 Italien
Italia


© astat 2022 - sr



In Südtirol wird weniger Mineralwasser getrunken, aber mehr Alkohol außerhalb der Mahlzeiten konsumiert als im gesamtstaatlichen Durchschnitt

75% der Südtiroler Bevölkerung ab 11 Jahren trinken Mineralwasser. Auf nationaler Ebene steigt der Anteil auf 91%. Die meisten Personen, die Mineralwasser konsumieren, trinken mehr als einen halben Liter pro Tag.

50% (57% in Italien) konsumieren kohlensäurehaltige Getränke. Nur eine Minderheit der Konsumierenden trinkt sie täglich.

Bier, das von 51% der Personen ab 11 Jahren konsumiert wird, wird ebenfalls hauptsächlich gelegentlich getrunken.

56% trinken Wein, davon etwa ein Fünftel jeden Tag.

Der lokale Anteil der Konsumentinnen und Konsumenten von Bier und jener von Wein weicht nicht wesentlich vom gesamtstaatlichen Durchschnitt ab.

In Alto Adige si beve meno acqua minerale ma si consumano più alcolici fuori pasto rispetto alla media nazionale

Il 75% della popolazione altoatesina di 11 anni e oltre beve acqua minerale. A livello nazionale la quota sale al 91%. La maggior parte delle persone che consumano acqua minerale ne beve più di mezzo litro al giorno.

Il 50% (57% in Italia) consuma bevande gassate. Solo una minoranza dei consumatori le beve quotidianamente.

Anche la birra, consumata dal 51% delle persone di 11 anni e oltre, viene bevuta per lo più saltuariamente.

Il 56% beve vino e, di questi, circa un quinto lo consuma tutti i giorni.

La quota locale di chi consuma di birra e quella di chi consuma vino non si discostano in modo significativo dalla media nazionale.

Tab. 2

Personen nach Konsum von einigen Getränken in Südtirol und Italien - 2021

Prozentwerte; Personen mit 11 Jahren und mehr

Persone per consumo di alcune bevande in Alto Adige e in Italia - 2021

Valori percentuali; persone di 11 anni e oltre

GETRÄNKE	Südtirol Alto Adige	Italien Italia	BEVANDE
Mineralwasser			Acqua minerale
Mehr als 1/2 Liter am Tag	52	82	Più di 1/2 litro al giorno
1-2 Gläser am Tag	6	5	1-2 bicchieri al giorno
Seltener	17	4	Più raramente
Insgesamt	75	91	Totale
Kohlensäurehaltige Getränke			Bevande gassate
Mehr als 1/2 Liter am Tag	5	4	Più di 1/2 litro al giorno
1-2 Gläser am Tag	6	8	1-2 bicchieri al giorno
Seltener	26	36	Più raramente
Nur in bestimmten Jahreszeiten	13	9	Solo stagionalmente
Insgesamt	50	57	Totale
Bier			Birra
Jeden Tag	6	5	Tutti i giorni
Seltener	32	33	Più raramente
Nur in bestimmten Jahreszeiten	13	13	Solo stagionalmente
Insgesamt	51	51	Totale
Wein			Vino
Mehr als 1/2 Liter am Tag	***	2	Più di 1/2 litro al giorno
1-2 Gläser am Tag	10	15	1-2 bicchieri al giorno
Seltener	35	31	Più raramente
Nur in bestimmten Jahreszeiten	10	6	Solo stagionalmente
Insgesamt	56	54	Totale

*** Die Genauigkeit der Schätzungen ist unzureichend (die Daten können nur veröffentlicht werden, wenn der relative Standardfehler kleiner als 25% ist).
Il livello di accuratezza della stima non è sufficiente (il dato è pubblicabile se l'errore standard relativo è inferiore al 25%).

Quelle: ISTAT

Fonte: ISTAT

47% der Südtiroler Bevölkerung ab 11 Jahren konsumieren Alkohol außerhalb der Mahlzeiten, 10% einmal pro Woche oder öfter und 37% weniger als einmal pro Woche.

Il 47% della popolazione altoatesina di 11 anni e oltre consuma alcolici fuori dai pasti, il 10% una o più volte alla settimana e il 37% meno di una volta alla settimana.

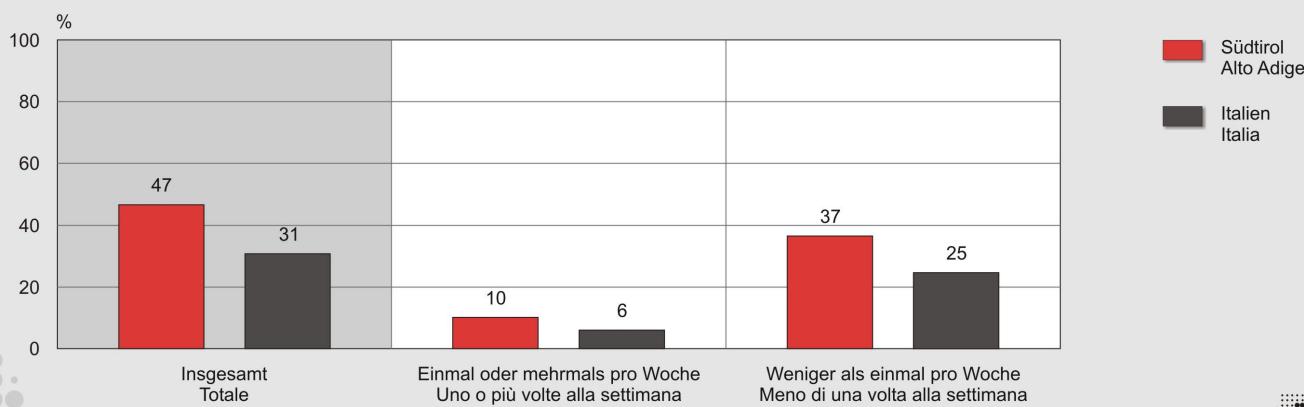
Graf. 3

Personen nach Alkoholkonsum außerhalb der Mahlzeiten in Südtirol und Italien - 2021

Prozentwerte; Personen mit 11 Jahren und mehr

Persone per consumo di alcolici fuori pasto in Alto Adige e in Italia - 2021

Valori percentuali; persone di 11 anni e oltre



Der lokale Anteil der Personen, die Alkohol außerhalb der Mahlzeiten konsumieren, ist höher als der gesamtstaatliche (31%).

La quota locale di chi consuma alcolici fuori pasto è più alta di quella nazionale (31%).

Das Mittagessen ist die Hauptmahlzeit und wird vorwiegend zuhause eingenommen

Die Hauptmahlzeit des Tages ist für 74% der Südtiroler Bevölkerung das Mittagessen, für 17% das Abendessen, für 10% das Frühstück.

Auf gesamtstaatlicher Ebene sind leicht abweichende Werte zu verzeichnen: 65% (Mittagessen), 22% (Abendessen) und 13% (Frühstück).

70% der Personen nehmen das Mittagessen an Werktagen, Schul- oder Arbeitstagen, zuhause ein, was unter dem italienischen Durchschnitt (76%) liegt. 9% essen zu Mittag in der Betriebs- oder Schulmensa, 7% im Restaurant oder in der Bar, 6% am Arbeitsplatz und 8% anderswo oder essen mittags nicht.

81% der Südtirolerinnen und Südtiroler nehmen gewohnheitsmäßig ein angemessenes Frühstück zu sich, d.h. nicht nur begrenzt auf Kaffee oder Tee, sondern es werden auch nahrhafte Lebensmittel wie Milch, Brot oder Kekse konsumiert.

Die Frühstücksgewohnheiten in Südtirol ähneln jenen auf gesamtstaatlicher Ebene.

Il pranzo è il pasto principale e viene consumato prevalentemente a casa

Il pranzo rappresenta il pasto principale della giornata per il 74% della popolazione altoatesina, la cena per il 17% e la colazione per il 10%.

A livello nazionale si osservano valori leggermente diversi, rispettivamente pari al 65% (pranzo), 22% (cena) e 13% (colazione).

Nei giorni non festivi (di scuola o di lavoro) il 70% delle persone pranza abitualmente a casa, valore inferiore a quello medio italiano (76%). Il 9% consuma il pranzo in mensa (aziendale o scolastica), il 7% al ristorante o al bar, il 6% sul posto di lavoro e l'8% altrove o non pranza.

L'81% degli altoatesini inizia la giornata con una colazione adeguata, ovvero non solo limitata al caffè o al tè, ma nella quale vengono assunti alimenti nutrienti come latte, pane o biscotti.

In Alto Adige le abitudini riguardanti la prima colazione sono molto simili a quelle rilevate a livello nazionale.

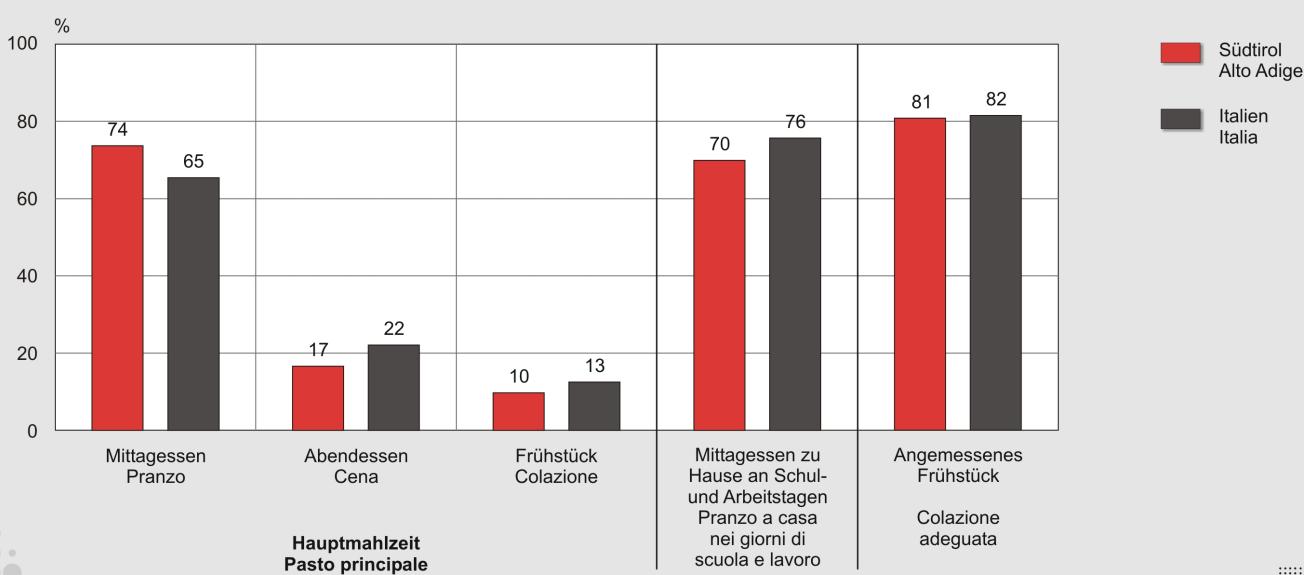
Graf. 4

Essgewohnheiten in Südtirol und Italien - 2021

Prozentwerte; Personen mit 3 Jahren und mehr

Abitudini di consumo dei pasti in Alto Adige e in Italia - 2021

Valori percentuali; persone di 3 anni e oltre



Anmerkungen zur Methodik

Die Daten entstammen der „Mehrzweckerhebung - Aspekte des täglichen Lebens“ des ISTAT, die in Südtirol vom ASTAT betreut wird und verschiedene soziale Aspekte der Haushalte und Einzelpersonen erfasst.

Sie wird jedes Jahr im Frühjahr mittels der gemischten sequenziellen Methode CAWI/CAPI durchgeführt.

Die Grundgesamtheit der Erhebung umfasst die Südtiroler Haushalte und ihre Mitglieder. Personen, die dauerhaft in Alters- und Pflegeheimen sowie anderen Gemeinschaftseinrichtungen untergebracht sind, sind von der Studie ausgeschlossen.

Ab 2019 werden die Stichprobengemeinden als Teilstichproben der Masterstichprobe, die bei der Dauerzählung verwendet wird, identifiziert. Für jede Stichprobengemeinde werden die Haushalte aus denen der Masterstichprobe ausgewählt. Im Jahr 2021 umfasst die tatsächliche Stichprobe 525 Haushalte (1.185 Einzelbefragungen). Die Rücklaufquote beträgt ungefähr 80%. Bei jedem in die Stichprobe fallenden Haushalt werden die Erhebungsmerkmale bei allen De facto-Haushaltsmitgliedern erfasst.

Der Standardfehler der Schätzungen liegt aufgrund der Stichprobengröße bei unter zwei Prozentpunkten. Die Breite der Konfidenzintervalle bei 95% beträgt weniger als sechs Prozentpunkte.

Die geschätzten Prozentwerte werden auf die nächste Ganzzahl gerundet.

Wenn im Text von signifikanten Unterschieden die Rede ist, handelt es sich um ein Ergebnis der Chi-Quadrat- oder T-Student-Tests.

Nota metodologica

I dati derivano dall'indagine ISTAT "Multiscopo - aspetti della vita quotidiana", che viene condotta in provincia di Bolzano dall'ASTAT e riguarda svariati aspetti sociali delle famiglie e degli individui.

Ogni anno essa viene effettuata in primavera con tecnica mista sequenziale CAWI/CAPI.

L'universo di riferimento dell'indagine è costituito dalle famiglie altoatesine e dai loro componenti. Sono escluse tutte le persone che vivono stabilmente in case di riposo e altre tipologie di convivenza.

Dal 2019 i comuni campione vengono individuati come sotto-campione dei comuni del Master Sample utilizzato per il Censimento permanente. Per ciascun comune campione le famiglie sono selezionate tra quelle del Master Sample. La numerosità campionaria effettiva nel 2021 è di circa 525 famiglie, corrispondenti a 1.185 interviste individuali. Il tasso di risposta è pari circa all'80%. Per ogni famiglia inclusa nel campione vengono rilevate le caratteristiche oggetto di indagine di tutti i componenti di fatto appartenenti alla famiglia medesima.

L'errore standard delle stime, data la dimensione campionaria, è inferiore a due punti percentuali, mentre l'ampiezza degli intervalli di confidenza al 95% non supera i sei punti percentuali.

I valori percentuali stimati sono arrotondati all'intero più vicino.

Laddove nel testo si parla di differenze significative, tale esito deriva dai test Chi-quadrato oppure T-Student.

Hinweise für die Redaktion:

Für weitere Informationen wenden Sie sich bitte an
Nicoletta Colletti, Tel. 0471 41 84 30,
E-Mail: nicoletta.colletti@provinz.bz.it.

Nachdruck, Verwendung von Tabellen und Grafiken, fotomechanische Wiedergabe - auch auszugsweise - nur unter Angabe der Quelle (Herausgeber und Titel) gestattet.

Verantwortlicher Direktor: Timon Gärtner

Indicazioni per la redazione:

Per ulteriori chiarimenti si prega di rivolgersi a
Nicoletta Colletti, tel. 0471 41 84 30,
e-mail: nicoletta.colletti@provincia.bz.it.

Riproduzione parziale o totale del contenuto, diffusione e utilizzazione dei dati, delle informazioni, delle tavole e dei grafici autorizzata soltanto con la citazione della fonte (titolo ed edizione).

Direttore responsabile: Timon Gärtner