

SVEIKATOS MOKYMO IR LIGŲ PREVENCIJOS CENTRAS

Suaugusių Lietuvos gyventojų ŽINIŲ APIE MITYBĄ tyrimo ATASKAITA, 2022

Ataskaitą parengė

Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centro

Mitybos ir fizinio aktyvumo skyriaus visuomenės

sveikatos specialistė Gabija Bulotaitė

Vilnius, 2022 m.

Turinys

1.	Tyrimo metodika	3
2.	Tyrimo rezultatai	3
2.1.	Bendrieji rezultatai.....	3
2.2.	Gyventojų žinios apie specialistų rekomenduojamus vartoti produktus	5
2.3.	Gyventojų žinios apie cukraus vartojimą.....	8
2.4.	Gyventojų žinios apie riebalų vartojimą	10
2.5.	Gyventojų žinios apie skaidulines medžiagas	16
2.6.	Gyventojų žinios apie druskos vartojimą.....	17
2.7.	Gyventojų žinios apie baltymus.....	18
2.8.	Gyventojų žinios apie sveikatai palankius maisto produktus	20
2.9.	Gyventojų žinios apie „Rakto skylutės“ simbolį	22
2.10.	Gyventojų žinios apie maisto produktų įtaką sveikatai	23

1. Tyrimo metodika

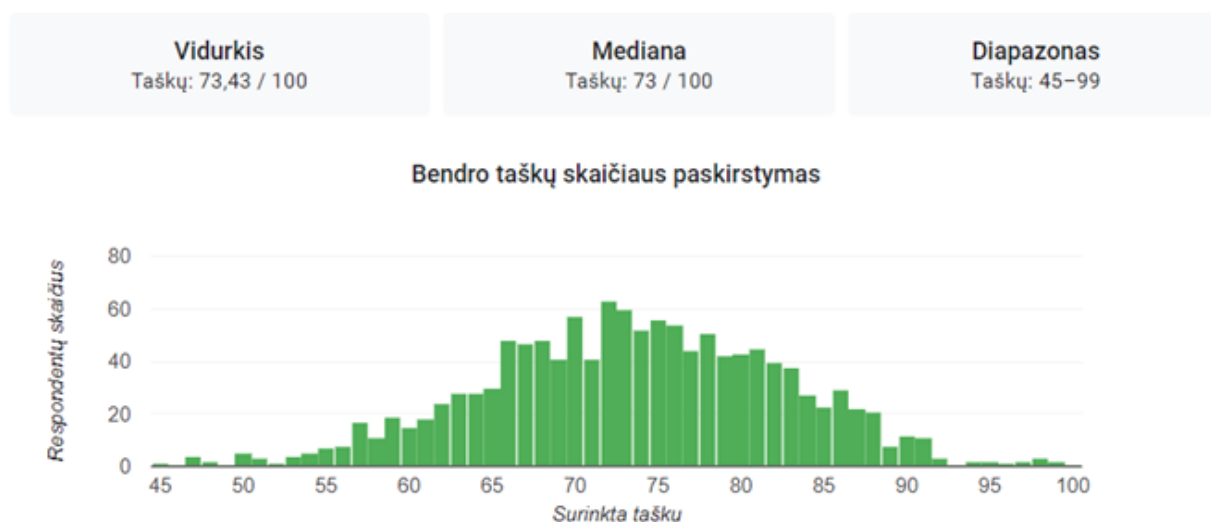
Sveikatos apsaugos ministerija kartu su Savivaldybių visuomenės sveikatos biurai 2021 m. lapkričio – 2022 m. balandžio mėnesiais vykdė suaugusių ir pagyvenusių Lietuvos gyventojų žinių apie mitybą tyrimą. Tyrimui atlikti buvo parengta anketinė apklausa, kuri paskelbta internetinėje svetainėje, jokios informacijos, leidžiančios identifikuoti respondentą, tyrimo dalyviams pateikti nereikėjo.

Tyrimo dalyvavo 1268 respondentai, iš jų 76,7 proc. moterų ir 22,1 proc. vyrų. Didžioji dalis (56,3 proc.) respondentų priklausė 35–65 m. amžiaus grupei, trečdalis (35,9 proc.) respondentų buvo 18–34 m. Didžioji dalis respondentų (69,2 proc.) buvo įgiję aukštąjį išsilavinimą.

2. Tyrimo rezultatai

2.1. Bendrieji rezultatai

Tyrimo metu respondentai atsakydami į klausimus apie mitybą galėjo surinkti maksimalų 100 balų įvertinimą. Nustatyta, kad respondentų žinių apie mitybą vidurkis siekė 73,4 balus, mažiausias surinktas balų skaičius – 45, didžiausias – 99. Respondentų bendro taškų skaičiaus pasiskirstymas pateiktas 1 paveiksle.



1 pav. Respondentų žinių apie mitybą bendro taškų skaičiaus pasiskirstymas

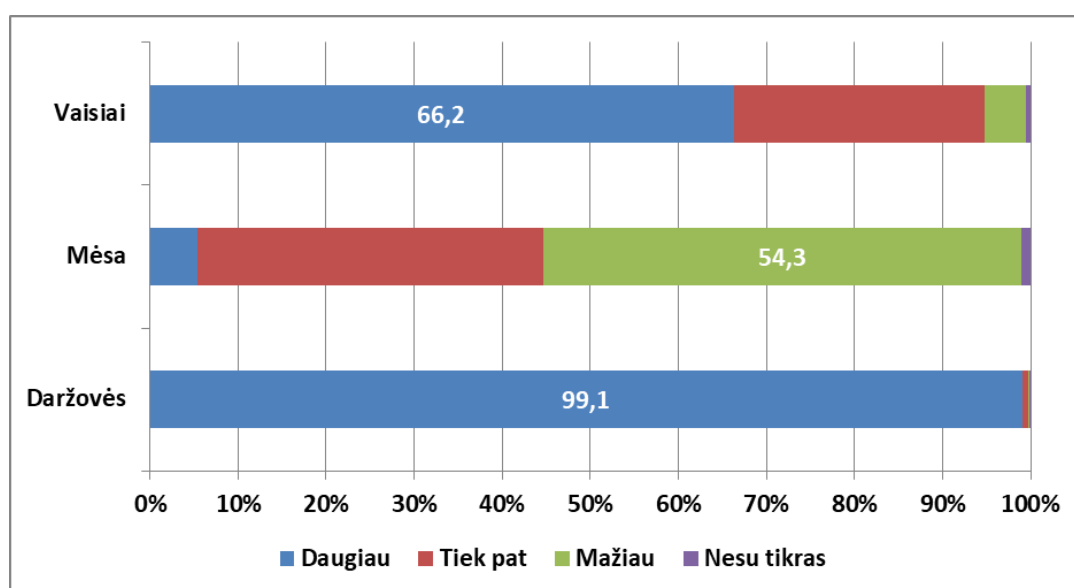
1 lentelė. Respondentų pasiskirstymas (proc.) pagal pateiktus teisingus atsakymų variantus į anketos klausimus.

Klausimas	Teisingas atsakymo variantas	Teisingų atsakymų dalis proc. (n)	
1. Kaip manote, kiek kartų per dieną rekomenduojama žmonėms valgyti daržoves, vaisius ar uogas?	Kiekvieno valgio metu	44,6 (565)	
2. Kaip manote, kokius pieno produktus specialistai rekomenduoja valgyti?	Turinčius mažiau riebalų	48,3 (612)	
3. Kaip manote, šie riebių produktai turi daug ar mažai sočiųjų riebalų rūgščių?			
	Skumbrė	Mažai	33,2 (421)
	Alyvuogių aliejus	Mažai	47,2 (598)
4. Sotieji riebalai randami:	Augaliniuose ir pieno produktuose	40,6 (515)	
5. Ar sutinkate, kad daugiau baltymų yra nenugriebto pieno stiklinėje nei lieso pieno stiklinėje?	Ne	44,3 (562)	
6. Ar sutinkate, kad tepus margarinas turi mažiau sočiųjų riebalų nei sviestas?	Taip	36,1 (458)	
7. Kaip manote, kuris iš šių produktų turi daugiau kalorijų?	Sviestas	35,8 (454)	
8. Pažymėkite, kuriame iš šių aliejų yra daugiausiai mononesočiųjų riebalų rūgščių?	Alyvuogių aliejus	34,5 (438)	
9. Daugiau kalcio yra stiklinėje nenugriebto pieno negu stiklinėje nugriebto pieno?	Ne	44,6 (565)	
10. Kaip manote, kuris iš šių produktų turėtų daugiausiai kalorijų, jei visų svoris būtų vienodas?	Sviestas	35,3 (447)	
11. Kietuosiuose riebaluose yra daugiausiai:	Sočiųjų riebalų rūgščių	40,7 (516)	
12. Jei žmogus nori gauti mažiau riebalų, bet daugiau skaidulinių medžiagų, kokį užkandį jam patartų rinktis specialistai?	Javainius	35,8 (454)	

13. Kaip manote, ar šios priemonės (valgyti mažiau maisto priedų) gali sumažinti kai kurių rūšių vėžio riziką?	Ne	10,3 (130)
14. Kaip manote, ar šios priemonės (valgyti mažiau konservantų/maisto priedų) gali sumažinti širdies ir kraujagyslių ligų riziką?	Ne	9,1 (116)
15. Kaip manote, ar šie vitaminai turi antioksidacinę poveikį?		
	B grupės vitaminai	Ne 43,5 (551)
	Vitaminas D	Ne 28,5 (362)
	Vitaminas K	Ne 38,2 (484)

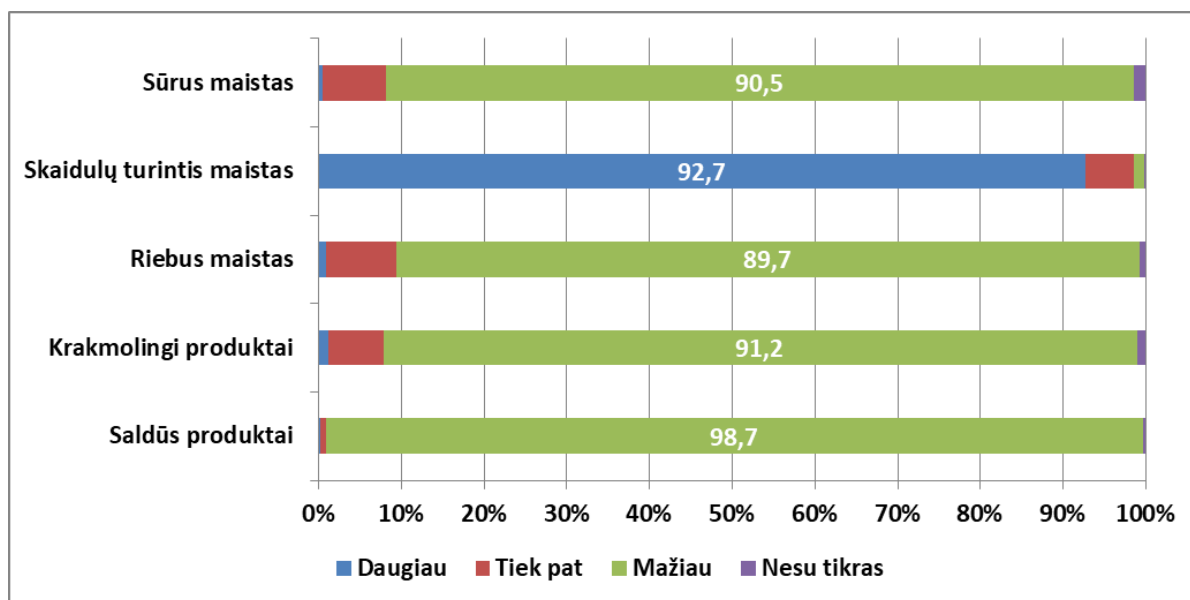
2.2. Gyventojų žinios apie specialistų rekomenduojamus vartoti produktus

Tyrimo metu respondentų buvo klausama, ar išvardintų produktų rekomenduojama vartoti daugiau, tiek pat ar mažiau. Nustatyta, kad beveik visi respondentai (99,1 proc.) žinojo, kad specialistai daržovių rekomenduoja vartoti daugiau. Kad vaisių rekomenduojama vartoti daugiau žinojo du trečdaliai (66,2 proc.) respondentų, o maždaug ketvirtadalis (28,5 proc.) jų klaidingai manė, kad vaisių rekomenduojama vartoti mažiau. Kad specialistai rekomenduoja vartoti mažiau mėsos žinojo tik kas antras (54,3 proc.) respondentas, o beveik 40 proc. pasirinko neteisingą atsakymo variantą ir manė, kad mėsos rekomenduojama vartoti tiek pat (2 pav.).



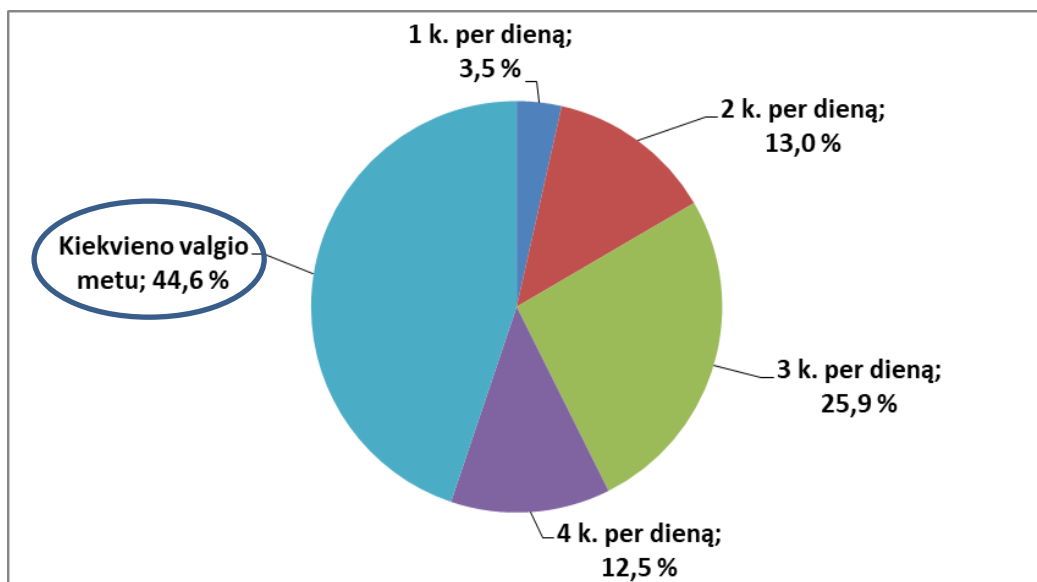
2 pav. Respondentų pasiskirstymas (proc.) pagal teisingus atsakymus į klausimą „Kaip manote, specialistai rekomenduoja, kad žmonės valgytų daugiau, tiek pat ar mažiau išvardintų produktų?“

Nustatyta, kad beveik visi (98,7 proc.) respondentai žinojo, kad specialistai rekomenduoja vartoti mažiau saldžių produktų. Maždaug 90 proc. apklaustųjų pasirinko teisingą atsakymo variantą ir žinojo, kad specialistai rekomenduoja vartoti mažiau sūraus, riebaus maisto, krakmolingų produktų ir daugiau skaidulų turinčio maisto (3 pav.).



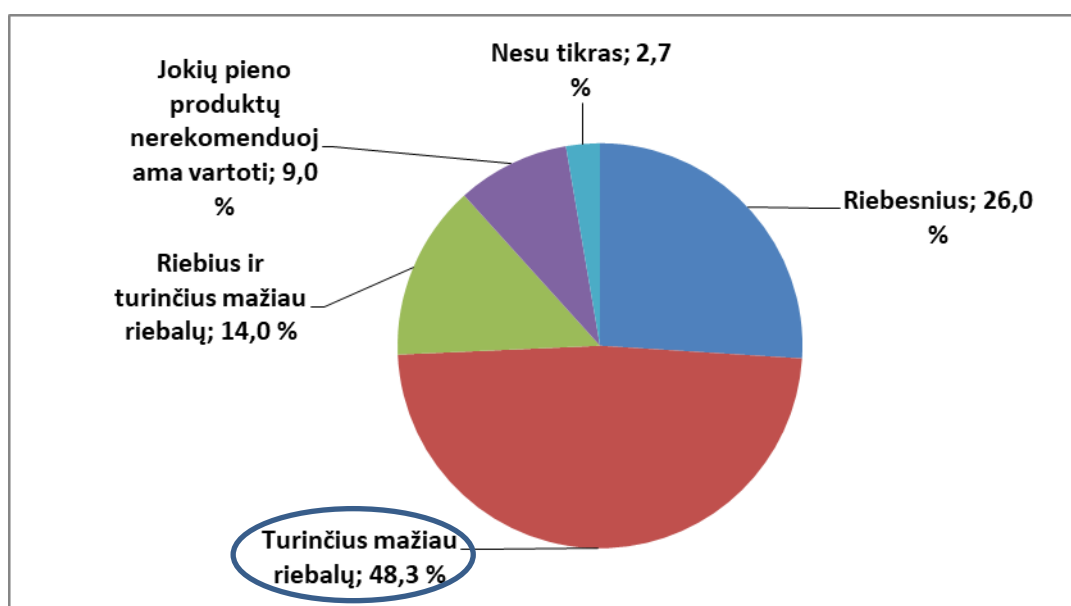
3 pav. Respondentų pasiskirstymas (proc.) pagal teisingus atsakymus į klausimą „Kaip manote, specialistai rekomenduoja, kad žmonės valgytų daugiau, tiek pat ar mažiau išvardintų produktų?“

Respondentų buvo klausama, kiek, jų nuomone, kartų per dieną rekomenduojama vartoti daržoves, vaisius ir uogas. Nustatyta, kad tik mažiau nei pusė (44,6 proc.) respondentų žinojo, kad šiuos produktus rekomenduojama vartoti kiekvieno valgio metu. Ketvirtadalis (25,9 proc.) respondentų manė, kad šiuos produktus reikia vartoti 3 kartus per dieną, o maždaug po 13 proc. respondentų pasirinko neteisingus atsakymo variantus ir manė, kad šiuos produktus rekomenduojama vartoti 2 arba 4 kartus per dieną (4 pav.).



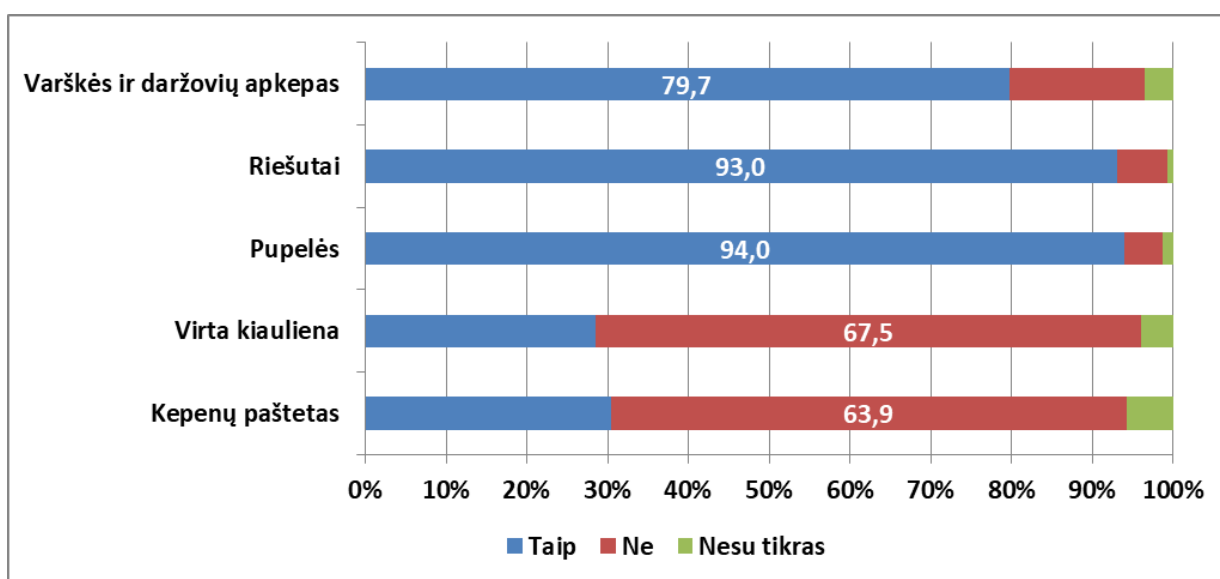
4 pav. Respondentų pasiskirstymas (proc.) pagal atsakymus į klausimą „Kaip manote, kiek kartų per dieną rekomenduojama žmonėms valgyti daržoves, vaisius ir uogas?“

Respondentų buvo klausama, kokius jų nuomone pieno produktus rekomenduoja vartoti specialistai. Nustatyta, kad maždaug kas antras (48,3 proc.) žinojo, kad rekomenduojama vartoti mažiau riebalų turinčius pieno produktus. Maždaug ketvirtadalis (26,0 proc.) manė priešingai ir pasirinko klaidingą atsakymo variantą – riebesnius pieno produktus. 14,0 proc. respondentų manė, kad rekomenduojama vartoti įvairius pieno produktus – ir riebius, ir turinčius mažiau riebalų (5 pav.).



5 pav. Respondentų pasiskirstymas (proc.) pagal atsakymus į klausimą „Kaip manote, kokius pieno produktus specialistai rekomenduoja valgyti?“

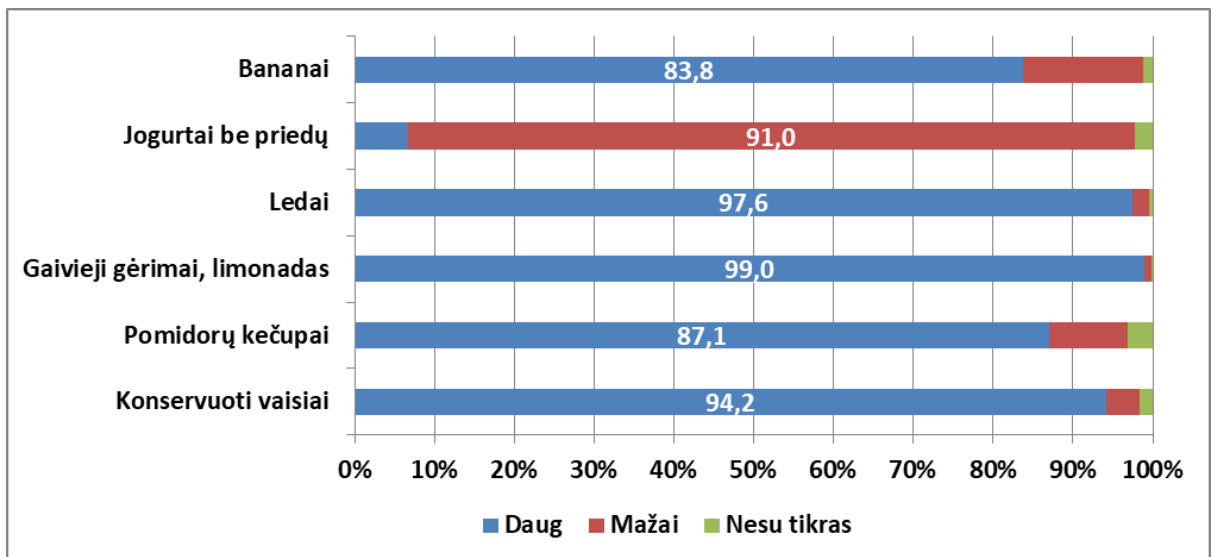
Tyrimo metu respondentams buvo pateiktas maisto produktų sąrašas ir paklausta, ar jų nuomone, specialistai rekomenduotų šiuos produktus kaip sveikesnį pasirinkimą vietoje raudonos mėsos. Nustatyta, kad daugiau nei 90 proc. respondentų teisingai manė, kad kaip sveikesnį pasirinkimą vietoje raudonos mėsos specialistai rekomenduotų riešutus ir pupeles. Apie 80 proc. respondentų pasirinko teisingą atsakymo variantą, kad kaip sveikesnį pasirinkimą vietoje raudonos mėsos specialistai taip pat rekomenduotų ir varškės ir daržovių apkepą. Kad kaip sveikesnio pasirinkimo vietoje raudonos mėsos specialistai nerekomenduotų virtos kiaulienos žinojo 67,5 proc., o kepenų pašteto – 63,9 proc. respondentų. Vis dėlto apie 30 proc. respondentų klaidingai manė, kad specialistai rekomenduotų virtą kiaulieną arba kepenų paštetą kaip sveikesnį pasirinkimą vietoje raudonos mėsos (6 pav.).



6 pav. Respondentų pasiskirstymas (proc.) pagal teisingus atsakymus į klausimą „Kaip manote, ar specialistai rekomenduotų šiuos maisto produktus kaip sveikesnį pasirinkimą vietoje raudonos mėsos?“

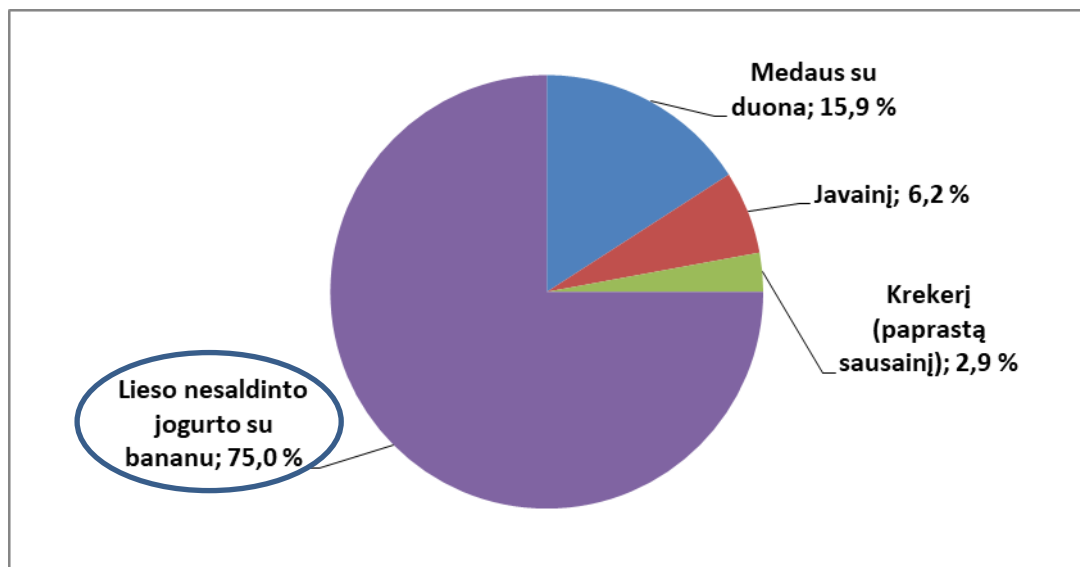
2.3. Gyventojų žinios apie cukraus vartojimą

Respondentų buvo klausama, ar, jų nuomone, išvardintuose maisto produktuose yra daug ar mažai cukraus. Nustatyta, kad daugiau nei 90 proc. respondentų žinojo, kad leduose, gaiviuosiuose gėrimuose, limonade ir konservuotuose vaisiuose yra daug, o jogurtuose be priedų – mažai cukraus. Daugiau nei 80 proc. respondentų teisingai nurodė, kad bananuose ir pomidorų kečupuose yra daug cukraus (7 pav.).



7 pav. Respondentų pasiskirstymas (proc.) pagal teisingus atsakymus į klausimą „Kaip manote, šiuose maisto produktuose yra daug ar mažai cukraus?“

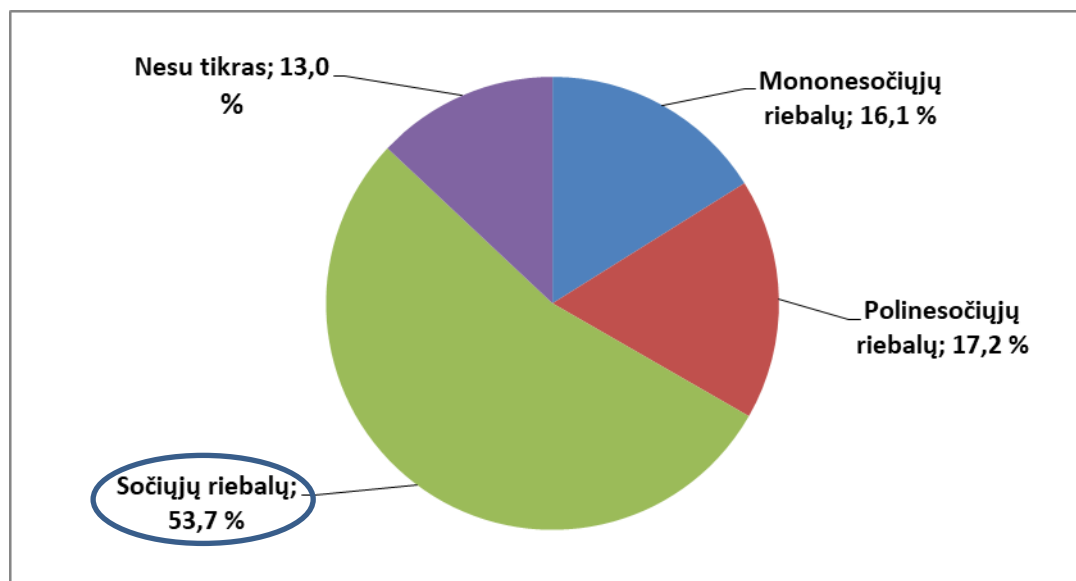
Tyrimo metu respondentams buvo pateiktas sąrašas maisto produktų ir paklausta, kurį iš jų specialistai rekomenduotų pasirinkti žmogui, kuris nori suvartoti mažiau cukraus, tačiau nori kažko skanaus. Trys iš keturių (75 proc.) respondentų pasirinko sveikatai palankų maisto produktą – liesą nesaldintą jogurtą su bananu. Beveik 16 proc. respondentų rinkosi medų su duona (8 pav.).



8 pav. Respondentų pasiskirstymas (proc.) pagal atsakymus į klausimą „Jei žmogus nori gauti mažiau cukraus, bet nori kažko saldaus, ką jam patartų suvalgyti specialistai?“

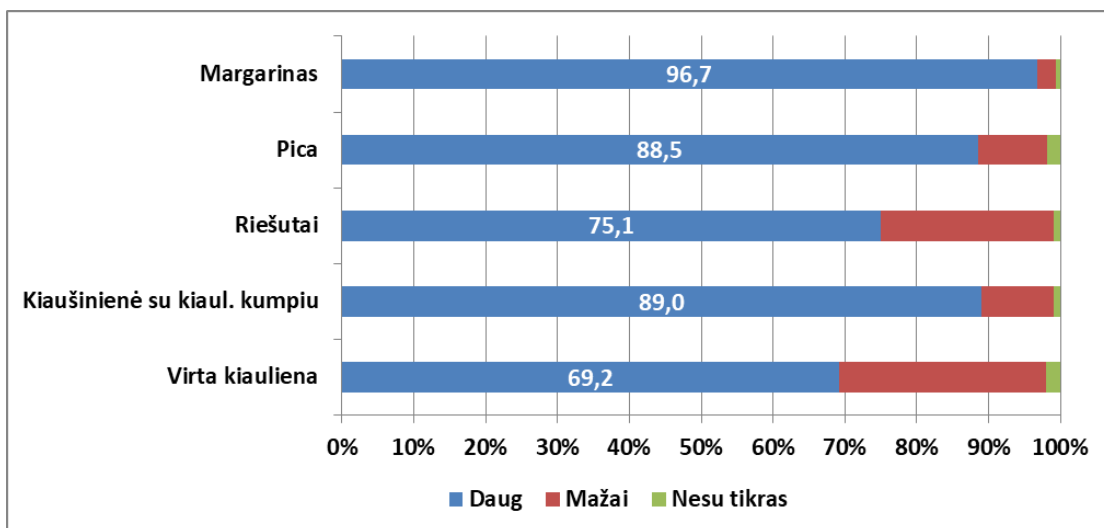
2.4. Gyventojų žinios apie riebalų vartojimą

Tyrimo metu buvo siekiama išsiaiškinti, ar gyventojai žino, kokių riebalų specialistai rekomenduoja vartoti mažiausiai. Nustatyta, kad maždaug kas antras gyventojas žino, kad mažiausiai rekomenduojama vartoti sočiųjų riebalų. Neteisingą atsakymo variantą, kad mažiausiai specialistai rekomenduoja vartoti mononesočiųjų riebalų pasirinko 16,1 proc., o polinesočiųjų – 17,2 proc. respondentų (9 pav.).



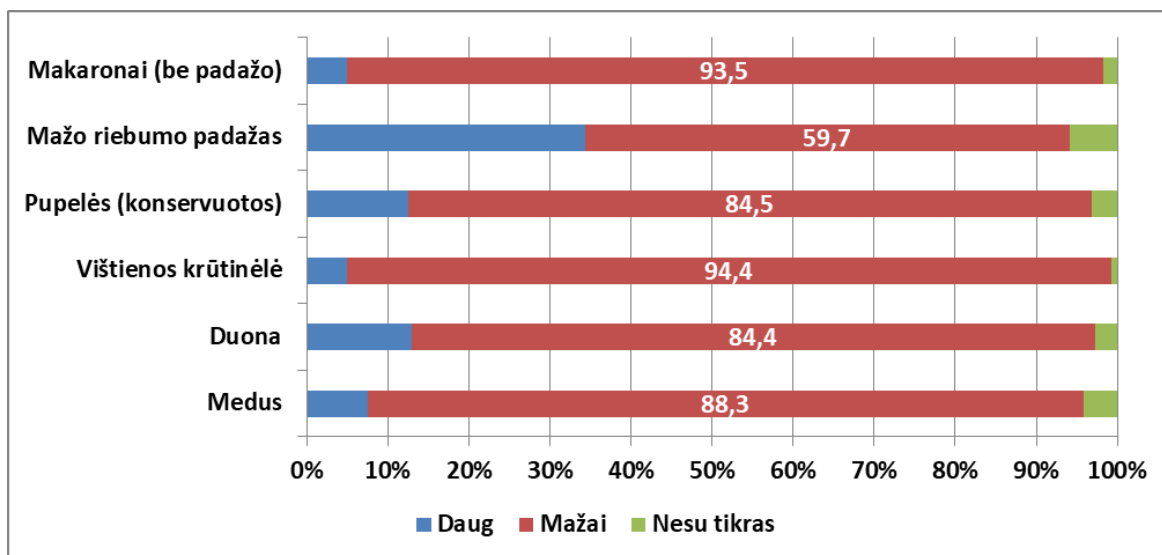
9 pav. Respondentų pasiskirstymas (proc.) pagal atsakymus į klausimą „Kaip manote, kurių riebalų specialistai rekomenduoja vartoti mažiausiai?“

Tyrimo metu respondentams buvo pateiktas sąrašas maisto produktų ir paklausta, ar respondentų nuomone, šie maisto produktai turi daug ar mažai riebalų. Kad margarine, piceje, kiaušinieneje su kiaulienos kumpiu yra daug riebalų žinojo didžioji dalis respondentų. Kad riešutuose yra daug riebalų žinojo maždaug 3 iš 4 respondentų, o kad virtoje kiaulienoje yra daug riebalų žinojo maždaug du trečdaliai respondentų (10 pav.).



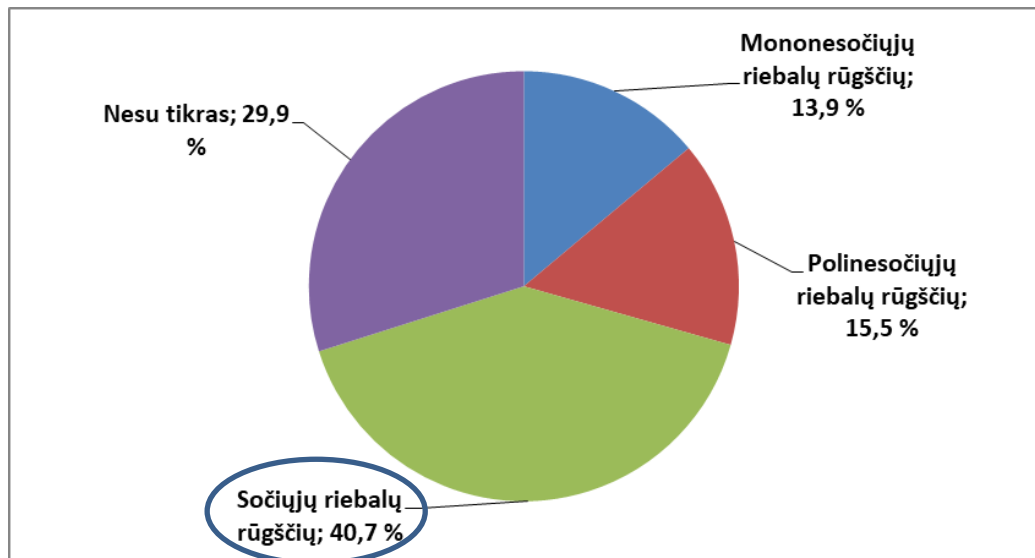
10 pav. Respondentų pasiskirstymas (proc.) pagal teisingus atsakymus į klausimą „Kaip manote, šie maisto produktai turi daug ar mažai riebalų?“

Kad makaronuose (be padažo), konservuotose pupelėse, vištienos krūtinėlėje, duonoje ir meduje yra mažai riebalų žinojo didžio dalis apklaustų respondentų. Tačiau tik šiek tiek daugiau nei pusė (59,7 proc.) respondentų teisingai nurodė, kad mažo riebumo padaže yra mažai riebalų (11 pav.).



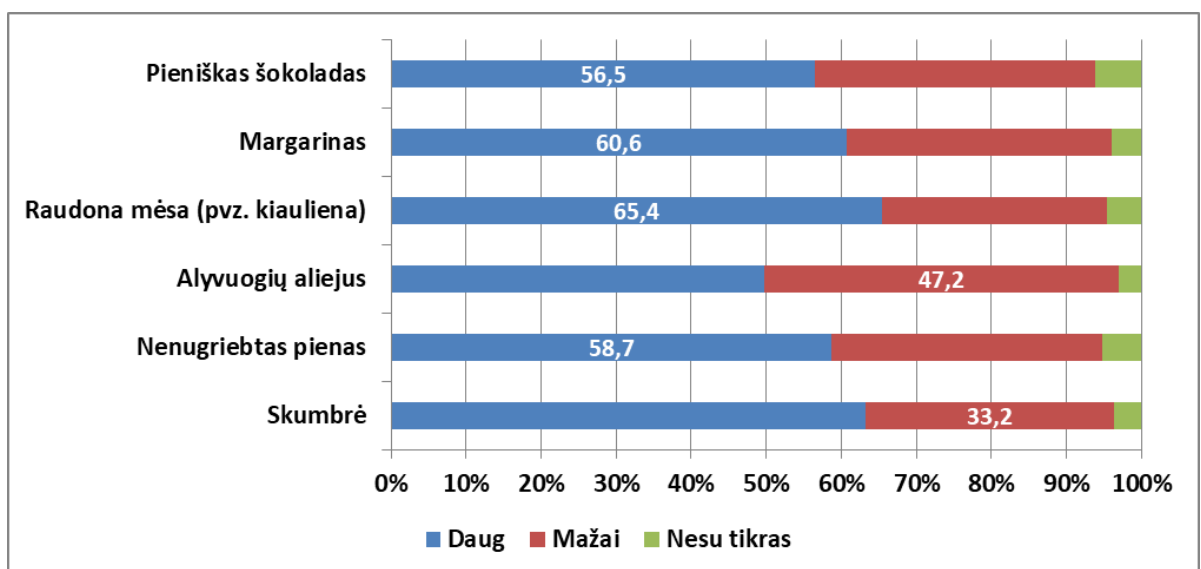
11 pav. Respondentų pasiskirstymas (proc.) pagal teisingus atsakymus į klausimą „Kaip manote, šie maisto produktai turi daug ar mažai riebalų?“

Tyrimo metu buvo siekiama išsiaiškinti, ar respondentai žino, kokių daugiausiai riebalų rūgščių yra kietuosiuose riebaluose. Nustatyta, kad mažiau nei pusė (40,7 proc.) respondentų žinojo, kad kietuosiuose riebaluose daugiausiai yra sočiųjų riebalų rūgščių. Beveik trečdalis (29, proc.) atsakė nežinantys, kokių daugiausiai riebalų rūgščių yra kietuosiuose riebaluose (12 pav.).



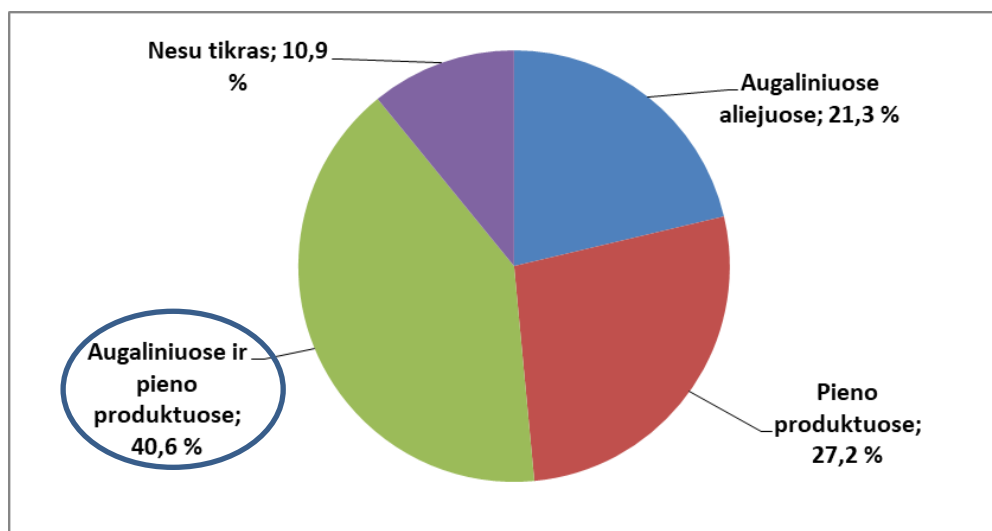
12 pav. Respondentų pasiskirstymas (proc.) pagal atsakymus į klausimą „Kokių riebalų rūgščių daugiausiai yra kietuosiuose riebaluose?“

Tyrimo metu nustatyta, kad respondentų žinios apie sočiųjų riebalų kiekį tam tikruose maisto produktuose yra nepakankamos. Kad pienoškame šokolade, margarine, nenugriebtame piene yra daug sočiųjų riebalų žinojo šiek tiek daugiau nei pusė respondentų, kad raudonoje mėsoje yra daug sočiųjų riebalų rūgščių teisingai nurodė maždaug 2 iš 3 apklaustųjų. Mažiau nei pusė (47,2 proc.) respondentų teisingai atsakė, kad alyvuogių aliejuje yra mažai sočiųjų riebalų rūgščių, ir tik trečdalis (33,2 proc.) respondentų žinojo, kad skumbreje yra mažai sočiųjų riebalų rūgščių (13 pav.).



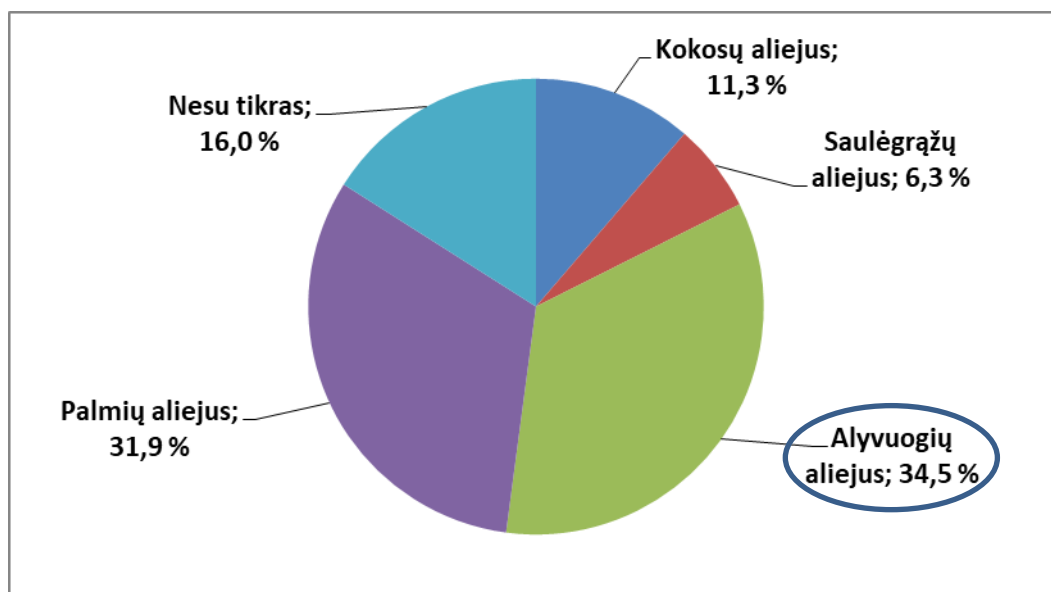
13 pav. Respondentų pasiskirstymas (proc.) pagal teisingus atsakymus į klausimą „Kaip manote, šie riebių produktai turi daug ar mažai sočiųjų riebalų rūgščių?“

Tyrimo metu buvo siekiama išsiaiškinti, ar respondentai žino, kokiuose produktuose būna sočiųjų riebalų. Nustatyta, kad mažiau nei pusė (40,6 proc.) respondentų žino, kad sotieji riebalai randami ir augaliniuose, ir pieno produktuose. 1 iš 5 respondentų manė, kad šie riebalai būna augaliniuose aliejuose, o 1 iš 4 – pieno produktuose.



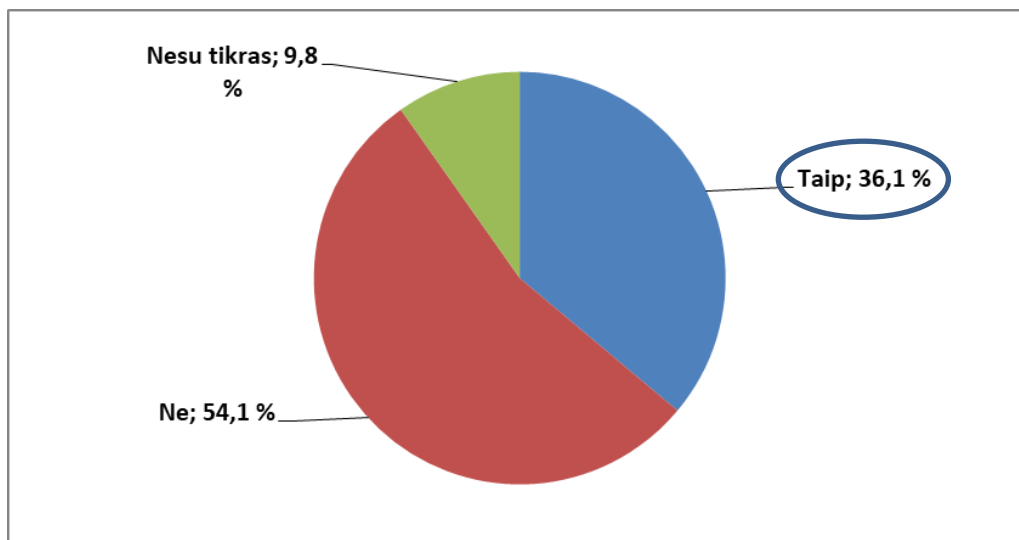
14 pav. Respondentų pasiskirstymas (proc.) pagal atsakymus į klausimą „Sotieji riebalai randami:“

Nustatyta, kad tik trečdalis apklaustųjų žinojo, kad iš išvardintų aliejų daugiausiai mononesočiųjų riebalų yra alyvuogių aliejuje. Dar trečdalis klaidingai manė, kad daugiausiai mononesočiųjų riebalų yra palmių aliejuje (15 pav.).



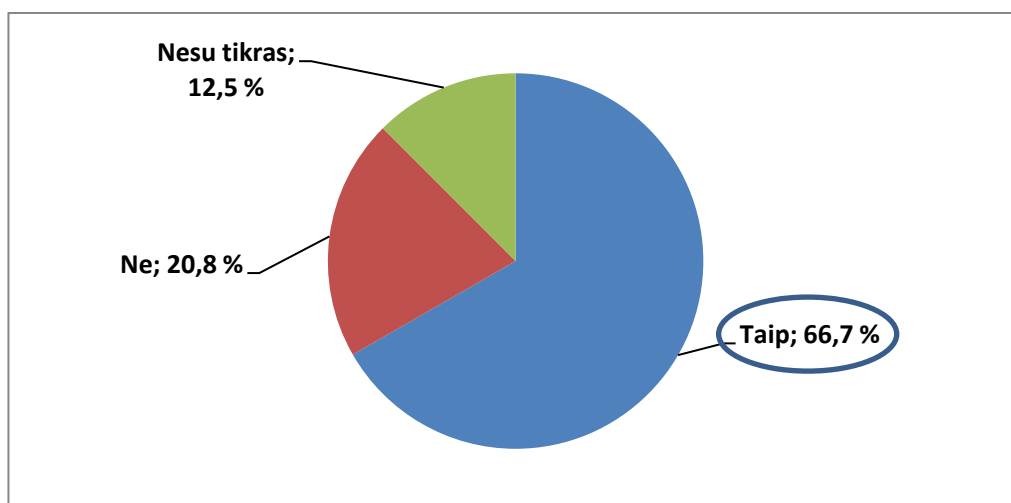
15 pav. Respondentų pasiskirstymas (proc.) pagal atsakymus į klausimą „Kuriame iš šių aliejų yra daugiausiai mononesočiųjų riebalų?“

Tyrimo metu respondentų buvo klausiama, ar jie sutinka su teiginiu, kad tepus margarinas turi mažiau sočiųjų riebalų nei sviestas. Nustatyta, kad teisingą atsakymo variantą, kad tepiajame margarine yra mažiau sočiųjų riebalų nei sviesta pasirinko tik trečdalis (36,1 proc.) respondentų, o daugiau nei pusė jų (54,1 proc.) pasirinko neteisingą atsakymo variantą (16 pav.).



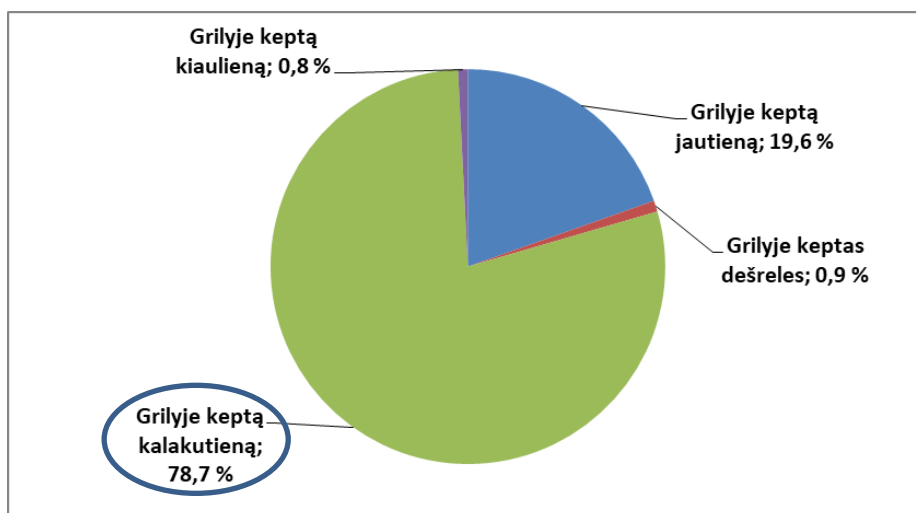
16 pav. Respondentų pasiskirstymas (proc.) pagal atsakymus į klausimą „Ar sutinkate, kad tepus margarinas turi mažiau sočiųjų riebalų nei sviestas?“

Nustatyta, kad du iš trijų gyventojų žino, kad kai kurie riebiūs maisto produktai turi mažai cholesterolio. Tačiau penktadalis apklaustųjų (20,8 proc.) nesutiko su teiginiu, kad kai kurie riebiūs maisto produktai turi mažai cholesterolio (17 pav.).



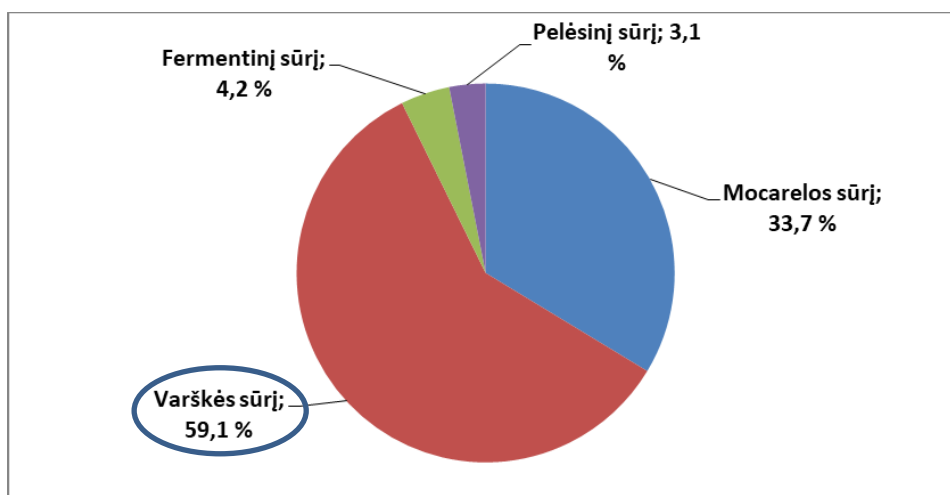
17 pav. Respondentų pasiskirstymas (proc.) pagal atsakymus į klausimą „Ar sutinkate, kad kai kurie riebiūs maisto produktai turi mažai cholesterolio?“

Respondentams buvo pateiktas patiekalų sąrašas ir paklausta, kuri iš šių patiekalų, jų nuomone, rekomenduotų rinktis specialistai, jei žmogus nori gauti mažiau riebalų. Nustatyta, kad didžioji dalis (beveik 80 proc.) respondentų pasirinko teisingą atsakymo variantą – grilyje keptą kalakutieną. Maždaug penktadalis (19,6 proc.) respondentų klaidingai manė, kad specialistai rekomenduotų rinktis grilyje keptą jautieną (18 pav.).



18 pav. Respondentų pasiskirstymas (proc.) pagal atsakymus į klausimą „Jei žmogus nori gauti mažiau riebalų, kurį patiekalą jam rinktis rekomenduotų specialistai?“

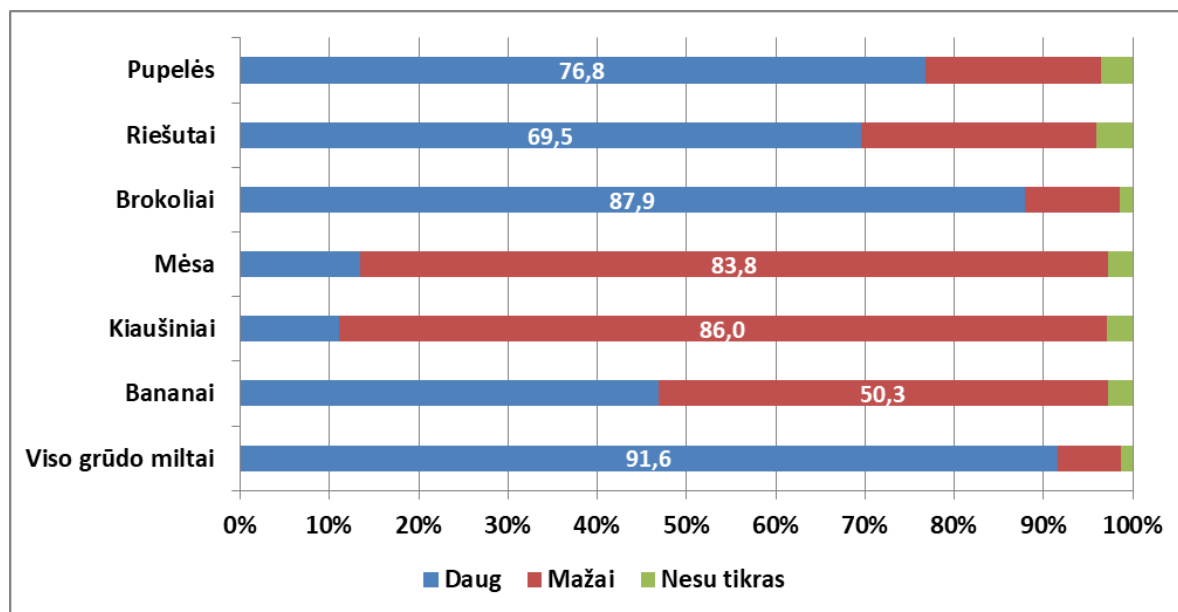
Tyrimo metu respondentų buvo klausiamą, kurį iš nurodytų sūrių reikėtų rinktis, norint gauti mažiau riebalų. Nustatyta, kad šiek tiek daugiau nei pusė (59,1 proc.) žinojo, kad reikėtų rinktis varškės sūrį, o trečdalis respondentų pasirinko neteisingą atsakymo variantą – mocarelos sūrį (19pav.).



19 pav. Respondentų pasiskirstymas (proc.) pagal atsakymus į klausimą „Kurį sūrį reikėtų rinktis, norint gauti mažiau riebalų?“

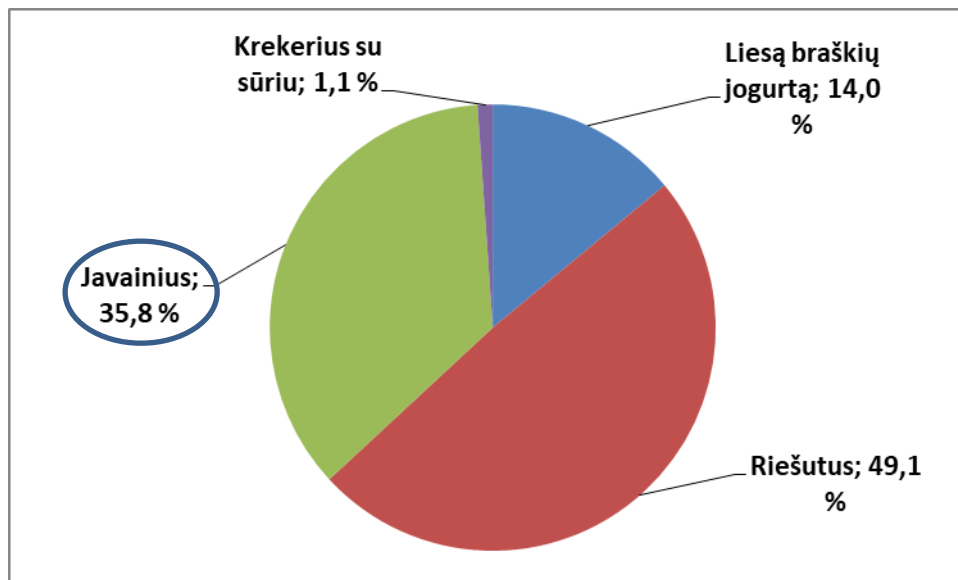
2.5. Gyventojų žinios apie skaidulines medžiagas

Tyrimo metu nustatyta, kad didžioji dalis apklaustųjų žinojo, kad viso grūdo miltuose ir brokoliuose yra daug, o mėsoje ir kiaušiniuose – mažai skaidulinių medžiagų. Kad pupelėse yra daug skaidulinių medžiagų žinojo mažiau nei 80 proc. respondentų, o kad riešutuose yra daug skaidulinių medžiagų nurodė mažiau nei 70 proc. respondentų. Nustatyta, kad tik kas antras apklaustasis žinojo, kad bananuose yra mažai skaidulinių medžiagų (20 pav.).



20 pav. Respondentų pasiskirstymas (proc.) pagal teisingus atsakymus į klausimą „Kaip manote, šiuose maisto produktuose yra daug ar mažai skaidulinių medžiagų?“

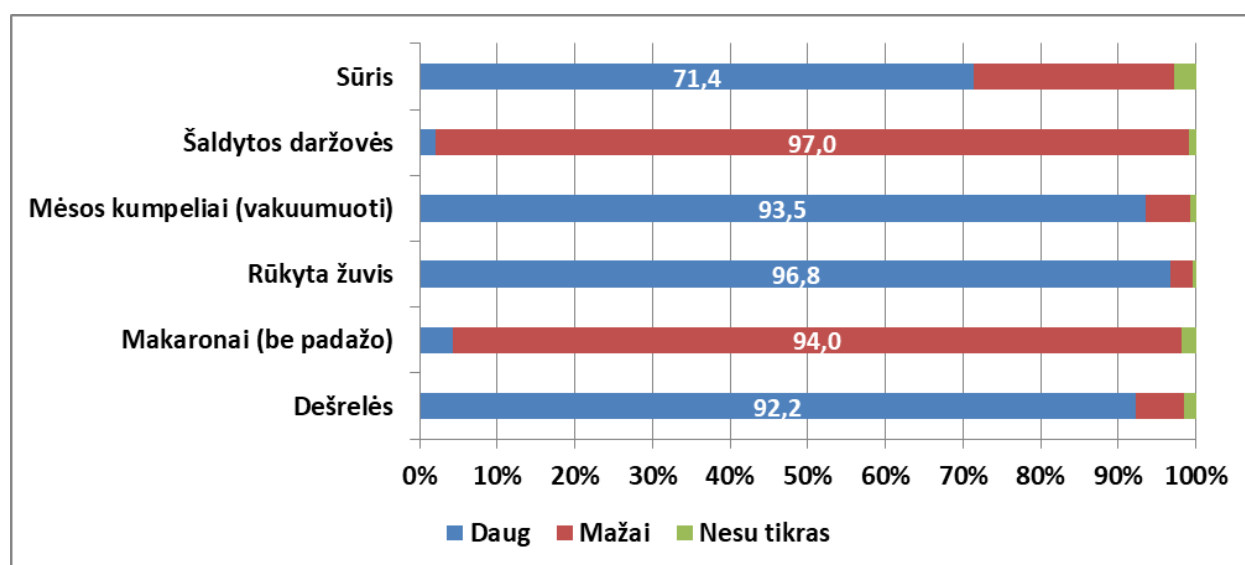
Tyrimo metu respondentams buvo pateiktas klausimas „Jei žmogus nori gauti mažiau riebalų, bet daugiau skaidulinių medžiagų, kokį užkandį jam patartų rinktis specialistai?“. Nustatyta, kad tik trečdalis (35,8 proc.) respondentų pasirinko teisingą atsakymo variantą – javainius. Net pusė apklaustųjų klaidingai manė, kad mažiau riebalų ir daugiau skaidulinių medžiagų būtų gaunama pasirinkus riešutus, o dar 14,0 proc. – liesą braškių jogurtą (21 pav.).



21 pav. Respondentų pasiskirstymas (proc.) pagal atsakymus į klausimą „Jei žmogus nori gauti mažiau riebalų, bet daugiau skaidulinių medžiagų, kokį užkandį jam patartų rinktis specialistai?“

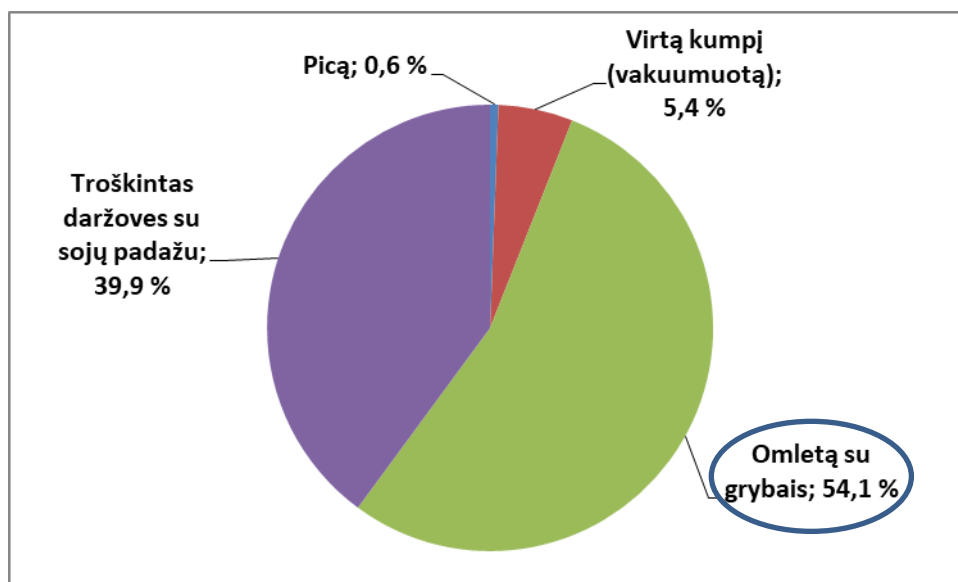
2.6. Gyventojų žinios apie druskos vartojimą

Nustatyta, kad didžioji dalis gyventojų (daugiau nei 90 proc.) žino, kad šaldytose daržovėse ir makaronuose (be padažo) yra mažai, o mėsos kumpeliuose (vakuumuotuose), rūkytoje žuvyje ir dešrelėse yra daug druskos. Tačiau, kad sūryje yra daug druskos žinojo mažiau – 71,4 proc. apklaustųjų, o ketvirtadalis jų (25,9 proc.) manė, kad sūryje yra mažai druskos (22 pav.).



22 pav. Respondentų pasiskirstymas (proc.) pagal teisingus atsakymus į klausimą „Kaip manote, šiuose maisto produktuose yra daug ar mažai druskos?“

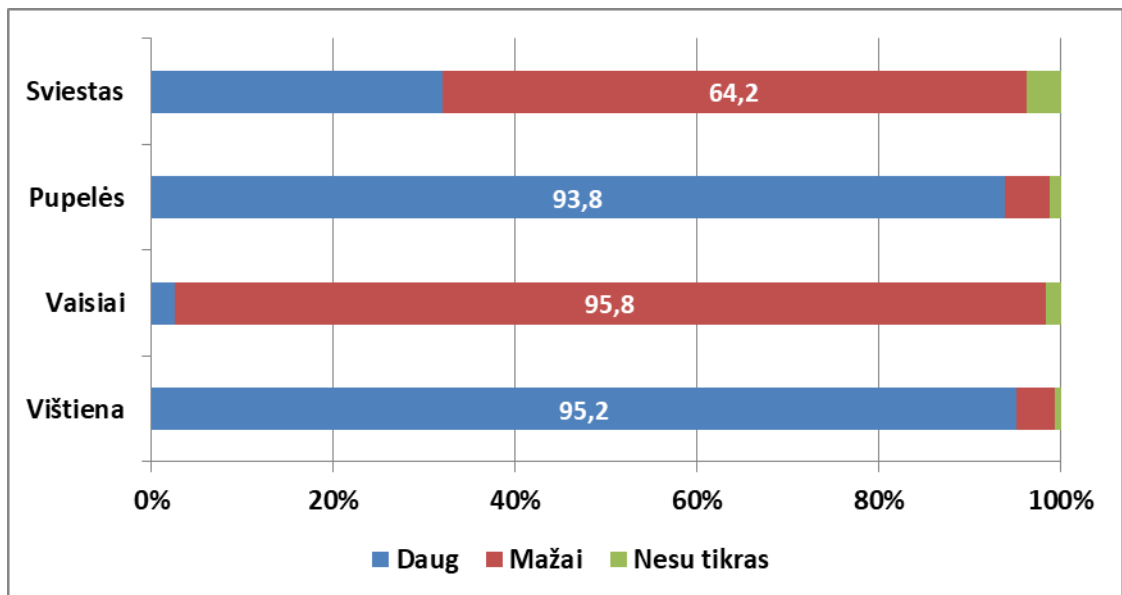
Respondentų buvo klausiama, kokį produktą reikėtų rinktis, jei žmogus nori gauti mažiau druskos. Nustatyta, kad maždaug pusė (54,1 proc.) respondentų pasirinko teisingą atsakymo variantą – omletą su grybais, tačiau beveik 40 proc. respondentų pasirinko neteisingą atsakymo variantą ir manė, kad mažiau druskos būtų gaunama valgant troškintas daržoves su sojos padažu (23 pav.)



23 pav. Respondentų pasiskirstymas (proc.) pagal atsakymus į klausimą „Jei žmogus nori gauti mažiau druskos, ką jam reikėtų rinktis?“

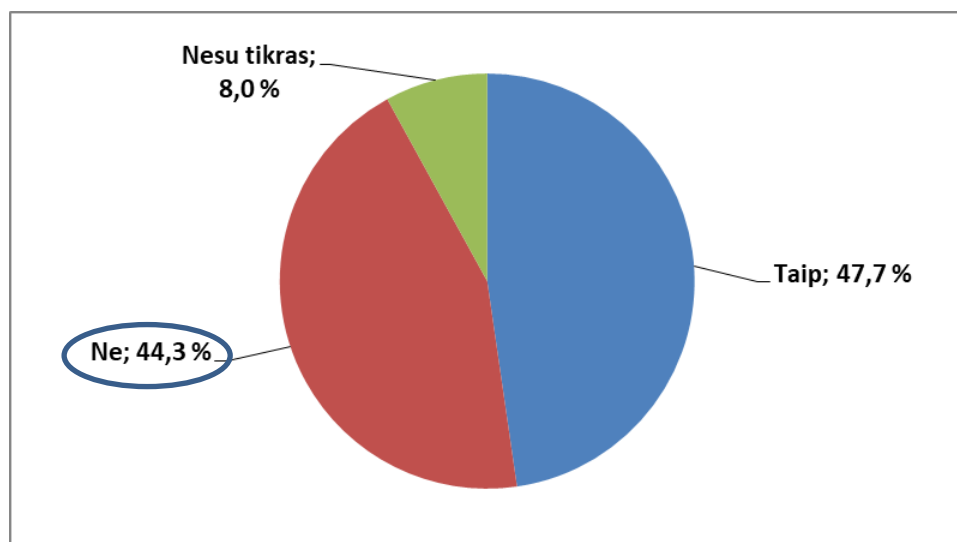
2.7. Gyventojų žinios apie baltymus

Tyrimo metu nustatyta, kad didžioji dalis apklaustųjų (daugiau nei 90 proc.) žinojo, kad pupelėse ir vištienoje yra daug baltymų, o vaisiuose – mažai. Tačiau, kad svieste yra mažai baltymų žinojo mažiau respondentų – 64,2 proc., o trečdalis jų (32,0 proc.) manė, kad svieste yra daug baltymų (24 pav.).



24 pav. Respondentų pasiskirstymas (proc.) pagal teisingus atsakymus į klausimą „Kaip manote, šiuose maisto produktuose yra daug ar mažai baltymų?“

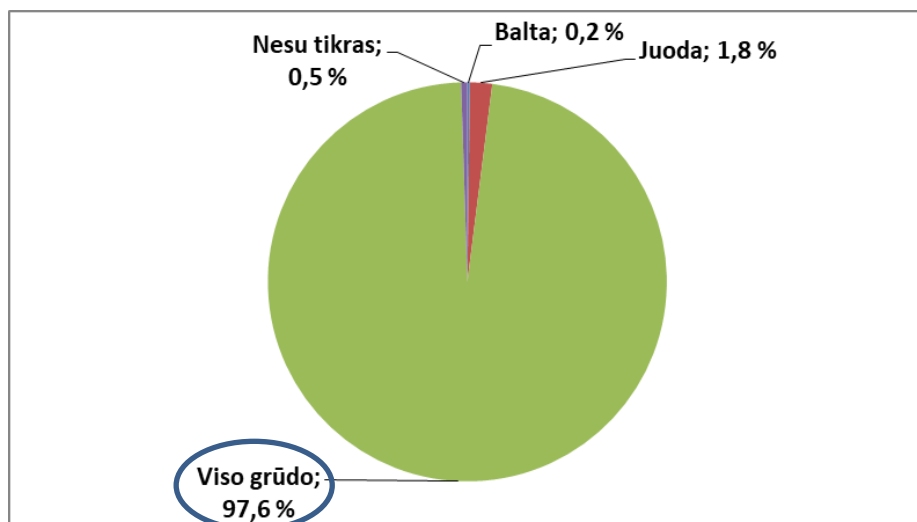
Respondentų buvo klausama, ar jie sutinka su teiginiu, kad daugiau baltymų yra nenugriebto pieno stiklinėje nei lieso pieno stiklinėje. Nustatyta, kad mažiau nei pusė (44,3 proc.) respondentų žinojo, kad teiginys yra neteisingas, o beveik pusė jų (47,7 proc.) klaidingai manė, kad nenugriebto pieno stiklinėje yra daugiau baltymų nei lieso pieno stiklinėje (25 pav.).



25 pav. Respondentų pasiskirstymas (proc.) pagal atsakymus į klausimą „Ar sutinkate, kad daugiau baltymų yra nenugriebto pieno stiklinėje nei lieso pieno stiklinėje?“

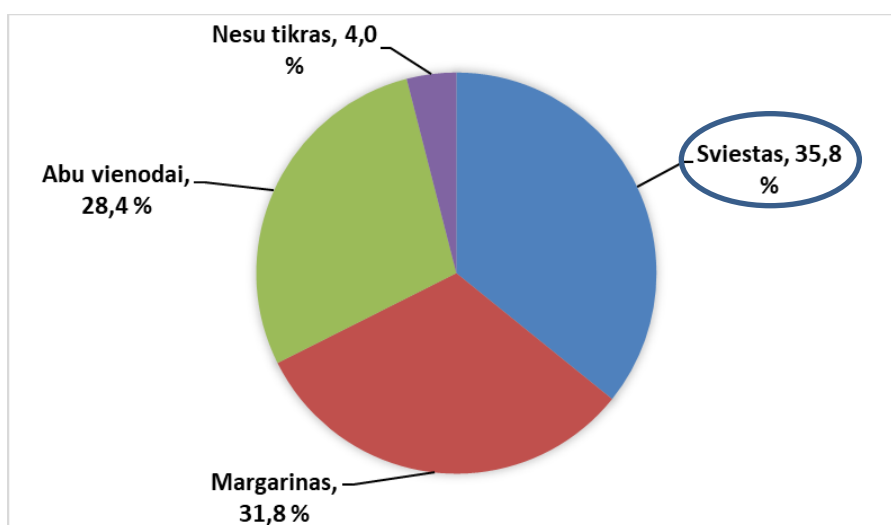
2.8. Gyventojų žinios apie sveikatai palankius maisto produktus

Nustatyta, kad beveik visi (97,6 proc.) respondentai teisingai nurodė, kad daugiausiai vitaminų ir mineralų yra viso grūdo duonoje (26 pav.).



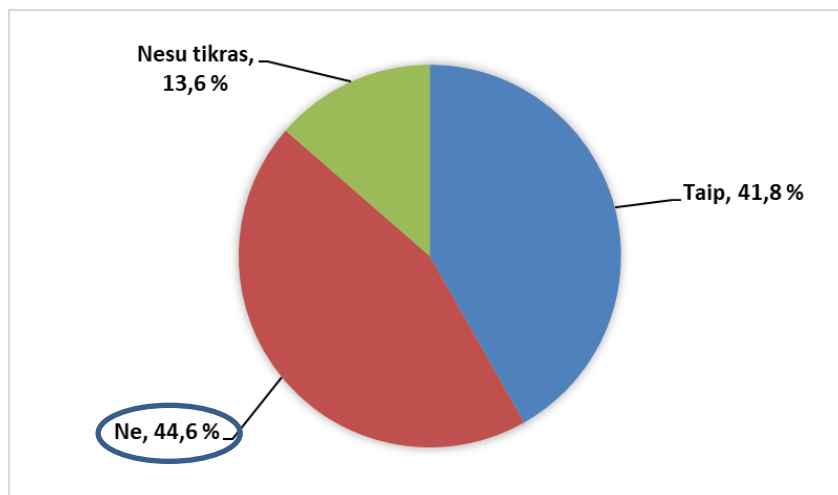
26 pav. Respondentų pasiskirstymas (proc.) pagal atsakymus į klausimą „Kuri iš šių duonos rūšių turi daugiausiai vitaminų ir mineralų?“

Tyrimo metu respondentų buvo klausiama, kuriame iš išvardintų produktų, jų nuomone, yra daugiau kalorijų. Nustatyta, kad tik trečdalis respondentų pasirinko teisingą atsakymo ir variantą ir nurodė, kad daugiau kalorijų yra svieste nei margarine. Tačiau trečdalis respondentų klaidingai manė, kad daugiau kalorijų yra margarine, o daugiau nei ketvirtadalis pasirinko neteisingą atsakymo variantą ir manė, kad tiek svieste, tiek margarine yra vienodas kalorijų kiekis (27 pav.).



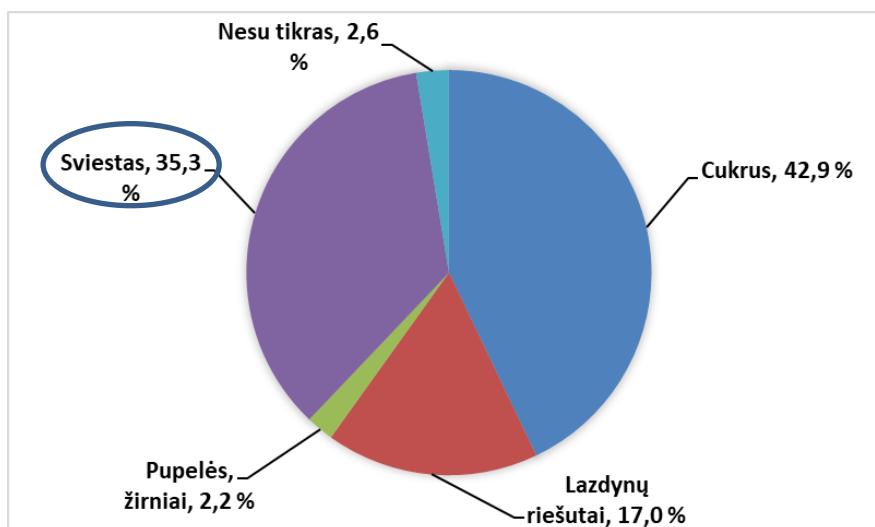
27 pav. Respondentų pasiskirstymas (proc.) pagal atsakymus į klausimą „Kaip manote, kuris iš šių produktų turi daugiau kalorijų?“

Tyrimo metu nustatyta, kad mažiau nei pusė (44,6 proc.) respondentų žino, kad stiklinėje lieso pieno yra daugiau kalcio nei stiklinėje nei nenugriebto pieno. Daugiau nei 40 proc. respondentų klaidingai manė, kad daugiau kalcio yra stiklinėje nenugriebto pieno nei stiklinėje lieso pieno (28 pav.).



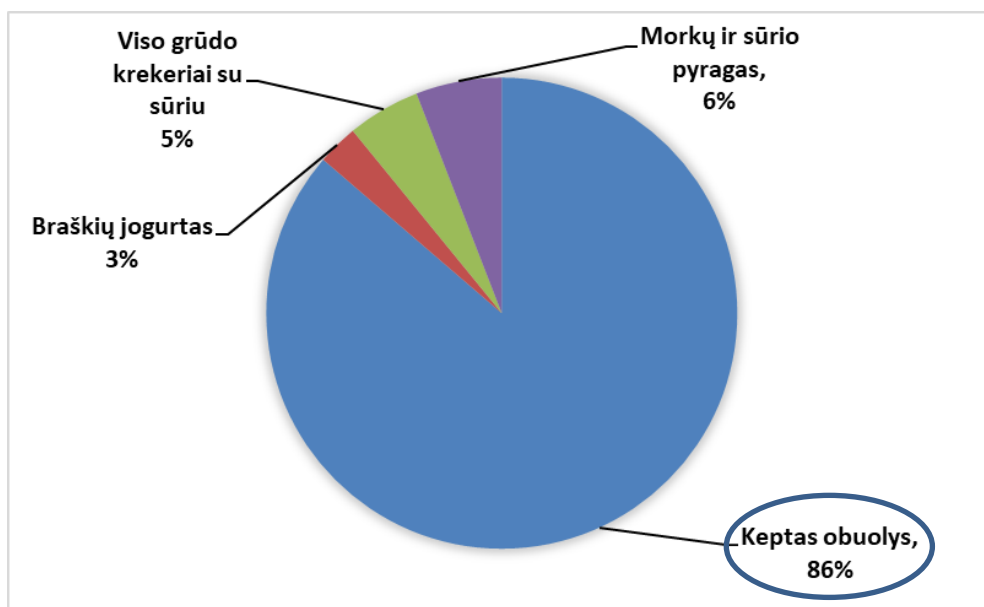
28 pav. Respondentų pasiskirstymas (proc.) pagal atsakymus į klausimą „Ar sutinkate su teiginiu, kad daugiau kalcio yra stiklinėje nenugriebto pieno negu stiklinėje lieso pieno?“

Tyrimo metu respondentams buvo pateiktas sąrašas maisto produktų ir paklausta, kuris iš šių produktų, jų nuomone, turėtų daugiausiai kalorijų, jei visų svoris būtų vienodas. Teisingą atsakymo variantą – sviestą, pasirinko tik trečdalis (35,3 proc.) apklaustųjų, daugiau nei 40 proc. jų klaidingai manė, kad daugiausiai kalorijų būtų svieste, o dar 17,0 proc. – lazdynų riešutuose (29 pav.).



29 pav. Respondentų pasiskirstymas (proc.) pagal atsakymus į klausimą „Kaip manote, kuris iš šių produktų turėtų daugiausiai kalorijų, jei visų svoris būtų vienodas?“

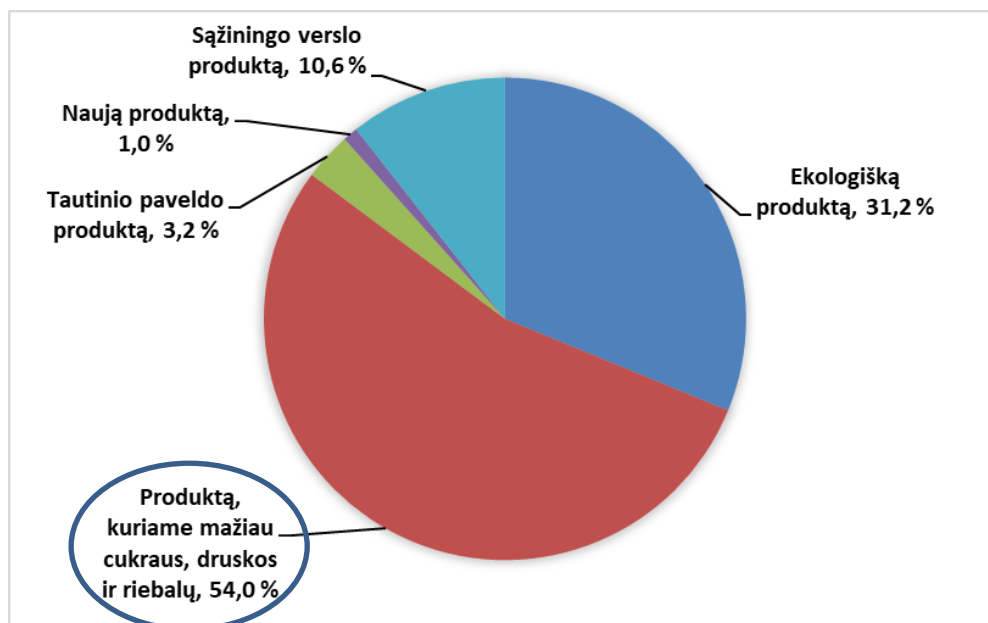
Nustatyta, kad beveik 90 proc. respondentų pasirinko teisingą atsakymo variantą – keptą obuolį, kai iš pateikto maisto produktų sąrašo reikėjo pasirinkti, jų nuomone, sveikiausią desertą (30 pav.).



30 pav. Respondentų pasiskirstymas (proc.) pagal atsakymus į klausimą „Koks, jūsų nuomone, yra sveikiausias desertas?“

2.9. Gyventojų žinios apie „Rakto skylutės“ simbolį

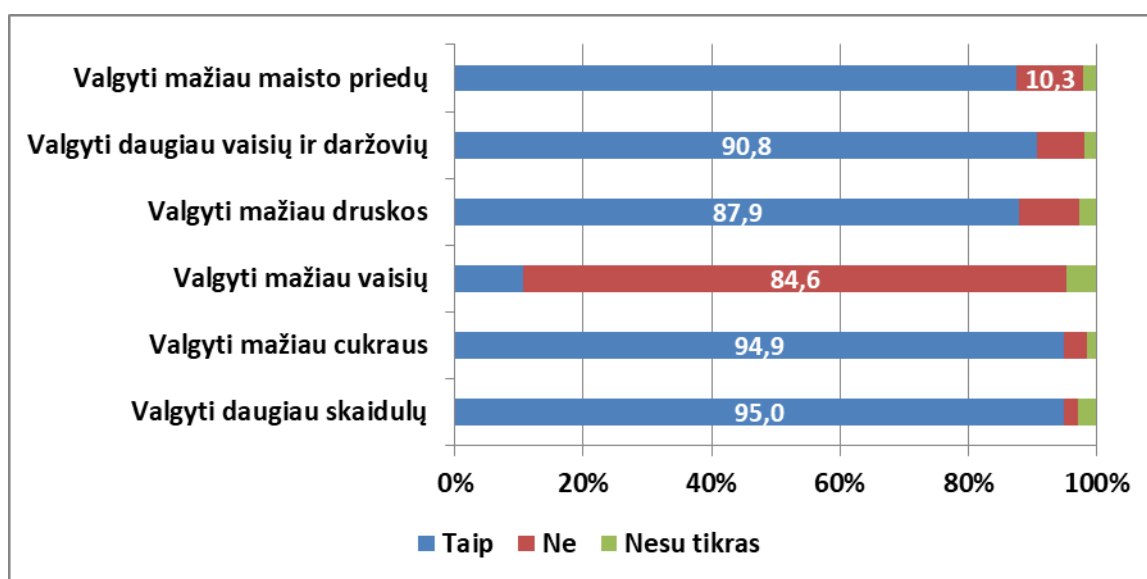
Tyrimo metu buvo siekiama išsiaiškinti, ar gyventojai žino, ką reiškia žalias „Rakto skylutės“ simbolis kai kurių maisto produktų etiketėse. Nustatyta, kad maždaug tik pusė (54,0 proc.) apklaustųjų žino, kad „Rakto skylutės“ simbolis žymi sveikatai palankius maisto produktus, t.y. produktus, kuriuose yra mažiau cukraus, druskos, riebalus, palyginus su kitais tos pačios maisto produktų grupės produktais. Beveik trečdalis (31,2 proc.) apklaustųjų klaidingai manė, kad „Rakto skylutės“ simbolis žymi ekologiškus produktus (31 pav.).



31 pav. Respondentų pasiskirstymas (proc.) pagal atsakymus į klausimą „Kai kurių maisto produktų etiketėse yra žalias „Rakto skylutės“ simbolis. Ką jis reiškia?“

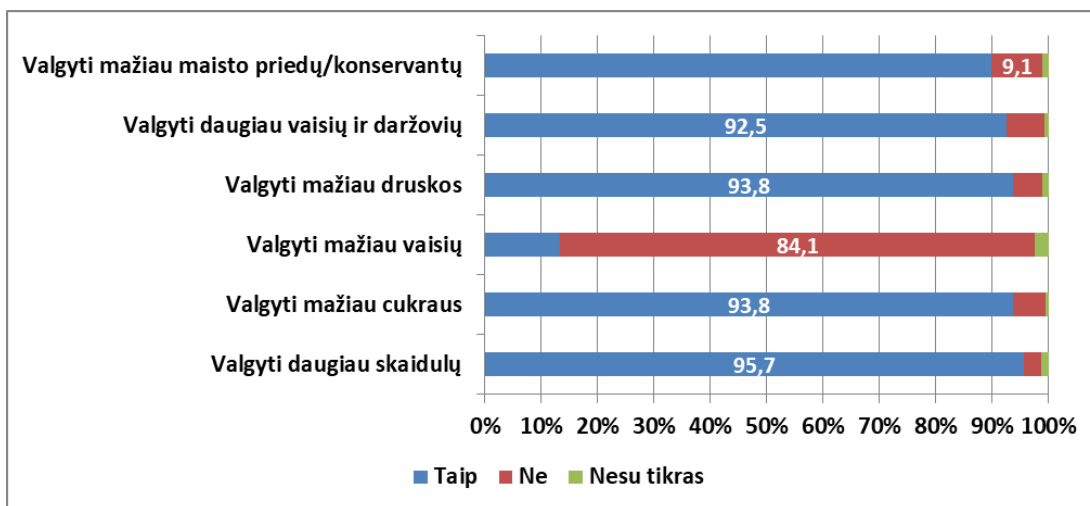
2.10. Gyventojų žinios apie maisto produktų įtaką sveikatai

Tyrimo metu respondentų buvo klausiama, ar išvardintos priemonės gali sumažinti kai kurių vėžio rūšių riziką. Nustatyta, kad didžioji dalis gyventojų žino, kad kai kurių vėžio rūšių riziką gali sumažinti tokios priemonės kaip valgyti daugiau vaisių ir daržovių, valgyti mažiau druskos ir mažiau cukraus bei valgyti daugiau skaidulų. Beveik 85 proc. apklaustųjų žinojo, kad kai kurių vėžio rūšių rizikos nemažina mažesnis vaisių vartojimas (32 pav.).



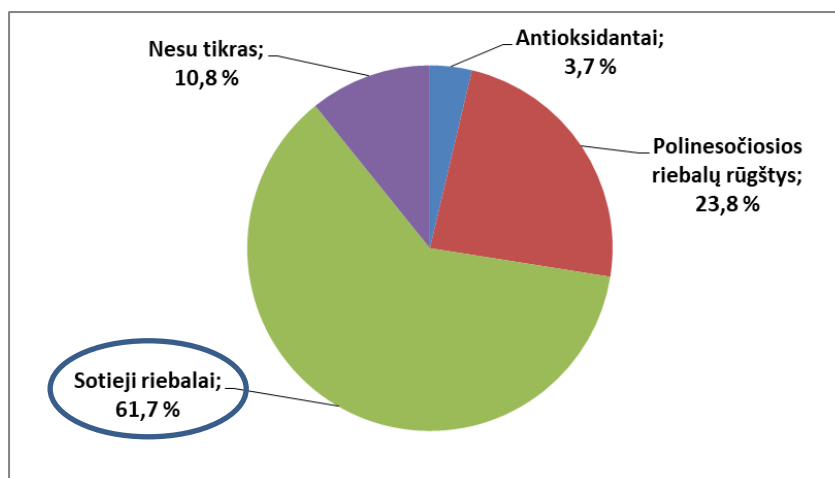
32 pav. Respondentų pasiskirstymas (proc.) pagal teisingus atsakymus į klausimą „Kaip manote, ar šios priemonės gali sumažinti kai kurių vėžio rūšių riziką?“

Tyrimo metu nustatyta, kad didžioji dalis gyventojų žinojo, kad širdies ir kraujagyslių ligų riziką gali sumažinti tokios priemonės kaip valgyti daugiau vaisių ir daržovių, valgyti mažiau druskos, cukraus, valgyti daugiau skaidulų ir žinojo, kad šių ligų rizikos nemažina mažesnis vaisių vartojimas. Tačiau nustatyta, kad net 89,8 proc. apklaustųjų klaidingai manė, kad širdies ir kraujagyslių ligų riziką mažina tokia priemonė kaip valgyti mažiau maisto priedų/konservantų (33 pav.).



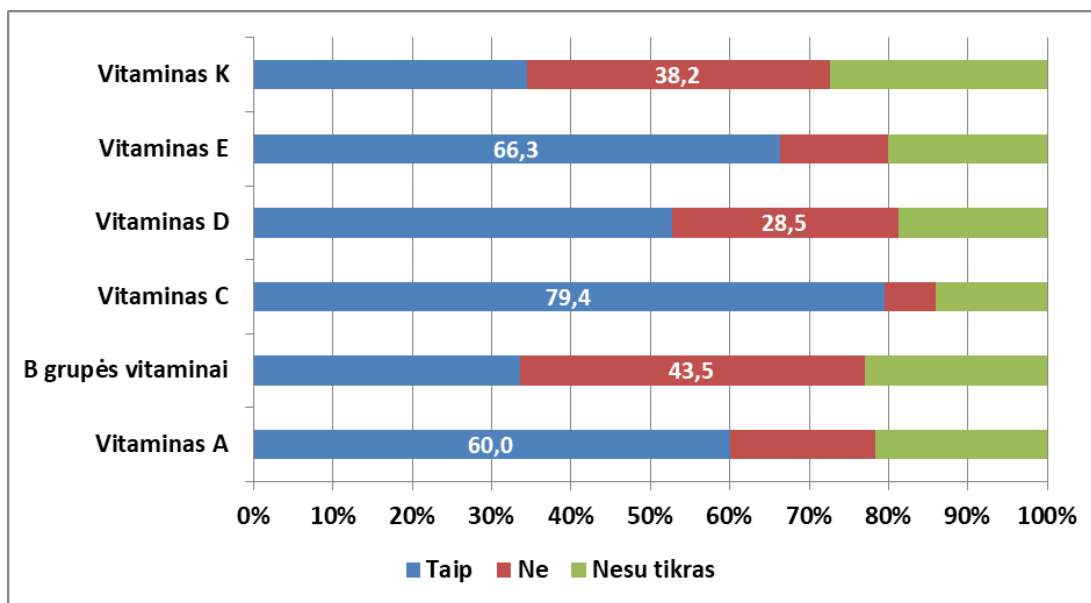
33 pav. Respondentų pasiskirstymas (proc.) pagal teisingus atsakymus į klausimą „Kaip manote, ar šios priemonės gali sumažinti širdies ir kraujagyslių ligų riziką?“

Tyrimo metu buvo siekiama išsiaiškinti, ar gyventojai žino, kokios medžiagos didina cholesterolio kiekį kraujyje. Nustatyta, kad daugiau nei pusė (61,7 proc.) apklaustųjų žino, kad cholesterolio kiekį kraujyje didina sotieji riebalai, tačiau beveik ketvirtadalis (23,8 proc.) jų klaidingai manė, kad cholesterolio kiekį kraujyje didina polinesočiosios riebalų rūgštys (34 pav.).



34 pav. Respondentų pasiskirstymas (proc.) pagal atsakymus į klausimą „Kurios iš šių medžiagų didina cholesterolio kiekį kraujyje?“

Tyrimo metu respondentams buvo pateiktas vitaminų sąrašas ir paklausta, kurie vitaminai, jų nuomone, turi antioksidacinį poveikį. Nustatyta, kad apie 80 proc. respondentų žinojo, kad antioksidacinį poveikį turi vitaminas C, o apie 60 proc. – kad vitaminas E ir vitaminas A. Mažiau nei pusė respondentų žinojo, kad antioksidacinio poveikio neturi B grupės vitaminai ir vitaminas K, ir tik 28,5 proc. žinojo, kad antioksidacinio poveikio neturi vitaminas D (35 pav.).



35 pav. Respondentų pasiskirstymas (proc.) pagal teisingus atsakymus į klausimą „Kaip manote, kurie vitaminai turi antioksidacinį poveikį?“

Apibendrinus aukščiau pateiktus tyrimo duomenis, galima teigti, kad tik dalies suaugusių Lietuvos gyventojų žinios apie mitybą yra pakankamos, tačiau kitos dalies – nepakankamos, todėl atsižvelgiant į tai bus parengtos rekomendacijos, skirtos mokyti gyventojus sveikatai palankios mitybos, akcentuojant tas temas apie sveikatai palankią mitybą, apie kurias didesnė dalis gyventojų turi nepakankamai žinių.