

# **SVEIKATOS MOKYMO IR LIGŲ PREVENCIJOS CENTRAS**

Suaugusių ir pagyvenusių Lietuvos gyventojų faktinės mitybos, mitybos ir fizinio aktyvumo įpročių bei žinių apie mitybą ir fizinį aktyvumą **tyrimas**  
(2019/2020 m.)

**I dalis.**

## **Suaugusių ir pagyvenusių Lietuvos gyventojų MITYBOS ĮPROČIŲ IR ŽINIŲ APIE MITYBĄ tyrimo ATASKAITA, 2021**

Ataskaitą PARENGĖ:

Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centro Mitybos ir fizinio aktyvumo skyrius  
(G. Bulotaitė, dr. R. Bartkevičiūtė, dr. A. Barzda, R. Miliauskė, V. Drungilas)

PADĖKA. Dėkojame savivaldybių visuomenės sveikatos biurų specialistams už geranoriškumą ir aktyvų dalyvavimą, atliekant Lietuvos suaugusių ir pagyvenusių gyventojų faktinės mitybos, mitybos ir fizinio aktyvumo įpročių bei žinių apie mitybą ir fizinį aktyvumą tyrimą.

Vilnius, 2021 m.

## TURINYS

<b>1. ĮVADAS</b> .....	4
<b>2. TYRIMO METODIKA</b> .....	4
2.1 Tyrimo imtis .....	4
2.2 Tyrimo instrumentas ir metodika.....	4
2.3 Statistinė duomenų analizė .....	5
<b>3. RESPONDENTŲ CHARAKTERISTIKA</b> .....	6
<b>4. MITYBOS ĮPROČIŲ TYRIMO REZULTATAI</b> .....	7
4.1 Maisto produktų pasirinkimo kriterijai .....	7
4.2 Daržovių ir vaisių vartojimo įpročiai .....	8
4.3 Grūdinių produktų vartojimo įpročiai .....	11
4.4 Pieno ir pieno produktų vartojimo įpročiai.....	12
4.5 Mėsos ir mėsos produktų vartojimo įpročiai .....	13
4.6 Žuvies ir žuvies produktų vartojimo įpročiai.....	15
4.7 Žuvies ir žuvies produktų vartojimo dažnumas .....	16
4.8 Joduotos druskos vartojimas .....	18
4.9 Jau pagamintų patiekalų sudymas .....	19
4.10 Maistui gaminti vartojami riebalai .....	21
4.11 Subjektyvus savo mitybos vertinimas .....	22
4.12 Maisto papildų vartojimo dažnumas .....	24
4.13 Vandens vartojimo dažnumas.....	25
<b>5. ŽINIŲ APIE MITYBĄ TYRIMO REZULTATAI</b> .....	28
5.1 Kiek kartų per dieną rekomenduojama valgyti vaisius ir daržoves? .....	28
5.2 Kokių riebalų rekomenduojama vartoti mažiausiai? .....	30
5.3 Kokius pieno produktus rekomenduojama vartoti? .....	31
5.4 Kaip manote, kuris iš šių produktų sveikatai pa lankiausias? .....	32
5.5 Kaip manote, šiuose maisto produktuose yra didelis ar mažas cukrų kiekis? .....	34
5.6 Kaip manote, šiuose maisto produktuose yra didelis ar mažas druskos kiekis? .....	35
5.7 Kaip manote, šiuose maisto produktuose yra didelis ar mažas skaidulinių medžiagų kiekis? .....	36
5.8 Kaip manote, šiuose maisto produktuose yra didelis ar mažas sočiųjų riebalų kiekis? .....	37
5.9 Kaip manote, kuris iš šių teiginių apie sočiuosius riebalus yra teisingas? .....	38
5.10 Ar 200 ml šviežiai spaustų, nesaldintų sulčių maistingumas atitinka 200 g šviežių vaisių maistingumą? .....	39

<b>5.11</b> Kaip manote, kuris teiginys apie transriebalus (riebalų rūgščių transizomerus) yra teisingas?.....	41
<b>5.12</b> Kuri iš šių duonos rūšių palankesnė sveikatai? .....	43
<b>5.13</b> Kuriame iš šių produktų yra didžiausias kalcio kiekis? .....	45
<b>5.14</b> Ką reiškia „Rakto skylutės“ simbolis kai kurių maisto produktų etiketėse? .....	46
<b>6. IŠVADOS</b> .....	48

## 1. ĮVADAS

**Tyrimo tikslas** – įvertinti suaugusių ir pagyvenusių Lietuvos gyventojų mitybos įpročius ir žinias apie mitybą.

### **Tyrimo uždaviniai:**

1. Nustatyti suaugusių ir pagyvenusių Lietuvos gyventojų mitybos įpročius;
2. Nustatyti suaugusių ir pagyvenusių Lietuvos gyventojų žinias apie mitybą;
3. Įvertinti Lietuvos suaugusių ir pagyvenusių gyventojų mitybos įpročius bei žinias apie mitybą priklausomai nuo sociodemografinių veiksnių.

## 2. TYRIMO METODIKA

### 2.1 Tyrimo imtis

Tyrimo tikslinė populiacija – suaugę (19–64 m.) ir pagyvenę (65–75 m.) abiejų lyčių Lietuvos gyventojai.

Šis tyrimas, atliktas 2019 m. rugsėjo–gruodžio mėnesiais, yra sudėtinė Lietuvos suaugusių ir pagyvenusių gyventojų faktinės mitybos, mitybos ir fizinio aktyvumo įpročių bei žinių apie mitybą ir fizinį aktyvumą tyrimo dalis. Tyrimą vykdė Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centras (SMLPC) kartu su savivaldybių visuomenės sveikatos biurų specialistais.

Remiantis Lietuvos Respublikos Statistikos departamento pateiktais paskutiniojo šalies gyventojų visuotinio surašymo duomenimis apie bendrą gyventojų skaičių ir jų procentinį pasiskirstymą pagal demografinius požymius, buvo sudaryta atsitiktinė būtina tyrimui atlikti gyventojų imtis, reprezentuojanti suaugusius ir pagyvenusius Lietuvos gyventojus pagal lytį, amžių ir proporcingai gyventojų skaičiui kiekvienoje apskrityje. SMLPC parengė ir kiekvienam SVSB išsiuntė 2019 m. numatomų apklausti Lietuvos suaugusių ir pagyvenusių gyventojų skaičių kiekvienoje apskrityje pagal amžių, lytį ir gyvenamąją vietą.

Apklausą pagal SMLPC parengtą Tyrimo atlikimo metodiką vykdė SVSB specialistai, prieš tyrimą dalyvavę mokymuose kaip vykdyti tyrimą (atlikti respondentų atranką, pildyti anketą, suvesti ir pateikti tyrimo duomenis). Apklausą vyko respondentų namuose, tik gavus jų sutikimą (žodžiu). Apklausą buvo anoniminė, jokios informacijos, leidžiančios identifikuoti respondentą, anketoje žymėti nereikėjo, duomenys buvo suvedami į kompiuterinę programą, prieš tai suteikus kiekvienai anketai (kiekvienam respondentui) kodą (numerį).

### 2.2 Tyrimo instrumentas ir metodika

Mitybos įpročiams ištirti buvo panaudota anketa, kuri naudota analogiškiems nacionaliniams tyrimams ir ankstesniais metais (2002 m., 2007 m., 2014 m.). Žinioms apie mitybą ištirti buvo naudota anketa, kuri buvo naudota ir 2017 m. atliktame tyrime apie Lietuvos gyventojų

informuotumą apie maisto produktus ir tinkamą maisto produktų pasirinkimą. Klausimyne pateikti klausimai apie:

1. respondentų sociodemografinius duomenis (lytį, amžių, išsilavinimą, gyvenamąją vietą, užimtumą);
2. pagrindinius maisto produktų pasirinkimo kriterijus;
3. tam tikrų maisto produktų vartojimo dažnumą (daržovių ir vaisių, grūdinių produktų, pieno ir pieno produktų, mėsos ir mėsos produktų, žuvies ir žuvies produktų);
4. druskos vartojimo įpročius – joduotos druskos vartojimą, jau pagamintų patiekalų sudymą;
5. maistui gaminti vartojamus riebalus;
6. subjektyvų savo mitybos vertinimą;
7. maisto papildų vartojimo įpročius;
8. vandens vartojimo įpročius;
9. respondentų žinias (nuomonę) apie kai kurius maisto produktus bei tinkamą jų pasirinkimą.

### **2.3 Statistinė duomenų analizė**

Statistinė duomenų analizė atlikta naudojantis „Microsoft Excel 2010“ programa bei „IBM SPSS Statistics 20.0“ (Statistical Package for Social Sciences) statistiniu duomenų paketu. Kategorinių duomenų analizei naudotas  $\chi^2$  (chi kvadrato) testas, pasirenkant statistinio reikšmingumo lygmenį  $\alpha = 0,05$ . Rezultatų skirtumas buvo laikomas statistiškai reikšmingu, kai  $p \leq 0,05$ .

### 3. RESPONDENTŲ CHARAKTERISTIKA

Suaugusių ir pagyvenusių Lietuvos gyventojų mitybos įpročių bei žinių apie mitybą tyrime dalyvavo 2910 respondentų. Tyrime iš viso dalyvavo 46,3 proc. vyrų ir 53,7 proc. moterų. 78,6 proc. respondentų gyveno mieste ir 21,4 proc. – kaime. Respondentai pagal amžių pasiskirstė taip: 19–34 m. buvo 31,8 proc., 35–49 m. – 29,8 proc., 50–64 m. – 26,5 proc. respondentų ir 11,6 proc. buvo pagyvenusiųjų (65–75 m. amžiaus) asmenų; pagal išsilavinimą: aukštąjį išsilavinimą buvo įgiję 44 proc. tyrimo dalyvių, specialų vidurinį arba aukštesnįjį – 32 proc., pagrindinį, vidurinį – 21,3 proc., pradinį – 1,5 proc. respondentų (neatsakė į šį klausimą 1,2 proc. apklaustų asmenų).

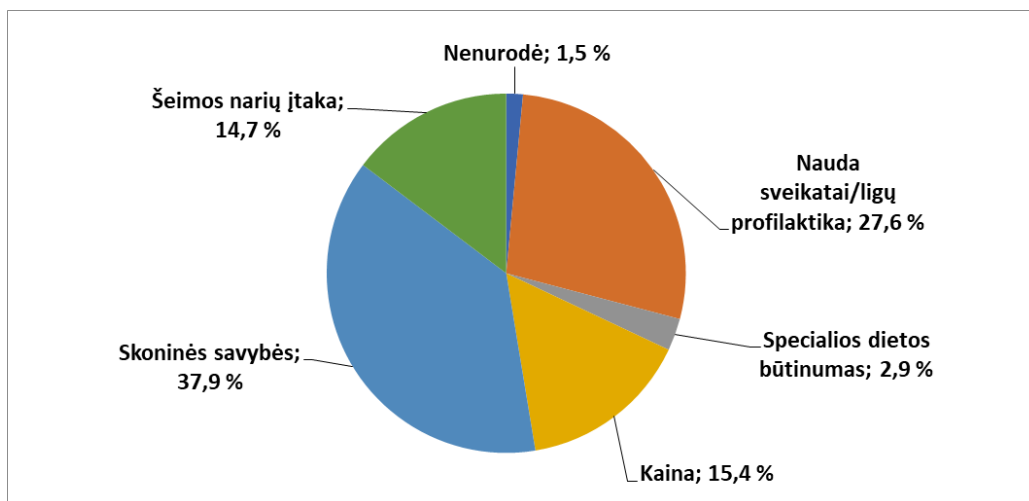
**1 lentelė.** Respondentų vyrų ir moterų sociodemografinė charakteristika

Požymis	Vyrų		Moterų		Iš viso	
	n	proc.	n	proc.	n	proc.
<b>Iš viso</b>	1348	46,3	1562	53,7	2910	100,0
<b>AMŽIUS, METAI</b>						
19–34	436	32,3	488	31,2	924	31,8
35–49	404	30,0	464	29,7	868	29,8
50–64	345	25,6	425	27,2	770	26,5
65–75	159	11,8	178	11,4	337	11,6
Nenurodė	4	0,3	7	0,4	11	0,4
<b>GYVENAMOJI VIETA</b>						
Miestas	1044	77,4	1242	79,5	2286	78,6
Kaimas	304	22,6	320	20,5	624	21,4
<b>IŠSILAVINIMAS</b>						
Pradinis	24	1,8	19	1,2	43	1,5
Pagrindinis, vidurinis	356	26,4	265	17,0	621	21,3
Specialusis, aukštesnysis	462	34,3	469	30,0	931	32,0
Aukštasis	494	36,6	787	50,4	1281	44,0
Nenurodė	12	0,9	22	1,4	34	1,2
<b>UŽIMTUMAS</b>						
Darbininkas	623	46,2	552	35,3	1175	40,4
Tarnautojas	253	18,8	516	33,0	769	26,4
Verslininkas	128	9,5	83	5,3	211	7,3
Pensininkas	150	11,1	181	11,6	331	11,4
Namų šeimininkė	14	1,0	93	6,0	107	3,7
Moksleivis, studentas	91	6,8	68	4,4	159	5,5
Bedarbis	67	5,0	34	2,2	101	3,5
Nenurodė	22	1,6	35	2,2	57	2,0

## 4. MITYBOS ĮPROČIŲ TYRIMO REZULTATAI

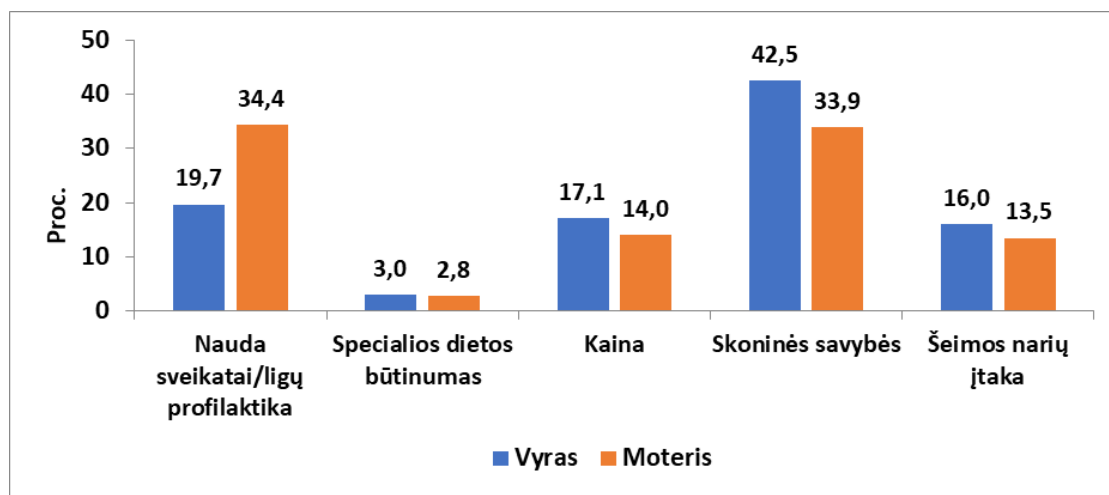
### 4.1 Maisto produktų pasirinkimo kriterijai

Atlikto tyrimo rezultatai atskleidė, jog suaugusių Lietuvos gyventojų vienas iš pagrindinių kriterijų, renkantis maisto produktus, yra skoninės savybės (37,9 proc.), po jų seka nauda sveikatai/ligų profilaktika (27,6 proc.). Maisto produktų pasirinkimui mažesnę reikšmę, kurią nurodė beveik po lygiai respondentų, turi šeimos narių įtaka (15,4 proc.) ir kaina (14,7 proc.). Tik 2,9 proc. respondentų produktus renkasi atsižvelgdami į specialios dietos būtinumą (1 pav.).



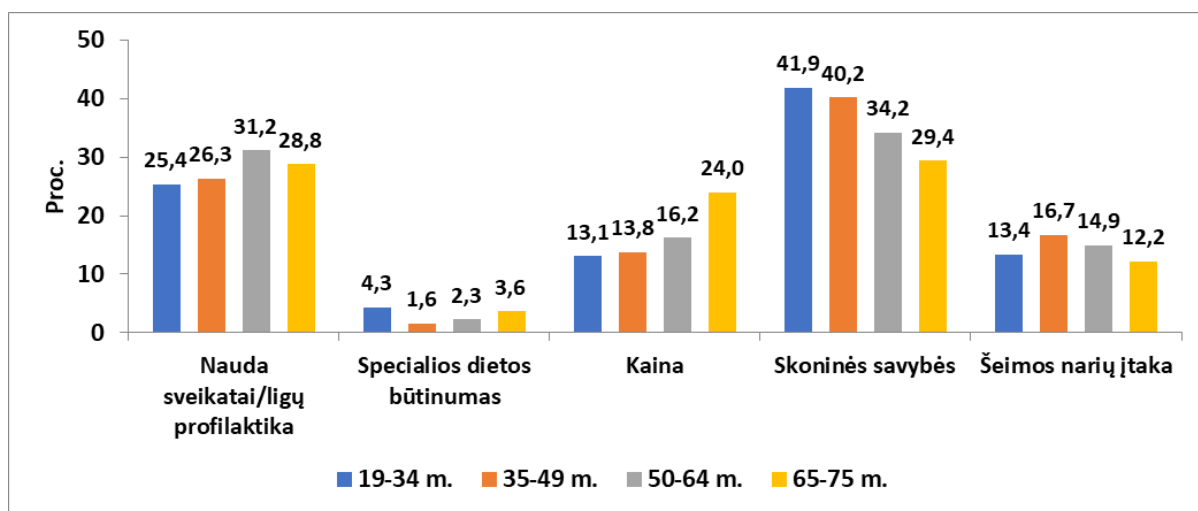
1 pav. Respondentų pasiskirstymas (proc.) pagal maisto produktų pasirinkimo kriterijus

Įvertinus pagrindinius maisto produktų pasirinkimo kriterijus priklausomai nuo lyties, nustatyta, jog daugiau moterų (34,4 proc.) nei vyrų (19,7 proc.) maisto produktus renkasi atsižvelgdamos į naudos sveikatai/ligų profilaktikos kriterijų, o daugiau vyrų nei moterų produktus renkasi pagal skonines savybes bei kainą ( $\chi^2 = 79,77$ ,  $lfs = 5$ ,  $p < 0,0001$ ) (2 pav.).



2 pav. Respondentų pasiskirstymas (proc.) pagal maisto produktų pasirinkimo kriterijus priklausomai nuo lyties ( $p < 0,0001$ )

Išanalizavus maisto produktų pasirinkimo kriterijus priklausomai nuo respondentų amžiaus, stebima, jog didėjant respondentų amžiui atitinkamai daugėja respondentų, maisto produktus besirenkančių pagal naudos sveikatai/ligų profilaktikos ir kainos kriterijų, ir mažėja respondentų, produktus besirenkančių pagal skonines savybes ( $\chi^2 = 61,20$ , IIs = 15,  $p < 0,0001$ ) (3 pav.).



**3 pav.** Respondentų pasiskirstymas (proc.) pagal maisto produktų pasirinkimo kriterijus priklausomai nuo amžiaus ( $p < 0,0001$ )

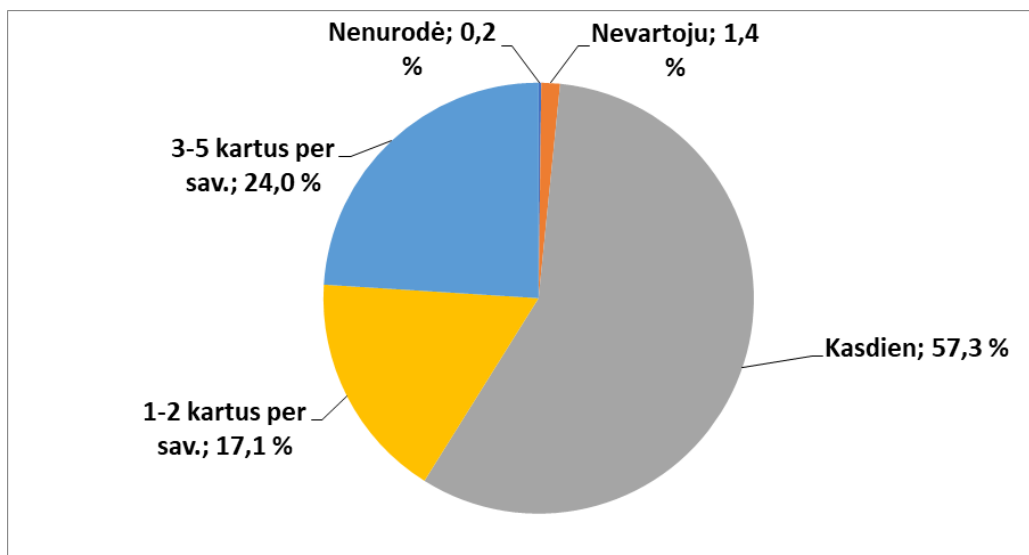
Nustatyta, jog rinkdamiesi maisto produktus į naudą sveikatai/ligų profilaktiką labiau atsižvelgia aukštąjį išsilavinimą įgiję respondentai (34,0 proc.), tuo tarpu į šį kriterijų atsižvelgia tik 7,0 proc. pradinį išsilavinimą turinčių respondentų. Palyginus su kitokį išsilavinimą turinčiais respondентаis, pradinį išsilavinimą įgiję respondentai labiau atsižvelgia į kainą (44,2 proc.) bei mažiausiai atsižvelgia į skonines maisto savybes (25,6 proc.) rinkdamiesi maisto produktus ( $\chi^2 = 130,09$ , IIs = 20,  $p < 0,0001$ ).

Palyginus maisto produktų pasirinkimo kriterijus tarp skirtingo užimtumo respondentų, nustatyta, jog į naudą sveikatai/ligų profilaktiką daugiausiai atsižvelgia tarnautojai (35,4 proc.) bei verslininkai (30,3 proc.), jie taip pat mažiausiai atsižvelgia į kainos kriterijų. Į kainą daugiausiai atsižvelgia bedarbiai (27,7 proc.) bei pensininkai (25,4 proc.) ( $\chi^2 = 167,70$  IIs = 35,  $p < 0,0001$ ).

#### 4.2 Daržovių ir vaisių vartojimo įpročiai

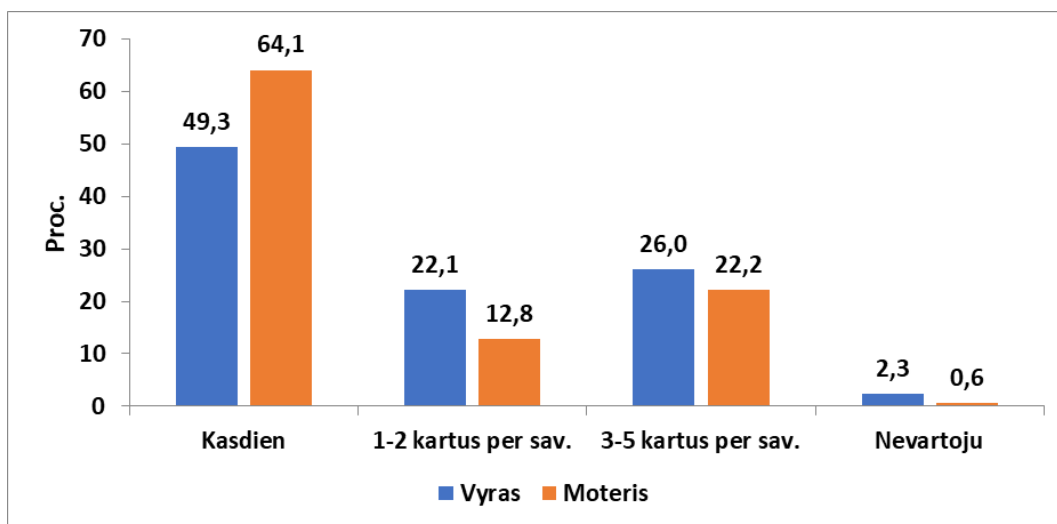
Įvertinus daržovių ir vaisių (šviežių, virtų, troškintų, keptų, raugintų ir pan.), išskyrus bulvių, vartojimo dažnumą, nustatyta, jog daugiau nei pusė suaugusių Lietuvos gyventojų (57,1 proc.) daržoves ir vaisius vartoja kasdien. Ketvirtadalis respondentų nurodė, jog daržoves ir vaisius vartoja 3–5 kartus per savaitę (4 pav.).





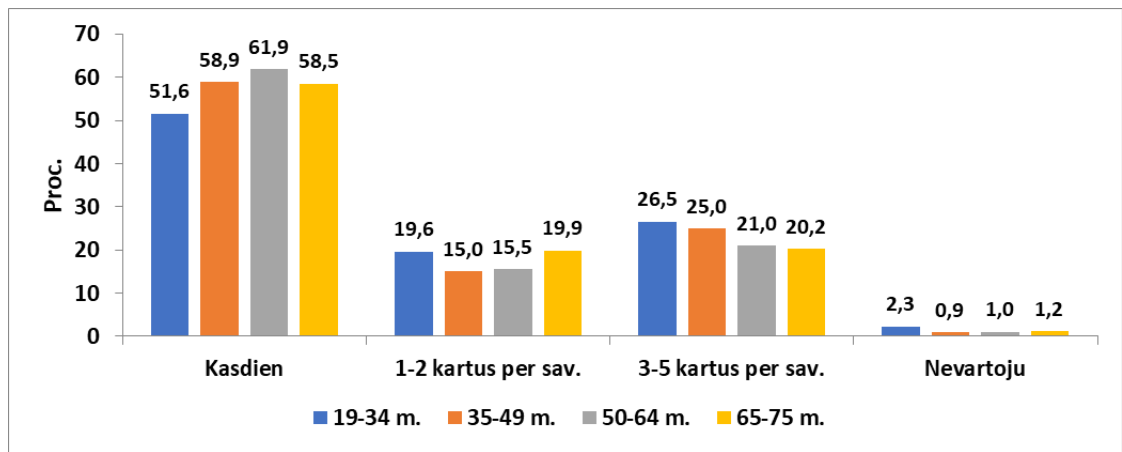
**4 pav.** Respondentų pasiskirstymas (proc.) pagal daržovių ir vaisių (išskyrus bulves) vartojimo dažnumą

Įvertinus daržovių ir vaisių vartojimo dažnumą priklausomai nuo lyties, nustatyta, jog statistiškai reikšmingai daugiau moterų (64,1 proc.) nei vyrų (49,3 proc.) daržoves ir vaisius vartoja kasdien. Daugiau vyrų nei moterų daržoves ir vaisius vartoja 1–2 kartus per savaitę arba šių produktų visai nevartoja ( $\chi^2 = 83,04$ , IIs = 4,  $p < 0,0001$ ) (5 pav.).



**5 pav.** Respondentų pasiskirstymas (proc.) pagal daržovių ir vaisių (išskyrus bulves) vartojimo dažnumą priklausomai nuo lyties ( $p < 0,0001$ )

Palyginus daržovių ir vaisių vartojimo dažnumą priklausomai nuo amžiaus, nustatyta, jog didėjant respondentų amžiui, daugėja gyventojų, daržoves ir vaisius vartojančių kasdien. Tik pusė (51,6 proc.) jaunesnio amžiaus (19–34 m.) respondentų nurodė, jog daržoves ir vaisius vartoja kasdien ( $\chi^2 = 39,56$ , IIs = 16,  $p < 0,001$ ) (6 pav.).



**6 pav.** Respondentų pasiskirstymas (proc.) pagal daržovių ir vaisių (išskyrus bulves) vartojimo dažnumą priklausomai nuo amžiaus ( $p < 0,001$ )

Stebima, jog kasdien daržoves ir vaisius vartoja daugiau aukštąjį išsilavinimą turinčių respondentų (61,0 proc.), o tarp pradinį išsilavinimą turinčių gyventojų kasdien daržoves ir vaisius vartoja mažiau nei pusė respondentų (44,2 proc.) ( $\chi^2 = 79,41$ ,  $lfs = 16$ ,  $p < 0,0001$ ).

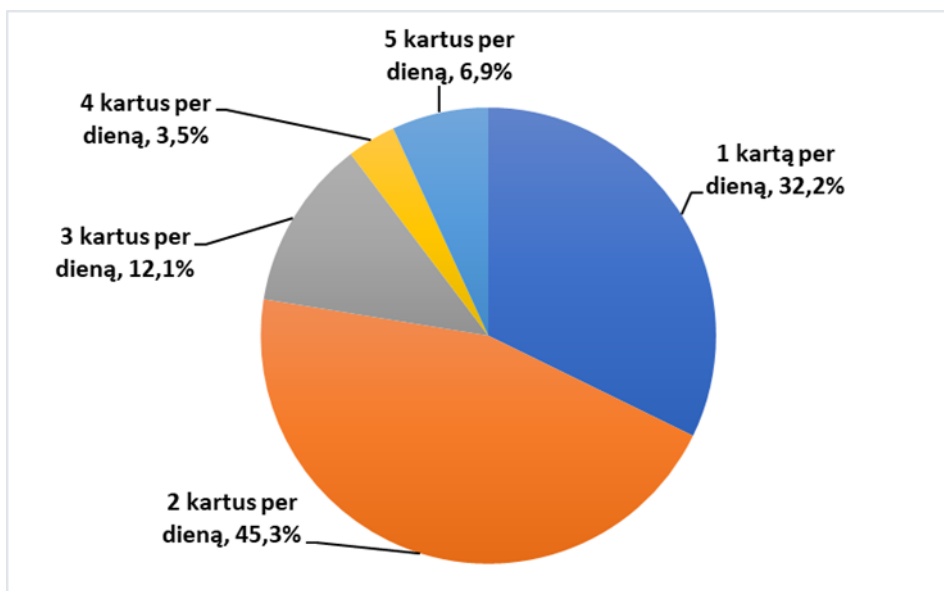
Įvertinus daržovių ir vaisių vartojimo dažnumą priklausomai nuo užimtumo, nustatyta, kad daugiau tarnautojų (63,8 proc.), namų šeimininkių (61,7 proc.) bei verslininkų (61,6 proc.) daržoves ir vaisius vartoja kasdien ir tik mažiau nei pusė (44,0 proc.) moksleivių/studentų šiuos produktus vartoja kasdien ( $\chi^2 = 86,86$ ,  $lfs = 28$ ,  $p < 0,0001$ ).

Palyginus daržovių ir vaisių vartojimo dažnumą priklausomai nuo gyvenamosios vietos, statistiškai reikšmingų skirtumų nenustatyta.

Iš respondentų, atsakiusių, jog daržoves ir vaisius (šviežias, virtas, troškintas, keptas, raugintas ir pan.), išskyrus bulves, vartoja kasdien, didžiausia dalis (45,3 proc.) nurodė, jog šiuos produktus vartoja 2 kartus per dieną ir tik 6,9 proc. respondentų daržoves ir vaisius vartojo 5 kartus per dieną (7 pav.).

Išnagrinėjus kasdienio daržovių ir vaisių vartojimo dažnumą priklausomai nuo lyties, nustatyta, jog šiek tiek daugiau vyrų nei moterų daržoves bei vaisius vartoja 5 kartus per dieną (atitinkamai 7,0 proc. ir 5,1 proc.) ( $\chi^2 = 37,72$ ,  $lfs = 5$ ,  $p < 0,0001$ ), daugiau pensininkų ir namų šeimininkių daržoves ir vaisius vartoja 5 kartus per dieną ( $\chi^2 = 52,60$ ,  $lfs = 35$ ,  $p < 0,05$ ) bei daugiau pradinį išsilavinimą įgijusių asmenų ( $\chi^2 = 42,76$ ,  $lfs = 20$ ,  $p < 0,01$ ).

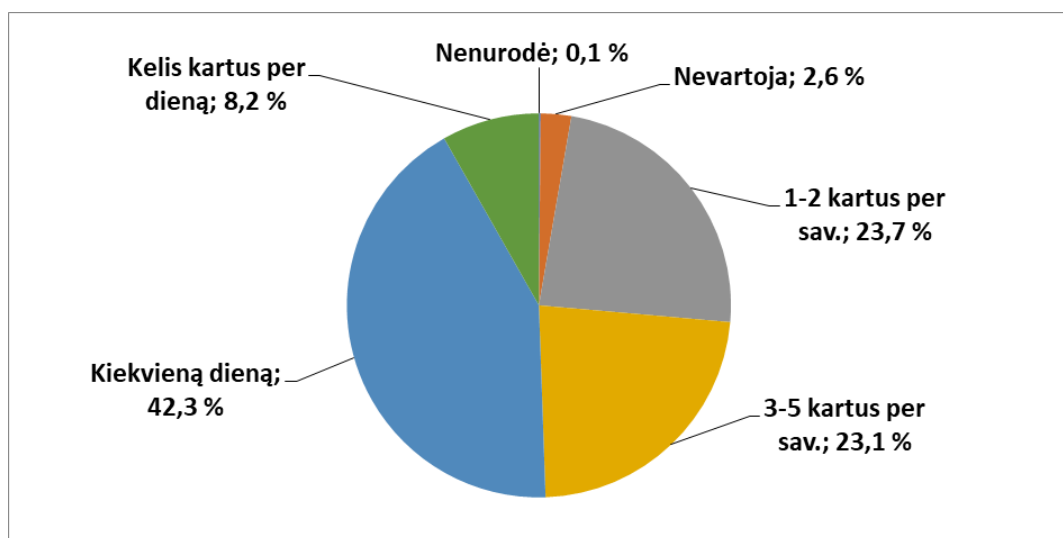
Išanalizavus kasdienio daržovių ir vaisių vartojimo dažnumą priklausomai nuo amžiaus bei gyvenamosios vietos, statistiškai reikšmingų skirtumų nenustatyta.



**7 pav.** Respondentų pasiskirstymas (proc.) pagal daržovių ir vaisių (išskyrus bulves) vartojimo dažnumą kasdien

#### 4.3 Grūdinių produktų vartojimo įpročiai

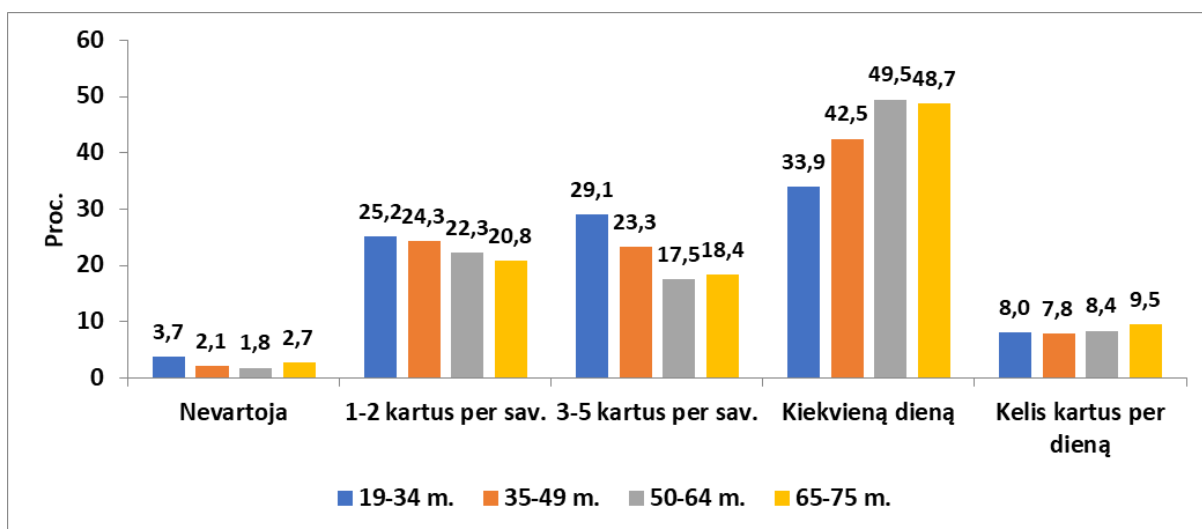
Išanalizavus grūdinių produktų (duonos, grūdų košių ir kt.) vartojimo dažnumą, nustatyta, jog tik 42,3 proc. gyventojų kiekvieną dieną ir 8,2 proc. kelis kartus per dieną vartoja grūdinius produktus, o beveik pusė respondentų (46,8 proc.) šiuos produktus vartoja rečiau: 3–5 kartus per savaitę ir 1–2 kartus per savaitę (8 pav.).



**8 pav.** Respondentų pasiskirstymas (proc.) pagal grūdinių produktų vartojimo dažnumą

Įvertinus grūdinių produktų vartojimo dažnumą priklausomai nuo lyties, nustatyta, jog statistiškai reikšmingai šiek tiek daugiau vyrų nei moterų grūdinius produktus vartoja kiekvieną dieną ir kelis kartus per dieną ( $\chi^2 = 18,71$ ,  $lfs = 5$ ,  $p < 0,01$ ).

Palyginus grūdinių produktų vartojimo dažnumą priklausomai nuo amžiaus, nustatyta, jog didėjant respondentų amžiui, daugėja gyventojų kiekvieną dieną vartojančių grūdinius produktus ir mažėja gyventojų, vartojančių šiuos produktus 3–5 kartus per savaitę arba visai jų nevartojančių. ( $\chi^2 = 73,55$  IIs = 20,  $p < 0,0001$ ) (9 pav.).



**9 pav.** Respondentų pasiskirstymas (proc.) pagal grūdinių produktų vartojimo dažnumą priklausomai nuo amžiaus ( $p < 0,0001$ )

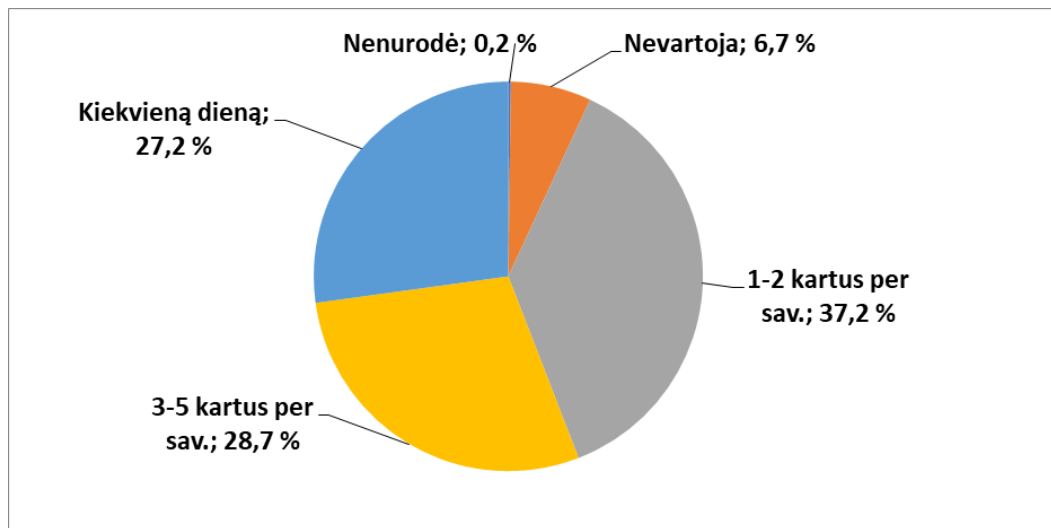
Išanalizavus grūdinių produktų vartojimo dažnumą priklausomai nuo išsilavinimo, nustatyta, jog daugiau pradinį (53,5 proc.) išsilavinimą turinčių asmenų kiekvieną dieną vartoja grūdinius produktus, tačiau daugiau jų, lyginant su aukštesnį išsilavinimą turinčiais asmenimis, nevartoja grūdinių produktų kelis kartus per dieną ( $\chi^2 = 43,55$ , IIs = 20,  $p < 0,01$ ).

Palyginus grūdinių produktų vartojimo dažnumą priklausomai nuo užimtumo, nustatyta, kad daugiau pensininkų šiuos produktus vartoja kiekvieną dieną (52,6 proc.). Šiuos produktus kiekvieną dieną vartoja mažiausiai moksleivių/studentų (30,2 proc.) ( $\chi^2 = 64,91$ , IIs = 35,  $p < 0,01$ ).

Nenustatyta statistiškai reikšmingų skirtumų tarp miesto ir kaimo gyventojų grūdinių produktų vartojimo dažnumo.

#### 4.4 Pieno ir pieno produktų vartojimo įpročiai

Įvertinus pieno ir pieno produktų vartojimo dažnumą, nustatyta, jog daugiausiai gyventojų (37,2 proc.) pieną ir pieno produktus vartoja 1–2 kartus per savaitę. Beveik 30 proc. suaugusių Lietuvos gyventojų pieną ir pieno produktus vartoja 3–5 kartus per savaitę. Maždaug ketvirtadalis respondentų (27,2 proc.) nurodė, jog pieną ir pieno produktus vartoja kiekvieną dieną (10 pav.).



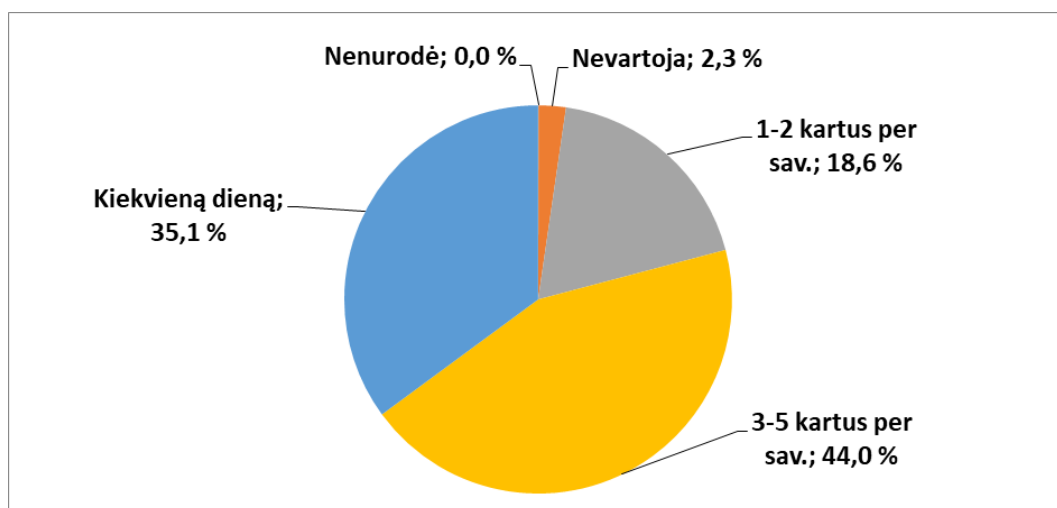
**10 pav.** Respondentų pasiskirstymas (proc.) pagal pieno ir pieno produktų vartojimo dažnumą

Išanalizavus pieno ir pieno produktų vartojimo dažnumą priklausomai nuo respondentų užimtumo, nustatyta, kad kiekvieną dieną pieną ir pieno produktus vartoja daugiau moksleivių/studentų (32,7 proc.) bei pensininkų (36,6 proc.). Nevartojančių pieno ir pieno produktų daugiau buvo tarp verslininkų (8,5 proc.) bei darbininkų (7,6 proc.) ( $\chi^2 = 57,15$ , IIs = 28,  $p < 0,001$ ).

Išanalizavus pieno ir pieno produktų vartojimo dažnumą pagal lytį, amžių, išsilavinimą bei gyvenamąją vietą, statistškai reikšmingų skirtumų nenustatyta.

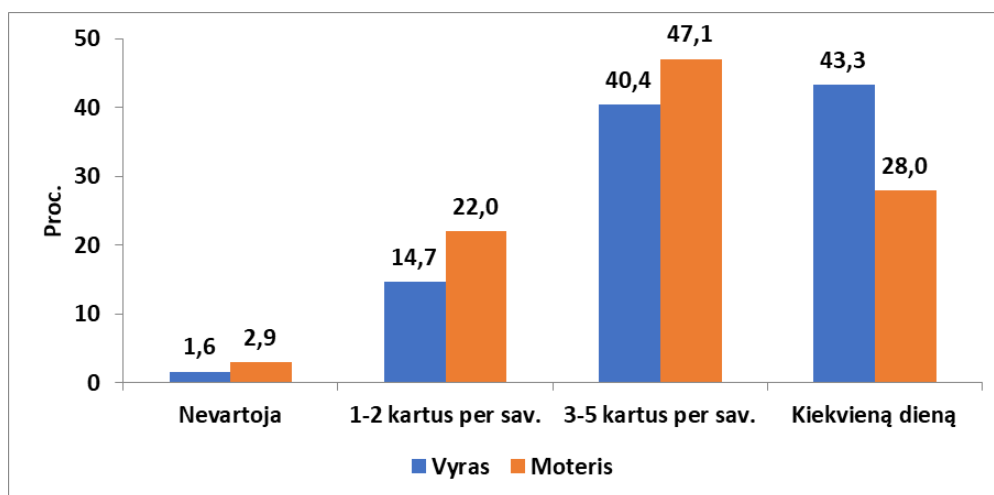
#### 4.5 Mėsos ir mėsos produktų vartojimo įpročiai

Išanalizavus mėsos ir mėsos produktų vartojimo dažnumą, nustatyta, jog daugiausiai respondentų (44,0 proc.) mėsą ir mėsos produktus vartoja 3–5 kartus per savaitę. Maždaug trečdalis respondentų (35,1 proc.) nurodė, jog mėsą ir mėsos produktus vartoja kiekvieną dieną (11 pav.).



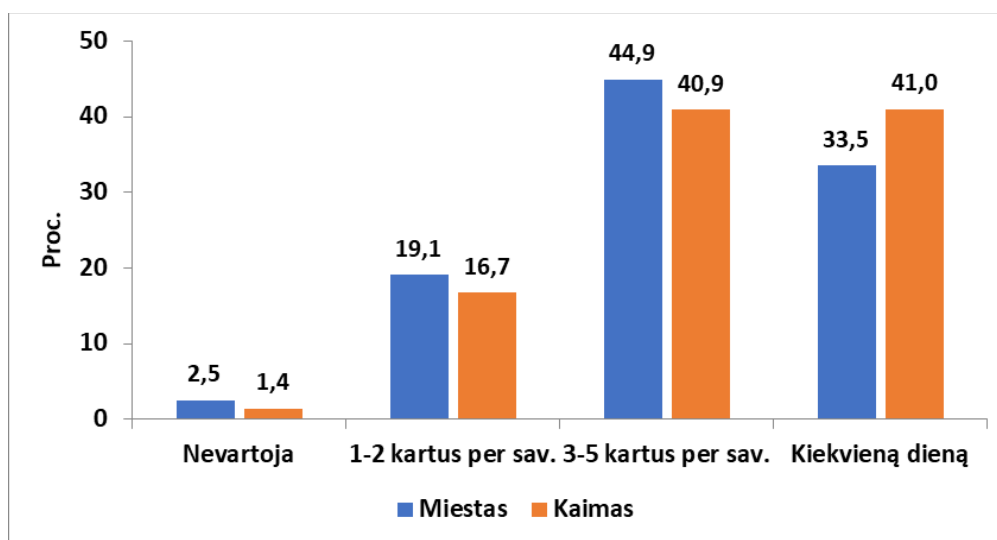
**11 pav.** Respondentų pasiskirstymas (proc.) pagal mėsos ir mėsos produktų vartojimo dažnumą

Palyginus mėsos ir mėsos produktų vartojimo dažnumą tarp vyrų ir moterų, nustatyta, jog mėsą ir mėsos produktus kiekvieną dieną vartoja daugiau vyrų (43,3 proc.) nei moterų (28,0 proc.). Daugiau moterų nei vyrų mėsą ir mėsos produktus vartoja 3–5 kartus per savaitę bei 1–2 kartus per savaitę ( $\chi^2 = 82,95$ ,  $lks = 4$ ,  $p < 0,0001$ ) (12 pav.).



**12 pav.** Respondentų pasiskirstymas (proc.) pagal mėsos ir mėsos produktų vartojimo dažnumą priklausomai nuo lyties ( $p < 0,0001$ )

Nustatyta, jog mėsos ir mėsos produktų vartojimo dažnumas priklauso ir nuo respondentų gyvenamosios vietos. Kiekvieną dieną šiuos produktus vartoja daugiau kaimo (41,0 proc.) nei miesto (33,5 proc.) gyventojų. Daugiau miesto gyventojų (44,9 proc.) nurodė, jog mėsą ir mėsos produktus vartoja 3–5 kartus per savaitę, lyginant su kaimo gyventojais (40,9 proc.) ( $\chi^2 = 14,03$ ,  $lks = 4$ ,  $p < 0,01$ ) (13 pav.).



**13 pav.** Respondentų pasiskirstymas (proc.) pagal mėsos ir mėsos produktų vartojimo dažnumą priklausomai nuo gyvenamosios vietos. ( $p < 0,01$ )

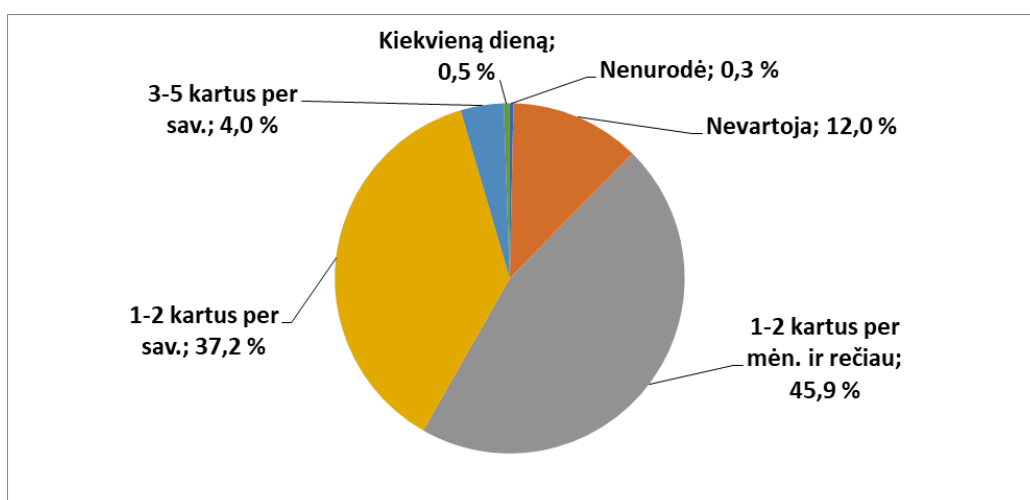
Įvertinus mėsos ir mėsos produktų vartojimo dažnumą priklausomai nuo respondentų amžiaus, nustatyta, kad mažėjant respondentų amžiui, mažėja respondentų, mėsą ir mėsos produktus vartojančių kiekvieną dieną – nuo 37,8 proc. 19–34 m. amžiaus grupėje iki 30,3 proc. 65–75 m. amžiaus grupėje ( $\chi^2 = 39,44$ , IIs = 16,  $p < 0,001$ ).

Įvertinus mėsos ir mėsos produktų vartojimo dažnumą priklausomai nuo respondentų išsilavinimo, nustatyta, jog didžioji dalis (41,9 proc.) pradinį išsilavinimą turinčių respondentų mėsą ir mėsos produktus vartoja kiekvieną dieną. Tuo tarpu specialųjį, aukštesnįjį bei aukštąjį išsilavinimą turintys respondentai mėsą ir mėsos produktus dažniausiai vartoja 3–5 kartus per savaitę ( $\chi^2 = 49,29$ , IIs = 16,  $p < 0,0001$ ).

Išanalizavus mėsos ir mėsos produktų vartojimo dažnumą priklausomai nuo respondentų užimtumo, nustatyta, jog kiekvieną dieną šiuos produktus vartoja daugiau bedarbių (39,6 proc.) bei darbininkų (39,2 proc.) ir verslininkų (37,0 proc.). Daugiau namų šeimininkų, lyginant su kitą užimtumą nurodžiusiais respondентаis, nurodė, jog mėsos ir mėsos produktų nevartoja ( $\chi^2 = 81,44$ , IIs = 28,  $p < 0,001$ ).

#### 4.6 Žuvies ir žuvies produktų vartojimo įpročiai

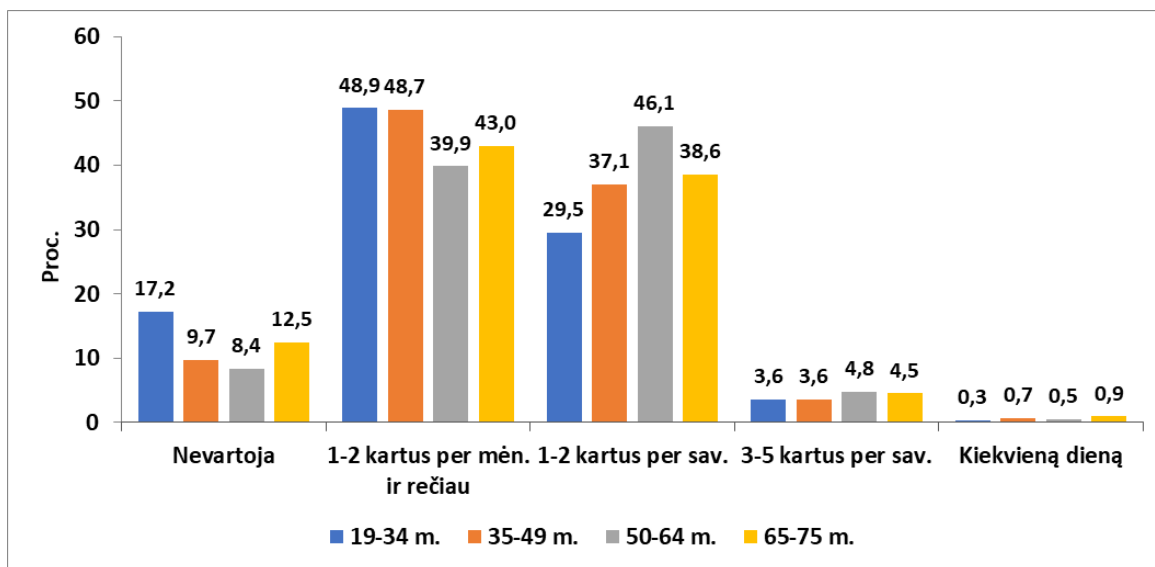
Tyrimo metu nustatyta, jog daugiausiai (45,9 proc.) suaugusių Lietuvos gyventojų žuvį ir žuvies produktus vartoja itin retai – tik 1–2 kartus per mėnesį ir rečiau. Tik kiek daugiau nei trečdalis (37,2 proc.) respondentų žuvį ir žuvies produktus vartoja 1–2 kartus per savaitę, o 12,0 proc. nurodė, jog iš viso nevartoja žuvies ir jos produktų (14 pav.).



14 pav. Respondentų pasiskirstymas (proc.) pagal žuvies ir žuvies produktų vartojimo dažnumą

Įvertinus žuvies ir jos produktų vartojimo dažnumą priklausomai nuo respondentų amžiaus, nustatyta, kad jaunesnio (19–34 m.), vidutinio (35–49 m.) ir pagyvenusio (65–75 m.) amžiaus respondentai šiuos produktus dažniausiai vartoja 1–2 kartus per mėnesį ir rečiau, o vyresnio

amžiaus (50–64 m.) respondentai – 1–2 kartus per savaitę. Taip pat nustatyta, jog didesnė dalis jaunesnio amžiaus gyventojų visai nevartoja žuvies ir žuvies produktų, palyginus su vidutinio, vyresnio ir pagyvenusio amžiaus respondентаis ( $\chi^2 = 83,40$ , IIs = 20,  $p < 0,0001$ ) (15 pav.).



**15 pav.** Respondentų pasiskirstymas (proc.) pagal žuvies ir žuvies produktų vartojimo dažnumą priklausomai nuo amžiaus ( $p < 0,0001$ )

Nustatyta, jog šiek tiek daugiau moterų (39,9 proc.) nei vyrų (34,1 proc.) bei daugiau kaimo (38,6 proc.) nei miesto (36,8 proc.) gyventojų žuvį ir žuvies produktus vartoja 1–2 kartus per savaitę (lytis –  $\chi^2 = 17,72$ , IIs = 5,  $p < 0,01$ ; gyvenamoji vieta –  $\chi^2 = 12,76$ , IIs = 5,  $p < 0,05$ ). Be to, daugiau tarnautojų bei verslininkų šiuos produktus vartoja 1–2 kartus per savaitę bei daugiau moksleivių/studentų bei bedarbių jų iš vis nevartoja ( $\chi^2 = 145,53$ , IIs = 35,  $p < 0,0001$ ).

Išanalizavus žuvies bei žuvies produktų vartojimo dažnumą, nustatyta, jog jis skiriasi priklausomai nuo išsilavinimo. Aukštąjį bei specialųjį/aukštesnįjį išsilavinimą turintys respondentai, lyginant su pradinį bei pagrindinį, vidurinį išsilavinimą turinčiais respondентаis, šiuos produktus dažniau vartoja 1–2 kartus per savaitę. Be to, daugiau pradinį, negu kitą išsilavinimą turinčių respondentų visai nevartoja žuvies ir jos produktų ( $\chi^2 = 89,96$ , IIs = 20,  $p < 0,0001$ ).

#### 4.7 Žuvies ir žuvies produktų vartojimo dažnumas

Respondentų buvo klausama, kaip dažnai jie vartoja įvairią žuvį ir žuvies produktus. Nustatyta, kad šviežią ir (ar) šaldytą žuvį net pusė respondentų (50,6 proc.) vartoja tik 1–2 kartus per mėnesį ar rečiau, ketvirtadalis jų (27,5 proc.) šiuos produktus vartoja 1–2 kartus per savaitę. Daugiau nei pusė respondentų (53,6 proc.) nurodė, kad iš vis nevartoja konservuotos ar (ir) džiovintos žuvies (2 lentelė).



**2 lentelė.** Respondentų pasiskirstymas (proc.) pagal žuvis ir žuvis produktų vartojimo dažnumą

Kaip dažnai vartojate?	Nevartuju (proc.)	1–2 k. per mėn. ar rečiau (proc.)	1–2 k. per savaitę (proc.)	3–5 k. per savaitę (proc.)	Kiek vieną dieną (proc.)
Šviežią ar (ir) šaldytą žuvį	10,1	50,6	27,5	2,3	0,1
Rūkytą žuvį	25,2	54,0	10,0	0,7	0,0
Sūdytą žuvį	41,0	35,9	11,0	1,1	0,2
Konservuotą ar (ir) džiovintą žuvį	53,6	30,2	4,3	0,7	0,0
Žuvis produktus (pvz. žuvų piršteliai, krabų lazdelės ir pan.)	42,3	40,3	5,4	0,8	0,1

Respondentų buvo klausama, kaip dažnai jie vartoja įvairių rūšių žuvį. Nustatyta, kad daugiausiai respondentų (daugiau nei 70 proc.) nevartoja sardinės, o to bei unguio. Nustatyta, kad 1–2 kartus per savaitę ir 1–2 kartus per mėnesį daugiausiai respondentų vartoja lašišą (1–2 k./mėn. 56,5 proc.; 1–2 k./sav. 15,8 proc.) ir silkę (1–2 k./mėn. 50,4 proc.; 1–2 k./sav. 15,8 proc.) (3 lentelė).

**3 lentelė.** Respondentų pasiskirstymas (proc.) pagal atskirų žuvų rūšių vartojimo dažnumą

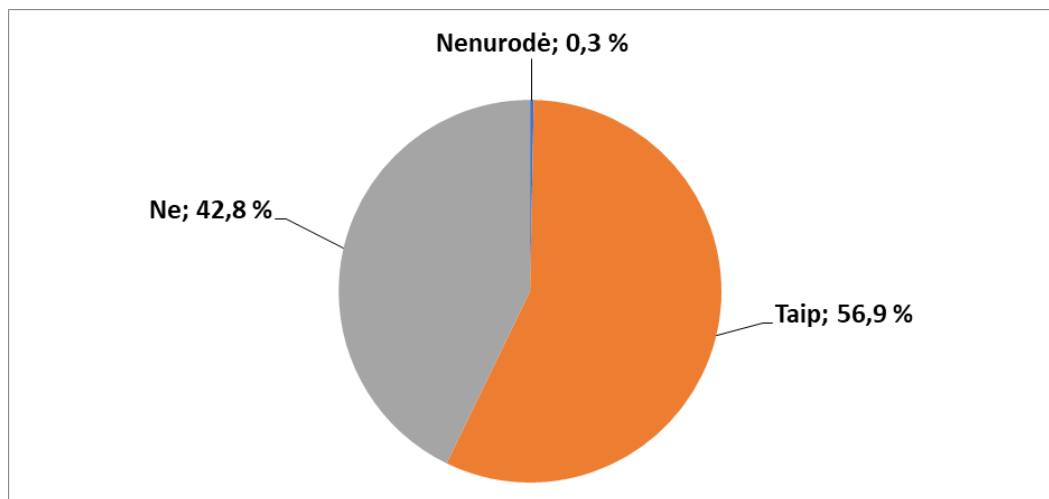
Kaip dažnai vartojate šių rūšių žuvis?	Nevartuju (proc.)	1–2 k. per mėn. ar rečiau (proc.)	1–2 k. per savaitę (proc.)	3–5 k. per savaitę (proc.)	Kiek vieną dieną (proc.)
Lašišą	16,6	56,5	15,8	1,2	0,1
Skumbę	30,2	49,9	8,3	1,0	0,1
Tuną	42,4	38,8	6,7	0,8	0,1
Upėtakį	53,4	30,6	4,3	0,4	0,1
Silkę	21,3	50,4	16,5	1,7	0,1
Sardinę	72,9	13,6	1,5	0,1	0,0
Šprotus	53,2	32,1	3,3	0,2	0,0
Ungurį	78,6	9,0	0,4	0,1	0,0
Kardžuvę	81,4	6,3	0,4	0,1	0,0
Karpį	44,6	39,8	3,7	0,4	0,0
Otą	78,0	9,3	0,7	0,1	0,0
Menkę	47,4	36,5	4,6	0,5	0,0

<b>Jūros ešerį</b>	59,1	26,7	2,4	0,3	0,0
<b>Karšį</b>	55,7	30,5	1,9	0,3	0,0
<b>Lydeką</b>	41,2	42,0	5,5	0,6	0,1
<b>Pangasiją</b>	68,7	16,9	2,5	0,2	0,0
<b>Kitas</b>	79,7	2,6	0,4	0,2	0,0

#### 4.8 Joduotos druskos vartojimas

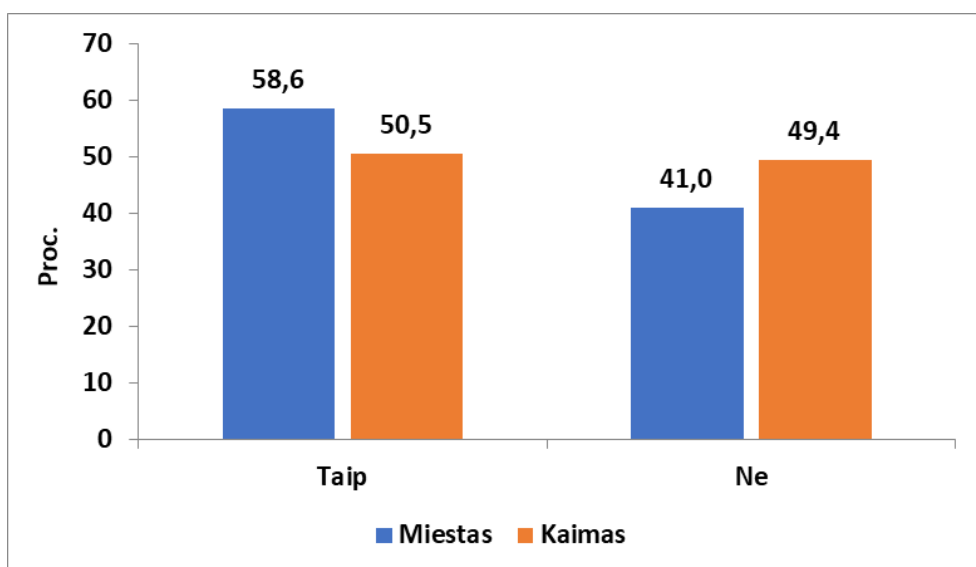
Tyrimo metu respondentų buvo klausama, ar jie vartoja joduotą druską. Nustatyta, jog daugiau nei pusė respondentų (56,9 proc.) vartoja joduotą druską. Tačiau net 42,8 proc. respondentų nurodė, jog joduotos druskos nevartoja (16 pav.).

Palyginus joduotos druskos vartojimo dažnumą tarp vyrų ir moterų bei tarp skirtingų amžiaus grupių respondentų, statistiškai reikšmingų skirtumų nenustatyta.



**16 pav.** Respondentų pasiskirstymas (proc.) pagal atsakymus į klausimą „Ar vartojate joduotą druską?“

Įvertinus joduotos druskos vartojimą priklausomai nuo respondentų gyvenamosios vietos, nustatyta, jog daugiau miesto gyventojų (58,6 proc.) nei kaimo gyventojų (50,5 proc.) vartoja joduotą druską ( $\chi^2 = 14,21$ ,  $lfs = 2$ ,  $p < 0,001$ ) (17 pav.).



**17 pav.** Respondentų pasiskirstymas (proc.) pagal atsakymus į klausimą „Ar vartojate joduotą druską?“ priklausomai nuo gyvenamosios vietos ( $p < 0,05$ )

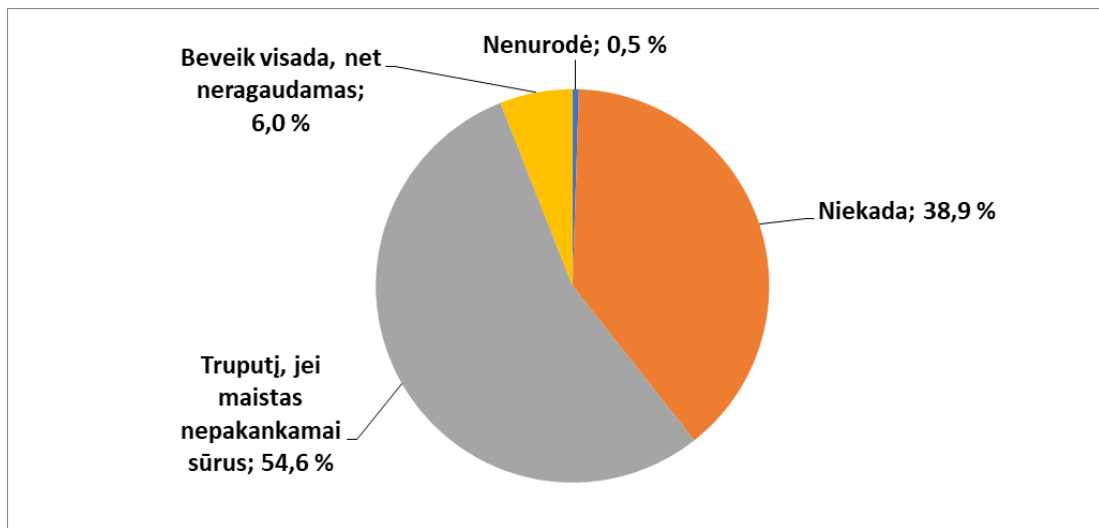
Išanalizavus joduotos druskos vartojimą pagal respondentų išsilavinimą, nustatyta, jog joduotą druską vartoja daugiau specialųjį, aukštesnįjį (57,9 proc.) bei aukštąjį (60,1 proc.) išsilavinimą turinčių respondentų. Daugiau nei pusė (62,8 proc.) pradinį išsilavinimą turinčių asmenų nurodė, jog joduotos druskos nevartoja ( $\chi^2 = 30,95$ ,  $lfs = 8$ ,  $p < 0,001$ ).

Įvertinus joduotos druskos vartojimą pagal respondentų užimtumą, nustatyta, kad daugiausiai joduotą druską vartoja verslininkai (68,7 proc.), o mažiausiai – bedarbiai (42,6 proc.) bei moksleiviai/studentai (47,2 proc.) ( $\chi^2 = 37,64$ ,  $lfs = 14$ ,  $p < 0,001$ ).

#### 4.9 Jau pagamintų patiekalų sūdymas

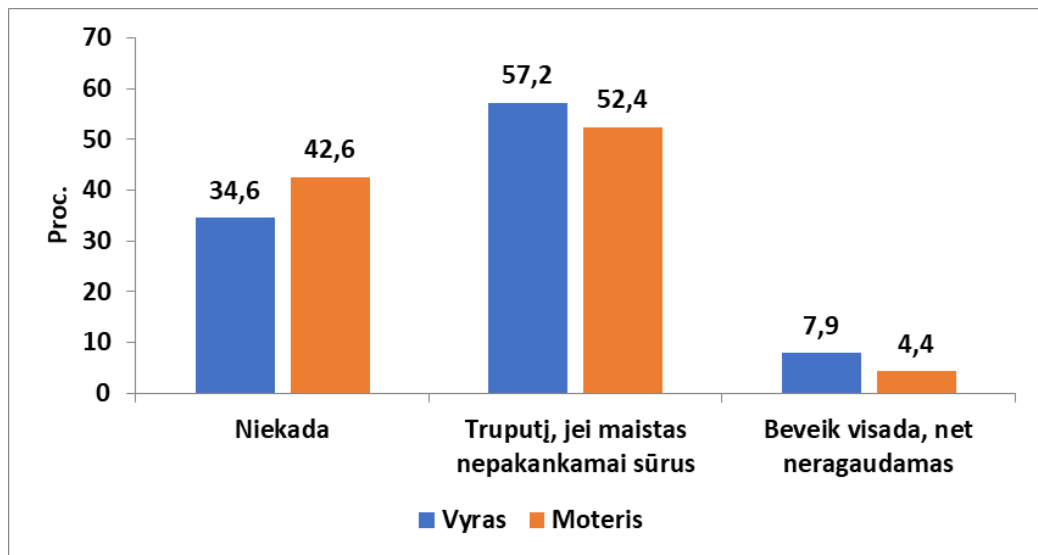
Tyrimo metu respondentų buvo klausama, ar jie sūdo valgydami jau pagamintus patiekalus. Nustatyta, jog daugiau nei pusė respondentų (54,6 proc.) jau pagamintą maistą sūdo truputį, jei maistas nepakankamai sūrus. Niekada jau pagaminto maisto nesūdo 38,9 proc. respondentų, o 6,0 proc. jau pagamintus patiekalus sūdo beveik visada, net neragaudami (18 pav.)

Išanalizavus atsakymus į klausimą „Ar sūdate valgydami jau pagamintus patiekalus?“, nenustatyta statistiškai reikšmingų skirtumų tarp skirtingų amžiaus grupių respondentų bei tarp miesto bei kaimo gyventojų.



**18 pav.** Respondentų pasiskirstymas (proc.) pagal atsakymus į klausimą „Ar sūdate valgydami jau pagamintus patiekalus?“

Įvertinus jau pagamintų patiekalų sūdymą tarp vyrų ir moterų, nustatyta, jog daugiau moterų (42,6 proc.) nei vyrų (34,6 proc.) niekada nesūdo jau pagaminto maisto ir daugiau vyrų nei moterų maistą sūdo truputį, jei jis nepakankamai sūrus arba jį sūdo beveik visada, net neragaudami ( $\chi^2 = 30,86$ ,  $lks = 3$ ,  $p < 0,0001$ ) (19 pav.).



**19 pav.** Respondentų pasiskirstymas (proc.) pagal atsakymus į klausimą „Ar sūdate valgydami jau pagamintus patiekalus?“ priklausomai nuo lyties ( $p < 0,0001$ )

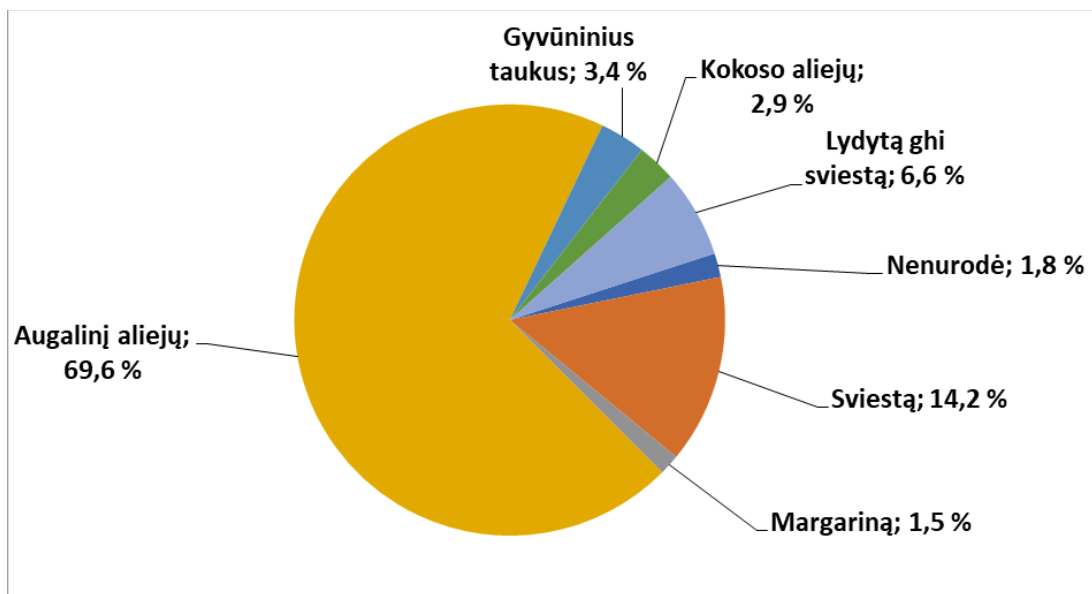
Nustatyta, jog jau pagamintų patiekalų sūdymas itin priklauso nuo respondentų išsilavinimo. Kuo aukštesnio išsilavinimo respondentai, tuo daugiau jų renkasi niekada nesūdyti jau pagamintų patiekalų ir tuo mažiau jų renkasi patiekalus sūdyti truputį, jei maistas nepakankamai sūrus. Net 65,1 proc. pradinį išsilavinimą turinčių respondentų jau pagamintus patiekalus sūdo truputį, jei

maistas nepakankamai sūrus ir tik 25,6 proc. jų niekada nesūdo jau pagaminto maisto ( $\chi^2 = 31,58$ ,  $lfs = 12$ ,  $p < 0,01$ ).

Išanalizavus jau pagamintų patiekalų sudymą priklausomai nuo užimtumo, nustatyta, jog dažniausiai valgydami jau pagamintus patiekalus jų niekada nesūdo verslininkai (41,7 proc.) bei tarnautojai (41,9 proc.). Truputį maistą, jei jis nepakankamai sūrus, dažniausiai sūdo pensininkai (57,7 proc.), namų šeimininkės (59,8 proc.) bei moksleiviai/studentai (62,9 proc.). Dažniausiai beveik visada, net neragaudami jau pagamintą maistą sūdo bedarbiai ( $\chi^2 = 39,20$ ,  $lfs = 21$ ,  $p < 0,01$ ).

#### 4.10 Maistui gaminti vartojami riebalai

Tyrimo metu respondentų buvo klausiama, kokius riebalus jie dažniausiai vartoja maistui gaminti (kepti, virti, troškinti). Nustatyta, jog didžioji dalis (69,6 proc.) suaugusių Lietuvos gyventojų maistui gaminti renkasi augalinį aliejų. Sviestą maistui gaminti renkasi 14,2 proc. respondentų, o lydytą ghi sviestą 6,6 proc. Dar mažesnė dalis respondentų maistui gaminti renkasi gyvūninius taukus (3,4 proc.) bei kokoso aliejų (2,9 proc.). Tik 1,5 proc. respondentų nurodė, jog maistui gaminti dažniausiai renkasi margariną (20 pav.).



20 pav. Respondentų pasiskirstymas (proc.) pagal atsakymus į klausimą „Kokius riebalus dažniausiai vartojate maistui gaminti (kepti, virti, troškinti)?“

Nustatyta, jog maistui gaminti augalinį aliejų šiek tiek dažniau renkasi vyrai (71,1 proc.) nei moterys (68,3 proc.). O moterys (8,7 proc.) dažniau nei vyrai (4,1 proc.) maisto gaminimui renkasi lydytą ghi sviestą ( $\chi^2 = 34,71$ ,  $lfs = 6$ ,  $p < 0,0001$ ). Sviestą bei gyvūninius taukus maisto gaminimui šiek tiek dažniau renkasi kaimo nei miesto gyventojai ( $\chi^2 = 23,76$ ,  $lfs = 6$ ,  $p < 0,001$ ).

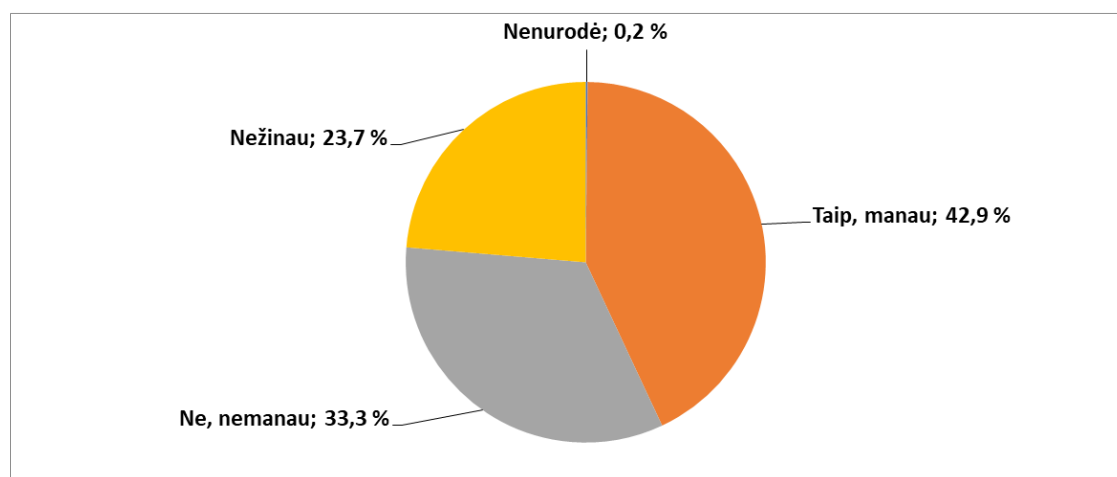
Įvertinus maistui gaminti vartojamų riebalų pasirinkimą priklausomai nuo respondentų amžiaus, nustatyta, kad daugiau pagyvenusio (65–75 m.) amžiaus respondentų maistui gaminti renkasi gyvūninius taukus, kokoso aliejų renkasi daugiau jaunesnio amžiaus respondentų (19–34 m.). ( $\chi^2 = 43,78$ , IIs = 24,  $p < 0,01$ ).

Nustatyta, jog maistui gaminti vartojamų riebalų pasirinkimas itin priklauso nuo respondentų išsilavinimo. Pradinį išsilavinimą turintys respondentai, lyginant su aukštesnį išsilavinimą turinčiais respondентаis, maisto gaminimui dažniau renkasi gyvūninius taukus bei sviestą ir rečiau renkasi augalinį aliejų. Aukštąjį išsilavinimą turintys respondentai, lyginant su žemesnį išsilavinimą turinčiais respondентаis, maistui gaminti dažniau renkasi lydytą ghi sviestą ( $\chi^2 = 78,13$ , IIs = 24,  $p < 0,0001$ ).

Įvertinus maistui gaminti vartojamų riebalų pasirinkimą priklausomai nuo respondentų užimtumo, nustatyta, jog augalinį aliejų maistui gaminti dažniausiai renkasi darbininkai (71,2 proc.) ir tarnautojai (71,4 proc.), o rečiausiai – bedarbiai (58,4 proc.). Gyvūninius taukus dažniausiai renkasi bedarbiai (8,9 proc.), rečiausiai – verslininkai (1,4 proc.) ( $\chi^2 = 89,78$ , IIs = 42,  $p < 0,0001$ ).

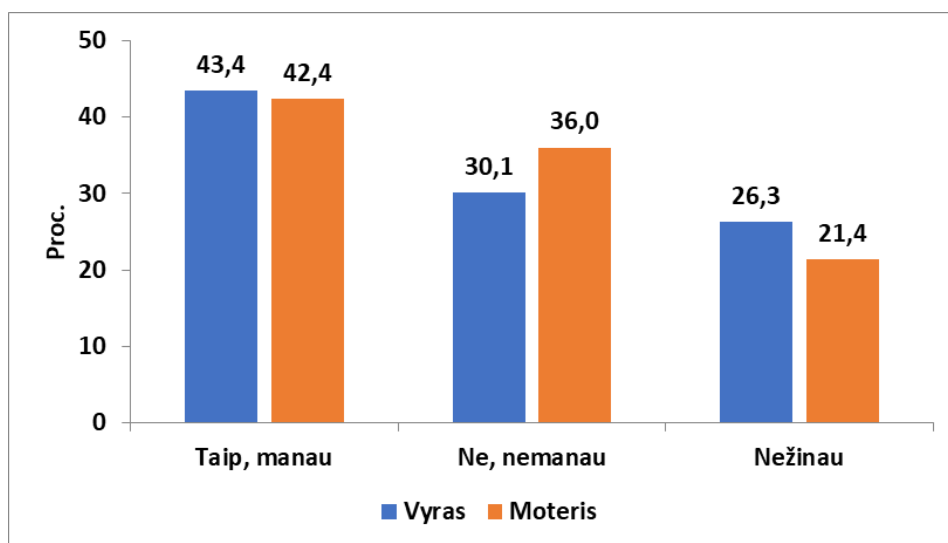
#### 4.11 Subjektyvus savo mitybos vertinimas

Tyrimo metu respondentų buvo prašoma subjektyviai įvertinti savo mitybą. Jų buvo klausiama, ar jie mano, kad jų mityba yra tinkama (gera) ir su ja gauna pakankamai maistinių medžiagų. Mažiau nei pusė (42,9 proc.) respondentų atsakė manantys, jog jų mityba yra tinkama, o trečdalis respondentų (33,3 proc.) atsakė, jog nemano, kad jų mityba yra tinkama. 23,7 proc. respondentų atsakė nežinantys, ar jų mityba yra tinkama (21 pav.).



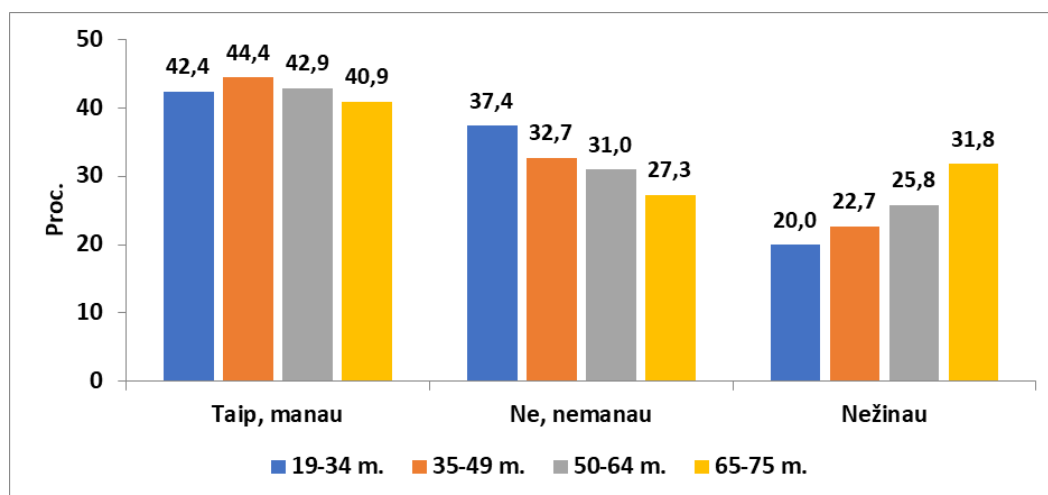
**21 pav.** Respondentų pasiskirstymas (proc.) pagal atsakymus į klausimą „Ar manote, kad Jūsų mityba tinkama (gera) ir su ja gaunate pakankamai maistinių medžiagų?“

Palyginus subjektyvų savo mitybos vertinimą priklausomai nuo respondentų lyties, nustatyta, jog daugiau moterų nei vyrų mano, jog jų mityba nėra tinkama, o daugiau vyrų teigė nežinantys, ar jų mityba yra tinkama ir ar su ja gauna pakankamai maistinių medžiagų ( $\chi^2 = 15,26$ , IIs = 3,  $p < 0,01$ ) (22 pav.).



**22 pav.** Respondentų pasiskirstymas (proc.) pagal atsakymus į klausimą „Ar manote, kad Jūsų mityba tinkama (gera) ir su ja gaunate pakankamai maistinių medžiagų?“ pagal lytį ( $p < 0,01$ )

Išanalizavus subjektyvų savo mitybos vertinimą priklausomai nuo respondentų amžiaus, nustatyta, jog didėjant respondentų amžiui, mažėja respondentų, manančių, jog jų mityba nėra tinkama. Taip pat didėjant respondentų amžiui, daugėja respondentų, kurie nežino, ar jų mityba yra tinkama ir ar su ja gauna pakankamai maistinių medžiagų ( $\chi^2 = 35,86$ , IIs = 12,  $p < 0,001$ ) (23 pav.).



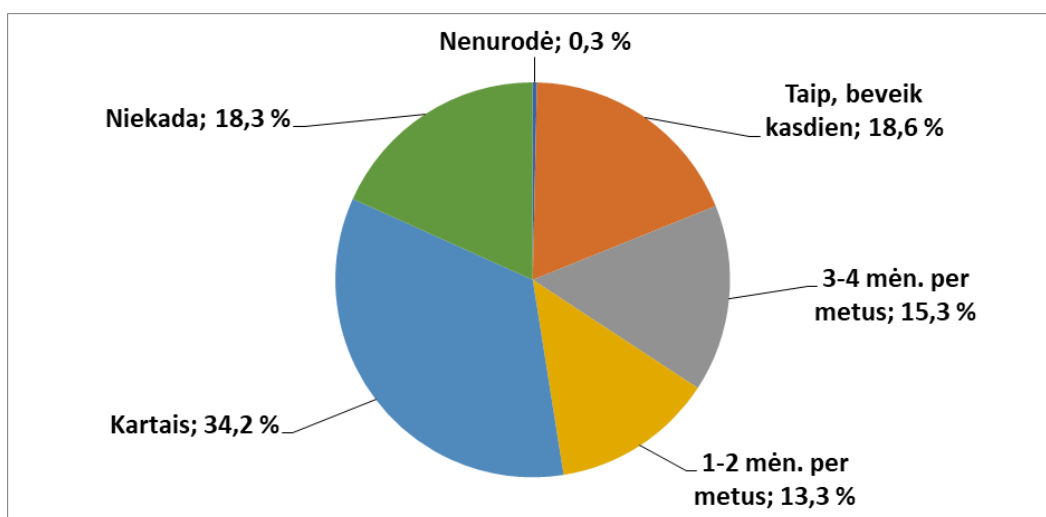
**23 pav.** Respondentų pasiskirstymas (proc.) pagal atsakymus į klausimą „Ar manote, kad Jūsų mityba tinkama (gera) ir su ja gaunate pakankamai maistinių medžiagų?“ pagal amžių ( $p < 0,001$ )

Išanalizavus subjektyvų savo mitybos vertinimą priklausomai nuo respondentų išsilavinimo, nustatyta, jog esant aukštesniam respondentų išsilavinimui, daugiau jų savo mitybą vertina kaip tinkamą ir mažiau jų teigia nežinantys, ar jų mityba yra tinkama ( $\chi^2 = 61,82$ , IIs = 12,  $p < 0,0001$ ).

Nustatyta, jog savo mitybą kaip tinkamą dažniausiai vertina verslininkai (53,1 proc.), o kaip netinkamą – moksleiviai/studentai (38,4 proc.). Daugiausiai pensininkų (34,4 proc.) bei namų šeimininkių (28,0 proc.) atsakė nežinantys, ar jų mityba tinkama ir ar su ja gauna pakankamai maistinių medžiagų ( $\chi^2 = 68,01$ ,  $lks = 21$ ,  $p < 0,0001$ ).

#### 4.12 Maisto papildų vartojimo dažnumas

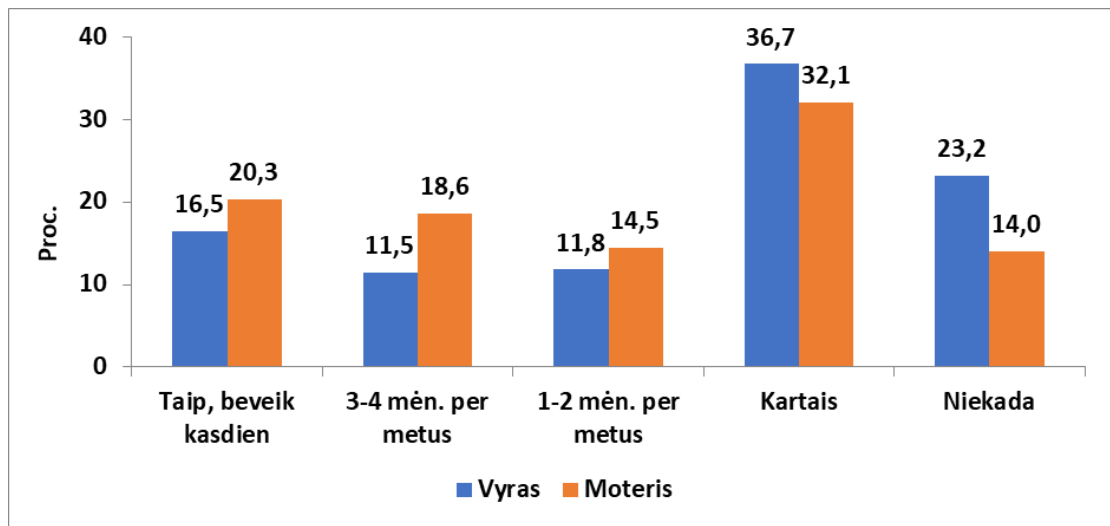
Tyrimo metu respondentų buvo klausiama, ar jie vartoja maisto papildus (vitaminus, mineralines medžiagas, amino rūgštis ar kt. preparatus). Nustatyta, jog daugiausiai (34,2 proc.) buvo atsakiusių, kad maisto papildus vartoja kartais. Maždaug vienoda dalis gyventojų maisto papildų nevartoja niekada (18,3 proc.) arba juos vartoja beveik kasdien (18,6 proc.). Likusi dalis gyventojų maisto papildus vartoja 1–2 mėn. per metus arba 3–4 mėn. per metus (24 pav.).



24 pav. Respondentų pasiskirstymas (proc.) pagal maisto papildų vartojimo dažnumą

Įvertinus maisto papildų vartojimo dažnumą priklausomai nuo lyties, nustatyta, kad daugiau vyrų nei moterų maisto papildus vartoja kartais arba visai jų nevartoja. O daugiau moterų nei vyrų maisto papildus vartoja beveik kasdien, 1–2 mėn. per metus arba 3–4 mėn. per metus ( $\chi^2 = 72,71$ ,  $lks = 5$ ,  $p < 0,0001$ ) (25 pav.).





**25 pav.** Respondentų pasiskirstymas (proc.) pagal maisto papildų vartojimo dažnumą priklausomai nuo lyties ( $p < 0,0001$ )

Nustatyta, jog daugiau jaunesnio amžiaus (22,8 proc.) gyventojų maisto papildus vartoja beveik kasdien, lyginant su vidutinio (16,9 proc.), vyresnio (15,2 proc.) bei pagyvenusio (18,1 proc.) amžiaus respondentais. Pastebima, kad didėjant respondentų amžiui, daugėja gyventojų niekada nevartojančių maisto papildų ( $\chi^2 = 32,92$ ,  $lks = 20$ ,  $p < 0,05$ ).

Palyginus maisto papildų vartojimo dažnumą tarp miesto ir kaimo gyventojų, nustatyta, jog daugiau kaimo (23,9 proc.) nei miesto (16,8 proc.) gyventojų niekada nevartoja maisto papildų. Šiek tiek daugiau miesto nei kaimo gyventojų maisto papildus vartoja beveik kasdien arba vartoja juos 3–4 mėn. per metus ( $\chi^2 = 18,10$ ,  $lks = 5$ ,  $p < 0,01$ ).

Įvertinus maisto papildų vartojimo dažnumą priklausomai nuo respondentų išsilavinimo, nustatyta, jog daugiausiai atsakiusiųjų, jog niekada nevartoja maisto papildų, yra tarp pradinį išsilavinimą turinčių respondentų (32,6 proc.), mažiausiai – tarp aukštąjį išsilavinimą turinčių respondentų (14,0 proc.). Beveik kasdien maisto papildus vartojančių respondentų daugiau buvo tarp aukštąjį išsilavinimą turinčių (22,2 proc.), mažiausiai – tarp pradinį išsilavinimą turinčių respondentų (7,0 proc.) ( $\chi^2 = 68,35$ ,  $lks = 20$ ,  $p < 0,0001$ ).

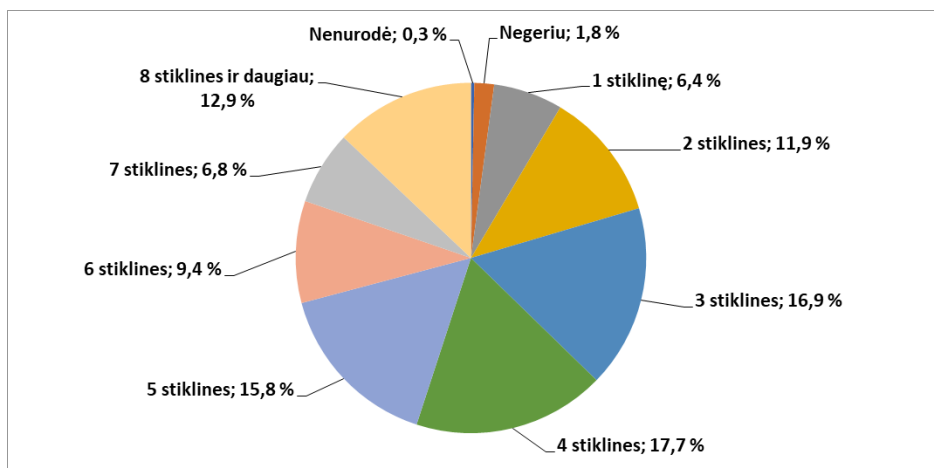
Nustatyta, jog daugiausiai bedarbių (25,7 proc.) bei pensininkų (23,3 proc.) niekada nevartoja maisto papildų, o daugiausiai verslininkų (24,6 proc.) bei moksleivių/studentų (23,9 proc.) maisto papildus vartoja beveik kasdien ( $\chi^2 = 96,56$ ,  $lks = 35$ ,  $p < 0,0001$ ).

#### 4.13 Vandens vartojimo dažnumas

Siekiant išsiaiškinti respondentų vandens vartojimo įpročius, jų buvo klausama, kiek vidutiniškai stiklinių (apie 200 ml) vandens jie išgeria per dieną. Nustatyta, jog 8 ir daugiau

stiklinių vandens per dieną išgeria tik apie 13,0 proc. respondentų. Maždaug pusė respondentų (50,4 proc.) per dieną išgeria nuo 3 iki 5 stiklinių vandens (0,6–1 litro) (26 pav.).

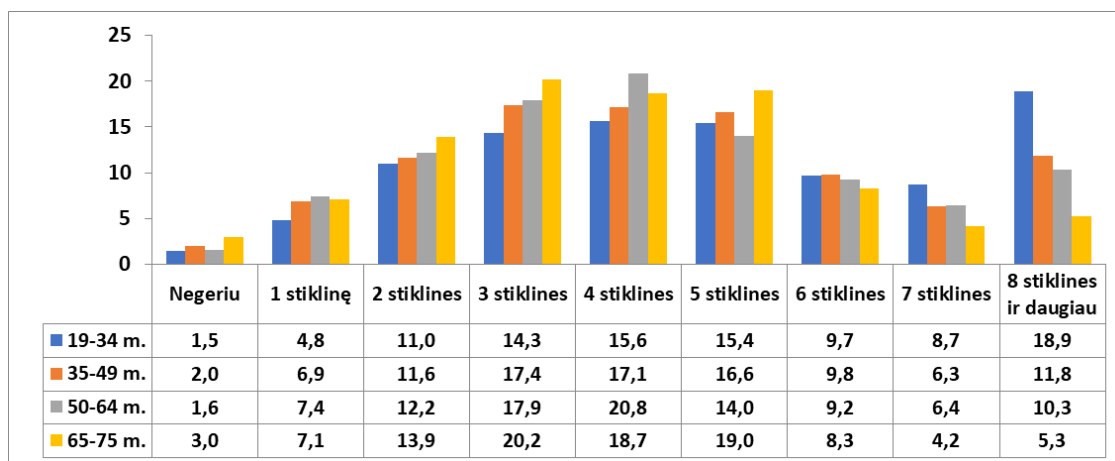
Nenustatyta statistiškai reikšmingų skirtumų tarp miesto ir kaimo gyventojų ir tarp skirtingo išsilavinimo respondentų per dieną išgeriamo vandens kiekio.



**26 pav.** Respondentų pasiskirstymas (proc.) pagal atsakymus į klausimą „Kiek vidutiniškai stiklinių (apie 200 ml) vandens išgeriate per dieną?“

Ryškių skirtumų tarp vyrų bei moterų per dieną išgeriamo vandens kiekio nenustatyta. Pastebima, jog šiek tiek daugiau vyrų (15,0 proc.) nei moterų (11,1 proc.) per dieną išgeria 8 ir daugiau stiklinių vandens ( $\chi^2 = 19,43$ ,  $l/s = 9$ ,  $p < 0,05$ ).

Įvertinus per dieną išgeriamų vandens stiklinių skaičių priklausomai nuo respondentų amžiaus, nustatyta, jog daugiau jaunesnio amžiaus (19–34 m.) respondentų per dieną išgeria 7, 8 ir daugiau stiklinių vandens, palyginus su vyresniais respondentais. Vyresnio amžiaus (50–64 m.) respondentai dažniausiai išgeria tik 4 vandens stiklines per dieną, pagyvenę (65–75 m.) respondentai dažniausiai išgeria tik 3 stiklines vandens per dieną ( $\chi^2 = 91,13$ ,  $l/s = 36$ ,  $p < 0,0001$ ) (27 pav.).



**27 pav.** Respondentų pasiskirstymas (proc.) pagal atsakymus į klausimą „Kiek vidutiniškai stiklinių (apie 200 ml) vandens išgeriate per dieną?“ priklausomai nuo amžiaus ( $p < 0,0001$ )

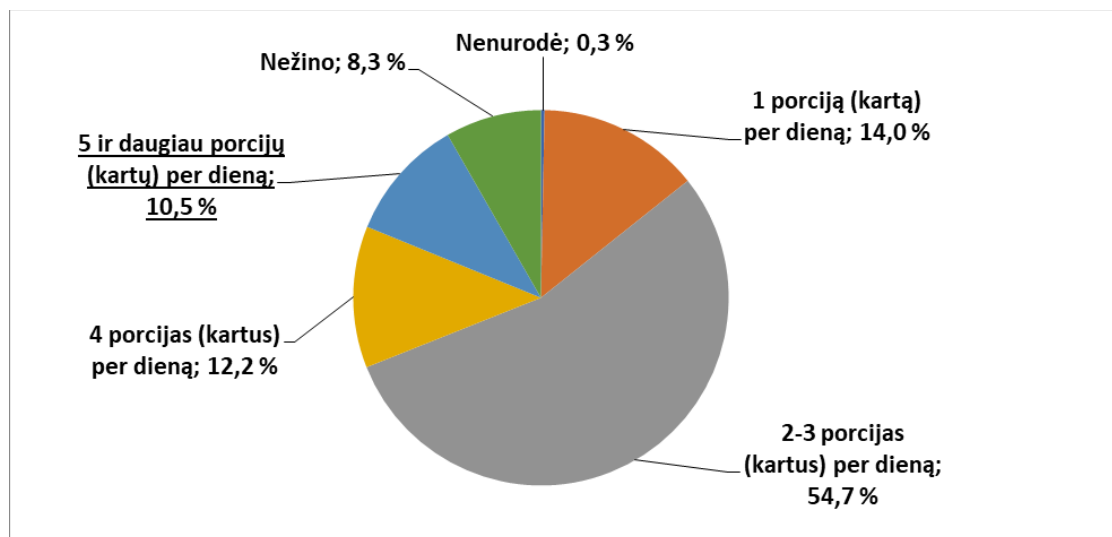
Įvertinus per dieną išgeriamų vandens stiklinių skaičių priklausomai nuo respondentų užimtumo, nustatyta, jog 5 ir daugiau stiklinių vandens (t.y. 1 l ir daugiau) per dieną išgeria daugiausiai moksleivių/studentų (57,9 proc.) bei bedarbių (51,5 proc.), o mažiausiai pensininkų (35,6 proc.) ( $\chi^2 = 115,60$ ,  $lfs = 63$ ,  $p < 0,0001$ ).

## 5. ŽINIŲ APIE MITYBĄ TYRIMO REZULTATAI

### 5.1 Kiek kartų per dieną rekomenduojama valgyti vaisius ir daržoves?

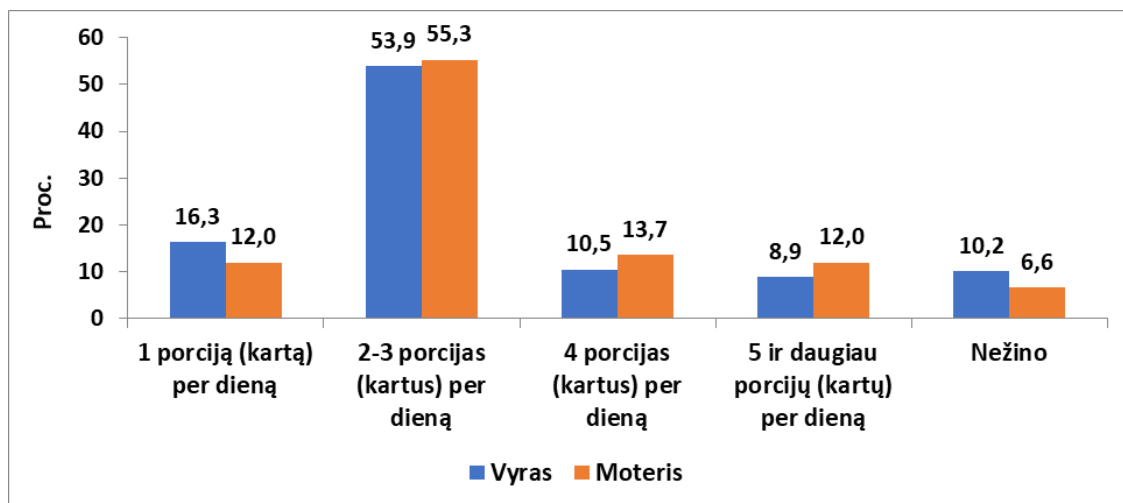
Siekiant sužinoti respondentų žinias apie mitybą, jų buvo klausama „Kiek kartų per dieną rekomenduojama valgyti vaisius ir daržoves?“. Nustatyta, kad daugiau nei pusė apklaustųjų (54,7 proc.) mano, kad rekomenduojama valgyti 2-3 porcijas vaisių ir daržovių per dieną, kiek daugiau nei dešimtadalis pasirinko 1 porciją (14,0 proc.), 4 porcijas pasirinko – 12,2 proc. ir tik 11,0 proc. respondentų teisingai atsakė, kad vaisius ir daržoves rekomenduojama valgyti 5 ar daugiau porcijų (kartų) per dieną (28 pav.).

Nenustatyta statistiškai reikšmingų skirtumų tarp miesto ir kaimo gyventojų atsakymų į klausimą „Kiek kartų per dieną rekomenduojama valgyti vaisius ir daržoves?“.



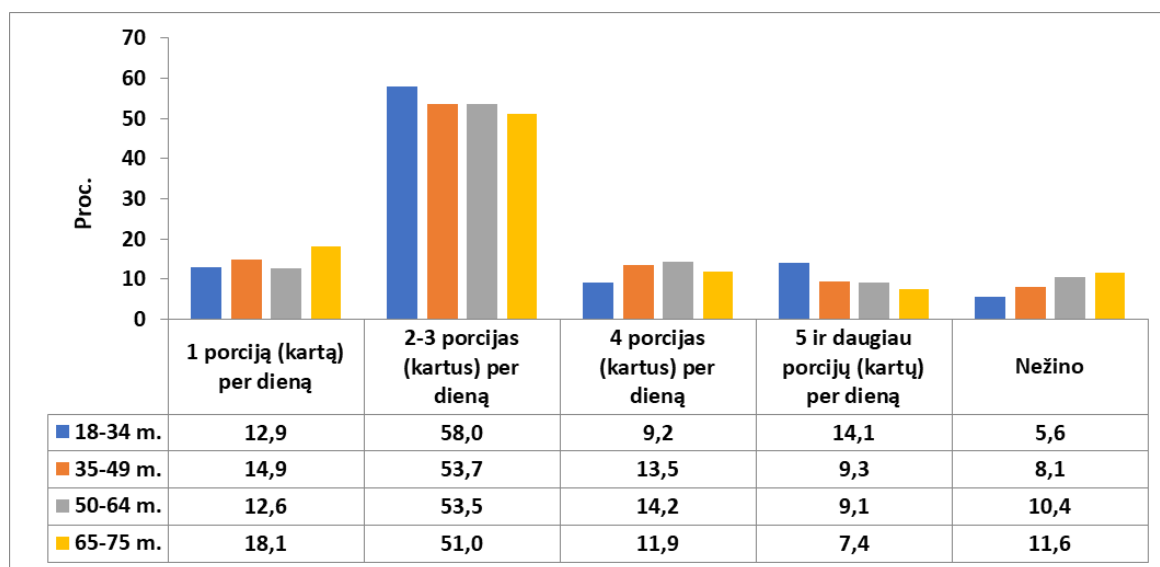
28 pav. Respondentų pasiskirstymas (proc.) pagal atsakymus į klausimą „Kiek kartų per dieną rekomenduojama valgyti vaisius ir daržoves?“

Įvertinus respondentų atsakymus į klausimą „Kiek kartų per dieną rekomenduojama valgyti vaisius ir daržoves?“ priklausomai nuo lyties, nustatyta, kad šiek tiek daugiau moterų negu vyrų teisingai atsakė, kad šiuos produktus reikia vartoti 5 ir daugiau porcijų (kartų) per dieną. Daugiau vyrų nei moterų manė, kad daržovių ir vaisių reikia vartoti tik 1 porciją (kartą) per dieną ( $\chi^2 = 36,43$ ,  $l/s = 5$ ,  $p < 0,0001$ ) (29 pav.).



**29 pav.** Respondentų pasiskirstymas (proc.) pagal atsakymus į klausimą „Kiek kartų per dieną rekomenduojama valgyti vaisius ir daržoves?“ priklausomai nuo lyties ( $p < 0,0001$ )

Įvertinus respondentų atsakymus į klausimą „Kiek kartų per dieną rekomenduojama valgyti vaisius ir daržoves?“ priklausomai amžiaus, nustatyta, kad didėjant respondentų amžiui, mažėja gyventojų, žinančių, kad per dieną vaisių ir daržovių rekomenduojama vartoti 5 ir daugiau porcijų (kartų) per dieną. Taip pat nustatyta, kad didėjant respondentų amžiui, daugėja respondentų, teigiančių, kad nežino kiek kartų per dieną rekomenduojama vartoti vaisių ir daržovių ( $\chi^2 = 63,05$ ,  $lks = 20$ ,  $p < 0,0001$ ) (30 pav.).



**30 pav.** Respondentų pasiskirstymas (proc.) pagal atsakymus į klausimą „Kiek kartų per dieną rekomenduojama valgyti vaisius ir daržoves?“ priklausomai nuo amžiaus ( $p < 0,0001$ )

Nustatyta, kad net beveik trečdalis (30,2 proc.) pradinį išsilavinimą turinčių respondentų teigė nežinantys, kiek kartų per dieną rekomenduojama vartoti vaisių ir daržovių, tuo tarpu tokį atsakymo variantą pasirinko tik 5,0 proc. aukštąjį išsilavinimą turinčių respondentų. Nustatyta, kad esant

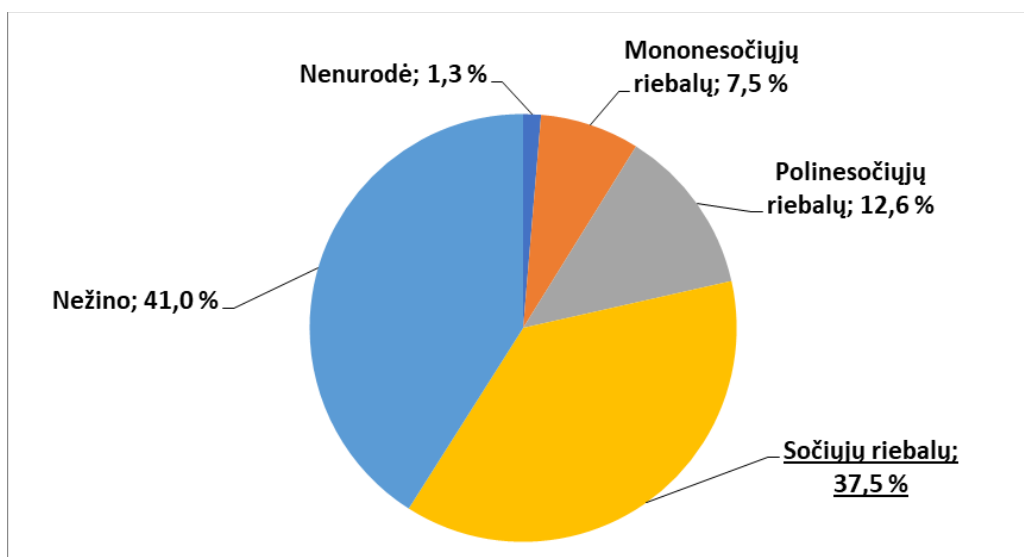
aukštesniam respondentų išsilavinimui, daugiau jų teisingai atsakė, kad vaisius ir daržoves rekomenduojama vartoti 5 kartus per dieną ( $\chi^2 = 98,28$ , IIs = 20,  $p < 0,0001$ ).

Palyginus respondentų atsakymus į klausimą „Kiek kartų per dieną rekomenduojama valgyti vaisius ir daržoves?“ priklausomai užimtumo, nustatyta, kad daugiausiai verslininkų (16,1 proc.) ir mažiausiai pensininkų (6,3 proc.) teisingai atsakė, kad šiuos produktus rekomenduojama vartoti 5 ir daugiau porcijų (kartų) per dieną. Nustatyta, kad beveik penktadalis (19,8 proc.) bedarbių nežinojo, kiek kartų per dieną rekomenduojama vartoti vaisių ir daržovių ( $\chi^2 = 117,70$ , IIs = 40,  $p < 0,0001$ ).

## 5.2 Kokių riebalų rekomenduojama vartoti mažiausiai?

Tyrimo metu respondentų buvo klausiama, kokių riebalų, jų nuomone, rekomenduojama vartoti mažiausiai. Nustatyta, jog didžioji dalis respondentų (41,0 proc.) atsakė, jog nežino, o šiek tiek daugiau nei trečdalis (37,5 proc.) teisingai atsakė, kad mažiausiai rekomenduojama vartoti sočiųjų riebalų (31 pav.).

Įvertinus apklaustųjų žinias apie riebalus, kurių reikėtų vartoti mažiausiai, priklausomai nuo respondentų lyties bei gyvenamosios statistiškai reikšmingų skirtumų nenustatyta.



**31 pav.** Respondentų pasiskirstymas (proc.) pagal atsakymus į klausimą „Kokių riebalų rekomenduojama vartoti mažiausiai?“

Nustatyta, jog didėjant respondentų amžiui, mažėja respondentų žinančių, kad mažiausiai rekomenduojama vartoti sočiųjų riebalų. Be to, nustatyta, kad net pusė (50,4 proc.) pagyvenusio amžiaus (65–75 m.) respondentų nežinojo, kokių riebalų rekomenduojama vartoti mažiausiai ( $\chi^2 = 38,86$ , IIs = 16,  $p < 0,01$ ).

Pastebima, jog žinios, kokių riebalų rekomenduojama vartoti mažiausiai, susijusios ir su respondentų išsilavinimu. Daugiau nei pusė (55,8 proc.) pradinį išsilavinimą turinčių respondentų

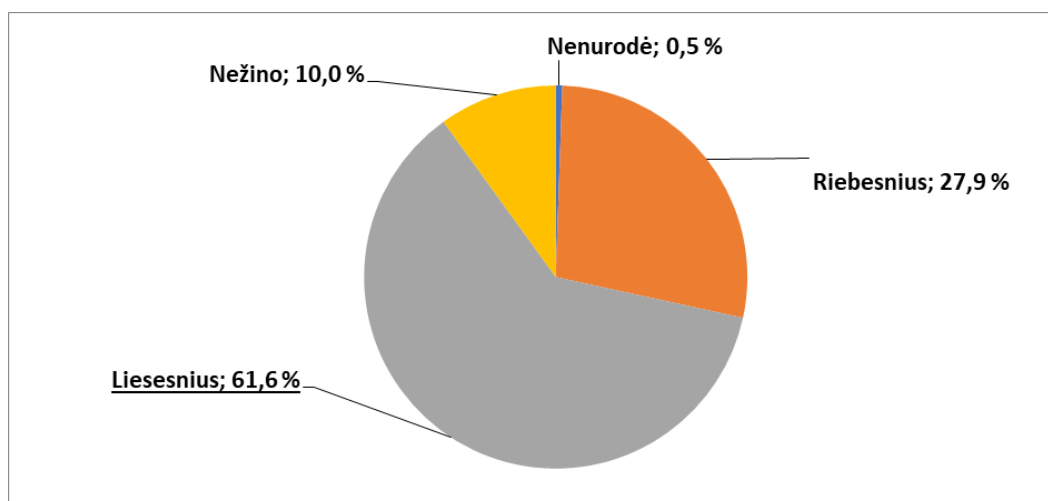
teigė nežinantys atsakymo į šį klausimą ir tik 23,3 proc. jų teisingai nurodė, jog mažiausiai rekomenduojama vartoti sočiųjų riebalų. Tuo tarpu teisingą atsakymą – sočiuosius riebalus, nurodė 41,5 proc. aukštąjį išsilavinimą turinčių respondentų ( $\chi^2 = 53,81$ , IIs = 16,  $p < 0,0001$ ).

Įvertinus respondentų atsakymus į klausimą „Kokių riebalų rekomenduojama vartoti mažiausiai?“ priklausomai nuo užimtumo, nustatyta, kad daugiausiai tarnautojų (44,6 proc.) ir mažiausiai pensininkų (32,6 proc.) teisingai nurodė, kad mažiausiai rekomenduojama vartoti sočiųjų riebalų. Net pusė (50,5 proc.) pensininkų atsakė, jog nežino atsakymo į šį klausimą ( $\chi^2 = 67,34$ , IIs = 32,  $p < 0,001$ ).

### 5.3 Kokius pieno produktus rekomenduojama vartoti?

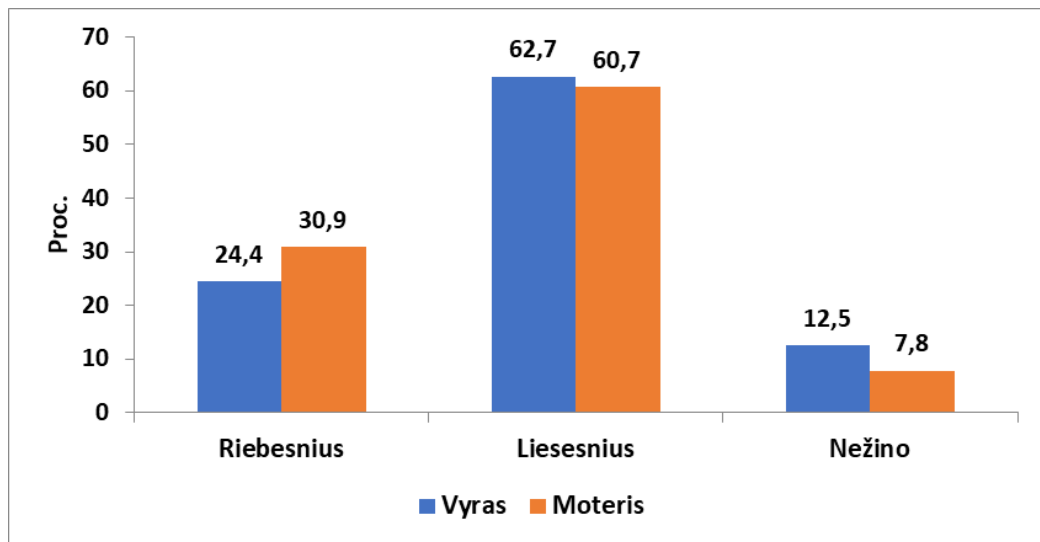
Tyrimo metu respondentų buvo klausama, kokius pieno produktus, jų nuomone, rekomenduojama vartoti. Nustatyta, jog didžioji dalis respondentų (61,6 proc.) teisingai atsakė, kad rekomenduojama vartoti liesesnius pieno produktus. Maždaug ketvirtadalis (27,9 proc.) respondentų teigė, kad rekomenduojama vartoti riebesnius pieno produktus (32 pav.).

Nenustatyta statistiškai reikšmingų skirtumų tarp skirtingo amžiaus respondentų bei tarp miesto ir kaimo gyventojų atsakymų į klausimą „Kokius pieno produktus rekomenduojama vartoti?“.



**32 pav.** Respondentų pasiskirstymas (proc.) pagal atsakymus į klausimą „Kokius pieno produktus rekomenduojama vartoti?“

Įvertinus respondentų atsakymus į klausimą „Kokius pieno produktus rekomenduojama vartoti?“ priklausomai nuo lyties, nustatyta, kad daugiau moterų nei vyrų mano, kad rekomenduojama vartoti riebesnius pieno produktus (atitinkamai 30,9 proc. ir 24,4 proc.). Šiek tiek daugiau vyrų nei moterų teigė, jog nežino, kokius pieno produktus rekomenduojama vartoti ( $\chi^2 = 27,49$ , IIs = 3,  $p < 0,0001$ ) (33 pav.).



**33 pav.** Respondentų pasiskirstymas (proc.) pagal atsakymus į klausimą „Kokius pieno produktus rekomenduojama vartoti?“ priklausomai nuo lyties ( $p < 0,0001$ )

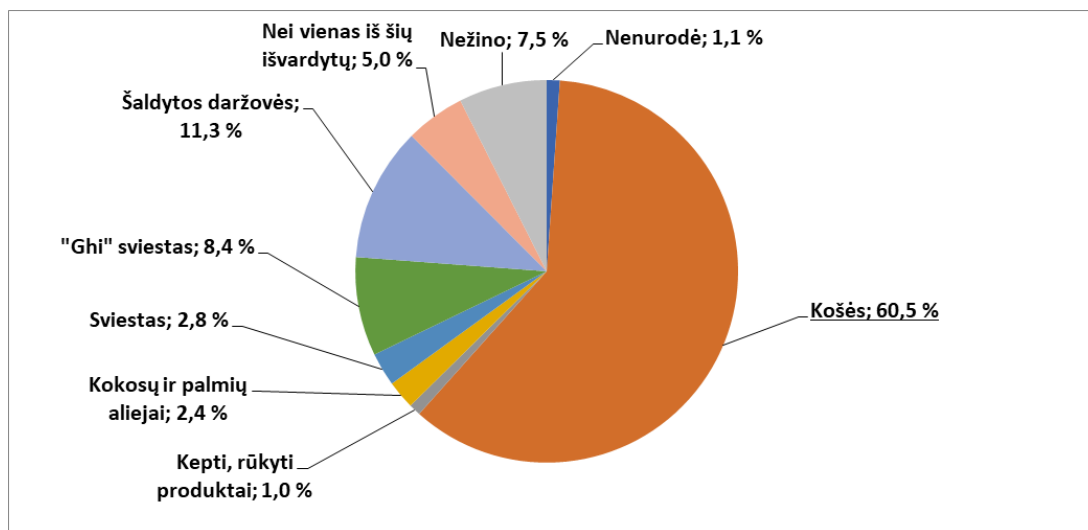
Pastebima, jog žinios, kokius pieno produktus rekomenduojama vartoti, susijusios ir su respondentų išsilavinimu. Nustatyta, kad esant žemesniam respondentų išsilavinimui, daugiau jų teigė nežinantys, kokius pieno produktus rekomenduojama vartoti- tokį atsakymo variantą nurodė beveik trečdalis (30,2 proc.) pradinį išsilavinimą turinčių respondentų ir apie 10,0 proc. aukštąjį išsilavinimą turinčių respondentų. Tačiau pastebima, kad esant aukštesniam respondentų išsilavinimui daugiau jų pasirinko neteisingą atsakymo variantą ir manė, kad rekomenduojama varoti riebesnius pieno produktus. Tokį atsakymą pasirinko beveik trečdalis (30,6 proc.) aukštąjį išsilavinimą turinčių respondentų ir per pus mažiau pradinį išsilavinimą turinčių respondentų (14,0 proc.) ( $\chi^2 = 44,89$ , IIs = 12,  $p < 0,0001$ ).

Įvertinus respondentų atsakymus į klausimą „Kokius pieno produktus rekomenduojama vartoti?“ priklausomai nuo užimtumo, nustatyta, kad daugiau verslininkų (65,9 proc.) ir darbininkų (64,5 proc.) teisingai atsakė, kad rekomenduojama vartoti liesesnius pieno produktus. Daugiau nei trečdalis (35,6 proc.) bedarbių nurodė, kad rekomenduojama vartoti riebesnius pieno produktus ( $\chi^2 = 47,91$ , IIs = 24,  $p < 0,01$ ).

#### 5.4 Kaip manote, kuris iš šių produktų sveikatai palankiausias ?

Siekiant sužinoti respondentų žinias apie mitybą, jų buvo klausama „Kaip manote, kuris iš šių produktų sveikatai palankiausias?“. Daugiau nei pusė (60,5 proc.) respondentų teisingai atsakė, kad sveikatai palankiausias yra košės. Apie 11 proc. respondentų teigė, kas sveikatai palankiausias yra šaldytos daržovės, o 8,4 proc. nurodė „Ghi“ sviestą.





**34 pav.** Respondentų pasiskirstymas (proc.) pagal atsakymus į klausimą „Kaip manote, kuris iš šių produktų sveikatai palankiausias?“

Nustatyta, kad statistiškai reikšmingai daugiau moterų (11,0 proc.) negu vyrų (5,3 proc.) neteisingai rinkosi „Ghi“ sviestą, o daugiau vyrų (10,2 proc.) negu moterų (5,1 proc.) atsakė, kad nežino, kuris produktas yra sveikatai palankiausias ( $\chi^2 = 60,64$ , IIs = 8,  $p < 0,0001$ ).

Nustatyta, kada daugiau pagyvenusio amžiaus bei kaimo nei miesto gyventojų nežinojo, kuris produktas yra sveikatai palankiausias. Be to, mažiau pagyvenusio amžiaus respondentų, lyginant su jaunesniais, teisingai atsakė, kad sveikatai palankiausias yra košės (pagal amžių:  $\chi^2 = 55,53$ , IIs = 32,  $p < 0,01$ ; pagal gyv. vietą:  $\chi^2 = 18,46$ , IIs = 8,  $p < 0,05$ ).

Nustatyta, kad esant aukštesniam respondentų išsilavinimui, daugiau jų teisingai atsakė, kad palankiausias sveikatai yra košės – tokį atsakymą pasirinko mažiau nei pusė (46,5 proc.) pradinį išsilavinimą turinčių respondentų ir 62,8 proc. aukštąjį išsilavinimą turinčių respondentų. Net ketvirtadalis pradinį išsilavinimą turinčių respondentų teigė, kad nežino, kuris produktas yra palankiausias sveikatai ( $\chi^2 = 90,30$ , IIs = 32,  $p < 0,0001$ ).

Įvertinus respondentų atsakymus į klausimą „Kaip manote, kuris iš šių produktų sveikatai palankiausias?“ priklausomai nuo užimtumo, nustatyta, kad daugiausiai tarnautojų (64,9 proc.) bei moksleivių/studentų (62,9 proc.) teisingai atsakė, kad sveikatai palankiausias yra košės. Be to, nustatyta, kad daugiau pensininkų ir bedarbių, lyginant su kitą užimtumą nurodžiusiais respondentais, teigė, kad nežino, kuris produktas yra palankiausias sveikatai ( $\chi^2 = 156,20$ , IIs = 64,  $p < 0,0001$ ).

## 5.5 Kaip manote, šiuose maisto produktuose yra didelis ar mažas cukrų kiekis?

Išanalizavus respondentų atsakymus į klausimą „Kaip manote, šiuose maisto produktuose yra didelis ar mažas cukrų kiekis?“, nustatyta, kad didžioji dalis respondentų teisingai atsakė, kad leduose ir gaiviuosiuose gėrimuose yra didelis cukrų kiekis, o jogurtuose be priedų – mažas. Tačiau nustatyta, kad tik apie 60,0 proc. respondentų žino, kad vaisiuose ir pusryčių dribsniuose yra didelis cukrų kiekis (4 lentelė).

**4 lentelė.** Respondentų pasiskirstymas (proc.) pagal atsakymus į klausimą „Kaip manote, šiuose maisto produktuose yra didelis ar mažas cukrų kiekis?“

Maisto produktai	Didelis	Mažas	Nežino	Nenurodė
	proc.	proc.	proc.	proc.
Vaisiai	<b>63,8</b>	31,0	4,9	0,3
Jogurtai be priedų	12,0	<b>80,5</b>	6,8	0,8
Ledai	<b>92,6</b>	3,4	3,4	0,6
Gaivieji gėrimai	<b>95,1</b>	2,0	2,5	0,5
Pusryčių dribsniai	<b>60,7</b>	28,5	10,4	0,4

Nustatyta, kad daugiau moterų nei vyrų teisingai atsakė, kad vaisiuose (atitinkamai 68,5 proc. ir 58,3 proc.) ( $\chi^2 = 30,65$ ,  $lfs = 3$ ,  $p < 0,0001$ ), ir pusryčių dribsniuose (atitinkamai 64,9 proc. ir 55,9 proc.) ( $\chi^2 = 29,09$ ,  $lfs = 3$ ,  $p < 0,0001$ ) yra didelis cukraus kiekis, o jogurtuose be priedų (atitinkamai 83,2 proc. ir 77,3 proc.) ( $\chi^2 = 16,53$ ,  $lfs = 3$ ,  $p < 0,001$ ) – mažas cukraus kiekis.

Įvertinus respondentų atsakymus priklausomai nuo jų amžiaus, nustatyta, kad daugiau jaunesnio amžiaus respondentų (19–34 m.) teisingai atsakė, kad vaisiuose ir pusryčių dribsniuose yra didelis cukrų kiekis, lyginant su pagyvenusiais respondentais (vaisiai:  $\chi^2 = 24,75$ ,  $lfs = 12$ ,  $p < 0,05$ ; pusryčių dribsniai:  $\chi^2 = 76,03$ ,  $lfs = 12$ ,  $p < 0,0001$ ) Tik pusė pagyvenusio amžiaus respondentų teisingai nurodė, kad pusryčių dribsniuose yra didelis cukrų kiekis.

Nustatyta, kad žinios apie cukrų kiekį tam tikruose maisto produktuose, susijusios su respondentų išsilavinimu. Daugiau aukštąjį išsilavinimą turinčių respondentų, lyginant su pradinį išsilavinimą turinčiais respondentais, teisingai atsakė, kad vaisiuose (atitinkamai 72,3 proc. ir 39,5 proc.) ( $\chi^2 = 137,17$ ,  $lfs = 12$ ,  $p < 0,0001$ ) ir pusryčių dribsniuose (atitinkamai 68,1 proc. ir 48,8 proc.) ( $\chi^2 = 67,68$ ,  $lfs = 12$ ,  $p < 0,0001$ ) yra didelis cukrų kiekis. Tik pusė pradinį išsilavinimą turinčių respondentų teisingai atsakė, kad jogurtuose be priedų yra mažas cukrų kiekis, tokį atsakymą pasirinko 84,2 proc. aukštąjį išsilavinimą turinčių respondentų ( $\chi^2 = 67,16$ ,  $lfs = 12$ ,  $p < 0,0001$ ).

Įvertinus respondentų atsakymus priklausomai nuo jų gyvenamosios vietos, nustatyta, kad daugiau miesto nei kaimo gyventojų teisingai atsakė, kad pusryčių dribsniuose yra didelis cukrų kiekis (atitinkamai 62,3 proc. ir 54,8 proc.) ( $\chi^2 = 16,35$ , IIs = 3,  $p < 0,01$ ).

Įvertinus respondentų atsakymus priklausomai nuo jų užimtumo, nustatyta, kad daugiausiai verslininkų (73,9 proc.), o mažiausiai bedarbių (53,5 proc.) teisingai atsakė, kad vaisiuose yra didelis cukrų kiekis ( $\chi^2 = 91,98$ , IIs = 24,  $p < 0,0001$ ). Taip pat nustatyta, kad daugiausiai verslininkų (69,2 proc.) ir moksleivių/studentų (67,9 proc.), o mažiausiai bedarbių (44,6 proc.) teisingai atsakė, kad didelis cukrų kiekis yra ir pusryčių dribsniuose ( $\chi^2 = 71,42$ , IIs = 24,  $p < 0,0001$ ).

### 5.6 Kaip manote, šiuose maisto produktuose yra didelis ar mažas druskos kiekis?

Įvertinus respondentų atsakymus į klausimą „Kaip manote, šiuose maisto produktuose yra didelis ar mažas druskos kiekis?“ nustatyta, kad didžioji dalis respondentų teisingai atsakė, kuriuose produktuose yra didelis, o kuriuose mažas druskos kiekis. Nustatyta, kad apie 10 proc. respondentų teigė nežinantys, ar maisto pramonės perdirbtuose mėsos produktuose yra didelis ar mažas druskos kiekis (5 lentelė).

**5 lentelė.** Respondentų pasiskirstymas (proc.) pagal atsakymus į klausimą „Kaip manote, šiuose maisto produktuose yra didelis ar mažas druskos kiekis?“

Maisto produktai	Didelis	Mažas	Nežino	Nenurodė
	proc.	proc.	proc.	proc.
Bulvių traškučiai	<u>95,1</u>	2,0	2,6	0,3
Rūkyta žuvis	<u>89,1</u>	6,7	3,8	0,4
Šviežia neapdorota mėsa	3,6	<u>89,7</u>	6,3	0,4
Daržovės	4,0	<u>90,5</u>	4,9	0,6
Maisto pramonės perdirbti mėsos produktai	<u>80,7</u>	8,3	10,5	0,4

Įvertinus respondentų atsakymus priklausomai nuo jų lyties, nustatyta, kad daugiau moterų (85,1 proc.) negu vyrų (75,7 proc) teisingai atsakė, kad maisto pramonės perdirbtuose mėsos produktuose yra didelis druskos kiekis ( $\chi^2 = 44,45$ , IIs = 3,  $p < 0,0001$ ). Šiek tiek daugiau moterų (92,1 proc.) negu vyrų (88,7 proc.) teisingai nurodė, kad daržovėse yra mažas druskos kiekis ( $\chi^2 = 13,31$ , IIs = 3,  $p < 0,01$ ).

Palyginus respondentų atsakymus priklausomai nuo jų amžiaus, nustatyta, mažiau pagyvenusio amžiaus respondentų, lyginant su kitomis amžiaus grupėmis, teisingai atsakė, kad

rūkytoje žuvyje, maisto pramonės perdirbtuose mėsos produktuose yra didelis druskos kiekis (rūkyta žuvis:  $\chi^2 = 23,19$ , IIs = 12,  $p < 0,05$ ; maisto pramonės perdirbti mėsos produktai:  $\chi^2 = 24,85$ , IIs = 12,  $p < 0,05$ ).

Įvertinus respondentų atsakymus priklausomai nuo išsilavinimo, nustatyta, kad tik maždaug du trečdaliai pradinį išsilavinimą įgijusių respondentų teisingai atsakė, kad šviežioje mėsoje ir daržovėse yra mažas druskos kiekis, teisingus atsakymo variantus pasirinko daugiau nei 90 proc. aukštąjį išsilavinimą turinčių respondentų (šviežia mėsa:  $\chi^2 = 67,57$ , IIs = 12,  $p < 0,0001$ ; daržovės:  $\chi^2 = 102,56$ , IIs = 12,  $p < 0,0001$ ).

Palyginus respondentų atsakymus priklausomai nuo užimtumo, nustatyta, kad daugiausiai verslininkų ir tarnautojų teisingai atsakė, kad šviežioje neapdorotoje mėsoje ir daržovėse yra mažas druskos kiekis. Mažiausiai bedarbių ir pensininkų teisingai atsakė, kad rūkytoje žuvyje ir mėsos pramonės perdirbtuose mėsos produktuose yra didelis druskos kiekis (rūkyta žuvis:  $\chi^2 = 40,99$ , IIs = 24,  $p < 0,05$ ; maisto pramonės perdirbti mėsos produktai:  $\chi^2 = 57,74$ , IIs = 24,  $p < 0,001$ ).

### 5.7 Kaip manote, šiuose maisto produktuose yra didelis ar mažas skaidulinių medžiagų kiekis?

Įvertinus respondentų atsakymus į klausimą „Kaip manote, šiuose maisto produktuose yra didelis ar mažas skaidulinių medžiagų kiekis?“ nustatyta, kad tik apie 60 proc. respondentų teisingai atsakė, kad pupelėse yra didelis skaidulinių medžiagų kiekis, o mėsoje, žuvyje ir bulvėse – mažas. Mažiau nei 70 proc. respondentų teisingai atsakė, kad daržovėse yra didelis skaidulinių medžiagų kiekis, o mažiau nei 80 proc. teisingai nurodė, kad didelis skaidulinių medžiagų kiekis yra avižų kruopose (6 lentelė).

Nenustatyta statistiškai reikšmingų skirtumų tarp miesto ir kaimo gyventojų atsakymų į klausimą „Kaip manote, šiuose maisto produktuose yra didelis ar mažas skaidulinių medžiagų kiekis?“.

**6 lentelė.** Respondentų pasiskirstymas (proc.) pagal atsakymus į klausimą „Kaip manote, šiuose maisto produktuose yra didelis ar mažas skaidulinių medžiagų kiekis?“

Maisto produktai	Didelis	Mažas	Nežino	Nenurodė
	proc.	proc.	proc.	proc.
Avižų kruopos	<b><u>78,2</u></b>	9,8	11,7	0,3
Bananai	41,5	<b><u>38,9</u></b>	19,0	0,6
Mėsa	18,4	<b><u>60,7</u></b>	20,2	0,7
Daržovės	<b><u>67,7</u></b>	18,8	13,0	0,6

Žuvis	21,6	<b>56,7</b>	20,9	0,7
Bulvės	21,2	<b>57,3</b>	20,8	0,7
Pupelės	<b>58,6</b>	22,1	18,9	0,4

Įvertinus respondentų atsakymus priklausomai nuo lyties, nustatyta, kad daugiau moterų nei vyrų teisingai atsakė, kad didelis skaidulinių medžiagų kiekis yra avižų kruopose ir pupelėse (avižų kruopos:  $\chi^2 = 35,00$ , IIs = 3,  $p < 0,0001$ ; pupelės:  $\chi^2 = 21,73$ , IIs = 3,  $p < 0,0001$ ). Šiek tiek daugiau moterų (63,9 proc.) negu vyrų (57,0 proc.) teisingai atsakė, kad mėsoje yra mažas skaidulinių medžiagų kiekis ( $\chi^2 = 18,22$ , IIs = 3,  $p < 0,001$ ).

Nustatyta, kad mažiau pagyvenusio amžiaus respondentų, palyginus su kitų amžiaus grupių respondentais, teisingai atsakė, kad pupelėse yra didelis skaidulinių medžiagų kiekis bei mažiau nei pusė jų teisingai nurodė, kad bulvėse yra mažas skaidulinių medžiagų kiekis (pupelės:  $\chi^2 = 22,80$ , IIs = 12,  $p < 0,05$ ; bulvės:  $\chi^2 = 44,16$ , IIs = 12,  $p < 0,0001$ ).

Įvertinus respondentų atsakymus priklausomai nuo jų išsilavinimo, nustatyta, kad net 84,9 proc. aukštąjį išsilavinimą turinčių respondentų teisingai atsakė, kad avižų kruopose yra didelis skaidulinių medžiagų kiekis, šį atsakymo variantą pasirinko mažiau nei pusė (48,8 proc.) pradinį išsilavinimą turinčių respondentų ( $\chi^2 = 135,01$ , IIs = 12,  $p < 0,0001$ ). Net pusė pradinį išsilavinimą įgijusių respondentų teigė, kad nežino, ar mėsoje yra didelis ar mažas skaidulinių medžiagų kiekis ( $\chi^2 = 96,18$ , IIs = 12,  $p < 0,0001$ ).

Nustatyta, kad daugiausiai tarnautojų (83,6 proc.) ir verslininkų (83,4 proc.) teisingai atsakė, kad didelis skaidulinių medžiagų kiekis yra avižų kruopose ( $\chi^2 = 59,55$ , IIs = 24,  $p < 0,0001$ ). Daugiausiai namų šeimininkų (50,5 proc.) klaidingai atsakė, kad bananuose yra didelis skaidulinių medžiagų kiekis ( $\chi^2 = 75,49$ , IIs = 24,  $p < 0,0001$ ).

### 5.8 Kaip manote, šiuose maisto produktuose yra didelis ar mažas sočiųjų riebalų kiekis ?

Įvertinus respondentų atsakymus į klausimą „Kaip manote, šiuose maisto produktuose yra didelis ar mažas sočiųjų riebalų kiekis?“ nustatyta, kad tik apie 40 proc. respondentų teisingai atsakė, kad žuvyje yra mažas sočiųjų riebalų kiekis, o tik šiek tiek daugiau nei trečdalis respondentų (36,4 proc.) teisingai atsakė, kad mažas sočiųjų riebalų kiekis yra alyvuogių aliejuje (7 lentelė).

**7 lentelė.** Respondentų pasiskirstymas (proc.) pagal atsakymus į klausimą „Kaip manote, šiuose maisto produktuose yra didelis ar mažas sočiųjų riebalų kiekis?“

Maisto produktai	Didelis	Mažas	Nežino	Nenurodė
	proc.	proc.	proc.	proc.

Žuvis	42,1	<u>41,2</u>	16,2	0,5
Liesas pienas	6,9	<u>75,4</u>	16,9	0,8
Alyvuogių aliejus	45,8	<u>36,4</u>	16,9	0,9
Kiauliena	<u>60,8</u>	20,6	17,8	0,9
Margarinas	<u>62,3</u>	19,0	17,8	0,9
Šokoladas	<u>56,2</u>	21,5	21,3	1,0

Įvertinus respondentų atsakymus priklausomai nuo jų lyties, nustatyta, kad daugiau moterų (77,8 proc.) negu vyrų (72,6 proc.) teisingai atsakė, kad liesame piene yra mažas sočiųjų riebalų kiekis ( $\chi^2 = 12,59$ , IIs = 3,  $p < 0,05$ ). Tačiau daugiau moterų (45,1 proc.) negu vyrų (38,6 proc.) klaidingai manė, kad žuvyje yra didelis sočiųjų riebalų kiekis ( $\chi^2 = 14,65$ , IIs = 3,  $p < 0,05$ ).

Palyginus respondentų atsakymus priklausomai nuo jų amžiaus, nustatyta, kad beveik pusė (49,4 proc.) jaunesnio amžiaus (19–34 m.) klaidingai manė, kad alyvuogių aliejuje yra didelis sočiųjų riebalų kiekis, šį atsakymą pasirinko maždaug trečdalis (35,9 proc.) pagyvenusio amžiaus respondentų ( $\chi^2 = 34,57$ , IIs = 12,  $p < 0,001$ ).

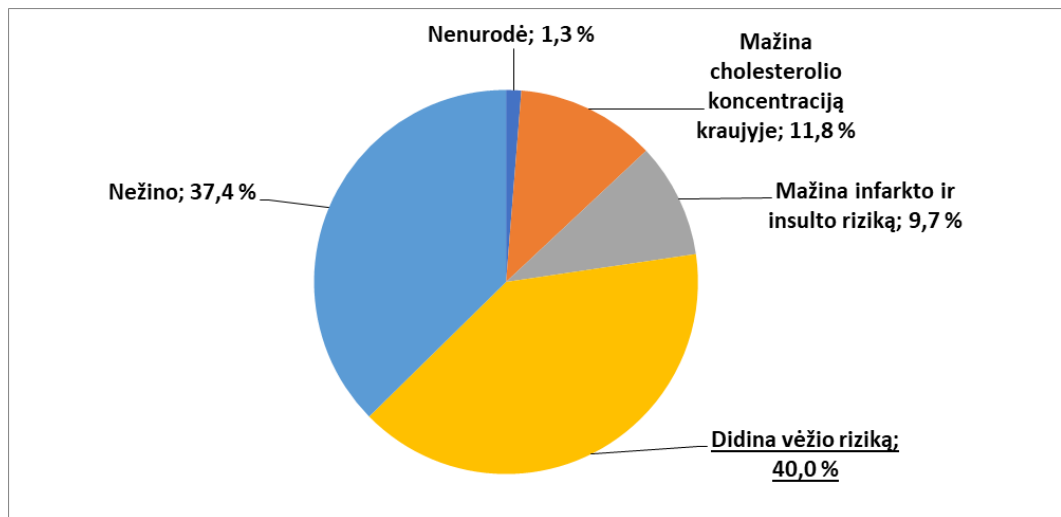
Įvertinus respondentų atsakymus priklausomai nuo jų išsilavinimo, nustatyta, kad tik trečdalis (34,9 proc.) pradinį išsilavinimą turinčių respondentų teisingai atsakė, kad kiaulienoje yra didelis sočiųjų riebalų kiekis ( $\chi^2 = 39,10$ , IIs = 12,  $p < 0,001$ ). Daugiau aukštąjį išsilavinimą turinčių respondentų (78,1 proc.), lyginant su pradinį išsilavinimą turinčiais respondentais (53,5 proc.), teisingai atsakė, kad liesame piene yra mažas sočiųjų riebalų kiekis ( $\chi^2 = 32,16$ , IIs = 12,  $p < 0,01$ ).

Palyginus respondentų atsakymus priklausomai nuo jų užimtumo, nustatyta, kad daugiausiai moksleivių/studentų (71,1 proc.), o mažiausiai bedarbių (53,3 proc.) teisingai atsakė, kad margarine yra didelis sočiųjų riebalų kiekis ( $\chi^2 = 71,11$ , IIs = 24,  $p < 0,0001$ ).

### 5.9 Kaip manote, kuris iš šių teiginių apie sočiuosius riebalus yra teisingas?

Išanalizavus respondentų atsakymus į klausimą „Kaip manote, kuris iš šių teiginių apie sočiuosius riebalus yra teisingas?“, nustatyta, kad mažiau nei pusė (40,0 proc.) respondentų teisingai atsakė, kad sotieji riebalai didina vėžio riziką. Daugiau nei trečdalis (37,4 proc.) teigė, kad nežino, kuris teiginys apie sočiuosius riebalus yra teisingas.

Nenustatyta statistiškai reikšmingų skirtumų tarp vyrų ir moterų, skirtingo amžiaus respondentų bei tarp miesto ir kaimo gyventojų atsakymų į klausimą „Kaip manote, kuris iš šių teiginių apie sočiuosius riebalus yra teisingas?“.



**35 pav.** Respondentų pasiskirstymas (proc.) pagal atsakymus į klausimą „Kaip manote, kuris iš šių teiginių apie sočiuosius riebalus yra teisingas?“

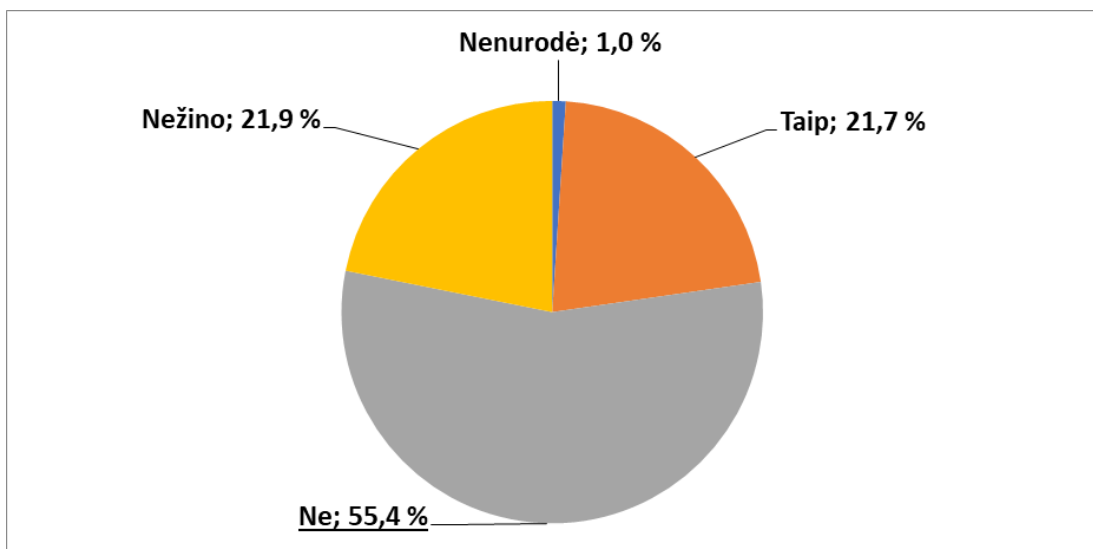
Įvertinus respondentų atsakymų pasiskirstymą priklausomai nuo jų išsilavinimo, nustatyta, kad esant aukštesniam respondentų išsilavinimui, daugiau jų teisingai atsakė, kad sočiosios riebalų rūgštys didina vėžio riziką. Net pusė (53,5 proc.) pradinį išsilavinimą įgijusių respondentų atsakė, kad nežino, kuris teiginys apie sočiuosius riebalus yra teisingas, tokį atsakymą pasirinko trečdalis aukštąjį išsilavinimą turinčių respondentų ( $\chi^2 = 40,12$ , IIs = 16,  $p < 0,001$ ).

Palyginus respondentų atsakymus į klausimą „Kaip manote, kuris iš šių teiginių apie sočiuosius riebalus yra teisingas?“ priklausomai užimtumo, nustatyta, kad teisingą atsakymą – didina vėžio riziką, pasirinko daugiau verslininkų (43,6 proc.), tarnautojų (43,0 proc.) ir moksleivių/studentų (42,8 proc.). Daugiau bedarbių (45,5 proc.), lyginant su kitą užimtumą nurodžiusiais respondentais, atsakė, kad nežino, kuris teiginys apie sočiuosius riebalus yra teisingas ( $\chi^2 = 60,28$ , IIs = 32,  $p < 0,01$ ).

#### **5.10 Ar 200 ml šviežiai spaustų, nesaldintų sulčių maistingumas atitinka 200 g šviežių vaisių maistingumą?**

Įvertinus respondentų atsakymus į klausimą „Ar 200 ml šviežiai spaustų, nesaldintų sulčių maistingumas atitinka 200 g šviežių vaisių maistingumą?“, nustatyta, kad tik šiek tiek daugiau nei pusė (55,4 proc.) respondentų teisingai atsakė, jog šviežiai spaustų, nesaldintų sulčių maistingumas neatitinka tokio paties kiekio šviežių vaisių maistingumo. Maždaug po lygiai respondentų atsakė, kad šis maistingumas yra vienodas arba teigė, kad atsakymo nežino (36 pav.).

Nenustatyta statistiškai reikšmingų skirtumų tarp miesto ir kaimo gyventojų atsakymų į klausimą „Ar 200 ml šviežiai spaustų, nesaldintų sulčių maistingumas atitinka 200 g šviežių vaisių maistingumą?“.

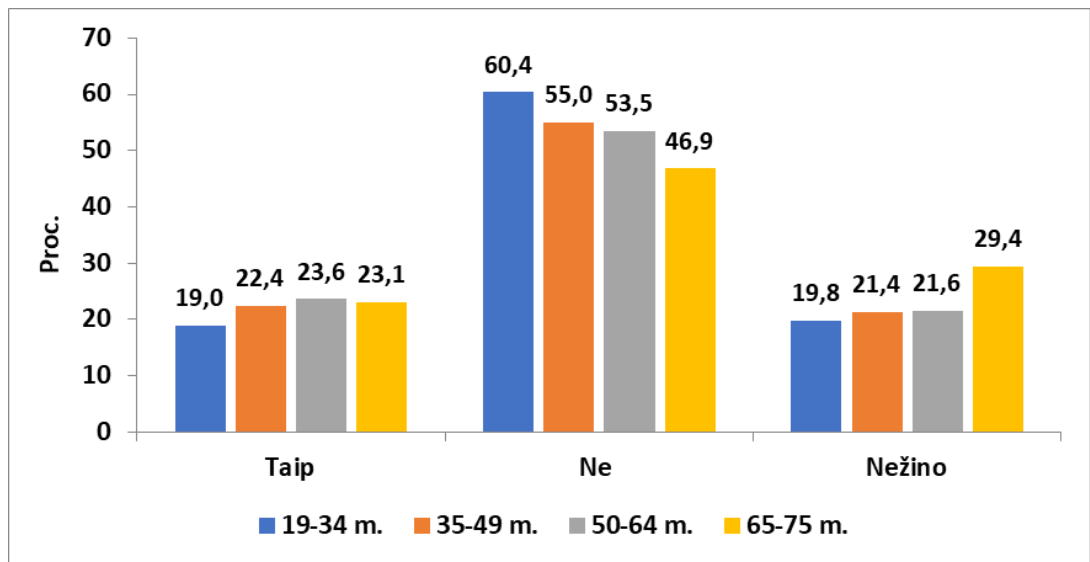


**36 pav.** Respondentų pasiskirstymas (proc.) pagal atsakymus į klausimą „Ar 200 ml šviežiai spaustų, nesaldintų sulčių maistingumas atitinka 200 g šviežių vaisių maistingumą?“

Nustatyta, kad šiek tiek daugiau moterų (56,9 proc.) negu vyrų (53,7 proc.) teisingai atsakė, kad šviežiai spaustų, nesaldintų sulčių maistingumas neatitinka tokio paties kiekio šviežių vaisių maistingumo. Daugiau vyrų (24,3 proc.) negu moterų (19,8 proc.) teigė, kad nežino atsakymo į šį klausimą ( $\chi^2 = 8,80$ ,  $lfs = 3$ ,  $p < 0,05$ ).

Nustatyta, kad respondentų atsakymai į klausimą „Ar 200 ml šviežiai spaustų, nesaldintų sulčių maistingumas atitinka 200 g šviežių vaisių maistingumą?“ priklauso nuo jų amžiaus. Didėjant respondentų amžiui, mažėja respondentų, teisingai atsakusių į klausimą, kad šviežiai spaustų, nesaldintų sulčių maistingumas neatitinka tokio paties kiekio šviežių vaisių maistingumo. Beveik trečdalis (29,4 proc.) pagyvenusio amžiaus respondentų teigė, kad nežino atsakymo į šį klausimą ( $\chi^2 = 28,40$ ,  $lfs = 12$ ,  $p < 0,01$ ) (37 pav.).





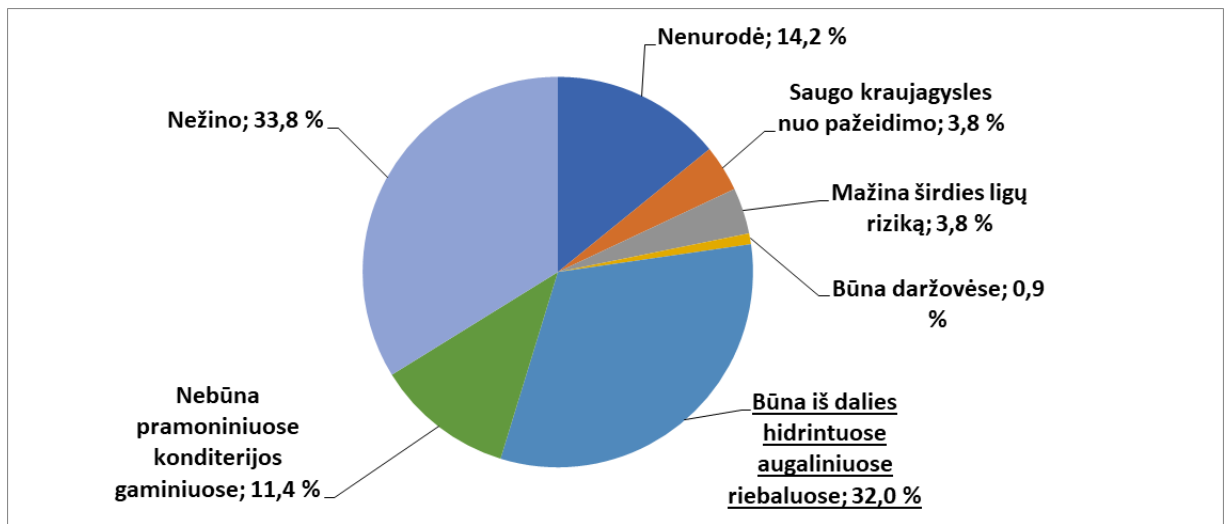
**37 pav.** Respondentų pasiskirstymas (proc.) pagal atsakymus į klausimą „Ar 200 ml šviežiai spaustų, nesaldintų sulčių maistingumas atitinka 200 g šviežių vaisių maistingumą?“ priklausomai nuo amžiaus ( $p < 0,01$ )

Išanalizavus respondentų atsakymus, nustatyta, kad daugiau nei 60 proc. aukštąjį išsilavinimą turinčių respondentų teisingai atsakė, kad 200 ml šviežiai spaustų, nesaldintų sulčių maistingumas neatitinka 200 g šviežių vaisių maistingumo, šį atsakymo variantą pasirinko mažiau nei trečdalis (30,2 proc.) pradinį išsilavinimą įgijusių respondentų. Daugiau nei pusė (53,5 proc.) pradinį išsilavinimą turinčių respondentų teigė, kad nežino atsakymo į šį klausimą, tuo tarpu tik šį atsakymo variantą pasirinko mažiau nei penktadalis (17,1 proc.) aukštąjį išsilavinimą įgijusių respondentų ( $\chi^2 = 97,40$ ,  $lks = 12$ ,  $p < 0,0001$ ).

Nustatyta, kad mažiau nei pusė pensininkų (48,9 proc.) ir bedarbių (49,5 proc.) teisingai atsakė, kad 200 ml šviežiai spaustų, nesaldintų sulčių maistingumas neatitinka 200 g šviežių vaisių maistingumo. Taip pat daugiausiai jų nežinojo, kurį atsakymo variantą pasirinkti ( $\chi^2 = 39,35$ ,  $lks = 24$ ,  $p < 0,05$ ).

### **5.11 Kaip manote, kuris teiginys apie transriebalus (riebalų rūgščių transizomerus) yra teisingas?**

Respondentų buvo klausiama, kuris jų manymu teiginys, apie transriebalus (riebalų rūgščių transizomerus), yra teisingas. Nustatyta, kad tik maždaug trečdalis (32,0 proc.) respondentų teisingai atsakė, kad transriebalų būna iš dalies hidrintuose augaliniuose riebaluose. Beveik tiek pat respondentų (33,8 proc.) atsakė, kad nežino, kuris teiginys apie transriebalus yra teisingas. Apie 11 proc. respondentų teigė, kad transriebalų nebūna pramoniniuose konditerijos gaminiuose (38 pav.).



**38 pav.** Respondentų pasiskirstymas (proc.) pagal atsakymus į klausimą „Kaip manote, kuris teiginys apie transriebalus (riebalų rūgščių transizomerus) yra teisingas?“

Nustatyta, kad daugiau vyrų (38,3 proc.) negu moterų (30,0 proc.) ir daugiau kaimo (39,1 proc.) negu miesto (32,4 proc.) gyventojų teigė, kad nežino, kuris teiginys apie transriebalus yra teisingas. Šiek tiek daugiau moterų negu vyrų teisingai atsakė, kad transriebalų būna iš dalies hidrintuose augaliniuose riebaluose (pagal lytį  $\chi^2 = 30,36$ ,  $l/s = 6$ ,  $p < 0,0001$ ; pagal gyv. vietą  $\chi^2 = 14,44$ ,  $l/s = 6$ ,  $p < 0,05$ ).

Įvertinus respondentų atsakymus priklausomai nuo jų amžiaus, nustatyta, kad mažiausiai pagyvenusio amžiausiais respondentų, lyginant su kitomis amžiaus grupėmis, teisingai atsakė, kad transriebalų būna iš dalies hidrintuose augaliniuose riebaluose. Daugiau nei 40 proc. pagyvenusio amžiaus respondentų teigė, kad nežino, kuris teiginys apie transriebalus yra teisingas ( $\chi^2 = 61,17$ ,  $l/s = 24$ ,  $p < 0,0001$ ).

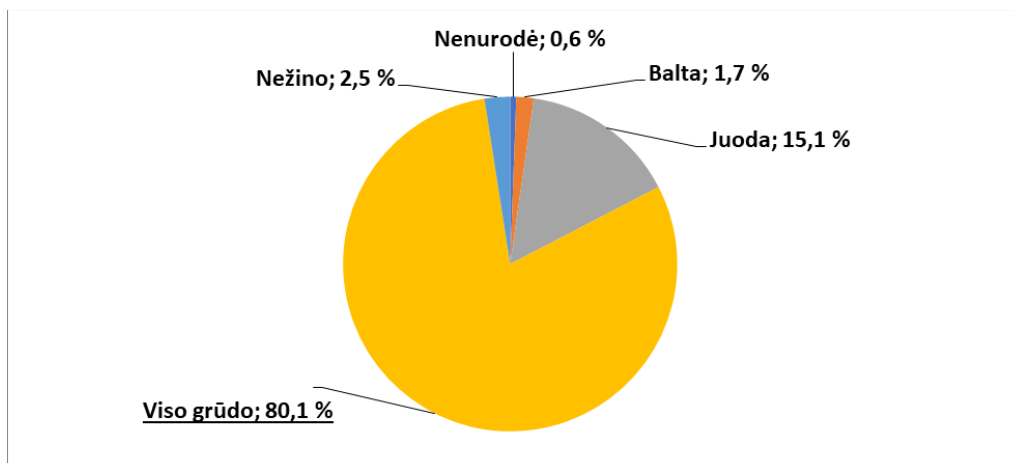
Nustatyta, kad respondentų žinios apie transriebalus yra susijusios su jų išsilavinimu. Esant aukštesniam respondentų išsilavinimui, daugiau jų teisingai atsakė, kad transriebalų būna iš dalies hidrintuose augaliniuose riebaluose. Beveik pusė (46,5 proc.) pradinį išsilavinimą turinčių respondentų teigė, kad nežino, kuris teiginys apie transriebalus yra teisingas, šį atsakymą pasirinko 29,1 proc. aukštąjį išsilavinimą turinčių respondentų ( $\chi^2 = 113,90$ ,  $l/s = 24$ ,  $p < 0,0001$ ).

Daugiausiai tarnautojų (37,6 proc.) ir namų šeimininkių (34,6 proc.) teisingai nurodė, kad transriebalų būna iš dalies hidrintuose augaliniuose riebaluose. Daugiausiai pensininkų (41,1 proc.) ir bedarbių (39,6 proc.) atsakė, kad nežino, kuris teiginys apie transriebalus yra teisingas ( $\chi^2 = 97,49$ ,  $l/s = 48$ ,  $p < 0,0001$ ).

### 5.12 Kuri iš šių duonos rūšių palankesnė sveikatai?

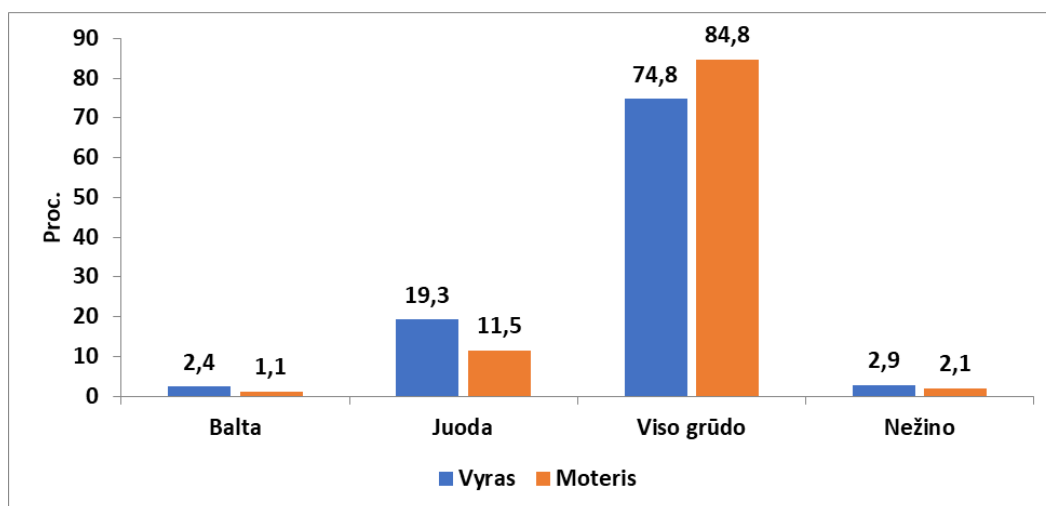
Respondentų buvo prašoma atsakyti, kuri iš nurodytų duonos rūšių yra palankesnė sveikatai. Nustatyta, kad didžioji dalis respondentų (80,1 proc.) teisingai atsakė, kad palankesnė sveikatai yra viso grūdo duona. Maždaug 15 proc. respondentų manė, kad sveikatai palankesnė yra juoda duona (39 pav.).

Nenustatyta statistiškai reikšmingų skirtumų tarp miesto ir kaimo gyventojų atsakymų į klausimą „Kuri iš šių duonos rūšių palankesnė sveikatai?“.



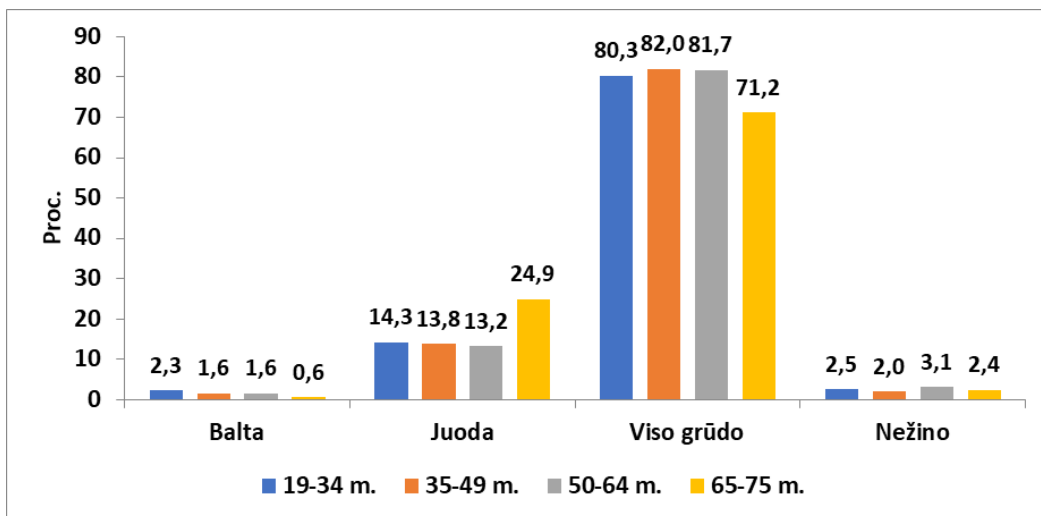
39 pav. Respondentų pasiskirstymas (proc.) pagal atsakymus į klausimą „Kuri iš šių duonos rūšių palankesnė sveikatai?“

Įvertinus respondentų atsakymus priklausomai nuo lyties, nustatyta, kad daugiau moterų (84,8 proc.) negu vyrų (74,8 proc.) teisingai atsakė, kad sveikatai palankesnė yra viso grūdo duona, o daugiau vyrų (19,3 proc.) negu moterų (11,5 proc.) manė, kad sveikatai palankesnė juoda duona ( $\chi^2 = 47,03$ ,  $lfs = 4$ ,  $p < 0,0001$ ) (40 pav.).



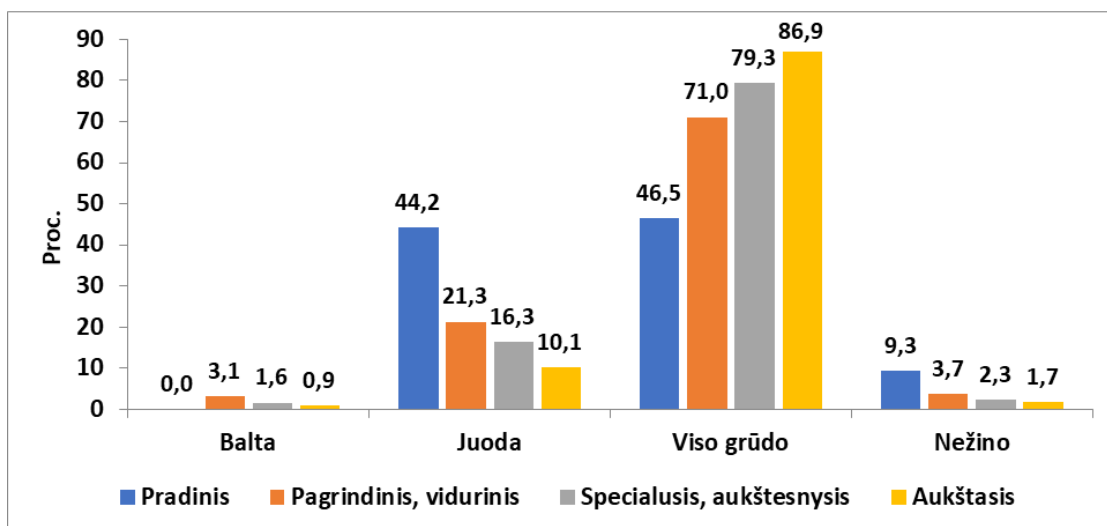
40 pav. Respondentų pasiskirstymas (proc.) pagal atsakymus į klausimą „Kuri iš šių duonos rūšių palankesnė sveikatai?“ priklausomai nuo lyties ( $p < 0,0001$ )

Įvertinus respondentų atsakymus priklausomai nuo jų amžiaus, nustatyta, kad daugiau pagyvenusio amžiaus respondentų, lyginant su kitomis amžiaus grupėmis, manė, kad sveikatai palankesnė yra juoda duona ir mažiau jų teisingai atsakė, kad sveikatai palankesnė yra viso grūdo duona ( $\chi^2 = 36,89$ , IIs = 16,  $p < 0,01$ ) (41 pav.).



**41 pav.** Respondentų pasiskirstymas (proc.) pagal atsakymus į klausimą „Kuri iš šių duonos rūšių palankesnė sveikatai?“ priklausomai nuo amžiaus ( $p < 0,01$ )

Išanalizavus respondentų atsakymus priklausomai nuo jų išsilavinimo, nustatyta, kad esant aukštesniam respondentų išsilavinimui, daugiau jų teisingai atsakė, kad palankesnė sveikatai yra viso grūdo duona – beveik 90 proc. aukštąjį išsilavinimą įgijusių respondentų pasirinko šį atsakymą. Beveik pusė (44,2 proc.) pradinį išsilavinimą turinčių respondentų atsakė, kad palankesnė sveikatai yra juoda duona ( $\chi^2 = 142,52$ , IIs = 16,  $p < 0,0001$ ) (42 pav.)



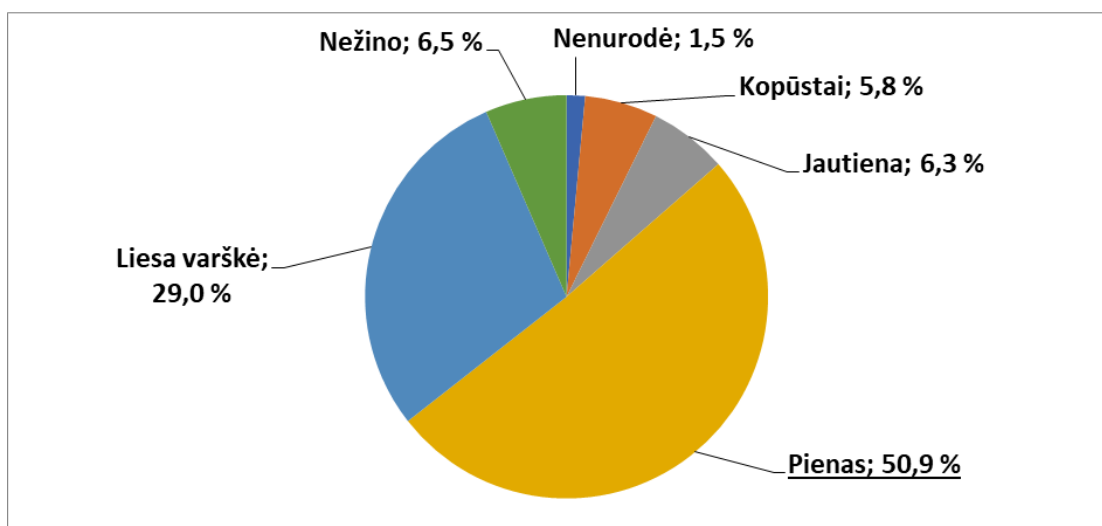
**42 pav.** Respondentų pasiskirstymas (proc.) pagal atsakymus į klausimą „Kuri iš šių duonos rūšių palankesnė sveikatai?“ priklausomai nuo išsilavinimo ( $p < 0,0001$ )

Nustatyta, kad daugiausiai tarnautojų (88,0 proc.) ir verslininkų (86,3 proc.), o mažiausiai bedarbių (62,4 proc.) ir pensininkų (69,5 proc.) pasirinko teisingą atsakymą ir nurodė, kad sveikatai palankesnė yra viso grūdo duona ( $\chi^2 = 177,69$ ,  $lks = 32$ ,  $p < 0,0001$ ).

### 5.13 Kuriame iš šių produktų yra didžiausias kalcio kiekis?

Respondentų buvo klausiama, kuriame iš nurodytų produktų, jų nuomone, yra didžiausias kalcio kiekis. Tik pusė respondentų (50,9 proc.) pasirinko teisingą atsakymo variantą – pieną. Daugiau nei ketvirtadalis respondentų (29,0 proc.) atsakė, kad didžiausias kalcio kiekis yra liesoje varškėje. Maždaug po 6 proc. respondentų nurodė, kad didžiausias kalcio kiekis yra kopūstuose, jautienoje arba teigė, kad atsakymo nežino (43 pav.).

Nenustatyta statistiškai reikšmingų skirtumų tarp vyrų ir moterų, skirtingo amžiaus respondentų ir miesto bei kaimo gyventojų atsakymų į klausimą „Kuriame iš šių produktų yra didžiausias kalcio kiekis?“.



**43 pav.** Respondentų pasiskirstymas (proc.) pagal atsakymus į klausimą „Kuriame iš šių produktų yra didžiausias kalcio kiekis?“

Nustatyta, kad šiek tiek daugiau specialujį, aukštesnįjį (52,6 proc.) bei aukštąjį (51,4 proc.), lyginant su pradinį (46,5 proc.) ir pagrindinį, vidurinį (47,8 proc.), išsilavinimą įgijusių respondentų teisingai atsakė, kad didžiausias kalcio kiekis yra piene. Daugiau pradinį išsilavinimą įgijusių respondentų, lyginant su kitą išsilavinimą nurodžiusiais respondentais, atsakė, kad nežino, kuriame iš nurodytų produktų yra didžiausias kalcio kiekis ( $\chi^2 = 41,38$ ,  $lks = 20$ ,  $p < 0,01$ ).

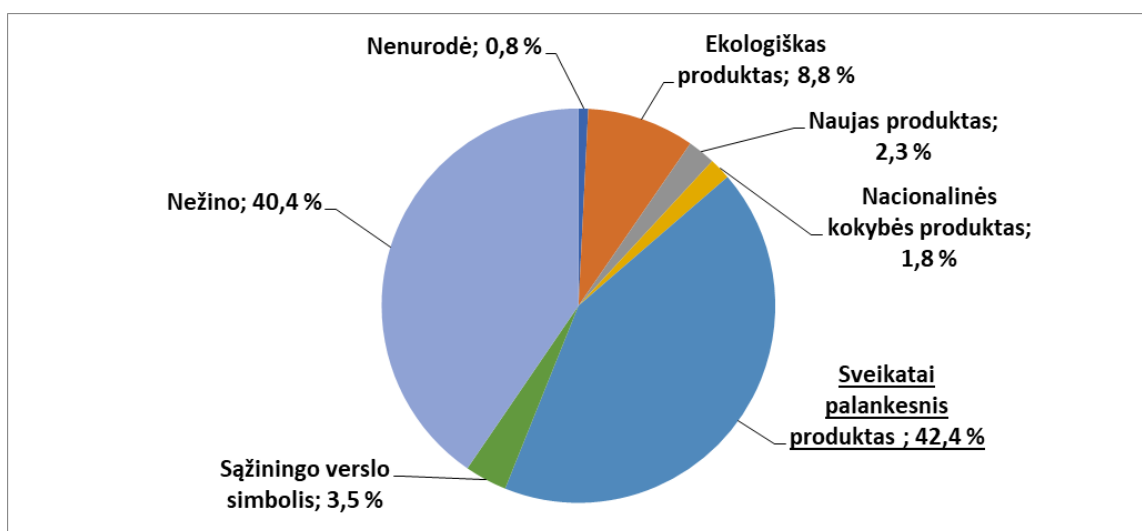
Įvertinus respondentų atsakymus priklausomai nuo jų užimtumo, nustatyta, kad mažiau nei pusė namų šeimininkų (47,7 proc.) pasirinko teisingą atsakymo variantą, kad didžiausias kalcio

kiekis yra piene. Maždaug trečdalis verslininkų (33,2 proc.) ir tarnautojų (31,6 proc.) atsakė manantys, kad didžiausias kalcio kiekis yra liesoje varškėje ( $\chi^2 = 72,25$ , IIs = 40,  $p < 0,01$ ).

#### 5.14 Ką reiškia „Rakto skylutės“ simbolis kai kurių maisto produktų etiketėse?

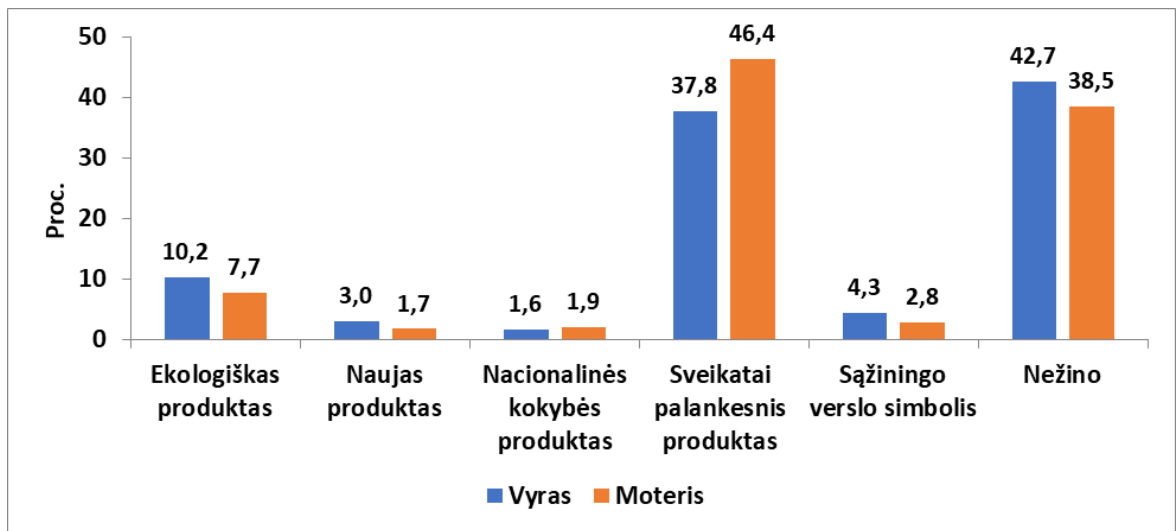
Respondentų buvo klausama, ar jie žino, ką reiškia „Rakto skylutės“ simbolis kai kurių maisto produktų etiketėse. Tik mažiau nei pusė (42,4 proc.) respondentų teisingai atsakė, kad „Rakto skylutės“ simbolis žymi sveikatai palankesnius maisto produktus. Net 40,4 proc. respondentų atsakė, kad nežino, ką reiškia „Rakto skylutės“ simbolis. Maždaug 10 proc. respondentų manė, kad „Rakto skylutės“ simbolis žymi ekologiškus maisto produktus (44 pav.).

Nenustatyta statistiškai reikšmingų skirtumų tarp miesto ir kaimo gyventojų atsakymų į klausimą „Ką reiškia „Rakto skylutės“ simbolis kai kurių maisto produktų etiketėse?“.



44 pav. Respondentų pasiskirstymas (proc.) pagal atsakymus į klausimą „Ką reiškia „Rakto skylutės“ simbolis kai kurių maisto produktų etiketėse?“

Įvertinus respondentų atsakymus priklausomai nuo lyties, nustatyta, kad daugiau moterų (46,4 proc.) negu vyrų (37,8 proc.) teisingai atsakė, kad „Rakto skylutės“ simbolis žymi sveikatai palankesnius maisto produktus. O daugiau vyrų (42,7 proc.) negu moterų (38,5 proc.) teigė, kad nežino atsakymo į šį klausimą ( $\chi^2 = 33,95$ , IIs = 6,  $p < 0,0001$ ) (45 pav.).



**45 pav.** Respondentų pasiskirstymas (proc.) pagal atsakymus į klausimą „Ką reiškia „Rakto skylutės“ simbolis kai kurių maisto produktų etiketėse?“ priklausomai nuo lyties ( $p < 0,0001$ )

Palyginus respondentų atsakymus priklausomai nuo jų amžiaus, nustatyta, kad tik mažiau nei trečdalis pagyvenusio amžiaus respondentų (31,8 proc.) teisingai atsakė, kad „Rakto skylutės“ simbolis žymi sveikatai palankesnius maisto produktus, pusė (50,1 proc.) pagyvenusio amžiaus respondentų teigė, kad nežino, ką reiškia šis simbolis ( $\chi^2 = 46,51$ , IIs = 24,  $p < 0,01$ ).

Nustatyta, kad respondentų žinios apie „Rakto skylutės“ simbolį susijusios su jų išsilavinimu. Beveik pusė (48,1 proc.) aukštąjį išsilavinimą įgijusių respondentų teisingai atsakė, ką reiškia šis simbolis, į šį klausimą teisingai atsakė tik 23,3 proc. pradinį išsilavinimą įgijusių respondentų. Apie 60 proc. pradinį išsilavinimą turinčių respondentų teigė, kad nežino, ką reiškia „Rakto skylutės“ simbolis maisto produktų etiketėse ( $\chi^2 = 46,51$ , IIs = 24,  $p < 0,01$ ).

Įvertinus respondentų atsakymus priklausomai nuo užimtumo, nustatyta, kad daugiausiai tarnautojų (52,1 proc.) ir verslininkų (50,2 proc.), o mažiausiai pensininkų (29,9 proc.) ir moksleivių/studentų (30,2 proc.) teisingai atsakė, kad „Rakto skylutės“ simbolis žymi sveikatai palankesnius maisto produktus ( $\chi^2 = 110,72$ , IIs = 48,  $p < 0,0001$ ).

## 6. IŠVADOS

1. Ne visų suaugusių ir pagyvenusių Lietuvos gyventojų mitybos įpročiai atitinka sveikos mitybos rekomendacijas. Sveikatos gerinimo tikslu maisto produktus renkasi tik 27,6 proc. gyventojų; tik apie pusė suaugusiųjų daržoves, vaisius ir grūdinius produktus vartoja kasdien; tik trečdalis – 1–2 k./sav. vartoja žuvį ir jos produktus, o jau pagaminto maisto nesūdo tik 38,9 proc. gyventojų.
  2. Moterys, aukštąjį išsilavinimą turintys bei vyresni gyventojai dažniau produktus renkasi atsižvelgdami į jų naudą sveikatai, kasdien vartoja daržoves ir vaisius bei niekada nesūdo jau pagaminto maisto.
  3. Nustatyta, kad respondentų žinios apie mitybą nėra pakankamos. Tik 10,5 proc. respondentų teisingai atsakė, kad reikia suvartoti 5 vaisių ir daržovių porcijas per dieną, o didžioji dauguma rinkosi 2–3 porcijas per dieną. Tik apie trečdalis respondentų žinojo, kad mažiausiai rekomenduojama vartoti sočiųjų riebalų bei teisingai atsakė, koks yra sočiųjų ir transriebalų poveikis sveikatai. Tik maždaug pusė respondentų teisingai atsakė, kad nesaldintų sulčių maistingumas atitinka šviežių vaisių maistingumą. Net 40,4 proc. respondentų teigė, kad nežino, ką reiškia „Rakto skylutės“ simbolis.
  4. Moterys, verslininkai ir aukštąjį išsilavinimą turintys asmenys dažniau rinkosi teisingus atsakymų variantus, o pradinį išsilavinimą turintieji dažniau teigė, kad nežino, kaip atsakyti į klausimus.
-