

**SUAUGUSIŲ IR PAGYVENUSIŲ LIETUVOS GYVENTOJŲ
FAKTIŠKOS MITYBOS, MITYBOS ĮPROČIŲ IR FIZINIO AKTYVUMO
TYRIMAS (2013–2014)**

**I. DALIS. MITYBA, KŪNO MASĖS INDEKAS, MAISTO PAPILDŲ
VARTOJIMO TENDENCIJOS**

2013–2014 m. buvo vykdomas Lietuvos gyventojų (19–75 m. amžiaus) mitybos ir fizinio aktyvumo tyrimas, kurio tikslas – ištirti ir įvertinti Lietuvos suaugusių (19–64 m. amžiaus) ir pagyvenusių (vyresnių negu 65 m. amžiaus) gyventojų mitybos įpročius (maisto pasirinkimo kriterijai, daržovių, grūdinių produktų ir kt. produktų vartojimo dažnumas, maisto patiekalų sudymas, maitinimosi reguliarumas, maisto papildų vartojimo dažnumas ir pan.), kūno masės indeksą (KMI), gyventojų fizinio aktyvumo (FA) būklę bei faktišką mitybą, t. y. vidutinius gyventojų suvartojamų maisto produktų bei su jais gaunamų maistinių medžiagų (baltymų, riebalų, angliavandenių, vitaminų, mineralinių medžiagų ir kt.) kiekius per parą.

Tyrimas buvo atliekamas įgyvendinant Lietuvos Respublikos Vyriausybės 2012 m. spalio 24 d. nutarimu Nr. 1305 patvirtinto (nauja plano redakcija: Lietuvos Respublikos Vyriausybės 2013 m. birželio 5 d. nutarimas Nr. 495, Žin., 2013, 62-3079) Sveikatingumo metų visuomenės sveikatos stiprinimo priemonių planą.

Tyrimą vykdė Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centras (tyrimo koordinatorius ir pagrindinis vykdytojas) (toliau – SMLPC) kartu su savivaldybių visuomenės sveikatos biurais, kurių specialistai, pasirašę tyrimų duomenų valdytojo/tvarkytojo pasižadėjimus saugoti asmens duomenų paslaptį, pagal SMLPC pateiktą tyrimo vykdymo instrukciją atliko gyventojų apklausą (pagal respondentų sąrašuose esančius adresus vyko pas respondentą ir atliko apklausą bei kiekvieną respondentą pasvėrė ir pamatavo ūgį). Tiriamųjų apklausa vyko jų namuose tik tuomet, jeigu atrinktas tiriamasis asmuo sutiko (žodžiu) dalyvauti tyrime.

Tyrimo metodika.

Tikslinė populiacija – suaugę (19–64 m.) ir pagyvenusieji (65–75 m.) abiejų lyčių Lietuvos gyventojai. Tyrimui būtina 5000 Lietuvos 19–75 m. amžiaus gyventojų imtį, reprezentuojančią suaugusius ir pagyvenusius Lietuvos gyventojus pagal lytį, amžių ir proporcingai gyventojų skaičiui kiekvienoje apskrityje, Valstybinės duomenų apsaugos inspekcijos 2013 m. atliktos išankstinės patikros pagrindu sudarė Gyventojų registro tarnyba prie Lietuvos Respublikos vidaus reikalų ministerijos.

Gyventojų mitybos bei gyvenamosios įpročių tyrimui buvo naudotas standartinis klausimynas – mitybos apklausos anketa, kuri buvo PSO verifikuota (Kappa koeficientas 0,8623) ir naudota analogiškiems tyrimams atlikti 2002 m. ir 2007 m. Lietuvoje ir 1997 m. Lietuvoje, Latvijoje ir Estijoje. Mitybos apklausos anketa sudarė klausimai apie respondentų sociodemografinius (lytį, amžių, išsilavinimą, gyvenamąją vietą, užimtumą ir pan.) duomenis; mitybos įpročius (maisto pasirinkimo kriterijai, produktų vartojimo dažnumas, maisto patiekalų sudėtis, maitinimosi reguliarumas, maisto papildų vartojimo dažnumas ir pan.) bei respondentų nuomonę apie maisto produktų ženklinimą.

Respondentų antropometriniai rodikliai buvo vertinami, nustatant kūno masės indeksą (KMI). Visi respondentai buvo matuojami ir sveriami: tiriamieji be batų, apsirengus drabužiais, skirtais būti kambario temperatūroje, buvo sveriami svarstyklėmis, jų ūgis matuojamas ūgio matuokliais. KMI buvo vertinamas pagal PSO rekomendacijas, apibūdinančias nepakankamą, normalią kūno masę, antsvorį ir nutukimą.

Fiziniam aktyvumui tirti buvo naudotas PSO parengtas Pasaulinis fizinio aktyvumo klausimyno antrasis pataisytas variantas (GPAQ Version 2), kurį sudarė 16 klausimų apie fizinį aktyvumą darbe (darbinis arba profesinis fizinis aktyvumas), laisvalaikio (arba poilsio) metu, važiavimą arba judėjimą iš vienos vietos į kitą susisiekimo tikslais (transporto fizinis aktyvumas) ir laiką, praleidžiamą pasyviai (sėdint).

Faktiškos mitybos tyrimas buvo atliktas pagal standartinę 24 valandų apklausos metodiką, naudojantis specialiu Maisto produktų ir patiekalų porcijų nuotraukų atlasu, užrašant duomenis apie kiekvieno respondento suvartotus per praėjusią parą maisto produktus ir jų kiekius. Vidutinio maisto daavinio maistinės ir energinės vertės duomenys buvo skaičiuoti specialia kompiuterine programa, naudojant maisto cheminės sudėties duomenų bazes, papildytas lietuviškų maisto produktų ir patiekalų chemine sudėtimi bei jų energine verte.

Buvo ištirta ir įvertinta 2710 respondentų mitybos įpročiai, KMI bei fizinio aktyvumo būklė (atsako dažnis – 65,4) proc.). 859 į atsitiktinę imtį (sąrašą) patekusių asmenų duomenys nebuvo perduoti VSB, nes kai kuriuose savivaldybėse (Kauno m. sav. ir kt.) iš viso nebuvo vykdomas tyrimas. 1369 į atsitiktinę imtį patekę asmenys buvo pakeitę gyvenamąją vietą, nebuvo rasti namuose, atsisakė įsileisti apklausėjus arba atsisakė dalyvauti tyrime, ir 62 respondentai neteisingai užpildė anketas arba nepilnai atsakė į klausimus apie jų mitybos įpročius arba fizinio aktyvumo būklę.

REZULTATAI IR JŲ APTARIMAS

Respondentų charakteristika

Iš viso 2013–2014 m. ištirta 2710 respondentų: 1128 (41,6 proc.) vyrų ir 1582 (58,4 proc.) moterų mityba, mitybos ir gyvenamosios vietos ypatybės bei KMI. Respondentų amžiaus vidurkis – 45,2 metai. Respondentų vyrų ir moterų sociodemografinė charakteristika pateikta 1 lentelėje.

1 lentelė. Respondentų vyrų ir moterų sociodemografinė charakteristika

	Vyrų		Moterų		Iš viso	
	n	%	n	%	n	%
Iš viso	1128	41,6	1582	58,4	2710	100
Gyvenamoji vieta						
Miestas	766	67,9	1166	73,7	1932	71,3
Kaimas	317	28,1	350	22,1	667	24,6
Nenurodė	45	4,0	66	4,2	111	4,1
Amžius, metais						
19–34	375	33,2	451	28,5	826	30,5
35–49	301	26,7	435	27,5	736	27,2
50–64	331	29,3	495	31,3	826	30,5
65–75	121	10,7	201	12,7	322	11,9
Išsilavinimas						
Pradinis	16	1,4	24	1,5	40	1,5
Pagrindinis	101	9	74	4,7	175	6,5
Vidurinis	314	27,8	388	24,5	702	25,9
Spec. vidurinis	442	39,2	569	36,0	1011	37,3
Aukštasis	243	21,5	518	32,7	761	28,1
Nenurodė	12	1,1	9	0,6	21	0,8
Užimtumas						
Darbininkas (-ė)	477	42,3	432	27,3	909	33,5
Tarnautojas (-ė)	184	16,3	483	30,5	667	24,6
Pensininkas (-ė)	180	16,0	268	16,9	448	16,5
Verslininkas (-ė)	82	7,3	36	2,3	118	4,4
Namų šeimininkė	1	0,1	130	8,2	131	4,8
Moksleivis (-ė) ir studentas (-ė)	68	6,0	122	7,7	190	7,0
Bedarbis (-ė)	129	11,4	94	5,9	223	8,2
Nenurodė	7	0,6	17	1,1	24	0,9
Apskritys						
Alytaus	75	6,6	108	6,8	183	6,8
Kauno	101	9,0	135	8,5	236	8,7
Klaipėdos	142	12,6	170	10,7	312	11,5
Marijampolės	63	5,6	88	5,6	151	5,6
Panevėžio	111	9,8	143	9,0	254	9,4
Šiaulių	81	7,2	148	9,4	229	8,5
Tauragės	54	4,8	79	5,0	133	4,9
Telšių	36	3,2	39	2,5	75	2,8
Utenos	81	7,2	101	6,4	182	6,7
Vilniaus	384	34,0	571	36,1	955	35,2

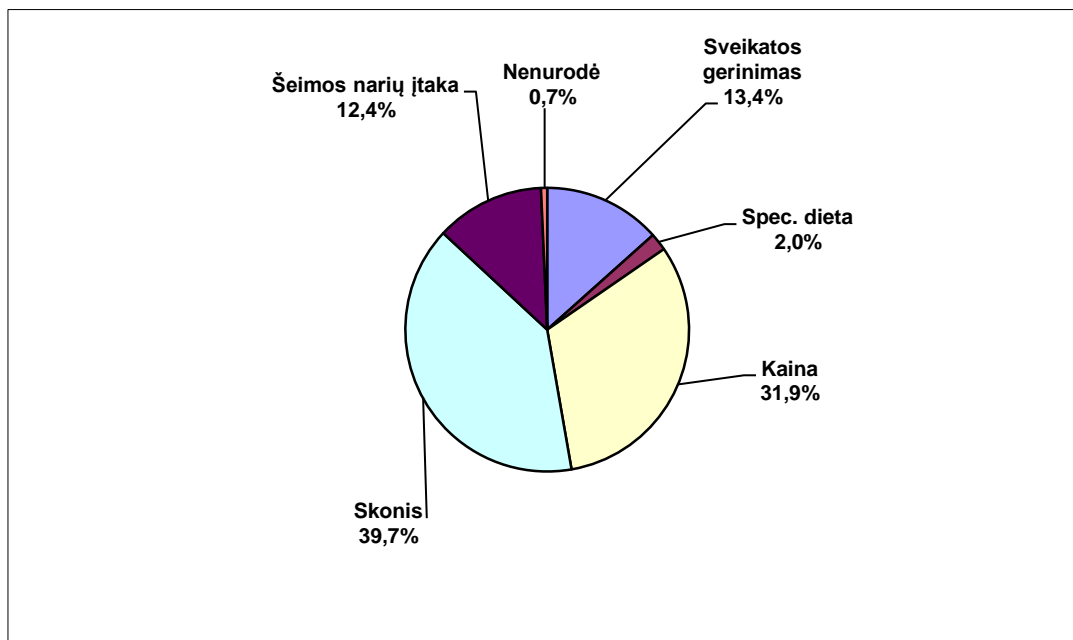
Tyrimo dalyvavo 71,3 proc. miesto gyventojų ir 24,6 proc. kaimo gyventojų (gyvenamosios vietos nenurodė 4,1 proc. respondentų), kurie pagal amžių pasiskirstė taip: 19–34 m. amžiaus buvo 30,5 proc., 35–49 m. amžiaus – 27,2 proc., 50–64 m. amžiaus – 30,5 proc.

respondentų ir 11,9 proc. buvo apklausta pagyvenusiujų (65–75 m. amžiaus). Su aukščiau išsilavinimu buvo 28,1 proc., su viduriniu – 25,9 proc., su spec.viduriniu – 37,3 proc., su pradiniu – 1,5 proc. ir su pagrindiniu – 6,5 proc. respondentų (neatsakė į šį klausimą – 0,8 proc.). Respondentai pagal užimtumą pasiskirstė taip: darbininkai - 33,5 proc., tarnautojai – 24,6 proc., verslininkai – 4,4 proc., pensininkai – 16,5 proc., namų šeimininkės – 4,8 proc., moksleiviai ir studentai – 7,0 proc., bedarbiai – 8,2 proc. (neatsakė – 0,8 proc.).

LIETUVOS GYVENTOJŲ MITYBOS ĮPROČIAI

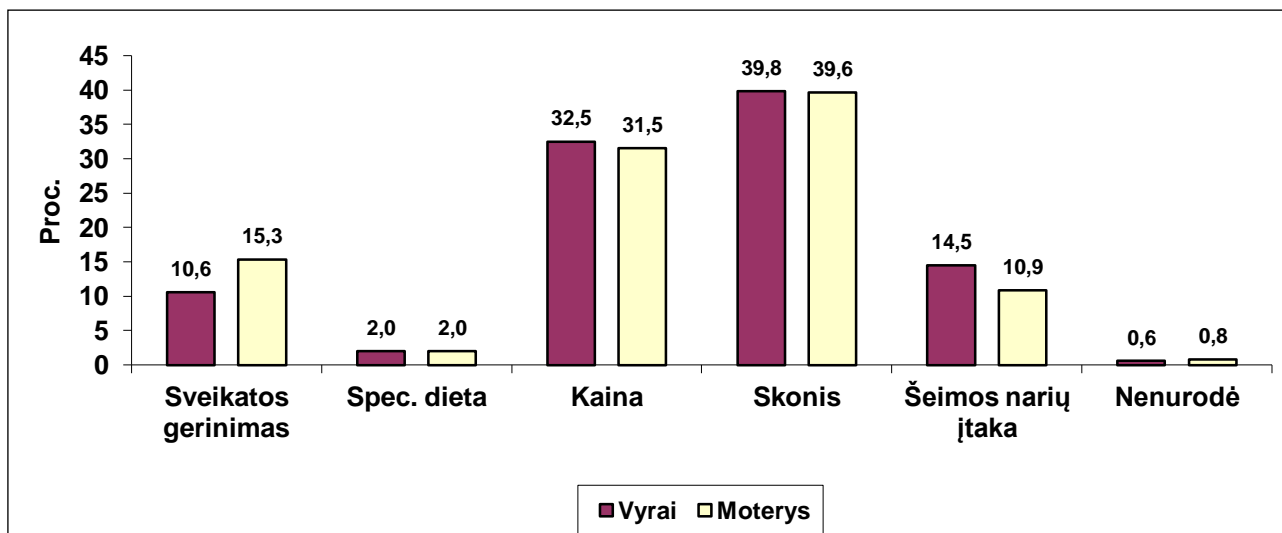
Maisto pasirinkimo kriterijai

Atlikto tyrimo rezultatai parodė, kad Lietuvos gyventojų pagrindiniai maisto produktų pasirinkimo kriterijai jau eilę metų išlieka tie patys: skonis (39,7 proc.) ir kaina (31,9 proc.) (1 pav.), tik 13,4 proc. (2007 m. – 18,9 proc.) respondentų nurodė, kad renkasi maistą sveikatos gerinimo (ligų profilaktikos) tikslu, o 12,4 proc. (2007 m. – 12,1 proc.) – svarbiausia yra šeimos narių įtaka.



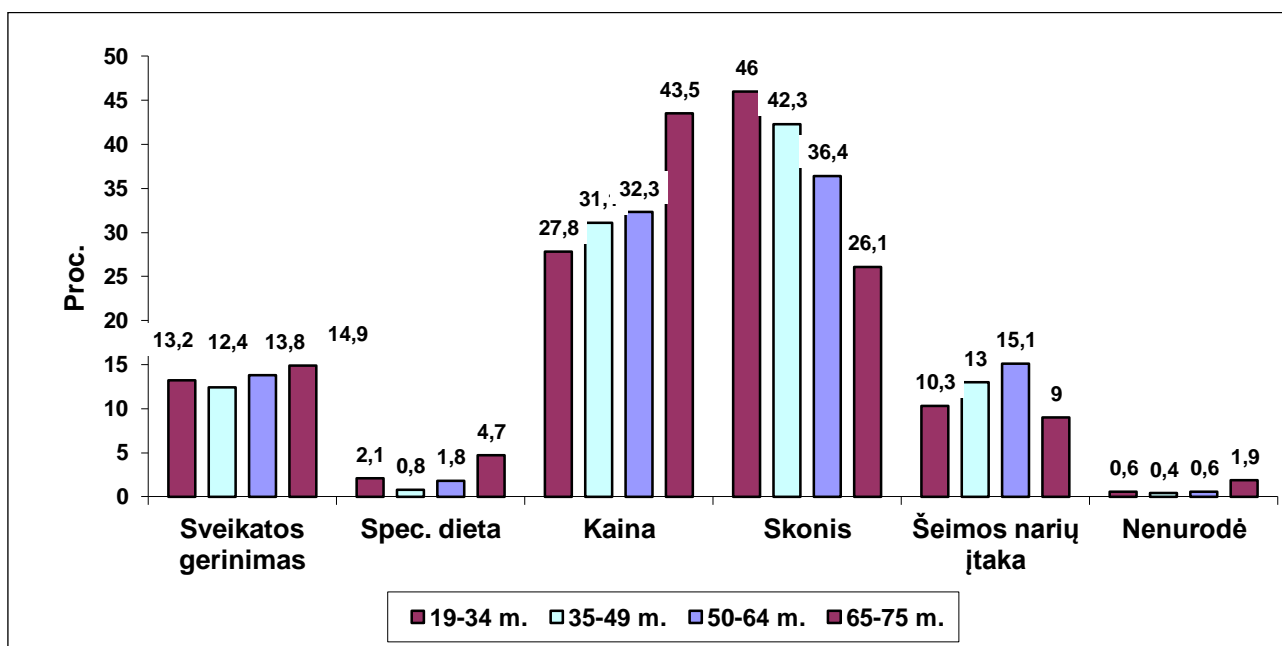
1 pav. Respondentų pasiskirstymas (proc.) pagal maisto produktų pasirinkimo kriterijus

Analizuojant maisto produktų pasirinkimo kriterijus pagal respondentų lytį, nustatyta, kad kaina ir skonis vienodai svarbi tiek moterims, tiek vyrams, tačiau daugiau moterų (15,3 proc.) negu vyrų (10,6 proc.) renkasi maisto produktus sveikatos gerinimo (ligų profilaktikos) tikslu, o vyrai dažniau negu moterys atsižvelgia į šeimos narių įtaką (atitinkamai 14,5 proc. ir 10,9 proc.) (2 pav.).



2 pav. Respondentų pasiskirstymas (proc.) pagal maisto produktų pasirinkimo kriterijus priklausomai nuo lyties

Stebima, kad didėjant respondentų amžiui, atitinkamai didėja maisto produktus besirenkančių pagal kainą ir mažėja besirenkančiųjų pagal skonį (3 pav.).

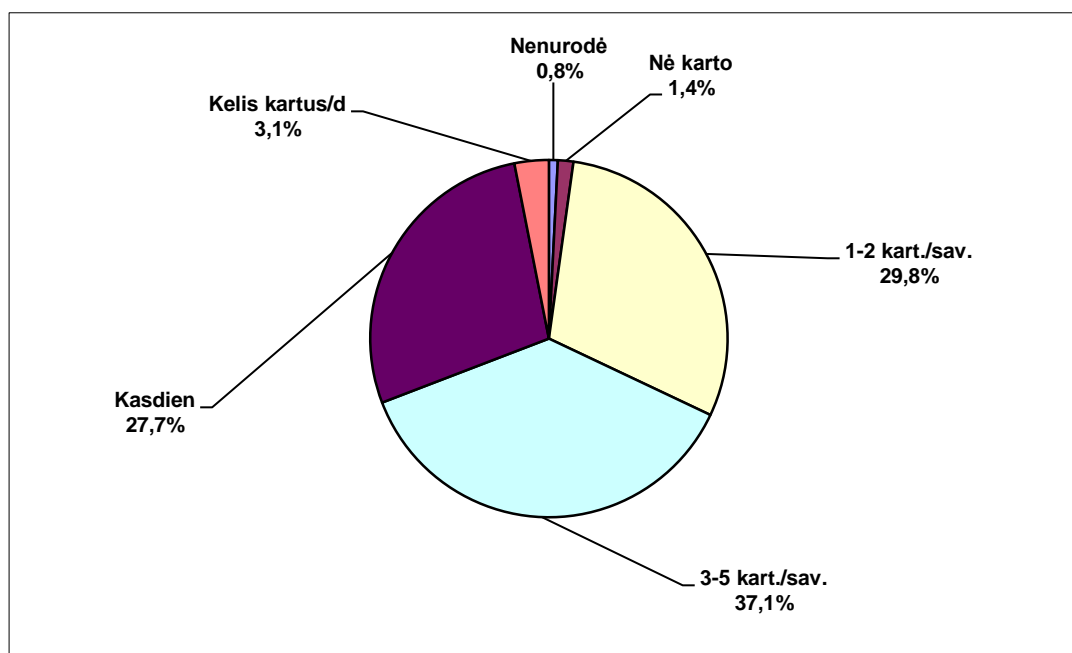


3 pav. Respondentų pasiskirstymas (proc.) pagal maisto produktų pasirinkimo kriterijus priklausomai nuo amžiaus

Maisto produktų vartojimo dažnumas

Vertinant maisto produktų vartojimo dažnumą, deja, stebima, kad Lietuvos gyventojai nepakankamai dažnai vartoja **šviežias daržoves**: tik trečdalis (30,8 proc.) suaugusių gyventojų šviežias daržoves (išskyrus bulves) vartoja kasdien, iš kurių tik 3,1 proc. atsakė, kad šviežias daržoves vartoja kelis kartus per dieną; 29,8 proc. – 1–2 kartus per savaitę, 37,1 proc. – 3–5

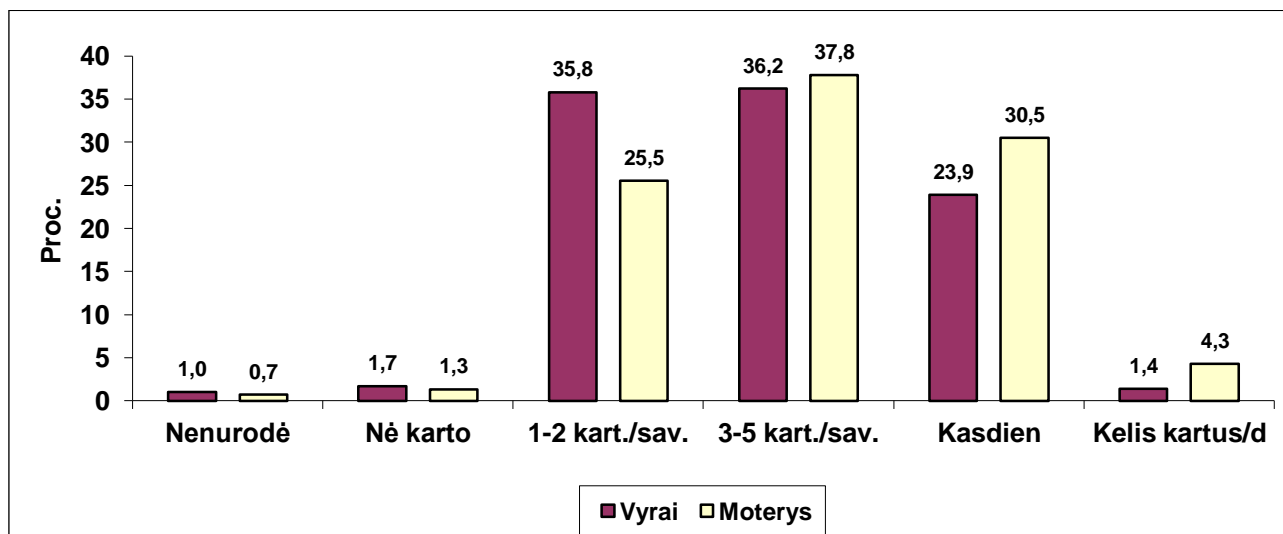
kartus per savaitę ir 1,4 proc. respondentų pasakė, kad nė karto per savaitę daržovių nevartojo (4 pav.).



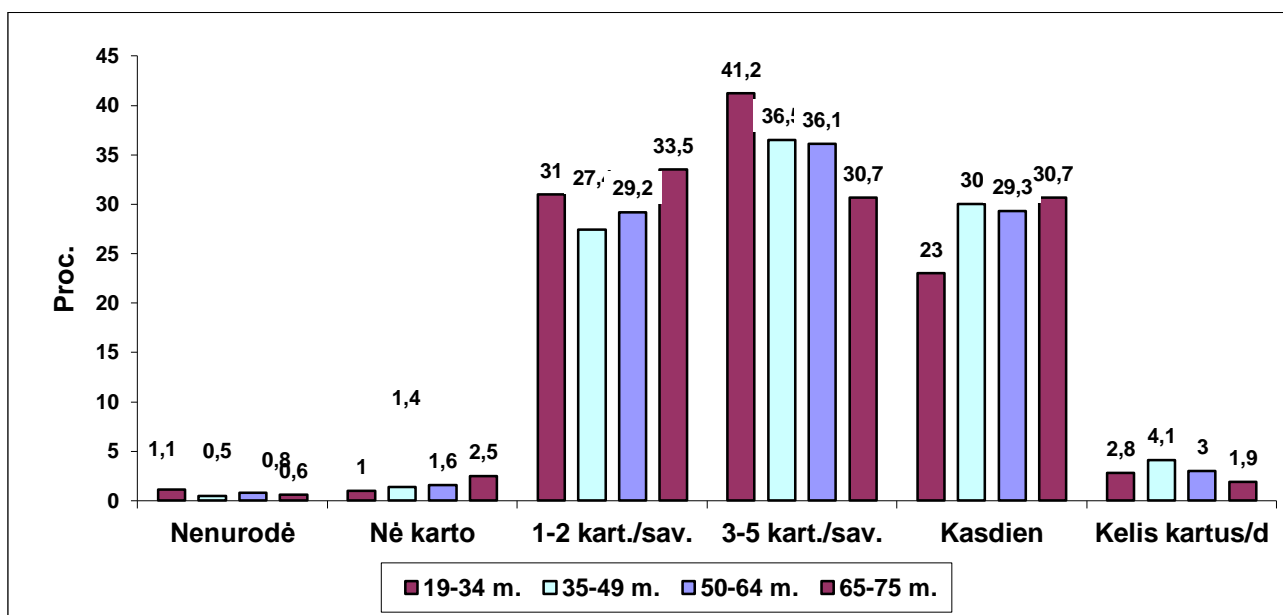
4 pav. Respondentų pasiskirstymas (proc.) pagal šviežių daržovių (išskyrus bulves) vartojimo dažnumą

2007 m. šviežias daržoves (išskyrus bulves) kasdien arba beveik kasdien (6–7 kartus per savaitę) vartojo 43,4 proc. suaugusių gyventojų, 30,0 proc. – 1–2 kartus per savaitę, kas ketvirtas (24,1 proc.) – 3–5 kartus per savaitę.

Šviežias daržoves (išskyrus bulves) kasdien dažniau vartoja moterys (4a pav.) ir vyresni gyventojai (4b pav.).

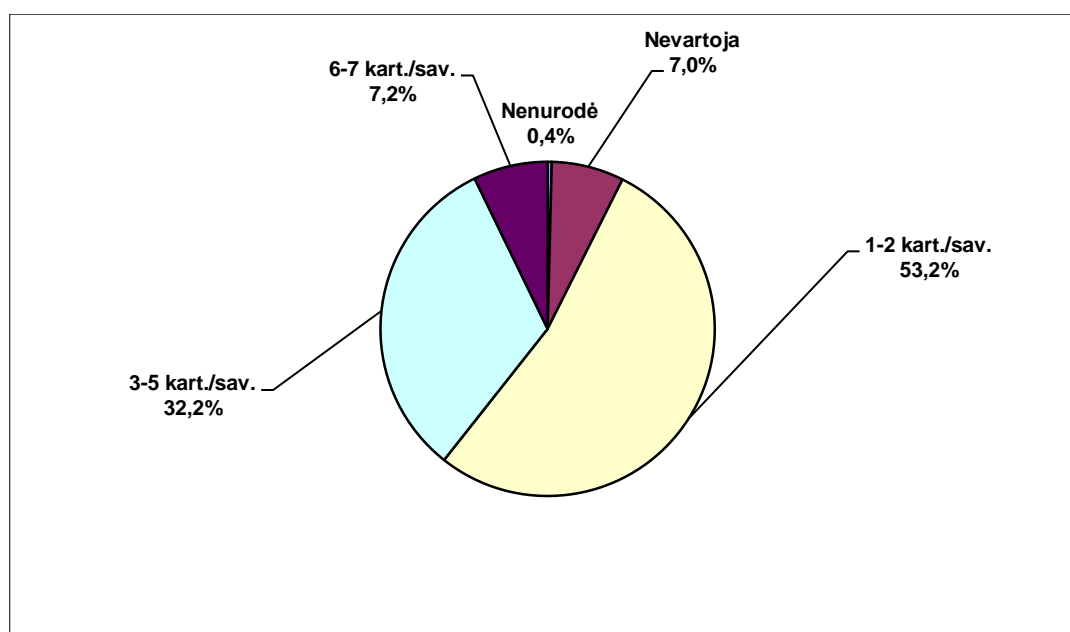


4a pav. Respondentų pasiskirstymas (proc.) pagal šviežių daržovių (išskyrus bulves) vartojimo dažnumą priklausomai nuo lyties



4b pav. Respondentų pasiskirstymas (proc.) pagal šviežių daržovių (išskyrus bulves) vartojimo dažnumą priklausomai nuo amžiaus

Atlikto tyrimo duomenimis, **virtas ar troškintas daržoves** (išskyrus bulves) kasdien vartoja tik 7,2 proc. (2007 m. – 6,1 proc.) ir beveik tiek pat (7,0 proc.) atsakė, kad nevartoja virtų ar troškintų daržovių; 3–5 kartus per savaitę jas vartoja – 32,2 proc. (2007 m. – 22,6 proc.), o 1–2 kartus per savaitę daugiau kaip pusė (53,2 proc.) (2007 m. – 47,8 proc.) respondentų (5 pav.). Dažniau kasdien virtas ar troškintas daržoves vartoja moterys ir pagyvenę amenys.

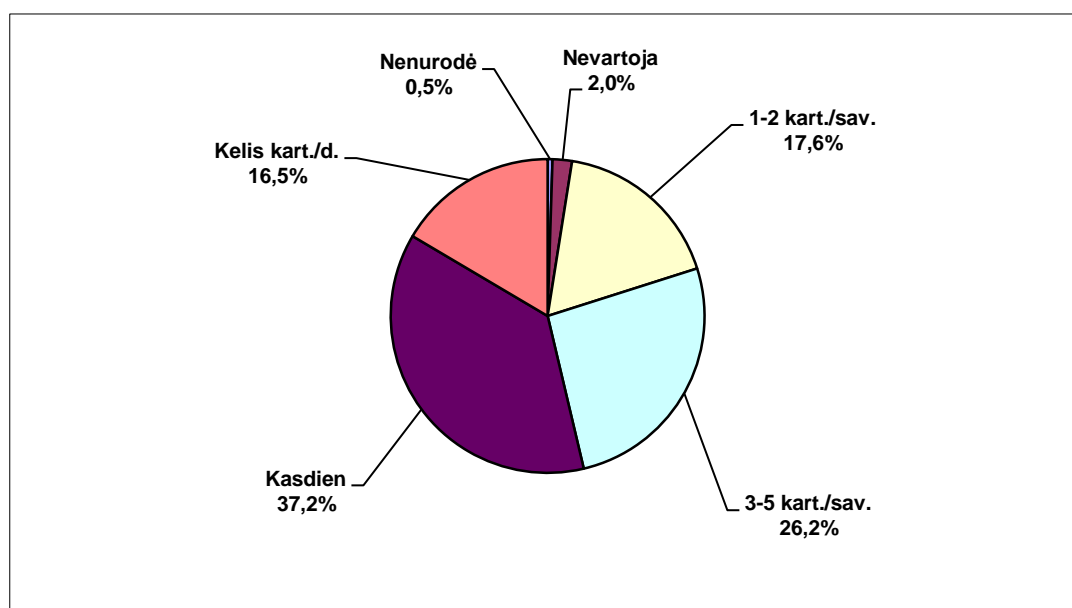


5 pav. Respondentų pasiskirstymas (proc.) pagal virtų ar troškintų daržovių vartojimo dažnumą

Nustatyta, kad 15,1 proc. respondentų **bulves** vartoja kasdien, beveik kas antras (43,9 proc.) – 3–5 kartus per savaitę ir 36,4 proc. – 1–2 kartus per savaitę; 3,8 proc. respondentų atsakė, kad bulves vartoja rečiau nei kartą per savaitę.

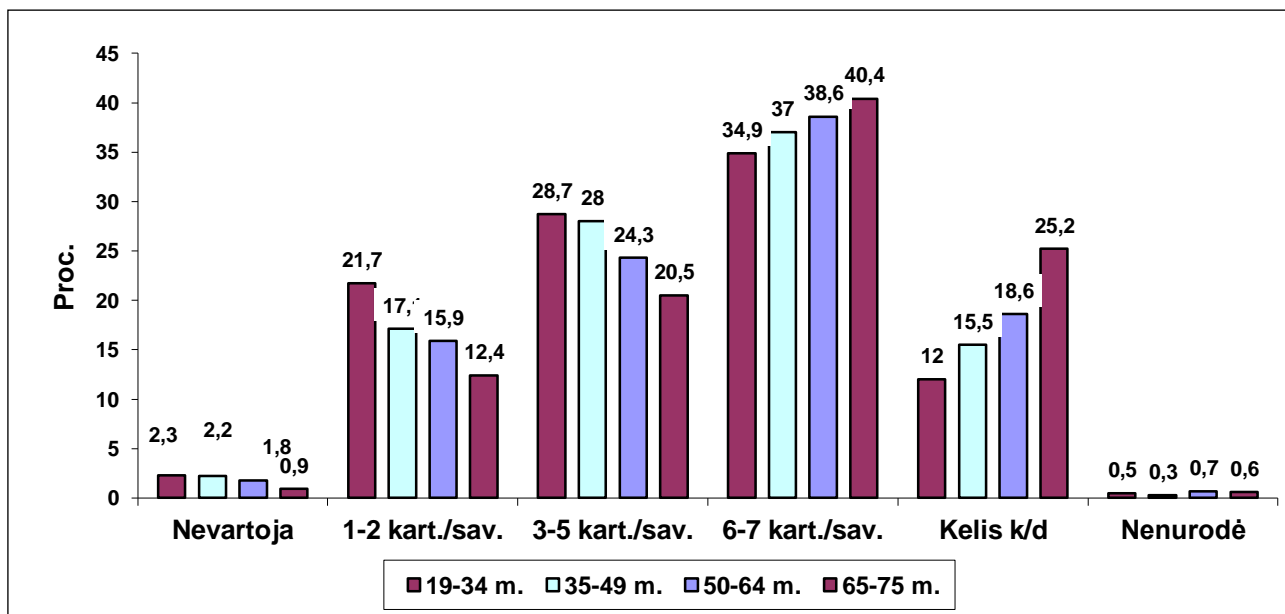
Į klausimą „Ar vartojate **savo ūkyje išaugintas ar iš ūkininkų pirktas daržoves (įskaitant ir bulves)**“ 66,9 proc. respondentų atsakė „dažnai“ ir 25,6 proc. atsakė „retai“ ir kad niekada nevartoja savo ūkyje išaugintų ar iš ūkininkų pirktų daržovių ir (ar) bulvių atsakė tik 7,0 proc. apklaustųjų.

Vertinant **grūdinių produktų (duona, grūdų košės ir kt.)** vartojimo dažnumą, nustatyta, kad kasdien ir kelis kartus per dieną grūdinius produktus kaip ir 2007 m. vartoja tik kas antras gyventojas – 53,7 proc. (2007 m. – 58,7 proc.), iš kurių 37,2 proc. juos vartoja kasdien ir 16,5 proc. kelis kartus per dieną (2007 m. atitinkamai 46,9 proc. respondentų grūdinius produktus vartojo kasdien ir 11,8 proc. kelis kartus per dieną). 43,8 proc. (2007 m. – 39,3 proc.) juos vartoja dar rečiau: 3–5 kartus ir 1–2 kartus per savaitę (6 pav.).

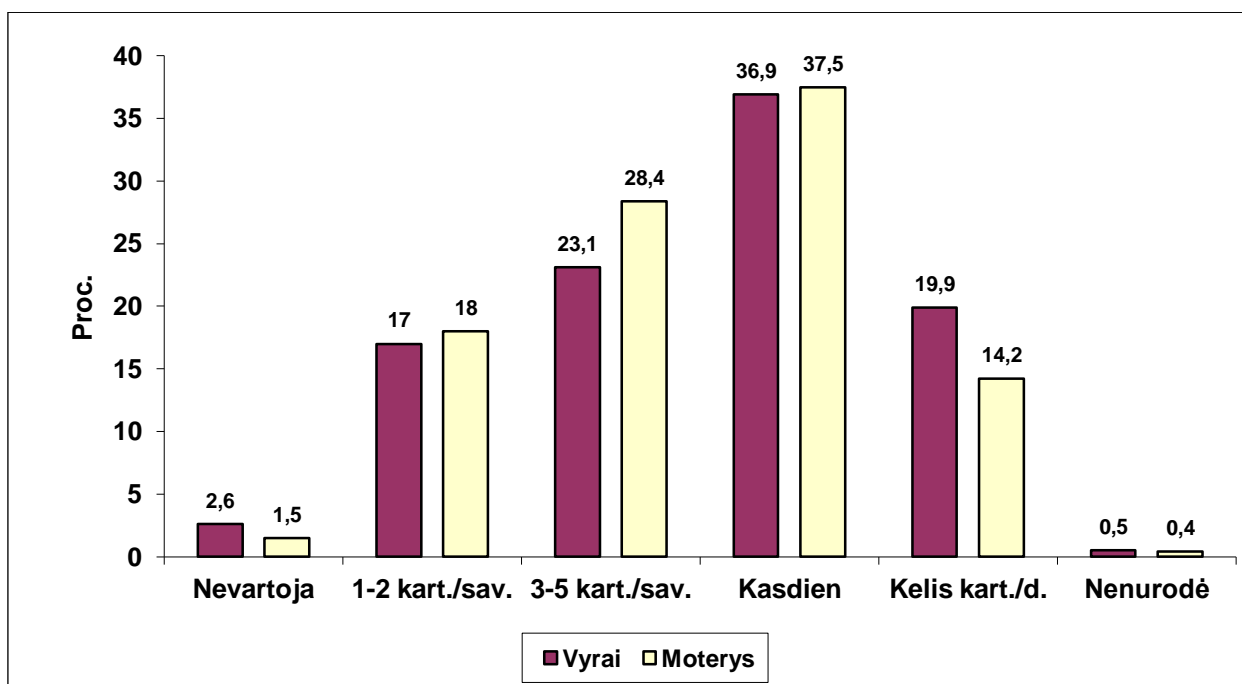


6 pav. Respondentų pasiskirstymas (proc.) pagal grūdinių produktų vartojimo dažnumą

Stebima, kad kuo vyresni gyventojai, tuo dažniau jie vartoja grūdinius produktus (7 pav.), ir daugiau vyrų negu moterų grūdinius produktus vartoja kelis kartus per dieną (8 pav.).



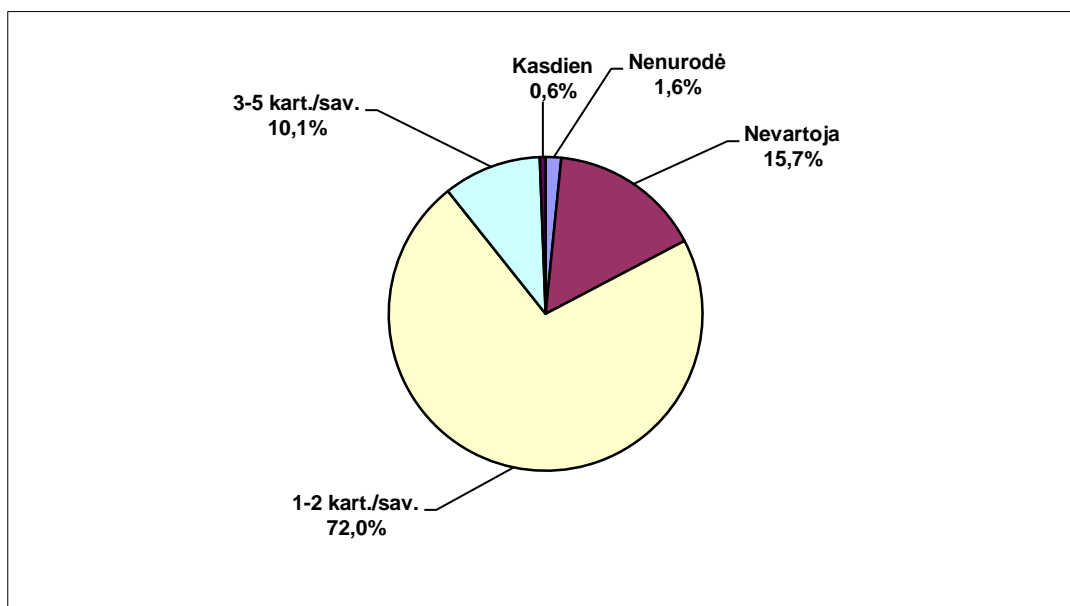
7 pav. Respondentų pasiskirstymas (proc.) pagal grūdinių produktų vartojimo dažnumą priklausomai nuo amžiaus



8 pav. Respondentų pasiskirstymas (proc.) pagal grūdinių produktų vartojimo dažnumą priklausomai nuo lyties

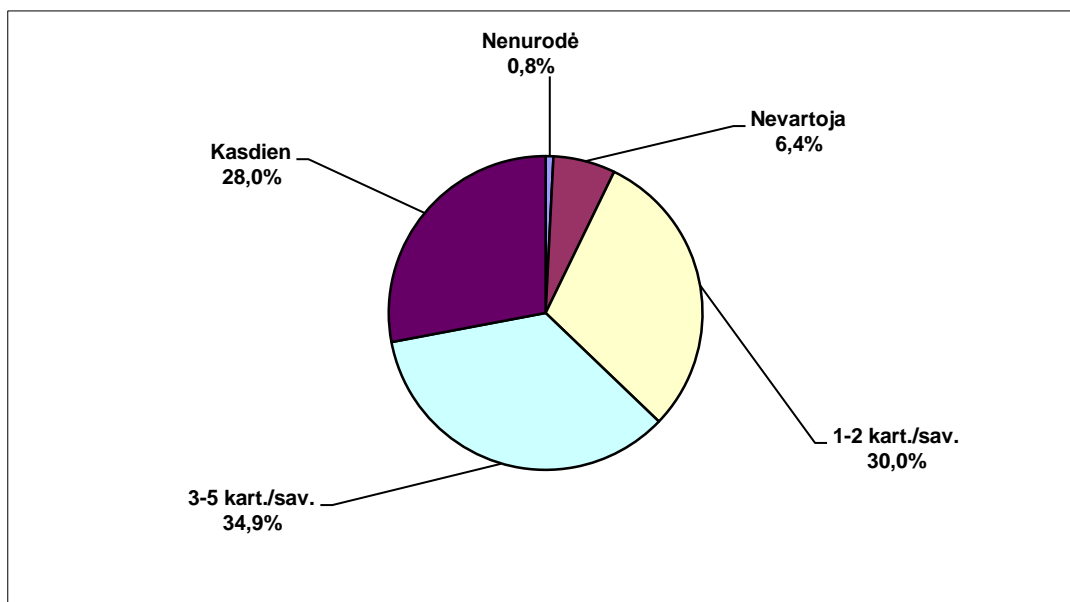
Nustatyta, kad didesnė dalis – 72,0 proc. (2007 m. – 75,3 proc.) suaugusių Lietuvos gyventojų **žuvį ir žuvies produktus** vartoja 1–2 kartus per savaitę (9 pav.), 3–5 kartus per savaitę juos vartoja kas dešimtas (2007 m. – 7,8 proc.) respondentas, o kas šeštas respondentas atsakė, kad žuvies ir jos produktų iš viso nevartoja (2007 m. – 11,2 proc.). Žuvies ir jos produktų

nevartoja daugiau vyrų (17,4 proc.), negu moterų (14,5 proc.) ir daugiau jaunesniojo (19–34 m.) negu vyresniojo amžiaus.



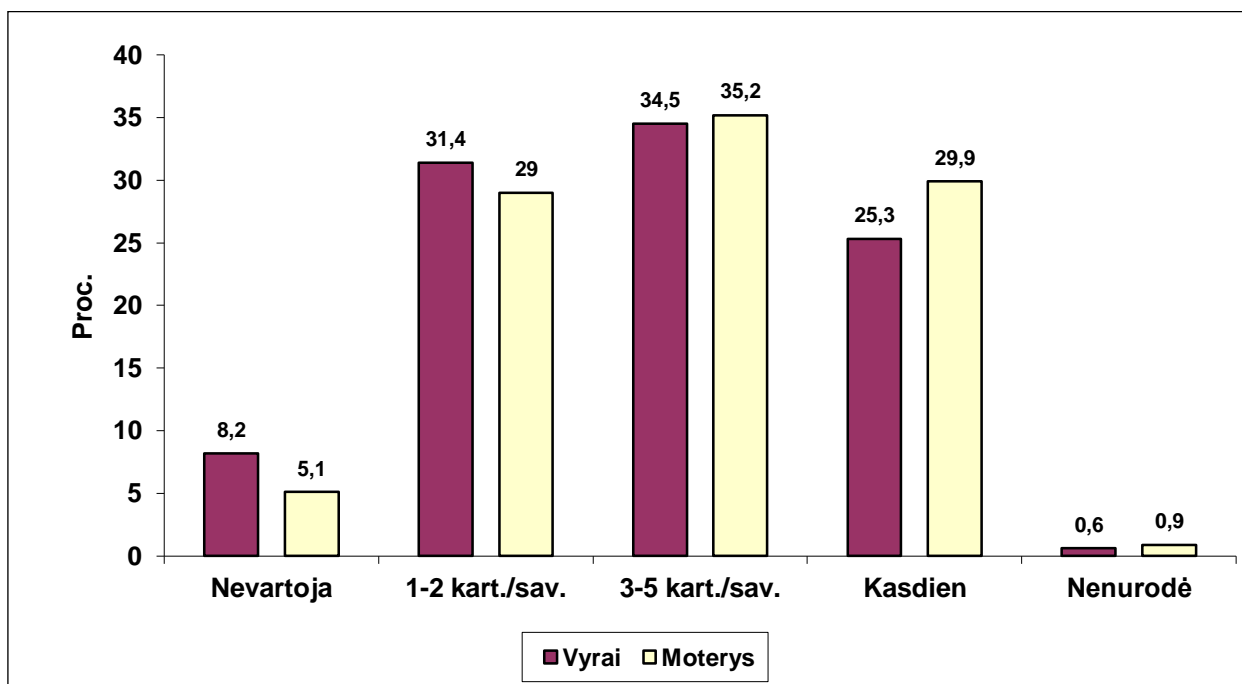
9 pav. Respondentų pasiskirstymas (proc.) pagal žuvies ir jos produktų vartojimo dažnumą

Lyginant 2013–2014 m. tyrimo duomenis su analogiško 2007 m. tyrimo duomenimis, nenustatyta pokyčių dėl pieno ir jo produktų vartojimo dažnumo. **Pieną ir pieno produktus** kasdien vartoja 28,0 proc. (2007 m. – 28,9 proc.) apklaustųjų, 6,4 proc. (2007 m. – 6,7 proc.) atsakė, kad šių produktų iš viso nevartoja (10 pav.).

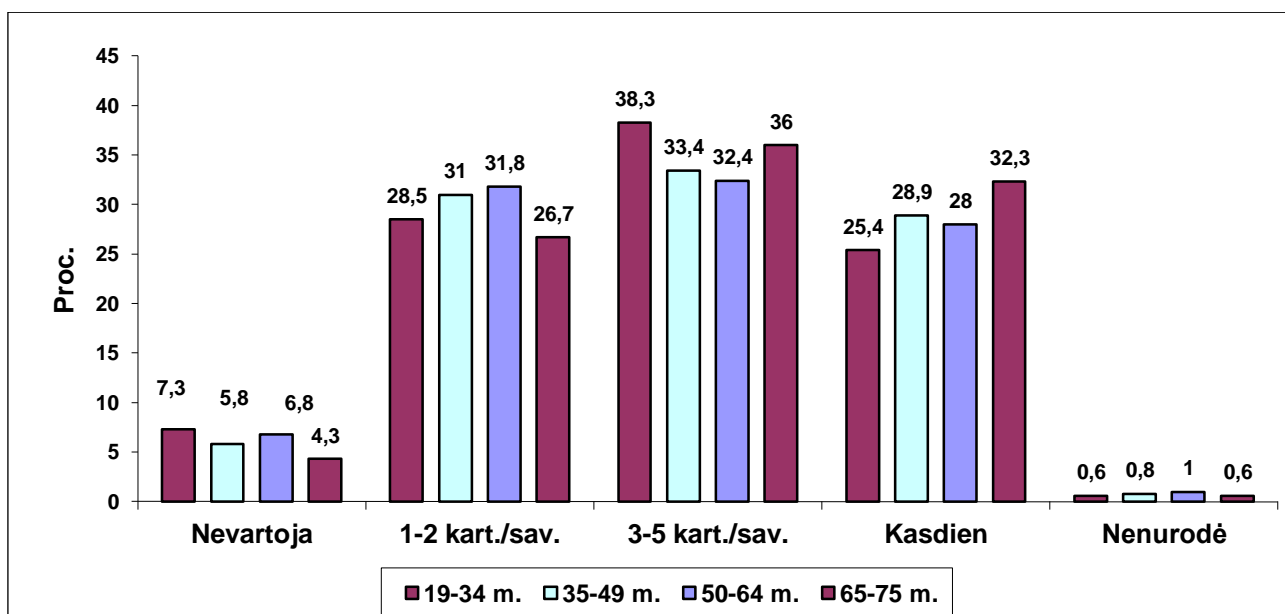


10 pav. Respondentų pasiskirstymas (proc.) pagal pieno ir pieno produktų vartojimo dažnumą

Pieną ir jo produktus kasdien daugiau vartoja moterų negu vyrų (11 pav.) ir daugiau vyresnio (65–75 m.) negu jaunesnio amžiaus asmenų (12 pav.).



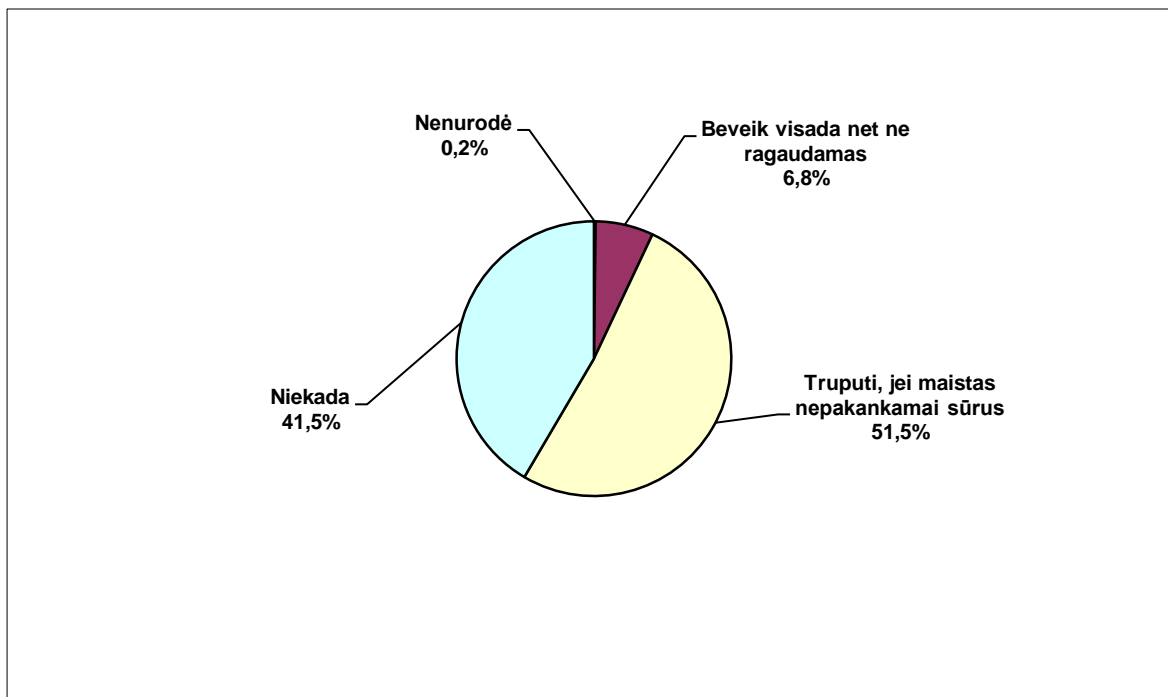
11 pav. Respondentų pasiskirstymas (proc.) pagal pieno ir pieno produktų vartojimo dažnumą priklausomai nuo lyties



12 pav. Respondentų pasiskirstymas (proc.) pagal pieno ir pieno produktų vartojimo dažnumą priklausomai nuo amžiaus

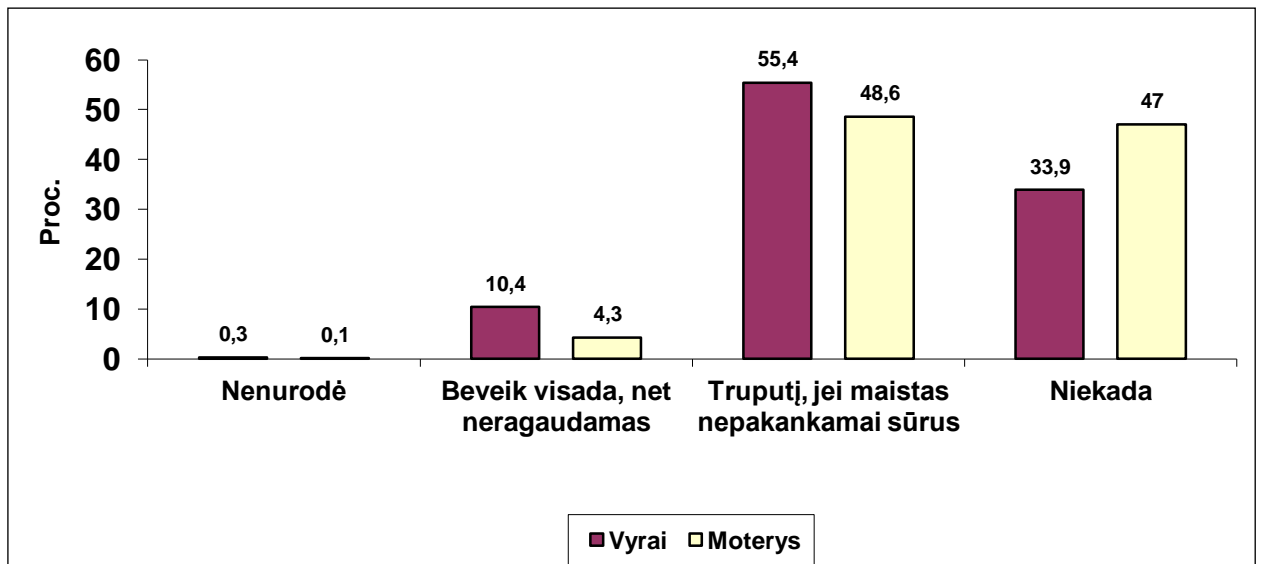
Vertinant respondentų atsakymus į klausimą „**Ar sūdate valgydami jau pagamintus patiekalus?**“, ir lyginant su ankstesniais tyrimais, stebima ta pati tendencija: nustatyta, kad tik

mažesnė suaugusių Lietuvos gyventojų dalis – 41,5 proc. (2007 m. – 40,7 proc.) patiekalų prieš valgį nesūdo ir beveik visada, net neragaudami, juos sūdo 6,8 proc. (2007 m. – 6,6 proc.) respondentų (13 pav.). Pusė respondentų – 51,5 proc. truputį, jei maistas nepakankamai sūrus, juos vis tik sūdo.

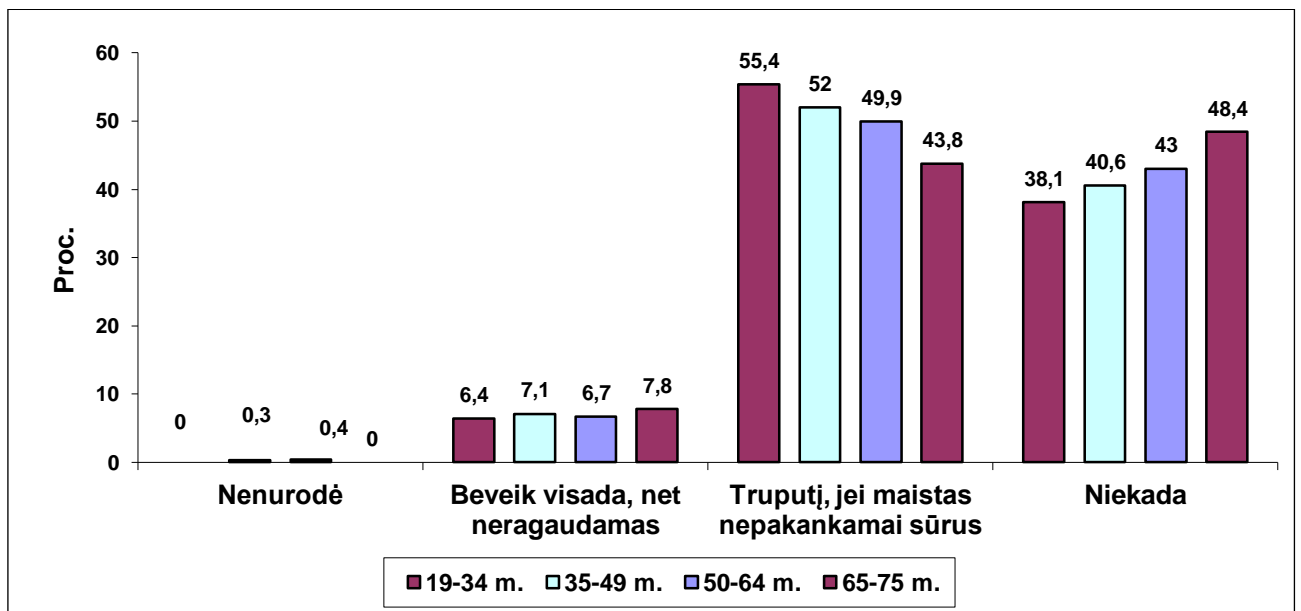


13 pav. Respondentų pasiskirstymas (proc.) pagal atsakymus į klausimą „Ar sūdate valgdami jau pagamintus patiekalus?“

Nustatyta, kad vyrai statistiškai reikšmingai dažniau negu moterys sūdo maistą ir paragavę, ir jo neragaudami (14 pav.). Kuo vyresni asmenys, tuo dažniau jo niekada nesūdo ir rečiau sūdo, jei jis nepakankamai sūrus: daugiausiai niekada nesūdo ir mažiausiai sūdo, nors ir nepakankamai sūrus, pagyvenę (vyresni negu 65 m. amžiaus) asmenys lyginant su jaunesniojo amžiaus asmenimis (15 pav.).



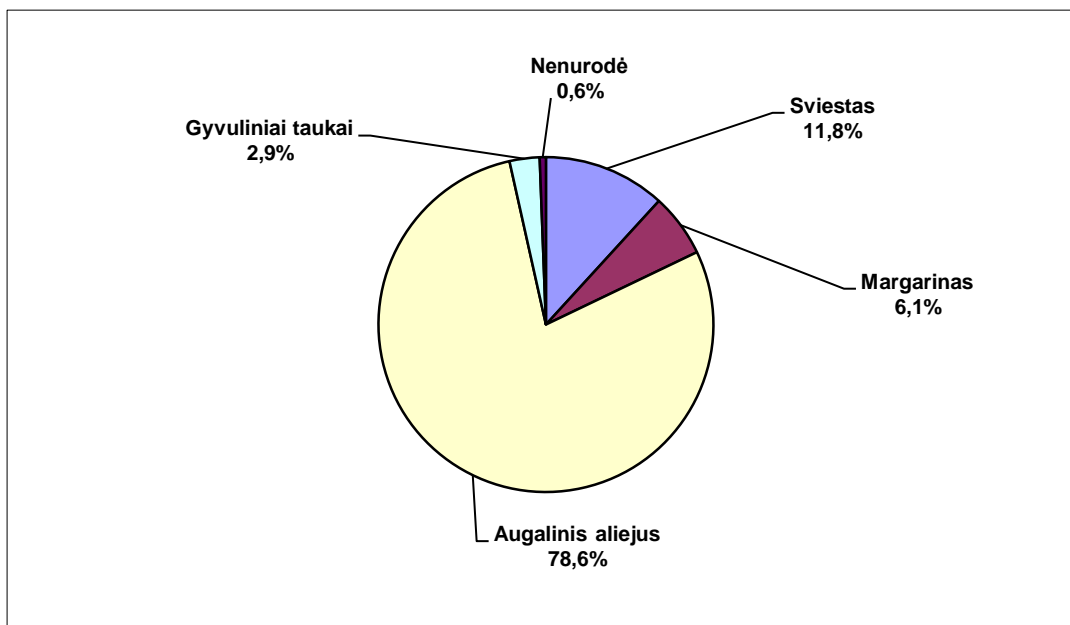
14 pav. Respondentų pasiskirstymas (proc.) pagal atsakymus į klausimą „Ar sūdote valgydami jau pagamintus patiekalus?“ priklausomai nuo lyties



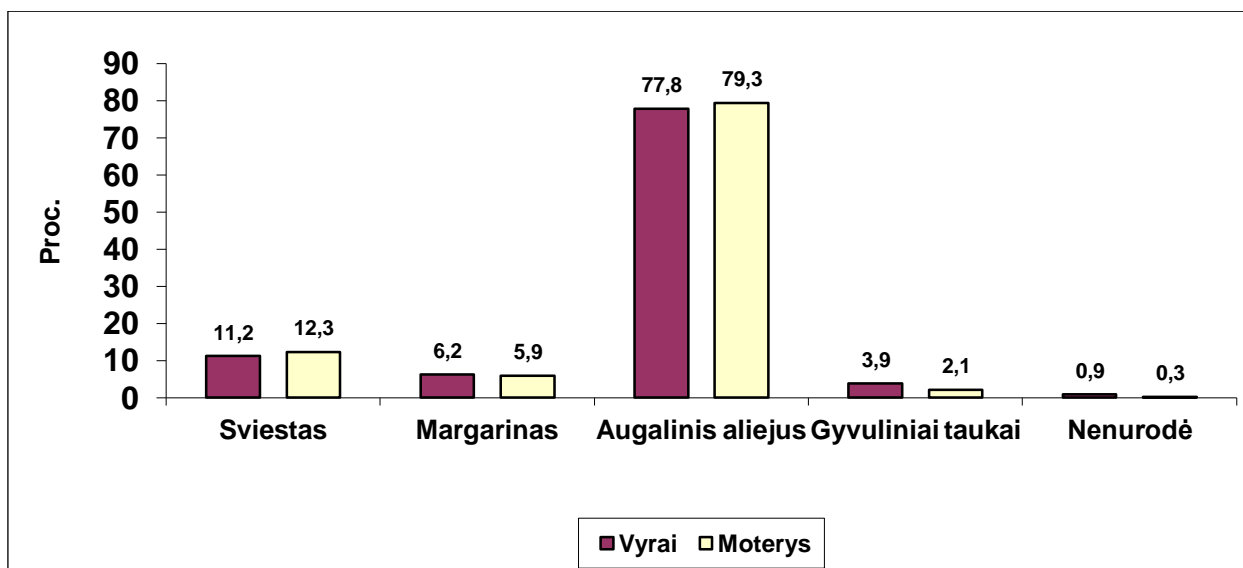
15 pav. Respondentų pasiskirstymas (proc.) pagal atsakymus į klausimą „Ar sūdote valgydami jau pagamintus patiekalus?“ priklausomai nuo amžiaus

Respondentų buvo klausama, **kokius riebalus jie dažniausiai vartoja maistui gaminti** (kepti, virti, troškinti) – sviestą, margariną, augalinį aliejų ar gyvūninius taukus.

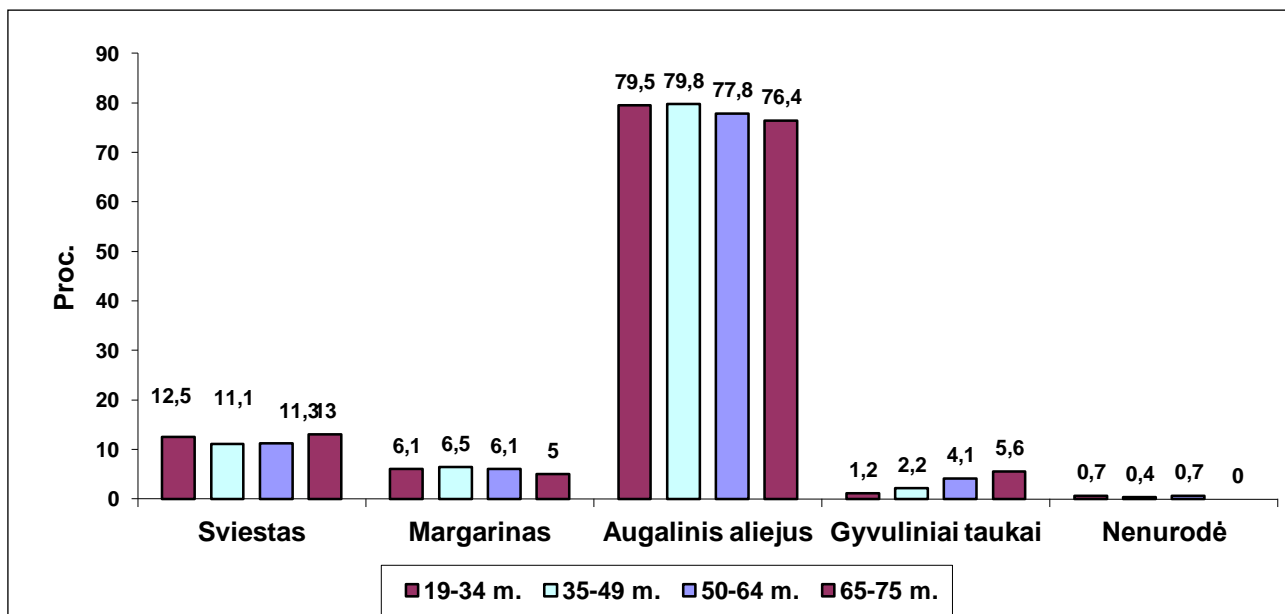
Nustatyta, kad didžioji dauguma gyventojų (78,6 proc.) kaip ir 2007 m. (74,9 proc.), maistui gaminti vartoja aliejų, 11,8 proc. – sviestą, 6,1 proc. – margariną ir 2,9 proc. – gyvūninius riebalus (16 pav.). 2007 m. maistui gaminti sviestą vartojo – 14,6 proc., margariną – 8,0 proc. ir gyvūninius riebalus – 2,2 proc. respondentų.



16 pav. Respondentų pasiskirstymas (proc.) pagal riebalų vartojimo maistui gaminti dažnumą
 Įvairių riebalų rūšių vartojimas maistui gaminti praktiškai nepriklauso nuo lyties (17 pav.). Vyresni respondentai, nors nežymiai, tačiau dažniau negu jaunesni renkasi gyvūninius taukus ir sviestą, o rečiau – margarina ir augalinius aliejus (18 pav.).

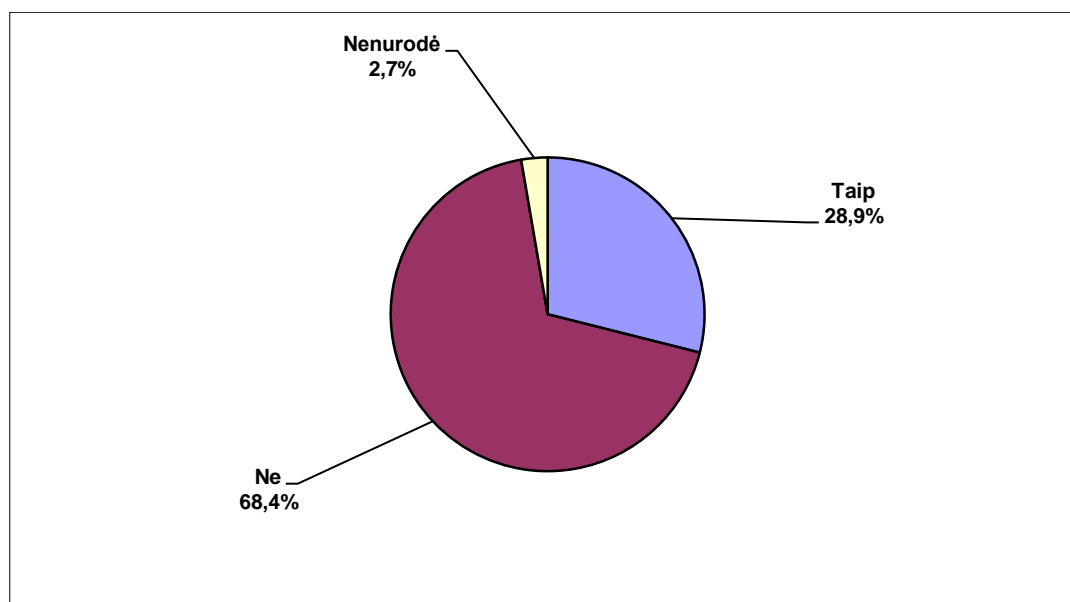


17 pav. Respondentų pasiskirstymas (proc.) pagal riebalų vartojimo maistui gaminti dažnumą priklausomai nuo lyties



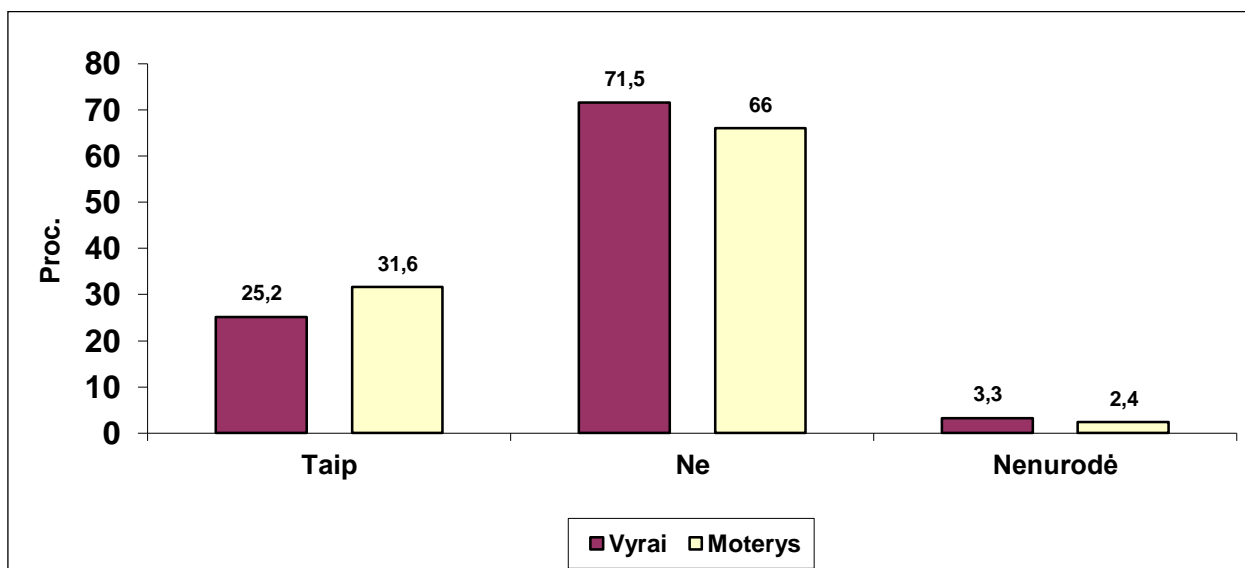
18 pav. Respondentų pasiskirstymas (proc.) pagal riebalų vartojimo maistui gaminti dažnumą priklausomai nuo amžiaus

Manoma, kad valgant tuo pačiu laiku ir ne rečiau kaip 3–4 kartus per parą galima sumažinti virškinimo sistemos sutrikimų atsiradimo riziką. Į klausimą „**Ar valgote visada tuo pačiu laiku?**“ didžioji dalis apklaustųjų 68,4 proc. (2007 m. – 69,8 proc.) atsakė neigiamai, o kad visada valgo tuo pačiu laiku, kaip ir 2007 m. tyrimo metu, atsakė tik trečdalis apklaustųjų (19 pav.).

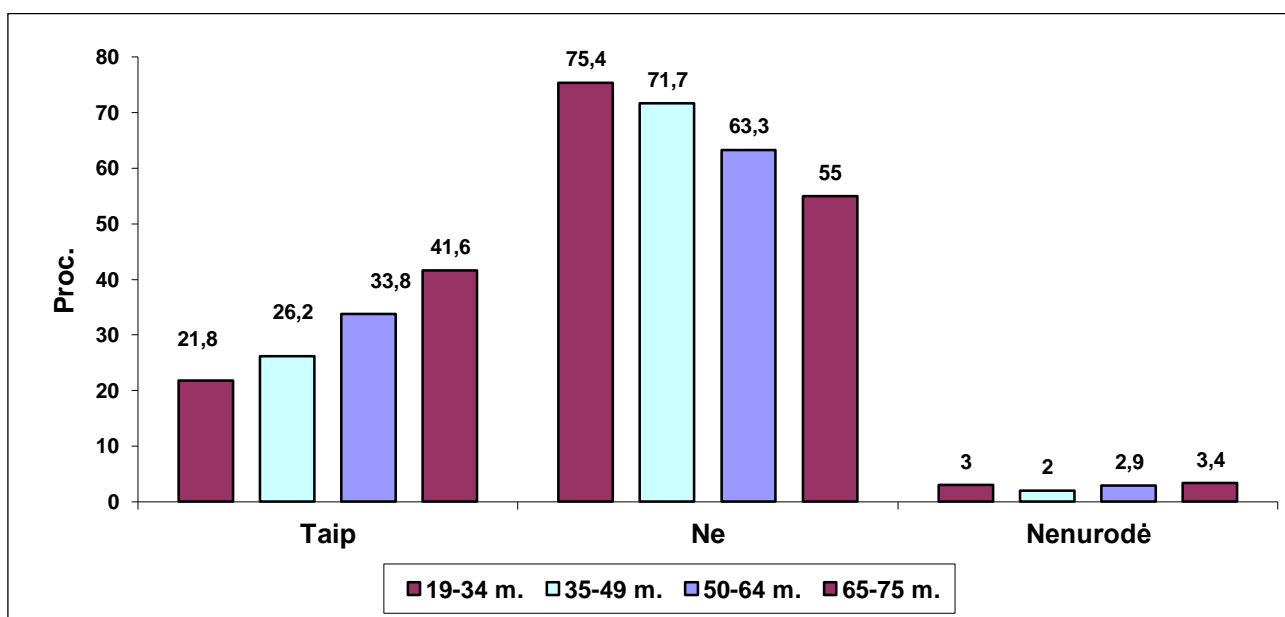


19 pav. Respondentų pasiskirstymas (proc.) pagal atsakymus į klausimą „Ar valgote visada tuo pačiu laiku?“

Visada tuo pačiu laiku valgo daugiau moterų negu vyrų (20 pav.) ir kuo vyresni asmenys, tuo dažniau jie valgo tuo pačiu laiku (21 pav.).

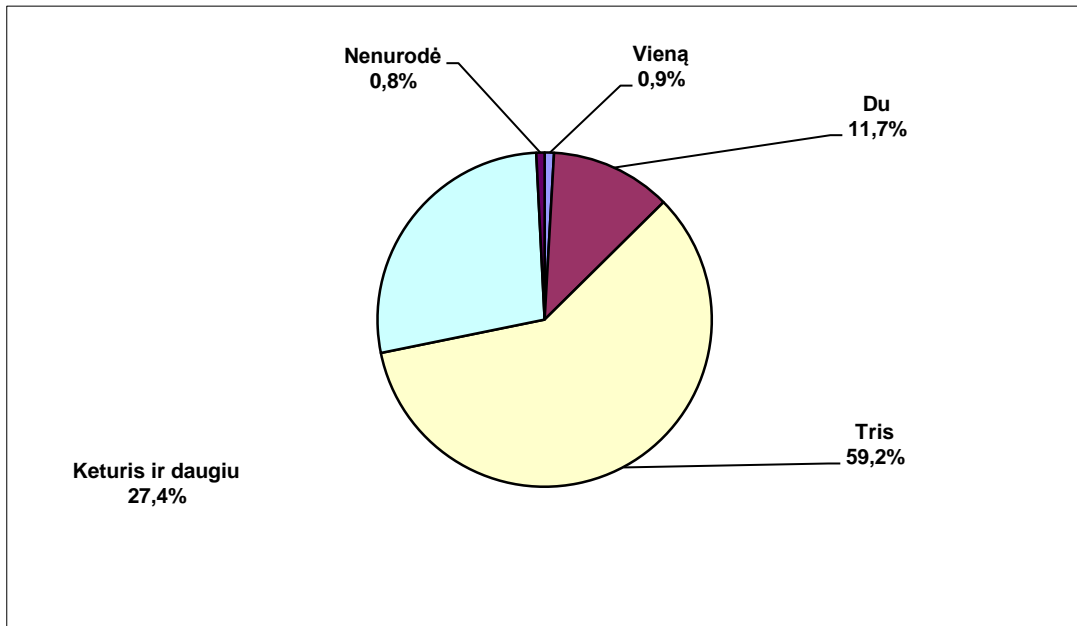


20 pav. Respondentų pasiskirstymas (proc.) pagal atsakymus į klausimą „Ar valgote visada tuo pačiu laiku?“ priklausomai nuo lyties



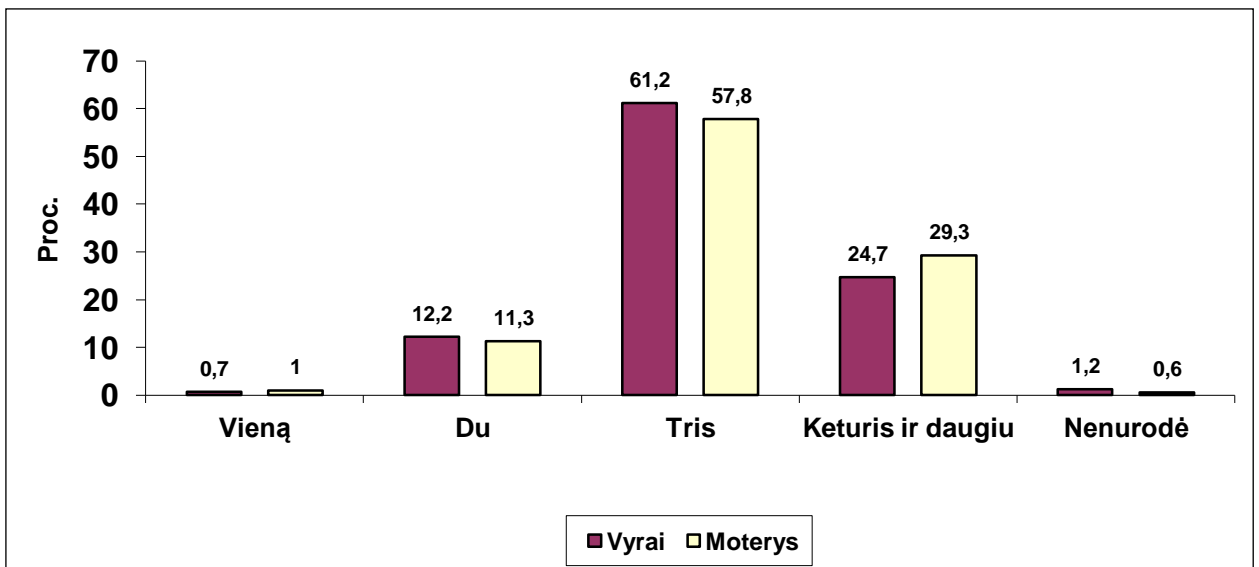
21 pav. Respondentų pasiskirstymas (proc.) pagal atsakymus į klausimą „Ar valgote visada tuo pačiu laiku?“ priklausomai nuo amžiaus

Vertinant respondentų **valgymo dažnį per parą**, nustatyta, kad daugiausiai respondentai **valgo 3 kartus** (59,2 proc.) ir **keturis ir daugiau** (27,4 proc.) **kartų per dieną**; o 2 kartus per dieną valgo kas aštuntas–devintas (11,7 proc.) ir 1 kartą per dieną valgo tik pavieniai (22 pav.).

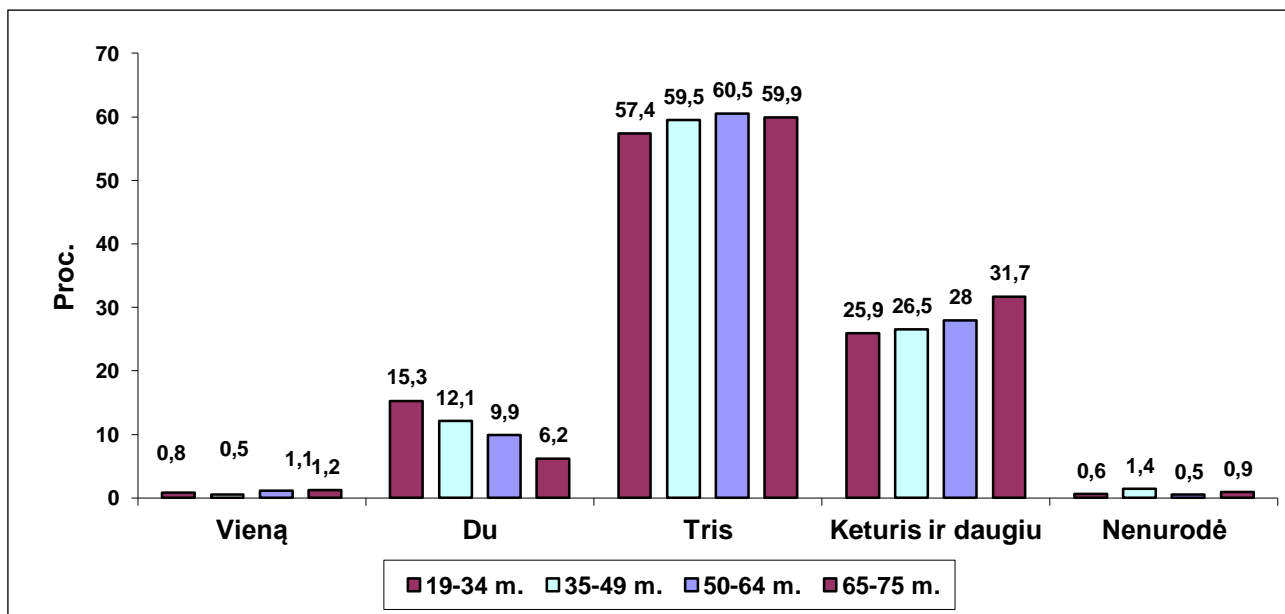


22 pav. Respondentų pasiskirstymas (proc.) pagal atsakymus į klausimus „Kiek kartų valgote per dieną?“

Respondentų valgymo dažnumas nepriklauso nuo lyties, tik moterys nežymiai dažniau valgo keturis ir daugiau kartų per dieną (23 pav.). Kuo vyresni respondentai, tuo daugiau jų valgo keturis ir daugiau kartų per dieną, ir kuo jaunesni, tuo dažniau jie maitinasi retai, t.y. du kartus per dieną – du kartus per dieną maitinasi 15,3 proc. 19–34 m. amžiaus ir 6,2 proc. pagyvenusių respondentų (24 pav.).

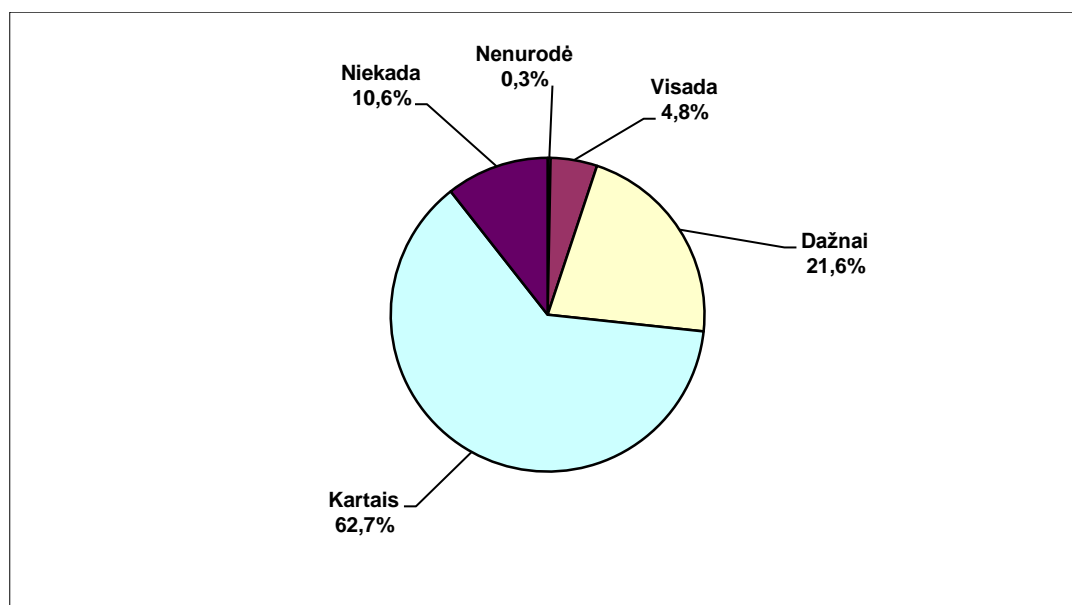


23 pav. Respondentų pasiskirstymas (proc.) pagal atsakymus į klausimus „Kiek kartų valgote per dieną?“ priklausomai nuo lyties



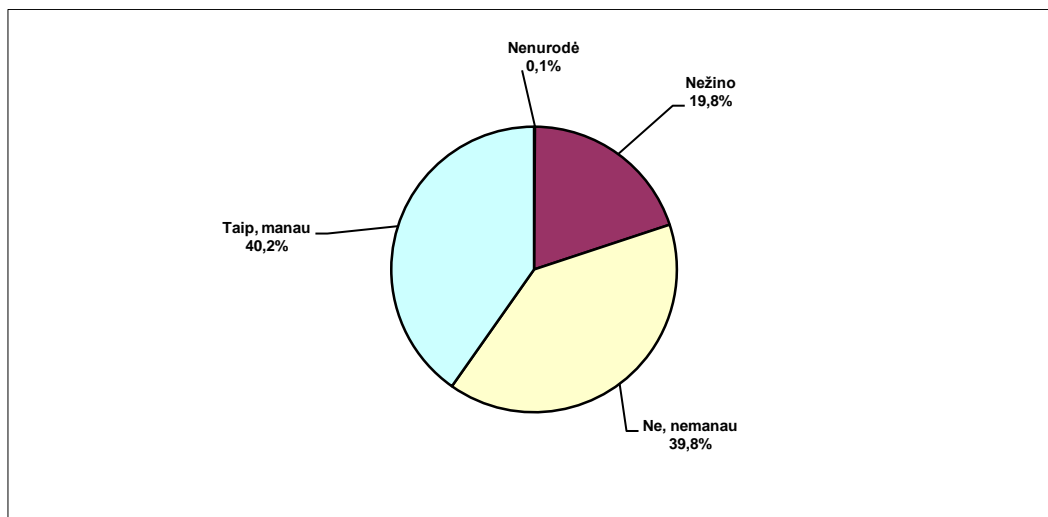
24 pav. Respondentų pasiskirstymas (proc.) pagal atsakymus į klausimus „Kiek kartų valgote per dieną? priklausomai nuo amžiaus

Vertinant atsakymus į klausimą „Ar valgote papildomai tarp pagrindinių valgymų?“, nustatyta, kad didžioji dalis (89,1 proc.) suaugusių gyventojų papildomai valgo tarp pagrindinių valgymų, iš jų – visada papildomai valgo tarp pagrindinių valgymų 4,8 proc. (2007 m. – 2,4 proc.) ir dažnai papildomai valgo tarp pagrindinių valgymų 21,6 proc. (2007 m. – 16,5 proc.); o niekada – 10,6 proc. respondentų (25 pav.)



25 pav. Respondentų pasiskirstymas (proc.) pagal atsakymus į klausimą „Ar valgote papildomai tarp pagrindinių valgymų?“

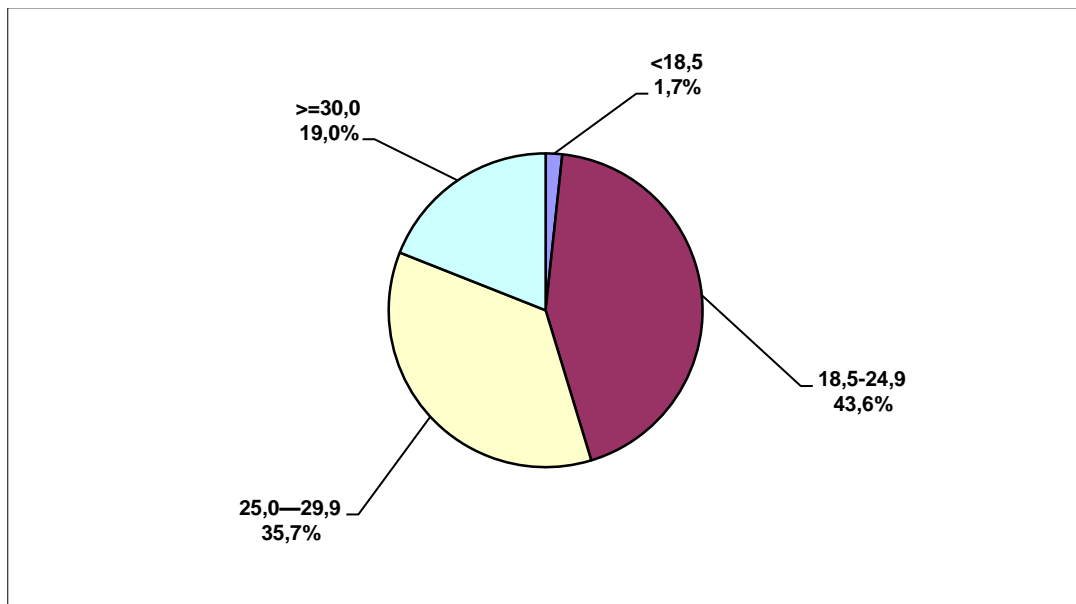
Palyginus šio tyrimo respondentų atsakymus į klausimą „**Ar manote, kad Jūsų mityba tinkama (gera) ir su ja gaunate pakankamai maistinių medžiagų?**“ su 2007 m. tyrimo duomenimis, stebime, kad padidėjo (nuo 29,5 proc. iki 40,2 proc.) manančių, kad jų mityba yra tinkama ir sumažėjo nežinančių kaip vertinti savo mitybą (nuo 28,4 proc. iki 19,8 proc.); 39,8 proc. respondentų (2007 m. – 41,6 proc.) savo mitybą vertina kaip netinkamą, su kuria negauna pakankamai maistinių medžiagų (26 pav.).



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

LIETUVOS GYVENTOJŲ KŪNO MASĖS INDEKSAS

Suaugusiųjų ir pagyvenusių Lietuvos gyventojų kūno masės indekso (KMI) duomenų analizė rodo, kad **normalų kūno svorį** (18,5–24,9 KMI) turi **tik** mažiau kaip pusė (**43,6 proc.**) visų gyventojų, **antsvorį** (25,0–29,9 KMI) daugiau kaip trečdalis (**35,7 proc.**), **nutukęs** ($\geq 30,0$ KMI) yra beveik **kas penktas** (19,0 proc.) ir **nepakankamą svorį** ($< 18,5$ KMI) turi **1,7 proc.** gyventojų (27 pav.).

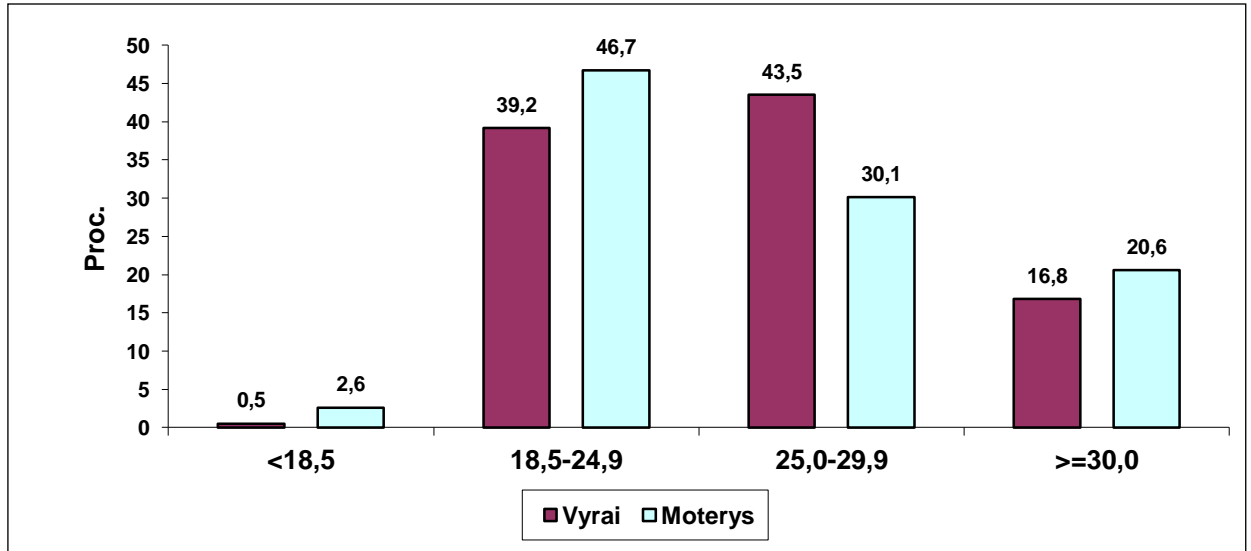


27 pav. Respondentų (19–75 m. amžiaus) pasiskirstymas (proc.) pagal KMI

Ankstesniuose tyrimuose (1997–2007 m.) buvo tiriama tik suaugusių (19-64 m.) gyventojų mityba ir vertinamas KMI, todėl palyginus šiuos duomenis su ankstesnių tyrimų duomenimis, stebime, kad per pastarąjį dešimtmetį beveik nesikeitė **normalų kūno svorį** turinčiųjų (2014 m. – **45,9 proc.** ir 2007 m. – **45,8 proc.**) skaičius, labai nežymiai padidėjo **antsvorį** turinčiųjų (2014 m. – **35,0 proc.** ir 2007 m. – **38,6 proc.**) ir taip pat nežymiai sumažėjo **nepakankamą svorį** turinčiųjų (2014 m. – **1,7 proc.** ir 2007 m. – **2,1 proc.**), didesnis pokytis stebimas, vertinant suaugusių gyventojų nutukimo paplitimą: 2014 m. duomenimis, **nutukęs** beveik **kas šeštas** (**17,2 proc.**) suaugęs gyventojas, o 2007 m. – nutukęs buvo kas septintas-aštuntas (**13,5 proc.**) suaugęs gyventojas.

Nustatyta, kad moterų, turinčių normalų kūno svorį, yra daugiau negu vyrų – atitinkamai 46,7 proc. ir 39,2 proc. (28 pav.) (2007 m. atitinkamai buvo 50,5 proc. ir 39,7 proc.); o antsvorį turi daugiau vyrų – 43,5 proc., negu moterų – 30,1 proc. (2007 m. vyrų buvo 48,5 proc., moterų – 30,9 proc.). Daugiau moterų, negu vyrų yra arba nutukusios (atitinkamai 20,6 proc. ir 16,8 proc., o 2007 m. atitinkamai buvo 15,2 proc. ir 11,5 proc.), arba turi nepakankamą kūno svorį (atitinkamai 2,6 proc. ir 0,5 proc., o 2007 m. atitinkamai buvo 3,4 proc. ir 0,5 proc.). Taigi,

lyginant 2013–2014 m. su 2007 m., padidėjo nutukusių tiek vyrų, tiek moterų, nežymiai sumažėjus normalų arba nepakankamą kūno svorį turinčių moterų ir sumažėjus antsvorį turinčių vyrų.



28 pav. Respondentų pasiskirstymas (proc.) pagal KMI priklausomai nuo lyties

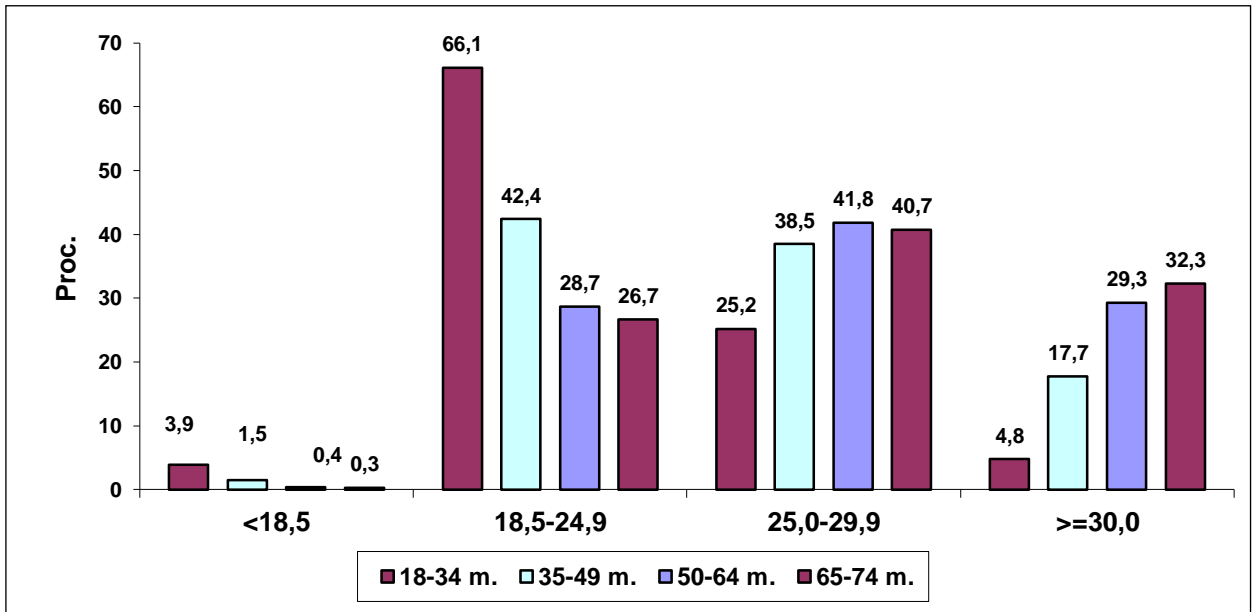
Vertinant suaugusių gyventojų KMI priklausomai nuo gyvenamosios vietos, stebime, kad tarp miesto gyventojų nežymiai daugiau yra turinčių normalų kūno svorį, o tarp kaimo gyventojų daugiau yra antsvorį turinčių ir nutukusių, bet taip pat ir nepakankamą svorį turinčių (2 lentelė).

2 lentelė. Respondentų pasiskirstymas (proc.) pagal KMI priklausomai nuo gyvenamosios vietos

Respondentų grupės pagal	<18,5		18,5–24,9		25,0–29,9		>=30,0		Iš viso	
	n	Proc.	n	Proc.	n	Proc.	n	Proc.	n	Proc.
Gyvenamąją vietą										
Miestas	33	1,7	857	44,4	679	35,1	363	15,3	1932	71,3
Kaimas	13	1,9	269	40,3	250	37,5	135	18,8	667	24,6
Nenurodė	1	0,9	55	49,5	38	34,2	17	20,1	111	4,1
Iš viso	47	1,7	1181	43,6	967	35,7	515	19,0	2710	100,0

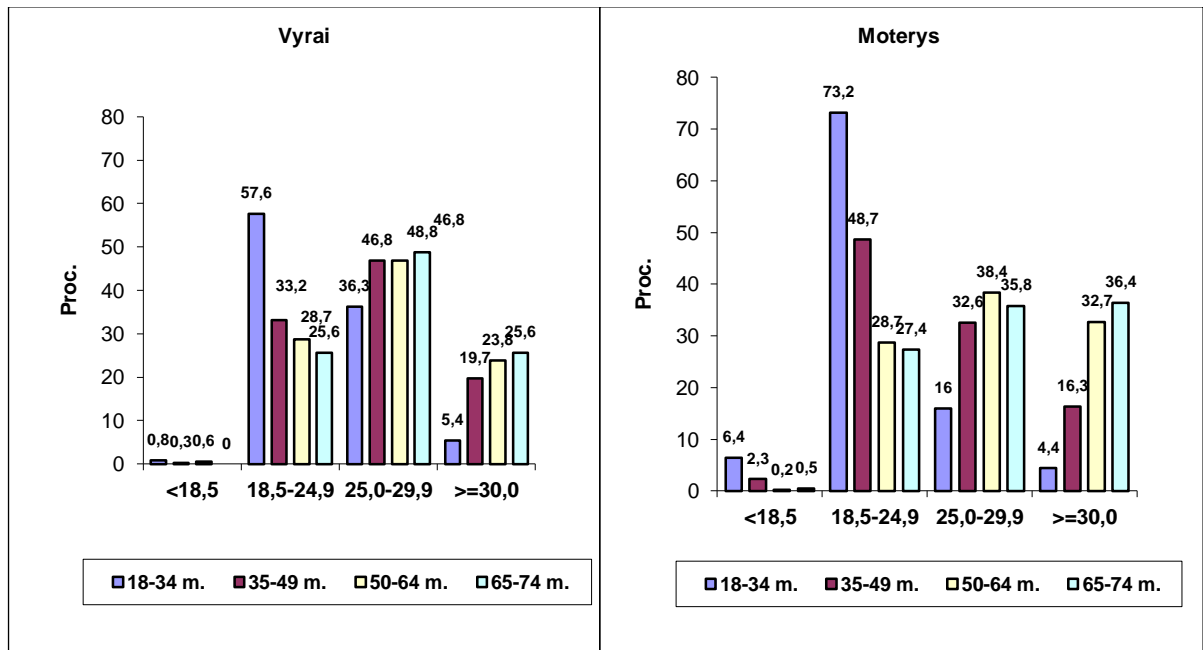
Lyginant suaugusių gyventojų KMI priklausomai nuo amžiaus, stebime, kad tik du trečdaliai jaunesnių (19–34 m.) gyventojų (66,1 proc., 2007 m. – 66,4 proc.) turi normalų kūno svorį ir jau ketvirtadalis – antsvorį (25,2 proc., 2007 m. – 25,5 proc.); antsvorį taip pat turi apie 40 proc. vyresnių kaip 35 m. amžiaus gyventojų, o trečdalis vyresnių kaip 50 m. amžiaus gyventojų yra nutukę (29 pav.). Lyginant su 2007 m., deja, nutukusių asmenų padidėjo visose amžiaus grupėse.

Nustatyta, kad didėjant tiek vyrų, tiek moterų amžiui, mažėja normalų kūno svorį turinčiųjų ir didėja turinčių antsvorį bei nutukusių (29 ir 30 pav.).



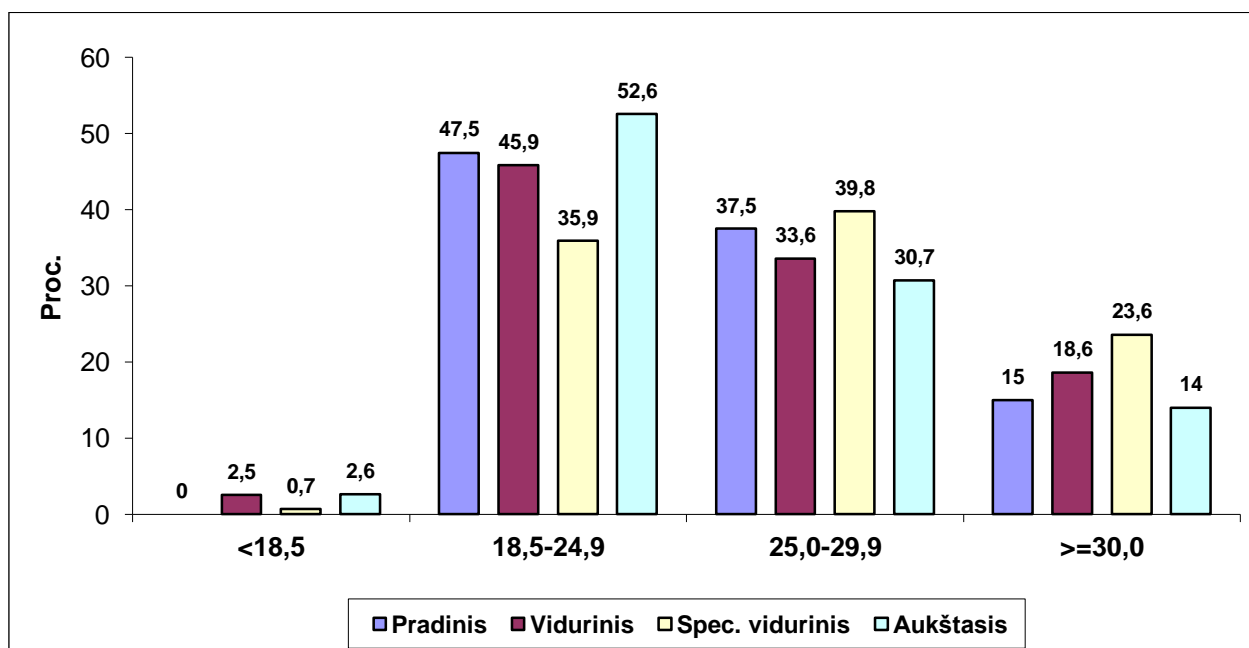
29 pav. Respondentų pasiskirstymas (proc.) pagal KMI priklausomai nuo amžiaus

Nepriklausomai nuo amžiaus lyginant vyrų ir moterų KMI, daugiau vyrų negu moterų turi antsvorį, o daugiau moterų negu vyrų yra nutukusių (27 pav.).

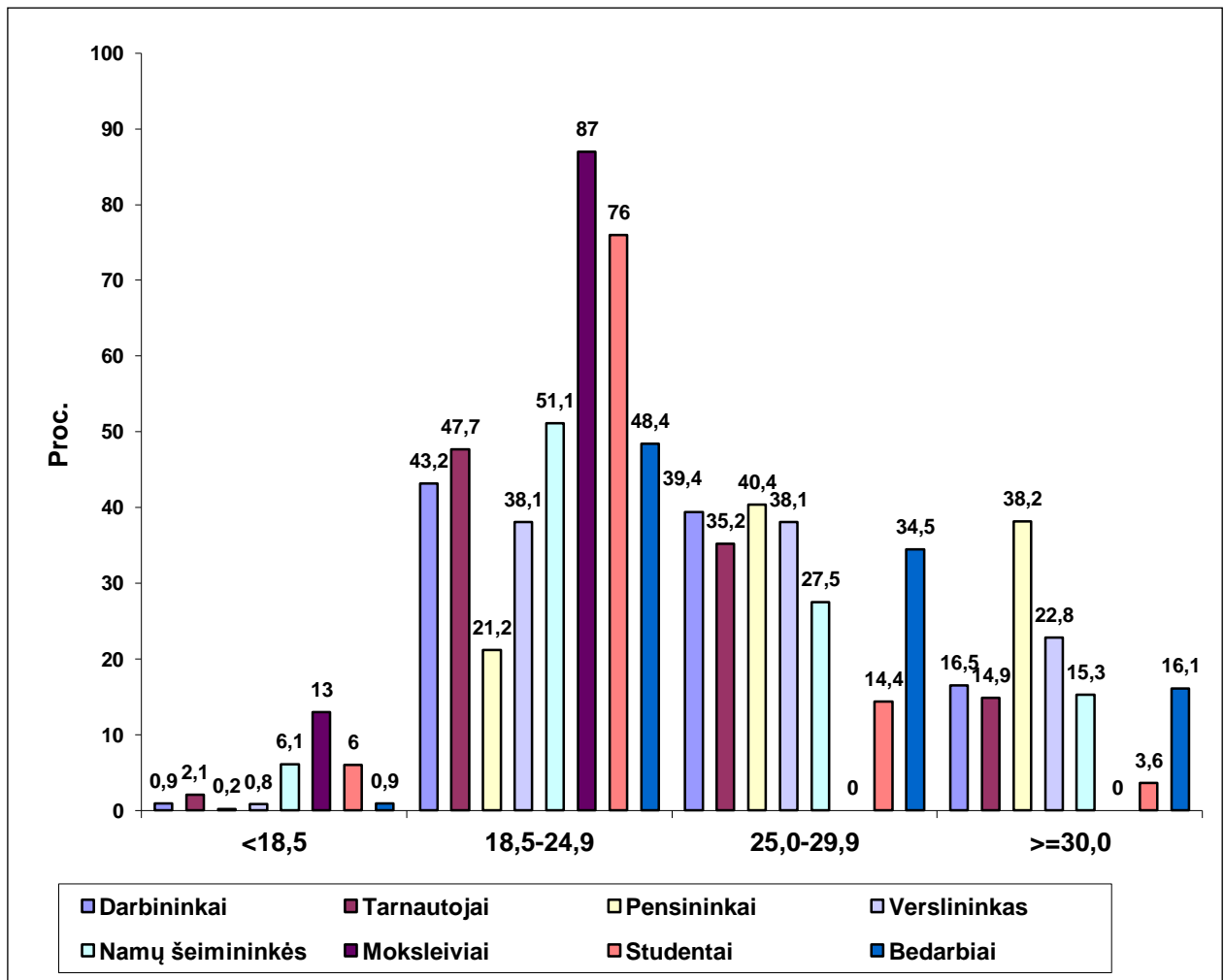


30 pav. Respondentų vyrų ir moterų pasiskirstymas (proc.) pagal KMI priklausomai nuo amžiaus

Suaugusių gyventojų KMI pasiskirstymas (proc.) priklausomai nuo išsilavinimo ir užimtumo pateiktas 31 ir 32 pav.



31 pav. Respondentų pasiskirstymas (proc.) pagal KMI priklausomai nuo išsilavinimo



32 pav. Respondentų pasiskirstymas (proc.) pagal KMI priklausomai nuo užimtumo

Respondentų pasiskirstymas (proc.) pagal KMI priklausomai nuo apskrities pateiktas 3 lentelėje.

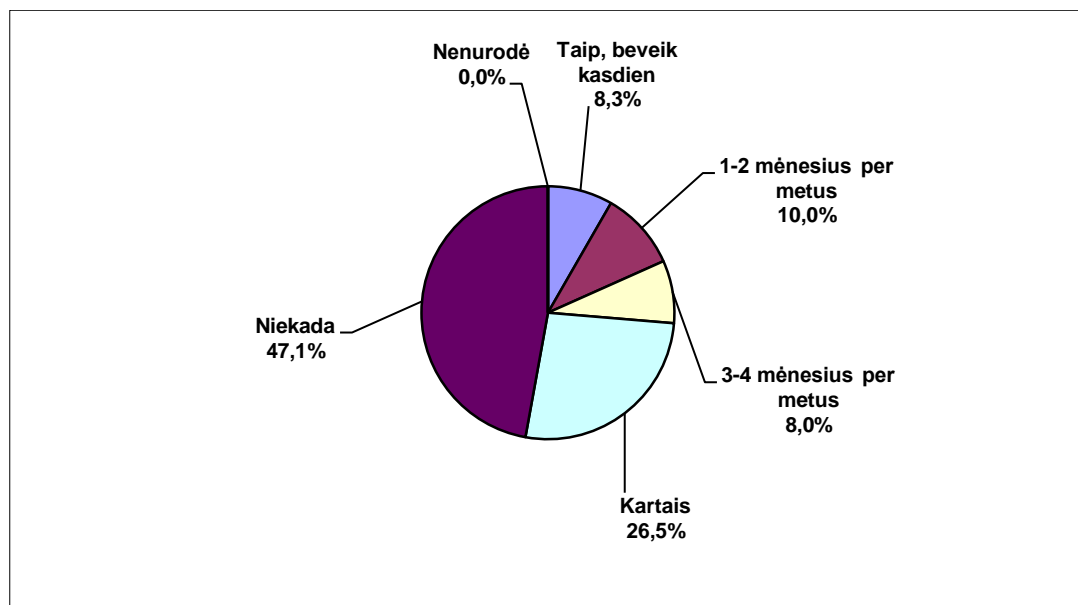
3 lentelė. Respondentų pasiskirstymas (proc.) pagal KMI priklausomai nuo apskrities

Respondentų grupės pagal apskritis	<18,5		18,5–24,9		25,0—29,9		>=30,0		Iš viso	
	n	Proc.	n	Proc.	n	Proc.	n	Proc.	n	Proc.
Alytaus	3	1,6	76	41,5	70	38,3	34	18,6	183	6,8
Kauno	2	0,8	113	47,9	81	34,3	40	17,0	236	8,7
Klaipėdos	12	3,8	145	46,5	98	31,4	57	18,3	312	11,5
Marijampolės	1	0,7	59	39,1	66	43,7	25	16,6	151	5,6
Panevėžio	0	0	111	43,7	94	37,0	49	19,3	254	9,4
Šiaulių	2	0,9	94	41,0	79	34,5	54	23,6	229	8,5
Tauragės	2	1,5	64	48,1	43	32,3	24	22,2	133	4,9
Telšių	0	0	31	41,3	30	40,0	14	18,6	75	2,8
Utenos	3	1,6	81	44,5	62	34,1	36	19,8	182	6,7
Vilniaus	22	2,3	407	42,6	344	36,0	182	19,1	955	35,2
Iš viso	47	1,7	1181	43,6	967	35,7	515	19,0	2710	100,0

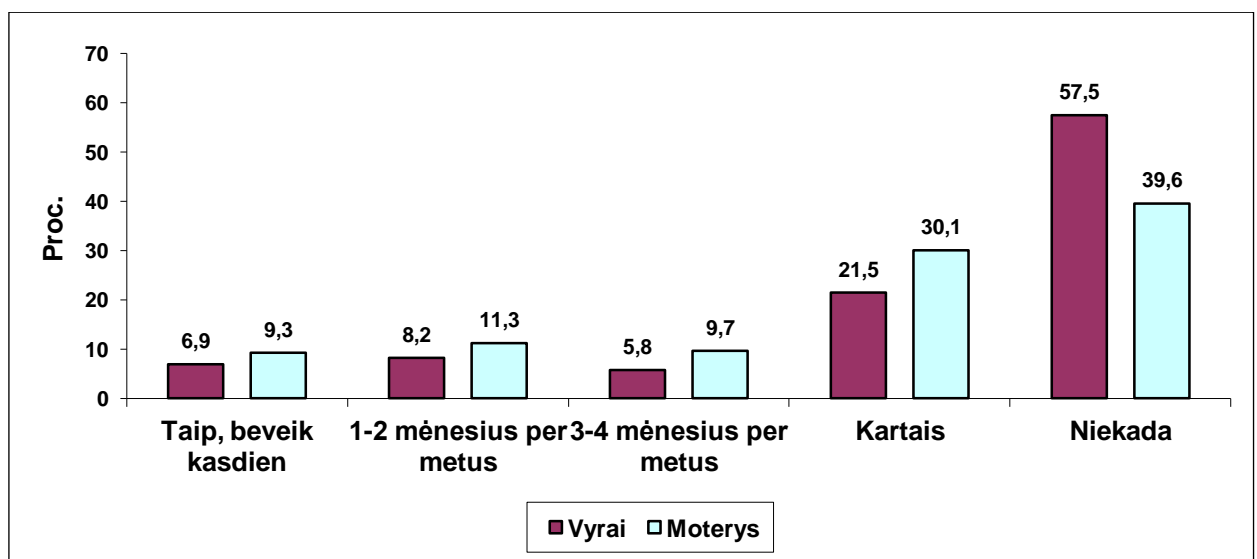
MAISTO PAPILDŲ VARTOJIMO DAŽNUMAS

Tyrimo metu buvo klausiama ar respondentai vartoja maisto papildus (vitaminų, mineralinių medžiagų, amino rūgščių preparatus ir kt.), kaip dažnai juos vartoja, koku tikslu ir kur juos įsigyja; jei respondentai niekada nevartoja maisto papildų, tai dėl kokios priežasties.

Atlikus Lietuvos gyventojų maisto papildų vartojimo analizę, nustatyta, kad **47,1 proc.** (2007 m. – 37,4 proc.) respondentų atsakė, kad **niekada nevartoja** maisto papildų, o vartoja juos **beveik kasdien 8,3 proc.** (2007 m. – 8,5 proc.), likusieji vartoja kartais arba po kelis mėnesius per metus (33 pav.). Moterys reikšmingai dažniau negu vyrai vartoja maisto papildus (34 pav.).

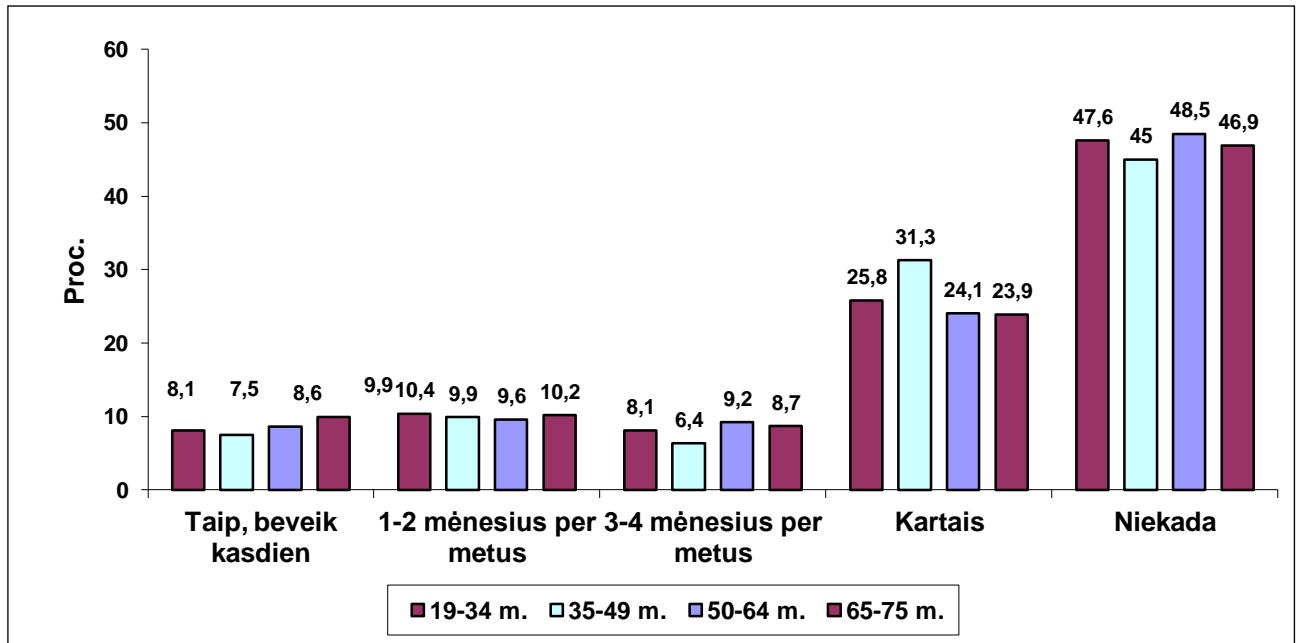


33 pav. Respondentų pasiskirstymas (proc.) pagal maisto papildų vartojimo dažnumą

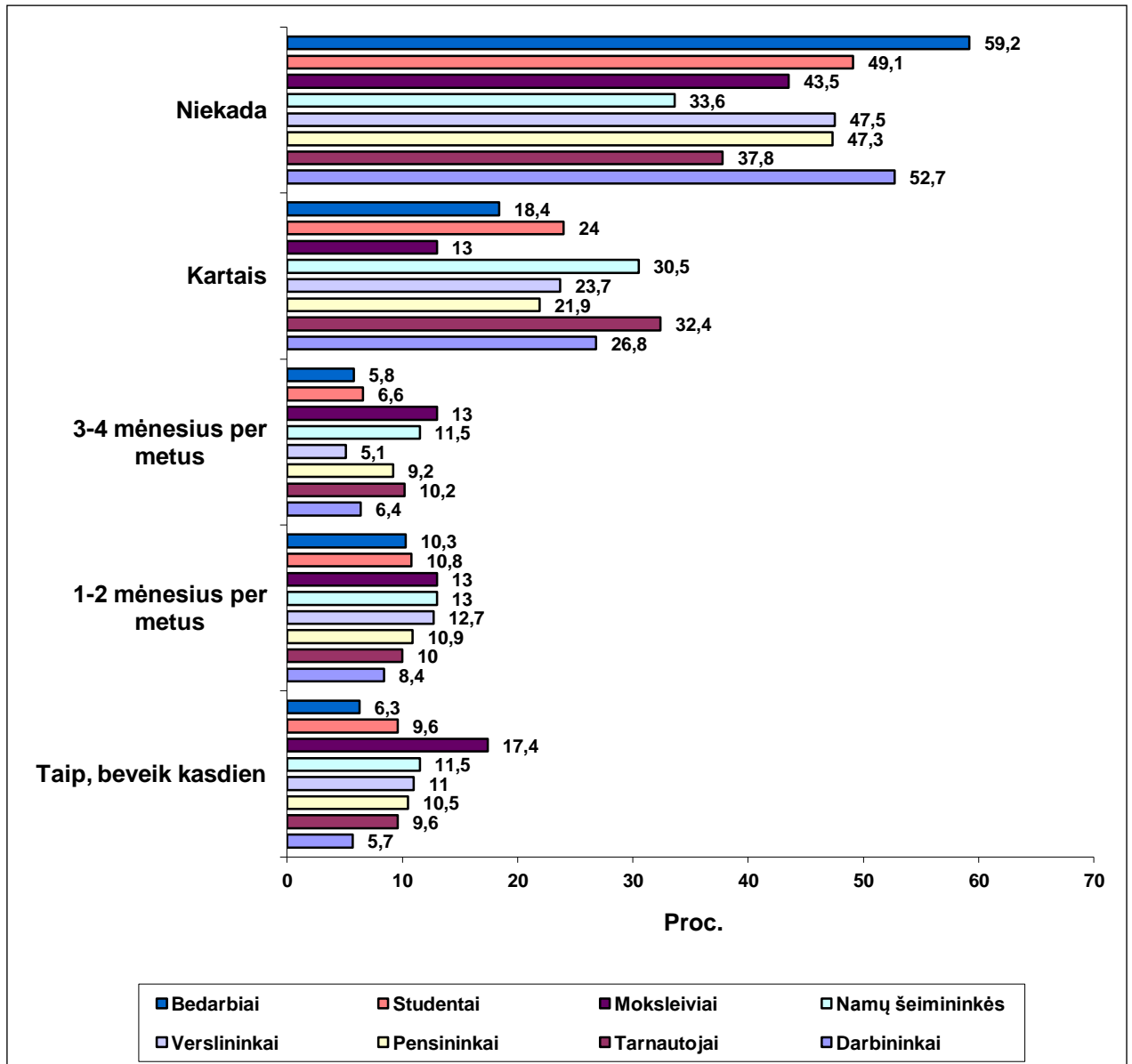


34 pav. Respondentų pasiskirstymas (proc.) pagal maisto papildų vartojimo dažnumą priklausomai nuo lyties

Nustatyta, kad maisto papildų vartojimo dažnumas reikšmingai nepriklauso nuo respondentų gyvenamosios vietos, kaip ir nuo amžiaus (35 pav.). Tačiau nustatyta, kad daugiausia atsakiusių, kad niekada nevartoja maisto papildų, yra tarp bedarbių (59,2 proc.) bei darbininkų (52,7 proc.) ir mažiausia – tarp namų šeimininkių (33,6 proc.) ir tarnautojų (37,8 proc.) (36 pav.).



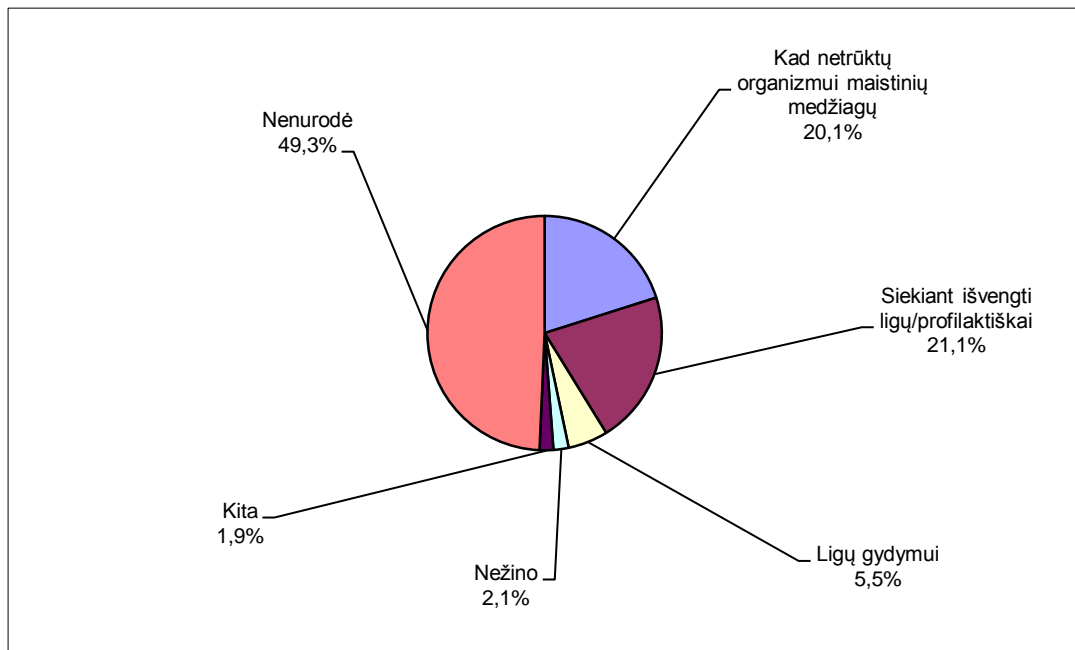
35 pav. Respondentų pasiskirstymas (proc.) pagal maisto papildų vartojimo dažnumą priklausomai nuo amžiaus



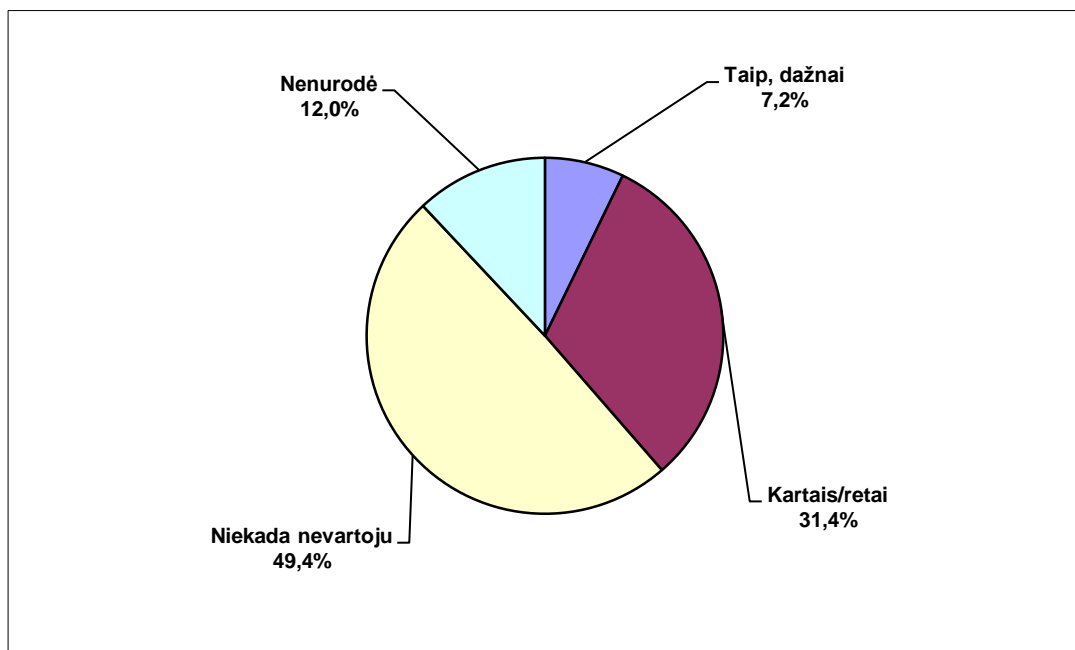
36 pav. Respondentų pasiskirstymas (proc.) pagal maisto papildų vartojimo dažnumą priklausomai nuo užimtumo

Daugiau kaip pusė respondentų nenurodė, **koku tikslu jie vartoja maisto papildus**, o kas penktas (20,1 proc.) atsakė, kad vartoja maisto papildus „kad netrūktų organizmui maistinių medžiagų“ ir taip pat kas penktas (21,1 proc.) juos vartoja „siekiant išvengti ligų (profilaktiškai)“, ir tik 5,5 proc. atsakė, kad vartoja maisto papildus „ligų gydymui“ (37 pav.).

Respondentų buvo klausama, **ar dažnai jie vartoja maisto papildus, kurių sudėtyje yra vien augalinės sudedamosios dalys (vaistažolės ir pan.) (išskyrus vaistažolių arbatas)**. 49,4 proc. atsakė, kad niekada nevartoja maisto papildų, kurių sudėtyje yra vien augalinės sudedamosios dalys (vaistažolės ir pan.) ir tik 7,2 proc. atsakė, kad tokius maisto papildus vartoja dažnai (38 pav.).

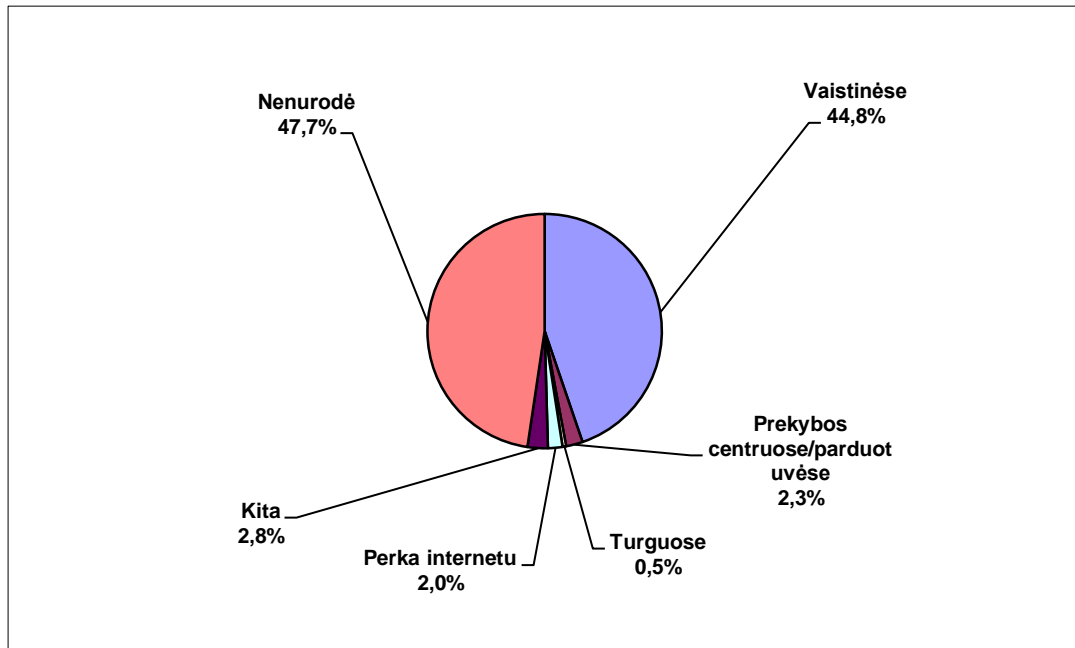


37 pav. Respondentų pasiskirstymas (proc.) pagal atsakymus į klausimus „Jei vartojate/vartojote maisto papildus, tai kokiu tikslu?“



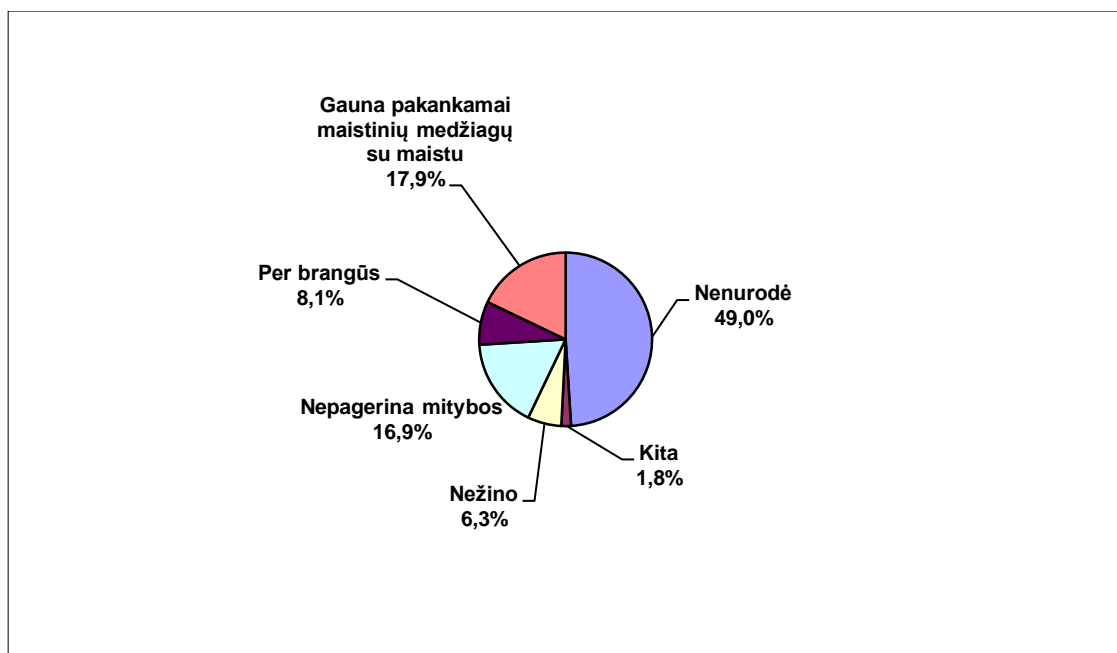
38 pav. Respondentų pasiskirstymas (proc.) pagal atsakymus į klausimus „Ar dažnai vartojate maisto papildus, kurių sudėtyje yra vien augalinės sudedamosios dalys (vaistažolės ir pan.) (išskyrus vaistažolių arbatas)“

Daugiausiai (44,8 proc.) **maisto papildus** respondentai **perka vaistinėse** ir tik palyginti nedidelė dalis perka maisto papildus prekybos centruose (2,3 proc.), internetu (2,0 proc.) ir turguose (0,5 proc.) (39 pav.).



39 pav. Respondentų pasiskirstymas (proc.) pagal atsakymus į klausimus „Jei vartojate maisto papildus, kur dažniausiai juos įsigyjate (perkate)?“

Atlikus respondentų atsakymų į klausimą „**Jei nevartojate** niekada maisto papildų, tai **dėl kokios priežasties?**“ analizę, stebime, kad respondentai nevartoja maisto papildų dėl to, kad, jų nuomone, jie gauna pakankamai maistinių medžiagų su maistu (17,9 proc.) (2007 m. – 10,3 proc.) ir maisto papildai nepagerina mitybos (16,9 proc.); 8,1 proc. (2007 m. – 14,1 proc.) respondentų nurodė, kad maisto papildai jiems yra per brangūs; kas antras respondentas nenurodė priežasties, dėl ko jis nevartoja maisto papildų ir 6,3 proc. nežino (40 pav.). Kad maisto papildai jiems per brangūs daugiausiai atsakė vyresni žmonės, pensininkai ir bedarbiai.



40 pav. Respondentų pasiskirstymas (proc.) pagal atsakymus į klausimą „Jei nevartojate niekada maisto papildų, tai dėl kokios priežasties?“

Apibendrinimas ir išvados

Mitybos įpročiai

1. Lietuvos gyventojų pagrindiniai **maisto produktų pasirinkimo kriterijai** jau eilę metų išlieka tie patys: **skonis** (39,7 proc.) ir **kaina** (31,9 proc.). Tik 13,4 proc. (2007 m. – 18,9 proc.) respondentų renkasi maistą sveikatos gerinimo (ligų profilaktikos) tikslu ir 12,4 proc. (2007 m. – 12,1 proc.) – pagal šeimos narių įtaką. Daugiau moterų negu vyrų renkasi maisto produktus sveikatos gerinimo (ligų profilaktikos) tikslu, o vyrai dažniau negu moterys atsižvelgia į šeimos narių įtaką. Didėjant respondentų amžiui, atitinkamai didėja maisto produktus besirenkančių pagal kainą ir mažėja besirenkančiųjų pagal skonį.

2. Lietuvos gyventojai, kaip ir ankstesniais metais, **nepakankamai dažnai vartoja šviežias daržoves (išskyrus bulves): kasdien jas vartoja tik trečdalis (30,8 proc.)** suaugusių gyventojų, iš kurių **tik 3,1 proc.** atsakė, kad **šviežias daržoves vartoja kelis kartus per dieną**; 29,8 proc. – 1–2 kartus per savaitę; 37,1 proc. – 3–5 kartus per savaitę ir 1,4 proc. respondentų šviežių daržovių nevartojo nė karto per savaitę. Lyginant su 2007 m. tyrimo duomenimis, **sumažėjo kasdien vartojančių šviežias daržoves (išskyrus bulves) asmenų skaičius** (2007 m. – kasdien arba kasdien (6–7 kartus per savaitę) jas vartojo 43,4 proc. suaugusių gyventojų). Šviežias daržoves (išskyrus bulves) kasdien dažniau vartoja moterys ir vyresni gyventojai.

3. **Virtas ar troškintas ar keptas daržoves (išskyrus bulves) kasdien vartoja tik 7,2 proc.** (2007 m. – 6,1 proc.) ir beveik tiek pat (7,0 proc.) respondentų jų nevartoja nė karto per savaitę; 3–5 kartus per savaitę jas vartoja – 32,2 proc. (2007 m. – 22,6 proc.), o 1–2 kartus per savaitę daugiau kaip pusė (53,2 proc.) (2007 m. – 47,8 proc.) respondentų. Dažniau kasdien virtas ar troškintas ar keptas daržoves vartoja moterys ir pagyvenę amenys.

4. **Bulves kasdien vartoja 15,1 proc. respondentų**, beveik kas antras (43,9 proc.) – 3–5 kartus per savaitę ir 36,4 proc. – 1–2 kartus per savaitę; 3,8 proc. respondentų bulves vartoja rečiau nei kartą per savaitę.

5. **Du trečdaliai (66,9 proc.) respondentų dažnai vartoja savo ūkyje išaugintas ar iš ūkininkų pirktas daržoves (įskaitant ir bulves)** ir kas ketvirtas (25,6 proc.) jas vartoja retai ir tik 7,0 proc. apklaustųjų atsakė, kad niekada nevartoja savo ūkyje išaugintų ar iš ūkininkų pirktų daržovių ir (ar) bulvių.

6. **Kasdien ir kelis kartus per dieną grūdinius produktus vartoja maždaug kas antras gyventojas** – 53,7 proc. (2007 m. – 58,7 proc.), **iš kurių 37,2 proc.** juos vartoja kasdien ir **16,5 proc. kelis kartus per dieną** (2007 m. atitinkamai 46,9 proc. respondentų grūdinius produktus vartojo kasdien ir 11,8 proc. kelis kartus per dieną). 43,8 proc. (2007 m. – 39,3 proc.) juos vartoja dar rečiau: 3–5 kartus ir 1–2 kartus per savaitę. Kuo vyresni gyventojai, tuo dažniau jie vartoja grūdinius produktus, ir daugiau vyrų negu moterų grūdinius produktus vartoja kelis kartus per dieną.

7. Nustatyta, kad didesnė dalis – 72,0 proc. (2007 m. – 75,3 proc.) suaugusių Lietuvos gyventojų **žuvį ir žuvies produktus vartoja 1–2 kartus per savaitę**; kas dešimtas respondentas 3–5 kartus per savaitę juos vartoja, o kas šeštas respondentas (2007 m. – kas devintas) atsakė, kad žuvies ir jos produktų iš viso nevartoja. Žuvies ir jos produktų nevartoja daugiau vyrų, negu moterų (14,5 proc.) ir daugiau jaunesniojo (19–34 m.) negu vyresniojo amžiaus respondentų.

8. Per pastaruosius metus nenustatyta pokyčių dėl pieno ir jo produktų vartojimo dažnumo. **Pieną ir pieno produktus kasdien vartoja 28,0 proc. apklaustųjų**; 6,4 proc. atsakė, kad šių produktų iš viso nevartoja.

9. Kaip ir ankstesniais metais, stebima ta pati tendencija: tik mažesnė suaugusių Lietuvos gyventojų dalis – **41,5 proc. patiekalų prieš valgį nesūdo ir beveik visada, net neragaudami, juos sūdo 6,8 proc.** (2007 m. – 6,6 proc.) respondentų. Pusė respondentų (51,5 proc.) truputį, jei maistas nepakankamai sūrus, patiekalus vis tik sūdo. Vyrų dažniau negu moterų sūdo maistą ir paragavę, ir jo neragaudami. Kuo vyresni asmenys, tuo dažniau maisto nesūdo niekada ir rečiau sūdo, jei jis nepakankamai sūrus: daugiausiai niekada nesūdo ir mažiausiai sūdo, nors ir nepakankamai sūrus, pagyvenę (vyresni negu 65 m. amžiaus) asmenys lyginant su jaunesniojo amžiaus asmenimis.

10. **Didžioji dauguma** gyventojų (78,6 proc.), kaip ir 2007 m. (74,9 proc.), **maistui gaminti vartoja aliejų**; 11,8 proc. – sviestą, 6,1 proc. – margariną ir 2,9 proc. – gyvūninius riebalus. Per pastaruosius metus nežymiai sumažėjo vartojančiųjų maistui gaminti sviestą ir margariną (2007 m. atitinkamai buvo 14,6 proc. ir 8,0 proc.). Įvairių riebalų rūšių vartojimas maistui gaminti praktiškai nepriklauso nuo lyties; vyresni respondentai, nors nežymiai, tačiau dažniau negu jaunesni renkasi gyvūninius taukus ir sviestą.

11. **Visada tuo pačiu laiku valgo tik trečdalis apklaustųjų**. Kuo vyresni asmenys, tuo dažniau jie valgo tuo pačiu laiku ir taip valgo daugiau moterų negu vyrų.

12. Daugiausiai respondentai **valgo 3 kartus** (59,2 proc.) ir **keturis ir daugiau** (27,4 proc.) **kartų per dieną**; 2 kartus per dieną valgo kas aštuntas–devintas (11,7 proc.) ir 1 kartą per dieną valgo tik pavieniai asmenys. Valgymo dažnumas nepriklauso nuo lyties, nors moterų

nežymiai dažniau valgo keturis ir daugiau kartų per dieną. Kuo vyresni respondentai, tuo daugiau jų valgo keturis ir daugiau kartų per dieną, ir kuo jaunesni, tuo dažniau jie maitinasi retai, t.y. du kartus per dieną – du kartus per dieną maitinasi 15,3 proc. 19–34 m. amžiaus ir 6,2 proc. pagyvenusių respondentų. **Papildomai tarp pagrindinių valgymų valgo didžioji dalis (89,1 proc.)** suaugusių gyventojų ir tik kas dešimtas niekada nevalgo tarp pagrindinių valgymų.

13. **39,8 proc. respondentų savo mitybą vertina kaip netinkamą**, su kuria negauna pakankamai maistinių medžiagų, tačiau per pastaruosius penkis metus **padidėjo** (nuo 29,5 proc. iki 40,2 proc.) **manančiųjų, kad jų mityba yra tinkama** ir sumažėjo nežinančių kaip vertinti savo mitybą (nuo 28,4 proc. iki 19,8 proc.).

KMI

14. **Normalų kūno svorį turi tik mažiau kaip pusė (45,9 proc.)** suaugusių ir mažiau kaip kas trečias (**26,7 proc.**) **pagyvenęs** gyventojas; **antsvorį** – daugiau kaip trečdalis (**35,0 proc.**) suaugusių ir **40,7 proc. pagyvenusių** asmenų, **nutukęs** yra beveik **kas šeštas** (17,2 proc.) **suaugęs** ir beveik **kas trečias** (32,3 proc.) **pagyvenęs; nepakankamą svorį turi 1,7 proc.** visų respondentų.

15. Per pastaruosius metus **padidėjo nutukusių** tiek vyrų, tiek moterų, nežymiai sumažėjus normalų arba nepakankamą kūno svorį turinčių moterų ir antsvorį turinčių vyrų. Nutukusių asmenų padidėjo visose amžiaus grupėse.

16. Lyginant KMI tarp vyrų ir moterų, nustatyta, kad **daugiau moterų**, negu vyrų turi **normalų kūno svorį** ir **daugiau vyrų**, negu moterų **turi antsvorį**; taip pat **daugiau moterų**, negu vyrų yra arba **nutukusios** arba turi nepakankamą kūno svorį. Tarp miesto gyventojų nežymiai daugiau yra turinčių normalų kūno svorį, o tarp **kaimo gyventojų daugiau yra antsvorį turinčių ir nutukusių**, bet taip pat ir nepakankamą svorį turinčių.

17. Tik du trečdaliai jaunesnių (19–34 m.) gyventojų turi normalų kūno svorį ir jau ketvirtadalis – antsvorį; antsvorį taip pat turi apie 40 proc. vyresnių kaip 35 m. amžiaus gyventojų, o trečdalis vyresnių kaip 50 m. amžiaus gyventojų yra nutukę. **Didėjant tiek vyrų, tiek moterų amžiui**, mažėja normalų kūno svorį turinčiųjų ir **didėja turinčių antsvorį bei nutukusių**.

Maisto papildų vartojimo dažnumas

18. **Beveik kas antras** (47,1 proc.) respondentas (2007 m. – 37,4 proc.) atsakė, kad **niekada nevartoja maisto papildų**, o vartoja juos **beveik kasdien 8,3 proc.** (2007 m. – 8,5 proc.), likusieji vartoja kartais arba po kelis mėnesius per metus. Moterys reikšmingai dažniau negu vyrai vartoja maisto papildus.

19. Maisto papildų vartojimo dažnumas reikšmingai nepriklauso nuo respondentų gyvenamosios vietos, kaip ir nuo amžiaus, tačiau daugiausia atsakiusių, kad niekada nevartoja maisto papildų, yra tarp bedarbių (59,2 proc.) bei darbininkų (52,7 proc.) ir mažiausia – tarp namų šeimininkių (33,6 proc.) ir tarnautojų (37,8 proc.) (33 pav.).

20. Daugiau kaip pusė respondentų nenurodė, koku tikslu jie vartoja maisto papildus, o iš nurodžiusių kas penktas (20,1 proc.) vartoja maisto papildus „kad netrūktų organizmui maistinių medžiagų“ ir taip pat kas penktas (21,1 proc.) juos vartoja „siekiant išvengti ligų (profilaktiškai)“, ir tik 5,5 proc. atsakė, kad vartoja maisto papildus „ligų gydymui“.

21. Kas antras (49,4 proc.) atsakė, kad niekada nevartoja **maisto papildų, kurių sudėtyje yra vien augalinės sudedamosios dalys (vaistažolės ir pan.)** ir tik **7,2 proc.** tokius maisto papildus **vartoja dažnai**.

22. Daugiausiai (44,8 proc.) **maisto papildus respondentai perka vaistinėse** ir tik palyginti nedidelė dalis perka maisto papildus prekybos centruose (2,3 proc.), internetu (2,0 proc.) ir turguose (0,5 proc.).

23. Respondentai, kurie nevartoja maisto papildų atsakė, kad nevartoja jų dėl to, kad, jų nuomone, jie gauna pakankamai maistinių medžiagų su maistu (17,9 proc.) (2007 m. – 10,3 proc.) ir maisto papildai nepagerina mitybos (16,9 proc.); 8,1 proc. (2007 m. – 14,1 proc.) respondentų maisto papildai yra per brangūs; kad maisto papildai jiems per brangūs daugiausiai atsakė vyresni žmonės, pensininkai ir bedarbiai. Kas antras respondentas nenurodė, kodėl nevartoja maisto papildų.

IŠVADOS

1. Lietuvos gyventojų pagrindiniai maisto **produktų pasirinkimo kriterijai** jau eilę metų išlieka tie patys – skonis ir kaina.

2. Lietuvos suaugę gyventojai, kaip ir ankstesniais metais, **nepakankamai dažnai vartoja šviežias daržoves** (išskyrus bulves): kasdien jas vartoja tik trečdalis (30,8 proc.) suaugusių gyventojų, iš kurių tik 3,1 proc. atsakė, kad šviežias daržoves vartoja kelis kartus per dieną. Virtas ar troškintas ar keptas daržoves (išskyrus bulves) kasdien vartoja 7,2 proc. ir 15,1 proc. respondentų kasdien vartoja bulves.

3. Du trečdaliai respondentų pasakė, kad dažnai vartoja savo ūkyje išaugintas ar iš ūkininkų pirktas daržoves (įskaitant ir bulves) ir tik 7,0 proc. – kad niekada nevartoja savo ūkyje išaugintų ar iš ūkininkų pirktų daržovių ir (ar) bulvių.

4. Kasdien ir kelis kartus per dieną **grūdinius produktus** vartoja maždaug kas antras gyventojas, iš kurių 37,2 proc. juos vartoja kasdien ir 16,5 proc. kelis kartus per dieną.

5. Didesnė dalis – 72,0 proc. suaugusių Lietuvos gyventojų **žuvį ir žuvis produktus** vartoja 1–2 kartus per savaitę.

6. Per pastaruosius metus nenustatyta pokyčių dėl **pieno ir jo produktų** vartojimo dažnumo. Pieną ir pieno produktus kasdien vartoja 28,0 proc. apklaustųjų ir 6,4 proc. šių produktų iš viso nevartoja.

7. Deja, stebima ta pati tendencija: tik mažesnė suaugusių Lietuvos gyventojų dalis – 41,5 proc. patiekalų prieš valgį nesūdo ir beveik visada, net **neragaudami, juos sūdo 6,8 proc.**

8. Didžioji dauguma gyventojų **maistui gaminti vartoja aliejų**. Per pastaruosius metus nežymiai sumažėjo vartojančiųjų maistui gaminti sviestą ir margariną.

9. Visada tuo pačiu laiku valgo tik trečdalis apklaustųjų. Daugiausiai respondentai valgo 3 kartus ir keturis bei daugiau kartų per dieną. Didžioji dalis suaugusių gyventojų taip pat papildomai valgo tarp pagrindinių valgymų.

10. 39,8 proc. respondentų savo **mitybą vertina kaip netinkamą**, su kuria negauna pakankamai maistinių medžiagų, tačiau per pastaruosius penkis metus nežymiai padidėjo manančiųjų, kad jų mityba yra tinkama.

11. **Normalų kūno svorį turi tik mažiau kaip pusė**; atsvorį – daugiau kaip trečdalis ir **nutukęs yra beveik kas penktas** respondentas. Per pastaruosius metus padidėjo nutukusių tiek vyrų, tiek moterų, nežymiai sumažėjus normalų arba nepakankamą kūno svorį turinčių moterų ir atsvorį turinčių vyrų.

12. Daugiau yra moterų, negu vyrų, turinčių normalų kūno svorį, o daugiau vyrų, negu moterų turi atsvorį; taip pat daugiau moterų, negu vyrų yra arba nutukusios arba turi nepakankamą kūno svorį.

13. Didėjant tiek vyrų, tiek moterų amžiui, mažėja normalų kūno svorį turinčiųjų ir didėja turinčių atsvorį bei nutukusių.

14. **Kasdien maisto papildus vartoja 8,3 proc.** respondentų, **kas antras** respondentas atsakė, kad **niekada jų nevartoja**. Taip pat kas antras atsakė, kad niekada nevartoja maisto papildų, kurių sudėtyje yra vien augalinės sudedamosios dalys (vaistažolės ir pan.). Daugiausiai (44,8 proc.) maisto papildus respondentai perka vaistinėse.

Parengė Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centras (dr. Roma Bartkevičiūtė, dr. Albertas Barzda, Ignė Baltušytė, tel. (8 5) 276 1341; (8 5) 236 0497).