

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.)

IV dalis.

Suaugusių ir pagyvenusių Lietuvos gyventojų FAKTINĖS MITYBOS 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

1. ĮVADAS.....	3
2. TYRIMO MEDŽIAGA IR METODAI	3
2.1. Tyrimo imtis	3
2.2. Tyrimo metodika.....	4
2.3. Statistinė duomenų analizė	4
3. RESPONDENTŲ CHARAKTERISTIKA	5
4. REZULTATAI.....	6
4.1. Maisto produktų suvartojimas	6
4.2. Energijos ir maistinių medžiagų suvartojimas	8
5. PRIEDAI/LENTELĖS	14

1. ĮVADAS

Tyrimo tikslas – įvertinti suaugusių ir pagyvenusių Lietuvos gyventojų faktinę mitybą.

Tyrimo uždaviniai:

1. Įvertinti suaugusių ir pagyvenusių Lietuvos gyventojų maisto produktų suvartojimą;
2. Įvertinti suaugusių ir pagyvenusių Lietuvos gyventojų energijos ir maistinių medžiagų suvartojimą;
3. Įvertinti Lietuvos suaugusių ir pagyvenusių gyventojų faktinę mitybą priklausomai nuo sociodemografinių veiksnių.

2. TYRIMO MEDŽIAGA IR METODAI

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.

Apklausa 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). Apklausa vyko respondentų namuose, tik gavus jų sutikimą (žodžiu). Apklausa 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 metodika

Faktinės mitybos (FM) tyrimas atliekamas pagal standartinę 24 valandų apklausos metodiką. Pasvėrus respondentą bei pamatavus jo ūgį ir užrašius duomenis, respondentai buvo apklausiami apie faktinę mitybą (maitinimąsi). Apklausiant apie faktinę mitybą, apklausėjas (tyrėjas) pildė FM apklausos lapą, naudodamasis maisto produktų ir patiekalų porcijų nuotraukų atlasu (jame pateiktos skirtingos maisto produktų ir patiekalų porcijos, įvertintos gramais, kad galima būtų fiksuoti visus suvalgytus maisto produktus ir patiekalus bei jų kiekius (gramais/litrais) per praėjusią parą). FM apklausos lape buvo užrašomas kiekvieno valgymo ar užkandžiavimo metu suvartoto maisto produkto ar/ir patiekalo ir/ar gėrimo pavadinimas ir kiekis (gramais, šaukštais, mililitrais, stiklinėmis ir pan.); pažymėtas kiekvienas valgymas ar užkandžiavimas (pvz., pusryčiai, pietūs, vakarienė, priešpiečiai ar/ir pavakariai, užkandžiai ir pan.).

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. Kintamieji, atitikę parametrinių metodų taikymo prielaidas, analizuoti remiantis dispersinės analizės (ANOVA) metodu. Rezultatų skirtumas laikomas reikšmingu, kai $p \leq 0,05$.

3. RESPONDENTŲ CHARAKTERISTIKA

Iš viso buvo apklausta ir ištirta 2910 suaugusių ir pagyvenusių Lietuvos gyventojų faktinė mityba, iš jų 1348 (46,3 proc.) vyrai ir 1562 (53,7 proc.) moterys. Respondentų vyrų ir moterų sociodemografinė charakteristika pateikta 1 lentelėje.

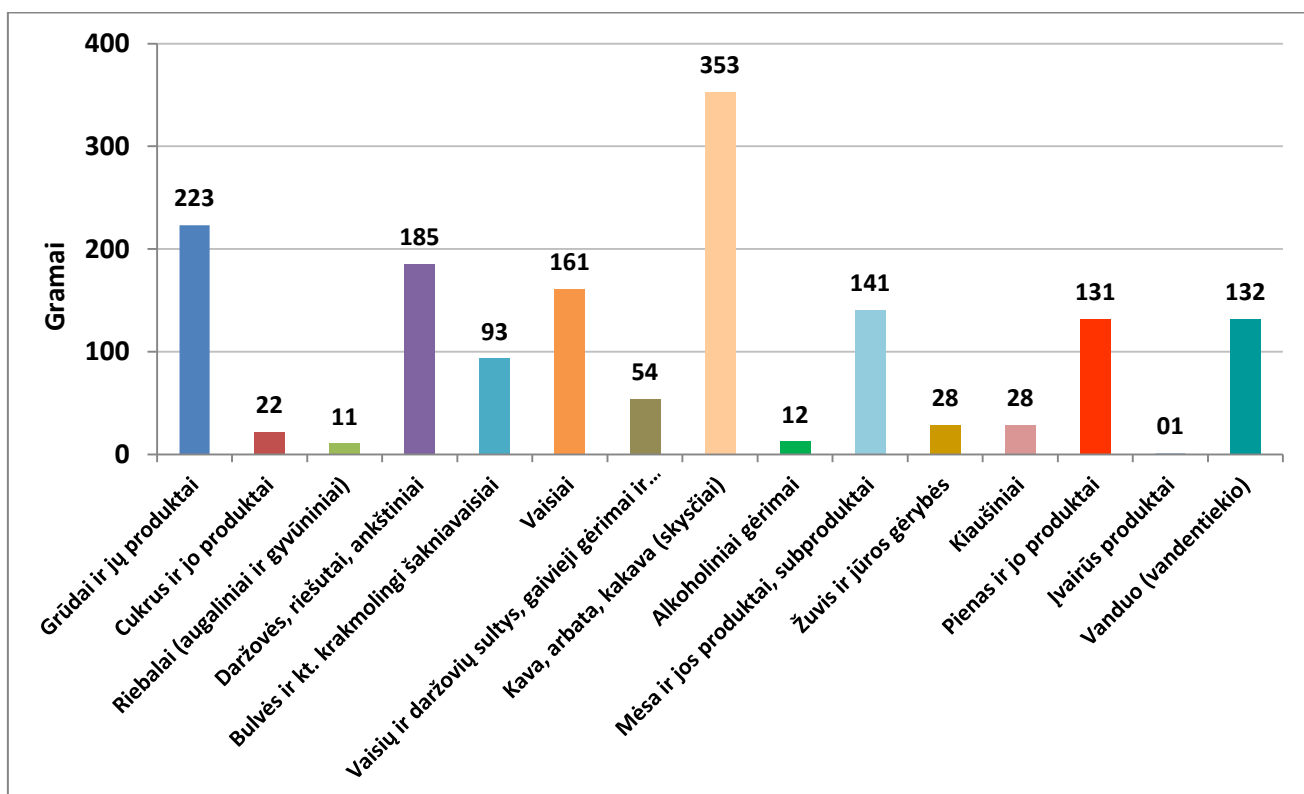
1 lentelė. Respondentų vyrų ir moterų sociodemografinė charakteristika

Požymis	Vyrai		Moterys		Iš viso	
	n	proc.	n	proc.	n	proc.
Iš viso	1348	46,3	1562	53,7	2910	100,0
AMŽIUS (METAIS)						
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
GYVENAMOJI VIETA						
Miestas	1044	77,4	1242	79,5	2286	78,6
Kaimas	304	22,6	320	20,5	624	21,4
IŠSILAVINIMAS						
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
UŽIMTUMAS						
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. REZULTATAI

4.1. Maisto produktų suvartojimas

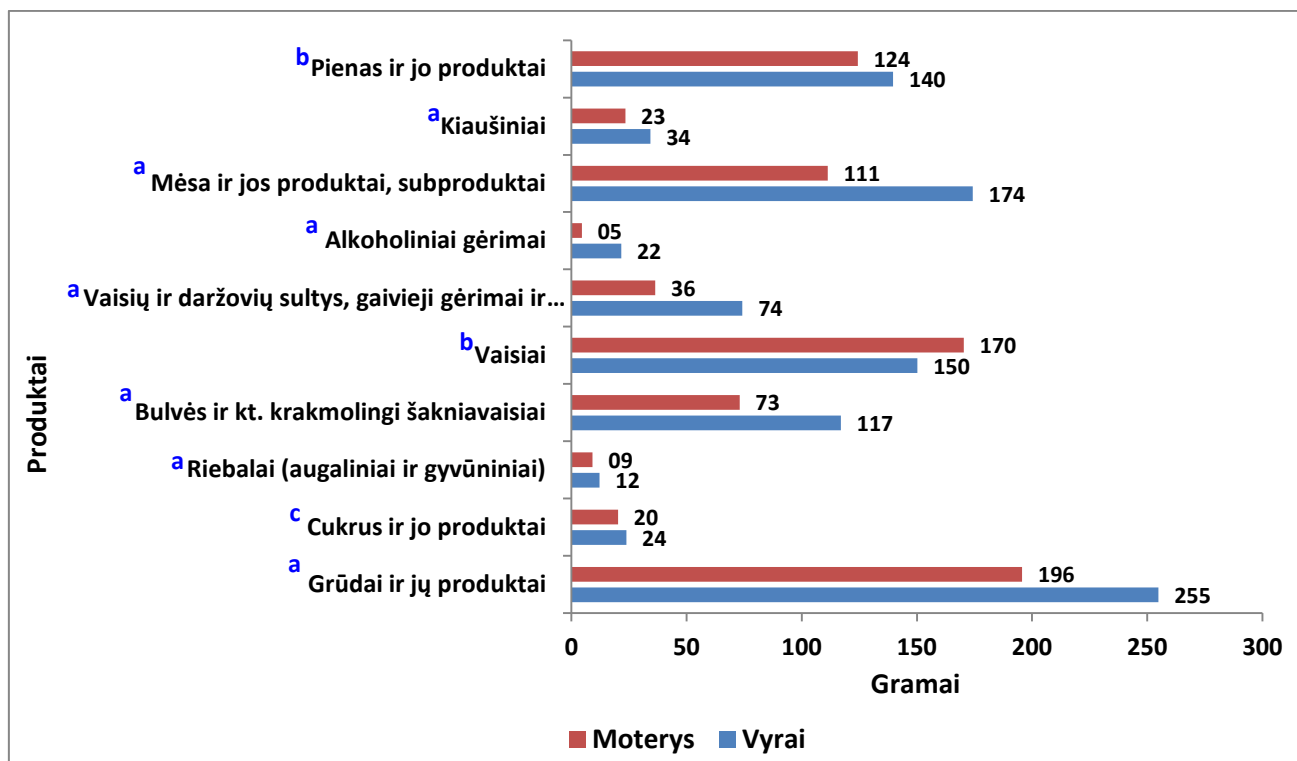
2019 m. atlikto Lietuvos suaugusių ir pagyvenusių gyventojų faktinės mitybos tyrimo duomenys rodo, kad gyventojai vidutiniškai per parą suvartoja **185,1 g** daržovių, riešutų, ankštinių (įskaitant morkas, pomidorus ir lapines daržoves), iš jų: 35,5 g daržovių iš daržovių sriubų bei 149,7 g daržovių, riešutų, ankštinių (išskyrus daržoves iš daržovių sriubų); **93,4 g** bulvių (įskaitant kitus krakmolingus šakniavaisius); **161,0 g** vaisių; **25,8 g** vaisių ir daržovių sulčių; **20,3 g** gaiviųjų gėrimų; **223,1 g** grūdų ir grūdų produktų; **140,5 g** mėsos ir mėsos produktų (įskaitant subproduktus); **131,4 g** pieno ir pieno produktų; **28,3 g** žuvies ir žuvies produktų; **28,4 g** kiaušinių; **21,9 g** cukraus ir cukraus produktų (įskaitant šokoladą); **10,6 g** riebalų (augalinių ir gyvūninių); **352,7 g** kavos, arbatos, kakavos bei **131,9 g** vandens (vandentiekio) (1 pav.).



1 pav. Vidutiniai maisto produktų kiekiai (gramais per parą) respondentų paros maisto daviniuose

Duomenys apie nustatytus statistiškai reikšmingus skirtumus tarp vyrų ir moterų tam tikrų maisto produktų grupių suvartojimo pateikti 2 paveiksle. Iš pateiktų duomenų matoma, kad **moterys daugiau nei vyrai suvartoja tik vaisių** ($p < 0,001$). Taip pat nustatyta, kad nors bendro daržovių, riešutų bei ankštinių suvartojamo kiekio skirtumas tarp vyrų ir moterų nėra statistiškai reikšmingas, tačiau vyrai, lyginant su moterimis, statistiškai reikšmingai daugiau suvartoja daržovių

iš sriubų ($p < 0,001$), atitinkamai 39,8 g vyrai ir 31,8 g moterys. Duomenys apie statistiškai reikšmingus kitų maisto produktų grupių suvartojimo skirtumus tarp vyrų ir moterų pateikti 2 lentelėje.



* lyginant pagal lytį: a – $p < 0,001$; b – $p < 0,01$; c – $p < 0,05$

2 pav. Tam tikrų maisto produktų kiekiai (gramais per parą) respondentų paros maisto daviniuose priklausomai nuo lyties

Nustatyta, kad **kaimo gyventojai**, lyginant su miesto gyventojais, **suvartoja statistiškai reikšmingai daugiau riebalų** (augalinių ir gyvūninių) ($p < 0,05$), **bulvių ir kitų krakmolingų šakniavaisių** ($p < 0,05$) bei **mėsos ir mėsos produktų** ($p < 0,01$) (2 lentelė). Analizuojant kitų produktų grupių suvartojimą pagal gyvenamąją vietą, statistiškai reikšmingų skirtumų nenustatyta.

Nustatyta, kad statistiškai reikšmingai daugiau mėsos ir mėsos produktų ($p < 0,01$) bei mėsos patiekalų ($p < 0,05$) suvartoja vidutinio (35–49 m.) amžiaus respondentai, o pagyvenusio amžiaus respondentai (65–75 m.), lyginant su jaunesniais, suvartoja mažiau cukraus ir cukraus produktų (įskaitant šokoladą) ($p < 0,01$). **Jaunesni gyventojai** (19–34 m.), lyginant su kitomis amžiaus grupėmis, **suvartoja statistiškai reikšmingai mažiau daržovių, riešutų ir ankštinių** ($p < 0,01$), **bulvių** ir kitų krakmolingų šakniavaisių ($p < 0,05$) bei kavos, arbatos, kakavos ($p < 0,05$), **tačiau** pastebima, kad šie 19–34 m. amžiaus grupės respondentai, lyginant su kitomis amžiaus grupėmis, suvartoja **daugiau gaiviųjų gėrimų** ir šis skirtumas yra statistiškai reikšmingas ($p < 0,001$) (2 lentelė).

Įvertinus maisto produktų suvartojimą pagal respondentų išsilavinimą nustatyta, kad pradinį išsilavinimą įgiję respondentai, lyginant su kitą išsilavinimą įgijusiais respondентаis, suvartoja daugiau grūdų ir grūdų produktų, ypač grūdinių patiekalų ($p < 0,001$), tačiau mažiau daržovių, riešutų ir ankštinių ($p < 0,001$). Aukštąjį išsilavinimą įgiję respondentai, lyginant su kitą išsilavinimą įgijusiais respondентаis, suvartoja mažiau bulvių ir kitų krakmolingų šakniavaisių ($p < 0,001$) bei mėsos ir mėsos produktų ($p < 0,01$). Taip pat nustatyta, kad aukštąjį bei specialųjį aukštesnįjį išsilavinimą įgiję respondentai vartoja statistiškai reikšmingai daugiau kavos, arbatos, kakavos, lyginant su kitą išsilavinimą nurodžiusiais respondентаis ($p < 0,001$) (3 lentelė).

Įvertinus maisto produktų suvartojimą tarp skirtingų užimtumo grupių, nustatyta, kad moksleiviai ir studentai, lyginant su kitomis užimtumo grupėmis, vartoja statistiškai reikšmingai daugiau grūdų ir grūdų produktų ($p < 0,05$), tačiau mažiau daržovių, riešutų ir ankštinių ($p < 0,001$), bulvių ir kitų krakmolingų šakniavaisių ($p < 0,05$) taip pat kavos, arbatos, kakavos ($p < 0,001$). Tuo tarpu, lyginant su kitą užimtumą nurodžiusiais gyventojais, žuvies ir žuvies produktų daugiau suvartoja verslininkai ir tarnautojai ($p < 0,05$), verslininkai taip pat suvartoja daugiau alkoholinių gėrimų ($p < 0,01$) bei vandens (vandentiekio) ($p < 0,05$). Mėsos ir mėsos produktų, subproduktų daugiau suvartoja darbininkai ($p < 0,001$) (4 lentelė).

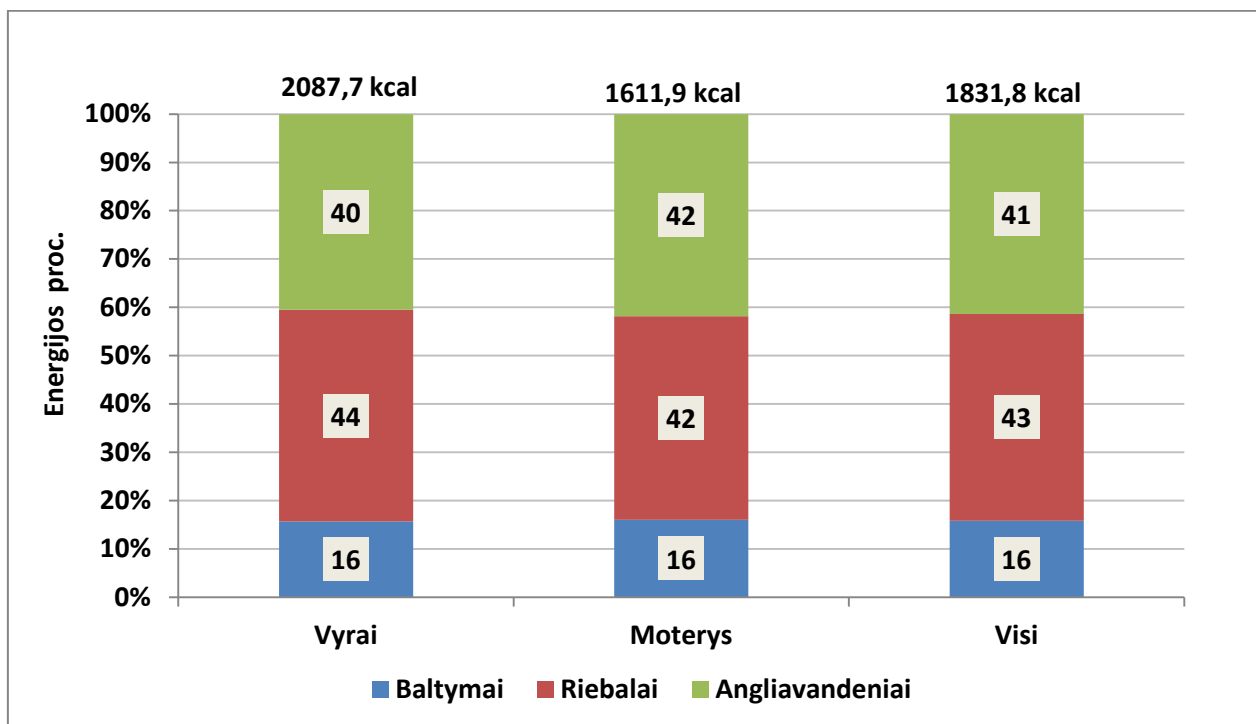
4.2. Energijos ir maistinių medžiagų suvartojimas

Įvertinus suaugusių ir pagyvenusių Lietuvos gyventojų energijos ir kai kurių maistinių medžiagų suvartojimo kiekius, nustatyta, kad gyventojai vidutiniškai per parą su maistu gauna 70,1 g baltymų, iš jų 47,2 g gyvūninių baltymų; 88,8 g riebalų, iš jų 28,4 g sočiųjų riebalų rūgščių; 187,1 g angliavandenių, iš jų 47,1 g cukrų, ir 16,9 g skaidulinių medžiagų, taip pat 300,4 mg cholesterolio (5 lentelė).

Nustatyta, kad **kaimo gyventojai**, lyginant su miesto gyventojais, su maistu **gauna statistiškai reikšmingai šiek tiek daugiau baltymų** ($p < 0,05$), **visų rūšių riebalų** ($p < 0,05$), **vitamino B₁** ($p < 0,01$), **natrio** ($p < 0,001$) ir **jodo** ($p < 0,001$). Taip pat nustatyta, kad kaimo gyventojų **vidutinė paros maisto davinio energinė vertė yra šiek tiek didesnė nei miesto gyventojų** (atitinkamai 1906,0 kcal ir 1811,6 kcal) ir šis skirtumas yra statistiškai reikšmingas ($p < 0,05$). Analizuojant kitų maistinių medžiagų paros suvartojimą pagal gyvenamąją vietą, statistiškai reikšmingų skirtumų nenustatyta (5 lentelė).

Tyrimo duomenys rodo, kad suaugusių ir pagyvenusių Lietuvos gyventojų **vidutinė paros maisto davinio energinė vertė sudaro 1831,8 kcal**; vyrų ji yra 2086,7 kcal, o moterų – atitinkamai 1611,9 kcal. Matome, kad vyrų paros maisto davinio energinė vertė yra 474,8 kcal didesnė negu moterų ir šis skirtumas yra statistiškai reikšmingas ($p < 0,001$). Nustatyta, kad vyrams baltymai tiekia

15,6 proc., o moterims 16,0 proc. energijos, riebalai vyrams tiekia 43,7 proc., o moterims 42,1 proc. energijos, o angliavandeniai – atitinkamai 40,4 proc. vyrams ir 41,8 proc. moterims. Taigi, suaugusių ir pagyvenusių Lietuvos gyventojų **didžiausia maisto energijos dalis gaunama iš riebalų tiekiamos energijos (42,9 proc.), o ne iš angliavandenių (41,4 proc.), kaip rekomenduojama**. Atsižvelgiant į rekomendacijas riebalai suaugusiems ir pagyvenusiems asmenims turėtų sudaryti 25–35 proc. paros maisto davinio energinės vertės, o angliavandeniai – 45–60 proc. (3 pav.).



3 pav. Energinė maistinių medžiagų tiekiamą energinės vertės dalį (proc.) respondentų vidutiniame paros maisto davinyje priklausomai nuo lyties

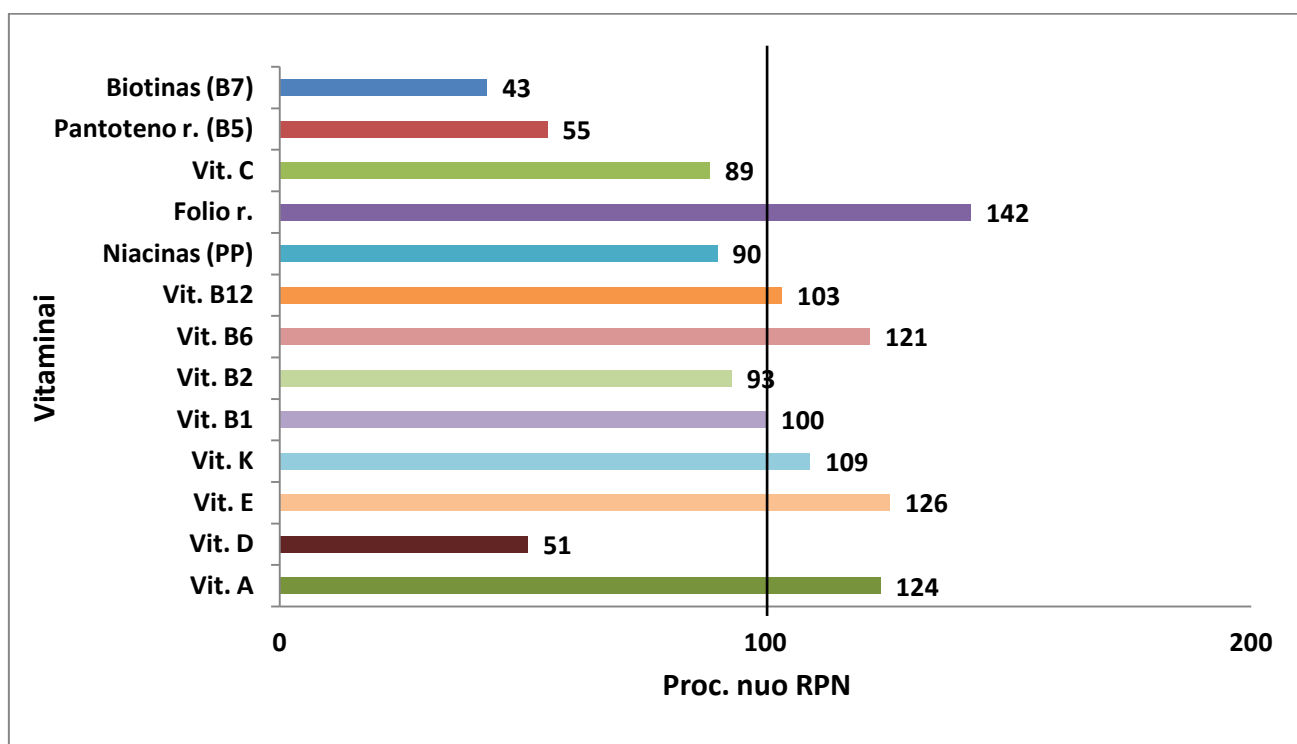
Įvertinus sočiųjų riebalų rūgščių tiekiamos energijos dalį priklausomai nuo lyties, stebime, kad **sočiųjų RR tiekiamos energijos dalis** tiek vyrų, tiek moterų vidutiniame paros maisto davinyje yra **didesnė negu rekomenduojama** (rekomenduojama iki 10 proc.), ir sudaro atitinkamai 14,0 proc. vyrų ir 13,5 proc. moterų paros maisto davinio energinės vertės, o šis skirtumas yra statistiškai reikšmingas ($p < 0,001$) (5 lentelė).

Pažymėtina, kad nors angliavandeniai tiekia per mažą vidutinio paros maisto davinio energinės vertės dalį, tačiau paprastųjų angliavandenių, t.y. **cukrų** – monosacharidų ir disacharidų **tiekiamos paros maisto davinio energinės vertės dalis (10,7 proc.) yra šiek tiek didesnė negu rekomenduojama** (rekomenduojama iki 10 proc.). Šių maistinių medžiagų tiekiamą vidutinio paros maisto davinio energinės vertės dalį vyrams sudaro 9,8 proc. paros davinio energinės vertės, moterims – 11,5 proc., šis skirtumas yra statistiškai reikšmingas ($p < 0,001$) (5 lentelė).

Nustatyta, kad gyventojai su maistu per parą gauna vidutiniškai 300,4 mg cholesterolio, ir tai atitinka rekomendacijas, nes rekomenduojama per parą su maistu jo gauti ne daugiau kaip 300 mg. Statistiškai reikšmingai daugiau cholesterolio su maistu gauna vyrai (330,5 mg) negu moterys (274,4 mg) ($p < 0,001$) (5 lentelė).

Rekomenduojama su maistu per parą gauti 25–35 g skaidulinių medžiagų, tačiau nustatyta, kad suaugę ir pagyvenę Lietuvos gyventojai **vidutiniškai per parą su maistu gauna tik 16,9 g skaidulinių medžiagų**. Taip pat nustatyta, kad statistiškai reikšmingai daugiau skaidulinių medžiagų su maistu gauna vyrai (18,9 g) negu moterys (15,9 g) ($p < 0,001$) (5 lentelė.).

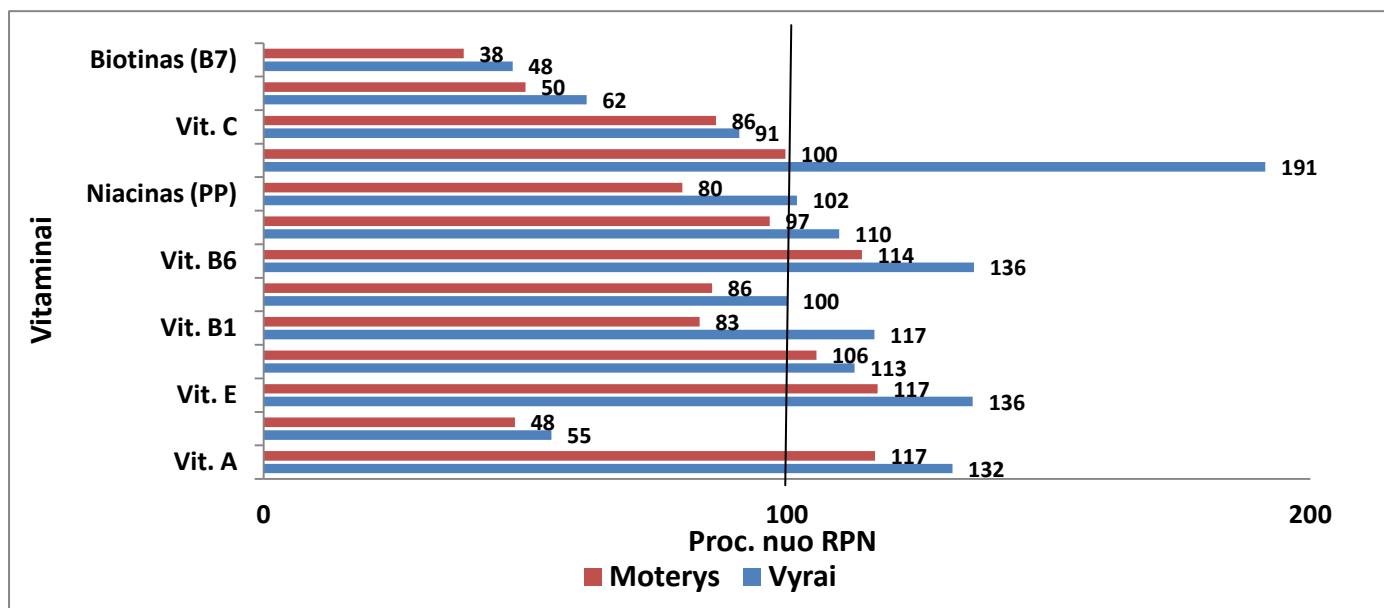
Suaugusių ir pagyvenusių Lietuvos gyventojų vitaminų suvartojimo kiekių per parą atitikimo rekomenduojamoms paros normoms (RPN) duomenys pateikti 4 paveiksle. Matome, kad suaugę ir pagyvenę Lietuvos gyventojai su maistu gauna **per mažai** vitamino D, pantoteno rūgšties bei biotino, šių vitaminų gyventojai su maistu gauna **tik apie pusę rekomenduojamos paros normos**. Gyventojai **beveik rekomenduojamą paros normą** su maistu gauna vitaminų B₂, C bei niacino (PP), **visiškai RPN atitinkantį kiekį** gauna vitamino B₁, tačiau vitaminų A, E, K, B₆, B₁₂ ir folio rūgšties kiekiai paros maisto davinyje **viršija RPN**.



4 pav. Kai kurių vitaminų kiekiai (proc. nuo RPN) suaugusių gyventojų paros maisto davinyje

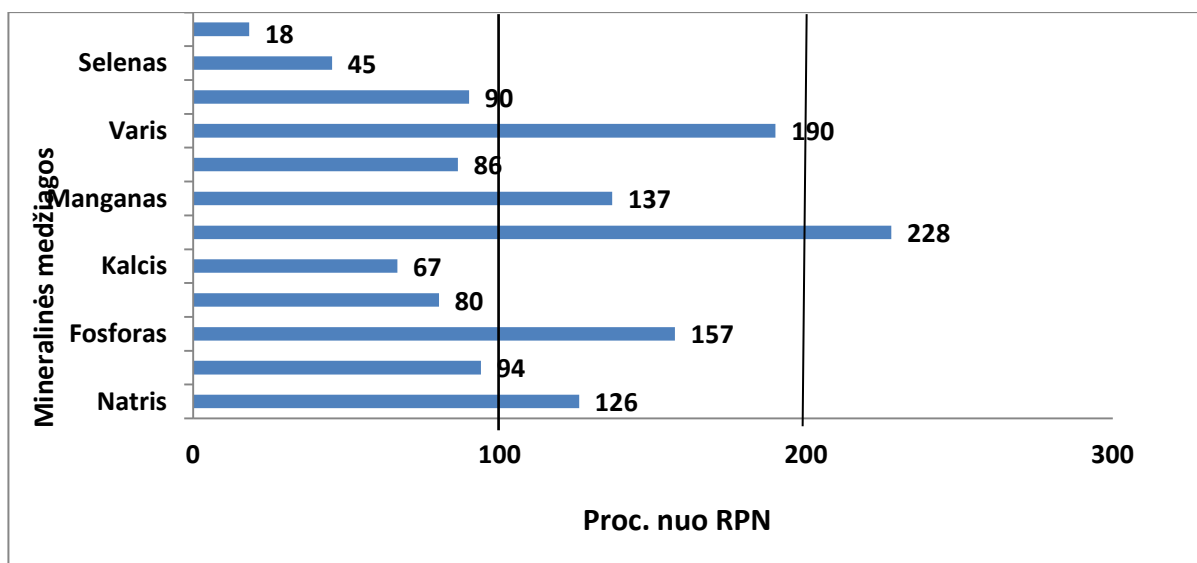
Nustatyta, kad tiek vyrai, tiek moterys **mažiau** negu rekomenduojama gauti su maistu per parą gauna vitaminų D, C pantoteno rūgšties, biotino, o **daugiau** nei rekomenduojama – vitaminų A, E, K, B₆. Tik moterys mažiau nei rekomenduojama gauna vitaminų B₁, B₂, B₁₂ ir niacino, tuo

tarpu tik vyrai daugiau nei rekomenduojama gauna vitaminų B₁, B₁₂ bei folio rūgšties (5 pav.). Be to, moterys statistiškai reikšmingai mažiau negu vyrai su maistu per parą gauna vitaminų A, E, B₁, B₂, B₆, B₁₂, niacino (PP), pantoteno r., biotino (p<0,001) bei vitamino D, folio rūgšties (p<0,05).



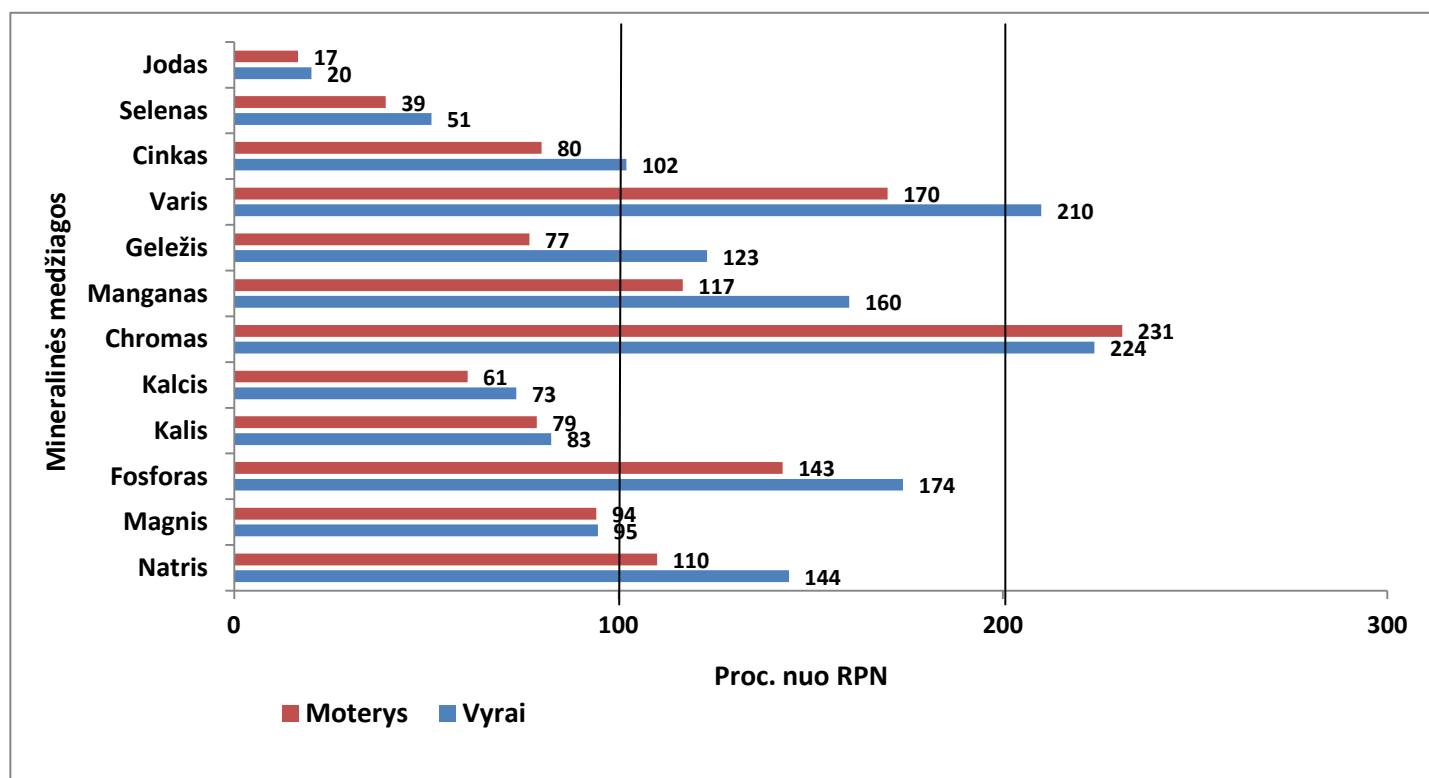
5 pav. Kai kurių vitaminų kiekiai (proc. nuo RPN) suaugusių gyventojų paros maisto davinyje priklausomai nuo lyties

Išanalizavus mineralinių medžiagų suvartojimą su maistu per parą, nustatyta, kad jų kiekiai suaugusių ir pagyvenusių gyventojų paros maisto daviniuose **dažnai neatitinka RPN**: Lietuvos gyventojai **mažiau negu rekomenduojama** per parą gauna jodo, seleno, cinko, geležies, kalcio, kalio, tačiau vario, mangano, chromo, fosforo bei natrio kiekiai paros maisto davinyje **viršija RPN**. Pastebima, kad su maistu gaunamas beveik RPN atitinkantis magnio kiekis (6 pav.).



6 pav. Kai kurių mineralinių medžiagų kiekiai (proc. nuo RPN) suaugusių gyventojų paros maisto davinyje

Išanalizavus vyrų ir moterų mineralinių medžiagų suvartojimo su maistu per parą atitikimą RPN, stebime, kad **moterys mažiau negu rekomenduojama per parą gauna** jodo, seleno, cinko, geležies, kalcio ir kalio, **o daugiau** – vario, mangano, chromo, fosforo ir natrio; tuo tarpu **vyrų mažiau gauna** tik jodo, seleno, kalcio ir kalio, **o per daug** – vario, geležies, mangano, chromo, fosforo ir natrio. Tiek vyrai, tiek moterys gauna beveik RPN atitinkantį kiekį magnio, be to, vyrai gauna RPN artimą kiekį cinko (7 pav.). Taip pat nustatyta, kad moterys statistiškai reikšmingai mažiau negu vyrai su maistu per parą gauna daugelių mineralinių medžiagų: natrio, magnio, fosforo, kalio, kalcio, mangano, geležies, vario, cinko, jodo ($p < 0,001$) ir seleno ($p < 0,05$).



7 pav. Kai kurių mineralinių medžiagų kiekiai (proc. nuo RPN) suaugusių gyventojų paros maisto davinyje priklausomai nuo lyties

Palyginus kai kurių maistinių medžiagų suvartojimą per parą priklausomai nuo respondentų amžiaus, nustatyta, kad pagyvenusio amžiaus gyventojai (65–75 m.), lyginant su kitų amžiaus grupių gyventojais, statistiškai reikšmingai mažiau per parą su maistu suvartoja riebalų ($p < 0,01$), cholesterolio ($p < 0,001$), vitaminų A ($p < 0,001$), B₁₂ ($p < 0,001$), vitamino E ($p < 0,05$) bei magnio ($p < 0,05$) ir cinko ($p < 0,05$). Pastebima, kad jauniausio amžiaus gyventojai (19–34 m.), lyginant su kitų amžiaus grupių gyventojais, statistiškai reikšmingai mažiau per parą suvartoja natrio ($p < 0,001$) ir seleno ($p < 0,001$) (5 lentelė).

Įvertinus suaugusių ir pagyvenusių Lietuvos gyventojų maistinių medžiagų paros suvartojimą pagal išsilavinimą nustatyta, kad pradinį išsilavinimą įgiję gyventojai, lyginant su kitokį

išsilavinimą nurodžiusiais gyventojais, su maistu gauna mažiau energijos ($p < 0,05$), suvartoja mažiau riebalų, ($p < 0,05$) vitamino B₆ ($p < 0,05$) ir pantoteno rūgšties ($p < 0,05$), taip pat su maistu gauna mažiau magnio ($p < 0,05$), fosforo ($p < 0,05$), kalcio ($p < 0,05$), geležies ($p < 0,05$) bei kalio ($p < 0,01$). Aukštąjį išsilavinimą įgiję gyventojai, lyginant su kitokį išsilavinimą įgijusiais respondentais, su maistu suvartoja daugiau angliavandenių ($p < 0,05$) ir mažiau natrio ($p < 0,001$) (6 lentelė).

Nustatyta, kad verslininkai, lyginant su kitą užimtumą nurodžiusiais respondentais, per parą su maistu gauna statistiškai reikšmingai daugiau energijos ($p < 0,001$), baltymų ($p < 0,001$), riebalų ($p < 0,001$), cholesterolio ($p < 0,001$), taip pat vitaminų B₂ ($p < 0,05$), B₆ ($p < 0,05$), C ($p < 0,005$), niacino ($p < 0,05$), pantoteno r. ($p < 0,005$), ir mineralinių medžiagų – magnio ($p < 0,05$), kalio ($p < 0,01$), vario ($p < 0,01$). Tuo tarpu pensininkai, lyginant su kitą užimtumą nurodžiusiais respondentais, su maistu gauna statistiškai reikšmingai mažiau vitaminų A ($p < 0,001$), E ($p < 0,01$), B₁₂ ($p < 0,001$), taip pat natrio ($p < 0,001$), fosforo ($p < 0,01$), cinko ($p < 0,001$). Taip pat nustatyta, kad tarp visų užimtumo grupių mažiausiai geležies su maistu gauna namų šeimininkės bei pensininkai ($p < 0,001$) (7 lentelė).

5. PRIEDAI/LENTELĖS

2 lentelė. Vidutiniai maisto produktų kiekiai (gramais per dieną) respondentų maisto racione priklausomai nuo lyties, gyvenamosios vietos ir amžiaus

Produktų grupė	Produktų pogrupis	Lytis		Gyvenamoji vieta		Amžiaus grupės				Visi
		Vyrai (n=1348)	Moterys (n=1562)	Miestas (n=2286)	Kaimas (n=624)	18–34 (n=932)	35–49 (n=871)	50–64 (n=770)	65–75 (n=337)	Iš viso (n=2910)
		Vidurkis ir standartinė nuokrypis (SN)								
1. Grūdai ir grūdų produktai		254,8^a (181,3)	195,7 (141,6)	222,2^a (164,2)	226,5 (162,5)	229,4 (170,8)	225,2 (168,8)	213,0 (153,4)	223,2 (153,5)	223,1 (163,8)
	1a) grūdiniai patiekalai	110,3 ^a (148,0)	66,2 (103,2)	86,7 ^a (128,9)	86,4 (123,8)	103,6 ^a (138,5)	88,7 (130,8)	70,5 (113,3)	71,2 (113,8)	86,6 (127,8)
	1b) grūdai ir grūdų produktai, išskyrus 1a	144,5 ^b (124,2)	129,5 (110,1)	135,5 (117,8)	140,1 (116,1)	125,8 (113,00)	136,6 (121,28)	142,5 (116,43)	152,0 ^a (119,16)	136,5 (117,4)
2. Cukrus ir cukraus produktai, įskaitant šokoladą		23,8^c (39,7)	20,2 (36,0)	21,6 (36,2)	22,8 (43,2)	24,5^b (42,3)	23,2 (38,0)	19,0 (33,1)	17,9 (33,1)	21,9 (37,8)
3. Riebalai (augaliniai ir gyvūniniai)		12,2^a (17,8)	9,2 (13,6)	10,2 (15,1)	12,0 (17,9)	9,9 (16,5)	10,7 (15,2)	10,8 (15,8)	12,0 (14,9)	10,6 (15,8)
4. Daržovės, riešutai, ankštiniai įskaitant morkas, pomidorus ir lapines daržoves		188,5 (144,0)	182,3 (141,9)	185,4 (142,5)	184,0 (144,5)	172,2 (141,0)	190,6 (152,0)	194,1^b (137,4)	186,1 (134,2)	185,1 (142,9)
	4a) Daržovės iš daržovių sriubų	39,8 ^a (61,0)	31,8 (49,3)	34,7 (54,4)	38,3 (57,9)	26,1 (50,0)	34,8 (54,3)	42,1 ^a (59,9)	47,9 (55,1)	35,5 (55,1)
	4b) Daržovės, riešutai, ankštiniai išskyrus 4a	148,7 (132,1)	150,5 (135,9)	150,7 (134,5)	145,8 (132,8)	146,1 ^b (135,12)	155,7 (142,3)	152,0 (126,75)	138,3 (125,14)	149,7 (134,11)
5. Bulvės ir kiti krakmolingi šakniavaisiai		117,0^a (136,7)	73,0 (93,5)	90,6^c (116,6)	103,5 (121,0)	83,3 (111,5)	98,6 (125,6)	95,6 (113,6)	102,5^c (120,3)	93,4 (117,6)
6. Vaisiai		150,2^b (181,7)	170,4 (172,0)	162,5 (177,2)	155,6 (175,5)	148,8 (179,0)	164,4 (176,4)	168,4 (170,3)	169,2 (185,3)	161,0 (176,8)
7. Vaisių ir daržovių sultys, gaivieji gėrimai ir vanduo buteliuose		74,2^a (197,7)	36,4 (102,4)	54,1 (150,8)	52,9 (170,4)	67,7 (189,8)	58,6^a (160,7)	41,3 (31,9)	31,9 (93,1)	53,9 (155,2)
	7a) vaisių ir daržovių sultys	31,5 ^b (97,3)	21,0 (68,8)	26,9 (85,9)	21,9 (73,6)	24,8 (77,5)	32,9 ^c (101,0)	21,1 (71,4)	21,3 (72,6)	25,8 (83,4)
	7b) gaivieji gėrimai (kuriuose vaisių % mažiau negu nektaruose)	30,3 ^a (123,1)	11,7 (65,0)	19,9 (92,0)	21,7 (112,5)	33,12 ^a (120,7)	17,67 (93,8)	13,6 (80,4)	7,0 (48,3)	20,31 (96,8)
	7c) vanduo buteliuose	12,4 ^c (110,6)	3,7 (36,1)	7,3 (82,8)	9,3 (68,6)	9,8 (109,3)	8,0 (77,3)	6,6 (49,8)	3,6 (32,0)	7,7 (79,9)
8. Kava, arbata, kakava (skysčiai)		348,4 (258,3)	356,41 (237,8)	348,8 (250,1)	367,0 (237,2)	331,7 (253,5)	361,8 (247,7)	364,3^c (233,0)	360,9 (259,8)	352,7 (247,5)
9. Alkoholiniai gėrimai		21,6^a	4,5	13,2	8,8	15,01	12,92	11,71	4,15	12,25

		(141,0)	(46,4)	(105,0)	(90,5)	(110,3)	(117,5)	(90,1)	(45,5)	(102,1)
	9a) Alus ir jo pakaitalai	20,3 ^a (139,6)	2,4 (38,1)	11,4 (102,1)	8,0 (88,1)	13,3 (107,9)	10,2 (113,6)	11,1 (89,1)	3,9 (41,7)	10,7 (99,5)
	9b) Vynai ir jo pakaitalai	1,3 (19,5)	1,8 (25,2)	1,8 (24,2)	0,8 (16,5)	1,7 (24,02)	2,8 (31,14)	0,6 (12,08)	0,3 (5,45)	1,6 (22,75)
	9c) Kiti alkoholiniai gėrimai ir jų pakaitalai	0,0 (1,4)	0,0 (0,9)	0,0 (1,1)	0,0 (0,0)	0,0 (0,0)	0,0 (0,0)	0,1 (1,8)	0,0 (0,0)	0,0 (0,9)
10. Mėsa ir mėsos produktai, subproduktai		174,3^a (136,3)	111,3 (99,6)	136,9^b (120,5)	153,6 (127,0)	138,4 (126,7)	150,2^b (139,2)	139,2 (117,0)	123,8 (107,1)	140,5 (122,1)
	10 a) Mėsa, mėsos produktai i jų pakaitalai	127,7 ^a (123,5)	80,2 (87,9)	101,2 ^a (106,8)	105,9 (114,6)	105,6 (110,3)	103,9 (110,6)	101,9 (109,0)	89,4 (95,4)	102,2 (108,5)
	10b) Subproduktai ir gaminiai iš jų	2,7 (26,6)	2,9 (30,1)	3,0 (30,2)	2,3 (21,6)	0,9 (10,4)	4,4 ^c (42,4)	4,0 (29,5)	1,2 (8,7)	2,8 (28,6)
	10c) Mėsos patiekalai	44,0 ^a (87,3)	28,3 (62,3)	32,8 ^a (72,4)	45,4 (84,5)	32,0 (75,0)	42,0 ^c (80,8)	33,3 (70,1)	33,2 (72,6)	35,5 (75,4)
11. Žuvis ir jūros gėrybės		29,4 (71,0)	27,2 (59,1)	28,3 (64,2)	28,2 (67,5)	26,5 (65,9)	28,2 (63,1)	30,7 (68,2)	27,7 (58,6)	28,3 (64,9)
	11a) Jūros gėrybės ir jų produktai	0,7 (11,0)	0,5 (6,9)	0,5 (7,0)	1,1 (14,3)	1,1 (12,4)	0,6 (9,3)	0,1 (3,6)	0,3 (5,5)	0,6 (9,1)
	11b) Žuvis ir žuvų produktai	26,7 (67,0)	23,8 (55,4)	25,4 (60,1)	24,4 (62,7)	22,1 (57,5)	25,5 (61,3)	28,0 (66,3)	26,4 (57,9)	25,2 (61,1)
	11c) Žuvų patiekalai	2,1 (23,1)	2,9 (21,5)	2,5 (21,9)	2,6 (23,3)	3,3 (30,8)	2,2 (16,9)	2,6 (18,6)	1,0 (10,7)	2,5 (22,2)
12. Kiaušiniai		34,3^a (63,5)	23,4 (47,4)	27,2 (54,0)	32,9 (61,7)	29,3 (56,8)	26,7 (54,4)	28,3 (56,4)	30,9 (54,7)	28,4 (55,7)
13. Pienas ir pieno produktai		139,7^c (163,0)	124,3 (131,4)	132,8 (149,1)	126,6 (139,0)	124,3 (159,1)	132,0 (137,6)	132,39 (137,4)	147,3 (154,0)	131,4 (147,0)
	13a) Pienas ir pieno gėrimai	31,1 (76,6)	28,0 (67,0)	29,2 (71,8)	30,5 (71,3)	28,9 (69,9)	27,4 (63,3)	28,9 (71,8)	37,6 (92,6)	29,4 (89,8)
	13b) Pieno produktai	95,8 ^c (141,5)	84,5 (112,2)	92,1 (129,0)	81,0 (117,8)	84,7 (134,8)	92,6 (125,8)	89,5 (119,5)	96,9 (121,9)	89,8 (143,9)
	13c) Sūris	12,8 (29,5)	11,8 (27,1)	11,4 ^c (26,6)	15,1 (33,4)	10,8 (25,3)	12,0 (26,7)	14,0 (34,1)	12,8 (24,4)	12,2 (28,2)
14. Įvairūs produktai		0,4 (3,3)	1,5 (30,8)	1,1 (25,5)	0,6 (4,1)	2,2 (39,8)	0,3 (0,5)	0,5 (3,0)	0,4 (3,1)	1,0 (22,7)
	14a) Įvairūs produktai	0,4 (3,2)	0,5 (3,8)	0,4 (25,2)	0,4 (3,2)	0,6 (5,0)	0,3 (2,1)	0,5 (3,0)	0,4 (3,1)	0,4 (3,6)
	14b) Spec. paskirties maisto produktai	0,02 (0,8)	1,0 (30,6)	0,7 (20,0)	0,2 (2,6)	1,65 (39,6)	0,06 (1,3)	0,0 (0,0)	0,0 (0,0)	0,6 (22,4)
15. Vandentiekio (čiaupo) vanduo		124,3^a (344,3)	138,5 (351,2)	137,7 (357,3)	110,9 (309,4)	141,1 (380,4)	125,5 (332,6)	135,5 (350,3)	115,0 (282,7)	131,9 (348,1)

Lyginant pagal lytį, gyvenamąją vietą ir amžiaus grupes: **a** – $p < 0,001$; **b** – $p < 0,01$; **c** – $p < 0,05$

3 lentelė. Vidutiniai maisto produktų kiekiai (gramais per dieną) respondentų maisto racione priklausomai nuo išsilavinimo

Produktų grupė	Produktų pogrupis	Neatsakė (n=34)	Pradinis (n=43)	Pagrindinis vidurinis (n=621)	Specialusis aukštesnysis (n=931)	Aukštasis (n=1281)	Iš viso (n=2910)
		Vidurkis (SN)					
1. Grūdai ir grūdų produktai		235,8 (172,0)	285,5 ^b (178,7)	233,8 (174,1)	230,9 (170,0)	209,8 (152,0)	223,1 (163,8)
	1a) grūdiniai patiekalai	108,2 (154,7)	140,2 ^a (172,0)	103,8 (138,6)	85,9 (132,6)	76,5 (114,6)	86,6 (127,8)
	1b) grūdai ir grūdų produktai, išskyrus 1a	127,5 (114,3)	145,3 (118,7)	130,1 (111,8)	145,0 (123,2)	133,3 (115,6)	136,5 (117,4)
2. Cukrus ir cukraus produktai, įskaitant šokoladą		30,4 (60,4)	15,5 (23,1)	22,1 (38,0)	20,6 (33,2)	22,7 (40,3)	21,9 (37,8)
3. Riebalai (augaliniai ir gyvūniniai)		13,2 (13,3)	7,3 (11,2)	10,9 (17,5)	11,3 (16,5)	10,0 (14,5)	10,6 (15,8)
4. Daržovės, riešutai, ankštiniai įskaitant morkas, pomidorus ir lapines daržoves		155,0 (144,2)	132,2 (97,9)	163,5 (163,5)	195,8 (147,9)	190,4 (141,2)	185,3 (142,9)
	4a) Daržovės iš daržovių sriubų	21,3 (36,5)	35,0 (52,7)	32,9 (53,1)	39,8 ^a (56,4)	34,0 (55,6)	35,5 (55,1)
	4b) Daržovės, riešutai, ankštiniai išskyrus 4a	133,7 (140,5)	97,2 (86,1)	130,5 (130,8)	156,0 (137,7)	156,5 ^a (133,1)	149,7 (134,1)
5. Bulvės ir kiti krakmolingi šakniavaisiai		60,7 (81,3)	90,1 (108,5)	97,5 (118,8)	106,9 ^a (132,1)	82 (5,51)	93,4 (117,6)
6. Vaisiai		115,3 (133,9)	158,3 (161,7)	144,6 (181,4)	165,8 (173,4)	166,8 (178,1)	161,0 (176,8)
7. Vaisių ir daržovių sultys, gaivieji gėrimai ir vanduo buteliuose		45,6 (86,1)	51,6 (119,7)	57,1 (166,9)	50,5 (163,9)	55,0 (145,4)	53,9 (83,4)
	7a) vaisių ir daržovių sultys	41,2 (84,4)	19,1 (65,0)	24,4 (77,5)	25,3 (90,5)	26,77 (81,3)	25,8 (83,4)
	7b) gaivieji gėrimai (< vaisių % mažiau negu nektaruose)	4,4 (25,7)	17,4 (70,6)	27,2 (119,4)	17,3 (91,4)	19,7 (90,0)	20,3 (96,8)
	7c) vanduo buteliuose	0,0 (0,0)	15,1 (74,4)	5,5 (59,3)	8,0 (95,4)	8,6 (77,5)	7,7 (79,9)
8. Kava, arbata, kakava (skysčiai)		335,3 (175,1)	302,1 (178,3)	317,3 (254,8)	364,1 ^b (228,7)	363,7 (258,9)	352,7 (247,5)
9. Alkoholiniai gėrimai		4,4 (25,7)	23,3 (152,5)	6,9 (69,3)	14,8 (129,1)	12,8 (8,71)	12,3 (102,1)
	9a) Alus ir jo pakaitalai	0,0 (0,0)	23,3 (152,5)	6,6 (68,9)	14,1 (128,3)	10,0 (86,2)	10,7 (99,5)
	9b) Vynai ir jo pakaitalai	4,4 (25,7)	0,0 (0,0)	0,3 (8,0)	0,8 (15,0)	2,7 (31,0)	1,6 (22,8)
	9c) Kiti alkoholiniai gėrimai ir jų pakaitalai	0,0 (0,0)	0,0 (0,0)	0,0 (0,0)	0,0 (0,0)	0,0 (1,4)	0,0 (0,9)
10. Mėsa ir mėsos produktai, subproduktai		116,8 (85,2)	135,0 (115,8)	149,9 (129,4)	150,6 ^a (128,9)	129,4 (113,3)	140,5 (122,2)
	10 a) Mėsa, mėsos produktai i jų pakaitalai	76,0 (81,9)	111,7 ^b (116,0)	108,6 (114,1)	109,8 (115,5)	94,0 (100,0)	102,2 (108,5)
	10b) Subproduktai ir gaminiai iš jų	0,0 (0,0)	1,2 (7,6)	2,7 (23,7)	2,0 (24,6)	3,6 (33,7)	2,8 (28,6)
	10c) Mėsos patiekalai	40,7 (73,1)	22,1 (53,3)	38,6 (83,0)	38,8 (79,5)	31,8 (68,7)	35,5 (75,4)
11. Žuvis ir jūros gėrybės		23,7 (52,1)	16,4 (49,5)	28,4 (69,4)	26,6 (60,9)	29,9 (66,2)	28,3 (64,9)

	11a) Jūros gėrybės ir jų produktai	2,9 (17,2)	0,0 (0,0)	0,6 (10,8)	0,0 (1,1)	0,9 (11,0)	0,59 (9,05)
	11b) Žuvis ir žuvų produktai	20,7 (50,4)	16,4 (49,5)	24,3 (62,5)	24,2 (58,0)	26,7 (63,3)	25,2 (61,1)
	11c) Žuvų patiekalai	0,0 (0,0)	0,0 (0,0)	3,5 (30,8)	2,3 (17,9)	2,3 (20,7)	2,5 (22,2)
12. Kiaušiniai		26,0 (51,3)	31,6 (61,7)	27,1 (52,7)	20,37 (1,53)	20,12 (1,88)	28,4 (55,7)
13. Pienas ir pieno produktai		101,8 (129,6)	98,9 (114,2)	132,6 (161,4)	136,1 (154,0)	129,3 (135,4)	131,4 (147,0)
	13a) Pienas ir pieno gėrimai	25,7 (86,4)	27,4 (73,8)	29,4 (71,8)	31,5 (78,7)	28,1 (65,4)	29,4 (71,6)
	13b) Pieno produktai	71,5 (95,2)	63,7 (93,3)	90,9 (141,1)	92,3 (128,6)	88,7 (119,5)	89,8 (126,7)
	13c) Sūris	4,6 (15,2)	7,8 (18,3)	12,3 (27,4)	12,2 (28,8)	12,5 (28,7)	12,2 (28,2)
14. Įvairūs produktai/Maistas specialiosios mitybos reikmėms		0,3 (1,7)	0,2 (1,5)	0,6 (5,7)	0,4 (2,4)	1,7 (33,9)	1,0 (22,7)
	14a) Įvairūs produktai	0,3 (1,7)	0,2 (1,5)	0,6 (5,7)	0,4 (2,4)	0,4 (2,9)	0,4 (3,6)
	14b) Spec. paskirties maisto produktai/ Maistas specialiosios mitybos reikmėms	0,00 (0,00)	0,00 (0,00)	0,00 (0,00)	0,00 (0,00)	1,3 (33,8)	0,6 (22,4)
15. Vanduo (vandentiekio)		64,1 (184,1)	136,7 (373,9)	102,2 (278,9)	137,9 (349,0)	143,6 (378,1)	131,9 (348,1)

Lyginant pagal išsilavinimą: **a** – $p < 0,001$; **b** – $p < 0,01$; **c** – $p < 0,05$

4 lentelė. Vidutiniai maisto produktų kiekiai (gramais per dieną) respondentų maisto racione priklausomai nuo užimtumo

Produktų grupė	Produktų pogrupis	Neatsakė	Darbininkas	Tarnautojas	Veršlininkas	Pensininkas	Namų šeimininkė	Moksleivis studentas	Bedarbis	Iš viso
		(N=57)	(n=1175)	(n=769)	(n=211)	(n=331)	(n=107)	(n=159)	(n=101)	(n=2910)
Vidurkis (SN)										
1. Grūdai ir grūdų produktai		263,3 (166,8)	221,6 (165,2)	217,2 (161,6)	223,2 (169,7)	217,5 (145,5)	209,5 (136,3)	264,3 ^c (199,8)	231,1 (162,9)	223,1 (163,8)
	1a) grūdiniai patiekalai	103,0 (158,6)	85,9 (125,3)	81,7 (124,0)	93,9 (137,8)	64,5 (103,7)	84,4 (108,0)	136,3 ^a (170,0)	104,7 (139,6)	86,6 (127,8)
	1b) grūdai ir grūdų produktai, išskyrus 1a	160,3 (127,1)	135,6 (118,1)	135,5 (120,3)	129,3 (114,3)	153,0 (117,0)	125,1 (102,1)	128,1 (113,8)	126,5 (105,8)	136,5 (117,4)
2. Cukrus ir cukraus produktai, įskaitant šokoladą		17,7 (32,6)	22,0 (36,9)	22,2 (40,4)	22,8 (36,8)	17,5 (29,9)	24,2 (41,4)	27,6 (45,7)	22,3 (36,6)	21,9 (37,8)
3. Riebalai (augaliniai ir gyvūniniai)		11,2 (14,7)	10,5 (15,0)	10,8 (16,5)	10,3 (16,0)	11,8 (15,0)	7,9 (10,8)	11,0 (21,5)	9,9 (14,3)	10,6 (15,8)
4. Daržovės, riešutai, ankštiniai įskaitant morkas, pomidorus ir lapines		260,2 (175,9)	263,4 (185,9)	270,5 (179,7)	291,5 (216,1)	293,0 ^a (177,8)	241,3 (150,7)	203,1 (175,1)	236,1 (204,8)	265,6 (185,4)

daržovės										
	4a) Daržovės iš daržovių sriubų	27,3 (40,1)	34,2 (52,5)	34,7 (55,2)	42,0 (47,7)	47,7 ^a (55,8)	31,3 (52,8)	21,4 (41,3)	34,6 (60,1)	35,5 (55,1)
	4b) Daržovės, riešutai, ankštiniai išskyrus 4a	144,5 (149,9)	150,1 (131,2)	158,7 (138,1)	179,6 ^a (151,8)	130,9 (117)	133,0 (122,5)	127,1 (133,8)	130,6 (136,0)	149,7 (134,1)
5. Bulvės ir kiti krakmolingi šakniavaisiai		81,9 (113,4)	100,7 (127,7)	84,1 (103,6)	100,9 ^c (126,6)	98,0 (112,7)	85,1 (102,5)	72,3 (97,7)	97,0 (130,9)	93,4 (117,6)
6. Vaisiai		129,2 (141,5)	158,0 (184,1)	171,9 (170,9)	157,0 (164,8)	171,5 (187,6)	137,3 (133,1)	150,3 (181,3)	146,8 (171,9)	161,0 (176,8)
7. Vaisių ir daržovių sultys, gaivieji gėrimai ir vanduo buteliuose		59,3 (107,5)	51,4 (158,8)	59,9 (163,8)	59,2 (136,7)	36,4 (110,1)	38,9 (100,9)	66,1 ^a (202,5)	76,8 (185,9)	53,9 (155,2)
	7a) vaisių ir daržovių sultys	39,1 (92,4)	20,9 (72,4)	35,0 ^c (105,6)	27,5 (83,8)	20,3 (67,1)	23,1 (77,8)	24,0 (70,1)	27,8 (73,5)	25,8 (83,4)
	7b) gaivieji gėrimai (< vaisių % mažiau negu nektaruose)	20,2 (68,1)	21,8 (102,1)	17,0 (90,3)	20,7 (85,4)	12,5 (70,5)	13,9 (67,4)	38,8 (148,9)	31,2 (109,7)	20,3 (96,8)
	7c) vanduo buteliuose	0,0 (0,0)	8,7 (92,8)	8,0 (86,6)	11,0 (67,1)	3,7 (32,3)	1,9 (19,3)	3,1 (39,7)	17,8 (105,3)	7,7 (79,9)
8. Kava, arbata, kakava (skysčiai)		334,9 (259,2)	344,1 (245,4)	377,8 ^a (230,6)	371,7 (251,7)	360,0 (337,3)	337,3 (255,6)	275,3 (251,6)	346,7 (270,2)	352,7 (247,5)
9. Alkoholiniai gėrimai		0,0 (0,0)	14,3 (114,9)	8,7 (83,5)	35,8 (168,4)	5,4 (53,3)	0,0 (0,0)	1,9 (23,8)	24,8 (147,9)	12,3 (102,1)
	9a) Alus ir jo pakaitalai	0,0 (0,0)	12,4 (112,6)	7,5 (82,0)	29,2 (158,7)	5,4 (55,3)	0,0 (0,0)	1,9 (23,8)	24,7 (147,9)	10,7 (99,5)
	9b) Vynai ir jo pakaitalai	0,0 (0,0)	1,9 (23,9)	1,2 (15,3)	6,6 (55,7)	0,0 (0,0)	0,0 (0,0)	0,0 (0,0)	0,0 (0,0)	1,6 (22,8)
	9c) Kiti alkoholiniai gėrimai ir jų pakaitalai	0,0 (0,0)	0,0 (0,0)	0,0 (1,8)	0,0 (0,0)	0,0 (0,0)	0,0 (0,0)	0,0 (0,0)	0,0 (0,0)	0,0 (0,9)
10. Mėsa ir mėsos produktai, subproduktai		145,5 (122,7)	157,9 ^a (132,3)	127,3 (111,8)	146,9 (124,0)	123,2 (108,9)	114,9 (100,0)	122,9 (116,6)	133,96 (114,9)	140,5 (122,1)
	10 a) Mėsa, mėsos produktai ir jų pakaitalai	108,5 (122,75)	114,5 ^a (116,2)	90,4 (99,9)	108,0 (111,9)	85,6 (96,3)	83,6 (88,6)	102,3 (106,9)	97,5 (111,2)	102,2 (108,5)
	10b) Subproduktai ir gaminiai iš jų	6,14 (40,2)	2,1 (22,0)	4,1 (42,3)	4,5 (29,5)	2,1 (18,6)	0,9 (9,7)	1,6 (11,7)	1,2 (8,5)	2,8 (28,6)
	10c) Mėsos patiekalai	30,9 (65,2)	41,2 ^c (83,8)	32,8 (68,5)	34,4 (70,9)	32,5 (70,2)	30,3 (66,9)	18,9 (62,8)	35,3 (74,9)	35,5 (75,4)
11. Žuvis ir jūros gėrybės		14,2 (38,5)	26,5 (63,8)	34,1 (70,7)	34,4 ^c (71,2)	24,4 (57,6)	19,8 (47,2)	24,9 (64,8)	26,4 (64,2)	28,3 (64,9)
	11a) Jūros gėrybės	0,0 (0,0)	0,3 (4,9)	0,8 (10,5)	1,1 (13,9)	0,4 (5,9)	0,0 (0,0)	2,4 (21,4)	0,0 (0,0)	0,6 (9,1)

	ir jų produktai									
	11b) Žuvis ir žuvų produktai	14,2 (38,5)	23,4 (58,8)	30,4 (68,8)	32,3 ^c (70,1)	23,0 (56,9)	19,8 (47,2)	17,1 (48,9)	22,8 (56,6)	25,2 (61,1)
	11c) Žuvų patiekalai	0,0 (0,0)	2,8 (26,1)	2,9 (19,7)	1,0 (9,8)	1,0 (10,8)	0,0 (0,0)	5,5 (38,1)	3,7 (22,0)	2,5 (22,2)
12. Kiaušiniai		19,9 (44,9)	29,31 (1,60)	25,9 (52,7)	32,4 (63,3)	31,1 (31,1)	18,5 (39,6)	26,9 (54,7)	38,2 (74,8)	28,4 (55,7)
13. Pienas ir pieno produktai		115,5 (134,9)	125,5 (145,6)	132,4 (138,4)	132,3 (137,2)	150,6 (151,3)	102,2 (128,1)	135,8 (182,8)	161,4 ^c (183,8)	131,4 (147,0)
	13a) Pienas ir pieno gėrimai	26,75 (74,8)	26,6 (66,7)	29,5 (71,9)	33,5 (74,7)	36,1 (83,7)	29,1 (79,5)	27,8 (65,3)	36,8 (73,8)	29,4 (71,6)
	13b) Pieno produktai	78,8 (104,2)	86,8 (124,2)	91,3 (123,8)	85,3 (101,0)	101,0 (125,1)	65,8 (95,4)	93,48 (165,1)	111,5 (174,7)	89,8 (126,7)
	13c) Sūris	9,9 (23,4)	12,2 (28,6)	11,6 (27,2)	13,5 (34,6)	13,5 (28,8)	7,3 (16,4)	14,6 (28,9)	13,2 (31,3)	12,2 (28,2)
14. Įvairūs produktai		0,3 (1,5)	1,5 (35,1)	0,5 (3,6)	0,9 (6,7)	0,4 (3,1)	0,4 (2,3)	1,6 (10,5)	0,8 (6,5)	1,0 (22,7)
	14a) Įvairūs produktai	0,3 (1,5)	0,4 (2,8)	0,4 (2,8)	0,3 (1,8)	0,4 (3,1)	0,4 (2,3)	1,6 ^b (10,5)	0,1 (1,0)	0,4 (3,6)
	14b) Spec. paskirties maisto produktai	0,0 (0,0)	1,1 (35,0)	0,2 (2,4)	0,6 (6,5)	0,0 (0,0)	0,0 (0,0)	0,0 (0,0)	0,6 (6,5)	0,6 (22,4)
15. Vanduo (vandentiekio)		88,8 (208,9)	110,1 (315,2)	159,3 (315,2)	180,3 ^c (460,7)	114,6 (288,2)	162,5 (297,0)	142,5 (409,3)	109,0 (246,7)	131,9 (348,1)

Lyginant pagal užimtumą: **a** – p<0,001; **b** – p<0,01; **c** – p<0,05

5 lentelė. Respondentų energijos ir kai kurių maistinių medžiagų paros suvartojimo kiekiai priklausomai nuo lyties, gyvenamosios vietos ir amžiaus

<i>Energija ir maistinės medžiagos</i>	<i>Lytis</i>		<i>Gyvenamoji vieta</i>		<i>Amžiaus grupės</i>				<i>Visi</i>
	<i>Vyrai (n=1348)</i>	<i>Moterys (n=1562)</i>	<i>Miestas (n=2286)</i>	<i>Kaimas (n=624)</i>	<i>18–34 (n=932)</i>	<i>35–49 (n=871)</i>	<i>50–64 (n=770)</i>	<i>65–75 (n=337)</i>	<i>Iš viso (n=2910)</i>
	Vidurkis (SN)								
ENERGIJA, kcal	2086,7^a (928,1)	1611,9 (699,8)	1811,6^c (815,1)	1906,0 (952,7)	1838,6 886,1	1861,4 825,2	1839,3 873,3	1719,6 716,8	1831,8 (847,2)
ENERGIJA, kJ	8730,6 ^a (3883,1)	6744,0 (2927,9)	7579,5 ^c (3410,2)	7974,6 (3986,0)	7692,7 (3707,6)	7787,9 (3452,7)	7695,4 (3654,0)	7194,7 (2999,1)	7664,3 (3544,5)
BALTYMAI, iš viso (g) iš jų:	78,7^a (36,5)	62,8 (29,9)	69,7^c (32,9)	73,0 (37,7)	70,0 (35,2)	71,6 (34,0)	70,4 (34,1)	66,3 (30,7)	70,1 (34,0)
<i>Baltymų teikiama energinė vertė, %</i>	15,6 ^c (4,9)	16,0 (5,3)	15,8 (5,1)	15,8 (5,4)	15,8 (5,4)	15,8 (5,0)	15,8 (5,1)	15,7 (5,0)	15,8 (5,1)
gyvūniniai baltymai (g)	52,9 ^a (31,2)	42,3 (26,57)	46,6 ^c (28,5)	49,5 (31,8)	46,6 (29,6)	48,5 (29,7)	47,5 (29,6)	44,8 (26,7)	47,2 (29,3)
augaliniai baltymai (g)	25,0 ^a (15,4)	19,9 (11,8)	22,1 (13,4)	22,9 (15,2)	22,4 (14,7)	22,5 (13,5)	22,4 (14,0)	21,2 (11,2)	22,3 (13,8)
RIEBALAI, iš viso (g)	103,1^a	76,4	87,6^c	93,2	87,2	91,9^b	91,1	79,7	88,8

iš jų:	(59,2)	(43,4)	(51,5)	(58,1)	(52,11)	(53,0)	(58,1)	(40,7)	(53,0)
<i>Riebalų teikiama energinė vertė, %</i>	43,7 ^a (11,1)	42,1 (11,3)	42,7 (11,3)	43,5 (11,3)	41,9 (11,6)	43,9 (10,8)	43,4 (11,7)	41,5 ^a (10,4)	42,9 (11,3)
sočiosios RR (g)	33,0 ^a 18,9	24,5 13,9	28,0 ^c 16,5	29,8 18,6	27,9 ^b (16,7)	29,4 (17,0)	29,2 (18,6)	25,5 (13,0)	28,4 (17,0)
<i>Sočiųjų RR teikiama energinė vertė, %</i>	14,0 ^a (3,6)	13,5 (3,6)	13,7 (3,6)	13,9 (3,6)	13,4 (3,7)	14,0 ^a (3,5)	13,9 (3,7)	13,3 (3,3)	13,7 (3,6)
mononesočiosios RR (g)	40,2 ^a (23,1)	29,8 (16,9)	34,2 ^c (20,1)	36,4 (22,7)	34,0 ^b (20,3)	35,9 (20,7)	35,5 (22,7)	31,1 (20,7)	34,6 (20,7)
polinesočiosios RR (g)	23,7 (13,6)	17,6 (10,0)	20,1 ^c (11,8)	21,4 (13,4)	20,1 ^b (12,0)	21,1 (12,2)	21,0 (13,4)	18,3 (9,3)	20,4 (12,2)
CHOLESTEROLIS (mg)	330,5 ^a (236,8)	274,4 (208,0)	297,0 (215,5)	313,1 (250,5)	305,2 (228,3)	303,2 (220,4)	311,4 ^a (236,8)	241,9 (173,7)	300,4 (223,5)
ANGLIAVANDENIAI, iš viso (g)	209,6^a	167,6	185,5	193,0	192,3	185,9	183,6	183,8	187,1
iš jų:	(111,6)	(87,5)	(97,9)	(114,0)	(109,8)	(96,4)	(101,0)	(91,9)	(101,6)
<i>Angliavandenių teikiama energinė vertė, %</i>	40,4 ^b (11,7)	41,8 (12,4)	41,4 (12,0)	40,6 (12,2)	42,1 (12,5)	43,9 ^a (10,8)	43,4 (11,7)	41,5 (10,4)	41,2 (12,1)
cukrai (g)	49,5 ^a (35,2)	45,1 (35,2)	47,5 (32,6)	45,9 (32,8)	47,5 (35,1)	47,1 (31,5)	46,2 (31,8)	48,2 (30,6)	47,1 (32,7)
<i>Cukrų teikiama energinė vertė, %</i>	9,8 ^a (5,9)	11,5 (6,5)	10,9 ^b (6,4)	10,0 (5,9)	10,7 (6,7)	10,5 (6,2)	10,5 (6,2)	11,3 (6,0)	10,7 (6,3)
Skaidulinės medžiagos (g)	18,9 ^a (9,8)	15,9 (9,1)	16,8 (9,3)	17,1 (10,1)	16,1 (9,8)	19,1 ^c (9,4)	17,4 (9,4)	17,0 (9,0)	16,9 (9,5)
VITAMINAI									
A (retinolis) (µg RE)	1052,7 ^a (928,2)	934,3 (860,4)	981,0 (878,0)	1018,8 (951,7)	1004,4 (895,7)	1064,3 (938,6)	1067,3 ^a (931,4)	574,3 (481,7)	989,1 (894,3)
D (kalCIFerolis) (µg)	5,5 ^c (8,5)	4,8 (8,6)	5,0 (8,2)	5,6 (9,8)	5,2 (9,0)	5,2 (8,7)	5,2 (8,7)	4,5 (6,6)	5,1 (8,6)
E (tokoferolis) (mg TE)	14,9 ^a (11,2)	12,9 (8,2)	13,7 (10,2)	14,2 (10,3)	13,6 (10,5)	14,1 (10,1)	14,4 ^c (10,7)	12,4 (8,3)	13,8 (10,2)
K (filokinonas) (µg)	84,7 (113,0)	79,2 (98,1)	79,8 (102,2)	88,8 (115,7)	75,8 (111,1)	87,5 (115,0)	82,2 (88,7)	82,4 (96,5)	81,8 (105,3)
B ₁ (tiaminas) (mg)	1,4 ^a (0,8)	1,0 (0,6)	1,2 ^b (0,7)	1,3 (0,8)	1,1 (0,7)	1,2 ^a (0,7)	1,2 (0,8)	1,1 (0,6)	1,2 (0,7)
B ₂ (riboflavinas) (mg)	1,4 ^a (0,8)	1,2 (0,7)	1,3 (0,8)	1,3 (0,7)	1,2 (0,7)	1,3 ^c (0,8)	1,3 (0,9)	1,3 (0,8)	1,3 (0,8)
B ₆ (piridoksinas) (mg)	1,9 ^a (1,0)	1,6 (0,9)	1,7 (1,0)	1,7 (1,0)	1,7 ^c (1,0)	1,7 (1,0)	1,7 (0,9)	1,6 (0,8)	1,7 (1,0)
B ₁₂ (kobalaminas) (µg)	3,3 ^a (2,6)	2,9 (2,3)	3,1 (2,5)	3,0 (2,5)	3,2 (2,5)	3,3 ^a (2,6)	3,1 (2,5)	2,1 (1,4)	3,1 (2,5)
PP (niacinas) (mg NE)	16,3 ^a (10,1)	12,8 (8,8)	14,2 (9,3)	15,0 (10,4)	14,4 (9,4)	14,9 (10,2)	14,4 (9,4)	13,3 (8,3)	14,4 (9,6)

Folio r. (µg)	382,7 ^c (2556,0)	199,3 (1756,3)	308,8 (2309,7)	194,2 (1522,2)	329,2 (2429,4)	275,4 (2111,4)	263,2 (1892,0)	230,9 (1899,4)	284,3 (2165,3)
C (askorbo rūgštis) (mg)	72,7 (56,3)	69,1 (56,3)	71,4 (57,3)	68,4 (52,7)	68,2 (55,5)	74,7 ^c (61,0)	71,2 (54,8)	66,6 (70,8)	70,8 (56,3)
Pantoteno r. (B ₅) (mg)	3,7 ^a (2,6)	3,0 (1,9)	3,3 (2,4)	3,4 (2,2)	3,3 (2,1)	3,4 (2,7)	3,4 (2,3)	3,1 (1,7)	3,3 (2,3)
Biotinas (B ₇) (µg)	23,8 ^a (14,9)	19,1 (12,8)	21,1 (13,7)	22,0 (15,0)	21,3 (14,3)	21,7 (14,7)	21,4 (13,4)	20,1 (12,8)	21,3 (14,0)
MINERALINĖS MEDŽIAGOS									
Natris (g)	3175,1 ^a (1901,9)	2418,9 (1504,6)	2678,1 ^a (1674,7)	3102,8 (1931,3)	2596,6 (1743,1)	2837,1 (1757,6)	2852,7 (1702,5)	2880,1 ^c (1753,8)	2769,2 (1741,3)
Magnis (mg)	331,2 ^a (161,5)	282,6 (138,9)	304,5 (150,9)	307,3 (154,7)	305,1 (165,2) ^c	312,2 (157,0)	306,6 (140,7)	283,3 (117,5)	305,1 (151,7)
Fosforas (mg)	1218,2 ^a (533,8)	998,7 (438,3)	1092,3 (484,9)	1130,2 (538,3)	1086,5 (519,2)	1119,1 (499,4)	1114,5 (487,2)	1058,4 (446,0)	1100,4 (497,0)
Kalis (g)	2885,9 ^a (1283,2)	2440,2 (1075,2)	2633,7 (1175,3)	2694,2 (1272,3)	2597,1 (1217,2)	2717,8 (1263,6)	2668,2 (1137,7)	2550,4 (1080,6)	2646,6 (1196,8)
Kalcis (mg)	660,2 ^a (412,6)	546,2 (313,1)	596,5 (360,6)	608,2 (389,7)	597,2 (396,4)	607,0 (365,4)	598,0 (349,0)	585,8 (325,4)	599,0 (367,0)
Chromas (µg)	89,5 (437,5)	92,4 (525,9)	86,0 (459,5)	109,5 (576,2)	96,3 (504,0)	113,3 (577,0)	83,8 (458,7)	35,7 (23,1)	91,1 (486,9)
Manganas (mg)	4,8 ^a (13,46)	3,5 (5,5)	4,1 (9,30)	4,2 (12,2)	4,0 (9,2)	4,6 (12,2)	4,1 (10,3)	3,2 (2,3)	4,1 (10,0)
Geležis (mg)	12,3 ^a (6,7)	9,6 (5,6)	10,8 (6,2)	10,9 (6,5)	10,6 (5,9)	11,3 ^b (7,3)	11,0 (6,2)	9,9 (4,5)	10,8 (6,3)
Varis (mg)	2,1 ^a (1,7)	1,7 (1,4)	1,8 (1,5)	2,0 (1,7)	1,8 (1,6)	2,0 ^c (1,6)	1,9 (1,5)	1,7 (0,9)	1,9 (1,5)
Cinkas (mg)	10,2 ^a (5,2)	8,0 (4,2)	9,0 (4,6)	9,3 (5,4)	9,1 (5,0)	9,2 ^c (1,7)	9,1 (4,7)	8,4 (4,0)	9,0 (4,8)
Selenas (µg)	30,8 ^c (185,7)	19,7 (124,3)	25,6 (167,1)	22,2 (104,4)	22,0 (107,4)	32,6 ^c (229,6)	28,9 (133,9)	36,0 (28,7)	24,9 (155,8)
Jodas (µg)	30,2 ^a (34,7)	24,9 (28,7)	26,9 ^a (31,5)	29,1 (32,6)	25,5 (30,7)	28,0 (33,4)	28,4 (32,2)	28,3 (28,8)	27,4 (31,7)
Druska = Natrio Chloridas) (mg)	7937,6 ^a (4754,8)	6047,2 (3761,6)	6695,2 (4186,6)	7757,0 (4828,1)	6691,4 (4357,7)	7092,7 (4394,1)	7131,7 (4256,3)	7200,3 ^b (4384,5)	6922,9 (4353,2)

Lyginant pagal lytį, gyvenamąją vietą ir amžiaus grupes: **a** – p<0,001; **b** – p<0,01; **c** – p<0,05

6 lentelė. Respondentų energijos ir kai kurių maistinių medžiagų paros suvartojimo kiekiai priklausomai nuo išsilavinimo

<i>Energija ir maistinės medžiagos</i>	<i>Neatsakė (n=34)</i>	<i>Pradinis (n=43)</i>	<i>Pagrindinis, vidurinis (n=621)</i>	<i>Specialusis vidurinis arba aukštesnysis (n=931)</i>	<i>Aukštasis (n=1281)</i>	<i>Visi (n=2910)</i>
	Vidurkis (SN)					
ENERGIJA, kcal	1568,9 (508,9)	1672,8 (626,1)	1855,2 (892,3) ^c	1899,5 (900,1)	1783,6 (792,9)	1831,8 (847,2)
ENERGIJA, kJ	6564,1 (2129,4)	6999,1 (2619,8)	7762,1 (3733,4)	7947,6 (3765,8) ^c	7462,4 (3317,3)	7664,3 (3544,5)
BALTYMAI, iš viso (g) iš jų:	64,9 (26,4)	62,7 (26,7)	70,6 (35,3)	71,9 (35,0)	69,1 (33,1)	70,1 (34,0)
<i>Baltymų teikiama energinė vertė, %</i>	16,7 (5,0)	15,2 (4,1)	15,7 (5,3)	15,6 (4,9)	15,9 (5,3)	15,8 (5,1)
gyvūniniai baltymai (g)	45,5 (25,2 ₋)	40,0 (21,8)	47,3 (29,8)	48,3 (29,7)	46,7 (29,1)	47,2 (29,3)
augaliniai baltymai (g)	19,1 (9,6)	22,0 (11,2)	22,7 (15,3)	22,9 (14,0)	21,7 (13,0)	22,3 (13,8)
RIEBALAI, iš viso (g) iš jų:	71,2 (30,8)	71,9 (34,3)	90,1 (54,7)	92,5 (54,7) ^b	86,5 (50,4)	88,8 (53,0)
<i>Riebalų teikiama energinė vertė, %</i>	40,4 (10,5)	39,2 (11,2)	43,1 (11,4)	43,0 (11,4)	42,8 (11,3)	42,9 (11,3)
sočiosios RR (g)	22,8 (9,9)	23,0 (11,0)	28,8 (17,5)	29,6 (18,0) ^b	27,7 (16,11)	28,4 (17,0)
<i>Sočiųjų RR teikiama energinė vertė, %</i>	12,9 (3,4)	12,4 (3,6)	13,8 (3,7)	13,8 (3,6)	13,7 (3,6)	13,7 (3,6)
mononesočiosios RR (g)	27,8 (12,0)	28,1 (13,4)	35,1 (21,3)	36,1 (21,9) ^b	33,7 (19,6)	34,6 (20,7)
polinesočiosios RR (g)	16,4 (7,1)	16,5 (7,9)	20,7 (12,6)	21,3 (12,9) ^b	19,9 (11,6)	20,4 (12,2)
CHOLESTEROLIS (mg)	263,7 (185,5)	251,5 (205,7)	301,2 (218,5)	300,5 (222,9)	302,6 (227,9)	300,4 (223,5)
ANGLIAVANDENIAI, iš viso (g) iš jų:	166,8 (64,1)	192,2 (91,1)	190,0 (107,0)	194,0 (106,1) ^c	181,0 (96,2)	187,1 (101,6)
<i>Angliavandenių teikiama energinė vertė, %</i>	42,8 (10,8)	45,3 (12,6)	41,1 (12,6)	41,2 (11,3)	41,0 (12,3)	41,2 (12,1)
cukrai (g)	39,9 (24,0)	42,4 (29,3)	45,9 (34,5)	48,5 (32,8)	47,1 (31,9)	47,1 (32,7)
<i>Cukrų teikiama energinė vertė, %</i>	10,8 (6,8)	9,8 (4,9)	10,3 (6,7)	10,6 (6,2)	11,0 (6,3)	10,7 (6,3)
Skaidulinės medžiagos (g)	13,00 (5,9)	16,7 (10,4)	16,2 (10,0)	17,7 (9,5) ^b	16,7 (9,2)	16,9 (9,5)
VITAMINAI						
A (retinolis) (μg RE)	811,7 (847,5)	914,5 (1002,2)	939,1 (910,7)	1030,1 (910,7)	990,9 (882,9)	989,1 (894,3)
D (kalciferolis) (μg)	4,2 (6,1)	3,1 (2,7)	4,7 (7,7)	5,2 (8,7)	5,4 (9,1)	5,1 (8,6)
E (tokoferolis) (mg TE)	10,5 (5,9)	11,4 (7,4)	13,7 (10,9)	14,1 (10,0)	13,8 (10,2)	13,8 (10,2)
K (filokinonas) (μg)	62,4 (76,4)	69,9 (95,3)	74,6 (98,0)	91,1 (114,7) ^c	79,4 (102,1)	81,8 (105,3)
B ₁ (tiaminas) (mg)	1,0 (0,6)	1,1 (0,7)	1,2 (0,8)	1,2 (0,7) ^c	1,2 (0,7)	1,2 (0,7)

B ₂ (riboflavinas) (mg)	1,1 (0,5)	1,2 (0,8)	1,3 (0,7)	1,3 (0,9)	1,3 (0,7)	1,3 (0,8)
B ₆ (piridoksinas) (mg)	1,5 (0,8)	1,4 (0,7)	1,7 (0,9)	1,8 (1,0) ^c	1,7 (0,9)	1,7 (1,0)
B ₁₂ (kobalaminas) (µg)	3,1 (2,8)	2,6 (1,9)	3,0 (2,5)	3,0 (2,5)	3,1 (2,5)	3,1 (2,5)
PP (niacinas) (mg NE)	12,9 (8,5)	13,2 (9,1)	14,5 (9,4)	14,6 (9,7)	14,3 (9,6)	14,4 (9,6)
Folio r. (µg)	65,6 (47,8)	153,2 (358,7)	336,7 (2284,1)	282,3 (1894,5)	270,4 (2348,1)	284,3 (2165,3)
C (askorbo rūgštis) (mg)	65,4 (49,0)	56,1 (49,5)	68,0 (56,0)	73,3 (60,3)	70,9 (53,8)	70,8 (56,3)
Pantoteno r. (B ₅) (mg)	2,6 (2,0)	3,0 (2,0)	3,2 (1,9)	3,5 (2,6) ^c	3,3 (2,3)	3,3 (2,3)
Biotinas (B ₇) (µg)	19,7 (12,9)	18,7 (12,5)	21,2 (14,0)	21,7 (13,8)	21,2 (14,3)	21,3 (14,0)
MINERALINĖS MEDŽIAGOS						
Natris (g)	2312,2 (937,1)	2705,6 (1297,3)	2817,1 (1783,0)	2980,2 (1818,3) ^a	2606,8 (1675,0)	2769,2 (1741,3)
Magnis (mg)	248,2 (94,9)	264,9 (101,1)	300,1 (169,8)	313,7 (153,3) ^c	304,2 (143,1)	305,1 (151,7)
Fosforas (mg)	929,3 (363,2)	985,9 (101,1)	1099,1 (532,7)	1129,6 (532,7) ^c	1088,2 (474,8)	1100,4 (497,0)
Kalis (g)	2188,0 (819,2)	2251,9 (988,5)	2618,7 (1268,9)	2745,4 (1247,3) ^b	2613,8 (1129,6)	2646,6 (1196,8)
Kalcis (mg)	489,9 (309,0)	526,5 (221,7)	610,9 (396,5)	617,7 (377,3) ^c	585,0 (348,4)	599,0 (367,0)
Chromas (µg)	23,8 (14,5)	84,0 (341,2)	68,6 (374,7)	89,1 (501,5)	105,4 (532,6)	91,1 (486,9)
Manganas (mg)	2,96 (2,0)	3,1 (2,3)	4,7 (15,9)	4,1 (9,6)	3,9 (6,1)	4,1 (10,0)
Geležis (mg)	9,1 (3,4)	10,0 (5,0)	10,9 (6,7)	11,3 (7,1) ^c	10,6 (5,5)	10,8 (6,3)
Varis (mg)	1,5 (1,0)	1,8 (1,2)	1,8 (1,7)	1,9 (1,5)	1,8 (1,5)	1,9 (1,5)
Cinkas (mg)	8,3 (3,4)	8,4 (3,9)	9,2 (5,0)	9,2 (4,9)	8,9 (4,7)	9,0 (4,8)
Selenas (µg)	5,3 (10,4)	50,6 (174,3)	24,7 (125,7)	26,7 (154,5)	23,2 (170,7)	24,9 (155,8)
Jodas (µg)	20,5 (24,5)	29,6 (28,3)	27,5 (34,6)	28,4 (32,6)	26,6 (30,1)	27,4 (31,7)
Druska = Natrio Chloridas (mg)	5780,6 (2342,7)	6764,0 (3243,2)	7042,8 (4457,4)	7450,4 (4545,7) ^a	6517,1 (4187,4)	6922,9 (4353,2)

Lyginant pagal išsilavinimą: **a** – p<0,001; **b** – p<0,01; **c** – p<0,05

7 lentelė. Respondentų energijos ir kai kurių maistinių medžiagų paros suvartojimo kiekiai priklausomai nuo užimtumo

<i>Energija ir maistinės medžiagos</i>	<i>Neatsakė (n=57)</i>	<i>Darbininkas (n=1175)</i>	<i>Tarnautojas (n=769)</i>	<i>Veršlininkas (n=211)</i>	<i>Pensininkas (n=331)</i>	<i>Namų šeimininkė (n=107)</i>	<i>Moksleivis/st udentas (n=159)</i>	<i>Bedarbis (n=101)</i>	<i>Visi (n=2910)</i>
	Vidurkis (SN)								
ENERGIJA, kcal	1878,5	1890,2	1768,2	2004,8^a	1695,2	1638,9	1836,9	1893,1	1831,8

	(882,8)	(881,4)	(738,1)	(923,2)	(765,1)	(661,0)	(1047,7)	(988,5)	(847,2)
ENERGIJA, kJ	7859,6 (3693,6)	7908,5 (3687,8)	7398,2 (3088,0)	8388,2 ^a (3862,6)	7092,6 (3201,1)	6857,2 (2765,6)	7685,5 (4383,7)	7920,9 (4135,7)	7664,3 (3544,5)
BALTYMAI , iš viso (g)	72,1 (32,0)	71,3 (34,5)	68,7 (31,9)	78,0^a (38,7)	65,1 (31,0)	63,0 (32,9)	72,4 (39,3)	71,0 (34,0)	70,1 (34,0)
iš jų:									
<i>Baltymų teikiama energinė vertė, %</i>	15,7 (4,3)	15,6 (5,1)	15,8 (5,0)	16,0 (5,2)	15,7 (5,2)	15,8 (6,5)	16,4 (5,5)	15,8 (4,8)	15,8 (5,1)
gyvūniniai baltymai (g)	45,9 (25,0)	48,0 (29,3)	46,8 (28,2)	53,8 ^b (35,0)	43,9 (27,4)	41,5 (31,3)	47,5 (30,2)	45,7 (27,4)	47,2 (29,3)
augaliniai baltymai (g)	25,7 (18,5)	22,6 (14,0)	21,5 (12,2)	23,2 (11,7)	20,7 (11,0)	20,6 (10,7)	23,6 (19,7)	24,8 ^c (21,0)	22,3 (13,8)
RIEBALAI , iš viso (g)	81,5 (44,1)	93,5 (56,6)	85,9 (46,8)	100,2^a (65,9)	78,2 (46,4)	78,4 (42,0)	83,3 (52,0)	89,7 (51,8)	88,8 (53,0)
iš jų:									
<i>Riebalų teikiama energinė vertė, %</i>	39,2 (10,2)	29,9 (18,5)	42,8 (11,1)	44,1 ^a (11,4)	40,8 (10,7)	42,6 (10,1)	40,5 (11,4)	43,0 (11,2)	42,9 (11,3)
sočiosios RR (g)	26,1 (14,1)	29,9 (18,1)	27,5 (15,0)	32,1 ^a (21,1)	25,0 (14,9)	25,1 (13,4)	26,7 (16,6)	28,7 (16,6)	28,4 (17,0)
<i>Sočiųjų RR teikiama energinė vertė, %</i>	12,6 (3,3)	14,0 (3,7)	13,7 (3,5)	14,1 ^a (3,7)	13,1 (3,4)	13,6 (3,2)	13,0 (3,7)	13,8 (3,6)	13,7 (3,6)
mononesočiosios RR (g)	31,8 (17,2)	36,5 (22,1)	33,5 (18,2)	39,1 ^a (25,7)	30,5 (18,1)	30,6 (16,4)	32,5 (20,3)	35,0 (20,2)	34,6 (20,7)
polinesočiosios RR (g)	18,8 (10,1)	21,5 (13,0)	19,8 (10,8)	23,0 ^a (15,2)	18,0 (10,7)	18,0 (9,7)	19,2 (12,0)	20,6 (11,9)	20,4 (12,2)
CHOLESTEROLIS (mg)	245,2 (158,6)	312,6 (228,1)	299,7 (230,1)	327,0 ^a (224,0)	254,0 (193,0)	265,0 (191,3)	317,9 (233,5)	301,9 (233,8)	300,4 (223,5)
ANGLIAVANDENIAI , iš viso (g)	212,1 (131,9)	189,7 (102,9)	179,4 (87,4)	195,1 (93,3)	182,2 (93,8)	170,2 (81,9)	199,3^c (140,2)	198,9 (142,1)	187,1 (101,6)
iš jų:									
<i>Angliavandenių teikiama energinė vertė, %</i>	44,8 (11,3)	40,4 (12,3)	41,3 (11,5)	39,4 (12,2)	43,2 ^a (11,7)	41,6 (12,8)	43,0 (12,4)	41,0 (12,0)	41,2 (12,1)
cukrai (g)	45,6 (25,4)	46,9 (33,9)	47,3 (30,4)	49,0 (34,9)	47,7 (32,4)	44,2 (35,8)	46,4 (30,6)	48,1 (35,3)	47,1 (32,7)
<i>Cukrų teikiama energinė vertė, %</i>	10,5 (5,5)	10,3 (6,4)	11,1 (6,3)	10,0 (5,6)	11,4 (6,2)	10,8 (6,7)	10,8 (6,7)	10,4 (5,9)	10,7 (6,3)
Skaidulinės medžiagos (g)	17,9 (10,1)	16,9 (9,3)	16,9 (9,1)	17,9 (10,2)	16,7 (8,9)	15,5 (7,6)	16,2 (13,1)	16,6 (9,5)	16,9 (9,5)
VITAMINAI									
A (retinolis) (µg RE)	778,7 (616,9)	1037,6 (920,2)	1042,0 (908,7)	1141,0 ^a (968,0)	647,7 (636,7)	900,0 (855,3)	993,5 (891,7)	1030,9 (954,1)	989,1 (894,3)
D (kalciferolis) (µg)	3,2 (2,8)	5,3 (8,6)	5,6 (10,1)	5,2 (7,9)	4,2 (6,0)	5,1 (9,49)	4,8 (7,9)	4,5 (7,5)	5,1 (8,6)
E (tokoferolis) (mg TE)	11,8 (7,1)	14,2 (10,5)	14,1 (10,3)	15,0 ^b (10,8)	11,9 (8,6)	12,3 (9,2)	13,7 (11,5)	13,4 (10,3)	13,8 (10,2)
K (filokinonas) (µg)	79,8 (212,2)	80,6 (100,5)	83,8 (96,3)	99,5 (139,0)	80,1 (95,2)	85,7 (89,2)	67,4 (109,7)	67,3 (91,3)	81,8 (105,3)
B ₁ (tiaminas) (mg)	1,2 (0,8)	1,2 (0,7)	1,2 (0,7)	1,2 (0,7)	1,1 (0,6)	1,0 ^b (0,6)	1,1 (0,8)	1,2 (0,7)	1,2 (0,7)
B ₂ (riboflavinas) (mg)	1,3 (0,6)	1,3 (0,8)	1,3 (0,8)	1,5 ^c (0,8)	1,3 (0,6)	1,1 (0,6)	1,3 (0,8)	1,4 (0,9)	1,3 (0,8)
B ₆ (piridoksinas) (mg)	1,8 (1,3)	1,7 (1,0)	1,7 (0,9)	1,9 ^c (1,1)	1,6 (0,8)	1,5 (0,8)	1,8 (1,0)	1,6 (0,8)	1,7 (1,0)
B ₁₂ (kobalaminas) (µg)	3,1 (2,4)	3,2 (2,5)	3,1 (2,5)	3,3 (2,6)	2,3 (1,8)	2,7 (2,2)	3,4 ^a (2,7)	3,0 (2,4)	3,1 (2,5)
PP (niacinas) (mg NE)	13,8 (9,2)	14,9 (9,9)	14,0 (9,0)	16,0 ^c (11,5)	13,1 (8,8)	12,7 (7,8)	14,5 (9,8)	14,1 (8,7)	14,4 (9,6)
Folio r. (µg)	468,7 (2848,2)	344,2 (2439,4)	234,7 (2017,1)	185,8 (1280,1)	235,8 (1920,9)	177,5 (950,7)	264,0 (2121,8)	370,4 (2634,4)	284,3 (2165,3)
C (askorbo rūgštis) (mg)	81,5 (67,6)	69,9 (56,0)	74,3 (59,3)	76,9 ^c (58,1)	67,5 (53,6)	63,5 (42,0)	65,3 (55,8)	62,3 (45,3)	70,8 (56,3)
Pantoteno r. (B ₅) (mg)	3,0 (2,0)	3,3 (2,0)	3,3 (2,7)	3,9 ^c (3,2)	3,2 (1,9)	2,9 (1,4)	3,3 (2,4)	3,6 (2,3)	3,3 (2,3)
Biotinas (B ₇) (µg)	21,9 (14,1)	21,7 (14,2)	21,2 (14,1)	23,8 ^b (14,5)	19,7 (13,2)	18,1 (12,2)	22,4 (15,0)	19,2 (12,0)	21,3 (14,0)

MINERALINĒS MEDŽIAGOS									
Natris (g)	2687,6 (1522,4)	2899,2 (1871,5)	2641,3 (1490,4)	2908,9 ^a (1853,2)	2841,9 (1830,5)	2254,7 (1228,0)	2482,0 (1818,8)	2742,6 (1681,4)	2769,2 (1741,3)
Magnis (mg)	308,0 (135,7)	307,3 (153,5)	307,5 (149,2)	327,2 ^c (157,5)	281,8 (131,7)	285,7 (127,9)	304,1 (182,5)	304,1 (182,5)	305,1 (151,7)
Fosforas (mg)	1120,5 (439,1)	1107,8 (495,3)	1087,9 (480,0)	1196,7 ^b (542,7)	1046,4 (461,9)	976,5 (395,6)	1132,7 (606,5)	1154,5 (553,7)	1100,4 (497,0)
Kalis (g)	2640,3 (1135,8)	2686,1 (1238,6)	2640,0 (1094,7)	2870,8 ^b (1296,3)	2506,8 (1131,4)	2412,2 (945,2)	2504,0 (1246,2)	2704,4 (1513,2)	2646,6 (1196,8)
Kalcis (mg)	609,9 (363,3)	603,7 (383,5)	582,4 (333,9)	650,0 (389,9)	585,5 (337,0)	528,2 (268,8)	604,1 (407,9)	670,0 ^b (457,2)	599,0 (367,0)
Chromas (µg)	152,7 (955,9)	92,4 (473,9)	100,3 (497,4)	127,1 (656,9)	34,9 (23,2)	107,8 (682,9)	48,8 (179,7)	128,9 (611,9)	91,1 (486,9)
Manganas (mg)	4,1 (3,8)	4,5 (12,5)	3,6 (2,8)	4,3 (6,0)	3,0 (2,0)	3,2 (2,7)	3,9 (4,3)	7,8 ^b (29,5)	4,1 (10,0)
Geležis (mg)	10,5 (5,4)	11,3 (7,0)	10,5 (5,4)	11,9 ^a (7,0)	9,7 (4,7)	9,4 (4,2)	10,9 (6,3)	11,4 (8,2)	10,8 (6,3)
Varis (mg)	1,9 (2,1)	1,9 (1,6)	1,8 (1,4)	2,2 ^b (2,0)	1,8 (1,0)	1,8 (1,6)	1,6 (1,1)	2,1 (2,3)	1,9 (1,5)
Cinkas (mg)	9,7 (5,0)	9,1 (4,8)	9,0 (4,6)	9,9 (5,7)	8,3 (4,3)	7,6 (3,4)	10,1 ^a (6,1)	8,7 (4,5)	9,0 (4,8)
Selenas (µg)	22,2 (124,5)	26,1 (121,6)	26,7 (159,6)	53,6 (370,8)	6,0 (20,2)	9,1 (27,4)	26,2 (143,6)	14,1 (39,3)	24,9 (155,8)
Jodas (µg)	28,3 (28,3)	27,3 (33,6)	27,2 (30,7)	30,1 (30,0)	28,7 (28,8)	23,7 (30,6)	23,4 (29,3)	28,7 (36,5)	27,4 (31,7)
Druska = Natrio Chloridas (mg)	6719,1 (3806,0)	7248,1 (4678,8)	6603,2 (3726,1)	7272,2 ^a (4632,9)	7104,7 (4576,4)	5636,9 (3069,9)	6204,7 (4547,1)	6856,5 (4203,4)	6922,9 (4353,2)

Lyginant pagal użimtuma: **a** – $p < 0,001$; **b** – $p < 0,01$; **c** – $p < 0,05$