

VILNIAUS UNIVERSITETAS

Valerij Dobrovolskij
Rimantas Stukas

**LIETUVOS GYVENTOJŲ
MITYBOS ĮPROČIAI 2013 METAIS**

Mokomoji knyga

mpga | MĀSTO
DIRBŲJŲ
GAMYTOJŲ
ASOCIACIJA

2014

UDK 613.2(474.5)(075.8)
Do-45

Apsvarstė ir rekomendavo spausdinti Medicinos fakulteto Taryba
2013 m. lapkričio mėn. 26 d.; protokolo Nr. 150000-T-8(592).

Recenzavo: habil. dr. prof. Jurgis Algirdas Juozulynas
prof. dr. (HP) Jonas Algis Abaravičius

Mokomojoje knygoje pateikiami Lietuvos gyventojų mitybos įpročių 2013 metais tyrimo, kurį atliko Vilniaus universiteto Medicinos fakulteto Visuomenės sveikatos instituto mitybos specialistai, duomenys. Tyrimas atliktas visoje šalies teritorijoje, tad reprezentuoja visus šalies regionus. Apklausti gyventojai nuo 18 iki 75 metų amžiaus, iš viso apklaustas 1001 respondentas. Tyrimo rezultatai reprezentuoja šalies gyventojų nuo 18 iki 75 metų nuomones ir vertinimus.

Mokomoji knyga skirta visuomenės sveikatos, medicinos, slaugos, kineziterapijos, ergoterapijos, reabilitacijos ir kitų studijų programų studentams.

Šioje mokomojoje knygoje naudingos informacijos ras specialistai, dirbantys visuomenės sveikatos srityje. Knyga naudinga visuomenės sveikatos biurų darbuotojams, vykdančioms sveikos mitybos mokymo programas, gydytojams, teikiantiems pacientams sveikos mitybos ir sveikos gyvensenos rekomendacijas, sveikatos priežiūros darbuotojams, formuojantiems sveikatos ir mitybos politiką.

© Valerij Dobrovolskij, 2014
© Rimantas Stukas, 2014
© Knygos redaktorė: Ingrida Vasileviciūtė, 2014
© Maketavo: Jovita Bliūdžiūtė, 2014
© Maisto papildų gamintojų asociacija, 2014

TURINYS

| | |
|--|-----|
| ĮVADAS | 5 |
| 1. MAISTO PRODUKTŲ PASIRINKIMO KRITERIJAI | 7 |
| 2. DARŽOVIŲ VARTOJIMAS | 15 |
| 3. VAISIŲ VARTOJIMAS | 29 |
| 4. GRŪDINIŲ PRODUKTŲ (IŠSKYRUS DUONĄ) VARTOJIMAS | 33 |
| 5. DUONOS VARTOJIMAS | 41 |
| 6. ŽUVIES IR JOS PRODUKTŲ VARTOJIMAS | 49 |
| 7. PIENO IR JO PRODUKTŲ VARTOJIMAS | 59 |
| 8. DRUSKOS VARTOJIMAS | 67 |
| 9. RIEBALŲ VARTOJIMAS | 75 |
| 10. KIAUŠINIŲ VARTOJIMAS | 83 |
| 11. MITYBOS REŽIMAS | 85 |
| 12. MAISTO PAPILDŲ VARTOJIMAS | 97 |
| 13. INFORMACIJOS APIE MITYBĄ ŠALTINIAI | 107 |
| 14. MAISTO PRODUKTŲ ŽENKLINIMAS | 115 |
| 15. POŽIŪRIS Į TAM TIKRUS MITYBOS ASPEKTUS | 125 |
| APIBENDRINIMAS | 151 |
| LITERATŪRA | 152 |

ĮVADAS

Per pastaruosius tris dešimtmečius padaugėjo antsvorio ir nutukimo problemų turinčių Europos Sąjungos gyventojų. Tai rodo blogėjančią gyventojų netinkamos mitybos ir nepakankamo fizinio aktyvumo tendenciją. Dėl netinkamų gyvenamosios aplinkos sąlygų ateityje gali padaugėti lėtinių ligų, tokių kaip kraujagyslių sistemos ligos, padidėjęs kraujospūdis, antrojo tipo diabetas, insultas, kai kurių lokalizacijų vėžys, skeleto raumenų sistemos ir net įvairūs psichikos sveikatos sutrikimai [1].

Pasaulio sveikatos organizacijos duomenimis, žmogaus sveikata 40–60 proc. priklauso nuo gyvenamosios aplinkos, 30–40 proc. — nuo aplinkos, 10–15 proc. — nuo paveldėjimo ir tik 8–10 proc. — nuo sveikatos apsaugos [2]. Vienas pagrindinių sveikatą lemiančių gyvenamosios aplinkos veiksnių bei ligų riziką mažinančių elementų yra sveika mityba [3]. Mokslininkų duomenimis, mitybos įpročiai turi net 25–30 proc. įtaką sveikatai [4].

PSO 2012 metais Pasaulio sveikatos ataskaitoje, kurioje nurodė, kokie sveikatos veiksniai turi įtakos žmonių ligų, negalavimų ir mirčių atsiradimui, prognozavo, jog 2020 metais mirtingumas nuo lėtinių neuzkrečiamų ligų gali išaugti net iki 73 proc. Statistika šokiruoja, daugiau nei vienas milijardas pasaulio gyventojų turi antsvorio, o apie 300 milijonų suaugusiųjų yra kliniškai nutukę. Iš jų apie pusė milijono žmonių iš Šiaurės Amerikos ir Vakarų Europos miršta nuo nutukimo nulemtų ligų kiekvienais metais — nuo širdies ir kraujagyslių ligų, diabeto, kaulų ir raumenų sutrikimų (ypač opi problema — osteoartritas), kai kurių vėžio formų, pavyzdžiui, endometriumo, krūties, storosios žarnos [5].

Pasaulyje itin didėja nutukimo problema, ypač ekonomiškai išsivysčiusiose šalyse [6]. 2010 metų statistikos duomenimis, didžiausias skaičius nutukusių ir anstvorį turinčių asmenų gyvena Jungtinėse Amerikos Valstijose [7]. Pagrindinė mirties priežastis Europos Sąjungoje yra širdies ir kraujagyslių ligos. Vienas iš pagrindinių šių problemų sprendimo būdų — subalansuota

mityba bei pakankamas fizinis aktyvumas. PSO (2012) nurodė sveikos mitybos ir gyvenamosios rekomendacijas, kurių svarbiausios ir su sveikata nepalankaus maisto vartojimu susijusios yra šios: mažinti riebalų vartojimą, esant galimybei gyvulinius riebalus, kuriuose yra daug sočiųjų riebalų rūgščių, keisti augalinius aliejais; vartoti produktus, kuriuose daug omega-3 riebalų rūgščių, rinktis maisto produktus, kuriuose yra kuo mažiau cukraus; mažiau vartoti saldžių gėrimų, saldumynų; valgyti nesūrų maistą ir patartina vartoti joduotą druską [8].

Vilniaus universiteto Medicinos fakulteto Visuomenės sveikatos instituto mitybos specialistai 2013 metų vasario mėnesį atliko reprezentatyvų Lietuvos gyventojų mitybos įpročių tyrimą. Tyrimas atliktas visoje šalies teritorijoje, iš viso pasirinkti 65 atrankiniai taškai, išdėstyti taip, kad reprezentuotų visus šalies regionus. Apklausti gyventojai nuo 18 iki 75 metų amžiaus, iš viso 1001 respondentas.

Atliekant tyrimą naudotas daugiapakopės stratifikuotos tikimybinės atrankos metodas. Šis atrankos metodas užtikrina duomenų reprezentatyvumą, t. y. kiekvienas šalies namų ūkis turi vienodas galimybes būti apklaustas ir atrankinė visuma pagal tikslinius kriterijus atitinka generalinę visumą. Tyrimo rezultatai reprezentuoja šalies gyventojų nuo 18 iki 75 metų nuomonės ir vertinimus.

1 MAISTO PRODUKTŲ PASIRINKIMO KRITERIJAI

Moksliniais tyrimais įrodyta, kad mityba daro reikšmingą įtaką sveikatai, lėtinių neinfekcinių ligų plitimui. Labai svarbu, kad žmonės, rinkdamiesi maistą, atkreiptų dėmesį ne tik į asortimento įvairovę, bet ir į patį maisto produktą ir į jo naudą sveikatai. Deja, tik maždaug penktadalis Lietuvos suaugusių gyventojų rinkdamiesi maistą galvoja apie jo naudą sveikatai, tai sudaro 21,3 proc. Labiausiai maisto produktų pasirinkimą lemia maisto produkto kaina – 36,8 proc., kiek mažiau – produkto skonis (tai sudaro 27,9 proc.). Kitų šeimos narių pomėgiai reikšmingos įtakos maisto pasirinkimui neturi, tai sudaro tik 9,9 proc., produkto tinkamumas dietai – 3,1 proc. (1.1 lentelė). Tokią situaciją tenka vertinti kaip labai nepalankią, nes didžioji dalis gyventojų deramai neįvertina mitybos, kaip sveikatai įtaką darančio veiksnio, svarbos.

1.1 lentelė. Respondentų maisto produktų pasirinkimo kriterijai

| Maisto produktų pasirinkimo kriterijai | Rodiklis | Iš viso respondentų |
|--|----------|---------------------|
| Skonis | Skaičius | 279 |
| | % | 27,9 |
| Kaina | Skaičius | 368 |
| | % | 36,8 |
| Produkto nauda sveikatai | Skaičius | 213 |
| | % | 21,3 |
| Kitų šeimos narių pomėgiai | Skaičius | 99 |
| | % | 9,9 |
| Produkto tinkamumas dietai | Skaičius | 31 |
| | % | 3,1 |
| Neatsakė | Skaičius | 11 |
| | % | 1,1 |
| Iš viso | Skaičius | 1001 |
| | % | 100,0 |

Vyrų ir moterų maisto pasirinkimo kriterijai pasiskirsto nevienodai. Rinkdamiesi maisto produktus apie jų naudą sveikatai galvoja tik 15,1 proc. vyrų, o moterų grupėje apie sveikatą galvoja 26,8 proc. respondentų. Tiek vyrų, tiek moterų maisto pasirinkimui labiausiai įtaką daro kaina – 37,8 proc. vyrų ir 35,8 proc. moterų maistą renkasi žiūrėdami į produkto kainą. Trečdaliui vyrų renkantis maistą svarbus skonis, tai sudaro 33,5 proc., o moterims skonis yra trečioje vietoje – 22,8 proc. (1.2 lentelė).

1.2 lentelė. Respondentų maisto produktų pasirinkimo kriterijų struktūra pagal lytį

| Maisto produktų pasirinkimo kriterijai | Rodiklis | Lytis | | Iš viso respondentų |
|--|----------|-------|---------|---------------------|
| | | Vyrai | Moterys | |
| Skonis | Skaičius | 158 | 121 | 279 |
| | % | 33,5 | 22,8 | 27,9 |
| Kaina | Skaičius | 178 | 190 | 368 |
| | % | 37,8 | 35,8 | 36,8 |
| Produkto nauda sveikatai | Skaičius | 71 | 142 | 213 |
| | % | 15,1 | 26,8 | 21,3 |
| Kitų šeimos narių pomėgiai | Skaičius | 41 | 58 | 99 |
| | % | 8,7 | 10,9 | 9,9 |
| Produkto tinkamumas dietai | Skaičius | 14 | 17 | 31 |
| | % | 3,0 | 3,2 | 3,1 |
| Neatsakė | Skaičius | 9 | 2 | 11 |
| | % | 1,9 | 0,4 | 1,1 |
| Iš viso | Skaičius | 471 | 530 | 1001 |
| | % | 100,0 | 100,0 | 100,0 |

Jauniausių respondentų (18–25 m. amžiaus) grupėje svarbiausias renkantis maisto produktus yra produkto skonis, tai sudaro 34,8 % respondentų atsakymų, kaina sudaro 32,6 proc., o produkto nauda sveikatai 18,4 proc. Vyresnėse amžiaus grupėse pagrindinis maisto produktų pasirinkimo kriterijus yra produkto kaina. Iš 56 m. amžiaus ir vyresnių gyventojų 42,4 proc. maistą renkasi pagal kainą, 24,9 proc. pagal skonį ir tik 21,8 proc. galvoja apie produkto naudą sveikatai. Gaila, bet visose amžiaus grupėse renkantis maistą apie sveikatą galvoja mažiau nei ketvirtadalis gyventojų: 18–25 m. amžiaus grupėje 18,4 proc., 26–35 m. – 18,6 proc., 46–55 m. – 24,9 proc. (1.3 lentelė).

1.3 lentelė. Respondentų maisto produktų pasirinkimo kriterijų struktūra pagal amžių

| Maisto produktų pasirinkimo kriterijai | Rodiklis | Amžius | | | | | Iš viso respondentų |
|--|----------|----------|----------|----------|----------|------------------|---------------------|
| | | 18–25 m. | 26–35 m. | 36–45 m. | 46–55 m. | 56 m. ir daugiau | |
| Skonis | Skaičius | 49 | 61 | 53 | 52 | 64 | 279 |
| | % | 34,8 | 30,2 | 28,2 | 24,4 | 24,9 | 27,9 |
| Kaina | Skaičius | 46 | 69 | 68 | 76 | 109 | 368 |
| | % | 32,6 | 34,2 | 36,2 | 35,7 | 42,4 | 36,8 |
| Produkto nauda sveikatai | Skaičius | 26 | 43 | 35 | 53 | 56 | 213 |
| | % | 18,4 | 21,3 | 18,6 | 24,9 | 21,8 | 21,3 |
| Kitų šeimos narių pomėgiai | Skaičius | 13 | 21 | 22 | 22 | 21 | 99 |
| | % | 9,2 | 10,4 | 11,7 | 10,3 | 8,2 | 9,9 |
| Produkto tinkamumas dietai | Skaičius | 7 | 6 | 6 | 6 | 6 | 31 |
| | % | 5,0 | 3,0 | 3,2 | 2,8 | 2,3 | 3,1 |
| Neatsakė | Skaičius | 0 | 2 | 4 | 4 | 1 | 11 |
| | % | 0 | 1,0 | 2,1 | 1,9 | 0,4 | 1,1 |
| Iš viso | Skaičius | 141 | 202 | 188 | 213 | 257 | 1001 |
| | % | 100,0 | 100,0 | 100,0 | 100,0 | 100,0 | 100,0 |

Visose skirtingo išsimokslinimo grupėse pagrindinis maisto produktų pasirinkimo kriterijus yra produkto kaina, antroje vietoje produkto skonis, o nauda sveikatai trečioje vietoje (1.4 lentelė). Kaina yra svarbiausias produktų pasirinkimo kriterijus ir mažiausias pajamas turintiems respondentams – vienam asmeniui tenkant iki 500 Lt maisto pasirinkimą kaina lemia 49,5 proc., 501–1 000 Lt – 37,5 proc. respondentų. 1 001–1 500 Lt tenkant vienam asmeniui pagrindinis kriterijus renkantis maisto produktus tampa produkto skonis (32,4 %), o kaina atsiduria antroje vietoje (28,1 proc.). Net respondentų grupėje, kurių vienam šeimos nariui tenka daugiau kaip 1 500 Lt pajamų, pagrindinis kriterijus, kuriuo vadovujamasi renkantis maistą yra produkto kaina – 32,3 proc., skonis – 27,4 proc., produkto nauda sveikatai – 25,0 proc. Neatsižvelgiant į tai, kiek pajamų tenka vienam namų ūkio nariui, produkto nauda sveikatai renkantis maistą yra trečioje vietoje (1.5 lentelė).

1.4 lentelė. Respondentų maisto produktų pasirinkimo kriterijų struktūra pagal išsilavinimą

| Maisto produktų pasirinkimo kriterijai | Rodiklis | Išsilavinimas | | | Iš viso respondentų |
|--|----------|--------------------------------|--|---------------------|---------------------|
| | | Aukštasis, nebaigtas aukštasis | Aukštesnysis, vidurinis, spec. vidurinis | Nebaigtas vidurinis | |
| Skonis | Skaičius | 70 | 182 | 26 | 278 |
| | % | 30,3 | 27,5 | 25,7 | 28,0 |
| Kaina | Skaičius | 71 | 253 | 42 | 366 |
| | % | 30,7 | 38,2 | 41,6 | 36,8 |
| Produkto nauda sveikatai | Skaičius | 57 | 137 | 16 | 210 |
| | % | 24,7 | 20,7 | 15,8 | 21,1 |
| Kitų šeimos narių pomėgiai | Skaičius | 20 | 66 | 13 | 99 |
| | % | 8,7 | 10,0 | 12,9 | 10,0 |
| Produkto tinkamumas dietai | Skaičius | 11 | 17 | 2 | 30 |
| | % | 4,8 | 2,6 | 2,0 | 3,0 |
| Neatsakė | Skaičius | 2 | 7 | 2 | 11 |
| | % | 0,9 | 1,1 | 2,0 | 1,1 |
| Iš viso | Skaičius | 231 | 662 | 101 | 994 |
| | % | 100,0 | 100,0 | 100,0 | 100,0 |

1.5 lentelė. Respondentų maisto produktų pasirinkimo kriterijų struktūra pagal pajamas

| Maisto produktų pasirinkimo kriterijai | Rodiklis | Pajamos, tenkančios vienam namų ūkio nariui per mėnesį | | | | Iš viso respondentų |
|--|----------|--|--------------|----------------|-----------------------|---------------------|
| | | Iki 500 Lt | 501—1 000 Lt | 1 001—1 500 Lt | Daugiau kaip 1 500 Lt | |
| Skonis | Skaičius | 40 | 111 | 68 | 34 | 253 |
| | % | 21,7 | 27,5 | 32,4 | 27,4 | 27,5 |
| Kaina | Skaičius | 91 | 151 | 59 | 40 | 341 |
| | % | 49,5 | 37,5 | 28,1 | 32,3 | 37,0 |
| Produkto nauda sveikatai | Skaičius | 32 | 80 | 52 | 31 | 195 |
| | % | 17,4 | 19,9 | 24,8 | 25,0 | 21,2 |
| Kitų šeimos narių pomėgiai | Skaičius | 14 | 48 | 20 | 11 | 93 |
| | % | 7,6 | 11,9 | 9,5 | 8,9 | 10,1 |
| Produkto tinkamumas dietai | Skaičius | 5 | 9 | 8 | 6 | 28 |
| | % | 2,7 | 2,2 | 3,8 | 4,8 | 3,0 |
| Neatsakė | Skaičius | 2 | 4 | 3 | 2 | 11 |
| | % | 1,1 | 1,0 | 1,4 | 1,6 | 1,2 |
| Iš viso | Skaičius | 184 | 403 | 210 | 124 | 921 |
| | % | 100,0 | 100,0 | 100,0 | 100,0 | 100,0 |

Produkto nauda sveikatai renkantis maistą pagrindinis kriterijus yra tik aukščiausio ir vidutinio lygio vadovų grupėje, tai sudaro 28,6 proc., antroje vietoje yra produkto skonis (21,4 proc.), o kaina trečioje vietoje — 17,9 proc. Specialistų ir tarnautojų grupėje pagrindinis kriterijus renkantis maistą yra skonis — 33,7 proc., kaina 25,9 proc., o nauda sveikatai 23,8 proc. Darbininkų ir techninių darbuotojų grupėje didžiausias procentas — 41,6 proc. respondentų maistą renkasi pagal kainą, 26,8 proc. pagal skonį, produkto nauda sveikatai yra trečioje vietoje — 19,6 proc. Nors pensininkams pagrindinis maisto produktų pasirinkimo kriterijus yra produkto kaina (40,1 proc. respondentų), tačiau produkto nauda sveikatai yra tik trečioje vietoje — 22,4 proc., antroje vietoje skonis — 26,3 proc. (1.6 lentelė).

1.6 lentelė. Respondentų maisto produktų pasirinkimo kriterijų struktūra pagal užimtumą

| Maisto produktų pasirinkimo kriterijai | Rodiklis | Pagrindinis užsiėmimas | | | | | | | | | Iš viso respondentų |
|--|----------|--------------------------------------|---------------------------|------------------------------------|----------------------|-----------|----------|-------------|-----------------------|-----------------|---------------------|
| | | Aukščiausio, vidutinio lygio vadovas | Specialistas, tarnautojas | Darbininkas, techninis darbuotojas | Smulkus verslininkas | Ūkininkas | Bedarbis | Pensininkas | Studentas, moksleivis | Namų šeimininkė | |
| Skonis | Skaičius | 6 | 99 | 67 | 7 | 5 | 17 | 40 | 25 | 9 | 275 |
| | % | 21,4 | 33,7 | 26,8 | 17,1 | 20,8 | 17,7 | 26,3 | 35,7 | 29,0 | 27,9 |
| Kaina | Skaičius | 5 | 76 | 104 | 20 | 10 | 55 | 61 | 22 | 9 | 362 |
| | % | 17,9 | 25,9 | 41,6 | 48,8 | 41,7 | 57,3 | 40,1 | 31,4 | 29,0 | 36,7 |
| Produkto nauda sveikatai | Skaičius | 8 | 70 | 49 | 10 | 4 | 15 | 34 | 12 | 9 | 211 |
| | % | 28,6 | 23,8 | 19,6 | 24,4 | 16,7 | 15,6 | 22,4 | 17,1 | 29,0 | 21,4 |
| Kitų šeimos narių pomėgiai | Skaičius | 5 | 32 | 23 | 3 | 4 | 8 | 14 | 6 | 3 | 98 |
| | % | 17,9 | 10,9 | 9,2 | 7,3 | 16,7 | 8,3 | 9,2 | 8,6 | 9,7 | 9,9 |
| Produkto tinkamumas dietai | Skaičius | 2 | 13 | 3 | 1 | 0 | 1 | 3 | 5 | 1 | 29 |
| | % | 7,1 | 4,4 | 1,2 | 2,4 | 0 | 1,0 | 2,0 | 7,1 | 3,2 | 2,9 |
| Neatsakė | Skaičius | 2 | 4 | 4 | 0 | 1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 11 |
| | % | 7,1 | 1,4 | 1,6 | 0 | 4,2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1,1 |
| Iš viso | Skaičius | 28 | 294 | 250 | 41 | 24 | 96 | 152 | 70 | 31 | 986 |
| | % | 100,0 | 100,0 | 100,0 | 100,0 | 100,0 | 100,0 | 100,0 | 100,0 | 100,0 | 100,0 |

Nepriklausomai nuo šeiminės padėties ir gyvenamosios vietos, pagrindinis produktų pasirinkimo kriterijus yra kaina, antroje vietoje skonis, produkto nauda sveikatai — trečioje vietoje (1.7 lentelė ir 1.8 lentelė).

1.7 lentelė. Respondentų maisto produktų pasirinkimo kriterijų struktūra pagal gyvenamąją vietą

| Maisto produktų pasirinkimo kriterijai | Rodiklis | Gyvenamoji vieta | | | Iš viso respondentų |
|--|----------|------------------|-----------------------------------|---------------|---------------------|
| | | Didieji miestai | Rajono centras, rajoninis miestas | Kaimo vietovė | |
| Skonis | Skaičius | 110 | 76 | 93 | 279 |
| | % | 25,9 | 27,3 | 31,1 | 27,9 |
| Kaina | Skaičius | 149 | 105 | 114 | 368 |
| | % | 35,1 | 37,8 | 38,1 | 36,8 |
| Produkto nauda sveikatai | Skaičius | 101 | 61 | 51 | 213 |
| | % | 23,8 | 21,9 | 17,1 | 21,3 |
| Kitų šeimos narių pomėgiai | Skaičius | 42 | 25 | 32 | 99 |
| | % | 9,9 | 9,0 | 10,7 | 9,9 |
| Produkto tinkamumas dietai | Skaičius | 15 | 9 | 7 | 31 |
| | % | 3,5 | 3,2 | 2,3 | 3,1 |
| Neatsakė | Skaičius | 7 | 2 | 2 | 11 |
| | % | 1,7 | 0,7 | 0,7 | 1,1 |
| Iš viso | Skaičius | 424 | 278 | 299 | 1001 |
| | % | 100,0 | 100,0 | 100,0 | 100,0 |

1.8 lentelė. Respondentų maisto produktų pasirinkimo kriterijų struktūra pagal šeimines padėtis

| Maisto produktų pasirinkimo kriterijai | Rodiklis | Šeiminė padėtis | | | Iš viso respondentų |
|--|----------|--------------------|---|-------|---------------------|
| | | Nevedęs, netekėjęs | Vedęs, ištekėjęs, gyvena neregistruotoje santuokoje | Kita | |
| Skonis | Skaičius | 80 | 160 | 38 | 278 |
| | % | 32,0 | 27,9 | 21,8 | 27,9 |
| Kaina | Skaičius | 93 | 201 | 72 | 366 |
| | % | 37,2 | 35,0 | 41,4 | 36,7 |
| Produkto nauda sveikatai | Skaičius | 47 | 127 | 39 | 213 |
| | % | 18,8 | 22,1 | 22,4 | 21,3 |
| Kitų šeimos narių pomėgiai | Skaičius | 18 | 64 | 17 | 99 |
| | % | 7,2 | 11,1 | 9,8 | 9,9 |
| Produkto tinkamumas dietai | Skaičius | 9 | 17 | 5 | 31 |
| | % | 3,6 | 3,0 | 2,9 | 3,1 |
| Neatsakė | Skaičius | 3 | 5 | 3 | 11 |
| | % | 1,2 | 0,9 | 1,7 | 1,1 |
| Iš viso | Skaičius | 250 | 574 | 174 | 998 |
| | % | 100,0 | 100,0 | 100,0 | 100,0 |

2 DARŽOVIŲ VARTOJIMAS

Šviežių daržovių (išskyrus bulves) Lietuvos gyventojai vartoja nepakankamai (2.1 lentelė). Rekomenduojama šviežių daržovių valgyti kiekvieną dieną, tačiau šios rekomendacijos laikosi tik 40,4 proc. suaugusių Lietuvos gyventojų: kartą per dieną šviežių daržovių valgo apie trečdalis suaugusiųjų – 32,2 proc., kelis kartus per dieną – 8,2 proc. Apie ketvirtadalis gyventojų šviežių daržovių valgo 3–5 kartus per savaitę, tai sudaro 26,7 proc., o 1–2 kartus per savaitę – maždaug penktadalis (21,9 proc.). Rečiau nei kartą per savaitę valgo arba iš viso nevalgo šviežių daržovių 11,0 proc. suaugusiųjų.

2.1 lentelė. Šviežių daržovių (išskyrus bulves) vartojimas

| Šviežių daržovių, išskyrus bulves, vartojimas | Rodiklis | Iš viso respondentų |
|---|----------|---------------------|
| Kelis kartus per dieną | Skaičius | 82 |
| | % | 8,2 |
| Kartą per dieną | Skaičius | 322 |
| | % | 32,2 |
| 3–5 kartus per savaitę | Skaičius | 267 |
| | % | 26,7 |
| 1–2 kartus per savaitę | Skaičius | 219 |
| | % | 21,9 |
| Rečiau nei kartą per savaitę arba visai nevalgo | Skaičius | 110 |
| | % | 11,0 |
| Neatsakė | Skaičius | 1 |
| | % | 0,1 |
| Iš viso | Skaičius | 1001 |
| | % | 100,0 |

Nuo lyties šviežių daržovių vartojimo dažnumas nepriklauso. Kiekvieną dieną šviežių daržovių valgo 42,5 proc. moterų, iš jų 34,0 proc. kartą per dieną, ir 38 proc. vyrų, iš jų 30,1 proc. kartą per dieną. 11,7 proc. vyrų ir 10,4 proc. moterų šviežių daržovių nevartoja arba vartoja rečiau nei kartą per savaitę (2.2 lentelė).

2.2 lentelė. Respondentų šviežių daržovių (išskyrus bulves) vartojimo struktūra pagal lytį

| Šviežių daržovių, išskyrus bulves, vartojimas | Rodiklis | Lytis | | Iš viso respondentų |
|---|----------|-------|---------|---------------------|
| | | Vyrai | Moterys | |
| Kelis kartus per dieną | Skaičius | 37 | 45 | 82 |
| | % | 7,9 | 8,5 | 8,2 |
| Kartą per dieną | Skaičius | 142 | 180 | 322 |
| | % | 30,1 | 34,0 | 32,2 |
| 3–5 kartus per savaitę | Skaičius | 135 | 132 | 267 |
| | % | 28,7 | 24,9 | 26,7 |
| 1–2 kartus per savaitę | Skaičius | 102 | 117 | 219 |
| | % | 21,7 | 22,1 | 21,9 |
| Rečiau nei kartą per savaitę arba visai nevartoja | Skaičius | 55 | 55 | 110 |
| | % | 11,7 | 10,4 | 11,0 |
| Neatsakė | Skaičius | 0 | 1 | 1 |
| | % | 0 | 0,2 | 0,1 |
| Iš viso | Skaičius | 471 | 530 | 1001 |
| | % | 100,0 | 100,0 | 100,0 |

Tarp vartojančiųjų šviežias daržoves nenustatyta ryškių skirtumų skirtingose amžiaus grupėse – tiek jauni, tiek vyresnio amžiaus gyventojai šviežias daržoves vartoja praktiškai vienodai. Kiekvieną dieną šviežių daržovių valgo apie 32 proc. skirtingų amžiaus grupių suaugusių gyventojų (2.3 lentelė).

2.3 lentelė. Respondentų šviežių daržovių (išskyrus bulves) vartojimo struktūra pagal amžių

| Šviežių daržovių, išskyrus bulves, vartojimas | Rodiklis | Amžius | | | | | Iš viso respondentų |
|---|----------|----------|----------|----------|----------|------------------|---------------------|
| | | 18–25 m. | 26–35 m. | 36–45 m. | 46–55 m. | 56 m. ir daugiau | |
| Kelis kartus per dieną | Skaičius | 13 | 15 | 16 | 16 | 22 | 82 |
| | % | 9,2 | 7,4 | 8,5 | 7,5 | 8,6 | 8,2 |
| Kartą per dieną | Skaičius | 47 | 61 | 59 | 71 | 84 | 322 |
| | % | 33,3 | 30,2 | 31,4 | 33,3 | 32,7 | 32,2 |
| 3–5 kartus per savaitę | Skaičius | 35 | 53 | 53 | 61 | 65 | 267 |
| | % | 24,8 | 26,2 | 28,2 | 28,6 | 25,3 | 26,7 |
| 1–2 kartus per savaitę | Skaičius | 34 | 45 | 36 | 41 | 63 | 219 |
| | % | 24,1 | 22,3 | 19,1 | 19,2 | 24,5 | 21,9 |
| Rečiau nei kartą per savaitę arba visai nevartoja | Skaičius | 12 | 27 | 24 | 24 | 23 | 110 |
| | % | 8,5 | 13,4 | 12,8 | 11,3 | 8,9 | 11,0 |
| Neatsakė | Skaičius | 0 | 1 | 0 | 0 | 0 | 1 |
| | % | 0 | 0,5 | 0 | 0 | 0 | 0,1% |
| Iš viso | Skaičius | 141 | 202 | 188 | 213 | 257 | 1001 |
| | % | 100,0 | 100,0 | 100,0 | 100,0 | 100,0 | 100,0 |

Pagal šviežių daržovių vartojimą nevienodai pasiskirstė gyventojai skirtingose išsilavinimo grupėse (2.4 lentelė). Kartą per dieną šviežių daržovių valgo 36,4 proc. aukštąjį išsilavinimą turinčių gyventojų, kelis kartus per dieną – 8,2 proc. Taigi, 44,6 proc. aukštąjį išsilavinimą turinčių suaugusiųjų šviežias daržoves valgo kiekvieną dieną, o kiekvieną dieną šviežias daržoves valgo tik 31,7 proc. nebaigto vidurinio išsilavinimo respondentų. Aukštesniojo, vidurinio ir spec. vidurinio išsilavinimo 32,2 proc. gyventojų šviežias daržoves valgo kartą per dieną, kelis kartus per dieną – 7,9 proc. Rečiau nei kartą per savaitę arba iš viso nevartoja šviežių daržovių tik 6,9 proc. aukštojo išsilavinimo, 11,2 proc. aukštesniojo, vidurinio ir spec. vidurinio išsilavinimo ir net 19,8 proc. nebaigto vidurinio išsilavinimo respondentų.

2.4 lentelė. Respondentų šviežių daržovių (išskyrus bulves) vartojimo struktūra pagal išsilavinimą

| Šviežių daržovių, išskyrus bulves, vartojimas | Rodiklis | Išsilavinimas | | | Iš viso respondentų |
|---|----------|--------------------------------|--|---------------------|---------------------|
| | | Aukštasis, nebaigtas aukštasis | Aukštesnysis, vidurinis, spec. vidurinis | Nebaigtas vidurinis | |
| Kelis kartus per dieną | Skaičius | 19 | 52 | 8 | 79 |
| | % | 8,2 | 7,9 | 7,9 | 7,9 |
| Kartą per dieną | Skaičius | 84 | 214 | 24 | 322 |
| | % | 36,4 | 32,3 | 23,8 | 32,4 |
| 3–5 kartus per savaitę | Skaičius | 60 | 178 | 27 | 265 |
| | % | 26,0 | 26,9 | 26,7 | 26,7 |
| 1–2 kartus per savaitę | Skaičius | 52 | 143 | 22 | 217 |
| | % | 22,5 | 21,6 | 21,8 | 21,8 |
| Rečiau nei kartą per savaitę arba visai nevirtoja | Skaičius | 16 | 74 | 20 | 110 |
| | % | 6,9 | 11,2 | 19,8 | 11,1 |
| Neatsakė | Skaičius | 0 | 1 | 0 | 1 |
| | % | 0 | 0,2 | 0 | 0,1% |
| Iš viso | Skaičius | 231 | 662 | 101 | 994 |
| | % | 100,0 | 100,0 | 100,0 | 100,0 % |

Įvertinus šviežių daržovių vartojimą pagal pajamas, tenkančias vienam namų ūkio nariui per mėnesį, nustatyta, kad kiekvienoje pajamų grupėje daugiausia gyventojų šviežias daržoves valgo kartą per dieną arba 3–5 kartus per savaitę. Tačiau iki 1 000 Lt pajamų grupėje kartą per dieną šviežių daržovių valgo tik 28,8 proc. gyventojų, o iš tų, kurių pajamos yra 1 001–1 500 Lt – 37,6 proc., daugiau kaip 1 500 Lt – 37,9 proc. (2.5 lentelė).

2.5 lentelė. Respondentų šviežių daržovių (išskyrus bulves) vartojimo struktūra pagal pajamas

| Šviežių daržovių, išskyrus bulves, vartojimas | Rodiklis | Pajamos, tenkančios vienam namų ūkio nariui per mėnesį | | | | Iš viso respondentų |
|---|----------|--|--------------|----------------|-----------------------|---------------------|
| | | Iki 500 Lt | 501–1 000 Lt | 1 001–1 500 Lt | Daugiau kaip 1 500 Lt | |
| Kelis kartus per dieną | Skaičius | 16 | 27 | 22 | 11 | 76 |
| | % | 8,7 | 6,7 | 10,5 | 8,9 | 8,3 |
| Kartą per dieną | Skaičius | 53 | 116 | 79 | 47 | 295 |
| | % | 28,8 | 28,8 | 37,6 | 37,9 | 32,0 |
| 3–5 kartus per savaitę | Skaičius | 50 | 120 | 48 | 30 | 248 |
| | % | 27,2 | 29,8 | 22,9 | 24,2 | 26,9 |
| 1–2 kartus per savaitę | Skaičius | 40 | 95 | 35 | 27 | 197 |
| | % | 21,7 | 23,6 | 16,7 | 21,8 | 21,4 |
| Rečiau nei kartą per savaitę arba visai nevirtoja | Skaičius | 24 | 45 | 26 | 9 | 104 |
| | % | 13,0 | 11,2 | 12,4 | 7,3 | 11,3 |
| Neatsakė | Skaičius | 1 | 0 | 0 | 0 | 1 |
| | % | 0,5 | 0 | 0 | 0 | 0,1 |
| Iš viso | Skaičius | 184 | 403 | 210 | 124 | 921 |
| | % | 100,0 | 100,0 | 100,0 | 100,0 | 100,0 |

Įvertinus šviežių daržovių vartojimo dažnumą tarp nevedusių vyrų / netekėjusių moterų ir gyvenančiųjų šeimose nustatyta, kad abiejose grupėse didžiausia dalis respondentų šviežias daržoves valgo kiekvieną dieną, atitinkamai 29,6 proc. ir 34,1 proc., kelis kartus per dieną atitinkamai 8,4 proc. ir 8 proc., o rečiau nei kartą per savaitę arba nevirtoja atitinkamai 10,8 proc. ir 10,5 proc. Taigi, šviežių daržovių vartojimo dažnumui šeiminei padėtis įtakos neturi (2.6 lentelė).

2.6 lentelė. Respondentų šviežių daržovių (išskyrus bulves) vartojimo struktūra pagal šeimines padėtis

| Šviežių daržovių, išskyrus bulves, vartojimas | Rodiklis | Šeiminė padėtis | | | Iš viso respondentų |
|---|----------|---------------------|--|-------|---------------------|
| | | Nevedęs, netekėjusi | Vedęs, ištekėjusi, gyvena neregistruotoje santuokoje | Kita | |
| Kelis kartus per dieną | Skaičius | 21 | 46 | 15 | 82 |
| | % | 8,4 | 8,0 | 8,6 | 8,2 |
| Kartą per dieną | Skaičius | 74 | 196 | 50 | 320 |
| | % | 29,6 | 34,1 | 28,7 | 32,1 |
| 3–5 kartus per savaitę | Skaičius | 66 | 146 | 55 | 267 |
| | % | 26,4 | 25,4 | 31,6 | 26,8 |
| 1–2 kartus per savaitę | Skaičius | 62 | 125 | 31 | 218 |
| | % | 24,8 | 21,8 | 17,8 | 21,8 |
| Rečiau nei kartą per savaitę arba visai nevartoja | Skaičius | 27 | 60 | 23 | 110 |
| | % | 10,8 | 10,5 | 13,2 | 11,0 |
| Neatsakė | Skaičius | 0 | 1 | 0 | 1 |
| | % | 0 | 0,2 | 0 | 0,1 |
| Iš viso | Skaičius | 250 | 574 | 174 | 998 |
| | % | 100,0 | 100,0 | 100,0 | 100,0 |

Išvertinus šviežių daržovių vartojimą pagal gyvenamąją vietą nustatyta, kad tiek didžiuosiuose miestuose, tiek rajono centre ar rajoniniame mieste, tiek kaimo vietovėje gyvenančiųjų grupėse didžiausia dalis gyventojų jas vartoja kartą per dieną, atitinkamai 30,4 proc., 36,0 proc. ir 31,1 proc. Rečiau nei kartą per savaitę arba iš viso nevartojančiųjų didžiausias procentas yra kaimo vietovių gyventojų grupėje — 16,1 proc., mažesnis didžiuosiuose miestuose — 10,1 proc. bei rajono centruose ir rajoniniuose miestuose — 6,8 proc. (2.7 lentelė).

2.7 lentelė. Respondentų šviežių daržovių (išskyrus bulves) vartojimo struktūra pagal gyvenamąją vietą

| Šviežių daržovių, išskyrus bulves, vartojimas | Rodiklis | Gyvenamoji vieta | | | Iš viso respondentų |
|---|----------|------------------|-----------------------------------|---------------|---------------------|
| | | Didieji miestai | Rajono centras, rajoninis miestas | Kaimo vietovė | |
| Kelis kartus per dieną | Skaičius | 42 | 16 | 24 | 82 |
| | % | 9,9 | 5,8 | 8,0 | 8,2 |
| Kartą per dieną | Skaičius | 129 | 100 | 93 | 322 |
| | % | 30,4 | 36,0 | 31,1 | 32,2 |
| 3–5 kartus per savaitę | Skaičius | 111 | 81 | 75 | 267 |
| | % | 26,2 | 29,1 | 25,1 | 26,7 |
| 1–2 kartus per savaitę | Skaičius | 98 | 62 | 59 | 219 |
| | % | 23,1 | 22,3 | 19,7 | 21,9 |
| Rečiau nei kartą per savaitę arba visai nevartoja | Skaičius | 43 | 19 | 48 | 110 |
| | % | 10,1 | 6,8 | 16,1 | 11,0 |
| Neatsakė | Skaičius | 1 | 0 | 0 | 1 |
| | % | 0,2 | 0 | 0 | 0,1 |
| Iš viso | Skaičius | 424 | 278 | 299 | 1001 |
| | % | 100,0 | 100,0 | 100,0 | 100,0 |

Nors daugiausia vartoti rekomenduojama šviežių daržovių, tačiau raugintų ir virtų daržovių vartojimas ne tik papildo maisto racioną, bet ir papildoma mineralinėmis medžiagomis, skaidulinėmis medžiagomis ir kai kuriais vitaminais. Raugintų ar virtų daržovių didžioji dalis suaugusių Lietuvos gyventojų vartoja 1–2 kartus per savaitę, tai sudaro 37,2 proc., 3–5 kartus per savaitę vartoja 28,0 proc., kartą per dieną — 12,3 proc., o rečiau nei kartą per savaitę ar visai nevartoja 20,6 proc. (2.8 lentelė).

2.8 lentelė. Raugintų ar virtų daržovių (išskyrus bulves) vartojimas

| Raugintų ar virtų daržovių vartojimas | Rodiklis | Iš viso respondentų |
|---|----------|---------------------|
| Kelis kartus per dieną | Skaičius | 17 |
| | % | 1,7 |
| Kartą per dieną | Skaičius | 123 |
| | % | 12,3 |
| 3–5 kartus per savaitę | Skaičius | 280 |
| | % | 28,0 |
| 1–2 kartus per savaitę | Skaičius | 372 |
| | % | 37,2 |
| Rečiau nei kartą per savaitę arba visai nevirta | Skaičius | 206 |
| | % | 20,6 |
| Neatsakė | Skaičius | 3 |
| | % | 0,3 |
| Iš viso | Skaičius | 1001 |
| | % | 100,0 |

Vyrų ir moterų raugintų ar virtų daržovių vartojimo dažnumas praktiškai nesiskiria – 35,5 proc. vyrų ir 38,7 proc. moterų raugintas ar virtas daržoves vartoja 1–2 kartus per savaitę (2.9 lentelė).

2.9 lentelė. Respondentų raugintų ar virtų daržovių (išskyrus bulves) vartojimo struktūra pagal lytį

| Raugintų ar virtų daržovių vartojimas | Rodiklis | Lytis | | Iš viso respondentų |
|---|----------|-------|---------|---------------------|
| | | Vyrai | Moterys | |
| Kelis kartus per dieną | Skaičius | 8 | 9 | 17 |
| | % | 1,7 | 1,7 | 1,7 |
| Kartą per dieną | Skaičius | 61 | 62 | 123 |
| | % | 13,0 | 11,7 | 12,3 |
| 3–5 kartus per savaitę | Skaičius | 141 | 139 | 280 |
| | % | 29,9 | 26,2 | 28,0 |
| 1–2 kartus per savaitę | Skaičius | 167 | 205 | 372 |
| | % | 35,5 | 38,7 | 37,2 |
| Rečiau nei kartą per savaitę arba visai nevirta | Skaičius | 94 | 112 | 206 |
| | % | 20,0 | 21,1 | 20,6 |
| Neatsakė | Skaičius | 0 | 3 | 3 |
| | % | 0 | 0,6 | 0,3 |
| Iš viso | Skaičius | 471 | 530 | 1001 |
| | % | 100,0 | 100,0 | 100,0 |

Skirtingose amžiaus grupėse raugintų ar virtų daržovių vartojimo dažnumas taip pat iš esmės nesiskiria – dažniausiai vartojama 1–2 kartus per savaitę. 1–2 kartus per savaitę raugintų ar virtų daržovių vartoja 47,5 proc. 18–25 metų gyventojų ir vidutiniškai 35 proc. vyresnių gyventojų. Rečiau nei kartą per savaitę ar visai nevirta visose amžiaus grupėse vidutiniškai penktadalis gyventojų, o 46–55 m. amžiaus grupėje – ketvirtadalis (2.10 lentelė).

2.10 lentelė. Respondentų raugintų ar virtų daržovių (išskyrus bulves) vartojimo struktūra pagal amžių

| Raugintų ar virtų daržovių vartojimas | Rodiklis | Amžius | | | | | Iš viso respondentų |
|---|----------|----------|----------|----------|----------|------------------|---------------------|
| | | 18–25 m. | 26–35 m. | 36–45 m. | 46–55 m. | 56 m. ir daugiau | |
| Kelis kartus per dieną | Skaičius | 1 | 7 | 5 | 0 | 4 | 17 |
| | % | 0,7 | 3,5 | 2,7 | 0 | 1,6 | 1,7 |
| Kartą per dieną | Skaičius | 12 | 18 | 29 | 26 | 38 | 123 |
| | % | 8,5 | 8,9 | 15,4 | 12,2 | 14,8 | 12,3 |
| 3–5 kartus per savaitę | Skaičius | 31 | 68 | 55 | 59 | 67 | 280 |
| | % | 22,0 | 33,7 | 29,3 | 27,7 | 26,1 | 28,0 |
| 1–2 kartus per savaitę | Skaičius | 67 | 74 | 63 | 75 | 93 | 372 |
| | % | 47,5 | 36,6 | 33,5 | 35,2 | 36,2 | 37,2 |
| Rečiau nei kartą per savaitę arba visai nevirta | Skaičius | 30 | 34 | 34 | 53 | 55 | 206 |
| | % | 21,3 | 16,8 | 18,1 | 24,9 | 21,4 | 20,6 |
| Neatsakė | Skaičius | 0 | 1 | 2 | 0 | 0 | 3 |
| | % | 0 | 0,5 | 1,1 | 0 | 0 | 0,3 |
| Iš viso | Skaičius | 141 | 202 | 188 | 213 | 257 | 1001 |
| | % | 100,0 | 100,0 | 100,0 | 100,0 | 100,0 | 100,0 |

Nuo išsimokslinimo raugintų ar virtų daržovių vartojimo dažnumas nepriklauso. Didžioji dalis raugintas ar virtas daržoves vartoja 1–2 kartus per savaitę: turinčiųjų aukštąjį išsilavinimą 38,5 proc., aukštesniojo, vidurinio ir spec. vidurinio išsilavinimo 37,5 proc., nebaigto vidurinio išsilavinimo – 32,7 proc. 3–5 kartus per savaitę vartojančiųjų raugintas ar virtas daržoves procentas visose išsimokslinimo grupėse nesiekia 30 proc. (2.11 lentelė).

2.11 lentelė. Respondentų raugintų ar virtų daržovių (išskyrus bulves) vartojimo struktūra pagal išsilavinimą

| Raugintų ar virtų daržovių vartojimas | Rodiklis | Išsilavinimas | | | Iš viso respondentų |
|---|----------|--------------------------------|--|---------------------|---------------------|
| | | Aukštasis, nebaigtas aukštasis | Aukštesnysis, vidurinis, spec. vidurinis | Nebaigtas vidurinis | |
| Kelis kartus per dieną | Skaičius | 5 | 7 | 5 | 17 |
| | % | 2,2 | 1,1 | 5,0 | 1,7 |
| Kartą per dieną | Skaičius | 25 | 86 | 10 | 121 |
| | % | 10,8 | 13,0 | 9,9 | 12,2 |
| 3–5 kartus per savaitę | Skaičius | 66 | 185 | 28 | 279 |
| | % | 28,6 | 27,9 | 27,7 | 28,1 |
| 1–2 kartus per savaitę | Skaičius | 89 | 248 | 33 | 370 |
| | % | 38,5 | 37,5 | 32,7 | 37,2 |
| Rečiau nei kartą per savaitę arba visai nevartoja | Skaičius | 46 | 134 | 25 | 205 |
| | % | 19,9 | 20,2 | 24,8 | 20,6 |
| Neatsakė | Skaičius | 0 | 2 | 0 | 2 |
| | % | 0 | 0,3 | 0 | 0,2 |
| Iš viso | Skaičius | 231 | 662 | 101 | 994 |
| | % | 100,0 | 100,0 | 100,0 | 100,0 |

Įvertinus raugintų ar virtų daržovių vartojimą pagal pajamas, tenkančias vienam namų ūkio nariui per mėnesį, nustatyta, kad iš tų, kurių pajamos iki 1 000 Lt, didžioji dalis gyventojų šias daržoves vartoja 1–2 kartus per savaitę, o iš tų, kurių pajamos 1 001–1 500 Lt, didžioji dalis gyventojų jas vartoja 3–5 kartus per savaitę, o dar didesnes pajamas, t. y. daugiau kaip 1 500 Lt, gaunančių gyventojų grupėje didžioji dalis vartoja rečiau – 1–2 kartus per savaitę (2.12 lentelė).

2.12 lentelė. Respondentų raugintų ar virtų daržovių (išskyrus bulves) vartojimo struktūra pagal pajamas

| Šviežių daržovių, išskyrus bulves, vartojimas | Rodiklis | Pajamos, tenkančios vienam namų ūkio nariui per mėnesį | | | | Iš viso respondentų |
|---|----------|--|--------------|----------------|-----------------------|---------------------|
| | | Iki 500 Lt | 501–1 000 Lt | 1 001–1 500 Lt | Daugiau kaip 1 500 Lt | |
| Kelis kartus per dieną | Skaičius | 3 | 6 | 4 | 3 | 16 |
| | % | 1,6 | 1,5 | 1,9 | 2,4 | 1,7 |
| Kartą per dieną | Skaičius | 17 | 44 | 33 | 21 | 115 |
| | % | 9,2 | 10,9 | 15,7 | 16,9 | 12,5 |
| 3–5 kartus per savaitę | Skaičius | 42 | 112 | 67 | 35 | 256 |
| | % | 22,8 | 27,8 | 31,9 | 28,2 | 27,8 |
| 1–2 kartus per savaitę | Skaičius | 77 | 159 | 60 | 44 | 340 |
| | % | 41,8 | 39,5 | 28,6 | 35,5 | 36,9 |
| Rečiau nei kartą per savaitę arba visai nevartoja | Skaičius | 44 | 82 | 45 | 21 | 192 |
| | % | 23,9 | 20,3 | 21,4 | 16,9 | 20,8 |
| Neatsakė | Skaičius | 1 | 0 | 1 | 0 | 2 |
| | % | 0,5 | 0 | 0,5 | 0 | 0,2 |
| Iš viso | Skaičius | 184 | 403 | 210 | 124 | 921 |
| | % | 100,0 | 100,0 | 100,0 | 100,0 | 100,0 |

Nustatyti raugintų ar virtų daržovių vartojimo skirtumai skirtingo užsiėmimo gyventojų grupėse. 3–5 kartus per savaitę vartojančiųjų šias daržoves didžiausia dalis yra specialistų ir tarnautojų grupėje – 34,4 proc. ir smulkių verslininkų grupėje 34,1 proc. Aukščiausio ir vidutinio lygio vadovų grupėje, darbininkų, techninių darbuotojų, ūkininkų ir studentų, moksleivių grupėse didžiausia dalis raugintų ar virtų daržovių vartoja 1–2 kartus per savaitę ir jie sudarė vidutiniškai nuo 42 iki 50 proc. (2.13 lentelė).

2.13 lentelė. Respondentų raugintų ar virtų daržovių (išskyrus bulves) vartojimo struktūra pagal užsiėmimą

| Raugintų ar virtų daržovių vartojimas | Rodiklis | Pagrindinis užsiėmimas | | | | | | | | | Iš viso respondentų |
|---|----------|--------------------------------------|---------------------------|------------------------------------|----------------------|-----------|----------|-------------|-----------------------|-----------------|---------------------|
| | | Aukščiausio, vidutinio lygio vadovas | Specialistas, tarnautojas | Darbininkas, techninis darbuotojas | Smulkus verslininkas | Ūkininkas | Bedarbis | Pensininkas | Studentas, moksleivis | Namų šeimininkė | |
| Kelis kartus per dieną | Skaičius | 2 | 6 | 2 | 0 | 1 | 2 | 1 | 0 | 3 | 17 |
| | % | 7,1 | 2,0 | 0,8 | 0 | 4,2 | 2,1 | 0,7 | 0 | 9,7 | 1,7 |
| Kartą per dieną | Skaičius | 3 | 38 | 29 | 8 | 2 | 8 | 23 | 7 | 3 | 121 |
| | % | 10,7 | 12,9 | 11,6 | 19,5 | 8,3 | 8,3 | 15,1 | 10,0 | 9,7 | 12,3 |
| 3–5 kartus per savaitę | Skaičius | 8 | 101 | 67 | 14 | 4 | 27 | 38 | 11 | 5 | 275 |
| | % | 28,6 | 34,4 | 26,8 | 34,1 | 16,7 | 28,1 | 25,0 | 15,7 | 16,1 | 27,9 |
| 1–2 kartus per savaitę | Skaičius | 12 | 89 | 106 | 10 | 12 | 36 | 56 | 34 | 11 | 366 |
| | % | 42,9 | 30,3 | 42,4 | 24,4 | 50,0 | 37,5 | 36,8 | 48,6 | 35,5 | 37,1 |
| Rečiau nei kartą per savaitę arba visai nevartoja | Skaičius | 3 | 60 | 46 | 8 | 5 | 23 | 34 | 18 | 8 | 205 |
| | % | 10,7 | 20,4 | 18,4 | 19,5 | 20,8 | 24,0 | 22,4 | 25,7 | 25,8 | 20,8 |
| Neatsakė | Skaičius | 0 | 0 | 0 | 1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 | 2 |
| | % | 0 | 0 | 0 | 2,4 | 0 | 0 | 0 | 0 | 3,2 | 0,2 |
| Iš viso | Skaičius | 28 | 294 | 250 | 41 | 24 | 96 | 152 | 70 | 31 | 986 |
| | % | 100,0 | 100,0 | 100,0 | 100,0 | 100,0 | 100,0 | 100,0 | 100,0 | 100,0 | 100,0 |

Nenustatyta raugintų ar virtų daržovių vartojimo skirtumų tarp nevedusių vyrų / netekėjusių moterų ir gyvenančiųjų šeimose. Abiejose grupėse didžiausia dalis respondentų raugintas ar virtas daržoves valgo 1–2 kartus per savaitę, atitinkamai 40,0 proc. ir 34,3 proc., 3–5 kartus per savaitę atitinkamai 29,6 proc. ir 30,1 proc., o rečiau nei kartą per savaitę arba nevartoja atitinkamai 17,6 proc. ir 20,2 proc. (2.14 lentelė).

2.14 lentelė. Respondentų raugintų ar virtų daržovių (išskyrus bulves) vartojimo struktūra pagal šeiminių padėtį

| Raugintų ar virtų daržovių vartojimas | Rodiklis | Šeiminė padėtis | | | Iš viso respondentų |
|---|----------|---------------------|--|-------|---------------------|
| | | Nevedęs, netekėjusi | Vedęs, ištekėjusi, gyvena neregistruotoje santuokoje | Kita | |
| Kelis kartus per dieną | Skaičius | 4 | 11 | 2 | 17 |
| | % | 1,6 | 1,9 | 1,1 | 1,7 |
| Kartą per dieną | Skaičius | 28 | 75 | 19 | 122 |
| | % | 11,2 | 13,1 | 10,9 | 12,2 |
| 3–5 kartus per savaitę | Skaičius | 74 | 173 | 33 | 280 |
| | % | 29,6 | 30,1 | 19,0 | 28,1 |
| 1–2 kartus per savaitę | Skaičius | 100 | 197 | 73 | 370 |
| | % | 40,0 | 34,3 | 42,0 | 37,1 |
| Rečiau nei kartą per savaitę arba visai nevartoja | Skaičius | 44 | 116 | 46 | 206 |
| | % | 17,6 | 20,2 | 26,4 | 20,6 |
| Neatsakė | Skaičius | 0 | 2 | 1 | 3 |
| | % | 0 | 0,3 | 0,6 | 0,3 |
| Iš viso | Skaičius | 250 | 574 | 174 | 998 |
| | % | 100,0 | 100,0 | 100,0 | 100,0 |

Įvertinus raugintų ar virtų daržovių vartojimą pagal gyvenamąją vietą nustatyta, kad didžiuosiuose miestuose ir rajono centruose bei rajoniniuose miestuose didžiausia dalis gyventojų jas vartoja 1–2 kartus per savaitę, atitinkamai 38,7 proc. ir 42,1 proc., o kaimo vietovėse didžiausia dalis gyventojų raugintas ar virtas daržoves valgo dažniau — 3–5 kartus per savaitę, tai sudaro 34,8 proc. (2.15 lentelė).

2.15 lentelė. Respondentų raugintų ar virtų daržovių (išskyrus bulves) vartojimo struktūra pagal gyvenamąją vietą

| Raugintų ar virtų daržovių vartojimas | Rodiklis | Gyvenamoji vieta | | | Iš viso respondentų |
|---|----------|------------------|-----------------------------------|---------------|---------------------|
| | | Didieji miestai | Rajono centras, rajoninis miestas | Kaimo vietovė | |
| Kelis kartus per dieną | Skaičius | 5 | 3 | 9 | 17 |
| | % | 1,2 | 1,1 | 3,0 | 1,7 |
| Kartą per dieną | Skaičius | 55 | 29 | 39 | 123 |
| | % | 13,0 | 10,4 | 13,0 | 12,3 |
| 3–5 kartus per savaitę | Skaičius | 106 | 70 | 104 | 280 |
| | % | 25,0 | 25,2 | 34,8 | 28,0 |
| 1–2 kartus per savaitę | Skaičius | 164 | 117 | 91 | 372 |
| | % | 38,7 | 42,1 | 30,4 | 37,2 |
| Rečiau nei kartą per savaitę arba visai nevartoja | Skaičius | 91 | 59 | 56 | 206 |
| | % | 21,5 | 21,2 | 18,7 | 20,6 |
| Neatsakė | Skaičius | 3 | 0 | 0 | 3 |
| | % | 0,7 | 0 | 0 | 0,3 |
| Iš viso | Skaičius | 424 | 278 | 299 | 1001 |
| | % | 100,0 | 100,0 | 100,0 | 100,0 |

3 VAISIŲ VARTOJIMAS

Vaisiai, kaip ir daržovės, yra reikšmingas vitaminų, mineralinių medžiagų ir skaidulinių medžiagų šaltinis, todėl jų rekomenduojama valgyti kiekvieną dieną.

Įvertinus suaugusių gyventojų vaisių vartojimo dažnumą nustatyta, kad didžioji dalis (36,9 proc.) gyventojų vaisius valgo 3–5 kartus per savaitę, 22,5 proc. 1–2 kartus per savaitę, o kiekvieną dieną valgo 31,2 proc. gyventojų, iš jų 21,6 proc. kartą per dieną ir 9,6 proc. kelis kartus per dieną (3.1 lentelė). Rečiau nei kartą per savaitę valgo ar iš viso nevartoja vaisių 9,5 proc. suaugusiųjų. Taigi, daugiau nei dviejų trečdalių suaugusių gyventojų vaisių vartojimo dažnumas neatitinka sveikos mitybos rekomendacijų. Didžioji dalis ir vyrų, ir moterų vaisių valgo 3–5 kartus per savaitę, taigi esminių vaisių vartojimo dažnumo skirtumų, priklausančių nuo lyties, nenustatyta. Kiekvieną dieną vaisius valgo 28,3 proc. vyrų, o rečiau nei kartą per savaitę valgo ar iš viso nevartoja vaisių 9,6 proc. vyrų. Vaisius kiekvieną dieną vartoja 33,7 proc. moterų, o iš viso nevartoja 9,4 proc. moterų (3.2 lentelė).

3.1 lentelė. Vaisių vartojimo dažnumas

| Vaisių vartojimas | Rodiklis | Iš viso respondentų |
|---|----------|---------------------|
| Kelis kartus per dieną | Skaičius | 96 |
| | % | 9,6 |
| Kartą per dieną | Skaičius | 216 |
| | % | 21,6 |
| 3–5 kartus per savaitę | Skaičius | 369 |
| | % | 36,9 |
| 1–2 kartus per savaitę | Skaičius | 225 |
| | % | 22,5 |
| Rečiau nei kartą per savaitę, nevartoju | Skaičius | 95 |
| | % | 9,5 |
| Iš viso | Skaičius | 1001 |
| | % | 100,0 |

3.2 lentelė. Respondentų vaisių vartojimo struktūra pagal lytį

| Vaisių vartojimas | Rodiklis | Lytis | | Iš viso respondentų |
|---|----------|-------|---------|---------------------|
| | | Vyrai | Moterys | |
| Kelis kartus per dieną | Skaičius | 38 | 58 | 96 |
| | % | 8,1 | 10,9 | 9,6 |
| Kartą per dieną | Skaičius | 95 | 121 | 216 |
| | % | 20,2 | 22,8 | 21,6 |
| 3–5 kartus per savaitę | Skaičius | 182 | 187 | 369 |
| | % | 38,6 | 35,3 | 36,9 |
| 1–2 kartus per savaitę | Skaičius | 111 | 114 | 225 |
| | % | 23,6 | 21,5 | 22,5 |
| Rečiau nei kartą per savaitę, nevartoju | Skaičius | 45 | 50 | 95 |
| | % | 9,6 | 9,4 | 9,5 |
| Iš viso | Skaičius | 471 | 530 | 1001 |
| | % | 100,0 | 100,0 | 100,0 |

Visose amžiaus grupėse, visose skirtingo išsilavinimo grupėse ir skirtingas pajamas, tenkančias vienam šeimos nariui, gaunančiose grupėse didžiausia dalis gyventojų vaisius valgo 3–5 kartus per savaitę. Toks vartojimo dažnumas nustatytas ir skirtingo užsiėmimo gyventojų grupėse, išskyrus smulkiuosius verslininkus, kurių didžiausia dalis vaisius valgo kartą per dieną (3.3 lentelė).

3.3 lentelė. Respondentų vaisių vartojimo struktūra pagal amžių

| Vaisių vartojimas | Rodiklis | Amžius | | | | | Iš viso respondentų |
|---|----------|----------|----------|----------|----------|------------------|---------------------|
| | | 18–25 m. | 26–35 m. | 36–45 m. | 46–55 m. | 56 m. ir daugiau | |
| Kelis kartus per dieną | Skaičius | 19 | 25 | 19 | 13 | 20 | 96 |
| | % | 13,5 | 12,4 | 10,1 | 6,1 | 7,8 | 9,6 |
| Kartą per dieną | Skaičius | 25 | 40 | 49 | 44 | 58 | 216 |
| | % | 17,7 | 19,8 | 26,1 | 20,7 | 22,6 | 21,6 |
| 3–5 kartus per savaitę | Skaičius | 57 | 72 | 64 | 77 | 99 | 369 |
| | % | 40,4 | 35,6 | 34,0 | 36,2 | 38,5 | 36,9 |
| 1–2 kartus per savaitę | Skaičius | 33 | 39 | 33 | 58 | 62 | 225 |
| | % | 23,4 | 19,3 | 17,6 | 27,2 | 24,1 | 22,5 |
| Rečiau nei kartą per savaitę, nevartoju | Skaičius | 7 | 26 | 23 | 21 | 18 | 95 |
| | % | 5,0 | 12,9 | 12,2 | 9,9 | 7,0 | 9,5 |
| Iš viso | Skaičius | 141 | 202 | 188 | 213 | 257 | 1001 |
| | % | 100,0 | 100,0 | 100,0 | 100,0 | 100,0 | 100,0 |

Išvertinus vaisių vartojimo įpročius tarp nevedusių vyrų / netekėjusių moterų ir gyvenančiųjų šeimose ryškių skirtumų nenustatyta. Abiejose grupėse didžiausia dalis respondentų vaisius valgo 3–5 kartus per savaitę, atitinkamai 36,4 % ir 38,2 %, 1–2 kartus per savaitę atitinkamai 22,8 proc. ir 23,0 proc., o rečiau nei kartą per savaitę arba nevartoja atitinkamai 10,0 proc. ir 8,4 proc. (3.4 lentelė).

3.4 lentelė. Respondentų vaisių vartojimo struktūra pagal šeimines padėtis

| Vaisių vartojimas | Rodiklis | Šeiminė padėtis | | | Iš viso respondentų |
|---|----------|---------------------|--|-------|---------------------|
| | | Nevedęs, netekėjusi | Vedęs, ištekėjusi, gyvena neregistruotoje santuokoje | Kita | |
| Kelis kartus per dieną | Skaičius | 35 | 44 | 16 | 95 |
| | % | 14,0 | 7,7 | 9,2 | 9,5 |
| Kartą per dieną | Skaičius | 42 | 131 | 42 | 215 |
| | % | 16,8 | 22,8 | 24,1 | 21,5 |
| 3–5 kartus per savaitę | Skaičius | 91 | 219 | 58 | 368 |
| | % | 36,4 | 38,2 | 33,3 | 36,9 |
| 1–2 kartus per savaitę | Skaičius | 57 | 132 | 36 | 225 |
| | % | 22,8 | 23,0 | 20,7 | 22,5 |
| Rečiau nei kartą per savaitę, nevartoju | Skaičius | 25 | 48 | 22 | 95 |
| | % | 10,0 | 8,4 | 12,6 | 9,5 |
| Iš viso | Skaičius | 250 | 574 | 174 | 998 |
| | % | 100,0 | 100,0 | 100,0 | 100,0 |

Nenustatyta vaisių vartojimo skirtumų atsižvelgiant į gyvenamąją vietą. Tiek didžiuosiuose miestuose, tiek rajono centre ar rajoniniame mieste, tiek kaimo vietovėje gyvenančiųjų grupėse didžiausia dalis gyventojų vaisius valgo 3–5 kartus per savaitę, atitinkamai 36,3 proc., 37,8 proc. ir 36,8 proc. Kiekvieną dieną vaisius valgo 35,9 proc. miesto gyventojų, iš jų 24,3 proc. kartą per dieną, 26,7 proc. rajono centro ir rajoninio miesto gyventojų, iš jų 20,9 proc. kartą per dieną, 28,8 proc. kaimo vietovių gyventojų, iš jų 18,4 proc. kartą per dieną (3.5 lentelė).

3.5 lentelė. Respondentų vaisių vartojimo struktūra pagal gyvenamąją vietą

| Vaisių vartojimas | Rodiklis | Gyvenamoji vieta | | | Iš viso respondentų |
|---|----------|------------------|-----------------------------------|---------------|---------------------|
| | | Didieji miestai | Rajono centras, rajoninis miestas | Kaimo vietovė | |
| Kelis kartus per dieną | Skaičius | 49 | 16 | 31 | 96 |
| | % | 11,6 | 5,8 | 10,4 | 9,6 |
| Kartą per dieną | Skaičius | 103 | 58 | 55 | 216 |
| | % | 24,3 | 20,9 | 18,4 | 21,6 |
| 3–5 kartus per savaitę | Skaičius | 154 | 105 | 110 | 369 |
| | % | 36,3 | 37,8 | 36,8 | 36,9 |
| 1–2 kartus per savaitę | Skaičius | 87 | 75 | 63 | 225 |
| | % | 20,5 | 27,0 | 21,1 | 22,5 |
| Rečiau nei kartą per savaitę, nevartoju | Skaičius | 31 | 24 | 40 | 95 |
| | % | 7,3 | 8,6 | 13,4 | 9,5 |
| Iš viso | Skaičius | 424 | 278 | 299 | 1001 |
| | % | 100,0 | 100,0 | 100,0 | 100,0 |

4 GRŪDINIŲ PRODUKTŲ (IŠSKYRUS DUONĄ) VARTOJIMAS

Grūdinių produktų (grūdų košių, grūdų dribsnių ir pan., išskyrus duoną) rekomenduojama vartoti kiekvieną dieną, tai puikus stambiamolekulinių angliavandenių, skaidulinių medžiagų, mineralinių medžiagų ir kai kurių vitaminų, ypač B grupės, šaltinis, tačiau kiekvieną dieną šiuos produktus vartoja tik 14,0 proc. suaugusių gyventojų, iš jų 10,9 proc. kartą per dieną. Didžioji dalis suaugusiųjų šiuos produktus vartoja rečiau nei kartą per savaitę arba visai nevartoja ir tai sudaro 37,2 proc. gyventojų. 1–2 kartus per savaitę grūdinius produktus vartoja 30,8 proc. gyventojų, 3–5 kartus per savaitę 16,8 proc. (4.1 lentelė).

4.1 lentelė. Grūdinių produktų (išskyrus duoną) vartojimas

| Grūdinių produktų (išskyrus duoną) vartojimas | Rodiklis | Iš viso respondentų |
|---|----------|---------------------|
| Kelis kartus per dieną | Skaičius | 31 |
| | % | 3,1 |
| Kartą per dieną | Skaičius | 109 |
| | % | 10,9 |
| 3–5 kartus per savaitę | Skaičius | 168 |
| | % | 16,8 |
| 1–2 kartus per savaitę | Skaičius | 308 |
| | % | 30,8 |
| Rečiau nei kartą per savaitę, nevartoju | Skaičius | 372 |
| | % | 37,2 |
| Neatsakė | Skaičius | 13 |
| | % | 1,3 |
| Iš viso | Skaičius | 1001 |
| | % | 100,0 |

Tokios pačios grūdinių produktų vartojimo tendencijos stebimos vertinant vyrų ir moterų vartojimo dažnumą. Nuo lyties šių produktų vartojimo dažnumas nepriklauso. Didžioji dalis vyrų (39,1 proc.) šiuos produktus vartoja rečiau nei kartą per savaitę arba visai nevartoja, 32,1 proc. vartoja 1–2 kartus per savaitę, 14,9 proc. 3–5 kartus per savaitę. Kiekvieną dieną šiuos produktus vartoja 13,2 proc. vyrų, iš jų 10,0 proc. kartą per dieną. Panašus grūdinių produktų vartojimo dažnumas nustatytas ir tarp moterų: 35,5 proc. moterų šiuos produktus vartoja rečiau nei kartą per savaitę arba visai nevartoja, 29,6 proc. vartoja 1–2 kartus per savaitę, 18,5 proc. 3–5 kartus per savaitę. Kiekvieną dieną šiuos produktus vartoja 14,7 proc. moterų, iš jų 11,7 proc. kartą per dieną (4.2 lentelė).

4.2 lentelė. Respondentų grūdinių produktų (išskyrus duoną) vartojimo struktūra pagal lytį

| Grūdinių produktų (išskyrus duoną) vartojimas | Rodiklis | Lytis | | Iš viso respondentų |
|---|----------|-------|---------|---------------------|
| | | Vyrai | Moterys | |
| Kelis kartus per dieną | Skaičius | 15 | 16 | 31 |
| | % | 3,2 | 3,0 | 3,1 |
| Kartą per dieną | Skaičius | 47 | 62 | 109 |
| | % | 10,0 | 11,7 | 10,9 |
| 3–5 kartus per savaitę | Skaičius | 70 | 98 | 168 |
| | % | 14,9 | 18,5 | 16,8 |
| 1–2 kartus per savaitę | Skaičius | 151 | 157 | 308 |
| | % | 32,1 | 29,6 | 30,8 |
| Rečiau nei kartą per savaitę, nevartoju | Skaičius | 184 | 188 | 372 |
| | % | 39,1 | 35,5 | 37,2 |
| Neatsakė | Skaičius | 4 | 9 | 13 |
| | % | 0,8 | 1,7 | 1,3 |
| Iš viso | Skaičius | 471 | 530 | 1001 |
| | % | 100,0 | 100,0 | 100,0 |

Įvertinus vartojimo dažnumą skirtingose gyventojų amžiaus grupėse nustatyta, kad visose grupėse didžiausia respondentų dalis šiuos produktus taip pat vartoja rečiau nei kartą per savaitę arba visai nevartoja, o apie 30 proc. iš visų amžiaus grupių vartoja 1–2 kartus per savaitę. Taigi, vaisių vartojimo dažnumui amžius įtakos neturi (4.3 lentelė).

4.3 lentelė. Respondentų grūdinių produktų (išskyrus duoną) vartojimo struktūra pagal amžių

| Grūdinių produktų (išskyrus duoną) vartojimas | Rodiklis | Amžius | | | | | Iš viso respondentų |
|---|----------|----------|----------|----------|----------|------------------|---------------------|
| | | 18–25 m. | 26–35 m. | 36–45 m. | 46–55 m. | 56 m. ir daugiau | |
| Kelis kartus per dieną | Skaičius | 3 | 5 | 5 | 5 | 13 | 31 |
| | % | 2,1% | 2,5 | 2,7 | 2,3 | 5,1 | 3,1 |
| Kartą per dieną | Skaičius | 19 | 16 | 27 | 21 | 26 | 109 |
| | % | 13,5 | 7,9 | 14,4 | 9,9 | 10,1 | 10,9 |
| 3–5 kartus per savaitę | Skaičius | 21 | 39 | 34 | 32 | 42 | 168 |
| | % | 14,9 | 19,3 | 18,1 | 15,0 | 16,3 | 16,8 |
| 1–2 kartus per savaitę | Skaičius | 40 | 58 | 56 | 69 | 85 | 308 |
| | % | 28,4 | 28,7 | 29,8 | 32,4 | 33,1 | 30,8 |
| Rečiau nei kartą per savaitę, nevartoju | Skaičius | 57 | 80 | 62 | 84 | 89 | 372 |
| | % | 40,4 | 39,6 | 33,0 | 39,4 | 34,6 | 37,2 |
| Neatsakė | Skaičius | 1 | 4 | 4 | 2 | 2 | 13 |
| | % | 0,7 | 2,0 | 2,1 | 0,9 | 0,8 | 1,3 |
| Iš viso | Skaičius | 141 | 202 | 188 | 213 | 257 | 1001 |
| | % | 100,0 | 100,0 | 100,0 | 100,0 | 100,0 | 100,0 |

Įvertinus grūdinių produktų vartojimą atsižvelgiant į respondentų išsilavinimą nustatyta, kad didžioji dalis turinčiųjų aukštąjį išsilavinimą, t. y. 34,6 proc., grūdinius produktus valgo 1–2 kartus per savaitę, 3–5 kartus per savaitę šiuos produktus valgo 20,3 proc., kiekvieną dieną – 11,7 proc., o 31,6 proc. šiuos produktus vartoja rečiau nei kartą per savaitę arba visai nevalo. Aukštesniojo, vidurinio, spec. vidurinio ir nebaigto vidurinio išsimokslinimo grupėse didžiausia dalis respondentų grūdinius produktus vartoja rečiau nei kartą per savaitę arba visai nevalo, atitinkamai 39,9 proc. ir 33,7 proc. (4.4 lentelė).

4.4 lentelė. Respondentų grūdinių produktų (išskyrus duoną) vartojimo struktūra pagal išsilavinimą

| Grūdinių produktų (išskyrus duoną) vartojimas | Rodiklis | Išsilavinimas | | | Iš viso respondentų |
|---|----------|--------------------------------|--|---------------------|---------------------|
| | | Aukštasis, nebaigtas aukštasis | Aukštesnysis, vidurinis, spec. vidurinis | Nebaigtas vidurinis | |
| Kelis kartus per dieną | Skaičius | 7 | 20 | 4 | 31 |
| | % | 3,0 | 3,0 | 4,0 | 3,1 |
| Kartą per dieną | Skaičius | 20 | 72 | 14 | 106 |
| | % | 8,7 | 10,9 | 13,9 | 10,7 |
| 3–5 kartus per savaitę | Skaičius | 47 | 102 | 18 | 167 |
| | % | 20,3 | 15,4 | 17,8 | 16,8 |
| 1–2 kartus per savaitę | Skaičius | 80 | 197 | 30 | 307 |
| | % | 34,6 | 29,8 | 29,7 | 30,9 |
| Rečiau nei kartą per savaitę, nevaltoju | Skaičius | 73 | 264 | 34 | 371 |
| | % | 31,6 | 39,9 | 33,7 | 37,3 |
| Neatsakė | Skaičius | 4 | 7 | 1 | 12 |
| | % | 1,7 | 1,1 | 1,0 | 1,2 |
| Iš viso | Skaičius | 231 | 662 | 101 | 994 |
| | % | 100,0 | 100,0 | 100,0 | 100,0 |

Iki 1 500 Lt pajamų, tenkančių vienam namų ūkio nariui, grupėje didžiausia gyventojų dalis šiuos produktus vartoja rečiau nei kartą per savaitę arba visai nevalo. O daugiau kaip 1 500 Lt pajamų, tenkančių vienam namų ūkio nariui, grupėje didžiausia respondentų dalis grūdinius produktus vartoja dažniau – 1–2 kartus per savaitę, ir tai sudaro 30,6 proc. (4.5 lentelė).

4.5 lentelė. Respondentų grūdinių produktų (išskyrus duoną) vartojimo struktūra pagal pajamas

| Grūdinių produktų (išskyrus duoną) vartojimas | Rodiklis | Pajamos, tenkančios vienam namų ūkio nariui per mėnesį | | | | Iš viso respondentų |
|---|----------|--|--------------|----------------|-----------------------|---------------------|
| | | Iki 500 Lt | 501–1 000 Lt | 1 001–1 500 Lt | Daugiau kaip 1 500 Lt | |
| Kelis kartus per dieną | Skaičius | 6 | 11 | 9 | 4 | 30 |
| | % | 3,3 | 2,7 | 4,3 | 3,2 | 3,3 |
| Kartą per dieną | Skaičius | 14 | 42 | 27 | 18 | 101 |
| | % | 7,6 | 10,4 | 12,9 | 14,5 | 11,0 |
| 3–5 kartus per savaitę | Skaičius | 24 | 75 | 26 | 28 | 153 |
| | % | 13,0 | 18,6 | 12,4 | 22,6 | 16,6 |
| 1–2 kartus per savaitę | Skaičius | 59 | 113 | 69 | 38 | 279 |
| | % | 32,1 | 28,0 | 32,9 | 30,6 | 30,3 |
| Rečiau nei kartą per savaitę, nevaltoju | Skaičius | 79 | 160 | 73 | 34 | 346 |
| | % | 42,9 | 39,7 | 34,8 | 27,4 | 37,6 |
| Neatsakė | Skaičius | 2 | 2 | 6 | 2 | 12 |
| | % | 1,1 | 0,5 | 2,9 | 1,6 | 1,3 |
| Iš viso | Skaičius | 184 | 403 | 210 | 124 | 921 |
| | % | 100,0 | 100,0 | 100,0 | 100,0 | 100,0 |

Įvertinus grūdinių produktų vartojimą atsižvelgiant į pagrindinį užsiėmimą nustatytas skirtingas vartojimo dažnumas. Rečiau nei kartą per savaitę arba visai grūdinių produktų nevartoja 42,9 proc. aukščiausio ir vidutinio lygio vadovų, nors 21,4 proc. jų šiuos produktus vartoja kiekvieną dieną. Iš smulkių verslininkų kiekvieną dieną šiuos produktus vartoja 22,0 proc. o 29,3 proc. vartoja rečiau nei kartą per savaitę arba visai nevartoja. Kiekvieną dieną šiuos produktus vartoja 13,6 proc. specialistų ir tarnautojų, 14,0 proc. darbininkų, 8,3 proc. ūkininkų, 9,3 proc. bedarbių, 12,5 proc. pensininkų, 12,9 proc. studentų ir moksleivių, 16,1 proc. namų šeimininkių. Toks grūdinių produktų vartojimo dažnumas visiškai neatitinka rekomendacijų vartoti kiekvieną dieną (4.6 lentelė).

4.6 lentelė. Respondentų grūdinių produktų (išskyrus duoną) vartojimo struktūra pagal užsiėmimą

| Grūdinių produktų (išskyrus duoną) vartojimas | Rodiklis | Pagrindinis užsiėmimas | | | | | | | | | | Iš viso respondentų |
|---|----------|--------------------------------------|---------------------------|------------------------------------|----------------------|-----------|----------|-------------|-----------------------|-----------------|-------|---------------------|
| | | Aukščiausio, vidutinio lygio vadovas | Specialistas, tarnautojas | Darbininkas, techninis darbuotojas | Smulkus verslininkas | Ūkininkas | Bedarbis | Pensininkas | Studentas, moksleivis | Namų šeimininkė | | |
| Kelis kartus per dieną | Skaičius | 0 | 9 | 9 | 2 | 0 | 1 | 5 | 2 | 1 | 29 | |
| | % | 0 | 3,1 | 3,6 | 4,9 | 0 | 1,0 | 3,3 | 2,9 | 3,2 | 2,9 | |
| Kartą per dieną | Skaičius | 6 | 31 | 26 | 7 | 2 | 8 | 14 | 7 | 4 | 105 | |
| | % | 21,4 | 10,5 | 10,4 | 17,1 | 8,3 | 8,3 | 9,2 | 10,0 | 12,9 | 10,6 | |
| 3–5 kartus per savaitę | Skaičius | 4 | 54 | 35 | 6 | 9 | 16 | 25 | 13 | 4 | 166 | |
| | % | 14,3 | 18,4 | 14,0 | 14,6 | 37,5 | 16,7 | 16,4 | 18,6 | 12,9 | 16,8 | |
| 1–2 kartus per savaitę | Skaičius | 6 | 100 | 78 | 11 | 6 | 30 | 48 | 17 | 9 | 305 | |
| | % | 21,4 | 34,0 | 31,2 | 26,8 | 25,0 | 31,3 | 31,6 | 24,3 | 29,0 | 30,9 | |
| Rečiau nei kartą per savaitę, nevartoju | Skaičius | 12 | 97 | 99 | 12 | 7 | 40 | 59 | 31 | 12 | 369 | |
| | % | 42,9 | 33,0 | 39,6 | 29,3 | 29,2 | 41,7 | 38,8 | 44,3 | 38,7 | 37,4 | |
| Neatsakė | Skaičius | 0 | 3 | 3 | 3 | 0 | 1 | 1 | 0 | 1 | 12 | |
| | % | 0 | 1,0 | 1,2 | 7,3 | 0 | 1,0 | 0,7 | 0 | 3,2 | 1,2 | |
| Iš viso | Skaičius | 28 | 294 | 250 | 41 | 24 | 96 | 152 | 70 | 31 | 986 | |
| | % | 100,0 | 100,0 | 100,0 | 100,0 | 100,0 | 100,0 | 100,0 | 100,0 | 100,0 | 100,0 | |

Šeiminė padėtis neturi įtakos grūdinių produktų vartojimui. Iš nevedusių vyrų ir netekėjusių moterų grūdinių produktų kiekvieną dieną vartoja 13,6 proc., iš vedusių vyrų ir ištekėjusių moterų — 13,1 proc. O didžiausia dalis šiuos produktus vartoja rečiau nei kartą per savaitę arba visai nevartoja — 38,4 proc. nevedusių vyrų ir netekėjusių moterų ir 39,0 proc. vedusių vyrų ir ištekėjusių moterų (4.7 lentelė).

4.7 lentelė. Respondentų grūdinių produktų (išskyrus duoną) vartojimo struktūra pagal šeiminių padėtį

| Grūdinių produktų (išskyrus duoną) vartojimas | Rodiklis | Šeiminė padėtis | | | Iš viso respondentų |
|---|----------|---------------------|--|-------|---------------------|
| | | Nevedęs, netekėjusi | Vedęs, ištekėjusi, gyvena neregistruotoje santuokoje | Kita | |
| Kelis kartus per dieną | Skaičius | 6 | 15 | 10 | 31 |
| | % | 2,4 | 2,6 | 5,7 | 3,1 |
| Kartą per dieną | Skaičius | 28 | 60 | 21 | 109 |
| | % | 11,2 | 10,5 | 12,1 | 10,9 |
| 3–5 kartus per savaitę | Skaičius | 36 | 98 | 32 | 166 |
| | % | 14,4 | 17,1 | 18,4 | 16,6 |
| 1–2 kartus per savaitę | Skaičius | 81 | 170 | 56 | 307 |
| | % | 32,4 | 29,6 | 32,2 | 30,8 |
| Rečiau nei kartą per savaitę, nevartoju | Skaičius | 96 | 224 | 52 | 372 |
| | % | 38,4 | 39,0 | 29,9 | 37,3 |
| Neatsakė | Skaičius | 3 | 7 | 3 | 13 |
| | % | 1,2 | 1,2 | 1,7 | 1,3 |
| Iš viso | Skaičius | 250 | 574 | 174 | 998 |
| | % | 100,0 | 100,0 | 100,0 | 100,0 |

Grūdinius produktus kiekvieną dieną vartoja 16,5 proc. didžiųjų miestų gyventojų, 15,2 proc. rajono centų ir rajoninių miestų gyventojų ir 9,4 proc. kaimo vietovių gyventojų, tačiau didžiausia dalis visų gyventojų grūdinių produktų vartoja rečiau nei kartą per savaitę arba iš viso nevirta (4.8 lentelė).

4.8 lentelė. Respondentų grūdinių produktų (išskyrus duoną) vartojimo struktūra pagal gyvenamąją vietą

| Grūdinių produktų (išskyrus duoną) vartojimas | Rodiklis | Gyvenamoji vieta | | | Iš viso respondentų |
|---|----------|------------------|-----------------------------------|---------------|---------------------|
| | | Didieji miestai | Rajono centras, rajoninis miestas | Kaimo vietovė | |
| Kelis kartus per dieną | Skaičius | 12 | 11 | 8 | 31 |
| | % | 2,8 | 4,0 | 2,7 | 3,1 |
| Kartą per dieną | Skaičius | 58 | 31 | 20 | 109 |
| | % | 13,7 | 11,2 | 6,7 | 10,9 |
| 3–5 kartus per savaitę | Skaičius | 78 | 35 | 55 | 168 |
| | % | 18,4 | 12,6 | 18,4 | 16,8 |
| 1–2 kartus per savaitę | Skaičius | 126 | 88 | 94 | 308 |
| | % | 29,7 | 31,7 | 31,4 | 30,8 |
| Rečiau nei kartą per savaitę, nevirtu | Skaičius | 143 | 112 | 117 | 372 |
| | % | 33,7 | 40,3 | 39,1 | 37,2 |
| Neatsakė | Skaičius | 7 | 1 | 5 | 13 |
| | % | 1,7 | 0,4 | 1,7 | 1,3 |
| Iš viso | Skaičius | 424 | 278 | 299 | 1001 |
| | % | 100,0 | 100,0 | 100,0 | 100,0 |

5 DUONOS VARTOJIMAS

Duona – tai produktas, kurį rekomenduojama vartoti kiekvieną dieną. Duona – pagrindinis B grupės vitaminų šaltinis. Tyrimas parodė, kad 72,5 proc. suaugusių gyventojų duoną valgo kiekvieną dieną, iš jų 35,4 proc. net kelis kartus per dieną. Taigi, didžioji gyventojų dalis laikosi rekomendacijos duoną valgyti kiekvieną dieną. 12,2 proc. gyventojų duoną valgo 3–5 kartus per savaitę, o rečiau nei kartą per savaitę arba visai duonos nevirta tik 7,4 proc. gyventojų (5.1 lentelė).

5.1 lentelė. Duonos vartojimas

| Duonos vartojimas | Rodiklis | Iš viso respondentų |
|---------------------------------------|----------|---------------------|
| Kelis kartus per dieną | Skaičius | 354 |
| | % | 35,4 |
| Kartą per dieną | Skaičius | 371 |
| | % | 37,1 |
| 3–5 kartus per savaitę | Skaičius | 122 |
| | % | 12,2 |
| 1–2 kartus per savaitę | Skaičius | 76 |
| | % | 7,6 |
| Rečiau nei kartą per savaitę, nevirtu | Skaičius | 74 |
| | % | 7,4 |
| Neatsakė | Skaičius | 4 |
| | % | 0,4 |
| Iš viso | Skaičius | 1001 |
| | % | 100,0 |

Vyrai duonos vartoja dažniau negu moterys. 73,5 proc. vyrų duoną valgo kiekvieną dieną, iš jų 38,0 proc. kelis kartus per dieną. 71,5 proc. moterų duoną valgo kiekvieną dieną, iš jų 33,0 proc. kelis kartus per dieną. Rečiau nei kartą per savaitę vartoja arba iš viso duonos nevartoja 7,4 proc. vyrų ir tiek pat moterų (5.2 lentelė).

5.2 lentelė. Respondentų duonos vartojimo struktūra pagal lytį

| Duonos vartojimas | Rodiklis | Lytis | | Iš viso respondentų |
|---|----------|-------|---------|---------------------|
| | | Vyrai | Moterys | |
| Kelis kartus per dieną | Skaičius | 179 | 175 | 354 |
| | % | 38,0 | 33,0 | 35,4 |
| Kartą per dieną | Skaičius | 167 | 204 | 371 |
| | % | 35,5 | 38,5 | 37,1 |
| 3–5 kartus per savaitę | Skaičius | 48 | 74 | 122 |
| | % | 10,2 | 14,0 | 12,2 |
| 1–2 kartus per savaitę | Skaičius | 42 | 34 | 76 |
| | % | 8,9 | 6,4 | 7,6 |
| Rečiau nei kartą per savaitę, nevartuju | Skaičius | 35 | 39 | 74 |
| | % | 7,4 | 7,4 | 7,4 |
| Neatsakė | Skaičius | 0 | 4 | 4 |
| | % | 0 | 0,8 | 0,4 |
| Iš viso | Skaičius | 471 | 530 | 1001 |
| | % | 100,0 | 100,0 | 100,0 |

Visose amžiaus grupėse kiekvieną dieną vartojančiųjų duoną procentas didžiausias: kiekvieną dieną duonos vartoja 54,8 proc. 18–25 m. amžiaus gyventojų, 70,8 proc. 26–35 m. amžiaus gyventojų, 78,8 proc. 36–45 m., 76,0 proc. 46–55 m. ir 75,9 proc. 56 m. ir vyresnio amžiaus gyventojų. Vyresnio amžiaus grupėse didesnis procentas yra vartojančiųjų duoną kelis kartus per dieną negu kartą per dieną, o nevartojančiųjų procentas nesiekia 6 proc. (5.3 lentelė).

5.3 lentelė. Respondentų duonos vartojimo struktūra pagal amžių

| Duonos vartojimas | Rodiklis | Amžius | | | | | Iš viso respondentų |
|---|----------|----------|----------|----------|----------|------------------|---------------------|
| | | 18–25 m. | 26–35 m. | 36–45 m. | 46–55 m. | 56 m. ir daugiau | |
| Kelis kartus per dieną | Skaičius | 28 | 64 | 77 | 84 | 101 | 354 |
| | % | 19,9 | 31,7 | 41,0 | 39,4 | 39,3 | 35,4 |
| Kartą per dieną | Skaičius | 49 | 79 | 71 | 78 | 94 | 371 |
| | % | 34,8 | 39,1 | 37,8 | 36,6 | 36,6 | 37,1 |
| 3–5 kartus per savaitę | Skaičius | 19 | 23 | 14 | 28 | 38 | 122 |
| | % | 13,5 | 11,4 | 7,4 | 13,1 | 14,8 | 12,2 |
| 1–2 kartus per savaitę | Skaičius | 28 | 13 | 13 | 11 | 11 | 76 |
| | % | 19,9 | 6,4 | 6,9 | 5,2 | 4,3 | 7,6 |
| Rečiau nei kartą per savaitę, nevartuju | Skaičius | 17 | 22 | 11 | 11 | 13 | 74 |
| | % | 12,1 | 10,9 | 5,9 | 5,2 | 5,1 | 7,4 |
| Neatsakė | Skaičius | 0 | 1 | 2 | 1 | 0 | 4 |
| | % | 0 | 0,5 | 1,1 | 0,5 | 0 | 0,4 |
| Iš viso | Skaičius | 141 | 202 | 188 | 213 | 257 | 1001 |
| | % | 100,0 | 100,0 | 100,0 | 100,0 | 100,0 | 100,0 |

Aukštojo ir nebaigto aukštojo išsilavinimo grupėje 42,2 proc. gyventojų duoną valgo kartą per dieną, kelis kartus per dieną valgo tik 29,0 proc. gyventojų. Kelis kartus per dieną vartojančiųjų duonos didžiausias procentas aukštesniojo, vidurinio ir spec. vidurinio išsilavinimo grupėje – 38,2 proc. Kartą per dieną duonos vartoja 34,9 proc. gyventojų, priklausančių šiai grupei. Nebaigto vidurinio išsilavinimo grupėje didžiausia dalis gyventojų duoną valgo kartą per dieną – 37,6 proc., šiek tiek mažiau (33,7 proc.) kelis kartus per dieną (5.4 lentelė).

5.4 lentelė. Respondentų duonos vartojimo struktūra pagal išsilavinimą

| Duonos vartojimas | Rodiklis | Išsilavinimas | | | Iš viso respondentų |
|---|----------|--------------------------------|--|---------------------|---------------------|
| | | Aukštasis, nebaigtas aukštasis | Aukštesnysis, vidurinis, spec. vidurinis | Nebaigtas vidurinis | |
| Kelis kartus per dieną | Skaičius | 67 | 253 | 34 | 354 |
| | % | 29,0 | 38,2 | 33,7 | 35,6 |
| Kartą per dieną | Skaičius | 98 | 231 | 38 | 367 |
| | % | 42,4 | 34,9 | 37,6 | 36,9 |
| 3–5 kartus per savaitę | Skaičius | 26 | 85 | 11 | 122 |
| | % | 11,3 | 12,8 | 10,9 | 12,3 |
| 1–2 kartus per savaitę | Skaičius | 24 | 47 | 5 | 76 |
| | % | 10,4 | 7,1 | 5,0 | 7,6 |
| Rečiau nei kartą per savaitę, nevartoju | Skaičius | 15 | 44 | 13 | 72 |
| | % | 6,5 | 6,6 | 12,9 | 7,2 |
| Neatsakė | Skaičius | 1 | 2 | 0 | 3 |
| | % | 0,4 | 0,3 | 0 | 0,3 |
| Iš viso | Skaičius | 231 | 662 | 101 | 994 |
| | % | 100,0 | 100,0 | 100,0 | 100,0 |

Vertinant pagal pajamas, tenkančias vienam namų ūkio nariui (5.5 lentelė), pagal pagrindinį užsiėmimą (5.6 lentelė) ir pagal šeiminių padėjų (5.7 lentelė) nustatyta, kad kiekvieną dieną duoną vartojančiųjų procentas yra didžiausias.

5.5 lentelė. Respondentų duonos vartojimo struktūra pagal pajamas

| Duonos vartojimas | Rodiklis | Pajamos, tenkančios vienam namų ūkio nariui per mėnesį | | | | Iš viso respondentų |
|---|----------|--|--------------|----------------|-----------------------|---------------------|
| | | Iki 500 Lt | 501–1 000 Lt | 1 001–1 500 Lt | Daugiau kaip 1 500 Lt | |
| Kelis kartus per dieną | Skaičius | 73 | 150 | 69 | 41 | 333 |
| | % | 39,7 | 37,2 | 32,9 | 33,1 | 36,2 |
| Kartą per dieną | Skaičius | 56 | 141 | 88 | 57 | 342 |
| | % | 30,4 | 35,0 | 41,9 | 46,0 | 37,1 |
| 3–5 kartus per savaitę | Skaičius | 28 | 52 | 22 | 8 | 110 |
| | % | 15,2 | 12,9 | 10,5 | 6,5 | 11,9 |
| 1–2 kartus per savaitę | Skaičius | 12 | 33 | 15 | 6 | 66 |
| | % | 6,5 | 8,2 | 7,1 | 4,8 | 7,2 |
| Rečiau nei kartą per savaitę, nevartoju | Skaičius | 15 | 27 | 13 | 12 | 67 |
| | % | 8,2 | 6,7 | 6,2 | 9,7 | 7,3 |
| Neatsakė | Skaičius | 0 | 0 | 3 | 0 | 3 |
| | % | 0 | 0 | 1,4 | 0 | 0,3 |
| Iš viso | Skaičius | 184 | 403 | 210 | 124 | 921 |
| | % | 100,0 | 100,0 | 100,0 | 100,0 | 100,0 |

5.6 lentelė. Respondentų duonos vartojimo struktūra pagal užsiėmimą

| Duonos vartojimas | Rodiklis | Pagrindinis užsiėmimas | | | | | | | | | | Iš viso respondentų |
|---|----------|--------------------------------------|---------------------------|------------------------------------|----------------------|-----------|----------|-------------|-----------------------|-----------------|-------|---------------------|
| | | Aukščiausio, vidutinio lygio vadovas | Specialistas, tarnautojas | Darbininkas, techninis darbuotojas | Smulkus verslininkas | Ūkininkas | Bedarbis | Pensininkas | Studentas, moksleivis | Namų šeimininkė | | |
| Kelis kartus per dieną | Skaičius | 11 | 109 | 93 | 14 | 9 | 38 | 58 | 11 | 10 | 353 | |
| | % | 39,3 | 37,1 | 37,2 | 34,1 | 37,5 | 39,6 | 38,2 | 15,7 | 32,3 | 35,8 | |
| Kartą per dieną | Skaičius | 7 | 121 | 91 | 14 | 8 | 33 | 61 | 23 | 9 | 367 | |
| | % | 25,0 | 41,2 | 36,4 | 34,1 | 33,3 | 34,4 | 40,1 | 32,9 | 29,0 | 37,2 | |
| 3–5 kartus per savaitę | Skaičius | 4 | 32 | 31 | 2 | 5 | 13 | 17 | 8 | 6 | 118 | |
| | % | 14,3 | 10,9 | 12,4 | 4,9 | 20,8 | 13,5 | 11,2 | 11,4 | 19,4 | 12,0 | |
| 1–2 kartus per savaitę | Skaičius | 5 | 16 | 17 | 3 | 1 | 5 | 7 | 18 | 3 | 75 | |
| | % | 17,9 | 5,4 | 6,8 | 7,3 | 4,2 | 5,2 | 4,6 | 25,7 | 9,7 | 7,6 | |
| Rečiau nei kartą per savaitę, nevartoju | Skaičius | 1 | 16 | 18 | 5 | 1 | 7 | 9 | 10 | 3 | 70 | |
| | % | 3,6 | 5,4 | 7,2 | 12,2 | 4,2 | 7,3 | 5,9 | 14,3 | 9,7 | 7,1 | |
| Neatsakė | Skaičius | 0 | 0 | 0 | 3 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 3 | |
| | % | 0 | 0 | 0 | 7,3 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,3 | |
| Iš viso | Skaičius | 28 | 294 | 250 | 41 | 24 | 96 | 152 | 70 | 31 | 986 | |
| | % | 100,0 | 100,0 | 100,0 | 100,0 | 100,0 | 100,0 | 100,0 | 100,0 | 100,0 | 100,0 | |

5.7 lentelė. Respondentų duonos vartojimo struktūra pagal šeimines padėtis

| Duonos vartojimas | Rodiklis | Šeiminė padėtis | | | Iš viso respondentų |
|---|----------|---------------------|--|-------|---------------------|
| | | Nevedęs, netekėjusi | Vedęs, ištekėjusi, gyvena neregistruotoje santuokoje | Kita | |
| Kelis kartus per dieną | Skaičius | 71 | 211 | 72 | 354 |
| | % | 28,4 | 36,8 | 41,4 | 35,5 |
| Kartą per dieną | Skaičius | 93 | 219 | 58 | 370 |
| | % | 37,2 | 38,2 | 33,3 | 37,1 |
| 3–5 kartus per savaitę | Skaičius | 22 | 69 | 30 | 121 |
| | % | 8,8 | 12,0 | 17,2 | 12,1 |
| 1–2 kartus per savaitę | Skaičius | 33 | 37 | 6 | 76 |
| | % | 13,2 | 6,4 | 3,4 | 7,6 |
| Rečiau nei kartą per savaitę, nevartoju | Skaičius | 31 | 35 | 7 | 73 |
| | % | 12,4 | 6,1 | 4,0 | 7,3 |
| Neatsakė | Skaičius | 0 | 3 | 1 | 4 |
| | % | 0 | 0,5 | 0,6 | 0,4 |
| Iš viso | Skaičius | 250 | 574 | 174 | 998 |
| | % | 100,0 | 100,0 | 100,0 | 100,0 |

Didžiuosiuose miestuose ir rajonų centruose bei rajoniniuose miestuose gyvenančiųjų grupėse didžioji dalis asmenų duoną valgo kartą per dieną, atitinkamai 38,0 proc. ir 41,0 proc., o kaimo vietovėje gyvenančiųjų grupėje didžiausias procentas (42,8 proc.) tenka kelis kartus per dieną valgantiems duonos (5.8 lentelė).

5.8 lentelė. Respondentų duonos vartojimo struktūra pagal gyvenamąją vietą

| Duonos vartojimas | Rodiklis | Gyvenamoji vieta | | | Iš viso respondentų |
|---------------------------------------|----------|------------------|-----------------------------------|---------------|---------------------|
| | | Didieji miestai | Rajono centras, rajoninis miestas | Kaimo vietovė | |
| Kelis kartus per dieną | Skaičius | 128 | 98 | 128 | 354 |
| | % | 30,2 | 35,3 | 42,8 | 35,4 |
| Kartą per dieną | Skaičius | 161 | 114 | 96 | 371 |
| | % | 38,0 | 41,0 | 32,1 | 37,1 |
| 3–5 kartus per savaitę | Skaičius | 51 | 41 | 30 | 122 |
| | % | 12,0 | 14,7 | 10,0 | 12,2 |
| 1–2 kartus per savaitę | Skaičius | 37 | 17 | 22 | 76 |
| | % | 8,7 | 6,1 | 7,4 | 7,6 |
| Rečiau nei kartą per savaitę, nevirtu | Skaičius | 44 | 8 | 22 | 74 |
| | % | 10,4 | 2,9 | 7,4 | 7,4 |
| Neatsakė | Skaičius | 3 | 0 | 1 | 4 |
| | % | 0,7 | 0 | 0,3 | 0,4 |
| Iš viso | Skaičius | 424 | 278 | 299 | 1001 |
| | % | 100,0 | 100,0 | 100,0 | 100,0 |

6 ŽUVIES IR JOS PRODUKTŲ VARTOJIMAS

Neriebi žuvis – vertingas baltymų ir mineralinių medžiagų šaltinis. Reikėtų žuvis valgyti 3 kartus per savaitę, tačiau Lietuvos gyventojai žuvis vartoja per mažai.

Tyrimas parodė, kad maždaug trečdalis suaugusių gyventojų neriebios žuvis ir jos produktų vartoja rečiau nei kartą per savaitę arba iš viso nevirtu, tai sudaro 32,7 proc. Didžioji dalis gyventojų neriebios žuvis ir jos produktų vartoja 1–2 kartus per savaitę, tai sudaro 49,2 proc., o 3–5 kartus per savaitę vartoja 13,7 proc. gyventojų (6.1 lentelė).

6.1 lentelė. Neriebios žuvis ir jos produktų vartojimas

| Neriebios žuvis ir jos produktų vartojimas | Rodiklis | Iš viso respondentų |
|--|----------|---------------------|
| Kelis kartus per dieną | Skaičius | 3 |
| | % | 0,3 |
| Kartą per dieną | Skaičius | 26 |
| | % | 2,6 |
| 3–5 kartus per savaitę | Skaičius | 137 |
| | % | 13,7 |
| 1–2 kartus per savaitę | Skaičius | 492 |
| | % | 49,2 |
| Rečiau nei kartą per savaitę, nevirtu | Skaičius | 327 |
| | % | 32,7 |
| Neatsakė | Skaičius | 16 |
| | % | 1,6 |
| Iš viso | Skaičius | 1001 |
| | % | 100,0 |

Ryškių neriebios žuvies ir jos produktų vartojimo skirtumų tarp vyrų ir moterų nenustatyta. Didžioji dalis vyrų ir didžioji dalis moterų neriebią žuvį ir jos produktus vartoja 1–2 kartus per savaitę — 52,7 proc. vyrų, 46,0 proc. moterų. 3–5 kartus per savaitę žuvį valgančių vyrų yra 13,6 proc., moterų — 13,8 proc. Rečiau nei kartą per savaitę arba iš viso neriebios žuvies ir jos produktų nevartoja 29,3 proc. vyrų ir 35,7 proc. moterų (6.2 lentelė).

6.2 lentelė. Respondentų neriebios žuvies ir jos produktų vartojimo struktūra pagal lytį

| Neriebios žuvies ir jos produktų vartojimas | Rodiklis | Lytis | | Iš viso respondentų |
|---|----------|-------|---------|---------------------|
| | | Vyrai | Moterys | |
| Kelis kartus per dieną | Skaičius | 1 | 2 | 3 |
| | % | 0,2 | 0,4 | 0,3 |
| Kartą per dieną | Skaičius | 13 | 13 | 26 |
| | % | 2,8 | 2,5 | 2,6 |
| 3–5 kartus per savaitę | Skaičius | 64 | 73 | 137 |
| | % | 13,6 | 13,8 | 13,7 |
| 1–2 kartus per savaitę | Skaičius | 248 | 244 | 492 |
| | % | 52,7 | 46,0 | 49,2 |
| Rečiau nei kartą per savaitę, nevartoju | Skaičius | 138 | 189 | 327 |
| | % | 29,3 | 35,7 | 32,7 |
| Neatsakė | Skaičius | 7 | 9 | 16 |
| | % | 1,5 | 1,7 | 1,6 |
| Iš viso | Skaičius | 471 | 530 | 1001 |
| | % | 100,0 | 100,0 | 100,0 |

Didžioji dalis suaugusiųjų neriebios žuvies ir jos produktų vartoja 1–2 kartus per savaitę, tiek priklausančių bet kuriai amžiaus grupei (6.3 lentelė), tiek bet kuriai išsilavinimo grupei (6.4 lentelė) ir skirtingas pajamas gaunančių gyventojų grupei (6.5 lentelė), nepriklausomai nuo šeiminės padėties (6.6 lentelė) ir gyvenamosios vietos (6.7 lentelė).

6.3 lentelė. Respondentų neriebios žuvies ir jos produktų vartojimo struktūra pagal amžių

| Neriebios žuvies ir jos produktų vartojimas | Rodiklis | Amžius | | | | | Iš viso respondentų |
|---|----------|----------|----------|----------|----------|------------------|---------------------|
| | | 18–25 m. | 26–35 m. | 36–45 m. | 46–55 m. | 56 m. ir daugiau | |
| Kelis kartus per dieną | Skaičius | 0 | 1 | 1 | 1 | 0 | 3 |
| | % | 0 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0 | 0,3 |
| Kartą per dieną | Skaičius | 8 | 6 | 5 | 4 | 3 | 26 |
| | % | 5,7 | 3,0 | 2,7 | 1,9 | 1,2 | 2,6 |
| 3–5 kartus per savaitę | Skaičius | 16 | 29 | 26 | 27 | 39 | 137 |
| | % | 11,3 | 14,4 | 13,8 | 12,7 | 15,2 | 13,7 |
| 1–2 kartus per savaitę | Skaičius | 59 | 97 | 99 | 108 | 129 | 492 |
| | % | 41,8 | 48,0 | 52,7 | 50,7 | 50,2 | 49,2 |
| Rečiau nei kartą per savaitę, nevartoju | Skaičius | 55 | 65 | 53 | 71 | 83 | 327 |
| | % | 39,0 | 32,2 | 28,2 | 33,3 | 32,3 | 32,7 |
| Neatsakė | Skaičius | 3 | 4 | 4 | 2 | 3 | 16 |
| | % | 2,1 | 2,0 | 2,1 | 0,9 | 1,2 | 1,6 |
| Iš viso | Skaičius | 141 | 202 | 188 | 213 | 257 | 1001 |
| | % | 100,0 | 100,0 | 100,0 | 100,0 | 100,0 | 100,0 |

6.4 lentelė. Respondentų neriebios žuvies ir jos produktų vartojimo struktūra pagal išsilavinimą

| Neriebios žuvies ir jos produktų vartojimas | Rodiklis | Išsilavinimas | | | Iš viso respondentų |
|---|----------|--------------------------------|--|---------------------|---------------------|
| | | Aukštasis, nebaigtas aukštasis | Aukštesnysis, vidurinis, spec. vidurinis | Nebaigtas vidurinis | |
| Kelis kartus per dieną | Skaičius | 0 | 2 | 1 | 3 |
| | % | 0 | 0,3 | 1,0 | 0,3 |
| Kartą per dieną | Skaičius | 3 | 18 | 3 | 24 |
| | % | 1,3 | 2,7 | 3,0 | 2,4 |
| 3–5 kartus per savaitę | Skaičius | 29 | 91 | 16 | 136 |
| | % | 12,6 | 13,7 | 15,8 | 13,7 |
| 1–2 kartus per savaitę | Skaičius | 109 | 337 | 43 | 489 |
| | % | 47,2 | 50,9 | 42,6 | 49,2 |
| Rečiau nei kartą per savaitę, nevartoju | Skaičius | 86 | 203 | 38 | 327 |
| | % | 37,2 | 30,7 | 37,6 | 32,9 |
| Neatsakė | Skaičius | 4 | 11 | 0 | 15 |
| | % | 1,7 | 1,7 | 0 | 1,5 |
| Iš viso | Skaičius | 231 | 662 | 101 | 994 |
| | % | 100,0 | 100,0 | 100,0 | 100,0 |

6.5 lentelė. Respondentų neriebios žuvies ir jos produktų vartojimo struktūra pagal pajamas

| Neriebios žuvies ir jos produktų vartojimas | Rodiklis | Pajamos, tenkančios vienam namų ūkio nariui per mėnesį | | | | Iš viso respondentų |
|---|----------|--|--------------|----------------|-----------------------|---------------------|
| | | Iki 500 Lt | 501–1 000 Lt | 1 001–1 500 Lt | Daugiau kaip 1 500 Lt | |
| Kelis kartus per dieną | Skaičius | 1 | 1 | 0 | 0 | 2 |
| | % | 0,5 | 0,2 | 0 | 0 | 0,2 |
| Kartą per dieną | Skaičius | 4 | 4 | 7 | 7 | 22 |
| | % | 2,2 | 1,0 | 3,3 | 5,6 | 2,4 |
| 3–5 kartus per savaitę | Skaičius | 19 | 59 | 30 | 19 | 127 |
| | % | 10,3 | 14,6 | 14,3 | 15,3 | 13,8 |
| 1–2 kartus per savaitę | Skaičius | 85 | 193 | 112 | 62 | 452 |
| | % | 46,2 | 47,9 | 53,3 | 50,0 | 49,1 |
| Rečiau nei kartą per savaitę, nevartoju | Skaičius | 74 | 141 | 53 | 35 | 303 |
| | % | 40,2 | 35,0 | 25,2 | 28,2 | 32,9 |
| Neatsakė | Skaičius | 1 | 5 | 8 | 1 | 15 |
| | % | 0,5 | 1,2 | 3,8 | 0,8 | 1,6 |
| Iš viso | Skaičius | 184 | 403 | 210 | 124 | 921 |
| | % | 100,0 | 100,0 | 100,0 | 100,0 | 100,0 |

6.6 lentelė. Respondentų neriebios žuvies ir jos produktų vartojimo struktūra pagal šeimines padėtis

| Neriebios žuvies ir jos produktų vartojimas | Rodiklis | Šeiminė padėtis | | | Iš viso respondentų |
|---|----------|---------------------|--|-------|---------------------|
| | | Nevedęs, netekėjusi | Vedęs, ištekėjusi, gyvena neregistruotoje santuokoje | Kita | |
| Kelis kartus per dieną | Skaičius | 0 | 2 | 1 | 3 |
| | % | 0 | 0,3 | 0,6 | 0,3 |
| Kartą per dieną | Skaičius | 10 | 12 | 3 | 25 |
| | % | 4,0 | 2,1 | 1,7 | 2,5 |
| 3–5 kartus per savaitę | Skaičius | 32 | 82 | 23 | 137 |
| | % | 12,8 | 14,3 | 13,2 | 13,7 |
| 1–2 kartus per savaitę | Skaičius | 110 | 300 | 80 | 490 |
| | % | 44,0 | 52,3 | 46,0 | 49,1 |
| Rečiau nei kartą per savaitę, nevartoju | Skaičius | 92 | 171 | 64 | 327 |
| | % | 36,8 | 29,8 | 36,8 | 32,8 |
| Neatsakė | Skaičius | 6 | 7 | 3 | 16 |
| | % | 2,4 | 1,2 | 1,7 | 1,6 |
| Iš viso | Skaičius | 250 | 574 | 174 | 998 |
| | % | 100,0 | 100,0 | 100,0 | 100,0 |

6.7 lentelė. Respondentų neriebios žuvies ir jos produktų vartojimo struktūra pagal gyvenamąją vietą

| Neriebios žuvies ir jos produktų vartojimas | Rodiklis | Gyvenamoji vieta | | | Iš viso respondentų |
|---|----------|------------------|-----------------------------------|---------------|---------------------|
| | | Didieji miestai | Rajono centras, rajoninis miestas | Kaimo vietovė | |
| Kelis kartus per dieną | Skaičius | 0 | 2 | 1 | 3 |
| | % | 0 | 0,7 | 0,3 | 0,3 |
| Kartą per dieną | Skaičius | 18 | 5 | 3 | 26 |
| | % | 4,2 | 1,8 | 1,0 | 2,6 |
| 3–5 kartus per savaitę | Skaičius | 58 | 45 | 34 | 137 |
| | % | 13,7 | 16,2 | 11,4 | 13,7 |
| 1–2 kartus per savaitę | Skaičius | 194 | 139 | 159 | 492 |
| | % | 45,8 | 50,0 | 53,2 | 49,2 |
| Rečiau nei kartą per savaitę, nevartoju | Skaičius | 147 | 83 | 97 | 327 |
| | % | 34,7 | 29,9 | 32,4 | 32,7 |
| Neatsakė | Skaičius | 7 | 4 | 5 | 16 |
| | % | 1,7 | 1,4 | 1,7 | 1,6 |
| Iš viso | Skaičius | 424 | 278 | 299 | 1001 |
| | % | 100,0 | 100,0 | 100,0 | 100,0 |

Vertinant neriebios žuvies ir jos produktų vartojimą skirtingo užsiėmimo grupėse nustatyta, kad didžioji dalis asmenų žuvį valgo 1–2 kartus per savaitę, išskyrus ūkininkus ir studentus bei moksleivius. Ūkininkų grupėje rečiau nei kartą per savaitę neriebios žuvies ir jos produktų vartoja arba jų iš viso nevartoja 54,2 proc. gyventojų, studentų ir moksleivių grupėje – 51,4 proc. 1–2 kartus per savaitę vartojančiųjų skaičius šiose grupėse nesiekia 30 proc. (6.8 lentelė).

6.8 lentelė. Respondentų neriebios žuvies ir jos produktų vartojimo struktūra pagal užsiėmimą

| Neriebios žuvies ir jos produktų vartojimas | Rodiklis | Pagrindinis užsiėmimas | | | | | | | | | Iš viso respondentų |
|---|----------|--------------------------------------|---------------------------|------------------------------------|----------------------|-----------|----------|-------------|-----------------------|-----------------|---------------------|
| | | Aukščiausio, vidutinio lygio vadovas | Specialistas, tarnautojas | Darbininkas, techninis darbuotojas | Smulkus verslininkas | Ūkininkas | Bedarbis | Pensininkas | Studentas, moksleivis | Namų šeimininkė | |
| Kelis kartus per dieną | Skaičius | 0 | 0 | 1 | 0 | 0 | 2 | 0 | 0 | 0 | 3 |
| | % | 0 | 0 | 0,4 | 0 | 0 | 2,1 | 0 | 0 | 0 | 0,3 |
| Kartą per dieną | Skaičius | 3 | 6 | 5 | 1 | 0 | 1 | 2 | 2 | 2 | 22 |
| | % | 10,7 | 2,0 | 2,0 | 2,4 | 0 | 1,0 | 1,3 | 2,9 | 6,5 | 2,2 |
| 3–5 kartus per savaitę | Skaičius | 5 | 41 | 33 | 3 | 3 | 13 | 23 | 8 | 6 | 135 |
| | % | 17,9 | 13,9 | 13,2 | 7,3 | 12,5 | 13,5 | 15,1 | 11,4 | 19,4 | 13,7 |
| 1–2 kartus per savaitę | Skaičius | 15 | 160 | 130 | 20 | 7 | 48 | 71 | 22 | 13 | 486 |
| | % | 53,6 | 54,4 | 52,0 | 48,8 | 29,2 | 50,0 | 46,7 | 31,4 | 41,9 | 49,3 |
| Rečiau nei kartą per savaitę, nevartoju | Skaičius | 5 | 84 | 78 | 15 | 13 | 32 | 54 | 36 | 8 | 325 |
| | % | 17,9 | 28,6 | 31,2 | 36,6 | 54,2 | 33,3 | 35,5 | 51,4 | 25,8 | 33,0 |
| Neatsakė | Skaičius | 0 | 3 | 3 | 2 | 1 | 0 | 2 | 2 | 2 | 15 |
| | % | 0 | 1,0 | 1,2 | 4,9 | 4,2 | 0 | 1,3 | 2,9 | 6,5 | 1,5 |
| Iš viso | Skaičius | 28 | 294 | 250 | 41 | 24 | 96 | 152 | 70 | 31 | 986 |
| | % | 100,0 | 100,0 | 100,0 | 100,0 | 100,0 | 100,0 | 100,0 | 100,0 | 100,0 | 100,0 |

Riebi jūros žuvis – puikus omega polinesočiųjų riebalų rūgščių šaltinis, riebaluose tirpių vitaminų A, D, E šaltinis. Polinesočiųjų riebalų rūgščių stygius skatina širdies ir kraujagyslių ligų riziką.

Įvertinus riebios jūros žuvies vartojimą nustatyta, kad didžioji dalis suaugusių gyventojų, t. y. 64,0 proc., ją valgo rečiau nei kartą per savaitę arba visai nevartoja. 1–2 kartus per savaitę šį produktą vartoja mažiau nei ketvirtadalis suaugusiųjų – 23,0 proc. gyventojų, o 3–5 kartus per savaitę tik 7,4 proc. (6.9 lentelė).

6.9 lentelė. Riebios žuvies vartojimas

| Riebios jūrų žuvies vartojimas | Rodiklis | Iš viso respondentų |
|---|----------|---------------------|
| Kelis kartus per dieną | Skaičius | 1 |
| | % | 0,1 |
| Kartą per dieną | Skaičius | 20 |
| | % | 2,0 |
| 3–5 kartus per savaitę | Skaičius | 74 |
| | % | 7,4 |
| 1–2 kartus per savaitę | Skaičius | 230 |
| | % | 23,0 |
| Rečiau nei kartą per savaitę, nevartoju | Skaičius | 641 |
| | % | 64,0 |
| Neatsakė | Skaičius | 35 |
| | % | 3,5 |
| Iš viso | Skaičius | 1001 |
| | % | 100,0 |

Vyrų ir moterų grupėse riebios jūrų žuvies vartojimo dažnumas nesiskiria. Rečiau nei kartą per savaitę šį produktą valgo arba jo visai nevartoja didžioji dalis vyrų – 63,5 proc. ir didžioji dalis moterų – 64,5 proc. 1–2 kartus per savaitę vartoja 23,1 proc. vyrų ir 22,8 proc. moterų, o 3–5 kartus per savaitę 7,9 proc. vyrų ir 7,0 proc. moterų. Taigi, tiek vyrai, tiek moterys retai vartoja riebią jūros žuvį (6.10 lentelė). Toks pats vartojimo dažnumas nustatytas skirtingo amžiaus gyventojų grupėse (6.11 lentelė), skirtingo išsimokslinimo grupėse (6.12 lentelė), visose skirtingas pajamas gaunančių gyventojų grupėse (6.13 lentelė), neatsižvelgiant į šeiminių padėtį (6.14 lentelė) ir gyvenamąją vietą (6.15 lentelė).

Taigi, riebią jūrų žuvį visi suaugę Lietuvos gyventojai vartoja per retai arba jos iš viso nevartoja.

6.10 lentelė. Respondentų riebios žuvies vartojimo struktūra pagal lytį

| Riebios jūrų žuvies vartojimas | Rodiklis | Lytis | | Iš viso respondentų |
|---|----------|-------|---------|---------------------|
| | | Vyrai | Moterys | |
| Kelis kartus per dieną | Skaičius | 1 | 0 | 1 |
| | % | 0,2 | 0 | 0,1 |
| Kartą per dieną | Skaičius | 11 | 9 | 20 |
| | % | 2,3 | 1,7 | 2,0 |
| 3–5 kartus per savaitę | Skaičius | 37 | 37 | 74 |
| | % | 7,9 | 7,0 | 7,4 |
| 1–2 kartus per savaitę | Skaičius | 109 | 121 | 230 |
| | % | 23,1 | 22,8 | 23,0 |
| Rečiau nei kartą per savaitę, nevartoju | Skaičius | 299 | 342 | 641 |
| | % | 63,5 | 64,5 | 64,0 |
| Neatsakė | Skaičius | 14 | 21 | 35 |
| | % | 3,0 | 4,0 | 3,5 |
| Iš viso | Skaičius | 471 | 530 | 1001 |
| | % | 100,0 | 100,0 | 100,0 |

6.11 lentelė. Respondentų riebios žuvies vartojimo struktūra pagal amžių

| Neriebios žuvies ir jos produktų vartojimas | Rodiklis | Amžius | | | | | Iš viso respondentų |
|---|----------|----------|----------|----------|----------|------------------|---------------------|
| | | 18–25 m. | 26–35 m. | 36–45 m. | 46–55 m. | 56 m. ir daugiau | |
| Kelis kartus per dieną | Skaičius | 0 | 1 | 1 | 0 | 0 | 1 |
| | % | 0 | 0,5 | 0,5 | 0 | 0 | 0,1 |
| Kartą per dieną | Skaičius | 8 | 6 | 4 | 2 | 4 | 20 |
| | % | 5,7 | 3,0 | 2,1 | 0,9 | 1,6 | 2,0 |
| 3–5 kartus per savaitę | Skaičius | 16 | 29 | 15 | 13 | 17 | 74 |
| | % | 11,3 | 14,4 | 8,0 | 6,1 | 6,6 | 7,4 |
| 1–2 kartus per savaitę | Skaičius | 59 | 97 | 48 | 50 | 57 | 230 |
| | % | 41,8 | 48,0 | 25,5 | 23,5 | 22,2 | 23,0 |
| Rečiau nei kartą per savaitę, nevartoju | Skaičius | 55 | 65 | 115 | 138 | 171 | 641 |
| | % | 39,0 | 32,2 | 61,2 | 64,8 | 66,5 | 64,0 |
| Neatsakė | Skaičius | 3 | 4 | 5 | 10 | 8 | 35 |
| | % | 2,1 | 2,0 | 2,7 | 4,7 | 3,1 | 3,5 |
| Iš viso | Skaičius | 141 | 202 | 188 | 213 | 257 | 1001 |
| | % | 100,0 | 100,0 | 100,0 | 100,0 | 100,0 | 100,0 |

6.12 lentelė. Respondentų riebios žuvies vartojimo struktūra pagal išsilavinimą

| Riebios jūrų žuvies vartojimas | Rodiklis | Išsilavinimas | | | Iš viso respondentų |
|---|----------|--------------------------------|--|---------------------|---------------------|
| | | Aukštasis, nebaigtas aukštasis | Aukštesnysis, vidurinis, spec. vidurinis | Nebaigtas vidurinis | |
| Kelis kartus per dieną | Skaičius | 0 | 1 | 0 | 1 |
| | % | 0 | 0,2 | 0 | 0,1 |
| Kartą per dieną | Skaičius | 7 | 10 | 3 | 20 |
| | % | 3,0 | 1,5 | 3,0 | 2,0 |
| 3–5 kartus per savaitę | Skaičius | 10 | 54 | 7 | 71 |
| | % | 4,3 | 8,2 | 6,9 | 7,1 |
| 1–2 kartus per savaitę | Skaičius | 64 | 144 | 19 | 227 |
| | % | 27,7 | 21,8 | 18,8 | 22,8 |
| Rečiau nei kartą per savaitę, nevartoju | Skaičius | 142 | 428 | 71 | 641 |
| | % | 61,5 | 64,7 | 70,3 | 64,5 |
| Neatsakė | Skaičius | 8 | 25 | 1 | 34 |
| | % | 3,5 | 3,8 | 1,0 | 3,4 |
| Iš viso | Skaičius | 231 | 662 | 101 | 994 |
| | % | 100,0 | 100,0 | 100,0 | 100,0 |

6.13 lentelė. Respondentų riebios žuvies vartojimo struktūra pagal pajamas

| Riebios jūrų žuvies vartojimas | Rodiklis | Pajamos, tenkančios vienam namų ūkio nariui per mėnesį | | | | Iš viso respondentų |
|---|----------|--|--------------|----------------|-----------------------|---------------------|
| | | Iki 500 Lt | 501–1 000 Lt | 1 001–1 500 Lt | Daugiau kaip 1 500 Lt | |
| Kelis kartus per dieną | Skaičius | 0 | 0 | 0 | 1 | 1 |
| | % | 0 | 0 | 0 | 0,8 | 0,1 |
| Kartą per dieną | Skaičius | 2 | 4 | 3 | 8 | 17 |
| | % | 1,1 | 1,0 | 1,4 | 6,5 | 1,8 |
| 3–5 kartus per savaitę | Skaičius | 15 | 20 | 16 | 14 | 65 |
| | % | 8,2 | 5,0 | 7,6 | 11,3 | 7,1 |
| 1–2 kartus per savaitę | Skaičius | 46 | 74 | 59 | 36 | 215 |
| | % | 25,0 | 18,4 | 28,1 | 29,0 | 23,3 |
| Rečiau nei kartą per savaitę, nevartoju | Skaičius | 116 | 289 | 121 | 64 | 590 |
| | % | 63,0 | 71,7 | 57,6 | 51,6 | 64,1 |
| Neatsakė | Skaičius | 5 | 16 | 11 | 1 | 33 |
| | % | 2,7 | 4,0 | 5,2 | 0,8 | 3,6 |
| Iš viso | Skaičius | 184 | 403 | 210 | 124 | 921 |
| | % | 100,0 | 100,0 | 100,0 | 100,0 | 100,0 |

6.14 lentelė. Respondentų riebios žuvies vartojimo struktūra pagal šeiminių padėtį

| Riebios jūrų žuvies vartojimas | Rodiklis | Šeiminė padėtis | | | Iš viso respondentų |
|---|----------|---------------------|--|-------|---------------------|
| | | Nevedęs, netekėjusi | Vedęs, ištekėjusi, gyvena neregistruotoje santuokoje | Kita | |
| Kelis kartus per dieną | Skaičius | 0 | 1 | 0 | 1 |
| | % | 0 | 0,2 | 0 | 0,1 |
| Kartą per dieną | Skaičius | 5 | 13 | 2 | 20 |
| | % | 2,0 | 2,3 | 1,1 | 2,0 |
| 3–5 kartus per savaitę | Skaičius | 19 | 42 | 11 | 72 |
| | % | 7,6 | 7,3 | 6,3 | 7,2 |
| 1–2 kartus per savaitę | Skaičius | 57 | 144 | 29 | 230 |
| | % | 22,8 | 25,1 | 16,7 | 23,0 |
| Rečiau nei kartą per savaitę, nevartoju | Skaičius | 159 | 361 | 120 | 640 |
| | % | 63,6 | 62,9 | 69,0 | 64,1 |
| Neatsakė | Skaičius | 10 | 13 | 12 | 35 |
| | % | 4,0 | 2,3 | 6,9 | 3,5 |
| Iš viso | Skaičius | 250 | 574 | 174 | 998 |
| | % | 100,0 | 100,0 | 100,0 | 100,0 |

6.15 lentelė. Respondentų riebios žuvies vartojimo struktūra pagal gyvenamąją vietą

| Riebios jūrų žuvies vartojimas | Rodiklis | Gyvenamoji vieta | | | Iš viso respondentų |
|---|----------|------------------|-----------------------------------|---------------|---------------------|
| | | Didieji miestai | Rajono centras, rajoninis miestas | Kaimo vietovė | |
| Kelis kartus per dieną | Skaičius | 1 | 0 | 0 | 1 |
| | % | 0,2 | 0 | 0 | 0,1 |
| Kartą per dieną | Skaičius | 10 | 4 | 6 | 20 |
| | % | 2,4 | 1,4 | 2,0 | 2,0 |
| 3–5 kartus per savaitę | Skaičius | 33 | 17 | 24 | 74 |
| | % | 7,8 | 6,1 | 8,0 | 7,4 |
| 1–2 kartus per savaitę | Skaičius | 85 | 70 | 75 | 230 |
| | % | 20,0 | 25,2 | 25,1 | 23,0 |
| Rečiau nei kartą per savaitę, nevartoju | Skaičius | 280 | 177 | 184 | 641 |
| | % | 66,0 | 63,7 | 61,5 | 64,0 |
| Neatsakė | Skaičius | 15 | 10 | 10 | 35 |
| | % | 3,5 | 3,6 | 3,3 | 3,5 |
| Iš viso | Skaičius | 424 | 278 | 299 | 1001 |
| | % | 100,0 | 100,0 | 100,0 | 100,0 |

7 PIENO IR JO PRODUKTŲ VARTOJIMAS

Pienas ir pieno produktai Lietuvoje nuo seno tradiciškai plačiai vartojami. Tyrimo rezultatai parodė, kad tik 16,6 proc. suaugusių Lietuvos gyventojų nevartoja pieno ir jo produktų. Kiekvieną dieną šių produktų vartoja 36,9 proc. gyventojų, iš jų 30,2 proc. kartą per dieną, 6,7 proc. kelis kartus per dieną. 3–5 kartus per savaitę pieno ir jo produktų vartoja daugiau kaip ketvirtadalis suaugusiųjų – 26,5 proc., 1–2 kartus per savaitę – mažiau nei penktadalis, t. y. 18,9 proc. (7.1 lentelė).

7.1 lentelė. Pieno ir jo produktų vartojimas

| Pieno ir jo produktų vartojimas | Rodiklis | Iš viso respondentų |
|---|----------|---------------------|
| Kelis kartus per dieną | Skaičius | 67 |
| | % | 6,7 |
| Kartą per dieną | Skaičius | 302 |
| | % | 30,2 |
| 3–5 kartus per savaitę | Skaičius | 265 |
| | % | 26,5 |
| 1–2 kartus per savaitę | Skaičius | 189 |
| | % | 18,9 |
| Rečiau nei kartą per savaitę, nevartoju | Skaičius | 166 |
| | % | 16,6 |
| Neatsakė | Skaičius | 12 |
| | % | 1,2 |
| Iš viso | Skaičius | 1001 |
| | % | 100,0 |

Pieno ir pieno produktų vartojimo dažnumas nuo lyties nepriklauso. Didžioji dalis vyrų ir didžioji dalis moterų pieno ir pieno produktų vartoja kartą per dieną – 29,3 proc. vyrų, 30,9 proc. moterų. 3–5 kartus per savaitę šių produktų vartoja 26,8 proc. vyrų, o rečiau nei kartą per savaitę ar iš viso jų nevartoja 19,5 proc. vyrų. 3–5 kartus per savaitę pieno ir pieno produktų vartoja 26,2 proc. moterų, o rečiau nei kartą per savaitę ar iš viso nevartoja 14,0 proc. moterų (7.2 lentelė).

7.2 lentelė. Respondentų pieno ir jo produktų vartojimo struktūra pagal lytį

| Pieno ir jo produktų vartojimas | Rodiklis | Lytis | | Iš viso respondentų |
|---|----------|-------|---------|---------------------|
| | | Vyrai | Moterys | |
| Kelis kartus per dieną | Skaičius | 19 | 48 | 67 |
| | % | 4,0 | 9,1 | 6,7 |
| Kartą per dieną | Skaičius | 138 | 164 | 302 |
| | % | 29,3 | 30,9 | 30,2 |
| 3–5 kartus per savaitę | Skaičius | 126 | 139 | 265 |
| | % | 26,8 | 26,2 | 26,5 |
| 1–2 kartus per savaitę | Skaičius | 93 | 96 | 189 |
| | % | 19,7 | 18,1 | 18,9 |
| Rečiau nei kartą per savaitę, nevartoju | Skaičius | 92 | 74 | 166 |
| | % | 19,5 | 14,0 | 16,6 |
| Neatsakė | Skaičius | 3 | 9 | 12 |
| | % | 0,6 | 1,7 | 1,2 |
| Iš viso | Skaičius | 471 | 530 | 1001 |
| | % | 100,0 | 100,0 | 100,0 |

Įvertinus pieno ir pieno produktų vartojimą skirtingose amžiaus grupėse nustatytas toks pats vartojimo dažnumas, išskyrus 46–55 m. amžiaus grupę. Visose amžiaus grupėse daugiausia respondentų šių produktų vartoja kartą per dieną, o 46–55 m. amžiaus grupėje daugiausia respondentų vartoja rečiau – 3–5 kartus per savaitę (7.3 lentelė).

7.3 lentelė. Respondentų pieno ir jo produktų vartojimo struktūra pagal amžių

| Pieno ir jo produktų vartojimas | Rodiklis | Amžius | | | | | Iš viso respondentų |
|---|----------|----------|----------|----------|----------|------------------|---------------------|
| | | 18–25 m. | 26–35 m. | 36–45 m. | 46–55 m. | 56 m. ir daugiau | |
| Kelis kartus per dieną | Skaičius | 8 | 18 | 13 | 10 | 18 | 67 |
| | % | 5,7 | 8,9 | 6,9 | 4,7 | 7,0 | 6,7 |
| Kartą per dieną | Skaičius | 39 | 52 | 57 | 62 | 92 | 302 |
| | % | 27,7 | 25,7 | 30,3 | 29,1 | 35,8 | 30,2 |
| 3–5 kartus per savaitę | Skaičius | 38 | 51 | 47 | 66 | 63 | 265 |
| | % | 27,0 | 25,2 | 25,0 | 31,0 | 24,5 | 26,5 |
| 1–2 kartus per savaitę | Skaičius | 30 | 46 | 33 | 38 | 42 | 189 |
| | % | 21,3 | 22,8 | 17,6 | 17,8 | 16,3 | 18,9 |
| Rečiau nei kartą per savaitę, nevartoju | Skaičius | 24 | 33 | 36 | 37 | 36 | 166 |
| | % | 17,0 | 16,3 | 19,1 | 17,4 | 14,0 | 16,6 |
| Neatsakė | Skaičius | 2 | 2 | 2 | 0 | 6 | 12 |
| | % | 1,4 | 1,0 | 1,1 | 0 | 2,3 | 1,2 |
| Iš viso | Skaičius | 141 | 202 | 188 | 213 | 257 | 1001 |
| | % | 100,0 | 100,0 | 100,0 | 100,0 | 100,0 | 100,0 |

Įvertinus pieno ir pieno produktų vartojimą pagal gyventojų pagrindinį užsiėmimą nustatyta, kad aukščiausio ir vidutinio lygio vadovų didžioji dalis (46,4 proc.) šių produktų vartoja kartą per dieną, kelis kartus per dieną – 3,6 proc., 3–5 kartus per savaitę 10,7 proc., 1–2 kartus per savaitę – 17,9 proc., o rečiau nei kartą per savaitę ar iš viso nevartoja taip pat 17,9 proc.

Specialistų ir tarnautojų didžioji dalis pieno ir jo produktų vartoja kartą per dieną – 30,6 proc., o maždaug ketvirtadalis (25,2 proc.) vartoja 3–5 kartus per savaitę. Maždaug penktadalis (19,7 proc.) – 1–2 kartus per savaitę ir tik 14,6 proc. rečiau nei kartą per savaitę ar iš viso nevartoja.

Įvertinus, kaip dažnai darbininkai ir techniniai darbuotojai vartoja pieno ir pieno produktų, paaiškėjo, kad didžioji dalis, t. y. 30,0 proc. vartoja 3–5 kartus per savaitę, o kartą per dieną 28,8 proc. 1–2 kartus per savaitę šių produktų vartoja 16,4 proc. respondentų, o daugiau nei penktadalis (20,8 proc.) vartoja rečiau nei kartą per savaitę ar iš viso nevartoja.

Kartą per dieną pieno ir pieno produktų vartoja didžioji dalis ūkininkų, bedarbių, pensininkų, studentų, moksleivių ir namų šeimininkų. Smulkiųjų verslininkų didžioji dalis pieno ir pieno produktų vartoja 3–5 kartus per savaitę (7.4 lentelė).

Apibendrinant galima konstatuoti, kad visi suaugę Lietuvos gyventojai pieno ir jo produktų vartoja kiekvieną dieną.

7.4 lentelė. Respondentų pieno ir jo produktų vartojimo struktūra pagal užsiėmimą

| Pieno ir jo produktų vartojimas | Rodiklis | Pagrindinis užsiėmimas | | | | | | | | | | Iš viso respondentų |
|---|----------|--------------------------------------|---------------------------|------------------------------------|----------------------|-----------|----------|-------------|-----------------------|-----------------|-------|---------------------|
| | | Aukščiausio, vidutinio lygio vadovas | Specialistas, tarnautojas | Darbininkas, techninis darbuotojas | Smulkus verslininkas | Ūkininkas | Bedarbis | Pensininkas | Studentas, moksleivis | Namų šeimininkė | | |
| Kelis kartus per dieną | Skaičius | 1 | 27 | 8 | 3 | 3 | 5 | 12 | 3 | 3 | 65 | |
| | % | 3,6 | 9,2 | 3,2 | 7,3 | 12,5 | 5,2 | 7,9 | 4,3 | 9,7 | 6,6 | |
| Kartą per dieną | Skaičius | 13 | 90 | 72 | 10 | 9 | 29 | 47 | 18 | 10 | 298 | |
| | % | 46,4 | 30,6 | 28,8 | 24,4 | 37,5 | 30,2 | 30,9 | 25,7 | 32,3 | 30,2 | |
| 3–5 kartus per savaitę | Skaičius | 3 | 74 | 75 | 13 | 5 | 25 | 41 | 18 | 7 | 261 | |
| | % | 10,7 | 25,2 | 30,0 | 31,7 | 20,8 | 26,0 | 27,0 | 25,7 | 22,6 | 26,5 | |
| 1–2 kartus per savaitę | Skaičius | 5 | 58 | 41 | 9 | 3 | 20 | 25 | 18 | 6 | 185 | |
| | % | 17,9 | 19,7 | 16,4 | 22,0 | 12,5 | 20,8 | 16,4 | 25,7 | 19,4 | 18,8 | |
| Rečiau nei kartą per savaitę, nevartoja | Skaičius | 5 | 43 | 52 | 6 | 3 | 15 | 24 | 13 | 5 | 166 | |
| | % | 17,9 | 14,6 | 20,8 | 14,6 | 12,5 | 15,6 | 15,8 | 18,6 | 16,1 | 16,8 | |
| Neatsakė | Skaičius | 1 | 2 | 2 | 0 | 1 | 2 | 3 | 0 | 0 | 11 | |
| | % | 3,6 | 0,7 | 0,8 | 0 | 4,2 | 2,1 | 2,0 | 0 | 0 | 1,1 | |
| Iš viso | Skaičius | 28 | 294 | 250 | 41 | 24 | 96 | 152 | 70 | 31 | 986 | |
| | | 100,0 | 100,0 | 100,0 | 100,0 | 100,0 | 100,0 | 100,0 | 100,0 | 100,0 | 100,0 | |

Riebalų perteklius nepageidautinas. Nors pieno riebalai visaverčiai, bet ir jų per didelis kiekis nerekomenduotinas. Geriau gerti liesą pieną.

Tyrimo rezultatai parodė, kad didžioji dalis suaugusių Lietuvos gyventojų geria vidutinio riebumo (2,5–3,2 proc.) pieną – 36,8 proc. gyventojų. 16,2 proc. respondentų geria natūralų kaimišką karvės pieną, 15,6 proc. renkasi natūralų parduotuvėje pirktą pieną ir tik 6,9 proc. pirmenybę teikia liesam (1,0 proc.rieb. ir liesesniai) pienui. Iš viso pieno negeria 24,2 proc. gyventojų (7.5 lentelė).

7.5 lentelė. Respondentų pasiskirstymas pagal vartojamą pieno rūšį

| Kokį pieną dažniausiai geria | Rodiklis | Iš viso respondentų |
|------------------------------------|----------|---------------------|
| Natūralų kaimišką karvės pieną | Skaičius | 162 |
| | % | 16,2 |
| Natūralų parduotuvėje pirktą pieną | Skaičius | 156 |
| | % | 15,6 |
| Vidutinio riebumo (2,5–3,2 %) | Skaičius | 368 |
| | % | 36,8 |
| Liesą (1,0 %rieb. ir liesesnį) | Skaičius | 69 |
| | % | 6,9 |
| Negeria pieno | Skaičius | 242 |
| | % | 24,2 |
| Neatsakė | Skaičius | 4 |
| | % | 0,4 |
| Iš viso | Skaičius | 1001 |
| | % | 100,0 |

Įvertinus pagal lytį nustatyta, kad didžioji dalis ir vyrų, ir moterų geria vidutinio riebumo pieną, atitinkamai 34,2 proc. ir 39,1 proc. Liesą pieną geria 6,4 proc. vyrų ir 22,3 proc. moterų. Nemaža dalis tiek vyrų, tiek moterų geria riebią pieną. 17,4 proc. vyrų geria natūralų kaimišką pieną, 15,3 proc. renkasi natūralų parduotuvėje pirtą pieną. 15,1 proc. moterų geria natūralų kaimišką pieną, 15,8 proc. natūralų parduotuvėje pirtą pieną (7.6 lentelė).

7.6 lentelė. Vyrų ir moterų pasiskirstymas pagal vartojamą pieno rūšį

| Kokį pieną dažniausiai geria | Rodiklis | Lytis | | Iš viso respondentų |
|-----------------------------------|----------|-------|---------|---------------------|
| | | Vyrai | Moterys | |
| Natūralų kaimišką karvės pieną | Skaičius | 82 | 80 | 162 |
| | % | 17,4 | 15,1 | 16,2 |
| Natūralų parduotuvėje pirtą pieną | Skaičius | 72 | 84 | 156 |
| | % | 15,3 | 15,8 | 15,6 |
| Vidutinio riebumo (2,5–3,2 %) | Skaičius | 161 | 207 | 368 |
| | % | 34,2 | 39,1 | 36,8 |
| Liesą (1,0 %rieb. ir liesesnį) | Skaičius | 30 | 39 | 69 |
| | % | 6,4 | 7,4 | 6,9 |
| Negerių pieno | Skaičius | 124 | 118 | 242 |
| | % | 26,3 | 22,3 | 24,2 |
| Neatsakė | Skaičius | 2 | 2 | 4 |
| | % | 0,4 | 0,4 | 0,4 |
| Iš viso | Skaičius | 471 | 530 | 1001 |
| | % | 100,0 | 100,0 | 100,0 |

Įvertinus pieno vartojimo dažnį skirtingose amžiaus grupėse, skirtingo išsilavinimo grupėse, skirtingų pajamų grupėse ir skirtingos šeiminės padėties grupėse nustatyta, kad visose grupėse didžiausia dalis gyventojų geria vidutinio riebumo pieną ir mažiausia dalis — liesą pieną.

Įvertinus, kokį pieną geria gyventojai atsižvelgiant į pagrindinį užsiėmimą, nustatyta, kad didžioji dalis visose grupėse geria vidutinio riebumo pieną. Išanalizavus aukščiausio ir vidutinio lygio vadovų pieno vartojimą nustatyta, kad jų mažiausia dalis geria natūralų kaimišką karvės pieną (7,1 proc.), o liesą pieną geria 10,7 proc. Nors didžiausia ūkininkų dalis (41,7 proc.) geria vidutinio riebumo pieną, tačiau didelė jų dalis geria ir natūralų karvės pieną — 33,3 proc. (7.7 lentelė).

7.7 lentelė. Respondentų pasiskirstymas pagal vartojamą pieno rūšį, atsižvelgiant į jų pagrindinį užsiėmimą

| Kokį pieną dažniausiai geria | Rodiklis | Pagrindinis užsiėmimas | | | | | | | | | Iš viso respondentų |
|-----------------------------------|----------|--------------------------------------|---------------------------|------------------------------------|----------------------|-----------|----------|-------------|-----------------------|-----------------|---------------------|
| | | Aukščiausio, vidutinio lygio vadovas | Specialistas, tarnautojas | Darbininkas, techninis darbuotojas | Smulkus verslininkas | Ūkininkas | Bedarbis | Pensininkas | Studentas, moksleivis | Namų šeimininkė | |
| Natūralų kaimišką karvės pieną | Skaičius | 2 | 52 | 37 | 5 | 8 | 16 | 28 | 10 | 3 | 161 |
| | % | 7,1 | 17,7 | 14,8 | 12,2 | 33,3 | 16,7 | 18,4 | 14,3 | 9,7 | 16,3 |
| Natūralų parduotuvėje pirtą pieną | Skaičius | 4 | 54 | 36 | 6 | 1 | 18 | 20 | 10 | 4 | 153 |
| | % | 14,3 | 18,4 | 14,4 | 14,6 | 4,2 | 18,8 | 13,2 | 14,3 | 12,9 | 15,5 |
| Vidutinio riebumo (2,5–3,2 %) | Skaičius | 10 | 102 | 90 | 15 | 10 | 34 | 51 | 32 | 18 | 362 |
| | % | 35,7 | 34,7 | 36,0 | 36,6 | 41,7 | 35,4 | 33,6 | 45,7 | 58,1 | 36,7 |
| Liesą (1,0 %rieb. ir liesesnį) | Skaičius | 3 | 16 | 14 | 3 | 2 | 5 | 16 | 5 | 2 | 66 |
| | % | 10,7 | 5,4 | 5,6 | 7,3 | 8,3 | 5,2 | 10,5 | 7,1 | 6,5 | 6,7 |
| Negerių pieno | Skaičius | 8 | 70 | 73 | 10 | 3 | 23 | 37 | 13 | 3 | 240 |
| | % | 28,6 | 23,8 | 29,2 | 24,4 | 12,5 | 24,0 | 24,3 | 18,6 | 9,7 | 24,3 |
| Neatsakė | Skaičius | 1 | 0 | 0 | 2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 | 4 |
| | % | 3,6 | 0 | 0 | 4,9 | 0 | 0 | 0 | 0 | 3,2 | 0,4 |
| Iš viso | Skaičius | 28 | 294 | 250 | 41 | 24 | 96 | 152 | 70 | 31 | 986 |
| | | 100,0 | 100,0 | 100,0 | 100,0 | 100,0 | 100,0 | 100,0 | 100,0 | 100,0 | 100,0 |

Didžiuosiuose miestuose, rajonų centruose bei rajoniniuose miestuose ir kaimo vietovėse gyvenantieji dažniausiai geria vidutinio riebumo pieną, atitinkamai 39,6 proc., 32,0 proc. ir 37,1 proc., tačiau nemaža dalis (27,8 proc.) kaimo vietovių gyventojų geria natūralų kaimišką karvės pieną, o 25,5 proc. rajono centro ar rajoninio miesto gyventojų geria natūralų parduotuvėje pirktą pieną (7.8 lentelė).

7.8 lentelė. Respondentų pasiskirstymas pagal vartojamą pieno rūšį, atsižvelgiant į gyvenamąją vietą

| Kokį pieną dažniausiai geria | Rodiklis | Gyvenamoji vieta | | | Iš viso respondentų |
|------------------------------------|----------|------------------|-----------------------------------|---------------|---------------------|
| | | Didieji miestai | Rajono centras, rajoninis miestas | Kaimo vietovė | |
| Natūralų kaimišką karvės pieną | Skaičius | 32 | 47 | 83 | 162 |
| | % | 7,5 | 16,9 | 27,8 | 16,2 |
| Natūralų parduotuvėje pirktą pieną | Skaičius | 78 | 71 | 7 | 156 |
| | % | 18,4 | 25,5 | 2,3 | 15,6 |
| Vidutinio riebumo (2,5–3,2 %) | Skaičius | 168 | 89 | 111 | 368 |
| | % | 39,6 | 32,0 | 37,1 | 36,8 |
| Liesą (1,0 %rieb. ir liesesnį) | Skaičius | 37 | 11 | 21 | 69 |
| | % | 8,7 | 4,0 | 7,0 | 6,9 |
| Negeriu pieno | Skaičius | 106 | 59 | 77 | 242 |
| | % | 25,0 | 21,2 | 25,8 | 24,2 |
| Neatsakė | Skaičius | 3 | 1 | 0 | 4 |
| | % | 0,7 | 0,4 | 0 | 0,4 |
| Iš viso | Skaičius | 424 | 278 | 299 | 1001 |
| | % | 100,0 | 100,0 | 100,0 | 100,0 |

8 DRUSKOS VARTOJIMAS

Lietuva yra endeminėje zonoje, kurios gyventojams trūksta jodo, todėl ši problema sprendžiama joduojuojant valgomąją druską.

Įvertinus druskos vartojimą nustatyta, kad didžioji dalis suaugusių Lietuvos gyventojų vartoja joduotą druską ir tai sudaro 52,9 proc. Paprastą druską vartoja 26,9 proc., o 18,3 proc. gyventojų nežino, kokią druską vartoja. Tik 1,3 proc. apklaustųjų nevartoja druskos (8.1 lentelė).

8.1 lentelė. Respondentų atsakymų į klausimą „Kokią druską vartojate?“ pasiskirstymas

| Kokią druską vartoja | Rodiklis | Iš viso respondentų |
|----------------------|----------|---------------------|
| Paprastą | Skaičius | 269 |
| | % | 26,9 |
| Juoduotą | Skaičius | 530 |
| | % | 52,9 |
| Nežinau kokią | Skaičius | 183 |
| | % | 18,3 |
| Druskos nevartoju | Skaičius | 13 |
| | % | 1,3 |
| Neatsakė | Skaičius | 6 |
| | % | 0,6 |
| Iš viso | Skaičius | 1001 |
| | % | 100,0 |

Didžioji dalis tiek vyrų, tiek moterų vartoja joduotą druską, atitinkamai 47,6 proc. ir 57,7 proc. (8.2 lentelė). Visų amžiaus grupių, visų skirtingo išsimokslinimo grupių, skirtingų pajamų grupių, skirtingo užsiėmimo grupių, skirtingos šeiminės padėties ir gyvenamosios vietos grupių gyventojai dažniausiai vartoja joduotą druską.

Taigi, dažniausiai Lietuvos gyventojai vartoja joduotą druską.

8.2 lentelė. Respondentų atsakymų į klausimą „Kokią druską vartojate?“ pasiskirstymas pagal lytį

| Kokią druską vartoja | Rodiklis | Lytis | | Iš viso respondentų |
|----------------------|----------|-------|---------|---------------------|
| | | Vyrai | Moterys | |
| Paprastą | Skaičius | 113 | 156 | 269 |
| | % | 24,0 | 29,4 | 26,9 |
| Juoduotą | Skaičius | 224 | 306 | 530 |
| | % | 47,6 | 57,7 | 52,9 |
| Nežinau kokią | Skaičius | 124 | 59 | 183 |
| | % | 26,3 | 11,1 | 18,3 |
| Druskos nevartuju | Skaičius | 6 | 7 | 13 |
| | % | 1,3 | 1,3 | 1,3 |
| Neatsakė | Skaičius | 4 | 2 | 6 |
| | % | 0,8 | 0,4 | 0,6 |
| Iš viso | Skaičius | 471 | 530 | 1001 |
| | % | 100,0 | 100,0 | 100,0 |

Pagal sveikos mitybos rekomendacijas pagamintų patiekalų sūdyti nereikia. Druskos turi pakakti tiek, kiek buvo įdėta gaminant patiekalą.

Kaip parodė tyrimo rezultatai, 58,0 proc. gyventojų patiekalus sūdo, jei maistas nepakankamai sūrus. 34,7 proc. niekada nesūdo (8.3 lentelė). Išanalizavus duomenis pagal lytį nustatyta, kad didžioji dalis vyrų (65,4 proc.) ir moterų (51,5 proc.) patiekalus sūdo, jei maistas nepakankamai sūrus. Niekada nesūdo 24,6 proc. vyrų ir 43,6 proc. moterų (8.4 lentelė).

8.3 lentelė. Respondentų atsakymų į klausimą „Ar sūdote valgydami jau pagamintus patiekalus?“ pasiskirstymas

| Ar sūdo valgydami jau pagamintus patiekalus | Rodiklis | Iš viso respondentų |
|---|----------|---------------------|
| Ne, niekada | Skaičius | 347 |
| | % | 34,7 |
| Taip, jei maistas nepakankamai sūrus | Skaičius | 581 |
| | % | 58,0 |
| Beveik visada | Skaičius | 69 |
| | % | 6,9 |
| Neatsakė | Skaičius | 4 |
| | % | 0,4 |
| Iš viso | Skaičius | 1001 |
| | % | 100,0 |
| Iš viso | Skaičius | 1001 |
| | % | 100,0 |

8.4 lentelė. Respondentų atsakymų į klausimą „Ar sūdate valgydami jau pagamintus patiekalus?“ pasiskirstymas pagal lytį

| Ar sūdo valgydami jau pagamintus patiekalus | Rodiklis | Lytis | | Iš viso respondentų |
|---|----------|-------|---------|---------------------|
| | | Vyrai | Moterys | |
| Ne, niekada | Skaičius | 116 | 231 | 347 |
| | % | 24,6 | 43,6 | 34,7 |
| Taip, jei maistas nepakankamai sūrus | Skaičius | 308 | 273 | 581 |
| | % | 65,4 | 51,5 | 58,0 |
| Beveik visada | Skaičius | 44 | 25 | 69 |
| | % | 9,3 | 4,7 | 6,9 |
| Neatsakė | Skaičius | 3 | 1 | 4 |
| | % | 0,6 | 0,2 | 0,4 |
| Iš viso | Skaičius | 471 | 530 | 1001 |
| | % | 100,0 | 100,0 | 100,0 |

Visų amžiaus grupių (8.5 lentelė), visų skirtingo išsilavinimo grupių (8.6 lentelė), skirtingų pajamų grupių (8.7 lentelė), skirtingo užsiėmimo grupių (8.8 lentelė), skirtingos šeiminės padėties (8.9 lentelė) ir gyvenamosios vietos (8.10 lentelė) grupių respondentai dažniausiai patiekalus sūdo, jei maistas nepakankamai sūrus.

8.5 lentelė. Respondentų atsakymų į klausimą „Ar sūdate valgydami jau pagamintus patiekalus?“ pasiskirstymas pagal amžių

| Ar sūdo valgydami jau pagamintus patiekalus | Rodiklis | Amžius | | | | | Iš viso respondentų |
|---|----------|----------|----------|----------|----------|------------------|---------------------|
| | | 18–25 m. | 26–35 m. | 36–45 m. | 46–55 m. | 56 m. ir daugiau | |
| Ne, niekada | Skaičius | 45 | 77 | 54 | 76 | 95 | 347 |
| | % | 31,9 | 38,1 | 28,7 | 35,7 | 37,0 | 34,7 |
| Taip, jei maistas nepakankamai sūrus | Skaičius | 82 | 110 | 121 | 126 | 142 | 581 |
| | % | 58,2 | 54,5 | 64,4 | 59,2 | 55,3 | 58,0 |
| Beveik visada | Skaičius | 14 | 14 | 12 | 10 | 19 | 69 |
| | % | 9,9 | 6,9 | 6,4 | 4,7 | 7,4 | 6,9 |
| Neatsakė | Skaičius | 0 | 1 | 1 | 1 | 1 | 4 |
| | % | 0 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,4 | 0,4 |
| Iš viso | Skaičius | 141 | 202 | 188 | 213 | 257 | 1001 |
| | % | 100,0 | 100,0 | 100,0 | 100,0 | 100,0 | 100,0 |

8.6 lentelė. Respondentų atsakymų į klausimą „Ar sūdate valgydami jau pagamintus patiekalus?“ pasiskirstymas pagal išsilavinimą

| Ar sūdo valgydami jau pagamintus patiekalus | Rodiklis | Išsilavinimas | | | Iš viso respondentų |
|---|----------|--------------------------------|--|---------------------|---------------------|
| | | Aukštasis, nebaigtas aukštasis | Aukštesnysis, vidurinis, spec. vidurinis | Nebaigtas vidurinis | |
| Ne, niekada | Skaičius | 80 | 225 | 39 | 344 |
| | % | 34,6 | 34,0 | 38,6 | 34,6 |
| Taip, jei maistas nepakankamai sūrus | Skaičius | 137 | 385 | 56 | 578 |
| | % | 59,3 | 58,2 | 55,4 | 58,1 |
| Beveik visada | Skaičius | 13 | 49 | 6 | 68 |
| | % | 5,6 | 7,4 | 5,9 | 6,8 |
| Neatsakė | Skaičius | 1 | 3 | 0 | 4 |
| | % | 0,4 | 0,5 | 0 | 0,4 |
| Iš viso | Skaičius | 231 | 662 | 101 | 994 |
| | % | 100,0 | 100,0 | 100,0 | 100,0 |
| Iš viso | Skaičius | 231 | 662 | 101 | 994 |
| | % | 100,0 | 100,0 | 100,0 | 100,0 |

8.7 lentelė. Respondentų atsakymų į klausimą „Ar sūdate valgydami jau pagamintus patiekalus?“ pasiskirstymas pagal pajamas

| Ar sūdo valgydami jau pagamintus patiekalus | Rodiklis | Pajamos, tenkančios vienam namų ūkio nariui per mėnesį | | | | Iš viso respondentų |
|---|----------|--|--------------|----------------|-----------------------|---------------------|
| | | Iki 500 Lt | 501–1 000 Lt | 1 001–1 500 Lt | Daugiau kaip 1 500 Lt | |
| Ne, niekada | Skaičius | 57 | 138 | 75 | 43 | 313 |
| | % | 31,0 | 34,2 | 35,7 | 34,7 | 34,0 |
| Taip, jei maistas nepakankamai sūrus | Skaičius | 114 | 231 | 122 | 75 | 542 |
| | % | 62,0 | 57,3 | 58,1 | 60,5 | 58,8 |
| Beveik visada | Skaičius | 12 | 33 | 12 | 5 | 62 |
| | % | 6,5 | 8,2 | 5,7 | 4,0 | 6,7 |
| Neatsakė | Skaičius | 1 | 1 | 1 | 1 | 4 |
| | % | 0,5 | 0,2 | 0,5 | 0,8 | 0,4 |
| Iš viso | Skaičius | 184 | 403 | 210 | 124 | 921 |
| | % | 100,0 | 100,0 | 100,0 | 100,0 | 100,0 |

8.8 lentelė. Respondentų atsakymų į klausimą „Ar sūdate valgydami jau pagamintus patiekalus?“ pasiskirstymas pagal užsiėmimą

| Ar sūdo valgydami jau pagamintus patiekalus | Rodiklis | Pagrindinis užsiėmimas | | | | | | | | | Iš viso respondentų |
|---|----------|--------------------------------------|---------------------------|------------------------------------|----------------------|-----------|----------|-------------|-----------------------|-----------------|---------------------|
| | | Aukščiausio, vidutinio lygio vadovas | Specialistas, tarnautojas | Darbininkas, techninis darbuotojas | Smulkus verslininkas | Ūkininkas | Bedarbis | Pensininkas | Studentas, moksleivis | Namų šeimininkė | |
| Ne, niekada | Skaičius | 10 | 100 | 85 | 16 | 4 | 31 | 62 | 20 | 14 | 342 |
| | % | 35,7 | 34,0 | 34,0 | 39,0 | 16,7 | 32,3 | 40,8 | 28,6 | 45,2 | 34,7 |
| Taip, jei maistas nepakankamai sūrus | Skaičius | 16 | 173 | 148 | 23 | 18 | 60 | 81 | 43 | 15 | 577 |
| | % | 57,1 | 58,8 | 59,2 | 56,1 | 75,0 | 62,5 | 53,3 | 61,4 | 48,4 | 58,5 |
| Beveik visada | Skaičius | 2 | 20 | 15 | 1 | 2 | 5 | 9 | 7 | 2 | 63 |
| | % | 7,1 | 6,8 | 6,0 | 2,4 | 8,3 | 5,2 | 5,9 | 10,0 | 6,5 | 6,4 |
| Neatsakė | Skaičius | 0 | 1 | 2 | 1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 4 |
| | % | 0 | 0,3 | 0,8 | 2,4 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,4 |
| Iš viso | Skaičius | 28 | 294 | 250 | 41 | 24 | 96 | 152 | 70 | 31 | 986 |
| | | 100,0 | 100,0 | 100,0 | 100,0 | 100,0 | 100,0 | 100,0 | 100,0 | 100,0 | 100,0 |

8.9 lentelė. Respondentų atsakymų į klausimą „Ar sūdate valgydami jau pagamintus patiekalus?“ pasiskirstymas pagal šeiminių padėtį

| Ar sūdo valgydami jau pagamintus patiekalus | Rodiklis | Šeiminė padėtis | | | Iš viso respondentų |
|---|----------|---------------------|--|-------|---------------------|
| | | Nevedęs, netekėjusi | Vedęs, ištekėjusi, gyvena neregistruotoje santuokoje | Kita | |
| Ne, niekada | Skaičius | 83 | 191 | 72 | 346 |
| | % | 33,2 | 33,3 | 41,4 | 34,7 |
| Taip, jei maistas nepakankamai sūrus | Skaičius | 147 | 344 | 88 | 579 |
| | % | 58,8 | 59,9 | 50,6 | 58,0 |
| Beveik visada | Skaičius | 19 | 36 | 14 | 69 |
| | % | 7,6 | 6,3 | 8,0 | 6,9 |
| Neatsakė | Skaičius | 1 | 3 | 0 | 4 |
| | % | 0,4 | 0,5 | 0 | 0,4 |
| Iš viso | Skaičius | 250 | 574 | 174 | 998 |
| | % | 100,0 | 100,0 | 100,0 | 100,0 |

8.10 lentelė. Respondentų atsakymų į klausimą „Ar sūdate valgydami jau pagamintus patiekalus?“ pasiskirstymas pagal gyvenamąją vietą

| Ar sūdo valgydami jau pagamintus patiekalus | Rodiklis | Gyvenamoji vieta | | | Iš viso respondentų |
|---|----------|------------------|-----------------------------------|---------------|---------------------|
| | | Didieji miestai | Rajono centras, rajoninis miestas | Kaimo vietovė | |
| Ne, niekada | Skaičius | 168 | 93 | 86 | 347 |
| | % | 39,6 | 33,5 | 28,8 | 34,7 |
| Taip, jei maistas nepakankamai sūrus | Skaičius | 225 | 167 | 189 | 581 |
| | % | 53,1 | 60,1 | 63,2 | 58,0 |
| Beveik visada | Skaičius | 30 | 17 | 22 | 69 |
| | % | 7,1 | 6,1 | 7,4 | 6,9 |
| Neatsakė | Skaičius | 1 | 1 | 2 | 4 |
| | % | 0,2 | 0,4 | 0,7 | 0,4 |
| Iš viso | Skaičius | 424 | 278 | 299 | 1001 |
| | % | 100,0 | 100,0 | 100,0 | 100,0 |

9 RIEBALŲ VARTOJIMAS

Pagal sveikos mitybos rekomendacijas rekomenduojama mažinti riebalų vartojimą: gyvulinius riebalus, kuriuose yra daug sočiųjų riebalų rūgščių, keisti augaliniais aliejais ir minkštais margarinais, turinčiais nesočiųjų riebalų rūgščių.

Tyrimas parodė, kad didžioji dalis, t. y. 82,2 proc. suaugusių Lietuvos gyventojų maistui gaminti dažniausiai vartoja augalinį aliejų, 2,8 proc. renkasi margarinę, 2,3 proc. gyvulinius taukus (9.1 lentelė). Augalinį aliejų vartoja 79,6 proc. vyrų ir 84,5 proc. moterų, margarinę – 4,0 proc. vyrų ir 1,7 proc. moterų, o gyvulinius taukus vartoja tik 2,5 proc. vyrų ir 2,1 proc. moterų (9.2 lentelė).

9.1 lentelė. Respondentų pasiskirstymas pagal vartojamas riebalų rūšis maistui gaminti

| Kokius riebalus dažniausiai vartoja maistui gaminti (kepti, virti, troškinti) | Rodiklis | Iš viso respondentų |
|---|---------------|---------------------|
| Tepų riebalų mišinį, pagamintą iš sviesto ir augalinių riebalų | Skaičius % | 32 3,2 |
| Sviestą | Skaičius % | 42 4,2 |
| Margarinę | Skaičius % | 28 2,8 |
| Augalinį aliejų | Skaičius % | 823 82,2 |
| Gyvulinius taukus | Skaičius % | 23 2,3 |
| Nevartoju jokių riebalų | Skaičius % | 34 3,4 |
| Neatsakė | Skaičius % | 19 1,9 |
| Iš viso | Skaičius % | 1001 100,0 |

9.2 lentelė. Respondentų pasiskirstymas pagal vartojamas riebalų rūšis maistui gaminti pagal lytį

| Kokius riebalus dažniausiai vartoja maistui gaminti (kepti, virti, troškinti) | Rodiklis | Lytis | | Iš viso respondentų |
|---|----------|-------|---------|---------------------|
| | | Vyrai | Moterys | |
| Tepų riebalų mišinį, pagamintą iš sviesto ir augalinių riebalų | Skaičius | 16 | 16 | 32 |
| | % | 3,4 | 3,0 | 3,2 |
| Sviestą | Skaičius | 20 | 22 | 42 |
| | % | 4,2 | 4,2 | 4,2 |
| Margariną | Skaičius | 19 | 9 | 28 |
| | % | 4,0 | 1,7 | 2,8 |
| Augalinį aliejų | Skaičius | 375 | 448 | 823 |
| | % | 79,6 | 84,5 | 82,2 |
| Gyvulinius taukus | Skaičius | 12 | 11 | 23 |
| | % | 2,5 | 2,1 | 2,3 |
| Nevartoju jokių riebalų | Skaičius | 15 | 19 | 34 |
| | % | 3,2 | 3,6 | 3,4 |
| Neatsakė | Skaičius | 14 | 5 | 19 |
| | % | 3,0 | 0,9 | 1,9 |
| Iš viso | Skaičius | 471 | 530 | 1001 |
| | % | 100,0 | 100,0 | 100,0 |

Daugumą visų amžiaus grupių, visų skirtingo išsilavinimo grupių, skirtingų pajamų grupių, skirtingo užsiėmimo grupių, skirtingos šeiminės padėties ir gyvenamosios vietos grupių respondentų maistui gaminti vartoja augalinį aliejų.

Dažniausiai suaugę Lietuvos gyventojai ant duonos tepa sviesto – 40,7 proc. Margarino tepa 23,6 proc. gyventojų, tepaus riebalų mišinio 20,8 proc. Jokių riebalų netepa 13,1 proc. gyventojų. Didžiausia dalis – 42,0 proc. vyrų ir 39,4 proc. moterų – ant duonos tepa sviesto. Vyrai margarino užsitepa dažniau negu tepaus riebalų mišinio, o moterys atvirkščiai – dažniau užsitepa tepaus riebalų mišinio, o ne margarino. 17,5 proc. moterų ant duonos netepa jokių riebalų, bet taip elgiasi tik 8,1 proc. vyrų (9.3 lentelė).

9.3 lentelė. Respondentų atsakymų į klausimą „Kokius riebalus dažniausiai tepate ant duonos?“ pasiskirstymas pagal lytį

| Kokius riebalus dažniausiai tepa ant duonos | Rodiklis | Lytis | | Iš viso respondentų |
|--|----------|-------|---------|---------------------|
| | | Vyrai | Moterys | |
| Jokių | Skaičius | 38 | 93 | 131 |
| | % | 8,1 | 17,5 | 13,1 |
| Tepų riebalų mišinį, pagamintą iš sviesto ir augalinių riebalų | Skaičius | 89 | 119 | 208 |
| | % | 18,9 | 22,5 | 20,8 |
| Margariną | Skaičius | 137 | 99 | 236 |
| | % | 29,1 | 18,7 | 23,6 |
| Sviestą | Skaičius | 198 | 209 | 407 |
| | % | 42,0 | 39,4 | 40,7 |
| Taurus | Skaičius | 3 | 1 | 4 |
| | % | 0,6 | 0,2 | 0,4 |
| Neatsakė | Skaičius | 6 | 9 | 15 |
| | % | 1,3 | 1,7 | 1,5 |
| Iš viso | Skaičius | 471 | 530 | 1001 |
| | % | 100,0 | 100,0 | 100,0 |

Visų amžiaus grupių gyventojai dažniausiai ant duonos tepa sviestą, rečiau margariną, išskyrus 56 m. ir vyresnius gyventojus, nes jie dažniau negu margariną tepa tepų riebalų mišinį (9.4 lentelė).

9.4 lentelė. Respondentų atsakymų į klausimą „Kokius riebalus dažniausiai tepate ant duonos?“ pasiskirstymas pagal amžių

| Kokius riebalus dažniausiai tepa ant duonos | Rodiklis | Amžius | | | | | Iš viso respondentų |
|--|----------|----------|----------|----------|----------|------------------|---------------------|
| | | 18–25 m. | 26–35 m. | 36–45 m. | 46–55 m. | 56 m. ir daugiau | |
| Jokių | Skaičius | 19 | 34 | 21 | 25 | 32 | 131 |
| | % | 13,5 | 16,8 | 11,2 | 11,7 | 12,5 | 13,1 |
| Tepų riebalų mišinį, pagamintą iš sviesto ir augalinių riebalų | Skaičius | 24 | 44 | 39 | 41 | 60 | 208 |
| | % | 17,0 | 21,8 | 20,7 | 19,2 | 23,3 | 20,8 |
| Margariną | Skaičius | 33 | 47 | 39 | 65 | 52 | 236 |
| | % | 23,4 | 23,3 | 20,7 | 30,5 | 20,2 | 23,6 |
| Sviestą | Skaičius | 63 | 73 | 84 | 78 | 109 | 407 |
| | % | 44,7 | 36,1 | 44,7 | 36,6 | 42,4 | 40,7 |
| Taurus | Skaičius | 0 | 0 | 1 | 1 | 2 | 4 |
| | % | 0 | 0 | 0,5 | 0,5 | 0,8 | 0,4 |
| Neatsakė | Skaičius | 2 | 4 | 4 | 3 | 2 | 15 |
| | % | 1,4 | 2,0 | 2,1 | 1,4 | 0,8 | 1,5 |
| Iš viso | Skaičius | 141 | 202 | 188 | 213 | 257 | 1001 |
| | % | 100,0 | 100,0 | 100,0 | 100,0 | 100,0 | 100,0 |

Aukštąjį, nebaigtą aukštąjį ir aukštesnįjį, vidurinį, spec. vidurinį išsilavinimą turintys gyventojai dažniau ant duonos tepa sviestą, o turintys nebaigtą vidurinį išsilavinimą – margariną (9.5 lentelė). Neatsižvelgiant į pajamas, tenkančias vienam šeimos nariui, didžioji dalis gyventojų ant duonos tepa sviestą (9.6 lentelė). Visi dirbantieji ant duonos dažniau tepa sviestą, tik bedarbiai dažniau tepa margariną (9.7 lentelė). Nepriklausomai nuo šeiminės padėties ir gyvenamosios vietos dažniausiai gyventojai ant duonos tepa sviestą.

9.5 lentelė. Respondentų atsakymų į klausimą „Kokius riebalus dažniausiai tepate ant duonos?“ pasiskirstymas pagal išsilavinimą

| Kokius riebalus dažniausiai tepa ant duonos | Rodiklis | Išsilavinimas | | | Iš viso respondentų |
|--|----------|--------------------------------|--|---------------------|---------------------|
| | | Aukštasis, nebaigtas aukštasis | Aukštesnysis, vidurinis, spec. vidurinis | Nebaigtas vidurinis | |
| Jokių | Skaičius | 31 | 84 | 14 | 129 |
| | % | 13,4 | 12,7 | 13,9 | 13,0 |
| Tepų riebalų mišinį, pagamintą iš sviesto ir augalinių riebalų | Skaičius | 47 | 137 | 21 | 205 |
| | % | 20,3 | 20,7 | 20,8 | 20,6 |
| Margariną | Skaičius | 33 | 170 | 32 | 235 |
| | % | 14,3 | 25,7 | 31,7 | 23,6 |
| Sviestą | Skaičius | 116 | 259 | 31 | 406 |
| | % | 50,2 | 39,1 | 30,7 | 40,8 |
| Taurus | Skaičius | 0 | 2 | 2 | 4 |
| | % | 0 | 0,3 | 2,0 | 0,4 |
| Neatsakė | Skaičius | 4 | 10 | 1 | 15 |
| | % | 1,7 | 1,5 | 1,0 | 1,5 |
| Iš viso | Skaičius | 231 | 662 | 101 | 994 |
| | % | 100,0 | 100,0 | 100,0 | 100,0 |
| Iš viso | Skaičius | 231 | 662 | 101 | 994 |
| | % | 100,0 | 100,0 | 100,0 | 100,0 |

9.6 lentelė. Respondentų atsakymų į klausimą „Kokius riebalus dažniausiai tepate ant duonos?“ pasiskirstymas pagal pajamas

| Kokius riebalus dažniausiai tepa ant duonos | Rodiklis | Pajamos, tenkančios vienam namų ūkio nariui per mėnesį | | | | Iš viso respondentų |
|--|----------|--|--------------|----------------|-----------------------|---------------------|
| | | Iki 500 Lt | 501—1 000 Lt | 1 001—1 500 Lt | Daugiau kaip 1 500 Lt | |
| Jokių | Skaičius | 28 | 49 | 29 | 17 | 123 |
| | % | 15,2 | 12,2 | 13,8 | 13,7 | 13,4 |
| Tepų riebalų mišinį, pagamintą iš sviesto ir augalinių riebalų | Skaičius | 29 | 90 | 47 | 27 | 193 |
| | % | 15,8 | 22,3 | 22,4 | 21,8 | 21,0 |
| Margariną | Skaičius | 55 | 110 | 28 | 17 | 210 |
| | % | 29,9 | 27,3 | 13,3 | 13,7 | 22,8 |
| Sviestą | Skaičius | 70 | 146 | 104 | 58 | 378 |
| | % | 38,0 | 36,2 | 49,5 | 46,8 | 41,0 |
| Taukus | Skaičius | 1 | 1 | 1 | 1 | 4 |
| | % | 0,5 | 0,2 | 0,5 | 0,8 | 0,4 |
| Neatsakė | Skaičius | 1 | 7 | 1 | 4 | 13 |
| | % | 0,5 | 1,7 | 0,5 | 3,2 | 1,4 |
| Iš viso | Skaičius | 184 | 403 | 210 | 124 | 921 |
| | % | 100,0 | 100,0 | 100,0 | 100,0 | 100,0 |

9.7 lentelė. Respondentų atsakymų į klausimą „Kokius riebalus dažniausiai tepate ant duonos?“ pasiskirstymas pagal užsiėmimą

| Kokius riebalus dažniausiai tepa ant duonos | Rodiklis | Pagrindinis užsiėmimas | | | | | | | | | Iš viso respondentų |
|--|----------|--------------------------------------|---------------------------|------------------------------------|----------------------|-----------|----------|-------------|--------------------|-----------------|---------------------|
| | | Aukščiausio, vidutinio lygio vadovas | Specialistas, tarnautojas | Darbininkas, techninis darbuotojas | Smulkus verslininkas | Ūkininkas | Bedarbis | Pensininkas | Studentas, mokinys | Namų šeimininkė | |
| Jokių | Skaičius | 3 | 50 | 25 | 6 | 2 | 10 | 18 | 12 | 3 | 129 |
| | % | 10,7 | 17,0 | 10,0 | 14,6 | 8,3 | 10,4 | 11,8 | 17,1 | 9,7 | 13,1 |
| Tepų riebalų mišinį, pagamintą iš sviesto ir augalinių riebalų | Skaičius | 6 | 64 | 52 | 9 | 8 | 12 | 37 | 9 | 5 | 202 |
| | % | 21,4 | 21,8 | 20,8 | 22,0 | 33,3 | 12,5 | 24,3 | 12,9 | 16,1 | 20,5 |
| Margariną | Skaičius | 5 | 55 | 61 | 9 | 7 | 40 | 31 | 19 | 7 | 234 |
| | % | 17,9 | 18,7 | 24,4 | 22,0 | 29,2 | 41,7 | 20,4 | 27,1 | 22,6 | 23,7 |
| Sviestą | Skaičius | 12 | 121 | 109 | 16 | 7 | 33 | 64 | 29 | 15 | 406 |
| | % | 42,9 | 41,2 | 43,6 | 39,0 | 29,2 | 34,4 | 42,1 | 41,4 | 48,4 | 41,2 |
| Taukus | Skaičius | 1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 | 0 | 0 | 2 |
| | % | 3,6 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,7 | 0 | 0 | 0,2 |
| Neatsakė | Skaičius | 1 | 4 | 3 | 1 | 0 | 1 | 1 | 1 | 1 | 13 |
| | % | 3,6 | 1,4 | 1,2 | 2,4 | 0 | 1,0 | 0,7 | 1,4 | 3,2 | 1,3 |
| Iš viso | Skaičius | 28 | 294 | 250 | 41 | 24 | 96 | 152 | 70 | 31 | 986 |
| | % | 100,0 | 100,0 | 100,0 | 100,0 | 100,0 | 100,0 | 100,0 | 100,0 | 100,0 | 100,0 |

10 KIAUŠINIŲ VARTOJIMAS

Didžiausia suaugusių gyventojų dalis (29,9 proc.) per savaitę suvalgo 3–4 kiaušinius, ketvirtadalis (25,1 proc.) suvalgo 2 kiaušinius, 13,3 proc. suvalgo 5–6 kiaušinius, 12,9 proc. – vieną kiaušinį, 7,0 proc. – 7 ir daugiau, o 5,6 proc. gyventojų kiaušinių nevalgo.

Didžioji dalis tiek vyrų, tiek moterų per savaitę suvalgo 3–4 kiaušinius, atitinkamai 27,6 proc. ir 31,9 proc., tačiau didesnis procentas vyrų nei moterų per savaitę suvalgo daugiau kaip 5 kiaušinius (10.1 lentelė).

10.1 lentelė Respondentų atsakymų į klausimą „Kiek kiaušinių (virtų ar keptų) paprastai suvalgote per savaitę?“ pasiskirstymas pagal lytį

| Kiek kiaušinių (virtų ar keptų) paprastai suvalgo per savaitę | Rodiklis | Lytis | | Iš viso respondentų |
|---|----------|-------|---------|---------------------|
| | | Vyrai | Moterys | |
| 1 | Skaičius | 60 | 69 | 129 |
| | % | 12,7 | 13,0 | 12,9 |
| 2 | Skaičius | 97 | 154 | 251 |
| | % | 20,6 | 29,1 | 25,1 |
| 3–4 | Skaičius | 130 | 169 | 299 |
| | % | 27,6 | 31,9 | 29,9 |
| 5–6 | Skaičius | 82 | 51 | 133 |
| | % | 17,4 | 9,6 | 13,3 |
| 7 ir daugiau | Skaičius | 51 | 19 | 70 |
| | % | 10,8 | 3,6 | 7,0 |
| Nei vieno | Skaičius | 23 | 33 | 56 |
| | % | 4,9 | 6,2 | 5,6 |
| Neatsakė | Skaičius | 28 | 35 | 63 |
| | % | 5,9 | 6,6 | 6,3 |
| Iš viso | Skaičius | 471 | 530 | 1001 |
| | % | 100,0 | 100,0 | 100,0 |

Amžius reikšmingos įtakos kiaušinių vartojimui neturi – skirtingo amžiaus gyventojai dažniausiai suvalgo 2–4 kiaušinius per savaitę. Išsilavinimas kiaušinių vartojimo dažniui įtakos neturi, dažniausiai vartojami 3–4 kiaušiniai per savaitę, kiek rečiau – 2 kiaušiniai per savaitę. Gaunantieji iki 500 Lt pajamų dažniausiai per savaitę suvalgo 2 kiaušinius, daugiau kaip 500 Lt – 3–4 kiaušinius (10.2 lentelė). Skirtingo užsiėmimo gyventojai dažniausiai vartoja nuo 2 iki 4 kiaušinių per savaitę. Neatsižvelgiant į šeiminių padėtį ir gyvenamąją vietą, gyventojai dažniausiai per savaitę suvalgo 3–4 kiaušinius.

10.2 lentelė Respondentų atsakymų į klausimą „Kiek kiaušinių (virtų ar keptų) paprastai suvalgo per savaitę?“ pasiskirstymas pagal pajamas

| Kiek kiaušinių (virtų ar keptų) paprastai suvalgo per savaitę | Rodiklis | Pajamos, tenkančios vienam namų ūkio nariui per mėnesį | | | | Iš viso respondentų |
|---|----------|--|--------------|----------------|-----------------------|---------------------|
| | | Iki 500 Lt | 501–1 000 Lt | 1 001–1 500 Lt | Daugiau kaip 1 500 Lt | |
| 1 | Skaičius | 26 | 57 | 22 | 15 | 120 |
| | % | 14,1 | 14,1 | 10,5 | 12,1 | 13,0 |
| 2 | Skaičius | 57 | 94 | 50 | 31 | 232 |
| | % | 31,0 | 23,3 | 23,8 | 25,0 | 25,2 |
| 3–4 | Skaičius | 45 | 111 | 79 | 39 | 274 |
| | % | 24,5 | 27,5 | 37,6 | 31,5 | 29,8 |
| 5–6 | Skaičius | 23 | 59 | 28 | 14 | 124 |
| | % | 12,5 | 14,6 | 13,3 | 11,3 | 13,5 |
| 7 ir daugiau | Skaičius | 14 | 34 | 10 | 5 | 63 |
| | % | 7,6 | 8,4 | 4,8 | 4,0 | 6,8 |
| Nei vieno | Skaičius | 10 | 25 | 9 | 11 | 55 |
| | % | 5,4 | 6,2 | 4,3 | 8,9 | 6,0 |
| Neatsakė | Skaičius | 9 | 23 | 12 | 9 | 53 |
| | % | 4,9 | 5,7 | 5,7 | 7,3 | 5,8 |
| Iš viso | Skaičius | 184 | 403 | 210 | 124 | 921 |
| | % | 100,0 | 100,0 | 100,0 | 100,0 | 100,0 |

11 MITYBOS REŽIMAS

Rekomenduojama laikytis mitybos režimo, t. y. valgyti tuo pačiu laiku. Taip geriau virškinamas maistas, geriau įsisavinamos maistinės ir biologiškai aktyvios medžiagos. Tyrimas parodė, kad didžioji dalis gyventojų (43,2 proc.) valgo ne visada tuo pačiu laiku, bet pagal galimybes stengiasi tai daryti, 33,5 proc. ne visada valgo tuo pačiu laiku ir tik 23,4 proc. visada valgo tuo pačiu laiku.

Laikosi mitybos režimo ir valgo tuo pačiu metu 25,8 proc. moterų ir 20,6 proc. vyrų (11.1 lentelė).

11.1 lentelė. Respondentų atsakymų į klausimą „Ar valgote visada tuo pačiu laiku?“ pasiskirstymas pagal lytį

| Ar visada valgo tuo pačiu laiku | Rodiklis | Lytis | | Iš viso respondentų |
|---|----------|-------|---------|---------------------|
| | | Vyrai | Moterys | |
| Taip, dažniausiai | Skaičius | 97 | 137 | 234 |
| | % | 20,6 | 25,8 | 23,4 |
| Ne, bet pagal galimybes stengiuosi tai daryti | Skaičius | 193 | 239 | 432 |
| | % | 41,0 | 45,1 | 43,2 |
| Ne | Skaičius | 181 | 154 | 335 |
| | % | 38,4 | 29,1 | 33,5 |
| Iš viso | Skaičius | 471 | 530 | 1001 |
| | % | 100,0 | 100,0 | 100,0 |

Amžius, išsilavinimas, pajamos, gyvenamoji vieta maitinimosi režimui reikšmingos įtakos neturi. O vedę vyrai ir ištekęsios moterys dažniau valgo tuo pačiu metu negu nevedę vyrai ir netekėjusios moterys, atitinkamai 24,4 proc. ir 18,8 proc., nors didžioji dalis visų gyventojų (43,2 proc.), kad ir nevalgo tuo pačiu metu, bet pagal galimybes stengiasi tai daryti (11.2 lentelė).

11.2 lentelė. Respondentų atsakymų į klausimą „Ar valgote visada tuo pačiu laiku?“ pasiskirstymas pagal šeimines padėtis

| Ar visada valgo tuo pačiu laiku | Rodiklis | Šeiminė padėtis | | | Iš viso respondentų |
|---|----------|---------------------|---|-------|---------------------|
| | | Nevedęs, netekėjusi | Vedęs, ištekęs, gyvena neregistruotoje santuokoje | Kita | |
| Taip, dažniausiai | Skaičius | 47 | 140 | 47 | 234 |
| | % | 18,8 | 24,4 | 27,0 | 23,4 |
| Ne, bet pagal galimybes stengiuosi tai daryti | Skaičius | 111 | 255 | 65 | 431 |
| | % | 44,4 | 44,4 | 37,4 | 43,2 |
| Ne | Skaičius | 92 | 179 | 62 | 333 |
| | % | 36,8 | 31,2 | 35,6 | 33,4 |
| Iš viso | Skaičius | 250 | 574 | 174 | 998 |
| | % | 100,0 | 100,0 | 100,0 | 100,0 |

Atlikus respondentų atsakymų į klausimą „Kiek kartų valgote per dieną?“ analizę, nustatyta, kad didžioji dalis (59 proc.) suaugusių gyventojų valgo 3 kartus per dieną, keturis ir daugiau kartų per dieną valgo beveik kas trečias respondentas (28,9 proc.).

Vertinant valgymo dažnumą per dieną pagal lytį ir amžių, galima pasakyti, kad jis yra skirtingas. Nustatyta, kad 3 kartus per dieną valgo daugiausia vyrai (64,5 proc.), o ne moterys (54,2 proc.), o 4 ir daugiau kartų per dieną valgo daugiausia moterys (34,7 proc.), taip maitinasi kiek mažiau vyrų (22,3 proc.) (11.3 lentelė). 3 kartus per dieną valgo daugiausia 26–35 m. amžiaus gyventojai (66,3 proc.), kiek mažiau 18–25 m. amžiaus respondentų (64,5 proc.), 4 ir daugiau kartų per dieną valgo daugiausia vyresnio nei 56 m. amžiaus gyventojai (39,3 proc.), o ne jaunesni (11.4 lentelė).

11.3 lentelė. Respondentų atsakymų į klausimą „Kiek kartų valgote per dieną?“ pasiskirstymas pagal lytį

| Kiek kartų per dieną valgo | Rodiklis | Lytis | | Iš viso respondentų |
|----------------------------|----------|-------|---------|---------------------|
| | | Vyrai | Moterys | |
| Vieną | Skaičius | 14 | 7 | 21 |
| | % | 3,0 | 1,3 | 2,1 |
| Du | Skaičius | 48 | 52 | 100 |
| | % | 10,2 | 9,8 | 10,0 |
| Tris | Skaičius | 304 | 287 | 591 |
| | % | 64,5 | 54,2 | 59,0 |
| Keturis ir daugiau | Skaičius | 105 | 184 | 289 |
| | % | 22,3 | 34,7 | 28,9 |
| Iš viso | Skaičius | 471 | 530 | 1001 |
| | % | 100,0 | 100,0 | 100,0 |

11.4 lentelė. Respondentų atsakymų į klausimą „Kiek kartų valgote per dieną?“ pasiskirstymas pagal amžių

| Kiek kartų per dieną valgo | Rodiklis | Amžius | | | | | Iš viso respondentų |
|----------------------------|----------|----------|----------|----------|----------|------------------|---------------------|
| | | 18–25 m. | 26–35 m. | 36–45 m. | 46–55 m. | 56 m. ir daugiau | |
| Vieną | Skaičius | 4 | 2 | 2 | 7 | 6 | 21 |
| | % | 2,8 | 1,0 | 1,1 | 3,3 | 2,3 | 2,1 |
| Du | Skaičius | 13 | 23 | 23 | 24 | 17 | 100 |
| | % | 9,2 | 11,4 | 12,2 | 11,3 | 6,6 | 10,0 |
| Tris | Skaičius | 91 | 134 | 110 | 123 | 133 | 591 |
| | % | 64,5 | 66,3 | 58,5 | 57,7 | 51,8 | 59,0 |
| Keturis ir daugiau | Skaičius | 33 | 43 | 53 | 59 | 101 | 289 |
| | % | 23,4 | 21,3 | 28,2 | 27,7 | 39,3 | 28,9 |
| Iš viso | Skaičius | 141 | 202 | 188 | 213 | 257 | 1001 |
| | % | 100,0 | 100,0 | 100,0 | 100,0 | 100,0 | 100,0 |

3 kartus per dieną valgo daugiausia aukštąjį arba nebaigtą aukštąjį išsilavinimą 10) turinčių gyventojų (66,2 proc.) negu gyventojų, kurių išsilavinimas nebaigtas vidurinis (55,4 proc.). O 4 ir daugiau kartų per dieną valgo daugiau gyventojų, kurių išsilavinimas nebaigtas vidurinis (34,7 proc.), negu aukštąjį arba nebaigtą aukštąjį išsilavinimą turinčių gyventojų (23,4 proc.) (11.5 lentelė).

11.5 lentelė. Respondentų atsakymų į klausimą „Kiek kartų valgote per dieną?“ pasiskirstymas pagal išsilavinimą

| Kiek kartų per dieną valgo | Rodiklis | Išsilavinimas | | | Iš viso respondentų |
|----------------------------|----------|--------------------------------|--|---------------------|---------------------|
| | | Aukštasis, nebaigtas aukštasis | Aukštesnysis, vidurinis, spec. vidurinis | Nebaigtas vidurinis | |
| Vieną | Skaičius | 1 | 17 | 2 | 20 |
| | % | 0,4 | 2,6 | 2,0 | 2,0 |
| Du | Skaičius | 23 | 67 | 8 | 98 |
| | % | 10,0 | 10,1 | 7,9 | 9,9 |
| Tris | Skaičius | 153 | 378 | 56 | 587 |
| | % | 66,2 | 57,1 | 55,4 | 59,1 |
| Keturi ir daugiau | Skaičius | 54 | 200 | 35 | 289 |
| | % | 23,4 | 30,2 | 34,7 | 29,1 |
| Iš viso | Skaičius | 231 | 662 | 101 | 994 |
| | % | 100,0 | 100,0 | 100,0 | 100,0 |

Valgymo dažnumui per dieną įtakos turi pajamos, tenkančios vienam namų ūkio nariui per mėnesį. 3 kartus per dieną daugiausia valgo gyventojai, kurių pajamos viršija 1 000 Lt (64 proc.), nei asmenys, kurių pajamos mažesnės nei 1 000 Lt (57 proc.). 4 ir daugiau kartų per dieną valgo daugiausia gyventojai, kurių pajamos mažesnės nei 1 000 Lt (30,5 proc.), nei gyventojai, kurių pajamos viršija 1 000 Lt (23,1 proc.) (11.6 lentelė).

11.6 lentelė. Respondentų atsakymų į klausimą „Kiek kartų valgote per dieną?“ pasiskirstymas pagal pajamas

| Kiek kartų per dieną valgo | Rodiklis | Pajamos, tenkančios vienam namų ūkio nariui per mėnesį | | | | Iš viso respondentų |
|----------------------------|----------|--|--------------|----------------|-----------------------|---------------------|
| | | Iki 500 Lt | 501—1 000 Lt | 1 001—1 500 Lt | Daugiau kaip 1 500 Lt | |
| Vieną | Skaičius | 4 | 7 | 5 | 4 | 20 |
| | % | 2,2 | 1,7 | 2,4 | 3,2 | 2,2 |
| Du | Skaičius | 25 | 37 | 22 | 12 | 96 |
| | % | 13,6 | 9,2 | 10,5 | 9,7 | 10,4 |
| Tris | Skaičius | 104 | 231 | 141 | 73 | 549 |
| | % | 56,5 | 57,3 | 67,1 | 58,9 | 59,6 |
| Keturi ir daugiau | Skaičius | 51 | 128 | 42 | 35 | 256 |
| | % | 27,7 | 31,8 | 20,0 | 28,2 | 27,8 |
| Iš viso | Skaičius | 184 | 403 | 210 | 124 | 921 |
| | % | 100,0 | 100,0 | 100,0 | 100,0 | 100,0 |

Vertinant valgymo dažnį per dieną pagal pagrindinį užsiėmimą, galima pasakyti, kad jis yra nevienodas tarp gyventojų su skirtingu užsėmimu. 4 kartus ir daugiau per dieną daugiausia valgo pensininkai (42,1 proc.). Palyginus specialistus su darbininkais, galima teigti, kad daugiausia 4 kartus valgo darbininkai (29,2 proc.), o ne specialistų (21,8 proc.) (11.7 lentelė).

11.7 lentelė. Respondentų atsakymų į klausimą „Kiek kartų valgote per dieną?“ pasiskirstymas pagal užsiėmimą

| Kiek kartų per dieną valgo | Rodiklis | Pagrindinis užsiėmimas | | | | | | | | | Iš viso respondentų |
|----------------------------|----------|--------------------------------------|---------------------------|------------------------------------|----------------------|-----------|----------|-------------|-----------------------|-----------------|---------------------|
| | | Aukščiausio, vidutinio lygio vadovas | Specialistas, tarnautojas | Darbininkas, techninis darbuotojas | Smulkus verslininkas | Ūkininkas | Bedarbis | Pensininkas | Studentas, moksleivis | Namų šeimininkė | |
| Vieną | Skaičius | 2 | 6 | 3 | 0 | 0 | 4 | 2 | 2 | 1 | 20 |
| | % | 7,1 | 2,0 | 1,2 | 0 | 0 | 4,2 | 1,3 | 2,9 | 3,2 | 2,0 |
| Du | Skaičius | 4 | 31 | 29 | 0 | 4 | 9 | 12 | 7 | 2 | 98 |
| | % | 14,3 | 10,5 | 11,6 | 0 | 16,7 | 9,4 | 7,9 | 10,0 | 6,5 | 9,9 |
| Tris | Skaičius | 14 | 193 | 145 | 27 | 11 | 57 | 74 | 44 | 18 | 583 |
| | % | 50,0 | 65,6 | 58,0 | 65,9 | 45,8 | 59,4 | 48,7 | 62,9 | 58,1 | 59,1 |
| Keturi ir daugiau | Skaičius | 8 | 64 | 73 | 14 | 9 | 26 | 64 | 17 | 10 | 285 |
| | % | 28,6 | 21,8 | 29,2 | 34,1 | 37,5 | 27,1 | 42,1 | 24,3 | 32,3 | 28,9 |
| Iš viso | Skaičius | 28 | 294 | 250 | 41 | 24 | 96 | 152 | 70 | 31 | 986 |
| | % | 100,0 | 100,0 | 100,0 | 100,0 | 100,0 | 100,0 | 100,0 | 100,0 | 100,0 | 100,0 |

3 kartus per dieną valgo daugiausia netekėjusios moterys arba nevedę vyrai (64 proc.) ir vedę vyrai, ištekėjusios moterys arba gyvenantieji neregistruotoje santuokoje (61 proc.), negu gyventojai, kurių šeiminė padėtis kita (46 proc.); atitinkamai 4 ir daugiau kartus per dieną valgo daugiausia asmenys, kurių šeiminė padėtis kita (40,8 proc.), negu netekėjusios moterys arba nevedę vyrai (23,2 proc.) ir vedę vyrai, ištekėjusios moterys arba gyvenantieji neregistruotoje santuokoje (27,5 proc.) (11.8 lentelė).

11.8 lentelė. Respondentų atsakymų į klausimą „Kiek kartų valgote per dieną?“ pasiskirstymas pagal šeiminių padėtį

| Kiek kartų per dieną valgo | Rodiklis | Šeiminė padėtis | | | Iš viso respondentų |
|----------------------------|----------|---------------------|--|-------|---------------------|
| | | Nevedęs, netekėjusi | Vedęs, ištekėjusi, gyvena neregistruotoje santuokoje | Kita | |
| Vieną | Skaičius | 7 | 9 | 5 | 21 |
| | % | 2,8 | 1,6 | 2,9 | 2,1 |
| Du | Skaičius | 25 | 57 | 18 | 100 |
| | % | 10,0 | 9,9 | 10,3 | 10,0 |
| Tris | Skaičius | 160 | 350 | 80 | 590 |
| | % | 64,0 | 61,0 | 46,0 | 59,1 |
| Keturi ir daugiau | Skaičius | 58 | 158 | 71 | 287 |
| | % | 23,2 | 27,5 | 40,8 | 28,8 |
| Iš viso | Skaičius | 250 | 574 | 174 | 998 |
| | % | 100,0 | 100,0 | 100,0 | 100,0 |

Vertinant valgymo dažnumą per dieną pagal gyvenamąją vietą skirtumo nėra: 59 proc. didžiųjų miestų, 60,1 proc. rajono centrų, rajoninių miestų ir 58,2 proc. kaimo vietovių gyventojai valgo 3 kartus per dieną (11.9 lentelė).

11.9 lentelė. Respondentų atsakymų į klausimą „Kiek kartų valgote per dieną?“ pasiskirstymas pagal gyvenamąją vietą

| Kiek kartų per dieną valgo | Rodiklis | Gyvenamoji vieta | | | Iš viso respondentų |
|----------------------------|----------|------------------|-----------------------------------|---------------|---------------------|
| | | Didieji miestai | Rajono centras, rajoninis miestas | Kaimo vietovė | |
| Vieną | Skaičius | 13 | 3 | 5 | 21 |
| | % | 3,1 | 1,1 | 1,7 | 2,1 |
| Du | Skaičius | 41 | 28 | 31 | 100 |
| | % | 9,7 | 10,1 | 10,4 | 10,0 |
| Tris | Skaičius | 250 | 167 | 174 | 591 |
| | % | 59,0 | 60,1 | 58,2 | 59,0 |
| Keturis ir daugiau | Skaičius | 120 | 80 | 89 | 289 |
| | % | 28,3 | 28,8 | 29,8 | 28,9 |
| Iš viso | Skaičius | 424 | 278 | 299 | 1001 |
| | % | 100,0 | 100,0 | 100,0 | 100,0 |

Įvertinus atsakymus į klausimą „Ar valgote papildomai tarp pagrindinių valgymų — ar užkandžiauote?“, nustatyta, kad didžioji dalis (92,9 proc.) respondentų užkandžiauja. Didžioji dalis gyventojų (47,7 proc.) užkandžiauja kartais, o dažnai užkandžiauja tik 15,8 proc. apklaustų gyventojų (11.10 lentelė).

11.10 lentelė. Respondentų atsakymų į klausimą „Ar valgote papildomai tarp pagrindinių valgymų — ar užkandžiauote?“ pasiskirstymas

| Ar valgo papildomai tarp pagrindinių valgymų — ar užkandžiauja | Rodiklis | Iš viso respondentų |
|--|----------|---------------------|
| Niekada | Skaičius | 21 |
| | % | 2,1 |
| Retai | Skaičius | 100 |
| | % | 10,0 |
| Kartais | Skaičius | 591 |
| | % | 59,0 |
| Dažnai | Skaičius | 289 |
| | % | 28,9 |
| Iš viso | Skaičius | 1001 |
| | % | 100,0 |

Tarp dažnai valgančiųjų tarp pagrindinių valgymų daugiau vyrų (19,7 proc.) negu moterų (12,3 proc.) (11.11 lentelė). Didžioji dalis dažnai užkandžiaujančiųjų yra jauni (18—25 m. amžiaus) asmenys (24,1 proc.) (11.12 lentelė). Nustatyta, kad daugiausia tarp neužkandžiaujančiųjų yra asmenų, turinčių nebaigtą vidurinį išsilavinimą (14,9 proc.) (11.13 lentelė).

11.11 lentelė. Respondentų atsakymų į klausimą „Ar valgote papildomai tarp pagrindinių valgymų — ar užkandžiauote?“ pasiskirstymas pagal lytį

| Ar valgo papildomai tarp pagrindinių valgymų — ar užkandžiauja | Rodiklis | Lytis | | Iš viso respondentų |
|--|----------|-------|---------|---------------------|
| | | Vyrai | Moterys | |
| Niekada | Skaičius | 28 | 43 | 71 |
| | % | 5,9 | 8,1 | 7,1 |
| Retai | Skaičius | 126 | 169 | 295 |
| | % | 26,8 | 31,9 | 29,5 |
| Kartais | Skaičius | 224 | 253 | 477 |
| | % | 47,6 | 47,7 | 47,7 |
| Dažnai | Skaičius | 93 | 65 | 158 |
| | % | 19,7 | 12,3 | 15,8 |
| Iš viso | Skaičius | 471 | 530 | 1001 |
| | % | 100,0 | 100,0 | 100,0 |

11.12 lentelė. Respondentų atsakymų į klausimą „Ar valgote papildomai tarp pagrindinių valgymų — ar užkandžiauote?“ pasiskirstymas pagal amžių

| Ar valgo papildomai tarp pagrindinių valgymų — ar užkandžiauja | Rodiklis | Amžius | | | | | Iš viso respondentų |
|--|----------|----------|----------|----------|----------|------------------|---------------------|
| | | 18—25 m. | 26—35 m. | 36—45 m. | 46—55 m. | 56 m. ir daugiau | |
| Niekada | Skaičius | 10 | 10 | 13 | 19 | 19 | 71 |
| | % | 7,1 | 5,0 | 6,9 | 8,9 | 7,4 | 7,1 |
| Retai | Skaičius | 29 | 60 | 61 | 65 | 80 | 295 |
| | % | 20,6 | 29,7 | 32,4 | 30,5 | 31,1 | 29,5 |
| Kartais | Skaičius | 68 | 104 | 90 | 94 | 121 | 477 |
| | % | 48,2 | 51,5 | 47,9 | 44,1 | 47,1 | 47,7 |
| Dažnai | Skaičius | 34 | 28 | 24 | 35 | 37 | 158 |
| | % | 24,1 | 13,9 | 12,8 | 16,4 | 14,4 | 15,8 |
| Iš viso | Skaičius | 141 | 202 | 188 | 213 | 257 | 1001 |
| | % | 100,0 | 100,0 | 100,0 | 100,0 | 100,0 | 100,0 |

11.13 lentelė. Respondentų atsakymų į klausimą „Ar valgate papildomai tarp pagrindinių valgymų – ar užkandžiate?“ pasiskirstymas pagal išsilavinimą

| Ar valgo papildomai tarp pagrindinių valgymų – ar užkandžiate | Rodiklis | Išsilavinimas | | | Iš viso respondentų |
|---|----------|--------------------------------|--|---------------------|---------------------|
| | | Aukštasis, nebaigtas aukštasis | Aukštesnysis, vidurinis, spec. vidurinis | Nebaigtas vidurinis | |
| Niekada | Skaičius | 9 | 47 | 15 | 71 |
| | % | 3,9 | 7,1 | 14,9 | 7,1 |
| Retai | Skaičius | 75 | 196 | 19 | 290 |
| | % | 32,5 | 29,6 | 18,8 | 29,2 |
| Kartais | Skaičius | 113 | 313 | 50 | 476 |
| | % | 48,9 | 47,3 | 49,5 | 47,9 |
| Dažnai | Skaičius | 34 | 106 | 17 | 157 |
| | % | 14,7 | 16,0 | 16,8 | 15,8 |
| Iš viso | Skaičius | 231 | 662 | 101 | 994 |
| | % | 100,0 | 100,0 | 100,0 | 100,0 |

Užkandžiamams tarp pagrindinių valgymų pajamos, tenkančios vienam namų ūkio nariui per mėnesį, gyvenamoji vieta bei šeimninė padėtis įtakos neturi.

Tarp dažnai užkandžiančių daugiau yra studentų (28,6 proc.) negu specialistų (12,2 proc.) ir darbininkų (14,8 proc.) (11.14 lentelė).

11.14 lentelė. Respondentų atsakymų į klausimą „Ar valgate papildomai tarp pagrindinių valgymų – ar užkandžiate?“ pasiskirstymas pagal užsiėmimą

| Ar valgo papildomai tarp pagrindinių valgymų – ar užkandžiate | Rodiklis | Pagrindinis užsiėmimas | | | | | | | | | Iš viso respondentų |
|---|----------|--------------------------------------|---------------------------|------------------------------------|----------------------|-----------|----------|-------------|--------------------|-----------------|---------------------|
| | | Aukščiausio, vidutinio lygio vadovas | Specialistas, tarnautojas | Darbininkas, techninis darbuotojas | Smulkus verslininkas | Ūkininkas | Bedarbis | Pensininkas | Studentas, mokinys | Namų šeimininkė | |
| Niekada | Skaičius | 1 | 21 | 18 | 2 | 2 | 4 | 15 | 3 | 2 | 68 |
| | % | 3,6 | 7,1 | 7,2 | 4,9 | 8,3 | 4,2 | 9,9 | 4,3 | 6,5 | 6,9 |
| Retai | Skaičius | 7 | 97 | 77 | 12 | 5 | 24 | 49 | 13 | 8 | 292 |
| | % | 25,0 | 33,0 | 30,8 | 29,3 | 20,8 | 25,0 | 32,2 | 18,6 | 25,8 | 29,6 |
| Kartais | Skaičius | 13 | 140 | 118 | 22 | 11 | 53 | 67 | 34 | 13 | 471 |
| | % | 46,4 | 47,6 | 47,2 | 53,7 | 45,8 | 55,2 | 44,1 | 48,6 | 41,9 | 47,8 |
| Dažnai | Skaičius | 7 | 36 | 37 | 5 | 6 | 15 | 21 | 20 | 8 | 155 |
| | % | 25,0 | 12,2 | 14,8 | 12,2 | 25,0 | 15,6 | 13,8 | 28,6 | 25,8 | 15,7 |
| Iš viso | Skaičius | 28 | 294 | 250 | 41 | 24 | 96 | 152 | 70 | 31 | 986 |
| | % | 100,0 | 100,0 | 100,0 | 100,0 | 100,0 | 100,0 | 100,0 | 100,0 | 100,0 | 100,0 |

12 MAISTO PAPILDŲ VARTOJIMAS

Atlikus gyventojų maisto papildų vartojimo analizę nustatyta, kad tik daugiau nei trečdalis (35,7 proc.) respondentų niekada nevartoja maisto papildų, o vartoja juos nuolat 6 proc., likusieji vartoja po kelis mėnesius per metus (12.1 lentelė).

12.1 lentelė. Maisto papildų vartojimas

| Ar vartoja maisto papildus (vitaminų, mineralinių medžiagų, polinesočiųjų riebalų rūgščių, augalinės kilmės preparatus ar kt.) | Rodiklis | Iš viso respondentų |
|--|----------|---------------------|
| Taip, nuolat | Skaičius | 60 |
| | % | 6,0 |
| Taip, 6 mėnesius per metus ir daugiau | Skaičius | 73 |
| | % | 7,3 |
| Taip, 4–6 mėnesius per metus | Skaičius | 57 |
| | % | 5,7 |
| Taip, 2–4 mėnesius per metus | Skaičius | 132 |
| | % | 13,2 |
| Taip, 1–2 mėnesius per metus | Skaičius | 124 |
| | % | 12,4 |
| Taip, bet trumpai arba atsitiktinai | Skaičius | 198 |
| | % | 19,8 |
| Ne | Skaičius | 357 |
| | % | 35,7 |
| Iš viso | Skaičius | 1001 |
| | % | 100,0 |

Pastebėta, kad moterys maisto papildus vartoja dažniau nei vyrai: tarp nevartojančiųjų maisto papildus daugiau vyrų (44,6 proc.) negu moterų (27,7 proc.), o tarp 1–2 mėnesius per metus vartojančių maisto papildus gyventojų daugiau moterų (16,4 proc.) negu vyrų (7,9 proc.) (12.2 lentelė).

12.2 lentelė. Respondentų maisto papildų vartojimo struktūra pagal lytį

| Ar vartoja maisto papildus (vitaminų, mineralinių medžiagų, polinesočiųjų riebalų rūgščių, augalinės kilmės preparatus ar kt.) | Rodiklis | Lytis | | Iš viso respondentų |
|--|----------|-------|---------|---------------------|
| | | Vyrai | Moterys | |
| Taip, nuolat | Skaičius | 29 | 31 | 60 |
| | % | 6,2 | 5,8 | 6,0 |
| Taip, 6 mėnesius per metus ir daugiau | Skaičius | 26 | 47 | 73 |
| | % | 5,5 | 8,9 | 7,3 |
| Taip, 4–6 mėnesius per metus | Skaičius | 24 | 33 | 57 |
| | % | 5,1 | 6,2 | 5,7 |
| Taip, 2–4 mėnesius per metus | Skaičius | 54 | 78 | 132 |
| | % | 11,5 | 14,7 | 13,2 |
| Taip, 1–2 mėnesius per metus | Skaičius | 37 | 87 | 124 |
| | % | 7,9 | 16,4 | 12,4 |
| Taip, bet trumpai arba atsitiktinai | Skaičius | 91 | 107 | 198 |
| | % | 19,3 | 20,2 | 19,8 |
| Ne | Skaičius | 210 | 147 | 357 |
| | % | 44,6 | 27,7 | 35,7 |
| Iš viso | Skaičius | 471 | 530 | 1001 |
| | % | 100,0 | 100,0 | 100,0 |

Tarp nevartojančiųjų maisto papildų daugiausia 18–25 m. amžiaus gyventojų (46,8 proc.). Atitinkamai jų (9,2 proc.) yra mažiausiai tarp 1–2 mėnesius per metus vartojančiųjų maisto papildus (12.3 lentelė).

12.3 lentelė. Respondentų maisto papildų vartojimo struktūra pagal amžių

| Ar vartoja maisto papildus (vitaminų, mineralinių medžiagų, polinesočiųjų riebalų rūgščių, augalinės kilmės preparatus ar kt.) | Rodiklis | Amžius | | | | | Iš viso respondentų |
|--|----------|----------|----------|----------|----------|------------------|---------------------|
| | | 18–25 m. | 26–35 m. | 36–45 m. | 46–55 m. | 56 m. ir daugiau | |
| Taip, nuolat | Skaičius | 10 | 10 | 11 | 14 | 15 | 60 |
| | % | 7,1 | 5,0 | 5,9 | 6,6 | 5,8 | 6,0 |
| Taip, 6 mėnesius per metus ir daugiau | Skaičius | 11 | 16 | 10 | 14 | 22 | 73 |
| | % | 7,8 | 7,9 | 5,3 | 6,6 | 8,6 | 7,3 |
| Taip, 4–6 mėnesius per metus | Skaičius | 6 | 12 | 13 | 10 | 16 | 57 |
| | % | 4,3 | 5,9 | 6,9 | 4,7 | 6,2 | 5,7 |
| Taip, 2–4 mėnesius per metus | Skaičius | 10 | 29 | 30 | 33 | 30 | 132 |
| | % | 7,1 | 14,4 | 16,0 | 15,5 | 11,7 | 13,2 |
| Taip, 1–2 mėnesius per metus | Skaičius | 13 | 26 | 24 | 34 | 27 | 124 |
| | % | 9,2 | 12,9 | 12,8 | 16,0 | 10,5 | 12,4 |
| Taip, bet trumpai arba atsitiktinai | Skaičius | 25 | 54 | 41 | 35 | 43 | 198 |
| | % | 17,7 | 26,7 | 21,8 | 16,4 | 16,7 | 19,8 |
| Ne | Skaičius | 66 | 55 | 59 | 73 | 104 | 357 |
| | % | 46,8 | 27,2 | 31,4 | 34,3 | 40,5 | 35,7 |
| Iš viso | Skaičius | 141 | 202 | 188 | 213 | 257 | 1001 |
| | % | 100,0 | 100,0 | 100,0 | 100,0 | 100,0 | 100,0 |

Analizuojant maisto papildų vartojimo dažnumą pagal išsilavinimą skirtumas pastebimas tik tarp vartojančiųjų maisto papildus 1–2 mėnesius per metus: daugiau yra gyventojų, kurių išsilavinimas aukštasis arba nebaigtas aukštasis (16,5 proc.) negu gyventojų, kurių išsilavinimas yra aukštesnysis, vidurinis arba spec. vidurinis (12.4 lentelė).

12.4 lentelė. Respondentų maisto papildų vartojimo struktūra pagal išsilavinimą

| Ar vartoja maisto papildus (vitaminų, mineralinių medžiagų, polinesočiųjų riebalų rūgščių, augalinės kilmės preparatus ar kt.) | Rodiklis | Išsilavinimas | | | Iš viso respondentų |
|--|----------|--------------------------------|--|---------------------|---------------------|
| | | Aukštasis, nebaigtas aukštasis | Aukštesnysis, vidurinis, spec. vidurinis | Nebaigtas vidurinis | |
| Taip, nuolat | Skaičius | 14 | 38 | 6 | 58 |
| | % | 6,1 | 5,7 | 5,9 | 5,8 |
| Taip, 6 mėnesius per metus ir daugiau | Skaičius | 21 | 41 | 8 | 70 |
| | % | 9,1 | 6,2 | 7,9 | 7,0 |
| Taip, 4–6 mėnesius per metus | Skaičius | 8 | 46 | 3 | 57 |
| | % | 3,5 | 6,9 | 3,0 | 5,7 |
| Taip, 2–4 mėnesius per metus | Skaičius | 27 | 90 | 15 | 132 |
| | % | 11,7 | 13,6 | 14,9 | 13,3 |
| Taip, 1–2 mėnesius per metus | Skaičius | 38 | 74 | 12 | 124 |
| | % | 16,5 | 11,2 | 11,9 | 12,5 |
| Taip, bet trumpai arba atsiktinai | Skaičius | 51 | 127 | 19 | 197 |
| | % | 22,1 | 19,2 | 18,8 | 19,8 |
| Ne | Skaičius | 72 | 246 | 38 | 356 |
| | % | 31,2 | 37,2 | 37,6 | 35,8 |
| Iš viso | Skaičius | 231 | 662 | 101 | 994 |
| | % | 100,0 | 100,0 | 100,0 | 100,0 |

Maisto papildų vartojimui įtakos turi pajamos, tenkančios vienam namų ūkio nariui per mėnesį. 6 mėnesius per metus ir daugiau maisto papildus vartoja daugiau gyventojų, kurių pajamos, tenkančios vienam namų ūkio nariui per mėnesį, viršija 1 000 Lt (10,2 proc.), nei gyventojų, kurių pajamos, tenkančios vienam namų ūkio nariui per mėnesį, mažesnės nei 1 000 Lt (5,5 proc.). Tarp maisto papildų nevartojančiųjų daugiausia gyventojų, kurių pajamos, tenkančios vienam namų ūkio nariui per mėnesį, mažesnės nei 1 000 Lt (38,8 proc.) (12.5 lentelė).

12.5 lentelė. Respondentų maisto papildų vartojimo struktūra pagal pajamas

| Ar vartoja maisto papildus (vitaminų, mineralinių medžiagų, polinesočiųjų riebalų rūgščių, augalinės kilmės preparatus ar kt.) | Rodiklis | Pajamos, tenkančios vienam namų ūkio nariui per mėnesį | | | | Iš viso respondentų |
|--|----------|--|--------------|----------------|-----------------------|---------------------|
| | | Iki 500 Lt | 501–1 000 Lt | 1 001–1 500 Lt | Daugiau kaip 1 500 Lt | |
| Taip, nuolat | Skaičius | 11 | 26 | 11 | 5 | 53 |
| | % | 6,0 | 6,5 | 5,2 | 4,0 | 5,8 |
| Taip, 6 mėnesius per metus ir daugiau | Skaičius | 8 | 24 | 23 | 11 | 66 |
| | % | 4,3 | 6,0 | 11,0 | 8,9 | 7,2 |
| Taip, 4–6 mėnesius per metus | Skaičius | 9 | 21 | 12 | 11 | 53 |
| | % | 4,9 | 5,2 | 5,7 | 8,9 | 5,8 |
| Taip, 2–4 mėnesius per metus | Skaičius | 13 | 65 | 32 | 16 | 126 |
| | % | 7,1 | 16,1 | 15,2 | 12,9 | 13,7 |
| Taip, 1–2 mėnesius per metus | Skaičius | 19 | 52 | 29 | 20 | 120 |
| | % | 10,3 | 12,9 | 13,8 | 16,1 | 13,0 |
| Taip, bet trumpai arba atsiktinai | Skaičius | 35 | 76 | 37 | 32 | 180 |
| | % | 19,0 | 18,9 | 17,6 | 25,8 | 19,5 |
| Ne | Skaičius | 89 | 139 | 66 | 29 | 323 |
| | % | 48,4 | 34,5 | 31,4 | 23,4 | 35,1 |
| Iš viso | Skaičius | 184 | 403 | 210 | 124 | 921 |
| | % | 100,0 | 100,0 | 100,0 | 100,0 | 100,0 |

Skirtinga šeiminė padėtis ir gyvenamoji vieta maisto papildų vartojimo dažnumui įtakos neturi.

Daugiau nei pusė respondentų (52,2 proc.) nevartoja maisto papildų su polinesočiosiomis riebalų rūgštimis, 19,9 proc. vartoja trumpai arba atsitiktinai. Nagrinėjant vartojimą pagal lytį, pastebėta, kad daugiausia tokių papildų nevartoja vyrai (58 proc.), o ne moterys (47,2 proc.). 1–2 mėnesius per metus maisto papildus su polinesočiosiomis riebalų rūgštimis daugiau vartoja moterų (11,3 proc.) nei vyrų (7,4 proc.) (12.6 lentelė).

12.6 lentelė. Respondentų maisto papildų su polinesočiosiomis riebalų rūgštimis vartojimo struktūra pagal lytį

| Ar vartoja maisto papildus su polinesočiosiomis riebalų rūgštimis (pvz., žuvies taukus) | Rodiklis | Lytis | | Iš viso respondentų |
|---|----------|-------|---------|---------------------|
| | | Vyrai | Moterys | |
| Taip, nuolat | Skaičius | 60 | 69 | 129 |
| | % | 12,7 | 13,0 | 12,9 |
| Taip, 6 mėnesius per metus ir daugiau | Skaičius | 97 | 154 | 251 |
| | % | 20,6 | 29,1 | 25,1 |
| Taip, 4–6 mėnesius per metus | Skaičius | 130 | 169 | 299 |
| | % | 27,6 | 31,9 | 29,9 |
| Taip, 2–4 mėnesius per metus | Skaičius | 82 | 51 | 133 |
| | % | 17,4 | 9,6 | 13,3 |
| Taip, 1–2 mėnesius per metus | Skaičius | 51 | 19 | 70 |
| | % | 10,8 | 3,6 | 7,0 |
| Taip, bet trumpai arba atsitiktinai | Skaičius | 23 | 33 | 56 |
| | % | 4,9 | 6,2 | 5,6 |
| Ne | Skaičius | 28 | 35 | 63 |
| | % | 5,9 | 6,6 | 6,3 |
| Iš viso | Skaičius | 471 | 530 | 1001 |
| | % | 100,0 | 100,0 | 100,0 |

Analizuojant maisto papildų su polinesočiosiomis riebalų rūgštimis vartojimą pagal amžių, nustatyta, kad vartojimas skirtingose amžiaus grupėse nesiskiria. Taip pat jis nesiskiria tarp asmenų, turinčių skirtingą išsilavinimą: 50,6 proc. gyventojų, turinčių aukštąjį arba nebaigtą aukštąjį, 53 proc. turinčiųjų aukštesnįjį arba vidurinį / spec. vidurinį ir 52,5 proc. turinčiųjų nebaigtą vidurinį išsilavinimą nevartoja maisto papildų su polinesočiosiomis riebalų rūgštimis (12.7 lentelė).

12.7 lentelė. Respondentų maisto papildų su polinesočiosiomis riebalų rūgštimis vartojimo struktūra pagal išsilavinimą

| Ar vartoja maisto papildus su polinesočiosiomis riebalų rūgštimis (pvz., žuvies taukus) | Rodiklis | Išsilavinimas | | | Iš viso respondentų |
|---|----------|--------------------------------|--|---------------------|---------------------|
| | | Aukštasis, nebaigtas aukštasis | Aukštesnysis, vidurinis, spec. vidurinis | Nebaigtas vidurinis | |
| Taip, nuolat | Skaičius | 2 | 12 | 2 | 16 |
| | % | 0,9 | 1,8 | 2,0 | 1,6 |
| Taip, 6 mėnesius per metus ir daugiau | Skaičius | 14 | 22 | 2 | 38 |
| | % | 6,1 | 3,3 | 2,0 | 3,8 |
| Taip, 4–6 mėnesius per metus | Skaičius | 9 | 33 | 6 | 48 |
| | % | 3,9 | 5,0 | 5,9 | 4,8 |
| Taip, 2–4 mėnesius per metus | Skaičius | 17 | 52 | 11 | 80 |
| | % | 7,4 | 7,9 | 10,9 | 8,0 |
| Taip, 1–2 mėnesius per metus | Skaičius | 26 | 62 | 5 | 93 |
| | % | 11,3 | 9,4 | 5,0% | 9,4 |
| Taip, bet trumpai arba atsitiktinai | Skaičius | 46 | 130 | 22 | 198 |
| | % | 19,9 | 19,6 | 21,8 | 19,9 |
| Ne | Skaičius | 117 | 351 | 53 | 521 |
| | % | 50,6 | 53,0 | 52,5 | 52,4 |
| Iš viso | Skaičius | 231 | 662 | 101 | 994 |
| | % | 100,0 | 100,0 | 100,0 | 100,0 |

53,5 proc. gyventojų, kurių pajamos, tenkančios vienam namų ūkio nariui per mėnesį, mažesnės nei 1 000 Lt, ir 47 proc. gyventojų, kurių pajamos, tenkančios vienam namų ūkio nariui per mėnesį, didesnės nei 1 000 Lt, nevartoja maisto papildų su polinesočiosiomis riebalų rūgštimis (12.8 lentelė).

12.8 lentelė. Respondentų maisto papildų su polinesočiosiomis riebalų rūgštimis vartojimo struktūra pagal pajamas

| Ar vartoja maisto papildus su polinesočiosiomis riebalų rūgštimis (pvz., žuvies taukus) | Rodiklis | Pajamos, tenkančios vienam namų ūkio nariui per mėnesį | | | | Iš viso respondentų |
|---|----------|--|--------------|----------------|-----------------------|---------------------|
| | | Iki 500 Lt | 501—1 000 Lt | 1 001—1 500 Lt | Daugiau kaip 1 500 Lt | |
| Taip, nuolat | Skaičius | 3 | 6 | 4 | 2 | 15 |
| | % | 1,6 | 1,5 | 1,9 | 1,6 | 1,6 |
| Taip, 6 mėnesius per metus ir daugiau | Skaičius | 5 | 14 | 9 | 7 | 35 |
| | % | 2,7 | 3,5 | 4,3 | 5,6 | 3,8 |
| Taip, 4—6 mėnesius per metus | Skaičius | 6 | 18 | 12 | 11 | 47 |
| | % | 3,3 | 4,5 | 5,7 | 8,9 | 5,1 |
| Taip, 2—4 mėnesius per metus | Skaičius | 11 | 35 | 19 | 10 | 75 |
| | % | 6,0 | 8,7 | 9,0 | 8,1 | 8,1 |
| Taip, 1—2 mėnesius per metus | Skaičius | 12 | 39 | 24 | 15 | 90 |
| | % | 6,5 | 9,7 | 11,4 | 12,1 | 9,8 |
| Taip, bet trumpai arba atsitiktinai | Skaičius | 33 | 91 | 41 | 23 | 188 |
| | % | 17,9 | 22,6 | 19,5 | 18,5 | 20,4 |
| Ne | Skaičius | 114 | 200 | 101 | 56 | 471 |
| | % | 62,0 | 49,6 | 48,1 | 45,2 | 51,1 |
| Iš viso | Skaičius | 184 | 403 | 210 | 124 | 921 |
| | % | 100,0 | 100,0 | 100,0 | 100,0 | 100,0 |

Nevartoja maisto papildų su polinesočiosiomis riebalų rūgštimis daugiausia studentai (70,00 proc.), bedarbiai (60,4 proc.), darbininkai (55,6 proc.) ir tarnautojai bei specialistai (46, proc.) (12.9 lentelė).

Šeiminė padėtis ir gyvenamoji vieta maisto papildų su polinesočiosiomis riebalų rūgštimis vartojimui įtakos neturi.

12.9 lentelė. Respondentų maisto papildų su polinesočiosiomis riebalų rūgštimis vartojimo struktūra pagal užsiėmimą

| Ar vartoja maisto papildus su polinesočiosiomis riebalų rūgštimis (pvz., žuvies taukus) | Rodiklis | Pagrindinis užsiėmimas | | | | | | | | | Iš viso respondentų |
|---|----------|--------------------------------------|---------------------------|------------------------------------|----------------------|-----------|----------|-------------|-----------------------|-----------------|---------------------|
| | | Aukščiausio, vidutinio lygio vadovas | Specialistas, tarnautojas | Darbininkas, techninis darbuotojas | Smulkus verslininkas | Ūkininkas | Bedarbis | Pensininkas | Studentas, moksleivis | Namų šeimininkė | |
| Taip, nuolat | Skaičius | 0 | 5 | 18 | 4 | 1 | 0 | 2 | 2 | 0 | 16 |
| | % | 0 | 1,7 | 7,2 | 1,6 | 2,4 | 0 | 1,3 | 2,9 | 0 | 1,6 |
| Taip, 6 mėnesius per metus ir daugiau | Skaičius | 2 | 13 | 77 | 1 | 1 | 1 | 10 | 2 | 4 | 38 |
| | % | 7,1 | 4,4 | 30,8 | 0,4 | 2,4 | 4,2 | 6,6 | 2,9 | 12,9 | 3,9 |
| Taip, 4—6 mėnesius per metus | Skaičius | 3 | 17 | 118 | 10 | 3 | 2 | 5 | 3 | 4 | 48 |
| | % | 10,7 | 5,8 | 47,2 | 4,0 | 7,3 | 8,3 | 3,3 | 4,3 | 12,9 | 4,9 |
| Taip, 2—4 mėnesius per metus | Skaičius | 3 | 24 | 37 | 21 | 5 | 2 | 15 | 3 | 2 | 79 |
| | % | 10,7 | 8,2 | 14,8 | 8,4 | 12,2 | 8,3 | 9,9 | 4,3 | 6,5 | 8,0 |
| Taip, 1—2 mėnesius per metus | Skaičius | 4 | 36 | 250 | 18 | 4 | 3 | 13 | 4 | 1 | 92 |
| | % | 14,3 | 12,2 | 100,0 | 7,2 | 9,8 | 12,5 | 8,6 | 5,7 | 3,2 | 9,3 |
| Taip, bet trumpai arba atsitiktinai | Skaičius | 6 | 61 | 250 | 57 | 9 | 5 | 25 | 7 | 5 | 193 |
| | % | 21,4 | 20,7 | 100,0 | 22,8 | 22,0 | 20,8 | 16,4 | 10,0 | 16,1 | 19,6 |
| Ne | Skaičius | 10 | 138 | 250 | 139 | 18 | 11 | 82 | 49 | 15 | 520 |
| | % | 35,7 | 46,9 | 100,0 | 55,6 | 43,9 | 45,8 | 53,9 | 70,0 | 48,4 | 52,7 |
| Iš viso | Skaičius | 28 | 294 | 250 | 250 | 41 | 24 | 152 | 70 | 31 | 986 |
| | % | 100,0 | 100,0 | 100,0 | 100,0 | 100,0 | 100,0 | 100,0 | 100,0 | 100,0 | 100,0 |

13 INFORMACIJOS APIE MITYBĄ ŠALTINIAI

Didžioji dalis respondentų apie mitybą sužino iš televizijos (30,6 proc.). Internete tokios informacijos gauna 18 proc. gyventojų, iš šeimos narių, draugų ir bendradarbių – 14,9 proc., iš laikraščių ir žurnalų 11,4 proc., iš specializuotų leidinių apie mitybą ir sveikatą 12 proc.

Moterys (15,5 proc.) daugiau nei vyrai (8,1 proc.) sužino apie mitybą iš specializuotų leidinių (13.1 lentelė).

13.1 lentelė. Respondentų atsakymų į klausimą „Iš kokių šaltinių daugiausia sužinote apie mitybą?“ pasiskirstymas

| Informacijos apie mitybą šaltiniai | Rodiklis | Lytis | | Iš viso respondentų |
|---|----------|-------|---------|---------------------|
| | | Vyrai | Moterys | |
| Televizija, radijas | Skaičius | 147 | 159 | 306 |
| | % | 31,2 | 30,0 | 30,6 |
| Laikraščiai, žurnalai | Skaičius | 53 | 61 | 114 |
| | % | 11,3 | 11,5 | 11,4 |
| Maisto produktų pakuotės, etiketės | Skaičius | 31 | 25 | 56 |
| | % | 6,6 | 4,7 | 5,6 |
| Šeima, draugai, bendradarbiai | Skaičius | 81 | 68 | 149 |
| | % | 17,2 | 12,8 | 14,9 |
| Specializuoti leidiniai apie mitybą ir sveikatą | Skaičius | 38 | 82 | 120 |
| | % | 8,1 | 15,5 | 12,0 |
| Gydytojai, vaistininkai, mitybos specialistai | Skaičius | 37 | 34 | 71 |
| | % | 7,9 | 6,4 | 7,1 |
| Internetas | Skaičius | 84 | 96 | 180 |
| | % | 17,8 | 18,1 | 18,0 |
| Kita | Skaičius | 0 | 5 | 5 |
| | % | 0 | 0,9 | 0,5 |
| Iš viso | Skaičius | 471 | 530 | 1001 |
| | % | 100,0 | 100,0 | 100,0 |

Iš televizijos ir radijo daugiau apie mitybą paprastai sužino vyresnio amžiaus gyventojai: 44,4 proc. 56 m. ir vyresnių bei 36,2 proc. 46–55 m. amžiaus gyventojų, o ne 18–25 m. amžiaus (14,9 proc.). Ir atvirkščiai, iš interneto daugiausia apie mitybą sužino jaunesni gyventojai nei vyresni: 35,5 proc. 18–25 m. amžiaus gyventojų ir 28,7 proc. 26–35 m. gyventojų, tik 16,5 proc. 36–45 m. amžiaus, 13,1 proc. 46–55 m. amžiaus, 5,1 proc. 56 m. ir vyresnių gyventojų (13.2 lentelė).

13.2 lentelė. Respondentų atsakymų į klausimą „Iš kokių šaltinių daugiausia sužinote apie mitybą?“ pasiskirstymas pagal amžių

| Informacijos apie mitybą šaltiniai | Rodiklis | Amžius | | | | | Iš viso respondentų |
|---|----------|----------|----------|----------|----------|------------------|---------------------|
| | | 18–25 m. | 26–35 m. | 36–45 m. | 46–55 m. | 56 m. ir daugiau | |
| Televizija, radijas | Skaičius | 21 | 49 | 45 | 77 | 114 | 306 |
| | % | 14,9 | 24,3 | 23,9 | 36,2 | 44,4 | 30,6 |
| Laikraščiai, žurnalai | Skaičius | 12 | 25 | 19 | 21 | 37 | 114 |
| | % | 8,5 | 12,4 | 10,1 | 9,9 | 14,4 | 11,4 |
| Maisto produktų pakuotės, etiketės | Skaičius | 10 | 13 | 9 | 11 | 13 | 56 |
| | % | 7,1 | 6,4 | 4,8 | 5,2 | 5,1 | 5,6 |
| Šeima, draugai, bendradarbiai | Skaičius | 27 | 28 | 36 | 23 | 35 | 149 |
| | % | 19,1 | 13,9 | 19,1 | 10,8 | 13,6 | 14,9 |
| Specializuoti leidiniai apie mitybą ir sveikatą | Skaičius | 15 | 17 | 33 | 30 | 25 | 120 |
| | % | 10,6 | 8,4 | 17,6 | 14,1 | 9,7 | 12,0 |
| Gydytojai, vaistininkai, mitybos specialistai | Skaičius | 5 | 12 | 12 | 23 | 19 | 71 |
| | % | 3,5 | 5,9 | 6,4 | 10,8 | 7,4 | 7,1 |
| Internetas | Skaičius | 50 | 58 | 31 | 28 | 13 | 180 |
| | % | 35,5 | 28,7 | 16,5 | 13,1 | 5,1 | 18,0 |
| Kita | Skaičius | 1 | 0 | 3 | 0 | 1 | 5 |
| | % | 0,7 | 0 | 1,6 | 0 | 0,4 | 0,5 |
| Iš viso | Skaičius | 141 | 202 | 188 | 213 | 257 | 1001 |
| | % | 100,0 | 100,0 | 100,0 | 100,0 | 100,0 | 100,0 |

Iš televizijos ir radijo daugiau apie mitybą sužino asmenys, turintys nebaigtą vidurinį išsilavinimą (46,5 proc.), negu asmenys, turintys aukštąjį išsilavinimą (26,4 proc.). Iš interneto daugiau apie mitybą sužino asmenys, turintys aukštąjį išsilavinimą (25,1 proc.), negu asmenys, turintys nebaigtą vidurinį išsilavinimą (10,9 proc.) (13.3 lentelė).

13.3 lentelė. Respondentų atsakymų į klausimą „Iš kokių šaltinių daugiausia sužinote apie mitybą?“ pasiskirstymas pagal išsilavinimą

| Informacijos apie mitybą šaltiniai | Rodiklis | Išsilavinimas | | | Iš viso respondentų |
|---|----------|--------------------------------|--|---------------------|---------------------|
| | | Aukštasis, nebaigtas aukštasis | Aukštesnysis, vidurinis, spec. vidurinis | Nebaigtas vidurinis | |
| Televizija, radijas | Skaičius | 61 | 196 | 47 | 304 |
| | % | 26,4 | 29,6 | 46,5 | 30,6 |
| Laikraščiai, žurnalai | Skaičius | 29 | 72 | 11 | 112 |
| | % | 12,6 | 10,9 | 10,9 | 11,3 |
| Maisto produktų pakuotės, etiketės | Skaičius | 8 | 43 | 5 | 56 |
| | % | 3,5 | 6,5 | 5,0 | 5,6 |
| Šeima, draugai, bendradarbiai | Skaičius | 30 | 103 | 15 | 148 |
| | % | 13,0 | 15,6 | 14,9 | 14,9 |
| Specializuoti leidiniai apie mitybą ir sveikatą | Skaičius | 31 | 82 | 6 | 119 |
| | % | 13,4 | 12,4 | 5,9 | 12,0 |
| Gydytojai, vaistininkai, mitybos specialistai | Skaičius | 13 | 52 | 6 | 71 |
| | % | 5,6 | 7,9 | 5,9 | 7,1 |
| Internetas | Skaičius | 58 | 110 | 11 | 179 |
| | % | 25,1 | 16,6 | 10,9 | 18,0 |
| Kita | Skaičius | 1 | 4 | 0 | 5 |
| | % | 0,4 | 0,6 | 0 | 0,5 |
| Iš viso | Skaičius | 231 | 662 | 101 | 994 |
| | % | 100,0 | 100,0 | 100,0 | 100,0 |

Iš televizijos ir radijo daugiausia apie mitybą sužino asmenys, kurių pajamos, tenkančios vienam namų ūkio nariui per mėnesį, mažesnės nei 1 000 Lt (33,9 proc.), negu asmenys, kurių pajamos, tenkančios vienam namų ūkio nariui per mėnesį, didesnės nei 1000 Lt (26,1 proc.). Iš interneto daugiausia apie mitybą sužino asmenys, kurių pajamos, tenkančios vienam namų ūkio nariui per mėnesį, didesnės nei 1 000 Lt (21,0 proc.), negu asmenys, kurių pajamos, tenkančios vienam namų ūkio nariui per mėnesį, mažesnės nei 1 000 Lt (14,7 proc.) (13.4 lentelė).

13.4 lentelė. Respondentų atsakymų į klausimą „Iš kokių šaltinių daugiausia sužinote apie mitybą?“ pasiskirstymas pagal pajamas

| Informacijos apie mitybą šaltiniai | Rodiklis | Pajamos, tenkančios vienam namų ūkio nariui per mėnesį | | | | Iš viso respondentų |
|---|----------|--|--------------|----------------|-----------------------|---------------------|
| | | Iki 500 Lt | 501—1 000 Lt | 1 001—1 500 Lt | Daugiau kaip 1 500 Lt | |
| Televizija, radijas | Skaičius | 75 | 124 | 58 | 29 | 286 |
| | % | 40,8 | 30,8 | 27,6 | 23,4 | 31,1 |
| Laikraščiai, žurnalai | Skaičius | 15 | 45 | 27 | 19 | 106 |
| | % | 8,2 | 11,2 | 12,9 | 15,3 | 11,5 |
| Maisto produktų pakuotės, etiketės | Skaičius | 8 | 24 | 12 | 7 | 51 |
| | % | 4,3 | 6,0 | 5,7 | 5,6 | 5,5 |
| Šeima, draugai, bendradarbiai | Skaičius | 21 | 66 | 34 | 18 | 139 |
| | % | 11,4 | 16,4 | 16,2 | 14,5 | 15,1 |
| Specializuoti leidiniai apie mitybą ir sveikatą | Skaičius | 25 | 46 | 22 | 16 | 109 |
| | % | 13,6 | 11,4 | 10,5 | 12,9 | 11,8 |
| Gydytojai, vaistininkai, mitybos specialistai | Skaičius | 13 | 36 | 11 | 9 | 69 |
| | % | 7,1 | 8,9 | 5,2 | 7,3 | 7,5 |
| Internetas | Skaičius | 25 | 61 | 45 | 25 | 156 |
| | % | 13,6 | 15,1 | 21,4 | 20,2 | 16,9 |
| Kita | Skaičius | 2 | 1 | 1 | 1 | 5 |
| | % | 1,1 | 0,2 | 0,5 | 0,8 | 0,5 |
| Iš viso | Skaičius | 184 | 403 | 210 | 124 | 921 |
| | % | 100,0 | 100,0 | 100,0 | 100,0 | 100,0 |

Daugiausia apie mitybą iš televizijos sužino pensininkai (48,7 proc.), mažiausiai studentai (11,4 proc.). Iš interneto daugiausia sužino apie mitybą studentai (41,4 proc.) (13.5 lentelė).

13.5 lentelė. Respondentų atsakymų į klausimą „Iš kokių šaltinių daugiausia sužinote apie mitybą?“ pasiskirstymas priklausomai nuo užsiėmimo

| Informacijos apie mitybą šaltiniai | Rodiklis | Pagrindinis užsiėmimas | | | | | | | | | Iš viso respondentų |
|---|----------|--------------------------------------|---------------------------|------------------------------------|----------------------|-----------|----------|-------------|--------------------|-----------------|---------------------|
| | | Aukščiausio, vidutinio lygio vadovas | Specialistas, tarmautojas | Darbininkas, techninis darbuotojas | Smulkus verslininkas | Ūkininkas | Bedarbis | Pensininkas | Studentas, mokinys | Namų šeimininkė | |
| Televizija, radijas | Skaičius | 8 | 71 | 80 | 9 | 9 | 35 | 74 | 8 | 9 | 303 |
| | % | 28,6 | 24,1 | 32,0 | 22,0 | 37,5 | 36,5 | 48,7 | 11,4 | 29,0 | 30,7 |
| Laikraščiai, žurnalai | Skaičius | 2 | 41 | 23 | 4 | 2 | 6 | 21 | 3 | 6 | 108 |
| | % | 7,1 | 13,9 | 9,2 | 9,8 | 8,3 | 6,3 | 13,8 | 4,3 | 19,4 | 11,0 |
| Maisto produktų pakuotės, etiketės | Skaičius | 0 | 16 | 17 | 2 | 3 | 1 | 9 | 3 | 3 | 54 |
| | % | 0 | 5,4 | 6,8 | 4,9 | 12,5 | 1,0 | 5,9 | 4,3 | 9,7 | 5,5 |
| Šeima, draugai, bendradarbiai | Skaičius | 7 | 41 | 42 | 5 | 2 | 16 | 16 | 15 | 3 | 147 |
| | % | 25,0 | 13,9 | 16,8 | 12,2 | 8,3 | 16,7 | 10,5 | 21,4 | 9,7 | 14,9 |
| Specializuoti leidiniai apie mitybą ir sveikatą | Skaičius | 4 | 40 | 27 | 8 | 3 | 15 | 12 | 8 | 2 | 119 |
| | % | 14,3 | 13,6 | 10,8 | 19,5 | 12,5 | 15,6 | 7,9 | 11,4 | 6,5 | 12,1 |
| Gydytojai, vaistininkai, mitybos specialistai | Skaičius | 3 | 21 | 17 | 4 | 1 | 10 | 11 | 3 | 1 | 71 |
| | % | 10,7 | 7,1 | 6,8 | 9,8 | 4,2 | 10,4 | 7,2 | 4,3 | 3,2 | 7,2 |
| Internetas | Skaičius | 4 | 63 | 42 | 8 | 4 | 13 | 9 | 29 | 7 | 179 |
| | % | 14,3 | 21,4 | 16,8 | 19,5 | 16,7 | 13,5 | 5,9 | 41,4 | 22,6 | 18,2 |
| Kita | Skaičius | 0 | 1 | 2 | 1 | 0 | 0 | 0 | 1 | 0 | 5 |
| | % | 0 | 0,3 | 0,8 | 2,4 | 0 | 0 | 0 | 1,4 | 0 | 0,5 |
| Iš viso | Skaičius | 28 | 294 | 250 | 41 | 24 | 96 | 152 | 70 | 31 | 986 |
| | % | 100,0 | 100,0 | 100,0 | 100,0 | 100,0 | 100,0 | 100,0 | 100,0 | 100,0 | 100,0 |

Atlikus analizę nustatyta, kad daugiausia vedę vyrai, ištekėjusios moterys sužino apie mitybą iš televizijos ir radijo (31,5 proc.), o iš nevedusių vyrų ir neištekėjusių moterų šį atsakymą pateikė 24,4 proc. Iš interneto daugiausia sužino nevedę vyrai ir netekėjusios moterys (30,4 proc.) ir tik 14,3 proc. vedusių vyrų ir ištekėjusių moterų (13.6 lentelė).

13.6 lentelė. Respondentų atsakymų į klausimą „Iš kokių šaltinių daugiausia sužinoje apie mitybą?“ pasiskirstymas pagal šeimines padėtis

| Informacijos apie mitybą šaltiniai | Rodiklis | Šeiminė padėtis | | | Iš viso respondentų |
|---|----------|---------------------|--|-------|---------------------|
| | | Nevedęs, netekėjusi | Vedęs, ištekėjusi, gyvena neregistruotoje santuokoje | Kita | |
| Televizija, radijas | Skaičius | 61 | 181 | 63 | 305 |
| | % | 24,4 | 31,5 | 36,2 | 30,6 |
| Laikraščiai, žurnalai | Skaičius | 22 | 67 | 24 | 113 |
| | % | 8,8 | 11,7 | 13,8 | 11,3 |
| Maisto produktų pakuotės, etiketės | Skaičius | 16 | 31 | 9 | 56 |
| | % | 6,4 | 5,4 | 5,2 | 5,6 |
| Šeima, draugai, bendradarbiai | Skaičius | 41 | 92 | 16 | 149 |
| | % | 16,4 | 16,0 | 9,2 | 14,9 |
| Specializuoti leidiniai apie mitybą ir sveikatą | Skaičius | 18 | 81 | 20 | 119 |
| | % | 7,2 | 14,1 | 11,5 | 11,9 |
| Gydytojai, vaistininkai, mitybos specialistai | Skaičius | 15 | 37 | 19 | 71 |
| | % | 6,0 | 6,4 | 10,9 | 7,1 |
| Internetas | Skaičius | 76 | 82 | 22 | 180 |
| | % | 30,4 | 14,3 | 12,6 | 18,0 |
| Kita | Skaičius | 1 | 3 | 1 | 5 |
| | % | 0,4 | 0,5 | 0,6 | 0,5 |
| Iš viso | Skaičius | 250 | 574 | 174 | 998 |
| | % | 100,0 | 100,0 | 100,0 | 100,0 |

Kaimo vietovių gyventojai (34,1 proc.) ir rajoninių miestų (33,8 proc.) daugiausia sužino apie mitybą iš televizijos nei didelių miestų gyventojai (25,9 proc.). Didžiųjų miestų gyventojai (21,5 proc.) daugiau sužino apie mitybą iš interneto nei kaimo vietovių (15,1 proc.) arba rajono centrų gyventojų (15,8 proc.) (13.7 lentelė).

13.7 lentelė. Respondentų atsakymų į klausimą „Iš kokių šaltinių daugiausia sužinoje apie mitybą?“ pasiskirstymas pagal gyvenamąją vietą

| Kiek kartų per dieną valgo | Rodiklis | Gyvenamoji vieta | | | Iš viso respondentų |
|---|----------|------------------|-----------------------------------|---------------|---------------------|
| | | Didieji miestai | Rajono centras, rajoninis miestas | Kaimo vietovė | |
| Televizija, radijas | Skaičius | 110 | 94 | 102 | 306 |
| | % | 25,9 | 33,8 | 34,1 | 30,6 |
| Laikraščiai, žurnalai | Skaičius | 54 | 27 | 33 | 114 |
| | % | 12,7 | 9,7 | 11,0 | 11,4 |
| Maisto produktų pakuotės, etiketės | Skaičius | 28 | 12 | 16 | 56 |
| | % | 6,6 | 4,3 | 5,4 | 5,6 |
| Šeima, draugai, bendradarbiai | Skaičius | 63 | 32 | 54 | 149 |
| | % | 14,9 | 11,5 | 18,1 | 14,9 |
| Specializuoti leidiniai apie mitybą ir sveikatą | Skaičius | 45 | 49 | 26 | 120 |
| | % | 10,6 | 17,6 | 8,7 | 12,0 |
| Gydytojai, vaistininkai, mitybos specialistai | Skaičius | 31 | 18 | 22 | 71 |
| | % | 7,3 | 6,5 | 7,4 | 7,1 |
| Internetas | Skaičius | 91 | 44 | 45 | 180 |
| | % | 21,5 | 15,8 | 15,1 | 18,0 |
| Kita | Skaičius | 2 | 2 | 1 | 5 |
| | % | 0,5 | 0,7 | 0,3 | 0,5 |
| Iš viso | Skaičius | 424 | 278 | 299 | 1001 |
| | % | 100,0 | 100,0 | 100,0 | 100,0 |

14 MAISTO PRODUKTŲ ŽENKLINIMAS

Atlikus analizę nustatyta, kad pagrindinė informacija, esanti maisto produkto etiketėse, kuri daro įtaką pasirinkimui perkant maisto produktus, yra kaina (61,7 proc.), vartojimo terminas (46,6 proc.) ir kilmės šalis (30,5 proc.), o sveikatinimo teiginiai, esantys etiketėje, daro įtaką tik 7 proc. gyventojų (14.1 lentelė).

14.1 lentelė. Respondentų atsakymų į klausimą „Kuri maisto produktų etiketėse esanti informacija daro įtaką Jūsų pasirinkimui perkant maisto produktus?“ pasiskirstymas

| Maisto produktų etiketėse esanti informacija, daranti įtaką pasirinkimui perkant maisto produktus | Iš viso respondentų |
|---|---------------------|
| Vartojimo terminas | 466 |
| % | 46,6 |
| Kilmės šalis, gamintojas | 305 |
| % | 30,5 |
| Riebalų kiekis | 188 |
| % | 18,8 |
| Angliavandenių kiekis | 71 |
| % | 7,1 |
| Baltymų kiekis | 46 |
| % | 4,6 |
| Skaidulinių medžiagų kiekis | 45 |
| % | 4,5 |
| Energinė vertė (kcal kiekis) | 91 |
| % | 9,1 |
| Maisto priedai | 280 |
| % | 28,0 |
| Produkto kiekis | 179 |
| % | 17,9 |

| Maisto produktų etiketėse esanti informacija, daranti įtaką pasirinkimui perkant maisto produktus | Iš viso respondentų |
|---|---------------------|
| Kaina | 618 |
| % | 61,7 |
| Sveikatinimo teiginiai, parašyti etiketėje | 70 |
| % | 7,0 |
| Informacija "Be cholesterolio.. | 44 |
| % | 4,4 |
| Neatsakė | 27 |
| % | 2,7 |

Informacijos svarbumas nepriklauso nuo lyties. Tačiau įtakos turi amžius – daugiau vyresnio amžiaus (67,6 proc. 46–55 m. amžiaus ir 66,9 proc. 56 m. ir vyresnių) nei jaunesnio (56 proc. 18–25 m. amžiaus) gyventojų renkasi maisto produktus atsižvelgdami į kainą (14.2 lentelė).

14.2 lentelė. Respondentų atsakymų į klausimą „Kuri maisto produktų etiketėse esanti informacija daro įtaką Jūsų pasirinkimui perkant maisto produktus?“ pasiskirstymas pagal amžių

| Maisto produktų etiketėse esanti informacija, daranti įtaką pasirinkimui perkant maisto produktus | Amžius | | | | | Iš viso respondentų |
|---|----------|----------|----------|----------|------------------|---------------------|
| | 18–25 m. | 26–35 m. | 36–45 m. | 46–55 m. | 56 m. ir daugiau | |
| Vartojimo terminas | 66 | 95 | 81 | 104 | 120 | 466 |
| % | 46,8 | 47,0 | 43,1 | 48,8 | 46,7 | 46,6 |
| Kilmės šalis, gamintojas | 43 | 62 | 63 | 59 | 78 | 305 |
| % | 30,5 | 30,7 | 33,5 | 27,7 | 30,4 | 30,5 |
| Riebalų kiekis | 28 | 39 | 40 | 31 | 50 | 188 |
| % | 19,9 | 19,3 | 21,3 | 14,6 | 19,5 | 18,8 |
| Angliavandenių kiekis | 9 | 14 | 21 | 9 | 18 | 71 |
| % | 6,4 | 6,9 | 11,2 | 4,2 | 7,0 | 7,1 |
| Baltymų kiekis | 6 | 8 | 14 | 5 | 13 | 46 |
| % | 4,3 | 4,0 | 7,4 | 2,3 | 5,1 | 4,6 |
| Skaidulinių medžiagų kiekis | 7 | 12 | 7 | 6 | 13 | 45 |
| % | 5,0 | 5,9 | 3,7 | 2,8 | 5,1 | 4,5 |
| Energinė vertė (kcal kiekis) | 17 | 22 | 20 | 10 | 22 | 91 |
| % | 12,1 | 10,9 | 10,6 | 4,7 | 8,6 | 9,1 |
| Maisto priedai | 39 | 53 | 61 | 54 | 73 | 280 |
| % | 27,7 | 26,2 | 32,4 | 25,4 | 28,4 | 28,0 |
| Produkto kiekis | 27 | 38 | 35 | 36 | 43 | 179 |
| % | 19,1 | 18,8 | 18,6 | 16,9 | 16,7 | 17,9 |
| Kaina | 79 | 120 | 103 | 144 | 172 | 618 |
| % | 56,0 | 59,4 | 54,8 | 67,6 | 66,9 | 61,7 |
| Sveikatinimo teiginiai, parašyti etiketėje | 13 | 14 | 14 | 16 | 13 | 70 |
| % | 9,2 | 6,9 | 7,4 | 7,5 | 5,1 | 7,0 |
| Informacija "Be cholesterolio.. | 3 | 6 | 8 | 15 | 12 | 44 |
| % | 2,1 | 3,0 | 4,3 | 7,0 | 4,7 | 4,4 |
| Neatsakė | 5 | 7 | 6 | 5 | 4 | 27 |
| % | 3,5 | 3,5 | 3,2 | 2,3 | 1,6 | 2,7 |

Informacija apie vartojimo terminą etiketėje svarbesnė gyventojams, turintiems aukštąjį išsilavinimą (52,4 proc.), nei turintiesiems nebaigtą vidurinį išsilavinimą (40,6 proc.). Taip pat informacija apie maisto priedus svarbesnė gyventojams, turintiems aukštąjį išsilavinimą (34,6 proc.), nei turintiesiems nebaigtą vidurinį išsilavinimą (18,8 proc.). (14.3 lentelė).

14.3 lentelė. Respondentų atsakymų į klausimą „Kuri maisto produktų etiketėse esanti informacija daro įtaką Jūsų pasirinkimui perkant maisto produktus?“ pasiskirstymas pagal išsilavinimą

| Maisto produktų etiketėse esanti informacija, daranti įtaką pasirinkimui perkant maisto produktus | Amžius | | | Iš viso respondentų |
|---|----------|----------|------------------|---------------------|
| | 18–25 m. | 26–35 m. | 56 m. ir daugiau | |
| Vartojimo terminas | 66 | 95 | 120 | 466 |
| % | 46,8 | 47,0 | 46,7 | 46,6 |
| Kilmės šalis, gamintojas | 43 | 62 | 78 | 305 |
| % | 30,5 | 30,7 | 30,4 | 30,5 |
| Riebalų kiekis | 28 | 39 | 50 | 188 |
| % | 19,9 | 19,3 | 19,5 | 18,8 |
| Angliavandenių kiekis | 9 | 14 | 18 | 71 |
| % | 6,4 | 6,9 | 7,0 | 7,1 |
| Baltymų kiekis | 6 | 8 | 13 | 46 |
| % | 4,3 | 4,0 | 5,1 | 4,6 |
| Skaidulinių medžiagų kiekis | 7 | 12 | 13 | 45 |
| % | 5,0 | 5,9 | 5,1 | 4,5 |
| Energinė vertė (kcal kiekis) | 17 | 22 | 22 | 91 |
| % | 12,1 | 10,9 | 8,6 | 9,1 |
| Maisto priedai | 39 | 53 | 73 | 280 |
| % | 27,7 | 26,2 | 28,4 | 28,0 |
| Produkto kiekis | 27 | 38 | 43 | 179 |
| % | 19,1 | 18,8 | 16,7 | 17,9 |
| Kaina | 79 | 120 | 172 | 618 |
| % | 56,0 | 59,4 | 66,9 | 61,7 |
| Sveikatinimo teiginiai, parašyti etiketėje | 13 | 14 | 13 | 70 |
| % | 9,2 | 6,9 | 5,1 | 7,0 |
| Informacija "Be cholesterolio.. | 3 | 6 | 12 | 44 |
| % | 2,1 | 3,0 | 4,7 | 4,4 |
| Neatsakė | 5 | 7 | 4 | 27 |
| % | 3,5 | 3,5 | 1,6 | 2,7 |

Informacija apie vartojimo terminą etiketėje svarbesnė gyventojams, turintiems aukštąjį išsilavinimą (52,4 proc.), nei turintiesiems nebaigtą vidurinį išsilavinimą (40,6 proc.). Taip pat informacija apie maisto priedus svarbesnė gyventojams, turintiems aukštąjį išsilavinimą (34,6 proc.), nei turintiesiems nebaigtą vidurinį išsilavinimą (18,8 proc.). (14.3 lentelė).

14.3 lentelė. Respondentų atsakymų į klausimą „Kuri maisto produktų etiketėse esanti informacija daro įtaką Jūsų pasirinkimui perkant maisto produktus?“ pasiskirstymas pagal išsilavinimą

| Maisto produktų etiketėse esanti informacija, daranti įtaką pasirinkimui perkant maisto produktus | Amžius | | | Iš viso respondentų |
|---|--------------------------------|--|---------------------|---------------------|
| | Aukštasis, nebaigtas aukštasis | Aukštesnysis, vidurinis, spec. vidurinis | Nebaigtas vidurinis | |
| Vartojimo terminas | 121 | 302 | 41 | 464 |
| % | 52,4 | 45,6 | 40,6 | 46,7 |
| Kilmės šalis, gamintojas | 76 | 195 | 31 | 302 |
| % | 32,9 | 29,5 | 30,7 | 30,4 |
| Riebalų kiekis | 41 | 124 | 20 | 185 |
| % | 17,7 | 18,7 | 19,8 | 18,6 |
| Angliavandenių kiekis | 13 | 50 | 6 | 69 |
| % | 5,6 | 7,6 | 5,9 | 6,9 |
| Baltymų kiekis | 12 | 30 | 3 | 45 |
| % | 5,2 | 4,5 | 3,0 | 4,5 |
| Skaidulinių medžiagų kiekis | 16 | 24 | 4 | 44 |
| % | 6,9 | 3,6 | 4,0 | 4,4 |
| Energinė vertė (kcal kiekis) | 26 | 53 | 11 | 90 |
| % | 11,3 | 8,0 | 10,9 | 9,1 |
| Maisto priedai | 80 | 181 | 19 | 280 |
| % | 34,6 | 27,3 | 18,8 | 28,2 |
| Produkto kiekis | 40 | 123 | 13 | 176 |
| % | 17,3 | 18,6 | 12,9 | 17,7 |
| Kaina | 129 | 420 | 65 | 614 |
| % | 55,8 | 63,4 | 64,4 | 61,8 |
| Sveikatinimo teiginiai, parašyti etiketėje | 18 | 44 | 7 | 69 |
| % | 7,8 | 6,6 | 6,9 | 6,9 |
| Informacija "Be cholesterolio.. | 11 | 26 | 7 | 44 |

| Maisto produktų etiketėse esanti informacija, daranti įtaką pasirinkimui perkant maisto produktus | Amžius | | | Iš viso respondentų |
|---|--------------------------------|--|---------------------|---------------------|
| | Aukštasis, nebaigtas aukštasis | Aukštesnysis, vidurinis, spec. vidurinis | Nebaigtas vidurinis | |
| % | 4,8 | 3,9 | 6,9 | 4,4 |
| Neatsakė | 3 | 20 | 4 | 27 |
| % | 1,3 | 3,0 | 4,0 | 2,7 |

Asmenys, kurių pajamos, tenkančios vienam namų ūkio nariui per mėnesį, mažesnės nei 1 000 Lt, daugiau kreipia dėmesį į informaciją apie kainą (67,0 proc.) negu asmenys, kurių pajamos, tenkančios vienam namų ūkio nariui per mėnesį, viršija 1 000 Lt (56,3 proc.). Gyventojai, kurių pajamos, tenkančios vienam namų ūkio nariui per mėnesį, didesnės nei 1 000 Lt, daugiau kreipia dėmesį į informaciją apie kilmės šalį (gamintoją), riebalų ir angliavandenių kiekius bei informaciją apie maisto priedus negu asmenys, kurių pajamos, tenkančios vienam namų ūkio nariui per mėnesį, mažesnės nei 1 000 Lt (14.4 lentelė).

14.4 lentelė. Respondentų atsakymų į klausimą „Kuri maisto produktų etiketėse esanti informacija daro įtaką Jūsų pasirinkimui perkant maisto produktus?“ pasiskirstymas pagal pajamas

| Maisto produktų etiketėse esanti informacija, daranti įtaką pasirinkimui perkant maisto produktus | Pajamos, tenkančios vienam namų ūkio nariui per mėnesį | | | | Iš viso respondentų |
|---|--|--------------|----------------|-----------------------|---------------------|
| | Iki 500 Lt | 501—1 000 Lt | 1 001—1 500 Lt | Daugiau kaip 1 500 Lt | |
| Vartojimo terminas | 92 | 197 | 104 | 40 | 433 |
| % | 50,0 | 48,9 | 49,5 | 32,3 | 47,0 |
| Kilmės šalis, gamintojas | 46 | 119 | 72 | 43 | 280 |
| % | 25,0 | 29,5 | 34,3 | 34,7 | 30,4 |
| Riebalų kiekis | 26 | 72 | 50 | 28 | 176 |
| % | 14,1 | 17,9 | 23,8 | 22,6 | 19,1 |
| Angliavandenių kiekis | 9 | 25 | 19 | 16 | 69 |
| % | 4,9 | 6,2 | 9,0 | 12,9 | 7,5 |
| Baltymų kiekis | 10 | 18 | 7 | 8 | 43 |
| % | 5,4 | 4,5 | 3,3 | 6,5 | 4,7 |
| Skaidulinių medžiagų kiekis | 6 | 22 | 7 | 9 | 44 |
| % | 3,3 | 5,5 | 3,3 | 7,3 | 4,8 |
| Energinė vertė (kcal kiekis) | 16 | 33 | 20 | 16 | 85 |
| % | 8,7 | 8,2 | 9,5 | 12,9 | 9,2 |
| Maisto priedai | 41 | 111 | 66 | 44 | 262 |
| % | 22,3 | 27,5 | 31,4 | 35,5 | 28,4 |
| Produkto kiekis | 45 | 65 | 35 | 22 | 167 |
| % | 24,5 | 16,1 | 16,7 | 17,7 | 18,1 |
| Kaina | 132 | 261 | 123 | 65 | 581 |
| % | 71,7 | 64,8 | 58,6 | 52,4 | 63,1 |
| Sveikatinimo teiginiai, parašyti etiketėje | 9 | 28 | 16 | 10 | 63 |
| % | 4,9 | 6,9 | 7,6 | 8,1 | 6,8 |
| Informacija „Be cholesterolio..“ | 7 | 21 | 7 | 7 | 42 |
| % | 3,8 | 5,2 | 3,3 | 5,6 | 4,6 |
| Neatsakė | 2 | 7 | 4 | 4 | 17 |
| % | 1,1 | 1,7 | 1,9 | 3,2 | 1,8 |

Daugiau kreipia dėmesį į informaciją apie kainą pensininkai (70,4 proc.), ūkininkai (66,7 proc.) ir darbininkai (66,0 proc.). Informacija apie maisto priedus svarbesnė pasirenkant maisto produktus ūkininkams (41,7 proc.), vadovams (35,7 proc.) ir specialistams (33,3 proc.). Informacija apie riebalų kiekį svarbesnė vadovams (35,7 proc.), kilmės šalis ir vartojimo terminas — ūkininkams (14.5 lentelė).

14.5 lentelė. Respondentų atsakymų į klausimą „Kuri maisto produktų etiketėse esanti informacija daro įtaką Jūsų pasirinkimui perkant maisto produktus?“ pasiskirstymas pagal užsiėmimą

| Informacijos apie mitybą šaltiniai | Pagrindinis užsiėmimas | | | | | | | | | Iš viso respondentų |
|--|--------------------------------------|---------------------------|------------------------------------|----------------------|-----------|----------|-------------|-----------------------|-----------------|---------------------|
| | Aukščiausio, vidutinio lygio vadovas | Specialistas, tarnautojas | Darbininkas, techninis darbuotojas | Smulkus verslininkas | Ūkininkas | Bedarbis | Pensininkas | Studentas, moksleivis | Namų šeimininkė | |
| Vartojimo terminas | 11 | 130 | 120 | 15 | 11 | 56 | 70 | 35 | 13 | 461 |
| % | 39,3 | 44,2 | 48,0 | 36,6 | 45,8 | 58,3 | 46,1 | 50,0 | 41,9 | 46,8 |
| Kilmės šalis, gamintojas | 7 | 99 | 71 | 10 | 3 | 34 | 48 | 21 | 7 | 300 |
| % | 25,0 | 33,7 | 28,4 | 24,4 | 12,5 | 35,4 | 31,6 | 30,0 | 22,6 | 30,4 |
| Riebalų kiekis | 10 | 57 | 39 | 8 | 2 | 18 | 29 | 10 | 10 | 183 |
| % | 35,7 | 19,4 | 15,6 | 19,5 | 8,3 | 18,8 | 19,1 | 14,3 | 32,3 | 18,6 |
| Angliavandenių kiekis | 3 | 24 | 14 | 6 | 2 | 3 | 11 | 5 | 3 | 71 |
| % | 10,7 | 8,2 | 5,6 | 14,6 | 8,3 | 3,1 | 7,2 | 7,1 | 9,7 | 7,2 |
| Baltymų kiekis | 2 | 18 | 6 | 2 | 1 | 3 | 7 | 4 | 1 | 44 |
| % | 7,1 | 6,1 | 2,4 | 4,9 | 4,2 | 3,1 | 4,6 | 5,7 | 3,2 | 4,5 |
| Skaidulinių medžiagų kiekis | 2 | 14 | 6 | 7 | 1 | 4 | 6 | 3 | 2 | 45 |
| % | 7,1 | 4,8 | 2,4 | 17,1 | 4,2 | 4,2 | 3,9 | 4,3 | 6,5 | 4,6 |
| Energinė vertė (kcal kiekis) | 2 | 24 | 23 | 4 | 1 | 7 | 16 | 10 | 2 | 89 |
| % | 7,1 | 8,2 | 9,2 | 9,8 | 4,2 | 7,3 | 10,5 | 14,3 | 6,5 | 9,0 |
| Maisto priedai | 10 | 98 | 63 | 9 | 10 | 16 | 43 | 21 | 8 | 278 |
| % | 35,7 | 33,3 | 25,2 | 22,0 | 41,7 | 16,7 | 28,3 | 30,0 | 25,8 | 28,2 |
| Produkto kiekis | 3 | 57 | 44 | 9 | 1 | 19 | 25 | 12 | 4 | 174 |
| % | 10,7 | 19,4 | 17,6 | 22,0 | 4,2 | 19,8 | 16,4 | 17,1 | 12,9 | 17,6 |
| Kaina | 16 | 163 | 165 | 23 | 16 | 60 | 107 | 42 | 16 | 608 |
| % | 57,1 | 55,4 | 66,0 | 56,1 | 66,7 | 62,5 | 70,4 | 60,0 | 51,6 | 61,7 |
| Sveikatinimo teiginiai, parašyti etiketėje | 1 | 20 | 22 | 3 | 3 | 6 | 6 | 5 | 3 | 69 |
| % | 3,6 | 6,8 | 8,8 | 7,3 | 12,5 | 6,3 | 3,9 | 7,1 | 9,7 | 7,0 |
| Informacija "Be cholesterolio.." | 1 | 11 | 12 | 2 | 1 | 4 | 8 | 2 | 2 | 43 |
| % | 3,6 | 3,7 | 4,8 | 4,9 | 4,2 | 4,2 | 5,3 | 2,9 | 6,5 | 4,4 |
| Neatsakė | 1 | 8 | 11 | 1 | 0 | 1 | 2 | 2 | 1 | 27 |
| % | 3,6 | 2,7 | 4,4 | 2,4 | 0,0 | 1,0 | 1,3 | 2,9 | 3,2 | 2,7 |

Didžiųjų miestų gyventojai (22,2 proc.) daugiau kreipia dėmesį į informaciją apie riebalų kiekį negu kaimo vietovių gyventojai (13,4 proc.) (14.6 lentelė).

14.6 lentelė. Respondentų atsakymų į klausimą „Kuri maisto produktų etiketėse esanti informacija daro įtaką Jūsų pasirinkimui perkant maisto produktus?“ pasiskirstymas pagal gyvenamąją vietą

| Maisto produktų etiketėse esanti informacija, daranti įtaką pasirinkimui perkant maisto produktus | Gyvenamoji vieta | | | Iš viso respondentų |
|---|------------------|-----------------------------------|---------------|---------------------|
| | Didieji miestai | Rajono centras, rajoninis miestas | Kaimo vietovė | |
| Vartojimo terminas | 188 | 142 | 136 | 466 |
| % | 44,3 | 51,1 | 45,5 | 46,6 |
| Kilmės šalis, gamintojas | 137 | 87 | 81 | 305 |
| % | 32,3 | 31,3 | 27,1 | 30,5 |
| Riebalų kiekis | 94 | 54 | 40 | 188 |
| % | 22,2 | 19,4 | 13,4 | 18,8 |
| Angliavandenių kiekis | 35 | 14 | 22 | 71 |
| % | 8,3 | 5,0 | 7,4 | 7,1 |
| Baltymų kiekis | 23 | 10 | 13 | 46 |
| % | 5,4 | 3,6 | 4,3 | 4,6 |
| Skaidulinių medžiagų kiekis | 21 | 13 | 11 | 45 |
| % | 5,0 | 4,7 | 3,7 | 4,5 |
| Energinė vertė (kcal kiekis) | 47 | 16 | 28 | 91 |
| % | 11,1 | 5,8 | 9,4 | 9,1 |
| Maisto priedai | 110 | 77 | 93 | 280 |
| % | 25,9 | 27,7 | 31,1 | 28,0 |
| Produkto kiekis | 79 | 44 | 56 | 179 |
| % | 18,6 | 15,8 | 18,7 | 17,9 |
| Kaina | 248 | 176 | 194 | 618 |
| % | 58,5 | 63,3 | 64,9 | 61,7 |
| Sveikatinimo teiginiai, parašyti etiketėje | 29 | 16 | 25 | 70 |
| % | 6,8 | 5,8 | 8,4 | 7,0 |
| Informacija "Be cholesterolio.." | 22 | 8 | 14 | 44 |
| % | 5,2 | 2,9 | 4,7 | 4,4 |
| Neatsakė | 12 | 9 | 6 | 27 |
| % | 2,8 | 3,2 | 2,0 | 2,7 |

15 POŽIŪRIS Į TAM TIKRUS MITYBOS ASPEKTUS

Su teiginiu „Sveikata didžiąja dalimi priklauso nuo mitybos“ sutinka didžioji dalis respondentų (91 proc.). Su šiuo teiginiu daugiau sutinka gyventojai, kurių išsilavinimas aukštasis (93,9 proc.) ir aukštesnysis (91,1 proc.), nei turintieji nebaigtą vidurinį išsilavinimą (84,2 proc.); daugiau vedę vyrai arba ištekėjusios moterys (92,5 proc.) nei nevedę vyrai arba netekėjusios moterys (88 proc.).

Su teiginiu „Reikia vartoti daržoves ir vaisius 5 kartus per dieną“ sutinka pusė respondentų (58,3 proc.).

Su teiginiu „Reikia rinktis produktus, kuriuose yra daugiau sočiųjų riebalų ir cholesterolio“ nesutinka 74,3 proc. apklaustų gyventojų. Daugiau nesutinka moterys (77,5 proc.) nei vyrai (70,7 proc.), daugiau gyventojai, turintys aukštąjį išsilavinimą (81,8 proc.), nei nebaigtą vidurinį išsilavinimą (70,3 proc.).

Su teiginiu „Gausus valgomosios druskos suvartojimas neturi įtakos sveikatai“ nesutinka 82,8 proc. apklaustų gyventojų.

Su teiginiu „Norint išvengti jodo trūkumo organizme, būtina paprastą valgomąją druską keisti juoduota“ sutinka 67,6 proc. apklaustų gyventojų (66,2 proc. vyrų ir 69,1 proc. moterų).

Su teiginiu „Maistinės skaidulos naudingos sveikatai“ sutinka 73,6 proc. apklaustų gyventojų. Daugiau sutinka moterys (76,2 proc.) nei vyrai (70,7 proc.), daugiau gyventojai, turintys aukštąjį (78,4 proc.) išsilavinimą, nei turintieji nebaigtą vidurinį išsilavinimą (68,3 proc.).

15.1 lentelė. Respondentų atsakymų į klausimą „Ar Jūs sutinkate su teiginiu „Sveikata didžiąja dalimi priklauso nuo mitybos“ pasiskirstymas

| Ar Jūs sutinkate su toliau pateiktais teiginiais? (Teiginiu „Sveikata didžiąja dalimi priklauso nuo mitybos..“) | Rodiklis | Iš viso respondentų |
|---|----------|---------------------|
| Taip, sutinku | Skaičius | 911 |
| | % | 91,0 |
| Ne, nesutinku | Skaičius | 72 |
| | % | 7,2 |
| Neatsakė | Skaičius | 18 |
| | % | 1,8 |
| Iš viso | Skaičius | 1001 |
| | % | 100,0 |

15.2 lentelė. Respondentų atsakymų į klausimą „Ar Jūs sutinkate su teiginiu „Sveikata didžiąja dalimi priklauso nuo mitybos“ pasiskirstymas pagal lytį

| Ar Jūs sutinkate su toliau pateiktais teiginiais? (Teiginiu „Sveikata didžiąja dalimi priklauso nuo mitybos..“) | Rodiklis | Lytis | | Iš viso respondentų |
|---|----------|-------|---------|---------------------|
| | | Vyrai | Moterys | |
| Taip, sutinku | Skaičius | 427 | 484 | 911 |
| | % | 90,7 | 91,3 | 91,0 |
| Ne, nesutinku | Skaičius | 37 | 35 | 72 |
| | % | 7,9 | 6,6 | 7,2 |
| Neatsakė | Skaičius | 7 | 11 | 18 |
| | % | 1,5 | 2,1 | 1,8 |
| Iš viso | Skaičius | 471 | 530 | 1001 |
| | % | 100,0 | 100,0 | 100,0 |

15.3 lentelė. Respondentų atsakymų į klausimą „Ar Jūs sutinkate su teiginiu „Sveikata didžiąja dalimi priklauso nuo mitybos“ pasiskirstymas pagal amžių

| Ar Jūs sutinkate su toliau pateiktais teiginiais? (Teiginiu „Sveikata didžiąja dalimi priklauso nuo mitybos..“) | Rodiklis | Amžius | | | | | Iš viso respondentų |
|---|----------|----------|----------|----------|----------|------------------|---------------------|
| | | 18–25 m. | 26–35 m. | 36–45 m. | 46–55 m. | 56 m. ir daugiau | |
| Taip, sutinku | Skaičius | 125 | 184 | 167 | 199 | 236 | 911 |
| | % | 88,7 | 91,1 | 88,8 | 93,4 | 91,8 | 91,0 |
| Ne, nesutinku | Skaičius | 12 | 16 | 20 | 10 | 14 | 72 |
| | % | 8,5 | 7,9 | 10,6 | 4,7 | 5,4 | 7,2 |
| Neatsakė | Skaičius | 4 | 2 | 1 | 4 | 7 | 18 |
| | % | 2,8 | 1,0 | 0,5 | 1,9 | 2,7 | 1,8 |
| Iš viso | Skaičius | 141 | 202 | 188 | 213 | 257 | 1001 |
| | % | 100,0 | 100,0 | 100,0 | 100,0 | 100,0 | 100,0 |

15.4 lentelė. Respondentų atsakymų į klausimą „Ar Jūs sutinkate su teiginiu „Sveikata didžiąja dalimi priklauso nuo mitybos“ pasiskirstymas pagal išsilavinimą

| Ar Jūs sutinkate su toliau pateiktais teiginiais? (Teiginiu „Sveikata didžiąja dalimi priklauso nuo mitybos..“) | Rodiklis | Išsilavinimas | | | Iš viso respondentų |
|---|----------|--------------------------------|--|---------------------|---------------------|
| | | Aukštasis, nebaigtas aukštasis | Aukštesnysis, vidurinis, spec. vidurinis | Nebaigtas vidurinis | |
| Taip, sutinku | Skaičius | 217 | 603 | 85 | 905 |
| | % | 93,9 | 91,1 | 84,2 | 91,0 |
| Ne, nesutinku | Skaičius | 9 | 48 | 14 | 71 |
| | % | 3,9 | 7,3 | 13,9 | 7,1 |
| Neatsakė | Skaičius | 5 | 11 | 2 | 18 |
| | % | 2,2 | 1,7 | 2,0 | 1,8 |
| Iš viso | Skaičius | 231 | 662 | 101 | 994 |
| | % | 100,0 | 100,0 | 100,0 | 100,0 |

15.5 lentelė. Respondentų atsakymų į klausimą „Ar Jūs sutinkate su teiginiu „Sveikata didžiąja dalimi priklauso nuo mitybos“ pasiskirstymas pagal pajamas

| Ar Jūs sutinkate su toliau pateiktais teiginiais? (Teiginiu „Sveikata didžiąja dalimi priklauso nuo mitybos..“) | Rodiklis | Pagrindinis užsiėmimas | | | | | | | | | Iš viso respondentų |
|---|----------|--------------------------------------|---------------------------|------------------------------------|----------------------|-----------|----------|-------------|-----------------------|-----------------|---------------------|
| | | Aukščiausio, vidutinio lygio vadovas | Specialistas, tarnautojas | Darbininkas, techninis darbuotojas | Smulkus verslininkas | Ūkininkas | Bedarbis | Pensininkas | Studentas, moksleivis | Namų šeimininkė | |
| Taip, sutinku | Skaičius | 27 | 278 | 223 | 37 | 22 | 85 | 137 | 60 | 29 | 898 |
| | % | 96,4 | 94,6 | 89,2 | 90,2 | 91,7 | 88,5 | 90,1 | 85,7 | 93,5 | 91,1 |
| Ne, nesutinku | Skaičius | 1 | 11 | 23 | 4 | 2 | 8 | 11 | 8 | 2 | 70 |
| | % | 3,6 | 3,7 | 9,2 | 9,8 | 8,3 | 8,3 | 7,2 | 11,4 | 6,5 | 7,1 |
| Neatsakė | Skaičius | 0 | 5 | 4 | 0 | 0 | 3 | 4 | 2 | 0 | 18 |
| | % | 0 | 1,7 | 1,6 | 0 | 0 | 3,1 | 2,6 | 2,9 | 0 | 1,8 |
| Iš viso | Skaičius | 28 | 294 | 250 | 41 | 24 | 96 | 152 | 70 | 31 | 986 |
| | % | 100,0 | 100,0 | 100,0 | 100,0 | 100,0 | 100,0 | 100,0 | 100,0 | 100,0 | 100,0 |

15.7 lentelė. Respondentų atsakymų į klausimą „Ar Jūs sutinkate su teiginiu „Sveikata didžiąja dalimi priklauso nuo mitybos“ pasiskirstymas pagal šeiminių padėčių

| Ar Jūs sutinkate su toliau pateiktais teiginiais? (teiginiu „Sveikata didžiąja dalimi priklauso nuo mitybos..“) | Rodiklis | Šeiminė padėtis | | | Iš viso respondentų |
|---|----------|---------------------|--|-------|---------------------|
| | | Nevedęs, netekėjusi | Vedęs, ištekėjusi, gyvena neregistruotoje santuokoje | Kita | |
| Taip, sutinku | Skaičius | 220 | 531 | 158 | 909 |
| | % | 88,0 | 92,5 | 90,8 | 91,1 |
| Ne, nesutinku | Skaičius | 26 | 34 | 11 | 71 |
| | % | 10,4 | 5,9 | 6,3 | 7,1 |
| Neatsakė | Skaičius | 4 | 9 | 5 | 18 |
| | % | 1,6 | 1,6 | 2,9% | 1,8 |
| Iš viso | Skaičius | 250 | 574 | 174 | 998 |
| | % | 100,0 | 100,0 | 100,0 | 100,0 |

15.8 lentelė. Respondentų atsakymų į klausimą „Ar Jūs sutinkate su teiginiu „Sveikata didžiąja dalimi priklauso nuo mitybos“ pasiskirstymas pagal gyvenamąją vietą

| Ar Jūs sutinkate su toliau pateiktais teiginiais? (Teiginiu „Sveikata didžiąja dalimi priklauso nuo mitybos..“) | Rodiklis | Gyvenamoji vieta | | | Iš viso respondentų |
|---|----------|------------------|-----------------------------------|---------------|---------------------|
| | | Didieji miestai | Rajono centras, rajoninis miestas | Kaimo vietovė | |
| Taip, sutinku | Skaičius | 384 | 254 | 273 | 911 |
| | % | 90,6 | 91,4 | 91,3 | 91,0 |
| Ne, nesutinku | Skaičius | 31 | 19 | 22 | 72 |
| | % | 7,3 | 6,8 | 7,4 | 7,2 |
| Neatsakė | Skaičius | 9 | 5 | 4 | 18 |
| | % | 2,1 | 1,8 | 1,3 | 1,8 |
| Iš viso | Skaičius | 424 | 278 | 299 | 1001 |
| | % | 100,0 | 100,0 | 100,0 | 100,0 |

15.9 lentelė. Respondentų atsakymų į klausimą „Ar Jūs sutinkate su teiginiu „Reikia vartoti daržoves ir vaisius 5 kartus per dieną“ pasiskirstymas

| Ar sutinkate su toliau pateiktais teiginiais? (Teiginiu „Reikia vartoti daržoves ir vaisius 5 kartus per dieną..“) | Rodiklis | Iš viso respondentų |
|--|----------|---------------------|
| Taip, sutinku | Skaičius | 584 |
| | % | 58,3 |
| Ne, nesutinku | Skaičius | 372 |
| | % | 37,2 |
| Neatsakė | Skaičius | 45 |
| | % | 4,5 |
| Iš viso | Skaičius | 1001 |
| | % | 100,0 |

15.10 lentelė. Respondentų atsakymų į klausimą „Ar Jūs sutinkate su teiginiu „Reikia vartoti daržoves ir vaisius 5 kartus per dieną“ pasiskirstymas pagal lytį

| Ar sutinkate su toliau pateiktais teiginiais? (Teiginiu "Reikia vartoti daržoves ir vaisius 5 kartus per dieną..") | Rodiklis | Lytis | | Iš viso respondentų |
|---|----------|-------|---------|---------------------|
| | | Vyrai | Moterys | |
| Taip, sutinku | Skaičius | 261 | 323 | 584 |
| | % | 55,4 | 60,9 | 58,3 |
| Ne, nesutinku | Skaičius | 193 | 179 | 372 |
| | % | 41,0 | 33,8 | 37,2 |
| Neatsakė | Skaičius | 17 | 28 | 45 |
| | % | 3,6 | 5,3 | 4,5 |
| Iš viso | Skaičius | 471 | 530 | 1001 |
| | % | 100,0 | 100,0 | 100,0 |

15.11 lentelė. Respondentų atsakymų į klausimą „Ar Jūs sutinkate su teiginiu „Reikia vartoti daržoves ir vaisius 5 kartus per dieną“ pasiskirstymas pagal amžių

| Ar sutinkate su toliau pateiktais teiginiais? (Teiginiu "Reikia vartoti daržoves ir vaisius 5 kartus per dieną..") | Rodiklis | Amžius | | | | | Iš viso respondentų |
|---|----------|----------|----------|----------|----------|------------------|---------------------|
| | | 18–25 m. | 26–35 m. | 36–45 m. | 46–55 m. | 56 m. ir daugiau | |
| Taip, sutinku | Skaičius | 84 | 116 | 111 | 136 | 137 | 584 |
| | % | 59,6 | 57,4 | 59,0 | 63,8 | 53,3 | 58,3 |
| Ne, nesutinku | Skaičius | 50 | 77 | 70 | 68 | 107 | 372 |
| | % | 35,5 | 38,1 | 37,2 | 31,9 | 41,6 | 37,2 |
| Neatsakė | Skaičius | 7 | 9 | 7 | 9 | 13 | 45 |
| | % | 5,0 | 4,5 | 3,7 | 4,2 | 5,1 | 4,5 |
| Iš viso | Skaičius | 141 | 202 | 188 | 213 | 257 | 1001 |
| | % | 100,0 | 100,0 | 100,0 | 100,0 | 100,0 | 100,0 |

15.12 lentelė. Respondentų atsakymų į klausimą „Ar Jūs sutinkate su teiginiu „Reikia vartoti daržoves ir vaisius 5 kartus per dieną“ pasiskirstymas pagal išsilavinimą

| Ar sutinkate su toliau pateiktais teiginiais? (Teiginiu "Reikia vartoti daržoves ir vaisius 5 kartus per dieną..") | Rodiklis | Išsilavinimas | | | Iš viso respondentų |
|---|----------|--------------------------------|-------------------------------|---------------------|---------------------|
| | | Aukštasis, nebaigtas aukštasis | Aukštesnysis, spec. vidurinis | Nebaigtas vidurinis | |
| Taip, sutinku | Skaičius | 135 | 388 | 61 | 584 |
| | % | 58,4 | 58,6 | 60,4 | 58,8 |
| Ne, nesutinku | Skaičius | 87 | 245 | 33 | 365 |
| | % | 37,7 | 37,0 | 32,7 | 36,7 |
| Neatsakė | Skaičius | 9 | 29 | 7 | 45 |
| | % | 3,9 | 4,4 | 6,9 | 4,5 |
| Iš viso | Skaičius | 231 | 662 | 101 | 994 |
| | % | 100,0 | 100,0 | 100,0 | 100,0 |

15.13 lentelė. Respondentų atsakymų į klausimą „Ar Jūs sutinkate su teiginiu „Reikia vartoti daržoves ir vaisius 5 kartus per dieną“ pasiskirstymas pagal pajamas

| Ar sutinkate su toliau pateiktais teiginiais? (Teiginiu "Reikia vartoti daržoves ir vaisius 5 kartus per dieną..") | Rodiklis | Pajamos, tenkančios vienam namų ūkio nariui per mėnesį | | | | Iš viso respondentų |
|---|----------|--|--------------|----------------|-----------------------|---------------------|
| | | Iki 500 Lt | 501–1 000 Lt | 1 001–1 500 Lt | Daugiau kaip 1 500 Lt | |
| Taip, sutinku | Skaičius | 112 | 234 | 124 | 67 | 537 |
| | % | 60,9 | 58,1 | 59,0 | 54,0 | 58,3 |
| Ne, nesutinku | Skaičius | 62 | 152 | 80 | 47 | 341 |
| | % | 33,7 | 37,7 | 38,1 | 37,9 | 37,0 |
| Neatsakė | Skaičius | 10 | 17 | 6 | 10 | 43 |
| | % | 5,4 | 4,2 | 2,9 | 8,1 | 4,7 |
| Iš viso | Skaičius | 184 | 403 | 210 | 124 | 921 |
| | % | 100,0 | 100,0 | 100,0 | 100,0 | 100,0 |

15.14 lentelė. Respondentų atsakymų į klausimą „Ar Jūs sutinkate su teiginiu „Reikia vartoti daržoves ir vaisius 5 kartus per dieną“ pasiskirstymas pagal užsiėmimą

| Ar sutinkate su toliau pateiktais teiginiais? (Teiginiu "Reikia vartoti daržoves ir vaisius 5 kartus per dieną..") | Rodiklis | Pagrindinis užsiėmimas | | | | | | | | | Iš viso respondentų |
|--|----------|--------------------------------------|---------------------------|------------------------------------|----------------------|-----------|----------|-------------|-----------------------|-----------------|---------------------|
| | | Aukščiausio, vidutinio lygio vadovas | Specialistas, tarnautojas | Darbininkas, techninis darbuotojas | Smulkus verslininkas | Ūkininkas | Bedarbis | Pensininkas | Studentas, moksleivis | Namų šeimininkė | |
| Taip, sutinku | Skaičius | 15 | 174 | 153 | 26 | 13 | 60 | 82 | 36 | 19 | 578 |
| | % | 53,6 | 59,2 | 61,2 | 63,4 | 54,2 | 62,5 | 53,9 | 51,4 | 61,3 | 58,6 |
| Ne, nesutinku | Skaičius | 12 | 111 | 81 | 12 | 9 | 32 | 64 | 31 | 11 | 363 |
| | % | 42,9 | 37,8 | 32,4 | 29,3 | 37,5 | 33,3 | 42,1 | 44,3 | 35,5 | 36,8 |
| Neatsakė | Skaičius | 1 | 9 | 16 | 3 | 2 | 4 | 6 | 3 | 1 | 45 |
| | % | 3,6 | 3,1 | 6,4 | 7,3 | 8,3 | 4,2 | 3,9 | 4,3 | 3,2 | 4,6 |
| Iš viso | Skaičius | 28 | 294 | 250 | 41 | 24 | 96 | 152 | 70 | 31 | 986 |
| | % | 100,0 | 100,0 | 100,0 | 100,0 | 100,0 | 100,0 | 100,0 | 100,0 | 100,0 | 100,0 |

15.15 lentelė. Respondentų atsakymų į klausimą „Ar Jūs sutinkate su teiginiu „Reikia vartoti daržoves ir vaisius 5 kartus per dieną“ pasiskirstymas pagal šeiminių padėtį

| Ar sutinkate su toliau pateiktais teiginiais? (Teiginiu "Reikia vartoti daržoves ir vaisius 5 kartus per dieną..") | Rodiklis | Šeiminė padėtis | | | Iš viso respondentų |
|--|----------|---------------------|--|-------|---------------------|
| | | Nevedęs, netekėjusi | Vedęs, ištekėjusi, gyvena neregistruotoje santuokoje | Kita | |
| Taip, sutinku | Skaičius | 142 | 340 | 99 | 581 |
| | % | 56,8 | 59,2 | 56,9 | 58,2 |
| Ne, nesutinku | Skaičius | 100 | 208 | 64 | 372 |
| | % | 40,0 | 36,2 | 36,8 | 37,3 |
| Neatsakė | Skaičius | 8 | 26 | 11 | 45 |
| | % | 3,2 | 4,5 | 6,3 | 4,5 |
| Iš viso | Skaičius | 250 | 574 | 174 | 998 |
| | % | 100,0 | 100,0 | 100,0 | 100,0 |

15.16 lentelė. Respondentų atsakymų į klausimą „Ar Jūs sutinkate su teiginiu „Reikia vartoti daržoves ir vaisius 5 kartus per dieną“ pasiskirstymas pagal gyvenamąją vietą

| Ar sutinkate su toliau pateiktais teiginiais? (Teiginiu "Reikia vartoti daržoves ir vaisius 5 kartus per dieną..") | Rodiklis | Gyvenamoji vieta | | | Iš viso respondentų |
|--|----------|------------------|-----------------------------------|---------------|---------------------|
| | | Didieji miestai | Rajono centras, rajoninis miestas | Kaimo vietovė | |
| Taip, sutinku | Skaičius | 242 | 163 | 179 | 584 |
| | % | 57,1 | 58,6 | 59,9 | 58,3 |
| Ne, nesutinku | Skaičius | 159 | 105 | 108 | 372 |
| | % | 37,5 | 37,8 | 36,1 | 37,2 |
| Neatsakė | Skaičius | 23 | 10 | 12 | 45 |
| | % | 5,4 | 3,6 | 4,0 | 4,5 |
| Iš viso | Skaičius | 424 | 278 | 299 | 1001 |
| | % | 100,0 | 100,0 | 100,0 | 100,0 |

15.17 lentelė. Respondentų atsakymų į klausimą „Ar Jūs sutinkate su teiginiu „Reikia rinktis produktus, kuriuose yra daugiau sočiųjų riebalų ir cholesterolio“ pasiskirstymas

| Ar sutinkate su toliau pateiktais teiginiais? (Teiginiu "Reikia rinktis produktus, kuriuose yra daugiau sočiųjų riebalų ir cholesterolio..") | Rodiklis | Iš viso respondentų |
|--|----------|---------------------|
| Taip, sutinku | Skaičius | 175 |
| | % | 17,5 |
| Ne, nesutinku | Skaičius | 744 |
| | % | 74,3 |
| Neatsakė | Skaičius | 82 |
| | % | 8,2 |
| Iš viso | Skaičius | 1001 |
| | % | 100,0 |

15.18 lentelė. Respondentų atsakymų į klausimą „Ar Jūs sutinkate su teiginiu „Reikia rinktis produktus, kuriuose yra daugiau sočiųjų riebalų ir cholesterolio“ pasiskirstymas pagal lytį

| Ar sutinkate su toliau pateiktais teiginiais? (Teiginiu "Reikia rinktis produktus, kuriuose yra daugiau sočiųjų riebalų ir cholesterolio..) | Rodiklis | Lytis | | Iš viso respondentų |
|--|----------|-------|---------|---------------------|
| | | Vyrai | Moterys | |
| Taip, sutinku | Skaičius | 91 | 84 | 175 |
| | % | 19,3 | 15,8 | 17,5 |
| Ne, nesutinku | Skaičius | 333 | 411 | 744 |
| | % | 70,7 | 77,5 | 74,3 |
| Neatsakė | Skaičius | 47 | 35 | 82 |
| | % | 10,0 | 6,6 | 8,2 |
| Iš viso | Skaičius | 471 | 530 | 1001 |
| | % | 100,0 | 100,0 | 100,0 |

15.19 lentelė. Respondentų atsakymų į klausimą „Ar Jūs sutinkate su teiginiu „Reikia rinktis produktus, kuriuose yra daugiau sočiųjų riebalų ir cholesterolio“ pasiskirstymas pagal amžių

| Ar sutinkate su toliau pateiktais teiginiais? (Teiginiu "Reikia rinktis produktus, kuriuose yra daugiau sočiųjų riebalų ir cholesterolio..) | Rodiklis | Amžius | | | | | Iš viso respondentų |
|--|----------|----------|----------|----------|----------|------------------|---------------------|
| | | 18–25 m. | 26–35 m. | 36–45 m. | 46–55 m. | 56 m. ir daugiau | |
| Taip, sutinku | Skaičius | 25 | 37 | 24 | 39 | 50 | 175 |
| | % | 17,7 | 18,3 | 12,8 | 18,3 | 19,5 | 17,5 |
| Ne, nesutinku | Skaičius | 103 | 147 | 147 | 160 | 187 | 744 |
| | % | 73,0 | 72,8 | 78,2 | 75,1 | 72,8 | 74,3 |
| Neatsakė | Skaičius | 13 | 18 | 17 | 14 | 20 | 82 |
| | % | 9,2 | 8,9 | 9,0 | 6,6 | 7,8 | 8,2 |
| Iš viso | Skaičius | 141 | 202 | 188 | 213 | 257 | 1001 |
| | % | 100,0 | 100,0 | 100,0 | 100,0 | 100,0 | 100,0 |

15.20 lentelė. Respondentų atsakymų į klausimą „Ar Jūs sutinkate su teiginiu „Reikia rinktis produktus, kuriuose yra daugiau sočiųjų riebalų ir cholesterolio“ pasiskirstymas pagal išsilavinimą

| Ar sutinkate su toliau pateiktais teiginiais? (Teiginiu "Reikia rinktis produktus, kuriuose yra daugiau sočiųjų riebalų ir cholesterolio..) | Rodiklis | Išsilavinimas | | | Iš viso respondentų |
|--|----------|--------------------------------|--|---------------------|---------------------|
| | | Aukštasis, nebaigtas aukštasis | Aukštesnysis, vidurinis, spec. vidurinis | Nebaigtas vidurinis | |
| Taip, sutinku | Skaičius | 29 | 128 | 17 | 174 |
| | % | 12,6 | 19,3 | 16,8 | 17,5 |
| Ne, nesutinku | Skaičius | 189 | 479 | 71 | 739 |
| | % | 81,8 | 72,4 | 70,3 | 74,3 |
| Neatsakė | Skaičius | 13 | 55 | 13 | 81 |
| | % | 5,6 | 8,3 | 12,9 | 8,1 |
| Iš viso | Skaičius | 231 | 662 | 101 | 994 |
| | % | 100,0 | 100,0 | 100,0 | 100,0 |

15.21 lentelė. Respondentų atsakymų į klausimą „Ar Jūs sutinkate su teiginiu „Reikia rinktis produktus, kuriuose yra daugiau sočiųjų riebalų ir cholesterolio“ pasiskirstymas pagal pajamas

| Ar sutinkate su toliau pateiktais teiginiais? (Teiginiu "Reikia rinktis produktus, kuriuose yra daugiau sočiųjų riebalų ir cholesterolio..) | Rodiklis | Pajamos, tenkančios vienam namų ūkio nariui per mėnesį | | | | Iš viso respondentų |
|--|----------|--|--------------|----------------|-----------------------|---------------------|
| | | Iki 500 Lt | 501–1 000 Lt | 1 001–1 500 Lt | Daugiau kaip 1 500 Lt | |
| Taip, sutinku | Skaičius | 33 | 68 | 41 | 20 | 162 |
| | % | 17,9 | 16,9 | 19,5 | 16,1 | 17,6 |
| Ne, nesutinku | Skaičius | 130 | 308 | 154 | 93 | 685 |
| | % | 70,7 | 76,4 | 73,3 | 75,0 | 74,4 |
| Neatsakė | Skaičius | 21 | 27 | 15 | 11 | 74 |
| | % | 11,4 | 6,7 | 7,1 | 8,9 | 8,0 |
| Iš viso | Skaičius | 184 | 403 | 210 | 124 | 921 |
| | % | 100,0 | 100,0 | 100,0 | 100,0 | 100,0 |

15.22 lentelė. Respondentų atsakymų į klausimą „Ar Jūs sutinkate su teiginiu „Reikia rinktis produktus, kuriuose yra daugiau sočiųjų riebalų ir cholesterolio“ pasiskirstymas pagal užsiėmimą

| Ar sutinkate su toliau pateiktais teiginiais? (Teiginiu „Reikia rinktis produktus, kuriuose yra daugiau sočiųjų riebalų ir cholesterolio..“) | Rodiklis | Pagrindinis užsiėmimas | | | | | | | | | Iš viso respondentų |
|--|----------|--------------------------------------|---------------------------|------------------------------------|----------------------|-----------|----------|-------------|-----------------------|-----------------|---------------------|
| | | Aukščiausio, vidutinio lygio vadovas | Specialistas, tarnautojas | Darbininkas, techninis darbuotojas | Smulkus verslininkas | Ūkininkas | Bedarbis | Pensininkas | Studentas, moksleivis | Namų šeimininkė | |
| Taip, sutinku | Skaičius | 4 | 39 | 39 | 6 | 9 | 18 | 31 | 10 | 9 | 174 |
| | % | 14,3 | 13,3 | 13,3 | 14,6 | 37,5 | 18,8 | 20,4 | 14,3 | 29,0 | 17,6 |
| Ne, nesutinku | Skaičius | 23 | 241 | 241 | 29 | 14 | 62 | 110 | 58 | 19 | 731 |
| | % | 82,1 | 82,0 | 82,0 | 70,7 | 58,3 | 64,6 | 72,4 | 82,9 | 61,3 | 74,1 |
| Neatsakė | Skaičius | 1 | 14 | 14 | 6 | 1 | 16 | 11 | 2 | 3 | 81 |
| | % | 3,6 | 4,8 | 4,8 | 14,6 | 4,2 | 16,7 | 7,2 | 2,9 | 9,7 | |
| Iš viso | Skaičius | 28 | 294 | 294 | 41 | 24 | 96 | 152 | 70 | 31 | 986 |
| | % | 100,0 | 100,0 | 100,0 | 100,0 | 100,0 | 100,0 | 100,0 | 100,0 | 100,0 | 100,0 |

15.23 lentelė. Respondentų atsakymų į klausimą „Ar Jūs sutinkate su teiginiu „Reikia rinktis produktus, kuriuose yra daugiau sočiųjų riebalų ir cholesterolio“ pasiskirstymas pagal šeiminių padėtį

| Ar sutinkate su toliau pateiktais teiginiais? (Teiginiu „Reikia rinktis produktus, kuriuose yra daugiau sočiųjų riebalų ir cholesterolio..“) | Rodiklis | Šeiminė padėtis | | | Iš viso respondentų |
|--|----------|---------------------|--|-------|---------------------|
| | | Nevedęs, netekėjusi | Vedęs, ištekėjusi, gyvena neregistruotoje santuokoje | Kita | |
| Taip, sutinku | Skaičius | 42 | 109 | 23 | 174 |
| | % | 16,8 | 19,0 | 13,2 | 17,4 |
| Ne, nesutinku | Skaičius | 186 | 421 | 135 | 742 |
| | % | 74,4 | 73,3 | 77,6 | 74,3 |
| Neatsakė | Skaičius | 22 | 44 | 16 | 82 |
| | % | 8,8 | 7,7 | 9,2 | 8,2 |
| Iš viso | Skaičius | 250 | 574 | 174 | 998 |
| | % | 100,0 | 100,0 | 100,0 | 100,0 |

15.24 lentelė. Respondentų atsakymų į klausimą „Ar Jūs sutinkate su teiginiu „Reikia rinktis produktus, kuriuose yra daugiau sočiųjų riebalų ir cholesterolio ..“ pasiskirstymas pagal gyvenamąją vietą

| Ar sutinkate su toliau pateiktais teiginiais? (Teiginiu „Reikia rinktis produktus, kuriuose yra daugiau sočiųjų riebalų ir cholesterolio..“) | Rodiklis | Gyvenamoji vieta | | | Iš viso respondentų |
|--|----------|------------------|-----------------------------------|---------------|---------------------|
| | | Didieji miestai | Rajono centras, rajoninis miestas | Kaimo vietovė | |
| Taip, sutinku | Skaičius | 70 | 39 | 66 | 175 |
| | % | 16,5 | 14,0 | 22,1 | 17,5 |
| Ne, nesutinku | Skaičius | 321 | 212 | 211 | 744 |
| | % | 75,7 | 76,3 | 70,6 | 74,3 |
| Neatsakė | Skaičius | 33 | 27 | 22 | 82 |
| | % | 7,8 | 9,7 | 7,4 | 8,2 |
| Iš viso | Skaičius | 424 | 278 | 299 | 1001 |
| | % | 100,0 | 100,0 | 100,0 | 100,0 |

15.25 lentelė. Respondentų atsakymų į klausimą „Ar Jūs sutinkate su teiginiu „Gausus valgomosios druskos suvartojimas neturi įtakos sveikatai“ pasiskirstymas

| Ar sutinkate su toliau pateiktais teiginiais? (Teiginiu „Gausus valgomosios druskos suvartojimas neturi įtakos sveikatai..“) | Rodiklis | Iš viso respondentų |
|--|----------|---------------------|
| Taip, sutinku | Skaičius | 131 |
| | % | 13,1 |
| Ne, nesutinku | Skaičius | 829 |
| | % | 82,8 |
| Neatsakė | Skaičius | 41 |
| | % | 4,1 |
| Iš viso | Skaičius | 1001 |
| | % | 100,0 |

15.26 lentelė. Respondentų atsakymų į klausimą „Ar Jūs sutinkate su teiginiu „Gausus valgomosios druskos suvartojimas neturi įtakos sveikatai“ pasiskirstymas pagal lytį

| Ar sutinkate su toliau pateiktais teiginiais? (Teiginiu "Gausus valgomosios druskos suvartojimas neturi įtakos sveikatai..") | Rodiklis | Lytis | | Iš viso respondentų |
|---|----------|-------|---------|---------------------|
| | | Vyrai | Moterys | |
| Taip, sutinku | Skaičius | 68 | 63 | 131 |
| | % | 14,4 | 11,9 | 13,1 |
| Ne, nesutinku | Skaičius | 384 | 445 | 829 |
| | % | 81,5 | 84,0 | 82,8 |
| Neatsakė | Skaičius | 19 | 22 | 41 |
| | % | 4,0 | 4,2 | 4,1 |
| Iš viso | Skaičius | 471 | 530 | 1001 |
| | % | 100,0 | 100,0 | 100,0 |

15.27 lentelė. Respondentų atsakymų į klausimą „Ar Jūs sutinkate su teiginiu „Gausus valgomosios druskos suvartojimas neturi įtakos sveikatai“ pasiskirstymas pagal amžių

| Ar sutinkate su toliau pateiktais teiginiais? (Teiginiu "Gausus valgomosios druskos suvartojimas neturi įtakos sveikatai..") | Rodiklis | Amžius | | | | | Iš viso respondentų |
|---|----------|----------|----------|----------|----------|------------------|---------------------|
| | | 18–25 m. | 26–35 m. | 36–45 m. | 46–55 m. | 56 m. ir daugiau | |
| Taip, sutinku | Skaičius | 15 | 25 | 27 | 30 | 34 | 131 |
| | % | 10,6 | 12,4 | 14,4 | 14,1 | 13,2 | 13,1 |
| Ne, nesutinku | Skaičius | 116 | 165 | 154 | 178 | 216 | 829 |
| | % | 82,3 | 81,7 | 81,9 | 83,6 | 84,0 | 82,8 |
| Neatsakė | Skaičius | 10 | 12 | 7 | 5 | 7 | 41 |
| | % | 7,1 | 5,9 | 3,7 | 2,3 | 2,7 | 4,1 |
| Iš viso | Skaičius | 141 | 202 | 188 | 213 | 257 | 1001 |
| | % | 100,0 | 100,0 | 100,0 | 100,0 | 100,0 | 100,0 |

15.28 lentelė. Respondentų atsakymų į klausimą „Ar Jūs sutinkate su teiginiu „Gausus valgomosios druskos suvartojimas neturi įtakos sveikatai“ pasiskirstymas pagal išsilavinimą

| Ar sutinkate su toliau pateiktais teiginiais? (Teiginiu "Gausus valgomosios druskos suvartojimas neturi įtakos sveikatai..") | Rodiklis | Išsilavinimas | | | Iš viso respondentų |
|---|----------|--------------------------------|--|---------------------|---------------------|
| | | Aukštasis, nebaigtas aukštasis | Aukštesnysis, vidurinis, spec. vidurinis | Nebaigtas vidurinis | |
| Taip, sutinku | Skaičius | 24 | 90 | 15 | 129 |
| | % | 10,4 | 13,6 | 14,9 | 13,0 |
| Ne, nesutinku | Skaičius | 199 | 543 | 84 | 826 |
| | % | 86,1 | 82,0 | 83,2 | 83,1 |
| Neatsakė | Skaičius | 8 | 29 | 2 | 39 |
| | % | 3,5 | 4,4 | 2,0 | 3,9 |
| Iš viso | Skaičius | 231 | 662 | 101 | 994 |
| | % | 100,0 | 100,0 | 100,0% | 100,0 |

15.29 lentelė. Respondentų atsakymų į klausimą „Ar Jūs sutinkate su teiginiu „Gausus valgomosios druskos suvartojimas neturi įtakos sveikatai“ pasiskirstymas pagal pajamas

| Ar sutinkate su toliau pateiktais teiginiais? (Teiginiu "Gausus valgomosios druskos suvartojimas neturi įtakos sveikatai..") | Rodiklis | Pajamos, tenkančios vienam namų ūkio nariui per mėnesį | | | | Iš viso respondentų |
|---|----------|--|--------------|----------------|-----------------------|---------------------|
| | | Iki 500 Lt | 501–1 000 Lt | 1 001–1 500 Lt | Daugiau kaip 1 500 Lt | |
| Taip, sutinku | Skaičius | 35 | 52 | 18 | 16 | 121 |
| | % | 19,0 | 12,9 | 8,6 | 12,9 | 13,1 |
| Ne, nesutinku | Skaičius | 142 | 339 | 182 | 102 | 765 |
| | % | 77,2 | 84,1 | 86,7 | 82,3 | 83,1 |
| Neatsakė | Skaičius | 7 | 12 | 10 | 6 | 35 |
| | % | 3,8 | 3,0 | 4,8 | 4,8 | 3,8 |
| Iš viso | Skaičius | 184 | 403 | 210 | 124 | 921 |
| | % | 100,0 | 100,0 | 100,0 | 100,0 | 100,0 |

15.30 lentelė. Respondentų atsakymų į klausimą „Ar Jūs sutinkate su teiginiu „Gausus valgomosios druskos suvartojimas neturi įtakos sveikatai“ pasiskirstymas pagal užsiėmimą

| Ar sutinkate su toliau pateiktais teiginiais? (Teiginiu „Gausus valgomosios druskos suvartojimas neturi įtakos sveikatai..“) | Rodiklis | Pagrindinis užsiėmimas | | | | | | | | | Iš viso respondentų |
|--|----------|--------------------------------------|---------------------------|------------------------------------|----------------------|-----------|----------|-------------|-----------------------|-----------------|---------------------|
| | | Aukščiausio, vidutinio lygio vadovas | Specialistas, tarnautojas | Darbininkas, techninis darbuotojas | Smulkus verslininkas | Ūkininkas | Bedarbis | Pensininkas | Studentas, moksleivis | Namų šeimininkė | |
| Taip, sutinku | Skaičius | 3 | 38 | 27 | 7 | 6 | 18 | 20 | 7 | 3 | 129 |
| | % | 10,7 | 12,9 | 10,8 | 17,1 | 25,0 | 18,8 | 13,2 | 10,0 | 9,7 | 13,1 |
| Ne, nesutinku | Skaičius | 24 | 252 | 202 | 32 | 18 | 75 | 128 | 60 | 26 | 817 |
| | % | 85,7 | 85,7 | 80,8 | 78,0 | 75,0 | 78,1 | 84,2 | 85,7 | 83,9 | 82,9 |
| Neatsakė | Skaičius | 1 | 4 | 21 | 2 | 0 | 3 | 4 | 3 | 2 | 40 |
| | % | 3,6 | 1,4 | 8,4 | 4,9 | 0 | 3,1 | 2,6 | 4,3 | 6,5 | 4,1 |
| Iš viso | Skaičius | 28 | 294 | 250 | 41 | 24 | 96 | 152 | 70 | 31 | 986 |
| | % | 100,0 | 100,0 | 100,0 | 100,0 | 100,0 | 100,0 | 100,0 | 100,0 | 100,0 | 100,0 |

15.31 lentelė. Respondentų atsakymų į klausimą „Ar Jūs sutinkate su teiginiu „Gausus valgomosios druskos suvartojimas neturi įtakos sveikatai“ pasiskirstymas pagal šeiminių padėtį

| Ar sutinkate su toliau pateiktais teiginiais? (Teiginys „Gausus valgomosios druskos suvartojimas neturi įtakos sveikatai..“) | Rodiklis | Šeiminė padėtis | | | Iš viso respondentų |
|--|----------|---------------------|--|-------|---------------------|
| | | Nevedęs, netekėjusi | Vedęs, ištekėjusi, gyvena neregistruotoje santuokoje | Kita | |
| Taip, sutinku | Skaičius | 33 | 71 | 27 | 131 |
| | % | 13,2 | 12,4 | 15,5 | 13,1 |
| Ne, nesutinku | Skaičius | 201 | 484 | 141 | 826 |
| | % | 80,4 | 84,3 | 81,0 | 82,8 |
| Neatsakė | Skaičius | 16 | 19 | 6 | 41 |
| | % | 6,4 | 3,3 | 3,4 | 4,1 |
| Iš viso | Skaičius | 250 | 574 | 174 | 998 |
| | % | 100,0 | 100,0 | 100,0 | 100,0 |

15.32 lentelė. Respondentų atsakymų į klausimą „Ar Jūs sutinkate su teiginiu „Gausus valgomosios druskos suvartojimas neturi įtakos sveikatai“ pasiskirstymas pagal gyvenamąją vietą

| Ar sutinkate su toliau pateiktais teiginiais? (Teiginiu „Gausus valgomosios druskos suvartojimas neturi įtakos sveikatai..“) | Rodiklis | Gyvenamoji vieta | | | Iš viso respondentų |
|--|----------|------------------|-----------------------------------|---------------|---------------------|
| | | Didieji miestai | Rajono centras, rajoninis miestas | Kaimo vietovė | |
| Taip, sutinku | Skaičius | 50 | 34 | 47 | 131 |
| | % | 11,8 | 12,2 | 15,7 | 13,1 |
| Ne, nesutinku | Skaičius | 354 | 232 | 243 | 829 |
| | % | 83,5 | 83,5 | 81,3 | 82,8 |
| Neatsakė | Skaičius | 20 | 12 | 9 | 41 |
| | % | 4,7 | 4,3 | 3,0 | 4,1 |
| Iš viso | Skaičius | 424 | 278 | 299 | 1001 |
| | % | 100,0 | 100,0 | 100,0 | 100,0 |

15.33 lentelė. Respondentų atsakymų į klausimą „Ar Jūs sutinkate su teiginiu „Norint išvengti jodo trūkumo organizme, būtina paprastą valgomąją druską keisti joduota“ pasiskirstymas

| Ar Jūs sutinkate su toliau pateiktais teiginiais? (Teiginiu „Norint išvengti jodo trūkumo organizme, būtina paprastą valgomąją druską keisti joduota..“) | Rodiklis | Iš viso respondentų |
|--|----------|---------------------|
| Taip, sutinku | Skaičius | 678 |
| | % | 67,7 |
| Ne, nesutinku | Skaičius | 239 |
| | % | 23,9 |
| Neatsakė | Skaičius | 84 |
| | % | 8,4 |
| Iš viso | Skaičius | 1001 |
| | % | 100,0 |

15.34 lentelė. Respondentų atsakymų į klausimą „Ar Jūs sutinkate su teiginiu „Norint išvengti jodo trūkumo organizme, būtina paprastą valgomąją druską keisti joduota“ pasiskirstymas pagal lytį

| Ar Jūs sutinkate su toliau pateiktais teiginiais? (Teiginiu "Norint išvengti jodo trūkumo organizme, būtina paprastą valgomąją druską keisti joduota..) | Rodiklis | Lytis | | Iš viso respondentų |
|--|----------|-------|---------|---------------------|
| | | Vyrai | Moterys | |
| Taip, sutinku | Skaičius | 312 | 366 | 678 |
| | % | 66,2 | 69,1 | 67,7 |
| Ne, nesutinku | Skaičius | 116 | 123 | 239 |
| | % | 24,6 | 23,2 | 23,9 |
| Neatsakė | Skaičius | 43 | 41 | 84 |
| | % | 9,1 | 7,7 | 8,4 |
| Iš viso | Skaičius | 471 | 530 | 1001 |
| | % | 100,0 | 100,0 | 100,0 |

15.35 lentelė. Respondentų atsakymų į klausimą „Ar Jūs sutinkate su teiginiu „Norint išvengti jodo trūkumo organizme, būtina paprastą valgomąją druską keisti joduota“ pasiskirstymas pagal amžių

| Ar Jūs sutinkate su toliau pateiktais teiginiais? (Teiginiu "Norint išvengti jodo trūkumo organizme, būtina paprastą valgomąją druską keisti joduota..) | Rodiklis | Amžius | | | | | Iš viso respondentų |
|---|----------|----------|----------|----------|----------|------------------|---------------------|
| | | 18—25 m. | 26—35 m. | 36—45 m. | 46—55 m. | 56 m. ir daugiau | |
| Taip, sutinku | Skaičius | 92 | 135 | 129 | 147 | 175 | 678 |
| | % | 65,2 | 66,8 | 68,6 | 69,0 | 68,1 | 67,7 |
| Ne, nesutinku | Skaičius | 30 | 44 | 47 | 54 | 64 | 239 |
| | % | 21,3 | 21,8 | 25,0 | 25,4 | 24,9 | 23,9 |
| Neatsakė | Skaičius | 19 | 23 | 12 | 12 | 18 | 84 |
| | % | 13,5 | 11,4 | 6,4 | 5,6 | 7,0 | 8,4 |
| Iš viso | Skaičius | 141 | 202 | 188 | 213 | 257 | 1001 |
| | % | 100,0 | 100,0 | 100,0 | 100,0 | 100,0 | 100,0 |

15.36 lentelė. Respondentų atsakymų į klausimą „Ar Jūs sutinkate su teiginiu „Norint išvengti jodo trūkumo organizme, būtina paprastą valgomąją druską keisti joduota“ pasiskirstymas pagal išsilavinimą

| Ar Jūs sutinkate su toliau pateiktais teiginiais? (Teiginiu "Norint išvengti jodo trūkumo organizme, būtina paprastą valgomąją druską keisti joduota..) | Rodiklis | Išsilavinimas | | | Iš viso respondentų |
|--|----------|--------------------------------|--|---------------------|---------------------|
| | | Aukštasis, nebaigtas aukštasis | Aukštesnysis, vidurinis, spec. vidurinis | Nebaigtas vidurinis | |
| Taip, sutinku | Skaičius | 157 | 450 | 67 | 674 |
| | % | 68,0 | 68,0 | 66,3 | 67,8 |
| Ne, nesutinku | Skaičius | 53 | 155 | 28 | 236 |
| | % | 22,9 | 23,4 | 27,7 | 23,7 |
| Neatsakė | Skaičius | 21 | 57 | 6 | 84 |
| | % | 9,1 | 8,6 | 5,9 | 8,5 |
| Iš viso | Skaičius | 231 | 662 | 101 | 994 |
| | % | 100,0% | 100,0 | 100,0 | 100,0 |

15.37 lentelė. Respondentų atsakymų į klausimą „Ar Jūs sutinkate su teiginiu „Norint išvengti jodo trūkumo organizme, būtina paprastą valgomąją druską keisti joduota“ pasiskirstymas pagal pajamas

| Ar Jūs sutinkate su toliau pateiktais teiginiais? (Teiginiu "Norint išvengti jodo trūkumo organizme, būtina paprastą valgomąją druską keisti joduota..) | Rodiklis | Pajamos, tenkančios vienam namų ūkio nariui per mėnesį | | | | Iš viso respondentų |
|--|----------|--|--------------|----------------|-----------------------|---------------------|
| | | Iki 500 Lt | 501—1 000 Lt | 1 001—1 500 Lt | Daugiau kaip 1 500 Lt | |
| Taip, sutinku | Skaičius | 125 | 273 | 149 | 77 | 624 |
| | % | 67,9 | 67,7 | 71,0 | 62,1 | 67,8 |
| Ne, nesutinku | Skaičius | 47 | 94 | 48 | 32 | 221 |
| | % | 25,5 | 23,3 | 22,9 | 25,8 | 24,0 |
| Neatsakė | Skaičius | 12 | 36 | 13 | 15 | 76 |
| | % | 6,5 | 8,9 | 6,2 | 12,1 | 8,3 |
| Iš viso | Skaičius | 184 | 403 | 210 | 124 | 921 |
| | % | 100,0 | 100,0 | 100,0 | 100,0 | 100,0 |

15.38 lentelė. Respondentų atsakymų į klausimą „Ar Jūs sutinkate su teiginiu „Norint išvengti jodo trūkumo organizme, būtina paprastą valgomąją druską keisti joduota“ pasiskirstymas pagal užsiėmimą

| | Rodiklis | Pagrindinis užsiėmimas | | | | | | | | | Iš viso respondentų |
|---------------|----------|--------------------------------------|---------------------------|------------------------------------|----------------------|-----------|----------|-------------|-----------------------|-----------------|---------------------|
| | | Aukščiausio, vidutinio lygio vadovas | Specialistas, tarnautojas | Darbininkas, techninis darbuotojas | Smulkus verslininkas | Ūkininkas | Bedarbis | Pensininkas | Studentas, moksleivis | Namų šeimininkė | |
| Taip, sutinku | Skaičius | 19 | 194 | 174 | 29 | 19 | 64 | 100 | 50 | 20 | 669 |
| | % | 67,9 | 66,0 | 69,6 | 70,7 | 79,2 | 66,7 | 65,8 | 71,4 | 64,5 | 67,8 |
| Ne, nesutinku | Skaičius | 7 | 79 | 49 | 8 | 5 | 27 | 40 | 13 | 6 | 234 |
| | % | 25,0 | 26,9 | 19,6 | 19,5 | 20,8 | 28,1 | 26,3 | 18,6 | 19,4 | 23,7 |
| Neatsakė | Skaičius | 2 | 21 | 27 | 4 | 0 | 5 | 12 | 7 | 5 | 83 |
| | % | 7,1 | 7,1 | 10,8 | 9,8 | 0 | 5,2 | 7,9 | 10,0 | 16,1 | 8,4 |
| Iš viso | Skaičius | 28 | 294 | 250 | 41 | 24 | 96 | 152 | 70 | 31 | 986 |
| | % | 100,0 | 100,0 | 100,0 | 100,0 | 100,0 | 100,0 | 100,0 | 100,0 | 100,0 | 100,0 |

15.39 lentelė. Respondentų atsakymų į klausimą „Ar Jūs sutinkate su teiginiu „Norint išvengti jodo trūkumo organizme, būtina paprastą valgomąją druską keisti joduota.. pasiskirstymas pagal šeiminių padėtį

| | Rodiklis | Šeiminė padėtis | | | Iš viso respondentų |
|---------------|----------|---------------------|--|-------|---------------------|
| | | Nevedęs, netekėjusi | Vedęs, ištekėjusi, gyvena neregistruotoje santuokoje | Kita | |
| Taip, sutinku | Skaičius | 171 | 381 | 124 | 676 |
| | % | 68,4 | 66,4 | 71,3 | 67,7 |
| Ne, nesutinku | Skaičius | 52 | 152 | 34 | 238 |
| | % | 20,8 | 26,5 | 19,5 | 23,8 |
| Neatsakė | Skaičius | 27 | 41 | 16 | 84 |
| | % | 10,8 | 7,1 | 9,2% | 8,4 |
| Iš viso | Skaičius | 250 | 574 | 174 | 998 |
| | % | 100,0 | 100,0 | 100,0 | 100,0 |

15.40 lentelė. Respondentų atsakymų į klausimą „Ar Jūs sutinkate su teiginiu „Norint išvengti jodo trūkumo organizme, būtina paprastą valgomąją druską keisti joduota“ pasiskirstymas pagal gyvenamąją vietą

| Ar Jūs sutinkate su toliau pateiktais teiginiais? (Teiginiu "Norint išvengti jodo trūkumo organizme, būtina paprastą valgomąją druską keisti joduota..) | Rodiklis | Gyvenamoji vieta | | | Iš viso respondentų |
|---|----------|------------------|-----------------------------------|---------------|---------------------|
| | | Didieji miestai | Rajono centras, rajoninis miestas | Kaimo vietovė | |
| Taip, sutinku | Skaičius | 284 | 187 | 207 | 678 |
| | % | 67,0 | 67,3 | 69,2 | 67,7 |
| Ne, nesutinku | Skaičius | 103 | 58 | 78 | 239 |
| | % | 24,3 | 20,9 | 26,1 | 23,9 |
| Neatsakė | Skaičius | 37 | 33 | 14 | 84 |
| | % | 8,7 | 11,9 | 4,7 | 8,4 |
| Iš viso | Skaičius | 424 | 278 | 299 | 1001 |
| | % | 100,0 | 100,0 | 100,0 | 100,0 |

15.41 lentelė. Respondentų atsakymų į klausimą „Ar Jūs sutinkate su teiginiu „Maistinės skaidulos naudingos sveikatai“ pasiskirstymas

| Ar sutinkate su toliau pateiktais teiginiais? (Teiginiu "Maistinės skaidulos naudingos sveikatai..) | Rodiklis | Iš viso respondentų |
|---|----------|---------------------|
| Taip, sutinku | Skaičius | 737 |
| | % | 73,6 |
| Ne, nesutinku | Skaičius | 145 |
| | % | 14,5 |
| Neatsakė | Skaičius | 119 |
| | % | 11,9 |
| Iš viso | Skaičius | 1001 |
| | % | 100,0 |

15.42 lentelė. Respondentų atsakymų į klausimą „Ar Jūs sutinkate su teiginiu „Maistinės skaidulos naudingos sveikatai“ pasiskirstymas pagal lytį

| Ar sutinkate su toliau pateiktais teiginiais? (Teiginiu „Maistinės skaidulos naudingos sveikatai..“) | Rodiklis | Lytis | | Iš viso respondentų |
|--|----------|-------|---------|---------------------|
| | | Vyrai | Moterys | |
| Taip, sutinku | Skaičius | 333 | 404 | 737 |
| | % | 70,7 | 76,2 | 73,6 |
| Ne, nesutinku | Skaičius | 76 | 69 | 145 |
| | % | 16,1 | 13,0 | 14,5 |
| Neatsakė | Skaičius | 62 | 57 | 119 |
| | % | 13,2 | 10,8 | 11,9 |
| Iš viso | Skaičius | 471 | 530 | 1001 |
| | % | 100,0 | 100,0 | 100,0 |

15.43 lentelė. Respondentų atsakymų į klausimą „Ar Jūs sutinkate su teiginiu „Maistinės skaidulos naudingos sveikatai“ pasiskirstymas pagal amžių

| Ar sutinkate su toliau pateiktais teiginiais? (Teiginiu „Maistinės skaidulos naudingos sveikatai..“) | Rodiklis | Amžius | | | | | Iš viso respondentų |
|--|----------|----------|----------|----------|----------|------------------|---------------------|
| | | 18–25 m. | 26–35 m. | 36–45 m. | 46–55 m. | 56 m. ir daugiau | |
| Taip, sutinku | Skaičius | 100 | 147 | 142 | 156 | 192 | 737 |
| | % | 70,9 | 72,8 | 75,5 | 73,2 | 74,7 | 73,6 |
| Ne, nesutinku | Skaičius | 16 | 34 | 28 | 32 | 35 | 145 |
| | % | 11,3 | 16,8 | 14,9 | 15,0 | 13,6 | 14,5 |
| Neatsakė | Skaičius | 25 | 21 | 18 | 25 | 30 | 119 |
| | % | 17,7 | 10,4 | 9,6 | 11,7 | 11,7 | 11,9 |
| Iš viso | Skaičius | 141 | 202 | 188 | 213 | 257 | 1001 |
| | % | 100,0 | 100,0 | 100,0 | 100,0 | 100,0 | 100,0 |

15.44 lentelė. Respondentų atsakymų į klausimą „Ar Jūs sutinkate su teiginiu „Maistinės skaidulos naudingos sveikatai“ pasiskirstymas pagal išsilavinimą

| Ar sutinkate su toliau pateiktais teiginiais? (Teiginiu „Maistinės skaidulos naudingos sveikatai..“) | Rodiklis | Išsilavinimas | | | Iš viso respondentų |
|--|----------|--------------------------------|-------------------------------|---------------------|---------------------|
| | | Aukštasis, nebaigtas aukštasis | Aukštesnysis, spec. vidurinis | Nebaigtas vidurinis | |
| Taip, sutinku | Skaičius | 181 | 484 | 69 | 734 |
| | % | 78,4 | 73,1 | 68,3 | 73,8 |
| Ne, nesutinku | Skaičius | 28 | 92 | 21 | 141 |
| | % | 12,1 | 13,9 | 20,8 | 14,2 |
| Neatsakė | Skaičius | 22 | 86 | 11 | 119 |
| | % | 9,5% | 13,0 | 10,9 | 12,0 |
| Iš viso | Skaičius | 231 | 662 | 101 | 994 |
| | % | 100,0 | 100,0 | 100,0 | 100,0 |

15.45 lentelė. Respondentų atsakymų į klausimą „Ar Jūs sutinkate su teiginiu „Maistinės skaidulos naudingos sveikatai“ pasiskirstymas pagal pajamas

| Ar sutinkate su toliau pateiktais teiginiais? (Teiginiu „Maistinės skaidulos naudingos sveikatai..“) | Rodiklis | Pajamos, tenkančios vienam namų ūkio nariui per mėnesį | | | | Iš viso respondentų |
|--|----------|--|--------------|----------------|-----------------------|---------------------|
| | | Iki 500 Lt | 501–1 000 Lt | 1 001–1 500 Lt | Daugiau kaip 1 500 Lt | |
| Taip, sutinku | Skaičius | 137 | 304 | 153 | 90 | 684 |
| | % | 74,5 | 75,4 | 72,9 | 72,6 | 74,3 |
| Ne, nesutinku | Skaičius | 21 | 55 | 34 | 19 | 129 |
| | % | 11,4 | 13,6 | 16,2 | 15,3 | 14,0 |
| Neatsakė | Skaičius | 26 | 44 | 23 | 15 | 108 |
| | % | 14,1 | 10,9 | 11,0 | 12,1 | 11,7 |
| Iš viso | Skaičius | 184 | 403 | 210 | 124 | 921 |
| | % | 100,0 | 100,0 | 100,0 | 100,0 | 100,0 |

15.46 lentelė. Respondentų atsakymų į klausimą „Ar Jūs sutinkate su teiginiu „Maistinės skaidulos naudingos sveikatai“ pasiskirstymas pagal užsiėmimą

| Ar sutinkate su toliau pateiktais teiginiais? (Teiginiu „Maistinės skaidulos naudingos sveikatai..“) | Rodiklis | Pagrindinis užsiėmimas | | | | | | | | | Iš viso respondentų |
|--|----------|--------------------------------------|---------------------------|------------------------------------|----------------------|-----------|----------|-------------|-----------------------|-----------------|---------------------|
| | | Aukščiausio, vidutinio lygio vadovas | Specialistas, tarnautojas | Darbininkas, techninis darbuotojas | Smulkus verslininkas | Ūkininkas | Bedarbis | Pensininkas | Studentas, moksleivis | Namų šeimininkė | |
| Taip, sutinku | Skaičius | 19 | 207 | 187 | 28 | 20 | 74 | 113 | 55 | 26 | 729 |
| | % | 67,9 | 70,4 | 74,8 | 68,3 | 83,3 | 77,1 | 74,3 | 78,6 | 83,9 | 73,9 |
| Ne, nesutinku | Skaičius | 5 | 50 | 35 | 9 | 1 | 7 | 25 | 4 | 5 | 141 |
| | % | 17,9 | 17,0 | 14,0 | 22,0 | 4,2 | 7,3% | 16,4 | 5,7 | 16,1 | 14,3 |
| Neatsakė | Skaičius | 4 | 37 | 28 | 4 | 3 | 15 | 14 | 11 | 0 | 116 |
| | % | 14,3 | 12,6 | 11,2 | 9,8 | 12,5 | 15,6 | 9,2 | 15,7 | 0 | 11,8 |
| Iš viso | Skaičius | 28 | 294 | 250 | 41 | 24 | 96 | 152 | 70 | 31 | 986 |
| | % | 100,0 | 100,0 | 100,0 | 100,0 | 100,0 | 100,0 | 100,0 | 100,0 | 100,0 | 100,0 |

15.47 lentelė. Respondentų atsakymų į klausimą „Ar Jūs sutinkate su teiginiu „Maistinės skaidulos naudingos sveikatai“ pasiskirstymas pagal šeiminių padėtį

| Ar sutinkate su toliau pateiktais teiginiais? (Teiginiu „Maistinės skaidulos naudingos sveikatai..“) | Rodiklis | Šeiminė padėtis | | | Iš viso respondentų |
|--|----------|---------------------|--|-------|---------------------|
| | | Nevedęs, netekėjusi | Vedęs, ištekėjusi, gyvena neregistruotoje santuokoje | Kita | |
| Taip, sutinku | Skaičius | 175 | 433 | 128 | 736 |
| | % | 70,0 | 75,4 | 73,6 | 73,7 |
| Ne, nesutinku | Skaičius | 41 | 78 | 26 | 145 |
| | % | 16,4 | 13,6 | 14,9 | 14,5 |
| Neatsakė | Skaičius | 34 | 63 | 20 | 117 |
| | % | 13,6 | 11,0 | 11,5 | 11,7 |
| Iš viso | Skaičius | 250 | 574 | 174 | 998 |
| | % | 100,0 | 100,0 | 100,0 | 100,0 |

15.48 lentelė. Respondentų atsakymų į klausimą „Ar Jūs sutinkate su teiginiu „Maistinės skaidulos naudingos sveikatai“ pasiskirstymas pagal gyvenamąją vietą

| Ar sutinkate su toliau pateiktais teiginiais? (Teiginiu „Maistinės skaidulos naudingos sveikatai..“) | Rodiklis | Gyvenamoji vieta | | | Iš viso respondentų |
|--|----------|------------------|-----------------------------------|---------------|---------------------|
| | | Didieji miestai | Rajono centras, rajoninis miestas | Kaimo vietovė | |
| Taip, sutinku | Skaičius | 310 | 198 | 229 | 737 |
| | % | 73,1 | 71,2 | 76,6 | 73,6 |
| Ne, nesutinku | Skaičius | 64 | 36 | 45 | 145 |
| | % | 15,1% | 12,9 | 15,1 | 14,5 |
| Neatsakė | Skaičius | 50 | 44 | 25 | 119 |
| | % | 11,8 | 15,8 | 8,4 | 11,9 |
| Iš viso | Skaičius | 424 | 278 | 299 | 1001 |
| | % | 100,0 | 100,0 | 100,0 | 100,0 |

APIBENDRINIMAS

Apibendrinant suaugusių Lietuvos gyventojų mitybos įpročius tenka konstatuoti, kad gyventojų mitybos įpročiai neatitinka oficialių sveikos mitybos rekomendacijų, mityba palanki lėtinėms netinkamos mitybos sąlygotoms ligoms plisti. Pagrindinis maisto produktų pasirinkimo kriterijus — ne žmogaus sveikata, bet maisto produkto kaina: 36,9 proc. gyventojų perka pigesnius ir tuo pačiu biologiškai mažiau vertingus maisto produktus. Dauguma gyventojų (72 proc.) bent kartą per dieną valgo duonos, 40 proc. — šviežių daržovių, 37 proc. geria pieno ar vartoja pieno produktų ir 31 proc. bent kartą per dieną valgo vaisių. Dauguma respondentų vartoja joduotą druską (53 proc.). Paprastą druską vartoja 27 proc. gyventojų. Populiariausias riebalas maistui gaminti (kepti, virti, troškinti) — augalinis aliejus (82 proc.), tačiau ant duonos dažniausiai tepami gyvuliniai riebalai — sviestas (41 proc.). 23 proc. Lietuvos gyventojų dažniausiai valgo tuo pačiu laiku. Dauguma (59 proc.) šalies gyventojų valgo tris kartus per dieną. 16 proc. gyventojų dažnai užkandžiauja tarp pagrindinių valgymų. Maisto papildus nuolat vartoja 6,0 proc. Lietuvos gyventojų, 6 mėnesius per metus ir daugiau — 7,3 proc., 4–6 mėnesius per metus — 5,7 proc., 2–4 mėnesius per metus — 13,2 proc., 1–2 mėnesius per metus — 12,4 proc., trumpai arba atsitiktinai — 19,8 proc. Visiškai maisto papildų nevartoja 35,7 proc. Lietuvos gyventojų. Vidutiniškai 70 proc. Lietuvos gyventojų nustatytas geras mitybos ir sveikatos raštingumas.

LITERATŪRA

1. Europos bendrijų komisija. Baltoji knyga dėl Europos strategijos su mityba, atsvariu ir nutukimu susijusiomis problemomis spręsti. Briuselis, KOM (20017) 279.
2. Januškevičienė G., Sekmokienė D., Lukoševičius L. Sveika gyvensena ir funkcionalusis maistas. Visuomenės sveikata 2009; Nr.4/47: 51.
3. Škėmienė L., Ustinavičienė R., Piešinė L., Radišauskas R. Studentų medikų mitybos ypatybės. Medicina (Kaunas) 2007; 43(2): 145–152.
4. Stukas R., Voicehovskaja I. Maisto papildų vartojimas tarp studentų medikų ir jų požiūris į maisto papildus. Visuomenės sveikata 2010; Nr.1/48: 67–74.
5. WHO. Obesity and Overweight, 2013. prieiga per internetą: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/en/> [žiūrėta 2013 06 10].
6. Douglas R. (2010). World Obesity Stats — 2010 and Beyond. Hive health Media. Prieiga per internetą: <http://www.hivehealthmedia.com/world-obesity-stats-2010/> [žiūrėta 2013 06 10].
7. European Commission (2013). Public Health. Causes of Death. Prieiga per internetą: http://ec.europa.eu/health/major_chronic_diseases/mortality/causes_death/index_en.htm [žiūrėta 2013 06 10].
8. WHO. Global recommendations on physical activity for health. Geneva, 2010. Prieiga per internetą: http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_recommendations/en/ [žiūrėta 2013 06 10].
9. Dobrovolskij V., Stukas R. Lietuvos gyventojų mitybos įpročiai 2013 metais // Sveikatos mokslai. 2013, 23 tomas, Nr.4, 34–41.