

VILNIAUS UNIVERSITETO MEDICINOS FAKULTETO  
SVEIKATOS MOKSLŲ INSTITUTO VISUOMENĖS SVEIKATOS KATEDRA

**Rasa Juršėnaitė**

*Paruošto vartoti maisto ir pusgaminių vartojimas ir vertinimas tarp Vilniaus miesto gyventojų.*

*Consumption and Evaluation of Ready-to-eat Food and Semi-finished Products Among Residents of Vilnius City.*

**MAGISTRO BAIGIAMASIS DARBAS**

Leidžiama ginti prof. dr. R. Stukas  
Visuomenės sveikatos (mokslinis laipsnis, vardas,  
katedros vedėjas vardo pirmoji raidė ir pavardė)

\_\_\_\_\_  
(parašas)

Studentas

\_\_\_\_\_  
(parašas)

Darbo vadovas prof. dr. R. Stukas  
(mokslinis laipsnis, vardas,  
vardo pirmoji raidė ir pavardė)

\_\_\_\_\_  
(parašas)

Darbo įteikimo data \_\_\_\_\_

Registracijos Nr. \_\_\_\_\_

Vilnius – 2023

## Turinys

SANTRUMPOS .....	4
SANTRAUKA.....	5
SUMMARY.....	6
ĮVADAS.....	7
1 SKYRIUS. PUSGAMINIAI .....	8
1.1. Bulvytės fri .....	9
1.2. Dešrelės .....	11
1.3. Žuvies piršteliai .....	14
1.4. Virtiniai (koldūnai) .....	16
1.5. Šaldytos picos .....	18
1.6. Lietiniai ir blynai .....	19
1.7. Didžkukuliai (cepelinai) .....	22
2 SKYRIUS. Paruošti vartoti maisto gaminiai .....	24
2.1. Mėsos gaminiai .....	24
2.2. Žuvies gaminiai .....	27
2.3. Miltiniai patiekalai .....	29
2.4. Salotos ir mišrainės .....	33
3 SKYRIUS. PARUOŠTO VARTOTI MAISTO IR PUSGAMINIŲ VARTOJIMO IR VERTINIMO TYRIMO TARP VILNIAUS MIESTO GYVENTOJŲ METODOLOGIJA IR ETIKA .....	38
4 SKYRIUS. TYRIMO REZULTATAI IR APTARIMAS.....	42
4.1 Tyrimo dalyvių pasiskirstymas pagal kintamuosius ir kintamųjų kategorizavimas.....	45
4.2 Pusgaminių vartojimo rezultatai ir jų aptarimas .....	53
4.3 COVID-19 ir pusgaminių vartojimo įpročiai .....	59
4.4. Paruošto vartoti maisto vartojimo rezultatai ir jų aptarimas .....	60
4.5. COVID-19 ir paruošto vartoti maisto vartojimo įpročiai .....	66
IŠVADOS.....	67
REKOMENDACIJOS .....	68

LITERATŪROS SARAŠAS.....	69
PRIEDAI .....	71

## SANTRUMPOS

μg. – mikrogramas

e – eurai

ES – Europos Sąjunga

g – gramai

JAV – Jungtinės Amerikos Valstijos

kcal – kilokalorijos

kg. – kilogramas

km. – kilometras

lent. – lentelė

LR – Lietuvos Respublika

m. – metai

mg – miligramai

mln. – milijonas

mm – milimetrai

pav. – paveikslas

pranc. – prancūziški

proc. – Procentai

SAM – Sveikatos apsaugos ministerija

tūkst. – tūkstantis

všį – viešoji įstaiga

## SANTRAUKA

Pusgaminiams yra priskiriami šaldyti virtiniai, cepelinai, picos ir kiti gaminiai. Paruoštas vartoti maistas tai sumuštiniai, įvairios salotos, mėsos gaminiai ar kiti gaminiai dažniausiai paruošti pačioje parduotuvėje. Pusgaminų ir paruošto vartoti maisto nauda asmeniui priklauso nuo sudėties ir terminio apdorojimo būdo bei gaminių laikymo sąlygų. Pusgaminų ir paruošto vartoti maisto didžiausias privalumas, kad šie maisto produktai yra greitai ir lengvai paruošiami. Šių maisto produktų minusas, kad retais atvejais šie produktai būna palankūs sveikatai.

### **Tyrimo tikslas**

Įvertinti Vilniaus miesto gyventojų paruošto vartoti maisto ir pusgaminų vartojimą ir žinias apie juos.

### **Darbo uždaviniai:**

- Nustatyti paruošto vartoti maisto ir pusgaminų vartojimo paplitimą.
- Apklausti (ištirti) kokiomis priežastimis vadovaujantis Vilniaus miesto gyventojai renkasi paruoštą vartoti maistą ir pusgaminius.
- Ištirti COVID-19 įtaką Vilniaus miesto gyventojų paruošto vartoti maistui ir pusgaminų vartojimui.

### **Tyrimo metodai**

Vilniaus miesto savivaldybės gyventojų apklausa.

### **Tyrimo išvados ir rezultatai**

Dauguma tyrimo dalyvių pusgaminius ir paruoštą vartoti maistą vartoja pietums ir vakarienei. Pusgaminius ir paruošto vartoti maisto gaminius renkams kai dėl tam tikrų priežasčių: nenorime ar neturime laiko gaminti maistui, todėl šių gaminių vartojimo ir kintamųjų: lytis, išsilavinimas, gaunamų pajamų, atstumo iki parduotuvės ir kitų nesiejo stiprus ryšys. Dėl COVID-19 pandemijos susidariusi situacija šalyje turėjo įtakos daugiau nei pusės tyrimo dalyvių pusgaminų ir paruošto vartoti maisto gaminių vartojimo įpročiams. Pusgaminų vartojimas COVID-19 pandemijos metu daugumai tiriamųjų sumažėjo, paruošto vartoti maisto vartojimas didesnei daliai respondentų padidėjo šios situacijos metu.

**Raktažodžiai:** pusgaminiai, paruoštas vartoti maistas, vartojimas, gyventojai

## SUMMARY

Semi-finished food products include frozen dumplings, potato dumplings, pizza and others. Ready-to-eat food is sandwiches, various salads, meat products or other products usually prepared in the store itself. The benefits of semi-finished and ready-to-eat food for a person depend on the composition and method of heat treatment, as well as the storage conditions of the products. The biggest advantage of semi-finished and ready-to-eat foods is that these foods are quick and easy to prepare. The downside of consuming this type of food is that these products are rarely beneficial for health.

### **The aim**

To evaluate the consumption of ready-to-eat food and semi-finished products and knowledge about them by residents of Vilnius city.

### **Work tasks:**

- To determine the prevalence of consumption of ready-to-eat food and semi-finished products.
- To survey (investigate) what are the reasons for the selection of semi-finished and ready-to-eat food by the residents of the city of Vilnius.
- To investigate the impact of the COVID-19 pandemic on the consumption of ready-to-eat food and semi-finished products by residents of the city of Vilnius.

### **Research methods**

Survey of residents of Vilnius city municipality.

### **Research findings and results**

Most of the research participants consume semi-finished and ready-to-eat foods for lunch and dinner. We tend to choose semi-finished and ready-to-eat food products when, for some reason, we don't want to or don't have time to cook, so there was no strong correlation between the consumption of these products and the variables: gender, education, income, distance to the store, and others. It could be argued that the situation in the country due to the COVID-19 pandemic affected the consumption habits of semi-finished and ready-to-eat food products of more than half of the study participants. The consumption of semi-finished products during the COVID-19 pandemic decreased for most of the respondents, while the consumption of ready-to-eat food increased for the majority of respondents during this situation.

**Keywords:** semi-finished products, ready-to-eat food, consumption, population

## ĮVADAS

Europos Parlamento ir Tarybos reglamentas apibrėžia maistą kaip: maistas" (arba „maisto produktas“) - tai medžiaga arba produktas, perdirbtas, perdirbtas iš dalies arba neperdirbtas, kurį žmogus nurys arba pagrįstai tikimasi, kad nurys. (1) Viena iš maisto grupių yra pusgaminiai ir paruoštas vartoti maistas. Pusgaminis – tai yra ne visai baigtas gaminti gaminys. (2) Pusgaminiais yra priskiriami šaldyti virtiniai, cepelinai, picos ir kiti gaminiai. Paruoštas vartoti maistas tai sumuštiniai, įvairios salotos, mėsos gaminiai ar kiti gaminiai dažniausiai paruošti pačioje parduotuvėje. Dėl didelio gyventojų užimtumo galimai padidėjo pusgaminų taip pat ir vartoti paruošto maisto suvartojimas. Pastaraisiais metais pastebimas padidėjęs pusgaminų ir paruošto vartoti maisto asortimentas. Pusgaminų ir paruošto vartoti maisto didžiausias privalumas, kad šie maisto produktai yra greitai ir lengvai paruošiami. Šis aspektas yra aktualus skubantiems ar neturintiems laiko asmenims. Šių maisto produktų minusas, kad retais atvejais šie produktai būna palankūs sveikatai. Dažnai į šiuos maisto produktus būna pridėta maisto priedų, skonio suteikiančių medžiagų ko gaminantis maistą patiems būtų išvengta. Pusgaminų ir paruošto vartoti maisto nauda asmeniui priklauso nuo sudėties ir terminio apdorojimo būdo bei laikymo sąlygų. Šio darbo tikslas įvertinti Vilniaus miesto gyventojų paruošto vartoti maisto ir pusgaminų vartojimą ir žinias apie juos.

Darbo uždaviniai:

- Nustatyti paruošto vartoti maisto ir pusgaminų vartojimo paplitimą.
- Apklausti (ištirti) kokiomis priežastimis vadovaujantis Vilniaus miesto gyventojai renkasi paruoštą vartoti maistą ir pusgaminius.
- Ištirti COVID-19 įtaką Vilniaus miesto gyventojų paruošto vartoti maistui ir pusgaminų vartojimui.

## 1 SKYRIUS.

### PUSGAMINIAI

Pusgaminis – ne visai baigtas gaminys. Dažniausiai pusgaminiai randami maisto prekybos centrų šaldytų gaminių skyriuje. Dažniausiai sutinkami pusgaminiai Lietuvoje yra virtiniai (koldūnai), cepelinai, lietiniai, bulvytės fri, žuvies piršteliai, dešrelės, picos. Beveik visi jie yra šaldyti maisto gaminiai. Šaldymas – vienas iš geriausių ir tinkamiausių maisto produktų konservavimo būdų, leidžiančių pakankamai ilgą laiką išsaugoti šaldomo produkto skonį, spalvą, kvapą, maistinę vertę, vitaminus ir fermentus. (3) Šaldytų maisto produktų šviežumo ir kokybės rodikliai tiesiogiai priklauso nuo produktų, skirtų užšaldymui, šviežumo ir kokybės. Kokios kokybės žaliava bus užšaldyta, tokios kokybės maistas bus valgomas vėliau, todėl šaldymui patariama rinktis tik pačius šviežiausius ir sveikiausius, aukščiausios kokybės maisto produktus. Šaldymui nereikėtų rinktis maisto produktų, kurių tinkamumo vartoti terminas artėja prie pabaigos, taip pat peraugusių, pasenusių ar su pirminiais gedimo požymiais produktų. (3) Naudojant tokius produktus didėja apsinuodijimo maistu rizika, taip pat rizika susirgti per maistą plintančiomis ligomis. Teisingai užšaldant maisto produktus, nuolat išlaikant juos minus 18 °C ir žemesnėje temperatūroje išsaugomi maisto produkto sudėtyje esantys vitaminai, spalva, skonis, tekstūra (struktūra). Labai svarbu prisiminti, kad atitirpintas maisto produktas negali būti užšaldytas pakartotinai, turi būti tuoj pat suvartojamas arba termiškai apdorojamas ir nedelsiant suvartojamas. (3) Renkantis šaldytus pusgaminius svarbu atkreipti dėmesį į pakuotę. Kokybiška pakuotė tinkamai apsaugo užšaldytą maisto produktą nuo produkto ląsteles žalojančio, struktūrą ardančio šalčio poveikio, mikrobiologinės taršos, aplinkos veiksnių. (3) Renkantis pusgaminius labai svarbu atidžiai perskaityti produkto etiketę, įsitikinti ar nepažeista pakuotė, termiškai apdoroti gaminius tiksliai pagal nurodymus ant pakuotės.



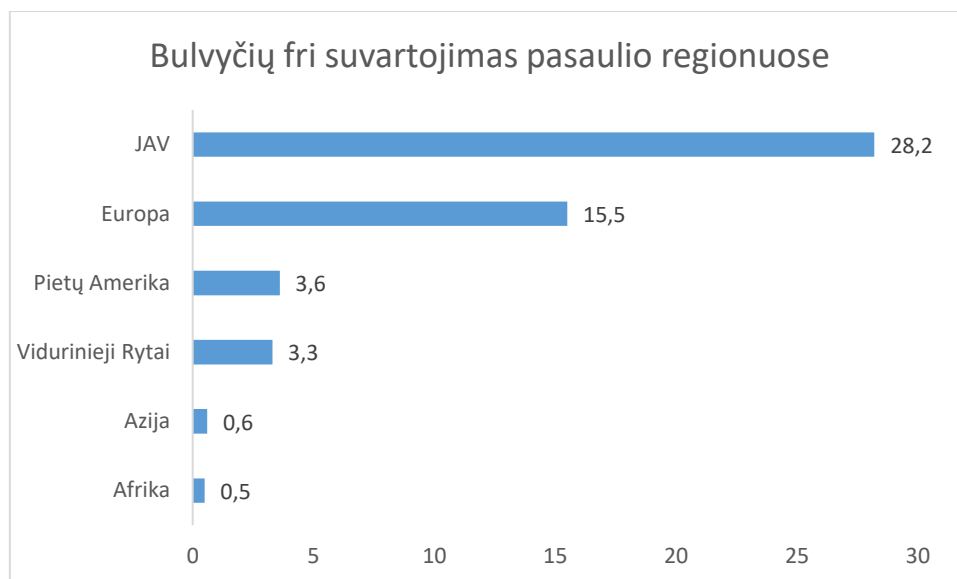
### 1.1. Bulvytės fri

Vienas iš populiariausių pusgaminių žinomų visame pasaulyje yra bulvytės fri, dar vadinamos prancūziškomis bulvėmis. Dažniausias bulvytės fri yra naudojamas kaip užkandis arba garnyras prie mėsos patiekalų. Remiantis 2022 metų duomenimis didėja bulvyčių fri kaip užkandžio vartojimas. Vienas šio gaminio minusas, kad dažnai šis produktas yra vartojamas su kitais sveikatai nepalankiais produktais. Dažniausiai bulvytės fri buvo vartojamos su alumi, mėsainiais ir sparneliais. (4) Didelis gruzdintų bulvyčių vartojimas gali padidinti aukšto kraujospūdžio, diabeto ar nutukimo riziką, o tai yra žinomi širdies ir kraujagyslių ligų bei kitų sveikatos problemų rizikos veiksniai. Didesnė mirties rizika buvo pastebėta tarp tų asmenų, kurie prancūziškas bulvytes valgė daugiau nei du kartus per savaitę. Valgant šį gaminį kartą per savaitę ar rečiau, jūsų sveikatai greičiausiai nebus nereikšmingo poveikio. Taip pat labai svarbus yra porcijos dydis. Vieną prancūziškų bulvių porciją turėtų sudaryti 10–15 atskirų bulvyčių, kuriose yra apie 130–150 kalorijų. Dauguma greito maisto įstaigų patiekia tris ar keturis kartus didesnį šio gaminio kiekį, todėl rekomenduojama nevalgyti daugiau vienos porcijos bulvyčių ar pasidalinti tokia porcija su daugiau valgytojų. Sveikesnė šio gaminio alternatyva galėtų būti naminės „keptos bulvytės“, kurioms naudojant minimalų alyvuogių ar rapsų aliejų, nebūtų gruzdintos bulvytės, bet artimos ir daug sveikesnės. (5) Palyginus JAV agrikultūros departamento pateiktus duomenis apie bulvyčių fri maistinę ir energetinę vertę su dviejų Lietuvoje randamų bulvyčių fri firmų matome, kad Lietuvoje parduodamų bulvyčių fri kcal kiekis yra mažesnis (1 lent.). Baltymų buvo daugiau Lietuvoje parduodamose bulvytėse fri. JAV bulvytėse riebalų kiekis buvo 3 kartus didesnis nei Lietuvoje parduodamose bulvytėse. Sočiųjų riebalų kiekis JAV duomenis ir B firmos gaminyje yra panašus. Palyginus su A firmos gaminiu sočiųjų riebalų kitų firmų gaminiuose yra 3 kartus didesnis. Angliavandenių Lietuvoje parduodamose bulvytėse yra 8 gramais daugiau. Cukraus daugiausiai buvo JAV parduodamose bulvytėse fri. Šios šalies gaminyje cukraus buvo 3 kartus daugiau nei Lietuvoje parduodamose bulvytėse fri. Kitų medžiagų nėra nurodyta visose trijose informacijos šaltiniuose, todėl jų palyginti negalime.

1 lentelė. Bulvyčių fri maistinė ir energetinė vertė 100 g.

	Interneto svetainėje pateikiama informacija (6)	A firmos maistingumo deklaracijoje pateikiama informacija	B firmos maistingumo deklaracijoje pateikiama informacija
Energija:	196 kCal	166 kcal	166 kcal
Baltymai:	1,93 g	2,5 g	2,5 g
Riebalai:	13,1 g	4,9 g	4,9 g
Iš kurių sočiųjų riebalų:	1,8 g	0,6 g	2 g
Angliavandeniai:	18,5 g	26,4 g	26,4 g
Iš kurių cukrų:	1,25 g	0,4 g	0,4 g
Druska:	-	0,05 g	0,08 g
Skaidulinės medžiagos:	1,6 g	2,5 g	-
Natris:	141 mg	-	-
Kalis:	401 mg	-	-
Fosforas:	52 mg	-	-
Vitaminas C:	9,7 mg	-	-

Maistingosios medžiagos, kurias gaunate iš bulvyčių, gali skirtis priklausomai nuo jų paruošimo būdo. Kadangi žinoma, kad bulvių odelėse yra daugiau maistinių medžiagų, įskaitant kalį, skaidulas ir B grupės vitaminus, valgydami bulvytes su lupenomis galite gauti papildomų vitaminų ir mineralų. (5) Taip pat maistinės medžiagos gali priklausyti nuo bulvių rūšies, auginimo būdo, genetinio modifikavimo.



1 pav. Bulvyčių fri suvartojimas svarais gyventojui pasaulio regionuose 2015 metais. (7)

Didžiausia bulvyčių fri suvartojimas buvo JAV regione. Vienas JAV gyventojas per metus suvartoja apie 30 svarų bulvyčių fri (1 svaras yra 0,45 kg. (8)). Taigi JAV regiono gyventojas per metus suvartoja apie 13,5 kg. šio gaminio. JAV bulvių fri vartojimas 2000-2018 metų laikotarpiu nežymiai mažėja. 2000 metais JAV gyventojas suvartodavo apie 47,1 svarų bulvyčių fri, o 2018 metais šio gaminio vartojimas sumažėjo iki 31,1 svaro. Antroje vietoje pagal prancūziškų bulvių vartojimą yra Europos regionas, kuriame gyventojas per metus suvartoja apie 7 kg. šio gaminio. Mažiausiai bulvyčių fri suvartojama Azijos ir Afrikos regionuose. Šiuose regionuose bulvyčių fri suvartojimas per metus nesiekia 1 kilogramo.

## 1.2. Dešrelės

Dešrelė – tai yra mėsos tiksliau dešros gaminys iš sumaltos virtos mėsos ar jos pakaitalų. Tai nedidelė pagal savo matmenis dešra, tačiau, skirtingai nuo įprastinės dešros, vartojimui tinkama paprastai po nedidelio terminio apdirbimo verdant ar kepant. Dešrelės – populiarus maisto produktas sutinkamas turbūt kiekvieno mūsų virtuvėje, iškyloje ar darbe. Tai itin greitai paruošiamas pusgaminis, nereikalaujantis praktiškai jokių gamavimo įgūdžių. Dešrelės pagal įvairius kriterijus yra skirstomas į grupes. Pagal paskirtį dešrelės skirstomos į: virtos dešrelės, dešrelės kepinui (į valgomąjį apvalkalą sukimšta kepti skirta virta dešrelė, kurią gaminant nenaudojami nitritai ir nitratai). Pagal dydį dešrelės skirstomos į dešreles (iki 38 mm skersmens dešra) ir sardeles (28–38 mm skersmens virta dešrelė). Pagal mėsos gaminių nuostatas: aukščiausia; pirmą; ir antrą rūšis. (9) Taip pat dešrelės gali būti skirstomos pagal mėsą iš kurios būna pagamintos: paukštienos, kiaulienos, jautienos, kiaulienos ir jautienos, sojų mėsos.

Daugiausiai dešrelių Europoje suvartojo Vokietijos gyventojai. 2013-2019 metų laikotarpiu Vokietijoje buvo suvartotos 1,5 mln. tonų dešrelių. Dešrelių suvartojimas Vokietijoje trigubai viršijo antrojo pagal dydį vartotojo – Lenkijos (574 tūkst. tonų) – užfiksuotus skaičius. Trečioje vietoje pagal dešrelių suvartojimą atsidūrė Prancūzija. Šios šalies gyventojai suvartojo 495 tūkst. tonų dešrelių. (10)

Vienos iš populiariausių dešrelių yra pieniškos dešrelės. Pieniškos dešrelės sudėtyje yra nugriebto sauso pieno, todėl šios dešrelės yra vadinamos pieniškomis. Palyginimui buvo pasirinktos trijų skirtingų gamintojų pieniško dešrelės ir palygintos su maisto produktų duomenų bazėje esančia informacija (2 lent.). Daugiausia kcal buvo duomenų bazės pateiktoje informacijoje apie dešreles, nors visuose gaminiuose kcal skaičius buvo panašus. Mažiausiai kcal buvo C firmos pagamintoje dešrelėje. Baltymų mažiausiai buvo maisto duomenų bazės pateiktoje informacijoje. Joje baltymų buvo 2 kartus mažiau nei firmų pateiktose maistingumo deklaracijose. Riebalų daugiausiai buvo maisto duomenų bazės pateiktoje informacijoje. Sočiųjų riebalų taip pat daugiausia buvo maisto duomenų bazės pateiktoje informacijoje. Mažiausiai sočiųjų riebalų buvo C firmos pieniškoje dešrelėje. Joje sočiųjų riebalų buvo 2-3 kartus mažiau nei kitose. Angliavandenių ir cukraus daugiausiai buvo A firmos pagamintoje pieniškoje dešrelėje. Druskos kiekis buvo didžiausias C firmos pagamintoje dešrelėje. Kitų medžiagų negalima palyginti, nes nėra duomenų iš kitų gamintojų. Visų analizuotų pieniškų dešrelių maistinė ir energetinė vertės panašios, nėra ryškių skirtumų.

2 lentelė. Pieniškų dešrelių maistinė ir energetinė vertė 100 g.

	Maisto duomenų bazėje pateikiama informacija (11)	A firmos maistingumo deklaracijoje pateikiama informacija	B firmos maistingumo deklaracijoje pateikiama informacija	C firmos maistingumo deklaracijoje pateikiama informacija
Energija:	276 kcal	273 kcal	238 kcal	209 kcal
Baltymai:	6,90 g	13 g	12 g	10,5 g
Riebalai:	27,30 g	24 g	21 g	18,1 g
Iš kurių sočiųjų riebalų:	9,95 g	9,4 g	8,7 g	3,8 g
Angliavandeniai:	0,90 g	1,25 g	<0,5 g	1,1 g
Iš kurių cukrų:	0,70 g	<0,5 g	<0,5 g	0,9 g
Druska:	-	1,5 g	1,9 g	2 g
Mineralinių medžiagų	1,60 mg	-		
Natris:	511.00 mg	-		
Kalis:	120.00 mg	-		
Fosforas:	64.00 mg	-		
Jodo:	6.10 µg	-		
Vitaminas A:	5.00 µg	-		

Maistingosios medžiagos gaunamos iš dešrelių gali skirtis priklausomai iš kokios mėsos pagamintos dešrelės, nuo paruošimo būdo, dešrelių rūšies ir kitų veiksnių.

### 1.3. Žuvies piršteliai

Žuvies piršteliai tai pusgaminis, kurioje sudėtyje yra žuvies. Žuvies pirštelių (ang. Fish fingers) sudaro žuvies faršas (arba kapota žuvis), krakmolos, augaliniai riebalai, kartais - sojos baltymai, įvairūs maisto priedai spalvai ir skoniui suteikti ar sustiprinti, konsistencijai išsaugoti. Ir visą tai apdengta tešla. Dažniausiai piršteliams gaminti naudojama menkės filė, tačiau gali būti naudojamos ir kitos žuvis. Be to, neverta pamiršti, kad žuvies piršteluose žuvis sudaro viso labo pusę, o kartais net ir mažiau gaminio masės. Skirtingų gamintojų produktų sudėtis skiriasi. Renkantis žuvų pirštelių labai svarbu atkreipti dėmesį į gaminio sudėtį. Tiesa šiuo metu rakto skylute pažymėtų žuvies pirštelių gaminių Lietuvoje nėra. Vienas iš žuvies pirštelių privalumų - sutaupomas maisto gaminimo laikas. (12) Palyginimui buvo pasirinkta interneto svetainėje pateikta informacija apie žuvies pirštelių ir dviejų firmų maistingumo deklaracijoje pateikta informacija (3 lent.). Daugiau kcal buvo A ir B firmos pagamintuose žuvies piršteluose. Jose buvo 52 kcal daugiau. Daugiausiai baltymų buvo interneto svetainėje pateiktoje informacijoje. Riebalų visuose žuvies piršteluose buvo po lygiai. Angliavandenių A ir B firmos pagamintuose žuvies piršteluose buvo 2 karus daugiau. Druskos visuose lyginamuose žuvies piršteluose buvo po tiek pat. Kitų medžiagų negalima palyginti, nes A ir B firmų gaminiuose nėra nurodyti šių medžiagų kiekiai. Įdomu, kad A ir B firmų gaminių maistingumo deklaracijos yra vienodos.

3 lentelė. Žuvies pirštelių maistinė ir energetinė vertė 100 g.

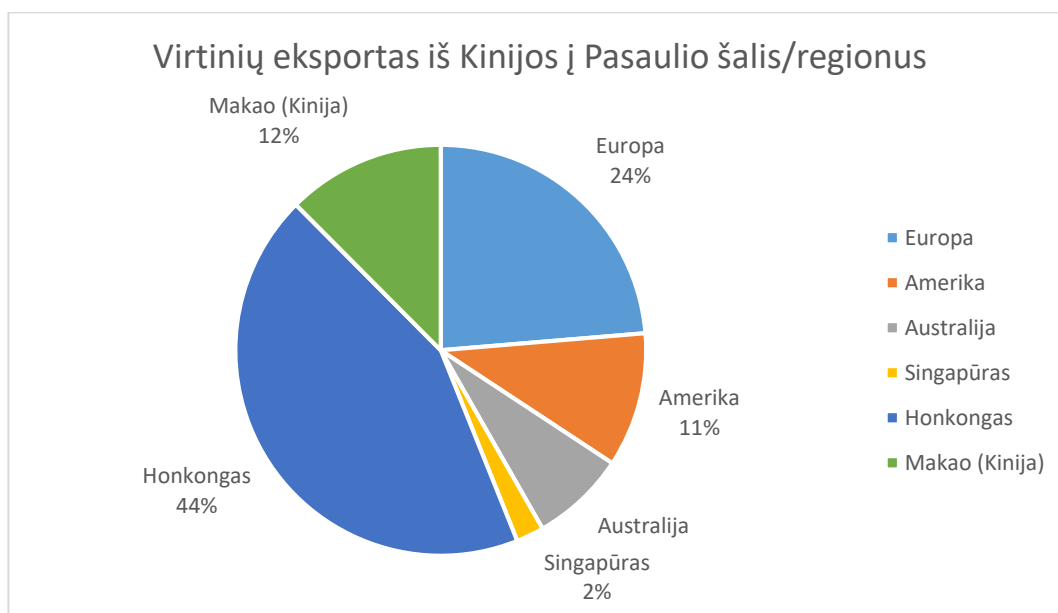
	Interneto svetainėje pateikiama informacija. (13)	A firmos maistingumo deklaracijoje pateikiama informacija	B firmos maistingumo deklaracijoje pateikiama informacija
Energija:	170 kcal	222 kcal	222 kcal
Baltymai:	12 g	8 g	8 g
Riebalai:	9 g	9 g	9 g
Iš kurių sočiųjų riebalų:	-	0,71 g	0,71 g
Angliavandeniai:	14 g	26 g	26 g
Iš kurių cukrų:	0 g	1,39 g	1,39 g
Skaidulinės medžiagos:	1 g	-	-
Druska:	1 g	1 g	1 g

Jodas:	110 µg	-	-
Fosforas	240 mg	-	-
Selenas	19 µg	-	-
Vitamino B12	1 µg	-	-
Omega-3 eikozapentaeno (EPA) ir dokozaheksaeno (DHA) rūgštys	0,1 g	-	-
Omega-3 α-linoleno (ALA) rūgštis	0,236	-	-

Omega 3 polinesočiosios riebalų rūgštys labai svarbios žmogaus organizmui. Išskiriamos trys svarbiausios jų rūšys: α-linoleno (ALA), eikozapentaeno (EPA) ir dokozaheksaeno (DHA). ALA yra laikomos nepakeičiamosiomis riebalų rūgštimis, nes jų negali pagaminti pats organizmas. Daugiausiai jų randama augaluose, o EPA ir DHR – gyvuliniame maiste ir dumbliuose. (14) Omega 3 ALA padeda palaikyti normalią širdies veiklą ir normalų cholesterolio kiekį kraujyje. Omega 3 EPA/DHA padeda palaikyti normalią širdies ir smegenų veiklą bei normalų kraujospūdį. (13) Visuose maisto produktuose yra mūsų organizmui naudingų ir nelabai naudingų medžiagų, todėl svarbu išsirinkti tuos maisto produktus, kuriuose naudingųjų medžiagų būtų kiek galima daugiau, o nenaudingųjų mažiau. Renkantis žuvies pirštelius reiktų išsirinkti tuos, kuriuose daugiausiai yra žuvies ir mažiau kitų medžiagų. Maisto produktų naudingumas ir maistinė vertė labai priklauso nuo paruošimo būdo ir ruošiant naudojamų produktų. Kepant aliejuje žuvies piršteluose padidės riebalų kiekis, kepat mažesniame kiekyje aliejaus ar naudojant kitą gaminimo būdą, pavyzdžiui, šildyti karšto oro gruzdintuvėje nenaudojant riebalų bus sunaudota mažiau riebalų ir žuvies piršteluose riebalų nepadaugės arba nepadidės tiek kiek būtų naudojant didelius kiekius aliejaus (ar kitų kepamųjų riebalų).

#### 1.4. Virtiniai (koldūnai)

Virtiniai arba koldūnai vienas populiariausių pusgaminių ne tik Lietuvoje, bet ir kitose pasaulio šalyse. Daugelis šalių turi savo virtinių variantų, todėl virtinių grupė apima įvairiausių virtinių grupę. Virtinių rūšys: GYOZA virtinukai, ravioliai, ukrainietiški, rusiški virtiniai, mantai virtiniai, chinkaliai ir kiti. Koldūnai yra vienas iš svarbiausių ir populiariausių kviečių produktų Kinijoje. (15) 2013 m. viso pasaulio greitai šaldytų maisto produktų gamyba pagamino daugiau nei 60 mln. tonų. Vidutinis metinis greito augimo tempas šaldytų maisto produktų pasaulyje sudaro 15–20 proc. Greitai užšaldyti koldūnai yra didžiausia greitai užšaldytų maisto produktų gamybos grupė. Tarptautinėje rinkoje prekybos greitai šaldytais koldūnais apimtys nuolat auga. Pietryčių Azija, Šiaurės Amerika ir Europa taip pat yra pagrindiniai greitai šaldytų koldūnų vartotojai. (16) Didžiausias eksportas iš Kinijos yra Honkongo specialųjį administracinį vienetą (44 proc.), antras pagal dydį eksportas yra į Europos regioną (24 proc.), trečiasis Amerikos regionas (11 proc.). Mažiausias eksportas buvo į Singapūrą (2 proc.) ir Australiją (7 proc.) (2 pav.).



2 pav. Šaldytų koldūnų eksporto duomenys iš Kinijos į kitas šalis/regionus 2015 m. (16)

Gyventojai renkasi virtinius dėl lengvo ir greito paruošimo, skonio ir žemos kainos. Nors pusgaminiai atitinka daugelio vartotojų lūkesčius, tačiau ne visi pasižymi aukšta maistine verte. Koldūnų kokybę lemia miltų ir įdaro savybės. (15) Priklausomai nuo virtinių rūšies įdaro sudaro didesnę ar mažesnę virtinio dalį. Chinkaliuose ir mantų virtiniuose įdaras sudaro didelę



virtinio dalį, koldūnuose mažesnę. Koldūnuose vidutiniškai apie 80-90 proc. sudaro tešla ir tik apie 10-20 proc. įdaras. Chinkaliuose įdaras sudaro apie 60 proc. ir daugiau chinkalio, tuo tarpu tešla 40 proc. arba mažiau. Didžiausią dalį koldūnuose sudaro angliavandeniai, o mažiausią riebalai. (4 lent.) Mėsėčiuose gausu natrio, kalio ir kalcio. Taip pat folio rūgšties ir vitamino A.

4 lentelė. Koldūnų (mėsėčių) maistinė ir energetinė vertė 100 g.

	Maisto produktų cheminės sudėties duomenų bazės informacija (11)	X firmos maistingumo deklaracijoje pateikiama informacija	Y firmos maistingumo deklaracijoje pateikiama informacija
Energija:	191.99 kcal	204 kcal	285 kcal
Baltymai:	11.86 g	10,5 g	11 g
Riebalai:	4.09 g	4,6 g	10,7 g
Cholesterolio:	42.36 mg	-	-
Angliavandeniai:	26.37 g	30,2 g	34,8 g.
Krakmolo:	23.15 g	-	-
Cukrų:	0.37 g	0,7 g	2 g
Skaidulinių medžiagų:	1.17 g	-	2,8 g
Mineralinių medžiagų:	1.92 mg	-	-
Natrio:	540.36 mg	-	-
Kalio:	156.60 mg	-	-
Kalcio:	20.43 mg	-	-
Geležies:	1.65 mg	-	-
Cinko:	1.42 mg	-	-
Seleno:	3.74 µg	-	-
Jodo:	3.65 µg	-	-
Vitamino A:	7.22 µg	-	-
Niacino (vitamino PP):	2.51 mg	-	-
Folio rūgšties:	10.90 µg	-	-
Vitamino B12:	1.48 µg	-	-

Koldūnų maistinė ir energetinė vertė priklauso nuo gamintojo. Skirtingų gamintojų mėšėčių sudėtis skiriasi. Daugiausiai kcal turėjo Y firmos mėšėčiai. Skirtumas tarp maisto produktų cheminės sudėties duomenų bazės mėšėčių ir Y firmos koldūnų yra lygus 93 kcal. Baltymų visose trijuose produktuose buvo panašiai, tačiau Y firmos koldūnuose riebalų buvo 2 kartus daugiau nei kituose. Angliavandenių kiekis produktuose buvo panašus, tačiau Y firmos mėšėčiuose cukraus buvo nuo 3 iki 5 kartų daugiau nei kituose. Kadangi X ir Y firmų produktuose nebuvo informacijos apie mineralines medžiagas ir vitaminus esančiuose šiuose produktuose šios informacijos negalime palyginti. Didelis skirtumai tarp produktų sudėčių dalių dar kartą įrodo, kad renkantis koldūnus labai svarbu atidžiai perskaityti etiketę ir išsirinkti geriausios sudėties produktą.

### 1.5. Šaldytos picos

Pica dėl savo paprastumo ir skonio valgoma visame pasaulyje. Šio produkto pardavimai augo tiek šaldytų gaminių tiek didelių tinklų rinkose. (17) Pica yra pripažinta kaip maistas, kurio suvartojama daug, o amerikiečių mityboje yra visuomenei svarbių maistinių medžiagų, įskaitant bendrą riebalų, kalcio ir natrio kiekį. (18) Priklausomai nuo amžiaus grupės, pica yra viena iš trijų didžiausių natrio šaltinių amerikiečių mityboje. Picos suvartojimas tarp skirtingų šalių gyventojų labai skiriasi. JAV atlikto tyrimo duomenimis 13% JAV gyventojų, vyresnių nei 2 metų, vartojo picą bet kurią dieną. Picos suvartojimo procentas svyravo nuo maždaug 22 % vyresnių vaikų (6–11 metų) ir paauglių (12–19 metų) iki mažiau nei 6 % vyresnių, 60 metų ir vyresnių suaugusiųjų grupėje. Maždaug 1 iš 8 amerikiečių valgė picą bet kurią dieną. Daugiau nei 1 iš 4 vyrų, kurių amžius 6–19 metų, valgė picą kiekvieną dieną. Suaugusieji baltieji dažniau valgė picą nei juodaodžiai ar ispanų kilmės amerikiečiai. Vaikų grupėje skirtumų pagal rasę / etninę kilmę nebuvo. Suaugusieji picą valgė vakarienei. Vaikų picos valgymas pietų ir vakarienės metu buvo panašus. (17) Italijoje atlikto tyrimo duomenis picos vartojimo dažnis tarp tiriamųjų skyrėsi didžioji dalis dalyvių (38,1 proc.) deklaravo, kad valgo picą reguliariai, bent kartą per savaitę, 32,2 proc. dalyvių teigė perkantys ją retkarčiais tai yra bent kartą per mėnesį. Keista, kad beveik trečdalis imties (29,7 proc.) picą valgo „dažnai“, arba 2-3 kartus per savaitę. Tyrimo metu respondentų buvo klausta kodėl jie valgo picą? 37,1 proc. dalyvių nurodė, kad „skonis“ yra pagrindinė priežastis, kodėl beveik keturi iš dešimties vartotojų mėgsta valgyti picą. Kitos priežastys buvo maistinės savybės (25,1 proc.), pigumas (19,6 proc.) ir sveikas maistas (18,1 proc.). (19) Picų maistinė ir energetinė sudėtis skiriasi nuo picos rūšies, ingredientų, gamintojo. Picoje daugiausiai yra angliavandenių, baltymų,

mažiausiai riebalų. (5 lent.) Iš mineralinių medžiagų pikoje daugiausia natrio, kalcio ir kalio. Šaldytoje pikoje daugiausia vitamino B3 (niacino) ir vitamino C.

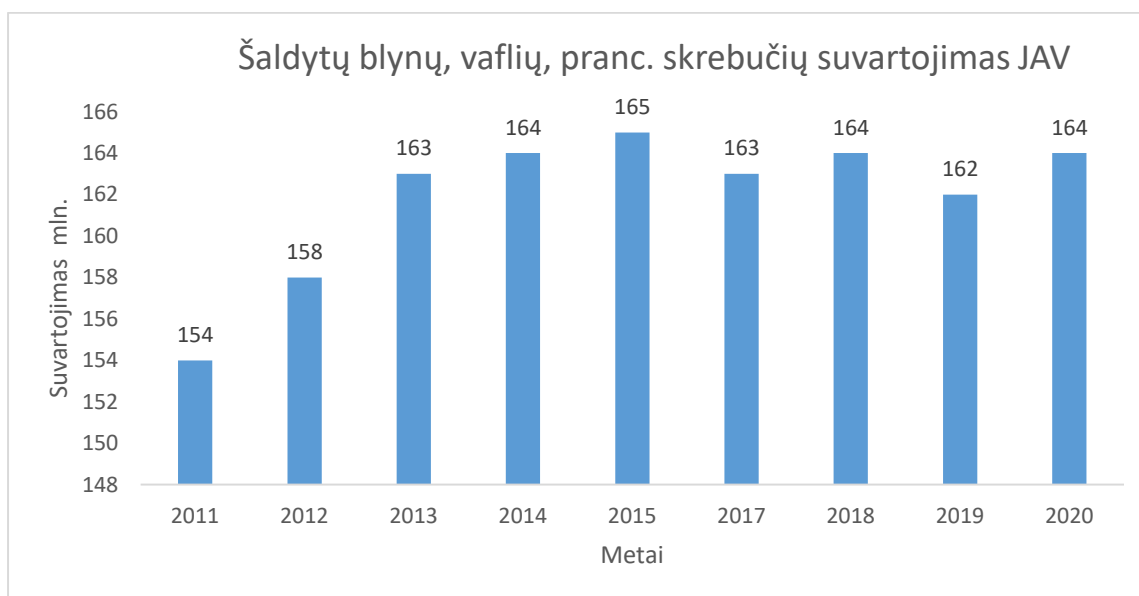
5 lentelė. Šaldytos picos maistinė ir energetinė vertė (100 g). (20)

Energija:	260 kcal
Baltymai:	12,4 g
Riebalai:	8,8 g
Angliavandeniai:	32,9 g
Maistinės skaidulos	2,5 g
Kalis:	175 mg
Magnis:	26 mg
Kalcis:	177 mg
Natris:	556 mg
Geležis:	1.77 mg
Vitaminas B1 (Tiaminas)	0.241 mg
Vitaminas B2 (Riboflavinai)	0.246 mg
Vitaminas B3 (Niacinas)	1.985 mg
Vitaminas B6	0.092 mg
Vitaminas C	1.9 mg
Vitaminas E	0.72 mg
Vitaminas K	0.008 mg

## 1.6. Lietiniai ir blynai

Blynai turi ypatingą reikšmę lietuvių kultūroje. Ne veltui blynai yra neatskiriamas lietuviškos šventės Užgavėnių atributas. Blynai populiarus patiekalas visame pasaulyje. Blynų rinka pastebimai auga dėl plataus šio patiekalo vartojimo pusryčiams įvairiose pasaulio vietose. Blynas yra plokščias pyragas, pagamintas iš tokių ingredientų kaip miltai, kiaušiniai, pienas ir kiti, kepamas ant plokščios keptuvės. Blynai gali būti gaminami iš viso grūdo miltų, ryžių miltų ir derinami su vaisiais, o ne sviestu ir sirupu, kad būtų sveikesni ir maistingesni. Be to, šių dienų vartotojų mažesnio kaloringumo ir sveikesnio maisto produktų paklausa auga dėl augančio sveikatos sąmoningumo ir tai paskatino blynų rinkos augimą. (21) Šio patiekalo yra daugybė rūšių, o kartais tos pačios rūšies blynai pateikiami su skirtingais įdariais ar priedais. Kiekviena šalis ir šeima turi savo blynų versiją. Populiariausios blynai yra amerikietiški blynai,

prancūziški lietiniai. Padidėjęs vartotojų poreikis sveikiems ir novatoriškiems maisto produktų variantams prisidėjo prie blynų rinkos augimo. Gamintojai pristato naujus blynų variantus su sveikais ingredientais, tokiais kaip be glitimo ir veganiški, kad patenkintų didėjančią paklausą. Be to, besikeičiantys vartotojų skonio pageidavimai paskatino naujų skonių, tokių kaip tiramisū ir „Nutella“ blynėliai, pristatymą, o šie nauji pristatymai paskatino blynų rinkos augimą. Blynai yra plačiai vartojami kaip patogus maistas, nes juos paruošti reikia mažai laiko, be to, juos lengvai galima įsigyti daugelyje maisto tinklų parduotuvėse, kavinėse. (21) Šaldytų blynų vartojimas auga (3 pav.). Mažiausias suvartojimas šaldytų blynų, vaflių ir prancūziškų skrebučių buvo 2011 metais. Didžiausias suvartojimas buvo 2015 metais. Specialistai prognozuoja, kad šių šaldytų gaminių vartojimas augs ir toliau. Planuojama, kad 2024 metais šaldytų blynų, vaflių ir prancūziškų skrebučių vartojimas pasieks 165,42 milijonus. (22)



3 pav. Šaldytų blynų, vaflių ir prancūziškų skrebučių suvartojimas 2011 – 2020 metų laikotarpiu JAV. (22)

Šiaurės Amerikoje pastebimas reikšmingas blynų rinkos augimas, nes jis vartojamas kaip pagrindinis pusryčių patiekalas. Didėjantis dirbančių žmonių skaičius ir jų priklausomybė nuo paruoštų pusryčių paskatino regiono pardavimų rezultatus. Tikimasi, kad ateinančiais metais Europoje blynų rinka smarkiai išaugs dėl didėjančio vartotojų informuotumo apie sveiką mitybą. Be glitimo ir veganiški blynai yra lengvai virškinami ir be alergenų. Be to, blynų gamintojai, pristatantys naujas veganiškas blynų rūšis, paskatino regioninės rinkos augimą. Numatoma, kad ir Azijos Ramiojo vandenyno regionas artimiausiais metais smarkiai augs, nes vartotojai vis labiau įsisavins vakarietišką kultūrą. Naujų restoranų ir kavinių, besikuriančių

tokiose šalyse kaip Indija ir Japonija, augimas atvėrė naujus kelius blynų rinkai. Tai dar labiau padidino blynų vartojimą, o tai paskatino blynų regioninę rinką. (21)

6 lentelė. Amerikietiško blyno maistinė ir energetinė vertė. (100 g).

	Interneto svetainėje pateikiama informacija (23)	X firmos maistingumo deklaracijoje pateikiama informacija
Energija:	233 kcal	354 kcal
Baltymai:	5,2 g	5,7 g
Riebalai:	6,8 g	20,6 g
Iš kurių sočiųjų riebalų:	1,2 g	2,0 g
Angliavandeniai:	38 g	34,9 g
Skaidulų:	1 g	-
Cukrų:	8,3 g	14,8 g
Druska:	-	0,91 g
Kalcis:	78 mg	-
Natris:	461 mg	-
Magnis:	14 mg	-
Fosforo:	215 mg	-
Kalis:	90 mg	-
Selenas:	10,8 µg	-
Geležis:	5.67 mg	-
Cinkas:	0,4 mg	-
Vitaminas A:	430 µg	-
Vitaminas B1 (Tiaminas)	0.560 mg	-
Vitaminas B2 (Riboflavin)	0.380 mg	-
Vitaminas B3 (Niacinas)	6.357 mg	-
Vitaminas B6	0.520 mg	-
Vitaminas B9	94 µg	-
Vitaminas B12	1.62 µg	-

Skirtingų gamintojų tos pačios rūšies produktai labai skiriasi (6 lent.). Palyginus dviejų šaltinių informaciją sužinome, kad kalorijų kiekis skirtumas yra 121 kcal. Baltymų kiekis yra panašus, tačiau X firmos produkte riebalų kiekis yra 3 kartus didesnis nei kitame produkte. Angliavandenių kiekis gramais panašus, tačiau cukrų X firmos produkte yra beveik 2 kartus daugiau. Kadangi X produkto etiketėje nėra nurodyta mineralinių medžiagų ir vitaminų kiekio šių duomenų palyginti negalime. Renkantis maisto produktus labai svarbu perskaityti maisto produkto etiketę ir išrinkti sveikatai palankesnę produktą.

### 1.7. Didžkukuliai (cepelinai)

Didžkukuliai arba cepelinai – didžiuliai tarkuotų ir/arba grūstų virtų bulvių kukuliai su mėsos, varškės, džiovintų grybų ar kitokiu įdaru. Tai visiems lietuviams žinomas patiekalas dažnai laikomas populiariausiu lietuvišku patiekalu. Panašų patiekalą gamina lenkai, ukrainiečiai, danai, švedai, norvegai, austrai. Cepelinai labai populiarūs Lietuvoje įrodo vėj „Keliauk Lietuvoje“ sukurtas cepelinų žemėlapis. Žemėlapyje pateikiamos 33 vietos, kur galima paragauti cepelinų. Kai kuriuose cepelinai pateikiami su neįprastais įdarais, pavyzdžiui, cepelinai su sojų faršu, cepelinai su migdomų „varške“ ir panašiai. Net 12 žemėlapio stotelių yra Vilniuje ar jo apylinkėse. (24) Interneto duomenų bazėse trūksta informacijos apie šaldytų cepelinų maistinę ir energetinę vertę, todėl atsitiktinai iš parduotuvių buvo pasirinkti trijų skirtingų gamintojų šaldytų cepelinų pakuotės ir 1 gamintojo paruošto vartoti maisto cepelinų pakuotė. Lentelėje pateikiami šių keturių gamintojų produktų maistinė ir energetinė vertė (7 lent.). Pastebėti dideli skirtumai tarp skirtingų gamintojų produktų. Daugiausiai kcal buvo Z firmos gaminyje. Šiame gaminyje kcal buvo 4 kartus daugiau nei kitų firmų gaminiuose. Baltymų kiekis visų firmų gaminiuose buvo panašus. Riebalų daugiausiai buvo paruoštų vartoti didžkukulių gaminyje. Šiame gaminyje riebalų kiekis buvo beveik 2 kartus didesnis nei kitų firmų gaminiuose. Angliavandenių kiekis visuose gaminiuose buvo panašus, tačiau cukrų kiekis Z firmos gaminyje buvo 2-3 kartus didesnis nei kituose. Daugiausiai druskos buvo Y firmos ir paruoštuose vartoti cepelinuose. Šiuose gaminiuose druskos kiekis buvo 2 kartus didesnis nei kituose.

7 lentelė. Cepelinų maistinė ir energetinė vertė. (100 g)

	X firmos maistingumo deklaracijoje pateikiama informacija	Y firmos maistingumo deklaracijoje pateikiama informacija	Z firmos maistingumo deklaracijoje pateikiama informacija	Paruoštų vartoti cepelinų etiketės informacija
Energija:	171 kcal	149 kcal	678 kcal	167 kcal
Baltymai:	4,8 g	3,5 g	5,1 g	3,7 g
Riebalai:	7 g	4,3 g	3,8 g	8,6 g
Iš kurių sočiųjų riebalų:	2,8 g	0,7 g	1,5 g	2,6 g
Angliavandeniai:	22,3 g	24 g	26,1	18 g
Iš kurių cukrų:	1,3 g	0,3 g	2,0	0,7 g
Druska:	0,8 g	1,7 g	0,7 g	1,7 g

## 2 SKYRIUS.

### PARUOŠTI VARTOTI MAISTO GAMINIAI

Paruošti vartoti maisto gaminiai – tai parduotuvėje (ar kur kitur) jau paruošti patiekalai arba gaminiai. Dažniausiai šie gaminiai dėl vartotojų patogumo būna jau iš karto supakuoti išsinešimui. Vis daugiau žmonių parduotuvėse įsigyja jau paruoštus patiekalus. Užbėga jų kasdienams pietums, perka vakarienei po darbo ir net šventinį stalą formuoja iš jau paruoštų patiekalų. Nors daugelis patiekalų gal būti paruošti išsinešimui dažniausiai sutinkamus galima susiskirstyti į 4 grupes. Šias grupes sudaro mėsos gaminiai (kotletai, kepsniai ir pan.), žuvies gaminiai (žuvies maltiniai, suši), miltiniai gaminiai (lietiniai, makaronų patiekalai ir kt.), salotos ir mišrainės. Norint, kad paruošto vartoti maisto gaminiai būtų saugūs reikia laikytis šių prevencijos priemonių:

- Kruopštus patalpų, kuriose gaminami ir laikomi maisto gaminiai valymas.
- Tinkama įrangos priežiūra.
- Personalo higiena.
- Kenkėjų kontrolė.
- Tikrinama gaunamų žaliavų kokybė. (25)
- Saugaus maisto ruošimo taisyklių laikymasis.
- Nenaudoti maisto produktų, kurių tinkamumo vartoti terminas artėja prie pabaigos, taip pat peraugusių, pasenusių ar su pirminiais gedimo požymiais produktų. (3)

#### 2.1. Mėsos gaminiai

Dažniausiai parduotuvės paruošto vartoti maisto skyriuje sutinkami mėsos gaminiai įvairių rūšių kotletai: Kijevo, močiutės, kotletai „Astra“. Kotletas – kapotos ar maltos mėsos paplotėlio pavidalo kepsnys; maltinis. (26) Kotletais galima vadinti panašia technologija gaminamus patiekalus iš kitų produktų (žuvies, paukštienos, ryžių, grybų, bulvių ir kt.). (27) Kiekviena parduotuvė kotletus gamino iš skirtingų gyvūnų mėsos, todėl nėra galimybės juos palyginti, todėl šiame darbe bus lyginam Kijevo ir „Astros“ arba „Jūratės“ kotletai.



Kijevo kotletas – gaminamas iš vištos krūtinėlės įdarytos šaltu sviestu, apvoliotas kiaušinyje ir džiovėsėliuose. Iš keturių atsitiktinai pasirinktų parduotuvių analizei buvo parinktos keturių skirtingų gamintojų Kijevo kotletų pakuotės ir palygintos tarpusavyje (8 lent.). Daugiausiai kcal buvo D firmos gaminyje. Šiame produkte kcal buvo 2 kartus daugiau nei kitų firmų. Baltymų visuose gaminiuose buvo panašiai, tačiau riebalų kiekis skyrėsi. D firmos gaminyje lyginant su B ir C firmos gaminiiais riebalų buvo 2 kartus daugiau. Angliavandenių kiekis D firmos gaminyje buvo didžiausias. D firmos gaminyje lyginant su A ir B firmos angliavandenių buvo 2 kartus daugiau, o lyginant su C firmos gaminiu net 4 kartus daugiau. Cukrų visų firmų gaminiuose buvo panašiai. Druskos daugiausiai buvo B firmos gaminyje. Lyginant B ir A firmų gaminių druskos kiekį B firmos gaminyje druskos buvo 2 kartus daugiau, o lyginat B firmos gaminį su C ir D firmų gaminių druskos kiekis buvo 3 kartus didesnis.

8 lentelė. Kijevo kotletų maistinė ir energetinė vertė 100 g.

	A firmos maistingumo deklaracijoje pateikiama informacija	B firmos maistingumo deklaracijoje pateikiama informacija	C firmos maistingumo deklaracijoje pateikiama informacija	D firmos maistingumo deklaracijoje pateikiama informacija
Energija:	310 kcal	278 kcal	228 kcal	489 kcal
Baltymai:	13 g	18,9 g	14,9	15,8 g
Riebalai:	25 g	18,4 g	16,3 g	38,5 g
Iš kurių sočiųjų riebalų:	10 g	7,2 g	9,6 g	14,6 g
Angliavandeniai:	7,9 g	9,14 g	5,3 g	19,1 g
Iš kurių cukrų:	1,1 g	0,7 g	0,8 g	0,3 g
Druska:	1,3 g	2,5 g	0,8 g	0,9 g

„Astros“ arba „Jūratės“ kotletas – maltos vištienos paplotėlis apvoliotas baltos duonos (batono) šiaudeliais. Analizei buvo pasirinkta trijų prekybos centrų pagaminti kotletai „Astra“ arba „Jūratė“ (9 lent.). Daugiausiai kcal buvo Y firmos gaminyje. Baltymų kiekis visų firmų gaminiuose buvo panašus. Riebalų kiekis didžiausias buvo Y firmos gaminyje. Angliavandenių tai pat daugiausiai buvo Y firmos gaminyje. Šiame gaminyje angliavandenių buvo 2-3 kartus daugiau nei kituose. Cukraus Y firmos gaminyje buvo 3 kartus daugiau nei kituose. Druskos

kiekis Y firmos gaminyje buvo didžiausias. Mažiausias druskos kiekis buvo Z firmos gaminyje. Šiame gaminyje druskos kiekis buvo 2 kartus mažesnis nei kituose.

9 lentelė. Kotletų „Astra“ arba „Jūratė“ maistinė ir energetinė vertė 100 g.

	X firmos maistingumo deklaracijoje pateikiama informacija	Y firmos maistingumo deklaracijoje pateikiama informacija	Z firmos maistingumo deklaracijoje pateikiama informacija
Energija:	281 kcal	349 kcal	265 kcal
Baltymai:	14 g	11,3 g	14,4 g
Riebalai:	22 g	27,2 g	21,1 g
Iš kurių sočiųjų riebalų:	7,9 g	7,4 g	3,3 g
Angliavandeniai:	6,4 g	15 g	4,3 g
Iš kurių cukrų:	0,7 g	1,8 g	0,6 g
Druska:	1,1 g	1,3 g	0,6 g

Dar vienas patiekalas gaminamas su mėsa yra plovav. Plovav – tai Vidurinės Azijos, Pietų Azijos, Kaukazo ir Artimųjų Rytų patiekalas, kurį sudaro troškinti ryžiai su mėsa ir morkomis. Tradicinis Vidurinės Azijos plovav gaminamas iš avienos. Lietuvoje plovav gaminamas ne tik su aviena, bet ir su kiauliena, vištiena, jautiena, kalakutiena. Palyginimui buvo pasirinkta trijų prekybos centrų pagamintas plovav (10 lent.). Daugiausia kcal buvo Z firmos gaminyje. Baltymų kiekis visų firmų gaminiuose buvo panašus. Daugiausia riebalų buvo Z firmos gaminyje. Šiame gaminyje riebalų buvo 2-3 kartus daugiau nei kitų firmų gaminiuose. Sočiųjų riebalų taip daugiausia buvo Z firmos gaminyje. Lyginant Z ir X firmų gaminius Z firmos gaminyje buvo 2 kartus daugiau sočiųjų riebalų. Lyginant Y ir Z firmų gaminius, Z firmos gaminyje net 7 kartus buvo daugiau sočiųjų riebalų. Mažiausiai angliavandenių buvo Y firmos gaminyje. Šiame gaminyje angliavandenių buvo 5-6 kartus mažiau nei kituose. Cukrų daugiausia buvo X firmos gaminyje. Šiame gaminyje cukrų buvo 2 kartus daugiau nei kituose gaminiuose. Druskos kiekis visuose gaminiuose buvo panašus.

10 lentelė. Plovo maistinė ir energetinė vertė 100 g.

	X firmos maistingumo deklaracijoje pateikiama informacija	Y firmos maistingumo deklaracijoje pateikiama informacija	Z firmos maistingumo deklaracijoje pateikiama informacija
Energija:	150 kcal	62,24 kcal	192 kcal
Baltymai:	5,2 g	4,28 g	7,6 g
Riebalai:	8 g	4,18 g	13,3 g
Iš kurių sočiųjų riebalų:	2,5 g	0,61 g	4,1 g
Angliavandeniai:	14 g	2,25 g	12,2
Iš kurių cukrų:	2,1 g	1,19 g	1,1 g
Druska:	0,83 g	0,78 g	1,1 g

## 2.2. Žuvies gaminiai

Remiantis Lietuvos mokslininkų 2019 m. atlikto tyrimo duomenimis žuvies ir jos produktų vartojimas Lietuvoje mažėja. Beveik pusė (46,2 proc.) tyrimo dalyvių nurodė, kad žuvies ir jos produktų valgo tik 1–2 kartus per mėnesį. (28) Prie šio rezultato prisideda ir labai skurdus žuvies patiekalų ir gaminių asortimentas maisto prekių parduotuvėse. Vieninteliai žuvies patiekalai randami maisto prekių paruošto vartoti maisto skyriuje yra žuvies kepsneliai ir suši.

Žuvies kepsneliai – keptos žuvies patiekalas gaminamas iš žuvies ir kitų ingredientų, pavyzdžiui, sūrio. Palyginimui buvo pasirinkti dviejų skirtingų maisto prekių tinklų gaminiai (11 lent.). B firmos gaminyje kcal buvo 3 kartus daugiau nei A firmos produkte. Baltymų daugiau buvo A firmos gaminyje. Šiame gaminyje riebalų buvo beveik 4 kartus daugiau nei B firmos žuvų kepsneliuose. Riebalų B firmos gaminyje buvo 6 kartus daugiau nei A firmos gaminyje. Didelius riebalų skirtumas galima paaiškinti tuo, kad žuvų kepsneliams buvo naudota skirtingo riebumo žuvis. Angliavandenių ir druskos kiekis abiejuose gaminiuose buvo panašus.

11 lentelė. Žuvies kepsnelių maistinė ir energetinė vertė 100 g.

	A firmos maistingumo deklaracijoje pateikiama informacija	B firmos maistingumo deklaracijoje pateikiama informacija
Energija:	107 kcal	330 kcal
Baltymai:	6,1 g	1,7 g
Riebalai:	5,4 g	31 g
Iš kurių sočiųjų riebalų:	0,8 g	3,3 g
Angliavandeniai:	7,7 g	12 g
Iš kurių cukrų:	2 g	2,3 g
Druska:	0,6 g	0,9 g

Suši – japonų patiekalas – ritinėlio formos užkandėlė iš virtų ryžių ir jūros gėrybių (dažniausiai iš žalios, kiek apvartos ar marinuotos žuvies). (29) Suši siūlomi labai daugelyje vietų, tad suprantama, kad pasiūla atsiranda tik tada, kai yra labai didelė paklausa. Suši yra tas patiekalas, kuris vis dar išlaiko savo populiarumą ir daugelis žmonių džiaugiasi, kad šis skanus patiekalas valgomas bent jau kartą per savaitę. (30) Kadangi suši tapo populiariu patiekalu juo prekiauja ir maisto prekių parduotuvės. Palyginimui buvo pasirinkti dviejų maisto prekių tinklų pagaminti suši (12 lent.). A ir B firmų kcal labai skiriasi. B firmos gaminyje kcal yra 2 kartus daugiau nei A firmos produkte. Baltymų B firmos gaminyje 2 kartus daugiau nei A firmos produkte. Riebalų kiekis abiejuose gaminiuose beveik toks pat, tačiau šiek tiek skiriasi sočiųjų riebalų kiekis. Angliavandenių daugiau B firmos gaminyje, šiame produkte angliavandenių 4 kartus nei kitos firmos gaminyje. Cukrų 2 kartus daugiau B firmos gaminyje. Druskos kiekis abiejų firmų gaminiuose panašus.

12 lentelė. Suši maistinė ir energetinė vertė 100 g.

	A firmos maistingumo deklaracijoje pateikiama informacija	B firmos maistingumo deklaracijoje pateikiama informacija
Energija:	79 kcal	170 kcal
Baltymai:	3,71 g	6,1 g
Riebalai:	4,26 g	4,3 g
Iš kurių sočiųjų riebalų:	1,51 g	2,2 g
Angliavandeniai:	6,57 g	26,8 g
Skaidulinės medžiagos:	-	1,2 g
Iš kurių cukrų:	4,15 g	7,4 g
Druska:	0,87 g	1,4 g

### 2.3. Miltiniai patiekalai

Gaminiai gaminami iš miltų. Šiai grupei priklauso įvairių rūšių blynai, makaronų patiekalai.

Makaronų patiekalai vis populiarėjanti patiekalų grupė. Kulinarijos laidose gausu receptų su šiuo produktu, o kiekviena šeima turi savo mėgiamą patiekalo su makaronais variantą. Makaronai – tai sausas miltinis pusgaminis. Forma labai įvairi; dažniausiai būna vamzdeliniai, lakštiniais, spagečiai, vermišeliai. Daromi iš kvietinių, daug baltymų ir glitimo (daugiau kaip 30 %) turinčių specialaus malimo miltų. Tešla įmaišoma su vandeniu, kartais dedama priedų (kiaušinių, pieno miltelių, sojų baltymų ir kita). (31) Viename iš maisto prekybos centrų buvo rasti du makaronų patiekalai: „Virti makaronai su padažu ir mocarela“ (A) ir „Virti spagečiai su jautiena“ (B) (13 lent.). A patiekale kcal buvo 2 kartus daugiau nei B patiekale. Baltymų kiekis abiejuose patiekaluose buvo panašus. Riebalų ir sočiųjų riebalų A patiekale buvo 3 kartus daugiau nei virtuose spagečiuose su jautiena. Angliavandenių kiekis abiejuose patiekaluose buvo panašus, tačiau druskos A patiekale buvo 3 kartus daugiau nei B patiekale.

13 lentelė. Makaronų patiekalų maistinė ir energetinė vertė 100 g.

	Virti makaronai su padažu ir mocarela (A)	Virti spagečiai su jautiena (B)
Energija:	295 kcal	177 kcal
Baltymai:	10 g	6,8 g
Riebalai:	15 g	4,8 g
Iš kurių sočiųjų riebalų:	3,9 g	1,5 g
Angliavandeniai:	29 g	26 g
Iš kurių cukrų:	3,8 g	4 g
Druska:	1,9 g	0,63 g

Dar vienas populiarus patiekalas gaminamas iš makaronų yra lazanija. Lazanija – maisto patiekalas, gaminamas iš makaronų lakštų, įdarytų mėsa arba daržovėmis, sūriu, pomidoru padažu. (32) Šis patiekalas daug versijų, lazanija įdaryta daržovėmis tinka vegetarams. Palyginimui buvo pasirinktos dviejų skirtingų maisto prekių parduotuvių tinkluose pagamintos lazanijos: „Kepta lazanija su varške ir špinatais“ (A) ir „Lazanija su Bolonijos padažu“ (B) (14 lent.). Abiejose lazanijose kcal kiekis buvo panašus. Baltymų ir riebalų kiekis taip pat abiejose patiekaluose buvo panašus, tačiau sočiųjų riebalų lazanijoje su varške ir špinatais buvo 2 kartus daugiau. Angliavandenių kiekis buvo panašus, tačiau cukraus 2 kartus daugiau buvo A patiekale. Skaidulinių medžiagų kiekis buvo nurodytas tik B produkto etiketėje, todėl jų kiekio palyginti negalime. Druskos abiejose gaminiuose buvo panašiai.

14 lentelė. Lazanijos maistinė ir energetinė vertė 100 g.

	Kepta lazanija su varške ir špinatais (A)	Lazanija su Bolonijos padažu (B)
Energija:	195 kcal	170 kcal
Baltymai:	12 g	8,4 g
Riebalai:	10 g	9 g
Iš kurių sočiųjų riebalų:	6,7 g	3,3 g
Angliavandeniai:	14 g	13,3 g
Iš kurių cukrų:	2,5 g	1,4 g
Skaidulinės medžiagos:	-	1,3 g

Druska:	1,1 g	0,9 g
---------	-------	-------

Vienintelė blynų rūšis randama maisto prekių tinklų parduotuvėse yra lietiniai. Lietiniai – miltinis patiekalas, viena iš blynų rūšių. Lietiniai randami kelių maisto prekių tinklų parduotuvėse yra šie: „Lietiniai su kumpiu ir sūriu“, „ Kepti lietiniai su varške“ ir „Kepti lietiniai su obuoliais“. Palyginimui buvo pasirinkti dviejų maisto prekybos tinklų pagaminti lietiniai su kumpiu ir sūriu (15 lent.). Daugiau kcal buvo B firmos pagamintuose lietiniuose. Juose buvo beveik 40 kcal daugiau nei A firmos gaminyje. Baltymų ir riebalų kiekis abiejuose patiekaluose buvo panašus, tačiau skyrėsi sočiųjų riebalų kiekis. A firmos gaminyje sočiųjų riebalų buvo daugiau. Angliavandenių abiejų firmų lietiniuose buvo panašiai, tačiau skyrėsi cukraus kiekis. B firmos pagamintuose lietiniuose cukraus buvo 2 kartus daugiau. Druskos B firmos gaminyje buvo 2 kartus daugiau nei A firmos pagamintuose lietiniuose su kumpiu ir sūriu.

15 lentelė. Lietinių su kumpiu ir sūriu maistinė ir energetinė vertė 100 g.

	Kepti lietiniai su kumpiu ir sūriu (A)	Blyneliai su virto kumpio ir sūrio įdaru (B)
Energija:	204 kcal	243 kcal
Baltymai:	11 g	13 g
Riebalai:	10 g	13 g
Iš kurių sočiųjų riebalų:	4,9 g	3,2 g
Angliavandeniai:	17 g	18 g
Iš kurių cukrų:	2,3 g	4,3 g
Druska:	0,82 g	1,42 g

Lietiniai su varške yra dar viena populiarūs lietinių rūšis. Kiekviena šeima turi savo blynų su varške versiją. Palyginimui buvo pasirinkti dviejų maisto prekybos tinklų pagaminti lietiniai su varške ir palyginti su maisto produktų bazėje pateikta informacija apie lietinius su varške (16 lent.). Daugiausiai kcal buvo maisto bazės pateiktoje informacijoje. Baltymų ir riebalų kiekis didžiausias irgi buvo maisto bazės pateiktoje informacijoje. Sočiųjų riebalų daugiausiai buvo maisto bazėje analizuotuose lietiniuose su varške. Juose sočiųjų riebalų buvo 2 kartus daugiau nei kitų firmų pagamintuose lietiniuose. Angliavandenių daugiausiai buvo maisto bazėje analizuotose lietiniuose, tačiau cukraus daugiausiai buvo B firmos gaminyje. Lyginant

A ir B firmų pagamintus lietinius su varške B firmos gaminyje cukraus buvo 2 kartus daugiau. Druskos daugiau buvo B firmos gaminyje. Maisto duomenų bazėje nebuvo nurodytas lietiniuose su varške esantis druskos kiekis. Lyginant A ir B firmų gaminius B firmos gaminyje druskos buvo 2 kartus daugiau nei A firmos pagamintuose lietiniuose su varške.

16 lentelė. Lietinių su varške maistinė ir energetinė vertė 100 g.

	Maisto bazėje pateikiama informacija [10]	Kepti lietiniai su varške (A)	Blyneliai su varškės įdaru (B)
Energija:	260,3 kcal	184 kcal	206 kcal
Baltymai:	13,02 g	9,6 g	10,4 g
Riebalai:	8,97 g	6,7 g	6,9 g
Iš kurių sočiųjų riebalų:	4,22 g	2,8 g	1,8 g
Angliavandeniai:	32,96 g	21 g	25 g
Iš kurių cukrų:	10,11 g	6,3 g	12 g
Druska:	-	0,34 g	0,76 g

Dar vieni populiarūs lietiniai yra lietiniai su obuoliais. Obuoliai – populiarus vaisius Lietuvoje ir kitose pasaulio šalyse, be kurio neįsivaizduojami daugybė kepinių tokių kaip obuolių pyragai, kepti obuoliai, obuoliai skarelėse ir kiti. Dažnai lietiniai su obuoliais gardinami cinamonu arba blyneliuose yra sumaišomi keli įdarai vienu metu, pavyzdžiui, lietiniai su varške ir obuoliais ar lietiniai su obuoliais ir razinomis. Palyginimui buvo pasirinkti dviejų maisto prekybos tinklų pagaminti lietiniai su obuoliais (17 lent.). Daugiau kcal buvo B firmos pagamintuose lietiniuose su obuoliais. Šiuose lietiniuose buvo 28 kcal daugiau. Baltymų kiekis abiejų firmų lietiniuose buvo panašus. Riebalų ir sočiųjų riebalų buvo daugiau B firmos gaminyje. Šiame gaminyje riebalų ir sočiųjų riebalų buvo 2 kartus daugiau nei A firmos pagamintuose lietiniuose. Angliavandenių ir cukraus kiekis abiejų firmų pagamintuose blyneliuose buvo panašus. Druskos buvo daugiau B firmos pagamintame gaminyje. Šiuose lietiniuose druskos buvo 2 kartus daugiau nei A firmos gaminyje.



17 lentelė. Lietinių su obuoliais maistinė ir energetinė vertė 100 g.

	Kepti lietiniai su obuoliais (A)	Blyneliai su obuolių įdaru (B)
Energija:	149 kcal	177 kcal
Baltymai:	4,2 g	5 g
Riebalai:	3,7	6,7 g
Iš kurių sočiųjų riebalų:	0,9 g	1,7 g
Angliavandeniai:	24 g	23 g
Iš kurių cukrų:	7,7 g	7,1 g
Druska:	0,31 g	0,73 g

#### 2.4. Salotos ir mišrainės

Salotos – šaltas valgis gaminamas iš virtų arba žalių daržovių, supjaustytų gabaliukais, dažniausiai pagardintų majonezu, aliejumi, grietine ir prieskoniais. Salotos dar kartais vadinamos mišraine. (33) Šio patiekalo yra daugybė variantų. Salotos gaminamos su mėsa, sūriu ar žuvimi. Salotų asortimentas maisto prekių tinklų parduotuvėse gana platus. Kiekvienoje iš parduotuvių yra daugiau nei penkių rūšių salotų. Visose lietuvių maisto prekių tinklų parduotuvėse randamos salotos yra: burokėlių, kopūstų salotos ir baltoji mišrainė.

Burokėlių salotos – šaltas patiekalas gaminamas iš burokėlių. Kiekviename iš prekybos tinklų jos gaminamos su skirtingais priedais. A prekybos tinkle burokėlių salotos vadinasi „Burokėlių ir obuolių salotos“ ir gaminamos su obuoliais. B prekybos burokėlių salotos vadinasi „Burokėlių mišrainė su aliejumi“. C prekybos tinklo parduotuvėse burokėlių salotos gaminamos su česnakais ir vadinasi „Burokėlių salotos su česnakais“. Palyginus visų trijų prekybos tinklų gaminius mažiausiai kcal buvo A prekybos tinklo gaminyje (18 lent.). Lyginant A ir C prekybos tinklų gaminius C tinklo gaminyje kcal buvo 2 kartus daugiau nei burokėlių ir obuolių salotose. Daugiausiai baltymų buvo B tinklo pagamintose burokėlių salotose. Šio tinklo gaminyje baltymų buvo 2 kartus daugiau nei kituose. Mažiausiai riebalų buvo A prekybos tinklo gaminyje. Šiame produkte riebalų ir sočiųjų riebalų buvo 2 kartus mažiau nei kituose. Angliavandenių daugiausiai buvo C prekybos tinklo gaminyje. Šiame gaminyje angliavandenių lyginant su A prekybos centro salotos buvo 2 kartus daugiau. Daugiausiai cukraus buvo burokėlių ir obuolių salotose. Šiose salotose cukrų lyginant su C prekybos tinklo salotomis buvo 3 kartus daugiau. Skaidulinių medžiagų kiekis buvo nurodyta tik viename iš

lyginamų gaminių, todėl jų kiekio gaminiuose palyginti negalime. Druskos kiekis buvo mažiausias burokėlių salotose su česnakais. Šiose burokėlių salotose druskos kiekis buvo 4 karus mažesnis nei kitose.

18 lentelė. Burokėlių salotų maistinė ir energetinė vertė 100 g.

	Burokėlių ir obuolių salotos (A)	Burokėlių mišrainė su aliejumi (B)	Burokėlių salotos su česnakais (C)
Energija:	94 kcal	142 kcal	172 kcal
Baltymai:	1,3 g	2,6 g	1,2 g
Riebalai:	5,5 g	9,2 g	12 g
Iš kurių sočiųjų riebalų:	0,4 g	0,7 g	0,8 g
Angliavandeniai:	8,7 g	12,2 g	14,7 g
Iš kurių cukrų:	7,1 g	4,7 g	2,6 g
Skaidulinės medžiagos:	2,2 g	-	-
Druska:	1,1 g	1,1 g	0,3 g

Dar vienos populiarios salotos yra kopūstų. Kopūstų salotos – tai šaltas patiekalas gaminamas iš kopūstų. Palyginimui buvo pasirinktos trijų maisto prekybos tinklų pagamintos kopūstų salotos (19 lent.). Daugiausiai kcal buvo šiūmečių kopūstų salotose. Baltymų kiekis visose kopūstų salotose buvo panašus, tačiau riebalų kiekis skyrėsi. Daugiausiai riebalų ir sočiųjų riebalų buvo šiūmečių kopūstų salotose. Šiose salotose riebalų ir sočiųjų riebalų buvo 2 kartus daugiau nei kitose. O lyginant sočiųjų riebalų kiekį šiūmečių salotų ir kopūstų salotose su aliejumi jis skiriasi net 4 kartus. Angliavandenių kiekis kopūstų salotose buvo panašus. Daugiausiai cukrų buvo kopūstų salotose. Skaidulinių medžiagų kiekis buvo nurodyta tik viename iš lyginamų gaminių, todėl jų kiekio gaminiuose palyginti negalime. Daugiausiai druskos buvo kopūstų salotose su aliejumi. Šiose salotose druskos kiekis buvo 2 kartus didesnis nei kitose.

19 lentelė. Kopūstų salotų maistinė ir energetinė vertė 100 g.

	Kopūstų salotos	Šiūmečių kopūstų salotos	Kopūstų salotos su aliejumi
Energija:	91 kcal	129 kcal	120 kcal
Baltymai:	1,3 g	1,4 g	1,3 g
Riebalai:	5,1 g	11,2 g	6,2 g
Iš kurių sočiųjų riebalų:	0,4 g	0,8 g	0,2 g
Angliavandeniai:	9,6 g	9,1 g	8,3 g
Iš kurių cukrų:	7,3 g	5,8 g	5,9 g
Skaidulinės medžiagos:	1,9 g	-	-
Druska:	0,81 g	1 g	1,8 g

Populiariausia mišrainė Lietuvoje yra baltoji mišrainė arba „Olivje“ salotos. Balta mišrainė – tai patiekalas gaminamas iš virtų bulvių ir kietai virtų kiaušinių. Į šį patiekalą įmaišoma konservuotų žirnelių, raugintų agurkų. Visi ingredientai sumaišomi su majonezu. Kiekviena šeima turi savąją baltos mišrainės receptą ir gamina šį patiekalą šiek tiek kitaip. Kartais į baltą mišrainę įmaišomi konservuoti kukurūzai, virta mėsa ar daktariška dešra. Šį patiekalą gamina ir maisto prekybos tinklai. Palyginimui buvo pasirinkta trijų maisto prekybos tinklų pagaminta balta mišrainė (20 lent.). Daugiausiai kcal buvo B prekybos centro pagamintoje baltojoje mišrainėje. Baltymų ir riebalų visų maisto prekybos tinklų pagamintose baltose mišrainėse buvo panašiai, tačiau skyrėsi sočiųjų riebalų kiekis. B prekybos tinklo pagamintą mišrainę lyginant su A tinklo pagaminta mišraine sočiųjų riebalų buvo 2 kartus daugiau. O lyginant B ir C maisto prekybos centrų pagamintas mišraines sočiųjų riebalų kiekis skyrėsi 6 kartus. Angliavandenių kiekis visose mišrainėse buvo panašus. Cukraus daugiausiai buvo B tinklo pagamintoje baltoje mišrainėje. Šiame patiekale cukraus buvo 2 kartus daugiau nei kituose. Druskos kiekis visose gaminiuose buvo panašus.

20 lentelė. Baltos mišrainė maistinė ir energetinė vertė 100 g.

	Baltoji mišrainė (A)	Lietuviška mišrainė (B)	Baltoji mišrainė (C)
Energija:	138 kcal	149 kcal	132 kcal
Baltymai:	2,8 g	4 g	3,1 g
Riebalai:	9,5 g	10,4 g	8,8 g
Iš kurių sočiųjų riebalų:	0,9 g	1,9 g	0,3 g
Angliavandeniai:	9 g	9,2 g	10,1 g
Iš kurių cukrų:	2,6 g	4,4 g	2,7 g
Druska:	1,7 g	1,3 g	1,2 g

Dar vienos populiarios salotos Lietuvoje yra Cezario salotos. Cezario salotos – tai šaltas patiekalas gaminamas iš romaninių salotų, skrebučių, parmezano sūrio ir kitų ingredientų. Lietuvoje šios salotos dažnai patiekiamos su vištiena. Palyginimui buvo pasirinktos trijų maisto prekybos tinklų pagamintos Cezario salotos (21 lent.). Daugiausiai kcal buvo A firmos Cezario salotose. Daugiausiai baltymų buvo taip pat A firmos gaminyje. Šiame gaminyje baltymų buvo 2 kartus daugiau nei kituose. Riebalų kiekis visose Cezario salotose buvo panašus, tačiau sočiųjų riebalų kiekis skyrėsi. Daugiausiai sočiųjų riebalų buvo A firmos patiekale. Jame sočiųjų riebalų buvo 2 kartus daugiau nei kituose. Angliavandenių daugiausiai buvo A firmos pagamintose salotose. Angliavandenių šiose Cezario salotose lyginant su C firmos gaminiu buvo 2 kartus daugiau. Cukraus didžiausiais kiekis buvo C firmos pagamintose salotose. Skaidulinių medžiagų kiekis buvo nurodyta tik viename iš lyginamų gaminių, todėl jų kiekio gaminiuose palyginti negalime. Druskos daugiausiai buvo A firmos Cezario salotose. Šiose salotose druskos buvo 2-3 kartus daugiau nei kitose.

21 lentelė. Cezario salotų maistinė ir energetinė vertė 100 g.

	Cezario salotos su vištiena ir šonine (A)	Cezario salotos (B)	Vištienos salotos (C)
Energija:	165 kcal	134 kcal	116 kcal
Baltymai:	11,81 g	7,8 g	5,5 g
Riebalai:	9,39 g	8,5 g	8,1 g
Iš kurių sočiųjų riebalų:	3,3 g	1,4 g	2,1 g
Angliavandeniai:	8,94 g	6,5 g	4,3 g
Iš kurių cukrų:	2,44 g	0 g	3 g
Skaidulinės medžiagos:	-	-	1,9 g
Druska:	1,24 g	0,4 g	0,65 g

Įvairių paruošto vartoti maisto ir pusgaminių patiekalų tarpusavio palyginimas dar kartą įrodo etikečių skaitymo svarbą. Renkantis pusgaminius ar paruošto vartoti maisto gaminius reikia atidžiai perskaityti etiketes ir pasirinkti sveikatai palankiausių gaminių. Kaip matome iš analizuotų maisto produktų kartais skirtingų gamintojų pagamintuose produktuose maisto medžiagų kiekiai skiriasi po 2 kartus ir daugiau. Svarbu atkreipti dėmesį, kad analizuojamas produkto kiekis yra 100 g, o porciją dažniausiai sudaro bent kelis kartus didesnis kiekis. Lietuvoje trūksta duomenų apie pagaminamo ir suvartojamo pusgaminių ir paruošto vartoti maisto kiekius. Taip pat trūksta kokybiškos informacijos apie pusgaminius ir paruoštą vartoti maistą. Šiuo metu nei vienas Lietuvos parduodamas pusgaminis ar paruoštas vartoti maisto produktas nėra pažymėtas „Rakto skylutės“ simboliu. Kaip nurodo LR Sveikatos apsaugos ministerija simbolio „Rakto skylutė“ tikslas – padėti vartotojams lengviau išsirinkti maisto produktus tarp kitų tos pačios grupės maisto produktų. Tai įprasti produktai, tačiau juose mažiau įdėta cukraus, druskos, sočiųjų riebalų, transriebalų, nėra maisto saldiklių, o grūdų turinčiuose gaminiuose išsaugota daugiau maistinių skaidulų. (34)

### 3 SKYRIUS.

#### PARUOŠTO VARTOTI MAISTO IR PUSGAMINIŲ VARTOJIMO IR VERTINIMO TYRIMO TARP VILNIAUS MIESTO GYVENTOJŲ METODOLOGIJA IR ETIKA

**Tyrimo metodika.** Tyrimo instrumentu buvo pasirinkta elektroninė apklausa. Apklausos anketa buvo sukurta interneto svetainėje (erdvėje) apklausa.lt. Šiame magistro studijų baigiamajame darbe buvo atliktas paplitimo (pjūvinis) kiekybinis tyrimas, siekiant išsiaiškinti pusgaminių ir paruošto vartoti maisto vartojimo įpročius, priežastis, COVID-19 įtaką šių gaminių vartojimui. Apklausoje buvo 29 klausimai, iš jų tik vienas – atvirojo tipo. Tyrime buvo pasirinkta tikimybinė paprastoji atsitiktinė atranka. Tyrimo dalyviai anketas pildė nuo 2023 m. kovo 13 d. iki 2023 m. gegužės 6 d. Buvo apklausti Vilniaus miesto savivaldybės gyventojai. Kadangi 2023 m. duomenys apie gyventojus yra išankstiniai imties skaičiavimui buvo pasirinkti 2022 m. duomenys. 2022 m. Vilniaus mieste gyveno 651 145 gyventojai. (35) Planuojama imtis buvo apskaičiuota dviem imties dydžio skaičiuoklėmis. Abiejų skaičiuoklių rezultatai sutapo. Planuojama imtis – 384 respondentai. (36) (37) Tyrimo imtis – 451 respondentų. Iš užpildytų anketų 20 buvo pašalintos dėl netinkamo užpildymo, anketas užpildė kitų miestų gyventojai ir dėl kitų priežasčių. Tikroji tyrimo imtis – 431 respondentas, iš jų: moterys – 57,5 proc., vyrai – 42,5 proc.

#### **Tyrimo probleminiai klausimai**

Kiek pusgaminių naudoja Vilniaus miesto gyventojai?

Kiek paruošto vartoti maisto naudoja Vilniaus miesto gyventojai?

Kokius pusgaminius naudoja Vilniaus miesto gyventojai?

Kokius paruošto vartoti maisto gaminius naudoja Vilniaus miesto gyventojai?

Ar COVID-19 turėjo įtakos Vilniaus gyventojų pusgaminių vartojimo įpročiams?

Ar COVID-19 turėjo įtakos Vilniaus gyventojų paruošto vartoti maisto vartojimo įpročiams?

#### **Tyrimo objektas**

Lietuvos gyventojai, gyvenantys Vilniaus miesto savivaldybėje.

#### **Tyrimo tikslas**

Tyrimo tikslas – įvertinti Vilniaus miesto savivaldybės gyventojų pusgaminių ir paruošto vartoti maisto vartojimo įpročius.

#### **Tyrimo uždaviniai**

- Nustatyti paruošto vartoti maisto ir pusgaminių vartojimo paplitimą tarp Vilniaus miesto gyventojų.

- Apklausti (ištirti) kokiais kriterijais vadovaujantis Vilniaus miesto gyventojai renkasi paruoštą vartoti maistą ir pusgaminius.
- Ištirti COVID-19 įtaką Vilniaus miesto gyventojų paruošto vartoti maistui ir pusgaminių vartojimui.

### **Tyrimo metodas**

Vilniaus miesto savivaldybės gyventojų apklausa.

### **Tiriamieji**

Tyrimo dalyvavo Vilniaus miesto savivaldybės gyventojai.

### **Tyrimo etapai**

1. Mokslinės literatūros analizė.
2. Tyrimo instrumento kūrimas, remiantis teorija ir metodologine literatūra.
3. Tyrimo organizavimas.
4. Statistinė duomenų analizė (kiekybiniai duomenys), naudojant *R commander* statistinės analizės paketą.

**Tyrimo etika.** Atliekant tyrimą buvo laikomasi anonimiškumo, geranoriškumo, teisingumo, pagarbos asmens orumui, konfidencialumo ir teisės gauti tikslią informaciją principų.

- *Anonimiškumas.* Tyrimo anketa buvo anonimiška. Respondentų nebuvo klausiama nei vardo, nei pavardės. Reikėjo nurodyti tik amžių.
- *Teisingumas.* Respondentai buvo pasirinkti pagal amžių ir gyvenamąją vietą. Tyrime buvo pasirinkta tikimybinė paprastoji atsitiktinė atranka. Tyrimo klausimyne buvo lyties klausimas, tačiau nebuvo reikalinga tokia informacija kaip šeiminė padėtis ar socialinis statusas.
- *Pagarba asmens orumui.* Tyrimo informacija buvo neutrali, objektyvi, orientuota tik į atliekamo tyrimo specifiką. Tyrimo dalyviai savanoriškai pildė internetinėje erdvėje pateiktą apklausą.
- *Konfidencialumas.* Respondentai buvo informuoti, kad visa gauta informacija bus panaudota tik apibendrintai statistinei analizei.
- *Teisė gauti tikslią informaciją.* Respondentai buvo informuoti apie tyrimo tikslą ir patikinti, kad gaunama informacija bus panaudota tik apibendrintai statistinei analizei atlikti. Tyrimo apklausa buvo visiškai anonimiška. Tyrimo dalyviai galėjo konsultuotis su tyrimo autoriumi visais jiems rūpimais klausimais. (38)

Šio tyrimo tikslas buvo išsiaiškinti Lietuvos Vilniaus miesto savivaldybėje gyvenančių gyventojų pusgaminių ir paruošto vartoti maisto vartojimo įpročius ir juos įvertinti. Tyrimo instrumentu buvo pasirinkta elektroninė apklausa.

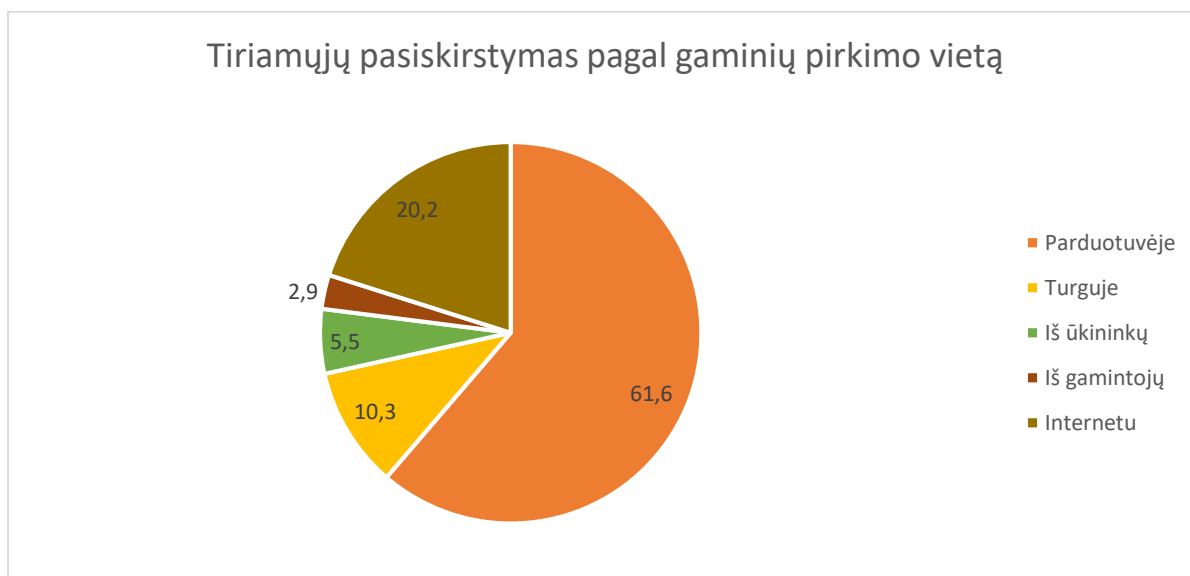
*Apklausos instrumentas* – 29 tyrimo klausimai, skirti išsiaiškinti pusgaminių ir paruošto vartoti maisto vartojimo įpročius bei vartojimo priežastis. Apklausą sudarė 29 klausimai, iš kurių 28 buvo uždarojo tipo ir 1 – atvirojo tipo (1 priedas). Šie klausimai buvo sudaromi atsižvelgus į teoriją. Pagrindinė šio tyrimo sritis – išsiaiškinti Vilniaus miesto savivaldybės gyventojų pusgaminių ir paruošto vartoti maisto vartojimo įpročius, bei vartojimo priežastis.



## 4 SKYRIUS.

### TYRIMO REZULTATAI IR JŲ APTARIMAS

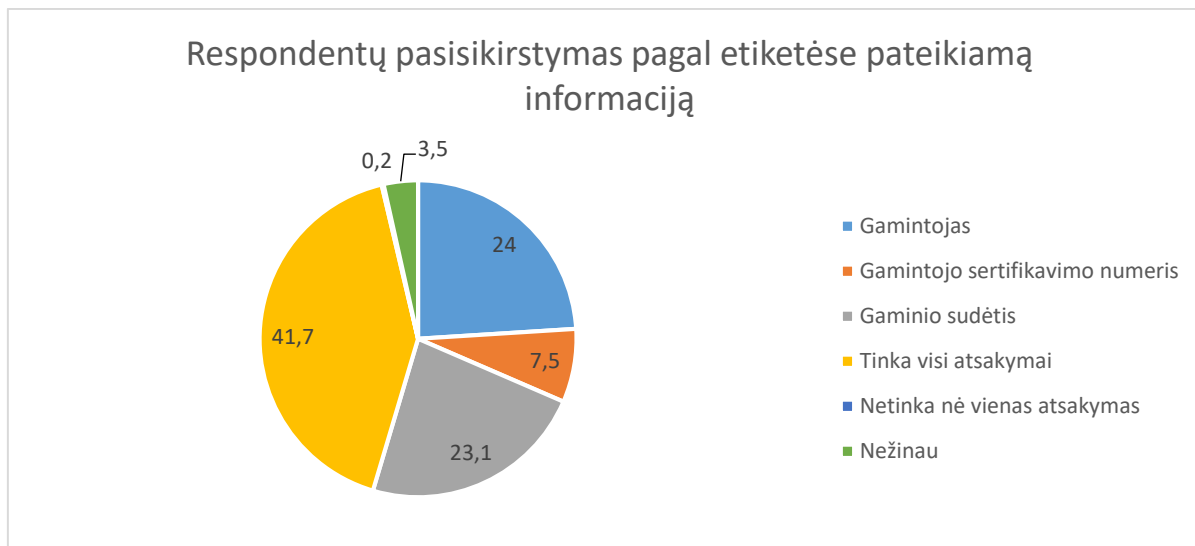
Tyrimo dalyviams buvo užduotas klausimas: kur perka pagaminto maisto ir pusgaminių gaminius? Tiriamųjų pasiskirstymas pagal gaminių pirkimą pavaizduotas 4 pav. Didžioji dalis respondentų (60,6 proc.) pirko šiuos gaminius parduotuvėje. Kita pagal atsakymų dažnį gaminių pirkimo vieta buvo internetas. Didelį maisto prekių pirkimo dažnį internete galima paaiškinti tuo, kad didelė dalis maisto parduotuvių tinklų vykdo savo prekybą internetinėje erdvėje. Perkant maisto gaminius iš nežinomų internetinių tinklalapių kyla maisto apsinuodijimo rizika. Mažiausiai populiarios pagal atsakymų dažnį pusgaminių ir paruošto vartoti maisto pirkimo buvo šios: iš gamintojų (2,9 proc.), iš ūkininkų (5,5 proc.) ir turguje (10,3 proc.). Perkant gaminius šiose vietose labai dažnai jie neturi etiketės, kurioje būna nurodyta sudėtis bei maistinė ir energetinė vertės, todėl reikėtų pasiklausti pardavėjų šios informacijos.



4 pav. Tyrimo dalyvių pasiskirstymas pagal pusgaminių ir paruošto vartoti maisto pirkimo vietas.

Tyrimo dalyviams buvo užduotas klausimas: kas respondentų nuomone turi būti nurodyta ant pusgaminių ir paruošto vartoti maisto gaminių etiketės? Didžioji dalis tyrimo dalyvių (41,7) pasirinko teisingą atsakymo variantą, kad visa išvardinta informacija turi būti nurodyta ant gaminio pakuotės (5 pav.). Beveik ketvirtadaliui (24 proc.) apklaustųjų buvo svarbu, kad ant

etiketės būtų nurodytas gamintojas. Kitai daliai respondentų (23,1 proc.) buvo svarbu, kad būtų nurodyta gaminio sudėtis. Mažiausios pagal atsakymų dažnį grupės buvo šios: netinka nė vienas pateiktas variantas (0,2 proc.), nežino kas turėtų būti nurodyta ant gaminio etiketės (3,5 proc.) ir ant etiketės turi būti nurodytas gaminio sertifikavimo numeris (7,5 proc.)

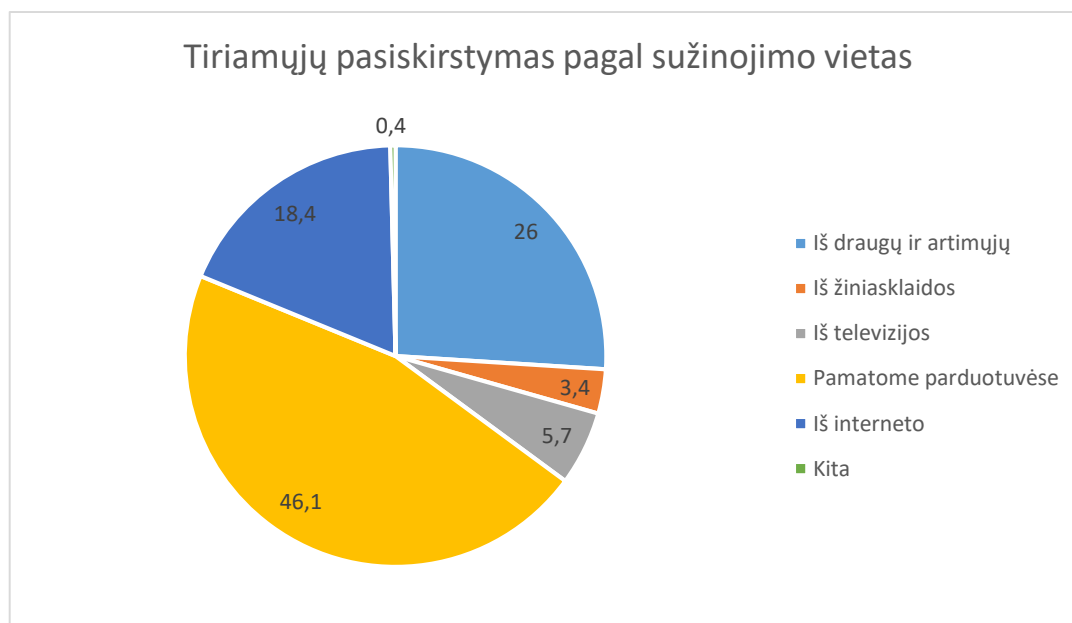


5 pav. Tiriamųjų pasiskirstymas pagal etiketėse pateikiamą informaciją.

Tiriamiesiems buvo užduotas klausimas: ar jų nuomone Lietuvoje pagaminti pusgaminiai ir paruošto vartoti maisto gaminiai yra griežtai reglamentuojami ir kontroliuojami? Didžioji dalis respondentų (83,3 proc.) nurodė, kad šie gaminiai jų nuomone yra pakankamai griežtai kontroliuojami. Tik 15,3 proc. tyrimo dalyvių nurodė, kad šie gaminiai yra nepakankamai griežtai kontroliuojami. Mažiau nei 2 proc. (1,4 proc.) atsisakė pateikti atsakymą į klausimą. Lietuvoje yra mažai informacijos apie pusgaminų ir paruošto vartoti maisto produktų reglamentavimą. Daugiausia dėmesio yra skiriama mėsos pusgaminiams ir gaminiams.

Apklausoje buvo klausimas: ar respondentų nuomone aukšta maisto prekės kaina garantuoja, kad įsigytas maistas yra sveikas ir kokybiškas? Didžioji dalis tiriamųjų (74,2 proc.) nurodė, kad ne. Jų nuomone aukšta maisto prekės kaina negarantuoja sveiko ir kokybiško maisto produkto. Beveik ketvirtadalis tyrimo dalyvių (23,4 proc.) sutiko su teiginiu, kad aukšta kaina garantuoja sveiką ir kokybišką maisto produktą. Daugiau nei 2 proc. apklaustųjų (2,3 proc.) nepateikė atsakymo į šį klausimą. Apklausoje pateiktas atsakymas neturėjo vienareikšmio atsakymo. Egzistuoja ryšys tarp aukštesnės produkto kainos ir sveikatai palankesnės maisto produkto sudėties, tačiau dauguma tyrimo dalyvių pasirinko teisingai, nes aukšta produkto kaina negarantuoja sveikatai palankesnės maisto produkto sudėties.

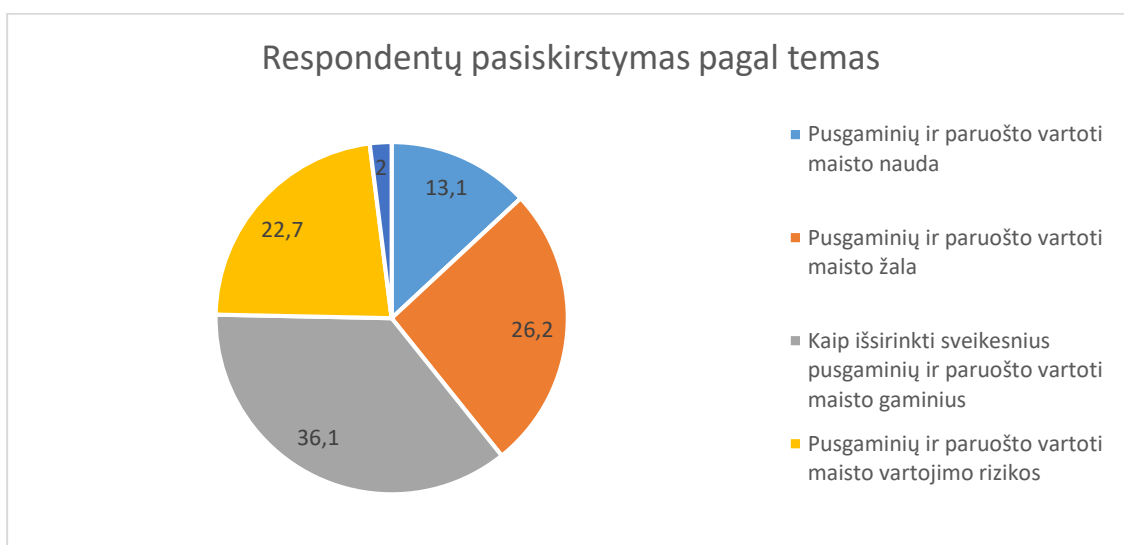
Tyrimo dalyviams buvo pateiktas klausimas: iš kur jie sužino apie pusgaminius ir paruošto vartoti maisto gaminius? Tiriamųjų pasiskirstymas pagal sužinojimo vietas pateiktas 6 pav. Didžioji respondentų dalis (46,1 proc.) apie šiuos gaminius sužino pamatydami juos parduotuvėje. Daugiau nei ketvirtadalis (26 proc.) apie pusgaminius ir paruoštą vartoti maistą sužino iš draugų ir artimųjų. Nemaža dalis apklaustųjų beveik penktadalis (18,4 proc.) apie šiuos gaminius sužino iš interneto. Mažiausiai populiarios sužinojimo apie pusgaminių ir paruošto vartoti maisto gaminius vietos yra šios: kita (0,4 proc.), iš žiniasklaidos (3,4 proc.) ir televizija (5,7 proc.).



6 pav. Respondentų pasiskirstymas pagal sužinojimo apie pusgaminius ir paruošto vartoti maisto vietas.

Tiriamųjų buvo klausiama ar jų nuomone visuomenei pateikiama pakankamai informacijos apie pusgaminius ir paruošto vartoti maisto gaminius? Didžioji dalis respondentų (73,3 proc.) nurodė, kad jų nuomone visuomenei užtenka informacijos apie šiuos gaminius (7 pav.). Tik apie penktadalį tyrimo dalyvių (21,1 proc.) pažymėjo, kad jų nuomone visuomenei neužtenka informacijos apie pusgaminius ir paruoštą vartoti maistą. Daugiau nei 5 proc. (5,6 proc.) nepateikė atsakymo į šį klausimą. Įdomi situacija nors virš 70 proc. apklaustųjų nurodė, kad jų nuomone informacijos apie šiuos gaminius netrūksta sekančiame klausime kokios informacijos apie šiuos gaminius trūksta aktyviai žymėjo rezultatus. Tyrimo dalyvių pasiskirstymas kokios informacijos apie pusgaminius ir paruoštą vartoti maistą trūksta pateiktas 14 pav. Didžioji dalis respondentų (36,1 proc.) nurodė, kad jų nuomone labiausiai trūksta informacijos kaip išsirinkti sveikesnius pusgaminių ir paruošto vartoti maisto gaminius. Antroji pagal populiarumą tema

kuria respondentams trūksta informacijos yra pusgaminių ir paruošto vartoti maisto žala. Šia tema informacijos trūksta 26,2 proc. apklaustųjų. Kita tema kuria tiriamiesiems trūksta informacijos yra pusgaminių ir paruošto vartoti maisto vartojimo rizikos. Šia tema informacijos trūksta 22,7 proc. respondentų. 13,1 proc. tyrimo dalyvių norėtų daugiau sužinoti apie pusgaminių ir paruošto vartoti maisto naudą. Tik 2 proc. apklaustųjų pasiūlė savo variantus. Keletas iš jų nurodė, kad nesidomi. Tik 5 apklaustieji šiame klausime nurodė, kad jiems netrūksta informacijos šia tema. Naujai pasiūlytos temos buvo šios: „Nauji pusgaminiai, įdomesni jų panaudojimo būdai“, „Kur gauti pigius ir skanius pusgaminius ir paruošto vartoti maisto gaminius“ ir „Kur rasti įvairesnių pusgaminių“.

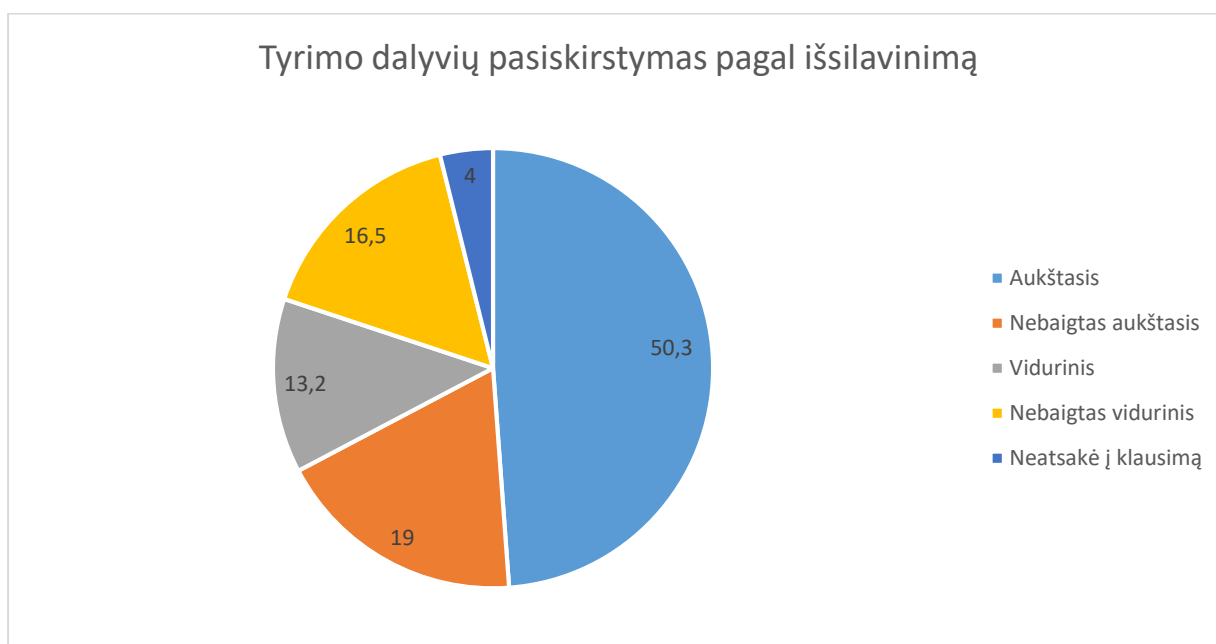


7 pav. Tiriamųjų pasiskirstymą pagal informacijos temas.

#### 4.1. Tyrimo dalyvių pasiskirstymas pagal kintamuosius ir kintamųjų kategorizavimas

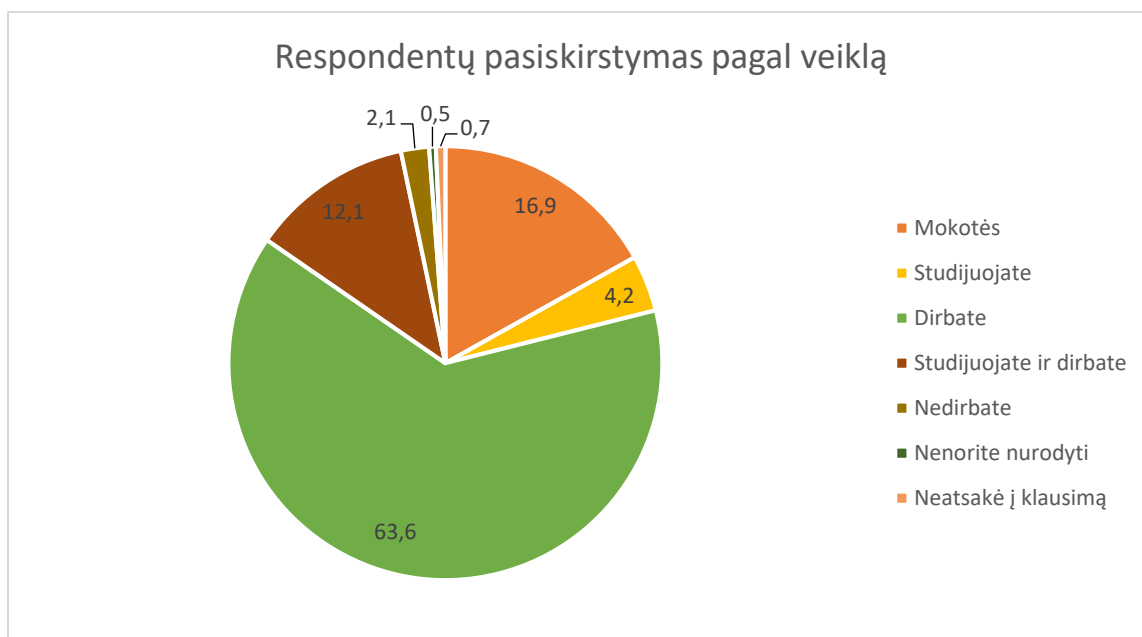
Tyrimo dalyviams buvo užduotas atvirojo tipo klausimas apie amžių. Jauniausiam tiriamajam buvo 13 m. Vyriausiam respondentui 75 metai. Amžiaus kintamojo vidurkis buvo 34,5 m. Mediana 31 m. Duomenų analizės metu šis kintamasis buvo padarytas kategoriniu. Tiriamieji buvo suskirstyti į 4 grupes: vaikai (nuo 13 iki 18 m.), jaunimas (nuo 19 iki 29 m.), vidutinio amžiaus (nuo 30 iki 59 m.) ir vyresnieji (nuo 60 iki 75m.). Didžiausia grupė buvo vidutinio amžiaus respondentų. Šioje grupėje atsidūrė 208 tyrimo dalyviai. Vaikų grupę sudarė 74 tiriamieji. Jaunimo 126 respondentai. Vyresnio amžiaus grupę sudarė 23 apklaustieji. Duomenų analizės metu respondentai buvo apjungti į dvi didesnes kategorijas: jaunesni ir vyresni tyrimo dalyviai. Jaunesnių respondentų kategoriją sudarė vaikų ir jaunimo grupės. Vyresnių tiriamųjų kategoriją sudarė vidutinio ir vyresnio amžiaus respondentai.

Didžioji dalis respondentų (50,3 proc.) turėjo aukštąjį išsilavinimą (8 pav.). Antra grupė pagal dydį buvo asmenys nepabaigę aukštojo išsilavinimo (19 proc.). 13,2 proc. respondentų turėjo vidurinį išsilavinimą. Tyrime dalyvavo ir nepilnamečiai asmenys, todėl 16,5 proc. respondentų turėjo nebaigtą vidurinį išsilavinimą. 4 proc. dalyvių atsisakė atsakyti į klausimą. Duomenų analizės metu respondentai buvo apjungti į dvi didesnes kategorijas: turintys aukštąjį išsilavinimą ir neturintys aukštojo išsilavinimo.



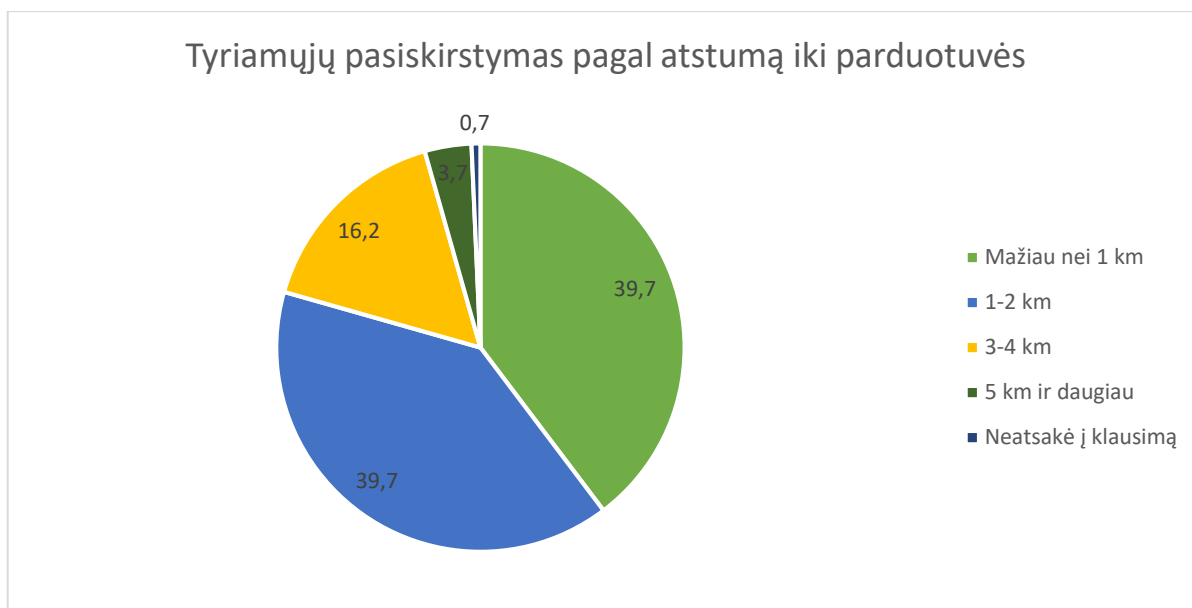
8 pav. Tyrimo dalyvių pasiskirstymas pagal išsilavinimą.

Didžioji dalis respondentų buvo dirbantys asmenys (9 pav.). Dirbantieji buvo 274 tyrimo dalyviai, kurie sudarė 63,6 proc. visų tyrimo dalyvių. Antra pagal dydį grupė buvo besimokantys asmenys (16,9 proc.). Mažiausios grupės buvo neatsakiusių į šį klausimą (0,7 proc.), nenorinčių nurodyti (0,5 proc.) ir šiuo metu nedirbantys esantys bedarbiai, tėvystės, motinystės atostogose, pensijoje (2,1 proc.). Studijuojančių ir dirbančių grupė sudarė 12,1 proc. Studentų grupė sudarė 4,2 proc. visų tyrimo dalyvių. Duomenų analizės metu respondentai buvo apjungti į dvi didesnes kategorijas: dirbantys ir besimokantys. Besimokančiųjų grupę sudarė respondentai pažymėję, kad mokosi, studijuoja arba studijuoja ir dirba.



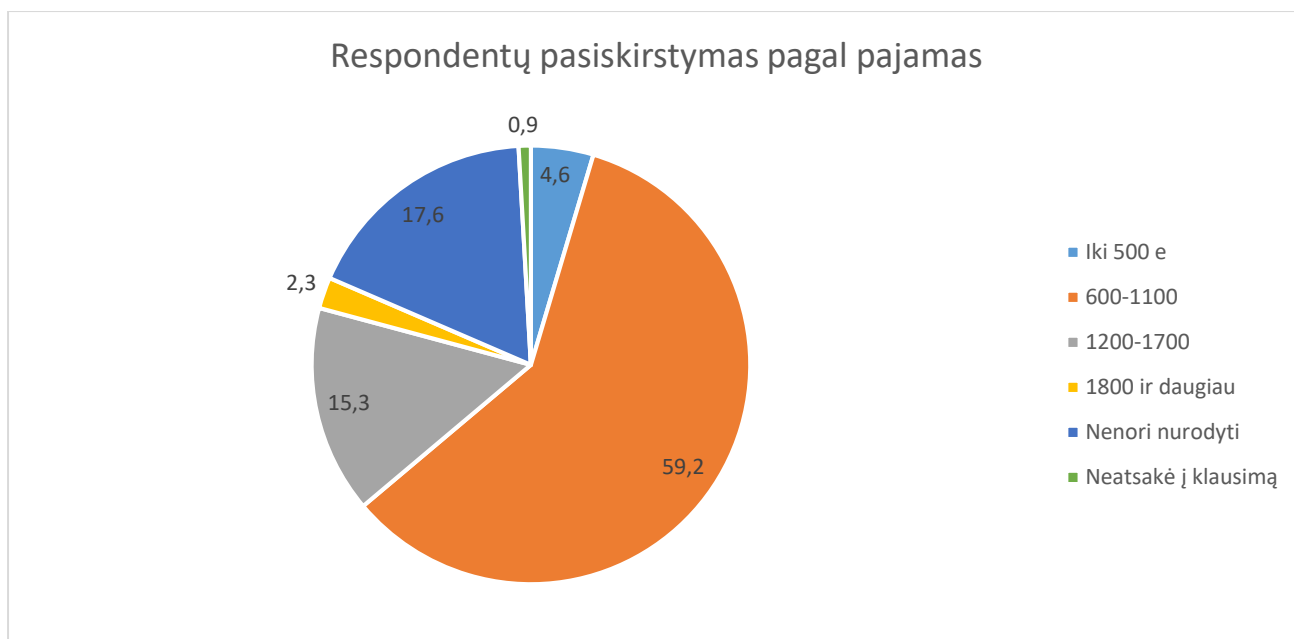
9 pav. Respondentų pasiskirstymas pagal veiklą.

Daugumai tyrimo dalyvių atstumas iki parduotuvės buvo mažiau nei 1 km arba 1 – 2 km. (10 pav.) Abejose šiose kategorijose dalyvių pasiskirstymas buvo vienodas po 39,7 proc. Beveik penktadaliui respondentų (16,2 proc.) parduotuvė buvo 3 – 4 km atstumu. Didesnis nei 5 km ir daugiau atstumas iki parduotuvės buvo tik 3,7 proc. respondentų. Pateikti atsakymą į klausimą atsisakė mažiau nei 1 proc. (0,7 proc.) tyrimo dalyvių. Duomenų analizės metu respondentai buvo apjungti į dvi didesnes kategorijas: tie, kuriems atstumas iki parduotuvės 2 kilometrai ir tie, kuriems atstumas iki parduotuvės 3 km. ir daugiau.



10 pav. Tiriamųjų pasiskirstymas pagal atstumo iki parduotuvės kriterijų.

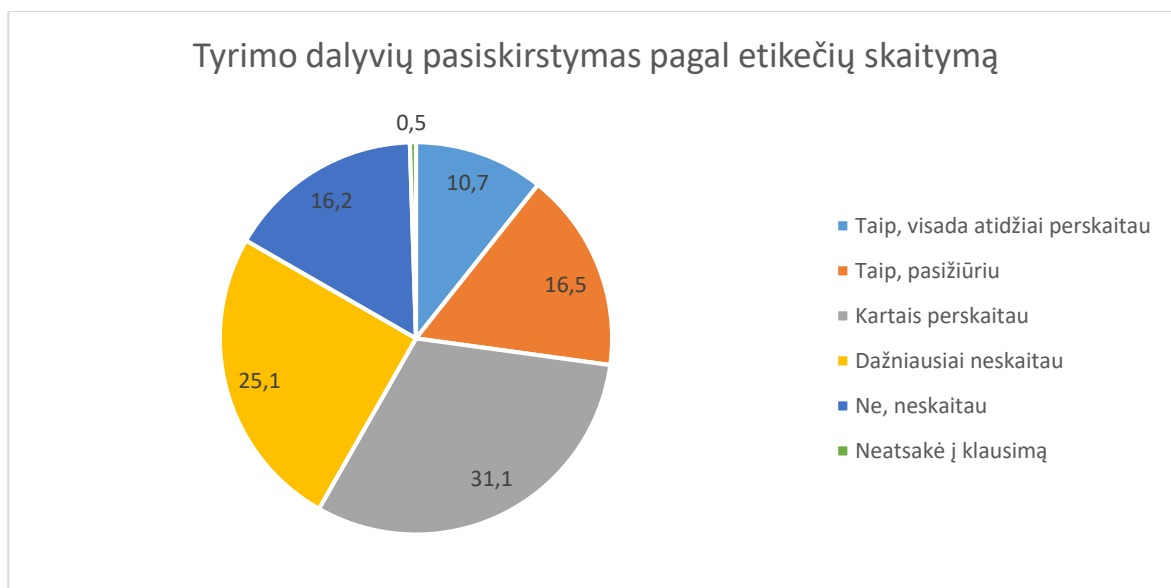
Didžiausią tyrimo respondentų dalį (59,2 proc.) sudarė asmenys, kurių pajamos nuo 600 iki 1100 eurų (11 pav.). Antrą pagal dydį grupę sudarė asmenys nenorintys nurodyti savo gaunamų pajamų, tokių dalyvių buvo 17,6 proc. Mažiausios grupės buvo neatsakiusių į klausimą (0,9 proc.) ir asmenų, kurių gaunamos pajamos 1800 eurų ir daugiau (2,3 proc.). Asmenys, kurių gaunamos pajamos nuo 1200 iki 1700 eurų sudarė 15,3 proc. tyrimo dalyvių. Respondentai, kurių pajamos yra iki 500 eurų sudarė 4,6 proc. visų tyrimo dalyvių. Duomenų analizės metu respondentai buvo apjungti į dvi didesnes kategorijas: gaunantys mažesnes ir didesnes pajamas. Mažesnių pajamų grupę sudarė tyrimo dalyviai gaunantys iki 500 e ir tyrimo dalyvių kurių pajamos nuo 600 e iki 1100 e. Didesnių pajamų grupę sudarė tyrimo dalyviai gaunantys nuo 1200 iki 1700 eurų ir respondentai gaunantys pajamos nuo 1800 eurų ir daugiau.



11 pav. Respondentų pasiskirstymas pagal pajamas.

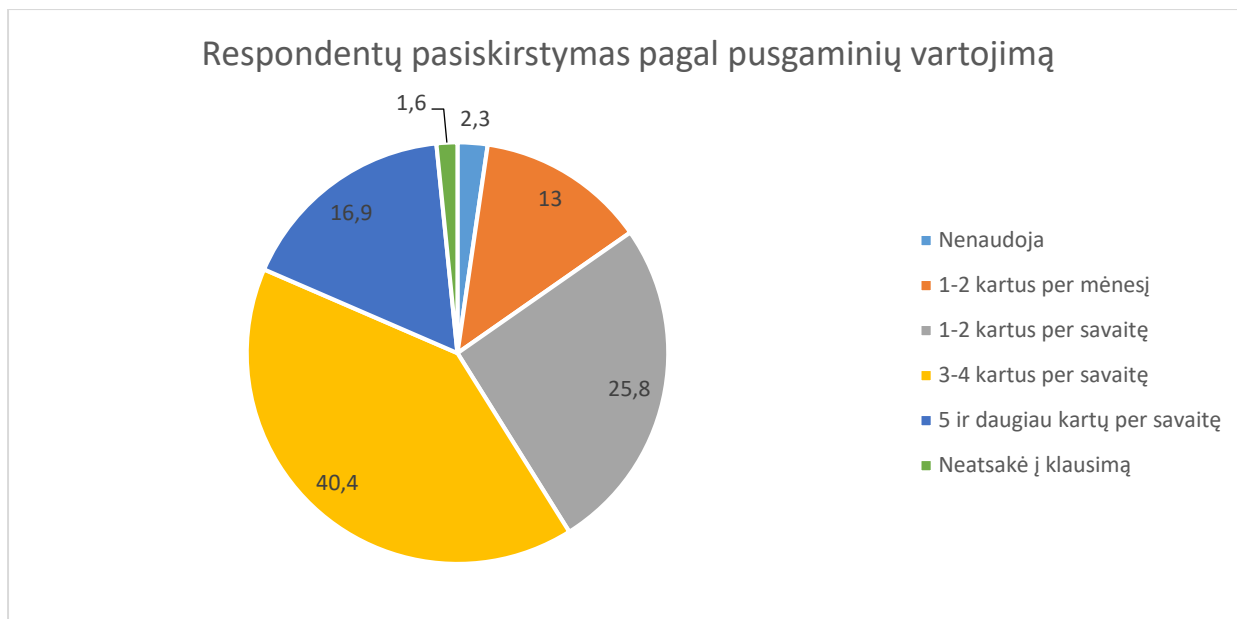
Didžioji apklaustųjų dalis (31,1 proc.) nurodė, kas maisto produktų etiketes kartais perskaito (12 pav.). Antroji pagal dydį tiriamųjų dalis (25,1 proc.) nurodė, kad šių etikečių dažniausiai neskaito. Apie 30 proc. tyrimo dalyvių dažniausiai skaito etiketes. Visada maisto produkto etiketes perskaito tik 10,7 proc. apklaustųjų. Beveik penktadalis (16,5 proc.) tiriamųjų dažniausiai pasižiūri į maisto produktų etiketes. Beveik 20 proc. (16,2 proc.) neskaito maisto produktų etikečių. Mažiau nei vienas proc. (0,5 proc.) atsisakė atsakyti į klausimą. Duomenų analizės metu respondentai buvo apjungti į dvi didesnes kategorijas: skaitantys ir neskaitantys maisto produktų etikečių. Skaitančioje etiketes grupėje buvo apjungtos šios kategorijos: visada skaitantys etiketes, dažniausiai skaitantys ir kartais skaitantys maisto produktų etiketes. Neskaitančių maisto produktų etikečių grupėje buvo sujungtos šios kategorijos: dažniausiai neskaitantys ir neskaitantys etikečių respondentai.





12 pav. Tyrimo dalyvių pasiskirstymas pagal maisto produktų etikečių skaitymą.

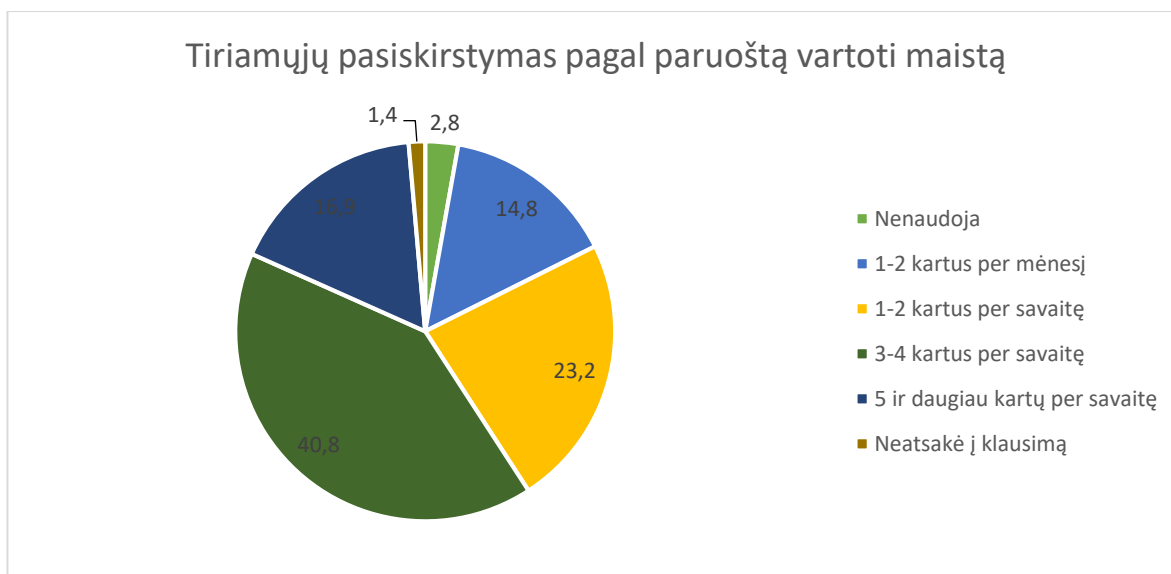
Dauguma tyrimo dalyvių (40,4 proc.) pusgaminius vartoja 3 – 4 kartus per savaitę (13 pav.). Antroji pagal atsakymų dažnį grupė buvo asmenys vartojantys pusgaminius 1 – 2 kartus per savaitę (25,8 proc.). Trečioji pagal atsakymų dažnį grupė buvo respondentai pusgaminius vartojantys 5 kartus ir daugiau per savaitę (16,9 proc.). Mažiausios pagal atsakymų dažnį grupės buvo neatsakiusių į klausimą (1,6 proc.), nenaudojantys pusgaminių (2,3 proc.) ir pusgaminius vartojantys 1 – 2 kartus per mėnesį (13 proc.). Duomenų analizės metu respondentai buvo apjungti į dvi didesnes kategorijas: dažnai ir retai pusgaminius vartojantys. Dažnai pusgaminius vartojančių grupę sudarė respondentai pusgaminius vartojantys 5 kartus per savaitę ir dažniau bei 3 – 4 kartus per savaitę vartojantys pusgaminius. Retai vartojančių grupę sudarė tyrimo dalyviai pusgaminius vartojantys 1 – 2 kartus per savaitę bei pusgaminius vartojantys 1 – 2 kartus per mėnesį.



13 pav. Respondentų pasiskirstymas pagal pusgaminių vartojimą.

Respondentų pasiskirstymas pagal paruošto vartoti maisto vartojimą labai panašus į pusgaminių vartojimo pasiskirstymą. Dauguma tyrimo dalyvių (40,8 proc.) paruoštą vartoti maistą vartoja 3 – 4 kartus per savaitę (14 pav.). Antroji pagal atsakymų dažnį grupė buvo asmenys vartojantys pusgaminius 1 – 2 kartus per savaitę (23,2 proc.). Trečioji pagal atsakymų dažnį grupė buvo respondentai pusgaminius vartojantys 5 kartus ir daugiau per savaitę (16,9 proc.). Mažiausios pagal atsakymų dažnį grupės buvo neatsakiusių į klausimą (1,4 proc.), nenaudojantys pusgaminių (2,8 proc.) ir pusgaminius vartojantys 1 – 2 kartus per mėnesį (14,8 proc.). Duomenų analizės metu respondentai buvo apjungti į dvi didesnes kategorijas: dažnai ir retai paruoštą vartoti maistą vartojantys asmenys. Dažnai paruoštą vartoti maistą vartojančių grupę sudarė respondentai pusgaminius vartojantys 5 kartus per savaitę ir dažniau bei 3 – 4 kartus per savaitę vartojantys pusgaminius. Retai vartojančių grupę sudarė tyrimo dalyviai paruoštą vartoti maistą vartojantys 1 – 2 kartus per savaitę bei paruoštą vartoti maistą vartojantys 1 – 2 kartus per mėnesį.

Tyrimo klausimyne buvo klausimų kur tyrimo dalyviai galėjo įrašyti savo variantą. Tiriamųjų pasiūlyti variantai vadinosi kita. Deja, bet šie rezultatai nebuvo vertinti. Kita pačių respondentų galimi įrašyti variantai dėl nekonkrečios arba netinkamos informacijos nebuvo vertinti.



14 pav. Tiriamųjų pasiskirstymas pagal paruošto vartoti maisto vartojimą.

#### 4.2. Pusgaminių vartojimo rezultatai ir jų aptarimas

Didėjant gyvenimo tempui labai dažnai mityboje atsiranda pusgaminiai. Pusgaminių vartojimas svarbi ir aktuali tema šiomis dienomis.

Pusgaminių vartojimo ir lyties kintamųjų nesiejo stiprus ryšys. Didžioji dalis moterų (61,7 proc.) pusgaminius vartojo retai. Tik 38,3 apklaustų moterų nurodė, kad pusgaminius vartoja dažnai (95 proc. PI 34,3;46,8). Vyrų grupėje rezultatai buvo visiškai kitokie. Dauguma vyrų 83,1 proc. (95 proc. PI 78,9;89,4) nurodė, kad pusgaminius vartoja dažnai. Tik 16,9 proc. apklaustųjų nurodė, kad pusgaminius vartoja retai. Vyrai pusgaminius dažniau vartojo 13,76 proc. (95 proc. PI 7,71;20,55) nei moterys. Vyrai pusgaminius dažniau vartojo 0,25 (95 proc. PI 0,18;0,36)k nei moterys, rezultatas statistiškai reikšmingas  $p < 0,05$ . Nustatytas labai silpnas ryšys tarp vyriškos lyties ir pusgaminių vartojimo  $\phi = 0,45$ .

Pusgaminių vartojimo ir išsilavinimo taip pat nesiejo stiprus ryšys. Didžioji dalis aukštąjį išsilavinimą turinčių asmenų (61,3 proc.) nurodė, kas pusgaminius vartoja retai. Mažesnioji dalis 38,7 proc. (95 proc. PI 32,48;45,33) nurodė, kad pusgaminius vartoja retai. Neturintys aukštojo išsilavinimo respondentai nurodė, kad pusgaminius vartoja dažnai. Dažnai vartoja pusgaminius 76,2 proc. (95 proc. PI 70,03;81,38) tyrimo dalyvių. Beveik ketvirtadalis (23,8 proc.) neturinčių aukštojo išsilavinimo respondentų nurodė, kad pusgaminius vartoja retai. Neturintys aukštojo išsilavinimo dažniau pusgaminius vartojo 18,31 proc. (95 proc. PI 12,7;30,58). Šie tyrimo dalyviai pusgaminius vartojo dažniau 0,39 (95 proc. PI 0,3;0,5) karto daugiau nei turintys aukštąjį išsilavinimą respondentai. Rezultatas statistiškai reikšmingas  $p < 0,05$ . Buvo nustatytas labai silpnas ryšys tarp neturimo aukštojo išsilavinimo ir pusgaminių vartojimo  $\phi = 0,38$ .

Dar vienas kintamasis, kurio ryšio su pusgaminių vartojimu buvo ieškoma tyrimo metu yra naktinės pamainos. Nakties laikas – kalendorinis laikas nuo dvidešimt antros valandos iki šeštos valandos.

Dirbančiu naktį laikomas toks darbuotojas, kuris:

- 1) ne mažiau kaip tris valandas per darbo dieną (pamainą) dirba nakties laiku arba
- 2) ne mažiau kaip ketvirtį viso savo darbo laiko per metus dirba nakties laiku. (39)

Tyrimo dalyvių buvo paklausta ar jų darbe būna naktinės pamainos. Beveik pusė respondentų (49,4 proc.) nurodė, kad jų darbe nebūna naktinių pamainų. Nemaža dalis tyrimo dalyvių (38,5 proc.) nurodė, kad dirba naktimis. Kadangi dalis tyrimo respondentų nedirba tai 12,1 proc. dalyvių neatsakė į šį klausimą.

Stipraus ryšio tarp darbo naktimis ir pusgaminių vartojimo nebuvo rasta. Didžioji dalis nedirbančių naktimis respondentų (57,7 proc.) nurodė, kad pusgaminius vartoja retai. Mažesnioji dalis nedirbančių naktimis 42,3 proc. (95 proc. PI 35,81;49) nurodė, kad pusgaminius vartoja dažnai. Didesnioji dalis dirbančiųjų naktimis nurodė, kad pusgaminius vartoja dažnai. Net 73,5 proc. (95 proc. PI 66,3;79,6) nurodė, kad pusgaminius vartoja dažnai. Beveik ketvirtadalis 26,5 proc. dirbančių naktimis nurodė, kad pusgaminius vartoja retai. Dirbantieji naktimis pusgaminius vartojo 31,2 proc. (95 proc. PI 16,58;41,83) nei naktinių pamainų neturintys darbuotojai. Turintys naktines pamainas pusgaminius dažniau vartojo 0,48 (95 proc. PI 0,37;0,63) karto nei neturintys naktinių pamainų. Rezultatas statistiškai reikšmingas, nes  $p < 0,05$ . Buvo nustatytas labai silpnas ryšys tarp darbo naktimis ir dažno pusgaminių vartojimo  $\phi = 0,31$ .

Amžiaus ir dažnesnio pusgaminių vartojimo nesiejo stiprus ryšys. Didžioji dalis jaunesnio amžiaus asmenų nurodė, kad pusgaminius vartoja dažnai. Dažnai šiuos gaminius vartoja 72 proc. (95 proc. PI 65,4; 77,63) jaunesnio amžiaus respondentų. Retai pusgaminius vartojo 28 proc. jaunesnio amžiaus tyrimo dalyvių. Vyresnio amžiaus respondentai dažniau rinkosi atsakymo variantą, kad pusgaminius vartoja retai (55,4 proc.). Vyresnio amžiaus 44,6 proc. (95 proc. PI 38,32;51,03) nurodė, kad pusgaminius vartoja dažnai. Jaunesnio amžiaus respondentai pusgaminius dažniau vartoja 27,4 proc. (95 proc. PI 20,46;47,73) nei vyresnieji. Jaunesnieji tyrimo dalyviai dažniau renkasi pusgaminius 1,98 (95 proc. PI 1,54;2,54) karto dažniau nei vyresnio amžiaus respondentai. Rezultatas statistiškai reikšmingas, nes  $p < 0,05$ . Nustatytas labai silpnas ryšys tarp jaunesnio amžiaus ir dažno pusgaminių vartojimo  $\phi = 0,28$ .

Veiklos pobūdžio ir pusgaminių vartojimo taip pat nesiejo stiprus ryšys. Abi grupės tiek besimokančių, tiek dirbančiųjų daugiau rinkosi variantą, kad pusgaminius vartoja dažnai. Beveik pusė dirbančiųjų, tiksliau 50,4 proc. (95 proc. PI 44,45;56,24), nurodė kad pusgaminius vartoja dažnai. Retai vartojančių pusgaminius dirbančiųjų buvo panašiai 49,4 proc. Besimokančiųjų grupėje pusgaminius dažnai vartojo 70 proc. (95 proc. PI 62,7;77,5) tyrimo dalyvių. Retai vartojančių pusgaminius besimokančiųjų grupėje buvo 30 proc. Dažnai pusgaminius vartojančių besimokančių asmenų buvo 20,2 proc. (95 proc. PI 26,7;66,2) daugiau nei dirbančiųjų respondentų. Besimokantieji respondentai pusgaminius vartojo 0,59 (95 proc. PI 0,45;0,78) karto nei dirbantieji tyrimo dalyviai. Rezultatas statistiškai reikšmingas, nes  $p < 0,05$ . Nustatytas labai silpnas ryšys tarp besimokančių respondentų ir dažnesnio pusgaminių vartojimo  $\phi = 0,19$ .

Dar vienas kintamasis, kurio ryšio su pusgaminių vartojimu buvo ieškoma tyrimo metu yra atstumas iki parduotuvės. Abi grupės tiek respondentų, kurie gyveno arčiau parduotuvės, tiek

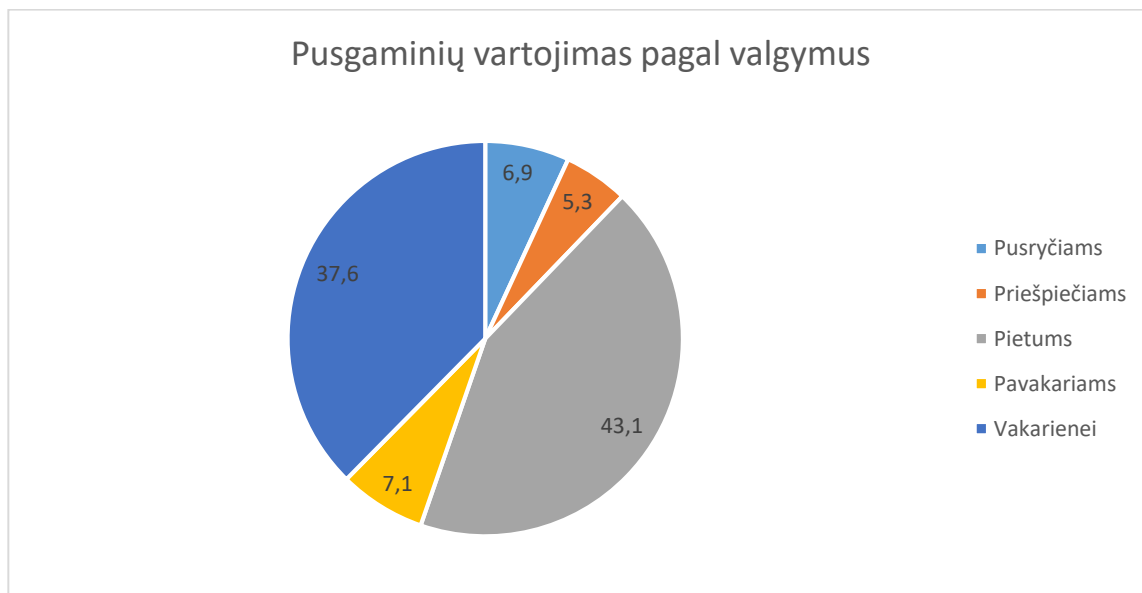
didesniu atstumu nuo parduotuvės gyvenantys tyrimo dalyviai daugiau nurodė, kad pusgaminius vartoja dažniau. Gyvenantys iki 2 km. atstumu iki parduotuvės respondentai pusgaminius dažnai vartojo 54,3 proc. (95 proc. PI 48,95;59,46). Arčiau parduotuvių gyvenančių 45,7 proc. dalyvių nurodė, kad pusgaminius vartoja retai. Vilniaus miesto gyventojai, kurie gyveno 3 km. ir didesniu atstumu iki parduotuvės, 68,9 proc. (95 proc. PI 58,71; 77,51) nurodė, kad pusgaminius vartoja dažniau. Toliau nuo parduotuvių gyvenančių tik mažesnioji dalis (31,1) nurodė, kad pusgaminius vartoja retai. Toliau gyvenantys tyrimo dalyviai nurodė, kad dažniau vartoja pusgaminius 28,5 proc. (95 proc. PI 31,4;89,89) nei arčiau gyvenantys respondentai. Didesniu atstumu nuo parduotuvių gyvenantys respondentai pusgaminius vartojo dažniau 0,68 (95 proc. PI 0,49;0,94) karto nei mažesniu atstumu nuo parduotuvės gyvenantys tyrimo dalyviai. Rezultatas statistiškai reikšmingas, nes  $p=0,012$ . Nustatytas labai silpnas ryšys tarp didesnio atstumu iki parduotuvės ir dažnesnio pusgaminių vartojimo  $\phi =0,12$ .

Etikečių skaitymo ir pusgaminių vartojimo nesiejo stiprus ryšys. Abi grupės tiek etiketes, tiek etikečių neskaitys respondentai daugiau pažymėjo, kad pusgaminius vartojo dažnai. Etiketes skaitančių 50,6 proc. (95 proc. PI 44,45;56,73) dalis nurodė, kad pusgaminius vartoja dažnai. Kita dalis 49,4 proc. etiketes dažnai skaitančių tyrimo dalyvių nurodė, kad pusgaminius vartoja retai. Etikečių neskaitančių 66,7 proc. (95 proc. PI 59,49;73,14) dalis nurodė, kad pusgaminius vartoja dažnai. Iš etikečių neskaitančių 33,3 proc. tyrimo respondentų nurodė, kad pusgaminius vartoja retai. Produktų etikečių neskaitantys tyrimo dalyviai pusgaminius dažnai vartojo 0,67 (95 proc. PI 0,53;0,86) karto daugiau nei etiketes skaitantys respondentai. Rezultatas statistiškai reikšmingas, nes  $p<0,05$ . Etikečių skaitymą ir dažnesnį pusgaminių vartojimą siejo labai silpnas ryšys  $\phi =0,16$ .

Kitas svarbus kintamasis tarp kurio ir pusgaminių vartojimo buvo ieškomas ryšys yra pajamos. Dauguma didesnes pajamas gaunančių respondentų (56,6 proc.) nurodė, kad pusgaminius vartoja retai. Kita dalis didesnes pajamas gaunančių respondentų nurodė, kad pusgaminius vartoja dažnai. Dažnai pusgaminius iš gaunančių didesnes pajamas naudoja 43,4 proc. (95 proc. PI 32,86;54,61) tyrimo dalyvių. Didesnioji dalis iš gaunančių mažesnes pajamas, tai yra 56 proc. (95 proc. PI 50,1;61,74), nurodė, kad pusgaminius vartoja dažnai. Likusioji dalis (44 proc.) mažesnes pajamas gaunančių tyrimo respondentų nurodė, kad pusgaminius vartoja retai. Mažesnes gaunantys tyrimo dalyviai pusgaminius vartojo dažniau 35 proc. (95 proc. PI 34,87;62,8) nei gaunantys didesnes pajamas. Mažesnes pajamas gaunantys respondentai pusgaminius vartojo dažniau 1,29 (95 proc. PI 1,01;1,63) karto nei didesnes pajamas

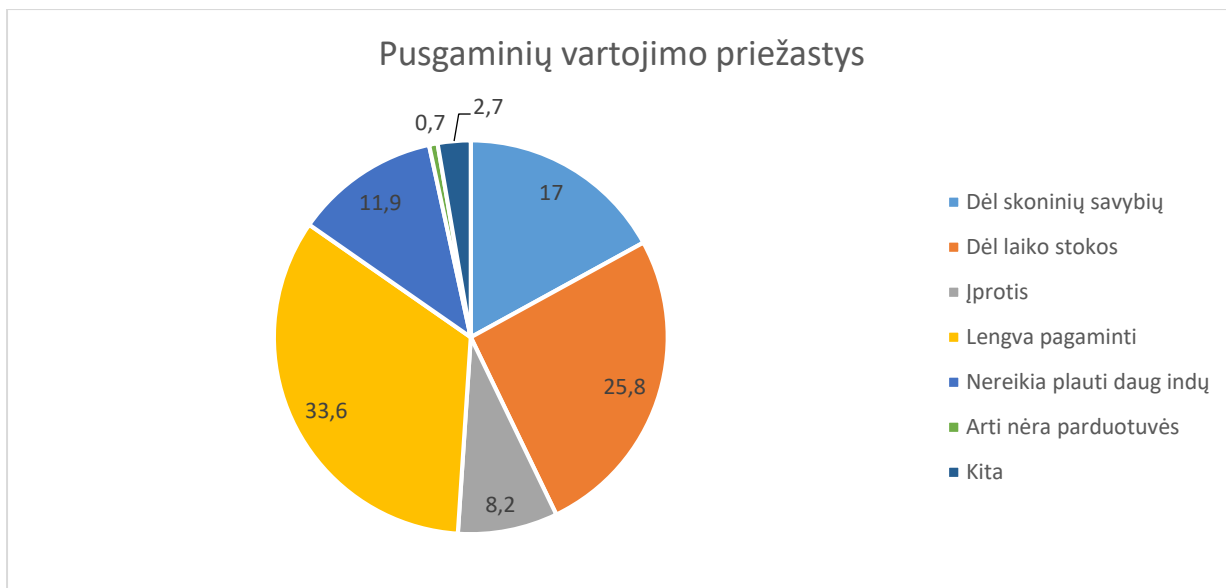
gaunantieji tyrimo dalyviai. Rezultatas nėra statistiškai reikšmingas, nes  $p=0,054$ . Mažesnes pajamas ir dažnesnį pusgaminių vartojimą siejo labai silpnas ryšys  $\phi = 0,1$ .

Didžioji dalis tyrimo dalyvių (43,1 proc.) pusgaminius vartojo per pietus (15 pav.). Antroji pagal dydį grupė (37,6 proc.) buvo respondentai pusgaminius valgantys per vakarienę. Iš trijų pagrindinių dienos valgymų pusgaminius mažiausiai vartojo per pusryčius. Pusgaminius per pusryčius rinkosi tik 6,9 proc. tyrimo dalyvių. Maža respondentų dalis pusgaminius rinkosi priešpiečiams (5,3 proc.) ir pavakariams (7,1 proc.)



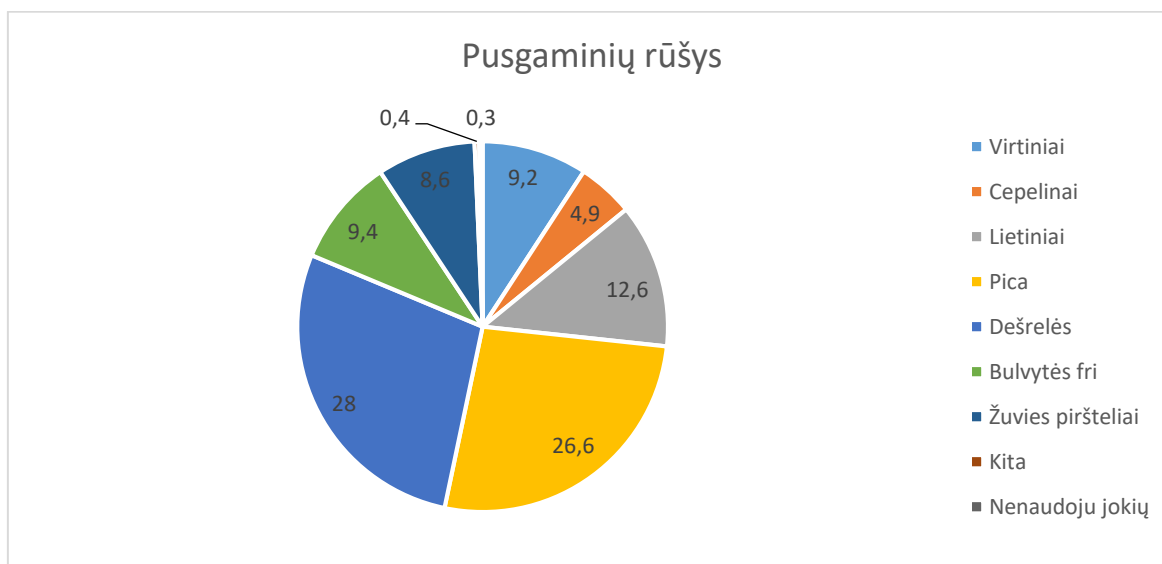
15 pav. Respondentų pasiskirstymas pagal pusgaminių vartojimą dienos valgymams.

Dauguma mūsų pasirinkimų lemia įvairios priežastys. Pagrindinė pusgaminių vartojimo priežastis yra, kad juos lengva pagaminti (16 pav.). Šią priežastį nurodė 33,6 proc. tyrimo dalyvių. Antroji pagal populiarumą pusgaminių vartojimo priežastis yra laiko stoka. Šią priežastį nurodė 25,8 proc. respondentų. Trečioji pagal populiarumą priežastis skoninės savybės. Šią savybę nurodė beveik penktadalis (17 proc.) tyrimo dalyvių. Mažiausios nurodytos priežastys buvo šios: arti nėra parduotuvės (0,7 proc.), kita (2,7 proc.) ir pusgaminių vartojimas yra įprotis (8,2 proc.). Nemaža dalis tyrimo dalyvių (11,9 proc.) nurodė, kad viena iš pusgaminių vartojimo priežasčių yra, kad po to nereikia plauti daiktų.



16 pav. Tiriamųjų pasiskirstymas pagal pusgaminių vartojimo priežastis.

Pusgaminių yra įvairių, tačiau respondentų pasiskirstymas pagal dažniausiai sutinkamus pateiktas 17 pav. Dvi pačios populiariausios pusgaminių grupės yra dešrelės (28 proc.) ir pica (26,6 proc.). Trečia pagal pasirinkimų dažnį grupė yra lietiniai. Šiuos pusgaminius vartoja 12,6 proc. apklaustųjų. Mažiausios grupės pagal pasirinkimų dažnį buvo nenaudoja jokių, kita (0,4 proc.) ir cepelinai (4,9 proc.). Tik 0,3 proc. tyrimo dalyvių nurodė, kad visiškai nenaudoja pusgaminių. Panašus pusgaminių vartojimas buvo bulvyčių fri (9,4 proc.), virtinių (9,2 proc.) ir žuvies pirštelių (8,6 proc.) grupėse. Visose šių pusgaminių vartojimas buvo apie 9 proc.



17 pav. Tyrimo dalyvių pasiskirstymas pagal pusgaminių rūšis.



Tyrimo dalyvių buvo paklausta: ar jų nuomone pusgaminius vartoti yra sveika? Didžioji dalis (61,7 proc.) respondentų nurodė, kad pusgaminius vartoti yra sveika. Ketvirtadalis apklaustųjų (25,3 proc.) atsakė, kad jų nuomone pusgaminius vartoti nėra sveika. 11,6 proc. tyrimo dalyvių nurodė, kad nesidomi šiuo klausimu, 1,4 proc. atsisakė atsakyti į klausimą.

### 4.3. COVID-19 ir pusgaminių vartojimo įpročiai

Tyrimo dalyvių buvo paklausta ar dėl COVID-19 susidariusi situacija turėjo įtakos Jūsų pusgaminių vartojimo įpročiams? Dalyvių grupės apie šio veiksnio įtaką pasiskirstė beveik po lygiai, tačiau šiek tiek daugiau tyrimo dalyvių (54,5 proc.) nurodė, kad COVID-19 situacija turėjo įtakos jų pusgaminių vartojimo įpročiams. Šiek tiek mažesnė dalis (45 proc.) atsakė, kad susidariusi situacija dėl COVID-19 ligos neturėjo įtakos jų pusgaminių vartojimo įpročiams. COVID-19 turėjo įtakos 30,9 proc. moterų. Šis įvykis neturėjo įtakos 26,7 proc. moterų. Beveik ketvirtadalis (23,7 proc.) vyrų nurodė, kad ši liga turėjo įtakos jų pusgaminių vartojimo įpročiams. Beveik penktadaliui 18,8 proc. vyrų COVID-19 ligos situacija neturėjo įtakos jų pusgaminių vartojimo įpročiams. Vyrų pusgaminių vartojimui COVID-19 turėjo šiek tiek didesnę įtaką. Nors vertinant procentais skaičiai mažesni, nes vyrų grupė buvo mažesnė nei moterų, bet vertinant vien tik vyrų įtakos rezultatus net 55,7 proc. vyrų nurodė, kad COVID-19 turėjo įtakos jų pusgaminių vartojimo įpročiams. Rezultatai statistiškai nereikšmingi, nes  $p > 0,05$ .

Kitas klausimas apie COVID-19 buvo: kokia buvo įtaka? Didelei daliai respondentų (44,4 proc.) COVID-19 pandemija neturėjo įtakos jų pusgaminių vartojimo įpročiams, todėl į šį klausimą jie nepateikė atsakymo. Beveik penktadalis (17,9 proc.) visų tyrimo dalyvių nurodė, kad COVID-19 pandemijos metu jų pusgaminių vartojimas padidėjo. Likusi respondentų dalis (38,1 proc.) nurodė, kad COVID-19 situacijos metu jų pusgaminių vartojimas sumažėjo. Pusgaminių vartojimas sumažėjo 96 moterims ir 68 vyrams. Pusgaminių vartojimas padidėjo 42 moterims ir 35 vyrams. Vyrams pusgaminių vartojimas COVID-19 pandemijos metu padidėjo 1,12 (95 proc. PI 0,77;1,61) karto nei moterims. Rezultatas statistiškai nereikšmingas, nes  $p > 0,05$ . Rastas labai silpnas ryšys tarp vyriškos lyties ir padidėjusio pusgaminių vartojimo COVID-19 pandemijos metu  $\phi = 0,04$ .

#### 4.4. Paruošto vartoti maisto vartojimo rezultatai ir jų aptarimas

Paruoštas vartoti maistas vis auganti maisto produktų vartojimo grupė. Spartėjant gyvenimo tempui ir atsiradus galimybei netoli namų nusipirkti jau paruoštų patiekalų šių maisto produktų vartojimas ateityje tikėtina ir toliau augs.

Paruošto vartoti maisto vartojimo ir lyties nesiejo stiprus ryšys. Paruoštą vartoti maistą vartoja dažnai 41,4 proc. (95 proc. PI 35,23;47,8) moterų. Retai paruoštą vartoti maistą vartoja 58,6 proc. tyrimo dalyvių moterų. Šiuo maisto produktus dažnai vartoja 84,5 proc. (95 proc. PI 78,55;89,07) vyrų. Retai paruoštą vartoti maistą vartoja 15,5 proc. tyrime dalyvavusių vyrų. Vyrų dažniau vartojo jau paruoštą vartoti maistą 13,81 proc. (95 proc. PI 7,71;21,34) daugiau nei moterys. Tyrimo respondentai vyrai paruoštą vartoti maistą vartoja 0,26 (95 proc. PI 0,18;0,37) karto daugiau nei moterys. Rezultatas statistiškai reikšmingas  $p < 0,05$ . Vyrišką lytį ir dažnesnį pusgaminių vartojimą siejo labai silpnas ryšys  $\phi = 0,44$ .

Paruošto vartoti maisto ir amžiaus taip pat nesiejo stiprus ryšys. Didesnio jaunesnių tyrimo dalyvių dalis nurodė, kad paruoštą vartoti maistą vartoja dažnai. Dažnai jau paruoštus patiekalus vartoja 72,7 proc. (95 proc. PI 65,47;77,99) jaunesnio amžiaus respondentų. Retai šiuos patiekalus vartojo 27,8 proc. jaunesnio amžiaus apklaustųjų. Vyresnio amžiaus respondentų pasiskirstymas pagal paruošto vartoti maisto vartojimas dažnai ir retai buvo panašus. Retai šiuos gaminius vartojo 50,2 proc. vyresnio amžiaus tyrimo dalyvių. Dažnai jau paruoštus patiekalus vartojo 49,8 proc. (95 proc. PI 43,21; 56,34) vyresnio amžiaus apklaustųjų. Jaunesnieji respondentai paruoštą vartoti maistą vartojo 22,4 proc. (95 proc. PI 20,78; 58,78) daugiau nei vyresnieji tyrimo dalyviai. Jaunieji tyrimo dalyviai paruoštą vartoti maistą vartojo 1,8 (95 proc. PI 1,39;2,34) karto daugiau nei vyresnio amžiaus apklaustieji. Rezultatas statistikai reikšmingas, nes  $P < 0,05$ . Jaunesnį amžių ir dažnesnį paruošto vartoti maisto vartojimą siejo labai silpnas ryšys  $\phi = 0,23$ .

Dar vienas kintamasis su kurio buvo ieškoma ryšio paruošto vartoti maisto vartojime yra išsilavinimas. Didesnioji dalis aukštąjį išsilavinimą turinčių respondentų (56,7 proc.) nurodė, kad paruoštą vartoti maistą vartoja retai. 43,3 proc. (95 proc. PI 36,72; 50,23) aukštąjį išsilavinimą turintieji tyrimo dalyviai nurodė, kad paruoštus vartoti patiekalus vartoja dažnai. Neturintys aukštojo išsilavinimo respondentai dažniau nurodė, kad šiuo maisto produktus vartoja dažnai. Net 76,7 proc. (95 proc. PI 70,5;81,88) neturinčiųjų aukštojo išsilavinimo apklaustųjų nurodė, kad paruoštus vartoti patiekalus vartoja dažnai. Retai šiuos gaminius vartojo 23,3 proc. neturinčiųjų aukštojo išsilavinimo tyrimo respondentų. Neturintieji aukštojo išsilavinimo paruoštus vartoti gaminius vartojo 33 proc. (95 proc. PI 14,89;36,31) nei turintys

aukštąjį išsilavinimą. Neturintys aukštojo išsilavinimo tyrimo dalyviai paruoštą vartoti maistą vartojo 0,41 (95 proc. PI 0,31;0,54) karto daugiau nei turintys aukštąjį išsilavinimą respondentai. Rezultatas statistikai reikšmingas, nes  $P < 0,05$ . Neturinčiųjų aukštąjį išsilavinimo apklaustųjų ir dažnesnį paruošto vartoti maisto vartojimą siejo labai silpnas ryšys  $\phi = 0,34$ .

Paruošto vartoti maisto ir veiklos nesiejo stiprus ryšys. Dirbančiųjų respondentų pasiskirstymas pagal šių maisto gaminių vartojimą dažnai ir retai buvo panašus. Retai paruoštus vartoti patiekalus vartojo 45 proc. dirbančių apklaustųjų. Dažnai paruoštą vartoti maistą vartojo 55 proc. (95 proc. PI 48,92;60,93) dirbančių tyrimo dalyvių. Retai paruoštus vartoti maisto gaminius vartojo 30 proc. besimokančių respondentų. Dažnai paruoštą vartoti maistą vartojo 70 proc. (95 proc. PI 61,96;76,97) besimokančių apklaustųjų. Besimokantys tyrimo dalyviai paruoštus vartoti maisto gaminius vartojo 15 proc. (95 proc. PI 13,94; 52,69) daugiau nei dirbantys tyrimo respondentai. Besimokantieji paruoštą vartoti maistą vartojo 0,67 (95 proc. PI 0,5;0,89) karto daugiau nei dirbantieji. Rezultatas statistikai reikšmingas, nes  $p = 0,003$ . Besimokančius respondentus ir dažnesnį paruošto vartoti maisto vartojimą siejo labai silpnas ryšys  $\phi = 0,15$ .

Dar vienas kintamasis tarp kurio ir paruošto vartoti maisto vartojimo buvo ieškomas ryšys yra pajamos. Didesnioji dalis (54,4 proc.) aukštesnes pajamas gaunančių respondentų paruoštą vartoti maistą vartojo retai. Dažnai šiuos gaminius vartojo 45,6 proc. (95 proc. PI 34,3;57,34) aukštesnes pajamas gaunančių tyrimo dalyvių. Retai paruoštą vartoti maistą vartojo 41,3 proc. mažesnes pajamas gaunančių tyrimo respondentų. Dažnai paruoštus vartoti patiekalus vartojo 58,7 proc. (95 proc. PI 52,77;64,45) mažesnes pajamas gaunančių apklaustųjų. Mažesnes pajamas gaunantieji paruoštus vartoti maisto gaminius vartojo 37,68 proc. (95 proc. PI 33,19;66,13) daugiau nei aukštesnes pajamas gaunantys. Mažesnes pajamas gaunantys paruoštą vartoti maistą vartojo 1,32 (95 proc. PI 1,2;1,7) karto daugiau nei didesnes pajamas gaunantys tyrimo dalyviai. Rezultatas statistikai nereikšmingas, nes  $p = 0,054$ . Buvo nustatytas labai silpnas ryšys tarp mažesnių pajamų ir didesnio paruošto vartoti maisto gaminių vartojimo  $\phi = 0,11$ .

Stipraus ryšio tarp naktinių pamainų ir paruošto vartoti maisto nebuvo rasta. Retai paruoštus vartoti maisto gaminiu vartojo 55,2 proc. nedirbančių naktimis respondentų. Dažnai šiuos gaminius vartojo 44,8 proc. (95 proc. PI 38,15;51,7) nedirbančių naktimis tyrimo dalyvių. Retai paruoštus vartoti patiekalus vartojo 24,8 proc. dirbančių naktimis apklaustųjų. Dažnai šiuos maisto gaminius vartojo 75,2 proc. (95 proc. PI 67,95;81,19) turinčių naktines pamainas tyrimo dalyvių. Dirbantieji naktimis paruoštus vartoti maisto gaminius dažniau vartojo 30,4 proc. (95 proc. PI 16,62;43,17) nei naktinių pamainų neturintys respondentai. Turintys naktines

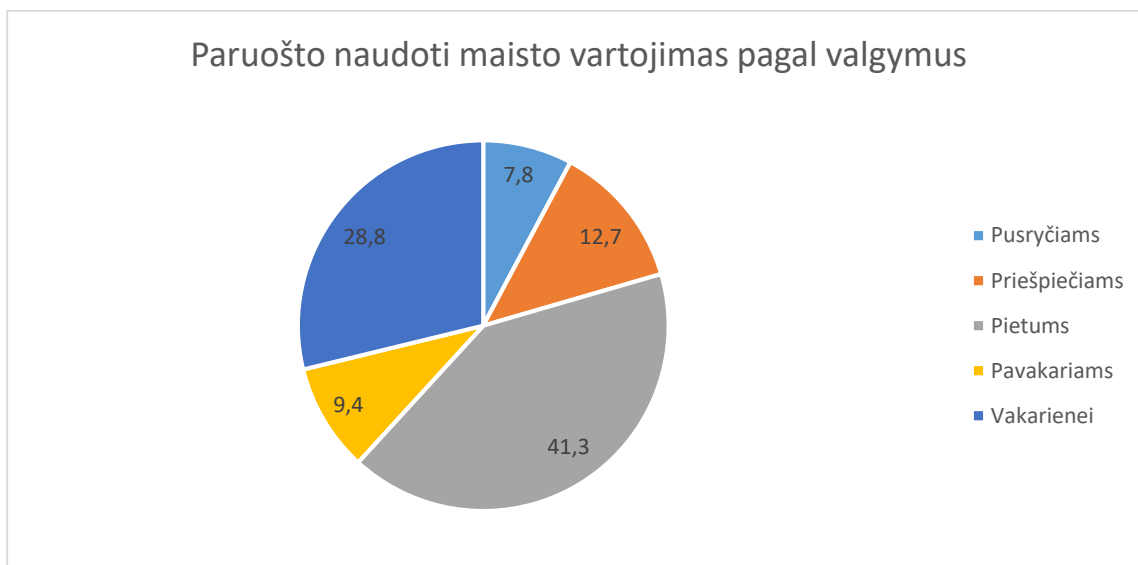
pamainas paruoštą vartoti maistą dažnai vartojo 0,45 (95 proc. PI 0,33;0,6) karto daugiau nei nedirbantys naktimis tyrimo dalyviai. Rezultatas statistikai reikšmingas, nes  $p < 0,05$ . Dirbančius naktimis ir dažnesnį paruošto vartoti maisto vartojimo siejo labai silpnas ryšys  $\phi = 0,31$ .

Atstumo iki parduotuvės ir paruošto vartoti maisto vartojimo taip pat nesiejo stiprus ryšys. Retai šiuo gaminius vartojo 43 proc. arčiau nei 2 km. iki parduotuvės gyvenantys respondentai. Dažnai šiuos gaminius vartojo 57 proc. (95 proc. PI 51,6;62,23) arčiau parduotuvės gyvenantys tyrimo dalyviai. Retai paruoštus vartoti patiekalus vartojo 27,1 proc. 3 ir daugiau km. nuo parduotuvės gyvenantys respondentai. Dažnai šiuos gaminius vartojo 72,9 proc. (95 proc. PI 62,66;81,24) toliau nuo maisto prekių parduotuvių gyvenantys respondentai. Vilniaus mieste įrengta daug maisto prekių parduotuvių, todėl didesniajai daliai tiriamųjų parduotuvės buvo nedideliu atstumu nuo namų. Atliekant tyrimą kitame mieste rezultatai greičiausiai skirtusi, nes didesnė tiriamųjų dalis gyventų didesniu atstumu nuo maisto prekių parduotuvių. Toliau nuo parduotuvių gyvenantys respondentai paruošto vartoti maisto gaminių vartojo 30,3 proc. (95 proc. PI 27,72;35,23). Didesniu atstumu nuo parduotuvių gyvenantys tyrimo dalyviai šių gaminių vartojo 0,63 (95 proc. PI 0,4;0,9) karto daugiau nei arčiau maisto prekių gyvenantys tiriamieji. Rezultatas statistikai reikšmingas, nes  $p = 0,007$ . Buvo nustatytas labai silpnas ryšys tarp didesnio atstumo iki maisto prekių parduotuvės ir dažnesnio paruošto vartoti maisto vartojimo  $\phi = 0,13$ .

Dar vienas kintamasis tarp kurio ir paruošto vartoti maisto buvo ieškomas ryšys yra etikečių skaitymas. Retai paruoštus vartoti patiekalus vartojo 47,9 proc. etiketes skaitančių respondentų. Dažnai šiuos gaminius vartojo 52,1 proc. (95 proc. PI 45,77;58,36) etiketes skaitančių tyrimo dalyvių. Retai paruoštą vartoti maistą naudojo 28,6 proc. etikečių neskaitantys tiriamieji. Dažnai paruoštą vartoti maistą vartojo 71,4 proc. (95 proc. PI 64,33;77,6) etikečių neskaitantys respondentai. Etikečių neskaitantys tyrimo dalyviai paruoštus naudoti maisto gaminius vartojo 19,3 proc. (95 proc. PI 18,01;20,6) daugiau nei etiketes skaitantys respondentai. Maisto produktų etikečių neskaitantieji 0,6 (95 proc. PI 0,46;0,78) karto dažniau vartojo paruoštus naudoti maisto gaminius nei etiketes skaitantys tiriamieji. Rezultatas statistikai reikšmingas, nes  $p < 0,05$ . Etikečių neskaitymą ir dažnesnį paruoštą vartoti maisto gaminių vartojimą siejo labai silpnas ryšys  $\phi = 0,2$ .

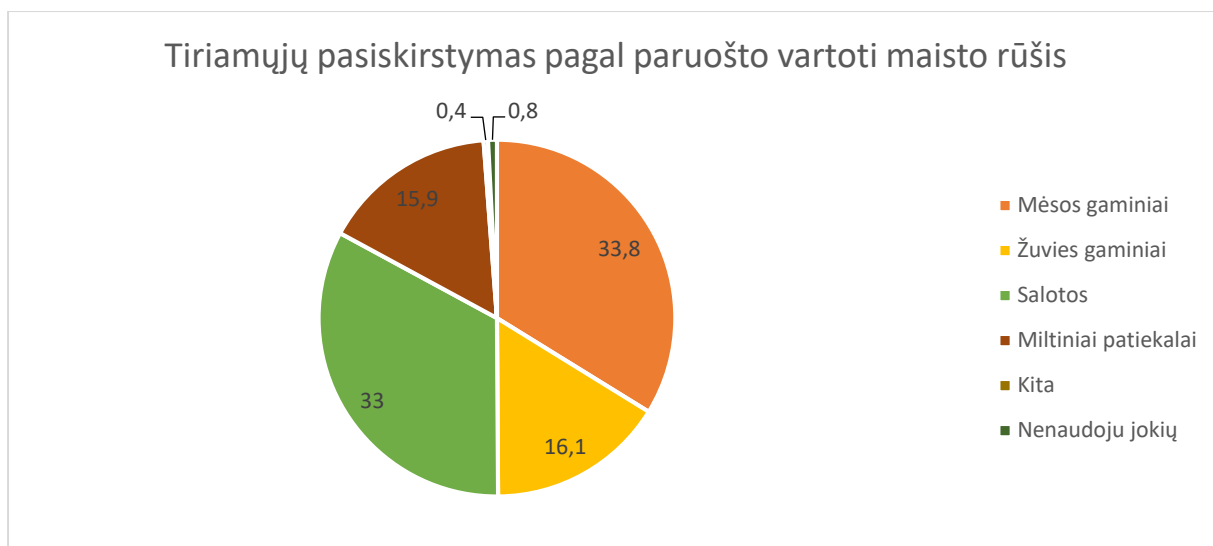
Didžioji dalis tyrimo dalyvių (43,1 proc.) paruoštą naudoti maistą vartojo per pietus (18 pav.). Antroji pagal dydį grupė (28,8 proc.) buvo respondentai šiuos gaminius valgantys per vakarienę. Iš trijų pagrindinių dienos valgymų paruoštus vartoti patiekalus mažiausiai vartojo per pusryčius. Šiuos patiekalus per pusryčius rinkosi tik 7,8 proc. tyrimo dalyvių. Maža

respondentų dalis paruoštus vartoti maisto gaminius rinkosi priešpiečiams (12,7 proc.) ir pavakariams (9,4 proc.).



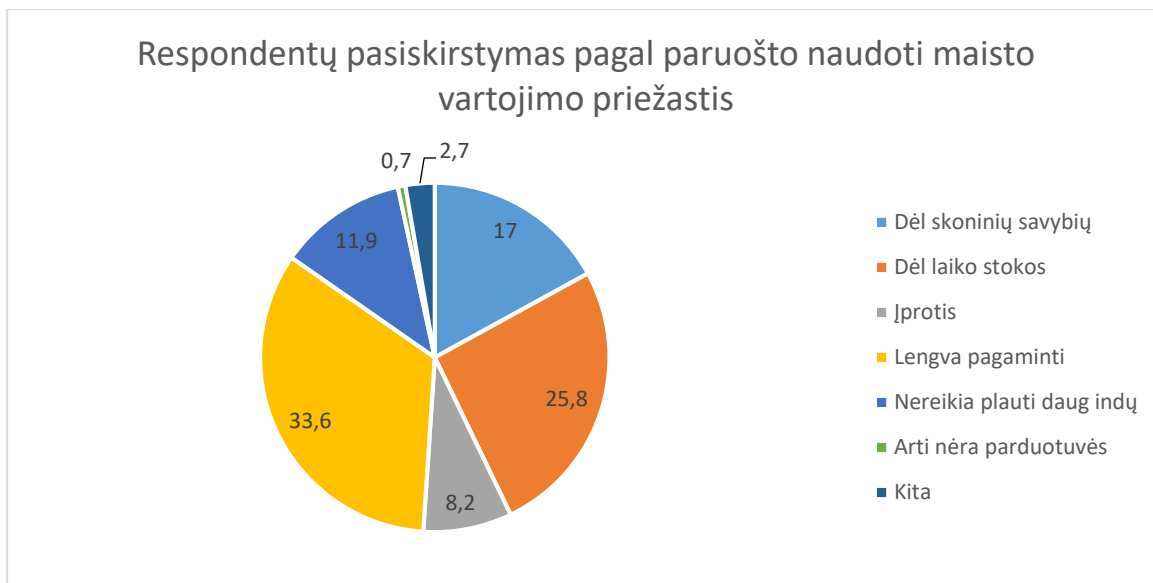
18 pav. Respondentų pasiskirstymas pagal paruošto vartoti maisto vartojimą dienos valgymams.

Dauguma tyrimo dalyvių iš visų paruošto vartoti maisto rūšių daugiausiai vartojo mėsos gaminius (19 pav.). Šiuos gaminius vartojo 33,8 proc. tiriamųjų. Antra pagal dalyvių pasirinkimus didelė grupės buvo salotos. Šį patiekalą vartojo 33 proc. apklaustųjų. Miltinius gaminius vartojo 15,9 proc. respondentų. Žuvies gaminius vartojo 16,1 proc. apklaustųjų. Mažiausios grupės buvo pasiūliusių savo variantą asmenų (0,4 proc.) ir nenaudojančių paruoštų vartoti patiekalų (0,8 proc.). Gauti rezultatai atitinkama paruošto vartoti maisto asortimentą. Įvairių maisto tinklų prekių parduotuvėse didžiausias asortimentas yra mėsos gaminių ir įvairių salotų ir mišrinių. Mažas pasirinkimas yra žuvies gaminių, todėl ir jų vartojimas nėra didelis. Paradoksas yra miltiniai gaminiai kurių pasirinkimas parduotuvėse yra platus (lietinių yra 3 rūšys ir daugiau, nemažas makaronų patiekalų pasirinkimas), tačiau nedidelė dalis respondentų nurodė, kad vartoja šią paruošto vartoti maisto gaminių rūšį. Šį neatitikimą galima paaiškinti tuo, kad respondentai blynų ir makaronų patiekalus pasigamina patys namuose, todėl mažiau vartoja parduotuvėse paruoštų šių kategorijų patiekalų.



19 pav. Tiriamųjų pasiskirstymas pagal paruošto vartoti maisto rūšis.

Pagrindinė paruošto vartoti maisto vartojimo priežastis pagal gautus rezultatus yra, kad juos lengva pagaminti (20 pav.). Šią priežastį nurodė 33,6 proc. respondentų. Kita pagal atsakymų dažnį populiari priežastis yra šių patiekalų vartojimas dėl laiko stokos. Šią priežastį nurodė apie ketvirtadalis (25,8 proc.) tyrimo dalyvių. 17 proc. apklaustųjų nurodė, kad paruošto vartoti maisto gaminius naudoja dėl skoninių savybių. Virš 10 proc. (11,9 proc.) respondentų svarbi šių gaminių vartojimo priežastis buvo, kad po jų nereikia plauti daug indų. Mažiausiai aktualios paruoštų vartoti patiekalų vartojimo priežastys buvo šios: arti nėra parduotuvės (0,7 proc.), kita (2,7 proc.) ir paruoštų naudoti patiekalų vartojimas tapęs įpročiu (8,2 proc.). Paruoštų vartoti ir pusgaminių vartojimo priežastys tokios pat dauguma jų siejasi su šių gaminių naudojimo patogumu. Gauti rezultatai parodo, kad pagrindinės pusgaminių ir paruošto vartoti maisto gaminių vartojimo priežastys ir, kad juos lengva pagaminti ir laiko trūkumas.



20 pav. Tyrimo dalyvių pasiskirstymas pagal paruošto vartoti maisto vartojimo priežastis.

Tyrimo dalyviams buvo užduotas klausimas: ar jų nuomone paruoštą vartoti maistą vartoti yra sveika? Didžioji tyrimo dalyvių dalis (66,8 proc.) nurodė, kad jų nuomone paruoštą naudoti maistą vartoti yra sveika. Apie penktadalis apklaustųjų (20,6 proc.) nesutiko su šiuo teiginiu. 11,8 proc. respondentų nesidomi šia tema, o 0,7 proc. atsisakė atsakyti į šį klausimą.



#### 4.5. COVID-19 ir paruošto vartoti maisto vartojimo įpročiai

COVID-19 pandemija, naujos kvėpavimo takų ligos COVID-19, kurią sukelia koronavirusas SŪRS-CoV-2, pandemija. (40) Nuo 2020 iki 2022 metų buvusi Lietuvoje, kurios metu buvo taikomi įvairūs apribojimai. Tyrimo dalyvių buvo paklausta ar dėl COVID-19 susidariusi situacija turėjo įtakos Jūsų paruošto vartoti maisto vartojimo įpročiams? Didžioji dalis respondentų 53,8 proc. nurodė, kad ši situacija turėjo įtakos jų paruošto naudoti maisto vartojimo įpročiams. Kita didesnioji dalis (45 proc.) nurodė, kad COVID-19 pandemija neturėjo įtakos jų paruošto vartoti maisto vartojimo įpročiams. Mažiausioji dalis 1,2 proc. atsisakė atsakyti į klausimą. COVID-19 pandemija neturėjo įtakos 46,8 proc. moterų. Ši situacija turėjo įtakos 53,2 proc. moterų. Panaši situacija yra ir vyrų grupėje. 45,4 proc. vyrų COVID-19 pandemija neturėjo įtakos jų paruošto vartoti maisto vartojimo įpročiams. Didesniajai daliai (54,6 proc.) vyrų susidariusi situacija turėjo įtakos jų paruoštų patiekalų vartojimo įpročiams. Vyrams paruošto naudoti maisto vartojimo įpročiams COVID-19 pandemija turėjo įtakos 0,96 (95 proc. PI 0,78;1,19). Rezultatas statistiškai nėra reikšmingas, nes  $p=0,77$ . Vyriską lytį ir COVID-19 įtakos buvimą paruošto vartoti maisto vartojimo įpročiams siejo labai silpnas ryšys  $\phi =0,01$ .

Kitas klausimas apie COVID-19 buvo: kokia buvo įtaka? Didelei daliai respondentų (45 proc.) COVID-19 pandemija neturėjo įtakos jų paruošto vartoti maisto vartojimo įpročiams, todėl į šį klausimą jie nepateikė atsakymo. Tik 10 proc. tiriamųjų ši situaciją sumažino paruošto vartoti maisto vartojimą. Likusiai daliai (45 proc.) COVID-19 pandemijos metu padidėjo paruošto vartoti maisto vartojimas. Tik šiek tiek daugiau nei ketvirtadalis (28,7 proc.) moterų nurodė, kad šios situacijos metu sumažėjo jų paruošto naudoti maisto vartojimas. Paruoštų naudoti patiekalų vartojimas COVID-19 pandemijos metu padidėjo 71,3 proc. (95 proc. PI 63,22;78,23) moterų. Šios situacijos metu tik 4 proc. vyrų sumažėjo paruoštų patiekalų vartojimas. Paruošto vartoti maisto vartojimas COVID-19 pandemijos metu padidėjo 96 proc. (95 proc. PI 90,26;98,45) vyrų. Vyrams paruošto naudoti maisto vartojimas padidėjo 24,7 proc. (95 proc. PI 2,58;30,26) negu moterims. Vyrams paruoštų naudoti gaminių vartojimas padidėjo 0,14 (95 proc. PI 0,051;0,37) karto daugiau nei moterims. Rezultatas statistikai reikšmingas, nes  $p<0,05$ . Buvo nustatytas labai silpnas ryšys tarp vyriškos lyties ir paruošto vartoti maisto vartojimo padidėjimo COVID-19 pandemijos metu  $\phi =0,32$ .

## IŠVADOS

1. Dauguma Vilniaus miesto gyventojų per dažnai vartojo pusgaminius ir paruošto vartoti maisto gaminius. Iš visų kintamųjų dažnesniam pusgaminių ir paruošto naudoti maisto gaminių vartojimui didžiausią įtaką turėjo lytis, išsilavinimas ir naktinės pamainos.
2. Pusgaminių ir paruošto vartoti maisto vartojimo rūšys siejosi su parduotuvių asortimentu. Daugiau naudojami buvo tie gaminiai, kurių pasirinkimas prekybos vietose yra platesnis.
3. Pusgaminius ir paruoštą vartoti maistą renkamės kai neturime laiko gamintis maisto ir dėl to, kad šiuos gaminius lengva pagaminti, todėl šių gaminių vartojimas nepriklauso nei nuo lyties, išsilavinimo, pajamų ar kitų veiksnių. Pagrindinė šių gaminių vartojimo priežastis yra patogumas.
4. COVID-19 turėjo įtakos apie pusę tyrimo dalyvių. Dėl šios ligos susidariusi situaciją sumažino pusgaminių vartojimą, tačiau padidėjo paruošto vartoti maisto vartojimas. Šių gaminių vartojimo dažnumas padidėjo vyrams.

## REKOMENDACIJOS

Rekomendacijos visuomenės sveikatos specialistams:

- Skatinti gyventojus renkant pusgaminius ar paruošto vartoti maisto gaminius atidžiai perskaityti šių gaminių etiketes.
- Paskaitų metu akcentuoti, kad nepatariama naudoti gaminių, kurių pakuotė yra pažeista.
- Rengiant edukacinius renginius įtraukti į juos lengvai ir greitai pagamino maisto patiekalų receptų.
- Paašškinti visuomenei, kad perkant pusgaminius ar paruošto vartoti maisto gaminius turguje ar iš gamintojų jei ant gaminio nėra etiketės reikia pasidomėti produkto sudėtimi, maistine ir energetine vertėmis. Pardavėjai turi pateikti šią informaciją.
- Rekomenduoti visuomenei šiuos gaminius vartoti kaip galima rečiau.
- Skatinti gyventojus dažniau gamintis maistą namuose.
- Informaciją apie pusgaminius ir paruoštą vartoti maistą gyventojams pateikti trumpą ir aiškia.
- Rengti priemones, kurios apimtų kelias veiklas, pavyzdžiui, paskaitos apie pusgaminius ar paruoštą vartoti maistą metu gyventojai mokomi pagaminti sveikatai palankių maisto patiekalus.

## Literatūros sąrašas

1. EUROPOS PARLAMENTO IR TARYBOS REGLAMENTO (EB) NR [Prieiga per internetą]. [žiūrėta 2023 m. gegužės 17 d.]. Adresas: <https://e-seimas.lrs.lt/rs/legalact/TAK/TAIS.369615/>
2. Kas yra Pusgaminis? | Terminų žodynas [Prieiga per internetą]. [žiūrėta 2023 m. gegužės 17 d.]. Adresas: <https://www.zodynas.lt/terminu-zodynas/p/pusgaminis>
3. Šaldymas ir maisto produktų sauga | Valstybinė maisto ir veterinarijos tarnyba [Prieiga per internetą]. [žiūrėta 2023 m. gegužės 17 d.]. Adresas: <https://vmvt.lt/maisto-sauga/maisto-produktai/negyvuninis-maistas/konservuoti-saldyti-produktai/saldymas>
4. French fries Trends, Data and Analytics | Tastewise [Prieiga per internetą]. [žiūrėta 2023 m. gegužės 17 d.]. Adresas: <https://tastewise.io/foodtrends/french%20fries>
5. In defense of French fries - Harvard Health [Prieiga per internetą]. [žiūrėta 2023 m. gegužės 17 d.]. Adresas: <https://www.health.harvard.edu/blog/in-defense-of-french-fries-2019020615893>
6. FoodData Central [Prieiga per internetą]. [žiūrėta 2023 m. gegužės 17 d.]. Adresas: <https://fdc.nal.usda.gov/fdc-app.html#/food-details/1102958/nutrients>
7. U.S. potato utilization for frozen French fries 2021 [Prieiga per internetą]. Statista. [žiūrėta 2023 m. gegužės 17 d.]. Adresas: <https://www.statista.com/statistics/192973/us-potato-utilization-for-frozen-french-fries-since-2001/>
8. Svarai (pounds) - Kilogramai (kg) | Skaiciuokle.lt [Prieiga per internetą]. [žiūrėta 2023 m. gegužės 17 d.]. Adresas: <https://skaiciuokle.lt/skaiciuokles/svarai-kilogramai>
9. KAIP IŠSIRINKTI DEŠRELES [Prieiga per internetą]. Sveikatai Palankus. [žiūrėta 2023 m. gegužės 17 d.]. Adresas: <https://sveikataipalankus.lt/straipsniai/maisto-produktai/kaip-issirinkti-desreles/>
10. IndexBox. Czechs, Germans, and Austrians Eat the Most Sausages Per Capita in Europe [Prieiga per internetą]. Global Trade Magazine. 2020 [žiūrėta 2023 m. gegužės 17 d.]. Adresas: <https://www.globaltrademag.com/czechs-germans-and-austrians-eat-the-most-sausages-per-capita-in-europe/>
11. Maisto bazė - My ASP.NET Application [Prieiga per internetą]. [žiūrėta 2023 m. gegužės 17 d.]. Adresas: <http://foodbase.azurewebsites.net/>
12. Miltuoti ir riebaluoti „žuvų piršteliai“ [Prieiga per internetą]. [žiūrėta 2023 m. gegužės 17 d.]. Adresas: <https://www.vlmedicina.lt/lt/miltuoti-ir-riebaluoti-zuvu-pirsteliai-arba-puse-menkes-uz-visos-kaina>
13. Cod fish fingers - frozen - Check Your Food [Prieiga per internetą]. [žiūrėta 2023 m. gegužės 17 d.]. Adresas: <https://checkyourfood.com/ingredients/ingredient/272/cod-fish-fingers-frozen>

14. Omega 3 - „Antėja laboratorija“ [Prieiga per internetą]. [žiūrėta 2023 m. gegužės 17 d.]. Adresas: <https://anteja.lt/omega-3>
15. Zhang Y, Ye Y li, Liu J jun, Xiao Y gui, Sun Q xin, He Z hu. The Relationship Between Chinese Raw Dumpling Quality and Flour Characteristics of Shandong Winter Wheat Cultivars. Agric Sci China. 2011 m. lapkričio 1 d.;10(11):1792–800. [Prieiga per internetą]. žiūrėta 2023 m. gegužės 17 d.].
16. Codex Alimentarius Commission. Joint FAO/WHO food standards programme, FAO/WHO coordinating committee for Asia, discussion paper on development of a regional standard for quick frozen dumpling (jiaozi). [Prieiga per internetą]. žiūrėta 2023 m. gegužės 17 d.]. [https://www.fao.org/fao-who-codexalimentarius/sh-proxy/en/?lnk=1&url=https%253A%252F%252Fworkspace.fao.org%252Fsites%252Fcodex%252FMeetings%252FCX-727-20%252FCRD%252Fas20\\_CRD03e.pdf](https://www.fao.org/fao-who-codexalimentarius/sh-proxy/en/?lnk=1&url=https%253A%252F%252Fworkspace.fao.org%252Fsites%252Fcodex%252FMeetings%252FCX-727-20%252FCRD%252Fas20_CRD03e.pdf)
17. Rhodes DG, Adler ME, Clemens JC, LaComb RP, Moshfegh AJ. Consumption of Pizza: What We Eat in America, NHANES 2007-2010. FSRG Dietary Data Briefs [Prieiga per internetą]. Beltsville (MD): United States Department of Agriculture (USDA); 2010 [žiūrėta 2023 m. gegužės 17 d.]. Adresas: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK589563/>
18. Nickle M, Pehrsson P. USDA Updates Nutrient Values for Fast Food Pizza. Procedia Food Sci. 2013 m. gruodžio 31 d.;2:87–92.
19. Di Vita G, Salvo G, Bracco S, Gulisano G, Mario D. Future Market of Pizza: Which Attributes Do They Matter? Agris -Line Pap Econ Inform. 2016 m. gruodžio 30 d.;8:59–71.
20. Frozen Pizza Calories in 100g or Ounce. 3 Things You Must Consider [Prieiga per internetą]. [žiūrėta 2023 m. gegužės 17 d.]. Adresas: <https://calories-info.com/frozen-pizza-calories-kcal/>
21. Pancakes Market Size, Industry Share, Forecast 2030 [Prieiga per internetą]. [žiūrėta 2023 m. gegužės 17 d.]. Adresas: <https://www.fortunebusinessinsights.com/pancakes-market-103838>
22. U.S.: consumption of frozen waffles / pancakes / French toast 2011-2024 [Prieiga per internetą]. Statista. [žiūrėta 2023 m. gegužės 17 d.]. Adresas: <https://www.statista.com/statistics/282217/us-households-consumption-of-frozen-waffles-pancakes-french-toast-trend/>
23. Pancakes, from frozen, plain nutrition facts and analysis. [Prieiga per internetą]. [žiūrėta 2023 m. gegužės 17 d.]. Adresas: [https://www.nutritionvalue.org/Pancakes%2C from frozen%2C plain 55100010 nutritional value.html?size=100+](https://www.nutritionvalue.org/Pancakes%2C%20from%20frozen%2C%20plain%2055100010%20nutritional%20value.html?size=100+)
24. Cepelinų kelias Lietuvoje ir kitos bulvinės stotelės. Atnaujinta | Keliuk Lietuvoje [Prieiga per internetą]. [žiūrėta 2023 m. gegužės 17 d.]. Adresas: <https://www.lithuania.travel/lt/news/cepelinu-kelias-lietuvoje-ir-kitos-bulvines-stoteles-atnaujinta>

25. Kaip užtikrinti, kad maistas būtų saugus? [Prieiga per internetą]. Militra.lt. [žiūrėta 2023 m. gegužės 17 d.]. Adresas: <https://militra.lt/tema/kaip-uztikrinti-kad-maistas-butu-saugus/>
26. Kas yra Kotletas? | Terminų žodynas [Prieiga per internetą]. [žiūrėta 2023 m. gegužės 17 d.]. Adresas: <https://www.zodynas.lt/terminu-zodynas/k/kotletas>
27. Kotletai – ELIP (Enciklopedija Lietuvai ir pasauliui) [Prieiga per internetą]. [žiūrėta 2023 m. gegužės 17 d.]. Adresas: <https://lietuvai.lt/wiki/Kotletai>
28. Bartkevičiūtė R, Bulotaitė G, Stukas R, Butvila M, Drungilas V, Barzda A. SUAUGUSIŲ LIETUVOS GYVENTOJŲ MITYBOS ĮPROČIAI IR JŲ POKYČIŲ TENDENCIJOS. Visuom Sveik.
29. sušis [Prieiga per internetą]. [žiūrėta 2023 m. gegužės 17 d.]. Adresas: [https://neologisms\\_lit.en-academic.com/2269/su%C5%A1is](https://neologisms_lit.en-academic.com/2269/su%C5%A1is)
30. Romualdas A. Sushi Lietuvoje. Kodėl lietuviai tokie dideli sushi mėgėjai? [Prieiga per internetą]. 2018 [žiūrėta 2023 m. gegužės 17 d.]. Adresas: <https://www.lkka.lt/sushi-lietuvoje-kodel-lietuviai-tokie-dideli-sushi-megejai>
31. Makaronai [Prieiga per internetą]. [žiūrėta 2023 m. gegužės 17 d.]. Adresas: <https://www.vle.lt/straipsnis/makaronai/>
32. Lazanija – ELIP (Enciklopedija Lietuvai ir pasauliui) [Prieiga per internetą]. [žiūrėta 2023 m. gegužės 17 d.]. Adresas: <https://lietuvai.lt/wiki/Lazanija>
33. Kas yra Salotos ? Žodžio Salotos reikšmė [Prieiga per internetą]. [žiūrėta 2023 m. gegužės 17 d.]. Adresas: <https://www.lietuviuzodynas.lt/terminai/Salotos>
34. Rakto skylutė | Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministerija [Prieiga per internetą]. [žiūrėta 2023 m. gegužės 17 d.]. Adresas: <https://sam.lrv.lt/lt/veiklos-sritys/visuomenes-sveikatos-prieziura/mityba-ir-fizinis-aktyvumas-2/rakto-skylyte>
35. Rodiklių duomenų bazė - Oficialiosios statistikos portalas [Prieiga per internetą]. [žiūrėta 2023 m. gegužės 17 d.]. Adresas: <https://osp.stat.gov.lt/statistiniu-rodikliu-analize/>
36. Apklausa.LT - Imties dydis [Prieiga per internetą]. [žiūrėta 2023 m. gegužės 17 d.]. Adresas: <http://www.apklausa.lt/imtys-dydis>
37. Sample Size Calculator - Confidence Level, Confidence Interval, Sample Size, Population Size, Relevant Population - Creative Research Systems [Prieiga per internetą]. [žiūrėta 2023 m. gegužės 17 d.]. Adresas: <https://www.surveysystem.com/sscalc.htm>
38. Žydžiūnaitė V. BAIGIAMOJO DARBO RENGIMO METODOLOGIJA.
39. XII-2603 Lietuvos Respublikos darbo kodekso patvirtinimo, įsigaliojimo ir įgyvendinimo įstatymas [Prieiga per internetą]. [žiūrėta 2023 m. gegužės 17 d.]. Adresas: <https://e-seimas.lrs.lt/portal/legalAct/lt/TAD/10c6bfd07bd511e6a0f68fd135e6f40c/asr>
40. COVID-19 pandemija [Prieiga per internetą]. [žiūrėta 2023 m. gegužės 17 d.]. Adresas: <https://www.vle.lt/straipsnis/covid-19-pandemija/>

## PRIEDAI

### 1 PRIEDAS

Tiriamųjų apklausa.

Gerbiamieji,

Esu Vilniaus universiteto visuomenės sveikatos studentė Rasa Juršėnaitė. Atlieku tyrimą „Pusgaminių ir paruošto vartoti maisto vartojimas tarp Vilniaus miesto gyventojų“. Jūsų nuomonė man yra labai svarbi, todėl prašau užpildyti žemiau pateiktą apklausą. Apklausa yra anoniminė. Konfidencialumas garantuojamas - duomenys bus panaudoti tik apibendrintai statistinei analizei ir tyrimo išvadoms.

1. Jūsų lytis
  - Moteris
  - Vyras
2. Jūsų amžius  
(įrašykite)

---

3. Jūsų išsilavinimas:
  - Vidurinis (Mokyklinis)
  - Nebaigtas vidurinis (mokyklinis)
  - Aukštasis
  - Nebaigtas aukštasis
4. Jūsų veikla:
  - Mokotės
  - Studijuojate
  - Dirbate
  - Studijuojate ir dirbate
  - Šiuo metu nedirbate (esate bedarbis, tėvystės, motinystės atostogose, pensijoje)
  - Nenorite nurodyti
5. Jei dirbate, ar Jūsų darbe būna naktinės pamainos?
  - Taip
  - Ne
6. Kokiu atstumu nuo Jūsų gyvenamosios vietos yra artimiausia parduotuvė?
  - Mažiau nei 1 km
  - 1-2 km
  - 3-4 km
  - 5 ir daugiau km
7. Kaip dažnai vartojate pusgaminius?
  - Nenaudoju
  - 1-2 kartus per mėnesį
  - 1-2 kartus per savaitę
  - 3-4 kartus per savaitę
  - 5 ir daugiau kartų per savaitę
8. Kaip dažnai vartojate paruošto vartoti maisto gaminius?

- Nenaudoju
  - 1-2 kartus per mėnesį
  - 1-2 kartus per savaitę
  - 3-4 kartus per savaitę
  - 5 ir daugiau kartų per savaitę
9. Kokiam valgymui naudojate pusgaminius?
- Pusryčiams
  - Priešpiečiams
  - Pietums
  - Pavakariams
  - Vakarienei
10. Kokiam valgymui naudojate jau paruošto vartoti maisto gaminius?
- Pusryčiams
  - Priešpiečiams
  - Pietums
  - Pavakariams
  - Vakarienei
11. Kodėl vartojate pusgaminius?
- Dėl skoninių savybių
  - Dėl laiko stokos
  - Įprotis
  - Lengva pagaminti
  - Nereikia plauti daug indų
  - Arti nėra parduotuvės
  - Kita:
12. Kodėl vartojate paruoštus vartoti maisto gaminius?
- Dėl skoninių savybių
  - Dėl laiko stokos
  - Įprotis
  - Lengva pagaminti
  - Nereikia plauti daug indų
  - Arti nėra parduotuvės
  - Kita:
13. Kokios yra Jūsų gaunamos mėnesinės pajamos?
- Iki 500 eurų
  - 600-1100 eurų
  - 1200-1700 eurų
  - 1800 ir daugiau
  - Nenorite nurodyti
14. Kokius pusgaminius naudojate?
- Virtiniai
  - Cepelinai
  - Lietiniai
  - Pica



- Dešrelės
  - Bulvytės fri
  - Žuvies piršteliai
  - Kita:
  - Nenaudoju jokių
15. Kokius paruošto vartoti maisto gaminius vartojate?
- Mėsos gaminiai
  - Žuvies gaminiai
  - Salotos
  - Miltiniai patiekalai
  - Kita
  - Nenaudoju jokių
16. Ar susidariusi situacija dėl COVID-19 turėjo įtakos Jūsų pusgaminių vartojimo įpročiams?
- Taip
  - Ne
17. Jei į 16 klausimą atsakėte teigiamai, kokia buvo įtaka?
- Sumažėjo pusgaminių vartojimas
  - Padidėjo pusgaminių suvartojimas
18. Ar susidariusi situacija dėl COVID-19 turėjo įtakos Jūsų paruošto vartoti maisto vartojimo įpročiams?
- Taip
  - Ne
19. Jei į 18 klausimą atsakėte teigiamai, kokia buvo įtaka?
- Sumažėjo paruošto vartoti maisto vartojimas
  - Padidėjo paruošto vartoti maisto vartojimas
20. Ar Jūsų nuomone pusgaminius vartoti yra sveika?
- Taip
  - Ne
  - Nesidomiu
21. Ar Jūsų nuomone paruoštą varoti maistą vartoti yra sveika?
- Taip
  - Ne
  - Nesidomiu
22. Ar pirkdami jau paruoštus vartoti maisto gaminius ir pusgaminius perskaitote produkto etiketę?
- Taip, visada atidžiai perskaitau
  - Taip, pasižiūriu
  - Kartais perskaitau
  - Dažniausiai neskaitau
  - Ne, neskaitau
23. Kur perkate pagaminto maisto ir pusgaminių gaminius?
- Parduotuvėje
  - Turguje
  - Iš ūkininkų

- Iš gamintojų
  - Internetu
24. Kaip manote, kas turi būti nurodyta ant pusgaminių ir paruošto vartoti maisto gaminių etiketės?
- Gamintojas
  - Gamintojo sertifikavimo numeris
  - Gaminio sudėtis
  - Tinka visi atsakymai
  - Netinka nė vienas atsakymas
  - Nežinau
25. Kaip manote, ar Lietuvoje pagaminti pusgaminiai ir paruošto vartoti maisto gaminiai yra griežtai reglamentuojami ir kontroliuojami?
- Taip
  - Ne
26. Kaip manote, ar aukšta maisto prekės kaina garantuoja, kad įsigytas maistas yra sveikas ir kokybiškas?
- Taip
  - Ne
27. Iš kur sužinote apie pusgaminius ir paruošto vartoti maisto gaminius?
- Iš draugų ir artimųjų
  - Iš žiniasklaidos
  - Iš televizijos
  - Pamatome parduotuvėse
  - Iš interneto
  - Kita
28. Ar visuomenei pateikiama pakankamai informacijos apie pusgaminius ir paruošto vartoti maisto gaminius?
- Taip
  - Ne
29. Kokios informacijos apie pusgaminius ir paruošto vartoti maisto gaminius Jūsų nuomone trūksta?
- Pusgaminių ir paruošto vartoti maisto nauda
  - Pusgaminių ir paruošto vartoti maisto žala
  - Kaip išsirinkti sveikesnius pusgaminių ir paruošto vartoti maisto gaminius
  - Pusgaminių ir paruošto vartoti maisto vartojimo rizikos
  - Kita

## 2 PRIEDAS

## Kintamųjų lentelė

Kintamieji	Kintamojo pobūdis	Šaltinis
Demografiniai duomenys:		
Lytis	Nominalūs dvinariai	1 kl.
Amžius	Diskretūs	2 kl.
Išsilavinimas	Ordinalieji	3 kl.
Veiklos pobūdis	Nominalus daugianaris	4 kl.
Naktinės pamainos	Nominalūs dvinariai	5 kl.
Pajamos	Nominalus daugianaris	13 kl.
Atstumas iki parduotuvės	Nominalus daugianaris	6 kl.
Pusgaminių vartojimas:		
Pusgaminių vartojimo dažnis	Nominalus daugianaris	7 kl.
Pusgaminių vartojimas valgymams	Nominalus daugianaris	9 kl.
Pusgaminių vartojimo priešastys	Nominalus daugianaris	11 kl.
Pusgaminių rūšys	Nominalus daugianaris	14 kl.
Paruošto vartoti maisto vartojimas:		
Paruošto vartoti maisto vartojimo dažnis	Nominalus daugianaris	8 kl.
Paruošto vartoti maisto vartojimas valgymams	Nominalus daugianaris	10 kl.
Paruošto vartoti maisto vartojimo priešastys	Nominalus daugianaris	12 kl.
Paruošto vartoti maisto rūšys	Nominalus daugianaris	15 kl.
COVID-19 įtaka pusgaminių vartojimui:		
COVID-19 įtaka, I dalis	Nominalūs dvinariai	16 kl.
COVID-19 įtaka, II dalis	Nominalūs dvinariai	17 kl.
COVID-19 įtaka paruošto		

virtoti maisto vartojimui:		
COVID-19 įtaka, I dalis	Nominalūs dvinariai	18 kl.
COVID-19 įtaka, II dalis	Nominalūs dvinariai	19 kl.
Informacija apie pusgaminius ir paruoštą virtoti maistą:		
Pusgaminiai ir sveikata	Nominalūs dvinariai	20 kl.
Paruoštą virtoti maistas ir sveikata	Nominalūs dvinariai	21 kl.
Etikečių skaitymas	Nominalus daugianaris	22 kl
Pirkimo vietos	Nominalus daugianaris	23 kl.
Etikečių informacija	Nominalus daugianaris	24 kl.
Gaminių reglamentavimas	Nominalūs dvinariai	25 kl.
Aukšta kaina ir maisto kokybė	Nominalūs dvinariai	26 kl.
Informacijos apie gaminius vietos	Nominalūs daugianaris	27 kl
Informacija apie pusgaminius I dalis	Nominalūs dvinariai	28 kl.
Informacija apie pusgaminius paruoštą virtoti maistą II dalis	Nominalūs daugianaris	29 kl.