

VILNIAUS UNIVERSITETO MEDICINOS FAKULTETO  
SVEIKATOS MOKSLŲ INSTITUTO VISUOMENĖS SVEIKATOS KATEDRA

**Grėta Baguškaitė**

Suaugusių Lietuvos gyventojų vaisių ir daržovių vartojimas ir jo kitimo tendencijos per  
pastaruosius 25 metus

Consumption of Fruits and Vegetables by the Adult Population of Lithuania and Its Changing  
Trends Over the Last 25 Years

**MAGISTRO BAIGIAMASIS DARBAS**

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

\_\_\_\_\_  
(parašas)

Studentė Grėta Baguškaitė

\_\_\_\_\_  
(parašas)

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

\_\_\_\_\_  
(parašas)

Darbo įteikimo data \_\_\_\_\_

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

Studento el. pašto adresas: greta.baguskaite@mf.stud.vu.lt

## TURINYS

SANTRAUKA.....	3
SUMMARY .....	5
SANTRUMPOS.....	7
1. ĮVADAS .....	8
2. LITERATŪROS APŽVALGA.....	10
2.1 Vaisiai ir daržovės, jų naudingosios maistinės medžiagos .....	10
2.1.1 Vitaminai vaisiuose ir daržovėse.....	11
2.1.2 Mineralinės medžiagos vaisiuose ir daržovėse.....	12
2.1.3 Skaidulinės medžiagos vaisiuose ir daržovėse .....	13
2.1.4 Fitocheminės medžiagos vaisiuose ir daržovėse .....	13
2.2 Vaisių ir daržovių įtaka sveikatai .....	15
2.3 Vaisių ir daržovių vartojimo ypatumai Lietuvoje per pastaruosius 25 metus.....	19
2.4 Vaisių ir daržovių vartojimo rekomendacijos bei maisto pasirinkimo piramidė .....	24
3. TYRIMO METODAI IR APIMTIS .....	26
4. TYRIMO REZULTATAI.....	28
4.1 Respondentų charakteristika .....	28
4.2 Respondentų žinios apie vaisių ir daržovių rekomendacijas.....	28
4.3 Respondentų vaisių ir daržovių vartojimo ypatumų vertinimas .....	32
4.3.1 Vaisių kasdienis suvartojimas .....	32
4.3.2 Daržovių kasdienis suvartojimas.....	35
4.3.3 Skirtingų rūšių daržovių suvartojimas.....	35
4.3.4 Skirtingų rūšių vaisių suvartojimas .....	36
4.3.5 Šviežių daržovių suvartojimas.....	38
4.3.6 Šviežių vaisių suvartojimas .....	40
4.3.7 Apdorotų daržovių suvartojimas .....	42
4.3.8 Apdorotų vaisių suvartojimas.....	43
4.3.9 Raugintų daržovių suvartojimas .....	45
4.3.10 Šaldytų daržovių suvartojimas .....	46
4.3.11 Šaldytų vaisių suvartojimas.....	48
4.3.12 Populiariausių daržovių suvartojimas.....	49
4.3.13 Populiariausių vaisių suvartojimas .....	50
5. TYRIMO REZULTATŲ APTARIMAS .....	51
6. IŠVADOS .....	56
7. PASIŪLYMAI.....	57
8. LITERATŪROS SĄRAŠAS .....	58
PRIEDAI.....	63

## SANTRAUKA

**Pagrindimas.** Vaisiai ir daržovės yra sveikos mitybos pagrindas, juose gausu vitaminų, mineralinių, fitocheminių ir kitų biologiškai aktyvių medžiagų. Vaisių ir daržovių pakankamas vartojimas gali padėti išvengti labiausiai paplitusių lėtinių ligų, tokių kaip širdies ir kraujagyslių ligų bei tam tikrų vėžio formų. Rekomenduojama vaisių ir daržovių vartoti ne mažiau kaip 5 kartus per dieną ir vienam asmeniui per dieną suvartoti bent 400 gramų įvairių vaisių ir daržovių, neskaitant bulvių.

**Tyrimo tikslas** – įvertinti suaugusių Lietuvos gyventojų vaisių ir daržovių vartojimo įpročius ir palyginti jų kitimo tendencijas per pastaruosius 25 metus.

**Uždaviniai.** 1) Įvertinti suaugusių Lietuvos gyventojų (19–64 m.) vaisių ir daržovių vartojimo įpročius. 2) Įvertinti suaugusių Lietuvos gyventojų (19–64 m.) vaisių ir daržovių vartojimo įpročių kitimo tendencijas per pastaruosius 25 metus. 3) Palyginti apklaustųjų Lietuvos gyventojų (19–64 m.) vaisių ir daržovių vartojimo įpročius su pastarųjų 25 metų atliktų tyrimų rezultatais bei įvertinti vartojimo pokyčių tendencijas.

**Metodai.** Tyrimas atliktas anoniminės anketinės apklausos būdu internete, klausimyną sudarė 21 klausimai. Iš viso buvo apklausta 421 respondentų. Statistinė duomenų analizė atlikta naudojant statistinį duomenų paketą „IBM SPSS Statistics 28.0“. Kategorinių duomenų analizei naudotas Pirsono chi kvadratas ( $\chi^2$ ), pasirenkant statistinio reikšmingumo kriterijų  $\alpha = 0,05$ . Skirtumas tarp grupių vertintas kaip statistiškai reikšmingas, kai  $p \leq 0,05$ .

**Rezultatai.** Didžioji dauguma apklaustųjų (66,9 proc.) kasdien suvalgo 1–2 porcijas vaisių, 73,1 proc. kasdien suvalgo 1–2 porcijas daržovių. Daugiau moterų, 19–34 m. amžiaus, aukštesnį išsilavinimą ir mieste gyvenantys asmenys kasdien suvalgo 1–2 porcijas vaisių. Daugiau negu pusė (52,7 proc.) respondentų per savaitę suvalgo 1–3 skirtingas rūšis daržovių, 67,2 proc. apklaustųjų per savaitę suvalgo 1–3 skirtingas rūšis vaisių. Beveik kasdien apklaustųjų šviežių daržovių suvalgo 19,7 proc., o šviežių vaisių – 20,4 proc. Daugiau šviežių vaisių ir daržovių suvalgo moterys. Beveik pusė (49,6 proc.) apklaustųjų apdorotų vaisių per savaitę nevalgo nė karto, o apdorotų daržovių 45,6 proc. suvalgo 1–2 kartus per savaitę. Dauguma (57,9 proc.) apklaustųjų raugintų daržovių suvalgo 1–2 kartus per savaitę. Daugiau kartų per savaitę raugintas daržoves valgo 50–64 metų amžiaus asmenys. Lygiai pusė (50,0 proc.) asmenų nė karto per savaitę nevalgo šaldytų daržovių, o šaldytų vaisių nė karto per savaitę nevalgo net 76,2 proc. Populiariausios daržovės, kurias didžioji dauguma per savaitę valgo 3–5 kartus yra svogūnai; porai; česnakai (38,2 proc.) ir pomidorai (42,3 proc.). Populiariausi vaisiai, kuriuos dauguma vartoja 3–5 kartus per savaitę yra obuoliai (25,7 proc.), bananai (24,9 proc.) ir citrusiniai vaisiai (23,8 proc.).

**Išvados.** Nustatyta, kad suaugusių Lietuvos gyventojų vaisių ir daržovių vartojimo įpročiai vis dar neatitinka rekomendacijų – beveik kasdien šviežių daržovių suvartoja 19,7 proc., o šviežių vaisių – 20,4 proc. suaugusiųjų; moterys statistiškai reikšmingai daugiau suvartoja vaisių ir daržovių. Lietuvoje per pastaruosius 25 metus atlikti tyrimai rodo, jog suaugusių Lietuvos gyventojų vaisių ir daržovių vartojimo įpročiai kito sveikatai palankia linkme, tačiau didelė dalis gyventojų vis dar per mažai valgo daržovių bei vaisių. Palyginus apklaustųjų suaugusių Lietuvos gyventojų vaisių ir daržovių vartojimo įpročius su 25 metų atliktų tyrimų rezultatais, kasdien daržovių ir vaisių vartojančių asmenų daugėja: nuo 1996 m. iki 2014 m. daržovių ir vaisių vartojimas sparčiai augo, tačiau kitimo tendencijos pastaraisiais metais yra sulėtėjusios; pažymėtina, jog per pastaruosius dešimtmečius išlieka tendencija, kad daržovių ir vaisių daugiau vartoja moterys.

**Raktažodžiai.** Suaugusieji, vaisių ir daržovių vartojimas, vaisiai, daržovės, vaisių ir daržovių nauda, rekomendacijos.

## SUMMARY

**Background.** Fruits and vegetables are the basis of a healthy diet and are rich in vitamins, minerals, phytochemicals and other biologically active substances. Adequate consumption of fruits and vegetables can help prevent the most common chronic diseases, such as cardiovascular disease and certain forms of cancer. It is recommended to consume fruit and vegetables at least 5 times a day and to consume at least 400 grams of various fruits and vegetables per person per day, in addition to potatoes.

**The aim of the research** – to evaluate the consumption habits of fruits and vegetables of the adult population of Lithuania and to compare their trends over the last 25 years.

**Tasks.** 1) To evaluate the consumption habits of fruits and vegetables of the adult population of Lithuania (19–64 years). 2) To evaluate the changing trends of fruit and vegetable consumption habits of the adult population of Lithuania (19–64 years) during the last 25 years. 3) To compare the consumption habits of fruits and vegetables of the surveyed Lithuanian population (19–64 years) with the results of the research conducted in the last 25 years and to evaluate the changing trends of consumption.

**Methods.** The survey was conducted by means of an anonymous questionnaire on the Internet, and the questionnaire consisted of 21 questions. A total of 421 respondents were interviewed. Statistical analysis was performed using the IBM SPSS Statistics 28.0 statistical data package. The Pearson chi square ( $\chi^2$ ) was used for the analysis of categorical data, choosing the criterion of statistical significance  $\alpha = 0.05$ . The difference between the groups was considered statistically significant at  $p \leq 0.05$ .

**Results.** The vast majority of respondents (66.9%) eat 1-2 servings of fruit daily, 73.1% consume 1-2 servings of vegetables daily. More women, 19-34 age, higher education and people living in the city eat 1-2 servings of fruit every day. More than half (52.7%) of the respondents consume 1–3 different types of vegetables per week, 67.2% respondents consume 1 to 3 different types of fruit per week. Almost every day, 19.7% of respondents consume fresh vegetables and 20.4% of fresh fruit. Women consume more fresh fruits and vegetables. Almost half (49.6%) of the respondents do not consume processed fruit at any time during the week, and 45.6% do not consume processed vegetables. consumed 1-2 times a week. The majority (57.9%) of the respondents consume fermented vegetables 1-2 times a week. People aged 50-64 eat fermented vegetables more than once a week. Exactly half (50.0%) of persons do not eat frozen vegetables at any time of the week, and 76.2% do not eat frozen fruit at any time of the week. The most popular vegetables that the vast majority eat 3-5 times a week are onions; leeks; garlic (38.2%) and tomatoes (42.3%). The most popular fruits most consumed 3-5 times a week are apples (25.7%), bananas (24.9%) and citrus fruits (23.8%).

**Conclusions.** It was found that the consumption habits of fruits and vegetables of the adult population of Lithuania still do not comply with the recommendations - almost daily 19.7% consume fresh vegetables and 20.4% of fresh fruits; women consume statistically significantly more fruit and vegetables. Research conducted in Lithuania over the past 25 years shows that the consumption habits of the adult population of Lithuania have changed in a health-friendly direction, but a large part of the population still eats too little vegetables and fruits. Comparing the fruit and vegetable consumption habits of the surveyed adult population of Lithuania with the results of 25 years of research, the number of persons consuming vegetables and fruits on a daily basis is increasing: since 1996 until 2014 consumption of vegetables and fruit has been growing rapidly, but the trend has slowed in recent years; it should be noted that the trend over the last decades has been for women to consume more vegetables and fruits.

**Keywords.** Adults, consumption of fruits and vegetables, fruits, vegetables, benefits of fruits and vegetables, recommendations.

**SANTRUMPOS**

2 tipo CD – 2 tipo cukrinis diabetas;

LNL – lėtinės neinfekcinės ligos;

PSO – Pasaulio sveikatos organizacija;

SMLPC – Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centras;

SVSB – savivaldybių visuomenės sveikatos biurai;

ŠKL – širdies ir kraujagyslių ligos;

d. – diena;

g – gramai;

k./ sav. – kartai per savaitę;

kt. – kita;

Ils – laisvės laipsnių skaičius;

m. – metai;

mg – miligramai;

p – patikimumo lygmuo;

proc. – procentai;

μg – mikrogramai.

## 1. ĮVADAS

Didelis ir vis gausėjantis mokslinių tyrimų įrodymų skaičius patvirtina, kad netinkama, nepalanki sveikatai mityba daro neigiamą įtaką gyventojų lėtinių neinfekcinių ligų (toliau – LNL), tokių kaip kraujotakos sistemos ligos, piktybiniai navikai, cukrinis diabetas ir kitų ligų vystymuisi bei didina gyventojų mirtingumą [1, 2]. Dėl netinkamų maitinimosi įpročių, per mažo fizinio aktyvumo ir kitų aplinkos veiksnių įtakos, deja, sparčiai daugėja antsvorį turinčių ir nutukusių suaugusiųjų gyventojų, ir šią problemą Pasaulio sveikatos organizacija (toliau – PSO) 1997 metais paskelbė pagrindine visuomenės sveikatos problema ir pasauline epidemija [3].

Vaisiai ir daržovės yra sveikos mitybos pagrindas. Pagal maisto pasirinkimo piramidę, daržovės ir vaisiai maisto racione turėtų sudaryti didžiąją dalį, tačiau naujausio suaugusių Lietuvos gyventojų mitybos įpročių tyrimo duomenimis tik 57,1 proc. suaugusių Lietuvos gyventojų kasdien vartoja vaisius ir daržoves, iš kurių tik 6,9 proc. jų vartoja 5 kartus per dieną [4, 5]. PSO rekomenduoja suvalgyti bent 400 gramų įvairių vaisių ir daržovių, neskaitant bulvių, tačiau taip maitinasi tik 3 proc. Lietuvos gyventojų, o vidutiniškai Lietuvos gyventojai kasdien suvalgo tik apie 260 gramų vaisių ir daržovių [6, 7]. Lyginant su vaisiais, daržovių rekomenduojama per dieną suvartoti daugiau, t. y. apie 3 – 5 porcijas, o vaisių apie 2 – 4 porcijas, deja tiek Lietuvoje, tiek daugelyje Europos šalių daržovių ir vaisių suvartojimas nesiekia šių rekomendacijų [7].

Vaisiai ir daržovės yra vitaminų, mineralinių, fitocheminių ir kitų biologiškai aktyvių medžiagų šaltinis, veikiantis kaip antioksidantas, fitoestrogenas ir priešuždegiminė medžiaga. Vaisiai ir daržovės taip pat teikia maistinių skaidulų, o skaidulų vartojimas yra susijęs su mažesniu nutukimo dažniu [8]. Daugelis epidemiologinių tyrimų patvirtina, jog vaisių ir daržovių vartojimas yra susijęs su mažesniu sergamumu LNL, ypač širdies ir kraujagyslių ligomis (toliau – ŠKL), kai kuriais piktybiniais navikais, 2 tipo cukriniu diabetu (toliau – 2 tipo CD) bei nutukimu [9, 10]. Taip pat svarbu paminėti, jog daržovėse ir vaisiuose esantys vitaminai bei mineralinės medžiagos yra labai svarbios normalioms organizmo funkcijoms bei fiziologiniams procesams organizme vykti [7].

Taigi, pakankamas daržovių ir vaisių suvartojimas gali tapti svarbia priemone užtikrinant, kad mažėtų antsvorį turinčių ir nutukusių gyventojų bei rizika atsirasti ir vystytis lėtinėms neinfekcinėms ligoms. Todėl svarbu stebėti gyventojų vaisių ir daržovių vartojimo ypatumus bei pokyčius ir skatinti visuomenę laikytis vaisių ir daržovių vartojimo rekomendacijų.

Šio tyrimo **tikslas** įvertinti suaugusių Lietuvos gyventojų vaisių ir daržovių vartojimo įpročius ir palyginti jų kitimo tendencijas per pastaruosius 25 metus.



**Uždaviniai:**

1. Įvertinti suaugusių Lietuvos gyventojų (19–64 m.) vaisių ir daržovių vartojimo įpročius.
2. Įvertinti suaugusių Lietuvos gyventojų (19–64 m.) vaisių ir daržovių vartojimo įpročių kitimo tendencijas per pastaruosius 25 metus.
3. Palyginti apklaustųjų Lietuvos gyventojų (19–64 m.) vaisių ir daržovių vartojimo įpročius su pastarųjų 25 metų atliktų tyrimų rezultatais bei įvertinti vartojimo pokyčių tendencijas.

**Savarankiškai atlikti darbai:** Surinkta ir kritiškai atlikta literatūros apžvalga, sudaryta tyrimo anketa ir apklausti respondentai nuotoliniu būdu. Savarankiškai atlikta statistinė duomenų analizė, gauti tyrimo rezultatai išanalizuoti, interpretuoti ir pateikti rezultatų aptarimo skyriuje. Taip pat savarankiškai parengta tyrimo metodika, išvados bei pasiūlymai.

## 2. LITERATŪROS APŽVALGA

### 2.1 Vaisiai ir daržovės, jų naudingosios maistinės medžiagos

Vaisiai ir daržovės klasifikuojami tiek botaniniu, tiek kulinariniu požiūriu. Botaniniu požiūriu vaisiai ir daržovės klasifikuojami pagal tai, iš kurios augalo dalies jie yra kilę. Vaisiai vystosi iš augalo žiedo, o kitos augalo dalys priskiriamos daržovėms. Vaisiai yra valgomosios augalų dalys, kuriose yra sėklų ir minkštimo turintis audinys, o daržovės – šaknys, stiebai, gumbavaisiai, svogūnėliai ir lapai. Kulinariniu požiūriu vaisiai ir daržovės klasifikuojami pagal skonį. Vaisiai paprastai yra saldaus ar aitraus skonio ir gali būti naudojami pusryčiams, desertams, užkandžiams ar sultims. Daržovės yra švelnesnio ar pikantiškesnio skonio ir dažniausiai valgomos kaip garnyras prie pagrindinio patiekalo ar kaip užkandis [11, 12].

Įvairūs vaisiai, daržovės ir kiti augaliniai maisto produktai aprūpina organizmą įvairiomis maistinėmis medžiagomis ir įvairiais bioaktyviais junginiais, įskaitant fitochemines medžiagas (fenolius, flavonoidus ir karotinoidus), vitaminus (vitaminą C, folio rūgštį ir provitaminą A), mineralus (kalį, kalcį ir magnį) ir skaidulines medžiagas [13].

Be to labai naudingi yra rauginti maisto produktai, kurie egzistuoja tūkstantmečius ir vartojami visame pasaulyje. Fermentacija arba kitaip rauginimas tradiciškai pradedamas pridedant druskos, kuri sukelia natūralios mikrobiotos disbalansą ir prasideda rūgimas. Tarp populiariausių raugintų daržovių, kopūstai yra pirmoje vietoje. Taip pat dažnai vartojami rauginti agurkai, ridikėliai, alyvuogės, morkos, burokėliai ir kt. Daržovių fermentacijos metu padidėja vitaminų (vitamino C, B2, B12 ir kt.), mineralinių medžiagų ir biologiškai aktyvių peptidų, kurie yra siejami su produkto antioksidaciniu, antimikrobiniu, priešuždegiminiu, antidiabetiniu, antiateroskleroziniu poveikiu [14, 15]. Priešingai nei konservuotose daržovėse, raugintos daržovės išlaiko visas maistines medžiagas ir vitaminus. Be to raugintas maistas yra svarbus probiotikų ir prebiotikų šaltinis, jie padeda palaikyti ir pagerinti virškinimą, žarnyno veiklą bei žmogaus sveikatą. Taigi, raugintos daržovės yra lengviau virškinamos, turtingos maistinėmis medžiagomis, saugios ir naudingos mūsų organizmo mikrobiotai [16, 17].

Vaisiai ir daržovės visais laikais užėmė svarbią vietą mitybos rekomendacijose dėl vitaminų, ypač vitaminų C ir A, mineralų, ypač elektrolitų, fitocheminių medžiagų ir antioksidantų. Be to, vaisiai ir daržovės rekomenduojami kaip maistinių skaidulų šaltinis [8].

### 2.1.1 Vitaminai vaisiuose ir daržovėse

Daržovėse ir vaisiuose vitaminų yra ypač daug. Tai vitaminai C, A, PP (niacinas) folio rūgštis (foliatai), kai kurie B grupės vitaminai ir daugelis kitų.

**Vitaminas C (askorbo rūgštis)**, randamas daugelyje daržovių, vaisių ir uogų, organizme atlieka ypač daug funkcijų. Vitaminas C padeda palaikyti normalią organizmo imuninės bei nervų sistemos veiklą, normalią psichologinę funkciją, energijos apykaitą, padeda palaikyti normalų kolageno, kuris reikalingas normaliai kraujagyslių, kremzlių, dantenu bei kaulų funkcijai, susidarymą. Vitaminas C mažina nuovargio jausmą, gerina geležies absorbciją [7].

Vitamino C gausu apelsinuose, greipfrutuose, citrinose, juoduosiuose serbentuose, pomidoruose, bulvėse, saldžiosiose paprikose. Taip pat vitamino C yra brokoliuose, obuoliuose, braškėse, žiediniuose kopūstuose, špinatuose, kiviuose ir kt. [18].

Vadovaujantis Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro įsakymu Nr. 510 „Dėl rekomenduojamų paros maistinių medžiagų ir energijos normų tvirtinimo“ rekomenduojamomis paros maistinių medžiagų ir energijos normomis suaugęs žmogus, išskyrus nėščiąsias ir žindančias, per parą turėtų suvartoti 80 mg vitamino C, nėščiosios – 90 mg, žindančios – 100 mg [19].

**Niacinas (vitaminas PP ar vitaminas B3)** randamas žirniuose, pupelėse. Jis padeda funkcionuoti nervų sistemos veiklai, padeda palaikyti normalią energijos apykaitą, odos ir gleivinių būklę, mažina nuovargio jausmą. Jei valgysime šviežias morkas, pomidorus, kopūstus, špinatus, brokolius užtikrinsime, kad į organizmą pateks reikiamas kiekis beta karoteno – **vitamino A** provitamino, iš kurio mūsų organizmas pasigamins vitaminą A. Vitaminas A stiprina akies tinklainę ir padeda išsaugoti gerą regėjimą, palaiko normalią odos ir gleivinių būklę, padeda palaikyti normalią geležies apykaitą, taip pat būtinas kaulų ir dantų formavimuisi [7].

Pagal rekomenduojamas paros maistinių medžiagų ir energijos normas rekomenduojama niacino paros norma skiriasi priklausomai nuo amžiaus grupės ir lyties. Vyrams nuo 19 iki  $\geq 65$  metų norma svyruoja nuo 19 iki 16 mg per parą. Moterims nuo 19 iki  $\geq 65$  metų nuo 15 iki 13 mg per parą, nėščiosioms – 17 mg, žindančioms – 20 mg. Tiek vyrams, tiek moterims didėjant amžiaus grupei niacino norma miligramais mažėja [19].

**Folio rūgštis (foliatai, folacinas, vitaminas B9)** randamas lapinėse daržovėse: petražolėse, špinatuose, salotų lapuose, brokoliuose, pupelėse, burokėliuose, Briuselio kopūstuose ir kt. Taip pat kai kuriuose vaisiuose: bananuose, citrusiniuose vaisiuose. Folio rūgštis labai svarbi baltymų apykaitai ir nukleino rūgščių, kurios perduoda paveldimumo informaciją, sintezei. Taip

folio rūgštis dalyvauja ląstelių dalijimosi ir atsinaujinimo procesuose, veikdama baltymų ir nukleino rūgščių sintezės greitį, folio rūgštis svarbi augimui ir vystymosi procesams, todėl folio rūgštis yra labai svarbi nėščiosioms [7].

Pagal rekomenduojamas paros maistinių medžiagų ir energijos normas rekomenduojama folio rūgšties paros norma tiek vyrams, tiek moterims yra 200  $\mu\text{g}$  per parą, tačiau nėščiosioms ir žindančios moterims norma yra didesnė, atitinkamai 300  $\mu\text{g}$  ir 250  $\mu\text{g}$  [19].

### 2.1.2 Mineralinės medžiagos vaisiuose ir daržovėse

Vaisiai ir daržovės taip pat yra puikus mineralinių medžiagų (kalio, kalcio, fosforo, magnio, sieros, geležies ir kt.) šaltinis. Mineralinių medžiagų gausu krapuose, brokoliuose, špinatuose, ankštinėse daržovėse, džiovintuose vaisiuose, bananuose, obuoliuose ir kt. Mineralinės medžiagos kaip ir vitaminai būtinos žmogaus mitybai. Jos reikalingos normalioms organizmo funkcijoms bei normaliems fiziologiniams procesams organizme vykti. Daržovių ir vaisių mineralinės medžiagos ypač svarbios palaikant organizmo rūgščių ir šarmų pusiausvyrą bei normalią įvairių organų veiklą [7, 18].

**Kalis** padeda palaikyti normalią nervų sistemos ir raumenų veiklą bei normalų kraujospūdį, skatina organizmo skysčių apykaitą, daugelį fermentinių procesų, skatina sekretinę endokrininių liaukų veiklą. Ypač daug jo yra džiovintuose vaisiuose: persikuose, abrikosuose, slyvose, razinose, kriaušėse, obuoliuose, taip pat jo randama riešutuose, sojos pupelėse, jūros kopūstuose, žirniuose, špinatuose, bulvėse, bananuose ir moliūguose [7].

Pagal Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro įsakymą Nr. 510 „Dėl rekomenduojamų paros maistinių medžiagų ir energijos normų tvirtinimo“ rekomenduojamose paros maistinių medžiagų ir energijos normose vyrai ( $\geq 19$  m.) per parą turėtų suvartoti 3500 mg kalio, o moterys ( $\geq 19$  m, taip pat nėščiosios ir žindytės) 3100 mg [19].

**Kalcis** atlieka plastinę funkciją, dalyvauja kraujo krešėjimo procese. Jis būtinas nervų sistemos, taip pat viso organizmo liaukų ląstelių sekretinei veiklai, nes padeda palaikyti nervų impulso perdavimą bei normalią skydliaukės hormonų gamybą ir normalią skydliaukės veiklą. Kalcis reikalingas normaliai kaulų ir dantų būklei palaikyti, taip pat padeda palaikyti normalų virškinimo fermentų veikimą bei normalią raumenų veiklą. Pagrindinis kalcio šaltinis žmogui yra pieno produktai, tačiau mažais kiekiais kalcio galima gauti iš baltųjų kopūstų, petražolių, morkų, juodųjų serbentų, citrinų apelsinų ir braškių [7, 18].

Pagal rekomenduojamas paros maistinių medžiagų ir energijos normas rekomenduojama kalcio paros norma suaugusiam žmogui (vyrams ir moterims) yra 900 mg, tačiau

nėščiosioms ir žindančiosioms kalcio per parą reikia suvartoti šiek tiek daugiau, atitinkamai 1100 mg ir 1000 mg [19].

**Magnis** dalyvauja daugelio fermentų veikloje, angliavandenių, lipidų, energijos apykaitoje, termoreguliacijos procese, baltymų sintezėje, nervų sistemos veikloje, taip pat padeda mažinti nuovargio jausmą, padeda palaikyti normalią psichologinę būseną. Magnio randama sojos pupelėse, žirniuose, špinatuose, petražolių lapuose, krapuose ir rūgštyne [7, 18].

Remiantis rekomenduojamomis paros maistinių medžiagų ir energijos normomis, suaugusiems vyrams rekomenduojama magnio paros norma yra 350 mg, suaugusioms moterims – 300 mg, o nėščiosioms ir žindančioms – 350 mg [19].

### **2.1.3 Skaidulinės medžiagos vaisiuose ir daržovėse**

Skaidulinių medžiagų vaikams nuo 1 metų amžiaus rekomenduojama gauti apie 8,0–12,5 g 1000 kcal energijos. Su amžiumi vaikų suvartojamų skaidulinių medžiagų kiekis turėtų vis didėti ir paauglystėje pasiekti suaugusiesiems rekomenduojamą paros normą, kuri yra 25–35 g arba apie 12,5 g 1000 kcal energijos. Skaidulinės medžiagos žmogaus organizmui labai svarbios – sugeba sujungti tulžies rūgštis, padeda mažinti cholesterolio koncentraciją kraujo plazmoje, tuo apsaugodamos nuo aterosklerozės susidarymo, didindamos maisto tūrį sukelia sotumo jausmą. Maistas, turintis pakankamą skaidulinių medžiagų kiekį, greitina žarnyno motoriką, apsaugo nuo vidurių užkietėjimo. Taip pat skatina biologiškai veiklių medžiagų – butiratų susidarymą, slopinančių vėžinių ląstelių proliferaciją ir taip apsaugančių nuo storosios žarnos vėžio [7].

Skaidulinių medžiagų gausu ankštinėse daržovėse (pupelėse, žirniuose), juoduosiuose serbentuose, avietėse, brokoliuose, morkose, bananuose, džiovintose slyvose, kopūstuose, burokėliuose, obuoliuose, kriaušėse, bulvėse ir pomidoruose [18].

### **2.1.4 Fitocheminės medžiagos vaisiuose ir daržovėse**

Vaisiuose, daržovėse gausu bioaktyvių fitocheminių medžiagų, kurios pasižymi antioksidacinėmis savybėmis ir sumažina lėtinių ligų išsivystymo riziką. Svarbiausias fitocheminių medžiagų grupes galima suskirstyti į bendrąsias kategorijas, tokias kaip fenoliai, alkaloidai, azoto turintys junginiai, organinės sieros junginiai, fitosteroliai ir karotinoidai. Labiausiai ištirtos mitybos fitocheminių medžiagų grupės, susijusios su žmonių sveikata yra fenoliai ir karotinoidai [13].

Fenolio junginiai mūsų mityboje gali sumažinti lėtinių ligų, tokių kaip vėžys, širdies ligos ir diabetas, riziką. Jungtinėse Valstijose atliktame ląstelių antioksidacinio aktyvumo tyrime, kurio tikslas buvo nustatyti bendrą fenolio kiekį ir deguonies radikalų sugerties vertes. Buvo gauti

rezultatai – laukinių mėlynių ir gervuogių bendras fenolio kiekis buvo didžiausias, o po to – granatų, spanguolių, mėlynių, slyvų, aviečių, braškių, raudonųjų vynuogių ir obuolių. Likę vaisiai pagal fenolio kiekį buvo kriaušės, ananasai, persikai, greipfrutai, nektarinai, mangai, kiviai, apelsinai, bananai, citrinos, avokadai ir arbūzai. Tarp dažniausiai vartojamų daržovių JAV, špinatuose buvo didžiausias fenolio kiekis, po to raudonieji pipirai, burokėliai, brokoliai, Briuselio kopūstai, baklažanai, šparagai ir žalieji pipirai. Likusios daržovės pagal fenolio kiekį buvo geltonieji svogūnai, žiediniai kopūstai, kopūstai, ridikai, čili pipirai, grybai, saldžiosios bulvės, morkos, saldieji kukurūzai, bulvės, moliūgai, baltieji svogūnai, žalieji žirniai, pomidorai, žaliosios pupelės, salierai, salotos ir agurkai [20].

Karotenoidai skirstomi į angliavandenilius (karotenus) ir jų deguonies darinius (ksantofilus). Karotinooidai suteikia geltoną, oranžinę ir raudoną spalvas ir yra plačiai paplitę vaisiuose, daržovėse, neskaldytuose grūduose ir kituose augaluose. Kalbant apie naudą sveikatai, karotinooidai atlieka apsauginę funkciją organizme – ląsteles saugo nuo laisvojo deguonies bei laisvųjų radikalų, taip pat yra naudingi akims [13].

Oranžinės ir geltonos spalvos daržovės ir vaisiai, įskaitant morkas, moliūgus, papajas, saldžiąsias bulves, žeminius moliūgus, mangus ir raudonąsias paprikas, yra gausūs  $\beta$ -karoteno šaltiniai. Tamsiai žalios lapinės daržovės, įskaitant špinatus, kopūstus, ropes, žalumynus, brokolius, Briuselio kopūstus yra turtingi liuteino ir zeaksantino šaltiniai, kurie yra būtini karotenoidai žmonių akių tinklainės geltonosios dėmės srityje. Pomidorai, arbūzai, rožiniai greipfrutai, abrikosai yra labiausiai paplitę likopeno šaltiniai [21].

## 2.2 Vaisių ir daržovių įtaka sveikatai

PSO teigimu, žmogaus sveikata 50 proc. priklauso nuo gyvenamosios, 20 proc. – nuo aplinkos, 20 proc. – nuo paveldėjimo ir tik 10 proc. – nuo sveikatos priežiūros [22]. Didžiausią įtaką žmogaus sveikatai darantis veiksnys gyvenama yra koreguojamas sveikatos veiksnys ir tiesiogiai priklausančys nuo žmogaus elgsenos. Vienas iš esminių gyvenamosios veiksmų bei ligų riziką mažinančių elementų yra sveika mityba. Mokslininkų duomenimis, mitybos įpročiai turi net 25–30 proc. įtakos sveikatai [23]. 2017 metais atliktoje sisteminėje apžvalgoje ir metaanalizėje, kurios tikslas buvo nustatyti ryšį tarp 12 pagrindinių maisto produktų grupių ir mirtingumo rizikos dėl bet kokios priežasties, buvo nustatyta, kad didėjant kiekvienos dienos daržovių, vaisių suvartojamam kiekiui mirtingumo rizika dėl bet kokių priežasčių sumažėjo. Optimalus riziką mažinančių maisto produktų (t. y. vaisių, daržovių, nesmulkintų grūdų, riešutų ir žuvies) vartojimas 56 proc. sumažina mirtingumą dėl visų priežasčių [24].

Pagal PSO sumažėjęs daržovių bei vaisių vartojimas yra susijęs su prasta sveikata ir padidėjusia neužkrečiamųjų ligų rizika, taip pat yra vienas iš 10 pagrindinių rizikos veiksnių, lemiančių gyventojų mirtingumą. Apskaičiuota, kad 2017 m. pasaulyje dėl netinkamo vaisių ir daržovių vartojimo mirė 3,9 mln., taip pat nepakankamas vaisių ir daržovių suvartojimas daro įtaką apie 14 proc. mirčių nuo virškinimo trakto vėžio atvejų, apie 11 proc. – mirčių nuo išeminės širdies ligų atvejų ir apie 9 proc. – mirčių nuo insulto atvejų [25, 26].

Vis daugėja įrodymų, kad didesnis augalinės kilmės maisto produktų vartojimas vaidina svarbų vaidmenį užkertant kelią lėtinėms ligoms, tokioms kaip ŠKL, vėžys, insultas, diabetas, Alzheimerio liga, katarakta ir su amžiumi susijusių funkcijų pablogėjimas. Apskaičiuota, kad trečdalis visų mirčių nuo vėžio Jungtinėse Valstijose būtų galima išvengti pakeitus mitybą. Tai rodo, kad mitybos modelio ir gyvenimo būdo pokyčiai, pavyzdžiui, vaisių ir daržovių vartojimo didinimas bei subalansuotas mėsos ir augalinio maisto vartojimas yra praktiška ir veiksminga strategija lėtinių ligų dažniui mažinti [13]. Todėl rekomenduojama į savo mitybos racioną įtraukti daugiau vaisių ir daržovių dėl jų sveikatą stiprinančių savybių. Vaisių ir daržovių sudedamosios dalys yra susijusios su mažesniu sergamumu lėtinėmis ligomis, ypač vėžiu ir ŠKL [8].

Dabartiniai įrodymai rodo, kad vaisiai ir daržovės turi stipriausią poveikį ŠKL prevencijai, o slenkstinis poveikis yra 800 g per dieną [27]. Sistemingoje perspektyvinių tyrimų apžvalgoje ir metaanalizėje, įtraukus vaisių ir daržovių vartojimo bei ŠKL, bendro vėžio ir mirtingumo dėl visų priežasčių tyrimus iki 2016 m. (95 tyrimų duomenis, 142 publikacijos), buvo pastebėta, kad ŠKL rizika ir mirtingumas dėl visų priežasčių, išskyrus vėžio (jo slenkstinis

poveikis yra 600 g per dieną), sumažėjo suvartojant 800 g vaisių ir daržovių per dieną. Buvo pastebėta specifinė atvirkštinė sąsaja tarp obuolių, kriaušių, citrusinių vaisių, žalių lapinių daržovių/ salotų ir kryžmažiedžių daržovių vartojimo ir ŠKL mirtingumo [28]. Panašūs rezultatai buvo gauti atlikus kitus perspektyvinius kohortinių tyrimų metaanalizes, siekiant iširti ryšį tarp vaisių ir daržovių vartojimo ir ŠKL rizikos. Analizių rezultatai parodė, kad tie, kurie per dieną suvalgo 800 g vaisių ir daržovių, turi mažiausią ŠKL riziką ir didesnis vaisių ir daržovių suvartojimas yra susijęs su mažesne mirtingumo dėl ŠKL rizika [29, 30]. Taip pat perspektyvus kohortos tyrimas rodo, kad didelis flavonoidų, esančių vaisiuose ir daržovėse suvartojimas yra susijęs su mažesne ŠKL rizika ir mažesniu sergamumu koronarine širdies liga [27].

Daugelis tyrimų patvirtino, kad dažnas vaisių ir daržovių suvartojimas gali sumažinti virškinamojo trakto ir kvėpavimo takų onkologinių ligų riziką, nepriklausomai nuo fizinio aktyvumo, rūkymo ir nutukimo poveikio [31, 32].

Daugelyje pasaulio šalių, įskaitant ir Lietuvą mirtingumas nuo skrandžio vėžio užima antrąją vietą tarp visų piktybinių navikų. Vienas iš pagrindinių šios ligos rizikos veiksnių yra sietinas su mityba. Lietuvoje buvo atliktas atvejo – kontrolės tyrimas, kuriuo buvo siekiama įvertinti priklausomumą tarp skrandžio vėžio rizikos ir daržovių bei vaisių vartojimo. Tyrimo rezultatai parodė, kad šviežių daržovių: morkų, kopūstų, česnakų ir brokolių dažnesnis vartojimas reikšmingai sumažina skrandžio vėžio riziką. Morkų ir kopūstų apsauginis poveikis siejamas su juose esančiu karotinoиду, beta karotinu, o česnakuose esantys organiniai sieros junginiai gali surišti laisvuosius radikalus, moduluoti imuninę sistemą, slopinti kancerogenezės proceso pradžią bei vystymąsi. Taip pat nustatyta, kad citrusinių bei kitų vaisių vartojimas nėra reikšmingai susijęs su skrandžio vėžio rizika [33].

Plaučių vėžys yra dažniausia mirties nuo vėžio priežastis. Manoma, kad vaisiai ir daržovės, kurių sudėtyje yra karotinoidų ir kitų antioksidantų, sumažina plaučių vėžio riziką, todėl siekiant tai patvirtinti, buvo atlikta sisteminė apžvalga ir metaanalizė, kurios rezultatai parodė, kad ryšys su vaisių ir daržovių vartojimu buvo nežymiai reikšmingas dabartiniams rūkantiems, bet nereikšmingas buvusiems ar niekada nerūkantiems. Reikšmingos atvirkštinės dozės ir atsako sąsajos buvo stebimos kiekvieną kartą padidinus vaisių ir daržovių suvartojimą 100 g per dieną. Taigi, išvada buvo tokia, kad tabako rūkymo atsisakymas yra geriausia plaučių vėžio prevencijos strategija, nors dabartiniai perspektyvių tyrimų įrodymai atitinka apsauginį vaisių ir daržovių vaidmenį plaučių vėžio etiologijoje [34].

Taigi, epidemiologiniai vaisių ir daržovių vartojimo ir LNL rizikos sąsajų tyrimai rodo įtikinamą apsauginį poveikį nuo ŠKL bei įtaigų apsauginį poveikį piktybiniams navikams.



ŠKL rizika sumažėja suvartojant vaisių ir daržovių iki 800 g per parą, o vėžio – iki 600 g. Įdomu tai, kad kiekviena papildoma vaisiaus ar daržovės porcija sumažina ŠKL riziką. Nustatyta, kad balti vaisiai – obuoliai, kriaušės, kryžmažiedės daržovės (brokoliai, lapiniai kopūstai, kininiai kopūstai, žiediniai kopūstai, ropės, briuselio kopūstai), žalios lapinės daržovės, vaisiai ir daržovės, kuriuose gausu beta karotino ir tie, kuriuose gausu vitamino C, apsaugo nuo ŠKL, o kryžmažiedžiai ir žaliai geltonos daržovės apsaugo nuo susirgimo vėžiu [9].

Pasaulinis 2 tipo CD paplitimas sparčiai didėja, kartu didėjant nutukimui, sėsliam gyvenimo būdui, nesubalansuotai mitybai ir mažėjant fiziniam aktyvumui. Siekiant užkirsti kelią 2 tipo diabeto atsiradimui ankstyvame amžiuje ir sumažinti visą gyvenimą trunkančią 2 tipo diabeto riziką, buvo pripažinta, kad optimalus maisto ir mitybos veiksnių pasirinkimas atlieka lemiamą vaidmenį [35]. Didesnis vaisių ir daržovių vartojimas yra susijęs su žarnyno mikrobiota ir medžiagų apykaitos pokyčiais, o šie susiję su mažesne 2 tipo diabeto rizika [36]. Kitas atliktas perspektyvus tyrimas, kurio tikslas buvo išnagrinėti ryšį tarp vaisių ir daržovių suvartojimo kiekio bei įvairovės su 2 tipo diabeto rizika. Gauti rezultatai, jog didesnis daržovių kiekis ir įvairesnis vaisių ir daržovių suvartojimas yra susijęs su sumažėjusia 2 tipo diabeto rizika, o kombinuotas vaisių ir daržovių suvartojimas buvo susijęs su 21 proc. mažesne 2 tipo diabeto rizika [37]. Panašūs rezultatai buvo gauti atlikus tyrimų sistemine apžvalga ir metaanalize, jog daržovės atskirai yra susijusios su mažesne 2 tipo diabeto rizika, papildomai nustatyta, kad šakninės daržovės arba žalios lapinės daržovės gali būti naudingos diabeto profilaktikai [38].

Nutukimas yra vienas iš pagrindinių ankstyvos mirties rizikos veiksnių. 2017 m. 8 proc. mirčių visame pasaulyje buvo priskirti nutukimui, tai siejama su 4,7 mln. mirčių visame pasaulyje. Pasaulyje 39 proc. suaugusiųjų turi antsvorio arba yra nutukę [39]. Vaisiai ir daržovės aprūpina organizmą maistinėmis skaidulomis, o skaidulų vartojimas yra susijęs su nutukimo dažniu. Epidemiologiniai tyrimai patvirtina, kad maistinės skaidulos yra susijusios su nutukimo prevencija. Daugiausia skaidulų yra džiovintuose vaisiuose ir virtose daržovėse vien todėl, kad pasišalina vanduo ir koncentruojasi skaidulos [8]. Atliktas perspektyvus kohortinis tyrimas, kurio tikslas buvo išanalizuoti vaisių ir daržovių suvartojimo pokyčių sąveiką su genetiniu polinkiu į nutukimą. Tyrimo rezultatai parodė, kad kūno masės indekso sumažėjimas yra susijęs su didėjančiu vaisių ir daržovių vartojimu, bet buvo ryškesnis tarp dalyvių, turinčių didelę genetinę nutukimo riziką, nei tiems, kurių rizika buvo maža. Sąveikos poveikis buvo stipresnis vaisiams, palyginti su daržovėmis, konkrečių vaisių ir daržovių sąveikos efektas buvo didžiausias uogoms, citrusiniams vaisiams ir žalioms lapinėms daržovėms. Apibendrinant galima pasakyti, kad šis perspektyvus tyrimas pateikia įrodymų, kad vaisių ir daržovių vartojimo gerinimas gali iš esmės susilpninti genetinį ryšį su ilgalaikiu svorio padidėjimu, pabrėžiant vaisių ir daržovių vartojimo

skatinimo svarbą, ypač asmenų, turinčių genetinį polinkį į nutukimą [40]. Kiti atlikti epidemiologiniai tyrimai vidutinio amžiaus ir vyresnio amžiaus moterų populiacijoje nutukimo rizikos ir vaisių bei daržovių vartojimo sąveikos tema įrodo, jog didėjantis vaisių ir daržovių suvartojimas yra susijęs su mažesne antsvorio ar nutukimo rizika [41, 42].

Taip pat svarbu paminėti, jog daržovėse ir vaisiuose esantys vitaminai bei mineralinės medžiagos yra labai svarbios normalioms organizmo funkcijoms ir normaliems fiziologiniams procesams organizme vykti, šios medžiagos reikalingos įvairių fermentų, hormonų apykaitai, kraujo kūnelių gamybai. Šios medžiagos svarbios nervų sistemos veiklai, kraujo krešėjimui, endokrininių liaukų, širdies ir kitų organų normaliai veiklai. Be to, nustatyta, kad daržovių ir vaisių skaidulinės medžiagos palaiko normalią žarnyno veiklą, apsaugo nuo vidurių užkietėjimo, mažina cholesterolio koncentraciją kraujyje [7].

Apibendrinus galime teigti, kad epidemiologiniai tyrimai dar kartą patvirtino, jog vaisių ir daržovių vartojimas gali tapti svarbia priemone užtikrinant, kad sumažėtų antsvorį turinčių ir nutukusių asmenų bei sumažėtų rizika atsirasti ir vystytis lėtinėms neinfekcinėms ligoms, tokioms kaip ŠKL, kai kurios vėžio formos, cukrinis diabetas ir kt. Toks teigiamas vaisių ir daržovių poveikis organizmui siejamas su vitaminais, mineralinėmis bei fitocheminėmis medžiagomis, skaidulinėmis ir kitomis biologiškai aktyviomis medžiagomis, kurių poveikis įrodytas įvairiais moksliniais tyrimais.

### 2.3 Vaisių ir daržovių vartojimo ypatumai Lietuvoje per pastaruosius 25 metus

Nuo 1994 m. Lietuva kartu su Suomija, Estija ir Latvija periodiškai dalyvauja tarptautiniame suaugusių žmonių gyvenimo tyrimo Finbalt Health Monitor. Lietuvos sveikatos mokslų universiteto mokslininkai kas antri metai atlieka Lietuvos gyventojų apklausas. Atliktas tyrimas pateikia nacionalinio lygmens duomenų apibendrinimus bei suteikia galimybę analizuoti mūsų šalies rodiklius kitų užsienio šalių kontekste. Tyrimo analizuojami subjektyvios sveikatos, naudojimosi sveikatos priežiūros paslaugomis, rūkymo, alkoholinių gėrimų vartojimo, mitybos ir fizinio aktyvumo įpročių rodikliai [43, 44].

Finbalt Health Monitor tyrimuose šviežių vaisių ir daržovių vartojimas nustatytas klausiant apie šių maisto produktų vartojimo dažnį. Suaugusių gyventojų šviežių daržovių ir vaisių vartojimo įpročiai buvo tiriami nuo 1996 m., nes 1994 m. tyrimo anketoje nebuvo klausimų apie daržovių ir vaisių vartojimo įpročius. Nuo 1996 m. iki 2002 m. suaugusių žmonių, kasdien valgančių daržoves, dalis gerokai padidėjo – vyrų nuo 3,5 proc. iki 18,1 proc., o moterų nuo 5,4 proc. iki 24,1 proc. Taip pat tais pačiais metais atitinkamai išaugo ir suaugusių žmonių, kasdien valgančių šviežius vaisius, vyrų – nuo 6,4 proc. iki 12,0 proc., moterų – nuo 10,6 proc. iki 17,7 proc. Šviežias daržoves ir vaisius moterys valgė dažniau palyginus su vyrais. Lyginant Baltijos šalių kontekste gyventojų, kasdien valgančių šviežias daržoves, dalis Baltijos šalyse buvo panaši, o Suomijoje didesnė – 2003 m. 26 proc. suomių vyrų ir 42 proc. moterų nurodė, kad jie kasdien valgo šviežias daržoves. Taip pat Suomijoje, lyginant su Baltijos šalimis, kasdien valgančių šviežius vaisius suaugusiųjų dalis buvo didžiausia – 2003 m. 19 proc. vyrų ir 35,8 proc. moterų [45]. Kitas tyrimas Lietuvoje atliktas 2004 m. Tyrimo rezultatai buvo lyginami su 1996 metų rezultatais – 1996 m. bent 3 dienas per savaitę šviežių daržovių suvartoja 18,1 proc. vyrų ir 24,8 proc. moterų, o 2004 m. – 39,9 proc. vyrų ir 49,9 proc. moterų. 2004 m. kasdien šviežių daržovių 14,9 proc. vyrų ir 18,7 proc. moterų, 1996 m. atitinkamai 3,5 proc. ir 5,4 proc. Nuo 1996 m. iki 2004 m. išaugo ir suaugusių žmonių, kasdien valgančių šviežius vaisius, dalis, vyrų – nuo 6,4 proc. iki 9,5 proc., moterų – nuo 10,6 proc. iki 15,7 proc., tačiau lyginant su 2002 m. rezultatais kasdien vartojančių šviežių vaisių suaugusiųjų dalis šiek tiek sumažėjo [46]. 2006 m. tyrimas parodė, jog Lietuvos suaugusieji gyventojai dažniau pradėjo valgyti šviežias daržoves. 1996 m. bent 3 dienas per savaitę šviežių daržovių valgė 18 proc. vyrų ir 25 proc. moterų, o 2006 m. – 48 proc. vyrų ir 61 proc. moterų. 2006 m. bent tris dienas per savaitę šviežių vaisių ir uogų valgė 28 proc. vyrų ir 42 proc. moterų, kasdien šviežių vaisių ir uogų valgė 9,1 proc. vyrų ir 15,4 proc. moterų [47]. 2008 m. bent 3 dienas per savaitę šviežių daržovių valgė 63 proc. vyrų ir 68 proc. moterų, o šviežių vaisių ir uogų bent 3 dienas per savaitę valgė 38 proc. vyrų ir 54 proc. moterų [48]. Vertinant 2010 m. tyrimą, nuo 1996 m. – kasdien valgusių šviežias daržoves vyrų dalis išaugo 4,2 karto, o moterų

– 4,8 karto, tačiau ir 2010 m. daržovių ir vaisių vartojimas buvo nepakankamas: per praėjusią savaitę 6-7 dienas per savaitę valgė šviežias daržoves tik 24 proc. moterų ir 17 proc. vyrų, o šviežių vaisių ir uogų – 17,8 proc. moterų ir tik 9,4 proc. vyrų [49]. 2012 m. per praėjusią savaitę valgė šviežias daržoves 6-7 dienas per savaitę 29 proc. moterų ir 21 proc. vyrų, o šviežių vaisių ir uogų 6-7 dienas per savaitę valgė 19,4 proc. moterų ir 9,3 proc. vyrų [44]. Vertinant 2014 metų tyrimą – per 2 dešimtmečius (nuo 1996 m.) kasdien valgusių šviežias daržoves vyrų dalis padidėjo nuo 3,5 proc. iki 22 proc., o moterų nuo 5,4 proc. iki 33 proc., taip pat išaugo suaugusiųjų dalis kasdien valgusių šviežius vaisius ir uogas – vyrų padidėjo nuo 6,4 proc. iki 11,8 proc., o moterų nuo 10,6 proc. iki 22,9 proc. [50]. 2011 m. parengtoje Finbalt Health Monitor 1998–2008 m. ataskaitoje buvo lyginami Suomijos, Estijos, Latvijos ir Lietuvos tyrimų duomenys pagal šviežių daržovių suvartojimą. Visose keturiose šalyse moterys šviežias daržoves vartojo dažniau nei vyrai. Kasdienis šviežių daržovių suvartojimas buvo labiau paplitęs Suomijoje nei Baltijos šalyse. 2008 metais daugiau nei trečdalis (35 proc.) vyrų ir beveik pusė (46 proc.) moterų kasdien vartojo šviežių daržovių Suomijoje. Mažiausia kasdienio šviežių daržovių vartotojų dalis tiek tarp vyrų, tiek tarp moterų buvo Estijoje, kur tik 15% proc. vyrų ir 26 proc. moterų nurodė vartojusios kasdien. Dešimties metų šviežių daržovių vartojimo tendencijų analizė parodė, kad kasdieninis šviežių daržovių suvartojimas tarp vyrų statistiškai reikšmingai išaugo Suomijoje ir Lietuvoje. Didžiausias padidėjimas tarp 1998 m. ir 2008 m. nustatytas tarp Lietuvos vyrų – nuo 12 proc. iki 24 proc. Kasdienis šviežių daržovių vartojimas tarp Lietuvos moterų padidėjo nuo 21 proc. iki 31 proc. Per tiriamąjį laikotarpį šviežių daržovių suvartojimas nekito tarp moterų Suomijoje. Vyrų ir moterų kasdieninė šviežių daržovių suvartojimo didėjimo tendencija pastebėta Estijoje, Latvijoje kitimo tendencijos buvo nenuoseklios [51].

2016 m. mūsų šalyje Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro 2003 m. rugpjūčio 11 d. įsakymu Nr. V-488 „Dėl Bendrųjų savivaldybių visuomenės sveikatos stebėsenos nuostatų patvirtinimo“, kuris 2014 m. buvo pakeistas (2014 m. gruodžio 19 d. įsakymas Nr. V-1387) įteisinti periodiniai Lietuvos savivaldybių vaikų ir suaugusiųjų gyvenimo tyrimai, kurie suteikia galimybę stebėti ir vertinti gyvenimo rodiklių pokyčius atskirose savivaldybėse. Šių tyrimų vykdymo metodika ir instrumentai parengti projekto „Sveikatos netolygumų nustatymo ir mažinimo gebėjimų stiprinimo modelio sukūrimas“ NOR-LT11-SAM01-TF-02-001 metu, remiantis kitų šalių tyrimų patirtimi ir rekomendacijomis. Nacionalinio tyrimo koordinatoriaus funkcija suteikta Higienos institutui, o tyrimus vykdyti pavesta savivaldybių visuomenės sveikatos biurams [43]. Finbalt Health Monitor tyrimai buvo vykdomi valstybės mastu, todėl nebuvo galima stebėti rodiklių pokyčių atskirose savivaldybėse. Higienos instituto 2016 m. buvo parengtos „Gyvenimo tyrimų organizavimo ir vykdymo savivaldybėse metodinės rekomendacijos“, kurių tikslas pateikti išsamų aprašymą savivaldybėms, kaip naudojant bendrą metodiką atlikti

periodinius vaikų ir suaugusiųjų gyvensenos tyrimus, kurių rezultatai atskleistų esamą gyvensenos situaciją Lietuvoje ir savivaldybėse. Rekomendacijose teigiama, kad siekiant racionaliai paskirstyti esamus išteklius, suaugusiųjų ir vaikų gyvensenos tyrimai atliekami skirtingais metais: vaikų gyvensenos tyrimas atliekamas 2016 m. ir vėliau bus kartojamas kas 4 metus, suaugusiųjų gyvensenos tyrimas bus atliekamas 2018 m. ir vėliau kartojamas kas 4 metus [52].

2018 m. atliktas suaugusiųjų gyvensenos tyrimas, parodė, jog Lietuvoje suaugusiųjų, kurie bent kartą per dieną valgo daržoves (neįskaitant bulvių), dalis yra 42 proc., daugiausiai kasdien daržovių valgo Vilniaus miesto, Vilniaus rajono ir Palangos miesto savivaldybėse, atitinkamai 62,6, 59,8 proc. ir 58,0 proc., o mažiausiai Skuodo rajono ir Rietavo – atitinkamai 26,2 proc. ir 27,0 proc. Suaugusiųjų, kurie bent kartą per dieną valgo vaisius, dalis visoje Lietuvoje yra 34,7 proc., daugiausiai vaisių kasdien suvalgo Vilniaus miesto, Vilniaus rajono savivaldybėse ir Elektrėnų savivaldybėse, atitinkamai – 54,3 proc., 54,9 proc. ir 54,9 proc., mažiausiai vaisių suvalgo Anykščių rajono ir Rietavo savivaldybėse, atitinkamai – 20,4 proc. ir 21,9 proc. [53].

Lietuvoje Lietuvos suaugusiųjų gyventojų faktinės mitybos, mitybos ir fizinio aktyvumo įpročių tyrimas, siekiantis iširti ir įvertinti suaugusių ir pagyvenusių Lietuvos gyventojų faktinę mitybą ir mitybos įpročius vykdomas ir sistemingai apžvelgiamas nuo 1997 metų ir vykdomas kas 5 – 6 m., juos vykdė Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centras (iki 2007 m. – Respublikinis mitybos centras) kartu su visuomenės sveikatos centrais apskrityse, nuo 2013 m. kartu su savivaldybių visuomenės sveikatos biurais.

Vykdydamas Valstybinės maisto ir mitybos strategijos ir jos įgyvendinimo priemonių 2003–2010 metų plano, patvirtinto Lietuvos Respublikos Vyriausybės 2003 m. spalio 23 d. nutarimu Nr. 1325 (Žin., 2003, Nr. 101–4556), priemonę, kurioje numatyta vykdyti Lietuvos žmonių faktiškos mitybos, gyvensenos, požiūrio į sveikatą ir mitybą, sveikatos tyrimus, Respublikinis mitybos centras 2007 m. atliko Lietuvos suaugusiųjų gyventojų faktiškos mitybos bei mitybos ir gyvensenos įpročių tyrimą. 2007 m. tyrimo rezultatai parodė, jog tik 43,4 proc. respondentų šviežias daržoves (išskyrus bulves) vartojo kasdien arba beveik kasdien (6-7 kartus per savaitę) ir 24,1 proc. – 3–5 kartus per savaitę, o net trečdalis respondentų jas vartoja tik 1–2 kartus per savaitę. Lyginant šviežių daržovių (išskyrus bulves) vartojimo dažnumą 1997 m. ir 2007 m., jų vartojimo 6–7 kartus per savaitę dažnumas sumažėjo nuo 70,3 proc. iki 43,4 proc. Virtas ar troškintas daržoves Lietuvos gyventojai 2007 m. vartojo dar rečiau: 6–7 kartus per savaitę vartojo 6,1 proc., o 1–2 kartus per savaitę vartojo 47,8 proc. Buvo nustatyta, kad šviežių daržovių vartojimo dažnumui įtakos turėjo išsilavinimas: 6-7 kartus per savaitę šviežias daržoves valgė daugiau nei trečdalis aukštąjį išsilavinimą turinčių respondentų ir kas penktas vidurinio ir specialaus vidurinio išsilavinimo respondentas [54]. 2013–2014 m. atliktas suaugusių (19–64 m.)

ir pagyvenusių (65–75 m.) Lietuvos gyventojų faktinės mitybos ir mitybos įpročių tyrimas, kurį organizavo ir vykdė sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centras (toliau – SMLPC) kartu su savivaldybių visuomenės sveikatos biurais (toliau – SVSB). Išanalizavus suaugusių ir pagyvenusių Lietuvos gyventojų mitybos įpročius nustatyta, jog Lietuvos gyventojai per mažai valgo šviežių daržovių (išskyrus bulves) – kasdien jų vartoja tik 30,8 proc. suaugusių asmenų, iš jų tik 3,1 proc. atsakė, kad šviežių daržovių valgo kelis kartus per dieną, 29,8 proc. daržoves valgė 1–2 kartus per savaitę, 37,1 proc. – 3–5 kartus per savaitę ir 1,4 proc. respondentų šviežių daržovių nevartojo nė karto per savaitę. Šviežių daržovių (išskyrus bulves) kasdien dažniau valgo moterys ir vyresni gyventojai [55]. 2019 m. SMLPC kartu su SVSB atliko suaugusių ir pagyvenusių Lietuvos gyventojų faktinės mitybos, mitybos ir fizinio aktyvumo įpročių bei žinių apie mitybą ir fizinį aktyvumą tyrimą. Šio tyrimo sudėtinė dalis yra suaugusių gyventojų mitybos įpročių tyrimas, kurio tikslas buvo įvertinti suaugusių Lietuvos gyventojų mitybos įpročius ir palyginti pokyčius su ankstesnių tyrimų duomenimis. Buvo nustatyta, kad suaugusieji Lietuvos gyventojai vis dar nepakankamai vartoja daržovių ir vaisių. Nustatyta, jog daržovių ir vaisių, išskyrus bulves, kasdien valgo daugiau nei pusė (57,1 proc.) respondentų, kas ketvirtas tyrimo dalyvis atsakė, jog daržovių ir vaisių vartoja 3–5 kartus per savaitę, o kas šeštas – tik 1–2 kartus per savaitę. Statistiškai reikšmingai daugiau moterų (63,8 proc.) nei vyrų (49,4 proc.) nurodė, jog daržovių ir vaisių valgo kiekvieną dieną, taip pat kasdien daržovių ir vaisių valgo statistiškai reikšmingai daugiau aukštesnį išsilavinimą turintys asmenys negu žemesnį išsilavinimą. Daržovių ir vaisių vartojimo tendencijos per pastarąjį dešimtmetį pagerėjo: 2019 m. kasdien šių produktų vartojo 57,1 proc., 2007 m. 6–7 kartus per savaitę šviežių daržovių vartojo 43,4 proc., o 2014 m. – tik 30,6 proc. Lietuvos gyventojų. Tačiau 2019 m. didesnis daržovių ir vaisių vartojimo dažnumas gali būti siejamas su tuo, jog pastarojo tyrimo metu buvo klausiama ne tik apie šviežių daržovių, bet ir apie šviežių vaisių vartojimą [5, 56].

2002 m. buvo atliktas tarptautinis NORBAGREEN tyrimas, kurio tikslas buvo įvertinti daržovių ir vaisių, duonos, žuvies vartojimą Šiaurės Europos ir Baltijos valstybėse. Lietuvoje kasdien daržoves valgė 61,4 proc. vyrų ir 66,5 proc. moterų. Bent vieną kartą per dieną vaisius valgė 39,7 proc. vyrų ir 44,5 proc. moterų. Lietuvoje daugiausiai vartojama svogūninių daržovių, morkų ir agurkų, o iš vaisių daugiausiai valgomi obuoliai. NORBAGREEN tyrimo duomenimis, Lietuvos ir kitų Baltijos šalių gyventojai rečiau valgė šviežių vaisių ir daržovių, palyginus su Šiaurės valstybėmis. Lietuvos gyventojai dažniau vartojo svogūninių daržovių ir morkų, o Šiaurės valstybės – agurkų ir pomidorų. Vertinant vaisių suvartojimą nustatyta, jog Lietuvos gyventojai dažniau valgė obuolius, o Suomijos gyventojai – citrusinius vaisius [57].

2013 – 2015 m. atlikto Europos sveikatos interviu tyrimo (EHIS) duomenys rodo, jog 65,7 proc. Europos Sąjungos (toliau – ES) gyventojų nurodė kasdien suvalgę bent vieną porciją vaisių ir daržovių. Šis rodiklis svyravo nuo mažiau nei 50 proc. Bulgarijoje ir Rumunijoje iki daugiau nei 75 proc. Italijoje, Jungtinėje Karalystėje, Portugalijoje ir Belgijoje. Vidutiniškai daugiau nei pusė ES gyventojų pranešė, kad per dieną suvartoja nuo vienos iki keturių porcijų vaisių ir daržovių, o maždaug kas septintas asmuo nurodė kasdien suvartojantis bent penkis vaisius ir daržoves. Bulgarijos ir Rumunijos gyventojų (atitinkamai 58,6 proc. ir 65,1 proc.) teigė, kad vaisiai ir daržovės neįtraukiami į jų kasdienį racioną. 5 porcijas ir daugiau vaisių ir daržovių per dieną suvartoja Nyderlanduose, Danijoje, Airijoje ir Jungtinėje Karalystėje. Šio tyrimo duomenimis maždaug 40 proc. Lietuvos gyventojų iš vis nevartoja vaisių ir daržovių, maždaug 45 proc. gyventojų suvartoja nuo 1 iki 4 porcijų per dieną, 15 proc. gyventojų suvartoja daugiau kaip 5 porcijas per dieną vaisių ir daržovių. Lietuva Europos Sąjungos kontekste nėra prie daugiausiai vaisių ir daržovių suvartojančių šalių, tokių kaip Italija, Portugalija, Belgija, tačiau vaisių ir daržovių suvartojimas taip pat nėra prasčiausias [58].

Taigi, Lietuvoje atlikti tyrimai mitybos įpročių tema įrodo, jog Lietuvos suaugusiųjų gyventojų vaisių ir daržovių vartojimo įpročiai per pastaruosius 25 metus kito sveikatai palankia linkme – padidėjo gyventojų dalis, kurie kasdien valgo šviežių daržovių ir vaisių, tačiau didelė dalis Lietuvos gyventojų vis dar per mažai valgo daržovių bei vaisių ir neatitinka rekomendacijos – kasdien suvartoti bent 400 g daržovių ir vaisių, apie 3–5 porcijas daržovių ir 2–4 porcijas vaisių.

## 2.4 Vaisių ir daržovių vartojimo rekomendacijos bei maisto pasirinkimo piramidė

2003 m. vykusioje jungtinėje Maisto ir žemės ūkio organizacijos (Food and Agriculture Organization – FAO) ir PSO ekspertų konsultacijoje mitybos ir lėtinių ligų profilaktikos tema, ataskaitoje buvo patvirtinta rekomendacija vienam asmeniui suvartoti ne mažiau kaip 400 g vaisių ir daržovių per dieną, tai yra maždaug 5 porcijas per dieną (išskyrus bulves, saldžiąsias bulves ir kitus krakmolingus šakniavaisius, kurie nepriskiriami vaisiams ar daržovėms) lėtinių neinfekcinių ligų, tokių kaip širdies ir kraujagyslių ligos, piktybiniai navikai, diabetas bei nutukimas, taip pat kelių mikroelementų trūkumo prevencijai ir mažinimui [59, 60].

Atsižvelgiant į kiekvienos šalies maisto vartojimo gaires, vaisių ir daržovių suvartojimo kiekybinės rekomendacijos Europoje šiek tiek skiriasi. Pavyzdžiui, Šveicarijoje, Islandijoje, Norvegijoje, Ispanijoje, Prancūzijoje, Rumunijoje, Slovakijoje, Švedijoje, Suomijoje, Liuksemburge rekomenduoja kiekvieną dieną suvartoti ne mažiau kaip 5 porcijas vaisių ir daržovių. Lenkijoje rekomenduojama suvartoti ne mažiau kaip 400 g per dieną, iš kurių 1 porcija gali būti vaisių sultys, nors kitose šalyse sultys nėra laikomos kaip vaisių porcija. 4 porcijos (150–200 g porcijoje, žalios arba virtos) daržovių ir 3 porcijos (120–200 g porcijai) vaisių kasdien rekomenduojamos Graikijoje. Vokietijoje rekomenduojama valgyti ne mažiau kaip 650 g vaisių ir daržovių per dieną (ne mažiau kaip 400 g daržovių, 250 g vaisių). Čekijoje ir Danijoje rekomendacija yra suvartoti 600 g vaisių ir daržovių. Slovėnijoje, Maltoje ir Estijoje taip pat kaip ir Lietuvoje rekomenduojama suvartoti 3–5 porcijas daržovių ir 2–3 porcijas vaisių ir uogų, kartu 400 g per dieną, o Latvijoje neskaidant vaisių ir daržovių rekomenduojama kiekvieną dieną suvalgyti 5 porcijas daržovių, vaisių ir uogų [61]. Deja, daugelyje Europos šalių suaugusių gyventojų daržovių ir vaisių suvartojimas nesiekia šių rekomendacijų [7]. Naujausių tyrimų duomenimis Lietuvoje vaisių ir daržovių vartojimo dažnumas nors ir didėja, tačiau jų vis dar vartojama nepakankamai [5].

Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centras 2020 m. paskelbė „Sveikos ir tvarios mitybos rekomendacijas“, kuriose pabrėžiami ir iliustruojami pagrindiniai sveikos mitybos principai. Dar kartą akcentuojama, kad kiekvieną dieną reikia suvartoti bent 400–500 g (5 porcijas daržovių, vaisių ar uogų), iš kurių – apie 300 g daržovių (neskaitant bulvių) ir 150–200 g vaisių bei uogų. Taip pat informuojama, kad viena daržovių, vaisių ar uogų porcija yra toks dydis, kurį būtų galima apibrėžti kaip dubenėlis salotų, vidutinio dydžio agurkas ar obuolys, sauja uogų ir pan. Pabrėžiama, kad naudingiausia sveikatai vartoti šviežias daržoves, vaisius ir uogas, tačiau tinka ir šaldytos, džiovintos, troškintos [62].

2011 m. Sveikatos apsaugos ministerija kartu su Vilniaus universiteto Medicinos fakulteto, Lietuvos sveikatos mokslų universiteto Medicinos akademijos bei Sveikatos mokymo ir



ligų prevencijos centro specialistais parengė naują „Maisto pasirinkimo piramidę“ (1 pav.), kuri pakeitė daugiau kaip prieš 20 metų sukurtą senąją piramidę. Maisto pasirinkimo piramidė buvo atnaujinta, nes atlikus faktinės mitybos tyrimą, rezultatai atskleidė, jog gyventojų faktinė mityba neatitinka oficialioms rekomendacijoms. Kiekviena valstybė tokias piramides sudaro atsižvelgdama į mitybos įpročius savo šalyse [63].

Senosios mitybos piramidės pagrindas buvo duona, grūdai ir bulvės. Atsižvelgus į tai, kad Lietuvos gyventojai per mažai suvartoja daržovių ir vaisių, žemiausias piramidės aukštas suskaldytas į dvi dalis. Vienoje dalyje liko grūdiniai produktai bei bulvės, kitoje – daržovės ir vaisiai, šių maisto produktų reikia vartoti kiekvieną dieną kelis kartus per dieną. Taip pat maisto pasirinkimo piramidės apačioje atsirado 8 stiklinės vandens, nes tai vidutiniškai privalomas suvartojamo vandens kiekis per parą, o aplink piramidę įvairios sporto šakos, nes žmogus fizinis aktyvumas glaudžiai susijęs su mityba ir suaugusiajam rekomenduojama per dieną aktyviai judėti bent 30 minučių, o vaikams – ne mažiau kaip vieną valandą. Viduriniame piramidės aukšte atsidūrė mėsos ir pieno produktai, taip pat šio aukšto maža dalį užima aliejus ir riešutai, šių produktų reikia vartoti kasdien arba rečiau. Piramidės viršutiniame aukšte atsidūrė saldainiai, sviestas, pyragaičiai, cukrus ir druska, kuriuos rekomenduojama vartoti retai ir mažais kiekiais. Trys piramidės aukštai pažymėti skirtingomis spalvomis – žalia, geltona, raudona pagal šviesoforo principą [64].



1 pav. Maisto pasirinkimo piramidė [4]

### 3. TYRIMO METODAI IR APIMTIS

**Literatūros paieškos strategija.** Literatūros apžvalgai atrinkti anglų ir lietuvių kalbomis publikuojami moksliniai straipsniai ir tyrimai. Straipsnių paieška vykdyta naudojantis mokslinėmis duomenų bazėmis: PubMed, Science Direct, Google Scholar, Lietuvos akademinė elektroninė biblioteka eLABa ir taip pat pasiremta kitais mokslškai pagrįstais leidiniais, publikacijomis, rekomendacijomis ir PSO internetinio puslapio medžiaga. Darbe panaudoti 68 literatūros šaltiniai.

Literatūros sąrašas sudarytas Vankuverio citavimo stiliumi, naudojant bibliografijos sudarymo programą „Zotero“. Paieškai taikyti reikšminiai žodžiai ir jų deriniai: suaugusieji (angl. adults), vaisių ir daržovių vartojimas (angl. consumption of fruits and vegetables), vaisiai (angl. fruits), daržovės (angl. vegetables), vaisių ir daržovių nauda (angl. benefits of fruits and vegetables), rekomendacijos (angl. recommendations).

**Tiriamoji populiacija.** Tiriamąją populiaciją sudarė suaugusieji Lietuvos gyventojai nuo 19 metų iki 64 metų.

**Tyrimo imtis.** Norint sužinoti tikslų Lietuvos gyventojų skaičių, buvo pasinaudota Lietuvos statistikos departamento duomenų bazės duomenimis ir nustatyta, kad 2021 m. Lietuvoje 19–64 metų amžiaus grupės buvo 1 688 986 Lietuvos gyventojų. Pagal „OpenEpi Version 3“ imties skaičiuoklę (pasirinkta tikimybė – 95 proc., paklaida – 5 proc., paplitimas – 50 proc. kuris taikomas kai tikrasis paplitimas nėra ištirtas) apskaičiuotas imties dydis – 385 respondentai. Anketą užpildė – 421 respondentų.

**Imties atranka.** Paprastoji atsitiktinė atranka.

**Tyrimo instrumentas.** Anketinei apklausai atlikti sudarytas originalus anoniminis klausimynas (priedas Nr. 1), skirtas ištirti suaugusių Lietuvos gyventojų vaisių ir daržovių vartojimo įpročius. Anketą sudaro įvadinė dalis ir 21 klausimas. Įvadinėje dalyje prisistatoma ir kreipiamasi į respondentą, prašant dalyvauti apklausoje, paaiškinamas tyrimo tikslas ir kiek laiko užtruks užpildyti anketą. Anketos klausimus galima suskirstyti į kelias dalis:

- sociodemografinius (1-6 kl.);
- skirtus išsiaiškinti respondentų žinias apie vaisių ir daržovių rekomendacijas (7-8 kl.);
- skirtus išsiaiškinti respondentų vaisių ir daržovių vartojimo ypatumus (9-21 kl.).

**Tyrimo tipas, metodai ir organizavimas.** Tyrimo tikslui ir uždaviniams įgyvendinti panaudotas skerspjūvio (momentinis) tyrimo tipas. Tyrimas atliktas laikotarpiu nuo 2021 m. lapkričio mėnesio iki 2022 m. vasario mėnesio internetiniame puslapyje [www.manoapklausa.lt](http://www.manoapklausa.lt).

anketos nuoroda buvo platinama pasitelkiant socialinius tinklus. Prieš pradėdant apklausą, respondentai buvo informuoti, kad dalyvavimas tyrime yra anonimiškas ir savanoriškas.

**Duomenų tvarkymas ir statistinė analizė.** Duomenų suvedimui, tvarkymui ir aprašymui (lentelių sudarymui) panaudota programa „Microsoft Excel 2010“. Statistinė duomenų analizė atlikta naudojant statistinį duomenų paketą „IBM SPSS Statistics 28.0“ (angl. Statistical Package for Social Sciences). Atliekant analizę duomenys apdoroti skaičiuojant absoliučiuosius dydžius ir procentines išraiškas. Kategorinių duomenų analizei naudotas Pirsono chi kvadratas ( $\chi^2$ ), pasirenkant statistinio reikšmingumo kriterijų  $\alpha = 0,05$ . Skirtumas tarp grupių vertintas kaip statistiškai reikšmingas, kai  $p \leq 0,05$ . Tyrimo rezultatai apibendrinti lentelėse, kurios pateiktos Priede Nr. 2.

**Tyrimo etika.** Apklausa buvo atlikta tik respondentui savanoriškai sutikus, laikantis etinių aspektų: anonimiškumo, konfidencialumo, savanoriškumo ir pagarbos principų.

## 4. TYRIMO REZULTATAI

### 4.1 Respondentų charakteristika

Tyrimė dalyvavo ir anketas užpildė 421 tiriamųjų, didžiąją dalį (79,8 proc.) respondentų sudarė moterys, o 20,2 proc. sudarė vyrai. Pagal respondentų amžiaus grupes, tiriamieji pasiskirstė taip: nuo 19 iki 34 metų – 36,8 proc., nuo 35 iki 49 metų – 37,8 proc., o nuo 50 iki 64 metų – 25,4 proc. Daugiau negu pusė (62,7 proc.) apklaustųjų yra įgiję aukštąjį išsilavinimą, 22,8 proc. respondentų – specialųjį vidurinį; aukštesnįjį, o 14,5 proc. – pagrindinį; vidurinį išsilavinimą. Didžioji dauguma (84,6 proc.) respondentų gyvena ne vieni, o 15,4 proc. respondentų gyvena vieni. Dauguma (81,0 proc.) tiriamųjų gyvena mieste, o likusieji 19,0 proc. kaime (1 lentelė).

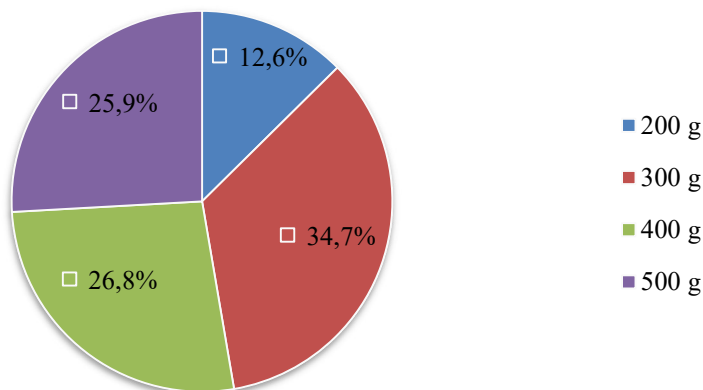
**1 lentelė.** Respondentų pasiskirstymas pagal lytį, amžiaus grupes, išsilavinimą, pajamas, šeimyninę padėtį ir gyvenamąją vietą

Kintamieji	Abs. sk	Proc.
<b>Lytis:</b>		
Moterys	336	<b>79,8</b>
Vyrai	85	<b>20,2</b>
<b>Amžiaus grupės:</b>		
Nuo 19 iki 34 m.	155	<b>36,8</b>
Nuo 35 iki 49 m.	159	<b>37,8</b>
Nuo 50 iki 64 m.	107	<b>25,4</b>
<b>Išsilavinimas:</b>		
Pagrindinis; vidurinis	61	<b>14,5</b>
Specialusis; aukštesnysis	96	<b>22,8</b>
Aukštasis	264	<b>62,7</b>
<b>Šeimyninė padėtis:</b>		
Nevienišas	356	<b>84,6</b>
Vienišas	65	<b>15,4</b>
<b>Gyvenamoji vieta:</b>		
Miestas	341	<b>81,0</b>
Kaimas	80	<b>19,0</b>

### 4.2 Respondentų žinios apie vaisių ir daržovių rekomendacijas

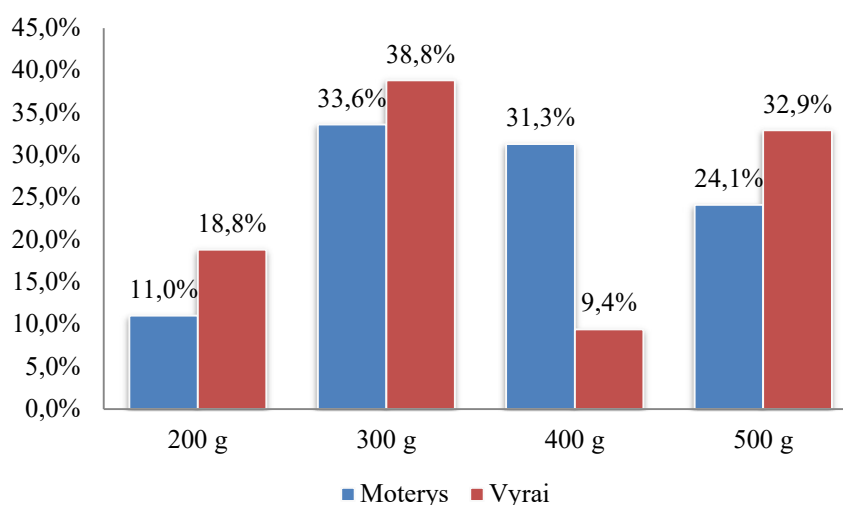
Pirma buvo vertinamos respondentų žinios apie vaisių ir daržovių vartojimo rekomendacijas. Siekiant sužinoti respondentų žinias, jų buvo klausama „Kiek, Jūsų nuomone, mažiausiai daržovių ir vaisių rekomenduojama suvartoti per dieną (gramais)?“. Didžioji dalis respondentų (34,7 proc.) nurodė, jog mažiausiai daržovių ir vaisių rekomenduojama suvartoti 300 gramų per dieną, 26,8 proc. nurodė teisingą atsakymą – 400 gramų, 25,9 proc. nurodė 500 gramų,

o 12,6 proc. respondentų nurodė 200 gramų per dieną (2 pav.). Pažymėtina, jog pagal PSO rekomendacijas rekomenduojama vaisių ir daržovių vartoti ne mažiau kaip penkis kartus per dieną ir vienam asmeniui per dieną jų suvartoti bent 400 gramų.



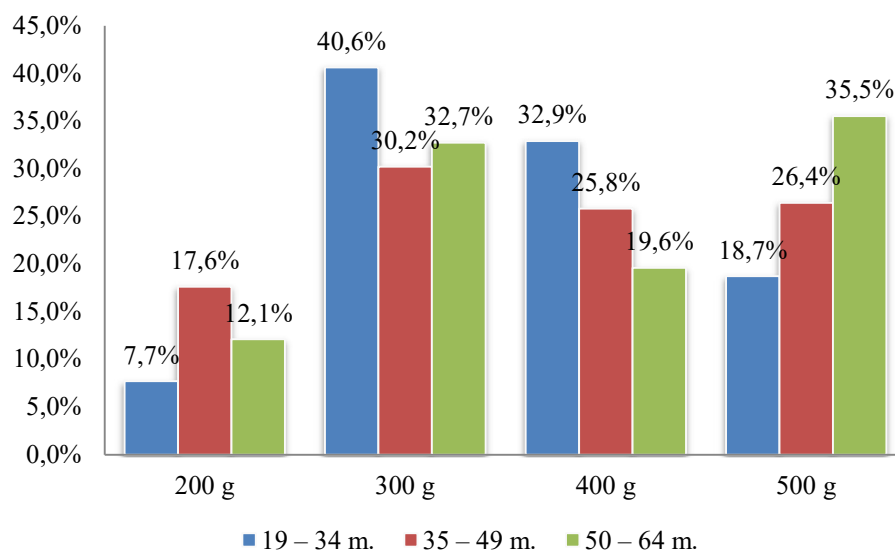
**2 pav.** Respondentų pasiskirstymas (proc.) pagal atsakymus į klausimą „Kiek, Jūsų nuomone, mažiausiai daržovių ir vaisių rekomenduojama suvartoti per dieną (gramais)?“

Išanalizavus šio klausimo atsakymų pasiskirstymą priklausomai nuo respondentų lyties, nustatyta, kad statistiškai reikšmingai ( $p < 0,001$ ) daugiau moterų (31,3 proc.) negu vyrų (9,4 proc.) žino, kad per dieną rekomenduojama mažiausiai suvartoti 400 gramų daržovių ir vaisių, o vyrai dažniau nei moterys mano, kad rekomenduojamas daržovių ir vaisių dienos kiekis yra 500 gramų (atitinkamai 32,9 proc. ir 24,1 proc.), 200 g (atitinkamai 18,8 proc. ir 11,0 proc.) ir 300 g (atitinkamai 38,8 proc. ir 33,6 proc.) (3 pav.).



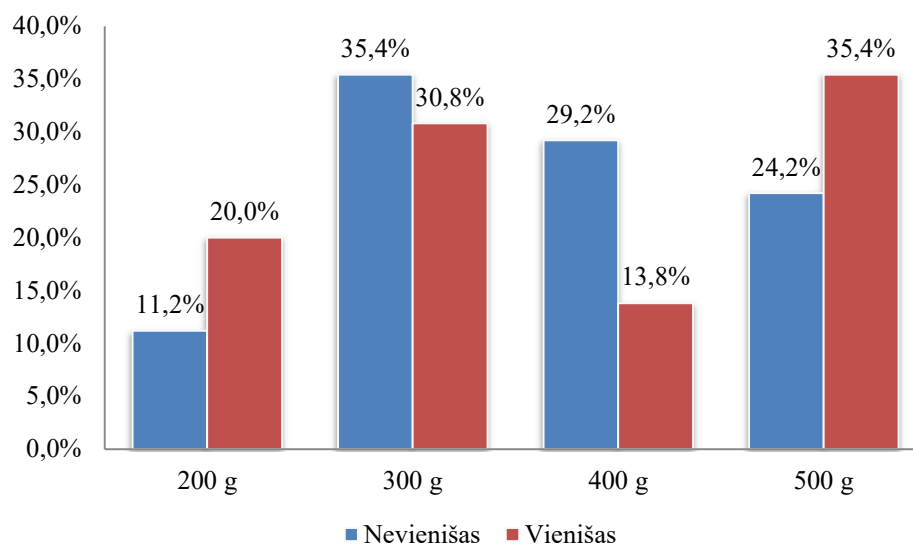
**3 pav.** Respondentų pasiskirstymas (proc.) pagal atsakymus į klausimą „Kiek, Jūsų nuomone, mažiausiai daržovių ir vaisių rekomenduojama suvartoti per dieną (gramais)?“ priklausomai nuo lyties ( $\chi^2 = 17,91$ ;  $Ils = 3$ ;  $p < 0,001$ )

Nustatyta, kad statistiškai reikšmingai ( $p = 0,003$ ) daugiau jaunesnio (19–34 m.), negu vyresnio (35–49 m. ir 60–64 m.) amžiaus respondentų žino, jog reikia suvartoti mažiausiai 400 gramų daržovių ir vaisių per dieną – atitinkamai 32,9 proc., 25,8 proc. ir 19,6 proc. (4 pav.).



**4 pav.** Respondentų pasiskirstymas (proc.) pagal atsakymus į klausimą „Kiek, Jūsų nuomone, mažiausiai daržovių ir vaisių rekomenduojama suvartoti per dieną (gramais)?“ priklausomai nuo amžiaus grupės ( $\chi^2 = 19,9$ ; IIs = 6;  $p = 0,003$ )

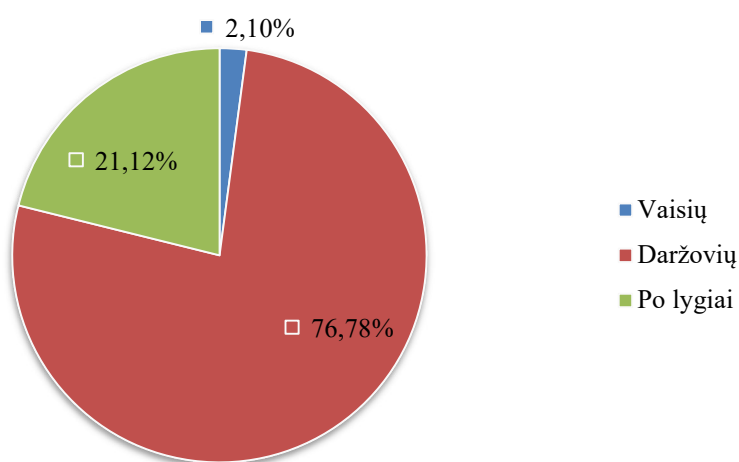
Taip pat nustatyta, kad statistiškai reikšmingai ( $p = 0,011$ ) daugiau nevienišų (29,2 proc.) negu vienišų (13,8 proc.) respondentų žino, kad rekomenduojamas mažiausias daržovių ir vaisių kiekis per dieną yra 400 gramų (5 pav.).



**5 pav.** Respondentų pasiskirstymas (proc.) pagal atsakymus į klausimą „Kiek, Jūsų nuomone, mažiausiai daržovių ir vaisių rekomenduojama suvartoti per dieną (gramais)?“ priklausomai nuo šeimyninės padėties ( $\chi^2 = 11,2$ ; IIs = 3;  $p = 0,011$ )

Nebuvo nustatyti statistiškai reikšmingi skirtumai vertinant respondentų žinias dėl rekomenduojamo mažiausio daržovių ir vaisių kiekio per dieną priklausomai nuo išsilavinimo ir gyvenamosios vietos (2 priedo 1 lentelė).

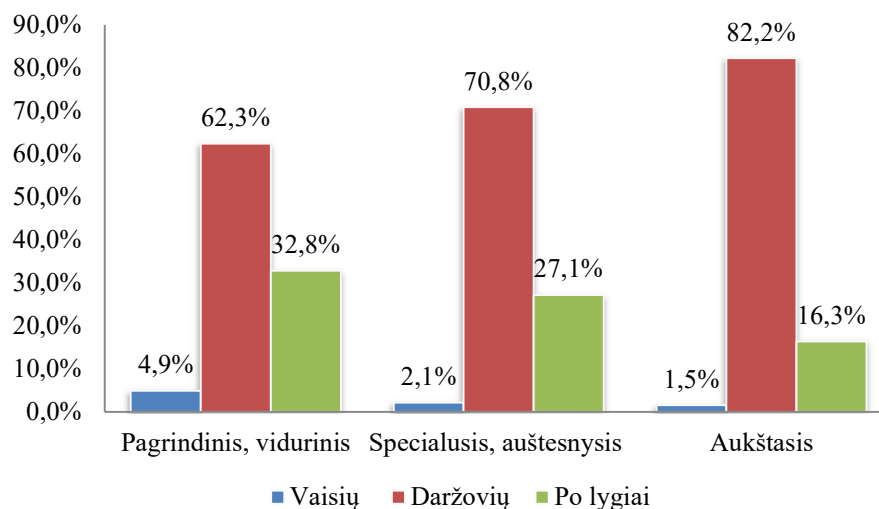
Taip pat buvo vertinamos respondentų žinios apie, tai ko daugiau rekomenduojama suvartoti ir buvo klausama „Ko, Jūsų nuomone, rekomenduojama suvartoti daugiau per dieną (vaisių, daržovių ar po lygiai)?“. Dauguma (76,7 proc.) respondentų atsakė teisingai, jog per dieną rekomenduoja suvartoti daugiau daržovių, 21,1 proc. apklaustųjų nurodė, jog per dieną rekomenduojama suvartoti po lygiai tiek daržovių, tiek vaisių, o tik 2,1 proc. nurodė, jog daugiau reiktų suvartoti vaisių (6 pav.).



**6 pav.** Respondentų pasiskirstymas (proc.) pagal atsakymus į klausimą „Ko, Jūsų nuomone, rekomenduojama suvartoti daugiau per dieną?“

Respondentų atsakymų į klausimą „Ko, Jūsų nuomone, rekomenduojama suvartoti daugiau per dieną? analizė priklausomai nuo išsilavinimo rodo, kad statistiškai reikšmingai ( $p = 0,006$ ) daugiau respondentų, kurie turi aukštąjį išsilavinimą (82,2 proc.) žino, kad per dieną rekomenduojama suvartoti daugiau daržovių negu vaisių, lyginant su pagrindinį; vidurinį išsilavinimą (62,3 proc.) ir specialųjį; aukštesnįjį išsilavinimą (70,8 proc.) turinčiais respondentais (7 pav.).

Vertinant apklaustųjų žinias apie ko rekomenduojama suvartoti daugiau per dieną, priklausomai nuo respondentų lyties, amžiaus grupės, šeimyninės padėties ir gyvenamosios vietos, statistiškai reikšmingų skirtumų nepastebėta (2 priedo 2 lentelė).

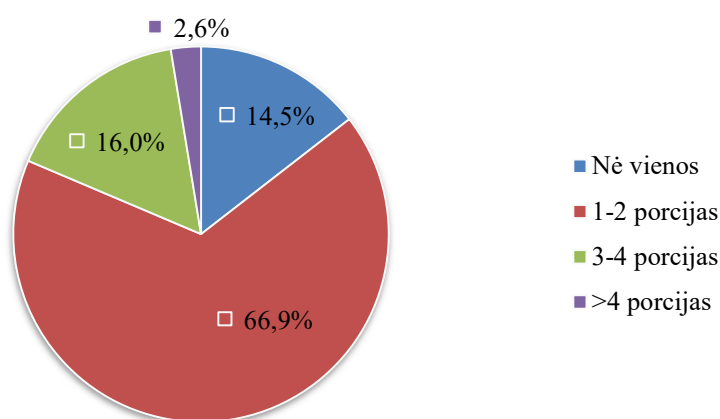


**7 pav.** Respondentų pasiskirstymas (proc.) pagal atsakymus į klausimą „Ko, Jūsų nuomone, rekomenduojama suvartoti daugiau per dieną“ priklausomai nuo išsilavinimo ( $\chi^2 = 14,3$ ; IIs = 4;  $p = 0,006$ )

### 4.3 Respondentų vaisių ir daržovių vartojimo ypatumų vertinimas

#### 4.3.1 Vaisių kasdienis suvartojimas

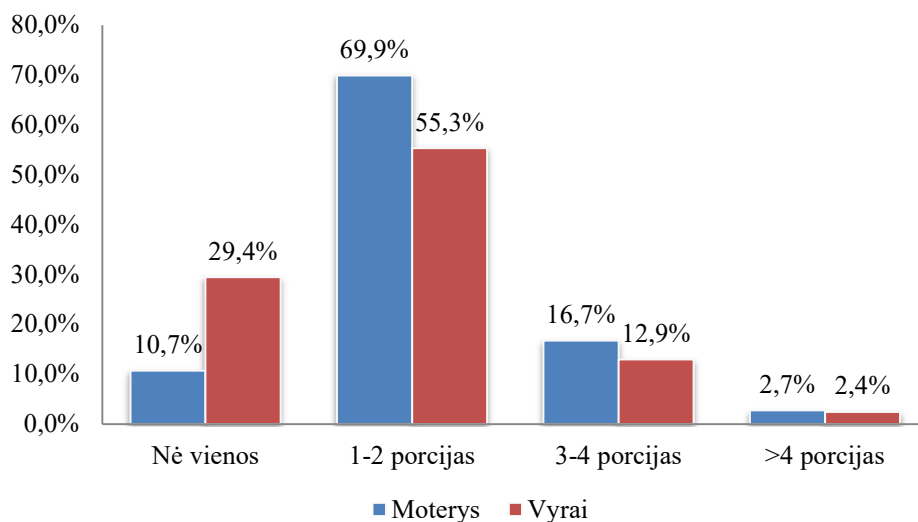
Toliau tyrimo metu buvo siekiama išsiaiškinti respondentų vaisių ir daržovių vartojimo ypatumus. Vertinat respondentų suvartojamų vaisių porcijų skaičių buvo klausama „Kiek porcijų vaisių kasdien suvalgote? (viena porcija prilyginama vienam vidutinio dydžio bananui, vienam puodeliui uogų ir pan.)“. Daugiau negu pusė (66,9 proc.) apklaustųjų nurodė, jog kasdien suvalgo 1–2 porcijas vaisių, 16,0 proc. – 3–4 porcijas, 14,5 proc. – nė vienos ir tik 2,6 proc. nurodė, kad kasdien suvartoja >4 porcijas vaisių (8 pav.).



**8 pav.** Respondentų pasiskirstymas (proc.) pagal atsakymus į klausimą „Kiek porcijų vaisių kasdien suvalgote?“

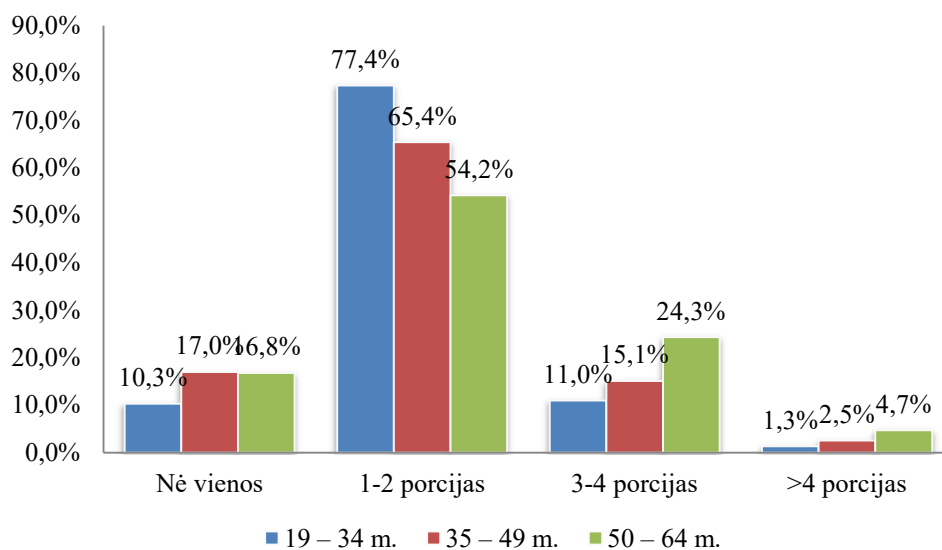


Lyginant kasdienį suvartojamų vaisių porcijų skaičių priklausomai nuo lyties, pastebėta, kad statistiškai reikšmingai ( $p < 0,001$ ) daugiau moterų negu vyrų kasdien suvalgo 1–2 porcijas, 3–4 porcijas ir >4 porcijas (atitinkamai 69,9 proc. ir 55,3 proc.; 16,7 proc. ir 12,9 proc.; 2,7 proc. ir 2,4 proc.), o daugiau vyrų (29,4 proc.) negu moterų (10,7 proc.) kasdien nesuvalgo nė vienos porcijos vaisių. (9 pav.).



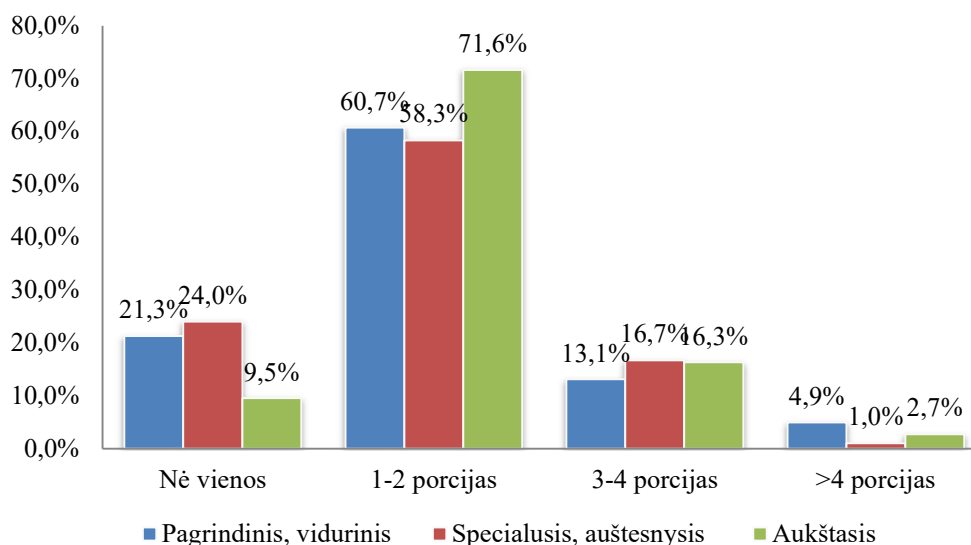
**9 pav.** Respondentų pasiskirstymas (proc.) pagal atsakymus į klausimą „Kiek porcijų vaisių kasdien suvalgo?“ priklausomai nuo lyties ( $\chi^2 = 19,2$ ;  $Ils = 3$ ;  $p < 0,001$ )

Analizuojant atsakymų pasiskirstymą pagal respondentų amžiaus grupes, nustatyta, kad statistiškai reikšmingai ( $p = 0,005$ ) daugiau 1–2 porcijas vaisių kasdien suvalgo 19–34 metų amžiaus respondentai, o 3–4 porcijas dažniau valgo 50–64 metų amžiaus respondentai (10 pav.).



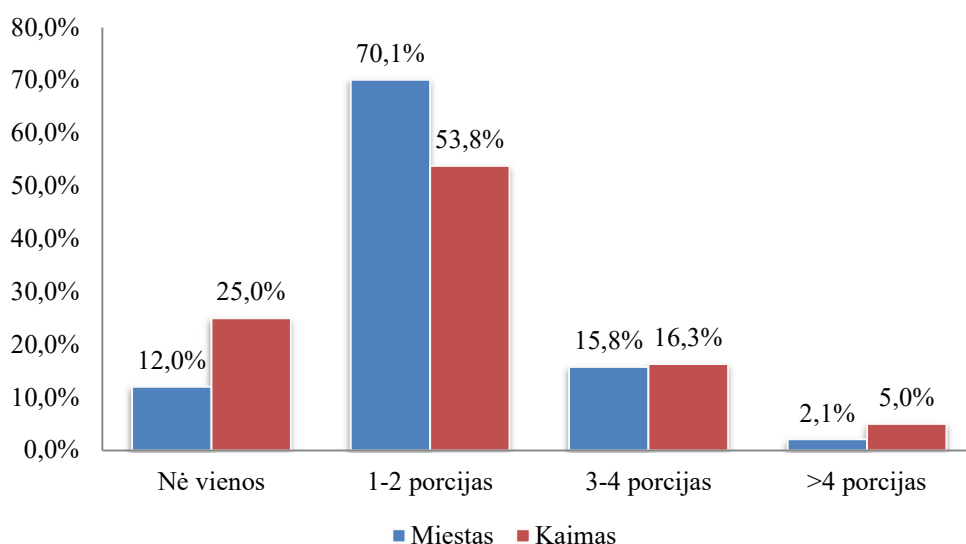
**10 pav.** Respondentų pasiskirstymas (proc.) pagal atsakymus į klausimą „Kiek porcijų vaisių kasdien suvalgo?“ priklausomai nuo amžiaus grupės ( $\chi^2 = 18,1$ ;  $Ils = 6$ ;  $p = 0,005$ )

Priklausomai nuo išsilavinimo statistiškai reikšmingai ( $p = 0,008$ ) daugiau aukštąjį išsilavinimą turintys respondentai kasdien suvalgo 1–2 porcijas vaisių, lyginant su pagrindinį; vidurinį ir specialųjį; aukštesnįjį turinčiais respondentai (11 pav.).



**11 pav.** Respondentų pasiskirstymas (proc.) pagal atsakymus į klausimą „Kiek porcijų vaisių kasdien suvalgote?“ priklausomai nuo išsilavinimo ( $\chi^2 = 17,3$ ;  $Ils = 6$ ;  $p = 0,008$ )

Taip pat nustatyta, kad statistiškai reikšmingai ( $p = 0,007$ ) daugiau mieste gyvenančių respondentų kasdien suvalgo 1–2 porcijas vaisių, lyginant su kaime gyvenančiais, tačiau 3–4 porcijas vaisių daugiau suvalgo kaime gyvenantys, negu mieste gyvenantys respondentai (12 pav.).

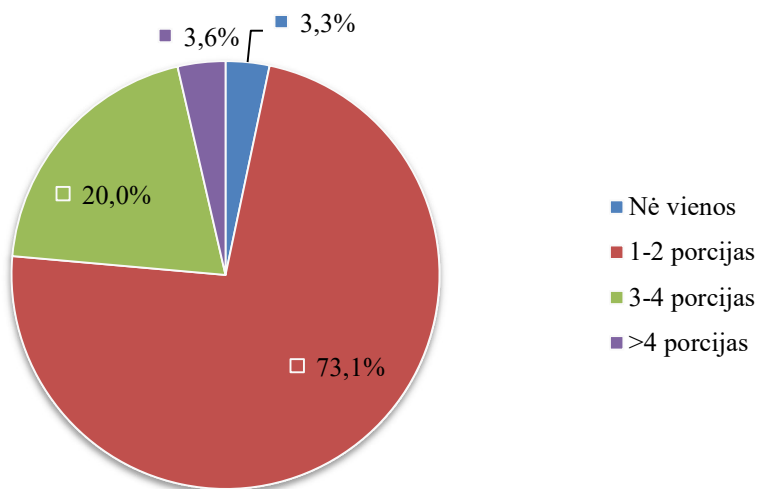


**12 pav.** Respondentų pasiskirstymas (proc.) pagal atsakymus į klausimą „Kiek porcijų vaisių kasdien suvalgote?“ priklausomai nuo gyvenamosios vietos ( $\chi^2 = 12,3$ ;  $Ils = 3$ ;  $p = 0,007$ )

Lyginant pagal šeimyninę padėtį nebuvo nustatytas statistiškai reikšmingas skirtumas dėl kasdien suvartojamo vaisių porcijų skaičiaus (2 priedo 3 lentelė).

#### 4.3.2 Daržovių kasdienis suvartojimas

Respondentų atsakymų į klausimą „Kiek porcijų daržovių kasdien suvalgote? (viena porcija prilyginama vienai didelei morkai, vienam dubenėliui salotų ir pan.)“ analizė rodo, kad daugiausiai (73,1 proc.) respondentų kasdien suvartoja 1–2 porcijas daržovių, 3–4 porcijas daržovių kasdien suvalgo 20,0 proc. respondentų, >4 porcijas daržovių kasdien suvartoja 3,6 proc. respondentų, o 3,3 proc. kiekvieną dieną nesuvalgo nė vienos daržovės (13 pav.).

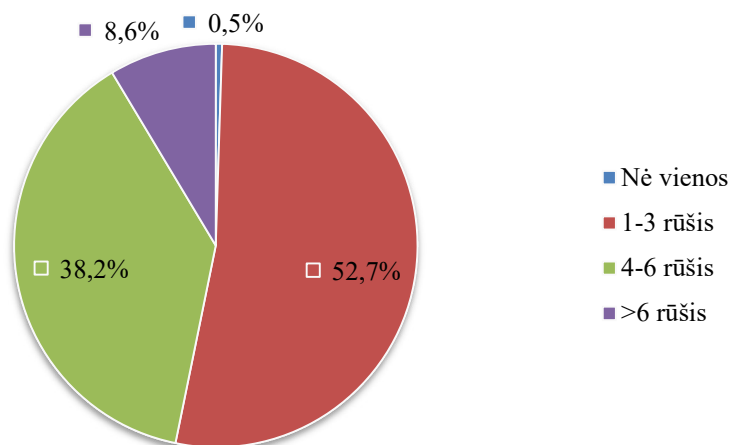


**13 pav.** Respondentų pasiskirstymas (proc.) pagal atsakymus į klausimą „Kiek porcijų daržovių kasdien suvalgote?“

Toliau šiuo klausimu vertinant respondentų atsakymų pasiskirstymą pagal lytį, amžiaus grupę, išsilavinimą, šeimyninę padėtį ir gyvenamąją vietą, statistiškai reikšmingų skirtumų nenustatyta (2 priedo 4 lentelė).

#### 4.3.3 Skirtingų rūšių daržovių suvartojimas

Respondentų atsakymai į klausimą „Kiek skirtingų rūšių daržovių suvartojate per savaitę?“ pasiskirstė taip: šiek tiek daugiau negu pusė (52,7 proc.) respondentų nurodė, kad per savaitę suvartoja 1–3 rūšis skirtingų daržovių, 38,2 proc. respondentų nurodė 4–6 rūšis, 8,6 proc. respondentų nurodė >6 rūšis ir 0,5 proc. respondentų per savaitę nesuvalgoja nė vienos rūšies daržovių (14 pav.).

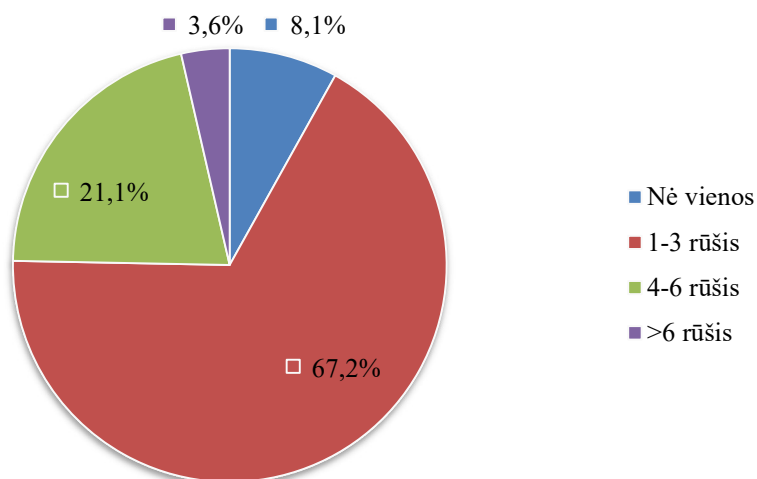


**14 pav.** Respondentų pasiskirstymas (proc.) pagal atsakymus į klausimą „Kiek skirtingų rūšių daržovių suvartojate per savaitę?“

Vertinant respondentų atsakymų pasiskirstymą pagal lytį, amžiaus grupę, išsilavinimą, šeimyninę padėtį ir gyvenamąją vietą, statistiškai reikšmingų skirtumų nenustatyta (2 priedo 5 lentelė).

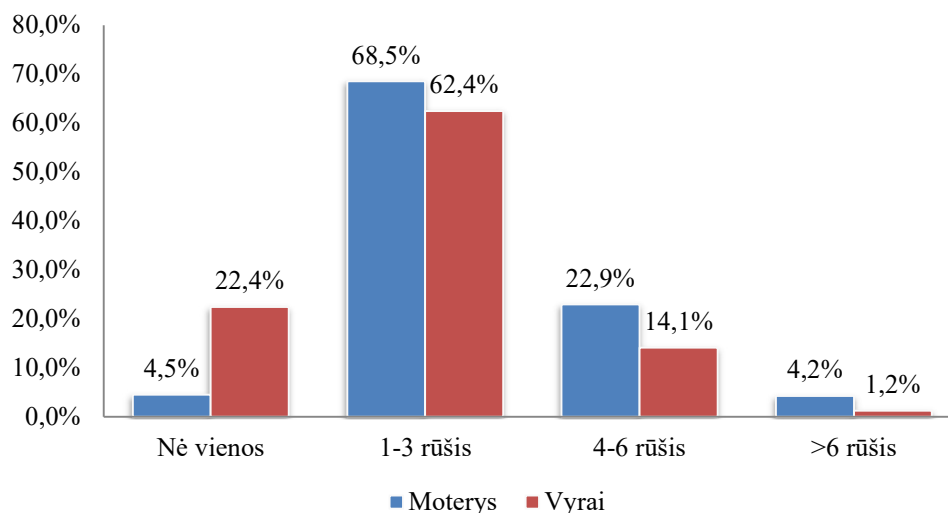
#### 4.3.4 Skirtingų rūšių vaisių suvartojimas

Respondentų atsakymų į klausimą „Kiek skirtingų rūšių vaisių suvartojate per savaitę?“ analizė rodo, kad dauguma (67,2 proc.) respondentų per savaitę suvartoja 1–3 rūšis vaisių, 4–6 rūšis suvartoja 21,1 proc. respondentų, >6 rūšis suvartoja 3,6 proc. respondentų, o net 8,1 proc. visų respondentų per savaitę nesuvartoja nė vienos rūšies vaisiaus (15 pav.).



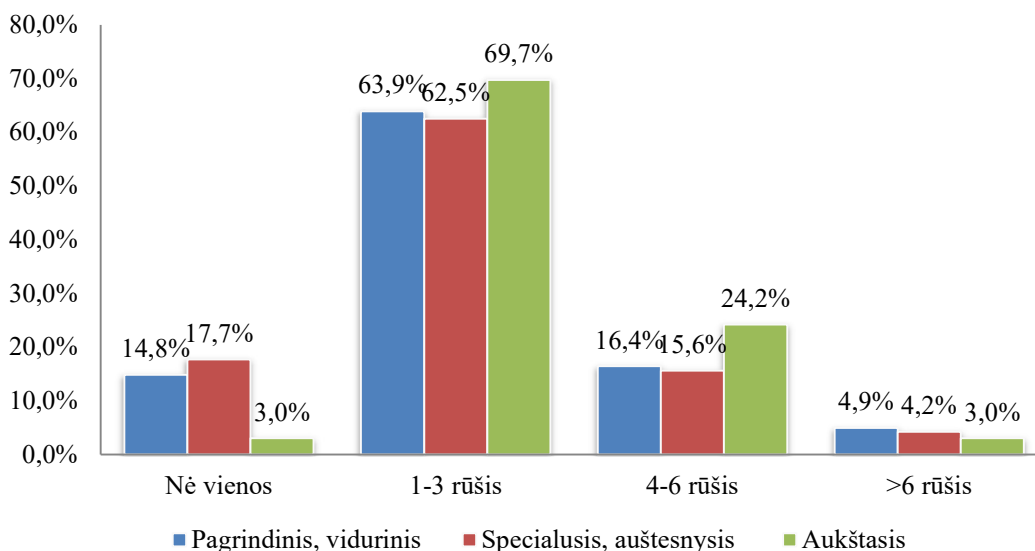
**15 pav.** Respondentų pasiskirstymas (proc.) pagal atsakymus į klausimą „Kiek skirtingų rūšių vaisių suvartojate per savaitę?“

Analizuojant atsakymų pasiskirstymą pagal respondentų lytį, nustatyta, kad statistiškai reikšmingai ( $p < 0,001$ ) daugiau moterų negu vyrų per savaitę suvartoja 1–3 rūšis, 4–6 rūšis ir >6 rūšis skirtingų vaisių (atitinkamai 68,5 proc. ir 62,4 proc.; 22,9 proc. ir 14,1 proc.; 4,2 proc. ir 1,2 proc.), o vyrai (22,4 proc.) daugiau negu moterys (4,5 proc.) nesuvaltoja nė vienos rūšies vaisiaus (16 pav.).



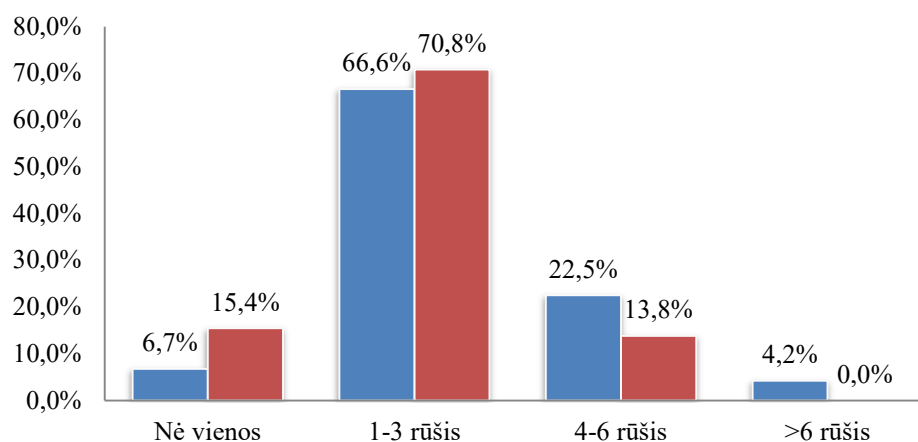
**16 pav.** Respondentų pasiskirstymas (proc.) pagal atsakymus į klausimą „Kiek skirtingų rūšių vaisių suvartojate per savaitę?“ priklausomai nuo lyties ( $\chi^2 = 31,4$ ;  $Ils = 3$ ;  $p < 0,001$ )

Vertinant respondentų atsakymų pasiskirstymą pagal išsilavinimą, nustatyta, kad statistiškai reikšmingai ( $p < 0,001$ ) daugiau aukštąjį išsilavinimą turinčių respondentų per savaitę suvartoja 1–3 rūšis (69,7 proc.) ir 4–6 rūšis (24,2 proc.) skirtingų vaisių (17 pav.).



**17 pav.** Respondentų pasiskirstymas (proc.) pagal atsakymus į klausimą „Kiek skirtingų rūšių vaisių suvartojate per savaitę?“ priklausomai nuo lyties ( $\chi^2 = 27,2$ ;  $Ils = 6$ ;  $p < 0,001$ )

Taip pat nustatyta, kad statistiškai reikšmingai ( $p = 0,019$ ) dažniau vieniši (70,8 proc.) negu nevieniši (66,6 proc.) respondentai per savaitę suvartoja 1–3 rūšis vaisių, bet 4–6 rūšis daugiau suvartoja nevieniši (22,5 proc.) negu vieniši (13,8 proc.) respondentai (18 pav.).

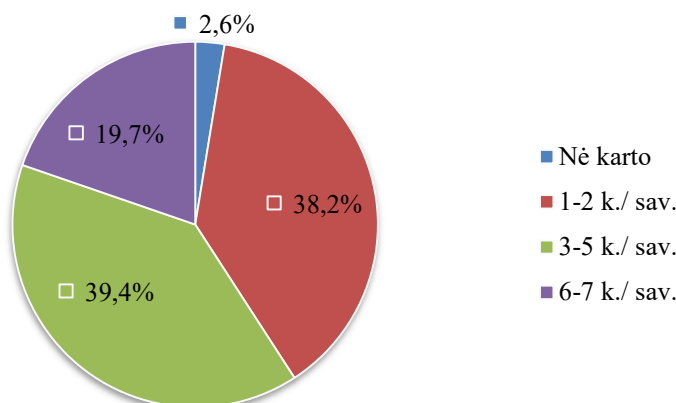


**18 pav.** Respondentų pasiskirstymas (proc.) pagal atsakymus į klausimą „Kiek skirtingų rūšių vaisių suvartojate per savaitę?“ priklausomai nuo šeimyninės padėties ( $\chi^2 = 9,9$ ;  $Ils = 3$ ;  $p = 0,019$ )

Vertinant respondentų atsakymų pasiskirstymą pagal amžiaus grupę ir gyvenamąją vietą, statistiškai reikšmingų skirtumų nepastebėta (2 priedo 6 lentelė).

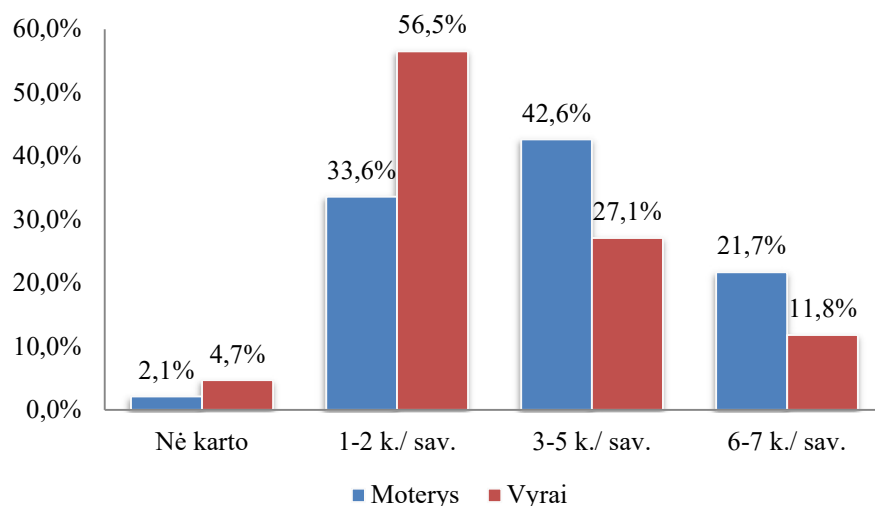
#### 4.3.5 Šviežių daržovių suvartojimas

Respondentų atsakymų į klausimą „Kaip dažnai per savaitę valgote šviežių daržovių (išskyrus bulves)?“ analizė rodo, kad labai panaši respondentų dalis šviežių daržovių valgo 1–2 kartus (38,2 proc.) ir 3–5 kartus (39,4 proc.) per savaitę. Beveik penktadalis (19,7 proc.) apklaustųjų šviežių daržovių suvartoja 6–7 kartus per savaitę ir 2,6 proc. šviežių daržovių nevalgo nė karto (19 pav.).



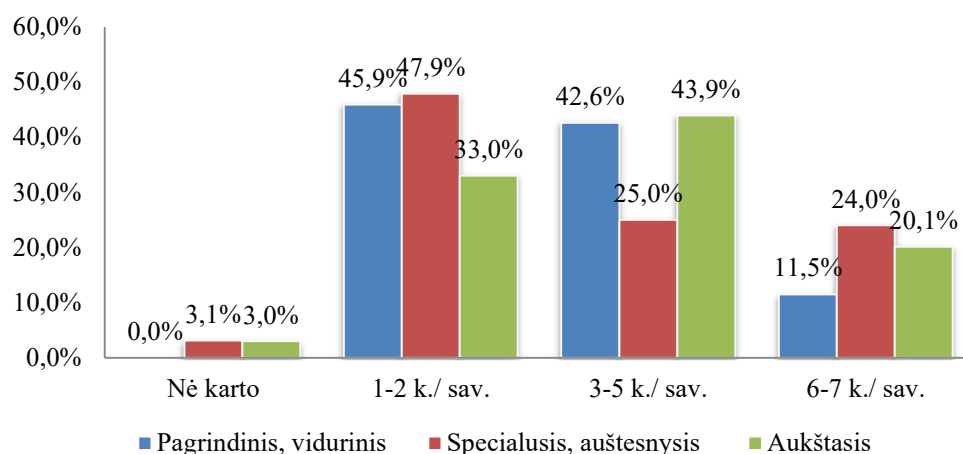
**19 pav.** Respondentų pasiskirstymas (proc.) pagal atsakymus į klausimą „Kaip dažnai per savaitę valgote šviežių daržovių (išskyrus bulves)?“

Vertinant apklaustųjų atsakymus apie šviežių daržovių suvartojimą, priklausomai nuo respondentų lyties, statistiškai reikšmingai ( $p < 0,001$ ) daugiau vyrų (56,6 proc.) negu moterų (33,6 proc.) per savaitę šviežių daržovių suvartoja 1–2 kartus, bet daugiau moterų negu vyrų per savaitę šviežių daržovių suvartoja 3–5 kartus (atitinkamai 42,6 proc. ir 27,1 proc.) ir 6–7 kartus (atitinkamai 21,7 proc. ir 11,8 proc.) (20 pav.).



**20 pav.** Respondentų pasiskirstymas (proc.) pagal atsakymus į klausimą „Kaip dažnai per savaitę valgote šviežių daržovių (išskyrus bulves)?“ priklausomai nuo lyties ( $\chi^2 = 18,6$ ;  $Ils = 3$ ;  $p < 0,001$ )

Taip pat išanalizavus šviežių daržovių suvartojimą priklausomai nuo išsilavinimo, nustatyta, kad statistiškai reikšmingai ( $p = 0,011$ ) daugiau aukštąjį išsilavinimą turintys respondentai per savaitę suvalgo 3–5 kartus šviežių daržovių (43,9 proc.), o 1–2 kartus per savaitę šviežių daržovių daugiau valgo specialųjį; aukštesnįjį išsilavinimą turintys respondentai (47,9 proc.) (21 pav.).

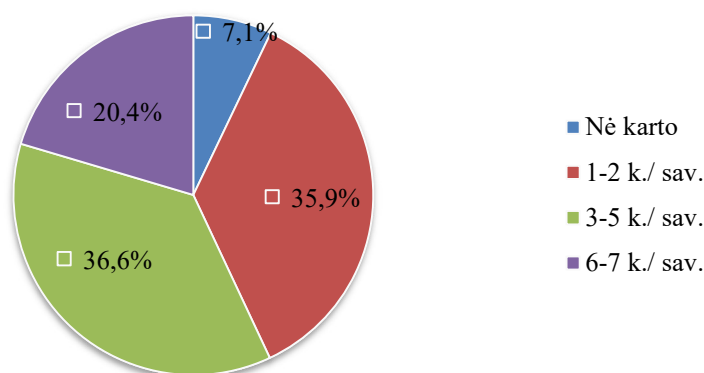


**21 pav.** Respondentų pasiskirstymas (proc.) pagal atsakymus į klausimą „Kaip dažnai per savaitę valgote šviežių daržovių?“ priklausomai nuo išsilavinimo ( $\chi^2 = 16,7$ ;  $Ils = 6$ ;  $p = 0,011$ )

Analizuojant atsakymų pasiskirstymą pagal respondentų amžiaus grupę, šeimyninę padėtį ir gyvenamąją vietą, statistiškai reikšmingų skirtumų nenustatyta (2 priedo 7 lentelė).

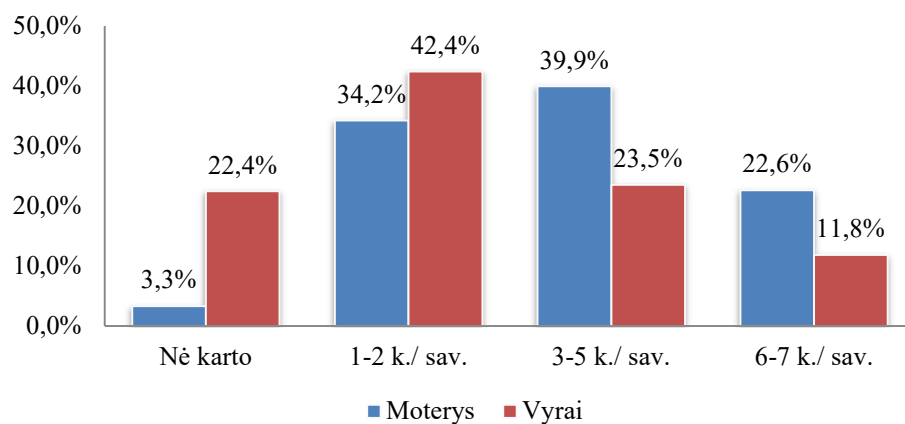
#### 4.3.6 Šviežių vaisių suvartojimas

Atlikus respondentų atsakymų į klausimą „Kaip dažnai per savaitę valgote šviežių vaisių?“ analizę, nustatyta, kad šiek tiek daugiau negu trečdalis respondentų per savaitę šviežių vaisių suvalgo 1-2 kartus (35,9 proc.) ir 3-5 kartus (36,6 proc.), 20,4 proc. respondentų nurodė 6-7 kartus, o 7,1 proc. respondentų nė karto per savaitę nevalgo šviežių vaisių (22 pav.).



**22 pav.** Respondentų pasiskirstymas (proc.) pagal atsakymus į klausimą „Kaip dažnai per savaitę valgote šviežių vaisių?“

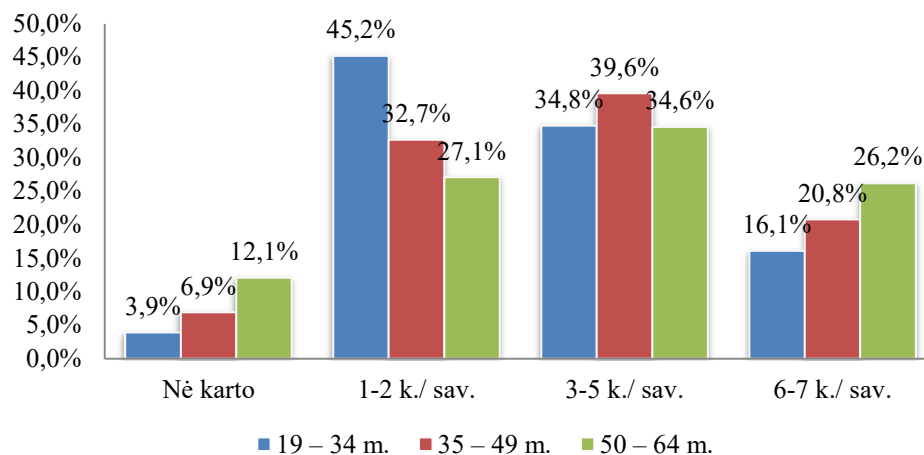
Nustatyta, kad statistiškai reikšmingai ( $p < 0,001$ ) daugiau vyrai (42,4 proc.) negu moterys (34,2 proc.) šviežių daržovių per savaitę suvalgo 1–2 kartus, tačiau moterys dažniau negu vyrai šviežių daržovių per savaitę suvalgo 3–5 kartus (atitinkamai 39,9 proc. ir 23,5 proc.) ir 6–7 kartus (atitinkamai 22,6 proc. ir 11,8 proc.) (23 pav.).



**23 pav.** Respondentų pasiskirstymas (proc.) pagal atsakymus į klausimą „Kaip dažnai per savaitę valgote šviežių vaisių?“ priklausomai nuo lyties ( $\chi^2 = 44,8$ ;  $Ils = 3$ ;  $p < 0,001$ )

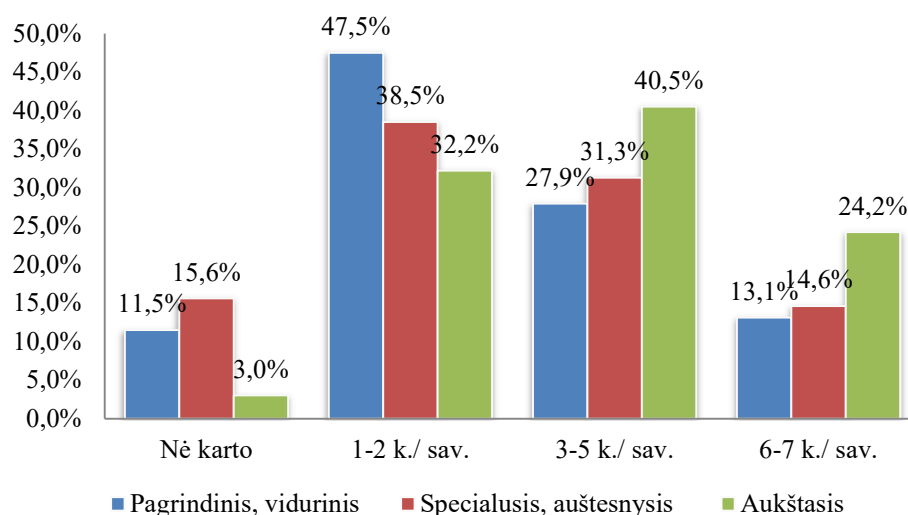


Analizuojant atsakymų pasiskirstymą pagal respondentų amžiaus grupes, nustatyta, jog statistiškai reikšmingai ( $p = 0,012$ ) daugiau per savaitę šviežių vaisių 1–2 kartus suvalgo 19–34 metų amžiaus respondentai (45,2 proc.), 3–5 kartus – 35–49 metų amžiaus respondentai (39,6 proc.), o 6–7 kartus – 50–64 metų amžiaus respondentai (26,2 proc.) (24 pav.).



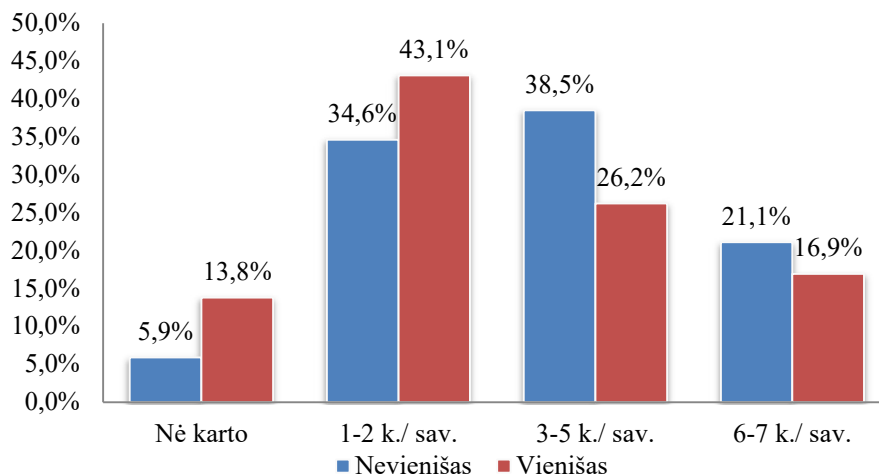
**24 pav.** Respondentų pasiskirstymas (proc.) pagal atsakymus į klausimą „Kaip dažnai per savaitę valgote šviežių vaisių?“ priklausomai nuo amžiaus grupės ( $\chi^2 = 16,4$ ; IIs = 6;  $p = 0,012$ )

Taip pat išanalizavus šviežių vaisių suvartojimą priklausomai nuo išsilavinimo, nustatyta, kad statistiškai reikšmingai ( $p < 0,001$ ) daugiau aukštąjį išsilavinimą turintys respondentai per savaitę šviežių vaisių suvalgo 3–5 kartus (40,5 proc.) ir 6–7 kartus (24,2 proc.), o 1-2 kartus šviežių vaisių per savaitę daugiausiai suvalgo pagrindinį; vidurinį išsilavinimą turintys respondentai (47,5 proc.) (25 pav.).



**25 pav.** Respondentų pasiskirstymas (proc.) pagal atsakymus į klausimą „Kaip dažnai per savaitę valgote šviežių vaisių?“ priklausomai nuo išsilavinimo ( $\chi^2 = 29,3$ ; IIs = 6;  $p < 0,001$ )

Vertinant respondentų atsakymų pasiskirstymą pagal šeimyninę padėtį, nustatyta, jog statistiškai reikšmingai ( $p = 0,033$ ) daugiau nevieniši negu vieniši respondentai šviežių vaisių per savaitę suvalgo 3–5 kartus (atitinkamai 38,5 proc. ir 26,2 proc.) ir 6–7 kartus (atitinkamai 21,1 proc. ir 16,9 proc.) (26 pav.).

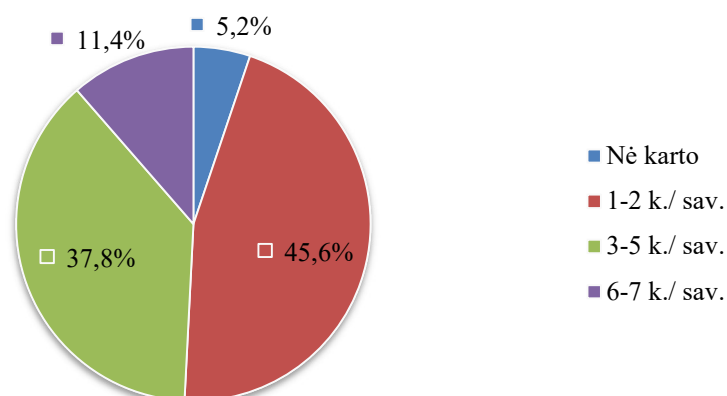


**26 pav.** Respondentų pasiskirstymas (proc.) pagal atsakymus į klausimą „Kaip dažnai per savaitę valgote šviežių vaisių?“ priklausomai nuo šeimyninės padėties ( $\chi^2 = 8,7$ ;  $Ils = 3$ ;  $p = 0,033$ )

Analizuojant respondentų atsakymų pasiskirstymą pagal gyvenamąją vietą, statistiškai reikšmingų skirtumų nenustatyta (2 priedo 8 lentelė).

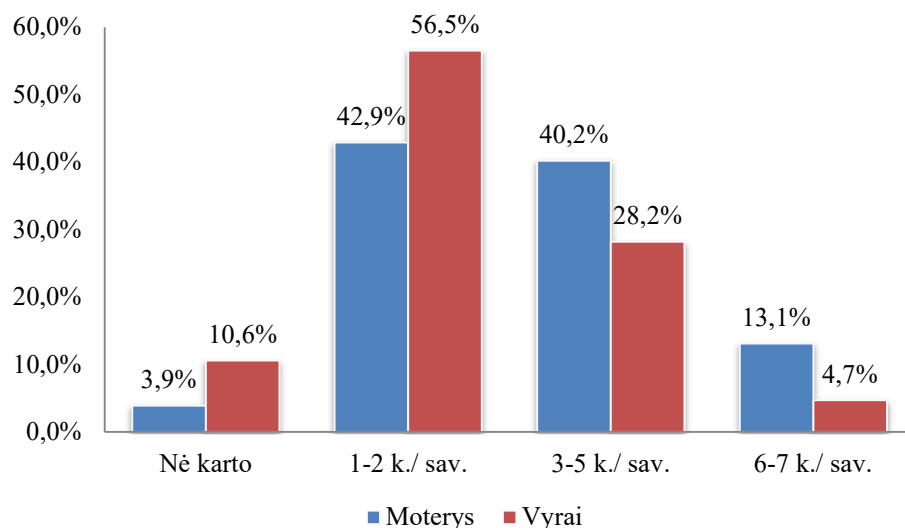
#### 4.3.7 Apdorotų daržovių suvartojimas

Atlikus respondentų atsakymų į klausimą „Kaip dažnai per savaitę valgote apdorotas daržoves (keptas, virtas, troškintas, konservuotas)?“ analizę, nustatyta, jog dauguma (45,6 proc.) apklaustųjų apdorotas daržoves per savaitę vartoja 1–2 kartus, 37,8 proc. – 3–5 kartus, 11,4 proc. – 6–7 kartus ir 5,2 proc. apdorotų daržovių nevartoja nė karto (27 pav.).



**27 pav.** Respondentų pasiskirstymas (proc.) pagal atsakymus į klausimą „Kaip dažnai per savaitę valgote apdorotas daržoves (keptas, virtas, troškintas, konservuotas)?“

Analizuojant atsakymų pasiskirstymą pagal respondentų lytį, nustatyta, jog statistiškai reikšmingai ( $p = 0,002$ ) daugiau vyrai (56,5 proc.) negu moterys (42,9 proc.) apdorotų daržovių per savaitę suvartoja 1–2 kartus, tačiau daugiau moterys negu vyrai apdorotų daržovių per savaitę suvartoja 3–5 kartus (atitinkamai 40,2 proc. ir 28,2 proc.) ir 6–7 kartus (atitinkamai 13,1 proc. ir 4,7 proc.) (28 pav.).

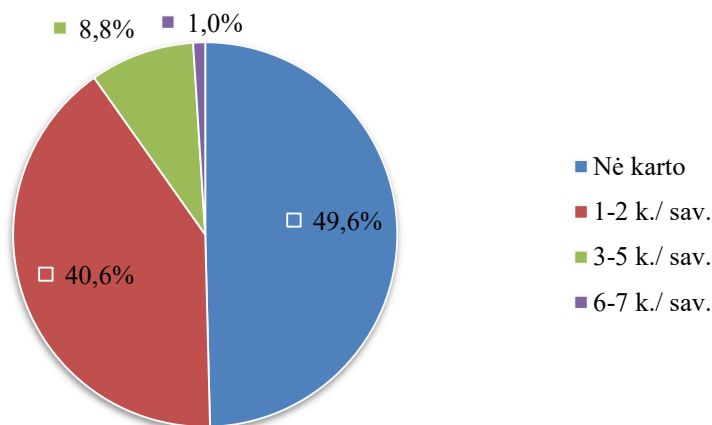


**28 pav.** Respondentų pasiskirstymas (proc.) pagal atsakymus į klausimą „Kaip dažnai per savaitę valgote apdorotas daržoves?“ priklausomai nuo lyties ( $\chi^2 = 15,4$ ; IIs = 3;  $p = 0,002$ )

Vertinant atsakymų pasiskirstymą pagal respondentų amžiaus grupę, išsilavinimą, šeimyninę padėtį ir gyvenamąją vietą, statistiškai reikšmingų skirtumų nenustatyta (2 priedo 9 lentelė).

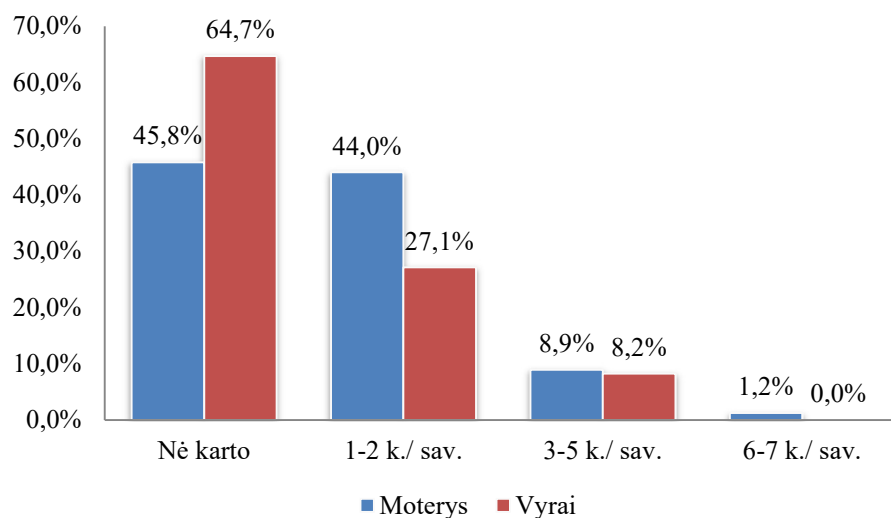
#### 4.3.8 Apdorotų vaisių suvartojimas

Respondentų atsakymų į klausimą „Kaip dažnai per savaitę valgote apdorotus vaisius (konservuotus, virtus, džiovintus)?“ analizė rodo, kad beveik pusė (49,6 proc.) apklaustųjų apdorotų vaisių per savaitę nevartoja nė karto, 40,6 proc. nurodė 1–2 kartus per savaitę, 8,8 proc. nurodė 3–5 kartus ir tik 1,0 proc. respondentų nurodė 6–7 kartus per savaitę (29 pav.).



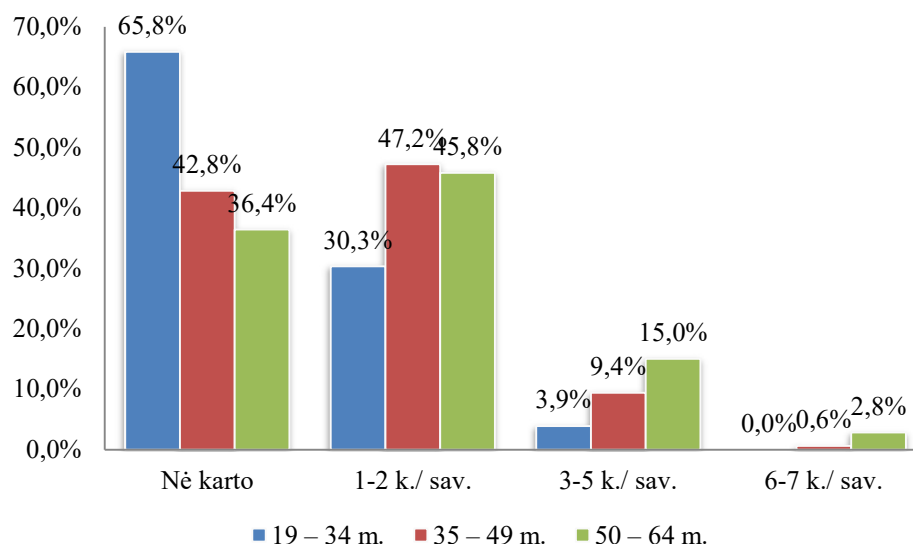
**29 pav.** Respondentų pasiskirstymas (proc.) pagal atsakymus į klausimą „Kaip dažnai per savaitę valgote apdorotus vaisius (konservuotus, virtus, džiovintus)?“

Analizuojant apklaustųjų atsakymus pagal lytį, išsiaiškinta, kad statistiškai reikšmingai ( $p = 0,013$ ) daugiau moterys negu vyrai apdorotų vaisių suvartoja 1–2 kartus per savaitę (atitinkamai 44,0 proc. ir 27,1 proc.), 3–5 kartus per savaitę (atitinkamai 8,9 proc. ir 8,2 proc.) ir 6–7 kartus per savaitę (atitinkamai 1,2 proc. ir 0,0 proc.). (30 pav.).



**30 pav.** Respondentų pasiskirstymas (proc.) pagal atsakymus į klausimą „Kaip dažnai per savaitę valgote apdorotus vaisius?“ priklausomai nuo lyties ( $\chi^2 = 10,7$ ;  $Ils = 3$ ;  $p = 0,013$ )

Vertinant atsakymų pasiskirstymą pagal respondentų amžiaus grupę, nustatyta, jog statistiškai reikšmingai ( $p < 0,001$ ) daugiau 35–49 metų amžiaus respondentai apdorotų vaisių suvartoja 1–2 kartus per savaitę (47,2 proc.), o 50–64 metų amžiaus respondentai daugiau per savaitę apdorotų vaisių suvartoja 3–5 kartus (15,0 proc.) ir 6–7 kartus (2,8 proc.) (31 pav.).

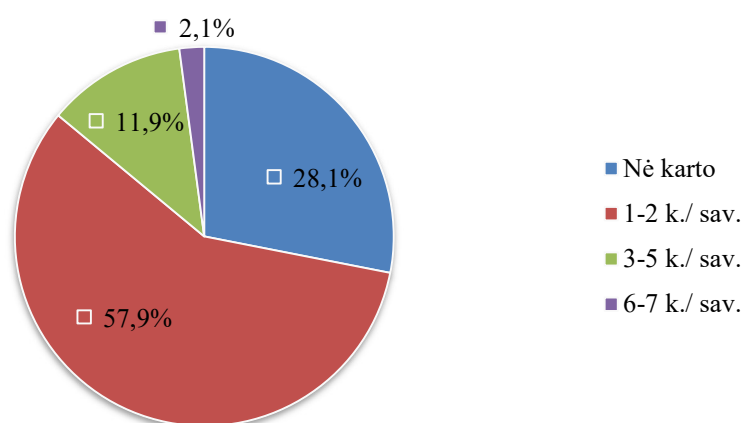


**31 pav.** Respondentų pasiskirstymas (proc.) pagal atsakymus į klausimą „Kaip dažnai per savaitę valgote apdorotus vaisius?“ priklausomai nuo amžiaus grupės ( $\chi^2 = 34,3$ ;  $Ils = 6$ ;  $p < 0,001$ )

Analizuojant atsakymų pasiskirstymą pagal respondentų išsilavinimą, šeimyninę padėtį ir gyvenamąją padėtį, statistiškai reikšmingų skirtumų nenustatyta (2 priedo 10 lentelė).

#### 4.3.9 Raugintų daržovių suvartojimas

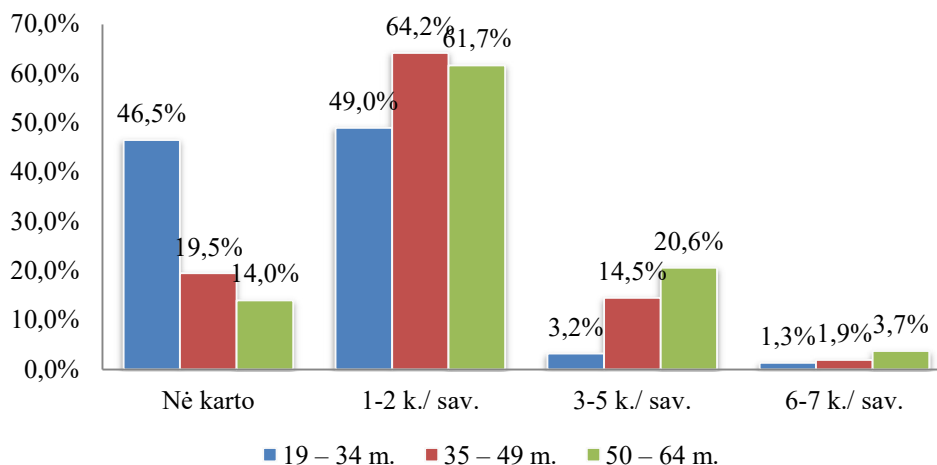
Respondentų atsakymų į klausimą „Kaip dažnai per savaitę valgote raugintas daržoves?“ analizė rodo, kad dauguma (57,9 proc.) respondentų per savaitę raugintų daržovių suvartoja 1–2 kartus, 11,9 proc. – 3–5 kartus, 2,1 proc. – 6–7 kartus ir 28,1 proc. respondentų raugintų daržovių nevalgo nė karto (32 pav.).



**32 pav.** Respondentų pasiskirstymas (proc.) pagal atsakymus į klausimą „Kaip dažnai per savaitę valgote raugintas daržoves?“

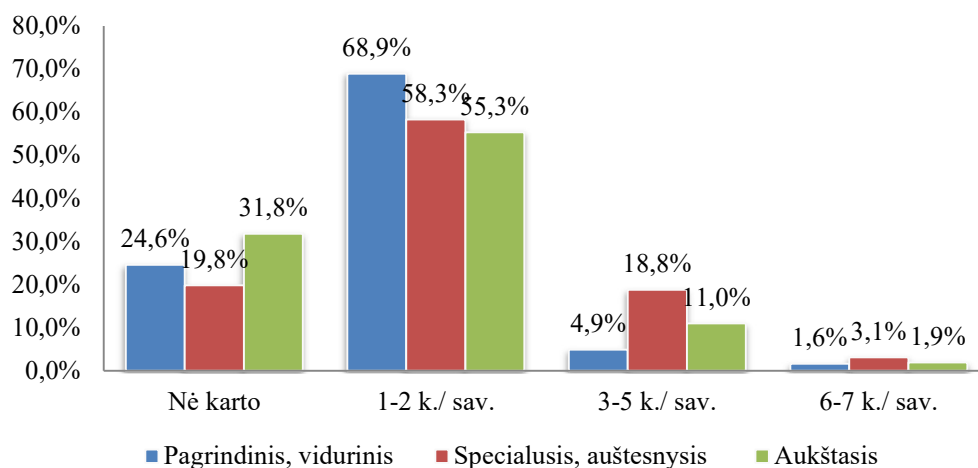
Analizuojant atsakymų pasiskirstymą pagal amžiaus grupę, nustatyta, kad statistiškai reikšmingai ( $p < 0,001$ ) daugiau 35–49 metų amžiaus respondentai raugintų daržovių per savaitę

suvartoja 1–2 kartus (64,2 proc.), o 50–64 metų amžiaus respondentai daugiau raugintų daržovių suvartoja 3–5 kartus (20,6 proc.) ir 6–7 kartus (3,7 proc.) per savaitę (33 pav.).



**33 pav.** Respondentų pasiskirstymas (proc.) pagal atsakymus į klausimą „Kaip dažnai per savaitę valgote raugintas daržoves?“ priklausomai nuo amžiaus grupės ( $\chi^2 = 53,1$ ; IIs = 6;  $p < 0,001$ )

Vertinant atsakymų pasiskirstymą pagal išsilavinimą, statistiškai reikšmingai ( $p = 0,050$ ) daugiau pagrindinį; vidurį išsilavinimą turintys respondentai raugintų daržovių per savaitę suvartoja 1–2 kartus (68,9 proc.), o specialųjį; aukštesnįjį – 3–5 kartus (18,8 proc.) ir 6–7 kartus (3,1 proc.) (34 pav.).



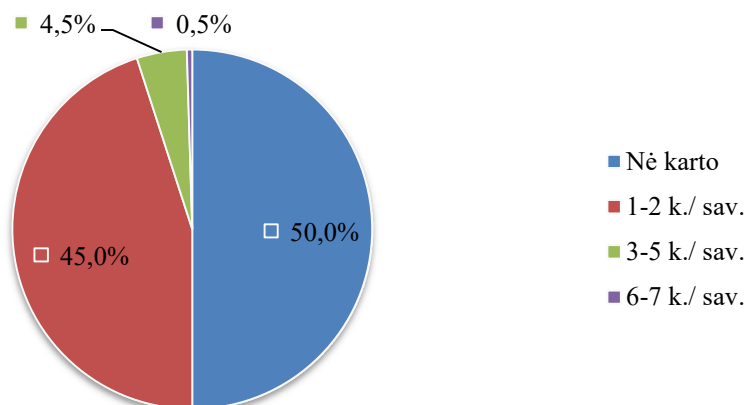
**34 pav.** Respondentų pasiskirstymas (proc.) pagal atsakymus į klausimą „Kaip dažnai per savaitę valgote raugintas daržoves?“ priklausomai nuo išsilavinimo ( $\chi^2 = 12,6$ ; IIs = 6;  $p = 0,050$ )

Analizuojant atsakymų pasiskirstymą pagal respondentų lytį, šeimyninę padėtį ir gyvenamąją vietą, statistiškai reikšmingų skirtumų nepastebėta (2 priedo 11 lentelė).

#### 4.3.10 Šaldytų daržovių suvartojimas

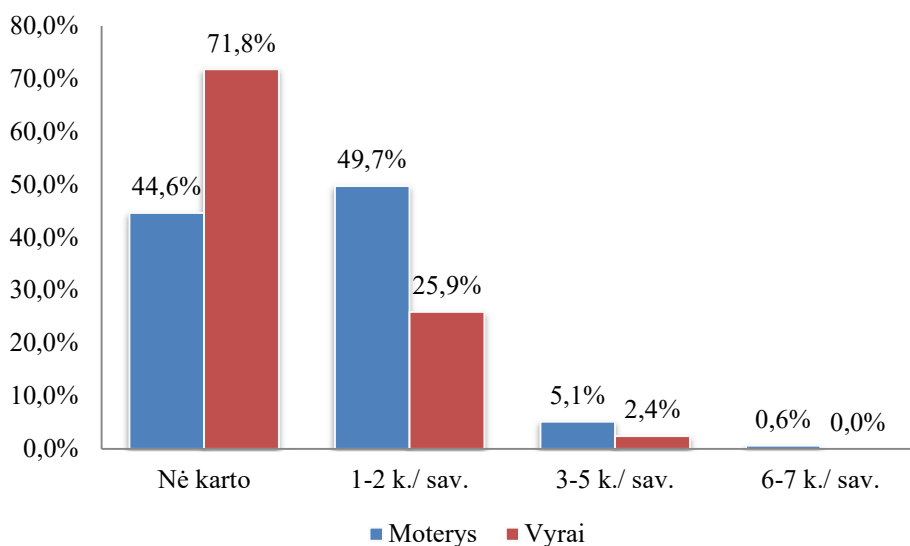
Respondentų atsakymų į klausimą „Kaip dažnai per savaitę valgote šaldytas daržoves (išskyrus bulves)?“ analizė parodė, kad lygiai pusė (50,0 proc.) apklaustųjų nė karto per

savaite nevalgo šaldytų daržovių, 45,0 proc. apklaustųjų per savaitę šaldytų daržovių suvartoja 1–2 kartus, 4,5 proc. – 3–5 kartus ir vos 0,5 proc. – 6–7 kartus (35 pav.).



**35 pav.** Respondentų pasiskirstymas (proc.) pagal atsakymus į klausimą „Kaip dažnai per savaitę valgote šaldytas daržoves (išskyrus bulves)?“

Vertinant atsakymus pagal apklaustųjų lytį, išsiaiškinta, kad statistiškai reikšmingai ( $p < 0,001$ ) daugiau moterų negu vyrų šaldytų daržovių per savaitę suvartoja 1–2 kartus (atitinkamai 49,7 proc. ir 25,9 proc.) ir 3–5 kartus (atitinkamai 5,1 proc. ir 2,4 proc.), o daugiau vyrai (71,8 proc.) negu moterys (44,6 proc.) šaldytų daržovių nevartoja nė karto (36 pav.).

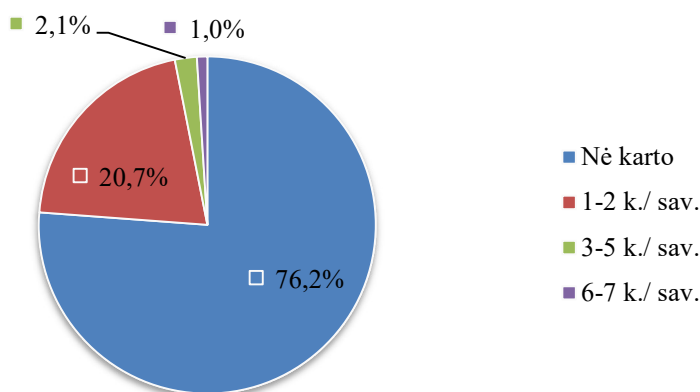


**36 pav.** Respondentų pasiskirstymas (proc.) pagal atsakymus į klausimą „Kaip dažnai per savaitę valgote šaldytas daržoves?“ priklausomai nuo išsilavinimo ( $\chi^2 = 20,1$ ;  $Ils = 3$ ;  $p < 0,001$ )

Analizuojant atsakymų pasiskirstymą pagal respondentų amžiaus grupę, išsilavinimą, šeimyninę padėtį ir gyvenamąją vietą, statistiškai reikšmingų skirtumų nenustatyta (2 priedo 12 lentelė).

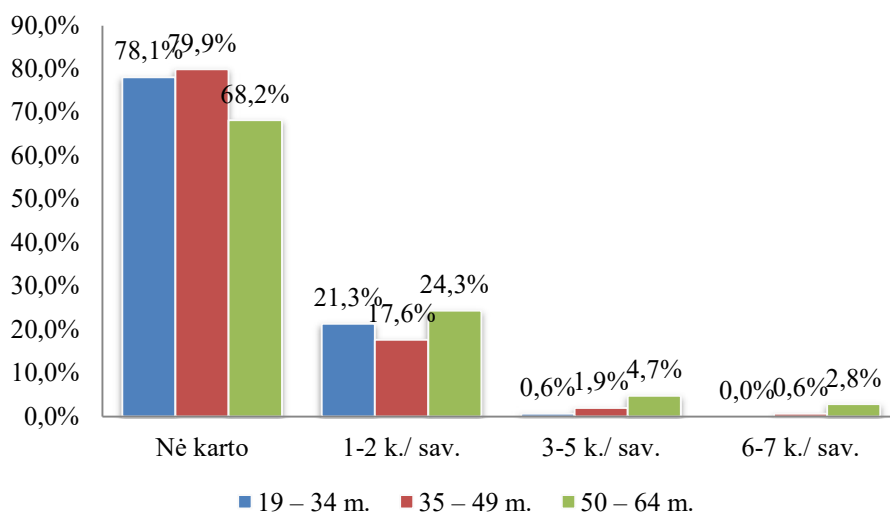
### 4.3.11 Šaldytų vaisių suvartojimas

Respondentų atsakymų į klausimą „Kaip dažnai per savaitę valgote šaldytus vaisius?“ analizė parodė, kad didžioji dauguma (76,2 proc.) respondentų šaldytų vaisių per savaitę nevalo nė karto, 20,7 proc. – 1–2 kartus, 2,1 proc. – 3–5 kartus ir vos 1 proc. – 6–7 kartus (37 pav.).



**37 pav.** Respondentų pasiskirstymas (proc.) pagal atsakymus į klausimą „Kaip dažnai per savaitę valgote šaldytus vaisius?“

Vertinant atsakymų pasiskirstymą pagal amžiaus grupę, statistiškai reikšmingai ( $p = 0,042$ ) daugiau 50–64 metų amžiaus respondentai šaldytų vaisių per savaitę suvartoja 1–2 kartus (24,3 proc.), 3–5 kartus (4,7 proc.) ir 6–7 kartus (2,8 proc.) (38 pav.).



**38 pav.** Respondentų pasiskirstymas (proc.) pagal atsakymus į klausimą „Kaip dažnai per savaitę valgote šaldytus vaisius?“ priklausomai nuo išsilavinimo ( $\chi^2 = 13,1$ ;  $lks = 6$ ;  $p = 0,042$ )

Analizuojant atsakymų pasiskirstymą pagal respondentų lytį, išsilavinimą, šeimyninę padėtį ir gyvenamąją vietą, statistiškai reikšmingų skirtumų nenustatyta (2 priedo 13 lentelė).



### 4.3.12 Populiariausių daržovių suvartojimas

Respondentų atsakymų į klausimą „Kiek kartų per savaitę vartojate šias daržoves?“ (buvo pateikta populiariausių daržovių lentelė) analizė rodo, kad svogūnų; porų; česnakų dauguma (38,2 proc.) apklaustųjų vartoja 3–5 kartus per savaitę, agurkų beveik pusė apklaustųjų (48,7 proc.) vartoja 1–2 kartus per savaitę, pomidorų labai panaši apklaustųjų dalis vartoja 1–2 kartus (42,6 proc.) ir 3–5 kartus (42,3 proc.) per savaitę, morkų dauguma respondentų (47,0 proc.) vartoja 1–2 kartus per savaitę, taip pat įvairias salotas šiek tiek daugiau nei pusė (52,0 proc.) respondentų vartoja 1–2 kartus per savaitę, burokėlius ir kopūstus dauguma apklaustųjų (atitinkamai 59,6 proc. ir 56,1 proc.) taip pat vartoja 1–2 kartus per savaitę, žirneliai ir kukurūzus šiek tiek daugiau nei pusė apklaustųjų (52,0 proc.) nevirta nė karto per savaitę, raugintus kopūstus ir raugintus agurkus apie pusė respondentų vartoja 1-2 kartus per savaitę (atitinkamai 50,6 proc. ir 55,3 proc.) (2 lentelė).

**2 lentelė.** Respondentų pasiskirstymas (proc.) pagal atsakymus į klausimą „Kiek kartų per savaitę vartojate šias daržoves?“

Kintamieji	Išvardintų daržovių suvartojimas per savaitę			
	Nė karto Abs. sk (proc.)	1-2 k./ sav. Abs. sk (proc.)	3-5 k./ sav. Abs.sk (proc.)	6-7 k./ sav. Abs.sk (proc.)
<b>Svogūnai, porai, česnakai</b>	33 (7,8)	145 (34,4)	161 ( <b>38,2</b> )	81 (19,2)
<b>Agurkai</b>	28 (6,7)	205 ( <b>48,7</b> )	150 (35,6)	38 (9,0)
<b>Pomidorai</b>	29 (6,9)	175 (41,6)	178 ( <b>42,3</b> )	39 (9,3)
<b>Morkos</b>	58 (13,8)	198 ( <b>47,0</b> )	121 (28,7)	44 (10,5)
<b>Įvairios salotos</b>	58 (13,8)	219 ( <b>52,0</b> )	114 (27,1)	30 (7,1)
<b>Burokėliai</b>	126 (29,9)	251 ( <b>59,6</b> )	40 (9,5)	3 (0,7)
<b>Kopūstai</b>	126 (29,9)	236 ( <b>56,1</b> )	54 (12,8)	5 (1,2)
<b>Žirneliai, kukurūzai</b>	219 ( <b>52,0</b> )	184 (43,7)	15 (3,6)	2 (0,5)
<b>Rauginti kopūstai</b>	160 (38,0)	213 ( <b>50,6</b> )	41 (9,7)	6 (1,4)
<b>Rauginti agurkai</b>	130 (30,9)	233 ( <b>55,3</b> )	46 (10,9)	11 (2,6)

Analizuojant populiariausių daržovių suvartojimo (3–5 kartus per savaitę) pasiskirstymą pagal respondentų lytį, amžiaus grupę, išsilavinimą, šeimyninę padėtį ir gyvenamąją vietą, nustatyta, kad statistiškai reikšmingai daugiau 3–5 kartus per savaitę svogūnų; porų; česnakų suvartoja 35–49 metų amžiaus respondentai, agurkų – nevieniši respondentai; morkų – moterys ir 35–49 metų amžiaus respondentai, įvairių salotų – moterys ir nevieniši respondentai, burokėlių – moterys ir 50–64 metų amžiaus apklaustieji, kopūstų – 50–64 metų amžiaus ir kaime gyvenantys respondentai, žirnelių; kukurūzų – moterys, raugintų kopūstų – moterys, 50–64 metų amžiaus, specialųjį; aukštesnįjį turintys bei kaime gyvenantys respondentai, o raugintų kopūstų – 50–64 metų amžiaus apklaustieji (2 priedo 14 lentelė).

### 4.3.13 Populiariausių vaisių suvartojimas

Respondentų atsakymų į klausimą „Kiek kartų per savaitę vartojate šiuos vaisius?“ (buvo pateikta populiariausių vaisių lentelė) analizė rodo, kad dauguma (43,9 proc.) respondentų obuolių vartoja 1–2 kartus per savaitę, apie pusė (48,9 proc.) apklaustųjų bananų vartoja taip pat 1–2 kartus per savaitę, dauguma respondentų kriaušių; slyvų; arbūzo bei egzotinių vaisių nevartoja nė karto per savaitę (atitinkamai 55,3 proc., 72,7 proc., 70,5 proc., 55,1 proc.), šiek tiek daugiau nei pusė apklaustųjų (53,9 proc.) citrusinių vaisių (citrina, apelsinas, greipfrutai, mandarinai ir pan.) vartoja 1–2 kartus per savaitę ir apie pusė respondentų (50,1 proc.) uogų vartoja taip pat 1–2 kartus per savaitę (3 lentelė).

**3 lentelė.** Respondentų pasiskirstymas (proc.) pagal atsakymus į klausimą „Kiek kartų per savaitę vartojate šiuos vaisius?“

Kintamieji	Išvardintų vaisių suvartojimas per savaitę			
	Nė karto Abs. sk (proc.)	1-2 k./ sav. Abs. sk (proc.)	3-5 k./ sav. Abs.sk (proc.)	6-7 k./ sav. Abs.sk (proc.)
<b>Obuoliai</b>	62 (14,7)	185 ( <b>43,9</b> )	108 (25,7)	66 (15,7)
<b>Bananai</b>	82 (19,5)	206 ( <b>48,9</b> )	105 (24,9)	28 (6,7)
<b>Kriaušės</b>	233 (55,3)	161 ( <b>38,2</b> )	24 (5,7)	2 (0,5)
<b>Slyvos</b>	306 ( <b>72,7</b> )	102 (24,2)	5 (1,2)	7 (1,7)
<b>Arbūzas</b>	297 ( <b>70,5</b> )	106 (25,2)	12 (2,9)	5 (1,2)
<b>Citrusiniai vaisiai</b>	64 (15,2)	227 ( <b>53,9</b> )	100 (23,8)	30 (7,1)
<b>Uogos</b>	142 (33,7)	211 ( <b>50,1</b> )	52 (12,4)	16 (3,8)
<b>Egzotiniai vaisiai</b>	232 ( <b>55,1</b> )	165 (39,2)	21 (5)	3 (0,7)

Analizuojant populiariausių daržovių suvartojimo (3–5 kartus per savaitę) pasiskirstymą pagal respondentų lytį, amžiaus grupę, išsilavinimą, šeimyninę padėtį ir gyvenamąją vietą, nustatyta, kad statistiškai reikšmingai daugiau 3–5 kartus per savaitę obuolių suvartoja moterys; 35–49 metų amžiaus ir nevieniši respondentai, bananų – moterys; 19–34 metų amžiaus; aukštąjį išsilavinimą turintys; nevieniši ir mieste gyvenantys apklaustieji, kriaušių – moterys ir 35–49 metų amžiaus apklaustieji, slyvų – 50–64 metų amžiaus respondentai, citrusinių vaisių – moterys; aukštąjį išsilavinimą turintys; nevieniši ir mieste gyvenantys respondentai, uogų – moterys; specialųjį; aukštesnįjį ir mieste gyvenantys apklaustieji (2 priedo 15 lentelė).

## 5. TYRIMO REZULTATŲ APTARIMAS

Vaisiai ir daržovės yra labai svarbios sveikos mitybos sudedamosios dalys ir jų kasdienis pakankamas vartojimas gali padėti išvengti labiausiai paplitusių lėtinių ligų, tokių kaip ŠKL bei tam tikrų vėžio formų [65]. PSO rekomenduoja vaisių ir daržovių vartoti ne mažiau kaip penkis kartus per dieną ir vienam asmeniui per dieną suvartoti bent 400 gramų įvairių vaisių ir daržovių, neskaitant bulvių, be to pažymėtina, jog daržovių rekomenduojama per dieną suvartoti kiek daugiau, t. y. apie 3–5 porcijas, o vaisių – 2–4 porcijas [6, 7]. Deja, Lietuvoje suaugusiųjų gyventojų daržovių ir vaisių suvartojimas nesiekia šių rekomendacijų.

Šiuo tyrimu buvo įvertintos suaugusiųjų Lietuvos gyventojų žinios apie vaisių ir daržovių vartojimo rekomendacijas bei vaisių ir daržovių vartojimo ypatumai. Daugiausia (34,7 proc.) respondentų nurodė, jog mažiausiai per dieną daržovių ir vaisių rekomenduojama suvartoti 300 gramų, kai tuo tarpu teisingą atsakymą (400 g per dieną) pasirinko tik 26,8 proc. respondentų, taip pat statistiškai reikšmingai daugiau moterų, jaunesnio amžiaus (19–34 m.) ir nevienišų respondentų žinojo mažiausią rekomenduojamą vaisių ir daržovių kiekį. Kadangi 400 gramus galima prilyginti 5 porcijoms vaisių ir daržovių per dieną, 2019 m. atliktame „Suaugusių ir pagyvenusių Lietuvos gyventojų žinios apie mitybą“ tyrime nustatyta, kad beveik kas antras (54,7 proc.) respondentas klaidingai manė, jog daržovių ir vaisių rekomenduojama valgyti tik 2–3 porcijas per dieną ir tik 10,5 proc. žinojo, kad 5 ir daugiau porcijų (kartų) per dieną; teisingai į šį klausimą atsakė daugiau moterų bei jaunesnio (19–34 m.) amžiaus respondentų [66]. Taip pat atliktame tyrime buvo papildomai klausiama, ko rekomenduojama suvartoti daugiau: daržovių ar vaisių. Dauguma respondentų (76,7 proc.) atsakė teisingai, jog per dieną rekomenduoja suvartoti daugiau daržovių nei vaisių; statistiškai reikšmingai daugiau aukštąjį išsilavinimą turintys respondentai žinojo teisingą atsakymą.

Atlikus tyrimą nustatyta, kad daugiau negu pusė apklaustųjų (66,9 proc.) kasdien suvalgo 1–2 porcijas vaisių, o 73,1 proc. respondentų kasdien suvartoja tik 1–2 porcijas daržovių, nors pagal rekomendacijas kasdien turėtų būti apie 3–5 porcijas daržovių, o vaisių – 2–4 porcijas. Statistiškai reikšmingai daugiau moterų, 19–34 m. amžiaus, aukštesnį išsilavinimą ir mieste gyvenantys respondentai kasdien suvalgo 1–2 porcijas vaisių, o daržovių suvartojime statistiškai reikšmingų skirtumų nepastebėta. 2019 m. tyrime 77,5 proc. dalis iš daugiau nei pusės respondentų, atsakiusių, kad daržovių ir vaisių vartoja kasdien (57,1 proc.), nurodė, jog šiu produktų valgo 1 arba 2 kartus per dieną ir tik 6,9 proc. tyrimo dalyvių atsakė, kad daržovių ir vaisių vartoja 5 kartus per dieną, o šiame tyrime kasdien >4 porcijas vaisių suvartoja 2,6 proc., o daržovių 3,6 proc., Taip pat minėtu 2019 m. tyrimu pastebėta, jog statistiškai reikšmingai daugiau moterų, aukštesnį išsilavinimą įgijusių respondentų nurodė, kad daržovių ir vaisių valgo kasdien

bei kad didėjant respondentų amžiui, daugėja daržovių ir vaisių kasdien vartojančių asmenų: kasdien jų valgo 51,6 proc. 19–34 m. amžiaus ir 61,9 proc. 50–64 m. amžiaus respondentų, o šiuo tyrimu taip pat yra pastebėta, kad didėjant respondentų amžiui, didėja kasdienis vaisių suvartojimas: kasdien 3–4 porcijas vaisių suvalgo 11,0 proc. 19–34 m. amžiaus, 15,1 proc. 35–49 m. amžiaus ir 24,3 proc. 50–64 m. amžiaus respondentai [5].

Toliau ištirta, jog daugiau negu pusė (52,7 proc.) respondentų per savaitę suvartoja 1–3 skirtingas rūšis daržovių, 38,2 proc. respondentų 4–6 rūšis ir 8,6 proc. respondentų >6 rūšis, tačiau statistiškai reikšmingų skirtumų tarp grupių nenustatyta. Taip pat išsiaiškinta, jog 67,2 proc. apklaustųjų per savaitę suvartoja 1–3 skirtingas rūšis vaisių, 4–6 rūšis suvartoja 21,1 proc. respondentų, >6 rūšis suvartoja 3,6 proc. ir nustatyta, jog statistiškai reikšmingai daugiau 1–3 skirtingų rūšių vaisių suvartoja moterys, aukštąjį išsilavinimą įgiję ir vieniši asmenys. Taip pat tyrimu nustatyta, kad penktadalis (19,7 proc.) apklaustųjų šviežių daržovių suvartoja 6–7 kartus per savaitę (beveik kasdien), 39,4 proc. – 3–5 kartus per savaitę, 38,2 proc. tik 1–2 kartus per savaitę ir 2,6 proc. šviežių daržovių nevartojo nė karto per savaitę; kasdien statistiškai reikšmingai daugiau šviežių daržovių suvartoja moterys negu vyrai. 2013–2014 m. atliktame tyrime „Suaugusių ir pagyvenusių Lietuvos gyventojų faktinės mitybos ir mitybos įpročių tyrimas“ buvo gauti panašūs rezultatai: šviežių daržovių kasdien vartoja trečdalis (30,8 proc.) suaugusių ir pagyvenusių asmenų, 29,8 proc. – 1–2 kartus per savaitę, 37,1 proc. – 3–5 kartus per savaitę ir 1,4 proc. respondentų šviežių daržovių nevartojo nė karto per savaitę, šviežių daržovių kasdien dažniau valgo moterys ir vyresni gyventojai [55]. Panašius rezultatus pateikia ir kiti tyrimai, pavyzdžiui 2013 m. atliktas Lietuvos gyventojų mitybos įpročių tyrimas parodė, kad kartą per dieną šviežių daržovių valgo tik apie trečdalis suaugusiųjų – 32,2 proc. [67]. Šiame tyrime taip pat nustatytas šviežių vaisių suvartojimas: 6–7 kartus per savaitę (beveik kasdien) šviežių vaisių suvartoja penktadalis apklaustųjų (20,4 proc.), 3–5 kartus per savaitę – 36,6 proc., 1–2 kartus per savaitę – 35,9 proc., o nė karto per savaitę nesuvartoja šviežių vaisių 7,1 proc. Statistiškai reikšmingai daugiau 6–7 kartus per savaitę šviežių vaisių suvartoja moterys, 50–64 m. amžiaus, aukštąjį išsilavinimą turintys ir nevieniši asmenys. 2012 m. Suaugusių Lietuvos žmonių gyvenamosios tyrimas parodė, jog šviežių vaisių ir uogų 6–7 kartus per savaitę suvartoja 15,5 proc., 3–5 kartus per savaitę – 26,6 proc., 1–2 kartus per savaitę – 35,7 proc., o nė karto nevartoja 22,1 proc. gyventojų [44]. 2013 m. atliktas Lietuvos gyventojų mitybos įpročių tyrimas taip pat kaip ir šiame tyrime parodė, jog didžioji dalis (36,9 proc.) gyventojų vaisius valgo 3–5 kartus per savaitę, 22,5 proc. 1–2 kartus per savaitę, o kiekvieną dieną valgo 31,2 proc. gyventojų, rečiau nei kartą per savaitę valgo ar iš viso nevartoja vaisių 9,5 proc. suaugusiųjų [67]. Nors gauti panašūs rezultatai, bet verta atkreipti dėmesį, jog šiame tyrime šiuo klausimu buvo siekiama išsiaiškinti šviežių vaisių vartojimą, o aukščiau paminėtame 2013 m. tyrime vertintas apskritai vaisių

vartojimo dažnumas. Vertinant 2014 m. Suaugusių Lietuvos žmonių gyvenimo tyrimą per du dešimtmečius (1996 – 2014 m.) beveik kasdien (6-7 kartus per savaitę) valgiusių šviežias daržoves vyrų dalis padidėjo nuo 4 proc. iki 22 proc., o moterų – atitinkamai nuo 5 proc. iki 33 proc., taip pat išaugo suaugusiųjų dalis kasdien valgiusių šviežius vaisius ir uogas – vyrų padidėjo nuo 6 proc. iki 12 proc., o moterų nuo 11 proc. iki 23 proc. (50). 2019 m. tyrimas parodė, jog kartu vaisių ir daržovių kasdien suvartoja daugiau nei pusė (57,1 proc.) Lietuvos gyventojų [5]. Taigi, vaisių ir daržovių kasdienis suvartojimas didėja, tačiau vis dar išlieka nepakankamas.

Nors daugiausia vartoti rekomenduojama šviežių daržovių ir vaisių, tačiau apdorotų vaisių ir daržovių bei raugintų daržovių vartojimas ne tik pajvairina maisto racioną, bet ir papildo mineralinėmis, skaidulinėmis medžiagomis, ypač šaltuoju metų laiku. Šiam tyrime buvo nustatyta, jog beveik pusė (49,6 proc.) apklaustųjų apdorotų vaisių (konservuotų, džiovintų, virtų) per savaitę nevartoja nė karto, 40,6 proc. nurodė 1–2 kartus per savaitę, 8,8 proc. nurodė 3–5 kartus ir tik 1,0 proc. respondentų nurodė 6–7 kartus per savaitę; daugiau apdorotų vaisių suvalgo moterys negu vyrai ir vyresni (35–49 m. ir 50–64 m.) asmenys. 2008 m. Suaugusių Lietuvos žmonių gyvenimo tyrimo gauti panašūs rezultatai, jog konservuotų vaisių ar uogų 1–2 kartus per savaitę vartoja 39,8 proc. gyventojų, o visai nevartoja 36,8 proc. [48]. Taip pat šio tyrimo metu nustatyta, jog apdorotas daržoves (keptas, virtas, troškintas, konservuotas) apie pusė apklaustųjų (45,6 proc.) vartoja 1–2 kartus per savaitę, 37,8 proc. – 3–5 kartus, 11,4 proc. – 6–7 kartus ir 5,2 proc. apdorotų daržovių nevartoja nė karto; statistiškai reikšmingai daugiau vyrai negu moterys apdorotų daržovių per savaitę suvartoja 1–2 kartus, tačiau daugiau moterys negu vyrai apdorotų daržovių per savaitę suvartoja 3–5 kartus. 2007 m. tyrimas parodė, jog virtas ar troškintas daržoves 6–7 kartus per savaitę vartoja 6,1 proc., o 47,8 proc. jas vartoja 1–2 kartus per savaitę [54]. 2013–2014 m. atliktame tyrime buvo gauti panašūs rezultatai, jog virtų, troškintų ar keptų daržovių 1–2 kartus per savaitę vartoja šiek tiek daugiau kaip pusė (53,2 proc.) respondentų, 3–5 kartus per savaitę jų valgo 32,2 proc. o kasdien vartoja tik 7,2 proc. ir beveik tiek pat (7 proc.) respondentų jų nevartoja nė karto per savaitę; virtų, troškintų ar keptų daržovių taip pat kasdien vartoja daugiau moterys ir pagyvenę asmenys [55].

Atlikus tyrimą taip pat nustatyta, kad dauguma (57,9 proc.) apklaustųjų raugintų daržovių suvartoja 1–2 kartus per savaitę, 11,9 proc. – 3–5 kartus per savaitę, 2,1 proc. – 6–7 kartus per savaitę ir 28,1 proc. respondentų raugintų daržovių nevartoja nė karto; statistiškai reikšmingai daugiau 35–49 metų amžiaus asmenys raugintų daržovių suvartoja 1–2 kartus per savaitę (64,2 proc.), o 50–64 metų amžiaus asmenys daugiau raugintų daržovių suvartoja 3–5 kartus (20,6 proc.) ir 6–7 kartus (3,7 proc.) per savaitę. 2013 m. atliktame Lietuvos gyventojų mitybos įpročių tyrime nustatyta, kad raugintų ar virtų daržovių 37,2 proc., suaugusių Lietuvos gyventojų vartoja 1–2

kartus per savaitę, 3–5 kartus per savaitę vartoja 28,0 proc., kartą per dieną – 12,3 proc., o rečiau nei kartą per savaitę ar visai nevartoja 20,6 proc. [67]. Tačiau, vertėtų atkreipti dėmesį, jog šiuo tyrimu buvo vertintas tik raugintų daržovių vartojimas, o 2013 m. tyrimu – raugintų ar virtų daržovių vartojimas, todėl gauti rezultatai gali būti palyginti tik iš dalies. Toliau šiuo tyrimu buvo įvertintas šaldytų daržovių ir vaisių suvartojimas, rezultatai parodė, jog lygiai pusė (50,0 proc.) asmenų nė karto per savaitę nevalgo šaldytų daržovių, o šaldytų vaisių nė karto per savaitę nevartoja netgi 76,2 proc. 1–2 kartus per savaitę šaldytų daržovių suvartoja 45,0 proc., o šaldytų vaisių – 20,7 proc. Šaldytų daržovių reikšmingai daugiau suvalgo moterys, o šaldytų vaisių vyresni asmenys (50–64 m).

Taip pat atlikus tyrimą išsiaiškinta, populiariausių daržovių ir vaisių suvartojimas. Didžioji dauguma asmenų 1–2 kartus per savaitę valgo agurkus (48,7 proc.), morkas (47,0 proc.), įvairias salotas (52,0 proc.), burokėlius (59,6 proc.), kopūstus (56,1 proc.), raugintus kopūstus (50,6 proc.) ir raugintus agurkus (55,3 proc.). Populiariausios daržovės, kurias didžioji dauguma per savaitę valgo 3–5 kartus yra svogūnai; porai; česnakai (38,2 proc.) ir pomidorai (42,3 proc.), o 52, proc. nė karto per savaitę nevartoja žirnelių ir kukurūzų. 2002 m. atlikto tarptautinio NORBAGREEN tyrimo duomenimis tarp vyrų ir moterų 5 kartus per savaitę tai pat daugiausiai buvo vartojama svogūninės daržovės (svogūnai; porai; česnakai), morkos, agurkai ir pomidorai [68]. Šio tyrimo metu taip pat nustatytas, kad didžioji dauguma 1–2 kartus per savaitę vartoja obuolius (43,9 proc.), bananus (48,9 proc.), kriaušes (38,2 proc.), citrusinius vaisius (53,9 proc.) ir uogas (50,1 proc.). Nė karto per savaitę nevartoja slyvų (72,7 proc.), arbūzų (70,5 proc.) ir egzotinių vaisių (55,1 proc.). Populiariausi vaisiai, kuriuos dauguma vartoja 3–5 kartus per savaitę yra obuoliai (25,7 proc.), bananai (24,9 proc.) ir citrusiniai vaisiai (23,8 proc.). 2002 m. atlikto tarptautinio tyrimo duomenimis 5 kartus per savaitę vyrai ir moterys dažniausiai valgo obuolius, citrusinius vaisius, braškes ir bananus [68]. Taigi, palyginus populiariausių daržovių ir vaisių suvartojimą, galime teigti, jog tendencijos išlieka panašios ir keičiasi nežymiai.

Įvertinę daržovių ir vaisių vartojimo tendencijas per pastaruosius dešimtmečius matome, kad daržovių ir vaisių vartojama dažniau: nuo 1996 m. iki 2014 m. beveik kasdien (6–7 kartus per savaitę) valgiusių šviežias daržoves vyrų dalis padidėjo nuo 4 proc. iki 22 proc., o moterų – atitinkamai nuo 5 proc. iki 33 proc., kasdien valgiusių šviežius vaisius ir uogas – vyrų padidėjo nuo 6 proc. iki 12 proc., o moterų nuo 11 proc. iki 23 proc., 2019 m. kasdien šių produktų kartu vartojo 57,1 proc. gyventojų, o šis tyrimas parodė, jog beveik kasdien šviežių daržovių suvartoja 19,7 proc., o šviežių vaisių suvartoja 20,4 proc. [5, 50]. Taigi, palyginus apklaustųjų suaugusiųjų Lietuvos gyventojų vaisių ir daržovių vartojimo įpročius ir kitų mokslininkų ankstesnių tyrimų rezultatus per pastaruosius 25 metus kasdien daržovių ir vaisių suvartojimas

didėjo ir įpročiai kito sveikatai palankia linkme, tačiau didelė dalis Lietuvos gyventojų vis dar nepakankamai vartoja daržovių bei vaisių kiekvieną dieną ir neatitinka rekomendacijos – kasdien suvartoti bent 400 g daržovių ir vaisių, apie 3–5 porcijas daržovių ir 2–4 porcijas vaisių. Pažymėtina, jog per pastaruosius dešimtmečius išlieka tendencija, kad daržovių ir vaisių daugiau vartoja moterys.

Vertėtų pridėti pastabą, jog tyrimas atliktas šaltuoju metų laiku (2021 m. lapkričio mėn.–2022 m. vasario mėn.), kas reikšmingai galėjo turėti įtakos respondentų atsakymų pasirinkimui, nes šiltuoju metu laiku tikėtina, jog Lietuvos gyventojai vartoja daugiau šviežių vaisių ir daržovių.

## 6. IŠVADOS

1. Nustatyta, kad suaugusių Lietuvos gyventojų vaisių ir daržovių vartojimo įpročiai vis dar neatitinka rekomendacijų – beveik kasdien šviežių daržovių suvartoja 19,7 proc., o šviežių vaisių – 20,4 proc. suaugusiųjų; moterys statistiškai reikšmingai daugiau suvartoja vaisių ir daržovių.
2. Lietuvoje per pastaruosius 25 metus atlikti tyrimai rodo, jog suaugusių Lietuvos gyventojų vaisių ir daržovių vartojimo įpročiai kito sveikatai palankia linkme – padidėjo gyventojų dalis, kurie kasdien valgo šviežių vaisių ir daržovių, tačiau didelė dalis gyventojų vis dar per mažai valgo daržovių bei vaisių ir neatitinka rekomendacijų.
3. Palyginus apklaustųjų suaugusių Lietuvos gyventojų vaisių ir daržovių vartojimo įpročius su 25 metų atliktų tyrimų rezultatais, kasdien daržovių ir vaisių vartojančių asmenų daugėja: nuo 1996 m. iki 2014 m. daržovių ir vaisių vartojimas sparčiai augo, tačiau kitimo tendencijos pastaraisiais metais yra sulėtėjusios. Pažymėtina, jog per pastaruosius dešimtmečius išlieka tendencija, kad daržovių ir vaisių daugiau vartoja moterys.



## 7. PASIŪLYMAI

Tyrimas parodė, kad suaugę Lietuvos gyventojai vis dar per mažai suvartoja vaisių ir daržovių, todėl siekiant paskatinti gyventojus keisti mitybos įpročius rekomenduotina, kad:

- Visuomenės sveikatos specialistai, pasitelkę visas įmanomas informacijos sklaidos priemones, turėtų nuolat priminti gyventojams apie vaisių ir daržovių vartojimo naudą sveikatai ir siekti, kad jų vartojimas atitiktų PSO rekomenduojamas normas;
- Šeimos gydytojas ir (ar) jo komandos nariai vizito metu pagal galimybės Lietuvos gyventojams turėtų paaiškinti sveikos mitybos rekomendacijas, skatinti jų laikymąsi bei ugdyti sveikos mitybos įpročius;
- Savivaldybių visuomenės sveikatos biurai turėtų tęsti ir plėsti edukacinius renginius bei akcijas visoje Lietuvoje sveikos mitybos propagavimui ir tinkamos mitybos įgūdžių formavimui;
- Tęsti ir plėsti suaugusių Lietuvos gyventojų vaisių ir daržovių vartojimo įpročių tyrimus, klausiant ne tik apie šviežių vaisių ir daržovių suvartojimą, bet ir apie apdorotus, raugintus, šaldytus vaisius ir daržoves, o gautus rezultatus panaudoti geresnių strategijų bei priemonių kūrimui, kurios padėtų pagerinti vaisių ir daržovių suvartojimą Lietuvoje.

## 8. LITERATŪROS ŠARAŠAS

1. Cena H, Calder PC. Defining a Healthy Diet: Evidence for The Role of Contemporary Dietary Patterns in Health and Disease. *Nutrients*. 2020;12(2):E334.
2. Mozaffarian D. Dietary and Policy Priorities for Cardiovascular Disease, Diabetes, and Obesity: A Comprehensive Review. *Circulation*. 2016;133(2):187–225.
3. ScienceDirect Snapshot. [žiūrėta 2021 m. liepos 2 d.]. Prieiga per internetą: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/B9780128179215000011>
4. Maisto pasirinkimo piramidė (plakatas). [žiūrėta 2021 m. liepos 1 d.]. Prieiga per internetą: <http://sam.lrv.lt/lt/veiklos-sritys/visuomenes-sveikatos-prieziura/mityba-ir-fizinis-aktyvumas-2/sveikos-mitybos-rekomendacijos/maisto-pasirinkimo-piramide-plakatas>
5. Bartkevičiūtė R, Bulotaitė G, Stukas R, Butvila M, Drungilas V, Barzda A. Suaugusių Lietuvos gyventojų mitybos įpročiai ir jų pokyčių tendencijos. *Visuomenės Sveikata*. 2020;3(90):9.
6. Fruits&Vegetables Intake Measurement. [žiūrėta 2021 m. liepos 1 d.]. Prieiga per internetą: [https://www.who.int/dietphysicalactivity/publications/f&v\\_intake\\_measurement.pdf](https://www.who.int/dietphysicalactivity/publications/f&v_intake_measurement.pdf)
7. Bartkevičiūtė R, Barzda A, Miliauskė R. Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centro Mitybos ir fizinio aktyvumo skyrius. Daržovių vartojimo skatinimo rekomendacijos. 2017:15.
8. Slavin JL, Lloyd B. Health Benefits of Fruits and Vegetables<sup>1</sup>. *Adv Nutr*. 2012;3(4):506–16.
9. Amiot-Carlin MJ. Fruit and vegetable consumption: what benefits, what risks?. *Rev Prat*. 2019;69(2):139–42.
10. Boeing H, Bechthold A, Bub A, Ellinger S, Haller D, Kroke A, ir kt. Critical review: vegetables and fruit in the prevention of chronic diseases. *Eur J Nutr*. 2012;51(6):637–63.
11. What's the Difference Between Fruits and Vegetables?. Healthline. 2017 [žiūrėta 2021 m. rugsėjo 9 d.]. Prieiga per internetą: <https://www.healthline.com/nutrition/fruits-vs-vegetables>
12. IARC. Fruit and Vegetables. [žiūrėta 2021 m. rugsėjo 9 d.]. Prieiga per internetą: <https://publications.iarc.fr/Book-And-Report-Series/Iarc-Handbooks-Of-Cancer-Prevention/Fruit-And-Vegetables-2003>
13. Liu RH. Health-Promoting Components of Fruits and Vegetables in the Diet<sup>12</sup>. *Adv Nutr*. 2013.;4(3):384S-392S.
14. Septembre-Malaterre A, Remize F, Poucheret P. Fruits and vegetables, as a source of nutritional compounds and phytochemicals: Changes in bioactive compounds during lactic fermentation. *Food Res Int*. 2018.;104:86–99.
15. Şanlıer N, Gökçen BB, Sezgin AC. Health benefits of fermented foods. *Crit Rev Food Sci Nutr*. 2019;59(3):506–27.
16. Fermented fruits and vegetables. A global perspective. Table of contents. [žiūrėta 2021 m. lapkričio 15 d.]. Prieiga per internetą: <https://www.fao.org/3/x0560e/x0560e00.htm>

17. Park KY, Jeong JK, Lee YE, Daily JW. Health benefits of kimchi (Korean fermented vegetables) as a probiotic food. *J Med Food*. 2014;17(1):6–20.
18. Astrauskienė A, Abaravičius A, Bartkevičiūtė R, Barzda A, Bulotaitė L, Klumbienė J, Petkevičienė J, Stukas R. Sveikos gyvensenos rekomendacijos. Metodinės rekomendacijos. Mokomoji knyga. 2011:100 [žiūrėta 2021 m. rugsėjo 15 d.].
19. Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro 1999 m. lapkričio 25 d. įsakymas Nr. 510 „Dėl Rekomenduojamų paros maistinių medžiagų ir energijos normų tvirtinimo“. [žiūrėta 2021 m. rugsėjo 10 d.]. Prieiga per internetą: <https://e-seimas.lrs.lt/portal/legalAct/lt/TAD/TAIS.91054/asr>
20. Song W, Derito CM, Liu MK, He X, Dong M, Liu RH. Cellular antioxidant activity of common vegetables. *J Agric Food Chem*. 2010;58(11):6621–9.
21. Andre CM, Oufir M, Guignard C, Hoffmann L, Hausman JF, Evers D, ir kt. Antioxidant profiling of native Andean potato tubers (*Solanum tuberosum* L.) reveals cultivars with high levels of beta-carotene, alpha-tocopherol, chlorogenic acid, and petanin. *J Agric Food Chem*. 2007;55(26):10839–49.
22. Januškevičienė G, Sekmokienė D, Lukoševičius L. Lietuvos veterinarijos akademija. Sveika gyvensena ir funkcionalusis maistas. *Visuomenės Sveikata*. 2009;4(47):10.
23. Dobrovolskij V, Stukas R. Studentų mitybos ypatumai. *Visuomenės Sveikata*. 2012:6.
24. Schwingshackl L, Schwedhelm C, Hoffmann G, Lampousi AM, Knüppel S, Iqbal K, ir kt. Food groups and risk of all-cause mortality: a systematic review and meta-analysis of prospective studies. *Am J Clin Nutr*. 2017;105(6):1462–73.
25. Skrobotovas R, Petrauskaitė I, Želvienė A. Higienos institutas. Netinkamos mitybos padariniai Lietuvos gyventojų sveikatai. [žiūrėta 2021 m. lapkričio 9 d.]. Prieiga per internetą: [https://hi.lt/uploads/pdf/leidiniai/Informaciniai/Mitybos\\_leidiny.pdf](https://hi.lt/uploads/pdf/leidiniai/Informaciniai/Mitybos_leidiny.pdf)
26. WHO | Increasing fruit and vegetable consumption to reduce the risk of noncommunicable diseases. WHO. World Health Organization; [žiūrėta 2021 m. lapkričio 9 d.]. Prieiga per internetą: [http://www.who.int/elena/titles/fruit\\_vegetables\\_ncds/en/](http://www.who.int/elena/titles/fruit_vegetables_ncds/en/)
27. Wallace TC, Bailey RL, Blumberg JB, Burton-Freeman B, Chen C y. O, Crowe-White KM, ir kt. Fruits, vegetables, and health: A comprehensive narrative, umbrella review of the science and recommendations for enhanced public policy to improve intake. *Crit Rev Food Sci Nutr*. 2020;60(13):2174–211.
28. Aune D, Giovannucci E, Boffetta P, Fadnes LT, Keum N, Norat T, ir kt. Fruit and vegetable intake and the risk of cardiovascular disease, total cancer and all-cause mortality—a systematic review and dose-response meta-analysis of prospective studies. *Int J Epidemiol*. 2017;46(3):1029–56.
29. Zhan J, Liu YJ, Cai LB, Xu FR, Xie T, He QQ. Fruit and vegetable consumption and risk of cardiovascular disease: A meta-analysis of prospective cohort studies. *Crit Rev Food Sci Nutr*. 2017;57(8):1650–63.
30. Wang X, Ouyang Y, Liu J, Zhu M, Zhao G, Bao W, ir kt. Fruit and vegetable consumption and mortality from all causes, cardiovascular disease, and cancer: systematic review and dose-response meta-analysis of prospective cohort studies. *BMJ*. 2014;349:g4490.

31. Riboli E, Norat T. Cancer prevention and diet: opportunities in Europe. *Public Health Nutr.* 2001;4(2B):475–84.
32. Riboli E, Norat T. Epidemiologic evidence of the protective effect of fruit and vegetables on cancer risk. *Am J Clin Nutr.* 2003;78(3):559S-569S.
33. Žičkutė J, Strumylaitė L, Dregval L, Petrauskienė J, Dudzevičius J, Stratilatovas E. Daržovių bei vaisių vartojimas ir skrandžio vėžio rizika. *Medicina (Kaunas).* 2005;41(9):733–40.
34. Vieira AR, Abar L, Vingeliene S, Chan DSM, Aune D, Navarro-Rosenblatt D, ir kt. Fruits, vegetables and lung cancer risk: a systematic review and meta-analysis. *Ann Oncol.* 2016;27(1):81–96.
35. Schwingshackl L, Hoffmann G, Lampousi AM, Knüppel S, Iqbal K, Schwedhelm C, ir kt. Food groups and risk of type 2 diabetes mellitus: a systematic review and meta-analysis of prospective studies. *Eur J Epidemiol.* 2017;32(5):363–75.
36. Jiang Z, Sun TY, He Y, Gou W, Zuo LSY, Fu Y, ir kt. Dietary fruit and vegetable intake, gut microbiota, and type 2 diabetes: results from two large human cohort studies. *BMC Med.* 2020;18(1):371.
37. Cooper AJ, Sharp SJ, Lentjes MAH, Luben RN, Khaw KT, Wareham NJ, ir kt. A prospective study of the association between quantity and variety of fruit and vegetable intake and incident type 2 diabetes. *Diabetes Care.* 2012;35(6):1293–300.
38. Cooper AJ, Forouhi NG, Ye Z, Buijsse B, Arriola L, Balkau B, ir kt. Fruit and vegetable intake and type 2 diabetes: EPIC-InterAct prospective study and meta-analysis. *Eur J Clin Nutr.* 2012;66(10):1082–92.
39. Ritchie H, Roser M. Obesity. *Our World Data.* 2017. [žiūrėta 2021 m. lapkričio 9 d.]; Prieiga per internetą: <https://ourworldindata.org/obesity>
40. Wang T, Heianza Y, Sun D, Zheng Y, Huang T, Ma W, ir kt. Improving fruit and vegetable intake attenuates the genetic association with long-term weight gain. *Am J Clin Nutr.* 2019;110(3):759–68.
41. Rautiainen S, Wang L, Lee IM, Manson JE, Buring JE, Sesso HD. Higher Intake of Fruit, but Not Vegetables or Fiber, at Baseline Is Associated with Lower Risk of Becoming Overweight or Obese in Middle-Aged and Older Women of Normal BMI at Baseline. *J Nutr.* 2015;145(5):960–8.
42. He K, Hu FB, Colditz GA, Manson JE, Willett WC, Liu S. Changes in intake of fruits and vegetables in relation to risk of obesity and weight gain among middle-aged women. *Int J Obes Relat Metab Disord J Int Assoc Study Obes.* 2004;28(12):1569–74.
43. Demingas V E. Gyvensenos tyrimai Lietuvoje: patirtis ir aktualijos. *Visuomenės Sveikata.* 2019/3(86):3.
44. Grabauskas V, Klumbienė J, Petkevičienė J, Šakytė E, Kriaučionienė V, Veryga A. Suaugusių Lietuvos žmonių gyvensenos tyrimas, 2012. 2013:139.
45. Grabauskas V, Zaborskis A, Klumbienė J, Petkevičienė J, Žemaitienė N. Lietuvos paauglių ir suaugusių žmonių gyvensenos pokyčiai 1994–2002 metais. *Medicina (Kaunas).* 2004;40(9).

46. Grabauskas V, Klumbienė J, Petkevičienė J, Katvickis A, Šačkutė A, Helasoja V, Paalanen L, Prättälä R. Suaugusių Lietuvos žmonių gyvenamosios tyrimas, 2004. 2005/4:165.
47. Grabauskas V, Klumbienė J, Petkevičienė J, Šakytė E, Kriaučionienė V, Paalanen L, Prättälä R. Suaugusių Lietuvos žmonių gyvenamosios tyrimas, 2006. 2007/7:161.
48. Grabauskas V, Klumbienė J, Petkevičienė J, Šakytė E, Kriaučionienė V, Veryga A, Prättälä R. Suaugusių Lietuvos žmonių gyvenamosios tyrimas, 2008. 2009:160.
49. Grabauskas V, Klumbienė J, Petkevičienė J, Šakytė E, Kriaučionienė V, Veryga A. Suaugusių Lietuvos žmonių gyvenamosios tyrimas, 2010. 2011:154.
50. Grabauskas V, Klumbienė J, Petkevičienė J, Šakytė E, Kriaučionienė V, Veryga A. Suaugusių Lietuvos žmonių gyvenamosios tyrimas, 2014. 2015:147.
51. Prättälä R, Helakorpi S, Sipilä N, Sippola R, Sääksjärvi K. Social Determinants of Health Behaviours. *Finbalt Health Monitor 1998-2008*. 2011:116. [žiūrėta 2021 m. lapkričio 16 d.].
52. Liuima V, Nedzinskienė L, Valentienė J, Valintėlienė R, Sauliūnė S, Kaselienė S. Higienos institutas. Gyvenamosios tyrimų organizavimas ir vykdymas savivaldybėse. Metodinės rekomendacijos. 2016:36. [žiūrėta 2021 m. lapkričio 11 d.].
53. Liuima V, Valentienė J. Suaugusiųjų gyvenamosios tyrimas, 2018 m. rodiklių suvestinė-ataskaita. 2018:11.
54. Barzda A, Bartkevičiūtė R. Suaugusių Lietuvos gyventojų faktiškos mitybos bei mitybos ir gyvenamosios įpročių tyrimas (2007 m.). 2007:9.
55. Barzda A, Bartkevičiūtė R, Baltušytė I, Stukas R, Bartkevičiūtė S. Suaugusių ir pagyvenusių Lietuvos gyventojų faktinės mitybos ir mitybos įpročių tyrimas. *Visuomenės Sveikata*. 2016/1(72):10.
56. G. Bulotaitė, dr. R. Bartkevičiūtė, dr. A. Barzda, R. Miliauskė, V. Drungilas. Suaugusių ir pagyvenusių Lietuvos gyventojų mitybos įpročių ir žinių apie mitybą tyrimo ataskaita, 2021. Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centro Mitybos ir fizinio aktyvumo skyrius. 2021:48
57. Petkevičienė J, Kriaučionienė V. Lietuvos gyventojų daržovių ir vaisių vartojimo įpročiai. 2005:24(1). 88-97.
58. Fruit and vegetable consumption statistics. [žiūrėta 2021 m. lapkričio 15 d.]. Prieiga per internetą: [https://ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/index.php?title=Fruit\\_and\\_vegetable\\_consumption\\_statistics](https://ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/index.php?title=Fruit_and_vegetable_consumption_statistics)
59. Promoting fruit and vegetable consumption. [žiūrėta 2021 m. lapkričio 12 d.]. Prieiga per internetą: <https://www.euro.who.int/en/health-topics/disease-prevention/nutrition/activities/technical-support-to-member-states/promoting-fruit-and-vegetable-consumption>
60. WHO technical report series. Diet, nutrition, and the prevention of chronic diseases: report of a WHO-FAO Expert Consultation; [Joint WHO-FAO Expert Consultation on Diet, Nutrition, and the Prevention of Chronic Diseases, 2002, Geneva, Switzerland]. Geneva: World Health Organization; 2003:149

61. Food-Based Dietary Guidelines in Europe. Knowledge for policy [žiūrėta 2021 m. lapkričio 15 d.]. Prieiga per internetą: [https://knowledge4policy.ec.europa.eu/health-promotion-knowledge-gateway/food-based-dietary-guidelines-europe-table-3\\_en](https://knowledge4policy.ec.europa.eu/health-promotion-knowledge-gateway/food-based-dietary-guidelines-europe-table-3_en)
62. Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministerija, Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centras. Sveikos ir tvarios mitybos rekomendacijos. 2020: 10 [žiūrėta 2021 m. lapkričio 12 d.].
63. Norite būti sveiki? Maistą rinkitės atsakingai!. [žiūrėta 2021 m. lapkričio 12 d.]. Prieiga per internetą: <https://sam.lrv.lt/lt/naujienos/norite-buti-sveiki-maista-rinkites-atsakingai>
64. Stukas R. Sveikos mitybos rekomendacijos, maisto pasirinkimo piramidė. Sveikatos Mokslai/ Slauga. 2020;(2 (266)):11–5.
65. WHO. Fruit and Vegetable Promotion Initiative/ a Meeting Report/ 25-27/08/03. [žiūrėta 2022 m. balandžio 19 d.]. Prieiga per internetą: [https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/68395/WHO\\_NMH\\_NPH\\_NNP\\_0308.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/68395/WHO_NMH_NPH_NNP_0308.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
66. Bulotaitė G, Bartkevičiūtė R, Stukas R, Krikštaponytė D, Drungilas V, Barzda A. Suaugusių ir pagyvenusių Lietuvos gyventojų žinios apie mitybą. Sveikatos Mokslai/ Slauga. 2021;31(2):168–73.
67. Dobrovolskij V, Stukas R. Lietuvos gyventojų mitybos įpročiai 2013 metais. Sveikatos Mokslai. 2013;23(4):34–41.
68. Petkevičienė J, Kriaučionienė V. Lietuvos gyventojų daržovių ir vaisių vartojimo įpročiai. Vegetables and fruit consumption in Lithuania. 2005. [žiūrėta 2022 m. balandžio 20 d.]; Prieiga per internetą: <https://www.lsmuni.lt/cris/handle/20.500.12512/78302>

## PRIEDAI

### Priedas Nr. 1

#### Anketa

*Gerbiamas Respondente,*

*Esu Grėta Baguškaitė, Vilniaus universiteto Medicinos fakulteto Visuomenės sveikatos magistro II kurso studentė. Šia anketa atlieku tyrimą, kurios tikslas įvertinti suaugusių Lietuvos gyventojų vaisių ir daržovių vartojimo įpročius ir palyginti jo kitimo tendencijos per pastaruosius 25 metus. Anketa yra anoniminė, todėl konfidencialumas užtikrintas, gauti duomenys bus panaudoti statistinei analizei ir tyrimo išvadoms. Jums labiausiai tinkantį atsakymo variantą pažymėkite anketoje. Užtruksite iki 5 minučių.*

*Iš anksto dėkoju už atsakymus ir už Jūsų pagalbą prisidedant prie magistrinio darbo!*

1. Kokia Jūsų lytis?
  - Moteris
  - Vyras
  
2. Kokia Jūsų amžiaus grupė?
  - 19 – 34 m.
  - 35 – 49 m.
  - 50 – 64 m.
  
3. Koks Jūsų išsilavinimas?
  - Pradinis
  - Pagrindinis; vidurinis
  - Specialusis vidurinis; aukštesnysis
  - Aukštasis
  
4. Kokios yra Jūsų gaunamos vidutinės pajamos per mėnesį (eurais) ?
  - < 600 Eur
  - 601 – 800 Eur
  - 801 – 1000 Eur
  - >1000 Eur
  
5. Ar gyvenate vienas/a?
  - Taip, gyvenu vienas/a
  - Ne, gyvenu ne vienas/a
  
6. Kokia Jūsų gyvenamoji vieta?
  - Miestas
  - Kaimas

7. Kiek, Jūsų nuomone, mažiausiai daržovių ir vaisių rekomenduojama suvartoti per dieną (gramais)?
- 200 g.
  - 300 g.
  - 400 g.
  - 500 g.
8. Ko, Jūsų nuomone, rekomenduojama suvartoti daugiau per dieną?
- Vaisių
  - Daržovių
  - Po lygiai
9. Kiek porcijų vaisių kasdien suvalgote? (viena porcija prilyginama vienam vidutinio dydžio bananui, vienam puodeliui uogų ir pan.)
- Nė vienos
  - 1-2 porcijas
  - 3-4 porcijas
  - >4 porcijų
10. Kiek porcijų daržovių kasdien suvalgote? (viena porcija prilyginama vienai didelei morkai, vienam dubenėliui salotų ir pan.)
- Nė vienos
  - 1-2 porcijas
  - 3-4 porcijas
  - >4 porcijų
11. Kiek skirtingų rūšių daržovių suvartojate per savaitę?
- Nė vienos
  - 1 - 3 rūšis
  - 4 - 6 rūšis
  - >6 rūšių
12. Kiek skirtingų rūšių vaisių suvartojate per savaitę?
- Nė vienos
  - 1 - 3 rūšis
  - 4 - 6 rūšis
  - >6 rūšių
13. Kaip dažnai per savaitę valgote šviežių daržovių (išskyrus bulves)?
- Nė karto
  - 1-2 k. per sav.
  - 3-5 k. per sav.
  - 6-7 k. per sav



14. Kaip dažnai per savaitę valgote šviežių vaisių?

- Nė karto
- 1-2 k. per sav.
- 3-5 k. per sav.
- 6-7 k. per sav.

15. Kaip dažnai per savaitę valgote apdorotas daržoves (keptas, virtas, troškintas, konservuotas)?

- Nė karto
- 1-2 k. per sav.
- 3-5 k. per sav.
- 6-7 k. per sav.

16. Kaip dažnai per savaitę valgote apdorotus vaisius (konservuotus, virtus, džiovintus)?

- Nė karto
- 1-2 k. per sav.
- 3-5 k. per sav.
- 6-7 k. per sav.

17. Kaip dažnai per savaitę valgote raugintas daržoves?

- Nė karto
- 1-2 k. per sav.
- 3-5 k. per sav.
- 6-7 k. per sav.

18. Kaip dažnai per savaitę valgote šaldytas daržoves (išskyrus bulves)?

- Nė karto
- 1-2 k. per sav.
- 3-5 k. per sav.
- 6-7 k. per sav.

19. Kaip dažnai per savaitę valgote šaldytus vaisius?

- Nė karto
- 1-2 k. per sav.
- 3-5 k. per sav.
- 6-7 k. per sav.

20. Pažymėkite atsakymą, kuris Jums yra tinkamiausias. Kiek kartų per savaitę vartojate šias daržoves?

	Nė karto	1-2 k. per sav.	3-5 k. per sav.	6-7 k. per sav.
Svogūnai, porai, česnakai				
Agurkai				
Pomidorai				
Morkos				
Salotos				
Burokėliai				
Kopūstai				
Žirneliai, kukurūzai				
Paprika				
Rauginti kopūstai				
Rauginti agurkai				
Kitos raugintos daržovės (burokėliai, morkos ir pan.)				

21. Pažymėkite atsakymą, kuris Jums yra tinkamiausias. Kiek kartų per savaitę vartojate šiuos vaisius?

	Nė karto	1-2 k. per sav.	3-5 k. per sav.	6-7 k. per sav.
Obuoliai				
Bananai				
Kriaušės				
Slyvos				
Citrusiniai vaisiai (citrina, apelsinas, greipfrutai, mandarinas ir pan.)				
Uogos (avietės, gervuogės, vynuogės, braškės ir pan.)				
Egzotiniai vaisiai (ananasas, figos, mangas, pasifloras ir pan.)				

**Priedas Nr. 2**

**1 lentelė.** Respondentų pasiskirstymas (proc.) pagal atsakymus į klausimą „Kiek, Jūsų nuomone, mažiausiai daržovių ir vaisių rekomenduojama suvartoti per dieną (gramais)?“ priklausomai nuo lyties, amžiaus grupės, išsilavinimo, šeimyninės padėties ir gyvenamosios vietos

Kintamieji	Rekomenduojamas daržovių ir vaisių kiekis per dieną				p reikšmė
	200 g Abs. sk (proc.)	300 g Abs. sk (proc.)	400 g Abs.sk (proc.)	500 g Abs.sk (proc.)	
<b>Lytis:</b>					
Moterys	37 (11,0)	113 (33,6)	105 (31,3)	81 (24,1)	<b>&lt;0,001</b>
Vyrai	16 (18,8)	33 (38,8)	8 (9,4)	28 (32,9)	
<b>Amžiaus grupė:</b>					
19 – 34 m.	12 (7,7)	63 (40,6)	51 (32,9)	29 (18,7)	<b>0,003</b>
35 – 49 m.	28 (17,6)	48 (30,2)	41 (25,8)	42 (26,4)	
50 – 64 m.	13 (12,1)	35 (32,7)	21 (19,6)	38 (35,5)	
<b>Išsilavinimas:</b>					
Pagrindinis, vidurinis	9 (14,8)	19 (31,1)	15 (24,6)	18 (29,5)	<b>0,639</b>
Specialusis, auštesnysis	11 (11,5)	34 (35,4)	21 (21,9)	30 (31,3)	
Aukštasis	33 (12,5)	93 (35,2)	77 (29,2)	61 (23,1)	
<b>Šeimyninė padėtis:</b>					
Nevienišas	40 (11,2)	126 (35,4)	104 (29,2)	86 (24,2)	<b>0,011</b>
Vienišas	13 (20,0)	20 (30,8)	9 (13,8)	23 (35,4)	
<b>Gyvenamoji vieta:</b>					
Miestas	39 (11,4)	121 (35,5)	98 (28,7)	83 (24,3)	<b>0,098</b>
Kaimas	14 (17,5)	25 (31,3)	15 (18,8)	26 (32,5)	

**2 lentelė.** Respondentų pasiskirstymas (proc.) pagal atsakymus į klausimą „Ko, Jūsų nuomone, rekomenduojama suvartoti daugiau per dieną?“ priklausomai nuo lyties, amžiaus grupės, išsilavinimo, šeimyninės padėties ir gyvenamosios vietos

Kintamieji	Rekomenduojama suvartoti daugiau per dieną			p reikšmė
	Vaisių Abs. sk (proc.)	Daržovių Abs. sk (proc.)	Po lygiai Abs.sk (proc.)	
<b>Lytis:</b>				
Moterys	5 (1,5)	256 (76,2)	75 (22,3)	<b>0,108</b>
Vyrai	4 (4,7)	67 (78,8)	14 (16,5)	
<b>Amžiaus grupė:</b>				
19 – 34 m.	3 (1,9)	118 (76,1)	34 (21,9)	<b>0,622</b>
35 – 49 m.	5 (3,1)	125 (78,6)	29 (18,2)	
50 – 64 m.	1 (0,9)	80 (74,8)	26 (24,3)	

<b>Išsilavinimas:</b>				
Pagrindinis, vidurinis	3 (4,9)	38 (62,3)	20 (32,8)	
Specialusis, auštesnysis	2 (2,1)	68 (70,8)	26 (27,1)	<b>0,006</b>
Aukštasis	4 (1,5)	217 (82,2)	43 (16,3)	
<b>Šeimyninė padėtis:</b>				
Nevienišas	8 (2,2)	268 (75,3)	80 (22,5)	<b>0,261</b>
Vienišas	1 (1,5)	55 (84,6)	9 (13,8)	
<b>Gyvenamoji vieta:</b>				
Miestas	8 (2,3)	267 (78,3)	66 (19,4)	<b>0,161</b>
Kaimas	1 (1,3)	56 (70,0)	23 (28,7)	

**3 lentelė.** Respondentų pasiskirstymas (proc.) pagal atsakymus į klausimą „Kiek porcijų vaisių kasdien suvalgote?“ priklausomai nuo lyties, amžiaus grupės, išsilavinimo, šeimyninės padėties ir gyvenamosios vietos

Kintamieji	Vaisių porcijų skaičius kasdien				p reikšmė
	Nė vienos Abs. sk (proc.)	1-2 porcijas Abs. sk (proc.)	3-4 porcijas Abs.sk (proc.)	>4 porcijas Abs.sk (proc.)	
<b>Lytis:</b>					
Moterys	36 (10,7)	235 (69,9)	56 (16,7)	9 (2,7)	<b>&lt;0,001</b>
Vyrai	25 (29,4)	47 (55,3)	11 (12,9)	2 (2,4)	
<b>Amžiaus grupė:</b>					
19 – 34 m.	16 (10,3)	120 (77,4)	17 (11,0)	2 (1,3)	<b>0,005</b>
35 – 49 m.	27 (17,0)	104 (65,4)	24 (15,1)	4 (2,5)	
50 – 64 m.	18 (16,8)	58 (54,2)	26 (24,3)	5 (4,7)	
<b>Išsilavinimas:</b>					
Pagrindinis, vidurinis	13 (21,3)	37 (60,7)	8 (13,1)	3 (4,9)	<b>0,008</b>
Specialusis, auštesnysis	23 (24,0)	56 (58,3)	16 (16,7)	1 (1,0)	
Aukštasis	25 (9,5)	189 (71,6)	46 (16,3)	7 (2,7)	
<b>Šeimyninė padėtis:</b>					
Nevienišas	47 (13,2)	242 (68,0)	57 (16,0)	10 (2,8)	<b>0,344</b>
Vienišas	14 (21,5)	40 (61,5)	10 (15,4)	1 (1,5)	
<b>Gyvenamoji vieta:</b>					
Miestas	41 (12,0)	239 (70,1)	54 (15,8)	7 (2,1)	<b>0,007</b>
Kaimas	20 (25,0)	43 (53,8)	13 (16,3)	4 (5,0)	

**4 lentelė.** Respondentų pasiskirstymas (proc.) pagal atsakymus į klausimą „Kiek porcijų daržovių kasdien suvalgote?“ priklausomai nuo lyties, amžiaus grupės, išsilavinimo, šeimyninės padėties ir gyvenamosios vietos

Kintamieji	Daržovių porcijų skaičius kasdien				p reikšmė
	Nė vienos Abs. sk (proc.)	1-2 porcijas Abs. sk (proc.)	3-4 porcijas Abs.sk (proc.)	>4 porcijas Abs.sk (proc.)	
<b>Lytis:</b>					
Moterys	10 (3,0)	247 (73,5)	69 (20,5)	10 (3,0)	<b>0,400</b>
Vyrai	4 (4,7)	61 (71,8)	15 (17,6)	5 (5,9)	
<b>Amžiaus grupė:</b>					
19 – 34 m.	6 (3,9)	108 (69,7)	38 (24,5)	3 (1,9)	<b>0,535</b>
35 – 49 m.	5 (3,1)	119 (74,8)	28 (17,6)	7 (4,4)	
50 – 64 m.	3 (2,8)	81 (75,7)	18 (16,8)	5 (4,7)	
<b>Išsilavinimas:</b>					
Pagrindinis, vidurinis	1 (1,6)	45 (73,8)	12 (19,7)	3 (4,9)	<b>0,491</b>
Specialusis, auštesnysis	6 (6,3)	64 (66,7)	23 (24,0)	3 (3,1)	
Aukštasis	7 (2,7)	199 (75,4)	49 (18,6)	9 (3,4)	
<b>Šeimyninė padėtis:</b>					
Nevienišas	13 (3,7)	263 (73,9)	69 (19,4)	11 (3,1)	<b>0,446</b>
Vienišas	1 (1,5)	45 (69,2)	15 (23,1)	4 (6,2)	
<b>Gyvenamoji vieta:</b>					
Miestas	11 (3,2)	251 (73,6)	70 (20,5)	9 (2,6)	<b>0,206</b>
Kaimas	3 (3,8)	57 (71,3)	14 (17,5)	6 (7,5)	

**5 lentelė.** Respondentų pasiskirstymas (proc.) pagal atsakymus į klausimą „Kiek skirtingų rūšių daržovių suvartojate per savaitę?“ priklausomai nuo lyties, amžiaus grupės, išsilavinimo, šeimyninės padėties ir gyvenamosios vietos

Kintamieji	Skirtingų rūšių daržovių skaičius per savaitę				p reikšmė
	Nė vienos Abs. sk (proc.)	1-3 rūšis Abs. sk (proc.)	4-6 rūšis Abs.sk (proc.)	>6 rūšis Abs.sk (proc.)	
<b>Lytis:</b>					
Moterys	1 (0,3)	172 (51,2)	131 (39,0)	32 (9,5)	<b>0,212</b>
Vyrai	1 (1,2)	50 (58,8)	30 (35,3)	4 (4,7)	
<b>Amžiaus grupė:</b>					
19 – 34 m.	1 (0,6)	74 (47,7)	68 (43,9)	12 (7,7)	<b>0,268</b>
35 – 49 m.	0 (0,0)	85 (53,5)	61 (38,4)	13 (8,2)	
50 – 64 m.	1 (0,9)	63 (58,9)	32 (29,9)	11 (10,3)	

<b>Išsilavinimas:</b>					
Pagrindinis, vidurinis	0 (0,0)	31 (50,8)	25 (41,0)	5 (8,2)	
Specialusis, auštesnysis	0 (0,0)	59 (61,5)	29 (30,2)	8 (8,3)	<b>0,566</b>
Aukštasis	2 (0,8)	132 (50,0)	107 (40,5)	23 (8,7)	
<b>Šeimyninė padėtis:</b>					
Nevienišas	1 (0,3)	185 (52,0)	140 (39,3)	30 (8,4)	<b>0,329</b>
Vienišas	1 (1,5)	37 (56,9)	21 (32,3)	6 (9,2)	
<b>Gyvenamoji vieta:</b>					
Miestas	1 (0,3)	175 (51,3)	135 (39,6)	30 (8,8)	<b>0,323</b>
Kaimas	1 (1,3)	47 (58,8)	26 (32,5)	6 (7,5)	

**6 lentelė.** Respondentų pasiskirstymas (proc.) pagal atsakymus į klausimą „Kiek skirtingų rūšių vaisių suvartojate per savaitę?“ priklausomai nuo lyties, amžiaus grupės, išsilavinimo, šeimyninės padėties ir gyvenamosios vietos

Kintamieji	Skirtingų rūšių vaisių skaičius per savaitę				p reikšmė
	Nė vienos Abs. sk (proc.)	1-3 rūšis Abs. sk (proc.)	4-6 rūšis Abs.sk (proc.)	>6 rūšis Abs.sk (proc.)	
<b>Lytis:</b>					
Moterys	15 (4,5)	230 (68,5)	77 (22,9)	14 (4,2)	<b>&lt;0,001</b>
Vyrai	19 (22,4)	53 (62,4)	12 (14,1)	1 (1,2)	
<b>Amžiaus grupė:</b>					
19 – 34 m.	7 (4,5)	114 (73,5)	31 (20,0)	3 (1,9)	<b>0,069</b>
35 – 49 m.	12 (7,5)	106 (66,7)	33 (20,8)	8 (5,0)	
50 – 64 m.	15 (14,0)	63 (58,9)	25 (23,4)	4 (3,7)	
<b>Išsilavinimas:</b>					
Pagrindinis, vidurinis	9 (14,8)	39 (63,9)	10 (16,4)	3 (4,9)	<b>&lt;0,001</b>
Specialusis, auštesnysis	17 (17,7)	60 (62,5)	15 (15,6)	4 (4,2)	
Aukštasis	8 (3,0)	184 (69,7)	64 (24,2)	8 (3,0)	
<b>Šeimyninė padėtis:</b>					
Nevienišas	24 (6,7)	237 (66,6)	80 (22,5)	15 (4,2)	<b>0,019</b>
Vienišas	10 (15,4)	46 (70,8)	9 (13,8)	0 (0,0)	
<b>Gyvenamoji vieta:</b>					
Miestas	22 (6,5)	232 (68,0)	76 (22,3)	11 (3,2)	<b>0,052</b>
Kaimas	12 (15,0)	51 (63,7)	13 (16,3)	4 (5,0)	

**7 lentelė.** Respondentų pasiskirstymas (proc.) pagal atsakymus į klausimą „Kaip dažnai per savaitę valgote šviežių daržovių (išskyrus bulves)?“ priklausomai nuo lyties, amžiaus grupės, išsilavinimo, šeimyninės padėties ir gyvenamosios vietos

Kintamieji	Šviežių daržovių suvartojimas per savaitę				p reikšmė
	Nė karto Abs. sk (proc.)	1-2 k./ sav. Abs. sk (proc.)	3-5 k./ sav. Abs.sk (proc.)	6-7 k./ sav. Abs.sk (proc.)	
<b>Lytis:</b>					
Moterys	7 (2,1)	113 (33,6)	143 (42,6)	73 (21,7)	<b>&lt;0,001</b>
Vyrai	4 (4,7)	48 (56,5)	23 (27,1)	10 (11,8)	
<b>Amžiaus grupė:</b>					
19 – 34 m.	6 (3,9)	52 (33,5)	72 (46,5)	25 (16,1)	<b>0,205</b>
35 – 49 m.	4 (2,5)	67 (42,1)	54 (34,0)	34 (21,4)	
50 – 64 m.	1 (0,9)	42 (39,3)	40 (37,4)	24 (22,4)	
<b>Išsilavinimas:</b>					
Pagrindinis, vidurinis	0 (0,0)	28 (45,9)	26 (42,6)	7 (11,5)	<b>0,011</b>
Specialusis, auštesnysis	3 (3,1)	46 (47,9)	24 (25,0)	23 (24,0)	
Aukštasis	8 (3,0)	87 (33,0)	116 (43,9)	53 (20,1)	
<b>Šeimyninė padėtis:</b>					
Nevienišas	10 (2,8)	130 (36,5)	140 (39,3)	76 (21,3)	<b>0,154</b>
Vienišas	1 (1,5)	31 (47,7)	26 (40,0)	7 (10,8)	
<b>Gyvenamoji vieta:</b>					
Miestas	9 (2,6)	125 (36,7)	139 (40,8)	68 (19,9)	<b>0,564</b>
Kaimas	2 (2,5)	36 (45,0)	27 (33,8)	15 (18,8)	

**8 lentelė.** Respondentų pasiskirstymas (proc.) pagal atsakymus į klausimą „Kaip dažnai per savaitę valgote šviežių vaisių?“ priklausomai nuo lyties, amžiaus grupės, išsilavinimo, šeimyninės padėties ir gyvenamosios vietos

Kintamieji	Šviežių vaisių suvartojimas per savaitę				p reikšmė
	Nė karto Abs. sk (proc.)	1-2 k./ sav. Abs. sk (proc.)	3-5 k./ sav. Abs.sk (proc.)	6-7 k./ sav. Abs.sk (proc.)	
<b>Lytis:</b>					
Moterys	11 (3,3)	115 (34,2)	134 (39,9)	76 (22,6)	<b>&lt;0,001</b>
Vyrai	19 (22,4)	36 (42,4)	20 (23,5)	10 (11,8)	
<b>Amžiaus grupė:</b>					
19 – 34 m.	6 (3,9)	70 (45,2)	54 (34,8)	25 (16,1)	<b>0,012</b>
35 – 49 m.	11 (6,9)	52 (32,7)	63 (39,6)	33 (20,8)	
50 – 64 m.	13 (12,1)	29 (27,1)	37 (34,6)	28 (26,2)	

<b>Išsilavinimas:</b>					
Pagrindinis, vidurinis	7 (11,5)	29 (47,5)	17 (27,9)	8 (13,1)	
Specialusis, auštesnysis	15 (15,6)	37 (38,5)	30 (31,3)	14 (14,6)	<b>&lt;0,001</b>
Aukštasis	8 (3,0)	85 (32,2)	107 (40,5)	64 (24,2)	
<b>Šeimyninė padėtis:</b>					
Nevienišas	21 (5,9)	123 (34,6)	137 (38,5)	75 (21,1)	<b>0,033</b>
Vienišas	9 (13,8)	28 (43,1)	17 (26,2)	11 (16,9)	
<b>Gyvenamoji vieta:</b>					
Miestas	20 (5,9)	119 (34,9)	130 (38,1)	72 (21,1)	<b>0,109</b>
Kaimas	10 (12,5)	32 (40,0)	24 (30,0)	14 (17,5)	

**9 lentelė.** Respondentų pasiskirstymas (proc.) pagal atsakymus į klausimą „Kaip dažnai per savaitę valgote apdorotas daržoves (keptas, virtas, troškintas, konservuotas)?“ priklausomai nuo lyties, amžiaus grupės, išsilavinimo, šeimyninės padėties ir gyvenamosios vietos

Kintamieji	Apdorotų daržovių suvartojimas per savaitę				p reikšmė
	Nė karto Abs. sk (proc.)	1-2 k./ sav. Abs. sk (proc.)	3-5 k./ sav. Abs.sk (proc.)	6-7 k./ sav. Abs.sk (proc.)	
<b>Lytis:</b>					
Moterys	13 (3,9)	144 (42,9)	135 (40,2)	44 (13,1)	<b>0,002</b>
Vyrai	9 (10,6)	48 (56,5)	24 (28,2)	4 (4,7)	
<b>Amžiaus grupė:</b>					
19 – 34 m.	11 (7,1)	83 (53,5)	46 (29,7)	15 (9,7)	<b>0,060</b>
35 – 49 m.	9 (5,7)	65 (40,9)	67 (42,1)	18 (11,3)	
50 – 64 m.	2 (1,9)	44 (41,1)	46 (43,0)	15 (14,0)	
<b>Išsilavinimas:</b>					
Pagrindinis, vidurinis	5 (8,2)	35 (57,4)	17 (27,9)	4 (6,6)	
Specialusis, auštesnysis	5 (5,2)	41 (42,7)	41 (42,7)	9 (9,4)	<b>0,233</b>
Aukštasis	12 (4,5)	116 (43,9)	101 (38,3)	35 (13,3)	
<b>Šeimyninė padėtis:</b>					
Nevienišas	18 (5,1)	163 (45,8)	134 (37,6)	41 (11,5)	<b>0,981</b>
Vienišas	4 (6,2)	29 (44,6)	25 (38,5)	7 (10,8)	
<b>Gyvenamoji vieta:</b>					
Miestas	18 (5,3)	153 (44,9)	131 (38,4)	39 (11,4)	<b>0,935</b>
Kaimas	4 (5,0)	39 (48,8)	28 (35,0)	9 (11,3)	



**10 lentelė.** Respondentų pasiskirstymas (proc.) pagal atsakymus į klausimą „Kaip dažnai per savaitę valgote apdorotus vaisius (konservuotus, virtus, džiovintus)?“ priklausomai nuo lyties, amžiaus grupės, išsilavinimo, šeimyninės padėties ir gyvenamosios vietos

Kintamieji	Apdorotų vaisių suvartojimas per savaitę				p reikšmė
	Nė karto Abs. sk (proc.)	1-2 k./ sav. Abs. sk (proc.)	3-5 k./ sav. Abs.sk (proc.)	6-7 k./ sav. Abs.sk (proc.)	
<b>Lytis:</b>					
Moterys	154 (45,8)	148 (44,0)	30 (8,9)	4 (1,2)	<b>0,013</b>
Vyrai	55 (64,7)	23 (27,1)	7 (8,2)	0 (0,0)	
<b>Amžiaus grupė:</b>					
19 – 34 m.	102 (65,8)	47 (30,3)	6 (3,9)	0 (0,0)	<b>&lt;0,001</b>
35 – 49 m.	68 (42,8)	75 (47,2)	15 (9,4)	1 (0,6)	
50 – 64 m.	39 (36,4)	49 (45,8)	16 (15,0)	3 (2,8)	
<b>Išsilavinimas:</b>					
Pagrindinis, vidurinis	34 (55,7)	21 (34,4)	6 (9,8)	0 (0,0)	<b>0,393</b>
Specialusis, auštesnysis	46 (47,9)	39 (40,6)	8 (8,3)	3 (3,1)	
Aukštasis	129 (48,9)	111 (42,0)	23 (8,7)	1 (0,4)	
<b>Šeimyninė padėtis:</b>					
Nevienišas	176 (49,4)	148 (41,6)	29 (8,1)	3 (0,8)	<b>0,423</b>
Vienišas	33 (50,8)	23 (35,4)	8 (12,3)	1 (1,5)	
<b>Gyvenamoji vieta:</b>					
Miestas	173 (50,7)	140 (41,1)	26 (7,6)	2 (0,6)	<b>0,109</b>
Kaimas	36 (45,0)	31 (38,8)	11 (13,8)	2 (2,5)	

**11 lentelė.** Respondentų pasiskirstymas (proc.) pagal atsakymus į klausimą „Kaip dažnai per savaitę valgote raugintas daržoves?“ priklausomai nuo lyties, amžiaus grupės, išsilavinimo, šeimyninės padėties ir gyvenamosios vietos

Kintamieji	Raugintų daržovių suvartojimas per savaitę				p reikšmė
	Nė karto Abs. sk (proc.)	1-2 k./ sav. Abs. sk (proc.)	3-5 k./ sav. Abs.sk (proc.)	6-7 k./ sav. Abs.sk (proc.)	
<b>Lytis:</b>					
Moterys	99 (29,5)	189 (56,3)	40 (11,9)	8 (2,4)	<b>0,471</b>
Vyrai	19 (22,4)	55 (64,7)	10 (11,8)	1 (1,2)	
<b>Amžiaus grupė:</b>					
19 – 34 m.	72 (46,5)	76 (49,0)	5 (3,2)	2 (1,3)	<b>&lt;0,001</b>
35 – 49 m.	31 (19,5)	102 (64,2)	23 (14,5)	3 (1,9)	
50 – 64 m.	15 (14,0)	66 (61,7)	22 (20,6)	4 (3,7)	

<b>Išsilavinimas:</b>					
Pagrindinis, vidurinis	15 (24,6)	42 (68,9)	3 (4,9)	1 (1,6)	
Specialusis, auštesnysis	19 (19,8)	56 (58,3)	18 (18,8)	3 (3,1)	<b>0,050</b>
Aukštasis	84 (31,8)	146 (55,3)	29 (11,0)	5 (1,9)	
<b>Šeimyninė padėtis:</b>					
Nevienišas	99 (27,8)	206 (57,9)	45 (12,6)	6 (1,7)	<b>0,336</b>
Vienišas	19 (29,2)	38 (58,5)	5 (7,7)	3 (4,6)	
<b>Gyvenamoji vieta:</b>					
Miestas	100 (29,3)	197 (57,8)	39 (11,4)	5 (1,5)	<b>0,160</b>
Kaimas	18 (22,5)	47 (58,8)	11 (13,8)	4 (5,0)	

**12 lentelė.** Respondentų pasiskirstymas (proc.) pagal atsakymus į klausimą „Kaip dažnai per savaitę valgote šaldytas daržoves (išskyrus bulves)?“ priklausomai nuo lyties, amžiaus grupės, išsilavinimo, šeimyninės padėties ir gyvenamosios vietos

Kintamieji	<b>Šaldytų daržovių suvartojimas per savaitę</b>				<b>p reikšmė</b>
	<b>Nė karto</b> Abs. sk (proc.)	<b>1-2 k./ sav.</b> Abs. sk (proc.)	<b>3-5 k./ sav.</b> Abs.sk (proc.)	<b>6-7 k./ sav.</b> Abs.sk (proc.)	
<b>Lytis:</b>					
Moterys	150 (44,6)	167 (49,7)	17 (5,1)	2 (0,6)	<b>&lt;0,001</b>
Vyrai	61 (71,8)	22 (25,9)	2 (2,4)	0 (0,0)	
<b>Amžiaus grupė:</b>					
19 – 34 m.	71 (45,8)	74 (47,7)	9 (5,8)	1 (0,6)	<b>0,296</b>
35 – 49 m.	79 (49,7)	75 (47,2)	4 (2,5)	1 (0,6)	
50 – 64 m.	61 (57,0)	40 (37,4)	6 (5,6)	0 (0,0)	
<b>Išsilavinimas:</b>					
Pagrindinis, vidurinis	38 (62,3)	20 (32,8)	3 (4,9)	0 (0,0)	
Specialusis, auštesnysis	50 (52,1)	43 (44,8)	2 (2,1)	1 (1,0)	<b>0,203</b>
Aukštasis	123 (46,6)	126 (47,7)	14 (5,3)	1 (0,4)	
<b>Šeimyninė padėtis:</b>					
Nevienišas	173 (48,6)	168 (47,2)	14 (3,9)	1 (0,3)	<b>0,098</b>
Vienišas	38 (58,5)	21 (32,3)	5 (7,7)	1 (1,5)	
<b>Gyvenamoji vieta:</b>					
Miestas	171 (50,1)	155 (45,5)	15 (4,4)	0 (0,0)	<b>0,090</b>
Kaimas	40 (50,0)	34 (42,5)	4 (5,0)	2 (2,5)	

**13 lentelė.** Respondentų pasiskirstymas (proc.) pagal atsakymus į klausimą „Kaip dažnai per savaitę valgote šaldytus vaisius?“ priklausomai nuo lyties, amžiaus grupės, išsilavinimo, šeimyninės padėties ir gyvenamosios vietos

Kintamieji	Šaldytų vaisių suvartojimas per savaitę				p reikšmė
	Nė karto Abs. sk (proc.)	1-2 k./ sav. Abs. sk (proc.)	3-5 k./ sav. Abs.sk (proc.)	6-7 k./ sav. Abs.sk (proc.)	
<b>Lytis:</b>					
Moterys	255 (75,9)	70 (20,8)	7 (2,1)	4 (1,2)	<b>0,941</b>
Vyrai	66 (77,6)	17 (20,0)	2 (2,4)	0 (0,0)	
<b>Amžiaus grupė:</b>					
19 – 34 m.	121 (78,1)	33 (21,3)	1 (0,6)	0 (0,0)	<b>0,042</b>
35 – 49 m.	127 (79,9)	28 (17,6)	3 (1,9)	1 (0,6)	
50 – 64 m.	73 (68,2)	26 (24,3)	5 (4,7)	3 (2,8)	
<b>Išsilavinimas:</b>					
Pagrindinis, vidurinis	47 (77,0)	11 (18,0)	3 (4,9)	0 (0,0)	<b>0,696</b>
Specialusis, auštesnysis	71 (74,0)	22 (22,9)	2 (2,1)	1 (1,0)	
Aukštasis	203 (76,9)	54 (20,5)	4 (1,5)	3 (1,1)	
<b>Šeimyninė padėtis:</b>					
Nevienišas	275 (77,2)	70 (19,7)	7 (2,0)	4 (1,1)	<b>0,465</b>
Vienišas	46 (70,8)	17 (26,2)	2 (3,1)	0 (0,0)	
<b>Gyvenamoji vieta:</b>					
Miestas	264 (77,4)	69 (20,2)	6 (1,8)	2 (0,6)	<b>0,159</b>
Kaimas	57 (71,3)	18 (22,5)	3 (3,8)	2 (2,5)	

**14 lentelė.** Respondentų pasiskirstymas (proc.) pagal atsakymus į klausimą „Kiek kartų per savaitę vartojate šias daržoves?“ priklausomai nuo lyties, amžiaus grupės, išsilavinimo, šeimyninės padėties ir gyvenamosios vietos

Kintamieji	Išvardintų daržovių suvartojimas per savaitę				p reikšmė
	Nė karto Abs. sk (proc.)	1-2 k./ sav. Abs. sk (proc.)	3-5 k./ sav. Abs.sk (proc.)	6-7 k./ sav. Abs.sk (proc.)	
<b>Svogūnai, porai, česnakai</b>					
<b>Lytis:</b>					
Moterys	28 (8,3)	108 (32,1)	130 (38,7)	70 (20,8)	<b>0,152</b>
Vyrai	5 (5,9)	37 (43,5)	32 (37,6)	11 (12,9)	
<b>Amžiaus grupė:</b>					
19 – 34 m.	20 (12,9)	58 (37,4)	57 (36,8)	20 (12,9)	<b>0,017</b>
35 – 49 m.	9 (5,7)	52 (32,7)	65 (40,9)	33 (20,8)	
50 – 64 m.	4 (3,7)	35 (32,7)	40 (37,4)	28 (26,2)	

<b>Išsilavinimas:</b>					
Pagrindinis, vidurinis	5 (8,2)	22 (36,1)	25 (41,0)	9 (14,8)	
Specialusis, auštesnysis	3 (3,1)	34 (35,4)	37 (38,5)	22 (22,9)	<b>0,520</b>
Aukštasis	25 (9,5)	89 (33,7)	100 (37,9)	50 (18,9)	
<b>Šeimyninė padėtis:</b>					
Nevienišas	29 (8,1)	116 (32,6)	142 (39,9)	69 (19,4)	<b>0,284</b>
Vienišas	4 (6,2)	29 (44,6)	20 (30,8)	12 (18,5)	
<b>Gyvenamoji vieta:</b>					
Miestas	31 (9,1)	120 (35,2)	127 (37,2)	63 (18,5)	<b>0,162</b>
Kaimas	2 (2,5)	25 (31,3)	35 (43,8)	18 (22,5)	
<b>Agurkai</b>					
<b>Lytis:</b>					
Moterys	23 (6,8)	158 (47,0)	121 (36,0)	34 (10,1)	<b>0,345</b>
Vyrai	5 (5,9)	47 (55,3)	29 (34,1)	4 (4,7)	
<b>Amžiaus grupė:</b>					
19 – 34 m.	13 (8,4)	62 (40,0)	60 (38,7)	20 (12,9)	<b>0,077</b>
35 – 49 m.	9 (5,7)	81 (50,9)	56 (35,2)	13 (8,2)	
50 – 64 m.	6 (5,6)	62 (57,9)	34 (31,8)	5 (4,7)	
<b>Išsilavinimas:</b>					
Pagrindinis, vidurinis	5 (8,2)	27 (44,3)	20 (32,8)	9 (14,8)	
Specialusis, auštesnysis	7 (7,3)	51 (53,1)	31 (32,3)	7 (7,3)	<b>0,617</b>
Aukštasis	16 (6,1)	127 (48,1)	99 (37,5)	22 (8,3)	
<b>Šeimyninė padėtis:</b>					
Nevienišas	18 (5,1)	172 (48,3)	131 (36,8)	35 (9,8)	<b>0,010</b>
Vienišas	10 (15,4)	33 (50,8)	19 (29,2)	3 (4,6)	
<b>Gyvenamoji vieta:</b>					
Miestas	25 (7,3)	163 (47,8)	122 (35,8)	31 (9,1)	<b>0,668</b>
Kaimas	3 (3,8)	42 (52,5)	28 (35,0)	7 (8,8)	
<b>Pomidorai</b>					
<b>Lytis:</b>					
Moterys	23 (6,8)	131 (39,0)	146 (43,5)	36 (10,7)	<b>0,072</b>
Vyrai	6 (7,1)	44 (51,8)	32 (37,6)	3 (3,5)	
<b>Amžiaus grupė:</b>					
19 – 34 m.	14 (9,0)	49 (31,6)	76 (49,0)	16 (10,3)	<b>0,093</b>
35 – 49 m.	8 (5,0)	74 (46,5)	63 (39,6)	14 (8,8)	
50 – 64 m.	7 (6,5)	52 (48,6)	39 (36,4)	9 (8,4)	

<b>Išsilavinimas:</b>					
Pagrindinis, vidurinis	7 (11,5)	30 (49,2)	22 (36,1)	2 (3,3)	
Specialusis, auštesnysis	8 (8,3)	41 (42,7)	34 (35,4)	13 (13,5)	<b>0,084</b>
Aukštasis	14 (5,3)	104 (39,4)	122 (46,2)	24 (9,1)	
<b>Šeimyninė padėtis:</b>					
Nevienišas	22 (6,2)	148 (41,6)	152 (42,7)	34 (9,6)	<b>0,577</b>
Vienišas	7 (10,8)	27 (41,5)	26 (40,0)	5 (7,7)	
<b>Gyvenamoji vieta:</b>					
Miestas	24 (7,0)	140 (41,1)	146 (42,8)	31 (9,1)	<b>0,950</b>
Kaimas	5 (6,3)	35 (43,8)	32 (40,0)	8 (10,0)	
<b>Morkos</b>					
<b>Lytis:</b>					
Moterys	31 (9,2)	158 (47,0)	108 (32,1)	39 (11,6)	<b>&lt;0,001</b>
Vyrai	27 (31,8)	40 (47,1)	13 (15,3)	5 (5,9)	
<b>Amžiaus grupė:</b>					
19 – 34 m.	28 (18,1)	85 (54,8)	32 (20,6)	10 (6,5)	<b>0,006</b>
35 – 49 m.	17 (10,7)	69 (43,4)	56 (35,2)	17 (10,7)	
50 – 64 m.	13 (12,1)	44 (41,1)	33 (30,8)	17 (15,9)	
<b>Išsilavinimas:</b>					
Pagrindinis, vidurinis	11 (18,0)	30 (49,2)	16 (26,2)	4 (6,6)	<b>0,364</b>
Specialusis, auštesnysis	18 (18,8)	44 (45,8)	23 (24,0)	11 (11,5)	
Aukštasis	29 (11,0)	124 (47,0)	82 (31,1)	29 (11,0)	
<b>Šeimyninė padėtis:</b>					
Nevienišas	50 (14,0)	164 (46,1)	109 (30,6)	33 (9,3)	<b>0,090</b>
Vienišas	8 (12,3)	34 (52,3)	12 (18,5)	11 (16,9)	
<b>Gyvenamoji vieta:</b>					
Miestas	45 (13,2)	164 (48,1)	101 (29,6)	31 (9,1)	<b>0,210</b>
Kaimas	13 (16,3)	34 (42,5)	20 (25,0)	13 (16,3)	
<b>Įvairios salotos</b>					
<b>Lytis:</b>					
Moterys	36 (10,7)	179 (53,3)	94 (28,0)	27 (8,0)	<b>0,003</b>
Vyrai	22 (25,9)	40 (47,1)	20 (23,5)	3 (3,5)	
<b>Amžiaus grupė:</b>					
19 – 34 m.	18 (11,6)	82 (52,9)	44 (28,4)	11 (7,1)	<b>0,447</b>
35 – 49 m.	18 (11,3)	86 (54,1)	44 (27,7)	11 (6,9)	
50 – 64 m.	22 (20,6)	51 (47,7)	26 (24,3)	8 (7,5)	

<b>Išsilavinimas:</b>					
Pagrindinis, vidurinis	10 (16,4)	31 (50,8)	16 (26,2)	4 (6,6)	
Specialusis, auštesnysis	21 (21,9)	42 (43,8)	27 (28,1)	6 (6,3)	<b>0,153</b>
Aukštasis	27 (10,2)	146 (55,3)	71 (26,9)	20 (7,6)	
<b>Šeimyninė padėtis:</b>					
Nevienišas	40 (11,2)	189 (53,1)	99 (27,8)	28 (7,9)	<b>0,004</b>
Vienišas	18 (27,7)	30 (46,2)	15 (23,1)	2 (3,1)	
<b>Gyvenamoji vieta:</b>					
Miestas	41 (12,0)	186 (54,5)	92 (27,0)	22 (6,5)	<b>0,061</b>
Kaimas	17 (21,3)	33 (41,3)	22 (27,5)	8 (10,0)	
<b>Burokėliai</b>					
<b>Lytis:</b>					
Moterys	91 (27,1)	210 (62,5)	34 (10,1)	1 (0,3)	<b>0,007</b>
Vyrai	36 (42,4)	41 (48,2)	6 (7,1)	2 (2,4)	
<b>Amžiaus grupė:</b>					
19 – 34 m.	72 (46,5)	78 (50,3)	5 (3,2)	0 (0,0)	<b>&lt;0,001</b>
35 – 49 m.	34 (21,4)	106 (66,7)	17 (10,7)	2 (1,3)	
50 – 64 m.	21 (19,6)	67 (62,6)	18 (16,8)	1 (0,9)	
<b>Išsilavinimas:</b>					
Pagrindinis, vidurinis	16 (26,2)	40 (65,6)	5 (8,2)	0 (0,0)	
Specialusis, auštesnysis	31 (32,3)	49 (51,0)	15 (15,6)	1 (1,0)	<b>0,251</b>
Aukštasis	80 (30,3)	162 (61,4)	20 (7,6)	2 (0,8)	
<b>Šeimyninė padėtis:</b>					
Nevienišas	104 (29,2)	217 (61,0)	32 (9,0)	3 (0,8)	<b>0,467</b>
Vienišas	23 (35,4)	34 (52,3)	8 (12,3)	0 (0,0)	
<b>Gyvenamoji vieta:</b>					
Miestas	108 (31,7)	203 (59,5)	28 (8,2)	2 (0,6)	<b>0,130</b>
Kaimas	19 (23,8)	48 (60,0)	12 (15,0)	1 (1,3)	
<b>Kopūstai</b>					
<b>Lytis:</b>					
Moterys	94 (28,0)	194 (57,7)	43 (12,8)	5 (1,5)	<b>0,280</b>
Vyrai	32 (37,6)	42 (49,4)	11 (12,9)	0 (0,0)	
<b>Amžiaus grupė:</b>					
19 – 34 m.	68 (43,9)	78 (50,3)	8 (5,2)	1 (0,6)	<b>&lt;0,001</b>
35 – 49 m.	38 (23,9)	102 (64,2)	18 (11,3)	1 (0,6)	
50 – 64 m.	20 (18,7)	56 (52,3)	28 (26,2)	3 (2,8)	

<b>Išsilavinimas:</b>					
Pagrindinis, vidurinis	22 (36,1)	30 (49,2)	8 (13,1)	1 (1,6)	
Specialusis, auštesnysis	24 (25,0)	52 (54,2)	18 (18,8)	2 (2,1)	<b>0,219</b>
Aukštasis	80 (30,3)	154 (58,3)	28 (10,6)	2 (0,8)	
<b>Šeimyninė padėtis:</b>					
Nevienišas	107 (30,1)	205 (57,6)	41 (11,5)	3 (0,8)	<b>0,080</b>
Vienišas	19 (29,2)	31 (47,7)	13 (20,0)	2 (3,1)	
<b>Gyvenamoji vieta:</b>					
Miestas	106 (31,1)	197 (57,8)	35 (10,3)	3 (0,9)	<b>0,007</b>
Kaimas	20 (25,0)	39 (48,8)	19 (23,8)	2 (2,5)	
<b>Žirneliai, kukurūzai</b>					
<b>Lytis:</b>					
Moterys	163 (48,5)	159 (47,3)	13 (3,9)	1 (0,3)	<b>0,006</b>
Vyrai	57 (67,1)	25 (29,4)	2 (2,4)	1 (1,2)	
<b>Amžiaus grupė:</b>					
19 – 34 m.	89 (57,4)	59 (38,1)	7 (4,5)	0 (0,0)	<b>0,332</b>
35 – 49 m.	75 (47,2)	77 (48,4)	5 (3,1)	2 (1,3)	
50 – 64 m.	56 (52,3)	48 (44,9)	3 (2,8)	0 (0,0)	
<b>Išsilavinimas:</b>					
Pagrindinis, vidurinis	35 (57,4)	23 (37,2)	3 (4,9)	0 (0,0)	
Specialusis, auštesnysis	52 (54,2)	39 (40,6)	5 (5,2)	0 (0,0)	<b>0,599</b>
Aukštasis	133 (50,4)	122 (46,2)	7 (2,7)	2 (0,8)	
<b>Šeimyninė padėtis:</b>					
Nevienišas	177 (49,7)	163 (45,8)	14 (3,9)	2 (0,6)	<b>0,105</b>
Vienišas	43 (66,2)	21 (32,3)	1 (1,5)	0 (0,0)	
<b>Gyvenamoji vieta:</b>					
Miestas	181 (53,1)	147 (43,1)	11 (3,2)	2 (0,6)	<b>0,719</b>
Kaimas	39 (48,8)	37 (46,3)	4 (5,0)	0 (0,0)	
<b>Rauginti kopūstai</b>					
<b>Lytis:</b>					
Moterys	138 (41,1)	160 (47,6)	35 (10,4)	3 (0,9)	<b>0,008</b>
Vyrai	22 (25,9)	54 (63,5)	6 (7,1)	3 (3,5)	
<b>Amžiaus grupė:</b>					
19 – 34 m.	94 (60,6)	58 (37,4)	3 (1,9)	0 (0,0)	<b>&lt;0,001</b>
35 – 49 m.	47 (29,6)	96 (60,4)	13 (8,2)	3 (1,9)	
50 – 64 m.	19 (17,8)	60 (56,1)	25 (23,4)	3 (2,8)	

<b>Išsilavinimas:</b>					
Pagrindinis, vidurinis	22 (36,1)	35 (57,4)	4 (6,6)	0 (0,0)	<b>0,001</b>
Specialusis, auštesnysis	21 (21,9)	58 (60,4)	13 (13,5)	4 (4,2)	
Aukštasis	117 (44,3)	121 (45,8)	24 (9,1)	2 (0,8)	
<b>Šeimyninė padėtis:</b>					
Nevienišas	139 (39,0)	179 (50,3)	35 (9,8)	3 (0,8)	<b>0,098</b>
Vienišas	21 (32,3)	35 (35,8)	6 (9,2)	3 (4,6)	
<b>Gyvenamoji vieta:</b>					
Miestas	137 (40,2)	176 (51,6)	24 (7,0)	4 (1,2)	<b>0,001</b>
Kaimas	23 (28,7)	38 (47,5)	17 (21,3)	2 (2,5)	
<b>Rauginti agurkai</b>					
<b>Lytis:</b>					
Moterys	109 (32,4)	181 (53,9)	39 (11,6)	7 (2,1)	<b>0,196</b>
Vyrai	21 (24,7)	53 (62,4)	7 (8,2)	4 (4,7)	
<b>Amžiaus grupė:</b>					
19 – 34 m.	69 (44,5)	73 (47,1)	10 (6,5)	3 (1,9)	<b>&lt;0,001</b>
35 – 49 m.	37 (23,3)	101 (63,5)	16 (10,1)	5 (3,1)	
50 – 64 m.	24 (22,4)	60 (56,1)	20 (18,7)	3 (2,8)	
<b>Išsilavinimas:</b>					
Pagrindinis, vidurinis	21 (34,4)	34 (55,7)	4 (6,6)	2 (3,3)	<b>0,425</b>
Specialusis, auštesnysis	22 (22,9)	58 (60,4)	12 (12,5)	4 (4,2)	
Aukštasis	87 (33,0)	142 (53,8)	30 (11,4)	5 (1,9)	
<b>Šeimyninė padėtis:</b>					
Nevienišas	109 (30,6)	199 (55,9)	40 (11,2)	8 (2,2)	<b>0,688</b>
Vienišas	21 (32,3)	35 (53,8)	6 (9,2)	3 (4,6)	
<b>Gyvenamoji vieta:</b>					
Miestas	110 (32,3)	189 (55,4)	36 (10,6)	6 (1,8)	<b>0,096</b>
Kaimas	20 (25,0)	45 (56,3)	10 (12,5)	5 (6,3)	



**15 lentelė.** Respondentų pasiskirstymas (proc.) pagal atsakymus į klausimą „Kiek kartų per savaitę vartojate šiuos vaisius?“ priklausomai nuo lyties, amžiaus grupės, išsilavinimo, šeimyninės padėties ir gyvenamosios vietos

Kintamieji	Išvardintų vaisių suvartojimas per savaitę				p reikšmė
	Nė karto Abs. sk (proc.)	1-2 k./ sav. Abs. sk (proc.)	3-5 k./ sav. Abs.sk (proc.)	6-7 k./ sav. Abs.sk (proc.)	
<b>Obuoliai</b>					
<b>Lytis:</b>					
Moterys	39 (11,6)	147 (43,8)	93 (27,7)	57 (17,0)	<b>0,001</b>
Vyrai	23 (27,1)	38 (44,7)	15 (17,6)	9 (10,6)	
<b>Amžiaus grupė:</b>					
19 – 34 m.	28 (18,1)	83 (53,5)	37 (23,9)	7 (4,5)	<b>&lt;0,001</b>
35 – 49 m.	21 (13,2)	67 (42,1)	44 (27,7)	27 (17,0)	
50 – 64 m.	13 (12,1)	35 (32,7)	27 (25,2)	32 (29,9)	
<b>Išsilavinimas:</b>					
Pagrindinis, vidurinis	13 (21,3)	28 (45,9)	12 (19,7)	8 (13,1)	<b>0,142</b>
Specialusis, auštesnysis	19 (19,8)	44 (45,8)	19 (19,8)	14 (14,6)	
Aukštasis	30 (11,4)	113 (42,8)	77 (29,2)	44 (16,7)	
<b>Šeimyninė padėtis:</b>					
Nevienišas	47 (13,2)	162 (45,5)	96 (27,0)	51 (14,3)	<b>0,027</b>
Vienišas	15 (23,1)	23 (35,4)	12 (18,5)	15 (23,1)	
<b>Gyvenamoji vieta:</b>					
Miestas	48 (14,1)	154 (45,2)	88 (25,8)	51 (15,0)	<b>0,630</b>
Kaimas	14 (17,5)	31 (38,8)	20 (25,0)	15 (18,8)	
<b>Bananai</b>					
<b>Lytis:</b>					
Moterys	57 (17,0)	165 (49,1)	91 (27,1)	23 (6,8)	<b>0,036</b>
Vyrai	25 (29,4)	41 (48,2)	14 (16,5)	5 (5,9)	
<b>Amžiaus grupė:</b>					
19 – 34 m.	18 (11,6)	77 (49,7)	45 (29,0)	15 (9,7)	<b>0,002</b>
35 – 49 m.	30 (18,9)	80 (50,3)	42 (26,4)	7 (4,4)	
50 – 64 m.	34 (31,8)	49 (45,8)	18 (16,8)	6 (5,6)	
<b>Išsilavinimas:</b>					
Pagrindinis, vidurinis	17 (27,9)	28 (45,9)	12 (19,7)	4 (6,6)	<b>&lt;0,001</b>
Specialusis, auštesnysis	30 (31,3)	48 (50,0)	15 (15,6)	3 (3,1)	
Aukštasis	35 (13,3)	130 (49,2)	78 (29,5)	21 (8,0)	

<b>Šeimyninė padėtis:</b>					
Nevienišas	56 (15,7)	183 (51,4)	93 (26,1)	24 (6,7)	<b>&lt;0,001</b>
Vienišas	26 (40,0)	23 (35,4)	12 (18,5)	4 (6,2)	
<b>Gyvenamoji vieta:</b>					
Miestas	56 (16,4)	175 (51,3)	91 (26,7)	19 (5,6)	<b>0,001</b>
Kaimas	26 (32,5)	31 (38,8)	14 (17,5)	9 (11,3)	
<b>Kriaušės</b>					
<b>Lytis:</b>					
Moterys	176 (52,4)	140 (41,7)	20 (6,0)	0 (0,0)	<b>0,001</b>
Vyrai	58 (68,2)	21 (24,7)	4 (4,7)	2 (2,4)	
<b>Amžiaus grupė:</b>					
19 – 34 m.	104 (67,1)	46 (29,7)	5 (3,2)	0 (0,0)	<b>0,017</b>
35 – 49 m.	74 (46,5)	72 (45,3)	12 (7,5)	1 (0,6)	
50 – 64 m.	56 (52,3)	43 (40,2)	7 (6,5)	1 (0,9)	
<b>Išsilavinimas:</b>					
Pagrindinis, vidurinis	33 (54,1)	24 (39,3)	4 (6,6)	0 (0,0)	<b>0,803</b>
Specialusis, auštesnysis	59 (61,5)	31 (32,3)	5 (5,2)	1 (1,0)	
Aukštasis	142 (53,8)	106 (40,2)	15 (5,7)	1 (0,4)	
<b>Šeimyninė padėtis:</b>					
Nevienišas	194 (54,5)	142 (39,9)	19 (5,3)	1 (0,3)	<b>0,213</b>
Vienišas	40 (61,5)	19 (29,2)	5 (7,7)	1 (1,5)	
<b>Gyvenamoji vieta:</b>					
Miestas	188 (55,1)	131 (38,4)	21 (6,2)	1 (0,3)	<b>0,575</b>
Kaimas	46 (57,5)	30 (37,5)	3 (3,8)	1 (1,3)	
<b>Slyvos</b>					
<b>Lytis:</b>					
Moterys	242 (72,0)	87 (25,9)	3 (0,9)	4 (1,2)	<b>0,136</b>
Vyrai	65 (76,5)	15 (17,6)	2 (2,4)	3 (3,5)	
<b>Amžiaus grupė:</b>					
19 – 34 m.	135 (87,1)	18 (11,6)	2 (1,3)	0 (0,0)	<b>&lt;0,001</b>
35 – 49 m.	111 (69,8)	45 (28,3)	1 (0,6)	2 (1,3)	
50 – 64 m.	61 (57,0)	39 (36,4)	2 (1,9)	5 (4,7)	
<b>Išsilavinimas:</b>					
Pagrindinis, vidurinis	49 (80,3)	11 (18,0)	0 (0,0)	1 (1,6)	<b>0,835</b>
Specialusis, auštesnysis	69 (71,9)	24 (25,0)	1 (1,0)	2 (2,1)	
Aukštasis	189 (71,6)	67 (25,4)	4 (1,5)	4 (1,5)	

<b>Šeimyninė padėtis:</b>					
Nevienišas	259 (72,8)	89 (25,0)	4 (1,1)	4 (1,1)	<b>0,196</b>
Vienišas	48 (73,8)	13 (20,0)	1 (1,5)	3 (4,6)	
<b>Gyvenamoji vieta:</b>					
Miestas	251 (73,6)	83 (24,3)	3 (0,9)	4 (1,2)	<b>0,246</b>
Kaimas	56 (70,0)	19 (23,8)	2 (2,5)	3 (3,8)	
<b>Arbūzas</b>					
<b>Lytis:</b>					
Moterys	230 (68,5)	91 (27,1)	11 (3,3)	4 (1,2)	<b>0,193</b>
Vyrai	68 (80,0)	15 (17,6)	1 (1,2)	1 (1,2)	
<b>Amžiaus grupė:</b>					
19 – 34 m.	120 (77,4)	30 (19,4)	3 (1,9)	2 (1,3)	<b>0,145</b>
35 – 49 m.	110 (69,2)	42 (26,4)	4 (2,5)	3 (1,9)	
50 – 64 m.	68 (63,6)	34 (31,8)	5 (4,7)	0 (0,0)	
<b>Išsilavinimas:</b>					
Pagrindinis, vidurinis	41 (67,2)	16 (26,2)	1 (1,6)	3 (4,9)	<b>0,076</b>
Specialusis, auštesnysis	68 (70,8)	23 (24,0)	5 (5,2)	0 (0,0)	
Aukštasis	189 (71,6)	67 (25,4)	6 (2,3)	2 (0,8)	
<b>Šeimyninė padėtis:</b>					
Nevienišas	252 (70,8)	91 (25,6)	9 (2,5)	4 (1,1)	<b>0,788</b>
Vienišas	46 (70,8)	15 (23,1)	3 (4,6)	1 (1,5)	
<b>Gyvenamoji vieta:</b>					
Miestas	235 (68,9)	94 (27,6)	8 (2,3)	4 (1,2)	<b>0,088</b>
Kaimas	63 (78,8)	12 (15,0)	4 (5,0)	1 (1,3)	
<b>Citrusiniai vaisiai</b>					
<b>Lytis:</b>					
Moterys	38 (11,3)	183 (54,5)	91 (27,1)	24 (7,1)	<b>&lt;0,001</b>
Vyrai	26 (30,6)	44 (51,8)	9 (10,6)	6 (7,1)	
<b>Amžiaus grupė:</b>					
19 – 34 m.	19 (12,3)	86 (55,5)	42 (27,1)	8 (5,2)	<b>0,189</b>
35 – 49 m.	21 (13,2)	88 (55,3)	35 (22,0)	15 (9,4)	
50 – 64 m.	24 (22,4)	53 (49,5)	23 (21,5)	7 (6,5)	
<b>Išsilavinimas:</b>					
Pagrindinis, vidurinis	15 (24,6)	32 (52,5)	12 (19,7)	2 (3,3)	<b>0,002</b>
Specialusis, auštesnysis	23 (24,0)	53 (55,2)	15 (15,6)	5 (5,2)	
Aukštasis	26 (9,8)	142 (53,8)	73 (27,7)	23 (8,7)	

<b>Šeimyninė padėtis:</b>					
Nevienišas	44 (12,4)	196 (55,1)	89 (25,0)	27 (7,6)	<b>0,002</b>
Vienišas	20 (30,8)	31 (47,7)	11 (16,9)	3 (4,6)	
<b>Gyvenamoji vieta:</b>					
Miestas	43 (12,6)	186 (54,5)	84 (24,6)	28 (8,2)	<b>0,009</b>
Kaimas	21 (26,3)	41 (51,2)	16 (20,0)	2 (2,5)	
<b>Uogos</b>					
<b>Lytis:</b>					
Moterys	100 (29,8)	175 (52,1)	47 (14,0)	14 (4,2)	<b>0,004</b>
Vyrai	42 (49,4)	36 (42,4)	5 (5,9)	2 (2,4)	
<b>Amžiaus grupė:</b>					
19 – 34 m.	58 (37,4)	80 (51,6)	13 (8,4)	4 (2,6)	<b>0,168</b>
35 – 49 m.	53 (33,3)	81 (50,9)	20 (12,6)	5 (3,1)	
50 – 64 m.	31 (29,0)	50 (46,7)	19 (17,8)	7 (6,5)	
<b>Išsilavinimas:</b>					
Pagrindinis, vidurinis	27 (44,3)	26 (42,6)	4 (6,6)	4 (6,6)	<b>0,017</b>
Specialusis, auštesnysis	34 (35,4)	40 (41,7)	15 (15,6)	7 (7,3)	
Aukštasis	81 (30,7)	145 (54,9)	33 (12,5)	5 (1,9)	
<b>Šeimyninė padėtis:</b>					
Nevienišas	120 (33,7)	180 (50,6)	44 (12,4)	12 (3,4)	<b>0,750</b>
Vienišas	22 (33,8)	31 (47,7)	8 (12,3)	4 (6,2)	
<b>Gyvenamoji vieta:</b>					
Miestas	113 (33,1)	179 (52,5)	43 (12,6)	6 (1,8)	<b>&lt;0,001</b>
Kaimas	29 (36,3)	32 (40,0)	9 (11,3)	10 (12,5)	
<b>Egzotiniai vaisiai</b>					
<b>Lytis:</b>					
Moterys	182 (54,2)	133 (39,6)	18 (5,4)	3 (0,9)	<b>0,672</b>
Vyrai	50 (58,8)	32 (37,6)	3 (3,5)	0 (0,0)	
<b>Amžiaus grupė:</b>					
19 – 34 m.	78 (50,3)	68 (43,9)	8 (5,2)	1 (0,6)	<b>0,541</b>
35 – 49 m.	86 (54,1)	63 (39,6)	9 (5,7)	1 (0,6)	
50 – 64 m.	68 (63,6)	34 (31,8)	4 (3,7)	1 (0,9)	
<b>Išsilavinimas:</b>					
Pagrindinis, vidurinis	41 (67,2)	16 (26,2)	3 (4,9)	1 (1,6)	<b>0,080</b>
Specialusis, auštesnysis	60 (62,5)	31 (32,3)	5 (5,2)	0 (0,0)	
Aukštasis	131 (49,6)	118 (44,7)	13 (4,9)	2 (0,8)	

---

<b>Šeimyninė</b>					
<b>padėtis:</b>					
Nevienišas	189 (53,1)	148 (41,6)	17 (4,8)	2 (0,6)	<b>0,113</b>
Vienišas	43 (66,2)	17 (26,2)	4 (6,2)	1 (1,5)	
<hr/>					
<b>Gyvenamoji</b>					
<b>vieta:</b>					
Miestas	182 (53,4)	138 (40,5)	18 (5,3)	3 (0,9)	<b>0,435</b>
Kaimas	50 (62,5)	27 (33,8)	3 (3,8)	0 (0,0)	

---