

VILNIAUS UNIVERSITETO MEDICINOS FAKULTETO  
SVEIKATOS MOKSLŲ INSTITUTO VISUOMENĖS SVEIKATOS KATEDRA

Greta Vaitkevičiūtė

**STUDENTŲ PIENO IR PIENO PRODUKTŲ VARTOJIMAS IR JO KITIMO  
TENDENCIJOS**

**Consumption of Milk and Dairy Products Among Students and Its Changing Trends**

MAGISTRO BAIGIAMASIS DARBAS

Leidžiama ginti  
Visuomenės sveikatos  
katedros vedėjas

\_\_\_\_\_ (mokslinis laipsnis, vardas, vardo pirmoji raidė ir pavardė)

\_\_\_\_\_ (parašas)

Studentė Greta Vaitkevičiūtė \_\_\_\_\_

(parašas)

Darbo vadovas *dr. (HP) Rimantas Stukas* \_\_\_\_\_

(parašas)

Darbo įteikimo data \_\_\_\_\_

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

## TURINYS

<b>SANTRUMPOS .....</b>	<b>3</b>
<b>SANTRAUKA .....</b>	<b>4</b>
<b>1. ĮVADAS .....</b>	<b>7</b>
<b>2. LITERATŪROS APŽVALGA .....</b>	<b>9</b>
<b>2.1. Sveika mityba .....</b>	<b>9</b>
<b>2.2. Pieno ir pieno produktų reikšmė .....</b>	<b>10</b>
<b>2.2.1. Pieno ir pieno produktų poveikis sveikatai .....</b>	<b>11</b>
<b>2.3. Laktozės netoleravimas .....</b>	<b>14</b>
<b>2.4. Pieno ir pieno produktų vartojimo įpročiai Lietuvoje ir pasaulyje .....</b>	<b>14</b>
<b>2.4.1. Studentų pieno ir pieno produktų vartojimas .....</b>	<b>16</b>
<b>2.5. Studentų mitybos įpročiai COVID-19 pandemijos metu .....</b>	<b>18</b>
<b>3. TYRIMO METODAI IR APIMTIS .....</b>	<b>20</b>
<b>3.1. Tyrimo organizavimas .....</b>	<b>20</b>
<b>3.2. Tyrimo populiacija ir imtis .....</b>	<b>20</b>
<b>3.3. Tyrimo instrumentas .....</b>	<b>20</b>
<b>3.4. Statistinė duomenų analizė .....</b>	<b>21</b>
<b>4. TYRIMO REZULTATAI .....</b>	<b>22</b>
<b>4.1. Respondentų charakteristika .....</b>	<b>22</b>
<b>4.2. Studentų pieno ir pieno produktų vartojimas .....</b>	<b>23</b>
<b>4.3. Studentų pieno ir pieno produktų vartojimo kitimo tendencijos .....</b>	<b>38</b>
<b>4.4. COVID-19 pandemijos poveikis studentų pieno ir pieno produktų vartojimo įpročiams .....</b>	<b>47</b>
<b>5. REZULTATŲ APTARIMAS .....</b>	<b>55</b>
<b>6. IŠVADOS .....</b>	<b>63</b>
<b>7. PASIŪLYMAI .....</b>	<b>64</b>
<b>LITERATŪROS SĄRAŠAS .....</b>	<b>65</b>
<b>PRIEDAI .....</b>	<b>71</b>

**SANTRUMPOS**

COVID-19 – Koronavirusinė infekcija

FLF – Filologijos fakultetas

HR – Rizikos santykis

JAV – Jungtinės Amerikos Valstijos

MF – Medicinos fakultetas

N – Absolūtus skaičius

Proc. – Procentai

PSO – Pasaulio sveikatos organizacija

RR – Santykinė rizika

ŠKL – Širdies ir kraujagyslių ligos

VU – Vilniaus universitetas

## SANTRAUKA

**Pagrindimas.** Sveikatai palankūs mitybos įpročiai yra būtini siekiant kuo ilgiau išsaugoti kokybišką ir visavertį gyvenimą. Tačiau pastebima, jog gyventojų mityba dažnai neatitinka sveikos mitybos rekomendacijų, daugėja antsvorį bei nutukimą turinčių asmenų – tai rodo prastus mitybos įpročius. Studijavimo pradžia yra laikoma svarbiu gyvenimo etapu, susijusiu su dideliais pokyčiais gyvenime, ko pasekoje keičiasi ir mitybos įpročiai. Naujai susiformavę įpročiai keičia ir vieną pagrindinių maisto produktų grupių – pieno ir pieno produktų – vartojimą.

**Tyrimo tikslas.** Nustatyti studentų pieno ir pieno produktų vartojimą ir jo kitimo tendencijas.

**Uždaviniai.** Nustatyti studentų pieno ir pieno produktų vartojimą; Įvertinti studentų pieno ir pieno produktų vartojimo kitimo tendencijas; Nustatyti COVID-19 pandemijos poveikį studentų pieno ir pieno produktų vartojimo įpročiams.

**Tyrimo metodai.** Anketinės apklausos metodu buvo apklausti Vilniaus universiteto (VU) Medicinos fakulteto (MF) ir VU Filologijos fakulteto (FLF) studentai. Tyrimo metu iš viso buvo apklaustas 501 abiejų VU fakultetų studentas. Duomenų statistinė analizė buvo atlikta naudojantis statistiniu programinės įrangos paketu „IBM SPSS Statistics (SPSS)“ (26 versija). Duomenų aprašymui buvo naudojama „Microsoft Office Excel 2016“ programa. Skirtumai tarp grupių buvo vertinti kaip statistiškai reikšmingi, kai  $p \leq 0,05$ .

**Rezultatai.** Nors pieną vartoja 87,4 proc. studentų, pieno produktus 98,2 proc. respondentų, tačiau studentų pieno ir pieno produktų vartojimas yra per mažas – tik trečdalis respondentų pieną ir jo produktus vartoja daugiau nei penkis kartus per savaitę. Beveik trečdalis studentų teigė, kad pradėjus studijuoti pasikeitė pieno ir jo produktų vartojimo įpročiai. Didesnė dalis MF, kartu su tėvais gyvenančių ir maisto produktų neperkančių respondentų atsakė, jog studijų metu pieno ir jo produktų vartojimas nepakito. Tyrimo rezultatai parodė, kad koronavirusinė infekcija (COVID-19) turėjo mažai įtakos studentų pieno ir jo produktų vartojimo įpročiams – tik 7,2 proc. respondentų teigė, kad pandemija pakeitė pieno ir jo produktų vartojimą.

**Išvados.** Nors dauguma studentų vartoja pieną, tačiau per retai – beveik trečdalis respondentų pieną vartoja tik 1-2 kartus per savaitę. Pieno produktai vartojami dažniau, 3-5 kartus per savaitę juos vartoja beveik 40 proc. respondentų. Pagrindinė pieno ir jo produktų vartojimo priežastis yra skonis, nevartojimo – laktozės netoleravimas. Iš pieno produktų dažniausiai vartojama varškė ir jos produktai bei fermentinis sūris. Beveik 70 proc. studentų teigė, jog pradėjus studijuoti pieno ir jo produktų vartojimas nepasikeitė. Didžioji dalis studentų teigė, kad COVID-19 pandemija neturėjo poveikio jų pieno ir pieno produktų vartojimo įpročiams.

**Raktažodžiai.** Pienas, pieno produktai, studentai, mitybos įpročiai, vartojimas.

## SUMMARY

**Background.** Healthy eating habits are essential to maintain a quality and fulfilling life. However, it is becoming very noticeable that the diet of population often does not meet the recommendations of a healthy life, the number of overweight and obese people is increasing rapidly, which indicates poor eating habits. The start of studies is considered to be a very important stage in life, which associates with major changes, and as a result leads to changes in eating habits. Newly formed habits are changing the consumption of one of the main food groups – milk and dairy products.

**The aim** is to identify students' consumption of milk and dairy products and its changing trends.

**The objectives** are to determine students' consumption of milk and dairy products; To evaluate the changing tendencies of student's milk and dairy consumption; To determine the impact of the COVID-19 pandemic on students' milk and dairy product consumption habits.

**Research methods.** Students of Vilnius University (VU) Faculty of Medicine (MF) and Faculty of Philology (FLF) were interviewed using the questionnaire method. A total of 501 students from both Medicine and Philology faculties were interviewed during the research. Statistical analysis of the data was performed using the IBM SPSS Statistics (SSPS) software package (version 26). Microsoft Office Excel 2016 was used to describe the data. Differences between groups were considered to be statistically significant at  $p \leq 0,05$ .

**Results.** Although 87,4% of students consume milk, the consumption percentage of dairy products is higher at 98,2%. Whatsoever, students' consumption of milk and dairy products is too low, with only a third of respondents consuming milk and dairy products more than five times a week. Nearly a third of students said that their milk and dairy products consumption habits had changed since they started studying. The majority of student from the Faculty of Medicine, who live with their parents and do not buy food on their own, answered that the consumption habits of milk and dairy products did not change during the years of studies. The results of study showed that coronavirus infection (COVID-19) had little effect on students' consumption habits of milk and dairy products, as only 7,2% of respondents said that the pandemic changed their habits of milk and dairy products consumption.

**Conclusions.** Even though most of the interviewed students consume milk, it is too rare – only a third of respondents consume milk only 1 or 2 times a week. Dairy products are consumed more often, almost 40% of respondents consume them 3-5 times per week. The main reason of consuming milk and its products was found out to be their taste, while the main reason for not consuming it was lactose intolerance. Curd and products from it, also fermented cheese were

considered to be used most commonly. Almost 70% of the students stated that the consumption of milk and its products did not change after starting to study. The majority of students also said that the COVID-19 pandemic did not affect their milk and dairy consumption habits.

**Keywords.** Milk, dairy products, students, eating habits, consumption.

## 1. ĮVADAS

Sveika mityba yra vienas iš efektyviausių būdų norint sumažinti daugelio ligų atsiradimo riziką ir su jomis susijusią našą. Sveikatai palankūs mitybos įpročiai yra labai svarbūs siekiant išlaikyti gerą sveikatą ir palaikyti tinkamą organizmo funkcionavimą [1]. Tačiau daugelyje šalių pastebima, jog gyventojų mityba neatitinka sveikos mitybos rekomendacijų, daugėja antsvorį bei nutukimą turinčių asmenų – tai rodo prastus mitybos įpročius [2]. Daugeliui jaunų žmonių studijavimo pradžia yra pereinamasis laikotarpis, susijęs su dideliais pokyčiais gyvenime, ko pasekoje keičiasi ir mitybos įpročiai [3]. Naujai susiformavę įpročiai keičia ir vieną pagrindinių maisto grupių – pieno ir jo produktų – vartojimą [4].

Pienas ir jo produktai – svarbi maisto raciono dalis, kurią rekomenduojama vartoti kaip sveikos ir subalansuotos mitybos komponentą [5]. Šios maisto grupės produktai yra vienas pagrindinių baltymų, nepakeičiamų aminorūgščių, kalcio ir kitų organizmui reikalingų maistinių medžiagų šaltinis [6]. Su pienu ir jo produktais gaunami makro ir mikroelementai yra būtini organizmui tinkamai augti ir vystytis, padeda formuoti dantims, kaulų ir raumenų sistemai, užtikrina tinkamą širdies ir kraujagyslių sistemos funkcionavimą [7]. Didelio riebumo pieno ir pieno produktų sudėtyje randama sočiųjų riebalų rūgščių, kurios gali turėti neigiamą poveikį sveikatai, todėl šios grupės maisto produktus, remiantis maisto pasirinkimo piramide, rekomenduojama vartoti kasdien (rečiau), bet saikingai. Norint išlaikyti sveikatai palankią mitybą, siūloma vartoti liesus pieno produktus, turinčius mažiau sočiųjų riebalų rūgščių [8].

2018 metais Lietuvoje buvo atliktas tyrimas, kurio tikslas – įvertinti studentų mitybos įpročius ir jų sveikatos būklę. Šio tyrimo metu nustatyta, jog apie pusę respondentų pieną ir jo produktus vartoja tik kartą per savaitę ir rečiau. 18 proc. studentų nurodė, jog visiškai nevartoja šios maisto produktų grupės [9]. Kito Lietuvoje atlikto studentų mitybos įpročių rezultatai parodė, jog apie trečdalis respondentų nevartoja pieno ir jo produktų, 18,9 proc. studentų rinkosi vartoti pieną ir jo produktus 3-5 kartus per savaitę [10]. 2017 metais atliktas tyrimas taip pat atskleidė panašius rezultatus – 3-5 kartus per savaitę pieną ir jo produktus vartojo 30,4 proc. studentų, šios kategorijos maisto produktų nevartojo 28 proc. respondentų [11]. Iš pateiktų tyrimų matyti, jog studentai per retai renkasi vartoti pieną ir jo produktus.

COVID-19 pandemija pakeitė daugelio žmonių, tarp jų ir studentų, kasdienybę. Pastebėta, kad nuo pandemijos pradžios pasikeitė žmonių gyvenimo būdas, fizinis aktyvumas, mitybos įpročiai [12]. Bangladeše atlikto tyrimo rezultatai parodė, jog padaugėjo studentų, kurie nevartojo pieno ir jo produktų [13]. Nors tyrimų apie studentų mitybos įpročius netrūksta, tačiau nepakankamai dėmesio skirama pieno ir jo produktų vartojimui, todėl šiame magistriniame darbe

tiriami VU MF ir VU FLF studentų pieno ir pieno produktų vartojimas, jo kitimo tendencijos bei COVID-19 pandemijos įtaka šios maisto produktų grupės vartojimui.

**Tikslas:** Nustatyti studentų pieno ir pieno produktų vartojimą ir jo kitimo tendencijas.

**Uždaviniai:**

1. Nustatyti studentų pieno ir pieno produktų vartojimą.
2. Įvertinti studentų pieno ir pieno produktų vartojimo kitimo tendencijas.
3. Nustatyti COVID-19 pandemijos poveikį studentų pieno ir pieno produktų vartojimo įpročiams.

**Atlikti darbai:** Atlikta mokslinės literatūros paieška ir parengta literatūros šaltinių apžvalga. Sukurtas tyrimo instrumentas - anketa, atliktas tyrimo imties skaičiavimas. Elektroniniu būdu (internetu) vykdyta studentų anketinė apklausa. Atliktas gautų duomenų apdorojimas bei jų analizė. Parengti tyrimo rezultatai, tyrimo rezultatų apibendrinimas, išvados bei pateikti pasiūlymai.



## 2. LITERATŪROS APŽVALGA

### 2.1. Sveika mityba

Sveikos mitybos apibrėžimas nuolat kinta, kad atspindėtų besikeičiantį supratimą apie skirtingų maisto produktų, pagrindinių maistinių medžiagų, mineralų ir kitų maisto komponentų poveikį sveikatai [14]. Mokslinių tyrimų rezultatai rodo, kad tam tikrų rūšių maistinių medžiagų, konkrečių maisto produktų grupių vartojimas teigiamai veikia sveikatą ir mažina lėtinių neinfekcinių ligų atsiradimo riziką [15]. Todėl sveikatai palankūs mitybos įpročiai yra būtini siekiant išsaugoti gyvenimo kokybę visuose amžiaus tarpsniuose [16].

Sveika mityba – tai tokia mityba, kurioje makroelementai vartojami tinkamomis proporcijomis, be perteklinio jų suvartojimo, kad būtų patenkinti energiniai ir fiziologiniai organizmo poreikiai [17]. Sveikatai palankios mitybos metu organizmas taip pat aprūpinamas pakankamu mikroelementų ir vandens kiekiu, suteikiančiu reikiamą energijos kiekį organizmui ir leidžiančiu tinkamai funkcionuoti [14]. Subalansuota ir įvairi mityba, sudaryta iš skirtingų ir sveikatai palankių maisto produktų, prailgina sveiko gyvenimo metus bei gyvenimo trukmę [18].

Pasaulio sveikatos organizacijos (PSO) tyrimų rezultatai rodo, kad su netinkama mityba susijusi ligų našta Europos regione auga [18]. Sveikatai nepalanki mityba, antsvoris ir nutukimas prisideda prie daugelio lėtinių ligų, tokių kaip širdies ir kraujagyslių ligos (ŠKL), antro tipo cukrinis diabetas ir kai kurių rūšių vėžio atsiradimo rizikos [19]. Nors yra žinomi genetiniai ir aplinkos veiksniai, kurie skatina lėtinių ligų atsiradimo riziką, tačiau individo mitybos įpročiai daro bene didžiausią poveikį šių ligų atsiradimui [20]. Daugelyje Europos šalių atlikti tyrimai rodo, kad per daug suvartojama sočiųjų riebalų, transriebalų, cukraus ir druskos, per mažai vartojama vaisių, daržovių ir viso grūdo produktų bei daugėja nutukusių žmonių – visa tai ne tik trumpina gyvenimo trukmę, bet ir kenkia gyvenimo kokybei [21]. Todėl labai svarbu šviesti Europos šalių gyventojus apie sveikatai palankią mitybą bei mitybos įpročių poveikį sveikatai.

Netinkama mityba yra pripažįstama kaip vienas iš pagrindinių tam tikrų ligų atsiradimo rizikos veiksnių, todėl PSO rengia įvairius strateginius dokumentus, pagrįstus principu „sveikata visose politikose“ [18]. Vienas iš tokių dokumentų yra „Europos maisto ir mitybos veiksmų planas 2015–2020 m.“, šis strateginis dokumentas skatina imtis veiksmų įvairiose politikos srityse. Šio veiksmų plano tikslas – pagerinti sveiko maisto prieinamumą, įperkamumą ir patrauklumą, siekiant pagerinti bendrą gyventojų mitybos kokybę ir pagerinti individų sveikatą bei gerovę [21]. Politikos pokyčiai visame regione rodo, kad norint pagerinti mitybą ir mitybos įpročius, reikia įtraukti skirtingus vyriausybės sektorius, kurie apima ne tik viešąsias, bet ir privačias įstaigas [22]. Įtraukus visos šalies organizacijas ir įstaigas, galima pasiekti didelių pokyčių ne tik mitybos, bet ir gyvenimo kokybės gerinimo srityse.

Siekiant užtikrinti sveikatai palankią mitybą Lietuvoje, yra rengiami įvairūs teisės aktai bei metodinės rekomendacijos. Vienos iš jų – Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centro parengtos „Sveikos ir tvarios mitybos rekomendacijos“ [23]. Šios rekomendacijos yra puikus būdas supažindinti kiekvieną šalies gyventoją su sveikos mitybos principais. Iš viso pateikiama aštuoniolika principų, kurių laikantis mityba būtų ne tik sveikatai palanki, bet ir tvari. Pateiktose rekomendacijose patariama rinktis įvairų maistą, nes tik vartojant skirtingus maisto produktus, galima gauti visą reikiamą maistinių medžiagų kiekį organizmui. Metodinėje medžiagoje taip pat nurodoma, kurios grupės maisto produktus reikia rinktis dažniau, o kuriuos vartoti rečiau ir saikingai. Šalies gyventojai supažindinami su „Rakto skylutės“ maisto produktų ženklavimo simboliu; primenama apie vandens vartojimo bei fizinio aktyvumo svarbą [8]. Šiose rekomendacijose taip pat pateikiama maisto pasirinkimo piramidė, kurioje matoma informacija yra suprantama ir vaikams, kadangi sveikos mitybos įpročius būtina ugdyti nuo mažens. Maisto pasirinkimo piramidė turi atskiras pakopas, kurių kiekvienai yra priskiriama skirtinga maisto produktų grupė. Kuo pakopa siauresnė, tuo konkrečios maisto produktų grupės reikia vartoti mažiau [24]. Tad metodinės rekomendacijos yra visiems prieinamas ir paprastas būdas sužinoti apie sveikatai palankią mitybą, rekomenduojamą maisto produktų grupių vartojimo dažnumą bei kaip reikėtų elgtis, norint pakeisti mitybos įpročius ir išsaugoti sveikatą.

## **2.2. Pieno ir pieno produktų reikšmė**

Pieno ir pieno produktų vartojimas yra svarbus sveikos ir subalansuotos mitybos elementas. Pienas yra pirmasis kūdikių maistas, suteikiantis visą reikiamą paros energinę vertę ir maistines medžiagas vaikui, kad būtų užtikrintas tinkamas organizmo augimas ir vystymasis. Piene esančios medžiagos taip pat yra labai svarbios kaulų ir raumenų masės formavimuisi [25]. Tačiau, nepaisant pieno ir jo produktų naudos, kai kurie asmenys vengia vartoti šios grupės maisto produktus, nes yra įsitikinę, jog šių produktų vartojimas gali turėti neigiamos įtakos sveikatai, todėl labai svarbu suprasti pieno ir pieno produktų reikšmę žmogaus organizmui [26].

Piене ir jo produktuose yra gausu mikroelementų. Šios maisto grupės produktuose yra randama kalcio, kalio, fosforo, mangano ir cinko [26]. Kalcis ypač naudingas ir reikalingas nėščioms moterims bei vaikams. Lietuvoje rekomenduojama kalcio norma parai – 1000 mg, vyresniems gyventojams – 1200 mg. Kalcis padeda formuoti kaulams, raumenims, jis taip pat reikalingas nervų, širdies ir kraujagyslių sistemoms [27]. Priklausomai nuo vartotojo amžiaus, pienas ir pieno produktai vidutiniškai sudaro apie 52–65 proc. su maistu gaunamo referencinio kalcio kiekio. Pienas ir jo produktai geba aprūpinti žmogaus organizmą ypač reikalingais mikroelementais, todėl šios maisto grupės produktai yra įtraukiami į sveikos mitybos rekomendacijas [28]. Jungtinėse Amerikos Valstijose (JAV) atlikto tyrimo metu paaiškėjo, kad

apie du trečdalius šalies gyventojų reikalingu kalcio kiekiu aprūpina būtent pieno produktai, nors šie produktai sudaro tik 9–12 proc. visos suvartojamos energinės vertės per parą [29]. Tad norint aprūpinti organizmą reikiamu įvairių mikroelementų kiekiu, į maisto mitybos racioną yra būtina įtraukti pieną ir jo produktus.

Pienas ir pieno produktai – nuo seno žinomas baltymų šaltinis. Sveikatai palanki mityba apima ir pakankamo baltymų kiekio suvartojimą per parą, kuris reikalingas optimaliam organizmo augimui ir vystymuisi. Baltymai ypač svarbūs raumeniam audiniui. Raumenys prisideda ne tik prie fizinės jėgos, bet ir prie tinkamo organizmo funkcionavimo viso gyvenimo eigoje [7]. Remiantis Lietuvos Respublikos Sveikatos apsaugos ministro įsakymu, baltymai 2–64 metų amžiaus asmenims turėtų teikti – 10–20 paros maisto daavinio energinės vertės procentais [30]. Todėl pieno ir jo produktų vartojimas gali padėti pasiekti rekomenduojamą baltymų normą per parą.

Sveikatai palankiai mitybai užtikrinti, rekomenduojama rinktis liesus pieno produktus. Nors pienas ir pieno produktai yra pripildyti organizmui reikalingomis medžiagomis, tačiau riebiuose pieno produktuose yra gausu sočiųjų riebalų rūgščių. Šios rūgštys didina mažo tankio lipoproteinų cholesterolio koncentraciją kraujyje, o tai gali neigiamai paveikti širdies ir kraujagyslių sistemą [31]. Todėl, remiantis maisto pasirinkimo piramide, šios kategorijos produktus rekomenduojama vartoti kasdien ar rečiau ir atsakingai [8]. Patariama vengti riebios grietinės, grietinės, fermentinių sūrinių vartojimo, dažniau rinktis sveikatai palankius pieno produktus, turinčius mažiau riebalų – liesas jogurtas, kefyras, liesi varškės produktai, 1 proc. riebumo pienas [32]. Per parą rekomenduojama suvartoti 2-3 porcijas lieso pieno ir jo produktų – 1 stiklinė pieno ar rūgpienio, pusė stiklinės varškės arba 40 gramų balto sūrio [33]. Tad norint išlaikyti sveikatai palankią mitybą, rekomenduojama rinktis produktus, turinčius mažiau sočiųjų riebalų rūgščių.

### **2.2.1. Pieno ir pieno produktų poveikis sveikatai**

Pienas ir pieno produktai teikia organizmui būtiniausias maistines medžiagas, kurių būtų sunku gauti visiškai atsisakius šios maisto produktų grupės. Daugeliui žmonių, kurie nevartoja pieno ir jo produktų, beveik neįmanoma pasiekti rekomenduojamos kalcio normos per parą. Nepaisant nustatytos kalcio naudos kaulams ir raumenims, kai kurie asmenys atsisako pieno produktų mitybos racione, nes mano, jog jų vartojimas gali neigiamai veikti jų sveikatos būklę, ypač tų, kurie turi svorio valdymo problemų, netoleruoja laktozės, serga osteoporozė, reumatoidiniu artritu ar bando išvengti ŠKL atsiradimo rizikos [26]. Pastaraisiais dešimtmečiais padaugėjo žmonių, vengiančių vartoti pieno produktus, todėl daugėja tyrimų, kurie nagrinėja pieno ir jo produktų poveikį jų sveikatai [34].

Pienas ir pieno produktai padeda kūno svorio valdymui. Per didelis kūno masės indeksas yra daugelio ligų atsiradimo rizikos veiksnys, o nutukimas kelia susirūpinimą tiek pacientams, tiek sveikatos priežiūros specialistams. Pieno produktai buvo plačiai ištirti dėl galimo jų poveikio reguliuojant kūno svorį. Naujausi tyrimų rezultatai rodo, kad pieno ir pieno produktų vartojimas yra apsauginis veiksnys antsvorio ir nutukimo rizikai. Pieno ir jo produktų vartojimas yra susijęs su sumažėjusiu medžiagų apykaitos sutrikimų paplitimu [26]. Irane atlikto tyrimo metu nustatyta, kad pieno produktų suvartojimo padidinimas iki rekomenduojamos paros normos suaugusiesiems, turėjo teigiamą poveikį svorio netekimui, taip pat sumažino riebalų masę ir juosmens apimtį [35]. Kito tyrimo rezultatai rodo apie teigiamą jogurto poveikį svorio valdymui. JAV buvo siekama nustatyti gyvenamosios veiksnų pokyčių poveikį kūno svoriui. Per keturis tyrimo metus nustatyta, kad jogurto vartojimas yra susijęs su mažesne svorio padidėjimo rizika [36]. Kitame tyrime buvo tiriama Viduržemio jūros regiono vyrų ir moterų grupė. Dažnas ( $\geq 7$  porcijos per savaitę) jogurto vartojimas buvo susijęs su mažesniu antsvorio bei nutukimo dažniu, palyginti su retu jogurto vartojimu (0–2 porcijos per savaitę) [37]. Kartu šie tyrimai rodo, kad jogurto įtraukimas į dietą yra svarbus svorio reguliavimo elementas. Pieno produktuose esantys pieno baltymai padidina sotumo jausmą, jie gali būti svarbus veiksnys, paaiškinantis ryšį tarp pieno produktų vartojimo ir kūno svorio reguliavimo. Tad pieno ir pieno produktų, ypač jogurto, įtraukimas į maisto racioną, gali turėti teigiamos įtakos sveikatai.

Pienas ir pieno produktai mažina antro tipo cukrinio diabeto riziką. Antro tipo diabetas yra viena iš labiausiai paplitusių lėtinių ligų pasaulyje, ja serga apie 8,5 proc. populiacijos. Šios ligos progresavimas sukelia socialinę, medicininę ir ekonominę naštą. Tačiau šios ligos atsiradimą ir progresavimą galima būtų sumažinti keičiant mitybos įpročius, vienas iš jų – didesnis pieno ir jo produktų vartojimas [38]. Ispanijoje atlikto tyrimo metu paaiškėjo, kad bendras pieno produktų suvartojimo padidėjimas siejamas su mažesne antro tipo cukrinio diabeto rizika, šie įrodymai yra patikimesni jogurto ir neriebaus pieno vartojimo atvejais. Diabeto rizika statistiškai reikšmingai sumažėja padidinus bendrą pieno produktų (200–400 g/per dieną) arba neriebių pieno produktų (200 g/per dieną) suvartojimą [39]. Kito tyrimo rezultatai parodė, kad pieno produktų vartojimas yra susijęs su 20 proc. mažesne diabeto rizika, gauti rezultatai nepriklausė nuo lyties ar etninės grupės [40]. Europos perspektyvinio vėžio ir mitybos tyrimo metu iš viso buvo tiriami 16 835 sveiki ir 12 403 cukriniu diabetu sergantys dalyviai iš 8 Europos šalių. Gauti rezultatai parodė ryšį tarp sūrio ir fermentuotų pieno produktų vartojimo bei sergamumo cukriniu diabetu - 55 g sūrio ir jogurto per dieną buvo susiję su antro tipo diabeto sergamumo sumažėjimu 12 proc. [41]. Tad atliktų tyrimų rezultatai rodo, kad pieno ir pieno produktų vartojimas yra tiesiogiai susijęs su sumažėjusia antro tipo cukrinio diabeto rizika.

Pieno ir pieno produktų vartojimas yra susijęs su mažesne osteoporozės atsiradimo rizika. Osteoporozė kelia vis didesnę susirūpinimą daugelyje pasaulio šalių. Tai vienas dažniausių 50 metų ir vyresnio amžiaus žmonių nusiskundimų, ja serga apie 30 proc. moterų ir 8 proc. šios amžiaus grupės vyrų pasaulyje [42]. Lenkijoje buvo atliktas tyrimas, kurio tikslas – išanalizuoti moterų pieno produktų ir su maistu gaunamo kalcio vartojimo įtaką kaulų mineraliniam tankiui ir įvertinti osteoporozės prevencijos galimybes. Tyrimas buvo atliktas tarp 712 Lenkijos moterų, buvo išmatuotas kaulų mineralinis tankis bei atlikta apklausa apie moterų mitybos įpročius bei jų pokyčius viso gyvenimo eigoje. Rezultatai parodė, kad pieno produktų vartojimas vaikystėje ir paauglystėje gali padidinti kaulų mineralinį tankį, kaulinę masę ir statistiškai reikšmingai sumažinti suaugusių moterų osteoporozės riziką [43]. Irane atlikto tyrimo metu paaiškėjo, kad 200 gramų pieno ir pieno produktų vartojimas sumažino osteoporozės riziką 22 procentais [44]. Korėjoje atlikto tyrimo tikslas buvo nustatyti pieno, pieno produktų ir jogurto vartojimo poveikį osteoporozės išsivystymui po menopauzės (tirtos 1573 moterys). Per 4 metus trukusį stebėjimo tyrimą, bendras osteoporozės paplitimo dažnis buvo 18,4 proc. (273 atvejai) stipinkaulio srityje ir 33,6 proc. (407 atvejai) blauzdikaulio srityje. Tarp tiriamųjų, kurios dažniau vartojo pieną, osteoporozės rizikos santykis (HR) = 0,51. Panašūs rezultatai gauti ir tarp dažno pieno produktų bei jogurto vartojimo ir osteoporozės rizikos (HR = 0,60) [45]. Tad pieno ir jo produktų vartojimas yra apsauginis osteoporozės veiksnys, kadangi šioje maisto produktų grupėje esančios medžiagos padidina kaulų mineralinį tankį ir apsaugo nuo kaulų ligų atsiradimo rizikos.

Neriebių pieno ir jo produktų vartojimas yra apsauginis veiksnys ŠKL atsiradimui. ŠKL yra pagrindinė mirties priežastis – nuo jų kasmet visame pasaulyje miršta daugiau žmonių nei nuo bet kurios kitos mirtį sukėlusios priežasties [46]. Pienas ir jo produktai, kurių sudėtyje yra pieno riebalų, yra pagrindiniai sočiųjų riebalų rūgščių šaltiniai, kurie, manoma, susiję su padidėjusia ŠKL, koronarinės širdies ligos ir insulto, rizika. Tačiau atlikta metaanalizė parodė, kad lieso ir nugriebto pieno produktų vartojimas, neturi neigiamos įtakos cholesterolio kiekio bei ŠKL rizikos padidėjimui [47]. Kinijoje atlikto tyrimo rezultatai parodė, kad bendras pieno produktų kiekis, neriebūs pieno produktai ir varškės sūris sumažina insulto riziką (RR = 0,88). Tuo tarpu nenugriebtas, riebus pienas, sviestas ir grietinėlė nebuvo reikšmingai susiję su sumažėjusia insulto rizika [48]. Kito tyrimo išvados parodė, kad bendras pieno produktų suvartojimas gali sumažinti ŠKL atradimo riziką 10 proc., taip pat yra susijęs su insultu ir sumažina jo riziką apie 12 proc. – šį apsauginį ryšį galima priskirti neriebių pieno produktų vartojimui, o riebių pieno produktai statistiškai reikšmingo ryšio neturi [49]. Tad apibendrinant galima pasakyti, kad liesų pieno ir pieno produktų vartojimas yra apsauginis veiksnys ŠKL atsiradimui.

### **2.3. Laktozės netoleravimas**

Laktozės netoleravimas – tai klinikinis sindromas, pasireiškiantis būdingais požymiais ir simptomais vartojant maisto produktus, kurių sudėtyje yra laktozės – pieno cukraus. Paprastai vartojant laktozę, fermentas laktazė skaido su maistu gautą pieno cukrų, tačiau kai kurių žmonių organizmas negamina laktozę skaidančio fermento laktazės, todėl laktozės turinčių produktų vartojimas šiems asmenims sukelia nemalonius pojūčius [50].

Laktozės netoleravimas yra dažnas negalavimas, dažniausiai pasireiškiantis paauglystės laikotarpiu arba jauniems asmenims. Vidutiniškai 65 proc. pasaulio gyventojų netoleruoja laktozės. Laktozės netoleravimo paplitimas skirtingose etninėse grupėse skiriasi. Dažniausiai laktozės netoleravimas yra paplitęs tarp afroamerikiečių, ispanų, lotynų tautybių ir azijiečių, o mažiausiai - tarp europiečių [51]. Manoma, kad Lietuvoje laktozės netoleruoja apie 32 proc. šalies gyventojų [52].

Pagrindiniai laktozės netoleravimo simptomai – virškinamojo trakto sutrikimai. Asmenims, netoleruojantiems laktozės ir pavartojus produktų, turinčių pieno cukraus, būdingas pilvo pūtimas, spazmai pilvo srityje, skausmas, viduriavimas, kartais pykinimas ar net vėmimas [53]. Prieš keletą metų vienintelis galimas laktozės netoleravimo gydymo būdas buvo laktozės turinčio maisto, įskaitant daugumos pieno produktų, vengimas. Buvo manoma, kad laktozės netoleruojantys asmenys neturėtų vartoti pieno produktų. Tačiau, dabartiniai moksliniai tyrimai rodo, kad dauguma laktozės netoleruojančių asmenų gali toleruoti iki 12 g laktozės (250 ml pieno) be būdingų virškinimo trakto sutrikimų, nes netoleravimo požymiai išryškėja vartojant didesnes nei 12 g porcijas [54]. Daugelyje mitybos gairių yra rekomenduojama vartoti pieno produktus, dėl juose esančių naudingų organizmui maistinių medžiagų [55]. Buvo nustatyta, kad kai kuriuos pieno produktus, tokius kaip kietasis sūris ar jogurtas, asmenys, kurie netoleruoja laktozės, gali virškinti lengviau nei pieną, todėl tokiems žmonėms yra rekomenduojama vartoti šiuos pieno produktus, kad gautų reikalingą kalcio kiekį per parą bei pasinaudotų pieno ir pieno produktų teikiama nauda organizmui [56]. Tad asmenims, kurie netoleruoja laktozės, nereikia vengti visų pieno produktų, o ypač jogurto ar kietojo sūrio vartojimo, kadangi jie yra gerai toleruojami ir organizmui teikia pieno produktų maistinę naudą.

### **2.4. Pieno ir pieno produktų vartojimo įpročiai Lietuvoje ir pasaulyje**

Pieno ir pieno produktų vartojimo paplitimas visame pasaulyje yra skirtingas. Šį skirtumą lemia daugelis priežasčių. Atliktų tyrimų rezultatai atskleidė demografinius veiksnius, susijusius su nevienodu pieno ir jo produktų vartojimu – etninė kilmė, socioekonominė padėtis, lytis. Pieno ir pieno produktų vartojimas taip pat priklauso nuo mitybos įpročių skirtingose šalyse, laktozės

netoleravimo paplitimo, tiekiamo pieno produktų asortimento, šeimos mitybos įpročių ir pieno ir jo produktų įtraukimo į vaikų mitybos racioną [57]. Pieno produktų vartojimo pokyčius taip pat gali lemti besikeičiantys individo mitybos įpročiai gyvenimo eigoje ir augantis augalinės kilmės alternatyvų, tokių kaip sojos, kokosų ir migdolų gėrimai, vartojimo populiarumas [6].

Pieno ir pieno produktų vartojimo įpročiai Lietuvoje. Lietuvoje pieno produktai yra neatsiejama maisto raciono dalis ir turi galias vartojimo tradicijas. Kiekvienais metais pieno gamybos sektorius auga ir tiekia į rinką naujus pieno produktus [58]. Lietuvos gyventojų mitybos įpročių vartojimo tyrimas 2013 metais parodė, kad tik 16,6 proc. šalies gyventojų nevartoja pieno ir jo produktų. Kiekvieną dieną šiuos produktus renkasi vartoti 36,9 proc. suaugusių gyventojų, iš jų 6,7 proc. pieno produktus vartoja net kelis kartus per dieną. Šių produktų vartojimas Lietuvoje nuo lyties nepriklauso. Dauguma vyrų ir moterų šiuos produktus renkasi vartoti kartą per dieną - 29,3 proc. vyrų, 30,9 proc. moterų. Tyrimo rezultatai taip pat atskleidė, kad dauguma Lietuvos gyventojų vartoja vidutinio riebumo (2,5–3,2 proc.) pieną – 36,8 proc. gyventojų ir tik 6,9 proc. suaugusių dažniau renkasi vartoti liesą (1,0 proc.rieb. ir liesesnį) pieną [59]. Kito šalyje atlikto faktinės mitybos ir mitybos įpročių tyrimo rezultatai parodė, pieno ir pieno produktus kas dieną vartoja beveik trečdalis respondentų – 28 proc., 6,4 proc. teigė, jog šių produktų nevartoja. Taip pat pastebėti vartojimo tarp lyčių pokyčiai, nustatyta, jog moterys, dažniau nei vyrai, vartoja pieno ir pieno produktus ( $p < 0,001$ ). Per parą vidutiniškai vienas šalies gyventojas suvartoja 141,8 gramų pieno ir jo produktų [60]. Naujausias Lietuvos gyventojų mitybos įpročių tyrimas atskleidė, jog kasdien vartojančių pieno ir pieno produktų dalis šiek tiek sumažėjo – juos kiekvieną dieną vartoja 26,4 proc. suaugusių Lietuvos gyventojų [61]. Tokius rezultatus galėjo nulėmti didėjantis augalinės kilmės gėrimų vartojimas. Tad nors Lietuvoje atliktų tyrimų rezultatai rodo besikeičiančias pieno ir pieno produktų vartojimo tendencijas, tačiau maždaug trečdalis gyventojų šią produktų grupę renkasi vartoti kiekvieną dieną.

Pieno ir pieno produktų vartojimo įpročiai Europoje. Olandijoje atlikto tyrimo metu iš viso buvo apklausti 3451 respondentai. Atlikus tyrimą paaiškėjo, kad vidutinis pieno produktų suvartojimas per parą yra net 433,5 gramai. Daugiau nei 99 proc. dalyvių vartojo pieną ir pieno produktus, įskaitant sūrį, varškę, jogurtą, kefyra ir pasukas. Vidutinis sūrio suvartojimas per parą buvo 241,5 gramai, 90 proc. respondentų vartojo kietąjį sūrį. Jogurtą vartojo 85 proc., varškę – 50 proc., pieną – šiek tiek daugiau nei 50 proc. Dauguma respondentų vartojo vidutinio riebumo pieną ir jo produktus [62]. Italijoje atlikto tyrimo metu išsiaiškinta, jog 22,2 proc. (260 iš 1173) respondentų iš Italijos Kampanijos negeria pieno, o 18,1 proc. (213 iš 1173) vartoja pieną be laktozės, daugiausia dėl nepageidaujamų virškinimo sistemos sutrikimų. Didesnė dalis moterų nei vyrų vartoja pieną be laktozės [63]. Ispanijoje atlikus tyrimą paaiškėjo, kad vidutiniškai bent kartą per parą pieno produktus vartojo 36,4 proc. respondentų. Pieno produktai dažniau buvo vartojami

šiaurinėje dalyje (46,5 proc. dalyvių), palyginti su pietų regiono respondentais - 37,2 proc. Moterys, dažniau nei vyrai vartojo pieną, sūrį ar jogurtą ( $p < 0,001$ ) [64]. Iš atliktų tyrimų matyti, kad pienas ir jo produktai yra dažnai vartojama maisto produktų grupė Europoje, taip pat šie tyrimai parodė, jog šiaurinėje Europos dalyje pienas ir pieno produktai yra dažniau vartojami dėl geresnio šių produktų toleravimo.

Pieno ir pieno produktų vartojimas kituose žemynuose. Japonijoje atlikus tyrimą paaiškėjo, kad šios šalies gyventojai pieno produktų vartoja per mažai. Vidutinis pieno suvartojimas buvo 60,9 gramo per dieną, kitų pieno produktų – 32,8 gramų. Moterys kiek daugiau nei vyrai vartoja pieną ir jo produktus. Iš viso 5345 moterys (46,0 proc.) ir 3990 vyrų (40,0 proc.) nurodė vartojantys pieną, o 2364 vyrai (23,7 proc.) ir 3102 moterys (26,7 proc.) nurodė vartojantys pieno produktus bent kartą dienos eigoje [4]. Kanadoje atlikto tyrimo tikslas buvo nustatyti pieno ir jo produktų vartojimo įpročių pokyčius lyginant 2004 ir 2015 metus. Pastebėta, jog vidutinis pieno ir pieno produktų suvartojimas sumažėjo nuo 190 iki 170 gramų per parą. Vidutinis pieno suvartojimas sumažėjo nuo 300 iki 225 mililitrų per dieną. Tačiau pastebėta, jog sūrio suvartojimas per parą padidėjo vidutiniškai 7 gramais, o jogurtą vartojančių asmenų padidėjo 6 proc. Vis dėlto nustatyta, kad rekomenduojamą per parą pieno ir jo produktų suvartojančių asmenų skaičius sumažėjo nuo 28,3 proc. 2004 m. iki 24,4 proc. 2015 m. [65]. JAV atlikto tyrimo rezultatai parodė, kad vidutiniškai JAV suaugusieji suvartodavo 154 gramų pieno produktų per parą. Maždaug 30 proc. suaugusiųjų nurodė vartojantys riebų pieną, kiti 30 proc. rinkosi vartoti 2 proc. riebumo pieną, 27 proc. respondentų pažymėjo, kad vartoja neriebų pieną. 13 proc. respondentų nurodė nevartojantys karvės pieno. Tyrimo metu paaiškėjo, jog vyrai, dažniau nei moterys, vartoja pieną ir jo produktus. Tačiau tik 18 proc. vyrų ir 10 proc. moterų vartoja pakankamą kiekį pieno ir pieno produktų [66]. Iš atliktų tyrimų matyti, jog pienas ir pieno produktai šiose šalyse yra vartojami rečiau nei Europos regione ir yra pastebimas šios maisto produktų kategorijos vartojimo mažėjimas tarp šių žemynų gyventojų.

#### **2.4.1. Studentų pieno ir pieno produktų vartojimas**

Daugeliui jaunų žmonių studijavimo pradžia yra pereinamasis laikotarpis, kuomet jie pradeda ugdyti naujus mitybos įgūdžius, tokius kaip maisto gaminimas, maisto produktų pirkimas ir įgyja daugiau galimybių savarankiškai kontroliuoti savo maisto racioną [67]. Tačiau daugeliui studentų tai gali virsti galimybe susiformuoti sveikatai nepalankiems mitybos įpročiams, kai dėl laiko stokos, bendraamžių įtakos, su studijomis susijusio streso, yra praleidinėjami pagrindiniai dienos valgymai, ypač pusryčiai, padidėja nesveikų užkandžių ir greito maisto vartojimas, per mažai valgoma šviežių vaisių ir daržovių vartojimas – visa tai tampa studentų kasdienės mitybos



norma [68]. Todėl svarbu išsiaiškinti, kaip studijų laikotarpis keičia vienos iš pagrindinių maisto produktų grupės – pieno ir pieno produktų – vartojimą.

Studentų pieno ir jo produktų vartojimo įpročiai Lietuvoje. Tiriant Lietuvos edukologijos universiteto studentų mitybos įpročius pastebėta, jog 3-5 kartus per savaitę renkasi vartoti pieną ir jo produktus 30,4 proc. jaunuolių. Nustatyta, jog studentai per retai renkasi vartoti sveikatai palankius produktus, 32,8 proc. nė kartą per savaitę nevalgė fermentinio sūrio, net 55,7 proc. respondentų nevartojo balto varškės sūrio, negėrė pieno beveik trečdalis (28 proc.), kefyro ar jogurto nė karto per savaitę nevartojo 40,1 proc. studentų [11]. Kito tyrimo metu buvo siekiama išsiaiškinti mitybos įpročius tarp sportuojančių ir nesportuojančių studentų. Pastebėta, jog kavą su pienu kiekvieną dieną renkasi vartoti apie 15 proc. studentų. Nustatyta, jog fiziškai aktyvūs studentai dažniau per pusryčius renkasi vartoti pieną ir pieno produktus nei fiziškai pasyvūs studentai, atitinkamai 14 ir 18 proc. Pietums pieną ir jo produktus renkasi vartoti 2 proc. nesportuojančių ir 11 proc. sportuojančių respondentų. Vakarienių metu taip pat daugiau fiziškai aktyvių asmenų renkasi vartoti pieną ir jo produktus. Šios maisto grupės produktus kaip užkandį 4-5 kartus per savaitę vartoja 23 proc. respondentų. Iš tyrimo rezultatų matyti, jog pieno produktus dauguma studentų vartoja du ar daugiau kartų per savaitę, šių produktų vartojimas labiau paplitęs tarp fiziškai aktyvių studentų [69]. Kito tyrimo metu, kuris atliktas Lietuvos sveikatos mokslų universitete, buvo siekiama išsiaiškinti pirmakursių mitybos įpročius. Nustatyta, kad studentai, gyvenantys kartu su tėvais, dažniau renkasi pieną ir jo produktus (52,6 proc.) nei studentai, gyvenantys savarankiškai ( $p < 0,005$ ). Kiekvieną dieną šios maisto kategorijos produktus rinkosi vartoti 49,3 proc. vaikinų ir 46,4 proc. merginų [70]. Lietuvos sveikatos mokslų universitete buvo atliktas pirmo ir šešto kurso medicinos studentų mitybos įpročių tyrimas. Tyrimo rezultatai atskleidė, kad 1-6 kartus per savaitę pieną vartojo 57,7 proc. I kurso studentų ir 59,2 proc. VI kurso respondentų. Jogurtą ir kefyrą tuo pačiu dažniu rinkosi vartoti 65 proc. I kurso ir 54,6 proc. VI kurso studentų. Varškę ir jos sūrį 1-6 kartus per savaitę vidutiniškai vartojo 54,9 proc. jaunuolių. Fermentinį sūrį vartoja 52,6 proc. I kurso ir 40,8 proc. VI kurso studentų. Grietinę renkasi vartoti 54,8 proc. studentų [71]. Apibendrinus Lietuvoje atliktus studentų mitybos įpročių tyrimus, galima teigti, jog jaunuoliai vartoja per mažai pieno ir pieno produktų. Remiantis maisto pasirinkimo piramide ir sveikos mitybos rekomendacijomis, šios maisto kategorijos produktus rekomenduojama vartoti kiekvieną dieną, tačiau dauguma studentų šiuos produktus vartoja 3-5 ar 1-6 kartus per savaitę. Daugiau pieno ir pieno produktus renkasi vartoti studentai, gyvenantys kartu su šeima bei fiziškai aktyvūs jaunuoliai.

Pieno ir jo produktų vartojimas tarp studentų kitose šalyse. Ispanijoje atsitiktine tvarka buvo atrinkta 500 studentų ir klausama apie pieno ir jo produktų suvartojimą. Rezultatai parodė, kad 98,6 proc. apklaustų studentų nurodė, jog per paskutinę parą vartojo pieną ar jo produktus: 92

proc. respondentų vartojo pieną, 60 proc. jogurtą, 32,6 proc. sūrį ir 13 proc. kitų pieno produktų. Įvairių pieno produktų vartojimo dažnis nesiskyrė pagal amžių, gyvenamosios vietos tipą. Nustatyta, jog neriebių pieno produktų daugiau vartojo ( $p < 0,05$ ) moterys, tačiau bendras pieno ir jo produktų vartojimas buvo didesnis tarp vyrų [72]. JAV apklausti 683 studentai, tyrimo tikslas – nustatyti pieno vartojimo įpročius bei jo atsisakymo priežastis. Iš apklaustų respondentų, 22,3 proc. nurodė nevartojantys pieno, 40,4 proc. teigė vartojantys pieną kelis kartus per savaitę. Nustatyti statistiškai reikšmingi skirtumai tarp pieno vartojimo ir lyties - pieną geriančių vyrų dalis (56,8 proc.) buvo didesnė nei moterų (22,6 proc.). Daugiausia studentų pieną vartojo pusryčių metu, su dribsniais (60,2 proc.). Pagrindinės studentų pieno vartojimo atsisakymo priežastys buvo skonis (45,8 proc.), laktozės netoleravimas (41,1 proc.) ir riebalų kiekis piene (14,0 proc.) [73]. Libijoje atliktas tyrimas, kurio tikslas buvo nustatyti Medicinos fakulteto studentų pieno ir jo produktų vartojimo įpročius. Iš viso apklaustas 541 respondentas. Tyrimo rezultatai parodė, jog 82,6 proc. medicinos fakulteto studentų vartojo pieną, dažniausiai išgeriama po vieną puodelį per dieną (53 proc.), rečiau du puodelius - 21,6 proc. Respondentai daugiausiai nurodė vartojantys nenugriebtą pieną, taip atsakė 60,1 proc. studentų, nugriebtą pieną vartojo 17 proc. jaunuolių. Pieną su arbata geria 65,2 proc. studentų, su kava renkasi vartoti 15,2 proc., pieną be priedų vartoja 20 proc. dalyvių. Tyrimo rezultatai taip pat parodė, jog pieno produktų vartojančių studentų dalis buvo 97,2 proc. Sūrį vartojo 91,1 proc. respondentų, jogurtą - 73,8 proc., varškę - 54,9 proc. studentų. Šie pieno produktai buvo dažniausiai vartojami kartą per dieną (57,5 proc.), 36,4 proc. pieno produktus vartojo kelis kartus per dieną [74]. Iš atliktų tyrimų rezultatų galima matyti, jog pieną ir jo produktus renkasi vartoti vidutiniškai apie 80 proc. studentų, didesnė dalis studentų renkasi vartoti mažesnio riebumo pieną ir jo gaminius, pagrindinės šios kategorijos maisto produktų atsisakymo priežastys yra pieno ir jo produktų skoninės savybės ir laktozės netoleravimas.

## **2.5. Studentų mitybos įpročiai COVID-19 pandemijos metu**

COVID-19 pandemija Kinijoje Uhano mieste pirmą kartą nustatyta 2019 metų gruodį ir per trumpą laiką greitai išplito visame pasaulyje. Šalyse imtasi įvairių saugumo priemonių, siekiant sustabdyti COVID-19 ligos plitimą – kaukių dėvėjimas, socialinių kontaktų mažinimas, izoliacija, karantinas, kelionių apribojimai [75]. Atsargumo priemonės ir įspėjimai, siekiant užkirsti kelią ligos plitimui, sukėlė tam tikrų pokyčių kasdienėje žmonių veikloje. COVID-19 paveikė žmonių psichikos ir fizinę sveikatą, taip pat pakeitė žmonių mitybos ypatumus. Viena iš labiausiai paveiktų visuomenės grupių yra studentai [76], todėl labai svarbu nustatyti kaip pandemija pakeitė šios grupės mitybos įpročius.

Studentų mitybos įpročių pokyčiai COVID-19 pandemijos metu. Kinijoje atlikto tyrimo metu nustatyta, kad net 80 proc. respondentų pažymėjo, jog koronavirusinė infekcija pakeitė jų mitybos įpročius – padidėjo maistą namuose ruošiančių studentų dalis, nustatytas didesnis alkoholio suvartojimas. Pastebėta, jog sumažėjo vaisių vartojimas, tačiau daržovių, grūdinių produktų, pieno ir jo produktų vartojimo dažnis nepakito [12]. Niujorke buvo tiriamas 98 studentų trijų dienų mitybos režimas ir vertinama, kaip pasikeitė mitybos įpročiai pandemijos laikotarpiu. Nustatyta, kad moterų angliavandenių suvartojimas (g) ( $p=0,045$ ) ir daržovių ( $p=0,035$ ) reikšmingai sumažėjo, o pridėtinio cukraus suvartojimas (g) padidėjo ( $p=0,04$ ). Tarp respondentų vyrų statistiškai reikšmingų skirtumų ir maisto vartojimo kategorijos nebuvo gauta ( $p>0,05$ ). Studentų, kurie pandemijos metu grįžo gyventi kartu su šeima, pridėtinio cukraus (g) ( $p=0,010$ ), kalcio (mg) ( $p=0,024$ ) ir pieno produktų ( $p=0,023$ ) suvartojimas reikšmingai padidėjo [77]. Kanadoje atliktas studentų mitybos įpročių vertinimas COVID-19 pandemijos metu nustatė, jog studentų mityba buvo prastesnė dėl sumažėjusio grūdų, vaisių, daržovių, pieno produktų, riešutų ir mėsos vartojimo dažnumo. Sumažėjęs vertingų maistinių medžiagų turinčių maisto produktų vartojimas paaiškina sumažėjusį makro ir mikroelementų suvartojimą bei padidėjusį maistinių medžiagų nepakankamumo paplitimą, pastebėtą tarp studentų COVID-19 metu. Tačiau paaiškėjo, jog januoliai pradėjo dažniau užkandžiauti, kas padidino bendrą kalorijų suvartojimą pandemijos metu [78]. Italijoje atlikto tyrimo metu paaiškėjo, kad 35,8 proc. studentų pandemijos metu pradėjo vartoti mažiau sveikatai palankų maistą – rečiau vartoja daržovių, vaisių ir riešutų. Tačiau respondentų, atsakiusių, jog pandemijos metu pradėjo dažniau vartoti pieną ir jogurtą buvo 9,2 proc., kitus pieno produktus – 13,3 proc., tuo tarpu atsisakiusių pieno ir jo produktų buvo apie 5 proc. [79]. Tad COVID-19 pandemija pakoregavo studentų mitybos įpročius, pradėta mažiau vartoti vaisių ir daržovių, tačiau yra pastebimas nedidelis pieno ir jo produktų vartojimo padidėjimas, tam galėjo turėti įtakos studentų grįžimas gyventi kartu su tėvais bei dažnesnis maisto gaminimas namuose pandemijos metu.

### 3. TYRIMO METODAI IR APIMTIS

#### 3.1. Tyrimo organizavimas

Pasirengimas tyrimui pradėtas mokslinės literatūros paieška ir analize. Literatūros šaltinių paieškai naudoti raktažodžiai: pienas, pieno produktai, studentai, mitybos įpročiai, vartojimas. Literatūros analizei buvo naudojami įvairūs tiek Lietuvos, tiek užsienio šalių elektroniniai ištekliai: mokslo žurnalų publikacijos, duomenų bazės, elektroniniai mokomieji vadovėliai ir kita. Literatūros analizės metu išnagrinėti 85 literatūros šaltiniai, susiję su magistro baigiamojo darbo tema. Parengta Lietuvoje ir užsienio šalyse atliktų tyrimų, vertinančių studentų pieno ir jo produktų vartojimo įpročius, apžvalga.

Elektroninė apklausa buvo vykdoma 2021 metų lapkričio – 2022 metų gruodžio mėnesiais. Apklausa buvo siunčiama VU studentų naudojamu elektroniniu paštu, patvirtinus laišką moderatoriams bei talpinama socialiniuose tinkluose.

Magistro baigiamojo darbo tikslui ir uždaviniams pasiekti buvo naudojamas kiekybinis tyrimo metodas – aprašomasis momentinis tyrimas. Šis tyrimo metodas buvo pasirinktas dėl šių privalumų – trumpa tyrimo trukmė, ekonomiškumas ir patogumas atlikti.

#### 3.2. Tyrimo populiacija ir imtis

Tyrimo tikslinę populiaciją sudarė VU MF ir VU FLF studentai. Remiantis VU 2020 metų veiklos ataskaitos [80] duomenimis, buvo gautas VU MF ir VU FLF studentų skaičius. Pagal pateiktus duomenis, 2020 metais VU MF studijavo 2910, VU FLF mokėsi 1827 studentai, bendras abiejų fakultetų studentų skaičius – 4737. Tyrimo imčiai sudaryti buvo pasirinktas tikimybinės paprastosios atsitiktinės atrankos būdas. Reprazantatyvi tyrimo imtis buvo apskaičiuota su 5 proc. paklaida ir 95 proc. patikimumo lygmeniu. Tyrimo imčiai apskaičiuoti buvo panaudota imties sudarymo skaičiuoklė OpenEpi Version 3.01 programa. Apskaičiuota tyrimo imtis – 356 VU MF ir VU FLF studentai. Tyrimo metu buvo apklaustas 501 abiejų VU fakultetų studentas.

#### 3.3. Tyrimo instrumentas

Siekiant nustatyti studentų pieno ir pieno produktų vartojimą ir jo kitimo tendencijas, buvo vykdoma anoniminė anketinė studentų apklausa, kurią sudarė tyrėjas (1 priedas). Tyrimo anketą sudarė 32 uždaro tipo klausimai, kurie buvo suskirstyti į keturias dalis. Pirmoje dalyje pateikti klausimai susiję su bendra informacija apie studentus (lytis, fakultetas kuriame studijuojama, gyvenamoji vieta, maisto produktų pirkimas, subjektyvus mitybos vertinimas). Antroji klausimyno grupė apėmė klausimus, kuriais buvo siekiama nustatyti studentų pieno ir pieno produktų vartojimą (klausimai apie pieno, pieno produktų vartojimo dažnumą, vartojimo ir

atsisakymo priežastis, atsižvelgimą į pieno ir jo produktų sudėtį, riebumą). Trečia klausimų dalimi buvo norima įvertinti studentų pieno ir pieno produktų vartojimo kitimo tendencijas. Pateikti klausimai buvo susiję su pieno ir pieno produktų (fermentuoto pieno produktai, jogurtas, varškė ir jos produktai, fermentinis sūris, konservuoto pieno produktai) vartojimo pokyčius pradėjus studijuoti. Paskutinė, ketvirtoji, anketos dalis apėmė klausimus, kuriais buvo siekiama nustatyti COVID-19 pandemijos poveikį studentų pieno ir pieno produktų vartojimo įpročiams.

### **3.4. Statistinė duomenų analizė**

Duomenų statistinė analizė buvo atlikta naudojantis statistiniu programinės įrangos paketu „IBM SPSS Statistics (SPSS)“ (26 versija). Duomenų aprašymui (paveikslų, lentelių sudarymui) buvo naudojama „Microsoft Office Excel 2016“ programa. Kokybinių duomenų dažnis buvo vertinamas absoliučiais skaičiais (N) ir procentais (Proc.). Skirtumui tarp grupių nustatyti buvo naudotas Chi kvadrato ( $\chi^2$ ) kriterijus, o kai tikėtinų dažnių skaičius mažesnis už 5 – Fišerio tikslusis testas. Duomenys, kurie priklauso rangų skalei, analizuoti Manno ir Whitney U (Mann–Whitney U) bei Kruskalio ir Walliso H (Kruskal Wallis) testais. Statistinio reikšmingumo lygmuo pasirinktas, kai  $\alpha = 0,05$ . Skirtumai tarp grupių buvo vertinti kaip statistiškai reikšmingi, kai  $p \leq 0,05$ .

## 4. TYRIMO REZULTATAI

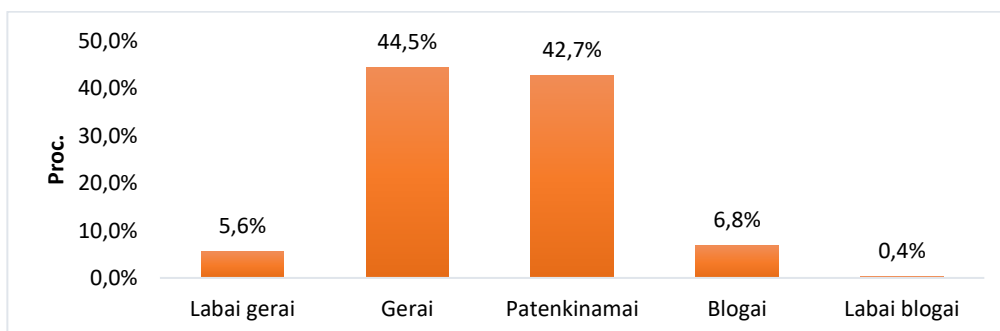
### 4.1. Respondentų charakteristika

Tyrimė dalyvavo 501 studentas iš dviejų Vilniaus universiteto fakultetų – Medicinos ir Filologijos. Iš visų tyrimo dalyvių MF studijuoja 60,9 proc. respondentų, FLF – 39,1 proc. Tyrimo metu iš viso apklausta 67,5 proc. moterų ir 32,5 proc. vyrų. Iš visų apklaustųjų 48,1 proc. nurodė, jog gyvena bendrabutyje arba nuomojamame bute, panaši dalis studentų (42,7 proc.) atsakė, kad gyvena kartu su šeima arba tėvais, 9,2 proc. respondentų pasirinko atsakymą „kita“. Tyrimė buvo klausiami, ar studentai patys perkasi maisto produktus. Didžioji dalis respondentų (78,6 proc.) nurodė, jog patys perkasi maisto produktus, mažesnė dalis studentų (21,4 proc.) atsakė, kad maisto produktų neperka (pvz: valgo jau paruoštą maistą) (1 lentelė).

**1 lentelė.** Respondentų pasiskirstymas pagal fakultetą, lytį, gyvenamąją vietą ir maisto produktų pirkimą

Požymis	N	Proc.
<b>Fakultetas</b>		
Medicinos fakultetas	305	60,9
Filologijos fakultetas	196	39,1
<b>Lytis</b>		
Moteris	338	67,5
Vyras	163	32,5
<b>Gyvenamoji vieta</b>		
Gyvena bendrabutyje, nuomojamame bute	241	48,1
Gyvena su šeima/tėvais	214	42,7
Kita	46	9,2
<b>Maisto produktų pirkimas</b>		
Patys perkasi maisto produktus	394	78,6
Patys neperka maisto produktų	107	21,4

Gauti tyrimo rezultatai rodo, kad didžioji dalis respondentų savo mitybą vertina gerai (44,5 proc.) ir patenkinamai (42,7 proc.). Blogai savo mitybą vertino 6,8 proc. apklaustųjų, labai gerai – 5,6 proc. studentų. 0,4 proc. respondentų nurodė, jog savo mitybą vertina labai blogai (1 paveikslas).



**1 paveikslas.** Respondentų pasiskirstymas pagal mitybos vertinimą

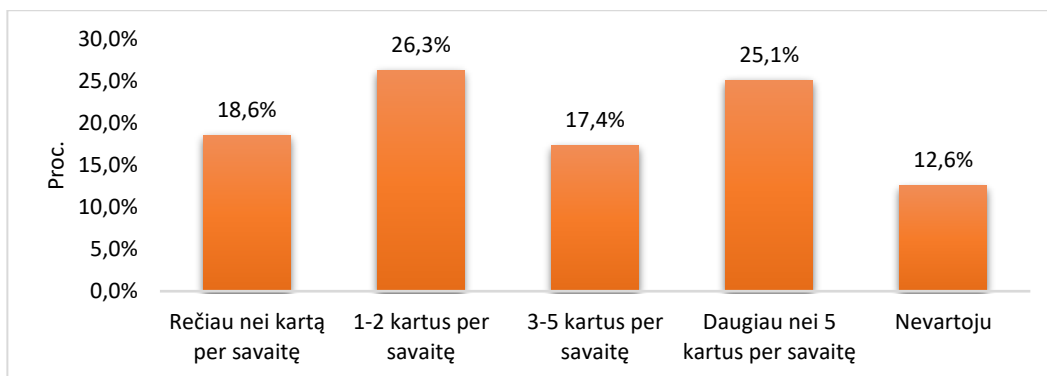
Nagrinėjant kaip savo mitybą vertina studentai priklausomai nuo fakulteto pastebėta, kad didesnė dalis moterų (47,0 proc.) nei vyrų (39,3 proc.) savo mitybą vertina gerai. Gautas rezultatas nėra statistiškai reikšmingas, (Mann–Whitney  $U = 26669,50$ ;  $p = 0,527$ ). Stebint ar mitybos vertinimas priklauso nuo fakulteto nustatyta, kad daugiau FLF (49,5 proc.) nei MF (38,4 proc.) respondentų savo mitybą vertina patenkinamai. Rezultatas nėra statistiškai reikšmingas, (Mann–Whitney  $U = 27220,0$ ;  $p = 0,064$ ). Analizuojant mitybos vertinimą priklausomai nuo gyvenamosios vietos pastebėta, kad savo mitybą kaip gerą daugiausiai vertina kartu su šeima gyvenantys (50,0 proc.) respondentai, palyginus su atskirai nuo tėvų (39,8 proc.) ir kitoje vietoje (43,5 proc.) gyvenančiais apklaustaisiais. Gautas rezultatas statistiškai reikšmingas, (Kruskal Wallis  $\chi^2 = 15,86$ ;  $df = 2$ ;  $p < 0,001$ ). Vertinant mitybos vertinimą priklausomai nuo maisto produktų pirkimo nustatyta, jog asmenys, kurie maisto produktų neperka, savo mitybą dažniau vertina kaip gerą (54,2 proc.) nei tie respondentai, kurie patys perka maisto produktus (41,9 proc.). Skirtumas tarp maisto produktų pirkimo statuso ir mitybos vertinimo statistiškai reikšmingas, (Mann–Whitney  $U = 16840,50$ ;  $p < 0,001$ ), (2 lentelė).

**2 lentelė.** Mitybos vertinimas priklausomai nuo lyties, fakulteto, gyvenamosios vietos ir maisto produktų pirkimo

Požymis	Lytis N(Proc.)		Fakultetas N(Proc.)		Gyvenamoji vieta N(Proc.)			Maisto produktų pirkimas N(Proc.)	
	Moteris	Vyras	MF	FLF	Be tėvų	Su tėvais	Kita	Perka	Neperka
<b>Labai gerai</b>	13 (3,8)	15 (9,2)	21 (6,9)	7 (3,6)	6 (2,6)	17 (7,9)	5 (10,9)	18 (4,6)	10 (9,4)
<b>Gerai</b>	159 (47,0)	64 (39,3)	143 (46,8)	80 (40,8)	96 (39,8)	107 (50,0)	20 (43,5)	165 (41,9)	58 (54,2)
<b>Patenkinamai</b>	136 (40,2)	78 (47,9)	117 (38,4)	97 (49,5)	115 (47,7)	80 (37,4)	19 (41,3)	178 (45,2)	36 (33,6)
<b>Blogai</b>	28 (8,4)	6 (3,6)	22 (7,2)	12 (6,1)	22 (9,1)	10 (4,7)	2 (4,3)	31 (7,9)	3 (2,8)
<b>Labai blogai</b>	2 (0,6)	0 (0,0)	2 (0,7)	0 (0,0)	2 (0,8)	0 (0,0)	0 (0,0)	2 (0,4)	0 (0,0)
<b>p</b>	0,527		0,064		< 0,001			< 0,001	

#### 4.2. Studentų pieno ir pieno produktų vartojimas

Siekiant nustatyti pieno ir jo produktų vartojimą tarp studentų, buvo klausiama kaip dažnai jie vartoja pieną. Rečiau nei kartą per savaitę pieną vartoja 18,6 proc. respondentų, 1-2 kartus per savaitę vartoja 26,3 proc. apklaustųjų, 3-5 kartus per savaitę pieną renkasi vartoti 17,4 proc. atsakiusiųjų, daugiau nei 5 kartus per savaitę pieną vartoja 25,1 proc. respondentų, 12,6 proc. studentų atsakė, jog pieno nevartoja (2 paveikslas).



**2 paveikslas.** Respondentų pieno vartojimo dažnumas

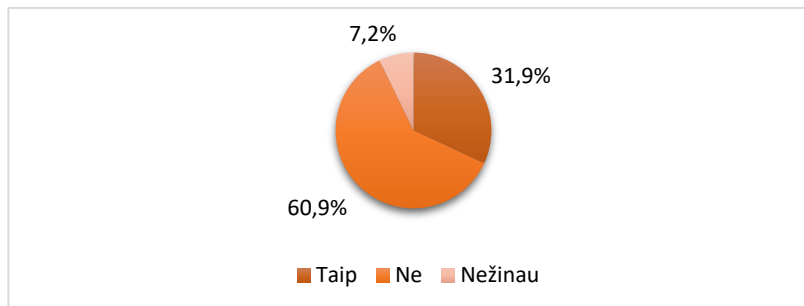
Stebint ar pieno vartojimo dažnumas priklauso nuo lyties paaiškėjo, jog vyrai (33,7 proc.) dažniau nei moterys (21,0 proc.) vartoja pieną penkis ir daugiau kartų per savaitę. Statistiškai reikšmingo skirtumo nenustatyta, (Mann–Whitney  $U = 26585,50$ ;  $p = 0,516$ ). Nenustatyta statistiškai reikšmingų skirtumų tarp pieno vartojimo dažnumo ir fakulteto, kuriame studijuojama, (Mann–Whitney  $U = 281199,5$ ;  $p = 0,273$ ). Analizuojant ar pieno vartojimo dažnumas skiriasi priklausomai nuo gyvenamosios vietos pastebėta, kad kitą gyvenamą vietą (34,8 proc.) pasirinkę respondentai dažniau renkasi vartoti pieną 1-2 per savaitę nei atskirai nuo tėvų (28,6 proc.) ar kartu su šeima (22,0 proc.) gyvenantys apklaustieji. Rastas skirtumas statistiškai reikšmingas, (Kruskal Wallis  $\chi^2 = 7,19$ ;  $df = 2$ ;  $p = 0,027$ ). Skirtumų tarp maisto produktų pirkimo ir pieno vartojimo dažnumo nenustatyta, (Mann–Whitney  $U = 20258,50$ ;  $p = 0,527$ ), (3 lentelė).

**3 lentelė.** Pieno vartojimo dažnumas priklausomai nuo lyties, fakulteto, gyvenamosios vietos ir maisto produktų pirkimo

Požymis	Lytis N(Proc.)		Fakultetas N(Proc.)		Gyvenamoji vieta N(Proc.)			Maisto produktų pirkimas N(Proc.)	
	Moteris	Vyras	MF	FLF	Be tėvų	Su tėvais	Kita	Perka	Neperka
<b>Pieno vartojimo dažnumas</b>									
<b>Rečiau nei kartą per savaitę</b>	59 (17,5)	34 (20,9)	62 (20,3)	31 (15,8)	56 (23,2)	34 (15,9)	3 (6,5)	75 (19,0)	18 (16,8)
<b>1-2 kartus per savaitę</b>	88 (26,0)	44 (27,0)	72 (23,6)	60 (30,6)	69 (28,6)	47 (22,0)	16 (34,8)	106 (26,9)	26 (24,3)
<b>3-5 kartus per savaitę</b>	70 (20,7)	17 (10,4)	60 (19,7)	27 (13,8)	35 (14,5)	44 (20,6)	8 (17,4)	69 (17,5)	18 (16,8)
<b>Daugiau nei 5 kartus per savaitę</b>	71 (21,0)	55 (33,7)	83 (27,2)	43 (21,9)	51 (21,3)	63 (29,4)	12 (26,1)	91 (23,1)	35 (32,7)
<b>Nevartoja</b>	50 (14,8)	13 (8,0)	28 (9,2)	35 (17,9)	30 (12,4)	26 (12,1)	7 (15,2)	53 (13,5)	10 (9,4)
<b>p</b>	0,516		0,273		0,027			0,527	



Tyrimo duomenimis, 60,9 proc. respondentų, renkantis pieną nežiūri, kad jis būtų mažesnio riebumo, 31,9 proc. apklaustųjų atsakė, jog renkantis pieną žiūri į pieno riebumą, 7,2 proc. nežinojo ar renkantis pieną žiūri į jo riebumą (3 paveikslas).



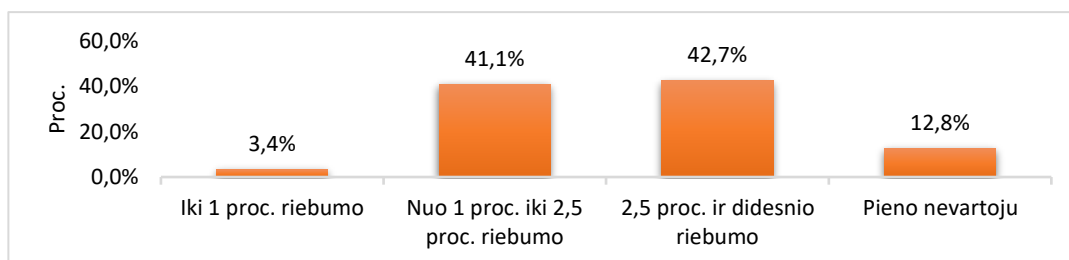
**3 paveikslas.** Respondentų pasiskirstymas pagal atsižvelgimą į pieno riebumą jį renkantis

Nagrinėjant respondentų atsižvelgimą į pieno riebumą jį renkantis priklausomai nuo lyties pastebėta, kad vyrai (66,9 proc.) dažniau nei moterys (58,0 proc.) neatsižvelgia į pieno riebumą. Skirtumas statistiškai nereikšmingas, ( $\chi^2 = 4,96$ ;  $df = 2$ ;  $p = 0,084$ ). Stebint skirtumą tarp fakulteto ir atsižvelgimo į pieno riebumą nustatyta, kad didesnė dalis MF (35,4 proc.) nei FLF (26,5 proc.) studentų, renkantis pieną atsižvelgia į jo riebumą. Gautas skirtumas statistiškai reikšmingas, ( $\chi^2 = 14,42$ ;  $df = 2$ ;  $p = 0,001$ ). Analizuojant atsižvelgimą į pieno riebumą jį renkantis priklausomai nuo gyvenamosios vietos paaiškėjo, kad didžioji dalis tiek atskirai nuo tėvų gyvenančių (60,2 proc.), tiek kartu su tėvais gyvenančių (64,5 proc.) studentų neatsižvelgia į pieno riebumą jį renkantis, palyginti su kitą gyvenamą vietą pasirinkusiais respondentais (47,8 proc.), ( $\chi^2 = 5,8$ ;  $df = 4$ ;  $p = 0,215$ ). Siekiant sužinoti kaip respondentų atsižvelgimas į pieno riebumą priklauso nuo maisto produktų pirkimo nustatyta, kad didesnė dalis apklaustųjų, kurie patys perkasi maisto produktus (34,3 proc.) atsižvelgia į pieno riebumą jį renkantis, palyginti su tais, kurie maisto neperka (23,4 proc.). Skirtumas statistiškai nereikšmingas, ( $\chi^2 = 5,11$ ;  $df = 2$ ;  $p = 0,078$ ), (4 lentelė).

**4 lentelė.** Atsižvelgimas į pieno riebumą priklausomai nuo lyties, fakulteto, gyvenamosios vietos ir maisto produktų pirkimo

Požymis	Lytis N(Proc.)		Fakultetas N(Proc.)		Gyvenamoji vieta N(Proc.)			Maisto produktų pirkimas N(Proc.)	
	Moteris	Vyras	MF	FLF	Be tėvų	Su tėvais	Kita	Perka	Neperka
<b>Atsižvelgimas į pieno riebumą</b>									
<b>Taip</b>	113 (33,4)	47 (28,8)	108 (35,4)	52 (26,5)	81 (33,6)	59 (27,6)	20 (43,5)	135 (34,3)	25 (23,4)
<b>Ne</b>	196 (58,0)	109 (66,9)	185 (60,7)	120 (61,2)	145 (60,2)	138 (64,5)	22 (47,8)	230 (58,4)	75 (70,1)
<b>Nežinau</b>	29 (8,6)	7 (4,3)	12 (3,9)	24 (12,3)	15 (6,2)	17 (7,9)	4 (8,7)	29 (7,3)	7 (6,5)
<b>p</b>	0,084		0,001		0,215			0,078	

Tyrimo rezultatai parodė, kad studentai dažniausiai vartoja nuo 1 proc. iki 2,5 proc. riebumo pieną (41,1 proc.) bei 2,5 proc. ir didesnio riebumo pieną (42,7 proc.). 3,4 proc. apklaustųjų atsakė, jog renkasi vartoti iki 1 proc. riebumo pieną. Teigusių, kad pieno nevartoja buvo 12,8 proc. (4 paveikslas).



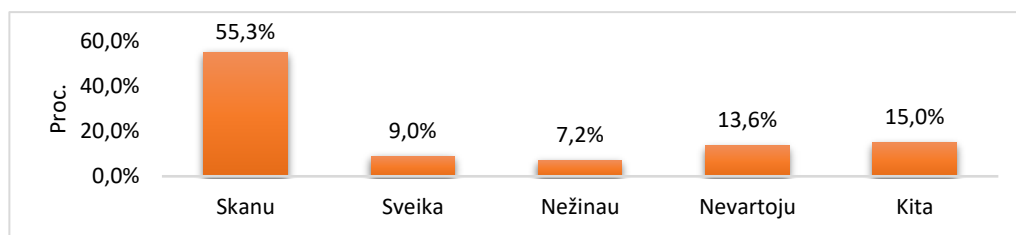
**4 paveikslas.** Respondentų pasiskirtymas pagal pieno riebumo vartojimą

Lyginant vartojamo pieno riebumą priklausomai nuo lyties nustatyta, kad didesnė dalis moterų (45,6 proc.) nei vyrų (31,9 proc.) renkasi vartoti nuo 1 proc. iki 2,5 proc. riebumo pieną. Gauti rezultatai statistiškai reikšmingi, ( $\chi^2 = 15,56$ ;  $df = 3$ ;  $p = 0,001$ ). Analizuojant vartojamo pieno riebumo pasirinkimą priklausomai nuo fakulteto pastebėta, kad didesnė dalis MF (46,6 proc.) nei FLF (36,7 proc.) studentų renkasi vartoti 2,5 proc. ir didesnio riebumo pieną. Rezultatas statistiškai reikšmingas, ( $\chi^2 = 10,72$ ;  $df = 3$ ;  $p = 0,013$ ). Stebint skirtumą tarp gyvenamosios vietos ir pieno riebumo vartojimo, nebuvo rasta statistiškai reikšmingo skirtumo, ( $\chi^2 = 6,84$ ;  $df = 6$ ;  $p = 0,336$ ). Paaiškėjo, kad didesnė dalis neperkančių maisto produktų (49,5 proc.) vartoja 2,5 proc. ir didesnio riebumo pieną, lyginant su maisto produktus perkančiais (40,9 proc.) respondentais. Skirtumas statistiškai reikšmingas, ( $\chi^2 = 8,16$ ;  $df = 3$ ;  $p = 0,043$ ), (5 lentelė).

**5 lentelė.** Vartojamo pieno riebumas priklausomai nuo lyties, fakulteto, gyvenamosios vietos ir maisto produktų pirkimo

Požymis	Lytis N(Proc.)		Fakultetas N(Proc.)		Gyvenamoji vieta N(Proc.)			Maisto produktų pirkimas N(Proc.)	
	Moteris	Vyras	MF	FLF	Be tėvų	Su tėvais	Kita	Perka	Neperka
<b>Vartojamo pieno riebumas</b>									
<b>Iki 1 proc. riebumo</b>	12 (3,6)	5 (3,1)	11 (3,5)	6 (3,1)	7 (2,9)	6 (2,8)	4 (8,8)	16 (4,0)	1 (0,9)
<b>Nuo 1 proc. iki 2,5 proc. riebumo</b>	154 (45,6)	52 (31,9)	124 (40,7)	82 (41,8)	97 (40,2)	87 (40,7)	22 (47,8)	160 (40,6)	46 (43,0)
<b>2,5 proc. ir didesnio riebumo</b>	124 (36,6)	90 (55,2)	142 (46,6)	72 (36,7)	108 (44,9)	92 (43,0)	14 (30,4)	161 (40,9)	53 (49,5)
<b>Pieno nevartoju</b>	48 (14,2)	16 (9,8)	28 (9,2)	36 (18,4)	29 (12,0)	29 (13,5)	6 (13,0)	57 (14,5)	7 (6,6)
<b>p</b>	0,001		0,013		0,336			0,043	

Studentų buvo klausiama kokios priežastys lemia pieno vartojimą. 55,3 proc. respondentų atsakė, jog pieną vartoja, nes skanu, 9,0 proc. apklaustųjų atsakė, jog vartoja pieną dėl jo sveikumo, 15,0 proc. nurodė kitą priežastį. 7,2 proc. studentų nežinojo kodėl vartoja pieną, 13,6 proc. atsakiusiųjų teigė, jog pieno nevartoja (5 paveikslas).



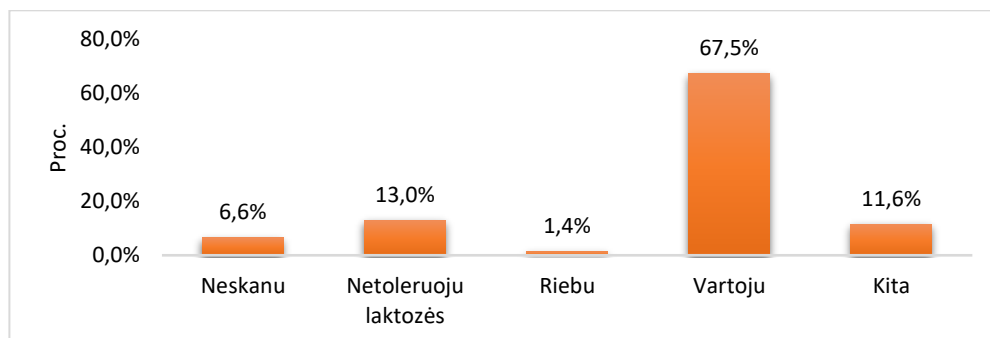
**5 paveikslas.** Respondentų pieno vartojimo priežastys

Stebint ar pieno vartojimo priežastys skiriasi priklausomai nuo lyties pastebėta, kad didesnė dalis moterų (18,9 proc.) nei vyrų (6,7 proc.) įvardino kitą vartojimo priežastį. Šis skirtumas statistiškai reikšmingas, ( $\chi^2 = 25,66$ ;  $df = 4$ ;  $p < 0,001$ ). Lyginant pieno vartojimo priežastis tarp fakultetų nustatyta, jog didesnė dalis FLF (18,9 proc.) pažymėjo, kad pieno nevartoja, lyginant su MF (10,2 proc.). Rastas skirtumas yra statistiškai reikšmingas, ( $\chi^2 = 10,33$ ;  $df = 4$ ;  $p = 0,035$ ). Vertinant priežastis dėl kurių studentai vartoja pieną priklausomai nuo gyvenamosios vietos paaiškėjo, kad atskirai nuo tėvų gyvenantys respondentai dažniausiai pieną vartoja dėl jo skanumo (62,2 proc.), panašiai atsakė ir „kita“ atsakymą pasirinkę respondentai (54,4 proc.), tuo tarpu kartu su tėvais gyvenantys apklaustieji mažiau skanumą rinkosi kaip pagrindinę vartojimo priežastį (47,7 proc.), ( $\chi^2 = 20,17$ ;  $df = 8$ ;  $p = 0,010$ ). Studentai, kurie patys perka maisto produktus (57,4 proc.), dažniau įvardino vartojantys pieną dėl jo skanumo nei tie respondentai, kurie maisto produktų neperka (47,7 proc.), ( $\chi^2 = 10,73$ ;  $df = 4$ ;  $p = 0,030$ ), (6 lentelė).

**6 lentelė.** Pieno vartojimo priežastys priklausomai nuo lyties, fakulteto, gyvenamosios vietos ir maisto produktų pirkimo

Požymis	Lytis N(Proc.)		Fakultetas N(Proc.)		Gyvenamoji vieta N(Proc.)			Maisto produktų pirkimas N(Proc.)	
	Moteris	Vyras	MF	FLF	Be tėvų	Su tėvais	Kita	Perka	Neperka
<b>Pieno vartojimo priežastys</b>									
<b>Skanu</b>	175 (51,8)	102 (62,6)	174 (57,0)	103 (52,6)	150 (62,2)	102 (47,7)	25 (54,3)	226 (57,4)	51 (47,7)
<b>Sveika</b>	23 (6,8)	22 (13,5)	33 (10,8)	12 (6,1)	14 (5,8)	29 (13,6)	2 (4,3)	28 (7,1)	17 (15,9)
<b>Nežinau</b>	21 (6,2)	15 (9,2)	23 (7,5)	13 (6,6)	12 (5,0)	22 (10,3)	2 (4,3)	27 (6,9)	9 (8,4)
<b>Nevartuju</b>	55 (16,3)	13 (8,0)	31 (10,2)	37 (18,9)	33 (13,7)	28 (13,1)	7 (15,2)	57 (14,5)	11 (10,3)
<b>Kita</b>	64 (18,9)	11 (6,7)	44 (14,4)	31 (15,8)	32 (13,3)	33 (15,4)	10 (21,7)	56 (14,2)	19 (17,8)
<b>p</b>	<0,001		0,035		0,010			0,030	

Respondentų buvo klausiama, kokios yra pagrindinės pieno nevertojimo priežastys. Didžioji dalis apklaustųjų atsakė, kad pieną vartoja (67,5 proc.). Pagrindinė priežastis, dėl kurios studentai nevertoja pieno yra laktozės netoleravimas, taip atsakė 13,0 proc. atsakiusiujų. 11,6 proc. nurodė kitą nevertojimo priežastį, 6,6 proc. teigė, jog nevertoja pieno dėl jo skonio, 1,4 proc. – dėl pieno riebumo (6 paveikslas).



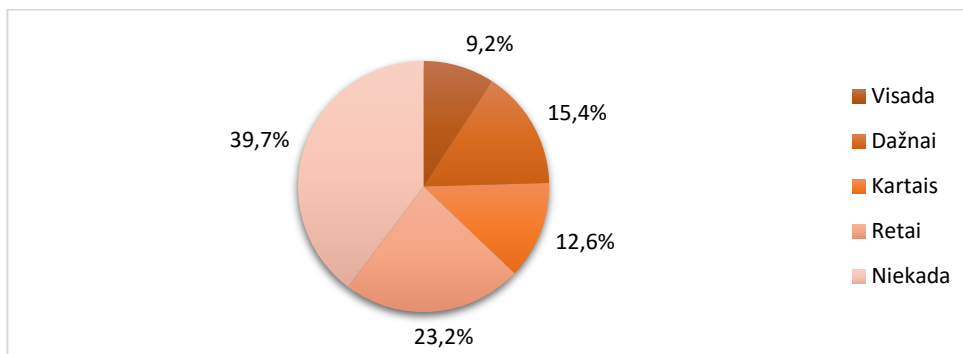
**6 paveikslas.** Respondentų pieno nevertojimo priežastys

Pieną atsisako vartoti, nes netoleruoja laktozės kiek daugiau moterų (15,1 proc.) nei vyrų (8,6 proc.), tačiau statistiškai reikšmingo skirtumo nenustatyta, ( $\chi^2 = 5,18$ ;  $df = 4$ ;  $p = 0,269$ ). Lyginant fakultetus ir pieno nevertojimo priežastis pastebėta, kad didesnė dalis FLF (17,9 proc.) nei MF (9,8 proc.) pieno atsisako dėl jo netoleravimo, rezultatas statistiškai reikšmingas, ( $\chi^2 = 15,26$ ;  $df = 4$ ;  $p = 0,004$ ). Vertinant pieno nevertojimo priežastis priklausomai nuo gyvenamosios vietos, statistiškai reikšmingų skirtumų nepastebėta, ( $\chi^2 = 2,88$ ;  $df = 8$ ;  $p = 0,942$ ). Analizuojant pieno nevertojimo priežastis priklausomai nuo pirkimo statuso, didesnė dalis perkančių maisto produktus (15,0 proc.) nei neperkančių (5,6 proc. ) pažymėjo, kad pieno nevertoja dėl jo netoleravimo. Rastas skirtumas statistiškai nereikšmingas, ( $\chi^2 = 7,22$ ;  $df = 4$ ;  $p = 0,125$ ), (7 lentelė).

**7 lentelė.** Pieno nevertojimo priežastys priklausomai nuo lyties, fakulteto, gyvenamosios vietos ir maisto produktų pirkimo

Požymis	Lytis N(Proc.)		Fakultetas N(Proc.)		Gyvenamoji vieta N(Proc.)			Maisto produktų pirkimas N(Proc.)	
	Moteris	Vyras	MF	FLF	Be tėvų	Su tėvais	Kita	Perka	Neperka
<b>Pieno nevertojimo priežastys</b>									
<b>Neskanu</b>	24 (7,1)	9 (5,5)	21 (6,9)	12 (6,1)	17 (7,1)	13 (6,1)	3 (6,5)	24 (6,1)	9 (8,4)
<b>Netoleruoju laktozės</b>	51 (15,1)	14 (8,6)	30 (9,8)	35 (17,9)	35 (14,5)	26 (12,1)	4 (8,7)	59 (15,0)	6 (5,6)
<b>Riebu</b>	4 (1,2)	3 (1,8)	3 (1,0)	4 (2,0)	4 (1,7)	2 (0,9)	1 (2,2)	6 (1,5)	1 (0,9)
<b>Vartoju</b>	222 (65,7)	116 (71,2)	205 (67,2)	133 (67,9)	158 (65,6)	149 (69,6)	31 (67,4)	260 (66,0)	78 (72,9)
<b>Kita</b>	37 (10,9)	21 (12,9)	46 (15,1)	12 (6,1)	27 (11,2)	24 (11,2)	7 (15,2)	45 (11,4)	13 (12,1)
<b>p</b>	0,269		0,004		0,942			0,125	

Studentų buvo klausiama kaip dažnai jie renkasi vartoti pieną ir jo produktus be laktozės. 39,7 proc. studentų atsakė, jog niekada arba retai (23,2 proc.) renkasi pieną ir pieno produktus be laktozės. 9,2 proc. apklaustųjų teigė, jog visada, 15,4 proc. atsakė, jog dažnai, 12,6 proc. kartais renkasi pieno ir jo produktus be laktozės (7 paveikslas).



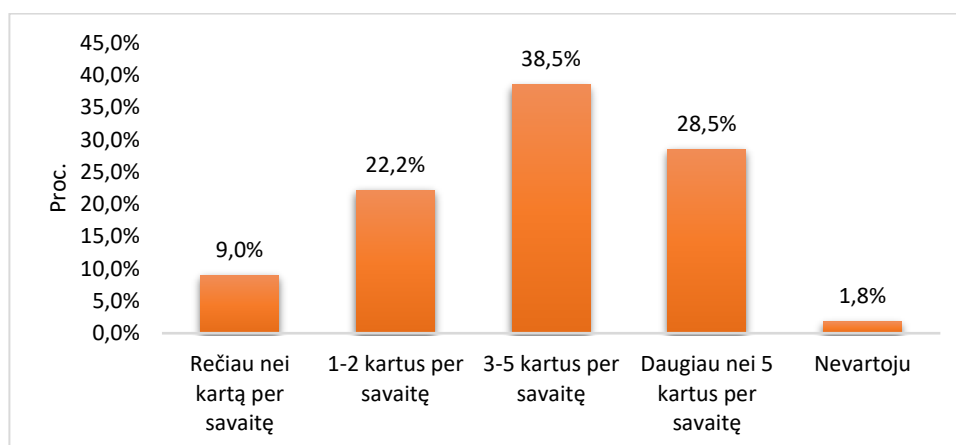
**7 paveikslas.** Respondentų pieno ir jo produktų be laktozės rinkimosi dažnumas

Tyrimo rezultatai parodė, kad daugiau vyrų (56,4 proc.) nei moterų (31,7 proc.) niekada nesirenka pieno ir jo produktų be laktozės. Šis rezultatas statistiškai reikšmingas, (Mann–Whitney  $U = 20506,50$ ;  $p < 0,001$ ). Stebint skirtumą tarp fakultetų nustatyta, kad dažniau pieną ir jo produktus be laktozės renkasi vartoti daugiau FLF nei MF studentų. Skirtumas statistiškai nereikšmingas, (Mann–Whitney  $U = 27114,0$ ;  $p = 0,067$ ). Analizuojant skirtumus tarp gyvenamosios vietos pastebėta, kad pieną ir jo produktus be laktozės retai renkasi vartoti didesnė dalis atskirai nuo tėvų gyvenančių respondentų (26,6 proc.), palyginti kartu su šeima (21,0 proc.) ir kitoje vietoje (15,2 proc.) gyvenančiais respondentais, šis skirtumas nėra statistiškai reikšmingas, (Kruskal Wallis  $\chi^2 = 5,66$ ;  $df = 2$ ;  $p = 0,059$ ). Lyginant pieno ir jo produktų be laktozės pirkimo dažnumą priklausomai nuo maisto pirkimo statuso nustatyta, jog niekada šios maisto grupės be laktozės nesirenka didesnė dalis neperkančių (58,9 proc.) maisto produktų nei perkančių (34,5 proc.). Gautas skirtumas statistiškai reikšmingas, (Mann–Whitney  $U = 15402,50$ ;  $p < 0,001$ ), (8 lentelė).

**8 lentelė.** Pieno ir jo produktų be laktozės rinkimosi dažnumas priklausomai nuo lyties, fakulteto, gyvenamosios vietos ir maisto produktų pirkimo

Požymis	Lytis N(Proc.)		Fakultetas N(Proc.)		Gyvenamoji vieta N(Proc.)			Maisto produktų pirkimas N(Proc.)	
	Moteris	Vyras	MF	FLF	Be tėvų	Su tėvais	Kita	Perka	Neperka
<b>Pieno ir jo produktų be laktozės rinkimosi dažnumas</b>									
<b>Visada</b>	33 (9,8)	13 (8,0)	30 (9,8)	16 (8,2)	26 (10,8)	15 (7,0)	5 (10,9)	44 (11,2)	2 (1,9)
<b>Dažnai</b>	60 (17,8)	17 (10,4)	40 (13,1)	37 (18,9)	38 (15,8)	30 (14,0)	9 (19,6)	62 (15,7)	15 (14,0)
<b>Kartais</b>	54 (16,0)	9 (5,5)	32 (10,5)	31 (15,8)	29 (12,0)	26 (12,1)	8 (17,4)	55 (14,0)	8 (7,5)
<b>Retai</b>	84 (24,9)	32 (19,6)	72 (23,6)	44 (22,4)	64 (26,6)	45 (21,0)	7 (15,2)	97 (24,6)	19 (17,8)
<b>Niekada</b>	107 (31,7)	92 (56,4)	131 (43,0)	68 (34,7)	84 (34,9)	98 (45,8)	17 (37,0)	136 (34,5)	63 (58,9)
<b>p</b>	< 0,001		0,067		0,059			< 0,001	

Respondentų buvo klausiama kaip dažnai jie vartoja pieno produktus. Didžioji dalis apklaustųjų teigė, jog pieno produktus vartoja 3-5 kartus per savaitę, taip atsakė 38,5 proc. Mažesnė dalis studentų atsakė, kad pieno produktus vartoja daugiau nei 5 kartus per savaitę (28,5 proc.) arba 1-2 kartus per savaitę (22,2 proc.). 9,0 proc. atsakė, jog pieno produktus vartoja rečiau nei kartą per savaitę, 1,8 proc. studentų pieno produktų nevartoja (8 paveikslas).



**8 paveikslas.** Respondentų pieno produktų vartojimo dažnumas

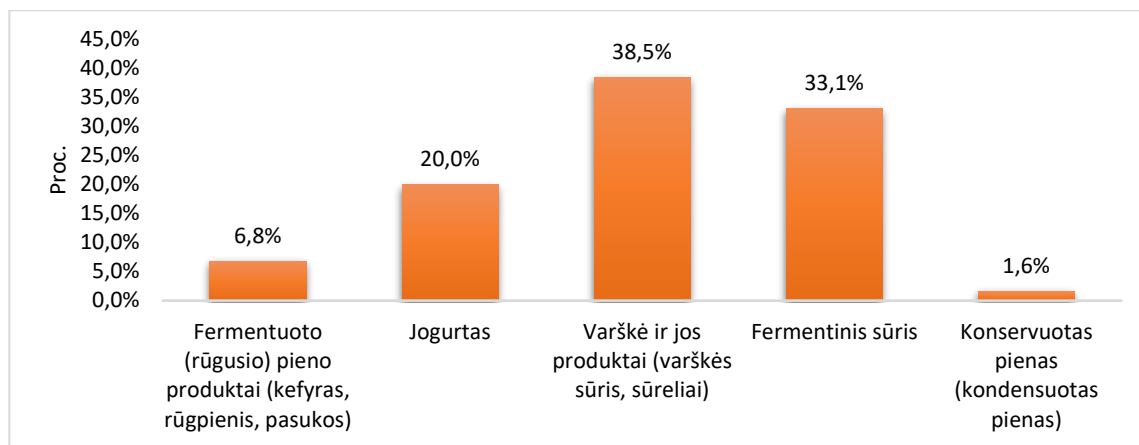
Paaiškėjo, kad vyrai (43,6 proc.) dažniau nei moterys (21,3 proc.) renkasi vartoti pieno produktus 5 ir daugiau kartų per savaitę. Šis rezultatas statistiškai reikšmingas, (Mann–Whitney  $U = 20251,0$ ;  $p < 0,001$ ). Vertinant pieno produktų vartojimo dažnumą priklausomai nuo fakulteto,

statistiškai reikšmingų skirtumų nepastebėta, (Mann–Whitney  $U = 29654,0$ ;  $p = 0,876$ ). Lyginant pieno produktų vartojimo dažnumą pagal gyvenamą vietą nustatyta, kad didesnė dalis savarankiškai gyvenančių (27,4 proc.) studentų renkasi vartoti pieno produktus 1-2 kartus per savaitę, palyginti su kartu su tėvais (16,4 proc.) ar kitoje vietoje gyvenančiais (21,7 proc.) respondentais. Gautas skirtumas statistiškai reikšmingas, (Kruskal Wallis  $\chi^2 = 8,84$ ;  $df = 2$ ;  $p = 0,012$ ). Vertinant pieno produktų vartojimo dažnumą priklausomai nuo maisto pirkimo statuso pastebėta, jog asmenys, kurie patys neperka maisto produktų, dažniau renkasi vartoti pieną 5 ir daugiau kartų per savaitę lyginant su maisto produktus perkančiais respondentais, atitinkamai 42,1 proc. ir 24,9 proc., (Mann–Whitney  $U = 17637,0$ ;  $p = 0,007$ ), (9 lentelė).

**9 lentelė.** Pieno produktų vartojimo dažnumas priklausomai nuo lyties, fakulteto, gyvenamosios vietos ir maisto produktų pirkimo

Požymis	Lytis N(Proc.)		Fakultetas N(Proc.)		Gyvenamoji vieta N(Proc.)			Maisto produktų pirkimas N(Proc.)	
	Moteris	Vyras	MF	FLF	Be tėvų	Su tėvais	Kita	Perka	Neperka
<b>Pieno produktų vartojimo dažnumas</b>									
<b>Rečiau nei kartą per savaitę</b>	36 (10,7)	9 (5,5)	27 (8,9)	18 (9,2)	20 (8,3)	17 (7,9)	8 (17,4)	37 (9,4)	8 (7,5)
<b>1-2 kartus per savaitę</b>	92 (27,2)	19 (11,7)	67 (22,0)	44 (22,4)	66 (27,4)	35 (16,4)	10 (21,7)	93 (23,6)	18 (16,8)
<b>3-5 kartus per savaitę</b>	129 (38,2)	64 (39,3)	117 (38,4)	76 (38,8)	93 (38,6)	85 (39,7)	15 (32,6)	158 (40,1)	35 (32,7)
<b>Daugiau nei 5 kartus per savaitę</b>	72 (21,3)	71 (43,6)	91 (29,8)	52 (26,5)	59 (24,5)	72 (33,6)	12 (26,1)	98 (24,9)	45 (42,1)
<b>Nevartoja</b>	9 (2,7)	0 (0,0)	3 (1,0)	6 (3,1)	3 (1,2)	5 (2,3)	1 (2,2)	8 (2,0)	1 (0,9)
<b>p</b>	< 0,001		0,876		0,012			0,007	

Studentų buvo klausiama, kurios rūšies pieno produktus jie renkasi vartoti dažniausiai. Daugiausiai apklaustųjų atsakė, jog dažniausiai vartoja varškę ir jos produktus (varškės sūris, sūreliai) (38,5 proc.), bei fermentinį sūrį (33,1 proc.). Kiek mažesnė dalis respondentų teigė, jog dažniausiai renkasi vartoti jogurtą (20,0 proc.). Fermentuoto (rūgusio) pieno produktus renkasi vartoti 6,8 proc. studentų, konservuotą pieną – 1,6 proc. apklaustųjų (9 paveikslas).



**9 paveikslas.** Respondentų dažniausias pieno produktų vartojimo pasirinkimas

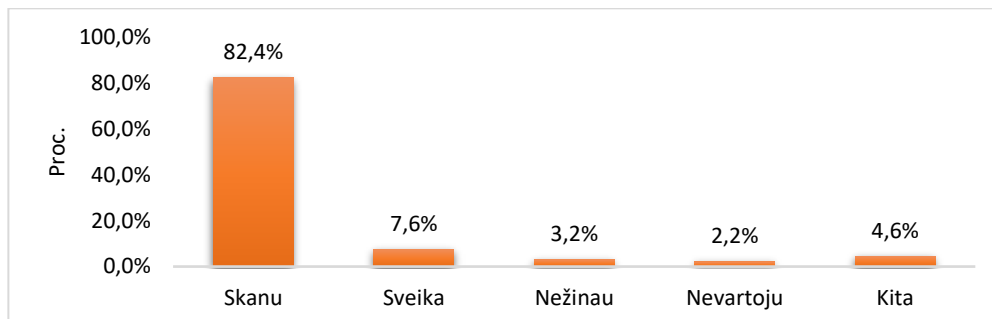
Analizuojant kaip skiriasi dažniausias pieno produktų rūšies vartojimo pasirinkimas pagal lytį, nustatyta, kad vyrai (47,2 proc.) dažniau nei moterys (34,3 proc.) renkami vartoti varškę ir jos produktus. Rezultatas statistiškai reikšmingas, ( $\chi^2 = 11,14$ ;  $df = 4$ ;  $p = 0,025$ ). Tyrimo rezultatai parodė, jog MF (22,0 proc.) dažniau nei FLF (16,8 proc.) renkami vartoti jogurtą. Šis rezultatas nėra statistiškai reikšmingas, ( $\chi^2 = 7,05$ ;  $df = 4$ ;  $p = 0,134$ ). Statistiškai reikšmingas skirtumas tarp gyvenamosios vietos ir dažniausio pieno produktų vartojimo pasirinkimo nenustatytas, ( $\chi^2 = 12,58$ ;  $df = 8$ ;  $p = 0,127$ ). Studentai, kurie maisto produktų neperka (50,5 proc.), daugiau vartoja varškę ir jos produktus, palyginti su tais, kurie patys perka maisto produktus (35,3 proc.). Nustatytas skirtumas statistiškai reikšmingas, ( $\chi^2 = 9,34$ ;  $df = 4$ ;  $p = 0,050$ ), (10 paveikslas).

**10 lentelė.** Dažniausias pieno produktų vartojimo pasirinkimas priklausomai nuo lyties, fakulteto, gyvenamosios vietos ir maisto produktų pirkimo

Požymis	Lytis N(Proc.)		Fakultetas N(Proc.)		Gyvenamoji vieta N(Proc.)			Maisto produktų pirkimas N(Proc.)	
	Moteris	Vyras	MF	FLF	Be tėvų	Su tėvais	Kita	Perka	Neperka
<b>Pieno produktų vartojimo pasirinkimas</b>									
<b>Fermentuoto pieno produktai</b>	23 (6,8)	11 (6,7)	21 (6,9)	13 (6,6)	16 (6,6)	14 (6,5)	4 (8,7)	28 (7,1)	6 (5,6)
<b>Jogurtas</b>	70 (20,7)	30 (18,4)	67 (22,0)	33 (16,8)	53 (22,0)	36 (16,8)	11 (23,9)	86 (21,8)	14 (13,1)
<b>Varškė ir jos produktai</b>	116 (34,3)	77 (47,2)	111 (36,4)	82 (41,8)	86 (35,7)	97 (45,3)	10 (21,7)	139 (35,3)	54 (50,5)
<b>Fermentinis sūris</b>	121 (35,8)	45 (27,6)	104 (34,1)	62 (31,6)	82 (34,0)	63 (29,4)	21 (45,7)	134 (34,0)	32 (29,9)
<b>Konservuotas pienas</b>	8 (2,4)	0 (0,0)	2 (0,7)	6 (3,1)	4 (1,7)	4 (1,9)	0 (0,0)	7 (1,8)	1 (0,9)
<b>p</b>	0,025		0,134		0,127			0,050	



Tyrimo metu buvo klausiama, kokios pagrindinės pieno produktų vartojimo priežastys. Daugiau nei du trečdaliai studentų teigė, jog pieno produktus vartoja dėl jų skanumo (82,4 proc.). 7,6 proc. respondentų atsakė, kad pieno produktus vartoja dėl jų sveikumo, 4,6 proc. nurodė kitą priežastį, 3,2 proc. nežinojo kodėl renkasi vartoti pieno produktus. Teigusių, jog pieno produktų nevartoja, buvo 2,2 proc. (10 paveikslas).



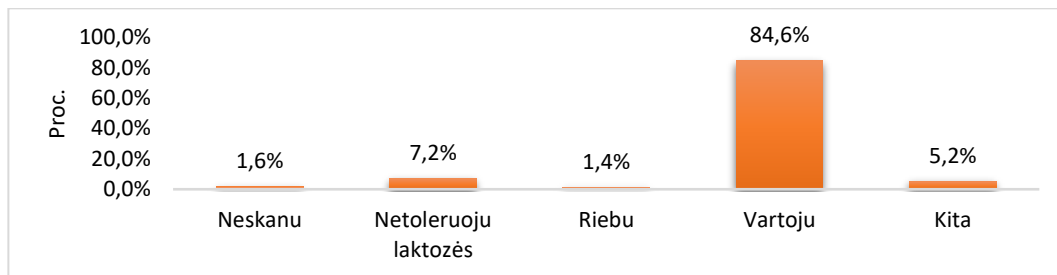
**10 paveikslas.** Respondentų pieno produktų vartojimo priežastys

Lyginant kaip skiriasi pieno produktų vartojimo priežastys priklausomai nuo lyties nustatyta, kad vyrai (88,3 proc.) dažniau nei moterys (79,6 proc.) renkasi vartoti pieno produktus dėl jų skanumo, ( $\chi^2 = 11,41$ ;  $df = 4$ ;  $p = 0,022$ ). Analizuojant pieno produktų vartojimo priežastis pagal fakultetus pastebėta, jog panaši dalis MF (7,9 proc.) ir FLF (7,1 proc.) renkasi vartoti pieno produktus dėl jų sveikumo. Gautas skirtumas nėra statistiškai reikšmingas, ( $\chi^2 = 1,41$ ;  $df = 4$ ;  $p = 0,843$ ). Reikšmingo skirtumo tarp gyvenamosios vietos ir pieno produktų vartojimo priežasčių nenustatyta, ( $\chi^2 = 12,99$ ;  $df = 8$ ;  $p = 0,112$ ). Maisto produktų pirkimo statusas taip pat neturėjo įtakos pieno produktų vartojimo priežastims, ( $\chi^2 = 3,48$ ;  $df = 4$ ;  $p = 0,481$ ), (11 lentelė).

**11 lentelė.** Pieno produktų vartojimo priežastys priklausomai nuo lyties, fakulteto, gyvenamosios vietos ir maisto produktų pirkimo

Požymis	Lytis N(Proc.)		Fakultetas N(Proc.)		Gyvenamoji vieta N(Proc.)			Maisto produktų pirkimas N(Proc.)	
	Moteris	Vyras	MF	FLF	Be tėvų	Su tėvais	Kita	Perka	Neperka
<b>Pieno produktų vartojimo priežastys</b>									
<b>Skanu</b>	269 (79,6)	144 (88,3)	253 (83,0)	160 (81,6)	211 (87,6)	162 (75,7)	40 (87,0)	325 (82,5)	88 (82,2)
<b>Sveika</b>	32 (9,5)	6 (3,7)	24 (7,9)	14 (7,1)	12 (5,0)	23 (10,7)	3 (6,5)	31 (7,9)	7 (6,5)
<b>Nežinau</b>	10 (3,0)	6 (3,7)	10 (3,3)	6 (3,1)	5 (2,1)	10 (4,7)	1 (2,2)	14 (3,6)	2 (1,9)
<b>Nevartuju</b>	11 (3,3)	0 (0,0)	5 (1,6)	6 (3,1)	4 (1,7)	7 (3,3)	0 (0,0)	9 (2,3)	2 (1,9)
<b>Kita</b>	16 (4,7)	7 (4,3)	13 (4,3)	10 (5,1)	9 (3,7)	12 (5,6)	2 (4,3)	15 (3,8)	8 (7,5)
<b>p</b>	0,022		0,843		0,112			0,481	

Respondentų buvo klausiama, kokios yra pagrindinės pieno produktų nevartojimo priežastys. Dauguma apklaustųjų atsakė, jog pieno produktus vartoja (84,6 proc.). Pagrindinė priežastis, dėl kurios studentai nevartoja pieno produktų yra laktozės netoleravimas (7,2 proc.). 5,2 proc. nurodė kitą priežastį, 1,6 proc. pieno produktų nevartoja, nes neskanu, 1,4 proc. – nevartoja dėl riebumo (11 paveikslas).



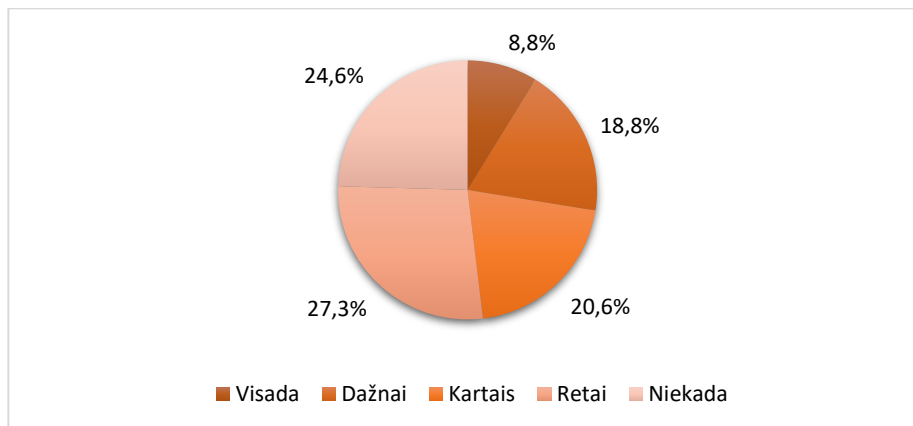
**11 paveikslas.** Respondentų pieno produktų nevartojimo priežastys

Paaikškėjo, kad didesnė dalis moterų (8,6 proc.) nei vyrų (4,3 proc.) nevartoja pieno produktų dėl laktozės netoleravimo. Šis rezultatas nėra statistiškai reikšmingas, ( $\chi^2 = 8,95$ ;  $df = 4$ ;  $p = 0,062$ ). Lyginant pieno produktų nevartojimo priežastis priklausomai nuo fakulteto nustatyta, kad didesnė dalis FLF (10,2 proc.) nei MF (5,2 proc.) pieno produktų nevartoja dėl laktozės netoleravimo, ( $\chi^2 = 10,96$ ;  $df = 4$ ;  $p = 0,027$ ). Vertinant pieno produktų nevartojimą pagal gyvenamą vietą pastebėta, kad savarankiškai gyvenantys studentai (2,9 proc.) nurodė, jog pieno produktų nevartoja dėl jų riebumo, tuo tarpu kartu su tėvais ar kitoje vietoje gyvenantys respondentai tokio atsakymo nepasirinko. Skirtumas statistiškai nereikšmingas, ( $\chi^2 = 13,87$ ;  $df = 8$ ;  $p = 0,085$ ). Analizuojant pieno produktų nevartojimą priklausomai nuo maisto produktų pirkimo statuso, statistiškai reikšmingų skirtumų nepastebėta, ( $\chi^2 = 8,80$ ;  $df = 4$ ;  $p = 0,066$ ), (12 lentelė).

**12 lentelė.** Pieno produktų nevartojimo priežastys priklausomai nuo lyties, fakulteto, gyvenamosios vietos ir maisto produktų pirkimo

Požymis	Lytis N(Proc.)		Fakultetas N(Proc.)		Gyvenamoji vieta N(Proc.)			Maisto produktų pirkimas N(Proc.)	
	Moteris	Vyras	MF	FLF	Be tėvų	Su tėvais	Kita	Perka	Neperka
<b>Pieno nevartojimo priežastys</b>									
<b>Neskanu</b>	8 (2,4)	0 (0,0)	6 (2,0)	2 (1,0)	5 (2,1)	2 (0,9)	1 (2,2)	7 (1,8)	1 (0,9)
<b>Netoleruoju laktozės</b>	29 (8,6)	7 (4,3)	16 (5,2)	20 (10,2)	22 (9,1)	12 (5,6)	2 (4,3)	33 (8,4)	3 (2,8)
<b>Riebu</b>	4 (1,2)	3 (1,8)	4 (1,3)	3 (1,5)	7 (2,9)	0 (0,0)	0 (0,0)	7 (1,8)	0 (0,0)
<b>Vartuju</b>	277 (82,0)	147 (90,2)	257 (84,3)	167 (85,2)	198 (82,2)	187 (87,4)	39 (84,8)	330 (83,8)	94 (87,9)
<b>Kita</b>	20 (5,9)	6 (3,7)	22 (7,2)	4 (2,0)	9 (3,7)	13 (6,1)	4 (8,7)	17 (4,3)	9 (8,4)
<b>p</b>	0,062		0,027		0,085			0,066	

Studentų buvo klausiama kaip dažnai, rinkdamiesi pieną ir pieno produktus, atsižvelgia į jų sudėtį. Dauguma studentų atsakė, jog retai (27,3 proc.) arba niekada (24,6 proc.), 20,6 proc. respondentų pažymėjo, kad kartais renkasi pieną ir jo produktus pagal sudėtį. 18,8 proc. teigė, jog dažnai, o 8,8 proc. apklaustųjų visada rinkdamiesi pieną ir jo produktus atsižvelgia į jų sudėtį (12 paveikslas).



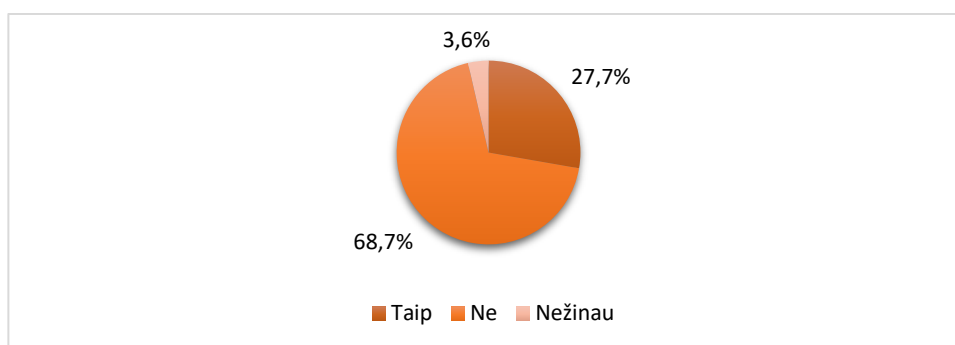
**12 paveikslas.** Respondentų atsižvelgimas į pieno ir jo produktų sudėtį

Tyrimo rezultatai parodė, kad didesnė dalis vyrų (33,1 proc.) nei moterų (20,4 proc.), rinkdamiesi pieno ir jo produktus niekada neatsižvelgia į šių produktų sudėtį. Šis rezultatas statistiškai reikšmingas, (Mann–Whitney U = 25482,0; p = 0,001). Lyginant skirtumus tarp fakultetų nustatyta, jog niekada į pieno ir jo produktų sudėtį neatsižvelgia daugiau FLF (33,2 proc.) nei MF (19,0 proc.) studentų, (Mann–Whitney U = 26268,0; p = 0,019). Statistiškai reikšmingų skirtumų tarp gyvenamosios vietos ir atsižvelgimo į pieno ir jo produktų sudėtį jį renkantis nenustatyta, (Kruskal Wallis  $\chi^2 = 1,69$ ; df = 2; p = 0,430). Analizuojant kaip skiriasi rezultatai priklausomai nuo maisto produktų pirkimo statuso pastebėta, jog didesnė dalis respondentų, kurie savarankiškai perka maisto produktus (21,1 proc.), dažnai atkreipia į pieno ir jo produktų sudėtį, palyginti su tais, kurie savarankiškai maisto produktų neperka (10,3 proc.). Gautas statistiškai reikšmingas rezultatas, (Mann–Whitney U = 17829,50; p = 0,012), (13 lentelė).

**13 lentelė.** Atsižvelgimas į pieno ir jo produktų sudėtį priklausomai nuo lyties, fakulteto, gyvenamosios vietos ir maisto produktų pirkimo

Požymis	Lytis N(Proc.)		Fakultetas N(Proc.)		Gyvenamoji vieta N(Proc.)			Maisto produktų pirkimas N(Proc.)	
	Moteris	Vyras	MF	FLF	Be tėvų	Su tėvais	Kita	Perka	Neperka
<b>Atsižvelgimas į pieno ir jo produktų sudėtį</b>									
<b>Visada</b>	34 (10,1)	10 (6,1)	28 (9,2)	16 (8,2)	19 (7,9)	22 (10,3)	3 (6,5)	36 (9,1)	8 (7,5)
<b>Dažnai</b>	52 (15,4)	42 (25,8)	62 (20,3)	32 (16,3)	56 (23,2)	28 (13,1)	10 (21,7)	83 (21,1)	11 (10,3)
<b>Kartais</b>	82 (24,3)	21 (12,9)	63 (20,7)	40 (20,4)	53 (22,0)	43 (20,1)	7 (15,2)	82 (20,8)	21 (19,6)
<b>Retai</b>	101 (29,9)	36 (22,1)	94 (30,8)	43 (21,9)	53 (22,0)	69 (32,2)	15 (32,6)	102 (25,9)	35 (32,7)
<b>Niekada</b>	69 (20,4)	54 (33,1)	58 (19,0)	65 (33,2)	60 (24,9)	52 (24,3)	11 (23,9)	91 (23,1)	32 (29,9)
<b>p</b>	0,001		0,019		0,430			0,012	

Tyrimo duomenimis, didžioji dalis apklaustųjų neatsižvelgia (68,7 proc.) į pieno produktų riebumą juos renkantis, 27,7 proc. atsižvelgia, 3,6 proc. nežino ar atsižvelgia (13 paveikslas).



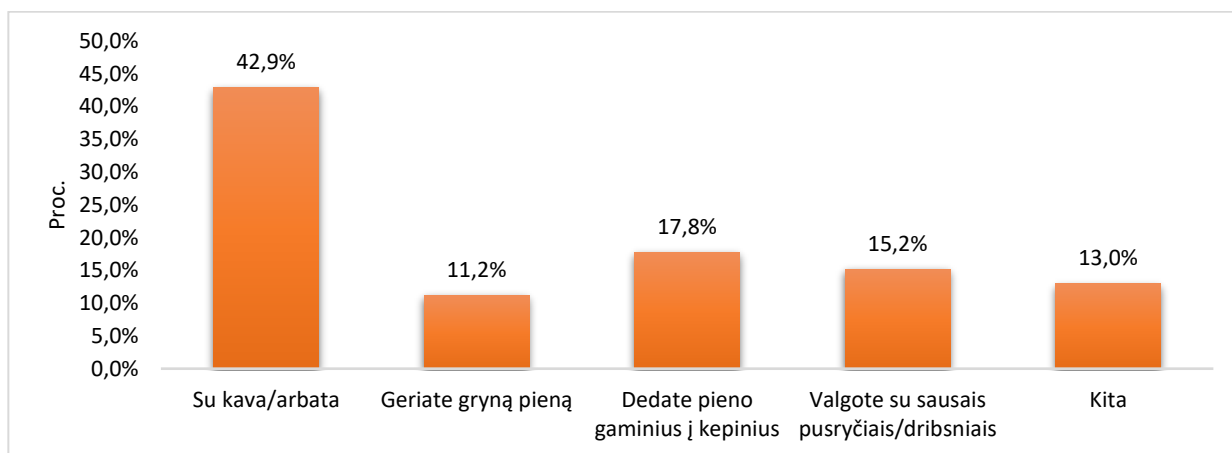
**13 paveikslas.** Respondentų pasiskirstymas pagal atsižvelgimą į pieno produktų riebumą juos renkantis

Analizuojant atsižvelgimą į pieno produktų riebumą juos renkantis priklausomai nuo lyties nustatyta, kad dažniau vyrai (75,5 proc.) nei moterys (65,4 proc.) neatsižvelgia į pieno produktų riebumą juos renkantis, ( $\chi^2 = 11,20$ ;  $df = 2$ ;  $p = 0,004$ ). Stebint skirtumus tarp fakultetų pastebėta, kad didesnė dalis MF (29,5 proc.) nei FLF (25,0 proc.) atsižvelgia į pieno produktų riebumą. Gautas skirtumas nėra statistiškai reikšmingas, ( $\chi^2 = 1,91$ ;  $df = 2$ ;  $p = 0,385$ ). Skirtumų tarp atsižvelgimo į pieno produktų riebumą juos renkantis bei gyvenamosios vietos nenustatyta, ( $\chi^2 = 3,94$ ;  $df = 4$ ;  $p = 0,414$ ). Studentai, kurie maisto produktų neperka, dažniau neatsižvelgia į pieno produktų riebumą (75,7 proc.) nei tie, kurie patys perka maisto produktus (66,8 proc.). Gauti rezultatai nėra statistiškai reikšmingi, ( $\chi^2 = 3,13$ ;  $df = 2$ ;  $p = 0,209$ ), (14 lentelė).

**14 lentelė.** Atsižvelgimas į pieno produktų riebumą priklausomai nuo lyties, fakulteto, gyvenamosios vietos ir maisto produktų pirkimo

Požymis	Lytis N(Proc.)		Fakultetas N(Proc.)		Gyvenamoji vieta N(Proc.)			Maisto produktų pirkimas N(Proc.)	
	Moteris	Vyras	MF	FLF	Be tėvų	Su tėvais	Kita	Perka	Neperka
<b>Atsižvelgimas į pieno produktų riebumą</b>									
<b>Taip</b>	99 (29,3)	40 (24,5)	90 (29,5)	49 (25,0)	67 (27,8)	55 (25,7)	17 (37,0)	116 (29,4)	23 (21,5)
<b>Ne</b>	221 (65,4)	123 (75,5)	206 (67,5)	138 (70,4)	164 (68,0)	151 (70,6)	29 (63,0)	263 (66,8)	81 (75,7)
<b>Nežinau</b>	18 (5,3)	0 (0,0)	9 (3,0)	9 (4,6)	10 (4,2)	8 (3,7)	0 (0,0)	15 (3,8)	3 (2,8)
<b>p</b>	0,004		0,385		0,414			0,209	

Tyrimo rezultatai atskleidė respondentų pasiskirstymą pagal pieno ir jo produktų naudojimą. Paaiškėjo, kad 42,9 proc. apklaustųjų geria kavą ar arbatą su pienu. 17,8 proc. teigė, kad pieną ir jo produktus deda į kepinius, šiek tiek mažesnė dalis (15,2 proc.) valgo su sausais pusryčiais ar dribsniais. 11,2 proc. nurodė, kad geria gryną pieną be priedų, 13 proc. studentų nurodė kitą pieno ir jo produktų panaudojimo būdą (14 paveikslas).



**14 paveikslas.** Respondentų pasiskirstymas pagal pieno ir jo produktų naudojimą

Lyginant pieno ir jo produktų naudojimo pasiskirstymą pagal lytį nustatyta, kad moterys (49,4 proc.), daugiau nei vyrai (29,4 proc.), pieną vartoja su kava ar arbata. Skirtumas statistiškai reikšmingas, ( $\chi^2 = 50,21$ ;  $df = 4$ ;  $p < 0,001$ ). Analizuojant skirtumus tarp fakultetų pastebėta, kad panaši dalis tiek MF (16,7 proc.), tiek FLF (19,4 proc.) deda pieną ir jo produktus į kepinius, ( $\chi^2 = 0,68$ ;  $df = 4$ ;  $p = 0,954$ ). Stebint pieno ir jo produktų naudojimą priklausomai nuo gyvenamosios vietos nustatyta, kad pieną ir jo produktus su sausais pusryčiais ar dribsniais valgo didesnė dalis tiek apskritai nuo tėvų (20,3 proc.), tiek kartu su tėvais (12,6 proc.) gyvenančių studentų, palyginti

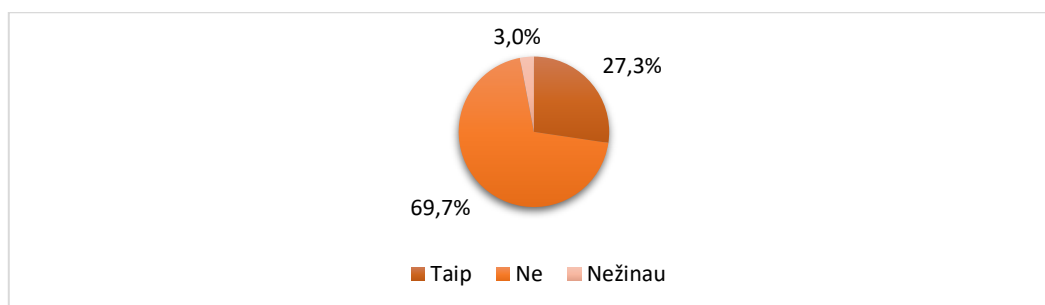
su kitoje vietoje gyvenančiais (0,0 proc.) respondentais. Gautas skirtumas statistiškai reikšmingas, ( $\chi^2 = 20,55$ ;  $df = 8$ ;  $p = 0,008$ ). Skirtumų tarp pieno ir jo produktų naudojimo priklausomai nuo maisto produktų pirkimo statuso nepastebėta, ( $\chi^2 = 8,40$ ;  $df = 4$ ;  $p = 0,078$ ), (15 lentelė).

**15 lentelė.** Pieno ir jo produktų naudojimas priklausomai nuo lyties, fakulteto, gyvenamosios vietos ir maisto produktų pirkimo

Požymis	Lytis N(Proc.)		Fakultetas N(Proc.)		Gyvenamoji vieta N(Proc.)			Maisto produktų pirkimas N(Proc.)	
	Moteris	Vyras	MF	FLF	Be tėvų	Su tėvais	Kita	Perka	Neperka
<b>Su kava/ arbata</b>	167 (49,4)	48 (29,4)	133 (43,6)	82 (41,8)	94 (39,0)	97 (45,3)	24 (52,2)	165 (41,9)	50 (46,7)
<b>Geriate gryną pieną</b>	18 (5,3)	38 (23,3)	35 (11,5)	21 (10,7)	23 (9,5)	26 (12,1)	7 (15,2)	38 (9,6)	18 (16,8)
<b>Dedate pieno gaminius į kepinius</b>	69 (20,4)	20 (12,3)	51 (16,7)	38 (19,4)	50 (20,7)	32 (15,0)	7 (15,2)	71 (18,0)	18 (16,8)
<b>Valgote su sausais pusryčiais /dribsniais</b>	46 (13,6)	30 (18,4)	47 (15,4)	29 (14,8)	49 (20,3)	27 (12,6)	0 (0,0)	63 (16,0)	13 (12,1)
<b>Kita</b>	38 (11,2)	27 (16,6)	39 (12,8)	26 (13,3)	25 (10,4)	32 (15,0)	8 (17,4)	57 (14,5)	8 (7,5)
<b>p</b>	< 0,001		0,954		0,008			0,078	

#### 4.3. Studentų pieno ir pieno produktų vartojimo kitimo tendencijos

Siekiant įvertinti studentų pieno ir pieno produktų vartojimo kitimo tendencijas, respondentų buvo klausama ar pasikeitė pieno ir pieno produktų vartojimo įpročiai pradėjus studijuoti. Didžioji dalis apklaustųjų teigė, jog jų įpročiai pradėjus studijuoti nepasikeitė, taip atsakė 69,7 proc. studentų. Beveik trečdalis respondentų (27,3 porc.) atsakė, jog pradėjus studijuoti jų pieno ir jo produktų vartojimo įpročiai pasikeitė, 3,0 proc. atsakusiųjų nežinojo ar pasikeitė jų pieno ir jo produktų vartojimo įpročiai (15 paveikslas).



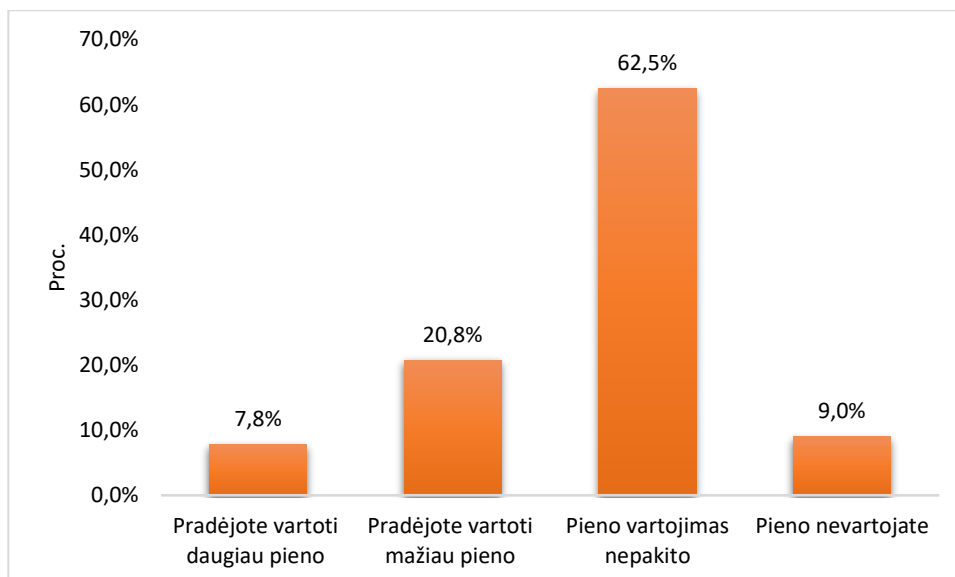
**15 paveikslas.** Respondentų pasiskirstymas pagal pieno ir jo produktų vartojimo įpročių pokyčius pradėjus studijuoti

Atlikus tyrimą pastebėta, kad didesnė dalis moterų (29,3 proc.) nei vyrų (23,3 proc.) pakeitė pieno ir jo produktų vartojimo įpročius pradėjus studijuoti. Šis rezultatas statistiškai nereikšmingas, ( $\chi^2 = 3,44$ ;  $df = 2$ ;  $p = 0,179$ ). Stebint įpročių pokyčius priklausomai nuo fakulteto nustatyta, kad didesnė dalis MF (75,4 proc.) nei FLF (60,7 proc.) teigė, jog pieno ir jo produktų vartojimo įpročiai studijų metu nepasikeitė. Gautas skirtumas statistiškai reikšmingas, ( $\chi^2 = 12,80$ ;  $df = 2$ ;  $p = 0,002$ ). Lyginant vartojimo įpročių pokyčius pagal gyvenamą vietą pastebėta, kad didesnė dalis savarankiškai gyvenančių (41,9 proc.) studentų, palyginti su kartu su šeima (10,7 proc.) ir kitoje vietoje (28,3 proc.) gyvenančiais studentais teigė, jog pradėjus studijuoti, pieno ir jo produktų vartojimo įpročiai pasikeitė, ( $\chi^2 = 57,58$ ;  $df = 4$ ;  $p < 0,001$ ). Analizuojant skirtumus priklausomai nuo maisto produktų pirkimo statuso nustatyta, kad tie studentai, kurie patys neperka maisto produktų (95,3 proc.), dažniau teigė, jog jų vartojimo įpročiai studijų metu nepasikeitė, palyginus su tais, kurie patys perka maisto produktus (62,7 proc.). Gautas statistiškai reikšmingas skirtumas, ( $\chi^2 = 43,41$ ;  $df = 2$ ;  $p < 0,001$ ), (16 lentelė).

**16 lentelė.** Pieno ir jo produktų vartojimo įpročių pokyčiai pradėjus studijuoti priklausomai nuo lyties, fakulteto, gyvenamosios vietos ir maisto produktų pirkimo

Požymis	Lytis N(Proc.)		Fakultetas N(Proc.)		Gyvenamoji vieta N(Proc.)			Maisto produktų pirkimas N(Proc.)	
	Moteris	Vyras	MF	FLF	Be tėvų	Su tėvais	Kita	Perka	Neperka
<b>Pieno ir jo produktų vartojimo įpročių pokyčiai</b>									
<b>Taip</b>	99 (29,3)	38 (23,4)	69 (22,6)	68 (34,7)	101 (41,9)	23 (10,7)	13 (28,3)	134 (34,0)	3 (2,8)
<b>Ne</b>	227 (67,1)	122 (74,8)	230 (75,4)	119 (60,7)	137 (56,8)	181 (84,6)	31 (67,4)	247 (62,7)	102 (95,3)
<b>Nežinau</b>	12 (3,6)	3 (1,8)	6 (2,0)	9 (4,6)	3 (1,3)	10 (4,7)	2 (4,3)	13 (3,3)	2 (1,9)
<b>p</b>	0,179		0,002		< 0,001			< 0,001	

Tyrimo duomenimis, daugiau nei pusė respondentų teigė (62,5 proc.), jog pieno vartojimo įpročiai studijų metu nepasikeitė. 20,8 proc. apklaustųjų atsakė, jog studijų metu pradėjo vartoti mažiau pieno, 7,8 proc., jog daugiau. 9,0 proc. studentų pažymėjo, jog pieno produktų nevartoja (16 paveikslas).



**16 paveikslas.** Respondentų pasiskirstymas pagal pieno vartojimo pokyčius studijų metu

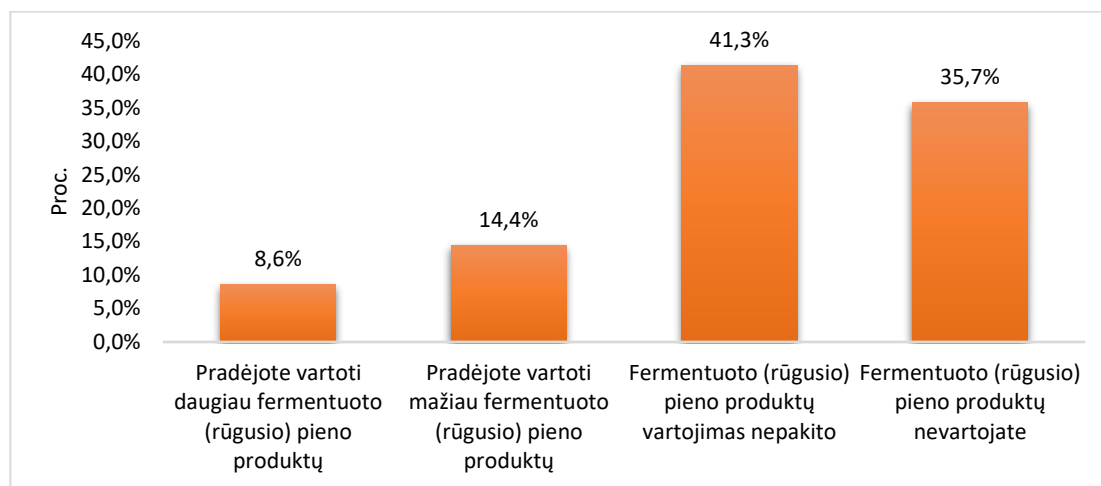
Analizuojant pieno vartojimo įpročių pokyčius priklausomai nuo lyties, reikšmingų skirtumų nepastebėta, ( $\chi^2 = 2,76$ ;  $df = 3$ ;  $p = 0,431$ ). Lyginant pokyčius pagal fakultetus nustatyta, kad daugiau MF (68,9 proc.) nei FLF (52,6 proc.) teigė, jog pieno vartojimas nepasikeitė. Gautas skirtumas statistiškai reikšmingas, ( $\chi^2 = 18,55$ ;  $df = 3$ ;  $p < 0,001$ ). Stebint pieno vartojimo pokyčius pradėjus studijuoti priklausomai nuo gyvenamosios vietos pastebėta, kad didesnė dalis kartu su tėvais gyvenančių (75,7 proc.) studentų atsakė, jog jų vartojimo įpročiai nepasikeitė, palyginus su savarankiškai (50,5 proc.) ir kitoje vietoje (63,0 proc.) gyvenančiais respondentais, ( $\chi^2 = 45,12$ ;  $df = 6$ ;  $p < 0,001$ ). Apklaustieji, kurie maisto produktų neperka (79,5 proc.), dažniau teigė, jog jų pieno vartojimo įpročiai nepasikeitė, palyginus su maisto produktus perkančiais (57,8 proc.) respondentais, ( $\chi^2 = 20,94$ ;  $df = 3$ ;  $p < 0,001$ ), (17 lentelė).

**17 lentelė.** Pieno vartojimo pokyčiai studijų metu priklausomai nuo lyties, fakulteto, gyvenamosios vietos ir maisto produktų pirkimo

Požymis	Lytis N(Proc.)		Fakultetas N(Proc.)		Gyvenamoji vieta N(Proc.)			Maisto produktų pirkimas N(Proc.)	
	Moteris	Vyras	MF	FLF	Be tėvų	Su tėvais	Kita	Perka	Neperka
<b>Pieno vartojimo pokyčiai</b>									
<b>Daugiau</b>	30 (8,9)	9 (5,5)	16 (5,2)	23 (11,7)	24 (10,0)	11 (5,1)	4 (8,7)	37 (9,4)	2 (1,9)
<b>Mažiau</b>	72 (21,3)	32 (19,6)	60 (19,7)	44 (22,4)	77 (32,0)	20 (9,4)	7 (15,2)	94 (23,9)	10 (9,3)
<b>Nepakito</b>	204 (60,4)	109 (66,9)	210 (68,9)	103 (52,6)	122 (50,5)	162 (75,7)	29 (63,0)	228 (57,8)	85 (79,5)
<b>Nevartuju</b>	32 (9,4)	13 (8,0)	19 (6,2)	26 (13,3)	18 (7,5)	21 (9,8)	6 (13,1)	35 (8,9)	10 (9,3)
<b>p</b>	0,431		< 0,001		< 0,001			< 0,001	



Respondentų buvo klausiama kaip pasikeitė fermentuoto (rūgusio) pieno produktų (pvz: kefyras, rūgpienis, pasukos) vartojimo įpročiai studijų metu. Dauguma studentų atsakė, jog fermentuoto (rūgusio) pieno produktų vartojimas nepakito (41,3 proc.) arba šių pieno produktų nevirtuoja (35,7 proc.). 14,4 proc. respondentų teigė, jog fermentuoto pieno produktų pradėjo vartoti mažiau, 8,6 proc. atsakė, jog fermentuoto (rūgusio) pieno produktų pradėjo vartoti daugiau (17 paveikslas).



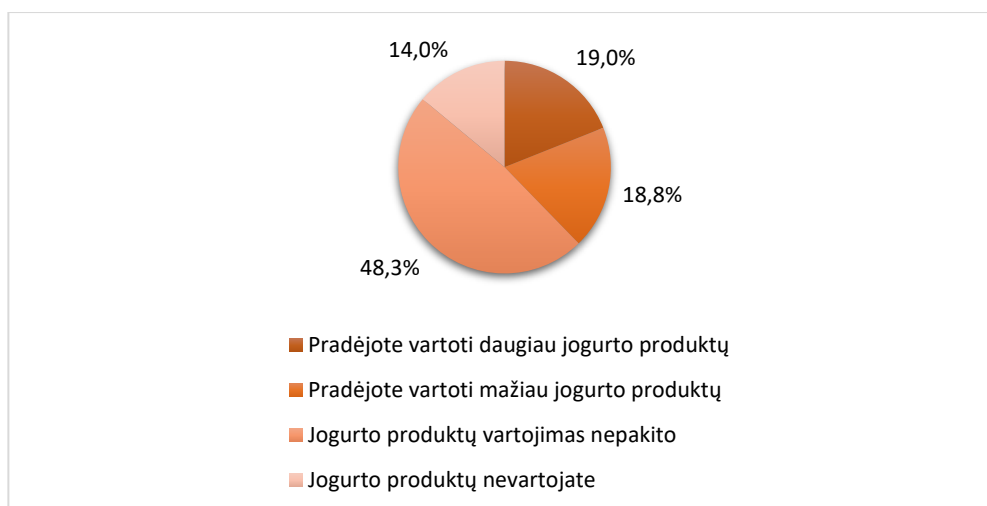
**17 paveikslas.** Respondentų pasiskirstymas pagal fermentuoto (rūgusio) pieno produktų vartojimo pokyčius studijų metu

Lyginant fermentuoto (rūgusio) pieno produktų vartojimo pokyčius studijų metu pagal lytį pastebėta, kad panaši dalis tiek moterų (35,2 proc.), tiek vyrų (36,8 proc.) fermentuoto pieno produktų nevirtuoja, ( $\chi^2 = 0,62$ ;  $df = 3$ ;  $p = 0,893$ ). Analizuojant skirtumus priklausomai nuo fakulteto nustatyta, kad daugiau FLF (44,9 proc.) nei MF (29,8 proc.) studentų pažymėjo, jog fermentuoto pieno produktų nevirtuoja. Gautas skirtumas statistiškai reikšmingas, ( $\chi^2 = 12,11$ ;  $df = 3$ ;  $p = 0,007$ ). Stebint fermentuoto pieno produktų skirtumus pagal gyvenamą vietą nustatyta, kad didesnė dalis kartu su šeima (48,6 proc.) ar kitoje vietoje (50,0 proc.) gyvenančių respondentų atsakė, kad šios pieno produktų grupės vartojimas nepakito, palyginus su savarankiškai gyvenančiais (33,2 proc.) studentais, ( $\chi^2 = 46,92$ ;  $df = 6$ ;  $p < 0,001$ ). Pastebėta, kad asmenys, kurie maisto produktų neperka (51,4 proc.), dažniau žymėjo, jog fermentuoto pieno produktų vartojimas nepakito, palyginus su tais, kurie patys perkasi maisto produktus (38,6 proc.). Šis skirtumas statistiškai reikšmingas, ( $\chi^2 = 12,47$ ;  $df = 3$ ;  $p = 0,006$ ), (18 lentelė).

**18 lentelė.** Fermentuoto (rūgusio) pieno produktų vartojimo pokyčiai studijų metu priklausomai nuo lyties, fakulteto, gyvenamosios vietos ir maisto produktų pirkimo

Požymis	Lytis N(Proc.)		Fakultetas N(Proc.)		Gyvenamoji vieta N(Proc.)			Maisto produktų pirkimas N(Proc.)	
	Moteris	Vyras	MF	FLF	Be tėvų	Su tėvais	Kita	Perka	Neperka
<b>Fermentuoto pieno produktų vartojimo pokyčiai</b>									
<b>Daugiau</b>	30 (8,9)	13 (8,0)	27 (8,9)	16 (8,2)	17 (7,1)	20 (9,3)	6 (13,0)	35 (8,9)	8 (7,5)
<b>Mažiau</b>	51 (15,1)	21 (12,9)	49 (16,1)	23 (11,7)	60 (24,9)	8 (3,7)	4 (8,7)	67 (17,0)	5 (4,7)
<b>Nepakito</b>	138 (40,8)	69 (42,3)	138 (45,2)	69 (35,2)	80 (33,2)	104 (48,6)	23 (50,0)	152 (38,6)	55 (51,4)
<b>Nevartoju</b>	119 (35,2)	60 (36,8)	91 (29,8)	88 (44,9)	84 (34,9)	82 (38,3)	13 (28,3)	140 (35,5)	39 (36,4)
<b>p</b>	0,893		0,007		< 0,001			0,006	

Tyrimo rezultatai atskleidė, kad beveik pusė (48,3 proc.) respondentų teigė, jog pradėjus studijuoti jogurto produktų vartojimas nepakito. 19,0 proc. atsakė, jog pradėjo vartoti daugiau jogurto, panaši dalis (18,8 proc.) atsakė, jog mažiau. 14,0 proc. studentų pažymėjo, kad jogurto produktų nevartoja (18 paveikslas).



**18 paveikslas.** Respondentų pasiskirstymas pagal jogurto vartojimo pokyčius studijų metu

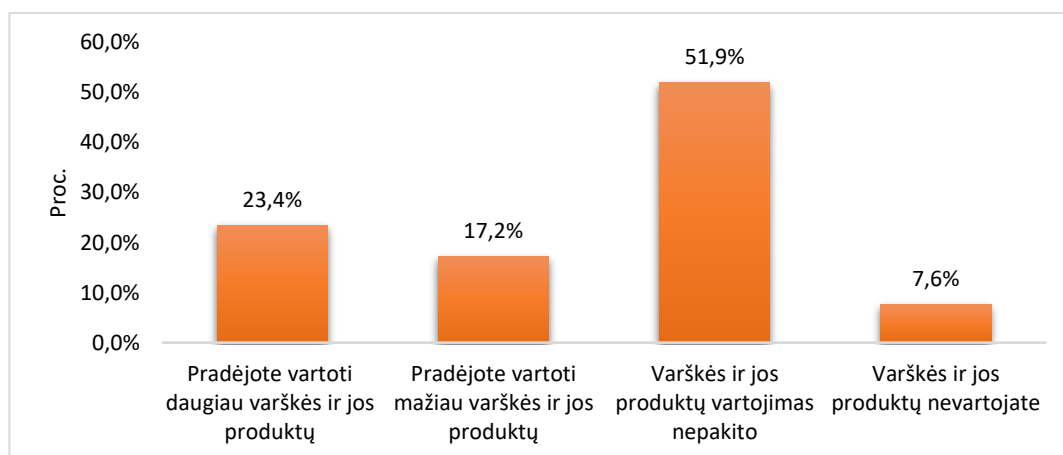
Išsiaiškinta, kad panaši dalis tiek moterų (18,6 proc.), tiek vyrų (19,0 proc.) studijų metu jogurto produktų pradėjo vartoti mažiau, ( $\chi^2 = 7,50$ ;  $df = 3$ ;  $p = 0,058$ ). Analizuojant jogurto vartojimo pokyčius priklausomai nuo fakulteto nustatyta, kad didesnė dalis MF (52,1 proc.) nei FLF (42,3 proc.) studentų atsakė, jog jogurto produktų vartojimas nepakito. Gautas skirtumas statistiškai reikšmingas, ( $\chi^2 = 8,29$ ;  $df = 3$ ;  $p = 0,040$ ). Lyginant jogurto vartojimo pokyčius pagal

gyvenamą vietą pastebėta, kad didesnė dalis kartu su šeima (57,5 proc.) ar kitoje (50,0 proc.) vietoje gyvenančių respondentų teigė, jog pradėjus studijuoti jogurto vartojimas nepakito, palyginus su atskirai nuo tėvų gyvenančiais studentais (39,8 proc.). Šis skirtumas statistiškai reikšmingas, ( $\chi^2 = 19,78$ ;  $df = 6$ ;  $p = 0,003$ ). Vertinant jogurto produktų pokyčius studijų metu priklausomai nuo maisto produktų pirkimo statuso, statistiškai reikšmingų rezultatų nenustatyta, ( $\chi^2 = 6,26$ ;  $df = 3$ ;  $p = 0,100$ ), (19 lentelė).

**19 lentelė.** Jogurto vartojimo pokyčiai studijų metu priklausomai nuo lyties, fakulteto, gyvenamosios vietos ir maisto produktų pirkimo

Požymis	Lytis N(Proc.)		Fakultetas N(Proc.)		Gyvenamoji vieta N(Proc.)			Maisto produktų pirkimas N(Proc.)	
	Moteris	Vyras	MF	FLF	Be tėvų	Su tėvais	Kita	Perka	Neperka
<b>Jogurto vartojimo pokyčiai</b>									
<b>Daugiau</b>	70 (20,7)	25 (15,3)	55 (18,0)	40 (20,4)	54 (22,4)	33 (15,4)	8 (17,4)	79 (20,1)	16 (15,0)
<b>Mažiau</b>	63 (18,6)	31 (19,0)	58 (19,0)	36 (18,4)	59 (24,5)	26 (12,1)	9 (19,6)	79 (20,1)	15 (14,0)
<b>Nepakito</b>	151 (44,7)	91 (55,8)	159 (52,1)	83 (42,3)	96 (39,8)	123 (57,5)	23 (50,0)	179 (45,4)	63 (58,9)
<b>Nevartuju</b>	54 (16,0)	16 (9,8)	33 (10,8)	37 (18,9)	32 (13,3)	32 (15,0)	6 (13,0)	57 (14,5)	13 (12,1)
<b>p</b>	0,058		0,040		0,003			0,100	

Studentų buvo klausiama, kaip pasikeitė varškės ir jos produktų (pvz: varškės sūris, sūreliai) vartojimo įpročiai studijų metu. Pusė respondentų (51,9 proc.) atsakė, jog varškės ir jos produktų vartojimas nepakito. 23,4 proc. apklaustųjų teigė, jog studijų metu pradėjo vartoti daugiau varškės ir jos produktų, 17,2 proc. pažymėjo, jog mažiau. Teigusių, jog varškės ir jos produktų nevartuoja, buvo 7,6 proc. (19 paveikslas).



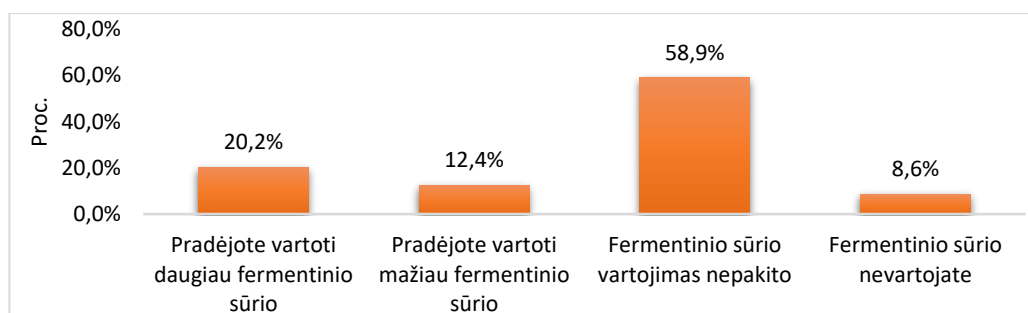
**19 paveikslas.** Respondentų pasiskirstymas pagal varškės ir jos produktų vartojimo pokyčius studijų metu

Lyginant varškės ir jos produktų vartojimo pokyčius pradėjus studijuoti priklausomai nuo lyties nustatyta, kad daugiau moterų (10,4 proc.) nei vyrų (1,8 proc.) nevartoja varškės ir jos produktų. Skirtumas statistiškai reikšmingas, ( $\chi^2 = 12,82$ ;  $df = 3$ ;  $p = 0,005$ ). Nustatyta, kad didesnė dalis FLF (11,7 proc.) nei MF (4,9 proc.) varškės ir jos produktų nevartoja. Gautas skirtumas statistiškai reikšmingas, ( $\chi^2 = 11,82$ ;  $df = 3$ ;  $p = 0,008$ ). Analizuojant varškės ir jos produktų vartojimo pokyčius studijų metu pagal gyvenamą vietą pastebėta, kad dažniau teigusių, jog varškės produktų vartojimas nepakito, buvo tarp kartu su tėvais gyvenančių (66,8 proc.) respondentų, palyginti su savarankiškai (38,2 proc.) ir kitoje (54,3 proc.) vietoje gyvenančiais apklaustaisiais, ( $\chi^2 = 63,83$ ;  $df = 6$ ;  $p < 0,001$ ). Paaiškėjo ir tai, kad didesnė dalis maisto produktų neperkančių (63,6 proc. proc.) nei perkančių (48,7 proc.) studentų teigė, jog varškės vartojimo įpročiai pradėjus studijuoti nepasikeitė, ( $\chi^2 = 14,91$ ;  $df = 3$ ;  $p = 0,002$ ), (20 lentelė).

**20 lentelė.** Varškės ir jos produktų vartojimo pokyčiai studijų metu priklausomai nuo lyties, fakulteto, gyvenamosios vietos ir maisto produktų pirkimo

Požymis	Lytis N(Proc.)		Fakultetas N(Proc.)		Gyvenamoji vieta N(Proc.)			Maisto produktų pirkimas N(Proc.)	
	Moteris	Vyras	MF	FLF	Be tėvų	Su tėvais	Kita	Perka	Neperka
<b>Varškės ir jos produktų vartojimo pokyčiai</b>									
<b>Daugiau</b>	80 (23,7)	37 (22,7)	65 (21,3)	52 (26,5)	73 (30,3)	35 (16,4)	9 (19,6)	94 (23,9)	23 (21,5)
<b>Mažiau</b>	52 (15,4)	34 (20,9)	59 (19,3)	27 (13,8)	64 (26,6)	12 (5,6)	10 (21,7)	80 (20,3)	6 (5,6)
<b>Nepakito</b>	171 (50,6)	89 (54,6)	166 (54,4)	94 (48,0)	92 (38,2)	143 (66,8)	25 (54,3)	192 (48,7)	68 (63,6)
<b>Nevartoju</b>	35 (10,4)	3 (1,8)	15 (4,9)	23 (11,7)	12 (5,0)	24 (11,2)	2 (4,3)	28 (7,1)	10 (9,3)
<b>p</b>	0,005		0,008		< 0,001			0,002	

Tyrimo duomenimis, fermentinio sūrio vartojimo įpročiai studijų metu nepasikeitė tarp 58,9 proc. apklaustųjų. 20,2 proc. respondentų teigė, jog pradėjo vartoti daugiau fermentinio sūrio, 12,4 proc. atsakė, jog mažiau. 8,6 proc. studentų nevartoja fermentinio sūrio (20 paveikslas).



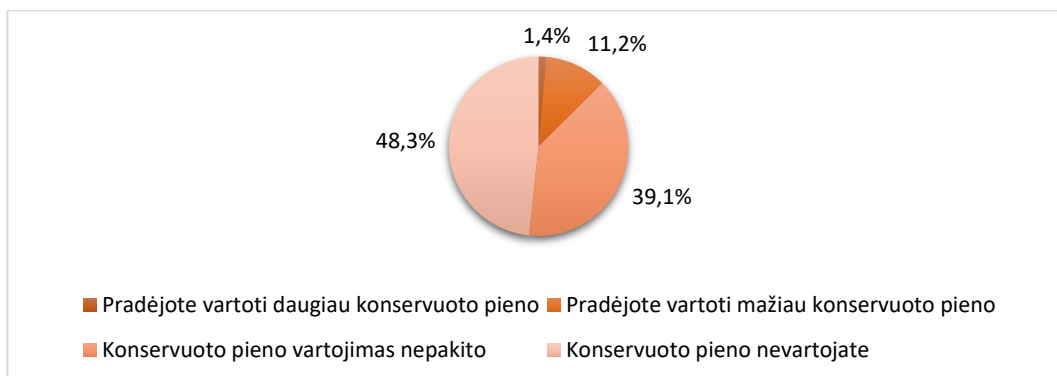
**20 paveikslas.** Respondentų pasiskirstymas pagal fermentinio sūrio vartojimo pokyčius studijų metu

Tyrimo duomenimis, daugiau moterų (15,7 proc.) nei vyrų (5,5 proc.) teigė, jog studijų metu mažiau vartoja fermentinio sūrio. Gautas skirtumas statistiškai reikšmingas, ( $\chi^2 = 11,49$ ;  $df = 3$ ;  $p = 0,009$ ). Skirtumų tarp fakulteto ir fermentinio sūrio vartojimo pokyčių pradėjus studijuoti nepastebėta, ( $\chi^2 = 0,96$ ;  $df = 3$ ;  $p = 0,811$ ). Lyginant fermentinio sūrio vartojimo pokyčius priklausomai nuo gyvenamosios vietos nustatyta, kad didesnė dalis kartu su šeima (69,2 proc.) ar kitoje (65,2 proc.) vietoje gyvenančių respondentų teigė, jog pradėjus studijuoti fermentinio sūrio vartojimas nepakito, palyginus su atskirai nuo tėvų gyvenančiais studentais (48,5 proc.). Šis skirtumas statistiškai reikšmingas, ( $\chi^2 = 34,44$ ;  $df = 6$ ;  $p < 0,001$ ). Analizuojant skirtumus priklausomai nuo maisto produktų pirkimo nustatyta, kad panaši dalis tiek perkančių (21,6 proc.), tiek neperkančių (15,0 proc.) maisto produktų atsakė, kad fermentinio sūrio pradėjo vartoti daugiau, ( $\chi^2 = 6,86$ ;  $df = 3$ ;  $p = 0,077$ ), (21 lentelė).

**21 lentelė.** Fermentinio sūrio vartojimo pokyčiai studijų metu priklausomai nuo lyties, fakulteto, gyvenamosios vietos ir maisto produktų pirkimo

Požymis	Lytis N(Proc.)		Fakultetas N(Proc.)		Gyvenamoji vieta N(Proc.)			Maisto produktų pirkimas N(Proc.)	
	Moteris	Vyras	MF	FLF	Be tėvų	Su tėvais	Kita	Perka	Neperka
<b>Fermentinio sūrio vartojimo pokyčiai</b>									
<b>Daugiau</b>	67 (19,8)	34 (20,9)	64 (21,0)	37 (18,9)	65 (27,0)	27 (12,6)	9 (19,6)	85 (21,60)	16 (15,0)
<b>Mažiau</b>	53 (15,7)	9 (5,5)	36 (11,8)	26 (13,3)	43 (17,8)	15 (7,0)	4 (8,7)	54 (13,7)	8 (7,5)
<b>Nepakito</b>	193 (57,1)	102 (62,6)	181 (59,3)	114 (58,2)	117 (48,5)	148 (69,2)	30 (65,2)	224 (56,9)	71 (66,4)
<b>Nevartoju</b>	25 (7,4)	18 (11,0)	24 (7,9)	19 (9,7)	16 (6,6)	24 (11,2)	3 (6,5)	31 (7,9)	12 (11,2)
<b>p</b>	0,009		0,811		< 0,001			0,077	

Studentų buvo klausiama, kaip pasikeitė konservuoto pieno produktų (pvz: kondensuotas pienas) vartojimo įpročiai studijų metu. Beveik pusė (48,3 proc.) respondentų atsakė, kad konservuoto pieno nevartoja. 39,1 proc. apklaustųjų teigė, jog konservuoto pieno vartojimas nepakito, 11,2 proc. atsakė, kad pradėjo vartoti mažiau, tik 1,4 proc. pradėjo vartoti daugiau konservuoto pieno produktų (21 paveikslas).



**21 paveikslas.** Respondentų pasiskirstymas pagal konservuoto pieno produktų vartojimo pokyčius studijų metu

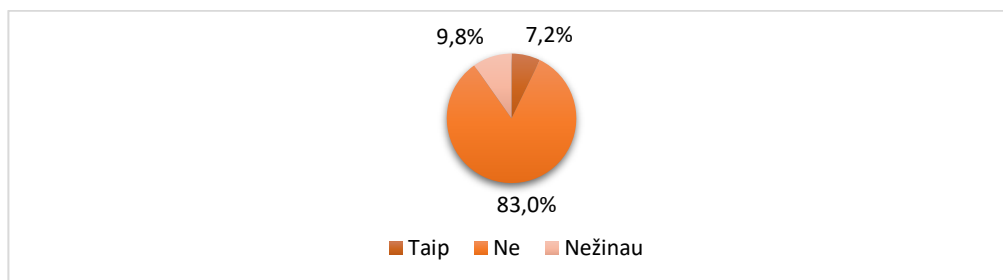
Atlikus tyrimą paaiškėjo, kad didesnė dalis moterų (51,5 proc.) nei vyrų (41,7 proc.) nevartoja konservuoto pieno produktų. Gautas skirtumas statistiškai reikšmingas, ( $\chi^2 = 9,48$ ;  $df = 3$ ;  $p = 0,024$ ). Lyginant skirtumus tarp fakultetų nustatyta, kad didesnė dalis FLF (55,6 proc.) nei MF (43,6 proc.) nevartoja konservuoto pieno produktų, šis skirtumas statistiškai reikšmingas, ( $\chi^2 = 9,25$ ;  $df = 3$ ;  $p = 0,026$ ). Analizuojant konservuoto pieno produktų vartojimo pokyčius pradėjus studijuoti priklausomai nuo gyvenamosios vietos pastebėta, kad didesnė dalis kartu su šeima (46,7 proc.) ar kitoje (39,1 proc.) vietoje gyvenančių respondentų teigė, jog pradėjus studijuoti konservuoto pieno vartojimas nepakito, palyginus su atskirai nuo tėvų gyvenančiais studentais (32,4 proc.). Šis skirtumas statistiškai reikšmingas, ( $\chi^2 = 21,59$ ;  $df = 6$ ;  $p = 0,001$ ). Vertinant konservuoto pieno produktų pokyčius studijų metu priklausomai nuo maisto produktų pirkimo statuso, statistiškai reikšmingų rezultatų nenustatyta, ( $\chi^2 = 7,66$ ;  $df = 3$ ;  $p = 0,054$ ), (22 lentelė).

**22 lentelė.** Konservuoto pieno produktų vartojimo pokyčiai studijų metu priklausomai nuo lyties, fakulteto, gyvenamosios vietos ir maisto produktų pirkimo

Požymis	Lytis N(Proc.)		Fakultetas N(Proc.)		Gyvenamoji vieta N(Proc.)			Maisto produktų pirkimas N(Proc.)	
	Moteris	Vyras	MF	FLF	Be tėvų	Su tėvais	Kita	Perka	Neperka
<b>Konservuoto pieno produktų vartojimo pokyčiai</b>									
<b>Daugiau</b>	7 (2,1)	0 (0,0)	4 (1,3)	3 (1,5)	4 (1,7)	3 (1,4)	0 (0,0)	5 (1,3)	2 (1,9)
<b>Mažiau</b>	32 (9,5)	24 (14,7)	42 (13,8)	14 (7,1)	41 (17,0)	11 (5,1)	4 (8,7)	50 (12,7)	6 (5,6)
<b>Nepakito</b>	125 (37,0)	71 (43,6)	126 (41,3)	70 (35,7)	78 (32,4)	100 (46,7)	18 (39,1)	144 (36,5)	52 (48,6)
<b>Nevartoju</b>	174 (51,5)	68 (41,7)	133 (43,6)	109 (55,6)	118 (49,0)	100 (46,7)	24 (52,2)	195 (49,5)	47 (43,9)
<b>p</b>	0,024		0,026		0,001			0,054	

#### 4.4. COVID-19 pandemijos poveikis studentų pieno ir pieno produktų vartojimo įpročiams

Siekiant nustatyti COVID-19 pandemijos poveikį studentų pieno ir pieno produktų vartojimo įpročiams, studentų buvo klasiama, ar pandemija pakeitė pieno ir pieno produktų vartojimą. Didžioji dalis (83,0 proc.) apklaustųjų atsakė, jog nepakeitė. Teigusių, jog pakeitė buvo 7,2 proc., nežinančių ar pandemija pakeitė pieno ir pieno produktų vartojimo įpročius buvo 9,8 proc. studentų (22 paveikslas).



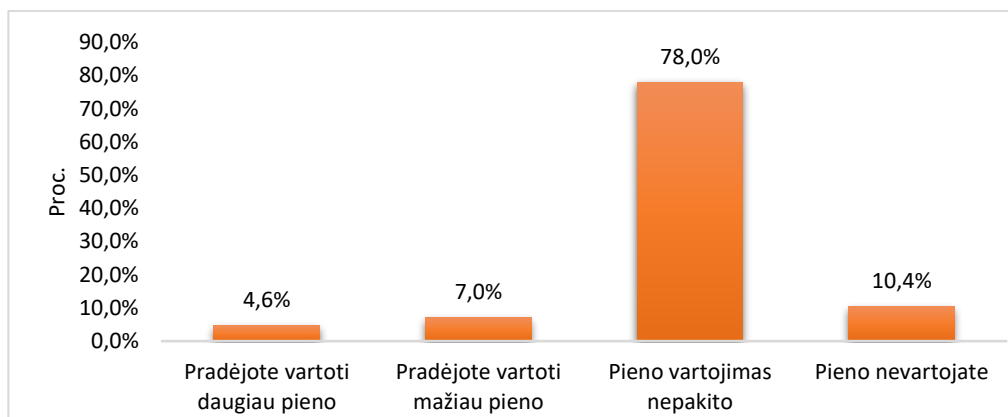
**22 paveikslas.** Respondentų pasiskirstymas pagal pieno ir jo produktų vartojimo įpročių pokyčius prasidėjus pandemijai

Panaši dalis tiek moterų (83,1 proc.), tiek vyrų (82,8 proc.) pažymėjo, jog prasidėjus pandemijai pieno ir jo produktų vartojimo įpročiai nepakito, ( $\chi^2 = 1,80$ ;  $df = 2$ ;  $p = 0,406$ ). Skirtumų tarp fakulteto, kuriame studijuojama ir pieno ir jo produktų vartojimo pokyčių pandemijos metu nenustatyta, ( $\chi^2 = 2,71$ ;  $df = 2$ ;  $p = 0,258$ ). Statistiškai reikšmingo skirtumo tarp pieno ir jo produktų vartojimo pokyčių prasidėjus pandemijai ir gyvenamosios vietos taip pat nebuvo pastebėta, ( $\chi^2 = 2,83$ ;  $df = 4$ ;  $p = 0,586$ ). Lyginant skirtumus tarp maisto produktų pirkimo statuso nustatyta, kad asmenys, kurie patys perka maistą, dažniau nežinojo ar pandemija pakeitė pieno ir jo produktų vartojimo įpročius, palyginus su tasi respondentais, kurie maisto produktų neperka, atitinkamai 11,4 proc. ir 3,7 proc. Rezultatas statistiškai reikšmingas, ( $\chi^2 = 6,21$ ;  $df = 2$ ;  $p = 0,045$ ), (23 lentelė).

**23 lentelė.** Pieno ir jo produktų vartojimo įpročių pokyčiai pandemijos metu priklausomai nuo lyties, fakulteto, gyvenamosios vietos ir maisto produktų pirkimo

Požymis	Lytis N(Proc.)		Fakultetas N(Proc.)		Gyvenamoji vieta N(Proc.)			Maisto produktų pirkimas N(Proc.)	
	Moteris	Vyras	MF	FLF	Be tėvų	Su tėvais	Kita	Perka	Neperka
<b>Pieno ir jo produktų vartojimo įpročių pokyčiai</b>									
<b>Taip</b>	27 (8,0)	9 (5,5)	19 (6,2)	17 (8,7)	16 (6,6)	18 (8,4)	2 (4,3)	26 (6,6)	10 (9,4)
<b>Ne</b>	281 (83,1)	135 (82,8)	260 (85,2)	156 (79,6)	197 (81,7)	179 (83,7)	40 (87,0)	323 (82,0)	93 (86,9)
<b>Nežinau</b>	30 (8,9)	19 (11,7)	26 (8,6)	23 (11,7)	28 (11,7)	17 (7,9)	4 (8,7)	45 (11,4)	4 (3,7)
<b>p</b>	0,406		0,258		0,586			0,045	

Tyrimo duomenimis, 78,0 proc. apklaustųjų atsakė, kad pandemijos metu pieno įpročiai nepasikeitė. 7,0 proc. respondentų teigė, jog pradėjo vartoti mažiau pieno, 4,6 proc. pažymėjo, jog daugiau. Pieno nevartoja 10,4 proc. studentų (23 paveikslas).



**23 paveikslas.** Respondentų pasiskirstymas pagal pieno vartojimo pokyčius pandemijos metu

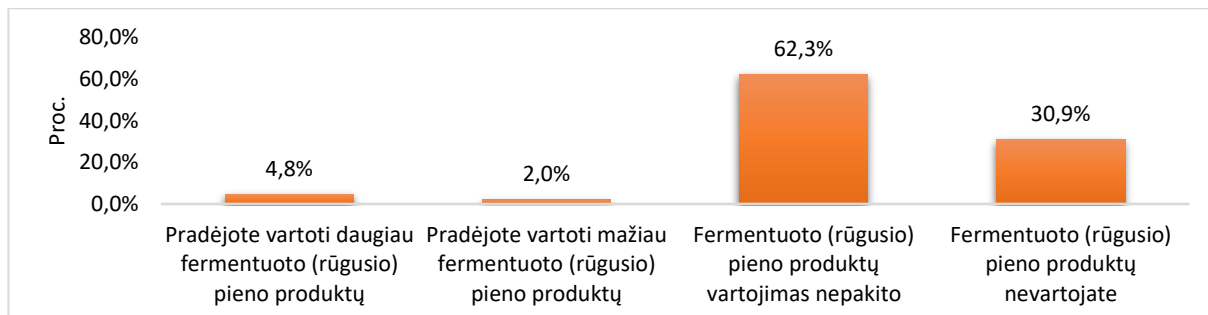
Analizuojant pieno vartojimo pokyčius priklausomai nuo lyties nustatyta, jog panaši dalis tiek moterų (5,0 proc.), tiek vyrų (3,7 proc.) pažymėjo, kad pandemijos metu pradėjo vartoti daugiau pieno. Šis rezultatas nėra statistiškai reikšmingas, ( $\chi^2 = 2,99$ ;  $df = 3$ ;  $p = 0,393$ ). Lyginant skirtumus tarp fakultetų nustatyta, kad didesnė dalis MF (79,3 proc.) nei FLF (76,0 proc.) teigė, jog prasidėjus pandemijai pieno vartojimo įpročiai nepakito, ( $\chi^2 = 2,99$ ;  $df = 3$ ;  $p = 0,393$ ). Vertinant pieno vartojimo pokyčius priklausomai nuo gyvenamosios vietos, statistiškai reikšmingų skirtumų nebuvo pastebėta, ( $\chi^2 = 7,90$ ;  $df = 6$ ;  $p = 0,246$ ). Asmenys, kurie neperka maisto produktų (7,5 proc.), dažniau pažymėjo, jog pandemijos metu pradėjo vartoti daugiau pieno, palyginus su maistą perkančiais studentais (3,8 proc.). Skirtumas nėra statistiškai reikšmingas, ( $\chi^2 = 3,64$ ;  $df = 3$ ;  $p = 0,304$ ), (24 lentelė).

**24 lentelė.** Pieno vartojimo pokyčiai pandemijos metu priklausomai nuo lyties, fakulteto, gyvenamosios vietos ir maisto produktų pirkimo

Požymis	Lytis N(Proc.)		Fakultetas N(Proc.)		Gyvenamoji vieta N(Proc.)			Maisto produktų pirkimas N(Proc.)	
	Moteris	Vyras	MF	FLF	Be tėvų	Su tėvais	Kita	Perka	Neperka
<b>Pieno vartojimo pokyčiai</b>									
<b>Daugiau</b>	17 (5,0)	6 (3,7)	15 (4,9)	8 (4,1)	7 (2,9)	15 (7,0)	1 (2,2)	15 (3,8)	8 (7,5)
<b>Mažiau</b>	23 (6,8)	12 (7,4)	22 (7,2)	13 (6,6)	20 (8,3)	11 (5,1)	4 (8,7)	30 (7,6)	5 (4,7)
<b>Nepakito</b>	258 (76,3)	133 (81,6)	242 (79,3)	149 (76,0)	190 (78,8)	167 (78,0)	34 (73,9)	309 (78,4)	82 (76,6)
<b>Nevartuju</b>	40 (11,8)	12 (7,4)	26 (8,5)	26 (13,3)	24 (10,0)	21 (9,8)	7 (15,2)	40 (10,2)	12 (11,2)
<b>p</b>	0,393		0,393		0,246			0,304	



Studentų buvo klausiami, kaip pasikeitė fermentuoto (rūgusio) pieno produktų vartojimo įpročiai pandemijos metu. Dauguma studentų atsakė, jog fermentuoto pieno produktų vartojimas nepakito, taip atsakė 62,3 proc. respondentų. 30,9 apklaustųjų teigė, jog fermentuoto (rūgusio) pieno produktų nevirtuoja. 4,8 proc. studentų atsakė, kad pandemijos metu pradėjo vartoti daugiau fermentuoto pieno produktų, 2,0 proc. nurodė, kad mažiau (24 paveikslas).



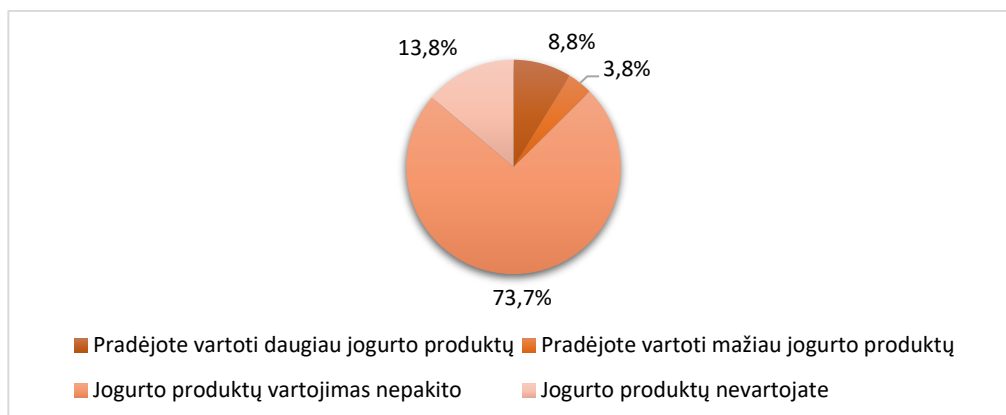
**24 paveikslas.** Respondentų pasiskirstymas pagal fermentuoto (rūgusio) pieno produktų vartojimo pokyčius pandemijos metu

Tyrimo rezultatai parodė, kad daugiau moterų (63,9 proc.), nei vyrų (58,9 proc.) nurodė, kad pandemijos metu fermentuoto pieno produktų vartojimas nepakito. Šis skirtumas statistiškai reikšmingas, ( $\chi^2 = 10,76$ ;  $df = 3$ ;  $p = 0,013$ ). Analizuojant skirtumus pagal fakultetus nustatyta, kad daugiau FLF (38,8 proc.) nei MF (25,9 proc.) studentų atsakė, kad fermentuoto pieno produktų nevirtuoja, ( $\chi^2 = 12,27$ ;  $df = 3$ ;  $p = 0,007$ ). Skirtumų tarp fermentuoto pieno produktų vartojimo pokyčių pandemijos metu bei gyvenamosios vietos nenustatyta, ( $\chi^2 = 11,85$ ;  $df = 6$ ;  $p = 0,065$ ). Studentai, kurie perka maisto produktus (5,3 proc.), dažniau atsakė, jog pradėjo vartoti daugiau fermentuoto pieno produktų prasidėjus pandemijai, palyginus su maisto neperkančiais (2,8 proc.). Rezultatai statistiškai nereikšmingi, ( $\chi^2 = 2,86$ ;  $df = 3$ ;  $p = 0,414$ ), (25 lentelė).

**25 lentelė.** Fermentuoto (rūgusio) pieno produktų vartojimo pokyčiai pandemijos metu priklausomai nuo lyties, fakulteto, gyvenamosios vietos ir maisto produktų pirkimo

Požymis	Lytis N(Proc.)		Fakultetas N(Proc.)		Gyvenamoji vieta N(Proc.)			Maisto produktų pirkimas N(Proc.)	
	Moteris	Vyras	MF	FLF	Be tėvų	Su tėvais	Kita	Perka	Neperka
<b>Fermentuoto pieno produktų vartojimo pokyčiai</b>									
<b>Daugiau</b>	11 (3,3)	13 (8,0)	17 (5,6)	7 (3,6)	18 (7,5)	4 (1,9)	2 (4,3)	21 (5,3)	3 (2,8)
<b>Mažiau</b>	10 (3,0)	0 (0,0)	4 (1,3)	6 (3,1)	6 (2,5)	3 (1,4)	1 (2,2)	9 (2,3)	1 (0,9)
<b>Nepakito</b>	216 (63,9)	96 (58,9)	205 (67,2)	107 (54,6)	150 (62,2)	130 (60,7)	32 (69,6)	247 (62,7)	65 (60,7)
<b>Nevartuju</b>	101 (29,9)	54 (33,1)	79 (25,9)	76 (38,8)	67 (27,8)	77 (36,0)	11 (23,9)	117 (29,7)	38 (35,5)
<b>p</b>	0,013		0,007		0,065			0,414	

Dauguma studentų atsakė, kad jogurto vartojimo įpročiai pandemijos metu nepasikeitė – 73,7 proc. 13,8 proc. respondentų jogurto produktų nevartoja. Teigusių, jog pandemijos metu pradėjo vartoti daugiau jogurto buvo 8,8 proc., mažiau – 3,8 proc. (25 paveikslas).



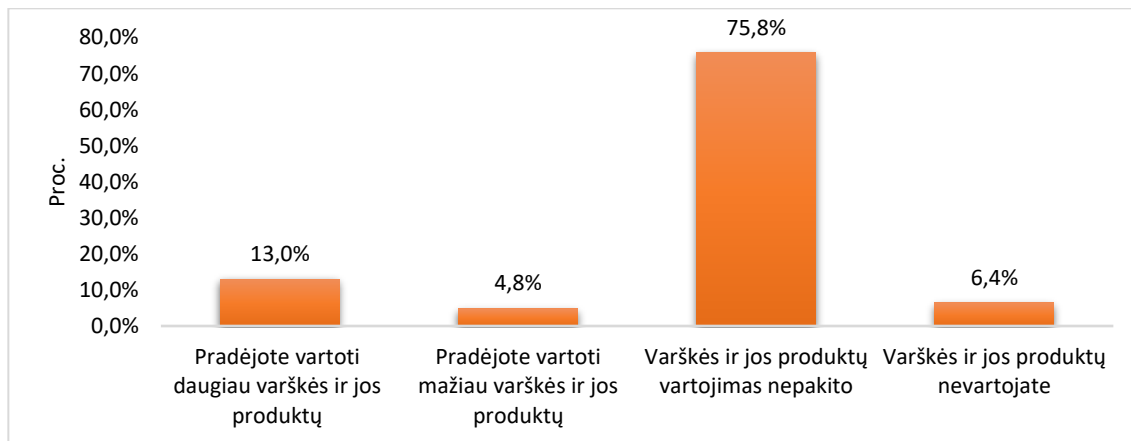
**25 paveikslas.** Respondentų pasiskirstymas pagal jogurto vartojimo pokyčius pandemijos metu

Atliktas tyrimas atskleidė, kad didesnė dalis moterų (10,4 proc.) nei vyrų (5,5 proc.) nurodė, kad pandemijos metu pradėjo vartoti daugiau jogurto. Gautas skirtumas nėra statistiškai reikšmingas, ( $\chi^2 = 6,37$ ;  $df = 3$ ;  $p = 0,095$ ). Analizuojant skirtumus nustatyta, kad daugiau FLF (19,4 proc.) nei MF (10,2 proc.) studentų nevartoja jogurto, šis rezultatas statistiškai reikšmingas, ( $\chi^2 = 8,80$ ;  $df = 3$ ;  $p = 0,032$ ). Lyginant jogurto vartojimo pokyčius pandemijos metu priklausomai nuo gyvenamosios vietos pastebėta, kad savarankiškai gyvenantys studentai (10,0 proc.) dažniau nurodė, jog pandemijos metu pradėjo vartoti daugiau jogurto, palyginus su kartu su tėvais (8,4 proc.) ar kitoje vietoje (8,4 proc.) gyvenančiais respondentais. Rezultatai nėra statistiškai reikšmingi, ( $\chi^2 = 3,09$ ;  $df = 6$ ;  $p = 0,797$ ). Analizuojant jogurto vartojimo pokyčius priklausomai nuo maisto produktų pirkimo statuso, statistiškai reikšmingų skirtumų nebuvo pastebėta, ( $\chi^2 = 3,61$ ;  $df = 3$ ;  $p = 0,307$ ), (26 lentelė).

**26 lentelė.** Jogurto vartojimo pokyčiai pandemijos metu priklausomai nuo lyties, fakulteto, gyvenamosios vietos ir maisto produktų pirkimo

Požymis	Lytis N(Proc.)		Fakultetas N(Proc.)		Gyvenamoji vieta N(Proc.)			Maisto produktų pirkimas N(Proc.)	
	Moteris	Vyras	MF	FLF	Be tėvų	Su tėvais	Kita	Perka	Neperka
<b>Jogurto vartojimo pokyčiai</b>									
<b>Daugiau</b>	35 (10,4)	9 (5,5)	28 (9,2)	16 (8,2)	24 (10,0)	18 (8,4)	2 (4,3)	37 (9,4)	7 (6,5)
<b>Mažiau</b>	13 (3,8)	6 (3,7)	11 (3,6)	8 (4,1)	11 (4,6)	6 (2,8)	2 (4,3)	14 (3,6)	5 (4,7)
<b>Nepakito</b>	238 (70,4)	131 (80,4)	235 (77,0)	134 (68,4)	171 (71,0)	162 (75,7)	36 (78,3)	284 (72,1)	85 (79,4)
<b>Nevartuju</b>	52 (15,4)	17 (22,4)	31 (10,2)	38 (19,4)	35 (14,5)	28 (13,1)	6 (13,0)	59 (15,0)	10 (9,3)
<b>p</b>	0,095		0,032		0,797			0,307	

Respondentų buvo klausiama, kaip pasikeitė varškės ir jos produktų (pvz: varškės sūris, sūreliai) vartojimo įpročiai pandemijos metu. Daugiau nei pusė (75,8 proc.) respondentų atsakė, kad varškės ir jos produktų vartojimas nepakito. 13,0 proc. apklaustųjų pažymėjo, kad pradėjo vartoti daugiau, 4,8 proc. atsakė, kad mažiau varškės ir jos produktų. 6,4 proc. studentų varškės ir jos produktų nevartoja (26 paveikslas).



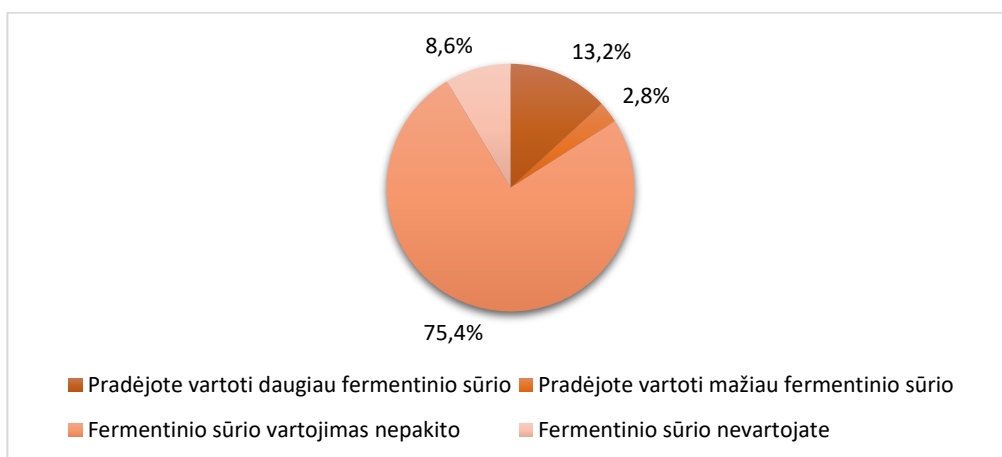
**26 paveikslas.** Respondentų pasiskirstymas pagal varškės ir jos produktų vartojimo pokyčius pandemijos metu

Vertinant varškės ir jos produktų vartojimo pokyčius pandemijos metu priklausomai nuo lyties pastebėta, kad daugiau moterų (8,6 proc.) nei vyrų (1,8 proc.) pažymėjo, jog nevartoja varškės. Gautas skirtumas statistiškai reikšmingas, ( $\chi^2 = 13,01$ ;  $df = 3$ ;  $p = 0,005$ ). Analizuojant skirtumus priklausomai nuo fakulteto nustatyta, jog dažniau MF (77,4 proc.) nei FLF (73,5 proc.) nurodė, kad pandemijos metu varškės ir jos produktų vartojimas nepakito. Šis skirtumas nėra statistiškai reikšmingas, ( $\chi^2 = 6,10$ ;  $df = 3$ ;  $p = 0,107$ ). Skirtumų tarp varškės ir jos produktų vartojimo įpročių pokyčių pandemijos metu bei gyvenamosios vietos nenustatyta, ( $\chi^2 = 10,27$ ;  $df = 6$ ;  $p = 0,114$ ). Lyginant varškės ir jos produktų vartojimo pokyčius pagal maisto produktų pirkimo statusą pastebėta, kad didesnė dalis neperkančių (7,5 proc.), nei perkančių (4,1 proc.) maistą, pandemijos metu pradėjo vartoti mažiau varškės ir jos produktų, ( $\chi^2 = 2,83$ ;  $df = 3$ ;  $p = 0,418$ ), (27 lentelė).

**27 lentelė.** Varškės ir jos produktų vartojimo pokyčiai pandemijos metu priklausomai nuo lyties, fakulteto, gyvenamosios vietos ir maisto produktų pirkimo

Požymis	Lytis N(Proc.)		Fakultetas N(Proc.)		Gyvenamoji vieta N(Proc.)			Maisto produktų pirkimas N(Proc.)	
	Moteris	Vyras	MF	FLF	Be tėvų	Su tėvais	Kita	Perka	Neperka
<b>Varškės ir jos produktų vartojimo pokyčiai</b>									
<b>Daugiau</b>	43 (12,7)	22 (13,5)	40 (13,1)	25 (12,8)	35 (14,5)	27 (12,6)	3 (6,5)	50 (12,7)	15 (14,0)
<b>Mažiau</b>	11 (3,3)	13 (8,0)	16 (5,2)	8 (4,1)	15 (6,2)	8 (3,7)	1 (2,2)	16 (4,1)	8 (7,5)
<b>Nepakito</b>	255 (75,4)	125 (76,7)	236 (77,4)	144 (73,5)	182 (75,5)	159 (74,3)	39 (84,8)	304 (77,2)	76 (71,0)
<b>Nevartoju</b>	29 (8,6)	3 (1,8)	13 (4,3)	19 (9,7)	9 (3,7)	20 (9,3)	3 (6,5)	24 (6,1)	8 (7,5)
<b>p</b>	0,005		0,107		0,114			0,418	

Tyrimo rezultatai parodė, kad pandemijos metu fermentinio sūrio pradėjo daugiau vartoti 13,2 proc. studentų, mažiau – 2,8 proc. Didžioji dalis apklaustųjų teigė, kad fermentinio sūrio vartojimas pandemijos metu nepakito (75,4 proc.). Fermentinio sūrio nevartoja 8,6 proc. respondentų (27 paveikslas).



**27 paveikslas.** Respondentų pasiskirstymas pagal fermentinio sūrio vartojimo pokyčius pandemijos metu

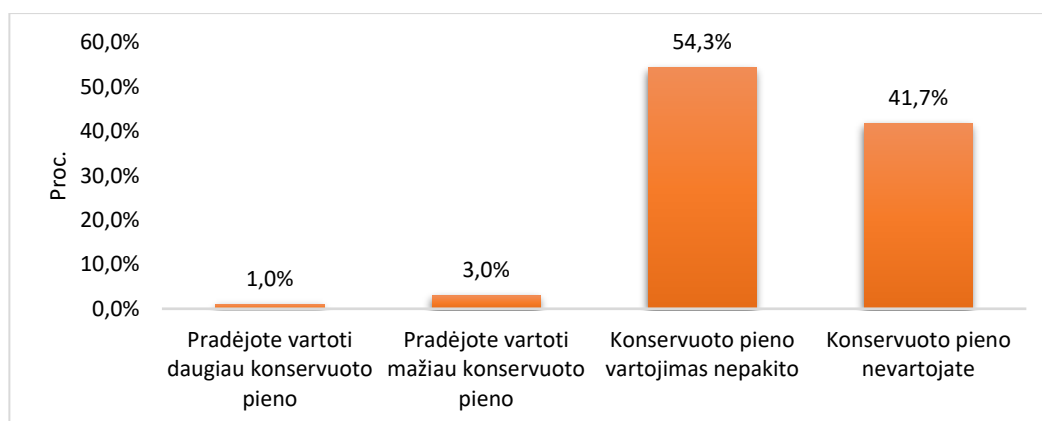
Didesnė dalis moterų (3,3 proc.) nei vyrų (1,8 proc.) pažymėjo, jog pandemijos metu pradėjo vartoti mažiau fermentinio sūrio. Gautas skirtumas nėra statistiškai reikšmingas, ( $\chi^2 = 0,91$ ;  $df = 3$ ;  $p = 0,822$ ). Vertinant fermentinio sūrio vartojimo pokyčius priklausomai nuo fakulteto nustatyta, kad didesnė dalis FLF (15,3 proc.) nei MF (11,8 proc.) pradėjo vartoti daugiau fermentinio sūrio. Rezultatas statistiškai nereikšmingas, ( $\chi^2 = 3,47$ ;  $df = 3$ ;  $p = 0,325$ ). Lyginant

rezultatus priklausomai nuo gyvenamosios vietos paaiškėjo, kad didesnė dalis atskirai nuo tėvų (14,5 proc.) ar kitoje vietoje (15,2 proc.) gyvenančių respondentų, pandemijos metu pradėjo vartoti daugiau fermentinio sūrio, palyginus su kartu su šeima gyvenančiais (11,2 proc.) apklaustaisiais, ( $\chi^2 = 8,43$ ;  $df = 6$ ;  $p = 0,208$ ). Analizuojant fermentinio sūrio vartojimo pokyčius pandemijos metu priklausomai nuo maisto produktų pirkimo statuso, statistiškai reikšmingų rezultatų nenustatyta, ( $\chi^2 = 2,46$ ;  $df = 3$ ;  $p = 0,483$ ), (28 lentelė).

**28 lentelė.** Fermentinio sūrio vartojimo pokyčiai pandemijos metu priklausomai nuo lyties, fakulteto, gyvenamosios vietos ir maisto produktų pirkimo

Požymis	Lytis N(Proc.)		Fakultetas N(Proc.)		Gyvenamoji vieta N(Proc.)			Maisto produktų pirkimas N(Proc.)	
	Moteris	Vyras	MF	FLF	Be tėvų	Su tėvais	Kita	Perka	Neperka
<b>Fermentinio sūrio vartojimo pokyčiai</b>									
<b>Daugiau</b>	44 (13,0)	22 (13,5)	36 (11,8)	30 (15,3)	35 (14,5)	24 (11,2)	7 (15,2)	54 (13,7)	12 (11,2)
<b>Mažiau</b>	11 (3,3)	3 (1,8)	6 (2,0)	8 (4,1)	10 (4,1)	3 (1,4)	1 (2,2)	11 (2,8)	3 (2,8)
<b>Nepakito</b>	255 (75,4)	123 (75,5)	236 (77,4)	142 (72,4)	181 (75,1)	162 (75,7)	35 (76,1)	299 (75,9)	79 (73,8)
<b>Nevartuju</b>	28 (8,3)	15 (9,2)	27 (8,9)	16 (8,2)	15 (6,2)	25 (11,7)	3 (6,5)	30 (7,6)	13 (12,1)
<b>p</b>	0,822		0,325		0,208			0,483	

Studentų buvo klausama, kaip pasikeitė konservuoto pieno produktų (pvz: kondensuotas pienas) vartojimo įpročiai pandemijos metu. 54,3 proc. atsakė, jog konservuoto pieno produktų vartojimas nepakito. Konservuoto pieno nevartoja 41,7 proc. apklaustųjų. Teigusių, jog pandemijos metu pradėjo vartoti mažiau konservuoto pieno buvo 3,0 proc., daugiau – 1,0 proc. (28 paveikslas).



**28 paveikslas.** Respondentų pasiskirstymas pagal konservuoto pieno produktų vartojimo pokyčius pandemijos metu

Analizuojant konservuoto pieno produktų vartojimo pokyčius pandemijos metu priklausomai nuo lyties nustatyta, kad didesnė dalis moterų (43,5 proc.) nei vyrų (38,0 proc.) nevartoja konservuoto pieno produktų. Rezultatas statistiškai reikšmingas, ( $\chi^2 = 8,56$ ;  $df = 3$ ;  $p = 0,036$ ). Vertinant rezultatus priklausomai nuo fakulteto pastebėta, kad didesnė dalis MF (3,6 proc.) nei FLF (2,0 proc.) pandemijos metu pradėjo vartoti mažiau konservuoto pieno produktų. Statistiškai reikšmingų skirtumų nenustatyta, ( $\chi^2 = 2,98$ ;  $df = 3$ ;  $p = 0,395$ ). Stebint konservuoto pieno produktų vartojimo pokyčius priklausomai nuo gyvenamosios vietos, statistiškai reikšmingų skirtumų nepastebėta, ( $\chi^2 = 1,87$ ;  $df = 6$ ;  $p = 0,931$ ). Lyginant konservuoto pieno produktų vartojimo įpročių pokyčius pagal pirkimo statusą nustatyta, kad asmenys, kurie neperka maisto produktų (4,7 proc.), pandemijos metu pradėjo vartoti mažiau konservuoto pieno produktų, palyginus su maisto produktus perkančiais (2,5 proc.) studentais. Šis rezultatas nėra statistiškai reikšmingas, ( $\chi^2 = 2,51$ ;  $df = 3$ ;  $p = 0,473$ ), (29 lentelė).

**29 lentelė.** Konservuoto pieno produktų vartojimo pokyčiai pandemijos metu priklausomai nuo lyties, fakulteto, gyvenamosios vietos ir maisto produktų pirkimo

Požymis	Lytis N(Proc.)		Fakultetas N(Proc.)		Gyvenamoji vieta N(Proc.)			Maisto produktų pirkimas N(Proc.)	
	Moteris	Vyras	MF	FLF	Be tėvų	Su tėvais	Kita	Perka	Neperka
<b>Konservuoto pieno produktų vartojimo pokyčiai</b>									
<b>Daugiau</b>	5 (1,5)	0 (0,0)	3 (1,0)	2 (1,0)	3 (1,2)	2 (0,9)	0 (0,0)	3 (0,8)	2 (1,9)
<b>Mažiau</b>	6 (1,8)	9 (5,5)	11 (3,6)	4 (2,0)	9 (3,7)	5 (2,3)	1 (2,2)	10 (2,5)	4 (4,7)
<b>Nepakito</b>	180 (53,2)	92 (56,5)	172 (56,4)	100 (51,1)	127 (52,7)	118 (55,1)	27 (58,7)	214 (54,3)	58 (54,2)
<b>Nevartoju</b>	147 (43,5)	62 (38,0)	119 (39,0)	90 (45,9)	102 (42,4)	89 (41,7)	18 (39,1)	167 (42,4)	42 (39,2)
<b>p</b>	0,036		0,395		0,931			0,473	

## 5. REZULTATŲ APTARIMAS

Atlikus studentų pieno ir pieno produktų vartojimo ir jo kitimo tendencijų tyrimą, rezultatai parodė, kad 48,1 proc. studentų gyvena bendrabutyje arba nuomotame bute. Lietuvoje [70] atlikto tyrimo rezultatai parodė, kad 54,8 proc. studentų nuomojasi būstą arba gyvena bendrabutyje. Kitose šalyse [12,67] atlikti tyrimai atskleidė, jog atskirai nuo tėvų gyvena atitinkamai 54 proc. ir 56,9 proc. respondentų. Vadinasi, apie 50 proc. jaunuolių, pradedančių studijuoti, gyvena bendrabutyje arba nuomotame bute.

Tyrimo duomenimis, 78,6 proc. studentų maisto produktus perkasi patys. Panašūs rezultatai buvo gauti ir anksčiau atliktuose tyrimuose Lietuvoje [70] ir JAV [81]. Šių tyrimų duomenimis, apie 80 proc. jaunuolių, pradėjusių studijuoti, maistą perkasi patys. Manoma, jog tokius rezultatus gali lemti respondentų gyvenamosios vietos pasikeitimas studijų metu ir padidėjęs jaunuolių savarankiškumas.

Lietuvoje [9,69] atlikti tyrimai atskleidė, kad savo mitybą vertina gerai ir patenkinamai apie pusė studijuojančių jaunuolių. Kitas Lietuvoje [70] atliktas tyrimas parodė, kad savo mitybą geriau vertina tie studentai, kurie gyvena kartu su šeima. Mūsų tyrimo duomenimis, dauguma respondentų savo mitybą vertina gerai (44,5 proc.) ir patenkinamai (42,7 proc.), dažniau mitybą vertinę kaip gerą kartu su šeima gyvenantys apklaustieji. Užsienyje [67] atlikto tyrimo duomenimis, 42,6 proc. studentų savo mitybą vertina gerai. Vadinasi, tiek Lietuvoje, tiek užsienyje panaši dalis jaunuolių, savo mitybos įpročius vertina kaip gerus, didesnė dalis kartu su tėvais gyvenančių respondentų savo mitybą vertina kaip gerą.

Duomenų analizės rezultatai parodė, kad daugiau nei 5 kartus per savaitę pieną vartoja 25,1 proc. apklaustųjų, didesnė dalis kartu su tėvais gyvenančių respondentų renkasi vartoti pieną daugiau nei 5 kartus per savaitę. Lietuvoje [11] atlikti tyrimai atskleidė panašius rezultatus, pieną daugiau nei 5 kartus per savaitę renkasi vartoti 27,9 proc. studentų, dažniau rinkosi vartoti kartu su šeima gyvenantys respondentai [70]. Gauti rezultatai sutampa ir su Lietuvoje [61] atlikto suaugusių Lietuvos gyventojų mitybos įpročių tyrimu, kuriame buvo nustatyta, kad 26,4 proc. apklaustųjų, pieną vartoja kiekvieną dieną. Libijoje [74] atliktas tyrimas parodė, jog pieną kiekvieną dieną vartoja net 53 proc. studentų. Tokius rezultatus gali lemti kultūriniai pieno vartojimo įpročių skirtumai skirtingose šalyse bei nežymiai mažėjantis pieno vartojimas Lietuvoje.

Užsienyje [73] atlikto tyrimo duomenimis, 62,3 proc. studentų, renkantis pieną nežiūri, kad jis būtų mažesnio riebumo. Mūsų atliktas tyrimas parodė, kad renkantis pieną į jo riebumą neatsižvelgia 60,9 proc. respondentų, didesnė dalis MF nei FLF atkreipia dėmesį į pieno riebumą. Gauti rezultatai rodo, jog geresnes žinias apie sveikos ir tvarios mitybos rekomendacijas turi MF

studentai, kadangi šiose gairėse pateikiama informacija, jog būtina atkreipti dėmesį į pieno riebumą. Tokius rezultatus galėjo lemti MF fakultete dėstomos su mityba susijusios disciplinos.

Mūsų atlikto tyrimo duomenimis, nuo 1 proc. iki 2,5 proc. riebumo pieną renkasi vartoti 41,1 proc. studentų, 2,5 proc. ir didesnio riebumo pieną vartoja 42,7 proc. apklaustųjų, dažniau nuo 1 proc. iki 2,5 proc. riebumo pieną renkasi vartoti moterys nei vyrai. Ispanijoje [72] atlikto tyrimo metu nustatyta, kad liesą pieną vartoja 24,3 proc. studentų, didesnė dalis moterų nei vyrų renkasi vartoti liesą pieną. Kito užsienyje [74] atlikto tyrimo rezultatai parodė, kad 1 proc. iki 2,5 proc. riebumo pieną geria 17,0 proc. studijuojančių jaunuolių. Lietuvoje [59] atliktas mitybos įpročių tyrimas atskleidė, kad didžioji dalis gyventojų vartoja 2,5 proc. ir didesnio riebumo pieną (36,8 proc.), didesnė dalis moterų nei vyrų geria liesą pieną. Šie rezultatai sutampa su mūsų tyrimo metu gautais duomenimis, jog dažniausiai geriamas 2,5 proc. ir didesnio riebumo pienas, moterys, dažniau nei vyrai, renkasi vartoti mažesnio riebumo pieną.

Lietuvoje [69,71] atliktais tyrimais nustatyta, kad studentai maisto produktus dažniausiai renkasi vartoti dėl jų skoninių savybių. Tiriant suaugusių Lietuvos gyventojų mitybos įpročius ir jų pokyčių tendencijas [61] pastebėta, kad šalies gyventojai maisto produktus dažniausiai renkasi vartoti dėl jų skonio, dažniau vyrai nei moterys maisto produktus vartoja dėl jų skoninių savybių. Mūsų tyrimo metu studentų buvo klausama kokios priežastys lemia pieno vartojimą, daugiau nei pusė (55,3 proc.) respondentų atsakė, kad pieną vartoja dėl jo skonio, taip atsakė didesnė dalis vyrų nei moterų. Vadinasi, mūsų atlikto tyrimo rezultatai sutampa su anksčiau atliktų tyrimų duomenimis.

Duomenų analizės rezultatai parodė, kad nors dauguma studentų pieną vartoja, tačiau pagrindinės pieno nevartojimo priežastys yra laktozės netoleravimas (13,0 proc.), 11,6 proc. nurodė kitą nevartojimo priežastį, 6,6 proc. teigė, jog nevartoja pieno dėl skoninių savybių. Užsienyje [73] atlikto tyrimo metu buvo nustatyta, kad skonis (45,8 proc.) ir laktozės netoleravimas (41,1 proc.) yra dvi pagrindinės pieno nevartojimo priežastys. Taigi, tiek mūsų, tiek užsienyje atliktas tyrimas parodė, jog pagrindinės pieno nevartojimo priežastys yra jo skonis ir laktozės netoleravimas.

Mūsų tyrime nustatyta, kad pieną ir jo produktus be laktozės visada renkasi vartoti tik 9,2 proc. Didžioji dalis apklaustųjų teigė, kad niekada (39,7 proc.) arba retai (23,2 proc.) renkasi pieną ir pieno produktus be laktozės, dažniau moterys nei vyrai renkasi vartoti pieno produktus be laktozės. Italijoje [63] atlikto tyrimo metu nustatyta, kad 18,1 proc. respondentų visada vartoja pieną ir jo produktus be laktozės, taip atsakė didesnė dalis moterų. Tokius rezultatus galėjo lemti skirtingas laktozės netoleravimas skirtingose šalyse bei etninėse grupėse, kadangi nustatyta, kad šiaurės Europos gyventojai geriau toleruoja laktozės turinčius produktus nei pietų Europos gyventojai, be to, moterys dažniau nei vyrai pasižymi laktozės netoleravimu [82].



Mūsų tyrimo rezultatai parodė, kad pieno produktus MF ir FLF studentai dažniausiai vartoja 3-5 kartus per savaitę (38,5 proc.), daugiau pieno produktų vartoja kartu su tėvais gyvenantys jaunuoliai. Kitame Lietuvos universitete [11] atlikto tyrimo rezultatai atskleidė, kad 3-5 kartus per savaitę pieno produktus vartoja 30,4 proc. studentų. Lietuvos sveikatos mokslų universiteto [70] tyrimo duomenimis, dažniau pieno produktus vartojo kartu su šeima gyvenantys respondentai. 2013 metais Lietuvoje [59] atlikto tyrimo duomenimis, 3-5 kartus per savaitę pieno produktus vartoja 26,5 proc. suaugusių Lietuvos gyventojų. Naujausias Lietuvos gyventojų mitybos įpročių tyrimas [61] parodė, kad 3-5 kartus per savaitę pieno produktus vartoja 29,1 proc. šalies gyventojas. Tokie rezultatai rodo, deja, bet mažėjantį pieno ir jo produktų vartojimą, kadangi iš pateiktų rezultatų matyti, kad didėja dalis gyventojų, vartojančių pieną ir jo produktus 3-5 kartus per savaitę. Tai neatitinka maisto pasirinkimo piramidės, kadangi joje šios kategorijos produktus rekomenduojama vartoti kiekvieną dieną. Iš pateiktų rezultatų taip pat galima daryti išvadą, jog dažniau pieno produktus vartoja kartu su tėvais gyvenantys studentai.

Užsienyje [72] atlikto tyrimo duomenimis, studentai dažniausiai renkasi vartoti jogurtą (60 proc.) bei sūrį (32,6 proc.), nepastebėta skirtumų tarp lyčių. Kito tyrimo [74] rezultatai atskleidė, kad iš pieno produktų studentai dažniau renkasi vartoti sūrį (91,1 proc.), jogurtą (73,8 proc.) bei varškės (54,9 proc.) produktus. Lietuvoje [71] atlikto tyrimo rezultatai parodė, kad iš pieno produktų studentai dažniausiai renkasi vartoti fermentinį sūrį (34,1 proc.), varškę ir jos produktus (24,8 proc.) bei jogurtą (18,6 proc.). Kitas Lietuvoje [10] atliktas mitybos įpročių tyrimas taip pat parodė, jog studentai dažniausiai vartoja fermentinį sūrį, varškę bei jogurtą. Mūsų atlikto tyrimo duomenimis, studentai dažniausiai vartoja varškę ir jos produktus (38,5 proc.), fermentinį sūrį (33,1 proc.), kiek mažesnė dalis teigė, jog dažniausiai renkasi vartoti jogurtą (20,0 proc.). Buvo nustatyta, kad vyrai dažniau nei moterys renkasi vartoti varškę. Iš atliktų tyrimų galima daryti išvadą, jog iš pieno produktų studentai dažniausiai renkasi vartoti varškę, fermentinį sūrį bei jogurtą. Nors jogurtas ir varškė yra sveikatai palankūs pieno produktai, tačiau fermentinio sūrio vartojimas turi būti saikingas, kad atitiktų sveikos ir tvarios mitybos rekomendacijas [8]. Skirtingą šių pieno produktų vartojimo paplitimą tarp studentų lemia nevienodi studijuojančių jaunuolių mitybos įpročiai.

Mūsų tyrimo duomenimis, dažniausia priežastis, dėl kurios studentai vartoja pieno produktus yra jų skonis (84,2 proc.), dažniau vyrai nei moterys šiuos produktus renkasi vartoti dėl jų skoninių savybių. Kiek mažiau studentų pieno produktus vartoja dėl jų sveikumo (7,6 proc.), moterys dažniau atsižvelgia į pieno produktų naudą sveikatai. Šie gauti rezultatai sutampa su ankščiau Lietuvoje [61,69,71] atliktais tyrimais, kurių rezultatai atskleidė, kad tiek studentų, tiek suaugusių Lietuvos gyventojų pagrindinė maisto produktų pasirinkimo ir vartojimo priežastis yra skonis. Viename iš atliktų tyrimų Lietuvoje [61], buvo nustatyta, jog antroji priežastis, lemianti

maisto produktų pasirinkimą, yra jų nauda sveikatai, moterys dažniau nei vyrai maisto produktus renkasi dėl jų sveikumo. Tokie tyrimo rezultatai taip pat sutampa su mūsų tyrimo metu gautais duomenimis.

Užsienyje [73] atlikto tyrimo metu nustatyta, kad kaip ir pieno, taip ir pieno produktų pagrindinės nevertojimo priežastys yra pieno produktų skonis ir laktozės netoleravimas. Mūsų tyrimas parodė, jog pagrindinės pieno produktų atsisakymo priežastys yra laktozės netoleravimas (7,2 proc.), 5,2 proc. nurodė kitą priežastį, 1,6 proc. pieno produktų nevertoja dėl jų skonio. Vadinasi, tiek pieno, tiek pieno produktų nevertojimo priežastys sutampa – šių produktų atsisakoma dėl jų skoninių savybių bei laktozės netoleravimo.

Duomenų analizės rezultatai parodė, kad studentai, rinkdamiesi pieną ir jo produktus retai (27,3 proc.) arba niekada (24,6 proc.) neatsižvelgia į šios maisto produktų gupės sudėtį. Daugiau vyrų nei moterų bei daugiau FLF nei MF studijuojančių niekada neatsižvelgia į pieno ir jo produktų sudėtį. Užsienyje [67] atlikto tyrimo rezultatai parodė, kad rinkdamiesi maisto produktus retai į jų sudėtį atsižvelgia 30,0 proc. studentų, niekada – 26,6 proc. apklaustųjų. Skirtumų tarp lyčių nebuvo nustatyta, tačiau gautas statistiškai reikšmingas skirtumas tarp sveikatos mokslų studentų ir kitų sričių studentų. Tokie gauti rezultatai rodo, kad nors sveikos mitybos rekomendacijose [8,27] yra patariama skaityti maisto produktų etiketes ir jų sudedamąsias dalis, studentai dažnu atveju to nedaro. Dažniau į maisto produktų, tarp jų ir pieno ir jo produktų, sudėtį atsižvelgia sveikatos mokslų studentai, tokius rezultatus gali lemti MF dėstomos disciplinos, susijusios su mityba ir maisto produktais.

Mūsų tyrimo rezultatai parodė, kad didžioji dalis apklaustųjų neatsižvelgia (68,7 proc.) į pieno produktų riebumą juos renkantis, 27,7 proc. atsižvelgia, 3,6 proc. nežino ar atsižvelgia. Didesnė dalis vyrų nei moterų neatsižvelgia į pieno produktų riebumą juos renkantis. Lietuvoje [83] atliktas tyrimas atskleidė, kad didžioji dalis šalies gyventojų (60 proc.) žino, jog rekomenduodama vartoti liesesnius pieno produktus, taip atsakė didesnė dalis moterų. Nors didelė dalis šalies gyventojų žino, jog patariama vartoti liesus pieno produktus, vis dėlto yra suvartojama per daug sočiųjų riebalų rūgščių turinčių produktų [60,61]. Kaip ir minėta anksčiau, norint, jog mityba būtų sveikatai palanki, rekomenduojama skaityti maisto produktų etiketes bei rinktis mažiau sočiųjų riebalų rūgščių turinčio maisto, tarp jų pieno ir pieno produktų. Vadinasi, studentai per mažai atsižvelgia į pieno produktų riebumą juos renkantis, ko pasekoje gali padidėti sočiųjų riebalų rūgščių suvartojimas.

Užsienyje [73] atlikto tyrimo duomenimis, pieną ir jo produktus studentai dažniausiai renkasi varoti kartu su dribsniais (60,2 proc.). Kitas užsienyje [74] atliktas tyrimas parodė, jog 65,2 proc. studentų pieną vartoja kartu su arbata, 20,0 proc. respondent geria gryną pieną, kartu su kava pieną vartoja 15,2 proc. apklaustųjų. Mūsų tyrimo duomenimis, 42,9 proc. studentų geria

kavą ar arbatą su pienu, 17,8 proc. pieną ir jo produktus deda į kepinius, šiek tiek mažesnė dalis (15,2 proc.) valgo su sausais pusryčiais ar dribsniais. 11,2 proc. nurodė, kad geria gryną pieną be priedų. Vadinasi, mūsų tyrimo metu gauti duomenys skiriasi nuo užsienyje atliktų tyrimų rezultatų. Tokius skirtingus rezultatus šalyse galėjo lemti nevienodi pieno ir jo produktų vartojimo įpročiai skirtingose šalyse.

Nors daugeliui jaunuolių studijavimo pradžia yra susijusi su dideliais pokyčiais daugelyje gyvenimo sričių, tarp jų ir mitybos įpročių, mūsų tyrimas atskleidė, jog didžioji dalis apklaustųjų atsakė, kad pradėjus studijuoti jų pieno ir pieno produktų vartojimo įpročiai nepakito (69,7 proc.). Teigusių, jog pradėjus studijas pasikeitė pieno ir jo produktų mitybos įpročiai, buvo 27,3 proc. Studentai, kurie mokėsi MF, gyveno kartu su tėvais bei patys nepirko maisto produktų dažniau teigė, jog jų pieno ir pieno produktų vartojimas pradėjus studijuoti nepakito. Užsienyje [73] atliktas tyrimas parodė, kad pradėjus studijuoti pieno ir jo produktų vartojimo įpročius pakeitė 40,4 proc. studentų. Kito tyrimo [68] metu buvo siekiama išsiaiškinti pagrindines priežastis, kodėl pradėjus studijuoti pasikeičia arba nepasikeičia studentų mitybos įpročiai. Tyrimas parodė, jog viena pagrindinių priežasčių, kodėl mitybos įpročiai nesikeičia yra pasilikimas gyventi kartu su tėvais. Lietuvoje [70] atlikto tyrimo duomenimis, studentai, kurie studijų metu lieka gyventi kartu su šeima, mažiau keičia savo mitybos įpročius. Tokie tiek Lietuvoje, tiek užsienio šalyse gauti rezultatai panašūs į mūsų – jaunuoliai, kurie studijų pradžioje keliasi gyventi savarankiškai, dažniau pakeičia savo mitybos bei pieno ir jo produktų vartojimo įpročius. Manoma, jog didesnė dalis MF studijuojančių jaunuolių jau prieš įstojant į universitetą labiau domisi mityba, todėl pradėjus studijuoti jų mitybos įpročiai pasikeičia mažiau.

Duomenų analizės rezultatai parodė, kad 62,5 proc. studentų teigė, jog pieno vartojimo įpročiai studijų metu nepasikeitė. 20,8 proc. atsakė, jog studijų metu pradėjo vartoti mažiau pieno, 7,8 proc., jog daugiau. Didesnė dalis studijuojančių MF, gyvenančių kartu su tėvais bei savarankiškai neperkančių maisto produktų teigė, jog pieno vartojimas nepakito. Lietuvoje [70] atliktas tyrimas parodė, kad pieno vartojimo įpročiai mažiau pasikeitė tarp kartu su šeima gyvenančių studentų. Tiriant mitybos įpročių pokyčius tarp pirmo ir šešto kurso medicinos studentų [71] nustatyta, kad šešto kurso studentų vartojimas nepakito, lyginant su pirmo kurso studentais. Vadinasi, pieno vartojimo įpročiai pradėjus studijuoti dažniausiai nesikeičia tuomet, jeigu studijavimo laikotarpiu liekama gyventi kartu su tėvais.

Lietuvoje [71] atliktas tyrimas parodė, jog studijavimo laikotarpiu vyrai pradėjo vartoti daugiau fermentuoto (rūgusio) pieno produktų, moterys – mažiau. Kitas Lietuvoje [84] atliktas tyrimas atskleidė, jog kefyro nevartoja 40,1 proc. studentų. Užsienyje [74] atlikus tyrimą paaiškėjo, jog fermentuotų pieno produktų nevartoja 45,1 proc. respondentų. Mūsų tyrimo duomenimis, dauguma studentų atsakė, jog fermentuoto (rūgusio) pieno produktų vartojimas

nepakito (41,3 proc.) arba šių pieno produktų nevartoja (35,7 proc.). 14,4 proc. respondentų teigė, jog fermentuoto pieno produktų pradėjo vartoti mažiau, 8,6 proc. atsakė, jog fermentuoto (rūgusio) pieno produktų pradėjo vartoti daugiau. Reikšmingų skirtumų tarp lyties nebuvo nustatyta. Iš pateiktų tyrimų galima matyti, jog apie 40 proc. studentų fermentuoto (rūgusio) pieno produktų nevartoja, o tai neatitinka sveikos mitybos rekomendacijų.

Tyrimo duomenimis, 48,3 proc. studentų teigė, jog pradėjus studijuoti jogurto vartojimas nepakito. 19,0 proc. apklaustųjų teigė, jog pradėjo vartoti daugiau, 18,8 proc., jog mažiau jogurto. 14 proc. respondentų atsakė, jog jogurto nevartoja. Užsienyje [74] atliktas tyrimas parodė, kad jogurto nevartoja 26,2 proc. studentų. Kitas tyrimas [72] atskleidė, kad jogurto vartojimas nepakito tarp 60 proc. studentų. Tokius rezultatus galėjo lemti skirtingas jogurto vartojimo įpročių paplitimas tarp studentų bei skirtingas laktozės netoleravimo paplitimas populiacijose.

Lietuvoje [71] atlikto tyrimo rezultatai atskleidė, kad studijų metu didesnė dalis vyrų nei moterų teigė, jog varškės ir jos produktų vartojimas sumažėjo, tuo tarpu didesnė dalis moterų teigė, jog varškės produktų nevartoja. Kito Lietuvoje [70] atlikto tyrimo metu nustatyta, kad varškės ir jos produktų vartojimas nepakito dažniau tarp kartu su tėvais gyvenančių respondentų, palyginti su savarankiškai gyvenančiais studentais. Mūsų atlikto tyrimo duomenimis, daugiau moterų nei vyrų teigė, jog varškės produktų nevartoja. Didesnė dalis FLF nei MF studijuojančių jaunuolių nevartoja varškės ir jos produktų. Taip pat nustatyta, kad dažniau kartu su tėvais gyvenantys ir maisto produktų neperkantys jaunuoliai teigė, jog varškės ir jos produktų vartojimas studijų metu nepakito. Vadinas, mūsų tyrimo metu gauti rezultatai sutampa su kitais Lietuvoje atliktais tyrimais.

Mūsų tyrimo metu nustatyta, kad pradėjus studijuoti 20,2 proc. studentų pradėjo vartoti daugiau fermentinio sūrio, 12,4 proc. vartoja mažiau, fermentinio sūrio nevartoja 8,6 proc. respondentų. Daugiau moterų (15,7 proc.) nei vyrų (5,5 proc.) teigė, jog studijų metu pradėjo vartoti mažiau fermentinio sūrio. Užsienyje [74] atliktas tyrimas parodė, kad fermentinio sūrio nevartoja 8,9 proc. studentų. Lietuvoje [71] atlikto tyrimo metu nustatyta, kad studijų metu jaunuoliai pradėjo vartoti mažiau fermentinio sūrio. Tiek mūsų, tiek užsienyje atlikto tyrimo rezultatai parodė, kad panaši dalis studentų fermentinio sūrio nevartoja. Fermentinio sūrio vartojimo sumažėjimas gali būti siejamas su studijų metu įgytomis mitybos žiniomis, padidėjimas – su studentų persikėlimu gyventi savarankiškai.

Duomenų analizės rezultatai parodė, kad didesnė dalis moterų (51,5 proc.) nei vyrų (41,7 proc.) nevartoja konservuoto pieno produktų, didesnė dalis FLF (55,6 proc.) nei MF (43,6 proc.) nevartoja konservuoto pieno produktų. Didesnė dalis kartu su šeima (46,7 proc.) ar kitoje (39,1 proc.) vietoje gyvenančių respondentų teigė, jog pradėjus studijuoti konservuoto pieno vartojimas nepakito, palyginus su atskirai nuo tėvų gyvenančiais studentais (32,4 proc.). Apžvelgiant

literatūros šaltinius, nebuvo rasta tyrimų, lyginančių konservuoto pieno produktų vartojimo pokyčių tarp studentų.

COVID-19 pandemija paveikė daugelį gyvenimo sričių, tačiau mūsų atlikto tyrimo metu nustatyta, kad studentų, teigusių, jog pieno ir jo produktų vartojimo įpročiai pandemijos metu nepasikeitė buvo net 83,0 proc. 7,2 proc. apklaustųjų atsakė, jog pandemija pakeitė jų pieno ir pieno produktų vartojimą. Kinijoje [12] atlikto tyrimo metu paaiškėjo, jog 80 proc. studentų teigė, jog pandemija pakeitė jų mitybos įpročius, tačiau jų pieno ir jo produktų vartojimas nepakito. Tokie rezultatai rodo, kad pandemija beveik neturėjo įtakos pieno produktų vartojimo pokyčiams.

Italijoje [79] atlikto tyrimo rezultatai parodė, kad 9,2 proc. studentų pandemijos metu pradėjo vartoti daugiau pieno ir jogurto. Kito tyrimo [77] metu buvo nustatyta, kad studentai, kurie pandemijos metu grįžo gyventi kartu su šeima, pradėjo vartoti daugiau pieno. Mūsų tyrimo metu paaiškėjo, kad tik 4,6 proc. studentų pandemijos metu pradėjo vartoti daugiau pieno. Didžioji dalis (78,0 proc.) respondentų teigė, jog pieno vartojimas nepakito. Skirtumų tarp gyvenamosios vietos ir pieno vartojimo pokyčių pandemijos metu nebuvo nustatyta. Tokius rezultatus galėjo lemti geresni Lietuvos studentų pieno vartojimo įpročiai iki pandemijos pradžios bei mažesnis laktozės netoleravimo paplitimas Lietuvoje.

Mūsų tyrimo duomenimis, fermentuoto (rūgusio) pieno produktų vartojimas nepakito tarp 62,3 proc. respondentų, šių produktų nevartoja 30,9 proc. apklaustųjų, 4,8 proc. apklaustųjų atsakė, jog pradėjo vartoti daugiau fermentuoto pieno produktų, 2,0 proc. - mažiau. Tyrimo rezultatai parodė, kad daugiau moterų (63,9 proc.), nei vyrų (58,9 proc.) nurodė, kad pandemijos metu fermentuoto pieno produktų vartojimas nepakito. Nustatyta, kad daugiau FLF (38,8 proc.) nei MF (25,9 proc.) studentų atsakė, kad fermentuoto (rūgusio) pieno produktų nevartoja. Apžvelgiant literatūrą, nebuvo rasta panašių Lietuvoje ar užsienyje atliktų tyrimų.

Užsienyje [79] atlikto tyrimo duomenimis, 9,2 proc. studentų COVID-19 pandemijos metu pradėjo vartoti daugiau pieno ir jogurto. JAV [85] atlikto tyrimo metu pastebėta, kad 20 proc. respondentų atsakė, jog pandemijos metu pradėjo daugiau vartoti jogurto. Mūsų atliktas tyrimas parodė, kad 8,8 proc. studentų pandemijos metu pradėjo vartoti daugiau jogurto. Didesnė dalis FLF (19,4 proc.) nei MF (10,2 proc.) respondentų jogurto nevartoja. Tokius rezultatus galėjo lemti geresni MF studentų mitybos įpročiai iki pandemijos pradžios bei mažesnis bendras pieno produktų, tarp jų ir jogurto, vartojimas JAV, palyginus su Lietuva.

Duomenų analizės rezultatai atskleidė, kad didžioji dalis (75,8 proc.) respondentų teigė, jog pandemija nepakeitė varškės ir jos produktų vartojimo, 6,4 proc. apklaustųjų atsakė, jog varškės ir jos produktų nevartoja, taip teigė didesnė dalis moterų (8,6 proc.) nei vyrų (1,8 proc.). 13,0 proc. studentų atsakė, jog pandemijos metu pradėjo vartoti daugiau varškės. Italijoje [79] atlikto tyrimo metu nustatyta, kad varškės ir jos produktų nevartoja 10,1 proc. studentų, kurie buvo

apklausti pandemijos metu, skirtumų tarp lyčių nebuvo pastebėta. Vadinasi, Italijoje varškės ir jos produktų nevartoja kiek didesnė dalis studentų, palyginti su Lietuva.

Mūsų atlikto tyrimo duomenys parodė, kad pandemijos metu 13,2 proc. apklaustųjų pradėjo vartoti daugiau fermentinio sūrio. Skirtumų tarp lyties, fakulteto, gyvenamosios vietos ar maisto produktų pirkimo statuso nebuvo nustatyta. Užsienyje [79] atliktas tyrimas parodė, kad 15,4 proc. respondentų pradėjo vartoti daugiau sūrio. Tad panaši dalis studentų tiek Lietuvoje, tiek užsienyje pandemijos metu pradėjo vartoti daugiau fermentinio sūrio.

Tyrimo duomenimis, 54,3 proc. studentų teigė, jog konservuoto pieno produktų vartojimas nepakito, 41,7 proc. apklaustųjų konservuoto pieno produktų nevartoja. Pandemijos metu 3,0 proc. respondentų pradėjo vartoti mažiau konservuoto pieno, 1,0 proc. - daugiau. Nustatyta, kad didesnė dalis moterų (43,5 proc.) nei vyrų (38,0 proc.) nevartoja konservuoto pieno produktų. Apžvelgiant literatūrą, nebuvo rasta studijų, tiriančių COVID-19 pandemijos įtaką studentų konservuoto pieno vartojimui.

## 6. IŠVADOS

1. Nors dauguma studentų vartoja pieną, tačiau per retai – beveik trečdalis respondentų pieną vartoja tik 1-2 kartus per savaitę. Pieno produktai vartojami dažniau, 3-5 kartus per savaitę juos vartoja beveik 40 proc. respondentų. Pagrindinė pieno ir jo produktų vartojimo priežastis yra skonis, nevartojimo – laktozės netoleravimas. Iš pieno produktų dažniausiai vartojama varškė ir jos produktai bei fermentinis sūris. Pieno produktus dažniau vartoja vyrai bei maisto neperkantys respondentai. Moterys dažniau atsižvelgia į pieno riebumą, pieno produktų sudėtį bei renkasi vartoti laktozės neturinčius produktus.

2. Beveik 70 proc. studentų teigė, jog pradėjus studijuoti pieno ir jo produktų vartojimas nepasikeitė. Didesnė dalis MF, kartu su tėvais gyvenančių ir maisto produktų neperkančių respondentų teigė, jog studijų metu pieno ir pieno produktų vartojimas nepakito. Didesnė dalis FLF studentų nevartoja fermentuoto (rūgusio) pieno, konservuoto pieno bei varškės ir jos produktų. Didesnė dalis moterų studijų metu pradėjo vartoti mažiau fermentinio sūrio, dažniau atsisako vartoti konservuoto pieno produktų.

3. Didžioji dalis (83,0 proc.) studentų teigė, kad COVID-19 pandemija neturėjo poveikio jų pieno ir pieno produktų vartojimo įpročiams. Daugiau moterų nei vyrų teigė, jog pandemijos metu fermentuoto pieno produktų vartojimas nepakito.

## 7. PASIŪLYMAI

1. Pirmų, antrų kursų VU studentams organizuoti renginius apie sveikatai palankią mitybą, jos įtaką žmogaus sveikatai, ypač fakultetuose, kuriuose nėra dėstomos su mityba susijusios disciplinos.
2. Visuomenės sveikatos priežiūros įstaigoms organizuoti švietimo programas, kurios studentams suteiktų naudingos informacijos apie pieno ir jo produktų vartojimo teigiamą poveikį sveikatai bei paskatintų daugiau vartoti šios maisto produktų grupės (pvz: šviesti studentus, kurie netoleruoja laktozės, kad mažas pieno produktų, ypač kietojo sūrio ar jogurto, vartojimas organizmo yra lengvai toleruojamas ir nesukelia nemalonių pojūčių).
3. Universiteto valgyklose tiekti pieno ir pieno produktus, geriausia liesesnius, paženklintus „rakto skylutės“ simboliu bei tinkamus laktozės netoleruojantiems studentams, taip padidinant pieno ir jo produktų vartojimą.
4. Universiteto fakultetuose, bendrabučiuose įrengti sveikatai palankių užkandžių automatus, kuriuose būtų galima įsigyti sveikatai palankių maisto produktų, tarp jų ir pieno produktų (pvz: jogurtas).
5. Paskatinti universiteto administraciją sudaryti paskaitų tvarkaraščius taip, kad studentai pertraukų metu turėtų pakankamai laiko rinktis visavertį ir sveikatai palankų maistą, tarp jų pieną ir jo produktus.



## LITERATŪROS SĄRAŠAS

1. Ohlhorst SD, Russell R, Bier D, Klurfeld DM, Li Z, Mein JR. Nutrition research to affect food and a healthy life span. *Journal of Nutrition*. 2013;143(8):1349–54.
2. Segal L, Opie RS. A nutrition strategy to reduce the burden of diet related disease: access to dietician services must complement population health approaches. *Front Pharmacol*. 2015;6:160.
3. Sogari G, Velez-Argumedo C, Gomez MI, Mora C. College Students and Eating Habits: A Study Using An Ecological Model for Healthy Behavior. *Nutrients*. 2018;10(12):1823.
4. Saito A, Okada E, Tarui I, Matsumoto M, Takimoto H. The Association between Milk and Dairy Products Consumption and Nutrient Intake Adequacy among Japanese Adults: Analysis of the 2016 National Health and Nutrition Survey. *Nutrients*. 2019;11(10):2361.
5. Asirvatham J, Thomsen MR, Nayga RM, Goudie A. Do fast food restaurants surrounding schools affect childhood obesity? *Economics and Human Biology*. 2019;33:124–33.
6. Auclair O, Han Y, Burgos SA. Consumption of Milk and Alternatives and Their Contribution to Nutrient Intakes among Canadian Adults: Evidence from the 2015 Canadian Community Health Survey - Nutrition. *Nutrients*. 2019;11(8):1948.
7. Carbone JW, Pasiakos SM. Dietary Protein and Muscle Mass: Translating Science to Application and Health Benefit. *Nutrients*. 2019;11(5):1136.
8. Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministerija. Sveikos ir tvarios mitybos rekomendacijos. Vilnius: 2020 [žiūrėta 2021 m. spalio 29 d.]. Prieiga per internetą: [https://sam.lrv.lt/uploads/sam/documents/files/Veiklos\\_sritys/visuomenes-sveikatos-prieziura/mityba-ir-fizinis-aktyvumas/Sveikos\\_ir\\_tvarios\\_mitybos\\_rekomedacijos3.pdf](https://sam.lrv.lt/uploads/sam/documents/files/Veiklos_sritys/visuomenes-sveikatos-prieziura/mityba-ir-fizinis-aktyvumas/Sveikos_ir_tvarios_mitybos_rekomedacijos3.pdf)
9. Jurkštienė V, Vaičekauskienė G, Jurėnienė K, Kazlauskienė G, Senikienė Ž. Studentų mitybos įpročiai ir sveikata. *Sveikatos mokslai*. 2016;26(6):65-71.
10. Česnavičienė J, Proškuvienė R, Motiejūnaitė R. Relationships between Physical Activity and Eating Habits among the Students of Lithuanian University of Educational Sciences. *Sporto mokslas/Sport Science*. 2015;3(81):37–45.
11. Nareikienė J. LEU studentų mitybos įpročių palyginamoji analizė. Vilnius: 2017 [žiūrėta 2021 m. spalio 29 d.]. Prieiga per internetą: <https://portalcris.vdu.lt/server/api/core/bitstreams/de0b74af-96ef-4005-992b-a259b298d8ca/content>
12. Sidebottom C, Ullevig S, Cheever K, Zhang T. The effect of COVID-19 pandemic and quarantine period on physical activity and dietary habits of college-aged students. *Sports Medicine and Health Science*. 2021;3(4):228-235.
13. Shaun MMA, Nizum MWR, Munny S, Fayeza F, Mali SK, Abid MT. Eating habits and lifestyle changes among higher studies students post-lockdown in Bangladesh: A web-based cross-sectional study. *Heliyon*. 2021;7(8):e07843.
14. Cena H, Calder PC. Defining a Healthy Diet: Evidence for the Role of Contemporary Dietary Patterns in Health and Disease. *Nutrients*. 2020;12(2):334.

15. World Health Organisation. Healthy diet. Geneva: 2020 [žiūrėta 2022 m. vasario 26 d.]. Prieiga per internetą: <https://www.who.int/behealthy/healthy-diet>
16. Marti-Quijal FJ, Barba FJ, Lorenzo JM, Mousavi Khanegah A. Agri-Food Industry Strategies for Healthy Diets and Sustainability. Chapter 10 - Nutrition, public health politics and dietary tools. Barba FJ, Putnik P, Kovačević DB, sudarytojai. USA: Academic Press, 2020
17. Stipanuk MH, Caudill MA. Biochemical, Physiological, and Molecular Aspects of Human Nutrition. USA: Elsevier Health Sciences, 2018.
18. World Health Organisation. Nutrition. Geneva: 2021 [žiūrėta 2021 m. spalio 29 d.]. Prieiga per internetą: <https://www.euro.who.int/en/health-topics/disease-prevention/nutrition/nutrition>
19. World Health Organisation. Global action plan for the prevention and control of noncommunicable diseases 2013-2020. Geneva: WHO Document Production Services, 2013.
20. Yu E, Rimm E, Qi L, Rexrode K, Albert CM, Sun Q, ir kt. Diet, Lifestyle, Biomarkers, Genetic Factors, and Risk of Cardiovascular Disease in the Nurses' Health Studies. *American Journal of Public Health*. 2016;106(9):1616–23.
21. World Health Organisation. European Food and Nutrition Action Plan 2015–2020. Denmark: WHO Document Production Services, 2014.
22. World Health Organisation. Healthy diet. Geneva: [žiūrėta 2021 m. spalio 29 d.]. Prieiga per internetą: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>
23. Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministerija. Sveikos mitybos rekomendacijos. Vilnius: 2021 [žiūrėta 2021 m. spalio 30 d.]. Prieiga per internetą: <http://sam.lrv.lt/lt/veiklos-sritys/visuomenes-sveikatos-prieziura/mityba-ir-fizinis-aktyvumas-2/sveikos-mitybos-rekomendacijos>
24. Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministerija. Maisto pasirinkimo piramidė (plakatas). Vilnius: 2021 [žiūrėta 2022 m. vasario 27 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>.
25. Pereira PC. Milk nutritional composition and its role in human health. *Nutrition*. 2014;30(6):619–27.
26. Rozenberg S, Body JJ, Bruyère O, Bergmann P, Brandi ML, Cooper C, ir kt. Effects of Dairy Products Consumption on Health: Benefits and Beliefs—A Commentary from the Belgian Bone Club and the European Society for Clinical and Economic Aspects of Osteoporosis, Osteoarthritis and Musculoskeletal Diseases. *Calcified Tissue International*. 2016;98:1–17.
27. Bartkevičiūtė R, Barzda A, Stukas R, Abaravičius A, Petkevičienė J, Klumbienė J. Sveikos mitybos rekomendacijos: metodinės rekomendacijos. Vilnius: Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centras, 2010.
28. Skinner ML, Simpson JAR, Buchholz AC. Dietary and total calcium intakes are associated with lower percentage total body and truncal fat in young, healthy adults. *Journal of the American Nutrition Association*. 2011;30(6):484–90.

29. Bonjour JP. Calcium and phosphate: a duet of ions playing for bone health. *Journal of the American Nutrition Association*. 2011;30(5):438S-48S.
30. Lietuvos respublikos sveikatos apsaugos ministro įsakymas „Dėl Rekomenduojamų paros maistinių medžiagų ir energijos normų tvirtinimo“ (Žin., 1999, Nr. 102-2936). Prieiga per internetą: <https://e-seimas.lrs.lt/portal/legalAct/lt/TAD/TAIS.91054/asr>
31. Lordan R, Tsoupras A, Mitra B, Zabetakis I. Dairy Fats and Cardiovascular Disease: Do We Really Need to Be Concerned? *Foods*. 2018;7(3):29.
32. Bartkevičiūtė R, Barzda A, Stukas R, Abaravičius A, Petkevičienė J, Klumbienė J. Sveikos mitybos rekomendacijos: metodinės rekomendacijos. Vilnius: Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centras, 2010.
33. Bartkevičiūtė R, Barzda A, Stukas R, Abaravičius A, Petkevičienė J, Klumbienė J, ir kiti. Sveikos gyvensenos rekomendacijos. Metodinės rekomendacijos. Mokomoji knyga. Vilnius: Vilniaus universiteto leidykla, 2011.
34. Visioli F, Strata A. Milk, Dairy Products, and Their Functional Effects in Humans: A Narrative Review of Recent Evidence<sup>1</sup>. *Advances in Nutrition*. 2014;5(2):131–43.
35. Abargouei AS, Janghorbani M, Salehi-Marzijarani M, Esmailzadeh A. Effect of dairy consumption on weight and body composition in adults: a systematic review and meta-analysis of randomized controlled clinical trials. *International Journal of Obesity*. 2012;36(12):1485–93.
36. Mozaffarian D, Hao T, Rimm EB, Willett WC, Hu FB. Changes in diet and lifestyle and long-term weight gain in women and men. *The New England Journal of Medicine*. 2011;364(25):2392–404.
37. Martinez-Gonzalez MA, Sayon-Orea C, Ruiz-Canela M, de la Fuente C, Gea A, Bes-Rastrollo M. Yogurt consumption, weight change and risk of overweight/obesity: the SUN cohort study. *Nutr Metab Cardiovasc Dis*. 2014 m. lapkričio;24(11):1189–96.
38. World Health Organisation. Global report on diabetes. Geneva: WHO Press, 2016.
39. Alvarez-Bueno C, Caverro-Redondo I, Martinez-Vizcaino V, Sotos-Prieto M, Ruiz JR, Gil A. Effects of Milk and Dairy Product Consumption on Type 2 Diabetes: Overview of Systematic Reviews and Meta-Analyses. *Advances in Nutrition*. 2019;10(2):S154–63.
40. Mozaffarian D, de Oliveira Otto MC, Lemaitre RN, Fretts AM, Hotamisligil G, Tsai MY. trans-Palmitoleic acid, other dairy fat biomarkers, and incident diabetes: the Multi-Ethnic Study of Atherosclerosis (MESA). *The American Journal of Clinical Nutrition*. 2013;97(4):854–61.
41. Sluijs I, Forouhi NG, Beulens JWJ, van der Schouw YT, Agnoli C, Arriola L, ir kt. The amount and type of dairy product intake and incident type 2 diabetes: results from the EPIC-InterAct Study. *The American Journal of Clinical Nutrition*. 2012;96(2):382–90.
42. Sozen T, Ozisik L, Basaran NC. An overview and management of osteoporosis. *European Journal of Rheumatology*. 2017;4(1):46–56.
43. Wadolowska L, Sobas K, Szczepanska JW, Slowinska MA, Czlapka-Matyasik M, Niedzwiedzka E. Dairy Products, Dietary Calcium and Bone Health: Possibility of

- Prevention of Osteoporosis in Women: The Polish Experience. *Nutrients*. 2013;5(7):2684–707.
44. Malmir H, Larijani B, Esmailzadeh A. Consumption of milk and dairy products and risk of osteoporosis and hip fracture: a systematic review and Meta-analysis. *Critical Reviews in Food Science and Nutrition*. 2020;60(10):1722–37.
  45. Park SJ, Jung JH, Kim MS, Lee HJ. High dairy products intake reduces osteoporosis risk in Korean postmenopausal women: A 4 year follow-up study. *Nutrition Research and Practice*. 2018;12(5):436–42.
  46. Rice BH. Dairy and Cardiovascular Disease: A Review of Recent Observational Research. *Current Nutrition Reports*. 2014;3(2):130–8.
  47. Fontecha J, Calvo MV, Juarez M, Gil A, Martínez-Vizcaino V. Milk and Dairy Product Consumption and Cardiovascular Diseases: An Overview of Systematic Reviews and Meta-Analyses. *Advances in Nutrition*. 2019;10(2):S164–89.
  48. Hu D, Huang J, Wang Y, Zhang D, Qu Y. Dairy foods and risk of stroke: a meta-analysis of prospective cohort studies. *Nutrition, Metabolism and Cardiovascular Diseases*. 2014;24(5):460–9.
  49. Gholami F, Khoramdad M, Esmailnasab N, Moradi G, Nouri B, Safiri S, ir kt. The effect of dairy consumption on the prevention of cardiovascular diseases: A meta-analysis of prospective studies. *Journal of Cardiovascular and Thoracic Research*. 2017;9(1):1–11.
  50. Malik TF, Panuganti KK. Lactose Intolerance. *StatPearls*. Treasure Island (FL): StatPearls Publishing, 2021.
  51. Bayless TM, Brown E, Paige DM. Lactase Non-persistence and Lactose Intolerance. *Current Gastroenterology Reports*. 2017;19(5):23.
  52. Kalibatienė D. Intestininės enzimopatijos. Mokslinė monografija. Vilnius: Vilniaus universiteto teidykla, 2015.
  53. Szilagyi A, Ishayek N. Lactose Intolerance, Dairy Avoidance, and Treatment Options. *Nutrients*. 2018;10(12):1994.
  54. Misselwitz B, Butter M, Verbeke K, Fox MR. Update on lactose malabsorption and intolerance: pathogenesis, diagnosis and clinical management. *Gut*. 2019;68(11):2080–91.
  55. Dainese-Plichon R, Schneider S, Piche T, Hebuterne X. Malabsorption et intolerance au lactose chez l'adulte. *Nutrition Clinique et Metabolisme*. 2014;28(1):46–51.
  56. Savaiano DA. Lactose digestion from yogurt: mechanism and relevance. *The American Journal of Clinical Nutrition*. 2014;99(5):1251S–5S.
  57. Racey M, Bransfield J, Capello K, Field D, Kulak V, Machmueller D, ir kt. Barriers and Facilitators to Intake of Dairy Products in Adolescent Males and Females With Different Levels of Habitual Intake. *Global Pediatric Health*. 2017;4:2333794X17694227.
  58. Ekonominės konsultacijos ir tyrimai. Pieno Sektoriaus Apžvalga Lietuvoje. Vilnius: 2018 [žiūrėta 2021 m. lapkričio 3 d.]. [Prieiga per internetą: [https://www.ekt.lt/wp-content/uploads/2019/01/Pieno-tyrimas\\_19.01.pdf](https://www.ekt.lt/wp-content/uploads/2019/01/Pieno-tyrimas_19.01.pdf)]

59. Dobrovolskij V, Stukas R. Lietuvos gyventojų mitybos įpročiai 2013 metais. Sveikatos mokslai. 2013;23(4):34–41.
60. 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):85-94.
61. 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):32-40.
62. Denissen KFM, Boonen A, Nielen JTH, Feitsma AL, van den Heuvel EGHM, Emans PJ. Consumption of dairy products in relation to the presence of clinical knee osteoarthritis: The Maastricht Study. *European Journal of Nutrition*. 2019;58(7):2693–704.
63. Zingone F, Bucci C, Iovino P, Ciacci C. Consumption of milk and dairy products: Facts and figures. *Nutrition*. 2017;33:322–5.
64. Lago-Sampedro A, Garcia-Escobar E, Rubio-Martin E, Pascual-Aguirre N, Valdes S, Soriguer F. Dairy Product Consumption and Metabolic Diseases in the Di@bet.es Study. *Nutrients*. 2019;11(2):262.
65. Vatanparast H, Islam N, Shafiee M. Consumption of Milk and alternatives decreased among Canadians from 2004 to 2015: evidence from the Canadian community health surveys. *BMC Nutrition*. 2021;7(1):63.
66. Tucker LA. Milk Fat Intake and Telomere Length in U.S. Women and Men: The Role of the Milk Fat Fraction. *Oxidative Medicine and Cellular Longevity*. 2019;2019:1574021.
67. Abdelhafez AI, Akhter F, Alsultan AA, Jalal SM, Ali A. Dietary Practices and Barriers to Adherence to Healthy Eating among King Faisal University Students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2020;17(23):8945.
68. Trahearn M, Merryweather D, Amirabdollahian F. Dietetic Students' Drivers and Barriers to Healthy Eating While Studying to Be a Healthcare Professional (a Pilot Study). *Healthcare*. 2021;9(5):579.
69. Kenstavičūtė I. Nesportuojančių ir aktyviai sportuojančių studentų mitybos ypatumai. Šiauliai: 2012 [žiūrėta 2021 m. lapkričio 5 d.]. Prieiga per internetą: <http://talpykla.elaba.lt/elaba-fedora/objects/elaba:2084914/datastreams/MAIN/content>
70. Pajarskaitė D. Gyvenamosios vietos reikšmė kauno universitetų pirmakursių mitybos įpročiams. Living place significance for Kaunas first year university student habits. Kaunas: 2014 [žiūrėta 2021 m. lapkričio 5 d.]. Prieiga per internetą: <https://www.lsmuni.lt/cris/handle/20.500.12512/102747>
71. Reikertaitė G. Pirmo ir šešto kurso medicinos studentų mitybos bei kitų gyvenamosios įpročių vertinimas. Kaunas: 2019 [žiūrėta 2021 m. lapkričio 6 d.]. Prieiga per internetą: <https://www.lsmuni.lt/cris/bitstream/20.500.12512/105574/1/Kelti%20i%20elab%20galutin%20is.pdf>
72. Dura Trave T. Intake of milk and dairy products in a college population. *Nutricion hospitalaria*. 2018;23(2):89–94.

73. Stearns S, Rabinowitz A. Understanding Milk Consumption Habits Among College Students in Order to Redesign Outreach. *Journal of Extension*. 2021;59(2):9.
74. Abdul-Aziz M, Algomati A, Alhasi T, Amari M, Tarhuni A, Sheikhi A, ir kt. Nutritional and health benefit knowledge of milk and dairy products consumption among medical students at Benghazi university. *World Journal of Advanced Research and Reviews*. 2021;12:162–74.
75. Turkles S, Bogahan M, Altundal H, Yaman Z, Yilmaz M. Diaries of Nursing Students during the COVID-19 Pandemic: A Qualitative Descriptive Study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2021;18(16):8556.
76. Radwan A, Radwan E, Radwan W. Eating habits among primary and secondary school students in the Gaza Strip, Palestine: A cross-sectional study during the COVID-19 pandemic. *Appetite*. 2021;163:105222.
77. Evenson A, Doan C, Johnson K, Berens B. Dietary Intake Changes in College Students During the COVID-19 Pandemic. *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*. 2021;121(9):A21.
78. Bertrand L, Shaw KA, Ko J, Deprez D, Chilibeck PD, Zello GA. The impact of the coronavirus disease 2019 (COVID-19) pandemic on university students' dietary intake, physical activity, and sedentary behaviour. *Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism*. 2021;46(3):265–72.
79. Renzo L, Gualtieri P, Pivari F, Soldati L, Attina A, Cinelli G, ir kt. Eating habits and lifestyle changes during COVID-19 lockdown: An Italian survey. *Journal of Translational Medicine*. 2020;18:229.
80. Vilniaus universitetas. Vilniaus Universiteto 2020 Metų Veiklos Ataskaita. Vilnius: 2020 [žiūrėta 2022 m. balandžio 26 d.]. Prieiga per internetą: [https://www.vu.lt/site\\_files/Adm/rekt\\_ataskaitos/VU\\_2020\\_metu\\_ataskaita.pdf](https://www.vu.lt/site_files/Adm/rekt_ataskaitos/VU_2020_metu_ataskaita.pdf)
81. Silva FB, Osborn DE, Owens MR, Kirkland T, Moore CE, Patterson MA. Influence of COVID-19 Pandemic Restrictions on College Students' Dietary Quality and Experience of the Food Environment. *Nutrients*. 2021;13(8):2790.
82. Lapidés RA, Savaiano DA. Gender, Age, Race and Lactose Intolerance: Is There Evidence to Support a Differential Symptom Response? A Scoping Review. *Nutrients*. 2018;10(12):1956.
83. Bulotaitė G, Bartkevičiūtė R, Stukas R, Krikštaponytė D, Drungilas V, Barzda A. Suaugusių ir pagyvenusių Lietuvos gyventojų žinios apie mitybą. *Sveikatos mokslai*. 2021;31(2):168-173.
84. Nareikienė J. LEU studentų mitybos įpročių palyginamoji analizė. Vilnius: 2017 [žiūrėta 2022 m. balandžio 19 d.]. Prieiga per internetą: <https://hdl.handle.net/20.500.12259/118882>
85. McKinsey and Company. How the COVID-19 pandemic has changed dairy preferences among US consumers. USA: 2021 [žiūrėta 2022 m. balandžio 22 d.]. Prieiga per internetą: <https://www.mckinsey.com/industries/agriculture/our-insights/how-the-covid-19-pandemic-has-changed-dairy-preferences-among-us-consumers>

## PRIEDAI

### **Priedas Nr.1 : Studentų pieno ir pieno produktų vartojimo ir jo kitimo tendencijų tyrimo anketa.**

#### ANKETA

Gerbiamieji,

Esu Greta Vaitkevičiūtė, Vilniaus universiteto Medicinos fakulteto Visuomenės sveikatos magistro II kurso studentė. Atlieku magistro baigiamojo darbo tyrimą, kurio tikslas - nustatyti studentų pieno ir pieno produktų vartojimą ir jo kitimo tendencijas. Jūsų patirtis labai svarbi, todėl kviečiu užpildyti šį klausimyną. Apklausa yra anoniminė, gauti duomenys bus naudojami apibendrintai statistinei analizei ir tyrimo išvadoms. Anketos pildymo trukmė 5-10 minučių, galimas vienas atsakymo variantas.

Iš anksto dėkoju už atsakymus ir skirtą laiką!

#### **1 klausimas. Jūsų lytis**

- Moteris
- Vyras

#### **2 klausimas. Kuriame Vilniaus universiteto fakultete studijuojate?**

- Medicinos fakultete
- Filologijos fakultete

#### **3 klausimas. Kur šiuo metu gyvenate?**

- Gyvenu bendrabutyje/nuomojamame bute
- Gyvenu su šeima/tėvais
- Kita

#### **4 klausimas. Ar pats/pati perkate maisto produktus?**

- Taip (pvz: gyvenate bendrabutyje, todėl maistą perkate patys)
- Ne (pvz: valgau jau paruoštą maistą, todėl pats/pati neperku)
- Nežinau

#### **5 klausimas. Kaip vertinate savo mitybą?**

- Labai gerai
- Gerai
- Patenkinamai
- Blogai
- Labai blogai

#### **6 klausimas. Kaip dažnai vartojate pieną?**

- Rečiau nei kartą per savaitę
- 1-2 kartus per savaitę
- 3-5 kartus per savaitę

- Daugiau nei 5 kartus per savaitę
- Nevartuju

**7 klausimas. Ar renkantis pieną žiūríte, kad jis būtų mažesnio riebumo?**

- Taip
- Ne
- Nežinau

**8 klausimas. Kokio riebumo pieną renkatės vartoti dažniausiai?**

- Iki 1 proc. riebumo
- Nuo 1 proc. iki 2,5 proc. riebumo
- 2,5 proc. ir didesnio riebumo
- Pieno nevartuju

**9 klausimas. Priežastys, dėl kurių vartojate pieną?**

- Skanu
- Sveika
- Nežinau
- Nevartuju
- Kita

**10 klausimas. Priežastys, dėl kurių nevartojate pieno?**

- Neskanu
- Netoleruoju laktozės
- Riebu
- Vartuju
- Kita

**11 klausimas. Kaip dažnai renkatės pieną ir pieno produktus be laktozės?**

- Visada
- Dažnai
- Kartais
- Retai
- Niekada

**12 klausimas. Kaip dažnai vartojate pieno produktus?**

- Rečiau nei kartą per savaitę
- 1-2 kartus per savaitę
- 3-5 kartus per savaitę
- Daugiau nei 5 kartus per savaitę
- Nevartuju

**13 klausimas. Kurios rūšies pieno produktus renkatės vartoti dažniausiai?**

- Fermentuoto (rūgusio) pieno produktai (kefyras, rūgpienis, pasukos)
- Jogurtas
- Varškė ir jos produktai (varškės sūris, sūreliai)
- Fermentinis sūris
- Konservuotas pienas (kondensuotas pienas)



**14 klausimas. Kodėl vartojate pieno produktus?**

- Skanu
- Sveika
- Nežinau
- Nevartoju
- Kita

**15 klausimas. Kodėl nevartojate pieno produktų?**

- Neskanu
- Netoleruoju laktozės
- Riebu
- Vartoju
- Kita

**16 klausimas. Kaip dažnai rinkdamiesi pieną ir pieno produktus atsižvelgiate į jų sudėtį?**

- Visada
- Dažnai
- Kartais
- Retai
- Niekada

**17 klausimas. Ar renkantis pieno produktus žiūrite, kad jie būtų mažesnio riebumo?**

- Taip
- Ne
- Nežinau

**18 klausimas. Kur dažniausiai naudojate pieną ir pieno produktus?**

- Su kava/arbata
- Geriate gryną pieną
- Dedate pieno gaminius į kepinius
- Valgote su sausais pusryčiais/dribsniais
- Kita

**19 klausimas. Ar pasikeitė pieno ir pieno produktų vartojimo įpročiai pradėjus studijuoti?**

- Taip
- Ne
- Nežinau

**20 klausimas. Kaip pasikeitė pieno vartojimo įpročiai studijų metu?**

- Pradėjote vartoti daugiau pieno
- Pradėjote vartoti mažiau pieno
- Pieno vartojimas nepakito
- Pieno nevartojate

**21 klausimas. Kaip pasikeitė fermentuoto (rūgusio) pieno produktų (kefyras, rūgpienis, pasukos) vartojimo įpročiai studijų metu?**

- Pradėjote vartoti daugiau fermentuoto (rūgusio) pieno produktų
- Pradėjote vartoti mažiau fermentuoto (rūgusio) pieno produktų
- Fermentuoto (rūgusio) pieno produktų vartojimas nepakito
- Fermentuoto (rūgusio) pieno produktų nevartojate

**22 klausimas. Kaip pasikeitė jogurto vartojimo įpročiai studijų metu?**

- Pradėjote vartoti daugiau jogurto produktų
- Pradėjote vartoti mažiau jogurto produktų
- Jogurto produktų vartojimas nepakito
- Jogurto produktų nevartojate

**23 klausimas. Kaip pasikeitė varškės ir jos produktų (varškės sūris, sūreliai) vartojimo įpročiai studijų metu?**

- Pradėjote vartoti daugiau varškės ir jos produktų
- Pradėjote vartoti mažiau varškės ir jos produktų
- Varškės ir jos produktų vartojimas nepakito
- Varškės ir jos produktų nevartojate

**24 klausimas. Kaip pasikeitė fermentinio sūrio vartojimo įpročiai studijų metu?**

- Pradėjote vartoti daugiau fermentinio sūrio
- Pradėjote vartoti mažiau fermentinio sūrio
- Fermentinio sūrio vartojimas nepakito
- Fermentinio sūrio nevartojate

**25 klausimas. Kaip pasikeitė konservuoto pieno produktų (kondensuotas pienas) vartojimo įpročiai studijų metu?**

- Pradėjote vartoti daugiau konservuoto pieno
- Pradėjote vartoti mažiau konservuoto pieno
- Konservuoto pieno vartojimas nepakito
- Konservuoto pieno nevartojate

**26 klausimas. Ar pandemija pakeitė pieno ir pieno produktų vartojimo įpročius?**

- Taip
- Ne
- Nežinau

**27 klausimas. Kaip pasikeitė pieno įpročiai pandemijos metu?**

- Pradėjote vartoti daugiau pieno
- Pradėjote vartoti mažiau pieno
- Pieno vartojimas nepakito
- Pieno nevartojate

**28 klausimas. Kaip pasikeitė fermentuoto (rūgusio) pieno produktų (kefyras, rūgpienis, pasukos) vartojimo įpročiai pandemijos metu?**

- Pradėjote vartoti daugiau fermentuoto (rūgusio) pieno produktų
- Pradėjote vartoti mažiau fermentuoto (rūgusio) pieno produktų
- Fermentuoto (rūgusio) pieno produktų vartojimas nepakito
- Fermentuoto (rūgusio) pieno produktų nevartojate

**29 klausimas. Kaip pasikeitė jogurto vartojimo įpročiai pandemijos metu?**

- Pradėjote vartoti daugiau jogurto produktų
- Pradėjote vartoti mažiau jogurto produktų
- Jogurto produktų vartojimas nepakito
- Jogurto produktų nevartojate

**30 klausimas. Kaip pasikeitė varškės ir jos produktų (varškės sūris, sūreliai) vartojimo įpročiai pandemijos metu?**

- Pradėjote vartoti daugiau varškės ir jos produktų
- Pradėjote vartoti mažiau varškės ir jos produktų
- Varškės ir jos produktų vartojimas nepakito
- Varškės ir jos produktų nevirtojate

**31 klausimas. Kaip pasikeitė fermentinio sūrio vartojimo įpročiai pandemijos metu?**

- Pradėjote vartoti daugiau fermentinio sūrio
- Pradėjote vartoti mažiau fermentinio sūrio
- Fermentinio sūrio vartojimas nepakito
- Fermentinio sūrio nevirtojate

**32 klausimas. Kaip pasikeitė konservuoto pieno produktų (kondensuotas pienas) vartojimo įpročiai pandemijos metu?**

- Pradėjote vartoti daugiau konservuoto pieno
- Pradėjote vartoti mažiau konservuoto pieno
- Konservuoto pieno vartojimas nepakito
- Konservuoto pieno nevirtojate