



**ŠIAULIŲ MIESTO GYVENTOJŲ FAKTINĖS MITYBOS,
MITYBOS IR FIZINIO AKTYVUMO ĮPROČIŲ BEI ŽINIŲ
APIE MITYBĄ IR FIZINĮ AKTYVUMĄ TYRIMAS
(2019 M.)**

Šiauliai

TURINYS

IVADAS	3
TYRIMO REZULTATAI IR JŲ APTARIMAS	4
1. Sociodemografiniai duomenys.....	4
2. Mitybos įpročiai.....	4
3. KMI vertinimas.....	14
4. Žinios ir nuomonė apie maisto produktus ir jų tinkamą pasirinkimą	15
5. Žinios ir nuomonė apie fizinį aktyvumą	23
6. Fizinis aktyvumas	29
IŠVADOS	35
REKOMENDACIJOS	37

IVADAS

Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centras kartu su savivaldybių visuomenės sveikatos biurais 2019 m. rugsėjo - gruodžio mėn. vykdė suaugusių (19 - 64 m.) ir pagyvenusių (65 - 75 m.) Lietuvos gyventojų mitybos ir fizinio aktyvumo įpročių, žinių apie mitybą ir fizinį aktyvumą bei faktinės mitybos tyrimą.

Tyrimo metodika. Tikslinė populiacija – suaugę (19 - 64 m.) ir pagyvenusieji (65 - 75 m.) gyventojai, suskirstyti pagal lytį ir amžius grupes proporcingai gyventojų skaičiui kiekvienoje savivaldybėje.

Gyventojų mitybos įpročių tyrimui buvo naudotas standartinis klausimynas – mitybos apklausos anketa, apimanti sociodemografinius duomenis (lytį, amžių, išsilavinimą, gyvenamąją vietą, užimtumą); mitybos įpročius (maisto pasirinkimo kriterijai, produktų vartojimo dažnumas, maisto patiekalų sudymas, maisto papildų vartojimo dažnumas) bei respondentų žinias (nuomonę) apie maisto produktus, jų tinkamą pasirinkimą ir fizinį aktyvumą. Respondentų antropometriniai rodikliai buvo vertinami, nustatant kūno masės indeksą (KMI). Visi respondentai buvo matuojami ir sveriami: tiriamieji be batų, apsirengus drabužiais, skirtais būti kambario temperatūroje, buvo sveriami svarstyklėmis, jų ūgis matuojamas ūgio matuokliais.

Fiziniam aktyvumui tirti buvo naudotas PSO parengtas Pasaulinis fizinio aktyvumo klausimyno antrasis pataisytas variantas (GPAQ Version 2), kurį sudarė 16 klausimų apie fizinį aktyvumą darbe (darbinis arba profesinis fizinis aktyvumas), laisvalaikio (arba poilsio) metu, važiavimą arba judėjimą iš vienos vietos į kitą susisiekimo tikslais (transporto fizinis aktyvumas) ir laiką, praleidžiamą pasyviai (sėdint).

Faktinės mitybos tyrimas buvo atliktas pagal standartinę 24 val. apklausos metodiką, naudojantis specialiu Maisto produktų ir patiekalų porcijų nuotraukų atlasu, užrašant duomenis apie kiekvieno respondento suvartotus per praėjusią parą maisto produktus ir jų kiekius.

Tikslas – ištirti ir įvertinti suaugusių (19 - 64 m. amžiaus) ir pagyvenusių (65 - 75 m. amžiaus) gyventojų mitybos įpročius, kūno masės indeksą (KMI), gyventojų fizinio aktyvumo (FA) būklę, žinias apie maisto produktus, jų pasirinkimą, žinias apie fizinį aktyvumą bei faktinę mitybą.

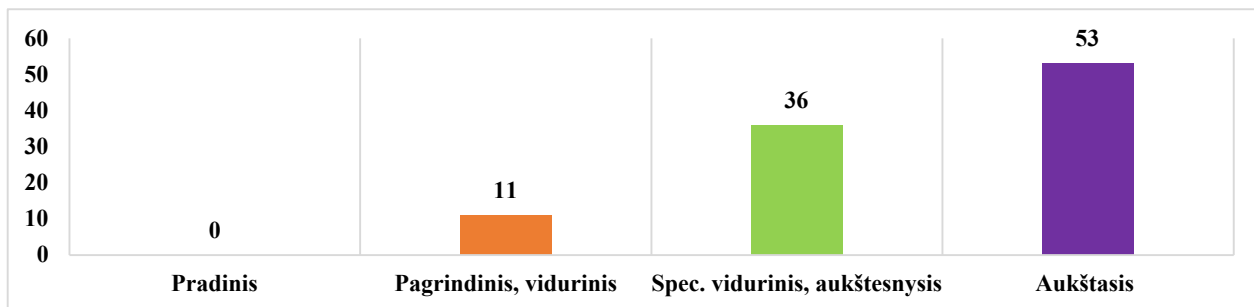
Šiaulių mieste, atrinkus tiek pagal lytį, tiek pagal amžiaus grupes, buvo apklaustas 101 gyventojas.

Statistinė duomenų analizė atlikta taikant SPSS programinio statistinio duomenų paketo 15.0 *for Windows* versiją. Duomenys analizuoti taikant aprašomąją statistiką.

TYRIMO REZULTATAI IR JŲ APTARIMAS

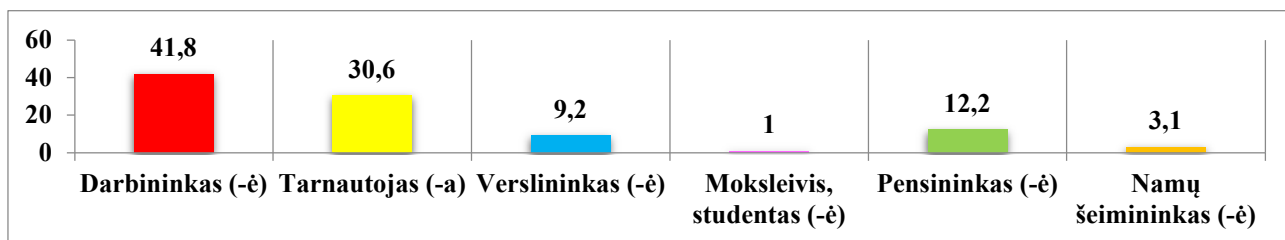
1. Sociodemografiniai duomenys

Tyrime dalyvavo 50 vyrų (49,5 proc.) ir 51 moteris (50,5 proc.). Visi respondentai gyveno mieste. Lyginant duomenis pagal įgytą išsilavinimą, didžiausia respondentų dalis turėjo aukštąjį (53,0 proc.) išsilavinimą (žr. 1 pav.).



1 pav. Respondentų pasiskirstymas lyginant pagal išsilavinimą (proc.)

Lyginant demografinius duomenimis pagal užimtumą, didžiausią respondentų dalį sudarė darbininkai (41,8 proc.) ir tarnautojai (30,6 proc.) (žr. 2 pav.).

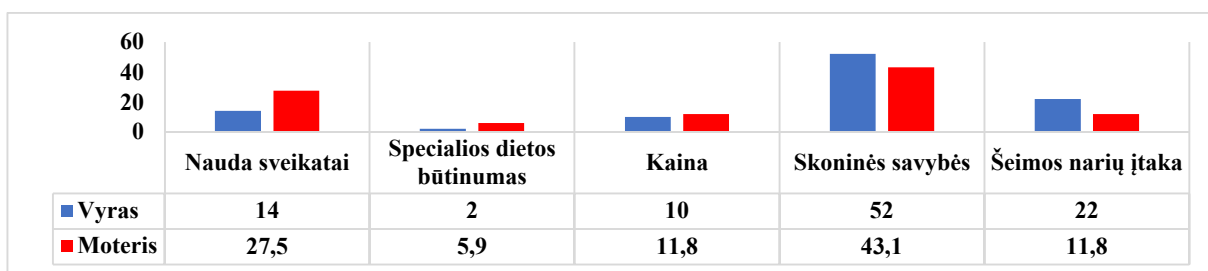


2 pav. Respondentų pasiskirstymas lyginant pagal užimtumą (proc.)

2. Mitybos įpročiai

Apklausoje metu respondentų buvo pasiteirauta, kokie yra pagrindiniai kriterijai, pagal kuriuos jie renka maisto produktus: ar tai nauda sveikatai, kaina, skoninės savybės, speciali dieta, šeimos narių įtaka.

Beveik pusė apklaustųjų (47,5 proc.) įvardijo skonines maisto produktų savybes, kas penktas (20,8 proc.) – jų naudą sveikatai, (16,8 proc.) - šeimos narių įtaką. Moterys daugiau minėjo skonines produktų savybes ir naudą sveikatai, vyrai – skoninės savybes ir šeimos narių įtaką (žr. 3 pav.).



3 pav. Vyrų ir moterų atsakymų pasiskirstymas, pagal kokius pagrindinius kriterijus jie renka maisto produktus (proc.)

Trečdalis pagyvenusių (65 - 75 m.) respondentų pagrindiniais kriterijais, renkantis maisto produktus, laikė kainą ir šeimos narių įtaką, o kas antras 19 - 64 m. amžiaus respondentas maisto produktus rinkosi pagal jų skonines savybes (žr. 1 lentelę).

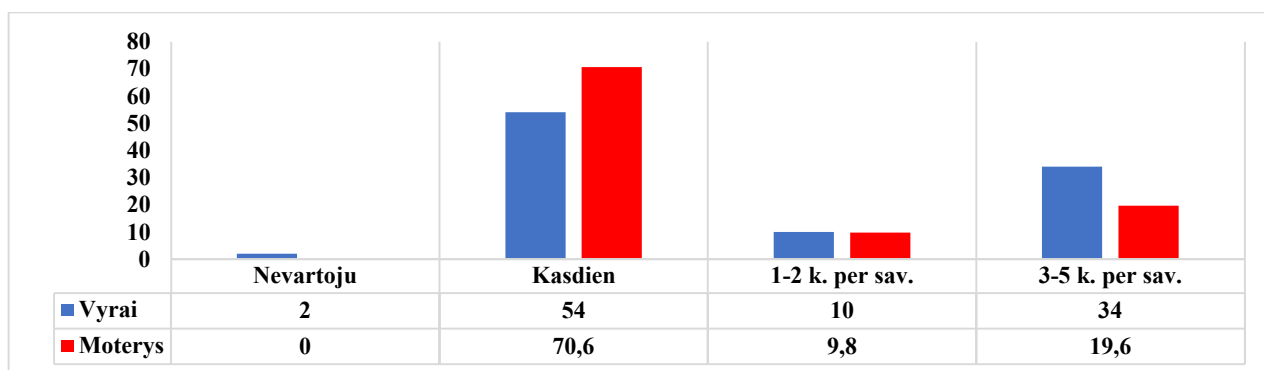
1 lentelė.

Respondentų atsakymų pasiskirstymas, pagal kokius pagrindinius kriterijus jie renka maisto produktus, lyginant pagal amžiaus grupes (proc.)

Amžius \ Kriterijus	Nauda sveikatai	Specialios dietos būtinumas	Kaina	Skoninės savybės	Šeimos narių įtaka
19-34 m.	27,7	6,7	3,3	46,7	16,7
35-49 m.	17,2	3,4	10,3	55,2	13,8
50-64 m.	20,7	3,4	10,3	51,7	13,8
65-75 m.	15,4	0,0	30,8	23,1	30,8

Vaisiai ir daržovės - vieni svarbiausių žmogaus organizmui reikalingų maisto produktų, suteikiančių vitaminų, mineralų ir skaidulinių medžiagų. Pagal mitybos rekomendacijas reikėtų valgyti vaisių ir daržovių penkis kartus per dieną. Kasdien rekomenduojama suvalgyti bent 400 g, ir kuo įvairesnių, nes jų sudėtis labai skiriasi. Geriausiai – šviežios, Lietuvoje išaugintos daržovės. Apklausos metu respondentų buvo paklausta kaip dažnai jie valgo daržoves ir vaisius (išskyrus bulves).

Du trečdaliai apklaustųjų patvirtino, kad daržoves ir vaisius valgo kasdien. Kasdien daržoves valgė daugiau nei du trečdaliai apklaustų moterų ir pagyvenusių respondentų (žr. 4 pav. ir 2 lentelę).



4 pav. Vyrų ir moterų atsakymų pasiskirstymas, pagal tai kaip dažnai vartoja daržoves ir vaisius (išskyrus bulves) (proc.)

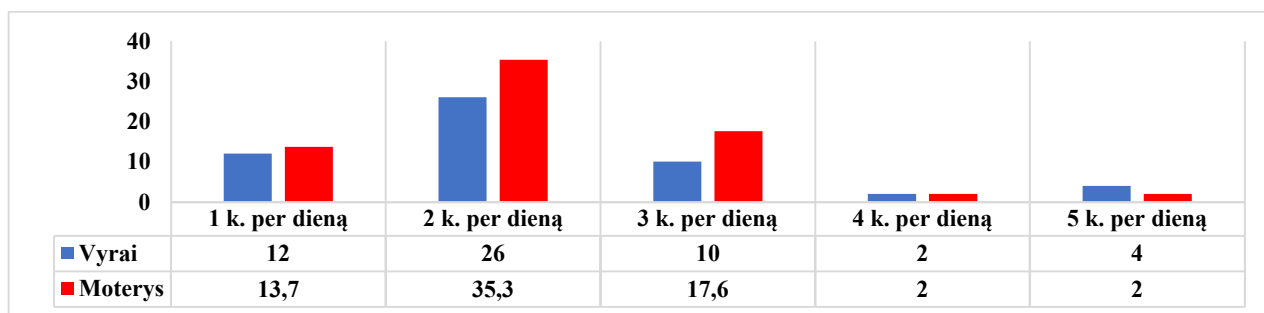
2 lentelė.

Respondentų atsakymų pasiskirstymas, pagal tai kaip dažnai vartoja daržoves ir vaisius (išskyrus bulves), lyginant pagal amžiaus grupes (proc.)

Amžius \ Dažnis	Nevartoju	Kasdien	1-2 k. per sav.	3-5 k. per sav.
19-34 m.	3,3	50,0	23,3	23,3
35-49 m.	0,0	51,7	6,9	41,4
50-64 m.	0,0	79,3	3,4	17,2
65-75 m.	0,0	76,9	0,0	23,1

Apklaustos metu pasiteirauta, kiek kartų per dieną kasdien šiauliečiai valgo daržovių ir vaisių (išskyrus bulves).

Trečdalis atsakiusių daržoves ir vaisius kasdien dažniausiai vartojo du kartus per dieną. Penkis kartus per dieną kasdien jas valgė tik 3,0 proc. respondentų. Kasdien du kartus per dieną daržoves ir vaisius valgė daugiau nei trečdalis apklaustų moterų ir pagyvenusių respondentų (žr. 5 pav. ir 3 lentelę).



5 pav. Vyrų ir moterų atsakymų pasiskirstymas, pagal tai kiek kartų per dieną kasdien vartoja daržoves ir vaisius (išskyrus bulves) (proc.)

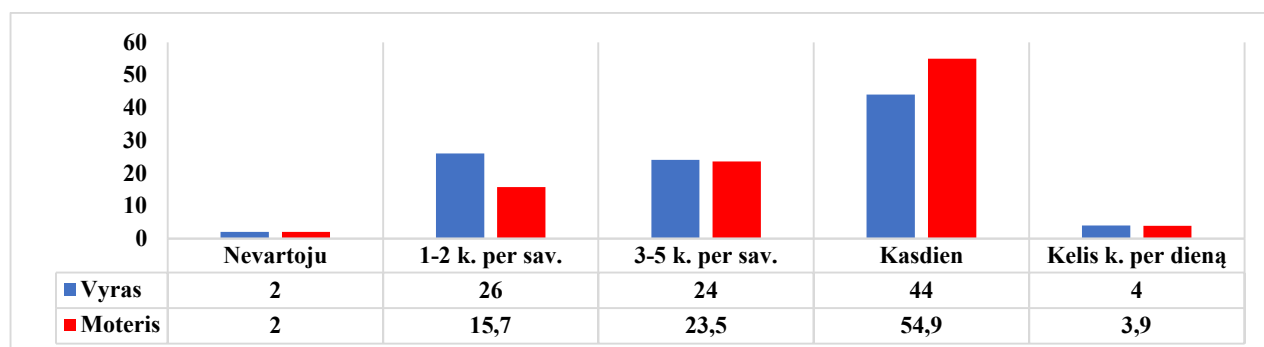
3 lentelė.

Respondentų atsakymų pasiskirstymas, pagal tai kiek kartų per dieną kasdien vartoja daržoves ir vaisius (išskyrus bulves), lyginant pagal amžiaus grupes (proc.)

Amžius \ Dažnis	1 k. per dieną	2 k. per dieną	3 k. per dieną	4 k. per dieną	5 k. per dieną
19-34 m.	16,7	13,3	16,7	0,0	3,3
35-49 m.	10,3	34,5	6,9	0,0	0,0
50-64 m.	10,3	37,9	17,2	6,9	6,9
65-75 m.	15,4	46,1	15,4	0,0	0,0

Mokslininkai rekomenduoja kelis kartus per dieną valgyti grūdinių produktų. Daugiau nei pusė paros maisto davinio energijos turėtų būti gaunama būtent iš šių produktų.

Tyrimo metu šiauliečių buvo paklausta, kaip dažnai jie vartoja grūdinius produktus (duoną, grūdų košes). Pusė apklaustų vyrų ir moterų duoną, grūdų košes dažniausiai valgė kasdien. Kelis kartus per dieną šiuos produktus valgė tik 4,0 proc. respondentų (žr. 6 pav.).



6 pav. Vyrų ir moterų atsakymų pasiskirstymas, pagal tai kaip dažnai vartoja grūdinius produktus (duoną, grūdų košes) (proc.)

Daugiau nei du trečdaliai pagyvenusių (65 - 75 m.) respondentų grūdinius produktus vartojo kasdien, o 7,7 proc. jų duoną, grūdų košes valgė kelis kartus per dieną (žr. 4 lentelę).

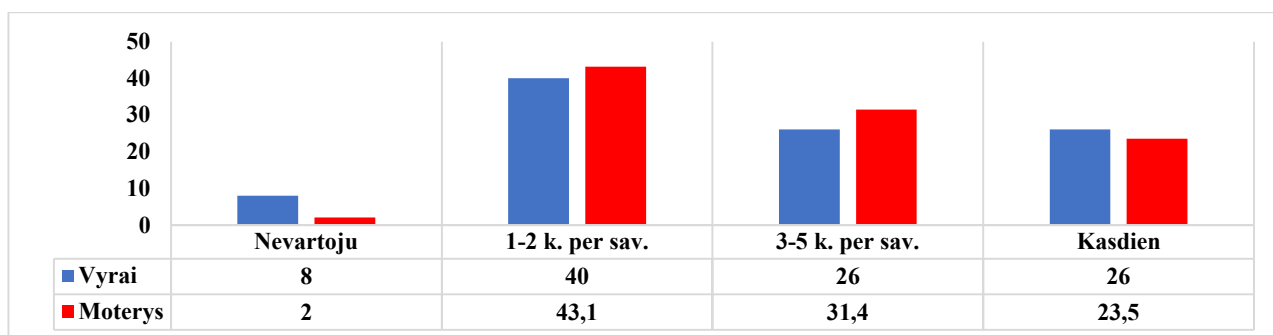
4 lentelė.

Respondentų atsakymų pasiskirstymas, pagal tai kaip dažnai vartoja grūdinius produktus (duoną, grūdų košes) lyginant pagal amžiaus grupes (proc.)

Amžius \ Dažnis	Nevartoju	1-2 k. per sav.	3-5 k. per sav.	Kasdien	Kelis k. per dieną
19-34 m.	0,0	20,0	36,7	43,3	0,0
35-49 m.	3,4	24,1	27,6	41,4	3,4
50-64 m.	3,4	20,7	13,8	55,2	6,9
65-75 m.	0,0	15,4	7,7	69,2	7,7

Iš pieno ir pieno produktų organizmas gauna baltymų ir kalcio. Lietuvos gyventojams rekomenduojama paros kalcio norma 1 000 mg, vyresniems asmenims - net 1 200 mg. Liesuose pieno produktuose yra pakankamas kalcio kiekis, net daugiau nei riebiuose. Patariama kasdien (ar rečiau) valgyti liesą varškę ir varškės sūrius, gerti liesą pieną (1 proc. riebumo), kefyra, rūgpienį.

Šiauliečiai pieną ir pieno produktus vartoja dažniausiai 1 - 2 k. per savaitę, kas ketvirtas apklaustas vyras ar moteris - kasdien (žr. 7 pav.).



7 pav. Vyrų ir moterų atsakymų pasiskirstymas, pagal tai kaip dažnai vartoja pieną ir pieno produktus (proc.)

Beveik pusė apklaustų pagyvenusių (65 - 75 m.) respondentų pieną ir pieno produktus vartojo kasdien, o beveik kas antras 35 - 64 m. amžiaus respondentas - tik 1 - 2 k. per savaitę (žr. 5 lentelę).

5 lentelė.

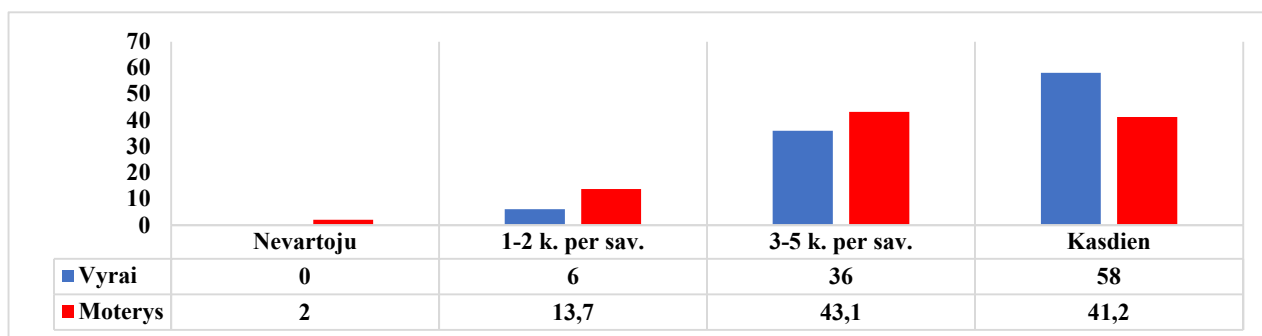
Respondentų atsakymų pasiskirstymas, pagal tai kaip dažnai vartoja pieną ir pieno produktus, lyginant pagal amžiaus grupes (proc.)

Amžius \ Dažnis	Nevartoju	1-2 k. per sav.	3-5 k. per sav.	Kasdien
19-34 m.	6,7	36,7	36,7	20,0
35-49 m.	6,9	48,3	24,1	20,7
50-64 m.	3,4	48,3	24,1	24,1
65-75 m.	0,0	23,1	30,8	46,2

Iš riebios mėsos gaunama daug sočiųjų riebalų rūgščių, patariama rinktis tik liesą mėsą. Mėsos produktai (dešros, dešrelės, konservai) dažniausiai turi daug sočiųjų riebalų rūgščių ir druskos, todėl

vartotini labai saikingai ir retai. Rekomenduojama riboti raudonosios mėsos vartojimą iki 80 g per dieną.

Kas antras apklaustas vyras ar moteris mėsą ir mėsos produktus vartojo dažniausiai kasdien (žr. 8 pav.).



8 pav. Vyrų ir moterų atsakymų pasiskirstymas, pagal tai kaip dažnai vartoja mėsą ir mėsos produktus (proc.)

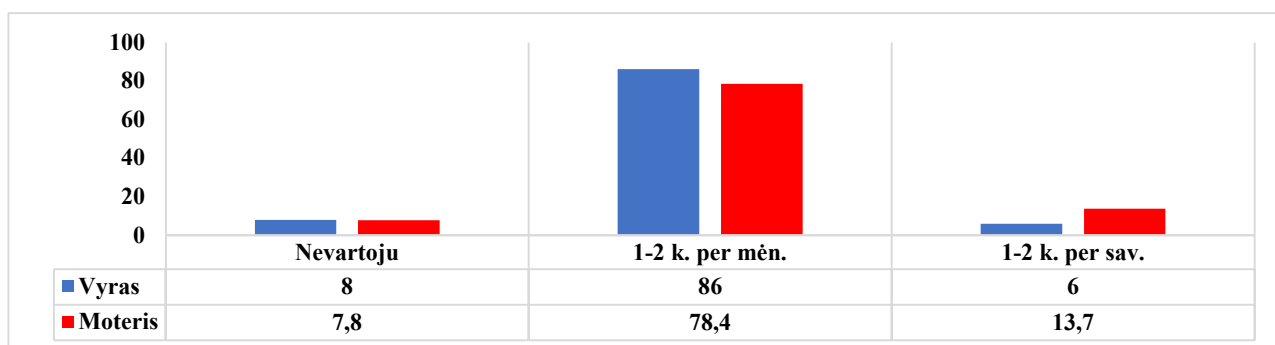
Lyginat atsakymus pagal amžiaus grupes, didžioji dalis apklaustųjų mėsą ir jos produktus vartojo dažniausiai tai pat kasdien (žr. 6 lentelę).

6 lentelė.
Respondentų atsakymų pasiskirstymas, pagal tai kaip dažnai vartoja mėsą ir mėsos produktus, lyginant pagal amžiaus grupes (proc.)

Amžius \ Dažnis	Nevartuju	1-2 k. per sav.	3-5 k. per sav.	Kasdien
19-34 m.	0,	6,7	36,7	56,7
35-49 m.	3,4	6,9	48,3	41,4
50-64 m.	0,0	13,8	34,5	51,7
65-75 m.	0,0	15,4	38,5	46,2

Žuvis yra sveika raudonosios mėsos alternatyva. Rekomenduojama jos valgyti bent du ar tris kartus per savaitę. Žuvies baltymai yra geriau pasisavinami, su žuvimi gaunama vertingų polinesočių riebalų rūgščių, o su jūrų žuvimi - ir mineralų.

Didžioji dauguma apklausos dalyvių (82,2 proc.) žuvį ir jos produktus dažniausiai vartojo 1 - 2 k. per mėn., ir tik beveik kas dešimtas respondentas (13,7 proc. moterų ir 6,0 proc. vyrų) šiuos maisto produktus valgė 1 - 2 k. per savaitę (žr. 9 pav.).



9 pav. Vyrų ir moterų atsakymų pasiskirstymas, pagal tai kaip dažnai vartoja žuvį ir žuvies produktus (proc.)

Lyginat atsakymus pagal amžiaus grupes, didžioji dalis apklaustųjų žuvį ir jos produktus vartojo dažniausiai 1 - 2 k. per mėn. 15,4 proc. pagyvenusių (65 - 75 m.) respondentų tvirtino, kad žuvies visai nevartojo, tuo tarpu 13,3 proc. 19 - 34 m. amžiaus respondentų valgė ją 1 - 2 k. per savaitę (žr. 7 lentelę).

7 lentelė.

Respondentų atsakymų pasiskirstymas, pagal tai kaip dažnai vartoja žuvį ir žuvies produktus, lyginant pagal amžiaus grupes (proc.)

Amžius \ Dažnis	Nevartoju	1-2 k. per mėn.	1-2 k. per sav.
19-34 m.	6,7	80,0	13,3
35-49 m.	10,3	82,8	6,9
50-64 m.	3,4	86,2	10,3
65-75 m.	15,4	76,9	7,7

Apklausoje metu buvo pasidomėta taip pat kokias žuvis, kokias jos rūšis bei kaip dažnai jas vartoja šiauliečiai. Didžioji dalis (du trečdaliai) apklaustųjų šviežią ir (ar) šaldytą žuvį ir rūkytą žuvį dažniausiai vartojo 1 - 2 k. per mėn., o kas penktas respondentas šviežią ir (ar) šaldytą žuvį valgė ir 1 - 2 k. per savaitę. Dažniausiai didžiosios dalies (dviejų trečdalių) respondentų 1 - 2 k. per mėn. valgomos žuvys - lašiša ir silkė (žr. 8 lentelę).

8 lentelė.

Respondentų atsakymų pasiskirstymas, pagal tai kaip dažnai vartoja įvairias žuvies rūšis (proc.)

Kaip dažnai vartojate	Nevartoju	1-2 k. per mėn.	1-2 k. per sav.
Šviežią ir (ar) šaldytą žuvį	4,5	62,4	20,8
Rūkytą žuvį	17,8	59,4	4,9
Sūdytą žuvį	31,7	43,6	7,9
Konservuotą ir (ar) džiovintą žuvį	41,6	34,7	2,0
Žuvies produktus	33,7	42,6	5,0
Lašišą	6,9	65,3	14,9
Skumbrę	28,7	46,5	5,9
Tuną	33,7	46,5	2,0
Upėtakį	43,6	32,7	2,0
Silkę	15,8	59,4	8,9
Sardinę	70,3	5,0	1,0
Šprotus	45,5	30,7	2,0
Ungurį	67,3	7,9	1,0
Kardžuvę	73,3	2,0	-
Karpį	36,6	38,6	2,0
Otą	64,4	10,9	-
Menkę	41,6	33,7	2,0
Jūros ešerį	35,6	41,6	-
Karšį	46,5	29,7	2,0
Lydeką	30,7	45,5	2,0
Pangasiją	58,4	15,8	-

Bendras paros druskos kiekis maiste, įskaitant gaunamą su rūkytais, sūdytais, konservuotais produktais, duona, neturi būti didesnis kaip vienas arbatinis šaukštelis (5 g). Vartoti reikėtų joduotą druską.

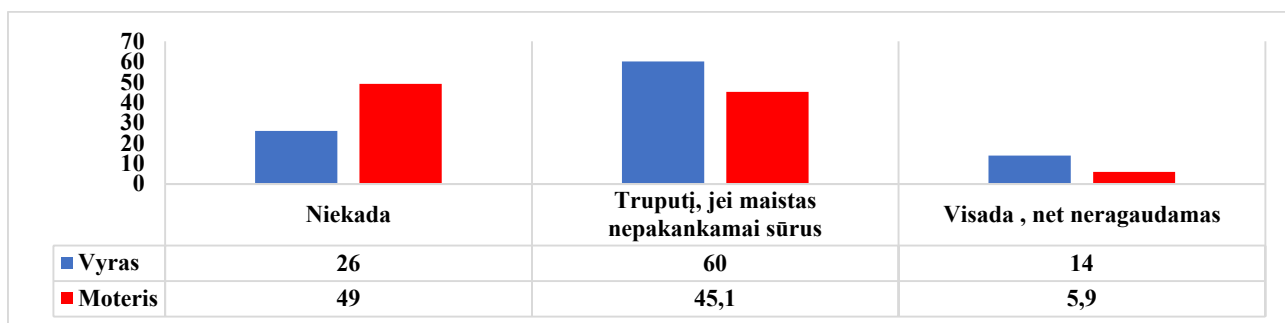
56,0 proc. respondentų vyrų ir 58,8 proc. respondenčių moterų vartojo joduotą druską. Lyginant atsakymus pagal amžiaus grupes, daugiausiai joduotą druską naudojo pagyvenę (65 - 75 m.) (69,2 proc.) asmenys, mažiausiai - 19 - 34 m. amžiaus (43,3 proc.) asmenys (žr. 9 lentelę).

9 lentelė.
Respondentų atsakymų pasiskirstymas, pagal joduotos druskos vartojimą, lyginant pagal lytį ir amžiaus grupes (proc.)

Vyras	Moteris	19-34 m.	35-49 m.	50-64 m.	65-75 m.
56,0	58,8	43,3	58,6	65,5	69,2

Kartais žmonės sūdo maistą net neparagavę, nors sūrumo pojūtis labai greitai keičiasi. Pradėjus mažiau sūdyti maistą, greitai nebejuntama, kad trūksta druskos. Sūrus maistas tampa nebeskanus.

Kas antras apklaustas šiaulietis truputį sūdė pagamintus patiekalus, nes jie atrodė nepakankamai sūrūs, o kas dešimtas sūdė visada, net neragavęs. 49,0 proc. moterų niekada nedėjo druskos į paruoštą maistą, tuo tarpu 14,0 proc. vyrų jį sūdė visada, net neparagavę (žr. 10 pav.).



10 pav. Vyrų ir moterų atsakymų pasiskirstymas, pagal tai, ar jie sūdė valgydami jau pagamintus patiekalus (proc.)

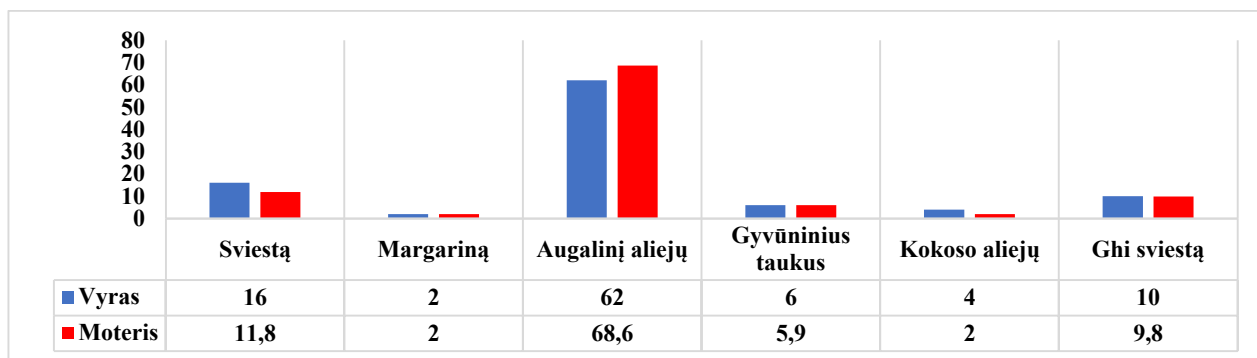
46,2 proc. pagyvenusių šiauliečių niekada nedėjo druskos į paruoštą maistą. 58,6 proc. 35 - 49 m. amžiaus dalyvių truputį sūdė pagamintus patiekalus, o 15,4 proc. 65 - 75 m. amžiaus respondentų sūdė juos visada, net neparagavę (žr. 10 lentelę).

10 lentelė.
Respondentų atsakymų pasiskirstymas, pagal tai, ar jie sūdė valgydami jau pagamintus patiekalus lyginant pagal amžiaus grupes (proc.)

Amžius \ Sūdytas	Niekada	Truputį, jei maistas nepakankamai sūrus	Visada, net neragaudamas
19-34 m.	30,0	56,7	13,3
35-49 m.	37,9	58,6	3,4
50-64 m.	41,4	48,3	10,3
65-75 m.	46,2	38,5	15,4

Riebalai yra svarbus energijos šaltinis. Pasaulio sveikatos organizacija rekomenduoja, kad iš riebalų susidarytų ne daugiau kaip 30 proc. paros maisto davinio energijos. Iš sočiųjų riebalų rūgščių (riebios mėsos ir pieno produktų) turėtų būti gaunama ne daugiau kaip 10 proc. energijos, iš polinesočiųjų riebalų rūgščių (saulėgrąžų, sojų, kukurūzų aliejų) – apie 6 - 10 proc. energijos. Likęs energijos kiekis turėtų būti gaunamas iš mononesočiųjų riebalų rūgščių (alyvų ir rapsų aliejų).

Respondentai vyrai (62,0 proc.) ir moterys (68,6 proc.) maisto gaminimui dažniausiai naudojo augalinį aliejų (žr. 11 pav.).



11 pav. Vyrų ir moterų atsakymų pasiskirstymas, pagal tai, kokius riebalus dažniausiai naudoja maistui gaminti (proc.)

Lyginant atsakymus pagal amžiaus grupes, didžioji dalis (du trečdaliai) apklaustųjų maisto ruošimui dažniausiai naudojo augalinį aliejų (žr. 11 lentelę).

11 lentelė.

Respondentų atsakymų pasiskirstymas, pagal tai kokius riebalus dažniausiai naudoja maistui gaminti, lyginant pagal amžiaus grupes (proc.)

Amžius \ Riebalai	Sviestas	Margarinas	Augalinis aliejus	Gyvūniniai riebalai	Kokoso aliejus	Ghi sviestas
19-34 m.	10,0	0,0	70,0	6,7	3,3	10,0
35-49 m.	6,9	0,0	72,4	6,9	3,4	10,3
50-64 m.	20,7	3,4	51,7	6,9	3,4	13,8
65-75 m.	23,1	7,7	69,2	0,0	0,0	0,0

Apklausos metu šiauliečių buvo paklausta, ar su maistu jie gauna pakankamai reikalingų maisto medžiagų. Lyginant atsakymus ir pagal lytį, ir pagal amžių, jie pasiskirstė panašiai vienodai. Kiek daugiau nei trečdalis respondentų (tik 35 - 49 m. amžiaus - beveik du trečdaliai) manė, kad su maistu gauna pakankamai reikalingų maisto medžiagų, trečdalis - negauna pakankamai, o dar beveik trečdalis atsakė, kad jie nežino (žr. 12 lentelę).

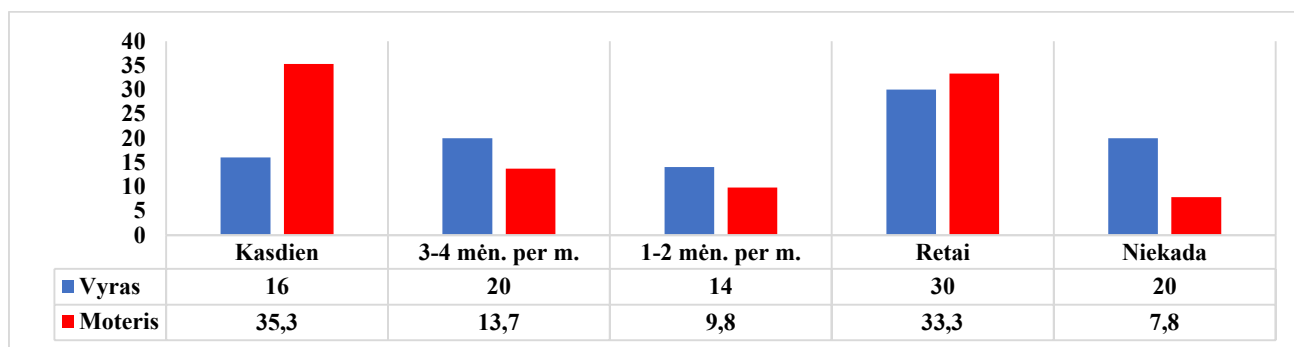
12 lentelė.

Respondentų atsakymų pasiskirstymas, pagal tai, kad jų mityba tinkama ir jie su maistu gauna pakankamai maisto medžiagų, lyginant pagal lytį ir amžiaus grupes (proc.)

	Taip	Ne	Nežinau
Vyras	44,0	26,0	33,0
Moteris	37,3	37,3	25,5
19-34 m.	40,0	36,7	23,3
35-49 m.	58,6	27,6	13,8
50-64 m.	24,1	34,5	41,4
65-75 m.	38,5	23,1	38,5

Maisto papildai - maisto produktai, skirti įprastam maistui papildyti, kurie vieni ar kartu su kitomis medžiagomis yra koncentruotas maisto ar kitų medžiagų šaltinis, turintis poveikį mitybai arba fiziologijai.

Daugiau nei trečdalis apklaustų moterų maisto papildus vartojo kasdien. Kas penktas respondentas vyras tvirtino, kad niekada nevartojo vitaminų, mineralinių medžiagų (žr. 12 pav.).



12 pav. Vyrų ir moterų atsakymų pasiskirstymas pagal tai, kaip dažnai jie vartoja maisto papildus (vitaminus, mineralines medžiagas ar kt. preparatus) (proc.)

Daugiau nei trečdalis 19 - 34 m. amžiaus ir 65 - 75 m. amžiaus respondentų maisto papildus vartojo kasdien. Beveik pusė 35 - 49 m. amžiaus dalyvių vitaminus, mineralines medžiagas ar kt. preparatus vartojo kartais (retai) (žr. 13 lentelę).

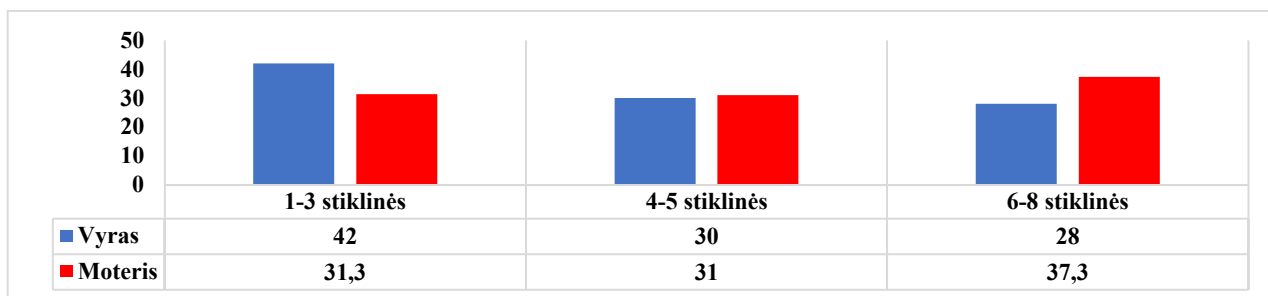
13 lentelė.

Respondentų atsakymų pasiskirstymas pagal tai, kaip dažnai jie vartoja maisto papildus (vitaminus, mineralines medžiagas ar kt. preparatus), lyginant pagal amžiaus grupes (proc.)

Amžius \ Dažnis	Kasdien	3-4 mėn. per m.	1-2 mėn. per m.	Retai	Niekada
19-34 m.	33,3	16,7	16,7	30,0	3,3
35-49 m.	27,6	6,9	13,8	44,8	6,9
50-64 m.	13,8	24,1	6,9	27,6	27,6
65-75 m.	30,8	23,1	7,7	15,4	23,1

Sveikatos specialistai rekomenduoja gerti pakankamai skysčių, ypač vandens (6 - 8 stiklines per dieną). Šiauliečių buvo klausiama, kiek vidutiniškai stiklinių vandens jie išgeria per dieną.

Atlikus analizę paaiškėjo, kad vidutiniškai per dieną respondentų buvo išgerta 5,6 stiklinės vandens. Didžiausia dalis vyrų (42,0 proc.) per dieną išgėrė 1 - 3 stiklines vandens, o didžiausia dalis moterų (37,3 proc.) išgėrė 6 - 8 stiklines vandens (žr. 13 pav.).



13 pav. Vyrų ir moterų atsakymų pasiskirstymas pagal tai, kiek vidutiniškai stiklinių (apie 200 ml) vandens jie išgėrė per dieną (proc.)

Didžiausia dalis 65 - 75 m. amžiaus respondentų (46,2 proc.) per dieną išgėrė 1 - 3 stiklines vandens (žr. 14 lentelę).

14 lentelė.

Respondentų atsakymų pasiskirstymas, pagal tai, kiek vidutiniškai stiklinių (apie 200 ml) vandens jie išgėrė per dieną, lyginant pagal amžiaus grupes (proc.)

Amžius \ Kiekis	1-3 stiklinės	4-5 stiklinės	6-8 stiklinės
19-34 m.	40,0	30,0	30,0
35-49 m.	30,9	34,4	34,4
50-64 m.	34,4	31,0	34,4
65-75 m.	46,2	23,0	30,8

Apibendrinant atliktą analizę galima teigti, kad pagrindiniai šiauliečių maisto produktų pasirinkimo kriterijai: skoninės savybės, nauda sveikatai (ją pabrėžė moterys ir jauniausi respondentai), šeimos narių įtaka (ją pabrėžė vyrai ir pagyvenę respondentai) bei kaina (ją minėjo tik pagyvenę asmenys). Du trečdaliai apklaustųjų daržoves ir vaisius valgė kasdien, dažniausiai du kartus per dieną. Kas antras respondentas grūdinius produktus vartojo kasdien. Daugiau kaip du trečdaliai pagyvenusių asmenų kasdien valgė duoną, grūdų košes. Beveik pusė apklaustųjų pieną ir pieno produktus dažniausiai vartojo 1 - 2 kartus per savaitę. Beveik pusė pagyvenusių respondentų šiuos maisto produktus dažniausiai vartojo kasdien. Kas antras šiaulietis mėsą ir jos produktus dažniausiai valgė kasdien. Didžioji dauguma apklausos dalyvių žuvį ir jos produktus dažniausiai vartojo 1 - 2 kartus per mėn., ir tik kas dešimtas respondentas šiuos maisto produktus valgė 1 - 2 kartus per savaitę. Didžioji dalis respondentų 1 - 2 kartus per mėn. dažniausiai valgė šviežią ir (ar) šaldytą žuvį bei rūkytą žuvį, dažniausiai valgomas žuvies rūšys - lašiša ir silkė. Beveik du trečdaliai apklaustųjų vartojo joduotą druską. Tik kiek daugiau nei trečdalis šiauliečių niekada nesūdė jau pagamintų patiekalų. Beveik kas antra apklausta moteris ir pagyvenęs respondentas nedėjo druskos į paruoštą maistą. Daugiau nei du trečdaliai apklaustųjų maisto ruošimui dažniausiai naudojo augalinį aliejų.

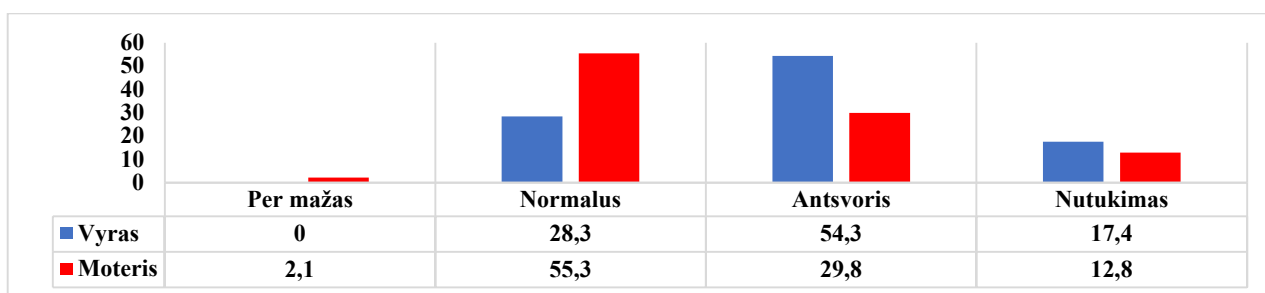
Kiek daugiau nei trečdalis respondentų manė, kad su maistu jie gauna pakankamai reikalingų maisto medžiagų, trečdalis - kad gauna nepakankamai. Daugiau nei trečdalis apklaustų moterų, 19 - 34 m. amžiaus ir 65 - 75 m. amžiaus respondentų maisto papildus vartojo kasdien. Vidutiniškai per dieną šiauliečiai išgėrė 5,6 stiklinės vandens. Dažniau vyrai ir pagyvenę asmenys per dieną išgėrė tik 1 - 3 stiklines vandens, o moterys - 6 - 8 stiklines vandens.

3. KMI vertinimas

Šalyje nemažai žmonių turi per didelę kūno masę. Dažniausiai nutunkama, kai su maistu gaunama daugiau energijos nei jos išsekvojama. Saugant savo sveikatą, rekomenduojama išlaikyti normalų kūno svorį (kūno masės indeksas – 18,5 - 24,9).

Apklausos metu šiauliečių antropometriniai rodikliai buvo vertinami, nustatant kūno masės indeksą (KMI). Visi respondentai buvo matuojami ir sveriami: tiriamieji be batų, apsirengus drabužiais, skirtais būti kambario temperatūroje, buvo sveriami svarstyklėmis, jų ūgis matuojamas ūgio matuokliais.

Vertinant šiauliečių KMI nustatyta, kad daugiau nei pusė tirtų moterų turėjo normalią kūno masę, o tuo tarpu daugiau nei pusė tirtų vyrų - antsvorį (žr. 14 pav.).



14 pav. Vyrų ir moterų kūno masės indekso pasiskirstymas (proc.)

Lyginant matavimų duomenis pagal amžiaus grupes nustatyta, kad kuo vyresnio amžiaus buvo tiriamieji, tuo mažiau jų turėjo normalų svorį. Augo dalis turinčių antsvorį ir nutukimą (žr. 15 lentelę).

15 lentelė.

Respondentų kūno masės indekso pasiskirstymas, lyginant pagal amžiaus grupes (proc.)

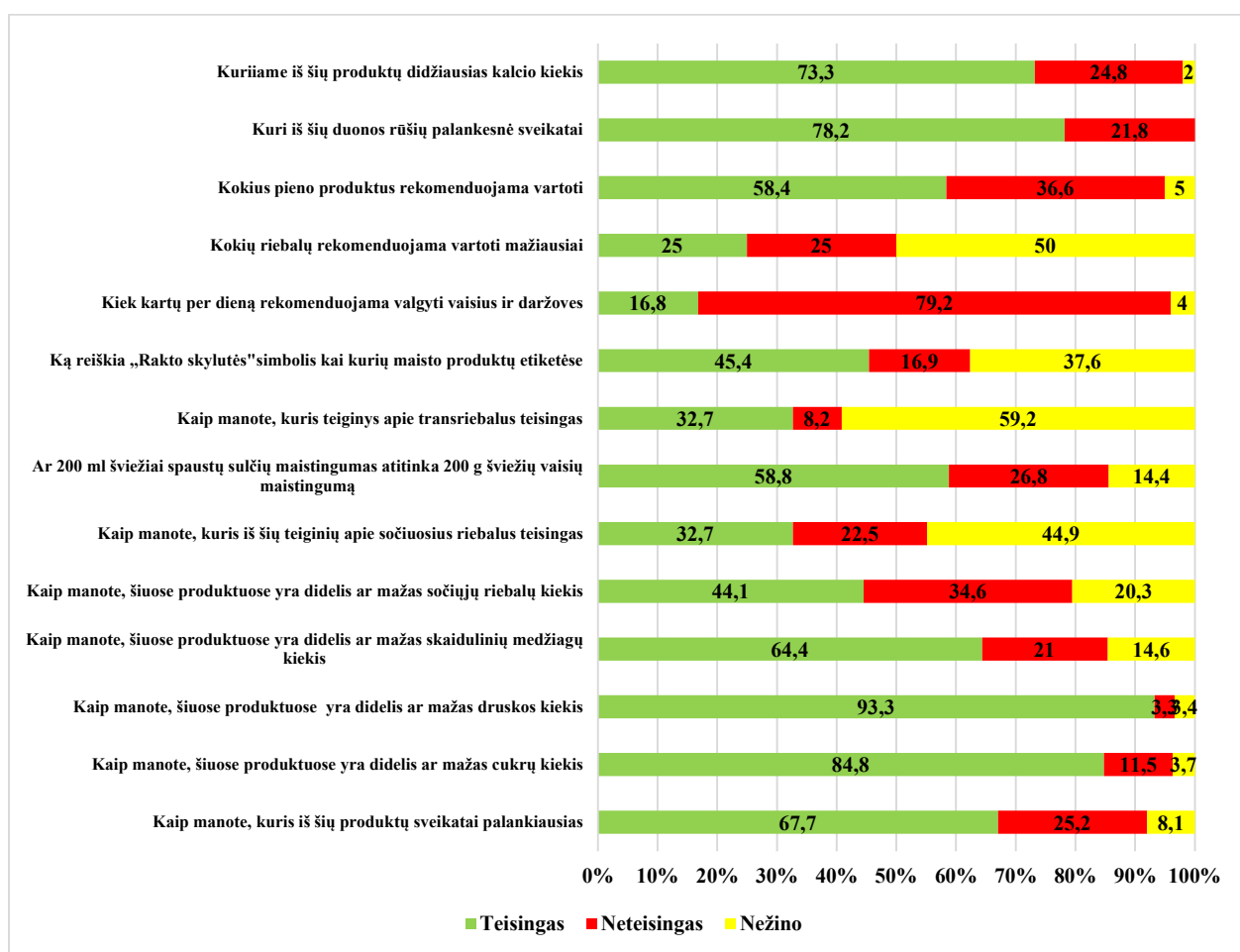
Amžius \ KMI	Per mažas	Normalus	Antsvoris	Nutukimas
19-34 m.	3,6	57,1	28,6	10,7
35-49 m.	0,0	48,0	44,0	8,0
50-64 m.	0,0	27,6	55,2	17,2
65-75 m.	0,0	27,3	36,4	36,4

Apibendrinant atliktą analizę galima teigti, kad daugiau nei pusė tirtų moterų turėjo normalią kūno masę, o tuo tarpu daugiau nei pusė tirtų vyrų - antsvorį. Kuo vyresnio amžiaus buvo tiriamieji, tuo daugiau jų turėjo antsvorį ar nutukimą.

4. Žinios ir nuomonė apie maisto produktus ir jų tinkamą pasirinkimą

Apklausos metu buvo siekiama įvertinti respondentų žinias (nuomonę) apie maisto produktus bei jų tinkamą pasirinkimą. Siekiant įvertinti žinias apie maisto produktus, šiauliečių buvo prašoma nurodyti didelis ar mažas yra atskiruose maisto produktuose esančių cukraus, druskos, skaidulinių medžiagų, sočiųjų riebalų kiekis, kokią duoną, kokius pieno produktus reikėtų pasirinkti, kiek kartų per dieną daržovių ir vaisių valgyti, kokia yra „Rakto skylutės“ simbolio reikšmė.

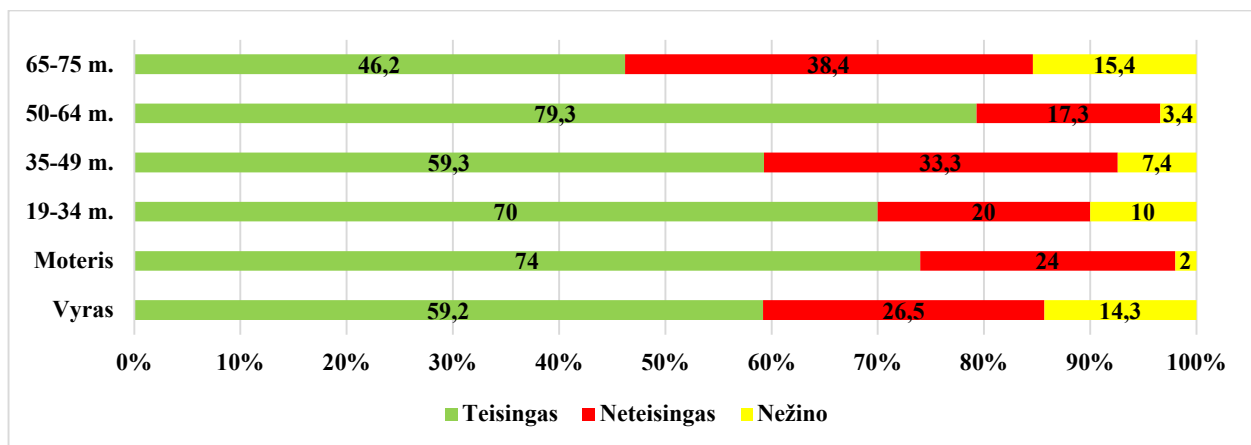
Analizuojant atsakymus matyti, kad šiauliečių žinios apie atskiruose maisto produktuose esančių cukraus, druskos, skaidulinių medžiagų kiekius, duonos ir pieno produktų pasirinkimą buvo pakankamos. Tai pat matyti, kad respondentams labiausiai trūko žinių apie riebalus (sočiuosius, transriebalus), daržovių bei vaisių vartojimo dažnį, „Rakto skylutės“ simbolio reikšmę (žr. 15 pav.).



15 pav. Respondentų atsakymų apie maisto produktus bei jų tinkamą pasirinkimą pasiskirstymas (proc.)

Vertinant šiauliečių žinias apie maisto produktus, buvo klausiama apie sveikatai palankiausią produktą: ar tai yra košės, kepti, rūkyti produktai, kokoso ir palmių aliejai, sviestas, „ghi“ sviestas.

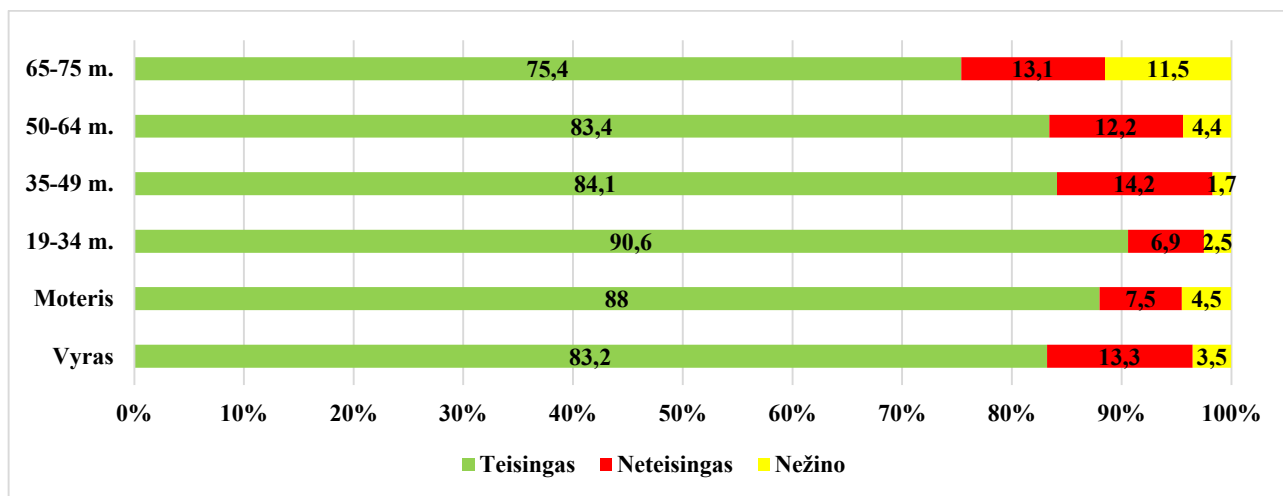
Į šį klausimą teisingai atsakė per 60 proc. respondentų. Didžioji dalis moterų (74,0 proc.) ir 50 - 64 m. amžiaus dalyvių (79,3 proc.) teisingai atsakė, kad košės - sveikatai palankiausias produktas (žr. 16 pav.).



16 pav. Respondentų atsakymų į klausimą „Kaip manote kuris iš šių produktų sveikatai palankiausias?“ pasiskirstymas, lyginant pagal lytį ir amžiaus grupes (proc.)

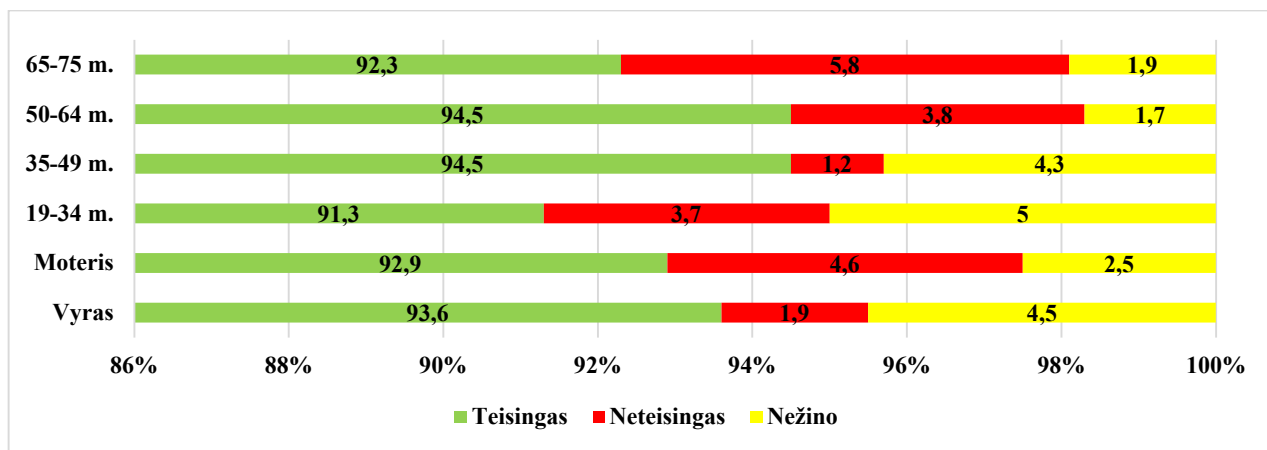
Vertinant šiauliečių žinias buvo prašoma nurodyti didelis ar mažas cukraus kiekis yra sekančiuose maisto produktuose: vaisiuose, jogurte be priedų, leduose, gaiviuosiuose gėrimuose, pusryčių dribsniuose.

Kad jogurte be priedų yra mažai cukraus žinojo per 80 proc. respondentų. Didžiausia dalis (90,6 proc.) teisingai atsakiusių buvo 19 - 34 m. amžiaus gyventojų, mažiausia - 65 - 75 m. amžiaus (75,4 proc.) respondentų (žr. 17 pav.).



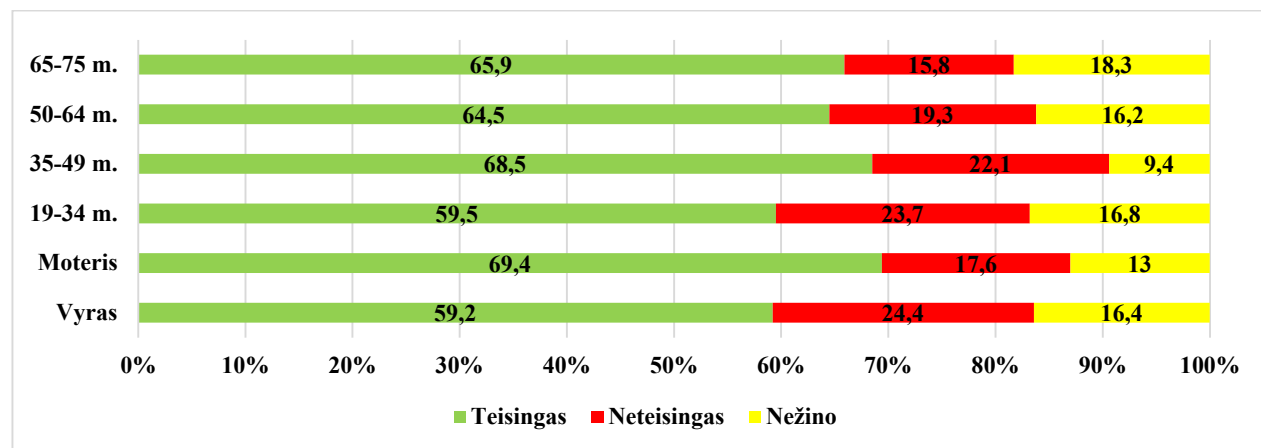
17 pav. Respondentų atsakymų į klausimą „Kaip manote, šiuose maisto produktuose yra didelis ar mažas cukrų kiekis?“ pasiskirstymas, lyginant pagal lytį ir amžiaus grupes (proc.)

Vertinant šiauliečių žinias buvo prašoma nurodyti didelis ar mažas druskos kiekis yra sekančiuose maisto produktuose: bulvių traškučiuose, rūkytoje žuvyje, šviežioje mėsoje, daržovėse, pramoniniu būdu perdirbtuose mėsos produktuose. Kad daržovėse yra mažas druskos kiekis žinojo per 90 proc. respondentų (žr. 18 pav.).



18 pav. Respondentų atsakymų į klausimą „Kaip manote, šiuose maisto produktuose yra didelis ar mažas druskos kiekis?“ pasiskirstymas, lyginant pagal lytį ir amžiaus grupes (proc.)

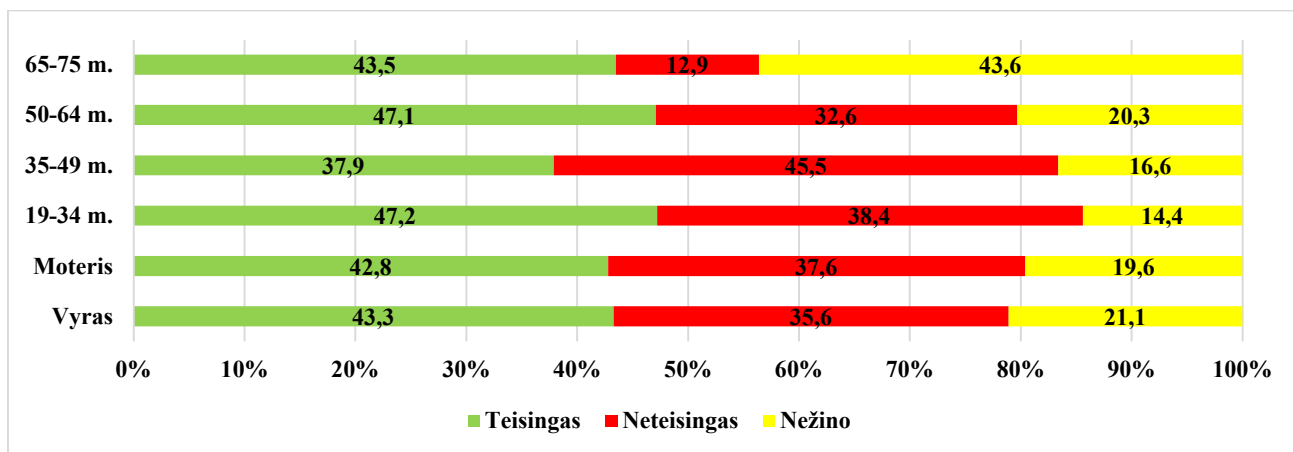
Vertinant šiauliečių žinias buvo prašoma nurodyti didelis ar mažas skaidulinių medžiagų kiekis yra sekančiuose maisto produktuose: avižų kruopose, bananuose, mėsosje, daržovėse, žuvyje, bulvėse, pupelėse. Į šį klausimą teisingai atsakė per 60 proc. respondentų (žr. 19 pav.).



19 pav. Respondentų atsakymų į klausimą „Kaip manote, šiuose maisto produktuose yra didelis ar mažas skaidulinių medžiagų kiekis?“ pasiskirstymas, lyginant pagal lytį ir amžiaus grupes (proc.)

Vertinant šiauliečių žinias buvo prašoma nurodyti didelis ar mažas sočiųjų riebalų kiekis yra sekančiuose maisto produktuose: žuvyje, liesame piene, alyvuogių aliejuje, kiaulienoje, margarine, šokolade.

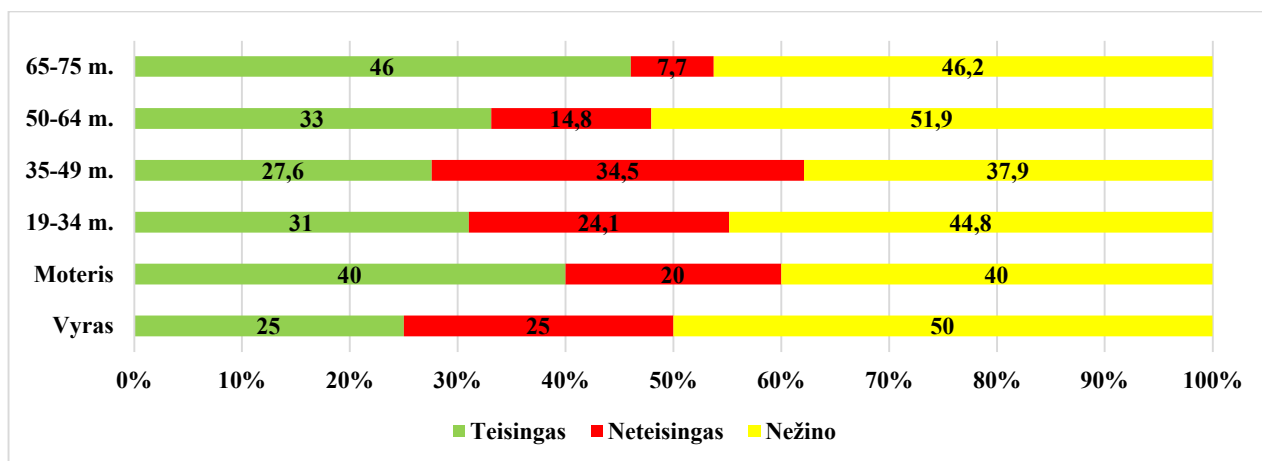
Kad kiaulienoje yra didelis sočiųjų riebalų kiekis žinojo tik 40 proc. respondentų. Didžiausia dalis teisingai atsakusių buvo 50 - 64 m. amžiaus (47,1 proc.) ir 19 - 34 m. (47,2 proc.) amžiaus grupėse (žr. 20 pav.).



20 pav. Respondentų atsakymų į klausimą „Kaip manote, šiuose maisto produktuose yra didelis ar mažas sočiųjų riebalų kiekis?“ pasiskirstymas, lyginant pagal lytį ir amžiaus grupes (proc.)

Vertinant šiauliečių žinias apie maisto produktus, buvo klausiama kuris iš teiginių apie sočiuosius riebalus teisingas: jie mažina cholesterolio koncentraciją kraujyje, mažina infarkto ir insulto riziką, didina vėžio riziką.

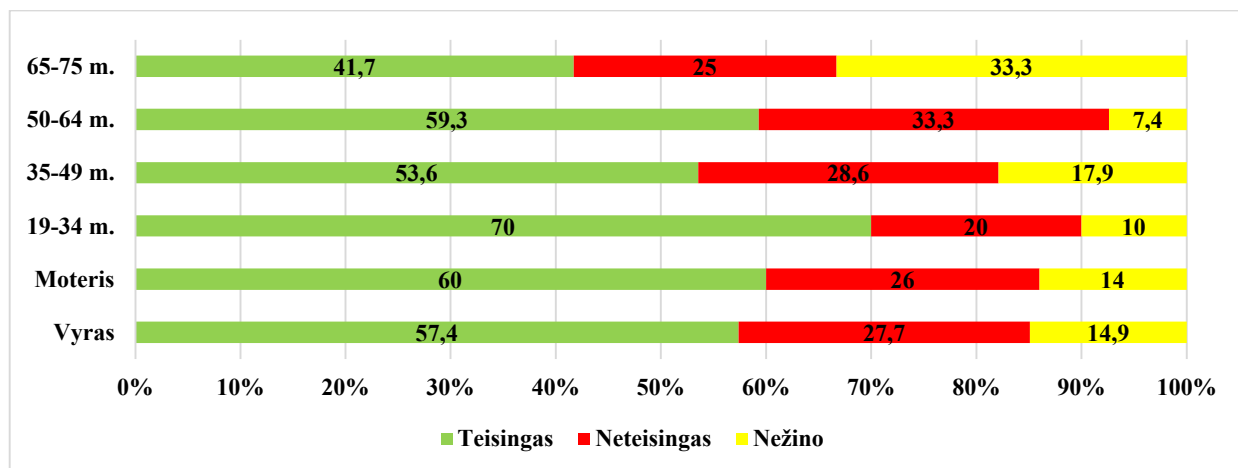
Kad sotieji riebalai didina vėžio riziką težinojo tik trečdalis respondentų. Didžiausia dalis teisingai atsakiusių buvo 65 - 75 m. amžiaus grupėje (43,5 proc.) ir moterų (40,0 proc.) (žr. 21 pav.).



21 pav. Respondentų atsakymų į klausimą „Kaip manote kuris iš šių teiginių apie sočiuosius riebalus teisingas?“ pasiskirstymas, lyginant pagal lytį ir amžiaus grupes (proc.)

Vertinant šiauliečių žinias apie maisto produktus, buvo klausiama ar 200 ml šviežiai spaustų sulčių maistingumas atitinka 200 g šviežių vaisių maistingumą.

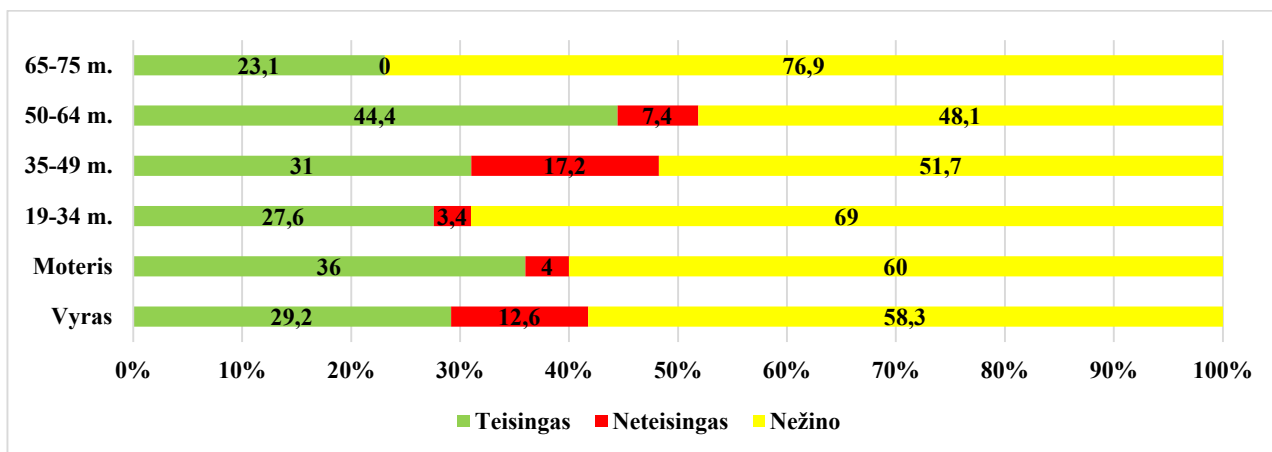
Kad šviežiai spaustų sulčių maistingumas neatitinka šviežių vaisių maistingumo žinojo apie 60 proc. respondentų. Didžiausia dalis teisingai atsakiusių buvo 19 - 34 m. (70,0 proc.) amžiaus grupėje (žr. 22 pav.).



22 pav. Respondentų atsakymų į klausimą „Ar 200 ml šviežiai spaustų sulčių maistingumas atitinka 200 g šviežių vaisių maistingumą?“ pasiskirstymas, lyginant pagal lytį ir amžiaus grupes (proc.)

Vertinant šiauliečių žinias apie maisto produktus, buvo klausiama kuris iš teiginių apie transriebalus yra teisingas: jie saugo kraujagysles nuo pažeidimo, mažina širdies ligų riziką, būna daržovėse, būna iš dalies hidrintuose augaliniuose riebaluose, nebūna pramoniniuose konditerijos gaminiuose.

Kad transriebalų būna iš dalies hidrintuose augaliniuose riebaluose nežinojo tik trečdalis respondentų. Didžiausia dalis teisingai atsakiusių buvo 50 - 64 m. amžiaus grupėje (44,4 proc.) ir moterų (36,0 proc.) (žr. 23 pav.).

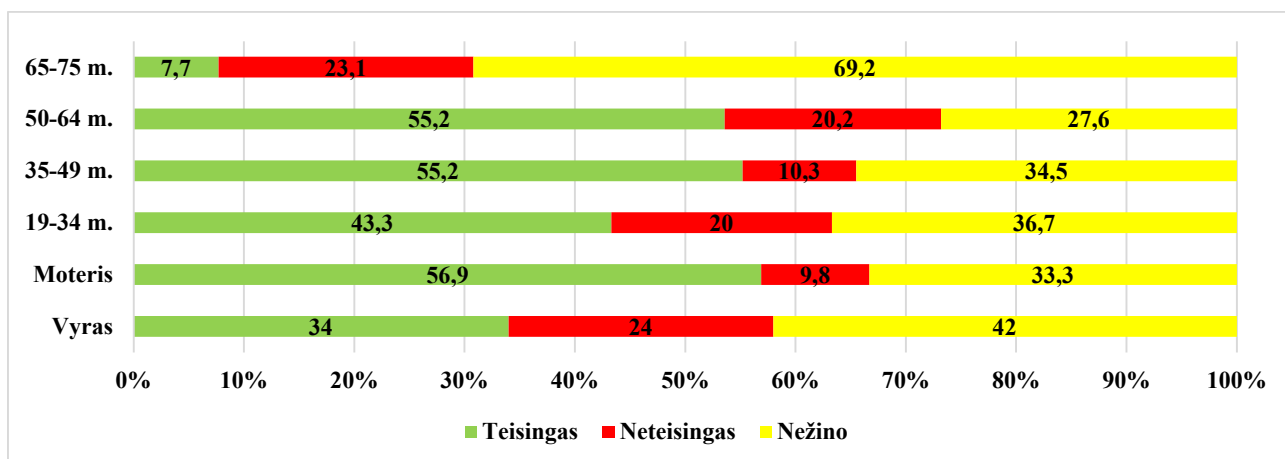


23 pav. Respondentų atsakymų į klausimą „Kaip manote kuris iš šių teiginių apie transriebalus teisingas?“ pasiskirstymas, lyginant pagal lytį ir amžiaus grupes (proc.)

Šiauliečių buvo prašoma atsakyti, ką reiškia „Rakto skylutės“ simbolis kai kurių maisto produktų etiketėse: ar taip žymimas ekologiškas produktas, naujas produktas, nacionalinės kokybės produktas, sveikatai palankesnis produktas, sąžiningo verslo simbolis.

Kad „Rakto skylutės“ simboliu žymimas sveikatai palankesnis produktas (kuriame mažiau cukraus, druskos, riebalų, daugiau maistinių skaidulų) žinojo per 40 proc. respondentų. Didžiausia

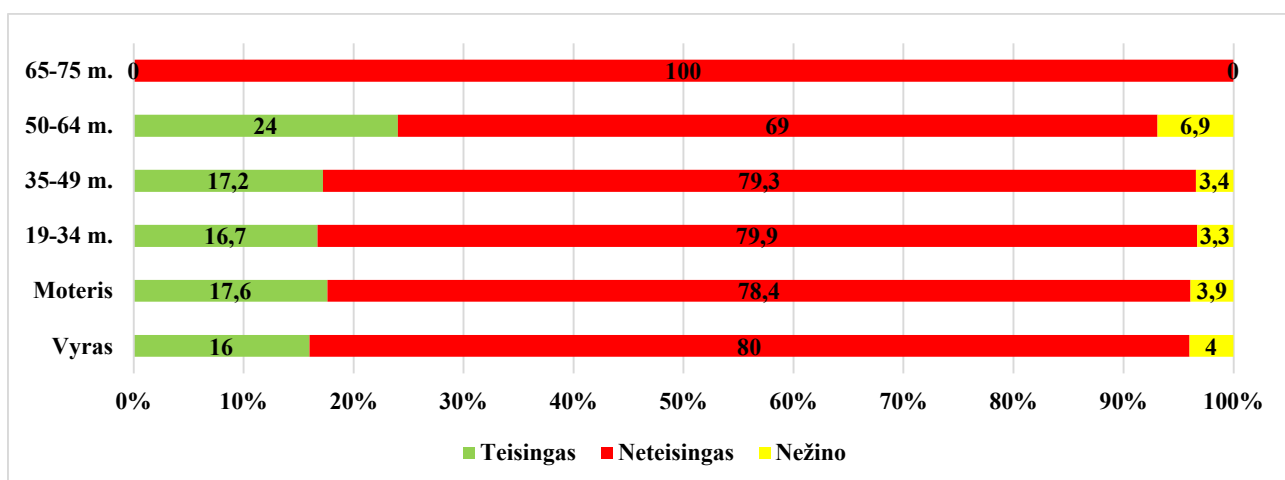
dalis teisingai atsakiusių buvo moterų (56,9 proc.) bei 50 - 64 m. amžiaus (55,2 proc.) ir 35 - 49 m. (55,2 proc.) amžiaus grupėse (žr. 24 pav.).



24 pav. Respondentų atsakymų į klausimą „Ką reiškia „Rakto skylutės“ simbolis kai kurių maisto produktų etiketėse?“ pasiskirstymas, lyginant pagal lytį ir amžiaus grupes (proc.)

Šiauliečių buvo klausiama, kiek kartų per dieną rekomenduojama valgyti vaisius ir daržoves: ar 1 kartą, 2 - 3 kartus, 4 kartus, 5 kartus.

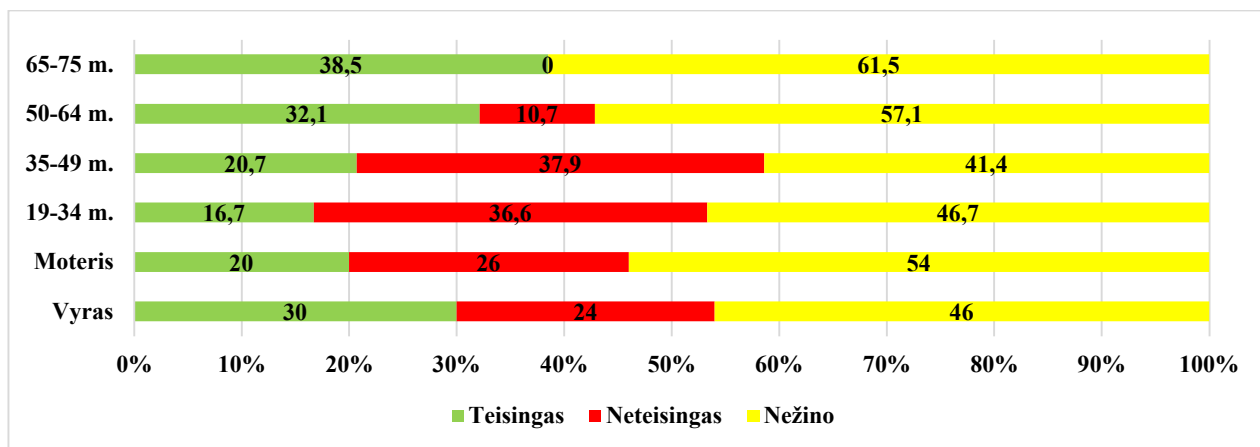
Kad per dieną vaisių ir daržovių reikėtų valgyti 5 kartus žinojo tik apie 17 proc. apklaustųjų. Didžiausia dalis teisingai atsakiusių buvo bei 50 - 64 m. amžiaus (24,0 proc.) grupėje. Į šį klausimą teisingai neatsakė nė vienas pagyvenęs respondentas (žr. 25 pav.).



25 pav. Respondentų atsakymų į klausimą „Kiek kartų per dieną rekomenduojama valgyti vaisius ir daržoves?“ pasiskirstymas, lyginant pagal lytį ir amžiaus grupes (proc.)

Vertinant šiauliečių žinias apie maisto produktus, buvo klausiama kokių riebalų rekomenduojama vartoti mažiausiai: ar mononesočiųjų riebalų, polinesočiųjų riebalų, sočiųjų riebalų.

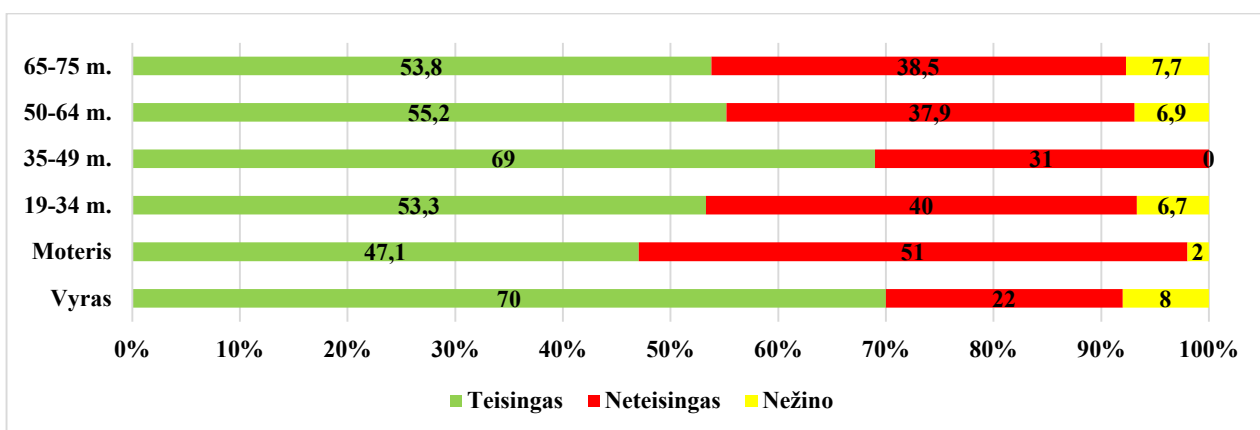
Kad sočiųjų riebalų rekomenduojama vartoti mažiausiai nežinojo tik ketvirtadalis respondentų. Didžiausia dalis teisingai atsakiusių buvo 65 - 75 m. amžiaus grupėje (38,5 proc.) (žr. 26 pav.).



26 pav. Respondentų atsakymų į klausimą „Kokių riebalų rekomenduojama vartoti mažiausiai?“ pasiskirstymas, lyginant pagal lytį ir amžiaus grupes (proc.)

Šiauliečių buvo tai pat klausiama, kokius pieno produktus rekomenduojama vartoti: ar riebesnius, ar liesesnius.

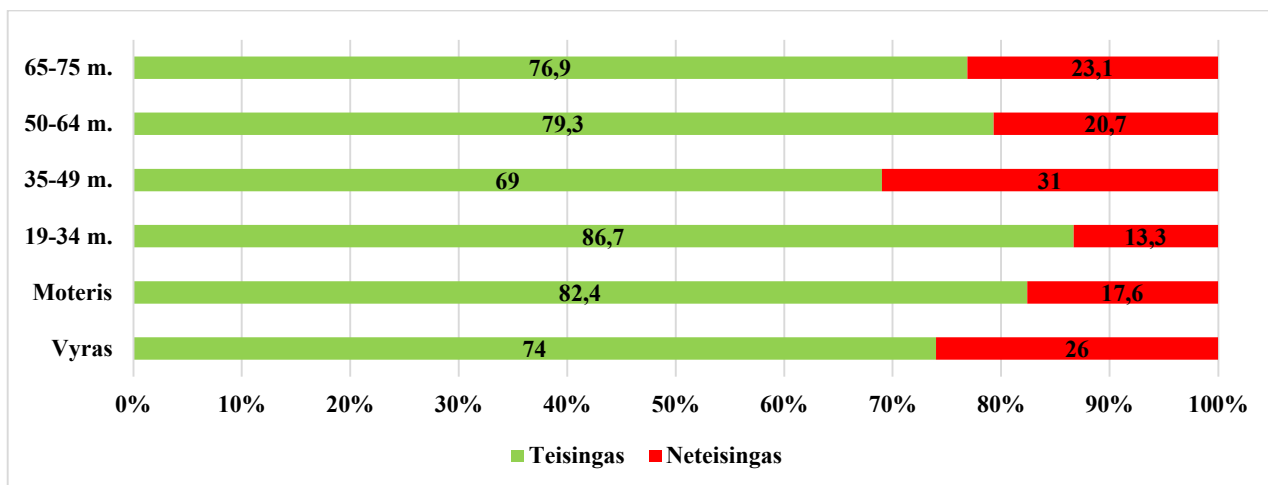
Kad rekomenduojama vartoti liesesnius pieno produktus žinojo per 50 proc. respondentų. Didžiausia dalis teisingai atsakiusių buvo vyrų (70,0 proc.) bei 35 - 49 m. (69,0 proc.) amžiaus grupėje (žr. 27 pav.).



27 pav. Respondentų atsakymų į klausimą „Kokius pieno produktus rekomenduojama vartoti?“ pasiskirstymas, lyginant pagal lytį ir amžiaus grupes (proc.)

Šiauliečių buvo tai pat klausiama, kokia iš išvardintų duonos rūšių palankesnė sveikatai: ar balta, ar juoda, ar viso grūdo.

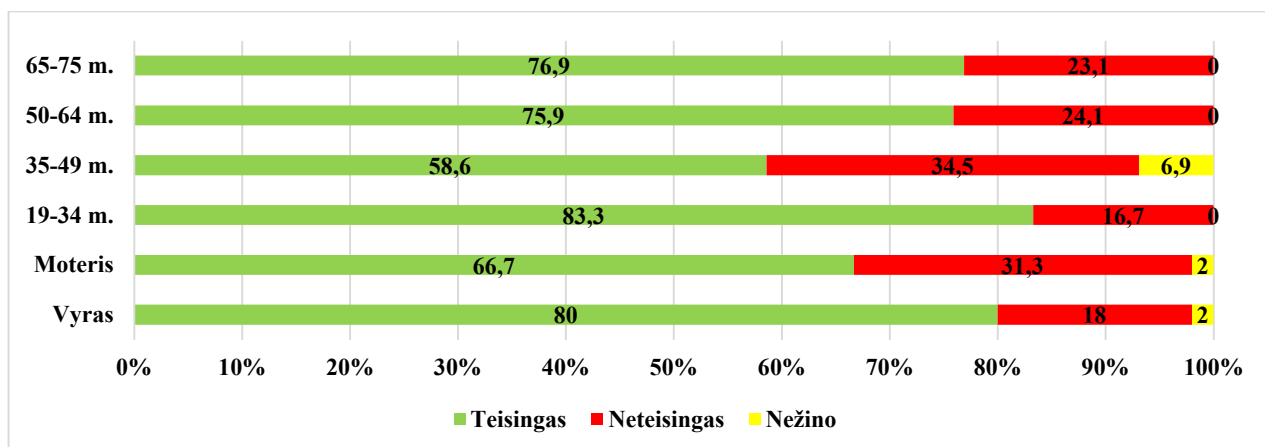
Kad sveikatai palankesnė yra viso grūdo duona žinojo beveik 80 proc. apklaustųjų. Didžiausia dalis teisingai atsakiusių buvo 19 - 34 m. amžiaus grupėje (86,7 proc.) ir moterų (82,4 proc.) (žr. 28 pav.).



28 pav. Respondentų atsakymų į klausimą „Kuri iš šių duonos rūšių palankesnė sveikatai?“ pasiskirstymas, lyginant pagal lytį ir amžiaus grupes (proc.)

Šiauliečių buvo klausiama, kuriame iš išvardintų produktų yra didžiausias kalcio kiekis: ar kopūstuose, ar jautienoje, ar piene, ar liesoje varškėje.

Kad piene yra didžiausias kalcio kiekis žinojo per 70 proc. apklaustųjų. Didžiausia dalis teisingai atsakiusių buvo 19 - 34 m. amžiaus grupėje (83,3 proc.) ir vyrų (80,0 proc.) (žr. 29 pav.).



29 pav. Respondentų atsakymų į klausimą „Kuriame iš šių produktų yra didžiausias kalcio kiekis?“ pasiskirstymas, lyginant pagal lytį ir amžiaus grupes (proc.)

Apibendrinant atliktą analizę galima teigti, kad šiauliečių žinios apie atskiruose maisto produktuose esančių cukraus, druskos, skaidulinių medžiagų kiekius, duonos ir pieno produktų pasirinkimą yra geros (pakankamos). Tai pat matyti, kad respondentams labiausiai trūko žinių apie riebalus (sočiuosius, transriebalus), daržovių bei vaisių vartojimo dažnį, „Rakto skylutės“ simbolio reikšmę.

Moterų žinos ir nuomonė apie maisto produktus bei jų tinkamą pasirinkimą buvo geresnės nei vyrų, jaunesnių respondentų – už pagyvenusius (65 - 75 m.) asmenų.

5. Žinios ir nuomonė apie fizinį aktyvumą

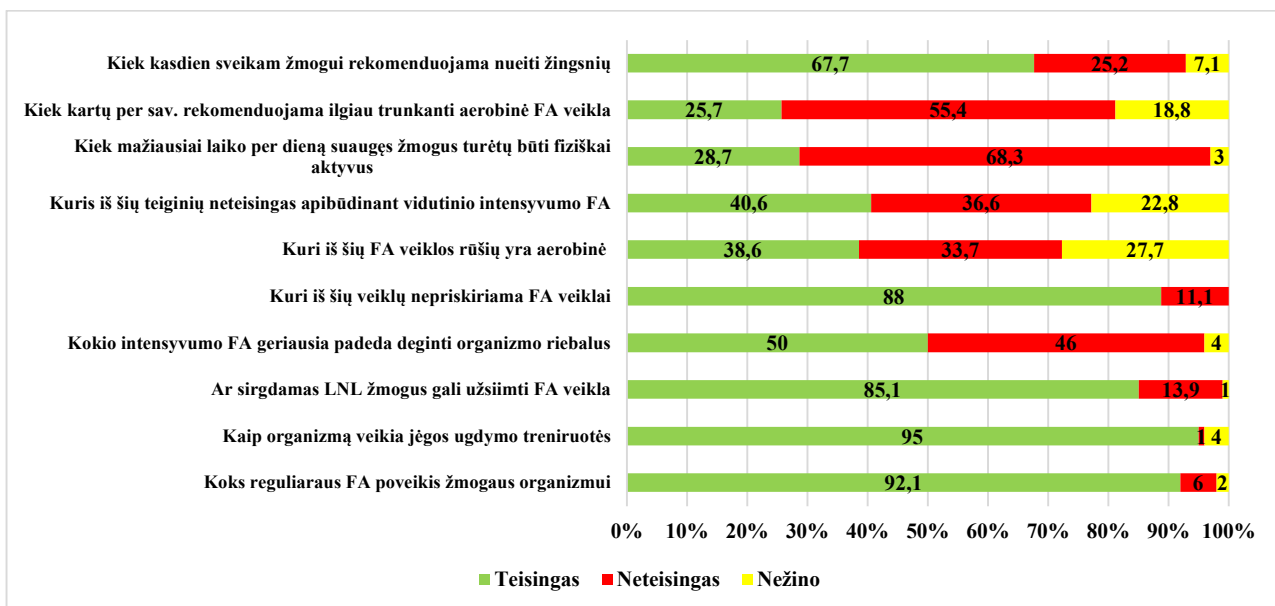
Apklausos metu buvo siekiama įvertinti respondentų žinias ir nuomonę apie fizinį aktyvumą. Pirmiausia buvo klausiama apie fizinio aktyvumo poveikį: koks yra reguliaraus fizinio aktyvumo poveikis žmogaus organizmui, kaip organizmą veikia jėgos ugdymo treniruotės, ar sirgdamas lėtinėmis neinfekcinėmis ligomis žmogus gali užsiimti fiziškai aktyvia veikla.

Buvo klausiama apie fizinio aktyvumo rūšis: kuri iš fizinio aktyvumo rūšių yra aerobinė, kuris teiginys apibūdina vidutinio intensyvumo fizinę veiklą, kokio intensyvumo fizinė veikla geriausia padeda deginti organizmo riebalus.

Siekiant išsiaiškinti žinias ir nuomonę apie fizinio aktyvumo rekomendacijas, respondentų buvo klausiama: kiek mažiausiai laiko per dieną suaugęs žmogus turėtų būti fiziškai aktyvus, kiek kartų per savaitę rekomenduojama ilgiau trunkanti aerobinė veikla, kiek kasdien sveikam žmogui rekomenduojama nueiti žingsnių.

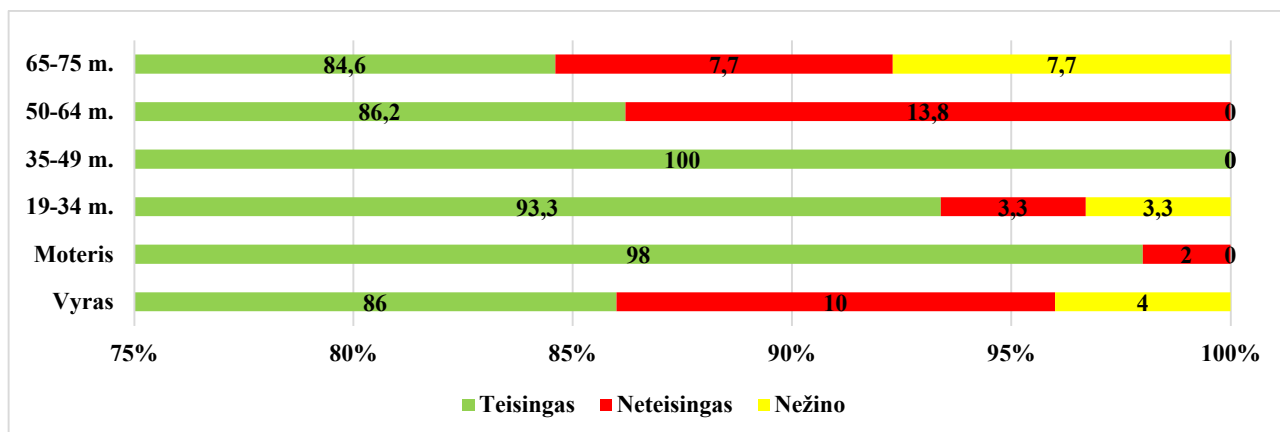
Analizuojant atsakymus matyti, kad didžiosios daugumos respondentų žinios apie fizinio aktyvumo poveikį organizmui yra geros (pakankamos). Tyrimo dalyviai nepakankamai turėjo žinių apie fizinį aktyvumo rūšis, t. y. nežinojo arba pateikė daugiausia neteisingų atsakymų į klausimus apie tai, kuri fizinio aktyvumo rūšis yra aerobinė (61,4 proc.), kuris teiginys apibūdina vidutinio intensyvumo fizinę veiklą (59,4 proc.), kokio intensyvumo fizinė veikla geriausia padeda deginti organizmo riebalus (50,0 proc.).

Apklaustieji dar mažiau žinojo apie rekomenduojamą fizinio aktyvumo trukmę. Šiauliečiai pateikė daugiausia neteisingų atsakymų į klausimus: kiek mažiausiai laiko per dieną suaugęs žmogus turėtų būti fiziškai aktyvus (71,3 proc.) bei kiek kartų per savaitę rekomenduojama ilgiau trunkanti aerobinė veikla (74,2 proc.) (žr. 30 pav.).



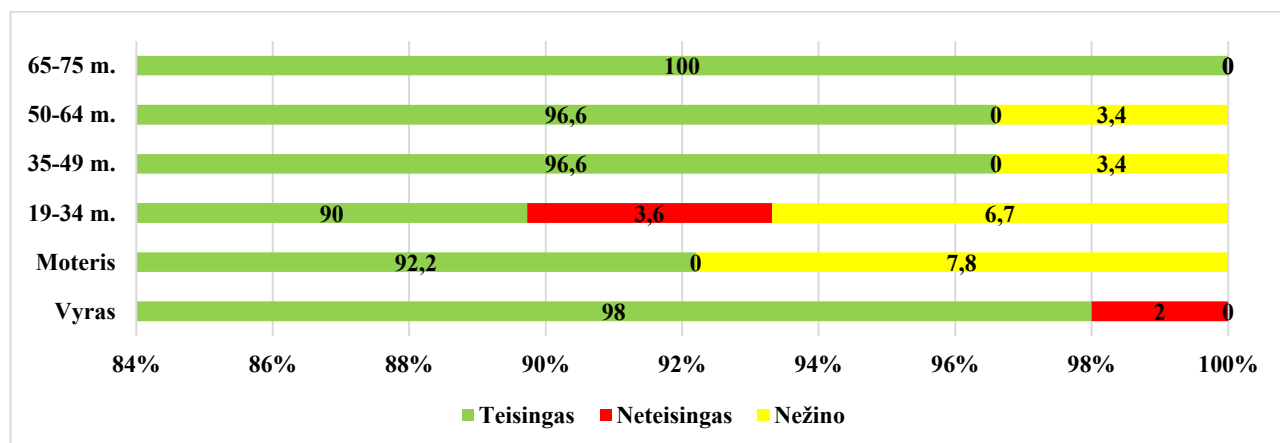
30 pav. Respondentų atsakymų į klausimus apie fizinį aktyvumą pasiskirstymas (proc.)

Į klausimą apie reguliaraus fizinio aktyvumo poveikį žmogaus organizmui teisingai atsakė per 90 proc. apklaustųjų. Kad reguliarus fizinis aktyvumas mažina nervinę įtampą, stresą ir nerimą žinojo 98,0 proc. moterų ir 100,0 proc. 35 - 49 m. amžiaus dalyvių (žr. 31 pav.).



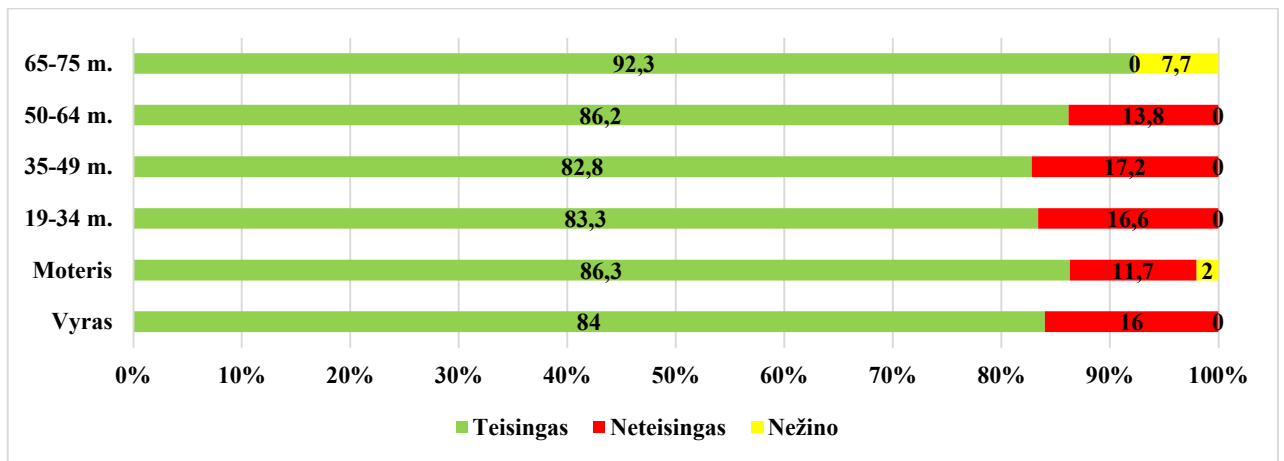
31 pav. Respondentų atsakymų į klausimą „Koks reguliaraus fizinio aktyvumo poveikis žmogaus organizmui?“ pasiskirstymas, lyginant pagal lytį ir amžiaus grupes (proc.)

Į klausimą kaip organizmą veikia jėgos ugdymo treniruotės teisingai atsakė per 90 proc. apklaustųjų. Kad jėgos ugdymo treniruotės didina treniruojamų raumenų jėgą ir kaulų tankį žinojo 98,0 proc. vyrų bei 100,0 proc. pagyvenusių (65 - 75 m.) asmenų (žr. 32 pav.).



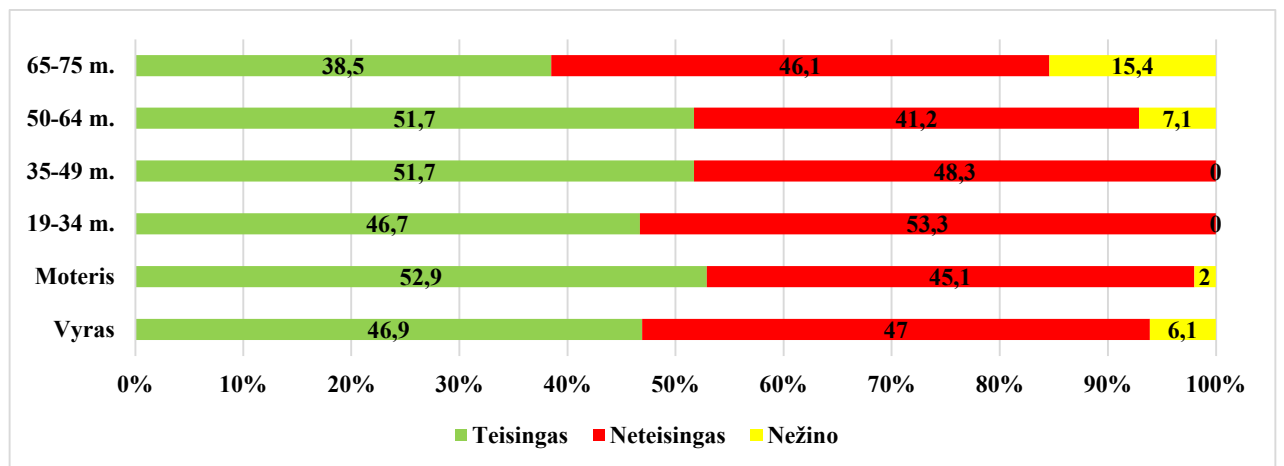
32 pav. Respondentų atsakymų į klausimą „Kaip organizmą veikia jėgos ugdymo treniruotės?“ pasiskirstymas, lyginant pagal lytį ir amžiaus grupes (proc.)

Į klausimą, kad sirgdamas lėtinėmis neinfekcinėmis ligomis žmogus, pasitaręs su savo gydytoju, gali užsiimti fizinio aktyvumo veikla, teisingai atsakė per 80 proc. respondentų. Didžiausia dalis teisingai atsakiusių buvo 65 - 75 m. amžiaus grupėje (92,3 proc.) (žr. 33 pav.).



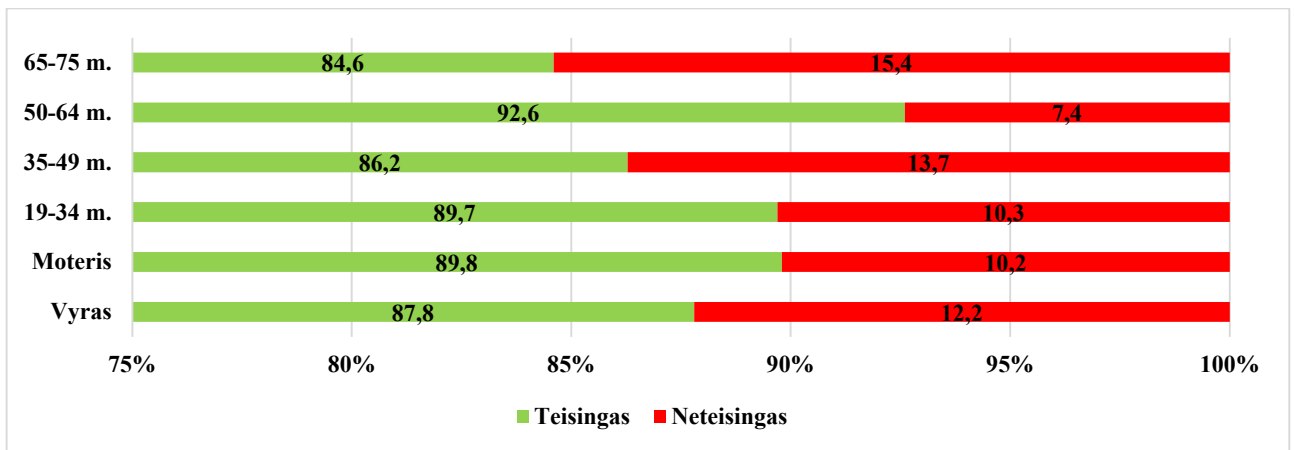
33 pav. Respondentų atsakymų į klausimą „Ar sirgdamas lėtinėmis neinfekcinėmis ligomis žmogus gali užsiimti fizinio aktyvumo veikla?“ pasiskirstymas, lyginant pagal lytį ir amžiaus grupes (proc.)

Kad vidutinio intensyvumo fizinė veikla geriausia padeda deginti organizmo riebalus žinojo tik kas antras apklausos dalyvis. Didžiausia dalis teisingai atsakiusių buvo 35 - 64 m. amžiaus grupėje (51,7 proc.) ir moterų (52,9 proc.) (žr. 34 pav.).



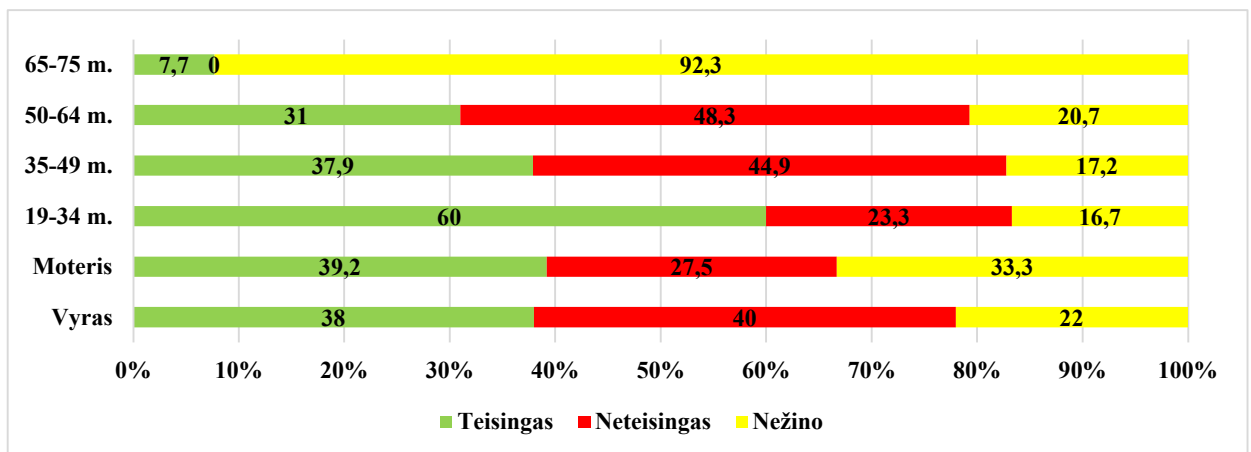
34 pav. Respondentų atsakymų į klausimą „Kokio intensyvumo fizinė veikla geriausia padeda deginti organizmo riebalus?“ pasiskirstymas, lyginant pagal lytį ir amžiaus grupes (proc.)

Kad darbas kompiuteriu yra nepriskiriamas fizinio aktyvumo veiklai žinojo beveik 90 proc. apklaustų šiauliečių. Didžiausia dalis teisingai atsakiusių buvo 50 - 64 m. amžiaus grupėje (92,6 proc.) (žr. 35 pav.).



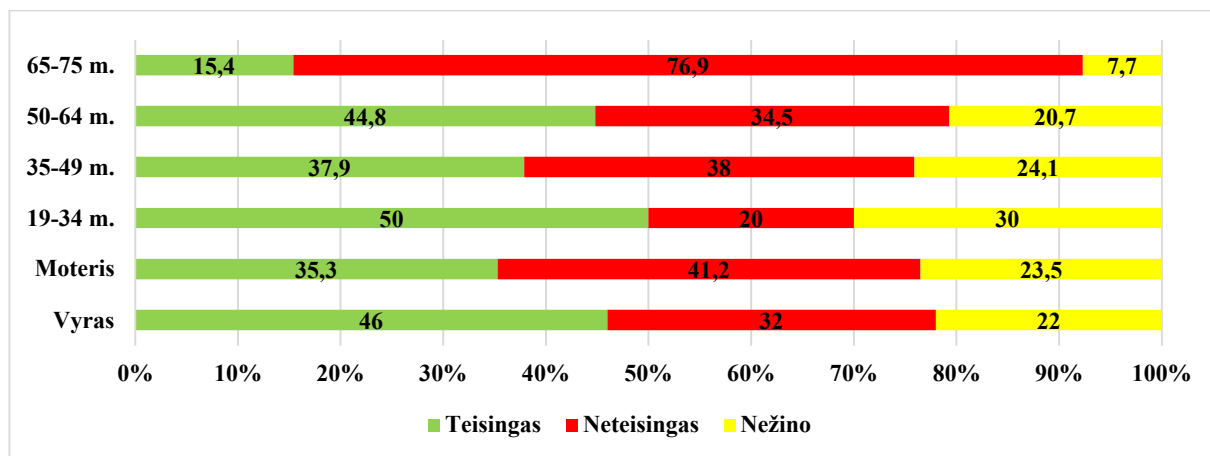
35 pav. Respondentų atsakymų į klausimą „Kuri iš šių veiklų nepriskiriama fizinio aktyvumo veiklai?“ pasiskirstymas, lyginant pagal lytį ir amžiaus grupes (proc.)

Greitas ėjimas ar lėtas bėgimas yra aerobinė fizinio aktyvumo veiklos rūšis žinojo tik apie 40 proc. apklaustųjų. Didžiausia dalis teisingai atsakiusių buvo 19 - 34 m. amžiaus grupėje (60,0 proc.) (žr. 36 pav.).



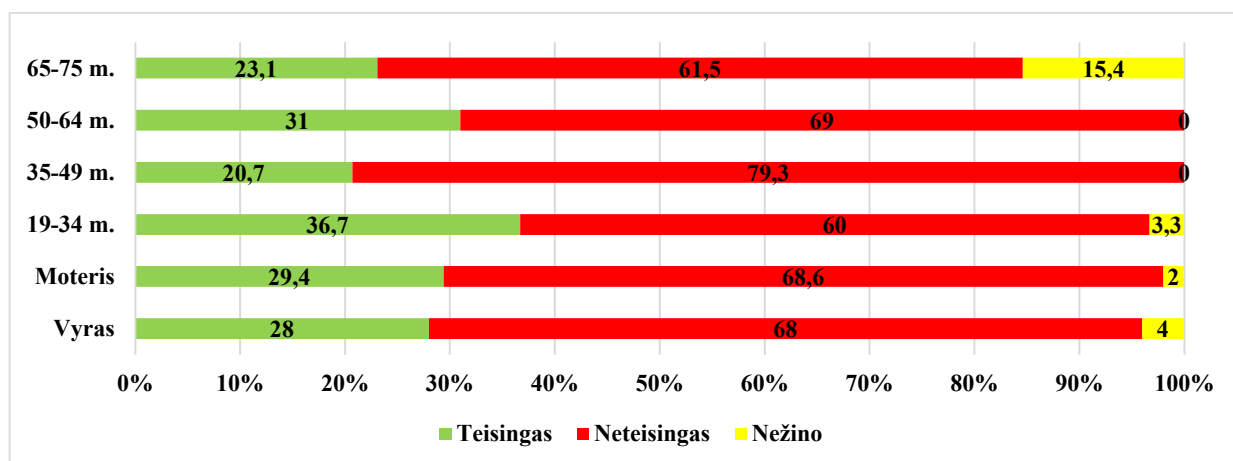
36 pav. Respondentų atsakymų į klausimą „Kuri iš šių fizinio aktyvumo veiklos rūšių yra aerobinė?“ pasiskirstymas, lyginant pagal lytį ir amžiaus grupes (proc.)

Kad teiginys „labai pagreitėja širdies susitraukimų dažnis, labai stipriai prakaituojama“ yra neteisingas apibūdinant vidutinio intensyvumo fizinę veiklą žinojo tik 40 proc. respondentų. Didžiausia dalis teisingai atsakiusių buvo 19 - 34 m. amžiaus grupėje (50,0 proc.) ir vyrų (46,0 proc.) (žr. 37 pav.).



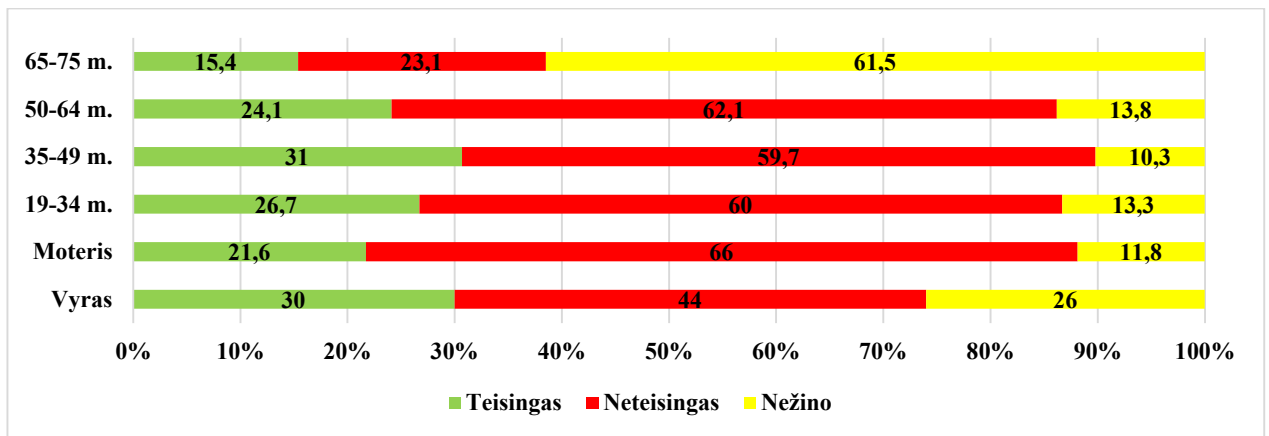
37 pav. Respondentų atsakymų į klausimą „Kuris iš šių teiginių neteisingas apibūdinant vidutinio intensyvumo fizinę veiklą?“ pasiskirstymas, lyginant pagal lytį ir amžiaus grupes (proc.)

Kad per dieną suaugęs žmogus mažiausiai 30 min. turėtų būti fiziškai aktyvus žinojo tik 28 proc. apklausos dalyvių. Didžiausia dalis teisingai atsakiusių buvo 19 - 34 m. amžiaus grupėje (36,7 proc.) (žr. 38 pav.).



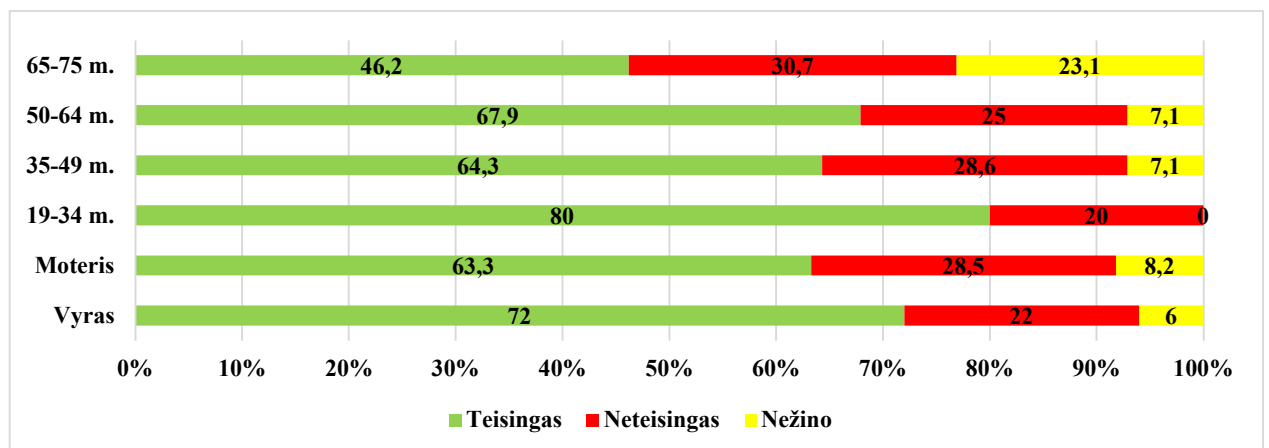
38 pav. Respondentų atsakymų į klausimą „Kiek mažiausiai laiko per dieną suaugęs žmogus turėtų būti fiziškai aktyvus?“ pasiskirstymas, lyginant pagal lytį ir amžiaus grupes (proc.)

Kad 3 - 5 kartus per savaitę rekomenduojama ilgiau trunkanti aerobinė fizinio aktyvumo veikla žinojo tik kas ketvirtas apklaustasis. Didžiausia dalis teisingai atsakiusių buvo 35 - 49 m. amžiaus grupėje (31,0 proc.) ir vyrų (30,0 proc.) (žr. 39 pav.).



39 pav. Respondentų atsakymų į klausimą „Kiek kartų per savaitę rekomenduojama ilgiau trunkanti aerobinė fizinio aktyvumo veikla?“ pasiskirstymas, lyginant pagal lytį ir amžiaus grupes (proc.)

Kasdien sveikam žmogui rekomenduojama nueiti 8 000 - 10 000 žingsnių ir tai žinojo daugiau nei du trečdaliai apklaustųjų. Didžiausia dalis teisingai atsakiusių buvo 19 - 34 m. amžiaus grupėje (80,0 proc.) ir vyrų (72,0 proc.) (žr. 40 pav.).



40 pav. Respondentų atsakymų į klausimą „Kiek kasdien sveikam žmogui rekomenduojama nueiti žingsnių?“ pasiskirstymas, lyginant pagal lytį ir amžiaus grupes (proc.)

Apibendrinant atliktą analizę galima teigti, kad šiauliečių žinios apie fizinio aktyvumo poveikį organizmui yra geros (pakankamos). Tyrimo dalyviai nepakankamai turėjo žinių apie fizinį aktyvumo rūšis. Apklaustieji dar mažiau žinojo apie rekomenduojamą fizinio aktyvumo trukmę. Apie fizinio aktyvumo poveikį žmogaus organizmui daugiausiai žinojo pagyvenę (65 - 75 m.) amžiaus asmenys. Apie fizinį aktyvumo rūšis daugiausiai žinojo 19 - 34 m. amžiaus dalyviai, mažiausiai - 65 - 75 m. amžiaus dalyviai. Apie rekomenduojamą fizinio aktyvumo trukmę daugiausiai žinojo vyrai ir jaunesni respondentai, mažiausiai - 65 - 75 m. amžiaus respondentai.

6. Fizinis aktyvumas

Šiauliečių buvo klausama apie fizinį aktyvumą darbe (darbinį arba profesinį fizinį aktyvumą), laisvalaikio (arba poilsio) metu, važiavimą arba judėjimą iš vienos vietos į kitą susisiekimo tikslais (transporto fizinį aktyvumą) ir laiką, praleidžiamą pasyviai (sėdint).

Apklausos duomenimis darbe didelio intensyvumo fizinio aktyvumo veikla užsiėmė didesnė dalis vyrų (22,9 proc.) ir 19 - 34 m. (23,3 proc.) amžiaus dalyvių (žr. 16 lentelę).

16 lentelė.

Respondentų atsakymų pasiskirstymas pagal didelio intensyvumo fizinio aktyvumo veiklą darbe, lyginant pagal lytį ir amžiaus grupes (proc.)

Vyras	Moteris	19-34 m.	35-49 m.	50-64 m.	65-75 m.
22,9	7,8	23,3	14,3	14,3	0,0

Šiauliečiai darbe didelio intensyvumo fizinio aktyvumo veikla dažniausiai užsiėmė 4 - 5 d. per savaitę. Kiek didesnė dalis vyrų (10,5 proc.) ir 19 - 34 m. amžiaus (16,7 proc.) respondentų tokia veikla darbe užsiėmė 4 - 5 d. per savaitę. Dalis respondentų (8,0 proc. vyrų ir 10,3 proc. 35 - 49 m. amžiaus dalyvių) tokia fizinio aktyvumo veikla užsiėmė 6 - 7 d. per savaitę (žr. 17 lentelę).

17 lentelė.

Respondentų atsakymų pasiskirstymas pagal tai, kiek dienų per savaitę jie užsiėmė didelio intensyvumo fizinio aktyvumo veikla darbe, lyginant pagal lytį ir amžiaus grupes (proc.)

Lytis, amžius \ Dienos	1-3 dienos	4-5 dienos	6-7 dienos
Vyras	4,0	10,5	8,0
Moteris	4,0	4,0	0,0
19-34 m.	6,7	16,7	0,0
35-49 m.	3,4	0,0	10,3
50-64 m.	3,4	6,9	3,4

Beveik kas dešimtas respondentas darbe didelio intensyvumo fizinio aktyvumo veikla dažniausiai užsiimdavo iki 3 val. per dieną. Kas dešimtas 19 - 34 m. amžiaus dalyvis tokio intensyvumo fizine veikla užsiimdavo nuo 3 iki 6 val. per dieną (žr. 18 lentelę).

18 lentelė.

Respondentų atsakymų pasiskirstymas pagal tai, kiek valandų per dieną jie užsiėmė didelio intensyvumo fizinio aktyvumo veikla darbe, lyginant pagal lytį ir amžiaus grupes (proc.)

Lytis, amžius \ Valandos	Iki 3 val.	3-6 val.	6-9 val.	Virš 9 val.
Vyras	12,0	6,0	2,0	2,0
Moteris	5,9	2,0	0,0	0,0
19-34 m.	10,0	10,0	0,0	3,3
35-49 m.	10,3	3,4	3,4	0,0
50-64 m.	10,3	0,0	0,0	0,0

Daugiau nei trečdalis apklaustųjų tvirtino, kad darbe užsiima vidutinio intensyvumo fizinio aktyvumo veikla (žr. 19 lentelę).

19 lentelė.

Respondentų atsakymų pasiskirstymas pagal vidutinio intensyvumo fizinio aktyvumo veiklą darbe, lyginant pagal lytį ir amžiaus grupes (proc.)

Vyras	Moteris	19-34 m.	35-49 m.	50-64 m.	65-75 m.
33,6	31,4	36,7	35,7	35,7	7,7

Beveik kas penktas šiaulietis darbe vidutinio intensyvumo fizinio aktyvumo veikla dažniausiai užsiėmė 4 - 5 d. per savaitę. Kiek didesnė dalis moterų (21,6 proc.) ir 50 - 64 m. amžiaus (24,1 proc.) bei 19 - 34 m. amžiaus (23,3 proc.) respondentų tokia veikla darbe užsiėmė 4 - 5 d. per savaitę. Beveik kas penktas 35 - 49 m. amžiaus dalyvis vidutinio intensyvumo fizinio aktyvumo veikla užsiėmė 6 - 7 d. per savaitę (žr. 20 lentelę).

20 lentelė.

Respondentų atsakymų pasiskirstymas pagal tai, kiek dienų per savaitę jie užsiėmė vidutinio intensyvumo fizinio aktyvumo veikla darbe, lyginant pagal amžiaus grupes (proc.)

Lytis, amžius \ Dienos	1-3 dienos	4-5 dienos	6-7 dienos
Vyras	4,0	18,0	10,0
Moteris	7,8	21,6	2,0
19-34 m.	13,3	23,3	0,0
35-49 m.	0,0	17,2	17,2
50-64 m.	6,9	24,1	3,4
65-75 m.	0,0	7,7	0,0

Kas penktas šiaulietis darbe vidutinio intensyvumo fizinio aktyvumo veikla dažniausiai užsiimdavo iki 3 val. per dieną, o beveik kas dešimtas - nuo 3 iki 6 val. per dieną. Kiek didesnė dalis 19 - 34 m. amžiaus (26,7 proc.) respondentų tokio intensyvumo fizine veikla užsiimdavo iki 3 val. per dieną (žr. 21 lentelę).

21 lentelė.

Respondentų atsakymų pasiskirstymas pagal tai, kiek valandų per dieną jie užsiėmė vidutinio intensyvumo fizinio aktyvumo veikla darbe, lyginant pagal lytį ir amžiaus grupes (proc.)

Lytis, amžius \ Valandos	Iki 3 val.	3-6 val.	6-9 val.	Virš 9 val.
Vyras	20,0	12,0	0,0	0,0
Moteris	19,6	5,9	3,9	2,0
19-34 m.	26,7	10,0	0,0	0,0
35-49 m.	20,7	10,3	3,4	0,0
50-64 m.	20,7	6,9	3,4	3,4
65-75 m.	0,0	7,7	0,0	0,0

Daugiau nei trečdalis apklaustųjų tvirtino, kad laisvalaikio metu užsiėmė didelio intensyvumo fizinio aktyvumo veikla. Kiek didesnė dalis moterų (33,3 proc.) ir 19 - 34 m. amžiaus (43,3 proc.) respondentų užsiėmė tokia veikla laisvalaikio metu (žr. 22 lentelę).

22 lentelė.

Respondentų atsakymų pasiskirstymas pagal didelio intensyvumo fizinio aktyvumo veiklą laisvalaikio metu, lyginant pagal lytį ir amžiaus grupes (proc.)

Vyras	Moteris	19-34 m.	35-49 m.	50-64 m.	65-75 m.
28,6	33,3	43,3	31,0	28,6	7,7

Kas penktas šiaulietis laisvalaikio metu didelio intensyvumo fizinio aktyvumo veikla dažniausiai užsiėmė 1 - 3 d. per savaitę. Kiek didesnė dalis 19 - 34 m. amžiaus (36,6 proc.) respondentų tokia veikla laisvalaikio metu užsiėmė 1 - 3 d. per savaitę, o kas dešimta apklausta moteris - 4 - 5 d. per savaitę (žr. 23 lentelę).

23 lentelė.

Respondentų atsakymų pasiskirstymas pagal tai, kiek dienų per savaitę jie užsiėmė didelio intensyvumo fizinio aktyvumo veikla laisvalaikio metu, lyginant pagal lytį ir amžiaus grupes (proc.)

Lytis, amžius \ Dienos	1-3 dienos	4-5 dienos	6-7 dienos
Vyras	24,0	2,0	2,0
Moteris	21,5	9,8	2,0
19-34 m.	36,6	6,7	0,0
35-49 m.	20,6	6,9	3,4
50-64 m.	17,2	6,8	3,4
65-75 m.	7,7	0,0	0,0

Beveik kas trečias respondentas laisvalaikio metu didelio intensyvumo fizinio aktyvumo veikla dažniausiai užsiimdavo iki 3 val. per dieną. Kiek didesnė dalis moterų (31,4 proc.) ir 19 - 34 m. amžiaus (35,5 proc.) respondentų tokia veikla laisvalaikio metu užsiėmė iki 3 val. per dieną (žr. 24 lentelę).

24 lentelė.

Respondentų atsakymų pasiskirstymas pagal tai, kiek valandų per dieną jie užsiėmė didelio intensyvumo fizinio aktyvumo veikla laisvalaikio metu, lyginant pagal lytį ir amžiaus grupes (proc.)

Lytis, amžius \ Valandos	Iki 3 val.	3-6 val.	Virš 9 val.
Vyras	22,0	4,0	2,0
Moteris	31,4	2,0	0,0
19-34 m.	35,5	6,7	0,0
35-49 m.	27,6	3,4	0,0
50-64 m.	24,1	0,0	3,4
65-75 m.	7,7	0,0	0,0

Kas antras apklausos dalyvis tvirtino, kad laisvalaikiu užsiėmė vidutinio intensyvumo fizinio aktyvumo veikla. Didesnė dalis moterų (21,6 proc.) ir 19 - 34 m. amžiaus (66,7 proc.) bei 50 - 64 m. amžiaus (57,1 proc.) respondentų laisvalaikiu užsiėmė tokio intensyvumo veikla (žr. 25 lentelę).

25 lentelė.

Respondentų atsakymų pasiskirstymas pagal vidutinio intensyvumo fizinio aktyvumo veiklą laisvalaikio metu, lyginant pagal lytį ir amžiaus grupes (proc.)

Vyras	Moteris	19-34 m.	35-49 m.	50-64 m.	65-75 m.
44,9	56,9	66,7	44,8	57,1	15,4

Beveik kas antras šiaulietis laisvalaikio metu vidutinio intensyvumo fizinio aktyvumo veikla dažniausiai užsiėmė 1 - 3 d. per savaitę. Kiek didesnė dalis moterų (43,1 proc.) ir 19 - 34 m. amžiaus (56,7 proc.) respondentų tokia veikla laisvalaikiu užsiėmė 1 - 3 d. per savaitę. Kas dešimtas 50 - 64 m. amžiaus dalyvis vidutinio intensyvumo fizinio aktyvumo veikla užsiėmė 4 - 5 d. per savaitę (žr. 26 lentelę).

26 lentelė.

Respondentų atsakymų pasiskirstymas pagal tai, kiek dienų per savaitę jie užsiėmė vidutinio intensyvumo fizinio aktyvumo veikla laisvalaikio metu, lyginant pagal amžiaus grupes (proc.)

Lytis, amžius \ Dienos	1-3 dienos	4-5 dienos	6-7 dienos
Vyras	38,0	4,0	2,0
Moteris	43,1	7,8	5,9
19-34 m.	56,7	6,6	3,3
35-49 m.	37,9	3,4	3,4
50-64 m.	37,9	10,3	6,8
65-75 m.	15,4	0,0	0,0

Kas trečias šiaulietis laisvalaikiu vidutinio intensyvumo fizinio aktyvumo veikla dažniausiai užsiimdavo iki 3 val. per dieną, o beveik kas dešimtas - nuo 3 iki 6 val. per dieną. Didesnė dalis moterų (44,0 proc.) ir 19 - 34 m. amžiaus (63,3 proc.) respondentų tokio intensyvumo fizine veikla užsiimdavo iki 3 val. per dieną, o kas penktas 50 - 64 m. amžiaus respondentas - nuo 3 iki 6 val. per dieną (žr. 27 lentelę).

27 lentelė.

Respondentų atsakymų pasiskirstymas pagal tai, kiek valandų per dieną jie užsiėmė vidutinio intensyvumo fizinio aktyvumo veikla laisvalaikiu, lyginant pagal lytį ir amžiaus grupes (proc.)

Lytis, amžius \ Valandos	Iki 3 val.	3-6 val.	6-9 val.	Virš 9 val.
Vyras	34,0	10,0	0,0	0,0
Moteris	44,0	9,8	2,0	2,0
19-34 m.	63,3	3,3	0,0	0,0
35-49 m.	34,5	5,1	0,0	0,0
50-64 m.	27,6	20,7	3,4	3,4
65-75 m.	15,4	0,0	0,0	0,0

Daugiau nei trečdalis šiauliečių tvirtino, kad vykdamis iš vienos vietos į kitą ėjo pėsčiomis ar važiavo dviračiu mažiausiai 10 min. Didesnė dalis moterų (50,0 proc.) ir 65 - 75 m. amžiaus (76,9 proc.) respondentų vykdamis iš vienos vietos į kitą judėjo mažiausiai 10 min. (žr. 28 lentelę).

28 lentelė.

Respondentų atsakymų pasiskirstymas pagal važiavimą arba judėjimą iš vienos vietos į kitą susisiekimo tikslais, lyginant pagal lytį ir amžiaus grupes (proc.)

Vyras	Moteris	19-34 m.	35-49 m.	50-64 m.	65-75 m.
20,8	50,0	30,0	42,9	14,8	76,9

Beveik kas penktas šiaulietis vykdamas iš vienos vietos į kitą judėjo mažiausiai 10 min. dažniausiai 4 - 5 d. per savaitę. Didesnė dalis moterų (27,4 proc.) ir 35 - 49 m. amžiaus (24,1 proc.) respondentų vykdamis iš vienos į kitą ėjo pėsčiomis ar važiavo dviračiu mažiausiai 10 min. 4 - 5 d. per savaitę. Kas trečias 65 - 75 m. amžiaus dalyvis iš vienos vietos į kitą susisiekimo tikslais judėjo 6 - 7 d. per savaitę (žr. 29 lentelę).

29 lentelė.

Respondentų atsakymų pasiskirstymas pagal tai, kiek dienų per savaitę jie susisiekimo tikslais judėjo iš vienos vietos į kitą, lyginant pagal amžiaus grupes (proc.)

Lytis, amžius \ Dienos	1-3 dienos	4-5 dienos	6-7 dienos
Vyras	8,0	8,0	4,0
Moteris	9,9	27,4	11,8
19-34 m.	6,6	20,0	3,3
35-49 m.	10,3	24,1	6,9
50-64 m.	3,4	6,9	3,4
65-75 m.	23,1	23,1	30,8

Daugiau nei trečdalis apklaustų šiauliečių tvirtino, kad vykdamis iš vienos vietos į kitą ėjo pėsčiomis ar važiavo dviračiu iki 3 val. per dieną. Didesnė dalis moterų (43,1 proc.) ir 65 - 75 m. amžiaus (61,5 proc.) respondentų iš vienos vietos į kitą susisiekimo tikslais judėjo iki 3 val. per dieną. Dalis 65 - 75 m. amžiaus (15,4 proc.) asmenų iš vienos į kitą ėjo pėsčiomis ar važiavo dviračiu nuo 3 iki 6 val. per dieną (žr. 30 lentelę).

30 lentelė.

Respondentų atsakymų pasiskirstymas pagal tai, kiek valandų per dieną jie susisiekimo tikslais judėjo iš vienos vietos į kitą, lyginant pagal lytį ir amžiaus grupes (proc.)

Lytis, amžius \ Valandos	Iki 3 val.	3-6 val.
Vyras	18,0	2,0
Moteris	43,1	3,9
19-34 m.	30,0	0,0
35-49 m.	34,5	3,4
50-64 m.	13,8	0,0
65-75 m.	61,5	15,4

Šiauliečių buvo klausiama apie laiką, praleidžiamą pasyviai (sėdint). Didžioji dauguma apklaustųjų (35,4 proc.) sėdėdami praleido iki 3 val. bei nuo 3 iki 6 val. Dalis respondentų (22,2 proc.) pasyviai leido laiką nuo 6 iki 9 val. Kiek didesnė dalis vyrų (10,2 proc.) ir 19 - 34 m. amžiaus (10,0 proc.) respondentų sėdėdami praleido virš 9 val. per dieną (žr. 31 lentelę).

31 lentelė.

Respondentų atsakymų pasiskirstymas pagal tai, kiek valandų per dieną jie praleido pasyviai (sėdint), lyginant pagal lytį ir amžiaus grupes (proc.)

Lytis, amžius \ Valandos	Iki 3 val.	3-6 val.	6-9 val.	Virš 9 val.
Vyras	32,7	36,7	20,4	10,2
Moteris	38,0	34,0	24,0	4,0
19-34 m.	33,3	36,7	20,0	10,0
35-49 m.	35,7	32,1	25,0	7,1
50-64 m.	39,3	35,7	21,4	3,6
65-75 m.	30,8	38,5	23,1	7,7

Apibendrinant atliktą analizę galima teigti, kad darbe didelio intensyvumo fizine veikla 4 - 5 d. per savaitę ir iki 3 val. per dieną dažniausiai užsiėmė beveik kas ketvirtas apklaustas vyras ir 19 - 34 m. amžiaus respondentas. Kas trečias apklaustasis darbe užsiėmė vidutinio intensyvumo veikla. Beveik kas ketvirtas 19 - 34 m. amžiaus respondentas tokio intensyvumo veikla dažniausiai 4 - 5 d. per savaitę ir iki 3 val. per dieną. Kas trečias šiaulietis laisvalaikiu užsiėmė didelio intensyvumo fizine veikla. Kas trečias 19 - 34 m. amžiaus respondentas laisvalaikiu užsiėmė tokio intensyvumo veikla dažniausiai 1 - 3 d. per savaitę ir iki 3 val. per dieną. Kas antras apklaustas šiaulietis laisvalaikiu užsiėmė vidutinio intensyvumo fizine veikla. Kas antra moteris ir 19 - 34 m. amžiaus respondentas laisvalaikiu užsiėmė tokio intensyvumo veikla dažniausiai 1 - 3 d. per savaitę ir iki 3 val. per dieną. Daugiau nei trečdalis apklaustų šiauliečių tvirtino, kad vykdami iš vienos vietos į kitą ėjo pėsčiomis ar važiavo dviračiu mažiausiai 10 min. Daugiau nei pusė apklaustų moterų ir du trečdaliai 65 - 75 m. amžiaus respondentų vykdami iš vienos vietos į kitą judėjo mažiausiai 10 min. Kas ketvirta moteris ir 65 - 75 m. amžiaus respondentas susisiekimo tikslais judėjo dažniausiai 4 - 5 d. per savaitę. Beveik pusė apklaustų moterų ir du trečdaliai 65 - 75 m. amžiaus respondentų vykdami iš vienos vietos į kitą judėjo iki 3 val. per dieną. Daugiau nei trečdalis apklaustųjų sėdėdami per dieną praleido iki 3 val. bei nuo 3 iki 6 val.

IŠVADOS

Mitybos įpročiai. Šiauliečių maisto produktų pagrindiniai pasirinkimo kriterijai: skoninės savybės, nauda sveikatai (ją pabrėžė moterys ir jauniausi respondentai), šeimos narių įtaka (ją pabrėžė vyrai ir pagyvenę respondentai) bei kaina (ją minėjo tik pagyvenę asmenys). Du trečdaliai apklaustųjų daržoves ir vaisius valgė kasdien, dažniausiai du kartus per dieną. Kas antras respondentas grūdinius produktus vartojo kasdien. Daugiau kaip du trečdaliai pagyvenusių asmenų kasdien valgė duoną, grūdų košes. Beveik pusė apklaustųjų pieną ir pieno produktus dažniausiai vartojo 1 - 2 kartus per savaitę. Beveik pusė pagyvenusių respondentų šiuos maisto produktus dažniausiai vartojo kasdien. Kas antras šiaulietis mėsą ir jos produktus dažniausiai valgė kasdien. Didžioji dauguma apklausos dalyvių žuvį ir jos produktus dažniausiai vartojo 1 - 2 kartus per mėn., ir tik kas dešimtas respondentas šiuos maisto produktus valgė 1 - 2 kartus per savaitę. Didžioji dalis respondentų 1 - 2 kartus per mėn. dažniausiai valgė šviežią ir (ar) šaldytą žuvį bei rūkytą žuvį, dažniausiai valgamos žuvies rūšys - lašiša ir silkė. Beveik du trečdaliai apklaustųjų vartojo joduotą druską. Tik kiek daugiau nei trečdalis šiauliečių niekada nesūdė jau pagamintų patiekalų. Beveik kas antra apklausta moteris ir pagyvenęs respondentas nedėjo druskos į paruoštą maistą. Daugiau nei du trečdaliai apklaustųjų maisto ruošimui dažniausiai naudojo augalinį aliejų. Kiek daugiau nei trečdalis respondentų manė, kad su maistu jie gauna pakankamai reikalingų maisto medžiagų, trečdalis - kad gauna nepakankamai. Daugiau nei trečdalis apklaustų moterų, 19 - 34 m. amžiaus ir 65 - 75 m. amžiaus respondentų maisto papildus vartojo kasdien. Vidutiniškai per dieną šiauliečiai išgėrė 5,6 stiklinės vandens. Dažniau vyrai ir pagyvenę asmenys per dieną išgėrė tik 1 - 3 stiklines vandens, o moterys - 6 - 8 stiklines vandens.

KMI vertinimas. Daugiau nei pusė tirtų moterų turėjo normalią kūno masę, o tuo tarpu daugiau nei pusė tirtų vyrų - antsvorį. Kuo vyresnio amžiaus buvo tiriamieji, tuo daugiau jų turėjo antsvorį ar buvo nutukę.

Žinios ir nuomonė apie maisto produktus ir jų tinkamą pasirinkimą. Šiauliečių žinios apie atskiruose maisto produktuose esančius cukraus, druskos, skaidulinių medžiagų kiekius bei duonos ir pieno produktų pasirinkimą buvo geros (pakankamos). Respondentams labiausiai trūko žinių apie riebalus (sočiuosius, transriebalus), daržovių bei vaisių vartojimo dažnį, „Rakto skylutės“ simbolio reikšmę. Moterų žinios ir nuomonė apie maisto produktus bei jų tinkamą pasirinkimą buvo geresnės už vyrų, jaunesnių respondentų – už pagyvenusių (65 - 75 m.) asmenų.

Žinios ir nuomonė apie fizinį aktyvumą. Šiauliečių žinios apie fizinio aktyvumo poveikį organizmui yra geros (pakankamos). Tyrimo dalyviai nepakankamai turėjo žinių apie fizinį aktyvumo rūšis. Apklaustieji dar mažiau žinojo apie rekomenduojamą fizinio aktyvumo trukmę. Apie fizinio aktyvumo poveikį žmogaus organizmui daugiausiai žinojo pagyvenę (65 - 75 m.) amžiaus asmenys. Apie fizinį aktyvumo rūšis daugiausiai žinojo 19 - 34 m. amžiaus dalyviai, mažiausiai - 65 - 75 m.

amžiaus dalyviai. Apie rekomenduojamą fizinio aktyvumo trukmę daugiausiai žinojo vyrai ir jaunesni respondentai, mažiausiai - 65 - 75 m. amžiaus respondentai.

Fizinis aktyvumas. Darbe didelio intensyvumo fizine veikla užsiėmė beveik kas ketvirtas apklaustas vyras ir 19 - 34 m. amžiaus respondentas dažniausiai 4 - 5 d. per savaitę ir iki 3 val. per dieną. Kas trečias apklaustasis darbe užsiėmė vidutinio intensyvumo veikla. Beveik kas ketvirtas 19 - 34 m. amžiaus respondentas tokio intensyvumo veikla dažniausiai 4 - 5 d. per savaitę ir iki 3 val. per dieną. Kas trečias šiaulietis laisvalaikiu užsiėmė didelio intensyvumo fizine veikla. Kas trečias 19 - 34 m. amžiaus respondentas laisvalaikiu užsiėmė tokio intensyvumo veikla dažniausiai 1 - 3 d. per savaitę ir iki 3 val. per dieną. Kas antras apklaustas šiaulietis laisvalaikiu užsiėmė vidutinio intensyvumo fizine veikla. Kas antra moteris ir 19 - 34 m. amžiaus respondentas laisvalaikiu užsiėmė tokio intensyvumo veikla dažniausiai 1 - 3 d. per savaitę ir iki 3 val. per dieną. Daugiau nei trečdalis apklaustų šiauliečių tvirtino, kad vykdami iš vienos vietos į kitą ėjo pėsčiomis ar važiavo dviračiu mažiausiai 10 min. Daugiau nei pusė apklaustų moterų ir du trečdaliai 65 - 75 m. amžiaus respondentų vykdami iš vienos vietos į kitą judėjo mažiausiai 10 min. Kas ketvirta moteris ir 65 - 75 m. amžiaus respondentas susisiekimo tikslais judėjo dažniausiai 4 - 5 d. per savaitę. Beveik pusė apklaustų moterų ir du trečdaliai 65 - 75 m. amžiaus respondentų vykdami iš vienos vietos į kitą judėjo iki 3 val. per dieną. Daugiau nei trečdalis apklaustųjų sėdėdami per dieną praleido iki 3 val. bei nuo 3 iki 6 val.

REKOMENDACIJOS

Šiauliečiai per mažai kasdien valgė daržovių ir vaisių, grūdinių bei pieno produktų. Per dažnai vartojo mėsą ir jos produktus. Daugiau moterys turėjo normalią kūno masę, o vyrai - antsvorį ar buvo nutukę. Respondentams labiausiai trūko žinių apie riebalus (sočiuosius, transriebalus), daržovių bei vaisių vartojimo dažnį, „Rakto skylutės“ simbolio reikšmę. Tyrimo dalyviai nepakankamai turėjo žinių apie fizinį aktyvumo rūšis bei rekomenduojamą fizinio aktyvumo trukmę.

Siekiant Šiaulių miesto gyventojų mitybos ir fizinio aktyvumo žinių bei įpročių pokyčio rekomenduojame:

Šiaulių miesto savivaldybės visuomenės sveikatos biurui:

- **skatinti sveiką mitybą mieste:** organizuoti ir vykdyti veiklas, gerinančias gyventojų sveikos mitybos žinias bei skatinančias juos maitintis sveikiau; organizuoti sveikos mitybos mokymus, pritaikant juos dalyvių poreikiams ir suvokimui; skatinti savivaldybės teritorijoje veikiančias įmones gerinti maisto produktų sudėtį (cukrų, druskos ir sočiųjų riebalų kiekio produktuose mažinimas); inicijuoti gyventojų darbo, poilsio ir gyvenamosios aplinkos, palankios sveikai mitybai, plėtrą, teikiant pasiūlymus įmonių ir įstaigų administracijoms bei savivaldybės administracijai.
- **skatinti fizinį aktyvumą mieste:** informuoti savivaldybės gyventojus apie fizinio aktyvumo naudą bei skatinti juos būti fiziškai aktyvesniais; organizuoti grupinius užsiėmimus, ugdant mokymų dalyvių teorines ir praktines fizinio aktyvumo kompetencijas.

Šiaulių miesto savivaldybės administracijai, įmonėms ir įstaigoms:

- steigti sveikatai palankaus maisto objektus gyventojų darbo, poilsio ir gyvenamojoje aplinkoje;
- tobulinti infrastruktūrines sąlygas bei sudaryti galimybę miesto gyventojams užsiimti sveikatinamąja fizine veikla darbo, poilsio ir gyvenamojoje aplinkoje.