

## LIETUVOS GYVENTOJŲ POŽIŪRIS Į MAISTO ŽENKLINIMĄ

Rimantas Stukas<sup>1</sup>, Rokas Arlauskas<sup>1</sup>, Valerij Dobrovolskij<sup>1</sup>, Donatas Austys<sup>1</sup>,  
Birutė Strukčinskienė<sup>2</sup>, Sigitas Griškonis<sup>3,2</sup>

<sup>1</sup>Vilniaus universiteto Medicinos fakulteto Sveikatos mokslų instituto Visuomenės sveikatos katedra,  
<sup>2</sup>Klaipėdos universiteto Sveikatos mokslų fakultetas, <sup>3</sup>Klaipėdos universitetinė ligoninė

**Raktažodžiai:** mityba, maisto ženklimas.

### Santrauka

Maisto ženklimas vartotojui gali suteikti daug informacijos apie produktą, tik svarbu tą informaciją perskaityti ir teisingai suprasti. Tuomet maisto produkto pasirinkimas bus teisingas, o mityba sveikesnė ir visavertiškesnė.

Tyrimo tikslas – nustatyti, koks Lietuvos gyventojų požiūris į maisto etiketėse pateikiamą informaciją. Tyrimo metodika. Tyrimas atliktas 2019 metais visoje Lietuvos teritorijoje. Tikslinė grupė – šalies gyventojai nuo 18 iki 75 metų amžiaus. Per tyrimą taikyta apklausa raštu, apklausti 1008 respondentai. Atliekant tyrimą, naudotas daugiapakopės stratifikuotos tikimybinės atrankos metodas. Duomenų analizė atlikta SPSS/PC programine įranga. Duomenys laikomi statistiškai reikšmingais, kai  $p < 0,05$ .

Rezultatai. Etiketėje pateikiamą produkto sudėtį visuomet skaito 26 proc. gyventojų. 38 proc. tai daro kartais, 21 proc. – pavieniais atvejais, 15 proc. – niekada. Renkantis maisto produktus, etikečių informacijos visiškai neskaito 21,1 proc. vyrų ir 8,8 proc. moterų, o dažnai skaito 33,6 proc. moterų ir 17,5 proc. vyrų. Maisto produktų sudėtimi etiketėse dažniausiai nesidomi 56 m. amžiaus ir vyresni respondentai (19,8 proc.). Nustatyta, kad 36,3 proc. gyventojų, turinčių aukštąjį išsilavinimą, dažnai skaito produktų sudėtį. Dažnai skaito ir didesnes pajamas gaunantys asmenys. Maisto produktų ženklavimo informacijos visiškai neskaito 16,3 proc. nevedusiųjų / netekėjusiųjų ir 13 proc. gyvenančiųjų šeimoje. Produktų sudėties neskaito daugiau kaimo (20,4 proc.) nei miesto ir rajono centrų gyventojų.

Išvados. Tyrimas atskleidė, kad maisto produktų sudedamosiomis dalimis daugelis gyventojų nesidomi, taigi renkantis maisto produktus jų galimas povei-

kis sveikatai Lietuvos gyventojams nėra prioritetas. Todėl svarbu ir prasminga tai, kad direktyviniuose Lietuvos Respublikos dokumentuose kalbama apie sveikos mitybos mokymą, o Lietuvos Respublikos Seimo nutarimu 2019 m. priimtose „Sveikatos tausojimo ir stiprinimo politikos gairėse“ numatyta skatinti sveiką ir subalansuotą mitybą bei nurodytos būtinos veiklos, kurios yra savalaikės ir pagrįstos. Būtina užtikrinti išsamų ir visiems suprantamą informacijos apie maisto sudėtį ir vertę pateikimą, naudojant maisto ženklimą.

### Įvadas

Lietuvos Respublikos Seimas 2019 m. liepos 9 d. nutarimu Nr. XIII-2304 patvirtino Sveikatos tausojimo ir stiprinimo politikos gaires, kurių trečiajame skyriuje „Sveikos, subalansuotos mitybos skatinimas“ nurodoma, jog sveikatai palankių maisto produktų ir sveikos gyvensenos pasirinkimas sumažina įvairių ligų riziką bei pagerina bendrą visuomenės sveikatos lygį. Pažymima, kad sveika, subalansuota mityba, ekologiškas maistas dar nėra tapę visuotine vartojimo kultūros dalimi, todėl, skatinant rinktis sveiką ir subalansuotą mitybą, būtina aktyviau šviesti gyventojus ir maisto gamintojus apie sveikos, subalansuotos mitybos naudą žmogaus organizmui ir visuomenei. Svarbu plačiau taikyti socialinę reklamą, kitas sveikos mitybos propagavimo priemones, formuoti bendrą poziciją dėl tam tikrų maisto produktų naudos sveikatai. Privaloma užtikrinti išsamų ir visiems suprantamą informacijos apie maisto sudėtį ir vertę pateikimą bei stiprinti vartotojų teisių apsaugą šioje srityje. Reikia atnaujinti ir tobulinti maitinimo paslaugų organizavimą švietimo, gydymo, globos ir kitose įstaigose, į tai įtraukiant kvalifikuotus maisto technologus, sveikos mitybos specialistus ir kitus suinteresuotus asmenis. Būtina įtraukti žiniasklaidą į visuomenės mokymus apie sveiką, subalansuotą mitybą, aktyviau populiarinti gyventojų, ypač vaikų, sveikatai palankių produktų pasirinkimą, šviesti Lietuvos gyventojus [1].

Sveikos mitybos klausimai paliečiami ir daugelyje kitų svarbių sveikatos politikos dokumentų [2,3]. Lietuva, orientuodamasi į Europos naujosios sveikatos politikos dokumentą „Sveikata 2020“, parengė Lietuvos sveikatos 2014–2025 m. strategiją. Ji sudaryta, atsižvelgiant ne tik į minėtą Europos sveikatos politikos dokumentą, bet ir į Lietuvos pažangos strategijos „Lietuva 2030“, patvirtintos Lietuvos Respublikos Seimo 2012-05-15 nutarimu Nr. XI-2015, 2014–2020 metų Nacionalinės pažangos programos, patvirtintos Lietuvos Respublikos Vyriausybės 2012-11-28 nutarimu Nr. 1482, nuostatas. Strategija patvirtinta Lietuvos Respublikos Seimo 2014 m. birželio 26 d. nutarimu Nr. XII-964, įregistruotu Teisės aktų registre (TAR) 2014-07-01 (identifikacijos kodas 2014-09403). Kad 2025 m. būtų pasiektas pagrindinis Lietuvos sveikatos strategijoje numatytas tikslas – sveikesnis ir ilgesnis šalies gyventojų gyvenimas, geresnė jų sveikata ir mažesni sveikatos netolygumai – išsikelti keturi strateginiai tikslai, iš kurių trečiasis numato ir sveikos mitybos įpročių skatinimą. Kalbant apie visas su sveika mityba susijusias ir pabrėžiamas veiklas, pagrįstai nurodoma, jog būtina užtikrinti išsamų ir visiems suprantamą informacijos apie maisto sudėtį ir vertę pateikimą. Labai svarbu, kad gyventojai, rinkdamiesi maisto produktus, skaitytų ir suprastų maisto produktų etikečių informaciją. Tai neabejotinai reikšmingai paveiktų žmonių įpročius, jiems renkantis sveikatai palankesnius maisto produktus, kartu turėtų reikšmingos įtakos sveikai mitybai ir sveikatai. Mokslininkai, apibendrinę ilgalaikius tyrimus, įrodė, kad sveikata glaudžiai susijusi su socialiniais ir ekonominiais rodikliais [4].

Renkantis maisto produktus, ypač svarbus yra gyventojų sveikatos raštingumo lygis, nes sveikata didžiąja dalimi priklauso nuo mitybos. Deja, kaip rodo 2018 m. Lietuvos gyventojų sveikatos raštingumo tyrimas, tik 60 proc. Lietuvos gyventojų sveikatos raštingumo lygis buvo pakankamas arba puikus, 40 proc. – neadekvatus arba probleminis. Didžiausias gyventojų nepakankamo sveikatos raštingumo lygis buvo konstatuotas ligų prevencijos (36,7 proc.), mažiausias – sveikatos stiprinimo (31,3 proc.) srityse. Mažiausiu sveikatos raštingumo lygiu pasižymi vyresnio amžiaus, žemesnio išsilavinimo asmenys, našliai, pensininkai bei kaimo gyventojai [5].

Sveikatos ir mitybos sąsajos įrodytos ir pagrįstos įvairiais moksliniais tyrimais. Neabejojama, kad žemas sveikatos raštingumas lemia nesveiką mitybą, nesidomėjimą išigyjamo maisto sudėtimi ir verte. Po Lietuvoje atliktų tyrimų nustatyta, jog daugelio darbingo

amžiaus gyventojų faktiniai mitybos įpročiai neatitinka sveikos mitybos rekomendacijų [6,7,8,9,10,11].

Ryšys tarp sveikatos raštingumo ir sveikatos būklės yra gerai dokumentuotas. Nustatytos sąsajos tarp sveikatos raštingumo, prastesnio gebėjimo interpretuoti etiketes bei sveikatos pranešimus ir blogos bendros sveikatos būklės bei didesnio mirtingumo [12].

Maisto produkto etiketėje pateikiama informacija apie produkto sudėtį vartotojui gali suteikti labai daug žinių apie produktą, tik svarbu tą informaciją perskaityti ir teisingai suprasti. Tuomet maisto produkto pasirinkimas bus teisingas, o mityba – sveikesnė ir visavertė.

**Tyrimo tikslas** – nustatyti, koks Lietuvos gyventojų požiūris į maisto etiketes pateikiamą informaciją.

### Tyrimo metodika

Tyrimas atliktas 2019 metais visoje Lietuvos teritorijoje, taikyta apklausa raštu. Tikslinė grupė – šalies gyventojai nuo 18 iki 75 metų amžiaus. Atliekant tyrimą, buvo apklausti

**1 lentelė.** Maisto produktų etiketės skaitymas, priklausomai nuo lyties (%).

Maisto produkto etiketės skaitymas	Lytis		Visi respondentai
	Vyrai	Moterys	
Dažnai	17,5	33,6	26,2
Kartais	37,7	37,9	37,8
Pavieniais atvejais	23,7	19,7	21,5
Neskaito	21,1	8,8	14,5

**2 lentelė.** Maisto produktų etiketės skaitymas, priklausomai nuo amžiaus (%).

Maisto produkto etiketės skaitymas	Amžius (metais)					Visi respondentai
	18–25	26–35	36–45	46–55	56 ir daugiau	
Dažnai	14,8	27,4	24,9	31,0	27,8	26,2
Kartais	42,2	38,9	43,3	35,8	32,3	37,8
Pavieniais atvejais	25,8	24,2	17,9	21,7	20,2	21,5
Neskaito	17,2	9,5	13,9	11,5	19,8	14,5

**3 lentelė.** Maisto produktų etiketės skaitymas, priklausomai nuo išsilavinimo (%).

Maisto produkto etiketės skaitymas	Išsilavinimas			Visi respondentai
	Aukštasis / nebaigtas aukštasis	Vidurinis / specialusis vidurinis	Nebaigtas vidurinis	
Dažnai	36,3	23,4	8,7	26,2
Kartais	38,1	38,5	26,1	37,8
Pavieniais atvejais	15,6	23,1	32,6	21,5
Neskaito	10,0	15,0	32,6	14,4

1008 respondentai. Taikytas kombinuotas tyrimo metodas: 60 proc. CAPI (angl. Computer Assisted Personal Interview) ir 40 proc. CAWI (angl. Computer Assisted Web Interview). CAPI apklausą atliko profesionalus klausėjas, kuris per pokalbį su respondentu rėmėsi iš anksto parengtais klausimais, o atsakymus fiksavo klausimyne. Per CAWI apklausą respondentui buvo siunčiama nuoroda į apklausos formą, šią formą respondentas užpildė savarankiškai jam / jai patogiu metu. Nuoroda unikali, t. y. klausimyno negalima užpildyti kelis kartus. Atliekant tyrimą, naudotas daugiapakopės stratifikuotos tikimybinės atrankos metodas. Šis atrankos metodas užtikrina duomenų reprezentatyvumą, t. y. kiekvienas šalies namų ūkis turi vienodas galimybes dalyvauti apklausoje ir atrankinė visuma pagal tikslinius kriterijus atitinka generalinę visumą. Tyrimo rezultatai reprezentuoja šalies gyventojų nuo 18 iki 75 metų nuomones ir vertinimus. Duomenų analizė atlikta, naudojantis SPSS/PC programinė įranga. Duomenys laikomi statistiškai reikšmingais, kai  $p < 0,05$ .

### Rezultatai ir jų aptarimas

Tyrimo rezultatai atskleidė, kad rinkdamiesi maisto produktus etikečių informacijos visiškai neskaito 21,1 proc. vyrų ir 8,8 proc. moterų. Maisto produktų sudėtis etiketėse kartais skaito 38 proc. gyventojų, o dažnai – 33,6 proc. moterų ir 17,5 proc. vyrų (1 lentelė). Taigi maisto produktų sudėtis ženkliai labiau rūpi moterims.

Dažnai etiketes skaito 46–55 metų amžiaus respondentai (31 proc.), kartais – 36–45 metų amžiaus respondentai (43,3 proc.). Maisto produktų sudėties, pateikiamos etiketėse, dažniausiai neskaito 56 m. ir vyresni respondentai, kas sudaro 19,8 proc. (2 lentelė).

Kuo aukštesnis išsilavinimas, tuo didesnė dalis respondentų skaito etiketėje pateikiamą maisto produktų sudedamųjų dalių sąrašą. 36,3 proc. gyventojų, turinčių aukštąjį išsilavinimą, dažnai skaito produktų sudėtį (3 lentelė). Dažnai maisto produktų sudėtimi domisi ir didesnes pajamas gaunantys asmenys.

Maisto produktų ženklavimo informacijos visiškai neskaito 16,3 proc. nevedusiųjų / netekėjusiųjų ir 13,0 proc. gyvenančiųjų šeimoje. Produktų sudėties neskaito daugiau kaimo (20,4 proc.) nei miesto ir rajono centruose gyvenančiųjų asmenų. Tai, kad dažnai skaito maisto produktų sudėtį, nurodė daugiau moterų, taip pat daugiau 45–55 m. amžiaus, aukštesnio išsilavinimo bei didesnes pajamas gaunančių atstovų. Tai, kad niekada to nedaro, teigė daugiau vyrų, jauniausio ir vyriausio amžiaus respondentų, daugiau žemesnio išsilavinimo bei mažiausias pajamas gaunančių atstovų.

Tyrimas atskleidė, kad dažnai produktų sudėtį parduotuvėse skaito 26 proc. gyventojų, 38 proc. tai daro kartais, 21 proc. – pavieniais atvejais, 15 proc. – niekada. Tyrimo

rezultatai parodė, kad būtina šviesti Lietuvos gyventojus, atkreipiant dėmesį į mitybos ir sveikatos sąsajas, mokyti juos sveikos gyvensenos pagrindų, privalu siekti aukštesnio sveikatos raštingumo lygio, formuoti tinkamą požiūrį į mitybos įpročius. Ypač svarbu išaiškinti visuomenei maisto produktų ženklavimo svarbą, atkreipti jos dėmesį į tai, kad pasirinkti tinkamus maisto produktus gali padėti informacija, esanti ant maisto produktų, maisto gaminių bei maisto prekių pakuotės. Šios pakuotės etiketėse nurodyta maisto produktų sudėtis bei jų maistinė ir energinė vertė padėtų pasirinkti sveikatai palankesnę maistą. Tai įgalintų gyventojus sveikai maitintis, o kartu prisidėtų ir prie jų sveikatos stiprinimo.

### Išvados

Tyrimas atskleidė, kad maisto produktų sudedamosiomis dalimis daugelis gyventojų nesidomi, iš jų daugiausia vyrai, jauniausio ir vyriausio amžiaus, žemesnio išsilavinimo, mažiausias pajamas gaunantys respondentai. Taigi renkantis maisto produktus, Lietuvos gyventojams jų galimas poveikis sveikatai nėra prioritetas. Todėl itin svarbu, kad direktyviniuose Lietuvos Respublikos dokumentuose, kuriuose kalbama apie sveikos mitybos mokymą, taip pat Lietuvos Respublikos Seimo nutarimu 2019 m. priimtose Sveikatos tausojimo ir stiprinimo politikos gairėse, numatyta skatinti sveiką ir subalansuotą mitybą bei nurodytos būtinos veiklos, kurios yra savalaikės ir pagrįstos. Būtina užtikrinti išsamios ir visiems suprantamos informacijos apie maisto sudėtį ir vertę pateikimą, naudojant maisto ženklavinimą.

### Literatūra

1. Lietuvos Respublikos Seimo nutarimas "Dėl sveikatos tausojimo ir stiprinimo politikos gairių patvirtinimo". 2019 m. liepos 9 d. Nr. XIII-2304. Vilnius.
2. Health 2020: a European policy framework and strategy for the 21st century. WHO Regional Office for Europe (Copenhagen). 2013. Prieiga per internetą: [http://www.euro.who.int/\\_\\_data/assets/pdf\\_file/0011/199532/Health2020-Long.pdf?ua=1](http://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0011/199532/Health2020-Long.pdf?ua=1).
3. Regions for health network. WHO Regional Office for Europe (Copenhagen). 2012. Prieiga per internetą: <http://www.euro.who.int/en/about-us/networks/regions-for-health-network-rhn/about-rhn>.
4. Wilkinson R, Marmot M (eds). Social determinants of health: the solid facts. WHO Regional Office for Europe (Copenhagen). 2003.
5. Javtokas Z., Sabaliauskas R., Žagminas K., Umbrasaitė J. Suaugusių Lietuvos gyventojų sveikatos raštingumas. Visuomenės sveikata, 2013;4(63):38-46.
6. 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.

7. Mimgaudytė L., Rapolienė L. Suaugusių žmonių mitybos įpročių vertinimas remiantis sveikos gyvensenos principais. *Sveikatos mokslai*, 2015;25(6):22-28.  
<https://doi.org/10.5200/sm-hs.2015.111>
8. Juozulynas A., Jurgelėnas A., Venalis A., Šalyga J., Stukas R., Dobrovolskij V. Sveikatos integralumas ir valdymas. Monografija. Druka (Klaipėda). 2014.
9. Žandaras Ž., Stukas R. Sveikatai nepalankių maisto produktų ir gėrimų vartojimo paplitimas tarp Vilniaus universiteto studentų. *Visuomenės sveikata*, 2015;2(69):36-40.
10. Stukas R., Dobrovolskij V. Kofeino turinčių produktų vartojimas Lietuvoje. *Visuomenės sveikata*, 2014;priedas Nr. 1:40-45.
11. Dobrovolskij V., Stukas R. Lietuvos gyventojų mitybos įpročių ir cholesterolio koncentracijos kraujyje sąsajos. *Visuomenės sveikata*, 2014;priedas Nr. 1:64-69.
12. Nielsen-Bohman L, Panzer AM, Kindig DA (eds). Health literacy: a prescription to end confusion. Institute of Medicine (US), Committee on Health Literacy. National Academies Press (US) (Washington, DC). 2004.

#### **ATTITUDES OF LITHUANIAN POPULATION TOWARDS FOOD LABELLING**

**R.Stukas, R.Arlauskas, V.Dobrovolskij, D.Austys,  
B.Strukčinskienė, S.Griškonis**

Key words: nutrition, food labelling.

##### Summary

Food labelling can provide relevant information to the consumers about the particular products they are going to buy, but the first step is paying attention to this kind of information and perceiving it properly. This perception is crucial making a right choice of food as well as choosing a healthier and more nutritious diet. The aim of this research is to identify the attitudes of Lithuanian population towards food labelling.

**Methods.** The survey was conducted in 2019 in the whole territory of Lithuania. The target group was the population from 18 to 75 years old. In the research, a written survey was applied and

1,008 respondents were interviewed. The method of multilevel stratified probability sampling was chosen to perform the study. Data analysis was carried out using SPSS/PC software. Data were considered statistically significant if  $p < 0.05$ .

**Results.** The food labels are read by 26% of Lithuanian population, 38% of Lithuanian population sometimes read the nutrition facts, 21% of them rarely do it, and 15% – never seek for such kind of information (21.1% men and 8.8% women). Nutrition information is often an object of interest to 33.6% women and 17.5% men. Information provided in food labels are mostly not read by individuals aged 56 years and older (19.8%). Persons who have acquired a higher education, i.e. 36.3% of population, often read the composition of products. High-income earners also read the nutrition facts often. Furthermore, the research showed that 16.3% of unmarried and 13.0% of married respondents are not interested in food labels at all. More people living in rural areas (20.4%) than those who reside in urban areas do not read information about the food composition.

**Conclusions.** The study revealed that the majority of respondents are not interested in the ingredients of food. Therefore, the residents of Lithuania do not think that the nutrition impact on their health is a priority choosing the food products. According to Lithuanian directive documents for teaching about healthy nutrition, as well as The Guidelines concerning the Policy of Health Maintenance and Its Improvement (confirmed by Parliament of the Republic of Lithuania in 2019), the promotion of healthy and balanced nutrition is already planned and the necessary timely as well as evidence-based activities are specified. In previously mentioned documents and the conclusions of this paper, consumer need for an introduction of understandable and detailed information on the composition and value of food products through the food labelling is emphasized.

Correspondence to: rimantas.stukas@mf.vu.lt

Gauta 2019-09-17