

STUDENTŲ NUOMONĖ APIE ĮVAIRIAS DUONOS IR BATONO KEPINIŲ RŪŠIS BEI ŠIŲ KEPINIŲ VARTOJIMO ĮPROČIAI

Greta Vaitkevičiūtė, Rimantas Stukas

Vilniaus universiteto Medicinos fakulteto Sveikatos mokslų instituto Visuomenės sveikatos katedra

Santrauka

Tyrimo tikslas – nustatyti studentų nuomonę apie įvairias duonos ir batono kepinių rūšis bei šių kepinių vartojimo įpročius.

Tyrimo metodai. Anketinės apklausos metodu apklausti Vilniaus universiteto Medicinos bei Matematikos ir informatikos fakultetų bakalauro studijų programų 1–3 kursų studentai. Iš viso apklausti 228 studentai. Statistinei duomenų analizei atlikti naudotas programinis statistinių duomenų R paketas („R 3.5.3“). Skirtumai tarp grupių buvo statistiškai reikšmingi, kai $p \leq 0,05$.

Rezultatai. Studentų nuomonė apie duonos ir batono kepinių rūšis yra neteisinga – tik 14 proc. respondentų žinojo, kad, pagal maisto pasirinkimo piramidę, šių kepinių reikia vartoti kelis kartus per dieną. Nors beveik 60 proc. studentų duonos ir batono kepinius renkasi vartoti pusryčiams, tyrimo dalyviai jų valgo per mažai – tik 10,5 proc. studentų vartoja daugiau nei 5 kartus per savaitę. Iš duonos kepinių jie dažniausiai renkasi juodą duoną ir juodą duoną su priedais (63,6 proc.), iš batono kepinių – bandeles (44,3 proc.). Tik 43 proc. respondentų žino, kokia yra duonos ir batono kepinių svarba organizmui, 45,6 proc. studentų mano, kad duonos vartojimas gali turėti neigiamos įtakos sveikatai.

Išvados. Tik apie pusę studentų turi teisingai suformuotą nuomonę apie duonos ir batono kepinių rūšis. Nors daugiau nei 85 proc. tyrimo dalyvių vartoja duonos ir batono kepinius, šių produktų VU studentai valgo per mažai, dauguma respondentų jų vartoja per pusryčius. Tik apie pusę studentų žino apie įvairios duonos ir batono kepinių rūšių vartojimo įpročių galimą poveikį sveikatai.

Reikšminiai žodžiai: duona, batonas, mityba, studentai, vartojimas, mitybos įpročiai.

ĮVADAS

Sveikatai palankūs mitybos įpročiai – svarbi sveiko ir ilgo gyvenimo sudedamoji dalis. Sveika mityba yra svarbus veiksnys, užkertantis kelią daugeliui sveikatos problemų [1]. Per pastaruosius kelis dešimtmečius Europos Sąjungoje smarkiai pagausėjo gyventojų, turinčių atsvario, taip pat nutukusių žmonių, o tai rodo prastus mitybos įpročius [2]. Suvokimas, kas yra sveika mityba, ir su ja susiję įpročiai formuojasi jau vaikystėje [3]. Studijų aukštojoje mokykloje laikotarpis siejamas su dideliais jauno žmogaus gyvenimo pokyčiais, dėl to gali pakisti ir mitybos įpročiai [4]. Susiformavusi sveikatai nepalanki mityba keičia vieno svarbiausių maisto raciono produktų – duonos ir batono kepinių – vartojimą [5].

Duona – tai maisto produktų grupė, kuri sudaro maisto pasirinkimo piramidės pagrindą. Šis maisto produktas vartojamas visame pasaulyje ir yra

neatsiejama žmogaus mitybos dalis. Priklausomai nuo grūdų apdirbimo būdo, keičiasi duonos spalva ir vertingų medžiagų kiekis joje. Kuo labiau apdirbti grūdai, tuo mažiau juose naudingųjų medžiagų ir tuo duonos spalva darosi šviesesnė [6]. Todėl batono kepiniuose yra mažesnis žmogaus organizmui naudingų medžiagų kiekis [7].

Duonos ir batono kepinių vartojimas turi skirtingą poveikį sveikatai. Duona – tai vertingas produktas, kurį naudinga vartoti kiekvieną dieną. Viso grūdo duonos kepinių vartojimas gali būti tokių ligų, kaip antrojo tipo cukrinis diabetas, širdies ir kraujagyslių sistemos ligos bei kai kurių tipų vėžys, prevencinis veiksnys [8]. Batono kepinių vartojimas susijęs su svorio, pilvo riebalų augimu ir nutukimu [9].

Tikslas – nustatyti studentų nuomonę apie įvairias duonos ir batono kepinių rūšis bei šių kepinių vartojimo įpročius.

TYRIMO MEDŽIAGA IR METODAI

Tikslinę populiaciją sudarė Vilniaus universiteto (VU) Medicinos fakulteto (MF) bei Vilniaus universiteto Matematikos ir informatikos fakulteto (MIF)

Adresas susirašinėti: Greta Vaitkevičiūtė
Vilniaus universiteto Medicinos fakulteto
Sveikatos mokslų institutas
M. K. Čiurlionio g. 21/27, 03101 Vilnius
El. p. greta.vaitkeviciute@mf.stud.vu.lt

bakalauro studijų programų 1–3 kursų studentai. Tyrimo imtis sudaryta tikimybinės paprastosios atsitiktinės atrankos būdu. Į imtį buvo įtraukiami studentai, kurie atitiko kriterijus: studijavo viename iš dviejų į tyrimą įtrauktų fakultetų ir savanoriškai sutiko dalyvauti tyrime. Tyrimas atliktas anoniminės anketinės apklausos būdu atitinkamuose fakultetuose. Anketinė apklausa buvo vykdoma 2020 m. vasario–kovo mėnesiais. Iš viso apklausti 228 studentai.

Statistinei duomenų analizei atlikti naudotas programinis statistinių duomenų R paketas („R 3.5.3“). Gauti dydžiai buvo lyginami, skirtumai tarp grupių nustatyti taikant *chi* kvadrato (χ^2) kriterijų. Statistinio reikšmingumo lygmuo pasirinktas, kai $\alpha = 0,05$. Skirtumai tarp grupių buvo laikomi statistiškai reikšmingais, kai $p \leq 0,05$.

TYRIMO REZULTATAI

Respondentų charakteristika

Tyrimo metu apklausti 228 dviejų VU fakultetų – Medicinos bei Matematikos ir informatikos – studentai. 51,3 proc. visų apklaustų asmenų sudarė MF, 46,7 proc. – MIF studentai. Tyrimo metu apklausta 75 proc. moterų ir 25 proc. vyrų.

Studentų nuomonė apie įvairias duonos ir batono kepinių rūšis

Tyrimo rezultatai parodė, kad studentai duonos ir batono kepinių rūšis dažniausiai renkasi pagal jų sudėtį (31,1 proc.), taip pat pagal skonį (22,4 proc.), kokybę (21,5 proc.) ir kainą (20,2 proc.).

Paaiškėjo, kad MF studentai, rinkdamiesi duonos ir batono kepinių rūšis, labiausiai atsižvelgia į sudėtį (41 proc.) ir skonį (21,4 proc.). MIF studentai, rinkdamiesi šiuos kepinius, labiausiai atsižvelgia į kokybę (27,9 proc.) ir skonį (23,4 proc.) ($\chi^2 = 13,03$; $df = 4$; $p = 0,011$). Lyginant duonos ir batono kepinių rūšies pasirinkimą pagal lytis nustatyta, kad moterys dažniausiai atsižvelgia į sudėtį (37,4 proc.) ir skonį (24,6 proc.), o vyrai, rinkdamiesi duonos ir batono kepinių rūšis, labiausiai atsižvelgia į kainą (33,3 proc.) ir kokybę (31,6 proc.) ($\chi^2 = 21,03$; $df = 4$; $p < 0,001$).

Analizuojant tyrimo duomenis paaiškėjo, kad didžioji dalis studentų mano, jog duonos ir batono kepinius pagal maisto pasirinkimo piramidę reikėtų vartoti kiekvieną dieną (66,7 proc.). 14 proc. respondentų nurodė, kad šiuos kepinius reikia vartoti kelis kartus per dieną, 19,3 proc. – retai.

Daugiau nei pusė apklaustų VU studentų mano, kad duonos ir batono kepinius pagal maisto

pasirinkimo piramidę reikia vartoti kasdien, MF – 67,5 proc., MIF – 65,8 proc. respondentų. 20,5 proc. MF ir 7,2 proc. MIF studentų nurodė, kad šiuos kepinius reikia vartoti kelis kartus per dieną. 12 proc. MF ir 27 proc. MIF studentų ($\chi^2 = 13,91$; $df = 2$; $p = 0,001$) teigė, kad juos reikia vartoti retai.

Studentų įvairios duonos ir batono kepinių rūšių vartojimo įpročiai

Siekiant išsiaiškinti studentų duonos ir batono kepinių vartojimo įpročius respondentų klausta, kaip dažnai jie valgo duonos kepinius. Rečiau nei kartą per savaitę duonos valgo 10,5 proc. studentų, 1–2 kartus per savaitę – 29,4 proc., 3–5 kartus – 41,2 proc. apklausos dalyvių, daugiau nei 5 kartus per savaitę duonos valgo 14,9 proc. atsakiusių asmenų, o jos visai nevirtoja 3,9 proc. VU studentų.

Tyrimo metu paaiškėjo, kad rečiau nei kartą per savaitę batono kepinius vartoja 22,4 proc. studentų, 1–2 kartus per savaitę šiuos kepinius valgo 35,1 proc., 3–5 kartus per savaitę – 23,2 proc., daugiau nei 5 kartus per savaitę – 6,1 proc. respondentų, o batono kepinių visai nevirtoja 13,2 proc. VU studentų.

Taip pat respondentų klausta, kuriuo paros metu jie dažniausiai vartoja duonos kepinius. 62,3 proc. studentų duonos valgo per pusryčius, 2,2 proc. – per priešpiečius. 18,4 proc. apklausos dalyvių duonos kepinius vartoja per pietus, 2,6 proc. – valgydami pavarčius. 7,9 proc. MF ir MIF studentų duoną renkasi vartoti vakarienei, 2,2 proc. – per naktipiečius. Duonos kepinių nevalgo 4,4 proc. respondentų.

Tiriant duonos vartojimą priklausomai nuo paros metu paaiškėjo, kad tiek MF (70,1 proc.), tiek MIF (54,1 proc.) studentai daugiausia duoną valgo pusryčiaudami ($\chi^2 = 10,71$; $df = 3$; $p = 0,027$). Analizuojant skirtumą tarp lyčių pastebėta, kad vyrai (21,1 proc.) dažniau nei moterys (9,9 proc.) duonos gaminius vartoja valgydami pavarčius, vakarienę ar naktipiečius ($\chi^2 = 11,12$; $df = 3$; $p = 0,027$) (1 lentelė).

1 lentelė. Duonos vartojimo paros metas priklausomai nuo fakulteto ir lyties

Požymis	Fakultetas, N (%)		Lytis, N (%)	
	MF	MIF	Moterys	Vyrai
Duonos vartojimo paros metas				
Pusryčiai	82 (70,1)	60 (54,1)	113 (66,1)	29 (50,9)
Priešpiečiai ir pietūs	24 (20,5)	23 (20,7)	31 (18,1)	16 (28)
Pavarčiai, vakarienė ir naktipiečiai	8 (6,8)	21 (18,9)	17 (9,9)	12 (21,1)
Nevartoja	3 (2,6)	7 (6,3)	10 (5,9)	0 (0)
p	0,027		0,027	

Tyrimė siekta išsiaiškinti, kuriuo paros metu studentai dažniausiai valgo batono gaminius. 56,6 proc. VU studentų šiuos kepinus vartoja per pusryčius, 4,4 proc. – valgydami priešpiečius, 13,2 proc. – per pietus, 3,9 proc. – per pavakarius. Vakarieniaudami batono kepinus vartoja 6,1 proc., valgydami naktipiečius – 3,9 proc. studentų. Batono kepinų visai nevartoja 11,8 proc. respondentų.

Tyrimo rezultatai parodė, kad juodą duoną renkasi 24,6 proc., juodą duoną su priedais – 39 proc. studentų. Šviesią duoną dažniausiai perka 17,5 proc., šviesią duoną su priedais – 10,1 proc. apklausos dalyvių. 2,6 proc. VU studentų dažniausiai perka bemięle duoną, 6,1 proc. atsakusių asmenų dažniausiai renkasi kitus duonos produktus.

Tyrimo rezultatai atskleidė, kad juodą duoną arba juodą duoną su priedais dažniausiai perka 76,1 proc. MF ir 50,5 proc. MIF studentų ($\chi^2 = 23,42$; $df = 2$; $p \leq 0,001$). Tyrimo metu paaiškėjo, kad vyrai (50,9 proc.) dažniau nei moterys (19,9 proc.) renkasi šviesią duoną arba šviesią duoną su priedais ($\chi^2 = 24,03$; $df = 2$; $p \leq 0,001$) (2 lentelė).

2 lentelė. Duonos kepinų rūšies pirkimas priklausomai nuo fakulteto ir lyties

Požymis	Fakultetas, N (%)		Lytis, N (%)	
	MF	MIF	Moterys	Vyrai
Duonos kepinų rūšies pirkimas				
Juoda duona ir juoda duona su priedais	89 (76,1)	56 (50,5)	117 (68,4)	28 (49,1)
Šviesi duona ir šviesi duona su priedais	16 (13,7)	47 (42,3)	34 (19,9)	29 (50,9)
Bemielė duona ir kiti jos produktai	12 (10,2)	8 (7,2)	20 (11,7)	0 (0)
p	<0,001		<0,001	

Tyrimo duomenimis, 44,3 proc. studentų nurodė, kad dažniausiai perka bandeles. 35,1 proc. respondentų dažniausiai perka batoną, 6,1 proc. apklausos dalyvių dažniausiai renkasi kitus batono kepinus. 14,5 proc. studentų batono kepinų neperka.

Studentų nuomonė apie įvairių duonos ir batono kepinų rūšių vartojimo įpročių galimą poveikį sveikatai

Studentų buvo klausama, ar duonos kepinų vartojimas gali turėti neigiamos įtakos sveikatai. 45,6 proc. respondentų atsakė, kad duonos kepinų vartojimas gali turėti neigiamos įtakos sveikatai. 25 proc. apklausos dalyvių teigė, kad duonos kepinų vartojimas neigiamo poveikio sveikatai nesukelia, atsakymo nežinojo 29,4 proc. studentų.

Tyrimo duomenimis, 73,3 proc. respondentų mano, kad batono kepinų vartojimas gali turėti neigiamos įtakos sveikatai, su šiuo teiginiu nesutinka 6,6 proc. studentų. 20,2 proc. apklausos dalyvių neapsisprendė, ar batono kepinų vartojimas gali turėti neigiamą poveikį sveikatai.

Lyginant skirtumą tarp fakulteto ir batono kepinų vartojimo neigiamos įtakos sveikatai paaiškėjo, kad didesnė dalis nežinančių studentų mokosi MIF (27,9 proc.) nei MF (12,8 proc.) ($\chi^2 = 14,21$; $df = 2$; $p = 0,001$).

Analizuojant duomenis paaiškėjo, kad 43 proc. studentų žino, kokia yra duonos ir batono kepinų svarba organizmui. 24,6 proc. respondentų atsakė, kad nežino apie duonos ir batono svarbą organizmui, 32,5 proc. apklausos dalyvių nebuvo tikri, ar žino apie šių kepinų svarbą organizmui.

59 proc. MF ir 26,1 proc. MIF studentų žino, kokia yra duonos ir batono kepinų svarba organizmui ($\chi^2 = 25,09$; $df = 2$; $p \leq 0,001$). Daugiau moterų (48 proc.) nei vyrų (28,1 proc.) žino, kokia yra duonos ir batono kepinų svarba organizmui ($\chi^2 = 7,81$; $df = 2$; $p = 0,02$).

REZULTATŲ APTARIMAS

Pagrindiniai kriterijai, kurie lemia maisto produktų, tarp jų duonos ir batono kepinų, pasirinkimą tiek Lietuvoje [10], tiek kitose šalyse [11], yra skonio savybės. Mūsų šalyje [10] atlikus tyrimą nustatyta, kad vis daugiau studentų atkreipia dėmesį į produkto sudėtį. Šis tyrimas taip pat parodė, kad renkantis duonos ir batono kepinus pagrindiniai kriterijai yra sudėtis, skonis ir kokybė.

Studentų buvo klausama, kaip dažnai, jų nuomone, pagal maisto pasirinkimo piramidę reikia vartoti duonos ir batono kepinus. Žinančių, kad pagal Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministerijos parengtą maisto pasirinkimo piramidę [12] jų reikia vartoti kelis kartus per dieną, buvo 14 proc. studentų, didesnė jų dalis (20,5 proc.) – iš MF. To nežinančių respondentų daugiau mokėsi MIF (27 proc.). Šiuos tyrimo rezultatus galėjo lemti tai, kad nemaža dalis žmonių yra įsitikinę, jog valgant minėtus kepinus galima nutukti [13], todėl jų vartoti reikia kasdien, bet saikingai.

Lietuvoje atliktų tyrimų duomenimis [10], maždaug kas antras studentas duonos kepinus vartoja kasdien. Užsienyje atliktų tyrimų rezultatai parodė [14], kad beveik 80 proc. studentų duonos kepinus valgo kiekvieną dieną. Libane [15] atlikto tyrimo metu paaiškėjo, kad tik 18,8 proc. studentų duonos kepinus vartoja kiekvieną dieną. Iš jų didesnė dalis moterų

(20,9 proc.), lyginant su vyrais (15,3 proc.), šiuos produktus vartoja kiekvieną dieną. Net 56,4 proc. studentų vyrų teigė, kad niekada nevalgo duonos gaminių. Mūsų tyrimo duomenimis, didžioji studentų dalis duonos kepinius vartoja iki 5 kartų per savaitę (70,6 proc.), kasdien duonos valgo tik 14,9 proc. respondentų. Nevartojančių duonos kepinių arba vartojančių jų mažiau nei kartą per savaitę buvo 12,3 proc. studentų. Tokie tyrimo rezultatai rodo, kad, deja, vis mažiau studentų valgo duonos.

Apžvelgus šio tyrimo metu gautus bei ankstesnių tyrimų rezultatus paaiškėjo, kad batono kepinių vartojimas tarp studentų labai skiriasi. Libane atlikto tyrimo [15] metu nustatyta, kad kiekvieną dieną batono kepinius valgo 73,8 proc. studentų. Vyrai batono kepinius vartoja dažniau. Kiekvieną dieną batono kepinių valgančių vyrų buvo 76,4 proc., o moterų – 72,1 proc. Lenkijoje atlikto tyrimo [16] metu nustatyta, kad 60 proc. vyrų studentų batono kepinius vartoja kiekvieną dieną. Kitame užsienyje atliktame tyrime [14] paaiškėjo, kad kasdien batono gaminių valgo 19,4 proc. studentų. Mūsų tyrimo metu nustatyta, kad batoną kiekvieną dieną vartoja 6,1 proc. VU studentų. Tokius rezultatus gali lemti skirtingi kepinių vartojimo papročiai ir įpročiai įvairiose šalyse.

Mūsų tyrimo duomenimis, studentai duonos kepinius dažniausiai vartoja per pusryčius. Gauti tyrimo rezultatai sutampa su anksčiau atliktų tyrimų rezultatais. Užsienyje atlikto tyrimo metu [17] nustatyta, kad didelė dalis studentų praleidžia pusryčius, tačiau tie, kurie pusryčiauja, dažniausiai renkasi duonos gaminius. Kitame užsienio tyrime [14] išsiaiškinta, kad 79,3 proc. studentų duonos valgo per pusryčius. Brazilijoje [18] atlikto tyrimo metu paaiškėjo, kad 58,8 proc. respondentų pusryčiams renkasi duonos kepinius. Mūsų atlikto tyrimo duomenimis, 62,3 proc. VU studentų duonos kepinius valgo pusryčiaudami. Per pirmąjį dienos valgį juos linkę vartoti studentai dažniau mokosi MF. Tokie tyrimo rezultatai rodo, kad duona yra vienas dažniausiai pusryčių metu vartojamų maisto produktų.

Apžvelgus anksčiau atliktų tyrimų rezultatus galima teigti, kad studentai batono kepinius taip pat dažniausiai vartoja pusryčiaudami. Brazilijoje vykdytame tyrime [18] paaiškėjo, kad 69,6 proc. studentų pusryčių metu valgo batono gaminius. Mūsų tyrimo rezultatai panašūs: 56,6 proc. studentų batono kepinius vartoja pusryčiaudami. Užsienyje [15, 18] atliktų tyrimų duomenimis, didesnė dalis vyrų nei moterų renkasi vartoti batono kepinius, tačiau mūsų tyrime skirtumų tarp lyčių nepastebėta.

Duomenų analizės rezultatai parodė, kad juodą duoną ir juodą duoną su priedais dažniau perka MF studentai (76,1 proc.), o MIF studentai juodą duoną renkasi rečiau – 50,5 proc. Didesnė dalis MIF (42,3 proc.) nei MF (13,7 proc.) apklaustų asmenų renkasi šviesią duoną arba šviesią duoną su priedais. Moterys linkusios dažniau pirkti juodą duoną bei juodą duoną su priedais (68,4 proc.), o vyrai – šviesią (50,9 proc.). Apžvelgiant literatūrą nerasta studijų, kuriose būtų tirta, kokių rūšių duona dažniausiai perkama, tačiau nagrinėjant atliktų duonos ir batono kepinių vartojimo tyrimų [14–16] rezultatus galima daryti išvadą, kad vyrai labiau linkę vartoti batono kepinius, taigi didesnė tikimybė, kad juos ir pirks. Moterys dažniau vartoja duonos gaminius, todėl labiau tikėtina, kad juos ir pirks.

Kad batono kepinių pirkimas paplitęs tarp studentų, patvirtina tiek Lietuvoje, tiek užsienyje anksčiau atliktų tyrimų rezultatai. Užsienyje atlikto tyrimo [17] metu nustatyta, kad MF studentai dažniausiai renkasi batono kepinius (32 proc.), 27,1 proc. – bandeles. Kitame tyrime [14] pastebėta, kad 44,8 proc. moterų renkasi bandeles. Lietuvoje atlikto tyrimo [19] metu paaiškėjo, kad 22,9 proc. studentų perka bandeles, iš jų MF – 21,3 proc., MIF – 19,1 proc. respondentų. Bandelės populiareesnės tarp moterų. Jas perka 30,4 proc. moterų ir 10 proc. vyrų. Mūsų tyrimo metu paaiškėjo, kad 44,1 proc. studentų perka bandelės, 35,1 proc. – batono kepinius.

Duomenų analizės rezultatai rodo, kad beveik pusė (45,6 proc.) tyrimo dalyvių mano, jog duonos kepinių vartojimas gali turėti neigiamos įtakos sveikatai. Nė viename iš anksčiau atliktų tyrimų [9, 20] nenustatyta, kad duonos kepinių vartojimas gali turėti neigiamą poveikį sveikatai. Tokius rezultatus gali lemti nepakanamos studentų žinios apie duonos kepinius.

Mūsų tyrimo duomenimis, 73,2 proc. VU respondentų mano, jog batono kepinių vartojimas gali turėti neigiamos įtakos sveikatai. 76,1 proc. MF ir 70,3 proc. MIF apklaustos dalyvių į šį klausimą atsakė teigiamai. Didesnė dalis MIF (27,9 proc.) nei MF (12,8 proc.) studentų nežinojo atsakymo į šį klausimą. Atliktų tyrimų [9, 20] rezultatai atskleidė, kad batono kepinių vartojimas nepadedą reguliuoti kūno svorio, neapsaugo nuo antrojo tipo cukrinio diabeto ir kitų lėtinių ligų. Vartojant batono kepinius mažėja tikimybė numesti svorio, atvirkščiai, kai kurių tyrimų rezultatai rodo, kad didelis batono kepinių suvartojimas skatina nutukimą.

Anksčiau atlikti tyrimai [16, 20] atskleidė duonos ir batono kepinių svarbą organizmui. Duonos (kiek mažiau batono) kepiniai yra vienas pagrindinių

angliavandenių šaltinių, aprūpina žmogaus organizmą mineralinėmis ir skaidulinėmis medžiagomis, B grupės vitaminais. Mūsų tyrimo rezultatai parodė, kad apie duonos ir batono kepinų svarbą organizmui žino 43 proc. studentų. Didesnė dalis respondentų, žinančių apie šių kepinų svarbą organizmui, mokėsi MF.

IŠVADOS

1. Tik apie pusę apklaustų studentų turi teisingai suformuotą nuomonę apie duonos ir batono kepinų rūšis. Studentų nuomonė apie šių kepinų rūšis skiriasi priklausomai nuo fakulteto: Medicinos fakulteto studentai turi daugiau žinių ir yra suformavę

sveikos mitybos požiūriu tinkamesnį supratimą apie duonos ir batono kepinų rūšis.

2. Nors daugiau nei 85 proc. studentų vartoja duonos ir batono kepinus, šių kepinų VU studentai valgo per mažai. Dauguma studentų šiuos kepinus renkasi vartoti per pusryčius. Iš duonos kepinų dažniausiai valgo juodą duoną su priedais, iš batono kepinų – bandeles.
3. Tik apie pusę apklaustų studentų žino apie įvairių duonos ir batono kepinų rūšių vartojimo įpročių galimą poveikį sveikatai. Daugiau žinių apie šios maisto grupės produktų vartojimo įtaką sveikatai turi Medicinos fakulteto studentai.

Straipsnis gautas 2020-05-26, priimtas 2020-08-28

Literatūra

1. Neslisah R, Emine AY. Energy and nutrient intake and food patterns among Turkish university students. *Nutrition Research and Practice*. 2011;5(2):117-23.
2. World Health Organisation. Obesity and overweight. Geneva [žiūrėta 2020 m. balandžio 1 d.]. Prieiga per internetą: <<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>>.
3. Kuprėnaitė Ž, Lubienė J, Ubeikienė R. Utenos regiono mokyklinio amžiaus vaikų gyvenimo ir sveikatos sąsajos. *Sveikatos mokslai*. 2012;22(5):71-76.
4. Yun TC, Ahmad SR, Quee DKS. Dietary Habits and Lifestyle Practices among University Students in Universiti Brunei Darussalam. *The Malaysian Journal of Medical Sciences*. 2018;25(3):56-66.
5. Aerni P. Do Political Attitudes Affect Consumer Choice? Evidence from a Large-Scale Field Study with Genetically Modified Bread in Switzerland. *Sustainability*. 2011;3(9):1555-1572.
6. Bartkevičiūtė R, Barzda A. Mokyklinio amžiaus vaikų sveikos mitybos skatinimas. Vilnius: Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centras, 2014.
7. Shewry PR, Corol DI, Jones HD, Beale MH, Ward JL. Defining genetic and chemical diversity in wheat grain by ¹H-NMR spectroscopy of polar metabolites. *Molecular Nutrition and Food Research*. 2017;61(7).
8. Huang T, Xu M, Lee A, Cho S, Qi L. Consumption of whole grains and cereal fiber and total and cause-specific mortality: prospective analysis of 367,442 individuals. *BMC Medicine*. 2015;13:59.
9. Serra-Majem L, Bautista-Castano I. Relationship between bread and obesity. *British Journal of Nutrition*. 2015;113(2):29-35.
10. Samsonienė L, Zimnicka V. Studentų mitybos įpročiai. *Sveikatos mokslai*. 2013;23(1):109-113.
11. Combest S, Warren C. Perceptions of college students in consuming whole grain foods made with Brewers' Spent Grain. *Food Science and Nutrition*. 2018;7(1):225-37.
12. Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministerija. Maisto pasirinkimo piramidė (plakatas). Vilnius [žiūrėta 2020 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>>.
13. Bartkevičiūtė R, Barzda A, Stukas R, Abaravičius A, Petkevičienė J, Klumbienė J, ir kt. Sveikos gyvenimo rekomendacijos. Metodinės rekomendacijos. Mokomoji knyga. Vilnius: Vilniaus universiteto leidykla, 2011.
14. Yahya Ozdogan Y, Ozcelik AO, Surucuoglu MS. The Breakfast Habits of Female University Students. *Pakistan Journal of Nutrition*. 2010;9(9):882-886.
15. Nasreddine L, Naja F, Tabet M, Habbal M-Z, El-Aily A, Haikal C, et al. Obesity is associated with insulin resistance and components of the metabolic syndrome in Lebanese adolescents. *Annals of Human Biology*. 2012;39(2):122-8.
16. Krusinska B, Wunstel JW, Kowalkowska J, Wadolowska L, Slowinska MA. Dietary fiber sources consumption and overweight among Polish male students. A cross-sectional study. *Roczniki Panstwowego Zakladu Higieny*. 2017;68(2):131-141.
17. Acquaku-Dogbe EM, Abaidoo B. Breakfast Eating Habits Among Medical Students. *Ghana Medical Journal*. 2014;48(2):66-70.
18. Bernardo GL, Jomori MM, Fernandes AC, Proenca R. Food intake of university students. *Revista de Nutricao*. 2017;30(6):847-865.
19. Voitonis E, Stukas R. Vilniaus universiteto studentų įpročio vartoti greitą maistą tyrimas. *Visuomenės sveikata*. 2012;4(59):96-102.
20. Shewry PR, Hey SJ. The contribution of wheat to human diet and health. *Food and Energy Security*. 2015;4(3):178-202.

Students' perception on various types of bread and loaf bakery products and their consumption habits

Greta Vaitkevičiūtė, Rimantas Stukas

Department of Public Health of Institute of Health Sciences of Faculty of Medicine of the Vilnius University

Summary

The aim of this paper is to determine students' opinion on different types of bread and their consumption habits.

Research methods. Vilnius University students of 1st - 3rd year from Faculty of Medicine, and Mathematics and Informatics were interviewed using the questionnaire survey method (N=228). The software package of statistical data R package („R 3.5.3“) was used for statistical analysis of the data collected. Differences between groups were considered statistically significant at $p \leq 0.05$.

Results. Students' opinion about different types of bread is incorrect and only 14 % of students knew that, according to the food pyramid, these products should be consumed several times a day. Although, almost 60 % of students choose to eat bread and pastries for breakfast, students consume it too little and only 10.5 % of them consume it more than 5 times a week. From different bread products, black bread and black with additives are most often chosen (63.6 %), from baguettes – buns (44.3 %). Only 43 % of respondents know the importance of bread to human body, 45.6 % of students believe that the consumption of bread can have a negative impact on health.

Conclusions. Only about half of the students questioned have a correctly formed opinion about the types of bread. Although more than 85 % of students consume bread products, VU students consume too little of these products and more often they would choose them for breakfast. Only about half of the students are aware of the potential health effects while having different eating habits of bread products.

Keywords: bread, loaf, nutrition, students, consumption, eating habits.

Correspondence to Greta Vaitkevičiūtė
Department of Public Health of Institute of Health Sciences
of Faculty of Medicine of the Vilnius University
M. K. Čiurlionio str. 21, LT-03101 Vilnius, Lithuania
E-mail: greta.vaitkeviciute@mf.stud.vu.lt

Received 26 May 2020,
accepted 28 August 2020