

## UTENOS MIESTO GYVENTOJŲ MITYBOS ĮPROČIAI IR SVEIKO MAISTO RESTORANO POREIKIS MIESTE

**Julija Bulovienė**

*Utenos kolegija, Verslo ir technologijų fakultetas  
Maironio g. 18, Utena*

### **Anotacija**

**Tyrimo tikslas** – įvertinti Utenos miesto gyventojų mitybos įpročius ir nustatyti sveiko maisto restorano poreikį. Straipsnyje analizuoti sveikos mitybos ir sveiką mitybą propaguojančių restoranų ypatumai. Tam naudotas mokslinės literatūros ir kitų šaltinių analizės metodas. Siekiant iširti Utenos miesto gyventojų mitybos įpročius ir jų poreikį sveiko maisto restorano atidarymui, naudotas anketinės apklausos metodas. Apklausoje dalyvavo 395 Utenos miesto gyventojai.

Atliktas tyrimas atskleidė, kad didžioji dauguma gyventojų nepropaguoja sveikos mitybos, sveikos gyvensenos, bet norėtų gyventi ir maitintis sveikiau. Utenos miesto gyventojai norėtų maitintis sveiko maisto restorane pagamintais patiekalais, iš sveikatai palankių maisto produktų: ekologiškų, išaugintų vietinių ūkininkų, naudojant mažiau riebalų, druskos, cukraus ir mielai užsisakytų tokio maisto į namus ar į darbą.

**Reikšminiai žodžiai:** sveika mityba, restoranas, mitybos įpročiai.

### **Įvadas**

„Tik sveikas, tvirtos dvasios žmogus yra laimingas, nes jis gerai jaučiasi, geba pasitenkinti dirbdamas mielą darbą, siekia dvasios ir kūno tobulumo. Sveikata, jaunumas, grožis – tai lyg trys vienos žvaigždės spinduliai. Be sveikatos – nėra žmogaus grožio.“ (5)

Mitybos žinovai visada sprendė ir sprendžia pagrindinius keturis klausimus: kaip valgyti, kada valgyti, kiek valgyti, ką valgyti. Labai svarbu būtų atsakyti į visus keturis klausimus, bet svarbiausias iš jų – ką valgyti. Atsakyti į šį klausimą vienareikšmiškai negalima, kadangi įvairiuose regionuose susiklostę skirtingi mitybos papročiai dėl klimato, gamtinių sąlygų. Todėl vienur yra daug vienokių produktų, vaisių, bet trūksta kitokių. Svarbu taisyklingai parinkti ir derinti maisto produktus (4).

Sveika mityba – tai vienas iš pagrindinių sveikata saugančių gyvensenos veiksnių bei ligų profilaktikos elementų. Mitybos specialistų teigimu, maitinimosi įpročiai daro įtaką kiekvieno mūsų sveikatai net 25–30 % (11). Pasaulio sveikatos organizacijos duomenimis, žmogaus sveikata 50 % priklauso nuo gyvenimo būdo, 20 % – gyvenamosios aplinkos, 20 % – paveldėjimo ir tik 10 % lemia medicina ir jos pasiekimai (18). Įvairių mokslinių šaltinių duomenimis, netinkama mityba neigiamai veikia gyventojų lėtinių neinfekcinių ligų plitimą, tokių kaip kraujotakos sistemos ligos, cukrinis diabetas, piktybiniai navikai, didina gyventojų mirtingumą. Todėl PSO strateginiuose dokumentuose akcentuoja, kad būtina skatinti visuomenę sveikai maitintis, mažinti neteisingos mitybos sukeltų ligų riziką.

Maisto tendencijų specialistų teigimu, pasaulį užkariauja sveikas maistas. Ne išimtis ir Lietuva. Didėja skaičius gyventojų, besirūpinančių sveika mityba, todėl restoranams šiandien yra svarbu prisitaikyti prie besikeičiančių lankytojų poreikių. Vyraujanti nuomonė, kad sveikas maistas – tik gamintas namie, morališkai pasenusi. Lietuvoje kasmet atsiranda restoranai, kavinės, kuriose gaminamas tik sveikas maistas. Tuo tarpu, Utenos mieste veikia net aštuonios greito maisto maitinimo įmonės, o restoranų, siūlančių plataus, sveiko maisto patiekalų asortimento meniu, nėra. Utenos regionas turi neužterštos žemės, puikių sezoninių produktų, tik svarbu žinoti bei gebėti tinkamai juos paruošti ir vartoti. Todėl, buvo labai svarbu išanalizuoti Utenos miesto gyventojų mitybos įpročius, tendencijas, poreikį sveiko maisto restoranui.

Sveiko maisto restorano tikslas – lankytojams siūlyti kuo natūralesnį, mažiau apdirbtą maistą, patiekalus gaminti naudojant naujausias maisto gaminimo technologijas, atsisakyti cukraus, druskos, hidrintų riebalų, rafinuotų miltų, apdorotų kruopų, rafinuotų, dezodoruotų aliejų, alergijas, sukeliančių produktų (8). Labai svarbu sezoniškumas.

**Tyrimo tikslas** – įvertinti Utenos miesto gyventojų mitybos įpročius ir nustatyti sveiko maisto restorano poreikį.

**Tyrimo uždaviniai:**

1. Išanalizuoti sveikos mitybos svarbą ir sveiką mitybą propaguojančių restoranų ypatumus.
2. Ištirti Utenos miesto gyventojų mitybos įpročius ir poreikį sveiko maisto restorano atidarymui.

Siekiant išanalizuoti sveikos mitybos svarbą ir sveiką mitybą propaguojančių restoranų ypatumus, naudotas mokslinės literatūros ir kitų šaltinių analizės metodas. Siekiant ištirti Utenos miesto gyventojų mitybos įpročius ir jų poreikį sveiko maisto restorano atidarymui, naudotas anketinės apklausos metodas. Anketinė apklausa buvo atliekama pateikiant anketas gyventojams, bei talpinta svetainėje [apklausa.lt](#). Apklausoje dalyvavo 395 Utenos miesto gyventojai.

### **Sveikos mitybos svarba ir sveiką mitybą propaguojančių restoranų ypatumai**

Mityba – sveikatos pagrindas, o sveikai mitybai būtinas saugus maistas. Tinkama mityba aprūpina žmogų energija ir gyvybinei organizmo veiklai reikalingomis maistinėmis medžiagomis. Pirmieji rašytiniai šaltiniai apie lietuvių mitybą atsirado XVI a. Lietuvos gyventojų faktinės mitybos tyrimo pradininkas buvo V. Lašas.

S. Dadelo teigia, jog „mityba – tai organizmo santykis su aplinka, sudėtingas socialinis ir biocheminis procesas, lemiantis kiekvieno individo ir visos visuomenės elgseną ir kartu darantis jiems didelę įtaką. Ji daro įtaką fiziniam ir protiniam žmogaus vystymuisi, darbingumui ir gyvenimo trukmei.“ (4) R. Stukas tikina, jog „per dieną žmogus turi gauti apie 40 skirtingų medžiagų, o jų suteikia visavertė mityba. Mityba turi būti sveika ir visavertė visus metus.“ (6)

Visame pasaulyje žinoma mitybos specialistė Brenda Davis ragina apriboti maisto gaminius, kuriuose yra riebalų, cukraus ir druskos. Taip pat pataria prieš pradėdant keisti mitybą sureguliuoti kūno svorį, skaičiuoti kalorijas, atkreipti dėmesį į savo porcijas. Sveikos mitybos specialistas mokslininkas Colinas Campbellas teigia, jog mityba gali padėti ne tik išvengti įvairių sveikatos problemų ateityje, bet gali padėti užkirsti kelią širdies ligoms, cukriniam diabetui (9).

Mitybos ir sveikatos ryšys pagrįstas daugybe mokslinių tyrimų. VU Visuomenės sveikatos instituto tyrimai rodo, kad gyventojų mityba nesveika ir nevisavertė. Tik 21,3 proc. lietuvių, rinkdamiesi maistą galvoja apie jo naudą sveikatai. Tai lėmė greitėjantis gyvenimo tempas, kuris privertė keisti mitybos įpročius. Lietuviai, kaip ir žmonės visame pasaulyje, pamėgo greitą maistą. „Greitas maistas yra patogus vartoti, bet nesveikas organizmui.“ (13) Sveikos mitybos specialistas C. Scott Moncrieff teigia, kad greito maisto produktuose yra per daug druskos, riebalų, cheminių priedų, konservantų, cukraus ir per mažai skaidulinių medžiagų.

Lietuvių širdis greitas maistas pradėjo užkariauti nuo 1991 metų. Ypač tai suklestėjo ekonominės krizės laikotarpiu. Picos, sušiai, sumuštiniai, mėsainiai, dešrainiai, kebabai tapo mėgstamiausiais dažno, įvairaus amžiaus lietuvių, patiekalais. 1996 metais į Lietuvą atkeliavo „McDonalds“ (1). Ir tik pasibaigus ekonominei krizei, lietuviai, kartu su visu pasauliu atsisuko į sveiką, ekologišką maistą. Tapo madinga gaminti namuose. Restoranai ir kavinės ėmė ieškoti natūralumo, išskirtinumo. Atsidarinėjo maitinimo įstaigos, siūlančios veganišką ar vegetarišką maistą (1). Kaip pavyzdžius galima paminėti kavines Vilniuje – „Banzai“, „Baranka“, „Piccolo Canopi“, „RawRaw“, „Žalioji bambukas“, „Gyvas baras“, „Zatar“ ir kt. Kaune – „Arbatinė“, Klaipėdoje, Palangoje, Ventės Rago atsidarė žuvies restoranai, kuriose siūlomi ką tik sugautos žuvies patiekalai ir kt. 2016 metais atliktos apklausos duomenys rodo, kad Lietuvoje yra 27000 vegetarų (25). Šiandien, augalinį maistą vis dažniau renkasi ir visavalgiai, ne tik vegetarai ar veganai. Sveiko maisto restoranai patraukia savo lankytojus ne tik patiekalais, bet ir išskirtiniu interjeru. Patiekalų gaminimui naudojami vietos ūkininkų užauginti ir pagaminti maisto produktai.

Tyrimais įrodyta, kad ekologiški, vietiniai produktai pasižymi geromis skonio savybėmis, didesne maistine verte, nėra genetiškai modifikuoti. Lietuvos ūkininkai sugeba užauginti ir vartotojams pasiūlyti itin aukštos kokybės vaisių, daržovių, gyvūninių produktų, kurie atitinka ekologiškiems produktams keliamus saugos ir kokybės reikalavimus. Svarbu tai, kad sveiko maisto restoranuose, gaminami patiekalai, atsižvelgiant į kiekvieno žmogaus sveikatos būklę. Itin didelis dėmesys kreipiamas į sudaromus valgiaraščius, kurie turi atitikti ne tik sveikai besimaitinančių, bet ir ypatingų reikalavimų maistui turinčių žmonių racioną, Todėl juos sudarant bendradarbiaujama su mitybos specialistais. Siekiama, kad gyventojų mityba būtų subalansuota.

## Tyrimo metodika

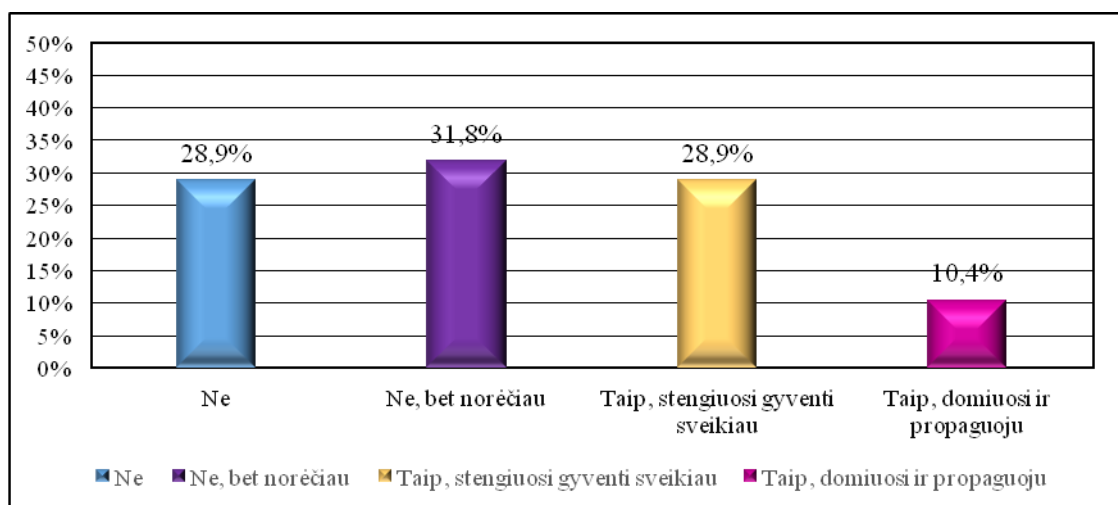
Atliekant Utenos miesto gyventojų mitybos įpročių ir sveiko restorano poreikio nustatymo tyrimą, buvo taikomas kiekybinis tyrimo metodas – anoniminė anketinė apklausa. Anketą sudarė bendro pobūdžio klausimai apie respondentą (lytis, amžius, išsilavinimas), klausimai apie mitybos įpročius, apie tai, ar propaguoja sveiką gyvenimą ir sveiką mitybą, ar vartoja sveikatai palankius maisto produktus, ar dažnai lankosi maitinimo įmonėse, jei taip, kokius patiekalus dažniausiai užsisako, ar svarbus mitybos planas, ar norėtų maitintis sveiko maisto restorane, ar iškeistų lankomas maitinimo įmones į atidarytą naują, sveiko maisto restoraną. Apklausa buvo vykdoma nuo 2016 m. spalio 10 dienos iki 2016 m. gruodžio 20 dienos. Anketinę apklausą užpildė 395 tyrimo dalyviai.

2016 metų statistikos departamento duomenimis Utenos mieste gyvena 27120 žmonių. Apskaičiavus imtį pagal formulę, pateiktą tinklapyje <http://www.apklausa.lt/imtys-dydis> gauta, jog reikia apklausti 379 asmenis, norint gauti patikimus duomenis (su 95 proc. tikimybe ir 5 proc. paklaida). Kadangi apklausoje dalyvavo 395 asmenys, vadinasi, galima daryti pagrįstas tyrimo išvadas.

Apklausoje dalyvavo 67 % moterų ir 33 % vyrų. Pagal išsilavinimą respondentai pasiskirstė sekančiai: aukštasis koleginis – 26 %, aukštasis universitetinis – 22 %, 21 % – vidurinis, 18 % – aukštesnysis, 7 % – nebaigtas vidurinis. Dalyvavusių apklausoje respondentų amžius: 36 % – 21–30 metų, 21 % – virš 50 metų, 18 % – 41–50 metų, 14 % – iki 20 metų, 11 % – 31–40 metų.

## Tyrimo rezultatai

Tyrimo rezultatai atskleidė, kad tik 10,4 % Utenos miesto gyventojų propaguoja sveiką mitybą, tačiau 31,8 % norėtų gyventi sveikiau, 28,9 % - stengiasi gyventi sveikiau, sveikai maitintis, 28,9 % – sveiko gyvenimo būdo nepropaguoja (1 pav.).



1 pav. Respondentų sveikos gyvenimo ir sveikos mitybos požiūris

Gana didelį procentą apklaustųjų sudaro valgantys greitą maistą – 18,9 % (daugiausia jaunimas), tik 5,7 % renka maistą, turintį mažiau riebalų. Kuo įvairesnį maistą stengiasi valgyti

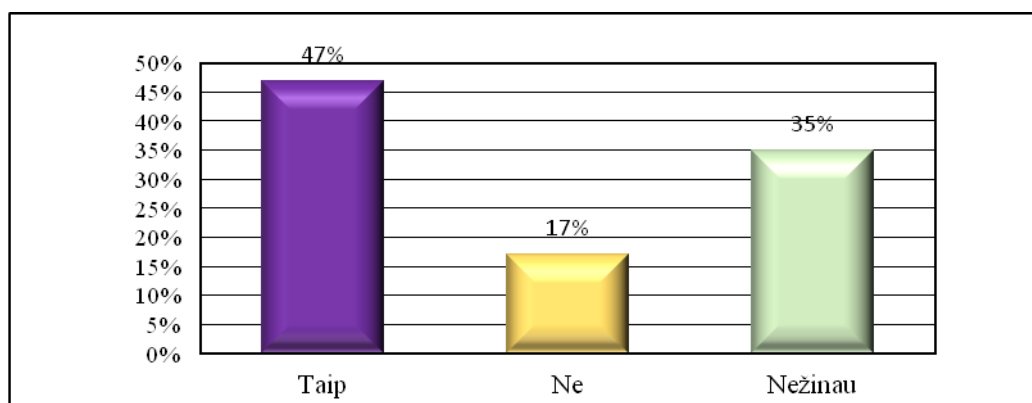
22,3 %, kuo daugiau daržovių, vaisių, grūdinių kultūrų – 21,6 %. 9,7 % apklaustųjų vartoja kuo mažiau cukraus ir saldumynų. Maža dalis gyventojų (14,5 %) domisi, kaip svarbu palaikyti normalų kūno svorį.

Apklaustųjų uteniškių mityba nėra sveikatai palanki – per mažai vartojama šviežių daržovių ir vaisių, žuvies ir jos produktų. Maitinimo įmonėse jie dažniausiai užsisako antruosius patiekalus (paukštieną) 19,9 %, kavą, arbatą, gaiviuosius gėrimus – 14,7 %, sriubą – 12,2 %, desertus – 11,2 %, greitą maistą – 9,4 %, žuvį, jūros gėrybes – 8,2 %, kiaulienos, jautienos patiekalus – 9,2 % , ir tik 5 % – daržoves, salotas.

Apklauskos duomenys rodo, kad net 66,7 % gyventojų, pirkdami maisto produktus, tik kartais kreipia dėmesį į sudėtį. Visada kreipia dėmesį į sudėtį – 25,8 %, visai nekreipia dėmesio – 7,5 %. Apklaustieji atsakė, kad beveik neperka ekologiškų produktų, dažniausiai gamina maistą namuose. Pasiteiravus, ar svarbu, kad jiems būtų sudarytas mitybos planas, atsižvelgiant į jų sveikatą, gyvenseną, teigiamai atsakė net 53,3 % respondentų, 28,6 % – nežinojo, o 18,1 % teigė, jog jiems tai nesvarbu.

Pasidomėjus, kiek kartų per savaitę lankosi maitinimo įstaigose, 47,0 % respondentų teigė, kad rečiau nei vieną kartą per savaitę, 23,4 % – visiškai nesilanko, 18,5 % – 1–3 kartus per savaitę, 7,4 % – dažniau nei 7 kartus per savaitę, 3,7 % – 3–4 kartus per savaitę.

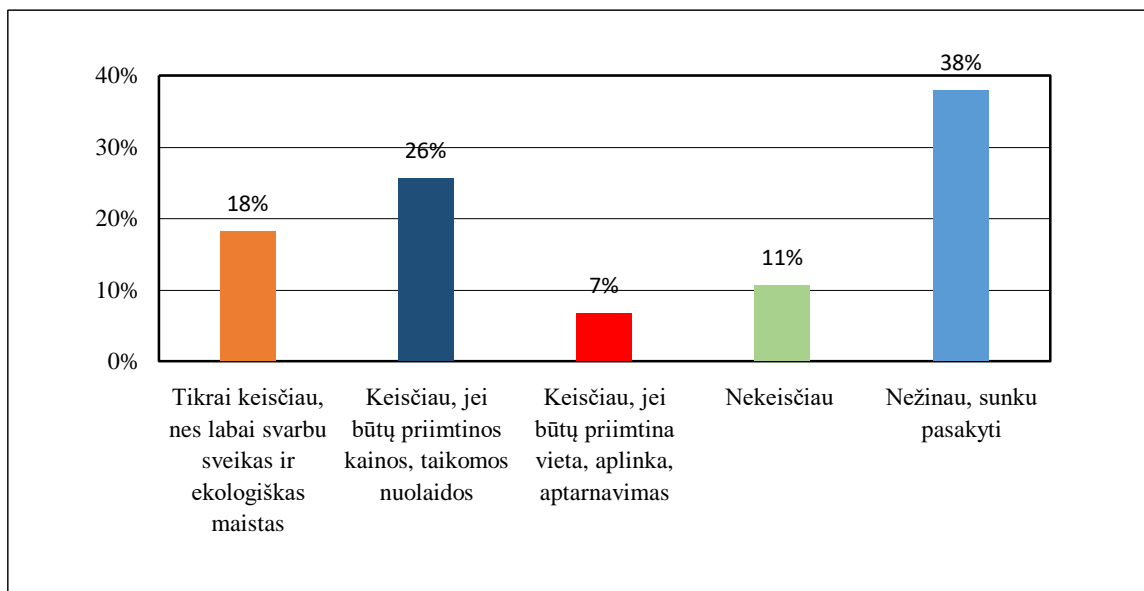
Renkantis maitinimo įmonę jiems svarbu prieinama kaina (22,9 %), geras meniu (20,3 %), maloni aplinka (19,3 %), mandagus aptarnavimas (14,3 %), taikomos nuolaidos (11,8 %). Vos 6,1 % respondentų teigė, kad jie renkasi maitinimo įmonę, nes ten teikiamas sveikas maistas. Žinoma, taip yra dėl to, kad valgomų patiekalų maitinimo įmonėse jie nesieja su sveiku maistu. Pagal tyrimų duomenis, didžioji dalis lankytojų restoranuose, kavinėse maitinasi per pietus – 45 %, 28,9 % – vakarienai. Paklauskus respondentų, ar kreipia dėmesį į patiekalų sudėtį, 46,7 % atsakė, kad tik kartais, 28,8 % – kreipia dėmesį visada, 24,5 % – dėmesio nekreipia. Daugiausiai respondentų (46,7 %) vieno apsilankymo metu vidutiniškai išleidžia 5–10 eurų.



**2 pav. Respondentų atsakymų pasiskirstymas į klausimą, ar jie norėtų maitintis sveiko maisto restorane**

Utenos miesto gyventojai (47 %) norėtų maitintis sveiko maisto restorane, kur patiekalai būtų pagaminti iš vietinių ar ekologiškų produktų, kurių gamybai naudojama mažiau riebalų, druskos, cukraus, 35 % – nežino ar norėtų, ir tik 17 % – nenorėtų (2 pav.).

Restoranų, tame tarpe, ir sveiko maisto restoranų tendencijos – pristatyti patiekalus į klientų namus, darbą. Uteniškiai taip pat norėtų, kad sveikas maistas būtų pristatomas į namus. Už tai pasisakė net 43 % apklaustųjų, 31 % – nenorėtų, 26 % – nežino.



**3 pav. Respondentų atsakymų pasiskirstymas į klausimą, ar lankymąsi mėgstamoje kavinėje keistų į sveiko maisto restoraną**

Apklausoje rezultatai rodo (3 pav.), kad Utenos gyventojams sunkoka keisti įprastus mitybos įpročius, lankomas maitinimo įstaigas. Ar pakeistų lankymąsi mėgstamiausioje kavinėje į sveiko maisto restoraną 38,8 % apklaustųjų atsakė, jog sunku pasakyti. 26 % apklaustųjų – keistų, jei būtų prieinamos kainos, taikomos nuolaidos, 18 % – keistų, nes labai svarbu sveikas, ekologiškas maistas, 11 % – nekeistų, 7 % – keistų, jei būtų priimtina vieta, aplinka, aptarnavimas.

## Išvados

1. Mityba yra sveiko ir pilnaverčio gyvenimo pagrindas. Dėl netinkamų gyvenimo ir mitybos įpročių, ateityje gali padaugėti lėtinių kraujagyslių sistemos ligų, padidėjusio kraujospūdžio, antrojo tipo diabeto, insulto, kai kurių tipų vėžio, skeleto raumenų sistemos ir net įvairių psichikos sveikatos sutrikimų. Dėl to, žmonės turėtų skirti gerokai daugiau dėmesio sveikai mitybai, o maitinimo įmonių savininkai veiklą labiau orientuoti į sveikos mitybos aspektus: kreipti daugiau dėmesio į sudaromus valgiaraščius, kurie turi atitikti ne tik sveikai besimaitinančių, bet ir ypatingų reikalavimų maistui turinčių žmonių racioną.

2. Atliktas Utenos miesto gyventojų mitybos įpročių tyrimas atskleidė, kad didžioji dauguma gyventojų nepropaguoja sveikos mitybos, sveikos gyvenimo, bet norėtų gyventi ir maitintis sveikiau. Jie stengiasi valgyti kuo įvairesnį maistą, daugiau daržovių, vaisių, grūdinių kultūrų, nors nemažai respondentų, daugiausiai jaunimas, dažnai valgo greitą maistą. Apklaustieji maitinimo įmonėse dažniausiai užsisako antruosius patiekalus (paukštieną), kavą, arbatą, gaiviuosius gėrimus ir retai domisi maisto sudėtimi. Utenos miesto gyventojai norėtų maitintis sveiko maisto restorane pagamintais patiekalais, iš sveikatai palankių maisto produktų: ekologiškų, išaugintų vietinių ūkininkų, naudojant mažiau riebalų, druskos, cukraus ir mielai užsisakytų tokio maisto į namus ar į darbą.

## Pasiūlymai

1. Kadangi pakankamai mažai Utenos miesto žmonių domisi sveika mityba, būtų tikslinga organizuoti pamokas mokymo įstaigose vaikams ir jų tėveliams, viešas paskaitas gyventojams apie sveiką mitybą.

2. Sveiko maisto restoranas Utenoje būtų nauja, bet labai teigiama ir svarbi maitinimo įmonė rinkoje. Toks restoranas – galimybė Utenos gyventojams ne tik sveikai, skaniai maitintis, bet ir, susipažinti su naujovėmis sveiko maisto gaminyje, vis dažniau rinkoje pasirodančiais naujais, sveikatai palankiais maisto produktais, prieskoniais, jų svarba sveikatai.

## Literatūra

1. Aleksaitienė I., Ambrulevičiūtė A. ir kt. Prie stalo visa Lietuva. - Kaunas : „Terra Publika“, 2015.
2. Azguridienė G. Maistas. - Vilnius : UAB „Sveiki produktai“, 2015.
3. Barzda A., Bartkevčienė R., Baltušytė I., Stukas R., Bartkevičiūtė S. Suaugusių ir pagyvenusių Lietuvos gyventojų faktinės mitybos ir mitybos įpročių tyrimas. Visuomenės sveikata/Public health, 2016.
4. Dadelo S. Sveika gyvensena. - Vilnius : VGTU leidykla „Technika“, 2015.
5. Dineika V. Mokykimės gyventi be vaistų. - Klaipėda : Br. Vyšniausko leidykla, 1991.
6. Dobrovolskij V., Stukas R. Lietuvos gyventojų mitybos įpročiai. Visuomenės sveikata/Public health, 2013.
7. Miškinienė M. Mityba: medžiagų apykaita, maisto medžiagos, vitaminai, mineralinės medžiagos ir vanduo. - Vilnius : Vilniaus pedagoginio universiteto leidykla, 2006.
8. Maistui alergiškais žmonėmis nuo šiol rūpinsis restoranai. [interaktyvus] [Žiūrėta 2017 m. kovo 18 d.] Prieiga internetu: <http://www.mamyciuklubas.lt/moteru-klubas/maistui-alergiskais-zmonemis-nuo-siol-rupinsis-ir-restoranai-40376/>
9. Mokslininkai: reikia keisti požiūrį į mitybą. [interaktyvus] . [Žiūrėta 2017 m. kovo 18 d.] Prieiga internetu: <http://kauno.diena.lt/naujienos/sveikata/sveikata/mokslininkai-reikia-keisti-poziuri-i-sveikamityba-415461/?puslapis=8>
10. Raulio S et al. School and workplace meals promote healthy food habits. Public Health Nutr. 2010; 13(6A) : 987-92
11. Saukienė I. Naujausias Lietuvos gyventojų mitybos turimas: moterų ir vyrų įpročiai skiriasi. [interaktyvus] [Žiūrėta 2017 m. kovo 2 d.] Prieiga internetu: <http://www.delfi.lt/sveikata/sveikatos-naujienos/naujausias-lietuvos-gyventoju-mitybos-tyrimas-moteru-ir-vyru-iprociai-skiriasi.d?id=63008192>
12. Sekmokienė D. Mityba, sveikata ir ilgaamžiškumas. Gurmano gidas, 2004.
13. Schlosser E. Fast Food Nation. The Penguin Press, St Ives, 2001.
14. Smith G. Atherosclerotic Cardiovascular Disease. Present Knowledge in, 2001.
15. Strazdienė N. Vaikų sveikos mitybos įpročių ugdymas pradinėje mokykloje: mokytojų nuomonė. Klaipėdos universitetas, 2013.
16. Stukas R., Voicechovskaja I. Maisto papildų vartojimas tarp studentų medikų požiūris ir jų požiūris į maisto papildus. VU medicinos fakulteto Visuomenės sveikatos institutas, 2009.
17. Specialistas: pagrindinės lietuviškos mitybos klaidos ir kuo jos baigiasi. [interaktyvus] [Žiūrėta 2017 m. kovo 18 d.]. Prieiga internetu: <http://www.delfi.lt/sveikata/sveikatos-naujienos/specialistas-pagrindines-lietuviskos-mitybos-klaidos-ir-kuo-jos-baigiasi.d?id=64468388>
18. 7 žingsniai sveikos mitybos link. [interaktyvus] [Žiūrėta 2017 m. balandžio 11 d.] Prieiga internetu: [http://www.delfi.lt/gyvenimas/grozis\\_ir\\_sveikata/7-zingsniai-link-sveikesnes-mitybos.d?id=68832304](http://www.delfi.lt/gyvenimas/grozis_ir_sveikata/7-zingsniai-link-sveikesnes-mitybos.d?id=68832304)
19. Umbrasienė N., Varvuolienė R., Krupskienė I., Narkauskaitė L., Beržanskytė A., Kranauskas A. Mokinių mitybos įpročiai. Higienos institutas. Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministerija, 2011.
20. Sveikos mitybos rekomendacijos. [interaktyvus] [Žiūrėta 2017 m. kovo 4 d.] Prieiga internetu: [http://gyvensena.sveikas.lt/lt/sveikas\\_maistas/sveikos\\_mitybos\\_rekomendacijos\\_i\\_dalis/](http://gyvensena.sveikas.lt/lt/sveikas_maistas/sveikos_mitybos_rekomendacijos_i_dalis/)
21. Sveikos gyvensenos pagrindai: išbandykite ilgaamžiškumo receptą. [interaktyvus] [Žiūrėta 2017 m. balandžio 10 d.]. Prieiga internetu: <http://www.15min.lt/gyvenimas/naujiena/savijauta/sveikos-gyvensenos-pagrindai-1030-431253>
22. Sveikos gyvensenos samprata. [interaktyvus] . [Žiūrėta 2017 m. balandžio 14 d.] Prieiga internetu: <http://sidmc.org/msys/mod/page/view.php?id=26http://>
23. Sveikas maistas – tai įrankis, padedantis tapti geresniam. [interaktyvus] [Žiūrėta 2017 m. balandžio 10 d.]. Prieiga internetu: [www.alfa.lt/straipsnis/50149187/sveikas-maistas-tai-irankis-padedantis-tapti-geresniam](http://www.alfa.lt/straipsnis/50149187/sveikas-maistas-tai-irankis-padedantis-tapti-geresniam)
24. Lietuvių mityba – netinkamai subalansuota ir palanki įvairių ligų atsiradimui. [interaktyvus] [Žiūrėta 2017 m. kovo 18 d.]. Prieiga internetu: [www.delfi.lt/1000receptu/naujienos/lietuviu-mityba-ka-reiktu-keisti.d?id=69126412](http://www.delfi.lt/1000receptu/naujienos/lietuviu-mityba-ka-reiktu-keisti.d?id=69126412)
25. 4 ženklai, kad augalinė mityba sparčiai plinta Lietuvoje. [interaktyvus] [Žiūrėta 2017 m. balandžio 10 d.]. Prieiga internetu: <http://tustinarvai.lt/4-zenklai-kad-augaline-mityba-sparciai-plinta-lietuvoje/>

## UTENA CITY PEOPLE'S EATING HABBITTS AND THE NEED FOR A HEALTHY FOOD RESTAURANT IN THE CITY

**Julija Buloviene**

*Utena University of Applied Sciences, Faculty of Business and Technology*

*Maironio str. 18, Utena*

### Summary

According to food specialists opinion The World is taken by healthy food and healthy eating is getting more important in everyday's life. Lithuania is not an exception. Everyday there are more and more people who start eating healthier. That is why restaurants has to adjust and change along with changing habits of their customers. Every year more and more new healthy food restaurants are opened. There are 8 restaurants offering fast food in Utena. Unfortunately there are no restaurants at all offering menus with selection of healthy food dishes. That is why it was important to research and analyse nutrition habits of people living in Utena and their need for healthy food restaurant.

**Purpose of research:** evaluate nutrition habits of residents in Utena and ascertain the need of opening healthy food restaurant in town. **Task of research:** 1. Analyse importance of healthy nutrition and main features of the restaurants which are proposing healthy food. 2. Research nutrition habits of residents in Utena and their needs for opening healthy food restaurant in town. Analysis of healthy food restaurants or restaurants which propose healthy food was based on analysing scientific literature and other respectful sources. In order to research nutrition habits of residents in Utena and their need for healthy food restaurant the questionnaire analysis method has been used. Questionnaire has been carried out by giving question papers to respondents directly or placing it in website [apklausa.lt](http://apklausa.lt). 395 residents of Utena has taken place in this research.

Research results revealed that most of residents in Utena does not live a healthy life style and chooses other food over healthy food, but they would like to live and eat healthier. They try to choose various ingredients, more vegetables, fruits, cereal crops, but still a lot of respondents, most of them students eat fast food very often. Although most of respondents in catering places mostly chooses the second dish (mostly poultry), coffee, tea and refreshments, and they are not interested in ingredients of dish, they would still choose to eat in healthy food restaurant which uses ecologic ingredients, grown by local farmers, with less fats, salt, sugars. And they would definitely order that kind of food to their offices or home delivery.