Vilnius, 2021 m. kovo 17 d.

**Tyrimas atskleidė vaikų mitybos įpročius: kokius pieno produktus vaikams išrenka tėvai**

**Net 94 proc. mažamečių Lietuvoje vartoja pieno gaminius, o jiems produktus rinkdami tėvai labiausiai atsižvelgia į sudėtį, atskleidė šių metų sausį prekybos tinklo „Lidl“ užsakymu atliktas reprezentatyvus „Norstat“ tyrimas. Anot gydytojos dietologės Evelinos Cikanavičiūtės, renkant pieno produktus vaikams ir norint, kad jie gautų kuo daugiau naudos augdami, šių gaminių kokybei reikia skirti daugiau dėmesio.**

E. Cikanavičiūtė pasakoja, kad pienas ir jo produktai tiek vaikams, tiek suaugusiems, yra vieni iš pagrindinių baltymų ir kalcio šaltinių. Taip pat jie suteikia reikšmingą kiekį fosforo, cinko, seleno, B grupės vitaminų, vitaminų E ir K, o rūgusio pieno produktai organizmą aprūpina gerosiomis bakterijomis – probiotikais.

„Tarptautinės ir nacionalinės sveikatos organizacijos sutaria, kad pieno gaminiai turi užimti reikšmingą dalį subalansuotoje suaugusiųjų ir vaikų mityboje. Kalbant apie pastaruosius, svarbu pažymėti, kad nepakankamas kiekis pieno ir jo produktų vaikystėje yra siejamas su žemesniu vaikų ūgiu, dažnesniais kaulų lūžiais ir dažnesne osteoporozės rizika jau suaugus. Be to, pagrindinė medžiaga piene yra vanduo, tad jei vaikai sunkiau ar nenoriai geria vandenį, pienas, prireikus, gali jį pakeisti ir aprūpinti organizmą būtinu kiekiu skysčių“, – sako gydytoja dietologė.

**Atkreipkite dėmesį į etiketes ir riebumą**

Anot E. Cikanavičiūtės, perkant pieno produktus tiek vaikams, tiek suaugusiems, galioja tos pačios taisyklės. Pirmiausia, reikėtų rinktis aukščiausios maistinės vertės, natūralius pieno produktus.

„Piene ir jo gaminiuose reikėtų vengti pridėtinio cukraus ar saldiklių, kitų sintetinių maisto priedų. Svarbu nepamiršti, kad natūraliai pieno produktuose yra laktozės, kuri sudėtyje taip pat nurodoma kaip cukrus, bet ji nėra priskiriama pridėtiniam cukrui. Ją toleruojant – laktozės vengti nereikėtų. Atkreipkite dėmesį ir į druskos kiekį – jis turi būti kaip įmanoma mažesnis, ypač rūgusio pieno produktuose“, – sako gydytoja dietologė.

Ji pažymi, kad aukštos maistinės vertės produktų vartojimas yra siejamas su pakankamu organizmo aprūpinimu jam reikalingomis pagrindinėmis maistinėmis medžiagomis, vitaminais ar bioaktyviosiomis medžiagomis. Be to, E. Cikanavičiūtės teigimu, aukštos maistinės vertės gaminių vartojimas yra siejamas su mažesne lėtinių ligų, antsvorio ir nutukimo rizika.

**Pieno produktus savo vaikams perka 9 iš 10 suaugusiųjų**

Net 94 proc. tyrime dalyvavusių ir atsakiusių, kad turi nepilnamečių vaikų ar anūkų, šalies gyventojų teigė, jog jų mažamečiai vartoja pieno produktus. Be to, net pusės šalies vaikų mitybos raciono dalį sudaro iki 30 proc. pieno produktų.

Labiausiai mažamečiai mėgsta jogurtą ir varškės sūrelius – taip atsakė kiek daugiau nei du iš trijų vaikų ar anūkų turinčių gyventojų. Dažniausiai pieną vartoja trys iš penkių šalies vaikų, rodo tyrimas. Rečiausiai mažamečiai geria kefyrą – šį pieno produktą kaip jų vaikų mėgstamiausią įvardijo tik 16 proc. lietuvių.

„Šis tyrimas atskleidė, kad pieno produktai išlieka vienu pagrindinių daugybės vaikų maisto raciono elementų. Suprasdami, kad mūsų pieno produkciją vartoja 9 iš 10 Lietuvos jaunųjų atžalų ir gausus skaičius suaugusiųjų, jos kokybės užtikrinimui skiriame papildomą dėmesį. Nuolat plečiame „Eurofins“ ženklu pažymėtą privačių „Lidl“ prekių ženklų pieno gaminių asortimentą, kuris jau siekia 34 produktus. Tokiu būdu informuojame pirkėjus, kad šiuo žymėjimu paženklintos produkcijos kokybės užtikrinimui taikomas išplėstas tyrimų dažnis“, – sako „Lidl Lietuva“ vyriausioji asortimento vadovė Ilona Čiužienė.

**Renkant produktus vaikams – kokybe rūpinasi labiau**

Tyrimo metu paaiškėjo ir lietuvių vartojimo įpročiai, renkant pieno produktus savo vaikams ar anūkams. Beveik du trečdaliai šalies gyventojų pirkdami pieną ir jo gaminius mažamečiams, šių produktų kokybei skiria daugiau dėmesio.

Taip pat bene pusei gyventojų, perkant pieno gaminius mažamečiams, labiausiai rūpi jų sudėtis. Į kainą didžiausią dėmesį kreipia 37 proc. gyventojų. Dar kiek daugiau nei trečdalis respondentų labiausiai atkreipia dėmesį į kuo mažesnį cukraus kiekį.

Komentuodama tyrimo rezultatus, gydytoja dietologė pažymi, kad ją džiugina faktas, jog renkant pieno produktus vaikams yra prioritetizuojama sudėtis.

„Man, kaip gydytojai, norėtųsi, kad ši tendencija nenutrūktų sulig vaikyste, o tęstųsi ir suaugu, renkantis aukštos maistinės vertės maistą ne tik savo vaikams, bet ir sau. Džiugu, kad rūpinamės savo vaikais, tačiau tuo pat metu nereikėtų pamiršti ir savęs“, – sako E. Cikanavičiūtė.

**Produkcijos kokybei užtikrinti žengia papildomus žingsnius**

Pasak „Lidl Lietuva“ vyriausiosios asortimento vadovės, „Lidl“ yra vienintelis prekybos tinklas šalyje, kurio produktai turi tarptautiniu mastu pripažintų kokybės tyrimų lyderių „Eurofins“ suteikiamą kokybės ženklą. Juo žymimi ne tik šviežios mėsos ir žuvies gaminiai, bet ir dalis pieno produktų asortimento.

Šis ženklas atspindi prekybos tinklo norą parodyti klientams, kad juo pažymėtos prekių kokybei skiriamas ypatingas dėmesys, o papildomos patikros „Eurofins“ laboratorijoje.

„Tyrimų laboratorijoje yra tikrinami produktų mikrobiologiniai saugos ir kokybės parametrai, jų rūgštingumas, kontroliuojamas leistinas sunkiųjų metalų ir toksinų kiekis, atliekamas sensorinis vertinimas ir maistinių verčių tyrimai. Tai reiškia, kad matydami šį ženklą ant dar platesnio pieno ir jo gaminių asortimento, mūsų parduotuvių lankytojai gali neabejoti jų kokybe“, – sako I. Čiužienė.

Reprezentatyvią apklausą apie lietuvių pieno produktų vartojimo įpročius 2021 m. sausio mėn. „Lidl“ užsakymu atliko „Norstat“. Jo metu buvo apklaustas 801 18-80 metų amžiaus Lietuvos gyventojas.

**Daugiau informacijos:**

Lina Skersytė

Korporatyvinių reikalų ir komunikacijos departamentas

UAB „Lidl Lietuva“

Tel. +370 5 267 3228, mob. tel. +370 680 53556

lina.skersyte@lidl.lt