APSTIPRINU
ZM Veterinārā un pārtikas departamenta
direktore Z.Matuzale

# 1. POSMA ZINĀTNISKAIS PĀRSKATS
## (Starpatskaite)

Par Zemkopības ministrijas pasūtīto pētījumu
„No Latvijas lauksaimniecības produktiem ražotās pārtikas pievienotās vērtības paaugstināšana un pārtikas produktu konkurētspējas veicināšana"
(iepirkuma identifikācijas Nr. ZM/2012/22_ELFLA,
līguma Nr. 2012/106)

**Izpildītāji:**
Pārtikas drošības, dzīvnieku veselības un vides zinātniskais institūts „BIOR"

Rīga
2013

**Projekta vispārējie mērķi:**

1) Iegūti no Latvijas lauksaimniecības produktiem ražotās pārtikas vai to grupu ķīmisko piesārņojumu raksturojošie dati, izstrādāti iespējamie tehnoloģiskie risinājumi piesārņojuma riska samazināšanai pārtikas produktos ar zinātniski pamatotiem ieteikumiem un vadlīnijām patērētājiem.
2) Aktualizēta un papildināta pārtikas patēriņa, pārtikas sastāva un pārtikas piesārņojuma ekspozīcijas novērtēšanai izmantojamā RNIS, balstoties uz kuru ir sagatavoti riska novērtējumi.

Saskaņā ar projekta līgumu, 2012.gadā paredzēts uzsākt Pētījumu par Latvijas iedzīvotāju pārtikas patēriņu. Kopumā šim pētījumam paredzēti 5 posmi, kas noslēdzas 2014.gada 15.novembrī.

Projekta realizācijas 2. Posmā, līdz 15.06.2013. tika veiktas sekojošas projekta aktivitātes (aktivitāšu numerācija, saskaņā ar līgumu):

2.1.1. Pārtikas patēriņa zinātniskais pētījums

2.1.1.1. turpināt visaptverošo Latvijas iedzīvotāju pārtikas patēriņa pētījumu, iekļaujot pētījumā pieaugušos vecumā no 19-64 gadiem;

2.1.1.2. uzsākt sagatavošanās darbus pārtikas patēriņa pētījumu jūtīgo iedzīvotāju grupās:

2.1.1.2.1. skolas vecuma bērni, vecumā no 7-18 gadiem;

2.1.1.2.2. bērnudārza vecuma bērni, vecumā no 3-6 gadiem.

2.1.3. RNIS sagatavošana riska novērtēšanai:

2.1.3.1. Uzsākta Riska novērtēšanas informācijas sistēmas datu ievades un datu analīzes iespēju nodrošināšana;

2.1.3.2. pārtikas patēriņa, pārtikas piesārņojuma un pārtikas sastāva informācijas ievade RNIS atbilstoši projekta gaitā pieejamiem kvalitatīviem datiem;

## 1. Datu tīrīšana un koriģēšana

Latvijas iedzīvotāju vecumā 19-64 gadi iegūtās uztura paradumu aptaujas anketas tika vadītas web-anketu sistēmā. Tā bija jauna pieeja, kas atvieglo datu ievades procesu un padara to daudz ātrāku. Intervētājus ievades procesā kontrolēja koordinētāji, kas lika intervētājiem precizēt anketās norādīto informāciju, kā arī nepieciešamības gadījumā veica atbilstošas korekcijas. Tomēr anketu ievades procesā, ņemot vērā cilvēku dažādo pieeju un izpratni par pārtikas produktiem un to lietošanas daudzumu, atbilstoši pasaulē pieejamajai pētījumu praksei, pirms datu apstrādes jāveic datu tīrīšana un nestrukturēto atbilžu kodēšana. Vispirms tikai veikta trūkstošo lauku aizpildīšana aptaujas anketās, kas bija novērotas 35% aptaujas anketu. Neaizpildītie lauki visbiežāk bija pie produktu pagatavošanas veida, kā arī bieži netika norādīts produkta ražotājs. Dažos gadījumos informācijas papildināšanai bija jāveic atkārota kontaktēšanās ar respondenta intervētāju vai pašu respondentu.

Nākamais etaps -- tika izvērtēti anketās norādītie produktu ražotāji, kas ne visos gadījumos nosaukti vienādi. Piemēram, ražotājs „Smiltenes piens" tika nosaukts kā „Smiltenes" vai arī Rīgas piena kombināta produktiem ražotāja vietā norādīts zīmola „Rasa" nosaukums utml. Visi šie gadījumi tika koriģēti, lai atbilstu vienādiem nosaukumiem un tos būtu iespējams salīdzināt.

Nākamais solis – veikt web-sistēmā nenorādīto recepšu ēdienu atlasi un to pierakstu, lai varētu izveidot trūkstošajām receptēm atbilstošus ēdienus. Recepšu izveide joprojām tiek turpināta.

2. **Papildinājumi „Pārtikas groza" datu bāzē un web-anketu elektroniskajā sistēmā**

Pētījuma otrajam aptaujas posmam nepieciešama papildinājumu izstrāde gan „Pārtikas groza" datu bāzē, gan web-anketu elektroniskajā sistēmā, lai tā atbilstu otrā posmā paredzētajai pētījuma metodoloģijai. Otrajam posmam nepieciešama papildus aptaujas anketa – fizisko aktivitāšu anketa, kas līdz šim elektroniskajā sistēmā nav bijusi pieejama. Tāpat nepieciešami uzlabojumi, kas tika atklāti pētījuma pirmajā posmā intervējot pieaugušos, un kas atvieglos aptaujas procesu un tam veltīto laiku. Tāpat dažādu papildus lauku izveide, lai iegūtu pēc iespējas pilnīgāku informāciju par respondentu, viņa ģimenes apstākļiem, sociāli demogrāfiskajiem jautājumiem, kas ir būtiski un ietekmē respondenta pārtikas produktu izvēli.
Darbs pie sistēmu uzlabošanas joprojām turpinās un darbus plānots pabeigt līdz 2013. Gada beigām.

3. **Izstrādātas „Vadlīnijas intervētājiem zinātniskā pētījuma *„No Latvijas lauksaimniecības produktiem ražotās pārtikas pievienotās vērtības paaugstināšana un pārtikas produktu konkurētspējas veicināšana*" Bērnu un jauniešu uztura paradumu aptaujas posmam"** (Pielikumā).

4. **Veikta iepirkuma procedūra intervētāju atlasei un organizētas intervētāju apmācības.**

Apmācības tika veiktas 12.06.2013. Apmācībās piedalījās iepirkumu konkursā uzvarējušie intervētāji, kas atbilda noteiktām prasībām – pieredze vismaz 2 uztura paradumu pētījumos pēdējo 3 gadu laikā, kā arī ar vēlamo izglītību uztura specialitātē, pārtikas tehnoloģijā, medicīnā, psiholoģijā, pedagoģijā vai citās radniecīgās nozarēs.

Apmācību sākumā intervētāji tika iepazīstināti ar pētījumu un tā mērķiem, kā arī sniegta skaidrojoša informācija, kas varētu būt nepieciešama intervētājiem, lai pārliecinātu bērnu vecākus neatteikt dalību pētījumā. Intervētāji tiek informēti par projekta mērķiem, kas varētu būt īpaši svarīgi bērnu vecākiem, saistībā ar pārtikas piedevu un piesārņotāju daudzumu bērnu uzturā.

Apmācību procesā intervētāji tiek iepazīstināti ar bērnu aptaujas vadlīnijām, kas katram individuāli tiek izsūtītas elektroniskā formātā. Intervētāji tiek iepazīstināti ar aptaujas metodēm, kā arī tiek izskaidrota to nozīme un mērķis, ko ar šīm metodēm var sasniegt.

Kopā ar intervētājiem tiek izrunāti visi aptaujas anketu jautājumi, kā arī apspriesti iespējamie atbilžu varianti un rīcība situācijās, kad respondenta atbildes neatbilst nevienam no piedāvātajiem atbilžu variantiem.

Apmācību laikā tiek demonstrēts intervijas piemērs, intervējot bērnu un viņa mammu. Pēc tam intervētājiem tiek dots praktiskais uzdevums – divu situāciju izspēle un ēdienkartes pieraksts. Uzdevumi veidoti tā, lai pēc iespējas vairāk mudinātu intervētājus uzdot precizējošus jautājumus par konkrētajiem ēdieniem un to daudzumiem. Pēc uzdevumiem tika veikta rezultātu salīdzināšana un analīze, kā arī kļūdu koriģēšana.

Apmācību noslēgumā tika demonstrētas anketas web-anketu sistēmā, kā arī skaidrota to ievades kārtība. Tāpat apmācību laikā tika demonstrēta arī respondentu

atlases programma, kas nepieciešama, lai identificētu konkrētos respondentus, kas jāaicina piedalīties pētījumā.

Apmācību noslēgumā intervētāji uzdeva sev interesējošus jautājumus, kas saistīti ar aptaujas norisi.

Pielikumā 2 praktiskie uzdevumi intervētāju apmācībām.

**5. Izstrādāts Datu izlases veidošanas pamatojums.**

Dati tiks ievākti, izmantojot paraugkopu (izlasi), kas ir reprezentatīva attiecībā pret visu Latvijas vispārizglītojošo skolu skolēnu un pirmsskolas izglītības iestāžu audzēkņu ģenerālkopu (populāciju). Paraugkopa tiek veidota ar trīspakāpju stratificētas klāsterizlases metodi. Primārā izlases vienība (PIV) ir izglītības iestāde (skola vai pirmsskolas izglītības iestāde), sekundārā (SIV)—klase vai pirmsskolas izglītības iestādes grupa, bet terciārā (TIV)—skolēns vai pirmsskolas izglītības iestādes audzēknis. Detalizēts izlases veidošanas apraksts sniegts zemāk:

5.1. PIV izlase (pirmā pakāpe):

a. Pirms izlases veidošanas no LR IZM tika iegūts visu Latvijas vispārizglītojošo skolu un pirmsskolas izglītības iestāžu saraksts (ar adresēm un kopējo audzēkņu skaitu dienas programmās). Pirmās pakāpes izlases rāmī tika iekļautas visas šajā sarakstā ietilpstošās skolas un pirmsskolas izglītības iestādes, izņemot speciālās un internātskolas, kā arī Rīgas Starptautisko skolu (kurā mācības notiek angļu valodā, kurā pētījuma instruments nav pieejams). **Pavisam 1. pakāpes izlases rāmī ietilpa 739 skolas ar 190 982 skolēniem un 553 pirmsskolas izglītības iestādes ar 72 482 audzēkņiem.**
b. Visas izlases rāmī iekļautās izglītības iestādes tika sadalītas astoņās stratās pēc divām pazīmēm: diviem izglītības līmeņiem (pirmsskolas izglītības iestādes un skolas) un četrām atrašanās vietas urbanizācijas pakāpēm (Rīga; republikas pilsēta[1]; cita pilsēta; pagasts).
c. No katras stratas izlasē iekļaujamās PIV tika izvēlētas pēc nejaušības principa ar lielumam proporcionālu varbūtību (bez atkārtojuma). Tas ir, katrā stratā ar pseidogadījumskaitļu ģeneratora palīdzību tika nejauši atlasīts noteikts skaits PIV (izglītības iestāžu); katras izglītības iestādes varbūtība tikt izvēlētai bija proporcionāla skolēnu/ audzēkņu skaitam tajā. Izlasē iekļauto izglītības iestāžu skaits (kuru noteica izvēlētais atlases algoritms un skolēnu/ audzēkņu sadalījums izglītības iestādēs)[2] bija šāds:

| Izglītības iestāžu atrašanās vieta | Izvēlēto skolu skaits | Izvēlēto pirmsskolas izglītības iestāžu skaits |
|---|---|---|
| **Rīga** | 43 | 54 |

[1] Administratīvo teritoriju un apdzīvoto vietu likuma 1.pielikums. Spēkā no 03.01.2011.

[2] PIV atlase tika veikta pēc V. Medova algoritma (Madow, William G. 1949. On the theory of systematic sampling, II. *Annals of Mathematical Statistics*, 19: 535-545), izmantojot S.Dženkinsa implementāciju samplepps programmai Stata (Jenkins, Stephen P. 2008. 'SAMPLEPPS': A module to draw a random sample with probabilities proportional to size. http://EconPapers.repec.org/RePEc:boc:bocode:s454101). Šis algoritms ir pielietojams tikai tad, ja jebkurai stratai $i$ un tās elementam $j$ ir spēkā sakarība $\frac{1}{m_i} \geq \frac{n_{ij}}{\sum_k n_{ik}}$, kur $m_i$ ir izlasē iekļaujamo vienību skaits no stratas $i$, bet $n_{ij}$ ir stratas $i$ elementa $j$ lielums (šinī gadījumā skolēnu skaits klasē $j$. Zinot skolēnu sadalījumu skolās, šī formula dod augšējo robežu izlasē iekļaujamo PIV skaitam katrā stratā. Ņemot vērā, ka pie fiksēta kopējā skolēnu skaita izlasē maksimālā precizitāte tiek sasniegta ar maksimālu PIV skaitu (jo tiek minimizēts tā saucamais klāsterefekts), ir optimāli izvēlēties maksimālo $m_i$ vērtību katra stratā.

| | | |
|---|---|---|
| **Republikas pilsētas** | 33 | 44 |
| **Citas pilsētas** | 48 | 42 |
| **Pagasti** | 46 | 43 |
| **Kopā:** | **170** | **183** |

5.2. SIV izlase (otrā pakāpe) un TIV izlase (trešā pakāpe):

d. Katrā izglītības iestādē aptaujā uzaicināmo audzēkņu (TIV) skaits tika aprēķināts pēc šāda algoritma:

i. Kopējais realizējamais mērķa izlases apjoms (1000 skolēnu un 500 pirmsskolas izglītības iestāžu audzēkņu) tika sadalīts četrās urbanizācijas pakāpes stratās proporcionāli kopējam skolēnu/ pirmsskolas izglītības iestāžu audzēkņu skaitam katrā stratā;

ii. Iepriekšējā solī aprēķinātais katras stratas mērķa izlases apjoms tika sadalīts šajā stratā izlasē iekļautajās skolās proporcionāli skolēnu skaitam katrā skolā;

iii. Katrā skolā uzaicināmo audzēkņu skaits tika iegūts, dalot šīs skolas mērķa izlases apjomu ar koeficientu 0.8 (balstoties uz pieņēmumu, ka sagaidāmais respondences līmenis būs 80%).

e. Tā kā IZM nespēja centralizēti nodrošināt informāciju par klašu/ grupu konfigurāciju katrā izglītības iestādē, SIV un TIV atlase ir jāveic atsevišķi katrā paraugkopā iekļautajā iestādē pēc informācijas iegūšanas par klašu/ grupu skaitu tajā un skolēnu/ audzēkņu skaitu katrā klasē/ grupā, kas praksē ir paveicams, tikai intervētājam ierodoties izglītības iestādē.

f. Intervētāji veiks SIV un TIV atlasi ar īpaši izstrādātas Microsoft Excel makro programmas palīdzību. Programmas uzdevums ir atvieglot intervētāju darbu un nodrošināt atlasi, korekti ievērojot nejaušības principu. Programmas algoritms SIV un TIV atlasei katrā izglītības iestādē ir šāds:

i. Tiek aprēķināts nepieciešamais SIV skaits konkrētajā izglītības iestādē: ja iepriekš aprēķinātais uzaicināmo audzēkņu/ skolēnu skaits ir mazāks par trim, SIV skaits sakrīt ar uzaicināmo audzēkņu/ skolēnu skaitu; pretējā gadījumā, tiek izvēlētas trīs SIV;

ii. Ar pseidogadījumskaitļu ģeneratora palīdzību nepieciešamais skaits SIV tiek atlasīts no intervētāja ievadītā klašu/ grupu saraksta izglītības iestādē pēc vienkāršā nejaušības principa;

iii. Katrā SIV izvēlamo TIV (t.i., uzaicināmo skolēnu/audzēkņu) skaits tiek aprēķināts, līdzīgi sadalot kopējo PIV (izglītības iestādē) uzaicināmo skolēnu/audzēkņu skaitu izvēlētajās SIV (klasēs/ grupās);

iv. Konkrētie uzaicināmie audzēkņi katrā SIV tiek izvēlēti pēc audzēkņu/ skolēnu saraksta, nejauši izvēloties pirmā uzaicināmā skolēna kārtas numuru (izmantojot pseidogadījumskaitļu ģeneratoru) un izvēloties parējos audzēkņus, skaitot cikliski pēc skolēnu saraksta ar soli, kas nodrošina paraugkopas vienmērīgu izvietojumu sarakstā.

6. Izveidota programma respondentu atlasei, kas paredzēta lietošanai intervētājiem un izveidota pamācība programmas lietošanai. Pielikumā: Instrukcija individuālo respondentu atlases programmas lietošanai.

Direktors Aivars Bērziņš

1.pielikums

BIOR
Pārtikas drošības, dzīvnieku veselības un vides zinātniskais institūts

ELFLA
EIROPAS LAUKSAIMNIECĪBAS FONDS LAUKU ATTĪSTĪBAI: EIROPA INVESTĒ LAUKU APVIDOS

# Vadlīnijas intervētājiem zinātniskā pētījuma

*„No Latvijas lauksaimniecības produktiem ražotās pārtikas pievienotās vērtības paaugstināšana un pārtikas produktu konkurētspējas veicināšana"*

## Bērnu un jauniešu uztura paradumu aptaujas posmam

Pārtikas drošības, dzīvnieku veselības un vides zinātniskais institūts „BIOR"

2013, jūnijs

Rīga

# Vadlīnijas Intervētājiem bērnu un jauniešu uztura paradumu aptaujas posmam

## Saturs


PAMATINFORMĀCIJA PAR PĒTĪJUMU ..... 2
APTAUJAS METODES. ..... 3
INTERVĒJAMO JEB RESPONDENTU IZVĒLES KRITĒRIJI. ..... 4
KĀDAS INTERVIJAS AR KĀDĀM METODĒM IR JĀVEIC? ..... 6
KĀ VEIKT INTERVIJU? ..... 7
24 ATCERĒŠANĀS APTAUJA ..... 7
UZTURA PIERAKSTA JEB DIENASGRĀMATAS APTAUJA ..... 15
PĀRTIKAS PRODUKTU PATĒRIŅA BIEŽUMA ANKETAS AIZPILDĪŠANA ..... 17
FIZISKO AKTIVITĀŠU ANKETAS AIZPILDĪŠANA ..... 18
NIANSES, KAM IR JĀPIEVĒRŠ ĪPAŠA UZMANĪBA ..... 19
PALĪGMATERIĀLI ..... 20


# PAMATINFORMĀCIJA PAR PĒTĪJUMU.

Pētījumu Latvijā īsteno Pārtikas drošības, dzīvnieku veselības un vides zinātniskais institūts „BIOR" (BIOR) ar Zemkopības ministrijas un Eiropas Lauksaimniecības fonda lauku attīstībai atbalstu.

Ar katru gadu palielinoties pārtikas piedāvājumam, attīstoties jauniem pārtikas apstrādes veidiem, kā arī pieaugot vides piesārņojumam, palielinās iedzīvotāju nedrošība par pārtiku, kas tiek lietota uzturā. Iedzīvotāju veselību teorētiski var apdraudēt dažādas pārtikas apstrādes un vides piesārņojuma rezultātā produktā radušās kaitīgās vielas (piemēram, benzopirēni, dioksīni, pesticīdu atliekvielas, akrilamīds, piesātinātās taukskābes un daudzi citi).
Līdzīgi patērētāju neuzticību un piesardzību rada plaši lietotās pārtikas piedevas, aromatizētāji un ģenētiski modificētie produkti.

**Pētījuma mērķis** - apzināt datus par Latvijas iedzīvotāju ikdienā patērētajiem pārtikas produktiem, ēšanas paradumiem un noskaidrot iedzīvotāju iespējamo apdraudējumu, kas ir saistīts ar pārtikas riskiem.

Pētījuma rezultātā iegūto datu analīze sniegs pārtikas drošības un patērētāju aizsardzības institūcijām informatīvo pamatu, identificēt un novērtēt ar pārtikas drošību saistītos riskus.

# APTAUJAS METODES.

Pētījumā tiek izmantotas trīs veidu starptautiski atzītas un plaši izmantotas aptaujas metodes:

1) 24 stundu pieraksta metode, kurā aptaujas dalībniekam tiek jautāts, ko viņš(a) ir lietojis uzturā iepriekšējā dienā. **Par iepriekšējo dienu tiek uzskatīts laika periods no celšanās brīža iepriekšējā dienā līdz celšanās brīdim nākošajā (šajā) dienā.** Pieraksta laikā tiek vākta informāciju par apēsto pārtiku, tās daudzumu, pārtikas produktu tirdzniecības marku, pārtikas pagatavošanas veidu, maltīti un laiku un vietu, kad tā notikusi. Ar šo metodi savākto datu mērķis ir iegūt datus par Latvijas iedzīvotāju ikdienas uzturu, uztura paradumiem un nodrošinājumu ar uzturvielām.
2) Uztura pieraksta jeb dienasgrāmatas metode, kurā aptaujas dalībniekam pašam ir jāpieraksta, ko viņš(a) ir lieto uzturā šajā dienā. **Par šo dienu tiek uzskatīts laika periods no celšanās brīža šajā dienā līdz celšanās brīdim nākošajā dienā.** Pieraksta laikā respondentam ir jāpieraksta informācija par apēsto pārtiku, tās daudzumu, pārtikas produktu tirdzniecības marku, pārtikas pagatavošanas veidu, maltīti un laiku un vietu, kad tā notikusi. Ar šo metodi savākto datu mērķis ir iegūt datus par Latvijas iedzīvotāju ikdienas uzturu, uztura paradumiem un nodrošinājumu ar uzturvielām. Šo metodi paredzēts izmantot datu iegūšanai no bērnudārza vecuma bērniem, jo vecāku informētība par bērnu dienas laikā apēstajiem produktiem bērnu dārzā varētu būt neptiekiekama, tādēļ ēdienkartes pierakstu laikā, kad bērns atrodas bērnu dārzā, varētu veikt grupas audzinātāja.
3) Pārtikas produktu patēriņa biežuma noteikšanas metode, kas satur pārtikas produktu sarakstu un pārtikas patēriņa biežuma rādītājus. Pieraksta laikā respondentam katram pārtikas produktam ir jāizvēlas šī produkta lietošanas biežums un daudzums. Izvēlētie pārtikas produkti ir atlasīti ar mērķi, lai noskaidrotu iedzīvotāju ar uzturu uzņemto pārtikas piesārņojumu. Šajā pētījumā tiek noskaidrots uzņemtais pārtikas piesārņojums ar akrilamīdiem, furāniem, dioksīniem un transtaukskābēm. Paralēli piesārņojumam ar šo metodi tiks pētīts iedzīvotāju uzņemtais pārtikas piedevu daudzums.
4) Fizisko aktivitāšu aptaujas metode ir paredzēta respondentu vidējās fiziskās aktivitātes līmeņa noteikšanai. Aptaujas gaitā tiek analizētas novērtētas

respondenta vidēji ikdienā veiktās fiziskās aktivitātes. Šīs fiziskās aktivitātes ir pamatā patērētās enerģijas analīzei un pētījumā tiek noskaidrots vidējais enerģijas daudzums, kuru respondents ikdienā patērē. Šī informācija tiek izmantota arī, lai identificētu tā saucamos *under-* un *over-reporters*, jeb respondentus, kuri ir norādījuši palielinātu vai samazinātu ikdienas pārtikas patēriņu 24 stundu pieraksta un uztura pieraksta metodēs.

Paralēli interviju gaitā tiks vākti arī sekojoši dati:

- respondenta sociāli demogrāfiskie raksturotāji - dzimums, vecums, dzīves vieta, izglītība, mācību iestāde u.c.;
- antropometriskajie rādītāji – ķermeņa svars, garums;
- ziņas par vispārējo veselības stāvokli un ievērotajām diētām;
- ēšanas paradumiem;
- vecāki, vecāku nodarbošanās;
- ziņas par mājsaimniecību, kopējie ienākumi, locekļu skaits.

# INTERVĒJAMO JEB RESPONDENTU IZVĒLES KRITĒRIJI.

Pētījuma veikšanai ir izvēlēta 750 intervējamo jeb respondentu kopa, kas aptver mājsaimniecībās dzīvojošus Latvijas iedzīvotājus vecumā no 3-18 gadiem. Mērķa auditoriju veido 50% zēnu un 50% meiteņu, kuri ir proporcionāli sadalīti, lai nodrošinātu iedzīvotāju pārstāvjus no visas Latvijas teritorijas. Statistiskās metodes respondentu atlasei sīkāk atspoguļotas pielikumā.

**Respondentu atlase** notiks izmantojot Latvijas izglītības iestādes - skolas un bērnudārzus. Šāda pieeja izvēlēta, jo tā nodrošina vienmērīgu respondentu sadalījumu visos Latvijas reģionos. Skolas un bērnudārzi, kuros notiks intervijas tiks informēti par šo aptauju tiem elektroniski nosūtot informatīvu vēstuli ar lūgumu atbalstīt pētījumu. Izglītības iestādei ir tiesības atteikties no dalības pētījumā. Tādā gadījumā papildus izglītības iestādes tiks izvēlētas pēc tāda paša principā kā iepriekš atlasītās mācību iestādes.

Respondentu tautībai šoreiz nav nozīmes un tā netiek ņemta vērā.

Lai iegūtu pēc iespējas precīzāku, situācijas daudzveidību raksturojošu pārskatu par Latvijas iedzīvotāju pārtikas izvēli un ēšanas ieradumiem, **no vienas mājsaimniecības drīkst intervēt tikai vienu mājsaimniecības locekli.**

**Aptaujā nedrīkst iekļaut šādu iedzīvotāju grupu pārstāvjus:**

- personas, kam ierobežota to brīva uztura izvēle (piemēram, bērnu namu un internātu audzēkņi utml.)

Gadījumā, ja iepriekšējā periodā intervētā persona nav pieejama atkārtotai intervijai, kā to paredz pētījuma metodoloģija, tā var tikt aizstāta ar tā paša dzimuma līdzīgu personu, kas atbilst vienai vecuma grupai un dzīvo taja pašā administratīvajā teritorijā (rajonā, pilsētā vai lauku teritorijā).

Ne vienmēr respondenti būs atsaucīgi un ir iespējami gadījumi, kad tie nav pieejami vai var atteikties piedalīties aptaujā. Projekta gaitā ir jānoskaidro iemeslus kādēļ respondenti atsaka intervijas. Intervētājam ir jāpieraksta neveiksmīgie aptaujas gadījumi un jāapkopo informācija par neveiksmīgu kontaktu skaitu un iemesliem.

**Uzskaite par neveiksmīgiem kontaktiem** un to iemesliem ir jāapkopo šādā tabulā un jānodod savam koordinatoram etapa beigās:

Tabula. *Neveiksmīgo kontaktu iemesli*

| NERESPONDENCES IEMESLI | SKAITS |
|---|---|
| Neveiksmīgo kontaktu skaits **KOPĀ** | |
| Respondents nav skolā/mājās | |
| Nevēlas atbildēt / aizņemts | |
| Slims / noguris | |
| Neatbilst mērķa grupai | |
| Cits iemesls (lūdzu, norādiet kāds tieši) | |

# KĀDAS INTERVIJAS AR KĀDĀM METODĒM IR JĀVEIC?

Kopā būs 2 veidu intervējamie respondenti. Kādi konkrēti būs jāintervē tiks norādīts katram intervētājam atsevišķi.

1. veida intervijas

   Skolēni jāintervē ar sekojošām metodēm un jāaizpilda sekojošas anketas:

   a. 24 stundu atcerēšanās anketa

b. pārtikas produktu pateriņa biežuma anketa
c. fizisko aktivitāšu anketa

2. veida intervijas

Bērnu dārza vecuma bērni jāintervē ar sekojošām metodēm un jāaizpilda sekojošas anketas:

a. uztura pieraksta jeb dienasgrāmatas anketa
b. pārtikas produktu pateriņa biežuma anketa
c. fizisko aktivitāšu anketa

# KĀ VEIKT INTERVIJU?

## PIRMS INTERVIJAS

**Iepazīstiniet ar sevi.**

**Informējiet par uzsākto pētījumu un aiciniet piedalīties.**

Nododiet respondentam ***Uzaicinājuma vēstuli*** piedalīties pētījumā. Uzaicinājuma vēstules apakšā paredzēta vieta vecāku parakstam par piekrišanu viņu bērna dalībai pētījumā. Apstiprinājums jāiegūst no visu pētījuma dalībnieku vecākiem.

Iepazīstiniet ar aptaujas mērķi!

Dodiet laiku iepazīties ar informāciju, nepieciešamības gadījumā sniedziet skaidrojumu, atbildot uz uzdotajiem jautājumiem.

Piešķiriet respondenta Identifikācijas numuru, saskaņā ar noteikto Identifikācijas numuru ģenerēšanas kārtību.

# 24 ATCERĒŠANĀS APTAUJA

**Izskaidrojiet 24 stundu atcerēšanās aptaujas metodes mērķi.**

24 stundu atcerēšanās metode ir viena no uztura novērtēšanas metodēm, kas tiek izmantota, lai noteiktu pārtikas daudzumu, ko cilvēks patērējis iepriekšējo 24 stundu laikā.

**Izskaidrojiet, kas aptaujas dalībniekam būs jādara un, ko darīsiet Jūs**

Parādiet materiālus, ko izmantosiet.

Precizējiet laika posmu, kas ir jāatsauc atmiņā – no iepriekšējās dienas celšanās brīža līdz nākamās dienas celšanās brīdim.

Uzsveriet, ka aptaujā būtiskākais ir:

- norādīt **VISUS** iepriekšējā dienā patērētos ēdienus un dzērienus!
- norādīt ēdienu daudzumus tik precīzi, cik vien iespējams!
- Aptauja ir anonīma un tajā nevērtēs konkrētā respondenta ēšanas paradumus vai apēsto, bet gan kopā visas Latvijas iedzīvotāju uzturu un ēšanas paradumus. Līdz ar to svarīgi ir norādīt pilnīgi visu, kas ir apēsts iepriekšējā dienā un nekautrēties ne no kā.

**SĀKOT INTERVIJU**

Izskaidrojiet, ka pētījuma mērķis ir noskaidrot, kas TIEŠI ir ēsts un dzerts. Uzsveriet, ka intervijas laikā ne par ko nevajag šaubīties un kaunēties, jo nepastāv tāds iedalījums, kā „slikta" un „laba" pārtika. Neviens no mums pilnīgi vienmēr neēd tikai „pareizo" pārtiku!

Neizrādiet ar sejas izteiksmi vai vārdiem savu reakciju uz nosauktajiem pārtikas produktiem vai to daudzumu.

Neuzdodiet uzvedinošus jautājumus, kas aptaujas dalībniekam liktu justies, ka viņam „būtu vajadzējis" ēst noteiktu pārtikas produktu.

Sniedziet skaidrojumu par laika posmu par kuru, jāaizpilda anketa (ir iespējams, ka aptaujas dalībnieks apjūk, atceroties, cik sens laiks ir 24 stundas). Intervijas laikā ir jāatceras un jānosauc pārtikas produkti, kas lietoti uzturā sākot ar iepriekšējās dienas pirmo ēdienreizi. Iepriekšējā diena ir skaitāma no brīža, kad respondents ir piecēlies līdz brīdim, kad respondents ir piecēlies nākamjā dienā.

Aiciniet aptaujas dalībnieku neuztraukties gadījumā, ja neatceras precīzu ēdienreizes laiku. Pieļaujama ir aptuvena ēdienreizes laika norādīšana!

**BŪTISKAIS :**

Tātad, ja intervija notiek 5. jūnijā, plkst.; 14.00 (trešdien) „**Intervijas datums**", tad respondentu lūdzam atcerēties *visu, ko respondents ir lietojis uzturā* iepriekšējā dienā 4. jūnijā (otrdien) no brīža, kad viņš ir piecēlies šajā dienā augšā līdz brīdim, kad viņš ir piecēlies augšā nākamajā dienā (5. Jūnijā). Teoretiski tas var iekļaut arī tādas ēdienreizes, kad respondents ir, piemēram, piecēlies un ēdis naktī no 4. uz 5. jūniju. „**Aptaujas datums**", sākot no pirmās ēdienreizes (parasti – brokastis).

Respondentus nedrīkst iepriekš brīdināt par to, ka tiks vākta informācija par pārtikas patēriņu konkrētajā dienā! Respondenti iepriekš zinot to, ka intervijas diena ir tieši šī konkrētā diena, mēdz izmainīt ēšanas paradumus. Līdz ar to respondenti iepriekš

nedrīkst zināt par kuru dienu tiks vākta informācija. Pieļaujama ir atkāpe, ka respondenti tiek iepriekš brīdināti un sarunāti šai intervijai, taču nedrīkst tikt norādīta konkrēta diena par kuru tiks vākti dati.

Intervētājiem ir jācenšās proporcionāli sadalīt intervējamie tā, lai interviju dienas pārklātu visas nedēļas dienas proporcionāli. Piemēram, ja tiek intervēti 28 respondenti, tad katrai nedēļas dienai vajadzētu būt 4 aptaujām. Piemēram pirmdien – 4, otrdien – 4, trešdien – 4, ... svētdien – 4.

## INTERVIJAS LAIKĀ

### 24-STUNDU ATCERĒŠANĀS METODE

Anketas aizpildīšanas piemērs

| Ēdienreize (plkst.) | **Apēstās pārtikas,** tajā skaitā **uztura bagātinātāju un izdzerto dzērienu** saraksts. Saliktiem ēdieniem un dzērieniem sastāvdaļas, lūdzu, norādiet atsevišķi! | Daudzums (g) | Pārtikas sagatavošanas veids | Pārtika gatavota mājās (M), pašu gatavota ārpus dzīves vietas (D), sabiedriskās ēdināšanas uzņēmumā (S), rūpnieciski ražots (R) | Produktu ražotājs (ja zināms) |
|---|---|---|---|---|---|
| 14:00 | Vista | 150 g | Sautēta | M | - |
| | kartupeļu biezenis<br>sviests | 80 g<br>5g | | M | - |
| | tēja ar cukuru | 220g / 10g | | M | - |
| 16:00 | jogurts | 230 g | Gatavs | R | Activia |
| | Lazanja | 350 g | Gatavs / Uzsildīts | M | Rimi |
| | Ābols | 150 g | Svaigs | - | - |

**Intervijas laikā svarīgi jautājumi, kurus VIENMĒR ir jāuzdot respondentiem!**

Vai tējai/kafijai/ēdienam bija pielikts kāt ***cukurs vai saldinātāji***?

Vai Jūs norādījāt ***izdzertā ūdens*** un citu ***dzērienu*** daudzumu?

Vai ēdienam bija pievienotas ***taukvielas, krējums utml***?

Vai Jūs atzīmējāt dienas laikā starp ēdienreizēm apēstos ***našķus***?

Vai Jūs lietojat ***vitamīnus vai uztura bagātinātājus***? Ja jā, ***OBLIGĀTI*** ir jānorāda kādi!

**Aizpildot aptaujas anketas vispārīgo daļu ir jānoskaidro sekojošais:**

1) slimības, kas nosaka izmaiņas ēdienkartē (ietekmē ēdienkarti):

- Cukura diabēts;
- Pārtikas alerģijas;
- Sirds un asinsvadu slimības;
- Gremošanas orgānu slimības;
- Vielmaiņas saslimšanas (celiakija, podagra, laktozes nepanesamība u.c.);
- Citas (lūdzu norādīt).

2) diētu varianti:

- Svara samazināšanas vai zema kaloriju satura diēta;
- Diēta diabēta gadījumā;
- Diēta pārtikas alerģijas vai nepanesības gadījumā;
- Zema tauku vai holesterīna satura diēta;
- Zema sāls satura diēta;
- Bezcukura vai zema ogļhidrātu satura diēta;
- Zema šķiedrvielu satura diēta;
- Augsta šķiedrvielu satura diēta;
- Veģetārs uzturs;
- Cita (lūdzu norādīt).

5) Pārtikas produktu un ēdienu: <u>Sagatavošanas veidus:</u>

b. Gatavs
c. Gatavs, uzsildīts
d. Pagatavots
e. Svaigs
f. Vārīts
g. Cepts
h. Sautēts
i. Tvaicēts
j. Grilēts
k. Cits

**Aizpildot Aptaujas anketas specifisko daļu, var ņemt vērā šādas rekomendācijas:**

Sākt ar vissenāk ēstās pārtikas un izdzerto dzērienu atsaukšanu atmiņā un pierakstu un palēnām virzoties uz priekšu laikā! Praktiski tas nozīmē – sākt ar iepriekšējās dienas brokastīm un beigt ar vakariņām.

| **Pārtikas sagatavošanas veids un tā izmantošanas piemērs** | | | |
|---|---|---|---|
| **Gatavs / Pagatavots,** | Sabiedriskās ēdināšanas uzņēmumā iegādāts un uz vietas patērēts ēdiens; Gatavie pārtikas produkti, kurus ir pieņemts vai iespējams lietot uzturā bez papildus termiskās apstrādes - jogurti, čipsi, desa, kūpināta zivs | **Tvaicēts,** | Dārzeņi, lasis |
| **Svaigs,** | Atsevišķi patērēti, nepagatavoti dārzeņi, augļi<br><br>* svaigs - tā nav īpašība, kas saistāma ar produkta vai ēdiena derīguma termiņu, bet gan tā pasniegšanu | **Grilēts,** | Steiks, dārzeņi |
| **Vārīts,** | Ola, rīsi, zupa | **Gatavots uzsildot,** | Pusfabrikāti, Gatavās ēdienu porcijas (iepakojumos) – lazanja, pica |
| **Cepts,** | Ola, kartupeļi | **Pagatavots (T/N)** – termiski neapstrādāts | Mājās gatavota sviestmaize; Mājās gatavoti brokastu maisījumi |
| **Sautēts,** | Gaļa, mērce, dārzeņi | | |

Lietojiet sekojošus jautājumus, lai noskaidrotu, kāda pārtika un dzērieni patērēti:

1)Pirmā veida jautājumi saistīti ar laiku:

„Kurā laikā tas bija? Vai Jūs pirms vai pēc tam kaut ko ēdāt vai dzērāt?", „Ko Jūs tajā laikā ēdāt vai dzērāt?", „Kurā laikā jūs gājāt gulēt?"

2) Otrā veida jautājumi saistīti ar aktivitātēm:

„Ko jūs šorīt darījāt?", „Kamēr jūs mājā strādājāt, vai jūs atpūšoties kaut ko ēdāt vai dzērāt?", „Vai jūs pagājušajā naktī skatījāties televizoru? Kad jūs to darījāt, vau jūs kaut ko ēdāt vai dzērāt?"

3) Trešā veida jautājumi saistīti ar centieniem iegūt pilnīgāku informāciju par jau pierakstīto (atmiņā atsaukto) pārtiku:

„Vai jūs atceraties vēl kaut ko, ko jūs ēdāt vai dzērāt ar/pie šīs pārtikas?", „Ko vēl jūs ēdāt šajā maltītē?", „Vai maizi jūs ēdāt sausu, vai ar sviestu?", „Vai jūs kaut ko pievienojāt kafijai/tējai?", „Vai jums kāds palīdzēja?"

Nosakiet arī, vai visa pārtika tika apēsta, vai arī palika kaut kas pāri uz šķīvja. Lai iegūtu pēc iespējas detalizētāku informāciju par pārtikas veidu:

-iedrošiniet aptaujas dalībnieku aprakstīt pārtiku pēc iespējas precīzāk. Ja nepieciešams formulējiet jautājumu atkārtoti;

- aprakstiet kombinētos ēdienus rūpīgi. Tādi maisījumi kā sviestmaizes, zupas, sautējumi, picas u.tml. var tikt sagatavoti dažādos veidos.

- ja iespējams, pajautājiet vai nav saglabājies iepakojums un norakstiet nepieciešamo informāciju.

**Ēdienam, kas sagatavots no vairākiem pārtikas produktiem,** sastāvdaļu produktus norādiet atsevišķi! Demonstrējiet, kā aizpildīt anketu!

Piemēram:

| **Ja tika ēsta:** | **Tabulā norādiet:** |
|---|---|
| Auzu pārslu biezputra | Auzu pārslu biezputra:<br>- pievienotās taukvielas (piemēram, piens, krējums, sviests, tauki u.tml.);<br>- pievienotās saldvielas (cukurs, ievārījums, medus u.tml.);<br>- apēstais daudzums. |
| Zivju zupu | Zivju zupa: |

| | |
|---|---|
| | - ja varat, norādiet kādas zivis;<br>- pievienotās taukvielas (daudzums);<br>-apēstais daudzums, (g). |
| Dārzeņu salāti | Dārzeņu salāti:<br>-vārīti burkāni, vārīti kartupeļi, sīpoli, marinēti gurķi, svaigi tomāti, svaigi gurķi;<br>-pievienotās taukvielas (pievienotais daudzums);<br>-apēstais daudzums, (g). |
| Aukstā zupa, biešu | Aukstā zupa, biešu:<br>- biešu, dārzeņu maisījums „Vasara";<br>- kefīrs;<br>- svaigi zaļumi (lociņi, gurķi, dilles);<br>- pievienotās taukvielas (piemēram, krējums u.tml.);<br>- apēstais daudzums, (g). |

**Atgādiniet, lai aptaujas dalībnieks neaizmirst:**

- norādīt dažādus našķus, augļus, riekstus, dzērienus, kurus ir lietojis starp ēdienreizēm!
- norādīt ēdienam un dzērienam pievienotās **taukvielas** (krējumu, sviestu, pienu, taukus, eļļu) un **saldvielas** (cukuru, medu, ievārījumu) . Norādiet šo pievienoto vielu **daudzumu** (piemēram, ja cepts eļļā, sviestā, taukos, norādiet - 1 ēdamkarote vai 5 ēdamkarotes; ja pievienots kafijai tēja- 1.tējkarote cukura, 2 ēdamkarotes medus, u.tml.)

4) Aizpildot sadaļu par patērētās **pārtikas un dzērienu daudzumiem,** izmantojiet fotogrāfiju (vizuālo) katalogu vai internetā bāzēto katalogu adresē www.porcijas.area.lv Papildus visam, ņemiet vērā, ka pārtikas daudzumu var norādīt dažādos veidos:

- pēc skaita (olas, rieksti, āboli) – saskaņā ar katalogu;
- pēc izskata, formas (pika sviesta, selerijas stublājs) – saskaņā ar katalogu;
- pēc dimensijām – saskaņā ar katalogu;
- pēc tilpuna/svara – šķidrumiem, ceptiem dārzeņiem, pudiņiem, krēmiem, saldējumam;

- pēc svara – gaļai, sieram, konfekšu batoniņiem.

Nosakot produktu/porciju daudzumu, sākotnēji, ja tas ir ērtāk lietojiet uzskates līdzekļus (piemēram, karotes vai glāzes), tad izsakiet šos daudzumus, pārejot uz gramiem (skat. Palīgmateriālos tabulu **Svaru un mēru salīdzinājumi**).

| |
|---|
| Elektroniskajā datu bāzē apēsto produktu „**Daudzumu**" ievada tikai **gramos!** |

6) Ja Jūs zināt, norādiet zīmolu, produkta nosaukumu piena produktiem, graudu produktiem, gaļas produktiem, dārzeņiem un augļiem.

7) Atsevišķi praktiski jautājumi, kas varētu noderēt precīzākas informācijas iegūšanai;

- Kā pārtika tika sagatavota?
- Kāds bija pārtikas tirdzniecības nosaukums/zīmols?
- Ja jūs ēdāt maizi vai cepumus, vai jūs kaut ko likāt uz tiem?
- Vai jūs kaut ko likāt uz augļiem vai dārzeņiem?
- Vai jūs kaut ko likāt uz gaļas, kuru ēdāt?
- Cik bieza bija gaļas šķēle?
- Cik šķēles gaļas jūs apēdāt?
- Ja jūs ēdāt putnu gaļu, vai jūs apēdāt arī ādiņu?
- Kādu pienu jūs dzērāt - 2%, 3% vai vājpienu?
- Ja jūs ēdāt salikta veida pārtiku, kāda bija tās galvenā sastāvdaļa?
- Cik daudz čipsu, krekeru jūs apēdāt?
- Kādu pārtiku jūs mēdzat ēst regulāri – treknu, liesu, beztauku?

# UZTURA PIERAKSTA JEB DIENASGRĀMATAS APTAUJA

**Izskaidrojiet uztura pieraksta jeb dienasgrāmatas aptaujas metodes mērķi.**

Uztura pieraksta metode ir viena no uztura novērtēšanas metodēm, kas tiek izmantota, lai noteiktu pārtikas daudzumu, ko cilvēks patērējis aptaujas dienas laikā.

**Izskaidrojiet, kas aptaujas dalībniekam būs jādara un, ko darīsiet Jūs**

Parādiet materiālus, kas jāizmanto.

Precizējiet laika posmu, par kuru ir jāveic pieraksts – no dienas celšanās brīža līdz nākamās dienas celšanās brīdim.

Uzsveriet, ka aptaujā būtiskākais ir:

- norādīt VISUS dienā patērētos ēdienus un dzērienus!
- norādīt ēdienu daudzumus tik precīzi, cik vien iespējams!
- Aptauja ir anonīma un tajā nevērtēs konkrētā respondenta ēšanas paradumus vai apēsto, bet gan kopā visas Latvijas iedzīvotāju uzturu un ēšanas paradumus. Līdz ar to svarīgi ir norādīt pilnīgi visu, kas ir apēsts iepriekšējā dienā un nekautrēties ne no kā.
- Iepazīstiniet ar saiti www.porcijas.area.lv kur ir iespējams redzēt porciju katalogu elektroniskā formā!

Izskaidrojiet, ka respondentam pašam ir jāveic pieraksti anketā par visu apēsto. Uzsveriet, ka būtu nepieciešams veikt šos pierakstus uzreiz pēc ēdienreizes! Tā kā tiks intervēti bērni, tad pieraksti ir jāveic bērnu vecākiem! Ir pieļaujams, ka bērniem, kuri ir vecāki par 16 gadiem, anketas aizpilda paši pusaudži.

**BŪTISKAIS :**

Respondentus nedrīkst iepriekš brīdināt par to, ka tiks vākta informācija par pārtikas patēriņu konkrētajā dienā! Respondenti iepriekš zinot to, ka par intervijas diena ir tieši šī konkrētā diena mēdz izmainīt ēšanas paradumus. Līdz ar to respondenti iepriekš nedrīkst zināt par kuru dienu tiks vākta informācija. Pieļaujama ir atkāpe, ka

respondenti tiek iepriekš brīdināti un sarunāti šai intervijai, taču nedrīkst tikt norādīta konkrēta diena par kurtu tiks vākti dati.

Intervētājiem ir jācenšās proporcionāli sadalīt intervējamie tā, lai interviju dienas pārklāt visas nedēļas dienas proporcionāli. Piemēram, ja tiek intervēti 28 respondenti, tad katrai nedēļas dienai vajadzētu būt 4 aptaujām. Piemēram pirmdien – 4, otrdien – 4, trešdien – 4, ... svētdien – 4.

## INTERVIJAS LAIKĀ

### UZTURA PIERAKSTA JEB DIENASGRĀMATAS METODE

Anketas aizpildīšanas piemērs

| Ēdienreize (plkst.) | **Apēstās pārtikas, tajā skaitā uztura bagātinātāju un izdzerto dzērienu** saraksts. Saliktiem ēdieniem un dzērieniem sastāvdaļas, lūdzu, norādiet atsevišķi! | Daudzums (g) | Pārtikas sagatavošanas veids | Pārtika gatavota mājās (M), pašu gatavota ārpus dzīves vietas (D), sabiedriskās ēdināšanas uzņēmumā (S), rūpnieciski ražots (R) | Produktu ražotājs (ja zināms) |
|---|---|---|---|---|---|
| 14:00 | Vista | 150 g | Sautēta | M | - |
| | kartupeļu biezenis<br>sviests | 80 g<br>5g | | M | - |
| | tēja ar cukuru | 220g / 10g | | M | - |
| 16:00 | jogurts | 230 g | Gatavs | R | Activia |
| | lazanja | 350 g | Gatavs / Uzsildīts | M | Rimi |
| | Ābols | 150 g | Svaigs | - | - |

**Intervijas laikā svarīgi jautājumi, kurus ir jāatgādina respondentiem un jāpārjautā pēc anketas saņemšanas atpakaļ no respondenta!**

Vai tējai/kafijai/ēdienam bija pielikts kāt ***cukurs vai saldinātāji***?

Vai ēdienam bija pievienotas ***taukvielas, krējums utml***?

Vai Jūs atzīmējāt dienas laikā starp ēdienreizēm apēstos ***našķus***?

Vai Jūs norādījāt ***izdzertā ūdens*** un citu ***dzērienu*** daudzumu?

Vai Jūs lietojat ***vitamīnus vai uztura bagātinātājus***? Ja jā, ***OBLIGĀTI*** ir jānorāda kādi!

# PĀRTIKAS PRODUKTU PATĒRIŅA BIEŽUMA ANKETAS AIZPILDĪŠANA

Atskaites periods 1gads

| Pārtikas produkta/ēdiena nosaukums, mērvienība | Patēriņa biežums | | | | | | | | | | Piezīmes |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | Nelietoju | Vismaz reizi gadā | Retāk kā reizi mēnesī | 1-3 reizes mēnesī | 1 reizi nedēļā | 2-4 reizes nedēļā | reizi dienā | 2-3 reizes dienā | 4-5 reizes dienā | 6 reizes dienā un biežāk | |
| 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 |
| **Miltu un graudaugu ēdieni (pagatavoti):** | | | | | | | | | | | |
| rīsu, g | | | | | | X | | | | | |
| auzu pārslu, g | | | | | | | X | | | | |
| Manna, g | X | | | | | | | | | | |

Aizpildiet pārtikas produktu patēriņa biežumu:

a. Vispirms izlasiet produktu lietošanas biežuma ailītes – uz horizontālās ass un atzīmējiet pretī konkrētajam produktam X pie tā lietošanas biežuma. Šajā aptaujas anketā precīzs apēstās porcijas lielums nav jānorāda.

b. Pie sadaļas „Uztura bagātinātāji" norādiet, ierakstot, gada laikā lietoto produktu nosaukumus, devu, ražotāju un lietošanas ilgumu.

Vidējais porcijas lielums, ko ēd respondents tiks vērtēts pēc 24-h aptaujas un uztura dienasgrāmatu rezultātu izvērtēšanas. Iepriekš šādās aptaujās tās dalībniekiem tika lūgts pretī produkta lietošanas biežumam, ierakstīt parastas porcijas lielumu. Šoreiz šāda pieeja izvēlēta, jo tā ievērojami samazina aptaujas laiku, kas iepriekšējos pētījumos bijis par iemeslu daudzu respondentu atteikumam piedalīties aptaujā, kā arī daudzos gadījumos norādītās porcijas dotas neprecīzi, jo respondentam ir grūtības pašam novērtēt, cik tad prasti konkrētais produkts tiek lietots.

# FIZISKO AKTIVITĀŠU ANKETAS AIZPILDĪŠANA

Veicot anketas aizpildīšanu ir jāaizpilda pilnīgi visas horizontālās ailes! Ir jāieraksta vidējais fiziskās aktivitātes laiks stundās un minūtēs atbilstošajā ailē aktivitātes biežumam. Ja konkrētā aktivitāte nekad netiek veikta ir jāatzīmē aile – nenodarbojas.

| Aktivitāte | Regularitāte un ilgums (pēdējā mēneša laikā) | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | Nenodarbojas | Retāk nekā 1x mēnesī | 1x mēnesī | 2-3 x mēnesī | 1x nedēļā | 2-3 x nedēļā | 4-5 x nedēļā | Katru dienu |
| Piemērs: iešana | | | | | | | | 0:30 |
| ***Ikdienas aktivitātes*** | | | | | | | | |
| Gulēšana | | | | | | | | 09:00 |
| | | hh:mm | hh:mm | hh:mm | hh:mm | hh:mm | hh:mm | hh:mm |
| Iešana ar kājām | | | | | | | 00:45 | |
| | | hh:mm | hh:mm | hh:mm | hh:mm | hh:mm | hh:mm | hh:mm |
| ***Brīvā laika aktivitātes*** | | | | | | | | |
| TV/datora skatīšanās/spēlēšana | | | | | | | | 01:30 |
| | | hh:mm | hh:mm | hh:mm | hh:mm | hh:mm | hh:mm | hh:mm |
| Grāmatu lasīšana | X | | | | | | | |
| | | hh:mm | hh:mm | hh:mm | hh:mm | hh:mm | hh:mm | hh:mm |

INTERVIJAS NOSLĒGUMĀ

Kad aptaujas anketa aizpildīta, nolasiet vēlreiz visu sarakstu un pajautājiet aptaujas dalībniekam, vai kaut kas nav aizmirsts.

## Pasakiet paldies par dalību!

INTERVIJĀ NEPIECIEŠAMIE PIEDERUMI

- ***Uzaicinājuma vēstule,*** piedalīties pētījumā - aptaujā
- Produktu porciju lielumu katalogs/fotogrāfiju katalogs
- Aptaujas anketa/as
- Kancelejas piederumi

# NIANSES, KAM IR JĀPIEVĒRŠ ĪPAŠA UZMANĪBA

Tātad, ja intervija notiek 5. jūnijā, plkst.; 14.00 (trešdien) „**Intervijas datums**", tad respondentu lūdzam atcerēties *visu, ko respondents ir lietojis uzturā* iepriekšējā dienā 4. jūnijā (otrdien) no brīža, kad viņš ir piecēlies šajā dienā augšā līdz brīdim, kad viņš ir piecēlies augšā nākamajā dienā (5. Jūnijā). Teoretiski tas var iekļaut arī tādas ēdienreizes, kad respondents ir, piemēram, piecēlies un ēdis naktī no 4. uz 5. jūniju. „**Aptaujas datums**", sākot no pirmās ēdienreizes (parasti – brokastis).

Respondentus nedrīkst iepriekš brīdināt par to, ka tiks vākta informācija par pārtikas patēriņu konkrētajā dienā! Respondenti iepriekš zinot to, ka par intervijas diena ir tieši šī konkrētā diena mēdz izmainīt ēšanas paradumus. Līdz ar to respondenti iepriekš nedrīkst zināt par kuru dienu tiks vākta informācija. Pieļaujama ir atkāpe, ka respondenti tiek iepriekš brīdināti un sarunāti šai intervijai, taču nedrīkst tikt norādīta konkrēta diena par kurtu tiks vākti dati.

Intervētājiem ir jācenšās proporcionāli sadalīt intervējamie tā, lai interviju dienas pārklāt visas nedēļas dienas proporcionāli. Piemēram, ja tiek intervēti 28 respondenti, tad katrai nedēļas dienai vajadzētu būt 4 aptaujām. Piemēram pirmdien – 4, otrdien – 4, trešdien – 4, ... svētdien – 4.

**Svaru** (kg) – veicam respondentu svēršanu uz izsniegtajiem svariem.

**Garumu** (cm) – jautājam intervējamajam. Aicinām intervējamo personu pašu nosaukt savu pēdējo fiksēto auguma mērījumu.

**Nodarbinātais (GAR)** – strādājoša persona; piemēram: darbs pie datora, konsultācijas, lekcijas

**Nodarbinātais (FIZ)** - strādājoša persona; darbs, kura veikšanai nepieciešams salīdzinoši liels enerģijas patēriņš

Vai tējai/kafijai/ēdienam bija pielikts kāt ***cukurs vai saldinātāji***?

Vai ēdienam bija pievienotas ***taukvielas, krējums utml***?

Vai Jūs atzīmējāt dienas laikā starp ēdienreizēm apēstos ***našķus***?

.Vai Jūs norādījāt ***izdzertā ūdens*** un citu ***dzērienu*** daudzumu?

Vai Jūs lietojat ***vitamīnus vai uztura bagātinātājus***? Ja jā, ***OBLIGĀTI*** ir jānorāda kādi!

Elektroniskajā datu bāzē apēsto produktu „**Daudzumu**" ievada tikai **gramos!**

Kad aptaujas anketa aizpildīta, nolasiet vēlreiz visu pierakstīto sarakstu un pajautājiet aptaujas dalībniekam, vai kaut kas nav aizmirsts.

# PALĪGMATERIĀLI

## Svaru un mēru salīdzinājumi

| Produkta nosaukums | Produkta masa (g) | | |
|---|---|---|---|
| | glāze | ēdamkarote | tējkarote |
| **Miltu un graudaugu ēdieni, ja nevārīti, attiecībā uz vārītiem X 3** | | | |
| rīsi, grūbas, prosa | 230 | 25 | 8 |
| auzu pārslas | | 15 | 4 |
| Manna | 200 | 25 | 10 |
| Griķi | 220 | 20 | 8 |
| miežu putraimi | | 20 | 8 |
| kukurūzas pārslas | 50 | 7 | 2 |
| **Cukurs, cukura produkti:** | | | |
| Cukurs | 200 | 25 | 10 |
| Pūdercukurs | 180 | 15 | 8 |
| Medus | 325 | 30 | 10 |
| **Piens** | 250 | 20 | 5 |
| **Piena produkti:** | | | |
| Sviests | 210 | 20 | 10 |
| krējums skābs | 250 | 25 | 10 |
| krējums salds | 250 | 15 | 5 |
| kefīrs, jogurts, paniņas | 250 | 18 | 5 |
| iebiezināts piens | | 30 | 10 |
| kausēts sviests | 240 | 20 | 5 |

| | | | |
|---|---|---|---|
| **Pārtikas eļļas un tauki:** | | | |
| Eļļa | 240 | 17 | 5 |
| Majonēze | 230 | 15 | 4 |
| tomātu mērce, kečups | 220 | 25 | 10 |
| **Kafija, tēja, kakao:** | | | |
| kafija malta | | 20 | 8 |
| kakao, šokolādes pulveris | | 20 | 10 |
| Tēja | | 28 | 4 |
| **Augļi:** | | | |
| Avenes | 110-140 | 20 | |
| Ķirši | 150-190 | 30 | |
| Upenes | 130-180 | 30 | |
| Zemenes | 120-150 | 25 | |
| | | | |

2. pielikums

# Ēdienkarte treniņam Nr. 1

Meitene, 9 gadi, svars 32 kg, augums 141cm. Dzīvo Rīgā, ir 2 brāļi. Bet mājās bez abiem vecākiem un brāļiem, dzīvo arī vecmāmiņa. Māte strādā valsts sektorā, bet tēvs ir pensionēts karavīrs.. Mātes ienākumi ir ap 300Ls mēnesī pēc nodokļu nomaksas, bet tēva pensija ir ap 500Ls, vecmāmiņai pensija 120Ls.
Meitene pusdienas ēd skolā, savukārt pēc skolas 3 x nedēļā dodas uz nodarbībām mākslas skolā, kur apmeklē arī kafejnīcu. Pārnākot mājās vecmāmiņa parasti ir sagatavojusi maltīti.
Meitene uz skolu dodas kājām (10 minūšu gājiens), savukārt uz pulciņiem labā laikā brauc ar velosipēdu (20 min.). sliktā laikā ar autobusu.
Patīk lasīt grāmatas, kas reizēm traucē mācībām. Nedēļas laikā parasti izlasa vismaz vienu grāmatu.
Sestdienas rītos palīdz mammai uzkopt māju. Brīvdienās ar brāļiem dodas uz vietējo sporta laukumu spēlēt florbolu, kur pavada visu pēcpusdienu.
Ģimenē laiks pie datora bērniem ir limitēts – ne vairāk kā 40 minūtes dienā, ja vien tas nav nepieciešams mācībām.

No pārtikas produktiem neēd griķus. Ģimene iecienījusi Rasas piena produktus, sulas parasti pērk CIDO, bērnu iecienītākās brokastu pārslas ir Kellogs Frosties. Maizi izvēlas no Hanzas maiznīcas, bet mēdz būt arī Ķelmēnu maizīte, vai arī kādreiz kāda maize, kas ir kā akcijas prece.

**Brokastis 7.10.**
Piens 250 ml, brokastu pārslas 35 grami, banāns 150g, apelsīnu sula 150ml,

**Pusdienas 11.20**, skolas ēdnīcā

Biešu zupa ar karoti krējumu 300 + 20g, Griķi (30gr.) ar maltās gaļas mērci 150g( tā kā griķus meitene neēd, tad tos apēd tikai 30 gramus), burkānu –kāpostu salāti ar eļļu.

**Uzkodas 12.20 skolā**
Programmas Augļi skolai paciņa ar burkāniem ( 100g)

**Uzkodas 13.30 skolā**
Smalkmaizīte ar sieru 60g, skolas kafejnīcā

**Launags 16.00 mākslas skolā**
Multiaugļu sula 200ml, smalkmaizīte ar āboliem, 70 g, rosols (bez desas) 120g.

**Vakariņas 19.00**
Makaroni, vārīti cepti (Italpasta), 120g, tomātu mērce (Spilva) 2 ēdamkarotes (40g), vistas filejas karbonāde, cepta, panēta rīvmaizē, 70g.
Tēja piparmētru, ar 2 tējkarotēm cukura 300 + 12g.

**Uzkodas 21.00**
Kukurūzas čipsi 50g(Santa Maria)
Šokolādes konfekte Vētrasputns, (Laima) 10g

3. pielikums

# Ēdienkarte treniņam Nr2

Zēns 16 gadi, trenējas basketbolā vismaz 4 dienas nedēļā, un brīvdienās piedalās sacensībās. Dzīvo Limbažos. Dzīvo tikai ar mammu un vectēvu. Mamma strādā zemnieku saimniecībā, mēnesī nopelna vidēji 250Ls,savukārt vectēvs saņem pensiju 200Ls, tomēr piepelnās pasniegdams privātstundas matemātikā, nedēļā nopelnot 30Ls papildus.

Zēna svars 71kg, augums 183cm.
Pusdienas parasti ēd skolai blakus esošajā Hesburgerā.
Uz skolu brauc ar autobusu, bet līdz autobusa pieturai ir 5 minūšu gājiens ar kājām.
Katru vakaru pēc skolas no21-vismaz 23.30 vai pat ilgāk pavada sēžot *Draugos* vai spēlējot spēles datorā.
Grāmatas nelasa, mājas darbos palīdzēt nav laika, jo ir treniņi un sacensības. Gatavot pats neprot, ja nav nekas sagatavots, tad ēd maizītes.

**Brokastis 7.45**
Baltmaize 8 šķēles (160g) ar margarīnu Delma (uz katras maizes pa 3 grami), uz 4 maizēm šķēlīte (30g)doktordesas (LIDO) uz 4 maizēm šķēle Krievijas siera (20g) (Smiltene, 45%).
Piens 2,5%, Limbažu piens. 1litrs.

**Pusdienas 13.30 Hesburgerā**

BigMac komplekts( burgers ap 300g, kartupeļi frī 120g, mērce saldskābā 40g, Sprite 500ml).

**Uzkodas 16.00 sporta centrā**
Viens Snickers batoniņš (80g)
Red bull enerģijas dzēriens 300ml

**Vakariņas 20.30 mājās**
Soļanka 500g, (soļanka ar vārītiem cīsiņiem, bet bez nierēm un citas gaļas). Krējums( 25%) 3 karotes (60g)
Vārīti cepti kartupeļi 250g,
Biezpiens (Valmiera)(vājpiena) 200g, ar krējumu 2 karotēm (40G)
Cepta sardele (Rēzeknes gaļas kombināts) 120g
Kečups 40g, (Pūre)
Viens marinēts gurķis (80g)(Spilva)
Kefīrs (RIMI) 1l

**Uzkodas 21.30**

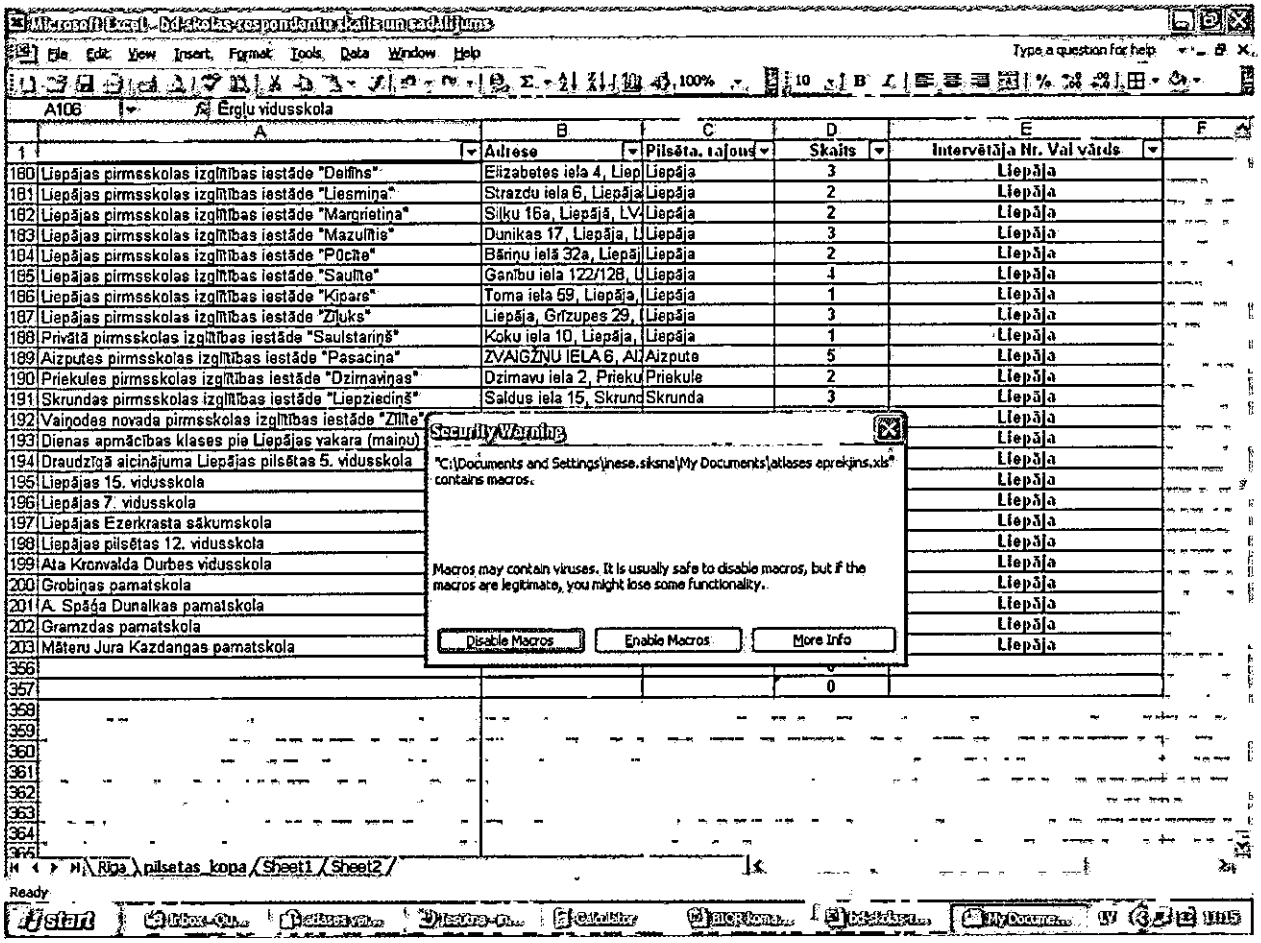
Cepumi (Selga) ar pārlieto šokolādi, viena paciņa (200g)
Piens (RIMI) 500ml,
Sālīti riekstiņi (GEMOSS) 50g
Krabju salāti (krabju nūjiņas, svaigs gurķis, vārīta ola, paprika, majonēze), 3 ēdamkarotes (60g)

4. pielikums

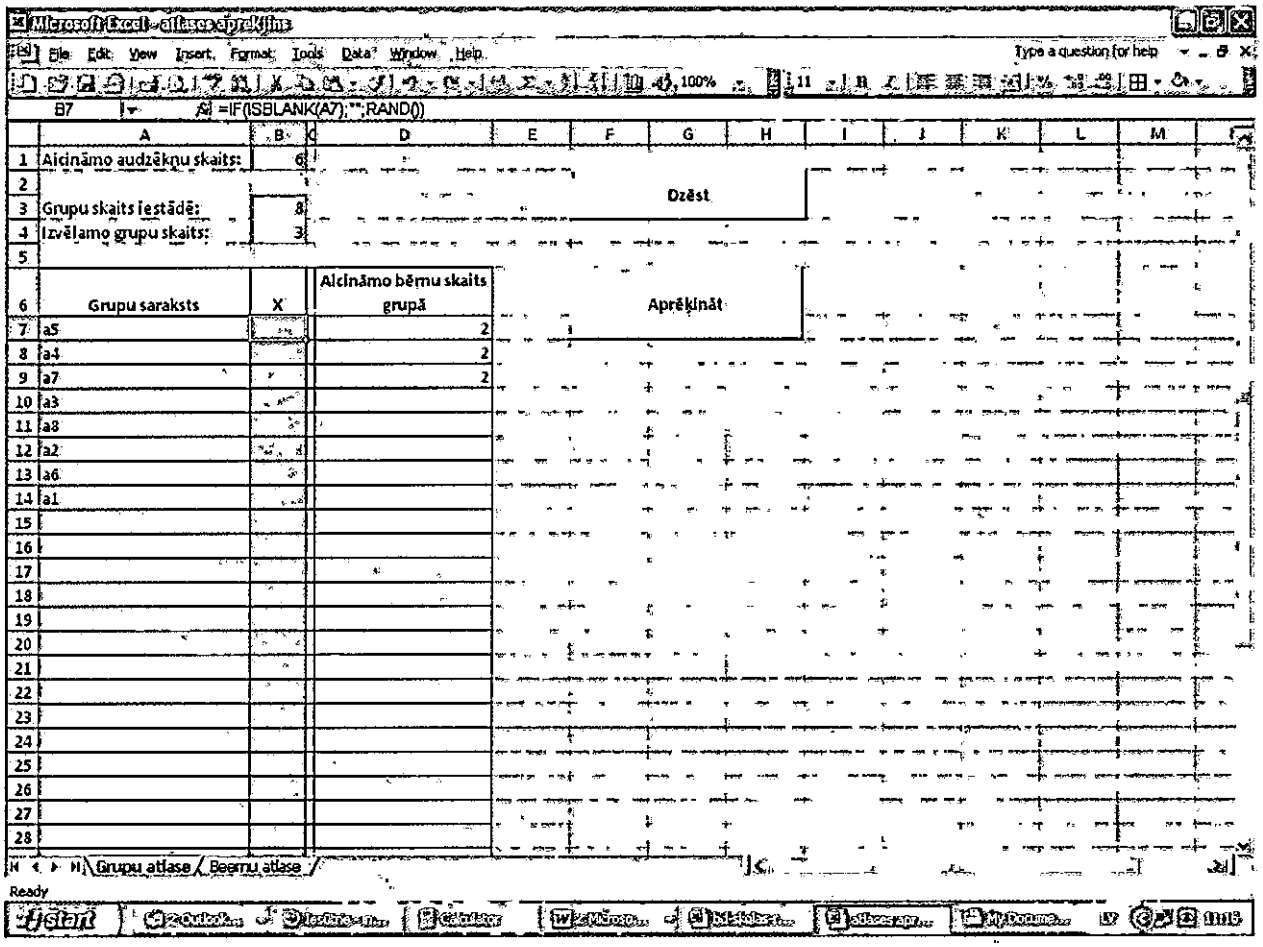
# Instrukcija individuālo respondentu atlases programmas lietošanai

Programma paredzēta, lai varētu pēc nejaušības principa atlasīt respondentus aptaujai un atkārtojot šāda tipa atlasi būtu iespējams iegūt līdzīgus rezultātus.

Verot vaļā programmu parādīsies šāds paziņojums. Šeit ir jāspiež vidēja poga Enable Macros. Tas jāizdara obligāti, citādi programma nedarbosies.

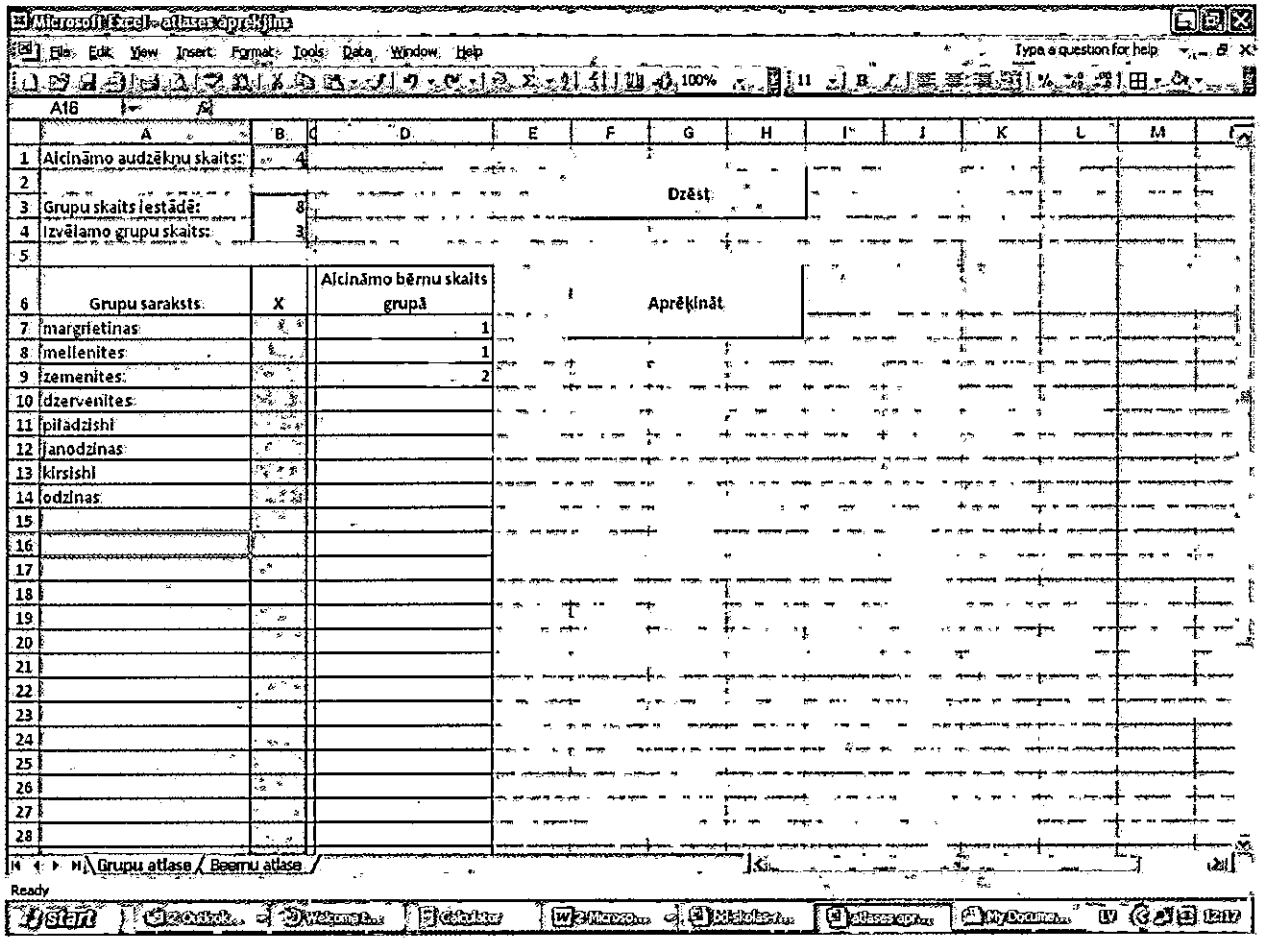


Nākamais logs pēc tam izskatīsies šādi:



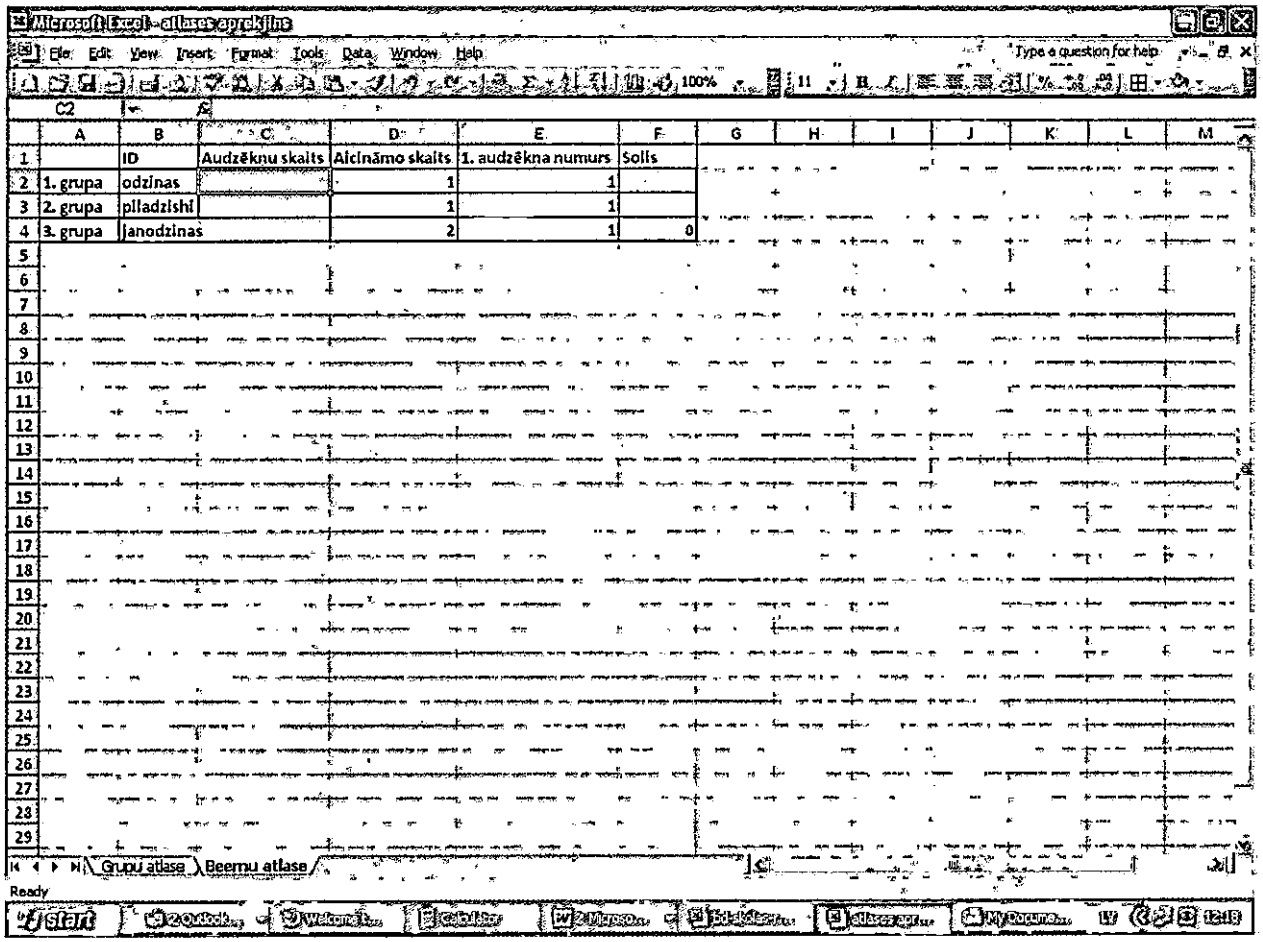

Šajā mirklī obligāti ir jānospiež poga **Dzēst**. Lai tiktu dzēsti iepriekšējie aprēķini, citādi izlase var tikt aprēķināta nekorekti.

Tad oranžajā augšējā laukā jāievada skaitli, kas norāda bērnu skaitu, kas konkrētajā mācību iestādes jāintervē (piemērā, Balvu bērnudārzs Pīlādzītis). Tālāk jāsaraksta grupiņu skaitu (arī oranžajos laukos) Vajadzētu izskatīties šādi(grupiņu numurus/nosaukumus varat izvēlēties pēc sev ērtākās metodes, bet tā, lai varat pēc tam konkrēto grupiņu identificēt):




Tad obligāti jānospiež poga **Aprēķināt.**

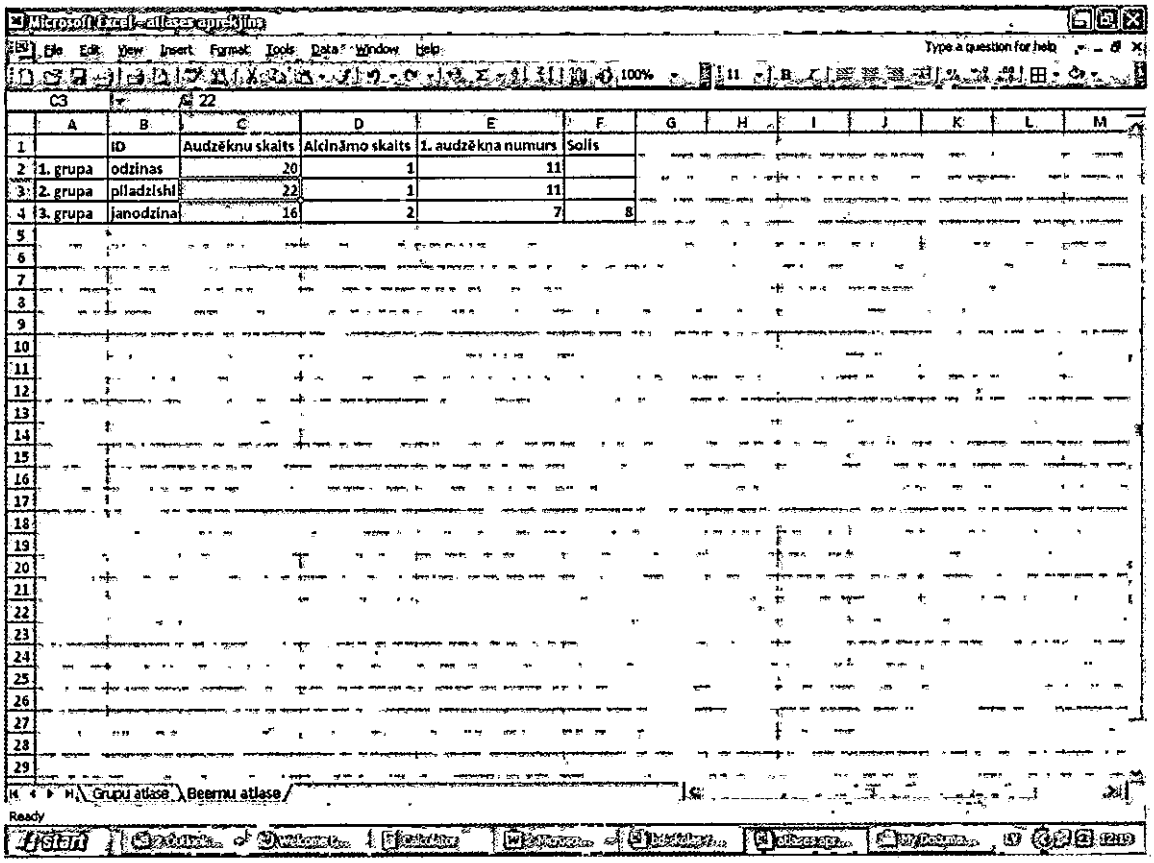
Pēc pogas nospiešanas Jūs automātiski nokļūstat blakus lapā, kur jau parādās konkrētās grupiņas, no kurām Jums jāaicina bērni.



| | A | B | C | D | E | F |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | | ID | Audzēknu skaits | Aicināmo skaits | 1. audzēkna numurs | Solis |
| 2 | 1. grupa | odziņas | | 1 | 1 | |
| 3 | 2. grupa | pīladzīshi | | 1 | 1 | |
| 4 | 3. grupa | janodziņas | | 2 | 1 | 0 |

Kolonna ID apzīmē Jūsu dotos grupu numurus/nosaukumus. Tātad no šī bērnudārza jārunā ar bērniem, kas mācās odziņu, pīlādzīšu un jāņodziņu grupiņā.

Nākamais solis - oranžajā kolonā ir jāievada bērnu skaits šajās 3 grupiņās.



| | A | B | C | D | E | F |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | | ID | Audzēknu skaits | Aicināmo skaits | 1. audzēkņa numurs | Solis |
| 2 | 1. grupa | odziņas | 20 | 1 | 11 | |
| 3 | 2. grupa | piladzīši | 22 | 1 | 11 | |
| 4 | 3. grupa | janodziņa | 16 | 2 | 7 | 8 |

Programma Jums automātiski piedāvā numuru, kurš bērns pēc grupas saraksta ir jāaicina. Tā kā no 2 grupiņām ir tikai viens bērns nepieciešams, tad kolonna Solis neaizpildās. Trešajā grupiņā ir 2 bērni , tajā kolonā parādās, pēc cik bērniem ir nākamais bērns, kas jāaicina.

Šajā situācijā – ja konkrētais aicinātais bērns ar 7. numuru žurnālā – neatsaucas un negrib piedalīties, tad Jums jāskaita uz priekšu atkal 8 bērni un tad tas būs nākamais bērns ko aicināt.

Savukārt pirmajām 2 grupiņām jāturpina skaitīt 11 bērni uz priekšu.

ELFLA
EIROPAS LAUKSAIMNIECĪBAS FONDS LAUKU ATTĪSTĪBAI: EIROPA INVESTĒ LAUKU APVIDOS
PROJEKTU LĪDZFINANSĒ EIROPAS SAVIENĪBA
BIOR

Cienījamie vecāki!

2012.gadā rudenī Pārtikas drošības, dzīvnieku veselības un vides zinātniskais institūts „BIOR" ir uzsācis zinātnisko pētījumu „No Latvijas lauksaimniecības produktiem ražotās pārtikas pievienotās vērtības paaugstināšana un pārtikas produktu konkurētspējas veicināšana", kas tiek veikts ar ELFLA (Eiropas lauksaimniecības fonds lauku attīstībai) un Zemkopības ministrijas atbalstu.

Pētījuma mērķis ir apzināt situāciju un iegūt pamatotus datus par Latvijas iedzīvotāju vecumā no 3 – 64 gadiem patērētajiem pārtikas produktiem un dzērieniem, ēšanas ieradumiem un iespējamo apdraudējumu ar pārtiku saistītajiem riskiem, tai skaitā dažādu pārtikas piedevu – krāsvielu, konservantu daudzumu bērnu uzturā. Pētījuma rezultātā iegūtie dati veidos informācijas bāzi Eiropas Savienības līmeņa datu analīzei. Tiks veikta riska novērtēšana pārtikas piedevu jeb tā saukto e-vielu uzņemšanai un pārtikas ķīmiskajam piesārņojumam. Piemēram, akrilamīdu piesārņojums čipsos un maizē, furānu piesārņojums bērnu pārtikā un citi. Tiks analizēts arī iedzīvotāju nodrošinājums ar tādām uzturvielām kā ogļhidrāti, tauki, olbaltumvielas, vitamīni un minerālvielas, kas kalpos par pamatu ēdienkartes rekomendācijām skolās un bērnudārzos.

Šobrīd tiek uzsākts pētījuma otrais posms, kurā tiek aptaujāti bērni un jaunieši vecumā no 3-18 gadiem, kuru paredzēts realizēt laikā no šī gada jūnija līdz novembrim.

Dalībnieku atlase pētījumam ir nejauša. Intervijas laikā lūdzam piedalīties arī bērnus, jo saprotam, ka daļu dienas bērni pavada ārpus mājas, līdz ar to arī viņu stāstījums par ārpus mājas ēstajiem produktiem būs ļoti nozīmīgs. Intervijas laikā Jums tiks lūgts atbildēt uz jautājumiem par Jūsu bērna ikdienas ēdienkarti, fiziskajām aktivitātēm, kā arī dažādu produktu lietošanas biežumu. Uztura dienasgrāmatu par vienu dienu Jums lūgs aizpildīt 2 reizes – pirmās intervijas laikā un otrreiz pēc vismaz 2 nedēļu pārtraukuma. Aptaujas anketas ir anonīmas un dati tiks izmantoti tikai apkopotā veidā. Jūsu kontaktinformācija nepieciešama tikai datu kvalitātes un ticamības kontroles nodrošināšanai. Ja Jums rodas kādi jautājumi par pētījuma norisi, lūdzu, sūtiet tos uz e-pasta adresi: inese.siksna@bior.gov.lv, vai zvaniet pa telefonu: 67081567.

Lūdzu, apstipriniet, ka piekrītat sava bērna dalībai pētījumā:

**Bērna vārds, uzvārds** _____

**Bērna vecāka vārds, uzvārds, paraksts** _____

**Jūsu kontaktinformācija** _____(telefons vai e-pasts)

*Ar cieņu un cerot uz sadarbību,*

*Aivars Bērziņš*

*Pārtikas drošības, dzīvnieku veselības un vides zinātniskais institūta BIOR direktors*

# APTAUJAS ANKETA

## 24-stundu pieraksta metode

Metode paredzēta informācijas iegūšanai par pēdējās 24 stundās (pirms intervijas) uzņemto pārtiku un dzērieniem

Intervētājs: _____
Identifikācijas kods: _____
Paraksts: _____
Datums: _____ (d d m m g g)

**Informācija par aptaujas dalībnieku**

**Identif.Nr.** _____

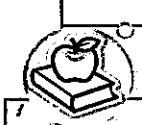
**Vecums** ☐ **Dzimums:** Zēns ☐ Meitene ☐

**Nedēļas diena:** Pirmd. ☐ Otrd. ☐ Trešd. ☐ Ceturtd. ☐ Piektd. ☐ Sestd. ☐ Svētd. ☐

**Šī diena Jūsu bērnam ir:** Ikdienišķa ☐ Svētku diena ☐

## Ko Jūsu bērns ēda un dzēra pēdējo 24 stundu laikā?

| Ēdienreize (plkst.) | **Apēstās pārtikas,** tajā skaitā **uztura bagātinātāju** un **izdzerto dzērienu** saraksts. Saliktiem ēdieniem un dzērieniem sastāvdaļas, lūdzu, norādiet atsevišķi | Daudzums | Pārtikas sagatavošanas veids | Pārtika gatavota mājās (M), pašu gatavota ārpus dzīves vietas (D), sabiedriskās ēdināšanas uzņēmumā (S), rūpnieciski ražota (R) | Produktu ražotājs (ja zināms) |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |



Vai Jūs norādījāt pievienotās ***saldvielas***? Vai Jūs norādījāt pievienotās ***taukvielas***? Vai Jūs atzīmējāt dienas laikā starp ēdienreizēm apēstos ***našķus***?

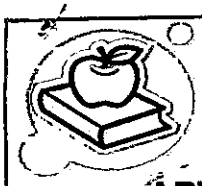
Vai Jūs norādījāt ***izdzertā ūdens*** un citu ***dzērienu*** daudzumu? ***Vitamīni*** un ***uztura bagātinātāji***?

| Ēdienreize (plkst.) | **Apēstās pārtikas**, tajā skaitā **uztura bagātinātāju** un **izdzerto dzērienu** saraksts. Saliktiem ēdieniem un dzērieniem sastāvdaļas, lūdzu, norādiet atsevišķi! | Daudzums | Pārtikas sagatavošanas veids | Pārtika gatavota mājās (M), pašu gatavota ārpus dzīves vietas (D) vai sabiedriskās ēdināšanas uzņēmumā (S), rūpnieciski ražota (R) | Produktu ražotājs (ja zināms) |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |

Vai Jūs norādījāt pievienotās ***saldvielas***? Vai Jūs norādījāt pievienotās ***taukvielas***? Vai Jūs atzīmējāt dienas laikā starp ēdienreizēm apēstos ***našķus***?

Vai Jūs norādījāt ***izdzertā ūdens*** un citu ***dzērienu*** daudzumu? ***Vitamīni*** un ***uztura bagātinātāji***?

Paldies par atsaucību un uzticēšanos!



7. pielikums

# APTAUJAS ANKETA ATSEVIŠĶU PĀRTIKAS PRODUKTU LIETOŠANAS BIEŽUMA NOTEIKŠANAI

Intervētājs: _____

Identifikācijas kods: _____

Paraksts: _____

Datums: _____ (d d m m g g)

## Informācija par aptaujas dalībnieku

**Bērna vecums** _____ *(pilni gadi)* **Zēns** ☐ **Meitene** ☐ **Klase, kurā bērns mācās?** ☐

**Augums (cm)** _____ **Svars (kg)** _____

**Bērna dzīves vieta (pilsēta, novads):** _____ **Pasta indekss** LV-_____

**Anketas aizpildītāja saistība ar bērnu:** māte ☐ tēvs ☐ māsa/brālis ☐ vecvecāki ☐ cits ☐

| | | Māte | Tēvs | | Māte | Tēvs |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **Vecāku nodarbošanās:** | nodarbināts/a | ☐ | ☐ | students/e | ☐ | ☐ |
| | strādā ārvalstīs | ☐ | ☐ | bezdarbnieks/ce | ☐ | ☐ |
| | mājsaimnieks/ ce | ☐ | ☐ | pensionārs/e | ☐ | ☐ |
| | | **Māte** | **Tēvs** | | **Māte** | **Tēvs** |
| **Vecāku izglītība** | pamatizglītība | ☐ | ☐ | augstākā izglītība | ☐ | ☐ |
| | vispārējā vidējā izglītība | ☐ | ☐ | vidējā profes. izglītība | ☐ | ☐ |

**Cilvēku skaits Jūsu ģimenē:** ☐ **Bērnu (līdz 18 g.) skaits Jūsu ģimenē:** ☐

**Jūsu ģimenes vidējie ienākumi pēc nodokļu nomaksas:**

< 120Ls ☐ 120-250Ls ☐ 250- 370Ls ☐ 371-490Ls ☐

491-650Ls ☐ 651-800Ls ☐ >800Ls ☐ nevēlos atbildēt ☐

**Vai bērnam ir kādas saslimšanas, kas ietekmē ēdienkarti? (celiakija, pārtikas alerģija, gremošanas traucējumi)**

Nē ☐ Jā ☐ _____ *norādiet, kādas!*

**Vai bērns ietur speciālu ārsta noteiktu diētu?**

Nē ☐ Jā ☐ _____ *norādiet, kādu!*

**Atzīmējiet, kuras maltītes Jūsu bērns ēd skolā?**

brokastis ☐ pusdienas ☐ launags ☐ vakariņas ☐

**Cik bieži Jūsu bērns ēd ārpus mājas (izņemot skolu)?**

katru dienu ☐ 3-5 x nedēļā ☐ 1x nedēļā ☐ 1-2 x mēnesī ☐ retāk nekā 1x mēnesī ☐

**Kas bērnam gatavo maltīti mājās pēc skolas?**

pats gatavo ☐ pats uzsilda atstāto ēdienu ☐ vecvecāki gatavo ☐ vecāki gatavo ☐

brālis/māsa gatavo ☐ aukle ☐

**Norādiet, cik bieži pēdējā gada laikā Jūsu bērns lietoja uzturā minētos pārtikas produktus, iezīmējot atbilstošajā ailē krustiņu (X)**

| Pārtikas produkta/ēdiena nosaukums | Patēriņa biežums | | | | | | | | | | | | Piezīmes |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | nelietoju | reizi gadā vai retāk | 2-4 reizes gadā | reizi mēnesī | 2-3 reizes mēnesī | 1-2 reizes nedēļā | 3-4 reizes nedēļā | 5-6 reizes nedēļā | reizi dienā | 2-3 reizes dienā | 4-5 reizes dienā | 6 reizes dienā vai biežāk | |
| 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 13 |
| **Miltu un graudaugu ēdieni:** | | | | | | | | | | | | | |
| brokastu pārslas | | | | | | | | | | | | | |
| popkorns, citi pūstie graudi | | | | | | | | | | | | | |
| graudaugu biezputras | | | | | | | | | | | | | |
| **Konditorejas izstrādājumi:** | | | | | | | | | | | | | |
| bulciņas | | | | | | | | | | | | | |
| cepumi, | | | | | | | | | | | | | |
| vafeles | | | | | | | | | | | | | |
| piparkūkas | | | | | | | | | | | | | |
| tortes, kūkas, plātsmaizes | | | | | | | | | | | | | |
| **Maize, maizes izstrādājumi:** | | | | | | | | | | | | | |
| baltmaize | | | | | | | | | | | | | t.sk. Sausiņi, barankas u.c. |
| saldskābmaize | | | | | | | | | | | | | |
| saldskābmaize ar piedevām (augļiem, riekstiem u.c.) | | | | | | | | | | | | | |
| rupjmaize | | | | | | | | | | | | | |
| rupjmaize ar piedevām (augļiem, riekstiem u.c.) | | | | | | | | | | | | | |
| **Gaļa:** | | | | | | | | | | | | | |
| cūkas | | | | | | | | | | | | | |
| liellopa, teļa | | | | | | | | | | | | | |
| aitas, jēra | | | | | | | | | | | | | |
| putnu gaļa | | | | | | | | | | | | | |
| **Gaļas izstrādājumi (desas, konservi u.c.):** | | | | | | | | | | | | | |
| desas, cīsiņi, gaļas konservi | | | | | | | | | | | | | |
| kūpināta gaļa un gaļas izstrādājumi | | | | | | | | | | | | | |
| **Gaļas subprodukti, subproduktu ēdieni:** | | | | | | | | | | | | | |
| aknas | | | | | | | | | | | | | |
| aknu pastēte | | | | | | | | | | | | | |
| **Ātrās uzkodas (hot-dogi, sviestmaizes, hamburgeri, kebabi, picas u.c.)** | | | | | | | | | | | | | |
| Hotdogi | | | | | | | | | | | | | |
| Hamburgeri | | | | | | | | | | | | | |
| Gatavās sviestmaizes/ trīsstūrmaizes | | | | | | | | | | | | | |
| Picas | | | | | | | | | | | | | |
| **Jūras zivis (tuncis, skumbrija,reņģe, brētliņa, menca, pikša, saida, bute,zobenzivs, pelamida u.c.):** | | | | | | | | | | | | | |
| jūras zivis | | | | | | | | | | | | | |
| **Saldūdens zivis (ezeru un upju zivis - karpa, līdaka, asaris, zandarts, forele, tilapija, pangasija u.c) :** | | | | | | | | | | | | | |
| saldūdens zivis | | | | | | | | | | | | | |
| **Zivju konservi:** | | | | | | | | | | | | | |
| šprotes | | | | | | | | | | | | | |
| **Olas:** | | | | | | | | | | | | | |
| olas | | | | | | | | | | | | | |
| **Piens un piena produkti:** | | | | | | | | | | | | | |

| Pārtikas produkta/ēdiena nosaukums | Patēriņa biežums | | | | | | | | | | | | Piezīmes |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | nelietoju | reizi gadā vai retāk | 2-4 reizes gadā | reizi mēnesī | 2-3 reizes mēnesī | 1-2 reizes nedēļā | 3-4 reizes nedēļā | 5-6 reizes nedēļā | reizi dienā | 2-3 reizes dienā | 4-5 reizes dienā | 6 reizes dienā vai biežāk | |
| 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 13 |
| piens, kefīrs, paniņas, jogurts | | | | | | | | | | | | | |
| krējums | | | | | | | | | | | | | |
| biezpiens, biezpiena sieriņi | | | | | | | | | | | | | |
| saldējums | | | | | | | | | | | | | |
| siers | | | | | | | | | | | | | |
| **Pārtikas eļļas un tauki:** | | | | | | | | | | | | | |
| majonēze | | | | | | | | | | | | | |
| margarīns, augu tauku maisījums | | | | | | | | | | | | | |
| citi dzīvnieku tauki | | | | | | | | | | | | | |
| augu eļļa (izņemot olīveļļu) | | | | | | | | | | | | | |
| olīveļļa | | | | | | | | | | | | | |
| sviests | | | | | | | | | | | | | |
| **Dārzeņi un augļi:** | | | | | | | | | | | | | |
| svaigi dārzeņi | | | | | | | | | | | | | |
| svaigi augļi | | | | | | | | | | | | | |
| dārzeņu zupas | | | | | | | | | | | | | |
| konservētas pupiņas (arī tomātu mērcē u.c.) | | | | | | | | | | | | | |
| soja, sojas produkti | | | | | | | | | | | | | |
| sojas mērce | | | | | | | | | | | | | |
| **Kartupeļi, kartupeļu ēdieni:** | | | | | | | | | | | | | |
| vārīti | | | | | | | | | | | | | |
| cepti, krāsnī | | | | | | | | | | | | | |
| cepti, uz pannas | | | | | | | | | | | | | |
| "frī" mājās cepti uz pannas | | | | | | | | | | | | | |
| "frī" mājās cepti krāsnī | | | | | | | | | | | | | |
| "frī" pirkti gatavi (McDonald's, Hesburger u.c.) | | | | | | | | | | | | | |
| kartupeļu čipsi | | | | | | | | | | | | | |
| kukurūzas čipsi | | | | | | | | | | | | | |
| **Kafija, tēja, kakao:** | | | | | | | | | | | | | |
| grauzdēta pupiņu kafija | | | | | | | | | | | | | |
| šķīstošā kafija | | | | | | | | | | | | | |
| kafijas aizvietotāji (cigoriņi, "vasara" u.c.) | | | | | | | | | | | | | |
| **Uzkodas un dzērieni** | | | | | | | | | | | | | |
| sālīti, grauzdēti rieksti | | | | | | | | | | | | | |
| maizes grauzdiņi (Kirieški u.c.) | | | | | | | | | | | | | |
| šokolāde, šokolādes konfektes | | | | | | | | | | | | | |
| želejkonfektes, ledenes, karameles (Chupa-chups, Haribo, Skittles utml.) | | | | | | | | | | | | | |
| sausās zupas (Rolton, u.c.) | | | | | | | | | | | | | |
| ūdens | | | | | | | | | | | | | |

| Pārtikas produkta/ēdiena nosaukums | Patēriņa biežums | | | | | | | | | | | | Piezīmes |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | nelietoju | reizi gadā vai retāk | 2-4 reizes gadā | reizi mēnesī | 2-3 reizes mēnesī | 1-2 reizes nedēļā | 3-4 reizes nedēļā | 5-6 reizes nedēļā | reizi dienā | 2-3 reizes dienā | 4-5 reizes dienā | 6 reizes dienā vai biežāk | |
| 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 13 |
| saldinātie dzērieni ar kofeīnu (Coca cola, Pepsi u.c.) | | | | | | | | | | | | | |
| krāsainās limonādes (Fanta, Nestea utml.) | | | | | | | | | | | | | |
| bezkrāsainās limonādes (Sprite, 7UP, utml.) | | | | | | | | | | | | | |
| kvass, iesala dzērieni | | | | | | | | | | | | | |
| sausās zupas (Rolton, u.c.) | | | | | | | | | | | | | |
| **Produkti uztura papildināšanai** | | | | | | | | | | | | | |
| cukura aizvietotāji | | | | | | | | | | | | | |
| Uztura bagātinātāji, vitamīni, minerālvielas | | | | | | | | | | | | | Norādīt, kādi! |
| enerģijas dzērieni | | | | | | | | | | | | | |

**Paldies par atsaucību un uzticēšanos!**

8. pielikums

**Aptaujas anketa bērnu un pusaudžu fizisko aktivitāšu noteikšanai**

| | |
|---|---|
| Intervētājs: | |
| Identifikācijas kods: | |
| Datums: | |

***Bērna dzimums:*** ☐ Meitene ☐ Zēns ***Bērna vecums:*** ____

| **Aktivitāte** | **Regularitāte un ilgums (pēdējā mēneša laikā)** | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | Nenodarbojas | Retāk nekā 1x mēnesī | 1x mēnesī | 2-3 x mēnesī | 1x nedēļā | 2-3 x nedēļā | 4-5 x nedēļā | Katru dienu |
| Piemērs: iešana | | | | | | | | 0:30 |
| ***Ikdienas aktivitātes*** | | | | | | | | |
| Gulēšana | | | | | | | | |
| | | hh:mm | hh:mm | hh:mm | hh:mm | hh:mm | hh:mm | hh:mm |
| Iešana ar kājām | | | | | | | | |
| | | hh:mm | hh:mm | hh:mm | hh:mm | hh:mm | hh:mm | hh:mm |
| Viegls fizisks darbs (dārza darbi, mājas uzkopšanas darbi | | | | | | | | |
| | | hh:mm | hh:mm | hh:mm | hh:mm | hh:mm | hh:mm | hh:mm |
| Spēlēšanās, dauzīšanās mājās | | | | | | | | |
| | | hh:mm | hh:mm | hh:mm | hh:mm | hh:mm | hh:mm | hh:mm |
| Sporta nodarbības skolā | | | | | | | | |
| | | hh:mm | hh:mm | hh:mm | hh:mm | hh:mm | hh:mm | hh:mm |
| Sporta nodarbības ārpus skolas | | | | | | | | |
| | | hh:mm | hh:mm | hh:mm | hh:mm | hh:mm | hh:mm | hh:mm |
| Citas ārpusskolas nodarbības (mūzikas skola, mākslas skola utml.) | | | | | | | | |
| | | hh:mm | hh:mm | hh:mm | hh:mm | hh:mm | hh:mm | hh:mm |
| ***Brīvā laika aktivitātes*** | | | | | | | | |
| TV/datora skatīšanās/spēlēšana | | | | | | | | |
| | | hh:mm | hh:mm | hh:mm | hh:mm | hh:mm | hh:mm | hh:mm |
| Grāmatu lasīšana | | | | | | | | |
| | | hh:mm | hh:mm | hh:mm | hh:mm | hh:mm | hh:mm | hh:mm |
| Braukšana ar riteni | | | | | | | | |
| | | hh:mm | hh:mm | hh:mm | hh:mm | hh:mm | hh:mm | hh:mm |
| Braukšana ar skrituļslidām/skrituļdēli | | | | | | | | |
| | | hh:mm | hh:mm | hh:mm | hh:mm | hh:mm | hh:mm | hh:mm |
| Peldēšana | | | | | | | | |
| | | hh:mm | hh:mm | hh:mm | hh:mm | hh:mm | hh:mm | hh:mm |
| Spēlēšanās rotaļu laukumā | | | | | | | | |
| | | hh:mm | hh:mm | hh:mm | hh:mm | hh:mm | hh:mm | hh:mm |
| Skriešana | | | | | | | | |
| | | hh:mm | hh:mm | hh:mm | hh:mm | hh:mm | hh:mm | hh:mm |
| Spēles ar bumbu (basketbols, futbols, volejbols utml.) | | | | | | | | |
| | | hh:mm | hh:mm | hh:mm | hh:mm | hh:mm | hh:mm | hh:mm |
| Citas, šeit neminētas aktivitātes (lūdzu norādīt!) _____ | | | | | | | | |
| | | hh:mm | hh:mm | hh:mm | hh:mm | hh:mm | hh:mm | hh:mm |