

Pārtikas un veterinārā dienesta
Novērtēšanas un reģistrācijas centrs

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

Metodoloģija

**Latvijas iedzīvotāju vecumā no 19-64 gadiem
pārtikas patēriņa pētījums, 2012 - 2013**

**The LATVIA Food Consumption Survey
of adults (19-64), 2012 - 2013**

Darbs izstrādāts Pārtikas un veterinārā dienesta Novērtēšanas un reģistrācijas centra, ZI BIOR un Eiropas Lauksaimniecības fonda lauku attīstībai savstarpējā zinātniskās pētniecības līguma „No Latvijas lauksaimniecības produktiem ražotās pārtikas pievienotās vērtības paaugstināšana un pārtikas produktu konkurētspējas veicināšana” ietvaros

Pārtikas un veterinārā dienesta
Novērtēšanas un reģistrācijas centrs
Pārtikas drošības, dzīvnieku veselības un vides zinātniskais institūts „BIOR”

G. OZOLIŅŠ, R. JOFFE, D. VILCĀNE, O. VALCIŅA, L. MIĶE, I. SIKSNA

Metodoloģija

**Latvijas iedzīvotāju vecumā no 19-64 gadiem
pārtikas patēriņa pētījums, 2012**

**The LATVIA Food Consumption Survey
of adults (19-64), 2012**

Rīga, 2012

Latvijas iedzīvotāju pārtikas patēriņa pētījuma (2012-2013) darba grupa / The National Food Consumption Survey of LATVIA (2012-2013) team:

PVD Novērtēšanas un reģistrācijas centrs – Gatis Ozoliņš, Dr Dace Vilcāne, Liena Miķe.

Pārtikas drošības, dzīvnieku veselības un vides zinātniskais institūts „BIOR” – Rafaels Joffe, Olga Valciņa, Inese Sikсна

Pārtikas un veterinārā dienesta Novērtēšanas un reģistrācijas centrs (PVD NRC)

Peldu iela 30, Rīga, LV-1050, Latvija
Tālrunis: 67095271, Fakss: 67095270

Pārtikas drošības, dzīvnieku veselības un vides zinātniskais institūts, ZI „BIOR”

Lejupes iela 3, Rīga, LV-1076, Latvija
Tālrunis : 67620526, Fakss: 67620434

Rīga, 2012

Saturs

1. Ievads	5
2. Pētījuma metodoloģijas apraksts	8
2.1. Metodes un materiāli	8
2.1.1. <i>Metodes</i>	8
2.1.2. <i>Materiāli</i>	8
3. Datu iegūšana	9
3.1. Uzturā patērētās pārtikas novērtējums	9
3.1.1. <i>24-Stundu pieraksta metode</i>	9
3.1.2. <i>Pārtikas patēriņa biežuma aptauja</i>	10
3.2. <i>Sociāli demogrāfiskie raksturotāji un antropometriskie mērījumi</i>	11
4. Respondentu atlases principi	11
5. Aptaujas procesa norise	12
6. Informācijas sistēma datu uzkrāšanai un apstrādei	13
6.1. Datu vākšana	13
6.2. Sistēmas konceptuālā uzbūve	13
6.3. Produktu katalogs	13
6.4. Datu ievade	14
7. Apmācība	14
8. Datu kvalitātes kontrole un uzraudzība	14
9. Respondentu atsaučības raksturojums	14
10. Secinājumi	15
11. Literatūras saraksts	16

1. Ievads

Drošas pārtikas aprites sistēmas nodrošināšana un Latvijas iedzīvotāju aizsargāšana no iespējamajiem apdraudējumiem patērētāju veselībai, kas asociējas ar piesārņotas pārtikas pieejamību, ir viens no svarīgākajiem pārtikas drošuma institūciju uzdevumiem valstī un Eiropas Savienībā. Šī atbildīgā uzdevuma veiksmīga realizēšana ir paveicama vien sadarbojoties pārtikas drošuma risku vadības un novērtēšanas jomu ekspertiem un attiecīgo lēmumu pieņemšanu izdarot, balstoties uz zinātniski pamatotu pētījumu datiem.

Pārtikas patēriņa dati veido būtisku pārtikas nekaitīguma riska novērtēšanai nepieciešamu informācijas kopumu.

Šis informatīvais bloks ir neatņemama noteiktu iedzīvotāju grupu iespējamās pakļaušanas ar pārtiku uzņemtā ķīmiskā vai bioloģiskā apdraudējuma iedarbības novērtējuma (*Exposure Assessment*) sastāvdaļa (FAO/WHO, 2006). Visaptveroši nacionālie pārtikas patēriņa pētījumi tiek regulāri veikti tikpat kā visās Eiropas Ekonomiskās zonas valstīs un to rezultāti izmantoti kā būtiska situāciju atspoguļojoša informācija, risinot, galvenokārt, pārtikas drošuma un uztura politikas jautājumus (Monitoring Public Health Nutrition in Europe, 2000; European Nutrition and Health Report, 2004; EFSA, 2009).

Pirmais, visaptverošais Latvijas iedzīvotāju, vecumā no 7-64 gadiem, pārtikas patēriņa pētījums tika izstrādāts Zemkopība Ministrija subsidētā projekta „Latvijas nacionālais pārtikas patēriņa grozs, pārtikas un lauksaimniecības produktu bilance (2007.-2009.)” ietvaros, kad tika likti pamati nacionālajai riska novērtēšanas sistēmai valstī.

Ņemot vērā patērētāju vajadzības un pārtikas nekaitīguma jautājumus, nepieciešams noteikt pētnieciskā sektora virzienu ar mērķi veicināt Latvijas pārtikas industrijas attīstību. Lai to veiktu, ir nepieciešama pilnvērtīga informatīvā bāze par pārtikas produktiem, to lietošanas tradīcijām un to patēriņu. Ņemot vērā Eiropas Komisijas pārtikas nekaitīguma nodrošināšanas politikas ietvaros uzsākto kursu par atsevišķu pārtikas produktu maksimāli pieļaujamo piesārņojuma līmeņu pārskatīšanu vai noteikšanu normatīvajos aktos, Latvijai ir jābūt gatavai ar reprezentatīviem un zinātniski pamatotiem datiem piedalīties šajā dialogā. Tikai šādā veidā ir iespējams panākt tādu normu pieņemšanu, kas ļautu Latvijas pārtikas ražotājiem saglabāt tradicionālās produktu īpatnības, piedāvājot tirgū pārtikas produktus ar augstu pievienotu vērtību - patērētāju iecienītus, nekaitīguma kritērijiem atbilstošus, veselīgus un konkurētspējīgus produktus.

Eiropas Savienības valstīs ir uzkrāta ievērojama pieredze (EFCOSUM, 2001; EFSA, 2009), veicot nacionālos pārtikas patēriņa pētījumus. Atkarībā no pētījuma mērķa, tie var tikt organizēti kā visaptveroši, tā specifiski un attiecināti gan uz noteiktas iedzīvotāju grupas

patērēto pārtikas produktu struktūru un daudzumu, gan noteiktas pārtikas produktu grupas patēriņa noteikšanu. Pārtikas patēriņa dati ar intervālu 3 – 5 gadi, tiek regulāri atkārtoti un aktualizēti.

Šis ir otrais Latvijas iedzīvotāju pārtikas patēriņa pētījums, kas aptver pieaugušos Latvijas iedzīvotājus, vecumā no 19-64 gadiem. Pētījums ir realizēts Eiropas Lauksaimniecības fonda lauku attīstībai zinātniskās pētniecības līguma „No Latvijas lauksaimniecības produktiem ražotās pārtikas pievienotās vērtības paaugstināšana un pārtikas produktu konkurētspējas veicināšana” ietvaros, kā viena no projekta neatņemamām sastāvdaļām Iegūtie dati tiks ievadīti Latvijas nacionālajā pārtikas nekaitīguma riska novērtēšanas informācijas sistēmā (RNIS). Stabila, ar zinātniski tehnisko un informatīvo bāzi nodrošināta nacionālā pārtikas nekaitīguma riska novērtēšanas un riska paziņošanas sistēma ir pamats valsts konkurētspējas saglabāšanai, pārtikas nekaitīguma politikas nodrošināšanai, tradicionālo pārtikas produktu un ražošanas tehnoloģiju saglabāšanai un pilnveidošanai.

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.

Pētījuma metodoloģijas mērķis - sniegt apskatu par Latvijas otrā pārtikas patēriņa pētījuma, kas aptver iedzīvotājus no 19-64 gadiem, mērķiem, izmantotajām aptaujas metodēm, respondentu kopas atlasēs principiem, aptaujas norisi un organizāciju, secinājumiem.

Pārtikas patēriņa pētījuma - projekta aktivitātes mērķis ir iegūt informāciju par noteiktu Latvijas iedzīvotāju grupu, kas ir pieaugušie vecumā no 19-64 gadiem pārtikas patēriņu (produktu izvēli un patēriņa apjomu), ņemot vērā projekta mērķus un pētījuma parametrus

Izvirzītā mērķa sasniegšanai, kā arī lai iekļautos starptautiskajā apritē un nodrošinātu aktuālu datu esamību datu sistēmā RNIS, minētās aktivitātes ietvaros ir nepieciešams veikt sekojošas **apakšaktivitātes**:

- 1) Izveidot uz pētījumu balstītu informatīvo bāzi, pamatotas pārtikas drošuma riska novērtēšanas, riska komunikācijas un politikas dokumentu izstrādāšanai.

- 2) veikt visaptverošo Latvijas iedzīvotāju pārtikas patēriņa pētījumu, iekļaujot pētījumā pieaugušos vecumā no 19-64 gadiem un tiešās intervijas ceļā, intervējot 2000 respondentus.;
- 3) Izstrādājot pārtikas patēriņa pētījumu metodoloģiju, akcentēt un organizēt pārtikas patēriņu raksturojošas informācijas iegūšanai par:
 - tehnoloģisko procesu piesārņotāju un vides piesārņotāju (akrilamīdi, furāni, PAO4) uzņemšanu ar pārtikas produktiem;
 -
 - pārtikas piedevu un aromatizētāju uzņemšanu ar pārtikas produktiem;
 - *trans*-tauskābju uzņemšanu ar pārtikas produktiem;
- 4) sagatavot visus nepieciešamos palīg līdzekļus (porciju katalogus, intervētāju apmācībai nepieciešamos palīg līdzekļus u.c.) lauka darba sekmīgai norisei.
- 5) veikt RNIS aktualizāciju un pilnveidošanu.

Atslēgas vārdi: pārtikas patēriņš, riska novērtēšana, ekspozīcijas novērtējums, 24-stundu aptaujas metode, pārtikas patēriņa biežuma metode.

2. Pētījuma metodoloģijas apraksts

2.1. Metodes un materiāli

2.1.1. Metodes

Pētījuma metodoloģijas izstrādes procesā, kā arī plānojot tā norises gaitu, lielā mērā ir ņemtas vērā Eiropas Pārtikas patēriņa pētījumu metodoloģijas harmonizācijas projekta (EFCOSUM) rekomendācijas, tā kā EFCOSUM ir Eiropas Savienības Veselības monitoringa programmas projekts, kas nosaka vadlīnijas nacionālo pārtikas patēriņa pētījumu realizēšanai vienotas, harmonizētas pieejas un savstarpēji salīdzināmu datu iegūšanai (EFCOSUM, 2002) un Eiropas Pārtikas nekaitīguma iestādes (EFSA) vadlīnijas (EFSA, 2009).

2.1.2. Materiāli

Aptaujai paredzēto palīgmateriālu un anketu izstrāde tika uzsākta 2012.gada sākumā, uzlabojot un papildinot Zemkopības Ministrijas subsidētā projekta „Latvijas nacionālais pārtikas patēriņa grozs, pārtikas un lauksaimniecības produktu bilance (2007.-2009.)” (PVD, 2009) ietvaros realizātā, pirmā, visaptverošā Latvijas iedzīvotāju, vecumā no 7-64 gadiem, pārtikas patēriņa pētījuma gaitā izstrādātos un aprobētos materiālus.

Latvijas iedzīvotāju vecumā no 19-64 gadiem pārtikas patēriņa pētījuma veikšanai izmantotie materiāli, anketas un pārtikas patēriņa datu dāze:

- 24-Stundu pārtikas pieraksta anketa;
- Pārtikas patēriņa biežuma anketa: ietver 30 pārtikas grupas, 145 pārtikas produktus, kura daži no tiem sniegti noteiktās kombinācijās ar pārstrādes/apstrādes metodi;
- Pārtikas produktu un ēdienu porciju atlants¹;
- Vadlīnijas intervētājiem;
- Informatīvā vēstule;
- Kvalitātes kontroles nodrošināšanas pierakstu tabulas, kā intervētājiem, tā koordinatoriem;
- Respondentu atsaucības līmeņa reģistrācijas tabula;

Pārtikas patēriņa datu dāze, tās atjaunotā versija, kas piemērota paplašināta informācijas klāsta apkopošanai (saskaņā ar projekta mērķiem) un datu ievadei. Izstrādājot minētos palīgmateriālus un papildinot pētījumam paredzētās anketas un datu bāzi, kā galvenais izziņas materiāls tika izmantots EFSA vadlīnijas „*General principles for the collection of national food consumption data in the view of a pan-European dietary survey*” (EFSA, 2009).

¹ Food Centre of Republic of Lithuania, 2007, Pārtikas produktu un ēdienu porciju fotoattēlu atlants, 43p.

3. Datu iegūšana

3.1. Uzturā patērētās pārtikas novērtējums

Pētījuma mērķu sasniegšanai, izvērtējot pieejamos resursus un respondentu kopas lielumu, aptauja organizēta kombinējot divus, salīdzinoši bieži praktizētus, uztura aptauju veidus, kas ieteikti pārtikas drošuma risku ekspozīcijas novērtēšanai (Lambe J., 2002, Slimani *et al.* 2000, EFSA, 2009): (1) 24-Stundu pieraksta metodi, un (2) Pārtikas patēriņa biežuma noteikšanas aptauju.

3.1.1. 24-Stundu pieraksta metode

24-Stundu pieraksta metode ir organizēta diētas novērtēšanas metode, ko lieto, lai noteiktu pārtikas, tajā skaitā uztura bagātinātāju un dzērienu daudzumu, ko attiecīgais aptaujas dalībnieks ir patērējis pēdējo 24 stundu laikā. Metode sniedz informāciju par apēsto pārtiku, ēdieniem, to daudzumu, pārtikas produkta preču zīmi, pārtikas sagatavošanas veidu, vietu un laiku, kad pārtika tikusi patērēta. 24-Stundu pieraksta metode ir balstīta uz pieņēmumu, ka 24 stundu laikā uzņemtā un anketā fiksētā pārtika veido noteiktā respondenta pamata diētu.

Izmantojot 24-Stundu pieraksta metodi, respondenti, noteikto pārtikas patēriņa pētījuma posmu ietvaros (skat. 1.Tabulu), intervēti divas reizes, tā apzinot informāciju par atlases kopas pārtikas patēriņu atkarībā no sezonas.

Aptauju norises dienas aptver visu nedēļu – no pirmdienas līdz svētdienai, katra noteiktā posma ietvaros. Aptaujas dienu izvēle veikta pēc nejaušas atlases principa. Intervijas laikā tiek fiksēts vai izvēlēta nedēļas diena attiecīgajam respondentam, ņemot vērā ēdienkarti ir ikdienišķa vai svētku diena. Aptaujai izvēlētas divas ne secīgas dienas ar intervēlu, kas pārsniedz vismaz divas nedēļas.

Aptaujas anketa ir veidota, kā nenoslēgta tabula, kas sniedz iespēju aptaujātajai personai brīvi, bez ierobežojumiem uzskaitīt diennakts laikā uzturā patērēto pārtikas produktu vai ēdienu nosaukumu, to patērēto daudzumu, apstrādes veidu un pagatavošanas vietu. Ar mērķi atvieglot patērētās pārtikas daudzuma noteikšanu, intervētājiem un respondentiem piedāvāts Lietuvas Pārtikas centra izstrādātais „Pārtikas produktu un ēdienu porciju fotoattēlu katalogs”, kas satur 144 dažādu pārtikas produktu fotoattēlus ar vidēji piecām porciju svara izvēlnēm attiecībā uz katru gatavo ēdienu. Šī kataloga priekšrocības ir minētās piecas porciju svara izvēlnes, kas salīdzinājumā ar citu valstu zināmajiem paraugiem, kuri parasti piedāvā tikai trīs izvēlnes, sekmē precīzākas informācijas iegūšanu, mazinot datu pārvērtēšanas vai nepietiekams novērtēšanas risku.

Pilnīgas, situāciju raksturojošas, informācijas iegūšanai, respondentiem tiek vaicāts par tiem veselības traucējumiem, kas nosaka izmaiņas viņu ēdienkartē (piemēram, cukura diabēts, pārtikas alerģijas, celiakija, laktozes nepanesamība, paaugstināts holesterīna līmenis, sirds un asinsvadu slimības, gremošanas orgānu slimības), kā arī diētas tipu, kas tiek attiecīgi ievērots (piemēram, svara samazināšanas vai zema kaloriju satura diēta, zema tauku vai holesterola satura diēta, zema sāls satura diēta, bezcukura vai zema ogļhidrātu satura diēta, zema šķiedrvielu satura diēta, augsta šķiedrvielu satura diēta, diēta cukura diabēta gadījumā vai veģetārā diēta), ja tāda, ņemot vērā veselības indikācijas tiek ievērota. Ar mērķi panākt pēc iespējas precīzākas informācijas iegūšanu par pēdējo 24 stundu laikā patērēto pārtiku, kā arī, lai veicinātu vienvērtīgu, harmonizētu anketu aizpildīšanas un intervijas procesa norisi, izstrādātas vadlīnijas intervētājiem un aptaujas dalībnieku, kas satur slimību, kas nosaka izmaiņas ēdienkartē (ietekmē ēdienkarti) un ievēroto diētu uzskaitījumu.

3.1.2. Pārtikas patēriņa biežuma aptauja

Pārtikas patēriņa biežuma aptauja ir viena no plaši izmantotām aptaujas epidemioloģisko pētījumu metodēm, veicot visaptverošus uz salīdzinoši lielu respondentu auditoriju vērstus pētījumus. Metode tiek izmantota hronisko ar uzturu saistīto saslimšanu un pārtikas piesārņojuma izplatības un ietekmes uz diētu novērtēšanai. Tā ir salīdzinoši vienkārša, ērti izmantojama metode. Tās gadījumā anketu aizpildīšanas process nepieprasa augsti kvalificētu intervētāju piesaisti (Ocke *et al*, 1979, De Vriese *et al*, 2005.).

Aptaujas anketa, pārtikas patēriņa biežuma noteikšanai, satur pārtikas produktu sarakstu (30 pārtikas produktu grupas un 145 pārtikas produktus) un pārtikas patēriņa biežuma rādītājus. Tajā ietvertais pārtikas produktu saraksts sastādīts ar mērķi noteikt Latvijas iedzīvotāju pakļautību, galvenokārt, tādu ar pārtiku uzņemto piesārņotāju iedarbībai, kā benzo-(a)-pirēns, PAO4, dioksīni, akrilamīds, furāni un *trans*-taukskābes, kas atbilst pētījuma uzdevumam.

Anketa pieļauj 'trīsdimensiju' informācijas apzināšanu : par pārtikas produktu, tā lietošanas uzturā biežumu un vidējo patērētās porcijas lielumu.

Līdzīgi, kā 24-Stundu pieraksta metodes gadījumā, patērētās pārtikas daudzuma noteikšanai, intervētājiem un respondentiem tiek piedāvāts „Pārtikas produktu un ēdienu porciju fotoattēlu katalogs”. Pārtikas patēriņa biežuma raksturošanai piedāvātas divpadsmit biežuma kategorijas: 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 un biežāk.

Pārtikas patēriņa biežuma noteikšanas anketā sniegto pārtikas produktu saraksts saistīts ar Eiropas Pārtikas drošuma iestādes (EFSA) rekomendācijās noteikto Pārtikas produktu klasifikācijas sistēmu FoodEx1 (EFSA, 2009; EFSA, 2011).

3.2. Sociāli demogrāfiskie raksturotāji un antropometriskie mērījumi

Pētījuma rezultātā, summējot 24-Stundu pieraksta un Pārtikas patēriņa biežuma anketā sniegtās ziņas, līdztekus informācijai par pārtikas patēriņu, iegūti respondenta sociāli demogrāfiskie raksturotāji, antropometriskie rādītāji (ķermeņa svars (kg), auguma garums (cm), vidukļa apkārtmērs (cm) un gurnu apkārtmērs (cm)), ziņas par veselības stāvokli un ievērotajām diētām, ēšanas ieradumiem.

Aptaujas gaitā apzināti standarta sociāli demogrāfiskie parametri – dzimums, vecums, dzīves vieta, izglītība, nodarbošanās, skat. nodaļu 4.

4. Respondentu atlasē principu

Pētījuma veikšanai, izvēlēta 2000 respondentu kopa, kas aptver mājsaimniecībās dzīvojošus Latvijas iedzīvotājus vecumā no 19-64 gadiem, neatkarīgi no to nacionālās piederības.

Mērķa auditoriju veido 46.1% vīriešu un 53,9% sieviešu, izslēdzot grūtnieces, mātes zīdītājas un personas, kam ierobežota to brīva uztura izvēle (piemēram, ieslodzītie, pensionātos un, patversmēs dzīvojošie).

Aptaujas dalībnieku atlasē veikta pēc nejaušas atlasē daudzpakāpju principa, stratificējot pēc administratīvās teritorijas, vecuma un dzimuma, tā radot iespēju iegūtus datus analizēt kā kopumā, tā atsevišķi pēc noteiktajiem kritērijiem saskaņā ar pētījumam izvirzītajiem mērķiem. Izlase reprezentatīva pret Latvijas iedzīvotāju kopumu (LR CSP, 2011).

Kopas demogrāfiskā profila analīzei noteiktie kritēriji:

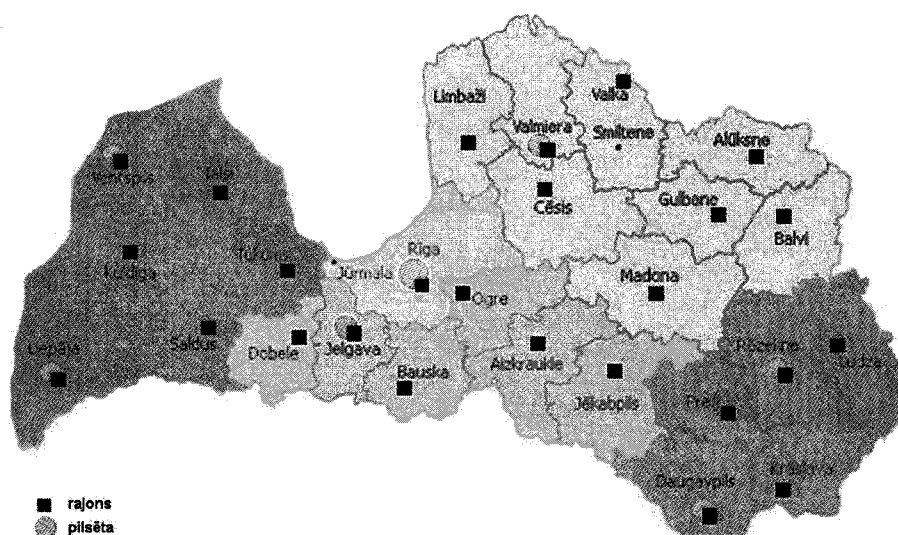
1. Dzīves vieta. Pētījums aptver visu Latvijas teritoriju, aptaujā iekļaujot respondentus proporcionāli, kā no lauku apdzīvotajām teritorijām, tā lielajām pilsētām (Rīga, Daugavpils, Liepāja, Ventspils, Rēzekne, Jūrmala, Jelgava).
2. Dzimums: vīrieši, sievietes.
3. Vecuma grupas. Noteiktas trīs vecuma grupas: 19-35, 36-50, 51-64.
4. Izglītības līmenis. Anketas satur sekojošas izvēlnes: pamatizglītība, vidējā izglītība, augstākā izglītība.
5. Nodarbošanās. Anketas satur sekojošas izvēlnes: skolnieks, students, bezdarbnieks, nodarbinātais, mājsaimniece, pensionārs. Izvēlne „Nodarbināts” satur divas apakšgrupas: garīga darba darītājs (GAR) vai fiziska darba darītājs vai persona, kas veic darbu, kura izpildei ir nepieciešams salīdzinoši liels enerģijas patēriņš (FIZ).

Gadījumā, ja noteikta persona nav pieejama atkārtotai intervijai, kā to paredz pētījuma metodoloģija, tā var tikt aizstāta ar viena dzimuma līdzīgu personu, kas atbilst vienai vecuma grupai, dzimumam un dzīvo attiecīgajā administratīvajā teritorijā.

5. Aptaujas procesa norise

Pētījuma aptaujas procesa kvalitatīva veikšana ir viens no projekta veiksmīgas realizācijas galvenajiem priekšnosacījumiem. Dalībnieku aptaujas process organizēts tiešas intervijas veidā, intervētājam ierodoties respondenta dzīvesvietā.

Pētījuma lauka darbu nodrošināja apmācīti intervētāji un intervētāju grupu koordinatori. To izvērstais sadarbības tīklojums, sniedz iespēju vienmērīgai pieejai respondentiem, neatkarīgi no dzīves vietas, visā Latvijas teritorijā, 1.Attēls.



1.Attēls. Pārtikas patēriņa pētījumā iekļautie Latvijas reģioni

Pirms intervijas, izvēlētais respondents tika informēts par pētījumu, tā nozīmi un mērķiem, saņemot uzaicinājuma vēstuli dalībai pētījumā.

Lai iegūtu pēc iespējas precīzāku, situācijas daudzveidību raksturojošu pārskatu par Latvijas iedzīvotāju pārtikas izvēli un ēšanas ieradumiem, vienu mājsaimniecību pētījumā pārstāv tikai viens mājsaimniecības loceklis.

Pārtikas patēriņa aptaujas organizētas divos posmos, kombinējot 24-Stundu pieraksta metodi, kas atkārtota divas reizes un Pārtikas patēriņa biežuma noteikšanas metodi (skat. 1.

Tabulu).1. Tabula

Aptaujas norises posmi, izmantojot 24-Stundu pieraksta metodi un Pārtikas patēriņa biežuma noteikšanas metodi

Timetable of the Field Work by Using 24-Hour Dietary Recall and Food Frequency Questionnaire

Pētījuma posmi / Timetable of field work	Izmantotās metodes / Methods used
1.Posms: 15. septembris – 14. novembris, 2012	24-Stundu pieraksta metode un Pārtikas patēriņa biežuma noteikšanas metode
2.Posms: 15. novembris – 14. decembris, 2012 (15.janvāris, 2013)	24-Stundu pieraksta metode

6. Informācijas sistēma datu uzkrāšanai un apstrādei

Lai nodrošinātu datu ievadi un apstrādi tika izveidota sarežģīta klienta – servera arhitektūras bāzēta relāciju datubāzes vadības sistēma. Šajā nodaļā ir aprakstīti informācijas sistēmas uzbūves un darbības pamata principi.

6.1. Datu vākšana

Pēc noteiktas metodoloģijas ir paredzēts Latvijas iedzīvotāju aptauju un ar aptaujas anketu palīdzību savāktos datus par pārtikas patēriņu ievadīt Pārtikas patēriņa groza analīzes informācijas sistēmā, kurā tie tiktu uzkrāti, apstrādāti un no kuras būtu iespēja eksportēt datus uz kādu no pieejamajiem analīzes un atskaišu rīkiem.

Intervējot Latvijas iedzīvotājus tiks pielietotas divas datu apkopošanas anketas:

- pārtikas produktu patēriņa biežuma anketa.
- 24 stundu anketa

Pamata atšķirība starp anketām ir tā, ka „24 stundu” anketa ietver datus par vienu pilnu dienu, bet „Atsevišķu pārtikas produktu patēriņa biežuma noteikšanas” anketa par ēšanas paradumiem pēdējo sešu mēnešu laikā. Anketēšanas metodes sniedz informāciju par apēstās pārtikas daudzumu, pārtikas produkta tirdzniecības marku, pārtikas sagatavošanas veidu un laiku, kurā pārtika tikusi patērēta.

6.2. Sistēmas konceptuālā uzbūve

6.3. Produktu katalogs

Lai veiktu anketu datu reģistrāciju un tālāko apkopošanu, sistēmā tika izveidots **vienots** strukturētu (grupētu) **produktu katalogs**, kas satur datus par:

- pamata izejvielām (komponenti);
- izejvielām;
- produktiem;
- ēdieniem (saliktiem produktiem).

Savstarpējās sakarības starp šīm produktu grupām tiek uzturētas ar vairāku līmeņu materiālu komplektiem (vairāku līmeņu receptēm), kurā katrs nākošais līmenis var ietvert

sevī iepriekšējā līmeņa produktus, kā receptes sastāvdaļu. Līmeņu skaits sistēmā nav ierobežots ar 4 līmeņiem, bet var tikt mainīts atbilstoši sistēmas attīstībai.

6.4. Datu ievade

Apstrādājamās anketas, tiek ievadītas divdaļīgā anketu tabulā, kur virsraksta daļa satur informāciju par respondentu un tā sociāli – ekonomisko raksturojumu, bet rindu sadaļa patērētās pārtikas apjomu. (skat. anketas – 24 stundu, Produktu patēriņa biežums)

Katrai no ievadītajām anketām tiek piešķirts unikāls identifikators.

7. Apmācība

Intervētāju apmācībās tiek ietverti sekojoši jautājumi: projekta mērķi un uzdevumi, intervēšanas praktiskie treniņi, datu ticamības novērtējums, porciju kataloga lietošana, antropometrisko datu iegūšanas metodes, datu bāzes lietošana.

8. Datu kvalitātes kontrole un uzraudzība

Katram intervētājam tiek nozīmēts koordinators, kas veic ievdīto anketu uzskaiti un pirmreizējo pārbaudi, kas ietver sevī neaizpildīto lauku kontroli, piešķiramo kodu kontroli, respondentu skaita un sadalījuma uzraudzību. Lai izslēgtu negodprātīgu rīcību, intervētājiem ir jāapkopo respondentu dati, kas var tikt izmantoti anketu kontrolei atkārtoto interviju vai telefonsarunu veidā.

9. Respondentu atsaučības raksturojums

Ar mērķi, aptauju procesa „lauka darba” noslēgumā, raksturot respondentu atsaučības rādītājus, intervētāji tika aicināti fiksēt neveiksmīgo kontaktu gadījumus un to iemeslus.

Tā kā Metodoloģijas sagatavošanas un iesniegšanas laikā, lauka darbs vēl turpinās, datus par respondentu atsaučību vēl tehniski nav iespējams apkopot. Pētījuma respondentu atsaučības rādītāji būs pieejami 2013.gada janvārī.

10. Secinājumi

1. Otrais Latvijas iedzīvotāju pārtikas patēriņa pētījums, kas aptver iedzīvotājus vecumā no 19-64 gadiem ir uzsākts 2012.gada septembrī un realizēts Eiropas Lauksaimniecības fonda lauku attīstībai savstarpējā zinātniskās pētniecības līguma „No Latvijas lauksaimniecības produktiem ražotās pārtikas pievienotās vērtības paaugstināšana un pārtikas produktu konkurētspējas veicināšana” ietvaros kā viena no aktivitātēm.
2. Pētījuma metodoloģija izstrādāta sekojot Eiropas Pārtikas patēriņa pētījumu metodoloģijas harmonizācijas projekta rekomendācijām (EFCOSUM, 2002) un Eiropas Pārtikas nekaitīguma iestādes vadlīnijām (EFSA, 2009).
3. Pētījuma veikšanai, izvēlēta 2000 respondentu kopa, kas aptver mājsaimniecībās dzīvojošus Latvijas iedzīvotājus vecumā no 19-64 gadiem, neatkarīgi no to nacionālās piederības. Aptaujas dalībnieku atlase veikta pēc nejaušas atlases daudzpakāpju principa, stratificējot pēc administratīvās teritorijas, vecuma un dzimuma
4. Intervijas organizētas, izmantojot 24-Stundu pieraksta metodi, kas veikta divos atkārtojumos un Pārtikas patēriņa biežuma noteikšanas metodi, kas ataino informāciju par 30 pārtikas produktu grupām un 145 pārtikas produktiem. Metožu izvēle veikta ņemot vērā pētījuma mērķus, tā realizācijai pieejamos resursus un šo metožu piemērotību iegūto pārtikas patēriņa datu izmantošanai pārtikas drošuma riska ekspozīcijas novērtēšanai, kā arī noteiktu iedzīvotāju grupu nodrošinājuma ar uzturvielām izvērtējuma sagatavošanai. Metožu izvēles pamatotību arī apstiprina tas, ka šādu pieeju rekomendē Eiropas Pārtikas nekaitīguma iestāde.
5. Izstrādājot Latvijas iedzīvotāju pārtikas patēriņa pētījuma metodoloģiju un plānojot tā optimālu norises gaitu, ņemtas vērā EFCOSUM un EFSA rekomendācijas (EFSA, 2011).

11. Literatūras saraksts

- Brustad M., Skeie G., Braaten T., Slimani N., Lund N. (2003) Comparison of telephone vs face-to-face in the assessment of dietary intake by the 24 h recall EPIC-SOFT program – the Norwegian calibration study. *European Journal of Clinical Nutrition*, 57, pp. 107 – 113.
- De Henauw S., Brants H.A.M, Becker W., Kaic-Rak A., Ruprich J., Sekula W., Mensink G.B.M., Koenig J.S. (2002) Original communication: Operationalization of food consumption surveys in Europe: recommendations from the European Food Consumption Survey Methods (EFCOSUM) Project. *European Journal of Clinical Nutrition*, 56 (Suppl 2), pp. S75 - S88.
- De Vriese S., De Backer G., De Henauw S., Huybrechts I., Kornitzer K., Leveque A., Moreau M., Van Oyen H. (2005) *Arch Public Health*, 63, pp. 1 – 16
- EFSA, 2009, General principles for the collection of national food consumption data in the view of a pan-European dietary survey. *EFSA Journal*. 27(12): 1435-1486. Resource available: www.efsa.europa.eu
- EFSA, 2011, Use of the EFSA Comprehensive European Food Consumption Database in Exposure Assessment. *EFSA Journal*, 9(3):2097. 34 pp. Resource available: www.efsa.europa.eu/efsajournal.htm
- EFSA, 2011, Report on the development of a Food Classification and Description System for exposure assessment and guidance on its implementation and use, *EFSA Journal*, 9(12):2489, 84 pp. Resource available: <http://www.efsa.europa.eu/en/efsajournal/pub/2489.htm>
- EFSA, 2011, The food classification and description system FoodEx 2 (draft-revision 1). Supporting Publications 2011:215. 438 pp. Resource available: <http://www.efsa.europa.eu/en/supporting/pub/215e.htm>
- Elmadfa I., Weichselbaum E. Karger, (2005) *European Nutrition and Health Report 2004*. pp. 223.
- FAO/WHO, 2006, Food Safety Risk Analysis, A guide for national food safety authorities, FAO Food and Nutrition Paper. Pieejams: <ftp://ftp.fao.org/docrep/fao/009/a0822e/a0822e00.pdf> - Resurss aprakstīts 2012. gada novembrī.
- Lietuvas Republikas Pārtikas centrs, 2007, Pārtikas produktu un ēdienu porciju fotoattēlu atlants, 43p.
- Lambe J. (2002) Symposium on “Nutrition aspects of food safety” The use of food consumption data in assessments of exposure to food chemicals including the application of probabilistic modeling, *Proceedings of the Nutrition Society*, 61, pp. 11-18.
- Latvijas Republikas Centrālā statistikas pārvalde: Iedzīvotāji un sociālie procesi. Pieejams: <http://www.csb.gov.lv/csp/content/?cat=471> – Resurss aprakstīts 2012. gada augustā.
- Ocke M.C., Bas Bueno-De-Mesquita H., Goddijn H.E., Jansen A., Pols M.A., Van Staveren W.A., Kromhout D. (1997) The Dutch EPIC Food Frequency Questionnaire. I. Description of the Questionnaire, and Relative Validity and Reproducibility for Food Groups. *International Journal of Epidemiology*, Vol 26, pp. S37 – S48.
- PVD, 2009, Pētījums "Latvijas nacionālais pārtikas patēriņa grozs, pārtikas un lauksaimniecības produktu bilance. Resource available:

"http://www.pvd.gov.lv/lat/augj_izvlne/iedzvotjiem_un_uzmjiem/ptjumi_un_apskati/ptjums_quotlatvijas_nacionlais

Slimani N., Deharveng G., Unwin I., Vignat J., Skeie G., Salvini S., Moller A., Ireland J., Becker W., Southgate D.A.T. (2007) Standardization of an European end-user nutrient database for nutritional epidemiology: what can we learn from the EPIC Nutrient Database (ENDB) Project? *Trends in Food Science & Technology*, 18, pp. 407 – 419.

Slimani N., Ferrari P., Ocke M., Welch A., Boeing H., van Liere M., Pala V., Amiano P., Lagiou A., Mattisson I., Stripp C., Engeset D., Charrondiere R., Buzzard, M., van Staveren W., Riboli E. (2000) Standardization of the 24-hour diet recall calibration method used in the European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition (EPIC): general concepts and preliminary results. *European Journal of Clinical Nutrition*, 54, pp. 900 – 917.

Slimani N., and Valsta L. (2002) Perspectives of using the EPIC-SOFT programme in the context of pan-European nutritional monitoring surveys: methodological and practical implications. *European Journal of Clinical Nutrition*, 56 (Suppl 2), pp. S63 – S74.

Volatier JL., Turrini A., Welten D. Original communication: Some statistical aspects of food intake assessment. *Eur.J.Clin.Nutr.*56 (Suppl 2), S46-S52.

CIEŅĪJAMĀIS APTAUJAS DALĪBNIEK!

Pateicamies, ka atsaucāties aicinājumam piedalīties Latvijas iedzīvotāju pārtikas patēriņa pētījumā projekta „No Latvijas lauksaimniecības produktiem ražotās pārtikas pievienotās vērtības paaugstināšana un pārtikas produktu konkurētspējas veicināšana” ietvaros!

Pārtikas drošības, dzīvnieku veselības un vides zinātniskais institūts „BIOR” sadarbībā ar Pārtikas un veterinārā dienesta Novērtēšanas un reģistrācijas centru ar Eiropas Lauksaimniecības fonda lauku attīstībai un Zemkopības Ministrijas atbalstu, Latvijā otro reizi veic visaptverošo Latvijas iedzīvotāju pārtikas patēriņa pētījumu.

Pētījuma mērķis ir apzināt situāciju un iegūt pamatotus datus par Latvijas iedzīvotāju ikdienā patērētajiem pārtikas produktiem un dzērieniem, ēšanas ieradumiem un dažādu iedzīvotāju grupu iespējamo apdraudējumu ar pārtiku saistītajiem riskiem. Pētījums sniegs pārskatu arī par Latvijas iedzīvotāju nodrošinājumu ar uzturvielām.

Aptauja ir anonīma un notiek tiešās intervijas veidā. Speciāli apmācīts intervētājs Jūs sīkāk iepazīstinās ar aptaujas norisi. Aptauja notiek divos etapos – pirmajā tikšanās reizē tiek aizpildīta viena 24- stundu aptaujas anketa un pārtikas patēriņa biežuma anketa. Savukārt, atkārtotajā tikšanās reizē (2012.gada decembrī) Jums atkārtoti lūgs aizpildīt vienu 24-stundu uztura aptaujas anketu. Pirmajā tikšanās reizē intervētājs lūgs Jūs norādīt savu auguma garumu un ķermeņa svaru. Ja iespējams, vislabāk būtu nosvērties intervijas dienā. Aptaujas laikā intervētājs nomērīs arī Jūsu vidukļa un gurnu apkārtmēru.

Intervijas laikā Jums tiks lūgts norādīt arī savu kontaktinformāciju. Tā nepieciešama, lai intervētājam būtu iespēja ar Jums sazināties atkārtotai anketēšanai un tā var tikt izmantota datu kvalitātes pārbaudei. Citiem mērķiem Jūsu sniegtā kontaktinformācija netiks izmantota.

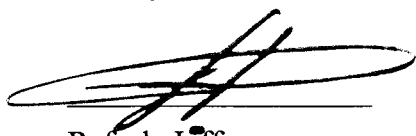
Esiet atsaucīgi un centieties atbildēt uz aptaujas jautājumiem! Pilnīgi aizpildītas anketas dos precīzāku informāciju par pārtikas produktu patēriņu un iedzīvotāju uztura vajadzībām.

Ja vēlēšities uzzināt aptaujas rezultātus, pēc aptaujas noslēguma tie būs pieejami pētījuma autoru mājaslapā apkopotā veidā.

Ja Jums rodas kādi jautājumi par pētījumu vai Jūsu dalību pētījumā, rakstiet vai zvaniet projekta vadītājam, Novērtēšanas un reģistrācijas centra direktoram Gatim Ozoliņam: +371 67084610, gatis.ozolins@pvd.gov.lv

Pateicamies par Jūsu atsaucību un ieguldīto laiku!

Ar cieņu,



Rafaels Joffe

Pārtikas drošības, dzīvnieku veselības un vides zinātniskā institūta „BIOR” direktors

Rīga, 2012.gada 5.oktobrī



APTAUJAS ANKETA

24-stundu pieraksta metode

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

Intervētājs: Vārds, uzvārds Paraksts

Intervijas datums
d d m m g g

Informācija par aptaujas dalībnieku

Vecums
plini gadi

Identif.Nr.

Vīrietis Sieviete Augums (cm) Svars (kg)

Vidukļa apkārtmērs (cm) Gurnu apkārtmērs (cm)

Nedēļas diena: Pirmd. Otrd. Trešd. Ceturd. Piekd. Sestd. Svētd.

Aptaujas datums
d d m m g g

Šī diena Jums ir: ikdienišķa svētku diena

Dzīves vieta (pilsēta, novads):

Nodarbošanās: students bezdarbnieks nodarbinātais (FIZ) nodarbinātais (GAR)
 skolnieks pensionārs mājsaimniece

Izglītība: pamatzglītība vidējā izglītība augstākā izglītība

1. Vai Jūs slimojat ar slimībām, kas ietekmē Jūsu ēdienkarti? Jā Nē

Ja "Jā", tad šeit norādiet, kādas:

2. Vai Jūs pašreiz ieturat speciālu diētu? Jā Nē

Ja "Jā", tad šeit norādiet, kādu:

Ko Jūs ēdāt un dzērāt 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 **naškus**?

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

Kods	Pārtikas produkta/ēdiena nosaukums, mērvienība	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	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	13
	sausās zupas, g													
	mērces, g													
	konservētas zupas, g/ml													
	citi, g/ml													
1400	Produkti uztura papildināšanai													
1401	cukura aizvietoņi, tab													
1402	uztura bagātinātāji, skaits													preparāta vienība
1403	vitamīni, minerālvielas, gab.													preparāta vienība
1404	enerģijas dzērieni, ml													
	fitnesa produkti/dzērieni, g/ml													

Papildus informācija:

Vidējais ēdienreizu skaits dienā

Ja mazāk par 3, norādiet kura no ēdienreizēm tiek izlaista:

brokastis pusdienas vakariņas

Vidējais ēdienreizu skaits nedēļā ēdināšanas uzņēmumā

Lūdzu pārbaudiet vai visas ailes ir aizpildītas.

Paldies par atsaucību un uzticēšanos!

Inta Umbrāško

Intervētāja vārds, uzvārds

23. apgabals

Koordinators

Inese Sikсна

tālr.26131233

Pilsēta vai novads	Respondenti				Kopā respondenti
	Dzimums	19-35	36-50	51-64	
Daugavpils pilsēta	Vīrieši	8	7	5	20
	Sievietes	8	9	8	25
Ilūkstes novads	Vīrieši	1	2	1	4
	Sievietes	1	1	1	3
Kopā		18	19	15	52

N.p.k.	Kods	Vārds, uzvārds	Dzimums	Vecums	Tālruna numurs	Novads	1. intervijas datums	2. intervijas datums
1	1353							
2	1354							
3	1355							
4	1356							
5	1357							
6	1358							
7	1359							
8	1360							
9	1361							
10	1362							
11	1363							
12	1364							
13	1365							
14	1366							
15	1367							
16	1368							
17	1369							
18	1370							
19	1371							
20	1372							
21	1373							
22	1374							
23	1375							

N.p.k.	Kods	Vārds, uzvārds	Dzimums	Vecums	Tālruņa numurs	Novads	1. intervijas datums	2. intervijas datums
24	1376							
25	1377							
26	1378							
27	1379							
28	1380							
29	1381							
30	1382							
31	1383							
32	1384							
33	1385							
34	1386							
35	1387							
36	1388							
37	1389							
38	1390							
39	1391							
40	1392							
41	1393							
42	1394							
43	1395							
44	1396							
45	1397							
46	1398							
47	1399							
48	1400							
49	1401							
50	1402							
51	1403							
52	1404							

Atskaites iesniegšanas datums _____

Paraksts _____



Pārtikas drošības, dzīvnieku veselības
un vides zinātniskais institūts



Novērtēšanas un registrācijas centrs



EIROPAS LAUKSAIMNIECĪBAS FONDS LAUKU ATTĪSTĪBAI:
EIROPA INVESTĒ LAUKU APVIDOS

Informācija par neveiksmīgajiem kontaktiem un to iemesliem

1. intervija	Skaits	2. intervija	Skaits
Kopējais uzrunāto cilvēku skaits		Atteikušo respondentu skaits	
Neveiksmīgo kontaktu skaits		Atteikuma iemesli:	
Atteikuma iemesli:		Izceļojis no valsts	
Nevēlas atbildēt/aizņemts		Vairs neatbilst mērķa grupai	
Slims/noguris		Nevēlas atbildēt/aizņemts	
Neatbilst mērķa grupai		Slims/noguris	
Citi iemesli		Citi iemesli	

Lūdzu brīvā formā aprakstiet citus atteikuma iemeslus:

Aizvietojošo respondentu saraksts

N.p.k.	Kods (tāds pats kā tam, kuru aizvieto)	Vārds, uzvārds	Kuru respondentu aizvieto	Dzimums	Vecums	Tālrūpa numurs	Novads	2. intervijas datums
1								
2								
3								
4								
5								
6								

Intervētāja vārds, uzvārds

Datums

Paraksts



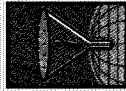
INTERVETĀJU APMĀCĪBAS

**PĒTĪJUMA „No Latvijas lauksaimniecības produktiem ražotās partikas pievienotās vērtības
 paaugstināšana un partikas produktu konkurētspējas veicināšana” IETVAROS**

Partikas drošības, dzīvnieku veselības un vides zinātniskais institūts „BIOR”, Leļupes iela 3, Rīga

2012.gada 02. oktobrī 10:00 – 16:00

09:45 – 10:00	Reģistrācija un kafija
10:00 – 10:15	Pētījuma projekta mērķi un uzdevumi <i>Gatis Ozoliņš, Partikas un veterinārā dienesta Novērtēšanas un reģistrācijas centra direktors, projekta vadītājs</i>
10:15 – 10:30	Darba uzdevumi intervētajiem, līgumi un atskaites <i>Olga Valciņa, BIOR direktora vietniece laboratoriju jautājumos</i>
10.30 – 11.30	Anketu veidi, vadlīnijas intervētajiem <i>Dace Vilcāne, Partikas un veterinārā dienesta Novērtēšanas un reģistrācijas centra direktora vietniece</i>
11:30 – 11:45	Kafijas pauze
11.45 – 13.00	Praktiskais intervēšanas treniņš <i>Inese Sikсна, BIOR uztura speciāliste</i>
13:00 – 14:00	Pusdienas
14:00 – 15:00	Anketu datu ievade WEB formā, biežākās kļūdas <i>Inese Sikсна, BIOR uztura speciāliste</i>
15:00 – 16:00	Noslēguma jautājumi, diskusijas



Projekta veicēji:

**Latvijas nacionālais pārtikas
patēriņa grozs**

■ PVD Novērtēšanas un
reģistrācijas centrs;

■ Institūts BIOR.

Gatis Ozoliņš
PVD NRC
02.10.2012.

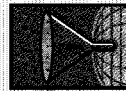


Projekta mērķis un uzdevumi:

Mērķis: riska novērtēšanas informācijas sistēmas jeb pārtikas patēriņa datu bāzes papildināšana;

Uzdevumi:

- **Lauka darbs – pārtikas patēriņa datu vākšana;**
- **Datu apstrāde;**
- **Riska novērtējumu sagatavošana.**




Projekta fokusētie apakšpētījumi:

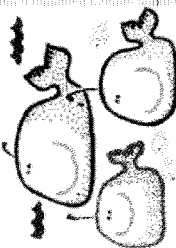
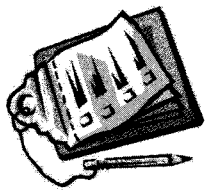
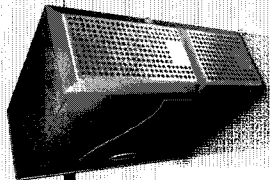
Riska novērtējumi:

- **Policiklisko aromātisko ogļūdeņražu;**
- **dioksīnu, furānu un polihlorbifenila (PHB);**
- **Hidroksimetilfurfurola (HMF);**
- **Transtaukskābju ekspozīcijai.**

Kas mums jāpaveic?!

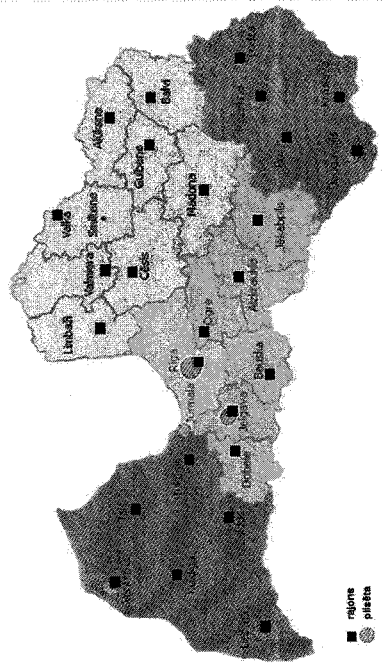


ZIŅOJUMS
 Latvijas iedzīvotņu
 vispārējais pārtikas patēriņš
 pētījums, 2007. 2009.
 The National Food Consumption Survey
 of LATVIA, 2007 - 2009



Pētījuma ģeogrāfiskais pārklājums

Nacionālā pārtikas groza pētījumā iekļautās pilsētas, Latvijas rajoni un to lauku teritorijas

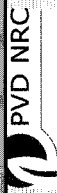


Ieguvums

- ❑ **Pētījums un datu bāzes struktūra veidota, lai nodrošinātu:**
- ❑ riska novērtēšanu attiecībā uz ķīmisku un bioloģisku apdraudējumu ekspozīciju pārtikas ķēdē;
- ❑ informācijas iegūšanu par iedzīvotāju nodrošinājumu ar uzturvielām un nākotnes/uztura politikas tendenču pamatotu izstrādāšanu;
- ❑ pamatotu informatīvo bāzi risku paziņošanai un politikas dokumentu pamatošanai.

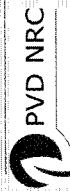
Metodoloģijas raksturlielumi

Reprezentatīvā izlase	2000, paraugu atlase pēc kvotu principa, nacionāli reprezentatīva atlase, stratificēta pēc dzimuma, vecuma un dzīves vietas.
Aplaujas metode	I. 24 - stundu diētas pieraksta metode (veikta: 2 atkārtojumos, divās neseceīgās dienās); II. Pārtikas patēriņa biežuma aptauja.
Mērķa populācija	Bērni un pieaugušie: 18 – 64 g.v.
Pārtikas daudzuma mērījums	Izmantojot "Pārtikas produktu un ēdienu porciju fotoattēlu atlantu", mēļsaņemniecības traukus
Pārtikas produktu klasifikācija	saskaņā ar EFSA, BLS (Vācija)
Intervju darba aprīkojums	2 tiešās intervijas respondentu dzīves vietā

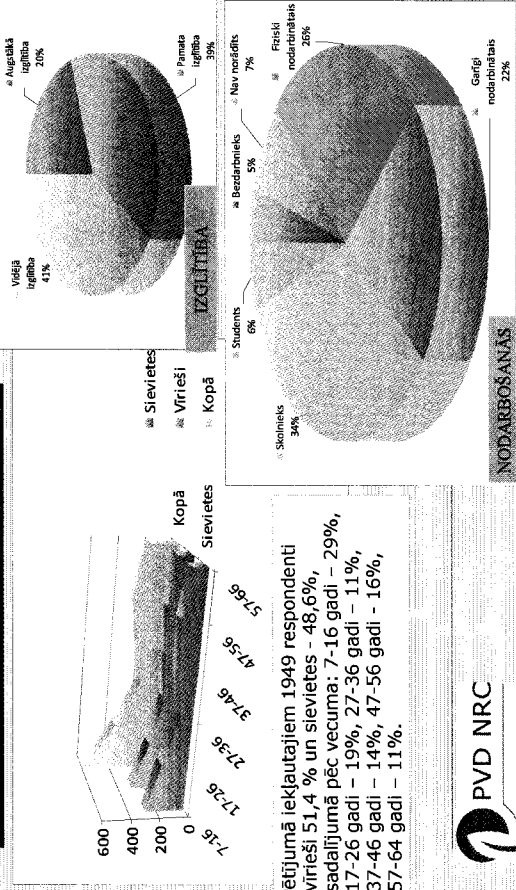


Pārtikas patēriņa datu
izmantošanas virzieni

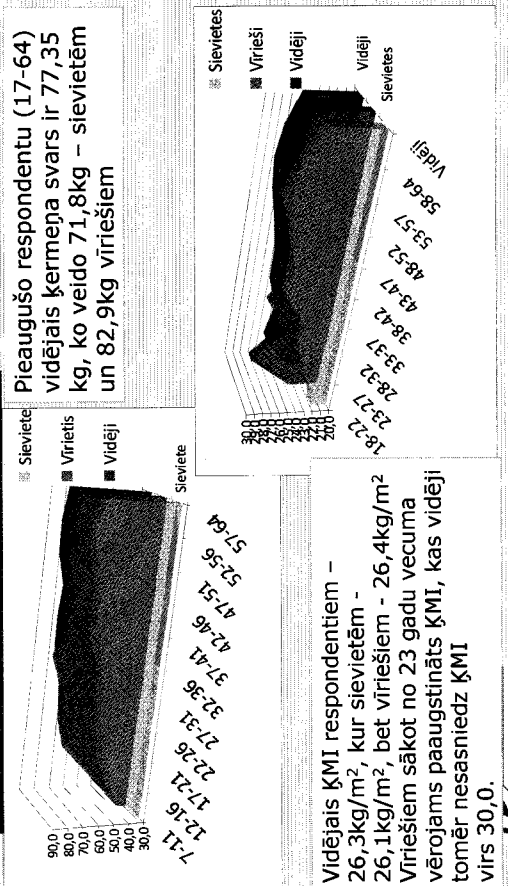
- Pārtikas drošība/Ekspozīcijas
novērtējumam;
- Veselības aizsardzība un uztura
politikas realizēšana;
- Tirgus vadība, ražošanas plānošana.



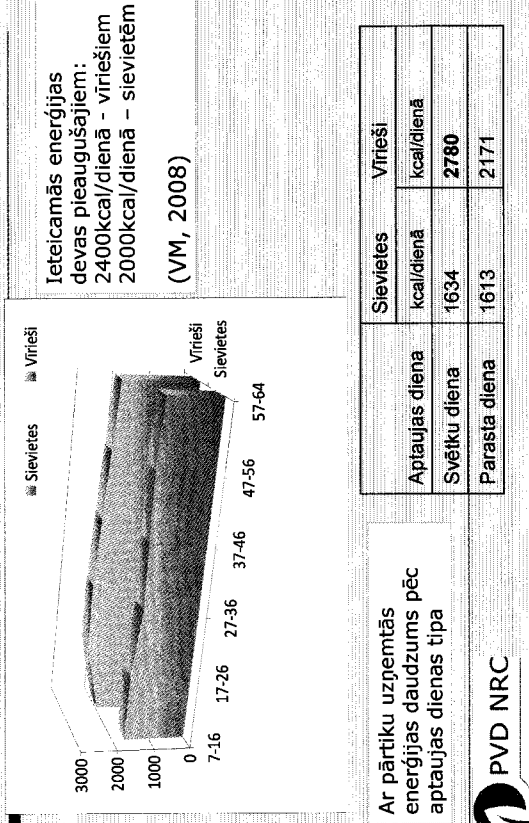
Sociāli - demogrāfiskais apskats.



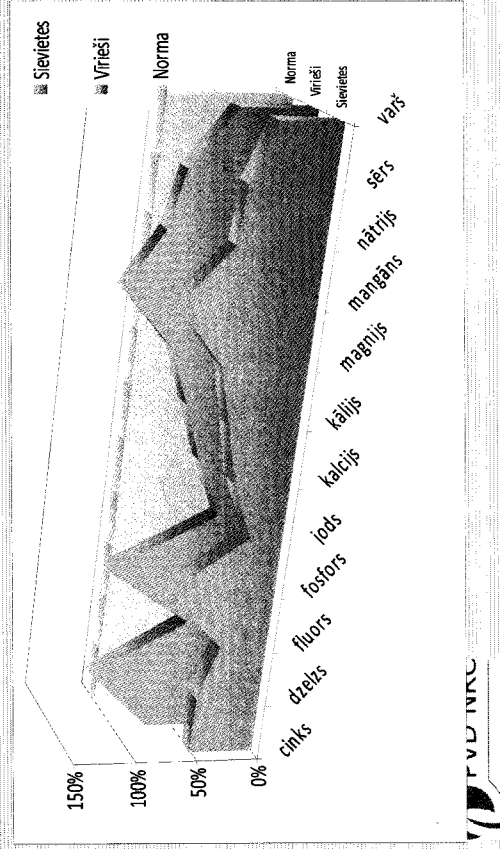
Ķermeņa svars un ķermeņa masas indekss



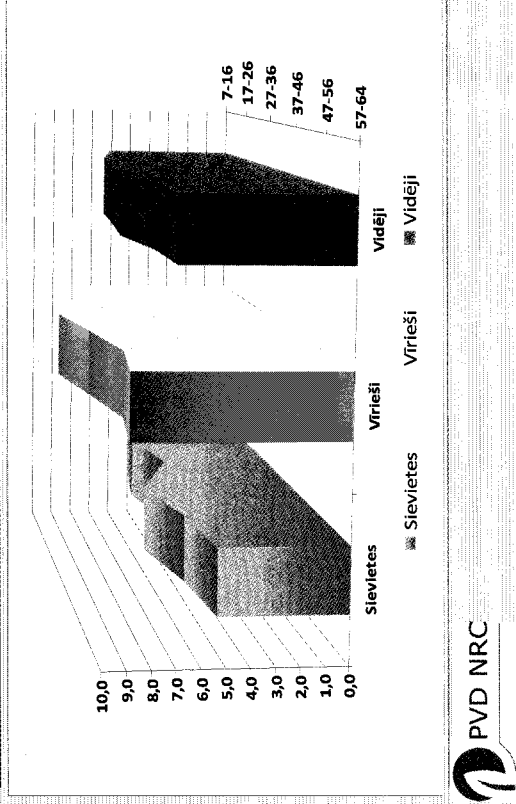
Enerģijas uzņemšana



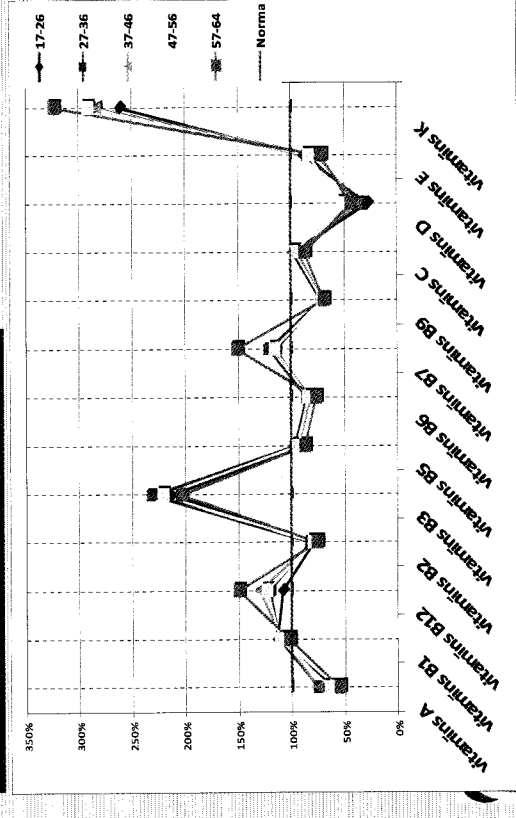
Iedzīvotāju uztura nodrošinājums ar mikroelementiem



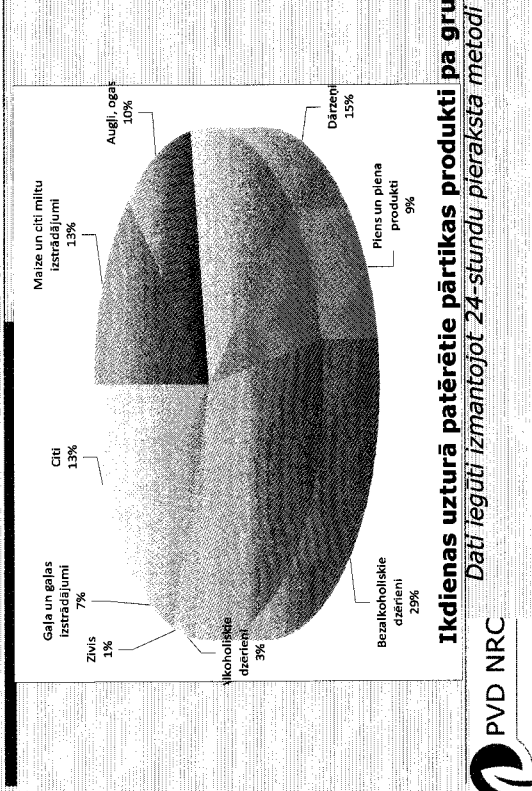
Pievienotās vārāmās sāls patēriņš g.



Iedzīvotāju uztura nodrošinājums ar vitamīniem

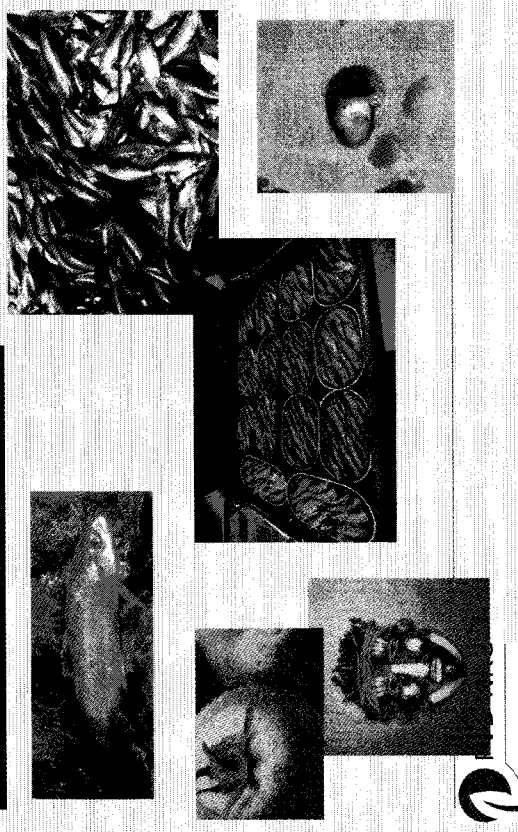


Iedzīvotāju pārtikas produktu izvēle

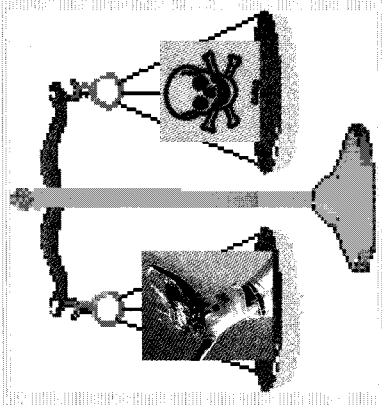


Ikdienas uzturā patērētie pārtikas produkti pa grupām
 Dati iegūti izmantojot 24-stundu pieraksta metodi

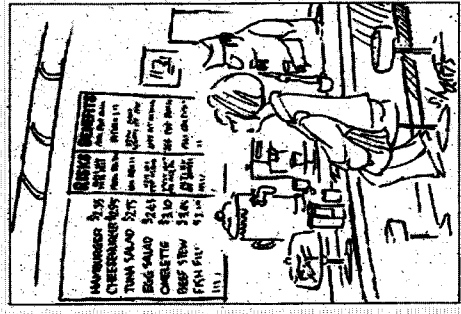
Kādēļ tas viss?



Riski / Ieguvumi



Pārtikas grozs

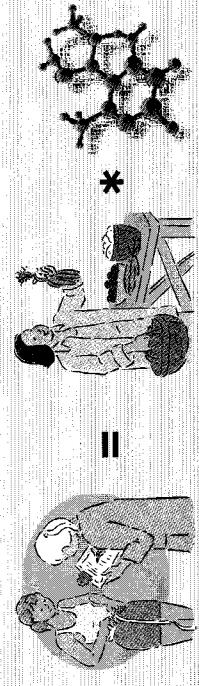


- Riski – bioloģiskais / ķīmiskais piesārņojums;
- Ieguvumi – vitamīni / uzturvielas
- Piemērs, zivis:
Omega-3 taukskābes / dioksīni + dzīvsudrabs

© 1979 Sidney Harris.



Ekspozīcija

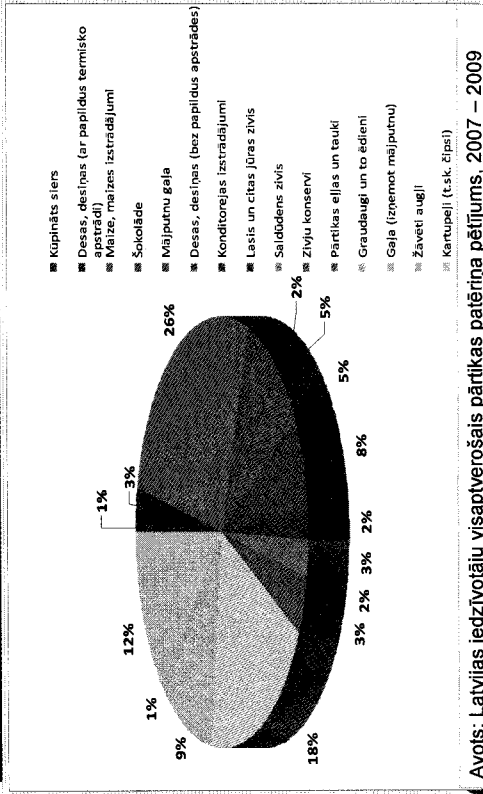


$$E = V * C$$

(E = ekspozīcija, V = patēriņš, C = koncentrācija)



PAO iespējamā piesārņojuma riska grupas produktu īpatsvars (%)

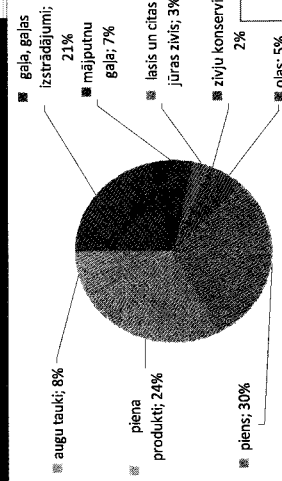


Avots: Latvijas iedzīvotāju visaptverošais pārtikas patēriņa pētījums, 2007 – 2009

PAO patēriņš ng/kg bw/dienā vīriešiem

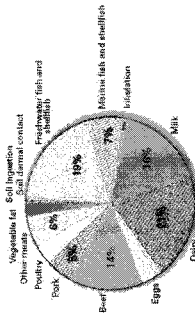
Aprēķina algoritms	A	B	A*B	SUM(A*B)	SUM(A*B)/82,9
Pārtikas produkts	g/dienā	µg/kg			µg/kg bw dienā
Kūpināts siers	8,51	0,1	0,85	543,6553	6,6
Desas, desīņas (ar papildus termisko apstrādi)	34,48	1,45	49,99		
Maize, maizes izstrādājumi	307,18	0,25	76,79		
Mājputnu gaļa	63,82	1,08	68,92		
...		
Lasis un citas jūras zivis	23,25	1,42	33,03		
Saldādens zivis	38,27	1,42	54,34		
Zivju konservi	22,56	1,4	31,59		
Graudaugi un to ēdieni	221,14	0,3	66,34		
Ģeļa (izņemot mājputnu)	124,59	0,51	63,54		
Kartupeļi (t.sk. čipsi)	159,39	0,25	39,85		

Dioksīnu iespējamā piesārņojuma riska grupas produktu īpatsvars (%) Latvijas iedzīvotāju pārtikas grozā



Pieaugša cilvēka ar pārtiku un vides faktoriem uzņemtā dioksīna vidējo daudzumu procentuālās Attiecības (EFSA, 2005)

2000 Diet Estimates - 65 DR TEC₁₀₀-WHO₁₀₀eq



Avots: Latvijas iedzīvotāju visaptverošais pārtikas patēriņa pētījums, 2007 – 2009

Secinājumi

- Latvijas iedzīvotāju summārais apdraudējums ar pārtiku uzņemtā PAO piesārņojuma gadījumā ir **4,4 ng/kg bw dienā sievietēm, bet vīriešiem - 6,6 ng/kg bw dienā**. Iegūtā ar pārtiku uzņemtā PAO piesārņojuma skaitliskā vērtība vīriešiem pārsniedz EFSA rekomendēto augstāko PAO patēriņa robežvērtību par 0,6 ng/kg bw dienā

Secinājumi

- Latvijas iedzīvotāju ar pārtiku uzņemtais summārais dioksīnu un dioksīniem līdzīgo PHB daudzums ir **1,62** (pg TEQ/kg bw/dienā) sievietēm, **2,17** - vīriešiem, **2,79** - jauniešiem, **4,28** - bērniem.
Norma: 4pg/TEQ uz vienu cilvēka kg

- Vislielāko daudzumu dioksīnu un dioksīniem līdzīgo PHB Latvijas iedzīvotāji uzņem ar Baltijas jūras zivīm (32,5%) un zivju konserviem (23,2%), bet ar pienu (5,2%) un tā produktiem (11,34%).

Vadlīnijas Intervētājiem un Aptaujas dalībniekiem „Latvijas iedzīvotāju pārtikas patēriņa pētījums (2012-2013)”

1. Satur pamatinformāciju par pētījumu;
2. Sniedz ieskatu par aptaujas metodēm;
3. Iepazīstina ar intervijas tehniku;
4. Ietver interviju veikšanai ar attiecīgo aptaujas metodi nepieciešamo izziņas informāciju, skaidrojumus, piemērus.

Pamatinformāciju par pētījumu

Pētījumu Latvijā īsteno Pārtikas un veterinārais dienests Novērtēšanas un reģistrācijas centrs (PVD NRC) sadarbībā ar Zinātnisko institūtu 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, furāni, piesātinātās taukskābes, nitrāti, smagie metāli).

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 un dzērieniem, ēšanas ieradumiem, un iedzīvotāju iespējamo apdraudējumu ar pārtiku saistītajiem riskiem.

Pētījuma rezultātā iegūto datu analīze sniegs pārtikas drošības un patērētāju aizsardzības institūcijām informatīvo pamatu, identificēt un novērtēt ar pārtikas drošību saistītos riskus, tā aizsargājot patērētājus un jo īpaši jutīgās to grupas no dažāda veida ar pārtiku saistītiem apdraudējumiem.

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

- 1) 24 Stundu pieraksta metode, kurā aptaujas dalībnieks pieraksta visu pēdējās 24 stundās patērēto pārtiku. Lai iegūtie dati sniegtu pārskatu par sezonas ietekmi uz pārtikas produktu izvēli, pieejamību un patēriņu, pētījuma ietvaros, 24 stundu pieraksta metodi, ir paredzēts atkārtot divas reizes.
- 2) Pārtikas produktu patēriņa biežuma noteikšanas metode.

KAS JĀIEVĒRO KATRAM INTERVĒTĀJAM PAMATLIKUMI

Pētījuma veikšanai, izvēlēta 2000 respondentu kopa, kas aptver mājsaimniecībās dzīvojošus Latvijas iedzīvotājus vecumā no 19-64 gadiem, neatkarīgi no to nacionalitātes. Mērķa auditoriju veido 46.1% vīriešu un 53,9% sievietes. **Neintervējam: grūtnieces, mātes zīdītājas un personas, kam ierobežota to brīva uztura izvēle (piemēram, ieslodzītie, bērnu namu un internātu audzēkņi, patversmēs dzīvojošie) .**

Lai iegūtu pēc iespējas precīzāku, situācijas daudzveidību raksturojošu pārskatu par Latvijas iedzīvotāju pārtikas izvēli un ēšanas ieradumiem, **vienu mājsaimniecību pētījumā pārstāv tikai viens mājsaimniecības loceklis.**

Gadījumā, ja noteikta persona nav pieejama atkārtotai intervijai, kā to paredz pētījuma metodoloģija, tā var tikt **aizstāta** ar **viena dzimuma** līdzīgu personu, kas atbilst **vienai vecuma grupai un dzīvo noteiktajā administratīvajā teritorijā** (rajonā, pilsētā vai lauku teritorijā).

Vācam un apkopojam KATRS informāciju par neveiksmīgu kontaktu skaitu un iemesliem:

veicot uzskaiti par neveiksmīgiem kontaktiem un to iemesliem un katra etapa beigās datus (skat. pievienoto Tabulu) nododam savam koordinatoram:

Tabula. Neveiksmīgo kontaktu iemesli

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

Vadlīniju un apmācības mērķi un sasniedzamie rezultāti:

Pēc apmācībām intervētājam:

- jāsaprot 24-Stundu pieraksta metodes un Pārtikas produktu patēriņa biežuma anketas mērķis, jēga un svarīgums;
- jābūt spējīgam novadīt interviju
- jāspēj piemērot pareizos jautājumus, lai aptaujas dalībnieks visefektīvāk varētu atsaukt atmiņā to, ko viņš ir ēdis vai dzēris pēdējo 24 stundu laikā.
- jāspēj palīdzēt aptaujas dalībniekiem lietot porciju lieluma katalogu un citus materiālus, kas nepieciešami, veicot interviju.

Izmantotās aptaujas metodes

24 STUNDU PIERAKSTA METODE

24 stundu pieraksta metode ir organizēta diētas novērtēšanas metode, ko lieto, lai noteiktu pārtikas un dzērienu daudzumu, ko cilvēks patērējis pēdējo 24 stundu laikā. Metode sniedz informāciju par apēstās pārtikas daudzumu, pārtikas produkta tirdzniecības marku, pārtikas sagatavošanas veidu, patērēto daudzumu un laiku, kurā pārtika tikusi patērēta

PĀRTIKAS PATĒRIŅA BIEŽUMA APTAUJA

Pārtikas patēriņa biežuma aptauja ir viena no plaši izmantotām aptaujas epidemioloģisko pētījumu metodēm, veicot visaptverošus uz salīdzinoši lielu respondentu auditoriju vērstus pētījumus. Metode tiek izmantota hronisko ar uzturu saistīto saslimšanu un pārtikas piesārņojuma izplatības un ietekmes uz diētu novērtēšanai.

Aptaujas anketa, pārtikas patēriņa biežuma noteikšanai, satur pārtikas produktu sarakstu (vairāk kā 30 pārtikas produktu grupas un vairāk kā 150 pārtikas produktus) un pārtikas patēriņa biežuma rādītājus.

Anketa pieļauj 'trīsdimensiju' informācijas iegūšanu: par pārtikas produktu, tā lietošanas uzturā biežumu un vidējo porcijas lielumu.

Pētījuma rezultātā, summējot 24-Stundu pieraksta un Pārtikas patēriņa biežuma anketā sniegtās ziņas, līdztekus informācijai par pārtikas patēriņu,

- iegūti respondenta sociāli demogrāfiskie raksturotāji - apzināti standarta sociāli demogrāfiskie parametri – dzimums, vecums, dzīves vieta, izglītība, nodarbošanās
- antropometriskajie rādītāji (ķermeņa svars, auguma garums, vidukļa apkārtmērs, gurnu apkārtmērs),
- ziņas par veselības stāvokli un ievērotajām diētām,
- ēšanas ieradumiem.

Svaru (kg) un **Garumu** (cm) – jautājam intervējamajam. Aicinām intervējamo personu pašu nosaukt savu pēdējo fiksēto svaru un garumu.

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

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

Kā veikt interviju

PIRMS INTERVIJAS

Iepazīstiniet ar sevi.

Informējiet par uzsākto pētījumu un aiciniet piedalīties.

Nododiet izvēlētajam aptaujas dalībniekam jeb respondentam **Uzaicinājuma vēstuli** piedalīties pētījumā.

Iepazīstiniet ar aptaujas mērķi!

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

Piešķiriet Identifikācijas numuru, saskaņā ar **noteikto Identifikācijas numuru generēšanas kārtību.**

Izskaidrojiet 24 stundu pieraksta aptaujas metodes mērķi

24 stundu pieraksta metode ir viena no diētas novērtēšanas metodēm, kas tiek izmantota, lai noteiktu pārtikas un dzērienu daudzumu, ko cilvēks patērējis pēdējo 24 stundu laikā. Metode sniedz informāciju par apēsto pārtiku, tās daudzumu, pārtikas produkta tirdzniecības nosaukumu/ražotāju, pārtikas sagatavošanas veidu un laiku, kurā pārtika tikusi patērēta (apēsta). 24 stundu pieraksta metode ir balstīta uz pieņēmumu, ka uzņemtā pārtika 24 stundu garumā ir tipiska attiecīgajam cilvēkam.

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

Parādiet materiālus, ko izmantosiet.

• a vairāki intervējamie cilvēki, izstāstiet, ka izveidosiet grupas pa 3-4 cilvēkiem grupā

Precizējiet laika posmu, kas jāatsauc atmiņā.

Uzsveriet, ka aptaujā būtiskākais ir:

- norādīt VISUS 24 stundu laikā patērētos ēdienus un dzērienus;
- norādīt ēdienu daudzumus tik precīzi, cik vien iespējams!

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 neēd „pareizo” pārtiku visu laiku!


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

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 jānosauca pārtikas produkti, kas lietoti uzturā sākot ar iepriekšējās dienas pirmo ēdienreizi.

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

BŪTISKAIS :

Tātad, ja intervija notiek 2.oktobrī, plkst.; 14.00 (otrdien) „**Intervijas datums**”, tad respondentu lūdzam atcerēties visu, ko viņš lietojis uzturā (ēdis, dzēris) 1.oktobrī (pirmdien) „**Aptaujas datums**”, sākot no pirmās ēdienreizes (parasti – brokastis). 

24-STUNDU PIERAKSTA 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	80 g		M	-
	sviests	5g			
	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	-	-



Vai Jūs norādījāt pievienotās **saldvielas**?

Vai Jūs norādījāt pievienotās **taukvielas**?

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

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

Vitamīni un **uztura bagātinātāji**?

INTERVIJAS LAIKĀ

Aizpildot Aptaujas anketas vispārīgo daļu, lūdzu ņemt vērā:

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

- Cukura diabēts;
- Pārtikas alerģija;
 - Celiakija;
 - Laktozes nepanesamība;
- Paaugstināts holesterīna līmenis;
- Sirds un asinsvadu slimības;
- Gremošanas orgānu slimības;
- Citas (lūdzu norādīt)

2) diētu varianti:

- Svāra samazināšanas vai zema kaloriju satura diēta;
- Diēta diabēta gadījumā;
- Diēta pārtikas alerģijas vai nepanesības gadījumā;
- Zema tauku vai holesterola satura diēta;
- Zema sāls satura diēta;
- Bez cukura vai zema ogļhidrātu satura diēta;
- Zema šķiedrvielu satura diēta;
- Augsta šķiedrvielu satura diēta;
- Veģetārā diēta;
- Cita (lūdzu norādīt)

Skat. izziņai: <http://www.finel.fi/specdiet.php?lang=en>

3) Pārtikas produktu un ēdienu: Sagatavošanas veidus:

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

Aizpildot Aptaujas anketas specifisko daļu, lūdzu ņemt vērā:

- 1) Sāciet ar visnesenāk ēstās pārtikas un izdzerto dzērienu atsaukšanu atmiņā un pierakstu un palēnāk virzieties atpakaļ laikā!
- 4) Vispirms aizpildiet sadaļu ar **VISAS apēstās pārtikas un izdzerto dzērienu sarakstu**. Katrā rindiņā rakstiet vienu pārtikas produktu!
- 5) Pēc tam, kad viss saraksts aizpildīts, sāciet aizpildīt sadaļas **par pārtikas sagatavošanas veidu**.

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,	Dārzeni, lasis
Svaigs,	Atsevišķi patērēti, nepagatavoti dārzeni, augļi * - tā nav īpašība, kas saistāma ar produkta vai ēdiena derīguma termiņu	Grilēts,	Steiks, dārzeni
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, dārzeni		

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, vai 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:

- iedrošini 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 pēc iepakojuma, 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 biežputru	Auzu pārslu biežputra: <ul style="list-style-type: none">- pievienotās taukvielas (piemēram, piens, krējums, sviests, tauki u.tml.)- pievienotās saldvielas (cukurs, ievārījums, medus u.tml.)- apēstais daudzums
Zivju zupu	Zivju zupa: <ul style="list-style-type: none">- ja varat, norādiet kādas zivis- pievienotās taukvielas (daudzums)- apēstais daudzums, (g)

Dārzeņu salāti	Dārzeņu salāti: -vārīti burkāni, vārīti kartupeļi, sīpoli, marinēti gurķi, svaigi tomāti, svaigi gurķi -pievienotās taukvielas (pievienotais daudzums) -pievienotās saldvielas (pievienotais daudzums) -apēstais daudzums, (g)
Aukstā zupa, biešu	Aukstā zupa, biešu: - biešu, dārzeņu maisījums „Vasara”, - kefīrs - svaigi zaļumi (lociņi, gurķi, dilles) - apēstais daudzums, (g)



Atgādiniet, lai aptaujas dalībnieks neaizmirst:

- norādīt dažādus naškus, augļus, riekstus, ko 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. 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 tilpuma/svara – šķidrumiem, ceptiem dārzeņiem, pudīņiem, krēmiem, saldējumam
- pēc svara – gaļai, sieram, konfekšu batoniņiem

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

Elektroniskajā datu bāzē apēsto produktu „**Daudzumu**” ievadam 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?

Pārtikas produktu patēriņa biežuma anketas aizpildīšana

Atskaites periods 1gads

Pārtikas produkta/ēdiena nosaukums, mērvienība	Patēriņa biežums											Piezīmes
	Neļietoju	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						60						
auzu pārslu, g							100					
Manna, g	X											

Aizpildiet pārtikas produktu patēriņa biežumu:

- a. Vispirms izlasiet produktu lietošanas biežuma ailītes – uz horizontālās ass.
- b. Lasot produktus no vertikālās ass pretī atbilstošam produkta lietošanas biežumam uzrakstiet šī produkta daudzumu gramos, ko apēdat vienā ēdienreizē.
- c. Lai noteiktu porcijas lielumu gramos, lietojiet produktu katalogu. Ja šis katalogs nav pieejams, tad var pieņemt, ka vienā ēdamkarotē ir 20 g jebkura pārtikas produkta.
- d. Pie sadaļas „Uztura bagātinātāji” un „Vitamīni, minerālvielas” norādiet, ierakstot, gada laikā lietoto preparātu un ražotāju nosaukumus.

Vēl daži praktiski padomi:

Padomi plašāku un labāku aptaujas rezultātu iegūšanai:

Nepiekrītiēt un neapstipriniet teikto ar ķermeņa valodu vai vārdiem.

Esiet smaidīgs/-a un pozitīvi noskaņots/-a.

Sekojiēt līdzī anketu aizpildīšanas gaitai.

Jautājiēt par pievienotājm garšvielām un sastāvdaļām.

Izvairiēties uzdot uzvedinošus jautājumus.

Atļāujīēt aptaujas dalībniekam uzdot jums jautājumus un komentārus.

Uzvedība intervijas laikā

Vērojiēt savu ķermeņa valodu un radiēt iespaidu, ka esat pieejams.

Sēdiēt netālu no aptaujas dalībnieka, nevis tieši pretī.

Atceriēties, ka katram cilvēkam ir cita komforta zona.

Ļāujīēt aptaujas dalībniekam uzdot jums jautājumus, lai parādītu, ka jums klients rūp un jūs tam gribat pievērst pilnu uzmanību.

Pajautājiēt, vai drīkstat izslēgt TV vai radio.

Izslēdziēt mobilā telefona skaņu.

INTERVIJAS NOSLĒGUMA

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

Pasakīēt paldies par dalību!

PIEDERUMI

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

Svaru un mēru salīdzinājumi

Produkta nosaukums	Produkta masa (g)		
	glāze	ēdamkarote	tējkarote
Miltu un graudaugu ēdieni:			
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	

Apmācības Intervētājiem projektā „Latvijas iedzīvotāju pārtikas patēriņa pētījums (2012-2013)”

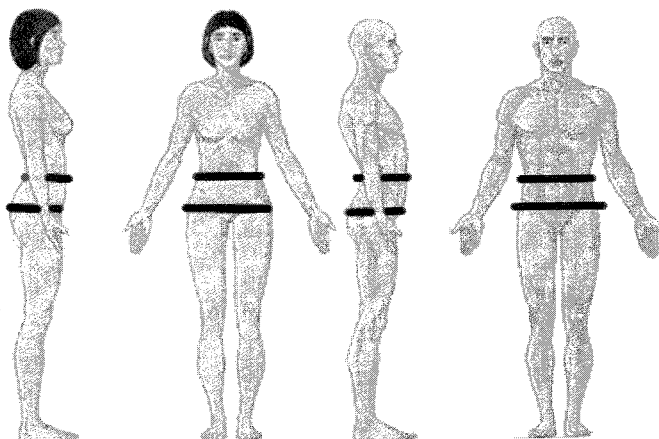
Vidukļa un gurnu apkārtmēra mērīšanas instrukcija.

Viduklis

1. Palūdziet respondentam piecelties kājās un atbrīvot vidukļa zonu no apģērba. Pārbaudiet vai respondents stāv taisni.
2. Atrodiet/palūdziet respondentu sataustīt gūžas kaula virotni (atradīsies sēnā) un zemāko ribu loka punktu. Pa vidu starp šiem abiem punktiem būs precīza vidukļa atrašanās vieta (skat.attēlu). Visbiežāk tā sakrītīs ar nabas augstumu. Tomēr izteikta vēdera gadījumā, šīs līnijas nesakrītīs.
3. Aplieciet mērlenti uz šīs līnijas. Pārliecinieties, ka mērlente nav sagriezusies, sapinusies un noslīdējusi kādā malā. Pārbaudiet vai mērlenti neesat savilcis par ciešu un tā jau nespiežas ādā. Pārbaudiet vai mērlente ap vidukli nav par vaļīgu.
4. Uzgaidiet brīdi, līdz repondents ir veicis vismaz 3 izelpas un tikai tad uz nākamo izelpu veiciet mērījumu. Mērījums jānolasa pie izelpas!
5. Nolasiet mērījumu, atzīmējiet to un veiciet vēl vienu mērījumu. Ja mērījumi atšķiras 1cm ietvaros, tad šo mērījumu varat uzskatīt par precīzu. Ja mērījumu atšķiras vairāk par 2 centimetriem, tad atkārtoti veiciet vēl 2 mērījumus. Pārliecinieties, vai esat ievērojis visus iepriekš minētos punktus un respondents nav mainījis savu pozīciju.

Gurni

1. Atbrīvojiet gurnu rajonu no biežām drēbēm (džemperiem, mēteļiem utml.).
2. Atrodiet gurnu platāko vietu.
3. Aplieciet mērlenti. Pārbaudiet vai mērlente nav sagriezusies, noslīdējusi un vai tā nespiežas ādā.
4. Pie izelpas veiciet mērījumu. Nolasiet mērījumu.
5. Atkārtojiet mērījumu vēl vienu reizi un salīdziniet rezultātus. Lielu atšķirību gadījumā veiciet atkārtotus mērījumus.
6. Ierakstiet rezultātus aptaujas anketā.



Esiet iecietīgi un pieklājīgi. Neizsakiet piezīmes vai savus novērojumus par iegūtajiem rezultātiem.