

Svarbiausias dienos maistas lietuviams – vakarienė, geriausia – pagaminta namuose. 69 proc. gyventojų teigia kasdien ar kelis kartus per savaitę patys gaminantys vakarienę, o jos niekada nepraleidžia net 98 proc. apklaustųjų, parodė „Nestlé“ užsakymų atliktas Baltijos šalių gyventojų mitybos ir maisto ruošimo įpročių tyrimas.

Tyrimas taip pat atskleidė, kad dažniausiai vakarienę namuose ruošia estai. 75 proc. Estijos gyventojų nurodė kasdien ar bent 4–6 kartus per savaitę vakarienę gaminantys namuose. Latviai taip pat lenkia lietuvius – namuose vakarienę kone kasdien gaminantys sako 74 proc. gyventojų.

Be to, vakarienę gamindami namuose, tiek lietuviai, tiek latviai ir estai jai išleidžia kone perpus mažiau.

„Kavinių ir restoranų kultūra Lietuvoje ir kaimyninėse šalyse populiarėja, vis daugiau gyventojų socializuojasi dienos metu ar vakare su draugais susitikdami kartu pavalgyti. Tyrimu norėjome pasižiūrėti, kokią reikšmę gyventojų kasdieniauose maitinimosi įpročiuose išlaikęs namuose gamintas maistas. Daug kalbama apie tai, kad jis sveikesnis, tačiau ar lietuviai ir mūsų kaimynai tai vertina? Tyrimas parodė, kad taip – absoliuti dauguma gyventojų mieliau gamina ir valgo namuose. Be to, tai padeda jiems ir sutaupyti“, – tyrimo rezultatus apibendrina „Nestlé Baltics“ korporatyvinių reikalų vadovė Ariana Rastauskaitė.

Rečiausiai namuose gamina pietus

Pusryčiai – dar vienas dienos valgis, kurį gyventojai dažniau renkasi gaminti ir valgyti namuose. Juos kasdien ar 4–6 kartus per savaitę namuose ruošia 6 iš 10 lietuvių. 74 proc. gyventojų paprastai pusryčiauja, dažniausiai – namuose (94 proc.).

Pietų stengiasi nepraleisti 9 iš 10 apklaustųjų, tačiau dažniau juos valgo ne namuose (57 proc.). Patys pietus namuose lietuviai taip pat gamina kur kas rečiau nei pusryčius ar vakarienę. Kasdien ar 4–6 kartus per savaitę pietus namuose gamina 45 proc. gyventojų, dar trečdalis pietus namuose gamina 2–3 kartus per savaitę.

Vakarienę lietuviai ne tik dažniausiai gamina namuose, bet čia ją ir valgo (98 proc.). Tie, kurie vakarienįauja ne namuose, dažniausiai renkasi restoraną arba vakarienįauja darbe. Latvių ir estų maisto ruošimo namuose įpročiai panašūs. Jie kiek dažniau namuose ruošia pusryčius, tačiau rečiau pietus.

Gaminti namuose – pigiau

Maisto ruošimas namuose – taupesnis būdas pavalgyti. „Nestlé“ tyrimas parodė, kad vidutiniškai 4 asmenų lietuvių šeima produktams, skirtiems paruošti pietus ar vakarienę, išleidžia 11–13 Eur, t.y. apie 3 Eur vienam žmogui. Brangiausiai už produktus 4 asmenų vakarienei moka estai – apie 17 Eur, latviai – apie 12 Eur.

Tie, kurie vakarienįauja ne namuose, vidutiniškai už vieno asmens vakarienę nurodė

mokantys 6,4 Eur. Estai vidutiniškai už vakarienę moka 8,1 Eur, latviai mažiausiai – 2,6 Eur. Priešingai nei lietuviai ir estai, kurių dauguma vakarieniai renkasi restoraną, didesnė dalis latvių nurodė vakarienėjantys darbo vietoje. Pietūs ne namuose pigiausiai atsieina lietuviams – vidutiniškai 3,6 Eur (estams 5 Eur, latviams 4,2 Eur).

„Akivaizdu, kad namuose gamintas maistas ne tik sveikesnis, tačiau ir kainuoja pigiau. Tyrimas parodė, kad gamindami maistą patys, lietuviai labiausiai vertina šviežius ir natūralius produktus, taip pat siekia, kad mityboje netrūktų daržovių“, – sako A. Rastauskaitė.

Vakarienei susirenka visa šeima

Tyrimas taip pat atskleidė, kad pagaminti vakarienę lietuviams vidutiniškai užtrunka 39 minutes (latviams – 46 min., estams – 48 min.). Paklausti apie lūkesčius maisto gamybos ir valgymo procesui, dauguma respondentų teigė, kad šis laikas yra skirtas šeimai ir bendravimui, tad vakarienės paruošimas neturėtų reikalauti didelių pastangų.

„Bendra tendencija rodo, kad vakarienei pagaminti naudojami produktai turėtų būti paprasti ir lengvai prieinami. Taip pat lietuviai teikia pirmenybę receptams, kurie nereikalauja daug skirtingų produktų bei yra paruošiami vos keliais lengvais žingsniais. Tačiau to priežastis yra noras vakarienės metu kuo daugiau laiko skirti šeimai, o ne maistui – dauguma respondentų teigė, jog bendravimas su šeimos nariais yra didžiausias jų lūkestis vakarienės metu“, – aiškina „Nestlé“ atstovė.

Reprezentatyvią visuomenės nuomonės apklausą „Nielsen“ atliko 2015 m. vasarį. Apklausta po 1000 respondentų iš Lietuvos, Latvijos ir Estijos.

„Nestlé“ tyrimas: 95 proc. Baltijos šalių gyventojų maistą gamina namuose



Dauguma lietuvių, latvių ir estų kasdien ar 4-6 kartus per savaitę gamina vakarienę



69 proc.



74 proc.



75 proc.

Pusryčius ir vakarienę lietuviai, latviai ir estai dažniausiai valgo namuose, o pietus – darbo vietoje ar kavinėje



94 proc.



93 proc.



94 proc.



6 proc.



7 proc.



6 proc.



43 proc.



33 proc.



30 proc.



57 proc.



67 proc.



70 proc.



98 proc.



99 proc.



98 proc.



2 proc.



1 proc.



2 proc.



Nestlé

Reprezentatyvi „Nielsen“ apklausa, 2015 m.
Imtis: 1000 respondentų kiekvienoje šalyje

„Nestlé“ tyrimas: 95 proc. Baltijos šalių gyventojų maistą gamina namuose



Dauguma lietuvių, latvių ir estų kasdien ar 4-6 kartus per savaitę gamina vakarienę



69 proc.



74 proc.



75 proc.

Pusryčius ir vakarienę lietuviai, latviai ir estai dažniausiai valgo namuose, o pietus – darbo vietoje ar kavinėje



94 proc.



93 proc.



94 proc.



6 proc.



7 proc.



6 proc.



43 proc.



33 proc.



30 proc.



57 proc.



67 proc.



70 proc.



98 proc.



99 proc.



98 proc.



2 proc.



1 proc.



2 proc.

Namuose gaminti maistą pigiau.
Vakarienė 4 asmenų šeimai kainuoja 12-17 Eur



3,25 Eur/žmogui



3 Eur/žmogui



4,25 Eur/žmogui

Vakarieniauti ne namuose – restorane – lietuviams ir estams kainuoja dukart brangiau. Latviai dažniau vakarieniauja darbe, tad moka mažiau



6,4 Eur/žmogui



2,6 Eur/žmogui



8,1 Eur/žmogui



Nestlé

Reprezentatyvi „Nielsen“ apklausa, 2015 m.
Imtis: 1000 respondentų kiekvienoje šalyje

Namuose gaminti maistą pigiau

Namuose gaminta vakarienė 4 asmenų šeimai kainuoja 12-17 Eur


3,25 Eur/žmogui


3 Eur/žmogui


4,25 Eur/žmogui

Vakarieniauti ne namuose – restorane – lietuviams ir estams kainuoja dukart
brangiau. Latviai dažniau vakarieniauja darbe, tad moka mažiau




6,4 Eur/žmogui


2,6 Eur/žmogui


8,1 Eur/žmogui



Nestlé

Reprezentatyvi „Nielsen“ apklausa, 2015 m.
Imtis: 1000 respondentų kiekvienoje šalyje

„Nestlé“ tyrimas: 95 proc. lietuvių maistą gamina namuose,
dažniausiai – vakarienę

