



## **Latvijas iedzīvotāju ēšanas paradumi un attieksme pret dažādiem ar uzturu saistītiem jautājumiem**

**Iedzīvotāju fokusgrupu diskusiju atziņu kopsavilkums**

**Rīga, 2020**

**BSC** | BALTIC STUDIES CENTRE

## IEVADS

Lai labāk saprastu mūsdienu tendences pārtikas apgādē un veidus, kā virzīties ilgtspējīga pārtikas patēriņa virzienā, sociālo zinātņu institūta *Baltic Studies Centre* pētnieki realizē projektu "Sociālās inovācijas pārtikas apgādē: ceļi uz ilgtspējīgu pārtikas ražošanu un patēriņu" (SINFO), kas ar Latvijas Zinātnes padomes atbalstu tiek īstenots laika posmā no 2018. gada septembra līdz 2021. gada augustam (līguma nr. Izp-2018/1-0344).

Līdz šim projekta ietvaros apzinātas dažādas uz sabiedrības vajadzībām vērstas un jaunus sadarbības veidos balstītas iniciatīvas pārtikas apgādē Latvijā un izveidota to tipoloģija. Tālākai padziļinātai izpētei izvēlētas trīs atšķirīgas iniciatīvas, kuras pārstāv valsts, privātā un nevalstiskā sektora virzītu sociālo inovāciju gadījumus, lai labāk saprastu iespējamus risinājumus ilgtspējīgas pārtikas ražošanas un patēriņa veicināšanai. Tāpat ir veikta Latvijas drukāto un digitālo mediju analīze, lai saprastu, kā un kas publiskajā telpā tiek runāts par pārtiku un tās saistību ar veselīgu uzturu un ilgtspējīgu pārtikas patēriņu. 2019. gada nogalē sadarbībā ar pētījumu centru SKDS tika īstenota reprezentatīva iedzīvotāju aptauja, kuras mērķis bija noskaidrot Latvijas iedzīvotāju ēšanas paradumus un attieksmes pret dažādiem ar uzturu saistītiem jautājumiem.

Lai gūtu papildu padziļinātāku ieskatu atsevišķos aptaujā uzrunātajos jautājumos, 2020. gada oktobrī sadarbībā ar Latvijas Universitātes Socioloģijas bakalaura studiju programmas 3. kursa studentiem (Monika Varakušina, Diāna Lavska, Sandra Tajarova, Līva Liekne, Sonora Kļaviņa, Karīna Trifonova, Paula Elīza Titāne, Jana Steļmačenoka, Madara Plūme, Laura Brūvere, Jānis Žaltkovskis, Katrīna Gržibovska, Lauma Rozentāle, Leonards Kokorevičs, Harijs Simsons) tika īstenotas trīs iedzīvotāju fokusgrupu diskusijas (skat. tab.), kuru galvenās atziņas apkopotas šajā pārskatā.

Datums	Īstenošanas veids	Dalībnieku skaits	Dalībnieku profils
07.10.2020.	Klātienē	7	Dzimums: 6 sievietes, 1 vīrietis Vecums: 21-59 Dzīvesvieta: Rīga un Pierīga Nodarbošanās/izglītība: studenti, biroju darbinieki, skaistumkopšanas speciāliste Ēšanas paradumi: pesketārieši, veģetārieši, vegāni, bezatkritumu dzīvesveida piekritēji, tiešās pirkšanas pulciņu dalībnieki
08.10.2020.	Klātienē	8	Dzimums: 6 sievietes, 2 vīrieši Vecums: 19-35 Dzīvesvieta: vienmēr ir dzīvojuši Rīgā vai patlaban dzīvo Rīgā Nodarbošanās/izglītība: galvenokārt studenti Ēšanas paradumi: trīs vegāni, viens veģetārietis, četri nepiekopa īpašus ēšanas paradumus
10.10.2020.	Tiešsaistē	6	Dzimums: 3 sievietes, 3 vīrieši Vecums: 18-44 Dzīvesvieta: dzīvo Pierīgā, reģionu pilsētās un mazpilsētās Nodarbošanās/izglītības: skolēni, studenti, cilvēki ar vidējo vai vidējo tehnisko izglītību, pavāre Ēšanas paradumi: visi ir gaļēdāji, nenorādīja specifiskus ēšanas paradumus

Paralēli šīm pētnieciskajām aktivitātēm tiek īstenota arī Latvijas pārtikas ražotāju uzņēmumu aptauja. Balstoties uz visos projekta etapos gūtajiem rezultātiem, tā noslēgumā plānots organizēt scenāriju veidošanas darbseminārus, kuros aprobēt un attīstīt idejas ilgtspējīga pārtikas piedāvājuma un pieprasījuma salāgošanai un izstrādāt rekomendācijas sociālo inovāciju veicināšanai un to sekmīgai pārvaldībai pārtikas apgādē.

**Atsaucoties uz šo pārskatu, lūgums izmantot šādu atsauces formātu:** Tisenkopfs, T., Orste, L., Ādamsons-Fiskoviča, A., Grīviņš, M., Ķīlis, E., Krūmiņa, A. (2020) *Latvijas iedzīvotāju ēšanas paradumi un attieksme pret dažādiem ar uzturu saistītiem jautājumiem: iedzīvotāju fokusgrupu diskusiju atziņu kopsavilkums*. Rīga: Baltic Studies Centre.

Papildu informācija par projektu un tā rezultātiem: <http://www.bscresearch.lv/lv/projekti/sinfo>

## GALVENIE VĒROJUMI

---



**PĀRTIKAS ILGTSPĒJAS IZPRATNE.** Fokusgrupu dalībnieki lielākoties pārtikas ilgtspēja saista ar vidi un cilvēku veselību, retāk – ar sociāliem un ētiskiem pārtikas ražošanas aspektiem. Tomēr caur tādiem jēdzieniem kā *Fair Trade* (godīga tirdzniecība) diskusijās par ilgtspēju ienāk arī sociālie aspekti. **Vērojama atšķirīga pārtikas ilgtspējas interpretācija, attiecinot to uz dažādām pašu produktu īpašībām** – bioloģisku, ķīmiski nepiesārņotu un ģenētiski nemodificētu pārtiku; vietēji ražotu (t. sk. pašaudzētu) un sezonālu pārtiku; veģetāru/vegānisku pārtiku; pārtikas produktiem ar ilgu derīguma termiņu; produktiem, kam ir plašas un daudzveidīgas pielietojuma un pagatavošanas iespējas. Atsevišķi izdalāma, bet mazāk akcentēta pārtikas ilgtspējas dimensija saistīta ar pārtikas atkritumiem un pārtikas transportēšanas ietekmi uz vidi.

---



**ŠĶĒRŠLI PĀRTIKAS PATĒRIŅA PARADUMU MAIŅAI.** Kā liecina diskusijās paustais, **cilvēku vēlmī un iespējas mainīt savus paradumus par labu ilgtspējīgam pārtikas patēriņam ierobežo dažādi specifiski apsvērumi** un to kombinācijas – tostarp finansiāli, fiziski (pieejamība), fizioloģiski (veselība), zināšanu, laika, sociāli (mājsaimniecības sastāvs, paradumi), psiholoģiski. **Pārtikas sagādē nereti nākas veikt izvēli starp vairākiem individuāli svarīgiem apsvērumiem**, nosakot prioritātes atkarībā no konkrētās situācijas – vispirms tiek apmierinātas fizioloģiskās vajadzības (izsalkuma remdēšana), tikai pēc tam var tikt apsvērtas tādas vajadzības kā piederība kādai grupai, pašrealizācija. Vērojams, ka apzināti pārtikas patēriņa paradumi cilvēkā var radīt gan lepnuma, gan kauna izjūtas, atkarībā no spējas vai nespējas īstenot uzstādītos principus.

---



**IKDIENAS MALTĪŠU PARADUMI.** Saskaņā ar diskusiju dalībnieku vērojumiem to, kur un kā cilvēks ikdienā ietur savas maltītes, cita starpā ietekmē gan vecums un dzīvesvieta (galvaspilsēta, mazpilsēta, lauki), gan arī cilvēka nodarbošanās un ģimenes stāvoklis. Dalībnieku paustais norāda uz **pārtikas patēriņa vietu un formātu dažādošanos**, kas nereti saistīta ar mūsdienu dinamiskā dzīvesstila radītajiem laika ierobežojumiem un mobilitātes iespējām. Ikdienas maltītēs nākas meklēt balansu starp piedāvājumu un patēriņa paradumiem.

---



**VESELĪGI ĒŠANAS PARADUMI.** Aktuāls diskusiju jautājums ir par gaļas patēriņu un ar to saistīto ēšanas paradumu maiņu, kas vērsta uz gaļas ražošanas un patēriņa samazināšanu, kas iet roku rokā ar **pieaugošu pieprasījumu un interesi par veģetāriem/vegāniskiem produktiem**. Neveselīga ēšana tiek saistīta ar gan indivīda apzinātu, gan neapzinātu neierobežotu pārtikas patēriņu gan apjoma, gan sastāva ziņā, savukārt veselīga – ar konkrētu produktu mērķtiecīgu izslēgšanu no uztura un apzinātu diētas ievērošanu.

---



**PĀRTIKAS PARADUMU MAIŅA.** Diskusiju dalībnieku pieredzes stāsti vēsta gan par **pakāpenisku, gan radikālu diētas maiņu**, kas var būt saistīta ar konkrētiem lūzuma punktiem individuālajos pārtikas sagādes un patēriņa paradumos. Vienlaicīgi **paradumu maiņas gadījumā sastopams gan noteiktu diētas prakšu secīgums virzībā no mazāk ierobežojošas un ierobežojošāku, gan arī nesistemātiska** (tostarp intensitātes ziņā apvērsta) to īstenošana. Ieviest jaunus pārtikas paradumus mudina draugi un radi, jaunas zināšanas par produktu sastāvu vai ražošanas metodēm, iekšēja vēlme vai kontekstuāli nosacījumi, kas liek mainīt paradumus.

---

---

Pārtikas paradumu maiņa notiek galvenokārt **vides un veselības apsvērumu ietekmē** un tā atkarīga kā no cilvēka individuālajām zināšanām, tā arī sabiedrībā vērojamiem diētas strāvojumiem un kustībām. Pieaug patērētāju skaits, kuri sāk praktizēt vegāniskas un veģetāras diētas, izvēlas produktus ar mazāku iepakojuma daudzumu, dod priekšroku sezonāliem vietējiem produktiem, seko, lai pārtikas ražošanā būtu ievērota ētiska attieksme pret dzīvniekiem un ražošanas ciklā būtu nodrošināti labi darba apstākļi un samaksa. Viens no karsti diskutētiem jautājumiem ir **gaļas patēriņš**; šis jautājums sadala patērētājus pretējās nometnēs – tādos patērētājos, kuri aicina samazināt gaļas patēriņu vides un veselības mērķu vārdā, un tādos, kuri aizstāv tradicionālās diētas.

---



**ZINĀŠANAS PAR PĀRTIKAS SISTĒMĀM.** Kā liecina foksugrupu diskusijas, sabiedrībā retāk izplatītu diētu pārstāvjiem (t. sk. veģetāriešiem, vegāniem, svaigēdājiem) ir samērā plašas zināšanas par pārtikas ražošanu un sastāvu, kas saistītas ar nepieciešamību pamatot savus specifiskos ēšanas paradumus gan sev, gan citiem sabiedrības locekļiem. Vērojami centieni veidot informācijā un zināšanās balstītu argumentāciju savas izvēlētas pieejas aizstāvībai.

---



**JAUNU PĀRTIKAS PATĒRIŅA PRAKŠU NOSTIPRINĀŠANA.** Līdzīgi kā citās inovāciju jomās, arī attiecībā uz jaunām diētām un pārtikas patēriņu fokusgrupu diskusijās izņēmējās dažādi patērētāju tipi atkarībā no to attieksmes pret jauno praksi – novatori, agrīnie uzsācēji, agrīnie lietotāji, vēlīnie lietotāji, atpalcēji. Svarīgs apstāklis jauninājuma (piemēram, netradicionālas diētas) plašākai izplatībai un akceptam sabiedrībā ir tā ieviešana sabiedriskās ēdināšanas sektorā.

---