



Cik svarīgs jums ir veselīgs dzīvesveids

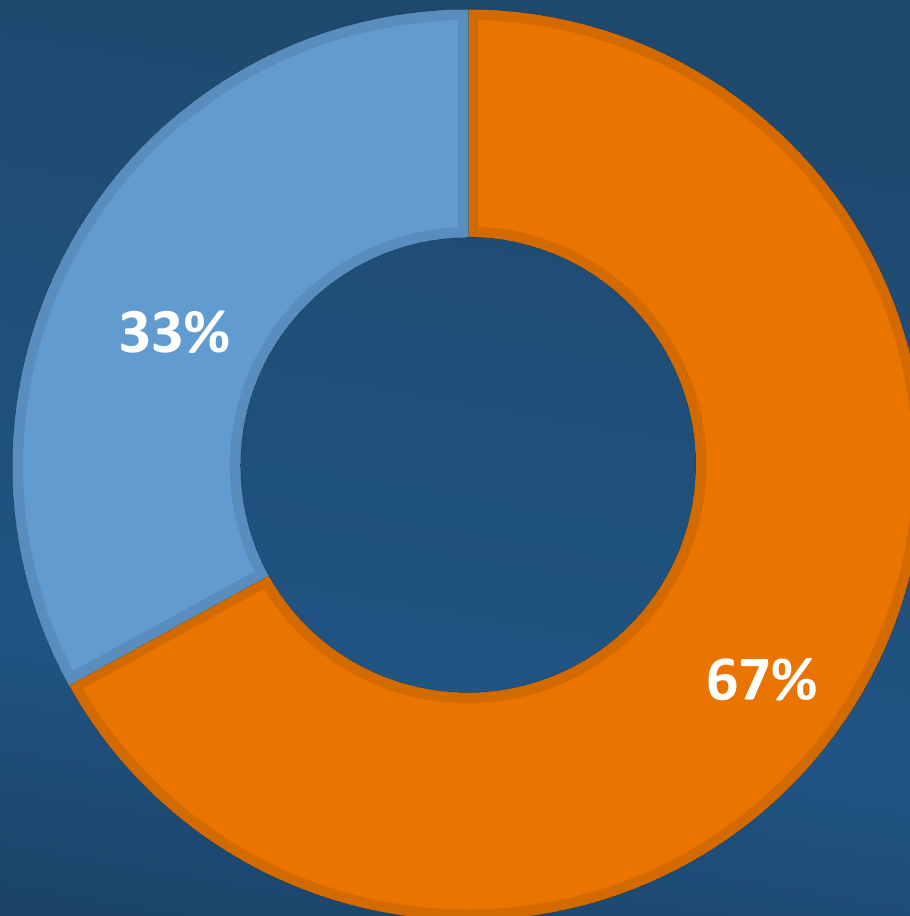
Aptaujas rezultāti



Labklājības ministrija

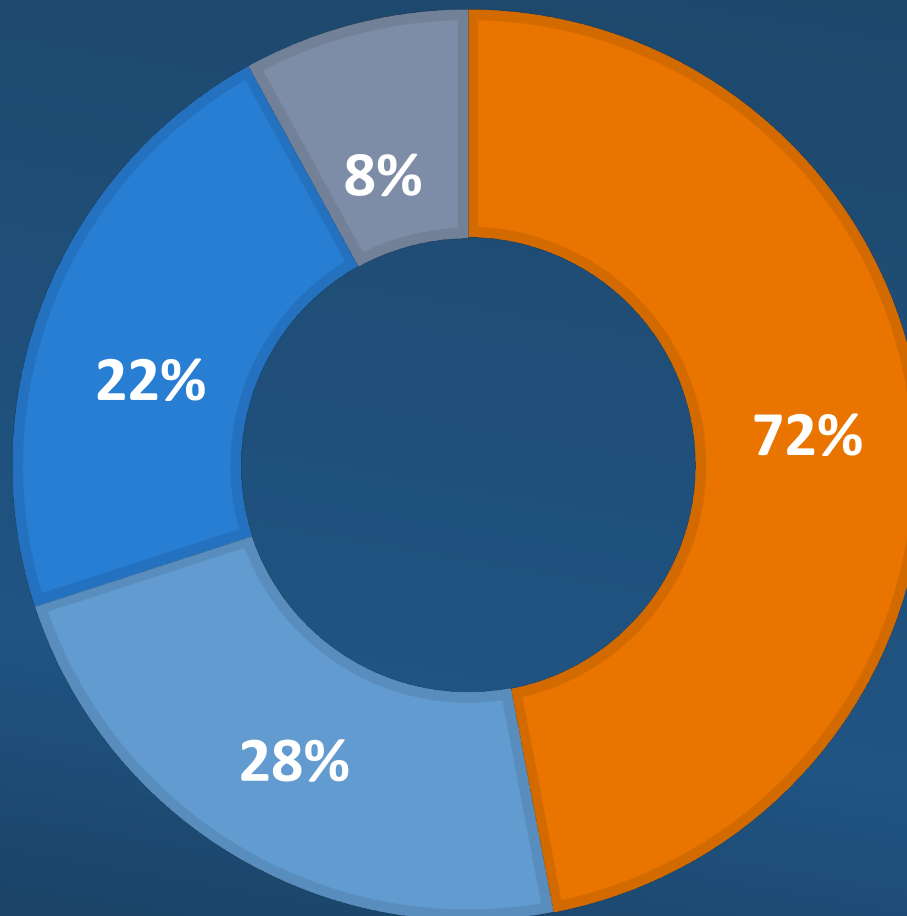
Dzimums

- Sievietes
- Vīrieši



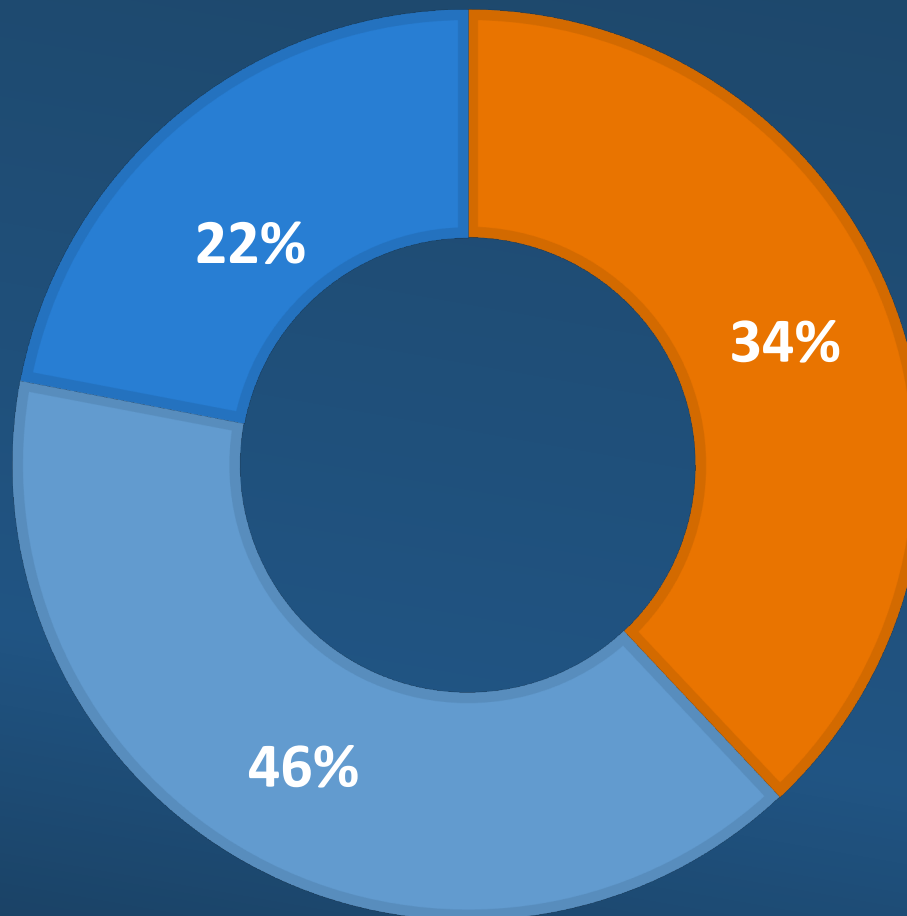
Vecums

- 55 - 64
- 65 - 74
- 75 - 84
- 85 un vairāk



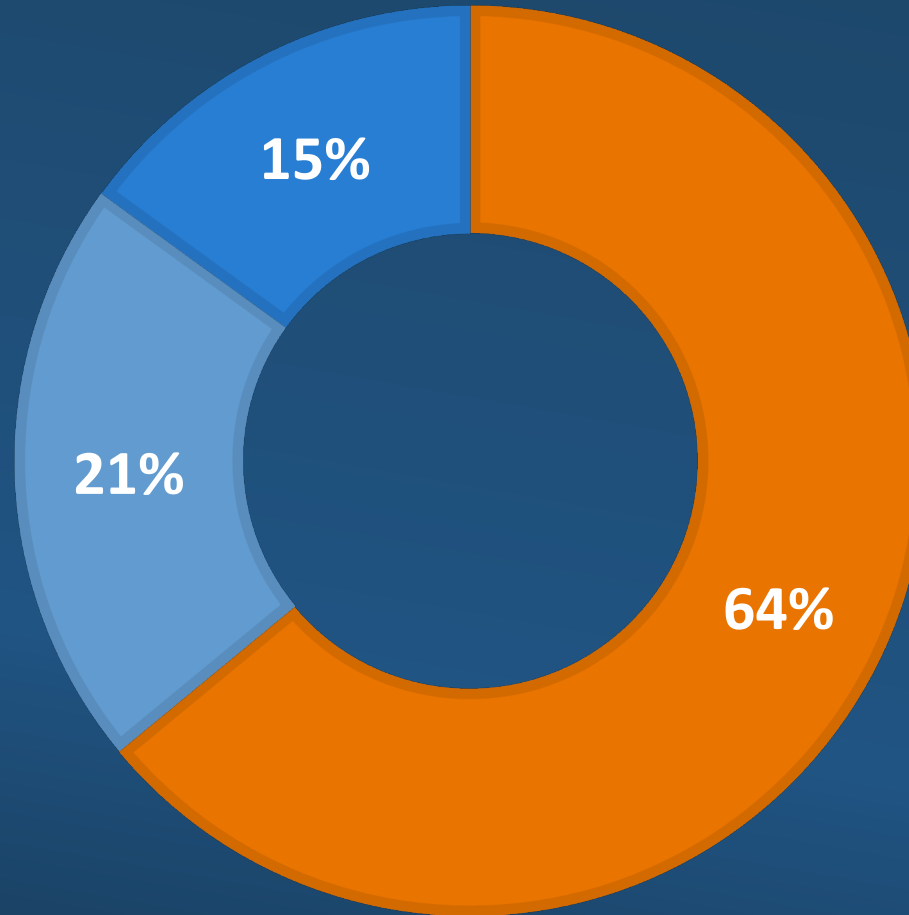
Dzīves vieta

- Rīga
- Cita pilsēta vai mazpilsēta
- Lauku teritorijas



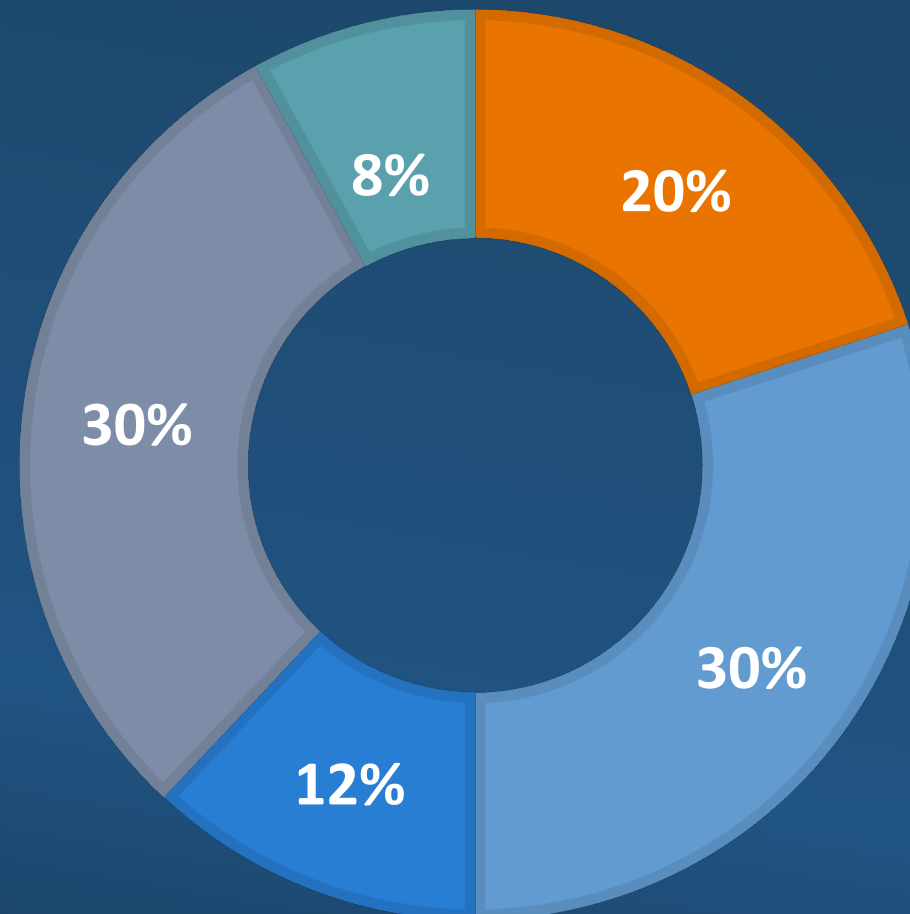
Nodarbošanās

- Pensionārs
- Strādāju
- Cits



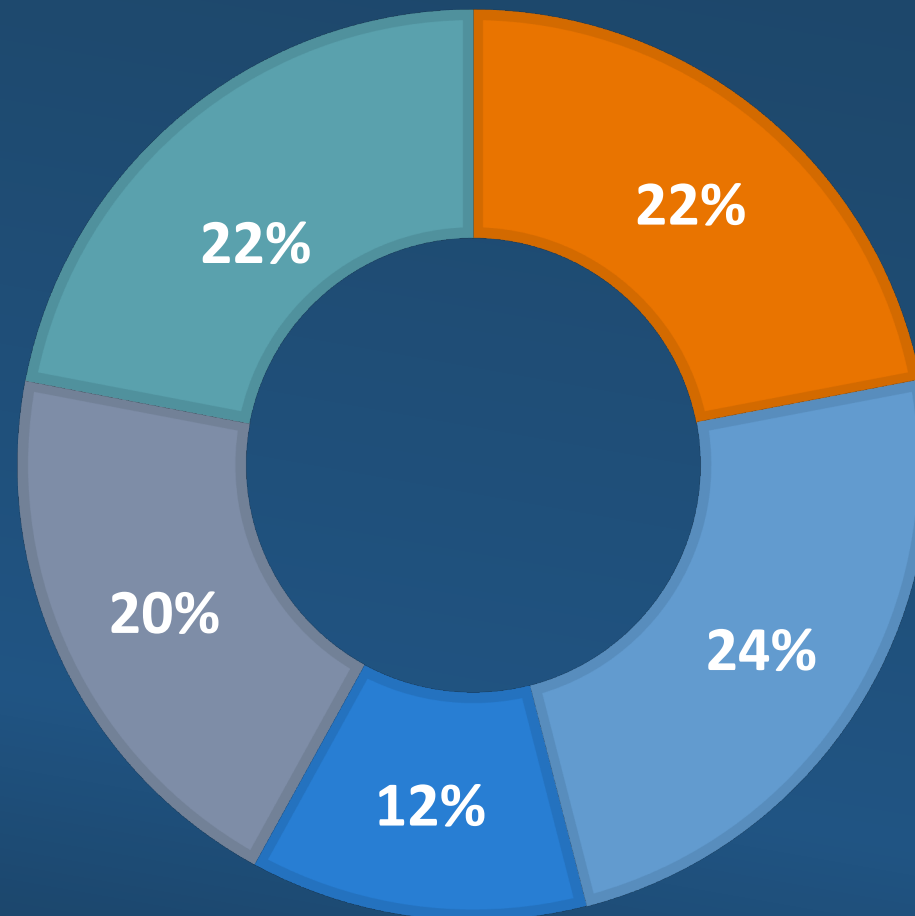
Kuru no šiem apgalvojumiem Jūs vairāk varētu attiecināt uz sevi?

- Dzīve ir tikai viena, negribu sevi ierobežot
- Mans dzīvesveids kopumā ir veselīgs
- Cenšos, lai mans dzīvesveids kļūtu veselīgāks
- Man nav laika veselīga dzīvesveida ievērošanai
- Veselīgs dzīvesveids izmaksā pārāk dārgi



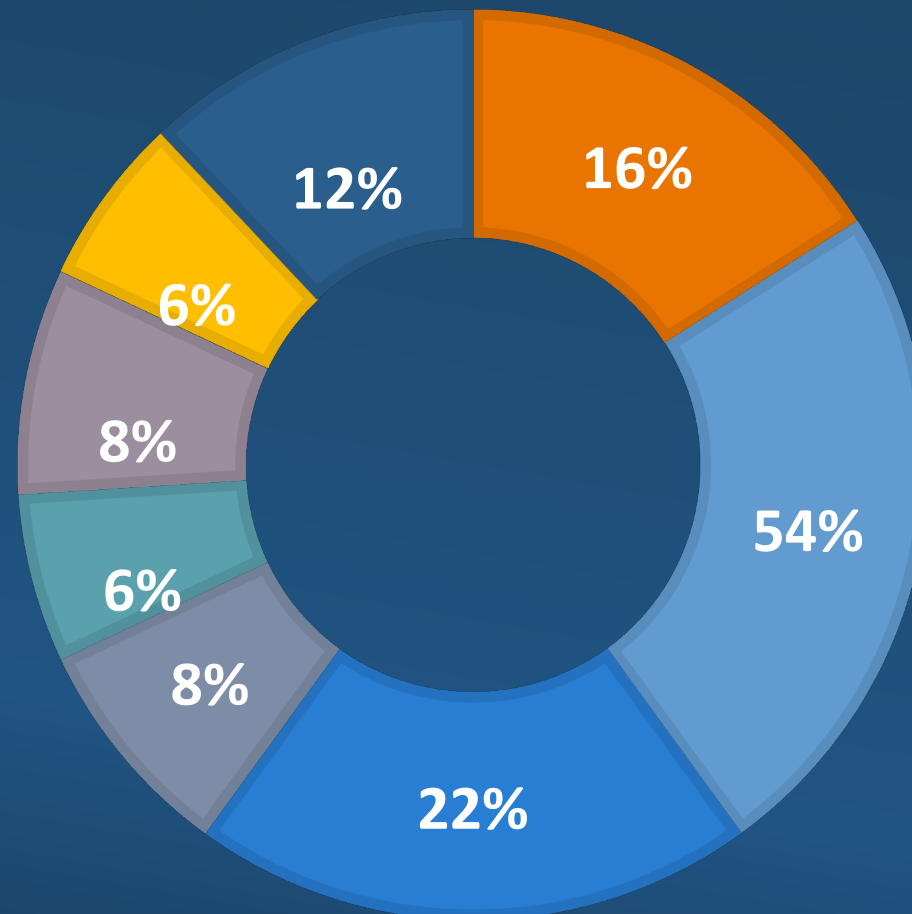
Savus uztura paradumus Jūs vērtējat kā:

- Veselīgus
- Daļēji veselīgus
- Man nav laika veselīga uztura pagatavošanai
- Veselīgs uzturs izmaksā pārāk dārgi
- Neesmu par to domājis/usi



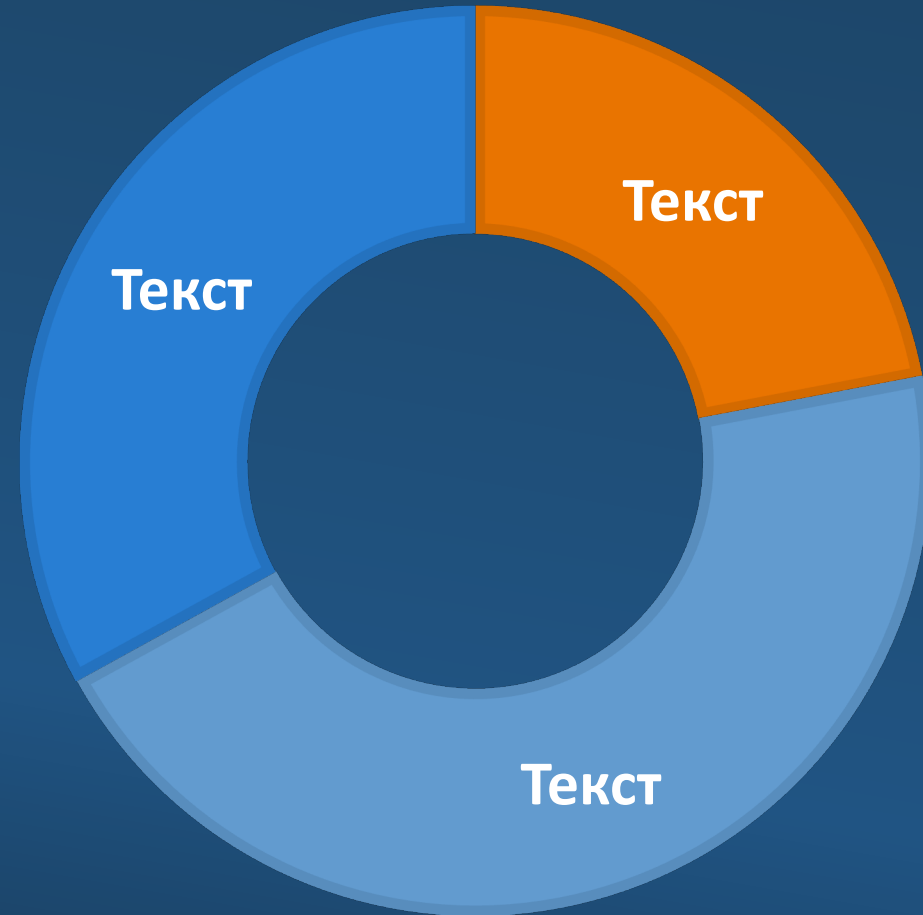
Kādus veselīga uztura ieteikumus cenšaties ievērot?

- Lietoju uzturā vairāk dārzeņus un augļus
- Atturos no alkohola lietošanas un/vai smēķēšanas
- iennaktī izdzeru 1,5 - 2 litrus ūdens
- Ierobežoju konditorejas produktu un saldumu lietošanu uzturā
- Ierobežoju balto miltu izstrādājumu lietošanu uzturā
- Cenšos izvairīties no pusfabrikātu lietošanas iuzturā
- Cenšos ierobežot sāls patēriņu uzturā
- Cenšos ierobežot cukura patēriņu uzturā



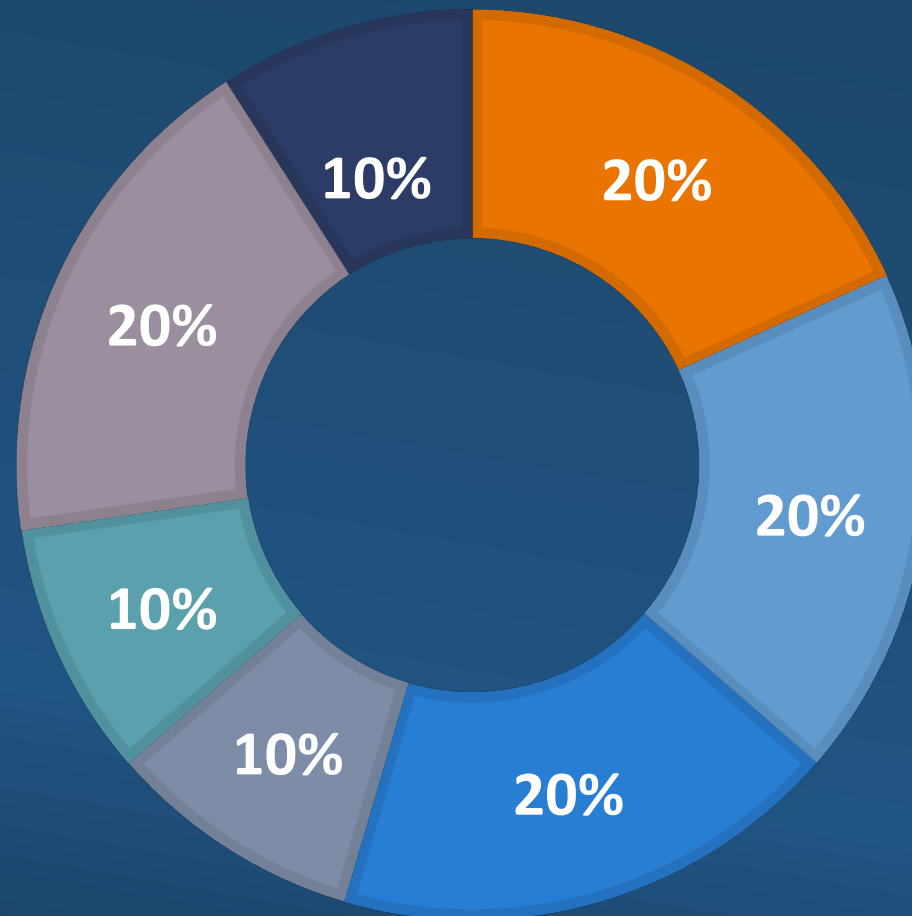
Vai par ekoloģiski tīriem, veselīgiem produktiem Jūs būtu gatavs/a maksāt vairāk?

■ Jā ■ Nē ■ Nezinu



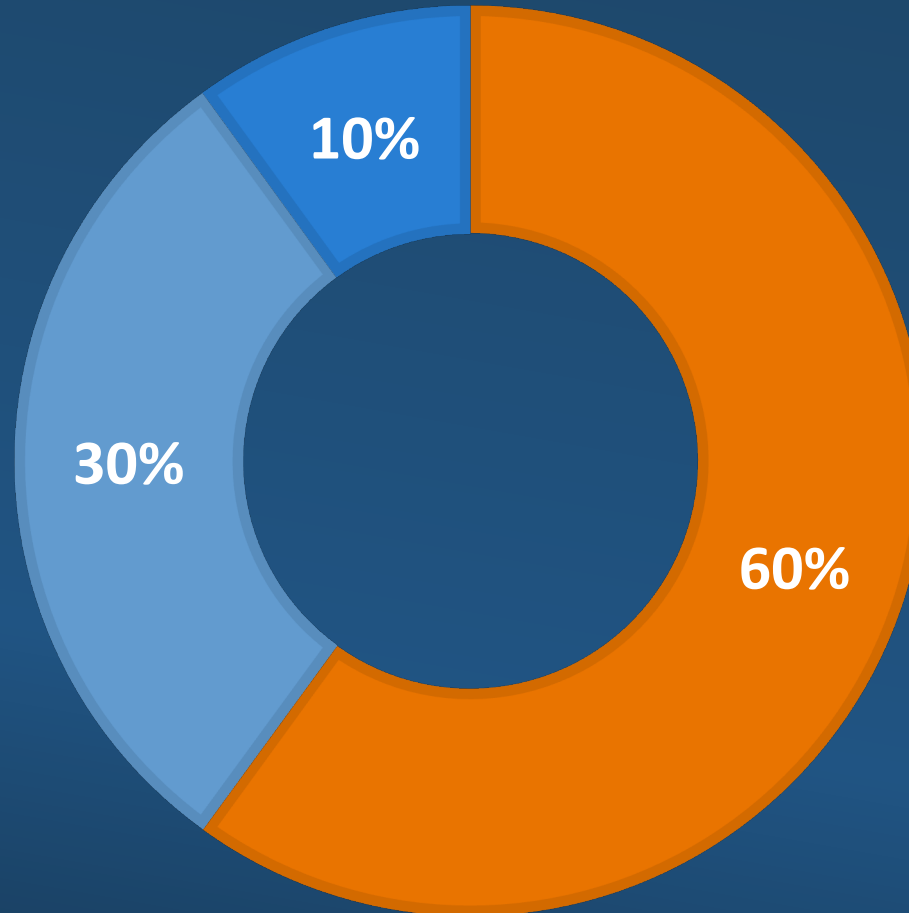
Par kādiem ekoloģiski tīriem, veselīgiem produktiem Jūs būtu gatavs/a maksāt maksāt vairāk?

- Piena produktiem
- Augļiem
- Dārzeņiem
- Maizi
- Zivīm
- Gaļas produktiem
- Cits



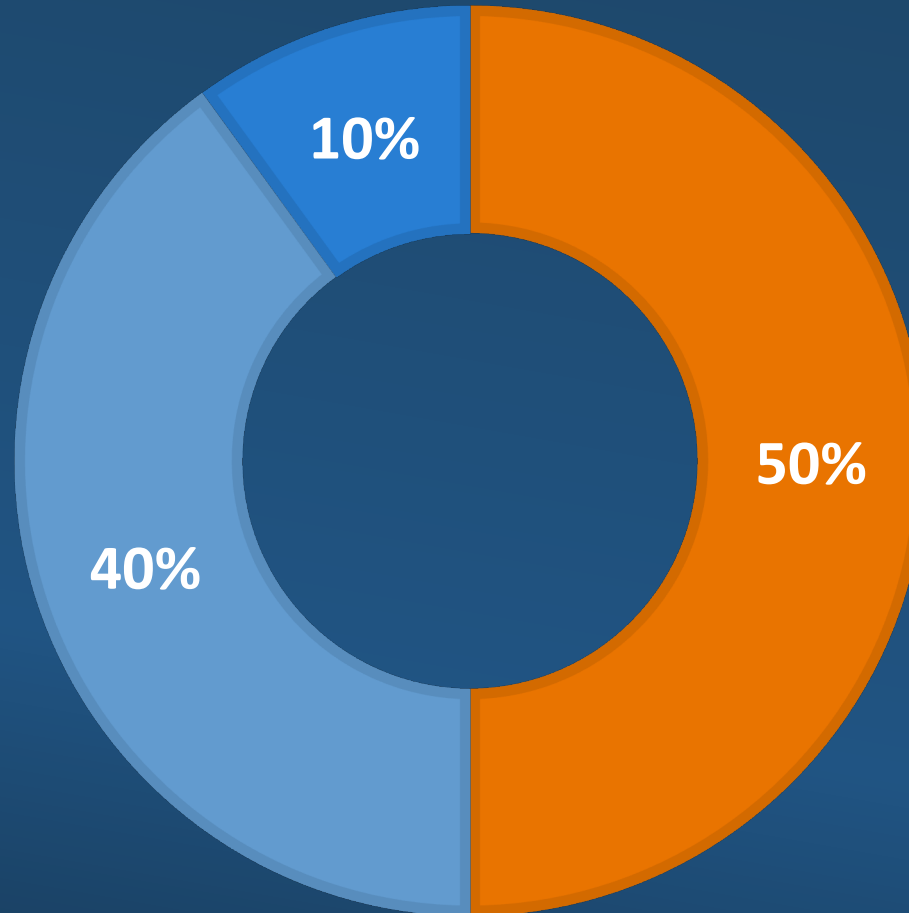
Vai Jums ir svarīgi, lai uzturā lietotie augļi un/vai dārzeņi ir auguši Latvijā?

- Jā, man tas ir svarīgi
- Nē, galvenais ir zema cena
- Man tas ir vienaldzīgi



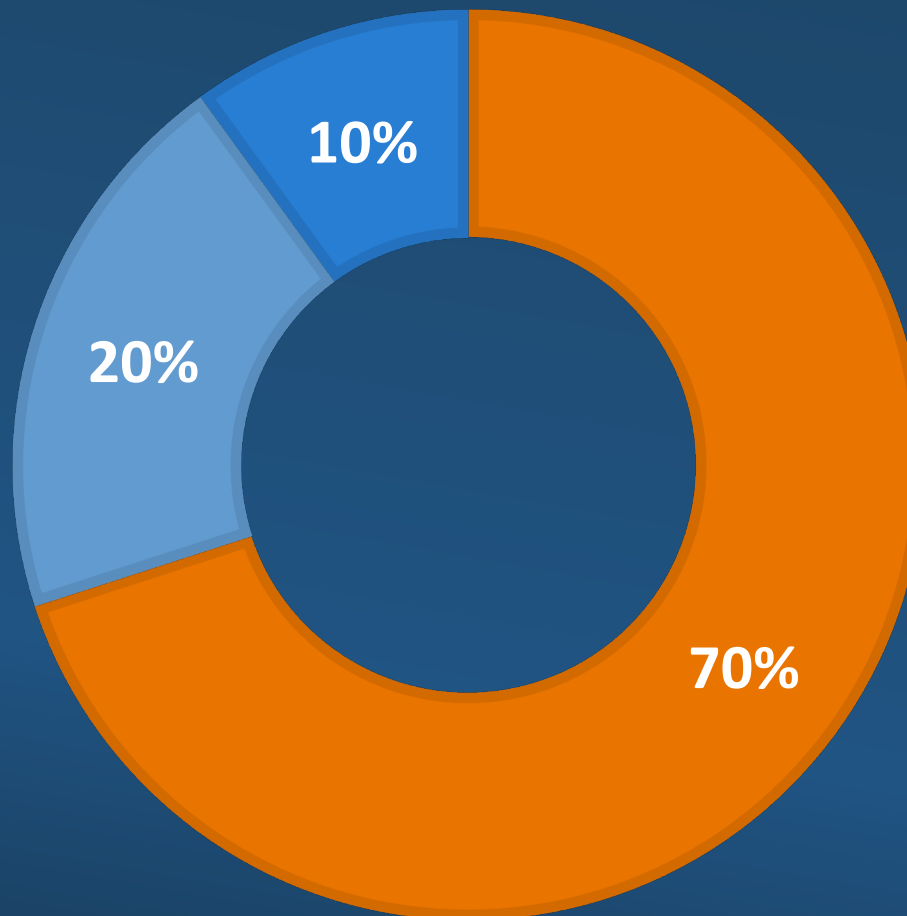
Vai Jums ir svarīgi, lai uzturā lietotajai gaļas produkcijai būtu Latvijas izcelsme?

- Jā, man tas ir svarīgi
- Nē, galvenais ir zema cena
- Man tas ir vienaldzīgi



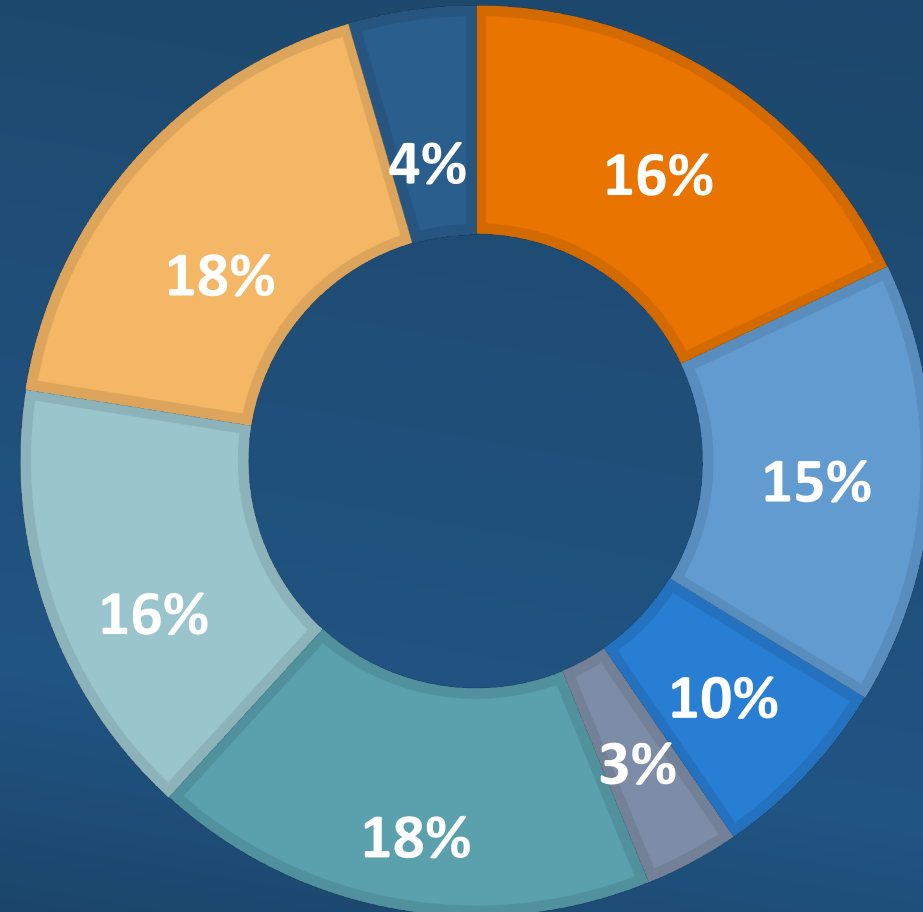
Vai Jums ir svarīgi, lai uzturā lietotajai piena produkcijai būtu Latvijas izcelsme?

- Jā, man tas ir svarīgi
- Nē, galvenais ir zema cena
- Man tas ir vienaldzīgi



Kas, jūsuprāt, ir galvenie veselīga dzīvesveida principi? (iespējami vairāki varianti)

- Pietiekams miegs
- Sabalansēts uzturs
- Pietiekama ūdens uzņemšana
- Garīgais līdzsvars
- Dzīve bez kaitīgiem ieradumiem
- Regulāras fiziskās aktivitātes
- Ķermeņa vispārējais veselības stāvoklis
- Mani tas neinteresē



Prezentācijas beigas



2023