

VAKARŲ LIETUVOS JAUNIMO GYVENSENOS YPATUMAI

Birutė Strukčinskienė, Sigitas Griškonis, Vaiva Strukčinskaitė

Klaipėdos universiteto Sveikatos mokslų fakultetas

Raktažodžiai: jaunimas, gyvensena, sveikatos stiprinimas, mityba, fizinis aktyvumas.

Santrauka

Vieni pagrindinių sveikos gyvensenos elementų yra tinkama mityba ir pakankamas fizinis aktyvumas. Tyrimo metu buvo analizuojami Vakarų Lietuvos jaunimo gyvensenos ypatumai. Tyrimas vyko 2012 metais. Taikyta anoniminė apklausa raštu. Apklausti 253 Klaipėdos universiteto studentai. Duomenys buvo statistiškai apdoroti SPSS 20,0 statistinių programų paketu. Taikytas χ^2 kriterijus. Statistinis hipotezių reikšmingumas patvirtintas, kai $p \leq 0,05$.

Tyrimo metu paaiškėjo, kad Vakarų Lietuvos vaikinai mankština dažniau nei merginos. Taip pat dažniau sportuoja didžiąją savo gyvenimo dalį mieste gyvenę jauni žmonės. Trečdalis (36 proc.) jaunų žmonių mankština kelis kartus per mėnesį. Kelis kartus per savaitę sportuoja 39,9 proc. respondentų, kasdien mankština tik 12,6 proc. jaunimo. Kasdien pusryčiauja apie pusę (57,3 proc.) jaunų žmonių. Apie pusę (51,8 proc.) jaunimo valgo tris kartus per dieną. Reikšmingų skirtumų tarp vaikinių ir merginų bei tarp miesto ir kaimo gyventojų pagal šiuos požymius nėra. Kasdien juodą duoną valgo tik 12,6 proc. jaunimo ir net 26,9 proc. – jos visai nevalgo. Kasdien saldumynus valgo penktadalis (20,6 proc.) tiriamųjų. Per savaitę 3-5 kartus daržoves valgo beveik pusė (46,7 proc.), o vaisius ir uogas - apie trečdalis (34,3 proc.) jaunų žmonių. Beveik pusė (47,8 proc.) jaunimo negeria nesveikų gėrimų, o 37,2 proc. – nevalgo greito maisto produktų. Merginos valgo reikšmingai daugiau vaisių ir uogų, bet valgo ir daugiau saldumynų. Vaikinai dažniau vartoja kokakolą ir kitus nesveikus saldžius gazuotus gėrimus. Apie trečdalis (35,1 proc.) jaunų žmonių į arbatą/kavą įsideda du šaukštėlius cukraus, kaip ir panašiai tiek pat (32 proc.) - geria arbatą/kavą be cukraus. Kaime/rajonė didžiąją gyvenimo dalį praleidę jauni žmonės į puodelį arbatos/kavos dedasi daugiau cu-

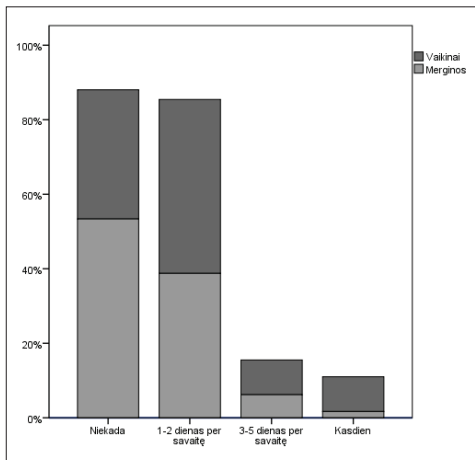
kraus, nei vaikinai ir merginos, gyvenantys mieste. Beveik pusė apklaustųjų (49,4 proc.) savo sveikatą vertino kaip gerą. Per pastaruosius 12 mėnesių nesirgo šiek tiek mažiau nei pusė (42,7 proc.) vaikinių ir merginų. Apie 60 proc. jaunų žmonių subjektyviai mano turintys pakankamai žinių apie sveiką gyven-

Įvadas

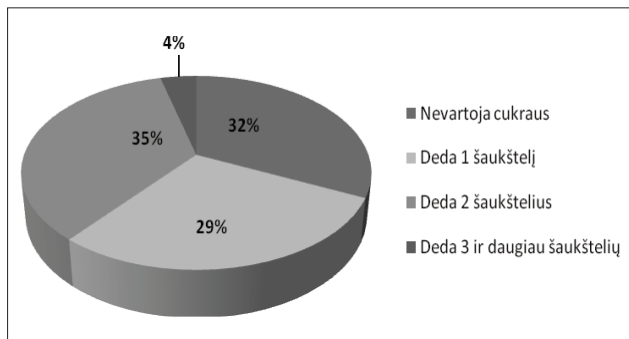
Jauno žmogaus sveikatą priklauso nuo aplinkos, gyvensenos, genetinių veiksnių. Šių dienų aktuali visuomenės sveikatos problema – lėtinių neinfekcinių ligų plitimas - ypač priklauso nuo gyvensenos ypatumų. Pagrindinės sveikos gyvensenos sudėtinės dalys yra: sveika mityba, fizinis aktyvumas, žalingų įpročių atsisakymas, saugi aplinka, sužalojimų prevencija ir kt. [1]. Vieni pagrindinių sveikos gyvensenos elementų yra tinkama mityba ir pakankamas fizinis aktyvumas. Fizinis aktyvumas, judesiai atlieka sveikatinimo, sveikatos stiprinimo, ligų profilaktikos vaidmenį [1]. Pagal E. Adaškevičienę (2004), dėl tinkamo fizinio aktyvumo mažėja sergamumas, gerėja savijauta, miegas, apetitas [2]. Pagal D. Mickevičienę ir kt., fizinis aktyvumas stiprina širdies raumenį, mažina tikimybę susirgti vėžiu, diabetu, osteoporozė, gerina fizinį bei protinį darbingumą [3]. Pasaulio sveikatos organizacija (PSO) ypač pabrėžia sveikatą stiprinančio (gerinančio) fizinio aktyvumo svarbą [4]. Visgi technikos pažanga, urbanizacija, motorizacija sąlygoja visuomenės fizinio aktyvumo mažėjimą [5]. A. Skurvydas (2008) tarp sveikatą silpninančių priežasčių nurodo nesveiką mitybą ir judėjimo stoką [6]. Sveika ir visavertė mityba daro poveikį fiziniam ir protiniam žmogaus vystymuisi, darbingumui bei ilgaamžiškumui [7]. Pagal R. Stuką ir kt. (2009), tinkama mityba aprūpina žmogų energija ir gyvybinei organizmo veiklai reikalingomis maistinėmis medžiagomis, užtikrina normalią raidą, fizinę būklę, nuolatinį kūno ląstelių atsinaujinimą, teikia veikliųjų medžiagų [8].

Jaunų žmonių gyvensenos, mitybos ir fizinio aktyvumo ypatumų analizavimas, fizinio aktyvumo skatinimas, mitybos koregavimo propagavimas, sveikatos stiprinimas ir

1 pav. Kaip dažnai jauni žmonės geria kokakolą ir kitus saldžius gazuotus gėrimus



2 pav. Kiek jauni žmonės vidutiniškai deda šaukštelių cukraus į puodelį arbatos/kavos



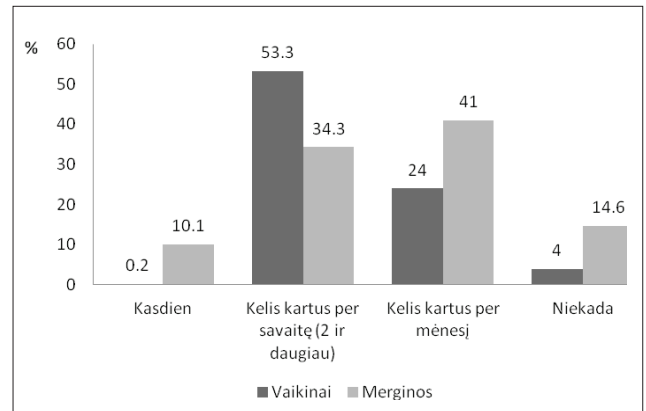
sveikos gyvensenos įgūdžių formavimas yra aktualūs klausimai šiuolaikinės visuomenės sveikatos moksle.

Darbo tikslas – išanalizuoti Vakarų Lietuvos jaunimo gyvensenos, mitybos, fizinio aktyvumo ypatumus.

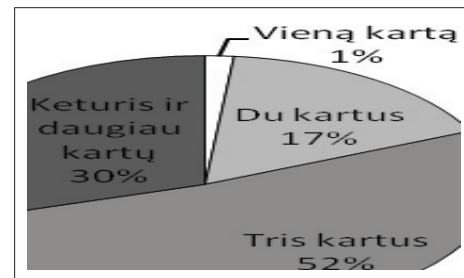
Tyrimo metodika

Tirti Vakarų Lietuvoje gyvenantys jauni žmonės. Tyrimas vyko 2012 metais. Taikyta anoniminė apklausa raštu, atliktas momentinis tyrimas, apklausti Klaipėdos universiteto studentai. Naudotas Klaipėdos universiteto Sveikatos mokslų fakulteto mokslininkų sudarytas klausimynas, į kurį įėjo sociodemografiniai klausimai bei klausimai apie gyvenseną ir elgseną pagal sveikatos rodiklius. Anketų grįžtamumas - 87 proc. Apklausos metu gauti atsakymai buvo statistiškai apdoroti SPSS 20,0 statistinių programų paketu. Taikytas χ^2 kriterijus. Statistinis hipotezių reikšmingumas patvirtintas, kai $p \leq 0,05$.

3 pav. Kaip dažnai mankštinasi vaikinai ir merginos



4 pav. Kiek vidutiniškai kartų per dieną maitinasi jaunimas



Rezultatai ir jų aptarimas

Tyrimė analizuoti 253 jaunimo užpildytų anketų duomenys (amžiaus vidurkis 20,49 metai). Tyrimė dalyvavo 75 (29,6 proc.) vaikinai ir 178 (70,4 proc.) merginos. Iš jų 58,1 proc. respondentų didžiąją savo gyvenimo dalį gyvena mieste, o 41,9 proc. tirtųjų - kaime/rajone. Apklausoje buvo pateikiami klausimai apie mitybą, fizinį aktyvumą ir sveikatą.

Tyrimo metu buvo analizuojama, ar dažnai Vakarų Lietuvos jauni žmonės daro mankštą bei atlieka fizinius pratimus, sportuoja. Apklausos duomenimis, trečdalis apklaustųjų mankštinasi kelis kartus per mėnesį (36 proc.). Kelis kartus per savaitę sportuoja 39,9 proc. respondentų, kasdien mankštinasi 12,6 proc. jaunimo, o niekada nesimankština - 11,5 proc. tiriamųjų. Taikant χ^2 kriterijų paaiškėjo, kad tarp vaikinų ir merginų mankštinimosi yra statistiškai reikšmingas skirtumas ($\chi^2=17,281$, $lfs=3$, $p=0,001$) - vaikinai sportuoja dažniau nei merginos. Taip pat statistiškai reikšmingai skiriasi mieste ir kaime didžiąją gyvenimo dalį pragyvenusių studentų duomenys pagal šį požymį ($\chi^2=13,240$, $lfs=3$, $p=0,004$) – miesto jaunimas mankštinasi dažniau nei rajono/kaimo.

Tyrimo metu buvo klausama, kiek vidutiniškai dienų

per savaitę pusryčiaujama. Atlikus duomenų analizę nustatyta, kad 145 (57,3 proc.) tiriamieji pusryčiauja kasdien, 85 (33,6 proc.) respondentai pusryčiauja kelis kartus per savaitę, o 9,1 proc. tirtų jaunų žmonių niekada nepusryčiauja. Statistiškai reikšmingų skirtumų tarp lyčių pagal šį požymį nenustatyta ($\chi^2=4,021$, lls=2, p=0,134). Mieste ir rajone/kaime didžiąją savo gyvenimo dalį gyvenusių tiriamųjų duomenys pagal šį požymį taip pat reikšmingai nesiskyrė ($\chi^2=5,139$ lls=2, p=0,077). Jaunų žmonių buvo klausiama, kaip vidutiniškai dažnai per dieną jie maitinasi. Apklaustos duomenimis, 131 (51,8 proc.) respondentas valgo tris kartus per dieną, apie trečdalis (30 proc.) tiriamųjų valgo keturis ir daugiau kartų per dieną, 16,6 proc. apklaustų studentų valgo du kartus per dieną, o 1,6 proc. – valgo vieną kartą per dieną. Duomenys tarp skirtingų lyčių ($\chi^2=3,074$, lls=3, p=0,380) ir miesto bei kaimo gyventojų pagal šį požymį statistiškai reikšmingai nesiskyrė ($\chi^2=6,437$, lls=3, p=0,092).

Tyrimo metu buvo klausiama, kiek šaukštelių cukraus respondentai deda į puodelį arbatos/kavos. 89 (35,1 proc.) respondentai atsakė dedantys du šaukštelių, panašiai tiek pat tiriamųjų – 81 (32 proc.) – atsakė geriantys arbatą/kavą be cukraus, 28,9 proc. - į vieną puodelį arbatos/kavos deda 1 šaukštelį cukraus, o 4 proc. - deda 3 ir daugiau šaukštelių cukraus. Skirtumas tarp priešingos lyties duomenų pagal šį požymį yra statistiškai nereikšmingas ($\chi^2=6,054$, lls=3, p=0,109). Tačiau rajone/kaime didžiąją savo gyvenimo dalį pragyvenę respondentai cukraus dedasi reikšmingai daugiau nei mieste didžiąją gyvenimo dalį pragyvenę tiriamieji ($\chi^2=8,193$, lls=3, p=0,042).

Tyrimo metu buvo analizuojama, kaip dažnai Vakarų Lietuvos jaunimas valgo sveikų maisto produktų. Apklaustos duomenimis, beveik pusė (46,7 proc.) tiriamųjų daržoves valgo 3-5 kartus per savaitę, 38,3 proc. daržoves valgo 1-2 kartus per savaitę, o 15 proc. apklaustųjų daržoves valgo kasdien. Statistiškai reikšmingų skirtumų pagal šį požymį tarp lyčių nenustatyta ($\chi^2=0,896$, lls=2, p=0,639), taip pat reikšmingų skirtumų nenustatyta ir tarp miesto bei kaimo gyventojų ($\chi^2=3,829$, lls=2, p=0,147). Tyrimas atskleidė, kad apie pusę (53,8 proc.) respondentų vaisius ir uogas valgo 1-2 kartus per savaitę, apie trečdalis (34,3 proc.) - 3-5 kartus per savaitę, kai tuo tarpu tik 11,9 proc. tiriamųjų vaisius ir uogas valgo kasdien. Merginos vaisius ir uogas valgo dažniau nei vaikinai ($\chi^2=13,440$, lls=2, p=0,001). Jaunimo, didžiąją savo gyvenimo dalį pragyvenusiu mieste bei rajone/kaime, duomenys pagal šį požymį statistiškai reikšmingai nesiskyrė ($\chi^2=2,605$, lls=2, p=0,272). Paklausti, ar dažnai valgo juodą duoną, 26,9 proc. tiriamųjų atsakė, kad niekada jos nevalgantys. Penktadalis (20,9 proc.) apklaustųjų juodos duonos valgo 3-5 dienas per savaitę, 39,6 proc.

- juodą duoną valgo 1-2 kartus per savaitę, o 12,6 proc. respondentų atsakė juodą duoną valgantys kasdien. Tyrimo rezultatai parodė, kad pagal šį požymį gauti duomenys statistiškai reikšmingai nesiskyrė tarp priešingos lyties atstovų ($\chi^2=7,649$, lls=3, p=0,054) bei mieste ar rajone/kaime gyvenančiųjų ($\chi^2=3,691$, lls=3, p=0,297).

Tyrimo metu taip pat paaiškėjo, kaip dažnai jaunimas valgo nesveikų maisto produktų. Tyrimo duomenimis, 42,3 proc. jaunimo saldumynus valgo 1-2 kartus per savaitę, apie trečdalis (32,8 proc.) studentų saldumynus valgo 3-5 kartus per savaitę, kasdien saldumynus valgo penktadalis (20,6 proc.) tiriamųjų. Saldumynų niekada nevalgo 4,3 proc. respondentų. Tyrimas atskleidė, kad merginos saldumynus valgo dažniau nei vaikinai. Nustatytas statistiškai reikšmingas skirtumas tarp lyčių ($\chi^2=21,150$, lls=3, p=0,000). Reikšmingų skirtumų tarp skirtingose vietovėse didžiąją savo gyvenimo dalį praleidusių tiriamųjų pagal šį požymį nėra ($\chi^2=2,644$, lls=3, p=0,450).

Tyrimas parodė, kad beveik pusė (47,8 proc.) apklaustų studentų kokakolos ir kitų gazuotų gėrimų niekada negeria, 41,1 proc. respondentų šiuos gėrimus geria 1-2 kartus per savaitę, 7,1 proc. tiriamųjų – 3-5 kartų per savaitę, o 4 proc. kokakolą ir kitus gazuotus gėrimus geria kasdien. Išanalizavus duomenis, pastebėtas statistiškai reikšmingas skirtumas tarp lyčių ($\chi^2=13,208$, lls=3, p=0,004). Vaikinai kokakolą ir gazuotus gėrimus geria dažniau nei merginos. Reikšmingų skirtumų tarp miesto ir kaimo gyventojų pagal šį požymį nenustatyta ($\chi^2=2,590$, lls=3, p=0,459). Apklaustos duomenimis, greito maisto produktų niekada nevalgo 37,2 proc. tiriamųjų. 1-2 kartus per savaitę greito maisto produktus valgo 56,9 proc., 3-5 kartus per savaitę - 5,5 proc., kasdien - 0,4 proc. tiriamųjų. Pagal šį požymį gauti duomenys reikšmingai nesiskyrė tarp vaikinų ir merginų ($\chi^2=6,226$, lls=3, p=0,101) bei tarp miesto ir rajono/kaimo gyventojų ($\chi^2=7,383$, lls=3, p=0,061).

Tyrimo metu buvo siekiama išsiaiškinti, kaip Vakarų Lietuvos jaunimas vertina savo sveikatą. Apie pusę (49,4 proc.) tiriamųjų savo sveikatą apibūdino kaip gerą, 15,8 proc. jaunimo sveikatą vertino kaip labai gerą, apie trečdalis (33,2 proc.) - kaip vidutinę, o 1,6 proc. - kaip blogą. Vykdam tyrimą respondentų buvo klausiama, kiek kartų per pastaruosius 12 mėnesių jie lankėsi pas gydytoją arba pas juos lankėsi gydytojas. Paaiškėjo, kad panašus skaičius tiriamųjų per pastaruosius 12 mėnesių nesirgo (42,7 proc.) bei sirgo vieną - du kartus (45,1 proc.). 12,2 proc. apklaustų jaunuolių per pastaruosius 12 mėnesių sirgo 3 ir daugiau kartų.

Tyrimo metu dalyvavusių Vakarų Lietuvos studentų buvo klausiama, ar jie turi pakankamai žinių apie sveiką gyvenimą. 59,7 proc. tirtų jaunuolių mano, kad jie turi pakan-

kamai žinių, 36 proc. – nežino arba abejoja tokiomis savo žiniomis ir 4,3 proc. respondentų mano, kad neturi pakankamai žinių apie sveiką gyvenseną.

Tyrimas parodė jaunimo gyvensenos įpročius Vakarų Lietuvoje. Paaiškėjo, kad jaunimas nepakankamai dėmesio skiria fiziniam aktyvumui. Kasdien mankština, sportuoja mažokai jaunuolių. Pagal Pasaulio sveikatos organizacijos nuorodas rekomenduojama suaugusiems žmonėms fiziniam aktyvumui skirti ne mažiau 30 min. bent keturis kartus per savaitę [1]. Atliktuose ankstesniuose tyrimuose apie moksleivių fizinį aktyvumą nurodoma, kad Lietuvoje moksleiviai per mažai mankština, per mažai laiko skiria fiziniam aktyvumui, judėjimui. B. Strukčinskienė, D. Kurlys, S. Griškonis, J. Raistenskis (2011) savo tyrime nurodo, kad mažiau nei pusė (40 proc.) mokyklinio amžiaus vaikų laisvalaikiu lauke vaikšto ilgiau nei 1 val. per dieną [5]. A. Skurvydas (2008) pateikia duomenis, kad nepakankamas fizinis aktyvumas (t.y. mažesnis negu 5 dienos per savaitę po 5 val.) buvo būdingas 50,4 proc. Lietuvos berniukų ir 64,4 proc. mergaičių [6].

Tyrimo metu paaiškėjo, kad ne visi Vakarų Lietuvos jaunuoliai rytais papusryčiauja, ne visi valgo bent tris kartus per dieną. Be to, pusė jaunų žmonių geria nesveikus gazuotus gėrimus, o tik kiek daugiau nei trečdalis nevalgo greito maisto produktų. Merginos valgo daugiau saldumynų (nors jos valgo daugiau vaisių ir uogų), o vaikinai dažniau geria nesveikus gėrimus. 5-12 klasių moksleivių tyrime taip pat buvo nustatyta, kad mergaitės ir merginos valgo daugiau saldumynų bei vaisių ir uogų [9]. Mažokai jaunuolių valgo juodos duonos, nemaža dalis jos iš viso nevalgo. Grūdiniai produktai yra ypač svarbūs žmogaus organizmui. Mitybos piramidėje, kuri yra sveikos mitybos ir subalansuoto maisto pagrindas, nurodoma, kad grūdinių produktų (duonos ir kt.) reikia valgyti kelis kartus per dieną.

Tyrimo metu paaiškėjo, kad Vakarų Lietuvoje jaunimas, studentai maitinasi netinkamai, nesuvokia pusryčiavimo svarbos, dar per mažai valgo sveikų produktų, vartoja nemažai nesveikų gėrimų ir greito maisto gaminių. R. Stukas ir kt. savo tyrimo išvadosse taip pat atkreipia dėmesį, kad studentų mityba neatitinka sveikos mitybos rekomendacijų [10]. Duomenų analizė atskleidė, kad apie 60 proc. jaunimo turi pakankamai žinių apie sveiką gyvenseną. Tyrimas apie jūrinių sveikatą taip pat pateikė panašius duomenis [11]. Tai rodo, kad dar nemaža dalis gyventojų turi per mažai informacijos apie maitinimosi ypatumus, sveiką mitybą, fizinio aktyvumo reikšmę, sveikos gyvensenos klausimus.

Europos Sąjungoje buvo priimta Europos Parlamento rezoliucija dėl „Sveikos mitybos ir fizinio aktyvumo skatinimo: antsvorio, nutukimo ir lėtinių ligų prevencijos Europos Sąjungoje“. Joje išreiškiamas požiūris į sveikos mity-

bos ir fizinio aktyvumo svarbą bei jų trūkumą kasdiniame žmonių gyvenime [12]. Lietuvoje būtina daugiau dėmesio skirti informacijos apie sveiką gyvenseną pateikimui, sveikos mitybos ir didesnio fizinio aktyvumo propagavimui, sveikatos stiprinimo programų įgyvendinimui, sveikos gyvensenos ugdymui. Sveiko gyvenimo būdo įpročių ugdymas ir formavimas jaunų žmonių amžiuje įgalins mažinti sergamumą lėtinėmis neinfekcinėmis ligomis šalyje ir gerinti gyventojų gyvenimo kokybę.

Išvados

1. Vakarų Lietuvos vaikinai mankština dažniau nei merginos. Taip pat dažniau sportuoja didžiąją savo gyvenimo dalį mieste gyvenę jauni žmonės. Trečdalis (36 proc.) jaunų žmonių mankština kelis kartus per mėnesį, kelis kartus per savaitę sportuoja 39,9 proc. respondentų, kasdien mankština tik 12,6 proc. jaunimo.

2. Kasdien pusryčiauja apie pusę (57,3 proc.) jaunų žmonių. Apie pusę (51,8 proc.) jaunimo valgo tris kartus per dieną. Reikšmingų skirtumų tarp vaikinų ir merginų bei tarp miesto ir kaimo gyventojų pagal šiuos požymius nėra.

3. Kasdien juodą duoną valgo tik 12,6 proc. jaunimo, o net 26,9 proc. jos visai nevalgo. Kasdien saldumynus valgo penktadalis (20,6 proc.) tiriamųjų. Per savaitę 3-5 kartus daržoves valgo beveik pusė (46,7 proc.), o vaisius ir uogas – apie trečdalis (34,3 proc.) jaunų žmonių. Beveik pusė (47,8 proc.) jaunimo negeria nesveikų gėrimų, o 37,2 proc. – nevalgo greito maisto produktų.

4. Merginos valgo reikšmingai daugiau vaisių ir uogų, bet valgo ir daugiau saldumynų. Vaikinai dažniau vartoja kokakolą ir kitus nesveikus saldžius gazuotus gėrimus.

5. Apie trečdalis (35,1 proc.) jaunų žmonių į arbatą/kavą įsideda du šaukštelių cukraus, bet panašiai tiek pat (32 proc.) – geria arbatą/kavą be cukraus. Kaime/rajone didžiąją gyvenimo dalį praleidę jauni žmonės į puodelį arbatos/kavos dedasi daugiau cukraus, nei vaikinai ir merginos, gyvenantys mieste.

6. Beveik pusė apklaustųjų (49,4 proc.) savo sveikatą vertino kaip gerą. Per pastaruosius 12 mėnesių nesirgo šiek tiek mažiau nei pusė (42,7 proc.) merginų ir vaikinų. Apie 60 proc. jaunų žmonių subjektyviai mano turintys pakankamai žinių apie sveiką gyvenseną.

Literatūra

1. Strukčinskienė B., Raistenskis J., Šopagienė D., Kurlys D., Stasiuvienė D., Griškonis S., Radžiuvienė R. Vaikų fizinis aktyvumas ir sveikata. Klaipėda: S.Jokužio leidykla-spaustuvė, 2012.
2. Adaškevičienė E. Vaikų fizinės sveikatos ir kūno kultūros ugdymas. Klaipėda: KU leidykla, 2004.

3. Mickevičienė D., Motiejūnaitė K., Skurvydas A. Fizinis aktyvumas ir moksleivių sveikatos stiprinimas. Kaunas. LKKA, 2006.
 4. Steps to Health. A European framework to promote physical activity for health. Copenhagen: WHO Regional Office for Europe, 2007.
 5. Strukčinskienė B., Kurlys D., Griškonis S., Raistenskis J. Mokyklinio amžiaus vaikų sveikos gyvensenos ypatumai fizinio aktyvumo aspektu. *Sveikatos mokslai*, 2011; 21(7): 46-50.
 6. Skurvydas A. Judesių mokslas: raumenys, valdymas, mokymas, reabilitavimas, sveikatinimas, treniravimas, metodologija. Kaunas. LKKA, 2008.
 7. Lažauskas R. Mityba ir sveikata. Kaunas. KMU leidykla, 2005.
 8. Stukas R., Šurkienė G. Mityba ir jos vertinimas. Vilnius. Vilniaus universiteto leidykla, 2009.
 9. Strukčinskienė B., Griškonis S., Raistenskis J. Lietuvos miestų vyresniųjų klasių mokinių mitybos ypatumai. *Sveikatos mokslai*, 2011; 21(4): 36-41.
 10. Stukas R., Šilobritienė I. Dobrovolskij V. Vilniaus universiteto studentų faktinės mitybos vertinimas. *Sveikatos mokslai*, 2011; 21(7): 91-96.
 11. Strukčinskienė B., Bartusevičienė I. Jūrininkų gyvensenos ypatumai: mitybos įpročių analizė. *Sveikatos mokslai*, 2011; 21(7): 33-36.
 12. Europos Parlamento rezoliucija „Sveikos mitybos ir fizinio aktyvumo skatinimas: atsvario, nutukimo ir lėtinių ligų prevencija Europos Sąjungoje“ (2006/2231 (INI).
- Prieiga per internetą: <http://www.europarl.europa.eu/sides/getDoc.do?pubRef=-//EP//TEXT+TA+P6-TA-2007-0019+0+DOC+XML+V0/LT> [žiūrėta 2011-12-10].

LIFESTYLE IN YOUNG PEOPLE IN WESTERN LITHUANIA

B. Strukčinskienė, S. Griškonis, V. Strukčinskaitė

Key words: young people, lifestyle, health promotion, nutrition, physical activity.

Summary

The survey on lifestyle in young people was accomplished in the Western Lithuania. In the survey participated 253 young people from Klaipėda University. Chi-square test was used and the significance level $p \leq 0.05$ was considered statistically significant. The study revealed that in Western Lithuania, young men exercise more often than that of young women, and rural inhabitants exercise more often than that of urban ones. The one third (36%) of young people exercise few times per month, 39.9 % respondents exercise few times per week, and only 12.6 % of young people exercise every day. 57.3 % of investigated young people took breakfast every day. About half (51.8 %) of the respondents eat three times per day. 12.6 % of youth eat dark bread every day and 26.9 % of respondents never eat dark bread. Sweets are everyday eaten by one-fifth (20.6%) of the respondents. Almost a half (46.7 %) of young people eat vegetables 3-5 days per week, and about one-third (34.3%) – eat fruits and berries 3-5 times per week. Almost a half (47.8%) of investigated young people do not drink coca-cola and other carbonated drinks at all, and 37.2 % of respondents never eat fast food. Young women significantly eat more fruits and berries than that of young men, but women also eat more sweets. Young men more than that of young women like to drink unhealthy carbonated drinks. A one-third (35.1 %) of respondents use two teaspoons of sugar for the cup of tea or coffee, and almost the same percent of students (32 %) drink tea or coffee without sugar. Rural people use more sugar for tea/coffee than that of urban respondents. Almost a half (49.4 %) of investigated young people subjectively thinks, as their health is good. During the last 12 months, 42.7 % of investigated students were not ill. Subjectively 59.7 % respondents think, as they have enough knowledge on healthy lifestyle.

Correspondence to: birutedoctor@hotmail.com

Gauta 2012-0914