SVEIKATOS MOKSLAI
ISSN 1392-6373
2013, 23 tomas, Nr.1, p. 37-41
doi:10.5200/sm-hs.2013.006

IKIMOKYKLINIO AMŽIAUS VAIKŲ MITYBOS YPATUMAI KLAIPĖDOS MIESTE

Diana Šopagienė, Birutė Strukčinskienė, Dalija Stasiuvienė, Dalia Jurgaitienė, Ineta Pačiauskaitė, Greta Neverdauskaitė
Klaipėdos universiteto Sveikatos mokslų fakultetas

Raktažodžiai: vaikai, gyvensena, sveikatos stiprinimas, mityba.

Santrauka
Vienas pagrindinių sveikos gyvensenos elementų yra sveika mityba. Klaipėdos miesto ikimokyklinio amžiaus vaikų mitybos ypatumams išsiaiškinti buvo taikyta jų tėvų anoniminė apklausa raštu, kuri vyko 2012 m. Anketos klausimyną sudarė sociodemografiniai klausimai, klausimai apie vaikų mitybą ir sveikatos būklę. Buvo išdalinta 500 anketų, analizuotos 382 užpildytos anketos (anketų grįžtamumas 76,4 proc.). Gauti rezultatai buvo statistiškai apdorojami SPSS 20,0 statistinių programų paketu. Taikytas $\chi 2$ kriterijus. Statistinis hipotezių reikšmingumas patvirtintas kai p£0,05.
Pusryčius kasdien valgo dauguma (92,1 proc.) ikimokyklinio amžiaus vaikų, visai nevalgo pusryčių 1,7 proc. vaikų. Berniukai dažniau nepusryčiauja nei mergaitės. Daugiau kaip 2/3 vaikų (71,2 proc.) maitinasi 4 ir daugiau kartų per dieną, beveik trečdalis (28,6 proc.) - maitinasi tris kartus per dieną. Mėsą kasdien ar kelis kartus per savaitę vartoja dauguma vaikų, tačiau žuvį vaikai valgo gerokai rečiau. Berniukai tiek mėsą, tiek žuvį valgo reikšmingai dažniau nei mergaitės. 2,5 proc. berniukų ir 0,2 proc. mergaičių iš viso nevalgo žuvies. Dauguma tirtų vaikų beveik kasdien vartoja vaisius bei daržoves. Tiek berniukų, tiek mergaičių vaisių ir daržovių naudojimo mitybos įpročiai yra panašūs. Vyresni ikimokyklinio amžiaus vaikai reikšmingai dažniau valgo vaisius ir daržoves, nei jaunesnieji. Kasdien juodą ir baltą duoną valgo tik apie 16 proc. vaikų. Ikimokyklinio amžiaus vaikai dažniau valgo baltą duoną, nei juodą. Mergaitės labiau mėgsta juodą, o berniukai – baltą duoną. Dauguma (78,5 proc.) tėvų subjektyviai savo vaiko sveikatą vertino kaip gerą, o kaip labai gerą - 13,4 proc. tėvų.

Įvadas
Sveika gyvensena padeda žmogui išvengti ligų, stiprinti sveikatą, užaugti harmoninga asmenybe. Pasak B. Strukčinskienės ir kt. (2012), ypač svarbi sveika gyvensena vaikystėje ir paauglystėje, nes tuo metu sparčiai auga ir vystosi organizmas, o jį gali pažeisti įvairūs rizikos veiksniai [1]. Sveikatos ugdymas vaikystėje ir paauglystėje yra nepaprastai svarbus veiksnys [2]. Šiandien vis dažniau kalbama apie sveikatą, jos stiprinimą, sveikatos problemas bei sveiko gyvenimo būdo formavimo svarbą vaikystėje, paauglystėje ir jaunystėje [3]. Vienas pagrindinių vaiko sveikos gyvensenos elementų yra sveika mityba. Kitaip nei suaugusiųjų, kurių mityba labai priklauso nuo socialinių ir ekonominių veiksnių, vaikų mitybą veikia dar daugiau veiksnių: gyvensenos formavimosi ypatumai, žinių ir patirties stoka, tėvų elgesio ir auklėjimo modeliai, šeimos narių sudėtis ir kt. [4]. Anot J. Tysoe ir C. Wilson (2010), ankstyvosios vaikystės laikotarpiu, kuris ypač svarbus, išmokstama, kaip reikia maitintis, ir šie įpročiai išlieka vaikui tapus suaugusiam [5]. Kaip teigia E. Mačiūnas ir kt. (2006), ikimokyklinio amžiaus laikotarpiu pradeda formuotis kai kurios su sveikata susijusios vertybinės nuostatos ir elgesio ypatybės. Be to, nepakankama mityba šiuo amžiaus tarpsniu gali būti pablogėjusio vaiko fizinio vystymosi ir susilpnėjusių pažintinių gebėjimų priežastis, ir priešingai, per daug kaloringas maistas yra antsvorio ir nutukimo rizikos veiksnys [6]. Pagal R. Stuką ir kt. (2009), maistas teikia vaikui energijos, reikalingos augti, fiziniam aktyvumui ir gyvybinėms organizmo funkcijoms (kvėpavimui, kraujo cirkuliacijai, virškinimui, kūno temperatūros palaikymui, mąstymui); be to, maistas aprūpina organizmą statybinėmis medžiagomis [7].

Tyrimai rodo, kad ikimokyklinio amžiaus vaikų mitybai ir maitinimosi įpročiams reikia skirti daugiau dėmesio [8]. Lietuvoje, anot R. Stuko ir kt.(2011), į pirmą klasę kasmet ateina jau vos trečdalis sveikų vaikų, ir kartais tai yra neracionalios mitybos, fizinio pasyvumo ir netinkamo dienos režimo rezultatas [9]. Vaikų sveikatos problemų analizavi-

Adresas susirašinėti: Diana Šopagienė, el. p. diana.sopagiene@gmail.com

mas ir sprendimas, sveikos gyvensenos ugdymas, tinkamos mitybos organizavimas yra aktualūs ir prioritetiniai visuomenės sveikatos uždaviniai.

Darbo tikslas - išanalizuoti ikimokyklinio amžiaus vaikų mitybos ypatumus Klaipėdos mieste.

Tyrimo metodika

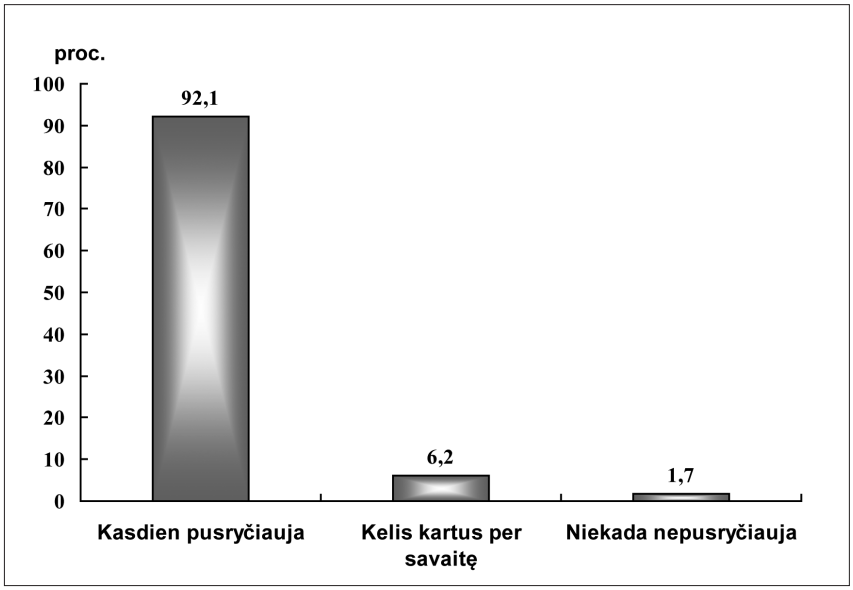
Klaipėdos miesto ikimokyklinio amžiaus vaikų mitybos ypatumams išsiaiškinti buvo taikyta jų tėvų anoniminė apklausa raštu, kuri vyko 2012 m. Atsitiktinės lizdinės atrankos būdu Klaipėdos mieste buvo atrinkti darželiai iš ikimokyklinių įstaigų sąrašo, iš atsitiktinai parinktų grupių apklausti vaikų tėvai. Tyrime dalyvavo 3-6 metų amžiaus vaikų tėveliai. Anketos klausimyną sudarė sociodemografiniai klausimai, klausimai apie vaikų mitybą ir sveikatos būklę. Buvo išdalinta 500 anketų, analizuotos 382 užpildytos anketos (anketų grįžtamumas 76,4 proc.). Gauti rezultatai buvo statistiškai apdorojami SPSS 20,0 statistinių programų paketu. Taikytas $\chi 2$ kriterijus. Statistinis hipotezių reikšmingumas patvirtintas kai p£0,05.

Rezultatai ir jų aptarimas

Tyrime analizuoti 382 tirtų ikimokyklinio amžiaus vaikų duomenys, iš jų 47,9 proc. berniukų ir 52,1 mergaičių.

Analizuojant ikimokyklinio amžiaus vaikų mitybos ypatumus buvo domėtasi, kiek kartų per savaitę vaikai pusryčiauja ir kiek kartų vidutiniškai per dieną maitinasi. Pusryčius kasdien valgo 92,1 proc. tirtų vaikų, visai nevalgo pusryčių - 1,7 proc. vaikų, o 6,2 proc. vaikų pusryčiauja kelis kartus per savaitę (1 pav.). Niekada nepusryčiauja 2,4 proc. berniukų ir 1,3 proc. mergaičių (χ^2=8,76, lls=2, p=0,012). Tyrimo rezultatai atskleidė, kad daugiau kaip 2/3 vaikų (71,2 proc.) maitinasi 4 ir daugiau kartų per dieną, o 28,6 proc. - maitinasi tris kartus per dieną. Visgi, 0,2 proc. ikimokyklinio amžiaus vaikų valgo tik du kartus per dieną, o vieną kartą per dieną valgančių vaikų nebuvo (2 pav.).

1 pav. Ikimokyklinio amžiaus vaikų pusryčiavimo dažnis



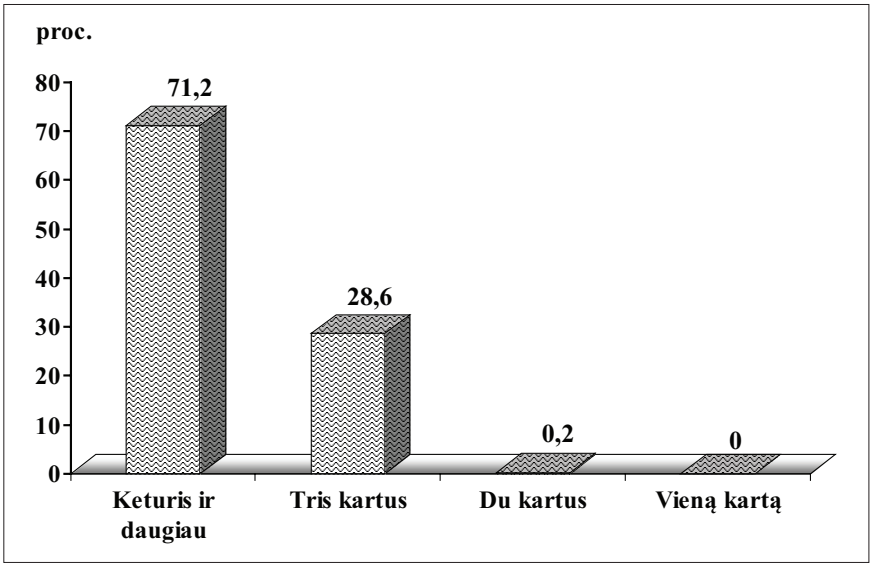
Analizuojant ikimokyklinio amžiaus vaikų mitybos įpročius, buvo domėtasi, kokius dažniausiai produktus valgo ikimokyklinio amžiaus vaikai. Analizuojant mėsos ir žuvies vartojimą buvo pastebėta, kad statistiškai reikšmingai skyrėsi mėsos ir žuvies produktų vartojimas. Berniukai tiek mėsą, tiek žuvį valgo reikšmingai dažniau nei mergaitės (1 lentelė). Mėsos nevalgančių berniukų nebuvo. 2,5 proc. berniukų iš viso nevalgo žuvies (mergaičių tik 0,2 proc.) (p=0,001). Apskritai, mėsą kasdien ar kelis kartus per savaitę vartoja dauguma berniukų ir mergaičių, tačiau žuvies vartojimas – ženkliai retesnis.

Dauguma tirtų vaikų beveik kasdien vartoja vaisius bei daržoves (1 lentelė). Tiek berniukų, tiek mergaičių vaisių ir daržovių naudojimo mitybos įpročiai buvo panašūs. Tačiau buvo vaikų, kurie nemėgo ir niekada nevartojo vaisių (0,5 proc. mergaičių ir 0,8 proc. berniukų) ir daržovių (2,2 proc. mergaičių ir 3,1 proc. berniukų). Lyginant daržovių vartojimą pagal amžių, buvo gauti statistiškai reikšmingi skirtumai: 40,2 proc. trimečių daržoves valgė 3 - 5 kartus per dieną, tačiau 12,5 proc. daržoves valgė tik kelis kartus per savaitę, 53,3 proc. keturmečių daržoves dažniausiai valgė kasdien, penkiamečiai (72,7 proc.) daržoves valgė 3 - 5 kartus per savaitę, 47,8 proc. šešiamečių daržoves dažniausiai valgė kasdien (p=0,01).

Kasdien juodą duoną valgo tik 16,6 proc., o baltą - tik 16,25 proc. vaikų (2 lentelė), 3-5 kartus per savaitę dažniau juodą duoną valgė mergaitės, o baltai duonai pirmenybę teikė berniukai. Juodą duoną kasdien arba iki 5 kartų per savaitę valgė 24,1 proc. trimečių, 42,7 proc. keturmečių, 50,0 proc. penkiamečių ir 31,9 proc. šešiamečių, o baltą duoną- 52,7 proc. trimečių, 64,0 proc. keturmečių, 65,9 proc. penkiamečių ir 73,9 proc. šešiamečių. Tyrimai parodė, kad ikimokyklinio amžiaus vaikai dažniau valgo baltą duoną, nei juodą.

Analizuojant tėvų požiūrį į savo vaiko sveikatą buvo nustatyta, kad nė vienas iš apklaustų tėvų savo vaiko sveikatos nevertino kaip blogos

2 pav. Ikimokyklinio amžiaus vaikų maitinimosi dažnis per dieną



1 lentelė. Ikimokyklinio amžiaus vaikų valgomi maisto produktai

Maistas	Lytis	Valgymo dažnis (proc.)				χ^2 reikšmė	lls	p reikšmė
		kasdien	3-5 kartus per savaitę	1-2 kartus per mėn.	niekada			
Mėsa	Mergaitės	31,4	45,6	22,8	0,2	29,8	3	0,001
	Berniukai	42,2	50,6	7,2	0			
Žuvis	Mergaitės	1,5	37,0	61,3	0,2	19,8	4	0,001
	Berniukai	6,7	43,2	47,6	2,5			
Vaisiai	Mergaitės	34,9	38,8	25,8	0,5	3,3	3	0,3
	Berniukai	32,3	43,2	23,7	0,8			
Daržovės	Mergaitės	39,8	41,6	16,4	2,2	4,5	3	0,2
	Berniukai	40,6	47,1	9,2	3,1			

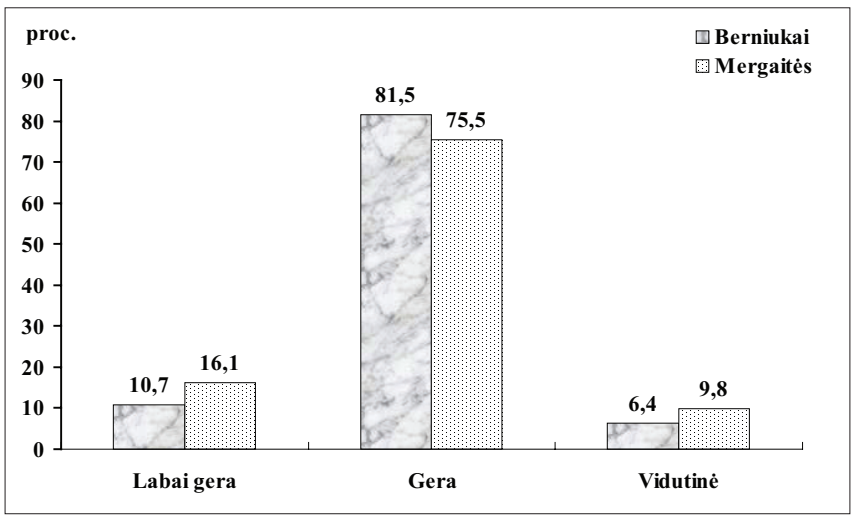
ar labai blogos. Dauguma (78,5 proc.) tėvų vaiko sveikatą vertino kaip gerą (3 pav.) (81,5 proc. berniukų ir 75,5 proc. mergaičių). Kaip labai gerą vaiko sveikatą įvertino 13,4 proc. tėvų.

Tyrimas atskleidė, kad Klaipėdoje ne visi ikimokyklinio amžiaus vaikai laikosi tinkamo mitybos režimo. Yra vaikų, kurie nepusryčiauja. Be to, ikimokyklinio amžiaus vaikai turi maitintis keturis kartus per dieną, tačiau beveik trečdalis tirtų vaikų – valgo tik tris kartus per dieną, ir dar pasitaiko vaikų, kurie valgo tik du kartus per dieną. Panašūs duomenys gauti ir Šilutės rajone atlikto tyrimo metu. Šiame rajone taip pat yra ikimokyklinio amžiaus vaikų, kurie nepusryčiauja, be to, taip pat trečdalis vaikų valgo per retai (ne keturis kartus per dieną) [8]. Tai gali turėti neigiamų pasekmių vaiko raidai, jo sveikatai. Klaipėdos miesto vaikai valgo pakankamai mėsos, tačiau mažai valgo žuvies. Tai svarbus maisto produktas, turintis vaiko augimui ir vystymuisi būtinų elementų. Žuvis turi baltymų, polinesočiųjų riebalų rūgščių (omega-3 riebalų rūgščių), vitaminų (A, D, E, PP, B grupės, folio rūgšties) ir mikroelementų (fosforo, kalcio, kalio, magnio, geležies, jodo, fluoro, vario, cinko, seleno). Atkreiptinas dėmesys, kad Klaipėdoje vaikai valgo nepakankamai duonos gaminių. Kasdien baltos bei juodos duonos valgo tik 16 proc. vaikų. Grūdinių produktų būtina valgyti kelis kartus per dieną kasdien. Tai svarbus sveikos mitybos piramidės elementas, kurio vaikai turi gauti kie-

2 lentelė. Ikimokyklinio amžiaus vaikų duonos valgymo dažnis

Maistas	Lytis	Valgymo dažnis (proc.)					χ^2 reikšmė	lls	p reikšmė
		kasdien	3-5 kartus per sav.	1-2 kartus per sav.	kelis kartus per mėn.	niekada			
Juoda duona	Mergaitės	14,9	26,9	33,7	16,1	8,4	11,6	4	0,045
	Berniukai	18,3	10,3	56,1	14,9	0,4			
Balta duona	Mergaitės	15,1	49,3	20,6	8,4	6,6	29,9	4	0,03
	Berniukai	17,4	51,2	22,7	8,7	0			

3 pav. Ikimokyklinio amžiaus vaikų sveikatos vertinimas subjektyviu tėvų požiūriu



kvieną dieną. Tyrimas parodė, kad Klaipėdos ikimokyklinio amžiaus vaikų mityba turėtų būti tinkamesnė, sveikesnė.

Sveikos gyvensenos pasirinkimą vaikui nulemia suaugusiųjų pavyzdys, vaiko motyvavimas, šeimos nuostatos, ugdymo įstaigos bei visuomenės požiūris ir vertybės [1]. Kaip teigia E. Mačiūnas ir kt. (2006), didelę įtaką vaiko gyvensenos formavimuisi turi tėvų gyvenimo būdas [6]. Sveikos gyvensenos nuostatas gali padėti formuoti ugdymo įstaiga, kurią lanko vaikas. Australijoje atlikto tyrimo metu buvo nustatyta, kad vaikai, kurie valgo sveiką maistą ikimokyklinio ugdymo įstaigoje, sveikiau maitinasi ir namuose [5]. Tai rodo, kad tinkamas maitinimo organizavimas ugdymo įstaigose gali turėti reikšmingos įtakos sveikos mitybos nuostatų suformavimui šeimoje ir sveiko maitinimosi įpročių įdiegimui vaiko namuose. Tinkamą sampratą apie sveikatą gali padėti formuoti vykdomos vaikų sveikatingumo programos. Jos padeda ugdyti pažangų požiūrį į sveikatos svarbą žmogui, įgalina formuoti teigiamas vaiko nuostatas į sveiką gyvenimo būdą, sveiką gyvenseną, moko tinkamos elgsenos, kuri sveikatą ne žaloja, bet stiprina.

Išvados

1. Pusryčius kasdien valgo dauguma (92,1 proc.) Klaipėdos miesto ikimokyklinio amžiaus vaikų, visai nevalgo pusryčių 1,7 proc. vaikų. Berniukai dažniau nepusryčiauja nei mergaitės. Daugiau kaip 2/3 vaikų (71,2 proc.) maitinasi 4 ir daugiau kartų per dieną, beveik trečdalis (28,6 proc.) - maitinasi tris kartus per dieną.
2. Mėsą kasdien ar kelis kartus per savaitę vartoja dauguma vaikų, tačiau žuvį vaikai valgo gerokai rečiau. Berniukai tiek mėsą, tiek žuvį valgo reikšmingai dažniau nei mergaitės. 2,5 proc. berniukų ir 0,2 proc. mergaičių iš viso nevalgo žuvies (p=0,001).
3. Dauguma tirtų vaikų beveik kasdien vartoja vaisius bei daržoves. Tiek berniukų, tiek mergaičių vaisių ir daržovių naudojimo mitybos įpročiai yra panašūs. Vyresni ikimokyklinio amžiaus vaikai reikšmingai dažniau valgo vaisius ir daržoves, nei jaunesnieji.
4. Kasdien juodą ir baltą duoną valgo tik apie 16 proc. vaikų. Ikimokyklinio amžiaus vaikai dažniau valgo baltą duoną, nei juodą. Mergaitės labiau mėgsta juodą, o berniukai – baltą duoną.
5. Dauguma (78,5 proc.) tėvų subjektyviai savo vaiko sveikatą vertino kaip gerą, o kaip labai gerą - 13,4 proc. tėvų.

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. Gudžinskienė V., Česnavičienė J., Suboč V. Sveikos gyvensenos ugdymas mokyklose: tyrimo ataskaita. Vilnius, 2007.
4. Lagūnaitė R., Zaborskis A. Ar vaikų mitybos gerinimo programos yra veiksmingos: sisteminė straipsnių apžvalga. *Visuomenės sveikata* 2011; 4(55): 18-30.
5. Tysoe J, Wilson C. Influences of the family and childcare food environments on preschoolers' healthy eating. *Australasian Journal of Early Childhood* 2010; 35(3): 105-110.
6. Mačiūnas E., Jociūtė A., Krupskienė A., Bendoraitienė V. Vaikų sveikatingumo programų rengimas. Vilnius: Valstybinis aplinkos sveikatos centras, 2006.
7. Stukas R., Šurkienė G. Mityba ir jos vertinimas. Vilnius: Vilniaus universiteto leidykla, 2009.
8. Griškonis S., Strukčinskienė B., Strazdienė N. Vakarų Lietuvos ikimokyklinio amžiaus vaikų mitybos ypatumai: Šilutės rajono atvejis. *Sveikatos mokslai*, 2011; 21(4): 42-47.
9. Stukas R., Savickaja K., Bartkevičiūtė R., Dobrovolskij V. Vilniaus pradinių mokyklų mokinių mitybos ypatumai. *Sveikatos mokslai,* 2011; 21(7): 85-90.

NUTRITION IN PRESCHOOL CHILDREN IN KLAIPEDA CITY

D. Šopagienė, B. Strukčinskienė, D. Stasiuvienė, D. Jurgaitienė, I. Pačiauskaitė, G. Neverdauskaitė

Key words: children, lifestyle, health promotion, nutrition.

Summary

The survey on nutrition in preschool children was accomplished in Klaipeda city. In the survey participated 382 children aged 3-6 years; their parents were interviewed. Chi-square test was used and the significance level $p \leq 0.05$ was considered statistically significant. The study revealed that the majority of children in this study (92.1%) took breakfast every day, and 1.7% children never eat breakfast. Boys more often do not take breakfast than that of girls. 71.2 % children eat four or more times per day, and about one third (28.6%) – eat three times per day. The majority of children like to eat meat every day or few times per week, but they rare eat fish. Boys eat more meat and more fish than that of girls. 2.5% boys and 0.2% girls never eat fish. The majority of children prefer to eat fruits and vegetables every day or almost every day. Older preschool children more often eat fruits and vegetables than that of younger ones. Only about 16 % of children eat dark or white bread every day. Pre-school aged children prefer to eat white bread. The girls like to eat dark, and boys like to eat dark bread. Subjectively the majority of parents (78.5%) think, as their child is in good health, and 13.4 % of parents stated as their child health is very good.

Correspondence to: diana.sopagiene@gmail.com

Gauta 2012-11-26