

LIETUVOS MIESTŲ VYRESNIŲJŲ KLASIŲ MOKINIŲ MITYBOS YPATUMAI

BIRUTĖ STRUKČINSKIENĖ¹, SIGITAS GRIŠKONIS^{1,2}, JUOZAS RAISTENSKIS^{3,4}

¹Klaipėdos universitetas, ²Klaipėdos universitetinė ligoninė, ³Vilniaus universiteto Medicinos fakultetas, ⁴Vilniaus universitetinė Vaikų ligoninė

Raktažodžiai: *vaikai ir paaugliai, mityba, sveika gyvensena.*

Santrauka

Vaiko gyvenimo tarpsnis, praleistas mokykloje, yra labai svarbus jo raidai, sveikos gyvensenos, požiūrio į gyvenimo vertybes bei sveikatą formavimuisi. Tyrimo metu buvo analizuoti Lietuvos miestų vyresniųjų klasių mokinių mitybos ypatumai. Nagrinėti 5-12 klasių vaikų ir paauglių, lankančių Vilniaus, Kauno, Klaipėdos, Šiaulių mokyklas, mitybos ir maitinimosi ypatumai. Taikyta daugiapakopė atsitiktinė lizdinė atranka. Naudota apklausa raštu. Taikytas Chi kvadrato kriterijus. Pasirinktas reikšmingumo lygmuo $p \leq 0,05$. Tyrime analizuotos 803 anketos. Tyrimo metu paaiškėjo, kad apie pusė (57,2 proc.) 5-12 klasių mokinių kasdien pusryčiauja. Dauguma 5-12 klasių mokinių maitinasi 3-4 kartus per dieną. Berniukai reikšmingai dažniau negu mergaitės pusryčiauja ir dažniau valgo. 5-8 klasių mokiniai reikšmingai dažniau pusryčiauja, nei 9-12 klasių paaugliai. Maitinimosi dažnio per dieną skirtumų tarp amžiaus grupių nenustatyta. Cukraus reikšmingai daugiau vartoja berniukai ir 5-8 klasių mokiniai. 5-12 klasių mokiniai į arbatos puodelį vidutiniškai deda 2 šaukštelius cukraus. Mergaitės reikšmingai daugiau negu berniukai valgo daržovių, vaisių/uogų bei saldumynų. Reikšmingų skirtumų nenustatyta tarp berniukų ir mergaičių gazuotų gėrimų vartojimo ir juodos duonos bei greito maisto produktų valgymo. 5-8 klasių mokiniai reikšmingai dažniau valgo vaisių/uogų, juodos duonos bei geria kokakolos ir kitų gazuotų gėrimų nei 9-12- metų paaugliai. 5-8 ir 9-12 klasių mokiniai panašiai dažnai valgo daržovių, saldumynų, greito maisto, bet reikšmingų skirtumų tarp amžiaus grupių pagal šiuos požymius nenustatyta.

IVADAS

Vaiko gyvenimo tarpsnis, praleistas mokykloje, yra labai svarbus vaiko raidai, sveikos gyvensenos, požiūrio į gyvenimo vertybes bei sveikatą formavimuisi. Vaikų ir paauglių sveikatai, sveikai gyvensenai, tinkamai elgsenai pastaruoju metu vis daugiau dėmesio skiria pasaulio, Europos, Lietuvos mokslinė ir akademinė bendruomenė. Mokslininkai domisi, ar Lietuvos vaikai ir jaunuoliai turi išsiugdę teigiamą požiūrį į savo sveikatą ir aktyvų, sveiką gyvenimo būdą, ar jie nusiteikę sveikatos saviugdai, ar turi žinių, mokėjimų ir įgūdžių sveikai gyventi, dirbti, ilsėtis [1]. Tarp pagrindinių sudėtinių sveikos gyvensenos elementų yra sveika mityba. Vienas iš Pasaulio sveikatos organizacijos sveikatos strategijos „Sveikata visiems XXI amžiuje“ iškeltų tikslų – sveiko gyvenimo būdo propagavimas ir kova su sveikatai kenkiančiais įpročiais – yra susijęs su veikla, priemonėmis, skatinančiomis sveikos mitybos pasirinkimą [2]. Nesveika mityba ir mažas fizinis aktyvumas yra vieni iš pagrindinių lėtinių neinfekcinių ligų rizikos veiksnių [4]. Be to, nesveika mityba kartu su mažu fiziniu aktyvumu vėliau gali nulenti nutukimą [4].

Per didelis vaikų ir paauglių svoris siejamas su tikimybe turėti padidėjusį arterinį kraujo spaudimą, susirgti cukriniu diabetu, infarktu [5]. Mokslininkų teigimu, pernelyg didelis kūno svoris, nutukimas yra susijęs su policistinių kiaušidžių sindromu, miego apnėja, bronchų astma, ferodeficitine anemija, ortopedinėmis problemomis [5]. Anot R. Lažausko (2005), net 30 proc. navikų atsiranda dėl neracionalios mitybos [6]. Barzda A. ir kt. (2009) nurodo, kad gausus maisto produktų, turinčių daug riebalų, cukraus, druskos, per mažas daržovių ir vaisių bei žuvies, grūdinių produktų vartojimas yra vieni svarbiausių veiksnių lėtinėms neinfekcinėms ligoms atsirasti [7].

L. Labanauskas ir kt. (2009) pabrėžia, kad mityba turi atitikti vaiko amžių, ji turi būti subalansuota, turi būti laikomasi mitybos režimo [8]. Kadangi mokyklinio amžiaus vaikai ir paaugliai ilgą laiką praleidžia mokykloje, jie dažniausiai valgo ne namuose, todėl turi

tinkamai maitintis mokykloje. Kaip teigia A. Zaborskis ir kt. (2005), labai svarbu, kad vaikas mokykloje gautų visavertę ir subalansuotą maitinimą [9]. Vyresnių klasių mokiniai, vaikai ir paaugliai dažnai nepaiso mitybos režimo, neturi laiko ir finansinių ar kitų galimybių pavalgyti. Jiems trūksta žinių bei tinkamų nuostatų į mitybą ir gyvenseną, jie pasižymi rizikinga elgsena, laikosi ydingų dietų. Taigi informacija apie jų mitybos ypatumus, mitybos įpročių analizė padėtų vaikų ir paauglių sveikos gyvensenos ir sveikos mitybos ugdymui, lėtinių neinfekcinių ligų profilaktinei veiklai ir Lietuvos gyventojų sveikatos stiprinimui.

Darbo tikslas - analizuoti Lietuvos miestų vyresnių klasių mokinių mitybos ypatumus.

TYRIMO METODIKA

Taikyta apklausa raštu. Apklausti Vilniaus, Kauno, Klaipėdos, Šiaulių miestų 5-12 klasių moksleiviai. Tai-kyta daugiapakopė atsitiktinė lizdinė atranka. Iš miestų mokyklų sąrašų atsitiktine tvarka atrinktos mokyklos. Iš šių mokyklų atsitiktine tvarka atrinktos 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12 klasės. Tyrimo imtis buvo apskaičiuota pagal T. Yamane pasiūlytą formulę. Išdalinta 850 anketų. Analizuotas 803 užpildytos anketos (anketų grįžtamumas 94,47 proc.).

Tyrimas vyko 2010-2011 metais. Tyrimo vykdymui gautas institucinio bioetikos komiteto leidimas. Tyrimui atrinktų klasių moksleivių tėveliams, mokyklose vykusių klasės susirinkimų metu, buvo pateikta informacija apie tyrimą. Gautas tėvų sutikimas, kad jų vaikai dalyvautų tyrimo. Pritarus mokyklų administracijai bei paaiškinus vaikams apie tyrimą, dalyvaujant klasės auklėtojai ir visuomenės sveikatos specialistei, buvo atlikta moksleivių apklausa raštu. Iš viso buvo išdalinta 803 anketos, kurios buvo išdalintos visiems moksleiviams, kurie tyrimo die-

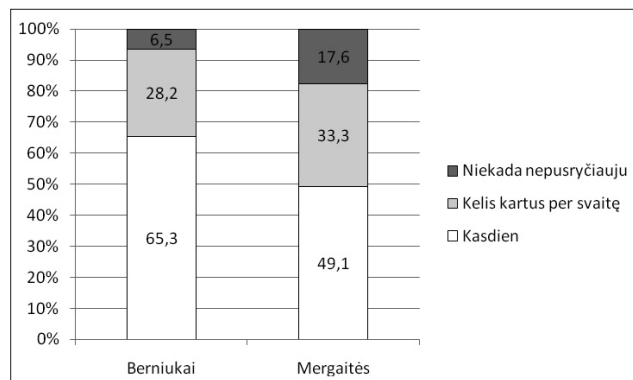
ną buvo mokykloje. Užpildžius anketą, moksleiviai jas įdėjo į jiems duotus vokus ir juos užklajavo. Statistinėje analizėje naudotos anketos, kuriose užpildyta daugiau negu pusė klausimų.

Tyrimui naudotas Klaipėdos universiteto Sveikatos mokslų fakulteto mokslininkų sudarytas klausimynas. Prieš atliekant apklausą klausimyno tinkamumui įvertinti buvo atliktas bandomasis tyrimas. Šio tyrimo metu buvo vertinama, ar pateikiamų klausimų ir atsakymų variantų pakanka respondentams atsakyti į klausimus, ar tinkama klausimyno apimtis, klausimų išdėstymas. Atsižvelgus į moksleivių nuomonę ir komentarus, buvo neįžymiai pakoreguotos kai kurių klausimų ir atsakymų formuluotės. Statistinei duomenų analizei naudota SPSS 17.0 statistinė programa. Naudotas chi kvadrato (χ^2) kriterijus. Statistinis hipotezių reikšmingumas patvirtintas, kai $p \leq 0,05$.

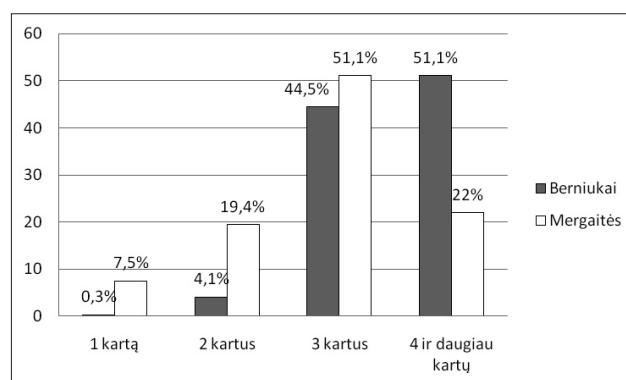
REZULTATAI IR JŲ APTARIMAS

Tyrimo metu buvo analizuoti 803 vyresnių klasių mokinių (5-12 klasių) iš Lietuvos miestų duomenys. Tyrimo dalyvavo 415 (51,8 proc.) mergaičių ir 388 berniukų (48,2 proc.), 412 (51,3 proc.) 5-8 klasių ir 391 (48,7 proc.) 9-12 klasių mokinių.

Tyrimo rezultatai parodė, kad kiek daugiau nei pusė (57,2 proc.) 5-12 klasių mokinių pusryčiauja kasdien. Analizuojant apklausos rezultatus pagal lytį paaiškėjo, kad 5-12 klasių berniukai reikšmingai dažniau pusryčiauja negu mergaitės ($p \leq 0,05$). Kasdien pusryčiauja dauguma (65,3 proc.) berniukų ir apie pusė (49,1 proc.) mergaičių. Pusryčių niekada nevalgo 17,6 proc. mergaičių ir 6,5 proc. berniukų (1 pav.). Dauguma 5-12 klasių mokinių maitinasi 3-4 kartus per dieną. Tyrimo metu paaiškėjo, kad berniukai reikšmingai dažniau maitinasi per dieną negu mergaitės ($p \leq 0,05$). 51,1 proc. berniukų valgo keturis ir daugiau kartų per dieną, o 44,5 proc.



1 pav. Respondentų pusryčiavimo dažnis (pasiskirstymas pagal lytį).



2 pav. Maitinimosi dažnis per dieną (pasiskirstymas pagal lytį).

1 lentelė. Įvairių maisto produktų valgymo dažnis (pasiskirstymas pagal lytį ir amžiaus grupes).

Produktai	Berniukai (%)				Mergaitės (%)				p
	Niekada	1-2 d. per sav.	3-6 d. per sav.	Kasdien	Niekada	1-2 d. per sav.	3-6 d. per sav.	Kasdien	
Daržovės	8,9	44,8	36,8	9,5	2,1	34,8	41,5	21,6	p≤0,05
Vaisiai/uogos	7,5	45,3	35,1	12,1	1,7	36,7	39,4	22,2	p≤0,05
Saldumynai	9,3	48,5	26	16,2	6,6	35,9	30,1	27,4	p≤0,05
Juoda duona	17,2	39	26,4	17,4	16,7	38,1	25,9	19,3	p>0,05
Kokakola ir kt. gazuoti gėrimai	24,1	53,7	14,6	7,6	25,8	52,4	14,7	7,1	p>0,05
Greito maisto produktai	28,7	56,2	12,1	3	29,6	56	11,7	2,7	p>0,05

– tris kartus per dieną, kai tuo tarpu 51,1 proc. mergaičių valgo tris kartus per dieną, 22 proc. – keturis ir daugiau kartų per dieną, ir 19,4 proc. – du kartus per dieną (2 pav.).

Dauguma 5-12 klasių mokinių į puodelį arbatos deda 2 šaukštelių cukraus. Mokinių apklausos metu paaiškėjo, kad į vieną puodelį arbatos 59,3 proc. berniukų deda du šaukštelių cukraus, o 17,3 proc. – deda 3 ir daugiau šaukštelių cukraus. Dauguma mergaičių (40,5 proc.) į vieną puodelį arbatos deda du šaukštelių cukraus ir tik 5,5 proc. mergaičių – deda tris ir daugiau šaukštelių. Trečdalis mergaičių (29,5 proc.) ir 8,1 proc. berniukų arbatos nesaldina. Taigi, tyrimas atskleidė, kad mergaitės reikšmingai mažiau saldina arbatą negu berniukai (p≤0,05).

Tyrimo metu buvo siekiama išaiškinti, kaip dažnai 5-12 klasių berniukai ir mergaitės valgo įvairius maisto produktus (1 lentelė). Tyrimo rezultatai parodė, kad mergaitės statistiškai reikšmingai dažniau negu berniukai valgo daržoves (p≤0,05). Dauguma (63,1 proc.) mergaičių daržoves valgo kasdien arba beveik kasdien, kai tuo tarpu 46,3 proc. berniukų daržoves valgo kasdien arba 3-6 kartus per savaitę. Mergaitės reikšmingai dažniau nei berniukai valgo vaisius ir/arba uogas (p≤0,05). Kasdien vaisių/uogų valgo 22,2 proc. mergaičių, o 3-6 kartus per savaitę vaisių/uogų valgo 39,4 proc. mergaičių. 12,1 proc. berniukų vaisių/uogų valgo kiekvieną dieną, o 3-6 kartus per savaitę vaisių/uogų valgo 35,1 proc. berniukų. Niekada vaisių/uogų nevalgo 1,7 proc. mergaičių ir 7,5 proc. berniukų. Mergaitės labiau nei berniukai mėgsta saldumynus. Jos reikšmingai dažniau valgo saldumynus: saldinius, šokoladą, pyragaičius, tortą ir pan. (p≤0,05). 57,5 proc. apklaustų mergaičių nurodė, kad jos saldumynus valgo 3 ir daugiau kartų per savaitę. Kiek mažiau negu pusė (42,2 proc.) berniukų 3 ir daugiau kartų per savaitę valgo įvairius saldumynus. Berniukai ir mergaitės panašiai dažnai valgo juodą duoną, tad reikšmingų skirtumų pagal šį požymį nenustatyta (p>0,05). 17,4 proc. berniukų ir 19,3 proc. mergaičių juodos duonos gaminių valgo kasdien, o 26,4 proc. berniukų ir 25,9

2 lentelė. Įvairių maisto produktų valgymo dažnis (pasiskirstymas pagal amžiaus grupes).

Maisto produktai	5-8 kl. (%)				9-12 kl. (%)				p
	Niekada	1-2 d. per sav.	3-6 d. per sav.	Kasdien	Niekada	1-2 d. per sav.	3-6 d. per sav.	Kasdien	
Daržovės	5,2	39,5	35,6	19,7	6	35,6	40,9	17,5	p>0,05
Vaisiai/uogos	2,4	27,3	48,8	21,5	3,7	52,6	35,6	8,1	p≤0,05
Saldumynai	7,2	40,3	29,7	22,8	8,6	41,8	30,6	19	p>0,05
Juoda duona	10,5	34,8	29,6	25,1	19,9	43,3	22,5	14,3	p≤0,05
Kokakola ir kt. gazuoti gėrimai	20,7	48,1	13,8	17,4	24,8	58,5	12,5	4,2	p≤0,05
Greito maisto produktai	28,7	56	12,5	2,8	29,6	57,4	11,5	1,5	p>0,05

proc. mergaičių juodos duonos valgo 3-6 kartus per savaitę. Berniukai ir mergaitės panašiai dažnai valgo greito maisto gaminius (p>0,05) bei geria kokakolą ir kitus gazuotus gėrimus (p>0,05). Reikšmingų skirtumų pagal šiuos požymius tarp mergaičių ir berniukų nenustatyta. Apie pusė mergaičių (52,4 proc.) ir apie pusė berniukų (53,7 proc.) gazuotus gėrimus geria 1-2 dienas per savaitę. Niekada kokakolos ir kitų gazuotų gėrimų negeria ketvirtadalis mergaičių (25,8 proc.) ir berniukų (24,1 proc.). Kiek daugiau negu pusė tiek mergaičių (52 proc.), tiek berniukų (56,2 proc.) 1-2 dienas per savaitę valgo greito maisto produktų (mėsainių, dešrainių, bulvių traškučių ir kt.). Niekada šių produktų nevalgo 29,6 proc. mergaičių ir 28,7 proc. berniukų.

Analizuojant tyrimo rezultatus pagal amžiaus grupes paaiškėjo, kad 5-8 klasių mokiniai reikšmingai dažniau pusryčiauja negu 9-12 klasių paaugliai (p≤0,05). Kasdien pusryčiauja dauguma (68,5 proc.) 5-8 klasių vaikų ir beveik pusė (45,1 proc.) 9-12 klasių paauglių. Pusryčių niekada nevalgo 21 proc. 9-12 klasių mokinių ir 7,9 proc. 5-8 klasių vaikų. Tyrimo metu paaiškėjo, kad reikšmingų skirtumų tarp amžiaus grupių pagal maitinimosi dažnį per dieną nenustatyta (p>0,05). Keturis ir daugiau kartų per dieną valgo 37 proc. 5-8 klasių mokinių ir 3,3 proc. 9-12 klasių paauglių, o tris kartus per dieną maitinasi 49,9 proc. 5-8 klasių vaikų ir 49,1 proc. 9-12 klasių paauglių.

Dauguma tirtų vaikų arbatą saldina 2 šaukšteliais cukraus. Į vieną puodelį arbatos reikšmingai daugiau cukraus deda 5-8 klasių mokiniai negu 9-12 klasių mokiniai (p≤0,05). Didžioji dauguma 5-8 klasių vaikų (58,1 proc.) arbatą saldina 2 šaukšteliais cukraus, 12,1 proc. – į puodelį arbatos deda 3 ir daugiau šaukštelių cukraus, 10,1 proc. – arbatos nesaldina. 42,5 proc. 9-12 klasių mokinių puodelį arbatos saldina 2 šaukšteliais cukraus, 11,1 proc. – 3 ir daugiau šaukštelių cukraus, o 23,2 – arbatos cukrumi nesaldina.

Tyrimo metu buvo nustatyta, kaip dažnai 5-8 klasių bei 9-12 klasių mokiniai valgo įvairius maisto produk-

tus (2 lentelė). Apklausos analizės metu paaiškėjo, kad reikšmingų skirtumų tarp amžiaus grupių pagal daržovių valgymą nenustatyta ($p > 0,05$). 5-8 klasių mokiniai reikšmingai dažniau nei 9-12 klasių paaugliai valgo vaisius ir/arba uogas ($p \leq 0,05$). Kasdien vaisių/uogų valgo 21,5 proc. 5-8 klasių mokinių, o 3-6 kartus per savaitę vaisių/uogų valgo 48,8 proc. 5-8 klasių mokinių. 8,1 proc. 9-12 klasių mokinių vaisių/uogų valgo kiekviena dieną, o 3-6 kartus per savaitę vaisių/uogų valgo 35,6 proc. 9-12 klasių mokinių. Reikšmingų skirtumų tarp amžiaus grupių pagal saldumynų valgymą nenustatyta ($p > 0,05$). Tiek jaunesni, tiek vyresni mokiniai vienodai mėgsta saldumynus (saldainius, šokoladą, pyragaičius, tortą ir pan.). 5-8 klasių mokiniai reikšmingai dažniau nei 9-12 klasių paaugliai valgo juodos duonos ($p \leq 0,05$). 49,5 proc. apklaustų 5-8 klasių vaikų ir 49,6 proc. 9-12 klasių paauglių nurodė, kad jie saldumynus valgo 3 ir daugiau kartų per savaitę. 5-8 klasių mokiniai reikšmingai dažniau nei 9-12 klasių paaugliai valgo juodą duoną ($p \leq 0,05$). 25,1 proc. 5-8 klasių mokinių ir 14,3 proc. 9-12 klasių mokinių juodos duonos gaminių valgo kasdien. Gazuotų gėrimų, kokakolos reikšmingai dažniau geria 5-8 klasių vaikai ($p \leq 0,05$). Kasdien šiuos gėrimus vartoja 17,4 proc. 5-8 klasių vaikų ir 4,2 proc. 9-12 klasių mokinių.

Iš 5-8 klasių, ir 5-12 klasių mokiniai panašiai dažnai valgo greito maisto gaminius ($p > 0,05$). Kiek daugiau negu pusė tiek 5-8 klasių vaikų (56 proc.), tiek 9-12 klasių paauglių (57,4 proc.) 1-2 dienas per savaitę valgo greito maisto produktų (mėsainių, dešrainių, bulvių traškučių ir kt.). Niekada šių produktų nevalgo 28,7 proc. 5-8 klasių ir 29,6 proc. 9-12 klasių mokinių.

Tyrimas apie Lietuvos miestų 5-12 klasių mokinių mitybą atskleidė, kad Lietuvos vyresnių klasių mokinių maitinimosi ypatumai nėra tinkami jų sveikatai. Tyrimo rezultatai yra panašūs į suaugusių Lietuvos gyventojų maisto produktų vartojimo ypatumų tyrimus bei Belgijoje atliktus tyrimus [7,10]. Mokslininkai teigia, kad apskritai Lietuvos gyventojai nepakankamai vartoja šviežių daržovių ir vaisių, be to, Lietuvos moterys vartoja daugiau vaisių negu vyrai [7]. Kaip teigia A. Barzda ir kt. (2009), Lietuvos gyventojų mityba nepilnai atitinka sveikos mitybos rekomendacijas ir turi būti koreguojama, nes netinkama mityba yra viena iš pagrindinių antsvorio ir nutukimo bei lėtinių neinfekcinių ligų atsiradimo priežasčių [7]. V. Grabauskas ir kt. pastebi, kad mažėjantis moksleivių vaisių vartojimas rodo įsitvirtinančius nesveikos mitybos įpročius. Tai ypač neramina, nes vaikystėje ir paauglystėje įgyti gyvensenos įpročiai lieka visą gyvenimą ir sunkiai keičiami [4]. Neteisinga

mityba pasižymintys suaugusieji nesugeba, nenori arba nesistengia pasirūpinti savo vaikų ir paauglių sveikata. Kaip teigia P.M. Anderson ir K.F. Butcher (2006), netinkamai besimaitinantys ir per didelį svorį turintys vaikai yra nekaltos aukos dėl visuomenėje įvykusių pasikeitimų maisto rinkoje, vaikams sudarytos nesveikos aplinkos mokyklose, vaikų priežiūros centruose, dėl netinkamo tėvų vaidmens bei netinkamo pavyzdžio rodymo savo atžaloms [11]. Mokyklinio amžiaus vaikų pagrindinė maitinimosi vieta iš jų namų persikelia į mokyklą bei į visuomeninio maitinimo įstaigas. Jose vaikai ir paaugliai praranda tėvų bei kitų jiems artimų suaugusiųjų kontrolę ir savarankiškai renkasi, kiek, kaip dažnai ir kokius maisto produktus bei patiekalus valgyti. Vyresni vaikai vis dažniau valgo ne namuose, nes atsiranda didesnis poreikis bendrauti, susitikti su bendraamžiais ir jie su amžiumi vis daugiau laiko praleidžia ne namuose, lankosi viešo maitinimo įstaigose. V. Ožeraitienė (2004) teigia, kad valgant ne namuose dažnai suvalgomos didelės porcijos, maistas būna riebus, patiekiamas tik kai kurių daržovių, dažnai jų išvis būna nedaug [12]. Vaikai pradeda vartoti daugiau greito maisto produktų, užkandžiauja, bando pasisotinti kaloringais, nesveikais paruoštais gaminiais, tokiais kaip mėsiniai, dešrainiai, bulvių traškučiai. Ištroškus jie nusipirkę geria kokakolos, gazuotų ir kitų gėrimų, kurie neretai būna papildyti dažais, saldikliais, aromatinėmis medžiagomis, kitomis nesveikomis cheminėmis medžiagomis. G. Raila (2008) pastebi, kad greitą maistą valgantys paaugliai suvartoja daugiau kalorijų, daugiau riebalų, jie valgo daugiau saldintų produktų, geria mažiau pieno, mažiau vartoja vaisių ir daržovių. Daugelis greito maisto produktų yra labai kaloringi, juose yra daug sočiųjų riebiųjų rūgščių ir angliavandenių, bet mažai skaidulų. Jie skanūs, jų yra daug ir jie lengvai prieinami [13]. Taigi mokinių mityba tampa netinkama ir nesveika. E. Grinienė (2005) konstatuoja, kad moksleivių mityba nėra sveika, dažnai nesubalansuota ir dažniausiai vartojami tie maisto produktai, kuriuos rekomenduojama vartoti kuo mažesniais kiekiais. Moksleiviai su maistu gauna sočiųjų riebalų rūgščių, per daug valgo cukraus turinčių maisto produktų, o per mažai vaisių, daržovių ir baltymų teikiančių produktų [14]. Netinkamai besimaitinantys vaikai ir paaugliai suserga įvairiomis virškinimo trakto ligomis, jiems atsiranda medžiagų apykaitos sutrikimų, padaugėja cukrinio diabeto atvejų.

Tyrimo metu paaiškėjo, kad pusryčius pavargo tik apie pusė tirtų vaikų. Tai rodo, kad daugumoje šeimų nėra tradicijų ar suformuotų įpročių kasdien papusryčiauti. Berniukai dažniau valgo pusryčius, valgo daugiau kartų

per dieną negu mergaitės. Prasidėjus brandai, pasikeičia mergaičių kūno formos, mergaitės staiga priauga svorio, jaučiasi nerangios ir nepatrauklios. L. Labanauskas su bendraautorais (2008) primena, kad mados pasaulis sukūrė ypač liesos merginos grožio idealą. Merginos, siekdamos tokio idealo, pradeda laikytis dietos. Jos bijo valgyti, kad nepakistų svoris, todėl jų mityba būna nevisavertė [8]. Neadekvatūs mergaičių, merginų badavimai gali sukelti rimtų fizinės ir psichinės sveikatos sutrikimų. Išalkus merginos dažniau nei vaikinai užvalgo saldinių, šokolado, pyragaičių ir kitų saldumynų (menkaverčio nesveiko maisto).

Tyrimo metu paaiškėjo, kad vaikų ir paauglių sveikatai, vyresnio amžiaus mokinių sveikai gyvensenai, sveikai mitybai ir tinkamų maitinimosi įpročių formavimui reikia skirti daugiau dėmesio. Europos Sąjungos lygmeniu buvo priimta Europos Parlamento rezoliucija dėl „Sveikos mitybos ir fizinio aktyvumo skatinimo: atsvario, nutukimo ir lėtinių ligų prevencijos Europos Sąjungoje“ (2006/2231 (INI) [15]. Dokumente išreiškiamas Europos Parlamento požiūris į sveikos mitybos ir fizinio aktyvumo svarbą bei jų trūkumą kasdiniame žmonių gyvenime. Rezoliucijoje atkreipiamas dėmesys ir į vaikų mitybą mokymo įstaigose. Įvairiose Lietuvos mokyklose vykdomi sveiką mitybą skatinantys projektai, skirti sveikatos stiprinimui, sveikai mitybai, sveikai gyvensenai, tam tikrų maisto produktų grupių vartojimo skatinimui. Tokie Lietuvos mokyklose įgyvendinami projektai yra itin svarbūs mokinių sveikos gyvensenos ir sveikos mitybos ugdymui.

IŠVADOS

1. Apie pusė (57,2 proc.) 5-12 klasių mokinių kasdien pusryčiauja. Dauguma 5-12 klasių mokinių maitinasi 3-4 kartus per dieną.
2. Berniukai reikšmingai dažniau negu mergaitės pusryčiauja ir dažniau valgo. 5-8 klasių mokiniai reikšmingai dažniau pusryčiauja nei 9-12 klasių paaugliai. Maitinimosi dažnio per dieną skirtumų tarp amžiaus grupių nenustatyta.
3. Cukraus reikšmingai daugiau vartoja berniukai ir 5-8 klasių mokiniai. 5-12 klasių mokiniai į arbatos puodelį vidutiniškai deda 2 šaukštelius cukraus.
4. Mergaitės reikšmingai daugiau negu berniukai valgo daržovių, vaisių/uogų bei saldumynų.
5. Reikšmingų skirtumų nenustatyta tarp berniukų ir mergaičių gazuotų gėrimų vartojimo ir juodos duonos bei greito maisto produktų valgymo.
6. 5-8 klasių mokiniai reikšmingai dažniau valgo vaisių/uogų, juodos duonos bei geria kokakolos ir kitų

gazuotų gėrimų nei 9-12- metų paaugliai. 5-8 ir 9-12 klasių mokiniai panašiai dažnai valgo daržovių, saldumynų, greito maisto, bet reikšmingų skirtumų tarp amžiaus grupių pagal šiuos požymius nenustatyta.

Literatūra

1. Adaškevičienė E. Vaikų fizinės sveikatos ir kūno kultūros ugdymas. Klaipėda: KU leidykla, 2004.
2. Sveikata visiems XXI amžiuje. Pagrindiniai PSO visuomenės sveikatos priežiūros principai Europos regione, 2002. Vilnius: LR SAM.
3. Population-based prevention strategies for childhood obesity. Geneva: WHO, 2010.
4. Grabauskas V., Zaborskis A., Klumbienė J., Petkevičienė J., Žemaitienė N. Lietuvos paauglių ir suaugusių žmonių gyvensenos pokyčiai 1994-2002 metais. Medicina 2004; 40(9): 884-890.
5. Valius L. Jaruševičienė L. Paauglių sveikatos priežiūra šeimos gydytojo praktikoje. Kaunas: Vitae Litera, 2008.
6. Lažauskas R. Mityba ir sveikata. Kaunas: KMU leidykla, 2005.
7. Barzda A., Bartkevičiūtė R., Šatkutė R., Stukas R., Abaravičius A., Berniukevičiūtė L. Suaugusių Lietuvos gyventojų maisto produktų vartojimo ypatumai. Sveikatos mokslai, 2009; 3: 2388-2394.
8. Labanauskas L., Rokaitė R. ir kt. Vaikų dietologija. Kaunas: KMU leidykla, 2009.
9. Zaborskis A., Lenčiauskienė L., Klibaldičius A. Sveikatos stiprinimas mokykloje ir moksleivių gyvensena. Visuomenės sveikata, 2005; 2: 34-40.
10. Debacker N. Temme L. et al. The Belgian Food Consumption Survey 2004. Brussels: Scientific Institute of Public Health, 2007.
11. Anderson, P. M., Butcher, K.F. Childhood obesity: Trends and potential causes. The Future of Children 2006; 16 (1): 19-45.
12. Ožeraitienė V. Mitybinės būklės vertinimas. Vilnius: UAB Petro ofsetas, 2004.
13. Raila G. Paauglių nutukimas. Paauglių sveikatos priežiūra šeimos gydytojo praktikoje. Kaunas: UAB Vitae Litera, 2008.
14. Grininė E. Kauno miesto moksleivių maitinimosi ypatumai. Visuomenės sveikata, 2005; 2: 29-33.
15. 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 2011-01-10].

NUTRITION IN URBAN SCHOOLCHILDREN IN LITHUANIA

Birute Struckinskiene, Sigitas Griskonis, Juozas Raistenskis

Key words: children and adolescents, nutrition, healthy lifestyle.

Summary

The period of child life spent at school is of great importance for the formation of a lifestyle, attitude to health and nutrition. The survey on nutrition in schoolchildren was accomplished in Lithuania. In the survey participated 803 schoolchildren from 5-12 forms in Vilnius, Kaunas, Klaipėda and Šiauliai. Chi-square test was used and the significance level $p \leq 0.05$ was considered statistically significant. The study revealed that about half of investigated children (57.2 %) everyday takes breakfast. The most of investigated children eat 3 – 4 times per day. Boys are significantly more likely to have everyday breakfast and eat more times per day compared with girls. Schoolchildren from forms 5-8 significantly more often take breakfast compared with children from forms 9-12. No significant differences were observed between age groups regarding eating frequency per day.

Boys and schoolchildren from forms 5-8 use more sugar. In average children from forms 5-12 put two teaspoon of sugar to the one cup of tea. Girls significantly eat more vegetables, fruits/berries and sweets, than that of boys. The consumption of carbonated water/carbonated drinks, dark bread and fast food is similar among boys and girls. Schoolchildren from forms 5-8 significantly more often eat fruits/berries, dark bread and drink carbonated water compared with adolescent

from forms 9-12. The consumption of vegetables, sweets, fast food is similar in both age groups (forms 5-8 and forms 9-12).

Correspondence to: birutedoctor@hotmail.com

Gauta 2011-05-27

