

PRADINIŲ KLASIŲ MOKINIŲ MITYBOS YPATUMŲ POKYČIAI. PALYGINAMASIS 2010 IR 2014 METŲ TYRIMAS

Žymantas Žandaras, Rimantas Stukas

Vilniaus universiteto Medicinos fakulteto Visuomenės sveikatos institutas

Raktažodžiai: pradinė klasių mokiniai, mityba, mitybos pokyčiai.

Santrauka

Tyrimo medžiaga ir metodai. 2010 metais dviejose Vilniaus miesto pradinėse mokyklose anonimines anketines apklausos būdu apklausti 460 1-4 klasių mokinių tėvai. 2014 metais tose pačiose mokyklose analogiškai apklausti 346 tėvai. Duomenys analizuoti SPSS 22.0 programa. Kokybinių duomenų analizei naudotas Pearson'o chi kvadratas (χ^2). Duomenų skirtumas laikytas statistiškai reikšmingu, kai $p \leq 0,05$.

Rezultatai. 2010 metais sveikos mitybos rekomendacijų laikėsi 73,3% pradinukų tėvų, 2014 metais – 84,8%, atitinkamai kasdien pusryčiaudavo 65,7% ir 73,7% vaikų, prieš miegą valgantys vaikai 2010 metais sudarė 55,2%, o 2014 metais – 45,7%. 3 ir daugiau kartų per dieną daržoves 2010 metais valgė 12,2% respondentų vaikų, 2014 metais – 11,9%, atitinkamai vaisius 22,9% ir 25,0%, duoną ir grūdinius produktus – 28,5% ir 24,3%. Maisto papildus 2010 metais vartojo 44,4% pradinė klasių mokinių, 2014 metais – 52,6%.

Išvados. Padaugėjo besilaikančių sveikos mitybos rekomendacijų tėvų, kasdien pusryčiaujančių, taip pat vartojančių maisto papildus vaikų. Reikšmingai sumažėjo prieš miegą valgančių vaikų.

Įvadas

Vaikystėje ir paauglystėje formuojasi vaiko elgsenos ir gyvenimo pagrindai, nulemiantys jau suaugusio asmens sveikatą bei gyvenimo kokybę. Deja, būtent vaikystės ir paauglystės laikotarpiu, kuomet žmogaus organizmas yra itin jautrus, galimas įvairių rizikos veiksnių poveikis. [1, 2]. Vienas iš svarbiausių veiksnių – sveikatai nepalanki mityba, kuri gali būti vaiko antsvorio, nutukimo ir įvairių ligų priežastimi [3]. Racionali, sveikos mitybos rekomendacijos

atitinkanti mityba yra vienas iš pagrindinių sveiką augimą ir kai kurių ligų prevenciją lemiančių veiksnių [3, 4]. Pasak įvairių sričių specialistų, labai svarbu pradėti formuoti ir ugdyti sveikos gyvensenos įpročius nuo ankstyvos vaikystės, nes būtent tada susiformavę įpročiai gali išlikti visam gyvenimui [5].

Maži vaikai yra viena jautriausių grupių, kuriai mityba daro didžiausią įtaką [4]. Kol vaikas nelanko darželio ar mokyklos, šeima atlieka svarbiausią vaidmenį formuodama mitybos įpročius. Vaikui pradėjus lankyti darželį ar mokyklą, jo mityba pradeda priklausyti ir nuo ugdymo įstaigos [6]. Nustatyta, kad vaiko harmoningą augimą, fizinį ir protinį brendimą lemia racionali mityba ir sveikos mitybos įpročių susiformavimas. Suaugęs asmens laikysis tokių mitybos įpročių, kokie jam buvo išugdyti vaikystėje, todėl siekiant geresnės ateities kartų sveikatos, būtina išskirtinį dėmesį skirti tinkamų vaikų mitybos įpročių formavimui [7].

Lietuvoje yra atlikta gana daug tyrimų, nagrinėjančių vaikų mitybos ypatumus, tačiau dažniausiai šiuose tyrimuose skiriamas dėmesys aukštesnėse klasėse besimokantiems mokiniams, kurių mitybos įpročius pakeisti sunku [7]. Dažnai pamirštami pradinė klasių mokiniai, kurie dėl to, kad jų įpročiai dar nėra pilnai susiformavę, kaip tik turėtų būti tyrėjų dėmesio centre. Taip pat svarbu paminėti, kad dauguma mūsų šalyje atliekamų tyrimų, kuriuose analizuojami vaikų mitybos ypatumai, priklauso momentiniams paplitimo tyrimams, o tyrimų, kurių metu būtų vertinamas pokytis toje pačioje pradinė klasių mokinių populiacijoje, Lietuvoje beveik nėra. Verta atkreipti dėmesį, kad iki šiol Lietuvoje buvo atliktas tik vienas pradinė klasių (pirmokų) mokinių mitybos ir fizinio aktyvumo pokyčių tyrimas Marijampolės apskrityje. Taigi mūsų tyrimas išskirtinis tuo, kad jo metu buvo nagrinėjami pradinė klasių mokinių mitybos pokyčiai.

Nuomonė ir žinios visuomenėje apie sveikatai palankius produktus ir mitybą dėl komercinės žiniasklaidos ne visada patikimais moksliniais tyrimais pagrįstos skleidžiamos informacijos bei dėl vykdomų įvairių sveikatos stipri-

nimo programų nuolat keičiasi. Tėvų ir ką tik pradėjusių lankyti mokyklą vaikų nuomonė ir žinios taip pat nuolat keičiasi kartu potencialiai pakeisdamos mitybos įpročius, todėl, norint išaiškinti tiek žiniasklaidos, įvairių vykdomų programų daromą įtaką ir sužinoti, ar judama teisinga linkme geresnės žmonių mitybos ir sveikatos link, svarbu įvertinti pradinį klasių mokinių mitybos pokyčius. Būtent šio amžiaus vaikų mitybos pokyčių įvertinimo svarba ir lėmė mūsų tyrimo tikslą.

Tyrimo tikslas – nustatyti dviejų Vilniaus pradinį mokyklų mokinių mitybos pokyčių ypatumus.

Tyrimo medžiaga ir metodai

2010 metais Vilniaus universiteto Medicinos fakulteto Visuomenės sveikatos instituto mokslininkai vykdė Vilniaus miesto pradinį klasių mokinių mitybos ir gyvenamosios ypatumų tyrimą, kuriame buvo atrinktos dvi Vilniaus miesto mokyklos, kuriose mokėsi pradinį klasių mokiniai. 2014 metų spalio – lapkričio mėnesiais, praėjus 4 metams po pirmojo tyrimo, siekiant įvertinti Vilniaus miesto pradi-

1 lentelė. Respondentų, teigiančių, kad jų šeimos laikomasi sveikos mitybos rekomendacijų, pasiskirstymas 2010 ir 2014 metais

Metai	Besilaikantys sveikos mitybos rekomendacijų		
	n	%	95 % P.I.
2010 m. (n=450)	330	73,3	69,1; 77,2
2014 m. (n=342)	290	84,8	80,6; 88,2
$\chi^2=15,016$, $p=0,0001$			

2 lentelė. Respondentų vaikų pasiskirstymas pagal valgymų per dieną skaičių 2010 ir 2014 metais

Metai	Valgymų skaičius per dieną					
	≤ 3 k./d.			≥ 4 k./d.		
	n	%	95 % P.I.	n	%	95 % P.I.
2010 m. (n=452)	151	33,4	29,2; 37,9	301	66,6	62,1; 70,8
2014 m. (n=337)	103	30,6	25,9; 35,7	234	69,4	64,3; 74,1
$\chi^2=0,715$, $p=0,398$						

3 lentelė. Respondentų vaikų pasiskirstymas pagal pusryčiavimą prieš einant į mokyklą 2010 ir 2014 metais

Metai	Pusryčiavimas								
	Taip			Kartais			Ne		
	n	%	95 % P.I.	n	%	95 % P.I.	n	%	95 % P.I.
2010 m. (n=458)	301	65,7	61,3; 69,9	92	20,1	16,7; 24,0	65	14,2	11,3; 17,7
2014 m. (n=346)	255	73,7	68,8; 78,0	54	15,6	12,2; 19,8	34	10,7	7,9; 14,4
$\chi^2=5,895$, I.I.s.=2, $p=0,05$									

4 lentelė. Respondentų, teigiančių, kad jų vaikai užkandžiauja tarp pagrindinių valgymų, pasiskirstymas 2010 ir 2014 metais

Metai	Respondentai, kurių vaikai užkandžiauja		
	n	%	95 % P.I.
2010 m. (n=455)	386	84,8	81,3; 87,8
2014 m. (n=338)	281	83,1	78,8; 86,8
$\chi^2=0,419$, $p=0,517$			

5 lentelė. Respondentų, teigiančių, kad jų vaikai valgo prieš miegą, pasiskirstymas 2010 ir 2014 metais

Metai	Respondentai, kurių vaikai valgo prieš miegą		
	n	%	95 % P.I.
2010 m. (n=455)	251	55,2	50,6; 59,7
2014 m. (n=330)	155	45,7	40,5; 51,0
$\chi^2=6,931$, $p=0,008$			

nių klasių mokinių mitybos pokyčius, tose pačiose mokyklose buvo atliktas pakartotinis tyrimas. Abu momentiniai tyrimai buvo atlikti anoniminės anketinės apklausos būdu apklausiant kiekvieno pradinuko vieną iš tėvų. 2010 metais anketos buvo išdalintos visiems mokyklose besimokiuosiems mokiniams. Iš 575 anketų buvo gražinta 460 anketų (atsako dažnis 80%). 2014 metais iš 526 išdalintų anketų buvo gražinta 370 anketų (atsako dažnis 65,78%).

Statistinei duomenų analizei buvo naudota SPSS Statistics 22.0 programa. Kokybinių kintamųjų analizei buvo naudotas Pearson'o chi kvadratas (χ^2), o kai buvo mažiau nei 5 tikėtini dažniai – Fišerio tikslusis testas. Su WinPepi 11.39 programa buvo apskaičiuoti paplitimo rodiklių 95% pasikliautiniai intervalai (95% P.I.). Duomenų skirtumas laikytas statistiškai reikšmingu, kai $p \leq 0,05$.

2010 ir 2014 metais berniukų ir mergaičių skaičius buvo panašus (atitinkamai berniukų 45,7% ir 47,7%, mergaičių 54,3% ir 52,3%). 2010 metais daugiausia mokinių mokėsi trečioje (29,3%) bei ketvirtoje (28,3%), klasėje, o 2014 metais apklaustų tėvų vaikų daugiausia buvo pirmokų bei trečiųjų (atitinkamai 30,6% ir 25,4%).

Rezultatai

Nustatyta, kad statistiškai reikšmingai 2014 metais nei 2010 metais buvo daugiau tėvų, kurie teigė, kad jų šeimoje laikomasi sveikatos mitybos rekomendacijų (84,8% ir 73,3% atitinkamai) (1 lentelė).

2010 metais 66,6% apklaustų tėvų teigė, kad jų vaikai valgo 4 ir daugiau

6 lentelė. Respondentų vaikų įvairių maisto produktų grupių vartojimo ypatumai 2010 ir 2014 metais

Metai	Daržovių valgymų skaičius per dieną					
	2 k./d. ir rečiau			3 k./d. ir daugiau		
	n	%	95 % P.I.	n	%	95 % P.I.
2010 m. (n=460)	404	87,8	84,5; 90,5	56	12,2	9,5; 15,5
2014 m. (n=345)	304	88,1	84,3; 91,1	41	11,9	8,9; 15,7
$\chi^2=0,016, p=0,901$						
Metai	Vaisių valgymų skaičius per dieną					
	2010 m. (n=460)			2014 m. (n=345)		
	n	%	95 % P.I.	n	%	95 % P.I.
2010 m. (n=460)	355	77,1	73,1 80,8	105	22,9	19,2; 26,9
2014 m. (n=345)	258	75,0	70,2; 79,3	86	25,0	20,7; 29,8
$\chi^2=1,718, p=0,190$						
Metai	Duonos ir grūdinių produktų valgymų skaičius per dieną					
	2010 m. (n=460)			2014 m. (n=345)		
	n	%	95 % P.I.	n	%	95 % P.I.
2010 m. (n=460)	329	71,5	67,2; 75,5	131	28,5	24,6; 32,8
2014 m. (n=345)	261	75,7	70,9 79,9	84	24,3	20,1 29,1
$\chi^2=0,514, p=0,474$						
Metai	Pieno produktų valgymų skaičius per dieną					
	2010 m. (n=460)			2014 m. (n=345)		
	n	%	95 % P.I.	n	%	95 % P.I.
2010 m. (n=460)	346	75,3	71,1 78,9	114	24,7	21,1 28,9
2014 m. (n=345)	258	74,8	69,9; 79,1	87	25,2	20,9 30,1
$\chi^2=0,020, p=0,888$						
Metai	Mėsos, paukštienos, žuvies, kiaušinių valgymų skaičius per dieną					
	2010 m. (n=460)			2014 m. (n=345)		
	n	%	95 % P.I.	n	%	95 % P.I.
2010 m. (n=460)	388	84,3	80,7 87,46	72	15,7	12,6; 19,3
2014 m. (n=345)	302	87,2	83,4 90,46	44	12,7	9,6 16,6
$\chi^2=1,381, p=0,240$						

7 lentelė. Respondentų, teigiančių, kad jų vaikai vartoja maisto papildus, pasiskirstymas 2010 ir 2014 metais

Metai	Respondentai, kurių vaikai vartoja maisto papildus		
	n	%	95 % P.I.
2010 m. (n=455)	202	44,4	39,9; 49,0
2014 m. (n=342)	180	52,6	47,3; 57,9
$\chi^2= 5,307, p=0,021$			

8 lentelė. Ekologiškų maisto produktų įtraukimas į vaiko mitybos racioną 2010 ir 2014 metais

Metai	Ekologiškų maisto produktų įtraukimas į racioną								
	Taip			Kartais			Ne		
	n	%	95 % P.I.	n	%	95 % P.I.	n	%	95 % P.I.
2010 m. (n=454)	245	43,9	49,4; 58,5	192	42,3	37,8; 46,8	17	3,8	2,4; 5,9
2014 m. (n=344)	202	58,7	53,5; 63,8	121	35,2	30,3; 40,4	21	6,1	4,0; 9,2
$\chi^2=5,607, p=0,061$									

9 lentelė. Respondentų vaikų pasiskirstymas pagal išgeriamų skysčių kiekį per dieną 2010 ir 2014 metais

Metai	Išgertų skysčių kiekis								
	0,5-1 l./d.			1-1,5 l./d.			1,5-2 l./d.		
	n	%	95 % P.I.	n	%	95 % P.I.	n	%	95 % P.I.
2010 m. (n=454)	217	47,8	43,2; 52,4	198	43,6	39,1; 48,2	39	8,9	6,4; 11,5
2014 m. (n=345)	172	49,9	44,6; 55,1	156	45,2	40,1; 50,5	17	4,9	3,1; 7,8
$\chi^2=4,037, l.l.s.=2, p=0,133$									

kartų per dieną, 2014 metais taip teigusių tėvų dalis nežymiai padidėjo ir sudarė 69,4% (2 lentelė).

2014 metais prieš mokyklą kasdien pusryčiaujančių vaikų (73,7%) buvo reikšmingai daugiau nei kasdien pusryčiaujančių vaikų 2010 metais (65,7%). Taip pat nustatyta, kad statistiškai reikšmingai 2014 metais buvo mažiau vaikų, kurie prieš einant į mokyklą nepusryčiauja (10,7% ir 14,23% atitinkamai) (3 lentelė).

2010 metais tarp pagrindinių valgymų užkandžiavo 84,8% respondentų vaikų, 2014 metais užkandžiaujančių vaikų dalis 83,1%, tačiau šis skirtumas statistiškai reikšmingas nebuvo (4 lentelė).

55,2% tėvų 2010 metais teigė, kad vaikai valgo prieš miegą, 2010 metais taip teigusių tėvų dalis statistiškai reikšmingai sumažėjo ir sudarė 45,7% respondentų (5 lentelė).

Vertinant įvairių maisto produktų grupių, tokių kaip vaisiai, daržovės, pieno produktai, vartojimo ypatumus 2010 bei 2014 metais reikšmingų skirtumų nustatyta nebuvo (6 lentelė). Tyrimo duomenimis, 2010 metais 3 ir daugiau kartų per dieną daržoves valgydavo tik 12,2% respondentų vaikų, 2014 metais taip besimaitinančių vaikų dalis sumažėjo ir sudarė tik 11,9%. Nustatyta, kad padaugėjo vaikų, 3 ir daugiau kartų per dieną valgančių vaisius (nuo 22,9% 2010 metais iki 25,0% 2014 metais), tačiau sumažėjo vaikų, kurie 3 ir daugiau kartų per dieną vartoja duoną ir grūdinius produktus (nuo 28,5% 2010 metais iki 24,3% 2014 metais). 2014 metais pieno produktus 2 kartus per dieną ir rečiau valgančių vaikų buvo mažiau nei 2010 metais (74,8% ir 75,3% atitinkamai). Mėsą, žuvis, paukštieną ir kitus baltyminius produktus 2010 metais 2 kartus per dieną ir rečiau valgė 84,3% respondentų vaikų, 2014 metais – 87,3%.

2010 metais maisto papildus (vitaminus, mineralus ir pan.) vartojo 44,4% respondentų vaikų, o 2014 metais – 52,6%. Šis nustatytas skirtumas buvo statistiškai reikšmingas (7 lentelė).

Vertinant ekologiškų maisto produktų įtraukimą į mitybos racioną 2010 bei 2014 metais reikšmingų skirtumų nustatyta nebuvo, tačiau svarbu paminėti, kad per ketverius metus padaugėjo respondentų, į vaiko mitybos racioną įtraukiančių ekologiškus produktus (2014 metais – 43,9%, 2014 metais – 58,7%), (8 lentelė).

Respondentų vaikai pagal išge-

riamų skysčių kiekį per dieną 2010 bei 2014 metais pasiskirstė panašiai. 2010 metais 1,5-2 litrus per dieną skysčių išgerdavo 8,9 % vaikų, 1-1,5 litrus per dieną – 43,6 %, 2014 metais atitinkamai – 4,9 % ir 45,2 %, tačiau šie skirtumai statistiškai reikšmingi nebuvo (9 lentelė).

Rezultatų aptarimas

Vaiko mityba priklauso nuo jo šeimos mitybos. Jei šeimos mityba bus nepalanki sveikatai, tuomet tai darys įtaką vaiko sveikatai [8]. 2013 metais Klaipėdoje atlikto tyrimo duomenimis, 66,7 % tėvų savo ikimokyklinio amžiaus atžalas sveikos mitybos ugdo patys, o 73,0 % žinojo apie sveikos mitybos piramidę, ir iš jų 30 % nurodė, kad vadovaujasi jos nurodymais, 55 % – kartais [9]. 2014 metų Klaipėdos 3-4 klasių mokinių mitybos tyrimo duomenimis, 53,8 % su tėvais kartais kalbasi apie sveiką mitybą [9]. Mūsų atliktame tyrime 2014 metais 84,8 % respondentų nurodė, kad šeimoje laikosi sveikos mitybos rekomendacijų, 2010 metais – 73,3 %.

Vaikams rekomenduojama reguliariai per dieną valgyti 4 kartus ir daugiau kartų [10]. 2010 metais vykdymo Lietuvos didžiųjų miestų pirmokų mitybos tyrimo duomenimis, 4 ir daugiau kartų per dieną valgė 69,1% pirmokų [9]. Marijampolėje 2013 metais atlikto 2008 ir 2013 metų pirmokų mitybos įpročių palyginamojo tyrimo duomenimis, 2008 metais 4 ir daugiau kartų per dieną valgydavo 81,4% pirmokų, 2013 metais – 67,3% [11]. Atlikus mūsų tyrimą nustatyta, kad 2010 metais 4 ir daugiau kartų per dieną valgė 66,6% (70,7 % pirmokų) respondentų vaikų, o 2014 metais – 69,4% (79,4 % pirmokų).

2008 ir 2013 metais Marijampolėje vykdymo pirmokų mitybos tyrimo duomenimis, 2008 metais pusryčius kasdien valgydavo 65,0% pirmokų, 2013 metais – 58,2%, atitinkamai niekada nevalgydavo pusryčių 10,2% ir 8,7% vaikų [11]. 2014 metais Klaipėdoje vykdymo 3-4 klasių mokinių mitybos tyrime 62,7% mokinių nurodė, kad visuomet valgo pusryčius, o 4,7% teigė niekada nevalgantys pusryčių [9]. Mūsų atlikto tyrimo duomenimis, 2010 metais pusryčius kasdien valgydavo 65,7% pradinį klasių mokinių, 2014 metais – 73,7% vaikų.

2014 metų Klaipėdoje vykdymo 3-4 klasių mokinių mitybos tyrimo duomenimis, 25,4 % respondentų nurodė, kad visada perka ekologiškus maisto produktus, 9,8% apklaustųjų teigė niekada tokių produktų neperka [9]. Mūsų atlikto tyrimo duomenimis, 2010 metais ekologiškų maisto produktų į vaiko mitybos racioną įtraukdavo 43,9% tėvų, niekada neįtraukdavo –3,8%, (2014 metais atitinkamai 58,7% ir 6,1%).

JAV atlikto tyrimo duomenimis, 4-8 metų vaikai per dieną išgeria 0,35 litro vandens, 9-13 metų – 0,5 litro [12].

Mūsų tyrimo duomenimis, daugiausia vaikų išgeria 0,5-1 litro skysčių per dieną (2010 metais – 47,8%, 2014 metais – 49,9%).

Išvados

1. Padaugėjo tėvų, teigiančių, kad jų šeimose laikomasi sveikos mitybos rekomendacijų, bei sumažėjo tėvų, teigiančių, kad jų atžalos valgo prieš miegą.

2. Padaugėjo prieš mokyklą kasdien pusryčiaujančių vaikų, taip pat pradinukų, kurie vartoja maisto papildus.

3. Nepasikeitė dalis vaikų, valgančių 4 ir daugiau kartų per dieną, užkandžiaujančių tarp pagrindinių valgytų bei vartojančių mažiau nei rekomenduojama daržovių, vaisių ir grūdinių produktų.

4. Ekologiškų maisto produktų įtraukimas į mitybos racioną bei vaikų išgeriamų skysčių kiekis išliko panašus.

Literatūra

1. Dailidienė N., Juškelienė V., Naudžiūtė S. Lietuvos vaikų, lankančių ikimokyklinio ugdymo įstaigas, sveikatos būklė. Visuomenės sveikata, 2009; 3: 3-8.
2. Sabaliauskas R. Saugi ir sveika aplinka vaikams. Slauga, 2004; 9(93): 3-5.
3. Stukas R., Šurkienė G. Mityba ir jos vertinimas. Vilnius. Vilniaus universiteto leidykla, 2009.
4. Licari L. et al. Children's health and environment. Developing action plans. WHO 2005; 88.
5. 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.
6. Dixey R, Heindl I, Loureiro I, Pérez-Rodrigo C, Snel J, Warrking P. Healthy eating for young people in Europe. A school-based nutrition education guide, 1999.
7. Petrauskienė A., Albavičiūtė E., Žaltauskė V., Navardauskaitė T. Penkių didžiųjų Lietuvos miestų pirmokų mitybos įpročiai. Visuomenės sveikata, 2012; 4(59):103-111.
8. Montvilienė I., Žuravliova T., Norkienė S., Mažrimas A. Ikimokyklinio amžiaus vaikų mityba tėvų požiūriu. Sveikatos mokslai, 2014; 4:44-47.
<https://doi.org/10.5200/sm-hs.2014.067>
9. Strukčinskienė B., Strazdienė N., Griškonis S. Pradinių klasių mokinių mitybos namuose ir mokykloje ypatumai. Sveikatos mokslai, 2015; 4:5-9.
<https://doi.org/10.5200/sm-hs.2015.063>
10. Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centras, Vilniaus universiteto Medicinos fakultetas, Kauno medicinos universitetas. Sveikos mitybos rekomendacijos" Vilnius, 2010; 22.
11. Petrauskienė A., Rugytė A., Albavičiūtė E. Marijampolės apskrities pirmokų mitybos ir fizinio išsivystymo ypatumai ir pokyčiai per penkerius metus. Visuomenės sveikata, 2014; 2(65):87-96.

12. Adam Drewnowski et al. Water and beverage consumption among children age 4-13y in the United States: analyses of 2005-2010 NHANES data. Nutrition Journal. 2013; 12(1):1-9. <https://doi.org/10.1186/1475-2891-12-85>

CHANGES OF NUTRITIONAL HABITS OF PRIMARY SCHOOLCHILDREN. COMPARATIVE STUDY OF YEAR 2010 AND 2014

Ž. Žandaras, R. Stukas

Key words: pupils of primary school, diet, changes in diet.

Summary

The aim of the study to compare eating habits of pupils of primary schools in two schools in Vilnius city in a time period between 2010 and 2014..

Material and methods: In 2010 in two primary schools in Vilnius city 460 parents of pupils' forms 1-4 were questioned in a technique of anonymous survey. In 2014 346 parents were questioned by analogy. Data were analyzed using program SPSS 22.0.

For qualitative data analysis Pearson's chi-square (χ^2) was used. The difference was considered statistically significant when $p < 0,05$.

Results: In 2010 73,3 % parents of pupils of primary schools followed a healthy dietary recommendations, in 2014 the percentage increased to 84,8 %, respectively 65,7 % and 73,7 % had breakfast every day, 55,2 % and 45,7% ate before going to sleep. In 2010 12,2 % of children respondents ate vegetables 3 and more times a day, in 2014 – 11,9%, in line with fruit 22,9 % and 25,0%, bread and cereal – 28,5% and 24,3 %. In 2010 44,4 % of pupils of primary schools consumed food supplements, in 2014 – 52,6 %.

Conclusions: The numbers increased of parents who follow a healthy dietary recommendations and of primary school pupils who have breakfast, consume food supplements.

Correspondence to: zymantas.zandaras@gmail.com

Gauta 2017-01-09