

IKIMOKYKLINIO AMŽIAUS VAIKŲ MITYBA TĖVŲ POŽIŪRIU

Inga Montvilienė, Tatjana Žuravliova, Sigutė Norkienė, Artūras Mažrimas

Klaipėdos universitetas, Klaipėdos jūrininkų ligoninė

Raktažodžiai: ikimokyklinio amžiaus vaikų mityba, tėvų požiūris į mitybą.

Santrauka

Sveikata didžiąja dalimi priklauso nuo gyvenamos ir mitybos. Vaikas, augdamas šeimoje, perima šeimos gyvenimo būdą, požiūrį ir tradicijas, tačiau tai ne visada būna susiję su sveika gyvenimu, sveika mityba, ne kiekvienoje šeimoje jis gauna pakankamai žinių. Tyrimo tikslas: išanalizuoti tėvų požiūrį į ikimokyklinio amžiaus vaikų mitybą. Tyrime dalyvavo 60 respondentų: populiaciją sudarė tėvai, kurie augina 3 - 6 metų ikimokyklinio amžiaus vaikus, lankančius ikimokyklinio ugdymo įstaigą, taip pat besigydančius ligoninėje. Tyrimo metodai: anketinė apklausa, anketą sudarė 23 klausimai: socialiniai – demografiniai klausimai, šeimos mitybos įpročių vertinimas, maitinimo ikimokyklinio ugdymo įstaigoje vertinimas, maisto produktų priedų vertinimas, sveikatos mokymo reikšmės vertinimas. Tyrimas atliktas anoniminės anketinės apklausos būdu, kurio tikslas išanalizuoti tėvų požiūrį į ikimokyklinio amžiaus vaikų mitybą. Apklausai naudotas instrumentas – klausimynas. Imtį sudarė 60 tėvų, kurie augina ikimokyklinio amžiaus vaikus. Tyrimo metu nustatyta, kad tėvų mitybos samprata iš dalies yra teisinga, tėvai žino sveikos mitybos principus, kas yra sveikos mitybos piramidė, tačiau jais šeimoje vadovaujasi ne visi. Tėvams trūksta informacijos apie maisto priedus, papildus, genetiškai modifikuotus maisto produktus (GMO), apie vaiko sveikatai palankius ir nepalankius maisto produktus, taip pat kokios ugdomosios programos, sveikatingumo reikšmės, kuriuose yra įgyvendinama sveikatos stiprinimo veikla, vyksta jų vaiko lankomojoje ikimokyklinio ugdymo įstaigoje. Vaiko mitybai ir mitybos įpročiams įtaką daro ir šeimos ekonominė padėtis. Sveikatos mokymo sąvokos samprata tėvų požiūriu labai įvairi: didžioji dauguma mokymą supranta kaip visapusišką informavimą apie ligas, sveikatą, profilaktiką, trečdalis mano, kad sveikatos moky-

mas ieško strategijų sveikesnei gyvenimui pasiekti. Vertinant slaugytojų dalyvavimą sveikatos mokyme, tėvų požiūriu, slaugytojos apie sveikos mitybos reikšmę sveikatai kalba nepakankamai.

Įvadas

Mityba yra vienas iš pagrindinių sveikatą lemiančių veiksnų, vienas iš ligų profilaktikos elementų. Ypač reikšminga – vaikų mityba, nes vaikai yra viena jautriausių grupių, kuri negali pati rinktis ir nuspręsti, kuo ir kaip maitintis, todėl greičiausiai pažeidžiama [7]. Maitinimosi įpročiai formuojasi ankstyvajame amžiuje, o šiuo amžiaus laikotarpiu įdiegti įgūdžiai išlieka visą gyvenimą [4, 9]. Mažiems ir ikimokyklinio amžiaus vaikams šeima yra pirmasis mitybos įpročių formavimo pavyzdys. Vaikas, augdamas šeimoje, perima šeimos gyvenimo būdą, požiūrį ir tradicijas, tačiau tai ne visada būna susiję su sveika gyvenimu, sveika mityba, ne kiekvienoje šeimoje jie gauna pakankamai žinių [1]. Tėvų požiūris į maistą šiuo vaiko vystymosi laikotarpiu yra labai svarbus. Užsienio mokslinių tyrimų duomenimis, vaiko mitybai įtakos turi tėvų žinių apie sveiką mitybą lygis, o labiausiai – šeimos socialinė bei ekonominė padėtis, šeimos narių skaičius, gyvenimas su abiem ar vienu iš tėvų, tėvų išsilavinimas, pajamos, gyvenamoji vieta ir pan. [6]. Sveikos gyvenimos nuostatos gali padėti formuoti ir ugdymo įstaigą, kurią lanko vaikas. Ji taip pat atsakinga, kad jaunoji karta užaugtų sveika, todėl vis daugiau dėmesio skiria sveikai vaiko mitybai. Lietuvoje vis daugiau ugdymo įstaigų įsitraukia į sveikatingumo projektus, organizuojamos sveikatos valandėlės, kurių metu vaikai įgyja žinių apie sveikatą, sveiką mitybą, formuojami sveikos gyvenimos įgūdžiai, nuostatos ir sveikatą stiprinanti elgsena [1,6].

Pasaulyje didėja susirūpinimas dėl maisto kokybės ir mitybos būklės gerinimo, maisto kokybės ir kiekio falsifikavimo, maisto užterštumo per aplinką [8]. Šiais laikais galima įsigtį įvairiausių maisto produktų, tačiau daugelio žmonių mitybos racionas tebėra skurdus – vis dar vartojame daug riebalų, druskos, mažai maistingų skaidulų, sparčiai daugėja antsvorio turinčių žmonių, tarp jų ir jaunesniojo amžiaus vaikų grupėse [2,7]. Šiuolaikinėje sveikatos ir socialinėje politikoje profilaktinis darbas užima vis

daugiau vietos. Visa profilaktika grindžiama mintimi, kad daug geriau stengtis ko nors išvengti, nei sulaukti, kol reikės gydyti. Turėdamas žinių, kiekvienas žmogus pats imsis atsakomybės už savo ir savo vaikų sveikatą [2].

Iki šiol Lietuvoje mažai atlikta išsamesnių ikimokyklinio amžiaus vaikų mitybos tyrimų. Šeima, pedagogai ir medikai per mažai prisideda prie sveikos vaikų gyvenamosios ugdymo [3].

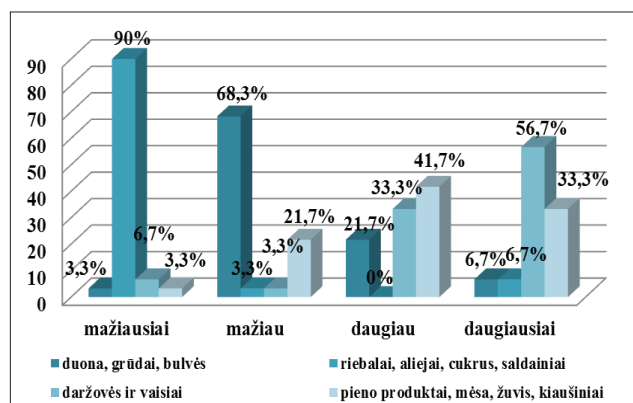
Vaikų sveikatos problemų analizavimas ir sprendimas, sveikos gyvenamosios ugdymas, tinkamos mitybos organizavimas yra aktualūs ir prioritetiniai visuomenės sveikatos uždaviniai.

Darbo tikslas: išanalizuoti tėvų požiūrį į ikimokyklinio amžiaus vaikų mitybą.

Tyrimo imtis ir tyrimo metodai

Pateikiami tėvų, kurie augina ikimokyklinio amžiaus vaikus, anketinės apklausos duomenys. Tyrimo metu buvo taikyta tėvų anoniminė anketinė apklausa raštu, kuri vyko 2013 m. Tyrime dalyvavo 60 respondentų: populiaciją sudarė tėvai, kurie augina 3 - 6 metų ikimokyklinio amžiaus vaikus, lankančius ikimokyklinio ugdymo įstaigą, taip pat besigydančius ligoninėje. Respondentai pasirinkti atsitiktinės atrankos būdu. Tyrimo populiaciją sudarė 60 tėvų, kurie augina ikimokyklinio amžiaus vaikus. Pagal lytį tėvai pasiskirstė: moterys – 75 proc.; vyrai – 25 proc.; tėvų amžius buvo nuo 20 iki 51 metų; išsilavinimas: su viduriniu išsilavinimu 23 proc., su profesiniu ar aukštesniu išsilavinimu - 47 proc., su aukštoju išsilavinimu - 30 proc. Pagal gyvenamąją vietą respondentai pasiskirstė: miesto gyventojai – 83 proc., kaimo gyventojai – 17 proc.

Išplatintos 68 anketos, analizuota 60 užpildytų anketų (anketų grįžtamumas 88 proc.). Anketą sudarė 23 klausimai: socialiniai – demografiniai klausimai, šeimos mitybos įpročių vertinimas, maitinimo ikimokyklinio ugdymo įstai-



1 pav. Svarbiausių maisto produktų vartojimas tarp vaikų (proc.)

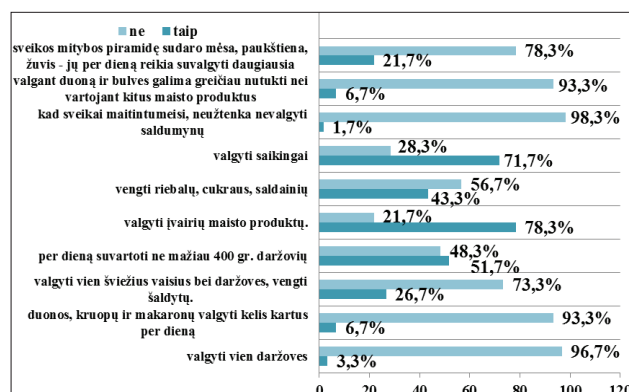
goje vertinimas, maisto produktų priedų vertinimas, sveikatos mokymo reikšmės vertinimas. Anketinės apklausos duomenys apdoroti naudojant kompiuterinę Microsoft Office Excel 2003 m. programą ir grafiškai pateikti paveikluose.

Tyrimas realizuotas laikantis tyrimo etinių aspektų: anonimiškumo, konfidencialumo, savanoriškumo, pagarbos principų.

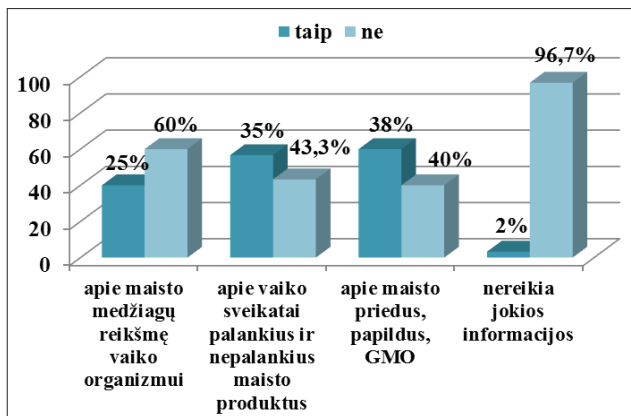
Rezultatai ir jų aptarimas

Daugiau nei pusė respondentų (55 proc.) požiūriu – mityba, tai vienas pagrindinių aplinkos veiksnių, turinčių įtakos žmogaus sveikatai. Visi respondentai rūpinasi savo ikimokyklinio amžiaus vaikų ugdymu sveikos mitybos srityje: 66,7 proc. ugdo patys namuose, 61,7 proc. pasitiki pedagogais ugdymo įstaigoje. Analizuojant svarbiausių maisto produktų vartojimą (1 pav.) vaikų atžvilgiu, respondentai savo atsakymų variantus pateikė išdėstydami juos pagal svarbą ir reikalingumą: daugiau nei pusė (56,7 proc.) respondentų kaip svarbius maisto produktus įvardijo daržoves ir vaisius. Tėvai (33,3 proc.) svarbiais nurodė pieno produktus, mėsą, žuvį, kiaušinius. Tėvų požiūriu (68,3 proc.), duoną, grūdus, bulves vaikai turėtų valgyti mažiau. Dauguma (90 proc.) tėvų mano, kad vaikai mažiausiai turėtų suvartoti riebalų, cukraus, saldinių.

Anketinės apklausos metu respondentų buvo teiraujama, ar žino, kas yra sveikos mitybos piramidė. Maisto produktų piramidės modelis padeda racionaliai vaiko mitybai [5]. Apklausoje dalyvavusių 73 proc. tėvų žino, kas yra sveikos mitybos piramidė, 27 proc. – nežinojo. Sveikos mitybos piramidės principais šeimoje vadovujasi 30 proc. tėvų, 55 proc. teigė, kad vadovujasi kartais, 15 proc. šeimoje sveikos mitybos piramidės principais nesivadovauja. Sveikos mitybos principų samprata (2 pav.) tėvų požiūriu iš dalies yra teisinga: didžioji dalis principus supranta kaip maisto įvairovę - 78,3 proc., saikingumą - 71,7 proc., taip



2 pav. Sveikos mitybos principų samprata (proc.)

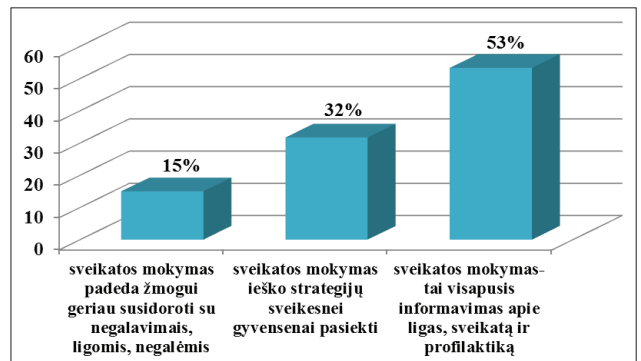


3 pav. Informacijos tėvams poreikis sveikos mitybos srityje (proc.)

pat žino sveikos mitybos taisyklę - vengti riebių maisto produktų, cukraus. Taip teigė 43,3 proc. respondentų. Daržovių valgymą ne mažiau kaip 400g per dieną, kaip vieną iš svarbių mitybos principų, nurodė 51,7 proc. tėvų, tačiau 93,3 proc. - duonos, kruopų ir makaronų reikėtų valgyti mažiau.

Sveikos gyvensenos nuostatas gali padėti formuoti ir ugdymo įstaiga, kurią lanko vaikas. Analizuojant tyrimo rezultatus nustatyta, kad 52 proc. respondentų mano, jog sveikatingumo renginiai, sveikos gyvensenos projektai ugdymo įstaigoje vyksta kelis kartus per metus, 5 proc. respondentų požiūriu ikimokyklinio ugdymo įstaigoje kartą per savaitę vyksta sveikatingumo renginiai, 28 proc. respondentų nežino ar tokie renginiai organizuojami ir 3 proc. respondentų mano, jog ugdymo įstaigoje sveikatos ugdymo veikla nevykdoma. Atliekant apklausą, buvo siekiama sužinoti, kaip tėvai vertina maisto kokybę ugdymo įstaigoje, prašant įvertinti maisto kokybę, kainą, skonį, porcijos dydį, maisto asortimentą. Anketinės apklausos metu 60 proc. tėvų nurodė, kad maisto asortimentas kartojasi, 20 proc. teigė, kad maisto kaina neatitinka kokybės. Maisto skonį, kokybę (ne šaltas maistas), porcijų dydį dauguma respondentų vertino teigiamai – 98,3 proc. Analizuojant tėvų požiūrį (3 pav.) į vaikų sveikatą, 35 proc. tėvų teigė, kad norėtų gauti daugiau informacijos apie vaiko sveikatai palankius ir nepalankius maisto produktus, 38 proc. teigė, kad daugiau informacijos norėtų gauti apie maisto priedus, papildus, genetiškai modifikuotus maisto produktus (GMO).

Mokslinių tyrimų duomenimis, vaiko mitybai ir mitybos įpročiams įtaką daro tėvų žinių apie sveiką mitybą lygis, šeimos socialinė bei ekonominė padėtis [6]. Anketoje, skirtoje tėvams, buvo klausiama, kas turi įtakos jų šeimoje mitybos įpročiams. 60 proc. respondentų svarbiausias kri-



4 pav. Sveikatos mokymo sąvokos samprata (proc.)

terijus, turintis įtakos šeimos mitybos įpročiams – šeimos tradicijos, papročiai, taip pat materialinė padėtis; 40 proc. respondentų požiūriu šie veiksniai neturi jokios įtakos. Laiko stoka, tėvų nuomone, mažai veikia mitybą - taip teigė 10 proc. tėvų. Tyrimo metu taip pat buvo analizuojama, kas, tėvų požiūriu, turi įtakos ikimokyklinio amžiaus vaikų sveikai mitybai. 65 proc. respondentų stengiasi pasakoti savo vaikui apie sveiko maisto naudą, 41,7 proc. tėvų renkasi maistą be maisto priedų. Mažiau nei pusė – 48,3 proc. respondentų neleidžia vaikui valgyti, gerti nesveikų produktų.

Šiandieninė maisto produktų gamyba nėra neįsivaizduojama be maisto priedų. Anketinės apklausos metu respondentų buvo teiraujama, ar jie žino, kas yra maisto produktų priedai. Duomenų analizė rodo, kad 87 proc. respondentų žino, kas yra maisto produktų priedai, 65 proc. respondentų neigiamos nuomonės apie maisto produktuose esančius priedus, 8 proc. respondentų teigia, jog trūksta žinių apie maisto produktų priedus. Pirkdami maisto produktus jokiais kriterijais nesivadovauja tik 3,3 proc. respondentų. Didžiajai daugumai (96,7 proc.) respondentų vieni ar kiti kriterijai yra svarbu: tėvams svarbus maiste esančių priedų, GMO poveikis sveikatai. Pirkdami maisto produktus dažniausiai kreipia dėmesį, ar nėra priedų su E ženklu – 72,9 proc., ar nėra GMO – 58,3 proc. Galimybę sveikai maitintis veikia ir ekonominė situacija. 53,3 proc. respondentų nurodė, kad maisto produkto kaina turi įtakos jų pasirinkimui. Norint įvertinti tėvų požiūrį sveikatos mokymo reikšmės atžvilgiu (4 pav.), sveikatos mokymo sąvokos samprata, tėvų požiūriu, labai įvairi: 53 proc. respondentų mokymą supranta kaip visapusišką informavimą apie ligas, sveikatą, profilaktiką, 32 proc. mano, kad sveikatos mokymas ieško strategijų sveikesnei gyvensenai pasiekti, 15 proc. sveikatos mokymą supranta kaip vieną iš priemonių, kuri padeda žmogui susidoroti su negalavimais, ligomis, negalėmis.

Vertinant slaugytojų dalyvavimą sveikatos mokyme ir

išanalizavus, ar dažnai slaugytoja kalba apie sveikos mitybos reikšmę sveikatai, 5 proc. respondentų nurodė, kad labai dažnai, 49 proc. teigė, kad dažnai, 26 proc. - retai, 20 proc. respondentų teigė, kad niekada. Galime daryti prielaidą, kad slaugytojos apie sveikos mitybos reikšmę kalba nepakankamai dėl įvairių priežasčių: galbūt tai kompetencijos stoka, o gal turi įtakos per didelis darbo krūvis.

Iki šiol Lietuvoje neatliktas išsamesnis ikimokyklinio amžiaus vaikų mitybos tyrimas. Šeima, pedagogai ir medikai per mažai prisideda prie sveikos vaikų gyvenimo ugdymo [3]. Vaikų sveikatos problemų analizavimas ir sprendimas, sveikos gyvenimo ugdymas, tinkamos mitybos organizavimas yra aktualūs ir prioritetiniai visuomenės sveikatos uždaviniai.

Išvados

1. Tėvų nuomone (55 proc.), mityba yra vienas pagrindinių aplinkos veiksnių, turinčių įtakos žmogaus sveikatai. Tėvai rūpinasi savo ikimokyklinio amžiaus vaikų ugdymu sveikos mitybos srityje: moko vaikus patys namie (66,7 proc.), pasitiki pedagogais ikimokyklinio ugdymo įstaigoje (33,3 proc.). Tėvai norėtų daugiau gauti informacijos sveikos mitybos srityje (35 proc.) – informacijos apie maisto priedus, papildus, genetiškai modifikuotus maisto produktus.

2. Tėvai (73 proc.) žino sveikos mitybos principus, taisykles, kas yra sveikos mitybos piramidė, tačiau tik 30 proc. šeimoje vadovaujasi sveikos mitybos piramidės principais. Tėvai (60 proc.) svarbiausiais kriterijais, turinčiais įtakos ikimokyklinio amžiaus vaikų mitybai, laiko šeimos tradicijas ir papročius, materialinę padėtį (40 proc.).

3. Respondentai (87 proc.) žino ir (65 proc.) neigiamai žiūri į maisto produktų priedus ir genetiškai modifikuotus maisto produktus. Maisto produktų kaina turi įtakos jų pasirinkimui.

4. Tėvai (53 proc.) sveikatos mokymą supranta kaip visapusišią informaciją apie ligas, sveikatą, ligų profilaktiką. Tėvų nuomone, apie sveikos mitybos reikšmę sveikatai slaugytojos kalba nepakankamai: apie tai kalba dažnai (49 proc.), retai (26 proc.), niekada (20 proc.).

Literatūra

1. Agarwal S., McElligott J. World Health Organization releases new Child Growth Standards. [žiūrėta 2014 - 01 - 17]. Prieiga per internetą: <http://www.who.int/mediacentre/news/releases/2006/pr21/en/>
2. Bydam J. Pedagogika. Vilnius, 2000.
3. Dėl vaikų sveikatos stiprinimo 2008–2012 metų programos patvirtinimo. Valstybės žinios. 2008; 104.
4. Jansen E, Mulkens S, Jansen A. How to promote fruit consumption in children. Visual appeal versus restriction. *Appetite*. 2010; 54(3):599 - 602.

5. Labanauskas L., Rokaitė R. Vaikų dietologija. Kaunas, 2009; 44 - 100.
6. Lagnäse K, Mast M, Danielzik S, Spethmann C, Müller MJ. Socioeconomic gradient in body weight of German children reverse direction between the ages of 2 and 6 years. *JN The Journal of Nutrition* 2003. [žiūrėta 2014 - 01 - 18]. Prieiga per internetą: <http://www.jn.nutrition.org>.
7. Licari L et al. Children's health and environment. Developing action plans. WHO 2005; 88.
8. Ustinavičienė R., Lukšienė D., Škiemienė L., Kirvaitienė J. Mitybos higiena. Kaunas, 2010; 115.
9. Van Cauwenberghe E, Maes L, Spittaels H, van Lenthe FJ, Brug J, Oppert JM. et al. Effectiveness of school-based interventions in Europe to promote healthy nutrition in children and adolescents. 2010; 103(6):781 - 97.

PARENTS' ATTITUDE TOWARDS NOURISHMENT OF PRE-SCHOOL CHILDREN

I. Montvilienė, T. Žuravliova, S. Norkienė, A. Mažrimas

Key words: pre-school children, family, proper nutrition.

Summary

Health largely depends on lifestyle and nutrition. A child growing up in a family takes over the family lifestyle, attitudes and traditions. However, it is not always related to a healthy lifestyle and healthy nourishment. Also, not in every family a child has a chance to receive enough knowledge about it. A survey has been carried out anonymously in a form of questionnaire, the object was to analyze parents' attitude to the healthy eating of pre-school children. A questionnaire has been used for the survey. The sample consisted of 60 respondents who are raising pre-school children. The analysis of the survey showed that parents have a partly dietary conception (there are not any objects), they know the principles of good nourishment and have information about healthy eating pyramid: however, not all the families follow them. Parents do not have enough information about food additives, supplements, GMO, food that is favorable or unfavourable to children's health. Moreover, they are not aware of education programs and wellness events with health promotion activities that are being organized in pre-school institutions. Child nutrition and eating habits depends on the economic situation of a family. Parent's attitude towards the concept of health education varies, the vast majority understands it as a comprehensive briefing about diseases, health and prevention, whilst one – third believe that health education is looking for strategies to achieve a healthier lifestyle. Estimating a participation of the nurses in the education of health, according to the parents, nurses do not talk enough about the importance of healthy eating.

Correspondence to: norkiene@mail.lt

Gauta 2014-06-04