

PAAUGLIŲ MITYBA SVEIKATĄ STIPRINANČIOSE MOKYKLOSE

Sigitas Griškoni^{1,2}, Aiva Dabašinskienė², Birutė Strukčinskienė²

¹Klaipėdos universitetinė ligoninė, ²Klaipėdos universiteto Sveikatos mokslų fakultetas

Raktažodžiai: mityba, paaugliai, sveikatą stiprinanti mokykla, mokiniai, sveika gyvensena.

Santrauka

Tinkama mityba paauglystės laikotarpiu mažina mažakraujystės, vystymosi sutrikimų, antsvorio ir kitų sveikatos problemų riziką. Sveikatą stiprinančios mokyklos padeda paaugliams formuoti sveikatai įtakos turinčią elgseną. Darbo tikslas buvo aptarti paauglių mitybos ypatumus sveikatą stiprinančiose mokyklose. Atlikta apklausa raštu. Buvo tirti paauglių mitybos įpročiai sveikatą stiprinančiose mokyklose ir mokyklose, neįsitraukusiose į sveikatą stiprinančių mokyklų tinklą. Tyrimas atliktas keturiose Klaipėdos regiono mokyklose. Dvi iš jų yra sveikatą stiprinančios mokyklos, kitos dvi – atsitiktinai atrinktos mokyklos. Ugdymo įstaigose parenkant tyrimui klases taikyta atsitiktinė lizdinė atranka. Statistinė duomenų analizė atlikta naudojantis SPSS 20 programine įranga. Taikytas χ^2 kriterijus. Statistinis hipotezių reikšmingumas patvirtintas, kai $p < 0,05$. Tyrime dalyvavo 487 ugdymo įstaigų 9-12 klasių mokiniai (15-19 metų): 223 (45,8 proc.) vaikinai ir 264 (54,2 proc.) merginos. Apklausti 242 (49,7 proc.) sveikatą stiprinančių mokyklų (SSM) ir 245 (50,3 proc.) neįsitraukusių į SSM tinklą respondentai. Tyrimo metu nustatyta, kad kasdien mokykloje pietauja du kartus daugiau mokinių iš sveikatą stiprinančių mokyklų (SSM), nei mokinių, lankančių mokyklas, nedalyvaujančias sveikatą stiprinančių mokyklų tinkle. SSM mokiniai valgo keturis ir daugiau kartų per dieną, o mokiniai mokyklose, neįsitraukusiose į sveikatą stiprinančių mokyklų tinklą - tris kartus per dieną. SSM tinkle nedalyvaujančiose mokyklose daugiau mokinių nurodė, kad jų mokyklose prekiaujama nesveiku maistu, nei SSM mokyklose. SSM mokiniai rečiau valgo greito maisto produktų, geria kokakolos bei kitų saldžių gazuotų gėrimų ir dažniau valgo sriubos, tačiau valgo mažiau juodos duonos ir šviežių vaisių, nei

sveikatą stiprinančių mokyklų veikloje nedalyvaujančių mokyklų ugdytiniai. Maistą mokykloje pagal naudą sveikatai renkasi tik apie 10 proc. paauglių ir SSM mokyklose, ir įprastinėse mokyklose. Įprastines mokyklas lankantys mokiniai dažniau kalbasi su šeimos nariais apie sveiką mitybą, dažniau laikosi sveikos mitybos principų, turi daugiau žinių apie sveiką mitybą, nei SSM mokiniai, tačiau savo mitybos įpročius labiau linkę keisti SSM ugdytiniai. Sveikos gyvensenos pamokose apie sveiką mitybą norėtų sužinoti apie pusę SSM mokinių ir trečdalis mokinių, lankančių įprastines mokyklas.

Įvadas

Sveika ir visavertė mityba daro poveikį fizinei ir protinei žmogaus raidai, darbingumui ir ilgaamžiškumui. Sveika mityba – sveikatos pagrindas. Įvairių mokslininkų duomenimis, mitybos įpročiai turi įtakos mūsų sveikatai net 25–30 proc. [1].

Tinkama mityba paauglystės laikotarpiu mažina mažakraujystės, vystymosi sutrikimų, antsvorio ir kitų sveikatos problemų riziką. Vaikystėje mitybos įpročius daugiau ar mažiau lemia tėvų maitinimosi modelis, tačiau paauglystėje, kada išauga saviraiškos, nepriklausomybės poreikis, paauglių mitybos įpročiai gali kisti. Paaugliai domisi savo išvaizda, jiems pasidaro svarbu neišsiskirti iš bendraamžių grupės [2].

Dauguma vaikų ir paauglių stengiasi neatsilikti nuo šiuolaikinės mados ir bando laikytis įvairių dietų, kurios turi savo pasekmes. Laikantis įvairių dietų atsiranda valgymo sutrikimai: nervinė bulimija ir nervinė anoreksija. Įvairių autorių duomenimis, valgymo sutrikimų turi iki 4 proc. paauglių. Nervinės anoreksijos atvejų diagnozuojama vis daugiau: šis sutrikimas 10 – 20 kartų daugiau diagnozuojamas mergaitėms nei berniukams [3].

Moksliniai tyrimai pagrindžia vaikų ir paauglių, kaip ir visų gyventojų, tiesioginį mitybos ryšį su įvairiais socialiniais ir ekonominiais veiksniais: maisto produktų kainomis ir jų rinkodara, sveikatai palankių produktų prieinamumu, nedarbu, šeimos turtine padėtimi, reklama bei kitais veiks-

niais. Skirtingai nuo suaugusiųjų, vaikų mitybą veikia dar daugiau veiksnių: gyvenamos formavimosi ypatumai, žinių ir patirties stoka, tėvų elgesio ir auklėjimo modeliai, šeimos narių sudėtis, bendraamžių įtaka, mokyklos strategija ir veikla sprendžiant mokinių mitybos klausimus [4].

Mokslininkai siūlo daugiau dėmesio skirti vaikų ir paauglių valgymo įpročiams, vaikų mitybai mokyklose, namuose, pabrėžiama mitybos specialistų įtaka, tėvų vaidmuo formuojant ir ugdant vaikų sveikos mitybos įpročius [5]. Mokinių maitinimas mokyklose turi būti organizuojamas atsižvelgiant į fiziologinius mokinių poreikius, vaikų amžiaus ypatumus bei sveikos mitybos principus ir taisykles. Maisto produktų tiekimas, maisto tvarkymo įranga ir maisto tvarkymas turi atitikti visuomenės sveikatos priežiūros bei kitų teisės aktų reikalavimus [6].

Maitinimas - viena svarbiausių veiklos sričių vaikų ugdymo įstaigose. Ji veikia ne tik vaikų sveikatą, atsparumą ligoms, tinkamą augimą, bet ir mokymosi rezultatus. Racionalios mitybos ugdymas yra viena iš svarbiausių šio laikmečio ugdymo sričių. Sveikatą stiprinančios mokyklos siekia įgyvendinti pagrindinį tikslą, besivadovaudamos 12 kriterijų. Iš jų devintas yra „Sveikos mitybos įpročių formavimas“. Veiklos kryptys sveikatą stiprinančiose mokyklose yra šios:

- Mitybos normų laikymasis organizuojant maitinimą mokykloje.
- Mokyklos maisto blokų darbuotojų dalyvavimas įgyvendinant sveikos mitybos strategiją visoje mokykloje.
- Sąlygų maitinimui organizuoti (patalpų įrengimas, maisto gaminimas, valgymui patalpų, pakankamos trukmės pertraukų ir darbo numatymas) sudarymas.
- Bufetų aprūpinimas vaikų mitybai tinkamo asortimento produktais.
- Ryšių su tėvais palaikymas mokinių maitinimo klausimais [7].
- Sveikatą stiprinančios mokyklos paaugliams padeda formuoti sveikatai įtakos turinčią elgseną.

Paaugliai padedami mokytojų, visuomenės sveikatos priežiūros specialistų ir tėvų turi patys pasirinkti, kokiū būdu rūpintis savo sveikata: pasirinkti sveiką mitybą ar nesaugų maistą (nesveiką mitybą). Mokyklose turi būti sudarytas prieinamumas sveikai mitybai ir geriamajam vandeniui, kad paaugliai galėtų rūpintis savo ir kitų sveikata.

Darbo tikslas - aptarti paauglių mitybos ypatumus sveikatą stiprinančiose mokyklose.

Tyrimo metodika

Atlikta apklausa raštu. Buvo tirti paauglių mitybos įpročiai sveikatą stiprinančiose mokyklose ir mokyklose, neįsitraukusiose į sveikatą stiprinančių mokyklų tinklą.

Klaipėdos regione yra dvi sveikatą stiprinančios mokyklos (SSM). Tyrimas atliktas keturiose Klaipėdos regiono mokyklose. Dvi iš jų yra sveikatą stiprinančios mokyklos, kitos dvi – atsitiktinai atrinktos mokyklos. Ugdymo įstaigose parenkant tyrimui klases taikyta atsitiktinė lizdinė atranka. Statistinė duomenų analizė atlikta naudojantis SPSS 20 programine įranga. Taikytas χ^2 kriterijus. Statistinis hipotezių reikšmingumas patvirtintas, kai $p < 0,05$.

Tyrimo dalyvavo 487 ugdymo įstaigų 9-12 klasių mokiniai (15-19 metų): 223 (45,8 proc.) vaikinai ir 264 (54,2 proc.) merginos. Apklausti 242 (49,7 proc.) sveikatą stiprinančių mokyklų (SSM) ir 245 (50,3 proc.) neįsitraukusių į SSM tinklą respondentai. Tyrimui naudotas Klaipėdos universiteto Sveikatos mokslų fakulteto Visuomenės sveikatos katedros mokslininkų sudarytas klausimynas. Buvo išdalintos 498 anketos, analizuotos 487 užpildytos anketos (anketų grįžtamumas 97,8%). Jaunesni nei 16 metų respondentai tyrime dalyvavo tik su raštišku tėvų sutikimu. Tyrimui atlikti buvo gautas Bioetikos komiteto leidimas.

Rezultatai ir jų aptarimas

Tyrimo metu buvo analizuoti paauglių mitybos įpročiai sveikatą stiprinančiose mokyklose ir mokyklose, neįsitraukusiose į sveikatą stiprinančių mokyklų tinklą. Tyrimo rezultatai parodė, kad mokykloje kasdien pietauja apie pusę (48,3 proc.) paauglių sveikatą stiprinančiose mokyklose (SMM) ir ketvirtadalis (23,3 proc.) paauglių, kurie mokosi mokyklose, neįsitraukusiose į sveikatą stiprinančių mokyklų tinklą. Pietų mokykloje niekada nevalgo 31,0 proc. paauglių, kurie mokosi mokyklose, neįsitraukusiose į sveikatą stiprinančių mokyklų tinklą, o sveikatą stiprinančiose mokyklose tik 9,1 proc. pagalių niekada nepietauja mokykloje. Tyrimas atskleidė, kad sveikatą stiprinančiose mokyklose paaugliai statistiškai reikšmingai dažniau valgo pietus mokykloje, negu paaugliai, lankantys mokyklas, nedalyvaujančias sveikatą stiprinančių mokyklų judėjime ($\chi^2=50,8$; $lfs=2$; $p<0,001$).

Tyrimo metu paaiškėjo, kad 53,3 proc. mokinių sveikatą stiprinančiose mokyklose valgo keturis ir daugiau kartų per dieną, o 39,7 proc. – tris kartus per dieną, kai tuo tarpu 48,2 proc. mokinių mokyklose, neįsitraukusiose į sveikatą stiprinančių mokyklų tinklą, valgo tris kartus per dieną, 30,2 proc. – keturis ir daugiau kartų per dieną, ir 17,1 proc. – du kartus per dieną. SMM mokiniai valgo reikšmingai daugiau kartų per dieną, negu mokiniai mokyklose, neįsitraukusiose į sveikatą stiprinančių mokyklų tinklą ($\chi^2=38,7$; $lfs=3$; $p<0,001$).

Kadangi mūsų šalies mokyklose draudžiama prekiauti nesveiku maistu, tyrimu norėta išsiaiškinti, kaip šio draudimo laikomasi. Paaugliai buvo klausiami, ar jų mokykloje

prekiaujama nesveiku maistu. Iš tyrimo rezultatų matyti, kad dažniau prekiaujama nesveiku maistu mokyklose, neišitraukusiose į sveikatą stiprinančių mokyklų tinklą ($\chi^2=14,4$; $l/s=1$; $p<0,001$). Apie pusę respondentų (53,9 proc.) nurodė, kad šiose mokyklose prekiaujama nesveikais maisto produktais. 36,8% mokinių iš SSM nurodė, kad jų mokyklose prekiaujama nesveiku maistu.

Tyrimo metu buvo siekiama išsiaiškinti, kaip dažnai 9-12 klasių mokiniai valgo įvairius maisto produktus. Mitybos įpročių rezultatai buvo palyginti tarp sveikatą stiprinančių mokyklų ugdytinių ir mokinių, kurie lanko įprastines mokyklas (1 lentelė). Tyrimo rezultatai parodė, kad paaugliai mokyklose, neišitraukusiose į SSM tinklą, reikšmingai dažniau valgo juodą duoną, negu mokiniai iš sveikatą stiprinančių mokyklų ($\chi^2=22,6$; $l/s=3$; $p<0,001$). Juodą duoną kasdien arba beveik kasdien valgo apie pusę (50,2

proc.) mokinių iš įprastinių mokyklų, ir 33,4 proc. – iš sveikatą stiprinančių mokyklų. Kokakolą ir kitus saldžius gazuotus gėrimus reikšmingai rečiau geria SSM ugdytiniai ($\chi^2=10,2$; $l/s=3$; $p=0,017$). Beveik penktadalis (19,2%) respondentų iš sveikų mokyklų tinkle nedalyvaujančių mokyklų kokakolą ir kitus saldžius gazuotus gėrimus vartoja kasdien arba 3-5 dienas per savaitę. Greito maisto produktus (mėsainius, dešrainius, bulvių traškučius ir pan.) dažniau valgo paaugliai iš ugdymo įstaigų, nedalyvaujančių sveikatą stiprinančių mokyklų tinkle ($\chi^2=10,6$; $l/s=3$; $p=0,014$). Tyrimas parodė, kad mokiniai mokyklose, neišitraukusiose į SSM tinklą, statistiškai reikšmingai dažniau, negu mokiniai SSM valgo šviežius vaisius ($\chi^2=12,5$; $l/s=3$; $p=0,006$). 16,9 proc. SSM tinkle dalyvaujančių ir 8,2 proc. SSM veikloje nedalyvaujančių mokyklų mokinių šviežius vaisius valgo 1 kartą per savaitę, 29,3 proc. SSM ir 27,8 proc. ne

1 lentelė. Maisto produktų vartojimas tarp paauglių (SSM - Sveikatą stiprinanti mokykla)

Produktas	Mokykla	Niekada N(%)	1-2 kartai per sav. N(%)	3-5 kartai per sav. N(%)	Kasdien N(%)	p-reikšmė
Juoda duona	SSM	74 (30,6)	87 (36,0)	47 (19,4)	34 (14,0)	p<0,001
	ne SSM	35 (14,3)	87 (35,5)	72 (29,4)	51 (20,8)	
Kokakola ir kt. saldūs, gazuoti gėrimai	SSM	96 (39,7)	120 (49,6)	22 (9,1)	4 (1,6)	p=0,017
	ne SSM	73 (29,8)	125 (51,0)	35 (14,3)	12 (4,9)	
Greito maisto produktai	SSM	86 (35,5)	130 (53,7)	20 (8,3)	6 (2,5)	p=0,014
	ne SSM	61 (24,9)	137 (55,9)	38 (15,5)	9 (3,7)	
Švieži vaisiai	SSM	41 (16,9)	71 (29,3)	74 (30,6)	56 (23,2)	p=0,006
	ne SSM	20 (8,2)	68 (27,8)	74 (30,2)	83 (33,8)	

2 lentelė. Stribos valgymo dažnis tarp paauglių
 $\chi^2=15,2$; $l/s=2$; $p<0,001$

Mokykla	Niekada nevalgo N (proc.)	Kelis kartus per savaitę N (proc.)	Kasdien N (proc.)
SSM	15 (6,2)	204 (84,3)	23 (9,5)
Mokykla neišitraukusi į SSM tinklą	36 (14,7)	171 (69,8)	38 (15,5)

3 lentelė. Mokinių maisto pasirinkimo kriterijai mokyklos valgykloje

Mokykla	Kaina N (proc.)	Išvaizda N (proc.)	Porcijos dydis N (proc.)	Nauda sveikatai N (proc.)	Skonis N (proc.)	Ką pataria tėvai N (proc.)
SSM	99 (40,9)	11 (4,5)	30 (12,4)	25 (10,3)	76 (31,4)	1 (0,5)
Mokykla neišitraukusi į SSM tinklą	70 (28,6)	27 (11,0)	21 (8,6)	25 (10,2)	99 (40,4)	3 (1,2)
Iš viso	169 (34,7)	38 (7,8)	51 (10,5)	50 (10,3)	175(35,9)	4 (0,8)

4 lentelė. Šaltiniai, iš kurių mokiniai norėtų sužinoti apie sveiką mitybą

Mokykla	Internetu N (proc.)	Žiūrint TV N (proc.)	Skaitant literatūrą N (proc.)	Sveikos gyvensenos pamokose N (proc.)
SSM	51 (21,1)	51 (21,1)	11 (4,5)	129 (53,3)
Mokykla neišitraukusi į SSM tinklą	98 (40,0)	65 (26,5)	14 (5,7)	68 (27,8)
Iš viso	149 (30,6)	116 (23,8)	25 (5,1)	197 (40,5)

5 lentelė. Mokinių subjektyvus savo žinių apie sveiką mitybą vertinimas $\chi^2=13,1$; $l/s=2$; $p=0,001$

Mokykla	Taip N (proc.)	Abejoju N (proc.)	Ne N (proc.)
SSM	85 (35,1)	141 (58,3)	16 (6,6)
Mokykla neišitraukusi į SSM tinklą	123 (50,2)	103 (42,0)	19 (7,8)

SSM mokinių šviežius vaisius valgo 2 kartus per savaitę, 30,6 proc. SSM ir 30,2 proc. ne SSM ugdytinių šviežius vaisius valgo 3 kartus per savaitę, o 23,2 proc. SSM ir 33,8 proc. ne SSM paauglių nurodė, kad jie šviežias daržoves valgo 4 ir daugiau kartų per savaitę.

Tyrimo metu buvo domėtasi, kaip dažnai paaugliai valgo sriubą. Tyrimo rezultatai atskleidė, kad 89,5 proc. 9-12 klasių mokinių valgo sriubą kasdien arba kelis kartus per savaitę. Analizuojant apklausos rezultatus pagal mokyklas paaiškėjo, kad sveikatą stiprinančių mokyklų mokiniai reikšmingai dažniau valgo sriubą, negu paaugliai iš mokyklų, neįsitraukusių į sveikatą stiprinančių mokyklų tinklą ($\chi^2=15,2$; $l/s=2$; $p<0,001$) (2 lentelė).

Norint išsiaiškinti mokinių racionalios mitybos įpročius buvo prašoma nurodyti pagrindinius kriterijus, kuriais remdamiesi jie renkasi maisto produktus mokyklos valgykloje (3 lentelė). Pagal tyrimo duomenis galima išskirti du pagrindinius maisto pasirinkimo kriterijus. Tai yra skonio savybės (atsakė 35,9 proc. visų paauglių) ir kaina (atsakė 34,7 proc. visų paauglių). Šie du kriterijai žymėti kaip pagrindiniai tiek sveikatą stiprinančiose mokyklose, tiek mokyklose, neįsitraukusiose į sveikatą stiprinančių mokyklų tinklą. Į naudą sveikatai rinkdamiesi maistą atsižvelgia tik apie 10 proc. paauglių ir iš SSM, ir iš įprastinių mokyklų (reikšmingų skirtumų tarp mokyklų kategorijų nenustatyta).

Kalbėjimas šeimoje apie sveiką mitybą yra viena iš mitybos įpročių valdymo priemonių. Tyrimo metu buvo klausama, ar paaugliai diskutuoja apie sveiką mitybą su šeimos nariais. Iš gautų rezultatų paaiškėjo, kad su šeimos nariais sveikos mitybos klausimais dažniau pasitaria sveikų mokyklų tinkle nedalyvaujančių mokyklų mokiniai (palyginus su SMM ugdytiniais) ($\chi^2=10,6$; $l/s=2$; $p=0,005$). Maitintis reikia reguliariai – ne mažiau kaip tris kartus per dieną tuo pačiu laiku, reikia rinktis maistingą, įvairų, dažniau augalinės nei gyvulinės kilmės maistą. Būtent tokie yra pagrindiniai sveikos mitybos principai, kuriuos būtina diegti jauname amžiuje, kadangi šiuo metu formuojasi pagrindiniai žmogaus įgūdžiai ir įpročiai. Racionali mityba yra ypatinai reikšminga augančiam ir besivystančiam organizmui. Taigi apklausos metu buvo aktualu išsiaiškinti, ar mokiniai laikosi sveikos mitybos principų ir palyginti duomenis pagal tai, kokioje mokykloje jie mokosi. Sveikos mitybos principų laikosi statistiškai reikšmingai daugiau mokinių, kurie lanko įprastines mokyklas, o ne sveikatą stiprinančias mokyklas ($\chi^2=7,3$; $l/s=2$; $p=0,026$). 7,0 proc. sveikatą stiprinančių mokyklų ugdytinių visada laikosi sveikos mitybos principų, 75,2 proc. – laikosi kartais, 17,8 – niekada jų nesilaiko. 13,1 proc. paauglių iš mokyklų, kurios nedalyvauja sveikatą stiprinančių mokyklų tinkle, visada laikosi

sveikos mitybos principų, 75,1 pro.- laikosi kartais, 11,8 proc. nesilaiko niekada. Apklausos metu buvo nustatyti pagrindiniai šaltiniai, iš kurių mokiniai norėtų sužinoti apie sveiką mitybą (4 lentelė). Sveikos gyvensenos pamokose apie sveiką mitybą norėtų sužinoti apie pusę (53,3 proc.) mokinių iš sveikatą stiprinančių mokyklų ir 27,8 proc. paauglių, kurie mokosi mokyklose, neįsitraukusiose į sveikatą stiprinančių mokyklų tinklą. Daugiau nei pusė (58,3 proc.) SSM mokinių abejoja savo žiniomis apie sveiką mitybą, o 35,1 proc.- teigia, kad turi šių žinių pakankamai. Iš gautų duomenų matyti, kad SMM mokiniai turi reikšmingai daugiau žinių apie sveiką mitybą, nei SMM veikloje nedalyvaujančių mokyklų ugdytiniai ($\chi^2=13,1$; $l/s=2$; $p=0,001$) (5 lentelė). Savo mitybos įpročius statistiškai reikšmingai labiau norėtų keisti sveikatą stiprinančių mokyklų ugdytiniai, nei SMM veikloje nedalyvaujančių mokyklų mokiniai ($\chi^2=7,1$; $l/s=2$; $p=0,029$).

Paauglių mitybos įpročių situacija Lietuvoje rodo, jog yra aktualu gilintis į paauglių mitybos įpročius ir siekti, kad paaugliai pradėtų laikytis mitybos režimo ir atsakyti vartoti nesveikus maisto produktus. Pastaruoju metu aktyvėjantis Lietuvos mokyklų įsijungimas į sveikatą stiprinančių mokyklų tinklą yra vienas iš būdų, naudojamų stiprinti vaikų ir paauglių sveikatą bei ugdyti sveikos mitybos įpročius. Tyrimas atskleidė, kad pagal daugumą tirtų rodiklių iš sveikatą stiprinančių mokyklų paaugliai pasižymi tinkamesnėmis mitybos nuostatomis, nei nedalyvaujančių sveikatą stiprinančių mokyklų tinkle. Visgi pagal kai kuriuos kriterijus sveikatą stiprinančių mokyklų ugdytinių mitybos įpročiai atsilieka nuo įprastinėse mokyklose besimokančių respondentų mitybos įgūdžių. Tai rodo, kad sveikos mitybos aktualijos išlieka tarp svarbių vaikų ir paauglių sveikatos problemų, o sveikos mitybos valdymas mokyklose išlieka prioritetine visuomenės sveikatos priežiūros sritimi.

Sveikatos stiprinimas mokykloje padeda užtikrinti ir sveikos mitybos organizavimą mokykloje [8]. Sveikos mitybos valdymui reikia kurti kompleksines programas, visapusiškas strategijas, pagrįstas glaudžiu bendradarbiavimu ir sąveika tarp įvairiais lygmenimis vykdomos sveikatinimo veiklos. Perspektyvios, moksliskai pagrįstos, ilgalaikės, sveikatą stiprinančios strategijos, sveikos mitybos įgūdžių formavimas mokyklose, koordinuojamas sveikos mitybos valdymas padėtų spręsti vaikų ir paauglių sveikatinimo problemas mūsų šalyje.

Išvados

1. Kasdien mokykloje pietauja du kartus daugiau mokinių iš sveikatą stiprinančių mokyklų (SSM), nei mokinių lankančių mokyklas, nedalyvaujančias sveikatą stiprinančių mokyklų tinkle.

2. Sveikatą stiprinančių mokyklų mokiniai valgo reikšmingai daugiau kartų per dieną (keturis ir daugiau kartų per dieną), negu mokiniai mokyklose, neįsitraukusiose į sveikatą stiprinančių mokyklų tinklą (tris kartus per dieną).

3. Sveikatą stiprinančių mokyklų tinkle nedalyvaujančiose mokyklose daugiau mokinių nurodė, kad jų mokyklose prekiaujama nesveiku maistu, nei sveikatą stiprinančiose mokyklose.

4. Sveikatą stiprinančių mokyklų mokiniai rečiau valgo greito maisto produktų, geria kokakolos bei kitų saldžių gazuotų gėrimų ir dažniau valgo sriubos, tačiau valgo mažiau judos duonos ir šviežių vaisių, nei sveikatą stiprinančių mokyklų veikloje nedalyvaujančių mokyklų ugdytiniai.

5. Maistą mokykloje pagal naudą sveikatai renkasi tik apie 10 proc. paauglių ir sveikatą stiprinančiose mokyklose, ir įprastinėse mokyklose.

6. Įprastines mokyklas lankantys mokiniai dažniau kalbasi su šeimos nariais apie sveiką mitybą, dažniau laikosi sveikos mitybos principų, turi daugiau žinių apie sveiką mitybą, nei sveikatą, tačiau savo mitybos įpročius labiau linkę keisti sveikatą stiprinančių mokyklų ugdytiniai.

7. Sveikos gyvensenos pamokose apie sveiką mitybą norėtų sužinoti apie pusę sveikatą stiprinančių mokyklų mokinių ir trečdalis mokinių, lankančių įprastines mokyklas.

Literatūra

1. Grabauskas V, Petkevičienė J, Kriaučionienė V, Klumbienė J. Health inequalities in Lithuania: education and nutrition habits. *Medicina (Kaunas)* 2004; 40(9):875-883.
2. Vereecken C, Ojala K, Jordan M. Eating Habits. In: Currie C. et al. Young people's health in context. Copenhagen: World Health Organization, 2004.
3. Keski-Rahkonen A, Hoek HW, Susser ES, Linna MS, Sihvola E, Raevuori A. et al. Epidemiology and course of anorexia nervosa in the community. *American Journal of Psychiatry* 2007; 164(8):1259-1265.
4. Zaborskis A., Lagūnaitė R. Vaisiai ir daržovės mokinio valgiraštyje: mityba ir socialiniai netolygumai 2002 – 2010 metais. *Visuomenės sveikata*, 2011; 2(53): 65 - 75.
5. Stukas R., Savickaja K., Bartkevičiūtė R., Dobrovolskij V. Vilniaus pradinė mokyklų mokinių mitybos ypatumai. *Sveikatos mokslai*, 2011; 7(21):85-90.
6. Šurkienė G., Stukas R. Įvairaus amžiaus vaikų mityba ir jos vertinimas. Vilnius. Vilniaus universiteto leidykla, 2003.
7. Jociūtė A. Europos sveikatą stiprinančių mokyklų tinklas. Vilnius. Valstybinis aplinkos sveikatos centras, 2002.
8. Jociūtė A., Krupskienė A., Sabaliauskienė D., Paulauskienė N. Sveikatos stiprinimas mokyklose. Vilnius. Valstybinis aplinkos sveikatos centras, 2008.

TEENAGERS' NUTRITION IN HEALTH-PROMOTING SCHOOLS

S. Griškoniš, A. Dabašinskienė, B. Strukčinskienė

Key words: nutrition, teenagers, health-promoting school, schoolchildren, healthy lifestyle.

Summary

The survey on teenagers' nutrition was conducted in four Klaipėda County schools. In the survey participated 487 schoolchildren, aged 15 - 19 years (from 9 -12 forms): 223 (45.8%) boys and 264 (54.2%) girls. In the study, 242 (49.7 %) respondents were from health-promoting schools and 245 (50.3 %) - from the regular schools. Random cluster sample and Chi-square test were used, and the significance level $p < 0.05$ was considered as statistically significant. The study revealed that two times more schoolchildren from health-promoting schools eat daily lunch at school when compare with teenagers from regular schools. The schoolchildren from health – promoting schools eat four or more times per day, while schoolchildren from regular schools – three times per day. From the regular schools more schoolchildren stated that in their school they could buy unhealthy food. Schoolchildren from health-promoting schools more rare eat fast food, drink carbonated drinks, and more often eat soup, but eat less dark bread and less fresh fruits than that of teenagers from regular schools. While selecting meals at school, only 10 % of schoolchildren from both types of schools the priority give to the value of food for health. Teenagers from the regular schools more often discuss healthy nutrition issues with their family, more often use a healthy diet, and have more knowledge on healthy nutrition than teenagers from health-promoting schools; however schoolchildren from health-promoting schools are more inclined to change their eating habits. The half of schoolchildren from health-promoting schools and one third - from the regular schools prefer to learn on healthy nutrition during the lessons on healthy lifestyle.

Correspondence to: birutedoctor@hotmail.com

Gauta 2014-07-23