

UTENOS REGIONO SKIRTINGŲ LYČIŲ PAAUGLIŲ MITYBOS ĮPROČIŲ PALYGINIMAS

Žydra Kuprėnaitė, Jolita Lubienė, Ramunė Ubeikienė

Utenos kolegijos Medicinos fakultetas

Raktažodžiai: paaugliai, lytis, mitybos įpročiai, sveikata, mityba, mokykla.

Santrauka

Pastaruoju metu pastebimas valgymo sutrikimų – anoreksijos, bulimijos, persivalgymo – plitimas. Nerimą kelia šių sutrikimų pasireiškimas paauglystėje. Svarbu palyginti skirtingų lyčių paauglių mitybos įpročius, siekiant išvengti galimas tendencijas bei numatyti galimų sutrikimų prevencijos priemones, kadangi netinkamos mitybos įpročiai, valgymo sutrikimai paaugliams turi daugiau neigiamų pasekmių, nei suaugusiems. Tyrimu siekta palyginti skirtingų lyčių paauglių mitybos įpročius. Tyrimas atskleidė, kad tam tikrais aspektais išryškėja vienos, o jau kitais – kitos lyties tiriamųjų mitybos įpročių taisyklingumas, tačiau ypač svarbu tinkamos mitybos įpročių formavimu reikiama rūpintis tiek individualiai – šeimos, kurioje auga paauglys, tiek mokyklos – kasdieninės mokinio aplinkos, tiek visuomeniniu lygmenimis.

Įvadas

Ne vienerius metus Lietuvoje vykdomi įvairūs projektai visuomenės švietimo sveikatos, sveikos mitybos ir maisto pasirinkimo klausimais (darželinukams ir pradinukams dalinami pieno produktai, vaisiai, daržovės, seminarai vyresniems moksleiviams bei visuomenei), rezultato nedavė. Tai atskleidė Vilniaus universiteto Visuomenės sveikatos instituto atliktas Lietuvos gyventojų mitybos įpročių tyrimas. Apklausus 1001 respondentą visoje šalyje, paaiškėjo, kad lietuvių mityba – kaip kad prieš penkerius metus buvo netinkama ir nepalanki sveikatai, taip ir dabar yra panaši, kitaip tariant, – prasta [3]. Pastaruoju metu vyraujant liekno kūno kultui, pastebimas valgymo sutrikimų – anoreksijos, bulimijos, persivalgymo – plitimas. Nerimą kelia šių sutrikimų pasireiškimas paauglystėje. Pastebėtina ir tai, kad paauglių berniukų mitybos sutrikimų problemos mažiau analizuojamos, palyginus su panašiomis mergai-

čių problemomis, nors vis daugėja atvejų, kai mitybos sutrikimai būdingi vyriškos lyties atstovams. Vis daugiau paauglių berniukų kenčia nuo valgymo sutrikimų, kadangi paauglystėje ypač būdingas jautrumas aplinkinių pastaboms ir kritikai. Svarbu palyginti skirtingų lyčių paauglių mitybos įpročius, siekiant išvengti galimas tendencijas bei numatyti galimų sutrikimų prevencijos priemones. Valgymo sutrikimai paaugliams turi daugiau neigiamų pasekmių, nei suaugusiems. Tyrimo rezultatai rodo, kad paauglystėje labai svarbia tampa išvaizda, kūno formos, tinkamo svorio palaikymas. Pagrindinėmis mitybos sutrikimų priežastimis galima įvardinti nepasitikėjimą savimi, žiniasklaidos, bendraamžių įtaką, netinkamą kūno formų vertinimą. Būtina laiku pradėti rūpintis sveikos mitybos įgūdžių formavimu, suteikiant paaugliams žinių apie jų gyvenime vykstančius fiziologinius pokyčius ir mitybos raciono reikšmę bręstančiam organizmui.

Deja, tenka konstatuoti, kad Lietuvoje, kaip ir kitose Europos Sąjungos šalyse, auga skaičius gyventojų, turinčių antsvorio ir nutukimo problemų. Dėl netinkamos mitybos įpročių ateityje gali tik padaugėti lėtinių ligų, tokių kaip – kraujagyslių sistemos ligos, padidėjęs kraujospūdis, antro tipo diabetas, insultas ir k.t. [4].

Sveika mityba – vienas pagrindinių sveikatą lemiančių gyvenimo veiksnių bei ligų riziką mažinančių elementų. Lietuvoje per pastaruosius du dešimtmečius įvykusios politinės ir ekonominės permainos paveikė gyventojų mitybą. Moksliniai tyrimai pagrindžia vaikų ir paauglių, kaip ir visų gyventojų, tiesioginį ryšį su įvairiais socialiniais ir ekonominiais veiksniais: maisto produktų kaina ir jų rinkodara, sveikatai palankių produktų prieinamumas, nedarbu, šeimos turto padėtimi, reklama ir kitais veiksniais. Skirtingai nuo suaugusių, vaikų ir paauglių mitybą veikia dar daugiau veiksnių: gyvenimo formavimosi ypatumai, žinių ir patirties stoka, tėvų elgesio ir auklėjimo modeliai, šeimos sudėtis, bendraamžių įtaka, mokyklos veikla ir strategija, sprendžiant mokinių mitybos klausimus ir kt. Tinkama mityba itin svarbi paauglystės laikotarpiu, kadangi šiuo periodu intensyviai vystosi organizmas, formuojasi ir

įsitvirtina sveikos gyvensenos įpročiai. Daugelyje Europos šalių sveika mityba vertinama pagal tai, kiek gyventojai vartoja vaisių ir daržovių. Pagal Pasaulinės sveikatos organizacijos rekomendacijas, kasdien reikia suvalgyti apie 400 gramų įvairių vaisių ir daržovių, be bulvių. Pagal šį kriterijų išanalizavus mokinių maitinimosi ypatumus, buvo nustatyta, kad vaisius ir daržoves kasdien valgo mažiau nei trečdalis mokinių; vyresnio amžiaus mokiniai vaisių ir daržovių valgo rečiau, nei jaunesnio amžiaus mokiniai; kaime gyvenantys mokiniai daržovių valgo daugiau, nei gyvenantys mieste, tačiau - mažai valgo vaisių; didesnę galimybę valgyti vaisius ir daržoves turi turtingesnės šeimos; per aštuonis metus galimybė valgyti vaisius ir daržoves tarp berniukų sumažėjo, o mergaičių - nepakito [2].

Pasaulio sveikatos organizacija mitybos įtaką žmonių sveikatai priskiria prie keturių svarbiausių veiksnių. Lietuvos gyventojų sveikatos rodikliai, kuriuos nulemia neteisinga mityba ir nepalanki sveikatai maisto produktų sudėtis, deja, tebėra blogi [1].

Svarbu pastebėti, kad mitybos įpročiai susiformuoja dar vaikystėje, bet jie gali kisti, keičiantis socialinei padėčiai - kuomet ji aukštesnė, tuo sveikesniais tampa ir mitybos įpročiai.

Moksliniais tyrimais įrodyta, kad vaikystėje susiformavę įpročiai daugeliui lieka ir visam gyvenimui. Todėl, formuojant sveikos gyvensenos įpročius, svarbu nuo pat

1 lentelė. Maisto valgymo mokykloje pasiskirstymas pagal dažnį $*p < 0,05$

Teiginiai	Lytis	Kas dieną		3-4 kartus per savaitę		1-2 kartus per savaitę		Retai arba niekada		p
		Sk.	%	Sk.	%	Sk.	%	Sk.	%	
		Šiltus pusryčius arba pietus mokyklos valgykloje	Bern.	49	40,8	19	15,8	19	15,8	
Merg.	62	44,9	22	15,9	15	10,9	39	28,3		
Lengvus užkandžius mokykloje	Bern.	22	18,3	25	20,8	31	25,8	42	35,0	0,069
Merg.	12	9,1	21	15,9	47	35,6	52	39,4		
Iš namų į mokyklą atsinešą sumuštinį	Bern.	3	2,8	0	0,0	2	1,8	104	95,4	0,044*
Merg.	0	0,0	3	2,3	7	5,3	122	92,4		
Saldainius, sausainius, traškučius pertraukų metu	Bern.	6	5,3	9	7,9	26	22,8	73	64,0	0,350
Merg.	3	2,3	6	4,5	37	28,0	86	65,2		
Obuolius arba kitus vaisius pertraukų metu	Bern.	4	3,5	8	7,1	22	19,5	79	69,9	0,001*
Merg.	4	3,0	17	12,9	52	39,4	59	44,7		

2 lentelė. Pateikalų pasirinkimo valgykloje kriterijai $*p < 0,05$

Teiginiai	Lytis	Labai dažnai		Dažnai		Retai		Niekada		p
		Sk.	%	Sk.	%	Sk.	%	Sk.	%	
		Kainą	Bern.	19	15,8	30	25,0	44	36,7	
Merg.	14	10,9	40	31,0	44	34,1	31	24,0		
Išvaizdą	Bern.	17	14,2	37	30,8	37	30,8	29	24,2	0,056
Merg.	26	20,2	51	39,5	36	27,9	16	12,4		
Porcijų dydį	Bern.	25	20,8	45	37,5	29	24,2	21	17,5	0,001*
Merg.	11	8,6	38	29,7	58	45,3	21	16,4		
Naudingumą sveikatai	Bern.	14	11,8	28	23,5	45	37,8	32	26,9	0,914
Merg.	18	13,8	28	21,5	52	40,0	32	24,6		
Skonį	Bern.	69	57,5	34	28,3	7	5,8	10	8,3	0,621
Merg.	81	62,8	36	27,9	6	4,7	6	4,7		

mažens ugdyti supratimą apie sveiką ir subalansuotą mitybą. Didžiausios įtakos vaiko gyvensenai darantys asmenys – tėvai - turėtų atkreipti ypatingą dėmesį į augančio vaiko mitybą ir kitus sveikos gyvensenos aspektus [5].

Tyrimo tikslas – palyginti skirtingų lyčių paauglių mitybos įpročius.

Tyrimo metodika

Tyrimo kontingentas: penktų, septintų, devintų klasių 10 Utenos regiono mokyklų moksleiviai. Suvedant tyrimo rezultatus, tiriamieji buvo suskirstyti į dvi grupes pagal lytį. Straipsnio autorės tyrimo rezultatus pateikė lentelėse. Iš viso tyrime dalyvavo 272 - 5 -7 klasių mokiniai ir 147 - 9 klasių mokiniai. Tyrime dalyvavusios mokyklos buvo atrinktos atsitiktinės atrankos būdu. 5 – 7 klasių tiriamųjų kontingentą sudarė 129 berniukai ir 143 mergaitės, o 9 klasių – 83 berniukai ir 64 mergaitės. Taikytas tyrimo metodas – anoniminė anketinė apklausa, naudojant standartizuotą klausimyną, sudarytą iš 101 klausimo. Šiam straipsniui buvo atrinkti tik tų klausimų atsakymų rezultatai, kurie leido atskleisti mitybos įpročių skirtumus ir tapatumus paauglių lyčių atžvilgiu. Buvo taikoma tarptautinės studijos „Mokyklinio amžiaus vaikų gyvensenos ir sveikatos tyrimas – HBSC“ metodologija. Tyrimo programą koordinavo PSO (Health Behaviour in School – Aged Children

– HBSC), Kopenhaga, Danija. Tyrimo rezultatai apdoroti, naudojant aprašomosios statistinės analizės metodus, taikant statistinės duomenų analizės programą SPSS 10.1.0. bei EXCEL programą. Pasirinkti trys reikšmingumo lygiai: $*-p < 0,05$ - patikima; $** - p < 0,01$ – labai patikima; $*** - p < 0,001$ – ypač patikima.

Tyrimo rezultatai ir jų aptarimas

Suprantama, kad sveikata daugiausia priklauso nuo žmogaus gyvensenos. Mityba yra vienas svarbiausių gyvensenos elementų, tai - sudėtingas procesas, apimantis maisto medžiagų patekimą į organizmą, jų virškinimą ir įsisavinimą. Sveika mityba būtina bet kuriuo amžiaus tarpsniu, tačiau - ypač aktuali ji yra vaikystėje ir paauglystėje.

Tyrimo metu respondentų buvo klausiama, kaip dažnai jie valgo mokykloje. Beveik pusė berniukų ir mergaičių šiltes pusryčius arba pietus valgo mokyklos valgykloje, jie retai arba niekada nesineša iš namų sumuštinį. Mergaitės dažniau valgo atsineštus vaisius pertraukų metu – tai rodo, kad, norėdamos užkąsti, jos renkasi mažiau kaloringą ir organizmui naudingesnį maistą, tuo tarpu daugiau nei pusė berniukų niekada į mokyklą nesineša vaisių (1 lentelė).

3 lentelė. Vartojamų gėrimų dažnis * $p<0,05$

Teiginiai	Lytis	Niekada		Rečiau nei kartą per savaitę		Kartą per savaitę		2-4 dienas per savaitę		5-6 dienas per savaitę		Kartą per dieną		Kelis kartus per dieną		p
		Sk.	%	Sk.	%	Sk.	%	Sk.	%	Sk.	%	Sk.	%	Sk.	%	
		Šviežiai pagamintas vaisių ir daržovių sultys	Bern.	21	16,4	44	34,4	27	21,1	14	10,9	5	3,9	8	6,3	
Merg.	33	23,9	64	46,4	21	15,2	11	8,0	3	2,2	3	2,2	3	2,2		
Namuose konservuotas sultis	Bern.	18	14,1	41	32,0	27	21,1	17	13,3	8	6,3	6	4,7	11	8,6	0,712
Merg.	25	18,1	40	29,0	32	23,2	23	16,7	7	5,1	5	3,6	6	4,3		
Iš parduotuvės nupirkta sultis pakeliuose	Bern.	11	8,7	30	23,6	38	29,9	27	21,3	6	4,7	8	6,3	7	5,5	0,473
Merg.	12	8,8	34	24,8	28	20,4	34	24,8	14	10,2	9	6,6	6	4,4		
Vandenį	Bern.	4	3,1	2	1,6	7	5,5	11	8,6	11	8,6	9	7,0	84	65,6	0,028*
Merg.	2	1,4	2	1,4	1	0,7	3	2,2	10	7,2	18	13,0	102	73,9		
Iš parduotuvės nupirkta vandeni	Bern.	53	41,4	21	16,4	23	18,0	12	9,4	5	3,9	5	3,9	9	7,0	0,322
Merg.	58	42,0	24	17,4	13	9,4	12	8,7	12	8,7	9	6,5	10	7,2		
Kokakolą, fantą ar kitus gazuotus saldžius gėrimus	Bern.	16	12,5	39	30,5	33	25,8	18	14,1	7	5,5	5	3,9	10	7,8	0,009*
Merg.	36	26,1	53	38,4	19	13,8	19	13,8	4	2,9	3	2,2	4	2,9		
Natūralią kavą	Bern.	61	47,7	23	18,0	16	12,5	13	10,2	3	2,3	3	2,3	9	7,0	0,400
Merg.	54	39,1	21	15,2	21	15,2	17	12,3	4	2,9	11	8,0	10	7,2		
Natūralų kaimišką pieną	Bern.	36	28,1	21	16,4	11	8,6	10	7,8	15	11,7	15	11,7	20	15,6	0,002*
Merg.	49	35,5	30	21,7	18	13,0	16	11,6	4	2,9	3	2,2	18	13,0		
Parduotuvėje pirktą pieną	Bern.	39	30,5	22	17,2	16	12,5	19	14,8	12	9,4	11	8,6	9	7,0	0,890
Merg.	41	29,7	26	18,8	24	17,4	18	13,0	12	8,7	11	8,0	6	4,3		
Kefyrą, rūgpienį, natūralų jogurtą	Bern.	30	23,4	38	29,7	21	16,4	13	10,2	8	6,3	6	4,7	12	9,4	0,550
Merg.	38	27,5	33	23,9	30	21,7	16	11,6	9	6,5	6	4,3	6	4,3		

4 lentelė. Maisto produktų naudingumas sveikatai * $p<0,05$

Teiginiai	Lytis	Visai nenaudingi arba žalingi		Nelabai naudingi		Vidutiniškai naudingi		Naudingi		Labai naudingi		P
		Sk.	%	Sk.	%	Sk.	%	Sk.	%	Sk.	%	
		Šviežiai pagamintos vaisių ir daržovių sultys	Bern.	5	3,9	7	5,5	12	9,4	32	25,2	
Merg.	1	0,7	2	1,4	5	3,6	35	25,4	95	68,8		
Kokakola, fanta ar kiti gazuoti saldinti gėrimai	Bern.	71	55,9	36	28,3	10	7,9	5	3,9	5	3,9	0,000*
Merg.	117	84,8	16	11,6	1	0,7	2	1,4	2	1,4		
Juoda rupi duona	Bern.	4	3,1	13	10,2	28	22,0	42	33,1	40	31,5	0,052
Merg.	0	0,0	9	6,5	22	15,9	63	45,7	44	31,9		
Balta duona, batonas	Bern.	5	3,9	13	10,2	47	36,7	37	28,9	26	20,3	0,046*
Merg.	2	1,5	26	19,0	59	43,1	35	25,5	15	10,9		
Bulvių traškučiai	Bern.	81	63,3	27	21,1	10	7,8	4	3,1	6	4,7	0,000*
Merg.	121	87,7	12	8,7	2	1,4	0	0,0	3	2,2		
Liesas pienas	Bern.	11	8,7	18	14,2	43	33,9	36	28,3	19	15,0	0,051
Merg.	2	1,4	23	16,7	48	34,8	50	36,2	15	10,9		
Natūralus kaimiškasis pienas	Bern.	3	2,4	13	10,2	15	11,8	28	22,0	68	53,5	0,017*
Merg.	5	3,6	5	3,6	11	8,0	53	38,4	64	46,4		
Saldūs sūreliai, ledai	Bern.	18	14,2	45	35,4	37	29,1	16	12,6	11	8,7	0,036*
Merg.	12	8,7	60	43,5	51	37,0	12	8,7	3	2,2		
Saldainiai	Bern.	41	32,3	58	45,7	15	11,8	5	3,9	8	6,3	0,523
Merg.	50	36,2	68	49,3	13	9,4	3	2,2	4	2,9		

Tyrimas parodė, kad berniukai mokyklos valgykloje renka patiekalus, atsižvelgdami į porcijos dydį ($p<0,05$), tuo tarpu mergaitės - tai daro retai (joms ypač svarbi patiekalo išvaizda), tikėtina, kad berniukai yra aktyvesni – išeikvoja daugiau energijos ir su maistu jos turi gauti daugiau. Var-

tojamo maisto skonis svarbus abiejų lyčių tiriamiesiems (2 lentelė). Tyrimas atskleidė, kad statistiškai reikšmingai pagal lytį skiriasi šviežiai pagamintų vaisių ar daržovių sulčių gėrimo dažnumo pasiskirstymas ($p<0,05$), vandens gėrimo dažnumo pasiskirstymas ($p<0,05$), Kokakolos, fantos ar kitų gazuotų saldžių gėrimų gėrimo dažnumo pasiskirstymas ($p<0,05$) bei natūralaus kaimiško pieno gėrimo dažnumo pasiskirstymas ($p<0,05$). Šviežiai pagamintų vaisių ar daržovių sultis dažniau geria berniukai. Tuo tarpu dauguma mergaičių minėtų gėrimus vartoja rečiau nei kartą per savaitę. Vandenį dažniau geria mergaitės (net kelis kartus per dieną), tuo tarpu berniukai - tik 2 – 4 dienas per savaitę. Kokakolą, fantą ar kitus gazuotus saldžius gėrimus dažniau geria berniukai, nemažai jų tai daro net kelis kartus per dieną, tuo tarpu beveik pusė mergaičių šiuos gėrimus vartoja rečiau nei kartą per savaitę. Nors berniukai mažai geria vandens bei pernelyg dažnai vartoja saldžiuosius gazuotus gėrimus, tačiau jų natūralaus kaimiško pieno vartojimo rodikliai yra geresni: nemaža dalis jų pieną geria kartą ar net kelis kartus per dieną, beveik pusė mergaičių pieno negeria niekada (3 lentelė). Paklausus moksleivių, kiek jų nuomone, sveikatai yra naudingi tokie gėrimai ir maisto produktai kaip kokakola, fanta ir kiti gazuoti saldinti gėrimai, bulvių traškučiai bei saldūs sūreliai ir ledai, balta duona ir batonas - paaiškėjo, kad mergaitės labiau išvelgia jų žalą sveikatai ($p<0,05$). Šviežiai pagamintų vaisių ar daržovių sultis

labiau vertina mergaitės ($p<0,05$). Tai leidžia teigti, kad mergaitės daugiau žino apie maisto vertę bei įtaką organizmui. Tačiau natūralaus kaimiško pieno naudingumas labiau vertinamas berniukų ($p<0,05$) (šie rezultatai patvirtino ir anksčiau gautus, kuomet paaiškėjo, kad jie dažniau geria

natūralų kaimišką pieną) (4 lentelė). Mergaičių mažesnis natūralaus kaimiško pieno suvartojimas gali būti paaikškinamas ir jo didelio kaloringumo prasme, kuris ypač aktualus paauglėms, kritiškai vertinančioms savo kūno pokyčius.

Įvertinanat saldumynų poveikį organizmui, moksleivių nuomonės išsiskiria: berniukai akcentuoja neigiamus fiziologinius padarinius (dantims, pilvui, galvai), tuo tarpu mergaitės svarbiau išvaizdos pokyčiai (nutukimo rizika) (5 lentelė).

Paauglystės laikotarpiu organizmas intensyviai auga ir vystosi, energijos poreikiai santykinai yra žymiai didesni, negu suaugusiųjų: medžiagų apykaita intensyvesnė, jie yra judresni, todėl sunaudoja daugiau energijos. Daug energijos reikia ir įtemptam protiniam darbui, mokantis. Pastebėtina, kad vaiko organizmas jautriau reaguoja į įvairių

5 lentelė. Neigiamo saldumynų poveikio sveikatai galimybės $p=0,000^*$

Teiginiai	Barniukai		Mergaitės		Iš viso	
	Sk.	%	Sk.	%	Sk.	%
Gali sugesti dantys	54	46,2	47	35,9	101	40,7
Galima nutukti	38	32,5	74	56,5	112	45,2
Gali pradėti skaudėti pilvą	6	5,1	6	4,6	12	4,8
Gali pradėti skaudėti galvą	4	3,4	0	0,0	4	1,6
Nežinau	15	12,8	4	3,1	19	7,7

6 lentelė. Maisto produktų valgymo dažnis (2) $*p<0,05$

Teiginiai		Niekada		Rečiau nei kartą per savaitę		Kartą per savaitę		2-4 dienas per savaitę		5-6 dienas per savaitę		Kartą per dieną		Kelis kartus per dieną		p
		Sk.	%	Sk.	%	Sk.	%	Sk.	%	Sk.	%	Sk.	%	Sk.	%	
			Bern.													
Juoda duona	Bern.	15	11,9	7	5,6	12	9,5	26	20,6	16	12,7	14	11,1	36	28,6	0,031*
	Merg.	13	9,4	22	15,9	17	12,3	21	15,2	15	10,9	25	18,1	25	18,1	
Balta duona, batona	Bern.	2	1,6	11	8,7	11	8,7	20	15,7	25	19,7	19	15,0	39	30,7	0,120
	Merg.	9	6,5	11	8,0	8	5,8	24	17,4	24	17,4	33	23,9	29	21,0	
Manų košė	Bern.	19	15,1	46	36,5	33	26,2	12	9,5	10	7,9	1	0,8	5	4,0	0,058
	Merg.	26	18,8	70	50,7	24	17,4	12	8,7	4	2,9	1	0,7	1	0,7	
Kitokių kruopų košės	Bern.	14	11,0	38	29,9	32	25,2	19	15,0	12	9,4	4	3,1	8	6,3	0,350
	Merg.	13	9,4	47	34,1	37	26,8	27	19,6	8	5,8	4	2,9	2	1,4	
Varskė, sūrį	Bern.	9	7,0	21	16,4	28	21,9	33	25,8	15	11,7	14	10,9	8	6,3	0,669
	Merg.	7	5,1	23	16,7	37	26,8	39	28,3	14	10,1	15	10,9	3	2,2	
Saldžius sūrelius, jogurto gėrimus, ledus	Bern.	5	3,9	31	24,2	20	15,6	29	22,7	21	16,4	10	7,8	12	9,4	0,613
	Merg.	4	2,9	28	20,3	28	20,3	37	26,8	23	16,7	12	8,7	6	4,3	
Saldainius, šokoladą	Bern.	2	1,6	26	20,5	37	29,1	29	22,8	14	11,0	6	4,7	13	10,2	0,298
	Merg.	6	4,3	26	18,8	27	19,6	37	26,8	22	15,9	10	7,2	10	7,2	
Tortą, pyragaičius, sausainius	Bern.	6	4,7	43	33,9	34	26,8	20	15,7	10	7,9	7	5,5	7	5,5	0,578
	Merg.	12	8,7	50	36,2	37	26,8	24	17,4	7	5,1	4	2,9	4	2,9	
Traškučius (kukurūzų, keptų bulvių)	Bern.	22	17,3	44	34,6	30	23,6	9	7,1	9	7,1	8	6,3	5	3,9	0,183
	Merg.	22	15,9	62	44,9	29	21,0	15	10,9	4	2,9	3	2,2	3	2,2	
Greito maisto produktus	Bern.	27	21,3	53	41,7	16	12,6	15	11,8	6	4,7	2	1,6	8	6,3	0,028*
	Merg.	38	27,5	66	47,8	22	15,9	7	5,1	2	1,4	2	1,4	1	0,7	
Žuvį	Bern.	24	18,8	41	32,0	33	25,8	11	8,6	8	6,3	5	3,9	6	4,7	0,116
	Merg.	36	26,1	52	37,7	35	25,4	8	5,8	3	2,2	3	2,2	1	0,7	
Žuvies produktus	Bern.	22	17,5	40	31,7	38	30,2	8	6,3	5	4,0	7	5,6	6	4,8	0,046*
	Merg.	33	23,9	56	40,6	34	24,6	9	6,5	4	2,9	1	0,7	1	0,7	
Virtą, keptą mėsą	Bern.	1	0,8	7	5,6	18	14,4	39	31,2	26	20,8	18	14,4	16	12,8	0,012*
	Merg.	8	5,8	12	8,7	19	13,8	35	25,4	38	27,5	22	15,9	4	2,9	
Sardeles, pieniškas dešreles	Bern.	14	10,9	35	27,3	31	24,2	25	19,5	12	9,4	2	1,6	9	7,0	0,107
	Merg.	27	19,6	46	33,3	29	21,0	15	10,9	13	9,4	4	2,9	4	2,9	
Rūkytą kumpį, rūkytą dešrą	Bern.	2	1,6	13	10,2	29	22,8	42	33,1	14	11,0	12	9,4	15	11,8	0,000*
	Merg.	17	12,3	31	22,5	32	23,2	33	23,9	15	10,9	6	4,3	4	2,9	
Kiaušinius	Bern.	9	7,1	20	15,7	38	29,9	26	20,5	17	13,4	10	7,9	7	5,5	0,037*
	Merg.	14	10,1	44	31,9	35	25,4	25	18,1	10	7,2	6	4,3	4	2,9	

maisto medžiagų trūkumą ar perteklių, lengviau pažeidžiami jo virškinimo organai. Nevisavertė ar neteisingai organizuota mityba sutrikdo augimą, sumažina pasipriešinimą nepalankiems aplinkos veiksniams ir ligoms. Gydytojai ir mitybos specialistai su prasta mityba sieja daugybę žmogaus ligų: širdies ir kraujagyslių sistemos, onkologines, medžiagų apykaitos, virškinimo organų ir t.t. Gauti rezultatai parodė, kad statistiškai reikšmingai pagal lytį skiriasi juodos duonos valgymo dažnumo pasiskirstymas ($p<0,05$), greito maisto produktų valgymo dažnumo pasiskirstymas ($p<0,05$), žuvies produktų valgymo dažnumo pasiskirstymas ($p<0,05$), virtos, keptos mėsos valgymo dažnumo pasiskirstymas ($p<0,05$), rūkyto kumpio, rūkytos dešros valgymo dažnumo pasiskirstymas ($p<0,05$) bei kiaušinių valgymo dažnumo pasiskirstymas ($p<0,05$) (6 lentelė).

Pastebėtini skirtumai, vartojant greito maisto produktus: daugiau mergaičių nei berniukų jų niekada nevalgo; taip pat - daugiau jų rečiau nei kartą per savaitę vartoja greitą maistą; berniukai labiau linkę vartoti tokį maistą - tam tikra jų dalis vartoja 2-4 dienas per savaitę, o kai kurie - net kelis kartus per dieną. Šie rezultatai leidžia įžvelgti galimą netinkamą mitybos įpročių susiformavimo riziką, kuri vėliau gali sąlygoti rimtesnius - anksčiau minėtus - sveikatos sutrikimus. Tai pasakytina ir vertinant tokių maisto produk-

tų kaip kepta ir virta mėsa, rūkytas kumpis, dešra ir kiaušiniai berniukų vartojimo dažnį. Tačiau išsiskiria berniukų žuvies produktų vartojimo dažnis: jie žuvį vartoja dažniau nei mergaitės - tai vertintina ypač pozityviai, suvokiant žuvies produktų naudą organizmui.

Paauglių mitybos sutrikimai - gana dažnas reiškinys. Vis daugiau paauglių, besirūpindami savo kūno grožiu, pradeda skaičiuoti kalorijas, laikytis dietų, intensyviai sportuoti. Yra nemažai aplinkos veiksnių, kurie turi įtakos paauglių mitybos sutrikimams. Išskirtini keli pagrindiniai: pirma - bendraamžių įtaka, kuri paauglystėje pati svarbiausia, antra, bet nemažiau svarbi - žinias-klaidos įtaka, kuri visokiomis formomis demonstruoja, kaip turi atrodyti, jų nuomone, gražus žmogus. Na ir trečias veiksny, tai - paauglių žemas savęs vertinimas. Nors tyrimu ir nustatyta, kad mergaitės dažniau nei berniukai laikosi dietos,

tačiau tiek berniukai, tiek mergaitės akcentavo, kad svarbu nepersivalgyti ir daugiau judėti, norint numesti svorį. Berniukai dar atkreipė dėmesį į tokias svorio metimo priemones, kaip: nevalgytį vakare bei vaistų, skirtų svorio reguliavimui, vartojimą (7, 8 lentelės). Rezultatai parodė, kad

7 lentelė. Svorio mažinimo būdai $p=0,046^*$

Teiginiai	Berniukai		Mergaitės		Iš viso	
	Sk.	%	Sk.	%	Sk.	%
Gerti svorio reguliavimui skirtus vaistus	4	3,2	1	0,8	5	2,0
Nepersivalgyti ir daugiau judėti	92	73,0	106	87,6	198	80,2
Laikytis labai griežtos (bado) dietos	8	6,3	6	5,0	14	5,7
Nevalgyti vakare	9	7,1	4	3,3	13	5,3
Nežinau	13	10,3	4	3,3	17	6,9

8 lentelė. Pastaruoju metu naudojami svorio mažinimo būdai $p=0,002^*$

Teiginiai	Berniukai		Mergaitės		Iš viso	
	Sk.	%	Sk.	%	Sk.	%
Ne, nes mano svoris normalus	65	50,8	53	38,4	118	44,4
Ne, bet man reikėtų numesti svorio	15	11,7	30	21,7	45	16,9
Ne, nes man reikėtų priaugti svorio	27	21,1	15	10,9	42	15,8
Taip	21	16,4	40	29,0	61	22,9

9 lentelė. Rūpinimosi savo sveikata ir svorio priklausomybė $*p<0,05$

Teiginys	Svoris	
	koreliacijos koeficientas	p reikšmė
Ar rūpiniesi savo sveikata?	0,179*	0,006

10 lentelė. Sportavimo ir mankštinimosi reikšmė svorio mažinimui (6) $*p<0,05$

Teiginys	Svoris	
	koreliacijos koeficientas	p reikšmė
Mankštinimasis	-0,133*	0,041

11 lentelė. Mokinių rūpinimosi sveikata ir sveikatos pojūčio santykis $*p<0,05$

Teiginys	Rūpinimasis sveikata	
	koreliacijos koeficientas	p reikšmė
Sveikatos apibūdinimas	0,220*	0,000

12 lentelė. Sveikatos ir laimės pojūčio santykis $*p<0,05$

Teiginys	Laimingumas	
	koreliacijos koeficientas	p reikšmė
Sveikata	0,319*	0,000

paaugliai žino svorio reguliavimo būdus, tik atkreiptinas dėmesys į tai, kad jų žavėjimasis dietomis - ypač žalingas besiformuojančiam organizmui.

Gilinantį į berniukų ir mergaičių mitybos ypatumus, nustatytas statistiškai reikšmingas ryšys tarp mokinių svorio ir rūpinimosi sveikata ($p<0,05$). Kuo mokiniai labiau rūpinasi savo sveikata, tuo jų svoris mažesnis ir atvirkščiai (9 lentelė). Buvo svarbu sužinoti, kaip mokinių fizinis aktyvumas lemia jų svorį. Nustatytas statistiškai reikšmingas ryšys tarp mokinių svorio ir mankštinimosi ($p<0,05$). Pastebėta, kad: kuo mokiniai rečiau sportuoja, tuo jų svoris būna didesnis (10 lentelė).

Moksleivių buvo klausama, kaip jie apibūdintų savo sveikatą. Nustatytas statistiškai reikšmingas ryšys tarp mokinių sveikatos ir rūpinimosi sveikata ($p<0,05$). Kuo mokiniai labiau rūpinasi savo sveikata, tuo ji geresnė ir atvirkščiai (11 lentelė). Taip pat tyrimas parodė, kad: kuo mokinių sveikata geresnė, tuo jie laimingesni (12 lentelė). Tyrimai rodo, kad žmogaus sveikata yra vienas iš stipriausių laimės veiksnių. Tačiau ryšys tarp sveikatos ir laimės sudėtingas. Tam tikrų tyrimų rezultatai rodo nedidelį ryšį tarp objektyviosios (medikų įvertintos) žmogaus sveikatos ir laimės. Gerą savijautą lemia subjektyvi sveikata - tai, kaip mes patys ją „matome“. Neigiami sveikatos pokyčiai turi laikiną neigiamą įtaką laimei. Silpna sveikata paveikia beveik visus gyvenimo aspektus: savarankiškumą, įvaizdį, asmeninius santykius, sugebėjimą dirbti ir atlikti pagrindinius kasdieninius darbus. Vis dėlto, kai sveikatos pokytis stiprus (pavyzdžiui, chroniškas skausmas ar įgyjama daug negalių), poveikis laimei gali būti ilgalaikis. Taigi laimei įtakos turi ir fizinė, ir emocinė sveikata. Nuotaikų sutrikimai mažina gyvenimo kokybę net labiau nei chroniški fiziniai negalavimai [6].

Išvados

1. Palyginus skirtingų lyčių paauglių mitybos įpročius, teigtina, kad: negalima kategoriškai akcentuoti, jog vaikinų ar merginų mityba yra taisyklingesnė, kadangi vienais aspektais išryškėja vienu, o jau kitais – kitų tiriamųjų mitybos įpročių taisyklingumas:

- merginos dažniau nei vaikinai pertraukų metu užkandžiauja atsineštais į mokyklą vaisiais, dažniau geria vandenį, neigiamai vertina tokių maisto produktų kaip bulvių traškučiai, saldūs sūreliai, ledai, balta duona poveikį organizmui, tai rodo jų rūpinimąsi sveikata;

- vaikinai pertraukų metu linkę užkandžiauti iš namų atsineštais sumuštiniais, patiekalus rinktis pagal porcijos dydį, tačiau – jie dažniau geria šviežiai pagamintas vaisių ar daržovių sultis, pastebėtinai ir dažnesnis jų saldžiųjų gazuotų gėrimų dažnesnis vartojimas - tai rodo jų gėrimų

rinkimąsi labiau pagal skonį, nevertinant žalos organizmui. Tačiau jie dažniau geria natūralų kaimišką pieną, galbūt taip besirūpindami savo išvaizda;

- vertindami saldumynų poveikį organizmui, berniukai labiau akcentuoja neigiamus fiziologinius padarinius, tuo tarpu mergaitėms svarbiau galimi neigiami išvaizdos pokyčiai;

- merginos renkasi mažiau kaloringą maistą, o berniukai, nors ir dažniau valgo keptą, virtą mėsą, rūkytą kumpį, dešrą, tačiau dažniau valgo žuvį;

- nors mergaitės dažniau nei berniukai laikosi dietos, tačiau visi akcentavo, kad svarbu nepersivalgyti ir daugiau judėti. Berniukai nurodė, kad svarbu nevalgyti vakare, jiems taip pat žinoma svorio kontrolės priemonė - specialių vaistų vartojimas.

2. Mitybos įpročiai sparčiai formuojasi paauglystėje, yra tiesiogiai susiję su kintančia paauglių gyvensena bei socialine aplinka ir gali turėti tiesioginės įtakos jų sveikatai ateityje. Todėl ypač svarbu tinkamos mitybos įpročių formavimu reikiamai rūpintis tiek individuliai – šeimos, kurioje auga paauglys, tiek mokyklos – kasdieninės mokinio aplinkos, tiek visuomeniniu lygmenimis.

Literatūra

1. Zaborskis A, Lagūnaitė R, Busha R, Lubienė J. Trend in eating habits among Lithuanian school-aged children in context of social inequality: three cross-sectional surveys 2002, 2006 and 2010. *BMC Public Health*. 2012 Jan 19;12:52.
2. Zaborskis A., Raskilas A. Lietuvos mokinių fizinio aktyvumo pokyčiai 1994–2010 metais. *Visuomenės sveikata = Public health*. Vilnius: Higienos institutas. (Originalūs straipsniai). ISSN 1392-2696. 2011; 3(54): 78-86. Prieiga per internetą <<http://www.hi.lt/content/vs2011-3.html>>.
3. Zaborskis A., Lagūnaitė R. Vaisiai ir daržovės mokinio valgiaraštyje: mityba ir socialiniai netolygumai 2002–2010 metais. *Visuomenės sveikata = Public health*. Vilnius: Higienos institutas. (Originalūs straipsniai). ISSN 1392-2696. 2011; 2(53): 65-75. Prieiga per internetą <<http://www.hi.lt/content/vs2011-2.html>>.
4. Lagūnaitė R, Zaborskis A. Ar vaikų mitybos gerinimo programos yra veiksmingos: sisteminė straipsnių apžvalga. *Visuomenės sveikata = Public health*. Vilnius: Higienos institutas. (Originalūs straipsniai). ISSN 1392-2696. 2011; 4(55): 18-30. Prieiga per internetą <<http://www.hi.lt/content/vs2011-4.html>>.
5. Zaborskis A, Buivydienė J. Lietuvos gyventojų sveikatos pokyčių prognozė nuo vaikystės išvengus lėtinių neinfekcinių ligų rizikos veiksnių: modeliavimo su PREVENT rezultatai. *Visuomenės sveikata = Public health*. Vilnius: Higienos institutas. (Originalūs straipsniai). ISSN 1392-2696. 2012; 1(56): 22-33. Prieiga per internetą: <[http://www.hi.lt/images/Sveik_1\(56\)_Zaborskis.pdf](http://www.hi.lt/images/Sveik_1(56)_Zaborskis.pdf)>.
6. <http://www.ve.lt/naujienos/visuomene/psichologija/laimeigimta-uzdirbta-ar-isikalbeta/>

EATING HABITS OF DIFFERENT GENDER ADOLESCENTS COMPARISON IN UTENA REGION

Ž. Kuprėnaitė, J. Lubienė, R. Ubeikienė

Key words: adolescents, gender, eating habits, a healthy diet, school.

Summary

Recently a prevalence of the eating disorders - anorexia, bulimia and binge eating can be observed. Manifestation of these disorders in adolescence worries a lot. It is important to compare eating habits of the different teen gender, in order to discern possible trends and predict potential problems of preventive measures, because inadequate eating habits, eating disorders in adolescence have more negative effects than for adults. This study was designed to compare eating habits of the different gender teen. The study revealed the eating habits correctness, but it is especially important to proper eating habits with the necessary care individually – in the family with adolescents and at school - student's everyday environment and public levels.

Correspondence to: jolitalub@gmail.com

Gauta 2014-10-30