Klaipėdos universitetinei ligoninei - 40 metų

PRADINIŲ KLASIŲ MOKINIŲ MITYBOS NAMUOSE IR MOKYKLOJE YPATUMAI

Birutė Strukčinskienė¹, Neringa Strazdienė¹, Sigitas Griškonis^{1,2}

¹Klaipėdos universitetas, ²Klaipėdos universitetinė ligoninė

Raktažodžiai: pradinių klasių mokiniai, mitybos ypatumai, namai, mokykla.

Santrauka

Vaikų mitybos įpročiai formuojasi šeimoje, nes vaikų mitybą lemia šeimos mitybos įpročiai. Ugdant mokinių sveikos mitybos įpročius svarbus tėvų ir mokytojų bendradarbiavimas. Darbo tikslas – atskleisti pradinių klasių mokinių mitybos namuose ir mokykloje ypatumus. Taikyta apklausa raštu. Tyrimas atliktas keturiolikoje Vakarų Lietuvos mokyklų. Apklausoje dalyvavo 490 3-4 klasių mokinių. Nustatyta, kad tik apie trečdalis pradinių klasių mokinių valgo 3 ir tiek pat 4 kartus per dieną. Dešimtdalis vaikų laikosi mitybos rekomendacijų ir valgo 5 kartus per dieną. Pusryčius visada valgo šiek tiek daugiau nei pusė apklaustųjų, pietus ir vakarienę visada valgo didesnė mokinių dalis. Darbo dienomis mokyklos valgykloje pietauja daugiau kaip pusė apklaustųjų. Pusryčiams mokiniai dažniausiai renkasi sumuštinius, košes, bandeles, pietums – mėsą, bulves, sriubą, žuvį, o vakarienei – vaisius, virtus arba keptus bulvių gaminius ir mėsą. Šokoladinius saldinius ir traškučius kaip užkandį renkasi dažniau berniukai negu mergaitės. Jie dažniau nei mergaitės valgo picas, dešrainius ir saldumynus. Valgydami mokyklos valgykloje, pusė apklaustųjų renkasi tik antrą patiekalą ir beveik tiek pat mokinių renkasi sriubą ir antrą patiekalą. Apie pusę apklaustųjų kartais su tėveliais kalbasi apie sveiką mitybą ir šeimoje patys augina daržoves, vaisius. Apie trečdalis mokinių dažnai arba kartais su tėvais gamina sveiko maisto patiekalus ir perka ekologiškus produktus.

Išvadas

Vaikų sveikos gyvensenos įpročių ugdymas tiek šeimoje, tiek ugdymo įstaigoje – reikšmingas sveikatos tausojimo ir stiprinimo veiksnys, tolimesnio gyvenimo kokybės priedaida [1]. Vaikų mitybos įpročiai formuojasi šeimoje,

nes vaikų mitybą lemia šeimos mitybos įpročiai. Moksliniai tyrimai rodo, kad vaikystėje susiformavę ir paauglystėje įsitvirtinę mitybos įpročiai lemia suaugusio žmogaus sveikatą ir gyvenimo kokybę [2].

Ugdant mokinių sveikos mitybos įpročius svarbus tėvų ir mokytojų bendradarbiavimas. Pradinėje mokykloje pedagogas ilgą laiką praleidžia su vaiku, žino jo valgymo įpročius, mato, kokį maistą atsineša iš namų, ką renkasi ir kaip valgo valgykloje, stebi jo ūgio ir svorio pokyčius [9]. Sveikatos ugdymo bendrojoje programoje [14] akcentuojama, kad sveikatos ugdymas bus veiksmingesnis tik tada, jei mokyklos bendruomenė įsitrauks į bendras sveikatingumo veiklas: sportavimą, mankštinimąsi, iškilavimą, sveiko maisto mugių rengimą ir t.t. Sveikos mitybos ir jos įpročių ugdymo vaikystėje problemas analizavo įvairių sričių (biomedicinos, socialinių mokslų ir kt.) mokslininkai [3-13].

Tyrimo tikslas – atskleisti pradinių klasių mokinių mitybos namuose ir mokykloje ypatumus.

Tyrimo medžiaga ir metodai

Empiriniam tyrimui pasirinkta apklausa raštu (anketavimas). Tyrimas atliktas 2014 metų rugsėjo mėn. keturiolikoje Vakarų Lietuvos mokyklų (8 miesto ir 6 kaimo mokyklose). Apklausoje dalyvavo 490 3-4 klasių mokinių, iš kurių 268 buvo mergaitės ir 222 berniukai. Mokiniams pateikta standartizuoto tipo anketa, sudaryta pagal požymių matavimo santykių, ranginės ir nominalinės skalių principą, kurią sudarė 21 klausimas, iš jų 17 uždaro tipo klausimų ir 4 atviri klausimai. Duomenys apdoroti kompiuterine statistikos programa SPSS (21.0 versija). Taikytas aprašomosios statistikos metodas, Mann – Whitney kriterijus, Spearman'o koreliacijos koeficientas.

Tyrimo rezultatai ir jų aptarimas

Tyrimu siekta išsiaiškinti pradinių klasių mokinių maitinimosi dažnį. Šiek tiek daugiau nei trečdalis apklaustųjų (39,2 proc.) valgo 3 kartus per dieną, panašiai tiek pat (30,8 proc.) tiriamųjų valgo 4 kartus per dieną. Tik 14,6 proc. mokinių laikosi mitybos rekomendacijų ir valgo 5 kartus per dieną (1 pav.).

Tyrimu siekėme nustatyti, kaip dažnai pradinė klasių mokiniai valgo pusryčius, pietus ir vakarienę (1 lentelė). Pusryčius visada darbo dienomis (62,7 proc.) ir savaitgaliais (62,2 proc.) valgo daugiau kaip pusė apklaustųjų. Apie penktadalis vaikų darbo dienomis (4,7 proc. ir 16,1 proc.) ir tiek pat savaitgaliais (2,3 proc. ir 18,4 proc.) niekada nevalgo ar valgo tik kartais pusryčius. Pietus visada darbo dienomis valgo 76,2 proc. mokinių, savaitgaliais – 66,7 proc. mokinių. Kiek mažiau procentų mokinių (66,7) visada valgo pietus savaitgaliais ir švenčių dienomis. Vakarienę visa-

1 pav. Mokinių valgymų per dieną dažnis

1 lentelė. Mokinių maitinimasis darbo dienomis, savaitgaliais ir švenčių dienomis

Klausimas	Darbo dienomis (%)				Savaitgaliais ir švenčių dienomis (%)			
	Niekada	Kartais	Dažnai	Visada	Niekada	Kartais	Dažnai	Visada
Kaip dažnai valgai pusryčius?	4,7	16,1	16,5	62,7	2,3	18,4	17,1	62,2
Kaip dažnai valgai pietus?	0	9,3	14,5	76,2	1,0	8,5	23,8	66,7
Kaip dažnai valgai vakarienę?	0	15,9	19,0	65,1	0,9	15,2	21,3	62,6

da darbo dienomis (65,1 proc.) ir savaitgaliais (62,6 proc.) valgo daugiau kaip pusė respondentų. Nustatyta silpna teigiama koreliacija tarp mokinių mitybos darbo dienomis ir savaitgaliais.

Tie mokiniai, kurie pusryčiauja ($r=0,499$; $p=0,000$), pietauja ($r=0,206$; $p=0,003$), vakarieniauja ($r=0,601$; $p=0,000$) darbo dienomis, taip elgiasi ir savaitgaliais.

Darbo dienomis mokyklos valgykloje pietauja daugiau kaip pusė (63,6 proc.) apklaustųjų, apie trečdalis (34,3 proc.) mokinių pietauja namuose. Savaitgaliais namuose pietauja 76,8 proc. vaikų (2 lentelė).

Tyrimo metu buvo labai svarbu išsiaiškinti, kokius maisto produktus mokiniai valgo per pusryčius, priešpiečius, pietus, pavakarius ir vakarienę (3 lentelė). Pusryčiams mokiniai dažniausiai renkasi sumuštinis (68,6 proc.), košes (48,3 proc.), bandeles (38,0 proc.). Priešpiečiams mokiniai dažniausiai renkasi vaisius (31,4 proc.), tačiau neatsisako ir saldumynų (26,9 proc.). Pietų metu mokiniai dažniausiai valgo mėsą (70,2 proc.), bulves (62,0 proc.), sriubą (59,1 proc.), žuvį (47,9 proc.). Pavakariams mokiniai ren-

kasi panašius produktus kaip ir priešpiečiams: vaisius (42,1 proc.), šokoladą ir saldinius (33,9 proc.). Vakarieniaudami respondentai valgo vaisius (34,7 proc.), virtus arba keptus bulvių gaminius (30,2 proc.) ir net trečdalis vaikų renkasi mėsą (31,0 proc.). Tyrimo duomenys patvirtina kitų mokslininkų nustatytas Lietuvos žmonių mitybos tendencijas apie per dažną mėsos ir jos produktų vartojimą.

Siekiant išsiaiškinti mokinių mėgstamus patiekalus, buvo pateiktas atviro tipo klausimas. Vaikai labiausiai mėgsta picą (33,1 proc.), cepelinus (21,7 proc.), mėsinius (17,8 proc.), karbonadą ir gruzdintas bulvytes (po 13,7 proc.). Lyginant vaikų mitybos pomėgius miesto ir kaimo aspektu, koreliaciniai ryšiai nenustatyti.

Tyrimo metu išryškėjo mokinių nuomonė apie mokyklos valgykloje gaminamą maistą. Labai patenkinti mokyklos valgykloje gaminamu maistu yra 25,5 proc. respondentų, patenkinti – 56,7 proc. mokinių. 13,1 proc. mokinių nepatenkinti ir 4,7 proc. labai nepatenkinti mokyklos valgykloje gaminamu maistu. Pusė apklaustųjų mokyklos valgykloje renkasi tik antrą patiekalą (50,4 proc.), 45,2 proc. respondentų renkasi sriubą ir antrą patiekalą ir nedidelė dalis (4,4 proc.) – tik sriubą (2 pav.).

Pradinė klasių mokiniai mokykloje dažniausiai valgo kepsnius (63 proc.) ir varškėčius (57 proc.). Apie trečdalis pradinė klasių mokinių labai dažnai kaip užkandį renkasi vaisius (39,2 proc.), dažnai – riešutus (24,2 proc.), pyragaičius ir sausinius (28,8 proc.). Kartais 56,9 proc. tyrime dalyvavusių atklaustųjų kaip užkandį renkasi šokoladą ir saldinius. Nustatyta, kad šokoladinius saldinius ($p=0,001$) ir traškučius ($p=0,000$) kaip užkandį renkasi statistiškai reikšmingai dažniau berniukai negu mergaitės. Sie-

2 lentelė. Maitinimasis per pietus darbo dienomis ir savaitgaliais

Kur valgai pietus?	Darbo dienomis (%)	Savaitgaliais ir švenčių dienomis (%)
Mokyklos valgykloje	63,6	0
Miesto kavinėje	1,0	9,1
Namuose gamina tėvai	34,3	76,8
Pas senelius	0	5,1
Pas draugus	0	1,0
Namuose gaminuosi pats	1,0	7,1
Nevalgau	0	1,0

kėmė nustatyti kaip dažnai pradinė klasių mokiniai vartoja šiuos produktus (4 lentelė). Apie trečdalis apklaustųjų dažnai renkasi saldumynus (32,6 proc.). Daugiau nei pusė apklaustųjų pažymėjo, kad kartais renkasi picas 66, 4 proc. ir traškučius 61,5 proc., mėsinius (49,3 proc.), dešrainius (49,3 proc.) ir energetinius bei gazuotus gėrimus (49,3 proc.) ir kt.

Nustatyti statistiškai reikšmingi skirtumai tarp lyčių, vartojančių nesveikus maisto produktus. Paaiškėjo, jog pi-

3 lentelė. Produktai, kuriuos dažniausiai renkasi mokiniai

Produktai	Pusryčiai (%)	Priešpiečiai (%)	Pietūs (%)	Pavakariai (%)	Vakarienė (%)
Bandelės	38,0	30,2	14,5	15,3	13,2
Košės	48,3	6,2	12,8	8,7	21,9
Sumuštiniai	68,6	24,4	10,3	13,6	15,3
Jogurtai, varškė	30,6	23,1	9,5	18,6	8,7
Sūriai	19,8	14,0	11,2	11,2	11,2
Mėsa	14,9	12,8	70,2	12,0	31,0
Bulvės	7,9	10,7	62,0	9,1	28,9
Grūdai: ryžiai, grikiiai	20,7	10,3	33,9	7,9	24,0
Žuvis	5,0	9,5	47,9	11,2	23,6
Sriuba	10,7	9,5	59,1	12,4	28,1
Virti arba kepti varškės gaminiai	12,8	9,1	26,0	15,7	23,1
Virti arba kepti bulvių gaminiai	9,9	8,7	36,4	14,5	30,2
Šokoladas, saldainiai	7,9	26,9	13,2	33,9	16,9
Vaisiai	32,2	31,4	29,3	42,1	34,7
Nevalgau	2,1	6,2	2,1	10,7	1,7

cas ($p=0,001$), dešrainius ($p=0,001$), saldumynus ($p=0,001$) vartoja dažniau berniukai negu mergaitės. Tyrimo rezultatai rodo, jog apie pusę apklaustųjų (53,8 proc.) kartais su tėveliais kalbasi apie sveiką mitybą. 38,3 procentai mokinių pažymėjo, kad dažnai arba kartais su tėvais gamina sveiko maisto patiekalus. Apie pusę respondentų (51,8 proc.)

4 lentelė. Produktų vartojimo dažnis

	Labai dažnai (%)	Dažnai (%)	Kartais (%)	Niekada (%)
Energetinius gėrimus ir gazuotus gėrimus	5,7	10,1	49,3	34,8
Picas	9,3	16,4	66,4	8,0
Mėsinius	4,1	12,0	49,3	34,6
Dešrainius	7,4	8,3	49,3	35,0
Traškučius	6,4	14,7	61,5	17,4
Saldumynus	12,5	32,6	49,6	5,4

pažymėjo, kad šeimoje patys augina daržoves, vaisius, o apie trečdalis (34,8 proc.) šeimų kartais perka ekologiškus produktus (5 lentelė). Anot mokslininkų [15, 16], mokinių mityba yra nereguliari ir nesubalansuota. Tai leidžia daryti prielaidą, kad mitybos įpročių formavimui skiriamas per mažas dėmesys. Nors kiekvienais metais pradinukų mitybos įpročių tyrimų atliekama nemažai, tačiau nepastebima ryškių pasikeitimų. Pradinukų mitybai didžiausią įtaką daro šeimos pavyzdys.

A. Petrauskienės [8] atliktas tyrimas atskleidė, kad 74,8 proc. penkių didžiųjų Lietuvos miestų pirmųjų pusryčių-

2 pav. Mokinių pasirenkami patiekalai mokykloje

5 lentelė. Veiklos, kurias mokiniai atlieka su tėveliais

Teiginiai	Visada	Dažnai	Kartais	Niekada
	Procentai			
Su savo tėveliais kalbate apie sveiką mitybą	14,8	19,3	53,8	12,1
Su savo tėveliais gaminate sveiko maisto patiekalus	19,4	38,3	38,3	4,0
Šeimoje auginate savo daržoves, vaisius	51,8	9,7	19,9	18,6
Perkate ekologiškus maisto produktus	25,4	29,9	34,8	9,8

ja kasdien, tačiau 13,3 proc. pusryčiauja retai (1-3 kartus per savaitę) ir 4,2 proc. niekada nepusryčiauja. R. Stukas ir kt. [13] vertino dviejų Vilniaus miesto pradinį mokyklų mokinių (n=460) mitybos ypatumus ir nustatė, kad kasdien pusryčiauja 65,7 proc., retsykais – 20,1 proc., visai nepusryčiauja 14,2 proc. mokinių. Lyginant rezultatus, išryškėjo mažesnis kasdien pusryčiaujančių ir didesnis nepusryčiaujančių pradinukų procentas. Autorių tyrtyje imtyje buvo daugiau trečių – ketvirtų klasių mokinių negu pirmokų, todėl galima prielaida, kad pirmokų tėvai labiau rūpinasi vaikų pusryčiais nei aukštesnių klasių vaikų tėvai. Mūsų atlikto tyrimo duomenys rodo, jo pusryčius visada darbo dienomis (62,7 proc.) ir savaitgaliais (62,2 proc.) valgo daugiau kaip pusė apklaustųjų. Apie penktadalis vaikų darbo dienomis (4,7 proc. ir 16,1 proc.) ir tiek pat savaitgaliais (2,3 proc. ir 18,4 proc.) niekada nevalgo ar valgo tik kartais pusryčius.

Mitybos specialistai rekomenduoja vaikams valgyti 5 kartus per dieną: pusryčius, pietus, vakarienę bei du kartus užkandžiauti. Jeigu šeima laikosi tokio mitybos plano, vaikai auga turėdami tinkamiausią jų amžiui kūno masės indeksą. A. Petrauskienės ir kt. [8] atliko tyrimo metu buvo išsiaiškinta, kad 69,1 proc. pirmokų valgė 4-5 kartus per dieną. Mūsų tyrimo duomenimis, šiek tiek daugiau nei trečdalis apklaustųjų (39 proc.) valgo 3 kartus per dieną, panašiai tiek pat (31 proc.) tiriamųjų valgo 4 kartus per dieną. Tik 14 proc. mokinių laikosi mitybos rekomendacijų ir valgo 5 kartus per dieną.

N. Umbrasienės ir kt. [15] tyrimo metu buvo apklausiama ketvirtokai, septintokai ir vienuoliktokai, tačiau ryškaus skirtumo tarp pradinukų ir vyresnių klasių mokinių nepastebėta. Tyrime nustatyta, jog saldumynų niekada nevalgo tik 1,8 proc., o traškučių – 14,8 proc. mokinių. Mūsų tyrimo duomenys atkleidė panašias tendencijas – saldumynų niekada nevalgo 5,4 proc., traškučių – 17,4 proc. apklaustųjų.

Išvados

Šiek tiek daugiau nei trečdalis pradinį klasių mokinių valgo 3 ir tiek pat 4 kartus per dieną. Tik dešimtadalis vaikų laikosi mitybos rekomendacijų ir valgo 5 kartus per dieną. Pusryčius visada valgo šiek tiek daugiau nei pusė apklaustųjų, pietus ir vakarienę visada valgo didesnė mokinių dalis. Tie mokiniai, kurie pusryčiauja, pietauja ir vakarieniauja darbo dienomis, taip elgiasi ir savaitgaliais.

Darbo dienomis mokyklos valgykloje pietauja daugiau kaip pusė apklaustųjų, o apie trečdalis mokinių pietauja namuose. Pusryčiams mokiniai dažniausiai renkasi sumuštinius, košes, bandeles, pietums – mėsą, bulves, sriubą, žuvį, o vakarienei – vaisius, virtus arba keptus bulvių gaminius ir mėsą. Priešpiečiams ir pavakariams mokiniai renkasi vaisius, tačiau neatsisako ir saldumynų. Šokoladinius sal-

dainius ir traškučius kaip užkandį renkasi dažniau berniukai negu mergaitės. Jie dažniau nei mergaitės valgo picas, dešrainius ir saldumynus.

Apie ketvirtadalis mokinių labai patenkinti ir apie pusė apklaustųjų patenkinti mokyklos valgykloje gaminamu maistu. Valgydami mokyklos valgykloje, pusė apklaustųjų renkasi tik antrą patiekalą ir beveik tiek pat mokinių renkasi sriubą ir antrą patiekalą. Apie pusė apklaustųjų kartais su tėveliais kalbasi apie sveiką mitybą ir šeimose patys augina daržoves, vaisius. Apie trečdalis mokinių dažnai arba kartais su tėvais gamina sveiko maisto patiekalus ir perka ekologiškus produktus.

Literatūra

1. Adaškevičienė E. Silpnos sveikatos vaikų fizinis ugdymas. Klaipėda: KU leidykla, 2008.
2. Cecchini, M., Sassi, F., Lauer, J. A., Lee, Y., Guajardo-Barron, V., Chisholm, D. Tackling of unhealthy diets, physical inactivity, and obesity: health effects and cost-effectiveness. *Lancet* 2010.
[http://dx.doi.org/10.1016/S0140-6736\(10\)61514-0](http://dx.doi.org/10.1016/S0140-6736(10)61514-0)
3. Briefel R.R., Crepinsek M.K. et al. School food environments and practices affect dietary behaviors of US public school children. *Am Diet Assoc* 2009; 109 (2): 91-107.
<http://dx.doi.org/10.1016/j.jada.2008.10.059>
4. Fitzgerald A, Heary C, Nixon E, Kelly C. Factors influencing the food choices of Irish children and adolescents: a qualitative investigation. *Health Promote Int* 2010, 25(3):289-98.
<http://dx.doi.org/10.1093/heapro/daq021>
5. Griškonis S., Strukčinskienė B., Strazdienė N. 2011. Vakarų Lietuvos ikimokyklinio amžiaus vaikų mitybos ypatumai: Šilutės rajono atvejis. *Sveikatos mokslai*, 2011; 4(21): 42-47.
6. Labanauskas L., Rokaitė R., Kučinskienė R. Sveiko vaiko maitinimas. Kaunas: KMU, 2008.
7. Lažauskas R. Mityba ir sveikata. Kaunas: KMU leidykla, 2005.
8. Petrauskienė A., Albavičiūtė E., Žaltauskė V., Rusickaitė O. Vilniaus apskrities pirmokų mitybos būklės ir fizinio aktyvumo sąsajos. *Visuomenės sveikata*, 2012; 4 (59): 86-94.
9. Proškuvienė R. Mityba. Judėjimas. Vilnius: VPU leidykla, 2006.
10. Simson CG, Gray JP, Waldrep S. Healthier lifestyles for young children: Partnering with families. *Dimension of early childhood* 2009; 37(1): 14-20.
11. Strukčinskienė B., Griškonis S., Raistenskis J. ir kt. Ikimokyklinio amžiaus Lietuvos vaikų fizinio aktyvumo ypatumai. *Sveikatos mokslai*, 2012; 4 (22): 10-14.
12. Strazdienė N. Vaikų sveikos mitybos įpročių ugdymas pradinėje mokykloje: mokytojų nuomonė. *Tiltai*, 2014; 1:67-83.
<http://dx.doi.org/10.15181/tbb.v66i1.779>
13. Stukas R., Savickaja K., Bartkevičiūtė R., Dobrovolskij V. Vilniaus pradinį mokyklų mokinių mitybos ypatumai. *Visuomenės sveikata*, 2011; 7 (21): 85-90.
14. Sveikatos ugdymo bendroji programa, 2012. Prieiga internete: <http://www.smm.lt>

15. Ubrasienė N., Varvuolienė R. ir kt. Mokinių mitybos įpročiai. Visuomenės sveikata, 2011; 2 (53): 76-82.
16. Zaborskis A., Petronytė G., Lubienė J. Moksleivių nuomonė apie maitinimo paslaugų kokybę bendrojo lavinimo mokyklose. Visuomenės sveikata, 2006; 4(35): 5-8.

NUTRITION AT HOME AND AT SCHOOL IN PRIMARY SCHOOL CHILDREN

B. Strukčinskienė, N. Strazdienė, S. Griškonis

Key words: primary school children, nutrition, home, school.
Summary

Children's eating habits form in the family, because family eating habits determine the children's diets. The cooperation between parents and teachers is of importance for development of healthy eating habits of children. The aim of this study was to analyze primary school children eating characteristics at home and at school. The survey was conducted in fourteen schools in Western Lithuania. The survey involved 490 children of 3rd and 4th forms. Study revealed that only about one-third of primary school children eat 3 or 4 times per day. One tenth of children takes dietary

recommendations and eats 5 times per day. Breakfast always eat a little more than half of the respondents, lunch and dinner always eat higher proportion of children. On weekdays lunch in the school canteen eat more than half of the respondents.

For breakfast, children normally choose sandwiches, porridge, cakes, for lunch - meat, potatoes, soup, fish, and for dinner - fruit, boiled or baked potatoes and meat products. Chocolates and crisps as a snack prefer more boys than girls. They are more likely than girls eat pizza, hot dogs and sweets. When eating in the school canteen, half of them chooses only the second dish and almost the same part of children choose soup plus a second dish. About half of the respondents sometimes speak with their parents about healthy eating, and with families grow their own vegetables and fruit. About one third of the children often or sometimes with their parents prepares meals with healthy food, and buys ecological products.

Correspondence to: birutedoctor@gmail.com

Gauta 2015-07-16

KVIEČIAME PRENUMERUOTI "SVEIKATOS MOKSLŲ" ŽURNALĄ 2015 METAIS!

Žurnalas "Sveikatos mokslai" (Index Copernicus, EBSCO host (Academic Search Complete), Gale (Academic OneFile), ProQuest (Ulrich's, Summon), Australia (ERA) 2012 Journal List (ERA ID 34962) skirtas visų specialybių gydytojams, slaugytojams ir kitiems specialistams, spausdina mokslinius straipsnius lietuvių, anglų ir rusų kalbomis. Reikalavimai straipsniams atitinka mokslo leidiniams keliamus reikalavimus.

Žurnalas kioskuose neparduodamas.

Žurnalą, kuris leidžiamas kartą per du mėnesius, galima užsiprenumeruoti visuose Lietuvos pašto skyriuose, taip pat internetu: www.post.lt

Prenumeratos kaina nesikeičia: visiems metams – 34,75 EUR (120 Lt), šešiems mėnesiams – 17,37 EUR (60 Lt), keturiems mėnesiams – 11,58 EUR (40 Lt), dviem mėnesiams – 5,79 EUR (20 Lt).

Prenumeratos kodas: 5348.

Žurnalo autoriams straipsnių spausdinimas mokamas.

Redakcija