

ŠEIMOS, MOKYKLOS IR VALSTYBĖS BENDRADARBIAVIMAS UGDANT VAIKŲ SVEIKOS MITYBOS ĮPROČIUS

Julius Dovydaitis

Kauno kolegijos Medicinos fakultetas

Raktažodžiai: sveika gyvensena ir mityba, šeima, mokykla, valstybė.

Santrauka

Vaikų sveika mityba tampa modernios visuomenės kultūrinio antropologinio iššūkiu. Darbo tikslas – parengti vaikų sveikos gyvensenos (mitybos) įpročių ugdymo ir atitinkamos sektorinės politikos įtvirtinimo darbinį-hipotetinį modelį. Straipsnyje, remiantis mokslinės literatūros, teisinių dokumentų analize, aptariamos vaikų sveikatos prastėjimo priežastys, nagrinėjama vaikų sveikatai palankios mitybos politika, programos, vaikų sveikatos stebėsenos priemonės. Vaiko teisių ir sveikatos apsaugos standartams kylant, vaikų sveikos mitybos tendencijos ir sveikatos būklė prastėja. Atskleidžiamos šio paradokso pagrindinės priežastys – maisto chemizacija, maisto energetinė struktūra (kaloringumas), vaikų hipodinamija, maisto rengimo ir saugojimo technologijų bei maitinimosi sociokultūrinių ritualų kaita. Hipotezės teisėmis pateikiamas darbinis modelis (1 lentelė), kuriame išgrynintos valstybės, mokyklos ir šeimos funkcijos, formuojant vaikų sveikos mitybos įpročius bei įtvirtinant atitinkamą sektorinę politiką.

Įvadas

Kai kurių pavojingų ligų paplitimo gyventojų populiacijoje statistiniai rodikliai nuolat prastėja, nors medicinos mokslo ir praktikos pažanga akivaizdi. Ši tendencija plinta moderniose gerovės valstybėse, kuriose į ligų prevenciją, sveikatos politiką, finansavimą, medicinos technologinį aprūpinimą žiūrima atsakingai. Tai nutukimas, širdies ir kraujagyslių ligos, II tipo diabetas, ortopedinės ligos, trumparegystė, nervų ir psichinės ligos, įvairių alergijų epidemija ir kt. [1,10,12,18,32].

Autorius, analizuodamas vaikų ir studentų sveiką mitybą kaip sektorių politikų koordinuojamą objektą [35], pabrėžia, kad šiandien susiduriame su gyvenimo būdo ir civilizacijos ligomis. Šios ligos, kaip ir visos kitos, turi savo

kilmės biologinius ir fiziologinius mechanizmus, raidos ir progresavimo dėsningumus. Nekelia abejonių tai, kad viena iš svarbiausių minėtų ligų kilmės, masinio paplitimo ir progresavimo priežasčių yra šiuolaikinio žmogaus gyvenimo būdas [5,7]. Aukštas mechanizacijos ir technologijų lygis eliminavo būtinybę žmogui kasdien, nuolatos, sunkiai fiziškai dirbti. Juk evoliucija sukūrė žmogų, kaip fiziškai labai aktyvų organizmą. Fizinis aktyvumas nustojo būti ekonomine egzistencine būtinybe ir virto laisvo pasirinkimo ir laisvalaikio dalyku. Vienas iš labiausiai šiuolaikinėse medijose paplitusių naratyvų yra visuotinis raginimas būti fiziškai aktyviam, sportuoti [16], tačiau realybė yra tokia, kad didžioji dalis įvairaus socialinio sluoksnio ir amžiaus žmonių, įskaitant vaikus, fizinio aktyvumo požiūriu išlieka labai pasyvi.

Darbo tikslas – parengti vaikų sveikos gyvensenos (mitybos) įpročių ugdymo ir atitinkamos sektorinės politikos įtvirtinimo darbinį-hipotetinį modelį.

Tyrimo medžiaga ir metodai

Tyrimo medžiagą (empirinę bazę) sudaro: 1) žmogaus (ypač vaikų ir jaunimo) sveikatos statistikos tendencijos; 2) maisto gamybos, saugojimo ir vartojimo technologinės ir sociokultūrinės tendencijos; 3) sveikos mitybos politikos raiškos ir įtvirtinimo tendencijos modernioje visuomenėje.

Naudojant mokslinės literatūros šaltinių, teisės aktų, strateginių dokumentų ir žinybinės statistikos analizės metodus, hipotezės teisėmis yra sukurtas vaikų sveikos gyvensenos (mitybos) įpročių ugdymo ir atitinkamos sektorinės politikos įtvirtinimo darbinis modelis.

Tyrimo rezultatai

Sveika vaikų mityba – kultūrinis antropologinis modernios visuomenės iššūkis. Šiuolaikinio žmogaus mityba yra savarankiškas vadinamųjų civilizacijos ir gyvenimo būdo ligų šaltinis. Visų pirma, tenka kalbėti apie sunaudojamų kalorijų kiekį ir maisto energetinę-cheminę struktūrą. Kitas svarbus dėmuo – fizinis aktyvumas, kadangi subalansuotos ir sveikos mitybos, kuri būtų atsieta nuo individo fizinio

aktyvumo, tiesiog nėra. Ne vien kalorijos ir jų perteklius šiandien pagrindinė problema. Reikšmingas rizikos veiksnys yra maisto chemizacija. Išsivysčiusiose šalyse – JAV, ypač ES, keliama labai aukšti ir griežti maisto saugos reikalavimai. Tikrai ar šiandien galėtume teigti, kad tikrai valgome gerokai sveikesnę maistą, nei tas, kuris buvo valgomas prieš 40 ar 70 metų?

Maisto chemizaciją skatina ir vis didėjanti gamtinės aplinkos tarša. Netgi vandenyno žuvis šiandien yra užteršta (pvz., kad ir sunkiaisiais metalais), todėl šiuo atveju kalbėti apie sveiką mitybą darosi problemiška¹. Aplinka užsiteršia ir dėl intensyvaus chemizuoto žemės ūkio, kuris gamina pagrindinius maisto išteklius žmogui ir pašarus galvijams.

Visos planetos mastu didėjanti gyvūninės kilmės maisto paklausa verčia intensyvuoti mėsos gamybą ir nuolat didinti mėsininkystės ekonominį našumą. Mėsai auginti vis plačiau naudojami augimą skatinantys hormoniniai preparatai². Egzistuoja teorija, jog vis ankstėjanti mergaičių menarchė ir akceleracija yra nenatūraliai išprovokuota hormoninių preparatų, kurie į vaiko organizmą patenka kartu su mėsos produktais. Didžiulė galvijų sanauja modernioje ir našioje fermoje sukelia galvijų ligas, kurios gydomos ir preventuojamos antibiotikais³. Mikrobiologai ir medikai įspėja, kad grėsmingai didėja bakterijų štamų atsparumas antibiotikams ir jau šiandien tai tampa grėsmingu iššūkiu šiuolaikinei medicinai. Nekelia abejonių, kad šito priežastis yra net tik gyventojų (galbūt ir kai kurių medikų) piktnaudžiavimas antibiotikais ir savigyda, bet ir masinis antibiotikų naudojimas mėsininkystėje.

Maisto žaliava šiandien yra smarkiai chemizuota. Maža to, antroji (ir galbūt sveikatai dar pavojingesnė) chemizacijos banga kyla dėl maisto perdurbimo pramonėje naudojamų technologijų. Žinoma, sveikas maistas ir sveika mityba šiandien yra nekvestionuojama vertybė, kurios nei gamyba, nei prekyba ignoruoti negali. Deja, sveiko maisto idealas šiandien labiau įtvirtintas tik rinkodaroje ir reklamoje, vaizdžiai tariant „pažaduose ir deklaracijose“, bet ne faktiniuose maisto produktų gamybos ir sandėliavimo procesuose. Neoliberalistinė pasaulėžiūra, totaliai įsitvirtinusi šiuolaikiniame gamybos būde, aukščiau visko iškelia naudos, našumo ir ekonominio racionalumo reikalavimus. Būtent iš

čia išplaukia keli esminiai šiuolaikinės maisto pramonės ir prekybos postulatai. Antai, maisto savikaina turi būti kuo mažesnė, skonio ir kvapo savybės akivaizdžios, labai patraukli produkto išorė, o produktas lengvai transportuojamas, ilgai sandėliuojamas, ilgai negendantis. Visų šių reikalavimų išpildymas neišvengiamai susijęs su dar didesne chemizacija ir produkto maistinės kokybės suprastėjimu. Technologiniuose procesuose gamybininkai priversti masiškai diegti tokius triukus, kaip: 1) kuo pigesnės maistinės žaliavos naudojimas (pigių transriebalų, pieno miltelių, įvairių koncentratų, sojos priedų, pigių GMO produktų ir pan.); 2) platus skonio ir kvapo stipriklių naudojimas; 3) gausus maistinių dažų, emulgatorių, stabilizatorių naudojimas, užtikrinantis patrauklią išorinę produkto išvaizdą; 4) gausus konservantų ir antioksidantų naudojimas, gerokai atitolinantis produkto gedimą, pratęsiantis produkto transportavimo, sandėliavimo ir galiojimo laiką.

Nereiktų klaidingai galvoti, kad visa tai yra kažkur toli, tik ne Lietuvoje, ne Europos Sąjungoje. 2010-2012 m. LR Seime⁴ buvo parengtas vaikų sveikos mitybos politikos požiūriu tikrai vertas dėmesio įstatymo projektas. Įstatymu buvo ketinama įpareigoti gamintojus ir prekybininkus pakuotėse, kai reikia, naudoti užrašą „Šis produktas gali būti kenksmingas Jūsų vaiko sveikatai“. Šiuo teisės aktu buvo siekiama stabdyti bent jau kūdikių ir vaikų maisto nežabotos chemizacijos tendenciją, preventuoti tokį reiškinį, kaip masinis vaikų sirgimas alerginėmis ligomis. Deja, maisto pramonės lobistai įtikino įstatymo leidėjus, kad įstatymas nerealus, žalingas, pakenks vietos verslui, nes, pasak ekspertų, net iki 60-70 proc. Lietuvos (!) gamintojų produkcijos turėtų būti paženklinta tokiu užrašu.

Lietuvoje 2016 metais buvo sugriežtintas vaikų maitinimo mokykloje teisinis reglamentavimas, kas iš tiesų yra visapusiškai sveikintina⁵. Paaiškėjo, kad dabar mokyklų valgykloms dėl sugriežtintų reikalavimų tiesiog nebetinka kai kurie įprastiniai produktai ir maistinės žaliavos, kurias gyventojai perka prekybos centruose ar urmo sandėliuose... Šis pavyzdys parodo, kaip toli nuėjo maisto chemizacija, piktnaudžiavimas visokiais abejotinais priedais ir pan.

Dar vienas maisto produktų chemizacijos didinimo ir

¹ Fuhman J. Fish: Pollution Risks. 2006 [žiūrėta 2016m. kovo 25d.]. Prieiga per internetą: <http://www.diseaseproof.com/archives/toxins-fish-pollution-risks.html>

² Storrs C. Hormones in food: Should You Worry. 2011 [žiūrėta 2016m. sausio 15d.]. Prieiga per internetą: http://www.huffingtonpost.com/2011/01/31/hormones-in-food-should-y_n_815385.html

³ Organic Milk Vs. Regular Milk: Why I'm Ditching Organic. [žiūrėta 2016m. kovo 10d.]. Prieiga per internetą: <http://fitnessreloaded.com/organic-milk-vs-regular-milk/>

⁴ Seimo narės A. Zuokienės parengtas PASIŪLYMAS Dėl LR maisto įstatymo 2 straipsnio papildymo ir papildymo 61 straipsnių įstatymo projekto Nr. XIP-1733 [žiūrėta 2016m. kovo 10d.]. Prieiga per internetą: http://www3.lrs.lt/pls/inter3/dokpaieska.showdoc_l?p_id=382353; Seimo Darbo partijos frakcijos narės, Sveikatos reikalų komiteto narės Dangutės Mikutienės pranešimas: „Pašvinkusi sveikatos politika – skanaus!“ (2012). [žiūrėta 2016m. kovo 10d.]. Prieiga per internetą: http://www.lrs.lt/sip/portal.show?p_r=15371&p_k=1&p_t=119643

⁵ Seime diskutuota apie mokinių maitinimo problemas. [žiūrėta 2016 m. kovo 10d.]. Prieiga per internetą: <http://lsveikata.lt/aktualijos/seime-diskutuota-apie-mokiniu-maitinimo-problemas-4082>

kokybės suprastėjimo šaltinis yra pakuotės, tiksliau – pakuočių cheminė sudėtis. Pramonėje ir prekyboje taip populiarius plastikas ir jo atmainos yra labai problemiška pakuotė dėl itin nuodingos medžiagos ir kancerogeno – bisfenolio [9]. Tyrimai rodo, kad vos 1-2 metų vaikų organizme jau randama bisfenolio pėdsakų [11]. Kadaisė stikliniai kūdikių maitinimo buteliukai, mediniai, medžiaginiai žaislai šiandien yra visuotinai keičiami plastikų. Plastiką plačiai naudojamas vaikų mėgstamo maisto pakuotėms ir pan. [3]. Medijose vis nuvilnija skandalingi pranešimai apie masinių vaikų plastikinių žaislų išėmimą iš prekybos dėl nustatyto žaislų nuodingumo. Didžiulė problema yra tai, kad netgi ES – valstybių susivienijime, kur maisto saugos ir vartotojų teisių standartai kraštutiniai aukšti, iki šiol nėra griežčiau reglamentuojama, kontroliuojama pakuočių kokybė vartotojų sveikatos požiūriu⁶.

Esminė vaikų sveikos gyvensenos ir sveikos mitybos įtvirtinimo priemonė galėtų būti maitinimo organizavimas mokyklose. Pagal šalies įstatymus, ši funkcija patikėta vietos savivaldybių administracijoms, kurios yra ikimokyklinių ir bendrojo ugdymo įstaigų steigėjos. Pastaraisiais metais Lietuvoje buvo priimti teisės aktai, kuriais siekta kardinaliai tobulinti vaikų valgiaraščius ugdymo įstaigose pagal paskutinių sveikatos mokslų žodį. Deja, tai sukėlė dalies vaikų ir jų tėvų neigiamą reakciją, esą, maistas neskanus ir vaikai jo atsisako. Viena iš galimų priežasčių yra tai, kad bent dalies šeimų mitybos įpročiai smarkiai skiriasi nuo mokslu paremtos sveikos mitybos sampratos. Jei vaikas įpratęs prie riebaus, saldaus arba sūraus maisto, jo subjektyvus nepasitenkinimas moderniu sveiku valgiaraščiu yra suprantamas, bet vargu ar pateisinamas. Paminėtinas dar vienas problemiškas vaikų maitinimo ugdymo įstaigose aspektas. Remiantis masto ekonomika ir taupant lėšas, vaikų maitinimo paslauga centralizuojama. Naikinamos stacionarios valgyklos, kurios buvo įrengtos projektuojant pastatus, o paslauga viešųjų pirkimų būdu deleguojama privačiam teikėjui, kuris induose išvežioja maistą į vietas. Minėtų paslaugų sektoriuje aptikta nemažai piktnaudžiavimo, be to, atitinkamos vaikų maitinimo organizavimo praktikos trūkumus smarkiai kritikuoja Lietuvos tėvų organizacijos, mokytojai.

Aptartos aplinkybės ir tendencijos rodo, kad sėkmingas vaikų sveiko ir kokybiško maitinimo klausimo sprendimas vargiai įmanomas, jei apsiribojama vien organizacijos (mokyklos) ar savivaldybės administracijos lygmeniu. Čia

reikalingas valstybinis požiūris, valstybinė sveiko vaikų maitinimo politika, specialios programos, atitinkamas teisinis reguliavimas ir politikos įgyvendinimo stebėseną bei kontrolę. Reikia ir socialiai jautraus, netgi subtilaus požiūrio. Lietuvoje bendrojo lavinimo mokyklos moksleiviai iš ekonomiškai silpnesnių šeimų gauna nemokamą maitinimą. Vis dėlto paaiškėjo, kad kai kurie mokiniai gėdijasi nemokamo maitinimo paslaugos⁷, kadangi netiesiogiai paviešinama šeimos ekonominė padėtis. Pasirodo, nepilnamečiai yra tokiam dalykui jautrūs, tai, matyt, traumuoja jų savimonę ir savivertę, vaikai bijosi tapti bendraamžių patyčių objektu. Pasiryžę geriau mokykloje būti nevalgę, negu paviešinti savo šeimos statusą. Yra mokyklų, kur gera pusė vaikų gauna nemokamą maitinimą. Atsižvelgiant į tai, LR Seime buvo teikta įstatymo pataisa⁸, kad nemokamą maitinimą gautų visi pradinį klasių moksleiviai, nepriklausomai nuo jų tėvų socioekonominio statuso. Pataisa LR Seime ekonomijos sumetimais buvo atmesta.

Moderni vartotojiška visuomenė keičia individo ir šeimos maitinimosi įpročius. Čia turima galvoje ne tik produktų biocheminis turinys, kokybė, bet ir namų ūkyje taikomos maisto paruošimo buitinės technologijos, maisto vartojimo namų ūkyje paprotiniai ir kultūriniai ritualai. Dar prieš gerus 50-80 metų netgi ir miestiečio šeima paprastai visą maistą ruošdavo pati, dominuodavo natūralūs produktai, įvairių pusgaminių, konservuotų ir chemizuotų, labai išgrynintų, padidinto kalorizingumo nesveikų produktų beveik nebuvo. Valstietiškas kaimas iš esmės tebegyveno pagal natūrinio ūkio dėsnius ir bemaž viską užsiaugindavo, pasigamindavo pats. Kuo toliau, tuo labiau suvokiama etninio kulinarinio paveldo išskirtinė vertė. Galima daryti prielaidą, kad savitoje gamtinėje klimatinėje aplinkoje gyvenanti žmonių populiacija natūraliai (evoliuciškai ir kultūriškai) yra pripratusi būtent prie tam tikrų maisto produktų ir visa tai, tikėtina, pozityviai susiję su sveikatingumu. Žinoma, hipodinamijos link judantis šiuolaikinio žmogaus gyvenimo būdas, globalizacijos lemtas žmonių geografinis mobilumas, kultūrų, tradicijų ir papročių maišymasis šią tendenciją gerokai susilpnino.

Su didžiule nostalgija šiandien suvokiame, kad maisto pasigaminimo ir valgymo šeimos rate kultūrinis dvasinis ritualas modernybės sąlygomis vis labiau nyksta. Tai ne vien fiziologinis aukštesniųjų žinduolių – *homo sapiens* – maisto priėmimo aktas, tegul ir gyvybiškai labai svarbus. Ne mažiau

⁶ Iš ko valgo ir geria mūsų vaikai. Mamos žurnalas. [žiūrėta 2016 m. kovo 30d.]. Prieiga per internetą: <http://mamoszurnalas.lt/ko-valgo-ir-geria-musu-vaikai/>

⁷ „Socdemių akademija“. Kokį kelią renkasi Lietuvos mokyklos?“ [žiūrėta 2016m. sausio 15d.]. Prieiga per internetą: <http://lsdms.lt/index.php/2-renginiai/177-socdemi-akademija-koki-kelia-renkasi-lietuvos-mokyklos>

⁸ Dudėnas A. Nemokamas maitinimas visiems mažiesiems užkirs kelią patyčioms. [žiūrėta 2016 m. kovo 30 d.]. Prieiga per internetą: <http://www.delfi.lt/news/ringas/politics/a-dudenas-nemokamas-maitinimas-visiems-maziesiems-uzkirs-kelia-patycioms.d?id=68654810>; Seimas svarstys pataisą dėl nemokamo maitinimo pradinukams ir priešmokyklinukams (projektas Nr. XIIIP-2995). (2015). [žiūrėta 2016m. kovo 30 d.]. Prieiga per internetą: http://www3.lrs.lt/pls/inter/w5_show?p_r=4445&p_d=158597&p_k=1

svarbus yra dvasinis ir kultūrinis šios procedūros turinys. Maisto vartojimas evoliuciškai susijęs su individo ar jų grupės saugumo, tikrumo ir ramybės jausmu. Galbūt kova už maistą, nuolatinės pastangos jo gauti susijusios su fizinių ir dvasinių jėgų mobilizacija, įtampa. Kad ir kaip būtų, pati valgymo procedūra labiau susijusi su ramybe, relaksacija ir tam tikru dvasingumu, socialumu. Evoliucijos požiūriu natūralu, jog smegenų centrai, atsakantys už ramybės ir sotumo pojūtį, neatsitiktinai smegenų žievėje pozicionuojasi greta.

Čia galima prisiminti kultūrinius elgesio ritualus, ateinančius iš žmogaus istorinių civilizacijų. Pavyzdžiui, buvo tikima, jog nudobtas žvėris turi dvasią, buvo dėkojama dievams už padovanotą grobį, atsiprašoma nudobto žvėries sielos, iš grobio liekanų (dantų) gaminami amuletai, išdirbamas kailis... Žemdirbiškose kultūrose pagrindinių augalinių kultūrų, kurios sudarė mitybos pagrindą, sėja, derliaus nuėmimas paprastai įgauna mistinį turinį ir tiesiogiai siejasi su tautos, genties tikėjimu, dvasiniais religiniais ritualais. Tuos dalykus detalai atskleidė kultūros antropologai, 19-20 a. masiškai lankę ir tyrinėję primityvias tautes kolonijose.

Visai nebūtina mintinio eksperimento būdu nusikelti į mūsų civilizacijos ištakas. Natūriniam žemdirbio ūkyje funkcionuojanti šeima paprastai turėdavo galimybę kasdien kelis kartus sukviesti visus šeimos narius prie bendro stalo. Prie pietų stalo neretai kartu susėdavo mažiausiai trys tos šeimos generacijos – seneliai, tėvai, vaikai, vaikaičiai... Iš etnografinių tyrimų žinomi kultūriniai šios procedūros ritualai. Vyriausias šeimos narys persižegnojimu ir trumpa malda paskelbia pietų pradžią, raiko duoną ir pan. Netyčia nukritęs duonos gabalėlis pabučiuojamas... [8]. Akivaizdu, kad šeimos pobūvis prie kasdienio ar juolab šventinio stalo kartu buvo ir subtilaus dvasinio bendravimo forma. Po pietų būdavo poilsis. Šiltuose kraštuose jis trukdavo geras 4 valandas, kuomet nepakeliamam karščiui nuslopus, žmonės vėl galėjo būti fiziškai aktyvūs. Darbuose prapuolusiame Lietuvos kaime taip pat buvo praktikuojamas vadinamasis pokaitis.

Šiuolaikinė modernizacija sugriauna ir tam tikrą maisto gaminimosi bei maitinimosi dienotvarkę, kultūrinį ritualą, galiausiai pakeičia ir artimų žmonių dvasinio bendravimo formą. Visus tuos ritualus išardė fabrikinė-konvejerinė gamyba, kuomet vadinamajai pietų pertraukai buvo skiriama ne daugiau kaip 1 val. laiko, o tas laikas praleidžiamas askeetiškoje „kantijoje“ – kareivinių ar kalėjimo tipo valgykloje. Moderni postindustrinės visuomenės šeima patiria gilumines transformacijas. Dažniausiai tai nebėra trijų generacijų šeima, tai nebūtinai pilna šeima ar šeima su 2-3 vaikais. Į buitį ir maitinimąsi įsiveržė chemizuoti ir konservuoti produktai, pusfabrikačiai, greitas maistas, mikrobangų krosnelė ir t.t. Šeimos nariai į savo darbus ir mokyklas išeina skirtingu laiku ir į namus grįžta skirtingu laiku. Vieni maitinasi kavinėje prie

darbovietės, kiti mokykloje. Net ir tuo atveju, jei pajamos leistų kasdien pasimėgauti gero restorano, kuris niekada nenaudoja pusfabrikačių, paslaugomis, šiuo malonumu dažniausiai neįmanoma pasinaudoti dėl laiko stokos, dėl įtempto darbo dienos ritmo ir tempo šiuolaikinėje stresuojančioje ir konkuruojančioje organizacijoje. Šiuolaikinės šeimos dienotvarkėje tiesiog nebelieka laiko išteklių visam natūralaus maisto gamybos ir vartojimo ciklui. Geriausiu atveju tai yra savaitgalio ar švenčių dienos prerogatyva, laisvalaikis ir hobis. Galiausiai tas laisvalaikis neretai pasireiškia bulvių traškučių ar saldumynų valgymu prie televizoriaus...

Nagrinėjant suaugusiųjų ir vaikų sveikos mitybos klausimą, pastaruoju metu vis dažniau tenka susidurti su paradoksalia, tačiau vis stiprėjančia ir iš dalies rizikinga tendencija. Tai įvairių dietų, įskaitant radikalų veganizmą, žaliavalgystę, svorio sureguliuojančias dietas ir pan. fetišizavimas. Kaip ir kiekviena medicininė terapinė priemonė, dieta turi būti taikoma profesionaliai. Dieta gali ir padėti, ir pakenkti. Populiariojoje sveikatingumo literatūroje, žiniasklaidoje gausiai propaguojamos įvairios radiklios, moksliskai ne iki galo patikrintos dietos. Atitinkamos medijų žinutės autoriai ir leidėjai beatodairiškai visiems, nepriklausomai nuo amžiaus, sveikatos būklės „garantuoja“ visišką pagijimą nuo sunkiausių, nepagydomų ligų, tobulą sveikatą, grožį, lieknumą... Tarp merginų plinta sveikatai žalingas lieknėjimas, kuris dažnai baigiasi pavojinga liga – anoreksija. Tarp vaikinių plinta susigundymas tapti raumenų kalnu „per 1 mėnesį“. Nesaikingai, nesubalansuotai pradedama naudoti įvairius mitybos papildus sportininkams, netgi klaidingus vaistus, kaip antai, anabolinius steroidus ir pan. Medijų vaidmuo propaguojant sveiką gyvenimą ir mitybą yra kontraversiškas, nes medijose aptiksime ir pažangių, naudingų žinučių, ir žmogaus bei vaiko sveikatai pavojingos dezinformacijos.

Vertas dėmesio toks fenomenas, kada vaikai auga šeimose, kur tėvai yra fanatiškai persisėmę kokios nors radiklios dietos idėja ir natūraliai primeta atitinkamą gyvenimo bei maitinimosi būdą savo vaikams. Tokie tėvai neretai reiškia pretenzijas, kartais pagrįstas, o kartais ir ne, dėl valgiaraščio parinkimo ir maitinimo mokykloje [17]. Jei kalbama apie vaikystę ir radikalias dietas, tai neapibrėžtumas ir rizika čia labai dideli. Trūksta kol kas tuo klausimu patikimų longitudinalinių mokslinių studijų. Atitinkamos maitinimosi mados masiškai išplito istoriskai neseniai, todėl dar ir reprezentatyvių studijų nėra apie tai, kaip funkcionuoja žmonių, kurių vaikystė ir ontogenezę vyko radikalių dietų sąlygomis, organizmas. Kaip, lyginant su analogiška mišria gyventojų populiacija, atrodo tokių radikalių dietininkų sveikata ar viso gyvenimo sveikatos istorija – paauglystėje ir jaunystėje, jauno suaugusiojo amžiuje, brandos laikotarpiu, senatvėje? Vienareikšmiškų ir patikimų atsakymų į tokį klausimą nei

tarptautinis, nei Lietuvos mokslas šiandien dar neturi. Fiziologinės hipotezės teisėmis galima išsakyti kai kuriuos samprotavimus. Naujagimis, kol pasiekia pilnametystę ir fiziologinę brandą, daugybę kartų padidina savo kūno masę, formuojasi individo kaulų, raumenų ir smegenų struktūros. Radikalios dietos, iš kurių struktūros visiškai eliminuojama mėsa, žuvis, pieno produktai, sveikos vaikų mitybos požiūriu kelia daug klausimų. Didelės abejonės dėl tokių dietų rizikos intensyviai augančiam organizmui neišsklaidytos.

Visiškai akivaizdu, jog sunkoka kalbėti apie sveiką mitybą atsietai nuo suaugusiojo, taip pat ir vaiko, fizinio aktyvumo [26]. Esant skirtingam fizinio aktyvumo režimui, vienas ir tas pats meniu gali būti apibūdintas kaip sveikas arba nesveikas. Šiuolaikinis gyvenimo būdas, mechanizacija, urbanizacija, kompiuterizacija sukūrė tokią vaikų ir paauglių socializacijos aplinką, kurioje drastiškai sumažėjo vietos judesiu ir fiziniam aktyvumui. Pridėkime prie to dar ir maisto chemizaciją. Visa tai masiškai sukėlė tokias sunkias pasekmes, kaip vaikų nutukimas ir diabetas, stuburo ir laikysenos ligos, regėjimo sutrikimai, alergijos ir kitas [29].

Akivaizdu, kad susiduriame su paradoksu: modernioje vakarietiškoje visuomenėje, kaip niekada iki šiol, aukšti vaikų teisių ir vaikų sveikatos apsaugos standartai, tačiau vaikų mityba ir gyvenimo būdas sveikatos požiūriu ko gero yra prastesnis, nei jų bendraamžių prieš 50 ar 70 metų.

Vaikų sveikos mitybos politika ir stebėseną. Vaikų sveikos gyvensenos kontroversiškumo supratimas modernybės sąlygomis paskatino valdžios, visuomenės ir mokslo domėjimąsi šia sudėtinga problema. Nuo 2003 metų ES vykdoma paauglių sveikos gyvensenos ir mitybos Europos šalyse stebėseną (HELENA⁹). Šios stebėsenos metu 10 Europos valstybių miestų vertinami paauglių mitybos ir fizinio aktyvumo įpročiai, mitybos būklė, atskleidžiamos žinios ir požiūris į mitybą, fizinį aktyvumą, maisto pasirinkimą, analizuojami regioniniai, kultūriniai, socialiniai, genetiniai ir lyčių skirtumai (panašumai), siekiama plėsti sveiko maisto gamintojo skaičių bei nustatyti rinkodaros strategijas vartotojams, kad būtų pagerinta paauglių mityba [13,25,27].

2006-2012 metais vykdytas tyrimas „Mitybos problemų aptažinimas ir prevencija bei gyvenimo būdo sukeltas poveikis sveikatai vaikystėje ir kūdikystėje“ (IDEFICS¹⁰). Tai Europos studija¹¹, tirianti 2-10 metų vaikų mitybą, socialinius ir gyvenimo būdo veiksnius. Tyrimas orientuotas į

veiksnius, kurie turi įtakos antsvoriui ir susijusioms ligoms; siekiama sukurti naują ir inovatyvų vaikų požiūrį į sveikesnę mitybą ir fizinį aktyvumą bei mokyti tėvus ir vaikus, didinti informuotumą dėl antsvorio ir nutukimo vaikystėje visoje Europoje, atsižvelgiama, kaip ir HELENA projekte, į regioninius, kultūrinius, socialinius, biologinius ir lyčių specifinius skirtumus, formuojamos gairės mokslininkams ir politikams, siekiant veiksmingos ir efektyvios antsvorio rizikos prevencijos vaikystėje [6].

Panašios studijos atliekamos apie maisto pasirinkimą, mitybos įpročius, gyvenimo būdo veiksnius paauglystėje, tėvų įtaką vaikų antsvoriui ir jų laisvalaikio praleidimo formas, socialinius veiksnius, tėvų šeimos vaidmenį ir vaikų gyvenimo būdą, šeimos gyvenimo būdą ir vaikų nutukimą, vaikų mitybos įpročius ir užimtumą pertraukų metu mokykloje [16,22,31,33]. Lietuvoje mokslininkai atlieka tyrimus apie mokykloje vaikams tiekiamus patiekalus, moksleivių mitybos režimą, fizinio aktyvumo ir mitybos ryšį su akademine pasiekimais bei elgesiu, ikimokyklinio amžiaus vaikų mitybą ir sveiką gyvenseną, mokytojų žinių apie sveikatą ir sveiką gyvenseną reikšmę mokinių sveikos gyvensenos ugdymui, pristatomi Lietuvos vaikų augimo stebėsenos rezultatai ir pokyčiai 2008-2013 metais, dalyvaujant tarptautiniame PSO Europos vaikų nutukimo stebėsenos iniciatyvos projekte (COSI), pirmųjų mitybos įpročiai [4,14,15,23,30,34].

Taikomos tarpdisciplininės intervencinės programos, kuriomis siekiama tėvams suteikti praktinių, teorinių žinių apie sveiką mitybą ir nutukimą ikimokykliniame amžiuje [2,21]. Lietuvoje domimasi vaikų mitybos gerinimo programų veiksmingumu, kurių analizė parodė, kad programos atspindi įvairius multidisciplininius aspektus, kurie apima mitybą, fizinį aktyvumą, antropometrinius ir KMI rodiklius, psichosocialinius veiksnius, vaikų žinias, elgseną [19,24]. Paminėtini tarptautiniai ir nacionaliniai strateginiai dokumentai, teisės aktai, reglamentuojantys vaikų sveiką mitybą, tokie kaip Europos Komisijos Baltoji knyga dėl Europos strategijos su mityba, antsvoriu ir nutukimu susijusioms sveikatos problemoms spręsti¹²; Europos Bendrijų Komisija. Baltoji knyga. Kartu sveikatos labui, 2008-2013 m. ES strateginis požiūris¹³; Europos kovos su nutukimu chartija¹⁴; Žalioji

¹² Europos Komisijos Baltoji knyga dėl Europos strategijos su mityba, antsvoriu ir nutukimu susijusioms sveikatos problemoms spręsti – KOM(2007)279, Briuselis. [žiūrėta 2016 m. kovo 28 d.]. Prieiga per internetą: http://ec.europa.eu/health/archive/ph_determinants/life_style/nutrition/documents/nutrition_wp_lt.pdf

¹³ Europos Bendrijų Komisija. Baltoji knyga. Kartu sveikatos labui, 2008–2013 m. ES strateginis požiūris. Briuselis, 2007-10-23 KOM (2007) 630 galutinis. [žiūrėta 2016 m. kovo 28 d.]. Prieiga per internetą: http://ec.europa.eu/health/ph_overview/Documents/strategy_wp_lt.pdf

¹⁴ Europos Bendrijų Komisija. Baltoji knyga. Kartu sveikatos labui, 2008–2013 m. ES strateginis požiūris. Briuselis, 2007-10-23 KOM (2007) 630 galutinis. [žiūrėta 2016 m. kovo 28d.]. Prieiga per internetą: http://ec.europa.eu/health/ph_overview/Documents/strategy_wp_lt.pdf

⁹ Plačiau apie šį projektą žr. internetinę prieigą: Healthy Lifestyle in Europe by Nutrition in Adolescence. Projektas. Prieiga per internetą: <http://www.helenastudy.com/>

¹⁰ Plačiau apie šį projektą žr. internetinę prieigą: <http://www.ideficsstudy.eu/Defics/>

¹¹ Plačiau apie šio projekto mokslinius radinius žr. internetinę prieigą: <http://www.ideficsstudy.eu/Defics/webcontent?cmd=innerDoc&path=3789&start=true>

1 lentelė. Holistinis vaikų sveikos mitybos įpročių ugdymo darbinis-hipotetinis modelis*Šaltinis: parengtas autoriaus, remiantis mokslinės literatūros analize*

SOCIALINIAI LYGMENYS	Socializuojančios ir edukacinės funkcijos
MAKRO LYGMUO	Valstybinio lygmens funkcijos
	<ul style="list-style-type: none"> • Vaikų sveikos gyvensenos ir sveikos mitybos politika, konkrečios valstybinės programos ir priemonės • Teisėkūros priemonių naudojimas, įvairių standartų, reikalavimų, reglamentų diegimas, užtikrinant maisto saugą ir sveiką mitybą • Teisės aktų, standartų laikymosi nuolatinė kontrolė, vaikų maitinimo mokyklose priežiūra • Vaikų sveikos gyvensenos ir sveikos mitybos reguliari stebėseną, atitinkamų socialinių indikatorių konstravimas, tyrimai, vieši pranešimai ir viešos ataskaitos visuomenei, Lietuvos būklės, pasiekimų ir problemų palyginimas su kitomis ES šalimis, kaimo miesto ir luominių skirtumų atskleidimas • Vaikų sveikos gyvensenos ir sveikos mitybos idėjų pavertimas konkrečiu ugdymo turiniu, šių idėjų integravimas į valstybės patvirtintas bendrojo ugdymo programas • Vaikų sveikos gyvensenos socialinė reklama, visos reklamos turinio kontrolė (pvz. Coca cola ar energetinių gėrimų reklamos, maisto papildų ir pan.) • Vietos savivaldybių, vietos bendruomenių ir NVO skatinimas vykdyti vaikų sveikos gyvensenos ir sveikos mitybos projektus • Visuomenės sveikatos centrų skatinimas diegti sveikos vaikų mitybos mokykloje ir šeimoje programas • Sveikos gyvensenos ideologijos ir vertybių integravimas į mokytojų rengimą ir tęstinį kvalifikavimą • Skirtingų žinybų (LR ŠMM, LR SAM, Visuomenės sveikatos biuro etc.) veiklos koordinavimas, tarpžinybinių barjerų išardymas
MEZO LYGMUO	Mokyklos funkcijos
	<ul style="list-style-type: none"> • Mokyklinių dalykų turinio (pvz., biologijos, kūno kultūros, technologijų, chemijos, istorijos, socialinės geografijos etc.) išnaudojimas, tarpdalykinių didaktinių ryšių užtikrinimas, formuojant holistinę mokinių sveikos mitybos sampratą • Mitybos perversijų (radikalios dietos, papildai, dopingas, badavimas, anoreksija ir kt.) prevencija • Valgyklos ir maitinimosi kultūros puoselėjimas mokykloje, sveiko valgiaraščio ir higienos puoselėjimas mokykloje, apsinuodijimų ir susirgimų prevencija • Vaikų elgesio pertraukų metu stebėseną • Mokykliniai renginiai, viktorinos, popietės, kurių metu sužinoma apie sveiką mitybą, modernias ir tradicines maisto technologijas, tradicijas ir papročius, maisto etnografiją • Kritinio požiūrio į greitmaiščio kultūrą ugdymas • Tėvų įtraukimas į mokyklos sveikos gyvensenos programas • Ekskursijos, išvykos
MIKRO LYGMUO	Šeimos funkcijos
	<ul style="list-style-type: none"> • Tinkamas vyresnių šeimos narių asmeninės elgsenos pavyzdys • Kritinio požiūrio į greitmaiščio kultūrą ugdymas • Sveikos mitybos ir sveikos gyvensenos bibliotekėlė, informavimas internetu, nuolatinis mokymasis, šeimos narių buvimas patirtinio mokymosi tinkluose ir pan. • Sveiko maisto pirkimo (igijimo) namų ūkyje patirtis • Ekologinės žemdirbystės elementai namų ūkyje (mini daržas balkone, daržas sodyboje), vaikų įtraukimas į atitinkamas veiklas • Sveiko maisto ruošimo ir saugojimo namų ūkyje technologijų įsisavinimas • Maitinimosi etnokultūros dalykai • Maitinimosi integravimas į šeimos šventes, tradicijas ir ritualus • Apsinuodijimų ir susirgimų prevencija, maisto higienos įpročių ugdymas • Mitybos perversijų (radikalios dietos, papildai, dopingas, badavimas, anoreksija ir kt.) prevencija

knyga „Sveikos mitybos ir fizinio aktyvumo skatinimas: antsvorio, nutukimo ir lėtinių ligų prevencija Europos Sąjungoje“¹⁵; Lietuvos Respublikos visuomenės sveikatos priežiūros įstatymas¹⁶. Lietuvos mokyklose, remiantis ŽŪM ir ES teisės aktais¹⁷, vykdomos programos¹⁸ „Pienas vaikams“ ir „Vaisių vartojimo skatinimo“, siekiant pagerinti vaikų mitybos įpročius bei skatinti sveiką gyvenimą.

Šeimos, mokyklos ir valstybės bendradarbiavimo funkcinis modelis: vaikų sveikos mitybos aspektas. Vaikystės amžiaus tarpsnis yra labai svarbus formuojantis individo įpročiams. Šios trivalios, tačiau fundamentalios tiesos supratimas taikliai užfiksuotas ir mūsų tautosakoje: „lenk medį, kol jaunas“, „pripratimas – blogiau prigimimo“ ir pan. Būtent vaikystėje formuojasi daugelis pamatinių elgesio įpročių, pvz., higieniniai, maitinimosi įpročiai, kurie išlieka visą gyvenimą. Vaikystėje, jaunystėje natūraliai priprantama ir prie tam tikro valgiaraščio, susiformuoja sąlyginai pastovios konkrečių maisto produktų preferencijos. Tarkime, jeigu vaikas iš mažens priprato gerti arbatą be cukraus, mažai tikėtina, kad sulaukęs 30 ar juolab 50 metų, jis pradės dėti sau į puodelį po 3-4 šaukštelių cukraus... Būtent vaikystėje, paauglystėje turi susiformuoti ir žmogaus gebėjimas reflektuoti, kontroliuoti, stebėti, kas valgoma ir kaip valgoma [2,16,20,21,22,28,33]. Šis gebėjimas sveikos mitybos požiūriu yra labai svarbus, nekalbant jau apie tai, kad jis yra gana patikima apsinuodijimų maistu, taip pat pavojingų ligų, kuriomis užsikrečiama per maistą, prevencijos priemonė.

Šiuolaikinis mokinys turėtų gauti žinių ir apie maisto rengimo ir saugojimo technologijas buityje, turėti supratimą apie maisto produktų vartojimo instrukcijas bei jo saugo-

jimą, maisto energetinę vertę, kalorijų poreikį, priklausomai nuo gyvenimo būdo ir fizinio aktyvumo. Vaikui turėtų būti suformuota fundamentali vertybinė motyvacinė sveikos gyvensenos ir mitybos nuostata. Žinoma, lengva pasakyti, tačiau sunku padaryti.

I lentelėje pateikiamas holistinis vaikų sveikos mitybos įpročių ugdymo darbinis-hipotetinis modelis. Jame parodyta, kokias funkcijas, ugdant vaikų sveikos mitybos įpročius, galėtų ir turėtų atlikti valstybė, mokykla ir šeima.

Šiandien bet kuris išsilavinęs žmogus, galima daryti prielaidą, iš esmės neabejoja sveikos gyvensenos ir sveikos mitybos nauda. Deja, egzistuoja milijonai žmonių, kurių teorinės žinios ir pažiūros apie sveiką gyvenimą yra teisingos, tačiau teorines žinias nuo faktinės elgsenos skiria didžiulė praraja. Teisingos teorinės žinios nevirsta tinkama faktine elgsena. Didžiulė masė žmonių dėl valios stokos, dėl susiformavusių ir užsifiksavusių ydingų įpročių elgiasi inertškai, gyvena ir maitinasi labai nesveikai. Galima daryti prielaidą, kad dalis žmonių, kurių teisingos, pažangios teorinės pažiūros ir faktinė sveiko maitinimosi elgsena harmoningai sutampa, sudaro sąlyginę mažumą. Kaip kitaip galima būtų paaikškinti masinio nutukimo epidemiją moderniose Vakarų visuomenėse?

Išvados

1. Nepaisant medicinos mokslo ir klinikinės praktikos pažangos, vaikų sveikatos rodikliai negerėja. Viena iš vaikų sveikatos rodiklių prastėjimo priežasčių yra gyvenimo būdo mulemtos ligos, kylančios dėl perdėtai kaloringo maisto ir hipodinamijos. Sveikos mitybos samprata ir objektyvi raiška neatsiejama nuo asmens (vaiko) fizinio aktyvumo. Modernybė greta pažangos ir didelių galimybių vis dėlto sukuria didelius iššūkius žmogaus ir vaiko sveikatai. Tai – maisto chemizacija, maisto rengimo ir saugojimo technologijų, sociokultūrinių maitinimosi ritualų kaita.

2. Išsakyti samprotavimai rodo, kad sveika gyvenama ir sveika mityba yra, viena vertus, didelė visuomeninė vertybė ir didžiulis viešasis gėris. Kita vertus, tai labai svarbus šiuolaikinio žmogaus (ir vaiko) ugdymo turinio komponentas bei išskirtinės svarbos ugdymo tikslas. Turint galvoje didžiulį, kartais beviltišką atotrūkį tarp teisingo teorinio žinojimo ir ydingos faktinės individų elgsenos, akivaizdu, jog sveikos mitybos įpročių išugdytas yra labai sudėtingas ir gilias kompleksinis ugdymo tikslas. Šis tikslas apima asmenybės kognityvinę, vertybinę, emocinę (afekto) sferas bei faktinės individo elgsenos struktūras. Akivaizdu, jog šiandien vis dar stinga mokslo žinių ir praktinių edukacinių technologijų, kurios padėtų patikimai ir stabiliai įveikti minėtą atotrūkį tarp teisingo mūsų teorinio žinojimo ir ydingos faktinės daugybės individų elgsenos.

¹⁵ Žalioji knyga „Sveikos mitybos ir fizinio aktyvumo skatinimas: antsvorio, nutukimo ir lėtinių ligų prevencija Europos Sąjungoje“. [žiūrėta 2016 m. kovo 28 d.]. Prieiga per internetą: <http://eur-lex.europa.eu/legal-content/LT/TXT/PDF/?uri=CELEX:52005DC0637&from=LT>

¹⁶ Lietuvos Respublikos visuomenės sveikatos priežiūros įstatymas (Žin., 2002, Nr. IX-886). [žiūrėta 2016 m. kovo 28 d.]. Prieiga per internetą: <https://www.e-tar.lt/portal/lt/legalAct/TAR.DD80CF948782>

¹⁷ LR ŽŪM įsakymas „Dėl vaisių vartojimo skatinimo vaikų ugdymo įstaigose programos 2014–2017 mokslo metų strategijos patvirtinimo“ 2014 m. balandžio 30 d. Nr. 3D-250. Vilnius. [žiūrėta 2016 m. kovo 10 d.]. Prieiga per internetą: http://www3.lrs.lt/pls/inter3/dokpaieska.showdoc_l?p_id=470272&p_tr2=2; LR ŽŪM įsakymas „Dėl žemės ūkio ministro 2008 m. rugpjūčio 27 d. įsakymo nr. 3d-478 „Dėl paramos už pieną vaikams administravimo taisyklių patvirtinimo“ pakeitimo“ 2014 m. lapkričio 6 d. Nr. 3D-832, Vilnius. [žiūrėta 2016 m. kovo 15 d.]. Prieiga per internetą: <http://www.litfood.lt/naujienos/pienas-vaikams-patvirtintas-lesu-limitas-vienam-vaikui-per-menesi-ateinantiems-2014-2015-mokslo-metams/>

¹⁸ Vaisių vartojimo skatinimo mokyklose programa. [žiūrėta 2016 m. kovo 10 d.]. Prieiga per internetą: http://ec.europa.eu/health/highlights/2012/15/short_content_lt.htm; Pieno produktų vartojimo vaikų ir švietimo įstaigose paramos programa „Pienas vaikams“. [žiūrėta 2016 m. kovo 10 d.]. Prieiga per internetą: <http://www.litfood.lt/naujienos/pienas-vaikams-patvirtintas-lesu-limitas-vienam-vaikui-per-menesi-ateinantiems-2014-2015-mokslo-metams/>

3. Siekiant išugdyti vaikų ir paauglių sveikos mitybos įpročius, turi būti konsoliduojama visų socializacijos instancijų veikla, palanki ugdymo(si) aplinka kuriama visais įmanomais lygiais – makro, mezo ir mikro lygmenimis. 1 lentelėje pateikiamas holistinis vaikų sveikos mitybos įpročių ugdymo darbinis-hipotetinis modelis. Modelyje apibendrintai parodyta, kokias funkcijas galėtų ir turėtų, ugdant vaikų sveikos mitybos įpročius, atlikti valstybė, mokykla ir šeima.

Literatūra

- 2014 m. Lietuvos gyventojų sveikatos statistinio tyrimo rezultatai. Vilnius: Lietuvos statistikos departamentas, 2015.
<http://www.ntakd.lt/index.php/statistika/tyrimai-ir-apklausa>
- Bocca G, Kuitert MWB, Sauer PJJ, Stolk RP, Flapper BC, Corpeleijn E. A multidisciplinary intervention programme has positive effects on quality of life in overweight and obese preschool children. *Acta Paediatrica* 2014;103:962-967.
<https://doi.org/10.1111/apa.12701>
- Common plastics chemical linked to heart problems. *Romanian Journal of Medical Practice* 2008;3(3):121-121.
- Dabriegaitė V, Dudonienė V, Imbrasienė D, Kesminas R. Mitybos ir fizinio aktyvumo poveikis moksleivių elgesiui ir akademiniam pasiekimams. *Reabilitacijos mokslai: slauga, kineziterapija, ergoterapija*, 2013;1(8):4-8.
- Danielsen YS, Júlíusson PB, Nordhus IH, Kleiven M, Meltzer HM, Olsson SJG, Pallesen S. The relationship between life-style and cardio-metabolic risk indicators in children: The importance of screen time. *Acta Paediatrica* 2011;100(2):253-259.
<https://doi.org/10.1111/j.1651-2227.2010.02098.x>
- De Henauw S, Verbestel V, Mårild S, et.al. The IDEFICS community-oriented intervention programme: a new model for childhood obesity prevention in Europe? *International Journal of Obesity* 2011; 35, S16-S23. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21483418>
<https://doi.org/10.1038/ijo.2011.31>
- Dhalwani NN, O'Donovan G, Zaccardi F, Hamer M, Yates T, Davies M, Khunti K. Long terms trends of multimorbidity and association with physical activity in older english population. *International Journal of Behavioral Nutrition & Physical Activity* 2016;13:1-9.
<https://doi.org/10.1186/s12966-016-0330-9>
- Dundulienė P. Duona lietuvių butyje ir papročiuose. Vilnius: Mokslo ir enciklopedijų leidybos centras 2007:123.
- Fasano E, Esposito F, Scognamiglio G, Di Francesco F, Montuori P, Cocchieri AR, Cirillo T. Bisphenol A contamination in soft drinks as a risk for children's health in Italy. *Food Additives & Contaminants. Part A: Chemistry, Analysis, Control, Exposure & Risk Assessment* 2015;32(7):1207-1214.
<https://doi.org/10.1080/19440049.2015.1031713>
- Figueras J, McKee M. Health system, health, wealth and societal well-being. Assessing the case for investing in health system. Maidenhead, Berkshire: McGraw-Hill Education 2012:330.
- Georgescu B, Georgescu CE. Bisphenol a levels in commercial milk, infant formula and dairy products. *Animal Biology & Animal Husbandry* 2013;5(2):171-174.
- Grabauskas V, Klumbienė J, Petkevičienė J, Šakytė E, Kriaučionienė V, Veryga A. Suaugusių Lietuvos žmonių gyvensenos tyrimas. Kaunas: Lietuvos sveikatos mokslų universitetas, 2015. <http://www.ntakd.lt/index.php/statistika/tyrimai-ir-apklausa>.
- Gracia-Marko L, Vicente-Rodriguez G, Casajus JA, Molnar D, Castilo MJ. Effect of fitness and physical activity on bone mass in adolescents: the HELENA study. *European Journal Applied Physiology* 2011; 111: 2671-2680. <http://www.helenastudy.com/scientific.php>
<https://doi.org/10.1007/s00421-011-1897-0>
- Griškoniš S, Strukčinskienė B, Strazdienė N. Vakarų Lietuvos ikimokyklinio amžiaus vaikų mitybos ypatumai: Šilutės rajono atvejis. *Sveikatos mokslai*, 2011;4(21):42-47.
- Gudžinskienė V, Česnavičienė J. Mokytojų žinios apie sveikatą ir sveiką gyvenseną kaip mokinių sveikos gyvensenos ugdymo prielaida. *Socialinis darbas*, 2013;12(1):121-136.
<https://doi.org/10.13165/SD-13-12-2-10>
- Hamilton K, Thomson CE, White KM. Promoting active lifestyles in young children: investigating mothers' decisions about their child's physical activity and screen time behaviours. *Maternal and Child Health Journal* 2013;17:968-976.
<https://doi.org/10.1007/s10995-012-1081-0>
- Institute of Medicine (U.S.) Nutrition standards for foods in schools: leading the way toward healthier youth. Washington DC.: National Academies Press 2007:296.
- Institute of Medicine. Early childhood obesity prevention policies. Washington DC: National Academies Press 2011:202.
- Lagūnaitė R, Zaborskis A. Ar vaikų mitybos gerinimo programos yra veiksmingos: sisteminė straipsnių apžvalga. *Visuomenės sveikata*, 2011;4(55):18-29.
- Mareno N. Parental perception of child weight: a concept analysis. *Journal of Advanced Nursing* 2014;70(1):34-45.
<https://doi.org/10.1111/jan.12143>
- Mirza NV, Gaak AY. Modern aspects of healthy lifestyle formation in preschool children. *European Researcher* 2013;57:8-2.
- Moraes L, Lissner L, Yngve A, Poortvliet E, Al-Ansari U, Sjöberg A. Multi-level influences on childhood obesity in Sweden: societal factors, parental determinants and child's lifestyle. *International Journal of Obesity* 2012;36:969-976.
<https://doi.org/10.1038/ijo.2012.79>
- Petrauskienė A, Albavičiūtė E, Žaltauskė V, Navardauskaitė T. Penkių didžiųjų Lietuvos miestų pirmokų mitybos įpročiai. *Visuomenės sveikata*, 2012;4(59):103-109.
- Petrauskienė A, Albavičiūtė E, Žaltauskė V. Lietuvos vaikų augimo stebėseną: rezultatai ir pokyčiai (2008-2013 m). Vi-

- suomenės sveikata, 2014; 3(66):31-39.
25. Ruiz RJ, Ortega FB, Martinez-Gomez D, Labayen I, et al. Objectively measured physical activity and sedentary time in European adolescents. The HELENA study. *American Journal of Epidemiology* 2011. <http://www.helenastudy.com/scientific.php>
<https://doi.org/10.1093/aje/kwr068>
 26. Schoeppe S, Trost SG. Maternal and paternal support for physical activity and healthy eating in preschool children: a cross-sectional study. *BMC Public Health* 2015;15(1):1-7.
<https://doi.org/10.1186/s12889-015-2318-9>
 27. Sichert-Hellert W, Beghin L, De Henauw S, Grammatikaki E, Hallström L, Manios Y. Nutritional knowledge in European adolescents: results from the HELENA (Healthy Lifestyle in Europe by Nutrition in Adolescence) study. *Public Health Nutrition* 2011;14(12):2083-2091.
<https://doi.org/10.1017/S1368980011001352>
 28. Sylvetsky-Meni AC, Gillepsie SE, Hardy T, Welsh JA. The impact of parents' categorization of their own weight and their child's weight on healthy lifestyle promoting beliefs and practices. *Journal of Obesity* 2015. Article ID 307381:7.
<https://doi.org/10.1155/2015/307381>
 29. Simkiss D. Children and society policy review: health policy affecting children and young people. *Children & Society* 2013; 27(3), 233-239.
<https://doi.org/10.1111/chso.12021>
 30. Stukas R, Savickaja K, Bartusevičiūtė R, Dobrovolskij V. Vilniaus pradinį mokyklų mokinių mitybos ypatumai. *Sveikatos mokslai*, 2011; 21(7):85-90.
 31. Wethington H, Pan L, Sherry B. The association of screen time, television in the bedroom, and obesity among school-aged youth: 2007 National Survey of Children's Health. *Journal of School Health* 2013;83:573-581.
<https://doi.org/10.1111/josh.12067>
 32. Whiting L, Kendall S, Wills W. The importance of research and participation in formulating child health policy. *Nursing Children & Young People* 2012;24(10):18-20.
<https://doi.org/10.7748/ncyp2012.12.24.10.18.c9462>
 33. Willis TA, George J, Hunt C, Roberts KPJ, Evans CEL, Brown RE, Rudolf MCJ. Combating child obesity: impact of HENRY on parenting and family lifestyle. *International Association for the Study of Obesity. Pediatric Obesity* 2013;9:339-350.
<https://doi.org/10.1111/j.2047-6310.2013.00183.x>
 34. Zaborskis A, Lagūnaitė R. Vaisiai ir daržovės mokinio valgia-raštyje: mityba ir socialiniai netolygumai 2002-2010 metais. *Visuomenės sveikata*, 2011;1/2(53):65-75.
 35. Довидайтис Ю. Здоровое питание детей и обучающейся молодежи как объект координирования секторных политик государства//Высшая школа: опыт, проблемы, перспективы: материалы XIII международной научно-практической конференции. Москва, РУДН, 2-3 апреля 2020 г. / Науч.ред. В.И. Казаренков. Москва: РУДН (in press).

**EDUCATION OF CHILDREN HEALTHY NUTRITION:
COLLABORATION OF THE STATE,
SCHOOL AND FAMILY**

J. Dovydaitis

Keywords: healthy lifestyle and nutrition, family, school, State. Summary

The article shows that children's healthy eating problem in post-modern society becomes a real and very threatening challenge. A paradox appears: medicine and child rights standards are constantly rising, but the children are eating poorer food, and they face an increasing amount of diseases that are primarily caused by poor nutrition and a sedentary lifestyle. From the point of view of children's health, criticism is given to increased use of chemicals on food, which is caused by environmental pollution, as well as the egoistic interests of producers and traders. Fast-food culture, which is increasingly overwhelming families and schools, is also criticized. Family is revealed to have a role as a socializing institution in shaping children's healthy eating habits and knowledge for life. There is an overview of Lithuanian and worldwide healthy diet and lifestyle monitoring system for children, as well as healthy children's nutrition policy, appropriate health promotion programs and measures. The article raises the hypothesis that a positive breakthrough in the implementation of children's healthy diet is likely to occur when everything is coordinated, more or less, on all of these possible levels: 1) the macro level (government policies, laws, programs, social advertising, etc.); 2) meso level (school); 3) a micro level (family, individual and microenvironment). This article attempts to purify all these levels and social institution functions that form children's stable and healthy eating habits.

Correspondence to: julius.dovydaitis@go.kauko.lt

Gauta 2020-10-29