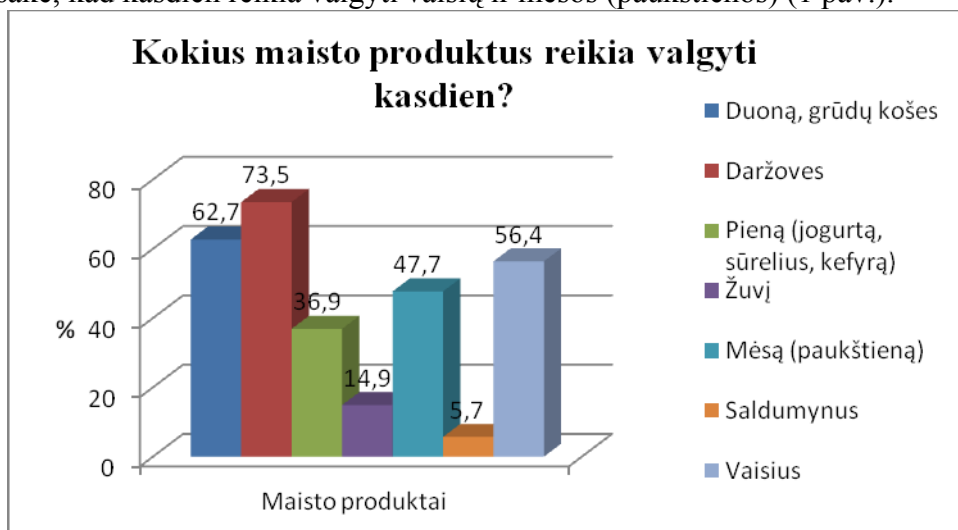


2013 m. bendrojo lavinimo mokyklų 6–7 klasių mokinių mitybos įpročių ir fizinio aktyvumo įgūdžių tyrimas

Visuotinai žinoma, kad netinkama mityba yra viena iš pagrindinių lėtinių neinfekcinių ligų išsivystymo priežasčių. Deja, pastaraisiais dešimtmečiais įvairiose Europos šalyse atliktų gyvensenos bei mitybos tyrimų duomenimis, didžioji dalis žmonių maitinasi netinkamai bei yra fiziškai pasyvūs. Lietuvos gyventojai taip pat nesimaitina tinkamai ir sveikai. Ypač neramina tai, kad ir vaikų mityba nėra tinkama bei sveikatinanti. Tai patvirtino Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centro ir labdaros ir paramos fondo „Maisto bankas“ 2013 m. atliktas 6–7 klasių mokinių mitybos įpročių ir fizinio aktyvumo įgūdžių tyrimas, kurio metu apklausta per 1500 moksleivių iš 52-jų „Sveikatiados“ projekte dalyvaujančių Lietuvos bendrojo lavinimo mokyklų. Tyrimo tikslas buvo išsiaiškinti ir įvertinti mokinių mitybos įpročius bei fizinio aktyvumo įgūdžius, jų nuomonę ir žinias apie mitybos bei fizinio aktyvumo naudą.

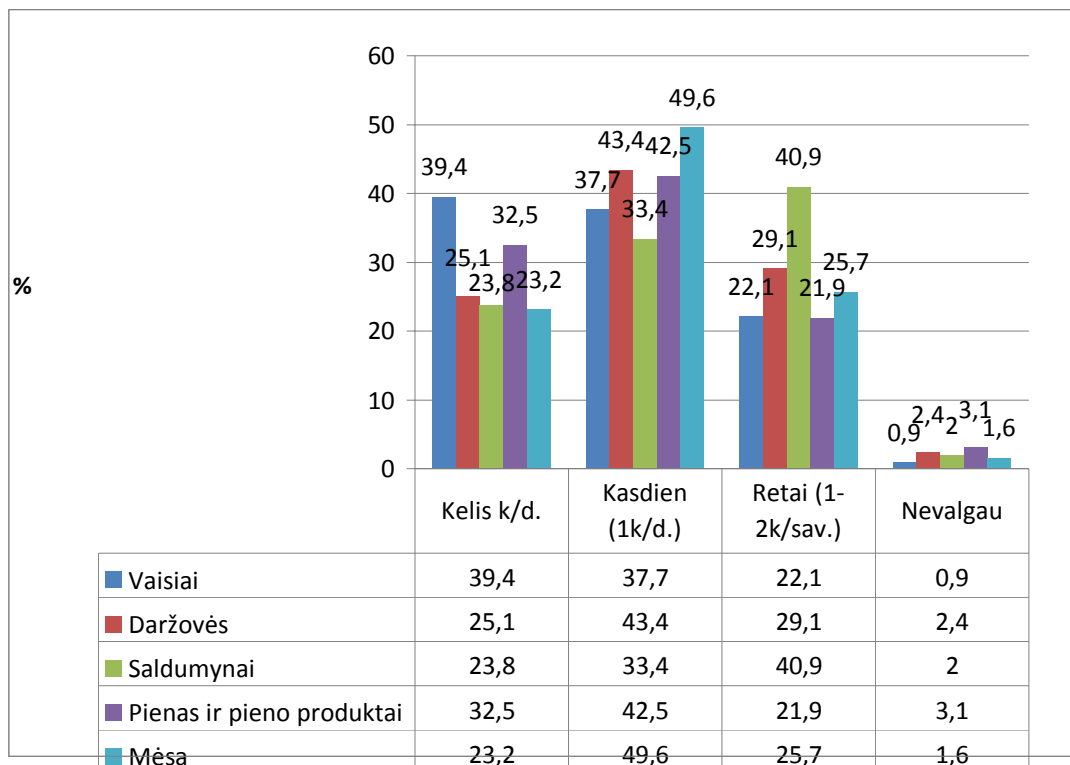
Atlikto tyrimo duomenimis, tik 64 proc. mokinių atsakė, kad pusryčius valgo kiekvieną dieną, ir tik mažiau nei pusė mokinių sakė, kad valgo mokykloje karštus pietus. Tik 68,5 proc. mokinių kasdien ir kelis kartus per dieną valgo daržoves ir 77,1 proc. – vaisius.

Tyrimo duomenys parodė, kad tik du trečdaliai 6–7 klasių mokinių mano, kad reikia kasdien valgyti daržovių ir tik 36,9 proc. – pieną ir pieno produktus, o apie būtinybę kasdien valgyti grūdinius produktus (duoną, grūdų košes ir pan.) žino 62,7 proc. mokinių. Tik maždaug kas antras mokinys pasakė, kad kasdien reikia valgyti vaisių ir mėsos (paukštienos) (1 pav.).



1 pav. 6–7 klasių mokinių atsakymų į klausimą „Kokius maisto produktus reikia valgyti kasdien?“ pasiskirstymas (proc.)

Nors tik 5,7 proc. mokinių sakė, kad reikia kiekvieną dieną valgyti saldumynus, tačiau juos kasdien valgo kas antras mokinys (57 proc.). Nepriklausomai nuo mokinių atsakymų į klausimą, kokius maisto produktus reikia valgyti kasdien, apie du trečdalius mokinių atsakė, kad kiekvieną dieną ir kelis kartus per dieną valgo daržoves, vaisius, pieną ir pieno produktus bei mėsą ir mėsos produktus (2 pav.).

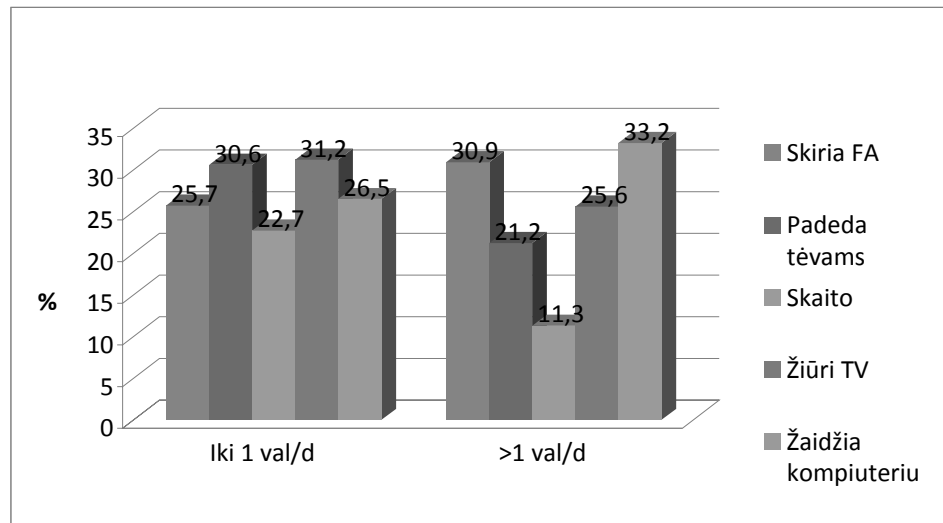


2 pav. Respondentų pasiskirstymas (proc.) pagal kai kurių maisto produktų vartojimo dažnumą

Įprastai vaikai apie sveiką mitybą turėtų sužinoti iš savo tėvų ir iš mokytojų mokyklose, tačiau tyrimo rezultatai parodė, kad šią informaciją iš tėvų bei mokytojų sužino tik kas antras mokinys. Taip pat beveik kas antras mokinys pasakė, kad norėtų daugiau sužinoti apie sveiką mitybą ir fizinį aktyvumą.

Mokinių atsakymų į klausimus apie fizinį aktyvumą mokykloje ir laisvalaikiu analizė parodė, kad ketvirtadalis apklaustųjų fiziniam aktyvumui mokykloje išnaudoja vieną pertrauką, trečdalis (28,6 proc.) – dvi. Kas šeštas mokinys atsakė, kad tam skiria tris ir daugiau pertraukų. Visas pertraukas fiziniam aktyvumui išnaudoja 12,8 proc. respondentų, o nė vienos pertraukos tam neskiria 17,8 proc. mokinių.

Kas antras mokinys nurodė, kad laisvalaikiu žaidžia kompiuteriu, žiūri televizorių, padeda tėvams arba užsiima fiziniu aktyvumu, trečdalis – skaito (3 pav.). Ketvirtadalis apklaustųjų atsakė, kad laisvalaikiu fiziniam aktyvumui skiria iki 1 valandos, o beveik trečdalis – daugiau nei 1 valandą per dieną.



3 pav. Respondentų atsakymų į klausimą „Kaip leidi savo laisvalaikį?“ pasiskirstymas (proc.)

Beveik kas antras mokinys atsakė, kad lanko sporto mokyklas, sporto ar šokių būrelius, sporto klubus ir kitus su fiziniu aktyvumu susijusius užsiėmimus. Su fiziniu aktyvumu susijusius užsiėmimus lanko daugiau mieste negu kaime gyvenančių mokinių. Mokiniai taip pat nurodė, kad juos laisvalaikiu skatina ar skatintų sportuoti ar mankštintis noras būti stipriam ir gerai jaustis, noras gražiai atrodyti ir gerai praleisti laiką. Kas šeštas–septintas (15,1 proc.) mokinys atsakė, kad juos laisvalaikiu skatina ar skatintų sportuoti ar mankštintis mokytojai. Daugiau negu pusė (63,5 proc.) mokinių atsakė, kad niekas jiems netrukdo sportuoti ir mankštintis laisvalaikiu, o apie trečdalis nurodė, kad tingi laisvalaikį skirti fiziniam aktyvumui. Kas penktas mokinys nurodė, kad sportuoti ar mankštintis laisvalaikiu jam trukdo lėšų trūkumas. Tik 65,4 proc. apklaustų mokinių mano, kad jie yra pakankamai fiziškai aktyvūs; iš jų taip mano daugiau berniukų negu mergaičių.

Taigi, tyrimo duomenys parodė, kad mokinių mitybos ir fizinio aktyvumo įpročiai vis dar nėra sveiki ir teisingi. Kadangi, mokinių nuomone, efektyviausia ir geriausia sveikos mitybos ir fizinio aktyvumo mokymo priemonė galėtų būti paskaitos su vaizdine medžiaga, sveiko maisto gamybos pamokos, sporto užsiėmimai bei būreliai ir kita užklausinė veikla, todėl mokyklose reikėtų organizuoti daugiau priemonių ir renginių, kuriuose būtų mokoma ne tik teorinių žinių, bet rodomi sveikos mitybos ir fizinio aktyvumo skatinimo gerosios patirties pavyzdžiai ir pan.

Įrodyta, kad daugelį įpročių įgyjame būtent vaikystėje, todėl tikėtina, kad tie, kurie vaikystėje suvoks sveikos mitybos bei fizinio aktyvumo svarbą, išmoks tinkamai maitintis bei būti fiziškai aktyvūs, ir suaugę išliks sveikos gyvensenos šalininkais.

Parengė: dr. Roma Bartkevičiūtė, dr. Albertas Barzda, Ignė Baltušytė, Jonė Sadaunykaitė, Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centras