

# Bendrojo lavinimo mokyklų 6–7 klasių mokinių mitybos įpročių ir fizinio aktyvumo įgūdžių tyrimo (2016)

## ATASKAITA

Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centras ir labdaros ir paramos fondas „Maisto bankas“ 2016m. balandžio–gegužės mėn. atliko 6–7 klasių mokinių mitybos įpročių ir fizinio aktyvumo įgūdžių anketinį tyrimą Sveikatiados projekte dalyvaujančiose Lietuvos bendrojo lavinimo mokyklose.

Tyrimo tikslas – išsiaiškinti ir įvertinti mokinių mitybos įpročius bei fizinio aktyvumo įgūdžius ir jų nuomonę ir žinias apie mitybos ir fizinio aktyvumo naudą.

Apklausoje dalyvavo 1292 moksleiviai. Iš viso išanalizuota 1177 anketos, į kurias visus klausimus apie mitybos bei fizinio aktyvumo įpročius atsakė apklausoje dalyvavę mokiniai (115 anketose pateikti klausimai buvo atsakyti nepilnai arba neteisingai, todėl tokios anketos nebuvo analizuojamos).

Mergaitės sudarė 55,9 %, o berniukai 43,6 % visų apklaustųjų.

67,0 % apklaustų mokinių gyveno mieste, o likusieji 33,0 % – kaime.

Į klausimą „Kaip Tu mokaisi?“ daugiausiai mokinių (71,3%) atsakė, kad gerai ir vidutiniškai; beveik kas ketvirtas (23,4%) atsakė, kad mokosi puikiai ir labai gerai; savo mokymąsi įvertino patenkinamai ir silpnai – 5,3% mokinių.

Į klausimą „Kaip Tu manai, nuo ko priklauso Tavo ūgis ir svoris?“ atsakymai pasiskirstė taip: nuo maitinimosi (mitybos) – 22,2%; nuo judėjimo aktyvumo – 14,4%; nuo prigimties (paveldimumo) – 15,5%; nuo visko kartu – 47,2% (neatsakė – 0,6%).

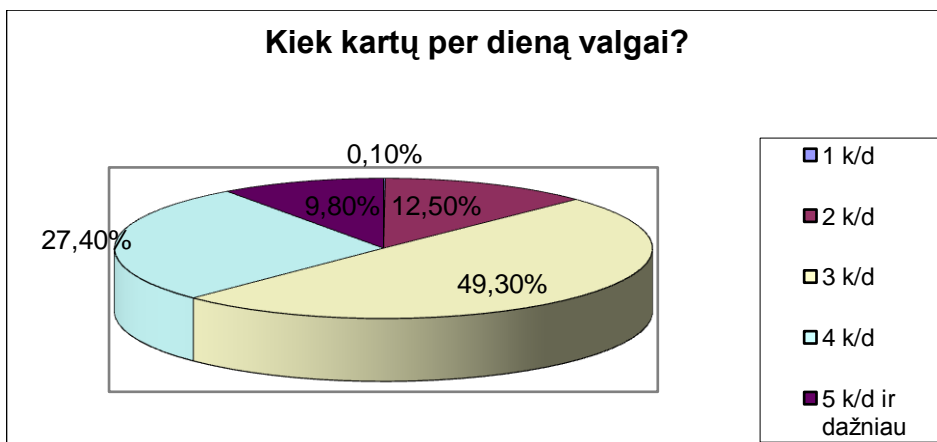
63,7% mokinių mano, kad jie sveria tiek, kiek reikia, kas ketvirtas (25,6%) mokinių mano, kad jis sveria per daug ir kas dešimtas (10,7%) – kad per mažai.

# REZULTATAI

## I. MITYBOS ĮPROČIAI

### Kiek kartų per dieną valgai?

Išanalizavus 2016 m. atlikto tyrimo duomenis apie 6-7 klasių mokinių valgymo dažnį per parą, nustatyta, kad 76,7% mokinių atsakė, kad jie valgo 3–4 kartus per dieną, iš jų beveik pusė visų apklaustų mokinių (49,3%) valgo 3 kartus per dieną ir mažiau kaip trečdalis – 4 kartus per dieną. Penkis kartus ir dažniau per dieną maitinasi beveik kas dešimtas 6–7 klasių mokinių (9,8 %) ir kiek daugiau kaip kas dešimtas (12,5%) valgo tik 2 kartus per dieną (1 pav.).

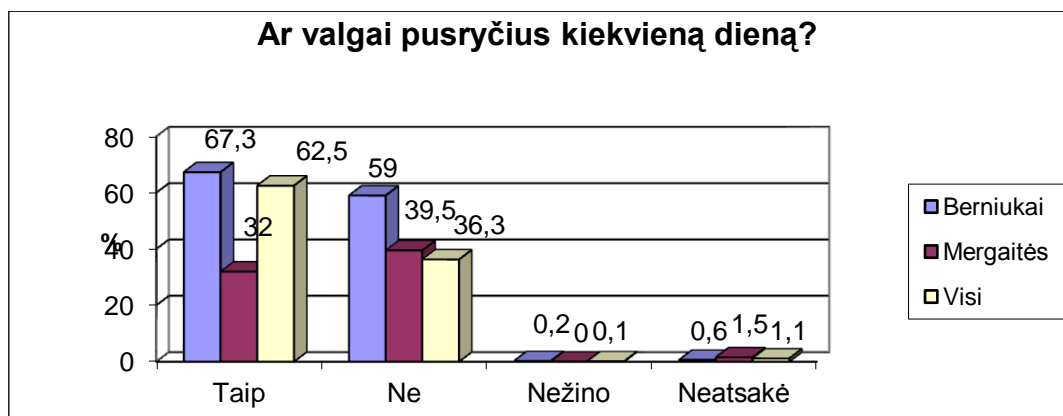


**1 pav.** Respondentų atsakymų į klausimą „Kiek kartų per dieną valgai?“ pasiskirstymas (proc.)

Lyginant mokinių valgymų dažnį per dieną priklausomai nuo lyties ir gyvenamosios vietos, nenustatyta statistiškai reikšmingų skirtumų.

### Ar valgai pusryčius kiekvieną dieną?

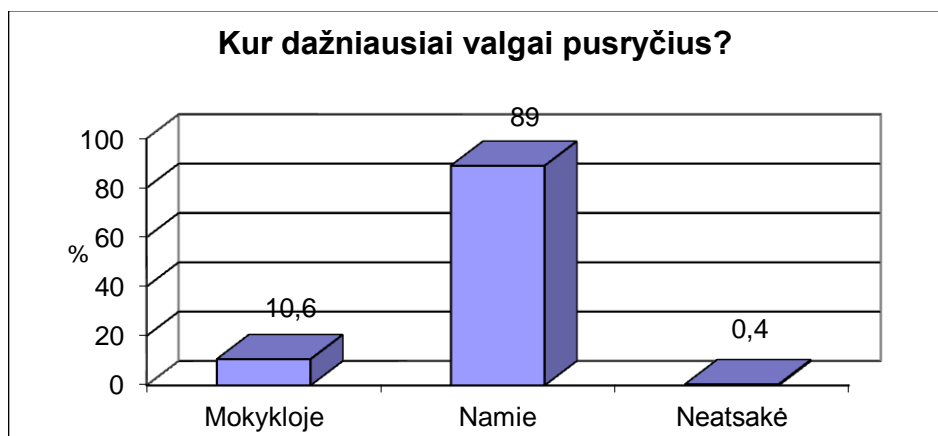
Vertinant mokinių mitybos ypatumus, buvo klausama „Ar valgai pusryčius kiekvieną dieną?“. Tik 62,5% apklaustųjų mokinių atsakė, kad pusryčius valgo kiekvieną dieną, ir daugiau nei trečdalis mokinių (36,3%) pasakė, kad kiekvieną dieną pusryčių nevalgo. Lyginant pusryčių valgymą tarp berniukų ir mergaičių statistiškai reikšmingo skirtumo taip pat nenustatyta (2 pav.).



**2 pav.** Respondentų atsakymų į klausimą „Ar valgai pusryčius kiekvieną dieną?“ pasiskirstymas (proc.)

### Kur dažniausiai valgai pusryčius?

Atsakydami į klausimą „Kur dažniausiai valgai pusryčius?“, dauguma mokinių (89%) nurodė, jog namie, ir tik kas dešimtas mokinyss atsakė, kad juos valgo mokykloje (3 pav.).

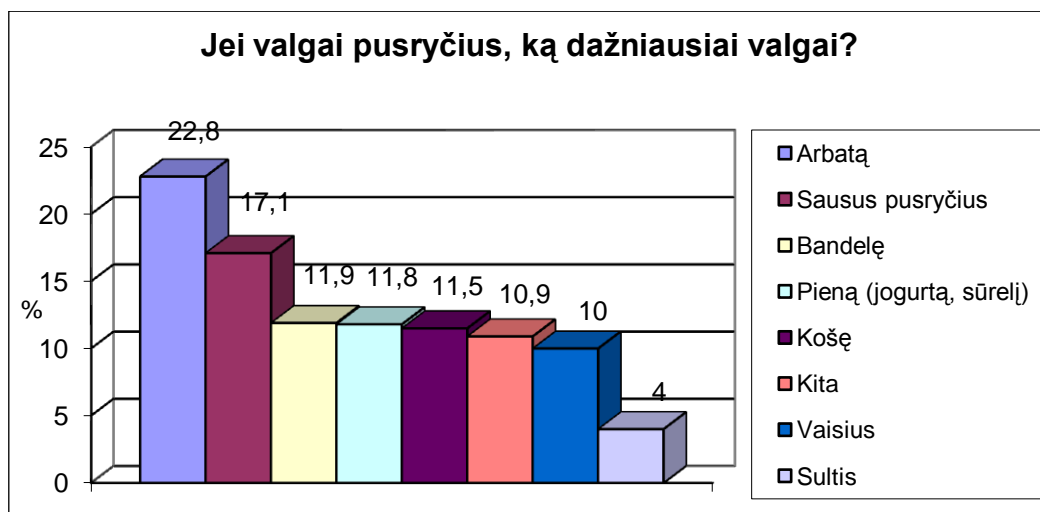


**3 pav.** Respondentų atsakymų į klausimą „Kur dažniausiai valgai pusryčius?“ pasiskirstymas (proc.)

Lyginant atsakymų į klausimą „Kur dažniausiai valgai pusryčius?“ pasiskirstymą tarp berniukų ir mergaičių bei pagal mokinių gyvenamąją vietą, statistiškai reikšmingo skirtumo nenustatyta.

### Jei valgai pusryčius, ką dažniausiai valgai?

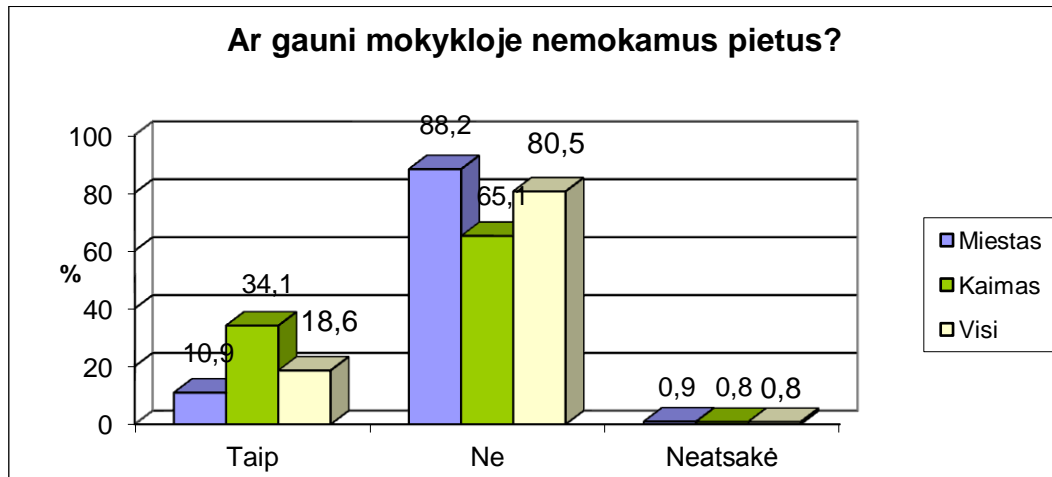
Atsakydami į klausimą ką dažniausiai valgo per pusryčius, mokiniai dažniausiai minėjo, kad pusryčių metu geria arbatą (22,8%) ir valgo sausus pusryčius (17,1%); maždaug kas dešimtas pasakė, kad per pusryčius valgo bandeles, pieno produktus (jogurtą, sūrelį ir kt.), košes ar vaisius (4 pav.).



**4 pav.** Respondentų atsakymų į klausimą „Jeigu valgi pusryčius, ką dažniausiai valgai?“ pasiskirstymas (proc.)

#### Ar gauni mokykloje nemokamus pietus?

Dauguma (80,5%) mokinių atsakė, kad jie negauna nemokamų pietų mokykloje. Ženkliai daugiau (statistiškai reikšminga,  $p < 0,001$ ) kaime, negu mieste gyvenančių mokinių gauna mokykloje nemokamus pietus: atitinkamai 34,1% ir 10,9% (5 pav.)

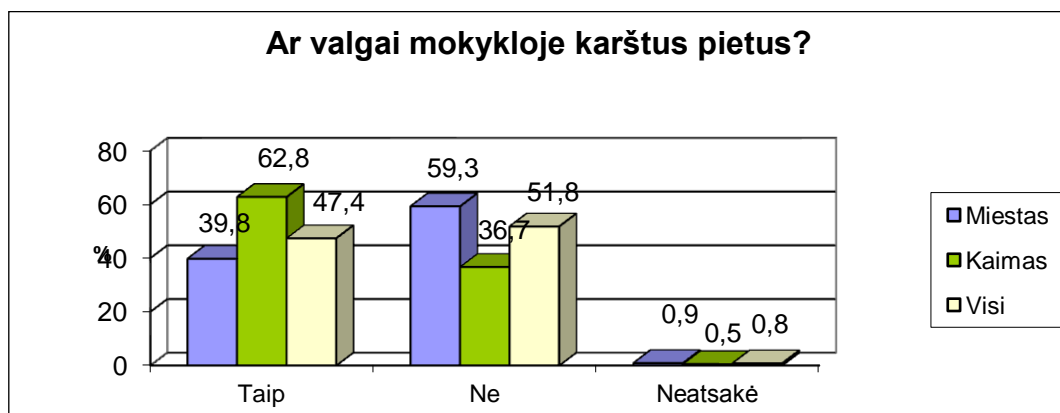


**5 pav.** Respondentų atsakymų į klausimą „Ar gauni mokykloje nemokamus pietus?“ pasiskirstymas (proc.)

#### Ar valgi mokykloje karštus pietus?

Mažiau nei pusė (47,4%) mokinių atsakė, kad valgo mokykloje karštus pietus ir daugiau nei pusė (51,8%) apklaustų mokinių nurodė, kad mokykloje nevalgo karštų pietų. Lyginant atsakymų į klausimą „Ar valgi mokykloje karštus pietus?“ pasiskirstymą tarp berniukų ir mergaičių statistiškai

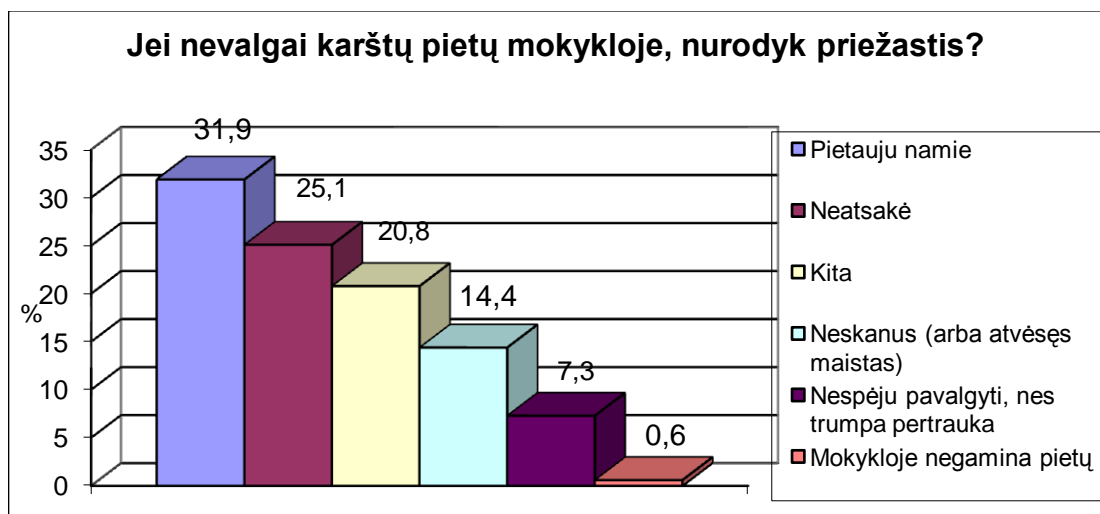
reikšmingo skirtumo nenustatyta, tačiau lyginant pagal mokinių gyvenamąją vietą, statistiškai reikšmingai ( $p < 0,001$ ) daugiau mokinių kaime, negu mieste valgo mokykloje karštus pietus (6 pav.).



**6 pav.** Respondentų atsakymų į klausimą „Ar valgai mokykloje karštus pietus?“ pasiskirstymas (proc.)

### Jei nevalgai mokykloje karštų pietų, nurodyk priežastis?

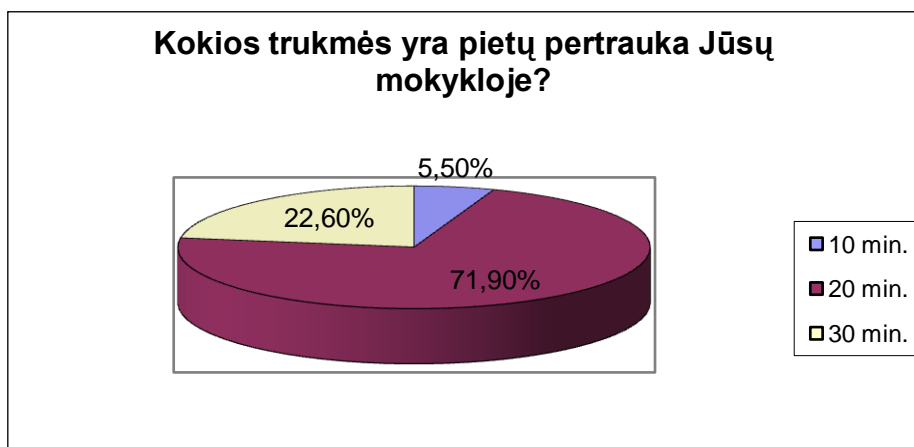
Pagrindinė mokinių nurodyta priežastis, kodėl jie nevalgė mokykloje karštų pietų, buvo tai, kad jie pietauja namie; 14,4% (maždaug kas septyntintas) mokinių nurodė, kad jis nevalgė mokykloje karštų pietų, nes, jo nuomone, neskanus arba atvėsęs maistas, ir dar 7,3% nespėjo pavalgyti pietų, nes trumpa pertrauka (7 pav.).



**7 pav.** Respondentų atsakymų į klausimą „Kodėl mokykloje nevalgai karštų pietų?“ pasiskirstymas (proc.)

### Kokios trukmės yra pietų pertrauka Jūsų mokykloje?

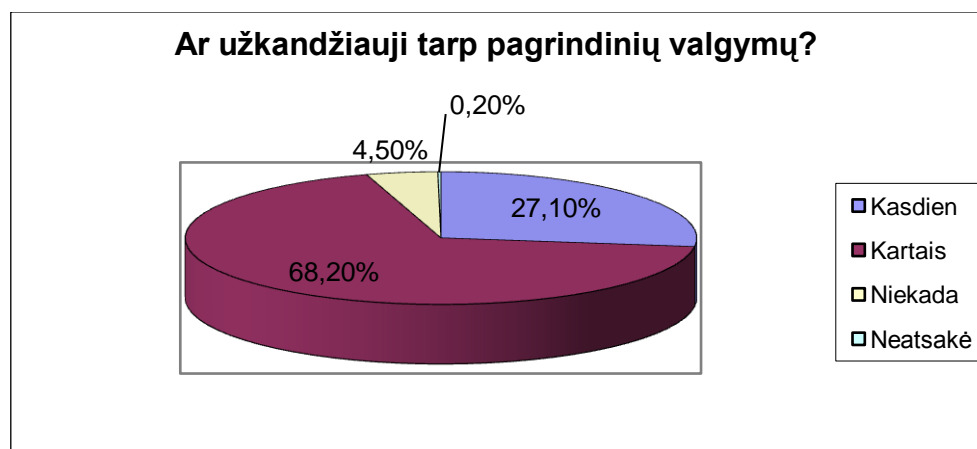
Beveik du trečdaliai (71,9%) mokinių nurodė, kad jų mokykloje yra 20 minučių trukmės pietų pertrauka; daugiau kaip kas penktas (22,6%) mokinytis nurodė, kad jų mokykloje yra 30 minučių pietų pertrauka ir kad pietų pertrauka jų mokykloje trunka 10 minučių nurodė tik 5,5% mokinių (8 pav.).



**8 pav.** Respondentų atsakymų į klausimą „Kokios trukmės yra pietų pertrauka Jūsų mokykloje?“ pasiskirstymas (proc.)

**Ar užkandžiauji tarp pagrindinių valgymų (pusryčių, pietų, vakarienės)?**

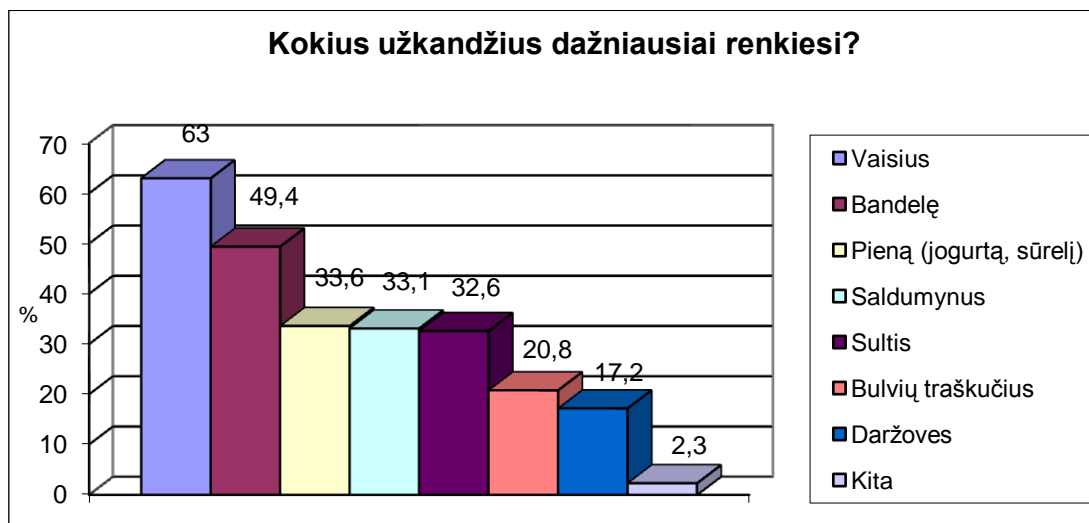
Atliktos apklausos duomenimis, tik mažiau kaip trečdalis (27,1%) mokinių pasakė, kad užkandžiauja kasdien ir kad niekada neužkandžiauja atsakė tik 4,5% mokinių, o 68,2% mokinių pasakė, kad užkandžiauja kartais (9 pav.).



**9 pav.** Respondentų atsakymų į klausimą „Ar užkandžiauji tarp pagrindinių valgymų?“ pasiskirstymas (proc.)

**Kokius užkandžius dažniausiai renkiesi?**

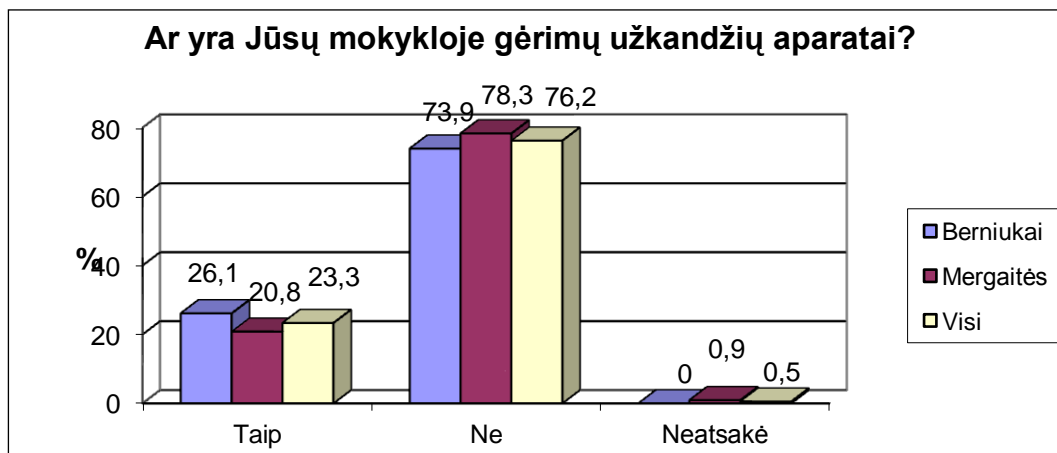
Atsakydami į klausimą „Kokius užkandžius dažniausiai renkiesi?“, mokiniai galėjo pasirinkti kelis atsakymų variantus. Apibendrinus visus atsakymus į šį klausimą, stebime, kad mokiniai dažniausiai užkandžiams renkasi vaisius (63,0%) arba bandeles (49,4%). Maždaug kas trečias mokinys atsakė, kad užkandžiams renkasi sultis ar pieno produktus ir 17,2% – daržoves, tačiau taip pat daugiau kaip kas trečias atsakė, kad užkandžiams renkasi saldumynus ir kas penktas – bulvių traškučius (10 pav.).



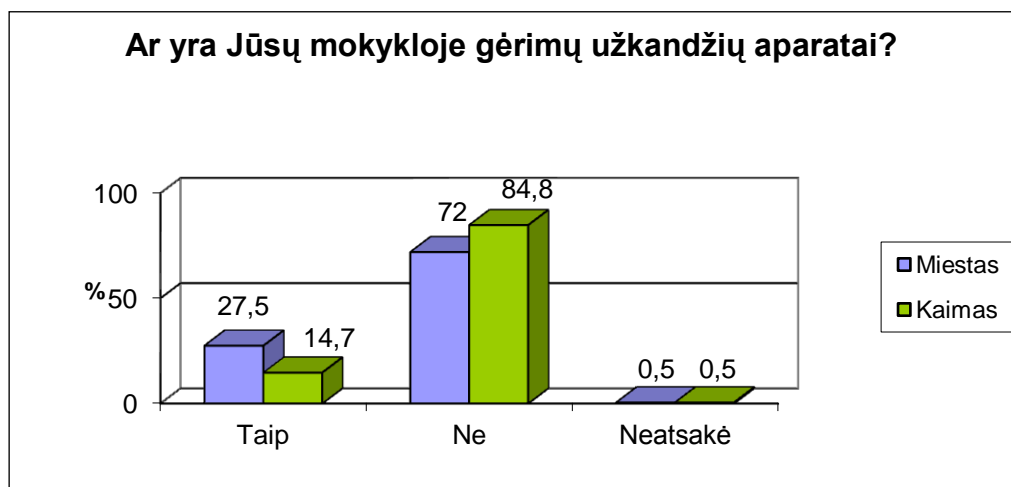
**10 pav.** Respondentų atsakymų į klausimą „Kokius užkandžius dažniausiai renkiesi?“ pasiskirstymas (proc.)

### Ar yra Jūsų mokykloje gėrimų-užkandžių aparatai?

Dauguma mokinių (76,2%) nurodė, jog jų mokykloje nėra gėrimų-užkandžių aparatų, tačiau beveik kas ketvirtas (23,3%) pasakė, kad jų mokykloje yra tokie aparatai (11 pav.). Pagal mokinių atsakymus į šį klausimą, daugiau gėrimų-užkandžių aparatų yra miesto, negu kaimo mokyklose (12 pav.).



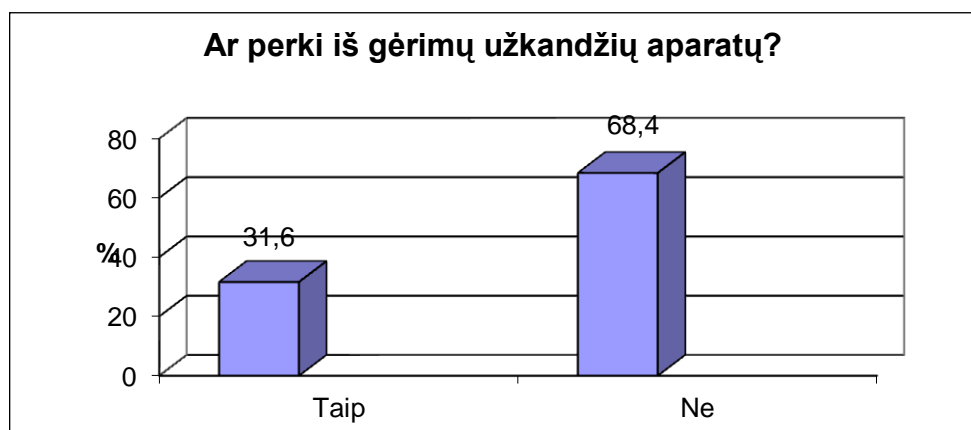
**11 pav.** Respondentų atsakymų į klausimą „Ar yra Jūsų mokykloje gėrimų-užkandžių aparatai?“ pasiskirstymas (proc.)



**12 pav.** Respondentų atsakymų į klausimą „Ar yra Jūsų mokykloje gėrimų-užkandžių aparatai?“ pasiskirstymas pagal gyvenamą vietą (proc.)

**Jeigu Jūsų mokykloje yra gėrimų-užkandžių aparatai, ar perki iš jų?**

Tik kas trečias (31,6%) mokinys iš tų mokyklų, kuriose yra gėrimų-užkandžių aparatai, atsakė, kad perka iš gėrimų-užkandžių aparatų, o didesnę dalis (68,4%) atsakė, kad neperka iš tokių aparatų maisto ir gėrimų (13 pav.).



**13 pav.** Respondentų atsakymų į klausimą „Ar perki iš gėrimų-užkandžių aparatų?“ pasiskirstymas (proc.)

**Jeigu mokykloje perki iš gėrimų-užkandžių aparato, ką dažniausiai renkiesi?**



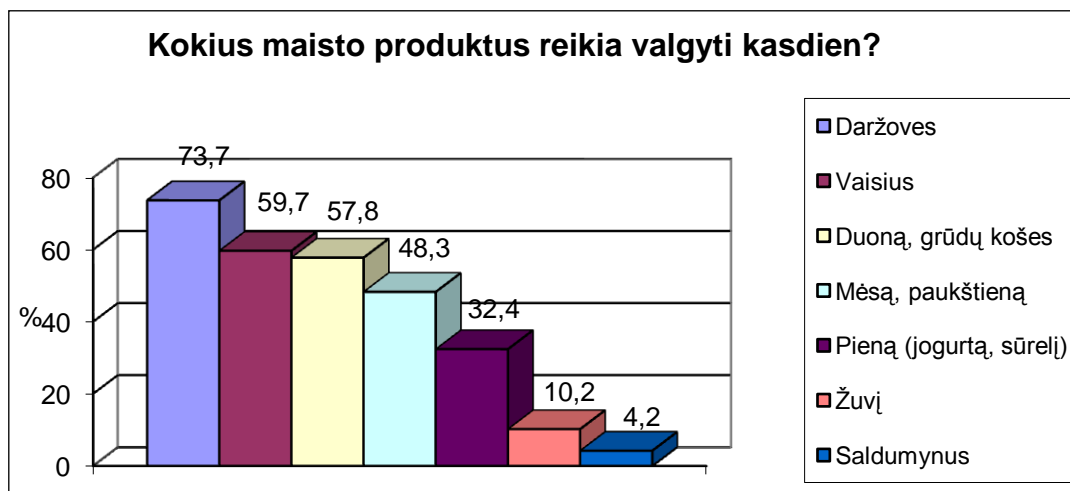
Jei mokiniai perka iš užkandžių-gėrimų aparatų, dažniausiai jie renkasi sultis, kiek rečiau vaflius ir sausainius bei javainių batonėlius ir negazuotus gėrimus (14 pav.).



**14 pav.** Respondentų atsakymų į klausimą „Je mokykloje perki iš gėrimų-užkandžių aparato, ką dažniausiai renkiesi?“ pasiskirstymas (proc.)

### Kokius maisto produktus reikia valgyti kasdien?

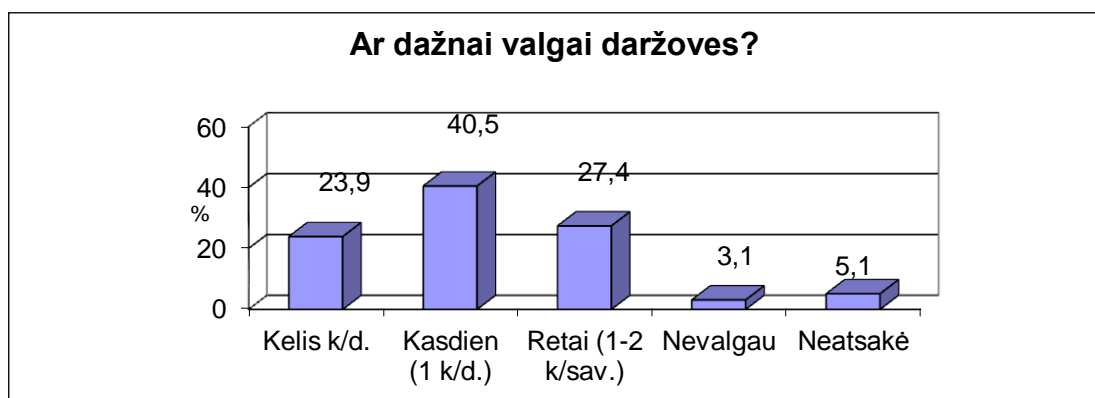
Atsakydami į klausimą apie tai kokius maisto produktus reikia valgyti kasdien, mokiniai galėjo pasirinkti kelis atsakymų variantus. Apibendrinus visus atsakymus į šį klausimą, stebime, kad mokiniai nepakankamai gerai žino kokius maisto produktus reikia valgyti kasdien, o kokius rečiau. Tik 73,7% 6–7 klasių mokinių atsakė, kad kasdien reikia valgyti daržoves; tik kiek daugiau kaip kas antras mokinys atsakė, kad kasdien reikia valgyti vaisius (59,7%), duoną bei grūdų košes (57,8%); 48,3% mokinių pasakė, kad kasdien reikia valgyti mėsą, paukštieną ir kad kasdien reikia valgyti pieno produktus atsakė tik kiek daugiau kaip kas trečias (32,4%) mokinys; kad kiekvieną dieną reikia valgyti saldumynus pasakė tik labai nedaug mokinių (4,2%) (15 pav.).



**15 pav. Respondentų atsakymų į klausimą „Kokius maisto produktus reikia valgyti kasdien?“ pasiskirstymas (proc.)**

**Ar dažnai valgai daržoves?**

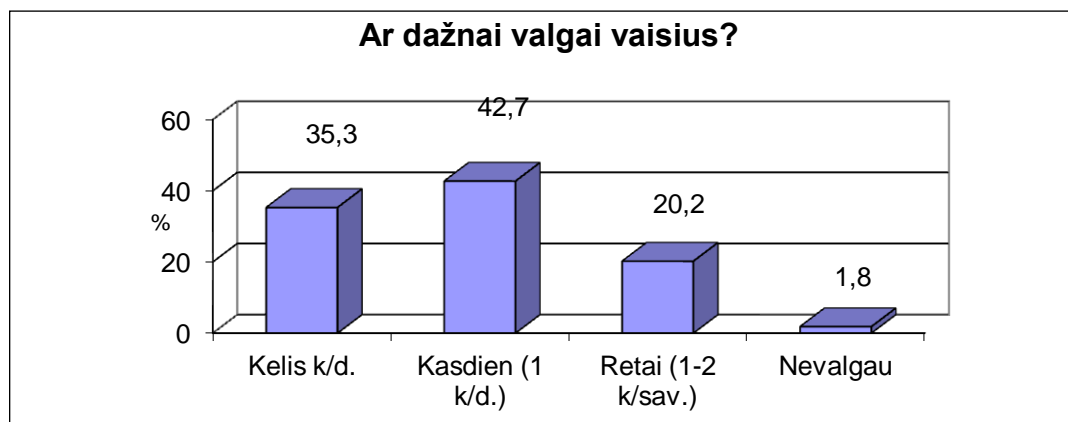
Tik 73,7% 6–7 klasių mokinių atsakė, kad kasdien reikia valgyti daržoves ir kasdien bei kelis kartus per dieną daržoves valgo tik 64,4% mokinių; beveik trečdalis mokinių nenurodė, kad kasdien reikia valgyti daržoves ir taip pat beveik trečdalis atsakė, kad daržoves valgo retai – vieną–du kartus per savaitę (27,2%) arba jų nevalgo iš viso (3,1%) (16 pav.).



**16 pav. Respondentų atsakymų į klausimą „Ar dažnai valgai daržoves?“ pasiskirstymas (proc.)**

**Ar dažnai valgai vaisius?**

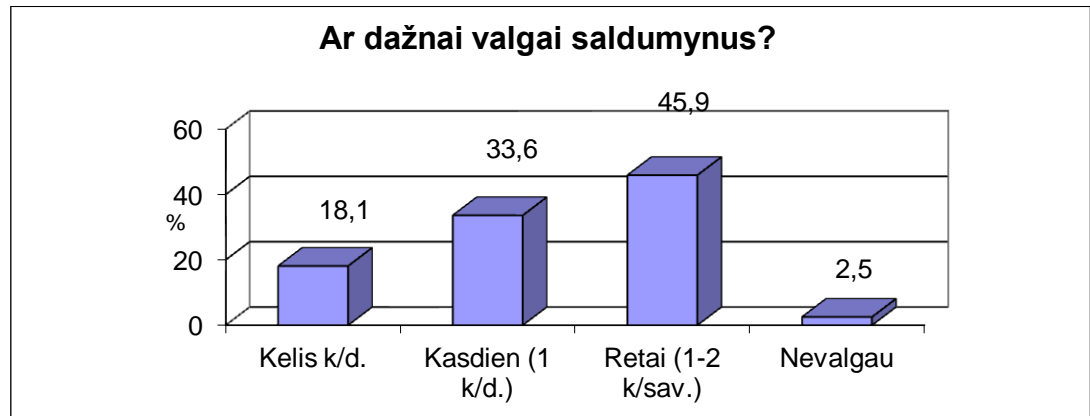
Daugiau mokinių pasakė, kad vaisius valgo kasdien (78%), negu nurodė, kad juos reikia valgyti kasdien (59,7%); o apie 40% mokinių nenurodė, kad vaisius reikia valgyti kiekvieną dieną, tačiau atsakė, kad juos retai valgo tik kas penktas; vaisių nevalgo tik pavieniai mokiniai (17 pav.).



**17 pav. Respondentų atsakymų į klausimą „Ar dažnai valgai vaisius?“ pasiskirstymas (proc.)**

### Ar dažnai valgai saldumynus?

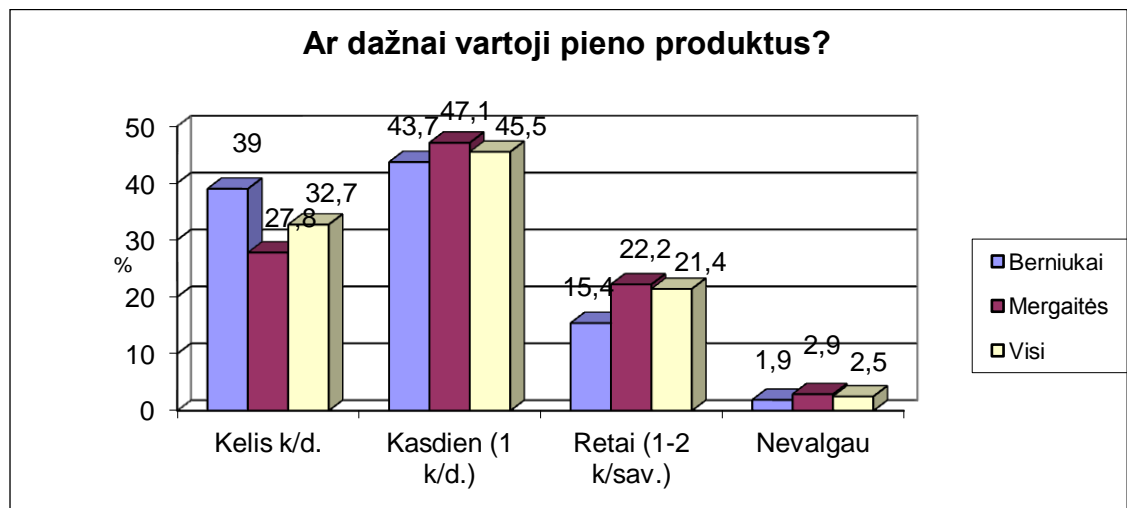
Nors tik labai nedidelė dalis mokinių (4,2%) nurodė, kad kiekvieną dieną reikia valgyti saldumynus, tačiau kasdien ir kelis kartus per dieną juos vartoja kas antras mokinys (51,7%), iš kurių beveik kas penktas (18,1%) saldumynus valgo kelis kartus per dieną; tik labai maža dalis (2,5%) vaikų pasakė, kad saldumynų nevalgo (18 pav.). Nenustatyta statistikai reikšmingų skirtumų pagal saldumynų vartojimo dažnumą priklausomai nuo mokinių lyties ir gyvenamosios vietos.



18 pav. Respondentų atsakymų į klausimą „Ar dažnai valgai saldumynus?“ pasiskirstymas (proc.)

### Ar dažnai vartoji pieno produktus?

Dauguma (78,2%) mokinių pasakė, kad kasdien ir kelis kartus per dieną vartoja pieną ir pieno produktus, tuo tarpu kai tik trečdalis (32,4%) nurodė, kad juos reikia kasdien vartoti; pieno produktų nevartoja tik 2,5% mokinių (19 pav.). Kasdien pieno produktus vartoja statistikai reikšmingai ( $p < 0,002$ ) daugiau berniukų (82,7%), negu mergaičių (74,9%).

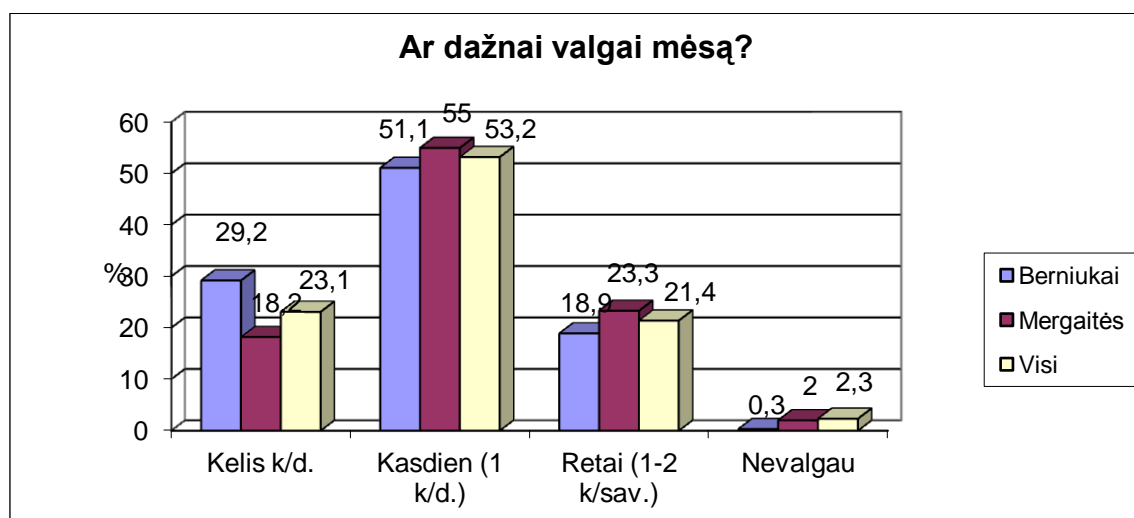


**19 pav. Respondentų atsakymų į klausimą „Ar dažnai vartoji pieno produktus?“ pasiskirstymas (proc.)**

**Ar dažnai valgai mėsa?**

Nustatyta, kad 76,3% mokinių mėsą vartoja kasdien ir kelis kartus per dieną, kai nurodė, kad reikia mėsą vartoti kiekvieną dieną tik kas antras (48,3%) mokinys; kas penktas mėsą valgo retai (kelis kartus per savaitę) ir 2,3% vaikų pasakė, kad mėsos nevalgo (20 pav.).

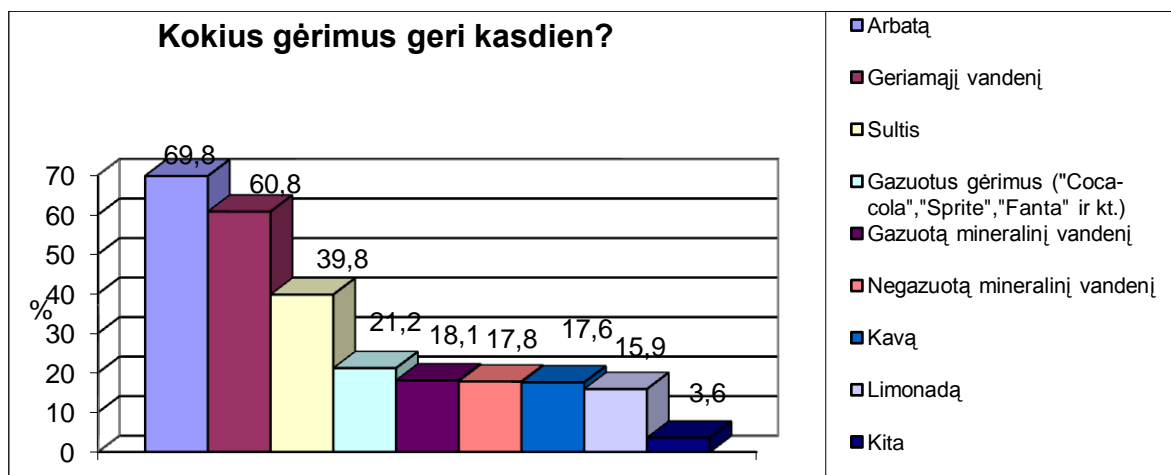
Lyginant mergaičių ir berniukų mėsos produktų vartojimo dažnumą, nustatyta, kad statistiškai reikšmingai ( $p < 0,001$ ) daugiau berniukų, negu mergaičių kasdien vartoja mėsą, iš jų kelis kartus per dieną mėsą vartoja 29,2% berniukų ir 18,2% mergaičių (20 pav.). Nenustatyta statistiškai reikšmingų skirtumų pagal mėsos vartojimo dažnumą priklausomai nuo mokinių gyvenamosios vietos.



**20 pav. Respondentų pasiskirstymas (proc.) pagal mėsos vartojimo dažnumą priklausomai nuo lyties**

**Kokius gėrimus geri kasdien?**

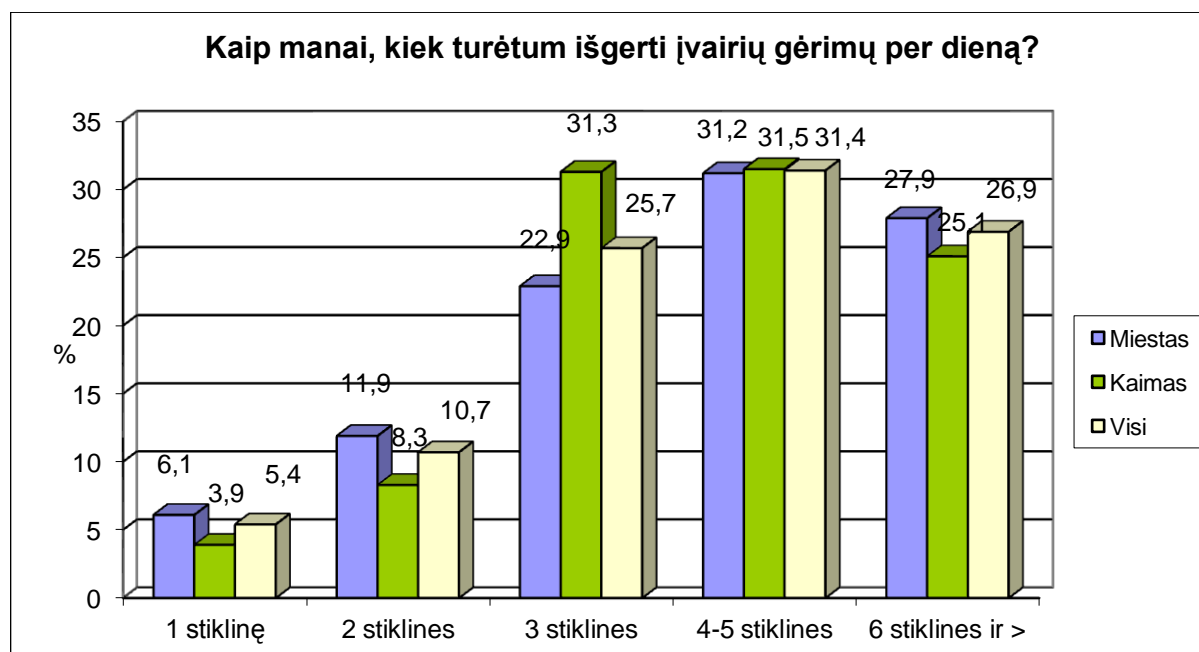
Apibendrinus visus atsakymus į klausimą „Kokius gėrimus geri kasdien?“, nustatyta, kad nepriklausomai nuo mokinių gyvenamosios vietos ir lyties, beveik du trečdaliai mokinių kasdien geria geriamąjį vandenį ir (arba) arbatą; 39,8% geria sultis ir 17,8% – negazuotą mineralinį vandenį; tačiau beveik kas penktas–šeštasis mokinys taip pat pasakė, kad kasdien geria gazuotus gėrimus („Coca-cola“, „Sprite“, „Fanta“ ir kt.), gazuotą mineralinį vandenį, limonadą ir kavą (21 pav.).



**21 pav.** Respondentų atsakymų į klausimą „Kokius gėrimus geri kasdien?“ pasiskirstymas (proc.)

### Mokinių nuomonė, kiek jie turėtų išgerti įvairių gėrimų per dieną

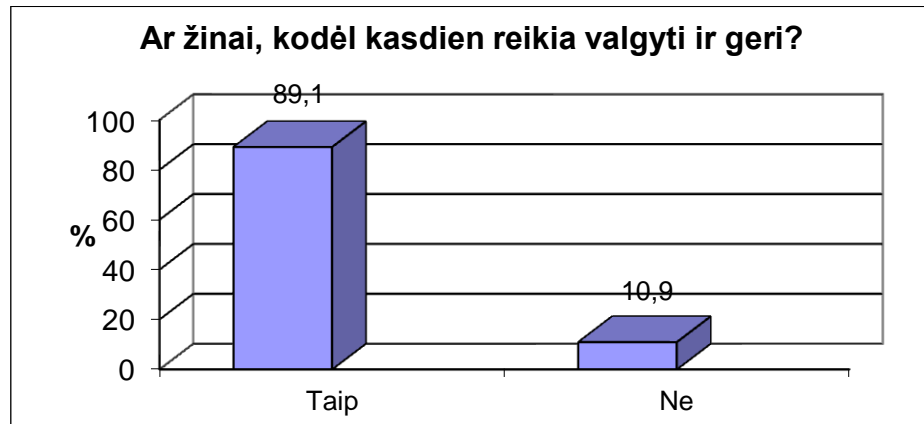
Kad per dieną reikia išgerti ne mažiau kaip 6 ir daugiau stiklinių įvairių gėrimų, atsakė tik 26,9% apklaustųjų mokinių. Trečdalis vaikų mano, kad užtenka per dieną išgerti 4–5 stiklinių, o maždaug ketvirtadalis, kad tik 3 arba 4 stiklinių; kas dešimtas mokinys netgi mano, kad pakanka išgerti per dieną 2 stiklines ir 5,54 – 1 stiklinę gėrimų (22 pav.). Pagal atsakymus į šį klausimą priklausomai nuo lyties ir gyvenamosios vietos nustačius statistiškai reikšmingų skirtumų.



**22 pav.** Respondentų atsakymų į klausimą „Kaip manai, kiek turėtum išgerti įvairių gėrimų per dieną“ pasiskirstymas (proc.)

### Ar žinai, kodėl kasdien reikia valgyti ir gerti?

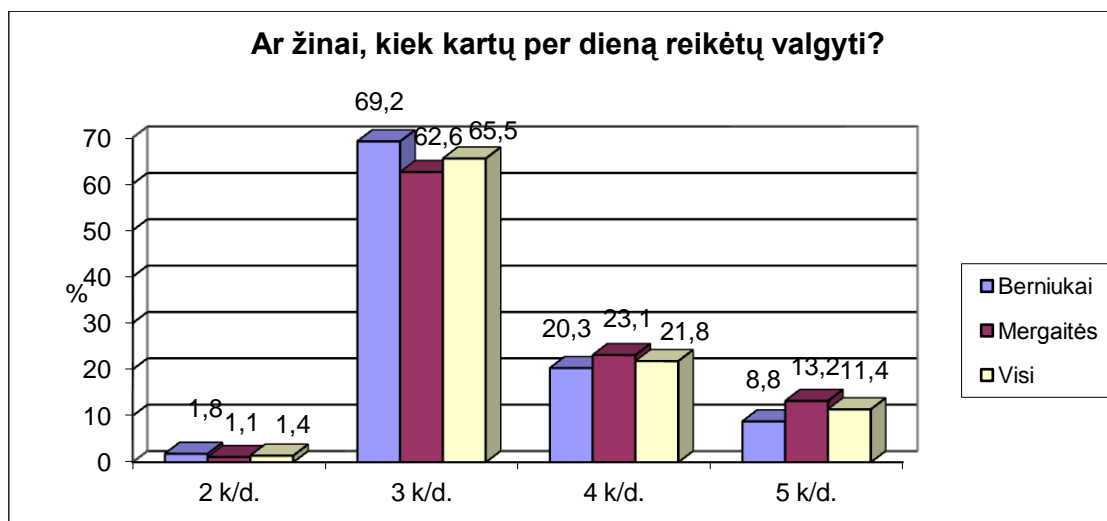
Didžioji dauguma (89,1%) mokinių atsakė, kad žino, kodėl kasdien reikia valgyti ir gerti (23 pav.), tačiau kas dešimtas mokinių atsakė, kad nežino kodėl reikia valgyti ir gerti (23 pav.). Lyginant berniukų ir mergaičių bei kaime ir mieste gyvenančių mokinių žinias apie tai, kodėl reikia kasdien valgyti ir gerti, statistiškai reikšmingų skirtumų nenustatyta, tačiau nežymiai daugiau mergaičių, negu berniukų ir daugiau mieste, negu kaime gyvenančiųjų žino apie tai.



23 pav. Respondentų atsakymų į klausimą „Ar žinai, kodėl kasdien reikia valgyti ir gerti?“ pasiskirstymas (proc.)

### Ar žinai, kiek kartų per dieną reikėtų valgyti?

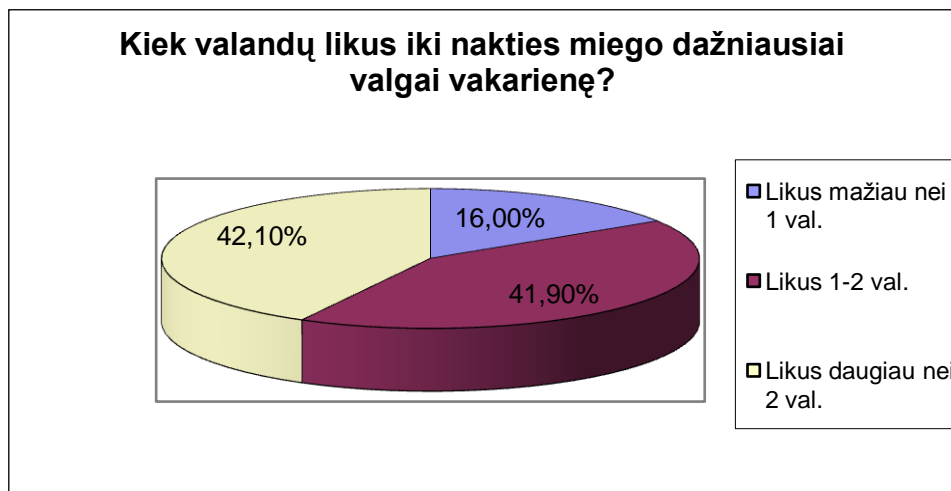
Išanalizavus respondentų atsakymus į klausimą „Ar žinai, kiek kartų per dieną reikėtų valgyti?“, nustatyta, kad dauguma (87,3%) mokinių atsakė, kad reikia valgyti per dieną 3–4 kartus, iš jų daugiausiai (65,5%) mano, kad reikia valgyti 3 kartus per dieną (24 pav.), o nurodė, kad valgo per dieną 3–4 kartus kiek mažiau mokinių – 76,7%, iš kurių taip pat didesnė dalis (49,3%) valgo 3 kartus per dieną (1 pav.). Trečdalis mokinių mano, kad reikia valgyti 4–5 kartus per dieną, iš jų beveik kas dešimtas (11,4%) mano, kad reikia valgyti 5 kartus per dieną (24 pav.) ir taip pat beveik kas dešimtas (9,8 %) 6–7 klasių mokinių nurodė, kad per dieną maitinasi penkis kartus ir dažniau (1 pav.). Daugiau berniukų (69,2 %), negu mergaičių (62,6%) mano, kad reikia maitintis per dieną 3 kartus, tačiau daugiau mergaičių (36,3%), negu berniukų (29,1%) taip pat mano, kad reikia maitintis 4–5 kartus per dieną (24 pav.). Nors net kiek daugiau kaip kas dešimtas (12,5%) mokinių valgo tik 2 kartus per dieną (1 pav.), tačiau tik pavieniai mokiniai (1,4%) nurodė, kad reikia valgyti 2 kartus per dieną (24 pav.).



**24 pav.** Respondentų atsakymų į klausimą „Ar žinai, kiek kartų per dieną reikėtų valgyti“ pasiskirstymas (proc.)

**Kiek valandų likus iki nakties miego dažniausiai valgai vakarienė?**

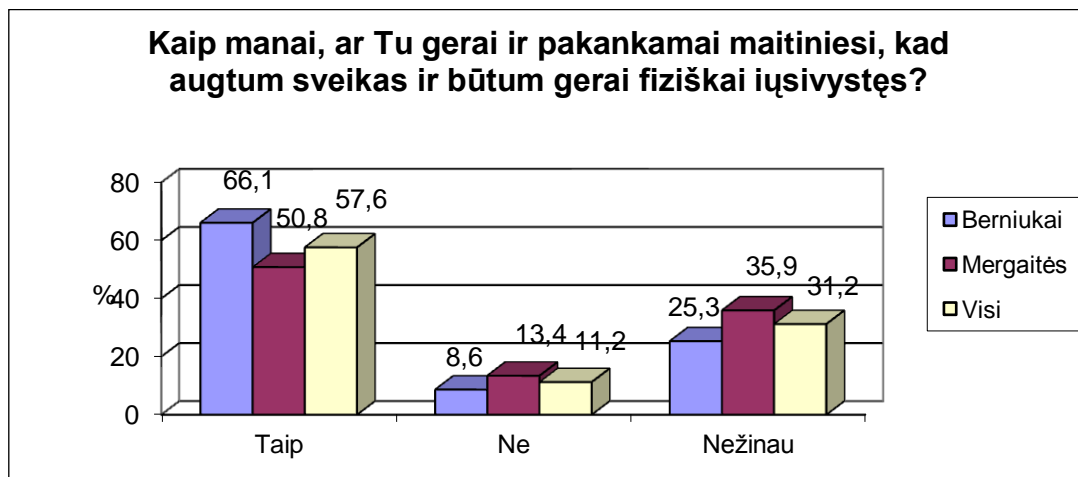
Atsakydami į klausimą „Kiek valandų likus iki nakties miego dažniausiai valgai vakarienė?“, nepriklausomai nuo mokinių gyvenamosios vietos ir lyties, 41,9% apklaustų mokinių nurodė, kad valgo vakarienę likus daugiau nei 2 val. iki miego ir 42,1% – likus 1–2 val. iki miego; tik 16,0% mokinių nurodė, kad valgo vakarienę likus mažiau nei 1 val. iki miego (25 pav.).



**25 pav.** Respondentų atsakymų į klausimą „Kiek valandų likus iki nakties miego dažniausiai valgai vakarienė?“ pasiskirstymas (proc.)

## **Kaip manai, ar Tu gerai ir pakankamai maitiniesi, kad augtum sveikas ir būtum gerai fiziškai išsivystęs?**

Tik 57,6 % mokinių mano, jog jie gerai ir pakankamai maitinasi, kad augtų sveiki ir būtų gerai fiziškai išsivystę; beveik kas dešimtas (11,2%) nurodė, kad maitinasi nepakankamai, o beveik trečdalis nežino ar jie tinkamai ir gerai maitinasi. Nustatyta, kad statistiškai reikšmingai ( $p < 0,001$ ) daugiau berniukų, negu mergaičių mano, kad jie maitinasi gerai; didesnė dalis mergaičių, negu berniukų arba mano, kad maitinasi nepakankamai, arba nežino kaip vertinti savo mitybą (26 pav.).

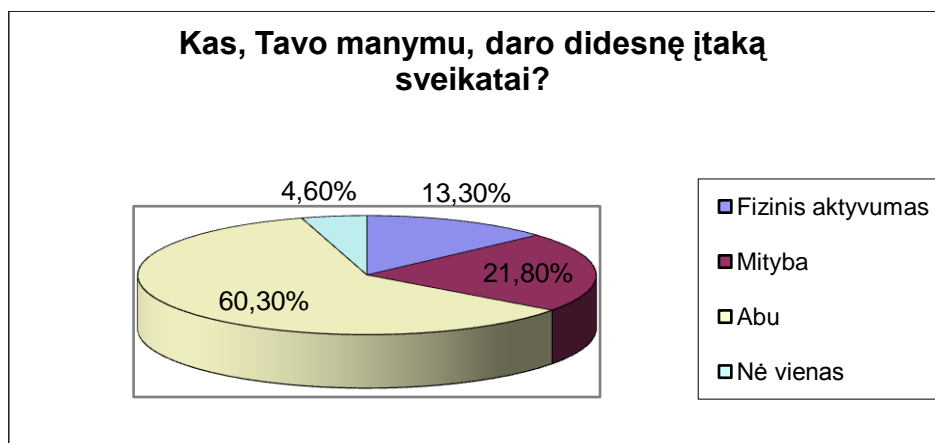


**26 pav.** Respondentų atsakymų į klausimą „Kaip manai, ar Tu gerai ir pakankamai maitiniesi, kad augtum sveikas ir būtum gerai fiziškai išsivystęs?“ pasiskirstymas (proc.)

## **Kas, tavo manymu, daro didesnę įtaką sveikatai?**

Didesnė dalis (60,3%) mokinių mano, kad sveikatai vienodai didelę įtaką daro ir sveika mityba, ir fizinis aktyvumas kartu; beveik kas penktas (21,8 %) respondentas galvoja, kad didesnę įtaką daro sveika mityba ir 13,3% mano, kad fizinis aktyvumas; 4,6 % apklaustųjų mano – kad nė vienas iš šių veiksnių įtakos sveikatai nedaro pareiškė (27 pav.). Nors nenustatyta statistikai reikšmingų skirtumų pagal lytį ir gyvenamąją vietą, tačiau nežymiai daugiau mergaičių (22,9 %), negu berniukų (19,9%) mano, kad sveikatai didesnę įtaką daro sveika mityba, o daugiau berniukų (15,6 %), negu mergaičių (11,7 %) mano, kad sveikatai didesnę įtaką daro fizinis aktyvumas.

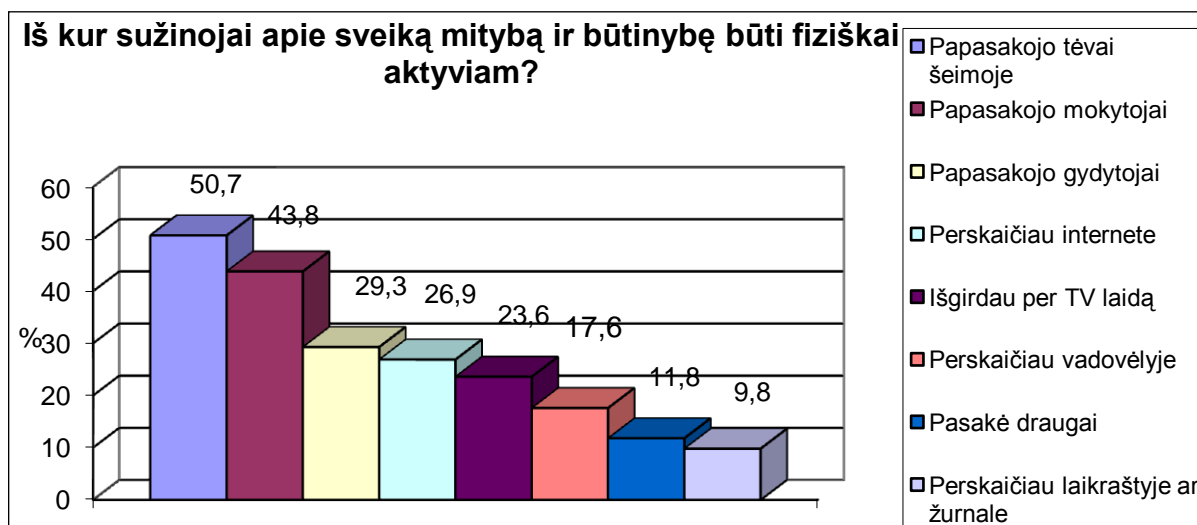




**27 pav.** Respondentų atsakymų į klausimą „Kas tavo manymu, daro didesnę įtaką sveikatai?“ pasiskirstymas (proc.)

**Iš kur sužinotai apie sveiką mitybą ir būtinybę būti fiziškai aktyviam?**

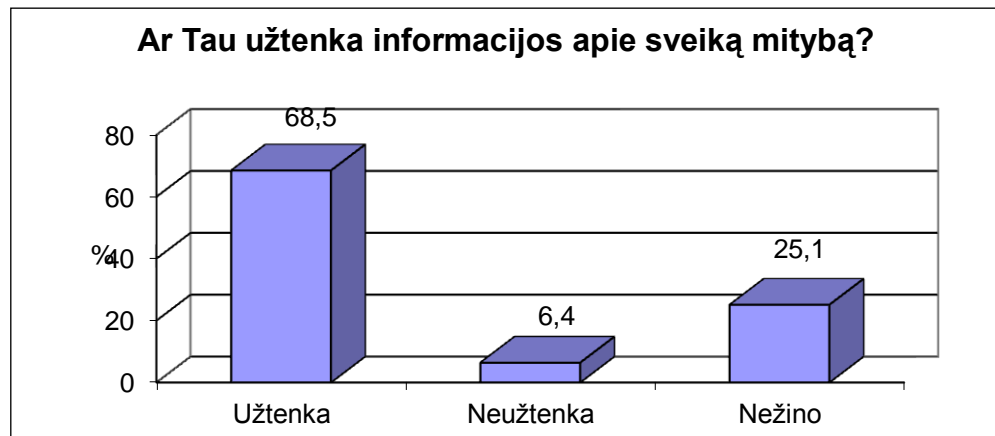
Kas antras (50,7%) mokinys atsakė, kad jiems apie mitybą ir fizinio aktyvumo būtinybę papasakojo tėvai šeimoje, kiek mažesnė dalis (43,8%) nurodė, kad jiems apie tai papasakojo mokytojai; beveik trečdaliui mokinių papasakojo gydytojai (29,3 %); beveik kas ketvirtas apie tai perskaitė internete (26,9 %) arba išgirdo per TV ar radijo laidas; 17,6 % apklaustųjų mokinių atsakė, kad apie sveiką mitybą ir būtinybę būti fiziškai aktyviam sužinojo iš vadovėlių ir beveik kas dešimtas perskaitė iš laikraščių ir žurnalų arba informaciją gavo iš draugų (28 pav.).



**28 pav.** Respondentų atsakymų į klausimą „Iš kur sužinotai apie sveiką mitybą ir būtinybę būti fiziškai aktyviam?“ pasiskirstymas (proc.)

### Ar Tau užtenka informacijos apie sveiką mitybą?

Išanalizavus atsakymus į klausimą ar mokiniams užtenka informacijos apie sveiką mitybą, nustatyta, kad 68,5% mokinių nurodė, kad jiems informacijos apie sveiką mitybą užtenka, tačiau beveik ketvirtadalis (25,1%) nežino (neatsakė), ar jiems pakanka tokios informacijos ir jos neužtenka tik 6,4% mokinių (30 pav.).

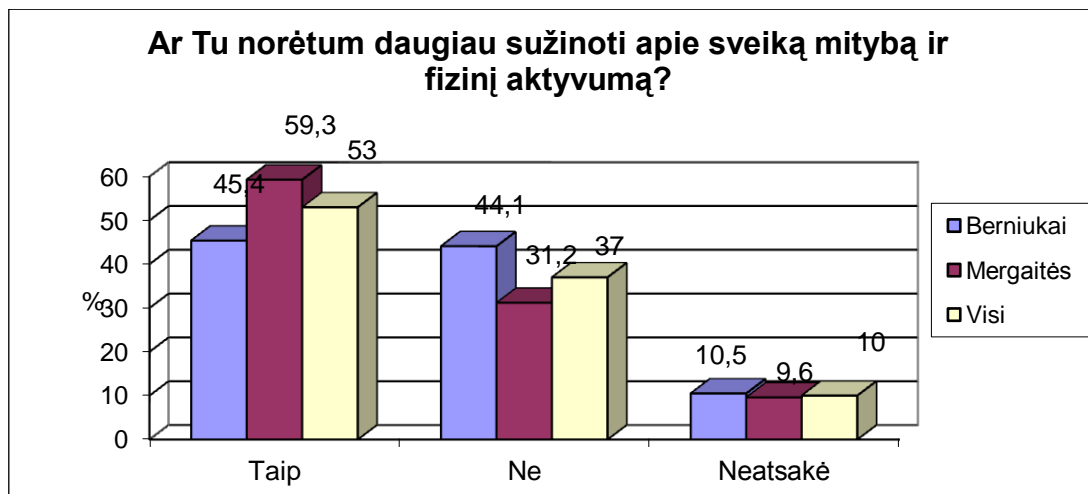


**30 pav.** Respondentų atsakymų į klausimą „Ar Tau užtenka informacijos apie sveiką mitybą?“ pasiskirstymas (proc.)

Nustatyta statistiškai reikšmingų skirtumų, lyginant berniukų ir mergaičių nuomonę apie informacijos apie sveiką mitybą pakankamumą, kaip ir lyginant mieste ir kaime gyvenančių moksleivių atsakymus į šį klausimą, tačiau nežymiai daugiau berniukų (72,3%), negu mergaičių (65,5%) atsakė, kad jiems tokios informacijos užtenka, ir daugiau mergaičių (34,5%), negu berniukų (27,7%) nurodė, kad šios informacijos arba neužtenka, arba jos nežino ar užtenka.

### Ar tu norėtum daugiau sužinoti apie sveiką mitybą ir fizinį aktyvumą?

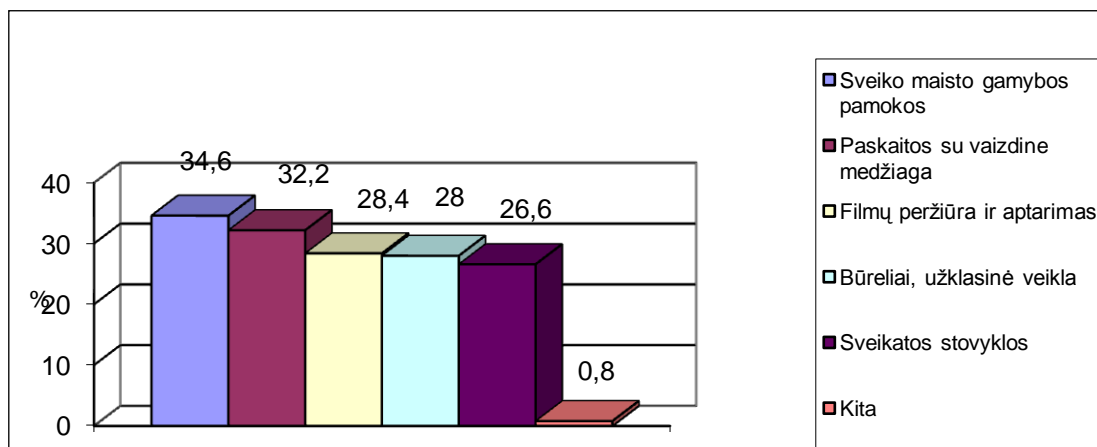
Kaip buvo paminėta anksčiau, 68,5% mokinių yra nurodę, kad jiems informacijos apie sveiką mitybą užtenka (30 pav.) ir daugiau negu kas antras (53,0%) mokinys pasakė, kad norėtų daugiau sužinoti apie sveiką mitybą ir fizinį aktyvumą, tačiau tuo pačiu virš trečdalis (37%) mokinių nurodė, kad nenorėtų daugiau sužinoti apie sveiką mitybą ir fizinį aktyvumą. Nustatyta, kad statistiškai reikšmingai ( $p < 0,001$ ) daugiau mergaičių (59,3%), negu berniukų (45,4%) norėtų daugiau sužinoti apie sveiką mitybą ir fizinį aktyvumą (31 pav.).



**31 pav.** Respondentų atsakymų į klausimą „Ar norėtum daugiau sužinoti apie sveiką mitybą ir fizinį aktyvumą?“ pasiskirstymas (proc.)

### **Kaip, Tavo nuomone, geriausia, efektyviausia mokyti sveikos mitybos?**

Atsakydami į klausimą „Kaip, Tavo nuomone, geriausia, efektyviausia mokyti sveikos mitybos?“, mokiniai neišskyrė vieno svarbiausio būdo ar metodo, tačiau pirmiausia nurodė, kad būtų geriausia bei efektyviausia mokyti sveikos mitybos sveiko maisto gamybos pamokose (34,6%) bei paskaitų su vaizdine medžiaga metu (32,2%), taip pat paminėjo, kad tai galėtų būti filmų peržiūra ir aptarimas (28,4%) bei būreliai, užklausinė veikla (28,0%) ir sveikatos stovyklas (26,6%) (32 pav.).

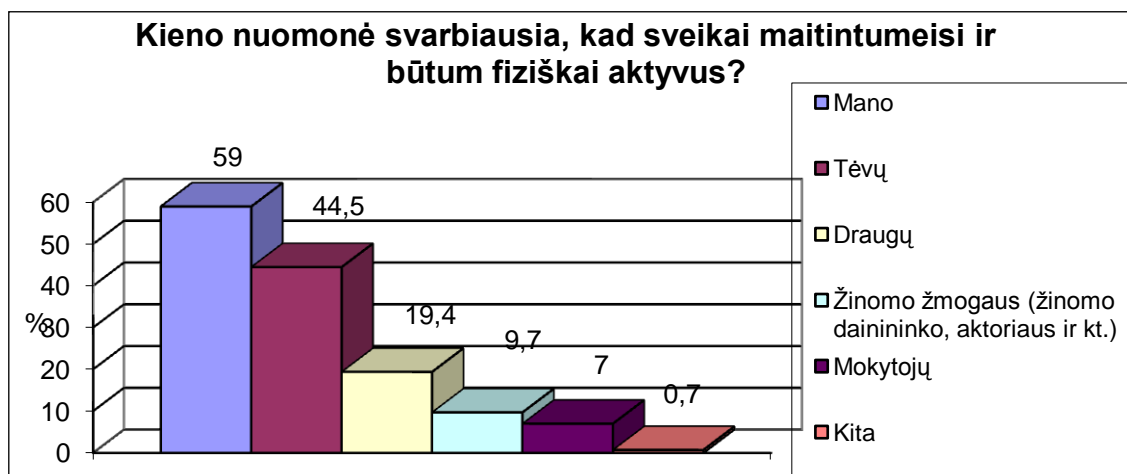


**32 pav.** Respondentų atsakymų į klausimą „Kaip, Tavo nuomone, geriausia, efektyviausia mokyti sveikos mitybos?“ pasiskirstymas (proc.)

### **Kieno nuomonė tau svarbiausia, kad sveikai maitintumeisi ir būtum fiziškai aktyvus?**

Išanalizavus mokinių atsakymus į klausimą „Kieno nuomonė tau svarbiausia, kad sveikai maitintumeisi ir būtum fiziškai aktyvus?“, stebime, kad svarbiausia mokiniams yra jų pačių nuomonė

(59,0%) bei tėvų (44,5%) nuomonė; kas penktas (19,4%) mokinys atsakė, kad jam šiuo klausimu svarbi draugų ir kas dešimtam (9,7%) – žinomo žmogaus nuomonė; atkreiptinas dėmesys, kad svarbiausia mokytojų nuomonė, nurodė tik 7,0% mokinių (33 pav.).



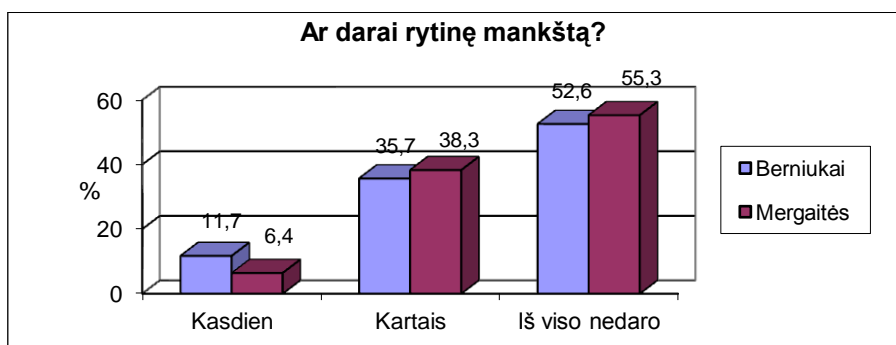
**33 pav.** Respondentų atsakymų į klausimą „Kieno nuomonė tau svarbiausia, kad sveikai maitintumeisi ir būtum fiziškai aktyvus?“ pasiskirstymas (proc.)

## II. FIZINIO AKTYVUMO ĮGŪDŽIAI

### Ar darai rytinę mankštą?

Daugiau nei pusė (54,1%) apklaustųjų mokinių atsakė, kad rytinės mankštos nedaro; kasdien rytinę mankštą darantys pasisakė tik 8,7% apklaustųjų mokinių; kartais (rečiau negu 1-2 kartus per savaitę) rytais besimankštinantys atsakė 37,3% mokinių.

Išanalizavus atsakymus į šį klausimą pagal lytį, pastebėti statistiškai reikšmingi skirtumai ( $p < 0,05$ ): atsakė, kad mankštos nedaro 52,6% berniukų ir 55,3% mergaičių; kartais (rečiau negu 1-2 kartus per savaitę) rytinę mankštą daro 35,7% berniukų ir 38,3% mergaičių, o kasdien rytais mankština 11,7% berniukų ir 6,4% mergaičių (34 pav.). Išanalizavus atsakymus į šį klausimą pagal gyvenamą vietą statistiškai reikšmingų skirtumų nepastebėta ( $p > 0,05$ ):



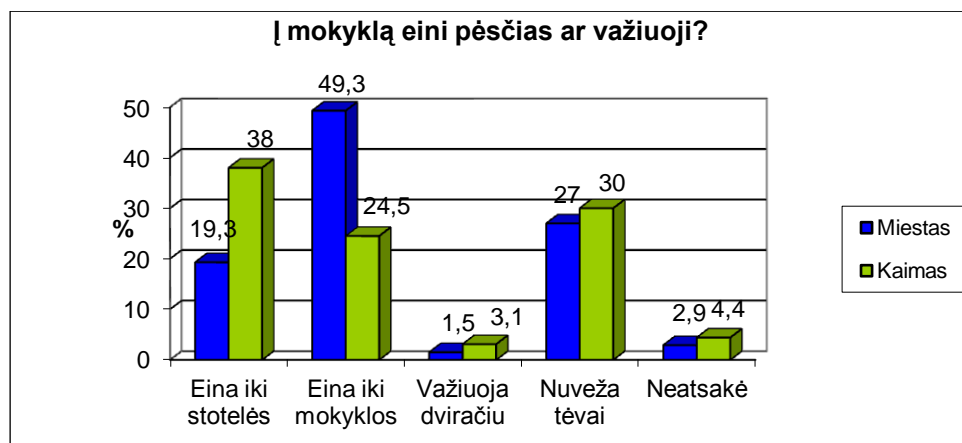
**34 pav.** Respondentų atsakymų į klausimą „Ar darai rytinę mankštą?“ pasiskirstymas (proc.) priklausomai nuo lyties

### Į mokyklą eini pėsčias ar važiuoji?

Paklausti, kaip keliauja į mokyklą, 41,2% atsakė, kad pėsčiomis eina iki pat mokyklos, o 25,4% mokinių atsakė pėsčiomis einantys iki viešojo transporto stotelės, 28 % mokinių atsakė, kad juos į mokyklą nuveža tėvai, tik 2 % mokinių į ugdymo įstaigą važiuoja dviračiu. Neatsakė į šį klausimą 3,4 % mokinių.

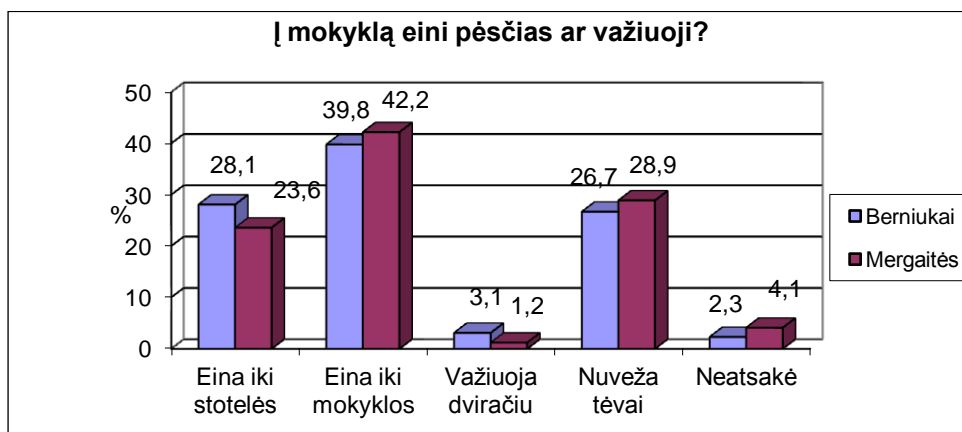
Išanalizavus vykimo į mokyklą būdus pagal gyvenamąją vietą, pastebėta statistiškai reikšmingų skirtumų ( $p < 0,001$ ): pėsčiomis iki mokyklos eina 24,5% kaime gyvenančių ir 49,3% mieste gyvenančių mokinių, o iki stotelės pėsti eina 19,3% miestiečių ir 38% kaimo mokinių.

Tėvai į mokyklą nuveža 27% mieste ir 30% kaime gyvenančių mokinių, o dviračiu į mokyklą važiuoja mažuma: 1,5% mieste gyvenančių ir 3,1% kaime gyvenančių mokinių. Į šį klausimą neatsakė 2,9% mieste ir 4,4% kaime gyvenančių mokinių. Taigi, gyvenantieji mieste daugiausia mokyklą pasiekia pėsčiomis, o gyvenantieji kaime – daugiau važiuoja viešuoju transportu arba juos į mokyklą nuveža tėvai (35 pav.).



**35 pav.** Respondentų atsakymų į klausimą „Į mokyklą eini pėsčias ar važiuoji?“ pasiskirstymas (proc.) priklausomai nuo gyvenamosios vietos

Išanalizavus vykimo į mokyklą būdus pagal lytį, pastebėta statistiškai reikšmingų skirtumų ( $p < 0,05$ ): pėsčiomis iki mokyklos eina 39,8% berniukų ir 42,2% mergaičių; iki stotelės pėsti eina 28,1% berniukų ir 23,6% mergaičių. Tėvai į mokyklą nuveža 26,7% berniukų ir 28,9% mergaičių, o dviračiu į mokyklą važiuoja 3,1% berniukų ir 1,2% mergaičių. Į šį klausimą neatsakė 2,3% berniukų ir 4,1% mergaičių (36 pav.).

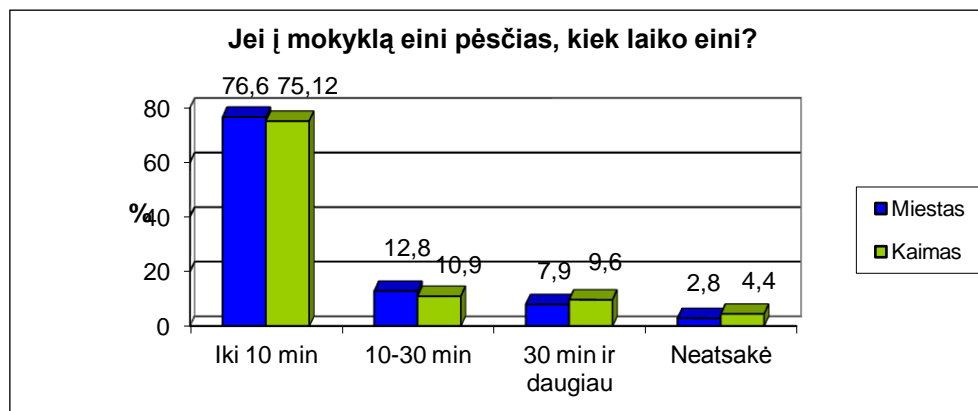


**36 pav.** Respondentų atsakymų į klausimą „Į mokyklą eini pėsčias ar važiuoji?“ pasiskirstymas (proc.) priklausomai nuo lyties

### Jei į mokyklą eini pėsčias, kiek laiko eini?

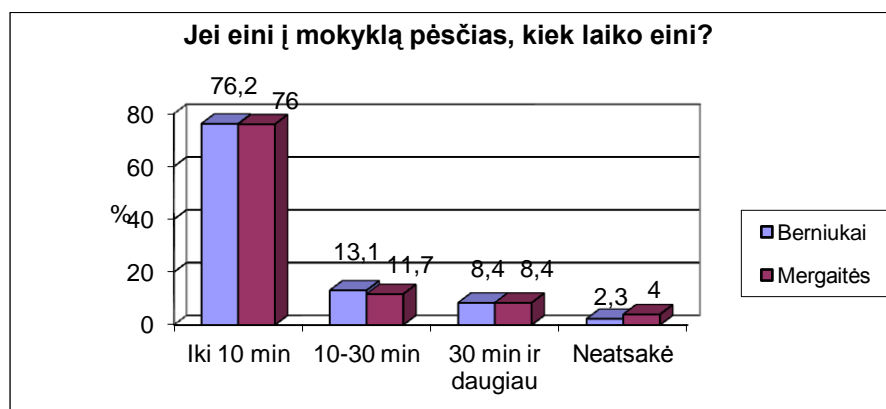
76% mokinių į mokyklą eidami pėsčiomis užtrunka iki 10 minučių, 12,2% kelionėje į mokyklą užtrunka 10–30 minutes, o 30 minutes ir ilgiau pėsčiomis į mokyklą eidami užtrunka 8,4% apklaustų mokinių (neatsakė 3,3%).

Išanalizavus atsakymus į šį klausimą priklausomai nuo mokinių gyvenamosios vietos, nenustatyta statistiškai reikšmingų skirtumų ( $p > 0,05$ ): iki 10 minučių eidami į mokyklą užtrunka 75,12% kaimo ir 76,6% miesto mokinių, 10–30 minutes – atitinkamai 10,9% ir 12,8% apklaustųjų, o ilgiau nei 30 minučių sugaišta 9,6% kaime ir 7,9% mieste gyvenančių respondentų. Į šį klausimą neatsakė 4,4% kaime ir 2,8% mieste gyvenančių mokinių (37 pav.).



**37 pav.** Respondentų atsakymų į klausimą „Jei į mokyklą eini pėsčias, kiek laiko eini?“ pasiskirstymas (proc.) priklausomai nuo gyvenamosios vietos

Išnagrinėjus atsakymus į klausimą „Jei į mokyklą eini pėsčias, kiek laiko eini?“ pagal respondentų lytį, taip pat nenustatyta statistiškai reikšmingų skirtumų ( $p > 0,05$ ): iki 10 min. eidami į mokyklą užtrunka 76% mergaičių ir 76,2% berniukų, 10–30 minutes kelionėje sugaišta 11,7% mergaičių ir 13,1% berniukų, o dar ilgiau eidami užtrunka 8,4% mergaičių ir tiek pat berniukų. Į šį klausimą neatsakė 4% mergaičių ir 2,3% berniukų (38 pav.).



**38 pav.** Respondentų atsakymų į klausimą „Jei į mokyklą eini pėsčias, kiek laiko eini?“ pasiskirstymas (proc.) priklausomai nuo lyties

### Jei į mokyklą važiuoji dviračiu, kiek laiko važiuoji?

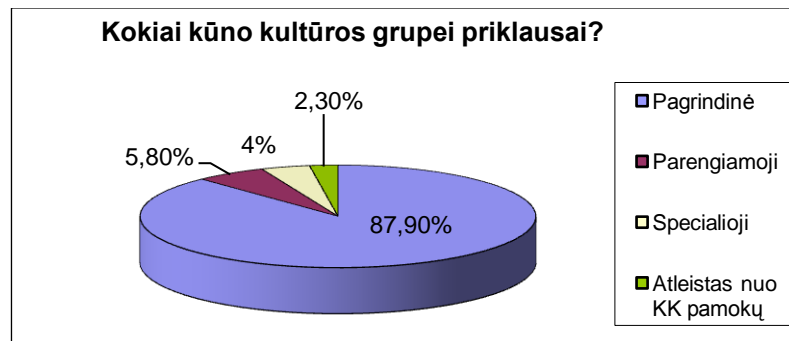
21,6% mokinių į mokyklą važiuodami dviračiu užtrunka iki 10 minučių, 7,4% kelionėje į mokyklą užtrunka 10–30 minutes, o 30 minutes ir ilgiau į mokyklą važiuodami dviračiu užtrunka 4,4% apklaustų mokinių. 66,6 % mokinių į šį klausimą neatsakė.

Išnagrinėjus atsakymus į klausimą „Kiek laiko užtrunki eidamas į mokyklą pėsčiomis?“ pagal lytį ( $p>0,05$ ) ir pagal gyvenamą vietą ( $p>0,05$ ) statistiškai reikšmingų skirtumų nenustatyta.

### Kokiai kūno kultūros grupei priklausai?

Didžiausia apklaustų mokinių dalis (87,9%) priklauso pagrindinei fizinio lavinimo grupei. Žymiai mažesnė apklaustų mokinių dalis – 5,8%, atsakė priklausantys parengiamajai grupei ir 4% mokinių atsakė priklausantys specialiajai fizinio parengimo grupei. 2,3% apklaustų mokinių buvo atleisti nuo kūno kultūros pamokų (39 pav.).

Išanalizavus atsakymus į klausimą „Kokiai kūno kultūros grupei priklausai?“ pagal lytį ( $p>0,05$ ) ir pagal gyvenamą vietą ( $p>0,05$ ) statistiškai reikšmingų skirtumų nenustatyta.



39 pav. Respondentų atsakymų į klausimą „Kokiai kūno kultūros grupei priklausai?“ pasiskirstymas (proc.)

### Kiek turi mokykloje kūno kultūros pamokų per savaitę?

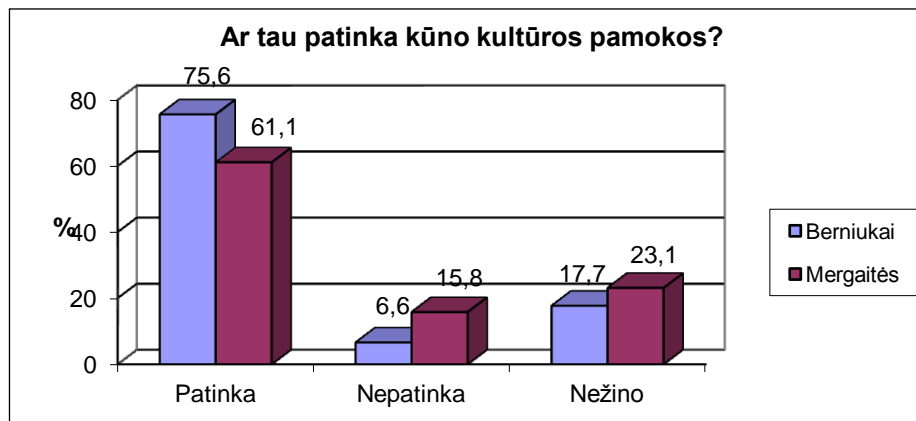
Didžioji dauguma apklausoje dalyvavusių moksleivių (97%) atsakė, kad mokykloje turi dvi kūno kultūros pamokas per savaitę. Tris kūno kultūros pamokas per savaitę turi 2,9% , neatsakė į šį klausimą 0,1% apklaustųjų.

### Ar Tau patinka kūno kultūros pamokos?

Mokinių buvo klausama, ar jiems patinka kūno kultūros pamokos. Kad kūno kultūros pamoka patinka atsakė 67,4% mokinių, neigiamai – 11,8%, o atsakymą „nežinau“ pasirinko 20,8% apklaustųjų.

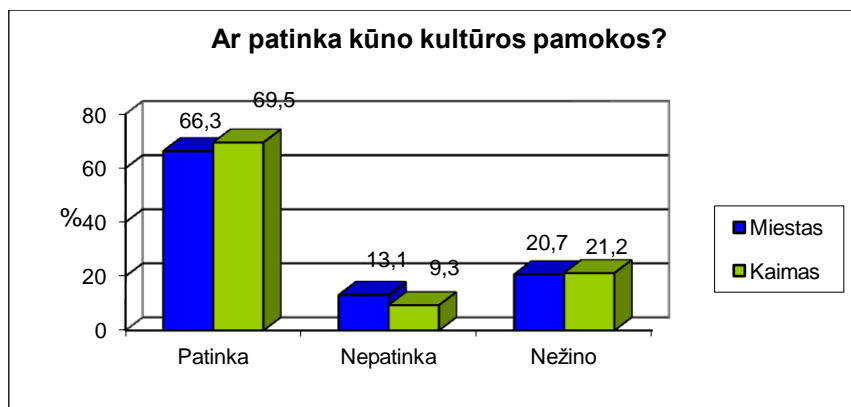


Išanalizavus atsakymus į klausimą „Ar tau patinka kūno kultūros pamokos?“ pagal lytį, pastebėta statistiškai reikšmingų skirtumų ( $p < 0,001$ ): kūno kultūros pamokos patinka 61,1% mergaičių ir 75,6% berniukų, nepatinka – 15,8% mergaičių ir 6,6% berniukų. Atsakymą „nežinau“ pasirinko 23,1% mergaičių ir 17,7% berniukų (40 pav.).



**40 pav.** Respondentų atsakymų į klausimą „Ar Tau patinka kūno kultūros pamokos?“ pasiskirstymas (proc.) priklausomai nuo lyties

Išanalizavus atsakymus į klausimą „Ar tau patinka kūno kultūros pamokos?“ pagal gyvenamąją vietą, statistiškai reikšmingų skirtumų nepastebėta ( $p > 0,05$ ): kūno kultūros pamokos patinka 69,5% kaime ir 69,5% mieste gyvenančių apklaustųjų, nepatinka atitinkamai 9,6% ir 13,1%, o atsakymą „nežinau“ pasirinko 21,2% kaime ir 20,7% mieste gyvenančių mokinių (41 pav.).

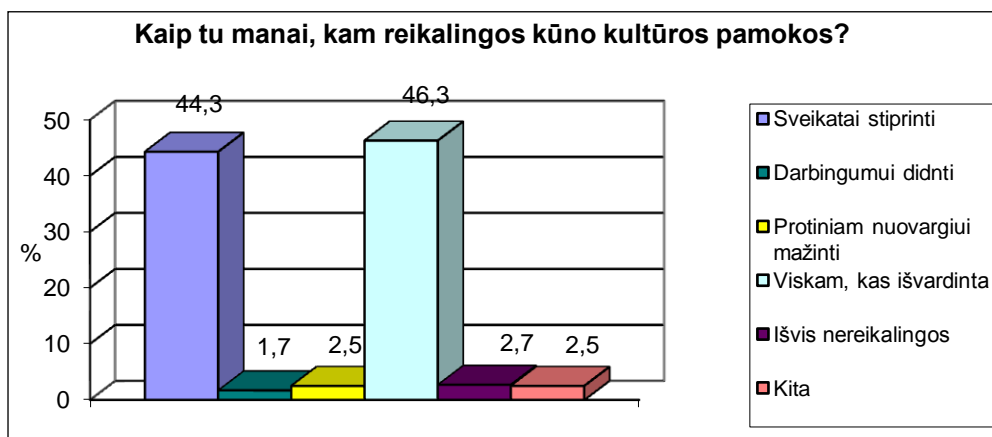


**41 pav.** Respondentų atsakymų į klausimą „Ar Tau patinka kūno kultūros pamokos?“ pasiskirstymas (proc.) priklausomai nuo gyvenamosios vietos

### Kaip Tu manai, kam reikalingos kūno kultūros pamokos?

Mokinių buvo klausama, kam, jų nuomone, reikalingos kūno kultūros pamokos. Mažiau nei pusė apklaustųjų manė, kad kūno kultūros pamokos reikalingos sveikatai stiprinti 44,3%. Mažuma

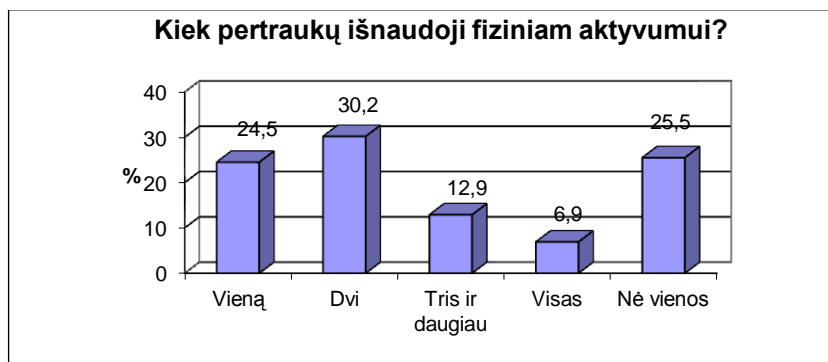
apklaustųjų (2,7%) sakė, kad tokios pamokos yra nereikalingos, 2,5% – protiniam nuovargiui mažinti, 2,5% rinkosi variantą „kita“, 1,7% – darbingumui didinti ir net 46,3% , kad kūno kultūros pamokos reikalingos visiems anksčiau išvardintiems tikslams įgyvendinti (42 pav.).



**42 pav.** Respondentų atsakymų į klausimą „Kaip Tu manai, kam reikalingos kūno kultūros pamokos?“ pasiskirstymas (proc.)

#### **Kiek pertraukų išnaudoji fiziniam aktyvumui?**

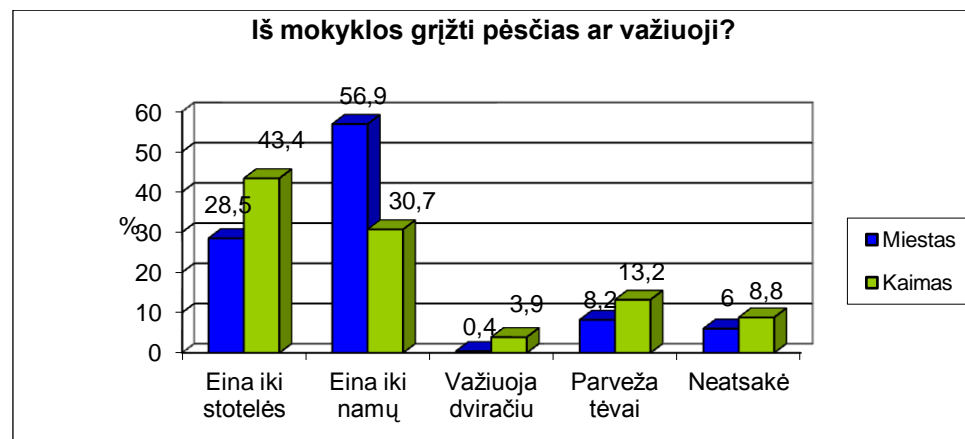
Mokinių buvo klausiama, kiek pertraukų mokykloje jie išnaudoja fiziniam aktyvumui, ketvirtadalis (24,5%) apklaustųjų atsakė fiziniam aktyvumui išnaudojantys vieną pertrauką, trečdalis (30,2%) – dvi, ir kas septintas (12,9%) mokinys atsakė, kad – tris ir daugiau pertraukų. Visas pertraukas fiziniam aktyvumui išnaudoja 6,9% respondentų, o nė vienos pertraukos tam neskiria 25,5% apklaustų mokinių (43 pav.).



**43 pav.** Respondentų atsakymų į klausimą „Kiek pertraukų išnaudoji fiziniam aktyvumui?“ pasiskirstymas (proc.)

### Iš mokyklos grįžti pėsčias ar važiuoji?

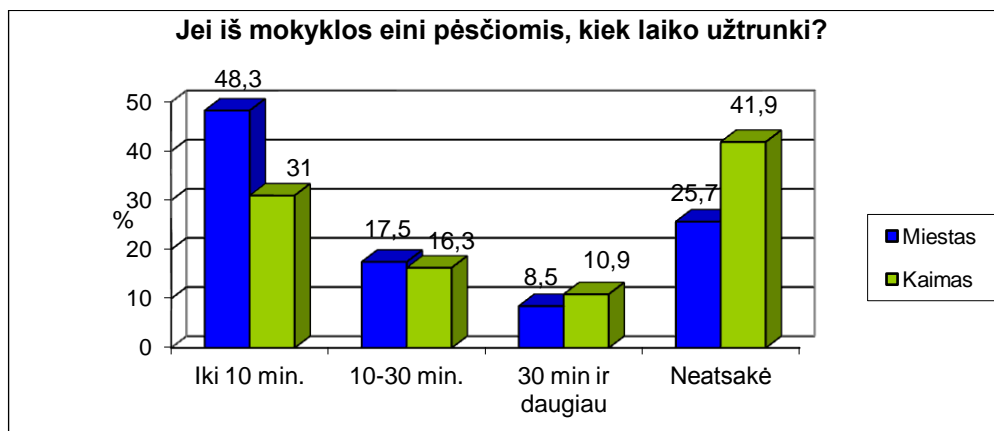
Mažiau nei pusė apklaustųjų (48,3%) atsakė, kad iš mokyklos jie pareina pėsčiomis, beveik trečdalis (33,4%) pėsti eina iki viešojo transporto stotelės, dviračiu namo parvažiuoja 1,5% apklaustųjų, 9,9% namo parveža tėvai, o likusieji 6,9% neatsakė. Statistiškai reikšmingi skirtumai pastebėti tarp mieste ir kaime gyvenančių mokinių ( $p < 0,001$ ): pėsčiomis iki viešojo transporto stotelės einantys atsakė 28,5% mieste ir 43,4% kaime gyvenančių mokinių, pėsčiomis iki pat namų eina atitinkamai 56,9% ir 30,7%, dviračiu važiuoja 0,4% ir 3,9%, o tėvai iš mokyklos parveža 8,2% mieste ir 13,2% kaime gyvenančių apklaustųjų. Neatsakė į šį klausimą 6% mieste ir 8,8% kaime gyvenančių vaikų (44 pav.). Reikšmingų skirtumų lyginant atsakymus į šį klausimą pagal respondentų lytį nenustatyta ( $p > 0,05$ ).



44 pav. Respondentų atsakymų į klausimą „Iš mokyklos grįžti pėsčias ar važiuoji?“ pasiskirstymas (proc.) priklausomai nuo gyvenamosios vietos

### Jei iš mokyklos grįžti pėsčias, kiek laiko užtrunki?

Pėsčiomis namo pareinantys mokiniai dažniausiai užtrunka iki 10 minučių (42,6%), kiek ilgiau, 10–30 minutes užtrunka 17,2% apklaustųjų, o 30 minutes ir daugiau namo pėsčiomis eina 9,3% respondentų. Į šį klausimą neatsakė 31% apklausoje dalyvavusių mokinių. Išanalizavus atsakymus į šį klausimą pagal mokinių nurodytą gyvenamąją vietą (45 pav.), pastebėta, kad iki 10 minučių eidami pėsčiomis iš mokyklos užtrunka 31% kaime ir 48,3% mieste gyvenančių mokinių, 10–25 minutes namo eina atitinkamai 16,3% ir 17,5%, ilgiau nei 30 minučių – 10,9% ir 8,5% apklaustųjų ( $p < 0,001$ ). Į šį klausimą neatsakė 41,9% kaime ir 25,7% mieste gyvenančių apklaustųjų. Išanalizavus atsakymus į šį klausimą pagal mokinių lytį, reikšmingi skirtumai nenustatyti ( $p > 0,05$ ).



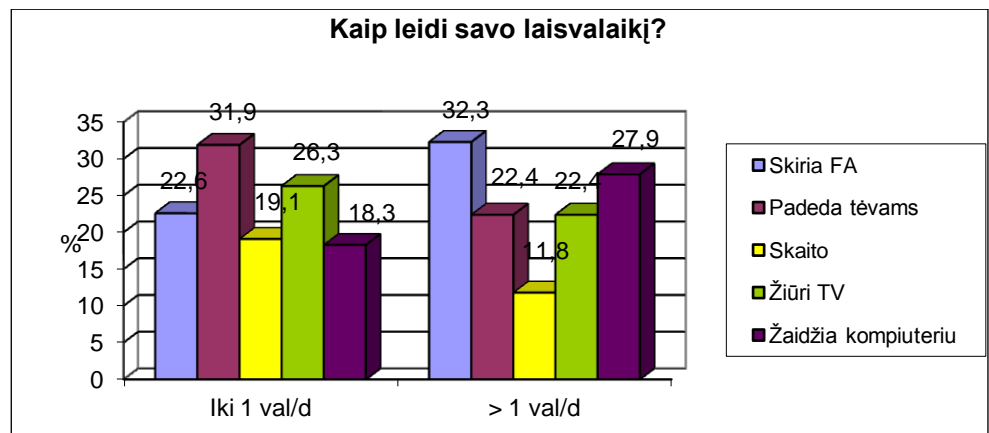
**45 pav.** Respondentų atsakymų į klausimą „Kiek laiko užtrunki eidamas iš mokyklos pėsčiomis?“ pasiskirstymas (proc.) priklausomai nuo gyvenamosios vietos

#### **Jeji iš mokyklos važiuoji dviračiu, kiek laiko užtrunki ?**

Dviračiu namo važiuojantys mokiniai dažniausiai užtrunka iki 10 minučių (22,7%), 10–30 minutes užtrunka 6,7% apklaustųjų, o 30 minutes ir daugiau 4,6% respondentų. Į šį klausimą neatsakė 66% apklausoje dalyvavusių mokinių. Išanalizavus atsakymus į klausimą „Jeji iš mokyklos važiuoji dviračiu, kiek laiko užtrunki?“ pagal gyvenamąją vietą ( $p > 0,05$ ) ir lytį ( $p > 0,05$ ) statistiškai reikšmingų skirtumų nepastebėta.

#### **Kaip leidi savo laisvalaikį?**

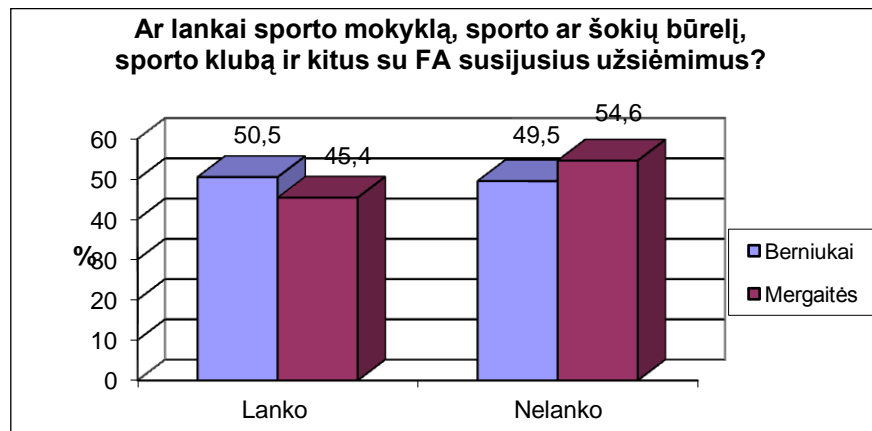
Atsakydami į klausimą „Kaip leidi savo laisvalaikį?“, mokiniai nurodė nemažai pasyvių veiklų: skaitymą, televizoriaus žiūrėjimą, žaidimus kompiuteriu. Ketvirtadalis apklaustųjų (22,6%) atsakė, kad fiziniam aktyvumui skiria iki 1 valandos, o trečdalis (32,3%) – daugiau nei 1 valandą per dieną. Tėvams namų ruošoje iki 1 valandos per dieną padeda 31,9%, o ilgiau – 22,4% apklaustųjų (46 pav.).



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

**Ar lankai sporto mokyklą, sporto ar šokių būrelį, sporto klubą ir kitus su fiziniu aktyvumu susijusius užsiėmimus?**

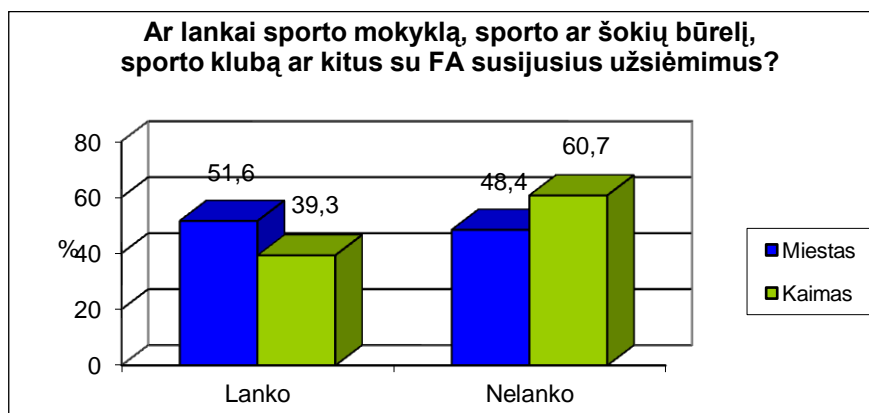
Siekiant įvertinti mokinių fizinį aktyvumą buvo klausama, ar jie lanko sporto mokyklas, sporto ar šokių būrelius, sporto klubus ir kitus su fiziniu aktyvumu susijusius užsiėmimus. Tokio pobūdžio užsiėmimus lankantys atsakė mažiau nei pusė – 47,5% visų apklaustųjų. Išanalizavus atsakymus į šį klausimą pagal lytį, statistiškai reikšmingi skirtumai nenustatyti ( $p > 0,05$ ), sporto būrelius ir panašius užsiėmimus lanko berniukai (50,5%) ir mergaitės (49,5%) (47 pav.).



**47 pav.** Respondentų atsakymų į klausimą „Ar lankai sporto mokyklą, sporto ar šokių būrelį, sporto klubą ir kitus su fiziniu aktyvumu susijusius užsiėmimus?“ pasiskirstymas (proc.) priklausomai nuo lyties

Respondentų atsakymai išsiskyrė lyginant atsakymus į klausimą „Ar lankai sporto mokyklą, sporto ar šokių būrelį, sporto klubą ir kitus su fiziniu aktyvumu susijusius užsiėmimus?“ pagal

respondentų gyvenamąją vietą ( $p > 0,001$ ): su fiziniu aktyvumu susijusius užsiėmimus lankė statistiškai reikšmingai daugiau mieste (51,6%), negu kaime (39,3%) gyvenančių mokinių (48 pav.).

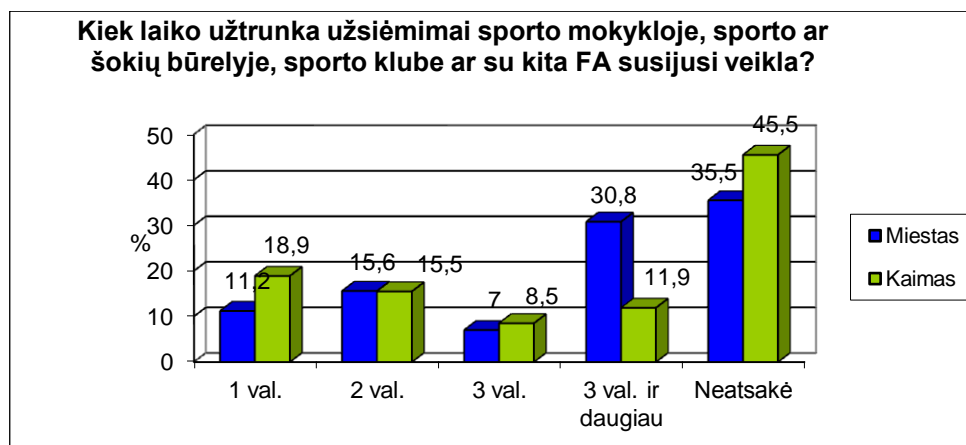


**48 pav.** Respondentų atsakymų į klausimą „Ar lankai sporto mokyklą, sporto ar šokių būrelį, sporto klubą ir kitus su fiziniu aktyvumu susijusius užsiėmimus?“ pasiskirstymas (proc.) priklausomai nuo gyvenamosios vietos.

**Kiek laiko trunka užsiėmimai sporto mokykloje, sporto ar šokių būrelyje, sporto klube ar kita su fiziniu aktyvumu susijusi veikla?**

Į klausimą apie su fiziniu aktyvumu susijusių užsiėmimų trukmę neatsakė (38,7%) respondentų, 7,5% nurodė sportuojantys 3 valandas ir 24,6% daugiau kaip 3 valandas per savaitę, 15,6% – 2 valandas, o 13,7% apklaustųjų – 1 valandą per savaitę.

Atsakymai į šį klausimą pagal respondentų lytį nesiskyrė. Statistikai reikšmingų skirtumų rasta analizuojant atsakymų pasiskirstymą pagal respondentų gyvenamąją vietą ( $p < 0,001$ ): 1 valandą per savaitę su fiziniu aktyvumu susijusiuose būreliuose nurodė praleidžiantys 18,9% kaime ir 11,2% mieste gyvenančių mokinių, 2 valandas per savaitę - 15,5% kaime ir 15,6% mieste, atitinkamai 3 valandas – 8,5% ir 7 %,3 val. ir daugiau per savaitę su FA susijusiuose būreliuose nurodė tik 11,9% kaime, o mieste - 30,8% apklaustųjų. Į šį klausimą neatsakė 45,2% kaime ir 35,5% mieste gyvenančių mokinių (49 pav.).

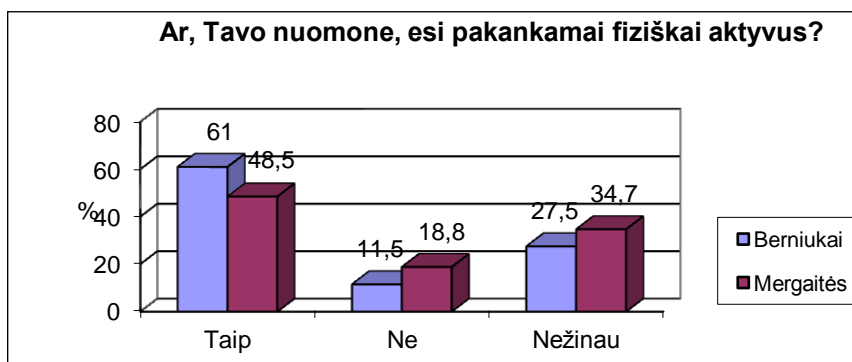


**49 pav.** Respondentų atsakymų į klausimą „Kiek laiko trunka užsiėmimai sporto mokykloje, sporto ar šokių būrelyje, sporto klube ar kita su fiziniu aktyvumu susijusi?“ pasiskirstymas (proc.) priklausomai nuo gyvenamosios vietos.

**Ar, Tavo nuomone, esi pakankamai fiziškai aktyvus?**

Tik 52,9% apklaustųjų mokinių mano, kad jie yra pakankamai fiziškai aktyvūs; 15,5% atsakė, kad jie taip nemano, o trečdalis (31,5%) atsakė, kad nežino.

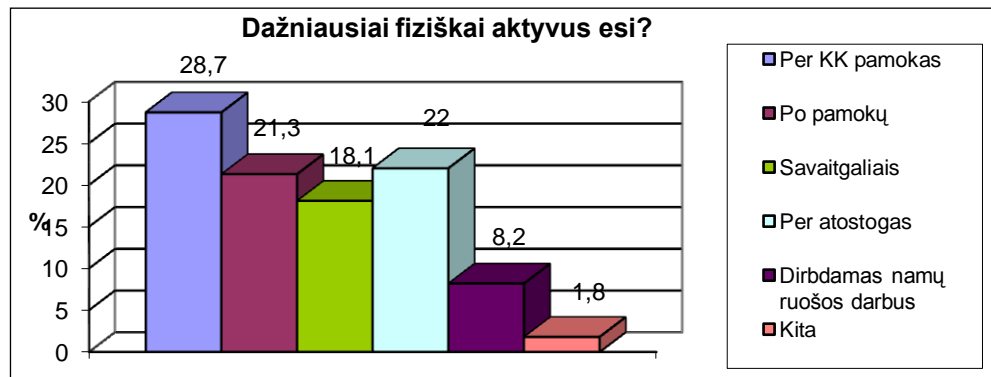
Išanalizavus respondentų berniukų ir mergaičių nuomonę apie tai, ar jie yra pakankamai fiziškai aktyvūs, nustatyta statistiškai reikšmingų skirtumų ( $p < 0,001$ ): daugiau berniukų (61%), negu mergaičių (48,5%) mano esą pakankamai fiziškai aktyvūs, ir tuo pačiu nepakankamai fiziškai aktyvios mano esančios daugiau mergaitės (18,8%), negu berniukai (11,5%). Atsakymą „nežinau“ pasirinko 34,7% mergaičių ir 27,5% berniukų (50 pav.). Reikšmingų skirtumų lyginant atsakymus į šį klausimą pagal respondentų gyvenamą vietą nenustatyta ( $p > 0,05$ ).



**50 pav.** Respondentų atsakymų į klausimą „Ar, Tavo nuomone, esi pakankamai fiziškai aktyvus?“ pasiskirstymas (proc.) priklausomai nuo lyties

### Dažniausiai fiziškai aktyvus esi?

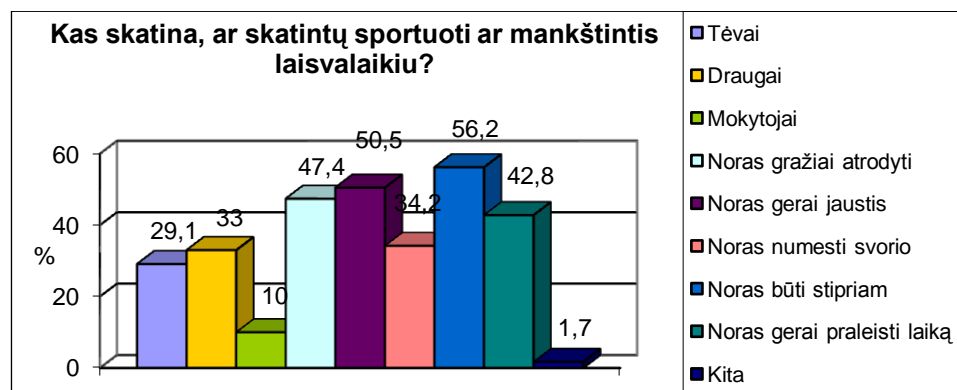
Į klausimą kada mokiniai yra dažniausiai fiziškai aktyvūs, beveik trečdalis (28,7%) mokinių nurodė, kad dažniausiai fiziškai aktyvūs jie yra per kūno kultūros pamokas; taip pat atostogų metu (22%), po pamokų (21,3%) ir savaitgaliais (18,1%). Mažesnės dalys apklaustųjų pažymėjo tokius variantus kaip dirbant namų ruošos darbus (8,2%) ir kita (1,8%) (51 pav.).



51 pav. Respondentų atsakymų į klausimą „Kada dažniausiai esi fiziškai aktyvus?“ pasiskirstymas (proc.)

### Kokios priežastys, Tavo nuomone, Tave skatina ar skatintų sportuoti ar mankštintis laisvalaikiu?

Mokiniai nurodė, kad juos laisvalaikiu skatina ar skatintų sportuoti ar mankštintis noras būti stipriam (56,2%), noras gerai jaustis (50,5%), noras gražiai atrodyti (47,4%) bei noras gerai praleisti laiką (42,8%). Deja, tik kas dešimtas (10%) mokinių atsakė, kad juos laisvalaikiu skatina ar skatintų sportuoti ar mankštintis mokytojai (52 pav.).

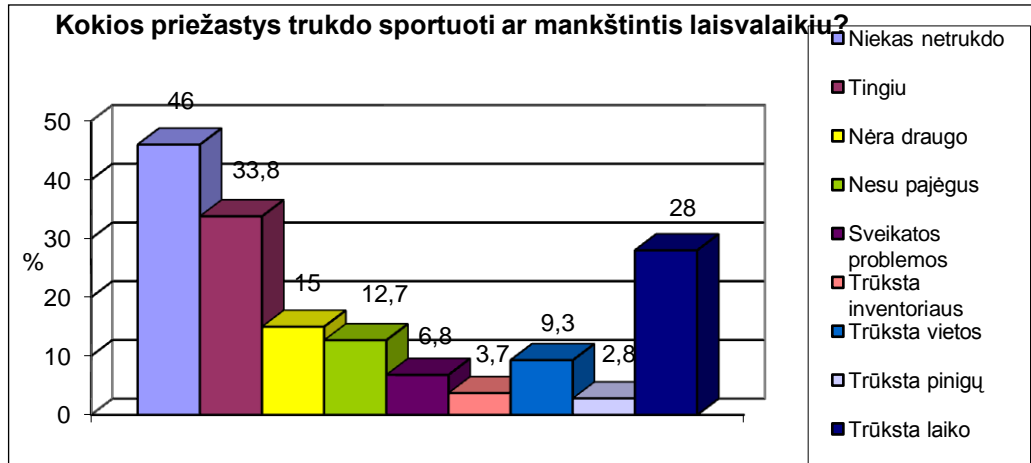


52 pav. Respondentų atsakymų į klausimą „Kokios priežastys, Tavo nuomone, Tave skatina ar skatintų sportuoti ar mankštintis laisvalaikiu“ pasiskirstymas (proc.)



### Kokios priežastys, Tavo nuomone, Tau trukdo sportuoti ar mankštintis laisvalaikiu?

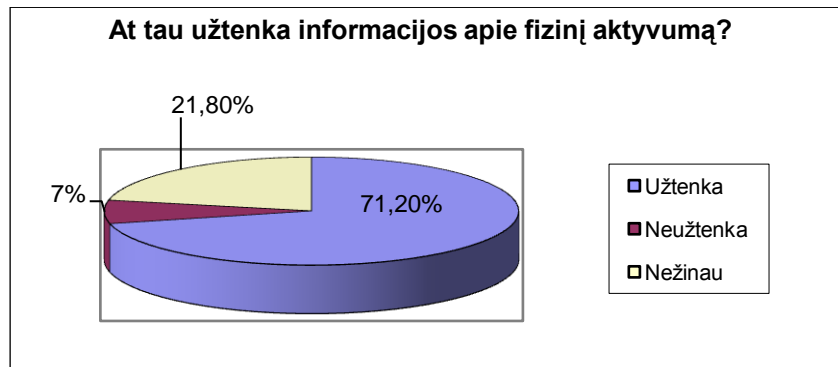
Mažiau negu pusė (46%) mokinių atsakė, kad niekas jiems netrukdo sportuoti ir mankštintis laisvalaikiu; o apie trečdalis (33,8%) nurodė, kad tingi laisvalaikį skirti fiziniam aktyvumui; 28,2% mokinių nurodė, kad sportuoti ar mankštintis laisvalaikiu jiems trukdo laiko trūkumas (53 pav.).



53 pav. Respondentų atsakymų į klausimą „Kokios priežastys, Tavo nuomone, Tau trukdo sportuoti ar mankštintis laisvalaikiu?“ pasiskirstymas (proc.)

### Ar Tau užtenka informacijos apie fizinį aktyvumą?

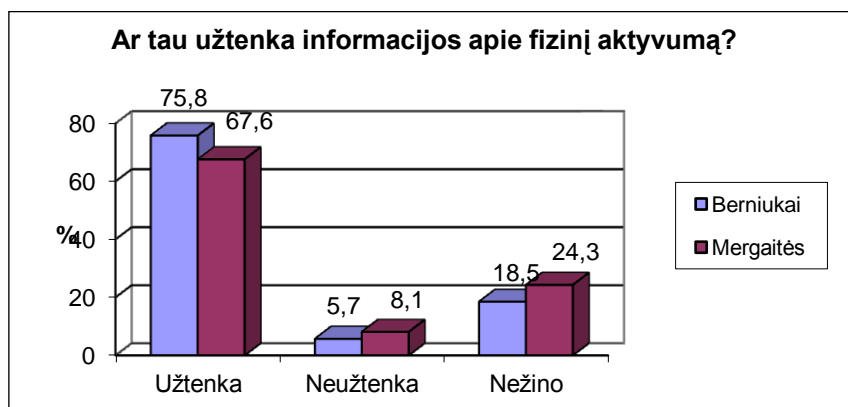
Į klausimą „Ar tau užtenka informacijos apie fizinį aktyvumą?“ didžioji dalis apklaustųjų (71,2%) atsakė, kad informacijos apie fizinį aktyvumą užtenka; tokios informacijos neužtenka 7%; 21,8% pasirinko atsakymą „nežinau“ (54 pav.).



54 pav. Respondentų atsakymų į klausimą „Ar Tau užtenka informacijos apie fizinį aktyvumą?“ pasiskirstymas (proc.)

Statistiškai reikšmingai ( $p < 0,05$ ) daugiau berniukų (75,8%), negu mergaičių (67,6%) mano, kad informacijos fizinio aktyvumo tema pakanka, ir tuo pačiu daugiau mergaičių (8,1%), negu berniukų

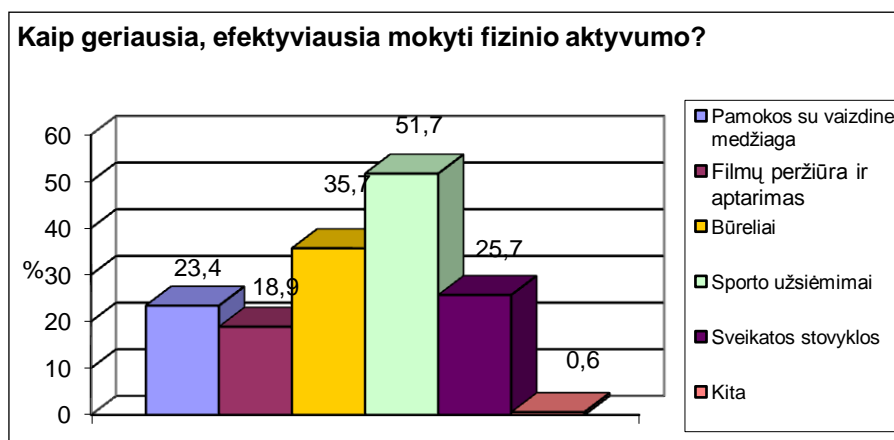
(5,7%) neužtenka informacijos šia tema (55 pav.). Reikšmingų skirtumų lyginant atsakymus į šį klausimą pagal respondentų gyvenamą vietą nenustatyta ( $p > 0,05$ ).



55 pav. Respondentų atsakymų į klausimą „Ar Tau užtenka informacijos apie fizinį aktyvumą?“ pasiskirstymas (proc.) priklausomai nuo lyties

### Kaip, Tavo nuomone, geriausia, efektyviausia mokyti fizinio aktyvumo?

Paklausti, kokia, jų nuomone, būtų geriausia ir efektyviausia fizinio aktyvumo mokymo priemonė, mokiniai pažymėjo, kad tai galėtų būti: sporto užsiėmimai (51,7%), būreliai (35,7%), pamokos su vaizdine medžiaga (23,4%), sveikatos mokyklos (25,7%), filmų peržiūra ir aptarimas (18,9%) ir kita (0,6%) (56 pav.).



56 pav. Respondentų atsakymų į klausimą „Kaip, Tavo nuomone, geriausia, efektyviausia mokyti fizinio aktyvumo?“ pasiskirstymas (proc.)

## 2016 M. TYRIMO REZULTATŲ APIBENDRINIMAS IR IŠVADOS

2016 m. atliktos 6–7 klasių mokinių apklausos duomenimis nustatyta, kad:

### Mitybos įpročiai

1. Dauguma (76,7%) mokinių valgo 3–4 kartus per dieną, iš jų beveik pusė valgo 3 kartus per dieną ir mažiau kaip trečdalis – 4 kartus per dieną. Penkis kartus ir dažniau per dieną maitinasi beveik kas dešimtas 6–7 klasių mokinių ir kiek daugiau kaip kas dešimtas valgo tik 2 kartus per dieną.
2. Tik 62,5% apklaustųjų mokinių pusryčius valgo kiekvieną dieną ir daugiau nei trečdalis mokinių kiekvieną dieną pusryčių nevalgo. Dauguma mokinių pusryčius valgo namie ir tik kas dešimtas mokinių juos valgo mokykloje. Dažniausiai per pusryčius mokiniai geria arbatą ir valgo sausius pusryčius; maždaug kas dešimtas valgo bandeles, pieno produktus (jogurtą, sūrėlį ir kt.), košes ar vaisius.
3. Dauguma mokinių negauna nemokamų pietų mokykloje. Sstatistiškai reikšmingai daugiau kaime, negu mieste gyvenančių mokinių gauna mokykloje nemokamus pietus.
4. Tik mažiau nei pusė (47,4%) mokinių valgo mokykloje karštus pietus; statistiškai reikšmingai daugiau mokinių kaime, negu mieste valgo mokykloje karštus pietus. Pagrindine mokiniai nevalgo mokykloje karštų pietų, nes pietauja namie; maždaug kas septintas nevalgo mokykloje karštų pietų, nes, jo nuomone, neskanus arba atvėsęs maistas, ir dar 7,3% nespėja pavalyti pietų, nes trumpa pertrauka. Tačiau beveik du trečdaliai (71,9%) mokinių nurodė, kad jų mokykloje yra 20 minučių trukmės pietų pertrauka ir kad pietų pertrauka jų mokykloje trunka 10 minučių nurodė tik 5,5% mokinių.
5. Tik mažiau kaip trečdalis (27,1%) mokinių užkandžiauja kasdien ir niekada neužkandžiauja tik 4,5% mokinių. Mokiniai dažniausiai užkandžiams renkasi vaisius (63,0%) arba bandeles (49,4%). Maždaug kas trečias mokinių užkandžiams renkasi sultis ar pieno produktus ir 17,2% – daržoves, tačiau taip pat daugiau kaip kas trečias atsakė, kad užkandžiams renkasi saldumynus ir kas penktas – bulvių traškučius.
6. Dauguma mokinių (76,2%) nurodė, jog jų mokykloje nėra gėrimų-užkandžių aparatų ir beveik kas ketvirtas (23,3%) nurodė, kad jų mokykloje yra tokie aparatai; daugiau gėrimų-užkandžių aparatų yra miesto, negu kaimo mokyklose. Tik kas trečias (31,6%) mokinių iš tų mokyklų, kuriose yra gėrimų-užkandžių aparatai, perka iš gėrimų-užkandžių aparatų, o didesnę dalis (68,4%) neperka iš tokių aparatų maisto ir gėrimų. Jei mokiniai perka iš užkandžių-gėrimų

aparatu, dažniausiai jie renkasi sultis, kiek rečiau vaflius ir sausainius bei javainių batonėlius ir negazuotus gėrimus.

7. Mokiniai nepakankamai gerai žino kokius maisto produktus reikia valgyti kasdien, o kokius rečiau: tik 73,7% žino, kad kasdien reikia valgyti daržoves; tik kiek daugiau kaip kas antras mokinys atsakė, kad kasdien reikia valgyti vaisius (59,7%), duoną bei grūdų košes (57,8%); 48,3% mokinių pasakė, kad kasdien reikia valgyti mėsą, paukštieną ir kad kasdien reikia valgyti pieno produktus atsakė tik kiek daugiau kaip kas trečias (32,4%) mokinys; kad kiekvieną dieną reikia valgyti saldumynus pasakė tik labai nedaug mokinių (4,2%).
8. Tik 73,7% mokinių atsakė, kad kasdien reikia valgyti daržoves ir kasdien bei kelis kartus per dieną daržoves valgo tik 64,4% mokinių; beveik trečdalis mokinių nenurodė, kad kasdien reikia valgyti daržoves ir taip pat beveik trečdalis atsakė, kad daržoves valgo retai – vieną–du kartus per savaitę (27,2%) arba jų nevalgo iš viso (3,1%).
9. Daugiau mokinių pasakė, kad vaisius valgo kasdien (78%), negu nurodė, kad juos reikia valgyti kasdien (59,7%); vaisius retai valgo tik kas penktas; vaisių nevalgo tik pavieniai mokiniai.
10. Nors tik labai nedidelė dalis mokinių (4,2%) nurodė, kad kiekvieną dieną reikia valgyti saldumynus, tačiau kasdien ir kelis kartus per dieną juos vartoja kas antras mokinys (51,7%), iš kurių beveik kas penktas (18,1%) saldumynus valgo kelis kartus per dieną; tik labai maža dalis (2,5%) vaikų pasakė, kad saldumynų nevalgo.
11. Dauguma (78,2%) mokinių pasakė, kad kasdien ir kelis kartus per dieną vartoja pieną ir pieno produktus, tuo tarpu kai tik trečdalis (32,4%) nurodė, kad juos reikia kasdien vartoti; pieno produktų nevalo tik 2,5% mokinių.
12. Nustatyta, kad 76,3% mokinių mėsą vartoja kasdien ir kelis kartus per dieną, kai nurodė, kad reikia mėsą vartoti kiekvieną dieną tik kas antras (48,3%) mokinys; kas penktas mėsą valgo retai (kelis kartus per savaitę) ir 2,3% vaikų pasakė, kad mėsos nevalgo. Statistiškai reikšmingai daugiau berniukų, negu mergaičių kasdien vartoja mėsą, iš jų kelis kartus per dieną mėsą vartoja 29,2% berniukų ir 18,2% mergaičių.
13. Nepriklausomai nuo mokinių gyvenamosios vietos ir lyties, beveik du trečdaliai mokinių kasdien geria geriamąjį vandenį ir (arba) arbatą; 39,8% geria sultis ir 17,8% – negazuotą mineralinį vandenį; tačiau beveik kas penktas–šeštasis mokinys kasdien geria gazuotus gėrimus („Coca-cola“, „Sprite“, „Fanta“ ir kt.), gazuotą mineralinį vandenį, limonadą ir kavą.
14. Kad per dieną reikia išgerti ne mažiau kaip 6 ir daugiau stiklinių įvairių gėrimų, atsakė tik 26,9% apklaustųjų mokinių.

15. Didžioji dauguma (89,1%) mokinių žino, kodėl kasdien reikia valgyti ir gerti, tačiau dar kas dešimtas mokinys nežino kodėl reikia valgyti ir gerti.
16. Dauguma (87,3%) mokinių atsakė, kad reikia valgyti per dieną 3–4 kartus, o valgo per dieną 3–4 kartus kiek mažiau mokinių – 76,7%. Trečdalis mokinių mano, kad reikia valgyti 4–5 kartus per dieną, iš jų beveik kas dešimtas (11,4%) mano, kad reikia valgyti 5 kartus per dieną ir taip pat beveik kas dešimtas mokinys nurodė, kad per dieną maitinasi penkis kartus ir dažniau. Nors net kiek daugiau kaip kas dešimtas (12,5%) mokinys valgo tik 2 kartus per dieną, tačiau tik pavieniai mokiniai nurodė, kad reikia valgyti 2 kartus per dieną.
17. Nepriklausomai nuo mokinių gyvenamosios vietos ir lyties, 41,9% apklaustų mokinių nurodė, kad valgo vakarienę likus daugiau nei 2 val. iki miego ir 42,1% – likus 1–2 val. iki miego.
18. Tik 57,6 % mokinių mano, jog jie gerai ir pakankamai maitinasi, kad augtų sveiki ir būtų gerai fiziškai išsivystę; beveik kas dešimtas nurodė, kad maitinasi nepakankamai, o beveik trečdalis nežino ar jie tinkamai ir gerai maitinasi. Statistiškai reikšmingai daugiau berniukų, negu mergaičių mano, kad jie maitinasi gerai.
19. Didesnė dalis (60,3%) mokinių mano, kad sveikatai vienodai didelę įtaką daro ir sveika mityba, ir fizinis aktyvumas kartu; beveik kas penktas (21,8 %) respondentas galvoja, kad didesnę įtaką daro sveika mityba ir 13,3% mano, kad fizinis aktyvumas; 4,6 % apklaustųjų mano – kad nė vienas iš šių veiksnių įtakos sveikatai nedaro pareiškė. Nežymiai daugiau mergaičių (22,9 %), negu berniukų (19,9%) mano, kad sveikatai didesnę įtaką daro sveika mityba, o daugiau berniukų (15,6 %), negu mergaičių (11,7 %) mano, kad sveikatai didesnę įtaką daro fizinis aktyvumas.
20. Kas antras (50,7%) mokinys atsakė, kad jiems apie mitybą ir fizinio aktyvumo būtinybę papasakojo tėvai šeimoje, kiek mažesnė dalis (43,8%) nurodė, kad jiems apie tai papasakojo mokytojai; beveik trečdaliui mokinių papasakojo gydytojai (29,3 %); beveik kas ketvirtas apie tai perskaitė internete (26,9 %) arba išgirdo per TV ar radijo laidas; 17,6 % apklaustųjų mokinių atsakė, kad apie sveiką mitybą ir būtinybę būti fiziškai aktyviam sužinojo iš vadovėlių ir beveik kas dešimtas perskaitė iš laikraščių ir žurnalų arba informaciją gavo iš draugų.
21. 68,5% mokinių nurodė, kad jiems informacijos apie sveiką mitybą užtenka, tačiau beveik ketvirtadalis (25,1%) nežino (neatsakė), ar jiems pakanka tokios informacijos ir jos neužtenka tik 6,4% mokinių. Daugiau negu kas antras (53,0%) mokinys norėtų daugiau sužinoti apie sveiką mitybą ir fizinį aktyvumą, tačiau tuo pačiu virš trečdaliu (37%) mokinių nurodė, kad nenorėtų daugiau sužinoti apie sveiką mitybą ir fizinį aktyvumą. Statistiškai reikšmingai

daugiau mergaičių (59,3%), negu berniukų (45,4%) norėtų daugiau sužinoti apie sveiką mitybą ir fizinį aktyvumą.

22. Mokinių nuomone, geriausia bei efektyviausia mokytis sveikos mitybos sveiko maisto gamybos pamokose (34,6%) bei paskaitų su vaizdine medžiaga metu (32,2%), taip pat paminėjo, kad tai galėtų būti filmų peržiūra ir aptarimas (28,4%) bei būreliai, užklausinė veikla (28,0%) ir sveikatos stovyklas (26,6%).
23. Svarbiausia mokiniams yra jų pačių nuomonė (59,0%) bei tėvų (44,5%) nuomonė; kas penktam mokiniui šiuo klausimu svarbi draugų ir kas dešimtam – žinomo žmogaus nuomonė; kad svarbiausia mokytojų nuomonė, nurodė tik 7,0% mokinių.

#### Fizinis aktyvumas

24. Kasdien rytinę mankštą daro tik 8,7% apklaustų mokinių, o daugiau nei pusė (54,1%) apklaustųjų mokinių rytinės mankštos nedaro; kasdien rytais mankština daugiau berniukų (11,7%), negu mergaičių (6,4%).
25. Iki pat mokyklos pėsčiomis eina 41,2% mokinių, kas ketvirtas (25,4%) mokins pėsčiomis eina tik iki viešojo transporto stotelės, beveik kas trečią (28%) mokinį į mokyklą nuveža tėvai, ir tik pavieniai (2%) mokiniai į ugdymo įstaigą važiuoja dviračiu. Gyvenantieji mieste mokiniai daugiausia mokyklą pasiekia pėsčiomis, o gyvenantieji kaime – daugiau važiuoja viešuoju transportu arba juos į mokyklą nuveža tėvai.
26. Mažiau nei pusė moksleivių (48,3%) iš mokyklos pareina pėsčiomis, beveik trečdalis (33,4%) pėsti eina iki viešojo transporto stotelės, 9,9% namo parveža tėvai, o dviračiu namo, kaip ir į mokyklą važiuoja tik pavieniai mokiniai (1,5%). Pėsčiomis iki viešojo transporto stotelės eina daugiau kaime (43,4%), nei mieste (28,5%) gyvenančių mokinių, o pėsčiomis iki pat namų iš mokyklos daugiau pareina mieste 56,9%, negu kaime 30,7% gyvenančių mokinių.
27. Nepriklausomai nuo mokinių lyties bei gyvenamosios vietos, dauguma (76%) mokinių į mokyklą eidami pėsčiomis užtrunka iki 10 minučių, o eidami iš mokyklos iki 10 minučių užtrunka daugiau mieste (48,3%) nei kaime (31%) gyvenančių mokinių.
28. Dauguma mokinių (87,9%) priklauso pagrindinei fizinio lavinimo grupei. Žymiai mažesnė mokinių dalis (5,8%) priklauso parengiamajai ir specialiajai (4%) fizinio parengimo grupėms. 2,3% mokinių yra atleisti nuo kūno kultūros pamokų.
29. Didžioji dauguma moksleivių (97%) mokykloje turi dvi kūno kultūros pamokas per savaitę. Tris kūno kultūros pamokas per savaitę turi 2,9% apklaustųjų.

30. Kūno kultūros pamokos patinka 67,4% mokiniams. Berniukams (75,6%) šios pamokos patinka labiau, negu mergaitėms (61,1%).
31. Dauguma mokinių (46,3%) mano, kad kūno kultūros pamokos reikalingos sveikatai stiprinti, darbingumui didinti, protiniam nuovargiui mažinti ir tik mažuma (2,7%) mano, kad tokios pamokos yra nereikalingos.
32. Penktadalis (24,5%) mokinių fiziniam aktyvumui išnaudoja vieną pertrauką, trečdalis (30,2%) – dvi, ir kas septintas (12,9%) mokinys – 3 ir daugiau pertraukų. Visas pertraukas fiziniam aktyvumui išnaudoja tik 6,9% mokinių, o nė vienos pertraukos tam neskiria 25,5% mokinių.
33. Atsakydami į klausimą „Kaip leidi savo laisvalaikį?“, mokiniai nurodė nemažai pasyvių veiklų: skaitymą, televizoriaus žiūrėjimą, žaidimus kompiuteriu. Ketvirtadalis mokinių (22,6%) fiziniam aktyvumui skiria iki 1 valandos, o trečdalis (32,3%) – daugiau nei 1 valandą per dieną. Tėvams namų ruošoje iki 1 valandos per dieną padeda 31,9%, o ilgiau nei 1 val. – 22,4% mokinių.
34. Sporto mokyklas, sporto ar šokių būrelius, sporto klubus ir kitus su fiziniu aktyvumu susijusius užsiėmimus lanko mažiau nei pusė (47,5%) visų mokinių. Tokius užsiėmimus lanko daugiau mieste (51,6%), negu kaime (39,3%) gyvenantys mokiniai.
35. Tik 52,9% mokinių ( iš jų 61% berniukų ir mergaičių 48,5%) mano, kad jie yra pakankamai fiziškai aktyvūs; 15,5% - taip nemano, o net trečdalis (31,5%) nežino.
36. Mokiniai fiziškai aktyvūs dažniausiai būna per kūno kultūros pamokas (28,7%), atostogų metu (22%), po pamokų (21,3%) ir savaitgaliais (18,1%).
37. Mokiniai nurodo, kad juos laisvalaikiu skatina ar skatintų sportuoti ar mankštintis noras būti stipriems (56,2%), noras gerai jaustis (50,5%), noras gražiai atrodyti (47,4%) bei noras gerai praleisti laiką (42,8%). Tik kas dešimtas (10%) mokinys atsakė, kad juos laisvalaikiu skatina ar skatintų sportuoti ar mankštintis mokytojai.
38. Mažiau negu pusė (46%) mokinių mano, kad niekas jiems netrukdo sportuoti ir mankštintis laisvalaikiu; o apie trečdalis (33,8%) nurodo, kad tingi laisvalaikį skirti fiziniam aktyvumui. 28,2% mokinių nurodo, kad sportuoti ar mankštintis laisvalaikiu jiems trukdo laiko trūkumas.
39. 71,2% mokinių mano, kad informacijos apie fizinį aktyvumą užtenka; tokios informacijos neužtenka tik 7%. Daugiau berniukų (75,8%), negu mergaičių (67,6%) mano, kad informacijos šia tema pakanka.

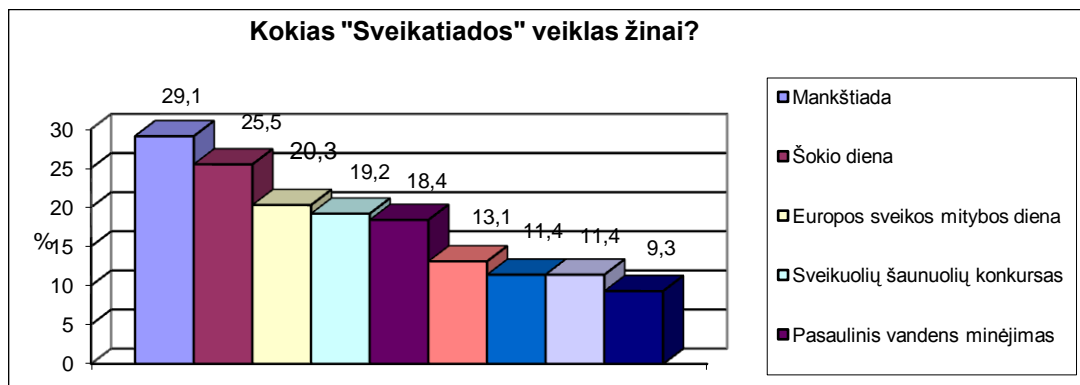
40. Geriausia ir efektyviausia fizinio aktyvumo mokymo priemone, mokiniai nurodo sporto užsiėmimus (51,7%), būrelius (35,7%), pamokas su vaizdine medžiaga (23,4%), sveikatos mokyklas (25,7%), filmų peržiūras ir aptarimus (18,9%) ir kita (0,6%).



### III. DALYVAVIMAS PROJEKTE „SVEIKATIADA“

#### Kokias „Sveikatiados“ veiklas žinai?

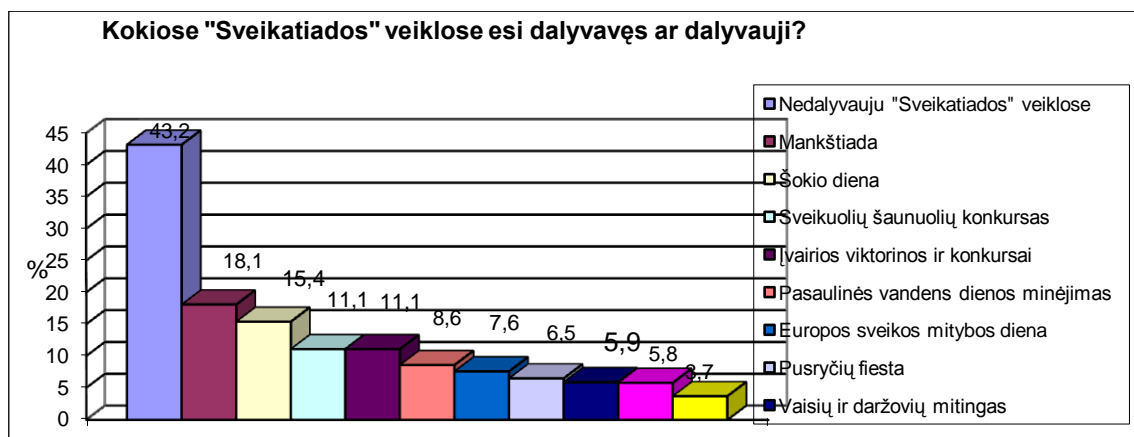
Respondentų atsakymai į klausimą „Kokias „Sveikatiados“ veiklas žinai?“ pateikti 57 paveiksle. Kaip matome, trečdalis mokinių paminėjo, kad žino mankštiadą, ketvirtadalis – šokio dieną, beveik penktadalis paminėjo žinantys Europos sveikos mitybos dieną, sveikuolių šaunuolių konkursą bei pasaulinės vandens dienos minėjimą; taip pat buvo paminėti vaisių ir daržovių mitingai, pusryčių fiesta, rudeninės vaisių ir daržovių skulptūros bei menas ir maistas (57 pav.).



57 pav. Respondentų atsakymų į klausimą „Kokias „Sveikatiados“ veiklas žinai?“ pasiskirstymas (proc.)

#### Kokiose „Sveikatiados“ veiklose esi dalyvavęs?

58 pav. pateikta kokiose Sveikatiados veiklose mokiniai paminėjo, kad dalyvauja: 43,2% mokinių pasakė, kad nedalyvauja Sveikatiados veiklose arba neatsakė į šį klausimą, dažniausiai mokiniai atsakė, kad dalyvauja veiklose, kurias minėjo, kad žino (57 pav.).



58 pav. Respondentų atsakymų į klausimą „Kokiose „Sveikatiados“ veiklose esi dalyvavęs?“ pasiskirstymas (proc.)

#### IV. 2016 M. ATLIKTO TYRIMO DUOMENŲ PALYGINIMAS SU 2007 M., 2009 M. 2010 M. IR 2013 M. TYRIMŲ DUOMENIMIS

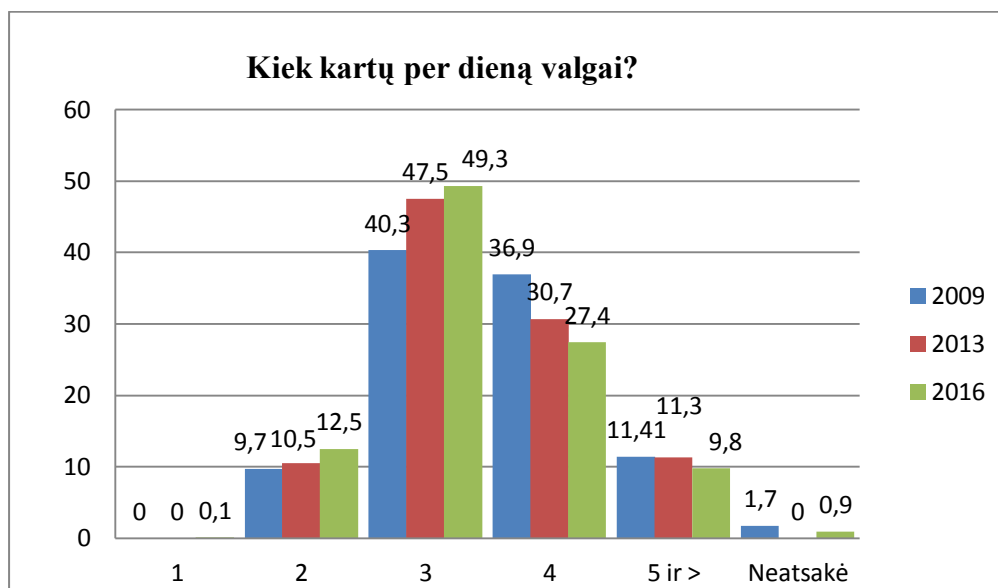
Analogiški tyrimai tikslu išsiaiškinti ir įvertinti mokinių nuomonę ir žinias apie mitybos ir fizinio aktyvumo naudą, anketiniu būdu apklausiant 6–7 klasių mokinius, buvo atlikti 2007 m. ir 2009 m. Panevėžio apskrities ir 2010 m. Vilniaus miesto bendrojo lavinimo mokyklose bei 2013 m. ir 2016 m. Lietuvos bendrojo ugdymo mokyklose.

2016 m. atlikto tyrimo duomenys buvo lyginami su 2007 m., 2009 m., 2010 m. ir 2013 m. atliktų tyrimų duomenimis.

#### MITYBOS ĮPROČIŲ TENDENCIJOS 2007–2016 M.

##### **Kiek kartų per dieną valgai?**

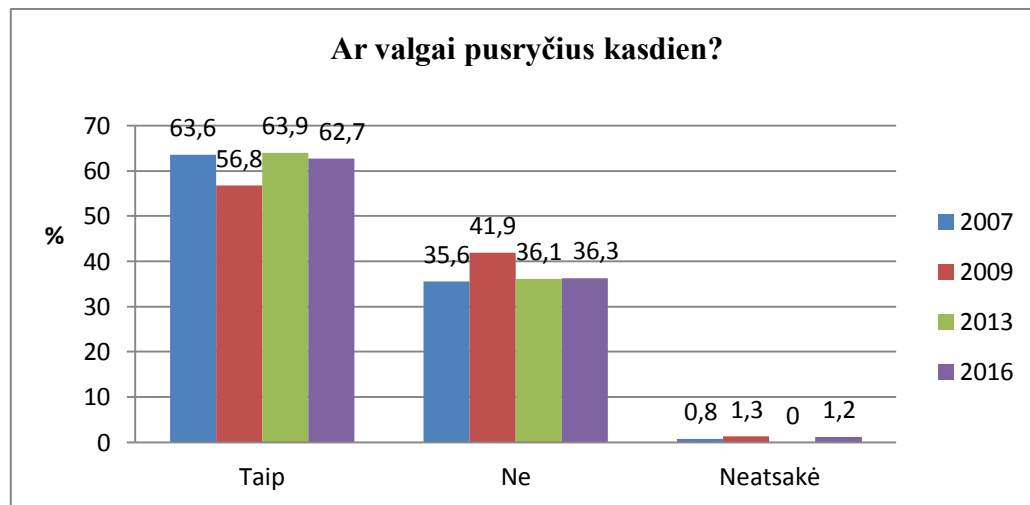
Lyginant 2016 m. atlikto tyrimo duomenis su 2009 m. ir 2013 m. atliktų tyrimų duomenimis apie mokinių valgymo per dieną dažnumą, matome, kad didžioji dalis mokinių valgo 3–4 kartus per dieną ir šiuo atveju nestebima jokių reikšmingų pokyčių: 3–4 kartus per dieną valgė 2016 m. – 76,72%, 2013 m. – 78,2%, 2009 m. – 77,2%, tačiau stebime, kad daugėja mokinių, valgančių tik tris kartus per dieną ir mažėja valgančių 4 kartus per dieną; deja, taip pat nežymiai padidėjo mokinių, valgančių tik 2 kartus per dieną, skaičius (59 pav.).



**59 pav.** Respondentų atsakymų į klausimą „Kiek kartų per dieną valgai?“ pasiskirstymas (proc.) 2009 m., 2013 m. ir 2016 m.

### Ar valgai pusryčius kiekvieną dieną?

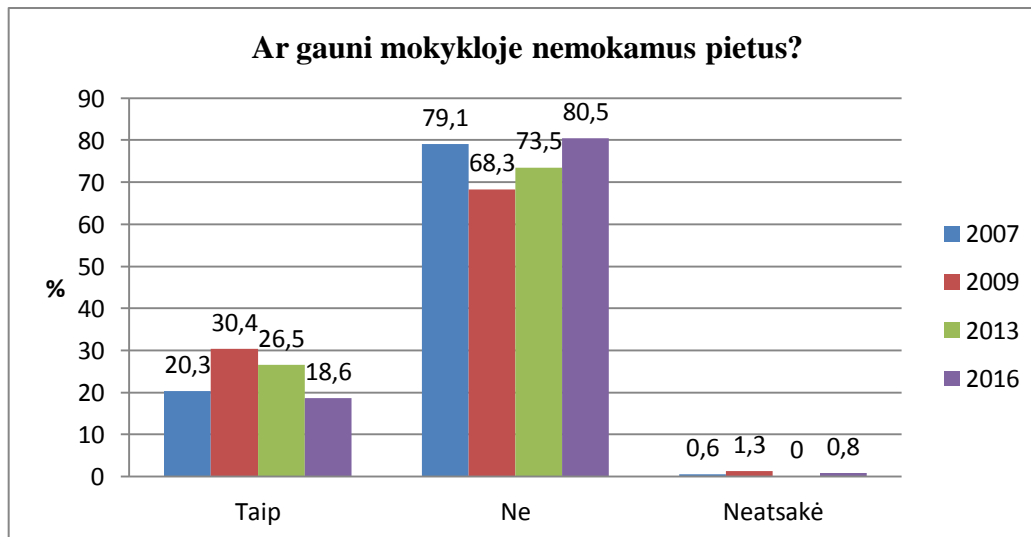
Nenustatyta reikšmingų skirtumų lyginant atsakymus į klausimą ar valgai pusryčius kiekvieną dieną: 2016 m. tik 62,7% atsakė, kad valgo kasdien pusryčius; atitinkamai tokių buvo 2007 m. – 63,6%; 2009 m. – 56,8% ir 2013 m. – 63,9% (60 pav.).



60 pav. Respondentų atsakymų į klausimą „Ar valgai pusryčius kasdien?“ pasiskirstymas (proc.) 2007 m., 2009 m., 2013 m. ir 2016 m.

### Ar gauni mokykloje nemokamus pietus?

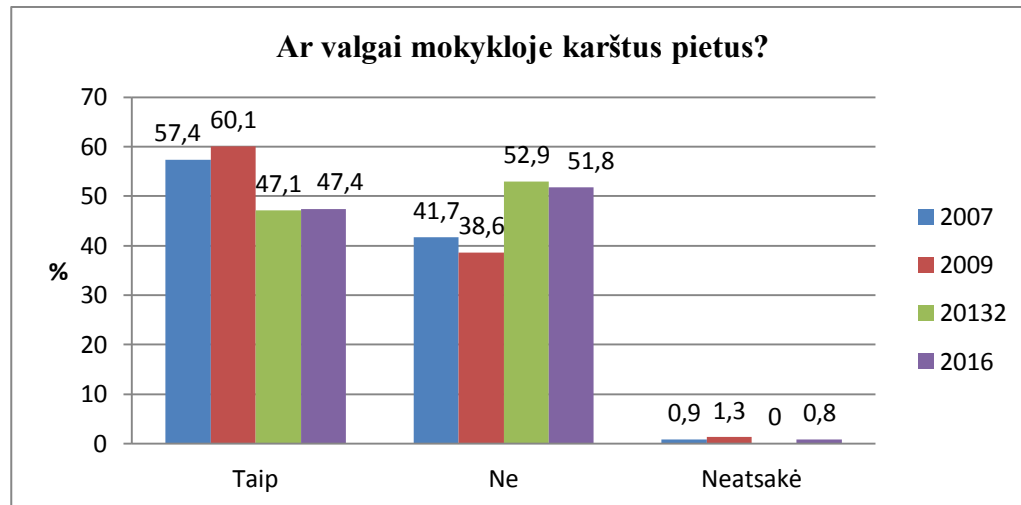
Mažėja mokinių, gaunančių mokykloje nemokamus pietus, dalis: nuo 30,4% (2009 m.) iki 18,6% (2016 m.); tačiau 2007 m. nemokamus pietus mokykloje taip pat gavo tik beveik kas penktas (20,3%) (61 pav.).



61 pav. Respondentų atsakymų į klausimą „Ar gauni mokykloje nemokamus pietus?“ pasiskirstymas (proc.) 2007 m., 2009 m., 2013 m. ir 2016 m.

### Ar valgai mokykloje karštus pietus?

2016 m., lyginant su 2007 m. ir 2009 m., sumažėjo mokinių, valgančių mokykloje karštus pietus, tačiau per pastaruosius tris metus (nuo 2013 m. iki 2016 m.) išlieka toks pat skaičius mokinių, valgančių mokykloje karštus pietus: juos mokykloje valgo mažiau kaip kas antras mokiny (62 pav.).



**62 pav.** Respondentų atsakymų į klausimą „Ar valgai mokykloje karštus pietus?“ pasiskirstymas (proc.) 2007 m., 2009 m., 2013 m. ir 2016 m.

### Kodėl nevalgai karštų pietų mokykloje?

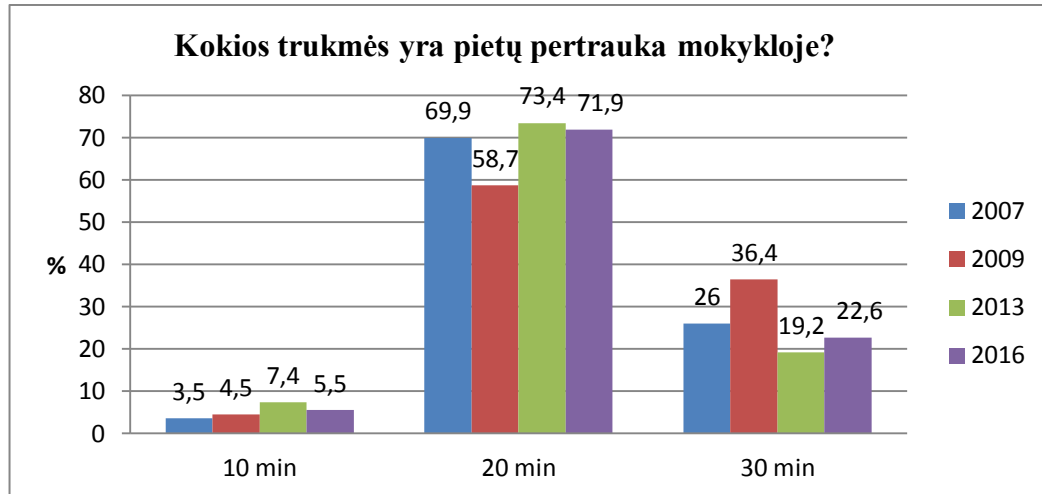
Viena iš pagrindinių mokinių nurodomų priežasčių, kodėl mokiniai nevalgo karštų pietų mokykloje visų atliktų apklausų duomenimis išlieka tokia pati – dalis mokinių pietauja namie; tokių 2013 m. ir 2016 m. buvo beveik trečdalis (1 lentelė). Kitos 2016 m. mokinių nurodytos priežastys, kodėl jie nevalgo mokykloje pietų, buvo tos pačios kaip ir 2013 m.; tik 2016 m. sumažėjo atsakusių, kad jie nevalgo mokykloje karštų pietų, nes neskanus arba atvėsęs maistas (nuo 20,6% iki 14,4%).

**1 lentelė.** Respondentų atsakymų į klausimą „Jei nevalgai karštų pietų mokykloje, nurodyk priežastis“ pasiskirstymas (proc.) 2007 m., 2009 m., 2013 m. ir 2016 m.

	2016 m.	2013 m.	2009 m.	2007 m.
Mokykloje negamina pietų	0,4 %	0,9 %	1,3 %	1,1 %
Trumpa pertrauka, nespėju pavalgyti	7,3 %	7,6 %	11,2 %	12,7 %
Neskanus, atvėsęs maistas	14,4 %	20,6 %	10,1 %	7,8 %
Pietauju namie	31,9 %	29 %	20 %	27,8 %
Kitos priežastys	20,8 %	9,2 %	7 %	8,5 %
Neatsakė	25,1 %	32,7 %	50,4 %	42,1 %

### Kokios trukmės yra pietų pertrauka mokykloje?

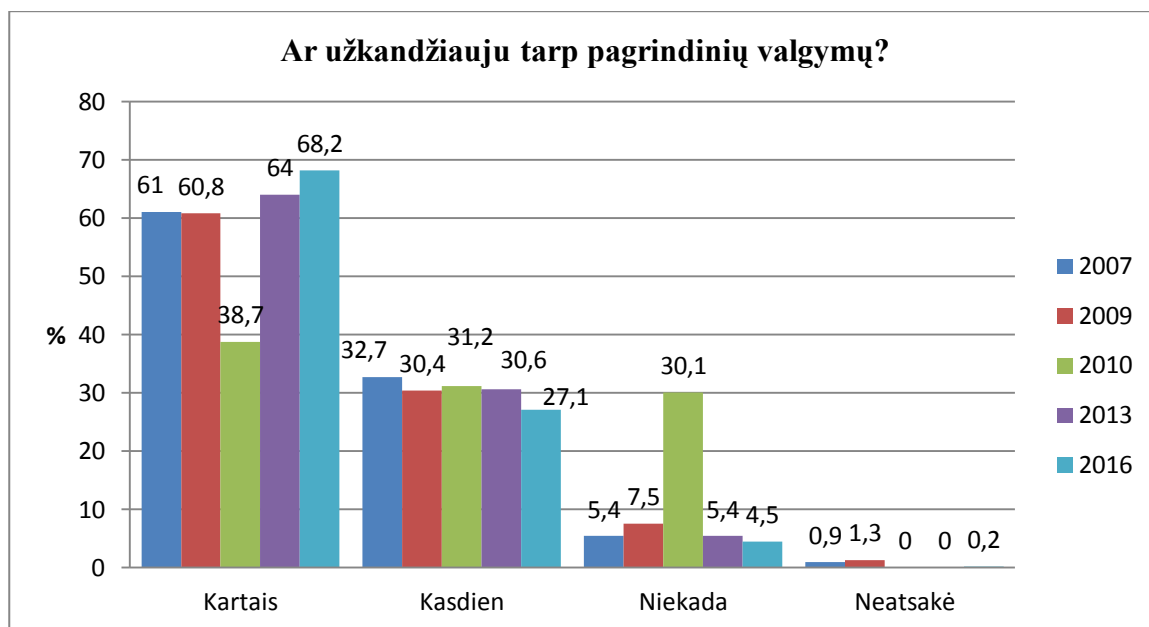
Visų atliktų apklausų duomenimis, daugiausia mokinių nurodė, kad pietų pertraukos trukmė mokykloje yra 20 minučių; lyginant 2016 m. duomenis su 2013 m., nenustatyta jokių pokyčių dėl mokinių nurodytų pertraukų mokykloje trukmės (63 pav.).



**63 pav.** Respondentų atsakymų į klausimą „Kokios trukmės yra pietų pertrauka mokykloje?“ pasiskirstymas (proc.) 2007 m., 2009 m., 2013 m. ir 2016 m.

### Ar užkandžiauji tarp pagrindinių valgymų?

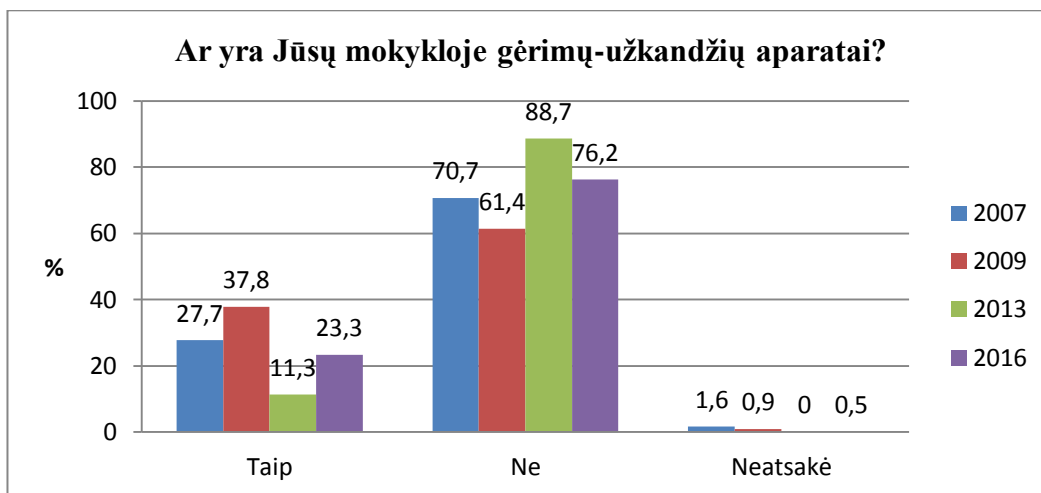
Stebimi labai panašūs rezultatai lyginant 2016 m. tyrimų duomenis su 2007 m., 2009 m. ir 2013 m. duomenimis. Kitokie 2010 m. duomenys gali būti iš dalies paaiškinami tuo, kad 2010 m. tyrimas buvo atliekamas tik Vilniaus miesto mokyklose, todėl negali būti tiesiogiai lyginamas su kitų tyrimų duomenimis (64 pav.).



**64 pav.** Respondentų atsakymų į klausimą „Ar užkandžiauji tarp pagrindinių valgymų?“ pasiskirstymas (proc.) 2007 m., 2009 m., 2010 m., 2013 m. ir 2016 m.

#### Ar jūsų mokykloje yra užkandžių automatai?

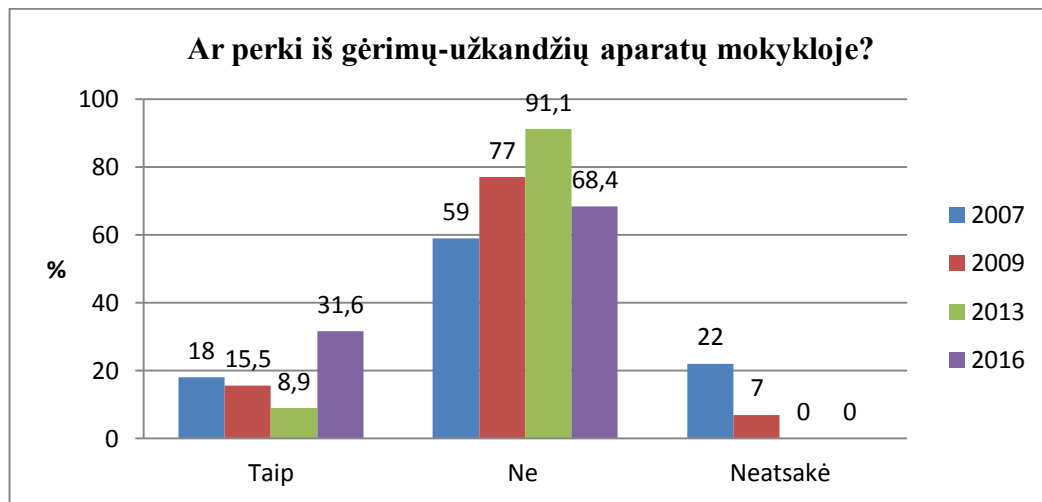
Palyginus 2013 m. duomenis su 2007 m. ir 2009 m. duomenimis, matome, kad, pasak mokinių, ženkliai mažėjo mokyklose gėrimų-užkandžių aparatų, tačiau 2016 m. šis skaičius vėl padidėjo: nuo 11,3% (2013 m.) iki 23,3% (2016 m.) (65 pav.).



**65 pav.** Respondentų atsakymų į klausimą „Ar yra Jūsų mokykloje gėrimų-užkandžių aparatai?“ pasiskirstymas (proc.) 2007 m., 2009 m., 2013 m. ir 2016 m.

### Ar perki iš gėrimų-užkandžių automatų mokykloje?

Kaip jau buvo minėta, kadangi buvo nustatyta, kad mokyklose gėrimų-užkandžių aparatų padidėjo nuo 11,3% (2013 m.) iki 23,3% (2016 m.), todėl padidėjo ir moksleivių, atsakiusių, kad perka iš gėrimų-užkandžių aparatų, skaičius: nuo 8,9% (2013 m.) iki 31,6% (2016 m.) (66 pav.). Tai nereikėtų vertinti neigiamai, nes 2016 m. buvo nustatyta, kad, jei mokiniai perka iš užkandžių-gėrimų aparatų, dažniausiai jie renkasi sultis, kiek rečiau vaflius ir sausainius bei javainių batonėlius ir negazuotus gėrimus (14 pav.), t. y. pastaruoju metu stebime tendencija, kad mokiniai perka iš gėrimų-užkandžių aparatų daugiau sveikatai palankesnių, negu nepalankių sveikatai, maisto produktų.



**66 pav.** Respondentų atsakymų į klausimą „Ar perki iš gėrimų-užkandžių aparatų mokykloje?“ pasiskirstymas (proc.) 2007 m., 2009 m., 2013 m. ir 2016 m.

### Ar žinai, kokius maisto produktus reikia valgyti kasdien?

Lyginant 2016 m. duomenis apie tai, ar žino mokiniai, kokius maisto produktus reikia valgyti kasdien su 2013 m. duomenimis, reikšmingų pokyčių nenustatyta ir stebima ta pati tendencija. Visų atliktų apklausų duomenimis, tik apie du trečdaliai mokinių teigia, kad kasdien reikia valgyti daržoves bei apie 60% – kad kasdien reikia valgyti vaisius bei duoną, kruopas ir košes. Tiek 2013 m., tiek 2016 m. tik kas trečias mokinys nurodė, kad kasdien reikia valgyti pieno produktus (2 lentelė).

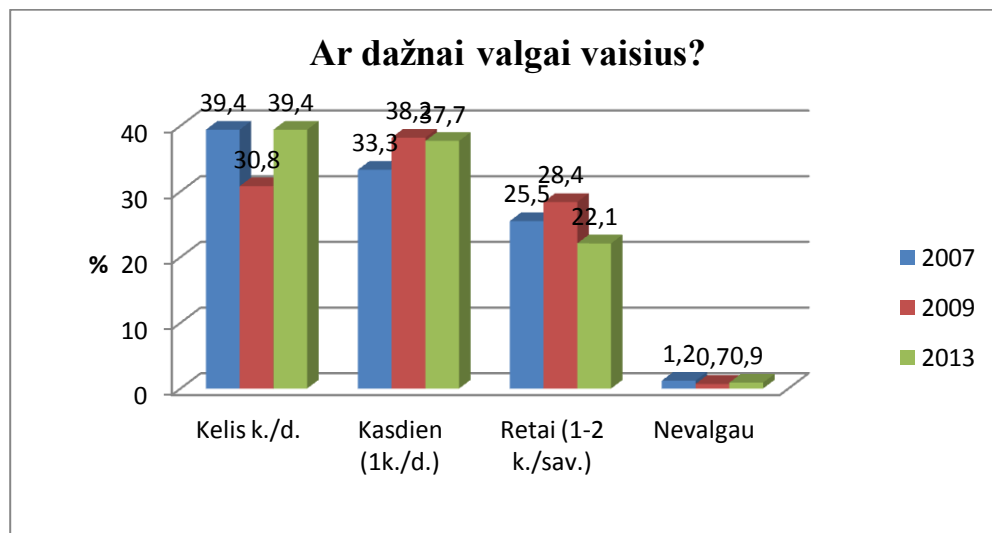
**2 lentelė.** Mokinių atsakymų į klausimą „Kokius maisto produktus reikia valgyti kasdien“ pasiskirstymas (proc.) 2007 m., 2009 m., 2010 m., 2013 m. ir 2016 m.

Atsakymų variantai	2016 m.	2013 m.	2010 m.	2009 m.	2007 m.
Duona, kruopos, košės	57,8 %	62,7 %	61,7 %	56,7 %	68,1 %
Pienas ir jo produktai	32,4 %	36,9 %	68,3 %	50 %	60,6 %
Mėsa	48,3 %	47,7 %	50,6 %	35,2 %	58,7 %
Žuvis	10,2 %	14,9 %	26,5 %	16,6 %	28,2 %

Vaisiai	59,7 %	56,4 %	80,5 %	58 %	70,5 %
Daržovės	73,7 %	73,5 %	82,1 %	73,2 %	77,5 %
Saldumynai	4,2 %	5,7 %	6,8 %	3,1 %	5,2 %

### Ar dažnai valgai vaisius?

Lyginant atliktų tyrimų duomenis dėl mokinių vaisių vartojimo dažnumo, reikšmingų pokyčių nenustatyta (67 pav.).

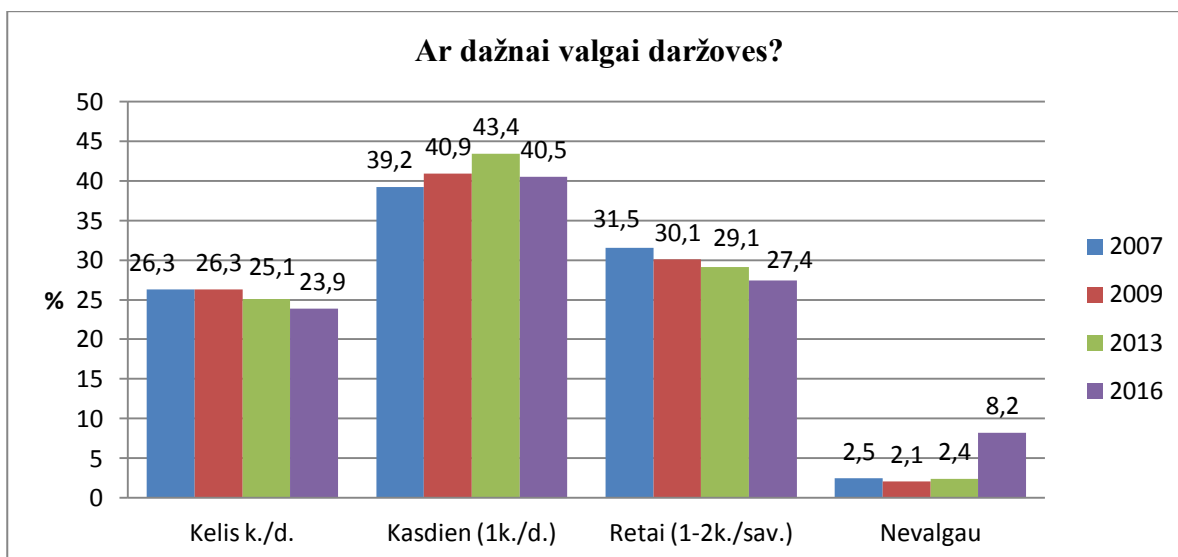


**67 pav.** Respondentų atsakymų į klausimą „Ar dažnai valgai vaisius?“ pasiskirstymas (proc.) 2007 m., 2009 m., 2013 m. ir 2016 m.

### Ar dažnai valgai daržoves?

Lyginant atliktų tyrimų duomenis dėl mokinių daržovių vartojimo dažnumo, reikšmingų pokyčių taip pat nenustatyta, tačiau palyginus 2016 m. duomenis su 2013 m., labai nežymiai sumažėjo valgančių daržoves kasdien ir kelis kartus per dieną (nuo 68,5% iki 64,4%) ir padidėjo atsakiusių, kad daržovių nevalgo: nuo 2,4% (2013 m.) iki 8,2% (2016 m.) (68 pav.).

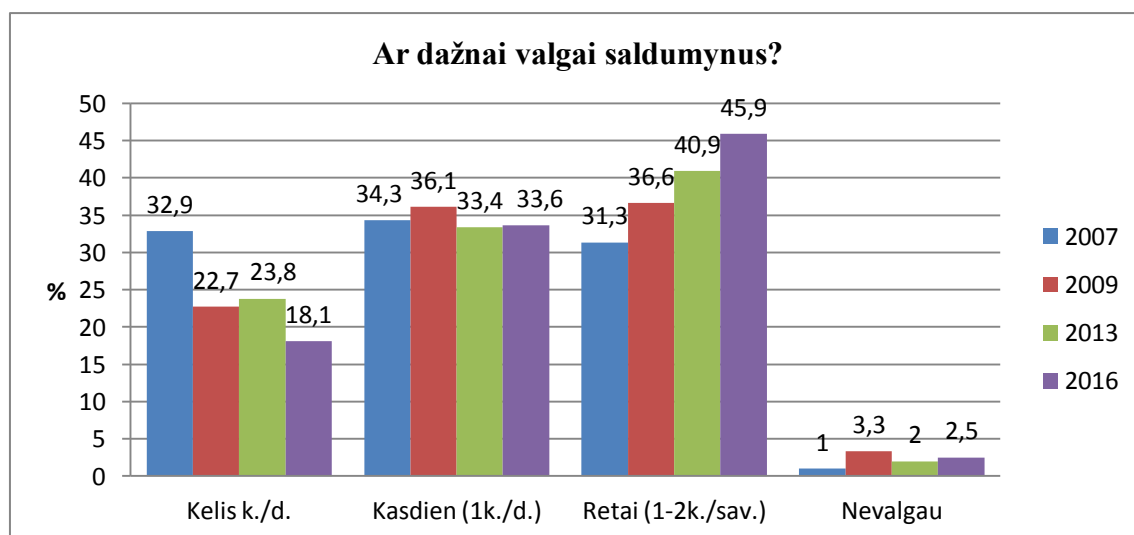




**68 pav.** Respondentų atsakymų į klausimą „Ar dažnai valgai daržoves?“ pasiskirstymas (proc.) 2007 m., 2009 m., 2013 m. ir 2016 m.

#### Ar dažnai valgai saldumynus?

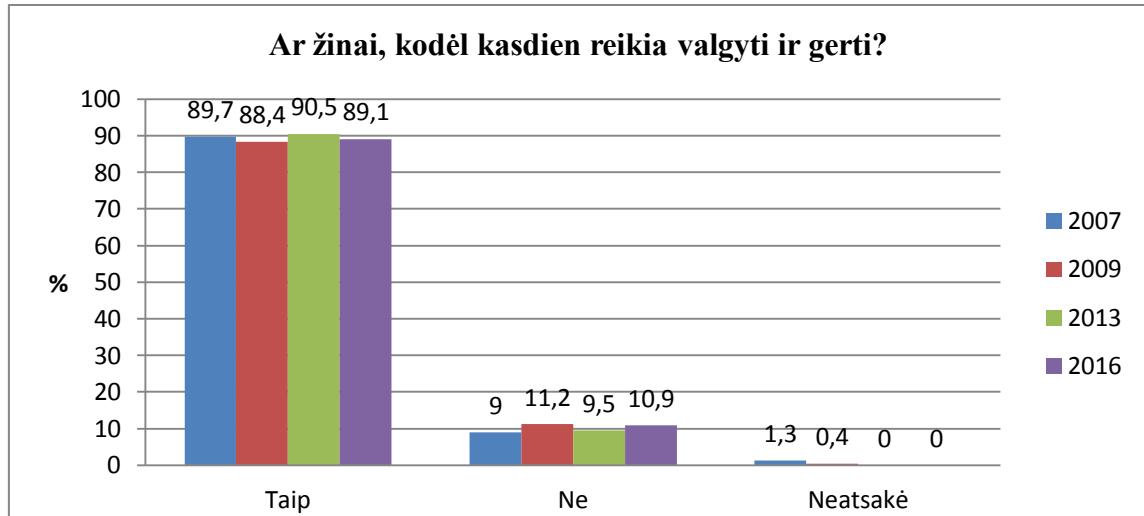
Lyginant saldumynų vartojimo dažnumą 2016 m. ir 2013 m., nežymiai sumažėjo saldumynus valgančių kasdien ir kelis kartus per dieną mokinių skaičius (nuo 57,2% iki 51,7%) ir padidėjo juos valgančių retai (1–2 kartus per savaitę) mokinių skaičius (nuo 40,9% iki 45,9%), tačiau išlieka tendencija, kad dar gana didelis skaičius mokinių (beveik kas antras) saldumynus valgo kasdien (69 pav.)



**69 pav.** Respondentų atsakymų į klausimą „Ar dažnai valgai saldumynus?“ pasiskirstymas (proc.) 2007 m., 2009 m. 2013 m. ir 2016 m.

### Ar žinai, kodėl kasdien reikia valgyti ir gerti?

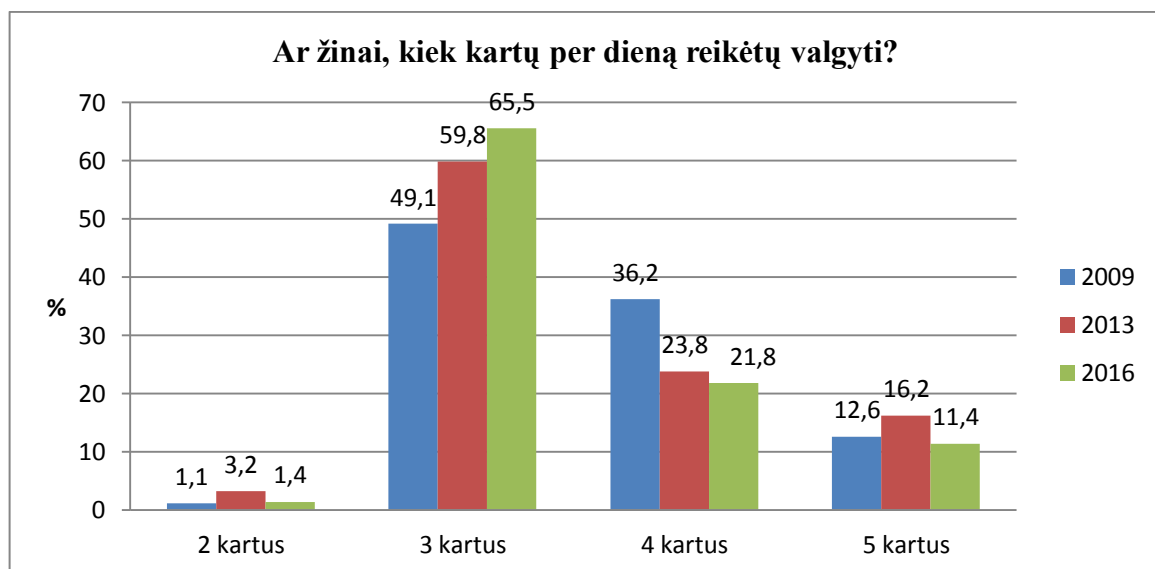
Visų atliktų tyrimų duomenimis, didžioji dalis mokinių žino kodėl reikia valgyti ir gerti, ir šis skaičius beveik nekinta, kaip ir nekinta, kad kas dešimtas mokinys nežino kodėl reikia valgyti ir gerti (70 pav.).



70 pav. Respondentų atsakymų į klausimą „Ar žinai, kodėl kasdien reikia valgyti ir gerti?“ pasiskirstymas (proc.) 2007 m., 2009 m., 2013 m. ir 2016 m.

### Ar žinai, kiek kartų per dieną reikėtų valgyti?

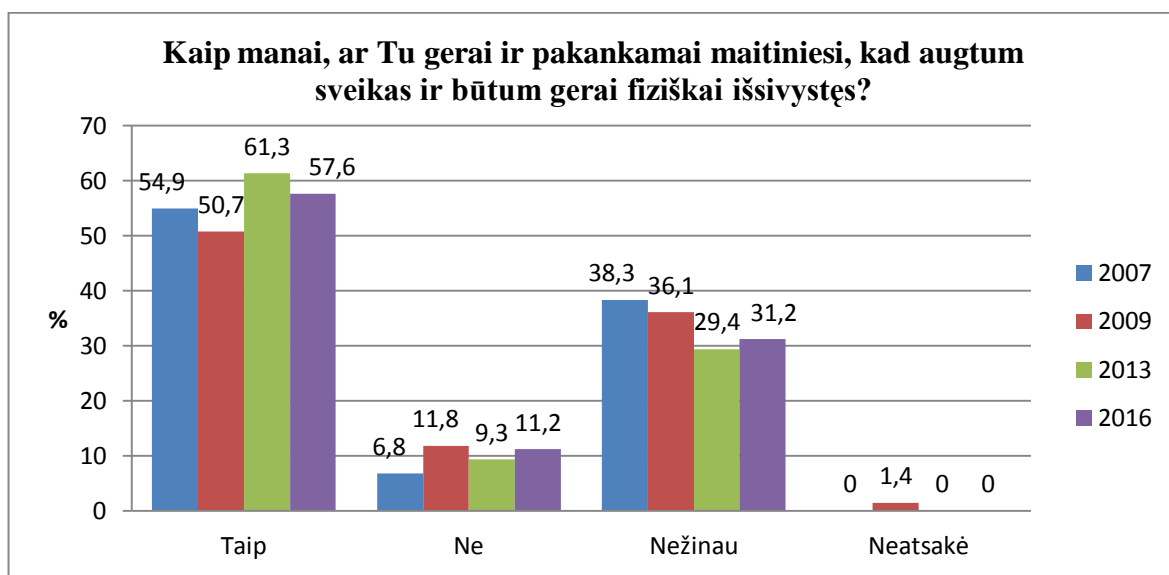
Beveik visi mokiniai žino kiek kartų per dieną reikia valgyti: virš 80 % mokinių atsako, kad reikia valgyti 3–4 kartus per dieną; tačiau 2016 m. nežymiai padidėjo manančių, kad reikia per dieną valgyti 3 kartus bei sumažėjo manančių, kad reikia valgyti per dieną 5 kartus (71 pav.).



**71 pav.** Respondentų atsakymų į klausimą „Ar žinai, kiek kartų per dieną reikėtų valgyti?“ pasiskirstymas (proc.) 2009 m. 2013 m. ir 2016 m.

**Kaip manai, ar tu gerai ir pakankamai maitiniesi, kad augtum sveikas ir būtum gerai fiziškai išsivystęs?**

Visų atliktų apklausų duomenimis, tik apie 60% mokinių mano, kad jie pakankamai ir gerai maitinasi; ir palyginus 2016 m. duomenis su 2013 m. duomenimis, netgi nežymiai sumažėjo manančių, kad jie maitinasi pakankamai (72 pav.).

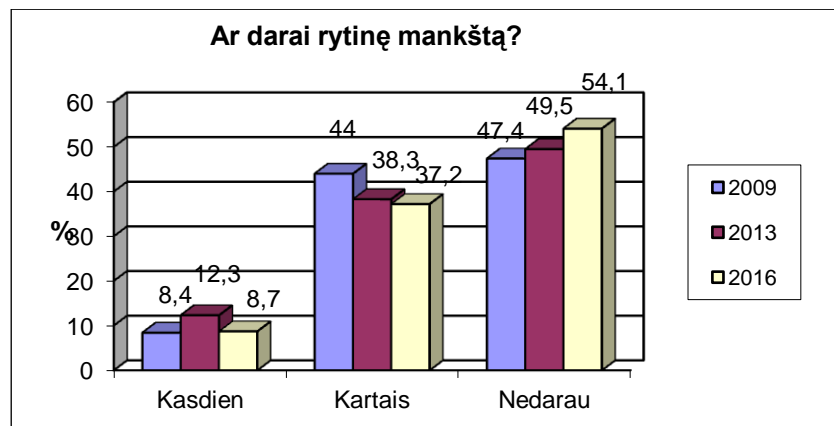


**72 pav.** Respondentų atsakymų į klausimą „Kaip manai, ar tu gerai ir pakankamai maitiniesi, kad augtum sveikas ir būtum gerai fiziškai išsivystęs?“ pasiskirstymas (proc.) 2007 m., 2009 m. 2013 m. ir 2016 m.

FIZINIO AKTYVUMO ĮGŪDŽIŲ POKYČIŲ TENDENCIJOS 2007–2016 M.

**Ar darai rytinę mankštą?**

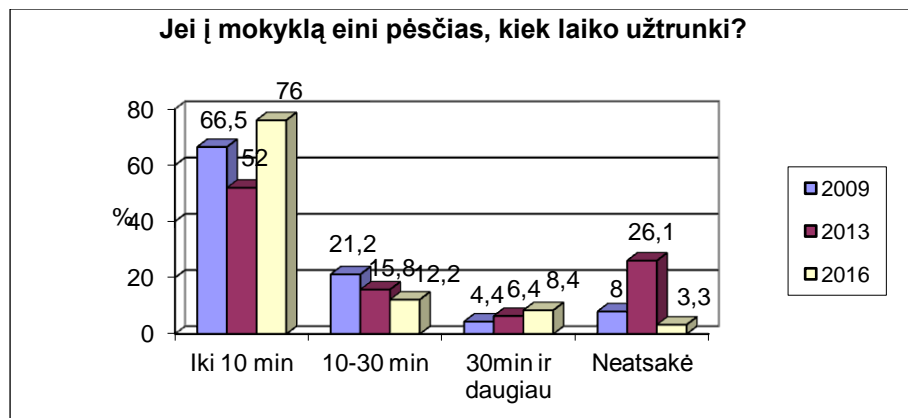
Lyginant 2016 m. duomenis su 2013 m. ir 2009m. duomenimis, stebime, kad didėja (nuo 47,4% iki 54,1%) mokinių skaičius, kurie nedaro rytinės mankštos (73 pav.).



**73 pav.** Respondentų atsakymų į klausimą „Ar darai rytinę mankštą?“ pasiskirstymas (proc.) 2009 m., 2013 m. ir 2016m.

### Kiek laiko į mokyklą eini pėsčias?

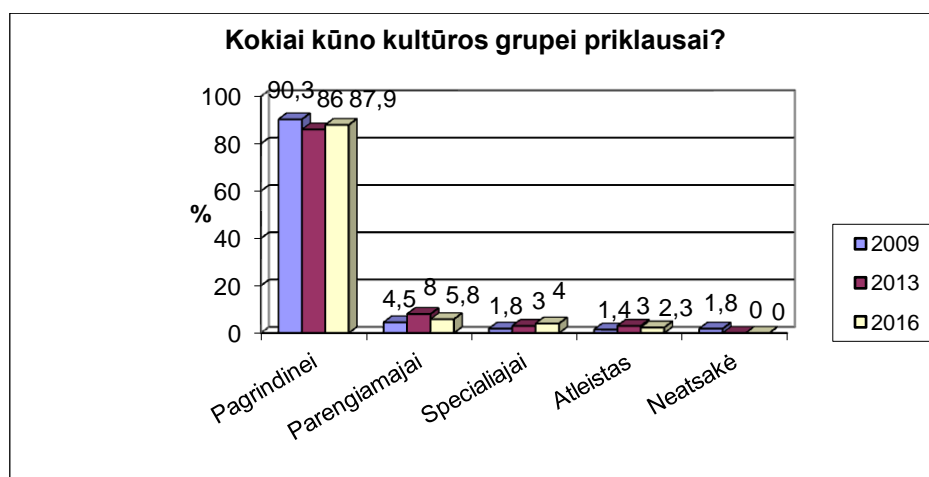
Lyginant mokinių atsakymus į klausimą „Kiek laiko į mokyklą eini pėsčias“ 2016 m. didėja atsakiusių skaičius, jog iki mokyklos pėsčiomis eina iki 10 min. (74 pav.).



**74 pav.** Respondentų atsakymų į klausimą „Jeį į mokyklą eini pėsčias, kiek laiko užtrunki?“ pasiskirstymas (proc.) 2009 m., 2013 m. ir 2016 m.

### Kokiai kūno kultūros grupei priklausai?

Lyginant mokinių atsakymus į klausimą „Kokiai kūno kultūros grupei priklausai?“ 2016 m., 2013 m. ir 2009 m., reikšmingų skirtumų nestebima, išskyrus, kad nežymiai sumažėjo priklausančių parengiamajai, o specialiajai grupei padidėjo (75 pav.).



**75 pav.** Respondentų atsakymų į klausimą „Kokiai kūno kultūros grupei priklausai?“ pasiskirstymas (proc.) 2009 m., 2013 m. ir 2016 m.

### Kaip Tu manai, kam reikalingos kūno kultūros pamokos?

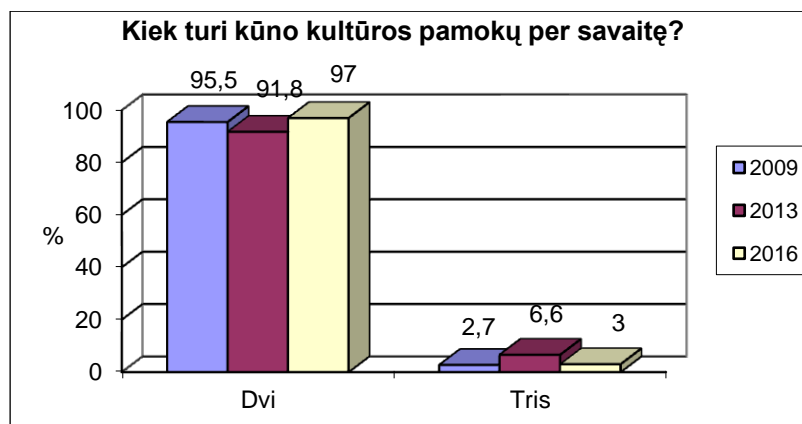
Mokinių atsakymai į klausimą „Kaip tu manai, kam reikalingos kūno kultūros pamokos“ lyginant 2013 m. ir 2009 m. duomenis, beveik nesiskiria išskyrus tai, kad padidėjo atsakiusių, kad kūno kultūros pamokos reikalingos darbingumui didinti ir protiniam nuovargiui mažinti, o lyginant 2013 m. ir 2016 m. duomenis gerokai sumažėjo atsakiusių, kad kūno kultūros pamokos reikalingos sveikatai stiprinti, tačiau padidėjo, kad viskam, kas išvardinta aukščiau (4 lentelė).

**3 lentelė.** Respondentų atsakymų į klausimą „Kaip Tu manai, kam reikalingos kūno kultūros pamokos?“ pasiskirstymas (proc.) 2009 m., 2013 m. ir 2016 m.

Atsakymų variantai	2016 metai	2013 metai	2009 metai
Sveikatai stiprinti	<b>44,3 %</b>	71,6 %	69,2 %
Darbingumui didinti	1,7 %	<b>15,9 %</b>	1,7 %
Protiniam nuovargiui mažinti	2,5 %	<b>13,5 %</b>	1,4 %
Viskam, kas išvardyta aukščiau	<b>46,3 %</b>	24,4 %	23,9 %
Išvis nereikalingos	2,7 %	3,2 %	1,8 %
Kita	2,5 %	4,7 %	1,4 %
Neatsakė	0	0	0,6 %

### Kiek turi mokykloje kūno kultūros pamokų per savaitę?

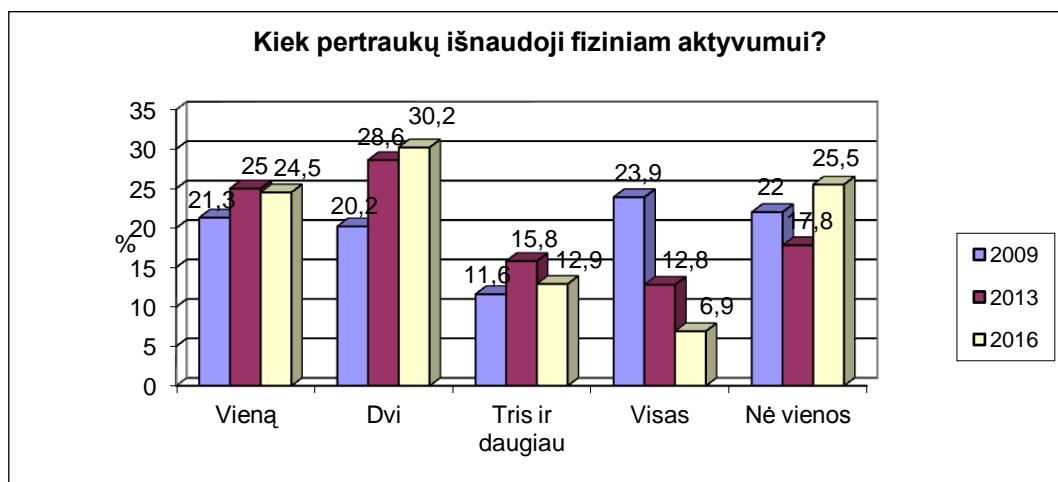
2016 m., 2013 m., kaip ir 2009 m., mokiniai daugumoje atsakė, kad turėjo po dvi kūno kultūros pamokas per savaitę, nors nežymiai (nuo 6,6% iki 3%) sumažėjo atsakiusių, kad turi per savaitę tris kūno kultūros pamokas (76 pav.).



**76 pav.** Respondentų atsakymų į klausimą „Kiek turi mokykloje kūno kultūros pamokų per savaitę?“ pasiskirstymas (proc.) 2009 m., 2013 m. ir 2016 m.

### Kiek pertraukų išnaudoji fiziniam aktyvumui?

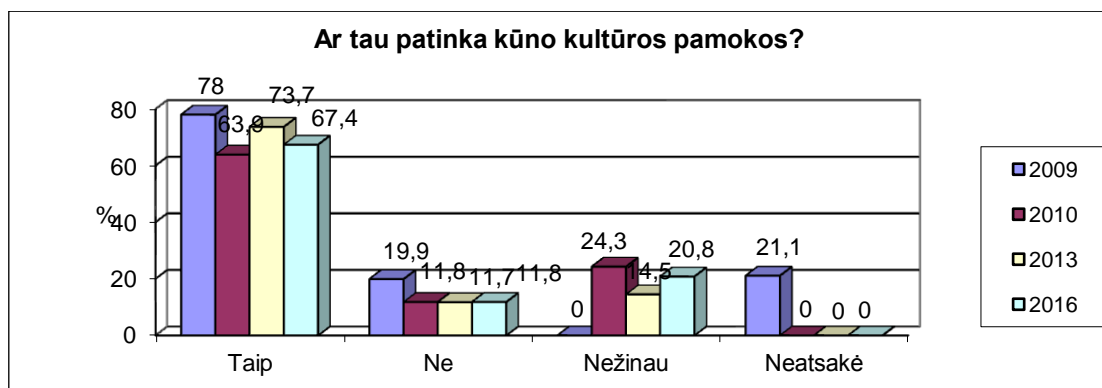
Lyginant su 2009 m. apklausa, 2016 m. trigubai sumažėjo visas pertraukas fiziniam aktyvumui išnaudojančių mokinių dalis (nuo 23,9% iki 6,9%), lyginant su 2013 m. apklausa nežymiai išaugo dvi pertraukas fiziniam aktyvumui skiriančių mokinių dalis (nuo 28,6% iki 30,2%), tačiau didėja vaikų, neskiriančių fiziniam aktyvumui nė vienos pertraukos, skaičius (nuo 22% iki 25,5%) ; nežymiai mažėjo vieną ir tris pertraukas šiai veiklai skiriančių mokinių dalis (77 pav.).



**77 pav.** Respondentų atsakymų į klausimą „Kiek pertraukų išnaudoji fiziniam aktyvumui?“ pasiskirstymas (proc.) 2009 m., 2013 m. ir 2016 m.

### Ar tau patinka kūno kultūros pamokos?

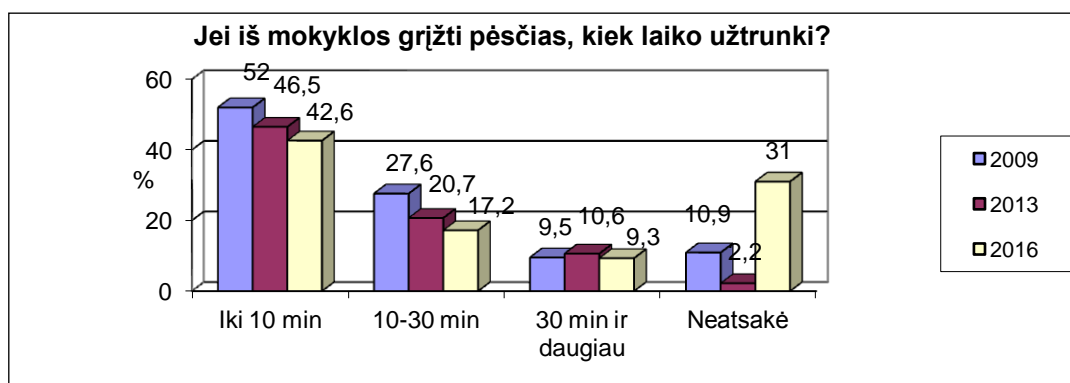
Kūno kultūros pamokos 2016 m. patinka mažesnei daliai mokinių, negu 2013 m. ir 2009 m. (atitinkamai – 78%, 73,7%, 67,4%). 2016 m. didėja atsakiusiųjų skaičius (20,8%), jog nežino, ar kūno kultūros pamokos patinka (78 pav.).



**78 pav.** Respondentų atsakymų į klausimą „Ar Tau patinka kūno kultūros pamokos?“ pasiskirstymas (proc.) 2009 m., 2010 m., 2013 m. ir 2016 m.

### Jei iš mokyklos grįžti pėsčias, kiek laiko užtrunki?

Į klausimą „Jei iš mokyklos grįžti pėsčias, kiek laiko užtrunki“ 2016 m. mažėja atsakiusių skaičius, kad į mokyklą pėsčiomis eina iki 10 min. (nuo 52% iki 42,5%); užtrunkant 10- 30 min. nuo 27,6% iki 17,2%; 30 min ir daugiau nuo 9,5% iki 9,3%. (79 pav.).



**79 pav.** Respondentų atsakymų į klausimą „Jei iš mokyklos grįžti pėsčias, kiek laiko užtrunki?“ pasiskirstymas (proc.) 2009 m., 2013 m. ir 2016 m.

### Kaip leidi savo laisvalaikį per dieną?

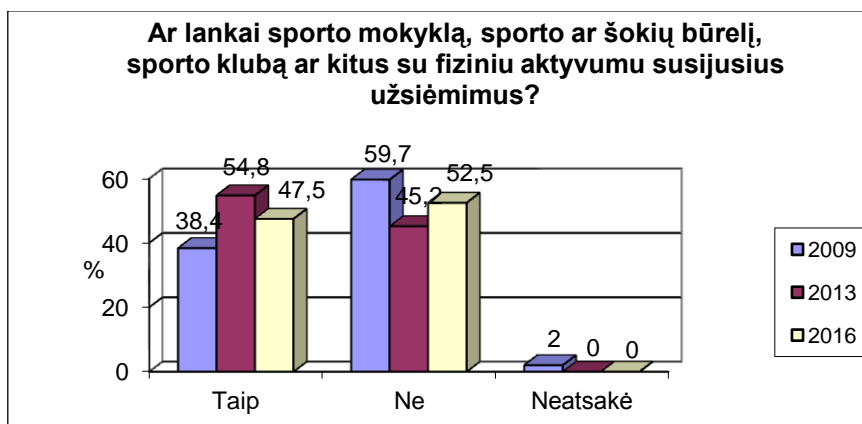
Lyginant 2016 m. duomenis su 2013 m. ir 2009 m. atlikta apklausa, sumažėjo laisvalaikiu iki 1 valandos skaitančiųjų (nuo 32,4% iki 19,1%), mažėja skiriančių iki 1 val. fiziniam aktyvumui (2016 m. - 22,6%, 2013 m. - 25,7%, 2009 m. - 28,1%), tačiau vėl didėja skiriančiųjų FA daugiau nei 1 val. (atitinkamai -32,3%, 30,9%, 40,2%) (4 lentelė).

**4 lentelė.** Respondentų atsakymų į klausimą „**Kaip leidi savo laisvalaikį per dieną?**“ pasiskirstymas (proc.) 2009 m., 2013 m. ir 2016 m.?

Atsakymų variantai	2016 metai		2013 metai		2009 metai	
	Iki 1 val.	>1 val.	Iki 1 val.	>1 val.	Iki 1 val.	>1 val.
Skiriu FA	22,6 %	32,3 %	25,7 %	30,9 %	28,1 %	40,2 %
Padedu tėvams namuose	31,9 %	22,4 %	30,6 %	21,2 %	38,8 %	31,5 %
Skaitau	<b>19,1 %</b>	11,8 %	<b>22,7 %</b>	11,3 %	<b>32,4 %</b>	14,8 %
Žiūriu TV	26,3 %	22,4 %	31,2 %	25,6 %	28 %	42,6 %
Žaidžiu kompiuterinius žaidimus	28,3 %	27,9 %	26,5 %	33,2 %	27,4 %	35,7 %

**Ar lankai sporto mokyklą, sporto ar šokių būrelį, sporto klubą ar kitus su fiziniu aktyvumu susijusius užsiėmimus?**

Lyginant su 2009 m. atliktos apklausos rezultatais, 2013 m. išaugo su fiziniu aktyvumu susijusius būrelius lankančių mokinių dalis, o 2016 m. vėl sumažėjo (atitinkamai - 38,4% , 54,8%, 47,5%) (80 pav.).

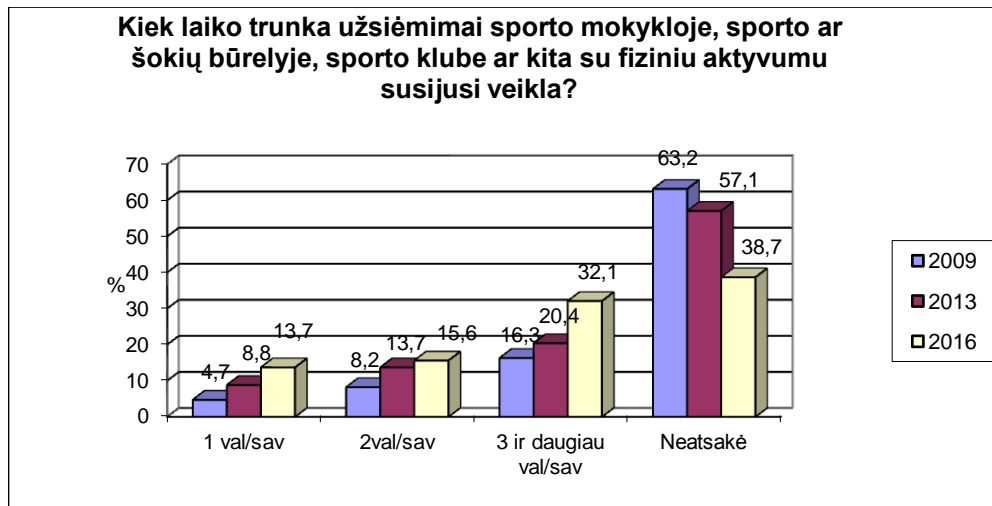


**80 pav.** Respondentų atsakymų į klausimą „**Ar lankai sporto mokyklą, sporto ar šokių būrelį, sporto klubą ar kitus su fiziniu aktyvumu susijusius užsiėmimus?**“ pasiskirstymas (proc.) 2009 m., 2013 m. ir 2016 m.

**Kiek laiko trunka užsiėmimai sporto mokykloje, sporto ar šokių būrelyje, sporto klube ar kita su fiziniu aktyvumu susijusi veikla?**

2016 m. padidėjo mokinių, skiriančių daugiau laiko sporto užsiėmimams per savaitę, dalis, lyginant su 2013 m. ir 2009 m. apklausos duomenimis: 1 val./sav. nuo 4,7% iki 13,7% ; 2 val./sav. nuo 8,2% iki 15,6% ; 3 val. ir daugiau nuo 16,3% iki 32,1% (81 pav.).

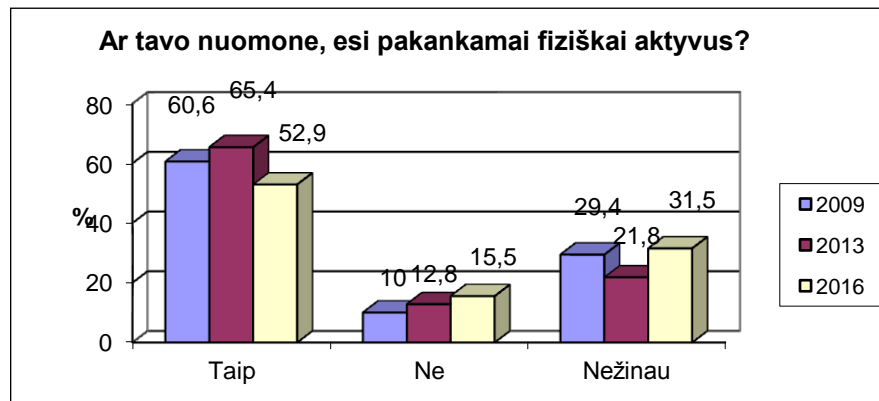




**81 pav.** Respondentų atsakymų į klausimą „Kiek laiko trunka užsiėmimai sporto mokykloje, sporto ar šokių būrelyje, sporto klube ar kita su fiziniu aktyvumu susijusi veikla?“ pasiskirstymas (proc.) 2009 m., 2013 m. ir 2016 m.

**Ar, tavo nuomone, esi pakankamai fiziškai aktyvus?**

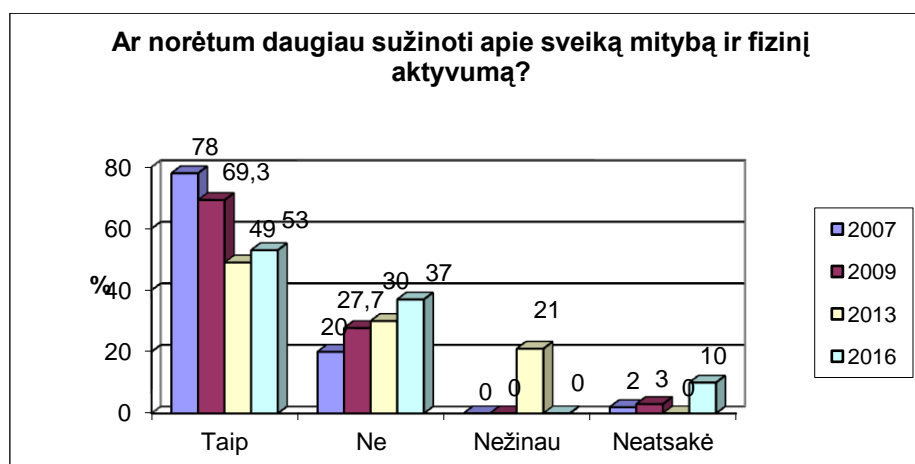
Lyginant su 2010 m. ir 2013 m. atlikta apklausa, 2016 m. mažiau mokinių (atitinkamai - 60,6%, 65,4% ir 52,9 %) mano, jog jie yra pakankamai fiziškai aktyvūs (82 pav.).



**82 pav.** Respondentų atsakymų į klausimą „Ar, Tavo nuomone, esi pakankamai fiziškai aktyvus?“ pasiskirstymas (proc.) 2009 m., 2013 m. ir 2016 m.

**Ar norėtum daugiau sužinoti apie sveiką mitybą ir fizinį aktyvumą?**

Lyginant 2007 m., 2009 m., 2013 m. ir 2016 m. atliktų apklausų duomenis, stebima jog mažėja mokinių skaičius, manančių, jog nori daugiau sužinoti apie sveiką mitybą ir fizinį aktyvumą ( nuo 78% iki 53%) (83 pav.).



**83 pav.** Respondentų atsakymų į klausimą „Ar norėtum daugiau sužinoti apie sveiką mitybą ir fizinį aktyvumą?“ pasiskirstymas (proc.) 2007 m., 2009 m., 2013 m. ir 2016 m.

### APIBENDRINIMAS IR IŠVADOS

Palyginus 2016 m. atlikto tyrimo duomenis su 2007 m., 2009 m., 2010 m. ir 2013 m. atliktų mokinių apklausų duomenimis, stebimos kai kurios pokyčių tendencijos:

#### Mitybos įpročiai

1. Nustatyta, kad didžioji dalis mokinių valgo 3–4 kartus per dieną ir šiuo atveju nestebima jokių reikšmingų pokyčių; tačiau daugėja mokinių, valgančių tik tris kartus per dieną ir mažėja valgančių 4 kartus per dieną; deja, taip pat nežymiai padidėjo mokinių, valgančių tik 2 kartus per dieną, skaičius.
2. Nenustatyta reikšmingų skirtumų lyginant atsakymus į klausimą ar valgai pusryčius kiekvieną dieną: pusryčius kiekvieną dieną valgo 2016 m. valgo 62,7% mokinių.
3. Mažėja mokinių, gaunančių mokykloje nemokamus pietus, dalis: nuo 30,4% (2009 m.) iki 18,6% (2016 m.); tačiau 2007 m. nemokamus pietus mokykloje taip pat gavo tik beveik kas penktas (20,3%).
4. Sumažėjo mokinių, valgančių mokykloje karštus pietus, tačiau per pastaruosius tris metus (nuo 2013 m. iki 2016 m.) išlieka toks pat skaičius mokinių, valgančių mokykloje karštus pietus: juos mokykloje valgo mažiau kaip kas antras mokinys.
5. Viena iš pagrindinių mokinių nurodomų priežasčių, kodėl mokiniai nevalgo karštų pietų mokykloje visų atliktų apklausų duomenimis išlieka tokia pati – dalis mokinių pietauja namie; Kitos 2016 m. mokinių nurodytos priežastys, kodėl jie nevalgo mokykloje pietų, buvo tos pačios kaip ir 2013 m.; tik 2016 m. sumažėjo atsakusių, kad jie nevalgo mokykloje karštų pietų, nes neskanus arba atvėsęs maistas (nuo 20,6% iki 14,4%).

6. Visų atliktų apklausų duomenimis, daugiausia mokinių nurodė, kad pietų pertraukos trukmė mokykloje yra 20 minučių; lyginant 2016 m. duomenis su 2013 m., nenustatyta jokių pokyčių dėl mokinių nurodytų pertraukų mokykloje trukmės.
7. Palyginus 2013 m. duomenis su 2007 m. ir 2009 m. duomenimis, matome, kad, pasak mokinių, ženkliai mažėjo mokyklose gėrimų-užkandžių aparatų, tačiau 2016 m. šis skaičius vėl padidėjo: nuo 11,3% (2013 m.) iki 23,3% (2016 m.).
8. Nustatyta, kad mokyklose gėrimų-užkandžių aparatų padidėjo nuo 11,3% (2013 m.) iki 23,3% (2016 m.), todėl padidėjo ir moksleivių, atsakiusių, kad perka iš gėrimų-užkandžių aparatų, skaičius: nuo 8,9% (2013 m.) iki 31,6% (2016 m.), Tačiau 2016 m. buvo nustatyta, kad, jei mokiniai perka iš užkandžių-gėrimų aparatų, dažniausiai jie renkasi sultis, kiek rečiau vaflius ir sausainius bei javainių batonėlius ir negazuotus gėrimus, t. y. pastaruoju metu stebime tendencija, kad mokiniai perka iš gėrimų-užkandžių aparatų daugiau sveikatai palankesnių, negu nepalankių sveikatai, maisto produktų.
9. Lyginant 2016 m. duomenis apie tai, ar žino mokiniai, kokius maisto produktus reikia valgyti kasdien su 2013 m. duomenimis, reikšmingų pokyčių nenustatyta ir stebima ta pati tendencija. Visų atliktų apklausų duomenimis, tik apie du trečdaliai mokinių teigia, kad kasdien reikia valgyti daržoves bei apie 60% – kad kasdien reikia valgyti vaisius bei duoną, kruopas ir košes. Tiek 2013 m., tiek 2016 m. tik kas trečias mokinys nurodė, kad kasdien reikia valgyti pieno produktus.
10. Lyginant atliktų tyrimų duomenis dėl mokinių vaisių bei daržovių vartojimo dažnumo, reikšmingų pokyčių nenustatyta, tačiau palyginus 2016 m. duomenis su 2013 m., labai nežymiai sumažėjo valgančių daržoves kasdien ir kelis kartus per dieną (nuo 68,5% iki 64,4%) ir padidėjo atsakiusių, kad daržovių nevalgo: nuo 2,4% (2013 m.) iki 8,2% (2016 m.).
11. Lyginant saldumynų vartojimo dažnumą 2016 m. ir 2013 m., nežymiai sumažėjo valgančių kasdien ir kelis kartus per dieną mokinių skaičius (nuo 57,2% iki 51,7%) ir padidėjo juos valgančių retai (1–2 kartus per savaitę) mokinių skaičius (nuo 40,9% iki 45,9%), tačiau išlieka tendencija, kad dar gana didelis skaičius mokinių (beveik kas antras) saldumynus valgo kasdien.
12. Visų atliktų tyrimų duomenimis, didžioji dalis mokinių žino kodėl reikia valgyti ir gerti, ir šis skaičius beveik nekinta, kaip ir nekinta, kad kas dešimtas mokinys nežino kodėl reikia valgyti ir gerti.

13. Beveik visi mokiniai žino kiek kartų per dieną reikia valgyti: virš 80 % mokinių atsako, kad reikia valgyti 3–4 kartus per dieną; tačiau 2016 m. nežymiai padidėjo manančių, kad reikia per dieną valgyti 3 kartus bei sumažėjo manančių, kad reikia valgyti per dieną 5 kartus.
14. Visų atliktų apklausų duomenimis, tik apie 60% mokinių mano, kad jie pakankamai ir gerai maitinasi; ir palyginus 2016 m. duomenis su 2013 m. duomenimis, netgi nežymiai sumažėjo manančių, kad jie maitinasi pakankamai.

#### Fizinis aktyvumas

15. Didėja į mokyklą pėsčiomis einančiųjų iki 10 minučių skaičius (2016 – 76%, 2013 – 52%, 2009 – 66,5%), tačiau, nepriklausomai nuo ėjimo trukmės, mažėja iš mokyklos pėsčiomis einančių: iki 10 min. (nuo 52% iki 42,5%); užtrunkant 10–30 min. (nuo 27,6% iki 17,2%); 30 min ir daugiau (nuo 9,5% iki 9,3%).
16. 2016 m. padidėjo manančiųjų (nuo 23,9% iki 46,3%), kad kūno kultūros pamokos reikalingos sveikatai stiprinti, darbingumui didinti, protiniam nuovargiui mažinti. Deja, mažėja mokinių, kuriems patinka kūno kultūros pamokos, skaičius (nuo 78% iki 67,4%) ir didėja atsakiusių skaičius, nežinančiųjų, ar kūno kultūros pamokos patinka.
17. Mokiniai daugumoje turi po dvi kūno kultūros pamokas per savaitę, deja, nežymiai (nuo 6,6% iki 3%) mažėja atsakiusių, kad turi per savaitę tris kūno kultūros pamokas.
18. Nežymiai padidėjo dvi pertraukas fiziniam aktyvumui skiriančių mokinių dalis (nuo 28,6% iki 30,2%), tačiau sumažėjo visas pertraukas fiziniam aktyvumui išnaudojančių mokinių dalis (nuo 23,9% iki 6,9%) ir padidėjo vaikų, neskiriančių fiziniam aktyvumui nė vienos pertraukos, skaičius (nuo 22% iki 25,5%); taip pat nežymiai mažėja vieną ir tris pertraukas šiai veiklai skiriančių mokinių dalis.
19. Padidėjo mokinių, skiriančiųjų fiziniam aktyvumui daugiau nei 1 val., skaičius (nuo 32,3% iki 40,2%) ir sumažėjo skiriančių iki 1 val. fiziniam aktyvumui (nuo 28,1% 2009 m. iki 22,6% 2016 m.) bei sumažėjo laisvalaikio iki 1 valandos skaitančiųjų (nuo 32,4% iki 19,1%).
20. Padidėjo mokinių, skiriančių daugiau laiko sporto užsiėmimams per savaitę, dalis, bet sumažėjo su fiziniu aktyvumu susijusius būrelius lankančių mokinių skaičius (nuo 54,8% iki 47,5%).
21. Mažėja mokinių manančių, jog jie yra pakankamai fiziškai aktyvūs (nuo 60,6% iki 52,9 %) ir mažėja norinčių sužinoti apie sveiką mitybą ir fizinį aktyvumą, skaičius (nuo 78%, iki 53%).

---

Parengė: dr. Roma Bartkevičiūtė, dr. Albertas Barzda, Ignė Baltušytė, Ramunė Miliauskė, Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centras, 2016 m.