

IKIMOKYKLINIO AMŽIAUS VAIKŲ, NELANKANČIŲ IKIMOKYKLINIO UGDYMO ĮSTAIGŲ, FAKTIŠKOS MITYBOS TYRIMAS (2014–2015)

Lietuvoje per pastaruosius tris dešimtmečius nebuvo atlikta nei ikimokyklinio, nei mokyklinio amžiaus vaikų faktiškos mitybos tyrimų. Kaip sudėtinė atskirų tyrimų dalis dažniausiai atliekami mokyklinio amžiaus vaikų mitybos įpročių tyrimai, tačiau reprezentacinių ikimokyklinio amžiaus vaikų nei mitybos įpročių, nei faktiškos mitybos tyrimų per šį laikotarpį taip pat nebuvo atlikta.

Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centras ir UAB „Eurointegracijos projektai“ (apklausos vykdytojas) 2014 m. pabaigoje – 2015 m. pradžioje atliko ikimokyklinio amžiaus vaikų, nesančių organizuotuose kolektyvuose, t. y. nelankančių ikimokyklinio ugdymo įstaigų, mitybos įpročių ir faktiškos mitybos tyrimą.

Tikslinė tiriamoji grupė – ikimokyklinio amžiaus vaikai (1–7 m. amžiaus).

Sudaryta atsitiktinė tyrimo imtis reprezentuoja Lietuvos ikimokyklinio amžiaus vaikus pagal amžiaus grupes (1–3 m. ir 3–7 m. amžiaus), lytį, gyvenamąją vietą (miestas/kaimas).

Faktiškos mitybos tyrimas buvo atliktas telefonu, apklausiant vaikų tėvus/globėjus/senelius, jiems sutikus (žodžiu) dalyvauti apklausoje, užrašant duomenis apie kiekvieno ikimokyklinio amžiaus vaiko suvartotus per praėjusią parą maisto produktus ir jų kiekius. Vidutinio maisto davinio maistinės ir energinės vertės duomenys buvo skaičiuoti specialia kompiuterine programa, naudojant maisto cheminės sudėties duomenų bazes, papildytas lietuviškų maisto produktų ir patiekalų chemine sudėtimi bei jų energine verte.

Iš viso išanalizuota 861 ikimokyklinio amžiaus (1–7 m. amžiaus) vaikų faktiška mityba. Nei vienas vaikas nelankė ikimokyklinio ugdymo įstaigos. Ištirta ir įvertinta 653 (75,8 proc.) 1–3 metų amžiaus vaikų ir 208 (24,2 proc.) 3–7 m. amžiaus vaikų faktiška mityba.

Mergaitės sudarė 48,0 proc. (413), berniukai 52,0 proc. (448) visų apklaustų ikimokyklinio amžiaus vaikų.

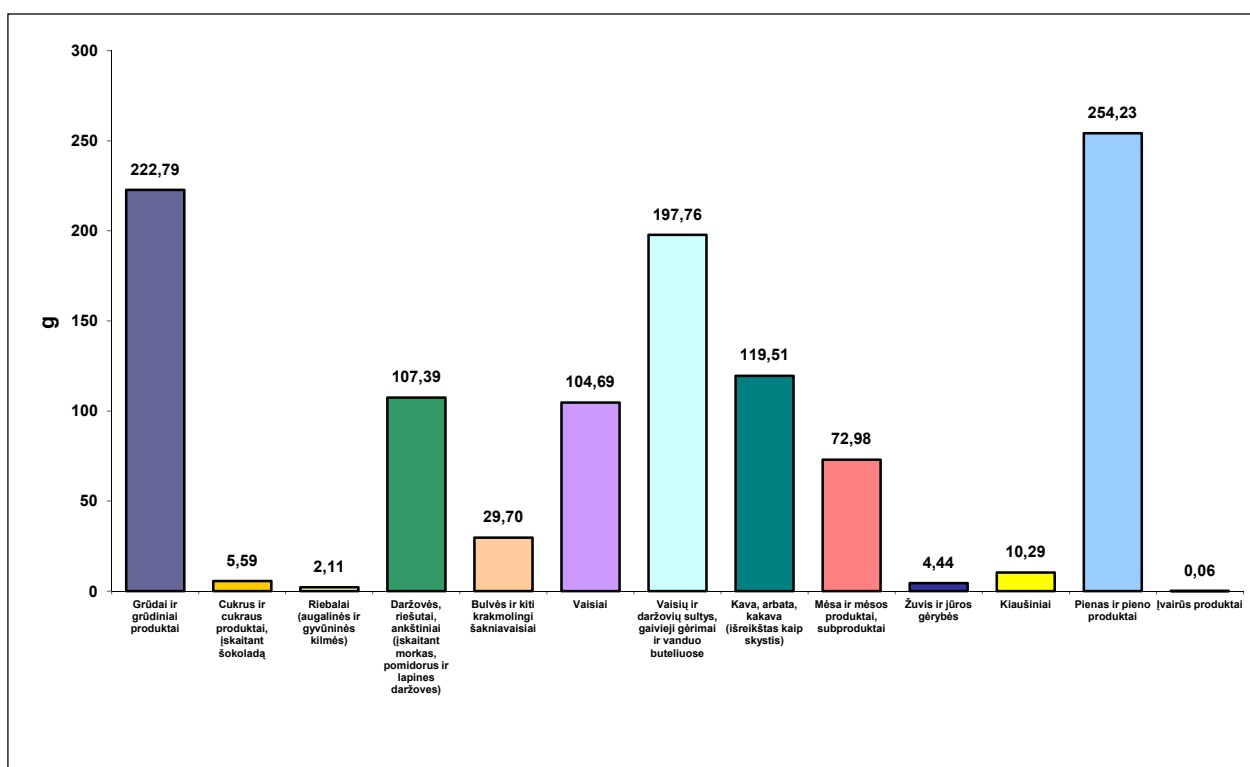
77,2 proc. apklaustų ikimokyklinio amžiaus vaikų gyveno mieste (miesto tipo vietovėje) ir 22,8 proc. – kaime (kaimiškoje vietovėje).

Tekste ir visuose paveiksluose pateiktos ikimokyklinio amžiaus vaikų amžiaus grupės 1–3 m. ir 3–7 m., t. y. 1–3 m. amžiaus grupei priskirti vaikai nuo 1 metų iki 3 metų amžiaus, 3–7 m. amžiaus grupei – vaikai, kuriems tyrimo dieną jau yra suėję 3 metai ir vyresni.

REZULTATAI IR JŲ APTARIMAS

Maisto produktų suvartojimas

Ikimokyklinio amžiaus vaikų, nesančių organizuotuose kolektyvuose, faktiškos mitybos tyrimo duomenys rodo, kad vaikai per parą vidutiniškai suvartoja 107,39 g daržovių, riešutų, ankštinių (įskaitant morkas, pomidorus ir lapines daržoves), iš kurių 45,77 g daržovių (įskaitant riešutus ir ankštinius) ir 61,62 g daržovių sriubų; 29,70 g bulvių (įskaitant kitus krakmolingus šakniavaisius); 104,69 g vaisių; 197,76 g sulčių ir gaiviųjų gėrimų, iš kurių 12,62 g sudarė gaivieji gėrimai ir 185,13 vanduo buteliuose; 222,79 g grūdų ir grūdų produktų; 254,23 g pieno ir pieno produktų (įskaitant sviestą); 72,98 g mėsos ir mėsos produktų (įskaitant subproduktus); 4,44 g žuvies ir jos produktų; 10,29 g kiaušinių; 5,59 g cukraus ir cukraus produktų (įskaitant šokoladą) bei 2,11 g riebalų (neįskaitant sviesto) (1 pav.).



1 pav. Vidutiniai maisto produktų kiekiai (gramais per parą) 1–7 m. amžiaus vaikų paros maisto daviniuose

Nustatyta, kad statistiškai reikšmingai 3–7 m. amžiaus vaikai daugiau negu 1–3 m. amžiaus vaikai suvartoja tiek grūdinių patiekalų ($F = 12,37$, $p < 0,0001$), tiek daržovių ($F = 9,83$, $p < 0,01$), iš jų daugiau daržovių sriubų ($F = 10,23$, $p < 0,01$), tiek bulvių ($F = 33,30$, $p < 0,0001$), vaisių ($F = 15,03$, $p < 0,0001$), mėsos ir jos produktų ($F = 32,61$, $p < 0,0001$), žuvies ir jos produktų ($F = 11,29$, $p < 0,01$), kiaušinių ($F = 15,67$, $p < 0,0001$) bei cukraus ($F = 41,09$,

$p < 0,0001$) ir riebalų ($F = 7,86$, $p < 0,01$). Taip pat, 3–7 m. amžiaus vaikai statistiškai reikšmingai daugiau išgeria vandens (buteliuose) ($F = 12,72$, $p < 0,0001$) ir kavos, arbatos, kakavos ($F = 17,43$, $p < 0,0001$). Tačiau pieno ir pieno gėrimų ($F = 28,22$, $p < 0,0001$) statistiškai reikšmingai daugiau suvartoja 1–3 m. negu 3–7 m. amžiaus vaikai (1 lentelė).

1 lentelė. Maisto produktų kiekiai (gramais per parą) respondentų paros maisto daviniuose pagal amžiaus grupes.

Produktų grupė	Produktų pogrupis	VISI (1–7 m.) (n=861)	Amžiaus grupės	
			1–3 m. (n=653)	3–7 m. (n=208)
		Vidurkis (SP)		
1. Grūdai ir grūdų produktai		222,79 (5,51)	218,91 (6,20)	235,00 (11,87)
	1a) grūdiniai patiekalai	90,05 (3,99)	82,18 ^a (4,25)	114,77 (9,54)
	1b) grūdai ir grūdų produktai, išskyrus 1a	132,74 (4,30)	136,72 (5,02)	120,23 (8,27)
2. Cukrus ir cukraus produktai, įskaitant šokoladą		5,59 (0,60)	3,46 ^a (0,45)	12,27 (1,98)
3. Riebalai (augaliniai ir gyvūniniai)		2,11 (0,19)	1,80 ^b (0,17)	3,06 (0,59)
4. Daržovės, riešutai, ankštiniai įskaitant morkas, pomidorus ir lapines daržoves		107,39 (4,99)	98,60 ^b (4,39)	135,01 (15,27)
	4a) Daržovių sriubos	61,62 (4,53)	53,49 ^b (3,54)	87,16 (14,99)
	4b) Daržovės, riešutai, ankštiniai išskyrus 4a	45,77 (2,57)	45,11 (2,89)	47,85 (5,58)
5. Bulvės ir kiti krakmolingi šakniavaisiai		29,70 (1,98)	23,37 ^a (1,87)	49,57 (5,48)
6. Vaisiai		104,69 (4,58)	94,75 ^a (4,64)	135,91 (11,90)
7. Vaisių ir daržovių sultys, gaivieji gėrimai ir vanduo buteliuose		197,76 (12,72)	172,86 ^a (12,71)	275,91 (33,89)
	7a) vaisių ir daržovių sultys	0,00 (0,00)	0,00 (0,00)	0,00 (0,00)
	7b) gaivieji gėrimai (kuriuose vaisių % mažiau negu nektaruose)	12,62 (2,23)	12,89 (2,66)	11,78 (3,97)
	7c) vanduo buteliuose	185,13 (12,58)	159,97 ^a (12,56)	264,13 (33,50)
8. Kava, arbata, kakava (skysčiai)		119,51 (7,88)	101,09 ^a (8,42)	177,31 (18,61)
9. Mėsa ir mėsos produktai, subproduktai		72,98 (2,71)	64,38 ^a (2,95)	99,99 (6,00)
	9a) Mėsa, mėsos produktai ir jų pakaitalai	28,38 (1,76)	25,05 ^b (1,86)	38,85 (4,28)
	9b) Subproduktai ir gaminiai iš jų	0,56 (0,23)	0,25 ^c (0,12)	1,51 (0,88)
	9c) Mėsos patiekalai	44,04 (2,43)	39,08 ^a (2,63)	59,63 (5,59)
10. Žuvis ir jūros gėrybės		4,44 (0,77)	2,98 ^b (0,69)	9,04 (2,34)
	10a) Jūros gėrybės ir jų produktai	0,00 (0,00)	0,00 (0,00)	0,00 (0,00)
	10b) Žuvis ir žuvų produktai	4,44 (0,77)	2,98 ^b (0,69)	9,04 (2,34)
	10c) Žuvų patiekalai	0,00 (0,00)	0,00 (0,00)	0,00 (0,00)
11. Kiaušiniai		10,29 (1,03)	8,02 ^a (0,96)	17,40 (2,91)
12. Pienas ir pieno produktai		254,23 (10,05)	283,14 (11,56)	163,45 ^a (19,03)
	12a) Pienas ir pieno gėrimai	177,58 (9,71)	206,26 (11,42)	87,55 ^a (16,79)
	12b) Pieno produktai	73,24 (3,04)	73,60 (3,32)	72,13 (7,08)
	12c) Sūris	3,41 (0,52)	3,29 (0,49)	3,77 (1,55)
13. Įvairūs produktai		0,06 (0,03)	0,04 (0,03)	0,13 (0,09)
	13a) Įvairūs produktai	0,06 (0,03)	0,04 (0,03)	0,13 (0,09)

Lyginant pagal amžių: a) $p < 0,0001$; b) $p < 0,01$; c) $p < 0,05$

Lyginant pagal lytį, nustatyta, kad berniukai statistiškai reikšmingai daugiau, nei mergaitės, suvartoja grūdų ir grūdų produktų ($F = 4,38$, $p < 0,05$), tuo tarpu mergaitės, lyginant su berniukais statistiškai reikšmingai daugiau suvartoja riebalų (augalinių ir gyvūninių, išskyrus

sviestą) ($F = 3,89$, $p < 0,05$). Taip pat, stebima, kad mergaitės nežymiai daugiau negu berniukai suvartoja daržovių, vaisių bei mėsos, o berniukai šiek tiek daugiau nei mergaitės suvartoja kiaušinių bei išgeria vandens buteliuose, kavos, arbatos, kakavos, bei pieno ir pieno gėrimų, tačiau tai nėra statistiškai reikšminga (2 lentelė).

Statistiškai reikšmingų skirtumų tarp kaimiškoje vietovėje ir mieste gyvenančių ikimokyklinio amžiaus vaikų maisto produktų suvartojimo nenustatyta, tačiau stebima, kad kaimo vietovėse gyvenantys vaikai nežymiai daugiau suvartoja grūdų ir grūdų produktų, daržovių, bulvių, žuvies ir jos produktų, kiaušinių bei išgeria vandens buteliuose, tuo tarpu mieste gyvenantieji šiek tiek daugiau negu gyvenantys kaimo vietovėje suvartoja vaisių, mėsos, pieno ir pieno produktų bei išgeria kavos, arbatos ir kakavos (2 lentelė).

2 lentelė. Maisto produktų kiekiai (gramais per parą) respondentų paros maisto daviniuose pagal lytį ir gyvenamąją vietą.

Produktų grupė	Produktų pogrupis	VISI (1–7 m.) (n=861)	Lytis		Gyvenamoji vieta	
			Berniukai (n=448)	Mergaitės (n=413)	Miestas (n=665)	Kaimas (n=198)
Vidurkis (SP)						
1. Grūdai ir grūdų produktai		222,79 (5,51)	231,69 (7,85)	213,14 (7,68)	220,66 (6,21)	230,04 (11,91)
	1a) grūdiniai patiekalai	90,05 (3,99)	90,32 (5,47)	89,77 (5,83)	89,20 (4,57)	92,94 (8,14)
	1b) grūdai ir grūdų produktai, išskyrus 1a	132,74 (4,30)	141,38 (6,18)	123,37 (5,94)	131,45 (4,82)	137,10 (9,51)
2. Cukrus ir cukraus produktai, įskaitant šokoladą		5,59 (0,60)	5,54 (0,81)	5,64 (0,89)	5,54 (0,71)	5,73 (1,05)
3. Riebalai (augaliniai ir gyvūniniai)		2,11 (0,19)	1,74 (0,27)	2,50 (0,26)	5,54 (0,71)	5,73 (1,05)
4. Daržovės, riešutai, ankštiniai įskaitant morkas, pomidorus ir lapines daržoves		107,39 (4,99)	105,98 (6,03)	108,92 (8,11)	106,39 (5,84)	110,80 (9,47)
	4a) Daržovių sriubos	61,62 (4,53)	61,42 (5,44)	61,84 (7,38)	60,69 (5,30)	64,80 (8,49)
	4b) Daržovės, riešutai, ankštiniai išskyrus 4a	45,77 (2,57)	44,56 (3,50)	47,08 (3,78)	45,70 (2,91)	46,01 (5,49)
5. Bulvės ir kiti krakmolingi šakniavaisiai		29,70 (1,98)	30,90 (2,80)	28,39 (2,79)	28,58 (2,20)	33,47 (4,41)
6. Vaisiai		104,69 (4,58)	103,94 (6,07)	105,51 (6,92)	105,99 (5,23)	100,31 (9,05)
7. Vaisių ir daržovių sultys, gaivieji gėrimai ir vanduo buteliuose		197,76 (12,72)	215,74 (19,72)	178,26 (15,65)	190,75 (13,24)	221,53 (33,25)
	7a) vaisių ir daržovių sultys	0,00 (0,00)	0,00 (0,00)	0,00 (0,00)	0,00 (0,00)	0,00 (0,00)
	7b) gaivieji gėrimai (kuriuose vaisių % mažiau negu nektaruose)	12,62 (2,28)	12,97 (3,41)	12,25 (2,83)	12,95 (2,70)	11,63 (3,56)
	7c) vanduo buteliuose	185,13 (12,58)	202,77 (19,59)	166,00 (15,34)	177,83 (13,14)	209,90 (32,69)
8. Kava, arbata, kakava (skysčiai)		119,51 (7,88)	128,47 (12,19)	109,78 (9,77)	124,62 (9,62)	102,14 (11,59)
9. Mėsa ir mėsos produktai, subproduktai		72,98 (2,71)	70,00 (3,88)	76,21 (3,78)	73,81 (3,11)	70,15 (5,58)
	9a) Mėsa, mėsos produktai ir jų pakaitalai	28,38 (1,76)	26,88 (2,37)	30,01 (2,62)	27,79 (1,92)	30,39 (4,15)

	9b) Subproduktai ir gaminiai iš jų	0,56 (0,23)	0,95 (0,44)	0,13 (0,09)	0,45 (0,19)	0,92 (0,78)
	9c) Mėsos patiekalai	44,04 (2,43)	42,17 (3,36)	46,07 (3,51)	45,58 (2,84)	38,84 (4,53)
10.	Žuvis ir jūros gėrybės	4,44 (0,77)	4,73 (1,14)	4,13 (1,04)	3,99 (0,81)	5,97 (2,02)
	10a) Jūros gėrybės ir jų produktai	0,00 (0,00)	0,00 (0,00)	0,00 (0,00)	0,00 (0,00)	0,00 (0,00)
	10b) Žuvis ir žuvų produktai	4,44 (0,77)	4,73 (1,14)	4,13 (1,04)	3,99 (0,81)	5,97 (2,02)
	1c) Žuvų patiekalai	0,00 (0,00)	0,00 (0,00)	0,00 (0,00)	0,00 (0,00)	0,00 (0,00)
11.	Kiaušiniai	10,29 (1,02)	10,59 (1,38)	9,96 (1,51)	9,60 (1,10)	12,60 (2,47)
12.	Pienas ir pieno produktai	254,23 (10,05)	267,35 (15,38)	239,99 (12,65)	260,55 (11,89)	232,76 (17,85)
	12a) Pienas ir pieno gėrimai	177,58 (9,71)	189,52 (14,99)	164,62 (12,06)	183,67 (11,63)	156,91 (16,16)
	12b) Pieno produktai	73,24 (3,04)	74,20 (4,24)	72,21 (4,37)	73,53 (3,32)	72,26 (7,22)
	12c) Sūris	3,41 (0,52)	3,63 (0,88)	3,16 (0,53)	3,35 (0,64)	3,59 (0,80)
13.	Įvairūs produktai	0,06 (0,03)	0,06 (0,04)	0,06 (0,04)	0,08 (0,04)	0,00 (0,00)
	13a) Įvairūs produktai	0,06 (0,03)	0,06 (0,04)	0,06 (0,04)	0,08 (0,04)	0,00 (0,00)

Lyginant pagal lytį: a) $p < 0,05$

Apibendrinant ikimokyklinio amžiaus vaikų, nesančių organizuotuose kolektyvuose, maisto produktų suvartojimą, stebime, kad ikimokyklinio amžiaus vaikai per mažai suvartoja daržovių, vaisių, žuvis ir jos produktų, o per daug suvartoja saldumynų.

Nustatyta, kad berniukai statistiškai reikšmingai daugiau, nei mergaitės, suvartoja grūdų ir grūdų produktų, tuo tarpu mergaitės, lyginant su berniukais statistiškai reikšmingai daugiau suvartoja riebalų (augalinių ir gyvūninių, išskyrus sviestą). Taip pat, stebima, kad mergaitės nežymiai daugiau negu berniukai suvartoja daržovių, vaisių bei mėsos, o berniukai šiek tiek daugiau nei mergaitės suvartoja kiaušinių bei išgeria vandens buteliuose, kavos, arbatos, kakavos, bei pieno ir pieno gėrimų, tačiau tai nėra statistiškai reikšminga.

Vyresni ikimokyklinio (3–7 metų) amžiaus vaikai statistiškai reikšmingai daugiau suvartoja tiek grūdinių patiekalų, tiek daržovių, iš jų daugiau daržovių sriubų, tiek bulvių, vaisių, mėsos ir jos produktų, žuvis ir jos produktų, kiaušinių bei cukraus ir riebalų negu 1–3 metų amžiaus vaikai. Taip pat 3–7 metų amžiaus vaikai statistiškai reikšmingai daugiau išgeria vandens buteliuose ir kavos, arbatos, kakavos, tačiau pieno ir pieno gėrimų statistiškai reikšmingai daugiau suvartoja 1–3 metų negu 3–7 metų amžiaus vaikai.

Kaimo vietovėse gyvenantys vaikai nežymiai daugiau negu gyvenantys mieste suvartoja grūdų ir grūdų produktų, daržovių, bulvių, žuvis ir jos produktų, kiaušinių bei išgeria vandens buteliuose, tuo tarpu mieste gyvenantieji šiek tiek daugiau suvartoja vaisių, mėsos, pieno ir pieno produktų bei išgeria kavos, arbatos ir kakavos, tačiau šie skirtumai nėra statistiškai reikšmingi.

Energijos ir maistinių medžiagų suvartojimas

Išanalizavus ikimokyklinio amžiaus vaikų, nesančių organizuotuose kolektyvuose, energijos ir kai kurių maistinių medžiagų suvartojimo kiekius, nustatyta, kad ikimokyklinio amžiaus vaikai vidutiniškai per parą su maistu gauna 43,77 g baltymų, iš jų 26,49 g gyvūninių baltymų; 49,19 g riebalų; 151,73 g angliavandenių, iš jų 40,02 g paprastųjų angliavandenių – cukrų, ir 9,56 g skaidulinių medžiagų (3 lentelė).

Tyrimo duomenys rodo, kad ikimokyklinio amžiaus vaikų vidutinė paros maisto davinio energinė vertė sudaro 1224,49 kcal. Pagal rekomenduojamas paros normas (toliau – RPN) 1–3 m. amžiaus vaikams per parą su maistu rekomenduojama gauti 1200 kcal energijos, o 3–7 m. amžiaus vaikams – 1500 kcal. Nustatyta, kad 1–3 m. amžiaus vaikų paros maisto davinio energinė vertė yra 1199,16 kcal ir atitinka rekomenduojamas paros normas, tuo tarpu 3–7 m. amžiaus vaikų gaunama energinė vertė yra per maža – 1304,02 kcal.

Išanalizavus maistinių medžiagų suvartojimą pagal vaikų amžių, nustatyta, kad tiek jaunesni, tiek vyresni ikimokyklinio amžiaus vaikai baltymų suvartoja pakankamai ir baltymai jaunesnio amžiaus vaikams tiekia 14,0 E proc., o vyresnio amžiaus vaikams – 15,2 E proc. energijos. Tačiau tiek 3–7 m. amžiaus, tiek 1–3 m. amžiaus vaikams riebalai tiekia per daug energijos – atitinkamai 36,2 ir 36,1 proc. (rekomenduojama – 25–35 E proc.); taip pat ikimokyklinio amžiaus vaikams per parą sočiosios riebalų rūgštys tiekia 11,2 proc. energijos ir viršija rekomendacijas, pagal kurias sočiųjų riebalų rūgščių suvartojimas neturi viršyti 10 E proc.

Angliavandeniai jaunesnio ir vyresnio amžiaus vaikams energijos tiekia kaip ir rekomenduojama – jaunesniams – 49,8 E proc., o vyresniams – 49,0 E proc. Deja, cukrų, tiek jaunesni, tiek vyresni vaikai gauna per daug. Pagal rekomenduojamas paros normas, cukrų suvartojimas neturi viršyti 10 E proc., tačiau tiek jaunesnio, tiek vyresnio amžiaus vaikų cukrų – monosacharidų ir disacharidų tiekiamos paros maisto davinio energinės vertės dalis yra didesnė negu rekomenduojama, atitinkamai jaunesniams vaikams – 12,5 proc. ir vyresniams – 14,7 proc. energijos.

Skaidulinių medžiagų vaikams nuo 1 metų amžiaus rekomenduojama gauti 8,0–12,5 g 1000 kcal energijos. Pagal rekomenduojamą vidutinę paros maisto davinio energinę vertę 1–3 m. amžiaus vaikai skaidulinių medžiagų per parą turėtų suvartoti 9,6–15 g, o 3–7 m. amžiaus vaikai – 12–18,75 g. Nustatyta, kad tiek jaunesnio, tiek vyresnio amžiaus ikimokyklinukai su maistu gauna mažiau skaidulinių medžiagų nei rekomenduojama – atitinkamai 9,03 g ir 11,23 g (3 lentelė).

Nustatyta, kad ikimokyklinio amžiaus vaikai mažiau nei rekomenduojama su maistu per parą gauna vitaminų A, D bei kalcio, tačiau folio rūgšties, fosforo, mangano ir cinko kiekiai paros maisto davinyje nežymiai viršija RPN.

Lyginant kai kurių maistinių medžiagų suvartojimą per parą priklausomai nuo respondentų amžiaus, nustatyta, kad vyresni (3–7 m. amžiaus) vaikai, lyginant su jaunesniais (1–3 m. amžiaus) vaikais, statistiškai reikšmingai daugiau per parą su maistu gauna baltymų ($F = 8,68$, $p < 0,01$), iš jų, tiek gyvūninių ($F = 28,51$, $p < 0,0001$), tiek augalinių baltymų ($F = 5,51$, $p < 0,05$), cukrų ($F = 14,29$, $p < 0,0001$), skaidulinių medžiagų ($F = 16,26$, $p < 0,0001$), karoteno ($F = 5,96$, $p < 0,05$), folio rūgšties ($F = 19,38$, $p < 0,0001$), vitamino C ($F = 15,05$, $p < 0,0001$), taip pat kalio ($F = 4,27$, $p < 0,05$). Tuo tarpu, jaunesni (1–3 m. amžiaus) vaikai daugiau per parą su maistu gauna vitamino E ($F = 8,24$, $p < 0,01$), pantoteno rūgšties ($F = 10,09$, $p < 0,01$) ir cinko ($F = 7,54$, $p < 0,01$) (3 lentelė).

3 lentelė. Vidutiniai respondentų kai kurių maistinių medžiagų paros suvartojimo kiekiai pagal amžių

Maistinės medžiagos	VISI (1–7 m.) (n=861)		Amžiaus grupės			
			1–3 m. (n=653)		3–7 m. (n=208)	
	Vidurkis (SP)					
Baltymai, iš viso (g)	43,77	(1,12)	41,92 ^b	(1,00)	49,58	(3,36)
iš jų: gyvūniniai baltymai (g)	26,49	(0,85)	23,96 ^a	(0,62)	34,43	(2,88)
augaliniai baltymai (g)	13,72	(0,49)	13,07 ^c	(0,55)	15,77	(1,07)
Riebalai, iš viso (g)	49,19	(1,23)	48,18	(1,40)	52,37	(2,58)
iš jų: sočiosios riebalų RR (g)	15,25	(0,38)	14,93	(0,43)	16,23	(0,80)
mononesočiosios RR (g)	18,69	(0,47)	18,31	(0,53)	19,90	(0,98)
polinesočiosios RR (g)	10,82	(0,27)	10,60	(0,31)	11,52	(0,57)
Angliavandeniai, iš viso (g)	151,73	(3,47)	149,22	(3,86)	159,63	(7,69)
iš jų: cukrai (g)	40,02	(1,21)	37,46 ^a	(1,12)	48,07	(3,53)
Skaidulinės medžiagos (g)	9,56	(0,24)	9,03 ^a	(0,23)	11,23	(0,63)
Vitaminai:						
A (retinolis) (mg RE)	278,68	(49,57)	238,18	(56,19)	405,81	(104,54)
β-karotenas (mg)	1,93	(0,09)	1,80 ^c	(0,10)	2,34	(0,21)
D (kalciferolis) (μg)	2,23	(0,24)	2,48	(0,29)	1,45	(0,41)
E (tokoferolis) (mg TE)	8,36	(0,29)	8,83 ^b	(0,36)	6,86	(0,42)
B ₁ (tiaminas) (mg)	0,76	(0,02)	0,78	(0,03)	0,70	(0,03)
B ₂ (riboflavinas) (mg)	1,12	(0,04)	1,15	(0,05)	1,02	(0,07)
B ₆ (piridoksinas) (mg)	1,14	(0,03)	1,15	(0,03)	1,11	(0,05)
B ₁₂ (kobalaminas) (μg)	1,58	(0,65)	1,30	(0,62)	2,45	(1,85)
Pantoteno rūgštis (mg)	3,00	(0,13)	3,23	(0,16)	2,29	(0,13)
PP (niacinas) (mg NE)	9,22	(0,34)	9,38	(0,42)	8,75	(0,55)
Folio rūgštis (μg)	106,08	(19,33)	58,56 ^b	(14,75)	255,26	(64,29)
C (askorbo rūgštis) (mg)	40,75	(1,51)	37,47 ^a	(1,66)	51,03	(3,36)
Mineralinės medžiagos:						
Natris (g)	2020,99	(65,03)	2057,55	(79,07)	1906,22	(104,03)
Magnis (mg)	206,27	(7,31)	203,74	(9,01)	214,23	(10,73)
Fosforas (mg)	804,16	(19,85)	787,68	(20,66)	855,90	(50,40)
Kalis (g)	1782,52	(46,66)	1782,22 ^c	(50,85)	1952,98	(108,12)
Kalcis (mg)	588,58	(21,70)	607,97	(26,09)	527,73	(36,73)
Manganas (mg)	5,95	(1,00)	6,15	(1,23)	5,32	(1,48)
Geležis (mg)	9,02	(0,36)	9,31	(0,44)	8,13	(0,54)
Cinkas (mg)	8,11	(0,21)	8,44 ^b	(0,25)	7,08	(0,40)
Jodas (μg)	19,05	(1,72)	16,56	(0,84)	26,86	(6,62)

Lyginant pagal amžių: a) $p < 0,0001$; b) $p < 0,01$; c) $p < 0,05$

Išanalizavus maistinių medžiagų suvartojimą su maistu per parą priklausomai nuo lyties, nustatyta, statistiškai reikšmingų skirtumų. Berniukai daugiau negu mergaitės su maistu per parą gauna angliavandenių ($F = 4,76$, $p < 0,05$), magnio ($F = 4,92$, $p < 0,05$), kalio ($F = 4,29$, $p < 0,05$), geležies ($F = 4,90$, $p < 0,05$), cinko ($F = 6,10$, $p < 0,05$).

4 lentelė. Respondentų energijos ir kai kurių maistinių medžiagų paros suvartojimo kiekiai pagal lytį.

Maistinės medžiagos	VISI (1–7 m.) (n=861)		Berniukai (n=448)		Mergaitės (n=413)	
	Vidurkis	(SP)	Vidurkis	(SP)	Vidurkis	(SP)
Baltymai, iš viso (g)	43,77	(1,12)	45,25	(1,34)	42,16	(1,81)
iš jų:						
gyvūniniai baltymai (g)	26,49	(0,85)	26,48	(0,87)	26,50	(1,51)
augaliniai baltymai (g)	13,72	(0,49)	14,61	(0,76)	12,76	(0,61)
Riebalai, iš viso (g)	49,19	(1,23)	50,67	(1,82)	47,58	(1,64)
iš jų:						
sočiosios RR (g)	15,25	(0,38)	15,71	(0,56)	14,75	(0,51)
mononesočiosios RR (g)	18,69	(0,47)	19,25	(0,69)	18,08	(0,62)
polinesočiosios RR (g)	10,82	(0,27)	11,15	(0,40)	10,47	(0,36)
Angliavandeniai, iš viso (g)	151,73	3,47	158,99 ^a	(4,97)	143,86	(4,80)
iš jų: cukrai (g)	40,02	(1,21)	39,47	(1,44)	40,62	(1,98)
Vitaminai:						
A (retinolis) (mg RE)	278,68	(49,57)	245,50	(62,51)	314,66	(78,01)
β-karotenas (mg)	1,93	(0,09)	1,80	(0,11)	2,08	(0,16)
D (kalciferolis) (μg)	2,23	(0,24)	2,53	(0,36)	1,90	(0,30)
E (tokoferolis) (mg TE)	8,36	(0,29)	8,69	(0,46)	7,99	(0,37)
B ₁ (tiaminas) (mg)	0,76	(0,02)	0,80	(0,04)	0,71	(0,03)
B ₂ (riboflavinas) (mg)	1,12	(0,04)	1,18	(0,06)	1,05	(0,05)
B ₆ (piridoksinas) (mg)	1,14	(0,03)	1,18	(0,04)	1,09	(0,04)
B ₁₂ (kobalaminas) (μg)	1,58	(0,65)	1,72	(0,90)	1,43	(0,93)
Pantoteno rūgštis (mg)	3,00	(0,13)	3,18	(0,19)	2,81	(0,17)
PP (niacinas) (mg NE)	9,22	(0,34)	9,67	(0,51)	8,74	(0,45)
Folio rūgštis (μg)	106,08	(19,33)	108,79	(29,26)	103,14	(24,87)
C (askorbo rūgštis) (mg)	40,75	(1,51)	40,64	(2,13)	40,86	(2,13)
Mineralinės medžiagos:						
Natris (g)	2020,99	(65,03)	2130,99	(96,19)	1901,67	(86,29)
Magnis (mg)	206,27	(7,31)	221,81 ^a	(12,54)	189,42	(6,79)
Fosforas (mg)	804,16	(19,85)	834,12	(27,17)	771,66	(29)
Kalis (g)	1782,52	(46,66)	1875,12 ^a	(68,68)	1682,07	(62,27)
Kalcis (mg)	588,58	(21,70)	619,18	(32,77)	555,39	(27,95)
Manganas (mg)	5,95	(1,00)	7,25	(1,55)	4,54	(1,22)
Geležis (mg)	9,02	(0,36)	9,79 ^a	(0,55)	8,19	(0,46)
Cinkas (mg)	8,11	(0,21)	8,61 ^a	(0,30)	7,56	(0,29)
Jodas (μg)	19,05	(1,72)	16,93	(1,03)	21,34	(3,41)

Lyginant pagal lytį: a) $p < 0,05$.

Nustatyta, kad kaimiškoje vietovėje gyvenantys ikimokyklinio amžiaus vaikai statistiškai reikšmingai daugiau negu mieste gyvenantieji su maistu gauna vitamino B₁₂ ($F = 5,63, p < 0,05$). Išanalizavus kitų maistinių medžiagų paros suvartojimą pagal gyvenamąją vietą, statistiškai reikšmingų skirtumų nenustatyta, tačiau stebima, kad kaimiškoje vietovėje gyvenantys vaikai daugiau negu mieste gyvenantieji su maistu gauna vitamino A, folio rūgšties, natrio ir kalcio (5 lentelė).

5 lentelė. Respondentų energijos ir kai kurių maistinių medžiagų paros suvartojimo kiekiai pagal gyvenamąją vietą.

Maistinės medžiagos	VISI (1–7 m.) (n=861)		Miestas (n=665)		Kaimas (n=196)	
	Vidurkis	(SP)	Vidurkis	(SP)	Vidurkis	(SP)
Energija (kcal)	1224,49	(27,06)	1215,93	(32,02)	1253,56	(48,31)
Baltymai, iš viso (g)	43,77	(1,12)	43,94	(1,34)	43,20	(1,81)
iš jų: gyvūniniai baltymai (g)	26,49	(0,85)	26,84	(1,03)	25,28	(1,33)
augaliniai baltymai (g)	13,72	(0,49)	13,61	(0,55)	14,12	(1,09)
Riebalai, iš viso (g)	49,19	(1,23)	48,66	(1,45)	50,97	(2,23)
iš jų: sočiosios RR (g)	15,25	(0,38)	15,09	(0,45)	15,80	(0,69)
mononesočiosios RR (g)	18,69	(0,47)	18,49	(0,55)	19,37	(0,85)
polinesočiosios RR (g)	10,82	(0,27)	10,71	(0,32)	11,21	(0,49)
Angliavandeniai, iš viso (g)	151,73	(3,47)	150,82	(4,02)	154,85	(6,81)
iš jų: cukrai (g)	40,02	(1,21)	40,61	(1,42)	38,02	(2,22)
Skaidulinės medžiagos (g)	9,56	(0,24)	9,62	(0,28)	9,36	(0,46)
Vitaminai:						
A (retinolis) (mg RE)	278,68	(49,57)	270,70	(57,03)	305,73	(100,10)
β-karotenas (mg)	1,93	(0,09)	1,98	(0,11)	1,77	(0,15)
D (kalciferolis) (μg)	2,23	(0,24)	2,12	(0,26)	2,60	(0,60)
E (tokoferolis) (mg TE)	8,36	(0,29)	8,42	(0,35)	8,13	(0,51)
B ₁ (tiaminas) (mg)	0,76	(0,02)	0,76	(0,03)	0,76	(0,03)
B ₂ (riboflavinas) (mg)	1,12	(0,04)	1,11	(0,05)	1,12	(0,06)
B ₆ (piridoksinas) (mg)	1,14	(0,03)	1,14	(0,03)	1,11	(0,03)
B ₁₂ (kobalaminas) (μg)	1,58	(0,65)	0,75 ^a	(0,17)	4,40	(2,77)
PP (niacinas) (mg NE)	9,22	(0,34)	9,22	(0,40)	9,24	(0,63)
Folio rūgštis (μg)	106,08	(19,33)	99,14	(20,47)	129,63	(48,94)
C (askorbo rūgštis) (mg)	40,75	(1,51)	40,46	(1,64)	41,70	(3,58)
Mineralinės medžiagos:						
Natris (g)	545,96	(34,75)	506,35	(38,74)	680,34	(77,07)
Magnis (mg)	206,27	(7,31)	209,21	(9,03)	196,31	(9,60)
Fosforas (mg)	804,16	(19,85)	809,18	(23,94)	787,13	(31,76)
Kalis (g)	1782,52	(46,66)	1789,42	(54,18)	1759,10	(90,94)
Kalcis (mg)	588,58	(21,70)	580,44	(25,89)	616,21	(37,15)
Manganas (mg)	5,95	(1,00)	6,00	(1,16)	5,79	(1,89)
Geležis (mg)	9,02	(0,36)	8,97	(0,43)	9,20	(0,64)
Cinkas (mg)	8,11	(0,21)	8,22	(0,25)	7,72	(0,40)
Jodas (μg)	19,05	(1,72)	19,62	(2,17)	17,11	(1,72)

Lyginant pagal gyvenamąją vietą: a) $p < 0,05$

Apibendrinant ikimokyklinio amžiaus vaikų energijos ir kai kurių maistinių medžiagų paros suvartojimo kiekius, galima teigti, kad ikimokyklinio amžiaus vaikų, nelankančių

ikimokyklinio ugdymo įstaigų, paros maisto davinyje stebimas nežymus riebalų perteklius (riebalinės kilmės kalorijos vidutiniškai sudaro 36,2 proc. paros davinio energinės vertės, rekomenduojama – 25–35 proc.), sočiųjų RR tiekiamos energijos dalis ikimokyklinio amžiaus vaikų vidutiniame paros maisto davinyje taip pat yra didesnė negu rekomenduojama (sočiosios RR tiekia 11,2 proc. paros maisto davinio energinės vertės, rekomenduojama – ne daugiau kaip 10 proc.). Tiek jaunesnio, tiek vyresnio ikimokyklinio amžiaus vaikai gauna per daug cukrų ir jų tiekiamos paros maisto davinio energinės vertės dalis yra ženkliai didesnė negu rekomenduojama; be to, mažiau nei rekomenduojama su maistu gaunama skaidulinių medžiagų. 1–3 m. ikimokyklinio amžiaus vaikai mažiau nei rekomenduojama su maistu per parą gauna vitamino D ir 3–7 m. amžiaus vaikai – vitaminų D, B₁, niacino, B₁₂, pantoteno rūgšties, kalcio, geležies.

Parengė Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centras (dr. Albertas Barzda, Ignė Baltušytė, dr. Roma Bartkevičiūtė, Vytenis Drungilas, tel. (8 5) 276 1341; (8 5) 236 0497).