

# IKIMOKYKLINIO AMŽIAUS VAIKŲ, NELANKANČIŲ IKIMOKYKLINIO UGDYMO ĮSTAIGŲ, MITYBOS YPATUMAI

Roma Bartkevičiūtė<sup>1,2</sup>, Albertas Barzda<sup>1,2</sup>, Ignė Baltušytė<sup>1</sup>, Rimantas Stukas<sup>2</sup>, Sandra Bartkevičiūtė<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centras, <sup>2</sup>Vilniaus universiteto Medicinos fakultetas

## Santrauka

**Tikslas** – ištirti ir įvertinti ikimokyklinio amžiaus vaikų, nelankančių ikimokyklinio ugdymo įstaigų, mitybos įpročius.

**Tyrimo medžiaga ir metodai.** Mitybos įpročiai buvo tiriami anketiniu apklausos būdu apklausiant vaikų tėvus, globėjus ar senelius apie vaikų kai kurių maisto produktų vartojimo dažnumą, maitinimosi režimą ir pan. Sudaryta atsitiktinė tyrimo imtis reprezentuoja Lietuvos ikimokyklinio amžiaus vaikus, nelankančius organizuotų kolektyvų, pagal amžiaus grupes (1–3 m. ir 3–7 m. amžiaus), lytį ir gyvenamąją vietą (miestas, kaimas). Iš viso išanalizuota 1 019 vaikų mitybos įpročiai. Statistinė duomenų analizė atlikta naudojantis programiniu statistiniu duomenų paketu SPSS, 20.0 for Windows versija. Rezultatų skirtumų statistinis reikšmingumas nustatytas pagal  $\chi^2$  (*chi* kvadrato) kriterijų. Rezultatų skirtumas laikomas reikšmingu, kai  $p \leq 0,05$ .

**Tyrimo rezultatai.** Dauguma (93,3 proc.) ikimokyklinio amžiaus vaikų, nelankančių ikimokyklinio ugdymo įstaigų, pusryčius valgo kiekvieną dieną. Kasdien ir kelis kartus per dieną šviežių daržovių vartoja tik apie 60 proc. vaikų, šviežių vaisių ir uogų – 68,5 proc., o grūdinių produktų – 75,5 proc. Nepriklausomai nuo amžiaus 56,5 proc. vaikų kasdien valgo mėsos, o žuvies ir žuvų produktų kelis kartus per savaitę vartoja 43,2 proc. vaikų. Nustatyta, kad pieno produktų vaikai vartoja dažniau, palyginti su pienu: kasdien ir kelis kartus per dieną pieno vartoja 41 proc., o pieno produktų – 51,5 proc. vaikų. Nors didžioji dalis vaikų bulvių, kukurūzų ir kt. traškučių, skrudintų ir spragintų gaminių nevalgo arba valgo labai retai, tačiau saldumynų nevalgo tik daugiau kaip trečdalis 1–3 m. amžiaus ir tik 3,1 proc. 3–7 m. amžiaus vaikų. Taip pat tik 7,7 proc. tėvų atsakė, kad jie niekada nesūdo patiekalų. Didžioji dalis (75,6 proc.) tėvų mano, kad jų vaikų mityba yra tinkama.

**Išvados.** Ne visų ikimokyklinio amžiaus vaikų, nelankančių ikimokyklinio ugdymo įstaigų, mitybos įpročiai atitinka sveikos mitybos rekomendacijas, tačiau visi vaikai valgo įvairių maisto produktų, didžioji jų dalis vartoja sveikatai palankių ir nevalgo sveikatai nepalankių maisto produktų.

**Reikšminiai žodžiai:** ikimokyklinio amžiaus vaikai, mityba, mitybos įpročiai.

## ĮVADAS

Kiekvienos visuomenės svarbiausias uždavinys yra užtikrinti gerą vaikų sveikatą bei sveiką ir kokybišką gyvenimą [1]. Įrodyta, kad sveikatai palanki mityba yra viena iš būtinų vaiko normalaus augimo, fizinio ir psichinio vystymosi sąlygų. Dėl netinkamų maitinimosi įpročių, per didelio gaunamo energijos kiekio, sumažėjusio fizinio aktyvumo ir kitų veiksnių įtakos Europoje sparčiai daugėja antsvorio turinčių ir nutukusių vaikų. Pasaulio sveikatos organizacija įvardija šią problemą kaip „globalinę epidemiją“ [2–6]. Todėl sveikos mitybos įpročių formavimas vaikystėje ir paauglystėje

yra labai svarbi sveikatos stiprinimo ir ligų profilaktikos priemonė [2–5, 7, 8].

Moksliniais tyrimais įrodytas ryšys tarp mitybos ankstyvame amžiuje ir sveikatos vyresniame amžiuje, todėl kuo anksčiau pradedami ugdyti vaikų sveikos gyvensenos ir sveikos mitybos įpročiai, tuo efektyviau galima užtikrinti gerą jų augimą, vystymąsi bei aukštesnę gyvenimo kokybę jiems suaugus [9, 10]. Nustatyta, kad vaikams augant mažėja tėvų vaidmuo pasirenkant palankius sveikatai maisto produktus, todėl ikimokyklinio amžiaus vaikų tėvams tenka didelė atsakomybė kuo anksčiau išugdyti sveikos gyvensenos įpročius, pratinti juos sveikai maitintis [9]. Vaiko kūno sandara, organų išsivystymas ir mitybos poreikiai įvairiais amžiaus tarpsniais labai skiriasi, todėl mityba turi atitikti vaiko amžių, užtikrinti jo augimą, vystymąsi ir gerą sveikatą [8, 11, 12, 14].

Įvairiose šalyse atliktų tyrimų duomenimis, ne visų ikimokyklinio amžiaus vaikų mityba yra

**Adresas susirašinėti:** Roma Bartkevičiūtė  
Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centras  
Kalvarijų g. 153, 08221 Vilnius  
El. p. roma.bartkeviciute@smlpc.lt

pakankamai sveika ir subalansuota, neretai nesilaikoma mitybos režimo ir pan. Ikimokyklinio amžiaus vaikai valgo per mažai vaisių ir daržovių, visaverčių baltymų turinčių maisto produktų, per daug vartoja saldumynų, saldžiųjų gėrimų, todėl akcentuojama, kad ikimokyklinio amžiaus vaikų mitybai ir maitinimosi įpročiams reikia skirti daugiau dėmesio [7, 8, 15–18].

Lietuvoje per pastaruosius tris dešimtmečius nebuvo atlikta reprezentatyvių ikimokyklinio amžiaus vaikų, nelankančių ikimokyklinio ugdymo įstaigų, mitybos tyrimų, taigi tokio tyrimo poreikis egzistavo jau seniai. Tyrimo tikslas – ištirti ir įvertinti ikimokyklinio amžiaus vaikų, nelankančių ikimokyklinio ugdymo įstaigų, mitybos įpročius.

## TYRIMO MEDŽIAGA IR METODAI

Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centras ir UAB „Eurointegracijos projektai“ (apklausos vykdytojas) 2014 m. pabaigoje – 2015 m. pradžioje atliko ikimokyklinio amžiaus vaikų, nelankančių ikimokyklinio ugdymo įstaigų, mitybos įpročių tyrimą. Mitybos įpročiai buvo tiriami anketiniu apklausos būdu apklausiant vaikų tėvus, globėjus ar senelius apie vaikų kai kurių maisto produktų vartojimo dažnumą, maitinimosi režimą ir pan. Sudaryta atsitiktinė tyrimo imtis, reprezentuojanti Lietuvos ikimokyklinio amžiaus vaikus, nelankančius ikimokyklinio ugdymo įstaigų, pagal amžiaus grupes (1–3 m. ir 3–7 m. amžiaus), lytį ir gyvenamąją vietą (miestas, kaimas). 1–3 m. amžiaus grupei buvo priskirti vaikai nuo 1 iki 3 metų amžiaus, 3–7 m. amžiaus grupei – vaikai, kuriems tyrimo dieną jau buvo suėję 3 metai ir vyresni.

Iš viso išanalizuota 1 019 ikimokyklinio amžiaus (1–7 m.) vaikų, nelankančių ikimokyklinio ugdymo įstaigų, anketų, į kurių klausimus atsakė tėvai, globėjai ar seneliai. Pagal lytį vaikai pasiskirstė beveik po lygiai. Beveik trys ketvirtadaliai (76,3 proc.) tyrime dalyvavusių ikimokyklinio amžiaus vaikų gyveno mieste (miesto tipo vietovėje) ir ketvirtadalis (23,7 proc.) – kaime (kaimiškoje vietovėje). 74,5 proc. vaikų buvo 1–3 m. amžiaus ir 25,5 proc. – 3–7 m. amžiaus. Mitybos įpročiai buvo vertinami pagal vaikų lytį, amžių (1–3 m. ir 3–7 m. amžiaus grupės) ir gyvenamąją vietą (miestas ir kaimas). Statistinė duomenų analizė atlikta naudojantis programinio statistinio duomenų paketo SPSS (*Statistical Package for Social Sciences*) 20.0 for Windows versija. Rezultatų skirtumų statistinis reikšmingumas nustatytas pagal  $\chi^2$  (*chi* kvadrato) kriterijų. Rezultatų skirtumas laikomas reikšmingu, kai  $p \leq 0,05$ .

## REZULTATAI

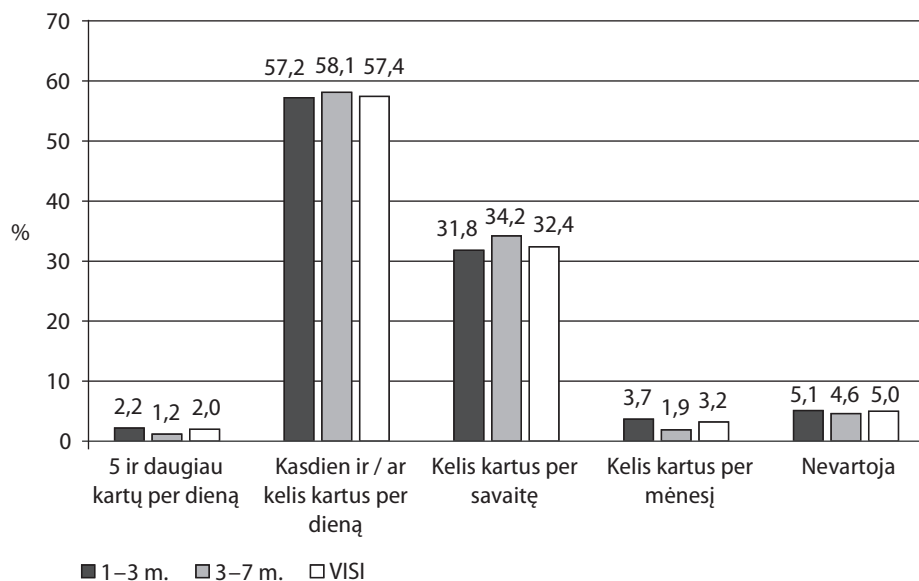
Išanalizavus ikimokyklinio (1–7 m.) amžiaus vaikų valgymo dažnį per parą nustatyta, kad, kaip ir rekomenduojama, didžioji dalis vaikų valgo 4–5 ir daugiau kartų per dieną: 25 proc. jų maitinasi 4 kartus per dieną, o 5 ir daugiau kartų per dieną valgo daugiau kaip pusė (56,5 proc.) ikimokyklinio amžiaus vaikų. 3 kartus per dieną maitinasi 17,9 proc. vaikų ir 2 kartus per dieną valgo tik pavieniai vaikai (0,6 proc. apklausos dalyvių). Pastebėta, kad daugiau jaunesnių (1–3 m. amžiaus) negu vyresnių (3–7 m. amžiaus) vaikų valgo dažniau (4 ir daugiau kartų per dieną), tačiau tai nėra statistiškai reikšmingi skirtumai.

Ikimokyklinio amžiaus vaikų tėvų buvo klausama, ar jų vaikai kasdien valgo pusryčius. Nustatyta, kad dauguma (93,3 proc.) ikimokyklinio amžiaus vaikų, nelankančių ikimokyklinio ugdymo įstaigų, pusryčius valgo kiekvieną dieną ir tik pavieniai vaikai (2,2 proc.) kasdien nepusryčiauja. Lyginant pagal amžių, pusryčius kiekvieną dieną valgo statistiškai reikšmingai daugiau 1–3 m. amžiaus (95 proc.) negu 3–7 m. amžiaus (88,5 proc.) vaikų ( $\chi^2 = 15,128$ ,  $lfs = 2$ ,  $p < 0,05$ ).

Analizuojant ikimokyklinio amžiaus vaikų, nelankančių organizuotų kolektyvų, mitybos įpročius taip pat buvo aiškinamasi, kaip dažnai jie vartoja tam tikrų maisto produktų.

Tyrimas atskleidė, kad šviežių daržovių (išskyrus bulves) vartojimo dažnumas tarp skirtingų vaikų amžiaus grupių beveik nesiskiria (1 pav.). Kasdien ir kelis kartus per dieną šviežių daržovių (išskyrus bulves) valgo apie 60 proc. tiek jaunesnių (1–3 m.), tiek vyresnių (3–7 m.) ikimokyklinio amžiaus vaikų (1 lentelė). Deja, daugiau kaip trečdalis ikimokyklinio amžiaus vaikų (tiek jaunesnių, tiek vyresnių) šviežių daržovių (išskyrus bulves) vartoja tik kelis kartus per savaitę (32,4 proc.) ar kelis kartus per mėnesį (3,2 proc.); 5 proc. ikimokyklinio amžiaus vaikų tėvų atsakė, kad jų vaikai šviežių daržovių (išskyrus bulves) nevalgo.

Nustatyta, kad virtų arba keptų daržovių (išskyrus bulves) statistiškai reikšmingai ( $\chi^2 = 35,651$ ,  $lfs = 4$ ,  $p < 0,001$ ) dažniau valgo jaunesni (1–3 m.) negu vyresni (3–7 m.) ikimokyklinio amžiaus vaikai: 63,2 proc. jaunesnių (1–3 m.) ir 43,1 proc. vyresnių (3–7 m.) ikimokyklinio amžiaus vaikų kasdien ir kelis kartus per dieną vartoja virtų arba keptų daržovių (išskyrus bulves); kiek daugiau kaip trečdalis (33,9 proc.) jaunesnių vaikų ir kas antras (50 proc.) vyresnis ikimokyklinio amžiaus vaikas jų vartoja retai (kelis kartus per savaitę arba net kelis kartus per mėnesį) (1 lentelė).



**1 pav.** Ikimokyklinio amžiaus vaikų pasiskirstymas (proc.) pagal šviežių daržovių (išskyrus bulves) vartojimo dažnumą priklausomai nuo amžiaus

Analizuojant tam tikrų maisto produktų vartojimo dažnumą pastebėta, kad šviežių vaisių ir uogų ikimokyklinio amžiaus vaikai valgo dažniau negu šviežių ir (ar) virtų ar keptų daržovių. Kasdien ir kelis kartus per dieną šviežių vaisių ir uogų vartoja 68,5 proc. ikimokyklinio amžiaus vaikų, tačiau beveik kas trečias (27,2 proc.) ikimokyklinio amžiaus vaikas jų valgo tik kelis kartus per savaitę (1 lentelė). Nustatyta, kad statistiškai reikšmingai daugiau jaunesnių (1–3 m. amžiaus) nei vyresnių (3–7 m. amžiaus) ikimokyklinio amžiaus vaikų vartoja šviežių vaisių ir uogų: kasdien ir kelis kartus per dieną jų valgo 71,2 proc. jaunesnių ir 60,7 proc. vyresnių ikimokyklinio amžiaus vaikų ( $\chi^2 = 14,207$ , IIs = 4,  $p < 0,05$ ). Taip pat nustatyta, kad statistiškai reikšmingai dažniau (kasdien ir kelis kartus per dieną) šviežių vaisių ir daržovių vartoja mieste (70,9 proc.) nei kaime (60,6 proc.) gyvenantys ikimokyklinio amžiaus vaikai ( $\chi^2 = 10,056$ , IIs = 4,  $p < 0,05$ ).

Dauguma (62,6 proc.) ikimokyklinio amžiaus vaikų bulvių (virtų, keptų, bulvių košės ir kt.) valgo kelis kartus per savaitę, o kasdien ir (ar) kelis kartus per dieną jų vartoja mažiau kaip trečdalis vaikų, iš kurių 30,2 proc. sudaro jaunesni (1–3 m. amžiaus) ir 22,7 proc. vyresni (3–7 m. amžiaus) vaikai. Tyrimo duomenimis, statistiškai reikšmingai dažniau bulvių valgo vyresni negu jaunesni ikimokyklinio amžiaus vaikai ( $\chi^2 = 11,825$ , IIs = 3,  $p < 0,05$ ). Nustatyti statistiškai reikšmingi skirtumai, kad kasdien ir kelis kartus per dieną bulvių vartoja daugiau kaime negu mieste gyvenančių ikimokyklinio amžiaus vaikų (atitinkamai – 35,7 proc. ir 26 proc.) ( $\chi^2 = 15,758$ , IIs = 3,  $p < 0,05$ ).

Dažniausiai ikimokyklinio amžiaus vaikai vartoja grūdų produktų (košių, duonos ir kt.): kasdien ir (ar) kelis kartus per dieną jų valgo 75 proc. vaikų, iš kurių 80,1 proc. jaunesnių (1–3 m. amžiaus) ir 61,9 proc. vyresnių (3–7 m. amžiaus) vaikų. Trečdalis vyresnių (3–7 m. amžiaus) ir kas šeštas jaunesnis (1–3 m. amžiaus) ikimokyklinio amžiaus vaikas grūdų produktų vartoja kelis kartus per savaitę; grūdų produktų nevartoja tik pavieniai vaikai (1,2 proc.) (1 lentelė). Nustatyta, kad statistiškai reikšmingai dažniau grūdų produktų valgo jaunesnio nei vyresnio amžiaus vaikai ( $\chi^2 = 34,906$ , IIs = 3,  $p < 0,001$ ) ir dažniau šių produktų vartoja mieste nei kaime gyvenantys ikimokyklinio amžiaus vaikai ( $\chi^2 = 9,461$ , IIs = 3,  $p < 0,05$ ).

Ikimokyklinio amžiaus vaikai pieno produktų (varškės, varškės sūrelių, jogurto ir kt.) valgo santykinai dažniau negu pieno: kasdien ir (ar) kelis kartus per dieną pieno vartoja 41 proc., o pieno produktų – 51,5 proc. vaikų; pieno nevartoja 32 proc. vaikų, iš kurių 37,7 proc. jaunesnių (1–3 m. amžiaus) ir 15,4 proc. vyresnių (3–7 m. amžiaus), o pieno produktų nevartoja tik 5 proc. vaikų, iš jų 5,9 proc. jaunesnių ir 2,3 proc. vyresnių.

Pieno vartoja statistiškai reikšmingai daugiau vyresnių (3–7 m. amžiaus) negu jaunesnių (1–3 m. amžiaus) vaikų ( $\chi^2 = 61,978$ , IIs = 3,  $p < 0,001$ ), o pieno produktų valgymo dažnumas pagal vaikų amžiaus grupes beveik nesiskiria.

Nepriklausomai nuo amžiaus daugiau kaip kas antras (56,5 proc.) ikimokyklinukas kasdien valgo mėsos; kelis kartus per savaitę jos vartoja 39,2 proc.

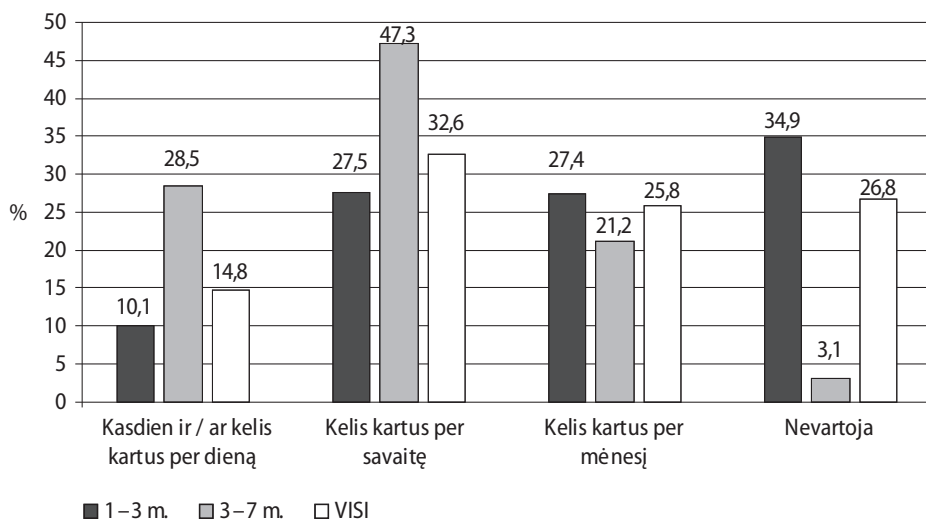
vaikų. Labai retai (kelis kartus per mėnesį) mėsos vartoja 2,9 proc. vaikų ir jos visai nevalgo pavieniai (1,4 proc.) vaikai (1 lentelė).

43,2 proc. ikimokyklinio amžiaus vaikų žuvies ir jos produktų valgo kelis kartus per savaitę ir panaši dalis (42,1 proc.) vaikų šių produktų vartoja labai retai – kelis kartus per mėnesį. Žuvies ir jos produktų vartojimo dažnumas pagal vaikų amžiaus grupes panašus, nors šiek tiek dažniau šių produktų valgo vyresni (3–7 m. amžiaus) vaikai. Kas septintas (14,1 proc.) jaunesnis (1–3 m. amžiaus) ir kas devintas (11,5 proc.) vyresnis (3–7 m. amžiaus) vaikas žuvies ir jos produktų nevalgo (1 lentelė).

**1 lentelė.** Ikimokyklinio amžiaus vaikų, nelankančių ikimokyklinio ugdymo įstaigų, pasiskirstymas (proc.) pagal kai kurių maisto produktų vartojimo dažnumą priklausomai nuo lyties, amžiaus ir gyvenamosios vietos

Respondentų grupės pagal	5 ir daugiau kartų per dieną	Kasdien ir / ar kelis kartus per dieną	Kelis kartus per savaitę	Kelis kartus per mėnesį	Nevalgo
<b>Šviežios daržovės (išskyrus bulves)</b>					
<b>Lytį</b>					
Berniukas	1,9	57,9	31,4	2,9	5,9
Mergaitė	2,0	56,9	33,4	3,6	4,0
<b>Amžių</b>					
1–3 m.	2,2	57,2	31,8	3,7	5,1
3–7 m.	1,2	58,1	34,2	1,9	4,6
<b>Gyvenamąją vietą</b>					
Miestas	2,3	57,5	31,5	3,5	5,3
Kaimas	0,8	57,3	35,3	2,5	4,1
<b>IŠ VISO</b>	2,0	57,4	32,4	3,2	5,0
<b>Virtos / keptos daržovės (išskyrus bulves)</b>					
<b>Lytį</b>					
Berniukas	1,0	58,5	34,3	2,3	4,0
Mergaitė	1,6	55,1	35,8	3,6	3,8
<b>Amžių</b>					
1–3 m.	1,3	61,9	31,5	2,4	2,9
3–7 m.	1,2	41,9	45,4	4,6	6,9
<b>Gyvenamąją vietą</b>					
Miestas	1,4	59,1	32,8	2,7	4,0
Kaimas	0,8	49,4	42,3	3,7	3,7
<b>IŠ VISO</b>	1,3	56,8	35,0	2,9	3,9
<b>Švieži vaisiai, uogos</b>					
<b>Lytį</b>					
Berniukas	2,9	66,7	25,9	3,0	1,5
Mergaitė	3,2	64,2	28,5	2,6	1,4
<b>Amžių</b>					
1–3 m.	3,6	67,6	25,4	2,1	1,3
3–7 m.	1,5	59,2	32,3	5,0	1,9
<b>Gyvenamąją vietą</b>					
Miestas	3,3	67,6	25,2	2,4	1,4
Kaimas	2,1	58,5	33,6	4,1	1,7
<b>IŠ VISO</b>	3,0	65,5	27,2	2,8	1,5

<b>Grūdų produktai (košės, duona ir kt.)</b>					
<b>Lytį</b>					
Berniukas	–	77,3	19,6	2,1	1,0
Mergaitė	–	73,5	22,3	2,8	1,4
<b>Amžių</b>					
1–3 m.	–	80,1	17,1	1,8	0,9
3–7 m.	–	61,9	31,9	4,2	1,9
<b>Gyvenamąją vietą</b>					
Miestas	–	77,0	20,3	1,8	0,9
Kaimas	–	70,5	22,8	4,6	2,1
<b>IŠ VISO</b>	–	75,5	20,9	2,5	1,2
<b>Pienas</b>					
<b>Lytį</b>					
Berniukas	–	42,5	17,9	6,5	33,1
Mergaitė	–	39,5	23,3	6,5	30,8
<b>Amžių</b>					
1–3 m.	–	39,7	15,9	6,7	37,7
3–7 m.	–	45,0	33,8	5,8	15,4
<b>Gyvenamąją vietą</b>					
Miestas	–	39,7	20,7	6,8	32,8
Kaimas	–	45,2	19,9	5,4	29,5
<b>IŠ VISO</b>	–	41,0	20,5	6,5	32,0
<b>Pieno produktai (varškė, varškės sūreliai, jogurtas ir kt.)</b>					
<b>Lytį</b>					
Berniukas	–	53,3	36,2	5,0	5,5
Mergaitė	–	49,6	40,7	5,3	4,5
<b>Amžių</b>					
1–3 m.	–	52,2	37,2	4,7	5,9
3–7 m.	–	49,6	41,9	6,2	2,3
<b>Gyvenamąją vietą</b>					
Miestas	–	53,1	37,7	4,8	4,5
Kaimas	–	46,5	40,7	6,2	6,6
<b>IŠ VISO</b>	–	51,5	38,4	5,1	5,0
<b>Mėsa (vištiena, jautiena ir kt.) ir jos produktai</b>					
<b>Lytį</b>					
Berniukas	–	56,2	39,8	2,9	1,1
Mergaitė	–	56,9	38,5	3,0	1,6
<b>Amžių</b>					
1–3 m.	–	56,1	39,9	2,5	1,4
3–7 m.	–	57,7	36,9	4,2	1,2
<b>Gyvenamąją vietą</b>					
Miestas	–	56,4	39,8	2,4	1,3
Kaimas	–	56,8	36,9	4,6	1,7
<b>IŠ VISO</b>	–	56,5	39,2	2,9	1,4
<b>Žuvis ir jos produktai</b>					
<b>Lytį</b>					
Berniukas	–	1,3	42,5	43,2	13,0
Mergaitė	–	1,2	43,9	40,9	14,0
<b>Amžių</b>					
1–3 m.	–	1,1	41,8	43,1	14,1
3–7 m.	–	1,9	47,3	39,2	11,5
<b>Gyvenamąją vietą</b>					
Miestas	–	1,3	44,2	40,9	13,6
Kaimas	–	1,2	39,8	46,1	12,9
<b>IŠ VISO</b>	–	1,3	43,2	42,1	13,4



**2 pav.** Ikimokyklinio amžiaus vaikų pasiskirstymas (proc.) pagal saldumynų (šokolado, saldainių, pyragaičių, tortų ir kt.) vartojimo dažnumą priklausomai nuo amžiaus

Ikimokyklinio amžiaus vaikų tėvų, senelių ar globėjų buvo klausiama, kaip dažnai jų vaikai vartoja sveikatai nepalankių maisto produktų: bulvių, kukurūzų ir kitų traškučių, skrudintų ir spragintų gaminių, įvairių saldumynų (šokolado, saldainių, pyragaičių, tortų) bei geria gazuotų ir (ar) saldžiųjų gėrimų. Nustatyta, kad didžioji dalis ikimokyklinio amžiaus vaikų bulvių, kukurūzų ir kitų traškučių, skrudintų ir spragintų gaminių nevirta (64,1 proc.) arba valgo jų labai retai (kelis kartus per mėnesį) (22,3 proc.). Vyresnio ikimokyklinio amžiaus (3–7 m.) vaikai statistiškai reikšmingai ( $\chi^2 = 57,179$ , IIs = 3,  $p < 0,001$ ) dažniau valgo bulvių, kukurūzų ir kitų traškučių bei skrudintų ir spragintų gaminių, palyginti su jaunesnio (1–3 m.) amžiaus vaikais: kelis kartus per savaitę jų vartoja 17,7 proc. vyresnių (3–7 m. amžiaus) ir 8,6 proc. jaunesnių (1–3 m. amžiaus) vaikų (2 lentelė).

Nors paaiškėjo, kad didžioji dalis ikimokyklinio amžiaus vaikų bulvių, kukurūzų ir kitų traškučių, skrudintų ir spragintų gaminių nevirta arba vartoja labai retai (kelis kartus per mėnesį), tačiau saldumynų (šokolado, saldainių, pyragaičių, tortų ir kt.) nevalgo tik trečdalis (34,9 proc.) jaunesnių (1–3 m. amžiaus) ir tik 3,1 proc. vyresnių (3–7 m. amžiaus) vaikų, o palyginti dažnai (kelis kartus per dieną ir / ar kasdien bei kelis kartus per savaitę) jų valgo beveik kas antras (47,4 proc.) ikimokyklinio amžiaus vaikas; kas ketvirtas (25,8 proc.) ikimokyklinukas saldumynų vartoja retai (kelis kartus per mėnesį) (2 lentelė).

Nustatyti statistiškai reikšmingi skirtumai lyginant saldumynų vartojimo dažnumą pagal lytį, amžių ir

gyvenamąją vietą. Dažniau saldumynų valgo mergaitės negu berniukai: kelis kartus per dieną, kasdien ir kelis kartus per savaitę saldumynų valgo 51,4 proc. mergaičių ir 43,6 proc. berniukų ( $\chi^2 = 10,098$ , IIs = 3,  $p < 0,05$ ); vyresnio negu jaunesnio ikimokyklinio amžiaus vaikai: kelis kartus per dieną, kasdien ir kelis kartus per savaitę saldumynų valgo 75,8 proc. 3–7 m. amžiaus ir 37,6 proc. 1–3 m. amžiaus vaikų ( $\chi^2 = 143,284$ , IIs = 3,  $p < 0,001$ ) (2 pav.). Taip pat dažniau saldumynų vartoja vaikai, gyvenantys kaime: kelis kartus per dieną, kasdien ir kelis kartus per savaitę saldumynų valgo 53,6 proc. kaime ir 45,5 proc. mieste gyvenančių vaikų ( $\chi^2 = 18,934$ , IIs = 3,  $p < 0,001$ ).

Nagrinėjant gazuotų ir saldžiųjų gėrimų vartojimo dažnumą nustatyta, kad 76,3 proc. ikimokyklinio amžiaus vaikų nevirta įvairių gazuotų ir (ar) saldžiųjų gėrimų ir statistiškai reikšmingai ( $\chi^2 = 133,634$ , IIs = 3,  $p < 0,001$ ) daugiau jaunesnio (1–3 m.) negu vyresnio (3–7 m.) amžiaus vaikų (atitinkamai 85,2 proc. ir 50,4 proc.) negeria šių gėrimų. Tarp 3–7 m. amžiaus vaikų beveik kas penktas (20,4 proc.) vaikas jų vartoja kelis kartus per savaitę ir 4,6 proc. – kasdien ar kelis kartus per dieną (2 lentelė).

Nustatyta, kad didesnė dalis vaikų (39,1 proc.) šviežių sulčių geria kelis kartus per savaitę; kas ketvirtas–penktas vaikas šviežių sulčių vartoja retai (kelis kartus per mėnesį). Statistiškai reikšmingai dažniau šviežių sulčių geria vyresnio (3–7 m.) nei jaunesnio (1–3 m.) amžiaus vaikai: kasdien ir (ar) kelis kartus per dieną jų vartoja 15,2 proc. 1–3 m. ir 18,5 proc. 3–7 m. amžiaus vaikų; 24,9 proc. jaunesnių ir 15 proc. vyresnių ikimokyklinio amžiaus vaikų

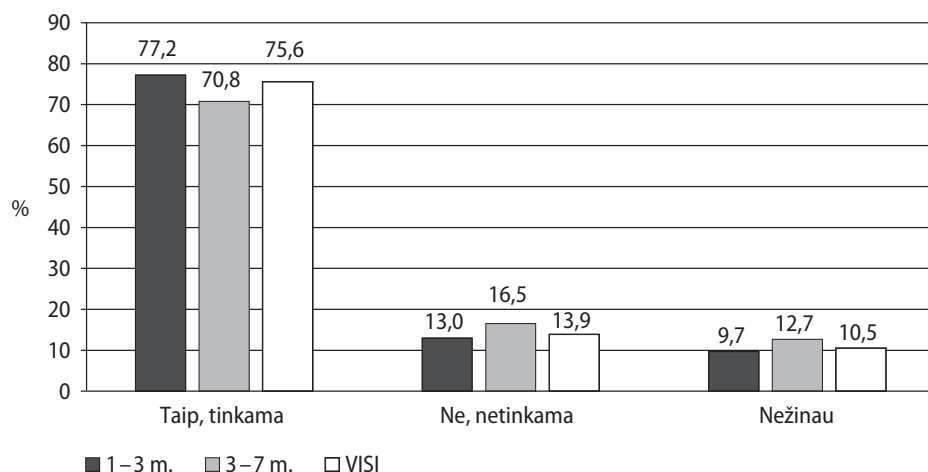
**2 lentelē.** Ikimokyklinio amžiaus vaikų, nelankančių ikimokyklinio ugdymo įstaigų, pasiskirstymas (proc.) pagal sveikatai nepalankių maisto produktų vartojimo dažnumą priklausomai nuo lyties, amžiaus ir gyvenamosios vietos

Respondentų grupės pagal	Kasdien ir / ar kelis kartus per dieną	Kelis kartus per savaitę	Kelis kartus per mėnesį	Nevartoja
<b>Bulvių, kukurūzų ir kiti traškučiai, skrudinti ir spraginti gaminiai</b>				
<b>Lyti</b>				
Berniukas	3,4	9,9	21,9	64,8
Mergaitė	2,0	11,9	22,7	63,4
<b>Amžių</b>				
1–3 m.	2,6	8,6	18,2	70,6
3–7 m.	3,1	17,7	34,2	45,0
<b>Gyvenamąją vietą</b>				
Miestas	3,0	11,7	21,1	64,3
Kaimas	2,1	8,3	26,1	63,5
IŠ VISO	2,7	10,9	22,3	64,1
<b>Saldumynai (šokoladas, saldainiai, pyragaičiai, tortai)</b>				
<b>Lyti</b>				
Berniukas	15,2	28,4	26,5	29,9
Mergaitė	14,4	37,0	25,1	23,5
<b>Amžių</b>				
1–3 m.	10,1	27,5	27,4	34,9
3–7 m.	28,5	47,3	21,2	3,1
<b>Gyvenamąją vietą</b>				
Miestas	13,8	31,7	24,4	30,1
Kaimas	18,3	35,3	30,3	16,2
IŠ VISO	14,8	32,6	25,8	26,8
<b>Įvairūs gazuoti ir (ar) saldieji gėrimai</b>				
<b>Lyti</b>				
Berniukas	2,5	7,6	11,2	78,7
Mergaitė	3,4	11,1	11,5	73,9
<b>Amžių</b>				
1–3 m.	2,4	5,5	6,9	85,2
3–7 m.	4,6	20,4	24,6	50,4
<b>Gyvenamąją vietą</b>				
Miestas	3,3	8,5	10,5	77,6
Kaimas	1,7	12,0	14,1	72,2
IŠ VISO	2,9	9,3	11,4	76,3

šviežių sulčių iš viso nevartoja ( $\chi^2 = 13,284$ , IIs = 3,  $p < 0,05$ ).

Tėvų, senelių ar globėjų buvo klausama, ar gamindami patiekalus jie juos sūdo ar tik naudoja prieskonius, ar ir sūdo, ir naudoja prieskonius. Tik 7,7 proc. tėvų atsakė, kad jie niekada nesūdo patiekalų, iš jų nesūdo patiekalų tik 2,3 proc. 3–7 m. amžiaus vaikų tėvų ir kas dešimtas (9,5 proc.) 1–3 m. amžiaus vaikų tėvų. 47,3 proc. ikimokyklinio amžiaus vaikų tėvų atsakė, kad gamindami patiekalus juos ir sūdo, ir deda prieskonių; 40,2 proc. – tik sūdo; tik 4,8 proc. – deda tik prieskonių. Nustatyta, kad statistiškai reikšmingai ( $\chi^2 = 37,333$ , IIs = 3,  $p < 0,001$ ) dažniau sūdo ir naudoja prieskonius gamindami patiekalus 3–7 m. amžiaus nei 1–3 m. amžiaus vaikų tėvai.

Atlikto tyrimo duomenys parodė, kad trys ketvirtadaliai (75,6 proc.) ikimokyklinio amžiaus vaikų tėvų mano, jog jų vaikų mityba yra tinkama; kaip tinkamą savo vaikų mitybą daugiau vertina jaunesnių (1–3 m.) negu vyresnių (3–7 m.) vaikų tėvų. Maždaug kas septintas (13,9 proc.) ikimokyklinio amžiaus vaikų tėvas savo vaikų mitybą vertina kaip netinkamą ir kas dešimtas nežino, kaip ją vertinti (3 pav.). Nustatyti statistiškai reikšmingi skirtumai, kad tie vaikai, kurių tėvai savo vaikų mitybą vertina kaip tinkamą, maitinasi daugiau kartų per dieną ( $\chi^2 = 28,309$ , IIs = 8,  $p < 0,001$ ), dažniau valgo pusryčius ( $\chi^2 = 17,958$ , IIs = 4,  $p < 0,05$ ), šviežių ( $\chi^2 = 41,686$ , IIs = 8,  $p < 0,001$ ) bei virtų ir / ar keptų daržovių (išskyrus bulves) ( $\chi^2 = 36,067$ , IIs = 8,  $p < 0,001$ ), dažniau geria sulčių ( $\chi^2 = 13,472$ , IIs = 6,  $p < 0,05$ ), rečiau valgo žuvies ir jos produktų ( $\chi^2 = 18,053$ , IIs = 6,  $p < 0,05$ ), rečiau valgo saldumynų (šokolado, saldainių, pyragaičių, tortų) ( $\chi^2 = 37,145$ , IIs = 6,  $p < 0,001$ ), bulvių,



**3 pav.** Respondentų atsakymų į klausimą „Ar manote, kad Jūsų vaiko mityba tinkama, t. y. vaikas su maistu gauna visų reikiamų maistingų medžiagų?“ pasiskirstymas (proc.) priklausomai nuo vaikų amžiaus

kukurūzų ir kitų traškučių bei skrudintų ir spragintų gaminių ( $\chi^2 = 12,797$ , IIs = 6,  $p < 0,05$ ), palyginti su tais vaikais, kurių tėvai savo vaikų mitybą vertina kaip netinkamą.

Ikimokyklinio amžiaus vaikų tėvų buvo klausiama, ar jie duoda vaikui maisto papildų (vitaminų, mineralų ir t. t.). Nustatyta, kad maždaug trečdalis tėvų arba niekada neduoda vaikams maisto papildų (28,3 proc.), arba maisto papildų duoda vaikams tik tada, kai jie serga (4 proc.); kas penktas (21,7 proc.) tėvas atsakė, kad vaikams maisto papildų duoda retai, t. y. tik keletą kartų per metus, ir 46 proc. tėvų atsakė, kad maisto papildų vaikams duoda dažnai. Daugiau jaunesnių (1–3 m.) negu vyresnių (3–7 m.) vaikų tėvų atsakė, kad vaikams maisto papildų duoda dažnai (atitinkamai 48,7 proc. ir 38,1 proc.). Tai statistiškai reikšmingas skirtumas ( $\chi^2 = 29,728$ , IIs = 3,  $p < 0,001$ ). Taip pat statistiškai reikšmingai ( $\chi^2 = 14,848$ , IIs = 6,  $p < 0,05$ ) daugiau tėvų, vertinančių savo vaikų mitybą kaip tinkamą, rečiau duoda maisto papildų savo vaikams, palyginti su tėvais, kurie savo vaikų mitybą vertina kaip netinkamą.

## REZULTATŲ APTARIMAS

Įrodyta, jog sveikatai palanki mityba gali tapti svarbia priemone užtikrinant, kad mažėtų atsvario turinčių bei nutukusių vaikų, o tai pastaruoju metu kelia nemažai problemų, bei mažėtų vyresniame amžiuje galinčių atsirasti rimtų sveikatos sutrikimų, tokių kaip širdies ir kraujagyslių ligos, susirgimai antrojo tipo cukriniu diabetu ir kitos lėtinės neinfekcinės ligos [2, 4, 5].

Vaikams rekomenduojama valgyti ne rečiau kaip 4 kartus per dieną, o geriausia – 5–6 kartus per dieną ir kasdien pusryčiauti [10–12]. Apibendrinus ikimokyklinio amžiaus vaikų maitinimosi įpročius matyti, kad didžioji dalis tyrime dalyvavusių ikimokyklinio amžiaus vaikų, nelankančių ikimokyklinio ugdymo įstaigų, kaip ir rekomenduojama, maitinasi 4 ir daugiau kartų per dieną (81,5 proc.) bei kasdien pusryčiauja (93,3 proc.), vis dėlto nemaža dalis jų nesilaiko tinkamo maitinimosi režimo. Panašius rezultatus pateikia ir Klaipėdos mieste atlikto tyrimo, kurio metu buvo tiriami ikimokyklinio ugdymo įstaigas lankančių vaikų mitybos įpročiai, autoriai [18].

Įvertinus tam tikrų maisto produktų vartojimo dažnumą pastebėta, kad vaikai vartoja įvairių maisto produktų, didžioji dalis ikimokyklinio amžiaus vaikų valgo sveikatai palankių maisto produktų (daržovių, vaisių, grūdinių produktų) ir nevartoja sveikatai nepalankių produktų (saldumynų, įvairių traškučių ar

skrudintų ir spragintų gaminių, saldžiųjų ir gazuotų gėrimų), tačiau ne visų vaikų mitybos įpročiai atitinka sveikos mitybos rekomendacijas. Labai svarbu pasiekti, kad būtų vartojama pakankamai vaisių ir daržovių. Žinoma, kad sveikatai palankios mitybos įpročiai susiformuoja vaikystėje. Daug vaisių ir daržovių vaikystėje valgę asmenys ir toliau jų vartoja pakankamai, o tie, kurie jų valgo nedaug, savo įpročių dažniausiai nekeičia ir vyresniame amžiuje. Rekomenduojama, kad vaikai daržovių, vaisių ir uogų valgytų kelis kartus (5 ir daugiau kartų) per dieną [2–4], tačiau, atlikto tyrimo duomenimis, kasdien ir kelis kartus per dieną tiek šviežių, tiek virtų ar keptų daržovių (išskyrus bulves) valgo tik apie 60 proc., o šviežių vaisių ir uogų – 68,5 proc. ikimokyklinio amžiaus vaikų. Kitų atliktų tyrimų duomenimis, šviežių daržovių ikimokyklinio amžiaus vaikai vartoja panašiai ar net mažiau [15–18]. Šviežių vaisių ir uogų ikimokyklinio amžiaus vaikai valgo dažniau negu šviežių ir (ar) keptų ar virtų daržovių (išskyrus bulves), tačiau ir šių produktų vartojama nepakankamai: kasdien ir kelis kartus per dieną šviežių vaisių ir uogų valgo 71,2 proc. jaunesnių ir 60,7 proc. vyresnių vaikų.

Tyrimas parodė, kad ikimokyklinio amžiaus vaikai dažniausiai vartoja grūdų produktų (košių, duonos ir kt.): kasdien ir (ar) kelis kartus per dieną jų valgo 75 proc. vaikų. Panašūs rezultatai ir 2012 m. atlikto tyrimo, kuris parodė, kad ikimokyklinio amžiaus vaikai, lankantys ikimokyklinio ugdymo įstaigas, vartoja nemažai grūdų košių [17].

Pastaruoju metu tiek literatūroje, tiek viešojoje erdvėje reiškiami įvairių nuomonių dėl būtinumo vartoti gyvūninės kilmės maisto produktų: pieno, pieno produktų bei mėsos ir jos produktų. Atlikto tyrimo duomenys parodė, kad beveik kas antras ikimokyklinio amžiaus vaikas kasdien vartoja pieno bei pieno produktų ir mėsos bei mėsos produktų. Pieno nevartoja 32 proc. vaikų, o pieno produktų nevalgo tik 5 proc. vaikų, mėsos ir jos produktų nevartoja tik pavieniai vaikai (1,4 proc.). Nustatyta, kad pieno produktų (varškės, varškės sūrelių, jogurto ir kt.) vaikai valgo dažniau palyginti su pienu: kasdien ir kelis kartus per dieną pieno vartoja 41 proc. vaikų, o pieno produktų – 51,5 proc. vaikų. Kiti atlikti tyrimai taip pat rodo, kad vaikai dažniau vartoja pieno produktų nei pieno [17].

Įvertinus nepalankių sveikatai maisto produktų vartojimo dažnumą pastebėta, kad didžioji dalis ikimokyklinio amžiaus vaikų nevartoja arba vartoja labai retai (kelis kartus per mėnesį) bulvių, kukurūzų

ir kt. traškučių, skrudintų ir spragintų gaminių, o saldumynų (šokolado, saldainių, pyragaičių, tortų ir kt.) nevalo tik daugiau kaip trečdalis jaunesnių (1–3 m. amžiaus) ir tik 3,1 proc. vyresnių (3–7 m. amžiaus) vaikų, dažnai (kelis kartus per dieną ir / ar kasdien bei kelis kartus per savaitę) jų valgo beveik kas antras (47,4 proc.) ikimokyklinio amžiaus vaikas, iš kurių tik kiek mažiau kaip kas trečias (28,5 proc.) 3–7 m. amžiaus vaikas saldumynų vartoja kasdien ir (ar) kelis kartus per dieną. Nors dalis vaikų saldumynų valgo per dažnai, tačiau, palyginti su ankstesnių tyrimų duomenimis, situacija šiek tiek gerėja ir ikimokyklinio amžiaus vaikai saldumynų valgo vis rečiau. Vaikams, ypač ikimokyklinio amžiaus, nerekomenduojama duoti saldumynų, o sveikatos apsaugos ministro 2011 m. lapkričio 11 d. įsakymu Nr. V-964 patvirtintame Maitinimo organizavimo ikimokyklinio ugdymo, bendrojo ugdymo mokyklose ir vaikų socialinės globos įstaigose tvarkos apraše nurodoma, kad saldumynai (saldainiai, šokoladas) bei gėrimai, turintys daug cukraus, negali būti tiekiami vaikams maitinti ugdymo įstaigose [19]. Tarp valgyamų duodami įvairūs skanėstai ir saldumynai daugeliui vaikų gali sukelti sveikatos sutrikimų, be to, vieni vaikai gali prarasti apetitą, kiti – saiką, dar kiti – sotumo jausmą [10, 11, 13].

Išanalizavus įvairių produktų vartojimo dažnumą pagal amžiaus grupes nustatyta, kad jaunesni (1–3 m. amžiaus) vaikai maitinasi sveikiau negu vyresni (3–7 m. amžiaus) vaikai. Jaunesnio amžiaus vaikai dažniau pusryčiauja, valgo virtų ar keptų daržovių (išskyrus bulves), vaisių ar uogų, dažniau vartoja grūdų produktų (košių, duonos ir kt.). O vyresni (3–7 m. amžiaus) vaikai, deja, dažniau vartoja sveikatai nepalankių maisto produktų: dažniau valgo bulvių, kukurūzų ir kitų traškučių, skrudintų ir spragintų gaminių, saldumynų, taip pat dažniau geria įvairių gazuotų ir (ar) saldintų gėrimų. Saldumynų dažniau vartoja mergaitės nei berniukai bei kaime negu mieste gyvenantys vaikai. Panašūs duomenys gauti 2012 m. Vilniaus ir Anykščių miestuose atlikus ikimokyklinio amžiaus vaikų tyrimą: vyresnio amžiaus vaikai taip pat dažniau vartojo sveikatai nepalankių maisto produktų:

bandelių, rūkytų ar konservuotų mėsos produktų, šokolado, įvairių konditerijos gaminių su glaistu, šokoladu ar kremu bei dažniau gėrė gazuotų gėrimų [17].

Daug problemų kelia tai, kad didelė dalis įvairaus amžiaus gyventojų vartoja per daug druskos turinčių maisto produktų. Deja, šis tyrimas parodė, kad tik maža dalis tėvų, senelių ar globėjų gamindami patiekalus niekada jų nesūdo.

Atlikto tyrimo duomenys parodė, kad daugėja ikimokyklinio amžiaus vaikų tėvų, manančių, kad jų vaikų mityba yra tinkama. Galima daryti prielaidą, kad toks vertinimas yra pagrįstas, kadangi teigiamai vertinamų vaikų mitybos įpročiai dažnai yra sveikesni [15–18]. Šio tyrimo metu nustatyti statistiškai reikšmingi skirtumai, kad tie vaikai, kurių tėvai savo vaikų mitybą vertina kaip tinkamą, maitinasi daugiau kartų per dieną, dažniau valgo pusryčius, šviežių bei virtų ir (ar) keptų daržovių (išskyrus bulves), dažniau geria sulčių, rečiau valgo saldumynų (šokolado, saldainių, pyragaičių, torto), bulvių, kukurūzų ir kitų traškučių bei skrudintų ir spragintų gaminių, palyginti su tais vaikais, kurių tėvai savo vaikų mitybą vertina kaip netinkamą.

## APIBENDRINIMAS

Nustatyta, kad ne visų ikimokyklinio amžiaus vaikų, nelankančių ikimokyklinio ugdymo įstaigų, mitybos įpročiai atitinka sveikos mitybos rekomendacijas, tačiau visi vaikai vartoja įvairių maisto produktų, tiek augalinės, tiek gyvūninės kilmės, didžioji jų dalis valgo sveikatai palankių (daržovių, vaisių, grūdinių produktų) ir nevalo sveikatai nepalankių (saldumynų, įvairių traškučių ar skrudintų ir spragintų gaminių, saldžiųjų ir gazuotų gėrimų) maisto produktų. Tačiau tėvai ir toliau turi skirti dar daugiau dėmesio ikimokyklinio amžiaus vaikų mitybai ir maitinimosi įpročiams, kuo anksčiau pradėti ugdyti vaikų sveikos gyvensenos ir sveikos mitybos įpročius, kad jie taptų svarbia sveikatos stiprinimo ir ligų profilaktikos priemone, užtikrinančia tinkamą ir gerą vaikų augimą, vystymąsi bei sveikatą.

*Straipsnis gautas 2016-02-09, priimtas 2016-03-04*

## Literatūra

1. Lietuvos sveikatos 2014–2025 metų programa, patvirtinta Lietuvos Respublikos Seimo 2014 m. birželio 26 d. nutarimu Nr. XII-964. TAR, 2014-07-01, Nr. 9403.
2. WHO Regional Office for Europe. Investing in children: the European child and adolescent strategy 2015-2020. Copenhagen, Denmark, 15–18 September 2014. Prieiga per internetą:

<[http://www.euro.who.int/\\_\\_data/assets/pdf\\_file/0010/253729/64wd12e\\_InvestCAHstrategy\\_140440.pdf?ua=1](http://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0010/253729/64wd12e_InvestCAHstrategy_140440.pdf?ua=1)>.

3. WHO Regional Committee for Europe. Health 2020: a European policy framework supporting action across government and society for health and well-being. Malta, 10–12 September, 2012. Prieiga per internetą: <[http://www.euro.who.int/\\_\\_data/assets/pdf\\_file/0009/169803/RC62wd09-Eng.pdf?ua=1](http://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0009/169803/RC62wd09-Eng.pdf?ua=1)>.



4. Comprehensive implementation plan on maternal, infant and young child nutrition. A65/11–26 April 2012 and A65/11 Corr.1 – 11 May 2012. Prieiga per internetą: <[http://www.who.int/nutrition/topics/WHA65.6\\_annex2\\_en.pdf](http://www.who.int/nutrition/topics/WHA65.6_annex2_en.pdf)>.
5. Astrauskienė A, Abaravičius A, Bartkevičiūtė R, Barzda A ir kt. Sveikos gyvensenos rekomendacijos. Metodinės rekomendacijos. Mokomoji knyga. Vilnius, 2011. Prieiga per internetą: <[http://www.smlpc.lt/lt/metodine\\_medziaga/mityba.html](http://www.smlpc.lt/lt/metodine_medziaga/mityba.html)>.
6. Zaborskis A, Petrauskienė A, Gradeckienė S, Vaitkaitienė E, Bartašiūtė V. Ikimokyklinio amžiaus vaiko atsvoris ir padidėjęs arterinis kraujospūdis. *Medicina*, 2003;39(12):1200-1207.
7. Baker-Henningham H, Grantham-McGregor S. Nutrition and child development. In M. M. J. Gibney, M. B. Margetts, J. M. Kearney, L. Arab (Eds.). *Public Health Nutrition*. Blackwell publishing, 2004;247-263.
8. Perez-Rodrigo C, Aranceta Bartina J et al. Epidemiology of obesity in Spain. Dietary guidelines and strategies for prevention. *International Journal for Vitamin and Nutrition Research*. 2006;76(4):163-171.
9. Vingras A, Stukas R. Ikimokyklinio amžiaus vaikų maitinimas: mokomoji knyga. Ukmergė: Valdo leidykla, 2008.
10. Stukas R, Šurkienė G. Įvairaus amžiaus vaikų mityba ir jos vertinimas. Vilnius, 2003.
11. Labanauskas L, Rokaitė R, Kučinskienė R. Sveiko vaiko maitinimas: mokomoji knyga. Kaunas: KMU leidykla, 2008.
12. Labanauskas L, Rokaitė R ir kt. Universiteto vadovėlis. Vaikų dietologija. Kaunas, 2009.
13. Stukas R, Šurkienė G. Mityba ir jos vertinimas: mokomoji knyga. Vilnius: VU leidykla, 2009.
14. Poškuvienė R. Mityba. Judėjimas. Vilnius: VPU, 2006.
15. Dregval L, Petrauskienė A, Petkutė S. Šeimų, auginančių ikimokyklinio amžiaus vaikus, kai kurie gyvensenos ypatumai. *Medicina (Kaunas)*. 2007;43(10):12-19.
16. Griškonis S, Strukčinskienė B, Strazdienė N. Vakarų Lietuvos ikimokyklinio amžiaus vaikų mitybos ypatumai: Šilutės rajono atvejis. *Sveikatos mokslai*. 2011;4(21):42-47.
17. Ikimokyklinio amžiaus vaikų maitinimosi ypatumų savaitgaliais ir švenčių dienomis tyrimas. Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centras. Vilnius, 2012. Prieiga per internetą: <[http://smlpc.lt/lt/mityba\\_ir\\_fizinis\\_aktyvumas/mitybos\\_duomenu\\_baze/vaiku\\_mitybos\\_tyrimai.html](http://smlpc.lt/lt/mityba_ir_fizinis_aktyvumas/mitybos_duomenu_baze/vaiku_mitybos_tyrimai.html)>.
18. Šopagienė D, Strukčinskienė B, Stasiuvienė D ir kt. Ikimokyklinio amžiaus vaikų mitybos ypatumai Klaipėdos mieste. *Sveikatos mokslai*. 2013;1(23):37-41.
19. Sveikatos apsaugos ministro 2011 m. lapkričio 11 d. įsakymas Nr. V-964 „Dėl maitinimo organizavimo ikimokyklinio ugdymo, bendrojo ugdymo mokyklose ir vaikų socialinės globos įstaigose tvarkos aprašo patvirtinimo“. *Žin.* 2011;140-6573.

## Peculiarities of nutrition among preschool children who do not attend preschool institutions

Roma Bartkevičiūtė<sup>1, 2</sup>, Albertas Barzda<sup>1, 2</sup>, Ignė Baltušytė<sup>1</sup>, Rimantas Stukas<sup>2</sup>, Sandra Bartkevičiūtė<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Health Education and Disease Prevention Center, <sup>2</sup>Faculty of Medicine of Vilnius University

### Summary

**Objective.** To investigate and evaluate nutrition habits among preschool children, who do not attend preschool institutions.

**Data, tools and methods.** Children nutrition habits survey were carried out by interviewing parents, guardians or grandparents about their children frequency of certain products consumption, eating schedule and et cetera. Random sample represents Lithuania preschool children, who do not attend preschool institutions by age groups (from 1 to 3 and from 3 to 7 years), sex and place of residence (urban or rural). A total of 1019 children nutrition habits were analyzed using statistical analysis tool SPSS (Statistical Package for Social Sciences) *version 20.0 for Windows*. The reliability of data difference was determined by chi-square ( $\chi^2$ ) test and were considered statistically significant if  $p \leq 0,05$ .

**Results.** The majority (93,3 %) of preschool children, who do not attend preschool institutions, eat breakfast every day. Only around 60 % of children consume fresh vegetables daily or several times per day, where 68,5 % of them consume fresh fruits and berries. Cereal products are consumed by 75,5 % of children daily or several times per day. Irrespective of age 56,5 % of children consume meat daily, while fish and fish products are consumed only by 43,2 % few times a week. It was established that dairy products are consumed more

frequently than the milk: 41 % of children consume milk and 51,5 % consume dairy products daily or several times per day. Although the majority of children do not consume or consume potatoes, corn, chips and other fried and puffed products rarely, but sweets are not consumed just by over a third of 1–3 age and 3,1 % of 3–7 age children. Moreover, only 7,7 % of parents replied that they never use salt for cooking. Nevertheless, the majority (75,6 %) of parents believe that their children's nutrition is adequate.

**Conclusions.** Not all nutrition habits of preschool children, who do not attend preschool institutions are corresponding healthy nutrition recommendations. However, all children consume various food products and the majority of them consume healthy ones.

**Keywords:** preschool children, nutrition, nutrition habits.

**Correspondence to** Roma Bartkevičiūtė  
Health Education and Disease Prevention Center  
Kalvarijų str. 153, LT-08221 Vilnius, Lithuania  
E-mail: roma.bartkeviciute@smlpc.lt

Received 9 February 2016,  
accepted 4 March 2016