

Ikimokyklinio amžiaus vaikų, nesančių organizuotuose kolektyvuose, mitybos įpročių tyrimas (2014-2015)

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

Tyrimo tikslas – ištirti ir įvertinti ikimokyklinio amžiaus vaikų, nesančių organizuotuose kolektyvuose, t. y. nelankančių ikimokyklinio ugdymo įstaigų, mitybą.

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).

Mitybos įpročiai buvo tiriami anketiniu apklausos būdu apklausiant vaikų tėvus/globėjus/senelius apie vaikų maisto produktų vartojimo dažnumą, maitinimosi režimą ir pan.

Iš viso išanalizuota 1019 ikimokyklinio amžiaus (1–7 m. amžiaus) vaikų anketų, į kurias visus klausimus apie mitybos įpročius atsakė apklausoje dalyvavę respondentai. Nei vienas vaikas nelankė ikimokyklinio ugdymo įstaigos.

Ištirta ir įvertinta 759 (74,5 proc.) nuo 1 iki 3 metų amžiaus vaikų ir 260 (25,5 proc.) 3–7 m. amžiaus vaikų mitybos įpročiai.

Mergaitės sudarė 51,5 proc., berniukai 48,5 proc. visų apklaustųjų ikimokyklinio amžiaus vaikų.

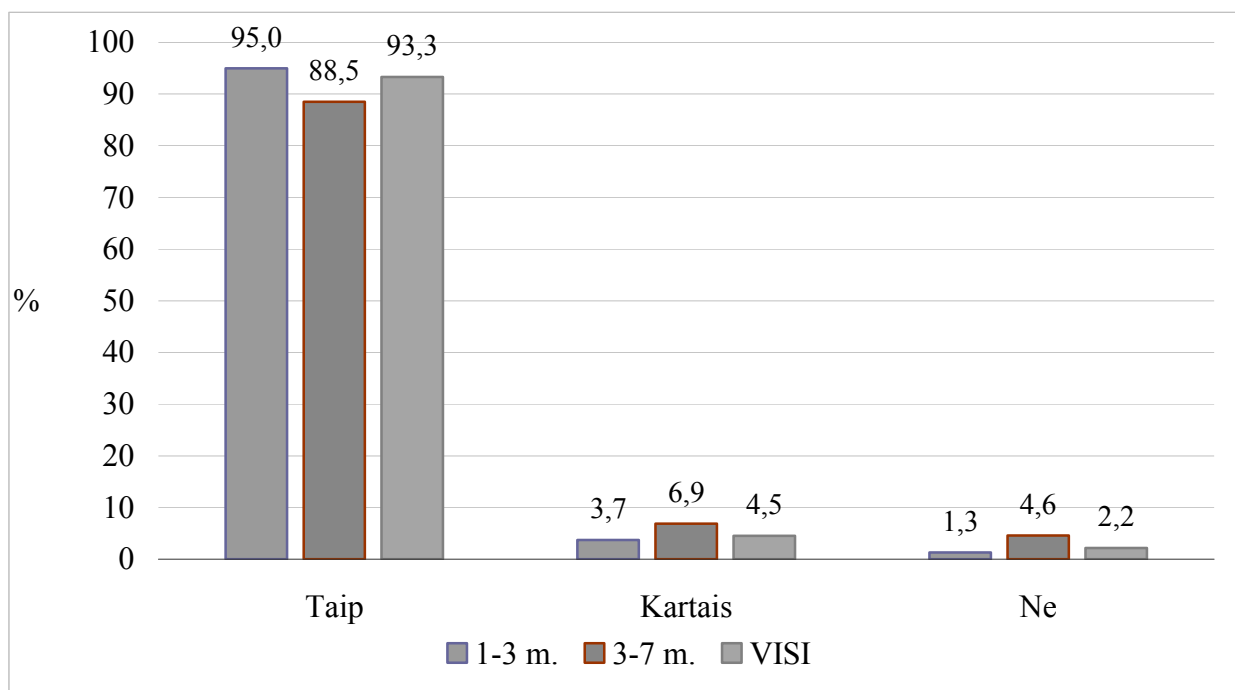
76,3 proc. apklaustųjų ikimokyklinio amžiaus vaikų gyveno mieste (miesto tipo vietovėje) ir 23,7 proc. – kaime (kaimiškoje vietovėje).

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

Ar vaikas pusryčiauja kiekvieną dieną?

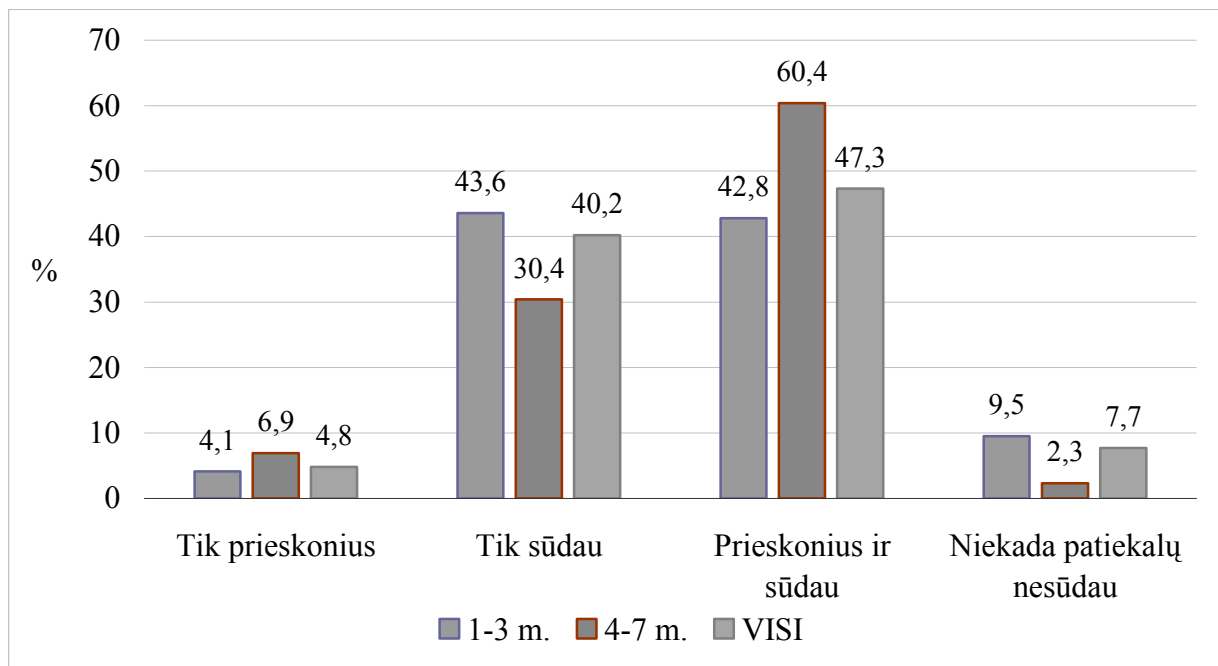
Analizuojant ikimokyklinio amžiaus vaikų mitybos ypatumus, buvo klausiama „Ar Jūsų vaikas pusryčiauja kiekvieną dieną?“. Nustatyta, kad didžioji dauguma (93,3 proc.) apklaustų ikimokyklinio amžiaus vaikų, nelankančių ikimokyklinio ugdymo įstaigų, pusryčius valgo kiekvieną dieną, ir tik pavieniai vaikai (2,2 proc.) kasdien nepusryčiauja (1 pav.).



1 pav. Respondentų atsakymų į klausimą „Ar Jūsų vaikas pusryčiauja kiekvieną dieną?“ pasiskirstymas (proc.)

Ar tėvai (seneliai), gamindami patiekalus, juos sūdo ir ar deda į patiekalus prieskonių?

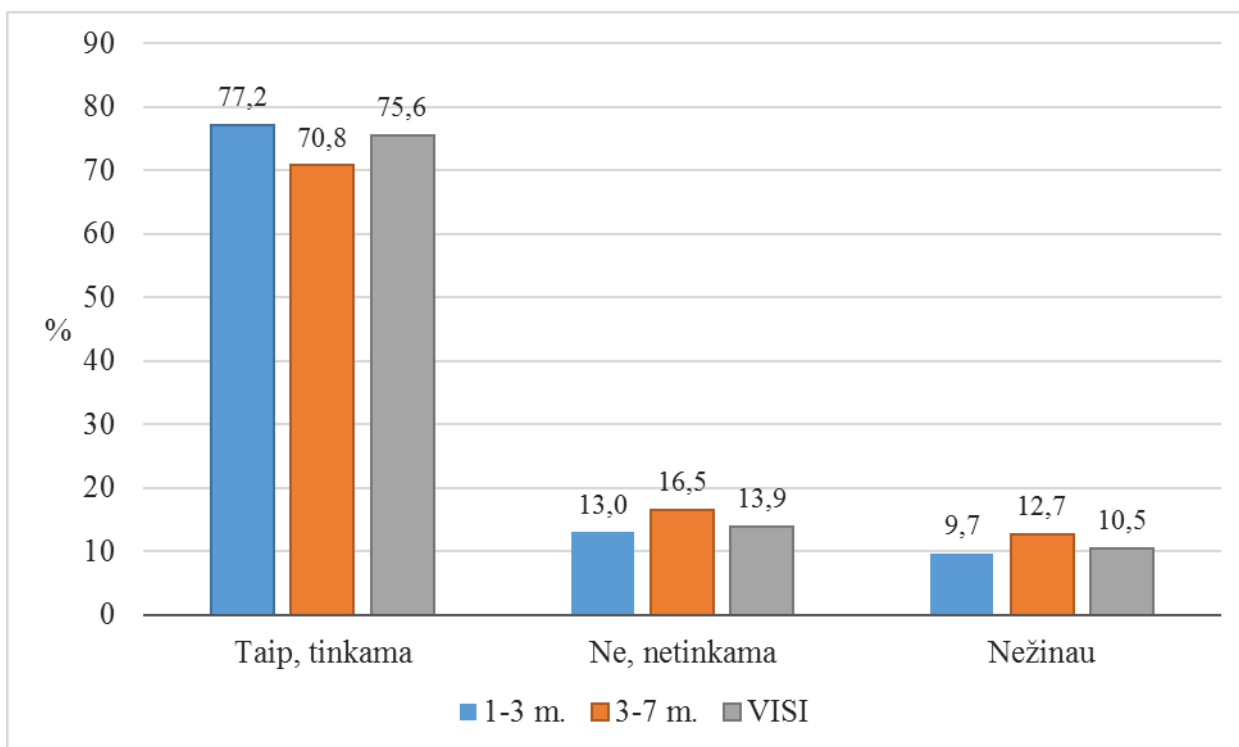
Tėvų (senelių/globėjų) buvo klausiama, ar gamindami patiekalus jie naudoja prieskonius ir ar sūdo patiekalus. Tik 7,7 proc. tėvų atsakė, kad jie niekada nesūdo patiekalų, iš jų nesūdo patiekalų tik 2,3 proc. 3–7 m. amžiaus vaikų tėvų ir tik kas dešimtas (9,5 proc.) 1–3 m. amžiaus vaikų tėvų (2 pav.). 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. atsakė, kad į patiekalus deda tik prieskonius.



2 pav. Respondentų atsakymų į klausimą „Ar gamindami patiekalus naudojate...?“ pasiskirstymas (proc.)

Tėvų nuomonė apie jų vaikų mitybą

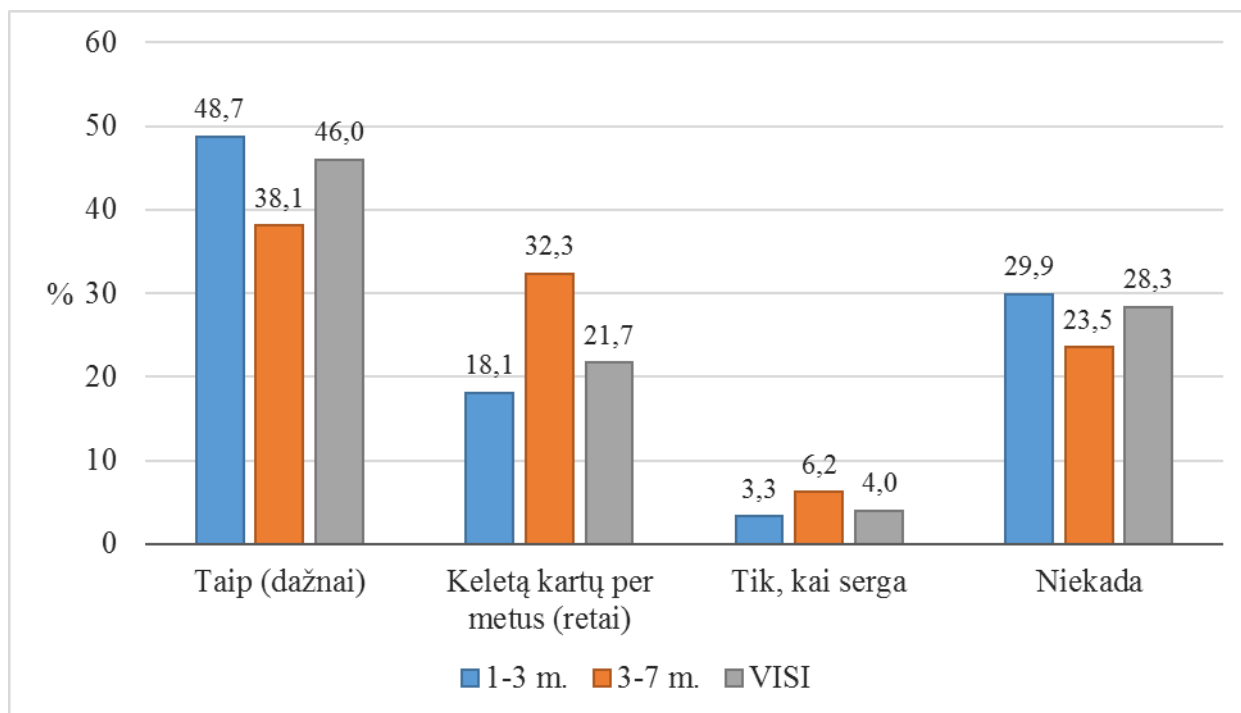
Trys ketvirtadaliai (75,6 proc.) ikimokyklinio amžiaus vaikų tėvų mano, kad jų vaikų mityba yra tinkama; kaip tinkamą savo vaikų mitybą daugiau vertina jaunesniųjų (1–3 m.) negu vyresniųjų (3–7 m.) vaikų tėvų (3 pav.). Maždaug kas septintas (13,9 proc.) ikimokyklinio amžiaus vaikų tėvų savo vaikų mitybą vertina kaip netinkamą ir kas dešimtas – nežino kaip ją vertinti.



3 pav. Respondentų atsakymų į klausimą „Ar manote, kad Jūsų vaiko mityba tinkama, t. y. su maistu gauna visas reikiamas medžiagas?“ pasiskirstymas (proc.)

Maisto papildų vartojimas

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 papildus duoda vaikams tik tada, kai vaikas serga (4 proc.); kas penktas (21,7 proc.) tėvų atsakė, kad vaikams maisto papildų duoda retai, t. y. tik keletą kartų metus ir 46 proc. tėvų atsakė, kad maisto papildus vaikams duoda dažnai (4 pav.). Daugiau jaunesnių (1–3 m.) negu vyresnių (3–7 m.) vaikų tėvų atsakė, kad vaikams maisto papildus duoda dažnai – atitinkamai 48,7 proc. ir 38,1 proc.

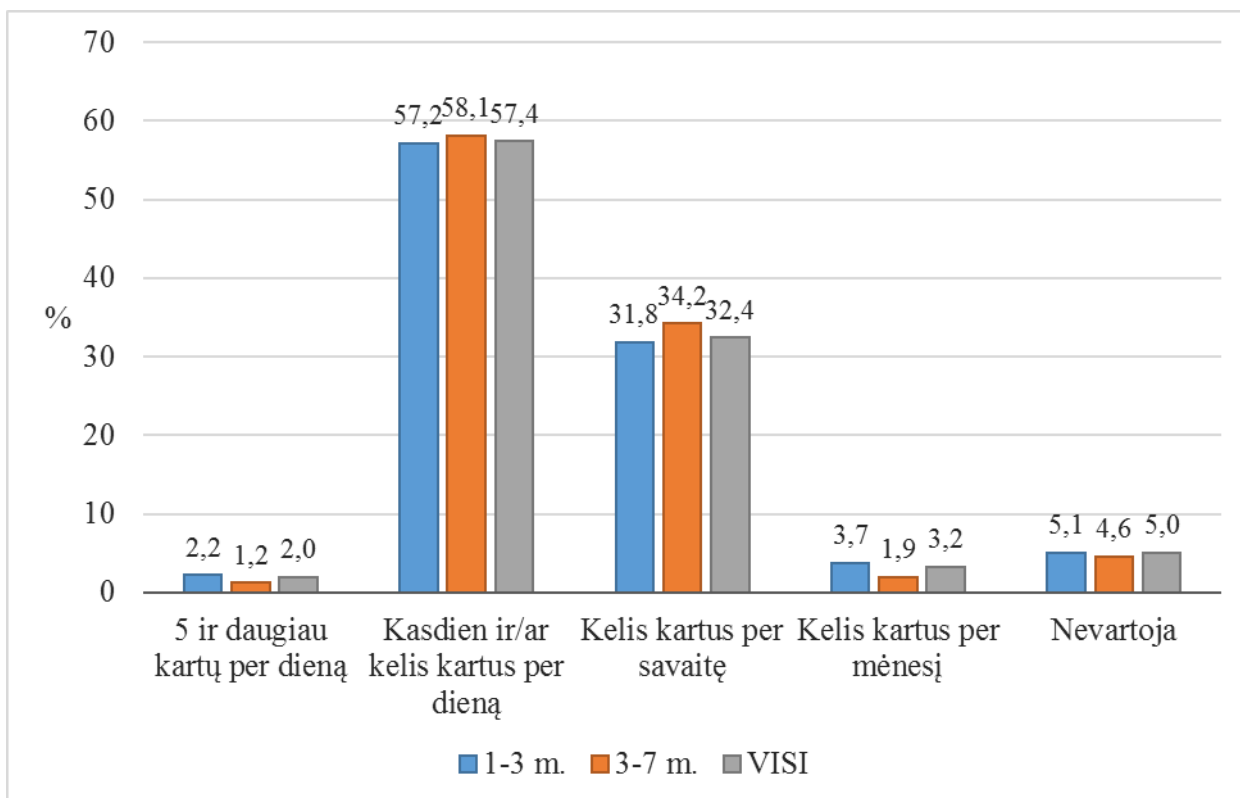


4 pav. Respondentų atsakymų į klausimą „Ar duodate vaikui maisto papildų (vitaminų, mineralų ir t.t.)?“ pasiskirstymas (proc.)

Kai kurių maisto produktų vartojimo dažnumas

Šviežių daržovių vartojimo dažnumas

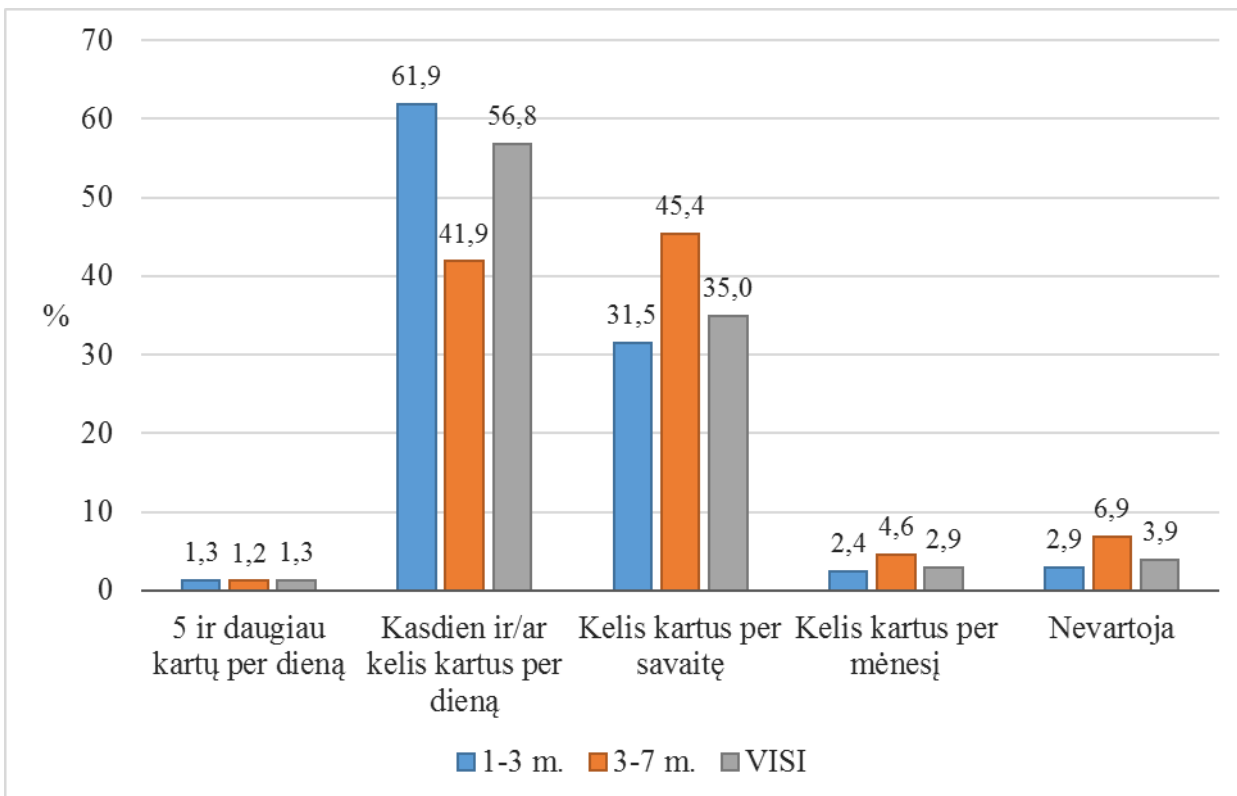
Kaip matome iš 5 pav. pateiktų duomenų, šviežių daržovių vartojimo dažnumas tarp skirtingų vaikų amžiaus grupių beveik visiškai nesiskiria. Kasdien ir kelis kartus per dieną šviežias daržoves vartoja apie 60 proc. tiek jaunesnių (1–3 m.), tiek vyresnių (3–7 m.) ikimokyklinio mažiaus vaikų (5 pav.). Deja, nustatyta, kad daugiau kaip trečdalis ikimokyklinio amžiaus vaikų (tiek jaunesnių, tiek vyresnių) šviežias daržoves 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 nevartoja.



5 pav. Respondentų pasiskirstymas (proc.) pagal **šviežių daržovių (išskyrus bulves)** vartojimo dažnumą

Virtų ar keptų daržovių vartojimo dažnumas

Nustatyta, kad virtas arba keptas daržoves (išskyrus bulves) dažniau vartoja jaunesni (1–3 m.) negu vyresni (3–7 m.) ikimokyklinio mažiaus vaikai: 63,2 proc. jaunesnių (1–3 m.) ir 43,1 proc. vyresnių (3–7 m.) ikimokyklinio mažiaus vaikų kasdien ir kelis kartus per dieną vartoja virtas arba keptas daržoves (išskyrus bulves) ir kiek daugiau kaip trečdalis jaunesnių vaikų ir beveik kas antras vyresnių ikimokyklinio amžiaus vaikų jas vartoja retai (kelis kartus per savaitę arba net kelis kartus per mėnesį) (6 pav.).



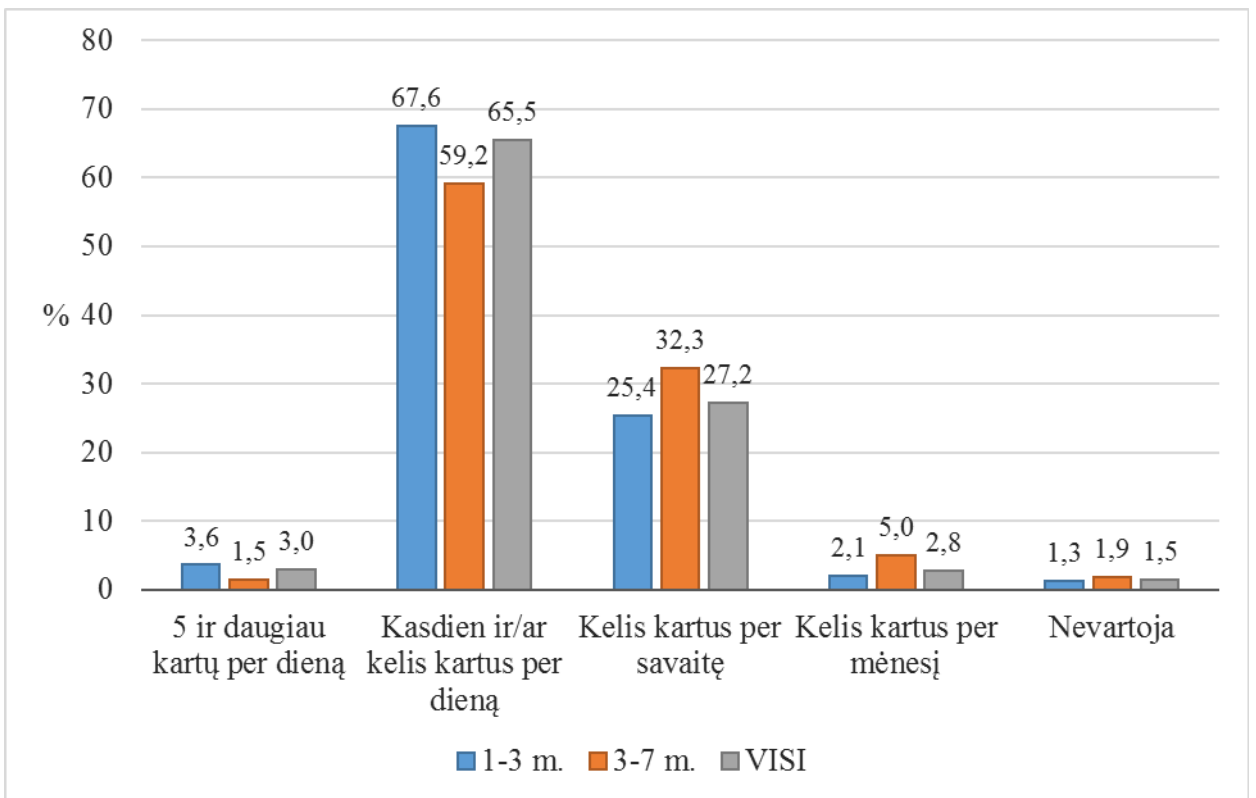
6 pav. Respondentų pasiskirstymas (proc.) pagal **virtų/keptų daržovių (išskyrus bulves)** vartojimo dažnumą

Šviežių vaisių ir uogų vartojimo dažnumas

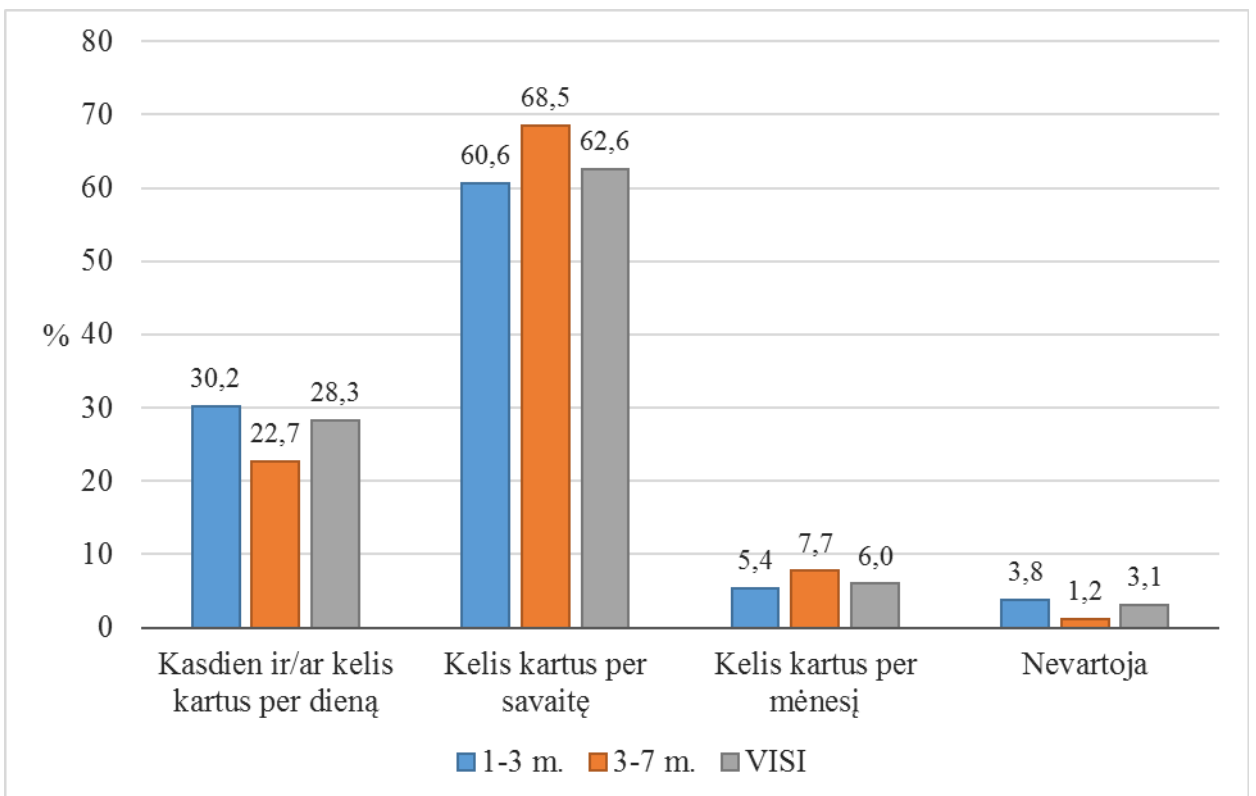
Nustatyta, kad ikimokyklinio amžiaus vaikai šviežius vaisius ir uogas vartoja dažniau negu šviežias ar (ir) virtas ar keptas daržoves (5, 6 ir 7 pav.). Kasdien ir kelis kartus per dieną šviežius vaisius ir uogas vartoja 71,2 proc. jaunesnių (1–3 m. amžiaus) ir 60,7 proc. vyresnių (3–7 m. amžiaus) ikimokyklinio mažiau vaikų, tačiau beveik kas trečias (27,2 proc.) ikimokyklinio amžiaus vaikas juos vartoja tik kelis kartus per savaitę (7 pav.).

Bulvių (virtų, keptų, bulvių košių ir kt.) vartojimo dažnumas

Dauguma (62,6 proc.) ikimokyklinio amžiaus vaikų bulves (virtas, keptas, bulvių košes ir kt.) vartoja kelis kartus per savaitę, o kasdien ir (ar) kelis kartus per dieną jas vartoja mažiau kaip trečdalis vaikų, iš kurių 30,2 proc. jaunesnių (1–3 m. amžiaus) ir 22,7 proc. vyresnių (3–7 m. amžiaus) (8 pav.).



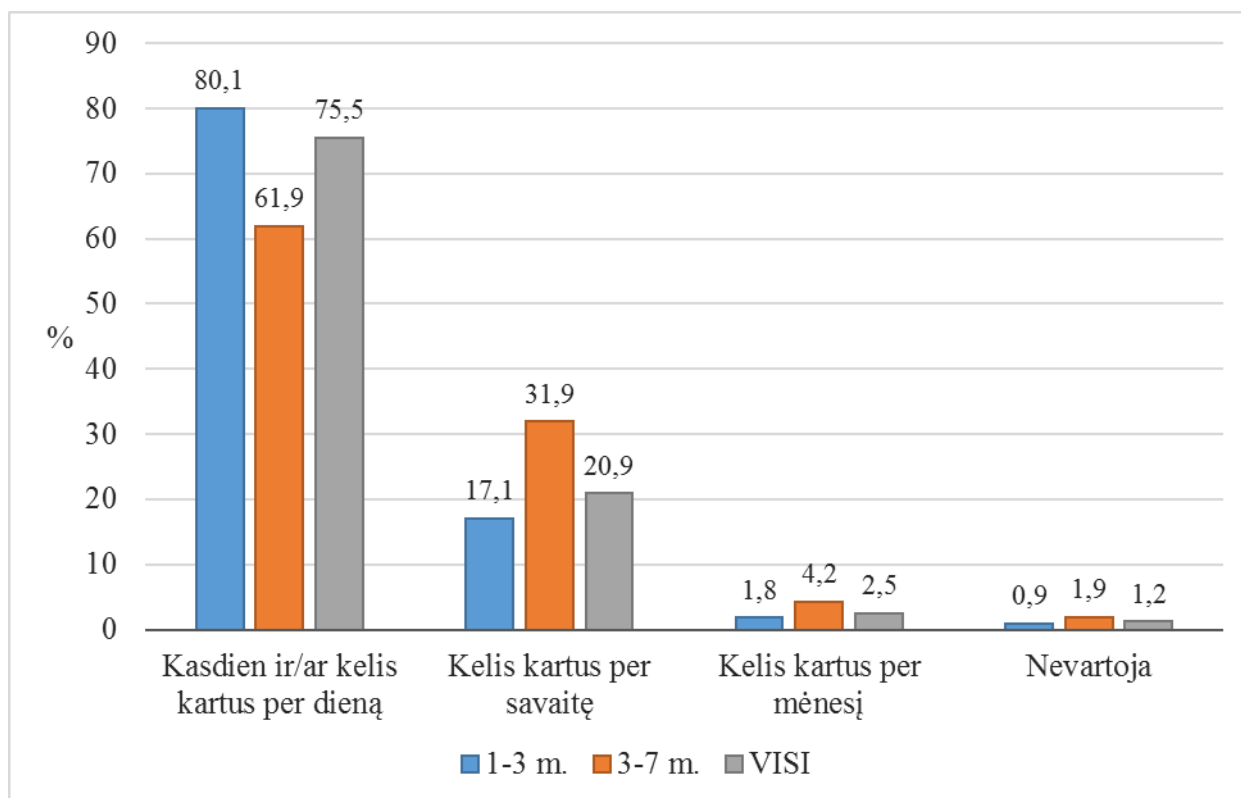
7 pav. Respondentų pasiskirstymas (proc.) pagal šviežių vaisių ir uogų vartojimo dažnumą



8 pav. Respondentų pasiskirstymas (proc.) pagal bulvių (virtų, keptų, bulvių košių ir kt.) vartojimo dažnumą

Grūdų produktų (košių, duonos ir kt.) vartojimo dažnumas

Dažniausiai ikimokyklinio amžiaus vaikai vartoja grūdų produktus (košes, duoną ir kt.): kasdien ir (ar) kelis kartus per dieną juos vartoja 75 proc. vaikų, iš kurių 80,1 proc. jaunesnių (1–3 m. amžiaus) ir 61,9 proc. vyresnių (3–7 m. amžiaus) (9 pav.). Trečdalis vyresnių (3–7 m. amžiaus) ir kas šeštas jaunesnis (1–3 m. amžiaus) ikimokyklinio amžiaus vaikas grūdų produktus vartoja kelis kartus per savaitę; grūdų produktų nevartoja tik pavieniai vaikai (1,2 proc.).



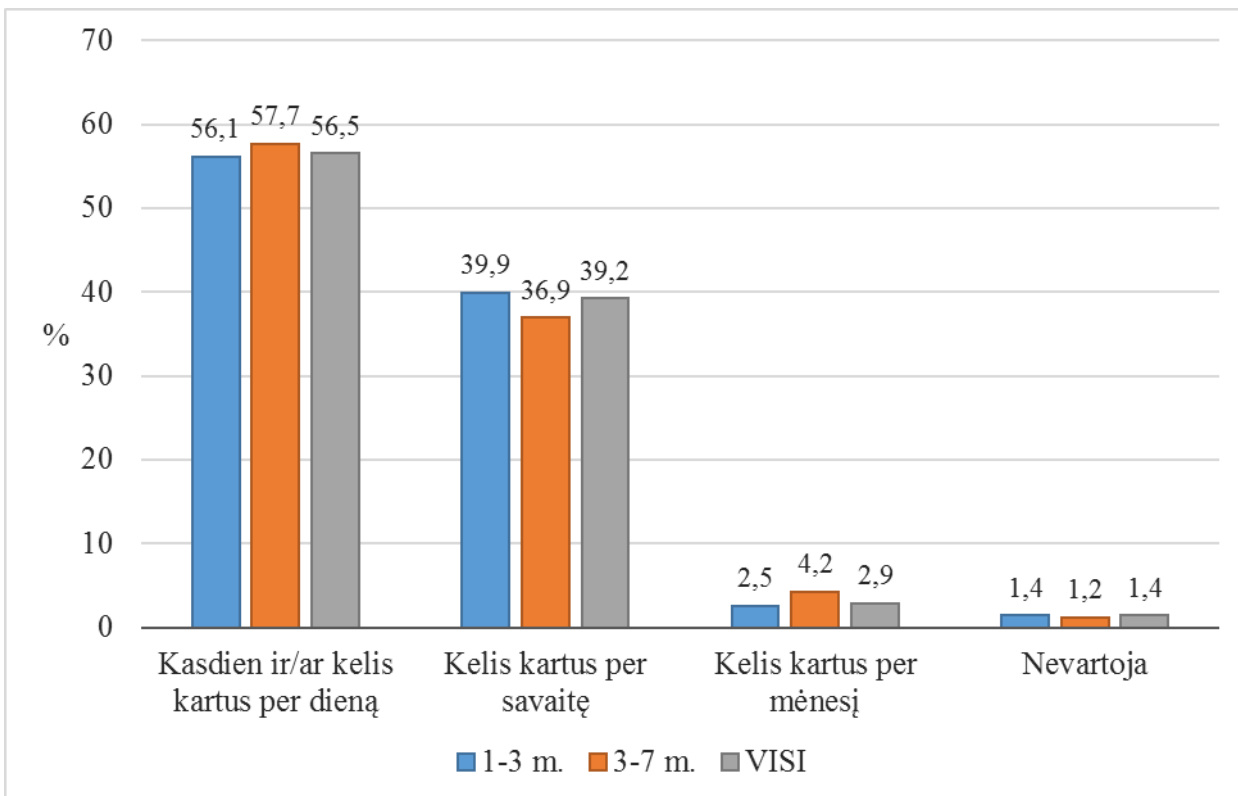
9 pav. Respondentų pasiskirstymas (proc.) pagal grūdų produktų (košių, duonos ir kt.) vartojimo dažnumą

Mėsos (vištienos, jautienos ir kt.) ir jos produktų vartojimo dažnumas

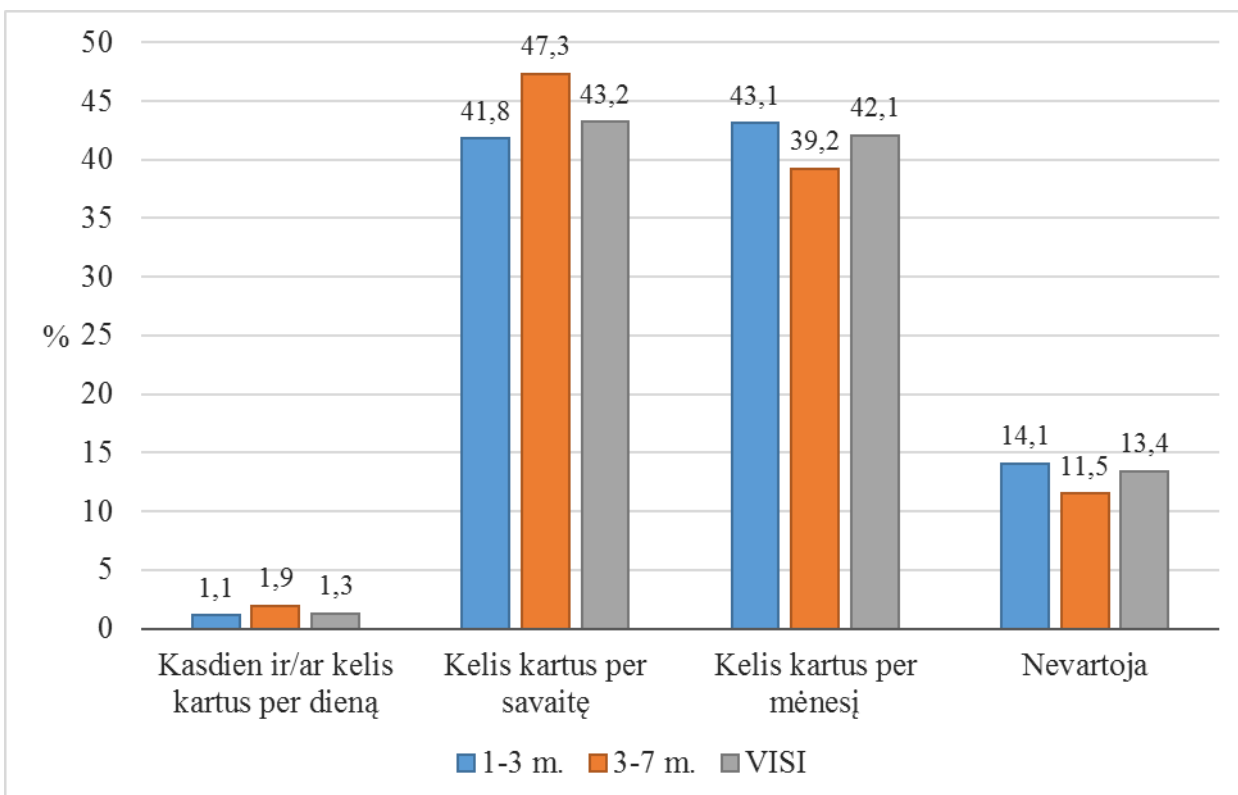
Nepriklausomai nuo vaikų amžiaus daugiau kaip kas antras (56,5 proc.) ikimokyklinukas kasdien vartoja mėsą; kelis kartus per savaitę ją vartoja 39,2 proc. vaikų (10 pav.). Labai retai (kelis kartus per mėnesį) mėsą vartoja 2,9 proc. vaikų ir jos visai nevartoja – pavieniai (1,4 proc.) vaikai.

Žuvies ir žuvies produktų vartojimo dažnumas

43,2 proc. ikimokyklinio amžiaus vaikų žuvį ir žuvies produktus vartoja kelis kartus per savaitę ir panaši dalis (42,1 proc.) šiuos produktus vartoja labai retai – kelis kartus per mėnesį (11 pav.). Žuvies ir žuvies produktų vartojimo dažnumas pagal vaikų amžiaus grupes panašus, nors nežymiai dažniau šiuos produktus vartoja 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 nevartoja.



10 pav. Respondentų pasiskirstymas (proc.) pagal **mėsos (vištienos, jautienos ir kt.) ir jos produktų** vartojimo dažnumą

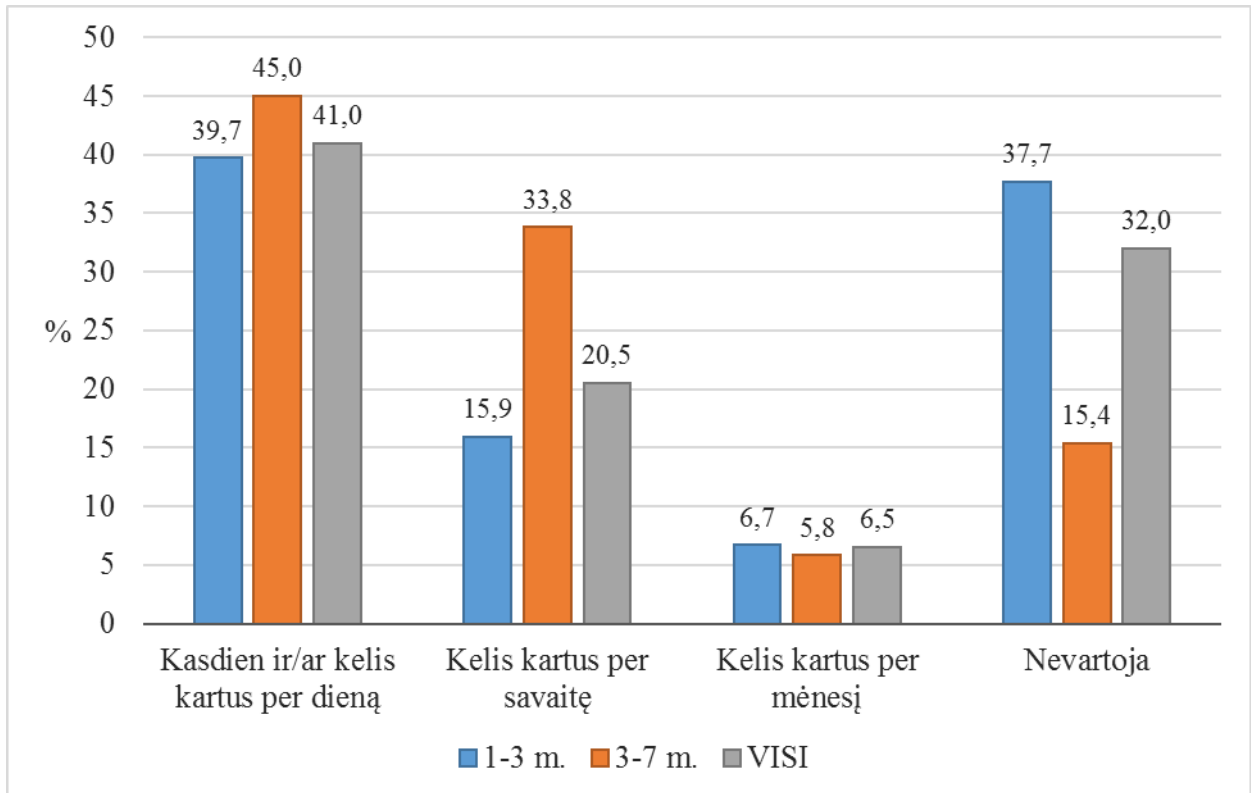


11 pav. Respondentų pasiskirstymas (proc.) pagal **žuvies ir žuvies produktų** vartojimo dažnumą

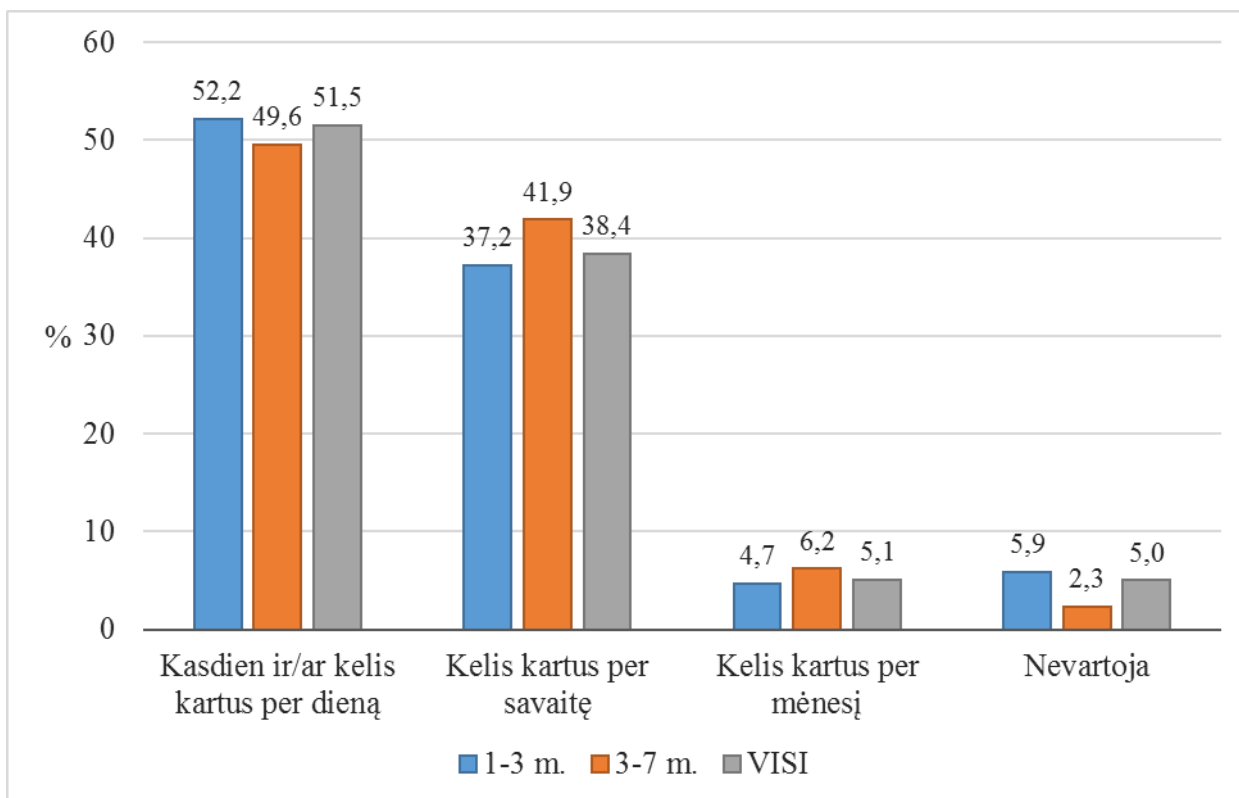
Pieno ir pieno produktų (varškės, varškės sūrelių, jogurtų ir kt.) vartojimo dažnumas

Ikimokyklinio amžiaus vaikai pieno produktus (varškės, varškės sūrelių, jogurtų ir kt.) vartoja santykinai dažniau negu pienu (12 ir 13 pav.): kasdien ir (ar) kelis kartus per dieną pienu vartoja 41 proc., o pieno produktus – 51,5 proc. vaikų; pienu nevirtoja 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 nevirtoja tik 5 proc. vaikų, iš kurių 5,9 proc. jaunesnių ir 2,3 proc. vyresnių.

Pienu daugiau vartoja vyresnių (3–7 m. amžiaus), negu jaunesnių (1–3 m. amžiaus) vaikų, o pieno produktų vartojimo dažnumas pagal vaikų amžiaus grupes beveik nesiskiria.



12 pav. Respondentų pasiskirstymas (proc.) pagal **pieno vartojimo** dažnumą



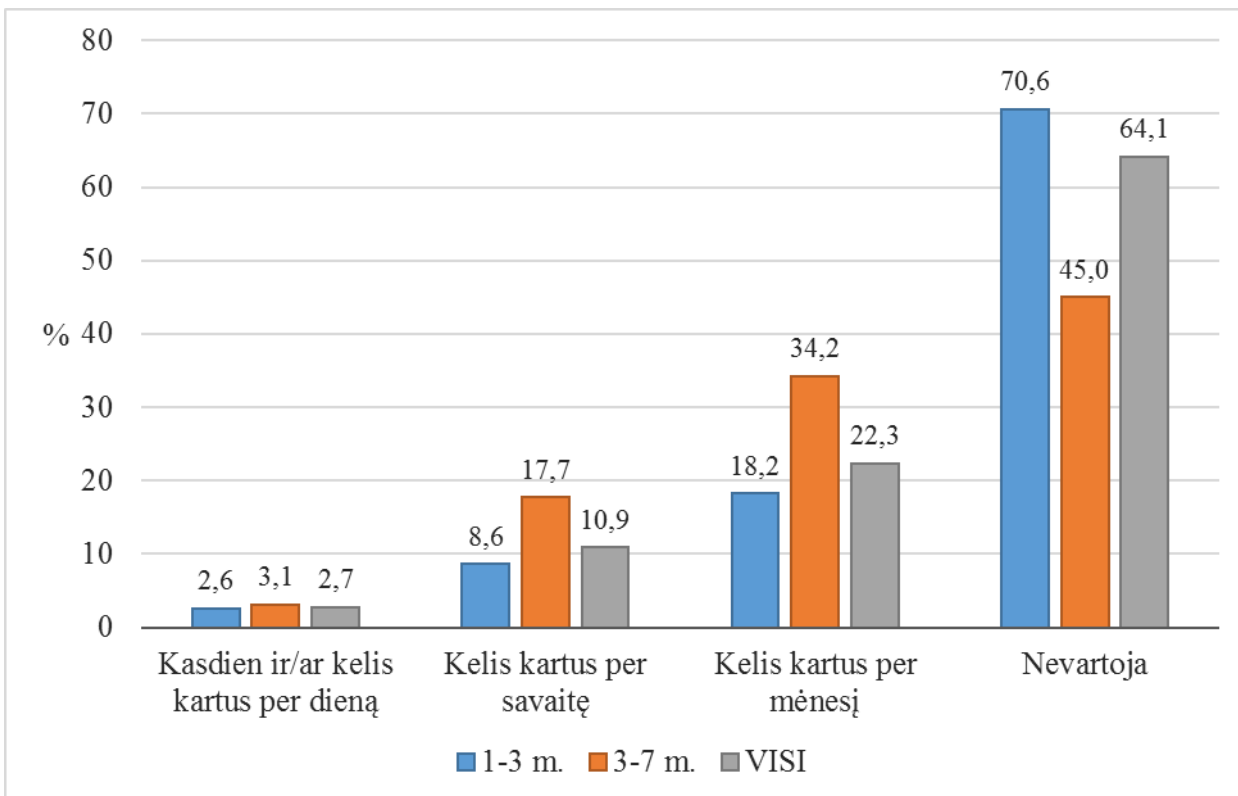
13 pav. Respondentų pasiskirstymas (proc.) pagal **pieno produktų (varškės, varškės sūrelių, jogurtų ir kt.)** vartojimo dažnumą

Bulvių, kukurūzų ir kt. traškučių, skrudintų ir spragintų gaminių vartojimo dažnumas

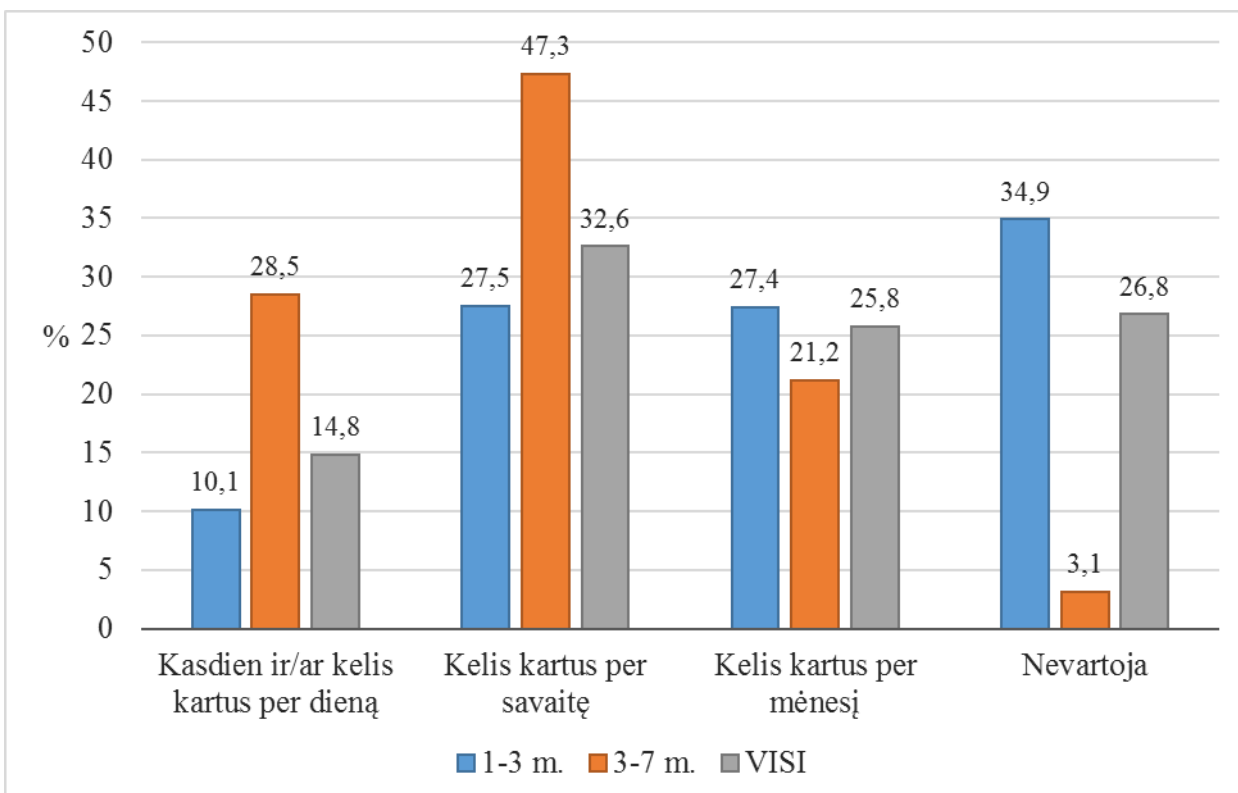
Nustatyta, kad didžioji dalis ikimokyklinio mažiau vaikų nevirtuoja (64,1 proc.) arba vartoja labai retai (kelis kartus per mėnesį) (22,3 proc.) bulvių, kukurūzų ir kt. traškučius, skrudintus ir spragintus gaminius; kelis kartus per savaitę juos vartoja 8,6 proc. jaunesnių (1–3 m. amžiaus) ir 17,7 proc. vyresnių (3–7 m. amžiaus) vaikų (14 pav.).

Saldumynų (šokolado, saldainių, pyragaičių, tortų ir kt.) vartojimo dažnumas

Jeigu yra nustatyta, kad didžioji dalis ikimokyklinio mažiau vaikų nevirtuoja arba vartoja labai retai (kelis kartus per mėnesį) bulvių, kukurūzų ir kt. traškučius, skrudintus ir spragintus gaminius, tai saldumynų (šokolado, saldainių, pyragaičių, tortų ir kt.) nevirtuoja tik daugiau kaip trečdalis (34,9 proc.) jaunesnių (1–3 m. amžiaus) ir tik 3,1 proc. vyresnių (3–7 m. amžiaus) vaikų (15 pav.), nors taip pat kas antras (58,4 proc.) ikimokyklinukas saldumynus vartoja retai (kelis kartus per savaitę ar per mėnesį). Kas dešimtas (10,1 proc.) 1–3 m. amžiaus ir tik kiek mažiau kaip kas trečias (28,5 proc.) 3–7 m. amžiaus vaikų saldumynus vartoja kasdien ir (ar) kelis kartus per dieną.



14 pav. Respondentų pasiskirstymas (proc.) pagal **bulvių, kukurūzų ir kitų traškučių, skrudintų ir spragintų gaminių** vartojimo dažnumą



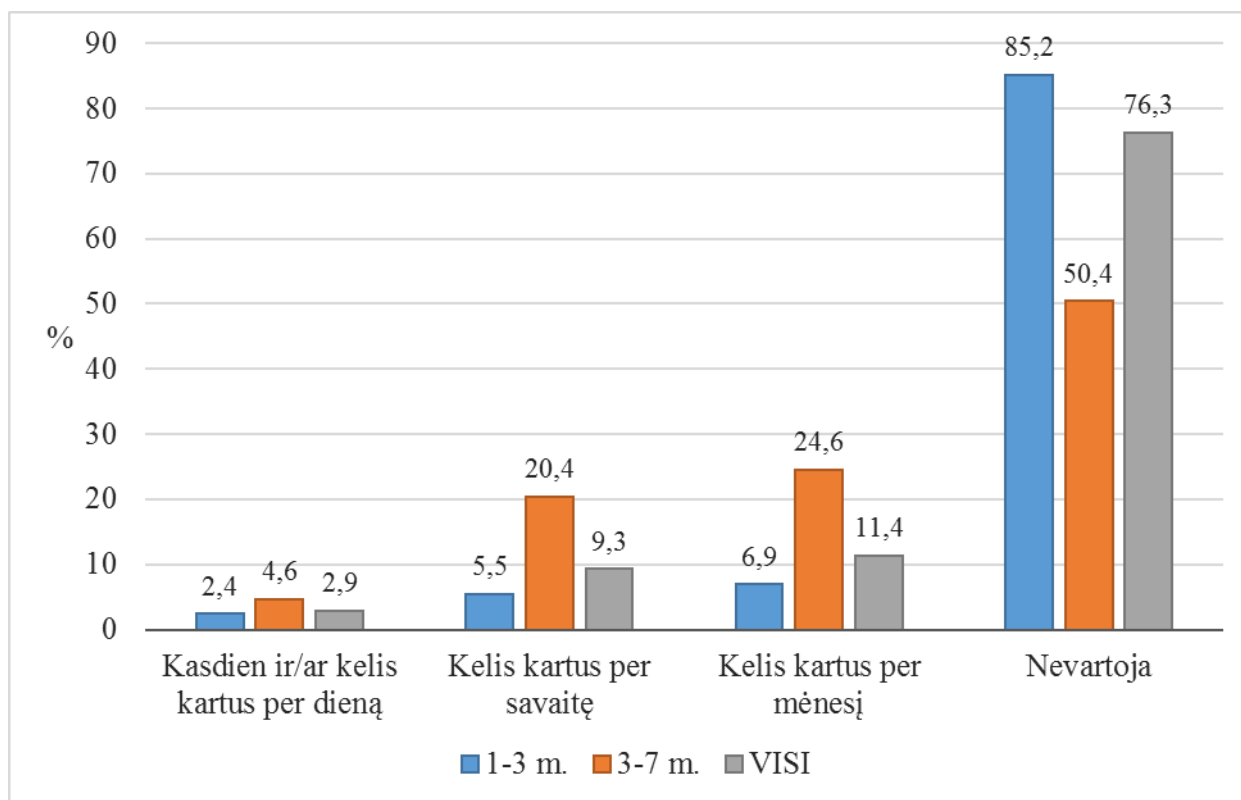
15 pav. Respondentų pasiskirstymas (proc.) pagal **saldumynų (šokolado, saldainių, pyragaičių, tortų ir kt.)** vartojimo dažnumą

Įvairių gazuotų ir (ar) saldžių gėrimų vartojimo dažnumas

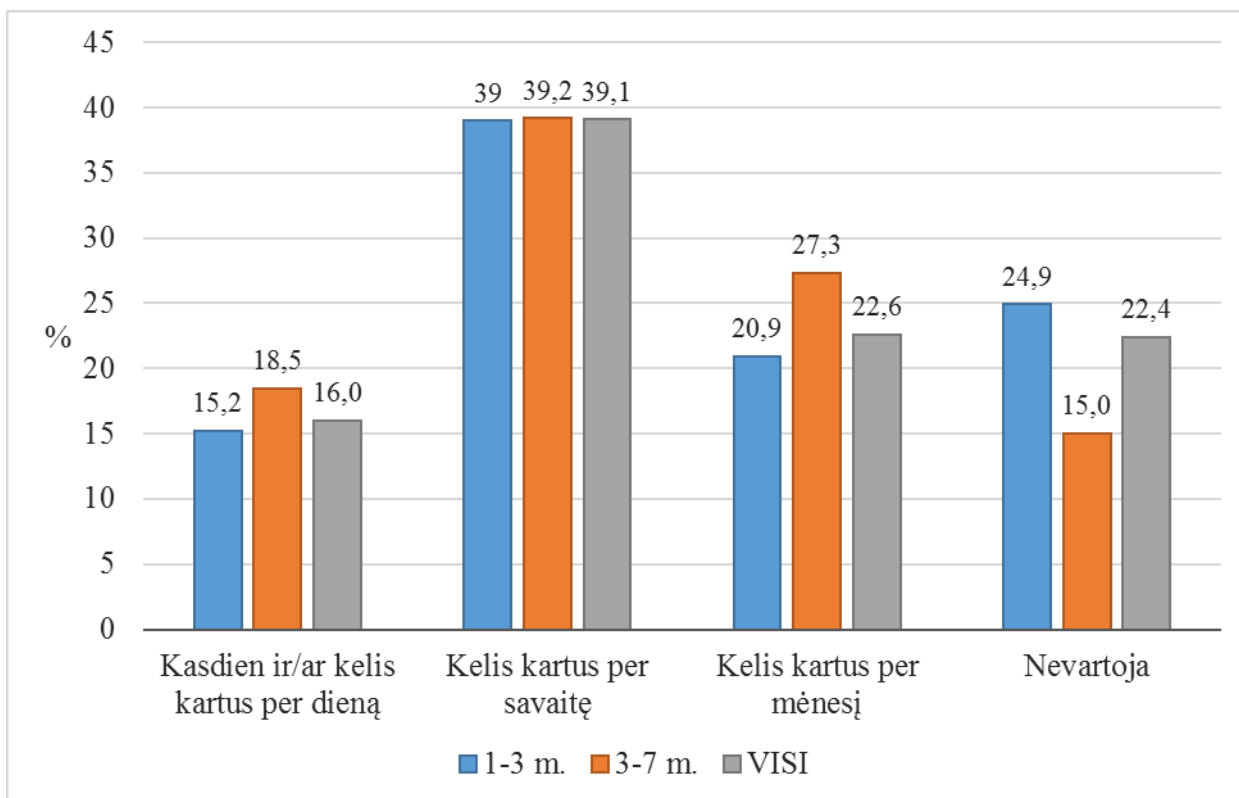
Nustatyta, kad 85,2 proc. jaunesnių (1–3 m. amžiaus) ir 50,4 proc. vyresnių (3–7 m. amžiaus) vaikų nevalo įvairių gazuotų ir (ar) saldžių gėrimų (16 pav.), tačiau tarp 3–7 m. amžiaus vaikų beveik kas penktas (20,4 proc.) vaikas juos vartoja kelis kartus per savaitę ir 4,6 proc. – kasdien ar kelis kartus per dieną (16 pav.).

Šviežių sulčių vartojimo dažnumas

Didesnė dalis vaikų (39,1 proc.) šviežias sultis vartoja kelis kartus per savaitę, o kasdien ir (ar) kelis kartus per dieną jas vartoja 15,2 proc. jaunesnių (1–3 m. amžiaus) ir 18,5 proc. vyresnių (3–7 m. amžiaus) vaikų; kas ketvirtas-penktas vaikas šviežias sultis vartoja retai (keis kartus per mėnesį); 24,9 proc. jaunesnių ir 15,0 proc. vyresnių ikimokyklinio mažiau vaikų sulčių nevalo (17 pav.).



16 pav. Respondentų pasiskirstymas (proc.) pagal įvairių gazuotų ir/ar saldžių gėrimų vartojimo dažnumą



17 pav. Respondentų pasiskirstymas (proc.) pagal šviežių sulčių vartojimo dažnumą

IŠVADOS

1. Nustatyta, kad didžioji dauguma (93,3 proc.) apklaustų ikimokyklinio amžiaus vaikų, nelankančių ikimokyklinio ugdymo įstaigų, pusryčius valgo kiekvieną dieną.

2. Tik 7,7 proc. tėvų atsakė, kad jie niekada nesūdo patiekalų ir tik 4,8 proc. atsakė, kad į patiekalus deda tik prieskonius.

3. Trys ketvirtadaliai (75,6 proc.) ikimokyklinio amžiaus vaikų tėvų mano, kad jų vaikų mityba yra tinkama.

4. Maždaug trečdalis tėvų arba niekada neduoda vaikams maisto papildų (28,3 proc.) arba maisto papildus duoda vaikams tik tada, kai vaikas serga (4 proc.); 46 proc. tėvų – maisto papildus vaikams duoda dažnai.

5. Kasdien ir kelis kartus per dieną šviežias daržoves vartoja apie 60 proc. tiek jaunesnių (1–3 m.), tiek vyresnių (3–7 m.) ikimokyklinio mažiaus vaikų, tačiau daugiau kaip trečdalis ikimokyklinio amžiaus vaikų šviežias daržoves vartoja tik kelis kartus per savaitę.

6. Virtas arba keptas daržoves (išskyrus bulves) dažniau vartoja jaunesni negu vyresni ikimokyklinio mažiaus vaikai: atitinkamai 63,2 proc. ir 43,1 proc. vaikų. Bulves (virtas, keptas, bulvių košes ir kt.) dauguma (62,6 proc.) ikimokyklinio amžiaus vaikų vartoja kelis kartus per savaitę.

7. Ikimokyklinio amžiaus vaikai šviežius vaisius ir uogas vartoja dažniau negu šviežias ar (ir) virtas ar keptas daržoves. Kasdien ir kelis kartus per dieną šviežius vaisius ir uogas vartoja 71,2 proc. jaunesnių ir 60,7 proc. vyresnių vaikų, tačiau beveik kas trečias ikimokyklinio amžiaus vaikas juos vartoja tik kelis kartus per savaitę.

8. Dažniausiai ikimokyklinio amžiaus vaikai vartoja grūdų produktus (košes, duoną ir kt.): kasdien ir (ar) kelis kartus per dieną juos vartoja 75 proc. vaikų, iš kurių 80,1 proc. jaunesnių (1–3 m. amžiaus) ir 61,9 proc. vyresnių (3–7 m. amžiaus).

9. Mėsą kasdien vartoja daugiau kaip kas antras (56,5 proc.) ikimokyklinukas; 39,2 proc. vaikų ją vartoja kelis kartus per savaitę; mėsos nevartoja – pavieniai (1,4 proc.) vaikai.

10. 43,2 proc. ikimokyklinio amžiaus vaikų žuvį ir žuvies produktus vartoja kelis kartus per savaitę ir panaši dalis šiuos produktus vartoja kelis kartus per mėnesį; 13,4 proc. vaikų žuvies ir jos produktų nevartoja.

11. Vaikai pieno produktus (varškės, varškės sūrelių, jogurtų ir kt.) vartoja santykinai dažniau negu pieną: kasdien ir (ar) kelis kartus per dieną pieną vartoja 41 proc., o pieno produktus – 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); pieno produktų nevartoja tik 5 proc. vaikų.

12. Didžioji dalis ikimokyklinio mažiaus vaikų nevartoja (64,1 proc.) arba vartoja labai retai (kelis kartus per mėnesį) (22,3 proc.) bulvių, kukurūzų ir kitus traškučius, skrudintus ir spragintus gaminius.

13. Saldumynų (šokolado, saldainių, pyragaičių, tortų ir kt.) nevartoja tik daugiau kaip trečdalis jaunesnių ir tik 3,1 proc. vyresnių vaikų, tačiau kas dešimtas (10,1 proc.) 1–3 m. amžiaus ir tik kiek mažiau kaip kas trečias (28,5 proc.) 3–7 m. amžiaus vaikų saldumynus vartoja kasdien ir (ar) kelis kartus per dieną.

14. 85,2 proc. 1–3 m. ir 50,4 proc. 3–7 m. amžiaus vaikų nevartoja įvairių gazuotų ir (ar) saldžių gėrimų, tačiau tarp 3–7 m. amžiaus vaikų beveik kas penktas (20,4 proc.) vaikas juos vartoja kelis kartus per savaitę ir 4,6 proc. – kasdien ar kelis kartus per dieną.

15. Didesnė dalis vaikų (39,1 proc.) šviežias sultis vartoja kelis kartus per savaitę; 24,9 proc. jaunesnių ir 15,0 proc. vyresnių ikimokyklinio mažiaus vaikų sulčių nevartoja.

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