

SVEIKATOS MOKYMO IR LIGŲ PREVENCIJOS CENTRAS

**MOKYKLINIO AMŽIAUS VAIKŲ MITYBOS ĮPROČIŲ, FAKTINĖS MITYBOS IR
FIZINIO AKTYVUMO ĮPROČIŲ TYRIMO (2019-2020) ATASKAITA**

Ataskaitą parengė:

Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centras

(R. Bartkevičiūtė, A. Barzda, G. Bulotaitė, R. Miliauskė, V. Drungilas)

2020 12 30

Vilnius

TURINYS

1. Įvadas	3
2. TYRIMO METODIKA	3
3. TYRIMŲ REZULTATAI	6
3.1. Respondentų charakteristika	6
3.2. Mokyklinio amžiaus vaikų MITYBOS ĮPROČIAI	7
3.3. Mokyklinio amžiaus vaikų FIZINIO AKTYVUMO ĮPROČIAI	45
3.4. Mokyklinio amžiaus vaikų FAKTINĖ MITYBA:	63
3.4.1. Maisto produktų suvartojimas	63
3.4.2. Energijos ir maistinių medžiagų suvartojimas	70
4. APIBENDRINIMAS IR IŠVADOS	79
5. Literatūra	89

1. Įvadas

Vykdančios 2014–2020 m. Europos Sąjungos fondų investicijų programos 8 prioriteto „Socialinės įtraukties didinimas ir kova su skurdu“ įgyvendinimo priemonės Nr. 08.4.2-ESFA-V-622 „Vaikų ligų, traumų ir nelaimingų atsitikimų profilaktika, sveikatos priežiūros paslaugų vaikams prieinamumo ir kokybės gerinimas“ projektą „Vaikams ir paaugliams palankių, kokybiškų ir veiksmingų visuomenės sveikatos priežiūros paslaugų plėtojimas“ 2018 m. rugsėjo mėn. – 2019 m. lapkričio mėn. buvo atliekamas mokyklinio amžiaus vaikų faktinės mitybos ir fizinio aktyvumo tyrimas (toliau – Tyrimas).

Tyrimą atsitiktinės atrankos būdu atrinktose bendrojo ugdymo programose vykdančiose mokyklose atliko UAB „Eurointegracijos projektai“ (viešųjų pirkimų būdu buvo įsigytos tyrimo atlikimo (apklausos) paslaugos). Tyrimo duomenis apdorojo ir duomenų analizę atliko Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centro specialistai.

Tyrimo tikslas – ištirti Lietuvos 10-ties apskričių bendrojo ugdymo mokyklas lankančių mokyklinio amžiaus vaikų faktišką mitybą bei mitybos ir fizinio aktyvumo įpročius.

Tyrimo uždaviniai:

- 1) ištirti mokyklinio amžiaus vaikų mitybos įpročius (maisto produktų vartojimo dažnumą, maitinimosi režimą ir pan.);
- 2) ištirti mokyklinio amžiaus vaikų fizinį aktyvumą;
- 3) ištirti mokyklinio amžiaus vaikų faktinę mitybą (maisto produktų suvartojimo kiekius gramais per parą bei su jais gaunamų paros maistinių medžiagų bei energijos kiekius).

2. TYRIMO METODIKA

2.1. Tyrimo imtis

Tyrimo tikslinė grupė – Lietuvos bendrojo ugdymo mokyklas lankantys 1–12 klasių vaikai (toliau – vaikai).

Remiantis viešai prieinamais statistiniais duomenimis Švietimo valdymo informacinėje sistemoje (<http://www.svis.smm.lt/>) buvo nustatyta Lietuvos mokyklinio amžiaus vaikų, lankančių bendrojo ugdymo mokyklas, reprezentatyvi tyrimo imtis. Reprezentatyvi tyrimo imtis sudaryta atsižvelgiant į tyrimo atsitiktinės reprezentatyvios imties atrankai nustatytas sąlygas: 1–12 klasių mokyklinio amžiaus vaikų imtis turi būti reprezentatyvi pagal vaikų amžių, lytį, gyvenamąją vietą (miestas/kaimas) ir apskritį; turi būti apklausta ne mažiau kaip po 1500 7–10 m. amžiaus arba 1–4 kl. mokinių, 11–14 m. amžiaus arba 5–8 kl. mokinių ir 15–18 (19) m. amžiaus arba 9–12 kl. mokinių; kiekvienoje amžiaus grupėje turi būti maždaug po lygiai berniukų ir mergaičių; apie 70 proc. apklaustųjų turėtų būti iš miesto, apie 30 proc. – iš kaimo. Buvo nustatyta, kad 2018 m. rugsėjo 1 d. duomenimis Lietuvoje 7–10 m. amžiaus vaikų, kurie mokėsi 1–4 klasėse, buvo 116695, 11–14 m. amžiaus vaikų, kurie mokėsi 5–8 klasėse, buvo 105396 ir 15–19 m. amžiaus vaikų, kurie mokėsi 9–12 klasėse, buvo 95008. Iš viso 2018 m. rugsėjo 1 d.

duomenimis Lietuvoje bendrojo ugdymo mokyklose 1–12 klasėse mokėsi 317099 vaikai. Tyrimo imtis apskaičiuota skaičiuokle internete (<http://www.raosoft.com/samplesize.html>), esant 95 proc. tikimybei su 3 proc. paklaida.

Anketiniu apklausos būdu iš viso buvo ištirta ir įvertinta 4623 respondentų mitybos ir fizinio aktyvumo įpročiai bei faktinė mityba.

2.2. Tyrimo instrumentas ir metodika

Anketiniu apklausos būdu buvo tiriami mokyklinio amžiaus vaikų mitybos įpročiai ir fizinis aktyvumas bei faktinė mityba. Apklausa (anketa) buvo anoniminė, vaikų vardai ir pavardės nebuvo rašomi, visi apklausos duomenys buvo analizuojami tik apibendrintai.

Mitybos įpročių ir fizinio aktyvumo tyrimui buvo naudojama anketa (kappa 0,61 ir >), kurią sudarė klausimai apie bendrusius duomenis (gyvenamoji vieta, lytis, klasė, kurioje vaikas mokosi) ir klausimai apie maitinimosi įpročius (valgymo dažnumas, vandens gėrimas, kai kurių maisto produktų ir gėrimų vartojimo dažnumas ir pan.) bei fizinio aktyvumo įpročius (fizinis aktyvumas/pasyvumas mokykloje, keliaujant ir laisvalaikiu).

Siekiant įvertinti anketos validumą, prieš tyrimą buvo atliktas pilotinis tyrimas ir jo duomenų faktinė analizė, skaičiuojant dviejų anketos dalių (mitybos įpročių ir fizinio aktyvumo) kiekvieno klausimo atskirai Koheno kapos matą/koefficientą (toliau – kappa), kuris gali būt nuo 0 iki 1 (laikoma, kad, kai kapa yra 0,40–0,60, patikimumas vidutinis, kai 0,61–0,80 – pakankamas, kai 0,81–1,00 – didelis ir labai didelis).

Vaikų faktinė mityba (maitinimasis) buvo tiriama naudojantis faktinės mitybos apklausos instrukcija pagal standartinę 24 valandų apklausos metodiką [1], pagal kurią buvo užrašomi duomenys apie kiekvieno respondento suvartotus per praėjusią parą maisto produktus ir patiekalus. Tiriamajam buvo pateikiamas specialiai tokiems tyrimams atlikti parengtas Maisto produktų ir patiekalų porcijų nuotraukų atlasas [2], kuriame pateiktos skirtingos maisto produktų ir patiekalų porcijos, įvertintos gramais, kad galima būtų fiksuoti visus suvalgytus maisto produktus ir patiekalus bei jų kiekius per praėjusią parą, t. y. ką, kiek, kada ir pan., asmuo vartojo/valgė per praėjusias 24 val. nuo apklausos momento. Vertinant maisto produktų suvartojimą, maisto produktai buvo klasifikuojami pagal Europos maisto saugos tarnybos rekomenduotą maisto produktų grupavimo sistemą. Vertinant su maisto produktais gaunamas maistines medžiagas ir energiją, vidutiniai jų kiekiai per parą buvo lyginami su rekomenduojamomis paros energijos ir maistinių medžiagų normomis vaikams (RPN)[3].

2.3. Statistinė duomenų analizė

Statistinė duomenų analizė atlikta naudojant statistinę programą SPSS (18.0 versija). Tolydiems kintamiesiems naudoti standartiniai aprašomosios statistikos rodikliai: aritmetinis vidurkis ir standartinis

nuokrypis (SN). Kintamųjų, atitikusių parametrinių metodų taikymo prielaidas, analizei buvo naudojamas dispersinės analizės (ANOVA) metodas. Kategorinių duomenų analizei naudotas χ^2 (chi kvadrato) kriterijus ir Fišerio tikslusis metodas. Rezultatų skirtumas laikytas reikšmingu, kai gauta p reikšmė buvo mažiau arba lygi 0,05.

3. TYRIMO REZULTATAI

3.1. Respondentų charakteristika

Iš viso buvo ištirta ir išanalizuota 4623 mokyklinio amžiaus vaikų mitybos ir fizinio aktyvumo įpročiai ir faktinė mityba. 2274 (49,2 proc.) iš jų buvo berniukai ir 2349 (50,8 proc.) – mergaitės. Respondentų berniukų ir mergaičių sociodemografinė charakteristika pateikta 1 lentelėje.

1 lentelė. Respondentų berniukų ir mergaičių sociodemografinė charakteristika

Požymis	Berniukai		Mergaitės		Iš viso	
	N	proc.	n	proc.	n	proc.
Iš viso	2274	49,2	2349	50,8	4623	100
Gyvenamoji vieta						
Miestas	1573	48,5	1668	51,5	3241	70,1
Kaimas	701	50,5	681	49,3	1382	29,9
Klasė, kurioje vaikas mokosi						
1–4 kl.	781	34,3	722	30,7	1503	32,5
5–8 kl.	777	34,2	843	35,9	1620	35,0
9–12 kl.	716	31,5	784	33,4	1500	32,4
Apskritis						
Alytaus	105	4,6	133	5,7	238	5,1
Vilniaus	649	28,5	633	26,9	1282	27,7
Kauno	419	18,4	491	20,9	910	19,7
Klaipėdos	292	12,8	271	12,2	563	12,2
Marijampolės	141	6,2	124	5,3	265	5,7
Panevėžio	184	8,1	190	8,1	374	8,1
Šiaulių	231	10,2	239	10,2	470	10,2
Tauragės	71	3,1	70	3,0	141	3,0
Telšių	88	3,9	115	4,9	203	4,4
Utenos	94	4,1	83	3,5	177	3,8

70,1proc.tyrimė dalyvavusiųvaikų gyveno mieste ir29,9 proc. – kaime.

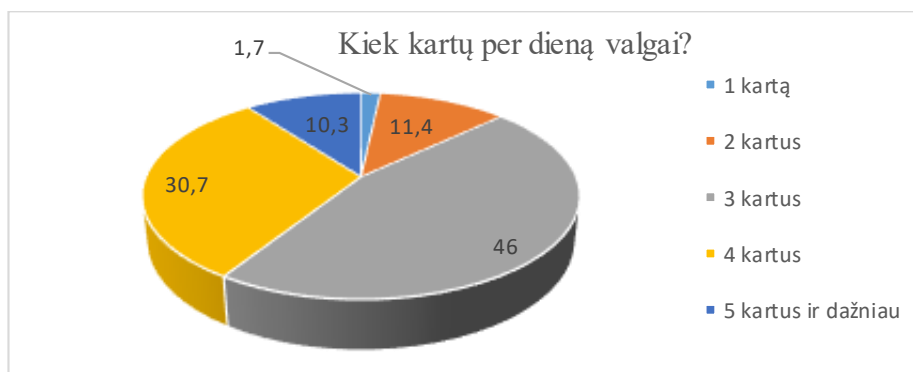
Respondentai pagal amžiaus grupes pasiskirstė beveik vienodai: 7–10 m. amžiaus arba 1–4 kl. vaikų buvo 1503 (32,5 proc.), 11–14 m. amžiaus arba 5–8 kl. vaikųbuvo 1620 (35,0 proc.) ir 15–18 (19) m. amžiaus arba 9–12 kl. vaikų buvo 1500 (32,4 proc.).

Buvo išanalizuoti 4623 mokyklinio amžiaus vaikų mitybos ir fizinio aktyvumo įpročiai bei faktinė mityba bendrai ir priklausomai nuo amžiaus (klasės, kurioje vaikas mokosi), lyties, gyvenamosios vietos ir apskrities.

3.2. Mokyklinio amžiaus vaikų MITYBOS ĮPROČIAI

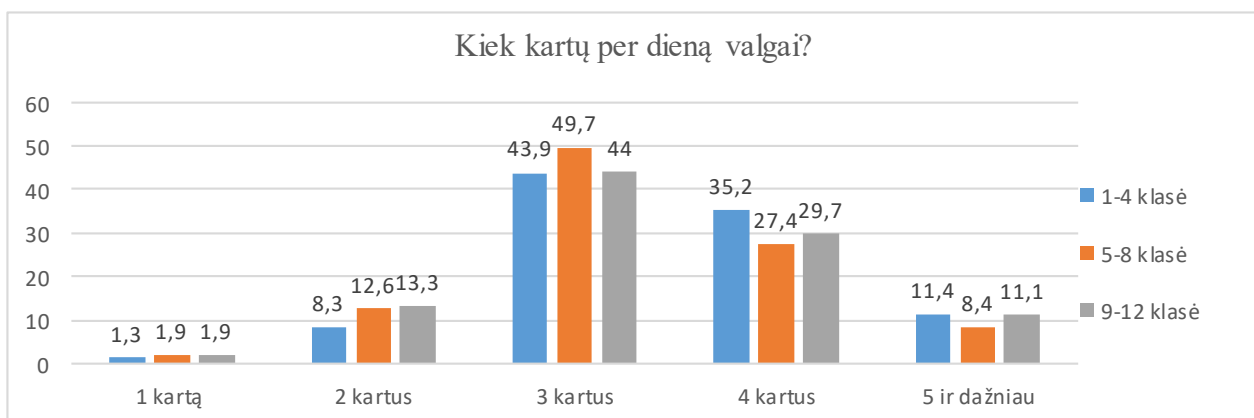
Kiek kartų per dieną valgai?

Išanalizavus 2019 m. atlikto tyrimo duomenis apie mokyklinio amžiaus vaikų valgymo dažnį per parą, nustatyta, kad didžioji dalis (76,7 proc.) vaikų atsakė, kad jie valgo 3–4 kartus per dieną, iš jų beveik pusė visų apklaustų vaikų (46,0 proc.) atsakė, kad valgo 3 kartus per dieną ir trečdalis – 4 kartus per dieną. Penkis kartus ir dažniau per dieną maitinasi tik kas dešimtas vaikas (10,3 proc.), tačiau maždaug kas devintas (11,4 proc.) valgo tik 2 kartus per dieną; pavieniai vaikai (1,7 proc.) nurodė, kad maitinasi tik vieną kartą per dieną (1 pav.).



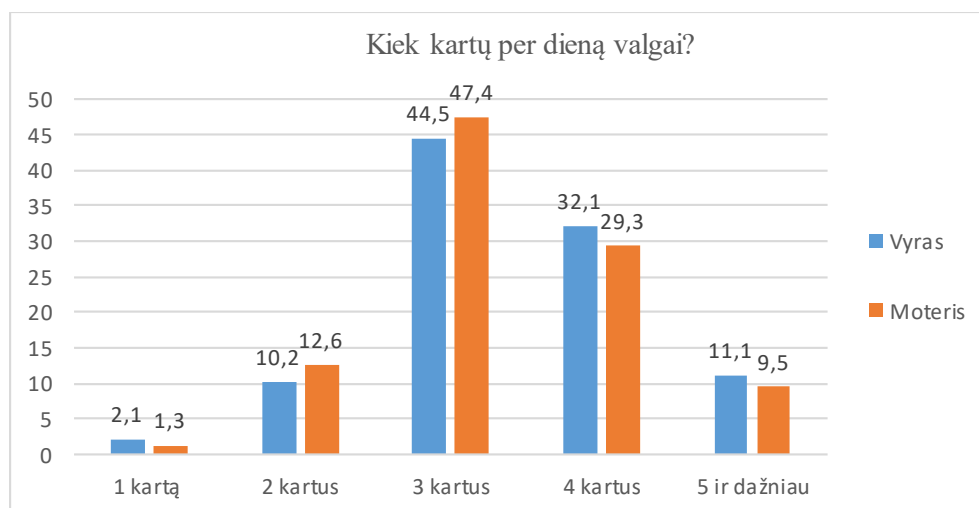
1 pav. Respondentų pasiskirstymas (proc.) pagal atsakymus į klausimą „Kiek kartų per dieną valgai?“

Vaikams, ypač jaunesniojo mokyklinio amžiaus, rekomenduojama valgyti 4–5 kartus per dieną ir dažniau, tačiau, kaip parodė atlikto tyrimo duomenys, taip maitinasi mažiau kaip pusė (41 proc.) visų tirtų vaikų. Nors nustatyta, kad statistiškai reikšmingai ($p > 0,001$) daugiau jaunesnių (1–4 kl.), lyginant su vyresniais vaikais, valgo per dieną 4 ir daugiau kartų, tačiau taip valgo tik 46,6 proc. 1–4 klasių, 35,8 proc. 5–8 klasių ir 40,8 proc. 9–12 klasių vaikų; 3 kartus per dieną valgo beveik kas antras vaikas, daugiausiai tarp taip valgančių yra 5–8 klasių vaikų (2 pav.).



2 pav. Respondentų pasiskirstymas (proc.) pagal atsakymus į klausimą „Kiek kartų per dieną valgai?“ priklausomai nuo klasės ($p > 0,001$)

Nustatyta, kad statistiškai reikšmingai ($p > 0,001$) daugiau berniukų, negu mergaičių valgo per dieną 4 ir daugiau kartų (3 pav.).



3 pav. Respondentų pasiskirstymas (proc.) pagal atsakymus į klausimą „Kiek kartų per dieną valgai?“ priklausomai nuo lyties ($p > 0,001$)

Palyginus vaikų valgymų dažnį per dieną priklausomai nuo gyvenamosios vietos, nenustatyta statistiškai reikšmingų skirtumų (2 lentelė).

2 lentelė. Respondentų pasiskirstymas (proc.) pagal atsakymus į klausimą „Kiek kartų per dieną valgai?“ priklausomai nuo gyvenamosios vietos ($p = 0,08$)

Gyv. vieta	1 kartą		2 kartus		3 kartus		4 kartus		5 kartus ir daugiau		Iš viso	
	n	Proc.	n	Proc.	n	Proc.	n	Proc.	n	Proc.	n	Proc.
Miestas	47	1,5	373	11,5	1500	46,3	987	30,5	334	10,3	3241	70,1
Kaimas	31	2,2	154	11,1	625	45,2	432	31,3	140	10,1	1382	29,9
Iš viso	78	1,7	527	11,4	2125	46,0	1419	30,7	474	10,3	4623	100

Nustatyti statistiškai reikšmingi skirtumai ($p < 0,0001$) pagal respondentų pasiskirstymą (proc.) pagal atsakymus į klausimą „Kiek kartų per dieną valgai?“ priklausomai nuo apskrities (3 lentelė), pvz., 4 ir daugiau kartų per dieną valgo 50,9 proc. visų vaikų Utenos ir tik 32,3 proc. – Klaipėdos apskrityje, tačiau 3 kartus per dieną valgo 56 proc. visų vaikų Klaipėdos ir 37,3 proc. Utenos apskrityje.

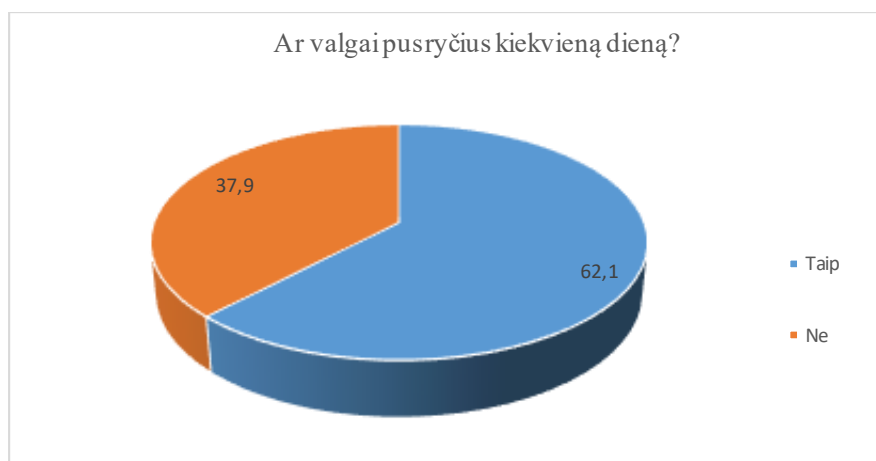
3 lentelė. Respondentų pasiskirstymas (proc.) pagal atsakymus į klausimą „Kiek kartų per dieną valgai?“ priklausomai nuo apskrities ($p < 0,0001$)

Apskritis	1 kartą		2 kartus		3 kartus		4 kartus		5 kartus ir daugiau		Iš viso	
	n	Proc.	n	Proc.	n	Proc.	n	Proc.	n	Proc.	n	Proc.
Alytaus	1	0,4	28	11,8	107	45,0	74	31,1	28	11,8	238	5,1
Vilniaus	29	2,3	183	14,3	567	44,2	370	28,9	133	10,4	1282	27,7
Kauno	9	1,0	98	10,8	402	44,2	301	33,1	100	11,0	910	19,7
Klaipėdos	10	1,8	56	9,9	315	56,0	134	23,8	48	8,5	563	12,2
Marijampolės	6	2,3	26	9,8	132	49,8	76	28,7	25	9,4	265	5,7
Panevėžio	5	1,3	40	10,7	192	51,3	102	27,3	35	9,4	374	8,1
Šiaulių	6	1,3	43	9,1	199	42,3	177	37,7	45	9,6	470	10,2

Tauragės	3	2,1	17	12,1	60	42,6	37	26,2	24	17,0	141	3,0
Telšių	6	3,0	18	8,9	85	41,9	76	37,4	18	8,9	203	4,4
Utenos	3	1,7	18	10,2	66	37,3	72	40,7	18	10,2	177	3,8
Iš viso	78	1,7	527	11,4	2125	46,0	1419	30,7	474	10,3	4623	100,0

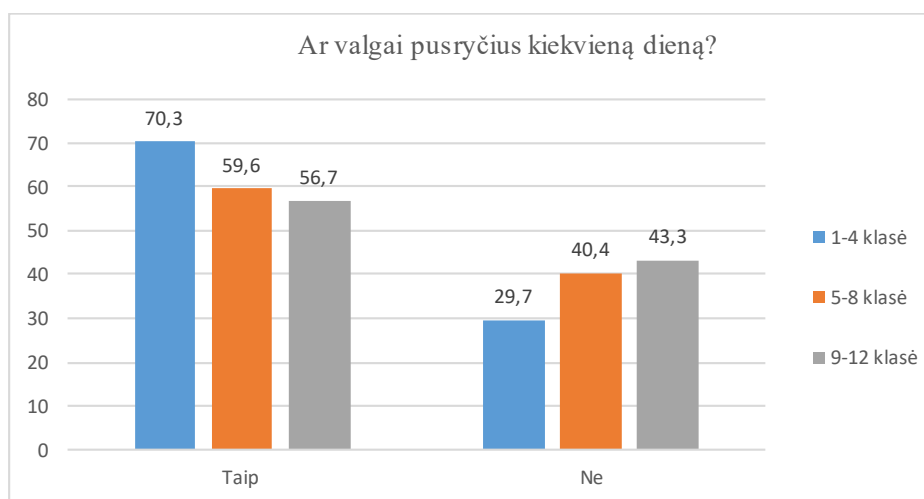
Ar valgai pusryčius kiekvieną dieną?

Siekiant įvertinti mokyklinio amžiaus vaikų mitybos įpročius, taip pat buvo klausama „Ar valgai pusryčius kiekvieną dieną?“. Rekomenduojama, kad vaikai pusryčius valgytų kiekvieną dieną, tačiau atlikto tyrimo duomenys rodo, kad tik 62,1 proc. apklaustųjų mokinių atsakė, kad pusryčius valgo kiekvieną dieną, ir net daugiau nei trečdalis mokinių (37,9 proc.) pasakė, kad kiekvieną dieną pusryčių nevalgo (4 pav.).



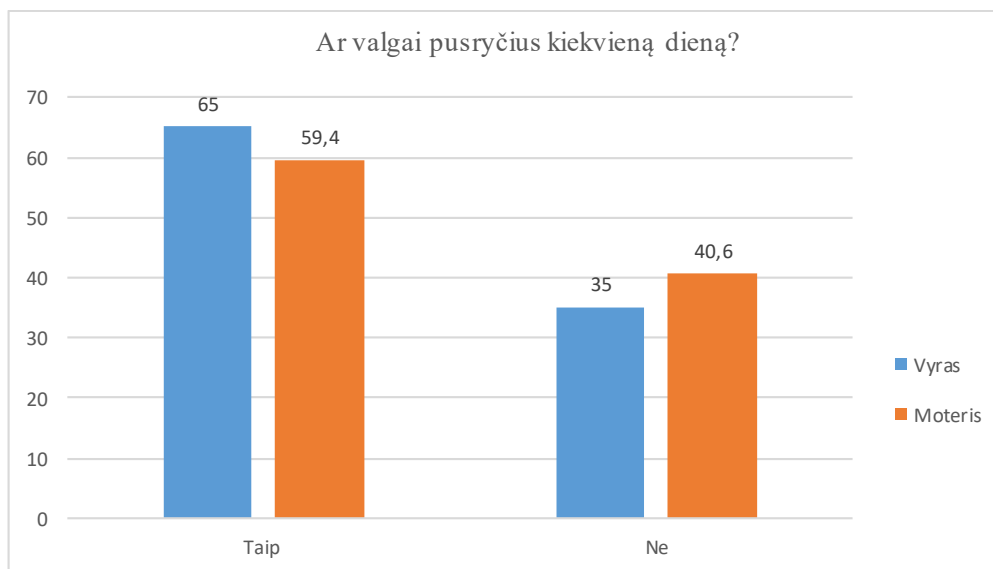
4 pav. Respondentų pasiskirstymas (proc.) pagal atsakymus į klausimą „Ar valgai pusryčius kiekvieną dieną?“

Nors tik du trečdaliai respondentų atsakė, kad valgo pusryčius kiekvieną dieną, tačiau nustatyti statistiškai reikšmingi ($p < 0,001$) skirtumai tarp vaikų, valgančių pusryčius kiekvieną dieną, priklausomai nuo amžiaus: kuo jaunesni vaikai, tuo didesnė jų dalis valgo pusryčius kiekvieną dieną: kasdien pusryčius valgo 70,3 proc. 1–4 klasių, 59,6 proc. 5–8 klasių ir 56,7 proc. 9–12 klasių mokinių (5 pav.).

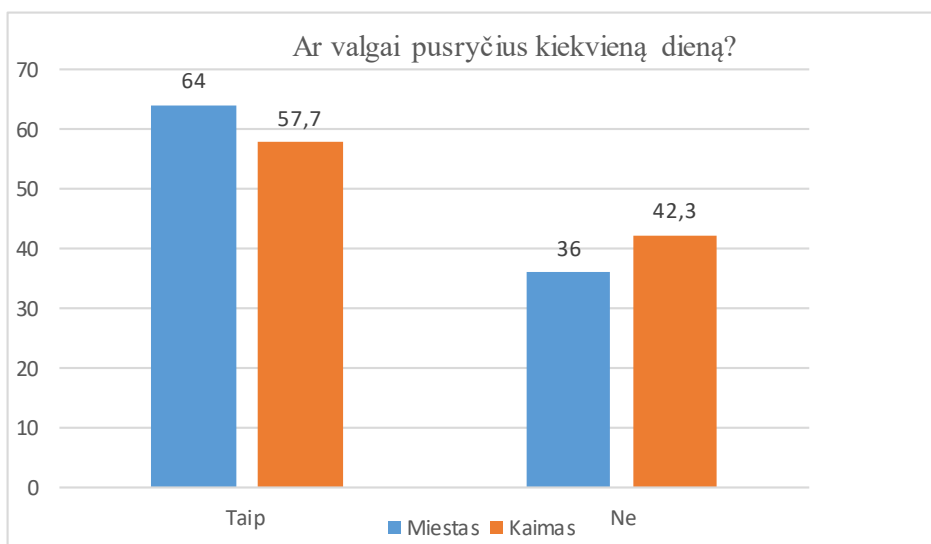


5 pav. Respondentų pasiskirstymas (proc.) pagal atsakymus į klausimą „Ar valgai pusryčius kiekvieną dieną?“ priklausomai nuo klasės ($p < 0,001$)

Taip pat stebime, kad statistiškai reikšmingai ($p < 0,001$) daugiau tarp valgančių pusryčius kiekvieną dieną yra berniukų, palyginus su mergaitėmis, ir gyvenančių mieste, palyginus su gyvenančiais kaime (6 ir 7 pav.).



6 pav. Respondentų pasiskirstymas (proc.) pagal atsakymus į klausimą „Ar valgai pusryčius kiekvieną dieną?“ priklausomai nuo lyties ($p < 0,001$)



7 pav. Respondentų pasiskirstymas (proc.) pagal atsakymus į klausimą „Ar valgai pusryčius kiekvieną dieną?“ priklausomai nuo gyvenamosios vietos ($p < 0,001$)

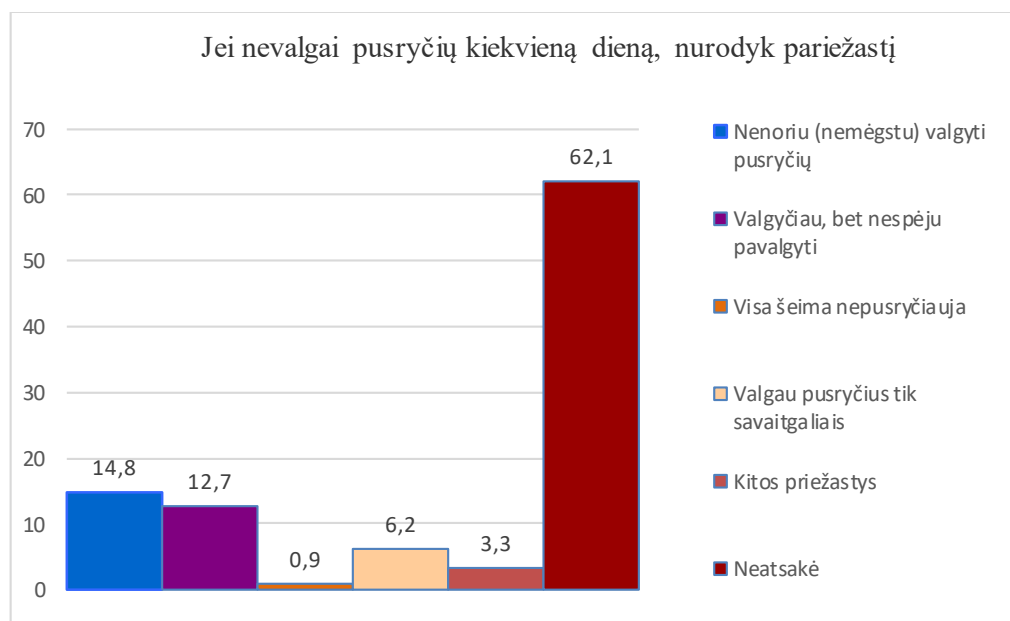
Nustatyti statistiškai reikšmingi skirtumai ($p < 0,0001$) tarp vaikų, valgančių pusryčius kiekvieną, priklausomai nuo apskrities – atsakiusiųjų, kad valgo pusryčius kiekvieną dieną, mažiausiai buvo Panevėžio (55,9 proc.), daugiausiai – Šaulių (68,3 proc.) apskrityje (4 lentelė).

4 lentelė. Respondentų pasiskirstymas (proc.) pagal atsakymus į klausimą „Ar valgai pusryčius kiekvieną dieną?“ priklausomai nuo apskrities ($p < 0,0001$)

Apskritis	Taip		Ne		Iš viso	
	n	Proc.	n	Proc.	n	Proc.
Alytaus	134	56,3	104	43,7	238	5,1
Vilniaus	799	62,3	483	37,7	1282	27,7
Kauno	539	59,2	371	40,8	910	19,7
Klaipėdos	382	67,9	181	32,1	563	12,2
Marijampolės	163	61,5	102	38,5	265	5,7
Panevėžio	209	55,9	165	44,1	374	8,1
Šiaulių	321	68,3	149	31,7	470	10,2
Tauragės	80	56,7	61	43,3	141	3,0
Telšių	127	62,6	76	37,4	203	4,4
Utenos	119	67,2	58	32,8	177	3,8
Iš viso	2873	62,1	1750	37,9	4623	100,0

Jei nevalgai pusryčių kiekvieną dieną, nurodyk priežastį

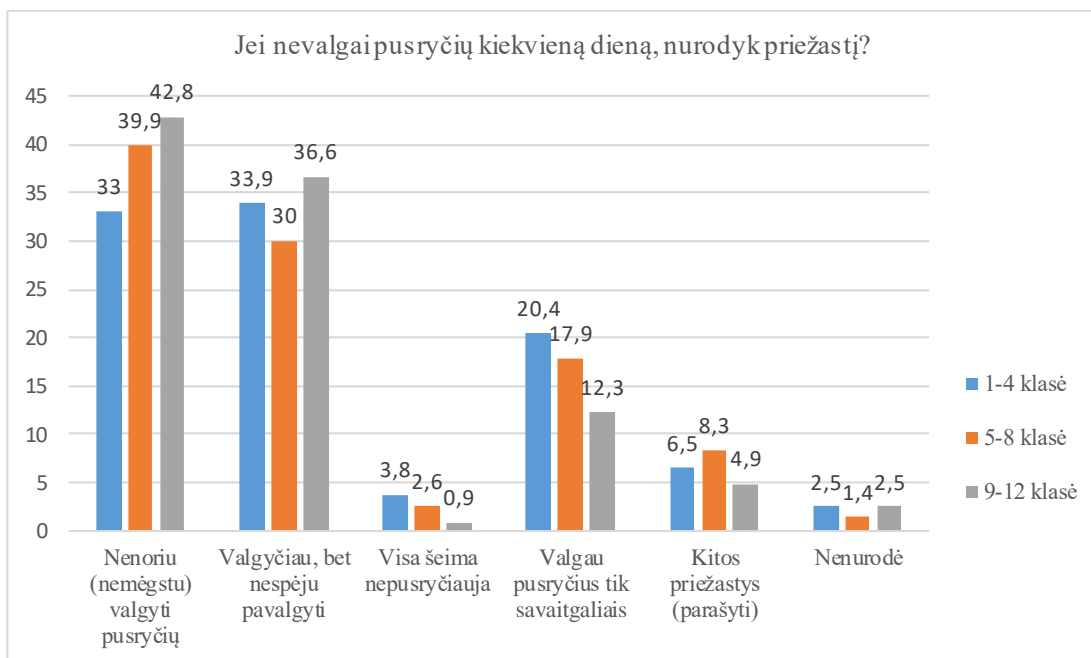
Atsakydami į klausimą „Je nevalgai pusryčių kiekvieną dieną, nurodyk priežastį“, mokiniai galėjo pasirinkti iš pateiktų anketoje atsakymų variantų tik vieną arba įrašyti savo atsakymo variantą. Vaikai ($n=1750$ arba 37,9 proc. visų respondentų), kurie atsakė, kad kiekvieną dieną nevalgo pusryčių, kaip pagrindinę pusryčių nevalgymo priežastį nurodė „nenoriu (nemėgstu) valgyti pusryčių“ ir „valgyčiau, bet nespėju pavalgyti“, mažesnę dalis taip pat kaip pusryčių nevalgymo priežastį paminėjo „valgau pusryčius tik savaitgaliais“ arba „visa šeima nepusryčiauja“ (8 pav.).



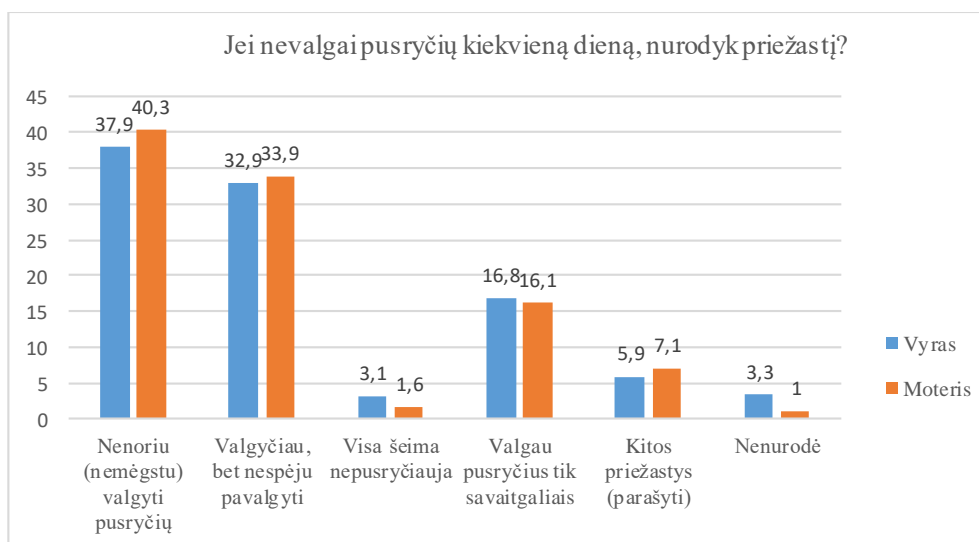
8 pav. Respondentų pasiskirstymas (proc.) pagal atsakymus į klausimą „Je nevalgai pusryčių kiekvieną dieną, nurodyk priežastį“

Išanalizavus respondentų ($n=1750$), atsakiusių, kad nevalgo pusryčių kiekvieną dieną, pasiskirstymą (proc.) pagal atsakymus į klausimą „Je nevalgai pusryčių kiekvieną dieną, nurodyk

priežastį“ priklausomai nuo klasės, kurioje mokosi, lyties, gyvenamosios vietos ir apskrities, stebime, kad kuo vyresni vaikai, tuo statistiškai reikšmingai ($p < 0,001$) daugiau jų pusryčių nevalgymo kiekvieną dieną priežastį nurodė „nenoriu (nemėgstu) valgyti pusryčių“ ar „valgyčiau, bet nespėju pavalgyti“; daugiau jaunesnių vaikų, lyginant su vyresniais, nurodė, kad nevalgo kiekvieną dieną pusryčių, nes „valgau pusryčius tik savaitgaliais“ arba „visa šeima nepusryčiauja“ (9 pav.). Daugiau berniukų, palyginus su mergaitėmis, pusryčių nevalgymo kiekvieną dieną priežastį nurodė „nenoriu (nemėgstu) valgyti pusryčių“ ar „valgyčiau, bet nespėju pavalgyti“ (10 pav.).



9 pav. Respondentų ($n=1750$), atsakiusių, kad nevalgo pusryčių kiekvieną dieną, pasiskirstymas (proc.) pagal atsakymus į klausimą „Jeį nevalgai pusryčių kiekvieną dieną, nurodyk priežastį“ priklausomai nuo klasės ($p < 0,001$)



10 pav. Respondentų ($n=1750$), atsakiusių, kad nevalgo pusryčių kiekvieną dieną, pasiskirstymas (proc.) pagal atsakymus į klausimą „Jeį nevalgai pusryčių kiekvieną dieną, nurodyk priežastį“ priklausomai nuo lyties ($p < 0,005$)

5 lentelė. Respondentų (n=1750), atsakiusių, kad nevalgo pusryčių kiekvieną dieną, pasiskirstymas (proc.) pagal atsakymus į klausimą „Jei nevalgai pusryčių kiekvieną dieną, nurodyk priežastį“ priklausomai nuo gyvenamosios vietos (p=0,093)

Respondentų grupės	Nenoriu (nemėgstu) valgyti pusryčių		Valgyčiau, bet nespėju pavalgyti		Visa šeima nepusryčiauja		Valgau pusryčius tik savaitgaliais		Kitos priežastys (parašyti)		Nenurodė		Iš viso	
	n	Proc.	n	Proc.	n	Proc.	n	Proc.	n	Proc.	n	Proc.	n	Proc.
pagal gyvenamą vietą (p=0,093)														
Miestas	434	37,2	389	33,4	27	2,3	208	17,8	81	6,9	27	2,3	1166	66,6
Kaimas	252	43,2	196	33,6	13	2,2	80	13,7	34	5,8	9	1,5	584	33,4
Iš viso	686	39,2	527	33,4	40	2,3	288	16,5	115	6,6	36	2,1	1750	100

Nenustatyta statistiškai reikšmingų skirtumų tarprespondentų, atsakiusių, kad nevalgo pusryčių kiekvieną dieną, pasiskirstymą pagal atsakymus į klausimą „Jei nevalgai pusryčių kiekvieną dieną, nurodyk priežastį“ priklausomai nuo gyvenamosios vietos (5 lentelė).

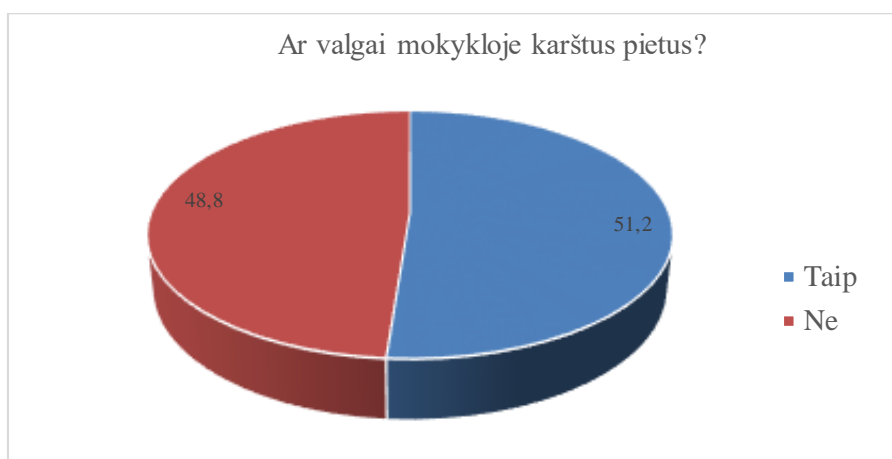
Respondentų, atsakiusių, kad nevalgo pusryčių kiekvieną dieną, pasiskirstymas pagal atsakymus į klausimą „Jei nevalgai pusryčių kiekvieną dieną, nurodyk priežastį“ priklausomai nuo apskrities pateiktas 6 lentelėje.

6 lentelė. Respondentų (n=1750), atsakiusių, kad nevalgo pusryčių kiekvieną dieną, pasiskirstymas (proc.) pagal atsakymus į klausimą „Jei nevalgai pusryčių kiekvieną dieną, nurodyk priežastį“ priklausomai nuo apskrities (p<0,015)

Apskritis	Nenoriu (nemėgstu) valgyti pusryčių		Valgyčiau, bet nespėju pavalgyti		Visa šeima nepusryčiauja		Valgau pusryčius tik savaitgaliais		Kitos priežastys		Nėra atsakymo		Iš viso	
	n	Proc.	n	Proc.	n	Proc.	n	Proc.	n	Proc.	n	Proc.	n	Proc.
Alytaus	38	36,5	44	42,3	3	2,9	11	10,6	7	6,7	1	1,0	104	5,9
Vilniaus	181	37,5	167	34,6	5	1,0	76	15,7	46	9,5	8	1,7	483	27,6
Kauno	137	36,9	126	34,0	10	2,7	72	19,4	18	4,9	8	2,2	371	21,2
Klaipėdos	73	40,3	59	32,6	1	0,6	29	16,0	14	7,7	5	2,8	181	10,3
Marijampolės	44	43,1	37	36,3	1	1,0	16	15,7	2	2,0	2	2,0	102	5,8
Panevėžio	74	44,8	46	27,9	12	7,3	21	12,7	7	4,2	5	3,0	165	9,4
Šiaulių	53	35,6	46	30,9	4	2,7	34	22,8	10	6,7	2	1,3	149	8,5
Tauragės	23	37,7	18	29,5	2	3,3	12	19,7	4	6,6	2	3,3	61	3,5
Telšių	33	43,4	28	36,8	2	2,6	9	11,8	3	3,9	1	1,3	76	4,3
Utenos	30	51,7	14	24,1	0	0,0	8	13,8	4	6,9	2	3,4	58	3,3
Iš viso	686	39,2	585	33,4	40	2,3	288	16,5	115	6,6	36	2,1	1750	100,0

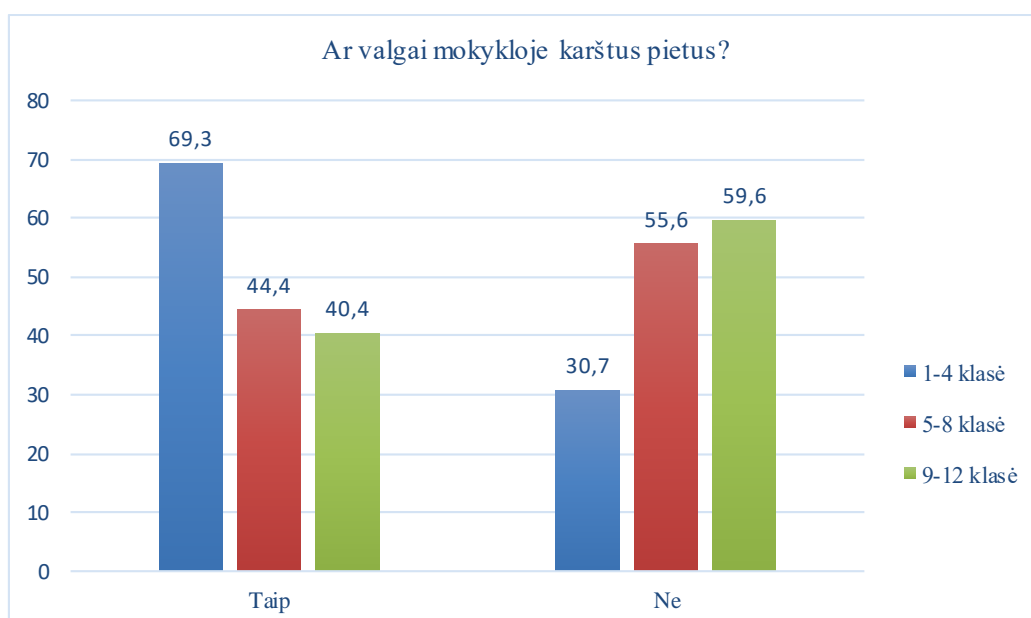
Ar valgai mokykloje karštus pietus?

Atlikto tyrimo duomenys parodė, kad tik maždaug kas antras (51,2 proc.) mokyklinio amžiaus vaikas atsakė, kad valgo mokykloje karštus pietus; karštų pietų mokykloje nevalgo 48,8 proc. visų vaikų (11 pav.).

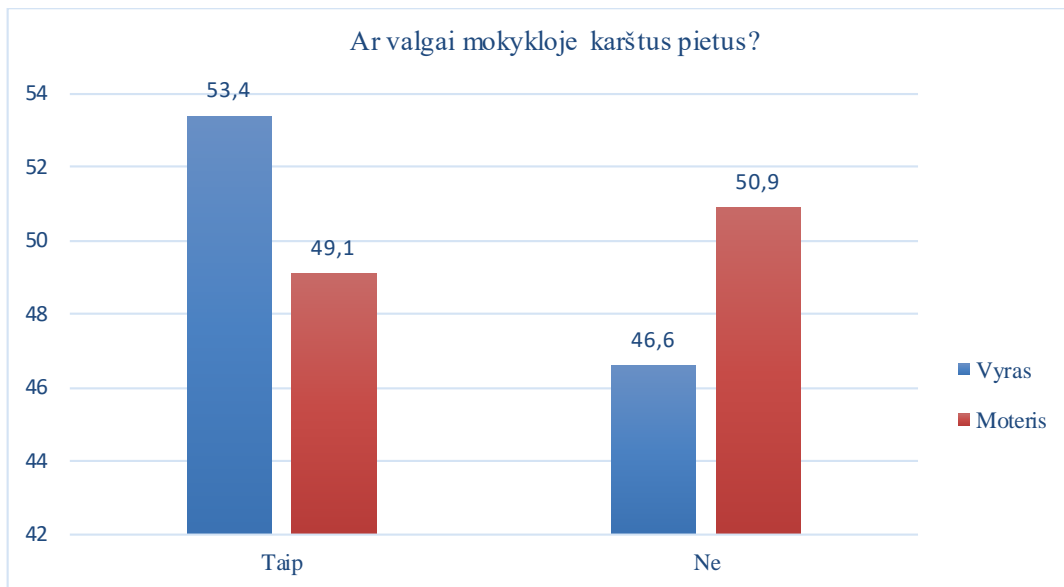


11 pav. Respondentų pasiskirstymas (proc.) pagal atsakymus į klausimą „Ar valgai mokykloje karštus pietus?“

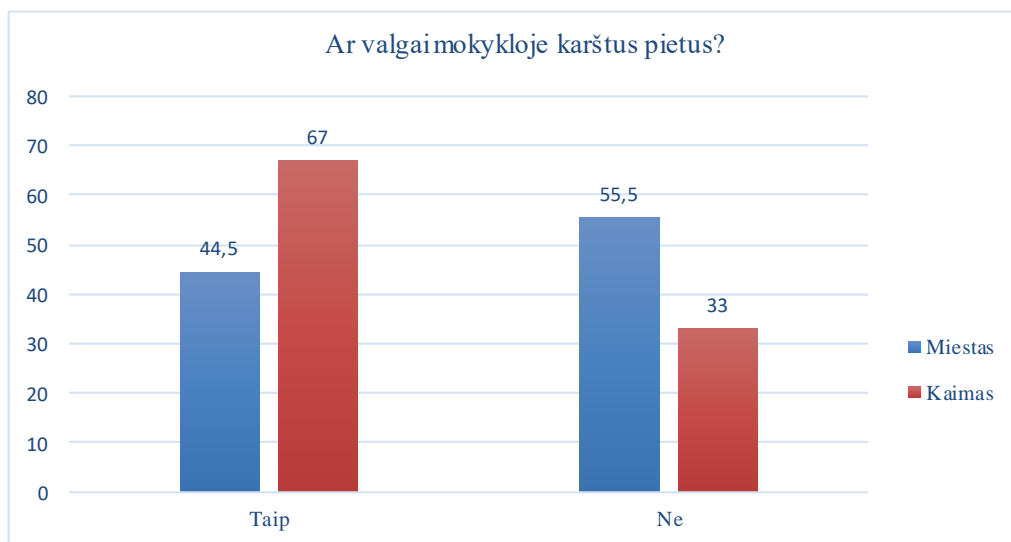
Karštus pietus mokykloje valgo statistiškai reikšmingai ($p < 0,001$) daugiau jaunesnio (1–4 kl.) amžiaus vaikų, lyginant su vyresnio (5–8 kl. ir 9–12 kl.) amžiaus vaikais (12 pav.); statistiškai reikšmingai ($p < 0,001$) daugiau berniukų, negu mergaičių (13 pav.), ir statistiškai reikšmingai ($p < 0,001$) daugiau kaime gyvenančių vaikų, negu gyvenančių mieste (14 pav.).



12 pav. Respondentų pasiskirstymas (proc.) pagal atsakymus į klausimą „Ar valgai mokykloje karštus pietus?“ priklausomai nuo klasės ($p < 0,001$)



13 pav. Respondentų pasiskirstymas (proc.) pagal atsakymus į klausimą „Ar valgai mokykloje karštus pietus?“ priklausomai nuo lyties ($p < 0,001$)



14 pav. Respondentų pasiskirstymas (proc.) pagal atsakymus į klausimą „Ar valgai mokykloje karštus pietus?“ priklausomai nuo gyvenamosios vietos ($p < 0,001$)

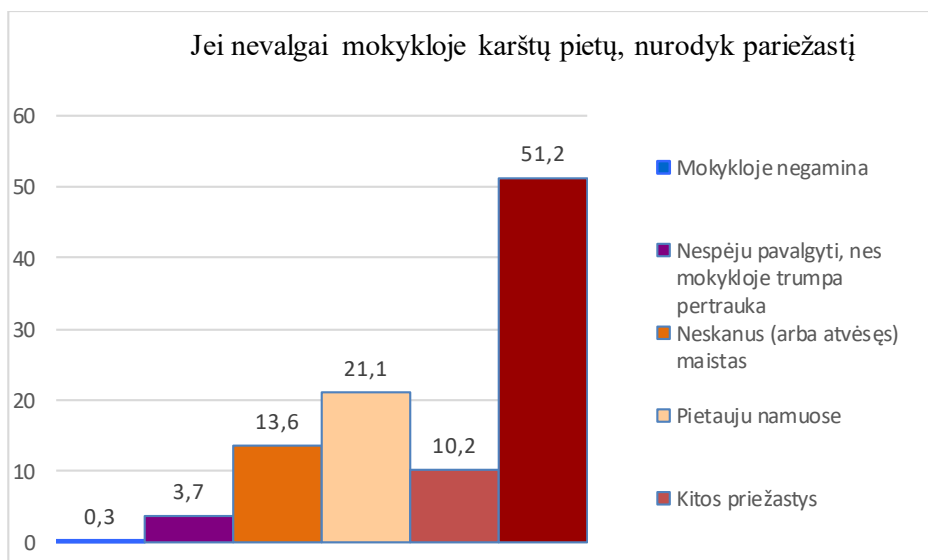
Nustatyti ženklūs (statistiškai reikšmingi ($p < 0,0001$)) skirtumai pagal valgančių mokykloje karštus pietus vaikų skaičių priklausomai nuo apskrities, pvz., tik trečdalis (30,5 proc.) Tauragės apskrities mokyklinio amžiaus vaikų atsakė, kad valgo karštus pietus mokykloje, kai taip atsakė du trečdaliai (65,0 proc.) Klaipėdos apskrities respondentų (7 lentelė).

7 lentelė. Respondentų pasiskirstymas (proc.) pagal atsakymus į klausimą „Ar valgai mokykloje karštus pietus?“ priklausomai nuo apskrities(p<0,0001)

Apskritis	Taip		Ne		Iš viso	
	n	Proc.	n	Proc.	n	Proc.
Alytaus	122	51,3	116	48,7	238	5,1
Vilniaus	634	49,5	648	50,5	1282	27,7
Kauno	433	47,6	477	52,4	910	19,7
Klaipėdos	366	65,0	197	35,0	563	12,2
Marijampolės	146	55,1	119	44,9	265	5,7
Panevėžio	191	51,1	183	48,9	374	8,1
Šiaulių	245	52,1	225	47,9	470	10,2
Tauragės	43	30,5	98	69,5	141	3,0
Telšių	89	43,8	114	56,2	203	4,4
Utenos	99	55,9	78	44,1	177	3,8
Iš viso	2368	51,2	2255	48,8	4623	100,0

Jei nevalgai mokykloje karštų pietų, nurodyk priežastį

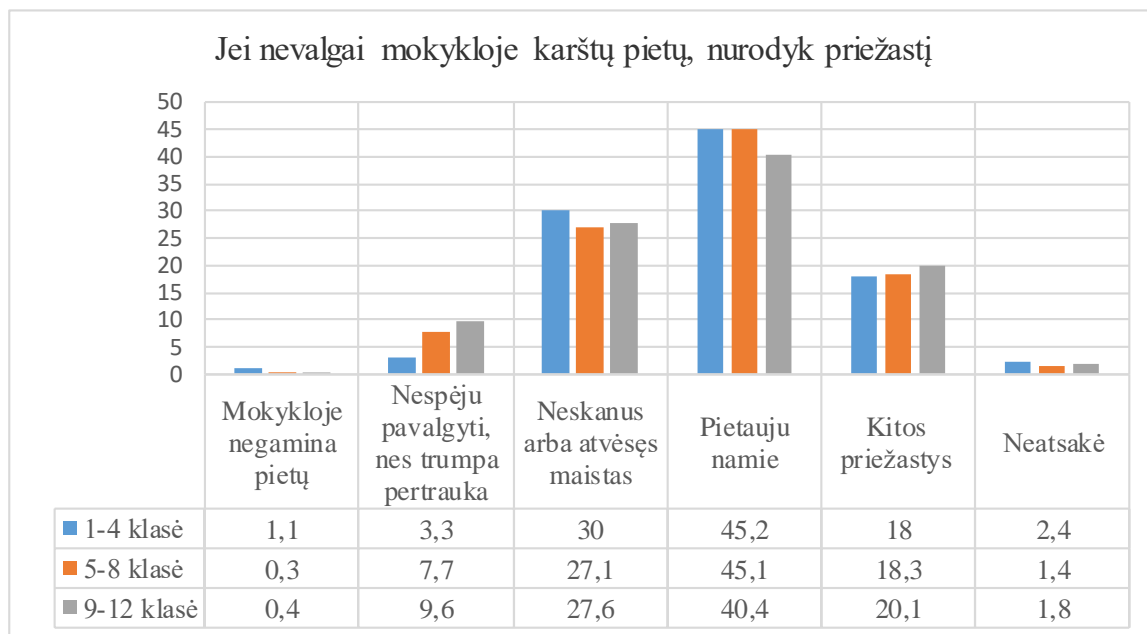
Atsakydami į klausimą „Je nevalgai mokykloje karštų pietų, nurodyk priežastį“, mokiniai galėjo pasirinkti iš pateiktų anketoje atsakymų variantų tik vieną arba įrašyti savo atsakymo variantą. Pagrindinės vaikų (n=2255 arba 48,8 proc. visų respondentų), kurie atsakė, kad nevalgo karštų pietų mokykloje, nurodytos to priežastys buvo tai, kad jie pietauja namie (taip atsakė beveik kas antras nevalgantis mokykloje karštų pietų mokykloje vaikas); kiek mažiau (daugiau kaip kas trečias) nevalgančių karštų pietų mokykloje vaikų nurodė, kad neskanus arba atvėsęs maistas (vaikų nuomone) ir 7,5 proc. nevalgančių karštų pietų mokykloje vaikų pasakė, kad jie nespėja pavalgyti pietų, nes mokykloje trumpa pertrauka(15 pav.).



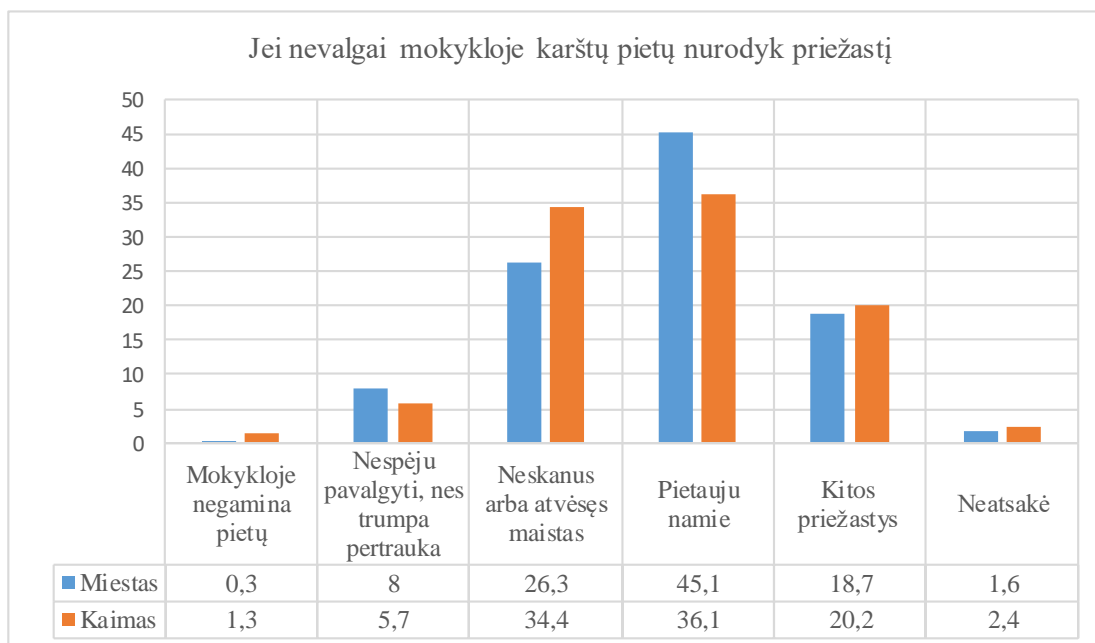
15 pav. Respondentų (n=2255), atsakiusių, kad nevalgo mokykloje karštų pietų, pasiskirstymas (proc.) pagal atsakymus į klausimą „Je nevalgai mokykloje karštų pietų, nurodyk priežastį“

Išanalizavus, respondentų, atsakiusių, kad nevalgo karštų pietų mokykloje, pasiskirstymą pagal atsakymus į klausimą „Je nevalgai karštų pietų mokykloje, nurodyk priežastį“ priklausomai nuo amžiaus (klasės) ir gyvenamosios vietos, nustatyta, kad statistiškai reikšmingai (p<0,004) didesnė

jaunesnių (1–4 kl.) vaikų dalis, lyginant su vyresniais atsakė, kad nevalgo karštų pietų mokykloje, nes pietauja namie arba kad neskanus (atvėsęs) maistas (16 pav.); statistiškai reikšmingai ($p < 0,001$) daugiau miesto, negu kaimo, vaikų atsakė, kad valgo pietus namie, tačiau daugiau kaimo, negu miesto, vaikų pasakė, kad nevalgo karštų pietų mokykloje, nes neskanus arba atvėsęs maistas (17 pav.).



16 pav. Respondentų ($n=2255$), atsakusių, kad nevalgo mokykloje karštų pietų, pasiskirstymas (proc.) pagal atsakymus į klausimą „Jeigu nevalgai mokykloje karštų pietų, nurodyk priežastį“ priklausomai nuo klasės ($p < 0,004$)



17 pav. Respondentų ($n=2255$), atsakusių, kad nevalgo mokykloje karštų pietų, pasiskirstymas (proc.) pagal atsakymus į klausimą „Jeigu nevalgai mokykloje karštų pietų, nurodyk priežastį“ priklausomai nuo gyvenamosios vietos ($p < 0,001$)

Nenustatyta statistiškai reikšmingų skirtumų tarprespondentų, atsakiusių, kad nevalgo karštų pietų mokykloje, pagal atsakymus į klausimą „Jei nevalgai karštų pietų mokykloje, nurodyk priežastį“ priklausomai nuo gyvenamosios vietos (8 lentelė).

8 lentelė. Respondentų (n=2254), atsakiusių, kad nevalgo mokykloje karštų pietų, pasiskirstymas (proc.) pagal atsakymus į klausimą „Jei nevalgai karštų pietų, nurodyk priežastį“ priklausomai nuo lyties (p>0,320)

Respondentų grupės	Mokykloje negamina pietų		Nespėju pavalgyti, nes trumpa pertrauka		Neskanus (arba atvėsęs) maistas		Pietauju namie		Kitos priežastys		Nenurodė		Iš viso	
	n	Proc.	n	Proc.	n	Proc.	n	Proc.	n	Proc.	n	Proc.	n	Proc.
pagal lytį														
Vyras	6	0,6	71	6,7	296	28,0	476	44,9	188	17,8	22	2,1	1059	47,0
Moteris	6	0,5	99	8,3	333	27,9	499	41,8	240	20,1	18	1,5	1195	53,0
Iš viso	12	0,5	170	7,5	629	27,9	975	43,3	428	19,0	40	1,8	2254	100

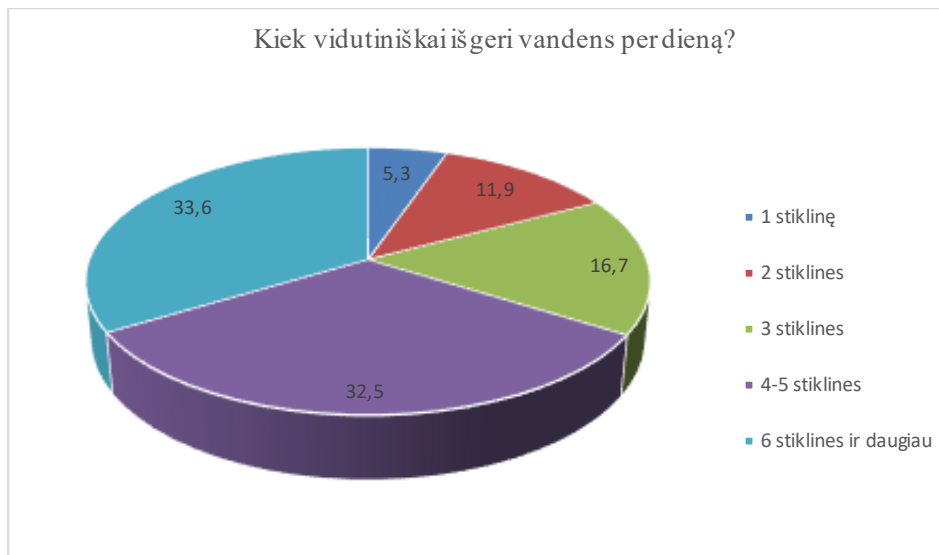
Respondentų, atsakiusių, kad nevalgo karštų pietų mokykloje, pasiskirstymas pagal atsakymus į klausimą „Jei nevalgai karštų pietų mokykloje, nurodyk priežastį“ priklausomai nuo apskrities pateiktas 9 lentelėje.

9 lentelė. Respondentų (n=2255), atsakiusių, kad nevalgo mokykloje karštų pietų, pasiskirstymas (proc.) pagal atsakymus į klausimą „Jei nevalgai karštų pietų mokykloje, nurodyk priežastį“ priklausomai nuo apskrities (p<0,0001)

Apskritis	Mokykloje negamina pietų		Nespėju pavalgyti, nes trumpa pertrauka		Neskanus (arba atvėsęs) maistas		Pietauju namie		Kitos priežastys		Nėra atsakymo		Iš viso	
	n	Proc.	n	Proc.	n	Proc.	n	Proc.	n	Proc.	n	Proc.	n	Proc.
Alytaus	3	2,6	6	5,2	40	34,5	43	37,1	22	19,0	2	1,7	116	5,1
Vilniaus	3	0,5	43	6,6	155	23,9	297	45,8	137	21,1	13	2,0	648	28,7
Kauno	3	0,6	49	10,3	121	25,4	181	37,9	111	23,3	12	2,5	477	21,2
Klaipėdos	1	0,5	18	9,1	67	34,0	93	47,2	16	8,1	2	1,0	197	8,7
Marijampolės	0	0,0	6	5,0	24	20,2	81	68,1	6	5,0	2	1,7	119	5,3
Panevėžio	1	0,5	17	9,3	51	27,9	81	44,3	30	16,4	3	1,6	183	8,1
Šiaulių	0	0,0	17	7,6	52	23,1	96	42,7	58	25,8	2	0,9	225	10,0
Tauragės	0	0,0	5	5,2	49	50,5	31	32,0	11	11,3	1	1,0	97	4,3
Telšių	1	0,9	4	3,5	50	43,9	40	35,1	18	15,8	1	0,9	114	5,1
Utenos	0	0,0	5	6,4	20	25,6	32	41,0	19	24,4	2	2,6	78	3,5
Iš viso	12	0,5	170	7,5	629	27,9	975	43,3	428	19,0	40	1,8	2254	100,0

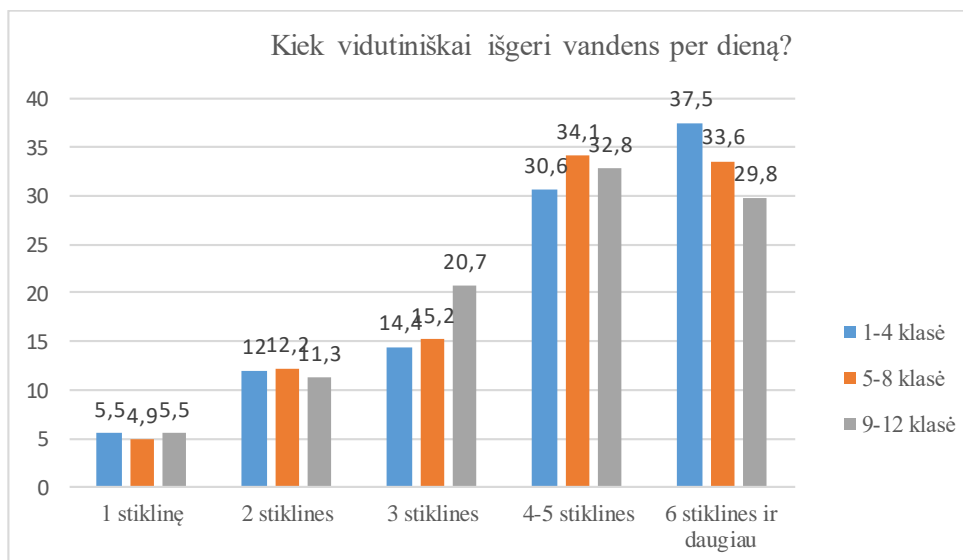
Kiek vidutiniškai išgeri vandens per dieną?

Nustatyta, kad beveik kas šeštas mokinys atsakė, kad išgeria per dieną tik 1–2 stiklines vandens; tik du trečdaliai (66,1 proc.) visų tirtų vaikų per dieną vidutiniškai išgeria 4 ir daugiau stiklinių vandens, iš kurių tik 32,5 proc. vaikų atsakė, kad išgeria per dieną 6 ir daugiau stiklinių ir kas trečias vaikas atsakė, kad išgeria vidutiniškai per dieną tik 1–3 stiklines vandens (18 pav.).

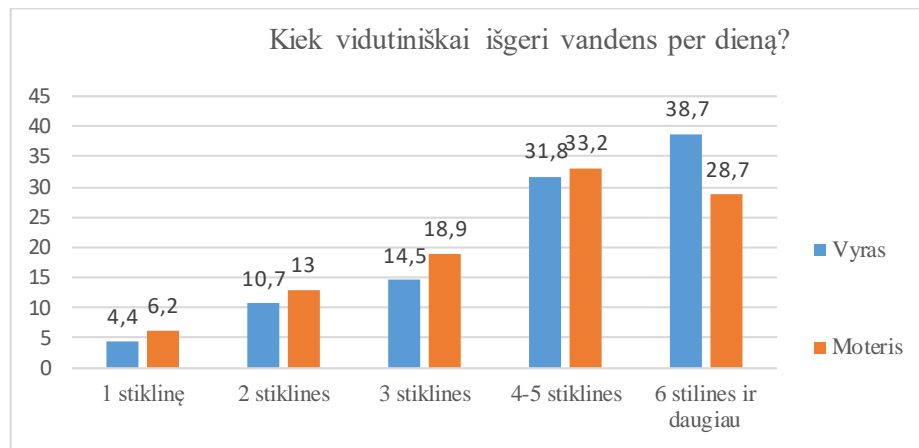


18 pav. Respondentų pasiskirstymas (proc.) pagal atsakymus į klausimą „Kiek vidutiniškai išgeri vandens per dieną?“

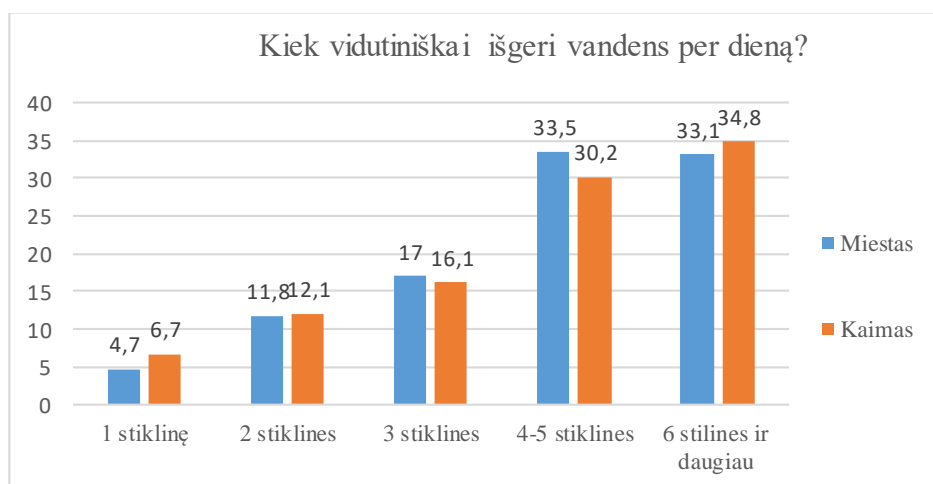
Tik kas trečias 9–12 kl. mokinys pasakė, kad per dieną išgeria ne mažiau kaip 6 stiklines vandens (19 pav.). 6 ir daugiau stiklinių vandens per dieną išgeria statistiškai reikšmingai ($p < 0,001$) daugiau jaunesnių (1–4 kl.) vaikų, negu vyresnių (9–12 kl.) (19 pav.); taip pat statistiškai reikšmingai ($p < 0,001$) daugiau berniukų, negu mergaičių (20 pav.) ir nežymiai daugiau kaime, negu mieste gyvenančių vaikų (21 pav.); taip pat nežymiai daugiau 5–8 kl. vaikų, daugiau mergaičių ir daugiau mieste gyvenančių vaikų pasakė, kad per dieną išgeria 4 ir daugiau stiklinių vandens.



19 pav. Respondentų pasiskirstymas (proc.) pagal atsakymus į klausimą „Kiek vidutiniškai išgeri vandens per dieną?“ priklausoma i nuo klasės ($p < 0,001$)



20 pav. Respondentų pasiskirstymas (proc.) pagal atsakymus į klausimą „Kiek vidutiniškai išgeri vandens per dieną?“ priklausomai nuo lyties ($p < 0,001$)



21 pav. Respondentų pasiskirstymas (proc.) pagal atsakymus į klausimą „Kiek vidutiniškai išgeri vandens per dieną?“ priklausomai nuo gyvenamosios vietos ($p < 0,015$)

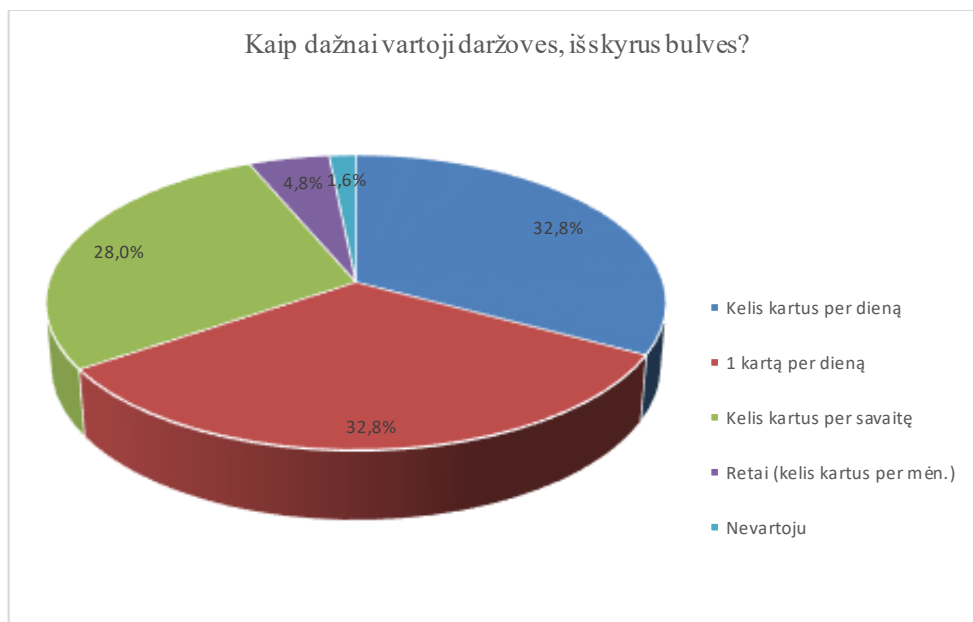
Respondentų pasiskirstymas (proc.) pagal atsakymus į klausimą „Kiek vidutiniškai išgeri vandens per dieną?“ priklausomai nuo apskrities pateiktas 10 lentelėje.

10 lentelė. Respondentų pasiskirstymas (proc.) pagal atsakymus į klausimą „Kiek vidutiniškai išgeri vandens per dieną?“ priklausomai nuo apskrities ($p < 0,0001$)

Apskritis	1 stiklinę		2 stiklines		3 stiklines		4-5 stiklines		6 stiklines ir daugiau		Iš viso	
	n	Proc.	n	Proc.	n	Proc.	n	Proc.	n	Proc.	n	Proc.
Alytaus	10	4,2	41	17,2	33	13,9	60	25,2	94	39,5	238	5,1
Vilniaus	73	5,7	111	8,7	199	15,5	425	33,2	474	37,0	1282	27,7
Kauno	41	4,5	108	11,9	156	17,1	294	32,3	311	34,2	910	19,7
Klaipėdos	29	5,2	81	14,4	114	20,2	197	35,0	142	25,2	563	12,2
Marijampolės	10	3,8	36	13,6	48	18,1	84	31,7	87	32,8	265	5,7
Panevėžio	29	7,8	52	13,9	64	17,1	132	35,3	97	25,9	374	8,1
Siaulių	24	5,1	43	9,1	72	15,3	137	29,1	194	41,3	470	10,2
Tauragės	6	4,3	20	14,2	31	22,0	33	23,4	51	36,2	141	3,0
Telšių	7	3,4	31	15,3	29	14,3	80	39,4	56	27,6	203	4,4
Utenos	15	8,5	25	14,1	27	15,3	62	35,0	48	27,1	177	3,8
Iš viso	244	5,3	548	11,9	773	16,7	1504	32,5	1554	33,6	4623	100,0

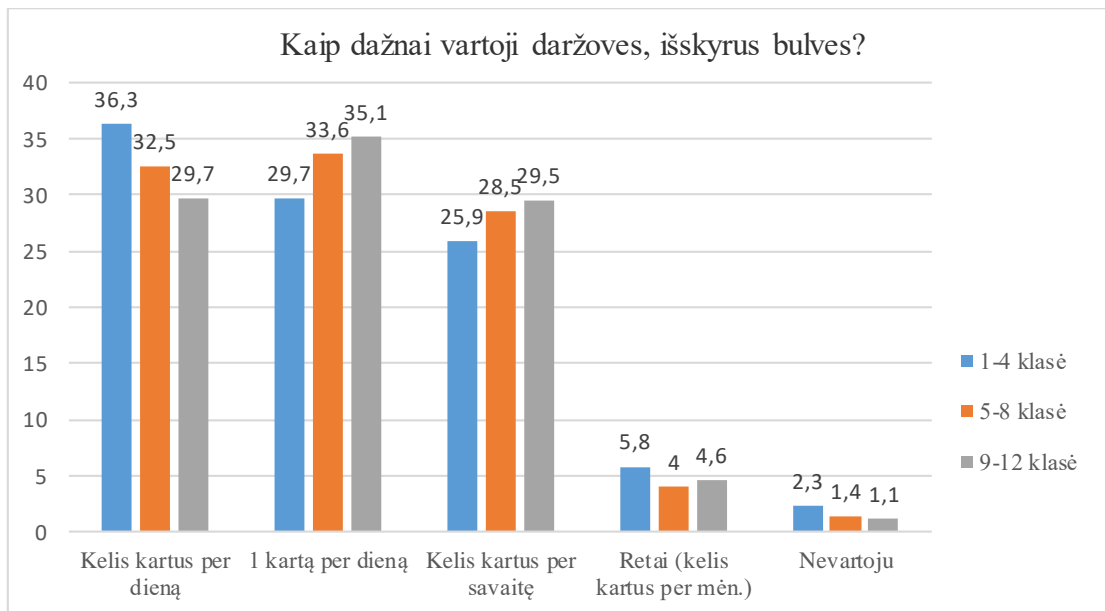
Kaip dažnai vartoji daržoves, išskyrus bulves?

Išanalizavus mokyklinio amžiaus vaikų atsakymus į klausimą „Kaip dažnai vartoji daržoves (šviežius, virtus, keptus, troškintus, raugintus ir pan. agurkus, pomidorus, morkas, burokėlius, brokolius, salotas ir kt.), išskyrus bulves?“, nustatyta, kad tik 65,6 proc. vaikų atsakė, kad kasdien valgo daržoves, iš kurių trečdalis jas valgo vieną kartą per dieną ir trečdalis – kelis kartus per dieną; tačiau taip pat beveik trečdalis vaikų nurodė, kad valgo daržoves tik kelis kartus per savaitę, o 6,4 proc. visų vaikų atsakė, kad praktiškai daržovių nevalgo – daržoves valgo labai retai – kelis kartus per mėnesį (4,8 proc.) arba jų nevalgo iš viso (1,6 proc.) (22 pav.).



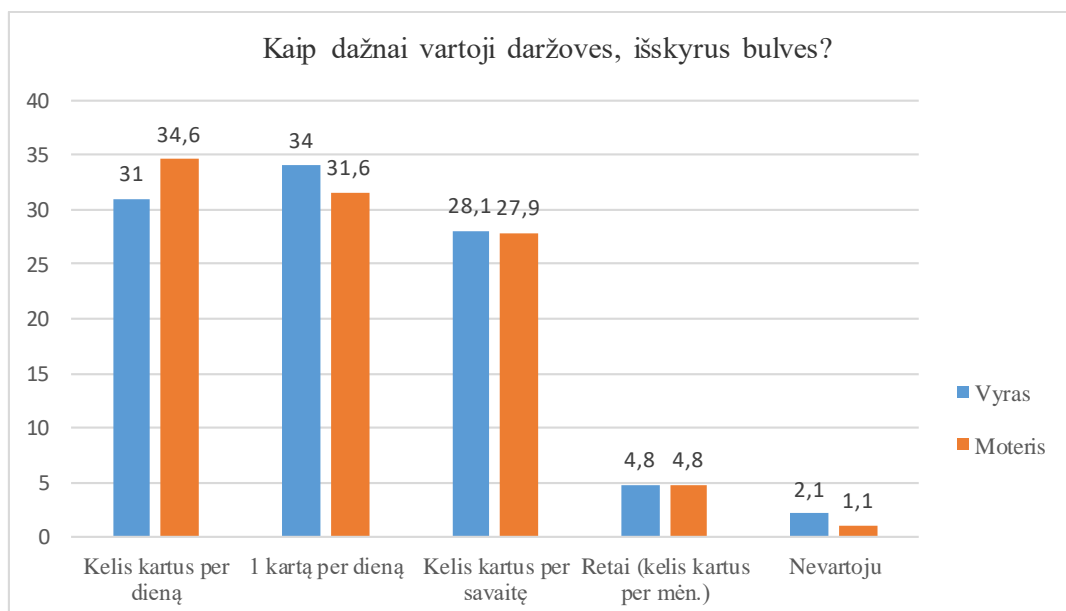
22 pav. Respondentų pasiskirstymas (proc.) pagal atsakymus į klausimą „Kaip dažnai vartoji daržoves, išskyrus bulves?“

Nustatyti statistiškai reikšmingi skirtumai pagal vaikų daržovių (išskyrus bulves) vartojimo dažnumą priklausomai nuo amžiaus – vyresni vaikai, palyginus su jaunesniais, daržoves vartoja rečiau – kelis kartus per savaitę daržoves vartoja 25,9 proc. jaunesnių – 1–4 kl., 28,5 proc. 5–8 kl. ir 29,5 proc. vyresnių – 9–12 klasių mokinių, atitinkamai kiekvieną dieną ir kelis kartus per dieną daržoves vartoja 66,0 proc. jaunesnių (1–4 kl.), 66,1 proc. 5–8 kl. ir 64,8 proc. vyresnių (9–12 kl.) mokinių (23 pav.).



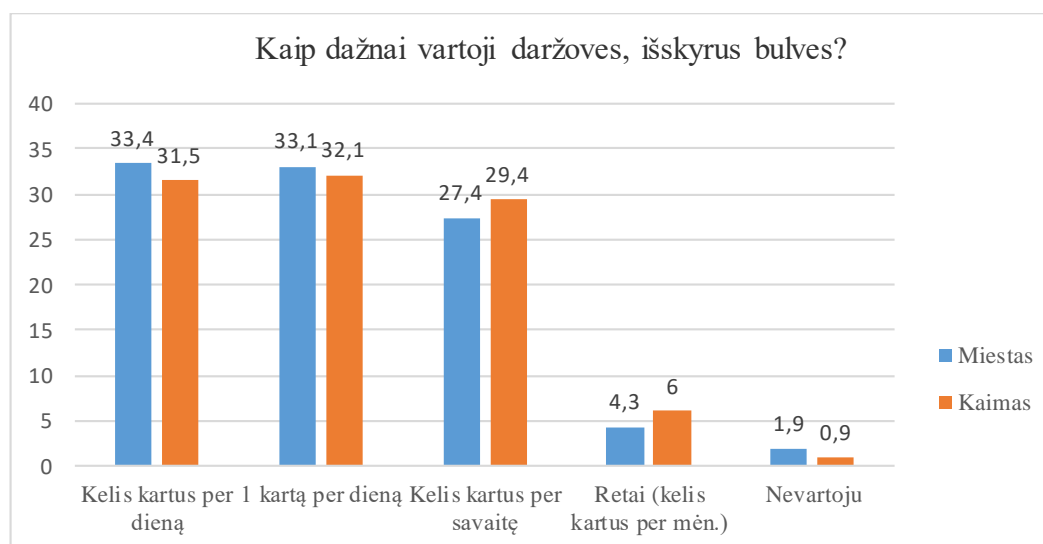
23 pav. Respondentų pasiskirstymas (proc.) pagal atsakymus į klausimą „Kaip dažnai vartoji daržoves, išskyrus bulves?“ priklausomai nuo klasės ($p < 0,001$)

Nežymiai dažniau daržoves vartoja mergaitės, palyginus su berniukais – daugiau mergaičių atsakė, kad vartoja daržoves kelis kartus per dieną, taip pat nežymiai mažiau jų atsakė, kad daržoves vartoja tik kelis kartus per savaitę bei jų nevartoja (24 pav.).



24 pav. Respondentų pasiskirstymas (proc.) pagal atsakymus į klausimą „Kaip dažnai vartoji daržoves, išskyrus bulves?“ priklausomai nuo lyties ($p < 0,009$)

Palyginus vaikų daržovių vartojimo dažnumą priklausomai nuo gyvenamosios vietos, nustatyta, kad statistiškai reikšmingai ($p < 0,008$) dažniau daržoves (išskyrus bulves) vartoja mieste, negu kaime gyvenantys vaikai (25 pav.).



25 pav. Respondentų pasiskirstymas (proc.) pagal atsakymus į klausimą „Kaip dažnai vartoji daržoves, išskyrus bulves?“ priklausomai nuo gyvenamosios vietos ($p < 0,008$)

Nustatyti statistiškai reikšmingi ($p < 0,0001$) skirtumai pagal respondentų daržovių (išskyrus bulves) vartojimo dažnumą priklausomai nuo apskrities, pvz., didžiausias mokyklinio amžiaus vaikų daržovių (išskyrus bulves) vartojimo dažnumas stebimas Tauragės, mažiausias – Alytaus apskrityje (11 lentelė).

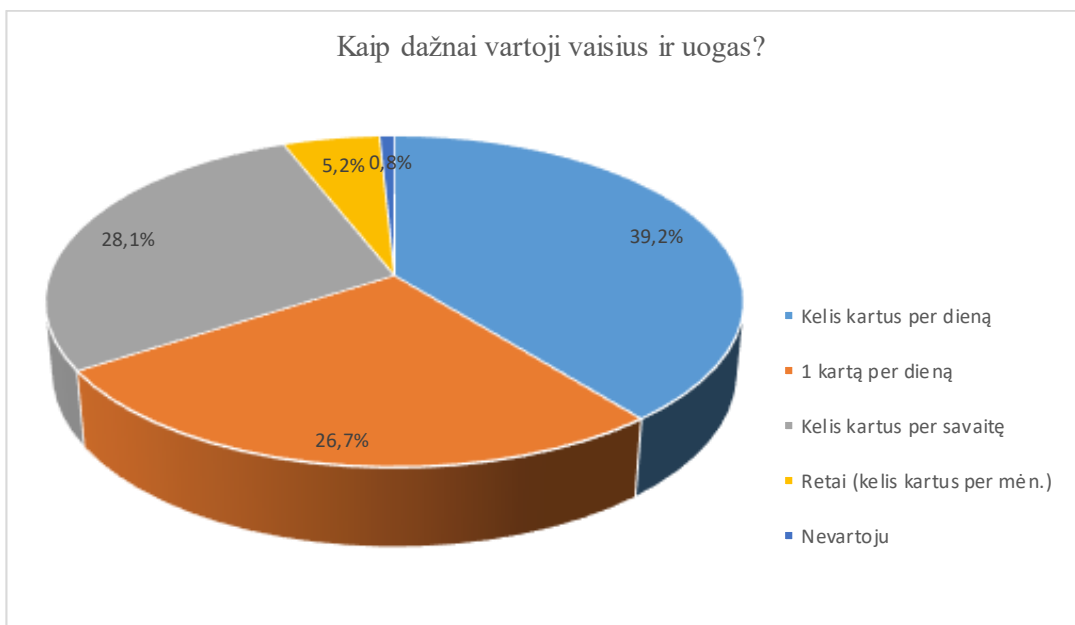
11 lentelė. Respondentų pasiskirstymas (proc.) pagal atsakymus į klausimą „Kaip dažnai vartoji daržoves, išskyrus bulves?“ priklausomai nuo apskrities ($p < 0,0001$)

Apskritis	Kelis kartus per dieną		1 kartą per dieną		Kelis kartus per savaitę		Retai (kelis k. per mėn.)		Nevartuju		Iš viso	
	n	Proc.	n	Proc.	n	Proc.	n	Proc.	n	Proc.	n	Proc.
Alytaus	72	30,3	69	29,0	80	33,6	11	4,6	6	2,5	238	5,1
Vilniaus	466	36,3	387	30,2	352	27,5	64	5,0	13	1,0	1282	27,7
Kauno	315	34,6	289	31,8	251	27,6	40	4,4	15	1,6	910	19,7
Klaipėdos	136	24,2	226	40,1	158	28,1	28	5,0	15	2,7	563	12,2
Marijampolės	93	35,1	81	30,6	77	29,1	13	4,9	1	0,4	265	5,7
Panevėžio	108	28,9	129	34,5	111	29,7	21	5,6	5	1,3	374	8,1
Šiaulių	144	30,6	176	37,4	118	25,1	21	4,5	11	2,3	470	10,2
Tauragės	63	44,7	39	27,7	29	20,6	7	5,0	3	2,1	141	3,0
Telšių	54	26,6	73	36,0	63	31,0	10	4,9	3	1,5	203	4,4
Utenos	66	37,3	48	27,1	56	31,6	6	3,4	1	0,6	177	3,8
Iš viso	1517	32,8	1517	32,8	1295	28,0	221	4,8	73	1,6	4623	100,0

Kaip dažnai vartoji vaisius ir uogas?

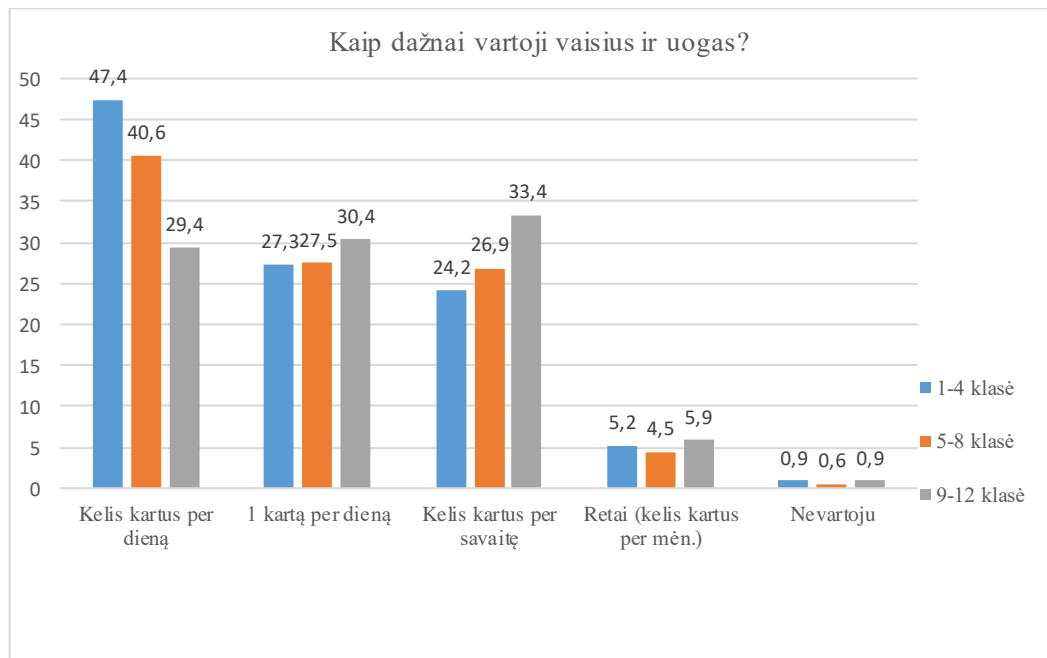
Išanalizavus respondentų atsakymus į klausimą „Kaip dažnai vartoji vaisius ir uogas (obuolius, kriaušes, slyvas, apelsinus, bananus, mangus, melionus, vynuoges, braškes, mėlynės, serbentus ir kt., džiovintus vaisius: razinas, abrikosus, slyvas ir kt.)?“, nustatyta, kad mokyklinio amžiaus vaikų vaisių ir uogų vartojimo dažnumas yra beveik toks pat kaip ir daržovių vartojimo dažnumas: beveik du trečdaliai visų tirtų vaikų atsakė, kad kasdien (vieną ir kelis kartus per dieną) vartoja ir daržoves (65,6 proc.), ir

vaisius bei uogas (65,9 proc.), o beveik trečdalis jų atsakė, kad ir daržoves, ir vaisius (atitinkamai 28,0 ir 28,1 proc.) vartoja tik kelis kartus per savaitę. Pagal sveikos mitybos rekomendacijas vaisių ir uogų rekomenduojama vartoti rečiau negu daržovių, tačiau nors nežymiai, bet didesnę dalis vaikų atsakė, kad kelis kartus per dieną vartoja vaisius ir uogas, palyginus su kelis kartus per dieną vartojančiais daržoves – atitinkamai kelis kartus per dieną vaisius ir uogas vartoja 39,2 proc., o daržoves – 32,8 proc. visų respondentų (22 ir 26 pav.). 6,0 proc. visų vaikų atsakė, kad vaisius valgo arba labai retai (kelis kartus per mėnesį) (5,2 proc.) arba jų iš viso nevalgo (0,8 proc.) (26 pav.).



26 pav. Respondentų pasiskirstymas (proc.) pagal atsakymus į klausimą „Kaip dažnai vartoji vaisius ir uogas?“

Išanalizavus vaisių ir uogų vartojimo dažnumą priklausomai nuo vaikų amžiaus, nustatyta, kad vyresni vaikai, palyginus su jaunesniais, vaisius ir uogas, kaip ir daržoves, vartoja rečiau – kiekvieną dieną vieną ir kelis kartus per dieną vaisius ir uogas vartoja 69,7 proc. jaunesnių (1–4 kl.), 68,1 proc. 5–8 kl. ir 59,8 proc. vyresnių (9–12 kl.) mokinių, iš jų kelis kartus per dieną vaisius ir uogas vartoja beveik kas antras (47,4 proc.) jaunesnis (1–4 kl.) ir beveik kas trečias (29,4 proc.) vyresnis (9–12 kl.) vaikas; atitinkamai tik kelis kartus per savaitę vaisius ir uogas vartoja 24,2 proc. jaunesnių – 1–4 kl., 26,9 proc. 5–8 kl. ir 33,4 proc. vyresnių – 9–12 klasių mokinių (27 pav.).



27 pav. Respondentų pasiskirstymas (proc.) pagal atsakymus į klausimą „Kaip dažnai vartoji vaisius ir uogas?“ priklausomai nuo klasės ($p < 0,001$)

Nenustatyti statistiškai reikšmingi skirtumai pagal respondentų vaisių ir uogų vartojimo dažnumą priklausomai nuo lyties ir gyvenamosios vietos (12 lentelė), tačiau stebimi statistiškai reikšmingi ($p < 0,001$) skirtumai pagal respondentų vaisių ir uogų vartojimo dažnumą priklausomai nuo apskrities, pvz., didžiausias mokyklinio amžiaus vaikų vaisių ir uogų vartojimo dažnumas stebimas Vilniaus, mažiausias – Klaipėdos apskrityje (13 lentelė).

12 lentelė. Respondentų pasiskirstymas (proc.) pagal atsakymus į klausimą „Kaip dažnai vartoji vaisius ir uogas?“ priklausomai nuo lyties ir gyvenamosios vietos

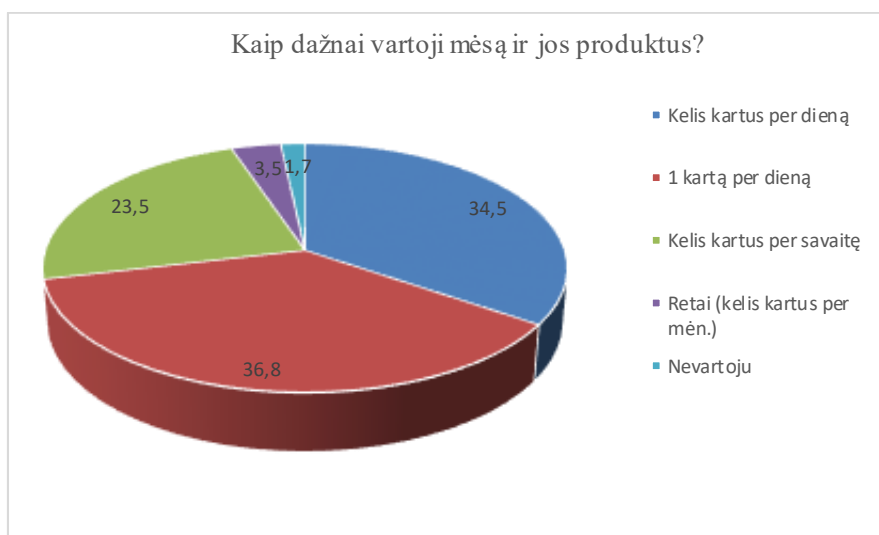
Respondentų grupės pagal	Kelis kartus per dieną		1 kartą per dieną		Kelis kartus per savaitę		Retai (kelis kartus per mėn.)		Nevartuju		Nenurodė		Iš viso	
	n	proc.	n	proc.	n	proc.	n	proc.	n	proc.	n	proc.	n	proc.
pagal lytį ($p > 0,083$)														
Vyras	857	37,7	615	27,0	647	28,5	134	5,9	21	0,9			2274	49,2
Moteris	954	40,6	621	26,4	653	27,8	105	4,5	16	0,7			2349	50,8
Iš viso:	1811	39,2	1236	26,7	1300	28,1	239	5,2	37	0,8			4623	100
pagal gyvenamą vietą ($p > 0,969$)														
Miestas	1261	38,9	866	26,7	918	28,3	169	5,2	27	0,8			3241	70,1
Kaimas	550	39,8	370	26,8	382	27,6	70	5,1	10	0,7			1382	29,9
Iš viso	1811	39,2	1236	26,7	1300	28,1	239	5,2	37	0,8			4623	100

13 lentelė. Respondentų pasiskirstymas (proc.) pagal atsakymus į klausimą „Kaip dažnai vartoji vaisius ir uogas?“ priklausomai nuo apskrities ($p < 0,001$)

Apskritis	Kelis kartus per dieną		1 kartą per dieną		Kelis kartus per savaitę		Retai (kelis kartus per mėn.)		Nevartoju		Iš viso	
	n	Proc.	n	Proc.	n	Proc.	n	Proc.	n	Proc.	n	Proc.
Alytaus	74	31,1	80	33,6	65	27,3	18	7,6	1	0,4	238	5,1
Vilniaus	561	43,8	311	24,3	337	26,3	65	5,1	8	0,6	1282	27,7
Kauno	357	39,2	250	27,5	249	27,4	48	5,3	6	0,7	910	19,7
Klaipėdos	173	30,7	156	27,7	200	35,5	27	4,8	7	1,2	563	12,2
Marijampolės	114	43,0	66	24,9	64	24,2	20	7,5	1	,4	265	5,7
Panevėžio	149	39,8	102	27,3	96	25,7	21	5,6	6	1,6	374	8,1
Siaulių	185	39,4	132	28,1	128	27,2	20	4,3	5	1,1	470	10,2
Tauragės	58	41,1	33	23,4	41	29,1	8	5,7	1	0,7	141	3,0
Telšių	78	38,4	48	23,6	67	33,0	8	3,9	2	1,0	203	4,4
Utenos	62	35,0	58	32,8	53	29,9	4	2,3	0	0,0	177	3,8
Iš viso	1811	39,2	1236	26,7	1300	28,1	239	5,2	37	0,8	4623	100,0

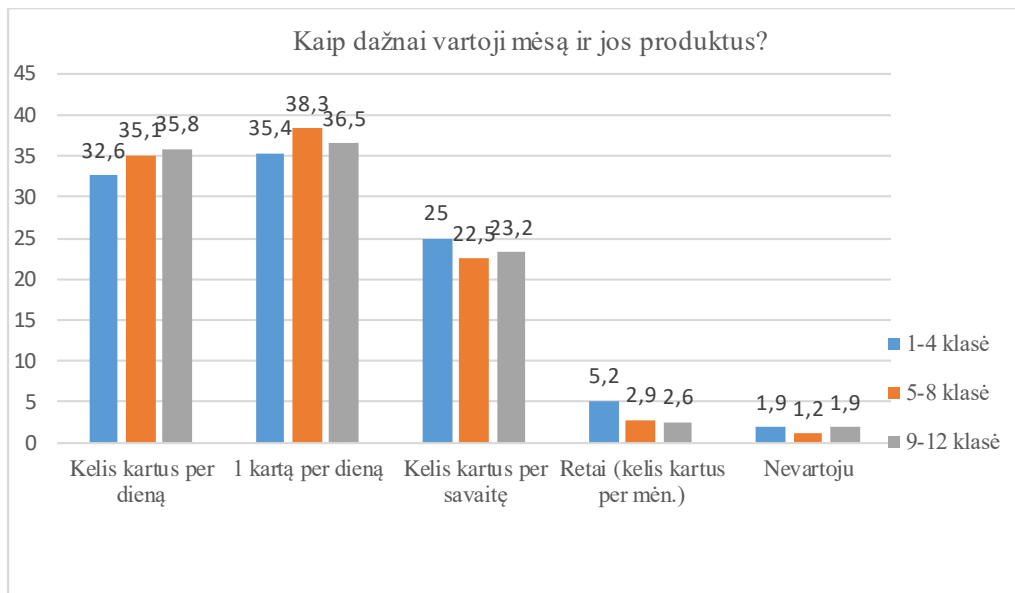
Kaip dažnai vartoji mėsą ir jos produktus?

Respondentų buvo klausiama, kaip dažnai jie vartoja mėsą ir mėsos produktus (vištieną, jautieną, kiaulieną ir kt.). Nustatyta, kad 71,3 proc. visuotakusiųjų mėsą ir mėsos produktus vartoja kasdien (vieną ir kelis kartus per dieną), ir iš jų kelis kartus per dieną juos vartoja kas trečias (34,5 proc.); beveik kas ketvirtas (23,5 proc.) respondentas atsakė, kad mėsą ir jos produktus valgo tik kelis kartus per savaitę ir 5,2 proc. visų vaikų pasakė, kad mėsą ir jos produktus valgo labai retai (kelis kartus per mėnesį) arba iš viso šių produktų nevalgo (28 pav.).



28 pav. Respondentų pasiskirstymas (proc.) pagal atsakymus į klausimą „Kaip dažnai vartoji mėsą ir jos produktus?“

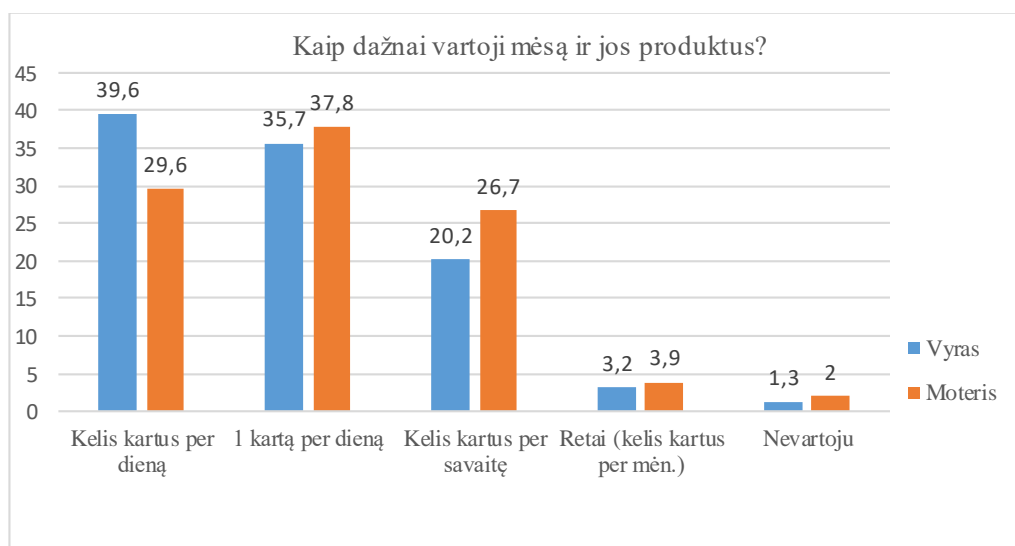
Nežymiai didesnė dalis vyresnių (5–12 kl.), negu jaunesnių (1–4 kl.) vaikų atsakė, kad mėsą ir jos produktus vartoja kasdien, tiek vieną kartą per dieną, tiek kelis kartus per dieną, ir didesnė dalis jaunesnių, negu vyresnių vaikų atsakė, kad mėsą ir mėsos produktus vartoja tik kelis kartus per savaitę arba retai (kelis kartus per mėnesį) (29 pav.).



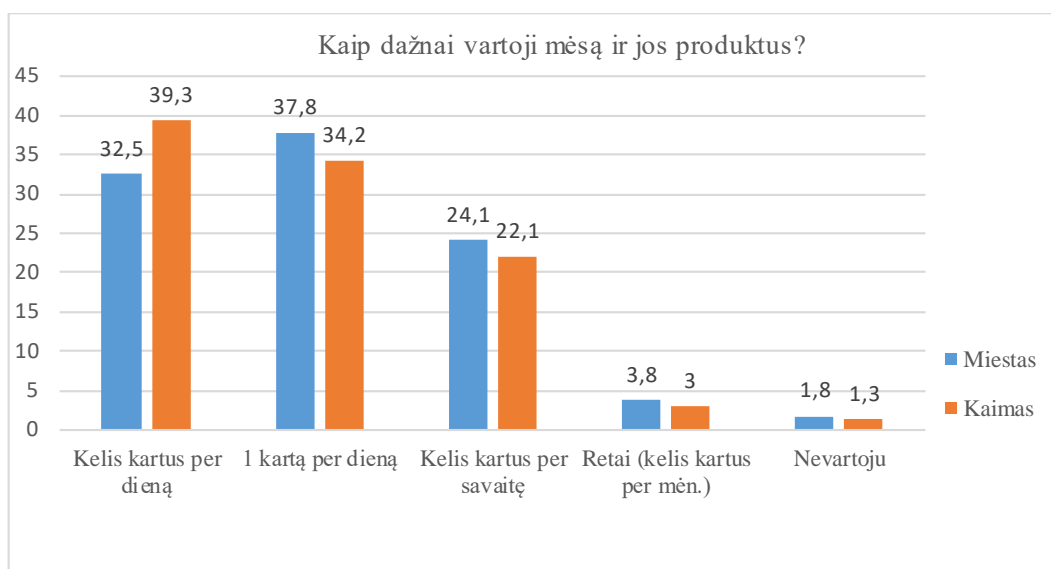
29 pav. Respondentų pasiskirstymas (proc.) pagal atsakymus į klausimą „Kaip dažnai vartoji mėsą ir jos produktus?“ priklausomai nuo klasės ($p < 0,001$)

Išanalizavus mergaičių ir berniukų mėsos produktų vartojimo dažnumą, nustatyta, kad statistiškai reikšmingai ($p < 0,001$) daugiau berniukų (75,3 proc.), negu mergaičių (67,4 proc.) kasdien (vieną ir kelis kartus per dieną) vartoja mėsą, iš jų kelis kartus per dieną mėsą vartoja 39,6 proc. berniukų ir 29,6 proc. mergaičių (30 pav.).

Taip pat nustatyti statistiškai reikšmingi ($p < 0,001$) skirtumai pagal vaikų mėsos ir mėsos produktų vartojimo dažnumą priklausomai nuo gyvenamosios vietos: mėsą ir mėsos produktus dažniau vartoja kaime, negu mieste gyvenantys vaikai (31 pav.).



30 pav. Respondentų pasiskirstymas (proc.) pagal atsakymus į klausimą „Kaip dažnai vartoji mėsą ir jos produktus?“ priklausomai nuo lyties ($p < 0,001$)



31 pav. Respondentų pasiskirstymas (proc.) pagal atsakymus į klausimą „Kaip dažnai vartoji mėsą ir jos produktus?“ priklausomai nuo gyvenamosios vietos ($p < 0,001$)

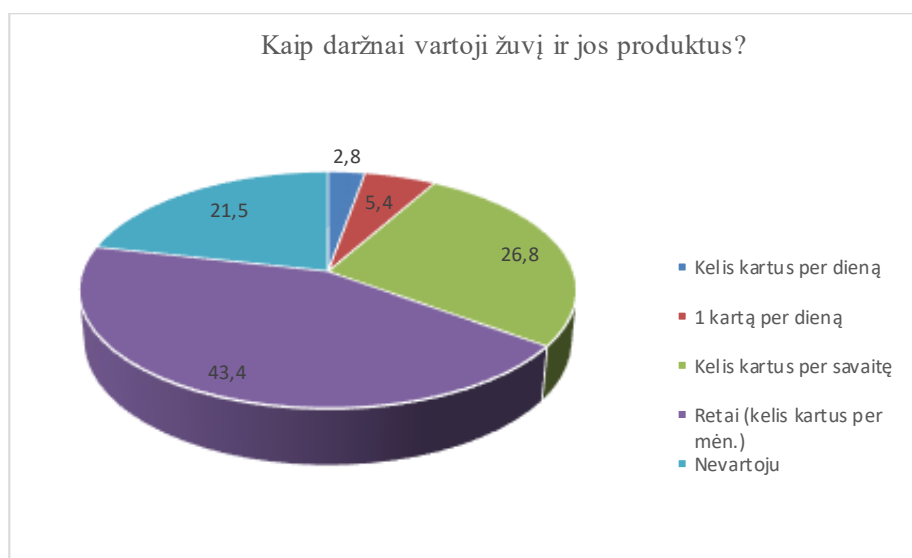
Vaikų pasiskirstymas pagal mėsos ir mėsos produktų vartojimo dažnumą priklausomai nuo apskrities pateiktas 14 lentelėje.

14 lentelė. Respondentų pasiskirstymas (proc.) pagal atsakymą į klausimą „Mėsa ir jos produktai (vištiena, jautiena, kiauliena ir kt.)“ priklausomai nuo apskrities ($p = 0,013$)

Apskritis	Kelis kartus per dieną		1 kartą per dieną		Kelis kartus per savaitę		Retai (kelis kartus per mėn.)		Nevartoju		Iš viso	
	n	Proc.	n	Proc.	n	Proc.	n	Proc.	n	Proc.	n	Proc.
Alytaus	81	34,0	82	34,5	59	24,8	9	3,8	7	2,9	238	5,1
Vilniaus	455	35,5	464	36,2	277	21,6	56	4,4	30	2,3	1282	27,7
Kauno	347	38,1	329	36,2	203	22,3	26	2,9	5	0,5	910	19,7
Klaipėdos	184	32,7	204	36,2	142	25,2	25	4,4	8	1,4	563	12,2
Marijampolės	104	39,2	84	31,7	59	22,3	9	3,4	9	3,4	265	5,7
Panevėžio	101	27,0	149	39,8	105	28,1	15	4,0	4	1,1	374	8,1
Šiaulių	157	33,4	182	38,7	112	23,8	12	2,6	7	1,5	470	10,2
Tauragės	48	34,0	48	34,0	38	27,0	5	3,5	2	1,4	141	3,0
Telšių	65	32,0	86	42,4	48	23,6	2	1,0	2	1,0	203	4,4
Utenos	54	30,5	71	40,1	44	24,9	5	2,8	3	1,7	177	3,8
Iš viso	1596	34,5	1699	36,8	1087	23,5	164	3,5	77	1,7	4623	100,0

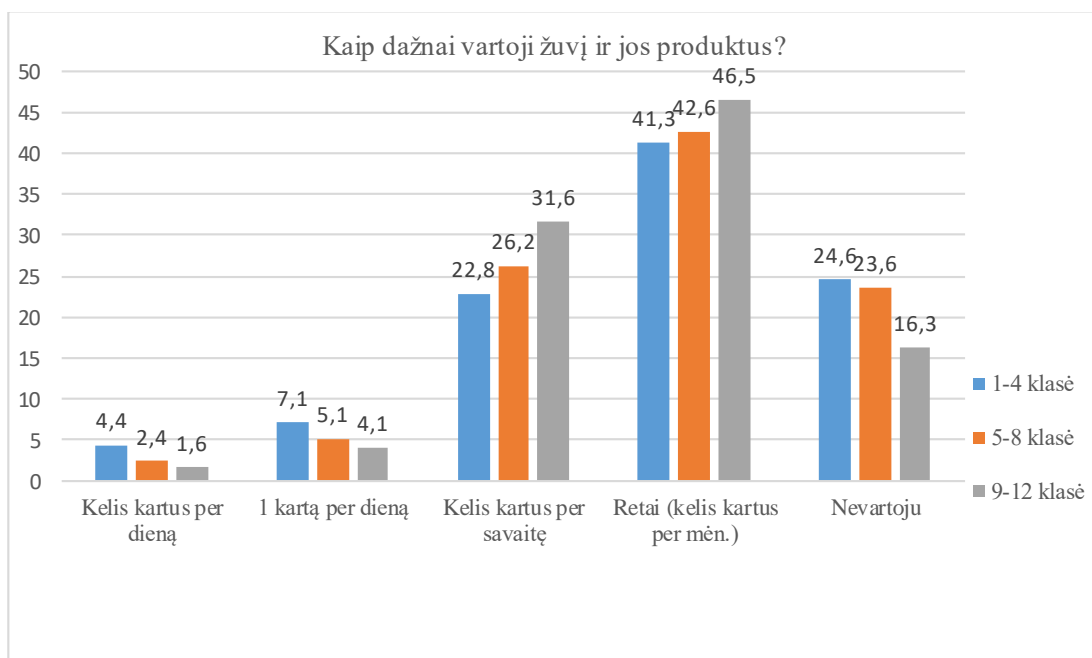
Kaip dažnai vartoji žuvį ir jos produktus?

Pagal sveikos mitybos rekomendacijas žuvį ir jos produktus vaikams rekomenduojama vartoti bent 2–3 kartus per savaitę, tačiau atlikto tyrimo duomenimis, tik 26,8 proc. vaikų atsakė, kad juos vartoja kelis kartus per savaitę ir 8,2 proc. – kad kiekvieną dieną, o didžioji dalis (64,9 proc.) vaikų atsakė, kad žuvį ir žuvies produktus vartoja labai retai (tik kelis kartus per mėnesį) arba jų nevartoja (32 pav.).



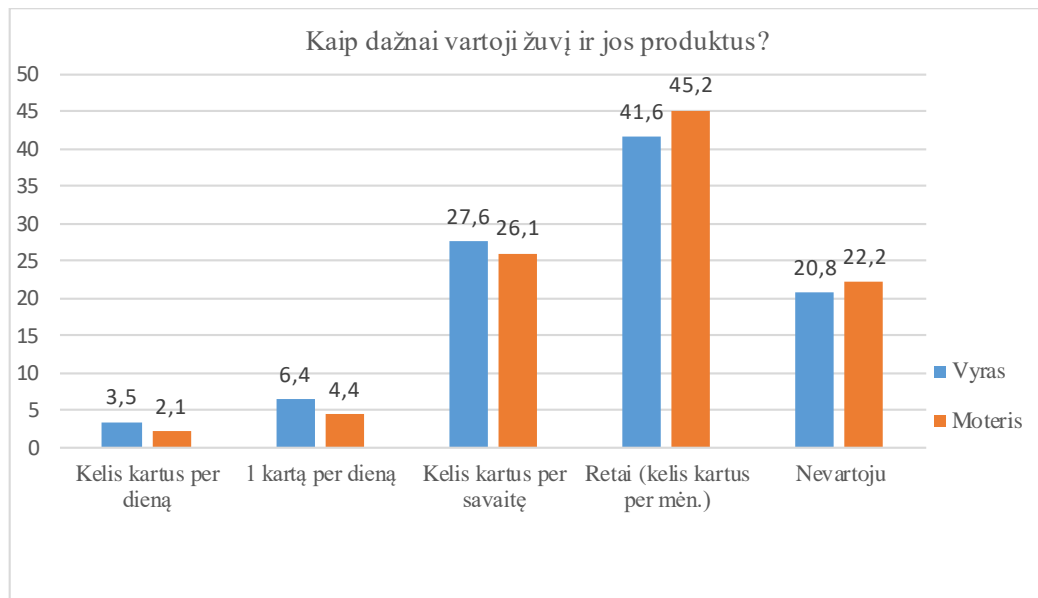
32 pav. Respondentų pasiskirstymas (proc.) pagal atsakymus į klausimą „Kaip dažnai vartoji žuvį ir jos produktus?“

Kelis kartus per savaitę ir kasdien vartojančių žuvį ir žuvies produktus daugiau yra vyresnių (9–12 kl.), negu jaunesnių (1–4 ir 5–8 kl.) vaikų, iš jų kelis kartus per savaitę žuvį ir žuvies produktus vartoja 31,2 proc. vyresnių (9–12 kl.) ir 22,8 proc. jaunesnių (1–4 kl.) vaikų; iš viso žuvies ir jos produktų nevartoja 24,6 proc. 1–4 kl., 23,6 proc. 5–8 kl. ir 16,3 proc. 9–12 kl. vaikų (33 pav.).

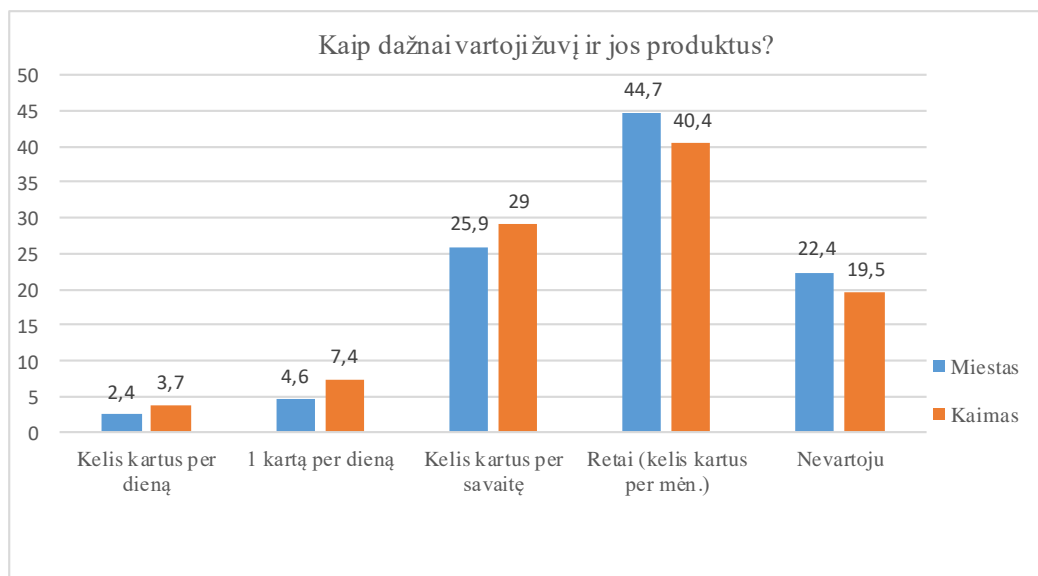


33 pav. Respondentų pasiskirstymas (proc.) pagal atsakymus į klausimą „Kaip dažnai vartoji žuvį ir jos produktus?“ priklausomai nuo klasės ($p < 0,001$)

Nustatyti statistiškai reikšmingi ($p < 0,001$) skirtumai pagal vaikų žuvies ir žuvies produktų vartojimo dažnumą priklausomai nuo lyties ir gyvenamosios vietos: žuvį ir žuvies produktus dažniau vartoja berniukai, negu mergaitės (34 pav.) ir kaime, negu mieste gyvenantys vaikai (35 pav.).



34 pav. Respondentų pasiskirstymas (proc.) pagal atsakymus į klausimą „Kaip dažnai vartoji žuvį ir jos produktus?“ priklausomai nuo lyties ($p < 0,001$)



35 pav. Respondentų pasiskirstymas (proc.) pagal atsakymus į klausimą „Kaip dažnai vartoji žuvį ir jos produktus?“ priklausomai nuo gyvenamosios vietos

Nustatyti statistiškai reikšmingi ($p < 0,0001$) skirtumai pagal vaikų žuvies ir žuvies produktų vartojimo dažnumą priklausomai nuo apskrities: pvz., daugiausiai atsakiusių, kad žuvį ir jos produktus vartoja labai retai (kelis kartus per mėnesį) arba iš viso jos nevartoja, buvo Klaipėdos (72,6 proc.) ir Telšių (68,0 proc.), o mažiausiai – Utenos (57,6 proc.) apskrityje (9 lentelė).

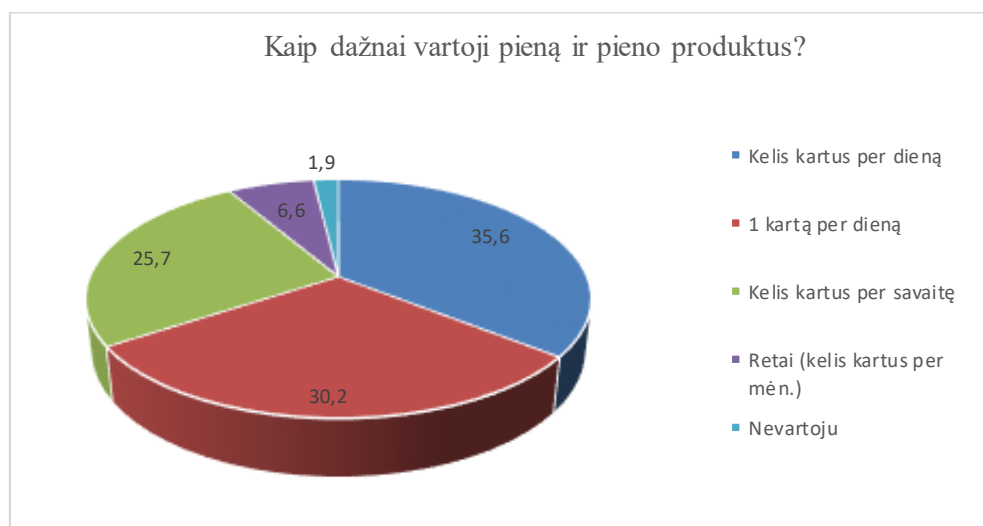
15 lentelė. Respondentų pasiskirstymas (proc.) pagal atsakymus į klausimą „Kaip dažnai vartoji žuvį ir jos produktus?“ priklausomai nuo apskrities ($p < 0,0001$)

Apskritis	Kelis kartus per dieną		1 kartą per dieną		Kelis kartus per savaitę		Retai (kelis kartus per mėn.)		Nevartuju		Nėra atsakymo		Iš viso	
	n	Proc.	n	Proc.	n	Proc.	n	Proc.	n	Proc.	n	Proc.	n	Proc.
Alytaus	6	2,5	19	8,0	55	23,1	97	40,8	61	25,6	0	0,0	238	5,1
Vilniaus	44	3,4	79	6,2	362	28,2	512	39,9	284	22,2	1	0,1	1282	27,7
Kauno	19	2,1	39	4,3	251	27,6	382	42,0	219	24,1	0	0,0	910	19,7
Klaipėdos	8	1,4	25	4,4	121	21,5	281	49,9	128	22,7	0	0,0	563	12,2
Marijampolės	18	6,8	22	8,3	63	23,8	111	41,9	51	19,2	0	0,0	265	5,7
Panevėžio	10	2,7	15	4,0	99	26,5	177	47,3	73	19,5	0	0,0	374	8,1
Siaulių	6	1,3	21	4,5	143	30,4	212	45,1	88	18,7	0	0,0	470	10,2
Tauragės	7	5,0	9	6,4	39	27,7	64	45,4	22	15,6	0	0,0	141	3,0
Telšių	4	2,0	12	5,9	49	24,1	92	45,3	46	22,7	0	0,0	203	4,4
Utenos	7	4,0	9	5,1	59	33,3	79	44,6	23	13,0	0	0,0	177	3,8
Iš viso	129	2,8	250	5,4	1241	26,8	2007	43,4	995	21,5	1	0,0	4623	100,0

Kaip dažnai vartoji pieną ir jos produktus?

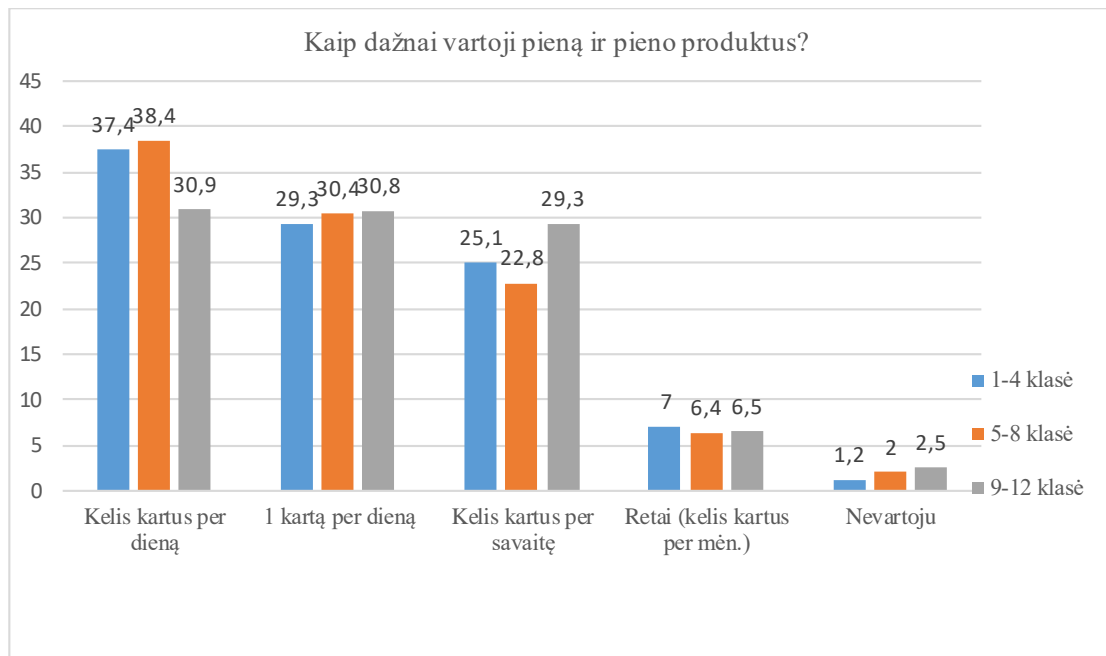
Respondentų buvo klausama, kaip dažnai jie vartoja pieną ir pieno produktus (pieną, kefyrą, jogurtą, varškę, sūrius, sūrelius ir kt., išskyrus sviestą).

Dauguma (65,8 proc.) mokinių atsakė, kad kasdien (vieną ir kelis kartus per dieną) vartoja pieną ir pieno produktus, iš jų kas trečias mokinys pieną ir pieno produktus vartoja kelis kartus per dieną; kas ketvirtas (25,7 proc.) mokinys atsakė, kad šiuos produktus vartoja tik kelis kartus per savaitę, 6,6 proc. vaikų pieną ir pieno produktus vartoja labai retai (kelis kartus per mėnesį) ir tik pavieniai vaikai (1,9 proc.) pasakė, kad šių produktų iš viso nevartoja (36 pav.).



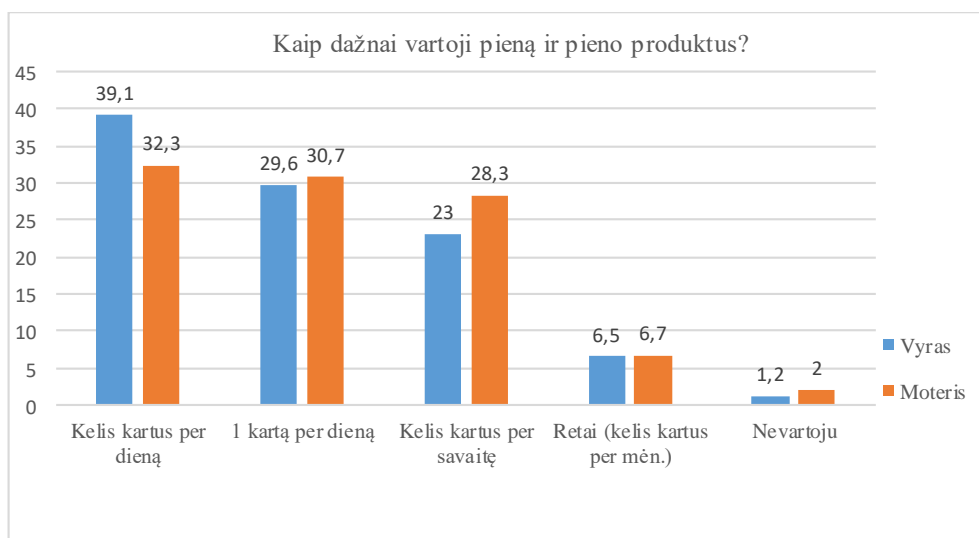
36 pav. Respondentų pasiskirstymas (proc.) pagal atsakymus į klausimą „Kaip dažnai vartoji pieną ir pieno produktus?“

Kasdien (vieną ir kelis kartus per dieną) vartojančių pieną ir pieno produktus statistiškai reikšmingai ($p < 0,001$) daugiau yra jaunesnių (1–4 ir 5–8 kl.), negu vyresnių (9–12 kl.) vaikų (atitinkamai 66,7 proc., 68,8 proc. ir 61,7 proc.); todėl taip pat daugiau vyresnių (9–12 kl.) vaikų atsakė, kad pieną ir pieno produktus vartoja tik kelis kartus per savaitę (37 pav.).



37 pav. Respondentų pasiskirstymas (proc.) pagal atsakymus į klausimą „Kaip dažnai vartoji pieną ir pieno produktus?“ priklausomai nuo klasės (p<0,001)

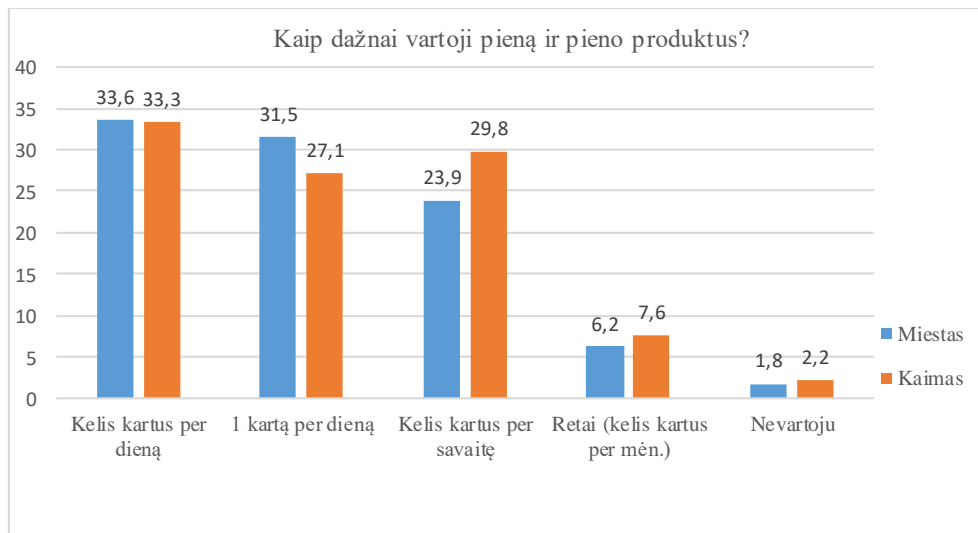
Statistiškai reikšmingai (p<0,001) daugiau berniukų (68,7 proc.), negu mergaičių (63,0 proc.) atsakė, kad pieną ir pieno produktus vartoja kasdien ir ypač – kelis kartus per dieną (atitinkamai 39,1 proc. ir 32,3 proc.), todėl didesnę dalis mergaičių (28,3 proc.), palyginus su berniukais (23,0 proc.), atsakė, kad šiuos produktus vartoja tik kelis kartus per savaitę (38 pav.).



38 pav. Respondentų pasiskirstymas (proc.) pagal atsakymus į klausimą „Kaip dažnai vartoji pieną ir pieno produktus?“ priklausomai nuo lyties (p<0,001)

Taip pat nustatyti statistiškai reikšmingi (p<0,001) skirtumai pagal vaikų pieno ir pieno produktų vartojimo dažnumą priklausomai nuo gyvenamosios vietos: pieną ir pieno produktus dažniau vartoja mieste, negu kaime gyvenantys vaikai – kasdien (vieną ir kelis kartus per dieną) šiuos produktus vartoja

65,1 proc. miesto ir 60,4 proc. kaimo vaikų; atitinkamai kelis kartus per savaitę – 23,9 proc. miesto ir 29,8 proc. kaimo vaikų (39 pav.)



39 pav. Respondentų pasiskirstymas (proc.) pagal atsakymus į klausimą „Kaip dažnai vartoji pieną ir pieno produktus?“ priklausomai nuo gyvenamosios vietos ($p < 0,001$)

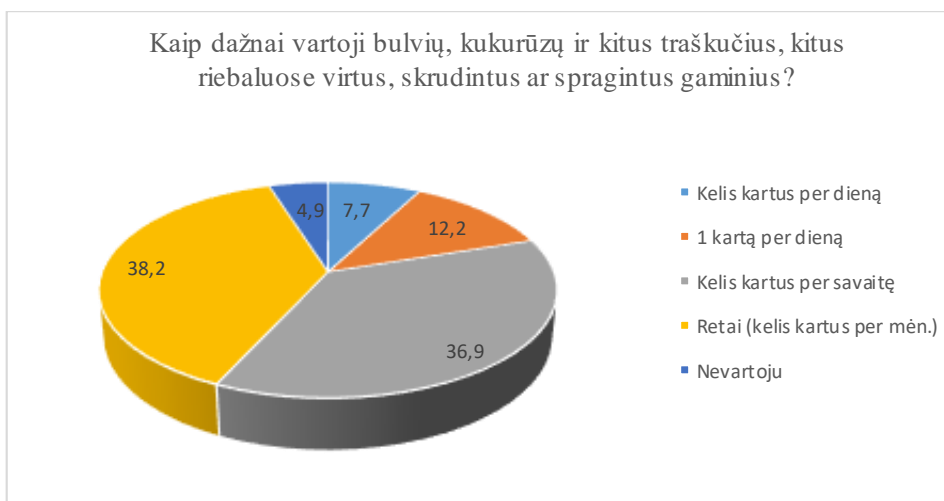
Nustatyti statistiškai reikšmingi ($p < 0,0001$) skirtumai pagal vaikų pieno ir pieno produktų vartojimo dažnumą priklausomai nuo apskrities: šių produktų vartojimo dažnumas apskrityse kartais skiriasi net kelis kartus, pvz., labai retai (kelis kartus per mėnesį) vartoja pieną ir pieno produktus 10,5 proc. Klaipėdos ir 3,0 proc. Telšių apskrities vaikų, iš viso jų nevirtuoja 3,5 proc. Tauragės ir 0,8 proc. Alytaus apskričių vaikų; daugiausiai atsakiusiųjų, kad pieną ir jo produktus vartoja kasdien (vieną ir kelis kartus per dieną) buvo Šiaulių (70,4 proc.) ir Panevėžio (70,3), o mažiausiai – Tauragės (58,2 proc.) apskrityje (16 lentelė).

16 lentelė. Respondentų pasiskirstymas (proc.) pagal atsakymus į klausimą „Kaip dažnai vartoji pieną ir pieno produktus?“ priklausomai nuo apskrities ($p = 0,001$)

Apskritis	Kelis kartus per dieną		1 kartą per dieną		Kelis kartus per savaitę		Retai (kelis kartus per mėn.)		Nevartoju		Iš viso	
	n	Proc.	n	Proc.	n	Proc.	n	Proc.	n	Proc.	n	Proc.
Alytaus	88	37,0	73	30,7	54	22,7	21	8,8	2	0,8	238	5,1
Vilniaus	475	37,1	379	29,6	316	24,6	91	7,1	21	1,6	1282	27,7
Kauno	336	36,9	267	29,3	237	26,0	51	5,6	19	2,1	910	19,7
Klaipėdos	163	29,0	168	29,8	160	28,4	59	10,5	13	2,3	563	12,2
Marijampolės	88	33,2	88	33,2	65	24,5	20	7,5	4	1,5	265	5,7
Panevėžio	147	39,3	116	31,0	84	22,5	21	5,6	6	1,6	374	8,1
Šiaulių	164	34,9	167	35,5	113	24,0	19	4,0	7	1,5	470	10,2
Tauragės	51	36,2	31	22,0	49	34,8	5	3,5	5	3,5	141	3,0
Telšių	74	36,5	62	30,5	55	27,1	6	3,0	6	3,0	203	4,4
Utenos	61	34,5	45	25,4	53	29,9	13	7,3	5	2,8	177	3,8
Iš viso	1647	35,6	1396	30,2	1186	25,7	306	6,6	88	1,9	4623	100,0

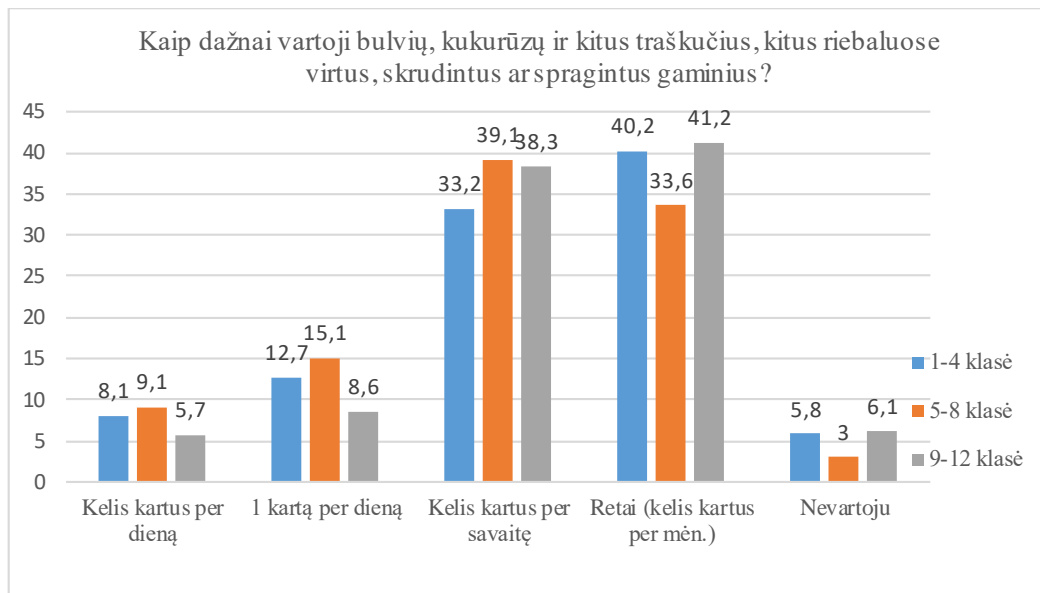
Kaip dažnai vartoji bulvių, kukurūzų ir kitus traškučius, kitus riebaluose virtus, skrudintus ar spragintus gaminius?“

Išanalizavus respondentų pasiskirstymą (proc.) pagal atsakymus į klausimą „Kaip dažnai vartoji bulvių, kukurūzų ir kitus traškučius, kitus riebaluose virtus, skrudintus ar spragintus gaminius (bulvytes fri, spurgas, žagarėlius, čeburekus ir pan.)“, nustatyta, kad net kas penktas (19,9 proc.) vaikas atsakė, kad kasdien (vieną ir kelis kartus per dieną) vartoja šiuos sveikatai nepalankius maisto produktus, iš kurių 7,7 proc. atsakė, kad vartoja juos kelis kartus per dieną; 36,9 proc. vaikų bulvių, kukurūzų ir kitus traškučius, kitus riebaluose virtus, skrudintus ar spragintus gaminius vartoja kelis kartus per savaitę ir juos vartoja labai retai (kelis kartus per mėnesį) arba iš viso nevirtuoja 41,8 proc. visų vaikų (40 pav.).



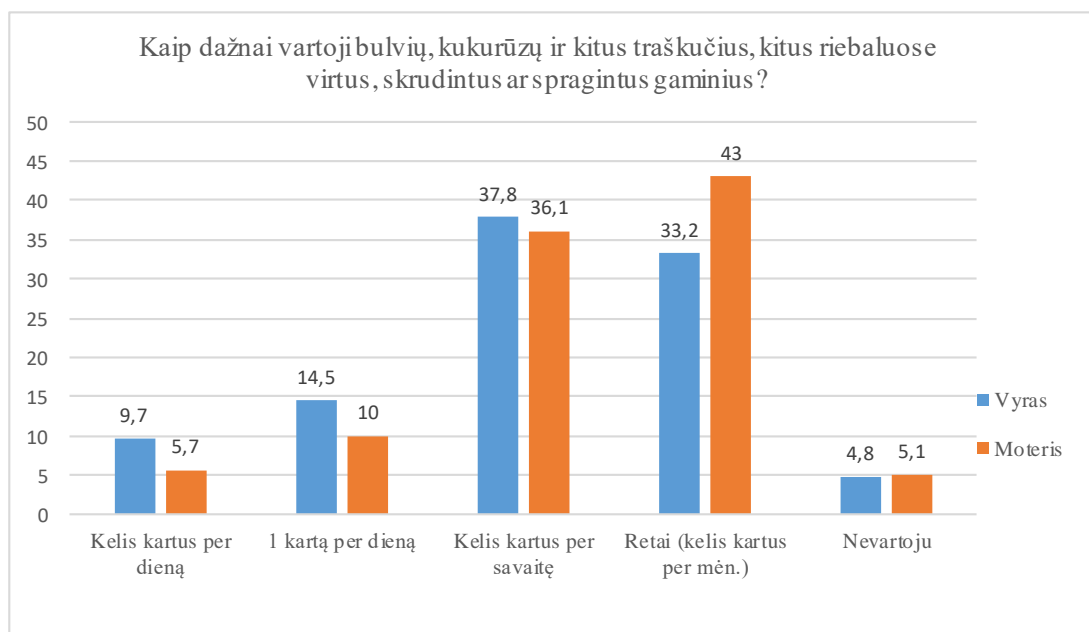
40 pav. Respondentų pasiskirstymas (proc.) pagal atsakymus į klausimą „Kaip dažnai vartoji bulvių, kukurūzų ir kitus traškučius, kitus riebaluose virtus, skrudintus ar spragintus gaminius?“

Nustatyti statistiškai reikšmingi ($p < 0,001$) skirtumai pagal bulvių, kukurūzų ir kitų traškučių, kitų riebaluose virtų, skrudintų ar spragintų gaminių vartojimo dažnumą priklausomai nuo amžiaus (klasės, kurioje vaikas mokosi): kasdien (vieną ir kelis kartus per dieną) šiuos produktus vartoja kas penktas (20,8 proc.) 1–4 kl. mokinys, kas ketvirtas (24,2 proc.) 5–8 kl. ir kas septintas (14,3 proc.) 9–12 kl. mokinys. Stebima tendencija, kad jaunesni (1–4 kl.) vaikai, palyginus su vyresniais (9–12 kl.) dažniau vartoja šiuos produktus, tačiau dažniausiai bulvių, kukurūzų ir kitus traškučius, kitus riebaluose virtus, skrudintus ar spragintus gaminius vartoja 11–14 m. amžiaus paaugliai – 5–8 kl. mokiniai (41 pav.).



41 pav. Respondentų pasiskirstymas (proc.) pagal atsakymus į klausimą „Kaip dažnai vartoji bulvių, kukurūzų ir kitus traškučius, kitus riebaluose virtus, skrudintus ar spragintus gaminius?“ priklausomai nuo klasės ($p < 0,001$)

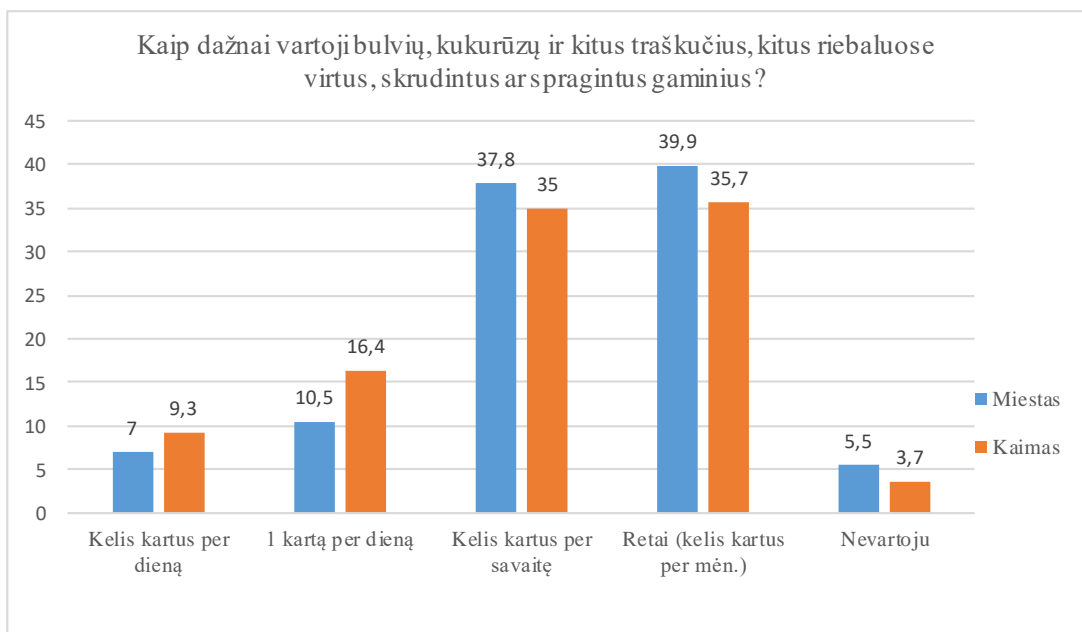
Taip pat statistiškai reikšmingai ($p < 0,001$) daugiau berniukų, negu mergaičių atsakė, kad vartoja bulvių, kukurūzų ir kitus traškučius, kitus riebaluose virtus, skrudintus ar spragintus gaminius tiek kasdien vieną ir kelis kartus per dieną, tiek kelis kartus per savaitę (42 pav.).



42 pav. Respondentų pasiskirstymas (proc.) pagal atsakymus į klausimą „Kaip dažnai vartoji bulvių, kukurūzų ir kitus traškučius, kitus riebaluose virtus, skrudintus ar spragintus gaminius?“ priklausomai nuo lyties ($p < 0,001$)

Statistiškai reikšmingai ($p < 0,001$) dažniau bulvių, kukurūzų ir kitus traškučius, kitus riebaluose virtus, skrudintus ar spragintus gaminius vartoja kaime, negu mieste gyvenantys vaikai: kasdien (vieną ir

kelis kartus per dieną) šiuos produktus vartojakas ketvirtas (25,7 proc.) kaime ir beveik kas šeštas (17,5 proc.) mieste gyvenantis vaikas ir atitinkamai vartoja labai retai (tik kelis kartus per mėnesį) arba iš viso nevartoja – 44,8 proc. miestoir 39,4 proc.kaimo vaikų (43 pav.).



43 pav. Respondentų pasiskirstymas (proc.) pagal atsakymus į klausimą „Kaip dažnai vartoji bulvių, kukurūzų ir kitus traškučius, kitus riebaluose virtus, skrudintus ar spragintus gaminius?“ priklausomai nuo gyvenamosios vietos ($p < 0,001$)

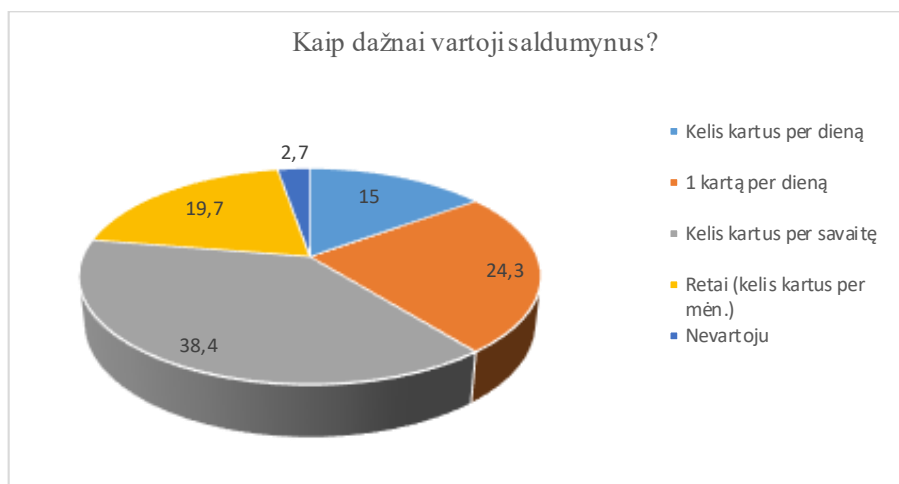
Respondentų pasiskirstymas (proc.) pagal atsakymus į klausimą „Kaip dažnai vartoji bulvių, kukurūzų ir kitus traškučius, kitus riebaluose virtus, skrudintus ar spragintus gaminius?“, priklausomai nuo apskrities pateiktas 17 lentelėje.

17 lentelė. Respondentų pasiskirstymas (proc.) pagal atsakymus į klausimą „Kaip dažnai vartoji bulvių, kukurūzų ir kitus traškučius, kitus riebaluose virtus, skrudintus ar spragintus gaminius?“, priklausomai nuo apskrities ($p = 0,0001$)

Apskritis	Kelis kartus per dieną		1 kartą per dieną		Kelis kartus per savaitę		Retai (kelis kartus per mėn.)		Nevartoju		Iš viso	
	n	Proc.	n	Proc.	n	Proc.	n	Proc.	n	Proc.	n	Proc.
Alytaus	27	11,3	32	13,4	89	37,4	77	32,4	13	5,5	238	5,1
Vilniaus	109	8,5	147	11,5	457	35,6	484	37,8	85	6,6	1282	27,7
Kauno	67	7,4	110	12,1	307	33,7	386	42,4	40	4,4	910	19,7
Klaipėdos	39	6,9	74	13,1	253	44,9	184	32,7	13	2,3	563	12,2
Marijampolės	21	7,9	35	13,2	104	39,2	94	35,5	11	4,2	265	5,7
Panevėžio	31	8,3	39	10,4	153	40,9	136	36,4	15	4,0	374	8,1
Šiaulių	19	4,0	66	14,0	171	36,4	185	39,4	29	6,2	470	10,2
Tauragės	24	17,0	18	12,8	33	23,4	57	40,4	9	6,4	141	3,0
Telšių	12	5,9	32	15,8	69	34,0	86	42,4	4	2,0	203	4,4
Utenos	7	4,0	12	6,8	72	40,7	77	43,5	9	5,1	177	3,8
Iš viso	356	7,7	565	12,2	1708	36,9	1766	38,2	228	4,9	4623	100,0

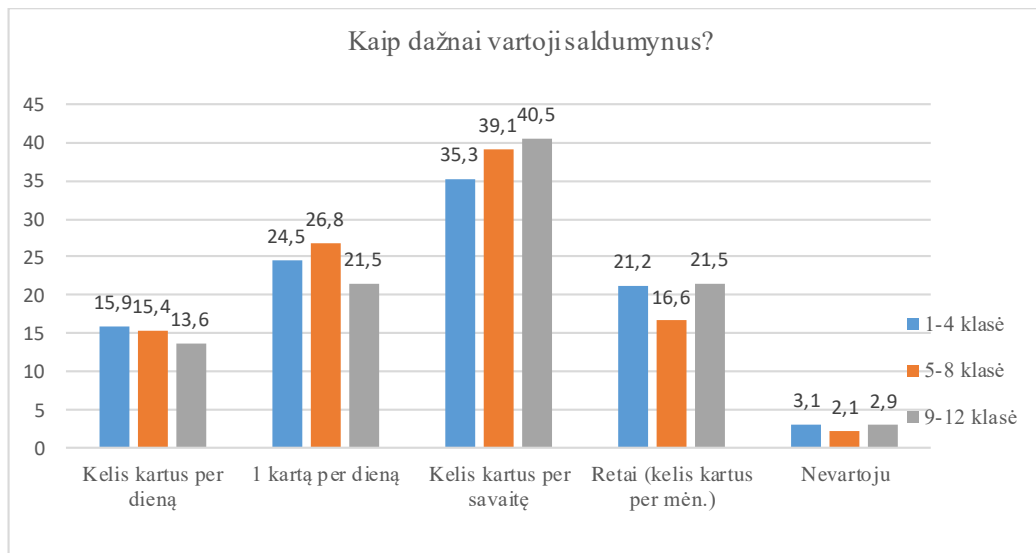
Kaip dažnai vartoji saldumynus?

Atlikto tyrimo duomenimis, saldumynus (saldainius, šokoladą, vaflius su pertepimu, pyragaičius su kremu ar glaistu, tortus ir kt.) kasdien (viena ir kelis kartus per dieną) vartoja 39,3 proc. mokyklinio amžiaus vaikų, iš kurių kas ketvirtas (24,3 proc.) pasakė, kad saldumynus valgo vieną kartą per dieną ir beveik kas septintas (15,0 proc.) – kelis kartus per dieną; panaši dalis vaikų kaip ir kiekvieną dieną vartojančių (39,3 proc.) saldumynus, juos vartoja kelis kartus per savaitę (38,4 proc.); tik labai maža dalis (2,7 proc.) – pavieniai vaikai pasakė, kad saldumynų nevalgo ir kas penktas (19,7 proc.) pasakė, kad juos valgo labai retai – kelis kartus per mėnesį (44 pav.).



44 pav. Respondentų pasiskirstymas (proc.) atsakymų į klausimą „Kaip dažnai vartoji saldumynus?“

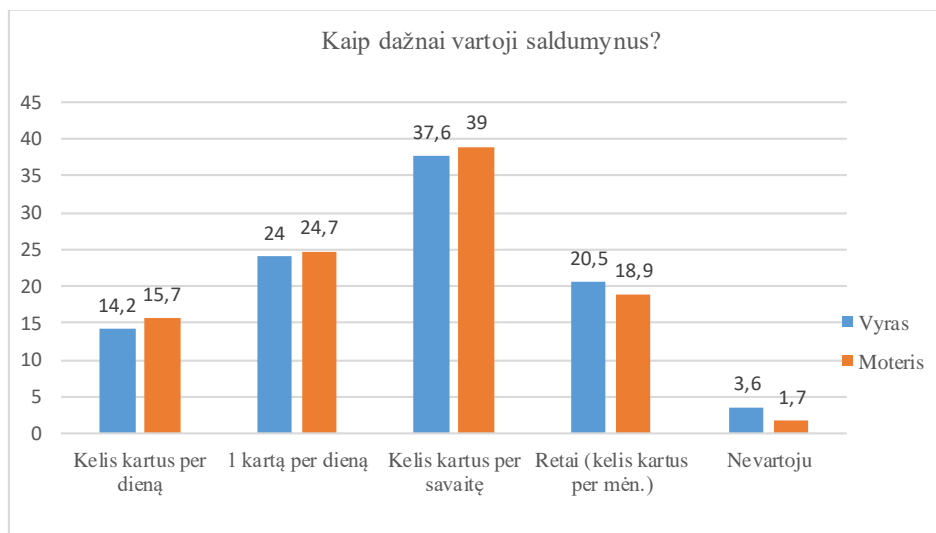
Išanalizavus vaikų pasiskirstymą pagal saldumynų vartojimo dažnumą priklausomai nuo amžiaus arba klasės, kurioje vaikas mokosi, stebime, kad vyresni (9–12 kl.) vaikai, palyginus su jaunesniais rečiau vartoja saldumynus – kasdien (viena ir kelis kartus per dieną) saldumynus vartoja 40,4 proc. 1–4 klasių, 42,2 proc. 5–8 klasių ir 35,1 proc. 9–12 klasių mokinių. Nustatyta, kad, kaip ir bulvių, kukurūzų ir kitus traškučius, kitus riebaluose virtus, skrudintus ar spragintus gaminius, taip ir saldumynus dažniausiai vartoja 5–8 kl. (11–14 m. amžiaus) vaikai – kas ketvirtas tiek 1–4 klasių, tiek 9–12 klasių mokinys atsakė, kad saldumynus vartoja arba labai retai (kelis kartus per mėnesį) arba iš viso nevartoja ir taip atsakė tik kas penktas (18,7 proc.) 5–8 kl. (11–14 m. amžiaus) vaikas (45 pav.).



45 pav. Respondentų pasiskirstymas (proc.) pagal atsakymus į klausimą „Kaip dažnai vartoji saldumynus?“ priklausomai nuo klasės ($p < 0,001$)

Nustatyta, kad saldumynus dažniau vartoja mergaitės, negu berniukai: statistiškai reikšmingai ($p < 0,001$) daugiau mergaičių, negu berniukų, atsakė kad vartoja saldumynus tiek kasdien (vieną ir kelis kartus per dieną), tiek kelis kartus per savaitę (46 pav.).

Nenustatyta statistiškai reikšmingų skirtumų pagal saldumynų vartojimo dažnumą priklausoma i nuo mokinių gyvenamosios vietos (18 lentelė).



46 pav. Respondentų pasiskirstymas (proc.) pagal atsakymus į klausimą „Kaip dažnai vartoji saldumynus?“ priklausomai nuo lyties ($p < 0,001$)

18 lentelė. Respondentų pasiskirstymas (proc.) pagal atsakymus į klausimą „Kaip dažnai vartoji saldumynus?“ priklausomai nuo gyvenamosios vietos ($p>0,078$)

Respondentų grupės pagal	Kelis kartus per dieną		1 kartą per dieną		Kelis kartus per savaitę		Retai (kelis kartus per mėn.)		Nevartuju		Iš viso	
	n	proc.	n	proc.	n	proc.	n	proc.	n	proc.	n	proc.
Miestas	468	14,4	797	24,6	1277	39,4	615	19,0	84	2,6	3241	70,1
Kaimas	224	16,2	328	23,7	496	35,9	295	21,3	39	2,8	1382	29,9
Iš viso	692	15,0	1125	24,3	1773	38,4	910	19,7	123	2,7	4623	100

Nustatyti statistiškai reikšmingi ($p<0,004$) skirtumai pagal vaikų saldumynų vartojimo dažnumą priklausomai nuo apskrities: šių produktų, kaip ir daugelio kitų, vartojimo dažnumas apskrityse neretai skiriasi ženkliai – kartais net kelis kartus, pvz., didžioji dalis (46,3 proc.) Utenos apskrities vaikų atsakė, kad saldumynus vartoja kelis kartus per savaitę ir trečdalis (31,6 proc.) – kad kiekvieną dieną (vieną ir kelis kartus per dieną); kai 42,5 proc. Panevėžio apskrities vaikų atsakė, kad saldumynus vartoja kiekvieną dieną (vieną ir kelis kartus per dieną) tik 31,3 proc. Marijampolės apskrities vaikų atsakė, kad juos vartoja kelis kartus per savaitę; kad saldumynus valgo labai retai (kelis kartus per mėnesį) arba iš viso jų nevalgo atsakė 30,6 proc. Marijampolės ir 16,8 proc. Alytaus apskrities mokyklinio amžiaus vaikų (19 lentelė).

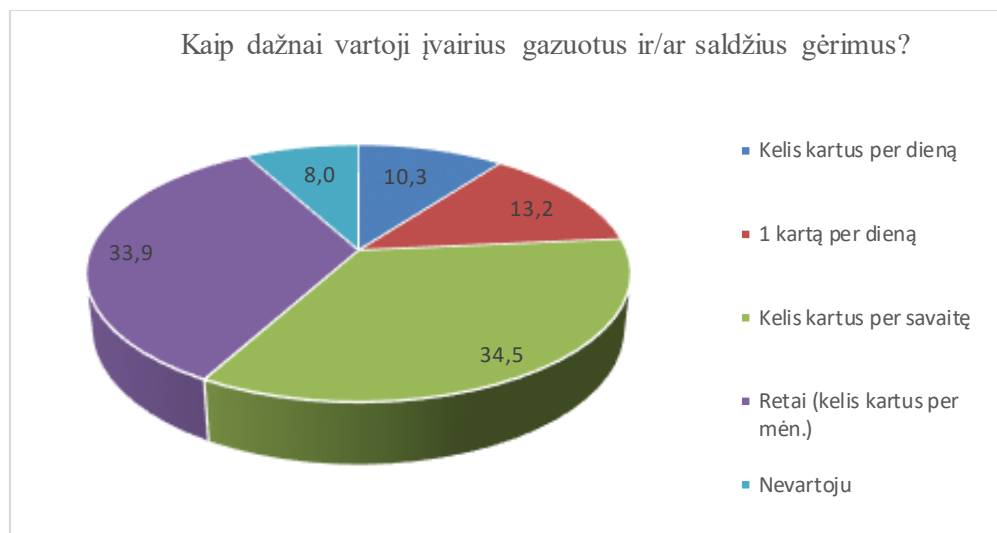
19 lentelė. Respondentų pasiskirstymas (proc.) pagal atsakymus į klausimą „Kaip dažnai vartoji saldumynus?“ priklausomai nuo apskrities ($p=0,004$)

Apskritis	Kelis kartus per dieną		1 kartą per dieną		Kelis kartus per savaitę		Retai (kelis kartus per mėn.)		Nevartuju		Iš viso	
	n	Proc.	n	Proc.	n	Proc.	n	Proc.	n	Proc.	n	Proc.
Alytaus	40	16,8	58	24,4	100	42,0	33	13,9	7	2,9	238	5,1
Vilniaus	212	16,5	314	24,5	485	37,8	235	18,3	36	2,8	1282	27,7
Kauno	136	14,9	224	24,6	350	38,5	178	19,6	22	2,4	910	19,7
Klaipėdos	75	13,3	133	23,6	205	36,4	134	23,8	16	2,8	563	12,2
Marijampolės	39	14,7	62	23,4	83	31,3	71	26,8	10	3,8	265	5,7
Panevėžio	59	15,8	100	26,7	144	38,5	67	17,9	4	1,1	374	8,1
Šiaulių	64	13,6	116	24,7	183	38,9	92	19,6	15	3,2	470	10,2
Tauragės	29	20,6	24	17,0	49	34,8	35	24,8	4	2,8	141	3,0
Telšių	22	10,8	54	26,6	92	45,3	34	16,7	1	0,5	203	4,4
Utenos	16	9,0	40	22,6	82	46,3	31	17,5	8	4,5	177	3,8
Iš viso	692	15,0	1125	24,3	1773	38,4	910	19,7	123	2,7	4623	100,0

Kaip dažnai vartoji įvairius gazuotus ir/ar saldžius gėrimus?

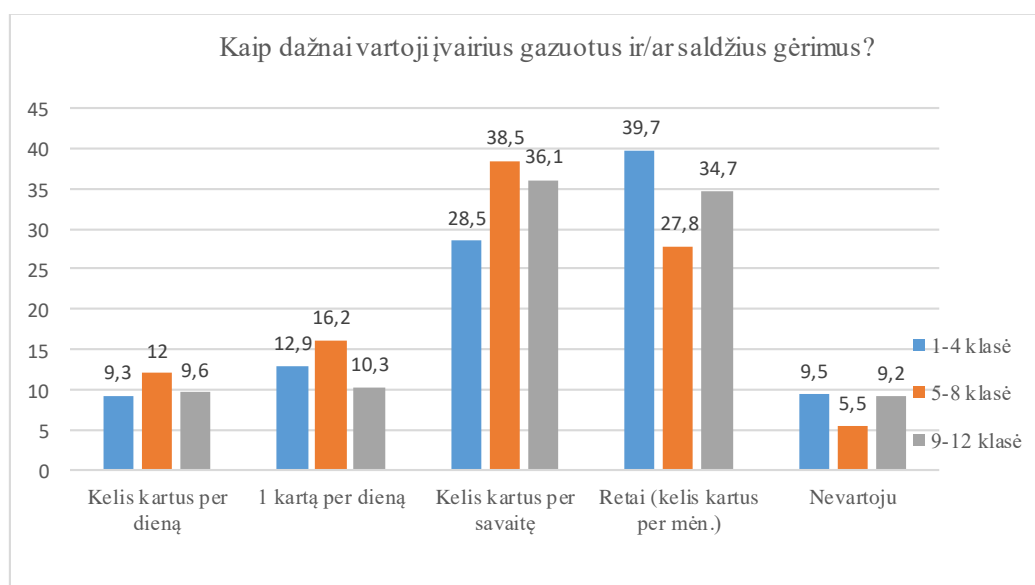
Respondentų buvo klausama, ar vartoja ir, jei vartoja, kaip dažnai vartoja įvairius gazuotus ir/ar saldžius gėrimus, kaip Pepsi, Coca Cola, Fanta, Sprite ir pan. Apibendrinus visus atsakymus į šį klausimą, nustatyta, kad nepriklausomai nuo vaiku amžiaus, lyties bei gyvenamosios vietos, kas ketvirtas (23,5 proc.) mokyklinio amžiaus vaikas atsakė, kad kasdien (vieną ir kelis kartus per dieną) geria įvairius gazuotus ir/ar saldžius gėrimus; 41,9 proc. vaikų atsakė, kad juos vartoja retai ir labai retai (kelis kartus

per mėnesį) arba nevartoja (atitinkamai 33,9 proc. ir 8,0 proc.), o beveik kas trečias (34,5 proc.) vaikas atsakė, kad įvairius gazuotus ir/ar saldžius gėrimus vartoja kelis kartus per savaitę (47 pav.).

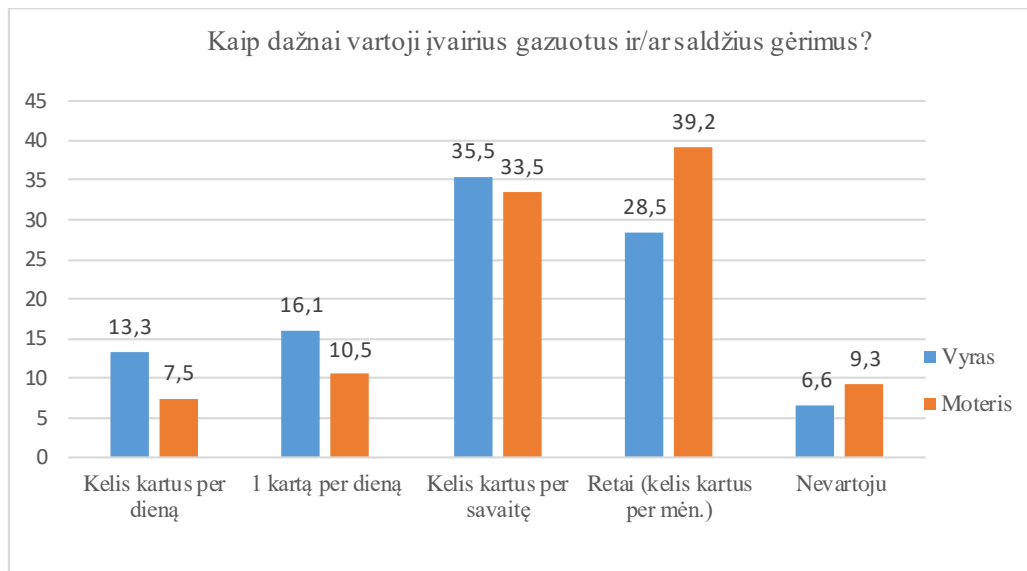


47 pav. Respondentų pasiskirstymas (proc.) pagal atsakymus į klausimą „Kaip dažnai vartoji įvairius gazuotus ir/ar saldžius gėrimus?“

Nustatyta, kad statistiškai reikšmingai ($p < 0,001$) daugiausiai atsakusių, kad įvairius gazuotus ir/ar saldžius gėrimus vartoja retai (kelis kartus per mėnesį) arba iš viso jų nevartoja, buvo jauniausių (1–4 kl.) amžiaus (49,2 proc.), o mažiausiai – 5–8 kl. mokinių grupėje (33,3 proc.); kad kasdien (vieną ir kelis kartus per dieną) vartoja gazuotus ir/ar saldžius gėrimus atsakė beveik kas penktas (atitinkamai 22,2 ir 19,9 proc.) 1–4 kl. ir 9–12 kl. ir beveik kas trečias (28,2 proc.) 5–8 klasių mokinys. Taigi, dažniausiai sveikatai nepalankius įvairius gazuotus ir/ar saldžius gėrimus vartoja 5–8 kl. mokiniai (11–14 m. amžiauspaaugliai) (48 pav.).

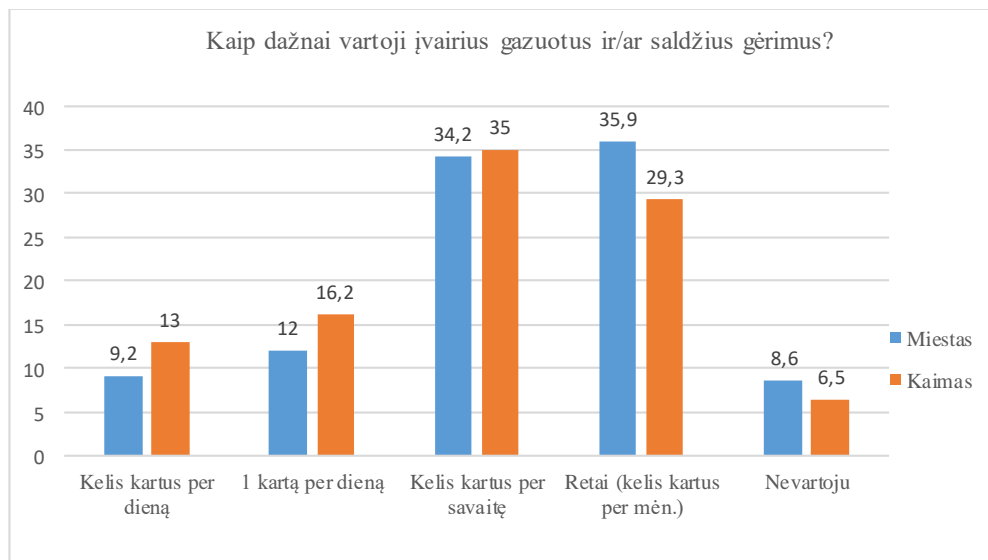


48 pav. Respondentų pasiskirstymas (proc.) pagal atsakymus į klausimą „Kaip dažnai vartoji įvairius gazuotus ir/ar saldžius gėrimus?“ priklausomai nuo klasės ($p < 0,001$)



49 pav. Respondentų pasiskirstymas (proc.) pagal atsakymus į klausimą „Kaip dažnai vartoji įvairius gazuotus ir/ar saldžius gėrimus?“ priklausomai nuo lyties ($p < 0,001$)

Nustatyta, kad statistiškai reikšmingai ($p < 0,001$) dažniau berniukai, negu mergaitės, ir kaime, negu mieste gyvenantys vaikai atsakė, kad vartoja įvairius gazuotus ir/ar saldžius gėrimus (49 ir 50 pav.).



50 pav. Respondentų pasiskirstymas (proc.) pagal atsakymus į klausimą „Kaip dažnai vartoji įvairius gazuotus ir/ar saldžius gėrimus?“ priklausomai nuo gyvenamosios vietos ($p < 0,001$)

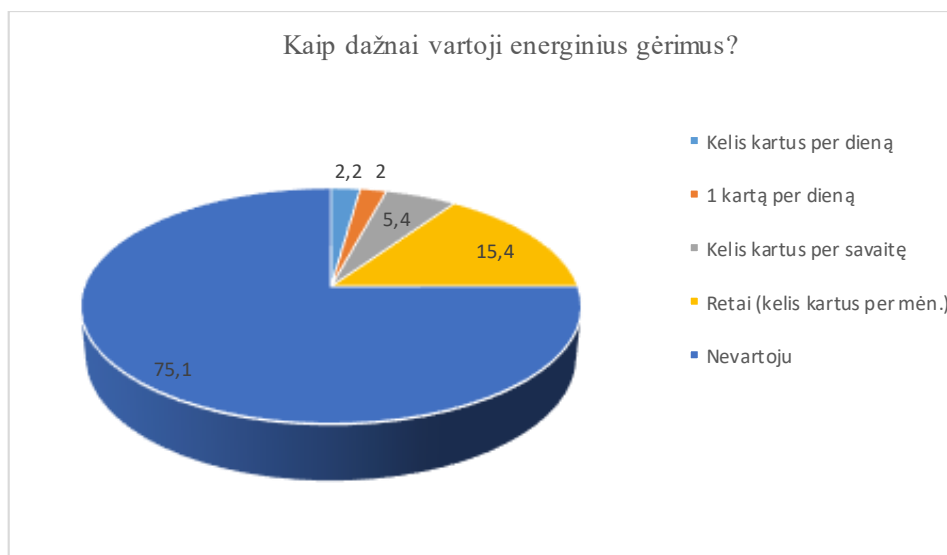
Respondentų pasiskirstymas (proc.) pagal atsakymus į klausimą „Kaip dažnai vartoji įvairius gazuotus ir/ar saldžius gėrimus?“ priklausomai nuo apskrities pateiktas 20 lentelėje.

20 lentelė. Respondentų pasiskirstymas (proc.) pagal atsakymus į klausimą „Kaip dažnai vartoji įvairius gazuotus ir/ar saldžius gėrimus?“ priklausomai nuo apskrities ($p = 0,001$)

Apskritis	Kelis kartus per dieną		1 kartą per dieną		Kelis kartus per savaitę		Retai (kelis kartus per mėn.)		Nevartuju		Iš viso	
	n	Proc.	n	Proc.	n	Proc.	n	Proc.	n	Proc.	n	Proc.
Alytaus	34	14,3	42	17,6	84	35,3	65	27,3	13	5,5	238	5,1
Vilniaus	149	11,6	180	14,0	421	32,8	418	32,6	114	8,9	1282	27,7
Kauno	89	9,8	96	10,5	325	35,7	324	35,6	76	8,4	910	19,7
Klaipėdos	49	8,7	89	15,8	205	36,4	189	33,6	31	5,5	563	12,2
Marijampolės	37	14,0	31	11,7	93	35,1	85	32,1	19	7,2	265	5,7
Panevėžio	45	12,0	42	11,2	131	35,0	129	34,5	27	7,2	374	8,1
Šiaulių	22	4,7	59	12,6	164	34,9	171	36,4	54	11,5	470	10,2
Tauragės	21	14,9	26	18,4	31	22,0	52	36,9	11	7,8	141	3,0
Telšių	18	8,9	30	14,8	72	35,5	72	35,5	11	5,4	203	4,4
Utenos	14	7,9	17	9,6	68	38,4	64	36,2	14	7,9	177	3,8
Iš viso	478	10,3	612	13,2	1594	34,5	1569	33,9	370	8,0	4623	100,0

Kaip dažnai vartoji energinius gėrimus?

Išanalizavus respondentų atsakymus į klausimą „Kaip dažnai vartoji energinius gėrimus (Red Bull, Monster, Battery, Burn ir pan.)?“, nustatyta, kad 90,5 proc. vaikų atsakė, kad energinių gėrimų arba nevartoja (75,1 proc.), arba juos vartoja tik kelis kartus per mėnesį (retai) (15,4 proc.); nedidelė dalis (5,4 proc.) mokyklinio amžiaus vaikų atsakė, kad energinius gėrimus vartoja kelis kartus per savaitę, nors taip pat nedaug, tačiau buvo tokių vaikų (4,2 proc. visų vaikų), kurie atsakė, kad energinius gėrimus vartoja kasdien, iš jų 2,2 proc. – kelis kartus per dieną ir 2,0 proc. – vieną kartą per dieną (51 pav.).

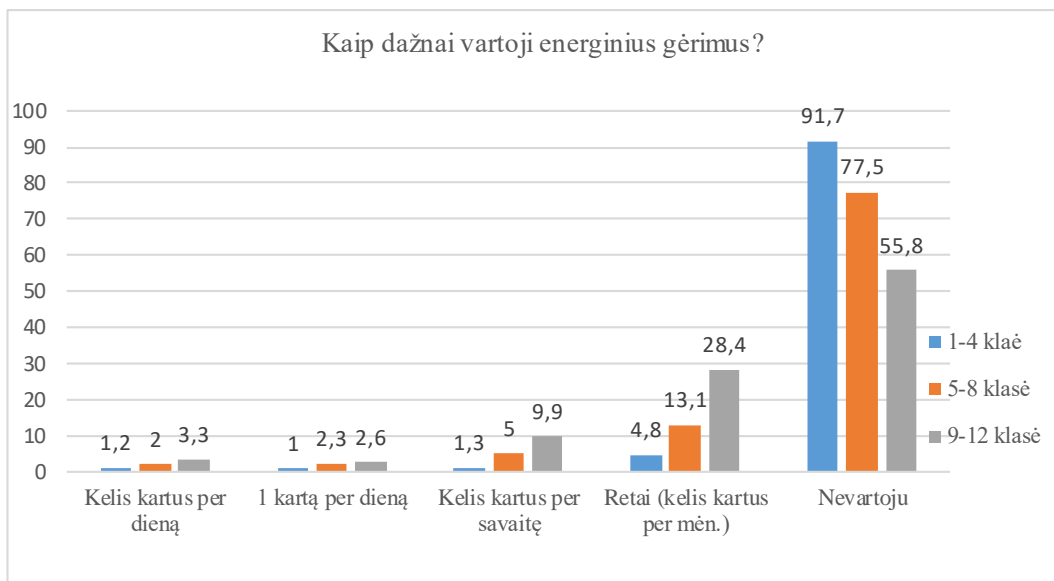


51 pav. Respondentų pasiskirstymas (proc.) pagal atsakymus į klausimą „Kaip dažnai vartoji energinius gėrimus?“

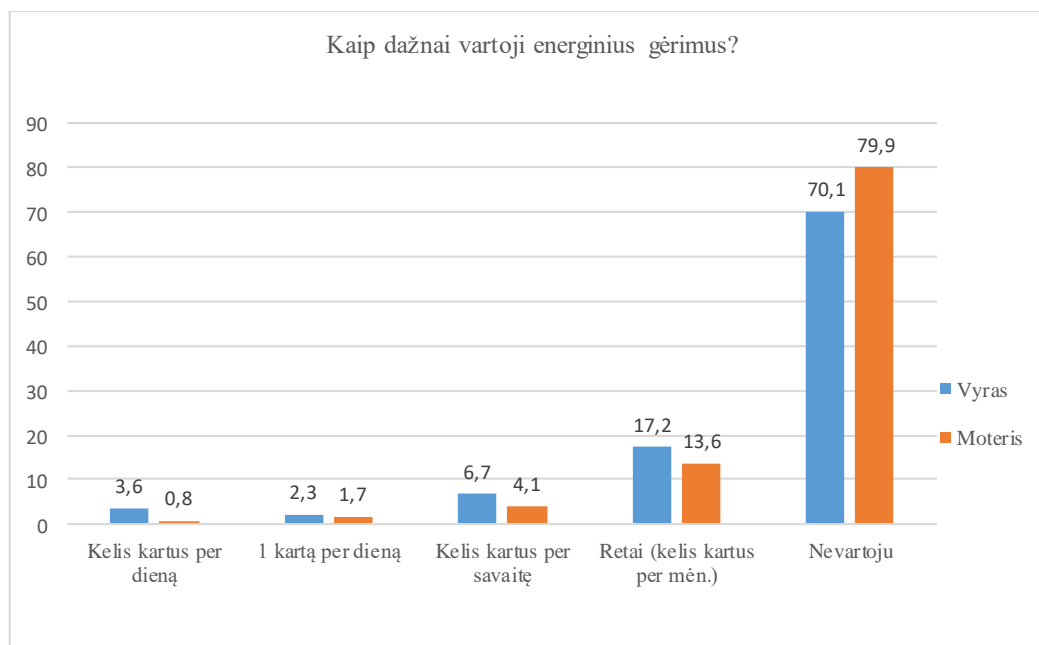
Kuo vyresni vaikai, tuo dažniau jie atsakė, kad vartoja energinius gėrimus: kelis kartus per savaitę energinius gėrimus vartoja tik pavieniai (1,3 proc.) 1–4 klasių, 5,0 proc. 5–8 klasių ir kas dešimtas (9,9 proc.) 9–12 klasių mokinys; 91,7 proc. jaunesnių (1–4 kl.), 77,5 proc. 5–8 klasių ir tik 55 proc. vyresnių (9–12 kl.) mokinių atsakė, kad nevartoja energinių gėrimų; kelis kartus per mėnesį juos vartoja net kas

trečias (28,4 proc.) 15–18 m. amžiaus (9–12 kl.) ir kas septintas-aštuntas (13,1 proc.) 11–14 m. mažiau (5–8 kl.) mokinys (52 pav.).

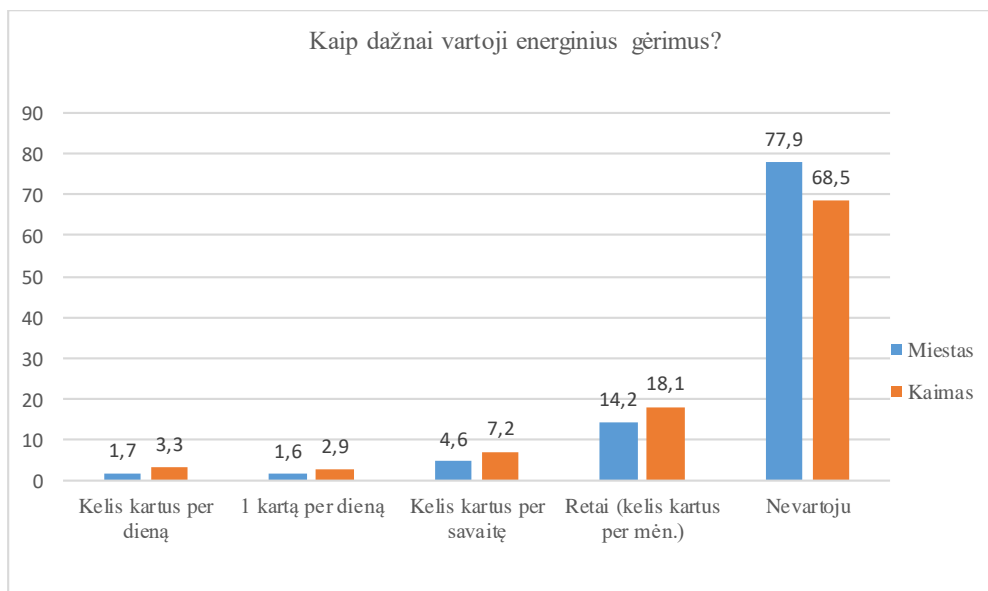
Nustatyta, kad statistiškai reikšmingai ($p < 0,001$) dažniau berniukai, negu mergaitės, ir kaime, negu mieste gyvenantys vaikai atsakė, kad vartoja energinius gėrimus (53 ir 54 pav.).



52 pav. Respondentų pasiskirstymas (proc.) pagal atsakymus į klausimą „Kaip dažnai vartoji energinius gėrimus?“ priklausomai nuo klasės ($p < 0,001$)



53 pav. Respondentų pasiskirstymas (proc.) pagal atsakymus į klausimą „Kaip dažnai vartoji energinius gėrimus?“ priklausomai nuo lyties ($p < 0,001$)



54 pav. Respondentų pasiskirstymas (proc.) pagal atsakymus į klausimą „Kaip dažnai vartoji energinius gėrimus?“ priklausomai nuo gyvenamosios vietos ($p < 0,001$)

Respondentų pasiskirstymas (proc.) pagal atsakymus į klausimą „Kaip dažnai vartoji įvairius gazuotus ir/ar saldžius gėrimus?“ priklausomai nuo apskrities pateiktas 21 lentelėje.

21 lentelė. Respondentų pasiskirstymas (proc.) pagal atsakymus į klausimą „Kaip dažnai vartoji energinius gėrimus?“ priklausomai nuo apskrities ($p = 0,001$)

Apskritis	Kelis kartus per dieną		1 kartą per dieną		Kelis kartus per savaitę		Retai (kelis kartus per mėn.)		Nevartuju		Iš viso	
	n	Proc.	n	Proc.	n	Proc.	n	Proc.	n	Proc.	n	Proc.
Alytaus	8	3,4	9	3,8	16	6,7	44	18,5	161	67,6	238	5,1
Vilniaus	26	2,0	23	1,8	68	5,3	153	11,9	1012	78,9	1282	27,7
Kauno	20	2,2	13	1,4	48	5,3	108	11,9	721	79,2	910	19,7
Klaipėdos	11	2,0	11	2,0	29	5,2	106	18,8	406	72,1	563	12,2
Marijampolės	12	4,5	5	1,9	16	6,0	47	17,7	185	69,8	265	5,7
Panevėžio	5	1,3	4	1,1	19	5,1	80	21,4	266	71,1	374	8,1
Šiaulių	3	0,6	8	1,7	23	4,9	82	17,4	354	75,3	470	10,2
Tauragės	9	6,4	8	5,7	9	6,4	39	27,7	76	53,9	141	3,0
Telšių	3	1,5	6	3,0	8	3,9	24	11,8	162	79,8	203	4,4
Utenos	4	2,3	5	2,8	13	7,3	27	15,3	128	72,3	177	3,8
Iš viso	101	2,2	92	2,0	249	5,4	710	15,4	3471	75,1	4623	100,0

3.3. Mokyklinio amžiaus vaikų FIZINIO AKTYVUMO ĮPROČIAI

Fizinio aktyvumo įpročiams tirti buvo naudotas Pasaulinio fizinio aktyvumo klausimynas (angl. *Global Physical Activity Questionnaire*, GPAQ), pritaikytas mokyklinio amžiaus vaikams. Šis klausimynas/anketa sudarytas iš 17 klausimų, juo buvo renkama informacija, apibūdinanti vaikų fizinį aktyvumą įprastos eilinės savaitės metu mokykloje (pertraukų metu ir fizinio ugdymo pamokose), keliaujant (siekiant nuvykti iš vienos vietos į kitą pėsčiomis ar važiuojant dviračiu ilgiau nei 10 min.), laisvalaikiu (užsiėmimai didelio ar (ir) vidutinio intensyvumo fizine veikla) bei nustatyta pasyvios veiklos (sėdint pamokose mokykloje ir leidžiant laiką sėdint ne mokykloje) trukmė.

Didelio intensyvumo fizine veikla laikyta tokia veikla, kurios metu žymiai padažnėja kvėpavimas, pulsas, stipriai suprakaituojama (pvz., bėgimas, futbolas, tinklinis, krepšinis ar panašaus krūvio darbai namų ūkyje). Vidutinio intensyvumo fizine veikla laikyta veikla, kurios metu nežymiai padažnėja kvėpavimas, pulsas (pvz., spartus ėjimas, važinėjimas dviračiu, riedučiais, šokiai ar panašaus krūvio darbai buityje ar namų ūkyje).

Apklausiant respondentus, jų buvo klausiama, ar jie užsiima tam tikra fizine veikla, kiek laiko/dienų per savaitę užsiima tokia veikla ir kiek laiko (val./min/) vidutiniškai per dieną trunka ši veikla. Buvo apskaičiuota, kiek vidutiniškai iš viso per parą mokiniai yra fiziškai aktyvūs ir kiek pasyvūs ir kaip jų fizinis aktyvumas atitinka fizinio aktyvumo rekomendacijas vaikams.

Dalis respondentų, atsakydami į anketos klausimus apie tai, ar jie užsiima tam tikra fizine veikla, kiek laiko/dienų per savaitę užsiima tokia veikla ir kiek laiko (val./min/) vidutiniškai per dieną trunka ši veikla, ne į visus klausimus pateikė tikslius atsakymus, todėl dalis anketų dalies apie fizinį aktyvumą buvo laikoma nepilnai arba netiksliai užpildytomis ir nebuvo analizuojamos. Iš viso buvo išanalizuota 3565 mokinių anketų apie fizinio aktyvumo įpročius.

3.3.1. Fizinis aktyvumas mokykloje

Ar mokykloje dalyvauji fizinio ugdymo pamokose?

Didžioji dauguma (94,6 proc.) apklausoje dalyvavusių vaikų atsakė, kad mokykloje dalyvauja fizinio ugdymo pamokose ir tik 5,4 proc. atsakė, kad jose nedalyvauja (55 pav.).



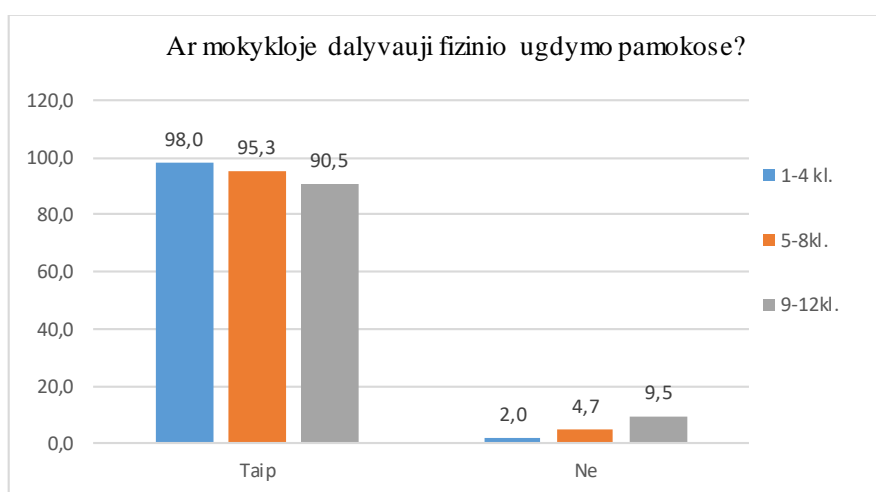
55 pav. Respondentų pasiskirstymas (proc.) pagal atsakymus į klausimą „Ar mokykloje dalyvauji fizinio ugdymopamokose?“

Statistiškai reikšmingai ($p < 0,001$) dažniau fizinio ugdymo pamokose dalyvauja jaunesni vaikai, lyginant su vyresniais (56 pav.).

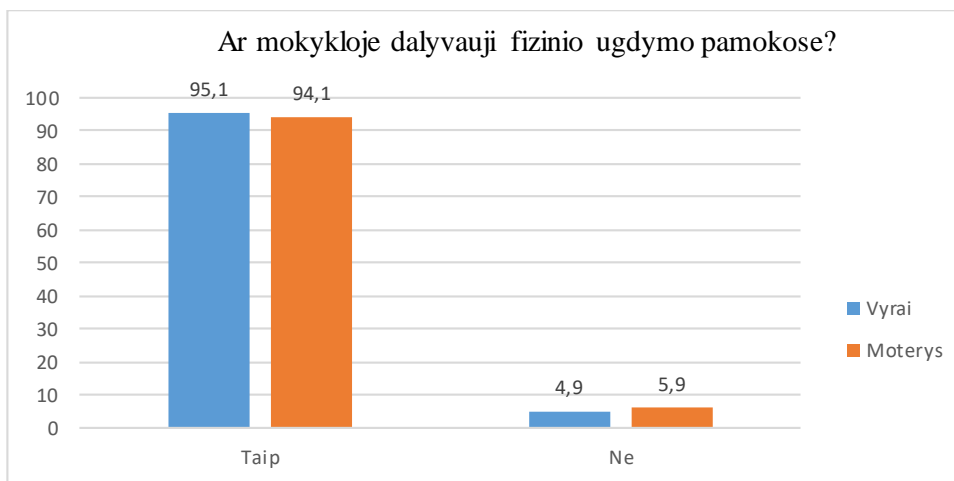
Nežymiai daugiau berniukų, negu mergaičių (statistiškai nereikšminga, $p > 0,12$) ir kaime, negu mieste (statistiškai reikšminga, $p < 0,05$) gyvenančių vaikų atsakė, kad lanko fizinio ugdymo pamokas (57 ir 58 pav.).

Išanalizavus vaikų pasiskirstymą (proc.) pagal atsakymus į klausimą „Kiek kartų per savaitę dalyvauji fizinio ugdymo pamokose?“ (kiek per savaitę mokykloje turi fizinio ugdymopamokų), nustatyta, kad didžioji dalis (68,5 proc.) vaikų atsakė, kad vidutiniškai per savaitę dalyvauja dviejose fizinio ugdymopamokose; per savaitę vienoje fizinio ugdymo pamokoje dalyvauja tik 3,6 proc. ir trijose ir daugiau pamokose – maždaug kas ketvirtas (22,5 proc.) vaikas.

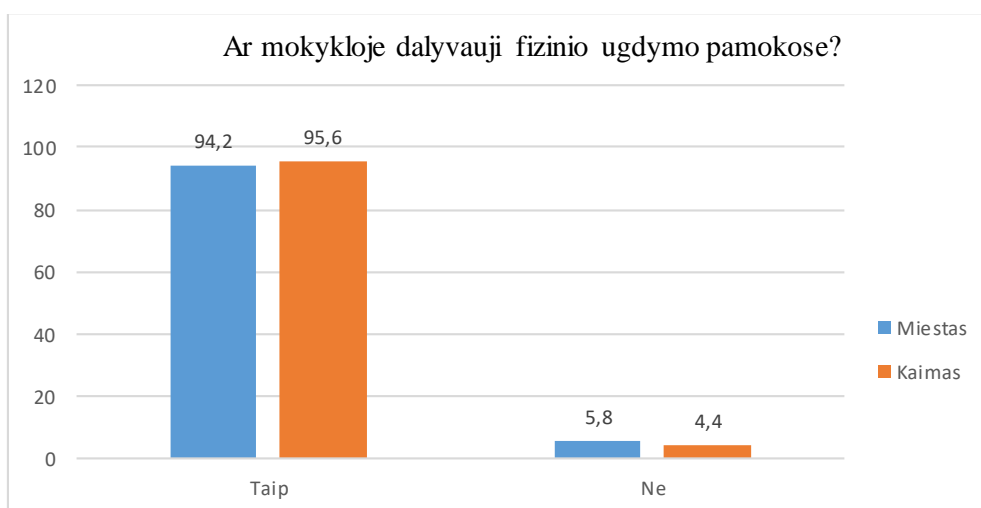
Nustatyta, kad statistiškai reikšmingai ($p < 0,0001$) daugiau jaunesnių (1–4 kl.), negu vyresnių vaikų atsakė, kad per savaitę dalyvauja trijose ir daugiau fizinio ugdymo pamokose – atitinkamai 37,6 proc. 1–4 klasių, 26,2 proc. 5–8 klasių ir tik 3,9 proc. 9–12 klasių mokinių, trijose ir daugiau pamokose daugiau dalyvauja kaimo, negu miesto vaikų – atitinkamai 33,2 proc. ir 18,1 proc. Kad per savaitę dalyvauja dviejose fizinio ugdymopamokose atsakė daugiau vyresnių, negu jaunesnių vaikų – 57,4 proc. 1–4 klasių, 66,9 proc. 5–8 klasių ir 81,0 proc. 9–12 klasių mokinių bei daugiau miesto, negu kaimo vaikų – atitinkamai 72,3 proc. ir 59,3 proc.



56 pav. Respondentų pasiskirstymas (proc.) pagal atsakymus į klausimą „Ar mokykloje dalyvauji fizinio ugdymo pamokose?“ priklausomai nuo klasės ($p < 0,001$)

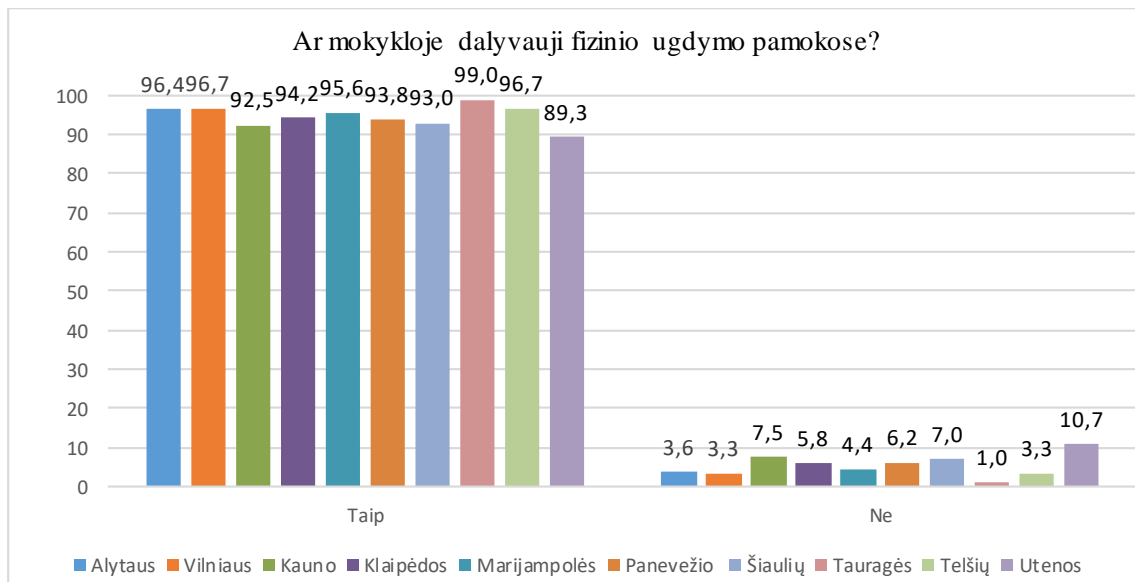


57 pav. Respondentų pasiskirstymas (proc.) pagal atsakymus į klausimą „Ar mokykloje dalyvauji fizinio ugdymo pamokose?“ priklausomai nuo lyties ($p < 0,05$)



58 pav. Respondentų pasiskirstymas (proc.) pagal atsakymus į klausimą „Ar mokykloje dalyvauji fizinio ugdymo pamokose?“ priklausomai nuo gyvenamosios vietos ($p < 0,05$)

Respondentų pasiskirstymas (proc.) pagal atsakymus į klausimą „Ar mokykloje dalyvauji fizinio ugdymo pamokose?“ priklausomai nuo apskrities pateiktas 59 pav. Daugiausiai vaikų, atsakiusių, kad nelanko fizinio ugdymo pamokų, buvo Utenos (10,7 proc.) ir Kauno (7,5 proc.) apskrityse, o mažiausiai – Tauragės (1,0 proc.) apskrityje.



59 pav. Respondentų pasiskirstymas (proc.) pagal atsakymus į klausimą „Ar mokykloje dalyvauji fizinio ugdymo pamokose?“ priklausomai nuo apskrities ($p < 0,001$)

Ar mokykloje pertraukas išnaudoji fiziniam aktyvumui?

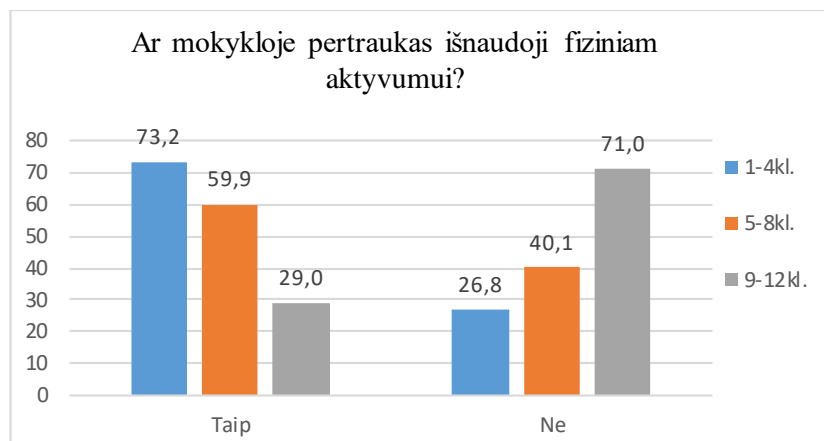
Tik kiek daugiau kaip pusė (54,0 proc.) visų mokyklinio amžiaus vaikų atsakė, kad išnaudoja mokykloje pertraukas fiziniam aktyvumui, kurių metu aktyviai juda (pvz., bėgioja, šokinėja, laipioja laiptais ir kt.) ir dėl to padažnėja kvėpavimas ir pulsas; net 46,0 proc. visų vaikų atsakė, kad mokykloje pertraukų fiziniam aktyvumui neišnaudoja (60 pav.).



60 pav. Respondentų pasiskirstymas (proc.) pagal atsakymus į klausimą „Ar mokykloje pertraukas išnaudoji fiziniam aktyvumui, kurių metu aktyviai judi (pvz., bėgioji, šokinėji, laipioji laiptais ir kt.) ir dėl to padažnėja tavo kvėpavimas ir pulsas?“

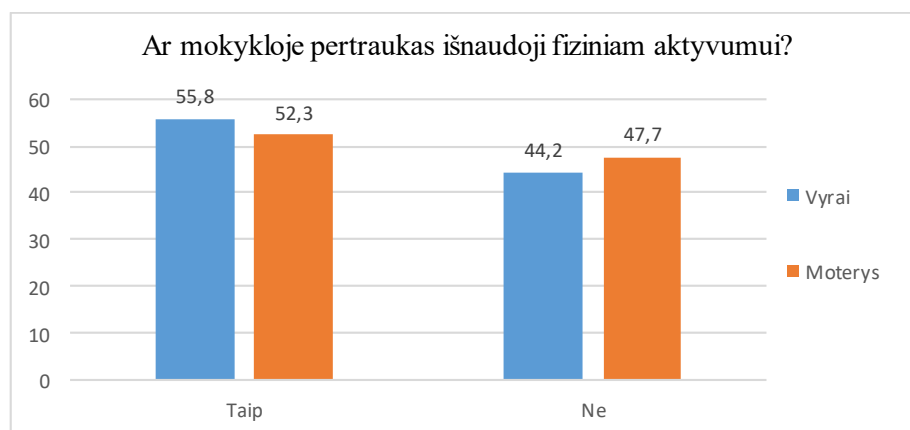
Išanalizavus respondentų pasiskirstymą (proc.) pagal tai, ar jie mokykloje pertraukas išnaudoja fiziniam aktyvumui, kurių metu aktyviai juda ir dėl to padažnėja kvėpavimas ir pulsas, priklausomai nuo vaikų amžiaus arba klasės, kurioje jie mokosi, nustatyta, kad kuo vyresni vaikai, tuo rečiau jie išnaudoja

pertraukas mokykloje fiziniam aktyvumui – taip atsakė tik 29,0 proc. vyresnių – 9–12 kl., 59,9 proc. 5–8 kl. ir 73,2 proc. jaunesnių – 1–4 kl. vaikų (61 pav.).

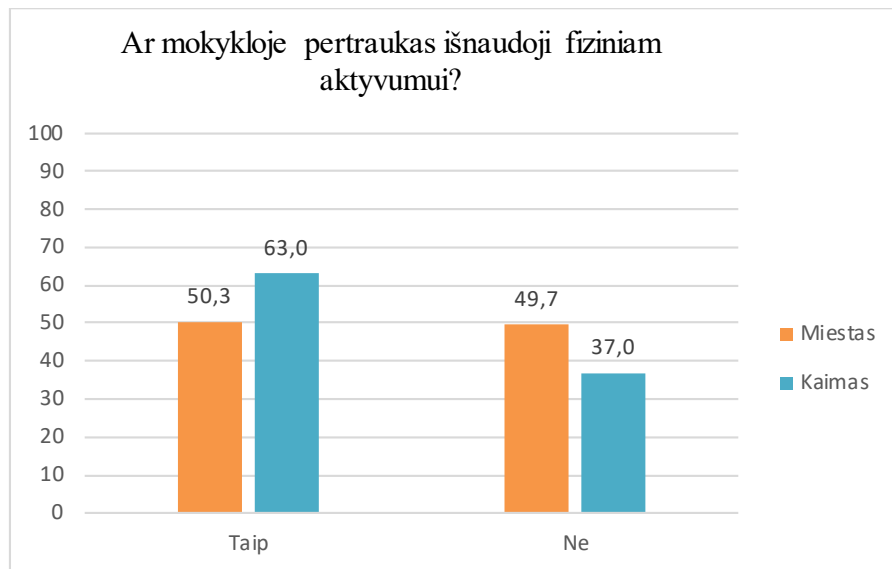


61 pav. Respondentų pasiskirstymas (proc.) pagal atsakymus į klausimą „Ar mokykloje pertraukas išnaudoji fiziniam aktyvumui, kurių metu aktyviai judi (pvz., bėgioji, šokinėji, laipioji laiptais ir kt.) ir dėl to padažnėja tavo kvėpavimas ir pulsas?“ priklausomai nuo klasės ($p < 0,001$)

Statistiškai reikšmingai ($p < 0,004$) daugiau berniukų, negu mergaičių, ir statistiškai reikšmingai ($p < 0,001$) daugiau kaime, negu mieste gyvenančių vaikų atsakė, kad išnaudoja mokykloje pertraukas fiziniam aktyvumui, kurių metu aktyviai juda (pvz., bėgioja, šokinėja, laipioja laiptais ir kt.) ir dėl to padažnėja kvėpavimas ir pulsas (62 ir 63 pav.).

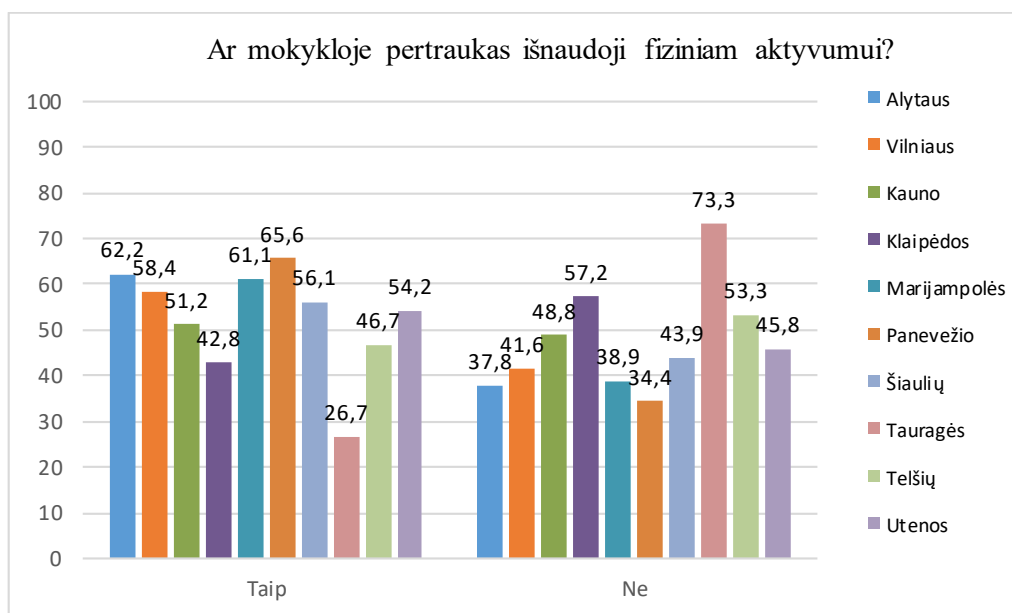


62 pav. Respondentų pasiskirstymas (proc.) pagal atsakymus į klausimą „Ar mokykloje pertraukas išnaudoji fiziniam aktyvumui, kurių metu aktyviai judi (pvz., bėgioji, šokinėji, laipioji laiptais ir kt.) ir dėl to padažnėja tavo kvėpavimas ir pulsas?“ priklausomai nuo lyties ($p < 0,004$)



63 pav. Respondentų pasiskirstymas (proc.) pagal atsakymus į klausimą „Ar mokykloje pertraukas išnaudoji fiziniam aktyvumui, kurių metu aktyviai judi (pvz., bėgioji, šokinėji, laipioji laiptais ir kt.) ir dėl to padažnėja tavo kvėpavimas ir pulsas?“ priklausomai nuo gyvenamosios vietos ($p < 0,001$)

Nustatyti statistiškai reikšmingi ($p < 0,001$) skirtumai pagal vaikų atsakymus į klausimą „Ar mokykloje pertraukas išnaudoji fiziniam aktyvumui, kurių metu aktyviai judi ir dėl to padažnėja tavo kvėpavimas ir pulsas?“ priklausomai nuo apskrities: atsakiusiųjų, kad jie išnaudoja mokykloje pertraukas fiziniam aktyvumui, procentinis pasiskirstymas apskrityse skiriasi gana ženkliai, pvz., mokykloje pertraukas fiziniam aktyvumui išnaudoja 65,6 proc. Panevėžio ir tik 26,7 proc. Tauragės apskrities vaikų (64 pav.).



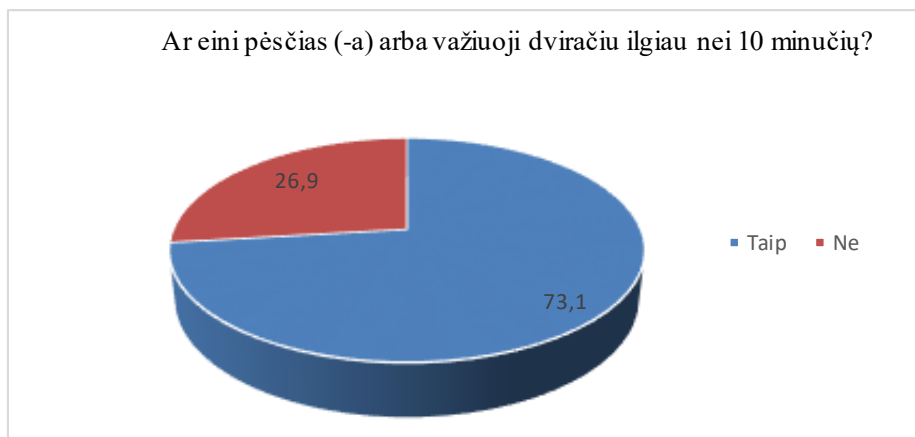
64 pav. Respondentų pasiskirstymas (proc.) pagal atsakymus į klausimą „Ar mokykloje pertraukas išnaudoji fiziniam aktyvumui, kurių metu aktyviai judi (pvz., bėgioji, šokinėji, laipioji laiptais ir kt.) ir dėl to padažnėja tavo kvėpavimas ir pulsas?“ priklausomai nuo apskrities ($p < 0,001$)

3.3.2. Fizinis aktyvumas keliaujant (siekiant nuvykti iš vienos vietos į kitą)

Ar eini pėsčias (-a) arba važiuoji dviračiu ilgiau nei 10 minučių, siekdamas (-a) nuvykti iš vienos vietos į kitą?

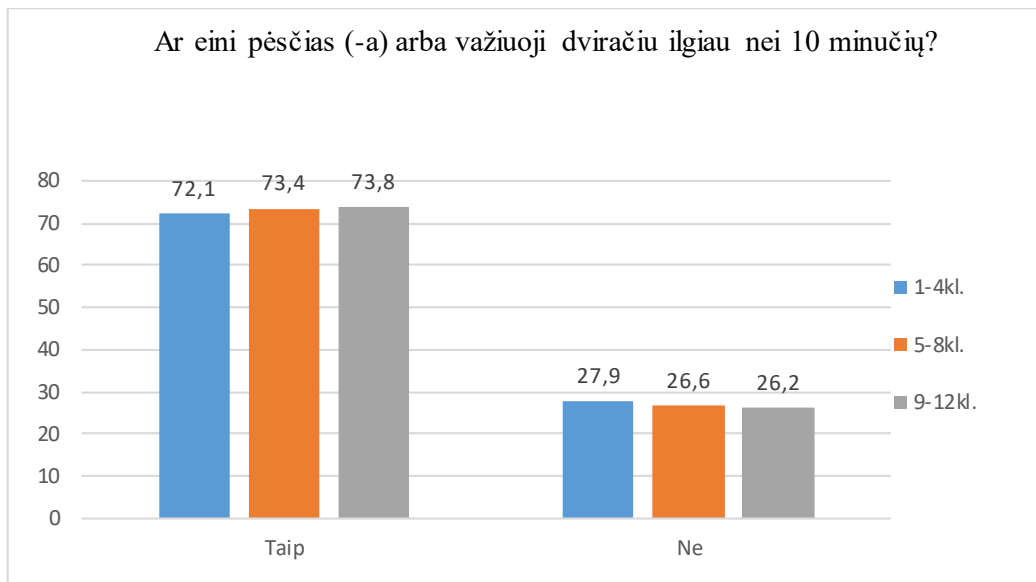
Siekiant įvertinti vaikų fizinį aktyvumą keliaujant, vaikų buvo klausiama, ar jie eina pėsti arba važiuoja dviračiu ilgiau nei 10 minučių, siekdami nuvykti iš vienos vietos į kitą, pvz., į mokyklą, iš mokyklos, į parduotuvę ar iš parduotuvės, vaikštinėja, važinėji dviračiu kieme ir pan.

Išanalizavus respondentų atsakymus į šį klausimą, stebime, kad didžioji dalis (73,1 proc.) vaikų atsakė, kad jie eina pėsti arba važiuoja dviračiu ilgiau nei 10 minučių, siekdami nuvykti iš vienos vietos į kitą (65 pav.).

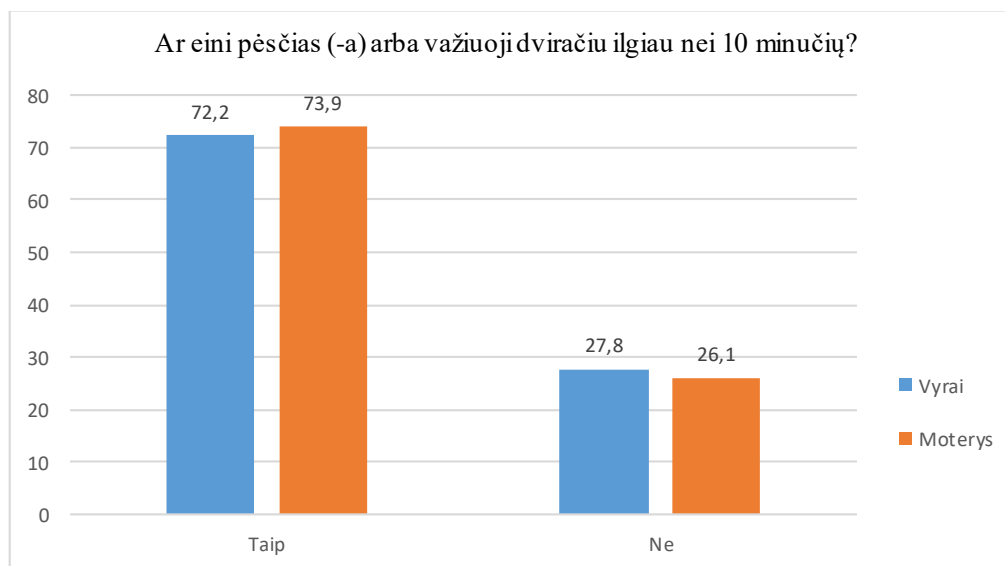


65 pav. Respondentų pasiskirstymas (proc.) pagal atsakymus į klausimą „Ar eini pėsčias (-a) arba važiuoji dviračiu ilgiau nei 10 minučių, siekdamas (-a) nuvykti iš vienos vietos į kitą (pvz., į mokyklą, iš mokyklos ar kitur)?“

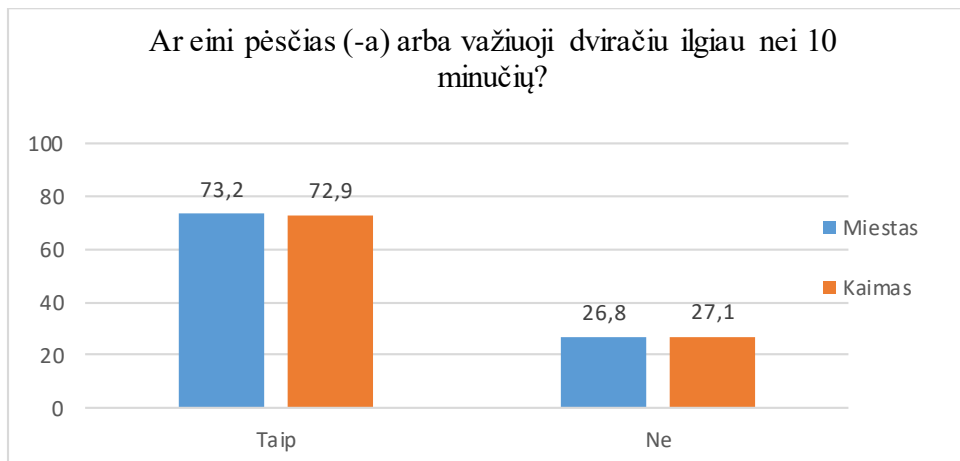
Nenustatyta statistiškai reikšmingų skirtumų pagal respondentų atsakymus į klausimą, ar jie eina pėsčiomis ar važiuoja dviračiu ilgiau nei 10 minučių, siekdami nuvykti iš vienos vietos į kitą priklausomai nuo amžiaus arba klasės, kurioje vaikai mokosi (66 pav.), taip nuo lyties bei gyvenamosios vietos (67 ir 68 pav.).



66 pav. Respondentų pasiskirstymas (proc.) pagal atsakymus į klausimą „Ar eini pėsčias (-a) arba važiuoji dviračiu ilgiau nei 10 minučių, siekdamas (-a) nuvykti iš vienos vietos į kitą (pvz., į mokyklą, iš mokyklos ar kitur)?“ priklausomai nuo klasės ($p=0,501$)

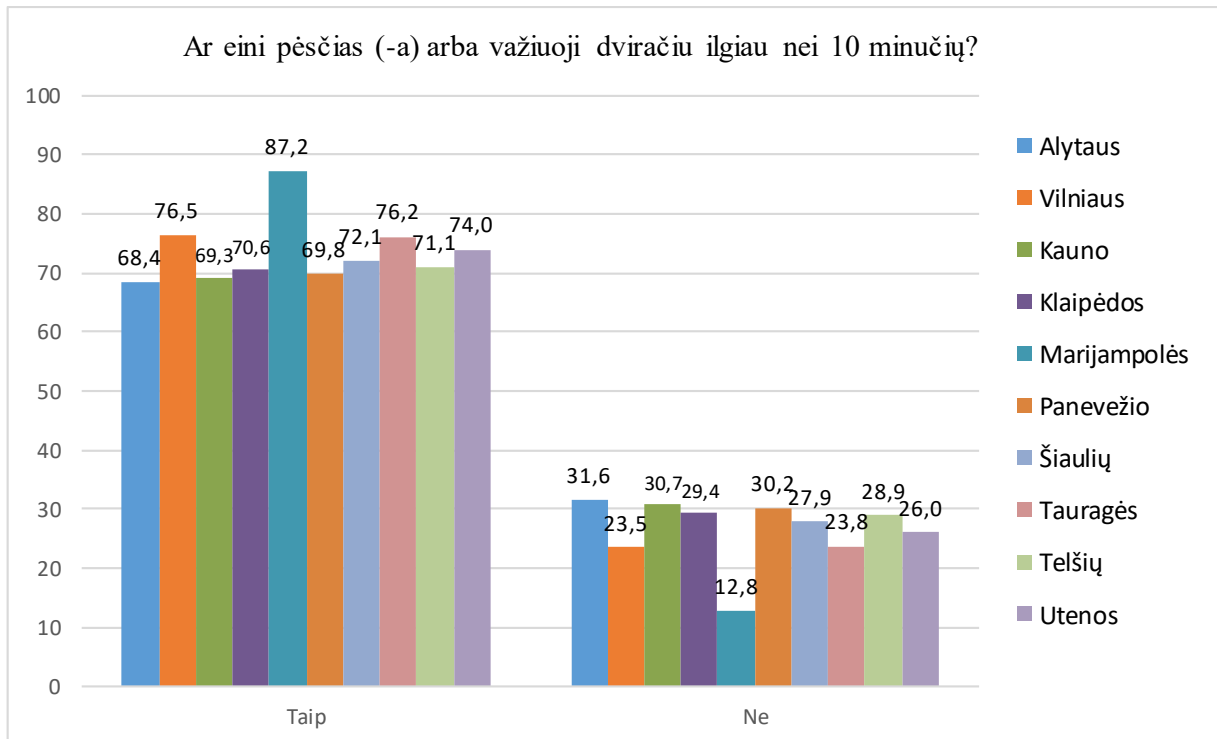


67 pav. Respondentų pasiskirstymas (proc.) pagal atsakymus į klausimą „Ar eini pėsčias (-a) arba važiuoji dviračiu ilgiau nei 10 minučių, siekdamas (-a) nuvykti iš vienos vietos į kitą (pvz., į mokyklą, iš mokyklos ar kitur)?“ priklausomai nuo lyties ($p=0,234$)



68 pav. Respondentų pasiskirstymas (proc.) pagal atsakymus į klausimą „Ar eini pėsčias (-a) arba važiuoji dviračiu ilgiau nei 10 minučių, siekdamas (-a) nuvykti iš vienos vietos į kitą (pvz., į mokyklą, iš mokyklos ar kitur)?“ priklausomai nuo gyvenamosios vietos ($p=0,263$)

Nustatyti statistiškai reikšmingi ($p<0,001$) skirtumai pagal vaikų atsakymus į klausimą „Ar eini pėsčias (-a) arba važiuoji dviračiu ilgiau nei 10 minučių, siekdamas (-a) nuvykti iš vienos vietos į kitą (pvz., į mokyklą, iš mokyklos ar kitur)?“ priklausomai nuo apskrities: vaikų, atsakiusių, kad eina pėsčiomis arba važiuoja dviračiu ilgiau nei 10 minučių, siekdami nuvykti iš vienos vietos į kitą, buvo 87,2 proc. Marijampolės ir 76,5 proc. Vilniaus bei tik 68,4 proc. Alytaus apskrityje (69 pav.).



69 pav. Respondentų pasiskirstymas (proc.) pagal atsakymus į klausimą „Ar eini pėsčias (-a) arba važiuoji dviračiu ilgiau nei 10 minučių, siekdamas (-a) nuvykti iš vienos vietos į kitą (pvz., į mokyklą, iš mokyklos ar kitur)?“ priklausomai nuo apskrities ($p<0,001$)

3.3.3. Fizinis aktyvumas laisvalaikiu

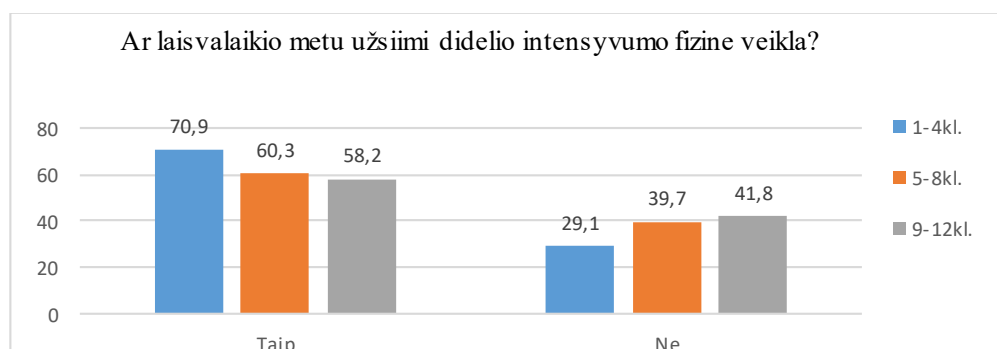
Ar laisvalaikio metu užsiimi didelio intensyvumo fizine veikla?

Beveik du trečdaliai (63,0 proc.) visų respondentų pasakė, kad laisvalaikio metu užsiimadidelio intensyvumo fizine veikla, kurios metu žymiai padažnėja kvėpavimas, pulsas, stipriai suprakaituojama, t. y. jie bėgioja, žaidžia futbolą, tinklinį, krepšinį ar atlieka panašaus krūvio darbus namų ūkyje ir kt., daugiau trečdalis (37,0 proc.) vaikų atsakė, kad tokia veikla laisvalaikio metu neužsiima (70 pav.).



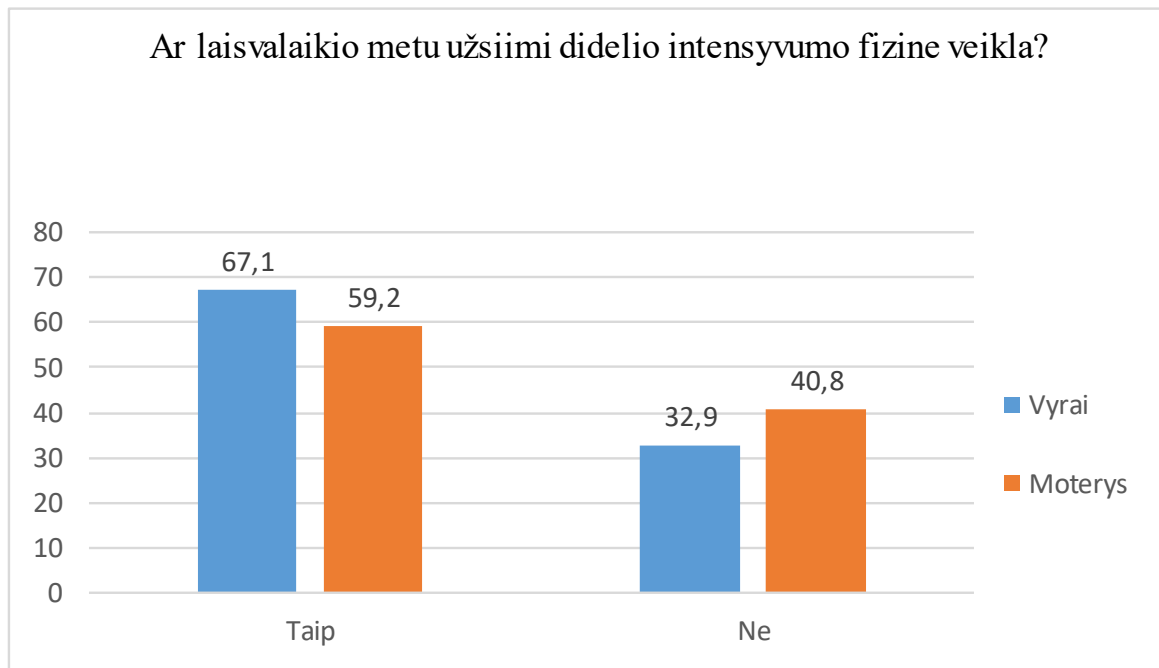
70 pav. Respondentų pasiskirstymas (proc.) pagal atsakymus į klausimą „Ar laisvalaikio metu užsiimi didelio intensyvumo fizine veikla, kurios metu žymiai padažnėja kvėpavimas, pulsas, stipriai suprakaituojama (pvz., bėgimas, futbolas, tinklinis, krepšinis ar panašaus krūvio darbai namų ūkyje)?“

Nustatyta, kad laisvalaikio metu didelio intensyvumo fizine veikla, kurios metu žymiai padažnėja kvėpavimas, pulsas, stipriai suprakaituojama, užsiima statistiškai reikšmingai ($p < 0,001$) daugiau jaunesnių (1–4 kl.), negu vyresnių (5–8 kl. ir 9–12 kl.) vaikų – laisvalaikio metu didelio intensyvumo fizine veikla užsiima 70,9 proc. 1–4 kl., 60,3 proc. – 5–8 kl. ir 58,2 proc. 9–12 klasėse besimokančių vaikų (71 pav.).

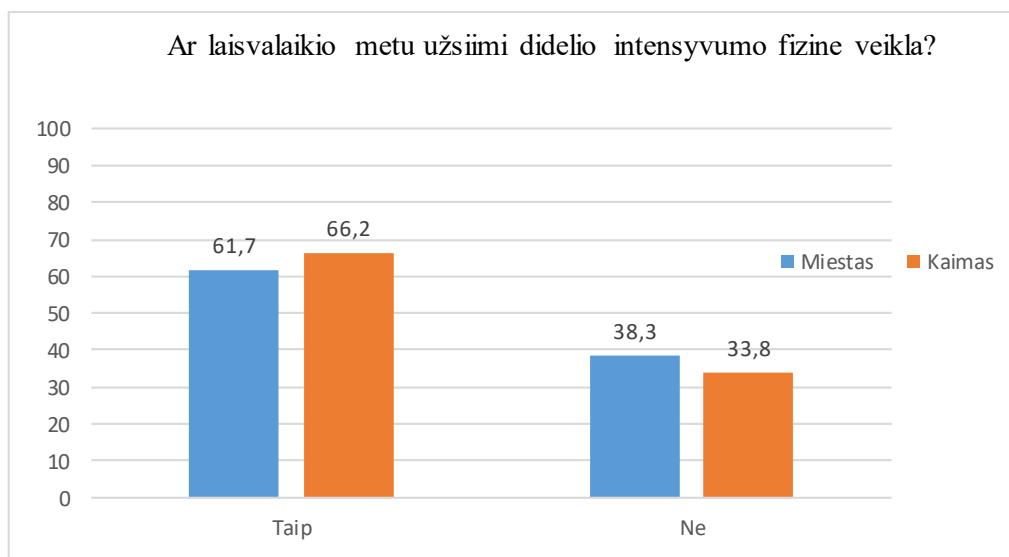


71 pav. Respondentų pasiskirstymas (proc.) pagal atsakymus į klausimą „Ar laisvalaikio metu užsiimi didelio intensyvumo fizine veikla, kurios metu žymiai padažnėja kvėpavimas, pulsas, stipriai suprakaituojama (pvz., bėgimas, futbolas, tinklinis, krepšinis ar panašaus krūvio darbai namų ūkyje)?“ priklausomai nuo klasės ($p < 0,001$)

Laisvalaikio metu didelio fizinio aktyvumo veikla užsiima statistiškai reikšmingai ($p < 0,001$) daugiau berniukų, negu mergaičių, ir daugiau kaimo, negu miesto vaikų (72 ir 73 pav.).

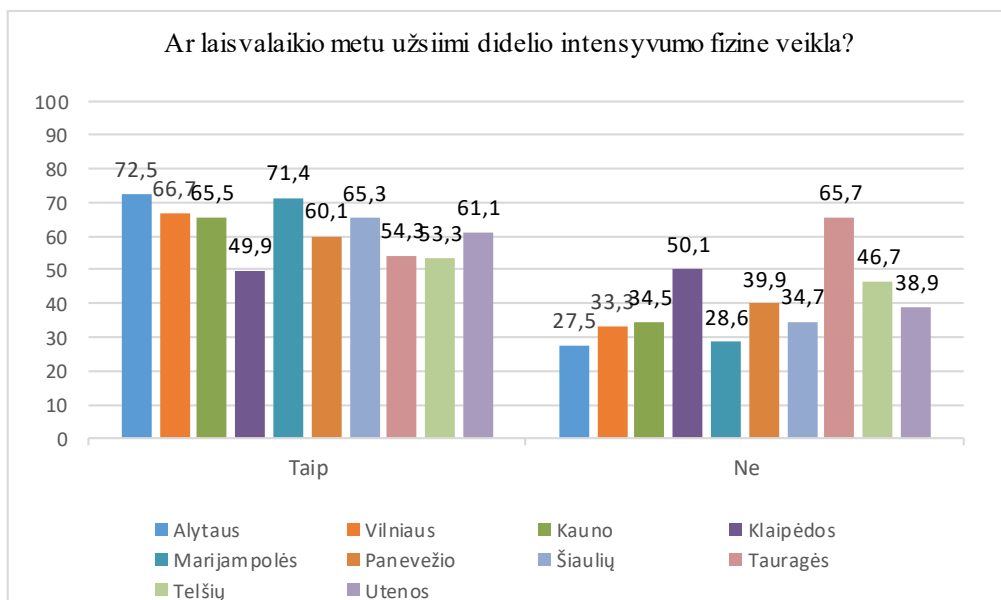


72 pav. Respondentų pasiskirstymas (proc.) pagal atsakymus į klausimą „Ar laisvalaikio metu užsiimi didelio intensyvumo fizine veikla, kurios metu žymiai padažnėja kvėpavimas, pulsas, stipriai suprakaituojama (pvz., bėgimas, futbolas, tinklinis, krepšinis ar panašaus krūvio darbai namų ūkyje)?“ priklausomai nuo lyties ($p < 0,001$)



73 pav. Respondentų pasiskirstymas (proc.) pagal atsakymus į klausimą „Ar laisvalaikio metu užsiimi didelio intensyvumo fizine veikla, kurios metu žymiai padažnėja kvėpavimas, pulsas, stipriai suprakaituojama (pvz., bėgimas, futbolas, tinklinis, krepšinis ar panašaus krūvio darbai namų ūkyje)?“ priklausomai nuo gyvenamosios vietos ($p < 0,001$)

Nustatyti statistiškai reikšmingi ($p < 0,001$) skirtumai pagal vaikų atsakymus į klausimą „Ar laisvalaikio metu užsiimi didelio intensyvumo fizine veikla, kurios metu žymiai padažnėja kvėpavimas, pulsas, stipriai suprakaituojama (pvz., bėgimas, futbolas, tinklinis, krepšinis ar panašaus krūvio darbai namų ūkyje)?“ priklausomai nuo apskrities: daugiausiai vaikų, atsakiusių, kad laisvalaikio metu užsiima didelio fizinio aktyvumo veikla, buvo Alytaus (72,5 proc.), o mažiausiai – Klaipėdos (49,9 proc.) apskrityje (74 pav.).



74 pav. Respondentų pasiskirstymas (proc.) pagal atsakymus į klausimą „Ar laisvalaikio metu užsiimi didelio intensyvumo fizine veikla, kurios metu žymiai padažnėja kvėpavimas, pulsas, stipriai suprakaituojama (pvz., bėgimas, futbolas, tinklinis, krepšinis ar panašaus krūvio darbai namų ūkyje)?“ priklausomai nuo apskrities ($p < 0,001$)

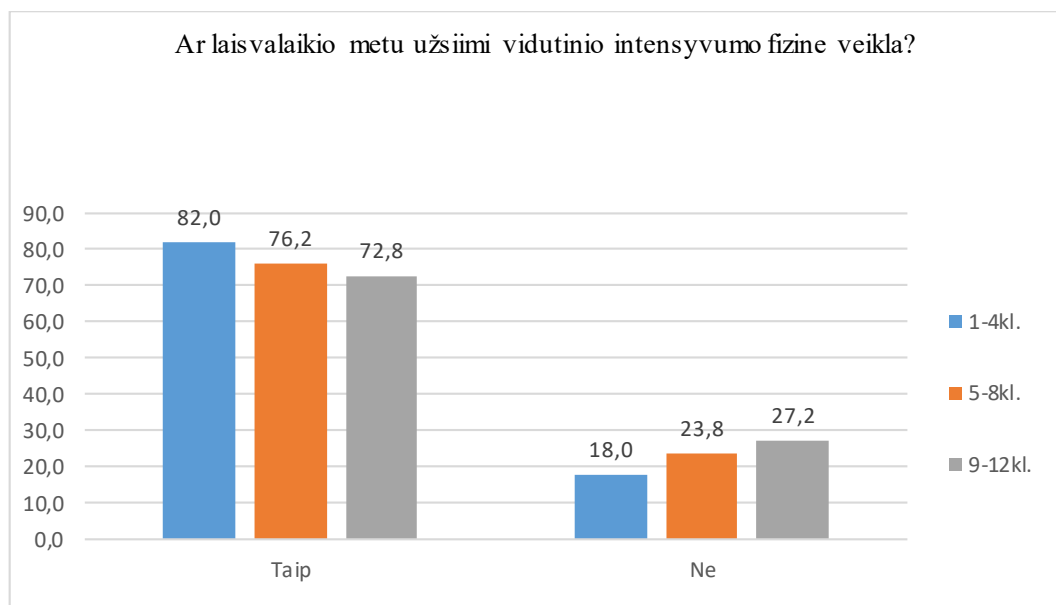
Ar laisvalaikio metu užsiimi vidutinio intensyvumo fizine veikla?

Vaikų, atsakiusių, kad laisvalaikio metu užsiima vidutinio intensyvumo fizine veikla, kurios metu nežymiai padažnėja kvėpavimas ir pulsas, t. y. jie sparčiai vaikšto, važinėja dviračiu, riedučiais, šoka ar atlieka panašaus krūvio darbus buityje ar namų ūkyje ir pan., buvo 13,9 procentinių vienetų daugiau, negu atsakiusių, kad laisvalaikio metu užsiima didelio intensyvumo fizine veikla – atitinkamai 76,9 proc. ir 63,0 proc. visų respondentų; beveik kas ketvirtas (23,1 proc.) vaikas pasakė, kad laisvalaikio metu neužsiima vidutinio intensyvumo fizine veikla (75 pav.); o daugiau kaip kas trečias (37,0 proc.) vaikas yra pasakęs, kad laisvalaikio metu neužsiima didelio intensyvumo veikla (70 pav.).

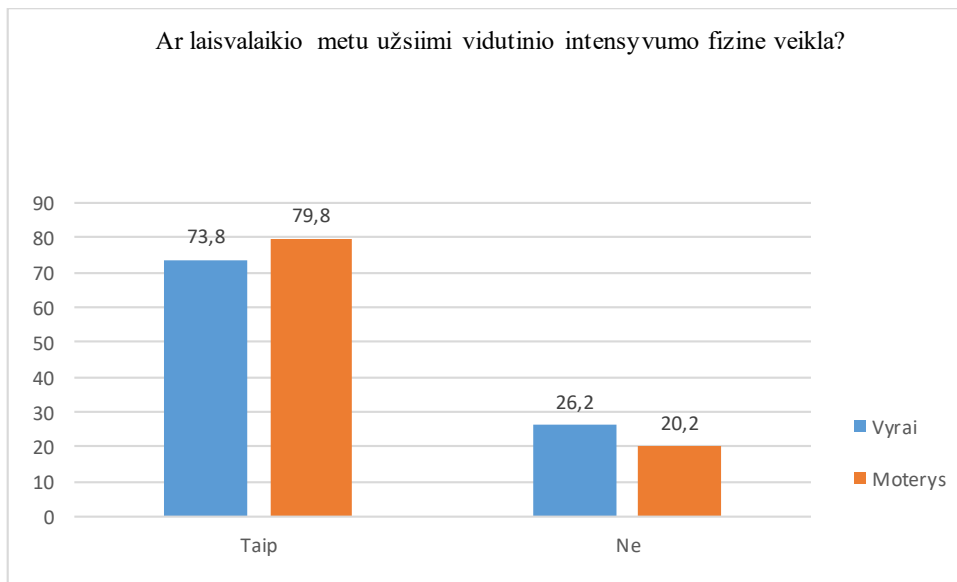


75 pav. Respondentų pasiskirstymas (proc.) pagal atsakymus į klausimą „Ar laisvalaikio metu užsiimi vidutinio intensyvumo fizine veikla, kurios metu nežymiai padažnėja kvėpavimas, pulsas (pvz., spartus ėjimas, važinėjimas dviračiu, riedučiais, šokiai ar panašaus krūvio darbai buityje ar namų ūkyje)?“

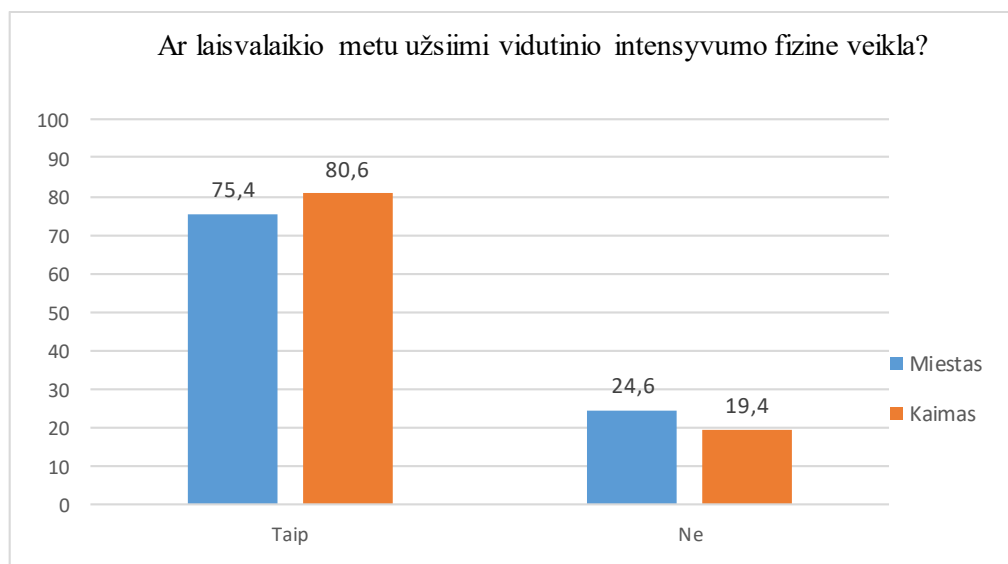
Nustatyta, kad, kaip ir didelio intensyvumo fizine veikla (71 pav.), taip ir vidutinio intensyvumo fizine veikla laisvalaikio metu užsiima statistiškai reikšmingai ($p < 0,001$) daugiau jaunesnių (1–4 kl.), negu vyresnių (5–8 kl. ir 9–12 kl.) vaikų (76 pav.), tačiau vidutinio intensyvumo fizine veikla laisvalaikio metu palyginus su didelio intensyvumo fizine veikla užsiima statistiškai reikšmingai ($p < 0,001$) daugiau mergaičių, negu berniukų (77 pav.) ir daugiau kaime, negu mieste gyvenančių vaikų (78 pav.).



76 pav. Respondentų pasiskirstymas (proc.) pagal atsakymus į klausimą „Ar laisvalaikio metu užsiimi vidutinio intensyvumo fizine veikla, kurios metu nežymiai padažnėja kvėpavimas, pulsas (pvz., spartus ėjimas, važinėjimas dviračiu, riedučiais, šokiai ar panašaus krūvio darbai buityje ar namų ūkyje)?“ priklausomai nuo klasės ($p < 0,001$)

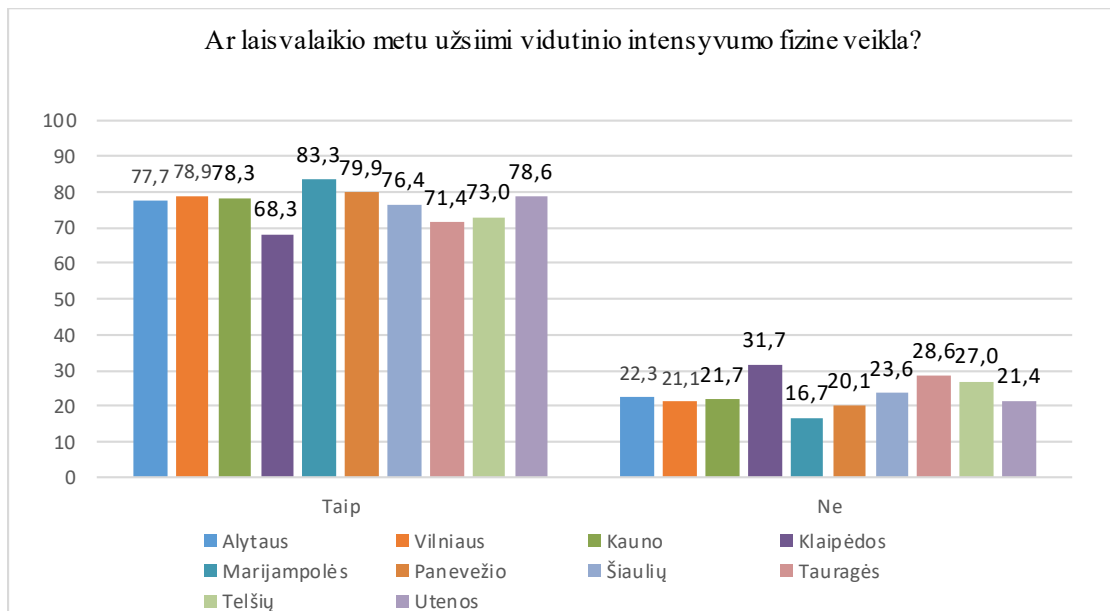


77 pav. Respondentų pasiskirstymas (proc.) pagal atsakymus į klausimą „Ar laisvalaikio metu užsiimi vidutinio intensyvumo fizine veikla, kurios metu nežymiai padažnėja kvėpavimas, pulsas (pvz., spartus ėjimas, važinėjimas dviračiu, riedučiais, šokiai ar panašaus krūvio darbai buityje ar namų ūkyje)?“ priklausomai nuo lyties ($p < 0,001$)



78 pav. Respondentų pasiskirstymas (proc.) pagal atsakymus į klausimą „Ar laisvalaikio metu užsiimi vidutinio intensyvumo fizine veikla, kurios metu nežymiai padažnėja kvėpavimas, pulsas (pvz., spartus ėjimas, važinėjimas dviračiu, riedučiais, šokiai ar panašaus krūvio darbai buityje ar namų ūkyje)?“ priklausomai nuo gyvenamosios vietos ($p < 0,001$)

Respondentų pasiskirstymas (proc.) pagal atsakymus į klausimą „Ar laisvalaikio metu užsiimi vidutinio intensyvumo fizine veikla, kurios metu nežymiai padažnėja kvėpavimas, pulsas (pvz., spartus ėjimas, važinėjimas dviračiu, riedučiais, šokiai ar panašaus krūvio darbai buityje ar namų ūkyje)?“ priklausomai nuo apskrities pateiktas 79 pav.



79 pav. Respondentų pasiskirstymas (proc.) pagal atsakymus į klausimą „Ar laisvalaikio metu užsiimi vidutinio intensyvumo fizine veikla, kurios metu neįžymiai padažnėja kvėpavimas, pulsas (pvz., spartus ėjimas, važinėjimas dviračiu, riedučiais, šokiai ar panašaus krūvio darbai buityje ar namų ūkyje)?“ priklausomai nuo apskrities ($p < 0,001$)

3.3.4. Pasyvi veikla (laikas sėdint pamokose ir ne mokykloje) ir fizinio aktyvumo vertinimas

Įvertinus respondentų atsakymus į klausimus, kiek vidutiniškai laiko jie kas dien praleidžia sėdėdami pamokose mokykloje ir sėdėdami ne mokykloje, pvz. žaidžiant ar dirbant kompiuteriu, mobiliuoju telefonu, žiūrint televizorių, ruošiant namų darbus, skaitant, užsiimant rankdarbiais ir pan., nustatyta, kad mokiniai sėdi pamokose mokykloje vidutiniškai 271,8 min. (SN=40,03) arba 4,5 val. per dieną ir dar vidutiniškai 183,5 min. (SN=99,28) arba 3,06 val. per dieną praleidžia sėdėdami ne mokykloje; taigi, vidutiniškai beveik 7,5 val. per dieną mokyklinio amžiaus vaikai praleidžia sėdėdami (22 lentelė).

Mokyklinio amžiaus vaikų vidutinis fizinis krūvis (min./dieną) pagal atskiras fizinio aktyvumo sritis priklausomai nuo lyties, gyvenamosios vietos ir klasės pateiktas 22 ir 23 lentelėse.

Apskaičiavus visos dienos kiekvieno vaiko vidutinį fizinį krūvį (min./dieną) visos savaitės bėgyje ir palyginus su rekomenduojamomis fizinio aktyvumo normomis vaikams (ne mažiau 1 val./dieną 7 dienas per savaitę), nustatyta, kad maždaug kas ketvirtas (23,0 proc.) vaikas yra fiziškai neaktyvus ir vidutiniškai per dieną užsiima fizine veikla mažiau nei 1 val., o 77,0 proc. yra fiziškai aktyvūs ir vidutiniškai per dieną užsiima fizine veikla daugiau 1 val. (24 lentelė).

22 lentelė. Mokyklinio amžiaus vaikų vidutinis fizinis krūvis (min./diena) pagal atskiras fizinio aktyvumo sritis priklausomai nuo lyties ir gyvenamosios vietos

	Iš viso (n=3565)	Lytis		p reikšmė	Gyv. vieta		p reikšmė
		Berniukai (n=1727)	Mergaitės (n=1838)		Miestas	Kaimas	
1. Kasdien vidutiniškai praleistas laikas sėdint pamokose (min./diena)	271,8 (40,0)	269,7 (40,7)	273,8 (39,3)	p<0,002	273,3 (39,7)	268,1 (40,6)	0,0001
2. Kasdien vidutiniškai praleistas laikas sėdint ne mokykloje(min./diena)	183,5 (99,3)	186,5 (100,6)	180,7 (98,0)	p>0,077	189,5 (98,7)	168,9 (99,2)	0,0001
3. Fizinio ugdymo pamokų vidutinis fizinis krūvis min/dieną (per sav.)	13,6 (5,1)	13,8 (5,1)	13,4 (5,0)	0,021	13,2 (4,9)	14,5 (5,3)	0,0001
4. Pertraukų panaudojimo vidutinis fizinis krūvis (min./diena)	14,4 (16,9)	14,9 (17,0)	13,9 (16,7)	0,098	13,1 (16,5)	17,5 (17,3)	0,0001
5. Kelionės į mokyklą vidutinis fizinis krūvis min./diena	39,5 (49,4)	38,1 (48,4)	40,9 (50,3)	0,09	41,2 (50,7)	35,4 (45,8)	0,001
6. Laisvalaikio didelio intensyvumo vidutinis krūvis min./diena	24,5 (27,8)	27,5 (28,8)	21,6 (26,4)	0,0001	24,6 (27,9)	24,0 (27,9)	0,536
7. Laisvalaikio vidutinio intensyvumo krūvio vidurkis min/diena	32,5 (36,9)	31,8 (37,2)	33,2 (36,5)	0,243	31,5 (36,3)	34,9 (38,1)	0,011

23 lentelė. Mokyklinio amžiaus vaikų vidutinis fizinis krūvis (min./dieną) pagal atskiras fizinio aktyvumo sritis priklausomai nuo klasės (amžiaus)

	Iš viso (n=3565)	Klasė			p reikšmė
		1-4 kl. (n=1149)	5-8 kl. (n=1238)	9-12 kl. (n=1178)	
1. Kasdien vidutiniškai praleistas laikas sėdint pamokose (min./dieną)	271,8 (40,0)	234,0(31,4)	280,0 (31,2)	300,1 (24,6)	0,0001
2. Kasdien vidutiniškai praleistas laikas sėdint ne mokykloje(min./dieną)	183,5 (99,3)	140,9 (87,8)	192,5 (98,7)	215,6 (96,0)	0,0001
3.Fizinio ugdymo pamokųvidutinis fizinis krūvis min/dieną (per sav.)	13,6 (5,1)	15,1 (5,1)	14,0 (4,8)	11,6 (4,5)	0,0001
4.Pertraukų panaudojimo vidutinis fizinis krūvis(min./dieną)	14,4 (16,9)	21,0 (17,3)	15,4 (16,7)	6,9 (13,2)	0,0001
5. Kelionės į mokyklą vidutinis fizinis krūvis min./dieną	39,5 (49,4)	33,4 (44,0)	38,8 (50,3)	46,3 (54,6)	0,0001
6. Laisvalaikio didelio intensyvumo vidutinis krūvis min./dieną	24,5 (27,8)	26,1 (27,3)	23,3 (27,5)	24,01 (28,3)	0,038
7. Laisvalaikio vidutinio intensyvumo krūvio vidurkis min/dieną	32,5 (36,9)	35,4 (39,0)	31,6 (35,0)	30,6 (36,4)	0,004

24 lentelė. Mokyklinio amžiaus vaikų pasiskirstymas (proc.) pagal fizinį aktyvumo įvertinimą priklausomai nuo lyties, klasės, gyvenamosios vietos ir apskrities

Respondentų grupės pagal	Fiziškai neaktyvūs*	Fiziškai aktyvūs**
Lytį ($\chi^2 = 2,596$, df = 1, p<0,107)		
Berniukas	21,8	78,2
Mergaitė	24,1	75,9
Klasę ($\chi^2 = 10,058$, df = 2, p<0,007)		
1–4 klasė	20,3	79,7
5–8 klasė	22,9	77,1
9–12 klasė	25,8	74,2
Gyvenamąją vietą ($\chi^2 = 5,770$, df = 1, p<0,016)		
Miestas	24,1	75,9
Kaimas	20,4	79,6
Apskritį ($\chi^2 = 30,187$, df = 9, p<0,0001)		
Alytaus	19,2	80,8
Kauno	23,3	73,7
Klaipėdos	25,5	74,5
Marijampolės	13,3	86,7
Panevėžio	18,1	81,9
Siaulių	21,4	78,6
Tauragės	33,3	66,7
Telšių	25,0	75,0
Utenos	20,6	79,4
Vilniaus	23,1	76,9
Iš viso:	23,0	77,0

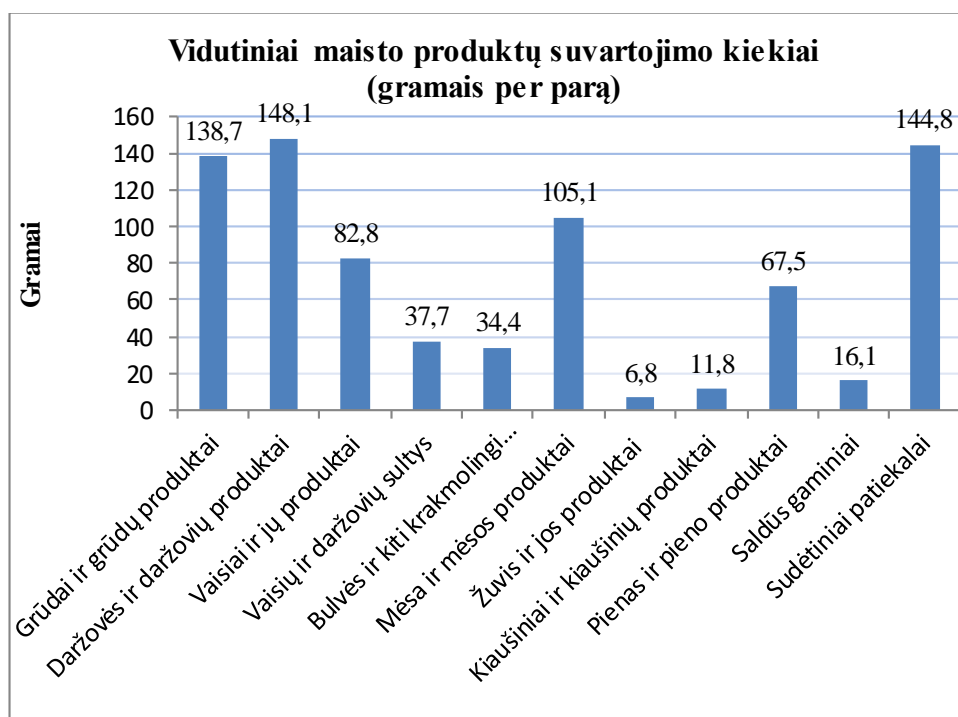
* - vidutiniškai per dieną užsiima fizine veikla mažiau nei 1 val.

** - vidutiniškai per dieną užsiima fizine veikla daugiau 1 val.

3.4. Mokyklinio amžiaus vaikų FAKTINĖ MITYBA

3.4.1. Maisto produktų suvartojimas

Atlikto faktinės mitybos tyrimo duomenimis, mokyklinio amžiaus vaikai per parą vidutiniškai suvartoja 148,1 g daržovių ir daržovių produktų (įskaitant grybus, perdirbtas ir konservuotas (raugintas) daržoves, daržovių salotas ir sriubas, išskyrus ankštinius), iš kurių 121,5 g daržovių salotų ir sriubų (33,7 g daržovių salotų ir 87,8 g daržovių sriubų); 34,4 g bulvių (įskaitant kitus krakmolingus šakniavaisius); 82,8 g vaisių ir jų produktų (perdirbti (džiovinti) ir konservuoti vaisiai); 37,7 g vaisių ir daržovių sulčių bei nektarų, iš kurių 36,1 g sulčių bei nektarų ir 1,6 g uogienės ir marmeladų; 138,7 g grūdų ir grūdų produktų (įskaitant miltinius gaminius (makaronai, duona, smulkūs kepiniai ir pan.); 67,5 g pieno ir pieno produktų (įskaitant sūrį, varškę, grietinę ir pan., išskyrus sviestą); 105,1 g mėsos ir mėsos produktų (įskaitant subproduktus); 6,8 g žuvies ir jos produktų (išskyrus žuvies sudėtinius patiekalus, pvz. žuvies troškinai, žuvies kotletai); 11,8 g kiaušinių ir jų produktų; 16,1 g saldžių gaminių, įskaitant šokoladą (šokoladas ir panašūs gaminiai, saldainiai (minkšti ir kieti), saldūs batonėliai ir pan.), išskyrus miltinius gaminius (pvz. tortai, pyragaičiai ir pan.) ir 144,8 g sudėtinių patiekalų (išskyrus salotas ir sriubas), iš kurių 124,5 g sudėtinių patiekalų (kitų nei sriubos ir salotos); 5,3 g desertų ir ledų bei 15,0 g produktų keptų ir išspaustų grūdų, sėklų ir šakniavaisių pagrindu (čipsai, trapučiai, spraginti kukurūzai, ir pan.) (80 pav. ir 25 lentelė).



80 pav. Vidutiniai vaikų (n=4623) maisto produktų suvartojimo kiekiai (gramais per parą asmeniui)

25 lentelė. Vidutiniai vaikų maisto produktų suvartojimo kiekiai (g/parą/asm.)

Produktų grupė	Produktų pogrupis	Iš viso (n=4623)
		Vidurkis (SN*)
1. Grūdai ir grūdų produktai (įskaitant miltinius gaminius)		138,7 (124,9)
2. Daržovės ir daržovių produktai (įskaitant grybus, perdirbtas ir konservuotas (raugintas) daržoves, <u>daržovių salotas ir sriubas</u> , išskyrus ankštinius)		148,1
	2a) Daržovių salotos	33,7 (69,7)
	2b) Daržovių sriubos	87,8
	2c) Daržovės, išskyrus 2a ir 2b	26,6 (58,2)
3. Vaisiai ir jų produktai (perdirbti (džiovinti) ir konservuoti vaisiai)		82,8 (125,4)
4. Vaisių ir daržovių sultys bei nektarai , uogienės, marmeladai		37,7 (92,2)
	4a) Vaisių ir daržovių sultys ir nektarai	36,1
	4b) Uogienės, marmeladai	1,6 (7,1)
5. Bulvės ir kiti krakmolingi šakniavaisiai		34,4 (59,6)
6. Mėsa ir mėsos produktai , subproduktai		105,1 (103,4)
7. Žuvis ir jos produktai (išskyrus žuvies sudėtinius patiekalus, pvz. žuvies troškinai, žuvies kotletai)		6,8 (29,9)
8. Kiaušiniai ir kiaušinių produktai		11,8 (38,2)
9. Pienas ir pieno produktai (įskaitant sūrį, varškę, grietinę ir pan., išskyrus sviestą)		67,5 (107,3)
10. Saldūs gaminiai , įskaitant šokoladą (šokoladas ir panašūs gaminiai, <u>saldainiai</u> (minkšti ir kieti), saldūs batonėliai ir pan.), <u>išskyrus</u> miltinius gaminius (pvz. tortai, pyragaičiai ir pan.)		16,1 (37,9)
11. Sudėtiniai patiekalai ** , <u>įskaitant</u> daržovių salotas ir sriubas ** Sudėtiniai patiekalai, <u>išskyrus</u> daržovių salotas ir sriubas, kai jos įeina į daržovių patiekalų grupę – 144,8 g		266,3 (208,3)
	11a) Patiekalai, išskyrus sriubas ir salotas	124,5
	11b) daržovių sriubos ir salotos	121,5 (141,2)
	11c) Desertai ir ledai(ledai, chalva, želė, šerbetas ir pan.)	5,3 (28,9)
	11d) Produktai keptų ir išspautų grūdų, sėklų ir šakniavaisių pagrindu (čipsai, trapučiai, spraginti kukurūzai, ir pan.)	15,0 (41,6)

* SN – standartinis nuokrypis (SN nepateiktas, kai yra išvestiniai (susumuoti) dydžiai)

Nustatyta, kad jaunesni vaikai (1–4 kl. arba 7–10 m. amžiaus), lyginant su vyresniais, daugiau suvartoja grūdų ir jų produktų ($p < 0,05$); daržovių ir daržovių produktų iš viso, iš kurių daugiausiai – daržovių sriubų, tačiau mažiau negu vyresni suvartoja daržovių salotų ($p < 0,05$) ir daržovių; jaunesni taip pat daugiau negu vyresni suvartoja vaisių ir jų produktų bei vaisių ir daržovių sulčių bei nektarų ($p < 0,001$), pieno ir jų produktų ($p < 0,01$) bei desertų ir ledų (26 lentelė).

Vyresni vaikai (9–12 kl. arba 15–18 m. amžiaus), lyginant su jaunesniais, daugiau suvartoja daržovių salotų ($p < 0,05$) ir daržovių, tačiau mažiau daržovių sriubų ir vaisių bei daržovių sulčių ir

nektarų; daugiau – mėsos ir jos produktų ($p < 0,001$); kiaušinių ir jų produktų ($p < 0,05$); daugiau saldžių gaminių (įskaitant šokoladą, saldainius ir pan., išskyrus miltinius gaminius) ($p < 0,001$) ir kitų sudėtinių gaminių bei produktų keptų ir išpaustų grūdų, sėklų ir šakniavaisių pagrindu (čipsai, trapučiai, spraginti kukurūzai, ir pan.).

26 lentelė. Vidutiniai maisto produktų suvartojimo kiekiai (g/parašasm.) priklausomai nuo vaikų amžiaus (klasės, kurioje mokosi)

Produktų grupė	Produktų pogrupis	Iš viso (n=4623)	Klasės		
			1–4 kl. (7–10 m.) (n=1503)	5–8 kl. (11–14 m.) (n=1620)	9–12 kl. (15–18 m.) (n=1500)
		Vidurkis (SN)			
1. Grūdai ir grūdų produktai (įskaitant miltinius gaminius)		138,7 (124,9)	141,5 (126,6)	143,2 (125,3)	131,0 ^c (122,4)
2. Daržovės ir daržovių produktai (įskaitant grybus, perdirbtas ir konservuotas (raugintas) daržoves, daržovių salotas ir sriubas, išskyrus ankštinius)		148,1	155,7	154,2	133,8
	2a) Daržovių salotos	33,7 (69,7)	30,1 (66,6)	34,9 (69,1)	36,1 ^c (73,2)
	2b) Daržovių sriubos	87,8	100,2	94,0	68,5
	2c) Daržovės, išskyrus 2a ir 2b	26,6 (58,2)	25,4 (57,0)	25,3 (57,4)	29,2 (60,0)
3. Vaisiai ir jų produktai (perdirbti (džiovinti) ir konservuoti vaisiai)		82,8 (125,4)	86,2 (128,1)	81,9 (124,8)	80,2 (123,2)
4. Vaisių ir daržovių sultys bei nektarai, uogienės		37,7 (92,2)	38,9 (90,3)	43,8 (97,7)	29,8 ^a (87,2)
	4a) Vaisių ir daržovių sultys bei nektarai	36,1 (?)	36,8	42,5	28,5
	4b) Uogienės, marmeladai	1,6 (7,1)	2,1 ^a (8,2)	1,3 (6,2)	1,3 (6,9)
5. Bulvės ir kiti krakmolingi šakniavaisiai		34,4 (59,6)	33,2 (58,7)	36,7 (60,9)	33,1 (59,2)
6. Mėsa ir mėsos produktai, subproduktai		105,1 (103,4)	89,9 ^a (95,3)	108,9 (101,6)	116,3 (111,2)
7. Žuvis ir jos produktai (išskyrus žuvies sudėtinius patiekalus, pvz. žuvies troškinai, žuvies kotletai)		6,8 (29,9)	5,9 (25,6)	7,7 (32,9)	6,6 (30,2)
8. Kiaušiniai ir kiaušinių produktai		11,8 (38,2)	10,6 (32,8)	10,7 (41,1)	14,2 ^c (39,9)
9. Pienas ir pieno produktai (įskaitant sūrį, varškę, grietinę ir pan., išskyrus sviestą)		67,5 (107,3)	73,3 ^b (110,1)	68,1 (107,3)	61,0 (103,9)
10. Saldūs gaminiai , įskaitant šokoladą (šokoladas ir panašūs gaminiai, saldainiai (minkšti ir kieti), saldūs batonėliai ir pan.), išskyrus miltinius gaminius (pvz. tortai, pyragaičiai ir pan.)		16,1 (37,9)	11,6 ^a (29,7)	18,3 (39,8)	18,4 (42,5)
11. Sudėtiniai patiekalai		266,3 (208,3)	268,2 (213,6)	277,1 (211,9)	252,7 ^b (198,2)
	11a) Patiekalai, išskyrus sriubas ir salotas	124,5 (?)	120,3	125,4	127,5
	11b) Sriubos ir salotos	121,5 (141,2)	130,3 (146,5)	128,9 (140,1)	104,6 ^a (135,4)
	11c) Desertai ir ledai	5,3 (28,9)	6,4 (30,8)	5,3 (29,9)	4,1 (25,4)
	11d) Produktai keptų ir išspaustų grūdų, sėklų ir šakniavaisių pagrindu (čipsai, trapučiai, spraginti kukurūzai, ir pan.)	15,0 (41,6)	11,2 ^a (35,9)	17,2 (44,5)	16,5 (43,3)

Lyginant pagal klases: a) p<0,001; b) p<0,01; c) p<0,05

Išanalizavus vaikų kai kurių maisto produktų suvartojimą (g/d/asm.) priklausomai nuo lyties, nustatyta, kad berniukai statistiškai reikšmingai daugiau, negu mergaitės, suvartoja mėsos ir mėsos produktų ($p<0,001$); kiaušinių ir jų produktų ($p<0,001$); kitų sudėtinių patiekalų, išskyrus daržovių sriubas ir salotas; bei produktų keptų ir išspaustų grūdų, sėklų ir šakniavaisių pagrindu (čipsai, trapučiai, spraginti kukurūzai, ir pan.) ($p<0,05$) (24 lentelė).

Tuo tarpu mergaitės, lyginant su berniukais statistiškai reikšmingai daugiau suvartoja daržovių salotų ($p<0,001$); vaisių ir jų produktų ($p<0,001$) bei vaisių ir daržovių sulčių bei nektarų ($p<0,001$); saldžių gaminių (įskaitant šokoladą, saldinius ir pan., išskyrus miltinius gaminius) ($p<0,001$). Taip pat, stebima, kad mergaitės nežymiai daugiau negu berniukai suvartoja grūdų ir jų produktų, daržovių ir daržovių produktų iš viso (daržovės, daržovių sriubos, išskyrus daržovių salotas); pieno ir jų produktų; desertų ir ledų, tačiau tai nėra statistiškai reikšminga (27 lentelė).

27 lentelė. Vidutiniai maisto produktų suvartojimo kiekiai (g/parą/asm.) priklausomai nuo lyties

Produktų grupė	Produktų pogrupis	Iš viso (n=4623)	Lytis	
			Vyrai (n=2274)	Moterys (n=2349)
		Vidurkis (SN)		
1. Grūdai ir grūdų produktai (įskaitant miltinius gaminius)		138,7 (124,9)	137,4 (127,8)	139,9 (122,0)
2. Daržovės ir daržovių produktai (įskaitant grybus, perdirbtas ir konservuotas (raugintas) daržoves, daržovių salotas ir sriubas, išskyrus ankštinius)		148,1	141,3	154,8
	2a) Daržovių salotos	33,7 (69,7)	29,2 (64,8)	38,1 ^a (73,9)
	2b) Daržovių sriubos	87,8	87,0	88,6
	2c) Daržovės, išskyrus 2a ir 2b	26,6 (58,2)	25,1 (58,1)	28,1 (58,2)
3. Vaisiai ir jų produktai (perdirbti (džiovinti) ir konservuoti vaisiai)		82,8 (125,4)	71,3 (120,1)	93,8 ^a (129,4)
4. Vaisių ir daržovių sultys bei nektarai, uogienės		37,7 (92,2)	30,9 (81,5)	44,2 ^a (100,9)
	4a) Vaisių ir daržovių sultys bei nektarai	36,1	29,3	42,7
	4b) Uogienės, marmeladai	1,6 (7,1)	1,6 (7,1)	1,5 (7,2)
5. Bulvės ir kiti krakmolingi šakniavaisiai		34,4 (59,6)	33,8 (59,0)	34,9 (60,2)
6. Mėsa ir mėsos produktai, subproduktai		105,1 (103,4)	110,2 ^a (106,8)	100,2 (99,9)
7. Žuvis ir jos produktai (išskyrus žuvies sudėtinius patiekalus, pvz. žuvies troškinai, žuvies kotletai)		6,8 (29,9)	6,8 (29,7)	6,7 (30,0)
8. Kiaušiniai ir kiaušinių produktai		11,8 (38,2)	13,8 ^a (43,4)	9,9 (32,4)
9. Pienas ir pieno produktai (įskaitant sūrį, varškę, grietinę ir pan., išskyrus sviestą)		67,5 (107,3)	65,0 (106,2)	69,9 (108,2)
10. Saldūs gaminiai , įskaitant šokoladą (šokoladas ir panašūs gaminiai, saldainiai)		16,1 (37,9)	14,3 (36,1)	17,9 ^a (39,5)

(minkšti ir kieti), saldūs batonėliai ir pan.), išskyrus miltinius gaminius (pvz. tortai, pyragaičiai ir pan.)				
11. Sudėtiniai patiekalai		266,3 (208,3)	268,1 (209,8)	264,5 (206,9)
	11a) Patiekalai, išskyrus sriubas ir salotas	124,5	130,8	118,3
	11b) Sriubos ir salotos	121,5 (141,2)	116,2 (137,7)	126,7 ^c (144,4)
	11c) Desertai ir ledai	5,3 (28,9)	4,8 (27,1)	5,7 (30,4)
	11d) Produktai keptų ir išpaustų grūdų, sėklų ir šakniavaisių pagrindu (čipsai, trapučiai, spraginti kukurūzai, ir pan.)	15,0 (41,6)	16,3 ^c (43,2)	13,8 (39,9)

Lyginant pagal lytį: a) $p < 0,001$; b) $p < 0,01$; c) $p < 0,05$

Taip pat nustatyti skirtumai pagal kai kurių maisto produktų vidutinį paros suvartojimą priklausomai nuo vaikų gyvenamosios vietos (28 lentelė). Mieste gyvenantys vaikai, palyginus su kaime gyvenančiais vaikais, statistiškai reikšmingai daugiau suvartoja grūdų ir jų produktų ($p < 0,001$); daugiau daržovių ($p < 0,001$), išskyrus daržovių sriubas, kurių daugiau suvartoja kaimo, negu miesto vaikai; žuvies ir jos produktų ($p < 0,05$) bei kiaušinių ir kiaušinių produktų ($p < 0,05$).

Tuo metu kaime gyvenantys vaikai, palyginus su mieste gyvenančiais vaikais, daugiau suvartoja vaisių ir jų produktų, taip pat vaisių ir daržovių sulčių bei nektarų (įskaitant uogienes ir marmeladus) ($p < 0,001$); daugiau bulvių ($p < 0,001$); mėsos ir mėsos produktų ($p < 0,01$) bei nežymiai daugiau produktų keptų ir išpaustų grūdų, sėklų ir šakniavaisių pagrindu (čipsai, trapučiai, spraginti kukurūzai, ir pan.).

28 lentelė. Vidutiniai maisto produktų suvartojimo kiekiai (g/parą/asm.) priklausomai nuo gyvenamosios vietos

Produktų grupė	Produktų pogrupis	Iš viso (n=4623)	Gyvenamoji vieta	
			Miestas (n=3241)	Kaimas (n=1382)
		Vidurkis (SN)		
1. Grūdai ir grūdų produktai (įskaitant miltinius gaminius)		138,7 (124,9)	143,2 ^a (127,9)	128,2 (116,7)
2. Daržovės ir daržovių produktai (įskaitant grybus, perdirbtas ir konservuotas (raugintas) daržoves, daržovių salotas ir sriubas, išskyrus ankštinius)		148,1	144,3	156,9
	2a) Daržovių salotos	33,7 (69,7)	34,2 (69,8)	32,6 (69,4)
	2b) Daržovių sriubos	87,8	81,2	103,2
	2c) Daržovės, išskyrus 2a ir 2b	26,6 (58,2)	28,9 ^a (59,9)	21,1 (53,5)
3. Vaisiai ir jų produktai (perdirbti (džiovinti) ir konservuoti vaisiai)		82,8 (125,4)	80,5 (122,6)	88,1 (131,7)
4. Vaisių ir daržovių sultys bei nektarai, uogienės		37,7 (92,2)	33,6 (87,9)	47,3 ^a (100,9)
	4a) Vaisių ir daržovių sultys bei nektarai	36,1	32,2	45,4

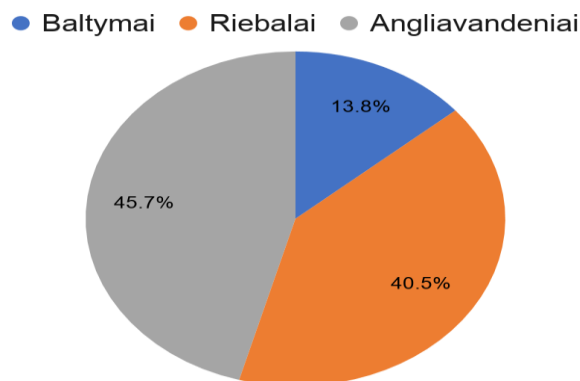
	4b) Uogienės, marmeladai	1,6 (7,1)	1,4 (6,7)	1,9 ^c (8,2)
5. Bulvės ir kiti krakmolingi šakniavaisiai		34,4 (59,6)	31,8 (55,4)	40,4 ^a (68,2)
6. Mėsa ir mėsos produktai , subproduktai		105,1 (103,4)	102,3 (100,2)	111,7 ^b (110,4)
7. Žuvis ir jos produktai (išskyrus žuvies sudėtinius patiekalus, pvz. žuvies troškinai, žuvies kotletai)		6,8 (29,9)	7,5 ^c (31,0)	5,1 (26,8)
8. Kiaušiniai ir kiaušinių produktai		11,8 (38,2)	12,6 ^c (39,7)	9,9 (34,5)
9. Pienas ir pieno produktai (įskaitant sūrį, varškę, grietinę ir pan., išskyrus sviestą)		67,5 (107,3)	67,7 (108,7)	67,0 (103,8)
10. Saldūs gaminiai , įskaitant šokoladą (šokoladas ir panašūs gaminiai, saldainiai (minkšti ir kieti), saldūs batonėliai ir pan.), išskyrus miltinius gaminius (pvz. tortai, pyragaičiai ir pan.) ir cukrų, medų, sirupus ir pan.		16,1 (37,9)	15,9 (36,1)	16,5 (41,9)
11. Sudėtiniai patiekalai		266,3 (208,3)	261,9 (205,4)	276,5 ^c (214,6)
	11a) Patiekalai, išskyrus sriubas ir salotas	124,5	126,5	119,8
	11b) Sriubos ir salotos	121,5 (141,2)	115,4 (136,0)	135,8 ^a (151,7)
	11c) Desertai ir ledai	5,3 (28,9)	5,7 (29,7)	4,3 (26,8)
	11d) Produktai keptų ir išspausčių grūdų, sėklų ir šakniavaisių pagrindu (čipsai, trapučiai, spraginti kukurūzai, ir pan.)	15,0 (41,6)	14,3 (40,0)	16,6 (44,9)

Lyginant pagal gyvenamąją vietą: a) $p < 0,001$; b) $p < 0,01$; c) $p < 0,05$

3.4.2. Energijos ir maistinių medžiagų suvartojimas

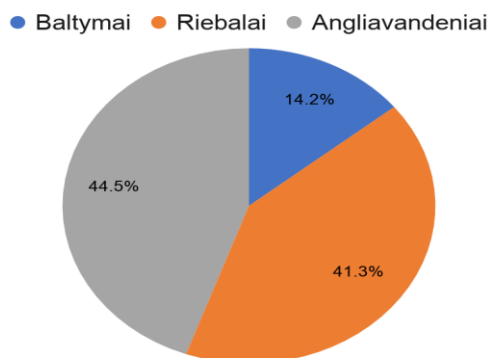
Atlikto tyrimo duomenys parodė, kad nepriklausomai nuo amžiaus vaikų vidutinė paros maisto davinio energinė vertė sudaro 1820,74 kcal. Pagal rekomenduojamas paros normas (toliau – RPN) [3] 7–10 m. amžiaus vaikams per parą su maistu rekomenduojama gauti 1700 kcal energijos; 11–14 m. amžiaus mergaitėms 2000 kcal, 11–14 m. amžiaus berniukams 2200 kcal; 15–18 m. mergaitėms 2400 kcal bei 15–18 m. berniukams 2800 kcal. Taigi, vidutinė rekomenduojama per parą su maistu gauti 7–18 m. amžiaus vaikams energija turėtų būti apie 2200 kcal, tačiau nustatyta, jog vaikų vidutinė paros maisto davinio energinė vertė yra mažesnė ir sudaro tik 1820,74 kcal.

Išanalizavus, kokią procentinę paros maisto raciono energinės vertės dalį tiekia baltymai, riebalai ir angliavandeniai priklausomai nuo vaikų amžiaus, nustatyta, kad jauniausiųjų grupėje, tarp 1–4 klasės vaikų, baltymai tiekia 13,8 E proc. (rekomenduojama – 10–20 E proc.); riebalai tiekia 40,55 proc. energijos ir viršija rekomendacijas (rekomenduojama 25–35 E proc.), iš kurių 13,02 E proc. sudaro sočiosios riebalų rūgštys – viršijama norma (rekomenduojama iki 10 E proc.); angliavandeniai 45,69 E proc. (rekomenduojama 45–60 E proc.), iš kurių cukrūs (cukrai) tiekia per daug energijos nei rekomenduojama – 11,76 E proc. (rekomenduojama iki 10 E proc.) (81 pav.).



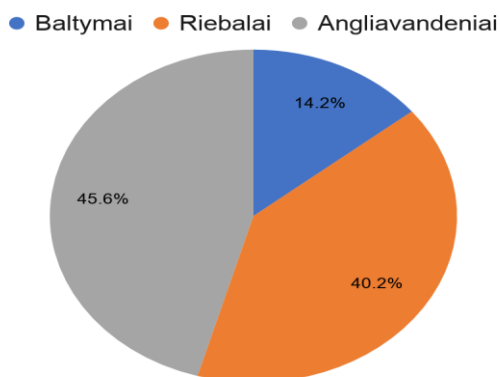
81 pav. 7–10 m. amžiaus vaikų paros maisto raciono baltymų, riebalų ir angliavandenių tiekiamos energinės vertės dalis (proc.).

Tarp 5–8 kl. moksleivių baltymai sudaro 14,21 E proc. ir atitinka RPN; riebalai tiekia daugiau negu rekomenduojama ir sudaro 41,27 E proc., iš kurių 13,21 E proc. paros maisto raciono tiekia sočiosios riebalų rūgštys ir tai viršija RPN; stebimas mažesnis nei rekomenduotinas angliavandenių suvartojimas – 44,52 E proc. paros maisto raciono, iš kurių cukrūstiekia 12,75 E proc. ir tokiu būdu viršija rekomenduojamą 10 proc. E normą (82 pav.).



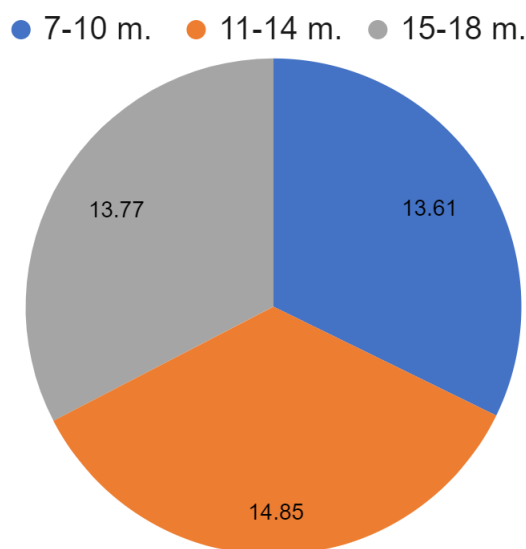
82 pav. 11–14 m. amžiaus vaikų paros maisto raciono baltymų, riebalų ir angliavandenių tiekiamos energinės vertės dalis (proc.).

Tarp 9–12 kl. moksleivių baltymai sudaro 14,19 E proc.; riebalai 40,24 E proc. –viršijama rekomenduojama norma, iš kurių sočiųjų riebalų rūgščių suvartojimas taip pat yra per didelis, t.y. 12,88 E proc.; angliavandeniai sudaro 45,57 E proc., iš kurių cukrūs taip pat viršija rekomenduojamą normą ir sudaro 12,16 E proc. (83 pav.).



83 pav. 15–18 m. amžiaus vaikų paros maisto raciono baltymų, riebalų ir angliavandenių tiekiamos energinės vertės dalis (proc.).

Su amžiumi vaikų suvartojamų skaidulinių medžiagų kiekis turi didėti ir paauglystėje pasiekti suaugusiesiems rekomenduojamą paros normą. Suaugusiesiems per parą skaidulinių medžiagų rekomenduojama gauti 25–35 g arba apie 12,5 g 1000 kcal energijos. Šiuose skaičiavimuose buvo naudota 12,5 g 1000 kcal norma. Jauniausio amžiaus (1–4 kl.) mokiniai per parą vidutiniškai suvartoja 13,61 g skaidulinių medžiagų, tačiau pagal rekomenduojamas normas turėtų suvartoti apie 20,4 g; vyresni – 5–8 kl. vaikai suvartoja 14,85 g skaidulinių medžiagų (rekomenduojama norma tokio amžiaus vaikams būtų 27,27 g); vyriausio amžiaus – 9–12 kl. vaikai suvartoja 13,77 g skaidulinių medžiagų (norma – 27,37 g) (84 pav.).

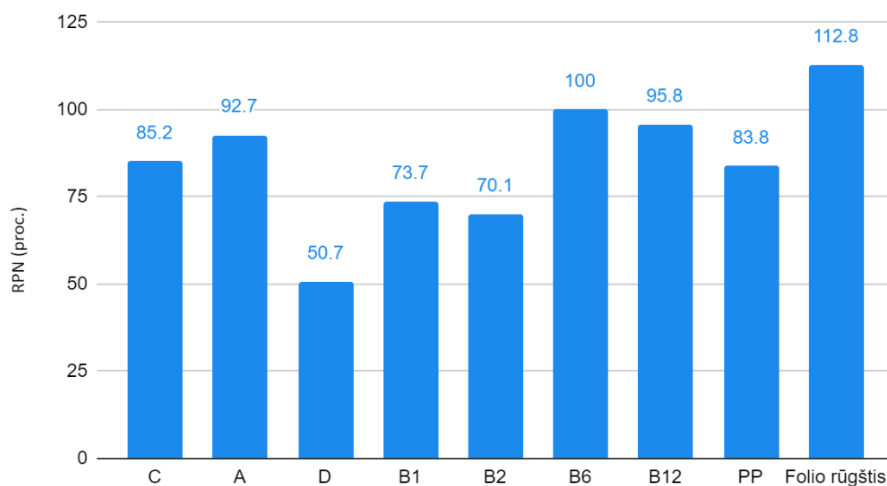


84 pav. Skaidulinių medžiagų suvartojimas gramais per parą skirtingose amžiaus grupėse.

Įvertinus Lietuvos moksleivių kai kurių maistinių medžiagų suvartojimo kiekius, nustatėme, jog vaikai vidutiniškai per parą su maistu gauna 64,04 g baltymų, iš jų 44,4 g gyvūninių baltymų bei 19,6 g augalinių baltymų; 82,3 g riebalų; 205,9 g angliavandenių, iš jų 55,8 g paprastųjų angliavandenių – cukrų, ir 14,1 g skaidulinių medžiagų (28 lentelė).

Nustatyta, kad visose amžiaus grupėse mokiniai mažiau nei rekomenduojama su maistu per parą gauna vitaminų D, B1, B2, niacino, pantoteno rūgšties, biotino, vitamino K (itin didelis stygius), o vitaminų B6 ir B12 – atitinka rekomenduojamas normas (85 pav.).

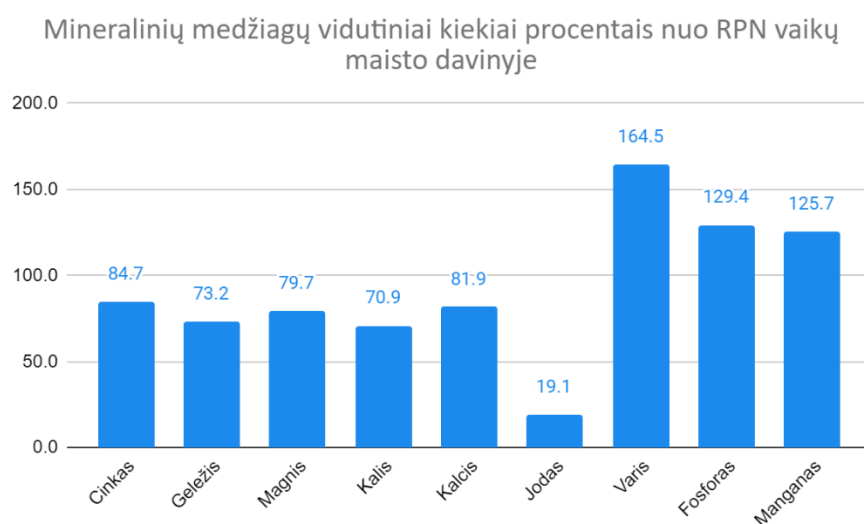
Vitaminų vidutiniai kiekiai procentais nuo RPN vaikų maisto davinyje



85 pav. Vitaminų vidutiniai kiekiai procentais nuo rekomenduojamos paros normos vaikų maisto davinyje.

Mažiau nei rekomenduojama 9–12 kl. vaikai gauna šių medžiagų: vitamino A, C bei folinės rūgšties. Tarp 1–4 kl. moksleivių stebimi vitamino A, E, C, folio rūgšties kiekiai paros maisto davinyje nežymiai viršija RPN.

Apžvelgus mineralines medžiagas buvo nustatyta, kad RPN nesiekia šių medžiagų suvartojimas: cinko, geležies, magnio, kalio, kalcio bei jodo, o štai vario, fosforo ir mangano kiekiai nežymiai viršija rekomenduojamas paros normas (86pav.).



86 pav. Mineralinių medžiagų vidutiniai kiekiai procentais nuo rekomenduojamos paros normos vaikų maisto davinyje.

Lyginant kai kurių maistingų medžiagų suvartojimą per parą priklausomai nuo respondentų amžiaus, vyresnių klasių moksleiviai (9–12 kl., 15–18 m.), lyginant su jaunesniais, statistiškai reikšmingai per parą su maistu gauna daugiau baltymų ($p < 0,001$), iš jų, gyvūninių ($p < 0,001$), o augalinių baltymų ($p < 0,01$), skaidulinių medžiagų ($p < 0,001$), vitamino K ($p < 0,05$), vitamino B1 ($p < 0,001$) bei folio rūgšties ($p < 0,05$) statistiškai reikšmingai daugiau gauna 5–8 kl. vaikai.

Taip pat 15–18 m. moksleiviai statistiškai daugiau su maistu gauna ir riebalų ($p < 0,001$), sočiųjų RR ($p < 0,001$), mononesočiųjų RR ($p < 0,001$), polinesočiųjų RR ($p < 0,001$), angliavandenių ($p < 0,001$), cukrų ($p < 0,001$), vitamino E ($p < 0,001$), vitamino B6 ($p < 0,001$), niacino ($p < 0,001$), jodo ($p < 0,001$), biotino ($p < 0,001$).

Įvertinus mineralinių medžiagų suvartojimą, nustatyta, kad statistiškai reikšmingai daugiau su maistu 5–8 kl. vaikai gauna natrio ($p<0,001$), magnio ($p<0,001$), fosforo ($p<0,001$), kalio ($p<0,01$), geležies ($p<0,001$), ir cinko ($p<0,001$). O jodo ($p<0,001$), ir biotino ($p<0,001$) daugiau su maistu gauna 9–12 kl. moksleiviai (28 lentelė).

28 lentelė. Respondentų energijos ir kai kurių maistinių medžiagų paros suvartojimo kiekiai priklausomai nuo amžiaus.

Maistinės medžiagos	Iš viso (n=4623)		1–4 kl. (n=1503)		5–8 kl. (n=1620)		9–12 kl. (n=1500)	
	Vidurkis	(SP)	Vidurkis	(SP)	Vidurkis	(SP)	Vidurkis	(SP)
Energinė vertė (kcal)	1820,7	(12,53)	1636,8	(21,39)	1836,7	(19,77)	1987,8 ^a	(23,14)
Energinė vertė (kJ)	7618,0	(52,42)	6848,5	(89,51)	7684,6	(82,7)	8317,0 ^a	(96,80)
Baltymai, iš viso (g)	64,04	(0,52)	56,30	(0,78)	65,24	(0,87)	70,50 ^a	(0,98)
iš jų: gyvūniniai baltymai (g)	44,41	(0,45)	37,49	(0,65)	44,87	(0,76)	50,83 ^a	(0,87)
augaliniai baltymai (g)	19,63	(0,18)	18,81	(0,30)	20,36 ^b	(0,30)	19,67	(0,32)
Riebalai, iš viso (g)	82,33	(0,68)	73,75	(1,21)	84,23	(1,08)	88,88 ^a	(1,22)
iš jų: sočiosios RR (g)	26,34	(0,22)	23,60	(0,39)	26,95	(0,35)	28,44 ^a	(0,39)
mononesočiosios RR (g)	32,11	(0,27)	28,76	(0,47)	32,85	(0,42)	34,66 ^a	(0,48)
polinesočiosios RR (g)	18,94	(0,16)	16,96	(0,28)	19,37	(0,25)	20,44 ^a	(0,28)
Angliavandeniai, iš viso (g)	205,91	(1,56)	186,98	(2,53)	204,43	(2,47)	226,48 ^a	(2,98)
iš jų: cukrai (g)	55,77	(0,72)	48,13	(1,09)	58,56	(1,24)	60,41 ^a	(1,37)
Skaidulinės medžiagos (g)	14,10	(0,13)	13,61	(0,22)	14,85 ^a	(0,24)	13,77	(0,23)
Vitaminai:								
A (retinolis) (μg)	612,42	(61,82)	561,19	(92,65)	779,39	(129,4)	483,42	(90,19)
K (μg)	1,03	(0,02)	0,95	(0,04)	1,13 ^c	(0,05)	1,00	(0,04)
D (kalCIFerolis) (μg)	7,66	(0,38)	6,69	(0,61)	8,51	(0,67)	7,72	(0,68)
E (tokoferolis) (mg)	9,41	(0,10)	8,40	(0,15)	9,38	(0,16)	10,45 ^a	(0,20)
B ₁ (tiaminas) (mg)	0,82	(0,01)	0,79	(0,01)	0,86 ^a	(0,01)	0,81	(0,01)
B ₂ (riboflavinas) (mg)	0,94	(0,01)	0,92	(0,02)	0,96	(0,02)	0,94	(0,02)
B ₅ (Pantoteno rūgštis) (mg)	2,49	(0,03)	2,44	(0,05)	2,55	(0,05)	2,47	(0,04)
B ₆ (piridoksinas) (mg)	1,26	(0,01)	1,15	(0,02)	1,31	(0,02)	1,33 ^a	(0,02)
B ₁₂ (kobalaminas) (μg)	2,16	(0,10)	1,89	(0,16)	2,39	(0,17)	2,17	(0,18)
PP (niacinas) (mg)	11,46	(0,14)	9,74	(0,20)	11,53	(0,24)	13,11 ^a	(0,30)
PP (niacinas) ekvivalentas (mg)	13,07	(0,16)	11,10	(0,22)	13,15	(0,27)	14,95 ^a	(0,34)
Folio rūgštis (μg)	176,36	(10,22)	185,24	(18,79)	202,92 ^c	(19,13)	138,78	(14,45)

C (askorbo rūgštis) (mg)	57,08	(0,82)	55,38	(1,30)	58,16	(1,48)	57,60	(1,45)
Mineralinės medžiagos:								
Natris (mg)	2615,61	(22,38)	2595,3	(40,52)	2729,86 ^a	(39,17)	2512,56	(36,10)
Magnis (mg)	235,80	(2,39)	218,95	(3,56)	249,42 ^a	(4,68)	237,98	(3,93)
Fosforas (mg)	931,87	(6,98)	894,95	(11,97)	957,97 ^a	(12,30)	940,66	(11,88)
Kalis (mg)	2097,61	(16,28)	2016,73	(27,9)	2147,65 ^b	(27,32)	2124,62	(29,31)
Kalcis (mg)	558,46	(5,54)	557,53	(9,64)	571,78	(9,48)	545	(9,64)
Manganas (mg)	2,89	(0,05)	2,78	(0,09)	2,98	(0,09)	2,91	(0,09)
Geležis (mg)	9,37	(0,08)	8,97	(0,13)	9,89 ^a	(0,14)	9,19	(0,13)
Cinkas (mg)	8,30	(0,07)	7,85	(0,12)	8,72 ^a	(0,12)	8,31	(0,11)
Jodas (µg)	27,57	(0,43)	24,34	(0,72)	28,24	(0,73)	30,07 ^a	(0,8)
Biotinas (µg)	19,27	(0,25)	16,47	(0,36)	19,43	(0,41)	21,90 ^a	(0,48)
Varis (mg)	1,25	(0,01)	1,24	(0,02)	1,28	(0,02)	1,23	(0,03)
Natrio chloridas (mg)	6539,03	(55,94)	6488,28	(101,3)	6824,6 ^a	(97,91)	6281,4	(90,26)

Lyginant pagal klases: a) $p < 0,001$; 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 baltymų ($p < 0,001$), riebalų ($p < 0,001$), angliavandenių ($p < 0,001$) ir mineralinių medžiagų tokių kaip natriis ($p < 0,001$) bei natrio chloridas ($p < 0,001$).

Mergaitės daugiau nei berniukai statistiškai reikšmingai suvartoja paprastųjų angliavandenių, t.y. cukrų ($p < 0,001$), vitamino A ($p < 0,01$), vitamino C ($p < 0,001$) ir folinės rūgšties ($p < 0,05$). Kitų statistiškai reikšmingų skirtumų lyginant tarp lyčių nebuvo pastebėta (29 lentelė).

29 lentelė. Respondentų energijos ir kai kurių maistinių medžiagų paros suvartojimo kiekiai priklausomai nuo lyties.

Maistinės medžiagos	Iš viso (n=4623)		Berniukai (n=2274)		Mergaitės (n=2349)	
	Vidurkis	(SP)	Vidurkis	(SP)	Vidurkis	(SP)
Energinė vertė (kcal)	1820,74	(12,53)	1921,01 ^a	(19,48)	1723,68	(15,63)
Energinė vertė (kJ)	7618,00	(52,42)	8037,52 ^a	(81,51)	7211,87	(65,4)
Baltymai, iš viso (g)	64,04	(0,52)	68,38 ^a	(0,79)	59,84	(0,66)
iš jų: gyvūniniai baltymai (g)	44,41	(0,45)	48,55 ^a	(0,69)	40,39	(0,57)
augaliniai baltymai (g)	19,63	(0,18)	19,83 ^c	(0,26)	19,44	(0,24)
Riebalai, iš viso (g)	82,33	(0,68)	87,33 ^a	(1,03)	77,49	(0,88)

iš jų: sočiosios RR (g)	26,34	(0,22)	27,94 ^a	(0,33)	24,80	(0,28)
monesočiosios RR (g)	32,11	(0,27)	34,06 ^a	(0,40)	30,22	(0,34)
polinesočiosios RR (g)	18,94	(0,16)	20,09 ^a	(0,24)	17,82	(0,20)
Angliavandeniai, iš viso (g)	205,91	(1,56)	215,39 ^a	(2,42)	196,74	(1,95)
iš jų: cukrai (g)	55,77	(0,72)	52,49	(1,01)	58,94 ^a	(1,02)
Skaidulinės medžiagos (g)	14,10	(0,13)	13,69	(0,19)	14,49	(0,19)
Vitaminai:						
A (retinolis)(μg)	612,42	(61,82)	430,95	(64,67)	788,09 ^b	(104,21)
K (μg)	1,03	(0,02)	0,97	(0,03)	1,08	(0,04)
D (kalciferolis) (μg)	7,66	(0,38)	7,79	(0,54)	7,54	(0,53)
E (tokoferolis) (mg)	9,41	(0,10)	9,35	(0,14)	9,47	(0,14)
B ₁ (tiaminas) (mg)	0,82	(0,01)	0,82	(0,010)	0,82	(0,01)
B ₂ (riboflavinas) (mg)	0,94	(0,01)	0,93	(0,010)	0,95	(0,01)
B ₅ (Pantoteno rūgštis) (mg)	2,49	(0,03)	2,51	(0,04)	2,47	(0,04)
B ₆ (piridoksinas) (mg)	1,26	(0,01)	1,24	(0,02)	1,29	(0,02)
B ₁₂ (kobalaminas) (μg)	2,16	(0,10)	2,18	(0,14)	2,13	(0,14)
PP (niacinas) (mg)	11,46	(0,14)	11,61	(0,21)	11,32	(0,20)
PP (niacinas) ekvivalentas (mg)	13,07	(0,16)	13,24	(0,23)	12,9	(0,23)
Folio rūgštis (μg)	176,36	(10,22)	153,93	(11,47)	198,08 ^c	(16,75)
C (askorbo rūgštis) (mg)	57,08	(0,82)	52,92	(1,13)	61,10 ^a	(1,18)
Mineralinės medžiagos:						
Natris (mg)	2615,61	(22,38)	2698,78 ^a	(33,29)	2535,10	(29,93)
Magnis (mg)	235,80	(2,39)	231,70	(3,45)	239,77	(3,30)
Fosforas (mg)	931,87	(6,98)	934,92	(10,15)	928,91	(9,60)
Kalis (mg)	2097,61	(16,28)	2047,99	(23,01)	2145,65	(22,98)
Kalcis (mg)	558,46	(5,54)	554,24	(8,02)	562,54	(7,64)
Manganas (mg)	2,89	(0,05)	2,92	(0,08)	2,86	(0,07)
Geležis (mg)	9,37	(0,08)	9,30	(0,11)	9,43	(0,11)
Cinkas (mg)	8,30	(0,07)	8,37	(0,10)	8,24	(0,09)
Jodas (μg)	27,57	(0,43)	27,66	(0,61)	27,48	(0,61)
Biotinas (μg)	19,27	(0,25)	19,7	(0,36)	18,85	(0,34)
Varis (mg)	1,25	(0,01)	1,24	(0,02)	1,26	(0,02)
Natrio chloridas (mg)	6539,03	(55,94)	6746,94 ^a	(83,22)	6337,76	(74,82)

Lyginant pagal lygtį: a) p<0,001; b) p<0,01; c) p<0,05

Tyrimo duomenys rodo, kad vaikų vidutinė paros maisto davinioenerginė vertė sudaro 1820,74 kcal, tačiau reikšmingų skirtumų tarp miesto ir kaimo vaikų energijos suvartojimo nebuvo nustatyta.

Nustatyta, kad kaime gyvenantys mokiniai statistiškai reikšmingai daugiau negu miesto gyventojai su maistu gauna cukrų ($p<0,01$), vario ($p<0,001$), mineralinių medžiagų natrio ($p<0,001$), kalio ($p<0,01$) bei natrio chlorido ($p<0,001$).

Taip pat tyrimu nustatyta, kad mieste gyvenantys vaikai, lyginant su kaimiškose vietovėse gyvenančiais vaikais, statistiškai reikšmingai daugiau gauna vitaminų A ($p<0,05$), K ($p<0,05$), D ($p<0,05$) bei B12 ($p<0,05$), taip pat folinės rūgšties ($p<0,001$) bei cinko ($p<0,001$).

Išanalizavus kitų maistinių medžiagų paros suvartojimą priklausomai nuo gyvenamosios vietos, statistiškai reikšmingų skirtumų nenustatyta (30 lentelė).

30 lentelė. Respondentų energijos ir kai kurių maistinių medžiagų paros suvartojimo kiekiai priklausomai nuo gyvenamosios vietos.

Maistinės medžiagos	Iš viso (n=4623)		Miestas (n=3241)		Kaimas (n=1382)	
	Vidurkis	(SP)	Vidurkis	(SP)	Vidurkis	(SP)
Energinė vertė (kcal)	1820,74	(12,53)	1814,25	(14,81)	1835,97	(23,46)
Energinė vertė (kJ)	7618,00	(52,42)	7590,84	(61,97)	7681,68	(98,16)
Baltymai, iš viso (g)	64,04	(0,52)	64,38	(0,61)	63,24	(0,97)
iš jų: gyvūniniai baltymai (g)	44,41	(0,45)	44,72	(0,53)	43,67	(0,85)
augaliniai baltymai (g)	19,63	(0,18)	19,66	(0,21)	19,57	(0,34)
Riebalai, iš viso (g)	82,33	(0,68)	81,93	(0,81)	83,25	(1,26)
iš jų: sočiosios RR (g)	26,34	(0,22)	26,22	(0,26)	26,64	(0,4)
mononesočiosios RR (g)	32,11	(0,27)	31,95	(0,32)	32,47	(0,49)
polinesočiosios RR (g)	18,94	(0,16)	18,84	(0,19)	19,15	(0,29)
Angliavandeniai, iš viso (g)	205,91	(1,56)	204,83	(1,82)	208,43	(2,96)
iš jų: cukrai (g)	55,77	(0,72)	54,45	(0,83)	58,87 ^b	(1,42)
Skaidulinės medžiagos (g)	14,10	(0,13)	14,09	(0,16)	14,12	(0,24)
Vitaminai:						
A (retinolis)(μg)	612,42	(61,82)	686,45 ^c	(82,35)	438,81	(73,8)
K (μg)	1,03	(0,02)	1,06 ^c	(0,03)	0,95	(0,04)
D (kalciferolis) (μg)	7,66	(0,38)	8,17 ^c	(0,46)	6,48	(0,67)
E (tokoferolis) (mg)	9,41	(0,1)	9,42	(0,12)	9,39	(0,18)
B ₁ (tiaminas) (mg)	0,82	(0,01)	0,83	(0,01)	0,80	(0,01)
B ₂ (riboflavinas) (mg)	0,94	(0,01)	0,93	(0,01)	0,95	(0,02)

B ₅ (Pantoteno rūgštis) (mg)	2,49	(0,03)	2,46	(0,03)	2,54	(0,05)
B ₆ (piridoksinas) (mg)	1,26	(0,01)	1,27	(0,02)	1,26	(0,02)
B ₁₂ (kobalaminas) (μg)	2,16	(0,1)	2,29 ^c	(0,12)	1,85	(0,17)
PP (niacinas) (mg)	11,46	(0,14)	11,4	(0,17)	11,61	(0,28)
PP (niacinas) ekvivalents (mg)	13,07	(0,16)	13,00	(0,19)	13,23	(0,31)
Folio rūgštis (μg)	176,36	(10,22)	197,52 ^a	(13,08)	126,73	(14,99)
C (askorbo rūgštis) (mg)	57,08	(0,82)	56,76	(0,98)	57,82	(1,5)
Mineralinēs medžiagos:						
Natris (mg)	2615,61	(22,38)	2553,58	(25,91)	2761,09 ^a	(43,47)
Magnis (mg)	235,80	(2,39)	236,83	(2,87)	233,38	(4,28)
Fosforas (mg)	931,87	(6,98)	939,63	(8,43)	913,66	(12,42)
Kalis (mg)	2097,61	(16,28)	2067,75	(19,13)	2167,64 ^b	(30,77)
Kalcis (mg)	558,46	(5,54)	563,10	(6,67)	547,58	(9,92)
Manganas (mg)	2,89	(0,05)	2,94	(0,06)	2,78	(0,09)
Geležis (mg)	9,37	(0,08)	9,30	(0,09)	9,52	(0,15)
Cinkas (mg)	8,30	(0,07)	8,46 ^a	(0,08)	7,93	(0,12)
Jodas (μg)	27,57	(0,43)	27,04	(0,5)	28,80	(0,84)
Biotinas (μg)	19,27	(0,25)	19,37	(0,29)	19,03	(0,47)
Varis (mg)	1,25	(0,01)	1,22	(0,02)	1,33 ^a	(0,03)
Natrio chloridas (mg)	6539,03	(55,94)	6383,95	(64,78)	6902,72 ^a	(108,68)

Lyginant pagal gyvenamąją vietą: a) $p < 0,001$; b) $p < 0,01$; c) $p < 0,05$

4. APIBENDRINIMAS IR IŠVADOS

Apibendrinus mokyklinio amžiaus vaikų mitybos įpročius ir fizinį aktyvumą, stebime, kad, deja, ne visų mokyklinio amžiaus vaikų mitybos įpročiai atitinka sveikos mitybos rekomendacijas, vaikų fizinis aktyvumas taip pat yra nepakankamas.

Vaikams, ypač jaunesniojo mokyklinio amžiaus, rekomenduojama valgyti 4–5 kartus per parą ir dažniau, tačiau taip valgo tik 41 proc. visų vaikų; beveik kas antras vaikas valgo 3 kartus. Nors kas dešimtas vaikas valgo penkis ir dažniau kartų per dieną, tačiau maždaug kas septintas–aštuntas vaikas valgo tik 2 ar net vieną (1,7 proc.) kartą per parą. 4 ir daugiau kartų per parą valgo daugiau berniukų, negu mergaičių; daugiau jaunesnių (1–4 kl.), lyginant su vyresniais. Skirtumų pagal vaikų valgymų dažnį per parą priklausomai nuo gyvenamosios vietos nenustatyta, tačiau nustatyti statistiškai reikšmingi skirtumai priklausomai nuo apskrities: 4 ir daugiau kartų per parą valgo 50,9 proc. visų vaikų Utenos ir tik 32,3 proc. – Klaipėdos apskrityje.

Rekomenduojama, kad vaikai pusryčius valgytų kasdien, tačiau taip valgo tik du trečdaliai vaikų; kuo jaunesni vaikai, tuo didesnė jų dalis pasakė, kad pusryčiauja kasdien: taip valgo 70,3 proc. 1–4 klasių, 59,6 proc. 5–8 klasių ir 56,7 proc. 9–12 klasių mokinių. Statistiškai reikšmingai daugiau tarp valgančių pusryčius kiekvieną dieną yra berniukų, palyginus su mergaitėmis, ir gyvenančių mieste, palyginus su gyvenančiais kaime. Atsakiusių, kad valgo pusryčius kiekvieną dieną, mažiausiai buvo Panevėžio (55,9 proc.), daugiausiai – Šaulių (68,3 proc.) apskrityje.

Vaikai (n=1750 arba 37,9 proc. visų respondentų), kurie atsakė, kad kiekvieną dieną nevalgo pusryčių, kaip pagrindinę pusryčių nevalgymo priežastį nurodė „nenoriu (nemėgstu) valgyti pusryčių“ ir „valgyčiau, bet nespėju pavalgyti“, mažesnė dalis taip pat kaip pusryčių nevalgymo priežastį paminėjo „valgau pusryčius tik savaitgaliais“ arba „visa šeima nepusryčiauja“.

Nustatyta, kad tik maždaug kas antras (51,2 proc.) mokyklinio amžiaus vaikas valgo mokykloje karštus pietus; juos mokykloje valgo daugiau jaunesnio (1–4 kl.), negu vyresnio (5–8 kl. ir 9–12 kl.) amžiaus vaikų, ir daugiau berniukų, negu mergaičių bei daugiau kaime, negu mieste gyvenančių vaikų. Taip pat nustatyti ženklūs (statistiškai reikšmingi) skirtumai pagal valgančių mokykloje karštus pietus vaikų skaičių priklausomai nuo apskrities, tik trečdalis Tauragės apskrities mokyklinio amžiaus vaikų atsakė, kad valgo karštus pietus mokykloje, kai taip atsakė du trečdaliai Klaipėdos apskrities respondentų.

Pagrindinės vaikų (n=2255 arba 48,8 proc. visų respondentų), atsakiusių, kad nevalgo karštų pietų mokykloje, nurodytos to priežastys buvo tai, kad jie pietauja namie; neskanus arba atvėsęs maistas (vaikų nuomone) ir kad nespėja pavalgyti pietų, nes mokykloje trumpa pertrauka.

Kiek tiksliai vaikas turėtų išgerti vandens per parą nėra nustatyta, nes kiekvienam tai yra individualu ir, kaip ir suaugusiems, priklauso nuo daugelio veiksnių, kaip fizinio aktyvumo, lyties, amžiaus ir kitų, tačiau rekomenduojama, kad jaunesniojo mokyklinio amžiaus vaikai išgertų ne mažiau kaip 4 stiklines, o vyresnio – ne mažiau kaip 6–8 stiklines vandens per parą. 2019 m. atlikto tyrimo

duomenys parodė, kad mokyklinio amžiaus vaikai nepakankamai geria vandens: nepriklausomai nuo amžiaus beveik kas šeštas mokinys atsakė, kad išgeria per dieną tik 1–2 stiklines vandens; tik du trečdaliai vaikų išgeria vidutiniškai 4 ir daugiau stiklinių vandens, iš kurių tik trečdalis visų vaikų išgeria 6 ir daugiau stiklinių. Nors rekomenduojama, kad vyresni vaikai per parą išgertų ne mažiau kaip 6 stiklines vandens, tačiau taip atsakė tik kas trečias vyresnis (9–12 kl.) mokinys; 6 ir daugiau stiklinių vandens per parą išgeria daugiau jaunesnių (1–4 kl.) vaikų, daugiau berniukų, negu mergaičių ir nežymiai daugiau kaime, negu mieste gyvenančių vaikų.

Sveikos mitybos rekomendacijose nurodoma, kad daržoves ir vaisius reikia valgyti kasdien ir bent penkis kartus per parą, o Vaisių ir daržovių bei pieno ir pieno produktų vartojimo skatinimo vaikų ugdymo įstaigose programos 2017–2023 mokslo metų strategijos, patvirtintos Lietuvos Respublikos žemės ūkio ministro 2017-07-25 įsakymu Nr. 3D-489 (TAR, 2017-12656, suvestinė redakcija nuo 2018-12-01), (toliau – Vaisių ir daržovių bei pieno ir pieno produktų vartojimo skatinimo strategija) įgyvendinimo vertinimo kriterijuose numatyta – siekti, kad 70 proc. vaikų, lankančių vaikų ugdymo įstaigas, vaisius ir daržoves vartotų kasdien kelis kartus per dieną (dabar 60–68,5 proc.). 2019 m. atlikto tyrimo duomenimis, daržovių vartojimo dažnumas yra beveik toks pat kaip ir vaisių ir uogų: tik du trečdaliai visų vaikų kasdien (vieną ir kelis kartus per dieną) vartoja daržoves (65,6 proc.) ir tiek pat – vaisius bei uogas (65,9 proc.), taip pat beveik trečdalis tiek daržoves, tiek vaisius ir uogas vartoja tik kelis kartus per savaitę. Nors vaisių ir uogų rekomenduojama vartoti rečiau negu daržovių, tačiau kelis kartus per parą vaisius ir uogas vartoja, nors nežymiai, bet didesnė dalis vaikų, palyginus su vartojančiais is kelis kartus per parą daržoves.

Jaunesni vaikai, palyginus su vyresniais (9–12 kl.), dažniau vartoja tiek daržoves (išskyrus bulves), tiek vaisius ir uogas; daržoves nežymiai dažniau vartoja mergaitės ir mieste gyvenantys vaikai; o pagal vaisių ir uogų vartojimo dažnumą priklausomai nuo lyties ir gyvenamosios vietos nenustatyti statistiškai reikšmingi skirtumai.

Nustatyta, kad didžioji dalis (71,3 proc.) vaikų mėsą ir mėsos produktus vartoja kasdien (vieną ir kelis kartus per dieną), ir iš jų kas trečias (34,5 proc.) – kelis kartus per dieną; tik labai nedidelė dalis (5,2 proc.) vaikų pasakė, kad mėsą ir jos produktus valgo labai retai (kelis kartus per mėnesį) arba iš viso šių produktų nevalgo. Mėsą ir jos produktus kasdien, tiek vieną kartą per dieną, tiek kelis kartus per dieną vartoja daugiau vyresnių (5–12 kl.), negu jaunesnių (1–4 kl.) vaikų, taip pat daugiau berniukų, negu mergaičių ir kaime, negu mieste gyvenančių vaikų.

Pagal sveikos mitybos rekomendacijas žuvį ir jos produktus rekomenduojama vartoti bent 2–3 kartus per savaitę, tačiau atlikto tyrimo duomenimis, didesnioji dalis (64,9 proc.) vaikų žuvį ir žuvies produktus vartoja labai retai (tik kelis kartus per mėnesį) arba jų nevartoja. Tik kas trečias vaikas žuvį ir jos produktus vartoja kelis kartus per savaitę (26,8 proc.) arba kasdien (8,2 proc.) ir tokių daugiau yra

vyresnių (9–12 kl.), negu jaunesnių (1–4 ir 5–8 kl.) vaikų; žuvį ir žuvies produktus dažniau vartoja berniukai, negu mergaitės ir kaime, negu mieste gyvenantys vaikai.

Vaisių ir daržovių bei pieno ir pieno produktų vartojimo skatinimo strategijos įgyvendinimo vertinimo kriterijuose numatyta siekti, kad 85 proc. vaikų, lankančių vaikų ugdymo įstaigas, pieną ir pieno gaminius vartotų kasdien kelis kartus per dieną, o atlikto tyrimo duomenimis pieną ir pieno produktus (pieną, kefyra, jogurtą, varškę, sūrius, sūrelius ir kt., išskyrus sviestą) kasdien (vieną ir kelis kartus per dieną) vartoja maždaug du trečdaliai (65,8 proc.) mokinių, iš jų kas trečias juos vartoja kelis kartus per dieną; 6,6 proc. vaikų pieną ir pieno produktus vartoja labai retai (kelis kartus per mėnesį) ir tik pavieniai vaikai (1,9 proc.) šių produktų iš viso nevartoja. Pieną ir pieno produktus dažniau vartoja jaunesni (1–4 ir 5–8 kl.) negu vyresni (9–12 kl.) vaikai, dažniau berniukai, negu mergaitės ir mieste, negu kaime gyvenantys vaikai.

Nors vaikų ugdymo įstaigose draudžiama tiekti vaikų maitinimui sveikatai nepalankius produktus, kaip bulvių, kukurūzų ar kitokie traškučiai, kiti riebaluose virti, skrudinti ar spraginti gaminiai; saldainiai; šokoladas ir šokolado gaminiai; valgomieji ledai; gazuoti ir energiniai gėrimai ir pan., tačiau nustatyta, kad net kas penktas (19,9 proc.) vaikas pasakė, kad kasdien (vieną ir kelis kartus per dieną) vartoja sveikatai nepalankius maisto produktus – bulvių, kukurūzų ir kitus traškučius, kitus riebaluose virtus, skrudintus ar spragintus gaminius ir juos vartoja labai retai (kelis kartus per mėnesį) arba iš viso nevartoja tik mažiau nei kas antras (41,8 proc.) vaikas. Stebima tendencija, kad jaunesni (1–4 kl.) vaikai, palyginus su vyresniais (9–12 kl.) dažniau vartoja šiuos produktus, tačiau dažniausiai juos vartoja 11–14 m. amžiaus paaugliai – 5–8 kl. mokiniai; taip pat dažniau šiuos produktus vartoja berniukai, negu mergaitės ir kaime, negu mieste gyvenantys vaikai.

Nors palyginus su ankstesnių metų tyrimų duomenimis (SMLPC 2016 m. atlikto 6–7 klasių mokinių mitybos įpročių tyrimo duomenimis saldumynus kasdien vartojo kas antras mokinys – 51,7 proc.), saldumynų vartojimo dažnumas mažėja, deja, vaikų atsakiusių, kad vartoja saldumynus (saldainius, šokoladą, vaflius su pertepimu, pyragaičius su kremu ar glaistu, tortus ir kt.) kasdien (vieną ir kelis kartus per dieną) 2019 m. dar buvo 39,3 proc., iš kurių kas ketvirtas saldumynus valgo kartą ir beveik kas septintas – kelis kartus per dieną; tik labai maža dalis (2,7 proc.) – pavieniai vaikai pasakė, kad saldumynų nevalgo ir kas penktas juos valgo labai retai – kelis kartus per mėnesį. Saldumynus dažniau vartoja mergaitės, negu berniukai, o statistiškai reikšmingų skirtumų pagal saldumynų vartojimo dažnumą priklausomai nuo mokinių gyvenamosios vietos nenustatyta. Vyresni (9–12 kl.) vaikai, palyginus su jaunesniais, kiek rečiau vartoja saldumynus, tačiau nustatyta, kad, kaip ir bulvių, kukurūzų ir kitus traškučius, kitus riebaluose virtus, skrudintus ar spragintus gaminius, taip ir saldumynus dažniausiai vartoja 5–8 kl. (11–14 m. amžiaus) vaikai. Šių produktų – saldumynų, kaip ir daugelio kitų, vartojimo dažnumas apskrityse neretai skiriasi ženkliai – kartais net kelis kartus, pvz., kad saldumynus

valgo labai retai (kelis kartus per mėnesį) arba iš viso jų nevalgo atsakė 30,6 proc. Marijampolės ir 16,8 proc. Alytaus apskrities mokyklinio amžiaus vaikų.

Nepriklausomai nuo vaikų amžiaus, lyties bei gyvenamosios vietos, kas ketvirtas mokyklinio amžiaus vaikas pasakė, kad kasdien (vieną ir kelis kartus per dieną) geria įvairius gazuotus ir/ar saldžius gėrimus (Pepsi, Coca Cola, Fanta, Sprite ir pan.) ir tik mažiau kaip kas antras (41,9 proc.) – juos vartoja retai ir labai retai (kelis kartus per mėnesį) arba nevirtuoja. Atsakiusių, kad įvairius gazuotus ir/ar saldžius gėrimus vartoja retai (kelis kartus per mėnesį) arba iš viso jų nevirtuoja, daugiausiai buvo jauniausių (1–4 kl.) amžiaus grupėje (49,2 proc.), o dažniausiai sveikatai nepalankius įvairius gazuotus ir/ar saldžius gėrimus vartoja 5–8 kl. mokiniai –11–14 m. amžiaus paaugliai. Įvairius gazuotus ir/ar saldžius gėrimus statistiškai reikšmingai ($p<0,001$) dažniau vartoja berniukai, negu mergaitės, ir kaime, negu mieste gyvenantys vaikai.

Nustatyta, kad didžioji dalis (90,5 proc.) vaikų energinių gėrimų arba nevirtuoja (75,1 proc.), arba juos vartoja tik labai retai (kelis kartus per mėnesį). Kuo vyresni vaikai, tuo dažniau jie vartoja energinius gėrimus: kelis kartus per savaitę energinius gėrimus vartoja tik pavieniai (1,3 proc.) 1–4 klasių, 5,0 proc. 5–8 klasių ir kas dešimtas (9,9 proc.) 9–12 klasių mokinius. Statistiškai reikšmingai ($p<0,001$) dažniau berniukai, negu mergaitės, ir kaime, negu mieste gyvenantys vaikai atsakė, kad vartoja energinius gėrimus.

Įvertinus mokyklinio amžiaus vaikų fizinį aktyvumą ir išanalizavus vaikų atsakymus į klausimus apie jų fizinį aktyvumą įprastos, eilinės savaitės metu mokykloje, keliaujant ir laisvalaikiu, nustatyta, kad didžioji dauguma (94,6 proc.) apklausoje dalyvavusių vaikų atsakė, kad mokykloje dalyvauja kūno kultūros pamokose; nežymiai daugiau berniukų, negu mergaičių, ir kaime, negu mieste, gyvenančių vaikų atsakė, kad lanko kūno kultūros pamokas.

Nors Lietuvos Respublikos sporto įstatyme numatyta, kad bendrojo ugdymo mokyklose visi vaikai turėtų turėti ne mažiau kaip po 3 savaitines fizinio ugdymo pamokas, atlikto tyrimo duomenimis, trijose ir daugiau pamokose dalyvauja tik mažiau kaip kas ketvirtas (22,5 proc.) vaikas; didesnioji dalis (68,5 proc.) vaikų atsakė, kad vidutiniškai dalyvauja dviejose ir pavieniai (3,6 proc.) – vienoje kūno kultūros pamokoje per savaitę. Trijose ir daugiau kūno kultūros pamokose per savaitę dalyvauja kas antras–trečias jaunesnis (1–4 kl.) ir tik kas dvidešimt penktas (3,9 proc.) vyresnis (9–12 kl.) vaikas; bei daugiau kaimo, negu miesto vaikų.

Vis tik vaikai mokyklose per mažai yra fiziškai aktyvūs ir tik kiek daugiau kaip pusė (54,0 proc.) jų išnaudoja mokykloje pertraukas fiziniam aktyvumui, kurių metu aktyviai juda (pvz., bėgioja, šokinėja, laipioja laiptais ir kt.) ir dėl to padažnėja kvėpavimas ir pulsas. Kuo vyresni vaikai, tuo rečiau jie išnaudoja pertraukas mokykloje fiziniam aktyvumui, o jas išnaudoja daugiau berniukų, negu mergaičių, ir daugiau kaime, negu mieste gyvenančių vaikų. Taip pat gana skiriasi atsakiusiųjų, kad jie išnaudoja mokykloje pertraukas fiziniam aktyvumui, procentinis pasiskirstymas apskrityse, pvz., mokykloje

pertraukas fiziniam aktyvumui išnaudoja du trečdaliai Panevėžio ir tik trečdalis Tauragės apskrities vaikų. Trys ketvirtadaliai (73,1 proc.) vaikų pasakė, kad jie eina pėsti arba važiuoja dviračiu ilgiau nei 10 minučių, siekdami nuvykti iš vienos vietos į kitą, nors nenustatyta statistiškai reikšmingų skirtumų pagal atsakymus į šį klausimą priklausomai nuo amžiaus arba klasės, kurioje vaikai mokosi, taip nuo lyties bei gyvenamosios vietos.

Atlikto tyrimo duomenys parodė, kad beveik du trečdaliai (63,0 proc.) visų apklaustų vaikų laisvalaikio metu užsiima didelio intensyvumo fizine veikla, kurios metu žymiai padažnėja kvėpavimas, pulsas, stipriai suprakaituojama, t. y. jie bėgioja, žaidžia futbolą, tinklinį, krepšinį ar atlieka panašaus krūvio darbus namų ūkyje ir kt., ir taip daro statistiškai reikšmingai daugiau jaunesnių (1–4 kl.), negu vyresnių (5–8 kl. ir 9–12 kl.) vaikų bei daugiau berniukų, negu mergaičių, ir daugiau kaimo, negu miesto vaikų. Vaikų, užsiimančių vidutinio intensyvumo fizine veikla, kurios metu nežymiai padažnėja kvėpavimas ir pulsas, t. y. jie sparčiai vaikšto, važinėja dviračiu, riedučiais, šoka ar atlieka panašaus krūvio darbus buitėje ar namų ūkyje ir pan., buvo 13,9 procentinių vienetų daugiau, negu atsakiusių, kad laisvalaikio metu užsiima didelio intensyvumo fizine veikla. Kaip ir didelio intensyvumo fizine veikla, taip ir vidutinio intensyvumo fizine veikla laisvalaikio metu užsiima daugiau jaunesnių, negu vyresnių vaikų, ir daugiau kaimo, negu miesto vaikų, tačiau vidutinio, skirtingai negu didelio intensyvumo fizine veikla laisvalaikio metu užsiima statistiškai reikšmingai daugiau mergaičių, negu berniukų. Nustatyta, kad maždaug kas ketvirtas (23,0 proc.) vaikas yra fiziškai neaktyvus, o 77,0 proc. yra fiziškai aktyvus.

Apibendrinus mokyklinio amžiaus vaikų maisto produktų suvartojimą, stebime, kad vaikai per mažai suvartoja sveikatai palankesnių maisto produktų, kaip daržovių ir vaisių, žuvies ir jos produktų bei pieno ir jo produktų.

Nepriklausomai nuo amžiaus, lyties ir gyvenamosios vietos, mokyklinio amžiaus vaikai vidutiniškai per parą suvartoja tik apie 230 g daržovių ir vaisių bei jų produktų, iš kurių didžiausią dalį sudaro daržovių sriubos (87,8 g) ir vaisiai bei jų produktai (82,8 g), o daržovių ir daržovių salotų yra suvartojama tik 60,3 g, iš kurių 26,6 g daržovių ir 33,7 g daržovių salotų. Per mažai vartojama žuvies ir jos produktų – vidutiniškai 6,8 g per parą, taip pat palyginti nedaug suvartojama pieno ir pieno produktų – 67,5 g/p/asm.

Jaunesni vaikai (1–4 kl. arba 7–10 m. amžiaus), lyginant su vyresniais, nors ir daugiau suvartoja daržovių ir daržovių produktų iš viso (155,7 g), tačiau didžiausią šios maisto produktų grupės dalį sudaro daržovių sriubos (100,2 g), mažesnę – daržovių salotos (30,1 g) ir daržovės (25,4 g); jaunesni vaikai taip pat daugiau negu vyresni suvartoja vaisių ir jų produktų bei vaisių ir daržovių sulčių bei nektarų, pieno ir jų produktų, taip pat daugiau desertų ir ledų. Nors vyresni vaikai (9–12 kl. arba 15–18 m. amžiaus), lyginant su jaunesniais, daugiau suvartoja daržovių salotų ir daržovių, tačiau šių produktų visi vaikai suvartoja mažiau negu rekomenduojama. Vyresni vaikai daugiau negu jaunesni suvartoja taip pat mėsos ir jos produktų; kiaušinių ir jų produktų; tačiau taip pat daugiau saldžių gaminių (įskaitant šokoladą,

saldainius ir pan., išskyrus miltinius gaminius) ir produktų keptų ir išspaustų grūdų, sėklų ir šakniavaisių pagrindu (čipsai, trapučiai, spraginti kukurūzai, ir pan.).

Nustatyta, kad berniukai daugiau, negu mergaitės, suvartoja mėsos ir mėsos produktų; kiaušinių ir jų produktų; kitų sudėtinių patiekalų, išskyrus daržovių sriubas ir salotas; taip apt produktų keptų ir išspaustų grūdų, sėklų ir šakniavaisių pagrindu (čipsai, trapučiai, spraginti kukurūzai, ir pan.), o mergaitės, lyginant su berniukais daugiau suvartoja daržovių ir daržovių produktų iš viso, įskaitant ir daržoves bei daržovių salotas; vaisių ir jų produktų bei vaisių ir daržovių sulčių bei nektarų; tačiau taip pat daugiau saldžių gaminių (įskaitant šokoladą, saldainius ir pan., išskyrus miltinius gaminius).

Mieste gyvenantys vaikai, palyginus su kaime gyvenančiais vaikais, daugiau suvartoja grūdų ir jų produktų; daugiau daržovių, išskyrus daržovių sriubas, kurių daugiau suvartoja kaimo vaikai; daugiau žuvies ir jos produktų bei kiaušinių ir kiaušinių produktų, o kaime gyvenantys vaikai, palyginus su mieste gyvenančiais vaikais, daugiau suvartoja vaisių ir jų produktų, taip pat vaisių ir daržovių sulčių bei nektarų (įskaitant uogienes ir marmeladus); daugiau bulvių; mėsos ir mėsos produktų bei nežymiai daugiau produktų keptų ir išspaustų grūdų, sėklų ir šakniavaisių pagrindu (čipsai, trapučiai, spraginti kukurūzai, ir pan.).

Apibendrinant Lietuvos moksleivių energijos ir kai kurių maistinių medžiagų paros suvartojimo kiekius, galima teigti, kad mokyklinio amžiaus vaikų paros maisto davinyje stebimas riebalų perteklius (riebalinės kilmės kalorijos vidutiniškai sudaro 40,7 proc. paros davinio energinės vertės, rekomenduojama – 25–35 proc.), sočiųjų RR tiekiamos energijos dalis vidutiniame paros maisto davinyje taip pat yra didesnė negu rekomenduojama (sočiosios RR tiekia 13,02 proc. paros maisto davinio energinės vertės, rekomenduojama – ne daugiau kaip 10 proc.). Moksleiviai taip pat gauna per daug cukrų ir jų tiekiamos paros maisto davinio energinės vertės dalis yra didesnė negu rekomenduojama (10 E proc.); be to, mažiau nei rekomenduojama su maistu gaunama skaidulinių medžiagų.

Įvertinus Lietuvos moksleivių kai kurių maistinių medžiagų suvartojimo kiekius, nustatyta, jog mokiniai vidutiniškai per parą su maistu gauna 64,04 g baltymų, iš jų 44,4 g gyvūninių baltymų bei 19,6 g augalinių baltymų; 82,3 g riebalų; 205,9 g angliavandenių, iš jų 55,8 g paprastųjų angliavandenių – cukrų, ir 14,1 g skaidulinių medžiagų.

Nustatyta, kad visose amžiaus grupėse mokiniai mažiau nei rekomenduojama su maistu per parą gauna vitaminų D, B1, B2, K, niacino, pantoteno rūgšties, biotino, o štai tarp 1–4 kl. moksleivių stebimi vitamino A, E, C, folio rūgšties kiekiai paros maisto davinyje nežymiai viršija RPN. 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.

IŠVADOS

1. Ne visų mokyklinio amžiaus vaikų mitybos įpročiai bei faktinė mityba atitinka rekomenduojamas paros normas ir sveikos mitybos rekomendacijas; vaikų fizinis aktyvumas taip pat yra nepakankamas.
2. Kaip rekomenduojama, 4–5 kartus per parą ir dažniau valgo tik 41 proc. visų vaikų, net kas septintas–aštuntas vaikas valgo tik 2 ar net vieną kartą per parą. 4 ir daugiau kartų per parą valgo daugiau berniukų bei jaunesnių (1–4 kl.), lyginant su vyresniais vaikų.
3. Pusryčius kasdien valgo tik du trečdaliai vaikų; kuo jaunesni vaikai, tuo didesnė jų dalis pusryčiauja kasdien, daugiau valgančių kasdien pusryčius yra berniukų ir gyvenančių mieste. Dažniausiai vaikų nurodyta pusryčių nevalgymo priežastis yra „nenoriu (nemėgstu) valgyti pusryčių“ ir „valgyčiau, bet nespėju pavalgyti“.
4. Tik maždaug kas antras mokyklinio amžiaus vaikas valgo mokykloje karštus pietus; juos mokykloje valgo daugiau jaunesnio amžiaus vaikų ir daugiau berniukų bei daugiau kaime gyvenančių vaikų. Pagrindinės vaikų nurodytos karštų pietų nevalgymo mokykloje priežastys yra: vaikai pietauja namie, neskanus arba atvėsęs maistas (vaikų nuomone) ir nespėja pavalgyti pietų, nes mokykloje trumpa pertrauka.
5. Mokyklinio amžiaus vaikai nepakankamai geria vandens: nepriklausomai nuo amžiaus beveik kas šeštas išgeria per dieną tik 1–2 stiklines vandens ir tik trečdalis – 6 ir daugiau stiklinių.
6. Daržovių vartojimo dažnumas yra beveik toks pat kaip ir vaisių ir uogų: juos kasdien (vieną ir kelis kartus per dieną) vartoja tik du trečdaliai visų vaikų ir beveik trečdalis tiek daržoves, tiek vaisius ir uogas vartoja tik kelis kartus per savaitę. Daržoves nežymiai dažniau vartoja mergaitės ir mieste gyvenantys vaikai, o tiek daržoves (išskyrus bulves), tiek vaisius ir uogas dažniau vartoja jaunesni, negu vyresni vaikai. Vidutiniškai per parą suvartojama 148,1 g daržovių ir daržovių produktų (įskaitant grybus, perdirbtas ir konservuotas (raugintas) daržoves, daržovių salotas ir sriubas, tačiau išskyrus ankštinius).
7. Didžioji dalis (71,3 proc.) vaikų mėsa ir mėsos produktus vartoja kasdien (vieną ir kelis kartus per dieną), ir iš jų kas trečias – kelis kartus per dieną; tik labai nedidelė dalis (5,2 proc.) vaikų šiuos produktus valgo labai retai (kelis kartus per mėnesį) arba iš viso šių produktų nevalgo. Mėsą ir jos produktus kasdien, tiek vieną kartą per dieną, tiek kelis kartus per dieną vartoja daugiau vyresnių vaikų, taip pat daugiau berniukų ir kaime gyvenančių vaikų. Vidutiniškai per parą suvartojama 105,1 g mėsos ir mėsos produktų (įskaitant subproduktus).
8. Žuvies ir jos produktų vartojimo dažnumas yra nepakankamas: 64,9 proc. vaikų žuvį ir žuvies produktus vartoja labai retai (tik kelis kartus per mėnesį) arba jų nevalgo ir tik kas trečias vaikas – kelis kartus per savaitę; dažniau žuvį ir žuvies produktus vartoja vyresni vaikai, berniukai ir kaime gyvenantys vaikai. Vidutiniškai per parą suvartojama 6,8 g žuvies ir jos produktų (išskyrus žuvies sudėtinius patiekalus, pvz. žuvies troškinai, žuvies kotletai).

9. Pieną ir pieno produktus (pieną, kefyra, jogurtą, varškę, sūrius, sūrelius ir kt., išskyrus sviestą) kasdien (vieną ir kelis kartus per dieną) vartoja maždaug du trečdaliai mokinių, šiuos produktus dažniau vartoja jaunesni vaikai, berniukai bei mieste gyvenantys vaikai. Vidutiniškai per parą suvartojama 67,5 g pieno ir pieno produktų (įskaitant sūrį, varškę, grietinę ir pan., išskyrus sviestą).
10. Nepriklausomai nuo amžiaus net kas penktas vaikas kasdien (vieną ir kelis kartus per dieną) vartoja sveikatai nepalankius maisto produktus – bulvių, kukurūzų ir kitus traškučius, kitus riebaluose virtus, skrudintus ar spragintus gaminius; juos labai retai (kelis kartus per mėnesį) vartoja arba iš viso nevirta tik mažiau nei kas antras (41,8 proc.). Dažniau šiuos produktus vartoja berniukai ir kaime gyvenantys vaikai; dažniausiai – 11–14 m. amžiaus paaugliai (5–8 kl. mokiniai).
11. Nors stebima, kad nežymiai saldumynų vartojimo dažnumas mažėja, tačiau juos kasdien (vieną ir kelis kartus per dieną) vartoja 39,3 proc. visų vaikų ir tik kas penktas juos valgo labai retai – kelis kartus per mėnesį. Vyresni vaikai kiek rečiau vartoja saldumynus, o kaip ir bulvių, kukurūzų ir kitus traškučius, kitus riebaluose virtus, skrudintus ar spragintus gaminius, taip ir saldumynus dažniausiai vartoja 5–8 kl. (11–14 m. amžiaus) vaikai.
12. Nepriklausomai nuo vaikų amžiaus, kas ketvirtas vaikas kasdien (vieną ir kelis kartus per dieną) geria įvairius gazuotus ir/ar saldžius gėrimus ir tik mažiau kaip kas antras (41,9 proc.) – juos vartoja retai ir labai retai (kelis kartus per mėnesį) arba nevirta. Dažniau juos vartoja berniukai ir kaime gyvenantys vaikai; dažniausiai sveikatai nepalankius įvairius gazuotus ir/ar saldžius gėrimus vartoja 5–8 kl. mokiniai – 11–14 m. amžiaus paaugliai.
13. Didžioji dalis (90,5 proc.) vaikų energinių gėrimų arba nevirta (75,1 proc.), arba juos vartoja tik labai retai (kelis kartus per mėnesį). Energinius gėrimus daugiau vartoja vyresni vaikai, berniukai ir kaime gyvenantys vaikai.
14. Didžioji dauguma (94,6 proc.) apklausoje dalyvavusių vaikų atsakė, kad mokykloje dalyvauja fizinio ugdymo pamokose; tačiau kaip rekomenduojama – trijose ir daugiau pamokose dalyvauja tik mažiau kaip kas ketvirtas vaikas; didesnioji dalis (68,5 proc.) vaikų vidutiniškai dalyvauja dviejose fizinio ugdymo pamokose per savaitę.
15. Vaikai mokyklose per mažai yra fiziškai aktyvūs ir tik kiek daugiau kaip pusė (54,0 proc.) jų išnaudoja mokykloje pertraukas fiziniam aktyvumui, kurių metu aktyviai juda (pvz., bėgioja, šokinėja, laipioja laiptais ir kt.) ir dėl to padažnėja kvėpavimas ir pulsas. Kuo vyresni vaikai, tuo rečiau jie išnaudoja pertraukas mokykloje fiziniam aktyvumui, o jas išnaudoja daugiau berniukų ir daugiau kaime gyvenančių vaikų.
16. Didžioji dalis vaikų laisvalaikio metu užsiima arba didelio, arba vidutinio intensyvumo fizine veikla – beveik du trečdaliai (63,0 proc.) vaikų atsakė, kad laisvalaikio metu užsiima didelio intensyvumo fizine veikla ir 76,9 proc. – vidutinio intensyvumo fizine veikla. Tiek didelio

intensyvumo, tiek vidutinio intensyvumo fizine veikla laisvalaikio metu užsiima daugiau jaunesnių bei kaime negu miesto vaikų, tačiau vidutinio, skirtingai negu didelio gyvenančių vaikų.

17. Kas ketvirtas (23,0 proc.) vaikas yra fiziškai neaktyvus, o 77,0 proc. yra fiziškai aktyvūs.
18. Visi mokyklinio amžiaus vaikai, nepriklausomai nuo mažiau per mažai suvartoja sveikatai palankesnių maisto produktų, kaip daržovių ir vaisių, žuvies ir jos produktų bei pieno ir jo produktų. Vaikai vidutiniškai per parą suvartoja tik apie 230 g daržovių ir vaisių bei jų produktų, iš kurių didžiausią dalį sudaro daržovių sriubos (87,8 g) ir vaisiai bei jų produktai (82,8 g); per mažai vartojama žuvies ir jos produktų – vidutiniškai 6,8 g per parą, taip pat palyginti nedaug suvartojama pieno ir pieno produktų – 67,5 g/p/asm.
19. Jaunesni vaikai daugiau suvartoja vaisių ir jų produktų bei vaisių ir daržovių sulčių bei nektarų, pieno ir jų produktų, desertų ir ledų. Vyresni vaikai daugiau negu jaunesni suvartoja mėsos ir jos produktų; kiaušinių ir jų produktų; saldžių gaminių (įskaitant šokoladą, saldainius ir pan., išskyrus miltinius gaminius) ir produktų keptų ir išspaustų grūdų, sėklų ir šakniavaisių pagrindu (čipsai, trapučiai, spraginti kukurūzai, ir pan.).
20. Berniukai daugiau, negu mergaitės, suvartoja mėsos ir mėsos produktų; kiaušinių ir jų produktų; kitų sudėtinių patiekalų, išskyrus daržovių sriubas ir salotas; taip pat produktų keptų ir išspaustų grūdų, sėklų ir šakniavaisių pagrindu (čipsai, trapučiai, spraginti kukurūzai, ir pan.), o mergaitės, lyginant su berniukais daugiau suvartoja daržovių ir daržovių produktų iš viso, įskaitant ir daržoves bei daržovių salotas; vaisių ir jų produktų bei vaisių ir daržovių sulčių bei nektarų; tačiau taip pat daugiau saldžių gaminių (įskaitant šokoladą, saldainius ir pan., išskyrus miltinius gaminius).
21. Mieste gyvenantys vaikai, palyginus su kaime gyvenančiais vaikais, daugiau suvartoja grūdų ir jų produktų; daugiau daržovių, išskyrus daržovių sriubas, kurių daugiau suvartoja kaimo vaikai; daugiau žuvies ir jos produktų bei kiaušinių ir kiaušinių produktų, o kaime gyvenantys vaikai, palyginus su mieste gyvenančiais vaikais, daugiau suvartoja vaisių ir jų produktų, taip pat vaisių ir daržovių sulčių bei nektarų (įskaitant uogienes ir marmeladus); daugiau bulvių; mėsos ir mėsos produktų bei nežymiai daugiau produktų keptų ir išspaustų grūdų, sėklų ir šakniavaisių pagrindu (čipsai, trapučiai, spraginti kukurūzai, ir pan.).
22. Mokyklinio amžiaus vaikų vidutiniame paros maisto davinyje stebimas riebalų, sočiųjų riebalų rūgščių, cukrų perteklius bei kai kurių vitaminų, mineralinių ir skaidulinių medžiagų trūkumas, per maža vidutinė paros maisto davinio energinė vertė.
23. Vyresni (15–18 m) vaikai, lyginant su jaunesniais, suvartoja daugiau cukrų bei kai kurių vitaminų (B6, niacino, biotino). Nustatyta, kad berniukai daugiau gauna natrio, o mergaitės – cukrų,

vitaminų A, C, folio rūgšties, kaime gyvenantys mokiniai daugiau suvartoja cukrų, natrio, kalio, o mieste gyvenantys – vitaminų A, K, D, B12 bei cinko.

Atlikto tyrimo duomenys bus naudojami teikiant informaciją apie mokyklinio amžiaus vaikų mitybos įpročius, faktinę mitybą ir fizinį aktyvumą suinteresuotoms institucijoms, vertinant vaikų mitybą ir fizinį aktyvumą bei su mityba ir fiziniu aktyvumu susijusias sveikatos problemas ir jų pokyčius, rengiant sveikos mitybos bei tinkamo maisto pasirinkimo rekomendacijas ir pasiūlymus vaikų mitybos koregavimui ir gerinimui, rengiant fizinio aktyvumo rekomendacijas, rengiant bei tobulinant sveikos mitybos ir fizinio aktyvumo skatinimo mokymo programas visuomenės sveikatos specialistams, ugdymo įstaigų pedagogams ir kt.

5. Literatūra

1. Callmer E., Hagman U., Haraldsdottir J., Loken E.B., Seppanen R., Trygg K. Proposal for standardization of 24-hour recall and similar interview methods. *Var Foda* 1986; 38 (4):259–268.
 2. Maisto produktų ir patiekalų porcijų nuotraukų atlasas. Faktiškos mitybos tyrimo vaizdinė metodinė medžiaga visuomenės sveikatos specialistams, gydytojams dietologams ir dietistams. Mokomoji knyga visuomenės sveikatos studijų programos studentams ir gydytojams rezidentams. Respublikinis mitybos centras, Vilnius, 2007. Prieiga per internetą: http://www.smlpc.lt/media/file/Skyriu_info/Methodine_medziaga/Maisto%20prod%20atlasas%202007.pdf
 3. Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro 1999 m. lapkričio 25 d. įsakymas Nr. 510 „Dėl Rekomenduojamų paros maistinių medžiagų ir energijos normų tvirtinimo“ (Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro 2016 m. birželio 23 d. įsakymo Nr. V-836 redakcija)
-