

MOKYKLINIO AMŽIAUS VAIKŲ MITYBOS ĮPROČIŲ TYRIMAS IR VERTINIMAS

Roma Bartkevičiūtė^{1,2}, Gabija Bulotaitė^{1,2}, Rimantas Stukas², Mingailė Skardžiūtė²,
Indrė Nakutavičiūtė², Albertas Barzda^{1,2}

¹*Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centras,*

²*Vilniaus universiteto Medicinos fakulteto Sveikatos mokslų institutas*

Raktažodžiai: mokyklinio amžiaus vaikai, mitybos įpročiai, maisto produktai, gėrimai.

Santrauka

Tikslas. Ištirti ir įvertinti Lietuvos bendrojo ugdymo mokyklas lankančių mokyklinio amžiaus vaikų mitybos įpročius.

Tyrimo medžiaga ir metodai. Tyrimas vyko 2018 m. rugsėjo – gruodžio mėnesiais. Anketiniu apklausos būdu ištirti ir įvertinti 4623 bendrojo ugdymo mokyklas lankančių 1–12 klasių vaikų mitybos įpročiai. Apklausa anoniminė, tiriamųjų vardai ir pavardės nebuvo rašomos, analizuojami tik apibendrinti apklausos duomenys. Statistinė duomenų analizė atlikta naudojant SPSS programos 18.0 versiją. Rezultatų skirtumas laikytas reikšmingu, kai gautoji p reikšmė buvo mažesnė arba lygi 0,05.

Tyrimo rezultatai parodė, kad mažiau kaip pusė (41 proc.) mokyklinio amžiaus vaikų valgo 4–5 kartus per parą; tik du trečdaliai pusryčiauja kasdien ir kas antras valgo mokykloje karštus pietus. Nustatyta, kad daržovių vartojimo dažnumas yra beveik toks pat, kaip ir vaisių bei uogų – juos kasdien vartoja tik du trečdaliai vaikų. Daugelis (71,3 proc.) kasdien vartoja mėsą ir mėsos produktus, daugiau kaip pusė (65,8 proc.) – pieną ir pieno produktus, tačiau beveik tiek pat vaikų (64,9 proc.) žuvį ir žuvies produktus vartoja tik kelis kartus per mėnesį arba jų nevartoja. Kas penktas apklausos dalyvis (19,9 proc.) atsakė, kad kasdien vartoja bulvių, kukurūzų ir kitus traškučius, kitus riebaluose virtus, skrudintus ar spragintus gaminius, kai kurie – saldumynus (39,3 proc.), geria įvairius gazuotus ir (ar) saldžiuosius gėrimus (23,5 proc.). Energingių gėrimų vaikai beveik nevartoja (90,5 proc.) arba juos vartoja tik kelis kartus per mėnesį.

Jaunesni vaikai, palyginti su vyresniais, berniukai, palyginti su mergaitėmis, dažniau valgo 4 ir daugiau kartų per parą, dažniau pusryčiauja bei valgo karštus pietus mokykloje, dažniau vartoja pieną ir pieno produktus bei mėsą ir jos produktus. Jaunesni vaikai, palyginti su vyresniais, taip pat dažniau valgo daržoves (išskyrus bulves), vaisius ir uogas, žuvį ir jos produktus. Daržoves šiek tiek dažniau valgo mergaitės, negu berniukai, mieste, negu kaime gyvenantys vaikai. Miestų vaikai dažniau pusryčiauja ir vartoja pieną bei jo produktus; kaimų – dažniau valgo karštus pietus mokykloje, vartoja mėsą ir jos produktus. Išvados. Ne visų mokyklinio amžiaus vaikų mitybos įpročiai atitinka sveikos mitybos rekomendacijas. Visi vaikai, nepriklausomai nuo amžiaus, per mažai vartoja sveikatai palankių maisto produktų – daržovių, vaisių, uogų, žuvies ir jos gaminių. Nemažai vaikų, dažniausiai 11–14 metų (5–8 klasės), vis dar vartoja sveikatai nepalankius maisto produktus – bulvių, kukurūzų ir kitus traškučius, kitus riebaluose virtus, skrudintus ar spragintus gaminius, saldumynus, geria įvairius gazuotus ir (ar) saldžiuosius gėrimus.

Įvadas

Vaikystė ir paauglystė – laikotarpis, kai formuojasi sveikos gyvensenos bei mitybos įpročiai ir išmokstama gyventi sveikai. Būtent šiuo laikotarpiu labai svarbu, kad vaikai ne tik gautų teisingą informaciją apie sveiką mitybą ir jos reikšmę organizmui, bet mokėtų tinkamai pasirinkti sveikatai palankius maisto produktus ir formuotųsi sveikos mitybos įpročiai [1–3]. Nors ryšys tarp mitybos ankstyvame amžiuje ir sveikatos vyresniame amžiuje patvirtintas moksliniais įrodymais, tačiau ir Lietuvos, ir kitų šalių vaikų gyvensena bei mityba dar nėra gera – vaikai vartoja per mažai daržovių ir vaisių bei uogų, saldžiai užkandžiauja, mėgsta greitai

pagaminamą maistą, nesilaiko maitinimosi režimo ir pan. [4–12]. Dėl šių priežasčių nacionaliniuose, Pasaulio sveikatos organizacijos bei Europos Sąjungos strateginiuose dokumentuose skatinama tirti bei vertinti mitybą, spręsti su ja susijusias sveikatos problemas, dar aktyviau imtis visų priemonių, skatinančių visuomenę, o ypač vaikus ir jaunimą, sveikai maitintis. Tikslas – mažinti lėtinių neinfekcinių ligų ir jų rizikos veiksnių paplitimą bei ieškoti būdų, užtikrinančių didesnę sveikatai palankesnių maisto produktų pasiūlą ir galimybes rinktis tokius maisto produktus [1, 13–15].

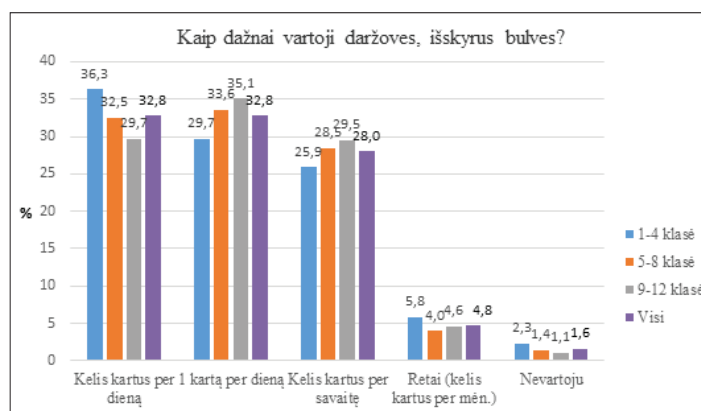
Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centras, vykdydamas 2014–2020 m. Europos Sąjungos fondų investicijų programos 8 prioriteto „Socialinės įtraukties didinimas ir kova su skurdu“ įgyvendinimo priemonės Nr.08.4.2-ESFA-V-622 „Vaikų ligų, traumų ir nelaimingų atsitikimų profilaktika, sveikatos priežiūros paslaugų vaikams prieinamumo ir kokybės gerinimas“ projektą „Vaikams ir paaugliams palankių, kokybiškų ir veiksmingų visuomenės sveikatos priežiūros paslaugų plėtojimas“, 2018 m. rugsėjo – 2019 m. gruodžio mėnesį atliko mokyklinio amžiaus vaikų faktinės mitybos ir fizinio aktyvumo tyrimą ir vertinimą. Straipsnyje pateikiami vaikų mitybos įpročių tyrimo duomenys.

Tyrimo tikslas – ištirti Lietuvos bendrojo ugdymo mokyklas lankančių mokyklinio amžiaus vaikų mitybos įpročius.

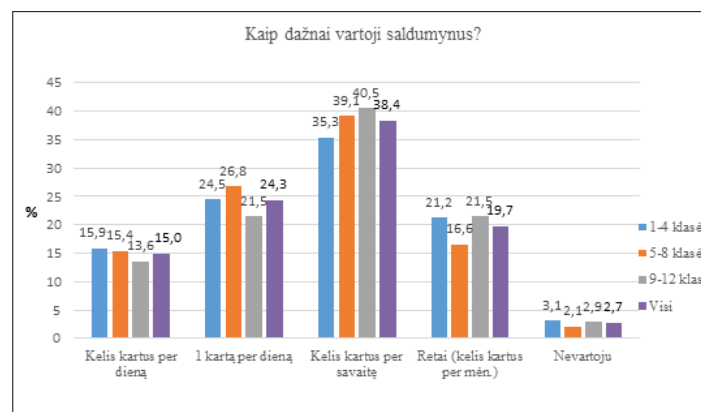
Tyrimo medžiaga ir metodai

Tyrimo tikslinė grupė – Lietuvos bendrojo ugdymo mokyklas lankantys 1–12 klasių vaikai. Remiantis viešai prieinamais statistiniais duomenimis Švietimo valdymo informacinėje sistemoje (<http://www.svis.smm.lt/>), sudaryta atsitiktinė tyrimo imtis, reprezentuojanti Lietuvos mokyklinio amžiaus vaikus, lankančius bendrojo ugdymo mokyklas (toliau – vaikai), pagal amžių, lytį, gyvenamąją vietą (miestas ar kaimas) ir apskritį. Vaikų apklausą atsitiktinės atrankos būdu atrinktose bendrojo ugdymo programose vykdančiose mokyklose atliko UAB „Eurointegracijos projektai“. Mitybos įpročių tyrimui buvo naudojama anketa (kappa 0,61 ir >), kurią sudarė klausimai apie bendruosius duomenis (gyvenamoji vieta, lytis, klasė, kurioje vaikas mokosi) ir apie maitinimosi įpročius (valgymo dažnumas, kai kurių maisto produktų ir gėrimų vartojimo dažnumas ir pan.). Apklausą (anketa) anoniminė, vaikų vardai ir pavardės nebuvo rašomi, visi apklausos duomenys

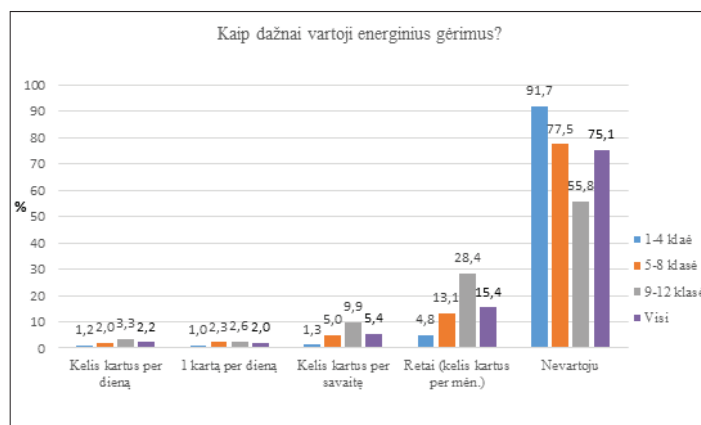
analizuojami tik apibendrinti. Anketiniu apklausos būdu iš viso buvo ištirti ir įvertinti 4623 respondentų mitybos įpročiai.



1 pav. Daržovių (išskyrus bulves) vartojimo dažnis (proc.), priklausomai nuo mokymosi klasės ($p < 0,001$).



2 pav. Saldumynų (šokolado, saldainių, pyragaičių, tortų ir kt.) vartojimo dažnis, priklausomai nuo mokymosi klasės ($p < 0,001$).



3 pav. Energinųjų gėrimų vartojimo dažnis (proc.), priklausomai nuo mokymosi klasės ($p < 0,001$).

Statistinė duomenų analizė atlikta naudojant SPSS programos 18.0 versiją. Kategorinių duomenų analizei naudotas χ^2 (chi kvadrato) kriterijus ir Fisher tikslusis metodas. Rezultatų skirtumas laikytas reikšmingu, kai gautoji p reikšmė buvo mažesnė arba lygi 0,05.

Rezultatai

Mitybos įpročių tyrime dalyvavo 4623 mokyklinio amžiaus vaikai, iš kurių 2274 (49,2 proc.) buvo berniukai ir 2349 (50,8 proc.) – mergaitės. Dauguma (70,1 proc.) tyrime

1 lentelė. Maisto produktų vartojimo dažnis (proc.), priklausomai nuo lyties, klasės ir gyvenamosios vietos.

R e s p o n - dentų grupės pagal	Kelis kartus per dieną	1 kartą per dieną	Kelis kartus per savaitę	Retai (ke- lis kartus per mėn.)	Nevar- toja
Daržovės (išskyrus bulves)					
Lytį ($\chi^2 = 13,508$, $df = 4$, $p < 0,009$)					
Berniukas	31,0	34,0	28,1	4,8	2,1
Mergaitė	34,6	31,6	27,9	4,8	1,1
Klasę ($\chi^2 = 34,587$, $df = 8$, $p < 0,001$)					
1–4 klasė	36,3	29,7	25,9	5,8	2,3
5–8 klasė	32,5	33,6	28,5	4,0	1,4
9–12 klasė	29,7	35,1	29,5	4,6	1,1
Gyvenamąją vietą ($\chi^2 = 13,838$, $df = 4$, $p < 0,008$)					
Miestas	33,4	33,1	27,4	4,3	1,9
Kaimas	31,5	32,1	29,4	6,0	0,9
Iš viso:	32,8	32,8	28,0	4,8	1,6
Vaisiai, uogos					
Lytį ($\chi^2 = 8,232$, $df = 4$, $p > 0,083$)					
Berniukas	37,7	27,0	28,5	5,9	0,9
Mergaitė	40,6	26,4	27,8	4,5	0,7
Klasę ($\chi^2 = 111,335$, $df = 8$, $p < 0,001$)					
1–4 klasė	47,4	27,3	24,2	5,2	0,9
5–8 klasė	40,6	27,5	26,9	4,5	0,6
9–12 klasė	29,4	30,4	33,4	5,9	0,9
Gyvenamąją vietą ($\chi^2 = 0,545$, $df = 4$, $p > 0,969$)					
Miestas	38,9	26,7	28,3	5,2	0,8
Kaimas	39,8	26,8	27,6	5,1	0,7
Iš viso:	39,2	26,7	28,1	5,2	0,8
Pienas ir pieno produktai					
Lytį ($\chi^2 = 28,055$, $df = 4$, $p < 0,001$)					
Berniukas	39,1	29,6	23,0	6,5	1,2
Mergaitė	32,3	30,7	28,3	6,7	2,0
Klasę ($\chi^2 = 35,332$, $df = 8$, $p < 0,001$)					
1–4 klasė	37,4	29,3	25,1	7,0	1,2
5–8 klasė	38,4	30,4	22,8	6,4	2,0

dalyvavusių vaikų gyveno mieste, kiti (29,9 proc.) – kaime. Respondentai pagal amžiaus grupes pasiskirstė beveik vienodai: 7–10 m. arba 1–4 kl. vaikų buvo 1503 (32,5 proc.), 11–14 m. arba 5–8 kl. vaikų buvo 1620 (35,0 proc.) ir 15–18 (19) m. arba 9–12 kl. vaikų buvo 1500 (32,4 proc.).

Išanalizavus vaikų mitybos įpročių tyrimo duomenis, nustatyta, kad mokyklinio amžiaus vaikai ne visada laikosi maitinimosi režimo. Taip, kaip rekomenduojama, 4–5 kartus per dieną ir dažniau valgo mažiau kaip pusė (41 proc.) visų tirtų vaikų; didžioji dalis (76,7 proc.) vaikų atsakė, kad valgo 3–4 kartus per dieną; penkis kartus ir dažniau per dieną maitinasi tik kas dešimtas vaikas (10,3 proc.), o maždaug kas devintas (11,4 proc.) valgo tik 2 kartus per dieną; pavieniais atvejais vaikai (1,7 proc.) nurodė, kad maitinasi tik vieną kartą per dieną. Nustatyta, kad 4 kartus per dieną ir daugiau valgo statistiškai reikšmingai ($p > 0,001$) daugiau jaunesnių vaikų

9–12 klasė	30,9	30,8	29,3	6,5	2,5
Gyvenamąją vietą ($\chi^2 = 26,776$, $df = 4$, $p < 0,001$)					
Miestas	33,6	31,5	23,9	6,2	1,8
Kaimas	33,3	27,1	29,8	7,6	2,2
Iš viso:	35,6	30,2	25,7	6,6	1,9
Mėsa ir jos produktai (vištiena, jautiena ir kt.)					
Lytį ($\chi^2 = 60,727$, $df = 4$, $p < 0,001$)					
Berniukas	39,6	35,7	20,2	3,2	1,3
Mergaitė	29,6	37,8	26,7	3,9	2,0
Klasę ($\chi^2 = 26,354$, $df = 8$, $p < 0,001$)					
1–4 klasė	32,6	35,4	25,0	5,2	1,9
5–8 klasė	35,1	38,3	22,5	2,9	1,2
9–12 klasė	35,8	36,5	23,2	2,6	1,9
Gyvenamąją vietą ($\chi^2 = 20,974$, $df = 4$, $p < 0,001$)					
Miestas	32,5	37,8	24,1	3,8	1,8
Kaimas	39,3	34,2	22,1	3,0	1,3
Iš viso:	34,5	36,8	23,5	3,5	1,7
Žuvis ir žuvies produktai					
Lytį ($\chi^2 = 23,241$, $df = 5$, $p < 0,001$)					
Berniukas	3,5	6,4	27,6	41,6	20,8
Mergaitė	2,1	4,4	26,1	45,2	22,2
Klasę ($\chi^2 = 93,039$, $df = 10$, $p < 0,001$)					
1–4 klasė	4,4	7,1	22,8	41,3	24,6
5–8 klasė	2,4	5,1	26,2	42,6	23,6
9–12 klasė	1,6	4,1	31,6	46,5	16,3
Gyvenamąją vietą ($\chi^2 = 31,671$, $df = 5$, $p < 0,001$)					
Miestas	2,4	4,6	25,9	44,7	22,4
Kaimas	3,7	7,4	29,0	40,4	19,5
Iš viso:	2,8	5,4	26,8	43,4	21,5

(1–4 kl.), lyginant su vyresniais, ir statistiškai reikšmingai ($p > 0,001$) daugiau berniukų, negu mergaičių.

Tik 62,1 proc. vaikų valgo pusryčius kiekvieną dieną ir tik maždaug kas antras (51,2 proc.) valgo mokykloje karštus pietus. Nustatyta, kad statistiškai reikšmingai ($p < 0,001$) daugiau jaunesnių, negu vyresnių vaikų pusryčiauja kasdien ir valgo karštus pietus mokykloje. Statistiškai reikšmingai ($p < 0,001$) daugiau pusryčius kiekvieną dieną ir karštus pietus mokykloje valgo berniukų, negu mergaičių, tačiau kasdien pusryčius valgo daugiau miesto, o karštus pietus mokykloje – kaimo vaikų. Kasdien pusryčių nevalgantys vaikai nurodė pagrindinę nevalgymo priežastį: „nenoriu (nemėgstu) valgyti pusryčių“, „valgyčiau, bet nespėju“, o nevalgantys karštų pietų mokykloje atsakė „pietauju namie“

2 lentelė. Sveikatai nepalankių maisto produktų vartojimo dažnis (proc.), priklausomai nuo lyties, klasės ir gyvenamosios vietos.

Respondentų grupės pagal	Kelis kartus per dieną	1 kartą per dieną	Kelis kartus per savaitę	Retai (kelis kartus per mėn.)	Nevaltoja
Bulvių, kukurūzų ir kiti traškučiai, kiti riebaluose virti, skrudinti ar spraginti gaminiai					
Lytį ($\chi^2 = 72,518$, $df = 4$, $p < 0,001$)					
Berniukas	9,7	14,5	37,8	33,2	4,8
Mergaitė	5,7	10,0	36,1	43,0	5,1
Klasę ($\chi^2 = 81,064$, $df = 8$, $p < 0,001$)					
1–4 klasė	8,1	12,7	33,2	40,2	5,8
5–8 klasė	9,1	15,1	39,1	33,6	3,0
9–12 klasė	5,7	8,6	38,3	41,2	6,1
Gyvenamąją vietą ($\chi^2 = 45,207$, $df = 4$, $p < 0,001$)					
Miestas	7,0	10,5	37,8	39,9	5,5
Kaimas	9,3	16,4	35,0	35,7	3,7
Iš viso:	7,7	12,2	36,9	36,9	4,9
Saldumynai (saldainiai, šokoladas, vafLIAI su perpepu, pyragaičiai su kremu ar glaistu, tortai ir kt.)					
Lytį ($\chi^2 = 19,073$, $df = 4$, $p < 0,001$)					
Berniukas	14,2	24,0	37,6	20,5	3,6
Mergaitė	15,7	24,7	39,0	18,9	1,7
Klasę ($\chi^2 = 32,592$, $df = 8$, $p < 0,001$)					
1–4 klasė	15,9	24,5	35,3	21,2	3,1
5–8 klasė	15,4	26,8	39,1	16,6	2,1
9–12 klasė	13,6	21,5	40,5	21,5	2,9
Gyvenamąją vietą ($\chi^2 = 8,390$, $df = 4$, $p > 0,078$)					
Miestas	14,4	24,6	39,4	19,0	2,6

(beveik kas antras nevalgantis karštų pietų mokykloje vaikas) ir „neskanus arba atvėsęs maistas“ (daugiau kaip kas trečias jo nevalgantis).

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 daugiau kaip pusė (65,6 proc.) vaikų kasdien valgo daržoves, iš kurių trečdalis jas valgo vieną kartą per dieną ir trečdalis – kelis kartus per dieną; taip pat beveik trečdalis vaikų valgo daržoves tik kelis kartus per savaitę, o kiti (6,4 proc.) daržovių nevalgo arba labai retai – tik kelis kartus per mėnesį (1 lentelė). Statistiškai reikšmingai daugiau vyresnių, negu jaunesnių vaikų daržoves (išskyrus bulves) vartoja retai – kelis kartus per savaitę (1 pav.). Šiek tiek dažniau daržoves (išskyrus bulves) vartoja mergaitės, palyginus su berniukais ir statistiškai reikšmingai ($p < 0,008$) dažniau miesto, negu kaimo vaikai.

Kaimas	16,2	23,7	35,9	21,3	2,8
Iš viso:	15,0	24,3	38,4	19,7	2,7
Įvairūs gazuoti ir (ar) saldieji gėrimai					
Lytį ($\chi^2 = 115,080$, $df = 4$, $p < 0,001$)					
Berniukas	13,3	16,1	35,5	28,5	6,6
Mergaitė	7,5	10,5	33,5	39,2	9,3
Klasę ($\chi^2 = 103,729$, $df = 8$, $p < 0,001$)					
1–4 klasė	9,3	12,9	28,5	39,7	9,5
5–8 klasė	12,0	16,2	38,5	27,8	5,5
9–12 klasė	9,6	10,3	36,1	34,7	9,2
Gyvenamąją vietą ($\chi^2 = 44,267$, $df = 4$, $p < 0,001$)					
Miestas	9,2	12,0	34,2	35,9	8,6
Kaimas	13,0	16,2	35,0	29,3	6,5
Iš viso:	10,3	13,2	34,5	33,9	8,0
Energiniai gėrimai					
Lytį ($\chi^2 = 85,301$, $df = 4$, $p < 0,001$)					
Berniukas	3,6	2,3	6,7	17,2	70,1
Mergaitė	0,8	1,7	4,1	13,6	79,9
Klasę ($\chi^2 = 541,046$, $df = 8$, $p < 0,001$)					
1–4 klasė	1,2	1,0	1,3	4,8	91,7
5–8 klasė	2,0	2,3	5,0	13,1	77,5
9–12 klasė	3,3	2,6	9,9	28,4	55,8
Gyvenamąją vietą ($\chi^2 = 51,850$, $df = 4$, $p < 0,001$)					
Miestas	1,7	1,6	4,6	14,2	77,9
Kaimas	3,3	2,9	7,2	18,1	68,5
Iš viso:	2,2	2,0	5,4	15,4	75,1

Nustatyta, kad vaikų vaisių ir uogų vartojimo dažnumas yra beveik toks pat, kaip ir daržovių (1 lentelė). Kelis kartus per dieną vaisius ir uogas vartoja šiek tiek didesnė dalis vaikų, negu daržoves. Kai kurie (6,0 proc.) atsakė, kad vaisius ir uogas valgo arba labai retai, tik kelis kartus per mėnesį (5,2 proc.), arba jų visai nevalgo (0,8 proc.). Vyresni vaikai, palyginus su jaunesniais, vaisius ir uogas, kaip ir daržoves, vartoja rečiau; statistiškai reikšmingų skirtumų pagal respondentų vaisių ir uogų vartojimo dažnumą priklausomai nuo lyties ir gyvenamosios vietos nenustatyta.

Tyrimo duomenys parodė, kad beveik du trečdaliai (65,8 proc.) vaikų pieną ir pieno produktus vartoja kasdien (vieną ir kelis kartus per dieną), kas ketvirtas (25,7 proc.) – kelis kartus per savaitę, kiti (6,6 proc.) – labai retai (kelis kartus per mėnesį). Tik kai kurie vaikai (1,9 proc.) atsakė, kad šių produktų nevalo. Pieną ir pieno produktus statistiškai reikšmingai ($p < 0,001$) dažniau vartoja jaunesni (1–4 ir 5–8 kl.), negu vyresni (9–12 kl.) vaikai, berniukai, negu mergaitės ir mieste, negu kaime, gyvenantys vaikai.

Dauguma (71,3 proc.) tyrimo dalyvių mėsa ir mėsos produktus (vištieną, jautieną, kiaulieną ir kt.) vartoja kasdien (vieną ir kelis kartus per dieną), beveik kas ketvirtas (23,5 proc.) – kelis kartus per savaitę, kiti (5,2 proc.) juos valgo labai retai (kelis kartus per mėnesį) arba nevalgo. Šiek tiek didesnė dalis vyresnių (5–12 kl.), negu jaunesnių (1–4 kl.) vaikų mėsa ir mėsos produktus vartoja kasdien vieną arba kelis kartus per dieną. Didesnė dalis jaunesnių, negu vyresnių vaikų mėsa ir mėsos produktus vartoja tik kelis kartus per savaitę, arba retai (kelis kartus per mėnesį). Mėsa ir jos produktus kasdien vartoja statistiškai reikšmingai ($p < 0,001$) daugiau berniukų, negu mergaičių ir kaime, negu mieste, gyvenančių vaikų. Tik maždaug trečdalis vaikų atsakė, kad žuvį ir jos produktus vartoja kelis kartus per savaitę ir kiekvieną dieną, o didžioji dalis (64,9 proc.) vaikų, skirtingai negu pieno ir mėsos produktus, žuvį ir žuvies produktus vartoja labai retai (tik kelis kartus per mėnesį) arba jų visai nevalo (1 lentelė). 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 ir daugiau berniukų bei kaime gyvenančių vaikų (1 lentelė).

Vaikų buvo klausama, kaip dažnai jie vartoja sveikatai nepalankius maisto produktus. Išanalizavus respondentų atsakymus į klausimą „Kaip dažnai vartoji bulvių, kukurūzų ir kitus traškučius, kitus riebaluose virtus, skrudintus ar spragintus gaminius (gruzdintas bulvytes, spurgas, žagarėlius, čeburekus ir pan.)?“ nustatyta, kad net kas penktas (19,9 proc.) vaikas kasdien (vieną ir kelis kartus per dieną) vartoja šiuos sveikatai nepalankius maisto produktus, 36,9 proc. vaikų juos vartoja kelis kartus per savaitę ir tik 41,8 proc. – labai retai (kelis kartus per mėnesį) arba nevalo (2 lentelė). 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 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 – 5–8 klasių mokiniai. Taip pat statistiškai reikšmingai ($p < 0,001$) daugiau berniukų, negu mergaičių ir dažniau kaime, negu mieste gyvenančių vaikų vartoja bulvių, kukurūzų ir kitus traškučius, kitus riebaluose virtus, skrudintus ar spragintus gaminius kasdien nuo vieno iki kelių kartų per dieną, arba kelis kartus per savaitę.

Atlikto tyrimo duomenimis, saldumynus (saldainius, šokoladą, vaflius su pertepu, pyragaičius su kremu ar glaistu, tortus ir kt.) kasdien (vieną ir kelis kartus per dieną) vartoja 39,3 proc. mokyklinio amžiaus vaikų, iš kurių kas ketvirtas (24,3 proc.) 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 saldumynus (39,3 proc.), juos vartoja kelis kartus per savaitę (38,4 proc.); tik labai maža dalis (2,7 proc.) vaikų atsakė, kad saldumynų nevalgo. Nustatyta, kad vyresni vaikai, palyginus su jaunesniais, rečiau vartoja saldumynus, tačiau, 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.) vaikai (2 pav.).

Saldumynus dažniau vartoja mergaitės, negu berniukai, o statistiškai reikšmingų saldumynų vartojimo dažnumo skirtumų, priklausomai nuo mokinių gyvenamosios vietos, nenustatyta.

Nepriklausomai nuo vaikų 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) saldžiuosius gėrimus, tokius kaip Pepsi, Coca cola, Fanta, Sprite ir pan.; 41,9 proc. vaikų juos vartoja retai ir labai retai (kelis kartus per mėnesį) arba nevalo (atitinkamai 33,9 proc. ir 8,0 proc.), o beveik kas trečias (34,5 proc.) atsakė, kad įvairius gazuotus ir (ar) saldžiuosius gėrimus vartoja kelis kartus per savaitę (1 lentelė). Statistiškai reikšmingai ($p < 0,001$) daugiausia atsakusių, kad įvairius gazuotus ir (ar) saldžiuosius gėrimus vartoja retai (kelis kartus per mėnesį), arba iš viso jų nevalo, buvo jauniausio amžiaus (1–4 kl.), o mažiausiai – 5–8 kl. mokinių grupėje (33,3 proc.); kad kasdien (vieną ir kelis kartus per dieną) vartoja gazuotus ir (ar) saldžiuosius gėrimus atsakė beveik kas penktas 1–4 kl. ir 9–12 kl. ir beveik kas trečias 5–8 klasių mokiny. Dažniausiai sveikatai nepalankius įvai-

rius gazuotus ir (ar) saldžiuosius gėrimus vartoja 5–8 kl. mokiniai (11–14 m. amžiaus paaugliai). Juos statistiškai reikšmingai ($p < 0,001$) dažniau vartoja berniukai, negu mergaitės, ir kaime, negu mieste gyvenantys vaikai.

Nustatyta, kad energinių gėrimų arba nevirtoja, arba juos vartoja tik kelis kartus per mėnesį (retai) 90,5 proc. vaikų; nedidelė dalis (5,4 proc.) atsakė, kad energinius gėrimus vartoja kelis kartus per savaitę, nors taip pat nedaug, tačiau buvo tokių (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 (2 lentelė). Kuo vyresni vaikai, tuo dažniau jie vartoja energinius gėrimus. Energinų gėrimų nevirtoja 91,7 proc. jaunesnių (1–4 kl.), 77,5 proc. 5–8 klasių ir tik 55 proc. vyresnių (9–12 kl.) klasių mokinių (3 pav.). Statistiškai reikšmingai ($p < 0,001$) dažniau berniukai, negu mergaitės, ir kaime, negu mieste gyvenantys vaikai atsakė, kad vartoja energinius gėrimus (2 lentelė).

Rezultatų aptarimas

Apibendrinus vaikų mitybos įpročių tyrimo duomenis, išryškėjo, kad ne visų mokyklinio amžiaus vaikų mitybos įpročiai atitinka sveikos mitybos rekomendacijas, nemažai vaikų nesilaiko tinkamo maitinimosi režimo ir pan. Vaikams, ypač jaunesniojo mokyklinio amžiaus, rekomenduojama valgyti 4–5 kartus per parą ir dažniau, tačiau nustatyta, kad taip valgo tik 41 proc. visų vaikų. Kiti autoriai taip pat nurodo, kad tik apie trečdalis pradinių klasių mokinių valgo 3 ir tiek pat – 4 kartus per dieną, o maitinimosi rekomendacijų laikosi ir penkis kartus per dieną valgo tik dešimtadalis vaikų [5]. Žinoma, kad visi vaikai pusryčius turėtų valgyti kasdien, tačiau taip valgo tik du trečdaliai vaikų. Kuo vyresni vaikai, tuo mažesnė jų dalis pusryčiauja kasdien. Kiti autoriai [4,5, 7, 17,18] taip pat nurodo, kad dar nepakankama dalis vaikų pusryčiauja kasdien.

Nustatyta, kad ne tik per maža dalis vaikų valgo pusryčius kasdien, bet ir tik maždaug kas antras vaikas mokykloje valgo karštus pietus, o nevalgymo pagrindinės priežastys „nenoriu (nemėgstu) valgyti pusryčių“, „valgyčiau, bet nespėju“, „pietauju namie“, „neskanus arba atvėsęs maistas“ ir pan.

Moksliniais tyrimais įrodyta, kad sveikatai palankios mitybos įpročiai susiformuoja vaikystėje. Daug vaisių bei daržovių vaikystėje valgę asmenys ir toliau jų vartoja pakankamai, o tie, kurie jų valgė nedaug, savo įpročių dažniausiai nekeičia ir vyresniame amžiuje. Sveikos mitybos rekomendacijose daržoves ir vaisius patariama 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

m. liepos 25 d. įsakymu Nr. 3D-489, įgyvendinimo vertinimo kriterijuose numatyta siekti, kad 70 proc. vaikų, lankančių vaikų ugdymo įstaigas, vaisius ir daržoves vartotų kasdien kelis kartus per dieną. 2019 m. atlikto tyrimo duomenimis, daržovių vartojimo dažnumas yra beveik toks pat, kaip vaisių ir uogų. Tik du trečdaliai vaikų kasdien (vieną ir kelis kartus per dieną) vartoja daržoves ir tiek pat – vaisius bei uogas. Ir nors vaisių ir uogų rekomenduojama vartoti rečiau, negu daržovių, tačiau kelis kartus per parą vaisius ir uogas vartoja šiek tiek didesnė dalis vaikų, palyginus su vartojančiaisiais kelis kartus per dieną daržoves. Nepakankamo vaikų daržovių, vaisių ir uogų vartojimo problemas akcentuoja ir kitų Lietuvos ir užsienio šalių straipsnių autoriai [4,5, 7, 17,18]. Pvz., 2019 m. Suomijoje atlikto tyrimo duomenimis, tik 32,4 proc. vaikų nurodė, kad beveik kasdien vartoja apdorotas daržoves, dažniausiai bulves, 40,1 proc. – bent kartą per dieną vartoja šviežias daržoves ir 32,7 proc. – bent kartą per dieną vartoja vaisius ir uogas [12].

Pastaruoju metu viešojoje erdvėje galima rasti skirtingų nuomonių dėl būtinumo vartoti gyvūninės kilmės maisto produktus, tačiau atlikto tyrimo duomenys parodė, kad didžioji dalis (71,3 proc.) vaikų mėsa ir mėsos produktus vartoja kasdien (vieną ir kelis kartus per dieną) ir tik labai nedidelė dalis vaikų juos valgo labai retai (kelis kartus per mėnesį) arba šių produktų nevirtoja. Pieną ir pieno produktus kasdien (vieną ir kelis kartus per dieną) taip pat vartoja maždaug du trečdaliai vaikų, iš jų kas trečias juos vartoja kelis kartus per dieną, nors Vaisių ir daržovių bei pieno ir pieno produktų vartojimo skatinimo strategijos įgyvendinimo vertinimo kriterijuose numatyta, kad 85 proc. vaikų, lankančių vaikų ugdymo įstaigas, pieną ir pieno gaminius vartotų kasdien kelis kartus per dieną.

Sveikos mitybos rekomendacijose žuvį ir jos produktus rekomenduojama vartoti bent 2–3 kartus per savaitę, tačiau atlikto tyrimo duomenimis, beveik du trečdaliai vaikų žuvį ir žuvies produktus vartoja labai retai (tik kelis kartus per mėnesį), arba jų nevirtoja. Tik kas trečias vaikas žuvį ir jos produktus vartoja kelis kartus per savaitę arba kasdien.

Vaikų ugdymo įstaigose draudžiama vaikų maitinimui tiekti sveikatai nepalankius produktus, tokius, 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. [16], tačiau net kas penktas 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. Juos vartoja labai retai (kelis kartus per mėnesį) arba iš viso nevirtoja tik mažiau, nei kas antras vaikas. Nors palyginus su ankstesnių metų tyrimų duomenimis [6], kai buvo nusta-

tyta, kad saldumynus kasdien vartojo kas antras 6–7 klasių mokinys, saldumynų vartojimo dažnumas mažėja. Vaikų, atsakusių, kad vartoja saldumynus (saldainius, šokoladą, vaflius su perpepu, pyragaičius su kremu ar glaistu, tortus ir kt.) kasdien (vieną ir kelis kartus per dieną) 2019 m. buvo 39,3 proc., iš kurių kas ketvirtas nurodė, kad saldumynus valgo kartą, o beveik kas septintas – kelis kartus per dieną. Nepriklausomai nuo vaikų amžiaus, lyties bei gyvenamosios vietos, kas ketvirtas mokyklinio amžiaus vaikas atsakė, kad kasdien (vieną ir kelis kartus per dieną) geria įvairius gazuotus ir (ar) saldžiuosius gėrimus (Pepsi, Coca cola, Fanta, Sprite ir pan.). Kitų straipsnių autoriai taip pat nurodo, kad nemaža dalis vaikų vartoja saldžiuosius gėrimus [4, 7, 12].

Stebima tendencija, kad dažniausiai sveikatai nepalankius įvairius gazuotus ir (ar) saldžiuosius gėrimus, kaip ir saldumynus, bei bulvių, kukurūzų ar kitokių traškučius, kitus riebaluose virtus, skrudintus ar spragintus gaminius vartoja 5–8 kl. mokiniai – 11–14 m. amžiaus paaugliai. Didžioji dalis (90,5 proc.) vaikų atsakė, kad energinių gėrimų arba nevirtu, arba juos vartoja tik labai retai (kelis kartus per mėnesį), tačiau kas dešimtas 9–12 klasių mokinys atsakė, kad kelis kartus per savaitę vartoja energinius gėrimus. Nors ir nedaug, tačiau dalis (4,2 proc. visų vaikų) vaikų nurodė, kad energinius gėrimus vartoja dažnai – kasdien ir kelis kartus per dieną.

Nustatyti tam tikri vaikų mitybos įpročių skirtumai, priklausomai nuo amžiaus, lyties ir gyvenamosios vietos. Panašius skirtumus pateikia ir kitų straipsnių autoriai [3–12, 17–19]. Atlikto tyrimo duomenimis, jaunesni vaikai, lyginant su vyresniais, o berniukai, lyginant su mergaitėmis, dažniau valgo 4 ir daugiau kartų per parą, dažniau pusryčiauja bei valgo karštus pietus mokykloje, dažniau vartoja pieną ir pieno produktus, mėsą ir jos produktus. Jaunesni vaikai, lyginant su vyresniais, dažniau valgo daržoves (išskyrus bulves), vaisius ir uogas, žuvį ir jos produktus. Daržoves šiek tiek dažniau valgo mergaitės, negu berniukai, ir mieste, negu kaime gyvenantys vaikai. Mieste gyvenantys vaikai dažniau pusryčiauja, vartoja pieną ir jo produktus; kaime gyvenantys vaikai dažniau valgo karštus pietus mokykloje, vartoja mėsą ir jos produktus.

Išvados

1. Ne visų mokyklinio amžiaus vaikų mitybos įpročiai atitinka sveikos mitybos rekomendacijas.
2. Visi vaikai, nepriklausomai nuo amžiaus, per mažai vartoja sveikatai palankių maisto produktų – daržovių, vaisių, uogų, žuvies ir jos gaminių.
3. Nemaža dalis vaikų, dažniausiai 11–14 metų (5–8 klasių), vis dar vartoja sveikatai nepalankius maisto produktus

– bulvių, kukurūzų ir kitus traškučius, kitus riebaluose virtus, skrudintus ar spragintus gaminius, saldumynus, geria įvairius gazuotus ir (ar) saldžiuosius gėrimus.

Literatūra

1. Investing in children: the European child and adolescent strategy 2015-2020. EUR/RC64/12 2014;140440:20.
2. European food and nutrition action plan 2015-2020. EUR/RC64/14 2014;144026:19.
3. Bartkevičiūtė R., Barzda A. Mokyklinio amžiaus vaikų sveikos mitybos skatinimas. Metodinė informacinė medžiaga visuomenės sveikatos biurų specialistams. Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centras, 2014. <http://www.smlpc.lt/media/file/Methodine%20medziaga/2014%20MOK%20rekom%20mitybos%20skatinimas%202015%2001%2012.pdf>
4. Mocevičienė R. Lietuvos moksleivių mityba ir jos socialiniai-ekonominiai netolygumai. Daktaro disertacija, 2015. <https://repository.lsmuni.lt/handle/1/60315>
5. Strukčinskienė B., Strazdienė N., Griškoniš S. Pradinių klasių mokinių mitybos namuose ir mokykloje ypatumai. Sveikatos mokslai, 2015; 25(4):5-9. <https://doi.org/10.5200/sm-hs.2015.063>
6. Bendrojo lavinimo mokyklų 6-7 klasių mokinių mitybos įpročių ir fizinio aktyvumo įgūdžių tyrimo (2016) ataskaita. Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centras, 2016. http://smlpc.lt/media/image/Naujienoms/2017%20metai/Lankstukai/_2016_ATASKAITA_Sveikataidai_GA.pdf
7. Žandaras Ž., Stukas R. Pradinių klasių mokinių mitybos ypatumų pokyčiai. Palyginamasis 2010 ir 2014 metų tyrimas. Sveikatos mokslai, 2017;27(1):17-21. <https://doi.org/10.5200/sm-hs.2017.004>
8. Žandaras Ž., Stukas R. Sveikatai nepalankių maisto produktų ir gėrimų vartojimo paplitimas tarp pradinių klasių mokinių. Visuomenės sveikata, 2017;1(76):68-74.
9. Bartkevičiūtė R., Kranauskas A., Stukas R., Barzda A. Mokyklinio amžiaus vaikų daug cukraus turinčių maisto produktų bei gėrimų suvartojimo tyrimas. Sveikatos mokslai, 2018; 28(3):24-29. <https://doi.org/10.5200/sm-hs.2018.035>
10. Doichinova L, Bakardjiev P, Peneva M. Assessment of food habits in children aged 6-12 years and the risk of caries. *Biotechnol&Biotechnol Equip* 2015;29(1):200-204. <https://doi.org/10.1080/13102818.2014.989180>
11. O'Leary E, Buosi W, Crabtree D, Horgan G, Fyfe C, Johnstone AM. Sugar intake in Scottish children (Full4Health Study). *Proc Nutr Soc* 2017;76 (OCE3):E66. <https://doi.org/10.1017/S0029665117001392>
12. Figueiredo RAO, Viljakainen J, Viljakainen H, et al. Identifying eating habits in Finnish children: a cross-sectional study. *BMC Public Health* 2019;19(1):312. <https://bmcpublihealth.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12889-019-6603-x#citeas>

- <https://doi.org/10.1186/s12889-019-6603-x>
13. Europos Sąjungos Tarybos išvados dėl maisto produktų gerinimo. 2016/C 269/04.
 14. Lietuvos Respublikos Seimo 2014 m. birželio 26 d. nutarimas Nr. XII-964 "Dėl Lietuvos sveikatos 2014-2025 metų strategijos patvirtinimo".
 15. Lietuvos Respublikos Vyriausybės 2015 m. gruodžio 9 d. nutarimas Nr. 1291 "Dėl Nacionalinės visuomenės sveikatos priežiūros 2016-2023 metų plėtros programos patvirtinimo".
 16. Sveikatos apsaugos ministro 2011 m. lapkričio 11 d. įsakymas Nr. V-964 "Dėl maitinimo organizavimo ikimokyklinio ugdymo, bendrojo ugdymo mokyklose ir vaikų socialinės globos įstaigose tvarkos aprašo patvirtinimo".
 17. Health behaviour in school-aged children (HBSC) study: international report from the 2013/2014 survey.
http://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0003/303438/HSBC-No.7-Growing-up-unequal-Full-Report.pdf?ua=1
 18. Mokyklinio amžiaus vaikų gyvenšana. 2016 m. rodiklių suvestinė - ataskaita. Higienos institutas, 2016.
http://www.hi.lt/uploads/pdf/padaliniai/GYVENSENA/Gyvensena_leidiny.pdf
 19. Lietuvos mokinių sveikatos ir gyvenamosios pokyčiai. 2018 m. Lietuvos mokinių sveikatos ir gyvenamosios tyrimo (HBSC) rezultatų pristatymas.
<http://www.svietimonaujienos.lt/lietuvos-mokiniu-sveikatos-ir-gyvensenos-pokyčiai/>

STUDY AND EVALUATION OF NUTRITION HABITS OF SCHOOL AGE CHILDREN

**R. Bartkevičiūtė, G. Bulotaitė, R. Stukas, M. Skardžiūtė,
I. Nakutavičiūtė, A. Barzda**

Keywords: schoolchildren, eating habits, food products, beverages.

Summary

Aim. To assess and evaluate nutrition habits of school age children who attend Lithuanian general education schools.

Methods. The survey was carried out in September-December of 2018. 4623 children (1st-12th grades) who attend general education schools were surveyed. Questionnaires were anonymous, children were not asked to write their first or last names. Statisti-

cal analysis was performed using the statistical analysis tool SPSS (version 18.0). The difference was considered statistically significant when $p \leq 0.05$.

Results. Survey results showed that only 41 % of all school age children eat 4-5 times per day, only two thirds eat breakfast every day and only half of the children eat hot lunch in school. It was discovered that children consume vegetables almost as frequently as fruits and berries – only two thirds of children consume vegetables, fruits and berries every day. 71.3 % of children consume meat and meat products every day, 65.8 % – milk and dairy products. However, 64.9 % of children consume fish and fish products only a few times a month or do not consume it at all. 19.9 % children consume potatoes, corn and other kinds of chips and other fried or puffed products every day. 39.3 % of children consume sweets and 23.5 % consume sugar-sweetened beverages every day. 90.5 % of children do not consume energy drinks or consume them few times a month.

Younger children, compared to older, and boys, compared to girls, more frequently eat 4 or more times a day, more frequently eat breakfast and hot lunch in school. Moreover, they more frequently consume milk and dairy products, meat and meat products. Younger children also more frequently eat vegetables (except potatoes), fruits, berries, fish and fish products. Girls and children living in cities consume vegetables slightly more frequently than boys and children living in rural areas. Children living in cities also more frequently eat breakfast and consume meat and dairy products. Children living in rural areas more frequently eat hot lunch in school and consume meat and meat products.

Conclusions. Not all school age children's nutrition habits comply with healthy nutrition recommendations. All children consume not enough beneficial for health products – vegetables, fruits, berries, fish and fish products. Quite large proportion of children still consume products that are not beneficial for health – potato, corn and other kinds of chips and other fried or puffed products, sweets and sugar-sweetened beverages. Children aged 11-14 (5-8 grade) consume these not beneficial for health products most frequently.

Correspondence to: roma.bartkeviciute@smlpc.lt

Gauta 2020-01-06