

PROJEKTAS „SVEIKATIADA“: 6–7 KLASIŲ MOKINIŲ MITYBOS IR FIZINIO AKTYVUMO ĮPROČIŲ TYRIMAS

Roma Bartkevičiūtė^{1,2}, Vytenis Drungilas¹, Mykolas Butvila³, Rokas Arlauskas², Danguolė Gasparavičienė⁴, Albertas Barzda^{1,2}

¹Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centras, ²Vilniaus universiteto Medicinos fakultetas,

³Vilniaus universiteto ligoninės Santaros klinikos, ⁴VšĮ „Tikra mityba“

Santrauka

Tikslas – ištirti ir įvertinti „Sveikatiados“ projekte dalyvaujančių bendrojo ugdymo mokyklų 6–7 klasių mokinių mitybos ir fizinio aktyvumo įpročius.

Tyrimo medžiaga ir metodai. Anketiniu apklausos būdu 2020 m. sausio–vasario mėn. ištirti „Sveikatiados“ projekte dalyvaujančių Lietuvos bendrojo ugdymo mokyklų 6–7 klasių mokinių mitybos ir fizinio aktyvumo įpročiai. Apklausoje iš viso dalyvavo 6 815 moksleivių. Statistinė duomenų analizė atlikta taikant programinį statistinį duomenų paketą SPSS (18.0 for Windows versija). Rezultatų skirtumų statistinis reikšmingumas nustatytas pagal χ^2 (*chi* kvadrato) kriterijų. Rezultatų skirtumas laikomas reikšmingu, kai $p \leq 0,05$.

Tyrimo rezultatai ir išvados. Nustatyta, kad bendrojo ugdymo mokyklų 6–7 klasių mokinių mityba dar nėra palanki sveikatai ir mokiniai per mažai fiziškai aktyvūs. Ne visi moksleiviai laikosi mitybos režimo ir kasdien pusryčiauja, nepakankamai dažnai vartoja daržovių ir vaisių, kas antras kasdien valgo saldumynų, per mažai geria vandens. Vaikai, pėsčiomis eidami į mokyklą ar grįždami iš jos, dažniausiai užtrunka 10 min., per mažai pertraukų išnaudoja fiziniam aktyvumui, laisvalaikiu pasyviai veikia skiria daugiau laiko negu aktyviai. Stebimos kai kurios teigiamos tendencijos: tiek tiek didėja daržovių, ypač valgomų kelis kartus per dieną, taip pat truputį mažėja saldumynų vartojimo dažnumas; padaugėjo vaikų, kasdien darančių mankštą ir su fiziniu aktyvumu susijusiuose užsiėmimuose praleidžiančių 3 val. ir ilgiau. Dauguma (63,6 proc.) mokinių apie sveiką mitybą ir būtinybę būti fiziškai aktyviems sužinojo iš tėvų, o beveik kas penktam (18,6 proc.) respondentui apie tai papasakojo mokytojai, 7,2 proc. tyrimo dalyvių šią informaciją perskaitė internete. Kad sveikai maitintusi ir būtų fiziškai aktyvūs, daugumai (62,9 proc.) jų svarbiausia tėvų, o kas ketvirtam (25,3 proc.) – jų pačių nuomonė.

Reikšminiai žodžiai: mokiniai, mitybos įpročiai, fizinis aktyvumas.

ĮVADAS

Viena pagrindinių visų amžiaus grupių gyventojų sveikatos tausojimo ir stiprinimo sąlygų yra sveikos gyvensenos įtvirtinimas ir puoselėjimas, t. y. sveikatai palanki mityba, tinkamas maisto produktų pasirinkimas, aktyvi fizinė veikla, aktyvus laisvalaikio leidimo būdas ir pan. Tai ypač svarbu jauname amžiuje, nes Lietuvos ir visos Europos ateitis – jaunosios kartos rankose. Taigi sveikatai ir gerovei turėtų būti skiriama daugiausia dėmesio visose valstybių politikos srityse, įvertinant visų iniciatyvų ir priemonių poveikį žmonių sveikatai ir siekiant sukurti sveikai gyvensenai tinkamą aplinką [1, 2]. Neabejojama, kad vaikystėje ir jaunystėje susiformavę

esminiai sveikatai svarbūs elgesio modeliai išlieka ir suaugus – tai laikotarpis, suteikiantis unikalų galimybę daryti poveikį visam gyvenimui sveikatos, gyvenimo kokybės ir lėtinių neinfekcinių ligų prevencijos srityse [3–5]. Deja, pastaraisiais metais vis gerėja įvairių sveikatai nepalankių maisto produktų – paruošto ir perdirbto bei greitojo maisto – pasiekiamumas ir prieinamumas, apskritai šie produktai vis dažniau tampa kasdienės žmonių, ypač jaunų, mitybos dalimi. Kad būtų sumažinta būsima rizika susirgti lėtinėmis neinfekcinėmis ligomis, ypač vaikai turėtų rinktis ir vartoti maisto produktus, kuriuose mažai sočiųjų riebalų, cukrų ir druskos. Be to, mažėja tiek jaunesnių, tiek vyresnių vaikų fizinis aktyvumas, nors moksleivių aktyvi fizinė veikla neabejotinai turi teigiamą poveikį jų fizinei ir psichikos sveikatai, gali padėti pagerinti mokslo pasiekimus, elgesį pamokų metu, sukcentruoti dėmesį, susikaupti [6–10]. Dėl netinkamų

Adresas susirašinėti: Roma Bartkevičiūtė
Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centras
Kalvarijų g. 153, 08352 Vilnius
El. p. roma.bartkeviciute@smlpc.lt

maitinimosi įpročių, sumažėjusio fizinio aktyvumo ir kitų veiksnių įtakos visoje Europoje, deja, sparčiai daugėja atsvarų turinčių ir nutukusių vaikų, todėl ES valstybės narės skatinamos dar aktyviau imtis įvairių priemonių bei ieškoti būdų, užtikrinančių didesnę sveikatai palankių maisto produktų pasiūlą ir galimybes rinktis tokius maisto produktus, taip pat skatinti vaikų fizinį aktyvumą tiek laisvalaikiu, namie, tiek ugdymo įstaigose [3–5].

Siekiant, kad kuo daugiau mokyklinio amžiaus vaikų dalyvautų įvairiose sveikos mitybos ir fizinio aktyvumo skatinimo veiklose, kai kuriose Lietuvos bendrojo ugdymo mokyklose jau nuo 2007 m. vykdomas projektas „Sveikatiada“ ir kas 3–4 metai atliekami projekte dalyvaujančių mokyklų 6–7 klasių mokinių mitybos ir fizinio aktyvumo įpročių tyrimai. Toks tyrimas atliktas ir 2020 m.

Tyrimo tikslas – ištirti ir įvertinti „Sveikatiados“ projekte dalyvaujančių bendrojo ugdymo mokyklų 6–7 klasių mokinių mitybos ir fizinio aktyvumo įpročius.

TYRIMO MEDŽIAGA IR METODAI

Tyrimas atliktas 2020 m. sausio–vasario mėn. Anketiniu apklausos būdu ištirti „Sveikatiados“ projekte dalyvaujančių Lietuvos bendrojo ugdymo mokyklų 6–7 klasių mokinių mitybos ir fizinio aktyvumo įpročiai. Apklausą organizavo ir vykdė „Sveikatiados“ projekto koordinatorius VšĮ „Tikra mityba“, tyrimo duomenų analizę atliko Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centras. Tyrime naudota anketa, kuri buvo taikyta analogiškiems tyrimams atlikti 2007, 2009, 2013 ir 2016 m. Anketą sudarė klausimai apie respondentų sociodemografinius (lytis, gyvenamoji vieta) duomenis, maitinimosi (pusryčių, karštų pietų valgymas, kai kurių maisto produktų ir gėrimų vartojimo dažnumas, valgymo režimas ir kt.) bei fizinio aktyvumo (mankšta, fizinė veikla mokykloje, namie, laisvalaikiu, vykimas pėsčiomis ar dviračiu į mokyklą / iš mokyklos ir kt.) įpročius bei mokinių nuomonę ir žinias apie mitybą ir fizinį aktyvumą. Anketa buvo anoniminė, mokinių vardai ir pavardės nerašyti, visi apklausos duomenys analizuoti tik apibendrintai. Anketoje reikėjo pažymėti vieną atsakymo variantą, geriausiai atitinkantį mokinio nuomonę, arba parašyti savo atsakymo variantą ten, kur to buvo prašoma.

Tikslinė populiacija – 6–7 klasių mokiniai. Apklausoje iš viso dalyvavo 6 815 moksleivių, iš jų 51,9 proc. mergaičių ir 48,1 proc. berniukų. 61,4 proc. respondentų gyveno mieste ir 38,6 proc. – kaime.

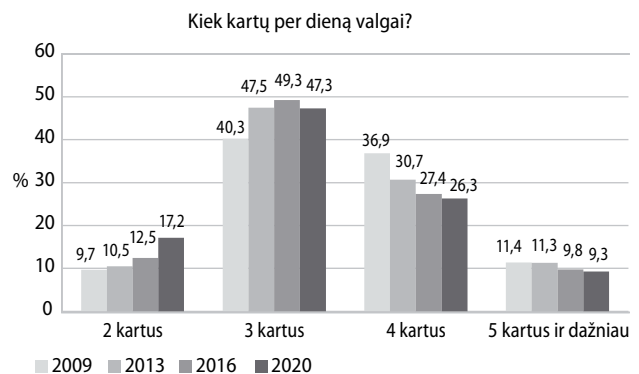
2020 m. tyrimo duomenys palyginti su ankstesnių metų tyrimų duomenimis [11].

Statistinė duomenų analizė atlikta naudojantis programiniu statistiniu duomenų paketu SPSS (18.0 for Windows versija). Rezultatų skirtumų statistinis reikšmingumas nustatytas pagal χ^2 (*chi* kvadrato) kriterijų. Rezultatų skirtumas laikomas reikšmingu, kai $p \leq 0,05$.

REZULTATAI

Išanalizavus atlikto tyrimo 6–7 klasių mokinių **mitybos įpročių** duomenis nustatyta, kad didžioji dalis (73,6 proc.) respondentų valgo 3–4 kartus per dieną, iš jų beveik pusė (47,3 proc.) – tik 3 kartus per dieną ir mažiau kaip trečdalis – 4 kartus per dieną. Penkis kartus ir dažniau per dieną maitinasi tik kas dešimtas (9,3 proc.) mokinys ir net kas šeštas (17,2 proc.) tyrimo dalyvis pasakė, kad valgo tik 2 kartus per dieną (1 pav.). Tiek, kiek rekomenduojama – 4–5 kartus per dieną, valgo tik šiek tiek daugiau kaip trečdalis (35,6 proc.) vaikų.

Pagal mokinių valgymų dažnį per dieną statistiškai reikšmingų skirtumų priklausomai nuo lyties ir gyvenamosios vietos nenustatyta. Palyginus 2020 m. atlikto ir ankstesnių tyrimų duomenis matyti, kad išlieka tendencija, jog didžioji dalis mokinių valgo 3–4 kartus per dieną. Mažėja vaikų, valgančių 4 kartus per dieną, ir, deja, didėja mokinių, besimaitinančių tik 2 kartus per dieną, skaičius (1 pav.). Tyrime tik 64 proc. respondentų pasakė, kad pusryčius valgo kiekvieną dieną, ir daugiau nei trečdalis vaikų (36 proc.) kiekvieną dieną nepusryčiauja. Tokių mokinių kasdienio pusryčiavimo rezultatai beveik visiškai nesikeičia jau nemažai metų. Statistiškai reikšmingai ($\chi^2 = 44,097$, $df = 1$, $p < 0,0001$) daugiau berniukų negu mergaičių kasdien pusryčiauja (2 pav.), taip pat kasdien pusryčius valgo daugiau



1 pav. Respondentų atsakymų į klausimą „Kiek kartų per dieną valgai?“ pasiskirstymas (proc.) 2009, 2013, 2016 ir 2020 m.

($\chi^2 = 10,522$, $df = 1$, $p < 0,001$) mieste gyvenančių vaikų, lyginant su jų bendraamžiais kaime.

Dauguma mokinių (74,4 proc.) nurodė, kad pusryčius valgo namie, ir tik kas penkioliktas (6,6 proc.) respondentas atsakė, jog juos valgo mokykloje (į šį klausimą neatsakė 18,7 proc. tyrimo dalyvių). Į klausimą „Jei valgai pusryčius, ką dažniausiai renkiesi?“ taip pat neatsakė kas penktas mokinys, o atsakiusieji į jį nurodė, jog dažniausiai pusryčiams renkasi košę (11,6 proc.), pusryčių dribsnius (10,2 proc.), pieno produktus (jogurtus, sūrelius, varškę) (6,3 proc.), vaisius (4,7 proc.) ir kita (30 proc.). Ir ankstesniuose tyrimuose panaši mokinių dalis nurodydavo, kad daugiausia valgo pusryčius namie ir pusryčiams renkasi aukščiau išvardytus maisto produktus. Palyginus atsakymų į abu šiuos klausimus pasiskirstymą priklausomai nuo lyties ir mokinių gyvenamosios vietos, statistiškai reikšmingų skirtumų nustatyta.

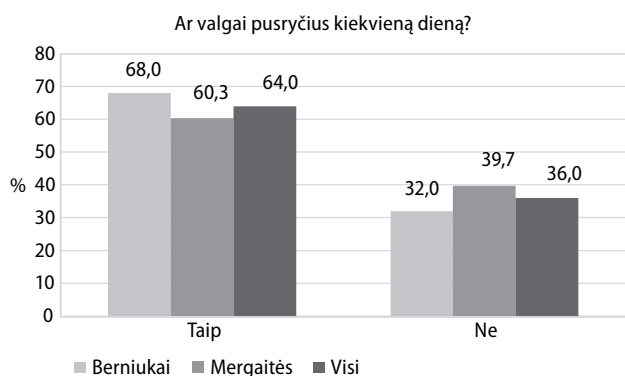
Per laikotarpį nuo 2013 iki 2020 m. išlieka panašūs skaičiai mokinių, valgančių mokykloje karštus pietus: juos mokymo įstaigoje valgo mažiau kaip kas antras mokinys (2020 m. – 42,1 proc., 2016 m. – 47,4 proc., 2013 m. – 47,1 proc.), o 2009 m. karštus pietus mokykloje valgė 60,1 proc., 2007 m. – 57 proc. 6–7 klasių mokinių. Nuo 2007 m. iki 2020 m. mokymo įstaigoje karštus pietus valgančių mokinių skaičius šiek tiek mažėja. Atsakdami į klausimą, kodėl nevalgo mokykloje karštų pietų, 2020 m. vaikai nurodė tokias pagrindines priežastis: pietauja namie (22,2 proc.), neskanus arba atvėsęs maistas (18,9 proc.). Šios priežastys taip pat išlieka nepakitusios jau kelerius metus.

Nors nustatyta, kad 6–7 klasių mokiniai dar per retai valgo daržovių ir tik 71,8 proc. respondentų pasakė, jog jų vartoja kasdien ir kelis kartus per dieną, o kas ketvirtas (24,5 proc.) vaikas daržovių

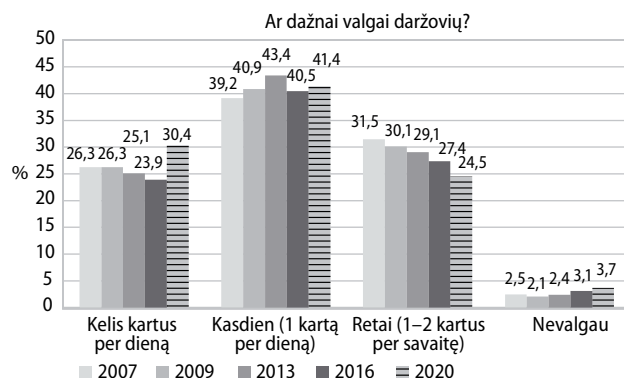
valgo retai – vieną ar du kartus per savaitę (3 pav.), galima sakyti, kad per pastarąjį dešimtmetį daržovių vartojimo dažnumas šiek tiek didėja: mažėja retai jų vartojančių (nuo 31,5 proc. 2007 m. iki 24,5 proc. 2020 m.) ir daugėja kasdien jų valgančių respondentų, iš jų – ypač kelis kartus per dieną daržovių vartojančių mokinių (nuo 23,9 proc. 2016 m. iki 30,4 proc. 2020 m.) (3 pav.).

Nustatyta, kad mokiniai vaisių valgo šiek tiek dažniau negu daržovių. 78,1 proc. respondentų nurodė, kad kasdien valgo vaisių, iš jų kelis kartus per dieną – 40,7 proc., o daržovių kelis kartus per dieną valgo tik 30,4 proc. vaikų. Vaisių retai (1–2 kartus per savaitę) vartoja kas penktas (20,1 proc.) tyrimo dalyvis, jų nevalgo tik pavieniai mokiniai (1,6 proc.). Palyginus šio ir ankstesnių tyrimų duomenis matyti, kad vaisių vartojimo dažnumas per kelerius metus taip pat beveik nekinta. Statistiškai reikšmingai dažniau vaisių ($\chi^2 = 8,482$, $df = 3$, $p < 0,037$) ir daržovių ($\chi^2 = 20,440$, $df = 3$, $p < 0,0001$) valgo mergaitės, palyginti su berniukais, o kaime ir mieste gyvenančių vaikų vaisių ir daržovių vartojimo dažnumas nesiskiria.

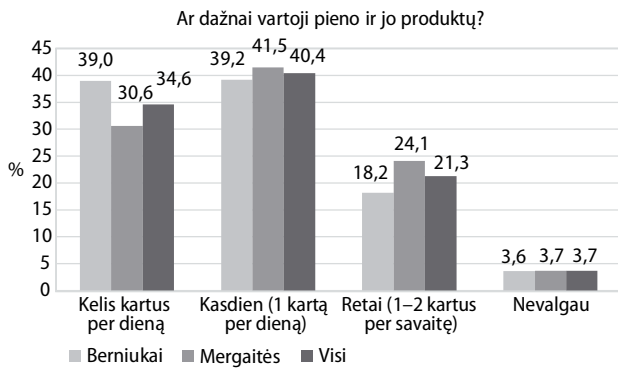
Nustatyta, kad 6–7 klasių mokinių pieno ir jo produktų bei mėsos ir jos produktų vartojimo dažnumas yra panašus. Trys ketvirtadaliai (75 proc.) tyrimo dalyvių pasakė, kad kasdien ir kelis kartus per dieną vartoja pieno ir jo produktų (iš jų vieną kartą per dieną – 40,4 proc., kelis kartus per dieną – 34,6 proc.), retai (1–2 kartus per savaitę) jų valgo kas penktas (21,3 proc.), o nevalgo – 3,7 proc. mokinių. Kasdien (vieną ir kelis kartus per dieną) pieno ir jo produktų vartoja statistiškai reikšmingai daugiau berniukų negu mergaičių ($\chi^2 = 65,526$, $df = 3$, $p < 0,0001$) (4 pav.) ir mieste negu kaime gyvenančių vaikų ($\chi^2 = 17,580$, $df = 3$, $p < 0,001$).



2 pav. Respondentų pasiskirstymas (proc.) pagal atsakymus į klausimą „Ar valgai pusryčius kiekvieną dieną?“ priklausomai nuo lyties 2020 m.



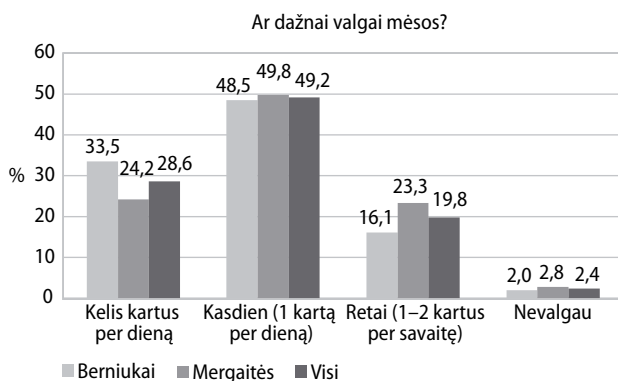
3 pav. Respondentų atsakymų į klausimą „Ar dažnai valgai daržovių?“ pasiskirstymas (proc.) 2007, 2009, 2013, 2016 ir 2020 m.



4 pav. Respondentų pasiskirstymas (proc.) pagal atsakymus į klausimą „Ar dažnai vartoji pieno ir jo produktų?“ priklausomai nuo lyties 2020 m.

Taip pat beveik trys ketvirtadaliai (77,8 proc.) mokinių nurodė, kad mėsos ir jos produktų valgo kasdien ir kelis kartus per dieną (iš jų vieną kartą per dieną – 49,2 proc., kelis kartus per dieną – 28,6 proc.); kas penktas (19,2 proc.) respondentas mėsos vartoja retai (1–2 kartus per savaitę) ir 2,4 proc. vaikų mėsos nevalgo. Statistiškai reikšmingai ($\chi^2 = 101,423$, $df = 3$, $p < 0,0001$) daugiau berniukų negu mergaičių kasdien vartoja mėsos: kelis kartus per dieną jos valgo 33,5 proc. berniukų ir 24,2 proc. mergaičių (5 pav.). Dažniau mėsos ir jos produktų vartoja šiek tiek daugiau kaime negu mieste gyvenančių mokinių ($\chi^2 = 13,296$, $df = 3$, $p < 0,004$).

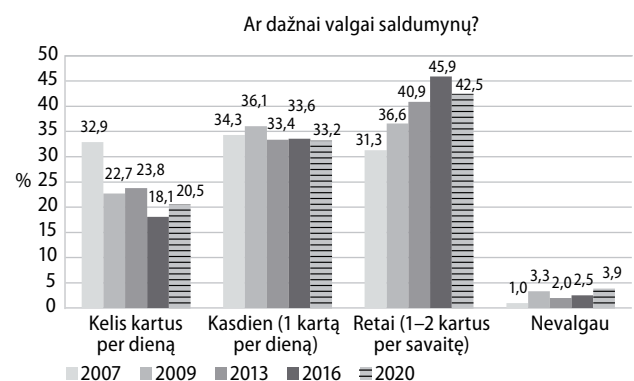
Išnagrinėjus mokinių atsakymus į klausimą, kaip dažnai jie valgo saldumynų, nustatyta, kad kasdien ir kelis kartus per dieną jų vartoja kas antras vaikas (53,7 proc.), iš jų beveik kas penktas (20,5 proc.) saldumynų valgo kelis kartus per dieną. Retai (1–2 kartus per savaitę) jų valgo 42,5 proc. respondentų ir tik labai maža dalis (3,9 proc.) vaikų pasakė, jog saldumynų nevalgo (6 pav.). Saldumynų dažniau valgo



5 pav. Respondentų pasiskirstymas (proc.) pagal atsakymus į klausimą „Ar dažnai valgai mėsos?“ priklausomai nuo lyties 2020 m.

berniukai ($\chi^2 = 31,406$, $df = 3$, $p < 0,0001$) ir kaime gyvenantys ($\chi^2 = 12,901$, $df = 3$, $p < 0,005$) vaikai. Išanalizavus, kaip dažnai saldumynų vartojama per laikotarpį nuo 2007 m. iki 2020 m., nustatyta, kad saldumynų vartojimo dažnumas šiek tiek mažėja. Palyginti su ankstesnių tyrimų duomenimis, truputį padidėjo saldumynų beveik nevalgančių vaikų skaičius (6 pav.).

Mokinių taip pat buvo klausama, ar jie užkandžiauja tarp pagrindinių valgymų (pusryčių, pietų, vakarienės) ir kokius užkandžius dažniausiai renkasi. Pastebėta, kad bėgant metams užkandžiavimo tarp pagrindinių valgymų tendencija išlieka beveik tokia pati: daugiau nei pusė (64,7 proc.) vaikų nurodė, jog užkandžiauja kartais, o apie trečdalis – kasdien. Nors visų tyrimų metu labai nedaug respondentų atsakė, kad niekada neužkandžiauja, šiuo metu jų, lyginant su ankstesniais metais, šiek tiek padaugėjo (nuo 5,4 proc. 2007 m. iki 7,2 proc. 2020 m.). Šio tyrimo duomenimis, tarp pagrindinių valgymų mergaitės užkandžiauja dažniau ($\chi^2 = 29,495$, $df = 2$, $p < 0,0001$) negu berniukai ir mieste ($\chi^2 = 6,517$, $df = 2$, $p < 0,038$) gyvenantys vaikai negu jų bendraamžiai kaime. Kaip ir ankstesniais metais, mokiniai pasakė, kad dažniausiai užkandžiams renkasi vaisius, bandeles, pieno produktus (jogurtus, sūrelius), kt., maždaug kas šeštas vaikas – arba saldumynus, arba bulvių traškučius. 2020 m. beveik kas antras (47,4 proc.) mokinys atsakė, kad jų mokykloje yra gėrimų ir užkandžių automatai arba bufetai, daugiau šitaip atsakusių vaikų gyvena mieste (50,8 proc.) negu kaime (42 proc.). Į klausimą „Jei yra, ar perki ką nors iš jų?“ trečdalis (31,2 proc.) mokinių atsakė „taip“, iš jų daugiau buvo mergaičių negu berniukų ($\chi^2 = 28,606$, $df = 2$, $p < 0,0001$).



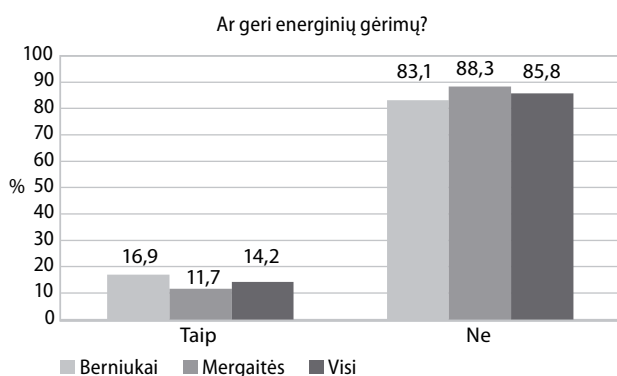
6 pav. Respondentų pasiskirstymas (proc.) pagal atsakymus į klausimą „Ar dažnai valgai saldumynų?“ 2007, 2009, 2013, 2016 ir 2020 m.

6–7 klasių mokiniai, atsakydami į klausimą „Kokių gėrimų geri kasdien?“ (galima pasirinkti tik vieną atsakymo variantą), dažniausiai nurodė, kad kasdien geria geriamojo vandens (38,4 proc.), arbatos (26,6 proc.), sulčių (7,3 proc.), negazuoto mineralinio vandens (5,7 proc.), tačiau taip pat 13,7 proc. (kas septintas) vaikų pasakė, jog geria gazuoto mineralinio vandens, 6,4 proc. – kavos. Nors tik pavieniai vaikai nurodė, kad geria gazuotų gėrimų („Coca-cola“, „Sprite“, „Fanta“ ir kt.), vis dėlto į kitą klausimą „Ar geri energinių gėrimų?“ „taip“ atsakė net kas septintas (14,2 proc.) 6–7 klasių mokinys. Energinų gėrimų geria statistiškai reikšmingai ($x^2 = 37,367$, $df = 1$, $p < 0,0001$) daugiau berniukų negu mergaičių (7 pav.).

Į klausimą „Jei geri energinių gėrimų, kas tau jų nuperka?“ atsakė tik kas penktas (21,3 proc.) vaikas, iš jų 17,2 proc. mergaičių ir 25,8 proc. berniukų. Pasak vaikų, beveik kas dešimtam (9,4 proc.) jų energinių gėrimų perka vyresni draugai, 8,5 proc. mokinių – tėvai, o 3,5 proc. vaikų prašo, kad energinių gėrimų jiems nupirktų nepažįstami žmonės.

Atsakydami į klausimą „Kiek valandų likus iki nakties miego dažniausiai valgai vakarienę?“, nepriklausomai nuo gyvenamosios vietos ir lyties, 41,6 proc. mokinių nurodė, kad vakarienę valgo likus daugiau nei 2 val. iki miego, 40,3 proc. respondentų – likus 1–2 val. iki miego. Tik 18,1 proc. apklausos dalyvių teigė, kad vakarieniauja likus mažiau nei 1 val. iki miego.

Mokinių taip pat buvo klausama, ar jie žino, kaip reikėtų maitintis. Didžioji dalis (85,5 proc.) vaikų mano, kad reikia valgyti 3–4 kartus per dieną, iš jų dauguma (63 proc.) pasakė, jog reikėtų valgyti 3 kartus per dieną. Tik trečdalis (32,7 proc.) vaikų nurodė, kad reikia valgyti 4–5 kartus per dieną.

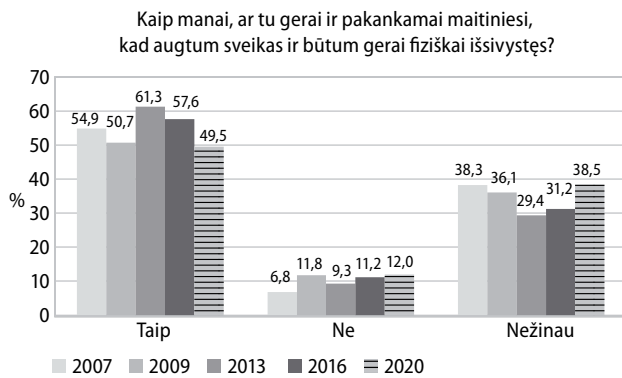


7 pav. Respondentų pasiskirstymas (proc.) pagal atsakymus į klausimą „Ar geri energinių gėrimų?“ priklausomai nuo lyties 2020 m.

Šitai manė daugiau mergaičių negu berniukų, o daugiau berniukų negu mergaičių teiktų pirmenybę 3 kartų per dieną maitinimui ($x^2 = 28,055$, $df = 3$, $p < 0,0001$). Tik nedaug mokinių (4,1 proc.) nurodė, kad reikia valgyti 2 kartus per dieną. Stebima, kad per pastarąjį dešimtmetį beveik nesikeičia vaikų, manančių, jog reikia valgyti 3–4 kartus per dieną, dalis, tačiau šiek tiek mažėja mokinių, teigiančių, kad reikia valgyti 4–5 kartus per dieną, skaičius. Lyginant 2020 m. ir ankstesnių tyrimų duomenis apie tai, ar mokiniai žino, kokių maisto produktų reikia valgyti kasdien, reikšmingų pokyčių nenustatyta. Stebima ta pati tendencija: mokiniai nurodė, kad kasdien reikia valgyti daržovių, vaisių, grūdinių produktų, pieno ir mėsos produktų, ir tik pavieniai iš jų pasakė, jog kasdien reikia valgyti saldumynų. Šio tyrimo duomenimis, didesnė dalis mokinių teikia pirmenybę kasdieniam grūdinių produktų, kruopų ir košių, o ne daržovių ir vaisių vartojimui. Tik mažiau kaip kas antras (47,3 proc.) 6–7 klasių mokinys mano, kad per dieną reikia išgerti 4–6 ir daugiau stiklinių įvairių gėrimų, o kas šeštas–septintas respondentas nurodė, jog per dieną pakanka išgerti 2 stiklines (17,2 proc.) ar tik 1 stiklinę (13,4 proc.) gėrimų. Taip pat tik kas antras (49,5 proc.) mokinys teigė manantis, kad gerai ir pakankamai maitinasi, jog augtų sveikas ir būtų gerai fiziškai išsivystęs (8 pav.), kas aštuntas (12 proc.) vaikas nurodė, kad maitinasi nepakankamai, o net 38,5 proc. respondentų nežinojo, ar jie tinkamai ir gerai maitinasi. Statistiškai reikšmingai ($x^2 = 173,091$, $df = 2$, $p < 0,0001$) daugiau berniukų (57,7 proc.) negu mergaičių (41,8 proc.) manė, kad jie maitinasi tinkamai; o didesnė dalis mergaičių negu berniukų nurodė, jog maitinasi nepakankamai, arba nežinojo, kaip vertinti savo mitybą. Pastebėta, kad per pastarąjį dešimtmetį šiek tiek daugėja mokinių, manančių, jog maitinasi nepakankamai, ir nežinančių, kaip vertinti savo mitybą, bei mažėja savo mitybą kaip tinkamą vertinančių vaikų (nuo 61,3 proc. 2013 m. iki 49,5 proc. 2020 m.) (8 pav.).

2020 m. atlikto tyrimo duomenys rodo, kad daugiau kaip pusė (62,1 proc.) mokinių mano, jog sveria tiek, kiek reikia; daugiau kaip kas ketvirtas (27,6 proc.) – kad sveria per daug ir kas dešimtas (10,3 proc.) – per mažai.

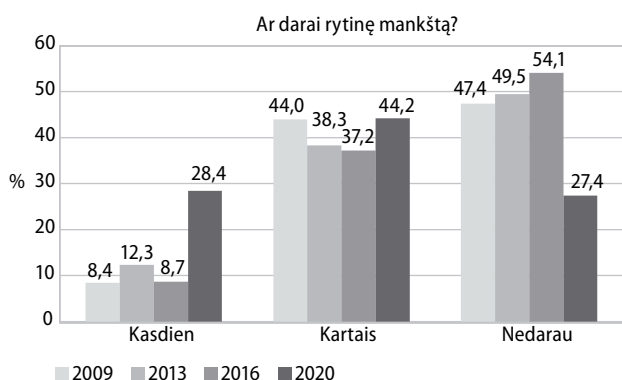
Įvertinus atlikto tyrimo 6–7 klasių mokinių **fizinio aktyvumo** duomenis nustatyta, kad didžioji dalis (72,6 proc.) vaikų daro rytinę mankštą, iš jų beveik trečdalis (28,4 proc.) mankštinais rytais kasdien ir beveik pusė (44,2 proc.) – kartais. Kasdien rytinę



8 pav. Respondentų atsakymų į klausimą „Kaip manai, ar tu gerai ir pakankamai maitiniesi, kad augtum sveikas ir būtum gerai fiziškai išsivystęs?“ pasiskirstymas (proc.) 2007, 2009, 2013, 2016 ir 2020 m.

mankštą statistiškai reikšmingai dažniau daro berniukai negu mergaitės ($x^2 = 54,216$, $df = 2$, $p < 0,0001$) ir mieste gyvenantys vaikai negu jų bendraamžiai kaime ($x^2 = 20,901$, $df = 2$, $p < 0,0001$). Palyginus šio ir ankstesnių tyrimų duomenis nustatyta, kad gerokai padidėjo kasdien mankštą darančių ir sumažėjo jos nedarančių vaikų skaičius (9 pav.).

Į klausimą „Į mokyklą eini pėsčias ar važiuoji?“ didžioji dalis (73,2 proc.) vaikų atsakė, kad eina pėsčiomis iki stotelės (28,9 proc.) arba iki pat mokyklos (44,3 proc.), kas ketvirtą (25,3 proc.) vaiką į mokyklą veža tėvai ir tik pavieniai (1,6 proc.) mokiniai į ugdymo įstaigą važiuoja dviračiu (10 pav.). Šiek tiek daugiau mergaičių negu berniukų į mokyklą eina pėsčiomis, o daugiau berniukų važiuoja dviračiu ir dažniau juos į mokyklą nuveža tėvai ($x^2 = 37,730$, $df = 3$, $p < 0,0001$). Išanalizavus vykimo į mokyklą būdus pagal gyvenamąją vietą nustatyta, kad pėsčiomis iki mokyklos eina statistiškai reikšmingai ($x^2 = 1\ 149,331$, $df = 3$, $p < 0,0001$) daugiau mieste

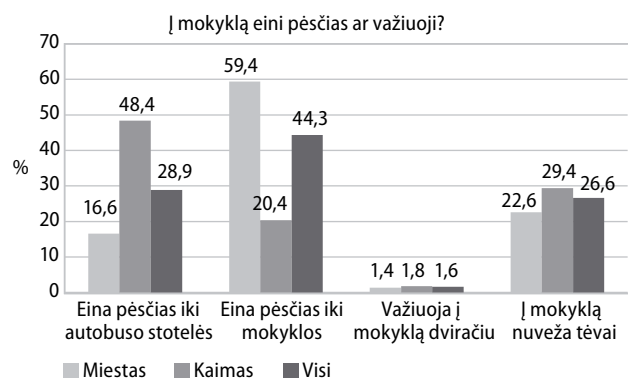


9 pav. Respondentų pasiskirstymas (proc.) pagal atsakymus į klausimą „Ar darai rytinę mankštą?“ 2009, 2013, 2016 ir 2020 m.

gyvenančių vaikų, o daugiau kaimo mokyklų mokinių, lyginant su mieste gyvenančiais jų bendraamžiais, pėsti eina iki autobuso stotelės ar juos į mokyklą nuveža tėvai.

Kaip ir į mokyklą, taip ir iš jos didžioji dalis (88,2 proc.) vaikų grįžta pėsčiomis, iš jų kas antras iš mokyklos iki pat namų eina pėsčiomis. Iš mokyklos vaikus parveža mažiau tėvų negu nuveža į ją (atitinkamai 10,5 proc. ir 26,6 proc.). Iš mokyklos į namus, kaip ir į mokyklą, pėsčiomis eina dažniau mieste negu kaime gyvenantys vaikai ($x^2 = 989,607$, $df = 3$, $p < 0,0001$). Nustatyta, kad mažiau kaip pusė (45,2 proc.) respondentų, atsakiusių, jog į mokyklą eina pėsčiomis, užtrunka iki 10 min., kas penktas (20,2 proc.) – 10–30 min. ir kas dešimtas (10,2 proc.) – 30 min. ir ilgiau (neatsakė 24,4 proc. tyrimo dalyvių). Iš mokyklos į namus pėsčiomis grįždami vaikai taip pat dažniausiai sugaišta iki 10 min., labai panašus skaičius vaikų kaip į mokyklą, taip ir iš jos eina pėsčiomis ir ilgesnį laiką. Į mokyklą ir iš jos dviračiu važiuoja labai nedidelė dalis vaikų, iš jų daugiausia (apie 40 proc.) mokinių važiuodami dviračiu užtrunka iki 10 minučių.

Ir šiais, ir ankstesniais metais didžioji vaikų dauguma (86,4 proc.) nurodė, kad priklauso pagrindinei kūno kultūros grupei, ir beveik tokia pati dalis (84,6 proc.) mokinių atsakė, jog jiems patinka kūno kultūros pamokos; jos labiau patinka berniukams ir kaime gyvenantiems respondentams. Atsakydami į klausimą, kam, jų nuomone, reikalingos šios pamokos, dauguma (67,8 proc.) mokinių nurodė manantys, kad sveikatai stiprinti, kiti respondentai paminėjo, jog darbingumui didinti, protiniam nuovargiui mažinti ir pan. Tik 2,7 proc. mokinių pasakė, kad tokios pamokos nereikalingos.



10 pav. Respondentų atsakymų į klausimą „Į mokyklą eini pėsčias ar važiuoji?“ pasiskirstymas (proc.) priklausomai nuo gyvenamosios vietos 2020 m.

Į klausimą apie tai, kiek pertraukų mokykloje išnaudoja fiziniam aktyvumui, kas trečias–ketvirtas (27,7 proc.) apklausos dalyvis atsakė fiziniam aktyvumui išnaudojantis tik vieną pertrauką, kas ketvirtas (23,3 proc.) – dvi, kas septintas (13,9 proc.) – tris ir daugiau pertraukų. Deja, visas pertraukas fiziniam aktyvumui išnaudoja tik kas dešimtas vaikas, o nė vienos pertraukos tam neskiria net 24,2 proc. apklaustų mokinių (11 pav.).

Reikšmingų skirtumų pagal atsakymus į šį klausimą priklausomai nuo respondentų lyties ir gyvenamosios vietos nenustatyta. Stebima, kad per dešimtmetį padidėjo fiziniam aktyvumui išnaudojančių tik vieną pertrauką, sumažėjo tam skiriančių visas pertraukas ir beveik nepakito nė vienos pertraukos fiziniam aktyvumui neišnaudojančių vaikų dalis (11 pav.).

Atsakydami į klausimą „Kaip leidi savo laisvalaikį?“ mokiniai nurodė nemažai pasyvių veiklų: skaitymą, televizoriaus žiūrėjimą, žaidimus kompiuteriu. Tam iki 1 val. skiria 45 proc., daugiau kaip 1 val. – 55,1 proc. vaikų. Tik daugiau kaip trečdalis (36,4 proc.) apklausos dalyvių atsakė, kad fiziniam aktyvumui ir pagalbai tėvams namų ruošoje skiria iki 1 val., mažiau kaip kas antras (45 proc.) – daugiau nei 1 val. per dieną. Siekiant įvertinti mokinių fizinį aktyvumą taip pat buvo klausiama, ar jie lanko sporto mokyklas, sporto ar šokių būrelius, sporto klubus ir kitus su fiziniu aktyvumu susijusius užsiėmimus ir kiek vidutiniškai laiko trunka ši veikla. Nustatyta, kad tokio pobūdžio užsiėmimus lanko beveik pusė (55 proc.) visų apklaustų mokinių. Juos lanko statistiškai reikšmingai ($p < 0,0001$) daugiau berniukų negu mergaičių ir mieste gyvenančių vaikų negu jų bendraamžių kaimė. Į klausimą apie su fiziniu aktyvumu susijusių užsiėmimų trukmę neatsakė daugiau kaip trečdalis

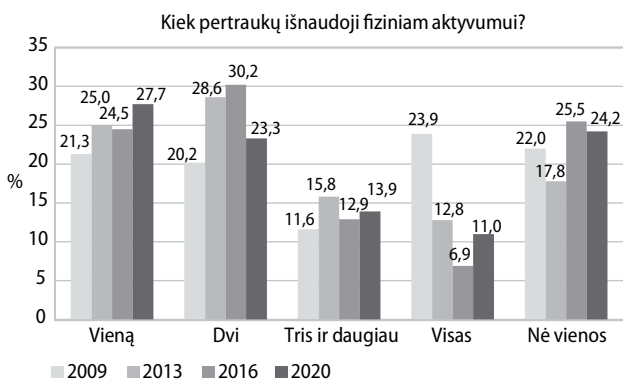
respondentų, taip pat beveik po trečdalį tyrimo dalyvių nurodė užsiėmimuose praleidžiantys 3 val. ir daugiau ir 1–2 val. per savaitę. Nors per pastarąjį dešimtmetį (2009–2020 m.) mokinių, lankančių su fiziniu aktyvumu susijusius užsiėmimus, skaičius mažai kito, vis dėlto gerokai daugiau (2009 m. – 16,3 proc., o 2020 m. – 32,5 proc.) vaikų juose praleidžia ilgesnį laiką, pvz., užsiėmimuose būna 3 val. ir daugiau.

Šių ir ankstesnių tyrimų duomenimis, tik maždaug kas antras mokinys mano, kad yra fiziškai aktyvus. Šitaip teigė statistiškai reikšmingai ($\chi^2 = 128,612$, $df = 2$, $p < 0,0001$) daugiau berniukų negu mergaičių. Dauguma vaikų nurodė, kad dažniausiai fiziškai aktyvūs jie yra per kūno kultūros pamokas. 2020 m. mokiniai, atsakydami į klausimą, kokios priežastys, jų nuomone, juos skatina ar skatintų sportuoti ar mankštintis laisvalaikiu, paminėjo, kad tai tėvų palaikymas (36,4 proc.), noras būti gražiam (18,5 proc.), draugai (15 proc.), siekis gerai jaustis (9,9 proc.) ir kita.

Į klausimą, kieno **nuomonė** svarbiausia, kad sveikai maitintųsi ir būtų fiziškai aktyvūs, dauguma (62,9 proc.) mokinių atsakė, jog tėvų, kas ketvirtas (25,3 proc.) – kad jo paties; mokytojų, draugų, žinomo žmogaus nuomonė buvo svarbiausia tik nedidelei daliai vaikų. Taip pat dauguma (63,6 proc.) mokinių nurodė, kad apie sveiką mitybą ir būtinybę būti fiziškai aktyviam jie sužinojo iš tėvų, o beveik kas penktam (18,6 proc.) respondentui apie tai papasakojo mokytojai, 7,2 proc. tyrimo dalyvių šią informaciją rado internete.

REZULTATŲ APTARIMAS

Apibendrinus atlikto tyrimo duomenis galima sakyti, kad dar ne visų mokinių mityba ir fizinis aktyvumas atitinka rekomendacijas, nors ir labai daug dėmesio skiriama siekiant sukurti vaikų sveikai gyvenimui tinkamą aplinką. Rekomenduojama [12], kad vaikai valgytų 4–5 kartus per dieną, tačiau tik kas trečias 6–7 klasių mokinys nurodė, jog tiek kartų per dieną reikia valgyti ir tiek kartų per dieną valgo. Nors labai nedaug mokinių mano, kad reikia valgyti 2 kartus per dieną, tačiau net kas šeštas iš jų pasakė, jog valgo tik 2 kartus per dieną. Nustatyta, kad šitaip valgančių vaikų šiek tiek daugėja [11]. Išlieka tendencija, kad didžioji dalis mokinių ir mano, jog reikia valgyti ir valgo 3–4 kartus per dieną. Pagal rekomendacijas vaikai pusryčius turėtų valgyti kasdien, tačiau jau nemažai metų pusryčiauja tik du trečdaliai mokinių. Dažniausiai pusryčiams vaikai



11 pav. Respondentų pasiskirstymas (proc.) pagal atsakymus į klausimą „Kiek pertraukų išnaudoji fiziniam aktyvumui?“ 2009, 2013, 2016 ir 2020 m.

renkasi košę, pusryčių dribsnius, pieno produktus (jogurtus, sūrelius, varškę), vaisius. Higienos instituto 2016 m. mokyklinio amžiaus vaikų gyvensenos tyrimo duomenimis, kasdien pusryčiaavo tik pusė vaikų [14]. Kiti autoriai [15–17] taip pat nurodo, kad dar nepakankama vaikų dalis pusryčiauja kasdien. Karštus pietus mokykloje valgo taip pat tik mažiau kaip kas antras mokinys ir šitaip valgančių vaikų per dešimtmetį šiek tiek mažėja. Nurodydami, kodėl mokykloje nevalgo karštų pietų, mokiniai paminėjo tokias pagrindines priežastis: pietauja namie, neskanus arba atvėsęs maistas. Šios priežastys taip pat išlieka nepakitusios jau nemažai metų.

Įvertinę mokinių žinias apie tai, kaip reikėtų maitintis, matome panašią tendenciją: didžioji dalis jų žino, kokių maisto produktų reikia vartoti kasdien. Mokiniai nurodė, kad kasdien reikia valgyti daržovių, vaisių, grūdinių ir pieno produktų. Net ir tai žinodami vaikai dar nepakankamai dažnai vartoja daržovių. Vis dėlto reikia pasakyti, kad per pastarąjį dešimtmetį sumažėjo retai ir padidėjo kasdien šių produktų valgančių mokinių skaičius, iš jų – ypač kelis kartus per dieną daržovių vartojančių respondentų. Vaikai dažniau valgo vaisių negu daržovių; vaisių vartojimo dažnumas per kelerius metus taip pat beveik nepakito. Nepakankamo vaikų daržovių, vaisių ir uogų vartojimo problemas taip pat akcentuoja ir kitų Lietuvos ir užsienio šalių straipsnių autoriai [8, 15, 16]. Pavyzdžiui, 2019 m. Suomijoje atlikto tyrimo metu trečdalis vaikų nurodė, kad beveik kasdien valgo apdorotų daržovių, dažniausiai bulvių, tik 40,1 proc. – bent kartą per dieną vartoja šviežių daržovių, taip pat tik trečdalis – bent kartą per dieną valgo vaisių ir uogų [18]. Mokinių pieno ir jo produktų bei mėsos ir jos produktų vartojimo dažnumas kinta labai mažai. Didžioji dalis – maždaug trys ketvirtadaliai vaikų kasdien ir kelis kartus per dieną valgo šių produktų. Nors rekomenduojama daržovių ir vaisių vartoti gerokai dažniau negu pieno ir mėsos produktų, vis dėlto matome, kad tyrime dalyvavę vaikai dažniau valgo ir rečiau beveik iš viso nevalgo gyvūninės negu augalinės kilmės produktų. Kai kurių kitų tyrėjų duomenimis, beveik kas dešimtas vyresnis, t. y. 14–17 m., moksleivis nurodo, kad visai nevalgo daržovių [17].

Nors tik pavieniai mokiniai teigė, kad saldumynų reikia valgyti kasdien, tačiau kasdien ir kelis kartus per dieną jų vartoja kas antras mokinys, iš jų beveik kas penktas – kelis kartus per dieną. Per laikotarpį nuo 2007 m. iki 2020 m., nors ir labai nežymiai, bet padidėjo saldumynų retai valgančių ir

nevalgančių vaikų skaičius. 2019 m. atlikto mokyklinio amžiaus vaikų mitybos tyrimo duomenimis, daugiausia saldumynų valgė 5–8 kl. (11–14 m.) vaikai [13]. Kituose tiek Lietuvos, tiek užsienio literatūros šaltiniuose taip pat nurodomas gana didelis vaikų saldumynų vartojimo dažnumas [18–20]. Mokinių užkandžiavimo tarp pagrindinių valgymų (pusryčių, pietų, vakarienės) bei pasirinkimo, kokius užkandžius dažniausiai renkasi, tendencija išlieka beveik tokia pati: daugiau kaip pusė vaikų užkandžiauja kartais, beveik trečdalis – kasdien. Dažniausiai užkandžiams renkasi vaisius, bandeles, pieno produktus (jogurtus, sūrelius), o maždaug kas šeštas mokinys – saldumynus arba bulvių traškučius. 2020 m. beveik kas antras vaikas pasakė, kad jų mokykloje yra gėrimų ir užkandžių automatai arba bufetai, trečdalis mokinių teigė, jog perka ką nors iš jų. Kadangi ugdymo įstaigose draudžiama vaikams maitinti tiekti saldumynus arba bulvių traškučius, galima daryti prielaidą, jog sveikatai nepalankių užkandžių vaikai atsineša iš namų arba perka netoli mokyklų esančiose prekybos vietose.

Nustatyta, kad tik mažiau kaip kas antras 6–7 klasių mokinys mano, jog per dieną reikia išgerti 4–6 ir daugiau stiklinių įvairių gėrimų. Kas šeštas–septintas respondentas netgi nurodė, kad pakanka 2 ar net vienos stiklinės gėrimų, galimai todėl tik kas antras–trečias vaikas teigė, jog kasdien pirmumą teikia ir dažniausiai geria vandenį. Literatūros šaltiniuose taip pat nurodoma, kad pusė 14–17 m. amžiaus moksleivių kasdien išgeria tik iki 5 stiklinių vandens ir 1–3 stiklines saldžiųjų gaiviųjų gėrimų [17]. Nors mokiniams maitinti ugdymo įstaigose draudžiama tiekti ir parduoti vaikams iki 18 m. amžiaus energinius gėrimus, 2020 m. tyrimo duomenimis, kas septintas 6–7 klasių mokinys nurodė, kad energinių gėrimų geria, ir, pasak vaikų, jiems jų nuperka vyresni draugai, tėvai ir net nepažįstami žmonės. 2019 m. atlikto tyrimo duomenimis, kas ketvirtas–penktas 5–8 klasių mokinys taip pat nurodė, jog vartoja šiuos gėrimus, iš jų – kas dešimtas kasdien [13].

Įvertinę mokinių nuomonę apie tai, ar jie gerai ir pakankamai maitinasi tam, kad augtų sveiki ir būtų gerai fiziškai išsivystę, galime sakyti, jog per pastarąjį dešimtmetį šiek tiek mažėjo vaikų, vertinančių savo mitybą kaip tinkamą. Daugiau mokinių manė, kad maitinasi nepakankamai, ar nežinojo, kaip vertinti savo mitybą. Daugiau berniukų negu mergaičių nurodė, kad maitinasi tinkamai. Daugiau berniukų negu mergaičių kasdien pusryčiauja, kasdien vartoja

pieno ir mėsos produktų, tačiau berniukai rečiau negu mergaitės valgo daržovių ir vaisių, užkandžiauja, dažniau valgo saldumynų ir geria energinių gėrimų. Palyginę kai kuriuos vaikų mitybos įpročius priklausomai nuo gyvenamosios vietos matome, kad kaime ir mieste gyvenančių vaikų valgymo per dieną bei vaisių ir daržovių vartojimo dažnumas nesiskiria, tačiau daugiau mieste gyvenančių vaikų, lyginant su jų bendraamžiais kaime, kasdien pusryčiauja, vartoja pieno ir jo produktų, užkandžiauja, rečiau valgo mėsos produktų ir saldumynų.

Vaikams ir paaugliams rekomenduojama kasdien bent 60 minučių užsiimti vidutinio intensyvumo ar intensyvia fizine veikla [21]. Išanalizavus 6–7 klasių mokinių fizinės veiklos (mankšta, ėjimas, fizinis aktyvumas mokykloje, būreliai, aktyvūs žaidimai, aktyviai leidžiamas laisvalaikis, fizinis darbas namuose ir pan.) ypatumus nustatyta, kad rytinę mankštą daro didžioji dalis vaikų, iš jų beveik trečdalis mankština kasdien, daugėja kasdien darančių mankštą ir mažėja jos nedarančių vaikų. Įvairiuose literatūros šaltiniuose pabrėžiama, kad atstumas nuo namų iki ugdymo įstaigos reikšmingai siejasi su vykimu į mokyklą ar grįžimo iš jos būdais. Kai atstumas nedidelis, vaikai turi galimybę vykti į mokyklą ir iš jos grįžti pėsčiomis arba dviračiu, o toliau nuo mokyklos gyvenančius mokinius dažniau vežioja tėvai arba jie vyksta viešuoju transportu [9, 10]. Mūsų tyrimo duomenimis, didžioji dalis vaikų į mokyklą ir iš jos eina pėsčiomis – maždaug kas trečias iki autobusų stotelės ir kas antras iki pat mokyklos ar namų; tik labai nedidelė dalis vaikų į ugdymo įstaigą arba iš jos važiuoja dviračiu, kas ketvirtą vaiką į mokyklą ir kas dešimtą iš jos parveža tėvai. Daugiau mieste gyvenančių vaikų pėsčiomis eina į mokyklą ar iš jos grįžta, tėvai vežioja daugiau kaime gyvenančių mokinių, lyginant su miestiečiais. Pėsčiomis eidami į mokyklą ar iš jos grįždami vaikai dažniausiai užtrunka iki 10 min., kas penktas – 10–30 min., kas dešimtas – 30 min. ir ilgiau. Kiti tyrėjai nurodo, kad pusė pirmokų į mokyklą ir iš jos eina pėsčiomis ar važiuoja dviračiu, o tik 11 proc. 10–14 m. amžiaus vaikų, daugiau gyvenančių rajone (kaime) nei mieste, į mokyklą eina pėsčiomis [10, 22]. Nors dauguma 6–7 klasių mokinių nurodė, kad dažniausiai jie yra fiziškai aktyvūs per kūno kultūros pamokas, tačiau tiek pertraukų metų mokykloje, tiek po pamokų laisvalaikiu jie dar nepakankamai aktyvūs. Stebima, kad per dešimtmetį net padidėjo fiziniam aktyvumui išnaudojančių tik vieną pertrauką ir sumažėjo visas pertraukas tam

skiriančių mokinių skaičius. Laisvalaikiu vaikai vis dar daugiau laiko skiria pasyvioms veikloms (skaito, žiūri televizorių, žaidžia kompiuteriu ir pan.) negu fiziniam aktyvumui ar pagalbai tėvams namų ruošoje. Nors vaikų, lankančių su fiziniu aktyvumu susijusius užsiėmimus, skaičius mažai kinta, vis dėlto džiugu, kad gerokai padaugėjo vaikų, juose praleidžiančių ilgesnį laiką – 3 val. ir daugiau. Kiti tyrėjai taip pat pabrėžia, kad paaugliai dar nėra pakankamai fiziškai aktyvūs, per mažai laiko skiria intensyviai fizinei veiklai ir per daug pasyviai laisvalaikui [10, 14–16, 22].

Įvertinus subjektyvią mokinių nuomonę galima sakyti, kad tik maždaug kas antras mokinys ir daugiau berniukų negu mergaičių mano, jog yra fiziškai aktyvūs. Jų nuomone, labiausiai skatina ar galėtų paskatinti juos sportuoti ar mankštintis laisvalaikiu tėvų palaikymas, noras būti gražiam, draugai ir siekis gerai jaustis. Dauguma mokinių pasakė, kad apie sveiką mitybą ir būtinybę būti fiziškai aktyviam jie sužinojo iš tėvų, beveik kas penktam (18,6 proc.) apie tai papasakojo mokytojai ir 7,2 proc. respondentų apie tai perskaitė internete; kad sveikai maitintusi ir būtų fiziškai aktyvūs, daugumai (62,9 proc.) jų svarbiausia tėvų ir kas ketvirtam (25,3 proc.) – jų pačių nuomonė.

APIBENDRINIMAS

Išlieka tendencija, kad bendrojo ugdymo mokyklų 6–7 klasių mokinių mityba dar nėra palanki sveikatai ir jie nėra pakankamai fiziškai aktyvūs. Ne visi mokiniai laikosi mitybos režimo bei kasdien pusryčiauja, nepakankamai dažnai vartoja daržovių ir vaisių, net kas antras kasdien valgo saldumynų, per mažai geria vandens. Vaikai, eidami į mokyklą ar iš jos pėsčiomis, dažniausiai užtrunka 10 min., per mažai pertraukų išnaudoja fiziniam aktyvumui bei laisvalaikiu pasyviai veiklai skiria daugiau laiko negu aktyviai. Stebimos ir kai kurios teigiamos tendencijos: šiek tiek didėja daržovių, ypač kelis kartus per dieną, ir nežymiai mažėja saldumynų vartojimo dažnumas; gerokai padaugėjo vaikų, kasdien darančių mankštą ir su fiziniu aktyvumu susijusiuose užsiėmimuose praleidžiančių 3 val. ir ilgiau.

PADĖKA

Dėkojame „Sveikatiados“ projekte dalyvaujančių mokyklų bendruomenei už sudarytą galimybę atlikti tyrimą.

Straipsnis gautas 2020-05-25, priimtas 2020-07-10

Literatūra

1. Sveika vaikų mityba – sveika Europos ateitis. ET pranešimas 9796/18, Briuselis, 2018 m. birželio 12 d. Prieiga per internetą: <<http://data.consilium.europa.eu/doc/document/ST-9796-2018-INIT/lt/pdf>>.
2. Lietuvos Respublikos Seimo 2019 m. liepos 9 d. nutarimas Nr. XIII-2304 „Dėl Sveikatos tausojimo ir stiprinimo politikos gairių patvirtinimo“. TAR. 2019;11632.
3. WHO Regional Office for Europe. Investing in children: the European child and adolescent strategy 2015–2020. Copenhagen, Denmark, 15–18 September 2014.
4. WHA Global Nutrition Targets 2025: Childhood Overweight Policy Brief. WHO/2014.
5. Physical activity strategy for the WHO European Region 2016–2025. Regional Committee for Europe 65th session. Vilnius, Lithuania, 14–17 September 2015.
6. Lietuvos Respublikos Seimo 2014 m. birželio 26 d. nutarimas Nr. XII-964 „Dėl Lietuvos sveikatos 2014–2025 metų strategijos patvirtinimo“. TAR. 2014;09403.
7. Lietuvos Respublikos Vyriausybės 2015 m. gruodžio 9 d. nutarimas Nr. 1291 „Dėl Nacionalinės visuomenės sveikatos priežiūros 2016–2023 metų plėtros programos patvirtinimo“. TAR. 2015;19827.
8. Mocevičienė R. Lietuvos moksleivių mityba ir jos socialiniai-ekonominiai netolygumai. Daktaro disertacija. Kaunas, 2015.
9. Aguonytė V, Beržanskytė A. Veiksniai, turintys įtakos vaikų fiziniam aktyvumui. *Visuomenės sveikata*. 2015;2(69):16-25.
10. Žaltauskė V. Lietuvos 7–8 metų vaikų fizinis aktyvumas ir jo sąsajos su individualiais, šeimos ir mokyklos aplinkos veiksniais. Disertacija. Kaunas, 2017.
11. Bendrojo lavinimo mokyklų 6–7 klasių mokinių mitybos įpročių ir fizinio aktyvumo įgūdžių tyrimo (2016) ataskaita. Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centras, 2016. Prieiga per internetą: <http://smlpc.lt/media/image/Naujienuoms/2017%20metai/Lankstukai/_2016_ATASKAITA_Sveikatiadai_GA.pdf>.
12. Mokyklinio amžiaus vaikų sveikos mitybos skatinimas. Metodinė informacinė medžiaga visuomenės sveikatos biurų specialistams. Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centras, 2014. Prieiga per internetą: <<http://www.smlpc.lt/media/file/Metodine%20medziaga/2014%20MOK%20rekom%20mitybos%20skatinimas%202015%2001%2012.pdf>>.
13. Bartkevičiūtė R, Bulotaitė G, Stukas R, Skardžiūtė M, Nakutavičiūtė I, Barzda A. Mokyklinio mažiau vaikų mitybos įpročių tyrimas ir vertinimas. *Sveikatos mokslai*. 2020;30(1):40-47.
14. Liuima V, Valintėlienė R, Jociūtė A. Mokyklinio amžiaus vaikų gyvenimo tyrimas. 2016 m. suvestinė-ataskaita. Higienos institutas, 2016. Prieiga per internetą: <<http://www.hi.lt/uploads/pdf/padaliniai/GYVENSENA/2016%20m.%20Mokyklinio%20amziaus%20vaiku%20gyvensenos%20suvestine-ataskaita.pdf>>.
15. Health behaviour in school-aged children (HBSC) study: international report from the 2013/2014 survey. Prieiga per internetą: <http://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0003/303438/HSBC-No.7-Growing-up-unequal-Full-Report.pdf?ua=1>.
16. Lietuvos mokinių sveikatos ir gyvenimo pokyčiai. 2018 m. Lietuvos mokinių sveikatos ir gyvenimo tyrimo (HBSC) rezultatų pristatymas. Prieiga per internetą: <<http://www.svietimonaujienos.lt/lietuvis-mokiniu-sveikatos-ir-gyvensenos-pokyčiai/>>.
17. Raškevičienė R, Eičnaitė-Lingienė R, Rožėnaitė G, Sakalauskas L. 14–17 metų moksleivių požiūris į savo sveikatą ir sveiką gyvenimą bei sveikatinimo programų poreikis. *Visuomenės sveikata*. 2016;3(74):32-43.
18. Oliveira Figueiredo RA, Viljakainen J, Viljakainen H, et al. Identifying eating habits in Finnish children: a cross-sectional study. *MC Public Health*. 2019;19:312. Prieiga per internetą: <<https://bmcpublihealth.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12889-019-6603-x#citeas>>.
19. 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.
20. O’Leary E, Buosi W, Crabtree D, Horgan G, Fyfe C, Johnstone AM. Sugar intake in Scottish children (Full4Health Study). *Proceedings of the Nutrition Society*. 2017;76(OCE3):E66.
21. Bendrosios fizinio aktyvumo rekomendacijos 3 amžiaus grupėms. Rekomendacijos, 2018. Parengė Zumeras R. Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centras. Prieiga per internetą: <http://www.smlpc.lt/media/image/Naujienuoms/2017%20metai/Mityba%20ir%20fizinis%20aktyvumas/fizinio_aktyvumo_rekomendacijos_.pdf>.
22. Strukčinskienė B, Raistenskis J, Strukčinskaitė V. 10–14 metų vaikų gyvenimas: fizinio aktyvumo aspektai. *Sveikatos mokslai*. 2020;30(1):70-74.

Project „Sveikatiada“: study of dietary and physical activity habits of 6–7th grade schoolchildren

Roma Bartkevičiūtė^{1,2}, Vytenis Drungilas¹, Mykolas Butvila³, Rokas Arlauskas², Danguolė Gasparavičienė⁴, Albertas Barzda^{1,2}

¹Health Education and Disease Prevention Center, ²Faculty of Medicine of Vilnius University, ³Vilnius University Hospital Santaros Clinics, ⁴PI „Tikra mityba“

Summary

Object. To assess and evaluate dietary and physical activity habits of 6–7th grade schoolchildren participating in „Sveikatiada“ project.

Methods. During January–February 2020, 6–7th grade schoolchildren attending Lithuania’s general education schools and participating in „Sveikatiada“ project were surveyed. A total of 6815 schoolchildren participated in the survey. Statistical analysis was performed using the statistical analysis tool SPSS, version 18.0 for Windows. The reliability of data difference was determined by chi-square (χ^2) test. The difference was considered statistically significant when $p \leq 0.05$.

Results and conclusions. It was determined that nutrition of 6–7th grade general education schools’ schoolchildren is not yet favorable to health and schoolchildren are not enough physically active. Not all schoolchildren follow nutrition regime and eat breakfast every day, do not consume vegetables and fruits frequently enough, one in two schoolchildren consume sweets daily, do not drink enough water. For children it usually takes 10 minutes to walk to or from school, not enough school breaks are used for physical activity and more leisure time is spent passively than engaging in physical activity. Some positive changes were observed: vegetable consumption, especially consuming

vegetables a couple times a day, has slightly increased and frequency of sweets consumption has slightly decreased; significantly more children started to exercise daily and a number of children, whose leisure involved engaging in physical activity for 3 and more hours, has increased. Almost two thirds (63.6 %) of schoolchildren learned about healthy nutrition and physical activity importance from their parents, one in five (18.6 %) learned about it from teachers and 7.2 % read information about it on the internet. For majority of schoolchildren (62.9 %) their parents’ opinion about healthy nutrition and physical activity is most important and for a quarter (25.3 %) of schoolchildren their own opinion about it is most important.

Keywords: schoolchildren, dietary habits, physical activity.

Correspondence to Roma Bartkevičiūtė
Health Education and Disease Prevention Center
Kalvarijų str. 153, LT-08352 Vilnius, Lithuania
E-mail: roma.bartkeviciute@smlpc.lt

Received 25 May 2020,
accepted 10 July 2020