

**PIRMO VAISIŲ VARTOJIMO SKATINIMO LIETUVOS MOKYKLOSE
PROGRAMOS ĮGYVENDINIMO IR VEIKSMINGUMO VERTINIMO,
APIMANČIO 2010 M. RUGPJŪČIO 1 D. – 2011 M. LIEPOS 31 D. LAIKOTARPI,
ATASKAITOS SANTRAUKA**

Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centras, įgyvendindamas Vaisių vartojimo skatinimo mokyklose programos 2010–2013 mokslo metų strategijos (Žin. 2010, Nr. 19-910) 16 punkto nuostatas „Siekiant nustatyti programos poveikį vaikų sveikatai ir mitybos įpročiams atliekamas jos įgyvendinimo ir veiksmingumo vertinimas. Pirmasis programos vertinimas, apimantis bent 2010–2011 mokslo metus, turi būti atliktas iki 2012 m. vasario pabaigos, o apie vertinimo rezultatus informuojama Europos Komisija. Kiti programos įgyvendinimo ir veiksmingumo vertinimai atliekami kas penkerius metus“ bei vadovaudamasis Lietuvos Respublikos žemės ūkio ministro 2010 m. rugsėjo 8 d. įsakymu Nr. 3D-811 patvirtintų „Vaisių vartojimo skatinimo mokyklose 2010–2013 m. programos administravimo taisyklių“ (Žin., 2010, Nr. 107-5542) 7.3 punktu, 2011 m. rugsėjo – spalio mėn. atliko pirmą Vaisių vartojimo skatinimo mokyklose programos (toliau – Programa) Lietuvoje įgyvendinimo ir veiksmingumo vertinimą, apimantį 2010 m. rugpjūčio 1 d. – 2011 m. liepos 31 d. laikotarpį.

Programos įgyvendinimo ir veiksmingumo vertinimo tyrimą padėjo atlikti savivaldybių visuomenės sveikatos biurų specialistai.

Įvadas. Viena iš pagrindinių sveikos mitybos taisyklių teigia, kad būtina kelis kartus per dieną valgyti įvairių, dažniau šviežių vietinių daržovių ir vaisių (nors 400 g per dieną). Tą patvirtina ir Pasaulio sveikatos organizacija, kuri rekomenduoja kasdien suvalgyti bent po 400 g vaisių ir daržovių, neįskaitant bulvių. Tyrimais nustatyta, kad tiek Lietuvos suaugę gyventojai, tiek vaikai nevartoja tiek daržovių ir vaisių, kiek rekomenduojama. ES šalyse atlikti tyrimai rodo, kad vidutiniškai tik 17,6 proc. 11 metų amžiaus vaikų suvartoja rekomenduotiną 400 gramų per dieną normą. Lietuvoje atlikto 6–7 klasių mokinių sveikos mitybos ir fizinio aktyvumo įgūdžių tyrimo Panevėžio apskrities mokyklose (2009) duomenimis, kasdien ir kelis kartus per dieną vaisius valgo tik 69 proc. mokinių, o šviežias daržoves – tik 67,7 proc. mokinių. Tiek ES šalyse, tiek Lietuvoje daržovių ir vaisių suvartojimas netgi mažėja.

Tuo tarpu, įvairiose šalyse atliktų epidemiologinių tyrimų duomenys rodo, kad kraujotakos ligų, piktybinių navikų paplitimas mažesnis ten, kur gyventojai vartoja daug daržovių ir vaisių. Kol kas nėra žinomi visi apsauginio poveikio mechanizmai, taip pat kurios medžiagos yra veiksmingiausios, tačiau aišku, kad valgant įvairias daržoves ir vaisius gaunama daug skaidulinių

medžiagų, vitaminų ir kitų medžiagų, saugančių nuo ligų. Be to, daržovėse ir vaisiuose beveik nėra riebalų. Nustatyta, kad antioksidatorių (karotenoidų, vitaminų C ir E) trūkumas maiste yra kraujotakos ligų, piktybinių navikų atsiradimo rizikos veiksnys.

Vaisių ir daržovių reikšmė žmogaus mityboje labai didelė. Jie žmogaus organizmui tiekia vitaminus, skaidulines medžiagas, tame tarpe ir pektinines medžiagas, mineralines medžiagas, organines rūgštis, angliavandenius. Vaisių ir daržovių ypatinga reikšmė yra ta, kad jie aktyvina virškinamųjų liaukų sekrecinę veiklą, ypač pepsino liaukų. Vaisiai ir daržovės pasižymi žarnyno mikroflorą normalizuojančiu poveikiu, mažina puvimo procesų intensyvumą, aktyvina skrandžio ir žarnyno motorinę funkciją. Vaisiai ir daržovės padeda palaikyti rūgščių ir šarmų pusiausvyrą organizme.

Patariama valgyti kuo įvairesnių daržovių ir vaisių, nes jų sudėtis labai skiriasi. Geriausiai – šviežios, Lietuvoje (vietinės) išaugintos daržovės. Kai trūksta šviežių vaisių ir daržovių, galima valgyti ir šaldytas ar džiovintas, retais atvejais ir konservuotas, jeigu jos nelabai sūrios.

2010 m. LR žemės ūkio ministro įsakymu buvo patvirtinta Vaisių vartojimo skatinimo mokyklose programos 2010–2013 mokslo metų strategija (Žin. 2010, Nr. 19-910) (toliau – Strategija), kuri parengta įgyvendinant 2007 m. spalio 22 d. Tarybos reglamento (EB) Nr. 1234/2007, nustatančio bendrą žemės ūkio rinkų organizavimą ir konkrečias tam tikriems žemės ūkio produktams taikomas nuostatas (OL 2007 L 299, p. 1).

Strategijos vizija yra paskatinti vaikus vertinti vaisius ir daržoves ir pratinti juos vartoti ateityje, taip prisidedant prie mokyklų sveikatingumo politikos formavimo; įprasminti sveiką gyvenimą, kuri palaipsniui tampa įpročiu, gyvenimo norma, nes ateityje tai turės įtakos mažesniame susirgimų lėtinėmis neinfekcinėmis ligomis, susijusiomis su nesaugia ar nesveika mityba ar nutukimu, skaičiui.

Strategijos tikslas – įdiegti vaikams supratimą apie vaisių ir daržovių vartojimo teigiamą poveikį sveikatai. Įgyvendinant šį tikslą, keliamas uždavinys – padidinti vaisių ir daržovių dalį vaikų mityboje jų mitybos įpročių formavimosi etape. Strategija parengta atsižvelgiant į Baltosios knygos dėl Europos strategijos su mityba, atsvariu ir nutukimu susijusioms sveikatos problemoms spręsti pagrindines nuostatas, kuriomis siekiama sumažinti netinkamos mitybos, atsvario ir nutukimo sukeltas sveikatos problemas.

Apskaičiuota, kad ES šalių, iš jų ir Lietuvoje, 22 mln. vaikų turi atsvarį, iš kurių –daugiau kaip 5 mln. yra nutukę. Nustatyta, kad kasmet jų padaugės 400 000. Sveika mityba gali tapti svarbia priemone užtikrinant, kad mažėtų nutukimų ir vėliau gyvenime kylančių rimtų sveikatos problemų, tokių kaip kraujagyslių ligos ir susirgimai 2 tipo cukriniu diabetu. Tuo tikslu svarbiausia pasiekti, kad būtų vartojama pakankamai vaisių ir daržovių.

Tyrimai taip pat rodo, kad sveikos mitybos įpročiai susiformuoja vaikystėje. Daug vaisių bei daržovių vaikystėje valgę asmenys ir toliau jų vartoja pakankamai. Tie, kurie jų valgo nedaug, savo įpročių dažniausiai nekeičia ir juos perduoda savo vaikams.

Tyrimo objektas ir tyrimų metodika. Atliekant pirmą Programos įgyvendinimo ir veiksmingumo vertinimą, apimantį 2010 m. rugpjūčio 1 d. – 2011 m. liepos 31 d. laikotarpį, atsitiktinės atrankos būdu buvo atrinkta 50 mokyklų, 2010–2011 mokslo metais dalyvavusių minėtoje Programoje, ir 21 mokykla, nedalyvavusi tais metais Programoje. Siekiant nustatyti Programos poveikį vaikų sveikatai ir mitybos įpročiams, atrinktose mokyklose anketiniu apklausos būdu buvo apklausiami pradinė klasių mokiniai, taip pat buvo apklausiami pradinė klasių mokytojai ir mokyklose dirbantys visuomenės sveikatos specialistai, siekiant išsiaiškinti jų nuomonę apie galimą Programos poveikį vaikų sveikatai ir mitybos įpročiams bei jų pasiūlymus Programos veiksmingumui didinti.

Apklausa atrinktose mokyklose atliko savivaldybių visuomenės sveikatos biurų specialistai.

Buvo parengtas originalus klausimynas – anketa, kuris apėmė klausimus apie vaikų mitybos įpročius, jų žinias apie sveiką mitybą ir teisingus mitybos įpročius, apie vaisių ir daržovių svarbą ir pan. bei anketos mokytojams ir visuomenės sveikatos specialistams, dirbantiems mokyklose. Taip pat buvo parengta apklausos instrukcija ir sutikimo tėvams forma, kurią turėjo pasirašyti tėvai, sutinkantys, kad vaikai gali būti apklausiami.

Buvo išdalinta virš 3700 anketų pradinė klasių mokiniams (iš dalyvaujančių Programoje mokyklų ir iš nedalyvaujančių minėtoje Programoje mokyklų), taip pat apie 150 anketų mokytojams ir 150 – visuomenės sveikatos specialistams.

Iš viso gautos ir analizuotos 2586 teisingai užpildytos anketos (mokinių – 2402, mokytojų – 98, visuomenės sveikatos specialistų – 86).

Analizuojant buvo lyginami Programoje dalyvaujančių ir nedalyvaujančių mokyklų mokinių bei mokytojų tyrimų duomenys*.

*(Statistinė duomenų analizė atlikta naudojant statistinę programą SPSS (*Statistical Package for Social Sciences*) programinę įrangą (11.0 versija) ir Epi Info (Version 5.1) kompiuterinę programą. Rezultatų skirtumas laikytas reikšmingu, kai gauta p reikšmė buvo mažiau arba lygi 0,05. Kategorinių duomenų analizei naudotas χ^2 (chi kvadrato) kriterijus).

REZULTATAI IR JŲ APTARIMAS.

Programos vertinimas, apimantis 2010 m. rugpjūčio 1 d. – 2011 m. liepos 31 d. laikotarpį, buvo atliekamas 2011/212 mokslo metais. Atsitiktinės atrankos būdu atrinktose mokyklose buvo apklausti 1689 (70,3 %) pradinė klasių (1–4 klasių) mokiniai, 2010 m. rugpjūčio 1d.–2011 m.

liepos 31 d. laikotarpiu dalyvavę Programoje, ir 713 (29,7 %) mokinių iš Programoje nedalyvaujančių mokyklų analogiškų klasių. Iš viso buvo apklausta 2402 mokiniai.

Buvo apklausti 1584 (65,9 %) moksleiviai, gyvenantys miestuose, ir 818 (34,1 %) moksleivių – iš kaimo vietovių. Moksleivių pasiskirstymas pagal lytį buvo beveik vienodas: berniukų apklausta 1198 (49,9%), o mergaičių 1191 (49,6%).

Kaip dažnai tu valgai vaisius ir daržoves mokykloje?

Atliktų tyrimų duomenys parodė, kad tik 42,7 proc. Programoje dalyvaujančių ir 39,6 proc. Programoje nedalyvaujančių mokinių atsakė, kad kiekvieną dieną (vieną kartą per dieną arba kelis kartus per dieną) mokykloje valgo vaisių ir daržovių. Iš jų vienoda dalis Programoje dalyvaujančių ir nedalyvaujančių mokinių (27,5 proc.) atsakė, kad mokykloje vaisius ir daržoves valgo vieną kartą per dieną, o valgančių juos kelis kartus per dieną buvo kiek daugiau Programoje dalyvaujančių mokinių tarpe (15,2 %, o iš nedalyvaujančių Programoje mokyklų – 12,1 %).

41,2% Programoje dalyvaujančių mokinių atsakė, kad vaisius ir daržoves mokykloje valgo retai (kelis kartus per savaitę), Programoje nedalyvaujančiose mokyklose taip pat daugiau nei trečdalis (35,8%), mokinių atsakė, kad vaisius ir daržoves mokykloje valgo retai, o atsakiusių, kad mokykloje visai jų nevalgo buvo net 17,1%.

Nustatyta, kad daugiau kaip pusė mokinių atsakė, kad retai arba visai nevalgo vaisių ir daržovių mokyklose, ir šis rodiklis pagal valgančius retai, identiškas dalyvaujančiose ir nedalyvaujančiose Programoje mokyklose (52,8 proc. ir 52,9 proc.). Tai suponuoja mintį, kad vaikai per mažai valgo vaisių ir daržovių mokykloje, ir, būtent, Programa gali turėti teigiamos įtakos ateityje didesniai vaisių ir daržovių vartojimui vaikų tarpe, tuo labiau, kad yra nustatyta priklausomybė tarp vaisių ir daržovių valgymo dažnumo mokykloje ir dalyvavimo Programoje.

Kokius dažniausiai vaisius ir daržoves valgai mokykloje?

Atsakydami į šį klausimą mokiniai galėjo pažymėti vieną ar kelis atsakymo variantus. Apibendrinus visus atsakymus, galima teigti, kad dalyvaujantys Programoje moksleiviai dažniausiai mokyklose valgydavo kriaušes (26 proc.), obuolius (24,5 proc.), bananus (24,7 proc.) ir citrusinius vaisius (19,5 proc.), o rečiau – morkas (5,3%).

Kaip dažnai tu valgai vaisius ir daržoves namie (iki pamokų ir po pamokų)?

Dauguma mokinių atsakė, kad namuose kasdien valgo vaisius ir daržoves (taip atsakė 68,2 proc. Programoje dalyvaujančių ir 71,2 proc. Programoje nedalyvaujantys), iš jų – vaisius ir daržoves namie valgė kelis kartus per dieną 44,5% ir vieną kartą per dieną 23,7% Programoje dalyvaujančių mokinių ir atitinkamai 48,2% ir 23% nedalyvaujančių Programoje mokinių. 25,9% Programoje dalyvaujančių ir 22% Programoje nedalyvaujančių mokinių atsakė, kad vaisius ir daržoves valgo retai (kelis kartus per savaitę). Visumoje, tik pavieniai mokiniai atsakė, kad namie nevalgo jokių vaisių ir daržovių: tokių buvo tik apie 1 proc.

Kokius dažniausiai vaisius ir daržoves valgai namie (iki pamokų ir po pamokų)?

Atsakydami šį klausimą mokiniai galėjo pasirinkti vieną arba kelis atsakymo variantus. Tiek Programoje dalyvaujantys, tiek joje nedalyvaujantys mokiniai atsakė, kad dažniausiai namuose valgo obuolius (25,8% ir 25,6%), o rečiausiai – citrusinius vaisius (12,3% ir 13,5%). Pagal pateiktus mokinių atsakymus į minėtą klausimą, pagal eiliškumą toliau eina bananai, kriaušės, morkos, pomidorai, agurkai. Moksleiviai taip pat paminėjo, kad namuose valgo kopūstų, burokėlių, vynuogių, granatų bei bulvių.

Nustatyta, kad mokykloje moksleiviai dažniau, nei namuose valgo bananus, kriaušes bei citrusinius vaisius. Galima daryti prielaidą, kad būtent tokių vaisių didesnę vartojimo dažnumą mokykloje gali lemti jų nemokamas dalijimas pagal Programą.

Ar tu žinai, kad vaisius ir daržoves reikia valgyti kiekvieną dieną kelis kartus per dieną?

Didžioji dauguma tiek dalyvaujančių (91,8%), tiek ir nedalyvaujančių (88,8%) Programoje mokyklų mokinių atsakė, kad vaisius ir daržoves reikia valgyti kiekvieną dieną, tačiau 6,6% dalyvaujančių Programoje ir 8,7% joje nedalyvaujančių mokinių atsakė, kad nežino kad reikia vaisius ir daržoves vartoti kasdien.

Taigi, būtų galima daryti prielaidą, kad mokyklos dalyvavimas Programoje šiuo požiūriu neturėjo statistiškai reikšmingos įtakos mokinių žinioms, nors Programoje dalyvaujančiose mokyklose taikomos papildomos švietėjiškos priemonės. Kita vertus, galima daryti prielaidą, kad ir Programoje nedalyvaujančiose mokyklose yra taikomos papildomos švietėjiškos priemonės, kurios taip pat gali turėti įtakos minėtų produktų vartojimui.

Iš kur tu sužinotai, kad vaisius ir daržoves reikia valgyti kiekvieną dieną?

Į klausimą „Iš kur tu sužinotai, kad vaisius ir daržoves reikia valgyti kiekvieną dieną“ mokiniai galėjo pateikti kelis atsakymus. Dalyvaujančių Programoje mokinių pagrindinis žinių šaltinis apie vaisių ir daržovių vartojimą kasdien buvo mokytojai (33,2%); mokiniai atsakė, kad jiems taip pat informaciją apie kasdienį vaisių ir daržovių vartojimą teikė draugai (6,6%), televizija ar radijas – (16,4%), tėvai – (14,6%), knygos – (14,6%), lankstinukai apie vaisius ir daržoves – (14,5%). Į šį klausimą panašiai pasiskirstė ir moksleivių, nedalyvaujančių Programoje, atsakymai: daugiausiai mokiniams žinių apie vaisių ir daržovių vartojimo kasdien svarbą suteikdavo mokytojai (35,4%), po to televizija ir radijas – (15,9%), lankstinukai apie vaisius ir daržoves – (14,5%), tėvai – (14,0%), knygos ar vadovėliai – (14%) ir mažiausiai įtakos moksleivių žinioms turėjo jų draugai – 53 (6,1%).

Atkreiptinas dėmesys į tai, kad tik kas septintas mokinys nurodė, kad tėvai jiems suteikia žinių apie kasdienio vaisių ir daržovių vartojimo svarbą, ir tik kas trečias, kad mokytojai.

Ar tu žinai, kad dalyvauji Vaisių vartojimo skatinimo mokyklose programoje ir gauni nemokamai vaisių ir daržovių?

Dalyvaujančių Programoje mokinių buvo klausama, ar jie žino, kad dalyvauja Vaisių skatinimo mokyklose programoje ir gauna nemokamai vaisių ir daržovių. Didžioji dauguma jų žinojo apie vykdomą Programą – (80,6%), tačiau dar pakankamai nemaža dalis buvo nežinančių – (17,9%).

Ar tau patinka mokykloje gauti ir valgyti vaisius ir daržoves?

Dauguma (84,4 proc.) Programoje dalyvaujančių mokinių atsakė, kad jiems patinka mokykloje gauti ir valgyti vaisius ir daržoves. Moksleivių, kuriems tai nepatiko buvo tik 3,4%; ir kas dešimtas (9,9%) atsakė, kad nežino ar jam tai patinka. Galima daryti prielaidą, kad tie, kurie nežino ar jiems patinka mokykloje gauti ir valgyti vaisius ir daržoves, neturi suformuotų vaisių daržovių valgymo įpročių.

Kokius vaisius ar daržoves tu norėtum gauti ir valgyti mokykloje?

Mokiniai, atsakydami į klausimą, kokius vaisius ar daržoves norėtų gauti ir valgyti mokykloje, galėjo pasirinkti keletą atsakymo variantų. Programoje dalyvaujantys moksleiviai dažniausiai atsakė, kad norėtų gauti ir valgyti mokykloje obuolių (24,2%), bananų (23,8%), kriaušių (22,6%), citrusinių vaisių (19,5%) o mažiausiai norėtų gauti morkų (9,9%).

Į šį klausimą panašius atsakymus pateikė ir Programoje nedalyvaujantys respondentai, kurie atsakė, kad dažniausiai norėtų mokykloje gauti bananų (24,2%), o mažiausiai – taip pat kaip ir Programoje dalyvaujantys – morkų (10,6%).

Ar tu norėtum mokykloje gauti ir valgyti vaisius ir daržoves kiekvieną dieną?

Didžioji dauguma (85,8%) mokinių atsakė, kad norėtų gauti ir valgyti vaisius ir daržoves mokykloje kiekvieną dieną.

Ar tu žinai kiek kartų per dieną reikia maitintis?

Apie 40 proc. mokinių atsakė, kad per dieną reikia maitintis 3 kartus, trečdalis įsitikinę, kad per dieną reikia maitintis 4 kartus, o 17,8% mokinių mano, kad 5 kartus ir daugiau.

Kiek kartų per dieną tu maitiniesi?

Didesnė dalis Programoje dalyvaujančių mokinių atsakė, kad per dieną valgo 3 (38,1%) ir 4 (33%) kartus; 15,9 % atsakė, kad per dieną valgo 5 kartus ir daugiau, ir 5,4% atsakė, kad valgo per dieną tik 2 kartus, likusieji neatsakė į šį klausimą. Programoje nedalyvaujantys mokiniai taip pat daugiausia per dieną valgo 3 (33,9%) ir 4 (33,5%) kartus per dieną; 5 kartus ir daugiau kartų per dieną valgančių buvo 15,3%, 2 kartus – 7,2%, likusieji neatsakė, kiek kartų per dieną valgo.

Ar tu kiekvieną dieną valgai pusryčius?

74,8% mokinių, dalyvaujančių Programoje, ir 71,2% joje nedalyvaujančių atsakė, kad valgo pusryčius kiekvieną dieną. Kas penktas (20,7%) Programoje dalyvaujančių ir kas ketvirtas (24,1%) joje nedalyvaujančių mokinių atsakė, kad ne kiekvieną dieną valgo pusryčius.

Ar tu valgai karštus pietus mokykloje?

62,3% moksleivių, dalyvaujančių Programoje, ir 61% joje nedalyvaujančių atsakė, kad valgo karštus pietus mokykloje, o beveik trečdalis visų apklaustųjų atsakė, kad mokykloje nevalgo karštų pietų.

Ar tu dažnai valgai saldumynus (saldainius, šokoladą ir kt.)?

Beveik pusė visų mokinių atsakė, kad saldumynus valgo retai (kelis kartus per savaitę), tačiau dar pakankamai didelė dalis (apie 40 proc.) mokinių atsakė, kad saldumynus valgo kasdien: beveik kas šeštas mokinys atsakė, kad saldumynus valgo kelis kartus per dieną, ir kas ketvirtas, kad kasdien maždaug 1 kartą per dieną.

Ar tu dažnai geri pieną ir valgai pieno produktus (jogurtą, sūrelį, kefyra ir kt.)?

39,1% moksleivių, dalyvaujančių Programoje, atsakė, kad vartoja pieną ir jo produktus keliskart per dieną, o tokių tarp Programoje nedalyvaujančių buvo tik labai nežymiai mažiau – 38,4%. 30,8% respondentai, dalyvaujantys Programoje, ir 38,4% joje nedalyvaujantys atsakė, kad kasdien maždaug po vieną kartą per dieną gerdavo pieną ar valgydavo pieno produktus; 3 proc. mokinių atsakė, kad pieno ir jo produktų nevartoja.

Ar tu žinai, kad reikia gerai ir pakankamai maitintis (valgyti), kad būtum sveikas?

Apklaustos duomenimis, didžioji dauguma mokinių žino, kad reikia gerai ir pakankamai maitintis, kad būtum sveikas (taip atsakė 96,7% dalyvaujančių Programoje ir 93,5% joje nedalyvaujančių mokinių).

Iš kur tu žinai, kad reikia sveikai maitintis?

Mokiniai, atsakydami į klausimą, iš kur tu žinai, kad reikia sveikai maitintis, galėjo pasirinkti keletą atsakymo variantų.

Daugiausiai (40%) moksleivių atsakė, kad juos apie sveiką maitinimąsi informuoja tėvai; beveik kas penktas mokinys atsakė, kad jiems informaciją apie sveiką maitinimąsi suteikia mokytojai. Taigi, pagrindiniai asmenys, suteikiantys mokiniams žinių sveiką maitinimąsi, yra tėvai

ir mokytojai, kai tuo tarpu, mokytojai buvo taip pat pagrindiniai informacijos tiekėjai mokiniams ir apie vaisių ir daržovių vartojimo įtaką sveikatai, tačiau tėvai pagal tokios informacijos pateikimą mokiniams buvo tik tretieji (po televizijos ir radijo bei lankstinukų apie vaisius ir daržoves). Mažiausiai moksleivių nurodė, kad informacijos apie sveiko maitinimosi reikšmę jie gauna iš draugų.

Kaip manai, ar tu gerai ir pakankamai maitiniesi (valgai), kad būtum sveikas?

Daugiau nei du trečdaliai moksleivių atsakė, kad jie gerai ir pakankamai maitinasi, kad būtų sveiki, o 7 proc. mano, kad jie maitinasi negerai ir nepakankamai; beveik kas penktas mokinys neatsakė, ar jis gerai ir pakankamai maitinasi, kad būtų sveikas.

Ar norėtum daugiau sužinoti kaip reikia sveikai maitintis?

Nors nemaža dalis mokinių atsakė, kad jie mano, kad pakankamai ir gerai maitinasi, kad būtų sveiki, tačiau dar didesnė jų dalis (84 proc.) atsakė, kad norėtų sužinoti, kaip reikia sveikai maitintis.

Kieno nuomonė tau svarbiausia, kad tu sveikai maitintumeisi ir augtum sveikas?

Nustatyta, kad 59,5% mokinių atsakė, kad jiems svarbiausia nuomonė apie sveiką maitinimąsi yra tėvų ir 25,9% – kad mokytojų.

IŠVADOS

1. Atliktų tyrimų duomenys parodė, kad tik 42,7 proc. Programoje dalyvaujančių mokinių atsakė, kad kasdien (vieną kartą per dieną arba kelis kartus per dieną) mokykloje valgo vaisius ir daržoves; kita dalis mokinių atsakė, kad juos valgo retai (kelis kartus per savaitę). Lyginant Programoje dalyvaujančias ir nedalyvaujančias mokyklas, nustatyta, kad Programoje dalyvaujantys mokiniai kiek dažniau mokykloje vartoja vaisius ir daržoves. Jie dažniausiai mokykloje valgo kriaušes, o rečiausiai – morkas.
2. 68,2 proc. Programoje dalyvaujančių ir 71,2 proc. Programoje nedalyvaujančių mokinių kasdien vaisius ir daržoves valgo namuose. Visi mokiniai dažniausiai namuose valgo obuolius, o rečiausiai – citrusinius vaisius, kai tuo tarpu, mokykloje moksleiviai dažniau, nei namuose valgo bananus, kriaušes bei citrusinius vaisius. Galima daryti prielaidą, kad būtent

tokių vaisių didesnę vartojimo dažnumą mokykloje gali lemti jų nemokamas dalijimas pagal Programą.

3. Didžioji dauguma tiek dalyvaujančių (91,8%), tiek ir nedalyvaujančių (88,8%) Programoje mokyklų mokinių atsakė, kad vaisius ir daržoves reikia valgyti kiekvieną dieną. Tačiau kai mokiniai turėjo pažymėti kokius maisto produktus reikia valgyti kasdien, tik maždaug kas šeštas mokinyss pažymėjo, kad kasdien reikia valgyti vaisius ir daržoves.
4. Atkreiptinas dėmesys į tai, kad tik kas septintas mokinyss nurodė, kad tėvai jiems suteikia žinių apie kasdienio vaisių ir daržovių vartojimo svarbą, ir tik kas trečias, kad šią informaciją jiems suteikia mokytojai. Kiti tokios informacijos šaltiniai mokiniams yra televizija ar radijas; knygos ir vadovėliai; lankstinukai apie vaisius ir daržoves ir kt.
5. Didžioji dauguma (84,4 proc.) Programoje dalyvaujančių mokinių atsakė, kad jiems patinka mokykloje gauti ir valgyti vaisius ir daržoves.
6. Programoje dalyvaujantys moksleiviai dažniausiai norėtų gauti ir valgyti mokykloje obuolių (24,2%), o mažiausiai norėtų gauti morkų – tik kas dešimtas mokinyss, o Programoje nedalyvaujantys mokiniai dažniausiai norėtų gauti mokykloje bananų (24,2%), o mažiausiai – taip pat morkų (10,6 proc.).
7. Dauguma (83–86 proc.) mokinių atsakė, kad norėtų gauti ir valgyti vaisius ir daržoves mokykloje kiekvieną dieną.
8. Didžioji dauguma moksleivių atsakė, kad žino, kiek kartų per dieną reikia maitintis. Daugiausia visų mokinių (maždaug po trečdalį) atsakė, kad per dieną valgo 3 ir 4 kartus; kas šeštas atsakė, kad valgo per dieną 5 kartus ir daugiau.
9. Du trečdaliai mokinių atsakė, kad valgo pusryčius kiekvieną dieną, tačiau kas penktas (20,7 proc.) Programoje dalyvaujantis ir kas ketvirtas (24,1 proc.) joje nedalyvaujantis moksleivis atsakė, kad pusryčius valgo ne kiekvieną dieną.
10. Apie 60 proc. visų moksleivių atsakė, kad valgo karštus pietus mokykloje, tačiau taip pat beveik trečdalis jų atsakė, kad mokykloje karštų pietų nevalgo.
11. Beveik pusė visų mokinių atsakė, kad saldumynus valgo retai (kelis kartus per savaitę), tačiau dar pakankamai didelė dalis mokinių (apie 40 proc.) atsakė, kad saldumynus valgo kasdien ir kelis kartus per dieną. Du trečdaliai mokinių atsakė, kad geria pieną bei valgo jo produktus bent kartą per dieną.
12. Didžioji dauguma mokinių atsakė, kad žino, kad reikia gerai ir pakankamai maitintis, kad būtum sveikas. Programoje dalyvaujantys moksleiviai labiau žino apie maitinimosi svarbą sveikatai, ir tai galima būtų paaiškinti galima Programos teikiamų papildomų priemonių

teigiama įtaka nuostatų apie mitybos bei vaisių ir daržovių vartojimo svarbą sveikatai formavimuisi.

13. Pagrindiniai asmenys, suteikiantys mokiniams žinių apie sveiką maitinimąsi, yra tėvai ir mokytojai, kai tuo tarpu, mokytojai taip pat yra pagrindiniai informacijos teikėjai mokiniams ir apie vaisių ir daržovių vartojimo įtaką sveikatai, o tėvai pagal tokios informacijos pateikimą mokiniams yra tik treči (po televizijos ir radijo bei lankstinukų apie vaisius ir daržoves).
14. Nors nemaža dalis mokinių (daugiau nei du trečdaliai) atsakė, kad jie mano, kad pakankamai ir gerai maitinasi, kad būtų sveiki, ir tokių Programoje dalyvaujančių moksleivių tarpe yra nežymiai daugiau, tačiau dar didesnė jų dalis (virš 80 proc.) atsakė, kad norėtų sužinoti, kaip reikia sveikai maitintis.
15. Mokiniams labiausiai rūpi jų tėvų nuomonė apie tai, kaip sveikai maitintis (apie 60 proc.); tik kas ketvirtam mokiniui svarbi mokytojų nuomonė apie sveiką maitinimąsi.

APIBENDRINIMAS.

Apibendrinant pirmo vaisių vartojimo skatinimo Lietuvos mokyklose programos įgyvendinimo ir veiksmingumo vertinimo, apimančio 2010 m. rugpjūčio 1 d. – 2011 m. liepos 31 d. laikotarpį, duomenis, galima pažymėti, kad Programa mokyklose vyksta sėkmingai. Daugumos Programoje dalyvaujančių mokytojų ir visuomenės sveikatos specialistų nuomone, vaikai mokyklose noriai valgo dalijamus vaisius ir daržoves.

Vertinant respondentų apklausos duomenis apie Programos naudingumą, reikia pabrėžti, kad dauguma mokytojų ir visuomenės sveikatos specialistų vertina šią Programą kaip naudingą ir labai naudingą, ir vienareikšmiškai įsitikinę, kad Programos tęstinumas bei ilgalaikis jos vykdymas galėtų padėti ugdyti mokinių sveikos mitybos įgūdžius, juolab, kad du trečdaliai mokytojų ir visuomenės sveikatos specialistų mano, kad mokiniams dar nėra suformuoti sveikos mitybos įpročiai.

Kad dar ne visiems mokiniams yra suformuoti sveikos mitybos įgūdžiai patvirtina ir tai, kad nors nustatyta, kad Programoje dalyvaujantys mokiniai kiek dažniau mokykloje vartoja vaisius ir daržoves, tačiau dar nepakankamai mokinių valgo kasdien vaisius ir daržoves mokykloje. Taigi, galima daryti prielaidą, kad dar ne visi mokiniai pakankamai supranta vaisių ir daržovių svarbą.

Džiugu, kad dauguma mokinių žino, kiek kartų per dieną reikia maitintis ir kad vaisius ir daržoves reikia valgyti kiekvieną dieną ir norėtų juos gauti mokykloje, tačiau tik du trečdaliai mokinių valgo pusryčius kiekvieną dieną ir tik 60 proc. valgo karštus pietus mokykloje.

Dauguma mokinių žino, kad norint būti sveikiems, reikia gerai ir pakankamai maitintis, ir tokių daugiau buvo Programoje dalyvaujančių moksleivių tarpe, ir tai, iš dalies, galima būtų paašškinti galima Programos teikiamų papildomų priemonių teigiama įtaka.

Atkreiptinas dėmesys į tai, kad tik kas septintam mokiniui žinias apie kasdienio vaisių ir daržovių vartojimo svarbą suteikia tėvai ir tik kas trečiam šią informaciją suteikia mokytojai. Kiti tokios informacijos šaltiniai mokiniams yra televizija ar radijas; knygos ir vadovėliai; lankstinukai apie vaisius ir daržoves ir kt. Pagrindiniai asmenys, suteikiantys mokiniams žinių apie sveiką maitinimąsi taip pat yra tėvai ir mokytojai.

Mokiniai mano, kad pakankamai ir gerai maitinasi, kad būtų sveiki, ir tokių Programoje dalyvaujančių moksleivių tarpe yra nežymiai daugiau, tačiau dar didesnė jų dalis norėtų sužinoti, kaip reikia sveikai maitintis.

Mokytojų ir visuomenės sveikatos specialistų nuomone, tėvų švietimas ir šeimos įtaka yra pats svarbiausias faktorius, formuojant sveikos mitybos įpročius moksleiviams; be abejo, po šeimos didžiausias indėlis turėtų tekti mokytojų švietėjiškai veiklai mokykloje. Beveik kas dešimtas respondentas mano, kad mokinių sveikos mitybos formavimui gali turėti įtakos radijas ir TV, todėl ir pasiūlymuose kaip didinti Programos veiksmingumą bei formuoti mokiniams sveikos mitybos įpročius buvo minima, kad kuo daugiau informacijos apie tinkamą mitybą turi būti teikiama masinės informacijos priemonėse. Didinant Programos veiksmingumą taip pat siūloma daugiau teikti informacijos apie Programą tėvams, daugiau įtraukti mokyklų į Programą; taikyti tokią Programą pagal galimybes ir vyresnių klasių mokiniams; taip pat motyvuoti darbuotojus, tiesiogiai susijusius su šia Programa, diegti komandinio darbo principus ir kt.

Taigi, galima teigti, kad po tėvų ir mokytojų įtakos vaikų sveikos mitybos įpročių ugdymui, būtent Vaisių vartojimo skatinimo Programa mokyklose yra ir turėtų būti vienas iš veiksmų, galinčių pakeisti moksleivių mitybos įgūdžius gerąją linkme.

Parengė: Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centro
direktoriaus pavaduotojas dr. Albertas Barzda, tel. (8 5) 277 8919 ir
Mitybos ir fizinio aktyvumo skyriaus vedėja dr. Roma Bartkevičiūtė, tel. (8 5) 276 1341.