

**VAISIŲ VARTOJIMO SKATINIMO VAIKŲ UGDYMO ĮSTAIGOSE  
PROGRAMOS ĮGYVENDINIMO IR VEIKSMINGUMO VERTINIMO  
ATASKAITOS SANTRAUKA (2016)**

Lietuvoje Vaisių vartojimo skatinimo mokyklose programos (toliau – Programa) įgyvendinimo ir veiksmingumo pirmas vertinimas buvo atliktas 2011 m. rugsėjo – spalio mėn. Jis parodė, kad Programa vyko sėkmingai ir dauguma mokytojų ir visuomenės sveikatos specialistų vertino šią Programą kaip labai naudingą ir pritarė, kad Programos tęstinumas bei ilgalaikis jos vykdymas galėtų padėti ugdyti vaikų sveikatai palankios mitybos įgūdžius.

Siekiant nustatyti Programos poveikį vaikų sveikatai ir mitybos įpročiams bei mokinių mitybos įpročių pokyčius per pastaruosius penkerius metus, 2016 m. balandžio–gegužės mėn. buvo atliktas antrasis Programos vertinimas, apimantis 2011/2012 m. m. – 2015/2016 m. m. laikotarpį. Šio Programos įgyvendinimo ir veiksmingumo vertinimo tyrimo duomenys buvo palyginti su 2011 m. atlikto pirmojo Programos vertinimo tyrimo duomenimis.

**TYRIMO OBJEKTAS IR TYRIMŲ METODIKA**

2016 m. Programos vertinimo tyrimas buvo atliekamas tose pačiose mokyklose, kuriose 2011 m. buvo atliktas pirmas Programos vertinimo tyrimas ir kurios dalyvavo Programoje per visą 2011/2012 m. m. – 2015/2016 mokslo metų laikotarpį.

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.

Buvo parengtas 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 3200 pradinė klasių mokinių, taip pat 160 mokytojų ir 150 visuomenės sveikatos specialistų anketų. Iš viso gauta 3181 teisingai užpildytos anketos (mokinių – 2986, mokytojų – 155, VS specialistų – 40). Atsako dažnis – 90,6 proc.

Programos vertinimo tyrimo duomenys buvo palyginti su 2011 m. atlikto pirmojo Programos įgyvendinimo ir veiksmingumo vertinimo tyrimo duomenimis.

Statistinė duomenų analizė atlikta naudojant statistinę SPSS (*Statistical Package for Social Sciences*) programinę įrangą (12.0 versija). Rezultatų skirtumas laikytas reikšmingu, kai gauta p reikšmė buvo mažiau arba lygi 0,05.

## REZULTATAI IR JŲ APTARIMAS

### Programos vertinimas: mokinių apklausa

2016 m. iš viso buvo išanalizuotos 2986 pradinių (I, II, III ir IV) klasių mokinių anketos: berniukų buvo 1394 (46,7 proc.), mergaičių – 1592 (53,3 proc.); 2503 (83,8 proc.) mokiniai gyveno miestuose ir 483 (16,2 proc.) moksleiviai buvo iš kaimo vietovių;

### Ar dažnai Tu valgai vaisius ir daržoves mokykloje?

Atliktų tyrimų duomenys parodė, kad kas antras (46,5 proc.) pradinių klasių mokinys kiekvieną dieną (vieną kartą per dieną arba kelis kartus per dieną) mokykloje valgo vaisius ir daržoves, tačiau daugiau kaip trečdalis (35,6 proc.) vaikų mokykloje vaisius ir daržoves valgo retai (kelis kartus per savaitę) ir beveik kas dešimtas – vaisių ir daržovių mokykloje nevalgo. Statistiškai reikšmingai didesnė dalis berniukų, negu mergaičių mokykloje nevalgo vaisių ir daržovių.

Nustatyta, kad didėjant vaikų amžiui statistiškai reikšmingai mažėja vaisių ir daržovių vartojimo mokykloje dažnumas: kasdien vaisius ir daržoves mokykloje valgo 53,4 proc. pirmų klasių ir 38,7 proc. ketvirtų klasių mokinių; retai (kelis kartus per savaitę) juos valgo 38,2 proc. pirmų ir 50,1 proc. ketvirtų klasių mokinių.

Per pastaruosius penkerius metus, nors nežymiai, tačiau padidėjo mokykloje kelis kartus per dieną valgančių vaisius ir daržoves pradinių klasių mokinių skaičius (nuo 15,2 proc. iki 19,2 proc.) ir sumažėjo vaisius ir daržoves mokykloje valgančiųjų retai ar jų nevalgančių (nuo 52,8 proc. iki 45,7 proc.).

### Ar dažnai Tu valgai vaisius ir daržoves namie (iki pamokų ir po pamokų)?

Nustatyta, kad 76,3 proc. pradinių klasių mokinių namuose kasdien valgo vaisius ir daržoves, iš jų daugiau kaip kas antras (51,9 proc.) vaisius ir daržoves namie valgo kelis kartus per dieną; beveik kas penktas mokinys (22,2 proc.) juos namie valgo retai (kelis kartus per savaitę); ir tik pavieniai mokiniai namie nevalgo jokių vaisių ir daržovių, tuo tarpu, kai mokykloje vaisių ir daržovių nevalgo kas dešimtas mokinys. Lyginant vaisių ir daržovių vartojimo namie dažnumą

priklausomai nuo klasės (vaikų amžiaus), nenustatyta statistikai reikšmingų skirtumų, tačiau namie vyresni vaikai (ketvirtokai) nežymiai dažniau valgo vaisius ir daržoves, negu jaunesni (pirmokai).

Pradinių klasių mokiniai namie ženkliai dažniau valgo vaisius ir daržoves, negu mokykloje: kelis kartus per dieną vaikai namie valgo kelis kartus dažniau, negu mokykloje. Tai iš dalies galima paaiškinti tuo, kad mokiniai visumoje daugiau laiko praleidžia namie, negu mokykloje; be to, mokiniai pagrinde valgo namie, o nemaža mokinių dalis mokykloje valgo tik kartą ar net nevalgo.

### **Kokius dažniausiai vaisius ir daržoves valgai mokykloje?**

Pradinių klasių mokiniai mokykloje dažniausiai valgo obuolius, nes pagal Programą dažniausiai dalinamai obuoliai; rečiau valgo bananus ir kriaušes bei dar rečiau – morkas ir citrusinius.

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

Mokiniai dažniausiai tiek namuose, tiek mokykloje valgo obuolius (atitinkamai 81,4 proc. ir 86,5 proc.), vaikai namie taip pat valgo bananus (64,1 proc.), kriaušes (44,0 proc.), morkas (43,2 proc.) bei citrusinius vaisius (38,4 proc.). Pradinių klasių mokiniai vaisius ir daržoves, išskyrus obuolius, namie valgo dažniau negu mokykloje. Respondentai taip pat paminėjo, kad namuose valgo agurkų, pomidorų, kopūstų, burokėlių, papriką, vynuogių, granatų bei kt.

### **Ar Tu žinai, kad vaisius ir daržoves reikia valgyti kiekvieną dieną ir kelis kartus per dieną?**

Didžioji dauguma (93,8 proc.) pradinių klasių mokinių šio tyrimo, kaip ir 2011 m. atlikto tyrimo metu, atsakė, kad vaisius ir daržoves reikia valgyti kiekvieną dieną, tačiau, nors palyginti nedidelė dalis (6,2 proc.), bet buvo ir tokių, kurie nežinojo, kad reikia vaisius ir daržoves vartoti kasdien. Iš tų, kurie nežino, kad kasdien reikia vartoti vaisius ir daržoves, daugiau buvo berniukų (8,2 proc.), negu mergaičių (4,4 proc.).

### **Iš kur Tu sužinojai, kad vaisius ir daržoves reikia valgyti kiekvieną dieną?**

Pagrindiniai pradinių klasių mokinių žinių apie vaisių ir daržovių vartojimo kasdien būtinybę šaltiniai yra tėvai (40,9 proc.) ir mokytojai (23,4 proc.), mažiausiai informacijos apie kasdienio vaisių ir daržovių vartojimo būtinumą mokiniams teikia televizija ar radijas – (10,7

proc.), knygos – (10,0 proc.), lankstinukai apie vaisius ir daržoves – (7,9 proc.) ir draugai (4,9 proc.).

Lyginant šiuos duomenis su 2011 m. atlikto pirmojo Programos vertinimo tyrimo duomenimis, matome, kad kelis kartus padidėjo tėvų vaidmuo, teikiant pradinių klasių mokiniams informaciją ir žinias apie vaisių ir daržovių svarbą ir būtinybę juos vartoti kasdien, ir sumažėjo mokinių, atsakiusių, kad jie sužinojo, kad vaisius ir daržoves reikia valgyti kiekvieną dieną, iš mokytojų.

Atkreiptinas dėmesys, kad tik kas dešimtas mokinys nurodė, kad televizija ir radijas jiems suteikia žinių apie kasdienio vaisių ir daržovių vartojimo svarbą, todėl būtina siekti, kad tiek mokytojai mokyklose įvairių renginių ar pamokų metu, tiek televizija ir radijas, kurią neretai žiūri tokio amžiaus vaikai, galėtų teikti vaikams daugiau informacijos apie vaisių ir daržovių svarbą ir būtinybę juos vartoti kasdien.

### **Ar Tu žinai, kad mokykloje nemokamai gauni vaisių ir daržovių ar jų sulčių pagal Vaisių vartojimo skatinimo mokyklose programą?**

Didžioji dauguma (85,6 proc.) pradinių klasių mokinių žino apie mokykloje vykdomą Programą (2011 m. žinojo 80,6 proc.), tačiau dar kas septintas mokinys to nežino (2011 m. nežinojo kas šeštas – 17,9 proc.).

### **Ar Tau patinka mokykloje nemokamai gauti ir valgyti vaisius ir daržoves ar gerti jų sultis?**

Kaip ir 2011 m. atlikto Programos vertinimo tyrimo metu, taip ir 2016 m. dauguma (84,5 proc.) pradinių klasių mokinių atsakė, kad jiems patinka mokykloje gauti ir valgyti vaisius ir daržoves bei gerti vaisių ir daržovių sultis. Moksleivių, kuriems tai nepatinka buvo tik nedidelė dalis (3,4 proc.) ir beveik kas dešimtas (12,1 proc.) nežino ar jam tai patinka. Ir šiuo atveju galima daryti prielaidą, kad tie, kurie nežino ar jiems patinka mokykloje gauti ir valgyti vaisius ir daržoves, galėjo gauti, bet ne visada mokykloje suvalgyti gaunamus nemokamai vaisius ir daržoves, juolab, kad, kaip buvo minėta aukščiau, ir 2011 m. ir 2016 m. beveik kas dešimtas moksleivis atsakė, kad mokykloje nevalgo vaisių ir daržovių.

### **Kokius vaisius ar daržoves Tu norėtum gauti ir valgyti mokykloje?**

Pradinių klasių mokiniai dažniausiai mokykloje norėtų gauti ir valgyti bananus (22, 0 proc.), kriaušes (22, 0 proc.), obuolius (20,8 proc.), kiek mažiau – citrusinius vaisius (17,4 proc.) ir

mažiausiai – morkas (12,1 proc.), t. y. tuos vaisius ir daržoves, kuriuos dažniausiai ir gauna pagal Programą. Labai panašūs vaikų pageidavimai, kokius jie norėtų gauti ir valgyti mokykloje vaisius ir daržoves, buvo nustatyti ir pirmojo Programos vertinimo tyrimo metu, tik tuo metu vaikai labiausiai pageidavo obuolių, po to bananų ir kriaušių; taip pat, kaip ir šiuo metu, mažiausiai vaikai pageidavo gauti morkų.

### **Kokias vaisių ar daržovių sultis Tu norėtum gerti mokykloje?**

Pradinių klasių mokinių labiausiai mokykloje norėtų gerti braškių sultis (62,6 proc.), beveik kas antras mokinys norėtų mokykloje gerti obuolių ar aviečių sultis, beveik kas trečias – sulčių mišinys, kriaušių, serbentų sultis; nors morkų gauti ir valgyti mokykloje pageidavo tik 12,1 proc. vaikų, tačiau beveik kas penktas (21,1 proc.) mokinys norėtų mokykloje gerti morkų sultis.

### **Ar Tu žinai, kiek kartų per dieną reikia maitintis?**

Tiek 2011 m., tiek 2016 m. atliktų apklausų duomenimis, didžioji dauguma pradinių klasių mokinių žino, kiek kartų per dieną reikia maitintis.

Lyginant 2016 m. tyrimo duomenis su 2011 m. atlikto pirmojo Programos vertinimo tyrimo duomenimis, stebime, kad pradinių klasių mokinių žinios apie tai, kiek kartų per dieną reikia maitintis yra panašios, nors per pastaruosius penkerius metus nežymiai padidėjo vaikų, manančių, kad reikia maitintis penkis ir daugiau kartų per dieną, tačiau tuo pačiu padidėjo skaičius vaikų, nežinančių atsakymo į šį klausimą. Lyginant tarp klasių, nustatyta, kad pirmų klasių mokiniai statistikai reikšmingai dažniau atsakė, kad reikia maitintis 5 ir daugiau kartų per dieną, o ketvirtų klasių mokiniai statistikai reikšmingai dažniau nurodė, kad reikia maitintis 3 kartus per dieną.

### **Kiek kartų per dieną Tu maitiniesi (valgai mokykloje ir namie)?**

Per pastaruosius penkerius metus ne tik nežymiai padidėjo vaikų, manančių, kad reikia maitintis penkis ir daugiau kartų per dieną, tačiau taip pat padidėjo vaikų, atsakiusių, kad jie maitinasi penkis ir daugiau kartų per dieną, skaičius bei sumažėjo atsakiusių, kad jie maitinasi tris kartus per dieną; tačiau net 8,4 proc. pradinių klasių mokinių atsakė, kad jie maitinasi tik 1–2 kartus per dieną.

### **Ar Tu kiekvieną dieną valgai pusryčius?**

Nenustatyta jokių reikšmingų skirtumų pagal mokinių pasiskirstymą pagal atsakymus į klausimą „Ar Tu kiekvieną dieną valgai pusryčius?“ 2011 m. ir 2016 m. Tiek šiuo metu, tiek prieš penkerius metus dauguma (trys ketvirtadaliai) vaikų pusryčius valgo kiekvieną dieną, tačiau beveik kas penktas pradinė klasių mokinys kiekvieną dieną pusryčių nevalgo. Lyginant tarp klasių, nustatyta, kad statistikai reikšmingai daugiau pirmų (82,2 proc.) klasių, negu ketvirtų (71,2 proc.) klasių mokinių kiekvieną dieną valgo pusryčius.

### **Ar Tu valgai karštus pietus mokykloje?**

Kaip ir pagal mokinių pasiskirstymą pagal atsakymus į klausimą „Ar Tu kiekvieną dieną valgai pusryčius?“, taip ir pagal mokinių pasiskirstymą pagal atsakymus į klausimą „Ar Tu kiekvieną dieną valgai karštus pietus?“ 2011 m. ir 2016 m. nenustatyta jokių reikšmingų pokyčių: du trečdaliai vaikų mokykloje valgo karštus pietus ir beveik trečdalis jų mokykloje nevalgo. Lyginant tarp klasių, nustatyta, kad statistikai reikšmingai daugiau pirmų (74,0 proc.) klasių, negu ketvirtų (59,9 proc.) klasių mokinių kiekvieną dieną valgo karštus pietus mokykloje.

### **Kokius maisto produktus reikia valgyti kasdien?**

Daugiausia respondentų atsakė, kad kasdien reikia valgyti daržoves, vaisius ir grūdų produktus. 76 proc. pradinė klasių mokinių žino, kad kiekvieną dieną reikia gerti vandenį, o 67,4 proc. vaikų mano, kad kiekvieną dieną reikia valgyti pieno produktus ir tik apie 5 proc. vaikų atsakė, kad kiekvieną dieną reikia valgyti saldumynus ar gerti saldžius gėrimus. Panašios tendencijos dėl vaikų žinių ir nuomonės apie tai, kokius produktus reikia valgyti kiekvieną dieną buvo stebimos ir prieš penkerius metus: tiek anksčiau, tiek šio tyrimo metu nustatyta, kad vaikai turi nemažai žinių, kokius maisto produktus reikia valgyti kiekvieną dieną, tačiau, kaip vėliau bus pateikta, ne visada taip maitinasi, kaip reikėtų pagal sveikos mitybos rekomendacijas.

### **Ar Tu dažnai valgai saldumynus (saldainius, šokoladą ir kt.)?**

Nors didžioji dauguma pradinė klasių mokinių žino, kad nereikia kiekvieną dieną valgyti saldumynų (saldainius, šokoladą ir kt.) ar gerti saldžių gėrimų, tačiau net 38,3 proc. vaikų juos valgo kiekvieną dieną, iš kurių beveik kas septintas vaikas (14,3 proc.) saldumynus valgo kelis kartus per dieną; ir tik 6 proc. vaikų saldumynų nevalgo; kas antras vaikas saldumynus valgo retai.

Lyginant tarp klasių, nustatyta, kad statistikai reikšmingai daugiau pirmų (49,4 proc.) klasių, negu ketvirtų (37,1 proc.) klasių mokinių kasdien ir kelis kartus per dieną valgo saldumynus; saldumynų nevalgo 9,1 proc. pirmų klasių ir 3,4 proc. ketvirtų klasių mokinių.

Per pastaruosius penkerius metus nežymiai sumažėjo kasdien, ypač kelis kartus per dieną saldumynus valgančių vaikų skaičius (nuo 17,6 proc. iki 14,3 proc.) bei padidėjo retai (kelis kartus per savaitę) juos valgančių skaičius (nuo 49,3 proc. iki 55,7 proc.), tačiau bendra tendencija dėl saldumynų vartojimo dažnumo išlieka ta pati, t. y. palyginti didelė vaikų dalis (apie 40 proc.) valgo saldumynus kiekvieną dieną.

### **Ar Tu dažnai valgai pieno produktus (pieną, varškę, jogurtą, sūrelį, kefyrą ir kt.)?**

Per pastaruosius penkerius metus taip pat nenustatyta reikšmingų skirtumų pagal pradinių klasių mokinių pieno ir pieno produktų vartojimo dažnumą: 70,3 proc. pradinių klasių mokinių atsakė, kad kasdien ir kelis kartus per dieną vartoja pieną ir pieno produktus ir kas ketvirtas mokinys atsakė, kad šiuos produktus vartoja kelis kartus per savaitę; pieno ir pieno produktų nevartoja 4,1 proc. vaikų.

### **Ar Tu dažnai valgai grūdų produktus (duoną, košes ir kt.)?**

Nustatyta, kad grūdų produktus (duoną, košes ir kt.) kasdien valgo 65,3 proc. pradinių klasių mokinių, iš kurių 38,4 proc. šiuos produktus valgo kelis kartus per dieną ir 26,9 proc. – kasdien maždaug po vieną kartą per dieną. Kas trečias (29,9 proc.) mokinys grūdų produktus valgo retai (kelis kartus per savaitę), 4,7 proc. – grūdų produktų iš viso nevalgo.

### **Ar Tu dažnai valgai mėsą ir mėsos produktus (vištieną, jautieną, dešreles ir kt.)?**

Pradinių klasių mokiniai mėsą ir mėsos produktus vartoja gana dažnai, netgi nežymiai dažniau negu grūdų produktus. 69,2 proc. mokinių valgo mėsą ir mėsos produktus kasdien, iš kurių 38,9 proc. juos valgo kelis kartus per dieną ir 30,3 proc. – kasdien maždaug po vieną kartą per dieną; mažiau kaip kas ketvirtas (27,4 proc.) vaikas mėsą ir mėsos produktus valgo kelis kartus per savaitę; mėsos nevalgo tik 3,4 proc. vaikų.

## **Ar Tu dažnai valgai žuvį ir žuvies produktus (žuvį, krabų lazdeles, žuvies pirštelius ir kt.)?**

Nustatyta, kad beveik kas antras vaikas (56,0 proc.) žuvį ir žuvies produktus vartoja kelis kartus per savaitę; 18,5 proc. vaikų šiuos produktus vartoja kasdien, o kas ketvirtas (25,5 proc.) vaikas žuvies ir jos produktų nevartoja.

## **Ar Tu žinai, kad reikia tinkamai ir sveikai maitintis (valgyti), kad augtum sveikas?**

Didžioji dauguma mokinių žino, kad reikia tinkamai ir sveikai maitintis (valgyti), kad augtum sveikas.

## **Iš kur Tu sužinojai, kad reikia sveikai maitintis?**

Pagrindiniai pradinių klasių mokinių žinių apie sveiką maitinimąsi šaltiniai yra tėvai (39,4 proc.) ir mokytojai (23,2 proc.); tėvai (40,9 proc.) ir mokytojai (23,4 proc.) taip pat yra pagrindiniai informacijos tiekėjai mokiniams ir apie vaisių ir daržovių vartojimo įtaką sveikatai bei būtinybę juos vartoti kiekvieną dieną. Mokiniams mažiau informacijos apie sveiką maitinimąsi, kaip ir apie kasdienio vaisių ir daržovių vartojimo būtinumą mokiniams teikia televizija ar radijas – (11,5 proc.), renginiai mokykloje (11,1 proc.), knygos – (9,5 proc.), draugai (4,0 proc.). Per pastaruosius penkerius metus visiškai nepakito vaikų nurodyti informacijos apie sveiką mitybą informacijos šaltiniai; daugiausia vaikus apie sveiką mitybą informuoja tėvai ir mokytojai, nors tiek tėvų, tiek mokytojo vaidmuo mokant vaikus sveikai maitintis turėtų būtų dar didesnis (šiuo metu žinių apie sveiką maitinimąsi šaltiniai tėvai yra tik 39,4 proc. vaikų ir mokytojai – 23,2 proc. vaikų).

## **Kaip manai, ar Tu tinkamai ir sveikai maitiniesi (valgai)?**

2016 m., kaip ir 2011 m. tokia pati dalis (62,3 proc.) mokinių savo maitinimąsi vertina kaip tinkamą; ir ši dalis turėtų būti didesnė, nes galima daryti prielaidą, kad vaikai žino, kad maitinasi netinkamai, tačiau dėl neaiškių priežasčių maitinimosi negerina arba nežino, kaip tai padaryti. Kita vertus, per pastaruosius penkerius metus ženkliai sumažėjo mokinių, vertinančių savo maitinimąsi kaip netinkamą (nuo 33,6 proc. 2011 m. iki 8,2 proc. 2016 m.) ir padidėjo nežinančių kaip vertinti savo maitinimąsi – 2016 m. kas trečias vaikas nežinojo ar jo maitinimasis yra tinkamas (2011 m. tokių buvo tik 1,8 proc.). Nustatyta, kad statistikai reikšmingai daugiau pirmų (74,6 proc.) klasių, negu ketvirtų (51,9 proc.) klasių mokinių mano, kad jie maitinasi tinkamai ir sveikai, tačiau tuo



pačiu nežino kaip vertinti savo maitinimąsi 19,1 proc. pirmų klasių ir 36,7 proc. ketvirtų klasių mokinių.

### **Ar Tu norėtum daugiau sužinoti kaip reikia tinkamai ir sveikai maitintis?**

Didžioji dauguma (85,3 proc.) vaikų daugiau norėtų sužinoti, kaip reikia sveikai maitintis.

### **Kieno nuomonė Tau svarbiausia, kad Tu tinkamai ir sveikai maitintumeisi?**

Pradinių klasių mokiniai nurodė, kad jiems pagrindiniai žinių apie sveiką maitinimąsi šaltiniai yra tėvai (39,4 proc.) ir mokytojai (23,2 proc.) (25 pav.), ir taip pat tėvai (40,9 proc.) ir mokytojai (23,4 proc.) yra ir pagrindiniai informacijos tiekėjai mokiniams ir apie vaisių ir daržovių vartojimo įtaką sveikatai bei būtinybę juos vartoti kiekvieną dieną.

Pradinių klasių mokinių nuomone, didžiausią įtaką jų sveikos mitybos įpročių formavimuisi taip pat turi tėvai (46,5 proc.), nors tiek tėvų, tiek mokytojų įtaka per pastaruosius penkerius metus yra svarbi kiek mažesnei daliai vaikų. 2011 m. antroje vietoje (po tėvų) vaikams svarbiausia buvo mokytojų nuomonė, kad jie tinkamai ir sveikai maitintųsi, o 2016 m. antroje vietoje vaikams yra jų pačių nuomonė (23,3 proc.), o mokytojų nuomonė šiuo klausimu vaikams lieka trečioje vietoje (18,4 proc.). Žinomo žmogaus (4,9 proc.) ir draugų (4,4 proc.) nuomonė apie sveiką maitinimąsi vaikams yra mažai svarbi.

Kadangi nustatyta, kad pradinių klasių mokiniams, kad jie tinkamai ir sveikai maitintųsi, svarbiausia yra tėvų ir jų pačių bei mokytojų nuomonė, būtina, kad tėvai ir mokytojai vaikams formuoti tinkamą ir teisingą vaikų požiūrį į sveiką ir tinkamą maitinimąsi.

### **Programos vertinimas: mokytojų ir visuomenės sveikatos specialistų, dirbančių mokyklose, apklausa**

#### **Kiek kartų per savaitę dažniausiai 2011/2012 – 2015/2016 m. m. laikotarpyje Jūsų mokyklos pradinių klasių mokiniams buvo nemokamai dalinami vaisiai ir daržovės?**

Apklausoje dalyvavę mokytojai nurodė, 2011/2012 – 2015/2016 m. m. laikotarpyje vaisiai ir daržovės mokyklose dažniausiai buvo dalinami vieną (41,9 proc.) ar du (37,4 proc.) kartus per savaitę; 18,7 proc. mokytojų atsakė, kad vaisiai ir daržovės buvo dalinami 3 kartus per savaitę, tuo tarpu, kai 2011 m. 61,3 proc. mokytojų nurodė, kad mokyklose vaisiai ir daržovės dažniausiai buvo dalinami 3 kartus per savaitę. Skirtingi mokytojų atsakymai apie dalinamų mokyklose vaisių ir

daržovių dažnumą 2011 m. ir 2016 m. gali būti paaiškinami tuo, kad 2010–2013 m. m. Strategijoje buvo nurodyta, kad mokyklose vaisiai ir daržovės dalinami 3 kartus per savaitę, o 2014–2017 m. m. Strategijoje nurodoma, kad mokyklose vaisiai ir daržovės dalinami iki 3 kartų per savaitę.

### **Kokie vaisiai ir daržovės dažniausiai buvo nemokamai dalinami mokiniams?**

Pasak mokytojų, mokyklose buvo dalinami visi siūlomi vaisiai ir daržovės (obuoliai, citrusiniai vaisiai, kriaušės, morkos ir bananai), tačiau dažniausiai 2011/2012 – 2015/2016 m. m. laikotarpyje mokyklose buvo dalinami obuoliai (63,5 proc.), rečiau – kriaušės (7,5 proc.) ir citrusiniai vaisiai (7,5 proc.), įvairios sultys (6,2 proc.), bananai (5,8 proc.) ir rečiausiai – morkos (5 proc.).

### **Kokių klasių mokiniams 2011/2012 – 2015/2016 m. m. laikotarpyje Jūsų mokykloje dažniausiai buvo nemokamai dalinami vaisiai ir daržovės?**

Mokyklose pagrindiniai vaisių ir daržovių gavėjai buvo visų pradinių klasių moksleiviai.

### **Kuriuo laiku 2011/2012 – 2015/2016 mokslo metų laikotarpyje dažniausiai mokiniai nemokamai gavo vaisius ir daržoves?**

Mokyklose vaisiai ir daržovės buvo dalijami ištisus mokslo metus.

### **Kada (koku metu) dažniausiai mokiniams buvo nemokamai dalinami vaisiai ir daržovės?**

2011/2012 – 2015/2016 m. m. laikotarpyje mokyklose nemokamai vaisiai ir daržovės dažniausiai buvo dalinami pertraukų metu ryte ir po pietų (50,9 proc.) ir pietų mokykloje metu (31,0 proc.); šiuo laikotarpiu, skirtingai negu 2011 m. Programos vertinimo tyrimo metu, vaisiai ir daržovės taip pat buvo dalinami pusryčių mokykloje metu (14,2 proc.).

### **Kur mokiniai dažniausiai valgė nemokamai dalijamus vaisius ir daržoves?**

Dažniausiai mokiniai nemokamai dalinamus vaisius ir daržoves valgo klasėje (78,7 proc.); rečiau mokiniai juos valgo mokyklos valgykloje (14,2 proc.).

### **Kas dažniausiai mokiniams dalino vaisius ir daržoves?**

Vaisius ir daržoves mokiniams mokyklose dalino valgyklos darbuotojai (58,1 proc.), patys mokytojai (20,6 proc.), mokyklos komanda (7,1 proc.), t. y. paskirti mokiniai, prižiūrint mokytojams, bei kiti (14,2 proc.).

### **Ar, Jūsų nuomone, mokiniai noriai valgė dalinamus vaisius ir daržoves?**

Didžioji dauguma mokytojų (94,8 proc.) atsakė, kad pradinių klasių mokiniai noriai valgo nemokamai gaunamus vaisius ir daržoves, priešingai manančių buvo tik 1,9 proc. mokytojų, o 3,2 proc. mokytojų nežino arba neatsakė, ar vaikai noriai valgo mokykloje nemokamai gaunamus vaisius ir daržoves.

### **Ką, Jūsų nuomone, mokiniai labiausiai mėgsta?**

Mokytojų nuomone, vaikai labiausiai mėgsta vaisius (89,0 proc.) ir vaisių bei daržovių sultis (30,3 proc.), ženkliai mažiau mokiniai mėgsta valgyti daržoves (6,5 proc.).

### **Kokius, Jūsų nuomone, vaisius ir daržoves labiausiai mėgsta mokiniai?**

Mokytojai mano, kad visus mokykloje nemokamai dalinamus vaisius mokiniai mėgsta panašiai, tačiau labiausiai nori valgyti obuolius (23,6 proc.), bananus (20,1 proc.), po to kriaušes (19,4 proc.) bei citrusinius vaisius (apelsinus, mandarinus ir kt.) (18,2 proc.), kas beveik dešimto mokytojo nuomone, mokiniai nori gerti vaisių ir daržovių sulčių (11,1 proc.) ir mažiausiai mokiniai nori valgyti morkas (4,7 proc.).

### **Ar, Jūsų nuomone, reikėtų keisti (pildyti) nemokamai dalinamų produktų asortimentą ir kuo jį siūlytumėte keisti (papildyti)?**

Beveik tokia pati mokytojų (73,5 proc.), kaip ir VS specialistų (72,5 proc.) dalis siūlė keisti (pildyti) nemokamai dalinamų mokyklose produktų asortimentą, ir tik nedidelė (15–16 proc.) dalis tiek VS specialistų, tiek mokytojų atsakė, kad dalinamų mokyklose produktų asortimentą reikėtų palikti, toks koks yra. Beveik kas aštuntas mokytojas ar VS specialistas nežino (neatsakė), ar reikėtų keisti (papildyti) nemokamai dalinamų produktų asortimentą.

Pagrindė mokytojai ir VS specialistai siūlė pajavairinti dalinamų vaisių ir daržovių asortimentą ir pildyti jį vynuogėmis, ananasais, nektarinais, melionais, persikais, abrikosais, slyvomis, džiovintais vaisiais bei kitomis daržovėmis (agurkai, pomidorai).

**Kiek per vienerius mokslo metus Jūsų mokykloje 2011–2016 m. m. laikotarpyje buvo vedama užsiėmimų, skirtų vaikų žinioms apie sveiką mitybą arba vaisių ir daržovių naudą sveikatai?**

Pasak mokytojų ir VS specialistų, visose mokyklose (92,5 proc.) per vienerius mokslo metus 2011–2016 m. m. laikotarpyje buvo surengta trys ir daugiau užsiėmimų, skirtų vaikų žinioms apie sveiką mitybą arba vaisių ir daržovių naudą sveikatai.

**Kokios Jūsų mokykloje 2011–2016 m. m. buvo organizuotos papildomos priemonės?**

Pagrindinės mokytojų ir VS specialistų paminėtos papildomos priemonės buvo šviečiamosios viktorinos, piešimo konkursai, sporto varžybos, skatinančios sveikos mitybos įpročių propagavimą, vaisių ir daržovių degustacijų pamokos, vaikų išvykos į sodininkystės ar daržininkystės ūkius ir kt.

**Įvertinkite, koks, Jūsų nuomone, yra Programos naudingumas?**

Tiek 2011, tiek 2016 metais didžioji dauguma apklausoje dalyvavusių mokytojų buvo įsitikinę, kad Programa yra naudinga. 2016 m. apklaustų mokytojų atsakymai pasiskirstė taip: labai naudinga – 55,5 proc., naudinga – 38,1 proc., vidutinio naudingumo – 5,2 proc. (8 mokytojai), kad Programa nenaudinga pasakė tik 2 (1,3 proc.) mokytojai iš 155 apklausoje dalyvavusių. Visi VS specialistai vienareikšmiškai yra įsitikinę, kad Programa yra naudinga: 55,0 proc. jų pasakė, kad Programa yra naudinga ir dar 45,0 proc. pasakė, kad Programa yra labai naudinga.

**Ar, Jūsų nuomone, Lietuvoje mokiniams yra suformuoti sveikos mitybos įpročiai?**

Nors pasak tiek mokytojų, tiek VS specialistų tokių Programų naudingumas didelis ir ilgalaikis Programos vykdymas galėtų padėti ugdyti sveikos mitybos įpročius mokiniams, tačiau tik maždaug kas dvyliktas (7,5–8,4 proc.) mokytojas ir VS specialistas mano, kad mokiniams yra suformuoti sveikos mitybos įpročiai, didžioji dalis VS specialistų (87,5 proc.), kaip ir mokytojų (80,6 proc.), mano, kad mokiniams nepakankamai suformuoti sveikos mitybos įpročiai. Panašiai mokytojų ir VS specialistų atsakymai į šį klausimą buvo pasiskirstę ir 2011 metais atliktoje apklausoje.

## **Kas, Jūsų nuomone, galėtų labiausiai padėti suformuoti mokiniams sveikos mitybos įpročius?**

Didžioji dalis mokytojų (97,4 proc.) ir VS specialistų (95,0 proc.) mano, kad vaikams sveikos mitybos įpročius labiausiai galėtų padėti ugdyti tėvai, o kas beveik kas antras mokytojas ir VS specialistas mano, kad tai turėtų daryti patys mokytojai. Daugiau kaip kas trečias (34,8 proc.) mokytojas nurodė, kad vaikų sveikos mitybos įpročių formavimui galėtų padėti įvairūs renginiai, organizuojami mokykloje; 22,6 proc. mokytojų ir kas trečias (35,0 proc.) VS specialistas mano, kad vaikų sveikos mitybos įpročių formavimui gali daryti teigiamą poveikį televizija ir radijas; mokytojų, kaip ir VS specialistų nuomone, knygos (12,9 proc.) ir draugai (11,6 proc.) turi ženkliai mažesnę poveikį.

2011 metais apklausoje dalyvaujančių mokytojų ir VS specialistų nuomonė šiuo klausimu buvo panaši. Taigi, akivaizdu, kad pagrindinis faktorius vaikų sveikos ir tinkamos mitybos įpročių ugdyme, mokytojų ir VS specialistų nuomone, yra šeima, po jos – mokykla (mokytojai ir įvairūs renginiai mokyklose); nemažą įnašą vaikų sveikos mitybos įpročių formavimui galėtų daryti televizija ir radijas.

## **Kokie būtų Jūsų pasiūlymai Programos veiksmingumui didinti?**

Reiktų atkreipti dėmesį, kad atsakydami į klausimą „Kokie būtų Jūsų pasiūlymai Programos veiksmingumui didinti“, tiek mokytojai, tiek VS specialistai pateikė labai nedaug pasiūlymų. Tai galima būtų paaiškinti tuo, kad didžioji dauguma apklausoje dalyvavusių mokytojų ir VS specialistų įvertino programą kaip labai naudingą ir naudingą.

## **Kokie būtų Jūsų pasiūlymai, ką reikėtų daryti, kad mokinių mitybos įpročiai būtų sveiki?**

Tiek 2011, tiek 2016 metais mokytojai akcentavo, kad tėvų švietimas yra svarbiausias, siekiant, kad mokinių mitybos įpročiai būtų sveiki (2016 m. – taip teigė 49,6 proc., 2011 m. – 38,7 proc. mokytojų), juolab, kad ir vaikai, ir mokytojai pasakė, kad pagrindinis faktorius vaikų sveikos ir tinkamos mitybos įpročių ugdyme yra šeima, tėvai. Ir ankstesniame tyrime, ir šiame dalyvavusių mokytojų nuomone, pakankamai nebloga priemonė gerinant mokinių mitybos įpročius galėtų būti įvairūs mokykloje organizuojami renginiai, degustacijos, praktiniai užsiėmimai ir pan., taip mano kas penktas (21,4 proc.) 2016 m. apklausoje dalyvavęs mokytojas.

Dauguma (67,5 proc.) VS specialistų taip pat pasakė, kad, formuojant sveikos mitybos įpročius mokiniams, turėtų būti didinamas tėvų švietimas ir formuojamas tėvų tinkamas požiūris ir

sveikos mitybos įgūdžiai, kuriuos tėvai perduotų savo vaikams. Taigi, ir mokytojai, ir VS specialistai pabrėžia, kad didžiausią veiklos dalį ir atsakomybę turėtų prisiimti šeima, nes tėvų švietimas ir šeimos įtaka yra vienas svarbiausių faktorių, formuojant sveikos mitybos įpročius moksleiviams.

## **APIBENDRINIMAS IR IŠVADOS**

Apibendrinus 2016 m. atliktą Programos vertinimą, nustatyta, kad didžioji dauguma apklausoje dalyvavusių mokytojų ir visi VS specialistai buvo įsitikinę, kad Programa yra naudinga ir labai naudinga; kad Programa nenaudinga pasakė tik 2 (1,3 proc.) mokytojai iš 155 apklausoje dalyvavusių.

Programos veiksmingumui didinti mokytojai ir VS specialistai pateikė labai nedaug pasiūlymų. Iš visų, pateikusių pasiūlymus Programos veiksmingumui didinti, kas penktas jų siūlė didinti mokiniams duodamų vaisių, kas beveik dešimtas – daržovių ir sulčių įvairovę; nedidelė dalis – pateikti mokiniams daugiau metodinės medžiagos.

Didžioji dauguma mokytojų atsakė, kad pradinė klasių mokiniai noriai valgo pagal Programą nemokamai gaunamus vaisius ir daržoves. Vaikai labiausiai mėgsta vaisius ir vaisių bei daržovių sultis; ženkliai mažiau mokiniai mėgsta valgyti daržoves (morkas).

Apklausoje dalyvavę mokytojai nurodė, kad 2011/2012 – 2015/2016 m. m. laikotarpyje vaisiai ir daržovės mokykloje buvo dalijami ištisus mokslo metus ir dažniausiai jie buvo dalinami vieną ar du kartus per savaitę, o kas penktas mokytojas nurodė, kad vaisiai ir daržovės buvo dalinami 3 kartus per savaitę. Pagrindiniai vaisių ir daržovių gavėjai buvo visų pradinė klasių moksleiviai. Dažniausiai 2011/2012 – 2015/2016 m. m. laikotarpyje mokyklose buvo dalinami obuoliai (63,5 proc.), rečiau – kriaušės ir citrusiniai vaisiai bei įvairios sultys ir bananai; rečiausiai – morkos.

Mokyklose nemokamai vaisiai ir daržovės dažniausiai buvo dalinami pertraukų ir pietų mokykloje metu; rečiau – pusryčių mokykloje metu. Dažniausiai mokiniai nemokamai dalinamus vaisius ir daržoves valgo klasėje; rečiau – mokyklos valgykloje. Vaisius ir daržoves mokiniams mokyklose dažniausiai dalino valgyklos darbuotojai, rečiau – patys mokytojai ar mokyklos komanda, t. y. paskirti mokiniai, prižiūrint mokytojams.

Nors beveik visi mokytojai ir VS specialistai įvertino Programą kaip labai naudingą ir naudingą, tačiau didelė dalis mokytojų bei VS specialistų buvo linkę siūlyti keisti (papildyti) dalijamų vaisių ir daržovių asortimentą ir tik nedidelė dalis tiek mokytojų, tiek VS specialistų mano, kad nemokamai dalinamų produktų asortimentas yra tinkamas ir jo nereikėtų keisti (pildyti). Buvo siūlyta pajavairinti dalinamų vaisių ir daržovių asortimentą ir pildyti jį vynuogėmis, ananasais,

nektarinais, melionais, persikais, abrikosais, slyvomis, džiovintais vaisiais bei kitomis daržovėmis (agurkai, pomidorai).

Didžioji dalis tiek mokytojų, tiek VS specialistų pasakė, kad 2011–2016 m. laikotarpyje per vienerius mokslo metus beveik visose mokyklose buvo surengta trys ir daugiau užsiėmimų, skirtų vaikų žinioms apie sveiką mitybą arba vaisių ir daržovių naudą sveikatai. Pagrindinės mokytojų ir VS specialistų paminėtos papildomos priemonės buvo sveikos gyvensenos pamokos, šviečiamosios viktorinos, paskaitos, diskusijos vaikams apie sveiką mitybą, piešimo konkursai, vaisių ir daržovių degustacijų pamokos, išvykos į sodininkystės ar daržininkystės ūkius, botanikos sodus ir kt.

Nors mokytojai ir VS specialistai mano, kad tokių Programų naudingumas didelis ir ilgalaikis jų vykdymas galėtų padėti ugdyti sveikos mitybos įpročius mokiniams, tačiau tik mažiau kaip kas dešimtas jų mano, kad mokiniams mitybos įpročiai yra suformuoti pakankamai ir tiek pat jų mano, kad mokiniams dar nėra suformuoti mitybos įpročiai, o didžioji dalis mokytojų ir VS specialistų mano, kad šiuo metu sveikos mitybos įpročiai mokiniams suformuoti nepakankamai.

Mokytojų ir VS specialistų nuomone, pagrindinis faktorius vaikų sveikos ir tinkamos mitybos įpročių ugdyme yra tėvai (šeima), po jos – mokykla (mokytojai ir įvairūs renginiai mokyklose); nemažą įnašą vaikų sveikos mitybos įpročių formavimui galėtų daryti televizija ir radijas. Tik nedidelė VS specialistų, kaip ir mokytojų, dalis mano, kad knygos ir draugai gali padėti formuojant sveikos mitybos įpročius mokiniams. Tiek mokytojai, tiek VS specialistai akcentavo, kad turėtų būti didinamas tėvų švietimas ir formuojamas tėvų tinkamas požiūris ir sveikos mitybos įgūdžiai, kuriuos tėvai perduotų savo vaikams. Taigi, ir mokytojai, ir VS specialistai pabrėžia, kad didžiausią veiklos dalį ir atsakomybę turėtų prisiimti šeima, nes ir mokinių nuomone, tėvų įtaka yra pats svarbiausias faktorius, formuojant jiems sveikos mitybos įpročius.

2016 m. atliktų mokinių mitybos įpročių tyrimų duomenys parodė, kad tik beveik antras kas pradinių klasių mokinys kiekvieną dieną (vieną kartą per dieną arba kelis kartus per dieną) mokykloje valgo vaisius ir daržoves, o daugiau kaip trečdalis vaikų mokykloje vaisius ir daržoves valgo retai (kelis kartus per savaitę) ir beveik kas dešimtas – vaisių ir daržovių mokykloje nevalgo. Nustatyta, kad, deja, didėjant vaikų amžiui statistiškai reikšmingai mažėja vaisių ir daržovių vartojimo mokykloje dažnumas: kasdien vaisius ir daržoves mokykloje valgo 53,4 proc. pirmų klasių ir 38,7 proc. ketvirtų klasių mokinių; retai (kelis kartus per savaitę) juos valgo 38,2 proc. pirmų ir 50,1 proc. ketvirtų klasių mokinių. Namie pradinių klasių mokiniai dažniau valgo vaisius ir daržoves, negu mokykloje: ženkliai daugiau vaikų kelis kartus per dieną vaisius ir daržoves valgo namie, negu mokykloje, namie nevalgo jokių vaisių ir daržovių ir tik pavieniai mokiniai, o mokykloje – beveik kas dešimtas. Per pastaruosius penkerius metus nors nežymiai, tačiau padidėjo

tiek mokykloje, tiek namie kasdien valgančių vaisius ir daržoves pradinių klasių mokinių skaičius ir sumažėjo valgančiųjų jas retai (kelis kartus per savaitę).

Pradinių klasių mokiniai tiek mokykloje, tiek namie dažniausiai valgo obuolius, rečiau valgo bananus ir kriaušes bei dar rečiau – morkas ir citrusinius.

Didžioji dauguma pradinių klasių mokinių žino, kad vaisius ir daržoves reikia valgyti kiekvieną dieną. Pagrindiniai jų žinių apie vaisių ir daržovių vartojimo kasdien būtinybę šaltiniai yra tėvai (40,9 proc.) ir mokytojai (23,4 proc.), mažiau informacijos apie kasdienio vaisių ir daržovių vartojimo būtinumą mokiniams teikia televizija ar radijas, knygos, lankstinukai apie vaisius ir daržoves.

Per pastaruosius penkerius metus kelis kartus padidėjo tėvų vaidmuo, teikiant pradinių klasių mokiniams informaciją ir žinias apie vaisių ir daržovių svarbą ir būtinybę juos vartoti kasdien, ir sumažėjo mokinių, atsakusių, kad jie sužinojo, kad vaisius ir daržoves reikia valgyti kiekvieną dieną, iš mokytojų.

Didžioji dauguma pradinių klasių mokinių žino apie mokykloje vykdomą Programą, tačiau kas septintas mokinys to nežino (2011 m. nežinojo kas šeštas).

Kaip ir pirmojo Programos vertinimo tyrimo metu, taip ir 2016 m. daugumai pradinių klasių mokinių patinka mokykloje gauti ir valgyti vaisius ir daržoves. Dažniausiai mokykloje jie norėtų gauti ir valgyti bananus, kriaušes, obuolius, kiek mažiau – citrusinius vaisius ir mažiausiai – morkas, t. y. tuos vaisius ir daržoves, kuriuos dažniausiai ir gauna pagal Programą. Labai panašūs vaikų pageidavimai, kokius jie norėtų gauti ir valgyti mokykloje vaisius ir daržoves, buvo nustatyti ir pirmojo Programos vertinimo tyrimo metu, tik tuo metu vaikai labiausiai pageidavo obuolių, po to bananų ir kriaušių; taip pat, kaip ir šiuo metu, mažiausiai vaikai pageidavo gauti morkų. Pradinių klasių mokiniai mokykloje labiausiai norėtų gerti braškių sultis, beveik kas antras mokinys norėtų mokykloje gerti obuolių ar aviečių sultis ir beveik kas trečias – sulčių mišinius, kriaušių, serbentų sultis; nors morkų gauti ir valgyti mokykloje pageidavo tik kas dešimtas vaikas, tačiau beveik kas penktas norėtų mokykloje gerti morkų sultis.

Tiek 2011 m., tiek 2016 m. atliktų apklausų duomenimis, didžioji dauguma pradinių klasių mokinių žino, kiek kartų per dieną reikia maitintis. Per pastaruosius penkerius metus nežymiai padidėjo vaikų, manančių, kad reikia maitintis penkis ir daugiau kartų per dieną ir taip pat padidėjo vaikų, atsakusių, kad jie maitinasi penkis ir daugiau kartų per dieną, skaičius bei sumažėjo atsakusiųjų, kad jie maitinasi tris kartus per dieną; tačiau net 8,4 proc. pradinių klasių mokinių atsakė, kad jie maitinasi tik 1–2 kartus per dieną.

Per penkerius metus tendencijos nepasikeitė: pusryčius kiekvieną dieną valgo maždaug trys ketvirtadaliai pradinių klasių mokinių ir beveik kas penktas mokinys kiekvieną dieną jų nevalgo; karštus pietus mokykloje valgo du trečdaliai vaikų ir beveik trečdalis jų nevalgo. Statistikai



reikšmingai daugiau pirmų klasių, negu ketvirtų klasių mokinių tiek kiekvieną dieną valgo pusryčius, tiek mokykloje valgo karštus pietus .

Dauguma vaikų atsakė, kad kasdien reikia valgyti daržoves, vaisius, grūdų produktus, gerti vandenį, valgyti pieno produktus ir tik apie 5 proc. vaikų atsakė, kad kiekvieną dieną reikia valgyti saldumynus ar gerti saldžius gėrimus. Tiek anksčiau, tiek šio tyrimo metu nustatyta, kad vaikai turi nemažai žinių, kokius maisto produktus reikia valgyti kiekvieną dieną, tačiau ne visada maitinasi pagal sveikos mitybos rekomendacijas.

Per pastaruosius penkerius metus nežymiai sumažėjo kasdien, ypač kelis kartus per dieną saldumynus valgančių vaikų skaičius bei padidėjo retai (kelis kartus per savaitę) juos valgančių skaičius, tačiau bendra tendencija dėl dažno saldumynų vartojimo išlieka ta pati, t. y. palyginti didelė vaikų dalis (38,3 proc.) valgo saldumynus kiekvieną dieną ir kelis kartus per dieną.

Per pastaruosius penkerius metus taip pat nenustatyta reikšmingų skirtumų pagal pradinių klasių mokinių pieno ir pieno produktų vartojimo dažnumą: 70,3 proc. pradinių klasių mokinių kasdien ir kelis kartus per dieną vartoja pieną ir pieno produktus; pieno ir pieno produktų nevalgo 4,1 proc. vaikų. Grūdų produktus (duoną, košes ir kt.) kasdien valgo 65,3 proc. pradinių klasių mokinių, iš kurių 38,4 proc. šiuos produktus valgo kelis kartus per dieną. 69,2 proc. mokinių valgo mėsą ir mėsos produktus kasdien, iš kurių 38,9 proc. juos valgo kelis kartus per dieną; mėsos nevalgo tik 3,4 proc. vaikų. Beveik kas antras vaikas žuvį ir žuvies produktus vartoja kelis kartus per savaitę; kas ketvirtas vaikas žuvies ir jos produktų nevalgo.

Per pastaruosius penkerius metus nepakito vaikų nurodyti informacijos apie sveiką mitybą informacijos šaltiniai: daugiausia vaikus apie sveiką mitybą informuoja tėvai ir mokytojai. Tiek tėvų, tiek mokytojų vaidmuo mokant vaikus sveikai maitintis turėtų būtų dar didesnis, nes žinių apie sveiką maitinimąsi tėvai teikia tik 39,4 proc. vaikų, mokytojai – 23,2 proc. vaikų.

2016 m., kaip ir 2011 m. tokia pati dalis (62,3 proc.) mokinių savo maitinimąsi įvertino kaip tinkamą. Per pastaruosius penkerius metus ženkliai sumažėjo mokinių, vertinančių savo maitinimąsi kaip netinkamą (nuo 33,6 proc. iki 8,2 proc.) ir padidėjo nežinančių kaip vertinti savo maitinimąsi (nuo 29,5 proc. iki 1,8 proc.).

Didžioji dauguma (85,3 proc.) pradinių klasių mokinių norėtų daugiau sužinoti, kaip reikia sveikai maitintis. Pradinių klasių mokiniams tam, kad jie tinkamai ir sveikai maitintųsi, svarbiausia yra tėvų ir jų pačių bei mokytojų nuomonė, todėl būtina, kad tėvai ir mokytojai vaikams formuoti tinkamą ir teisingą vaikų požiūrį į sveiką ir tinkamą maitinimąsi.

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