



MITYBOS IR FIZINIO AKTYVUMO ŽINIŲ KLAUSIMYNO TAIKYMAS SIEKIANT DARBE STIPRINTI SVEIKATĄ



Metodinės rekomendacijos



HIGIENOS INSTITUTAS

MITYBOS IR FIZINIO AKTYVUMO ŽINIŲ
KLAUSIMYNO TAIKYMAS SIEKIANT
DARBE STIPRINTI SVEIKATĄ

Metodinės rekomendacijos

Vilnius, 2019

Metodinės rekomendacijos parengtos vykdant Higienos instituto 2018 m. veiklos plano 2.2.2 priemonę, patvirtintą Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro 2018 m. kovo 5 d. įsakymu Nr. V-245.

Parengė:

*Lolita Pilipavičienė, Higienos instituto Profesinės sveikatos centras;
dr. Saulius Vainauskas, Higienos instituto Profesinės sveikatos centras.*

Recenzavo:

*doc. Eglė Kemerytė-Riaubienė, Vytauto Didžiojo universiteto Švietimo akademija;
Gintarė Baštunova, Klaipėdos miesto savivaldybės visuomenės sveikatos biuro Bendruomenės sveikatos stiprinimo skyrius.*

Pritarta Higienos instituto Metodinės komisijos posėdyje 2018 m. spalio 23 d., protokolo Nr. MTD-4.

Leidinio bibliografinė informacija pateikiama Lietuvos nacionalinės Martyno Mažvydo bibliotekos Nacionalinės bibliografijos duomenų banke (NBDB).

Išleido Higienos institutas

Didžioji g. 22, LT-01128 Vilnius
Tel. +370 5 262 4583
Faks. +370 5 262 4663
El. p. institutas@hi.lt
www.hi.lt

Spaudai parengė UAB „Ciklonas“

Žirmūnų g. 68, LT-09124 Vilnius
Tel.: +370 5 249 1060, +370 699 40 123
Faks. +370 5 249 7480
El. p.: vilnius@ciklonas.lt, info@skaityk.lt
www.ciklonas.lt

Kalbos redaktorė Angelė Pletkuvienė
Dizainerė Ilona Chmieliauskaitė
Tiražas 50 vnt.

ISBN 978-609-462-118-5
ISSN 2424-3825

© Higienos institutas, 2019

TURINYS

SAVOKA IR TRUMPINYS	4
ĮVADAS	4
DARBUOTOJŲ MITYBOS IR FIZINIO AKTYVUMO ŽINIŲ KLAUSIMYNAS	5
DARBUOTOJŲ MITYBOS IR FIZINIO AKTYVUMO ŽINIŲ KLAUSIMYNO TAIKYMAS	8
Klausimyno taikymas prieš intervenciją.....	8
Pakartotinis klausimyno taikymas po intervencijos	10
KITA NAUDINGA MEDŽIAGA	12
LITERATŪRA	12

SAVOKA IR TRUMPINYS

Intervencija (šiose rekomendacijose) – tam tikrų veiklų, suteikiančių sveikos mitybos ir (arba) fizinio aktyvumo žinių ir įgūdžių darbuotojams, seka, gana detaliai suplanuota ir tikslingai taikoma praktikoje, siekiant numatyto rezultato.

VSB – Lietuvos savivaldybių visuomenės sveikatos biurai.

ĮVADAS

Didžiosios dalies suaugusių Lietuvos gyventojų mityba nėra palanki sveikatai ir neatitinka sveikos mitybos rekomendacijų. Mūsų šalies darbingo amžiaus asmenys nėra ir pakankamai fiziškai aktyvūs: tik 24 proc. moterų ir 14 proc. vyrų eina į darbą ir grįžta iš jo pėsčiomis, tam užtrukdami bent 30 minučių, beveik pusės 15–74 m. amžiaus asmenų Lietuvoje darbas ar kasdienė veikla nesusiję su didelio ar vidutinio intensyvumo fizine veikla.

Vieni iš Nacionalinėje visuomenės sveikatos priežiūros 2016–2023 metų plėtros programoje (toliau – Programa) iškeltų uždavinių – ugdyti gyventojų sveikos mitybos įpročius ir informuoti visas gyventojų grupes apie fizinio aktyvumo naudą sveikatai. Netinkami mitybos įpročiai ir mažas fizinis aktyvumas šiuo metu yra vienos aktualiausių problemų, kurias reikėtų spręsti nedelsiant, nes nuo jų labai priklauso žmogaus sveikata ir gyvenimo kokybė.

Darbovietė yra ideali vieta darbingo amžiaus suaugusių asmenų sveikatai stiprinti: galima pasiekti daug tokio amžiaus asmenų, įskaitant pažeidžiamas grupes, juos šviesti ir motyvuoti. Siekiant efektyviai ugdyti darbingo amžiaus gyventojų sveikos mitybos įpročius ir informuoti juos apie fizinio aktyvumo naudą sveikatai, Programoje išskirtos visuomenės sveikatos biurų (toliau – VSB) galimybės teikti sveikatos stiprinimo darbe paslaugas. Vis dėlto norint keisti situaciją pirmiausia naudinga išsiaiškinti, ką darbingo amžiaus asmenys žino apie sveiką mitybą ir fizinį aktyvumą, ar jie teisingai supranta jų svarbą.

2017 m. apklausėme visus 46 Lietuvoje veikiančius VSB. 89 proc. jų nurodė, jog 2017 m. siūlė arba planavo tais metais pradėti siūlyti darbuotojų sveikatos stiprinimo veiklas Lietuvos įmonėse (įstaigose). 98 proc. darbuotojų sveikatos stiprinimo veiklas siūlančių ar ketinančių siūlyti VSB nurodė, jog tokioms veikloms jiems būtų labai naudingi arba naudingi tiek mitybos žinių, tiek ir fizinio aktyvumo žinių klausimynai. Atsižvelgdami į tai parengėme klausimyną, kurį sudaro mitybos

žinių ir fizinio aktyvumo žinių dalys. VSB specialistų pageidavimu, klausimynas neilgas, tinkamas naudoti praktiniame darbe. Klausimyną validavome atsižvelgdami į 14 ekspertų (8 VSB specialistų, 2 dietologų, 1 sporto mitybos dėstytojo bei 3 universitetuose dėstančių kineziterapeutų) pastabas.

Taikant šį mitybos ir fizinio aktyvumo žinių klausimyną galima atskleisti problemines sritis (žinių spragas), efektyviau planuoti intervencines priemones, sudominti organizuojamų intervencijų dalyvius bei įvertinti vykdomų intervencijų efektyvumą.

Šios metodinės rekomendacijos skirtos VSB ir kitų įstaigų specialistams, siekiantiems stiprinti sveikatą darbo vietoje.

DARBUOTOJŲ MITYBOS IR FIZINIO AKTYVUMO ŽINIŲ KLAUSIMYNAS

Gerbiamą(-s) darbuotoja(-au), prašome nurodyti, ar pritariate žemiau pateiktiems teiginiams, susijusiems su mitybos ir fizinio aktyvumo žiniomis. Taigi prašome užpildyti šį klausimyną pažymint atsakymus į visus teiginius, jų nepraleidžiant. Rezultatus panaudosime organizuodami sveikatos stiprinimo darbe veiklas.

MITYBOS ŽINIOS

1. Lęšiuose nedaug naudingųjų maistinių medžiagų (baltymų, skaidulinių medžiagų, mineralinių medžiagų), todėl jų nauda sveikatai nedidelė.

Teiginys teisingas Teiginys klaidingas Nežinau

2. Suvalgius riebaus maisto, per didelį gautų kalorijų kiekį galima sumažinti, valgant obuolių.

Teiginys teisingas Teiginys klaidingas Nežinau

3. Plakta grietinėlė turi mažiau kalorijų nei skysta.

Teiginys teisingas Teiginys klaidingas Nežinau

4. Riebalai turi mažiau kalorijų nei toks pat kiekis skaidulinių medžiagų.

Teiginys teisingas Teiginys klaidingas Nežinau

MITYBOS ŽINIOS

5. Riebalai yra sveikatai nepalankūs, todėl reikėtų jų vengti.

Teiginys teisingas Teiginys klaidingas Nežinau

6. Makaronų patiekalas su pomidorų tyre / pasta yra palankesnis sveikatai nei makaronų patiekalas su grietinėlės padažu.

Teiginys teisingas Teiginys klaidingas Nežinau

7. Vaisiai ir daržovės naudingi sveikatai tik dėl juose esančių vitaminų ir mineralinių medžiagų.

Teiginys teisingas Teiginys klaidingas Nežinau

8. Riebioje žuvyje (lašišoje, skumbrėje) esantys riebalai yra sveikatai palankesni nei raudonojoje mėsoje esantys riebalai.

Teiginys teisingas Teiginys klaidingas Nežinau

9. Siekdami sveikai maitintis, turėtume mažiau valgyti tiek paprastųjų, tiek sudėtinių angliavandenių turinčių produktų.

Teiginys teisingas Teiginys klaidingas Nežinau

10. Plombyro, grietininiai ar pieniški ledai turi mažiau sočiųjų riebalų nei vaisiniai ledai ar šerbetas.

Teiginys teisingas Teiginys klaidingas Nežinau

11. Tokiame pat jautienos kepsnio ir vištienos krūtinėlės kiekyje yra tiek pat sočiųjų riebalų.

Teiginys teisingas Teiginys klaidingas Nežinau

12. Tokiame pat cukraus ir sviesto kiekyje yra vienodai kalorijų.

Teiginys teisingas Teiginys klaidingas Nežinau

13. Sumuštinis su varškės sūriu turi tiek pat kalorijų, kaip ir tokio pat dydžio sumuštinis su „Džiugo“ sūriu.

Teiginys teisingas Teiginys klaidingas Nežinau

MITYBOS ŽINIOS

14. Siekdami sveikai maitintis, turėtume pieno produktų vartoti taip pat dažnai, kaip ir vaisių bei daržovių.

Teiginys teisingas Teiginys klaidingas Nežinau

15. Liesas pienas turi mažiau mineralinių medžiagų nei riebus pienas.

Teiginys teisingas Teiginys klaidingas Nežinau

16. Rudasis cukrus yra palankesnis sveikatai nei baltasis cukrus.

Teiginys teisingas Teiginys klaidingas Nežinau

17. Sveikai maitinantis, vaisiai turi būti valgomi tik ryte.

Teiginys teisingas Teiginys klaidingas Nežinau

18. Valgio metu vandens gerti negalima.

Teiginys teisingas Teiginys klaidingas Nežinau

19. Kiekvienam suaugusiam žmogui, neatsižvelgiant į jo kūno svorį, per parą reikia išgerti 8 stiklines vandens.

Teiginys teisingas Teiginys klaidingas Nežinau

20. Simboliu „Rakto skylutė“ pažymėtuose maisto produktuose mažiau cukraus, druskos, sočiųjų riebalų, transriebalų, nėra saldiklių, o šitaip pažymėtuose grūdų turinčiuose produktuose – daugiau skaidulinių medžiagų.

Teiginys teisingas Teiginys klaidingas Nežinau

FIZINIO AKTYVUMO ŽINIOS

1. Kelis kartus per savaitę atliekami jėgos pratimai gali sustiprinti kaulus ir sumažinti osteoporozės tikimybę.

Teiginys teisingas Teiginys klaidingas Nežinau

2. Norint numesti svorio svarbu mankštintis kelis kartus per savaitę.

Teiginys teisingas Teiginys klaidingas Nežinau

FIZINIO AKTYVUMO ŽINIOS

3. Kasdienis bent 10 min. trunkantis pasivaikščiojimas yra geriau, nei iš viso nesimankštinti.

Teiginys teisingas Teiginys klaidingas Nežinau

4. Žmonės, sergantys širdies ir kraujagyslių ligomis, turėtų nesimankštinti.

Teiginys teisingas Teiginys klaidingas Nežinau

5. Galima daryti bet kokius fizinius pratimus net ir nepasitarus su sporto ar medicinos specialistu.

Teiginys teisingas Teiginys klaidingas Nežinau

6. Nėra tokių fizinių pratimų, kuriuos galėčiau atlikti savo darbo vietoje.

Teiginys teisingas Teiginys klaidingas Nežinau

7. Darbe pertraukų metu atliekama 2 min. trukmės mankšta gali pagerinti darbingumą.

Teiginys teisingas Teiginys klaidingas Nežinau

8. Mankštinimasis po darbo tik padidina fizinį ir protinį nuovargį.

Teiginys teisingas Teiginys klaidingas Nežinau

Dėkojame už atsakymus!

DARBUOTOJŲ MITYBOS IR FIZINIO AKTYVUMO ŽINIŲ KLAUSIMYNO TAIKYMAS

Klausimyno taikymas prieš intervenciją

Prieš intervenciją klausimynas taikomas siekiant išsiaiškinti darbuotojų žinių spragas ir (arba) vertinti vykdomos sveikatos stiprinimo intervencijos veiksmingumą, tuo tikslu vėliau atliekant antrąją apklausą. Pirmosios apklausos metu respondentams (darbuotojams) suteikiamas kodas (numeris), kuriuo pažymėtą

anketą jiems reikėtų įteikti tiek per pirmąją, tiek ir per pakartotinę apklausą. Darbuotojo prašoma atsiminti savo kodą (numerį).

Klausimyną sudaro 20 mitybos žinių teiginių ir 8 fizinio aktyvumo žinių teiginiai. Darbuotojų apklausai galima naudoti tiek abi, tiek vieną iš šių dalių. Svarbu akcentuoti, kad respondentai pažymėtų atsakymus į visus pateiktus teiginius, nespėliotų atsakymų, nesitartų tarpusavyje. Prie kiekvieno teiginio darbuotojas turėtų pažymėti vieną iš galimų atsakymų variantų: „teiginys teisingas“ / „teiginys klaidingas“ / „nežinau“. Teisingas atsakymas į daugelį teiginių – „teiginys klaidingas“, į likusius – „teiginys teisingas“ (žr. aprašymą žemiau).

Balai suteikiami šitaip: už teisingą atsakymą – 1 balas, už neteisingą atsakymą arba atsakymą „nežinau“ – 0 balų. Maksimalus galimas darbuotojo mitybos žinių įvertis – 20 balų, fizinio aktyvumo žinių – 8 balai.

Teisingi atsakymai

Mitybos žinios:

teiginiai Nr. 6, 8, 20 – „teiginys teisingas“;

teiginiai Nr. 1, 2, 3, 4, 5, 7, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19 – „teiginys klaidingas“.

Fizinio aktyvumo žinios:

teiginiai Nr. 1, 2, 3, 7 – „teiginys teisingas“;

teiginiai Nr. 4, 5, 6, 8 – „teiginys klaidingas“.

Moterys ir aukštesnio išsilavinimo darbuotojai paprastai pasižymi geresnėmis sveikos gyvensenos žiniomis. Atlikome bandomąjį šio klausimyno tyrimą, kurio metu į mitybos žinių dalies teiginius teisingai atsakė 21–86 proc. darbuotojų (65 proc. respondentų sudarė moterys, 83 proc. respondentų turėjo aukštąjį universitetinį išsilavinimą). Mūsų bandomajame tyrime beveik visiems darbuotojams buvo nesunku nurodyti teisingus atsakymus į daugelį fizinio aktyvumo teiginių.

Darbuotojų mitybos ir fizinio aktyvumo žinių spragoms nustati siūlome apskaičiuoti, kokia dalis darbuotojų teisingai atsakė į kiekvieną iš klausimyno teiginių.

$$\text{Teisingai į teiginį atsakusių darbuotojų dalis} = \frac{\text{teisingai į teiginį atsakusių darbuotojų skaičius}}{\text{visų pateikusių atsakymą į teiginį darbuotojų skaičius}} \times 100 \text{ proc.}$$

Mažiausi procentiniai skaičiai rodys didžiausias žinių spragas. Pagal juos siūlome identifikuoti specifines sveikos mitybos ir (arba) fizinio aktyvumo temas ir jas pristatyti (ar skirti joms daugiau dėmesio) planuojamos intervencijos metu. Pvz., mūsų atlikto bandomojo tyrimo metu tik kas penktas darbuotojas žinojo, kad rudasis cukrus iš esmės nėra sveikesnis nei baltasis cukrus, taip pat dauguma darbuotojų klaidingai manė, jog sveikai maitinantis vaisiai gali būti valgomi tik ryte.

Klausimyno teiginius, net ir tuos, į kuriuos darbuotojams būtų nesunku teisingai atsakyti, galima panaudoti darbuotojams sudominti rengiama intervencija, pavyzdžiui, primenanti, jog fizinį aktyvumą asmuo gali padidinti paprastais būdais, o darbo vietoje kiekvienas gali atlikti nesudėtingus fizinius pratimus (praktinių užsiėmimų metu rekomenduojame pademonstruoti šiuos pratimus). Pastebėta, jog kartais asmenys, tik užpildę mitybos žinių klausimyną ir supažindinti su įvertinimu, supranta, kad apie sveiką mitybą jie žino per mažai. Tai gali būti naudinga motyvuojant darbuotojus dalyvauti organizuojamose sveikatos stiprinimo veiklose.

Pakartotinis klausimyno taikymas po intervencijos

Pakartotinis klausimyno (ar tik jo mitybos žinių dalies) taikymas po intervencijos padėtų įvertinti vykdytos intervencijos veiksmingumą. Jeigu pirmosios apklausos metu į daugelį fizinio aktyvumo žinių teiginių teisingai atsakytų dauguma (90 proc. ar daugiau) apklausos dalyvių (kaip mūsų bandomojo tyrimo atveju), siūlome klausimyno fizinio aktyvumo dalies teiginių antrojeje apklausoje nebenaudoti.

Paprastai literatūroje nurodoma, jog sveikatos stiprinimo intervencijas, trunkančias kelis mėnesius (pavyzdžiui, vykdančias veiklas kartą per savaitę), baigia ne visi iš pradžių į jas įsitraukę darbuotojai: apie trečdalį jų gali nebedalyvauti iki intervencijos pabaigos. Pakartotinai apklausus darbuotojus intervencijos veiksmingumo įvertinimo tikslu siūlome duomenis analizuoti tik tų darbuotojų, kurie:

- užpildė klausimyną pirmą kartą (prieš intervenciją);
- dalyvavo visose intervencijos veiklose, kurių veiksmingumą norima vertinti šiuo klausimynu;
- pildydami klausimyną tiek pirmą, tiek antrą kartą pažymėjo atsakymus į visus pateiktus žinių teiginius.

Pakartotinę darbuotojų apklausą tikslingiausia atlikti praėjus ne mažiau nei 3 mėn. nuo pirmosios. Jei nėra tokios galimybės, tarp apklausų turėtų praėti bent 4 savaitės.

Vertinant intervencijos veiksmingumą pirmiausia apskaičiuojamas vidutinis balas, gautas per pirmąją apklausą (prieš intervenciją), ir analogiškai – pakartotinės apklausos (po intervencijos) vidutinis balas. Mitybos ir fizinio aktyvumo žinių vidutiniai balai skaičiuojami atskirai. Apskaičiuojama visų darbuotojų surinkta bendra mitybos žinių balų suma ir bendra fizinio aktyvumo žinių balų suma. Vidutiniai balai skaičiuojami šitaip:

$$\text{Vidutinis balas} = \frac{\text{darbuotojų* surinkta bendra balų suma}}{\text{darbuotojų* skaičius}} \times 100 \text{ proc.}$$

* *darbuotojai, atitikę visas 3 aukščiau išvardytas sąlygas.*

Turint vidutinius balus apskaičiuojamas darbuotojų žinių (atskirai mitybos ir fizinio aktyvumo) pokytis (pagerėjimas) po intervencijos.

$$\text{Žinių pokytis po intervencijos} = \frac{\text{vidutinis balas prieš intervenciją}}{\text{vidutinis balas po intervencijos}} \times 100 \text{ proc.}$$

Pakartotinės apklausos metu taip pat siūlome identifikuoti teiginius, į kuriuos netgi po intervencijos teisingai atsako mažiau nei 50 proc. darbuotojų.

Rekomenduojame taikyti atgalinio ryšio principą. Tam po antrosios apklausos, apskaičiavus rezultatus, naudinga surengti dar vieną susitikimą su intervencijos dalyviais. Jame būtų pristatomi ir aptariami rezultatai bei pagal galimybę teikiamos individualios konsultacijos pageidaujantiems asmenims.

KITA NAUDINGA MEDŽIAGA

Planuojant ir vykdant sveikos mitybos ir fizinio aktyvumo skatinimo darbe intervencijas rekomenduojama vadovautis šia Higienos instituto Profesinės sveikatos centro specialistų parengta informacine ir metodine medžiaga:

1. Darbuotojų atsvorį / nutukimą mažinančių individualaus konsultavimo intervencijų taikymas. 2018. Prieiga per internetą: <http://www.hi.lt/uploads/pdf/leidiniai/Rekomendacijos/Darbuotoju_antsvoris.pdf>;
2. Kiekvieno darbo dalis yra reguliariai pasimankštinti. 2017. Prieiga per internetą: <http://www.hi.lt/uploads/pdf/leidiniai/Informaciniai/FA_geros_praktikos_leidiny.pdf>;
3. 10 svarbiausių patarimų, kaip stiprinti sveikatą darbe. 2014. Prieiga per internetą: <<http://www.hi.lt/uploads/pdf/leidiniai/Rekomendacijos/Fact%20sheet%20LT%204.pdf>>;
4. Kaip organizuoti fizinio aktyvumo skatinimo programą darbo vietose. 2013. Prieiga per internetą: <<http://www.hi.lt/uploads/pdf/leidiniai/Rekomendacijos/Fizinio%20aktyvumo%20skatinimas%20darbo%20vietose.pdf>>;
5. Darbuotojų sveikos mitybos skatinimas. 2013. Prieiga per internetą: <<http://www.hi.lt/uploads/pdf/leidiniai/Rekomendacijos/Darbuotoju%20sveikos%20mitybos%20skatinimo%20rek.pdf>>;
6. Sveikatos stiprinimo poreikių įmonėje vertinimas. 2013. Prieiga per internetą: <<http://www.hi.lt/uploads/pdf/leidiniai/Rekomendacijos/Sveikatos%20stiprinimo%20poreikiu%20imoneje%20vertinimas.pdf>>.

LITERATŪRA

1. Barzda A, Bartkevičiūtė R, Baltušytė I, Stukas R, Bartkevičiūtė S. Suaugusių ir pagyvenusių Lietuvos gyventojų faktinės mitybos ir mitybos įpročių tyrimas. Visuomenės sveikata. 2016; 1(72): 85-94.
2. Braeckman L, De Bacquer D, Maes L, De Backer G. Effects of a low-intensity worksite-based nutrition intervention. Occup Med (Lond). 1999 Nov; 49(8): 549-55.

3. Dickson-Spillmann M, Siegrist M, Keller C. Development and validation of a short, consumer-oriented nutrition knowledge questionnaire. *Appetite*. 2011 Jun; 56(3): 617-20.
4. Drummond PD, Mizan A, Burgoyne A, Wright B. Knowledge of cardiovascular risk factors in West African refugee women living in Western Australia. *J Immigr Minor Health*. 2011 Feb; 13(1): 140-8.
5. Geaney F, Kelly C, Di Marrazzo JS, Harrington JM, Fitzgerald AP, Greiner BA, Perry IJ. The effect of complex workplace dietary interventions on employees' dietary intakes, nutrition knowledge and health status: a cluster controlled trial. *Prev Med*. 2016 Aug; 89: 76-83.
6. Grabauskas V, Klumbienė J, Petkevičienė J, Šakytė E, Kriaučionienė V, Vėryga A. Suaugusių Lietuvos žmonių gyvensenos tyrimas, 2014. Kauno medicinos universitetas, Biomedicininių tyrimų institutas. Kaunas. 2015.
7. Guadagnin SC, Nakano EY, Dutra ES, de Carvalho KM, Ito MK. Workplace nutrition knowledge questionnaire: psychometric validation and application. *Br J Nutr*. 2016 Nov; 116(9): 1546-1552.
8. Lietuvos Respublikos Vyriausybės 2015 m. gruodžio 9 d. nutarimas Nr. 1291 „Dėl Nacionalinės visuomenės sveikatos priežiūros 2016–2023 metų plėtros programos patvirtinimo“.
9. Pilipavičienė L, Vainauskas S. Sveikatos stiprinimas darbe: vykdymo apimtis ir darbuotojų dalyvavimui įtakos turintys veiksniai. *Visuomenės sveikata*. 2016; 2 (73): 18-25.
10. Tanagra D, Panidis D, Tountas Y, Remoudaki E, Alexopoulos EC. Implementation of a worksite educational program focused on promoting healthy eating habits. Version 2. *F1000Res*. 2013 Oct 3 [revised 2014 Jan 1]; 2:201.
11. Turrell G, Kavanagh AM. Socio-economic pathways to diet: modelling the association between socio-economic position and food purchasing behaviour. *Public Health Nutr*. 2006 May; 9(3): 375-83.
12. Valintėlienė R, Varvuolienė R, Kranauskas A. Lietuvos gyventojų fizinis aktyvumas, vertinant GPAQ metodu. *Visuomenės sveikata*. 2012; 4(59): 67-75.

Užrašams

Higienos institutas

Didžioji g. 22, LT-01128 Vilnius

Tel. +370 5 262 4583

Faks. +370 5 262 4663

El. p. institutas@hi.lt

www.hi.lt

