

ALYTAUS MIESTO SAVIVALDYBĖS VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURAS

Savivaldybės biudžetinė įstaiga, S. Dariaus ir S. Girėno g. 1-33, LT-62137 Alytus, tel. /faks (8 315) 51 653,
el. p. amsbiuras@zebra.lt.

Duomenys kaupiami ir saugomi Juridinių asmenų registre, kodas 301768543

MOKINIŲ MITYBOS YPATUMAI 2010 M.

Alytus
2011

ĮVADAS

Vaikų mityba - aktuali visuomenės sveikatos tema, kuriai reikia skirti ypatingą dėmesį. Labai svarbu skatinti vaikus sveikai maitintis, formuoti sveikos mitybos įpročius nuo vaikystės. Mityba yra vienas svarbiausių gyvenimo veiksnių, veikiančių sveikatą. Ligų profilaktikai svarbu ne tik vartoti saugų maistą, bet ir išmanyti sveikos mitybos pagrindus. Didelę reikšmę teisingai mitybai turi šeimos tradicijos, vaiko mitybos įgūdžių formavimas nuo gimimo. Visavertis ir įvairus maistas gali užtikrinti, kad organizmas gaus būtinųjų maisto medžiagų. Jei jų trūksta arba gauna per daug, atsiranda organizmo funkcijų sutrikimų, formuojasi maisto medžiagų stokos arba pertekliaus sukeliama patologija.

Vaikų mityba - ypatingai reikšminga, nes vaikai yra viena jautriausių mūsų visuomenės grupių, kuri negali pati rinktis ir nuspręsti, kuo ir kaip maitintis, todėl yra greičiausiai pažeidžiama. Vaikų mitybą įtakoja tėvų žinios apie sveiką mitybą, šeimos socialinė bei ekonominė padėtis, gyvenamoji vieta ir pan. Sveikos mitybos įpročių ugdymas bei fizinio aktyvumo skatinimas turi būti vykdomas ir šeimoje, ir mokykloje. Čia svarbus vaidmuo tenka bendrojo lavinimo mokyklos mokytojui, kuris dirbdamas su mokiniais gali įvairiomis mokiniams įdomiomis formomis pateikti esminių sveikos mitybos žinių bei padėti suprasti fizinio aktyvumo naudą. Tėvai ne visada pakankamai užsiima vaikų mitybos ugdymu bei fizinio aktyvumo skatinimu, todėl mokykla yra vieta, kurioje gali būti sėkmingai vykdomas vaikų sveikatos švietimas. Norint, kad ir mokytojai, ir mokiniai susidomėtų šia tema, prevencijos ir sveikatos skatinimo planai bei priemonės turi būti įdomūs ir patrauklūs.

Lietuvoje atliekama nemažai mokinių mitybos įpročių tyrimų, tačiau poreikis gilintis į mokinių mitybos problemas, ypač kai pastaruoju metu daug diskutuojama apie įvairias taikomas mokinių mitybos gerinimo priemones, išlieka aktualus. Svarbu išsiaiškinti mokinių mitybos ypatumus, įvertinti mokinių mitybos atitikimą sveikos mitybos rekomendacijoms, nustatyti mokinių sveikos mitybos žinias ir jų poreikį. Šio tyrimo rezultatai padės vertinti mokyklose pradėtas diegti naujoves, planuoti sveikatingumo programas įvairaus amžiaus vaikams, toliau ieškoti racionalių būdų mokinių mitybos gerinimui.

Tikslas – įvertinti Alytaus miesto mokinių mitybos ypatumus.

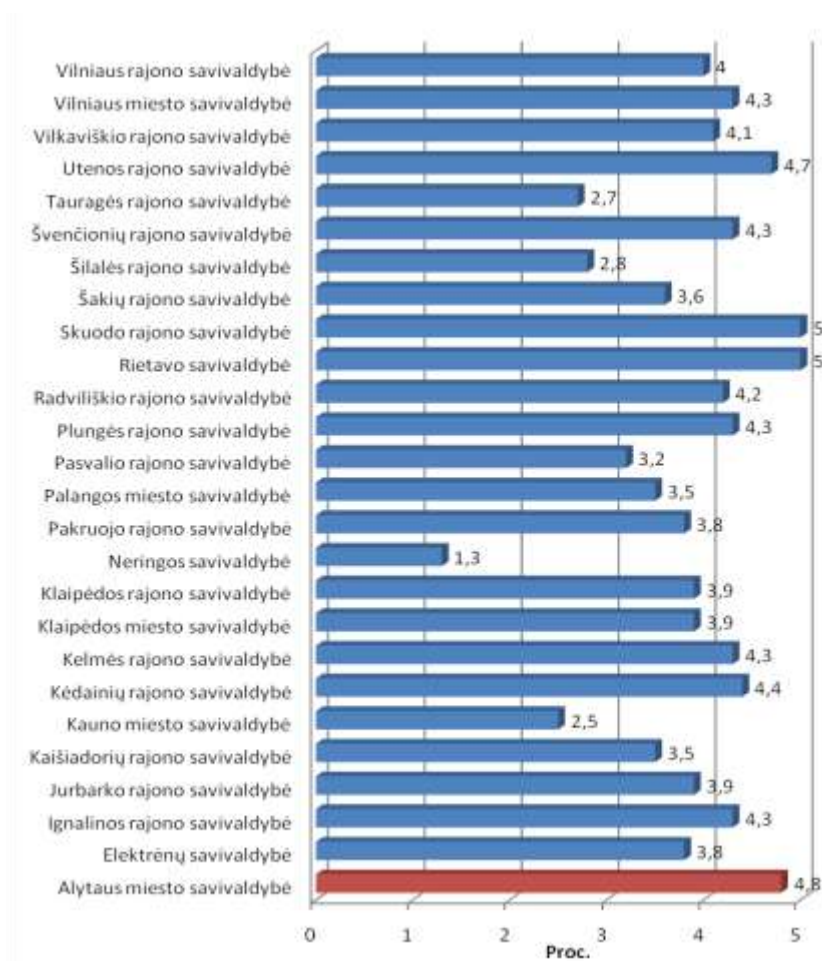
Uždaviniai:

1. Įvertinti mokinių mitybą.
2. Išanalizuoti mokinių mitybos mokykloje ypatumus.
3. Nustatyti mokinių sveikos mitybos žinių poreikį.

REZULTATAI

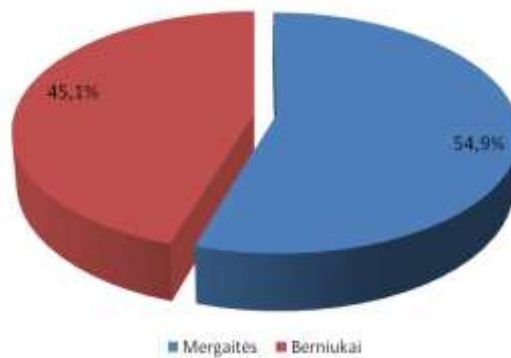
Lietuvos mokinių mitybos tyrime, kurį atliko Higienos institutas kartu su visuomenės sveikatos biurais, iš viso dalyvavo 26 savivaldybės, 3382 mokiniai, iš jų 1631 (48,2 proc.) vaikinai ir 1747 (51,7 proc.) merginos. Mokinių pasiskirstymas pagal klases maždaug vienodas – po trečdalį ketvirtokų, septintokų ir vienuoliktokų.

Daugiausiai mokinių dalyvavo iš Skuodo raj. bei Rietavo savivaldybių (po 5 proc.), o mažiausiai (1,3 proc.) iš Neringos savivaldybės. Ištirtas Alytaus mieste mokinių skaičius sudarė 4,8 proc. viso 2010 m. ištirtu kontingentu.

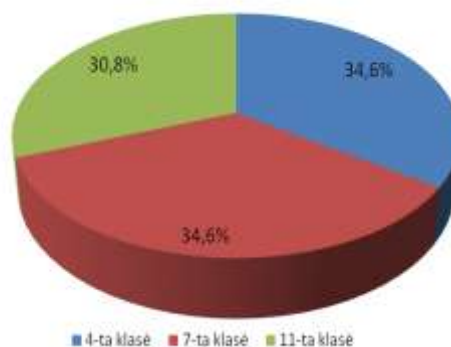


1 pav. Mokinių skaičius pagal savivaldybes (N=3382)

Alytaus mieste šiame tyrime dalyvavo šešios atsitiktiniu būdu parinktos mokyklos, kuriose buvo apklausta 162 mokiniai. Jų demografinės charakteristikos reikšmingai nesiskyrė nuo atitinkamų šalies duomenų: 73 (45,1 proc.) berniukai ir 89 (54,9 proc.) mergaitės (2 pav.): 56 (34,6 proc.) ketvirtos, 56 (34,6 proc.) septintos ir 50 (30,8 proc.) vienuoliktos klasės mokiniai (3 pav.)

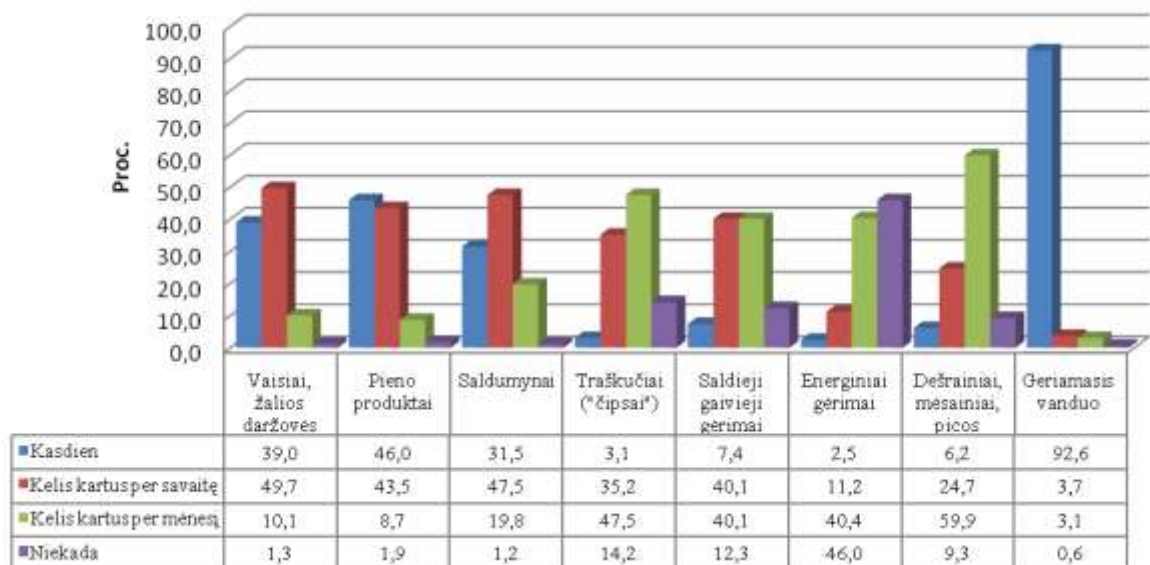


2 pav. Apklaustų Alytaus miesto mokinių pasiskirstymas pagal lytį



3 pav. Apklaustų Alytaus miesto mokinių pasiskirstymas pagal klases

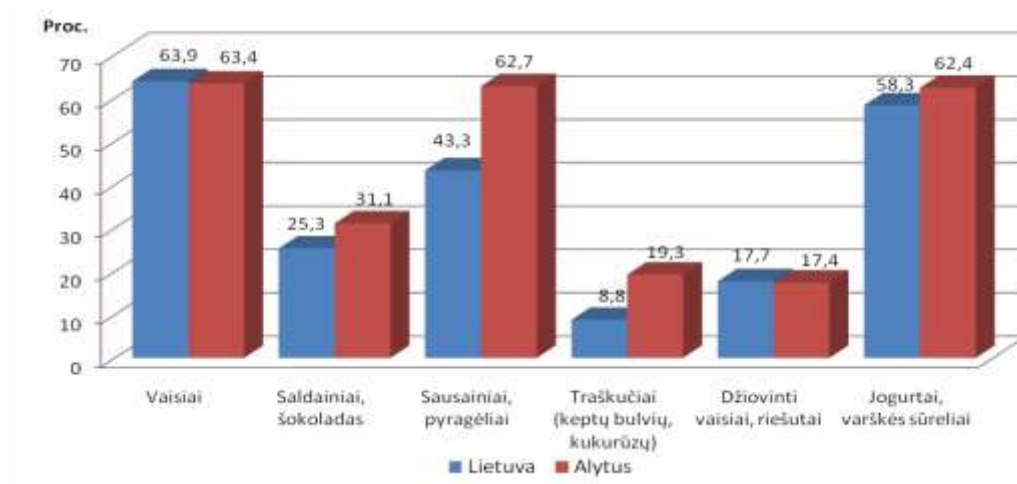
Atlikus tyrimą buvo nustatyta, kad 92,6 proc. Alytaus miesto mokinių kasdien vartoja geriamąjį vandenį, 46 proc. – pieno produktus ir 39 proc. – vaisius bei šviežias daržoves. Saldumynus kelis kartus per savaitę vartoja beveik pusė (47,5 proc.) visų mokinių, traškučius valgo trečdalis (35,2 proc.) jų, o 40,1 proc. – geria gazuotus saldžius gėrimus. Nustatyta, kad niekada saldumynų nevartoja tik 1,2 proc. mokinių, traškučių – 14,2 (proc.), picų ir dešrainių – 9,3 proc., (4 pav.).



4 pav. Maisto produktų vartojimas

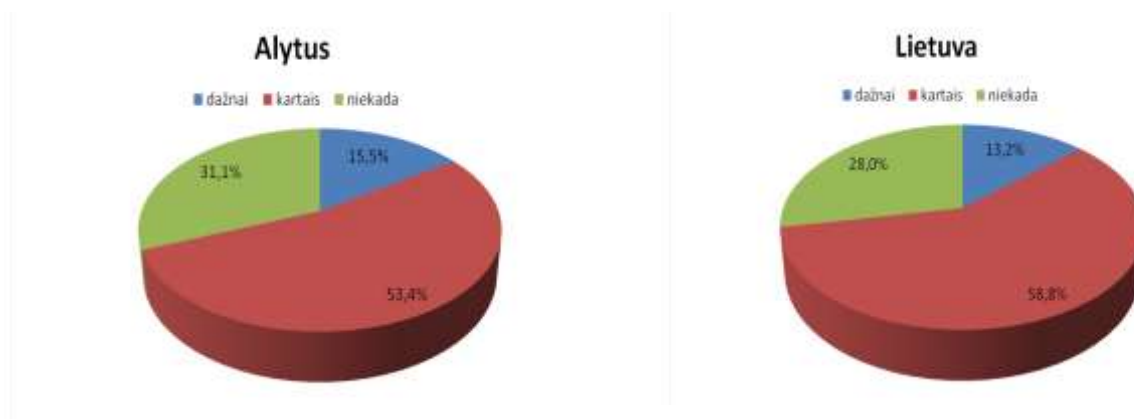
63,9 proc. Lietuvos mokinių mėgsta užkandžiauoti vaisiais bei jogurtais ir varškės sūreliais (58,3 proc.). Traškučiais užkandžiauja maža respondentų dalis (8,8 proc.), įvairiais pyragėliais bei sausainiais užkandžiauja 43,3 proc. mokinių (5 pav.).

63,4 proc. Alytaus miesto mokinių mėgsta užkandžiauoti vaisiais, 62,7 proc. sausainiais, pyragėliais, 62,4 proc. jogurtais ir varškės sūreliais. Traškučiais užkandžiauja penktadalis respondentų (19,3 proc.), sausainiai ar šokoladu užkandžiauja trečdalis (31,1 proc.) mokinių.



5 pav. Dažniausiai valgomi užkandžiai

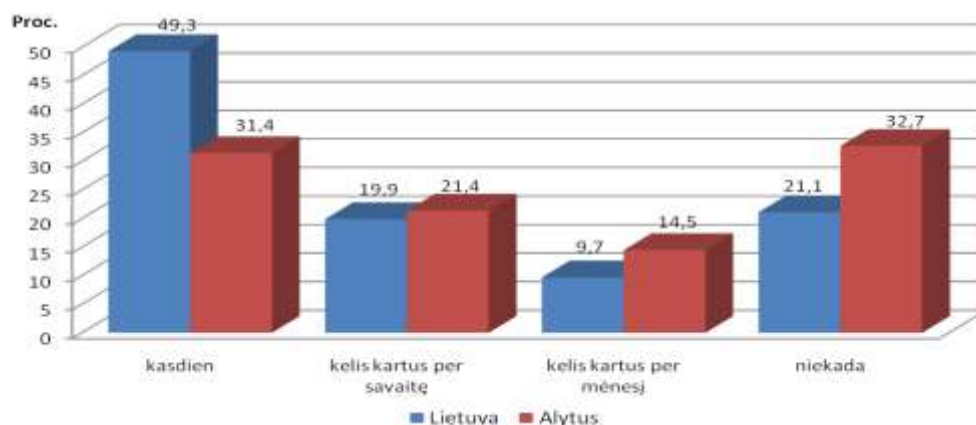
Papildomai maistą sūdo 15,5 proc. Alytaus miesto mokinių, t.y. 2,3 proc. daugiau nei Lietuvos vidurkis. 31,1 proc. nesūdo, o 53,4 proc. – kartais maistą sūdo (6 pav.).



6 pav. Druskos vartojimas

Analizuojant mokinių atsakymus į klausimą apie maitinimąsi mokyklos valgykloje/bufete, nustatyta, jog 49,3 proc. Lietuvos mokinių kasdien pietauja, 19,9 proc. pietauja kelis kartus per savaitę (7 pav.). Tik kas dešimtas mokiny (11,1 proc.) kasdien mokykloje valgo pusryčius ar pavakarius.

Alytaus miesto situacija skiriasi nuo Lietuvos vidurkio. Alytaus miesto mokyklų valgyklose/bufetuose, kasdien pietauja tik 31,4 proc. respondentų, 21,4 proc. pietauja kelis kartus per savaitę (7 pav.). Mokyklų valgyklose/bufetuose niekada nepietauja net 32,7 proc. mokinių. Tik kas dešimtas mokiny (10,1 proc.) kasdien mokykloje valgo pusryčius ar pavakarius.



7 pav. Mokiniai, valgančių pietus mokyklos valgykloje/bufete

Analizuojant nevalgymo Lietuvos mokyklose priežastis, nustatyta, kad 22,5 proc. nespėja pavalgyti mokyklos valgykloje, 16,5 proc. mokinių nurodė, kad brangūs patiekalai, 23,8 proc. , kad jiems maistas mokyklos valgykloje yra neskanus (8 pav.).

Alytaus miesto mokyklose situacija yra panaši: 20,6 proc. nespėja pavalgyti mokyklos valgykloje, 28,4 proc. mokinių nurodė, kad brangūs patiekalai, 14,2 proc. mokinių teigė, kad jiems maistas mokyklos valgykloje yra neskanus (8 pav.).



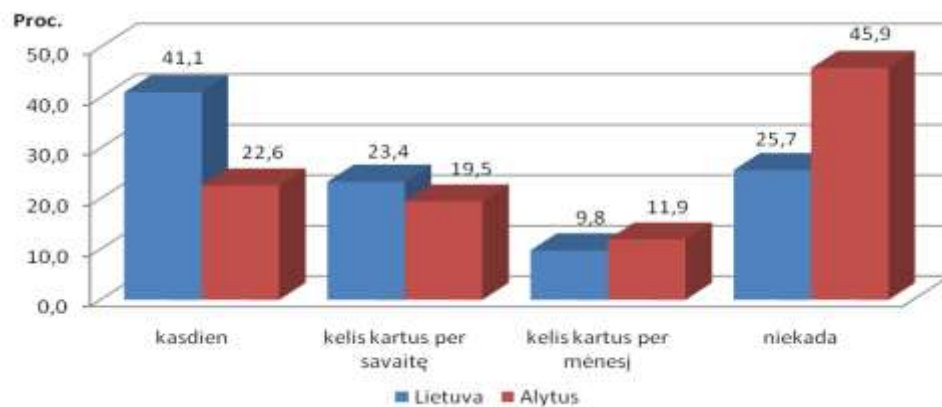
8 pav. Nevalgymo mokykloje priežastys

Analizuojant klausimą, kaip dažnai jie valgo valgykloje vieną ar kitą patiekalą, nustatyta, kad sriubą kasdien Alytaus mieste valgo tik 7,1 proc. mokinių (9 pav.).



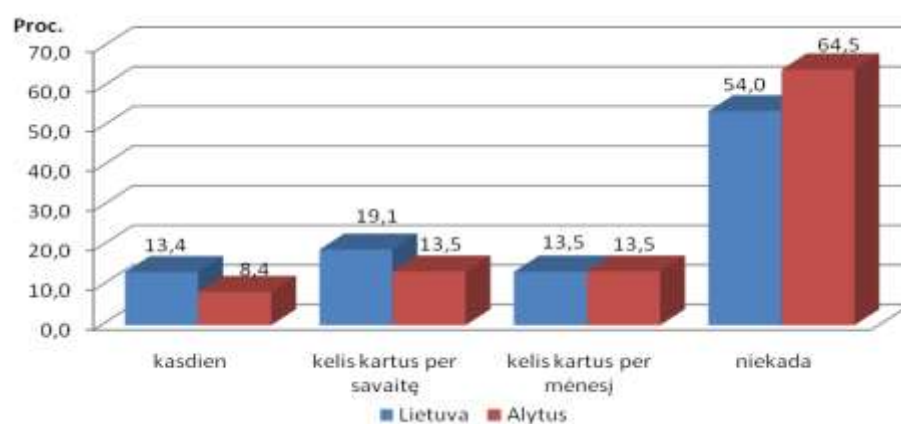
9 pav. Mokiniai mokykloje valgantys sriubą

Karštą antrą patiekalą Lietuvoje kasdien perka – 41,1 proc. mokinių, tuo tarpu Alytaus mieste tik 22,6 proc. (10 pav.).



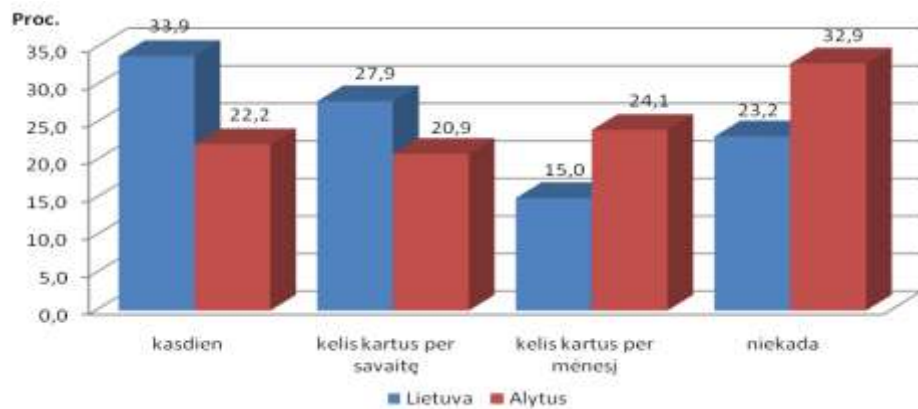
10 pav. Mokiniai mokykloje valgantys karštą antrą patiekalą

Mokyklos valgykloje kasdien daržovių salotas valgo tik apie dešimtadalis mokinių (11 pav.).



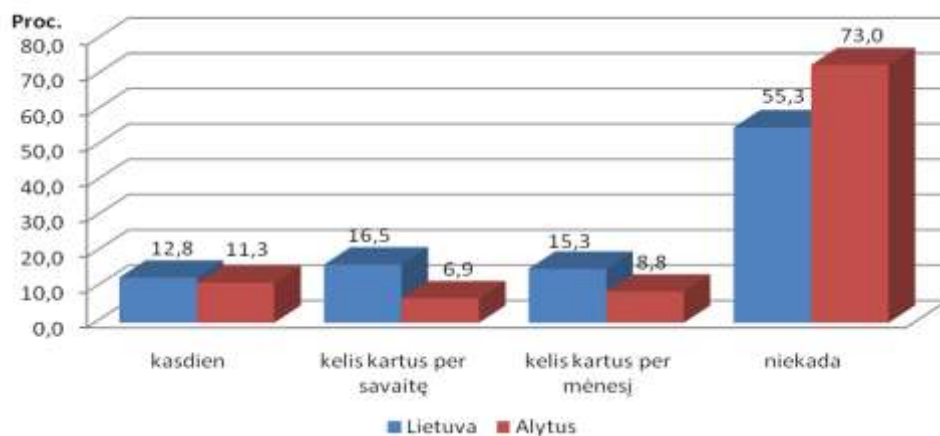
11 pav. Mokiniai mokykloje valgantys daržovių salotas ir vaisius (Atskirą porciją)

Kasdien mokyklose sultis geria trečdalis Lietuvos mokinių, o Alytaus mieste tik 22,2 proc. (12 pav.).



12 pav. Mokiniai mokykloje geriantys sultis

Kasdien pieno produktus mokyklose valgo tik kiek daugiau nei dešimtadalis moksleivių, tokios pat tendencijos vyrauja ir Alytaus mieste (13 pav.).



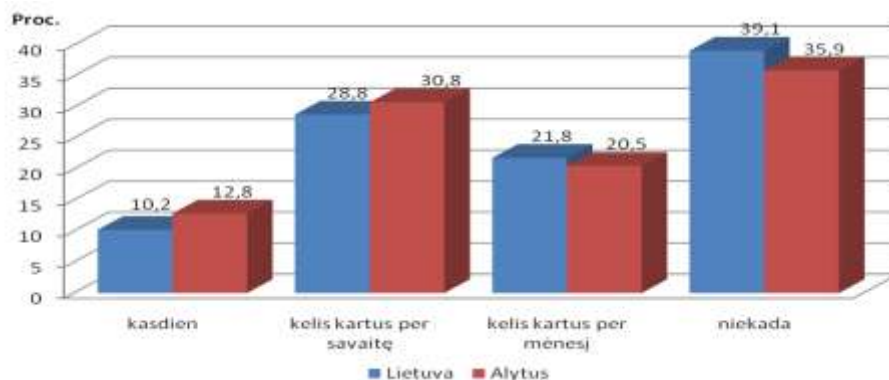
13 pav. Mokiniai mokykloje valgantys pieno produktus (pieną, jogurtą, sūrelius)

Alytaus miesto mokiniai dažniausiai užkandžius perka šalia mokyklos esančioje parduotuvėje, kioske (39,1 proc.) arba mokyklos valgykloje (18 proc.) (14 pav.).



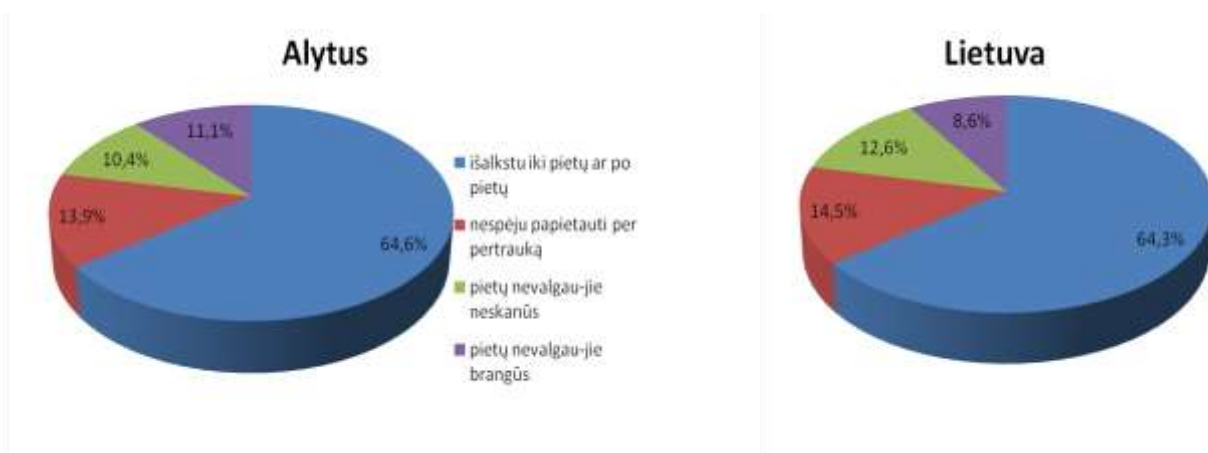
14 pav. Užkandžių pirkimas

Analizuojant užkandžių pirkimo dažnumą, pastebėta, kad Alytaus miesto mokiniai kasdien juos perka dažniau nei šalies vidurkis: trečdalis (30,8 proc.) tai daro kelis kartus per savaitę, šiek tiek daugiau mokinių (35,9 proc.) niekada neperka užkandžių (15 pav.).



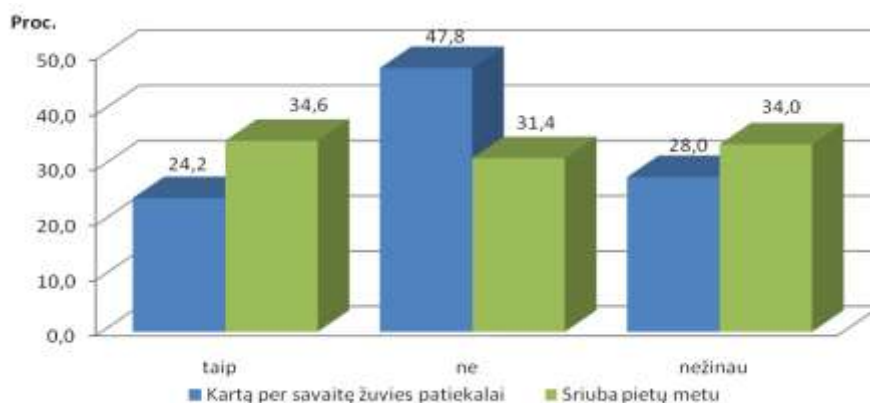
15 pav. Užkandžių pirkimo dažnumas

Viena pagrindinių užkandžiavimo Alytaus mokyklose priežastimi mokiniai įvardija alkio jausmą (64,6 proc.), 13,9 proc. mokinių užkandžiauja, nes nespėja papietauti mokyklos valgykloje per pertrauką, 11,1 proc. mokinių užkandžiauja, nes pietūs mokykloje per brangūs, kas dešimtas užkandžiauja, nes pietūs mokykloje būna neskanūs (16 pav.). Tokios pat tendencijos vyrauja ir Lietuvos mokyklose.



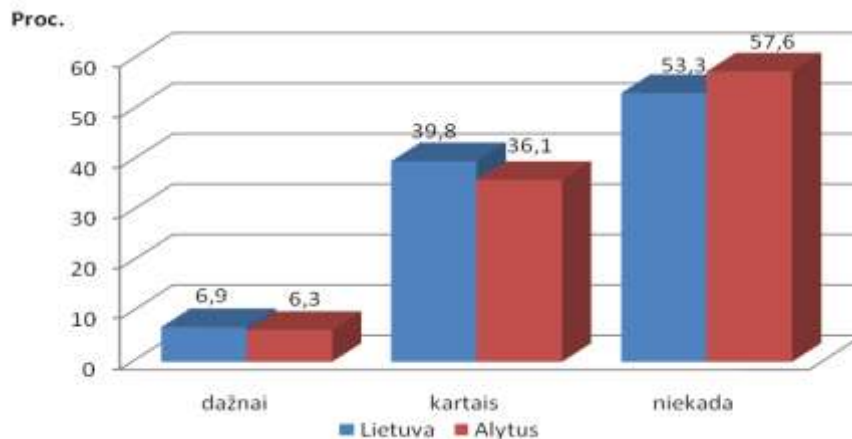
16 pav. Užkandžiavimų priežastys

Nustatyta, kad 34,6 proc. mokinių norėtų mokyklos valgykloje bent kartą per savaitę gauti karštos sriubos. Beveik pusė mokinių (47,8 proc.) nenorėtų mokykloje valgyti žuvies patiekalų (17 pav.).



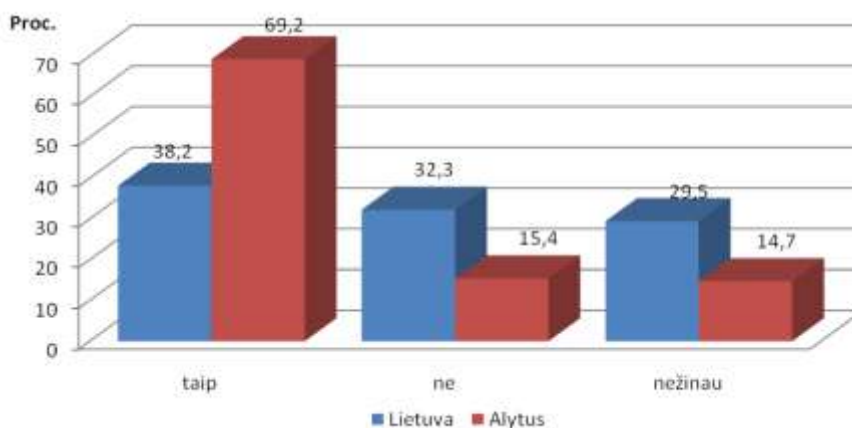
17 pav. Patiekalų pageidavimas

Tirent mokinių savijautą pavalgius mokyklos valgykloje, nustatyta, kad daugiau nei trečdalis (36,1 proc.) Alytaus miesto mokinių kartais jaučiasi blogai, o daugiau nei pusė (57,6 proc.) mokinių nusiskundimų neturi (18 pav.).



18 pav. Savijauta

Analizuojant klausimus apie sveikos mitybos žinias, jų poreikį, nustatyta, kad beveik dvigubai daugiau mokinių Alytuje (69,2 proc.) lyginant su Lietuva (38,2 proc.) išmoko sveikos mitybos principų savo mokykloje (19 pav.).



19 pav. Sveikos mitybos principų mokymas

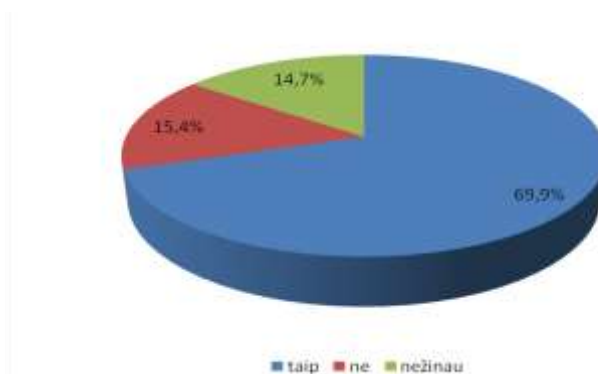
51,9 proc. Alytaus miesto mokinių teigė, kad sveikos mitybos principų laikymasis padeda jam būti sveikam, 24,1 proc. mokinių įsitikinę, kad tai padeda išvengti tam tikrų ligų, mažiau sergama, beveik kas dešimtas mokinytis teigė, kad tai jam padeda palaikyti gerą formą.

Lietuvoje mokiniai dažniausiai (32,1 proc.) apie sveiką mitybą informacijos gauna iš tėvų, 22,6 proc. - pamokose, penktadalis (20,6 proc.) žiūrėdami televizijos laidas ir kas dešimtas (9,6 proc.) tokios informacijos randa internete (20 pav.). Alytaus mieste mokiniai dažniausiai apie sveiką mitybą informacijos gauna pamokose (36,9 proc.), kiek daugiau nei ketvirtadalis (28 proc.) – iš tėvų, 17,6 proc. – žiūrėdami televizijos laidas ir kas dešimtas (9,6 proc.) tokios informacijos randa internete (20 pav.).



20 pav. Informacija apie sveiką mitybą

69,9 proc. Alytaus miesto mokinių teigia, jog jų šeimose stengiamasi laikytis sveikos mitybos principų, 15,4 proc. prisipažino, kad tokių taisyklių jų šeimoje nėra (21 pav.).



21 pav. Sveikos mitybos principų mokymas šeimoje

Daugiau nei pusė Alytaus miesto mokinių (51,3 proc.) norėtų daugiau sužinodami apie sveikatai palankius ir nepalankius maisto produktus, šiek tiek mažiau nei pusė (48,1 proc.) norėtų daugiau žinių apie maisto užterštumą ir ekologiškus produktus.

IŠVADOS

1. Mokinių mityba nepakankamai racionali: tik 39 proc. mokinių kasdien vartoja vaisius bei šviežias daržoves, 40,1 proc. geria gazuotus saldžius gėrimus.
2. Alytaus miesto mokyklų valgyklose/bufetuose, kasdien pietauja tik 31,4 proc. respondentų. Pagrindinės priežastys: 20,6 proc. nespėja pavalgyti mokyklos valgykloje, 28,4 proc. mokinių nurodė, kad brangūs patiekalai, 14,2 proc. – maistas mokyklos valgykloje yra neskanus.
3. 69,2 proc. Alytaus miesto mokinių savo mokykloje išmoko sveikos mitybos principų. Alytaus mieste mokiniai dažniausiai apie sveiką mitybą informacijos gauna pamokose (36,9 proc.), kiek daugiau nei ketvirtadalis (28 proc.) – iš tėvų, 17,6 proc. – žiūrėdami televizijos laidas ir kas dešimtas (9,6 proc.) – tokios informacijos randa internete.