

Alytaus miesto moksleivių mitybos įpročių tyrimas

Su maistu žmogus gauna įvairių cheminių junginių. Vienas organizmas panaudoja ląstelės struktūriniais-funkciniais komponentams sudaryti, kitus – energijai gauti, dar kitus - medžiagų apykaitai reguliuoti. Labai svarbu, kad su maistu gautume visas gyvybiškai būtinas maisto medžiagas, kurių kiekis patenkintų organizmo poreikius. Antraip, dėl mitybos pažeidimų, galima susirgti įvairiomis ligomis. Todėl mityba turi būti pilnavertė ir racionali.

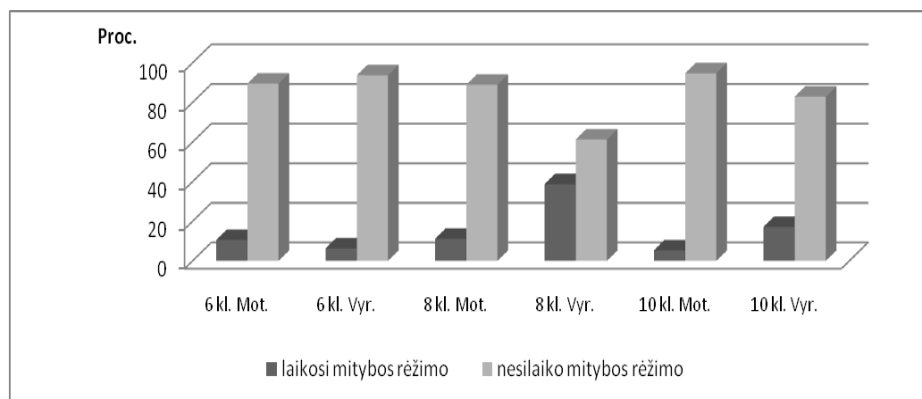
Alytaus miesto savivaldybės visuomenės sveikatos biuras atliko Alytaus miesto moksleivių mitybos įpročių tyrimą. Tyrimo tikslas – įvertinti Alytaus miesto moksleivių mitybos įpročius. Moksleivių mityba buvo tiriama atskirų maisto produktų vartojimo dažnio požiūriu. Parengta 21 klausimo anoniminė anketa. Tyrimas atliktas 2009 m. kovo mėn. devyniose Alytaus miesto mokyklose. Apklausta 6, 8, 10 klasių, 210 moksleivių, iš jų 112 mergaičių ir 98 berniukai (1 lentelė).

Lytis	6 klasė	8 klasė	10 klasė	Viso:
Mergaitės	38	36	38	112
Berniukai	32	31	35	98
Viso:	70	67	73	210

1 lentelė. Apklaustųjų moksleivių struktūra pagal klases ir lytį.

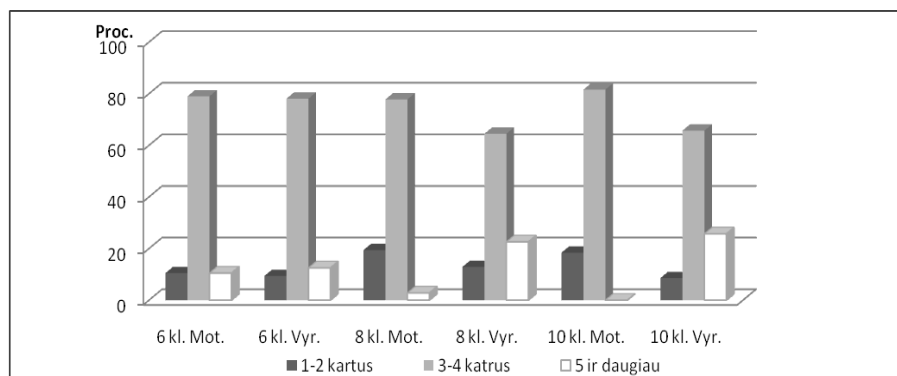
Subalansuota, reguliari mityba sąlygoja harmoningą vaiko augimą, fizinį ir protinį brendimą, sugebėjimą mokytis, darbingumą. Netinkama mityba sutrikdo augimą, kaulų vystymąsi, mažina atsparumą ligoms.

Mitybos režimas – tai valgymas tam tikru laiku. Tyrimo duomenimis tik 14,3 proc. tirtų moksleivių valgo tuo pačiu metu. Labai svarbu valgyti kasdien tuo pačiu metu, nes atėjus laikui valgyti, gausiau išsiskiria virškinimo sultys, atsiranda apetitas, o pavalgis – maistas geriau suvirškinamas. Analizuojant gautus rezultatus nustatyta, kad moksleivių maitinimosi režimas nėra pastovus: 85,7 proc. apklaustų moksleivių nesilaiko mitybos režimo (1 pav.).



1 pav. Moksleivių maitinimosi režimo pastovumas (proc.).

Iš pateiktos diagramos matome, kad 1 – 2 kartus per dieną valgo 13,3 proc., 3 – 4 kartus per dieną valgo 74,8 proc., 5 ir daugiau kartų per dieną valgo 11,9 proc. moksleivių (2 pav.).

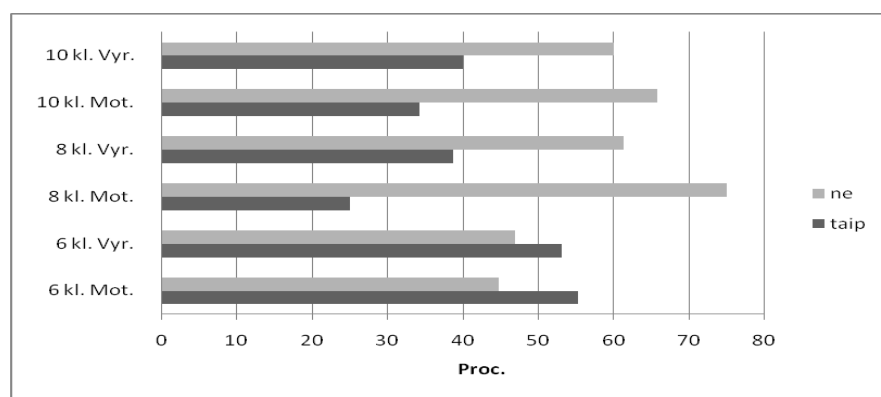


2 pav. Moksleivių valgymo dažnumas per dieną (proc.).

Duomenys apie moksleivių mitybos reguliarumą rodo, kad kas ketvirtas (24,7 proc.) moksleivis namuose nepusryčiauja. Dažniausiai namuose pusryčiauja 10 klasės berniukai (88,6 proc.), mažiausiai 10 klasės mergaitės (68,4 proc.).

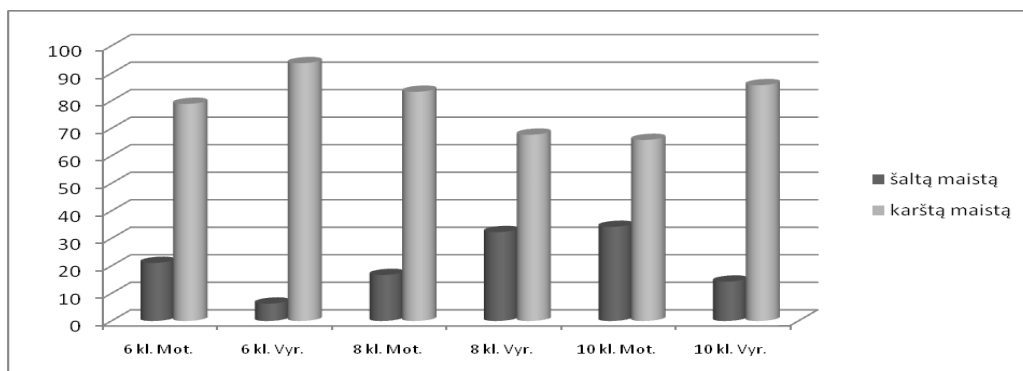
Apie 31% moksleivių nesijaučia alkani nei namuose, nei mokykloje. Namuose alkį jaučia 7,1% moksleivių. Mokykloje alkį jaučia 46,7% moksleivių. Dažniau alkį jaučia 8 ir 10 klasių mergaitės.

Pietus mokykloje valgo mažiau nei pusė apklaustų moksleivių (41 proc.). Dažniausiai mokykloje pietauja šeštokai, mažiausiai – aštuntokai (3 pav.).



3 pav. Moksleiviai, pietaujantys mokykloje (proc.).

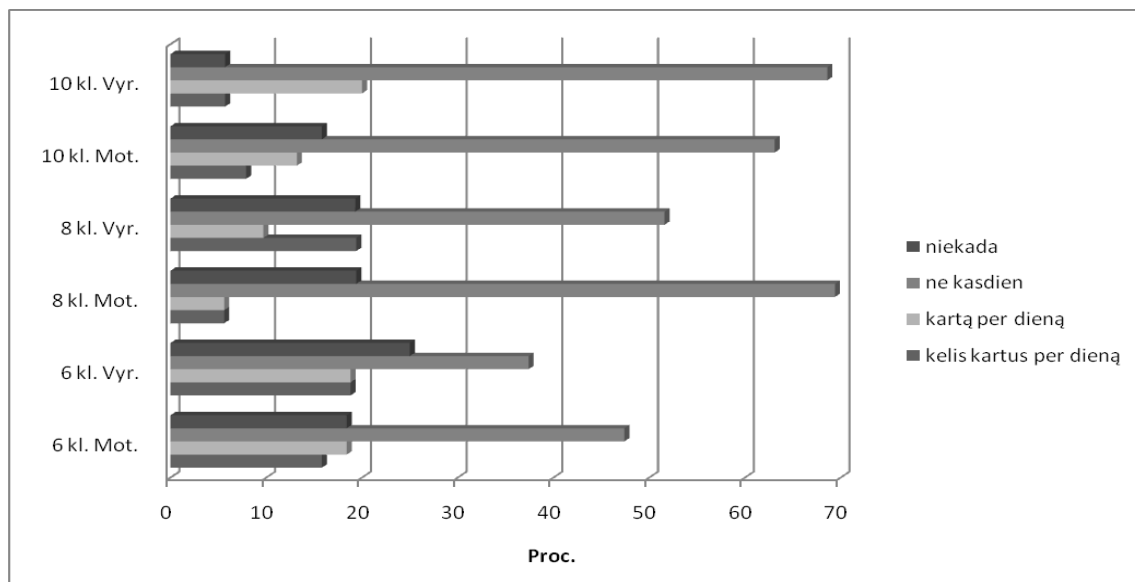
Pietums moksleiviai dažniausiai (79 proc.) renkasi karštą maistą, tačiau net 21 proc. apklaustų moksleivių pietums renkasi šaltą maistą. Mažiausiai pietums šaltą maistą renkasi 6 ir 10 klasių berniukai, dažniausiai – 8 klasės berniukai ir 10 klasės mergaitės (4 pav.).



4 pav. Moksleivių maisto pasirinkimas pietums (proc.).

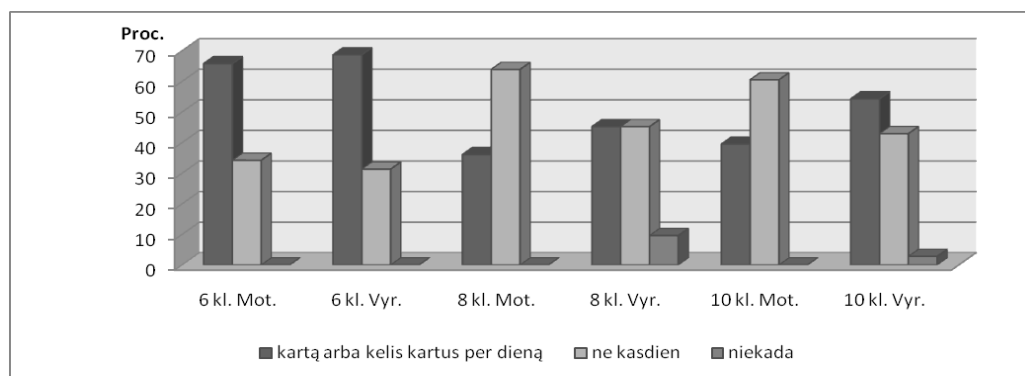
Visas maisto medžiagas organizmas įpratęs pasisavinti iš maisto, todėl kasdien būtina valgyti kiek galima įvairesnių šviežių ir vertingų maisto produktų.

Pienas ir jo produktai - maistingas, įvairaus amžiaus žmonių lengvai pasisavinamas maistas. Iš šių produktų mūsų organizmas gauna vertingų baltymų, kalcio, fosforo, visų svarbiausių vitaminų - A, D, B grupės, PP, C bei kitų. Tai gyvulinės kilmės produktai, turintys gana nemažai riebalų, todėl jų nereikia valgyti dideliais kiekiais. Kasdien arba kelis kartus per dieną pieną gerė 26,2 proc. apklaustų moksleivių. Visiškai pieno negeria 17,1 proc. apklaustų moksleivių. Dažniau pieną gerė berniukai, nei mergaitės (5 pav.).



5 pav. Moksleivių pieno gėrimo dažnumas (proc.).

Tarp tirtų Alytaus miesto moksleivių nors kartą per dieną ar dažniau šviežius vaisius ir šviežias nevirtas daržoves vartoja tik 51,4 proc. moksleivių. Mergaitės kasdien arba kelis kartus per dieną vaisių vartoja mažiau nei berniukai. 6 klasės moksleiviai vaisius ir daržoves vartoja dažniau už vyresnius moksleivius (6 pav.).

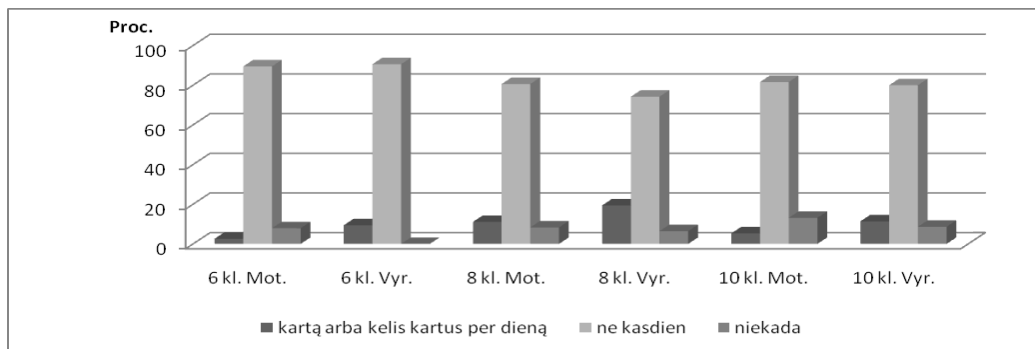


6 pav. Šviežių vaisių ir nevirtų daržovių vartojimas (proc.).

Vaiko ir paauglio mityba priklauso nuo to, koks maistas ruošiamas šeimoje, kaip ji maitinasi. Tačiau augantis paauglys įgyja vis daugiau galimybių pats nusipirkti ar būti draugų pavaišintas įvairiu maistu; saldumynais, gaiviaisiais gėrimais, bulvių traškučiais, kava ir kt. Jis renkasi, sprendžia ir tam turi įtakos bendraamžiai.

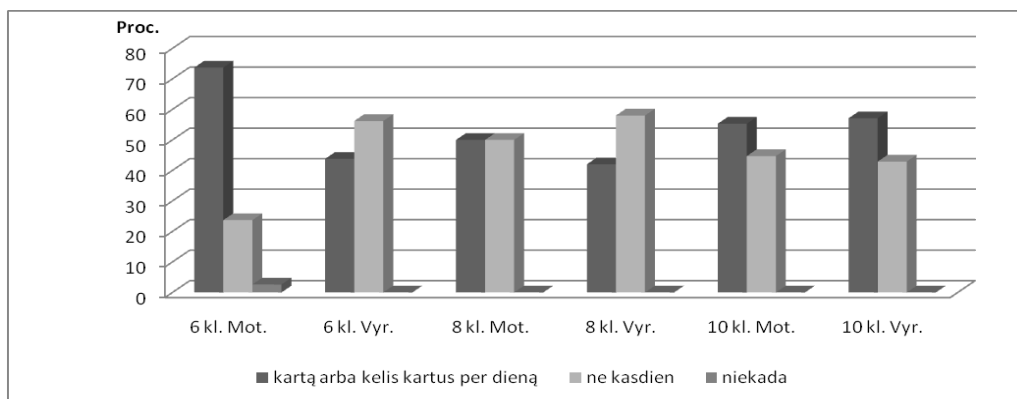
Nemaža dalis moksleivių renkasi mažos maistinės vertės produktus: kiekvieną dieną arba kelis kartus per dieną bulvių traškučius valgė apie 10 proc., saldumynus – daugiau kaip pusė apklaustų moksleivių, vaisvandenius gėrė apie 17 proc., mėsainius, keptas dešreles ir picas valgė apie 15 proc. apklaustų moksleivių.

Bulvių traškučių visiškai nevalgo 7,6 proc. apklaustų moksleivių. Dažniausiai bulvių traškučius valgo 8 klasės berniukai, rečiausiai – 10 klasės mergaitės (7 pav.).



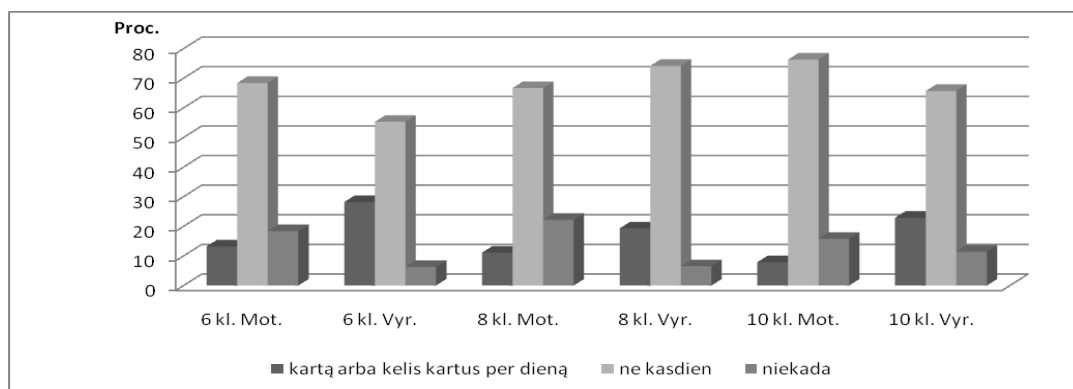
7 pav. Bulvių traškučių vartojimas (proc.)

Dėl didelio kaloringumo, labai mažo vitaminų kiekio saldumynai dažnai yra nereikalingo kalorijų pertekliaus šaltinis. Dažniausiai vaikai ir paaugliai lėpinasi saldumynais, šokoladu. Remiantis moksleivių atsakymais paaiškėjo, jog kasdien arba kelis kartus per dieną jų valgo 59,8 proc. mergaičių ir 48 proc. berniukų (8 pav.).



8 pav. Saldumynų vartojimas (proc.)

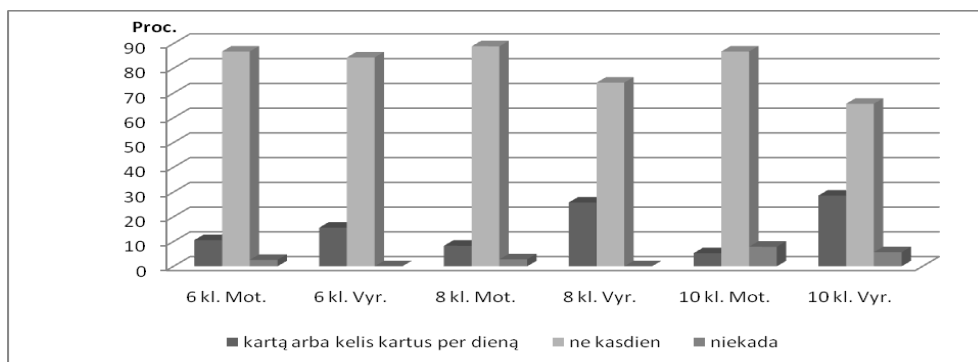
Vaisvandeniai yra gazuoti ir negazuoti. Prie tokių gėrimų priskiriami kokakola, limonadai ir kiti saldūs gaivieji gėrimai. Šie gėrimai turi daug kalorijų. Nustatyta, kad tokius gėrimus kasdien arba kelis kartus per dieną gėrė 17 proc. moksleivių: berniukų (23,5 proc.) daugiau nei mergaičių (11,8 proc.) (9 pav.).



9 pav. Vaisvandenių vartojimo dažnumas (proc.)

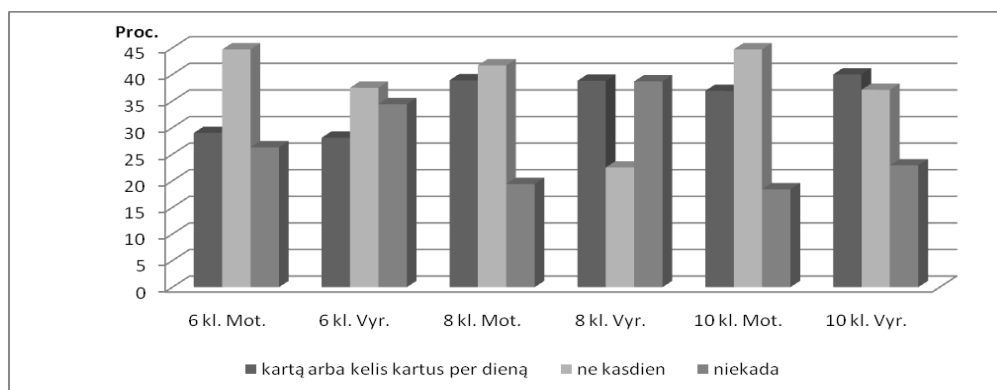
82 proc. apklaustų moksleivių kasdien geria sultis.

Mėsainiais, picomis, keptomis dešrelėmis kasdien užkandžiauja apie 15 proc. apklaustų Alytaus miesto moksleivių. Dažniau šiuo maistu kasdien užkandžiauja berniukai (23,5 proc.), nei mergaitės (8 proc.) (10 pav.).



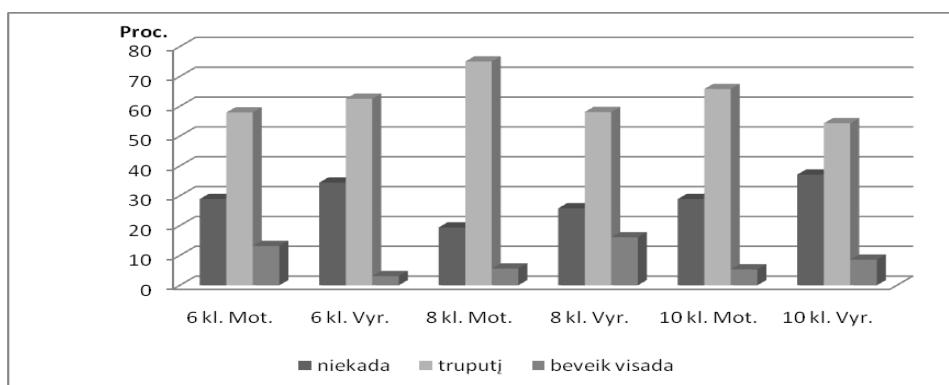
10 pav. Mėsainių, picų, keptų dešrelių vartojimo dažnumas (proc.).

Vienas iš rekomenduojamo maisto produktų yra rupaus malimo (juoda) duona. Ji, kaip ir kiti mažiau perdirbtų grūdų produktai, vertinama dėl gausaus ląstelienos kiekio. Kasdien arba kelis kartus per dieną jos valgė 34,8 proc. mergaičių ir 35,7 proc. berniukų. Vyresni vaikai rupaus malimo duoną valgė dažniau už jaunesnius (11 pav.). Skirtumo tarp lyčių nenustatyta.



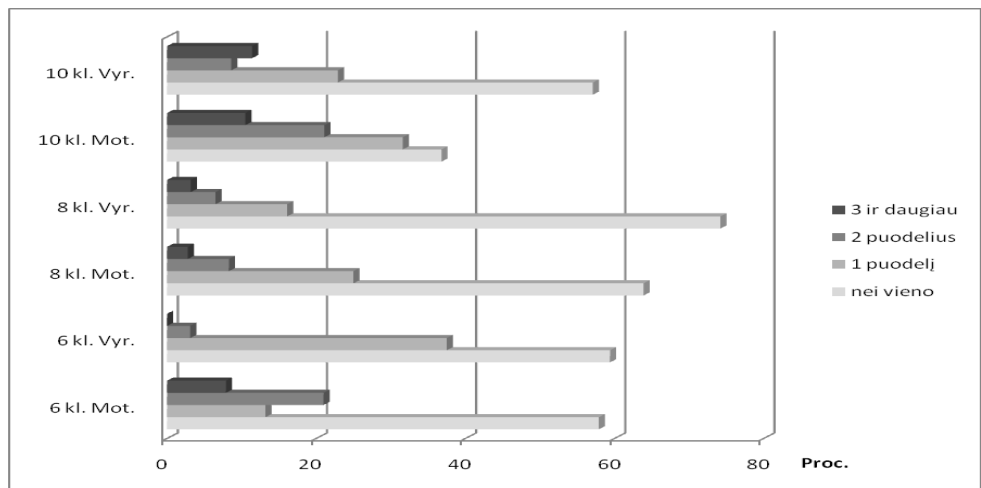
11 pav. Rupaus malimo duonos vartojimo dažnumas (proc.).

70 proc. moksleivių papildomai sūdo jau pagamintą maistą. 9 proc. berniukų ir 8 proc. mergaičių atsakė, kad beveik visada sūdo pagamintą maistą. Daugiausiai pagamintus patiekalus sūdo 8 klasės berniukai. Niekada pagamintų patiekalų papildomai nesūdo 26 proc. mergaičių ir 32,6 proc. berniukų 12 pav.

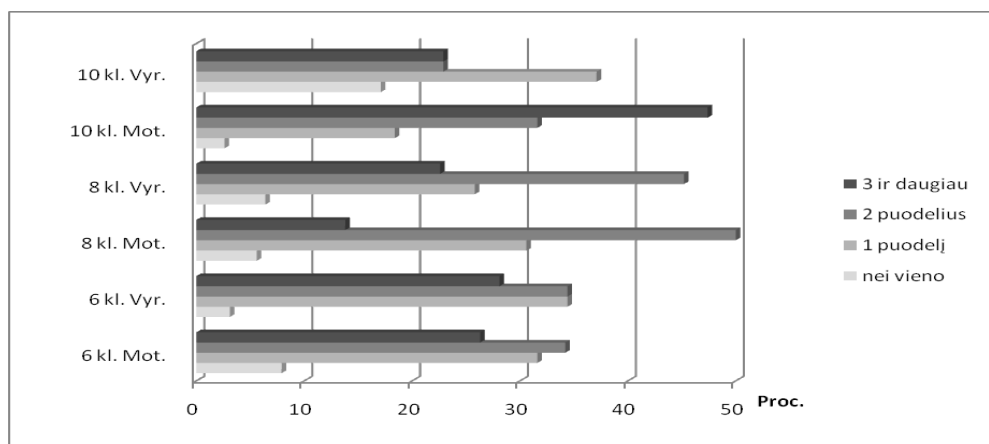


12 pav. Moksleivių, nurodžiusių, kad papildomai sūdo jau pagamintus patiekalus, skaičius (proc.).

Bent po vieną puodelį kavos kiekvieną dieną išgeria 42,4 proc. apklaustų moksleivių. Dažniau kavą geria mergaitės nei berniukai. Dažniau kavą renkasi vyresnių klasių mokiniai (13 pav.). Daugiau kaip 90 proc. apklaustų moksleivių kasdien geria arbatą. Arbatą rečiausiai geria 10 klasės berniukai (14 pav.).

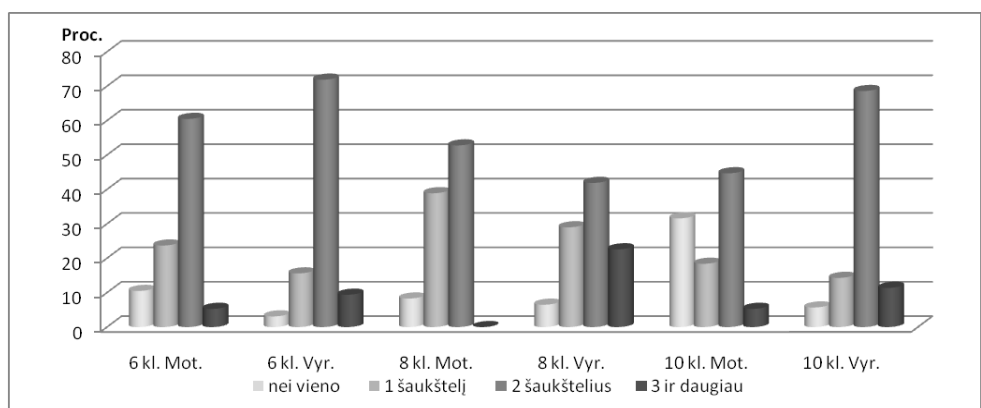


13 pav. Moksleivių išgeriamos kavos puodelių skaičius per dieną procentais.



14 pav. Moksleivių išgeriamos arbatos puodelių skaičius per dieną.

Daugiau nei pusė apklaustų moksleivių gerdami kavą ar arbatą į puodelį dedasi 2 šaukštelių cukraus. 16,7 proc. apklaustų mergaičių ir 5,1 proc. berniukų cukraus, gerdami arbatą ar kavą, nenaudoja. Cukraus mažiausiai naudoja 10 klasės mergaitės (15 pav.).

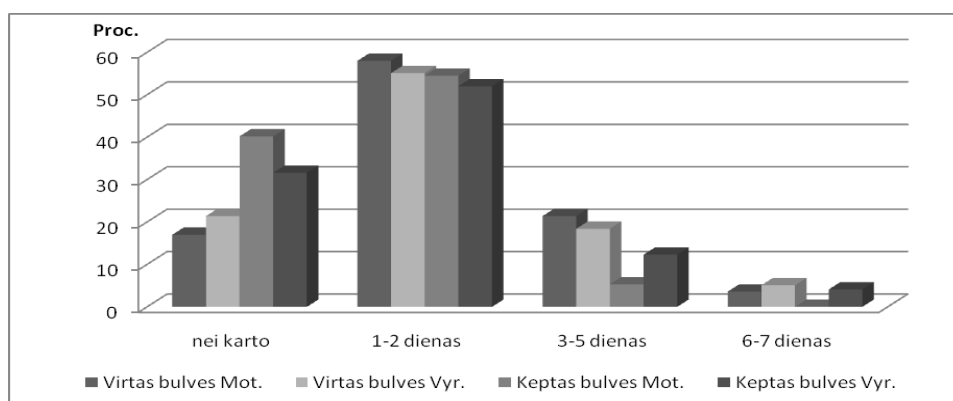


15 pav. Moksleivių cukraus naudojimas puodeliui kavos ar arbatos.

Šiame tyrime moksleivių buvo klausama, kiek kartų jie per praėjusią savaitę valgė kai kuriuos maisto produktus. Dažniausiai, kiekvieną dieną, moksleiviai valgydavo mėsą ir mėsos produktus (20 proc.), net 18 proc. apklaustų moksleivių kiekvieną dieną valgydavo saldinius ar šokoladą. Mažiausiai, kiekvieną dieną, valgydavo košes (dribsnius) ir žuvį.

Per praėjusią savaitę virtas bulves vaikai valgė dažniau, nei keptas. Nei karto virtų bulvių nevalgė beveik ketvirtadalis apklaustų moksleivių, o keptų – 36 proc. 1-2 kartus per savaitę virtas

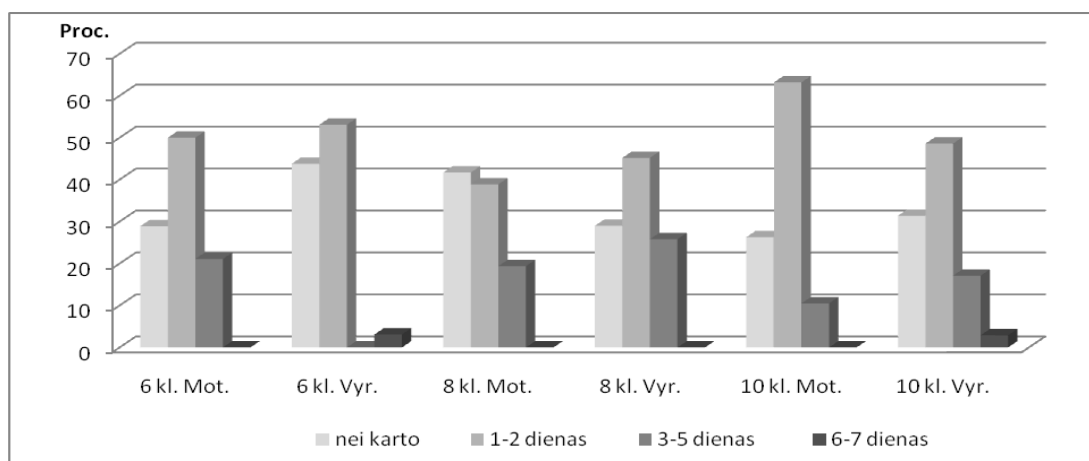
ir keptas bulves valgė daugiau nei pusė (virtas 56,7 proc., keptas 53,3 proc.) apklaustų moksleivių (16 pav.).



16 pav. Moksleivių virtų ir keptų bulvių valgymas per savaitę (proc.)

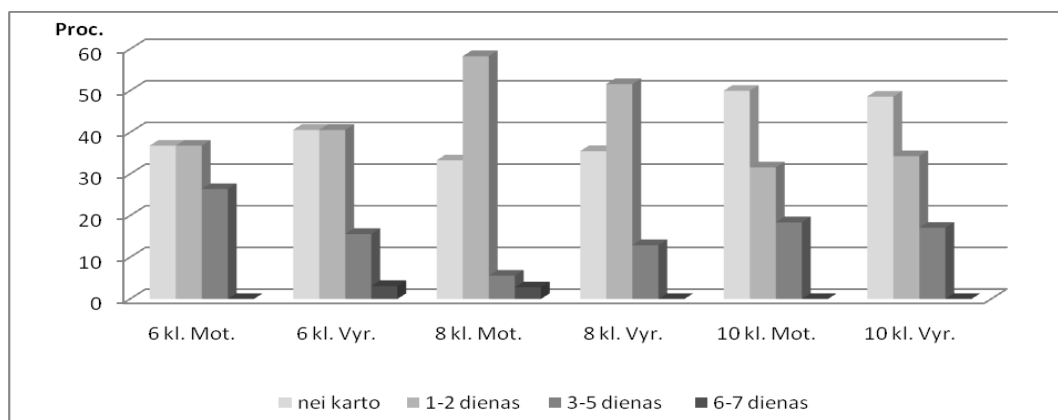
Mitybos piramidės pagrindą sudaro neriebūs ir nesaldūs duonos, grūdų, kruopų gaminiai. Šios grupės maisto produktai teikia organizmui energiją bei yra pagrindinis maistinių skaidulų šaltinis. Be to, grūdų baltymai turi visas esmines amino rūgštis.

Atlikto tyrimo duomenys rodo, kad ryžių ir makaronų per savaitę nevalgė daugiau kaip trečdalis apklaustų moksleivių (17 pav.).



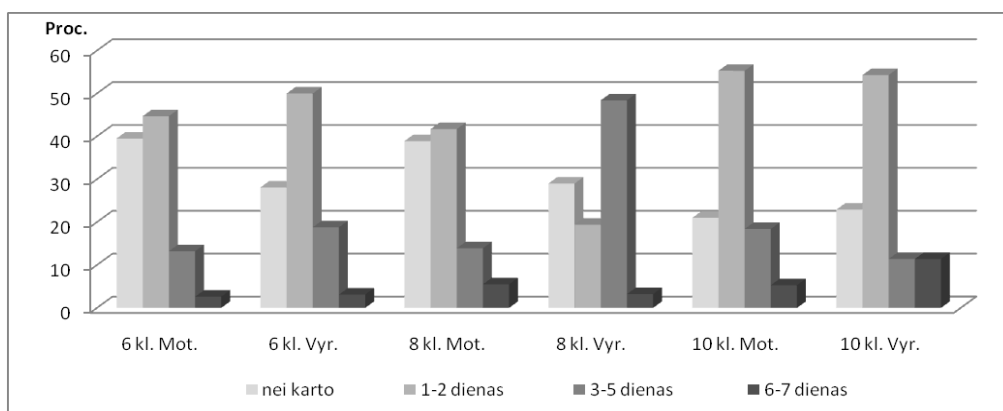
17 pav. Kaip dažnai per savaitę moksleiviai valgė ryžius ar makaronus (proc.).

Košių ir dribsnių nevalgė apie 40 proc. apklaustų moksleivių (18 pav.). Mažiausiai ryžius ar makaronus valgė 6 klasės berniukai. Košės ar dribsnius mažiausiai valgė vyresnių klasių moksleiviai.

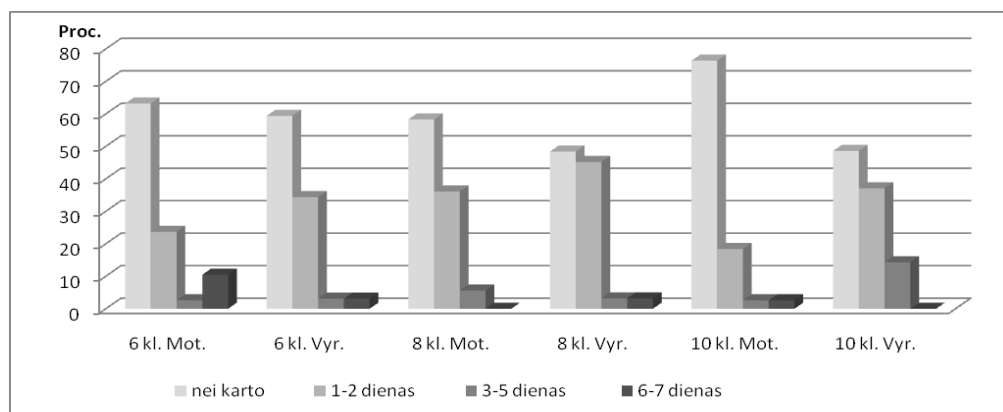


18 pav. Kaip dažnai per savaitę moksleiviai valgė košias ir dribsnius (proc.).

Analizuojant apklausos rezultatus paaiškėjo, kad apklaustų moksleivių tarpe yra populiarsnis fermentinis, o ne varškės sūris. Varškės sūrio per savaitę visiškai nevalgė 60 proc. moksleivių, o fermentinio sūrio – trečdalis. Fermentinį sūrį dažniausiai valgė dešimtos klasės moksleiviai, rečiausiai – 6 klasės mergaitės (19 pav.). Varškės sūrį rečiausiai valgė 10 klasės mergaitės (20 pav.).

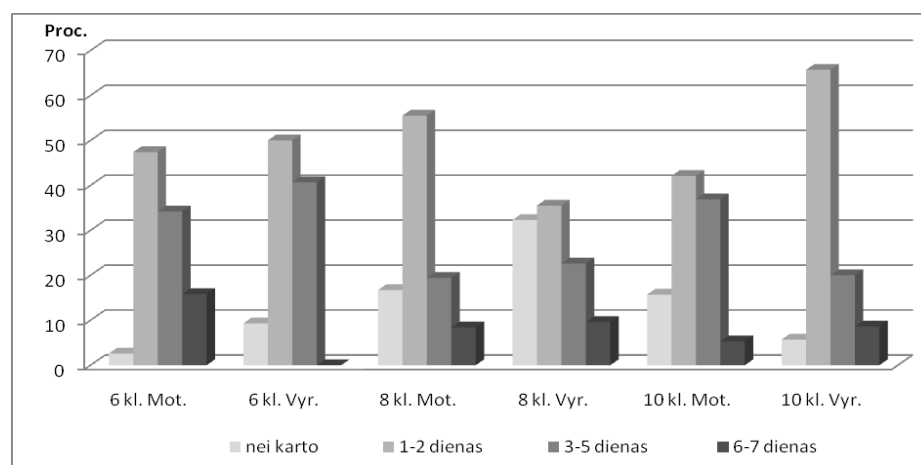


19 pav. Kaip dažnai per savaitę moksleiviai valgė fermentinį sūrį (proc.).



20 pav. Kaip dažnai moksleiviai valgė varškės sūrį (proc.).

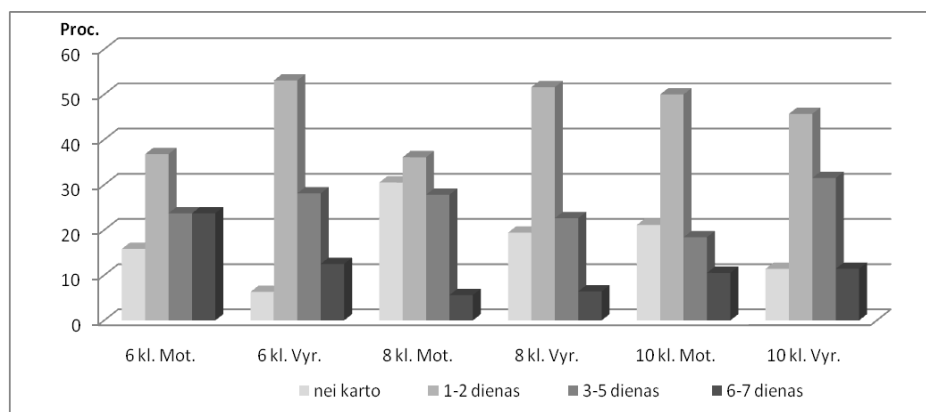
Daržovės mitybai labai svarbios. Jose yra daug mineralinių medžiagų, mikroelementų, vandenyje tirpstančių vitaminų, ypač vitamino C ir karotinų, organinių rūgščių. Daržovės stimuliuoja virškinimą, skatindamos visų virškinimo liaukų sekrecinę funkciją. Be to, daržovėse gausu maistinių skaidulų, tačiau net 13,3 proc. moksleivių per savaitę nei karto nevalgė žalių daržovių. Pusė apklaustų moksleivių daržoves per savaitę valgė tik vieną - du kartus. Dažniausiai šviežias nevirtas daržoves valgė 6 klasės mergaitės (21 pav.).



21 pav. Kaip dažnai moksleiviai valgė šviežias daržoves (proc.).

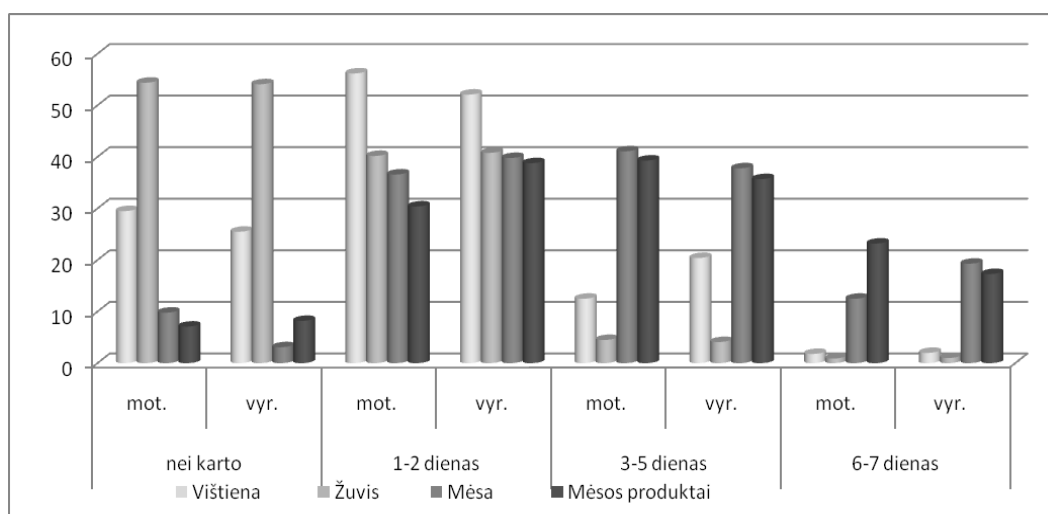
Virtų, konservuotų ar kitaip apdorotų daržovių per savaitę visai nevalgė 57,1 proc. apklaustų moksleivių, o 1-2 kartus valgė tik 30,1 proc. moksleivių. Rečiausiai apdorotas daržoves valgė 8 klasės mergaitės.

Vaisiuose yra gausu maistinių skaidulų, C, P, B grupės vitaminų, provitamino A - karotino, mineralinių druskų (ypač kalio), įvairių mikroelementų. Vaisiai stiprina atsparumą infekcijoms ir stresui. Daugiau moksleivių nevalgo šviežių vaisių ar uogų (17,6 proc.), nei šviežių daržovių (13,3 proc.), tačiau daugiau moksleivių nevalgo apdorotų daržovių (57,1 proc.), nei apdorotų vaisių ar uogų (52,9 proc.). 1-2 kartus per savaitę šviežius vaisius ar uogas valgė 45,2 proc. apklaustų moksleivių ir tik ketvirtadalis apklaustų moksleivių šviežius vaisius ir uogas valgo 3-5 kartus per savaitę (22 pav.).



22 pav. Kaip dažnai per savaitę valgė šviežius vaisius ir uogas (proc.).

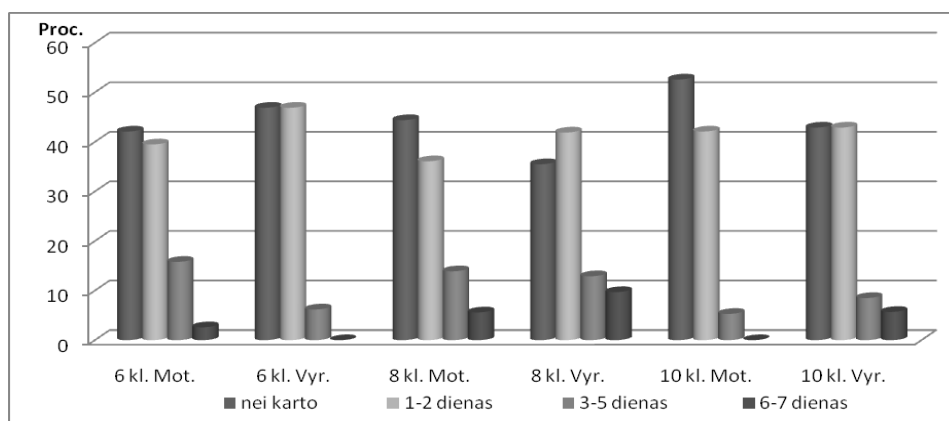
Mėsoje, paukštienoje, žuvyje ir kiaušiniuose gausu žmogaus organizmui būtinų maisto medžiagų, baltymų, riebalų, nepakeičiamų amino rūgščių, nesočiųjų riebiųjų rūgščių, mineralinių medžiagų, vitaminų, mikroelementų, kitų biologiškai svarbių junginių. Didžiausią biologinę reikšmę turi mėsos baltymai, nes juose yra visų žmogui būtinų amino rūgščių. Apklaustieji dažniausiai per savaitę valgė mėsą ir mėsos produktus, o rečiausiai žuvį. Žuvis yra vienas iš nepopuliariausių produktų moksleivių mityboje. Yra moksleivių kurie nurodė per savaitę nei karto nevalgę mėsos (6,7 proc.) ir mėsos produktų (7,6 proc.), daugiau kaip pusė apklaustų moksleivių mėsą ir mėsos produktus valgė 3-7 dienas per savaitę. Mėsą ir mėsos produktus dažniausiai valgė 10 klasės berniukai. Mažiausiai mėsos produktų per savaitę valgė 8 klasės berniukai (23 pav.).



23 pav. Mėsos paukštienos, žuvies vartojimas per savaitę (proc.).

Kiaušiniai – tikrai vertingas produktas, turintis beveik visų maisto medžiagų. Kiaušiniuose yra baltymų (su visomis būtinosiomis aminorūgštimis), riebalų ir angliavandenių, mineralinių

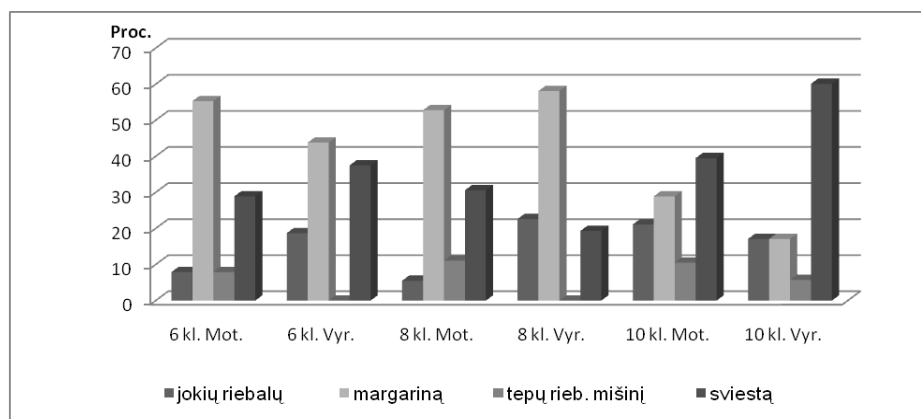
medžiagų (magnio, kalcio, geležies, fosforo, daug jodo), vitaminų E, B, B2, B6 ir ypač daug A, D bei B12. Tyrimo duomenimis kiaušinių per savaitę visiškai nevalgė 45 proc. apklaustų moksleivių. Mažiausiai kiaušinius valgo 10 klasės mergaitės. Dažniausiai – 8 ir 10 klasių berniukai (24 pav.).



24 pav. Kiaušinių vartojimas per savaitę (proc.).

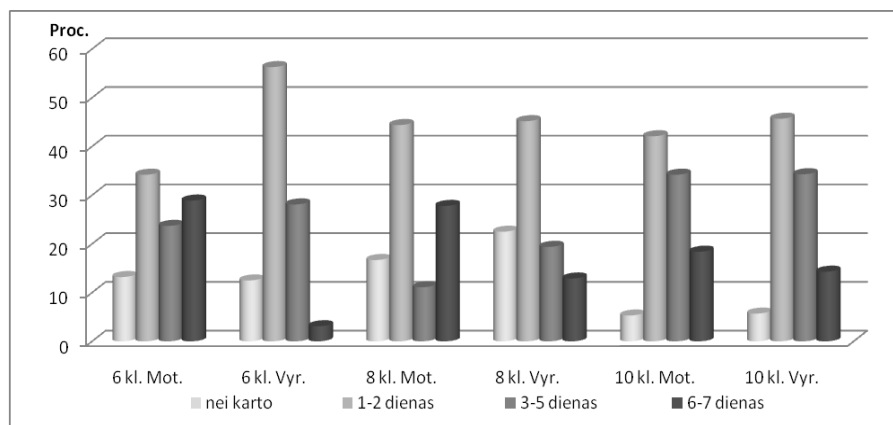
Sveikos mitybos piramidės viršūnėje yra riebalai, aliejai, saldumynai. Tai yra maistas, kurį reikia valgyti saikingai, nes jis beveik neturi organizmui naudingų medžiagų ir yra labai kaloringas. Tai aliejus, kremas, sviestas, margarinas, cukrus, saldūs gėrimai ir desertas, saldainiai. Šiems produktams nėra rekomenduojamų porcijų per dieną, nes juos reikia valgyti labai mažais kiekiais.

Apklausti moksleiviai gamindami sumuštinus ant duonos dažniausiai tepa margariną (45,5 proc. mergaičių ir 38,8 proc. berniukų). Sumuštiniams gaminti margariną dažniausiai renkasi 6 ir 8 klasių moksleiviai. 10 klasės moksleiviai sumuštiniams gaminti dažniau renkasi sviestą nei margariną. Jokių riebalų gaminant sumuštinus nenaudoja 12 proc. mergaičių ir 20 proc. berniukų (25 pav.).



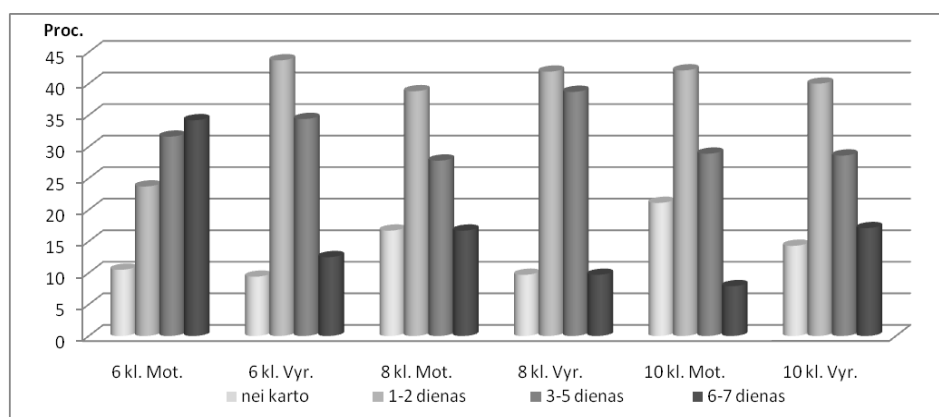
25 pav. Moksleivių riebalų pasirinkimas gaminant sumuštinus (proc.).

Saldumynus reikia valgyti saikingai, tačiau net penktadalis moksleivių saldainius ar šokoladą valgo kiekvieną dieną, penktadalis moksleivių juos valgo 3-5 kartus per dieną. Konditerijos gaminius moksleiviai valgo rečiau nei saldainius ir šokoladą. Konditerijos gaminius kiekvieną dieną valgo tik apie dešimtadalis apklaustų moksleivių. Lyginant moksleivius pagal lytis mergaitės saldainius, šokoladus ir konditerijos gaminius valgo dažniau nei berniukai (26 pav.).



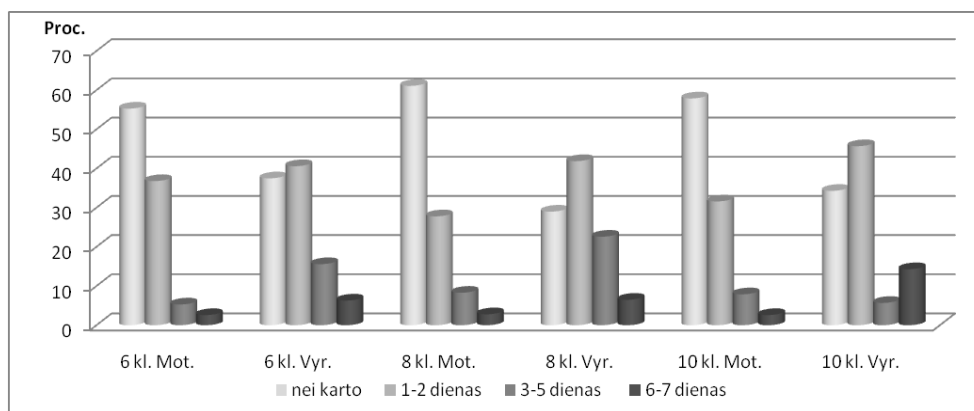
26 pav. Kaip dažnai vaikai per savaitę valgė saldumynus (proc.).

Apklausti moksleiviai sultis geria dažniau nei limonadą (coca-cola ar pan.). Sulčių per savaitę nei karto negėrė apie 14 proc. apklaustų mokinių, o 17 proc. - sultis gėrė kiekvieną dieną (27 pav.).



27 pav. Kaip dažnai per savaitę vaikai geria sultis (proc.).

44 proc. apklaustųjų per savaitę visiškai negėrė limonado, o 6 proc. jį gėrė kiekvieną dieną. Limonadas labiau mėgstamas berniukų tarpe, nei mergaičių (28 pav.).



28 pav. Kaip dažnai vaikai geria limonadą, Coca-cola ir pan. (proc.).

Apibendrinus apklausos duomenis galima teigti, kad moksleivių mitybos problemų yra daug ir jas būtina spręsti aktyvia moksleivių mitybos politika. Antra vertus, daugiau dėmesio turėtų būti skiriama mokykloje įgyvendinamoms sveikatingumo programoms, įskaitant sveikos mitybos ugdymą.

Išvados:

1. Kas ketvirtas (24,7 proc.) apklaustas moksleivis namuose nepusryčiauja.
2. Pietus mokykloje valgo mažiau nei pusė apklaustų moksleivių (41 proc.). Dažniausiai mokykloje pietauja šeštokai, mažiausiai – aštuntokai.
3. Moksleiviai per mažai vartoja daržovių ir pieno produktų, todėl gauna su maistu per mažai maistinių skaidulų, per mažai kalcio, vitamino A.
4. Moksleiviai per daug suvartoja paprastųjų angliavandenių (cukrų) ir per mažai sudėtinių angliavandenių, sudėtyje turinčių krakmolo, todėl rekomenduotina daugiau vartoti grūdinių produktų ir mažiau saldumynų.
5. Kiekvieną dieną arba kelis kartus per dieną bulvių traškučius valgė apie 10 proc., o saldumynus – daugiau kaip pusė apklaustų moksleivių, vaisvandenius gėrė apie 17 proc., mėsainius, keptas dešreles ir picas valgė apie 15 proc. apklaustų moksleivių.
6. 70 proc. moksleivių papildomai sūdo jau pagamintą maistą.

*Irma Geraltauskaitė
Visuomenės sveikatos priežiūros specialistė,
vykdanti visuomenės sveikatos stebėseną*