

ALYTAUS MIESTO SAVIVALDYBĖS VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURAS

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

VAISIŲ SKATINIMO PROGRAMOS MOKYKLOSE ĮGYVENDINIMO IR VEIKSMINGUMO VERTINIMO TYRIMAS ALYTAUS MIESTE 2011 METAIS

2012 m., Alytus

IVADAS

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

Tuo tarpu, įvairiose šalyse atliktų epidemiologinių tyrimų duomenys rodo, kad kraujotakos ligų, piktybinių navikų paplitimas mažesnis ten, kur gyventojai vartoja daug daržovių ir vaisių. Kol kas nėra žinomi visi apsauginio poveikio mechanizmai, taip pat kurios medžiagos yra veiksmingiausios, tačiau aišku, kad valgant įvairias daržoves ir vaisius gaunama daug skaidulinių medžiagų, vitaminų ir kitų medžiagų, saugančių nuo ligų. Be to, daržovėse ir vaisiuose beveik nėra riebalų. Nustatyta, kad antioksidatorių (karotenoidų, vitaminų C ir E) trūkumas maiste yra kraujotakos ligų, piktybinių navikų atsiradimo rizikos veiksnys.

Svarbu jau nuo vaikystės vaikams pradėti formuoti sveikos mitybos įpročius. Jų suformavimas vaikystėje vaikus paskatintų sveikai maitintis, o vėliau sveikos mitybos įpročių laikytis suaugus bei perduoti savo vaikams.

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

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

Tikslas – įvertinti Alytaus miesto mokinių mitybos įpročius.

Uždaviniai:

1. Įvertinti Programos poveikį (vaisių ir daržovių vartojimo dažnumą).
2. Išanalizuoti mokinių mitybos įpročius mokykloje ir namuose.
3. Nustatyti mokinių sveikos mitybos žinių poreikį, kurių dėka būtų galima susiformuoti sveikos mitybos įpročius.

TYRIMO OBJEKTAS IR METODIKA

Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centras, įgyvendindamas Vaisių vartojimo skatinimo mokyklose programos 2010-2013 mokslo metų strategijos nuostatas „Siekiant nustatyti programos poveikį vaikų sveikatai ir mitybos įpročiams atliekamas jos įgyvendinimo ir veiksmingumo vertinimas. Programos įgyvendinimo ir veiksmingumo vertinimas, apimantis 2010 m. rugpjūčio 1 d. – 2011 m. liepos 31 d. laikotarpį, buvo atliekamas 2011/2012 mokslo metais. Alytaus miesto savivaldybės visuomenės sveikatos biuras dalyvavo Vaisių vartojimo skatinimo mokyklose 2010 – 2013 m. programos įgyvendinimo vertinimo tyrime ir apklausė programoje dalyvaujančių mokyklų ir nedalyvaujančių mokyklų mokinius. Apklausa buvo atlikta Alytaus Dainavos ir Panemunės pagrindinėse mokyklose.

Siekiant nustatyti Programos poveikį vaikų sveikatai ir mitybos įpročiams, anketiniu apklausos būdu buvo apklausti pradinė klasių mokiniai, taip pat buvo apklausiami pradinė klasių mokytojai ir mokyklose dirbantys visuomenės sveikatos specialistai, siekiant išsiaiškinti jų nuomonę apie Programos poveikį vaikų sveikatai ir mitybos įpročiams bei jų pasiūlymus programos veiksmingumui didinti.

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

REZULTATAI

Atsitiktinės atrankos būdu atrinktose mokyklose Alytuje iš viso buvo apklausti 76 moksleiviai, iš jų 43 dalyvavo vaisių programoje ir 33 nedalyvavo. Apklausoje dalyvavo 42 (55,26 proc.) berniukai ir 34 (44,74 proc.) mergaitės. Apklausą mokyklose atliko savivaldybių visuomenės sveikatos biurų specialistai.

Atliktų tyrimų duomenys parodė, kad tik 42,7 proc. Programoje dalyvaujančių ir 39,6 proc. Programoje nedalyvaujančių mokinių atsakė, kad kiekvieną dieną (vieną kartą per dieną arba kelis kartus per dieną) mokykloje valgo vaisių ir daržovių. Alytaus moksleiviai dažniausiai nurodė, kad vaisius valgo retai (27,63 proc.) ir vienoda dalis moksleivių nurodė – visai nevalgo (23,68 proc.) arba valgo kasdien 1 kartą (23,68 proc.). Nurodant kokius dažniausiai vaisius ir daržoves valgo mokykloje – moksleiviai galėjo žymėti kelis atsakymo variantus. Apibendrinus galima teigti, kad moksleiviai dažniausiai valgydavo obuolius (31,25 proc.), kriaušes ir bananus (po 18,8 proc.) ir citrusinius vaisius (13,39 proc.), o rečiausiai morkas (6,3 proc.). Dauguma mokinių atsakė, kad namuose kasdien valgo vaisius ir daržoves, kelis kartus per dieną valgė 57,9 proc. Dažniausiai namuose moksleiviai valgo obuolius (25,38 proc.) ir bananus (18,56 proc.), o rečiausiai morkas (14,02 proc.) ir citrusinius vaisius (10,23 proc.). Nustatyta, kad mokykloje moksleiviai dažniau, nei namuose valgo kriaušes bei citrusinius vaisius. Galima daryti prielaidą, kad būtent tokių vaisių didesnę vartojimo dažnumą mokykloje gali lemti jų nemokamas dalijimas pagal Programą. Didžioji dauguma mokinių atsakė, kad vaisius ir daržoves reikia valgyti kiekvieną dieną (96,05 proc.). Daugiausiai informacijos, kad vaisius ir daržoves reikia valgyti kiekvieną dieną moksleiviai sužinojo iš lankstinukų apie vaisius ir daržoves (28,21 proc.) ir mokytojų (25,64 proc.), o mažiausiai iš draugų (6,84 proc.).

Dalyvaujančių Programoje mokinių buvo klausiama, ar jie žino, kad dalyvauja Vaisių skatinimo mokyklose programoje ir gauna nemokamai vaisių ir daržovių. Didžioji dauguma jų žinojo apie vykdomą Programą – 53,95 proc. Dauguma mokinių atsakė, kad jiems patinka mokykloje gauti ir valgyti vaisius ir daržoves (59,21 proc.). Mokiniai, atsakydami į klausimą, kokius vaisius ar daržoves norėtų gauti ir valgyti mokykloje, galėjo pasirinkti keletą atsakymo variantų. Moksleiviai dažniausiai atsakė, kad norėtų gauti ir valgyti mokykloje kriaušes (22,29 proc.), obuolius (21,69 proc.), bananus (19,88 proc.), citrusinius vaisius (18,07 proc.), o mažiausiai norėtų gauti morkų (6,02 proc.). Didžioji dauguma (88,16 proc.) mokinių atsakė, kad norėtų gauti ir valgyti vaisius ir daržoves mokykloje kiekvieną dieną.

Mokinių buvo klausiama kiek kartų per dieną reikia maitintis. Dauguma mokinių (38,16 proc.) nurodė, kad per dieną reikia valgyti 3 kartus., trečdalis įsitikinę, kad per dieną reikia maitintis 4 kartus. Didesnioji dalis mokinių atsakė, kad per dieną valgo 4 (31,58 proc.) ir 3 (21,05 proc.) kartus, 5 daugiau kartų per dieną valgo (15,79 proc.), 21,05 proc. į šį klausimą neatsakė.

77,63 proc. mokinių nurodė, kad valgo pusryčius kiekvieną dieną ir 19,74 proc. mokinių nurodė, kad ne kiekvieną dieną valgo pusryčius. 60,53 proc. moksleivių valgo karštus pietus mokykloje, o 35,53 proc. visų apklaustųjų atsakė, kad mokykloje nevalgo karštų pietų.

47,37 proc. visų mokinių atsakė, kad saldumynus valgo retai (kelis kartus per savaitę), tačiau trečdalis mokinių atsakė, kad saldumynus valgo kasdien po kartą, o 13,16 proc. mokinių saldumynus valgo kasdien kelis kartus per dieną. 50 proc. apklaustųjų atsakė, kad vartoja pieną ir jo produktus keliskart per dieną, per pus mažiau 25 proc. mokinių, kad kasdien maždaug po vieną

kartą per dieną. 17,11 proc. mokinių pieną ir pieno produktus vartoja retai ir 2,63 proc. mokinių atsakė, kad pieno ir jo produktų nevartoja.

Apklauskos duomenimis, didžioji dauguma mokinių (97,37) žino, kad reikia gerai ir pakankamai maitintis, kad būtum sveikas. Mokiniai, atsakydami į klausimą, iš kur tu žinai, kad reikia sveikai maitintis, galėjo pasirinkti keletą atsakymo variantų. Daugiausiai 90,79 proc. moksleivių atsakė, kad juos apie sveiką maitinimąsi informuoja tėvai, 55,26 proc. informaciją apie sveiką maitinimąsi suteikia mokytojai. Mažiausiai moksleivių nurodė, kad informacijos apie sveiko maitinimosi reikšmę jie gauna iš draugų. 80,26 proc. moksleivių atsakė, kad jie gerai ir pakankamai maitinasi, kad būtų sveiki, o 7,89 proc. mano, kad jie maitinasi negerai ir nepakankamai. 80,26 proc. moksleivių norėtų sužinoti, kaip reikia sveikai maitintis.

Nustatyta, kad 94,74 proc. mokinių atsakė, kad jiems svarbiausia nuomonė apie sveiką maitinimąsi yra tėvų ir 42,11 proc. – kad mokytojų.

Išvados

1. Atliktų tyrimų duomenys parodė, kad Alytaus moksleiviai dažniausiai vaisius valgo retai (27,63 proc.) ir vienoda dalis moksleivių nurodė – visai nevalgo arba valgo kasdien 1 kartą. Moksleiviai dažniausiai valgo obuolius, o rečiausiai morkas.
2. Dauguma mokinių kasdien vaisius ir daržoves valgo namuose. Dažniausiai namuose moksleiviai valgo obuolius, o rečiausiai citrusinius vaisius. Nustatyta, kad mokykloje moksleiviai dažniau, nei namuose valgo kriaušes bei citrusinius vaisius. Galima daryti prielaidą, kad būtent tokių vaisių didesnę vartojimo dažnumą mokykloje gali lemti jų nemokamas dalijimas pagal Programą.
3. Didžioji dauguma mokinių atsakė, kad vaisius ir daržoves reikia valgyti kiekvieną dieną. Daugiausiai informacijos, kad vaisius ir daržoves reikia valgyti kiekvieną dieną moksleiviai sužinojo iš lankstinukų apie vaisius ir daržoves ir mokytojų, o mažiausiai iš draugų.
4. Dauguma mokinių atsakė, kad jiems patinka mokykloje gauti ir valgyti vaisius ir daržoves.
5. Moksleiviai dažniausiai norėtų gauti ir valgyti mokykloje kriaušes, o mažiausiai norėtų gauti morkų. Didžioji dauguma mokinių atsakė, kad norėtų gauti ir valgyti vaisius ir daržoves mokykloje kiekvieną dieną.
6. Mokinių buvo klausama kiek kartų per dieną reikia maitintis. Dauguma mokinių (38,16 proc.) nurodė, kad per dieną reikia valgyti 3 kartus., trečdalis įsitikinę, kad per dieną reikia maitintis 4 kartus.
7. Didžioji dauguma moksleivių atsakė, kad žino, kiek kartų per dieną reikia maitintis. Didesnioji dalis mokinių atsakė, kad per dieną valgo 4 ir 3 kartus.
8. Didžioji dauguma mokinių atsakė, kad valgo pusryčius kiekvieną dieną. Daugiau nei pusė moksleivių valgo karštus pietus mokykloje, tačiau daugiau nei trečdalis visų apklaustųjų atsakė, kad mokykloje nevalgo karštų pietų. O saldumynus beveik pusė visų mokinių atsakė, kad saldumynus valgo retai (kelis kartus per savaitę), tačiau dar pakankamai didelė dalis mokinių atsakė, kad saldumynus valgo kasdien ir kelis kartus per dieną. Pusė moksleivių nurodė, kad pieną ir jo produktus keliskart per dieną, 25 proc. mokinių, kad kasdien maždaug po vieną kartą per dieną.

9. Didžioji dauguma mokinių žino, kad reikia gerai ir pakankamai maitintis, kad būtum sveikas. Pagrindiniai asmenys, suteikiantys mokiniams žinių apie sveiką maitinimąsi, yra tėvai ir mokytojai. Didžioji dauguma mokinių atsakė, kad jie gerai ir pakankamai maitinasi, kad būtų sveiki, tačiau daugiau norėtų sužinoti, kaip reikia sveikai maitintis.
10. Mokiniais labiausiai rūpi jų tėvų nuomonė apie tai, kaip sveikai maitintis, mažiau svarbi yra mokytojų nuomonė apie sveiką maitinimąsi.

Parengė: Alytaus miesto savivaldybės visuomenės sveikatos biuro, Visuomenės sveikatos stebėsenos specialistė Jovita Katkauskaitė