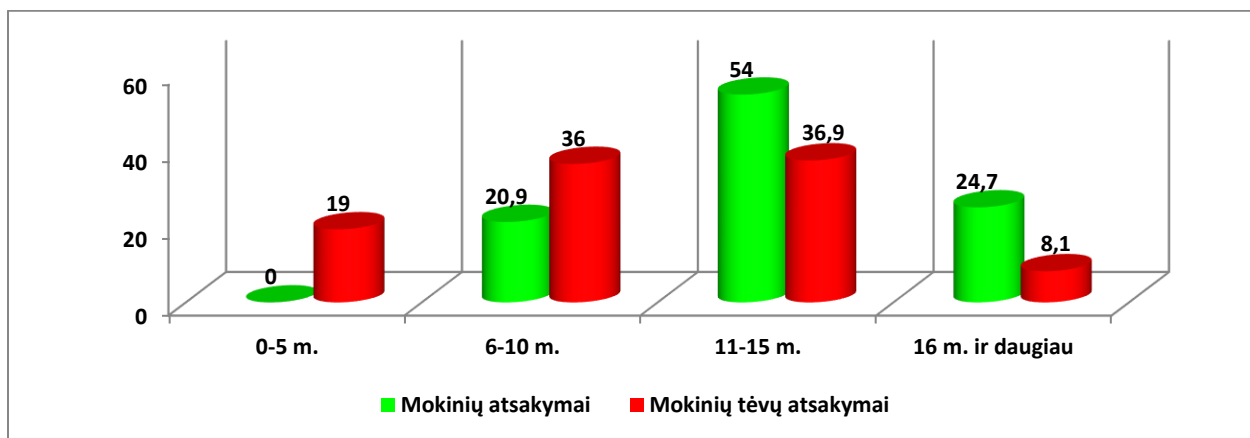


Mokinių mitybos ypatumai Radviliškio rajono savivaldybės bendrojo lavinimo mokyklose 2023 m.

2023 m. rugsėjo-spalio mėnesiais Radviliškio rajono bendrojo lavinimo įstaigų mokinių ir mokinių tėvų buvo prašoma sudalyvauti apklausoje kuria buvo siekiama įvertinti mokinių mitybos ypatumus. Internetinėje svetainėje www.apklausa.lt buvo įkelti du beveik identiški klausimynai. Vienas klausimynas buvo skirtas mokiniams atsakyti, kitas – mokinių tėvams, kurie atstovavo vaikų nuomonę. Apklausoje dalyvavo 287 mokinių ir 567 mokinių tėvų. Šioje analizėje duomenys lyginami su mokinių ir mokinių tėvų atsakymais, bei, esant galimybei (jei klausimai ir atsakymai visiškai sutampa), pagal amžiaus grupes. Nors šia apklausa buvo siekiama sužinoti mokinių nuomonę apie jų mitybos ypatumus, tačiau dalis tėvų atstovavo ikimokyklinio amžiaus vaikus. Jie buvo įtraukti į analizę, o visi apklausos dalyviai įvardijami mokiniais. 1 pav. pateiktas respondentų pasiskirstymas pagal amžiaus grupes. Daugiausia apklausoje dalyvavusių mokinių buvo 11-15 metų amžiaus, o vaikų tėvai dažniausiai atstovavo vaikus, kurių amžius buvo 6-10 ir 11-15 metų.



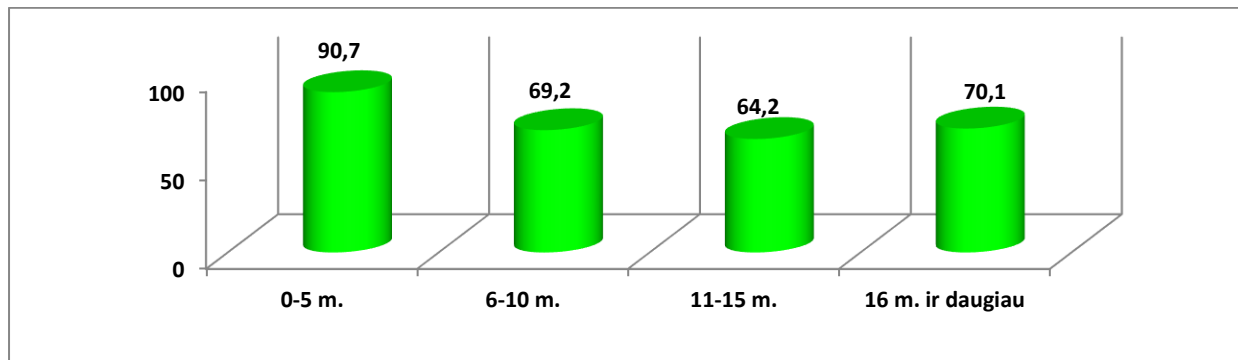
1 pav. Respondentų pasiskirstymas pagal amžių (proc.)

Visų apklausoje dalyvavusių mokinių skaičius ir procentinė dalis pagal amžiaus grupes pateikta 1 lentelėje.

1 lentelė. Mokinių pasiskirstymas pagal amžiaus grupes.

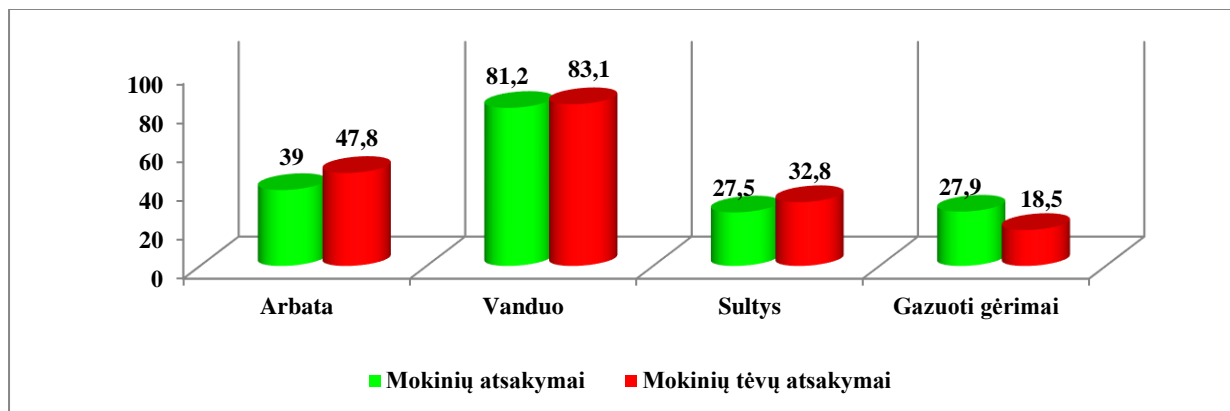
Amžiaus grupė	Mokinių skaičius (N)	Procentas
0-5 m.	108	12,7
6-10 m.	264	30,9
11-15 m.	364	42,6
16 m. ir daugiau	117	13,7
Neatsakyta	1	0,1

Paprastai kasdien pusryčiauja daugiau nei pusę tyrimo dalyvių – 64,5 proc. mokinių ir 72,5 proc. mokinių tėvų. Lyginant pagal amžiaus grupes, statistiškai reikšmingai daugiau jauniausių apklausos dalyvių (0-5 m.) kasdien pusryčiauja (2 pav.), mažiausiai – 11-15 m. amžiaus mokinių (64,2 proc.).



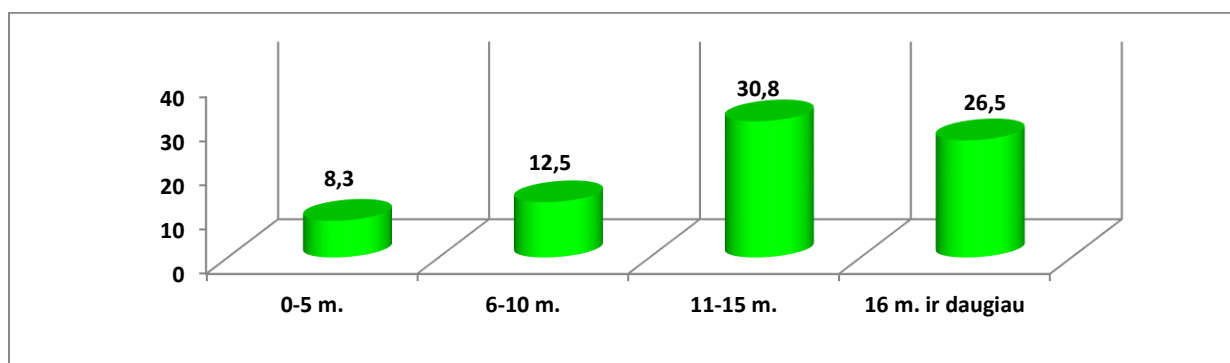
2 pav. Respondentų, kurie kasdien pusryčiauja pasiskirstymas pagal amžiaus grupes (proc.) $p < 0,05$

Pasaulio sveikatos organizacija (PSO) rekomenduoja išgerti vandens vidutiniškai 30 ml/1kg kūno masės. Pavyzdžiui, jeigu 5 m. vaikas sveria 20 kg, tai jis išgerti turėtų tris stiklines vandens per dieną. Jei valgoma daug daržovių, vaisių, žalumynų, tuomet natūralu, kad organizmas norės mažesnio kiekio vandens. Pasak specialistų, vaikams labiausiai tinka vanduo, nesaldinta žolelių arbata, natūralus negazuotas mineralinis vanduo. Apklausos rezultatai rodo, kad didžioji dalis mokinių geria vandenį (3 pav.). Tai nurodė 81,2 proc. mokinių ir 83,1 proc. mokinių tėvų. Nors pagal pateiktus atsakymus mažiausiai mokiniai geria gazuotus gėrimus, tačiau jų skaičius vis tiek yra neraminantis.



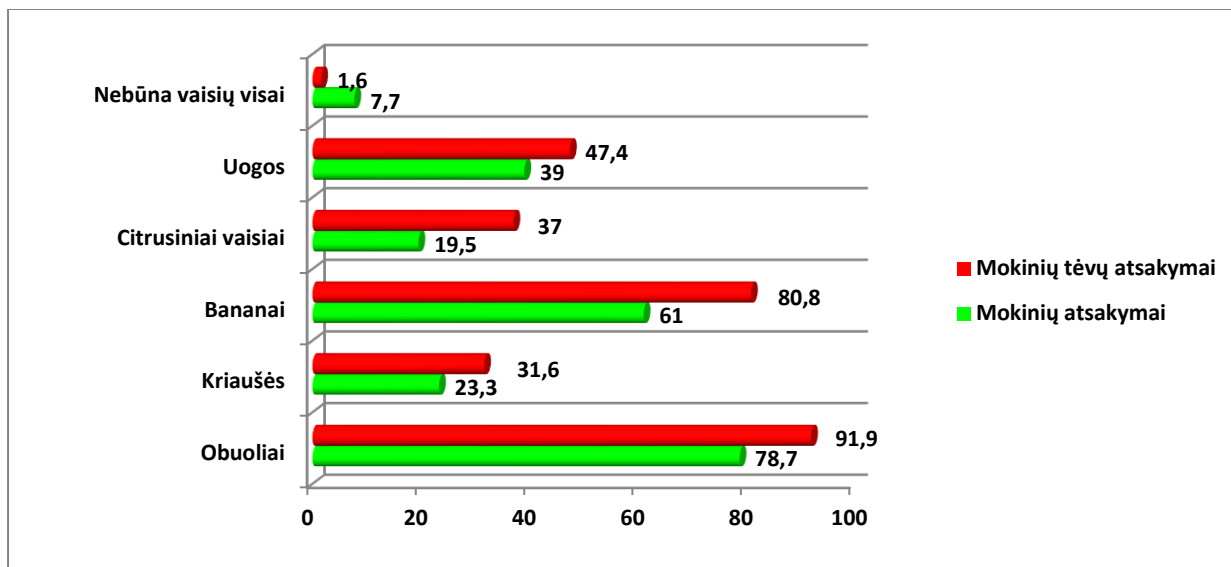
3 pav. Respondentų pasiskirstymas pagal tai, kokius gėrimus įprastai kasdien geria mokiniai (proc.)

Iš prieš tai aptartų gėrimų, lyginant pagal amžiaus grupes, išsiskyrė gazuotų gėrimų vartojimas. Statistiškai reikšmingai didesnė dalis vyresnių mokinių teigė, kad gazuotus gėrimus vartoja kasdien (4 pav.). Net trečdalis 11-15 m. amžiaus mokinių nurodė, kad kasdien vartoja gazuotus gėrimus, panaši dalis (26,5 proc.) buvo ir vyriausiųjų, 16 m. ir vyresnių mokinių.



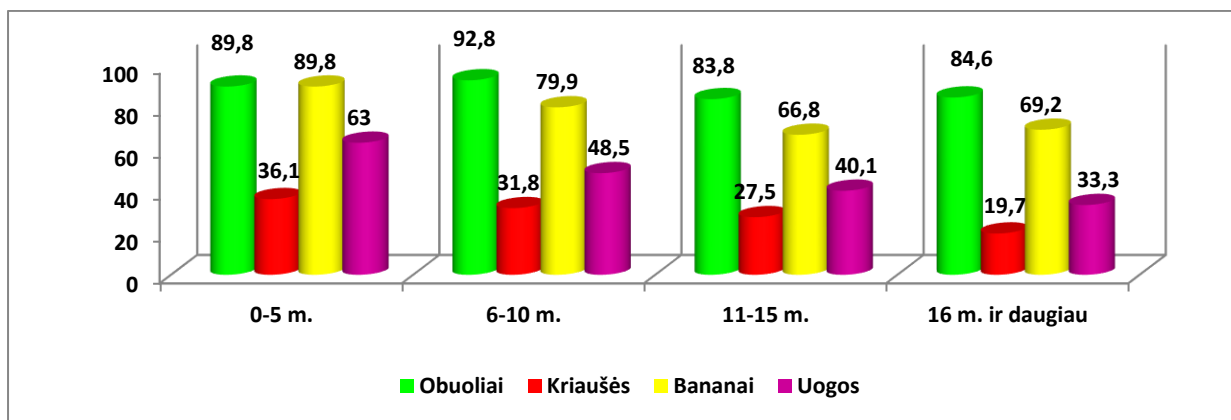
4 pav. Respondentų, kurie kasdien geria gazuotus gėrimus pasiskirstymas pagal amžiaus grupes (proc.)

Druskos į patiekalus dedasi didžioji dauguma respondentų – 83,6 proc. mokinių ir 96,3 proc. mokinių tėvų. Tyrimo duomenimis, respondentai iš vaisių dažniausiai ant savo stalo mato obuolius ir bananus (5 pav.). Galima teigti, kad šiuos vaisius dažniausiai mokiniai ir vartoja. Taip pat nemaža dalis tyrimo dalyvių nurodė, jog dažnai vartoja uogas. Galimai atsakymams turėjo įtakos apklausos laikas, kai šie vaisiai ir/ar uogos yra dažniau vartojamos (nei, pvz., žiemą).



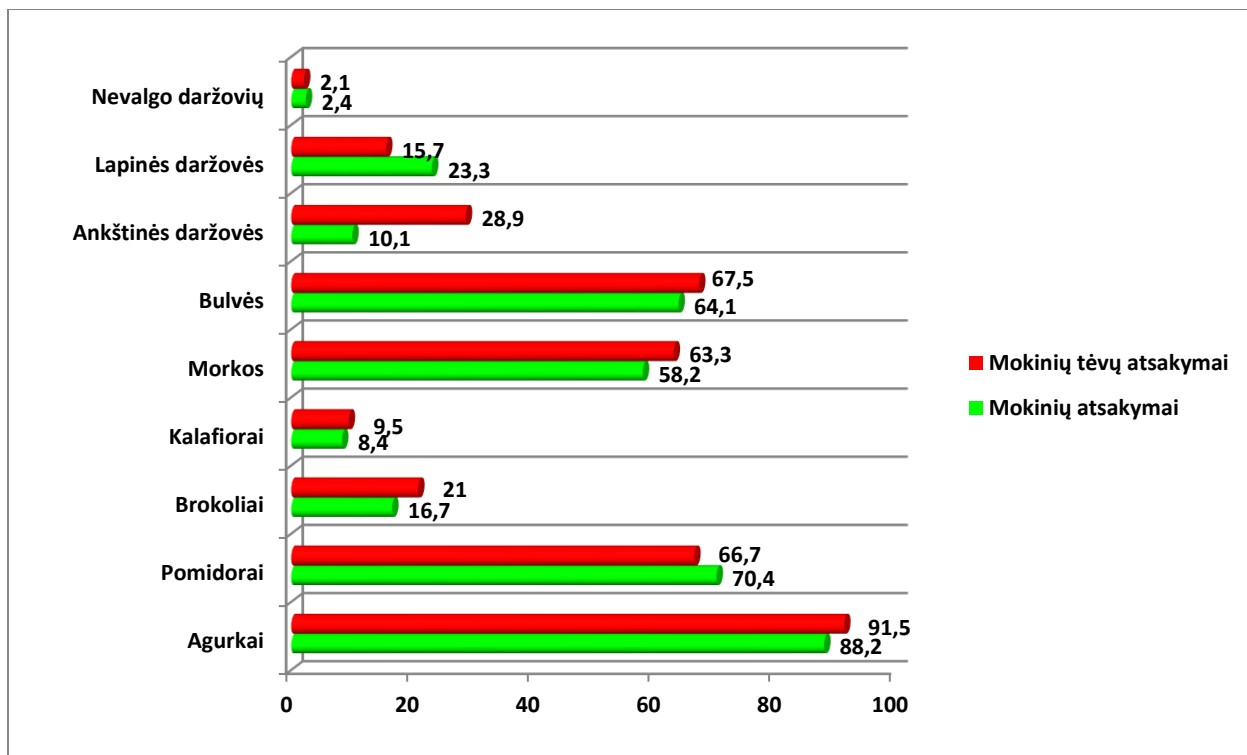
5 pav. Respondentų pasiskirstymas pagal tai, kokie vaisiai paprastai būna ant kasdieninio stalo (proc.)

Vertinant vaisių vartojimo pasiskirstymą pagal amžiaus grupes, statistiškai reikšmingai išsiskyrė obuolių, kriaušių, bananų ir uogų vartojimas. Obuolius daugiau mėgo 6-10 m. amžiaus mokiniai, kriaušės, bananus ir uogas – 0-5 m. amžiaus vaikai (6 pav.).



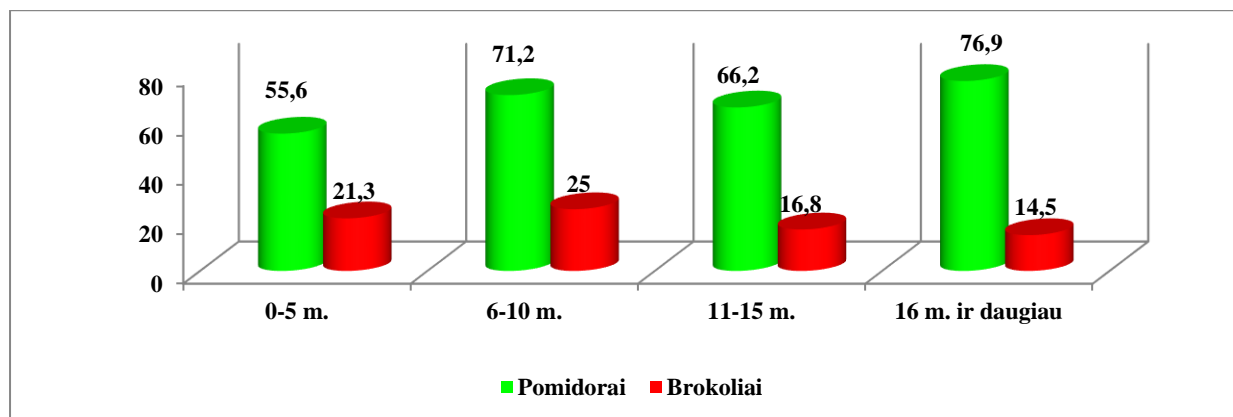
6 pav. Respondentų pasiskirstymas pagal obuolių, kriaušių, bananų ir uogų vartojimą, atsižvelgiant į amžiaus grupes (proc.) $p < 0,05$

Apklausoje dalyviams reikėjo iš duoto sąrašo įvardinti kokios daržovės jiems labiausiai patinka. Didžioji dalis respondentų nurodė dažniausiai vartojantys ir labiausiai patinka vietinės daržovės: bulvės, morkos, agurkai, pomidorai (7 pav.). 2,4 proc. mokinių ir 2,1 proc. mokinių tėvų nurodė visiškai nevartojantys daržovių.



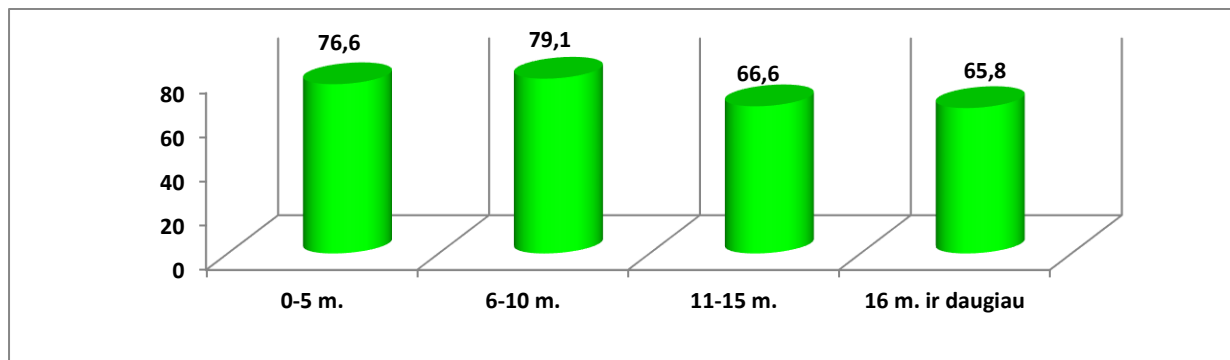
7 pav. Respondentų pasiskirstymas pagal tai, kokios daržovės labiausiai patinka (proc.)

Lyginant pagal amžiaus grupes daržovių vartojimo duomenis, statistiškai reikšmingai skyrėsi pomidorų ir brokolių vartojimas (8 pav.). Pomidorus statistiškai daugiau vartoja vyresni mokiniai - 6-10 m. amžiaus (71,2 proc.), ir 16 m. ir vyresni mokiniai (76,9 proc.), brokolius atvirkščiai – jaunesni apklausos dalyviai (0-5 m. ir 6-10 m.).



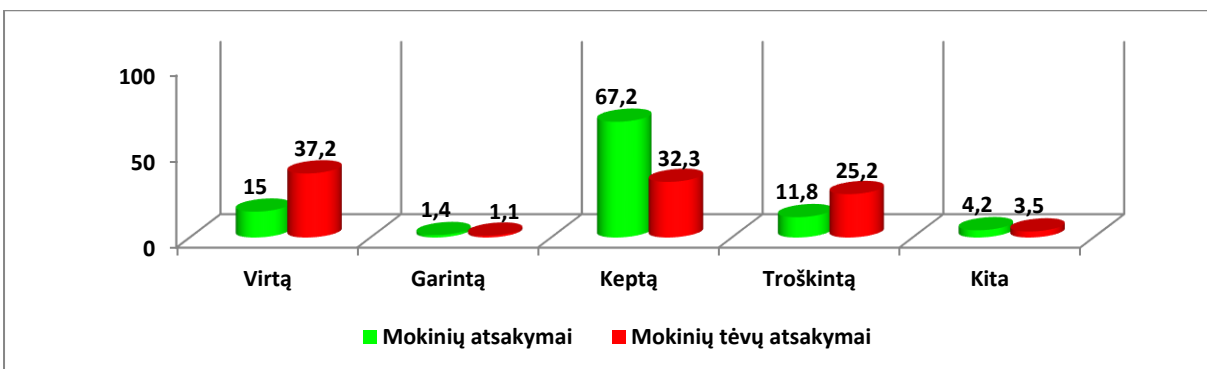
8 pav. Respondentų pasiskirstymas pagal pomidorų ir brokolių vartojimą, atsižvelgiant į amžiaus grupes (proc.) $p < 0,05$

Apklausoje metu mokinių buvo klausiama ar daržoves/vaisius labiau mėgsta pjaustytas (salotų forma), ar nepjaustytas. 56,1 proc. mokinių ir 78,3 proc. mokinių tėvų nurodė, kad labiau mėgsta pjaustytas ar salotų forma daržoves/vaisius. Apklausoje rezultatai parodė, kad statistiškai daugiau jaunesnių tyrimo dalyvių mėgo pjaustytas daržoves/vaisius. Su amžiumi šis poreikis mažėja (9 pav.).



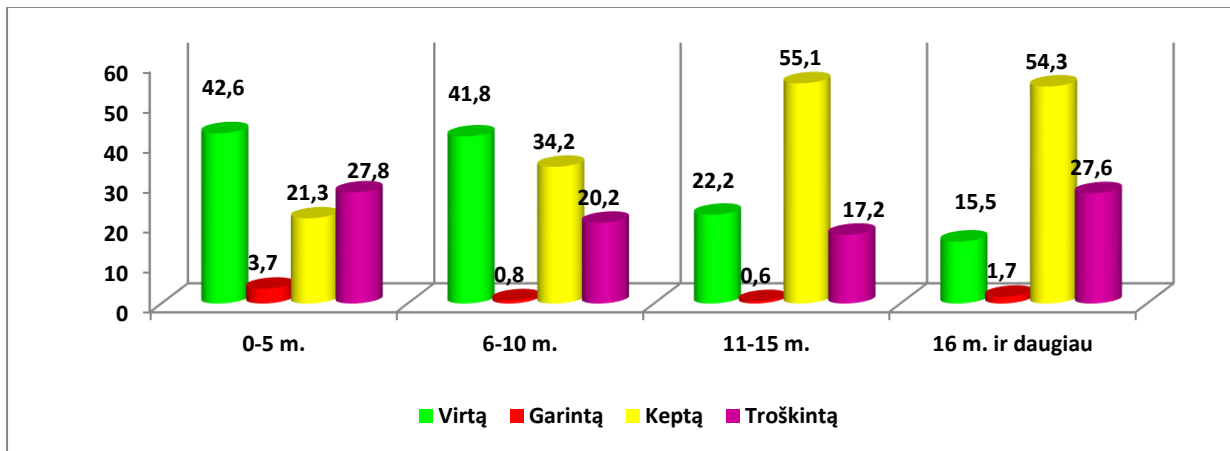
9 pav. Respondentų, kurie labiau mėgsta pjaustytas daržoves/vaisius pasiskirstymas pagal amžiaus grupes (proc.) $p < 0,05$

Mitybos specialistai sutaria, kad kuo trumpiau gamintas produktas, tuo jis sveikesnis. Taip pat rekomenduojama kuo mažiau kepti, dažniau virti ir troškinti, o dar sveikiau – garinti. Tyrimo rezultatai rodo, kad didžioji dalis respondentų dažniausiai maistą kepa, verda ar troškina, mažiausia dalis – garina (10 pav.).



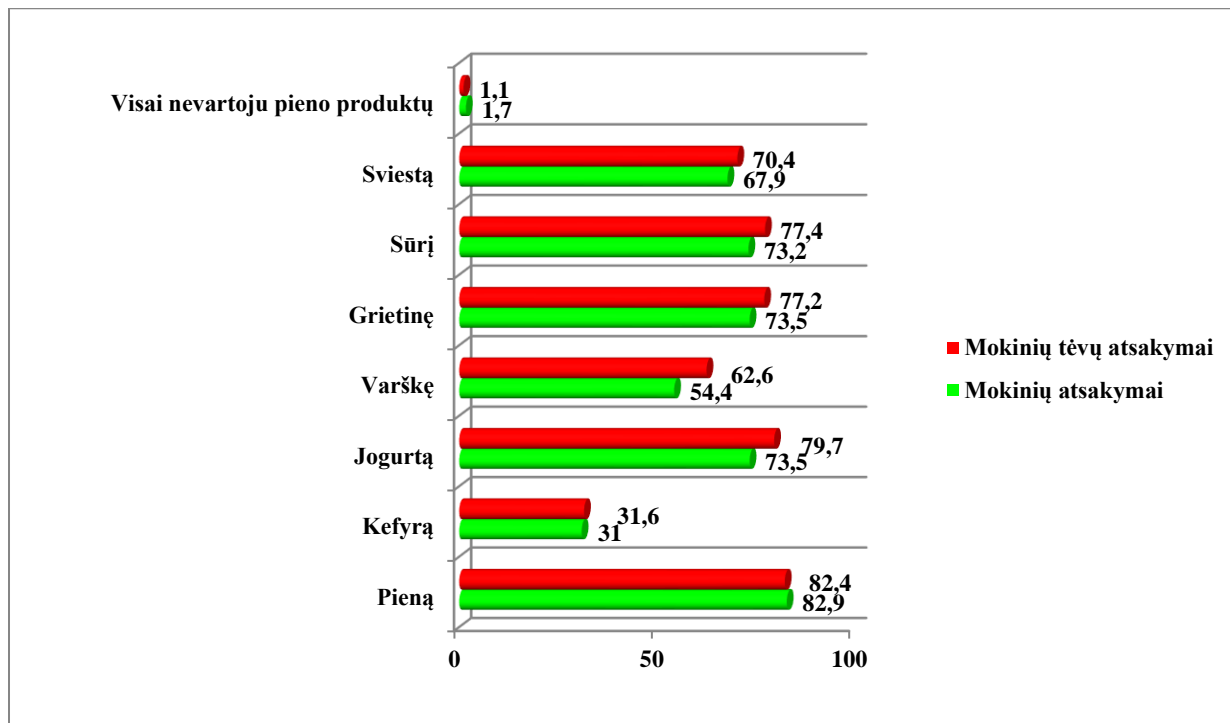
10 pav. Respondentų pasiskirstymas pagal tai, kaip apdorotą maistą labiau mėgsta (proc.)

Natūralu, kad vaikų iki 5 m. amžiaus didžioji dalis tėvų nurodė, kad vaikams ruošia virtą maistą (11 pav.). 6-10 m. taip pat didžioji mokinių nurodė, jog mėgsta virtą maistą. 11-15 m. ir 16 m. ir vyresnių amžiaus grupėse dominuoja keptas maistas, atitinkamai 55,1 proc. ir 54,3 proc.



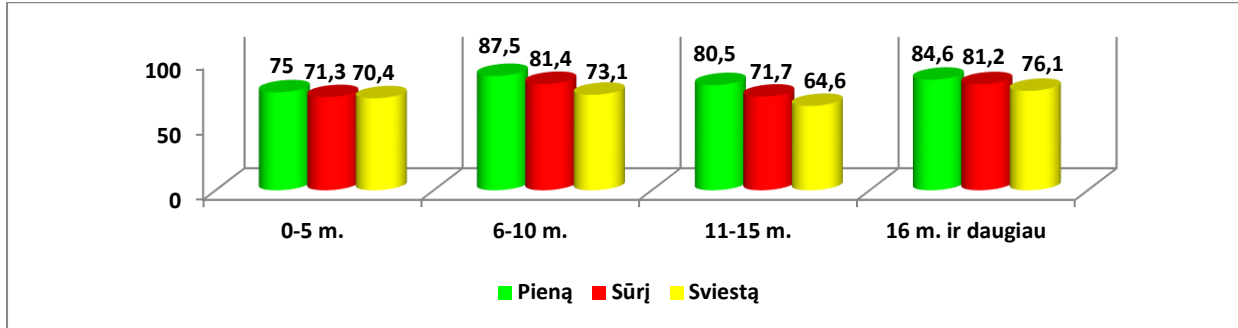
11 pav. Respondentų pasiskirstymas pagal tai, kaip apdorotą maistą labiausiai mėgsta, atsižvelgiant į amžiaus grupes (proc.) $p < 0,05$

Pieno produktai – svarbi vaiko mitybos raciono dalis, kuri augantį vaiko organizmą aprūpina tokiomis reikalingomis medžiagomis kaip baltymai, įvairūs vitaminai bei mikroelementai. Radviliškio rajono savivaldybės mokiniai vartoja didžiąją dalį pieno produktų (12 pav.). Mažiausiai mėgsta kefyrą (teigiančių, jog jį vartoja buvo 31 proc. mokinių ir 31,6 proc. mokinių tėvų).



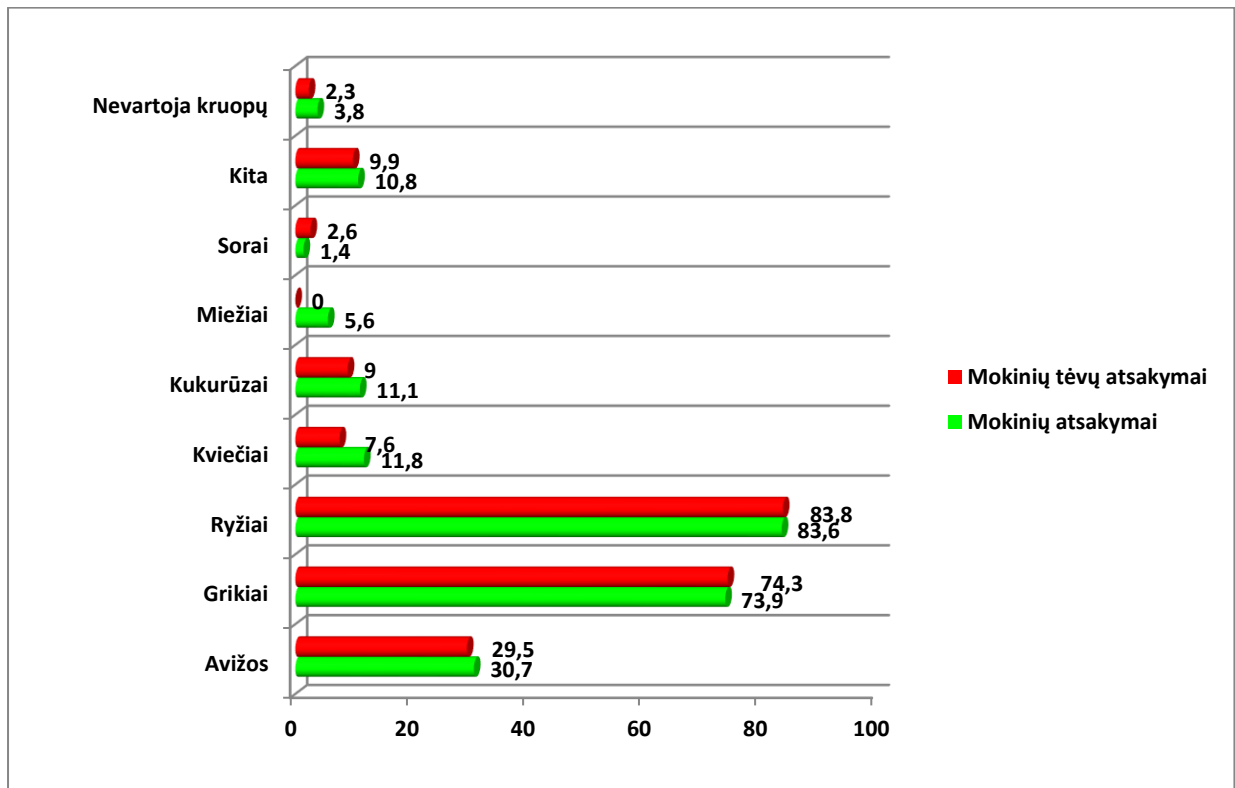
12 pav. Respondentų pasiskirstymas pagal tai, kokius pieno produktus vartoja (proc.)

Pagal mokinių amžiaus grupes, statistiškai reikšmingai išsiskyrė pieno sūrio ir sviesto vartojimas. Pieną ir sūrį reikšmingai mažiau mėgo 0-5 m. amžiaus vaikai, sviestą – 11-15 m. amžiaus mokiniai (13 pav.).



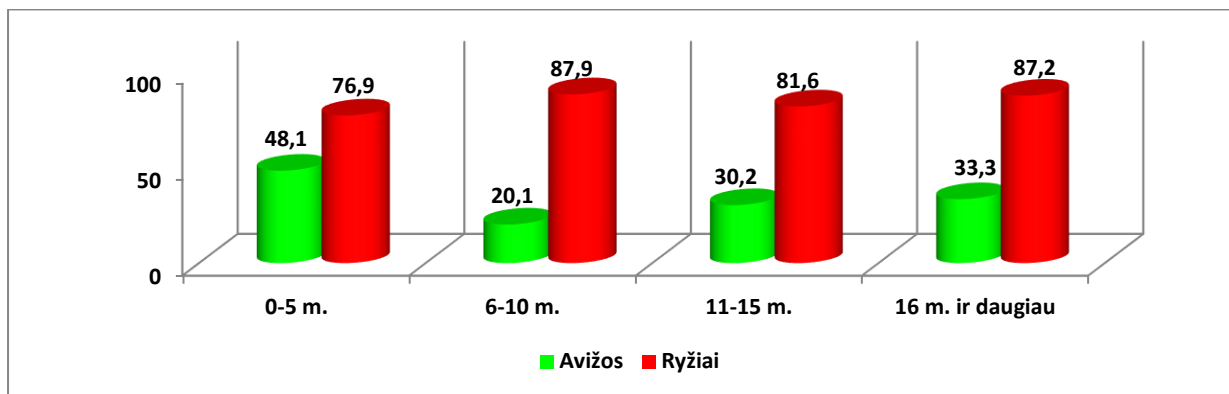
13 pav. Respondentų pasiskirstymas pagal pieno, sūrio ir sviesto vartojimą, atsižvelgiant į amžiaus grupes (proc.) $p < 0,05$

Kruopos yra nuo seniausių laikų vienas naudingiausių ir maistingiausių produktų. Maisto piramidėje grūdiniai produktai ir kruopos dalijasi apatine pakopa su daržovėmis ir vaisiais. Populiariausios tarp mokinių buvo ryžiai, griekiai ir avižos (14 pav.). Mažiausiai vartojo miežius bei sorų kruopas.



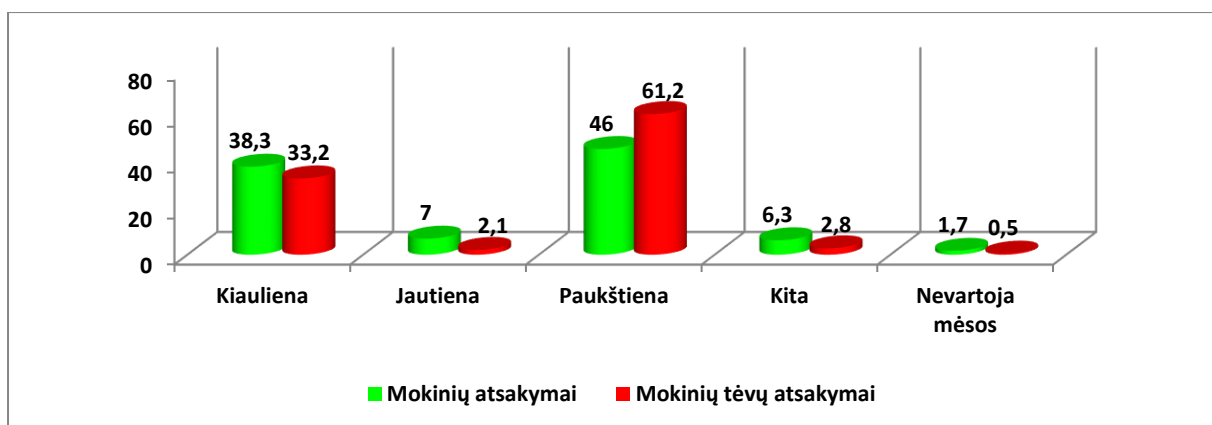
14 pav. Respondentų pasiskirstymas pagal tai, kokias kruopas košėms/garnyrams dažniausiai valgo (proc.)

15 paveiksle pateiktas avižinių kruopų ir ryžių vartojimas pagal amžiaus grupes. Šių dviejų kruopų vartojimo pasiskirstymas amžiaus grupėse statistiškai reikšmingai skyrėsi. Avižines kruopas košėms ar garnyrams dažniau vartojo 0-5 m. amžiaus grupėse, ryžius panaši dalis 6-10 m. (87,9 proc.) ir 16 ir vyresni mokiniai (87,2 proc.).



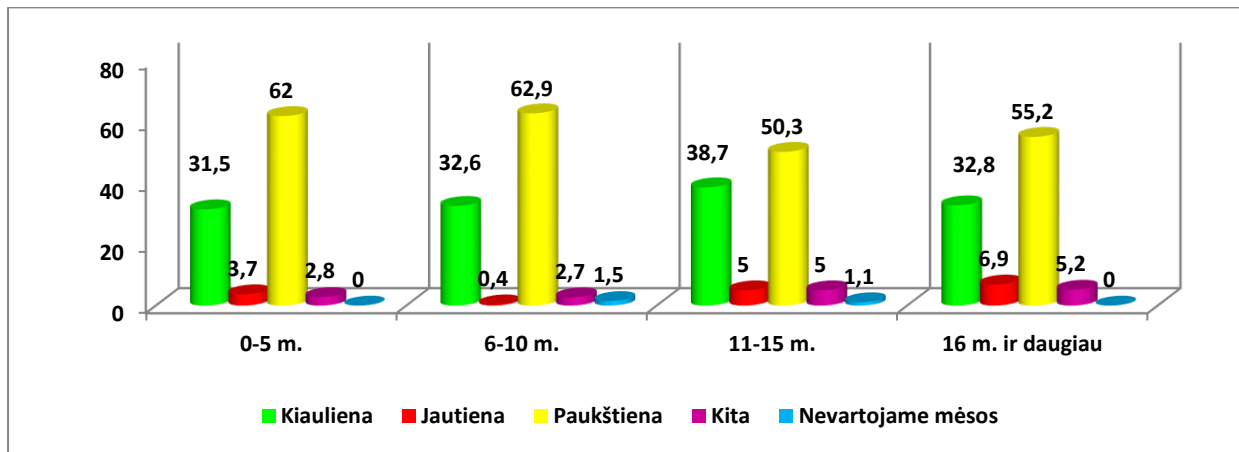
15 pav. Respondentų pasiskirstymas pagal ryžių ir avižinių kruopų vartojimą, atsižvelgiant į amžiaus grupes (proc.) $p < 0,05$

Viena iš pagrindinių sveikos vaikų mitybos taisyklių – valgyti liesą mėsą. Tai vienas iš produktų, teikiantis organizmui baltymus ir geležį. Visai nevartojančių mėsos tarp Radviliškio rajono savivaldybės mokinių buvo vos apie vieną proc. respondentų – taip nurodė 1,7 proc. mokinių ir 0,5 proc. mokinių tėvų (16 pav.). Didžioji dalis mokinių paprastai valgo kiaulieną arba paukštieną.



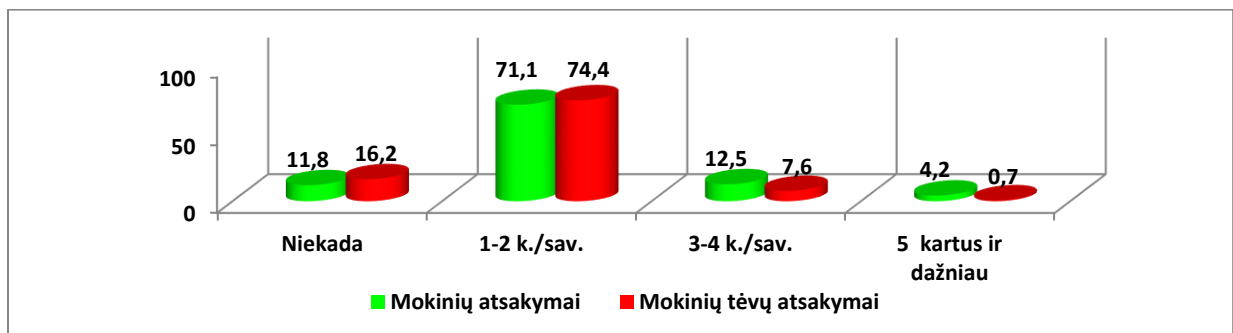
16 pav. Respondentų pasiskirstymas pagal tai, kokia mėsa dominuoja mityboje (proc.)

Statistiškai reikšmingai kiaulienos ir jautienos vartojimas dominavo 11-15 m. amžiaus grupėse, paukštiena - 0-5 m. ir 6-10 m. amžiaus grupėse (17 pav.).



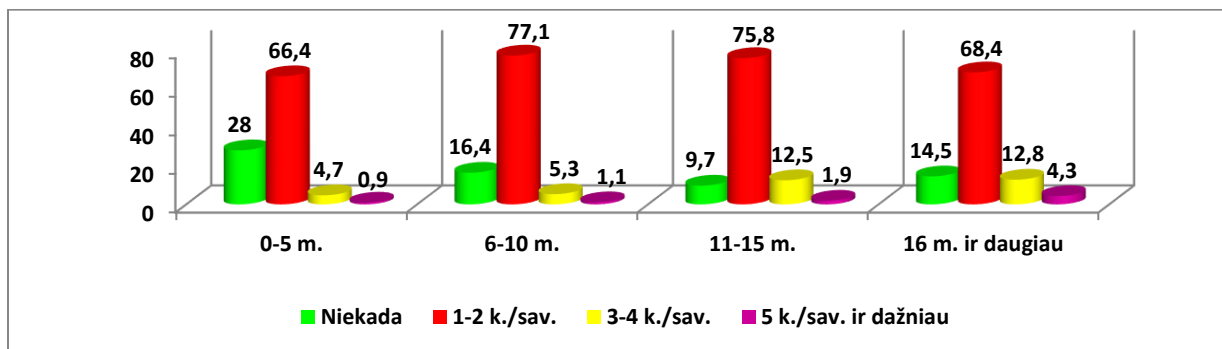
17 pav. Respondentų pasiskirstymas pagal tai, kokia mėsa dominuoja mityboje, atsižvelgiant į amžiaus grupes (proc.) $p < 0,05$

Greitasis maistas apima visus patiekalus, kuriuos galima pagaminti ar patiekti per trumpą laiką. Tokiam maistui paruošti dažnai naudojami ne švieži, bet užšaldyti, chemiškai ar termiškai apdoroti produktai – pusfabrikačiai, greito maisto kokybė dažniausiai būna prastesnė nei įprasto maisto. Labiausiai paplitę tokio maisto pavyzdžiai – traškučiai, bulvytės fri, mėsainiai, dešrainiai, greitai paruošiami makaronai ir pan. Dėl tokių produktų vartojimo gali atsirasti trumpalaikių ar ilgalaikių sveikatos sutrikimų. Apklauskos metu mokiniai ir mokinių tėvai turėjo nurodyti kaip dažnai per savaitę vartoja pusfabrikačius ar greito maisto produktus. Rezultatai rodo, kad didžioji dalis mokinių greito maisto produktus vartoja 1-2 kartus per savaitę (18 pav.). 4,2 proc. mokinių ir 0,7 proc. mokinių tėvų teigė, kad greitus maisto produktus vartoja 5 kartus ir dažniau.



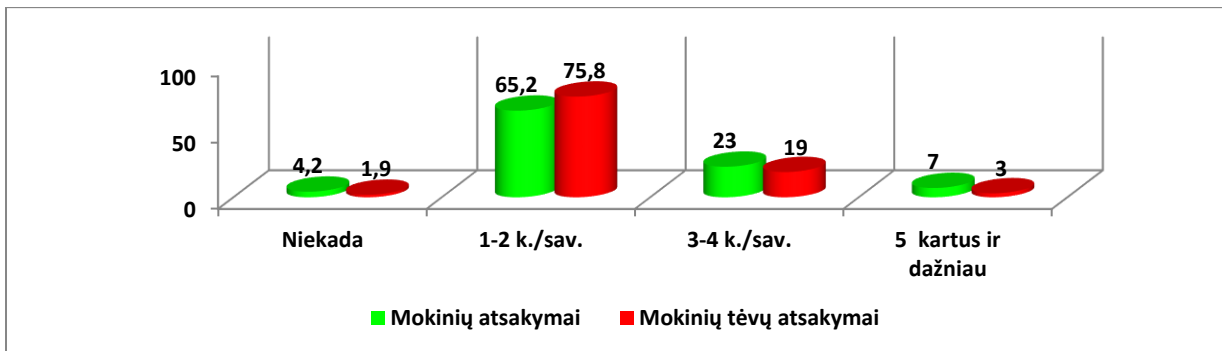
18 pav. Respondentų pasiskirstymas pagal tai, tai kiek kartų per savaitę vartoja pusfabrikačius/greito maisto produktus (proc.)

Lyginant greito maisto produktų vartojimo pasiskirstymą pagal amžiaus grupes, statistiškai reikšmingų skirtumų taip pat buvo fiksuota (19 pav.). Atsakymų, jog visai nevartoja pusfabrikačių ar greito maisto produktų daugiausia buvo 0-5 m. amžiaus grupėje (28 proc.), mažiausiai – 11-15 m. amžiaus grupėje (9,7 proc.). Mokinių, kurie vartoja greito maisto produktus dažniau nei 3 kartus per savaitę, buvo 16 m. ir vyresnio amžiaus grupėje.



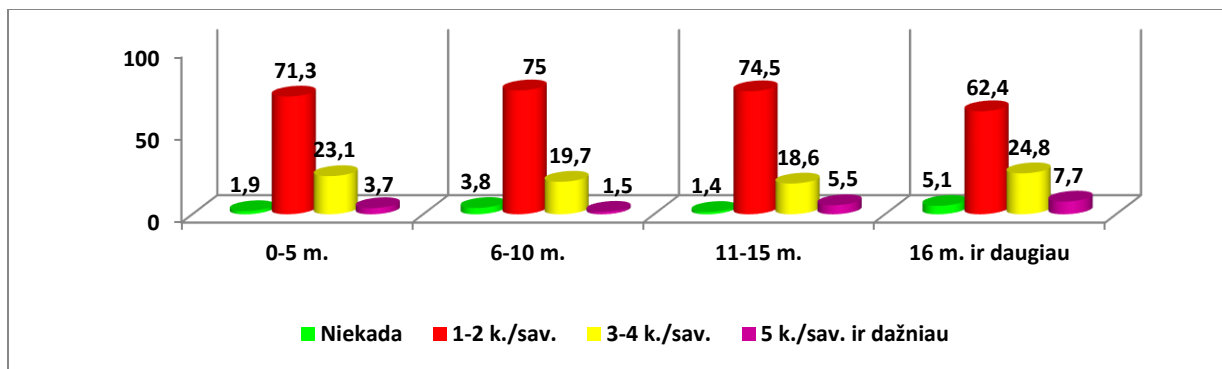
19 pav. Respondentų pasiskirstymas pagal tai, tai kiek kartų per savaitę vartoja pusfabrikačius/greito maisto produktus atsižvelgiant į amžiaus grupes (proc.) $p < 0,05$

Miltiniai patiekalai neatsiejama žmonių raciono dalis, kurių nereikėtų nuvertinti, nes juose taip pat gausu žmogui reikalingų maistinių medžiagų – svarbu suvartojamas kiekis, pasirinkti miltai ir valgymo laikas. 65,2 proc. mokinių bei 75,8 proc. mokinių tėvų nurodė, kad miltinius patiekalus dažniausiai vartoja 1-2 kartus per savaitę (20 pav.).



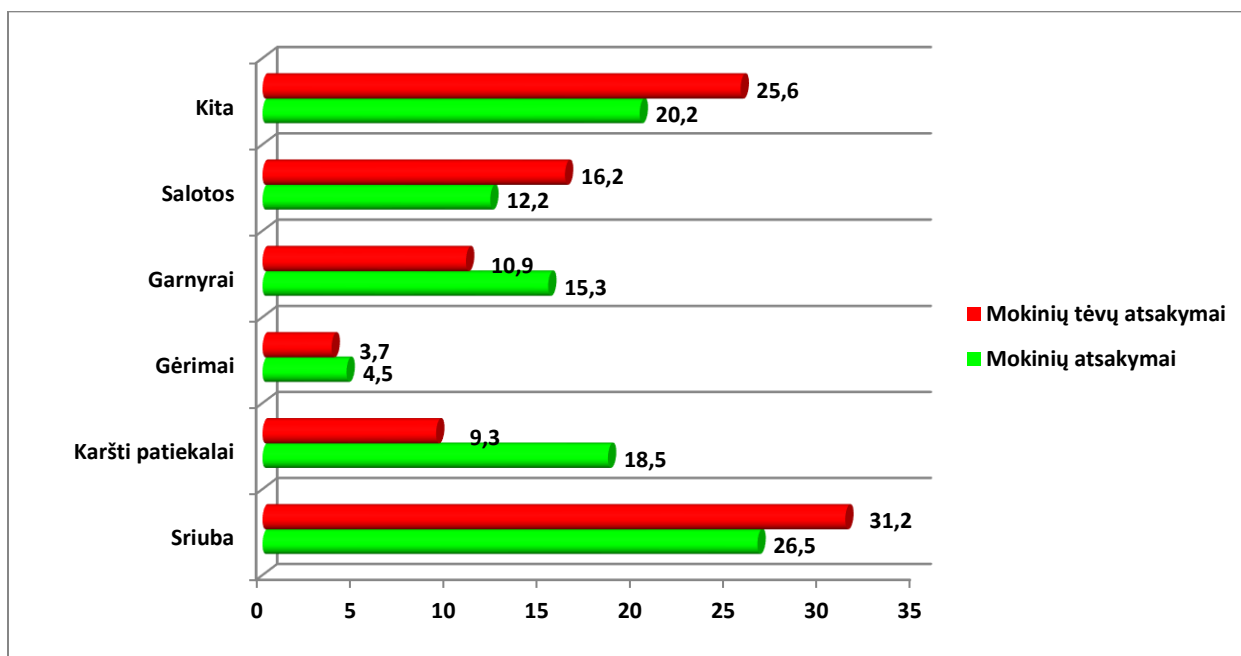
20 pav. Respondentų pasiskirstymas pagal tai kiek kartų per savaitę vartoja miltinius maisto produktus (proc.)

Statistiškai reikšmingai daugiau buvo 16 m. ir vyresnių mokinių, kurie savaitės bėgyje visai nevartojo miltinių patiekalų ar produktų (21 pav.). Taip pat šioje amžiaus grupėje buvo didžiausia dalis teigusių, jog 3-4 kartus per savaitę (24,8 proc.) ir dažniau nei 5 kartus per savaitę vartojo miltinius produktus (7,7 proc.).



21 pav. Respondentų pasiskirstymas pagal tai, kiek kartų per savaitę vartoja miltinius maisto produktus atsižvelgiant į amžiaus grupes (proc.) $p < 0,05$

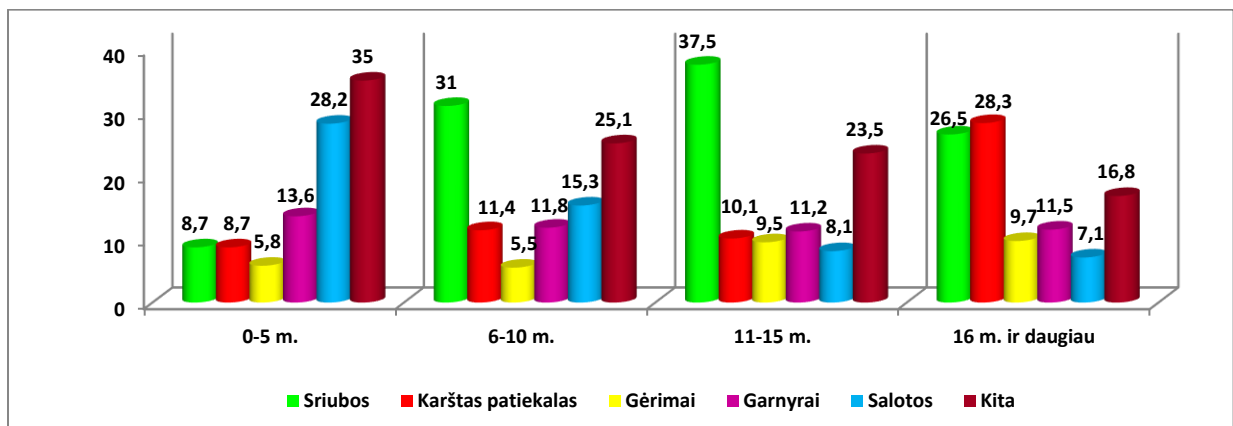
Neretai mokiniai nelinkę valgyti mokyklos valgyklose, dažnai mokiniai teigia, kad neskanus maistas. Apklausoje buvo teiraujama koks maistas mokiniams labiausiai nepatinka mokykloje. Iš pateikto sąrašo (22 pav.) mokinių dažniausiai įvardinti patiekalai – sriuba ir karštas patiekalas, mokinių tėvų – sriuba ir salotos.



22 pav. Respondentų pasiskirstymas pagal tai ko labiausiai nemėgsta mokyklos valgykloje (proc.)

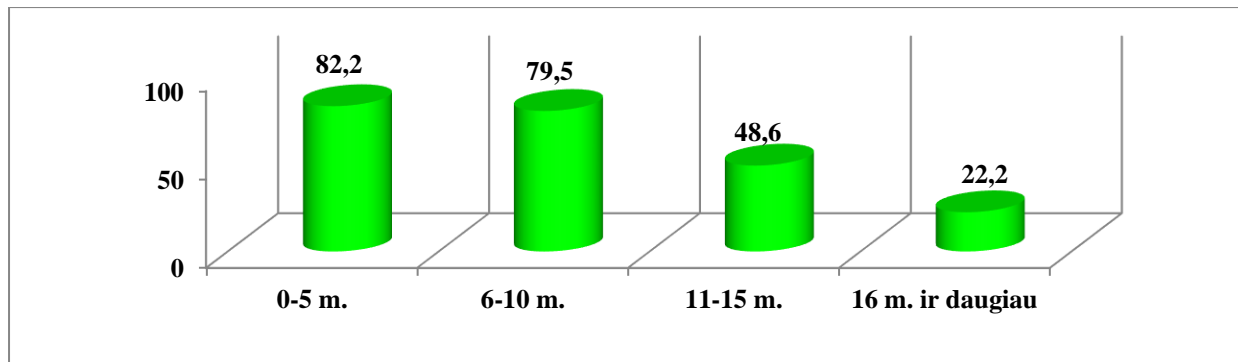
23 pav. pateikti rezultatai ko mokiniai labiausiai nemėgsta ugdymo įstaigoje, atsižvelgiant į amžiaus grupes. Jauniausieji (0-5 m.) apklausos dalyviai nurodė, jog labiausiai

nemėgsta salotų (28,2 proc.), 6-11 m. ir 11-15 m. mokiniai labiausiai nemėgsta sriubų (atitinkamai 31 proc. ir 37,5 proc.). Vyriausieji mokiniai (16 m. ir vyresni) panaši dalis nurodė nemėgstantys sriubų (26,5 proc.) ir karštų patiekalų (28,3 proc.). Šis pasiskirstymas statistiškai reikšmingas. Nemaža dalis respondentų nurodė atsakymą „Kita“. Norint išsiaiškinti kas konkrečiai nepatinka mokiniams rekomenduojama atlikti išsamesnę apklausą.



23 pav. Respondentų pasiskirstymas pagal tai, tai ko labiausiai nemėgsta mokyklos valgykloje atsižvelgiant į amžiaus grupes (proc.) $p < 0,05$

Tai, kad mokiniams ribojami saldumynai nurodė 41,5 proc. Taip pat ir 67,0 proc. mokinių tėvų teigė, kad vaikams riboja saldžius produktus. Lyginant pagal amžiaus grupes, matyti, kad labiausiai saldumynai ribojami mažiausiems (0-5 m.) vaikams, skirtumas statistiškai reikšmingas. Su amžiumi mažėja ir mokinių dalis, kuriems ribojami saldūs maisto produktai.



24 pav. Respondentų, kuriems ribojami saldumynai dalis atsižvelgiant į amžiaus grupes (proc.) $p < 0,05$

Apibendrinimas

Apžvelgiant ir susisteminant apklausos rezultatus galima išskirti šias teigiamas ir neigiamas išvadas:

Teigiami rezultatai:

- ✓ Dažniausiai mokiniai atsigėrimui renkasi vandenį, o ne kitus gėrimus;
- ✓ Pakankamai daug mokinių vartoja vaisius, vietines daržoves;
- ✓ Mokiniai vartoja įvairius pieno produktus.

Neigiami rezultatai:

- ✓ Nepakankama vaikų dalis kasdien pusryčiauja, ypač vyresni vaikai;
- ✓ Per didelė mokinių dalis kasdien vartoja gazuotus gėrimus;
- ✓ Per maža dalis mokinių vartoja įvairesnes daržoves (ankštines, lapines daržoves, brokolius ir pan.)
- ✓ Didžioji dalis apklausos dalyvių vartoja keptą maistą, per maža dalis – virtą, troškintą ar garintą;
- ✓ Per mažas vartojamų kruopų įvairumas;
- ✓ Per maža dalis mokinių, kurie visiškai nevirta pusfabrikačių ar greito maisto produktų;
- ✓ Pakankamai didelė dalis mokinių nemėgsta mokyklos valgyklose patiekiamų kai kurių maisto produktų ar patiekalų.