

Vilniaus kolegija, vadovaudamasi Taikomosios konsultacinės veiklos darbų sutartimi Nr. TM-1 su Vilniaus miesto savivaldybės atviru jaunimo centru „Mes“, pasirašyta 2017 m. sausio 19 d., pateikia dr. Erikos Kubilienės, Vilniaus kolegijos Sveikatos priežiūros fakulteto Biomedicininės diagnostikos ir dietetikos katedros docentės, ir studijų programos „Dietetika“ baigiamojo kurso studentės Robertos Navickaitės atlikto tyrimo tema „Vyresnio mokyklinio amžiaus (16-19 metų) vaikų fizinio aktyvumo ir maitinimosi įpročių sąsajų tyrimas“ rezultatus.

Tinkamas maitinimasis ir fizinis aktyvumas yra pagrindiniai sveikatai palankios gyvensenos komponentai. Labai svarbu, kad su maistu būtų gaunamos visos gyvybiškai būtinos maistinės medžiagos, kurių kiekis patenkintų organizmo poreikius. Todėl mūsų maistas turi būti saugus, kokybiškas ir visavertis. Ne mažiau sveikatai bei visapusei žmogaus raidai reikšminga yra fizinė veikla. Judėjimas ir tinkamas maitinimasis yra normalios visų organizmo sistemų veiklos pagrindas, stiprinantis sveikatą, gerinantis fizinį ir psichinį vystymąsi, didinantis ištvermę, darbingumą, atsparumą, saugantis nuo daugybės sutrikimų ir ligų atsiradimo.

Tinkamas maistas jaunuoliams yra būtinas gerai sveikatai, augimui ir reikiamam fiziniam aktyvumui palaikyti. Kai trūksta būtinų maistinių medžiagų ar kalorijų ilgesnį laiką, atsiranda įvairūs sutrikimai. Paaugliai, kurie ilgesnį laiką prastai maitinasi, greičiau pavargsta, sunkiau koncentruoja dėmesį, mažėja jų aktyvumas, blogėja atmintis, mokymosi rezultatai. Gali sutrikti jų augimas, laikysena, vėluoti lytinis brendimas. Prastas maitinimasis gali turėti įtakos svorio pokyčiams.

Tyrimo tikslas: įvertinti vyresnio mokyklinio amžiaus vaikų fizinio aktyvumo ir maitinimosi įpročių sąsajas. Tikslui pasiekti buvo iškelti tokie **uždaviniai:** apžvelgti tinkamo maitinimosi ir fizinio aktyvumo koncepciją bei poveikį vyresnio mokyklinio amžiaus vaikų sveikatai; išanalizuoti vyresnio mokyklinio amžiaus vaikų maitinimosi įpročius, fizinį aktyvumą bei žinias apie sveikatai palankią gyvenseną; pateikti rekomendacijas, kaip vyresnio mokyklinio amžiaus vaikai turi kasdien maitintis ir kokią fizinį krūvį patirti.

Tyrimo metodika: Anketinės apklausos būdu apklausti trijų Vilniaus miesto gimnazijų moksleiviai, iš viso 280 respondentų, iš kurių kiek daugiau nei pusę sudarė merginos (54 %) ir 46 % - vaikinai, respondentų amžius - nuo 16 iki 19 metų. Daugiausiai respondentų (44 %) buvo 18-kos metų, kiek mažiau (29 %) - 17-kos metų, 14 % - 19-kos metų ir dešimtadalis (10 %) – 16-kos metų, o 15 metų ir 20 metų respondentai sudarė 2 % ir 1 % atitinkamai. Daugiau nei pusė respondentų (53 %) mokosi dvyliktoje klasėje, trečdalis (32 %) - vienuoliktoje klasėje, 13 % visų apklaustųjų mokosi dešimtoje klasėje ir mažiausiai respondentų (2 %) mokosi devintoje klasėje.

Tyrimo dalyvavo Vilniaus Užupio gimnazijos (39 %), Vilniaus Radvilų gimnazijos (34 %) bei Vilniaus Senvagės gimnazijos (27 %) moksleiviai. Tyrimas buvo atliktas pateikiant popierinį anketos variantą kiekvienam respondentui individualiai.

Anketa buvo sudaryta pagal standartizuotą Pasaulio sveikatos organizacijos tarptautinę mokyklinio amžiaus vaikų gyvensenos ir sveikatos apklausos anketą, suderintą su Lietuvos Respublikos Švietimo ir mokslo ministerija, Lietuvos bioetikos komitetu. Duomenų analizė atlikta naudojant IBM SPSS Statistics 22.0 for Windows statistinę programą. Statistinių hipotezių reikšmingumui nustatyti naudota p reikšmė. Pasirinkus 5 % reikšmingumo lygmenį $\alpha=0,05$ (95 % tikimybė), koreliacija tarp teiginių laikyta statistiškai reikšminga ir patikima, kuomet p reikšmė mažesnė nei 0,05 ($p<0,05$).

Tyrimo rezultatai: Apibendrinus anketinės apklausos rezultatus, nustatyta, kad daugiau nei pusė respondentų (56 %) savaitės dienomis pusryčiauja kiekvieną dieną, 14 % - pusryčiauja tik tris kartus per savaitę, o 11 % - arba pusryčiauja keturis kartus per savaitę, arba visai nepusryčiauja. 6 % moksleivių pusryčiauja dvi dienas per savaitę, o 2 % - pusryčius valgo tik vieną kartą per savaitę. Savaitgaliais pusryčiauja dauguma respondentų (86 %), 9 % respondentų paprastai pusryčiauja tik vieną savaitgalio dieną, o 5 % moksleivių savaitgaliais visai nepusryčiauja.

Vyresnio mokyklinio amžiaus vaikams per dieną rekomenduojama valgyti ne rečiau kaip 3 kartus, o geriausia – 5 arba 6 kartus per dieną. Daugiau nei pusė merginų (61 %) ir pusė vaikų (50 %) per dieną valgo 3-4 kartus, 40 % vaikų ir 27 % merginų per dieną valgo 5 kartus ir daugiau kartų. Maža dalis vaikų (10 %) ir merginų (12 %) valgo tik 1-2 kartus per dieną.

Reguliarus valgymas – kai valgoma kasdien tuo pačiu metu ir organizmas iš anksto pasiruošia įsisavinti maistą. Svarbu iš anksto psichologiškai nusiteikti ir pasirengti valgyti, nes tai skatina seilių, skrandžio, kasos sulčių išsiskyrimą ir palengvina virškinimą. Daugiau nei pusė apklaustųjų vaikų (61 %) ir merginų (65 %) nesilaiko valgymo režimo, kiek mažiau nei ketvirtadalis vaikų (24 %) ir merginų (23 %) laikosi valgymo režimo ir valgo kasdien tuo pačiu laiku, o 15 % vaikų ir 12 % merginų nežinojo, kaip įvertinti savo maitinimosi režimą.

Nors būtent tėvai turėtų ugdyti paauglių vaikų tinkamo maitinimosi įpročius, tačiau mažiau nei penktadalis moksleivių (18 %) pusryčiauja ir 15 % - kasdien vakarienėja namuose su tėvais. 5 kartus per savaitę kartu su tėvais pusryčiauja 9 % moksleivių, o vakarienėja – 15 %. 3-4 kartus per savaitę kartu prie bendro šeimos stalo pusryčiauti sėda 12 %, o vakarienėti – 25 % paauglių. Beveik ketvirtadalis moksleivių (24 %) 1-2 kartus per savaitę pusryčiauja, o penktadalis (21 %) – vakarienėja drauge su tėvais. Rečiau nei kartą per savaitę drauge su tėvais pusryčiauja ir vakarienėja po 11 % respondentų. Ketvirtadalis moksleivių (24 %) su tėvais niekada nepusryčiauja, dešimtadalis (10 %) – su tėvais niekada nevakarienėja kartu.

Nors pagal maisto pasirinkimo piramidę grūdiniai produktai turi sudaryti pagrindinę maisto energinės vertės dalį ir šiuos produktus reikėtų vartoti kelis kartus per dieną, tačiau taip maitinasi tik maža dalis (9 %) respondentų. Beveik kasdien (6-7 kartus per savaitę) duoną ir grūdinius patiekalus valgo beveik ketvirtadalis (24 %) moksleivių, 3-5 kartus per savaitę – 41 % vyresnio mokyklinio amžiaus vaikų, 1-2 kartus per savaitę grūdinius produktus vartoja beveik ketvirtadalis respondentų (23 %). Iš viso grūdinių produktų nevartoja tik 3 % respondentų.

Vadovaujantis maisto pasirinkimo piramide, vartoti kelis kartus per dieną reikėtų ir vaisius bei daržoves. Kasdien valgant daržoves ir vaisius, kuriuose yra būtinų vitaminų, mineralinių medžiagų ir skaidulinių medžiagų, galima išvengti susirgimų lėtinėmis ligomis, įskaitant insultą, širdies ir kraujagyslių ligas bei tam tikras vėžio formas. Tačiau vos 6 % moksleivių vadovaujasi maisto pasirinkimo piramidės rekomendacijomis. 1 % paauglių visai nevalgo vaisių ir uogų, o kiek daugiau nei penktadalis (22 %) respondentų vaisius valgo beveik kasdien (6-7 kartus per savaitę), trečdalis (30 %) apklaustųjų – 1-2 kartus per savaitę ir arti pusės visų paauglių (41 %) – 3-5 kartus per savaitę valgo vaisius ir uogas.

Pasaulio sveikatos organizacija vienam asmeniui per dieną rekomenduoja suvartoti 400 g vaisių ir daržovių. Tačiau tik 11 % respondentų daržoves valgo kelis kartus per dieną. Trečdalis vyresnio mokyklinio amžiaus vaikų (32 %) daržoves valgo 6-7 kartus per savaitę arba 3-5 kartus per savaitę (34 %), penktadalis respondentų (21 %) daržoves valgo 1-2 kartus per savaitę. Tik 2 % respondentų daržovių visai nevalgo.

Pienas ir jo produktai aprūpina organizmą baltymais, yra nepakeičiamų aminorūgščių bei kalcio šaltinis, todėl labai svarbūs vaiko organizmui augti ir vystytis. Kalcis reikalingas formuoti kaulams ir dantims, skeleto ir širdies raumenų darbui, pieną ir jo produktus rekomenduojama vartoti kasdien (arba rečiau), bet saikingai, 1-2 kartus per dieną. Tačiau tik maža dalis paauglių (11 %) pieną ir jo produktus vartoja kelis kartus per dieną. 6-7 kartus per savaitę pieną ir pieno produktus vartoja arti ketvirtadalis (23 %) paauglių, trečdalis (31 %) respondentų pieną ir jo produktus vartoja 3-5 kartus per savaitę, 30 % - 1-2 kartus per savaitę. 5 % vyresnio mokyklinio amžiaus mokinių pieno ir pieno produktų visai nevartoja.

Atsižvelgiant į maisto pasirinkimo piramidę, matyti, kad žuvį rekomenduojama valgyti kelis kartus per savaitę, tačiau daugiau nei pusė respondentų (61 %) žuvį valgo tik 1-2 kartus per savaitę. Beveik ketvirtadalis apklaustųjų (24 %) žuvies nevalgo nė karto per savaitę, 3-5 kartus per savaitę žuvį valgo 9 %, 6-7 kartus per savaitę – vos 5 % respondentų. 7 % vyresnio mokyklinio amžiaus vaikų žuvį valgo kelis kartus per dieną.

Vadovaujantis maisto pasirinkimo piramide, mėsą patartina valgyti 2-3 kartus per savaitę. Trečdalis respondentų valgo mėsą 3-5 kartus per savaitę (32 %) arba 6-7 kartus per savaitę (28 %). Ketvirtadalis vyresnio mokyklinio amžiaus vaikų (24 %) mėsą valgo 1-2 kartus per savaitę. Visuomenėje populiarėjant vegetarizmui, 4 % paauglių nevalgo mėsos ir baltymų kiekį organizme papildo augaliniu maistu arba maisto papildais. 12 % respondentų mėsą valgo net kelis kartus per dieną.

Maisto pasirinkimo piramidėje kiaušinius vartoti rekomenduojama kasdien arba rečiau, bet saikingai (kaip ir mėsą bei žuvį – kelis kartus per savaitę). Daugiau nei pusė apklaustųjų (53 %) kiaušinius valgo 1-2 kartus per savaitę, ketvirtadalis (25 %) respondentų kiaušinius valgo 3-5 kartus per savaitę. 11 % moksleivių kiaušinių nevartoja visai, tačiau dešimtadalis respondentų (10 %) kiaušinius valgo 6-7 kartus per savaitę ir 1 % respondentų valgo kiaušinius kelis kartus per dieną.

Mažiausiai reikėtų vartoti riebalų ir saldumynų. Iš šių produktų gaunama daug energijos, o būtinų maistinių medžiagų juose nėra. Tačiau net trečdalis (32 %) apklaustųjų saldumynus valgo 3-5 kartus per savaitę, 31 % moksleivių – 1-2 kartus per savaitę, beveik kas penktas (18 %) paauglys saldumynus skanauja 6-7 kartus per savaitę. Net 14 % moksleivių saldumynais piktnaudžiauja net kelis kartus per dieną, ir tik 5 % respondentų saldumynų, pyragaičių ir sausainių visai nevartoja.

Vandens ir mineralinių medžiagų apykaita organizme yra neatsiejama. Vanduo tirpina mineralines medžiagas. Gyvybiniai procesai gali vykti, jei ląstelėse yra pakankamai vandens. Kiek daugiau nei pusė vaikinių (52 %) ir dauguma merginų (78 %) dažniausiai geria vandenį. 28 % vaikinių ir 13 % merginų dažniausiai geria arbatą. Coca-cola ir kt. gazuotus gėrimus dažniau renkasi vaikinai (7 %) nei merginos (1 %). Troškuliui numalšinti sultis renkasi tiek vaikinai (6 %), tiek merginos (5 %).

Vaikinai dvigubai dažniau (6 %) nei merginos (3 %) renkasi kavą, vaikinai dažniau (2 %) nei merginos (1 %) renkasi ir energingus gėrimus.

Daugiau nei pusė respondentų (62 %) vandens išgeria pakankamai. Beveik kas trečias respondentas (27 %) vandens per dieną išgeria 1600 ml ir daugiau, 35 % moksleivių išgeria 1000-1500 ml vandens, o tai pakankamas vandens kiekis per dieną, jeigu žmogus sportuoja ar užsiima neintensyvia veikla. Tačiau 38 % moksleivių vandens geria nepakankamai, iš jų kas penktas respondentas (20 %) vandens per dieną išgeria dvigubai mažiau nei norma – 500-900 ml, o 12 % vyresnio mokyklinio amžiaus vaikų išgeria tik 300-400 ml vandens. 3 % apklaustųjų vandens per dieną išgeria iki 300 ml, o 1 % - vandens iš viso negeria.

Paauglystėje dažnai įvardijama kaip kritinis amžiaus tarpsnis, pažymėtas kraštutiniu, sumaištimi ir didelėmis ambicijomis. Neretai paauglės, norėdamos greitesnio rezultato, renkasi drastiškus, sveikatai žalingus kūno svorio mažinimo metodus – badavimą, skysčių ar vieno produkto dietą, gerokai sumažina per parą gaunamų kalorijų kiekį, nevalgo tam tikru paros metu. Daugiau vaikinių (45 %) nei merginų (38 %) teigė, kad jų svoris normalus, ir jie nesilaiko jokių dietų, tačiau daugiau merginų (29 %) nei vaikinių (23 %) mano, kad reikėtų mažinti svorį. Ženkliai daugiau vaikinių (24 %) nei merginų (9 %) mano, kad jiems reikia priaugti svorio. Tyrimo metu dietos laikėsi arti ketvirtadalio merginų (23 %) ir 8 % vaikinių.

Arti pusės respondentų (46 %) savo sveikatą vertina gerai, trečdalis (31 %) - puikiai, kiek daugiau nei penktadalis (22 %) - patenkinamai ir 1 % - blogai. Kiek daugiau nei pusė (51 %) moksleivių galvos skausmus patiria retai arba nepatiria niekada. Trečdalis respondentų (30 %) galvos skausmą patiria beveik kiekvieną mėnesį, 10 % - beveik kiekvieną savaitę, 6 % moksleivių galvos skausmą patiria dažniausiai kartą per savaitę, o 3 % galvos skausmą patiria beveik kasdien.

Pusė respondentų (50 %) pilvo ir skrandžio skausmus patiria labai retai arba niekada, arti trečdalis (28 %) - pilvo ir skrandžio skausmus patiria beveik kiekvieną mėnesį, o 13 % - beveik kiekvieną savaitę. 7 % pilvo ar skrandžio skausmus kenčia dažniau nei kartą per savaitę, o 2 % - beveik kiekvieną dieną.

Nugaros skausmus pusė apklaustųjų (49 %) patiria retai arba niekada, arti ketvirtadalio (23 %) - beveik kiekvieną mėnesį. 15 % respondentų nugaros skausmus kenčia beveik kiekvieną savaitę, o 9 % - dažniau nei kartą per savaitę. 4 % vyresnio mokyklinio amžiaus vaikų nugaros skausmus kenčia beveik kiekvieną dieną.

Daugiau nei ketvirtadalis paauglių (27 %) irzlumą, blogą nuotaiką patiria beveik kiekvieną mėnesį, po penktadalį atsakiusiųjų (21 %) bloga nuotaika arba nesiskundžia, arba irzlumą patiria beveik kiekvieną savaitę. Penktadalis moksleivių (20 %) irzlumą ir blogą nuotaiką patiria dažniau nei kartą per savaitę, ir 11 % vyresnio mokyklinio amžiaus mokinių irzlūs ir blogos nuotaikos būna beveik kasdien.

Ketvirtadalis moksleivių nervinės įtampos ar susirūpinimo arba nepatiria visai (25 %), arba patiria kiekvieną mėnesį (24 %), penktadalis (20 %) - beveik kiekvieną savaitę patiria nervinę įtampą ir susinervinimą. 17 % nervinę įtampą jaučia dažniau nei kartą per savaitę, 14 % respondentų - beveik kasdien.

Miegas yra būtinas gerai organizmo savijautai palaikyti. Mažiau nei pusė respondentų (42 %) nepatiria sunkumų užmigti, tačiau ketvirtadaliui moksleivių (25 %) yra sunku užmigti beveik kiekvieną mėnesį, 14 % - beveik kiekvieną savaitę, 10 % - sunku užmigti dažniau nei kartą per savaitę. 9 % moksleivių sunkiai užmiega beveik kiekvieną naktį.

Paskutinį kartą valgyti rekomenduojama iki miego likus ne mažiau kaip 2 val., taip elgiasi arti pusės moksleivių (46 %), kurie paskutinį kartą valgo iki miego likus 2 val. ir daugiau laiko, trečdalis respondentų (30 %) paskutinį kartą valgo iki miego likus 1-2 val., o 17 % - paskutinį kartą valgo likus mažiau nei 1 val. iki miego. 7 % paauglių iškart po valgymo eina miegoti.

Mažiau nei pusė moksleivių (44 %) alkoholio per savo gyvenimą yra vartoję 6-9 kartus, kas penktas moksleivis (19 %) - 1-2 kartus, 9 % - 3-5 kartus. 8 % respondentų alkoholio arba niekada nėra vartoję, arba vartojo 10-20 kartų. 6 % vyresnio mokyklinio amžiaus moksleivių per savo gyvenimą alkoholio arba vartojo 20-29 kartus, arba 6-9 kartus.

Trečdalis paauglių per paskutinį mėnesį alkoholio arba nevartojo (30 %), arba vartojo 1-2 kartus (27 %), penktadalis (20 %) - 3-4 kartus. 13 % moksleivių alkoholi per pastarąsias 30 dienų vartojo 6-9 kartus, 6 % - 10-19 kartų. 4 % paauglių alkoholi vartojo 30 ir daugiau kartų, beveik 1 % paauglių - 20-29 kartus.

Arti pusės respondentų (42 %) per savo gyvenimą yra rūkę 30 dienų ir daugiau, tačiau arti penktadalio apklaustųjų (24 %) niekada nerūkė. 15 % moksleivių per savo gyvenimą yra rūkę 1-2 dienas, po 5 % - yra rūkę 3-5 dienas, 6-9 dienas ir 10-19 dienų atitinkamai. 2 % respondentų per visą savo gyvenimą rūkė 20-29 dienas.

Pusė apklaustųjų (50 %) per pastarąsias 30 dienų nerūkė, tačiau kas penktas respondentas (20 %) rūkė 30 ir daugiau dienų. 12 % respondentų per paskutinį mėnesį rūkė 1-2 dienas, 3 % - 3-5 dienas, po 4 % - rūkė 10-19 ir 20-29 dienas atitinkamai, o 2 % respondentų per paskutines 30 dienų rūkė 6-9 dienas.

Į klausimą „Kelias iš pastarųjų 7 dienų užsiėmė labai intensyvia fizine veikla?“ neatsakė daugiau nei trečdalis respondentų (37 %). Labai intensyvi fizinė veikla - tai veikla, kuriai atlikti reikia didelių fizinių pastangų, ir dėl kurios ženkliai padažnėja kvėpavimas. Labai intensyvia fizine veikla 3 dienas per savaitę užsiima arti trečdalis paauglių (28 %). 18 % moksleivių labai intensyvia fizine veikla užsiima 2 dienas per savaitę, 17 % - 4 dienas per savaitę. 16 % - 5 dienas per savaitę, 13 % - 1 dieną. 4 % moksleivių per pastarąsias 7 dienas labai intensyvia fizine veikla užsiima 6-7 dienas.

Arti pusės moksleivių (48 %) labai intensyviai fizinei veiklai skyrė 1 valandą per dieną, arti trečdalis moksleivių (29 %) labai intensyviai fizinei veiklai skyrė 3 valandas per dieną, 18 % - pusantros valandos per dieną, o 5 % moksleivių intensyviai fizinei veiklai skyrė 2 val. ir 30 minučių per dieną.

Vidutiniškai intensyvi fizinė veikla - tai veikla, kuriai atlikti reikia vidutinių fizinių pastangų, ir dėl kurios šiek tiek padažnėja kvėpavimas. Trečdalis respondentų (30 %) vidutiniškai

intensyviai fizinei veiklai skyrė 2 dienas per savaitę, ketvirtadalis moksleivių (24 %) – 3 dienas per savaitę, 14 % - 7 dienas per savaitę. 12 % moksleivių vidutinio intensyvumo veiklai skyrė 4 dienas per savaitę, 9 % - 5 dienas, 8 % - 1 dieną ir 3 % - 6 dienas per savaitę.

Arti pusės moksleivių (40 %) vidutiniško intensyvumo fizinei veiklai skiria 1 valandą per dieną, 38 % - 2 valandas per dieną, 13 % - 3 valandas per dieną, o 9 % paauglių vidutiniško intensyvumo fizine veikla užsiima 4 valandas per dieną.

Paklausus moksleivių „Kelias iš pastarųjų 7 dienų vaikščiojai ne mažiau kaip 10 min. be pertraukos?“ daugiau nei pusė respondentų (51 %) atsakė, kad vaikščioja 7 dienas per savaitę, 14 % paauglių vaikšto ilgiau nei 10 min. be pertraukos 5 dienas, 8 % - 6 dienas per savaitę. 3 dienas per savaitę vaikšto 6 % respondentų. Po 4 % paauglių vaikščioja 4 arba 2 dienas ir 2 % moksleivių – 1 dieną per savaitę.

Beveik kas ketvirtas respondentas (23 %) ilgesniam nei 10 min. be sustojimo vaikščiojimui skiria 4 val. per dieną, beveik kas penktas respondentas - 2 val. per dieną (19 %) arba 30 min. per dieną (18 %). 15 % respondentų ilgesniam nei 10 min. be sustojimo vaikščiojimui skiria 45 min. per dieną, 14 % - 1 valandą, o 11 % - 3 val. per dieną.

Vyresnio mokyklinio amžiaus vaikai nemažai laiko praleidžia sėdėdami. Trečdalis respondentų per paskutines darbo dienas sėdėjo vidutiniškai arba 8 val. per dieną (29 %), arba 5 val. per dieną (33 %), 15 % moksleivių - 3 val. per dieną, 13 % - 1 val. per dieną, o 10 % - per paskutines darbo dienas sėdėdami praleido 3 val. per dieną.

Fizinė veikla vyresnio mokyklinio amžiaus vaikams rekomenduojama ne rečiau kaip 3 kartus per savaitę, nes jos metu stiprinama raumenų jėga, kaulai tampa tvirtesni, atsparesni spaudimo ir gniuždymo jėgai.

Kasdien fizine veikla užsiima kiek daugiau merginų (15 %) nei vaikinių (11 %), tačiau 4-6 kartus per savaitę sportuodami praleidžia daugiau vaikinai (23 %) nei merginos (15 %). Trečdalis paauglių (30 %) sportuoja 2-3 kartus per savaitę. Rečiau nei kartą per savaitę sportuoja 11 % merginų ir 9 % vaikinai, kartą per mėnesį sportuota 15 % vaikinių ir 13 % merginų. Rečiau nei kartą per mėnesį fizine veikla užsiima 6 % vaikinių ir 5 % merginų. Niekada nesportuoja 10 % merginų ir 6 % vaikinių.

Moksleiviai per dieną turėtų užsiimti didelio ar vidutinio intensyvumo fizine veikla bent 60 min, siekiant sveikatos bei geros fizinės būklės, laikas turėtų būti ilgesnis nei valanda kasdien.

Beveik kas ketvirtas paauglys (23 %) sportui skiria 4-6 valandas per savaitę, kas penktas (21 %) - 2-3 valandas per savaitę. Kas penktas paauglys (19 %) fiziniam aktyvumui skiria 7 val. ir daugiau per savaitę arba skiria vos 1 val. per savaitę (19 %), nors tiek laiko fiziniam aktyvumui reikėtų skirti kasdien. Kas dešimtas moksleivis (11 %) nesportuoja visai, o 7 % teigia sportuojantys 30 min. per savaitę.

Beveik kas ketvirtas moksleivis (23 %) prie TV ekranų ar kompiuterio praleidžia apie 2 val. per dieną, kas penktas moksleivis (20 %) – apie 3 val. per dieną. Apie 4 val. per dieną prie TV ekranų ar kompiuterio praleidžia 15 % paauglių, kas dešimtas (10 %) - apie 1 val. arba pusę valandos per dieną. 4-5 % respondentų savaitės dienomis prie TV ekranų ar kompiuterio praleidžia 5 val., 6 val., 7 val. ir daugiau valandų. 6 % moksleivių teigia prie TV ekranų ar kompiuterio darbo dienomis nesėdintis visai.

Savaitgaliais moksleiviai daugiau laiko praleidžia prie kompiuterio ar TV ekranų. Apie 3-4 val. per dieną praleidžia 14 % ir 15 % moksleivių atitinkamai. Apie 2 val. per dieną savaitgaliais prie TV ar kompiuterio ekranų praleidžia 13 % respondentų, 12-13 % paauglių savaitgaliais prie TV ekranų ar kompiuterių praleidžia apie 5-6 valandas per dieną, 10 % respondentų – arba 1 val., arba 7 ir daugiau val. per dieną, 5 % respondentų – apie 0,5 val. per dieną. 6 % paauglių teigė visai nežiūrintis TV ir nepraleidžiantys laisvalaikio prie kompiuterio nei savaitės dienomis, nei savaitgaliais.

Energingi jaučiasi dauguma vaikinių (66 %) ir kas penkta mergina (22 %), pavargę – daugiau nei pusė vaikinių (52 %) ir mažiau nei pusė merginų (40 %). Dauguma respondentų jaučia miego trūkumą ir jų dienos efektyvumas priklauso nuo miego kokybės.

Atlikus tyrimą, nustatyta, kad respondentų saldumynų valgymo dažnis statistiškai reikšmingai ir patikimai koreliuoja su jų mankštinimusi ne pamokų metu (Spirmeno koreliacijos koeficientas R lygus 0,17, p reikšmė lygi 0,004).

Vyresnio mokyklinio amžiaus vaikai, kurie nėra vienos valandos per savaitę nepraleidžia užsiimdami fizine veikla, valgo daugiau saldumynų nei tie, kurie sportuoja. Respondentai, kurie mankština 7 val. ir daugiau per savaitę, saldumynais skanauja dažniausiai 1-2 kartus per savaitę, tie, kurie sportui ir mankštai per savaitę skiria 2-3 valandas, saldumynais nepiktinaudžia arba valgo juos 1-2 kartus per savaitę.

Atlikus tyrimą, nustatyta, kad respondentų „greito maisto“ valgymo dažnis statistiškai reikšmingai ir patikimai koreliuoja su jų mankštinimusi ne pamokų metu (Spirmeno koreliacijos koeficientas R lygus 0,152, p reikšmė lygi 0,011).

Paaugliai, kurie nėra valandos per dieną nepraleidžia sportuodamiesi ar mankštindamiesi (38 %), „greito maisto“ produktus valgo kelis kartus per dieną. Sportuojantys apie pusę valandos arba 1 val. per savaitę - net kelis kartus per dieną valgo „greito maisto“ produktus. Paaugliai, kurie sportuoja 2-4 kartus ar 7 ir daugiau kartų per savaitę, nėra karto arba tik 1-2 kartus per savaitę valgo „greito maisto“ produktus. Vyresnio amžiaus moksleiviai, kurie fizine veikla užsiima 2 val. ir daugiau val. per savaitę, mažiau renkasi „greito maisto“ produktus nei tie, kurie visai nesportuoja.

Respondentų valgymo režimas statistiškai reikšmingai ir patikimai koreliuoja su jų mankštinimusi ne pamokų metu (Spirmeno koreliacijos koeficientas R lygus 0,125, p reikšmė lygi 0,036).

Moksleiviai, kurie sportuoja 7 ir daugiau val. per savaitę, dažniau laikosi valgymo režimo (27 %) nei tie, kurie sportui skiria mažiau laiko arba visai nesportuoja. Respondentai, kurie sportuoja bent 1 val. ir daugiau per savaitę, teigia, kad stengiasi valgyti kiekvieną dieną tuo pačiu metu.

Išvados:

1. Atlikus literatūros šaltinių analizę, nustatyta, kad judėjimas ir tinkamas maitinimasis yra normalios visų organizmo sistemų veiklos pagrindas, stiprinantis sveikatą, gerinantis fizinį ir psichinį vystymąsi, didinantis išsvermę, darbingumą, atsparumą, saugantis nuo daugybės sutrikimų ir ligų atsiradimo. Paaugliams rekomenduojama valgyti ne rečiau nei 3 kartus, o geriausia 5-6 kartus per dieną, vakarieniauti likus ne mažiau dviem valandoms iki nakties miego. Taip pat rekomenduojama per dieną skirti bent 60 min. fizinei veiklai, nes nepakankamas fizinis aktyvumas neigiamai veikia augimą ir brendimą.

2. Įvertinus anketinės apklausos duomenis ir atlikus jų statistinę analizę, nustatyta, kad dauguma 16-19 metų moksleivių tinkamo maitinimosi taisyklių laikosi tik iš dalies. Nors dauguma paauglių pusryčiauja (56 % savaitės dienomis ir 86 % savaitgaliais) ir stengiasi valgyti kasdien tuo pačiu metu, bet duonos ir grūdinius produktus, vaisius bei uogas, daržoves, pieno produktus renkasi 3-5 dienas per savaitę (atitinkamai 41 %, 41 %, 34 %, 31 %), nors pagal maisto pasirinkimo piramidę šiuos produktus rekomenduojama vartoti kelis kartus per dieną.

3. Paaugliai yra pakankamai aktyvūs fiziškai, beveik kas trečias 16-19 metų vaikinai ir merginos laisvalaikį užsiima fizine veikla 2-3 kartus po 4-6 valandas per savaitę, to užtenka bendrai sveikatai palaikyti. Tačiau, jeigu moksleiviai nori tobulinti jėgas ar išsvermės rodiklius, treniruotis reikėtų 4-6 kartus per savaitę, o taip treniruojasi tik kas ketvirtas vaikinai (23 %) ir 15 % merginų, po 7 ir daugiau valandų per savaitę - 7 % moksleivių. Remiantis tyrimu, nustatyta, kad paaugliai, kurie daugiau laiko skiria fiziniam aktyvumui, mažiau renkasi „greito maisto“ produktus, saldumynus. Paaugliai, kurie sportuoja dažniau ir intensyviau, laikosi maitinimosi režimo.

LITERATŪRA

1. Astrauskienė A., Abaravičius A., Bartkevičiūtė R., Barzda A., Bulotaitė L., Klumbienė J. ir kt. Sveikos gyvensenos rekomendacijos: metodinės rekomendacijos. Mokomoji knyga. Vilnius; 2011
2. Vaisių vartojimo skatinimo mokyklose programos 2010-2013 mokslo metų strategija: patvirtinta Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro įsakymu Nr. 3D-89 2010 m. vasario 9 d. [žiūrėta 2017 m. gegužės 22 d.].
3. [Prieiga per internetą: http://www.mtp.lt/files/medicina_t_p_4_str02.pdf]
4. Albavičiūtė E., Petrauskienė A. Vaikų ir paauglių antsvoris bei nutukimas – dažniausiai epidemiologiniams tyrimams taikomi vertinimo standartai. Lietuvos bendrosios praktikos gydytojas 2013
5. Astrauskienė, A.Abaravičius, R.Bartkevičiūtė, A.Barzd ir kt. Sveikos gyvensenos rekomendacijos. Metodinės rekomendacijos. Mokomoji knyga. Vilnius. 2011.
6. Ašmenskas J., Baubinas A., Obelenis V., Šimkūnienė B. Aplinkos medicina. Vilnius. 1997
7. Blauzdys, V. Jasiūnas, M. 11 – 12 klasių miesto ir kaimo moksleivių požiūris į kūno kultūros pamokas. 2000.
8. Dobrovolskienė J. Dietinis gydymas bendrojoje praktikoje. Vilnius: UAB „Standartų spaustuvė“. 2013.
9. Grinienė, E. Kauno miesto moksleivių maitinimosi ypatumai. Visuomenės sveikata. 2005.
10. Grinienė, E., Vaitkevičius, J., V. (2009). Vaikų ir paauglių organizmo sistemogenezė. Šiauliai: Šiaurės Lietuva
11. Iannelli V. Milk – Milk Nutrition and recommendations for Kids. Child Nutrition Basics
12. Kuczmarki RJ, Orgen CL, Guo SS, Grummer-Strawn LM, Flegal KM, Mei Z, at el. 2000 CDC Growth Charts for the United States: methods and development. Vital Health Stat 11 2002:1-190.[Prieiga per internetą: https://www.cdc.gov/healthyweight/assessing/bmi/childrens_bmi/about_childrens_bmi.html]
13. Labanauskas L, Rokaitė R, Kučinskienė R. Sveiko vaiko maitinimas. Mokomoji knyga. Kaunas; 2008.
14. Labanauskas L., Rokaitė R., Bagdzevičius R... Vaikų dietologija Universiteto vadovėlis. Kaunas: AB „Aušra“. 2009.
15. Lazzeri G, Pammolli A, Azzolini E, Simi R, Meoni V, de Wet DR, Giacchi MV. Association between fruits and vegetables intake and frequency and snacks consumption: a crosssectional study. Nutrition journal 2013;.
16. Lažauskas, R. (2005). Mityba ir sveikata. Kaunas: KMU leidykla
17. Lažauskas, R. Mityba ir sveikata. Kaunas. 2005.
18. Lietuvos respublikos sveikatos apsaugos ministerija (2006). Sveikos mitybos ugdymas – ir mokyklų bendruomenės, ir visuomenės, ir sveikatos politikos uždavinys. (Pranešimas spaudai, 2006m. birželio 5d)
19. Lietuvos respublikos sveikatos apsaugos ministerija (2006). Sveikos mitybos ugdymas – ir mokyklų bendruomenės, ir visuomenės, ir sveikatos politikos uždavinys. (Pranešimas spaudai, 2006m. birželio 5d.).
20. Mickevičienė D., Motiejūnaitė K., Skurvydas A. Fizinis aktyvumas ir moksleivių sveikatos stiprinimas. Studijų knyga. Kaunas. 2006.
21. Myers, D., G. (2008). Socialinė psichologija. Kaunas: Poligrafija ir informatika
22. Nepilnamečių dietos ir jų poveikio ypatumai Ieva Viltrakytė, Sigita Lesinskienė. Pediatrija 2013.
23. Petkevičienė L. Dietetikos praktika. Vilnius: „Homo liber“. 2008. – 598 p. ISBN 978-

- 9955-716-52-5.
24. Petkevičienės J, Kriaučionienės V. Lietuvos gyventojų daržovių ir vaisių vartojimo įpročiai. Lietuvos sodininkystės ir daržininkystės instituto ir Lietuvos Žemės ūkio universiteto mokslo darbai. Sodininkystė ir daržininkystė. 2005; [žiūrėta 2017 m. gegužės 22 d.]. Prieiga per internetą: file:///C:/Users/User/Desktop/Downloads/6208279.pdf.]
 25. Petrauskienė A, Jurevičiūtė S. Kauno pradinė klasių moksleivių mitybos ypatumai. Lietuvos bendrosios praktikos gydytojas. 2007.
 26. Petronytė, G. Zaborskis, A. Paauglių laisvalaikio fizinio aktyvumo motyvai. Visuomenės sveikata. 2008.
 27. Prieiga per internetą: <https://www.e-tar.lt/portal/lt/legalAct/TAR.05CE1C5788B4>]
 28. Proškuvienė, R. Mityba. Judėjimas. Vilnius. 2006.
 29. Raaijmakers L, Nessems K, Kremers S, Assema P. Breakfast consumption among children and adolescents in the Netherlands. *European Journal of Public Health* 2009; 20(3): 318–324 [cited 2014 Apr 23]. Available from: . 64. Rampersaud GC. Benefits of Breakfast for Children.
 30. Skurvydas A ir kiti.. Fizinis aktyvumas ir sveikata. Kaunas. 2009
 31. Strukčinskienė B, Griškonis S, Raistenskis J. Lietuvos miestų vyresniųjų klasių mokinių mitybos ypatumai. Sveikatos mokslai. 2011
 32. Stukas R, Kalibatiene D, Vingras A, Dobrovolskij V, Savickaja K. Vilniaus miesto pradinė klasių mokinių gyvenama ir sveikata. *Medicinos teorija ir praktika* 2011. [žiūrėta 2017 m gegužės 22d]
 33. Tutkuvienė J. Tarptautinė mokslinė konferencija. Vaikų augimo standartai: nacionaliniai ar tarptautiniai, natūralūs” ar “dirbtiniai”. Vilnius; 2009.
 34. Vaisių vartojimo skatinimo mokyklose programos 2010-2013 mokslo metų strategija: patvirtinta Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro įsakymu Nr. 3D-89 2010 m. vasario 9 d. [žiūrėta 2017 m. gegužės 22 d.]. Prieiga per internetą: <https://www.e-tar.lt/portal/lt/legalAct/TAR.5B9A983ABC17/scJzLbbHIN>
 35. Vaitkevičius, J. V., Miliūnienė, L., Vaitkevičienė, A. Šiaulių apskrities moksleivių mitybos įpročiai ir savijauta. *Visuomenės sveikata*. 2008.
 36. Valius, L. Jaruševičius, L. “Paauglių sveikatos priežiūra šeimos gydytojo praktikoje”. Kaunas. 2008.
 37. Viltrakytė I., Lesinskienė S. Nepilnamečių dietos ir jų poveikio ypatumai. *Pediatrija*, 2013
 38. Vereecken, C., Ojala, K., Jordan, M. (2004). Eating habits. Currie, C. Ir kt. (Red.). *Young people’s health in context* (p. 110-113). Denmark: World health organization
 39. Volbekienė, V. Griciūtė, A. Gaižauskienė, A. Lietuvos didžiųjų miestų 5-11 klasių moksleivių su sveikata susijęs fizinis aktyvumas. 2007.
 40. Zaborskis A, Petronytė G, Buitvydaitė R, Lubienė J, ir kt. Lietuvos vyresniųjų klasių moksleivių mitybos įpročių netolygumai. *Visuomenės sveikata*. 2006.
 41. Vaisių vartojimo skatinimo mokyklose programos 2010-2013 mokslo metų strategija: patirtinta Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro įsakymu Nr. 3D-89 2010 m. vasario 9 d. [žiūrėta 2017 m. gegužės 22d.]. Prieiga per internetą: <https://www.e-tar.lt/portal/lt/legalAct/TAR.5B9A983ABC17/scJzLbbHIN>