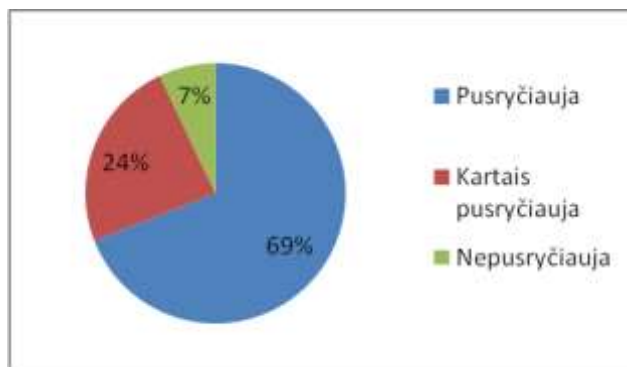


## 2009 m. Utenos rajono gyventojų (vaikų ir suaugusiųjų) gyvenamosios tyrimas

2009 m. spalio - lapkričio mėn. Utenos rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras atliko Utenos rajono gyventojų (suaugusiųjų ir vaikų) gyvenamosios tyrimą.

Apibendrinus mokyklinio amžiaus vaikų (iki 18 metų) gyvenamosios (mitybos ir fizinio aktyvumo) tyrimo duomenis, nustatyta, jog pusryčius reguliariai valgo 69 proc., kartais – 24 proc. vaikų (žr. 1 pav.). Pusryčių nevalgo tik 7 proc. moksleivių. Tyrimai rodo, jog vaikai, kurie nevalgo pusryčių, yra apatiškesni, dirglesni, mažiau orientuoti.

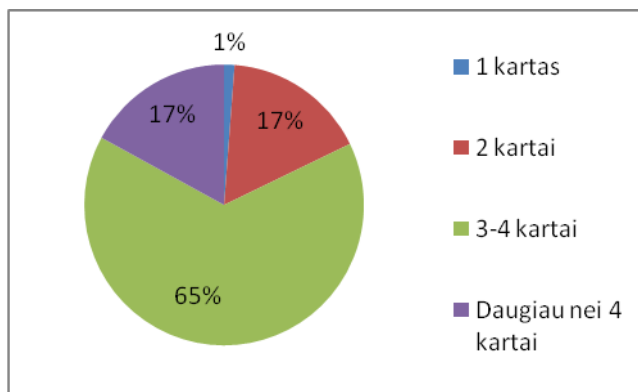


1 pav. Respondentų atsakymų pasiskirstymas į klausimą, ar pusryčiaujate

73 proc. vaikų ant duonos tēpa sviestą ar margariną, 20 proc. nieko netēpa, o 7 proc. sviestą ar margariną keičia kitais produktais (riešutų kremu, uogiene, paštetu, varške ar pan.).

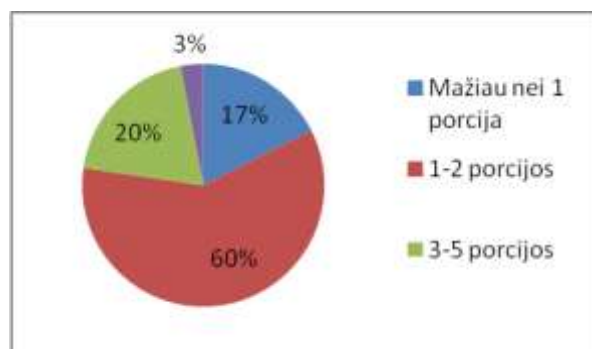
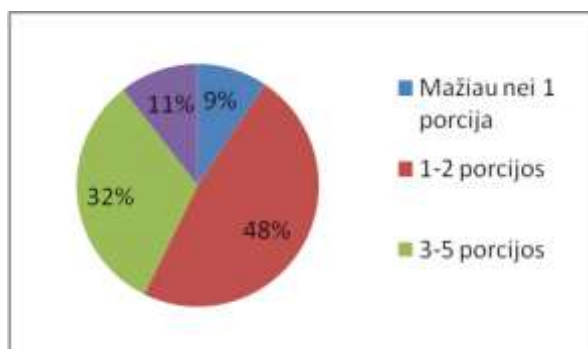
Tyrimais nustatyta, jog didėjančio vaikų atsvario priežastis yra užkandžiamai tarp pagrindinių valgymų. Dauguma Utenos rajono vaikų (71 proc.) tarp valgymų užkandžiauja. Užkandžiams dažniausiai vaikai renkasi vaisius, daržoves, salotas, ledus ir saldumynus.

Dauguma vaikų valgo 3-4 kartus per dieną (žr. 2 pav.).

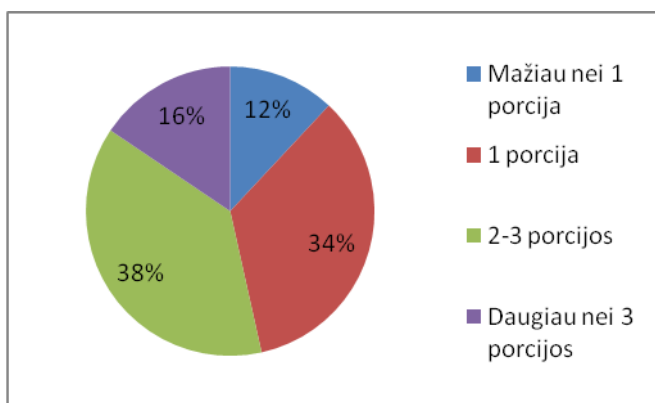


2 pav. Vaikų valgymo kartai per dieną

Dauguma vaikų vaisių ir daržovių valgo per mažai (žr. 3-4 pav.). Pieno produktus vaikai dažniausiai vartoja 1 kartą arba 2-3 kartus per dieną (žr. 5 pav.).



3 pav. Vaikų vaisių vartojimo įpročiai (per dieną) 4 pav. Vaikų daržovių vartojimo įpročiai (per dieną)

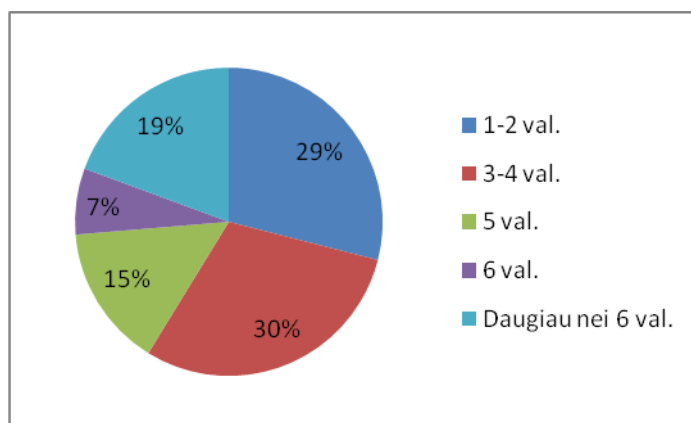


5 pav. Vaikų pieno produktų vartojimo įpročiai (per dieną)

Daugiau kaip pusė vaikų (60 proc.) po pamokų sportuoja. Labiausiai jiems patinka įvairūs žaidimai: kvadratas, badmintonas, rankinis, tinklinis, krepšinis, futbolas ir kt. Taip pat tiek mergaitės, tiek berniukai mielai važinėja dviračiais, riedučiais, plaukioja baseine ar ežere.

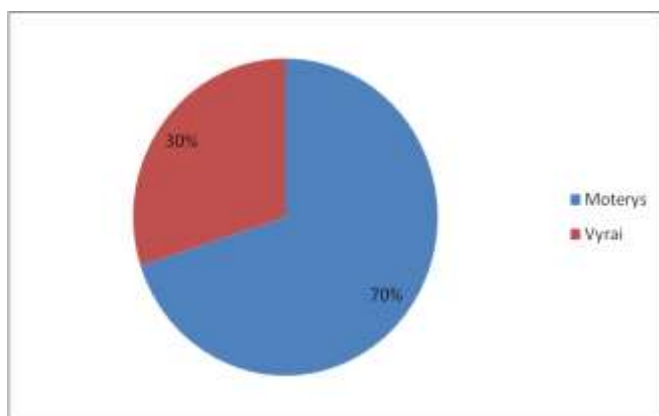
Remiantis Pasaulinės sveikatos organizacijos (PSO) kasdieninio fizinio aktyvumo rekomendacijomis, vaikai turėtų būti fiziškai aktyvūs bent vieną valandą per dieną ne mažiau kaip penkis kartus per savaitę (įskaitant kūno kultūros pamokas). Mokiniai dažniausiai turi 2-3 kūno kultūros pamokas per savaitę, todėl dar bent du ar tris kartus turi sportuoti papildomai, kad pasiektų PSO rekomenduojamą fizinio aktyvumo lygį. 5 ir daugiau valandų per savaitę yra aktyvūs 46 proc. berniukų ir 38 proc. mergaičių. 1-2 val. per savaitę fiziškai aktyvūs yra 29 proc. vaikų, 3-4 val. - 30 proc. (žr. 6 pav.).

Apibendrinus gautus rezultatus galima teigti, kad tik 41 proc. vaikų yra fiziškai aktyvūs ne mažiau kaip penkias valandas per savaitę.

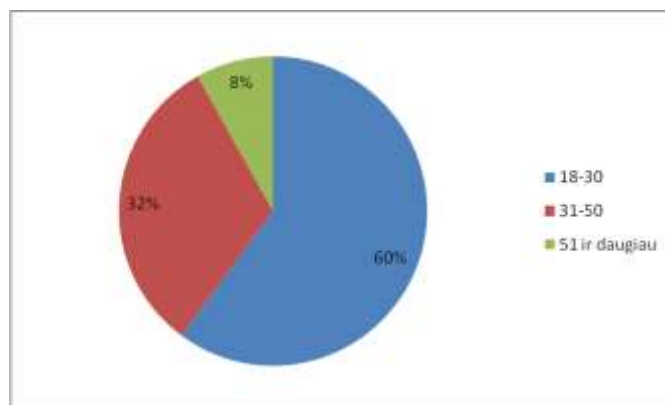


6 pav. Vaikų fizinis aktyvumas per savaitę

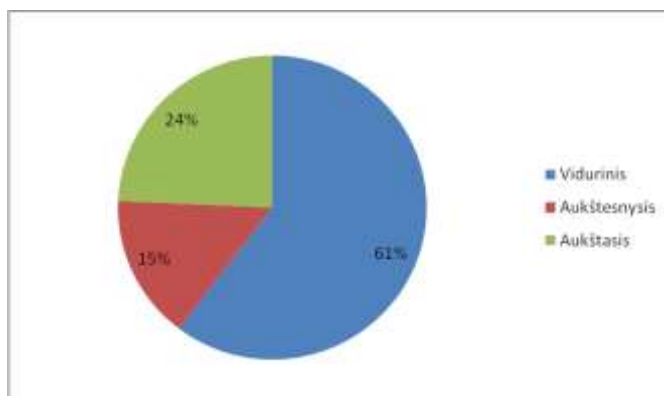
Suaugusių respondentų pasiskirstymas pagal lytį, amžių ir išsilavinimą pavaizduotas 7-9 pav.



7 pav. Respondentų pasiskirstymas pagal lytį

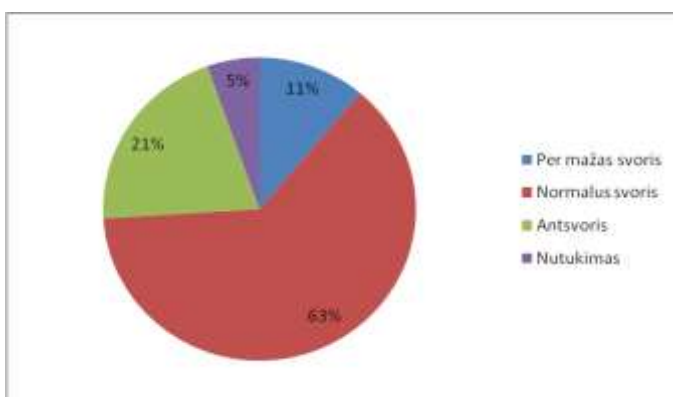


8 pav. Respondentų pasiskirstymas pagal amžių

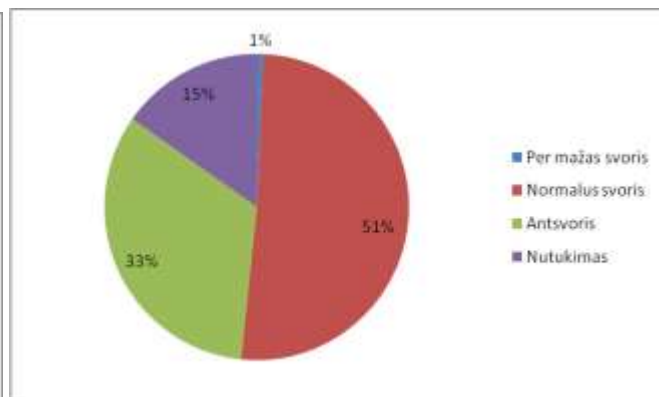


9 pav. Respondentų pasiskirstymas pagal išsilavinimą

Remiantis anketose pateiktais ūgio ir svorio duomenimis, buvo apskaičiuoti Utenos rajono gyventojų KMI (žr. 10-11 pav.)



10 pav. Moterų kūno masės indekso reikšmių pasiskirstymas



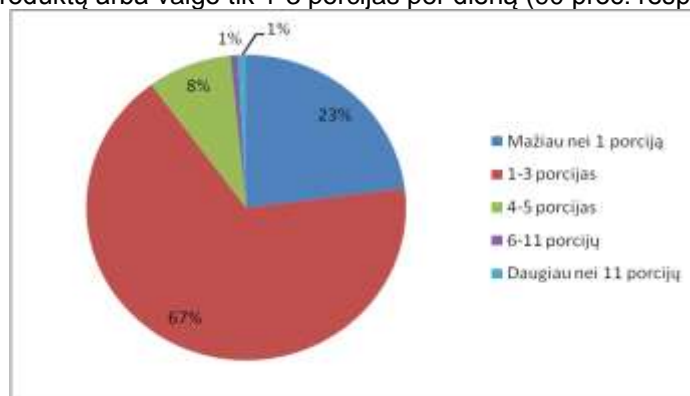
11 pav. Vyrų kūno masės indekso reikšmių pasiskirstymas

Pastebėta, jog antsvorio turi 21 proc. moterų bei 33 proc. vyrų. Tarp apklaustųjų nutukusių moterų Utenos rajone yra 5 proc., vyrų – 15 proc. Nutukusiems gyventojams rekomenduojama mažinti kūno masę: laikytis dietos, padidinti fizinį aktyvumą. Esant nutukimui, padidėja rizika susirgti įvairiomis ligomis: išemine širdies liga, ateroskleroze, arterine hipertenzija, diabetu, vėžiu.

Remiantis sveikos mitybos rekomendacijomis, gyventojams patariama pusryčiauti. Atlikto tyrimo duomenimis, Utenos rajone pusryčiauja 69 proc. moterų ir 72 proc. vyrų. Atsisakantys pusryčių (31 proc. moterų ir 28 proc. vyrų) rizikuoja nutukti.

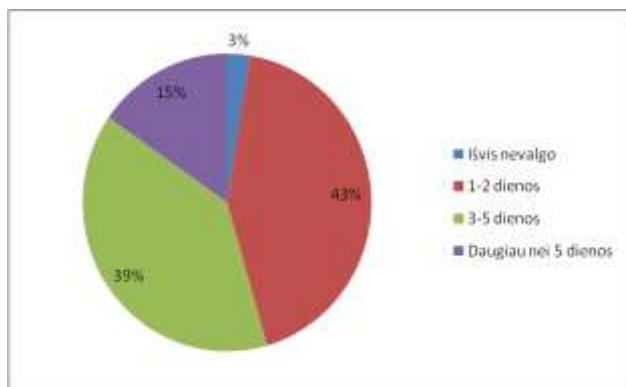
Maisto gaminimui Utenos rajono gyventojai mieliau renkasi augalinį aliejų (89 proc. moterų ir 74 proc. vyrų) nei taukus, sviestą ar margariną (8 proc. moterų ir 23 proc. vyrų). 3 proc. gyventojų maisto gaminimui renkasi tiek augalinį aliejų, tiek sviestą, taukus ar margariną. 67 proc. žmonių ant duonos tepa sviestą ar margariną, 30 proc. nieko netepa, 3 proc. gyventojų sviestą ar margariną keičia kitais produktais (tepamu sūreliu, majonezu, kakavos kremu ar pan.). Aliejų, sviestą, cukrų, saldumynus dauguma Utenos rajono gyventojų (62 proc.) vartoja dažnai, bet mažais kiekiais.

Duoną, grūdus, makaronus ir bulves Utenos rajono gyventojai valgo per mažai (žr. 12 pav.). Dauguma nevalgo šių produktų arba valgo tik 1-3 porcijas per dieną (90 proc. respondentų).

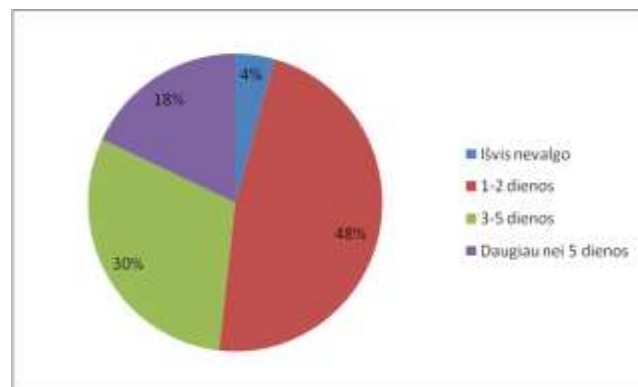


12 pav. Respondentų duonos, grūdų, makaronų ir bulvių vartojimo įpročiai per dieną

Utenos rajono gyventojai daržovių ir vaisių valgo taip pat per mažai. Dauguma valgo 1-2 porcijas daržovių (67 proc. moterų ir 62 proc. vyrų) ir 1 porciją vaisių per dieną (44 proc. moterų ir 38 proc. vyrų). Šviežias daržoves ir vaisius dauguma Utenos rajono gyventojų valgo 1-2 dienas per savaitę (žr. 13-14 pav.).

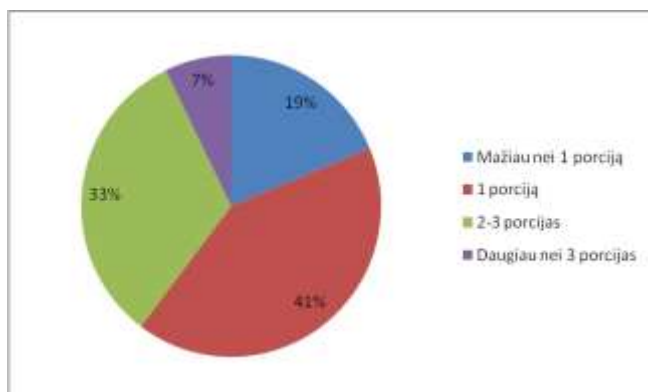


13 pav. Respondentų šviežių daržovių mitybos įpročiai (per savaitę)

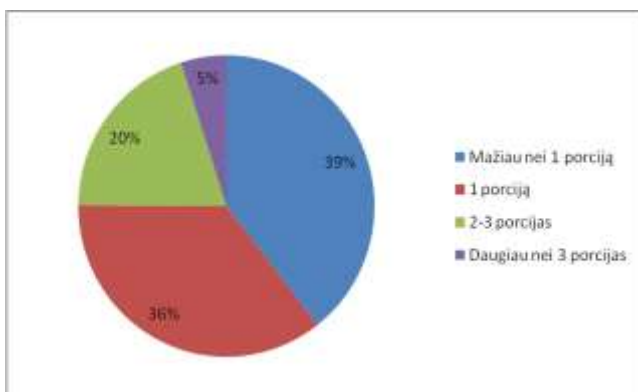


14 pav. Respondentų šviežių vaisių ir uogų mitybos įpročiai (per savaitę)

Mėsą, paukštieną, žuvį, kiaušinius ir ankštines daržoves gyventojai vartoja saikingai (žr. 15 pav.): dauguma 1 porciją per dieną arba išvis nei kartą. Pieno produktus kartą per dieną vartoja 36 proc. gyventojų, mažiau nei kartą - 39 proc. (žr. 16 pav.).



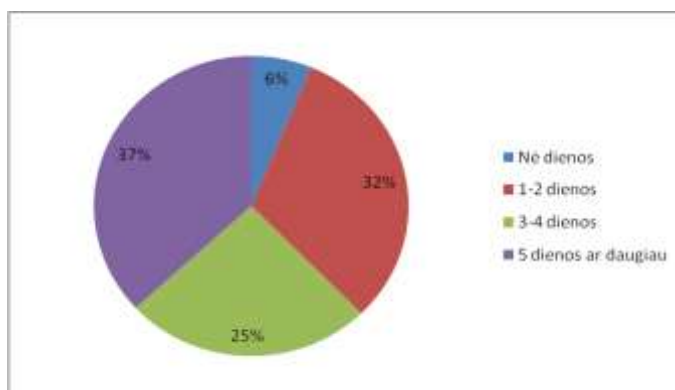
15 pav. Gyventojų mėsos, paukštienos, žuvies, ankštinių daržovių vartojimo įpročiai per dieną



16 pav. Gyventojų pieno produktų vartojimo įpročiai per dieną

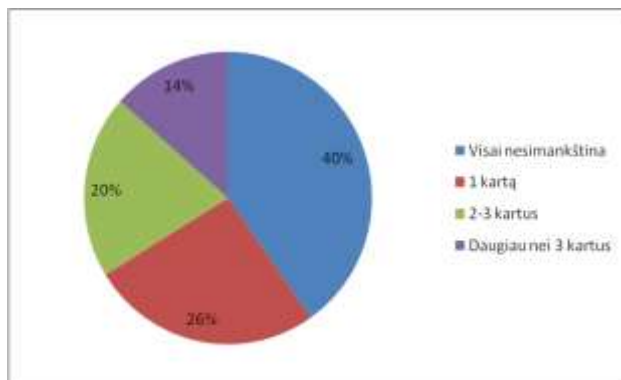
Kaip matyti iš atlikto tyrimo rezultatų, suaugusieji visų maisto produktų grupių (išskyrus riebalus ir saldumynus) vartoja per mažai.

**Fizinis aktyvumas** yra labai svarbus gerinant ir stiprinant žmogaus sveikatą bei mažinant riziką susirgti lėtinėmis neinfekcinėmis ligomis. Siekiama, kad fizinis aktyvumas apimtų keturis sektorius (laisvalaikį, profesinę veiklą, namų ruošą ir mobilumą). Remiantis PSO kasdieninio fizinio aktyvumo rekomendacijomis, suaugusieji turėtų būti bent 30 min. per dieną fiziškai aktyvūs (mažiausiai 5 dienas per savaitę). Utenos rajono suaugusiųjų fizinio aktyvumo įpročius atspindi 17 pav.



17 pav. Utenos rajono gyventojų fizinis aktyvumas per savaitę

Dauguma Utenos rajono gyventojų nesimankština. Mankština tik nedidelė dalis (žr. 18 pav.).



18 pav. Utenos rajono gyventojų mankštinimosi įpročiai

Apibendrintai galima pasakyti, kad tik truputį daugiau nei trečdalis Utenos rajono gyventojų fizinio aktyvumo lygis atitinka PSO rekomendacijas. Priimtinausias fizinės veiklos gyventojams yra važiavimas dviračiu, plaukiojimas baseine ar ežere, bėgiojimas, pasivaikščiojimas gamtoje, įvairūs žaidimai (futbolas, krepšinis, tinklinis ir kt.), darbas namuose, sode ir darže.

Duomenis analizavo ir apibendrino  
Utenos rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuro  
Visuomenės sveikatos stebėsenos specialistė  
Evelina Narkevičiūtė-Petravičienė, tel. (8 389) 51867.