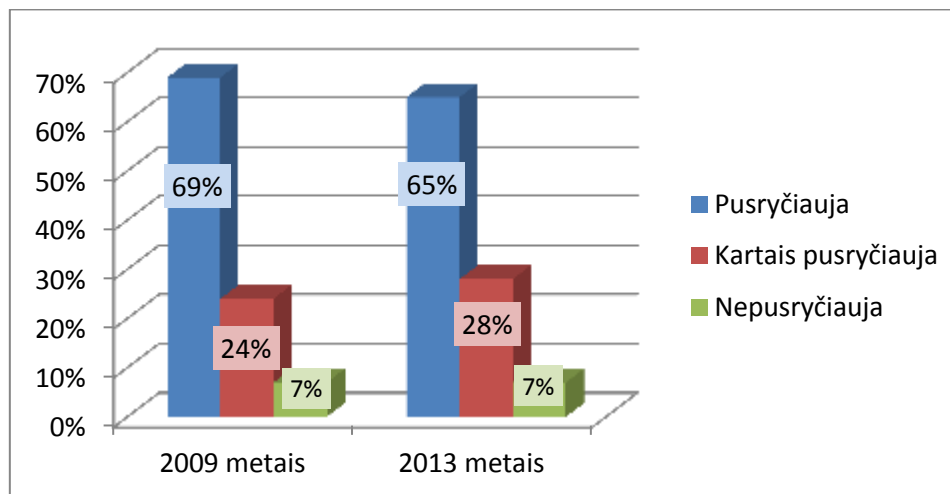


## 2013 M. UTENOS RAJONO MOKINIŲ GYVENSENOS TYRIMAS

Utenos rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras 2013 m. balandžio - gegužės mėn. anketavimo būdu atliko Utenos rajono mokyklinio amžiaus vaikų (11 - 18 m.) gyvensenos pakartotinį tyrimą. Tyrime dalyvavo 504 mokiniai (279 mergaitės ir 225 berniukai). Pirmasis tyrimas buvo atliktas 2009 m. spalio - lapkričio mėn., tyrime dalyvavo 502 mokiniai (308 mergaitės ir 194 berniukai).

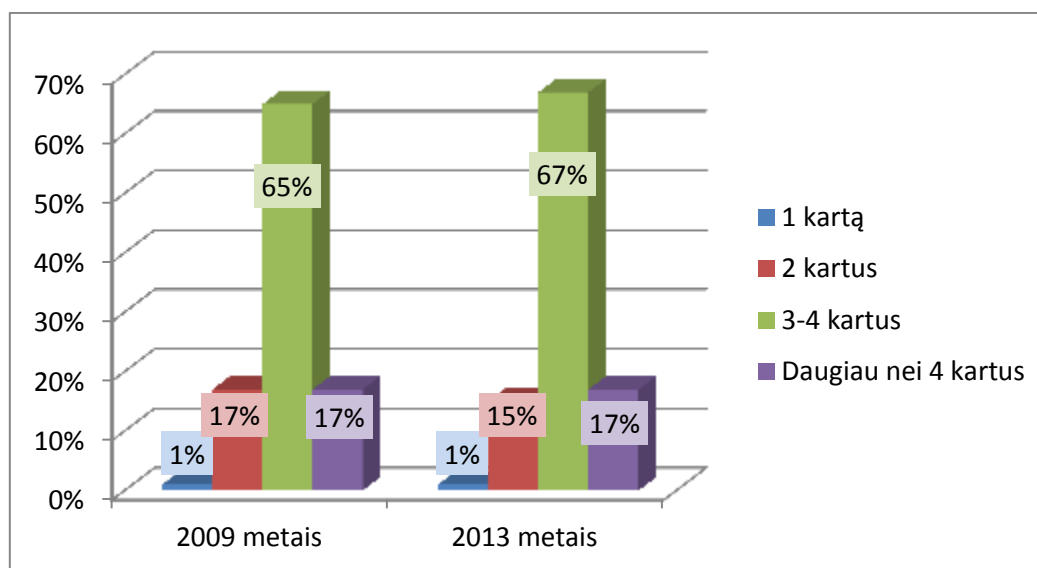
Remiantis tyrimo duomenimis, matyti, kad 2013 m. pusryčius reguliariai valgo 65 proc. (63,7 proc. mergaičių ir 66,1 proc. berniukų), kartais pusryčiauja 28 proc. (28,1 proc. mergaičių ir 29 proc. berniukų), nevalgo – 7 proc. (8,3 proc. mergaičių ir 4,9 proc. berniukų) mokinių (žr. 1 pav.).



1 pav. Respondentų atsakymų pasiskirstymas į klausimą, ar pusryčiaujate 2009 ir 2013 metais

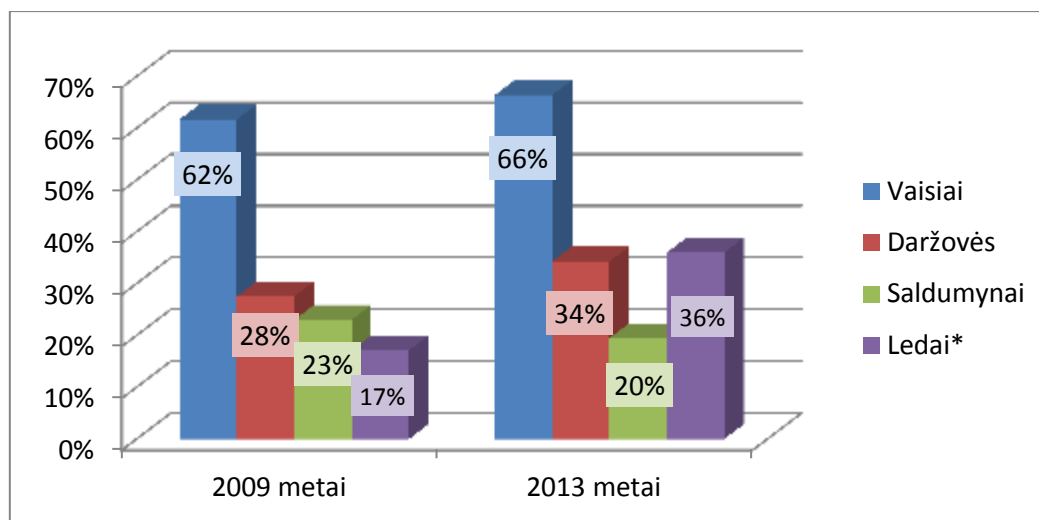
Tyrimo metu paaiškėjo, kad 76 proc. mokinių ant duonos tepa sviestą arba margariną (2009 m. – 73 proc.), 20 proc. nieko netepa (2009 m. – 20 proc.), o 4 proc. tepa varškės sūrelį, riešutų kremą, uogienę, majonezą ir pan. (2009 m. – 7 proc. tepa riešutų kremą, uogienę, paštetą, varškę ir pan.)

Didžioji dalis mokinių valgo 3-4 kartus per dieną: 2013 m. 67 proc. respondentų, 2009 m. – 65 proc. respondentų (žr. 2 pav.).



2 pav. Mokinių valgymo kartai per dieną 2009 ir 2013 metais

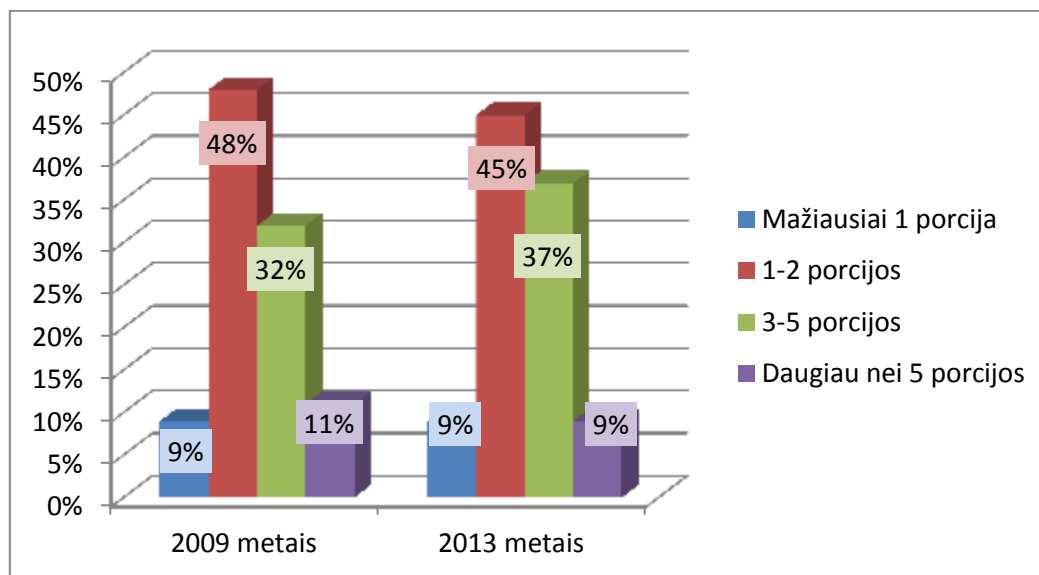
Dauguma mokinių (2013 m. -81,9 proc., 2009 m. – 71 proc.) užkandžiauja tarp valgymų. 2013 m. nežymiai padidėjo traškučių (2013 m. – 18 proc.; 2009 m. - 14,8 proc.), saldžių gazuotų gėrimų (2013 m. 8,8proc., 2009 m. - 5,5 proc.) vartojimas mokinių tarpe. Užkandžiams dažniausiai mokiniai renkasi vaisius, daržoves, saldumynus ir ledus (žr. 3 pav.).



**3 pav. Mokinių užkandžių pasirinkimas 2009 ir 2013 metais**

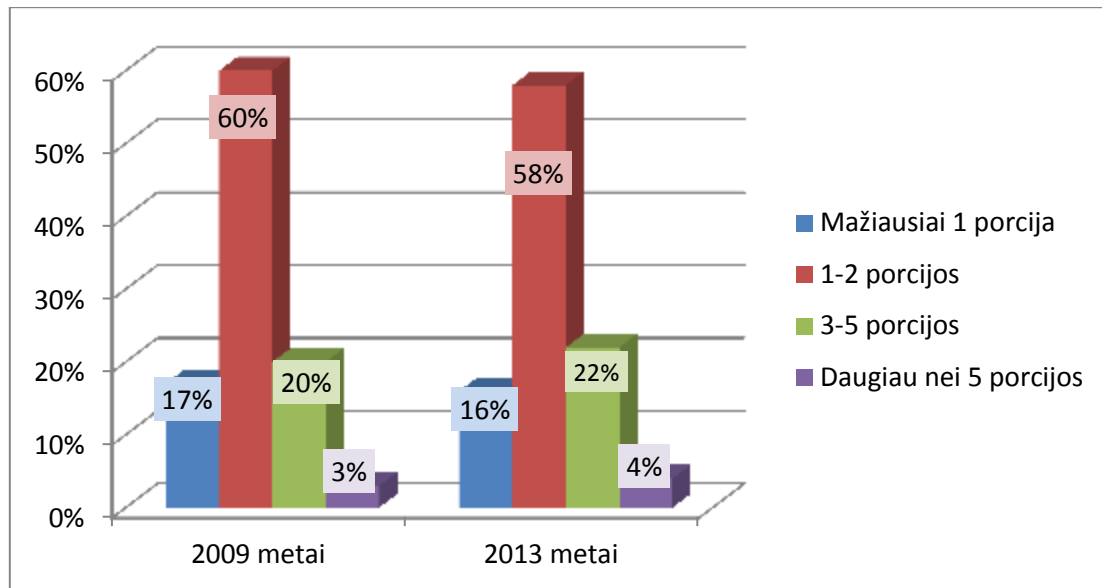
*\*Pastaba: Tikėtina, kad 2013 m. ledų vartojimas mokinių tarpe padidėjo, nes tyrimas buvo atliekamas pavasarį (2009 m. – rudenį).*

Tyrimo duomenimis 2013 m. 45 proc. mokinių vaisius dažniausiai valgo po 1-2 porcijas per dieną, 2009 m. 48 proc. visų apklaustųjų. Tačiau 2013 m. 5 proc. padaugėjo mokinių, vartojančių vaisius 3-5 porcijas per dieną (žr. 4 pav.).



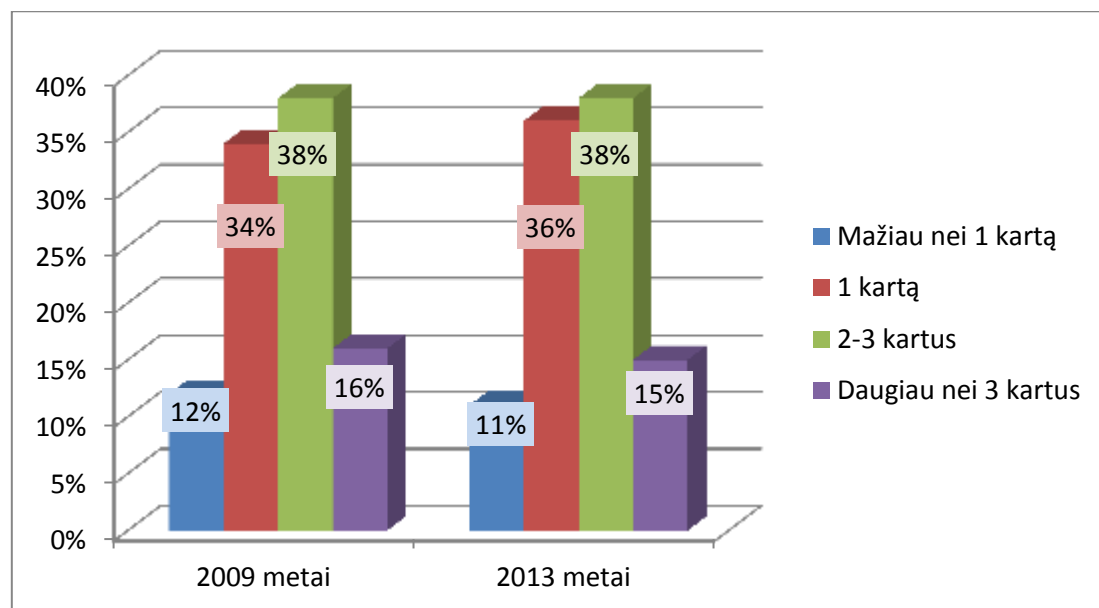
**4 pav. Mokinių vaisių vartojimas (per dieną) 2009 ir 2013 metais**

2013 m. 58 proc. mokinių daržoves dažniausiai vartoja 1-2 porcijas per dieną, 2009 m. 60 proc. respondentų. Tačiau 2013 m. 2 proc. padaugėjo mokinių skaičius, vartojančių daržoves 3-5 porcijas per dieną (žr. 5 pav.).



5 pav. Mokinių daržovių vartojimas (per dieną) 2009 ir 2013 metais

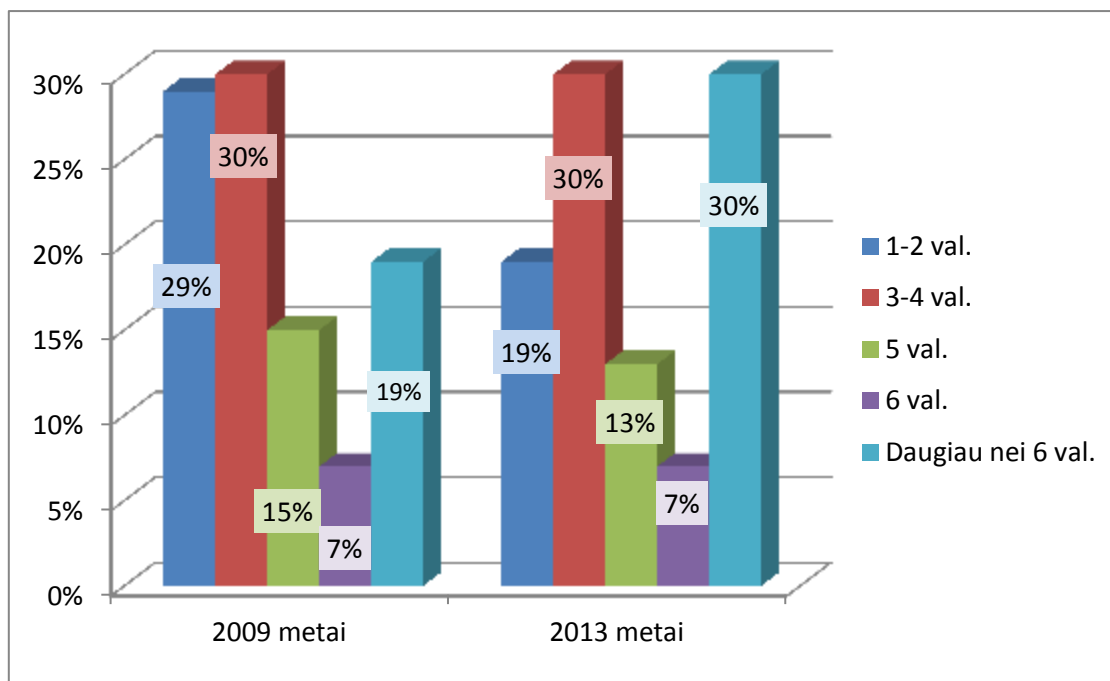
Mokiniai pieno produktus dažniausiai vartoja 2-3 kartus per dieną (žr. 6 pav.).



6 pav. Mokinių pieno produktų vartojimas (per dieną) 2009 ir 2013 metais

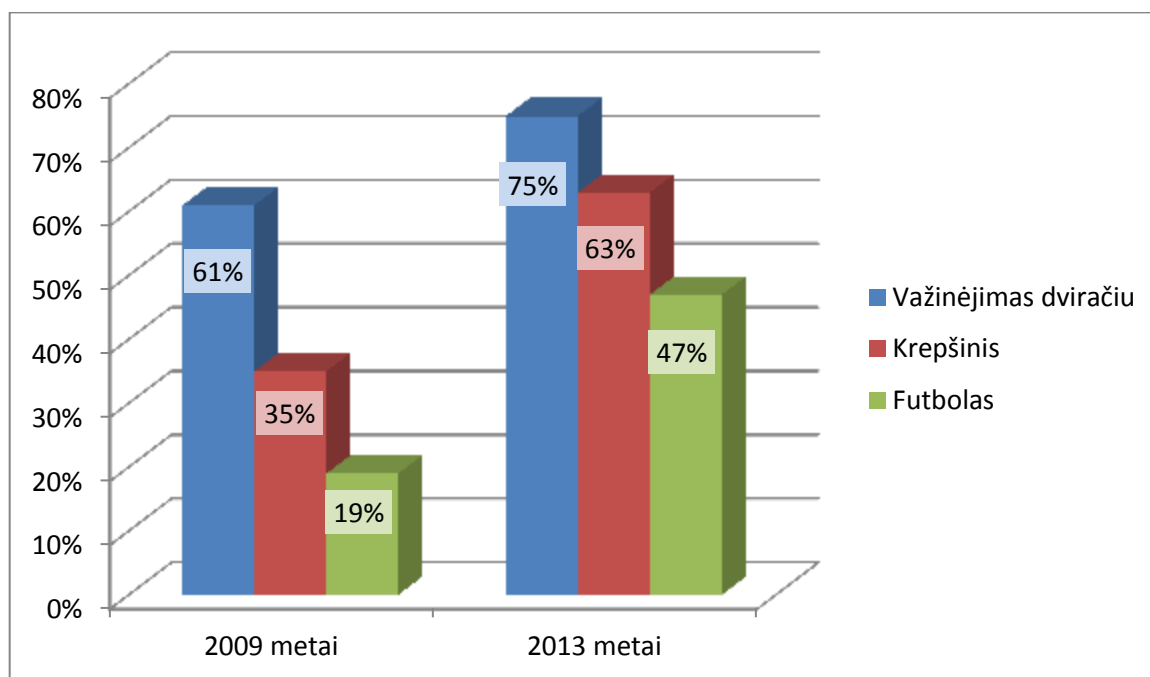
Tyrimo metu nustatyta, kad 2013 m. 78 proc. mokinių dalyvauja kūno kultūros pamokose 1-2 kartus per savaitę (2009 m. – 75 proc.). Ne kūno kultūros pamokų metu 2013 m. mankština 75 proc., 2009 m. – 60,4 proc. respondentų.

2013 m. 30 proc. mokinių yra fiziškai aktyvūs daugiau nei 6 valandas per savaitę, 2009 m. – 19 proc. mokinių (žr. 7 pav.).



7 pav. Vaikų fizinis aktyvumas per savaitę, valandų skaičius 2009 ir 2013 metais

Mokinių tarpe dažniausia fizinė veikla - važinėjimas dviračiu, krepšinis, futbolas (žr. 8 pav.).



8 pav. Mokinių tarpe dažniausia fizinė veikla 2009 ir 2013 metais

## IŠVADOS

1. Daugiau nei pusė mokinių (2013 m. - 65 proc., 2009 m. – 69 proc.) pusryčius valgo reguliariai. Didžioji dalis mokinių (2013 m. - 67 proc., 2009 m. -65 proc.) valgo 3-4 kartus per dieną. Vaisius ir daržoves vartoja 1-2 porcijas per dieną, pieno produktus - 2-3 porcijas per dieną. Lyginant tyrimų rezultatus, 2013 m. 10,9 proc. padaugėjo užkandžiaujančių mokinių skaičius. Užkandžiams dažniausiai renkasi vaisius, daržoves.
2. Tyrimo metu nustatyta, kad 2013 m. mokiniai yra fiziškai aktyvesni nei 2009 m. Didesnė dalis mokinių dalyvauja kūno kultūros pamokose 1-2 kartus per savaitę (2013 m. -78 proc., 2009 m.-75 proc.). 2013 m. ne kūno kultūros pamokų metu mankština 14,6 proc. mokinių daugiau nei 2009 m. Taip pat 2013 m. padaugėjo mokinių (11 proc.), kurie yra fiziškai aktyvūs daugiau nei 6 val. per savaitę (2013 m. – 30 proc., 2009 m. – 19 proc.). Labiausiai mokiniams patinka važinėti dviračiu, žaisti krepšinį, futbolą.

## REKOMENDACIJOS

- Vartoti daugiau patiekalų iš krakmolingų maisto produktų, įskaitant duoną, makaronus, ryžius, bulves.
- Valgyti daugiau vaisių ir daržovių, ne rečiau kaip 5 kartus per dieną.
- Saikingai vartoti maisto produktus, kuriuose gausu baltymų: mėsą, žuvį, kiaušinius, ankštinius augalus.
- Dažniau rinktis riebių rūšių žuvis.
- Saikingai vartoti pieną ir pieno produktus, rinktis mažesnio riebumo produktus.
- Sumažinti sočiųjų riebalų ir cukraus vartojimą.
- Stengtis vartoti mažiau druskos.
- Gerti daug vandens.
- Būtinai pusryčiauti.
- Stengtis būti fiziškai aktyviems ir išlaikyti tinkamą kūno svorį visą gyvenimą. Pagal PSO rekomendacijas, vaikai fiziškai aktyvūs turi būti ne mažiau 60 min. kiekvieną dieną.

Tyrimo duomenis analizavo ir apibendrinio  
Utenos rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuro  
Visuomenės sveikatos stebėsenos specialistė  
Jurgita Petraitė, tel. (8 389) 51867.

