

KAUNO MEDICINOS UNIVERSITETAS
VISUOMENĖS SVEIKATOS FAKULTETAS
Sveikatos vadybos katedra

RENATA BUITVYDAITĖ

**MOKSLEIVIŲ MAITINIMO PANEVĖŽIO MIESTO IR
RAJONO MOKYKLOSE ORGANIZAVIMO VERTINIMAS**

MAGISTRO DIPLOMINIS DARBAS
(Visuomenės sveikatos vadyba)

Mokslinio darbo vadovas:
Prof. A. Zaborskis

KAUNAS - 2007

TURINYS

1. **IVADAS**.....
2. **TIKSLAS IR UŽDAVINIAI**.....
3. **LITERATŪROS APŽVALGA**.....
 - 3.1 *Šiuolaikinis požiūris į vaikų sveiką mitybą*.....
 - 3.2 *Mokyklinio amžiaus vaikų mityba*
 - 3.3 *Mitybos reikšmė sveikatai*
 - 3.4 *Maitinimo organizavimas*
 - 3.5 *Maitinimo organizavimas mokyklose*
4. **TYRIMO OBJEKTAS IR METODAI**.....
5. **TYRIMO REZULTATAI**.....
6. **REZULTATŲ APTARIMAS**.....
7. **IŠVADOS**.....
8. **REKOMENDACIJOS**.....
9. **LITERATŪROS SĄRAŠAS**.....
10. **PRIEDAI**.....

1. ĮVADAS

Vaikystėje ir paauglystėje priimame svarbius sprendimus dėl gyvenimo būdo, kurie suaugus nulemia pavojus sveikatai, todėl svarbu formuoti sveikus vaikų įpročius. Mokykla yra pagrindinė sveikatingumo propagavimo vieta ir ji gali prisidėti prie vaikų sveikatos apsaugos, skatindama sveiką mitybą ir fizinį aktyvumą. Taip pat yra įrodymų, kad sveika mityba gerina gebėjimą susikaupti ir mokytis. Be to, mokyklose galima skatinti vaikus kasdien užsiimti fizine veikla (17).

Vaiko ir paauglio mityba priklauso nuo to, koks maistas ruošiamas šeimoje, kaip jis maitinasi. Tačiau augantis paauglys įgyja vis daugiau galimybių pats nusipirkti ar būti draugu pavaišintas įvairiu maistu: saldumynais, gaiviaisiais gėrimais, bulvių traškučiais, kava ir kt. (9).

Sparčiai kintanti maisto pramonė, gausėjanti maisto produktų pasiūla ir įtaigi reklama veikia gyventojų mitybos įpročius. Vykstantiems pokyčiams ypač imlūs jauni žmonės. Taupydami laiką ir nesuvokdami nesveikos mitybos pasekmių sveikatai, jie vis dažniau renkasi greitai pagaminamą maistą, daug riebalų turinčius užkandžius, geria dirbtiniais saldikliais saldintus gėrimus (21). Minėtosios aplinkybės sudaro sąlygas formuoti nesveikiems mitybos įpročiams, skatinantiems lėtinių neinfekcinių ligų epidemiją (22). Netinkami mitybos įpročiai sąlygoja spartų atsvario plitimą ne tik JAV, bet ir Europos šalyse, neaplenkiant ir Lietuvos (23,24).

Mokslinės literatūros apžvalga parodė, kad tyrimų, analizuojančių moksleivių mitybos įpročius lemiančius veiksnius, nėra gausu. Veiksnių įvardijimas padėtų efektyviau įgyvendinti moksleivių mitybos gerinimo programas, tiksliau įvertinti mitybos įpročių pokyčius pereinamuoju laikotarpiu (18).

Svarbu pažymėti, jog pastaruoju metu Lietuvoje ryškėja akivaizdūs prieštaravimai tarp radikalaus mokyklų valgyklų restruktūrizacijos ir moksleivių sveikos mitybos siekimo. Daugelyje šalies mokyklų moksleivių maitinimo organizavimas perduodamas privačioms tarnyboms, atsižvelgiančioms tik į komercinius kriterijus (18)

Lietuvos Respublikos vietos savivaldos įstatymu savivaldybėms nustatyta viena iš funkcijų – teikti maitinimo paslaugas bendrojo lavinimo mokyklose (19). Savivaldybė, teikdama šias paslaugas, turi vykdyti išsipareigojimus mokyklos bendruomenei ir vadovautis

jos interesais. Minėta valstybės institucija, būdama atsakinga už paslaugos teikimą, privalo būti suinteresuota, kad ši paslauga būtų teikiama kokybiškai (20).

Atsižvelgus į minėtas aplinkybes, buvo suplanuotas ilgalaikis Lietuvos moksleivių mitybos tyrimas. Šio tyrimo metu numatyta stebėti ir vertinti moksleivių mitybos įpročius bei maitinimo mokyklose organizavimo kokybę. Tuo tikslu 2004/2005 mokslo metais buvo atliktas pirmasis tyrimas, pateikęs pirminius moksleivių maitinimo duomenis (20).

2. TIKSLAS IR UŽDAVINIAI

Tikslas: Ištirti ir įvertinti moksleivių maitinimą Panevėžio miesto ir rajono mokyklose.

Uždaviniai:

1. Ištirti moksleivių mitybos įpročius atsižvelgiant į lytį, amžių, gyvenamąją vietą.
2. Nustatyti moksleivių maitinimosi mokyklose būdus.
3. Įvertinti moksleivių nuomonę apie mokyklų valgyklose teikiamo maisto asortimentą ir paslaugų kokybę.
4. Pateikti pasiūlymus moksleivių mitybai pagerinti.

3. LITERATŪROS APŽVALGA

3.1. Šiuolaikinis požiūris į vaikų sveiką mitybą.

Žemėje gyvena virš 5 mlrd. žmonių, kuriems išlikti reikalingas maistas. Todėl mitybos klausimas yra svarbus, o vaikų ir paauglių – ypač. 2002 m. duomenys rodo, kad moksleivių mityba nesubalansuota – 2 - 4 kartus per savaitę ir rečiau vaisius vartoja 65 proc., šviežias daržoves - 51 proc. Nemažai moksleivių per dažnai valgo saldumynus, geria saldžius gėrimus (kasdien saldinius valgo 19 proc.; pyragaičius, tortą – 6 proc.; geria kolą – 10 proc. moksleivių). Moksleivių žinios apie įvairių maisto produktų (riebalų, sviesto, aliejaus, cukraus ir kt.) mitybinę vertę nepakankamos; apie 12 proc. moksleivių kasdien nevalgo pusryčių, 23 proc. moksleivių visai nevalgo ir neužkandžiauja mokykloje (1). Šiuo amžiaus laikotarpiu išaugusi paauglio nepriklausomybė sąlygoja savarankišką maisto pasirinkimą už namų ribų. Ši pasirinkimą apsprendžia visa eilė faktorių. Tarp jų tokie kaip savotiškas paauglio savo kūno suvokimas, alkoholio, narkotikų vartojimas, rūkymas, sportas, oralinių kontraceptikų vartojimas, nėštumas. Todėl paauglio poreikiai mitybai turi savo ypatumų. Labai svarbi yra maisto produktų kokybė – juose turi būti pagrindinės maisto medžiagos: baltymai, riebalai ir angliavandeniai, nepakeičiami vitaminai ir mineralai bei kitos sudedamosios dalys. Todėl pagrindinės harmoningo vystymosi sąlygos yra - užtikrinti paaugliams subalansuotą pilnavertę mitybą, kuri visiškai patenkintų padidintus plastinius, energetinius ir kitus besivystančio organizmo poreikius, bei optimizuoti endoekologiją (virškinimo trakto mikrobinės biocenozės korekcija) (3).

Viena svarbiausių medžiagų vaiko organizmui – tai baltymas. Baltymus organizmas naudoja kurdamas ląsteles, audinius ir organus, fermentus ir daugumą hormonų, hemoglobina ir kitus svarbius junginius. Nuo jų priklauso imuniteto būklė ir medžiagų apykaitos intensyvumas. Pagrindiniai gyvulinių baltymų šaltiniai – pienas ir pieno produktai, mėsa, žuvis, kiaušiniai; augalinių baltymų – duona, kruopos, ankštiniai. Sukoreguoti racioną pagal baltymus sunku. Berniukai mėgsta baltyminius produktus, nes nori užsiauginti raumenų masę. Mergaitės, priešingai, atsisako gyvulinės kilmės produktų, norėdamos sumažinti kūno masę. Vartojant per mažai gyvulinės kilmės baltymų (fiziologinė norma 60 proc. bendro baltymų kiekio) pažeidžiama subalansuota mityba. Tai neigiamai atsiliepia ne tik baltymų apykaitai, medžiagų apykaitai (esant baltymų trūkumui neįsisavinami daugelis vitaminų ir mikroelementų), bet ir fiziniam vystymuisi. Baltymų trūkumas sąlygoja ir imuninės sistemos,

kuri šiame amžiaus tarpsnyje dar negalutinai susiformavusi, ląstelinės bei humoralinės grandžių pažeidimus. Pavyzdžiui, jodo pasisavinimui (nuo jo priklauso pirmiausia protiniai sugebėjimai, kalba, biologinė ir socialinė adaptacija visuomenėje) būtina, kad organizme būtų pakankamas kiekis baltymų, o taip pat geležies, cinko, magnio, vitaminų A ir E. Be šio kompleksio jodas nebus pasisavintas (16). Be baltymų normaliai gyvenimo kokybei užtikrinti paaugliui būtini vitaminai ir mikroelementai, jie dalyvauja visuose procesuose, nuo kurių priklauso organizmo, visų jo organų ir sistemų, vystymasis. Trūkstant bet kurio iš jų, organizme gyvybiškai svarbių fermentų susidaro nepakankamai, ko pasekoje pažeidžiama medžiagų apykaita. Tokiu būdu, vaikas bus sveikas tik subalansavus jo racioną kiekybiškai ir kokybiškai.

Pažeidžiant mitybą, sutrinka medžiagų apykaita, kuri apsprendžia fizinį, protinį, reprodukcinį išsivystymą. O jeigu įvertinsime netobulą virškinimo sistemos darbą vaikų ir paauglių amžiuje (pagrindinės skrandžio ląstelės subręsta tik apie 15-16 metus), tai pamatysime, kad dalinio maisto nepakankamumo vystymosi grėsmė, ir jos pasekoje, vystymosi disharmonija, pakankamai didelė. Tuo labiau, kad paauglio medžiagų apykaita lengvai pažeidžiama. Kompleksinis mineralų ir vitaminų trūkumas susijęs su tokiais funkciniais sutrikimais kaip agresyvus elgesys, neramumas, depresija, nuovargis, imunodepresija (2). Dažniausiai tai trūkumas baltymų, grupės B vitaminų (mėsa, paukštiena, žuvis, riešutai, pupelės, pienas, daržovės), vitamino C (citrusiniai, šviežios daržovės ir vaisiai, ypač juodieji serbentai, erškėtrožės, paprika), vitamino E (augaliniai aliejai, riešutai, kiaušiniai, riebi žuvis), vitamino D (pienas, riebi žuvis, kiaušiniai, sūris ir – saulė!), folinės rūgšties (lapinės daržovės, riešutai, kepenys), kalcio (pienas ir pieno produktai), magnio (daržovės, žirniai, pupelės, mėsa, žuvis), cinko (mėsa, kiaušiniai, jūros produktai), geležies (kepenys, mėsa, kiaušiniai, džiovinti vaisiai, žalios daržovės), seleno (žuvis, jūros produktai) ir t.t. Antropometrinių indeksų skaičiavimai vaikų populiacijoje parodė du dažnus kūno masės trūkumo pikus. Pirmas stebimas 3-6 metais, antrasis – 12-14 amžiaus metais, t.y. paauglių lytinio brendimo metu (4). Mityba ne tik apsprendžia paties paauglio gyvenimo kokybę, bet ir organizmo pasiruošimą vaisingumo funkcijai – galimybei turėti pilnaverčius sveikus palikuonis. Nepakankamos mitybos pasekmės labai rimtos. Pavyzdžiui, kalbant apie berniukus, cinko trūkumas veda į spermatogenezės sutrikimą (16), todėl berniukams ypatingai rekomenduojama vartoti riešutus, saulėgražas, džiovintus vaisius. Nuolat vartojant alkoholį netenkama cinko, ko paseka - veido inkštiriniai bėrimai, sumažinta lytinių hormonų gamyba. Gana rimtai berniuko mitybos nepakankamumas atsiliepia jo palikuonims: nuo lytinio

vystymosi sutrikimų iki sumažinto libido. Trūkstant baltymų ir kalorijų mergaičių racione, didėja priešlaikinių gimdymų rizika, naujagimiai gali turėti įgimtų anomalijų ir būti mažo svorio, motinos pieno kokybė blogėja ir trumpėja laktacijos periodas. Egzistuoja ryšys tarp paauglio mitybos ir psichinės būsenos. Tėvai turėtų sekti kaip maitinasi jų vaikas. Kažkokias tai psichologines problemas ar stresines situacijas jis gali „užvalgyti“, o kas paprastai būna po ranka – sausainiai, saldainiai, kramtomoji guma, traškučiai. Svarbu laiku pamatyti ir suprasti dėl ko atsirado nekontroliuojamas valgymas, o nustačius priežastį, spręsti situaciją, išvengiant nepageidaujamų virškinimo sutrikimų (5).

Mityba – tai strateginis faktorius, kadangi esant neadekvačiai mitybai pirmiausia nukenčia psichika ir intelektas. Nepilnavertė vaikų mityba (o tuo labiau badavimas!) neleistina, kadangi tai tiesiogiai įtakoja sugebėjimą mokytis, fizinę vystymąsi, o, svarbiausia, reprodukcinę sveikatą (10).

Sveikos mitybos piramidė. Sveikos mitybos piramidė padės Jums pasirinkti maisto produktus, kad jūsų mityba būtų sveika. Ji iliustruoja mitybos įvairovės taisyklę ir parodo, koks turėtų būti maisto produktų grupių santykis paros maisto davinyje. Daugiausiai reikėtų valgyti tų maisto produktų, kurie pavaizduoti piramidės pagrinde. Iš grūdinių produktų, bulvių, daržovių ir vaisių turėtų susidaryti daugiau nei pusė visos per parą gaunamos energijos. Piramidės vidurinėje dalyje pavaizduoti mėsos ir pieno produktai vartotini saikingai. Iš jų organizmas gauna reikiamų medžiagų (baltymų, kalcio, geležies, vitaminų ir kt.), bet juose yra riebalų, ypač sočiųjų riebalų rūgščių, kurios kenkia sveikatai. Mažiausiai reikėtų vartoti riebalų ir saldumynų, nupieštų piramidės viršūnėje. Iš šių produktų gaunama daug energijos, o būtinų maisto medžiagų juose beveik nėra.



Kuo žmogus yra fiziškai aktyvesnis darbe ar laisvalaikio metu, tuo daugiau maisto produktų porcijų jis gali suvalgyti, kad patenkintų energijos poreikius. Nedaug judantiems žmonėms pakanka mažesnio porcijų skaičiaus (8).

3.2 Mokyklinio amžiaus vaikų mityba

Šiuo laikotarpiu vaikai labai greitai auga, didėja kaulų tankis, raumenų masė, vyksta lytinis brendimas. Paauglių dienos energijos normos pačios didžiausios, lyginant su kitomis amžiaus grupėmis. Daug laiko vaikai praleidžia mokykloje. Svarbu, ar moksleiviams yra sudarytos sąlygos pavalgyti ir koks maistas siūlomas. Vaikai nori būti savarankiški ir patys sprendžia, kokį maistą jiems pasirinkti, tačiau ne visada jų pasirinkimas būna teisingas. Moksleivių mitybos problemos: nevalgo pusryčių, užkandžiauja saldžiai ir riebiai – valgomi bulvių traškučiai, bandelės, šokoladas, saldainiai, ledai, geria daug saldžių gėrimų, mėgsta greitai pagaminamą maistą: dešreles, žuvies pirštelius, picą ir kt., vartoja mažai daržovių, bando įvairias dietas, ypač merginos. Dėl nesveikos mitybos moksleiviams gali trūkti įvairių maisto medžiagų. Trūkstant jodo gali sutrikti skydliaukės funkcija, sumažėti darbingumas, mokymosi galimybės. Fluoro trūkumas sudaro sąlygas danties ėduoniui vystytis. Dažnas saldumynų vartojimas taip pat kenkia dantis. Trūkstant geležies, vystosi anemija, kuriai

būdinga silpnumas, fizinio ir protinio pajėgumo sumažėjimas, atsparumo infekcijoms sumažėjimas. Dėl kalcio trūkumo sutrinka kaulų vystymasis, būna mažas jų tankis, todėl padidėja rizika senatvėje susirgti osteoporoze. Per didelė maisto energetinė vertė skatina nutukimo vystymąsi. Nutukimas yra širdies ir kraujagyslių ligų, vėžio, cukrinio diabeto ir kitų ligų rizikos veiksnys (10). Jei su maistu gaunama per mažai energijos, sutrinka vaiko augimas ir vystymasis, būna per mažas jo svoris. Moksleiviams, dažniau merginoms, nustatomi ir psichiniai mitybos sutrikimai – anoreksija ir bulimija. Anoreksija - valgymo sutrikimas, dažniau pasitaikantis mergaitėms ar moterims nei vyrams. Jos pradeda taip smarkiai riboti suvalgomo maisto kiekį (arba visiškai atsisako), kad kūno svoris nukrenta 15 ir daugiau procentų. Moterims nutrūksta menstruacijų ciklai (o mergaitėms neprasideda kada turėtų). Jos labai mažai valgo (arba iš viso nustoja valgyti) įtikėjusios, jog yra pernelyg storos (11).

Kenčiantys nuo anoreksijos, paprastai perdėtai rūpinasi valgomo maisto kokybe, atidžiai kontroliuoja kaloringumą, susidaro savas taisykles - ką valgyti ir ko jokių būdu ne. Susigalvoja ypatingus būdus kaip valgyti ir gyventi. Jie gali visiškai atsisakyti maisto, kuriame yra riebalų, sąmoningai vengti storinančio maisto arba reikalauti, kad maistas būtų paruoštas ir pateiktas tik jų sugalvotu būdu. Užsiima pernelyg aktyvia fizine veikla.

Tipiškiausia ligos pradžia sietina su 12- 14 m. amžiumi. Nustatyta, kad besilaikančios dietos paauglės valgymo sutrikimais susergera 8 kartus dažniau, nei jų bendraamžės. Tačiau anoreksija nebutinai susijusi su paauglystėje vykstančiais pokyčiais. Kasmet vis didėja vaikų su valgymo sutrikimais skaičius, bet sergančiųjų vaikų tarpe mažesnių nei 7 m. pasitaiko retai. Pasaulyje didžiausiomis rizikos grupėmis laikoma - 14- 20 m. merginos bei moterys.

Berniukai dažniau serga anoreksija nei paaugliai vaikinai arba vyrai. Anoreksijai įtakos gali turėti įvairūs faktoriai: įstojus į aukštąją mokyklą, palikus tėvų namus, išsiskyrus su vaikinų, patyrus netektį, tokia kaip tėvų skyrybos, artimųjų mirtis, nuolat girdint pastabas dėl jos/jo anstvorio arba figūros, pradėjus laikytis dietos kad numesti antsvorį. Nervinė bulimija – tai valgymo sutrikimas, pasireiškiantis pakartotiniais persivalgymo priepuoliais ir po jų sekančiu kompensaciniu elgesiu (dirbtinai sukeltas vėmimas, vidurius laisvinamųjų vaistų, arbatų, diuretikų vartojimas, badavimas, dieta, intensyvus sportavimas). Ryšku išskirtinis susirūpinimas dėl kūno svorio. Bulimija paprastai prasideda paauglystėje (14 – 25 m.), tačiau amžiaus vidurkis yra aukštesnis nei sergančiųjų anoreksija. Paprastai bulimija tęsiasi ilgiau nei anoreksija. Mados pasaulis sukūrė ypatingai liesos merginos grožio idealą. Merginos, siekdamos tokio idealo, pradeda laikytis dietos. Jos bijo valgyti, kad nepriaugtų

svorio, todėl jų mityba tampa nepilnaverte. Galų gale visai atsisakoma maisto. Badavimo (anoreksijos) periodai kaitaliojasi su labai gausaus valgymo (bulimijos) periodais. Persivalgius bandoma išvemtį maistą. Dėl energijos ir maisto medžiagų trūkumo sutrinka organizmo funkcijos. Sprendžiant šiuos mitybos sutrikimus būtina psichologo ir psichiatro pagalba. Nervinė bulimija gali turėti rimtas pasekmes sveikatai. Nuolatiniai persivalgymo ir vėmimo ciklai neigiamai veikia visą virškinimo sistemą, sąlygoja elektrolitų ir cheminių medžiagų disbalansą, neigiamai veikia širdies bei daugumos kitų organų funkcijas (11).

3.3 Mitybos reikšmė sveikatai

Sveikata – vienas svarbiausių žmogaus laimės komponentų, viena didžiausių vertybių. Žmonės dažnai susimąsto ir pradeda vertinti tik tai, ko neteko. Taip yra ir su sveikata. Kiekvienas turi teisę būti sveikas ir mokėti sveikatą išlaikyti kuo ilgiau. Mokant sveikai gyventi, didelę reikšmę turi teisinga sveikatos, kaip vertybės, samprata. Sveikata – sudėtinga sąvoka. Daugelis žmonių skirtingai supranta šį terminą, todėl požiūris į sveikatą gali būti įvairus ir nuolat keistis. Pasaulinė sveikatos organizacija yra priėmusi tokį sveikatos apibrėžimą: „Sveikata yra visiškos fizinės, dvasinės ir socialinės gerovės būseną, o ne vien ligos ar negalios nebuvimas“. Sveikata yra tai, kaip atskiras individas ar jų grupė sugeba įgyvendinti savo tikslus bei patenkinti poreikius ir kaip geba keisti ir valdyti aplinką. Todėl sveikata yra kasdienio gyvenimo šaltinis, o ne gyvenimo tikslas; ji apima ir socialinius, ir asmeninius išteklius, ir fizinės galimybes. Šiuo apibrėžimu sveikata apibūdinama kaip visapusiškas reiškinys ir teigiama, kad nesant tam tikrų sąlygų žmonės negali būti sveiki. Gera sveikata leidžia žmonėms gyventi visavertį gyvenimą, kuris reiškia daug daugiau nei biologinis kelias nuo gyvybės pradžios iki mirties (7).

Vaiko sveikata formuojama dar jam negimus ir priklauso nuo tėvų sveikatos, apvaisinimo, motinos gyvensenos, aplinkos. Labai didelę įtaką žmogaus gyvenimo būdui daro ankstyvosios ir pirmosios vaikystės laikotarpis. Vaikas pradeda pažinti pasaulį, kaupia socialinę patirtį, įgyja žinių bendraudamas su tėvais, artimaisiais, mėgdžiodamas jų elgesį, atkartodamas jį savo žaidimuose. Ikimokykliniame amžiuje vaikas pradeda pažinti save, savo galimybes, suvokia patarimus, reikalavimus, pamažu perima ir suaugusiųjų elgseną. Pradėjus lankyti mokyklą, vaiko gyvenimas iš pagrindų pasikeičia – paprastai kiekvienas vaikas protinio darbo metu jaučia psichinę įtampą, sumažėja jo fizinis aktyvumas, pasikeičia dienotvarkė. Šalia tėvų šiuo gyvenimo laikotarpiu didelę įtaką vaiko gyvensenai, jo fizinių ir

protinių galių lavinimui, sveikatai turi mokytojai. Vaikystėje susiformavęs gyvenimo būdas daro didelį poveikį tolesniam žmogaus gyvenimui (7).

Daugelyje pasaulio šalių sukurtos ir vykdomos sveikatos ugdymo programos, kuriose daug dėmesio skiriama vaikų sveikatingumo kompetencijų ugdymui mokykloje. Vienose šalyse šios programos yra visiškai integruotos į švietimo sistemą, kitose – sveikatos ugdymo kursas dėstomas kaip atskiras dalykas. Pavyzdžiui, Škotijoje skaitomas atskiras 40 val. sveikatos kursas, Danijoje ir Olandijoje yra privalomi sveikatos ugdymo kursai – sveikatos pagrindų, lytinio ugdymo. Ilgą laiką pas mus sveikatai ir sveikatos ugdymui buvo skiriama per mažai dėmesio. Pastaraisiais metais sveikatos apsaugos prioritetai pakito – skatinama daugiau dėmesio skirti ne ligoms gydyti, o sveikatai išsaugoti. Tai naudingiau ir žmogui, ir visuomenei. Žinoma, kad dažniausiai pasitaikančios suaugusiųjų ir vaikų ligos yra glaudžiai susijusios su žmogaus gyvenimo būdu, todėl į pirmą vietą iškeliamas sveikos gyvensenos ugdymas. Ypač svarbi sveika gyvensena vaikystėje ir paauglystėje, nes tuo metu sparčiai auga ir vystosi organizmas, jį gali pažeisti įvairūs nepalankūs veiksniai; be to, vaikystėje susiformavę įgūdžiai išlieka ir suaugus. Lietuvos mokyklose sveikata ugdoma vadovaujantis Universaliaja (integracine) sveikatos ugdymo programa, pagal kurią kiekvieno dalyko mokytojas savo pamokose ir kitoje veikloje turėtų padėti suformuoti sveikos gyvensenos nuostatas ir elgesį, įgalinantį gyventi sveikai. Be to, yra vykdomos ir valstybinės (tikslinės) sveikatos programos, kuriomis siekiama stiprinti vaikų ir paauglių sveikatą (tai Vaikų dantų edukacijos profilaktikos programa, Tabako kontrolės programa, Sutrikusio vystymosi vaikų sveikatos programa ir kt.). Šios programos gali būti sėkmingai įvykdytos tik bendradarbiaujant įvairioms žinyboms. Bene didžiausias vaidmuo įgyvendinant šias programas skiriamas švietimo ir sveikatos ugdymo įstaigoms. Įvairiose šalyse atlikti tyrimai parodė, kad dėl mokyklose vykdomų atskirų profilaktinių programų (monoprogramų) poveikio pagerėja vaikų dantų būklė, mitybos įpročiai, sumažėja rūkymo išplitimas ir pan. (30,33), tačiau dažniausiai šios programos padeda spręsti tik dalį problemų. Efektyvesnės ir santykinai pigesnės yra kompleksinės programos, apimančios daugelį sveikos gyvensenos aspektų (32). Pavyzdžiui, pastaraisiais dešimtmečiais Europoje pradėtas kurti sveikatą stiprinančių mokyklų tinklas. Pagrindinis tokių mokyklų tikslas – bendromis mokytojų, medikų, moksleivių, šeimos ir visuomenės pastangomis sukurti sveikatos stiprinimo ir ugdymo sistemą, integruojant šią veiklą į visą mokyklos gyvenimą, sukuriant tam reikalingą aplinką. Lietuva į Europos sveikatą stiprinančių mokyklų tinklą įsitraukė 1993 metais. 1997 m. Higienos instituto atlikti tyrimai parodė, kad šiame projekte dalyvaujančių mokyklų

moksleiviai ir mokytojai yra labiau informuoti sveikatos ir sveikos gyvensenos klausimais, svarbesnis yra mokytojo ir mokykloje dirbančio mediko vaidmuo ugdant sveikatą, sveikesnė moksleivių gyvensena, glaudesnis mokinių, mokytojų, medicinos darbuotojų ir tėvų ryšys (7).

Daugėja vaikų, kurių fizinio išsivystymo rodikliai būdingi lėtiniam maisto trūkumui. Iš 28 (1995 m. trijų) įvairių Lietuvos vidurinių mokyklų 8-10 m. moksleivių 24 mokyklų moksleiviams diagnozuotas jodo trūkumas organizme (6).

3.4 Maitinimo organizavimas

Vilniaus miesto mokyklose moksleivius maitina tik privačios maitinimo įmonės. 98% mokyklų yra galimybė tiekti karštą maistą, bet dažniausiai karštą maistą valgo pradinukai ir mažas pajamas turinčių šeimų moksleiviai. Kiti moksleiviai dažniau renkasi šaltus užkandžius, saldumynus. Visose mokyklose prekiaujama saldumynais. Kai kurių mokyklų administracija yra sudariusi reikalavimus neprekiuoti kramtomąja guma, bet ne dėl sveikatos. Vienoje mokykloje yra draudžiama prekiauti “Čipsais”, “Spraitu”.

Kol kas egzistuoja nuomonė, kad negalima nustatyti specialių reikalavimų privačioms maitinimo įmonėms, nes tai būtų verslo suvaržymas.

1992-1999 metais 15 Europos šalių buvo atliktas moksleivių maitinimo organizavimo mokyklose tyrimas.

Pateiksime keletą pavyzdžių, rodančių, kad daugelyje šalių valdžios ar savivaldos institucijos, mokyklų bendruomenės deda nemažai pastangų, kad mokyklose būtų vykdoma sveikos mitybos politika.

Galimybė mokykloje nusipirkti saldumynų. Norvegijoje draudžiama prekiauti saldumynais ir limonadu, siūlomas tik “sveikas” maistas. “Sveikas” maistas siūlomas ir Škotijoje. Kitose šalyse prekiaujama saldainiais, saldumynais, limonadais. Jungtinėje Karalystėje bandoma mokyklose įdiegti “sveiko” maisto pardavimo mokyklose politiką.

Pieno tiekimas į mokyklas. Danijos pieno valdybos vadybininkas Mr. Lars Witt Jensen pristatė pieno programą bei supažindino su pieno tiekimo organizavimu, kuris prasideda dvi savaites prieš mokslo metų pradžią, mokėjimu už pieno produktus, po to perduodami tiekėjams, kurie išvežioja pieną po mokyklas ir sukrauna į šaldytuvus. Mokyklos darbuotojas išskirsto sufasuotą pieną, vaikai nešasi namo. Danijoje Pieno valdybos veiklą finansuoja fermeriai, pervesdami nedidelę dalį savo pajamų gautų už parduodamą pieną. Šios lėšos

leidžia įsigyti šaldytuvus, užsiimti komercine reklama, organizuoja loterijas, derasi su pakuotės gamintojais, premijuoja už kiekvieną naujai įsijungusi moksleivį (38). Programoje "Pienas vaikams" Lietuvoje šiai dienai yra 208 užsiregistravę dalyviai iš 28 savivaldybių. Tarp užregistruotų paramos gavėjų/dalyvių didžiausią skaičių sudaro lopšeliai-darželiai, darželiai ir darželiai-mokyklos. Kiek mažiau individualių įmonių ir uždarytų akcinių bendrovių, mokyklų ir gimnazijų. Daugiausiai dalyvių iš Panevėžio, Mažeikių, Pasvalio, Kauno, Molėtų, Varėnos, Telšių, Alytaus, Vilniaus, Ukmergės, Šiaulių miestų ir rajonų. Pagal dalyvių aktyvumą ryškiai pirmauja Panevėžio kraštas. Aktyviai dalyvauja Mažeikių, Alytaus, Kauno įstaigos ir įmonės. Visiems aktyviai dalyvaujantiems sekasi gerai, ypač, žinoma, kantriausiams, tiems, kurie nenuleidžia rankų dėl pirmų nesėkmių. O tarp kantrusių vėlgi pirmauja panevėžiečiai (40). Šios programos vykdomos Graikijoje, Islandijoje, Airijoje, Italijoje, Liuksemburge, Norvegijoje, Portugalijoje. Islandijoje, Italijoje, Portugalijoje pienas subsidijuojamas.

Šilti pietūs. Galima pavalgyti Austrijoje, Suomijoje, Prancūzijoje, Airijoje, Liuksemburge, Ispanijoje, Škotijoje.

Kitose šalyse yra reikalavimas, kad būtų patalpa pavalgyti, kur daugiausia valgomas iš namų atsineštas sausas maistas.

Kas gali nuspręsti kokių maistu prekiauti mokykloje? Valgyklos vadovas sprendžia Belgijoje, Prancūzijoje, Graikijoje, Islandijoje.

Mokyklos vadovybė sprendžia Airijoje, Olandijoje, Norvegijoje, Portugalijoje, Ispanijoje, Anglijoje, Škotijoje.

Savivaldybė – Suomijoje.

Švietimo ministerija – Vokietijoje.

Tėvų asociacija – Austrijoje.

Jungtinėje Karalystėje vietos švietimo skyriai sudaro 4 metų kontraktus su maitinimo įmonėmis. Kontraktuose nurodyta detali patiekalų specifikacija (14).

Ką mokyklose valgo pasaulio vaikai?

Didžiojoje Britanijoje netyla diskusijos sveikatos tema. Britai susirūpino, kokį maistą mokyklose valgo jų vaikai. Atlikus vaikų maitinimosi įpročių tyrimus paaiškėjo, kad 40%

moksleivių tyrimo dieną mokykloje valgė bulvių traškučius, o 85% - saldinius, pyragaičius ar sausinius.

Prancūzija

Šioje šalyje maistas yra nacionalinė religija, todėl daug dėmesio skiriama vaikų mitybai. Juolab kad nuolat daugėja nutukusių vaikų, ypač amžiaus grupėje iki 15-os metų. Daugelyje mokyklų dirba mitybos specialistai, kurie kartu su tėvų komiteto nariais stengiasi užtikrinti, kad vaikų pietūs būtų sveiki ir subalansuoti. Prancūzijoje moksleivių pietums skiriama daug daugiau pinigų nei Britanijoje. Vienam vaikui pietūs kainuoja nuo 2 eurų iki 6 eurų, priklausomai nuo regiono. Vargingiau gyvenantys tėvai moka tik dalį sumos. Picos, mėsainiai ir bulvytės – ne vaikų maistas; jis skirtas suaugusiems, tačiau porcijos – vaikiškos. Prancūzai tiki, kad sveikus valgymo įpročius reikia ugdyti nuo pat mažumės.

Prancūzo moksleivio pietūs: greipfrutas, grilyje kepta vištiena ir šparaginės pupelės, sūrio ir ryžių pudingas.

Tipiškos Paryžiaus pradinės mokyklos valgiaraštyje – skanūs ir sveiki patiekalai. Tą savaitę, kai buvo atliekamas tyrimas, vaikai valgė greipfrutus, vėliau – grilyje keptą vištieną su šparaginėmis pupelėmis, o desertui gavo sūrio ir ryžių pudingą. Užkandis praalkusiems – mandarinas. Kartą per savaitę į valgiaraštį įtraukiamos keptos bulvytės, tačiau jos patiekiamos su laišos lazanija, o ne dešrele ar mėsainiu. Ketvirtadienio pica valgoma su daržovių salotomis. Geriami ne limonadai, o grynas vanduo. Vaikai neturi kito pasirinkimo – valgo tai, kas yra valgiaraštyje, arba bėga pietauti namo. Tačiau prancūzai vis tiek susirūpinę sparčiai augančiu nutukusių vaikų skaičiumi.

Pasaulio sveikatos organizacijos duomenimis, Italijoje nutukę 36% vaikų, Britanijoje – 22%, Prancūzijoje – 19%. Prancūzijos duomenys sukėlė didelę susirūpinimo bangą, kadangi ši valstybė visada didžiavosi sveikais valgymo įpročiais. Prancūzijoje yra 15% nutukusių vaikų iki 15-os metų. Jei tendencija nesikeis, 2020 m. jų bus jau 25%. Pradinėse mokyklose jau uždrausta statyti automatus, iš kurių galima nusipirkti maisto. Nuo šių metų rugsėjo jie bus uždrausti ir vidurinėse mokyklose. Mokyklose šiuo metu veikia 8000 tokių automatų. Prancūzijos mokyklose gaminamas sveikas maistas, tačiau jos negali kontroliuoti, ką vaikas valgo už mokyklos ribų ar namuose. Tradicinius subalansuotus prancūzų virtuvės patiekalus valgo tik 20% gyventojų. Kaip ir britai ar amerikiečiai, mažieji prancūzai veržiasi į McDonalds'us ir kitus greito maisto restoranus. 1 milijonas žmonių kasdien maitinasi viename iš 10009 šalyje esančių McDonalds' restoranų. Per metus vidutinis prancūzas išgeria 42 litrus kokakolos ir suvartoja 34 kilogramus cukraus; vos prieš 5 metus šis skaičius buvo 23 kilogramai. Vaikai iki 15-os metų vartoja daugiausiai cukraus – net 39 kilogramus per metus.

Daugiausiai jo gaunama iš užkandžių, saldainių ir gaiviųjų gėrimų. Prancūzijos vyriausybės komisija sveikos mitybos propagavimą padarė prioritetine sritimi – mokyklose vyksta pamokos apie taisyklingą mitybą, kurias jų tėvai anksčiau išmokdavo namuose.

JAV

Užeiškite į bet kurios JAV mokyklos valgyklą, ir išgirsite skundus apie „neiškia“ mėsą ir žalėsius, kurie kažkada buvo špinatai. Moksleiviams nepatinka toks maistas, todėl daugelis jų lekia į netoliese esančius greitojo maisto restoranus. Nereikia būti specialistu, kad suvoktum, kad JAV mokyklose patiekiamas maistas prisideda prie nutukimo epidemijos. Bandymai apriboti riebalų kiekį sumažinant keptų bulvyčių porcijas susidūrė su mokinių protestais. Amerikiečio moksleivio pietūs: mėsainis ir keptos bulvytės, gazuotas gėrimas. Vienas daugiausiai diskusijų sukėlęs momentas buvo tuomet, kai Ronaldo Reagano biudžeto vadovas Davidas Stockmanas pasiūlė pomidorų padažą priskirti prie daržovių, kad būtų patenkinti mitybos reikalavimai ir sumažintos išlaidos. Federalinės ir vietinės įstaigos stengėsi pagerinti moksleivių pietų kokybę, todėl dabar jie geresni ir labiau mėgstami vaikų. Nacionalinė mokyklų pietų programa aptarnauja 28 milijonus moksleivių 98 000 mokyklų visoje JAV. Kai kuriuose regionuose skurdžiau gyvenantiems vaikams patiekiami ir pusryčiai, o nuo 1998 m. vyriausybė skyrė pinigų ir užkandžiams tiems vaikams, kurie dalyvauja užklasinėje veikloje.

2003 m. JAV Žemės ūkio departamento teigimu, mokyklų pietų programa kainuoja 7,1 bilijono dolerių. Valgiaraštis kiekviename regione skiriasi, tačiau jis turi būti sudarytas pagal Amerikiečių mitybos gairių rekomendacijas. Tai reiškia, jog iš riebalų galima gauti ne daugiau 30% kalorijų, ir ne daugiau kaip 10% - iš sočiųjų riebalų. Iš pietų porcijos moksleivis turi gauti 1/3 rekomenduojamos dienos baltymų, vitamino A, vitamino C, geležies, kalcio ir kalorijų normos. Daugelis patiekalų yra supakuoti. Kai kurie žmonės teigia, kad patiekiamas blogos kokybės maistas. Harvardo mokyklos Visuomenės sveikatos mitybos departamento vadovas Walteris Willetas taip atsiliepia apie Žemės ūkio departamento siūlomą maistą: „Jis neatitinka sveikos mitybos principų.“ 2001 m. Žemės ūkio departamento atliktas tyrimas parodė, kad 80% mokyklų pasiūlytų valgiaraščių atitinka taisyklingos mitybos reikalavimus.

Tačiau daugiau nei 1/5 mokyklų siūlė greitą komercinį maistą, o daugelyje mokyklų yra maisto automatai. Tyrimu nustatyta, kad moksleiviai dažnai pasirenka neteisingai. Visgi stengiamasi gerinti situaciją. Pagal naująją programą mokyklos skatinamos bendradarbiauti su vietiniais ūkininkais, kurie tiekė daugiau vaisių ir daržovių. Kai kuriose valstijose siekiama uždrausti maisto automatus, kad moksleiviai valgytų normalų maistą, o ne pirkiotų nesveikus užkandžius.

Norvegija

Visi norvegų moksleiviai patys į mokyklą atsineša pietus. Dažniausiai jie valgo sumuštinis su sūriu ar dešra. Kai kuriose mokyklose galima pigiau užsisakyti pieno, jogurto ar vaisių. Pietų pertraukai skiriama 30 minučių (mažiau nei JAV ar Britanijoje). Moksleiviai pietus valgo klasėje, o mokytojai tuo metu jiems skaito knygas. Norvegų moksleivio pietūs: sumuštinis, pienas, jogurtas arba vaisiai. Norvegijos moksleivių pietūs atspindi gyventojų rūpinimąsi sveika mityba. Daugelis mokytojų laiko savo pareiga skatinti vaikus nevartoti nesveiko maisto ir gėrimų. Tik nedaugelyje mokyklų stovi gaidžių gėrimų automatai. Tačiau kai kurie vaikai pamiršta į mokyklą pasiimti pietus. Jie negali jų nusipirkti mokykloje, todėl visą dieną būna alkani. Šis faktas sukėlė aršių diskusijų, ar nereikėtų pasekti kaimynų švedų pavyzdžiu ir mokyklose įrengti valgyklų. Visgi daugelis žmonių sutinka, kad valgyklose turėtų būti parduodamas tik sveikas maistas – jokių traškučių ir gazuotų gėrimų.

Ukraina

Ukrainos mokyklos valgiaraštyje tikrai nerasite traškučių, picos ir mėsainių. Tačiau tai nereiškia, kad ukrainiečių vaikai maitinasi labai sveikai. Ukrainiečio moksleivio pietūs: barščiai, dešrelė arba mėsos kotletas su bulvių koše, blynai arba šokoladinis sūrelis. Tipiški pietūs susideda iš trijų patiekalų ir vaisių gėrimo. Pirmiausiai vaikai valgo sriubą, pavyzdžiui, barščius. Tai tradicinė ukrainiečių sriuba iš burokėlių, kitų daržovių ir mėsos. Pagrindinis patiekalas – tai dešrelės arba kotletai. Pastarieji gaminami iš mėsos faršo, sumaišyto su kiaušiniu, apvoliojami džiovintuose ir kepami riebaluose. Jie patiekiami su bulvių ar grikių koše. Desertui vaikai gauna sausainių, blynų arba šokoladinį sūrelį. Kai kuriose Ukrainos mokyklose taikomas specialus mitybos poreikių turinčių vaikų. Jiems nesūdomas riebus maistas. Patiekalai yra virti, o ne kepti. Galimybė pasirinkti sveikesnį patiekalą mokyklose egzistuoja nuo sovietinių laikų. Visi patiekalai mokyklų valgyklų virtuvėse gaminami iš šviežių produktų. Anksčiau pietūs buvo nemokami, o dabar Kijevo moksleivis už pietus turi mokėti apie 2 dolerius per savaitę.

Didžiausios Ukrainos problemos – skurdas ir korupcija. Tai reiškia, kad maistas mokyklų valgyklose priklauso ir nuo regiono. Pavyzdžiui, vakarinėje šalies dalyje maistas yra labai prastos kokybės. Vaikai beveik negauna žuvies, mėsos, kiaušinių, sulčių, sūrio, pieno ar sviesto. Kijevo savivaldybė pasirūpino, kad visų miesto mokyklų vaikai per pertrauką gautų sulčių ir sausainių (39).

5. Maitinimo organizavimas mokyklose

Kiekvienoje mokykloje turi būti sudarytos sąlygos maitinimui organizuoti. Už maitinimo organizavimą yra atsakingas mokyklos steigėjas, maitinimo paslaugos teikėjas ir mokyklos vadovas. Maitinimas turi būti organizuotas taip, kad būtų sudarytos sąlygos visiems pavalgyti šilto maisto. Maitinimas turi būti organizuojamas pagal valgiaraščius, patvirtintus mokyklos vadovo ir suderintus su visuomenės sveikatos centru apskrityje nustatyta tvarka.

Valgiaraščių sudarymo ir derinimo su visuomenės sveikatos centru apskrityje tvarkos aprašas:

- Valgiaraščiai turi būti sudaromi atsižvelgiant į rekomenduojamas paros maisto medžiagų ir energijos normas vaikams, patvirtintas sveikatos apsaugos ministro 1999 m. lapkričio 25 d. įsakymu Nr. 510 „Dėl Rekomenduojamų paros maistinių medžiagų ir energijos normų tvirtinimo“ (Žin., 1999, Nr. 102-2936).
- Valgiaraščiuose turi būti nurodyti maisto produktai ir patiekalai bei jų kiekiai.
- Turi būti apskaičiuoti kiekvienos dienos ir vidutiniai (iš ne mažiau kaip 10 dienų valgiaraščių) baltymų, riebalų, angliavandenių kiekiai (g) ir energinė vertė (kcal).
- Sudarant valgiaraščius, rekomenduojama atsižvelgti į tai, kad mokyklinio amžiaus vaikams pusryčiai turėtų sudaryti 25% paros energijos, pietūs 30–40%, priešpiečiai arba pavakariai – 15%, (jei tokie yra valgiaraščiuose). Kai kurie produktai turėtų būti patiekiami kiekvieną dieną – daržovės, vaisiai ar uogos, pienas ar pieno produktai, mėsa, duona, kiti produktai gali būti patiekiami kas antrą dieną (bet ne rečiau kaip 1–2 kartus per savaitę) – vaisių ar daržovių sultys, žuvis, sūris, kiaušiniai, grietinė.

Visuomenės sveikatos centrui apskrityje kasmet iki mokslo metų pradžios turi būti pateikti mokyklos vadovo patvirtinti ne mažiau kaip 10 dienų valgiaraščiai. Suderinti valgiaraščiai turi turėti visuomenės sveikatos centro apskrityje žymą. Į mokyklos maisto tvarkymo patalpas turi būti įrengtas atskiras įėjimas iš ūkinės paskirties aikštelės. Maisto produktų tiekimas į mokyklą, maisto tvarkymo įranga ir maisto tvarkymas turi atitikti visuomenės sveikatos priežiūros ir kitų teisės aktų reikalavimus. Maitinimas turi atitikti fiziologinius mokinių, vaikų amžiaus ypatumus bei sveikos mitybos principus ir taisykles. Maitinimui tiekiamų maisto produktų asortimentas turi būti suderintas su visuomenės sveikatos centru apskrityje.

Rekomenduojamos maitinimui maisto produktų grupės: daržovės, bulvės, vaisiai, uogos ir jų patiekalai, sultys; grūdiniai (duonos gaminiai, kruopų patiekalai (košės) ir ankštiniai produktai; pienas ir jo produktai (išskyrus riebią grietinę ir riebų sūrį); liesa mėsa, paukštiena; neriebi žuvis ir jų produktai; augalinis aliejus; kiaušiniai. Mokyklose turi būti organizuojamas tausojantis maitinimas sergantiems virškinamojo trakto, inkstų, kepenų ir kitomis ligomis. Mokyklos sveikatos priežiūros darbuotojas turi pateikti mokyklos vadovui priešmokyklinio ugdymo grupių vaikų ir mokinių, kuriems reikalingas tausojantis maitinimas, sąrašą. Tausojantis maitinimas turi būti ruošiamas pagal atskirą valgiaraštį.(35)

Maitinimo (gamybos) organizavimas mokyklų maisto ruošimo skyriuose vykdomas vadovaujantis geros higienos praktikos taisyklėmis, vykdoma (diegiama) savikontrolės sistema :

Ši sistema padeda užtikrinti, kad vartotojui būtų patiekiami tik saugūs, švieži ir kokybiški produktai, kadangi visose produkto laikymo, gamybos stadijose yra numatyti galimi rizikos veiksniai, pradedant gaunamos produkcijos kokybės įvertinimu, perdirbimu, sandėliavimu, pateikimu vartotojui.

Kokybės procese dalyvauja visos grandys nuo tiekėjo, maisto ruošimo darbuotojo iki valgytojo.)

1. Sudaromos sutartys su pastoviais tiekėjais, priimant greit gendančius produktus kontroliuojama jų būklė priėmimo metu ir tai užrašoma (žaliavų priėmimo lentelė). Panevėžio rajono mokyklų maisto ruošimo skyriai aprūpinti nauja šaldymo įranga -tai padeda užtikrinti reikiamą išlaikomo produkto šaldytuvuose temperatūrą- (šaldytuvų temperatūroslentelė). Taip pat registruojamos temperatūros ir keparamų produktų ir valgytojui pateikiamų produktų.

2. Gera higieninė skyriaus aplinka (suremontuotos patalpos, tinkami , nauji gerai valomi įrengimai ir įranga). Visi maisto ruošimo skyriuje vykdomi valymo, dezinfekavimo ir panašūs veiksmai yra registruojami, (lentelės: valymui, kiaušinių plovimo, laikomo patiekalo temp).

Apmokytas personalas - privalomas sveikatos patikrinimas kasmet ir sveikatos žinių mokymai kas du metai. Siekiant įvertinti ar veiksminga savikontrolės sistema - pildomas Vidinio audito klausimynas (ne rečiau nei kartą per 1 metus), surašomas patikrinimo aktas, jei yra neatitikimų -sudaromas veikslių planas.

Ši sistema padeda užtikrinti, kad maitinimo organizavimas mokyklose atitiktų fiziologinius mokinių, vaikų amžiaus ypatumus bei sveikos mitybos principus ir taisykles.

4. TYRIMO OBJEKTAS IR METODAI

2004/2005 mokslo metais Kauno medicinos universiteto Biomedicininų tyrimų institutas, bendradarbiaudamas su Lietuvos Respublikos visuomenės sveikatos centrais, anketinės apklausos būdu atliko šalies moksleivių mitybos tyrimą. Tyrimas vyko gruodžio – kovo mėn. 19 šalies savivaldybių, priklausančių Kauno, Klaipėdos, Panevėžio, Šiaulių, Utenos ir Vilniaus apskrityms. Moksleivių mitybos duomenis Panevėžio apskrityje rinkau aš pati, ir duomenis panaudojau šiame magistriniame darbe. Tyrimo anketos buvo pateiktos devintų ir vienuoliktų klasių moksleiviams. Atsako dažnis - 93,4 %.

Apklausta 981 moksleivis: 429 (43,7 proc.) berniukai ir 552 (56,3 proc.) mergaitės. Iš tiriamųjų 630 (64,2 proc.) moksleivių mokėsi 9 klasėje ir 351 (35,8 proc.) – 11 klasėje.

Tyrimui buvo naudojama 36 klausimų anoniminė anketa. Anketoje pateikta keletas demografinių klausimų, kuriais buvo siekiama išsiaiškinti respondentų lytį, amžių, gyvenamąją vietą. Pirmoje dalyje dar buvo siekiama išsiaiškinti moksleivių ūgį, svorį, moksleivių mitybos įpročius bei kaip dažnai moksleiviai valgo įvairius maisto produktus ir kt. klausimai. Kita dalis klausimų buvo skirta įvertinti moksleivių maitinimo paslaugų kokybei apklaustose mokyklose. Anketoje respondentams buvo pateikti teiginiai apie mokyklos valgykloje pateikiamą maisto produktų įvairovę, mokyklos valgiaraštyje siūlomų patiekalų įvairovę, ar prieš valgydamas mokyklos valgykloje randi kur nusiplauti rankas, ar stalo įrankiai būna švarūs, ar yra galimybė pasirinkti karštus patiekalus ir kt.

Statistinė duomenų analizė buvo atlikta naudojant SPSS 11 programos paketą.

Statistinio ryšio stiprumui įvertinti naudotasi susijusių požymių chi kvadrato (χ^2) kriterijumi. Visoms hipotezėms tikrinti taikytinas 0,05 reikšmingumo lygmuo.

5. TYRIMO REZULTATAI

5.1. Moksleivių mitybos ypatumai

Racionali mityba turi didelę reikšmę augančiam ir besivystančiam vaiko organizmui. Subalansuota, reguliari mityba sąlygoja harmoningą vaiko augimą, fizinį ir protinį brendimą, sugebėjimą mokytis, darbingumą.

Pastaruoju metu ypač daug diskutuojama respublikos moksleivių mitybos klausimais. Tam yra daugelis priežasčių. Respublikos maisto produktų rinkoje vis labiau siūlomi vaikams ir jaunimui patrauklūs, tačiau turintys menką mitybinę vertę maisto produktai, privatizuojamos mokyklų valgyklos, brangsta maistas, didėja moksleivių užimtumas, dėl ko mažiau skiriama dėmesio maitinimui.

Mus dominusių maisto produktų vartojimo dažnis tarp apklaustų Panevėžio miesto ir rajono moksleivių pateiktas lentelėje. Analizuojant tokius duomenis priimta maisto produktus suskirstyti į rekomenduojamus, arba „sveiko“ maisto grupes (vaisiai, daržovės, mažiau perdirbtų grūdų produktai, pieno produktai), ir nerekomenduojamus, arba „nesveiko“ maisto grupes (saldumynai, saldūs putojantys gėrimai, sūrus ir riebus maistas).

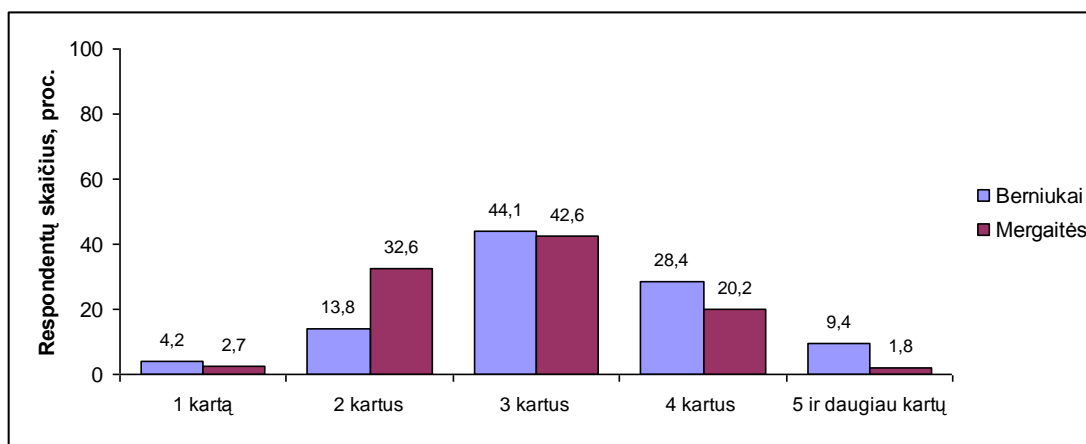
Vaisiai ir daržovės sudaro svarbiausią rekomenduojamų didesnės biologinės vertės maisto produktų dalį. Pastebima, kad vaisių kartą ar kelis kartus per dieną valgo 33,6 proc. ir beveik kasdien (5-6 dienas) – 11,2 proc. apklaustųjų. Taigi dažnai vaisių valgė beveik pusė (45 proc.) moksleivių. Žalias daržoves valgė dar mažesnė dalis moksleivių – 28,1 proc. Didžioji dalis apklaustųjų (maždaug trečdalis moksleivių) teigė, kad vaisius ar žalias daržoves valgo 2-4 dienas per savaitę. Kas antras (53,1 proc.) moksleivis sulčių gėrė ne dažniau kaip kartą per savaitę. Iš pieno produktų dažniau vartojamas pienas, kefyras ar jogurtas negu varškė ar sūris. Kasdien arba 5-6 kartus per savaitę šių produktų vartoja atitinkamai 43,4 proc. ir 32,5 proc. apklaustųjų. Tačiau daugiau nei trečdalis moksleivių nurodė, jok tik kartą per savaitę ar rečiau geria pieno, kefyro ar jogurto (34,3 proc). Kas antras (40,5 proc.) moksleivis teigė, jog juodą rupią duoną renkasi kasdien ar nors 5-6 dienas per savaitę. Kas šeštas (16 proc.) prisipažino, kad jos visai nevalgo.

Nemaža dalis moksleivių renkasi mažos maistinės vertės t.y. nerekomenduojamus, maisto produktus. Dažnai valgo saldinių arba šokolado 53,4 proc., sausainių, pyragaičių arba torto – 31,7 proc., traškučių – 16,6 proc., geria kokakolos arba kitų saldžiųjų gėrimų 23 proc. moksleivių. Taip pat daugelis moksleivių mėgsta keptas bulves 20,4 proc., renkasi baltą duoną arba batoną 67,8 proc.. Tik kas trečias moksleivis 32,4 proc. teigia niekada

nevartojančios alkoholinių gėrimų ir, deja, 27,8 proc. moksleivių prisipažino jų vartojantys nors kartą per savaitę (1 lentelė).

1 lentelė. Apklaustų 9 ir 11 klasių moksleivių pasiskirstymas (proc.) priklausomai nuo to, kaip dažnai jie vartoja įvairius maisto produktus. (2004/2005 mokslo metai)

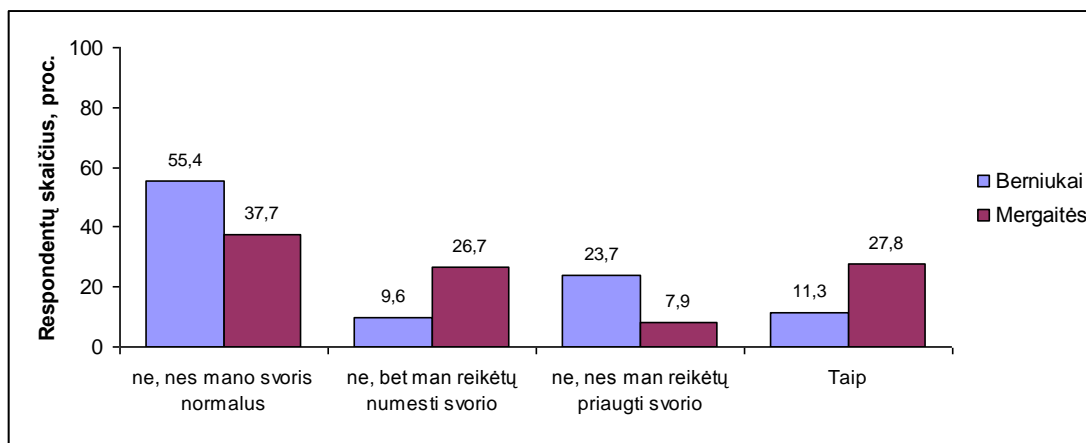
Maisto produktai	Niekada nevartoja	Vartoja					
		Rečiau nei kartą per savaitę	Kartą per savaitę	2-4 dienas per savaitę	5-6 dienas per savaitę	Kartą per dieną	Kelias kartus per dieną
Vaisiai	0,8	7,1	14,0	33,2	11,2	13,5	20,3
Žalios daržovės	2,9	12,0	18,4	32,7	13,2	13,9	7,0
Sultys	2,0	22,6	20,6	22,5	13,3	8,9	10,3
Pienas, kefyras, jogurtas	3,7	16,8	13,8	22,4	14,2	15,5	13,7
Varškė, sūris	4,3	19,0	20,4	23,6	15,5	10,9	6,1
Juoda rūpi duona	16,0	17,0	12,0	14,5	9,8	15,7	15,0
Balta duona, batonas	2,3	8,9	6,9	14,1	13,7	22,9	31,2
Saldainiai, šokoladas	1,2	7,1	15,2	23,1	19,5	17,5	16,4
Sausainiai, pyragėliai, tortai	1,5	21,0	24,9	20,7	13,5	11,4	6,8
Traškučiai (kukurūzų, keptų bulvių)	7,4	36,6	23,5	15,8	7,3	4,8	4,5
Kokakola, limonadas ar kiti saldieji gėrimai	9,0	31,9	19,8	16,4	8,2	5,2	9,6
Keptos bulvės	7,6	20,7	25,4	26,0	10,3	5,8	4,3
Alkoholiniai gėrimai	32,4	39,6	13,8	6,4	2,7	1,0	3,9



$$\chi^2 = 69,8; df = 4; p < 0,05$$

1 pav. Kiek kartų per dieną moksleiviai dažniausiai valgo, neskaitant menkų užkandžiavimų, procentinis palyginimas pagal lytį.

Moksleiviams pateikus klausimą kiek kartų per dieną dažniausiai valgote, neskaitant menkų užkandžių, 13,8 proc. berniukų atsakė, kad valgo per dieną du kartus, o mergaičių – 32,6 proc., 3 kartus per dieną, kad valgo atsakė 44, 1 proc. berniukų, 42,6 proc. - mergaičių. Su teiginiu, jog valgo per dieną 4 kartus atsakė 28,4 proc. berniukų, o mergaičių – 20,2 proc. (1 pav.)



$$\chi^2 = 125,3; df = 3; p < 0,05$$

2 pav. Moksleiviai, kurie laikosi dietos arba mažiau valgo, procentinis palyginimas pagal lytį.

Didesnė dalis moksleivių mano, kad jų svoris normalus ir jiems nereikia laikytis dietos arba mažiau valgyti. (berniukai – 55,4 proc., mergaitės – 37,7 proc.) Kas trečia (26,7 proc.) mergaitė mano, kad nereikia laikytis dietos, bet numesti svorio reikėtų. Taip pat daugelis

mergaičių (27,8 proc.) atsakė, kad norėtų laikytis dietos arba mažiau valgyti, bet nemažai berniukų (23,7 proc.) mano, kad jiems reikėtų priaugti svorio (2 pav.).

2 lentelė. Moksleivių, kurie dažnai¹ valgo tomis dienomis, kai eina į mokyklą, procentas pagal lytį, klasę ir gyvenamąją vietą.

Maisto produktai	Lytis		Klasė		Gyvenamoji vieta	
	Berniukai	Mergaitės	9 klasė	11 klasė	Miestas	Kaimas
Pusryčius namuose	86,5 ***	74,5 ***	80,1	78,9	78,4 **	81,7 **
Šiltus pusryčius arba pietus mokykloje	36,6	39,1	33,4 ***	46,5 ***	34,2 **	43,8 **
Iš namų į mokyklą atsineša sumuštinį	6,7	7,8	8,4	5,5	7,8 *	6,5 *
Saldainius, sausainius, traškučius pertraukų metu	51,1	47,4	55,5 ***	37,2 ***	46,5 *	52,8 *
Obuolius arba kitus vaisius pertraukų metu	24,6 **	35,1 **	31,2	29,2	24,5 ***	39 ***
Pietūs namuose	87,6	87,8	89,1	85,2	87,1	88,6
Vakarienę	94,1 *	93,6 *	93,4	95,1	93,6	94,5

¹ kasdien arba 3-4 kartus per savaitę .

Skirtumai tarp lyginamųjų grupių statistiškai reikšmingi: * p<0,05, ** p<0,01, *** p<0,001 (z testas)

Daugumos valgymų atžvilgiu mergaitės dažniau valgo tomis dienomis, kai eina į mokyklą, negu berniukai (2 lentelė). Daugiau jų valgo šiltus pusryčius arba pietus mokykloje (39,1 proc.), iš namų į mokyklą atsineša sumuštinį (7,8 proc.), valgo obuolius arba kitus vaisius pertraukų metu (35,1 proc.).

Lyginant moksleivių valgymo dažnumą, kai eina į mokyklą amžiaus požiūriu pastebime, kad vyresni (11 klasės) moksleiviai rečiau iš namų atsineša į mokyklą sumuštinį (5,5 %), valgo saldainius, sausainius, traškučius pertraukų metu (37,2 %), obuolius arba kitus vaisius pertraukų metu (29,2 %), nei jaunesni (9 klasės). (2 lentelė).

Tyrimo duomenimis, valgymo skirtumai tarp kaimo ir miesto moksleivių taip pat išryškėjo. Kaime gyvenantys moksleiviai dažniau valgo šiltus pusryčius arba pietus mokykloje (43,8 %), pertraukų metu valgo saldainius, sausainius, traškučius (52,8 %) bei obuolius arba kitus vaisius (39 %), nei miesto moksleiviai. (2 lentelė)

3 lentelė. Moksleivių, kurie dažnai¹ mokyklos valgykloje perka maisto produktus, procentas pagal lytį, amžių ir gyvenamąją vietą.

Maisto produktai	Lytis		Klasė		Gyvenamoji vieta	
	Berniukai	Mergaitės	9 klasė	11 klasė	Miestas	Kaimas
Sriubos	13,9 **	22,8 **	17,9	20,8	16,0 **	23,4 **
Karštas antrasis patiekalas	34,9	39,4 *	34,1 *	43,6 *	32,0 ***	45,1***
Daržovių salotos	12,9 **	21,9 **	16,4	20,8	13,2***	24,9***
Kompotas, kisielius	38,1	33	38,2 *	30,1 *	32,6	39
Kava, arbata	31,9 ***	52,4 ***	41,1	47,4	43,4	43,7
Sultys	36,6	40,4	41,4	34,1	36,5	42
Kokakola, limonadas arba kiti saldieji gazuoti gėrimai	32,6 ***	20,2 ***	27,1	23	25,9	25,1
Saldainiai, šokoladas	45,1	47,4	50,2 **	46,4 **	49,9 *	41 *
Sausainiai, bulkutės	63,7 **	73,6 **	72,7 **	61,3 **	71,1	66,7
Obuoliai, bananai ar kiti vaisiai	18,8 **	27,3 **	23,5	24	18,9***	30,6***

¹ kasdien arba 3-4 kartus per savaitę .

Skirtumai tarp lyginamųjų grupių statistiškai reikšmingi: * p<0,05, ** p<0,01, *** p<0,001 (z testas)

Daugumos produktų perkančių mokyklose atžvilgiu mergaičių sveikesnė mityba, negu berniukų (3 lentelė). Daugiau jų beveik kasdien perka mokykloje sriubą (22,8 proc.), karštą antrą patiekalą (39,4 proc.), daržovių salotas (21,9 proc.), kavą, arbatą (52,4 proc.) bei sultis (40,4 proc.).

Lyginant moksleivių perkančių mokyklose maistą amžiaus požiūriu, pastebima, kad vyresni (11 klasės) moksleiviai dažniau perka sveikesnį maistą priskirtą sveiko maisto grupei negu jaunesni moksleiviai (9 klasės). Atsižvelgiant į tyrimo rezultatus galime pastebėti, kad jaunesni moksleiviai dažniau perka „nesveiko“ maisto priskiriamus produktus (3 lentelė).

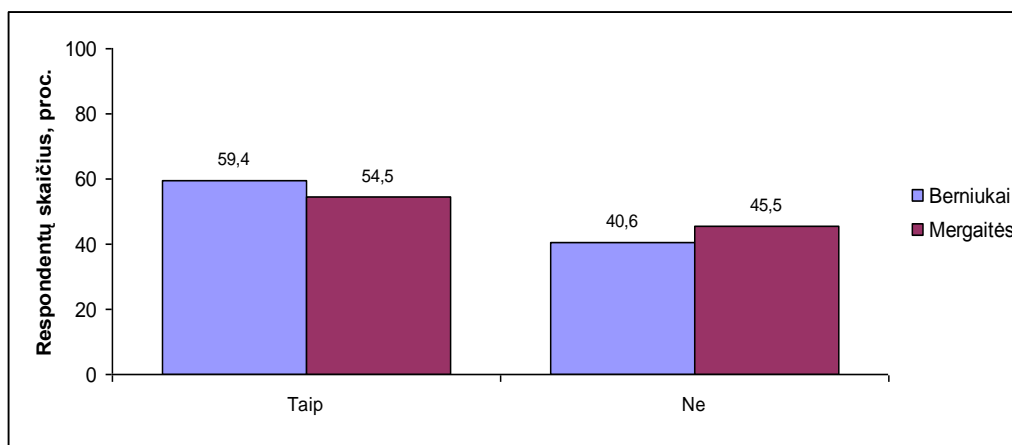
Tyrimo duomenimis, perkančių mokyklose maistą gyvenamosios vietos atžvilgiu taipogi išryškėja. Mieste gyvenantys moksleiviai rečiau perka sriubą (16 proc.), karštą antrą patiekalą (32 proc.), daržovių salotas (13,2 proc.) negu kaime gyvenantys moksleiviai. Palyginus kaimo moksleivius su miesto, galime pastebėti, kad kas trečias kaimo moksleivis dažniau perka mokyklos valgykloje obuolius, bananus ar kitus vaisius (30,6 proc.), negu miesto moksleiviai (18,9 proc.) (3 lentelė).

4 lentelė. Moksleivių pasiskirstymas pagal lytį, amžių ir gyvenamąją vietą, ar tenkina mokyklos valgiaraštyje siūlomų patiekalų įvairovė.

Atsakymas	Lytis		Klasė		Gyvenamoji vieta	
	Berniukai	Mergaitės	9 klasė	11 klasė	Miestas	Kaimas
Taip	43,6	45,6	46,6	41,4	45,6	43,6
Ne	56,2	54,4	53,4	58,3	54,2	56,4

Tyrimo duomenimis, apie pusę (berniukų – 56,2 proc., mergaičių – 54,4 proc.) visų apklaustųjų moksleivių netenkina mokyklos valgiaraštyje siūlomų patiekalų įvairovė. Nepatenkintų valgiaraščio įvairovė daugiau nustatyta kaimo mokyklose (56,4 proc.) ir tarp vyresniųjų klasių moksleivių (58,3 proc.) (4 lentelė).

Kas antra jaunesnė mergaitė (45,6 proc.), kuri mokosi miesto mokykloje, teigia, kad ją tenkina mokyklos valgiaraštyje siūlomų patiekalų įvairovė (4 lentelė).

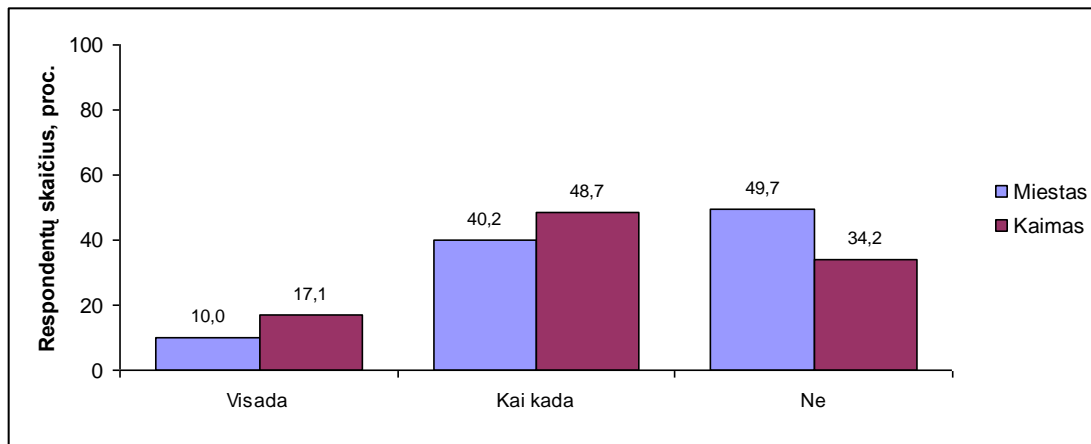


4 pav. Moksleivių pakirstymas pagal atsakymus į klausimą, ar pakanka laiko per pertraukas pavalgyti mokyklos valgykloje.

Kas antras berniukas (59,4 proc.) ir kas antra mergaitė (54,5 proc.) randa laiko per pertraukas pavalgyti mokyklos valgykloje. Bet galime pastebėti, kad kas trečias berniukas (40,6 proc.) ir kas antra mergaitė (45,5 proc.) teigia, kad jiems neužtenka laiko pavalgyti mokyklos valgykloje pertraukų metu. Iš gautų rezultatų galime teigti, kad yra panašus pasiskirstymas moksleivių pagal atsakymus į klausimus (4 pav.).

5.2. Mokyklų valgyklų teikiamų paslaugų kokybės vertinimas.

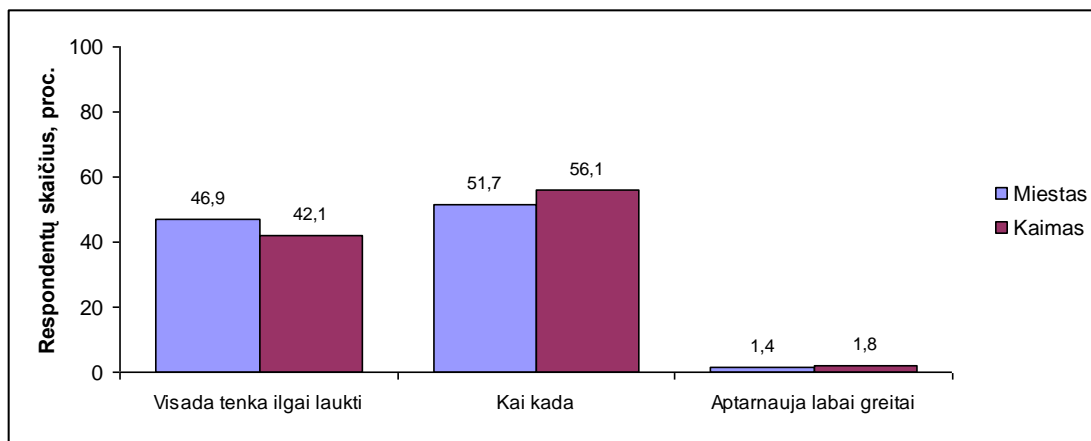
Šio tyrimo metu norima palyginti mokyklų valgyklų teikiamų paslaugų kokybės vertinimą, atsižvelgiant į amžių, lytį ir gyvenamąją vietą. Norima sužinoti moksleivių nuomonę ar juos tenkina mokyklų valgyklose jiems teikiama paslaugų kokybė.



$$\chi^2 = 25,9; df = 2; p < 0,05$$

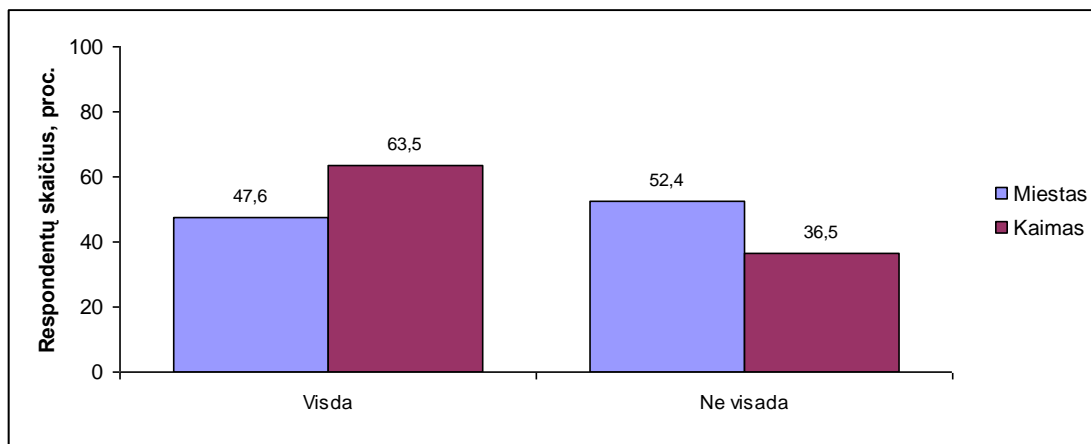
5 pav. Mokyklų valgyklų teikiamų paslaugų kokybės vertinimas atsižvelgiant į gyvenamąją vietą, ar prieš valgydamas mokyklos valgykloje nusiplauni rankas.

Nepriklausomai nuo amžiaus ir lyties kas antras miesto (49,7 proc.) moksleivis ir kas trečias (34,2 proc.) kaimo moksleivis nurodė, kad prieš valgydami mokyklos valgykloje nesiplauna rankų. Kai kada plauna rankas atsakė 40,2 proc. miesto moksleivių ir 48,7 proc. kaime gyvenančių moksleivių. Į klausimą ar visada nusiplauni rankas prieš valgį atsakė tik 10 proc. miesto moksleiviai, o 17,1 proc - kaimo moksleiviai (5 pav.).



6 pav. Mokyklų valgyklų teikiamų paslaugų kokybės vertinimas, atsižvelgiant į gyvenamąją vietą, ar mokyklos valgykloje tenka ilgai laukti eilėje kol aptarnaus.

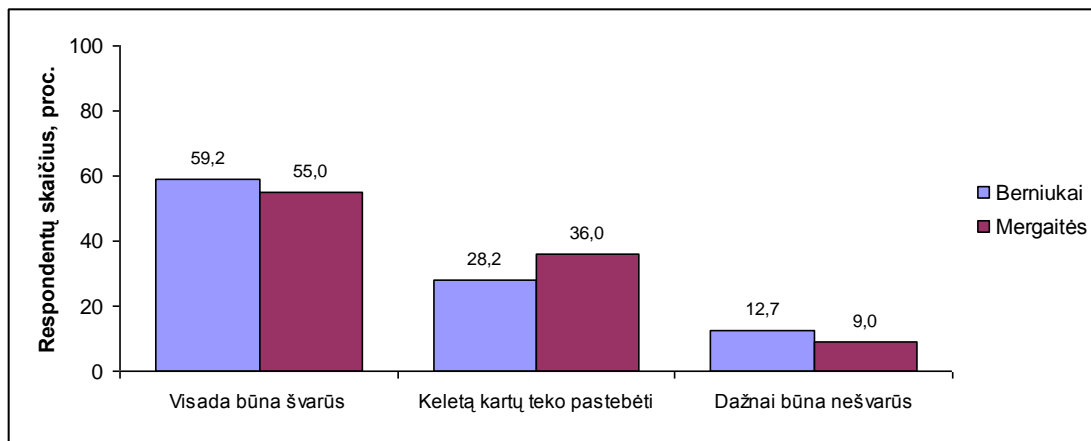
Kaime gyvenantiems moksleiviams (42,1 proc.) rečiau negu miesto (46,9 proc.) tenka ilgai laukti eilėje. Kas antras moksleivis (51,7 proc.) tiek gyvenantys mieste, tiek kaime (56,1 proc.) teigia, kad kai kada tik tenka ilgai laukti eilėje. Tik 1,4 proc. mieste gyvenčių moksleivių ir 1,8 % kaime gyvenančių moksleivių teigė, kad trumpai tenka laukti eilėje (6 pav.).



$$\chi^2 = 23,9; df = 1; p < 0,05$$

7 pav. Mokyklų valgyklų teikiamų paslaugų kokybės vertinimas, atsižvelgiant į gyvenamąją vietą, ar mokyklos valgykloje gauna vietą atsisėsti prie stalo.

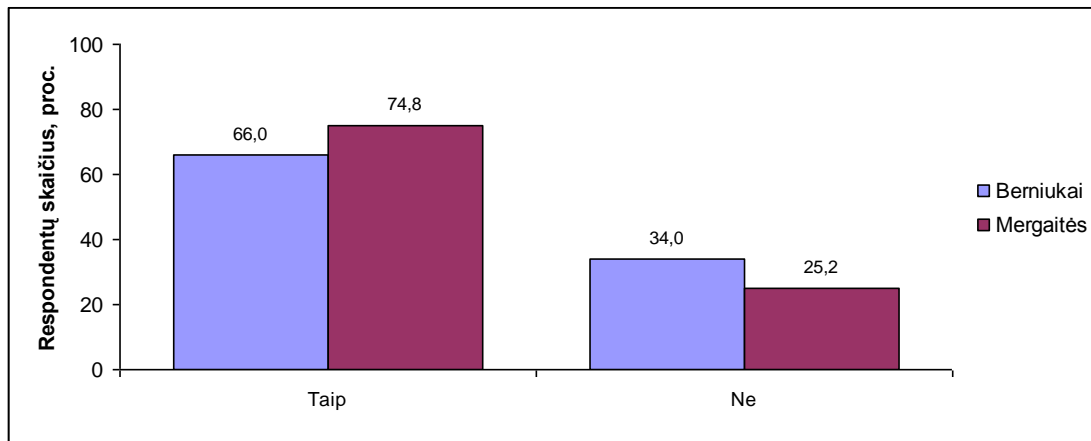
Moksleiviai, valgantys miesto mokyklų valgyklose (52,4 proc.), palyginus su kaimo (36,5 proc.) dažniau negauna vietos atsisėsti. Tačiau (63,5 proc.) kaime gyvenantys moksleiviai teigia, kad visada valgykloje gauna vietą atsisėsti prie stalo (7 pav.).



$$\chi^2 = 8,2; df = 2; p < 0,05$$

8 pav. Mokyklų valgyklų teikiamų paslaugų kokybės vertinimas, atsižvelgiant į lytį ar lėkštės ir stalo įrankiai būna švarūs.

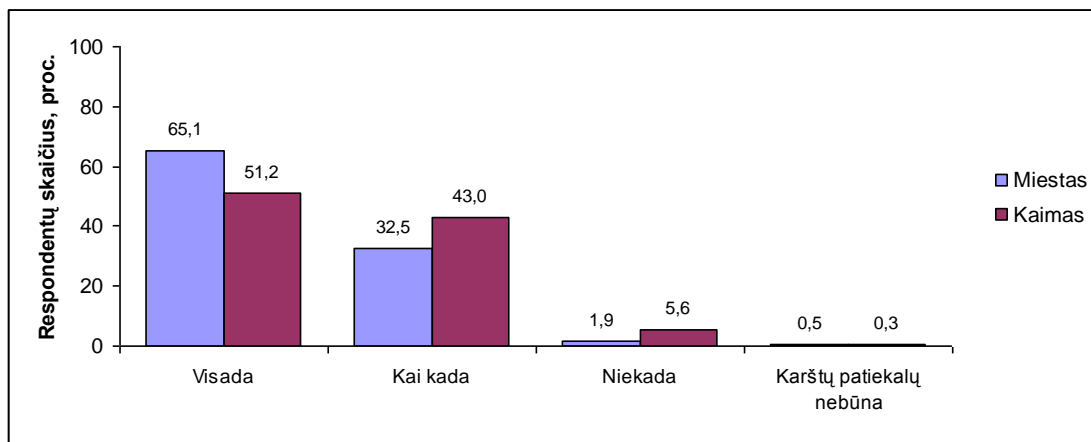
Kas antras berniukas (59,2 proc.) ir kas antra mergaitė (55 proc.) nurodė, kad valgyklos indai visada švarūs. Tik 12,7 proc. berniukų ir 9 proc. mergaičių teigė, kad valgyklos indai nešvarūs (8 pav.).



$$\chi^2 = 8,9; df = 1; p < 0,05$$

9 pav. Mokyklų valgyklų teikiamų paslaugų kokybės vertinimas, atsižvelgiant į lytį ar mokyklos valgykloje aiškiai ir suprantamai parodytas tos dienos patiekalų pasirinkimas.

Ar mokyklų valgyklose aiškiai ir suprantamai parodytas tos dienos patiekalų pasirinkimas atsakė, kad taip 74,8 proc. mergaičių, o berniukų – 66,0 proc. (9 pav.).



$$\chi^2 = 24,1; df = 3; p < 0,05$$

10 pav. Mokyklų valgyklų teikiamų paslaugų kokybės vertinimas, atsižvelgiant į gyvenamąją vietą ar valgykloje yra galimybė pasirinkti karštus patiekalus.

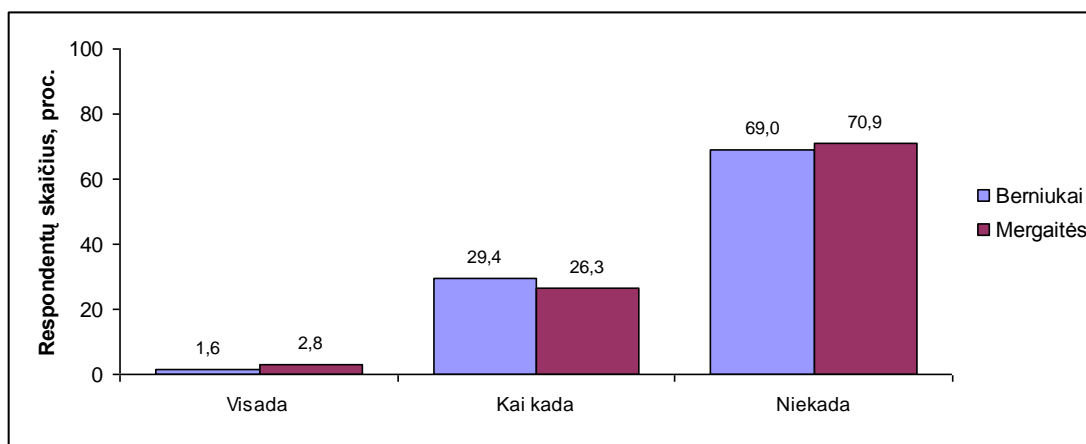
Nepriklausomai nuo lyties ir amžiaus kas antras tiek kaime (51,2 proc.) tiek mieste (65,1 proc.) gyvenantys moksleiviai nurodė, kad visada turi galimybę rinktis karštus patiekalus. Mažesnę galimybę rinktis karštus patiekalus turėjo trečdalis (43 proc.) kaimo moksleivių ir (32,5 proc.) miesto moksleiviai (10 pav.).

5 lentelė. Mokyklų valgyklų teikiamų paslaugų kokybės vertinimas, atsižvelgiant į lytį, amžių, gyvenamąją vietą į ką daugiausia atkreipiate dėmesį rinkdamasis patiekalus valgykloje.

Į ką labiausiai kreipiate dėmesį	Lytis		Klasė		Gyvenamoji vieta	
	Berniukai	Mergaitės	9 klasė	11 klasė	Miestas	Kaimas
Į kainą	21,2 ***	24,7 ***	25,3 *	20,1 *	25,8	19,9
Į išvaizdą	11,3 ***	15,8 ***	14,5 *	12,5 *	14,2	13,2
Į porcijos dydį	13,9 ***	4,1 ***	7,3 *	10,2 *	7,7	9,3
Į naudingumą sveikatai	6,2 ***	7,6 ***	5,5 *	9,6 *	6,2	8,3
Į skonį	46,8 ***	47,9 ***	47,3 *	47,5 *	46	49,2

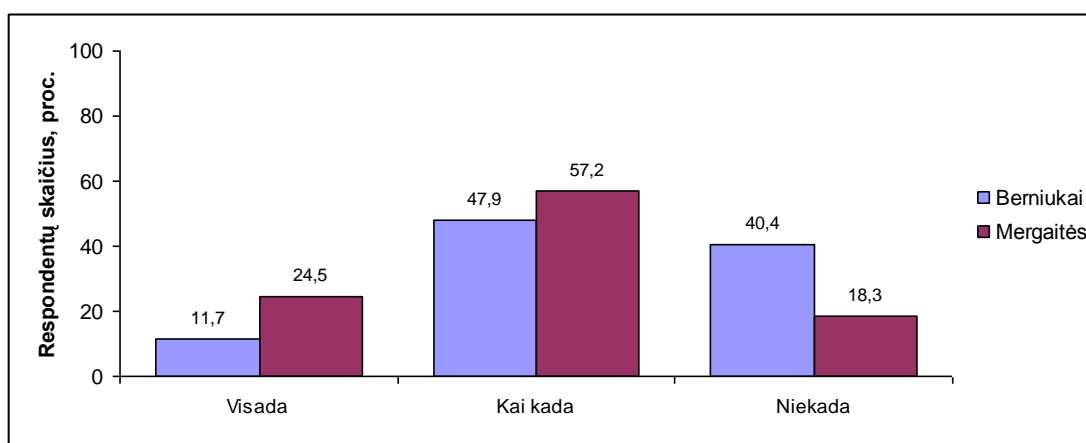
Skirtumai tarp lyginamųjų grupių statistiškai reikšmingi: * $p < 0,05$, ** $p < 0,01$, *** $p < 0,001$ (z testas)

Dauguma moksleivių (berniukų – 46,8 proc., mergaičių – 47,9 proc.) rinkdamiesi patiekalus vadovaujasi skonio savybėmis. Kas penkto moksleivio pasirinkimą varžo kaina. (5 lentelė). Mergaitės (15,8 proc.) besirinkdamos dažniau atkreipia dėmesį į patiekalo išvaizdą, tuo tarpu berniukai (13,9 proc.) atsižvelgia į porcijos dydį. Mažesnę dėmesį skiria mieste gyvenantys moksleiviai (6,2 proc.) ir kaime gyvenantys moksleiviai rinkdamiesi patiekalus valgykloje atkreipia dėmesį į naudingumą sveikatai (5 lentelė).



11 pav. Mokyklų valgyklų teikiamų paslaugų kokybės vertinimas, atsižvelgiant į lytį, ar virėja (padavėja) pataria, kurie patiekalai skanesni arba sveikesni.

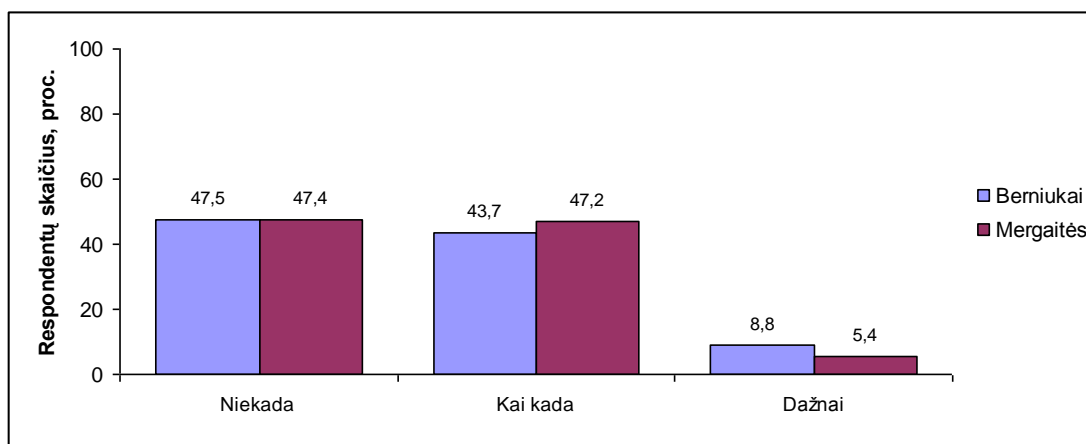
Didžiajai daliai (berniukų – 69,0 proc, mergaičių – 70,9 proc.) apklaustų moksleivių valgyklos aptarnaujantis personalas, renkantis patiekalus, nepataria. Kas trečias moksleivis teigia, kad kartais renkantis patiekalus aptarnaujantis personalas pataria (11 pav.).



$$\chi^2 = 66,2; df = 2; p < 0,05$$

12 pav. Mokyklų valgyklų teikiamų paslaugų kokybės vertinimas, atsižvelgiant į lytį, ar išeidamas iš mokyklos valgyklos jautiesi pavalgę tiek, kiek norėtusi.

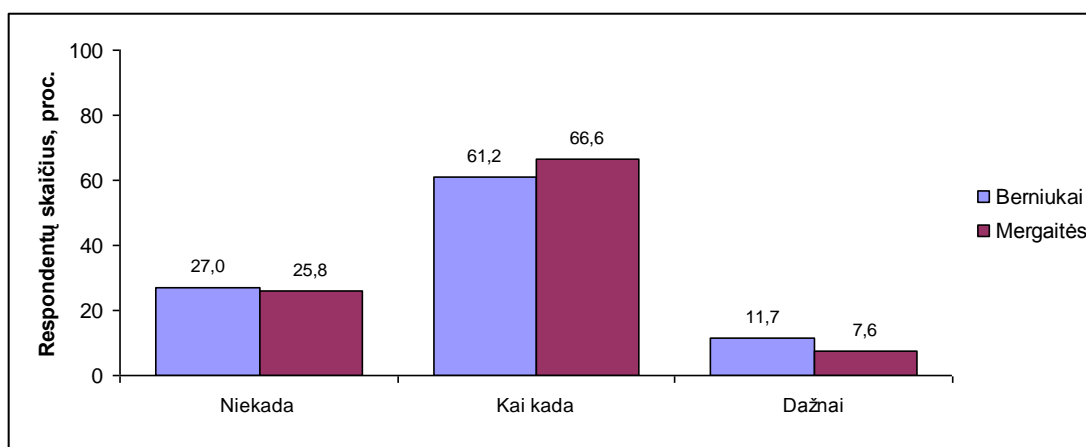
47,9 proc. berniukų ir 52,7 proc. mergaičių dažniau jaučia alkį maitinimo įstaigų paslaugomis besinaudojantys moksleiviai. 44,4 proc. berniukų niekada sočiai nepavalgo mokyklos valgykloje (12 pav.).



$$\chi^2 = 4,7; df = 2; p < 0,05$$

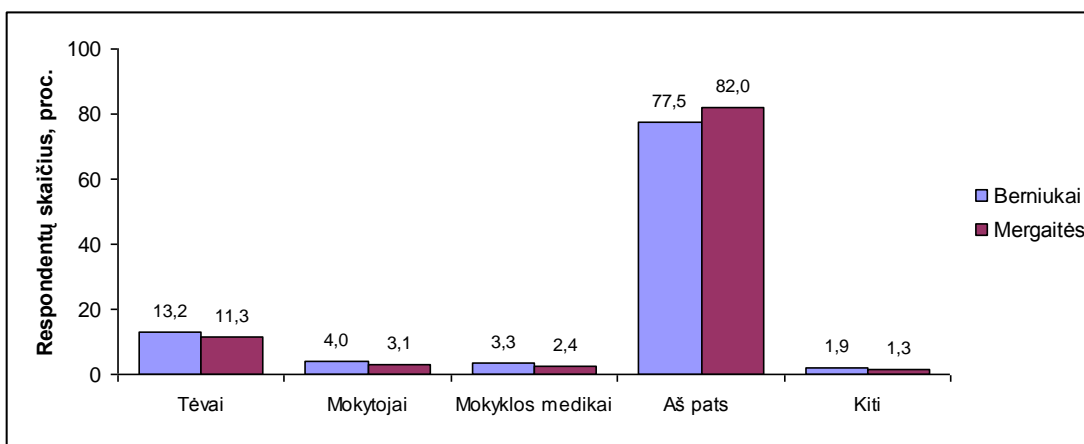
13 pav. Mokyklų valgyklų teikiamų paslaugų kokybės vertinimas, atsižvelgiant į lytį, ar dažnai jautiesi nemaloniai pavalgęs mokyklos valgykloje.

Pavalgęs mokyklos valgykloje jautiesi gerai 47,5 proc. berniukų ir 47,4 proc. mergaičių. Beveik pusė (berniukų – 43,7 proc., mergaičių – 47,2 proc.) visų apklaustų kai kada pavalgę valgykloje jautėsi nemaloniai. Savijautos vertinimas nuo moksleivių amžiaus ir gyvenamosios vietos nepriklausė (13 pav.).



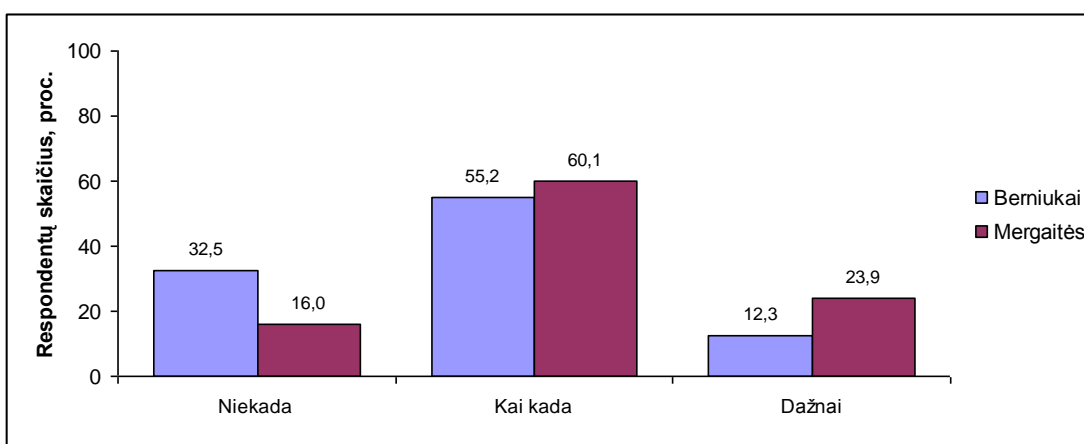
14 pav. Mokyklų valgyklų teikiamų paslaugų kokybės vertinimas, atsižvelgiant į lytį, ar dažnai moksleiviai skundžiasi maisto kokybe.

Nepriklausomai nuo amžiaus ir gyvenamosios vietos kas antras berniukas (61,2 proc.) ir kas antra mergaitė (66,6 proc.) nurodė, jog mokyklos valgykloje teikiamas maistas būna retai skanus. O kas ketvirtas berniukas (27 proc.) ir kas ketvirta mergaitė teigė, jog mokykloje teikiamas maistas skanus. (14 pav.)



15 pav. Moksleivių pakirstymas pagal lytį, kas daugiausia turėtų rūpintis savo mityba.

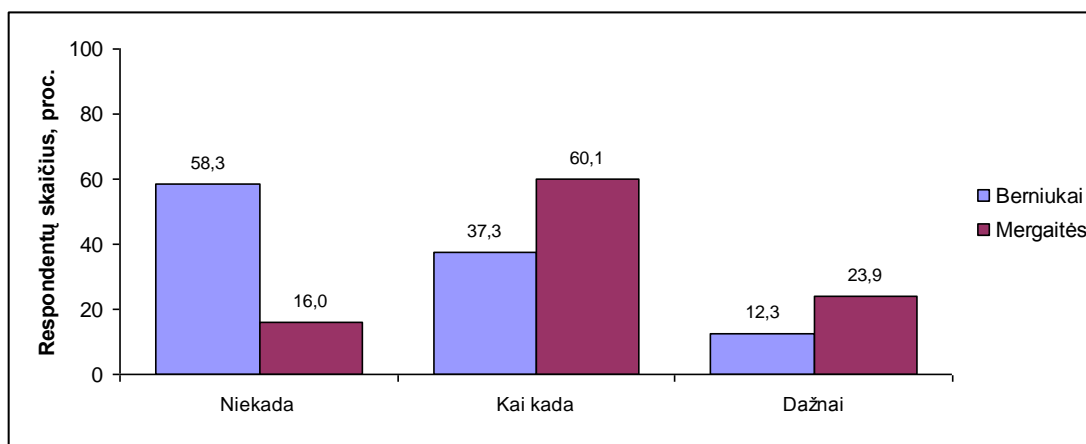
77,5 proc. berniukų ir 82 proc. mergaičių mano, kad jie patys labiausiai turėtų rūpintis savo sveikata. (15 pav.)



$$\chi^2 = 46,2; df = 2; p < 0,05$$

16 pav. Moksleivių pakirstymas pagal lytį, ar dažnai kalbatės apie sveiką mitybą su tėvais.

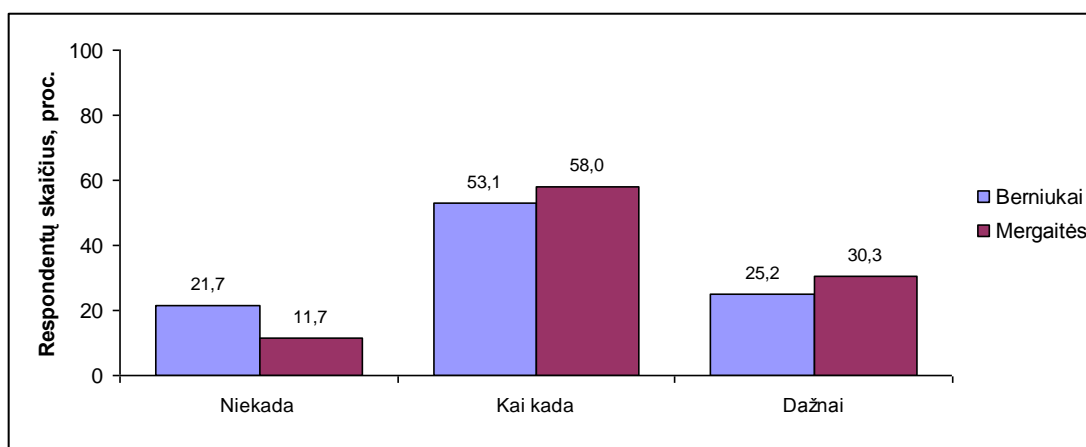
Dauguma apklaustų moksleivių (berniukų – 55,2 proc., mergaičių – 60,1 proc.)retai kalbasi apie sveiką mitybą. Dažnai kalbasi apie sveiką mitybą su tėvais kas ketvirta mergaitė (23,9 proc.), o kas trečias berniukas visai nesikalba apie sveiką mitybą su tėvais (32,5 proc.).(16 pav.)



$$\chi^2 = 27,9; df = 2; p < 0,05$$

17 pav. Moksleivių pakirstymas pagal lytį, ar dažnai kalbatės apie sveiką mitybą su mokytojais.

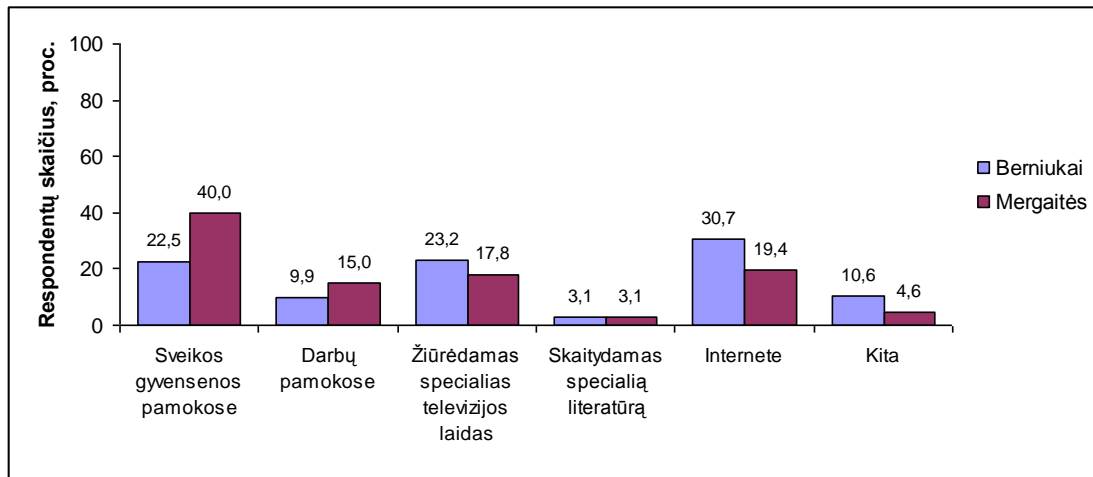
Nepriklausomai nuo amžiaus ir gyvenamosios vietos kas antra mergaitė (60,1 proc.) ir trečias berniukas (37,3 proc.) nurodė, jog retai kalbasi apie sveiką mitybą su mokytojais. 58,3 proc. berniukų teigė, kad niekada nesikalba apie sveiką mitybą su mokyklos mokytoja. Kad dažnai kalbasi tegė tik 23,9 proc. mergaičių. (17 pav.)



$$\chi^2 = 18,1; df = 2; p < 0,05$$

18 pav. Moksleivių pakirstymas pagal lytį, ar dažnai stengiesi sveikai maitintis.

Pusė visų apklaustų moksleivių (53,1 proc. – berniukų, 58 proc.- mergaičių) retai stengiasi maitintis sveikai. Kas ketvirtas berniukas (25,2 proc.) ir kas trečia mergaitė (30,3 proc.) dažnai stengiasi sveikai maitintis. (18 pav.)



$$\chi^2 = 54,6; df = 5; p < 0,05$$

19 pav. Moksleivių pakirstymas pagal lytį, kaip norėtų mokytis sveikos mitybos.

40 proc. mergaičių ir 22,5 berniukų sveikos mitybos norėtų išmokti per sveikos gyvensenos pamokas, 30,7 proc berniukų teigia, kad informaciją susirastų internete. (19 pav.)

6. REZULTATŲ APITARIMAS

Aštuntojo dešimtmečio pabaigoje ir šio dešimtmečio pradžioje išspausdinti JAV mokslininkų darbai įrodė, kad neteisinga mityba ir maisto faktoriai tiesiogiai nulemia beveik 50 proc. mirčių, taigi sveika mityba iš tikrųjų yra sveikatos pagrindas (6).

Mitybą vertinome maisto vartojimo dažnio nustatymo metodu. Toks vertinimo būdas nors ir neleidžia išsamiai tirti mitybos, tačiau padeda objektyviai įvertinti bendruosius moksleivių mitybos bruožus. Šio tyrimo duomenys iš esmės nesiskyrė ir tik dar kartą patvirtino kitų autorių (31,18), tyrusių moksleivių mitybą, išvadas, teigiančius, kad moksleivių mityba nėra sveika, dažnai nesubalansuota. Tyrimas atskleidė aktualius, tačiau ne mažiau diskutuotinus, mitybos skirtumas tarp įvairių moksleivių grupių.

Moksleiviai dažniausiai rinkosi vaisius, žalias daržoves vartoja mažesnė dalis moksleivių. Iš pieno produktų dažniau vartojamas pienas, kefyras, ar jogurtas. Nemaža dalis moksleivių renkasi mažos maistinės vertės t.y. nerekomenduojamus, maisto produktus. Dažnai jie valgo saldinius, šokoladą, sausainius, pyragaičius, tarškučius bei geria kokakolą ar kitus saldžiuosius gėrimus. K.D. Reynolds su kolegomis nustatė, kad vien tik vaisių ir daržovių vartojimo rekomendacijų žinojimas 9,8 % padidina jų vartojimą (32). Mokslininkai pažymi, kad vaisių ir daržovių vartojimą lemia individualūs ir socialiniai veiksniai (24). Apklausos duomenys atskleidė ir žalingo sveikatai moksleivių alkoholio vartojimo tendencijas. Alkoholio vartojimas su amžiumi „jaunėja“, o jo vartojimo pasekmės tris kartus didesnės berniukams. Tačiau Vakarų ir Šiaurės Europos šalims būdinga priešinga tendencija: mergaitės pagal alkoholinių gėrimų vartojimą mažai kuo skiriasi nuo berniukų (23). Mieste gyvenantys moksleiviai labiau negu kaimo linkę vartoti minėtus gėrimus. Nekyla abejonių, kad tarp moksleivių dominuojantys išgėrimai yra multideterminuoti, o „judėjimo“ fenomeną būtų galima sieti su nesąmoningu suaugusiųjų elgesio imitavimu, kaip bendravimo ar integracijos į bendraamžių grupes priemonės.

Didesnė dalis moksleivių mano, kad jų svoris normalus ir jiems nereikia laikytis dietos arba mažiau valgyti. Bet tyrimo duomenimis galima pastebėti, kad daugelis mergaičių norėtų laikytis dietos arba mažiau valgyti, nemažai berniukų atrodo, kad jiems nereikia laikytis dietos bet jie norėtų priaugti daugiau svorio.

Gyvenamoji vieta, nors ir labiausiai kintanti, yra vienas svarbiausių veiksnių, galinčių paaiškinti daugelį mitybos įpročių skirtumą. Tyrimo duomenimis, valgymo skirtumai tarp kaimo ir miesto taip pat išryškėja. Kaime gyvenantys moksleiviai dažniau valgo šiltus

pusryčius arba pietus mokykloje, pertraukų metu valgo saldinius, sausainius, traškučius bei obuolius arba kitus vaisius, nei miesto moksleiviai.

Tyrimo duomenimis, vyresnio amžiaus moksleiviai rečiau rinkosi tarp jaunesnių populiarius „madingus“, plačiai reklamuojamus maisto produktus, bet „sveiko“ maisto kategorijai priskiriamus maisto produktus, tokius kaip vaisiai, daržovių salotos ir kt. maisto produktus rinkosi dažniau. Minėtą reiškinį būtų galima paaiškinti tuo, kad jaunesni labiau linkę išbandyti naujus maisto rinkoje atsiradusius produktus, o skonis - dažniausiai maisto pasirinkimo kriterijus.

Naujame Europos sveikatos politikos dokumente „Sveikata visiems 21 amžiuje“ pažymėta, kad visi visuomenės nariai pasirinktų sveikesnę elgseną, tokioje srityje kaip mityba (34). Visuomenė neturėtų pamiršti, kad vaikai – jų ateitis, ir bendromis pastangomis padėtų įgyvendinti minėtą siekinį. Suprantama, sveiko maisto valgymas nėra panacėja nuo ligų, tačiau mažina jų išsivystymo riziką (33).

Atlikto tyrimo ribotumą lėmė tai, kad kokybė buvo vertinama tik vartotojo požiūriu, neatsižvelgiant į tiekėjo poziciją.

Nepaisant oficialiai įsigaliojusios naujos higienos normos, nustatančios pagrindinius moksleivių maitinimo organizavimo principus, atliktas tyrimas leido įvardinti šių dienų aktualijas (35). Teisinė bazė, susijusi su maitinimo paslaugų teikimu, yra tikslingai parengta, tačiau praktiškai neveiksni. Kita vertus, vykstant mokyklų valgyklų restruktūrizacijos procesams, teikiamų paslaugų kokybė tampa viena iš prioritetinių sričių.

Būtina pažymėti, kad pagrindinis vaidmuo vertinant kokybę tenka vartotojui, kuris tuo tikslu pasitelkia įvairius kriterijus. Mokslinėje literatūroje nurodoma šių kriterijų įvairovė ir akcentuojami jų svarumo skirtumai (36). Todėl tenka pripažinti, kad tyrimo metu apklausti moksleiviai maitinimo kokybę vertino tiek objektyviais, tiek subjektyviais kriterijais.

Vienas iš kokybiškos paslaugos bruožų - prieinamumas. Atliktas tyrimas parodė, kad mokyklos valgyklose yra sudarytos sąlygos rinktis karštus patiekalus, o siūlomas asortimentas netenkina palyginti didelės dalies moksleivių.

Vertinant teikiamą maistą ne mažiau svarbu atsižvelgti į subjektyvius kriterijus – maisto skonį ir sotumą. Atlikto tyrimo duomenys leidžia teigti, kad nevisada valgyklose teikiamas maistas yra skanus. Dauguma moksleivių valgyklose sočiai nepavalgo. Minėti rodikliai atspindi maitinimo įmonių darbo kokybės aspektus. Dar vienas iš subjektyvių kriterijų, kuris dažnai sukelia moksleivių nepasitenkinimą, yra prasta savijauta pavalgus bet šio tyrimo duomenimis galime pastebėti, kad daugelis jaučiasi gerai.

Mokyklų valgyklų fizinė aplinka taipogi turėjo įtakos teikiamų paslaugų kokybei bei moksleivių pasitenkinimo jomis lygiui. Dažnos ilgos eilės, vietų skirtų pavalgyti ne visada atradimas, skatina moksleivius ignoruoti mokyklų valgyklose tiekiamą maistą.

Šio tyrimo duomenys parodė, kad higieniniai reikalavimai buvo įvertinti teigiamai. Galime teigti, kad valgyklų darbuotojos laikosi higienos reikalavimų.

Kalbant apie aptarnavimo sferą maitinimo įstaigose būtina išskirti kelis atskiro aptarimo reikalaujančius momentus. Geras aptarnavimas yra vienas iš pagrindinių paslaugas teikiančio personalo funkcijų. Tuo tarpu atliktas tyrimas parodė, kad greitai ir kokybišku aptarnavimu nepasižymėjo valgyklos personalas. Problema slypi tame, kad iš aptarnaujančio personalo trūksta dėmesingesnio bendravimo, kuris skatintų pokyčius, siekiant aukštesnės paslaugų kokybės. Nepaisant amžiaus, lyties ar gyvenamosios vietos skirtumų moksleiviai yra reiklūs vartotojai, o tikruoju kokybės matu galima įvardinti jų poreikių patenkinimą. Taigi pagrindine maitinimo įstaigų problema tampa – kaip pagerinti paslaugų kokybę, kad patenkinti moksleivių lūkesčius. Tokioje situacijoje aktualu remtis kitų šalių patirtimi Jungtinėse Amerikos Valstijose trys asociacijos, įvertinusios būsimas mitybos pasekmes, susirūpino moksleivių mityba mokyklos šalies lygiu (37). Parengtose mokyklų strategijose akcentuojamos mitybos programos, kurių pagrindas – sveikos mitybos skatinimas, kokybiškos valgyklos paslaugos bei mitybos standartai. Remiantis minėtos šalies pavyzdžiu panašią mitybos gerinimo politiką galima įgyvendinti ir Lietuvos bendrojo lavinimo mokyklose.

Palyginus su atliktu šalies mastu mitybos tyrimu ir Panevėžio miesto ir rajono vykdytame mitybos tyrime, galime teigti, kad rezultatai yra panašūs. Tik kai kurie atsakymai skiriasi, bet nežymiai.

7. IŠVADOS

1. Beveik pusė (45 proc.) moksleivių nurodė, jog jie dažnai valgo vaisius. Žalias daržoves valgė mažesnė dalis moksleivių – 28,1 proc. 45 proc. apklaustųjų teigė, kad sultis geria ne dažniau kaip kartą per savaitę. Iš pieno produktų dažniau vartojamas pienas, kefyras ir jogurtas (43,4proc.), varškė ir sūris (32,5 proc.) Kas antras (40,5 proc.) moksleivis teigia, jog juodą rupią duoną renkasi kasdien. Nemaža dalis moksleivių renkasi mažos maistinės vertės maisto produktus: dažnai valgo saldainių ir šokolado (53,4 proc.), sausainių, pyragaičių ir torto (31,7 proc.), traškučių (16,6 proc.), geria kokakolos ir kitų saldžiųjų gėrimų (23 proc.) moksleivių. Taip pat daug moksleivių mėgsta keptas bulves (20,4 proc.), renkasi baltą duoną ir batoną (67,8 proc.). Tik kas trečias moksleivis (32,4 proc.) teigia niekada nevartojantys alkoholinių gėrimų ir, deja, 27,8 proc. moksleivių prisipažino jų vartojantys nors kartą per savaitę.
2. Į mokyklą ateina pavalgę pusryčius namuose 86,5 proc. berniukų ir 74,5 proc. mergaičių. Karštą maistą mokyklos valgykloje perka tik 39,1 proc. moksleivių; iš namų atsineštą sumuštinį valgo 7,8 proc. moksleivių. Mergaičių mityba mokykloje sveikesnė negu berniukų: mokyklos valgykloje jos dažniau valgo sriubą (22,8 proc. vs 13,8 proc.), karštą antrą patiekalą (39,4 proc. vs 34,9 proc.), daržovių salotas (21,9 proc. vs 12,9 proc.), sultys (40,4 proc. vs 18,8 proc.). Vyresni (11 klasės) moksleiviai dažniau perka sveikesnį maistą negu jaunesni moksleiviai (9 klasės). Mieste gyvenantys moksleiviai palyginti su kaime gyvenančiais moksleiviais rečiau valgo sriubą (16 proc. vs 23,4 proc.), karštą antrą patiekalą (32 proc. vs 45,1 proc.), daržovių salotas (13,2 proc. vs 24,9 proc.), vaisius (18,9 proc. vs 30,6 proc.).
3. Mergaitės palyginus su berniukais labiau nepatenkintos maitinimo paslaugų kokybe. Kaime gyvenantys moksleiviai rečiau negu mieste susiduria su ilgomis eilėmis, vietų skirtų pavalgyti, trūkumu. Nepriklausomai nuo gyvenamosios vietos ir lyties daugelio moksleivių netenkino patirta maisto kokybė; neskanus maistas (61,2 proc. berniukų, 66,6 proc. mergaičių), prasta savijauta pavalgis (berniukų – 43,7 proc., mergaičių – 47,2 proc.)
4. Gerinant maitinimo paslaugų kokybę mokyklose, reiktų atsižvelgti į maisto kokybę, patiekalų asortimentą bei švarią ir saugią valgyklos aplinką.

8. REKOMENDACIJOS

Rekomendacijos skirtos tėveliams, maitinimo įmonių vadovams, valgyklų darbuotojams ir mokyklų vadovams.

Tėveliai turėtų pasirūpinti, kad vaikai namie pavalgytų pusryčius, galvoti ne tik apie maisto kiekį bet ir apie jo kokybę.

Maitinimo įmonių vadovams ir valgyklų darbuotojams reikėtų stengtis gaminti skanų ir patrauklų maistą, didinti patiekalų išėigas bei diferencijuoti skirtingo amžiaus vaikams sudarant jiems valgiaraščius, paskaičiuoti teorinį kaloringumą bei maistinių medžiagų kiekius, kasdien duoti daržovių, daržovių kiekius didinti bent iki 100 g., pietums gaminti didesnę mitybinę vertę turinčius patiekalus, vietoje konditerijos gaminių, duoti šviežių vaisių.

Mokyklos vadovai turėtų būti aktyvesni, įtraukiant mokyklos bendruomenę, sprendžiant kokiais maisto produktais galėtų prekiauti mokyklos valgykloje, įdiegti “sveiko” maisto pardavimo mokyklose politiką, dalyvauti sudarant valgyklų valgiaraščius, nesumenkinant mitybos svarbos, ugdyti sveiką mitybą mokyklose, prailginti pertraukos laiką, kuris būtų skirtas pavalgyti moksleiviams.

9. LITERATŪROS SĄRAŠAS

1. Pavadinimas (autoriai)??? <http://www.lsic.lt>
2. Vaikų ligos. 3 tomas / parengta vadovaujant A.Raugalei. – Vilnius: Gamta, 2004.
3. Memorandum of the International Socio-Ecological Union for the 5th European conference of ministers Environment for Europe and for the International conference of the Eco-Forum of NGOs (May 2003, Kiev, Ukraine), May 7, 2003
4. Antropometrinių Body composition assessment in children and adolescents / editors T.
5. Psychoanalysis in childhood and adolescence / editors Kai von Klitzing ... [et al.]. – Basel, 2000. – VIII, 156 p.
6. Humanizmas, demokratija ir pilietiškumas mokykloje. IV tarptautinė konferencija. Vilnius: Vilniaus Pedagoginis Universitetas, 1997. 208-336 p.
7. Kriščiūnas A. Psichikos ligos ir mes. Vilnius, 1991.
8. Lietuvos bendrojo lavinimo mokyklos bendrosios programos ir bendrojo išsilavinimo standartai. XI – XII klasės. Projektas. Vilnius: Pedagogikos Universitetas, 1999. 1-19 p.
9. Lietuvos sveikatos program 1997 – 2010. Vilnius, 1998
10. Proškuvienė R, Sveikatos ugdymo įvaadas, Vilniaus Pedagoginis Universitetas, Vilnius, 2004
11. Visuomenės sveikatos vartai, Sveikos mitybos piramidė. Prieiga per internetą: <http://www.vsv.lt/gyvensena/sveikas/2472.htm>
12. Zaborskis A., Makari J. Lietuvos moksleivių gyvensena: raida 1994–1998 metais ir vertinimas tarptautiniu požiūriu. Panevėžys, 2001.
13. Stukas G. Sveika mityba, Vilnius 1999;
14. Šurlienė G. Stukas R. Įvairaus amžiaus vaikų mityba ir jos įvertinimas, VU 2003;
15. Vilniaus Visuomenės sveikatos centras, Vilniaus miesto moksleivių 2003 m. Faktinis mitybos tyrimas. Prieiga per internetą: http://www.vilniausvsv.lt/programos/vilniaus_m_moksl_mityba_2003.htm
16. Resnikow K., Cross D., Lacosse J., Nichols P. Evaluation of a School – Site Risk Factor Screening Intervention. – Preventive Medicine, 1993
17. Tutkuvienė J. Vaikų augimo ir brendimo vertinimas. – Vilnius, 1995
18. Weinstein E. Experiences of success. Health promotion in the Working World. – Berlin, 1989

19. Zaborskis A, Šumskas L., Žemaitienė N., Diržytė A. Moksleivių gyvenimo būdas ir sveikata. – Vilnius, 1996
20. Lilleyman J., Hann J., Blanchette V. Pediatric hematology - 2 nd ed. - Churchill Livingstone, 2000. - 832 p.
21. Martinkus A. Vaiko anatomija ir fiziologija. Klaipėda, 1998.(24)
22. Lilleyman J., Hann J., Blanchette V. Pediatric hematology - 2 nd ed. - Churchill Livingstone, 2000. - 832 p. (15)
23. cf also Universitat Paderborn, et.al: Study on young peoples' lifestyles and the role of sport in the context of education and as a means of restoring the balance, <http://europa.eu.int/comm/sport/documents/lotpaderborn.pdf>
24. Zaborskis A., Petronytė G., Buitvydaitė R., Lubienė J., Monkauskienė A., Ambrazevičienė I., Kuzmarskienė G. Lietuvos vyresniųjų klasių moksleivių mitybos įpročių netolygumai. Visuomenės sveikata, 2006, 1(32):40-45
25. Lietuvos Respublikos vietos savivaldos įstatymo pakeitimo įstatymas. Valstybės žinios. 2003. Nr. IX-1327
26. Zaborskis A., Petronytė G., Lubienė J. Moksleivių maitinimo paslaugų kokybė bendrojo lavinimo mokyklose. Kauno medicinos universiteto Biomedicininio tyrimų institutas, Utenos kolegija.
27. Currie C.et. al. (Eds). Young People's health in context. Health Behaviour in School – aged Children (HBSC) study:international report from the 2001/2002 survey. No.WHO, 2004
28. Waxman A. WHO's global strategy on diet, physical activity and health. Response to a worldwide epidemic of noncommunicable diseases. Scand. J. of Nutr., 2004;48(2):58-60
29. Hibell B., Andersson B., Ahistor S., et. al The ESPAD Report (European School Survey Project on Alcohol and Other Drugs):Alcohol and Other Drugs Use among Students in 30 European Countries. Sweden, 2000
30. Sanvik C., De Bourdeaudhuij I., Due P. Personal, social and environmental factors regarding fruit and vegetable intake among schoolchildren in nine European countries. Ann Nutr. Metab., 2005;49(4):255-266
31. Grinienė E. Kauno miesto moksleivių maitinimosi ypatumai. Visuomenės sveikata 2005; 2(29): 29–33.
32. Reynolds K.D., Bishop D.B., Chou C.P. et al. Contrasting mediating variables in two 5-a-day nutrition intervention programs. Prev Med 2004; 39: 882–893.

33. Riboli E., Norat T. Epidemiologic evidence of the protective effect of fruit and vegetable on cancer risk. *Am J Clin Nutr* 2003; 78(3): 559–569.
34. Sveikata 21: pagrindiniai PSO visuomenės sveikatos priežiūros principai Europos regione. Vilnius, 2000.
35. Lietuvos higienos norma HN 21:2005 “Bendrojo lavinimo mokykla. Bendrieji sveikatos saugos reikalavimai” Valstybės žinios. 2005. Nr. 76-2770
36. Solomon M.R., Marshall G.W., Stuart E.W. *Marketing: real people, real choices*, 2006
37. American Dietetic Association. Nutrition services: an essential component of comprehensive health programs. *J Am Diet Assoc.*, 2003;103: 505-514
38. Technical Assistance Information Exchange Office, DG Enlargement European Commission “Workshop on implementation of school milk programme”. Vilnius, 2004. Prieiga per internetą: <http://taix.be/newlibrary/taixlib.aspx>
39. Ką mokyklose valgo pasaulio vaikai”, Prieiga per internetą : <http://www.bbc.co.uk>; <http://www.delfi.lt>, 2005
40. Motiejauskienė S. Informacija apie paramos programos “Pienas vaikams” įsisavinimo, Panevėžys, 2005