

ŠIAULIŲ UNIVERSITETAS
SOCIALINĖS GEROVĖS IR NEGALĖS STUDIJŲ FAKULTETAS
MEDICINOS PAGRINDŲ KATEDRA

Sveikatos edukologijos studijų programa,

IV kursas

Giedrė Povilionytė

PAAUGLIŲ MITYBOS ĮPROČIAI IR SVEIKATA

Bakalauro darbas

Bakalauro darbo vadovas –

doc. dr. J. V. Vaitkevičius

2011

Bakalauro darbo santrauka

Bakalauro darbe tiriama paauglių mitybos įpročiai ir sveikata. Išanalizavus literatūrą pastebėta, kad paaugliai nesilaiko mitybos režimo, maitinasi neracionaliai, todėl dažniau skundžiasi tam tikrais negalavimais, nei tie, kurie laikosi mitybos režimo.

Tyrime dalyvavo 104 14-17 metų paaugliai. Anketinės apklausos metodu tirti paauglių mitybos įpročiai ir jų savijauta. Analizuojant duomenis ieškota sąsajos tarp mitybos įpročių ir nusiskundimų sveikatos sutrikimais.

Tyrimu nustatyta, jog dauguma respondentų valgo nereguliariai, nemaža dalis kasdien nevalgo pusryčių, per mažai vartoja grūdinių ir duonos, vaisių ir daržovių maisto grupių produktų. Kasdien mokyklos valgykloje valgo ketvirtadalis respondentų, dauguma mokinių mokykloje renkasi šaltus užkandžius. Mažiau nei pusė respondentų (didesnė dalis berniukų, nei mergaičių) savo sveikatą vertina puikiai. Maždaug ketvirtadalis apklaustų paauglių skundžiasi dažnu galvos skausmu, nervine įtampa, nuovargiu. Palyginus su reguliariai besimaitinančiais respondentais, didesnė dalis mitybos režimo nesilaikančių apklaustųjų dažnai jaučia galvos skausmus ir nuovargį. Beveik visos respondentės, kurios teigė, kad riboja savo maitinimąsi, skundžiasi dažnu nuovargiu. Tiriamieji, kurie valgo 3-4 kartus per dieną savo sveikatą vertina geriau ir peršalimo ligomis serga rečiau, nei tie, kurie valgo 1-2 ar 5 ir daugiau kartų per dieną.

Esminiai žodžiai: mitybos įpročiai, paaugliai, sveikata.

Turinys

<u>PAAUGLIŲ MITYBOS ĮPROČIAI IR SVEIKATA.....</u>	<u>1</u>
<u>BAKALAURO DARBO SANTRAUKA.....</u>	<u>3</u>
<u>IVADAS.....</u>	<u>5</u>
<u>1 SKYRIUS. PAAUGLIŲ MITYBOS AKTUALIJOS.....</u>	<u>7</u>
<u>1.1. Mitybos samprata ir įtaka virškinimo sistemai.....</u>	<u>7</u>
<u>1.2. Racionali mityba, įpročiai ir valgymo sutrikimai.....</u>	<u>10</u>
<u>1.3. Paauglių mityba ir jos ypatumai.....</u>	<u>13</u>
<u>2 SKYRIUS. PAAUGLIŲ SVEIKATA</u>	<u>20</u>
<u>2.1. Paauglystė - brendimo laikotarpis.....</u>	<u>20</u>
<u>2.2. Paauglystė ir sveikata.....</u>	<u>20</u>
<u>3 SKYRIUS. PAAUGLIŲ MITYBOS ĮPROČIAI IR SVEIKATA</u>	<u>23</u>
<u>3.1. Tyrimo metodika.....</u>	<u>23</u>
<u>3.2. Tyrimo dalyviai.....</u>	<u>23</u>
<u>3.3. Mitybos įpročiai.....</u>	<u>24</u>
<u>3.4. Šeimos mityba.....</u>	<u>28</u>
<u>3.5. Mityba mokykloje.....</u>	<u>30</u>
<u>3.6. Subjektyvus savo sveikatos vertinimas ir sveikatos sutrikimai.....</u>	<u>31</u>
<u>8 PAV. SVEIKATOS VERTINIMO PASISKIRSTYMAS PAGAL LYTĮ, %.....</u>	<u>32</u>
<u>IŠVADOS.....</u>	<u>36</u>
<u>LITERATŪRA.....</u>	<u>37</u>
<u>SUMMARY.....</u>	<u>40</u>
<u>PRIEDAI.....</u>	<u>41</u>

Išvadas

Sveikata – viena didžiausių žmogaus vertybių, viena pagrindinių žmogaus gero gyvenimo sąlygų. Kaip teigiama Pasaulinė Sveikatos Organizacijos (PSO) apibrėžime, sveikata – tai fizinė, dvasinė ir socialinė gerovė, o ne tik ligos ar negalios nebuvimas. Žmogaus sveikatą lemia šie pagrindiniai veiksniai – paveldimumas, aplinka, gyvenimo būdas, medicinos pagalbos lygis ir prieinamumas. Tačiau didžiausią poveikį sveikatai turi žmogaus gyvenimo būdas ir jo pastangos gyventi sveikai. Kadangi sveikatos būklė priklauso nuo gyvenimo būdo, vienas svarbiausių veiksnių, užtikrinančių puikią sveikatą viso gyvenimo periodu – tinkama mityba. Maistas yra vienintelis energijos ir statybinių medžiagų šaltinis formuojantis sudėtingoms organizmo struktūroms. Tačiau geras organizmo sistemų funkcionavimas ir vystymasis priklauso ne tik nuo maisto kokybės ir sudėties, bet ir nuo mitybos įpročių (Proškovienė, 2004).

Paauglystė – tai dinamiškas raidos laikotarpis, kuriame kartu su fiziniais pokyčiais vyksta psichologinė, pažintinė bei socialinė raida, taip pat augimo, brendimo ir didėjančio maisto poreikio laikas. Pasak Armonaitės-Engelmanienės (2008), paauglystės laikotarpiu formuojasi gyvensenos įpročiai, kurie dažnai išlieka visam gyvenimui. Tinkami mitybos įgūdžiai ir įpročiai, formuojami ne tik šeimoje, bendraamžių aplinkoje, mokykloje, bet ir žiniasklaidoje.

Tinkama mityba paauglystės laikotarpiu mažina mažakraujystės, vystimosi sutrikimų, antsvorio ir kitų sveikatos problemų riziką. Vaikystėje mitybos įpročius daugiau ar mažiau lemia tėvų maitinimosi modelis, tačiau paauglystėje, kada išauga saviraiškos, nepriklausomybės poreikis, paauglių mitybos įpročiai gali kisti, kadangi susidomima savo išvaizda, pasirado svarbu neišsiskirti iš bendraamžių grupės (Vereecken, Ojala, Jordan, 2004).

Kaip teigia Labanauskas, Rokaitė, Kučinskienė (2008), daugelis paauglių nesilaiko mitybos režimo, nevalgo pusryčių, dažnai valgo greitus užkandžius, mergaitės, dažniau nei berniukai, riboja savo mitybą, neretai turi valgymo sutrikimų.

Kaip teigiama Sveikatos apsaugos ministerijos parengtoje analizėje *Aukštesniųjų klasių mokinių sveikata: pokyčiai per penkerius metus*¹, nuo 1990 metų Lietuvos mokyklose išaugo mokinių, turinčių regos, laikysenos, virškinimo sutrikimų, sergančių nervų ir jutimo organų ligomis, skaičius. Analizėje rašoma, jog 0-17 metų vaikų sergamumas 2001-2005 metais virškinamo sistemos ligomis išaugo 9,4 procentų, kvėpavimo sistemos ligomis -5,3 procento,

¹ Lietuvos Respublikos švietimo ir mokslo ministerija. (2007). *Aukštesniųjų klasių mokinių sveikata: pokyčiai per penkerius metus*. http://www.smm.lt/svietimo_bukle/docs/pr_analize/mokiniu_sveikata.pdf (žiūrėta 2011-03-15).

kraujotakos sistemos – 0,7 procento. Remiantis šios analizės duomenimis galima sakyti, jog mokinių sveikata prastėja, didėja skaičius mokinių, sergančių virškinimo sistemos ligomis.

Šiuo bakalauro darbu, išanalizavus mokslinę literatūrą ir atlikus anoniminę apklausą, siekiama ištirti paauglių mitybos įpročius ir sveikatos būklę.

Tyrimo objektas – paauglių mitybos įpročiai ir sveikata.

Tyrimo tikslas – ištirti paauglių mitybos įpročius ir savijautą.

Uždaviniai:

1. Remiantis moksline literatūra, išanalizuoti mitybos sampratą ir jos reikšmę sveikatos atžvilgiu, aprašyti paauglių sveikatos ypatumus.
2. Atlikus anketinę apklausą atskleisti paauglių mitybos įpročius šeimoje ir mokykloje.
3. Išanalizavus apklausos rezultatus, sužinoti kokiais negalavimais ar sveikatos sutrikimais skundžiasi respondentai.
4. Remiantis apklausos rezultatais, palyginti mitybos režimo besilaikančių ir nereguliariai besimaitinančių respondentų savijautą.

Tyrimo metodas – mokslinės literatūros analizė, anketinė apklausa (kiekybinis tyrimas). Tyrimo duomenys apdoroti matematinės statistikos metodais (procentinis duomenų įvertinimas - %, skaitinė duomenų išraiška - N), naudojantis Microsoft Excel programa.

Tyrimo respondentai – 104 Biržų „Saulės“ gimnazijos 9-10 klasių mokiniai.

Tyrimas atliktas 2011 metų kovo mėnesį.

Bakalauro darbo struktūra. Šį bakalauro darbą sudaro: santrauka lietuvių kalba, įvadas, 3 skyriai, išvados, naudota literatūra (47 šaltiniai), santrauka anglų kalba, priedai. Tyrimo duomenis iliustruoja 5 lentelės, 11 paveikslų. Prieduose pateikiamas anketos pavyzdys. Darbo apimtis – 40 lapų.

1 skyrius. Paauglių mitybos aktualijos

1.1. Mitybos samprata ir įtaka virškinimo sistemai

Mityba – organizmo veiklos sritis, apimanti maisto paiešką, jo kramtymą ir rijimą, virškinimą bei įsisavinimą. Žmogaus atveju į mitybą įeina ir maisto produktų paruošimas valgymui, patiekalų gamyba. Mityba plačiąja prasme apima maisto, panaudojimą organizmo statybai, nuolatiniam atsinaujinimui, medžiagų apykaitai ir įvairioms funkcijoms. Šis labai svarbus biologinis žmogaus poreikis yra virtęs socialiniu, psichologiniu, kultūriniu žmogaus gyvenimo komponentu (Vaitkevičius, Vaitkevičienė, 2008).

Pagal Maslow (cit. Myers, 2008) pasiūlytą poreikių hierarchijos teoriją, yra penki poreikių lygmenys, lemiantys žmogaus elgseną. Maisto poreikis priskiriamas prie žemiausių – fiziologinių poreikių. Maslow teigimu, tada, kai žemesnio lygio poreikiai yra patenkinti, šiuo atveju – alkio, maisto, žmogus siekia patenkinti aukštesnius poreikius, tokius kaip draugystė, pagarba, pripažinimas ar saviraiška.

Norą valgyti skatina mūsų fizinė būklė – cheminiai organizmo procesai ir pogumburio veikla. Organizmo homeostazės sistemos, palaikančios normalų kūno svorį ir pakankamas maisto atsargas, sukelia alkio jausmą, dėl kurio ir atsiranda noras valgyti (Myers, 2008).

Žmogaus organizmo audiniai sudaryti iš vandens ir tam tikrų organinių medžiagų – baltymų, riebalų, angliavandenių, mineralinių medžiagų ir vitaminų. Pagrindinės maisto medžiagos – baltymai, riebalai ir angliavandeniai, oksiduodamiesi organizme išskiria energiją; vitaminai įtraukiami į chemines reakcijas, kadangi įeina į fermentų sudėtį, o mineralinės medžiagos atlieka savitas funkcijas (Lažauskas, 2005).

Kasdienis maistas aprūpina organizmą visomis reikalingomis medžiagomis. Pasak Grinienės, Vaitkevičiaus (2009), baltymai yra viena pagrindinių gyvybiškai svarbių medžiagų, reikalingų organizmo atsinaujinimui ir augimui, imuniteto susidarymui ir kitoms organizmo funkcijoms. Vartojant per mažai baltymų mažėja organizmo atsparumas, silpnėja augimas, lėtėja kraujo gamyba, atsiranda silpnumas greičiau pavargstama. Per gausus baltymų suvartojimas taip pat neigiamai veikia organizmo funkcionavimą – gali sutrikti virškinimas, vystytis alergija, didėti nervų sistemos labilumas. Angliavandenius autoriai apibūdina kaip pagrindinę energijos šaltinį. Angliavandeniai skirstomi į tris grupes: paprastuosius (cukrus), sudėtinius (polisacharidus) ir skaidulines maisto medžiagas. Anot autorių, suvartojant per mažai angliavandenių gali užkietėti viduriai, sutrikti medžiagų apykaita. Angliavandenių perteklius gali sukelti nutukimą, mažinti raumenų tonusą, audinių stangrumą.

Vanduo yra audinių skysčio, kraujo, įvairių ląstelių sudėtinė dalis. Vandeninėje terpėje vyksta visos organizmo reakcijos. Kaip teigia Lažauskas (2005), su vandeniu ir kitais skysčiais organizmas gauna mineralinių medžiagų ir mikroelementų. Vandens kiekis organizme nekinta, nes yra reguliuojamas, o vandens pusiausvyra per parą vidutiniškai yra 2-3 litrai. Autorius pažymi, jog nereikėtų nuolat vartoti virtą vandenį, nes jame mažiau mineralinių druskų, tačiau nėra gerai ir nuolat gerti mineralinį vandenį, nes jame daug druskų. Be to, pasak Lažausko, geriant labai daug vandens, didėja krūvis širdžiai ir inkstams, iš organizmo pašalinama daug mineralinių medžiagų ir vitaminų.

Vitaminai – biologiškai aktyvios medžiagos, dalyvauja daugybėje organizme vykstančių reakcijų, reguliuoja labai svarbius medžiagų apykaitos procesus ir pasižymi labai įvairiapusiu poveikiu. Daugumą vitaminų žmogus turi gauti su maistu, nes organizme susidaro tik labai nedidelis kiekis kai kurių vitaminų. Gaunat nepakankamai vitaminų, atsiranda hipovitaminozės požymių (greitas nuovargis, sumažėjęs darbingumas, silpnumas). Vitaminų trūkumas gali būti susijęs su per mažu jų kiekiu maiste, neteisingu maisto produktų gaminimu. Vitaminai blogiau įsisavinami sutrikus virškinimui, sergant skrandžio, žarnyno, kirmėlinėmis ligomis. Per didelis vitaminų kiekis vadinamas hipervitaminoze, tačiau, autorės teigimu, hipervitaminozė pasitaiko rečiau nei hipovitaminozė (Poškuvienė, 2006).

Mineralinės medžiagos svarbios organizmo gyvybinėms funkcijoms. Jos palaiko šarmų - rūgščių pusiausvyrą, dalyvauja susitraukiant raumenims, dujų apykaitoje, nervų sistemos veikloje, krešant kraujui. Pagal tai, kokį kiekį organizme sudaro mineralinės medžiagos, jos skirstomos į makroelementus ir mikroelementus. Maitinantis netaisyklingai arba padidėjus mineralinių medžiagų poreikiui, sutrinka organizmo veikla, atsiranda galimybė susirgti įvairiomis ligomis (Lažauskas, 2005).

Taigi, kad organizmas gerai funkcionuotų ir vystytųsi, jis turi būti aprūpintas visomis reikalingomis medžiagomis.

Pasak Gražulevičienės (2002), viena svarbiausių su maistu susijusių problemų yra maisto kokybė. Maisto kokybė yra apibūdinama šiomis savybėmis: mitybine verte (subalansuotumas), organoleptinėmis savybėmis (kvapas, skonis, konsistencija), funkcinėmis savybėmis (realizacijos trukmė), higieninėmis savybėmis (maisto kilmės ligų rizika). Maisto kokybę nusako jo saugumas. Saugus maistas nesukelia pavojaus sveikatai dėl aplinkos teršalų, pesticidų liekanų, maisto priedų, mikrobiologinės taršos ir maistinės vertės. Remiantis šiuo autorės pastebėjimu, galima teigti, jog pasirenkant maisto produktus svarbi ne tik jų maistinė vertė, bet ir saugumas.

Maistas į organizmą patenka per virškinamąjį traktą. Virškinimo sistemą sudaro virškinimo traktas, kasa ir kepenys. Virškinimo traktu laikomas kanalas, kuris prasideda burnos ertmėje ir baigiasi tiesiosios žarnos anga (Klėvaitis, Illert, Hultborn, 1999).

Kaip teigia Miškinienė (2001), burnoje įvertinama maisto kokybė, skonis ir temperatūra ir jis parengiamas virškinti kitose trakto dalyse. Įvairaus skonio maistas gali sukelti malonumo pojūtį, pakelti nuotaiką. Valgant vienodą maistą slopinami nerviniai mechanizmai, kuriuos anksčiau dirgino maisto skonis ir kvapas. Kruopštus maisto kramtymas skatina seilių, skrandžio, kasos ir kitų virškinimo organų liaukų sekreciją, be to, kruopščiai kramtant kiti virškinimo trakto skyriai apsaugomi nuo sienelių išstūpymo ir dirginimo stambiais maisto gabalais. Smulkiai ir ilgai kramtant greičiau pasiekiamas sotumo pojūtis, kadangi sotumo centrą dirgina impulsai iš burnos ertmės. Autorės nuomone, kuo ilgiau maistas išbūna burnoje, tuo geriau jis paruošiamas tolimesniam virškinimui. Seilių išsiskyrimą slopina sotumo pojūtis taip pat valgymas paskubomis, nervinė įtampa, dehidratacija, nemalonus maisto kvapas. Nepakankamai sukramtytas, nuolat vartojamas aštrus maistas ar labai karšti gėrimai žaloja stemplę. Skrandyje, plačiausioje virškinimo trakto dalyje, per parą išskiriama vidutiniškai 2-3 l skrandžio sulčių. Jų kiekį ir sudėtį lemia maisto savybės. Pasak Miškinienės, virškinimas skrandyje sutrinka nesilaikant mitybos režimo, retai valgant, kadangi sutrinka skrandžio sulčių išsiskyrimo ritmas. Jei vienu metu suvalgoma daug maisto, skrandžio sienelės išsitempia, pakyla spaudimas širdies plote, dėl to gali pablogėti savijauta. Autorės teigimu, aštraus maisto vartojimas trikdo kasos veiklą, be to, badavimas, nevisaverčio, riebaus maisto valgymas kenkia kepenų funkcijai. Per gausus valgomosios druskos, baltymų vartojimas gali sutrikdyti tulžies sekreciją. Plonoji žarna atlieka kelias funkcijas – motorinę, sekrecinę ir rezorbcinę. Rezorbcija sutrinka, kai nepakankamai išskiriama skrandžio sulčių, arba suintensyvėja žarnyno motorika. Storojoje žarnoje vyksta vandens ir druskų rezorbcija. Storosios žarnos funkcijos sutrinka vartojant per daug rafinuotų produktų, neturinčių skaidulinių medžiagų. Pasak autorės, vidurių užkietėjimas sąlygoja toksinių medžiagų patekimą į kepenis, taip apsunkindamas kepenų veiklą. Per didelis mėsos kiekis racione skatina puvimo procesus. Puvimo metu susidariusios medžiagos sąlygoja kai kurių kancerogenų veikimą. Miškinienė pažymi, jog vienų ar kitų maisto medžiagų trūkumas ar perteklius skirtingai veikia ir kitų organizmo sistemų veiklą. Geram kvėpavimo sistemos funkcionavimui, svarbūs su maistu gaunami vitaminai. Vartojant per daug mėsos, žuvies, kiaušinių (rūgščiųjų radikalų perteklius maiste) iš plaučių iškvėpiama per daug anglies dvideginio, atsiranda jų hiperventiliacija. Esant per daug šarminių radikalų maiste išsivysto plaučių hipoventiliacija. Su maistu gaunami lipidai svarbūs alveolių paviršiaus sluoksnio ištempimui. Kraujo forminių elementų, eritrocitų gamybai reikalinga lengvai pasisavinama geležis, o leukocitų apsauginei funkcijai būtina askorbo rūgštis. Anot Miškinienės, gausus maisto produktų, turinčių druskos ir cholesterolio, vartojimas gali skatinti kraujagyslių sklerozę. Per didelis druskos kiekis maiste gali padidinti kraujospūdį.

Valgant įvairų maistą išsiskiria ne tik nevienodas skrandžio sulčių kiekis, bet ir skiriasi rūgštingumas. Dagiausiai skrandžio sulčių išsiskiria valgant mėsą, mažiau – duoną, pieną. Nuo vartojamo maisto priklauso ne tik skrandžio sulčių išsiskyrimo intensyvumas, bet ir skrandžio liaukų veiklos ritmiškumas. Kasdien maitinantis tuo pačiu metu skrandžio liaukos pradeda reguliariai išskirti sultis. Mitybos režimas svarbus normaliai skrandžio liaukų veiklai. Dažnas šalto maisto vartojimas gali padidinti skrandžio rūgštingumą (Astrauskienė, Bartkevičiūtė, 2000).

Neracionali mityba, menkas fizinis aktyvumas, stresas, nepakankama higiena gali lemti tam tikras virškinimo organų ligas. Valgymas ar gėrimas paskubomis, gėrimai su angliarūgšte, oro nurijimas, gumos kramtymas gali sukelti vidurių pūtimą. Vidurių užkietėjimo priežastimi gali būti nepakankamas augalinių skaidulų kiekis racione, menkas fizinis aktyvumas ar kai kurių vaistų vartojimas. Alkoholio, sunkiai virškinamo, aštrus maisto vartojimas, apsinuodijimas maistu, kuriame yra toksinų gaminančių bakterijų (dažniausiai – salmonelių, stafilokokų), išgertos stiprios rūgštys ir šarmai gali sukelti ūminį ar lėtinį skrandžio uždegimą (Irnius, 2008).

Taigi, apibendrinant galima sakyti, jog gerai virškinimo organų veiklai ir darniam organizmo sistemų funkcionavimui svarbi visavertė mityba bei tinkami mitybos įpročiai.

1.2. Racionali mityba, įpročiai ir valgymo sutrikimai

Racionali mityba, tai ne tik reikiamas angliavandenių, baltymų ir riebalų santykis maiste, bet ir tinkamas paros raciono pasirinkimas vadovaujantis sveikos mitybos piramide, mitybos režimo laikymasis, saikingas ir įvairaus maisto vartojimas.

Mitybos piramidė, kurią sukūrė Harvardo visuomenės sveikatos mokykla, rodo, kiek porcijų iš kiekvienos maisto produktų kategorijos reikėtų valgyti kiekvieną dieną. Sveikos mitybos piramidėje maisto produktai suskirstyti į grupes, kurios sudėtos įvairiuose piramidės aukštuose, atsižvelgiant į tai, kiek jų sutartinių porcijų patartina suvalgyti (Astrauskienė, Bartkevičiūtė, 2000).

Lažauskas (2005) pateikia tokį sveikos mitybos piramidės aprašymą: piramidės pagrindą sudaro žemiausia ir plačiausia dalis, kurioje yra augalinės kilmės maisto produktai - jų patariama valgyti daugiausiai (duonos, grūdų, bulvių, makaronų patiekalų). Augalinės kilmės maisto patiekalai teikia daugiausiai energijos, reikalingos žmogui, todėl per dieną patariama suvalgyti 5-11 porcijų šios grupės produktų. Siauresnę piramidės dalį, kylant į viršų, sudaro vaisiai ir daržovės, kurie turi žmogaus organizmui reikalingų vitaminų, mineralinių ir skaidulinių medžiagų. Per dieną rekomenduojama suvalgyti 3-5 daržovių ir 2-4 vaisių porcijas. Dar aukštesnėje piramidės dalyje yra gyvūninės kilmės pieno ir mėsos produktai, kurių patartina valgyti 2-3 porcijas per dieną. Piramidės viršų sudaro tie produktai, kurie turėtų sudaryti

mažiausią maisto raciono dalį: riebalai, aliejai ir cukrus, saldainiai, saldinti gėrimai. Anot autoriaus, šiuose produktuose būtinų maisto medžiagų beveik nėra, todėl piramidėje nenurodytas jų rekomenduojamas kiekis.

Pasak Iannelli (2007), atnaujinta sveikos mitybos piramidė buvo išleista 2005 metais, tačiau ji nebuvo radikaliai pakeista. Senoji sveikos mitybos piramidė turėjo tam tikrų trūkumų. Nors ji ir atrodo gana paprasta ir aiški, tačiau sunku suprasti, kiek porcijų iš kiekvieno piramidės lygmens skirtingo amžiaus ir fizinio aktyvumo žmonėms reikėtų suvalgyti, norint sveikai maitintis ir išlaikyti tinkamą kūno svorį. Kaip pavyzdį autorius pateikia tai, jog protinį ir fizinį darbą dirbantys asmenys turėtų suvartoti ne vienodą grūdų grupės produktų porcijų kiekį, nes fizinis darbas reikalauja didesnio suvartojamų kalorijų kiekio. Didžiausią senosios sveikos mitybos piramidės trūkumu autorius laiko tai, jog daugelis žmonių, remdamiesi piramidės pagrindo rekomendacijomis valgydavo per daug miltinių patiekalų, manydami, jog tai yra sveikiausia, o vaisių ir kitų produktų vartojimą laikė mažiau reikšmingu. Naujoji piramidė nuo senosios skiriasi ir tuo, jog jos pagrindą sudaro fizinis aktyvumas ir vanduo, o ne grūdiniai, miltiniai produktai.

Taigi, remiantis šio autoriaus pastebėjimais, galima daryti prielaidą, jog sveikos mitybos piramidė dar nėra pakankamai tobula, todėl norint racionaliai maitintis reikia žinoti ir kitus sveikos mitybos principus.

Pagal PSO (cit. Labanauskas, Rokaitė, Kučinskienė, 2008) mityba turi atitikti šiuos principus – nuosaikumą, subalansuotumą ir įvairumą. Nuosaikumas reiškia, kad vienos medžiagos negali būti per daug, nes net ir reikalingiausios medžiagos perteklius gali būti kenksmingas sveikatai. Įvairumas užtikrina, kad valgant įvairesnį maistą atsiranda didesnė tikimybė gauti visų organizmui reikalingų medžiagų. Subalansuotumas – tai tinkamas baltymų, riebalų, angliavandenių, vitaminų, mineralinių medžiagų santykis.

Mitybos režimas - tai valgymų skaičius ir dažnumas per parą ir kiekybinis maisto paskirstymas valgymų metu. Pasak Lažiausko (2005), mitybos režimą valdo alkis, kuris išnyksta po 10-20 minučių nuo valgymo pradžios, kai pirmoji maisto porcija suvirškinama ir pasisavinama. Racionaliausias režimas, kai per pusryčius ir pietus žmogus gauna daugiau nei du trečdalius paros raciono kalorijų, o vakarienei mažiau nei trečdalį. Lažiausko teigimu, maitinimosi laikas gali būti įvairus, tačiau tarp pusryčių, pietų ir vakarienės turi praeiti 5-6 valandos.

Anot Stuko (2010), valgymo dažnumas priklauso nuo amžiaus, maži vaikai maitinami dažniau, vyresni rečiau. Mokiniai turėtų valgyti 4-5 kartus per dieną ir gauti būtiną energijos kiekį. Pasak autoriaus, užkandžiavimas tarp pagrindinių valgių, ypač jei valgomi saldumynai, sutrikdo ritmišką virškinimo sistemos veiklą.

Kaip teigia Labanauskas, Rokaitė, Kučinskienė (2008), tyrimais nustatyta, kad valgant vieną ar du kartus per dieną dažniau sergama virškinimo sutrikimais. Virškinimui labai svarbios sąlyginės refleksinės reakcijos, todėl patartina valgyti tuo pačiu metu, tris ar keturis kartus per dieną.

Maisto energija matuojama kalorijomis. Viena kalorija – tai energija, kurios reikia 1g vandens sušildyti 1°C. Kalorija – nepaprastai mažas vienetas, todėl maisto energetinė vertė dažnai nurodoma kilokalorijomis (viena kilokalorija lygi 1000 kalorijų). Žmogaus organizmui reikalingas energijos kiekis priklauso nuo ūgio, svorio, amžiaus, lyties, aktyvumo lygio bei kitų faktorių. Jei suvartojama daugiau ar mažiau kalorijų, nei reikia, priaugama arba numetama svorio. Papildoma energija kaupiama riebalų pavidalu (Stukas, 2006).

Įpročiai - tai suautomatinti veiklos komponentai, kurių atlikimas tam tikromis sąlygomis tampa poreikiu, pavyzdžiui, prieš valgymą plauti rankas, tuo pačiu laiku valgyti pusryčius. Tai ne įgūdis, o būtinumas, poreikis tą veiksmą atlikti. Įpročiai gali būti naudingi bei žalingi, ir dažnai susidaro savaime, atsitiktinai kartojant veiksmus (Lapė, Narkus, 2003).

Anot Maslow (cit. Myers, 2008), valgymo įpročiams turi reikšmės psichologiniai, socialiniai bei kultūriniai veiksniai. Žvelgiant iš biologinės pusės, mitybos įpročiai priklauso nuo apetito hormonų, skrandžio spazmų, visiems būdingos saldumynų ir sūrumo traukos. Psichologiniai veiksniai, lemiantys mitybos įpročius yra maisto estetinė išvaizda, įvairovė, asmens nuotaika. Mitybos įpročius formuoti gali ir socialinė, kultūrinė aplinka. Autoriaus teigimu, maisto pasirinkimui gali turėti įtakos kultūriškai išmokti skonio prioritetai ar išmoktas susilaikymas lieknumą idealizuojančioje kultūroje.

Neracionalus maitinimasis ar mitybos ribojimas gali sąlygoti mitybos sutrikimų atsiradimą. Mitybos sutrikimai gali būti susiję su maisto ar atskirų jo komponentų trūkumu ar pertekliumi. Proškuvienės (2006) nuomone, nesveikos mitybos priežastimi gali būti bloga šeimos emocinė aplinka, mitybos poreikių ignoravimas, lėšų maistui pirkti trūkumas, maisto kultas šeimoje. Netinkamais valgymo įpročiais autorė laiko nepakankamą maisto kiekį ir valgymų dažnį, prastą maisto produktų pasirinkimą, skubotą valgymą, dažną užkandžiavimą bei ribojančių dietų laikymąsi. Blogos mitybos požymiai gali būti mažiau ar daugiau pastebimi, tai priklauso nuo mitybos sutrikimo sunkumo bei trukmės. Kaip teigia Proškuvienė, vaikai, kurie ilgesnį laiką prastai maitinasi greičiau pavargsta, sunkiau koncentruoja dėmesį. Gali sutrikti jų augimas, vėluoti lytinis brendimas. Nutukimo priežastimi gali būti įgimtas polinkis tukti ar endokrininės sistemos ligos, tačiau, autorės teigimu, dažniausiai nutunkama dėl netinkamos mitybos ir mažo fizinio aktyvumo, kadangi maisto perteklius virsta riebalais. Anot autorės, nutikimas yra liga, kurią reikia gydyti, kadangi antsvoris yra širdies ir kraujagyslių ligų, gliukozės apykaitos sutrikimų rizikos veiksnys. Pasak Proškuvienės, sulysimas gali būti susijęs

su psichinėmis ar fizinėmis ligomis, maisto trūkumu, esant per dideliu užimtumu ir laiko pavaldyti trūkumui. Dietų laikymasis gali tapti odos ligų, galvos skausmo ar svaigimo, nuplikimo, menstruacinio ciklo sutrikimo moterims, mieguistumo, tulžies pūslės akmenligės ir vidurių užkietėjimo priežastimi.

Sutrikęs valgymo elgesys – tai probleminis valgymo elgesys, panašus į valgymo sutrikimams būdingą elgesį, tačiau nepakankamai išreikštas, kad būtų galima nustatyti klinikinę diagnozę. Toks elgesys pasireiškia nepasitenkinimu savo kūnu, noru kontroliuoti svorį laikantis dietos ar vartojant kitas kompensacines elgesio priemones, pavyzdžiui, sportavimą. Šis elgesys priskiriamas prie rizikos veiksnių valgymo sutrikimams atsirasti. Valgymo sutrikimas – tai psichologinė liga, pasireiškianti perdėtu žmogaus poreikiu kontroliuojant kūno masę, taip siekiant palaikyti savivertę. Dažniausiai pasitaikantys valgymo sutrikimai yra bulimija, anoreksija ir pastovus persivalgymas. Dažniausiai šiais valgymo sutrikimais serga paauglės bei jaunos moterys, ir nors šie sutrikimai paliečia tik mažą dalį paauglių, jiems įveikti reikia ne tik šeimos, bet ir medikų pagalbos (Valgymo sutrikimų centras, 2004).

1.3. Paauglių mityba ir jos ypatumai

Paaugliai - neatsiejama visuomenės dalis, todėl prieš aprašant paauglių mitybos ypatumus, reikėtų panagrinėti Lietuvos gyventojų mitybos situaciją.

Kaip rašoma *Lietuvos sveikatos programoje*, per pastaruosius 60 metų Lietuvos gyventojų mitybos racione padidėjo suvartojamų riebalų kiekis, sparčiai mažėjant kompleksinių angliavandenių vartojimui, išaugo monosacharidų vartojimas, o baltymų kiekis nepakito. Daugėja vaikų, kurių fizinio išsivystymo rodikliai būdingi lėtiniam maisto trūkumui. Pereinant į rinkos ekonomiką, išaugo maisto produktų kainos, biologiškai vertingi produktai socialiai pažeidžiamoms gyventojų grupėms tampa sunkiai prieinami, todėl keičiasi vartojamų maisto produktų asortimentas, jų kiekis ir kokybė. Gyventojai pradėjo vartoti pigesnius, biologiškai mažiau vertingus ir daugiau užterštus maisto produktus, todėl siekiant sveikesnės gyventojų mitybos buvo iškeltas tikslas iki 2010 m. sumažinti energijos, gaunamos riebalų sąskaita, dalį iki 30 %, bei energijos, gaunamos iš sočiųjų riebiųjų rūgščių, dalį iki 14 % ir užtikrinti maisto saugumą (Grabauskas ir kt., 1999).

Lietuvos sveikatos programos įgyvendinimo tarpinio vertinimo ataskaitoje² teigiama, jog remiantis Lietuvos gyventojų demografinių rodiklių ir sveikatos pokyčių 1998–2007 metų laikotarpiu duomenimis, Lietuvos gyventojų mitybos įpročiai keitėsi, gyventojų mityba tapo sveikesnė. Maistui gaminti gyventojai dažniau pradėjo vartoti aliejų, valgyti šviežių daržovių. Kaip rašoma šioje ataskaitoje, siekiant užtikrinti maisto saugumą, per 1998–2007 m. laikotarpį

² Lietuvos sveikatos programos įgyvendinimo tarpinio vertinimo ataskaita. (2009).

maisto saugos srityje buvo parengta daugiau kaip 100 teisės aktų, patvirtintos rekomenduojamos paros maistinių medžiagų ir energijos normos.

Remiantis šia ataskaita, būtų galima manyti, jog Lietuvos sveikatos programos tikslas skatinti sveiką mitybą buvo įgyvendintas, Lietuvos gyventojų mityba tampa sveikesnė.

Sveikesnę gyventojų mitybą skatina ir Lietuvos Respublikos maisto įstatymas³, kurio paskirtis - nustatyti teikiamo į rinką maisto bei jo tvarkymo reikalavimus, valstybės institucijų bei visuomeninių vartotojų teisių gynimo organizacijų kompetenciją užtikrinant maisto saugą, taip pat reglamentuoti maisto gamintojų, paslaugų teikėjų bei pardavėjų pareigas ir atsakomybę.

Tačiau, nors ir Lietuvos sveikatos programa bei įstatimais stengiamasi užtikrinti maisto saugumą ir skatinti racionalią mitybą, Lietuvos sveikatos statistikos duomenimis, nuo 2004 metų Lietuvos gyventojų mirtingumo struktūroje pagal pagrindines mirties priežastis virškinimo sistemos ligos įsitvirtino ketvirtoje vietoje (pirmoje vietoje - kraujo apytakos sistemos ligos, antroje - piktybiniai navikai, trečioje - traumos ir apsinuodijimai). 2009 m. nuo virškinimo sistemos ligų mirė 2223 asmenys arba 5,3 proc. visų mirusiųjų (Gaidelytė, Želvienė, Jaselionienė, 2010).

Taigi, galima daryti prielaidą, jog Lietuvos gyventojų mityba ir mitybos įpročiai nėra tinkami.

Paaugliai – visuomenės dalis, kadangi šis amžiaus tarpsnis reikalauja didesnio dėmesio sveikatai ir gyvenimo būdui. Grinienė, Vaitkevičius (2009) teigia, jog augančio organizmo medžiagų apykaita yra intensyvesnė, nei suaugusiojo. Organizmo ląstelėse gaunama energija naudojama tiek vidinės terpės homeostazei palaikyti, tiek išorinei veiklai.

Vaikas su maistu turi gauti ne tik pakankamai kalorijų, bet ir visas sudėtines maisto medžiagas. Lukoševičiaus (2008) teigimu, racionali mityba turi ypač didelę reikšmę augančio paauglio organizmui, kadangi racionali mityba užtikrina emocinę pusiausvyrą ir gerą mąstymą, stiprina imunitetą, didina ištvermę. Autoriaus teigimu, viena svarbesnių paauglių mitybos klaidų yra ta, kad su maistu gauna nepakankamai arba per daug rekomenduojamos energetinės vertės, be to, nepalaikomas reikiamas pagrindinių medžiagų kiekis, kuris priklauso ne tik nuo mitybos režimo, bet ir nuo produkto kokybės. Mitybos režimo nesilaikymas pasireiškia tuo, jog iki pietų nieko nevalgoma, o per pietus ir vėliau persivalgoma, neretai valgoma vėlai naktį. Paaugliai valgo dažnai ir nepakankamai sukranto maistą. Kramtant analizuojamas maisto skonis, kokybė ir kitos savybės. Anot Lukoševičiaus, valgyti reikėtų tada, kai yra laiko ir patogios sąlygos, kadangi valgymas – vienas iš žmogaus gyvenimo malonumų. Paauglystėje formuoti tinkamus mitybos įpročius sunkiausia, mat šiuo laikotarpiu didesnę įtaką daro draugai, o ne tėvai. Pasak

³Lietuvos Respublikos maisto įstatymas. (2000). Valstybės žinios Nr. 32-893.

autorius, paaugliai dažniau renkasi greitai paruošiamą maistą nei mokyklos pietus ir valgo laisvu laiku tarp pamokų.

Petrauskienės (2003) nuomone, paauglystėje mityba susidomima dėl išvaizdos ir kūno pokyčių. Mergaitėms ypač padaugėja kūno riebalų, joms anksčiau nei berniukams ima augti ilgieji kaulai, berniukams ryškėti vyriškieji požymiai. Tačiau, anot autorės, mityba neretai susidomima iš neigiamos pusės. Žavėjimasis lieknumu, greito maisto pasirinkimo pagunda, per didelis užimtumas ir kiti veiksniai gali įtakoti netinkamą paauglių mitybą. Sparčiai kintanti maisto pramonė, gausėjanti maisto produktų pasiūla ir įtaigi reklama veikia paauglių mitybos įpročius. Jauni žmonės ypač imlūs vykstantiems pokyčiams. Taupydami laiką ir nesuvokdami nesveikos mitybos pasekmių sveikatai, jie vis dažniau renkasi greitai pagaminamą maistą, daug riebalų turinčius užkandžius, geria dirbtiniais saldikliais saldintus gėrimus. Petrauskienės teigimu, minėtosios aplinkybės sudaro sąlygas formuoti nesveikiems mitybos įpročiams, skatinantiems lėtinių neinfekcinių ligų epidemiją.

Respublikinio mitybos centro bei visuomenės sveikatos centrų vaikų ir paauglių mitybos tyrimai parodė (cit. Juškelienė, 2007), kad jie per mažai vartoja daržovių ir vaisių, taip pat pieno produktų. Mokinių mitybos režimo pažeidimai taip pat plačiai paplitę – dalis valgo tik 1-2 kartus per dieną. Visuomenėje vis dažniau diskutuojama dėl maisto saugos, maisto priedų, tačiau mokiniai dažnai užkandžiauja greito maisto produktais.

Visi mokyklinio amžiaus vaiko įpročiai yra atsinešti iš namų. Labai didelę reikšmę mitybos įpročių formavimuisi turi šeimos tradicijos bei kokie mitybos įgūdžiai buvo formuojami nuo vaikystės.

Anot Fluonders (2008), šeimos narių valgymas drauge anksčiau buvo tradicija, ir tik visai neseniai pradėta rečiau valgyti kartu. Tėvų darbo ir vaikų mokymosi mokykloje laiko nesutapimas yra viena iš priežasčių, lėmusių, kad šeimos nariai nebevalgo kartu. Valgymas su šeima daro teigiamą įtaką sveikatai. Anot autorės nustatyta, jog jauni žmonės, kurie reguliariai maitinasi su savo šeimomis, valgo daugiau vaisių, daržovių, neskaldytų grūdų ir geria mažiau gaiviųjų gėrimų už tuos, kurie valgo vieni. Kaip teigia autorė, valgymas kartu leidžia suvokti, kada suvalgoma per daug. Be to, bendri šeimos pietūs skatina valgyti lėčiau. Apie sotumo pojūtį smegenys skrandžiui signalizuoja po dvidešimties minučių nuo valgymo pradžios. Dažnai valgant greitą maistą pavalgoma greičiau, nei pajuntamas sotumo pojūtis. Valgymas kartu gali skatinti mažesnę kalorijų suvartojimą. Anot Flounders, namie pagamintą maistą žmonės linkę valgyti mažesnėmis porcijomis. Paaugliai, kurie valgo su savo šeimomis penkis ar daugiau kartų per savaitę, linkę rečiau piktnaudžiauti narkotikais, alkoholiu ir tabako gaminiais. Be to, autorės teigimu, nustatyta, kad vaikai kurie vakarienauja bent tris kartus per savaitę su tėvais, gauna geresnius pažymius mokykloje.

Maitinimasis kartu skatina šeimos narius bendrauti. Pokalbiais pietų metu ugdomi vaikų ir paauglių komunikaciniai įgūdžiai, bendraujant plečiamas žodynas, gerinami mąstymo ir kalbėjimo sugebėjimai (Cramm, 2003).

Sveikos mitybos tradicijų puoselėjimas⁴ šeimoje sudaro prielaidas palankiems vaiko mitybos įpročiams susiformuoti. Taisyklingų įpročių susiformavimui įtakos turi ir tinkamos tėvų žinios apie vaiko maisto medžiagų poreikį, mitybos priklausomybę nuo lyties, amžiaus, fizinio aktyvumo, sveikus ir nesveikus maisto produktus bei su mityba susijusius sveikatos sutrikimus.

Kaip jau minėta, šeima yra pats svarbiausias žmogaus socializacijos institutas, kuriame sudaromos sąlygos perimti kiekvieno šeimos nario patirtį. Iš tėvų atžala turėtų išmokti valgymo kultūros, mandagumo ir gražaus elgesio prie stalo (Miškinis, 2003).

Tačiau ne vien šeima turi įtakos mitybos įpročių susiformavimui. Europos Parlamento (2006) parengtoje rezoliucijoje⁵ teigiama, kad žiniasklaida (televizija, radijas, internetas) yra svarbesnė negu bet kada pedagoginė priemonė, padedanti išmokti sveikos mitybos, ir ji turi duoti praktiškų patarimų vartotojams, kad jie galėtų rasti pusiausvyrą tarp kasdienio kalorijų vartojimo ir energijos eikvojimo, ir, galiausiai, užtikrinti pasirinkimo laisvę. Nepaisant to yra manoma, jog dažnos ir aktyvios tik vaikams skirtos maisto produktų reklamos ir populiarinimo televizinės kampanijos neskatina sveikos mitybos įpročių, todėl reklama turi būti ribojama.

Jociutės, Zaborskio (2000) teigimu, renkantis maistą šeima turi gerokai didesnę įtaką moksleiviams nei mokykla, kadangi mokinių mityba mokyklos valgykloje sudaro palyginti mažą dalį bendros mitybos. Kaip teigia autoriai, mokyklų sveikos mitybos programose didesnis dėmesys skiriamas maisto sudedamosioms dalims, nei mitybos įpročiams.

2010 m. liepos 19 d. Lietuvos Respublikos Sveikatos apsaugos ministras patvirtino naująją mokinių maitinimo bendrojo lavinimo mokyklose tvarkos aprašą⁶, kuriame teigiama, jog sveikatai palankaus maitinimo tikslas – teikti produktus, kurie užtikrintų mokinių maisto medžiagų fiziologinius poreikius bei padėtų ugdyti sveikos mitybos įgūdžius. Pagal minėtą aprašą, mokinių maitinimo valgiaraštis sudaromas atsižvelgiant į rekomenduojamas paros maisto medžiagų ir energijos normas vaikams. Pietų metu turi būti patiekiami pasirinkti 1-3 karšti tos pačios maisto produktų kategorijos karšti patiekalai, prie pietų siūlomi keli garnyrai. Siekiant

⁴ Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministerija. (2009). *Sveikos gyvensenos ugdymas šeimoje*.

http://www.sam.lt/go.php/lit/Sveikos_gyvensenos_ugdymas_seimoje/513/1 (žiūrėta 2010-11-29).

⁵ [http://eur-lex.europa.eu/Notice.do?](http://eur-lex.europa.eu/Notice.do?val=490351:cs&lang=lt&list=534989:cs,502385:cs,466265:cs,474100:cs,480457:cs,490351:cs,537969:cs,538144:cs,438741:cs,536144:cs,&pos=6&page=1&nbl=45&pgs=10&hwords=mitybos~&checktexte=checkbox&visu=#texte)

[val=490351:cs&lang=lt&list=534989:cs,502385:cs,466265:cs,474100:cs,480457:cs,490351:cs,537969:cs,538144:cs,438741:cs,536144:cs,&pos=6&page=1&nbl=45&pgs=10&hwords=mitybos~&checktexte=checkbox&visu=#texte](http://eur-lex.europa.eu/Notice.do?val=490351:cs&lang=lt&list=534989:cs,502385:cs,466265:cs,474100:cs,480457:cs,490351:cs,537969:cs,538144:cs,438741:cs,536144:cs,&pos=6&page=1&nbl=45&pgs=10&hwords=mitybos~&checktexte=checkbox&visu=#texte). (žiūrėta 2011-01-30).

⁶ Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministerija. (2010). *Mokinių maitinimo organizavimo bendrojo lavinimo mokyklose tvarkos aprašas*. http://www3.lrs.lt/pls/inter3/dokpaieska.showdoc_l?p_id=378807&p_query=&p_tr2=21(žiūrėta 2010-11-29).

ugdyti mokinius rinktis kuo įvairesnį maistą, tas pats karštas patiekalas tiekiamas ne dažniau nei kartą per dvi savaites. Mokinių maitinimo bendrojo lavinimo mokyklose tvarkos apraše rašoma, jog mokiniams maitinti negali būti tiekami bulvių traškučiai, kiti riebaluose virti gaminiai, saldainiai, šokoladas ir jo gaminiai, konditerijos gaminiai bei maisto produktai su maisto priedais, gazuoti, energetiniai gėrimai, kavamedžio pupelių kavos, konservuoti mėsos ir žuvies gaminiai ir maistas iš genetiškai modifikuotų organizmų. Mokinių maitinimui rekomenduojamos daržovės, bulvės, vaisiai, uogos ir jų patiekalai, gūdiniai ir ankštiniai, pieno, liesos mėsos produktai. Kiekvieną dieną turi būti patiekta daržovių ir vaisių. Įsakyme nurodoma, kad mokiniams turi būti sudarytos higieniškos sąlygos atsigerti geriamo vandens ir valgyklose matomose vietose turi būti skelbiama sveikos mitybos piramidė ar kita sveiką mitybą skatinanti informacija.

Galima teigti, jog pagal naująją aprašą mokyklų valgyklose nebeturėtų būti prekiaujama sveikatai nepalankiais, nesaugiais, organizmui nenaudingais maisto produktais.

Kaip teigia Vaitkevičius, Vaitkevičienė (2008) mokyklose buvo pradėti įsteigti maisto prekybos automatai, kuriuose prekiauta vaikų maitinimui nerekomenduojamais produktais.

Pagal naujai priimtą tvarkos aprašą, nedraudžiama mokyklose įrengti maitinimo automatų, tačiau juose negalima prekiauti šiuo metu populiariais, tačiau įtrauktais į netiekiamų į mokyklas maisto produktų sąrašą gaminiams – bulvių traškučiais, saldumynais, gazuotais ar energetiniais gėrimais ir kitais aukščiau išvardintais netiekiamais maisto produktais.

Kadangi nuo minėto mokinių maitinimo bendrojo lavinimo mokyklose aprašo patvirtinimo praėjo tik metai, sunku įvertinti, ar šis aprašas paskatino mokinius rinktis įvairesį ir virškinimo sistemą tausojantį maistą.

Paauglių mitybos problemų įvertinimui reikalingas tam tikras stebėjimas, kurį gali vykdyti klasės auklėtojas, visuomenės sveikatos specialistas ar socialinis pedagogas. Norint įvertinti individo mitybos visavertiškumą reikia nustatyti ar mityba atitinka rekomenduojamas maistinių medžiagų normas ir energijos poreikį, ar maitinimasis subalansuotas, bei koks mitybos režimas. Mitybą galima tirti įvairiais metodais, tačiau metodo pasirinkimas priklauso nuo to, ar tiriama gyventojų faktinė mityba, ar mitybos įpročiai, ar maitinimas uždaruose kolektyvuose. Mitybai tirti gali būti taikomas valgiaraščio statistinis apdorojimo, anketinės apklausos, svėrimo ir anketinės apklausos, 24 valandų apklausos metodai. Anketinės apklausos tinka tiriant didelės žmonių grupės mitybos rodiklius, tačiau šio metodo trūkumu autoriai laiko tai, jog tiriamieji dažnai nurodo apytikrą suvartotų produktų kiekį (Stukas, Šurkienė, 2009).

Nustačius vaiko blogos mitybos būklę, reikėtų mokinį individualiai stebėti, aiškintis blogos mitybos priežastis. Nemažiau svarbus ir racionalios mitybos ugdymas, į kurį būtų įtrauki ne tik mokiniai, bet ir jų tėvai (Stukas, 2010).

Vaikai, paaugliai nemažai laiko praleidžia mokykloje, todėl gyvenimo laikotarpis, praleistas mokykloje, yra labai svarbus formuojantis jauno žmogaus požiūriui į gyvenimo vertybes ir sveikatą.

Lietuvos mokyklose sveikata ugdoma vadovaujantis Universaliąja sveikatos ugdymo programa, pagal kurią kiekvieno dalyko mokytojas savo pamokose ir kitoje veikloje turėtų padėti suformuoti sveikos gyvensenos nuostatas ir elgesį, įgalinantį sveikai gyventi. Programos pagrindiniai tikslai – suteikti žinias apie kūno priežiūrą, aplinkos poveikį sveikatai, fizinę, protinę, dvasinę sveikatą bei ją palaikančius ir stiprinančius veiksnius, mitybą, fizinį aktyvumą ir saugumą, žalingus įpročius bei jų pasekmes, lytinį ugdymą ir įvairias su sveikata susijusias vertybes bei nuostatas. Be to, yra vykdomos tikslinės sveikatos programos, kuriomis siekiama stiprinti vaikų ir paauglių sveikatą. Pastaraisiais dešimtmečiais pradėtas kurti sveikatą stiprinančių mokyklų tinklas.

Poškuvienės (2006) nuomone, ugdant sveiką mitybą, svarbu propaguoti ją, išmokyti ir padėti išsiugdyti sveikos mitybos įpročius, kurie ir toliau gyvenime padėtų protingai pasirinkti maistą ir užtikrintų kelių mitybos sutrikimams. Anot autorės, sveikos mitybos ugdymo efektyvumą lemia mokytojų teorinės ir praktinės žinios apie maistą ir mitybą, žinių suteikimas ne tik mokiniams, bet ir jų šeimoms, specialistų konsultacijos mokytojams. Kaip teigia autorė, Universaliojoje sveikatos ugdymo programoje numatyta, ko turi išmokti, ir kokius įgūdžius išsiugdyti įvairaus amžiaus ugdytiniai per pamokas ir neformalioje veikloje. Pagal šia Universaliąją sveikatos ugdymo programą, jau pradinėse klasėse mokiniai turėtų sužinoti, kokie veiksniai (gyvensena, reklamos, įpročiai, maisto kainos, šventės, valgio gaminimo higiena) turi įtakos mitybai. Paauglystės laikotarpiu toliau plečiamos žinios apie maistą ir mitybą, mokoma racionalios mitybos ir siekiama jos įgyvendinimo, supažindinama su netaisyklingos mitybos pasekmėmis.

Taigi, remiantis Universaliąją sveikatos ugdymo programa, galima daryti prielaidą, jog paaugliai jau turėtų būti įgiję pakankamai žinių apie sveiką mitybą ir netaisyklingos mitybos pasekmes, ir šios žinios turėtų keisti jų mitybos įpročius.

Treasure ir Szmukler (cit. Daugirdienė, 2003) pažymi, jog dažnai pasitaikanti klaida, kalbant paaugliams apie racionalią mitybą, yra maisto skirstymas į naudingą ir nenaudingą, sveiką ir nesveiką. Anot autorių, iš šio skirstymo daroma išvada, kad maistas gali būti gerasis, nuo kurio plonėjama, ir blogasis, nuo kurio tunkama. Paauglystėje negalima skatinti maisto ribojimo, nes tai gali būti žemaūgiškumo, reprodukcinių funkcijų nepilnavertiškumo priežastis.

...

Apibendrinant skyrių galima sakyti, goj racionali mityba - tai reikiamas angliavandenių, baltymų ir riebalų santykis maiste, paros raciono pasirinkimas vadovaujantis sveikos mitybos

piramide, mitybos režimo laikymasis, saikingas ir įvairaus maisto vartojimas. Racionali mityba ir tinkami mitybos įpročiai svarbūs darniam organizmo sistemų funkcionavimui. Mitybos įpročių formavimuisi turi įtakos psichologiniai, socialiniai, kultūriniai veiksniai. Gyvensenos modelis, vertybės pirmiausia perimamos iš šeimos, tačiau mokykla, žiniasklaida ir bendraamžiai taip pat svarbūs elgesio ir įsitikinimų formavimuisi. Paauglystė – savarankiškumo siekimo, noro save išreikšti laikotarpis, todėl šiuo amžiaus tarpsniu mitybos įpročiai gali kisti, nepriklausomai nuo šeimos. Teigiamas šeimos požiūris į sveiką mitybą, visos šeimos valgymo prie vieno stalo tradicijos puoselėjimas, sveikatai palankaus maitinimo mokykloje organizavimas ir racionalios mitybos ugdymas -svarbūs veiksniai tinkamų mitybos įpročių susiformavimui.

Remiantis išanalizuota literatūra galima teigti, jog paaugliai linkę nesilaikyti mitybos režimo, renkasi mažo maistingumo produktus, valgo per mažai šviežių vaisių ir daržovių. Paauglių mitybos problemų įvertinimui reikalingas tam tikras stebėjimas, kurį gali vykdyti klasės auklėtojas, visuomenės sveikatos specialistas ar socialinis pedagogas. Mitybos įpročių tyrimui tinkamas anketinės apklausos metodas.

2 skyrius. PAAUGLIŲ SVEIKATA

2.1. Paauglystė - brendimo laikotarpis

Paauglystė – tai pereinamasis laikotarpis tarp vaikystės ir suaugusiojo amžiaus. Anot Vaičiulienės (2004), mokslininkai šį laikotarpį nevienodai supranta ir brėžia skirtingas chronologines šio amžiaus tarpsnio ribas.

Pagal PSO, paauglystė apima amžiaus tarpsnį nuo 10 iki 19 metų (World Health Organization, 2008).

Paauglystės laikotarpis skirstomas į ankstyvąją paauglystę, vidurinę paauglystės laikotarpį ir vėlyvąją paauglystę. Ankstyvojoje paauglystėje (nuo 10 iki 13 metų) dominuoja fiziniai kūno pokyčiai, paaugliai būna susirūpinę savo kūno išvaizda, padidėja susirūpinimas lyties organų fiziologija. Vyrauja konkretus mąstymas, paauglys nesuvokia ir nenumato veiksmų pasekmių. Viduriniame paauglystės laikotarpyje (nuo 14 iki 17 metų) fiziniai pokyčiai sulėtėja, atsiranda patrauklumo bendraamžiams poreikis. Augimo šuolio laikotarpiu gali stipriai svyruoti apetitas, padidėja miego poreikis. Formuojasi abstraktus mąstymas, noras būti nepriklausomu. Vėlyvosios paauglystės laikotarpiu (nuo 18 iki 21 metų) fizinis brendimas paprastai būna pasibaigęs, baigiasi indentiteto formavimasis, būdingas realus savo kūno įvaizdžio suvokimas (Armontaitė-Engelmanienė, 2008).

Paauglystėje prasideda organizmo pokyčiai, susiję su vienu reikšmingiausiu žmogaus raidos etapu – pubertatu (lytiniu subrendimu). Paauglystės pokyčiai siejami su ūgio ir svorio prieaugio spurtu, reprodukcinės funkcijos brendimu, balso pokyčiu. Šiuo metu atsiranda noras būti nepriklausomam, išreikšti save (Grinienė, Vaitkevičius, 2009).

Tutkuvienė (2008) pažymi, jog brendimo pradžią, greitį ir pabaigą lemia paveldėjimas, tačiau išoriniai ir vidiniai veiksniai (netinkama mityba ar gyvenimo sąlygos, įtampa ar stresas) šį procesą gali iškreipti. Anot autorės, mergaitėms brendimas prasideda vidutiniškai 1-2 metais anksčiau nei berniukams.

Paauglystėje pradėjus aktyviai funkcionuoti lytinėms liaukoms, prasideda ryškūs endokrininiai pokyčiai, kurie stipriai veikia paauglio kūną ir psichiką. Dėl hormonų veiklos gali atsirasti liaukų funkcinų sutrikimų, dėl to sulėtėja arba, atvirkščiai, pagreitėja medžiagų apykaita, atsiranda nuovargis ar susijaudinimas, dirglumas. Augantis, bręstantis paauglio kūnas reikalauja nemažai jėgų, todėl padidėja miego, tinkamos mitybos poreikis (Vaičiulienė, 2004).

2.2. Paauglystė ir sveikata

Sveikata – viena svarbiausių kokybiško gyvenimo sąlygų. Sutrikusi sveikata gali apriboti asmens gabumų vystimąsi ir sukliudyti siekti gyvenimo tikslų. Anot Torsheim, Danielson (2004),

gera sveikatos būklė ypač reikšminga paauglystėje, kadangi sveikatos sutrikimai šiame gyvenimo tarpsnyje gali turėti ilgalaikių pasekmių.

Siekiant išsiaiškinti įvairias ligas ir sveikatos sutrikimus, atliekami profilaktiniai sveikatos patikrinimai, kurių tikslas – įvertinti vaiko raidos harmoningumą, nustatyti profesines ligas, užkirsti kelia infekcinių ligų plitimui. Mokinių profilaktinių patikrinimų metu dažnai išsiaiškinami laikysenos, regos, virškinimo sutrikimai, širdies ir kraujagyslių, endokrininės sistemos ligos. Mokinių sveikata kasmet patikrina šeimos gydytojas ar pediatras pagal Sveikatos apsaugos ministro įsakymu patvirtintą Vaikų ir paauglių sveikatos tikrinimo tvarką. Į mokyklą mokinys turi pristatyti nustatytos formos pažymėjimą, kuriame nurodomas vaiko ūgis, svoris, fizinio išsivystymo įvertinimas taikant procentilinį metodą bei kūno masės indeksas, kraujospūdis, klausos ir regos būklė. Be to, pažymoje gydytojas turėtų pažymėti įvairių organizmo sistemų (nervų, skeleto, dantų, odos, kvėpavimo, virškinimo) sutrikimus (Juškelienė, 2008).

Sveikatos statistikos duomenys rodo vis prastėjančią vaikų populiacijos sveikatos būklę. Didžiausią dalį, pagal atskiras ligų klases, bendro sergamumo struktūroje sudaro kvėpavimo organų ligos, išaugo psichikos bei elgesio sutrikimų. Padidėjo vaikų sergamumas jungiamojo audinio ir skeleto raumenų, nervų sistemos ir jutimo organų ligomis, profilaktinių patikrinimų metu išaiškinama vis daugiau regos sutrikimų. Didėjant vaikų amžiui daugėja turinčiųjų funkcinį sveikatos sutrikimų ir sergančiųjų lėtinėmis ligomis vaikų skaičius (Lietuvos sveikatos apsaugos ministerija, 2009).

Pagrindiniai vaikų ir paauglių sveikatos rizikos veiksniai, kurie turi didžiausios reikšmės sveikatai ir gyvybei - tai alkoholio ir kitų narkotinių medžiagų vartojimas, tabako produktų vartojimas, nesaugus seksualinis elgesys, smurtas, menkas fizinis aktyvumas, nepakankama arba nesveika mityba, nepakankami saugos įgūdžiai (Lietuvos sveikatos apsaugos ministerija, 2009).

Anot Jaruševičienės (2008), paauglystė – tai ryškių fizinių, intelektinių, psichologinių pokyčių metas, tačiau, lyginant su kitomis amžiaus grupėmis, paaugliai yra palyginti sveiki. Jie rečiau nei vaikai ar suaugusieji naudojami sveikatos priežiūros paslaugomis, į šeimos gydytoją dažniausiai kreipiasi dėl profilaktinio sveikatos patikrinimo, ar staiga sunegalavę.

Pasak Liseckienės (2008), Lietuvos paauglių galvos skausmo problema yra aktuali šeimos gydytojo praktikoje, kadangi galvos skausmai – vienas didžiausių somatinių sutrikimų paauglystės laikotarpiu. Autorės tegimu, nepalankūs aplinkos, socialiniai, psichologiniai veiksniai gali skatinti dažnesni galvos skausmą. Dažnas galvos skausmas riboja vaiko psichinę raidą, kadangi trikdomas užklausinės veiklos lankymas, sunkinamas bendravimas su bendraamžiais. Anot autorės, reguliarus maitinimasis, fizinis aktyvumas ir dienos režimo laikymasis – vienas ne iš medikamentinių galvos skausmo gydymo būdų.

Pilvo skausmo, kuris skirstomas į ūminį ir lėtinį, priežastimi gali būti įvairios pilvo organų ligos. Užkietėję viduriai, gastroezofaginio reflukso liga, ūminis gastritas, helmintai, traumos, pankretitas ir kitos ligos gali sukelti skausmus pilvo srityje. Mergaitėms periodiškai pilvo skausmus, dažniausiai pilvo apačioje, gali sukelti menstruacijos (Garšvienė, 2008).

Torsheim ir Danielson (2004) teigimu, nemažiau reikšmingi yra ir subjektyvūs sveikatos rodikliai, gauti individui įvertinant savo sveikatos būklę. Tokią savo nuomonę autoriai grindžia tuo, jog nors ir sergamumo bei mirtingumo rodikliai yra svarbūs sveikatos statistikos analizei, tačiau jie nepateikia išsamios informacijos apie paauglių sveikatos būklę, kadangi šie rodikliai gaunami skaičiuojant tik klinikinius atvejus, o likusi paauglių populiacijos dalis nėra įtraukiama. Subjektyviai sveikatos būklę gali būti matuojama šiais rodikliais: gyvenimo kokybės vertinimu, savo sveikatos būklės įvertinimu ir sveikatos nusiskundimais. Autoriai teigia, jog subjektyvus sveikatos vertinimas yra glaudžiai susijęs su objektyvia sveikatos būkle, kadangi atspindi fizinę ir emocinę asmens būseną. Naudodami šiuos subjektyvius sveikatos vertinimo metodus ir atlikę paauglių apklausą, autoriai nustatė, jog blogas savo sveikatos vertinimas yra susijęs ir su amžiumi – vienuolikmečiai savo sveikatą vertina geriau, nei penkiolikmečiai. Kadangi tyrimas buvo atliktas daugelyje pasaulio šalių, buvo palyginti įvairių valstybių paauglių savo sveikatos vertinimai. Nustatyta, jog Ukrainos, Rusijos, Lietuvos ir Olandijos paaugliai savo sveikatą vertina prasčiausiai.

Subjektyvus savo sveikatos vertinimas neretai priklauso ir nuo lyties. Savo sveikatos įvertinimas – vienas dažniausiai naudojamų rodiklių analizuojant socialinę nelygybę. Moterų gyvena ilgiau už vyrus, tačiau jaučiasi ir savo sveikatą vertina blogiau. Tokį vyrų ir moterų skirtumą galima paaiškinti ne tik biologiniais nesutapimais, bet, pirmiausiai, socialine ir materialine lyčių nelygybe. Visuomenėje susiformavęs stereotipas, jog vyrai yra stiprūs ir ištvermingi, todėl jie linkę pervertinti savo sveikatą ir rečiau skųstis negalavimais ir sveikatos sutrikimais. Moterų dažniau linkusios rūpintis artimaisiais, todėl jos nerimauja dėl negalavimų ir dažniau kreipiasi į gydymo įstaigas (Giddens, 2005).

...

Paauglystė – tai brendimo laikotarpis kuris siejamas ūgio ir svorio prieaugio spurtu, reprodukcinės funkcijos brendimu, balso pokyčiu. Šiuo metu atsiranda noras būti nepriklausomam, išreikšti save. Pagrindiniai vaikų ir paauglių sveikatos rizikos veiksniai - tai alkoholio ir kitų narkotinių medžiagų vartojimas, tabako produktų vartojimas, nesaugus seksualinis elgesys, smurtas, menkas fizinis aktyvumas, neracionali mityba, nepakankami saugos įgūdžiai. Nepaisant to, paaugliai yra pakankamai sveiki, lyginant su kitomis amžiaus grupėmis, kadangi rečiau nei vaikai kreipiasi į šeimos gydytojus. Tačiau visuomenės sveikatos būklės vertinimui reikšmingas ir subjektyvus savo sveikatos vertinimas bei nusiskundimai sveikatos sutrikimais, kadangi jie atspindi ne tik fizinę būklę, bet ir emocinę sveikatą.

3 skyrius. PAAUGLIŲ MITYBOS ĮPROČIAI IR SVEIKATA

3.1. Tyrimo metodika

Informacija apie paauglių mitybą ir sveikatos būklę buvo renkama atlikus anketinę apklausą, įteikiant anketą respondentams tiesiogiai. Šis tyrimo metodas, anot Kaffemanienės (2006), yra tinkamas tirti nuomones, įsitikinimus, įpročius, požiūrius, identifikuoti problemines sritis. Šiam tyrimui parengta pusiau uždaro tipo anketa. Apklausai panaudotos nominalinė, intervalinė, ranginė matavimų skalės.

Anoniminę anketą sudaro tokie blokai: 1) demografinis (duomenys apie tiriamuosius – lytis, amžius); 2) klausimų blokas, skirtas tirti mitybos įpročius; 3) klausimų blokas apie respondentų šeimos mitybą; 4) klausimų blokas, skirtas tirti respondentų maitinimąsi mokykloje; 5) klausimų blokas, skirtas tirti respondentų sveikatos būklei, atskleisti apklaustųjų savijautą bei sveikatos sutrikimus.

3.2. Tyrimo dalyviai

Anketinė apklausa atlikta vienoje Biržų miesto bendrojo lavinimo mokykloje. Anketas pildė dviejų devintų ir dviejų dešimtų klasių mokiniai. Klasių pakopos buvo pasirinktos atsižvelgiant į respondentų amžių. Kadangi berniukų ir mergaičių brendimas prasideda skirtingu amžiaus laikotarpiu, būtent šiose klasėse, tiek mergaitės, tiek berniukai jau esti įžengę ar įpusėję paauglystės laikotarpį. Iš viso buvo apklausta 104 respondentai. Respondentų pasiskirstymas pagal amžių ir lytį atspindi 1 lentelėje. Remiantis lentelėje pateiktais duomenimis, galima sakyti, respondentų amžiaus vidurkis buvo 15 metų, ir didesnę dalį (pagal lytį) sudarė mergaitės.

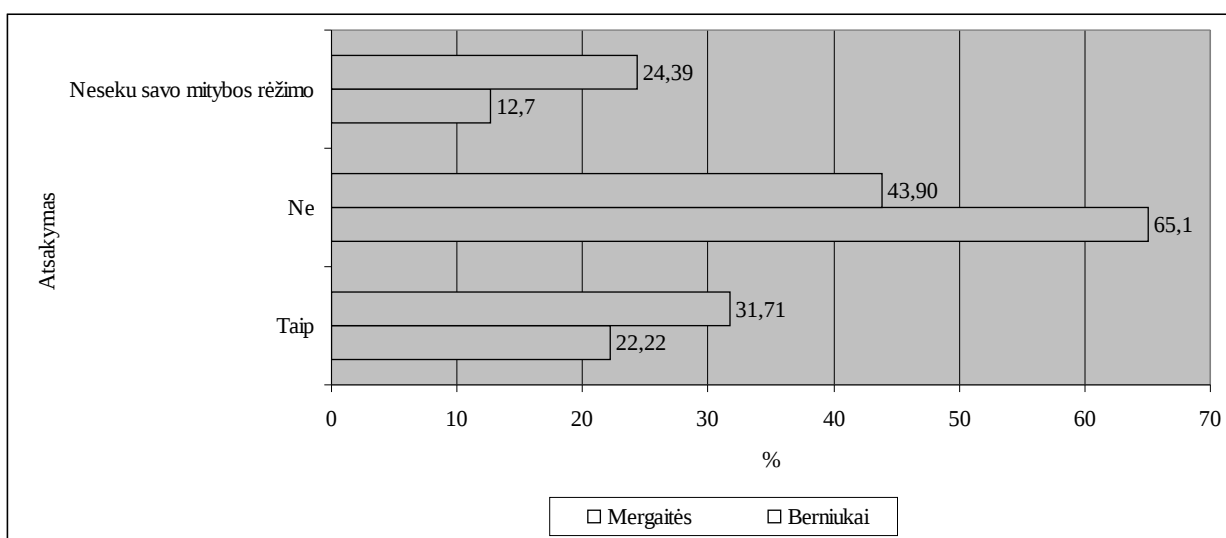
1 lentelė

Respondentų skaičiaus pasiskirstymas pagal lytį ir amžių, %, N

Lytis	Amžius				Amžiaus vidurkis	Viso	
	14	15	16	17		N	%
	N						
Mergaitė	2	27	20	14	15,73	63	60,58
Berniukas	0	14	21	6	15,80	41	39,42
Viso:	2	41	41	20	15,76	104	100,00

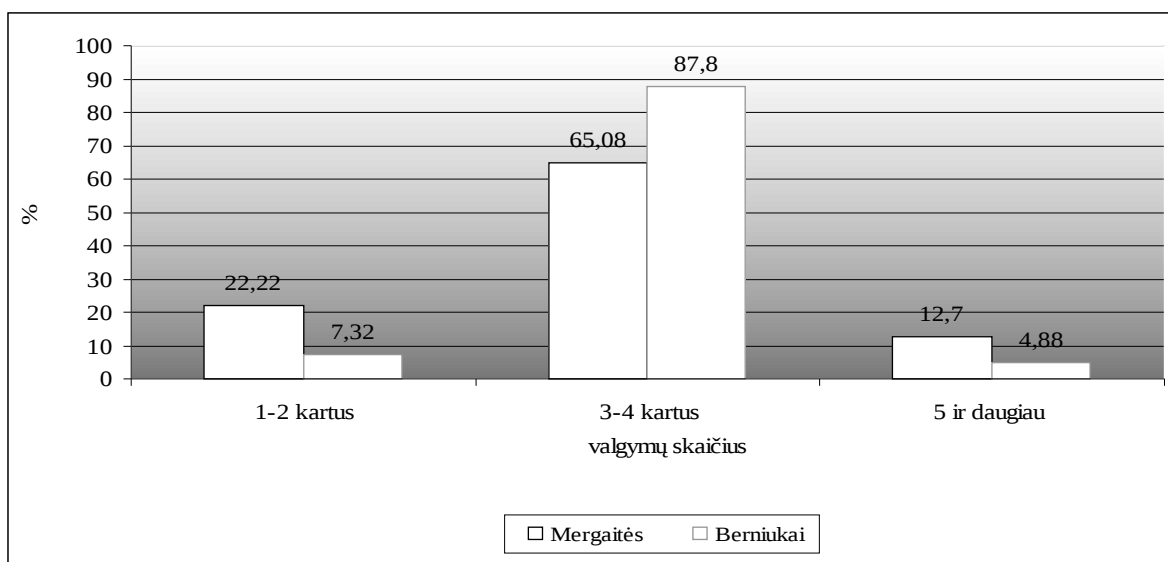
3.3. Mitybos įpročiai

Kaip teigia Proškuvienė (2006), mitybos režimo sąvoka apima valgymo dažnumą, intervalus tarp valgymų, valgymo laiką ir paros raciono pasiskirstymą. Anketoje pateikus klausimą ar kasdien valgo reguliariai, 20 % mūsų tyrimo respondentų pažymėjo, jog kasdien valgo tuo pačiu metu, net 53 % respondentų pažymėjo, jog nevalgo tuo pačiu laiku, 27 % - jog neseka savo mitybos režimo. Galima daryti prielaidą, jog daugiau nei pusė respondentų valgo nereguliariai. Šio klausimo atsakymų rezultatai 1 pav. išanalizuoti pagal lytį. Remiantis paveikslo duomenimis, galima teigti, jog didesnė dalis berniukų, nei mergaičių, teigia, jog maitinasi reguliariai.



1 pav. Maitinimosi reguliarumo pasiskirstymas pagal lytį, %

Irniaus (2008) teigimu, valgymas kartą ar du kartus per parą kenkia sveikatai. Valgantys vieną ar du kartus per dieną dažniau serga skrandžio ligomis, virškinimo sutrikimais, negu valgantys reguliariai tris ar keturis kartus per dieną. Mūsų tyrimo anketoje į klausimą, kiek kartų per dieną valgo, 16 % respondentų atsakė, jog valgo 1-2 kartus, 74 % - valgo 3–4 kartus, o 10 % - teigė valgantys daugiau nei 5 kartus per dieną. Taigi, galima teigti, jog du trečdaliai apklaustųjų valgo 3-4 kartus per dieną. Šio klausimo atsakymų rezultatai 2 pav. išanalizuoti pagal lytį. Iš paveikslo duomenų matyti, jog iš tų respondentų, kurie pažymėjo, jog valgo 1-2 kartus per dieną ar 5 ir daugiau kartų, didesnė dalį sudaro mergaitės.



2 pav. Valgymų skaičius per dieną dažnio pasiskirstymas pagal lytį, %

Pusryčiai teikia energiją aktyviausiai dienos daliai. Su maistu gaunama energija panaudojama protiniam darbui ir fiziniam aktyvumui. Išanalizavus apklausos rezultatus, paaiškėjo, jog pusryčius kasdien valgo 63,5 % respondentų, pietūs - 76 %, o vakarienę – 75 % apklaustųjų. Respondentų atsakymų į klausimą, ar kasdien valgo pagrindinius dienos valgius, pasiskirstymas pagal lytį pateiktas 2 lentelėje. Remiantis lentelės duomenimis, galima teigti, jog, lyginant su mergaitėmis, mažesnė dalis berniukų kasdien valgo pusryčius, tačiau nei vienas berniukas visiškai neatsisako šio būtino dienos valgio. Buvo mergaičių, kurios pažymėjo, jog niekada nevalgo pusryčių. Be to, didesnė dalis berniukų, nei mergaičių, teigė kasdien valgantys pietus ir vakarienę. Taigi, galima daryti prielaidą, jog dalis respondentų nesilaiko mitybos režimo, mergaitės, dažniau nei berniukai linkusios praleisti pusryčius, pietus ar vakarienę.

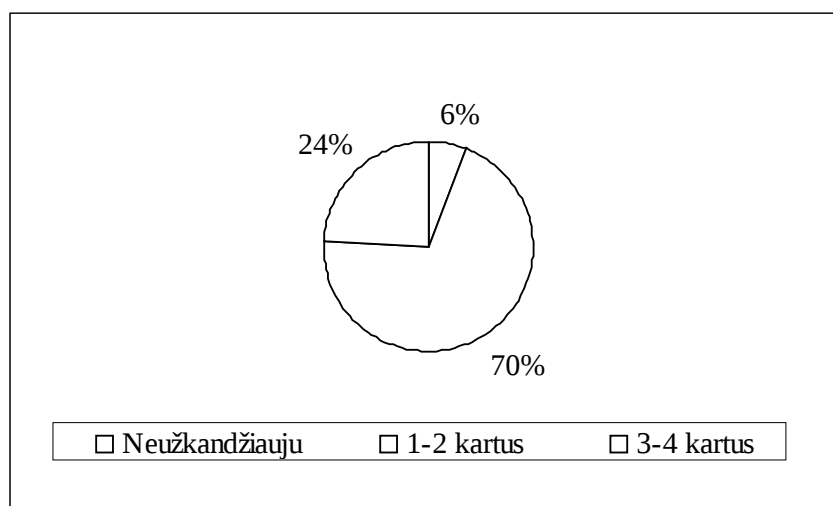
2 lentelė

Pagrindinių dienos valgių valgymo dažnis pagal lytį, %

Pagrindiniai valgymai	Lytis	Atsakymas, %			
		Kasdien	Kai spėju, ar noriu	Savaitgaliais	Niekada
Pusryčiai	Mergaitės	68,3	17,5	6,35	7,94
	Berniukai	56,1	27	17,1	0
Pietūs	Mergaitės	65,1	34,9	0	0
	Berniukai	92,7	7,3	0	0
Vakarienė	Mergaitės	63,5	36,5	0	0
	Berniukai	92,7	4,9	0	0

Skubiai valgant ir ryjant dideliais kąsniais maistas nepakankamai sukratomas, todėl maisto medžiagos sunkiau įsisavinamos. Anot Stuko (2010), kadangi sotumo jausmas pajuntamas praėjus penkiolikai minučių nuo valgymo pradžios, pusryčiams ir vakarienei užtenka 15-20 minučių, o pietums 20-25 minučių. Atlikus apklausą, anketoje tik 44 % respondentų pažymėjo, jog valgydami pusryčius užtrunka 15-20 minučių, o pietums 20-25 minutes skiria tik 20 % apklaustųjų. Valgydami vakarienę 15-20 min užtrunka 66 % respondentų. Remiantis šiais duomenimis, galima teigti, jog tik dalis respondentų pakankamai laiko skiria valgymui.

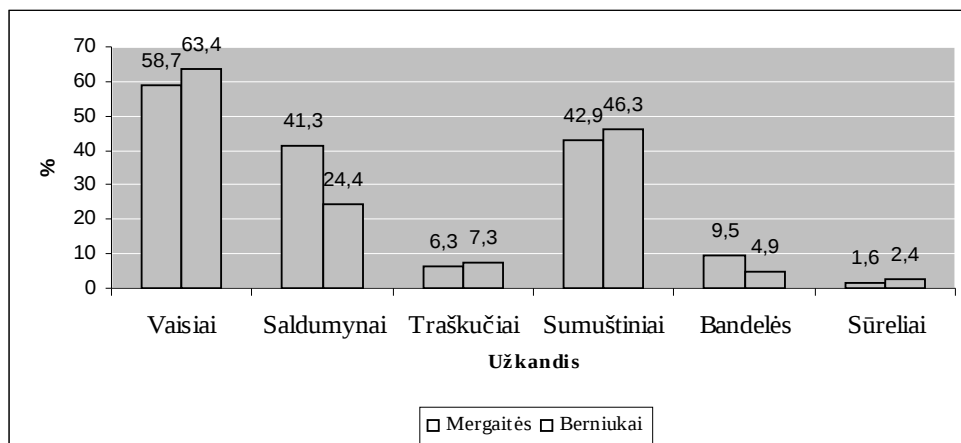
Lažausko (2005) nuomone, vaikams tarp pagrindinių valgymų nerekomenduojama valgyti jokių skanėstų, nes saldumynai daugeliui vaikų ilgam sutrikdo apetitą. Mūsų anketoje pateikto klausimo, kiek kartų per dieną respondentai užkandžiauja, rezultatus iliustruoja 3 paveikslas. Iš paveikslo duomenų matyti, jog ketvirtadalis respondentų užkandžiauja 3-4 kartus per dieną.



3 pav. Užkandžiavimų per dieną dažnio pasiskirstymas, %

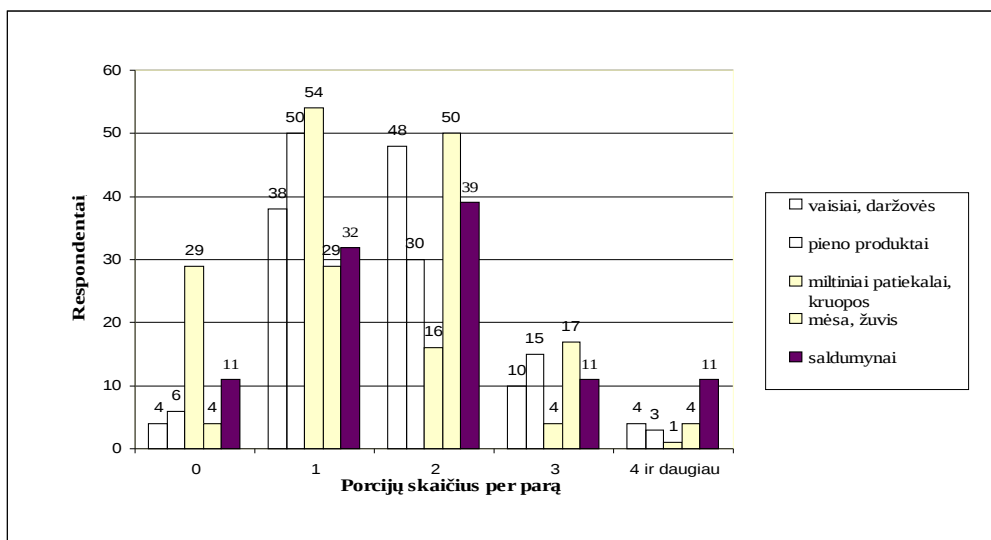
Proškovienės (2006) teigimu, mokiniai valgo per daug pyragaičių, miltinių gaminių, suvartoja per mažai sudėtinių angliavandenių, bei skaidulinių medžiagų. Be to, anot autorės, mokiniai nepakankamai valgo vaisių ir daržovių, ir užkandžiams renkasi mažai maistinės vertės turinčius produktus.

Apklausos duomenys, gauti respondentams atsakius į klausimą, kokius produktus jie dažniausiai renkasi užkandžiams atspindi 4 paveikslas. Išanalizavus pateiktus duomenis, galima pastebėti, jog gauti rezultatai prieštarauja minėtos autorės nuomonei, kadangi didesnė dalis šios apklausos respondentų pažymėjo, jog užkandžiams renkasi vaisius, nei saldumynus ar bandeles. Panaši dalis respondentų teigė, jog užkandžiams renkasi susmuštinius.



4 pav. Užkandžių pasirinkimo pasiskirstymas pagal lytį, %

Kaip teigia Astrauskienė, Bartkevičiūtė (2000), sveikos mitybos piramidė iliustruoja mitybos įvairovės taisyklę ir parodo, koks turėtų būti maisto produktų grupių santykis paros maisto davinyje. Pasak šių autorių, daržovių ir vaisių rekomenduojama suvalgyti 3-5 porcijas, grūdinių produktų ir bulvių – 6-11 porcijas per parą, kadangi juose yra kompleksinių angliavandenių bei maisto skaidulų. Pieno produktų patartina suvalgyti 2-3 porcijas, o mėsos, žuvies ir ankštinių produktų – 2-3 porcijas per parą. Mūsų atlikto tyrimo respondentų atsakymų pasiskirstymas į klausimą, kiek kartų per dieną valgo vienos ar kitos maisto grupės produktų atspindi 5 paveiksle. Remiantis sveikos mitybos piramidės rekomendacijomis galima teigti, jog dauguma respondentų vartoja per mažai grūdų, daržovių ir vaisių grupių produktų. Nors sveikos mitybos piramidėje nenurodyta, koks saldumynų kiekis per dieną rekomenduojamas, o patariama vartoti jų retai, galima sakyti, jog dauguma respondentų saldumynus valgo daugiau nei du kartus per dieną.



5 pav. Maisto produktų grupių vartojimo skaičius per parą, N

Pasak Vaičiulienės (2004), kartais paaugliai ir suaugę žmonės, norėdami atsikratyti nereikalingų kilogramų pradeda laikytis madingų dietų, badauti. Tačiau, anot autorės, tai dažniausiai duoda tik trumpalaikį efektą, nes taip metant svorį organizmas patiria stresą, prisitaiko prie mažesnio maisto kiekio, lėtina medžiagų apykaitą, o vėliau stengiasi susigrąžinti tai kas prarasta, ir buvęs svoris vėl atsistato. Nepasitenkinimas savo kūnu yra susijęs su neigiamais jausmais savo atžvilgiu, ir laikomas vienu pagrindinių veiksnių, turinčių įtakos valgymo sutrikimams išsivystyti. Dietos laikymasis gali sukelti galvos skausmą ir svaigimą, nuovargį ir kitus sveikatos sutrikimus, kadangi organizmui ima trūkti maistinių medžiagų. Tuo metu, kai buvo atliekama anketinė apklausa, 5 respondentės teigė besilaikančios dietos. Kelios iš jų nurodė, jog riboja savo mitybą, nes nori numesti svorio, viena respondentė teigė, jog laikosi gydytojų paskirtos dietos. Anketoje 12 (11 %) respondentų pažymėjo, jog dietos laikėsi anksčiau. Beveik visi iš jų parašė, jog laikėsi dietos, nes norėjo numesti svorio. Viena mergaitė atsakė, jog laikėsi dietos dėl odos problemų. Taigi, galima daryti prielaidą, jog apie dešimtadalis respondentų yra laikęsi ar laikosi dietos.

3.4. Šeimos mityba

Vaikai perima šeimos vertybines nuostatas, gyvenseną, požiūrį į sveikata. Siekdami išugdyti tinkamą elgseną ir įpročius, tėvai turi skatinti vaiko norą ir motyvaciją būti sveikam, išvengti ligų. Kadangi mitybos įpročiai pirmiausia perimami iš šeimos, sveikos mitybos tradicijų puoselėjimas šeimoje sudaro prielaidas palankiems vaiko mitybos įpročiams susiformuoti (Šveikauskas, 2008).

Anot Stuko (2010), maisto produktai neskirstomi į sveikus ir nesveikus, visi produktai yra savaip vertingi. Ne produktai, o maitinimasis gali būti sveikas ir nesveikas. Maistą rinktis rekomenduojama remiantis sveikos mitybos piramide.

Išanalizavus atsakymus į anketoje pateiktą klausimą, ar respondentų šeimoje valgoma ir gaminama vadovaujantis sveikos mitybos piramidės rekomendacijomis, 25 % mokiniai teigė, kad jų šeimoje atsižvelgiama į sveikos mitybos piramidės rekomendacijas, 51 % - jog ne, 20,2 % respondentų atsakė nežinantys, ar šeimoje valgoma pagal šias rekomendacijas. 2,9 % mokinių pažymėjo, jog nieko nežino apie sveikos mitybos piramidę. Galima daryti prielaidą, jog daugumos respondentų šeimose gaminant maistą ir maitinantis nesivadovaujama sveikos mitybos piramidės principais. Mūsų apklausos anketoje pateikus klausimą, ar dažnai tėvai pataria, ką derėtų valgyti, 42 % respondentai teigė, jog patarimų sulaukiantys kasdien, 22 % – jog niekada. respondentų atsakymų pasiskirstymas pagal lytį pateiktas 3 lentelėje. Remiantis

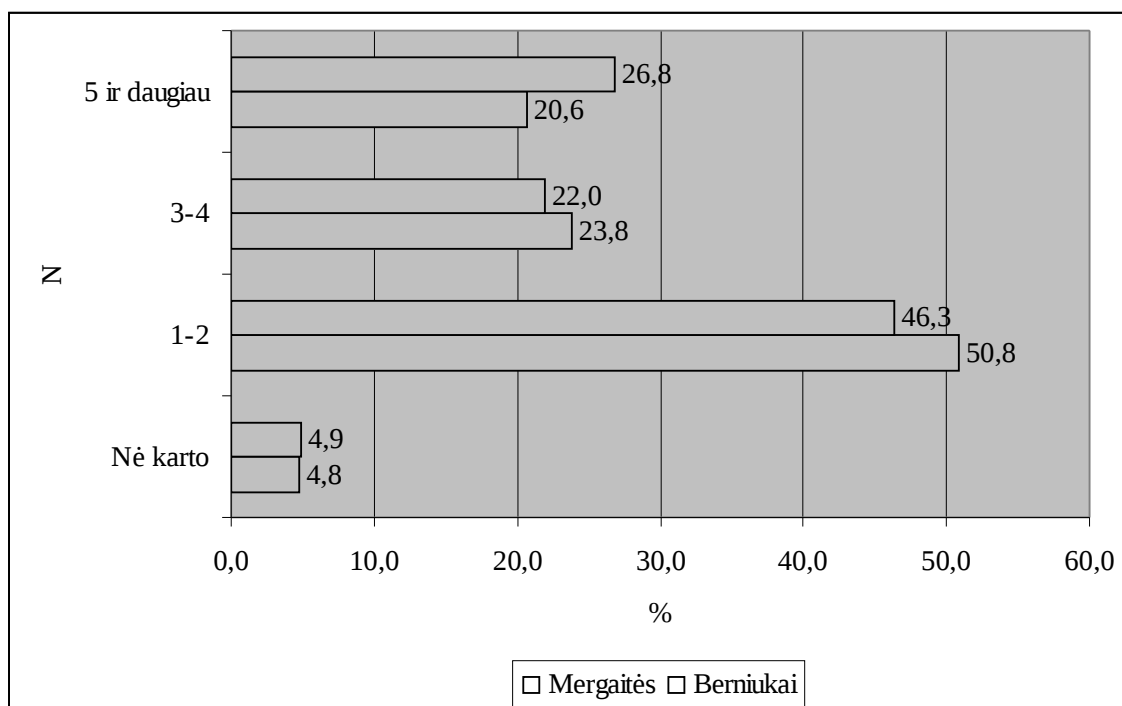
gautais rezultatais galima teigti, jog berniukams tėvai dažniau pataria, kaip derėtų maitintis. Be to, trečdalis apklaustų mergačių teigė, kad tokių patarimų niekada negaunančios.

3 lentelė

Tėvų patarimų, ką valgyti, dažnio pasiskirstymas pagal lytį, %

Lytis	Tėvų patarimai, ką valgyti			
	Kasdien	Dažnai	Retkarčiais	Niekada
	%			
Mergaitės	30,16	28,57	6,35	34,9
Berniukai	58,5	22,0	17,1	2,4

Anot Fluonders (2008), valgymas su šeima skatina palankių sveikatai maitinimosi įpročių susiformavimą. Pasak autorės, paaugliai, kurie valgo su savo šeimomis penkis ar daugiau kartų per savaitę, mažiau linkę į žalingus įpročius. Mūsų atliktos apklausos rezultatų, gautų respondentams atsakius į klausimą, kiek sykių per savaitę valgo drauge su šeima, pasiskirstymas pagal lytį pateiktas 6 paveiksle. Remiantis paveikslo duomenimis galima daryti prielaidą, jog pusė apklaustųjų drauge su šeima valgo 1-2 kartus per savaitę, o 3-4 kartus per savaitę kartu su šeima valgo ketvirtadalis respondentų. Galima pastebėti, jog didesnė dalis berniukų pažymėjo, jog kartu su šeimos nariais valgo 5 ir daugiau kartų per savaitę.



6 pav. Valgymo su šeima sykių pasiskirstymas per savaitę pagal lytį, %

3.5. Mityba mokykloje

Kaip teigiama mokinių maitinimo organizavimo bendrojo lavinimo mokyklose tvarkos apraše⁷, sveikatai palankaus mokinių maitinimo tikslas – teikti maisto produktus, kurie užtikrintų mokinių maisto medžiagų fiziologinius poreikius bei padėtų ugdyti sveikos mitybos įgūdžius. Mokykloje kasdien turi būti organizuojami pietūs, kurių metu visiems būtų sudarytos sąlygos pavalgyti šilto maisto, ir taip pat gali būti pateikiami laivai pasirenkami šalti ar šalti užkandžiai. Mokykloje gali būti organizuojamas papildomas socialiai remtinų mokinių maitinimas.

Į anketoje pateiktą klausimą ar kasdien valgo mokyklos valgykloje, teigiamai atsakė tik ketvirtadalis apklaustų mokinių. Šio klausimo atsakymų rezultatai pateikti 4 lentelėje. Išanalizavus lentelės duomenis, galima pastebėti, jog net ir gaunantys nemokamą maitinimą mokiniai, ne visada valgo mokyklos valgykloje. Taigi, galima teigti, jog pusė respondentų niekada nevalgo mokyklos valgykloje.

4 lentelė

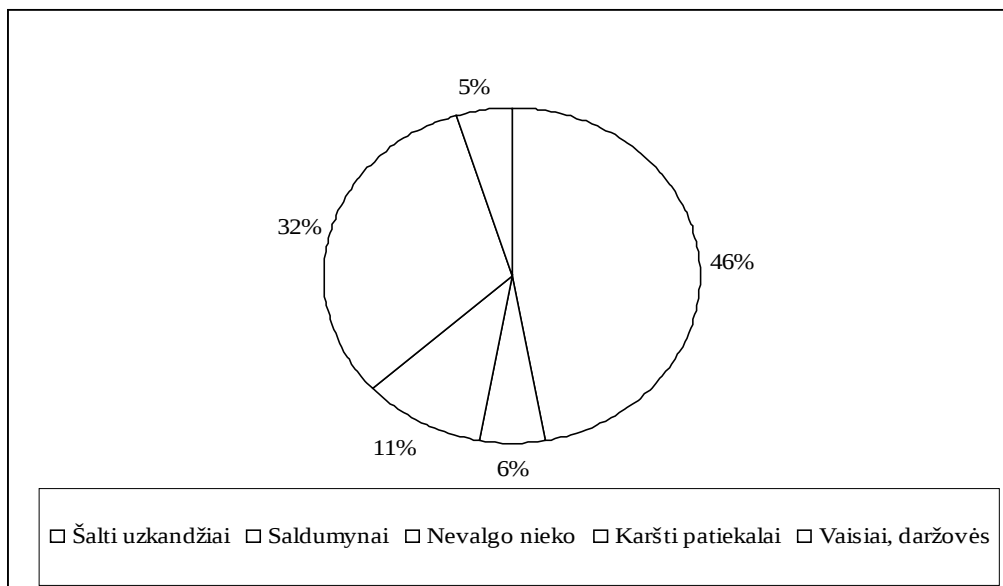
Valgymo mokyklos valgykloje dažnio pasiskirstymas, %

Nemokamas maitinimas	Vnt.	%	Valgymas valgykloje					
			Kasdien		2-3 kartus per savaitę		Niekada	
			Vnt.	%	Vnt.	%	Vnt.	%
Taip	20	19,2	10	9,6	7	6,731	3	0,96
Ne	84	80,8	15	14	16	15,38	53	51
Viso:	104	100	25	24	23	22,12	56	53,8

Iš 79 mokinių kurie pažymėjo, jog nevalgo mokyklos valgykloje kasdien, 75 % atsakė, jog maistą perka parduotuvėje. 7 respondentai pažymėjo, jog maistą atsineša iš namų, 6 – valgo miesto valgykloje, 4 – pietauja šalia mokyklos esančioje kebabinėje.

Kaip jau minėta, mokyklos valgykloje sudaromos sąlygos pavalgyti ne tik šilto maisto, bet ir pasirinkti šaltų užkandžių. Atlikus apklausą paaiškėjo, jog beveik pusė respondentų būdami mokykloje valgo šaltus užkandžius, tik trečdalis renkasi karštus patiekalus. Dešimtadalis mokinių teigė, jog būdami mokykloje nevalgo nieko.

⁷ Valstybės žinios (2010) Nr.: 89-4735.



7 pav. Mokykloje pasirenkamo maisto pasiskirstymas, %

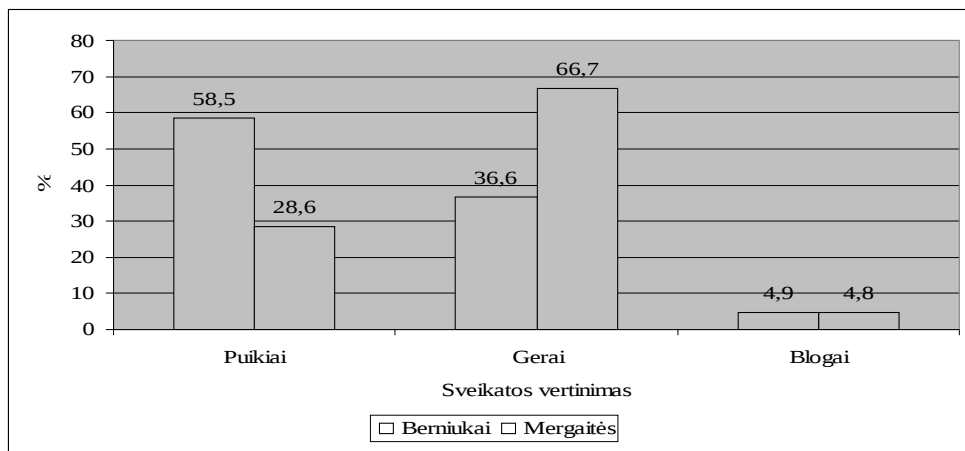
Anot Vaitkevičiaus, Vaitkevičienės (2008), racionalios mitybos pagrindai turėtų būti formuojami nuosekliai. Pirmiausia turi būti pateikiama informacija, po to formuojamos žinios, vėliau - nuostatos ir elgsena. Racionalios mitybos ugdymas mokykloje turėtų būti integruotas į įvairius dalykų turinį pamokų, projektų ar renginių metu. Internetas, televizija, spauda taip pat reikšmingi formuojantis tam tikroms nuostatomis ir elgesiui. Anketoje pateikus klausimą, iš kur daugiausiai gauna informacijos apie sveiką mitybą, 40,4 % respondentai pažymėjo, jog iš žiniasklaidos, 29 % - domisi patys, 14% - sužino iš draugų, 44,2 % - iš mokytojų, 42,3 % - iš tėvų. Galima manyti, jog mokytojai, tėvai ir žiniasklaida yra pagrindiniai informacijos šaltiniai iš kurių mokiniai sužino apie sveiką mitybą. Todėl labai svarbu, kad mokytojai ir tėvai turėtų pakankamai žinių ir gebėtų formuoti teigiamas mokinių nuostatas sveikos mitybos atžvilgiu.

3.6. Subjektyvus savo sveikatos vertinimas ir sveikatos sutrikimai

Sveikatos vertinimas remiantis individo suvokimu – neatsiejamas sveikatos būklės analizės elementas ir įvairių socialinių, klimato veiksnių bei gyvenimo būdo atspindys. Subjektyvus savo sveikatos vertinimas neretai priklauso nuo lyties - vyrai linkę palankiau vertinti savo sveikatą, nei moterys (Giddens, 2005).

Atlikus anketinę apklausą paaiškėjo, jog labai gerai savo sveikatą vertina 40,4 % respondentų, 54 % - gerai, 4,8 % apklaustųjų savo sveikatą įvertino blogai. Respondentų sveikatos vertinimo rezultatų pasiskirstymas pagal lytį pateiktas 8 paveiksle. Išanalizavus duomenis matyti, jog didesnė dalis berniukų, nei mergaičių, savo sveikatą vertina puikiai. Daugiau nei pusė apklaustų mergaičių savo sveikatą įvertino gerai. Panaši dalis tiek berniukų,

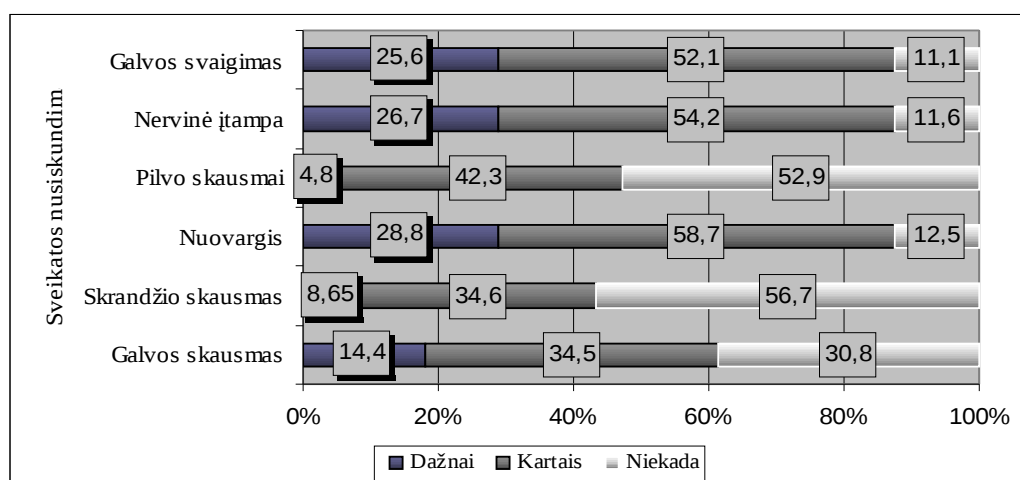
tiesiogiai pažymėjo, jog savo sveikatą vertina blogai. Taigi, remiantis šiais rezultatais, galima sakyti, jog berniukai savo sveikatą vertina geriau, nei mergaitės.



8 pav. Sveikatos vertinimo pasiskirstymas pagal lytį, %

Gera vaiko sveikata ir savijauta yra viena svarbiausių jo normalios raidos bei mokymosi prielaidų. Vyresniųjų klasių moksleiviams būdingi įvairūs psichosomatiniai negalavimai (galvos skausmas, svaigimas, nervinė įtampa, irzlumas, nemiga, silpnumas, greitas nuovargis). Šie sveikatos sutrikimai ir negalavimai, iš dalies, taip pat sietini su per dideliu ugdymo krūviu, netinkamu dienos režimu, sveikos gyvensenos įpročių stoka (Lietuvos sveikatos apsaugos ministerija, 2009).

Mūsų atliktos apklausos respondentų atsakymų rezultatai į klausimą, ar jie dažnai jaučia tam tikrus negalavimus, pateikti 9 paveiksle. Išanalizavus paveikslo duomenis, galima teigti, jog ketvirtadalis apklaustų mokinių dažnai jaučia nervinę įtampą, nuovargį, skundžiasi galvos skausmais.



9 pav. Nusiskundimų sveikatos negalavimais dažnio pasiskirstymas, %

Imunitetas saugo organizmą nuo įvairių bakterijų, virusų ir kitų ligų sukėlėjų. Orų permainos, stresas, nesubalansuota mityba užteršta aplinka silpnina imuninę sistemą. Kaip jau minėta, peršalimu⁸ vadinama virusinė viršutinių kvėpavimo takų infekcija, kurią gali sukelti įvairūs virusai. Vaikai peršalimo ligomis linkę sirgti dažniau ne tik dėl silpnesnės, ne iki galo susiformavusios imuninės sistemos ar didesnio jautrumo temperatūros pokyčiams. Mūsų tyrimo 16 % respondentų pažymėjo, jog peršalimo ligomis serga 3-4 kartus per metus. 71 % atsakė, jog serga 1-2 kartus per metus, 13 % respondentų teigė, jog nepamena, kada sirgo peršalimo ligomis. Taigi, galima teigti, daugiau nei pusė respondentų peršalimo ligomis serga 1-2 kartus per metus.

Gripas – užkrečiama kvėpavimo takų liga, kurią sukelia gripo virusai. Gripo profilaktikai taikomi skiepai, tačiau nemažiau svarbus ir stiprus imunitetas. Mūsų tyrimo anketoje 42 % apklaustųjų pažymėjo, jog gripu serga 1-2 kartus per metus, 4 respondentai teigė, jog - 3-4 kartus per metus, likusi dalis pažymėjo, jog nepamena kada sirgo.

Išanalizavus respondentų atsakymus į klausimą, kokiais negalavimais jie skundžiasi dažniausiai, pabandyta palyginti mitybos režimo besilaikančių ir nereguliariai valgančių respondentų savijautą. 5 lentelėje pateikti duomenys, kokia respondentų dalis, kasdien valgančių tuo pačiu laiku ar nesilaikančių mitybos režimo, skundžiasi dažnu nuovargiu ir galvos skausmu. Remiantis lentelės duomenimis, galima teigti, jog iš tų respondentų, kurie valgo reguliariai, dažnu galvos skausmu skundžiasi kas penktas, o iš nereguliariai ar nesekančių savo mitybos režimo – kas trečias. Be to, didesnė dalis nereguliariai valgančiųjų, nei mitybos režimo besilaikančių respondentų, skundžiasi dažnu nuovargiu.

5 lentelė

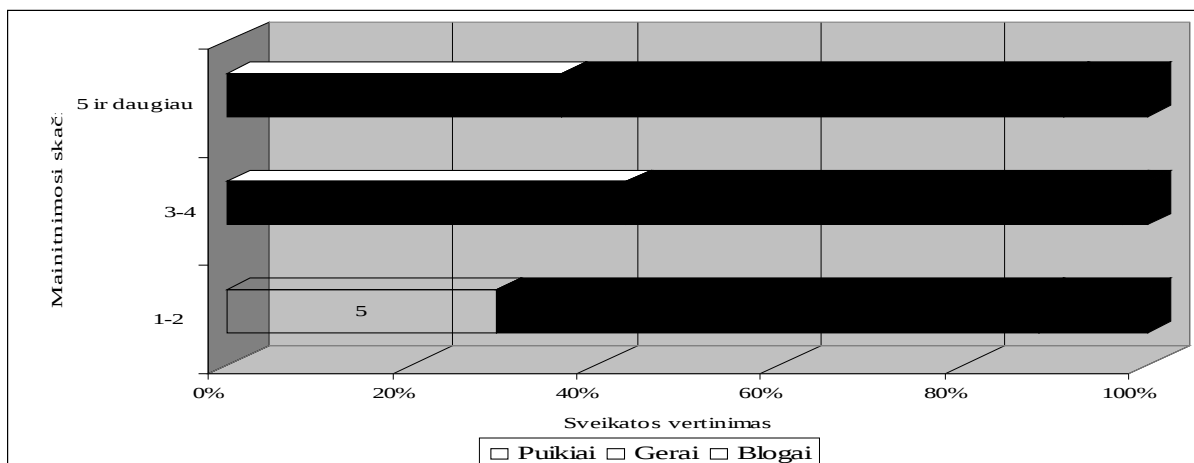
Maitinimosi reguliarumo ir savijautos ryšys, %

Mitybos įprotis	Valgymas tuo pačiu laiku					
	Taip		Ne		Neseka mitybos režimo	
	N	%	N	%	N	%
Savijauta	21	20,2	56	53,8	27	26,0
Iš jų skundžiasi:	N	%	N	%	N	%
Dažnu nuovargiu	4	19,0	17	30,4	8	29,6
Dažnu galvos skausmu	1	4,7	9	16	4	14,8

Kaip jau minėta, anketoje 5-ios respondentės pažymėjo, jog tuo metu kai buvo atliekama apklausa, laikosi dietos. Iš jų 4 skundžiasi dažnu nuovargiu, visos kartais jaučia galvos skausmus, 4 iš jų retkarčiais jaučia galvos svaigimą. Remiantis respondenčių pažymėtais atsakymais galima daryti prielaidą, jog mitybos ribojimas turi įtakos savijautai.

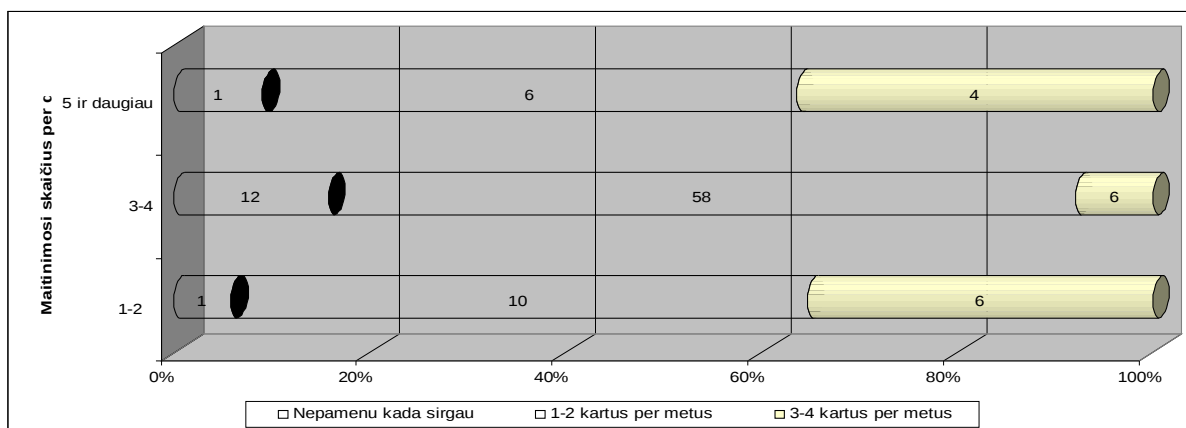
⁸ *Peršalimo ligos*. (2006). <http://www.medicine.lt/index.php?pagrid=leidiniai&subid=gm&strid=4904> (žiūrėta 2011-03-26).

Nepakankama ar per gausi mityba gali turėti įtakos savijautai. Atliktos apklausos rezultatų pasiskirstymą, kaip savo sveikatą vertino respondentai, kurie valgo 1-2, 3-4 ar 5 ir daugiau kartų per dieną atsispindi 10 paveikslas. Iš pateiktų duomenų matyti, jog tie kurie valgo 3-4 kartus per dieną, savo sveikatą vertino geriau, nei tie, kurie valgo 1-2 kartus ar 5 ir daugiau kartų per dieną.



10 pav. Sveikatos vertinimo pasiskirstymas pagal maitinimosi skaičių per dieną, %, N

Respondentų atsakymų pasiskirstymas į klausimą, kiek kartų per metus serga peršalimo ligomis pagal maitinimosi skaičių per dieną, pavaizduotas 11 paveiksle. Remiantis paveikslo duomenimis galima daryti prielaidą, jog tie kurie valgo 3-4 kartus per dieną, peršalimo ligomis serga rečiau, nei tie, kurie pažymėjo, jog valgo 1-2 ar 5 ir daugiau kartų per dieną.



11 pav. Susirgimų peršalimo ligomis skaičiaus per metus pasiskirstymas pagal valgymo skaičių per dieną, %, N

...

Apibendrinant gautus rezultatus galima daryti prielaidą, jog iš 104 apklaustų respondentų pusė maitinasi nereguliariai, didesnę dalį nereguliariai besimaitinančių sudaro mergaitės. Du trečdaliai respondentų (didesnė dalis berniukų, nei mergaičių) valgo 3-4 kartus per dieną. Penktadalis apklaustų mergaičių teigė valgančios 1-2 kartus per dieną. Kasdien pusryčiauja daugiau nei pusė apklaustų respondentų. Apie du trečdalius respondentų užkandžiauja 1-2 kartus per dieną. Užkandžiams dažniausiai pasirenkami vaisiai, sumuštiniai ar saldumynai. Lyginant sveikos mitybos piramidės rekomendacijas ir respondentų pažymėtus atsakymus nustatyta, jog dauguma apklaustų paauglių valgo per mažai vaisių, daržovių bei grūdų grupės produktų.

Tik ketvirtadalis respondentų teigė, jog jų šeimoje gaminant valgi atsižvelgiama sveikos mitybos piramidės rekomendacijas. Be to, mažiau nei pusei respondentų tėvai kasdien pataria, kokius maisto produktus derėtų rinktis. Pusė respondentų tik 1-2 kartus per savaitę valgo kartu su šeimos nariais.

Mokyklos valgykloje kasdien valgo ketvirtadalis apklaustų mokinių. Beveik pusė respondentų būdami mokykloje renkasi šaltus užkandžius.

Daugiau nei pusė respondentų savo sveikatą vertina gerai, keletas paauglių savo sveikatą įvertino blogai. Trečdalis apklaustųjų skundžiasi dažnu nuovargiu, galvos svaigimu, nervine įtampa. Iš reguliariai valgančių respondentų dažnu nuovargiu skundžiasi kas penktas, o nereguliariai besimaitinančių – kas trečias. Be to, 3-4 kartus per dieną valgantys respondentai peršalimo ligomis serga rečiau, nei tie, kurie valgo 1-2 ar 5 ir daugiau kartų per dieną.

Išvados

1. Remiantis literatūros analize galima teigti, jog racionali mityba svarbi darniam organizmo sistemų funkcionavimui. Išanalizavus literatūra atskleista, jog paaugliai linkę nesilaikyti mitybos režimo, renkasi mažo maistingumo produktus, valgo per mažai šviežių vaisių ir daržovių. Sveikatos statistika rodo prastėjančią mokinių sveikatą.
2. Daugiau nei pusė respondentų maitinasi nereguliariai, didesnė dalis mergaičių, nei berniukų, valgo 1-2 kartus per dieną. Pusryčius kasdien valgo daugiau nei pusė respondentų, didesnė dalis berniukų, nei mergaičių, kasdien valgo pietus ir vakarienę. Dalis apklaustų paauglių valgo per mažai grūdų ir duonos maisto grupės produktų vaisių ir daržovių. Du trečdaliai respondentų užkandžiauja 1-2 kartus per dieną, dažniausiai užkandžiams pasirenkami vaisiai ir sumuštiniai.
3. Daugumos respondentų šeimose gaminant valgį nesivadovaujama sveikos mitybos piramidės principais. Berniukams, dažniau nei mergaitėms, tėvai pataria kokius maisto produktus derėtų rinktis. Pusė apklaustų mergaičių ir berniukų kartu su šeimos nariais valgo 1-2 kartus per savaitę.
4. Kasdien mokyklos valgykloje valgo ketvirtadalis respondentų. Karštus patiekalus renkasi trečdalis apklaustųjų. Beveik pusė mokinių būdami mokykloje valgo šaltus užkandžius, dešimtadalis - nevalgo nieko.
5. Mažiau nei pusė respondentų (didesnė dalis berniukų, nei mergaičių) savo sveikatą vertina puikiai, nedidelė dalis apklaustųjų savo sveikatą vertina blogai. Maždaug ketvirtadalis respondentų skundžiasi dažnu galvos skausmu, nervine įtampa, nuovargiu. Respondentai, kurie pažymėjo, jog maitinasi nereguliariai, dažniau jaučia galvos skausmus ir nuovargį, nei tie, kurie kasdien valgo tuo pačiu metu. Beveik visos respondentės, kurios teigė, kad riboja savo maitinimąsi, pažymėjo, jog dažnai jaučia nuovargį. Tiriamieji, kurie valgo 3-4 kartus per dieną savo sveikatą vertina geriau ir peršalimo ligomis serga rečiau, nei tie, kurie valgo 1-2 kartus ar 5 ir daugiau kartų per dieną.

Literatūra

1. Armonaitė-Engelmanienė, R. (2008). Brendimas, priežiūros ypatybės. Valius, L., Jaruševičienė, L. (Sud.). *Paauglių sveikatos priežiūra šeimos gydytojo praktikoje: universiteto vadovėlis* (p. 56-58). Kaunas: Vitae Litera.
2. Astrauskienė, A., Bartkevičiūtė, R. (Sud.). (2000). *Sveika mityba. Jodo trūkumas*. Vilnius: Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministerija.
3. Cramm, D. (2003). *Geros vaikų manieros*. Vilnius: Algarvė.
4. Daugirdienė, A. (2003). Paauglių valgymo sutrikimai. Šlapkauskaitė, D. (Red.). *Vaikų sveikata ir reabilitacija: (straipsnių rinkinys)* (p. 19-22). Šiauliai: Šiaulių universiteto leidykla.
5. Europos Parlamentas (2006). Rezoliucija dėl "Sveikos mitybos ir fizinio aktyvumo skatinimas: antsvorio, nutukimo ir chroniškų ligų prevencija Europos Sąjungoje". <http://eur-lex.europa.eu/Notice.do?val=490351:cs&lang=lt&list=534989:cs,502385:cs,466265:cs,474100:cs,480457:cs,490351:cs,537969:cs,538144:cs,438741:cs,536144:cs,&pos=6&page=1&nbl=45&pgs=10&hwords=mitybos~&checktexte=checkbox&visu=#texte>. (žiūrėta 2011-01-30).
6. Flounders, A. (2008). *Dinner Time!* <http://web.ebscohost.com/ehost/detail?vid=11&hid=15&sid=905014f3-b5ff-4ba2-8252-3293b2666841%40sessionmgr4&bdata=JnNpdGU9ZWhvc3QtOGl2ZQ%3d%3d#db=hxh&AN=35299563> (žiūrėta 2010-11-04).
7. Gaidelytė, R., Želvienė, R., Jaselionienė, J. (Sud.). (2010). *Lietuvos sveikatos statistika 2009*. <http://www.lsic.lt/data/la2009.pdf> (žiūrėta 2011-03-26)
8. Garšvienė, N. (2008). Paauglių pilvo skausmai. Valius, L., Jaruševičienė, L. (Sud.). *Paauglių sveikatos priežiūra šeimos gydytojo praktikoje: universiteto vadovėlis* (p. 300-324). Kaunas: Vitae Litera.
9. Giddens, A. (2005). *Sociologija*. Kaunas: Poligrafija ir informatika.
10. Grabauskas, V. ir kt. (Red. kol.). (1999). *Lietuvos sveikatos programa*. Vilnius: Medikų žinios.
11. Gražulevičienė, R. (2002). *Žmogaus ekologija*. Kaunas: Vytauto Didžiojo universiteto leidykla.
12. Grinienė, E., Vaitkevičius, J., V. (2009). *Vaikų ir paauglių organizmo sistemogenezė*. Šiauliai: Šiaurės Lietuva.
13. Iannelli, V. (2007). *The New Food Pyramid and Child Nutrition*. http://pediatrics.about.com/od/foodpyramid/a/05_food_pyramid.htm (žiūrėta 2011-03-05).
14. Irnius, A. (2008). Virškinimo organų ligos. Kučinskas, V. ir kt. (Red. kol.). *Šeimos sveikatos enciklopedija* (p. 202-205). Kaunas: Šviesa.

15. Jaruševičienė, L. (2008). Paauglys šeimos gydytojo konsultacijoje. Valius, L., Jaruševičienė, L. (Sud.). *Paauglių sveikatos priežiūra šeimos gydytojo praktikoje: universiteto vadovėlis* (p. 28-34). Kaunas: Vitae Litera.
16. Jociutė, A., Zaborskis, A. (2000). *Sveikatą stiprinančių mokyklų veiklos rodikliai*. Panevėžys: E.Vaičekausko knygyno l-kla.
17. Juškelienė, V. (2007). *Visuomenės sveikatos įvadas: sveikatos samprata, sveikatos rizika ir palaikymo veiksniai*. Vilnius: Vilniaus pedagoginis universitetas.
18. Juškelienė, V. (2008). *Visuomenės sveikatos įvadas: mokymo metodinė priemonė*. Vilnius: Vilniaus pedagoginio universiteto leidykla.
19. Kaffemanienė, I. (2006). *Negalės ir socialinės gerovės tyrimų metodologiniai aspektai*. Šiauliai: VšĮ Šiaulių universiteto leidykla.
20. Klėvaitis, E., Illert, M., Hultborn, H. (Red.). (1999). *Žmogaus fiziologija*. Kaunas: Kauno universiteto leidykla.
21. Labanauskas, L., Rokaitė, R., Kučinskienė, R. (2008). *Sveiko vaiko maitinimas: mokomoji knyga*. Kaunas: Kauno medicinos universitetas.
22. Lapė, J., Navikas, G. (2003). *Psichologijos įvadas*. Vilnius: Lietuvos teisės universiteto leidybos centras.
23. Lažauskas, R. (2005). *Mityba ir sveikata*. Kaunas: KMU leidykla.
24. Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministerija. (2010). *Mokinių maitinimo organizavimo bendrojo lavinimo mokyklose tvarkos aprašas*.
http://www3.lrs.lt/pls/inter3/dokpaieska.showdoc_l?p_id=378807&p_query=&p_tr2=21 (žiūrėta 2010-11-29).
25. Lietuvos Respublikos švietimo ir mokslo ministerija. (2007). *Aukštesniųjų klasių mokinių sveikata: pokyčiai per penkerius metus*.
http://www.smm.lt/svietimo_bukle/docs/pr_analize/mokiniu_sveikata.pdf (žiūrėta 2010-11-29).
26. Lietuvos sveikatos apsaugos ministerija. (2009). *Sveikos gyvensenos ugdymas šeimoje*.
http://www.sam.lt/go.php/lit/Sveikos_gyvensenos_ugdymas_seimoje/513/1 (žiūrėta 2010-11-30).
27. Lietuvos sveikatos programos įgyvendinimo tarpinio vertinimo ataskaita. (2009).
<http://sena.sam.lt/repository/dokumentai/veikla/LSP%20tarp%20vert%20ataskaita.doc> (žiūrėta 2011-03-26).
28. Lietuvos Respublikos maisto įstatymas. (2000). Valstybės žinios Nr. 32-893.
29. Liseckienė, I. (2008) Galvos skausmai. Valius, L., Jaruševičienė, L. (Sud.). *Paauglių sveikatos priežiūra šeimos gydytojo praktikoje: universiteto vadovėlis* (p. 65-70). Kaunas: Vitae Litera.

30. Lukoševičius, L. (2008). Paauglių mityba. Valius, L., Jaruševičienė, L. (Sud.). *Paauglių sveikatos priežiūra šeimos gydytojo praktikoje: universiteto vadovėlis* (p. 323-334). Kaunas: Vitae Litera.
31. Miškinienė, M. (2001). *Mitybos fiziologija. Mokomoji knyga ne biologijos profilio studentams*. Vilnius: Vilniaus pedagoginis universitetas.
32. Miškinis, K. (2003). *Šeima žmogaus gyvenime*. Kaunas: Aušra.
33. Myers, D., G. (2008). *Socialinė psichologija*. Kaunas: Poligrafija ir informatika.
34. *Peršalimo ligos*. (2006). <http://www.medicine.lt/index.php?pagrid=leidiniai&subid=gm&strid=4904> (žiūrėta 2011-03-26).
35. Proškuvienė, R. (2004). *Sveikatos ugdymo įvadas*. Vilnius: VPU Leidykla.
36. Proškuvienė, R. (2006). *Mityba. Judėjimas*. Vilnius: VPU Leidykla.
37. Petrauskienė, A. (2003). *Vaikų mityba*. <http://www.sveikasmogus.lt/index.php?pagrid=vaikas&lid=2&rodyti=str&strid=3013&subtema=26> (žiūrėta 2011-03-05).
40. Rečiūnienė, G. (2005). *Sveika mityba*. <http://www.lass.lt/mz/200505/str13.htm> (žiūrėta 2010-11-30).
38. Stukas, R. (Sud.). (2006). *Kalorijos*. Vilnius: Gamta.
39. Stukas, R., Šurkienė, G. (2009). *Mityba ir jos vertinimas: mokomoji knyga*. Vilnius: Vilniaus universiteto leidykla.
40. Stukas, R. (2010). *Mokinių mityba*. Gutauskas, A., Kėvalas, R. (Sud.). *Vaiko sveikatos enciklopedija*. Kaunas: Šviesa.
41. Torsheim, T., Danielson, R. (2004). Health and well-being. Currie, C. Ir kt. (Red.). *Young people's health in context* (p. 55-56). Denmark: World health organization.
42. Šveikauskas, V. (2008). *Sveikatos edukologija*. Kaunas: KMU leidykla.
43. Vaičiulienė, A. (2004). *Paauglio psichologija: vadovėlis aukštųjų mokyklų studentams*. Vilnius: Presvika.
44. Tutkuvienė, J. (2008). Lytinis brendimas. Kučinskas, V. ir kt. (Red. kol.). *Šeimos sveikatos enciklopedija* (p. 365-366). Kaunas: Šviesa.
45. Vaitkevičius, J., V., Vaitkevičienė, A. (2008). *Maisto sauga ir savikontrolė ugdymo įstaigoje*. Šiauliai: Šiaurės Lietuva.
46. Valgymo sutrikimų centras. (2004). *Valgymo sutrikimai*. <http://www.valgymosutrikimai.lt/?id=6> (žiūrėta 2011-03-06).
47. Vereecken, C., Ojala, K., Jordan, M. (2004). Eating habits. Currie, C. Ir kt. (Red.). *Young people's health in context* (p. 110-113). Denmark: World health organization.

Giedrė Povilionytė

EATING HABITS AND HEALTH OF ADOLESCENTS

Summary

Nutritional needs during adolescence are increased because of the increased growth rate and changes in body composition associated with puberty. Adolescents are often thought of as a healthy group, but many serious diseases in adulthood have their roots in adolescence. For example, tobacco use, poor eating and exercise habits, lead to illness or premature death later in life. The bachelor work investigates adolescents eating habits and health. The purpose of investigation was to find out adolescents eating habits and self health assessment.

Hundred and four adolescents participated in this investigation. The respondents selected were from Biržai „Saulės“ gymnasium. Respondents had to fill the questionnaire about their eating habits at home and at school and evaluate their own health condition.

The results of investigation showed that majority of respondents are skipping meals, eat irregularly, some of girls diet. More than half of them are always having breakfast. Also, teens are not eating vegetables and fruits enough. Only quarter of respondents eat in school canteen everyday. Less than half of respondents assessed their health condition as excellent. The investigation revealed those, who are eating irregularly, more often catch a cold, complain of tiredness and headache.

Key words: eating habits, adolescents, health.

Priedai