

ŠIAULIŲ UNIVERSITETAS
SOCIALINĖS GEROVĖS IR NEGALĖS STUDIJŲ FAKULTETAS
MEDICINOS PAGRINDŲ KATEDRA

Socialinės gerovės ir negalės neakivaizdinių studijų
programa, IV kursas

Giedrė Savickienė

**SVEIKOS MITYBOS UGDYMO YPATUMAI ANKSTYVOJOJE
PAAUGLYSTĖJE: GINKŪNŲ BENDRUOMENĖS ATVEJIS**

Bakalauro darbas

*Bakalauro darbo vadovė –
Asist. A. Sakalauskienė*

2012

Bakalauro darbo santrauka

Šiame baigiamajame darbe analizuojamos Ginkūnų bendruomenės paauglių mitybos aktualijos. Pagrindinis darbo tikslas - ištirti Ginkūnų bendruomenės paauglių sveikos mitybos ugdymo ypatumus. Tyrime dalyvavo 71 Ginkūnų bendruomenės VII-X klasių moksleivis. Anketinės apklausos metodu tirtas informuotumas, žinios, nuostatos bei įpročiai sveikos mitybos atžvilgiu. Tyrimo rezultatai atskleidė, jog paauglių sveikos mitybos nuostatas šioje bendruomenėje įtakoja bei formuoja visuomenės informavimo priemonės ir mokykloje teikiama informacija. Paauglių teigimu, informacijos apie sveiką mitybą jiems pakanka, tačiau tyrimo metu išaiškėjo, kad jų mityba nėra pakankamai sveika ir pilnavertė, beveik pusės apklaustųjų papildoma sintetiniais vitaminais bei kitais maisto papildais. Teorinių žinių bei tyrimo rezultatų pagrindu teikiamos šios pagrindinės išvados: 1) Nors sveika mityba yra gyvybiškai svarbi paauglių fizinei raidai bei sveikatai užtikrinti, tačiau Ginkūnų bendruomenės paauglių mitybos įpročiai neatitinka sveikos mitybos principų: nesilaikoma mitybos režimo, dažnai tarp pagrindinių valgymų užkandžiaujama parduotuvėje įsigytais užkandžiais, kasdieninėje mityboje stokojama vaisių, daržovių, pieno produktų. 2) Paaugliai domisi sveika mityba, ypač - mergaitės. 3) Atsižvelgiant į dabartinius paauglių mitybos ypatumus, užtikrinant sveikos mitybos ugdymo procesą, mokyklos valgykloje teikiamą maisto racioną siūlytina papildyti šviežiomis daržovėmis, vaisiais ir pieno produktais, ugdymo procese skatinti moksleivių sąmoningumą: tikslingai integruoti sveikos mitybos ugdymo programą į bendrojo ar papildomojo lavinimo programas, rengti bendruomenės šventes bei renginius, kuriuose dalyvautų moksleiviai, tėvai, medikai, pedagogai .

Turinys

Bakalauro darbo santrauka.....	2
Įvadas.....	4
1 skyrius. SVEIKOS MITYBOS UGDYMO ANKSTYVOJOJE PAAUGLYSTĖJE	
TEORINIAI ASPEKTAI.....	7
1.1. Paauglystės amžiaus tarpsnio samprata ir ypatumai.....	7
1.2. Sveikos mitybos samprata ir pagrindiniai principai.....	10
1.3. Rekomenduojamos sveikos paauglių mitybos ypatumai.....	13
1.4. Paauglių mitybos režimo ypatumai.....	19
1.5. Paauglių sveikos mitybos ugdymas bendrojo lavinimo mokyklose.....	24
2 skyrius. GINKŪNŲ BENDRUOMENĖS SVEIKOS MITYBOS UGDYMO YPATUMAI	
ANKSTYVOJOJE PAAUGLYSTĖJE.....	27
2.1. Ginkūnų Sofijos ir Vladimiro Zubovų pagrindinė mokykla.....	27
2.2. Tyrimo metodika.....	28
2.3. Tyrimo dalyviai.....	29
2.4. Tyrimo rezultatai.....	30
2.4.1. Paauglių informuotumas sveikos mitybos klausimais.....	30
2.4.2. Paauglių mitybos įpročiai.....	35
2.4.3. Sveikos mitybos ugdymas mokykloje.....	40
Išvados.....	43
Literatūra.....	44
Summary.....	46
Priedai.....	47

Ivadas

Temos aktualumas ir problematika. Pasaulio sveikatos organizacijos teigimu, žmogaus sveikata itin priklauso nuo jo gyvenimo ir mitybos įpročių. Nereikia pamiršti, kad mitybos įpročiai pradeda formuotis dar vaikystėje, kai vaikas pradeda augti. Todėl „tinkami mitybos įpročiai ir fizinis aktyvumas paauglystėje, kai organizmas sparčiai vystosi, yra vieni iš svarbiausių sveikatą lemiančių veiksnių. Nuo paauglystės elgsenos ir gyvenimo ypatumų, požiūrio į sveikatą priklauso vėlesnio gyvenimo kokybė“ (Vizbaraitė ir kt., 2011, p. 58). Tačiau mokslininkų atlikti tyrimai rodo, kad vis daugiau vaikų ir paauglių susiduria su netinkamos mitybos problemomis, o tai sukelia tokias ligas kaip nutukimas ar kraujotakos sistemos ligos, cukrinis diabetas etc. Todėl labai svarbu jau nuo ankstyvosios paauglystės ugdyti sveikos mitybos įpročius, pratinėti prie kasdienio cikliško mitybos režimo ir gebėjimo pasirinkti, kurie maisto produktai yra naudingi augančiam organizmui, o kurie yra menkaverčiai, sutrikdantys vaiko augimą ir vystymąsi. Vienas reikšmingų veiksnių, darančių įtaką paauglio vertybinių orientacijų, yra sveika mityba. Todėl svarbu tirti pagrindinius veiksnius, kurie lemia paauglio požiūrį į sveiką mitybą.

Vis tik tiek pasaulyje, tiek Lietuvoje sparčiai daugėja nutukimų, įvairių ligų, susijusių su nesveika mityba ir per mažu fiziniu aktyvumu, atvejų ne tik tarp suaugusiųjų, bet ir tarp vaikų. Specialistai šiomis dienomis net yra linkę teigti, jog šiuo metu šie reiškiniai gali būti įvardinami kaip pandemija.

Ankstyvoji paauglystė – tai kaip tik toks laikotarpis, kai imama vis labiau savarankiškėti, išsilaivinti iš tėvų priimamų sprendimų rato, formuojasi vaiko socialiniai įgūdžiai bei vartojimo įpročiai, nes tokio amžiaus vaikai vis daugiau laiko praleidžia su bendraamžiais ne namie ir savarankiškai renkasi, kiek, kaip dažnai ir kokius maisto produktus bei patiekalus valgyti. Tad yra labai svarbu tokio amžiaus vaikams formuoti sveikos gyvenimo įgūdžius ir, ypač, ugdyti sveikos mitybos principus, siekiant išvengti anksčiau minėtų problemų bei išugdyti pilnavertę, sveiką asmenybę.

Sveikos mitybos problematiką pastaruosius dešimtmečius yra analizavę nemažai tiek užsienio, tiek Lietuvos autorių. R. Ustinavičienė (2010) analizuoja mitybos higienos klausimus Europos Sąjungos kontekste; E. Grinienė, J. V. Vaitkevičius (2009) pateikia teorinius vaikų ir paauglių organizmo sistemogenezės pagrindus, J. V. Vaitkevičius, A. Vaitkevičienė (2008) detalai aptaria maisto saugą ir savikontrolę ugdymo įstaigose. V. Juškelienė (2008) nagrinėja visuomenės sveikatos aspektus, akcentuodama, kad sveikatos ugdymas – tai sveikatos stiprinimo pagrindas. L. Gustautienė (2003) apžvelgia sveikatos priežiūros politikos ir organizacijos klausimus, įvardydamas sveikos mitybos užtikrinimo priemones.

Vadovėlyje aukštųjų mokyklų studentams *Sveikatos psichologija* (2011) daug dėmesio skiriama Pasaulio sveikatos organizacijos nuostatomis apie mitybą apskritai. *Sveikos mitybos rekomendacijose* (2010), apibendrinus turimus mokslinius duomenis, nurodomas mitybos ir sveikatos ryšys. *Vaiko sveikatos enciklopedijoje* (A. Gutauskas, R. Kvėdaras, 2010) pateikiama mokinių mitybos koncepcija (rekomenduojamos ir nerekomenduojamos maisto produktų grupės, rekomenduojamos paros energijos ir maistinių medžiagų normos, dažniausia pasitaikančios mokinių mitybos klaidos etc.

Lietuvoje atlikta nemažai mokinių mitybos tyrimų, tačiau poreikis išsiaiškinti mokinių mitybos problemas, jas lemiančias priežastis, ypač kai pastaruoju metu gan aktyviai įgyvendinamos įvairios mokinių mitybos gerinimo priemonės, yra ypač aktualus. Taip pat, mūsų manymu, Lietuvoje vis dar trūksta išsamesnių tyrimų, kuriuose būtų analizuojamas paauglių požiūris į sveiką mitybą kaip vertybę ir jos prasmės suvokimą.

Darbo objektas – Ginkūnų bendruomenės paauglių sveikos mitybos ugdymo ypatumai.

Darbo tikslas – ištirti Ginkūnų bendruomenės paauglių sveikos mitybos ugdymo ypatumus.

Šiam tikslui pasiekti iškelti tokie pagrindiniai **uždaviniai**:

1. Aptarti sveikos mitybos ugdymo ypatumų ankstyvojoje paauglystėje teorinius aspektus.
2. Ištirti Ginkūnų bendruomenės paauglių informuotumą, žinias bei nuostatas sveikos mitybos atžvilgiu.
3. Nustatyti tiriamų paauglių sveikos mitybos įpročius bei jų atitikimą rekomenduojamiems sveikos mitybos ir mitybos režimo principams.
4. Atskleisti kaip yra įgyvendinamas sveikos mitybos principų ugdymas šiuo metu bei numatyti sveikos mitybos ugdymo galimybes Ginkūnų bendruomenėje.

Šio darbo metodologinį pagrindą sudaro šie **metodai**: sisteminė mokslinės bei specialiosios literatūros analizė; kiekybinis tyrimas (anketinė apklausa).

Tyrimui atlikti parengta pusiau uždaro tipo anketa, kurią sudaro 42 klausimai: 39 uždaro tipo klausimai ir 3 atviro tipo klausimai. Siekiant apibendrinti ir aiškiai atvaizduoti gautus tyrimo rezultatus, šie apdorojami Microsoft Office Excel programa ir pateikiami diagramose. Atviro tipo klausimų rezultatų analizei pasitelkiamas visų atsakymų fiksavimo ir jų dažnumo apskaičiavimo metodas, pagal galimybes rezultatus taip pat atspindint diagramose.

Tyrimo dalyviai - Šiaulių rajono Ginkūnų Sofijos ir Vladimiro Zubovų pagrindinės mokyklos VII – X klasių moksleiviai, iš viso 71 respondentas: 42 mergaitės, 29 berniukai.

Bakalauro darbo struktūra. Šį bakalauro darbą sudaro: santrauka lietuvių kalba, įvadas, 2 skyriai, išvados, naudotos literatūros sąrašas (30 šaltinių), santrauka anglų kalba, priedai.

Tyrimo duomenis iliustruoja 9 lentelės, 30 paveikslų. Prieduose pateikiama tyrimui atlikti naudota pusiau uždaro tipo anketa. Darbo apimtis – 47psl.

1 skyrius. SVEIKOS MITYBOS UGDYMO ANKSTYVOJOJE PAAUGLYSTĖJE TEORINIAI ASPEKTAI

1.1. Paauglystės amžiaus tarpsnio samprata ir ypatumai

Nagrinėjant paauglystės fenomeną kaip vieną žmogaus gyvenimo tarpsnių, dėmesys visų pirma sutelkiamas į paauglystės sampratos analizę. Pastebima, kad tiek Lietuvos, tiek užsienio autorių pateiktų paauglystės apibrėžčių turinys yra panašūs, neaptinkant esminių šios sąvokos semantinių skirtumų (žr. 1 lent.).

1 lentelė

Paauglystės sąvoka: turinio nusakymas

Definicija	Charakteristika ir pagrindiniai požymiai	Autorius, metai
Paauglystė kaip pereinamasis gyvenimo tarpsnis	Paauglystė – tai sudėtingas gyvenimo tarpsnis tarp vaikystės ir suaugusiųjų amžiaus.	Sondaite (1998); Petrulytė (2003)
	Paauglystė – tai laikotarpis, kuris trunka nuo puberteto iki visiško suaugimo bei psichinio subrendimo.	<i>Psichologijos žodynas</i> (1993)
Paauglystė kaip didelių pokyčių tarpsnis	Paauglystė – tai laikotarpis, kuomet vyksta dideli fiziniai, seksualiniai, intelektualiniai, socialiniai vystymosi pokyčiai bei savojo „Aš“ paieška.	Barkauskienė ir kt. (2005)
	Paauglystė – tai toks amžiaus tarpsnis, kada vyksta intensyvus savęs suvokimas, savęs vaizdo susidarymas, gyvenimo pozicijos ieškojimas, t. y. tapatumo įtvirtinimas.	Gailienė ir kt. (1996; 2002)
Paauglystė kaip tapatumo, savivertės ir savikūros tarpsnis	Paauglystė – tai išskirtinis periodas, kai formuojasi savimonė – centrinis psichologinis darinys, vyksta tapatumo paieškos ir vaidmenų sumaištis.	Vaičiulienė (2004)
	Paauglystė – tai laikotarpis, kada pirmiausia sprendžiama susitapatinimo su grupe arba atsiskyrimo psichosocialinė krizė, o vėliau – individualios tapatybės arba vaidmenų nesupratimo psichosocialinė krizė.	P. Newman, B. Newman (cit. iš: Beresnevičienė, 2003)

Šaltinis: sudaryta darbo autorės remiantis moksline literatūra.

Analizuojamos sąvokos pagrindinių turinio reikšmių bei požymių išskyrimas parodė, kad paauglystės laikotarpiu galima išskirti šiuos svarbiausius tris dėmenis:

- 1) pereinamumą;
- 2) didelius pokyčius;
- 3) tapatumą, savivertę ir savikūrą.

Taigi, remiantis svarbiausiais išskirtais paauglystės laikotarpio dėmenimis, gali suformuluoti tokį *apibendrinamąjį apibrėžimą*: paauglystė – tai pereinamasis laikotarpis, kurio metu vyksta didžiuliai pokyčiai bei sprendžiami probleminiai tapatumo, savivertės ir savikūros klausimai. Šiuo apibendrinamuoju apibrėžimu ir remiamasi toliau darbe analizuojant kitus, su paauglyste susijusius aspektus.

Paauglystėje iš vaikystės pereinama į suaugusio žmogaus amžių, nuo žaidimų, nerūpestingo gyvenimo persikeliami į atsakomybės, savarankiškumo ir pareigų laikotarpį. Iš tiesų šis periodas yra sudėtingas ne tik patiems paaugliams, bet kartu ir aplinkiniams – tėvams, mokytojams, kitiems asmenims. Šio periodo sunkumą įrodo neretai paauglystės metais jaunuolių išgyvenamos krizės, kurios mokslinėje literatūroje įvardijamos paauglystės krizės terminu. Vienas jų sąlygojančių veiksnių nurodomi paauglio įsisąmoninami asmeniniai fiziniai pokyčiai, kurie jaunam žmogui suteikia pasitikėjimo savimi, nes jis nebėra mažas vaikas, o praktiškai visateisis visuomenės narys. Todėl atsiranda poreikis užimti naują vaidmenį šeimoje ir mokykloje, siekiama išsikvoti daugiau teisių, reikalaujama daugiau savarankiškumo bei imami kelti didesni reikalavimai aplinkiniams, tačiau vis dar negebama prisiimti suaugusiesiems priskiriamų pareigų. Minėti veiksniai turi įtakos paauglystės krizės atsiradimui.

Šiame tarpsnyje paaugliui svarbu telkti į visumą ir integruoti įvairius socialinius vaidmenis. Integravimas savęs kaip mokinio, dukros arba sūnaus, draugo arba draugės, sportininko ir pan. padeda save geriau suvokti ir priartėti prie psichologinio savęs suvokimo – tapatumo. Jei paauglys įžengia į šią fazę su pasitikėjimu, autonomiškumu, iniciatyvumu ir meistriškumu, galima tikėtis, kad sugebės lengviau įveikti tapatumo krizę, ir priešingai, jei ankstesnėse fazėse neįgijo šių savybių, ši tikimybė mažesnė. Kai paauglys negali identifikuoti savo asmens dėl nesėkmingos vaikystės ar socialinių aplinkybių, lieka vaidmenų sumaištis – paauglys tampa paviršutiniškas, egoistiškas ir tenkinasi kūno malonumais (Ustilaitė, 2007, p. 42).

Tačiau, kaip teigia E. Eriksonas, sėkmingai išsprendus paauglystėje kilusią psichosocialinę krizę, susiformuoja tapatumo jausmas, savos asmenybės suvokimas, pasitikėjimas savimi ir saugios ateities jausmas (Gailienė, Bulotaitė, Sturlienė, 2002, p. 55). J. Sondaitė (1998), remdamasi E. Eriksono ir M. Claes išvalgomis, išskiria šiuos pagrindinius paauglystėje sprendžiamus socializacijos klausimus:

- tapatumo raida;
- atsiskyrimas nuo tėvų;

- brandesnių santykių su bendraamžiais kūrimas.

Vertinant, kaip pereinama į suaugusiųjų pasaulį, pastebimas arba didesnis, arba mažesnis atotrūkis tarp galiojančių normų ir reikalavimų, kurie yra skirtingi vaikams ir suaugusiems žmonėms: iš vaiko reikalaujama paklusnumo, iš suaugusiojo – savarankiškumo. Galima teigti, kad paauglystėje sprendžiama tapatumo problema, siekiant iš naujo apsibrėžti savo vaidmenį gyvenime, iš naujo identifikuoti savo savivertę.

Tačiau, nagrinėjant paauglystės sąvoką, susiduriama su nevienodu šio pereinamojo žmogaus laikotarpio ribų apibrėžimu, t. y. įvairūs autoriai skirtingai nurodo paauglystės pradžios ir pabaigos ribas (žr. 2 lent.).

2 lentelė

Paauglystės laikotarpis: pradžia ir pabaigos ribos

Paauglystės pradžia	Paauglystės pabaiga	Autorius, metai
10 m.	20 m.	Barkauskienė ir kt. (2005)
11–12 m.	18–22 m.	Harris (1993)
12 m.	21–22 m.	<i>Psichologijos žodynas</i> (1993)
12 m.	20–21 m.	Gučas (1990)
12 m.	16–18 m.	Žukauskienė (2001)

Šaltinis: sudaryta darbo autorės remiantis moksline literatūra.

Iš 2 lentelėje pateiktų paauglystės laikotarpio pradžios ir pabaigos ribų matyti, kad daugelis autorių paauglystės pradžios atskaitos tašką linkę pradėti nuo 12 metų ir ją apytiksliai užbaigti ties 20 gyvenimo metais. Tačiau reikia akcentuoti, kad šis skirstymas yra pagrįstas papildomu skaidymu į smulkesnius etapus, siekiant tiksliau įvardyti paauglystės laikotarpio ypatumus. A. Gučas (1990) nurodo, kad paauglystė apima 12–15 mergaičių gyvenimo metus ir 13–16 berniukų gyvenimo metus, kuriuos vėliau keičia jaunystės laikotarpis. R. Žukauskienė (2001) 12–18 metų tarpsnį skaido taip:

- ankstyvoji paauglystė (12–14-ieji gyvenimo metai);
- pereinamoji paauglystė (15-ieji gyvenimo metai);
- vėlyvoji paauglystė (16–18-ieji gyvenimo metai).

G. Navaitis (2001) teigia, kad sąlygiškas paauglystės ribų nustatymas kyla dėl skirtingos fizinės, intelektinės, emocinės bei socialinės paauglio brandos. Be to, tai kartu sąlygoja ir individualūs raidos ypatumai ir aplinkos sąlygos.

Analizuojant sveikos mitybos įtaką paauglių sveikatai būtina pastebėti, jog kiekvieno žmogaus augimo ir vystymosi pagrindas – medžiagų ir energijos apykaita, kuri, be abejo, irgi yra susijusi su mitybos įpročiais. Ji susideda iš dviejų fazių – asimiliacijos ir disimiliacijos. Jeigu suaugusiojo organizme tarp asimiliacijos ir disimilacijos procesų esti pusiausvyra, tai vaiko organizme vyrauja asimiliacijos procesai. Tai yra būtina naujoms ląstelėms susidaryti, augti organams. Kuo jaunesnis vaikas, tuo daugiau energijos sunaudojama augimui ir vystymuisi (Proškuvienė, 2004, p. 37). Tad yra labai svarbu, kad paauglys valgytų kuo vertingesnį ir įvairesnį maistą, jog nebūtų sutrikdyta jo medžiagų apykaita ir organizmo augimas ir brendimas.

1.2. Sveikos mitybos samprata ir pagrindiniai principai

Siekiant išsiaiškinti sveikos mitybos sampratą, kaip išeities taškas pasirenkamas teiginys, jog sveika mityba šiame darbe yra traktuojama kaip paauglio ugdymo vertybė. Pasak J. Juškelienės (2008), „Sveikatos ugdymas yra sveikatos stiprinimo pagrindas. Jis skatina formotis su sveikata susijusius naudingus įpročius, vertybes ir elgesį“ (Juškelienė, 2008, p. 9). Todėl „viena pagrindinių visuomenės sveikatos specialiųjų funkcijų yra prižiūrėti mokinių maitinimo organizavimą, skatinant sveiką mitybą bei formuojant sveikos mitybos įgūdžius“ (Juškelienė, 2008, p. 30).

Lietuvoje maisto tvarkymo saugos kontrolę užtikrina ir vykdo maisto kontrolės institucija – Valstybinė visuomenės sveikatos priemonių tarnyba, kurios veikla yra grindžiama Maisto įstatymo ir kitų teisės aktų nustatyta tvarka. Būtent ši tarnyba pagal savo kompetencijos sritis reglamentuoja sveiką mitybą bei maisto saugą šalyje ir vykdo šio reglamentavimo efektyvumo stebėseną. Todėl siekiant užtikrinti sveiką mitybą, yra nustatytos tokios sveikos mitybos užtikrinimo priemonės (Gustaitienė, 2003, p. 52–53):

1. Lietuvos gyventojų mitybos moksliskai pagrįstų duomenų kaupimas ir sveikos mitybos mokymo sistemos sukūrimas;
2. su maistu ir geriamuoju vandeniu susijusių ligų plitimo mažinimas, profesinių priemonių nustatymas;
3. sveiko maisto bei mitybos politikos principų formavimas;
4. natūralaus kūdikių maitinimo ir kitų sveikatai palankių mitybos įpročių skatinimas;
5. maisto saugos politikos įgyvendinimo siekiant sumažinti gyventojų sergamumą koordinavimas;
6. gyventojų mitybos būklės stebėjimas ir vertinimas, priemonių jai gerinti rengimas;
7. mokslinių tyrimų mitybos, maisto saugos ir sveikatos srityje vykdymas;

8. kitų įstatymais numatytų priemonių taikymas.

Šiandieninėje visuomenėje jau nebekyla abejonių, jog žmogaus sveikatai ir gyvenimo kokybei didelės įtakos turi sveika mityba. Būtent kasdien vartojamas nesaugus maistas, neracionali ar netinkama mityba sąlygoja nemažai ligų, iš kurių daugiau nei pusė atsirandančių kasmet. Todėl pastebimas visame pasaulyje didelis susirūpinimas dėl maisto kokybės ir mitybos būklės gerinimo, maisto kokybės ir kiekio falsifikavimo, maisto užterštumo per aplinką.

Europos Sąjunga kaip svarbiausią maisto saugos politikos uždavinį išsikelia tokį: „laiduoti kuo geresnę žmonių sveikatos ir vartotojų interesų, susijusių su maistu, apsaugą. <...> Lietuvoje sukurta atitinkanti Europos Sąjungos reikalavimus teisinė bazė, kurią sudaro: įstatymai, bendrieji (horizontalieji) reglamentai, produktų reglamentai ir kiti teisės aktai, nustatantys maisto saugos, kokybės, ženklinimo reikalavimus, maisto ruošimo, apdorojimo, tvarkymo, pakavimo, laikymo, pervežimo (gabenimo) higienos reikalavimus, personalo higienos ir sveikatos reikalavimus, kontrolės, bandinių atrankos, tyrimų (analizės) metodus, procedūrų (tarp jų administracinių) ir kiti standartizacijos norminiai dokumentai“ (Ustinavičienė, 2010, p. 6).

Tačiau pastebima tokia tendencija: koks bebūtų ekonominis, socialinis ir kitoks šalies išsivystymo lygis, mitybos klausimai vis dėlto išlieka itin aktualūs. Tačiau šiame aktualijų lauke matyti pakitusi su mityba susijusių probleminių klausimų esmė. „Besivystančioms šalims aktualesnės nepakankamos mitybos, vitaminų stokos, užteršto maisto ir vandens sukeliamos problemos, o išsivysčiusių šalių gyventojai vis dažniau susiduria su nutukimo, didelio maisto kiekio maisto priedų bei masiškai plintančio greitojo maisto vartojimo keliamomis problemomis“ (*Sveikatos psichologija*, 2011, p. 35).

Reikia pabrėžti, jog Pasaulio sveikatos organizacija mitybai skiria ypatingą dėmesį. Šios organizacijos interneto svetainėje pateikiami pagrindiniai iššūkiai, susiję su mityba, ir dešimt faktų apie mitybą. Kaip pagrindinius iššūkius galima išskirti šiuos (*Sveikatos psichologija*, 2011, p. 37):

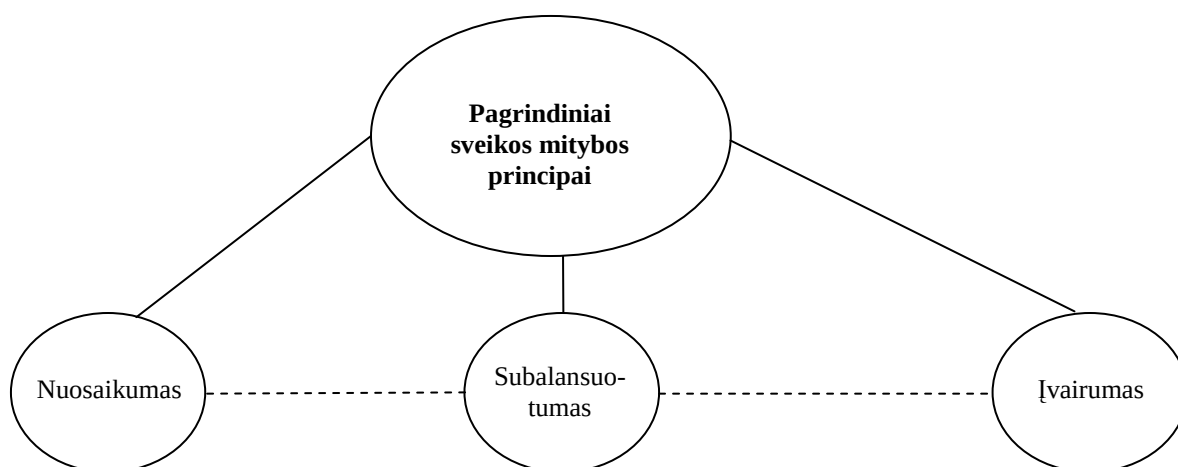
- Mityba yra sveikatos ir vystymosi pagrindas. Geresnė (sveikesnė) mityba yra stipresnės imuninės sistemos, mažesnio ligų paplitimo ir geresnės visų amžiaus grupių žmonių sveikatos pagrindas.
- Sveiki vaikai geriau mokosi. Sveiki žmonės yra stipresni, produktyvesni, labiau pajėgūs kovoto su skurdu ir realizuoti savo galimybes.
- Netinkama mityba yra vienas pagrindinių ligas sukeliančių veiksnių pasaulyje.
- Išsekimas yra sunkiausia blogos mitybos pasekmė.
- Paauglių mitybos problemos dažniausia yra vaikystėje prasidėjusių problemų tęsa. Neretai jos tęsiasi suaugus. Viena dažniausiai paaugliško amžiaus mergaičių problemų yra anemija. <...> Tiek berniukams, tiek mergaitėms paauglystė yra idealus laikas ugdyti tinkamus

mitybos ir fizinio aktyvumo įpročius.

Pasaulio gyventojų populiacija senėja ir tai rodo matomos tendencijos, jog 2020 m. vyresnių kaip 60 m. žmonių skaičius pasaulyje padidės nuo šiandien esančių 700 milijonų iki 1 milijardo. Todėl galima daryti prielaidą, kad sveika mityba taps itin reikšmingu visuomenės sveikatos būklę lemiančiu veiksniu.

Pasak A. Zaborskio ir R. Lagūnaitės, vaikų ir paauglių, kaip ir visų gyventojų, mitybos įpročiai tiesiogiai siejasi su įvairiais socialiniais ir ekonominiais veiksniais: maisto produktų kainomis ir jų rinkodara, sveikų produktų gausa ir prieinamumu rinkoje, nedarbo lygiu šalyje bei šeimų turtingumu padėti bei kitais veiksniais, tačiau būtent vaikų mitybą veikia dar daugiau veiksnių: „gyvensenos formavimosi ypatumai, žinių ir patirties stoka, tėvų elgesio ir auklėjimo modeliai, šeimos narių sudėtis, bendraamžių įtaka, mokyklos strategija ir veikla sprendžiant mokinių mitybos klausimus“ (Zaborskis, Lagūnaitė, 2011, p. 65).

Šiame darbe laikomasi nuostatos, kad visuomenės švietimas yra vienas iš būdų, kaip reikėtų skatinti sveiką mitybą. Pasaulio sveikatos organizacija akcentuoja, kad sveika mityba prasideda dar iki gimimo. Kalbant apie paauglius, teigtina, jog jie yra tik tuomet sveiki, kada jų organizmas gauna visas reikalingas medžiagas ir energijos idealiam svoriui palaikyti. Todėl ugdant jų sveikos mitybos jauseną, galima išskirti tris pagrindines sveikos mitybos principų sritis, kurios yra grindžiamas nuosaikumo, subalansuotumo ir įvairumo dedamosiomis (žr. 1 pav.).



1 pav. Pagrindinių sveikos mitybos principų sritys

Šaltinis: sudaryta darbo autorės, remiantis *Sveikatos psichologija*. (2011). Sud.: N. Žemaitienė ir kt.

Vilnius: Tyto alba. P. 40.

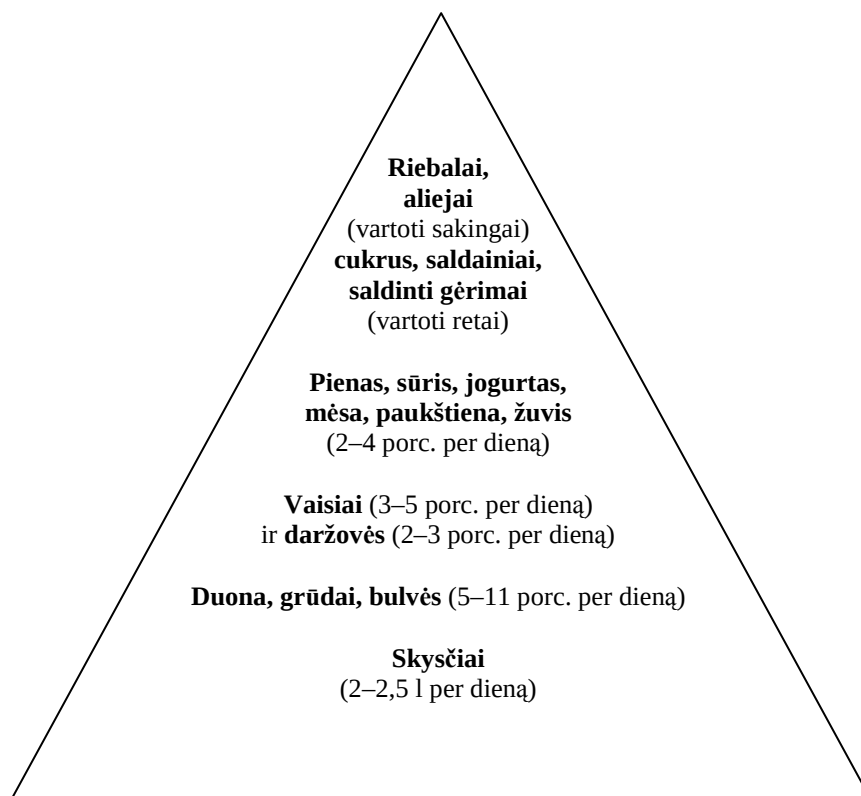
Kaip matyti iš 1 paveikslo, išskirtos sveikos mitybos sritys turi savo atskiras posistemas, kurių kiekviena daro įtaką sveikai mitybai ir kartu veikia kitas posistemas. Nagrinėjant pateiktą

sveikos mitybos sričių ryšių sistemą, matyti, jog sveikos mitybos visuminį vaizdą ir formuoja šios trys minėtos posistemės, kurios tarpusavyje yra susijusios. Todėl galima teigti, kad sveika mityba funkcionuoja pagal tam tikrus sisteminius vienetus, o tai suponuoja mintį apie sisteminių požiūrį į sveiką mitybą. Taigi sveikos mitybos koncepcijos pagrindą sudaro trys lygiaverčiai komponentai (aspektai) – nuosaikumas, subalansuotumas ir įvairumas.

Atsižvelgiant į visus minėtus veiksnius, Pasaulio sveikatos organizacija, sudarydama Europos maisto ir mitybos politikos veiksmų strateginius planus, siekia įpareigoti Europos šalis mokyti vaikus sveikos mitybos principų, sukurti mokyklose atitinkamą aplinką, siekiant sustabdyti vis labiau didėjantį vaikų nutukimą, plintančias neinfekcines ligas. Šiems tikslams pasiekti rekomenduojama mokinių maitinimą mokyklose organizuoti taip, kad visi galėtų pavalgyti šilto, šviežio bei visaverčio maisto, gauti reikiamą maisto medžiagų, o tiek maitinimo, tiek ugdymo principai skatintų sveiką mitybą bei sveiką gyvenseną apskritai. Kaip teigia N. Umbrasienė ir kt. (2011, p. 76), „mitybos įgūdžių ugdymas, tinkamas mokinių maitinimosi organizavimas teigiamai formuoja mokinių mitybos įpročius. Svarbu užtikrinti, kad nepalankūs sveikatai maisto produktai nepatektų į ugdymo įstaigą, kad būtų pagerintas maisto produktų asortimentas mokyklų valgyklose, bufetuose, užkandžių ir gėrimų automatuose. Norint pasiekti teigiamų poslinkių mokinių mitybos gerinimo srityje, turi būti vykdomi suderinti įvairių sektorių veiksmai, plėtojamas pedagogų, tėvų, vaikų, visuomenės sveikatos specialistų bendradarbiavimas”.

1.3. Rekomenduojamos sveikos paauglių mitybos ypatumai

Nagrinėjant sveikos mitybos ugdymo ypatumus ankstyvojoje paauglystėje, pastebima, kad šiuos ypatumus geriausiai iliustruoja sveikos mitybos piramidė. Šios piramidės specifika grindžiama pagrindiniu sveikos mitybos principu – įvairove. Todėl labai svarbu, jog kasdienį paauglio maisto racioną sudarytų kuo įvairesni ir skirtingų rūšių maisto produktai. Tuomet, kaip teigia prof. R. Stukas (2010), vaiko organizmas „gaus rekomenduojamų įvairių maisto rūšių, t. y. tiek gyvūlinės, tiek augalinės kilmės maisto produktų“ (Stukas, 2010, p. 128). Sveikos mitybos piramidę galima pavaizduoti schemiškai (žr. 1 pav.).



2 pav. Sveikos mitybos piramidė

Šaltinis: *Vaiko sveikatos enciklopedija*. (2010). Sud.: A. Gutauskas, R. Kvėdaras. Kaunas: šviesa. P. 129.

Iš tiesų 2 paveiksle pateikta sveikos mitybos piramidė yra ta nuoroda, kuria remiantis rekomenduojama sekti, kokį kiekį tam tikras maisto produktas užima per parą suvalgomo maisto racione. Piramidės pagrindą sudaro maisto produktai, kurių rekomenduojama valgyti daugiausiai - *duona, grūdai, bulvės ir jų produktai*. Tai piramidės bazinė grupė. Iš piramidės bazinės grupės rekomenduojama valgyti 5-11 porcijų per dieną (piramidėje porcijos yra santykinis produkto kiekis, pvz. duonos riekė, vaisius). Virš bazinės grupės viename lygyje pateikiamos dvi produktų grupės - *daržovių grupė* - rekomenduojama 3-5 porcijos per dieną ir *vaisių grupė* - rekomenduojama 2-4 porcijos per dieną. Virš šių dviejų grupių pateikiamos dar dvi produktų grupės - *pienas, sūris, jogurtas* - 2-3 porcijos per dieną ir *mėsa, paukštiena, žuvis, ankštiniai, kiaušiniai, riešutai* - rekomenduojama taip pat 2-3 porcijos per dieną. Piramidės viršūnėje pateikiama produktų grupė, kuri turėtų sudaryti mažiausią maisto raciono dalį: *riebalai, aliejai* - juos rekomenduojama vartoti saikingai, *cukrus, saldainiai, saldinti gėrimai* - šiuos produktus vartoti retai (Stukas, <http://www.shaping.lt/RimasStukas/Apie%20mityba.htm>).

Piramidės pagrindo maisto produktų grupės – augalinės kilmės. Maisto pasirinkimo piramidė rekomenduoja ir augalinius, ir gyvūninius maisto produktus, bet augalinių maisto produktų vartojimas beveik neribojamas, rekomenduojami didžiausi jų kiekiai. Taip yra todėl, kad šių grupių maisto produktų sudėtyje vyrauja kompleksiniai angliavandeniai, savo sudėtyje

turintys didelį krakmolo kiekį ir mažą cukraus (sacharozės) kiekį. Taigi angliavandenių, išskyrus cukrų, rekomenduojama vartoti pakankamai daug.

Angliavandeniai – pagrindinis energijos šaltinis, ypač vaikams. Jie greitai suskaldomi, rezorbuojasi virškinamajame trakte, ir organizmas greitai gauna reikalingą energiją. Suvalgius daug angliavandenių (kompleksinių) turinčio maisto, sustoja riebalų oksidacija, ir energija gaminama iš angliavandenių.

Daugiausiai per parą patariama suvartoti grūdinių produktų, daržovių ir vaisių. Kasdien rekomenduojama suvalgyti bent 400 g daržovių ir vaisių, ir kuo įvairesnių, nes jų sudėtis labai skiriasi. Geriausiai – šviežios, Lietuvoje išaugintos daržovės. Kai trūksta šviežių vaisių ir daržovių, galima valgyti ir šaldytas ar džiovintas, taip pat ir konservuotas, jeigu jos nelabai sūrios.

Tuo tarpu riebalų rekomenduojama vartoti saikingai. Jų skaldymas yra žymiai lėtesnis procesas, ir energija atsipalaiduoja po žymiai ilgesnio laiko tarpo. Sotumo jausmas pasireiškia žymiai vėliau, todėl gali būti suvalgomas žymiai didesnis, netgi per didelis maisto kiekis. Riebalų perteklius atidedamas riebaliniame audinyje. Taigi, valgant didelį kiekį riebalų turinčio maisto kūno svoris didės greičiau, negu valgant didelį kiekį angliavandenių turinčio maisto. Neveltui riebalai yra maisto pasirinkimo piramidės viršūnėje.

Mėsa, žuvis, pienas ir jų produktai yra gyvūninių baltymų tiekėjai, o baltymai, ypač gyvūniniai, kurie yra pagrindinis nepakeičiamų amino rūgščių šaltinis, labai svarbūs organizmo augimui ir vystymuisi. Be to, pienas ir pieno produktai – pagrindinis baltymų ir kalcio šaltinis.

Piramidės viršūnėje pavaizduoti riebalai, saldumynai, raifnuotas cukrus, druska. Iš šių produktų gaunama daug energijos, o būtinų maisto medžiagų juose beveik nėra. Reikėtų valgyti tik labai mažus šių produktų kiekius ir rečiau (Sveikos gyvensenos rekomendacijos, 2011, p. 10-11).

R. Stuko nuomone, rekomenduojamos mitybos piramidėje numatytų produktų porcijos (sveikos mitybos piramidėje porcija – tai santykinis produkto kiekis, o ne absoliutus produkto kiekis ar tūris) turėtų būti tokios:

1) Duona, grūdai, bulvės (rekomenduojama 5-11 porcijų per dieną):

- 1 didelė duonos riekė (apie 30-40 g);
- ½ nedidelės apskritos bandelės;
- 1 riestainis;
- 3 džiovėsiai arba nedideli paplotėliai;
- 3 valgomieji šaukštai sausųjų pusryčių;
- 2 valgomieji šaukštai javinių mišinio;
- 2 valgomieji šaukštai su kaupu virtų ryžių;

- 3 valgomieji šaukštai su kaupu virtų makaronų;
- 2 nedidelės bulvės.

2) *Daržovės (rekomenduojama 3-5 porcijos per dieną) ir vaisiai (rekomenduojama 2-4 porcijos per dieną):*

- 160 ml vaisių ar daržovių sulčių;
- ½ indelio (vidutiniškai 100 g) virtų arba šviežių daržovių;
- 1 indelis žaliajų daržovių (špinatų, salotų, kopūstų ir t.t.);
- 1 vidutinio dydžio pomidoras;
- 1 vidutinio dydžio vaisius (apelsinas, obuolys, bananas ir t.t.);
- ½ indelio (vidutiniškai 100 g) šviežių uogų; šviežių supjaustytų, konservuotų arba virtų vaisių).

3) *Pienas, sūris, jogurtas (rekomenduojama 2-3 porcijos):*

- 1 stiklinė (220 ml) pieno (žalio arba nugriebto);
- 1 stiklinė (vidutiniškai 220 ml) jogurto arba kefyro;
- 45 g fermentinio sūrio (degtukų dėžutės dydžio);
- 150 g varškės sūrio.

4) *Mėsa, paukštiena, žuvis, ankštiniai, kiaušiniai, riešutai (rekomenduojama 2-3 porcijos):*

- 70-80 g paruoštos mėsos arba žuvies;
- 1-2 kiaušiniai;
- 1-1,5 indeliai (vidutiniškai 150-200 g) virtų ankštinių;
- 2/3 - 1 indelis (vidutiniškai 100-150 g) riešutų.

5) *Riebalai, aliejai (rekomenduojama vartoti saikingai) ir cukrus, saldainiai, saldinti gėrimai (rekomenduojama vartoti retai):*

- 1 arbatiniai šaukštelis sviesto, margarino, taukų;
- 1 arbatiniai šaukštelis aliejaus;
- 1 valgomieji šaukštas majonezo;
- 1-2 arbatiniai šaukšteliai cukraus;
- 1 su kaupu arbatinis šaukštelis medaus arba džemo;
- 1 plytelė (apie 60 g) šokolado;
- ½ gabalėlio torto (Stukas, <http://www.shaping.lt/RimasStukas/Apie%20mityba.htm>).

Sveikos mitybos piramidėje neminimas geriamasis vanduo, nors tai plačiausiai vartojamas maisto produktas. Sveikam suaugusiam žmogui per parą rekomenduojama išgerti 2,5 - 3 litrus skysčių. Dalį jų gauname su maistu, tačiau tikrų skysčių būtina per parą išgerti apie 2 litrus

prarastam vandeniui kompensuoti. Vanduo - gyvybiškai būtinas mitybos komponentas. Jis sudaro maždaug 60 proc. vyro ir 50 proc. moters kūno svorio.

Apibendrinant galima teigti, jog Pasaulio sveikatos organizacijos sveikos mitybos piramidė atspindi, koks turi būti tinkamas kasdienis paauglio maitinimas. Jos laikantis, užtikrinama sveika paauglio mityba ir kartu jis pats pratinamas prie kasdienio sveiko maisto raciono. Galima teigti, kad dar ankstyvojoje paauglystėje svarbu ugdyti sveiką mitybą, kad vėlesniais gyvenimo tarpsniais neatsirastų valgymo sutrikimo problemų.

R. Stukas (2010) pabrėžia, kad „vaikams patiekiamas maistas turi atitikti fiziologinius mokinių, vaikų amžiaus ypatumus bei sveikos mitybos principus ir taisykles“ (Stukas, 2010, p. 134). Tačiau šis autorius atkreipia dėmesį, kad vyresniame mokykliniame amžiuje, t. y. paauglystės laikotarpiu, vaikų mityba pamažu artėja suaugusiųjų mitybos link, bet vis dėlto jai būdinga savita specifika.

Sveikos mitybos specialistai ankstyvosios paauglystės laikotarpiu rekomenduoja į kasdienį sveikos mitybos racioną įtraukti kuo įvairesnių maisto produktų. Taip pat akcentuojama, jos sudarant tos dienos maisto meniu, reikia atkreipti dėmesį į tai, kad patiekalai negali kartotis. Apskritai mokinių mitybą naudinga papildyti šviežių daržovių salotomis su aliejumi, kuris traktuojamas kaip vitaminų, mineralinių medžiagų, polinesočiųjų riebalų medžiagų, fosfatinių ir tokoferolio šaltinis (Stukas, 2010, p. 134). Sveikos mitybos specialistai išskiria paaugliams rekomenduojamų ir nerekomenduojamų maisto produktų grupes (žr. 3 lent.).

3 lentelė

Paaugliams rekomenduojamų ir nerekomenduojamų maisto produktų grupės

Rekomenduojamų maisto produktų grupės	Nerekomenduojamų maisto produktų grupės
• daržovės; • bulvės; • vaisiai; • uogos ir jų patiekalai; • grūdų produktai (duonos gaminiai, kruopų produktai); • ankštinės daržovės; • pienas ir pieno produktai (ypač liesi); • liesa mėsa (paukštiena, jautiena, veršiena, triušiena etc.) ir jos produktai; • žuvis ir jos produktai; • augalinis aliejus; • kiaušiniai; • geriamasis vanduo ir natūralus mineralinis bei šaltinio vanduo (negazuoti).	• bulvių traškučiai ir kiti riebaluose virti gaminiai; • nealkoholiniai gėrimai su maisto priedais (dažikliais, konservantais, saldikliais); • gazuoti gėrimai; • genetiškai modifikuotas maistas ar genetiškai modifikuotų sudedamųjų dalių turintys produktai; • kiti daug riebalų (daugiau nei 21 g / 100 g), sočiųjų riebalų rūgščių (daugiau nei 6 g / 100 g), cukraus (daugiau nei 18 g / 100 g) ar druskos (daugiau nei 24 g / 100 g) turintys produktai (mėsos produktai, konditerijos gaminiai); • ribotas saldinių, konditerijos gaminių su kremu ir (ar) šokoladu kiekis.

Šaltinis: *Vaiko sveikatos enciklopedija*. (2010). Sud.: A. Gutas, R. Kvėdaras. Kaunas: šviesa. P. 134.

Siekiant ugdyti vaiko sveikos mitybos ugdymo ypatumus ankstyvojoje paauglystėje, taip pat nagrinėti, kokios dažniausiai pasitaiko mokinių mitybos klaidos, kokios galimos pasekmės jiems netinkamai maitinantis.

Visų pirma nesveikos paauglių mitybos rezultatas yra tas, kad organizmui ima trūkti įvairių maisto medžiagų. Viso to pasekmė – tam tikrų organizmo funkcijų sutrikimas ir neigiamai įtaka visaverčiam paauglio vystymuisi. Pavyzdžiui, jei vaiko organizmui trūksta jodo, sutrinka skydliaukės funkcija, taip pat ima mažėti darbingumas ir kartu prastėja mokymosi rezultatai. Esant fluoro stokai ar dažnai valgant didelius kiekius saldumynų, pradeda vystytis dantų ėduonis. Jei paauglio organizmui trūksta geležies, ima vystytis anemija, dėl kalcio trūkumo sutrinka kaulų vystymasis etc. Be to, esant tokiems kraštutiniams netinkamos mitybos atvejams kaip per didelė ar per maža maisto energetinė vertė per parą, tuomet irgi kyla vystymosi sutrikimų.

R. Stukas (2010) nurodo tokias dažniausiai pasitaikančias paauglių mitybos klaidas: „vaikai nevalgo pusryčių; užkandžiauja saldžiai ir riebiai; geria daug gaiviųjų gėrimų, kuriuose yra dirbtinių saldiklių bei sintetinių dažiklių; mėgsta greitai pagamintą maistą: dešreles, žuvies piršteliu, picą ir kt.; vartoja mažai daržovių; bando įvairias dietas, ypač merginos“ (Stukas, 2010, p. 135). Todėl įvairiais paauglystės laikotarpiais yra nustatytos rekomenduojamos paros energijos ir maistinių medžiagų normos (žr. 4 lent.).

4 lentelė

**Įvairiais paauglystės laikotarpiais rekomenduojamos paros energijos ir
maistinių medžiagų normos**

Amžius	Lytis	Energija, kcal	Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g
7–10 m.	Bern. ir merg.	2030	65	66	294
11–14 m.	Merg.	2420	75	80	350
	Merg.	2220	70	75	311
15–18 m.	Bern.	2890	95	93	396
	Merg.	2400	80	85	329

Šaltinis: *Vaiko sveikatos enciklopedija*. (2010). Sud.: A. Gutauskas, R. Kvėdaras. Kaunas: Šviesa. P. 135; Vaitkevičius, J. V., Vaitkevičienė, A. (2008). *Maisto sauga ir savikontrolė ugdymo įstaigose*. Šiauliai: Šiaurės Lietuva. P. 52.

Kaip matyti iš 4 lentelėje pateiktų duomenų, augant vaikui, kartu keičiasi ir paros energijos ir maistinių medžiagų kiekis. Iki 10 m. įvairių maisto medžiagų ir energijos vaikams rekomenduojami kiekiai nėra skirstomi pagal lytį – jie yra vienodi tiek berniukams, tiek mergaitėms. Tačiau jau nuo 11 m. atsiranda skirtumų tarp berniukų ir mergaičių. Pastebima, kad

11–18 m. berniukų rekomenduojamos paros energijos ir maistinių medžiagų normos ima skirtis, t. y. berniukų energijos poreikiai tampa didesni nei mergaičių (plg.: 11–14 m. berniukų energija siekia 2420, o mergaičių – 2220 kcal; 15–18 m. berniukų energija siekia 2890, o mergaičių – 2400 kcal). Pasak E. Grinienės, J. V. Vaitkevičiaus (2009), brendimo laikotarpiu „medžiagų ir energijos apykaita ląstelėse ir visose organizmo struktūrose keičiasi ir kiekybiškai, ir kokybiškai“ (Grinienė, Vaitkevičius, 2009, p. 170). Būtent žmogaus organizmo veiklos pagrindas, kaip teigia E. Grinienė, J. V. Vaitkevičius (2009, p. 168), ir yra medžiagų ir energijos apykaita.

Aptarus rekomenduojamos sveikos paauglių mitybos ypatumus, tikslinga išnagrinėti, kas būdinga paauglių mitybos režimui.

1.4. Paauglių mitybos režimo ypatumai

Reikia pabrėžti, kad ankstyvojoje paauglystėje ugdant sveiką mitybą, svarbu atkreipti dėmesį ne tik į rekomenduojamų ir nerekomenduojamų maisto produktų grupes bei rekomenduojamą paros energijos ir maistinių medžiagų normą, bet kartu paisyti paauglių mitybos režimo. *Vaiko sveikatos enciklopedijoje* (2010) mitybos režimo sąvoka apibrėžiama taip: „tai valgymas tam tikrais laiko tarpais, taip pat kiekybinis ir kokybinis maisto davinio paskirstymas kiekvienam valdymui“ (A. Gutauskas, R. Kvėdaras, 2010, p. 137).

Remiantis minėta definicija, teigtina, jog paaugliai turi kasdien maitintis tam tikrais laiko intervalais, nes toks maitinimosi režimas leidžia iki kito valgymo ciklo ištuštėti skrandžiui. Todėl paauglystėje, kai labai vaikas turi įgyti sveikos mitybos pradmenis, svarbu laikytis tikslaus mitybos režimo. Būtent cikliškas kasdienis maitinimasis pripratina paauglio organizmą rengtis prieš kiekvieną valgyimo etapą, t. y. „atėjus laikui valgyti, ima gausiau išsiskirti virškinamųjų skrandžio sulčių, atsiranda apetitas, noras valgyti – susidaro vadinamasis refleksas į laiką“ (A. Gutauskas, R. Kvėdaras, 2010, p. 138). Toks cikliškas kasdienis maitinimas lemia tai, kad paauglio organizmas geba tinkamai virškinti maisto produktus. Jei paauglys negeba ir kartu neišsąmonina, kad būtinas kasdienis cikliškas mitybos režimas, tuomet ima trikti virškinamųjų liaukų veikla, taip pat pradeda mažiau išsiskirti virškinamųjų sulčių, o viso to pasekmė – laipsniškas apetito praradimas. Taigi siekiant ugdyti paauglio sveikos mitybos jauseną, būtina įvesti kasdienį ciklišką mitybos režimą, kuris būtų sudarytas iš keturių, pagal tam tikrus laiko intervalus suskirstytų, maitinimosi etapų.

Tačiau formuojant sveikos mitybos jauseną, pagrįstą mitybos režimu, reikia atkreipti dėmesį į tai, kad paaugliai tarp valgymų susidariusiuose laiko tarpuose neiprastų užkandžiauti,

valgydami menkaverčius maisto produktus, pvz.: bulvių traškučius, saldumynus ar vaisius. Būtent minėti užkandžiai, ypač saldumynai, turi įtakos mažėjančiam paauglio apetitui.

Kaip nurodoma *Vaiko sveikatos enciklopedijoje* (A. Gutauskas, R. Kvėdaras, 2010, p. 138), pirmoje dienos pusėje (pusryčiams ir pietums) paaugliams patartina duoti baltymingus maisto produktus, pvz., mėsą, žuvį, pupeles ar žirnius, nes baltymų turintys maisto produktai prisideda prie medžiagų apykaitos gerinimo ir nervų sistemos jaudrumo. Tačiau vakarop patiekalų iš šių produktų grupės nerekomenduojama valgyti.

Jei paaugliai nesilaiko mitybos režimo ir valgo tik kas 6–8 val., tuomet jie būna labai išalkę ir vienu kartu suvartoja nemažai maisto produktų. Tačiau toks valgymo režimo nebuvimas neigiamai veikia paauglio organizmą, t. y. „skrandžio sienelės išsitempia, jos negali laisvai judėti, maistas blogiau susimaišo su sultimis, ilgiau užsibūna skrandyje, pradeda dirginti skrandžio gleivinę, ir vaikas gali susirgti“ (A. Gutauskas, R. Kvėdaras, 2010, p. 138). Kartu reikia nepamiršti, kad nesilaikant tinkamos mitybos režimo ir valgant necikliškai, maistas valgomas paskubomis, nes paauglys yra labai išalkęs, tad ir maisto produktai nėra gerai sukramtomi, o paprasčiausia rijama stambesnėmis dalimis. Taigi minėtas kontekstas suponuoja mintį, kad paauglys turi įgyti sveikos mitybos jauseną, kuri būtų pagrįsta atitinkamu mitybos režimu (žr. 5 lent.).

5 lentelė

Rekomenduojamas paauglių valgymo laiko ciklas

Paauglys mokosi pirmoje pamainoje	Paauglys mokosi antroje pamainoje
Pusryčiai – 8 val.	Pusryčiai – 8.30 val.
Priešpiečiai – 11 val.	Pietūs – 12.30 val.
Pietūs – 14.30 val.	Pavakariai – 16.30 val.
Vakarienė – 19 val.	Vakarienė – 19.30 val.

Šaltinis: *Vaiko sveikatos enciklopedija*. (2010). Sud.: A. Gutauskas, R. Kvėdaras. Kaunas: Šviesa. P. 138.

Kaip matyti iš 5 lentelės, paauglys turi pusryčiauti nuo 8 iki 8.30 val. Praėjus trims ar keturioms valandoms, būtina pavalgyti antrą kartą per dieną priešpiečius ar pietus. Po to, kai praeina dar apytiksliai keturios valandos, mokinys turi valgyti trečią kartą per dieną pietus ar pavakarius. Galiausiai ateina metas nuo 19 iki 19.30 val. valgyti paskutinį kartą vakarienę. Reikia pabrėžti, jog vakarieniauti būtina likus apytiksliai dviem valandoms iki einant miegoti.

Tačiau paaugliai daugiausia laiko darbo dienomis praleidžia mokykloje, todėl ši ugdymo įstaiga yra ta vieta, kurioje jiems yra ugdoma sveikos mitybos jausena, pagrįsta mitybos režimu. Mokykloje yra nustatytas tam tikras mitybos režimas, pagal kurį mokiniai yra maitinami.

Mokyklos valgykloje jie turi išmokti valgyti neskubėdami, gerai sukramtyti maistą. Tačiau taip pat svarbu, kad ugdymo įstaigoje sudarytas mitybos režimas nebūtų išbalansuotas dėl netaisyklingos mitybos namuose nedarbo dienomis ir atostogų metu. „Prie naujo mitybos režimo vaikai įpranta per 4–9 d.“ (A. Gutauskas, R. Kvėdaras, 2010, p. 139).

Iš tiesų yra labai svarbu, kad ir patys paaugliai, ir jų tėvai ar globėjai, ir pedagogai paisytų nustatytų sveikos mitybos reikalavimų bei atsižvelgtų į mitybos režimo taisykles. Pasak A. Jennings, S. McEvoy, C. Corish (2011), sveikos mitybos principus turi propaguoti visos ugdymo įstaigos personalas, taip pat prisidėti prie aktyvios švietimo politikos apie sveiką mitybą skatinimo, sutelkiant dėmesį konkrečiai į sveikų gėrimų, užkandžių ir apskritai viso meniu planavimą (Jennings, McEvoy, Corish, 2011, p. 259).

Yra nustatytos šios sveikos mitybos rekomendacijos (*Sveikos mitybos rekomendacijos*, 2010; *Vaiko sveikatos enciklopedija*, 2010, p. 139):

1. Valgyti maistingą, įvairų, dažniau augalinės nei gyvulinės kilmės maistą.
2. Kelis kartus per dieną valgyti grūdinių produktų ar bulvių, įvairių, dažniau šviežių vietinių daržovių ir vaisių (nors 400 g per dieną).
3. Būtina mažinti riebalų vartojimą; gyvulinės kilmės riebalus, kuriuose yra daug sočiųjų riebalų rūgščių, reikia keisti augalinės kilmės riebalais – aliejais, turinčiais nesočiųjų riebalų rūgščių.
4. Riebią mėsą ir mėsos produktus reikia pakeisti liesa mėsa, žuvimi, paukštiena ar ankštinėmis daržovėmis.
5. Vartoti liesą pieną, liesus ir nesūrius pieno produktus (rūgpienį, kefyra, jogurtą, varškę, sūrį).
6. Rinktis maisto produktus, turinčius mažai cukraus, rečiau vartoti rafinuotą cukrų, saldžius gėrimus, saldumynus.
7. Valgyti nesūrų maistą. Bendras druskos kiekis maiste, įskaitant gaunamą su rūkytais, sūdytais, konservuotais produktais, duona, neturi būti didesnis kaip vienas arbatinis šaukštelis (5 g). Vartoti joduotą druską.
8. Valgyti reguliariai.
9. Gerti pakankamai vandens ir kitų skysčių.
10. Rinktis maisto produktus, turinčius kuo mažiau sintetinių maisto priedų.
11. Išlaikyti normalų svorį.
12. Reguliariai valgyti.
13. Kasdien aktyviai judėti.

Apibendrinant galima teigti, jog kasdienis mitybos režimas padeda paaugliams formuoti tinkamus, sveiką mitybą pagrįstus valgymo įpročius, kurie išlieka ir suaugus. Todėl svarbu

atsižvelgti ne į kelias pateiktas sveikos mitybos rekomendacijas, bet į bendrą visumą.

Vis tik, nepaisant šių rekomendacijų, naujausi Lietuvoje atlikti paauglių mitybos tyrimai atskleidžia, jog įvairių Lietuvos miestų bei kaimiškų vietovių mokinių maitinimosi ypatumai nėra tinkami jų sveikatai.

2006 m. Lietuvos aukštesniųjų klasių mokinių mitybos įpročių netolygumus bei kaimo ir miesto mokyklose besimokančių mokinių mitybos įpročių skirtumus tyrinėję mokslininkai teigia, kad nemaža dalis moksleivių renkasi gana kaloringus, tačiau menkaverčius, t. y. nerekomenduojamus, maisto produktus. Mokiniai dažnai valgo saldinius arba šokoladą, traškučius, geria saldžiuosius gazuotus gėrimus. Taip pat stebimi mitybos įpročių skirtumai tarp kaimo ir miesto mokinių – kaimo mokyklų mokiniai, palyginti su miesto, rečiau valgo vaisius ir žalias daržoves, pieno produktus, jie taip pat mažiau valgo saldumynų bei rečiau vartoja alkoholinius gėrimus (Umbrasienė ir kt. (pgl. Zaborskį ir kt.), 2011, p. 77).

2007 m. atliktas Kauno miesto ir Raseinių rajono vidurinio mokyklinio amžiaus moksleivių mitybos įpročių tyrimas parodė, kad tiek Kauno miesto, tiek Raseinių rajono vidurinio mokyklinio amžiaus moksleiviai nesilaikė mitybos režimo, pusė jų ėjo į mokyklą nepusryčiaavę. Iš nerekomenduojamų vartoti maisto produktų moksleiviai dažniau vartojo saldumynus ir rūkytos mėsos gaminius (kas antras mokinytis vienodai dažnai Kauno mieste ir Raseinių rajone), kas dešimtas valgė picas ir keptas bulves, kas ketvirtas gėrė gazuotus vaisvandenis (dažniau Kauno moksleiviai) ir valgė bulvių traškučius (dažniau Kauno moksleiviai nei Raseinių rajono). Iš rekomenduojamų vartoti maisto produktų pusė apklaustųjų moksleivių vartojo vaisius ir daržoves. Raseinių rajono moksleiviai daugiau žinojo apie sveiką mitybą nei Kauno. Didesnė dalis moksleivių žinių apie sveiką mitybą sėmėsi iš masinės informacijos priemonių ir tik kas dešimtas žinių apie sveiką mitybą gavo iš gydytojų (Škėmienė ir kt., 2009, p. 302).

Vienas naujausių, 2011 metais B. Strukčinskienės, S. Griškonio ir J. Raistensio atliktas 5-12 klasių vaikų ir paauglių, lankančių Vilniaus, Kauno, Klaipėdos, Šiaulių mokyklas, mitybos ir maitinimosi ypatumų tyrimas atskleidė, jog kasdien pusryčiauja dauguma (68,5 proc.) 5-8 klasių vaikų, o pusryčių niekada nevalgo net 7,9 proc. 5-8 klasių vaikų. 37 proc. 5-8 klasių vaikų valgo keturis ir daugiau kartų per dieną, o tris kartus per dieną maitinasi 49,9 proc. 5-8 klasių vaikų. Didžioji dauguma 5-8 klasių vaikų (58,1 proc.) arbatą saldina 2 šaukšteliais cukraus, 12,1 proc. – į puodelį arbatos deda 3 ir daugiau šaukštelių cukraus, 10,1 proc. – arbatos nesaldina (Strukčinskienė, Griškonis, Raistenskis, 2011, p. 38).

Minėto tyrimo metu taip pat buvo nustatyta, kaip dažnai 5-8 klasių mokiniai valgo tam tikrus maisto produktus (žr. 6 lentelę).

Įvairių maisto produktų valgymo dažnis (tyrimo duomenys)

Maisto produktai	Niekada (%)	1 – 2 d. per savaitę (%)	3 – 6 d. per savaitę (%)	Kasdien (%)
Daržovės	5,2	39,5	35,6	19,7
Vaisiai/uogos	2,4	27,3	48,8	21,5
Saldumynai	7,2	40,3	29,7	22,8
Juoda duona	10,5	34,8	29,6	25,1
Kokakola ir kiti gazuoti gėrimai	20,7	48,1	13,8	17,4
Greito maisto produktai	28,7	56	12,5	2,8

Šaltinis: B. Stukčinskienė, S. Griškonis, J. Raistenskis. (2011). Lietuvos miestų vyresniųjų klasių mokinių mitybos ypatumai. *Sveikatos mokslai*, t. 21, 4, P. 38

Akivaizdu, jog tirti paaugliai gerokai per mažai valgo daržovių bei juodos duonos, vaisių/uogų vis tik dauguma vaikų valgo bent 3-6 d. per savaitę. Vis tik galima pastebėti, jog gazuotų gėrimų ir greito maisto vartojimo mastas tarp 5-8 klasių moksleivių nėra toks didelis, kaip tarkim JAV, tačiau vis tik kiek daugiau negu pusė 5-8 klasių vaikų (56 proc.) 1-2 dienas per savaitę valgo greito maisto produktų (mėsainių, dešrainių, bulvių traškučių ir kt.). Tokie duomenys iš ties verčia susirūpinti paauglių mitybos įpročiais bei svarstyti visas įmanomas priemones šiems įpročiams pakeisti sveikesnės mitybos linkme.

Tokius netinkamus mitybos įpročius, manytina, įtakoja tai, jog mokyklinio amžiaus vaikų pagrindinė maitinimosi vieta iš jų namų persikelia į mokyklą bei į visuomeninio maitinimo įstaigas. Jose vaikai ir paaugliai praranda tėvų bei kitų jiems artimų suaugusiųjų kontrolę ir savarankiškai renkasi, kiek, kaip dažnai ir kokius maisto produktus bei patiekalus valgyti. Valgant ne namuose dažnai suvalgomos didelės porcijos, maistas būna riebus, patiekiamas tik kai kurių daržovių, dažnai jų išvis būna labai mažai; imama vartoti vis daugiau greito maisto produktų, pernelyg dažnai užkandžiauojama, ištroškus yra perkami gazuoti ir kiti panašūs gėrimai, kurie neretai būna papildyti dažais, saldikliais, aromatinėmis medžiagomis, kitomis nesveikomis cheminėmis medžiagomis (Strukčinskienė, Griškonis, Raistenskis, 2011, p. 39). Tad daugelis Lietuvos mokslininkų bei mitybos specialistų linkę teigti, jog šių laikų moksleivių mityba nėra sveika, dažnai nesubalansuota ir dažniausiai vartojami tie maisto produktai, kuriuos rekomenduojama vartoti kuo mažesniais kiekiais. To pasekoje, pasak B. Strukčinskienės, S. Griškono ir J. Raistensko (2011, p. 40) “netinkamai besimaitinantys vaikai ir paaugliai suserga

įvairiomis virškinimo trakto ligomis, jiems atsiranda medžiagų apykaitos sutrikimų, padaugėja cukrinio diabeto atvejų”.

1.5. Paauglių sveikos mitybos ugdymas bendrojo lavinimo mokyklose

Manytina, jog vaikų ir paauglių sveikata priklauso nuo daugelio veiksnių: aplinkos, gyvensenos, genetinių veiksnių ir kt., tačiau, kaip teigia K. Ambrozaitis (Stukčinskienė B. ir kt., 2011, p. 46) , “apie 50 proc. atvejų žmogaus sveikatos būklė priklauso nuo žmogaus gyvensenos, jo gyvenimo būdo ir gebėjimo išsaugoti sveikatą”. Tuo tarpu gyvensenai įtakos turi biomedicininiai, socialiniai, kultūriniai, profesiniai veiksniai: amžius, šeimos ir bendruomenės papročiai, sveikatos žinios ir t.t. (Stukčinskienė B. ir kt., 2011, p. 46). Tad labai svarbus tampa vaikų, paauglių, ir apskritai visuomenės, sveikatos, sveikos gyvensenos ugdymas.

Sveikatos ugdymas – tai kryptingos ir sąmoningos pastangos gilinti žinias apie sveikatos stiprinimo ir saugojimo būdus, įtvirtinti teigiamą požiūrį į sveikatą ir ją stiprinančius veiksnius, formuoti vaiko elgesio įgūdžius bei įpročius (Sveikos gyvensenos ugdymas mokyklose, 2007, p. 7).

Poreikis sveikai gyventi turėtų būti formuojamas nuo pat gimimo, ir pirmiausia už tai yra atsakinga šeima. Tačiau turint omenyje, jog paaugliai daugiausiai laiko praleidžia mokykloje – galima teigti, jog mokykla, t.y. ugdymo įstaiga, kurioje jie išmoka daugelį gyvenimo pamokų, turi (ar bent turėtų turėti) taip pat labai didelę įtaką sveikos mitybos formavimo procese. Tai patvirtina ir šią problemą analizuojantys mokslininkai ir švietimo sistemos specialistai. Pasak B. Stukčinskienės ir kt. (2011, p. 36), “vaiko gyvenimo tarpsnis, praleistas mokykloje, yra labai svarbus vaiko raidai, sveikos gyvensenos, požiūrio į gyvenimo vertybes bei sveikatą formavimuisi”, o savo ruožtu pedagogai, suprasdami vaikų sveikatos saugojimo ir stiprinimo reikšmę, turėtų „suteikti ugdytiniams žinių apie sveiką gyvenimo būdą, padėti suprasti sveiko gyvenimo būdo pranašumus, ugdyti sveikos gyvensenos įgūdžius ir įpročius bei pripažinti sveikatą, kaip vieną iš svarbiausių vertybių žmogaus gyvenime“ (Gudžinskienė V., 2007, p. 36).

Pasaulinė Sveikatos Organizacija taip pat yra pritarusi nuomonei, kad sveikatos stiprinimas mokykloje yra vienas iš veiksmingiausių būdų, galinčių gerinti ne tik vaikų, bet ir visos visuomenės sveikatą, palaikė iniciatyvą kurti sveikatą stiprinančių Europos mokyklų tinklą. Į šį tarptautinį projektą Lietuva įsitraukė 1993 metais. Šiuo metu projekte dalyvauja apie 300 Lietuvos ugdymo įstaigų (Gudžinskienė V., 2007, p. 36).

Tuo tarpu Lietuvai įstojus į Europos Sąjungą, mūsų šalis įsipareigojo įgyvendinti ir Europos Sąjungos institucijų priimamus standartus bei strategijas. Tad itin aktuali tapo Europos Sąjungos lygmeniu priimta Europos Parlamento rezoliucija dėl „Sveikos mitybos ir fizinio

aktyvumo skatinimo: antsvorio, nutukimo ir lėtinių ligų prevencijos Europos Sąjungoje“ (2006/2231 (INI). Šiame dokumente išreiškiamas Europos Parlamento požiūris į sveikos mitybos ir fizinio aktyvumo svarbą bei jų trūkumą kasdieniame žmonių gyvenime. Rezoliucijoje atkreipiamas didelis dėmesys ir į vaikų mitybą mokymo įstaigose (Stukčinskienė B., Griškonis S., Raistenskis J., 2011, p. 40).

Taigi, Lietuvos mokyklose, be bendrojo lavinimo dalykų programų, šiuo metu įgyvendinamos įvairios kitos programos. Viena jų - *sveikatos ugdymo programa*, įgyvendinama nuo 1992 m. *Bendrosiose programose ir išsilavinimo standartuose* (2003) taip pat ypatingas dėmesys skiriamas sveikatos ugdymui. Minėtos programos yra patvirtintos Švietimo ir mokslo ministerijos, ekspertų komisijų ir jau beveik 20 metų įgyvendinamos šalies mokyklose (Gudžinskienė V., 2007, p. 36). Taip pat Lietuvos mokyklose vykdomi sveiką mitybą skatinantys švietimo ir sveikatos institucijų, ar nevyriausybinių organizacijų inicijuoti projektai, skirti sveikatos stiprinimui, sveikai mitybai, sveikai gyvensenai, tam tikrų maisto produktų grupių vartojimo skatinimui. Tokie Lietuvos mokyklose įgyvendinami projektai yra itin svarbūs mokinių sveikos gyvensenos ir sveikos mitybos ugdymui (Stukčinskienė B., Griškonis S., Raistenskis J., 2011, p. 40).

Tad pastaraisiais metais Lietuvos mokyklose sveikatos ugdymas vykdomas pagrįste remiantis A. G. Davidavičienės ŠMM paruošta „Sveikatos ugdymo programa“. Pagrindinis jos tikslas – diegti holistinį sveikatos supratimą ir teikti žinių bei įgūdžių, padedančių ugdyti, stiprinti gerinti savo ir kitų sveikatą, t.y. padėti vaikams susiformuoti sveiko gyvenimo būdo nuostatas. Programos įgyvendinimas apima ne tik mokymą, bet ir visą ugdymo procesą ir vyksta trimis kryptimis:

- Formaliosios sveikatos ugdymo programos įgyvendinimas;
- Neformalusis sveikatos ugdymas;
- Ryšių su moksleivių tėvais ir visuomene palaikymas.

Formali sveikatos ugdymo programa – tai žinios, įgūdžiai, vertybės, nuostatos, kurias moksleiviai gauna per pamokas; sveikatos ir sveikos gyvensenos, ligų prevencijos, pirmosios medicininės pagalbos samprata. Į formaliąją sveikatos ugdymo programą yra įtraukta dešimt temų: pažink save, asmens higiena, asmens santykiai su kitais, *maistas ir mityba*, darbas, poilsis ir fizinis aktyvumas, aplinka ir sveikata, kūno apsauga, medžiagų vartojimas ir piktnaudžiavimas, šeima ir lytinis ugdymas, ligų prevencija.

Formali sveikatos ugdymo programa sudaryta spiralės principu, kai mokinys per visą mokymosi laiką turi galimybių plėsti ir gilinti savo žinias ir susiformavusį požiūrį, įtvirtinti vertybių sistemą ir sveiktos problemų suvokimą.

Neformali sveikatos ugdymo programa – geri mokytojų ir mokinių, mokyklos darbuotojų

tarpusavio santykiai; sveikatai palankus elgesys mokykloje; sveikatai palankios fizinės mokyklos aplinkos ir palankių ugdymuisi sąlygų kūrimas; fizinio aktyvumo skatinimas; racionalus ugdymo krūvio planavimas ir t.t. Neformalus sveikatos ugdymas yra toks, kai sveikatos žinių ir įgūdžių mokiniai gauna mokykloje, per elgesio normas, įvairias dorines pažiūras ir vertybes, savitarpio santykius. Iš esmės, pagrindinė neformaliojo ugdymo priemonė – geras pavyzdys, iš kurio kartais galima išmokti daugiau nei iš tiesiogiai pateikiamos informacijos.

Ryšiai su mokinių tėvais ir visuomene reiškia, jog tėvai ir mokykla turi glaudžiai bendradarbiauti, laikytis vieningų vertybinių reikalavimų formuojant vaiko sveiko gyvenimo nuostatas (Sveikos gyvensenos ugdymas mokyklose, 2007, p. 26).

Taigi, sveikatos ugdymas yra sudėtingas daugiapakopis procesas, kuriame galima išskirti šias pagrindines pakopas: žinių suteikimas, požiūrio ir įsitikinimų keitimas, įgūdžių įtvirtinimas. E. Adamkevičienė, papildydama S. Hagard modelį, sudarė tokį sveikatos ugdymo modelį (7 lentelė):

7 lentelė

Vaikų sveikatos ugdymo modelis

Informacija	Tėvams Vaikams Pedagogams
Žinojimas	Kaip saugoti sveikatą Sveikatą žalojantys veiksniai Kaip teisingai elgtis
Nuostata	Noras būti stipriam ir ištvermingam Teigiamas požiūris į fizinį aktyvumą Noras grūdintis
Elgesys	Fizinis aktyvumas ir grūdinimasis Sveika mityba Geranoriškumas ir palankumas žmonėms
Sveikata	

Šaltinis: *Sveikos gyvensenos ugdymas mokyklose: tyrimo ataskaita* (2007). Vilnius. P. 38.

Tad manytinas, jog būtent remiantis tokiu modeliu – teikiant informaciją, užtikrinant pakankamas žinias, formuojant nuostatas bei įtakojant elgesį – ir turėtų būti įgyvendinamas sveikos mitybos ugdymo procesas mokyklose ir kitose Lietuvos ugdymo įstaigose.

2 skyrius. GINKŪNŲ BENDRUOMENĖS SVEIKOS MITYBOS UGDYMO YPATUMAI ANKSTYVOJOJE PAAUGLYSTĖJE

2.1. Ginkūnų Sofijos ir Vladimiro Zubovų pagrindinė mokykla

Šiame baigiamajame darbe tiriami Ginkūnų bendruomenės sveikos mitybos ugdymo ypatumai ankstyvojoje paauglystėje, tad tyrimas atliekamas vienoje iš ugdymo įstaigų - Šiaulių rajono *Ginkūnų Sofijos ir Vladimiro Zubovų pagrindinėje mokykloje*. Tai šiuolaikiška, saugi, atvira, bendraujanti ir bendradarbiaujanti, demokratiškais principais besivadovaujanti, į bendražmogiškas vertybes orientuota, sauganti ir puoselėjanti kultūrinį paveldą, teikianti pagrindus tęstiniam, visą gyvenimą trunkančiam mokymuisi, mokanti gyventi kaitos sąlygomis, kokybiškai tenkinanti visuomenės poreikius ugdant mokinius, efektyviai organizuojanti ugdymo procesą, patraukli išore ir savo turiniu, darbo metodais, ugdymo kokybe, ieškanti inovacijų ir jas įgyvendinanti mokykla.

2011/ 2012 m.m. mokykloje yra 15 klasių komplektų (7 - pradinės, 8 - 5-10 kl.). Mokykloje mokosi – 236 mokiniai. Dirba – 31 mokytojas. Iš jų: 9 – mokytojai metodininkai, 22 – vyr. mokytojai. Mokykloje vykdomos programos: pradinio ugdymo programa, pagrindinio ugdymo programa.

Šiaulių rajono Ginkūnų Sofijos ir Vladimiro Zubovų pagrindinės mokyklos strateginio švietimo plano tikslas – efektyviai valdyti mokyklos veiklą, telkti mokyklos bendruomenę aktualioms problemoms spręsti, numatyti, kaip bus įgyvendinti mokyklos veiklai keliami reikalavimai, pasirinkti teisingą mokyklos vystymosi kryptį ir prioritetus, planuoti kaitos pokyčius.

Vis tik, jau minėtame mokyklos strateginiame plane kaip viena iš dabartinių ugdymo įstaigos silpnybių išskirta *sveiko maisto įvairovės stoka valgykloje*. Remiantis tuo, galima daryti prielaidą, jog ugdymo įstaigos vadovai ne tik analizuoja ir išskiria tokio pobūdžio problemines būsenas, tačiau yra linkę keisti valgyklos – kaip svarbios sveikos mitybos skatinimo grandinės – veiklos elementus. Tai atspindi ir strateginiame mokyklos plane numatytų uždavinių - *mokinių gebėjimų ugdymas rūpintis savo ir kitų sveikata*; Sveikos mitybos ir sveikos gyvensenos pagrindų formavimas – formulavime (8 lentelė).

**Ginkūnų S. ir V. Zubovų pagrindinės mokyklos strateginio švietimo plano 2011 –
2013 m. nuostatos sveikos mitybos atžvilgiu**

Priemonės	Pasiekimo indikatorius	Pasiekimo laikas	Atsakingas	Lėšos, finansavimo šaltiniai
Sveikos mitybos ir sveikos gyvensenos pagrindų formavimas.	Valgyklos meniu atspindi sveikos mitybos pagrindus. Mokiniai žino sveikos mitybos pagrindus. Mokykloje veikia sveikos gyvensenos pagrindus propaguojantys būreliai.	2011 - 2013 m.	Administracija Mokytojai Valgyklos vedėja	Mokinio krepšelio lėšos Steigėjo lėšos

Šaltinis: Šiaulių rajono Ginkūnų Sofijos ir Vladimiro Zubovų pagrindinės mokyklos strateginio švietimo planas 2011 – 2013 m.

Tad, manytina, jog pagrindinis šio tyrimo tikslas – atskleisti Ginkūnų Sofijos ir Vladimiro Zubovų pagrindinėje mokykloje besimokančių paauglių sveikos mitybos įpročius, informuotumą, žinias bei nuostatas sveikos mitybos atžvilgiu – galėtų įtakoti ir tapti pagalbine priemone minėtos mokyklos vadovams priimant sprendimus dėl sveikos mitybos principų skleidimo ir sveikos mitybos įpročių formavimo tiek ugdymo procese, tiek formuojant vaikų maitinimo įstaigos principus.

2.2. Tyrimo metodika

Pagrindinis šio tyrimo tikslas – išsiaiškinti kokie yra Ginkūnų bendruomenės paauglių mitybos ypatumai, informuotumas, žinios ir nuostatos sveikos mitybos atžvilgiu, bei kokios yra galimybės šioje bendruomenėje formuoti sveikos mitybos principus.

Tyrimo tikslui pasiekti formuojami šie uždaviniai:

1. Ištirti kiek šiuo metu Ginkūnų Sofijos ir Vladimiro Zubovų pagrindinėje mokykloje besimokantys paaugliai turi informacijos, žinių apie sveiką mitybą bei kokios yra jų nuostatos šiuo klausimu;
2. Išsiaiškinti kokie yra Ginkūnų paauglių mitybos įpročiai;

3. Nustatyti kaip Ginkūnų Sofijos ir Vladimiro Zubovų pagrindinėje mokykloje yra įgyvendinamas sveikos mitybos principų ugdymas šiuo metu ir kokios yra galimybės šio ugdymo tobulinimui.

Tyrimui atlikti parengta pusiau uždaro tipo anketa, kurią sudaro 42 klausimai: 39 uždaro tipo klausimai su pateiktais atsakymų variantais ir 3 atviro tipo klausimais, į kuriuos atsakant respondentai turėjo patys įrašyti savo atsakymą. Anketą sudaro keli klausimų blokai:

1. Demografinis (duomenys apie tiriamuosius – amžius, lytis, klasė, kurioje respondentas mokosi);
2. Klausimų blokas, skirtas tirti respondentų informuotumą, žinias bei nuostatas tiriamos problemos – sveikos mitybos – atžvilgiu;
3. Klausimų blokas, skirtas išsiaiškinti kokie yra respondentų mitybos įpročiai;
4. Klausimų blokas, skirtas nustatyti sveikos mitybos ugdymo situaciją.

Siekiant apibendrinti ir aiškiai atvaizduoti gautus tyrimo rezultatus, šie apdorojami Microsoft Office Excel programa ir pateikiami diagramose. Atviro tipo klausimų rezultatų analizei pasitelkiamas visų atsakymų fiksavimo ir jų dažnumo apskaičiavimo metodas, pagal galimybes rezultatus taip pat atspindint diagramose.

2.3. Tyrimo dalyviai

Tyrimo dalyvavo Šiaulių rajono Ginkūnų Sofijos ir Vladimiro Zubovų pagrindinės mokyklos VII – X klasių moksleiviai, iš viso 71 moksleivis. Demografinius respondentų rodiklius pateikiame 9 lentelėje:

9 lentelė

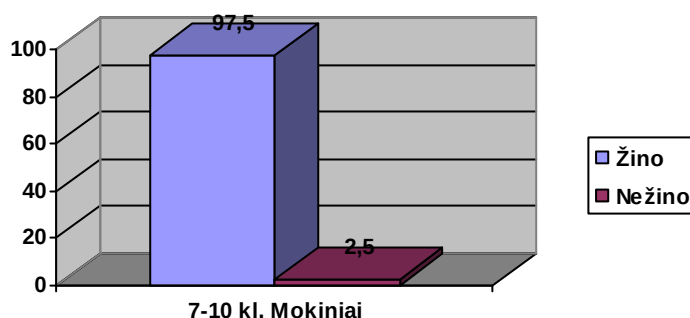
Tyrimo respondentų pasiskirstymas pagal amžių ir lytį

Klasė	Mergaitės	Berniukai	Iš viso:
VII klasė	13	9	22
VIII klasė	21	5	26
IX klasė	2	5	7
X klasė	6	10	16
Iš viso:	42	29	71

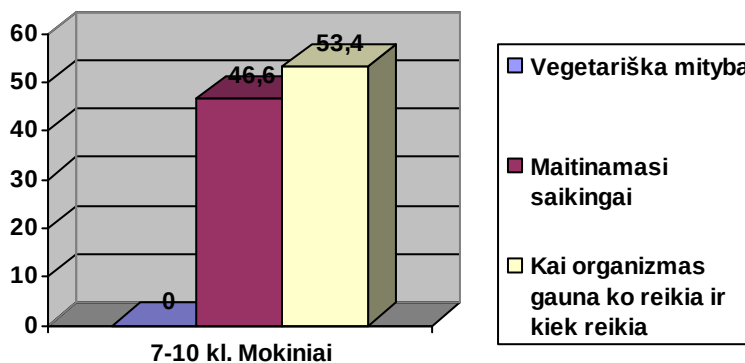
2.4. Tyrimo rezultatai

2.4.1. Paauglių informuotumas sveikos mitybos klausimais

Tyrimo rezultatai atskleidė, jog daugelis apklaustų moksleivių teigia žinantys kas tai yra sveika mityba (žr. 3 pav.), tačiau vis tik moksleivių samprata apie tai, kas yra vadinama sveika mityba, pasiskirstė į dvi stovyklas – beveik pusė apklaustų paauglių teigė, jog sveikas maitinimasis reiškia kai maitinamasi saikingai, o kiek daugiau nei pusė respondentų mano, jog sveika mityba – tai kai organizmas gauna visko, ko reikia ir tiek, kiek reikia (žr. 4 pav.).

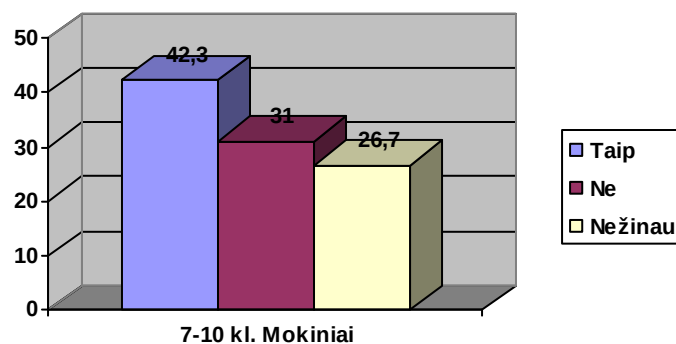


3 pav. Paauglių informuotumas apie sveiką mitybą



4 pav. Paauglių informuotumas kas tai yra sveika mityba

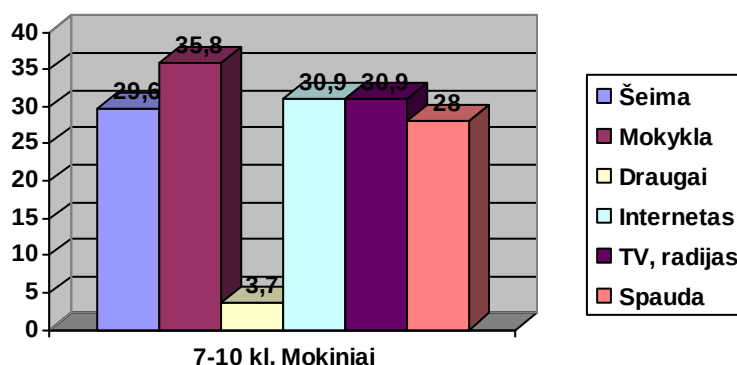
Tuo tarpu, tolimesnis klausimas atskleidė, jog tik mažiau nei pusė tirtų paauglių yra linkę domėtis sveika mityba bei jos principais (žr. 5 pav.), o didžioji dalis tuo nesidomi ar nėra apsisprendę šiuo klausimu.



5 pav. Paauglių domėjimasis sveika mityba

Pastebėtina, jog sveika mityba labiau linkusios domėtis mergaitės (47,6 proc. visų mergaičių) nei berniukai (34,5 proc. visų berniukų).

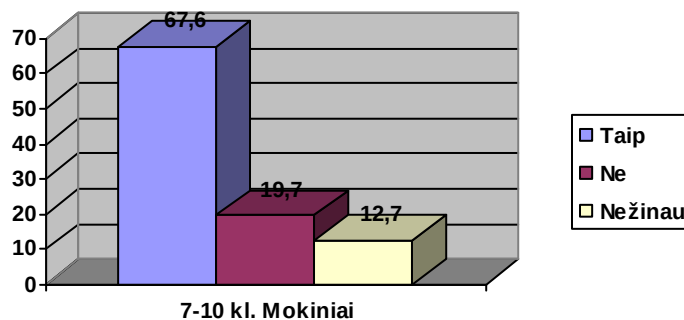
Sveikos mitybos principų sklaidos šaltiniai yra patys įvairiausi: dažniausiai informaciją apie sveiką mitybą moksleiviai gauna mokykloje, internete ir žiniasklaidos priemonių pagalba bei šeimoje (žr. 6 pav).



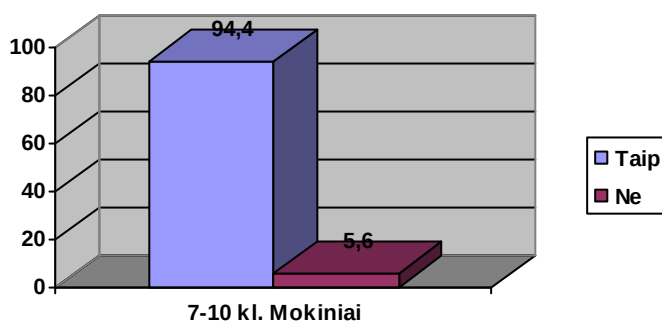
6 pav. Informacijos apie sveiką mitybą sklaidos šaltiniai

Tyrimas atskleidė, jog informacijos apie sveiką mitybą sklaida tarp pačių paauglių faktiškai nevyksta – informacijos apie sveiką mitybą iš draugų, bendramokslių gavo tik 3,7 proc. apklaustųjų. Tuo tarpu su tėvais apie sveiką mitybą respondentų teigimu šneka kiek daugiau nei pusė paauglių (58,6 proc.).

Vis tik, apklaustųjų teigimu, informacijos apie sveiką mitybą jiems pakanka (žr. 7 pav.) ir jie tiksliai žino kas tai yra sveikos mitybos piramidė (žr. 8 pav.).



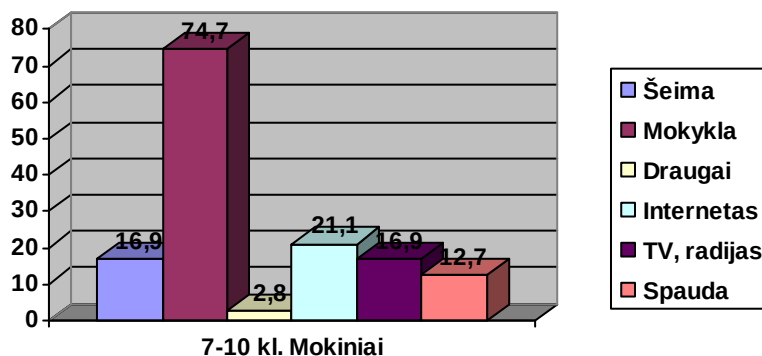
7 pav. Informacijos apie sveiką mitybą pakankamumas



8 pav. Informuotumas apie sveikos mitybos piramidę

Vėl gi reikia atkreipti dėmesį į tai, jog berniukų manymu jiems labiau trūksta informacijos tiek apie sveiką mitybą (27,6 proc. berniukų skundėsi informacijos trūkumu), tiek informacijos apie sveikos mitybos piramidę trūkumu (net 65,5 proc. berniukų teigė, jog nežino kas yra sveikos mitybos piramidė).

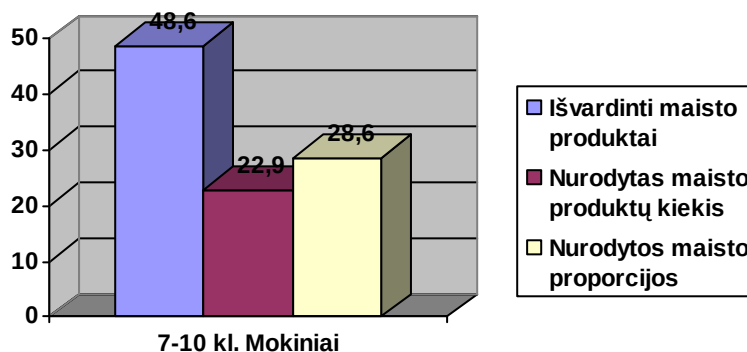
Tyrimo rezultatai atskleidė, jog informaciją apie sveikos mitybos piramidę bei pagrindinius jos principus didžioji dalis respondentų teigia gavę mokykloje (žr. 9 pav.).



9 pav. Informacijos apie sveikos mitybos piramidę gavimo šaltiniai

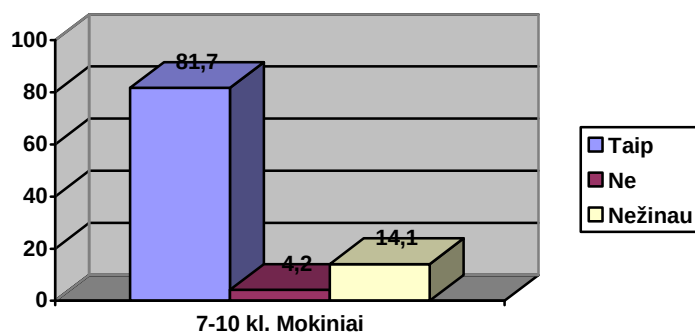
Vis dėl to vieningai atsakyti kas tai yra ta sveikos mitybos piramidė apklaustieji negalėjo: daugelis jų linkę manyti, kad tai yra rekomendacijų trikampis, kuriame išvardinti maisto produktai; nemaža dalis manė, jog joje yra nurodytos maisto proporcijos; likę teigė, jog sveikos

mitybos piramidė – tai rekomendacijų trikampis, kuriame nurodytas maisto produktų kiekis (žr. 10 pav.).



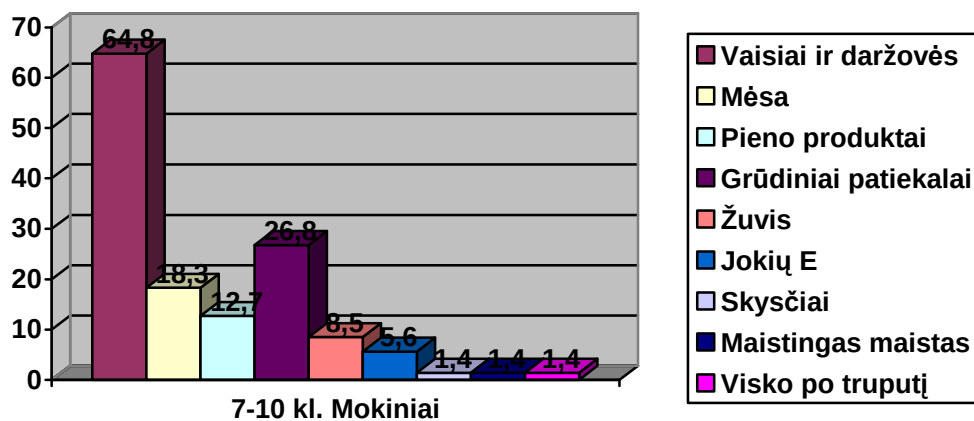
10 pav. Kas tai yra sveikos mitybos piramidė

Vis tik, moksleiviai teigė žinantys kokie maisto produktai yra rekomenduojami vartoti, o kokie ne (žr. 11 pav.), o šią informaciją teigė sužinoję mokykloje (42,3 proc.), interneto pagalba (29,6 proc.), kitose informavimo priemonėse – per TV, radiją, spaudą (iš viso 53,5 proc.). Mažiausiai informacijos šiuo klausimu apklaustiesiems pateikė šeima (21,1 proc.) ir draugai (4,2 proc.).



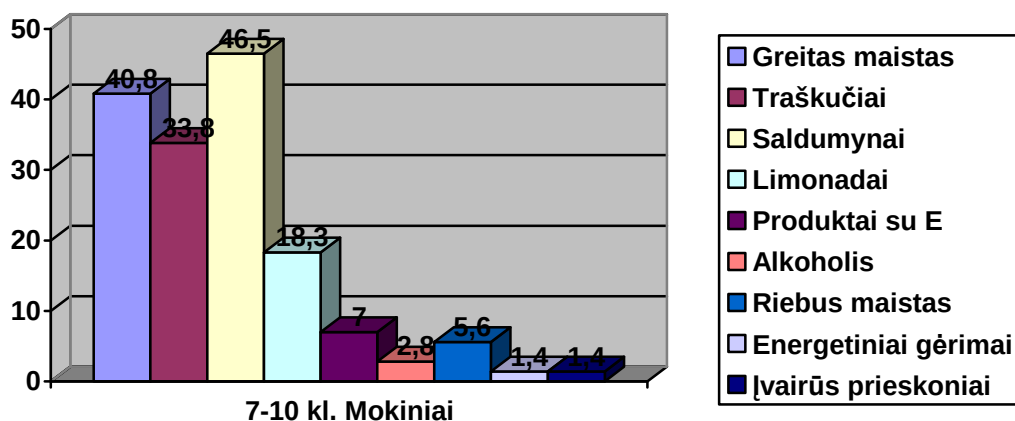
11 pav. Informuotumas apie rekomenduotinus ir nerekomenduotinus maisto produktus

Nepaisant to, tolimesni tyrimo rezultatai atskleidė tiriamų paauglių žinių apie rekomenduotinus ir nerekomenduotinus maisto produktus spragas. Paprašyti išvardinti kokius produktus rekomenduoja sveikos mitybos specialistai, daugelis moksleivių įvardino vaisius ir daržoves, kas, be abejo, yra teisinga. Vis tik grūdinius produktus, kurie specialistų yra įvardinami kaip itin svarbūs kiekvieno, tuo labiau augančio organizmo gyvybinėms funkcijoms, bei jau minėtoje sveikos mitybos piramidėje užima svarbiausią vietą, įvardino tik kiek daugiau nei ketvirtadalis respondentų. Taip pat reikia pastebėti, jog produktų be konservantų (be E) pasirinkimo svarbą prisiminė tik keli respondentai. Svarbu yra tai, jog nemažai moksleivių paminėjo pakankamo skysčių vartojimo būtinybę (žr. 12 pav.).



12 pav. Rekomenduotini maisto produktai

Tuo tarpu, nerekomenduotinus produktus respondentams išvardinti sekėsi daug lengviau: kaip pagrindinius vengtinus produktus moksleiviai įvardino saldumynus, greitą maistą ir traškučius (žr. 13 pav.).



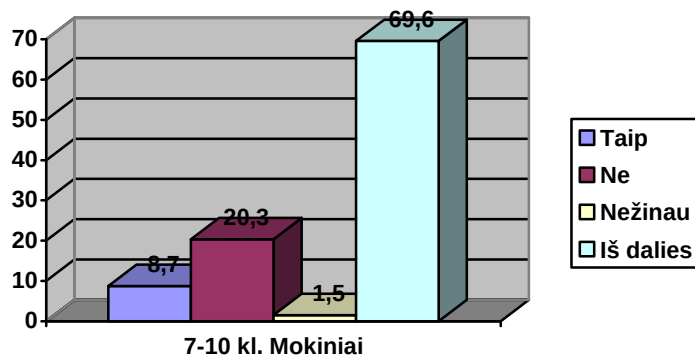
13 pav. Nerekomenduotini maisto produktai

Vis dėl to limonadų ir kitų gazuotų gėrimų žalą pripažino tik mažiau nei penktadalis apklaustųjų, o apie itin riebių, pagardintų įvairiais konservantais maisto produktų žalą pagalvojo tik keletas moksleivių.

Apibendrinant pateiktus rezultatus galima daryti išvadą, jog Ginkūnų bendruomenės paaugliai iš esmės žino kas tai yra sveika mityba ir kas tai yra sveikos mitybos piramidė, tačiau jiems dalinai trūksta žinių apie tai kokius produktus mitybos specialistai rekomenduoja valgyti, o kokius ne. Lyginant paauglių žinias pagal lyties požymį, tampa akivaizdu, jog mergaitės daugiau nei berniukai domisi sveika mityba ir turi daugiau žinių šiuo klausimu. Taip pat tampa akivaizdu, jog pagrindiniai informacijos apie sveiką mitybą šaltiniai šioje bendruomenėje yra mokykla, šeima ir įvairios informacijos paieškos bei viešosios informavimo priemonės.

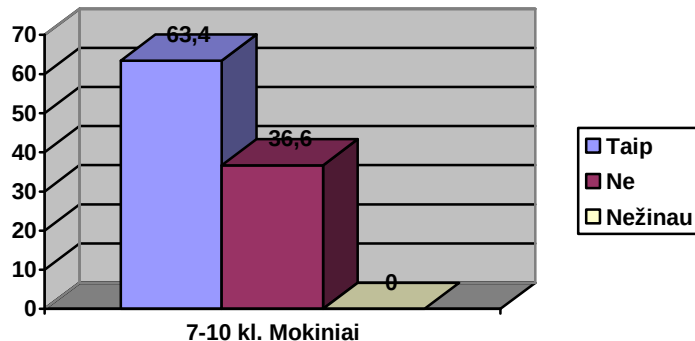
2.4.2. Paauglių mitybos įpročiai

Tolimesniame tyrimo etape bandyta išsiaiškinti kokie yra Ginkūnų bendruomenės paauglių mitybos įpročiai. Remiantis tyrimo rezultatais, didžioji dauguma tirtų paauglių sveikos mitybos principų laikosi tik iš dalies (žr. 14 pav.).



14 pav. Paauglių sveikos mitybos principų laikymasis

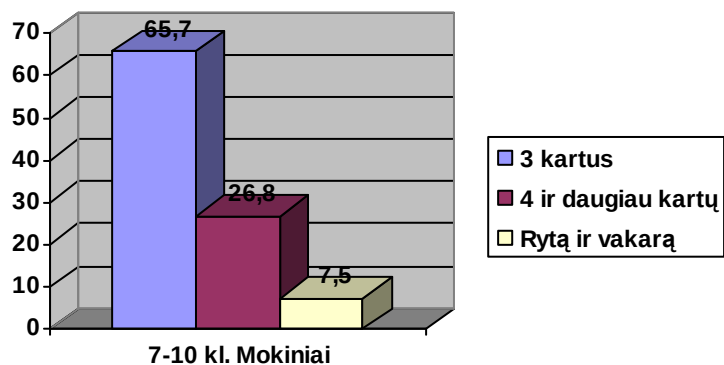
Daugelis apklaustųjų teigė kasdien valgantys pusryčius, kas yra labai svarbu kiekvienam, ypač paauglystės laikotarpiu (žr. 15 pav.).



15 pav. Respondentų pusryčių valgymo įpročiai

Vis tik jaunesnių klasių (VII-VIII kl.) moksleiviai dažniau (66,7 proc) valgo pusryčius nei vyresnių klasių (IX-X kl.) moksleiviai (56 proc.).

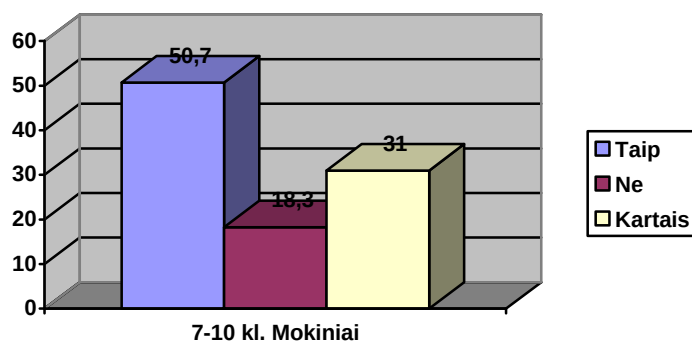
Apklaustos duomenimis, daugelis respondentų (77,5 proc.) žino kiek kartų mitybos specialistai rekomenduoja valgyti per dieną. Ir vis tik dauguma apklaustų moksleivių valgo tris kartus dienoje, mažoji dalis apklaustųjų valgo du kartus dienoje ir tik kiek daugiau nei ketvirtadalis respondentų valgo keturis ir daugiau kartų per dieną (žr. 16 pav.).



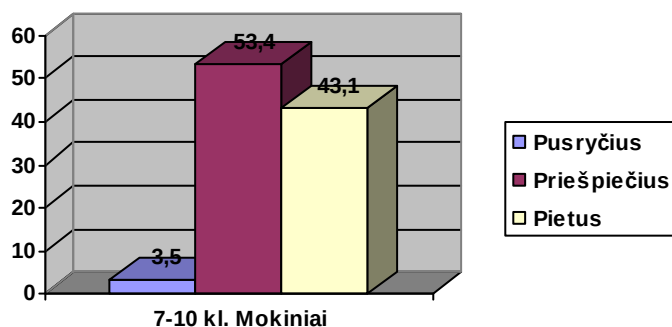
16 pav. Valgymo dažnumas

Pastebėtina, jog berniukai dažniau linkę valgyti 4 ir daugiau kartų per dieną (34,5 proc.) nei mergaitės (18,8 proc.). Daugelis mergaičių valgo tris kartus dienoje.

Tuo tarpu mokyklos valgykloje teigė valgantys daugiau nei pusė respondentų (žr. 17 pav.). O dažniausiai moksleiviai valgo priešpiečius ir pietus (žr. 18 pav.).



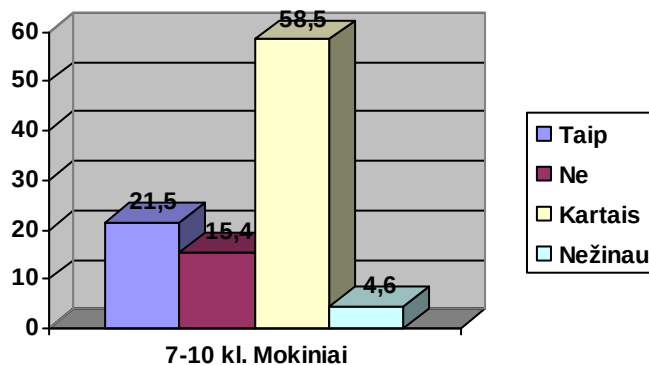
17 pav. Ar moksleiviai maitinasi mokyklos valgykloje



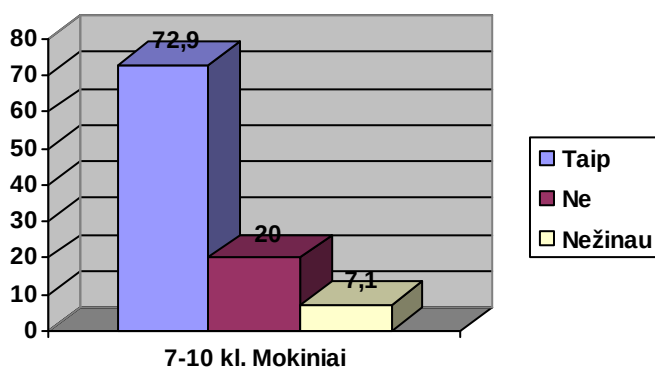
18 pav. Paauglių maitinimasis mokyklos valgykloje

VII-VIII klasių moksleiviai mokyklos valgykloje maitinasi dažniau (60,4 proc.) nei vyresnių klasių moksleiviai (30,4 proc.). Šie duomenys patvirtina teorinėje dalyje aptartą reiškinį, jog kuo vyresnis vaikas – tuo dažniau jis pats priima sprendimus dėl savo mitybos, kuomet šie sprendimai, deja, būna klaidingi ir nesusiję su sveikos mitybos principais.

Taip pat paaiškėjo, jog pagrindinė moksleivių nevalgymo mokyklos valgykloje priežastis yra ta, jog pateikiami patiekalai tiesiog kartais neatitinka jų reikalavimų, norų (19 pav.), nors laiko per pertraukas pavalgyti išties yra pakankamai (20 pav.).

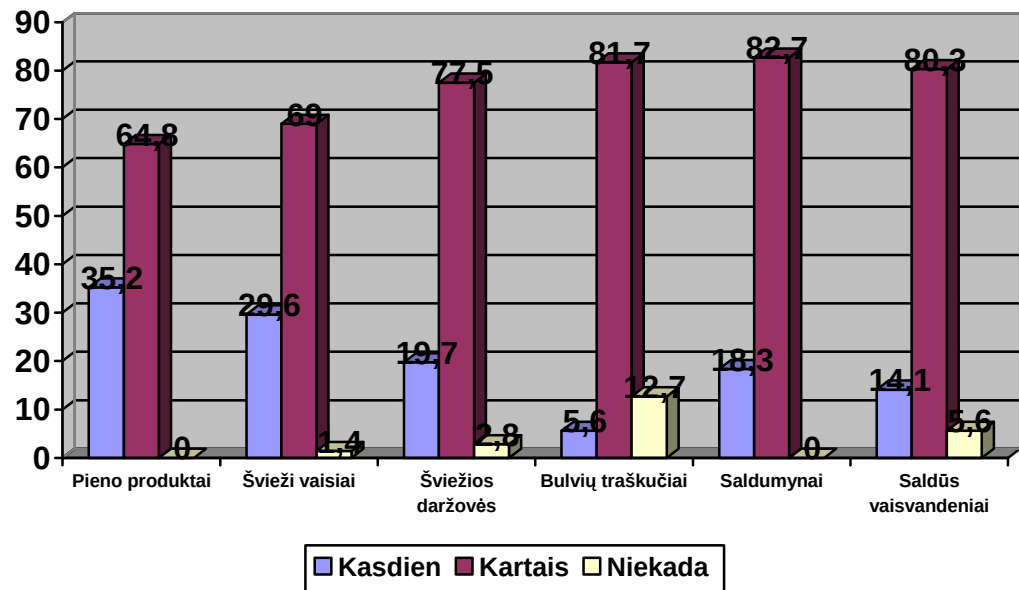


19 pav. Mokyklos patiekalų vertinimas



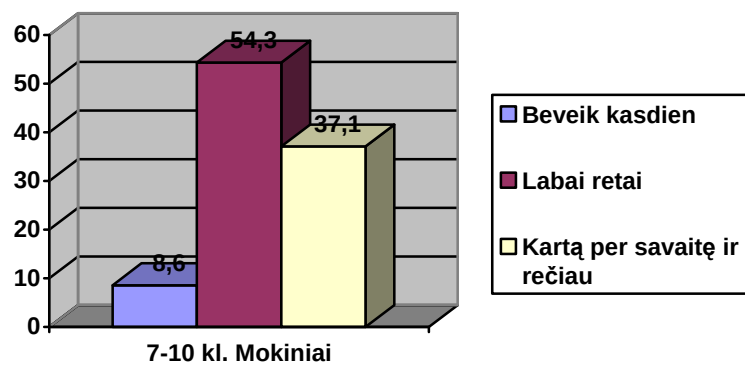
20 pav. Ar pakanka laiko per pertraukas pavalgyti

Siekiant išsiaiškinti kaip dažnai kokius produktus valgo tiriamiesiems, buvo pateikti tiek rekomenduotini, tiek nerekomenduotini vartoti maisto produktai. Paaiškėjo, jog kasdien pieno produktus valgo tik trečdalis paauglių, šviežius vaisius bei daržoves kasdien valgo mažoji dalis respondentų, o keli moksleiviai šviežių daržovių nevalgo visai. Tuo tarpu saldumynus bei saldžius vaisvandenius kasdien vartoja beveik penktadalis moksleivių (žr. 21 pav.). Reikia pastebėti, jog labiau tokių maisto produktų kaip traškučiai visiškai yra linkę atsisakyti vyresnio amžiaus apklaustieji (26,1 proc.), palyginant su jaunesnio amžiaus moksleiviais (6,2 proc.).



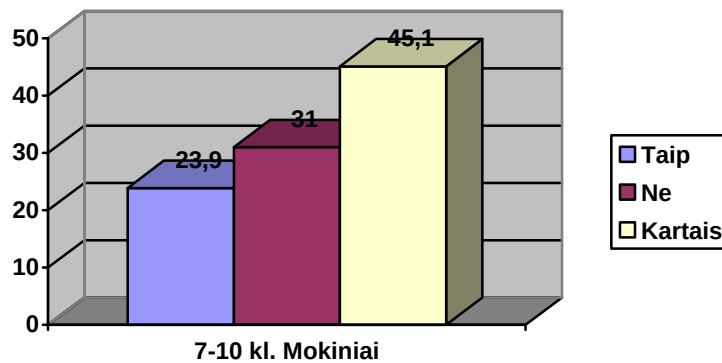
21 pav. Įvairių maisto produktų valgymo dažnumas

Tuo tarpu greitą maistą - mėsainius, keptas dešreles, picas – daugelis moksleivių valgo labai retai arba kartą per savaitę ir rečiau (žr. 22 pav.).



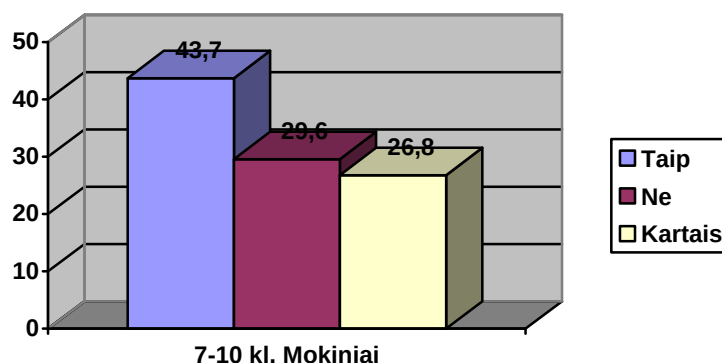
22 pav. Greito maisto valgymo dažnis

Tarp valgymų dažnai arba kartais užkandžiaujantys pripažino didžioji dalis apklaustų paauglių. Vis tik 31 proc. moksleivių teigė niekada neužkandžiaujantys (žr. 23 pav.). 61,2 proc. apklaustųjų teigė kartais užkandžius įsigyjantys šalia mokyklos esančioje parduotuvėje.



23 pav. Užkandžiavimų įpročiai

Atsižvelgiant į gautus duomenis, galima daryti prielaidą, jog tiriamieji paaugliai, kaip ir daugelis tokio amžiaus vaikų Lietuvoje, naudoja per didelį kiekį nerekomenduotinių maisto produktų – saldumynų, saldžių vaisvandenių, traškučių ir t.t., ir per mažai vartoja gyvybiškai svarbių, sveikos mitybos piramidės pagrindą sudarančių maisto produktų. Tad svarbu išsiaiškinti ar šių paauglių mityba yra papildoma vitaminais ir kitais maisto papildais. Nuolat vartojantys vitaminus ir maisto papildus teigė beveik pusė respondentų. Ir vis tik net 29,6 proc. apklaustųjų pripažino nevartojantys minėtų papildų (žr. 24 pav.).



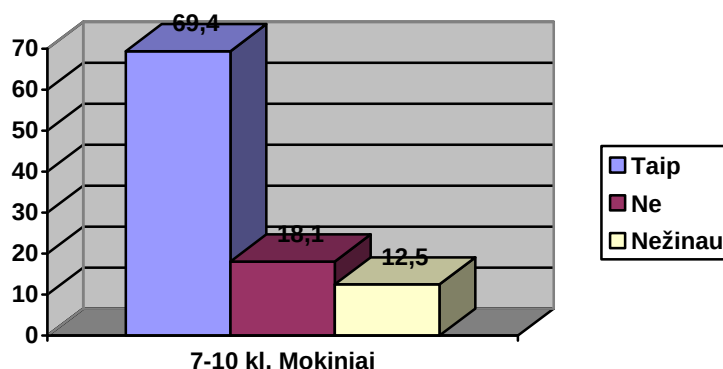
24 pav. Vitaminų ir maisto papildų vartojimas

Manytina, jog vitaminų ir kitų maisto papildų vartojimą dažniausiai inicijuoja šeimos gydytojai ir tėvai, tad galima daryti išvadą, jog daugelio vaikų artimieji bent tokiu būdu rūpinasi, kad jų atžaloms netrūktų reikalingų tokiam amžiaus tarpui kaip paauglystė būtinų maisto medžiagų. Vis tik didelis procentas į klausimą atsakiusiųjų neigiamai verčia susirūpinti ir skatinti tokio pobūdžio informacijos sklaidą. Ir nors manytina, jog dirbtiniai vitaminai ir maisto papildai niekada neatstos natūralių maisto produktų vartojimo ir sveikos mitybos principų laikymosi, tačiau šioje situacijoje būtina bent atkreipti dėmesį į naudos ir poreikio klausimus.

2.4.3. Sveikos mitybos ugdymas mokykloje

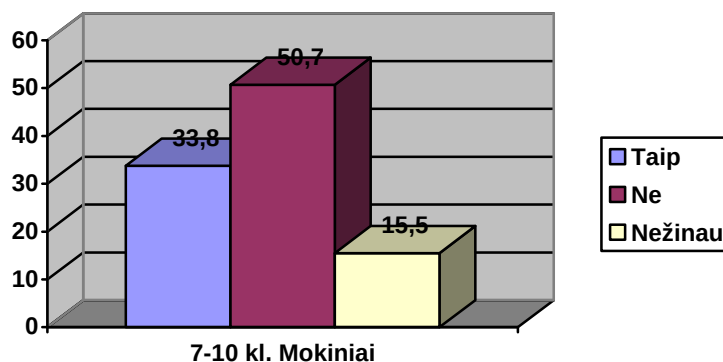
Kaip išsiaiškinome anksčiau, mokyklai tenka didelis vaidmuo ugdant paauglių sveikos mitybos įpročius. Tad toliau siekta ištirti kaip Ginkūnų Sofijos ir Vladimiro Zubovų pagrindinėje mokykloje yra diegiami sveikos mitybos principai.

Net 69 proc. apklaustųjų teigė, jog mokykloje nuolat vyksta įvairūs renginiai apie sveiką mitybą (žr. 25 pav.).



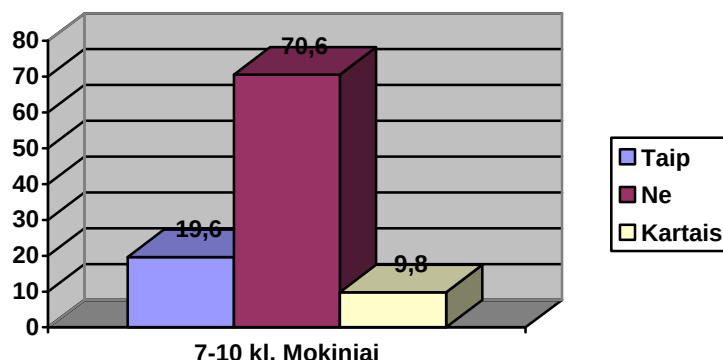
25 pav. Informuotumas apie renginius, susijusius su sveika mityba

Tačiau daugelis moksleivių pripažino, jog renginiai mažesnėse grupėse, t.y. valandėlės apie sveiką mitybą klasės rate, faktiškai nevyksta: neigiamai atsakė net daugiau nei pusė apklaustųjų (žr. 26 pav.). Būtina atkreipti dėmesį į tai, jog, tyrimo duomenimis, sveikos mitybos klausimai klasės valandėlių metu faktiškai neaptariami vyresniųjų klasių moksleivių tarpe: tik 13 proc. IX – X klasių moksleivių atsakė, jog tokios valandėlės vyksta, kai tuo tarpu jaunesniųjų klasių moksleivių tarpe teigiamą atsakymą pateikė gerokai daugiau – 43,8 proc. Galima daryti prielaidą, jog Ginkūnų Sofijos ir Vladimiro Zubovų pagrindinėje mokykloje daugiau dėmesio sveikos mitybos ugdymui klasės valandėlių metu skiriama jaunesniųjų klasių moksleiviams.



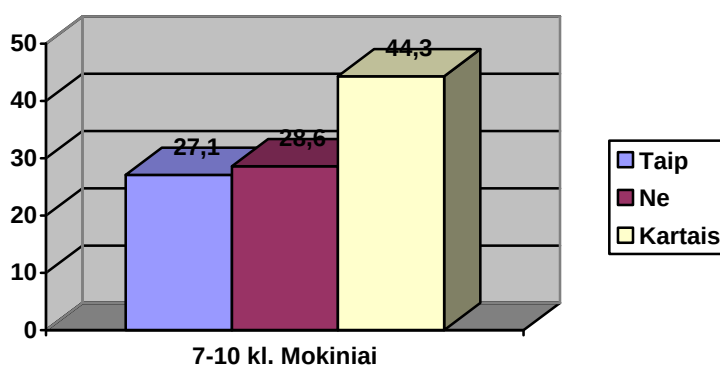
26 pav. Informacijos apie sveiką mitybą gavimas klasės valandėlių metu

Mokyklos medikė, paauglių teigimu, taip pat daugeliui neteikė jokios informacijos, susijusios su sveika mityba (žr. 27 pav.).



27 pav. Informacijos apie sveiką mitybą gavimas iš mokyklos medikės

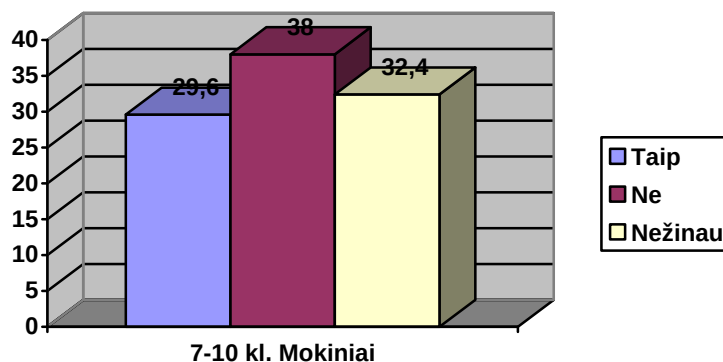
Tyrimo metu paaiškėjo, jog daugelis mokytojų apie sveiką mitybą per pamokas kalba kartais arba visai nekalba (žr. 28 pav.).



28 pav. Informacijos apie sveiką mitybą sklaida pamokų metu

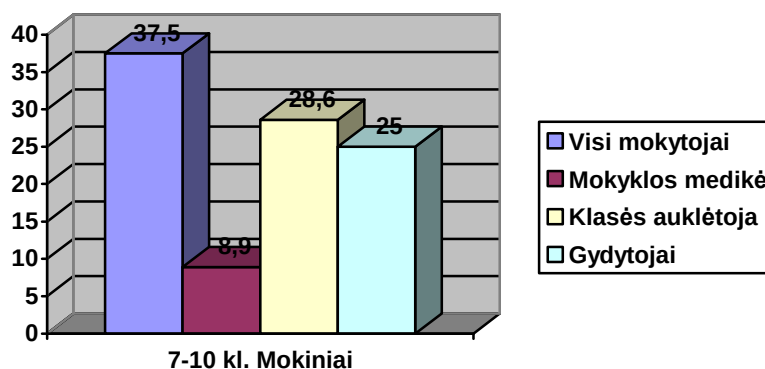
Daugiausiai apie sveiką mitybą moksleiviai yra girdėję per biologijos, technologijos, etikos bei tikybos pamokas. Kartais apie tai šnekama ir per žmogus ir gamta pamokėles, kūno kultūrą, fizikos pamokas, bei, netgi, lietuvių ar anglų kalbos pamokose.

Tuo tarpu, daugiau informacijos apie sveiką mitybą pageidautų gauti tikrai ne visi moksleiviai: net 38 proc. apklaustųjų nepageidauja gauti tokios informacijos, o 32,4 proc. neturi nuomonės šiuo klausimu (žr. 29 pav.).



29 pav. Poreikis gauti informaciją apie sveiką mitybą

Vis tik, moksleivių teigimu, informaciją apie sveiką mitybą turėtų pateikti tiek mokytojai pamokų metu, tiek klasės auklėtoja klasės valandėlių metu. Informaciją apie sveiką mitybą, respondentų nuomone, taip pat turėtų pateikti gydytojai ir tik nedaugelis mano, jog šią informaciją turėtų skleisti mokyklos medikė (žr. 30 pav.).



30 pav. Pageidautini informacijos apie sveiką mitybą skleidėjai

Atsižvelgiant į tyrimo rezultatus, galima daryti prielaidą, jog šioje mokslo įstaigoje aiškiai trūksta sistemingo nuolatinio sveikos mitybos ugdymo bendrojo lavinimo procese, ypačiai vyresnėse klasėse. Manytina, jog informacijos apie sveiką mitybą poreikio stoka yra susijusi su per mažu suvokimu kokią didelę svarbą tiek fiziniam, tiek socialiniam gerbūviui turi sveikos mitybos principų laikymasis paauglystės, o ir bet kokiame amžiaus periode. Tad visų pirma būtina Ginkūnų bendruomenės paaugliams įdiegti suvokimą apie sveikos mitybos būtinybę, o tuomet tikslingai integruoti sveikos mitybos ugdymo programą į bendrojo ar papildomojo lavinimo programas.

Išvados

1. Paauglystė yra itin svarbus periodas kiekvieno žmogaus gyvenime ne tik psichosocialinėje plotmėje, tačiau ir sveikatos atžvilgiu. Didėjant atotrūkiui nuo tėvų įtakos, paauglių mityboje vyksta pokyčiai, dažniausiai susiję su nerekomenduotinių produktų, tokių kaip greitas maistas, saldumynai, gazuoti gėrimai padidintu vartojimu, valgymo režimo sutrikimais ir kitomis problemomis. Tad yra itin svarbu tokio amžiaus vaikams ugdyti sveikos mitybos principus bei švietimo institucijose sudaryti visas sąlygas sveikai vaikų, paauglių mitybai.

2. Daugiausiai informacijos apie sveiką mitybą Ginkūnų paaugliams suteikia mokykla bei visuomenės informavimo priemonės (internetas, TV, spauda). Paaugliai pakankamai susipažinę su pagrindiniais sveikos mitybos principais, žino sveikos mitybos piramidės rekomendacijų pagrindus, nurodo daugelį rekomenduotinių ir nerekomenduotinių produktų. Paaugliai domisi sveika mityba, ypač mergaitės, jų nuostatos sveikos mitybos atžvilgiu yra teigiamos.

3. Ginkūnų bendruomenės paauglių mitybos įpročiai neatitinka sveikos mitybos principų: nesilaikoma mitybos režimo - nemaža dalis moksleivių kasdieną nepusryčiauja, dalis moksleivių valgo 3 ar net 2 kartus per dieną, dažnai užkandžiauja tarp pagrindinių valgymų ne mokyklos valgykloje, o netoliese esančioje parduotuvėje. Daugelis tirtų paauglių nesilaiko sveikos mitybos piramidėje pateiktų mitybos principų: šviežias daržoves ir vaisius, pieno produktus kasdien vartoja mažiau nei pusė apklaustųjų. Nustatyta, kad nerekomenduotini produktai - traškučiai, saldumynai, saldūs gazuoti gėrimai bei greitas maistas nėra itin paplitę kaip kasdienio vartojimo produktai, tačiau vartojimo dažnis yra beveik toks pat, kaip ir daržovių bei kitų naudingų maisto produktų. Beveik pusė paauglių kasdien ar nereguliariai vartoja sintetinius vitaminus ir kitus maisto papildus, kas parodo tėvų norą, jog augančių vaikų mityba būtų papildyta reikalingomis medžiagomis.

4. Tyrimo rezultatai atskleidžia, kad mokykloje rekomenduotina plėtoti sveikos mitybos ugdymo procesą: integruoti sveikos mitybos ugdymą į pamokas ir popamokinę veiklą, klasės valandėles įvairiomis diskusijų, pranešimų formomis, organizuoti bendruomenės renginius, įtraukiant visus bendruomenės narius – tėvus, medikus ir t.t., skatinant ugdyti sveikos mitybos įpročius ne tik švietimo įstaigos ribose, bet ir šeimoje bei kitoje artimoje paaugliams aplinkoje. Maitinimą mokyklos valgykloje siūlytina organizuoti, laikantis sveikos mitybos principų, maisto racioną papildant šviežiomis daržovėmis, vaisiais, pieno produktų patiekalais.

Literatūra

1. Barkauskienė, R., Bulotaitė, L., Davidavičienė, A., Sturlienė, G., Indrašienė, N., Šabliauskienė J., Karmaza, E., Voišnienė, V. (2005). *Paauglys. Šeima. Mokykla*. Vilnius: ŠMM Vilniaus m. psichologinė pedagoginė tarnyba.
2. Beresnevičienė, D. (2003). *Jauno suaugusiojo psichologija*. Vilnius: Presvika.
3. Gailienė, D., Bulotaitė, L., Sturlienė, N. (1996). *Aš myliu kiekvieną vaiką*. Vilnius: Valstybinis leidybos centras.
4. Gailienė, D., Bulotaitė, L., Sturlienė, N. (2002). *Psichologija*. Vilnius: Tyto alba.
5. Grabauskas, V., Zaborskis, A., Klumbienė, J., Petkevičienė, J., Žemaitienė, N. (2004). Lietuvos paauglių ir suaugusių žmonių gyvensenos pokyčiai 1994-2002 metais. *Medicina*, 40 (9), p. 884-890.
6. Grinienė, E., Vaitkevičius, J. V. (2009). *Vaikų ir paauglių organizmo sistemogenezė*. Šiauliai: Šiaurės Lietuva.
7. Gučas, A. (1990). *Vaiko ir paauglio psichologija*. Kaunas: Šviesa.
8. Gudžinskienė, V. (2007). Mokyklos vadovų požiūris į sveikatingumo ugdymo veiklą. *Pedagogika*, 88, p. 36-42.
9. Gustautienė, L. (2003). *Sveikatos priežiūros politika ir organizacija*. Kaunas: VDU.
10. Jennings, A., McEvoy, S., Corish, C. (2011). Nutritional practices in full-day-care pre-schools. *Journal of Human Nutrition & Dietetics*, 24 (3), p. 245–259. Prieiga per internetą: <<http://web.ebscohost.com/ehost/detail?sid=1374e1ca-db0d-41ce-b3e9-b1aabb0236cd%40sessionmgr111&vid=1&hid=111&bdata=JnNpdGU9ZWwhvc3QtbGl2ZQ%3d%3d#db=a9h&AN=60457987>> [žiūrėta 2011-12-15].
11. Juškelienė, V. (2008). *Visuomenės sveikatos įvadas: mokymo metodinė priemonė*. Vilnius: Vilniaus pedagoginio universiteto leidykla.
12. Navaitis, G. (2001). *Psichologinė pagalba paaugliui*. Vilnius: Kronta.
13. Petrulytė, A. (2003). *Jaunesniojo paauglio socialinė raida*. Vilnius: Presvika.
14. Proškuvienė, R. (2004). *Sveikatos ugdymo įvadas*. Vilnius: VPU.
15. *Psichologijos žodynas* (1993). Vilnius: Mokslo ir enciklopedijų leidykla.
16. Sondaitė, J. (1998). Paauglio socializacijos ypatumai. *Ugdymo psichologija*, 1 (2), 75–78.
17. *Sveikatos psichologija: vadovėlis aukštųjų mokyklų studentams*. (2011). Sud.: N. Žemaitienė, L. Bulotaitė, R. Jusienė, A. Veryga. Vilnius: Tyto alba.
18. *Sveikos gyvensenos rekomendacijos. Metodinės rekomendacijos. Mokomoji knyga*. (2011). Prieiga per internetą: <http://senas.nkd.lt/files/informacine_medzega/1-NKD_medziaga/Sveika_mityba2011.pdf> [žiūrėta 2012-03-07].

19. *Sveikos gyvensenos ugdymas mokyklose*. Tyrimo ataskaita. (2007). Prieiga per internetą: <http://www.smm.lt/svietimo_bukle/docs/tyrimai/kiti/SVEIKOS%20GYVENSENOS%20UGDYMAS%20MOKYKLOSE.pdf> [žiūrėta 2012-03-14].
20. *Sveikos mitybos rekomendacijos*. Metodinės rekomendacijos. (2010). Vilnius: Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centras. Prieiga per internetą: <http://www.sam.lt/go.php/lit/Sveikos_mitybos_rekomendacijos/1344> [žiūrėta 2011-12-16].
21. Stukčinskienė, B., Griškonis, S., Raistenskis, J. (2011). Lietuvos miestų vyreniųjų klasių mokinių mitybos ypatumai. *Sveikatos mokslai*, t. 21, 4, p. 36-41.
22. Stukčinskienė, B., Kurlys, D., Griškonis, S., Raistenskis, J. (2011). Mokyklinio amžiaus vaikų gyvensenos ypatumai fizinio aktyvumo aspektu. *Sveikatos mokslai*, t. 21, 4, p. 46-50.
23. Škėmienė, L., Ustinavičienė, R., Radišauskas R., Kirvaitienė, J., Lažauskas, R., Sabonaitytė, S. (2009). Kauno miesto ir Raseinių rajono vidurinio mokyklinio amžiaus moksleivių mitybos ypročiai. *Medicina*, 45 (4), p. 302-311.
24. Umbrasienė, N., Varvuolienė, R., Krupskienė, A., Narkauskienė, L., Beržanskytė, A., Kranauskas, A. (2011). Mokinių mitybos įpročiai. *Visuomenės sveikata*, 2 (53), p. 76-82.
25. Ustinavičienė, R. (2010). *Mitybos higiena*: mokomoji knyga. Kaunas: Lietuvos sveikatos mokslų universiteto Spaudos namai.
26. Vaičiulienė, A. (2004). *Paauglio psichologija*. Vadovėlis aukštųjų mokyklų studentams. Vilnius: Presvika.
27. *Vaiko sveikatos enciklopedija*. (2010). Sud. A. Gutauskas, R. Kvėdaras. Kaunas: Šviesa.
28. Vaitkevičius, J. V., Vaitkevičienė, A. (2008). *Maisto sauga ir savikontrolė ugdymo įstaigose*. Šiauliai: Šiaurės Lietuva.
29. Vizbaraitė, D., Jankauskienė, R., Griciūtė, A., Visagurskienė, K., Pajaujienė, S. (2011). Evaluation of nutrition habits of adolescents in the aspect of gender and physical activity. *Ugdymas. Kūno kultūra. Sportas*, 2 (81), p. 52–58.
30. Zaborskis, A., Lagūnaitė, R. (2011). Vaisiai ir daržovės mokinio valgiaraštyje: mityba ir socialiniai netolygumai 2002–2010 metais. *Visuomenės sveikata*, 2 (53), p. 65-75.

Giedrė Savickienė
**EDUCATION FEATURES OF HEALTHY NUTRITION IN EARLY ADOLESCENCE:
GINKUNAI COMMUNITY CASE.**

The Bachelor Theses

Summary

This bachelor thesis analyzes the issues of adolescents' nutrition in Ginkunai community. The main aim is to investigate the adolescents' in Ginkunai community healthy eating educational features. The study included 71 VII-X grade students of Ginkunai community. Awareness, knowledge, attitudes and habits in respect of healthy nutrition have been studied using the questionnaire survey method. The results revealed that mass media and school information affects and forms adolescents' healthy nutrition provisions in this community. According to adolescents, there is enough information for them about healthy nutrition but the study indicates that the nutrition is not healthy and full, almost half of respondents added synthetic vitamins and other dietary supplements. Theoretical knowledge and research basis of results provide the following main conclusions: 1) Although a healthy nutrition is vital for the physical development of the adolescents' health, but adolescents' eating habits don't comply with healthy eating principles: non-compliance with nutrition, often snacking between main meals with snacks purchased in the store, lack of fruit, vegetables, milk products in daily nutrition. 2) Adolescents are interested in healthy nutrition, especially girls. Considering to the current features of adolescents' nutrition, providing nutritional educational process, in the school canteen it is suggested to enrich the food ration with additional fresh vegetables, fruit, milk products, in the educational process to promote awareness among students: to integrate healthy nutrition education program in general or supplementary education programs, to develop community fairs and events involving students, parents, doctors, teachers.

PRIEDAI

