

ŠIAULIŲ UNIVERSITETAS
SOCIALINĖS GEROVĖS IR NEGALĖS STUDIJŲ FAKULTETAS
MEDICINOS PAGRINDŲ KATEDRA

Sveikatos edukologijos nuolatinių studijų
programa, IV kursas

Monika Gužauskaitė

ŠIAULIŲ UNIVERSITETO STUDENTŲ MITYBOS YPATUMAI

Bakalauro darbas

*Bakalauro darbo vadovė –
lekt. L. Miliūnienė*

2013

Bakalauro darbo santrauka

Bakalauro darbe analizuojami studentų mitybos ypatumai Šiaulių universitete. Tyrime dalyvavo 104 Šiaulių universiteto studentai. Iš jų 45 pirmo ir antro kurso bei 59 trečio ir ketvirto kurso studentai.

Anketinės apklausos metu buvo siekiama išsiaiškinti ar studentams pakanka žinių apie sveiką mitybą, ar yra laikomasi sveikos mitybos principų, kokie yra valgymo įpročiai, kaip dažnai vartojami tam tikri maisto produktai. Gauti atsakymai buvo lyginami tarp pirmo ir antro bei trečio ir ketvirto kursų studentų.

Tyrimu buvo nustatyta, kad daugumos studentų mityba yra nesveika. Tai įtakoja laiko bei įpročių trūkumas, žinių stoka apie sveiką mitybą bei sveikos mitybos įpročius. Studentų mityba yra neracionali ir nesubalansuota, per mažai gaunama įvairių maistinių medžiagų. Dauguma studentų nesilaiko mitybos režimo, valgo vos du kartus per dieną, nevalgo pusryčių, užkandžiams renkasi nesveikus maisto produktus.

Taigi būtina rinktis sveikus maisto produktus, daugiau dėmesio skirti taisyklingai mitybai, atsižvelgti į sveikos mitybos piramidės rekomendacijas, svarbu rytais papusryčiauti, kad visą dieną galėtume išlaikyti darbingumą ir nekenktume savo sveikatai.

Turinys

Bakalauro darbo santrauka	2
Įvadas	4
1 skyrius. STUDENTŲ MITYBOS YPATUMŲ TEORINIS ASPEKTAS	7
1.1. Mitybos reikšmė.....	7
1.2. Sveikos mitybos principai ir maistinių medžiagų grupės reikalingos žmogaus augimui ir išgyvenimui.....	9
1.3. Racionali mityba.....	13
1.4. Mitybos režimas.....	14
1.5. Sveikos mitybos piramidės rekomendacijos.....	16
2 skyrius. ŠIAULIŲ UNIVERSITETO STUDENTŲ MITYBOS YPATUMŲ TYRIMAS	20
2.1. Tyrimo metodika.....	20
2.2. Tyrimo dalyviai.....	20
2.3. Tyrimo rezultatai.....	20
Išvados	40
Literatūra	41
Summary	44
Priedai	45

Ivadas

Vienas iš Pasaulinės sveikatos organizacijos (PSO) Europos regiono sveikatos politikos "Sveikata 21 - sveikata visiems XXI amžiuje" siekių - iki 2020 m. pagerinti jaunų žmonių sveikatą, kad jie galėtų sėkmingiau atlikti savo vaidmenį visuomenėje. Tačiau pastaraisiais metais akademinio jaunimo gyvenimo būdas, fizinės bei psichinės sveikatos būklės blogėjimo tendencijos kelia susirūpinimą visame pasaulyje. Dėl pakitusio gyvenimo ritmo, didelio protinio darbo krūvio bei nuolatinės su studijų procesu susijusios įtampos studentai priskiriami visuomenės grupei su padidėjusia sveikatos sutrikimų rizika, stebimi greitesni akademinio jaunimo sergamumo, negatyvių gyvenimo pokyčių didėjimo tempai, lyginant su kitomis gyventojų grupėmis. Mokslininkų tyrimai byloja, kad tik trečdalis akademinio jaunimo neturi jokių sveikatos sutrikimų. Vartojamo maisto kokybė ir kiekybė yra labai svarbūs veiksniai, kurie padeda išsaugoti sveikatą. Su maistu gauname ir visas reikalingas maisto medžiagas. Šiandien jau neabejojama, kad pilnavertė mityba padeda išsaugoti sveikatą. Su maistu nepakankamai gaunant įvairių maisto medžiagų ar sutrikus jų pasisavinimui gali vystytis įvairios ligos. (Kirvaitienė, Batulevičienė, Leščinskienė, Mickienė, Vaičiulevičienė, 2011).

Studentų mitybos ypatumus nagrinėjo ir VPU mokslininkai: D. Vencius, R. Proškuvienė, V. Zlatkuvienė, M. Černiausienė. Tyrimais nustatyta, kad mitybos režimo nesilaikant, valgant tik kartą ar du kartus per dieną, dažniau sergama skrandžio ligomis, virškinimo sutrikimais. Atlikus tyrimą, buvo nustatyta, kad didžioji dauguma (67,5 proc.) apklaustų studentų nesilaiko mitybos režimo, tik 28,3 procentai studentų valgo 4 kartus per dieną, 48,5 procentai valgo 3 kartus per dieną ir 23,2 procentai studentų valgo mažiau nei 3 kartus per dieną. 34,3 procentai studentų valgo prieš miegą. Didžioji dalis studentų nepusryčiauja ir 72,2 procentus maisto davinio gauna vakarienių metu. (Radviliškio rajono visuomenės sveikatos biuras, 2012).

Nustatyta, kad mokinių, kurie nepusryčiauja arba nevalgo priešpiečių mokykloje, darbingumas būna mažesnis, jie greičiau nuvargsta, sunkiau sutelkia dėmesį. Nepusryčiaujantys vaikai sunkiau susikaupia pamokų metu, vangiau atlieka įvairias užduotis. PSO duomenimis, tik 69 proc. berniukų ir 60 proc. Mergaičių kasdien valgo pusryčius. Nepusryčiavimas vis labiau plinta tarp vaikų ir paauglių Vakarų šalyse (Stukas, Savickaja, Bartkevičiūtė, Dobrovolskij, 2011).

Šiandien taip pat formuojasi nauja ir sudėtinga problema – kaip padėti jauniems žmonėms išvengti rizikos veiksnių susijusių su mityba. Pirmiausia yra labai svarbu pačių jaunų žmonių požiūris į šį labai svarbų žmogaus organizmo biologinį poreikį (Vaitkevičius, Vaitkevičienė, 2008).

Vyresnių klasių mokiniai, vaikai ir paaugliai dažnai nepaiso mitybos režimo, neturi laiko ir finansinių ar kitų galimybių pavalgyti. Jiems trūksta žinių bei tinkamų nuostatų į mitybą ir

gyvenseną, jie pasižymi rizikinga elgsena, laikosi ydingų dietų. Taigi informacija apie jų mitybos ypatumus, mitybos įpročių analizė padėtų vaikų ir paauglių sveikos gyvensenos ir sveikos mitybos ugdymui, lėtinių neinfekcinių ligų profilaktinei veiklai ir Lietuvos gyventojų sveikatos stiprinimui (Strukčinskienė, Griškonis, Raistenskis, 2011).

Problema ir jos aktualumas.

Pasaulio sveikatos organizacijos duomenimis, mūsų sveikata didžiaja dalimi priklauso nuo gyvensenos ir mitybos. Tačiau pastaraisiais dešimtmečiais Europos šalyse atliktų gyventojų mitybos tyrimų duomenys rodo blogėjančią mitybos būklę, kuri lemia reikšmingą nutukimo, kraujotakos sistemos ligų, cukrinio diabeto, onkologinių ligų paplitimo didėjimą. Gyventojai dažnai renkasi pigesnius, biologiškai ne tokius vertingus, greitai paruošiamus maisto produktus, o tai daro neigiamą įtaką jų sveikatai. Todėl Pasaulio sveikatos organizacijos priimtoje Pasaulinėje strategijoje dėl dietos, fizinio aktyvumo ir sveikatos valstybės narės skatinamos imtis visų priemonių, kad visuomenė sveikai maitintųsi ir sumažėtų lėtinių neinfekcinių ligų bei jų rizikos veiksnių plitimas (Viniarskaitė, 2011).

Jau ne vieną dešimtmetį įgyvendinami įvairūs tyrimai mitybos srityje. Užsienyje mokinių mitybos klausimus mokyklos „maisto aplinkos“ ir pasitenkinimo mokyklos maistu aspektais, ryšį tarp kūno masės indekso ir mitybos įpročių tyrė Kubik, Lytle, Story, Myer. Whittington analizavo keturis paauglių gyvenimo būdo aspektus: daržovių vartojimą, pusryčių valgymą, pieno ir vandens vartojimą bei fizinį aktyvumą ir kt. Lietuvoje tirti sportininkų mitybos ypatumai akcentuojant maisto papildų svarbą. Tirti šeimos gydytojo aptarnaujami bendruomenės nariai, skaičiuojant nutukimo paplitimą pagal kūno masės indeksą (KMI). Elving ir kt. atskleidė ir palygino vidutinio amžiaus vyrų maisto vartojimo tendencijas Lietuvoje ir Švedijoje. Stukas ir kt. atskleidė studentų medikų mitybos ypatumus, akcentuodami maistinių medžiagų pasiskirstymą racione. (Žydzžiūnaitė, Jonušaitė, 2006).

Tyrimo objektas. Šiaulių universiteto studentų mitybos ypatumai.

Tyrimo tikslas. Ištirti studentų mitybos ypatumus Šiaulių universitete.

Uždaviniai:

1. Mokslinės literatūros pagrindu išanalizuoti studentų mitybos ypatumų problemas.
2. Atskleisti sveikos mitybos sampratą.
3. Nustatyti kokių žinių apie mitybą trūksta studentams.
4. Nustatyti ar studentai laikosi sveikos mitybos principų.

Tyrimo metodai:

1. Mokslinės, pedagoginės, psichologinės, didaktinės literatūros analizė.
2. Studentų anketinė apklausa.
3. Tyrimo duomenų analizė.

Tyrimo dalyviai. Tyrime dalyvavo 104 Šiaulių universiteto 1-4 kurso studentai. Studentai buvo pasirinkti atsitiktine tvarka.

Bakalauro darbo struktūra. Šis bakalauro darbas sudaro: santrauka lietuvių kalba, įvadas, 2 skyriai, išvados, naudotos literatūros sąrašas (39 šaltiniai), santrauka anglų kalba, priedai. Tyrimo duomenis iliustruoja 4 lentelės, 17 paveikslų. Prieduose pateikiamas anketos studentams pavyzdys. Atnaujinta sveikos mitybos piramidė. Koreliacijos lentelės. Darbo apimtis 44 psl.

1 skyrius. **STUDENTŲ MITYBOS YPATUMŲ TEORINIS ASPEKTAS**

1.1 Mitybos reikšmė

Žmogaus mityba – vienas iš svarbiausių jo gyvenimo aspektų. Netinkami mitybos įpročiai, neadekvatus energijos eikvojimas, blogos kokybės maisto produktai gali būti daugelio ligų priežastimis arba sąlygoti jų eigą bei mirtingumą nuo jų. Nepakankamos žinios apie sveikatos saugojimą, tėvų ir dėstytojų pagalbos stoka, nepalankios socialinės aplinkos sąlygos skatina neigiamų nuostatų į sveiką gyvenimą formavimąsi, ugdo nesveiko gyvenimo stereotipą (Hupkens, Knibbe, Van Otterloo, Drop, 1998).

Daugelis Europos valstybių, tarp jų ir Lietuva, rengia nacionalines maisto saugos, kokybės ir gyventojų mitybos gerinimo strategijas, kuriose prioritetas teikiamas žmonių sveikatai. Mokslo žiniomis pagrįstas visuomenės sveikos mitybos mokymas – svarbi šios strategijos įgyvendinimo priemonė. Vykdamas Lietuvos Respublikos Vyriausybės nutarimą, parengta Valstybinė maisto ir mitybos strategija ir jos įgyvendinimo priemonių 2003–2010 metų planas, kuris buvo patvirtintas 2003 m. spalio 23 d. (LRV nutarimas Nr. 1325). Sveika ir visavertė mityba daro poveikį fiziniam ir protiniam žmogaus vystymuisi, darbingumui bei ilgaamžiškumui. Sveika mityba – sveikatos pagrindas. Įvairių mokslininkų duomenimis, mitybos įpročiai turi įtakos mūsų sveikatai net 25–30 proc. (Škėmienė, Ustinavičienė, Piešinė, Radišauskas, 2007).

Literatūroje nurodoma, kad nesveiką studentų mitybą sąlygoja šie pagrindiniai veiksniai: įpročių stoka, laiko trūkumas, nepritaikytas studentų valgyklų asortimentas bei nepakankamos žinios apie mitybą. JAV Sveikatos Departamentas (US Department of Health and Human Services) numatė, kad būtina koreguoti daugelį gyvenimo, fizinio aktyvumo ir mitybos veiksnių, įgyvendinti mitybos mokymo programas aukštosiose mokyklose. Atlikti tyrimai įrodo, kad įgyvendintos mitybos ir sveikos gyvenimo programos turi teigiamos įtakos studentų mitybos pokyčiams. Studentai, dalyvavę mokymo programoje, pakeitė mitybos įpročius, ėmė labiau rūpintis savo sveikata (Haberman, Luffey, 1998).

Dabartiniu metu, kai maisto produktų tiek daug, sunku atsirinkti natūralius ir naudingus maisto produktus. Žmonės turi turėti nors minimumą žinių apie maisto produktų sudėtį, maistinę vertę, produktų derinimą ir daugelį kitų dalykų, kurie lemia vienos ar kitos mitybos sistemos pasirinkimą (Vaištarienė, 2006).

Išsivysčiusiose šalyse viena svarbiausių su maistu susijusių problemų yra maisto kokybė. Dažnai yra vartojami produktai pagaminti kitose šalyse, maistas ruošiamas ilgam laikymui. Maisto priedai, konservantai, ilginantys maisto produktų vartojimo laiką, dažnai neigiamai veikia mūsų

sveikatą. Maistas neretai yra užterštas įvairiais patogeniniais mikroorganizmais, chemikalais, kurie nuodija organizmą (Kalėdienė, 1999).

Mityba priklauso nuo šeimos ir tautos tradicijų, gyvenimo būdo, socialinės padėties. Didelę įtaką mitybos pobūdžiui turi ir informacija apie maistą, mitybos režimą (Europos komisija, 2007). Sveikos elgsenos formavimas vaikystėje ar paauglystėje gali paveikti visam gyvenimui, tačiau kartais suaugę pamiršta, arba nelabai sugeba tausoti savo sveikatą (Kramer, Stock, Tshiananga, 2004).

Vaiko gyvenimo tarpsnis, praleistas mokykloje, yra labai svarbus vaiko raidai, sveikos gyvensenos, požiūrio į gyvenimo vertybes bei sveikatą formavimuisi. Vaikų, paauglių ir jaunuolių sveikatai, sveikai gyvensenai, tinkamai elgsenai pastaruoju metu vis daugiau dėmesio skiria pasaulio, Europos, Lietuvos mokslinė ir akademinė bendruomenė. Mokslininkai domisi, ar Lietuvos vaikai ir jaunuoliai turi išsiugdę teigiamą požiūrį į savo sveikatą ir aktyvų, sveiką gyvenimo būdą, ar jie nusiteikę sveikatos saviugdai, ar turi žinių, mokėjimų ir įgūdžių sveikai gyventi, dirbti, ilsėtis. Tarp pagrindinių sudėtinių sveikos gyvensenos elementų yra sveika mityba. Nesveika mityba ir mažas fizinis aktyvumas yra vieni iš pagrindinių lėtinių neinfekcinių ligų rizikos veiksnių. Be to, nesveika mityba kartu su mažu fiziniu aktyvumu vėliau gali nulemti nutukimą (Strukčinskienė ir kt., 2011).

Lietuvoje atlikti tyrimai rodo, kad didelės pajamos negarantuoja geros mitybos: finansinės galimybės leidžia vartoti daugiau vertingų produktų, tačiau kartu su tuo didėja ir neturinčių biologinės vertės, nenaudingų sveikatai, bei brangių produktų vartojimas. (Proškovienė, Zlatkuvienė, Černiauskienė, 2000).

Mityba atlieka keletą funkcijų, viena iš jų sukaupti mitybos racione pačias vertingiausias medžiagas. Kadangi maistas turi būti ne vien energijos šaltinis, bet ir maistinių medžiagų šaltinis. Antroji mitybos funkcija – organizmo valymas. Žmogus turėtų atsakingiau žiūrėti į savo mitybą, nevalgyti bet kokio maisto, užteršto maisto, nes tai gali pasibaigti liūdnomis pasekmėmis (Vaištarienė, 2006). Barzda A. ir kt. (2009) nurodo, kad gausus maisto produktų, turinčių daug riebalų, cukraus, druskos, per mažas daržovių ir vaisių bei žuvies, grūdinių produktų vartojimas yra vieni svarbiausių veiksnių lėtinėms neinfekcinėms ligoms atsirasti (Strukčinskienė ir kt., 2011).

Atliktų tyrimų duomenimis Lietuvoje vyrauja sveikatą žalojanti gyvensena ir socialinė aplinka, kurioje jauni žmonės auga, bręsta ir mokosi gyventi. Lietuvos jaunimo sveikata, palyginti su kitomis Europos šalimis, yra nepatenkinama. Daugiau nei 50 proc. jaunimo turi vadinamųjų lėtinių ligų rizikos veiksnių: padidėjęs kraujospūdis, antsvoris, nepakankamai fiziškai aktyvūs, rūko, vartoja alkoholį. (Končaitė, 2007).

Kaip rodo mokslinių tyrimų duomenys, Lietuvoje gyventojų mityba per pastaruosius dešimtmečius labai pakito: sumažėjo angliavandenių ir smarkiai padidėjo riebalų vartojimas, dažnai nepaisoma sveikos mitybos principų ir taisyklių, nesilaikoma mitybos režimo. (Stukas, 1999) Tuo tarpu daug išsivysčiusių šalių, formuodamos gyventojų teisingos mitybos įpročius, sugebėjo sumažinti sergamumą labiausiai paplitusiomis neinfekcinėmis ligomis ir mirtingumą nuo jų. (Proškuvienė ir kt., 2000).

Reikėtų rinktis ekologiškus maisto produktus, nes tokie švarūs maisto produktai valo organizmą nuo teršalų, kuriuos gauname su kitu maistu. Geriausios organizmo valymo priemonės yra grūdai, kruopos, daržovės, vaisiai ir jų sultys. Trečioji ne ką mažiau svarbi mitybos funkcija yra apsauginė. Žmogaus organizmą būtina apsaugoti nuo daugelio veiksnių: radiacijos, virusų, bakterijų, ligų bei apsinuodijimų. Nuo virusų ir bakterijų mus apsaugo česnakai, svogūnai, krienai ir ridikai. Labiausiai reikėtų vengti iš užsienio atvežtų maisto produktų, kurie netenkina organizmo poreikių svarbiausiomis maistinėmis medžiagomis. Technologiškai pagamintuose maisto produktuose jokių biologiškai aktyvių medžiagų nėra (Vaištarienė, 2006).

Nors yra atlikta studentų mitybos tyrimų, tačiau dažniausiai analizuojama studentų mityba fakulteto arba studijuojamos studijų programos lygmeniu. Platesnių studentų faktinės mitybos tyrimų per pastarąjį dešimtmetį Lietuvoje atlikta nedaug. (Stukas, Šilobritienė, Dobrovolskij, 2011).

1.2.Sveikos mitybos principai ir maistinių medžiagų grupės reikalingos žmogaus augimui ir išgyvenimui.

Pasak gydytojos L. Viniarskienės sveikos mitybos rekomendacijos parengtos apibendrinus mokslinius duomenis apie mitybos ir sveikatos ryšį. Rekomendacijų tikslas – skatinti visuomenę sveikai maitintis ir padėti rinktis maisto produktus, kad su jais būtų gaunamas reikiamas visų maistinių medžiagų kiekis ir išlaikomas rekomenduojamas maistinių medžiagų santykis, kad būtų išvengta lėtinių ligų, gyventojai būtų darbingi ir gerai jaustųsi. Jeigu žmogaus mityba atitiks organizmo fiziologinius poreikius, bus paremta sveikos mitybos principais ir pagrindinėmis taisyklėmis, jei bus laikomasi mitybos režimo, ji bus ne tik sveika, bet ir sveikatinanti: padės ne tik išsaugoti sveikatą, bet ir ją stiprinti.

Visavertė mityba yra sveikatos pagrindas. Šiuo metu neabejojama, kad ji lemia fizinį ir protinį vystymąsi, darbingumą bei ilgaamžystę. Kuo įvairesnį maistą valgys žmogus, tuo labiau bus patenkinami organizmo poreikiai būtinomis maistinėmis medžiagoms. Jeigu maistinių medžiagų trūksta arba jų per daug, pakeičiami jų tarpusavio santykiai organizme, pakinta ir normali medžiagų

apykaita. Dėl to iš pradžių atsiranda organizmo funkcijų sutrikimai, vėliau vystosi maistinių medžiagų trūkumo arba pertekliaus sukeliama patologija (Astrauskienė, Bartkevičiūtė, 2000).

Pasaulinės Sveikatos Organizacijos teigimu, mitybos elgsenai įtakos turi tarpusavyje sąveikaujantys individualūs (biologiniai ir psichologiniai), socialiniai (šeima ir bendraamžiai), fizinės aplinkos (mokykla ir greito maisto rinka) ir visuomeniniai (visuomenės informavimo priemonės bei socialinės ir kultūrinės normos) veiksniai (Vaitkevičius, Miliūnienė, Vaitkevičienė, 2008).

Maisto medžiagos – tai medžiagos, naudojamos organizmo plastinei funkcijai bei energijos gamybai. Mūsų organizmo ląstelės sudarytos iš baltymų, lipidų, angliavandenių, mineralinių medžiagų ir vandens, todėl šios medžiagos turi įeiti į maisto sudėtį (Vencius, 2006).

Pasaulio sveikatos organizacija daug dėmesio skiria sveikai žmogaus mitybai. Ji suformulavo tris pagrindinius sveikos mitybos principus:

- Nuosaikumas;
- Įvairovė;
- Subalansuotumas.

Nuosaikumas. Tai pagrindinis sveikos mitybos principas. Jis labai paprastas, tačiau daugeliui sunkiai įgyvendinamas. Svarbu žinoti, kad net ir būtina maisto medžiaga, jeigu jos vartojama per daug, gali turėti neigiamą poveikį sveikatai.

Nemažai žmonių vartoja labai baltymingą maistą. Aišku, optimalus baltymų kiekis yra imuninės sistemos veiklos pagrindas, tačiau didelis suvartojamų baltymų kiekis kelia alergijų pavojų ir tukina. Vartojant didelėmis dozėmis vitaminą C (daugiau kaip 1g per dieną), gali atsirasti inkstų akmenligė, o stingant vitamino C maiste, atsiranda hipovitaminozė, mažėja organizmo atsparumas, greičiau susergama peršalimo ligomis ir nuvargstama, atsiranda kitų sutrikimų. Trūkstant maiste jodo, susidaro gūžys, o vartojant jo per daug – tireotoksikozė. Netgi per didelis skaidulinių medžiagų kiekis maiste gali būti kenksmingas, nes dirgins virškinamojo kanalo gleivinę, skatins tam tikrų mikroelementų išsiskyrimą.

Įvairovė. Su maistu būtina gauti apie 50 maisto medžiagų. Nė vienas maisto produktas neturi visų maisto medžiagų. Jos gaunamos valgant įvairų maistą. Vartojant ir augalinius, ir gyvulinius maisto produktus, bus patenkinami organizmo poreikiai.

Lietuvos Veterinarijos akademijos atliktas tyrimas „Šiuolaikinė Lietuvos gyventojų mityba ir gyvensena“ (2009) parodė, jog vartojama per daug riebių mėsos ir pieno produktų, per mažai valgoma daržovių ir vaisių, rupaus malimo grūdinių produktų, todėl su maistu gaunama per daug riebalų ir sočiųjų riebiųjų rūgščių, per mažai maistinių skaidulų ir antioksidantų. Taip pažeidžiamas

vienas iš sveikos mitybos principų. Socialinių grupių mityba taip pat skiriasi: moterims būdingi sveikesni mitybos įpročiai nei vyrams; aukštesnio išsilavinimo, mieste gyvenantys ir didesnes pajamas gaunantys žmonės maitinasi sveikiau nei žemesnio išsilavinimo bei kaimo gyventojai. (Radviliškio rajono visuomenės sveikatos biuras, 2012).

Subalansuotumas. Tai tinkamas baltymų, riebalų, angliavandenių, vitaminų, mineralinių medžiagų santykis. Maisto medžiagų poreikis priklauso nuo žmogaus amžiaus, lyties, atliekamo darbo sunkumo. Kalcis, magnis ir fosforas, įeinantys į suaugusių žmonių mitybą, turėtų būti subalansuoti taip: kalcio ir fosforo santykis turėtų būti 1:1,5, o kalcio ir magnio – 1:0,5. Natrio ir kalio santykis maiste turėtų būti 0,6:1 (natrio – 1500mg, o kalio 2500mg/per parą) (Lažauskas,2005).

Maistinių medžiagų grupės reikalingos žmogaus augimui ir išgyvenimui:

Kad mūsų ląstelės gerai atliktų savo funkcijas, joms reikia aliejinių ir riebalinių medžiagų. Cholesterolis iš tikrųjų yra gyvybiškai svarbi kiekvienos gyvos ląstelės sudedamoji dalis, nors jo perteklius ir užkemša kraujagysles (Ford, 2004). Pasak R. Lažausko, riebalai yra viena iš pagrindinių sudėtinių maisto dalių. Pagrindinės riebalų funkcijos – struktūrinė, apsauginė, energinė, mitybos ir reguliacinė. Riebalų sandara susideda iš glicerolio, riebalų rūgščių ir kitų sudėtinių dalių. Riebalų rūgštys yra sočiosios, nesočiosios ir polinesočiosios. Kiekvienos iš jų savybės ir funkcijos organizme yra skirtingos.

Beveik visuose maisto produktuose aptinkama riebalų pėdsakų, dažnai jie būna „nematomų“ riebalų pavidalu. Pagrindiniai riebalų šaltiniai – mėsa, pieno produktai, sviestas, margarinas, kepimo ir salotoms skirti aliejai bei vadinamosios riebios daržovės – avokados, sojos pupelės ar alyvuogės (Brouns, Van der Vusse, 1998).

Lietuvoje tradiciniai riebalų šaltiniai yra kiauliniai, jautiniai riebalai, pieno riebalai, sviestas, o atsiradus įvežtiems produktams pradėti vartoti sojos, rapsų, alyvuogių ir kitų augalų aliejai. 2002m. faktiškos Lietuvos gyventojų mitybos tyrimas buvo vykdomas pagal PSO faktiškos mitybos tyrimo metodiką. Lietuvos gyventojų faktiškos mitybos tyrimų metu buvo aiškinamasi, kokius riebalus gyventojai dažniausiai vartoja maistui gaminti (kepti, virti, troškinti). Riebalai, ypač gyvūniniai – vienas iš labiausiai kraujotakos sistemos ligų vystymąsi skatinančių veiksnių. Riebalų kilmės kalorijos per parą turi sudaryti iki 30 proc. paros maisto raciono energinės vertės. Riebalai, kurių sudėtyje yra didesnis polinesočiųjų riebalų rūgščių kiekis, mažina kraujotakos sistemos ligų atsiradimo riziką. Tokiems riebalams priskiriamas aliejus. Aliejų mitybai vartojo 57,6 proc. Lietuvos gyventojų. Lyginant riebalų rūšių vartojimą pagal gyvenamąją vietą nustatyta, kad 21,4 proc. kaime

gyvenančių respondentų vartoja gyvūninius riebalus, tuo tarpu mieste šios rūšies riebalus vartoja tik 4,6 proc. respondentų (Barzda, Olechnovič, Bartkeičiūtė, 2002).

Angliavandeniai teikia mums energijos, tai yra krakmolos ir cukrus mūsų mityboje. Šie junginiai ore dega atvira liepsna. Mūsų organizme angliavandeniai jungiasi su deguonimi lygiai taip pat kaip ir ore, tik ląstelėse tai vyksta kaip cheminė reakcija. Jiems degant išsiskiria šilumos energija, kuri reguliuoja kūno vidaus temperatūrą (Ford, 2004). R. Lažiausko teigimu, tai yra pagrindinė maisto medžiaga. Angliavandeniai yra ne vien energinė, bet ir statybinė medžiaga. Pagrindinės angliavandenių funkcijos – struktūrinė, apsauginė, katalizinė, hormoninė ir reguliacinė. Angliavandeniai yra skirstomi į paprastuosius (gliukozė, fruktozė, galaktozė ir kt.) ir sudėtinguosius (sacharozė, laktozė, krakmolos, glikogenas).

Baltymai – jie susidaro iš aminorūgščių. Tai medžiaga, sudaranti visų ląstelių gyvąją materiją. Baltymų ir aminorūgščių su maistu reikia gauti pakankamai (Ford, 2004). R. Lažiausko nuomone, baltymai yra pagrindinė statybinė organizmo medžiaga. Tos aminorūgštys, kurios yra sintetinės žmogaus organizme vadinamos pakeičiamosiomis, o tos, kurios nėra sintetinės vadinamos nepakeičiamosiomis. Baltymai yra naudingi ir dėl to, kad iš jų organizme yra gaminami antikūnai ir leukocituose esantys fermentai. Organizmo skysčiuose esantys baltymai yra labai svarbūs kitų medžiagų pernešimui. Taip pat baltymai neatsiejami nuo kraujo krešėjimo procesų.

Mineralinės medžiagos – kobaltas, chromas, geležis ir magnis – jie dalyvauja sudėtingose cheminėse reakcijose, kurios palaiko mūsų gyvybę. Kalcis yra reikalingas, kad susiformuotų mūsų dantys ir kaulai. Kaulai gali nusilpti ir išretėti, jeigu iš jų į kraują išsiskiria per daug kalcio (Ford, 2004). R. Lažiausko nuomone, mineralinės medžiagos sudaro apie 4% žmogaus kūno masės. Mineralinės medžiagos labai svarbios nervų sistemos veiklai, endokrininių liaukų sekrecijai, kraujo krešėjimui ir kt. Mineralinės druskos reikšmingos virškinimo sultims ir forminiams kraujo elementams susidaryti, pieno liaukų sekrecijai ir pieno sudėčiai. Mineralinės medžiagos yra skirstomos į dvi grupes – makroelementai (natrias, kalis, kalcis, magnis, fluoras, chloras, siera) ir mikroelementai (geležis, alavas, cinkas, chromas, fluoras, jodas, kobaltas, manganas, nikelis, selenas, silicis, natrias ir kt.).

Skaidulinės maisto medžiagos – šios maisto medžiagos turi būti maisto racione. Jų neskaido žmogaus virškinimo fermentai, bet jas skaido storosios žarnos bakterijų fermentai. Skaidulinės medžiagos lėtina angliavandenių virškinimą ir rezorbciją, sulaiko vandenį ir lengvina maisto judėjimą virškinamuoju kanalu, skatina žarnyno peristaltiką. Skaidulinės medžiagos skiriasi savo sudėtimi, tirpumu, fiziologiniu veikimu žmogaus organizme (Lažiauskas, 2005).

Vitaminai – tai biologiškai aktyvūs organiniai junginiai, būtini organizmo normaliai medžiagų apykaitai ir gyvybiniams procesams. Vitaminai turi būti gaunami su maistu, nes žmogaus organizme jie nesintetinami. Jeigu žmogus su maistu negauna pakankamai vitaminų, jam atsiranda hipovitaminozė, o jei visiškai negauna kurį laiką kokio nors vitamino, išsivysto avitaminozė. Per didelis vitaminų vartojimas sukelia hipervitaminozę. Vitaminai atsižvelgiant į jų tirpumą yra skirstomi į riebaluose tirpius vitaminus (A, D, E, K) ir vandenyje tirpius vitaminus (B1, B2, PP, H, C, B6 ir kt.) (Lažauskas, 2005).

1.3. Racionali mityba

Racionali mityba – tai tinkamai organizuotas maitinimasis gerai pagamintu, maistingu ir skaniu maistu, turinčiu būtiną kiekį įvairių maisto medžiagų, reikalingų organizmo vystymuisi ir funkcionavimui (Pokrovskis, 1992).

Kadangi paauglystės laikotarpiu sparčiai fiziškai vystomasi, racionali mityba šiame amžiaus tarpsnyje ypač svarbi. Nereguliari mityba (pavyzdžiui pusryčių nevalgymas), užkandžiavimas mažaverčiu maistu bei dietų laikymasis ar badavimas šiuo gyvenimo laikotarpiu laikomi žalingais elgesio bruožais. (Zaborskis, Žemaitienė, Šumskas, Diržytė, 1996).

Amerikietis dietologas Herbertas Šeltonas rekomenduoja tokias racionalios mitybos taisykles: reikia valgyti vieną arba du kartus per parą. Valgyti tik tada, kai yra apetitas. Nevalgyti, jei kūne yra fiziniai skausmai ir protiniai negalavimai. Taip pat patariama nevalgyti prieš rimtą darbą ir po jo. Nevalgyti, jei nėra tam pakankamai laiko, kad nereikėtų skubėti. Rekomenduojama gerti skysčius 15min. prieš valgį. po valgio gerti skysčius ne anksčiau kaip 2 val. po krakmolingo maisto ir ne anksčiau kaip 4 val. po baltyminio maisto. Valgant maistą būtina gerai sukramtyti. Nors kartą per dieną reikia suvalgyti gerą porciją šviežių salotų arba dvi porcijas, jei valgoma tris kartus per dieną. Dieną geriausia pradėti valgant šviežius vaisius ir daržoves. Reikia riboti riebalų kiekius, produktus virti neilgai. Patariama gerti gryną vandenį, nevartoti alkoholinių gėrimų, kavos. Valgyti visada šviežiai pagamintą maistą, nevartoti konservuotų maisto produktų. Ir svarbiausia valgyti saikingai (Vaištarienė, 2006).

Vokiečių mokslininkas Hansas Molis siūlo paprasčiausius racionalios mitybos sistemos principus. Rekomenduojama gaminti tik mažas maisto porcijas, maistą dėti į mažesnes lėkštes, tuomet maisto porcijos atrodys didesnės. Sėdint už stalo save kontroliuoti, valgyti neskubant, maistą gerai sukramtyti. Po 19 valandos stengtis nieko nevalgyti. Pirmenybę rekomenduojama teikti nekaloringam, nesaldžiam, neriebiam, nekrakmolingam maistui. Kai pajaučiame sotumo jausmą daugiau nebevalgyti, kad nepersivalgytume. Retkarčiais patariama daryti iškrovos arba bado dienas,

kad išsivalytų organizmas. Stengiantis laikytis panašaus režimo, mityba ilginiui susitvarko, žmogus gauna visų reikalingų medžiagų, būna geresnės savijautos ir turi daugiau energijos atlikti saviems darbams (Vaištarienė, 2006).

Kauno medicinos universiteto atliktas tyrimas rodo, kad studentų mityba dažniausiai yra neracionali, baltymų ir riebalų kiekis paros racione viršija rekomenduojamą. Ir vaikinai ir merginos valgydami per mažai gauna A, D, B1, PP vitaminų bei folio rūgšties, o per daug suvartoja C, E, B6, B12 vitaminų. Maisto raciono tyrimai rodo, kad baltymų kiekis studentų paros racione viršija rekomenduojamą. Daugiau baltymų vartojo vyresnių kursų studentai. Riebalų visi studentai vartojo per daug. Vyresniųjų kursų studentai riebalų suvartoja daugiau (Kondratas, Kašauskas, Lukoševičius, Burneckienė, 2007).

Maitinantis neracionaliai savo mitybą vertėtų papildyti vertingomis maisto medžiagomis, kurios gali būti gaunamos maisto papildų pavidalu. Folinės rūgšties yra įvairiose lapinėse daržovėse, špinatuose, vaisiuose, kepenyse. Vitamino B12 daugiausia yra kepenyse, kiaušinio trynyje, vaisiuose ir daržovėse. Geležies gausu liesoje mėsoje, grūduose, lapinėse daržovėse, kruopose, špinatuose ir kituose ankštiniuose produktuose. Subalansuotas mėsos ir daržovių vartojimas padeda organizmui geriau įsisavinti geležį (Kirvaitienė ir kt., 2011).

Kinijoje atlikto tyrimo apie studentų mitybą rezultatai gana teigiami. Tyrime dalyvavo 540 studentų (310 merginų ir 230 vaikinų). Rezultatai parodė, kad net 86,3% studentų mityba yra reguliari (80% tiriamųjų valgo daržovių ir vaisių du kartus per dieną, 80,5% respondentų KMI yra normalus) (Sakamaki, Toyama, Amamoto, Liu, Shinfuku, 2005).

1.4. Mitybos režimas

Mitybos režimas – tai valgymas tam tikrais laiko tarpais, taip pat kiekybinis ir kokybinis maisto davinio paskirstymas kiekvienam valgymui (Šurkienė, 2003).

Pasak Lažausko (2005) mitybos režimą valdo alkis. Nuo valgymo pradžios, kai pirmoji maisto porcija suvirškinama ir pasisavinama, alkio pojūtis išnyksta po 10-20 minučių. Apetitas yra nuslopinamas, kai valgome dažnai ir mažomis porcijomis. Labai svarbu yra valgyti visada tuo pačiu laiku, nes atėjus laikui valgyti, ima skirtis daugiau virškinamųjų sulčių, atsiranda apetitas ir noras valgyti, o pavalgius maistas yra geriau suvirškinamas. Lažausko (2005) teigimu, virškinimui yra labai svarbios sąlyginės-refleksinės reakcijos, seilių išsiskyrimas, įprotis valgyti tuo pačiu laiku. Žmonės, kurie valgo nereguliariai dažniau serga skrandžio ligomis ir virškinimo sutrikimais, negu tie žmonės, kurie valgo reguliariai tris arba keturis kartus per dieną.

Vilniaus universiteto Medicinos fakulteto Visuomenės sveikatos institutas atliko studentų mitybos ypatumus atskleidžiantį tyrimą. Analizuojant studentų mitybą, buvo vertinamas maitinimosi režimas, kūno masės indeksas bei kai kurių maisto produktų vartojimas. Racionaliausias yra toks mitybos režimas, kai per pusryčius ir pietus žmogus gauna daugiau nei du trečdalius paros maisto davinio kalorijų, o vakarienei – mažiau nei trečdalį. Virškinimui labai svarbus ir valgymas tuo pačiu laiku. Atėjus laikui valgyti įprastu metu, geriau išsiskiria seilės, virškinamosios sultys, todėl maistas ne tik geriau virškinamas, bet ir geriau pasisavinamos maisto medžiagos. Tyrimais nustatyta, kad mitybos režimo nesilaikant, valgant tik kartą ar du kartus per dieną, dažniau sergama skrandžio ligomis, virškinimo sutrikimais. Atlikus tyrimą, buvo nustatyta, kad didžioji dauguma (67,5 proc.) apklaustų studentų nesilaiko mitybos režimo, tik 28,3 procentai studentų valgo 4 kartus per dieną, 48,5 procentai valgo 3 kartus per dieną ir 23,2 procentai studentų valgo mažiau nei 3 kartus per dieną. 34,3 procentai studentų valgo prieš miegą. Didžioji dalis studentų nepusryčiauja ir 72,2 procentus maisto davinio gauna vakarienės metu. (Radviliškio rajono visuomenės sveikatos biuras, 2012).

Nustatyta, kad mokinių, kurie nepusryčiauja arba nevalgo priešpiečių mokykloje, darbingumas būna mažesnis, jie greičiau nuvargsta, sunkiau sutelkia dėmesį. Nepusryčiaujantys vaikai sunkiau susikaupia pamokų metu, vangiau atlieka įvairias užduotis. PSO duomenimis, tik 69 proc. berniukų ir 60 proc. Mergaičių kasdien valgo pusryčius. Nepusryčiavimas vis labiau plinta tarp vaikų ir paauglių Vakarų šalyse (Stukas ir kt. 2011).

Vaištarienė (2006) teigia, kad geras kramtymas užtikrina gerą sveikatą, nes burnos, skrandžio ir kasos fermentai gerai virškina tą maistą, kurio kąsnis sukramtytas ne mažiau kaip 30-50 kartų. Gerai kai yra laikomasi mitybos režimo, tačiau reikėtų klausytis ir kūno balso – valgyti tuomet, kai jaučiatės alkanas, kad išvengtume persivalgymo. Persivalgęs žmogus dažniau serga įvairiomis ligomis ir skundžiasi sveikatos negalavimais.

Valgymo patį procesą Vaištarienė apibūdina, kaip meditaciją. Valgant visą dėmesį reikia sutelkti į patį valgymo procesą, jo teikiamą malonumą. Valgant jokių būdu negalima žiūrėti televizoriaus, klausytis radijo, skaityti knygų ar laikraščių, lakstyti į virtuvę ir nuolat vis ką nors nešioti ant stalo, nes valgymo procesas bus sutrikdytas, ir naudos iš to valgymo jokios nebus.

Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministerija pateikia tokį rekomenduojamą energinės vertės dalį atskiriems valgymams. Valgant tris kartus pusryčiai turi sudaryti 30% energinės vertės, pietūs – 40-45% energinės vertės, o vakarienė – 25-30% energinės vertės. Jei valgoma keturis kartus tai pusryčiai turi sudaryti 25 %, pietūs – 35%, pavakariai ar priešpiečiai – 15%, o vakarienė – 25% energinės vertės.

1.5. Sveikos mitybos piramidės rekomendacijos

Sveikos mitybos rekomendacijas gerai parodo sveikos mitybos piramidė. Sveikos mitybos piramidė neteikia tikslios informacijos, kiek gramų per parą reikia suvartoti vieno ar kito maisto produkto, ji tik nurodo vartotojui maisto produktus ir jų grupes.

Šiuolaikinis mokslas pakeitė pažiūrą į mitybą. Kasdieniniame žmogaus gyvenime rekomenduojama laikytis sveikos mitybos piramidės principų. Daugelis Europos valstybių, tarp jų ir Lietuva, rengia nacionalinę maisto saugos, kokybės ir gyventojų mitybos gerinimo strategiją, kuri pirmenybę teikia žmonių sveikatai. Lietuvos Respublikos Seimo priimtoje Sveikatos programoje, siekiama, kad Lietuvos gyventojų mityba būtų ne tik sveika, bet ir gerintų sveikatą (Ožeraitienė, 2004).

Sveikos mitybos piramidė parodo kokius maisto produktus yra rekomenduojama vartoti kasdien ir kelis kartus per dieną, kokius maisto produktus rekomenduojama vartoti rečiau ir saikingai bei kokius – retai ir nedaug, kad mityba būtų tinkama ir sveika (Sveikatos apsaugos ministerija).

Lietuvos sveikos mitybos piramidė įgijo naują vaizdą ir turinį: atsižvelgdama į neracionalios mitybos keliamas problemas ir ligų statistiką, Sveikatos apsaugos ministerija (SAM) parengė naujas rekomendacijas. Piramidę nuspręsta keisti todėl, kad atliktas gyventojų mitybos tyrimas leido pastebėti ir įvertinti problemas, susijusias su mityba. Keičiant vaizdinę priemonę – sveikos mitybos piramidę, atsižvelgta ir į kitų šalių patirtį šioje srityje. Kiekviena šalis piramides sudaro atsižvelgdamos į nacionalinius mitybos ypatumus. Dabar piramidės apačioje atsirado 8 stiklinės vandens, o aplink piramidę – fizinio aktyvumo figūros. Mityba ir fizinis aktyvumas glaudžiai susiję, juk mityba – tai maisto medžiagų gavimas, o aktyvumas – eikvojimas, todėl svarbus balansas tarp gavimo ir eikvojimo. Suaugusiam žmogui rekomenduojama per dieną aktyviai judėti apie pusę valandos, o vaikams – ne mažiau kaip valandą. Judėti reikia gana aktyviai, kad sušiltum, širdis pradėtų plakti greičiau.

Naujos sveikos mitybos piramidės pagrindas padalintas į dvi dalis. Ten pavaizduoti svarbiausi maisto produktai, kurių rekomenduojama suvalgyti daugiausia. Tai – duona, grūdai, bulvės, ryžiai, makaronų patiekalai bei vaisiai ir daržovės (Vakarų Lietuvos medicina).

Apatinė kairė piramidės dalis yra žalios spalvos, tai reiškia, kad šių maisto produktų reikia valgyti daugiausia, nes šie produktai yra saugūs ir reikalingi mūsų organizmui. Tie produktai teikia daugiau negu pusę visos energijos, reikalingos žmogaus veiklai. Šios grupės produktuose yra daug skaidulinių medžiagų, B grupės vitaminų, mineralinių medžiagų, flavonoidų, fenolių, fitosterolių ir kitų medžiagų, naudingų žmonių sveikatai. Šitie augalinės kilmės produktai, garantuoja sveiką

mitybą, nes juose yra gausu sudėtinių angliavandenių. Per dieną yra rekomenduojama suvalgyti 5 – 11 porcijų šios grupės maisto patiekalų.

Dešinė piramidės dalis, taip pat yra pavaizduota žalios spalvos. Kasdiena rekomenduojama suvalgyti apie 400-500g daržovių ir vaisių. Daržovėse gausu įvairių vitaminų: A, C, B grupės, taip pat yra daug mineralinių medžiagų, tokių kaip kalis, magnis, kalcis bei skaidulinių medžiagų. Vaisių ir daržovių siūloma valgyti 2 – 4 porcijas per dieną. Patartina yra valgyti kuo įvairesnes daržoves ir vaisius, nes jų sudėtis labai skiriasi. Geriausia yra vartoti šviežias, arti gyvenamosios vietos išaugintas daržoves. Kai šviežių vaisių ir daržovių trūksta, galima jas pakeisti šaldytomis ar džiovintomis, taip pat ir konservuotomis. Tik svarbiausia, kad jos nebūtų labai sūrios.

Aukštesnė piramidės dalis yra geltonos spalvos. Ši spalva tarsi įspėja, kad šios grupės maisto produktų reikėtų valgyti mažiau ir saikingiau. Tai gyvulinės kilmės maisto produktai, dažniausiai jie būna riebiūs ir turintys daug kalorijų. Ši piramidės dalis yra padalinta į dvi didesnes ir vieną mažesnę dalis, jas sudaro: pieno ir mėsos produktai bei riešutai ir aliejus. Pieno produktai yra svarbiausias kalcio šaltinis, bet juose gali būti ir sočiųjų riebalų, todėl geriau yra rekomenduojama rinktis liesus pieno produktus. Šios grupės produktuose taip pat yra gausu vitaminų ir mineralinių medžiagų. Jų patariama valgyti 2 – 3 porcijas per dieną. Riebi mėsa ir pos produktai turėtų būti keičiami ankštiniais, žuvimi, kiaušininiais, riešutais, paukštiena ar liesa mėsa. Jų rekomenduojama valgyti taip pat 2 – 3 porcijas per dieną. Šių produktų užtenka suvalgyti nedaug, kad būtų patenkinti organizmo baltymų poreikiai (Lažauskas, 2005).

Mitybos specialistai praneša ir medicininiais tyrimais įrodo, kad mažesnis gyvūninių produktų vartojimas susijęs su geresne žmonių sveikata. Valgantys mėsą, kiaušinius ir pieną dažniau serga daugeliu dažniausiai pasitaikančių ligų (antro tipo diabetu, osteoporoze, žarnyno, krūties, prostatos vėžiu, širdies, kraujagyslių ir kitomis). Nors manoma, kad neigiamą įtaką sveikatai turi ne pats gyvūninių produktų vartojimas, o per didelis jų kiekis, tačiau 2003 metais Graikijoje atliktas išsamus tyrimas parodė, kad net ir maži tokio maisto kiekiai padidina ligų riziką, o vaisiai, daržovės, ankštiniai augalai, riešutai, grūdai ir alyvuogių aliejus buvo susieti su mažesniu sergamumu (Didvalis, Gaidamavičius, Mačiūnaitė, Vaivarienė, Vaivaraitė, 2007).

Piramidės viršūnė nudažyta raudonai. Joje pateikiama produktų grupė, kuri turėtų sudaryti mažiausią maisto raciono dalį. Tai riebalai, aliejai ir cukrus, saldainiai, saldinti gėrimai. Iš šių maisto produktų yra gaunama labai daug energijos, o būtinų maisto medžiagų juose beveik nėra. Todėl šios dalies produktų patartina vartoti retai ir mažai (Lažauskas, 2005).

Naujojoje sveikos mitybos piramidėje apačioje atsirado aštuonios stiklinės geriamojo vandens. Sveikam suaugusiam žmogui per parą reikėtų išgerti 2 – 3 litrus skysčių. Dalį skysčių mes gauname

ir su maistu. Be to, žmogaus organizme medžiagų apykaitos metu per parą pasigamina apie 0,3 – 0,5 litro vandens. Tai yra gyvybiškai reikalinga mitybos dalis. Vanduo sudaro maždaug 60% vyro ir 50% moters kūno svorio (Vakarų Lietuvos medicina).

Sveikos mitybos piramidėje nėra minimi alkoholiniai gėrimai. Jų reikėtų suvartoti kuo mažiau, nes alkoholiniai gėrimai nėra sveikos mitybos dalis. Europoje beveik visi (>90 %) 15-16 metų moksleiviai yra vartoję alkoholio. Lietuvoje atlikti tyrimai rodo, kad vartoti svaigalus pradeda jaunesni nei vienuolikos metų vaikai, alkoholiniai gėrimai tampa jaunimo bendravimo priemone, vaikai svaigalų pirmą kartą dažniausiai paragauja per šventes, kai juos pavaišina tėvai (Šopaitė, Radzevičienė, Stepukonis, Jurgutis, 2007).

Užsienio šalyse ir Lietuvoje atlikti tyrimai rodo, kad alkoholio vartojimas yra plačiai paplitęs tarp studentų. 2007 metais Narkotikų kontrolės departamento prie Lietuvos Respublikos Vyriausybės inicijuotas tyrimas atskleidė, kad paskutinius 12 mėnesių alkoholi vartojo beveik visi studentai (92 proc.), kiekvieną savaitę alkoholiu piktnaudžiauja (suvartoja 6 standartinius alkoholio vienetus ir daugiau vienu metu) 16 proc. apklaustų studentų, o rečiau nei kartą per savaitę alkoholi vartoja tik 4 studentai iš 10 (Baltrušaitytė, Bulotaitė, 2011).

Sveikos mitybos piramidė nurodo kiek reikėtų vartoti valgomosios druskos, tačiau jos vartojimą rekomenduojama riboti. Geriau būtų vartoti juoduotą druską, tokiu būdu žmogaus organizmas gauna reikiamą kiekį jodo (Lažauskas, 2005).

R. Stuko teigimu, sveikos mitybos piramide labiau rekomenduojama vadovautis suaugusiems žmonėms. Vaikams jos tiesiogiai taikyti negalima, kadangi dvi produktų grupės – pieno produktai ir mėsa, kurios yra baltymų šaltinis, vaikų mityboje turėtų sudaryti santykinai didesnę dalį, negu suaugusiųjų mityboje.

Vilniaus universiteto Medicinos fakulteto Visuomenės sveikatos institutas atliko mitybos tyrimą, kurio metu buvo apklausti 428 VU Medicinos fakulteto studentai. Svarbu išsiaiškinti, kaip dažnai studentai vartoja šviežias ir termiškai apdorotas daržoves. Nustatyta, kad dažniausiai studentai šviežias daržoves valgo 3–5 kartus per savaitę. Tokių respondentų yra 38,3 proc. Termiškai apdorotas daržoves studentai dažniausiai (53,9 proc.) renkasi 1–2 kartus per savaitę. Visai nevartojančių šviežių daržovių yra 4,7 proc. tiriamųjų, o termiškai apdorotų daržovių visai nevalgo 21,9 proc. studentų. Daržovių studentai valgo nepakankamai ir dabar, ir anksčiau. 2009 m. buvo nustatyta, kad tik 38,4 proc. tiriamųjų suvartojo pakankamą kiekį daržovių. Nustatyta, kaip dažnai studentai vartoja grūdinius produktus. Dažniausiai grūdiniai maisto produktai vartojami kiekvieną dieną – tokį atsakymo variantą pasirinko 39,8 proc. respondentų. Rezultatai parodė, kad grūdinius produktus dažniau vartoja vaikinai nei merginos. Trečdalis (32 proc.) tirtų studentų visai nevalgo

žuvies. Merginos žuvį valgo rečiau negu vaikinai. Aiškintasi, kaip studentai vartoja pieną ir pieno produktus. Kiekvieną dieną pieną vartoja 33,6 proc. tiriamųjų. 3–5 kartus per savaitę pieną renkasi 34,4 proc. studentų, 1–2 kartus per savaitę – 26,6 proc. Visai nevalojo pieno ir jo produktų 5,5 proc. respondentų. Atlikus tyrimą buvo nustatyta, ar studentai linkę papildomai sūdyti jau paruoštą maistą. (Stukas, 2012).

2007 m. atliktų suaugusių Lietuvos gyventojų faktiškos mitybos tyrimų duomenys parodė, kad gyventojai vidutiniškai per parą suvalgo 284,48 g daržovių, riešutų, ankštinių (įskaitant morkas, pomidorus ir lapines daržoves), iš kurių 141,71 g daržovių (įskaitant riešutus ir ankštinius) ir 143,11 g daržovių sriubų; 119,36 g bulvių (įskaitant kitus krakmolingus šakniavaisius); 86,06 g vaisių; 143,31 g sulčių ir gaiviųjų gėrimų, iš kurių 64,40 g sudarė vaisių ir daržovių sultys; 218,77 g grūdų ir grūdų produktų; 179,76 g mėsos ir mėsos produktų (įskaitant subproduktus); 181,86 g pieno ir pieno produktų (įskaitant sviestą); 30,37 g žuvies ir jos produktų; 19,96 g kiaušinių; 22,05 g cukraus ir cukraus produktų (įskaitant šokoladą) bei 14,95 g riebalų (neįskaitant sviesto) (Barzda, 2011).

2 skyrius. ŠIAULIŲ UNIVERSITETO STUDENTŲ MITYBOS YPATUMAI

2.1 Tyrimo metodika

Metodologiją galima apibrėžti kaip bendriausius pažinimo principus, kaip teoriją, kuri nagrinėja mokslinio pažinimo procesą (bendroji metodologija) ir jo principus (bendramokslinė metodologija). Metodologija, kaip žinių sistema, gali būti aprašomoji (deskriptyvinė), aprašanti, kaip funkcionuoja mokslinio pažinimo procesas, bei atskleidžianti jo struktūrą, ir normatyvinė (preskriptyvinė), formuojanti paties mokslinio pažinimo proceso reikalavimus ir atsakanti į klausimą, koks turi būti mokslinis pažinimas (Merkys, 1995).

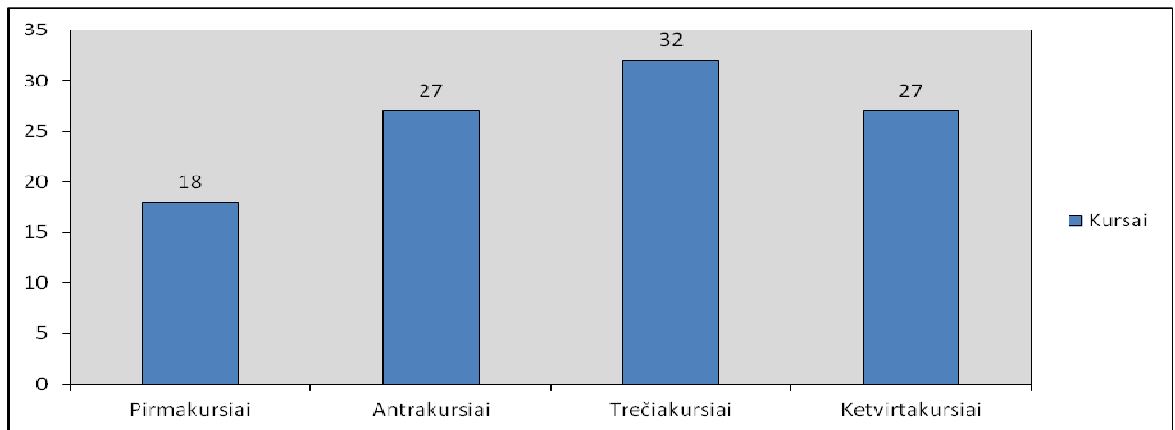
Tyrimui atlikti buvo panaudota pusiau uždaro tipo anketa. Ją sudarė: demografinis blokas (duomenys apie tiriamuosius – lytis, amžius, kursas kuriame studijuojama), bei uždarų ir atvirų klausimų blokas skirtas tirti studentų mitybos ypatumus. Klausimai apie mitybos įpročius, apie vartojamus maisto produktus, sveikos mitybos piramidę. Anketa sudaryta, remiantis A. Dulskytės ir I. Simonavičiūtės darbais, bei moksline literatūra. Statistinė analizė buvo atlikta naudojantis „SPSS“ ir „Microsoft Office Excel“ programomis. Tyrimo duomenys apibendrinti statistikos metodais (procentų, vidurkių ir dažnių analize, chi kvadratas, reikšmingumo slenkstis $p \leq 0,05$).

2.2. Tyrimo dalyviai

Anketinė, anoniminė apklausa buvo atlikta 2013 metų vasario mėnesį, Šiaulių mieste. Tyrimo imtį sudarė 104 Šiaulių universiteto studentai. Atsitiktine tvarka buvo pasirinkti I-IV kursų studentai, kadangi buvo siekiama ištirti studentų mitybos ypatumus ir palyginti kaip skiriasi mityba tarp skirtingų kursų. Daugiausia tiriamųjų sudarė merginos (85) ir nedidelė dalis vaikinių (19). Tarp kursų studentų pasiskirstymas gana tolygus: pirmo ir antro kurso studentų apklausoje dalyvavo iš viso 45 (43,2%), o trečio ir ketvirto kurso 59 (56,8%).

2.3. Tyrimo rezultatai

Analizuojant demografinius I-IV kurso studentų duomenis buvo siekta išsiaiškinti studentų lytį, amžių, bei kursą kuriame studijuojama. Pagal lytį studentai pasiskirstė labai nevienodai. Tyrime dalyvavo tik 17,3% vyrų ir 82,7% moterų. Kaip parodė tyrimo duomenys respondentų amžius labai įvairus svyruoja nuo 18 iki 26 metų. Daugiausia tyrime dalyvavo 22 metų studentai (32,6%), taip pat nemažą dalį sudaro 19 metų studentai (18,4%). Kaip studentai pasiskirstė tarp kursų galime pamatyti 1 paveiksle.

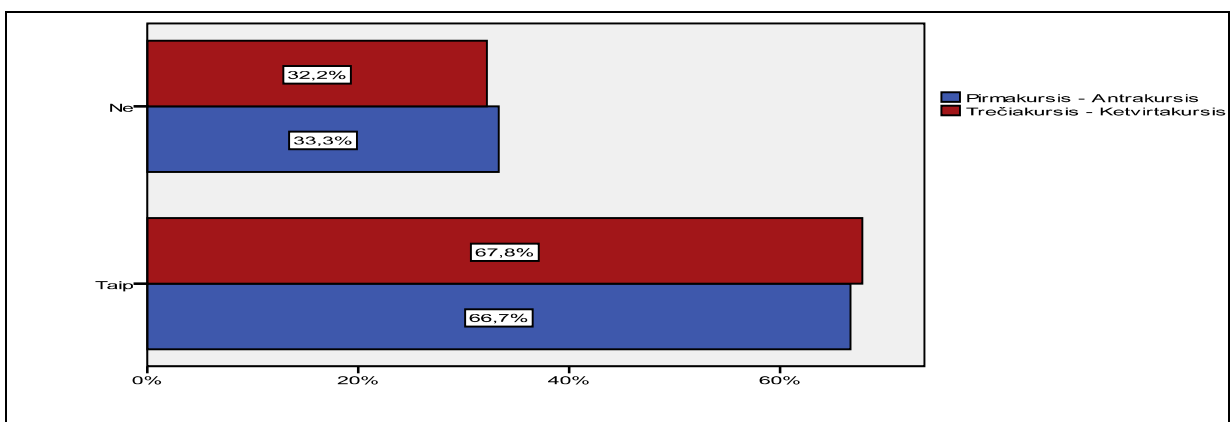


1 pav. Studentų pasiskirstymas pagal kursus, skaičiais

Daugiausiai tyrime dalyvavo trečio kurso studentų, po lygiai pasiskirstė antrakursiai ir ketvirtakursiai, o mažiausiai (18) tyrime dalyvavo pirmakursių.

Tyrimo metu buvo siekiama palyginti mitybos ypatumus tarp pirmo ir antro bei trečio ir ketvirto kursų studentų. Buvo norima palyginti kaip skiriasi mitybos įpročiai tarp kursų, žinios apie sveiką mitybą ar laikomasi mitybos režimo ir kt.

Tyrimo metu buvo siekiama išsiaiškinti ar ryte išeidami iš namų studentai pusryčiauja (žr. 2 pav.). Statistiškai reikšmingo skirtumo tarp kursų nėra. Kadangi labai yra svarbu rytą pradėti maistingais pusryčiais, tuo labiau protiškaai dirbančiam studentui. Taip jau nuo pat ryto žmogus gauna reikiamą maistinių medžiagų, pasistiprina, gauna energijos, susikuria gerą nuotaiką ir savijautą visai dienai. Yra įrodyta, kad visaverčiai pusryčiai yra protinės ir fizinės energijos šaltinis geros dienos pradžia. 2011 m. Didžiojoje Britanijoje buvo atliktas tyrimas, kuriuo buvo siekiama išsiaiškinti pusryčių vartojimo įtaką tolimesnei mūsų dienos sėkmei. Tyrimo duomenys parodė, kad žmonės, valgantys pusryčius (62 proc. tyrimo dalyvių pusryčiams rinkosi grūdinius patiekalus), jaučia mažiau įtampos darbe, taip pat jie rečiau patiria nelaimingus atsitikimus ir sveikatos sutrikimus darbe.

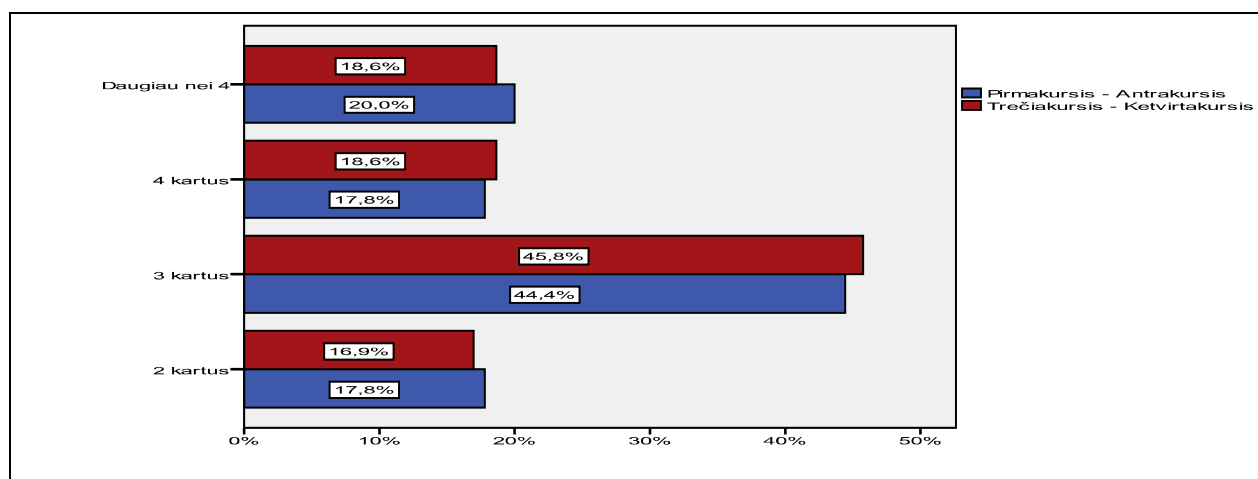


2 pav. Studentų pasiskirstymas pagal tai ar jie valgo pusryčius, %, ($p > 0,05$)

Pusryčius rytais valgo daugiau nei pusė visų kursų studentų. Dažniau pusryčius valgo trečio ir ketvirto kurso studentai, galbūt tai lemia amžius ir žinios apie sveikos mitybos reikšmę žmogaus organizmui. Maždaug trečdalis visų kursų studentų niekada rytais nevalgo pusryčių. Manoma, kad tie kurie nepusryčiauja dažniau patiria stresines situacijas, sumažėja jų darbingumas, gali nukentėti ir mokymosi rezultatai.

Mitybos režimas - tai valgymų skaičius per parą ir maisto kiekybinis paskirstymas atskirais valgymais. Svarbu valgyti 3-4 kartus per dieną. Maitinimosi laikas gali būti įvairus, tačiau rekomenduojama, kad tarp pusryčių, pietų ir vakarienės praeitų 5-6 valandos.

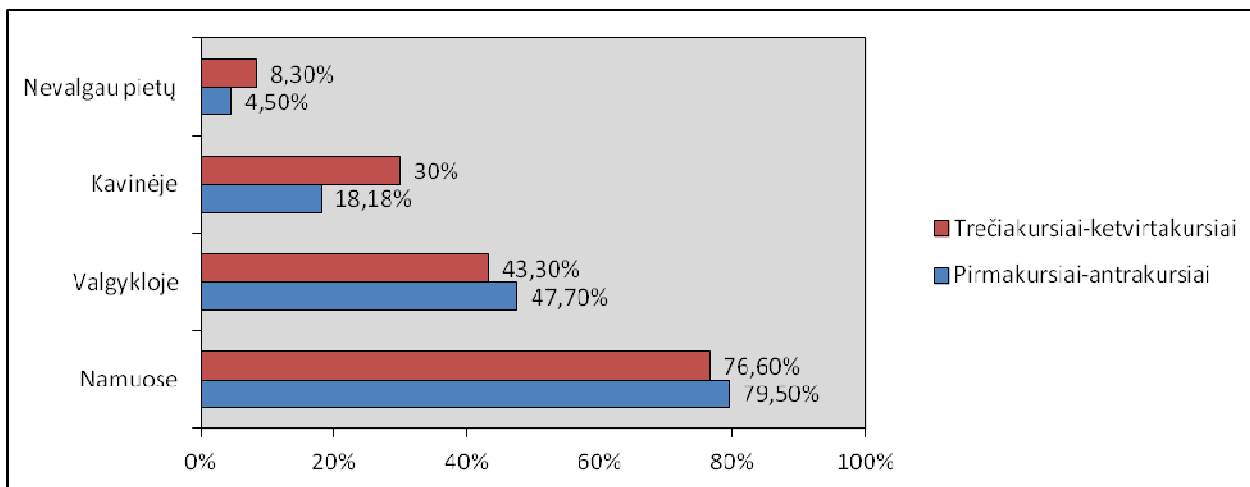
Buvo siekiama išsiaiškinti ar studentai laikosi mitybos režimo. Respondentų buvo klausama, kiek kartų per dieną jie valgo (žr. 3 pav.). Statistiškai reikšmingo skirtumo tarp kursų nėra. Buvo galima rinktis iš tokių variantų: 2 kartus, 3 kartus, 4 kartus ir daugiau nei 4.



3 pav. Valgymo dažnumas per dieną, %, ($p > 0,05$)

Lyginant pirmo ir antro kursų studentus su trečio ir ketvirto kursų studentais matyti, kad žymių skirtumų nėra. Gauti rezultatai rodo, kad dauguma visų kursų studentų valgo tris ir daugiau kartų. Daugelis studentų nesilaiko mitybos režimo. 17,8% pirmo ir antro kursų bei 16,9% trečio ir ketvirto kursų studentų valgo vos du kartus per dieną. Nereguliarus valgymas kartą ar du kartus per parą kenkia sveikatai. Tyrimais nustatyta, kad valgantys vieną ar du kartus per dieną dažniau serga skrandžio ligomis, virškinimo sutrikimais, negu valgantys reguliariai tris arba keturis kartus per dieną. Literatūroje skelbiami panašūs duomenys, 48,5proc. studentų valgo 3 kartus per dieną, 28,3 proc. – 4 kartus, o 16,1 proc. - mažiau nei 3 kartus per dieną (Kondratas ir kt., 2007)

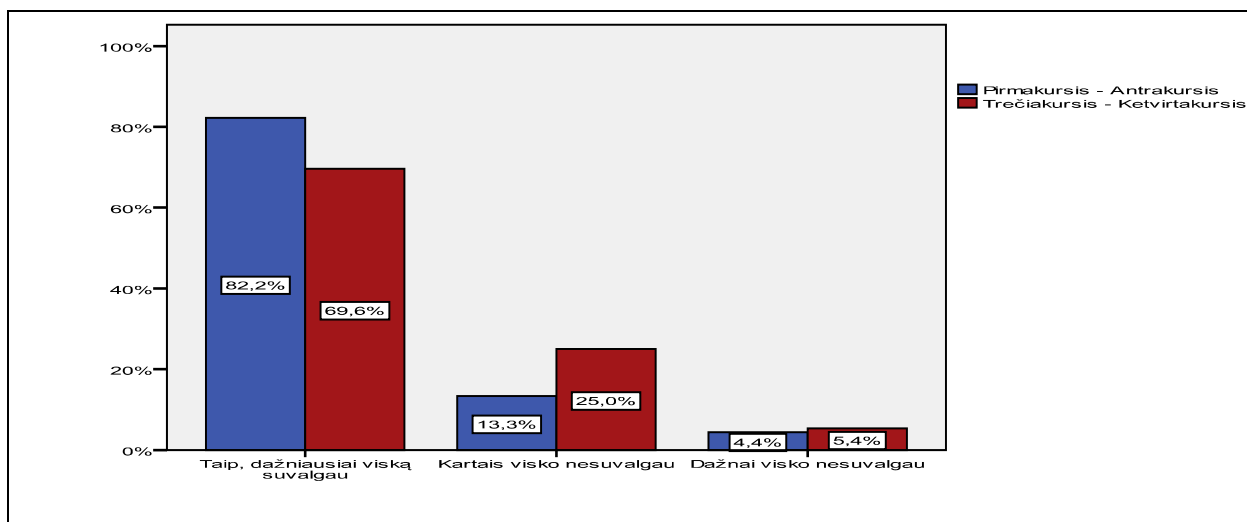
Tyrimo metu taip pat buvo norima išsiaiškinti kur dažniausiai studentai valgo pietus. Buvo pateikta keletas atsakymo variantų, tokių kaip: namuose, valgykloje, kavinėje ir nevalgau pietų (žr. 4 pav.). Respondentai galėjo rinktis keletą atsakymo variantų.



4 pav. Kur dažniausiai pietauja studentai, %

Tyrimo rezultatai parodė, kad dažniausiai studentai pietus valgo namuose, atitinkamai 79,5% (pirmakursiai ir antrakursiai) ir 76,6% (trečiakursiai ir ketvirtakursiai). Taip pat nemažai studentų renkasi valgyklos maistą, galbūt tie kurie neturi galimybės grįžti į namus per pietų pertrauką. Žymiai daugiau trečiakursių ir ketvirtakursių negu pirmakursių ir antrakursių pietauja kavinėse. Ir tik gana nedidelė dalis respondentų visiškai nevalgo pietų.

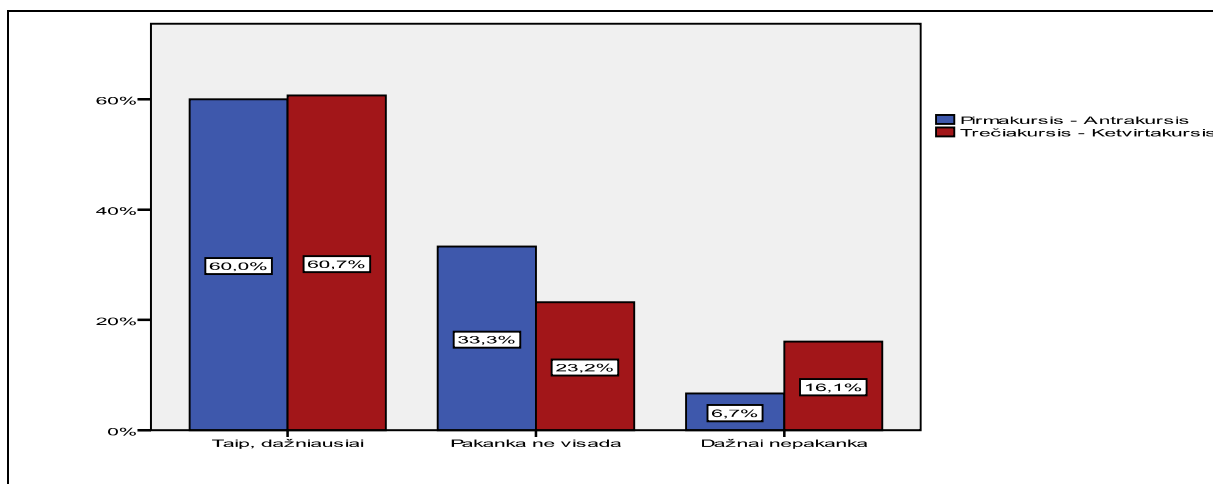
Taip pat buvo norėta išsiaiškinti, jei studentai pietauja universiteto valgykloje ar jie suvalgo visą porciją maisto ar ką nors palieka (žr. 5 pav.). Jei pasirinktas atsakymo variantas buvo „Kartais visko nesuvalgau“ arba „Dažnai visko nesuvalgau“ reikėjo įvardinti, kokius būtent maisto produktus respondentai dažniausiai palieka nesuvalgytus. Tačiau statistiškai reikšmingo skirtumo tarp kursų nėra.



5 pav. Ar studentai viską suvalgo pietaudami, %, (p>0,05)

Lyginant pirmakursius ir antrakursius su trečiakursiais ir ketvirtakursiais, tai didžioji dalis pirmakursių ir antrakursių (82,2%) dažniausiai pietaudami suvalgo viską, 13,3% tik kartais visko nesuvalgo ir tik 4,4% dažnai visko nesuvalgo. Iš gautų atsakymų, ką palieka nesuvalgytus dažniausi atsakymai buvo „daržovės“ arba „tai kas neskanu“. Tuo tarpu 69,6% trečiakursių ir ketvirtakursių, dažniausiai suvalgo viską, net 25% kartais visko nesuvalgo ir 5,4% dažnai visk nesuvalgo. Dažniausiai šių kursų studentai pietaudami palieka „daržoves“ arba „mėsą“. Matyti, kad visų kursų studentai labiausiai vengia valgyti daržoves, nors būtent jos yra vienos įvairiausių natūralių produktų. Jose gausu vitaminų, organinių rūgščių, ląstelienos ir mikroelementų, kurie yra labai reikalingi mūsų organizmui ir gerai savijautai palaikyti.

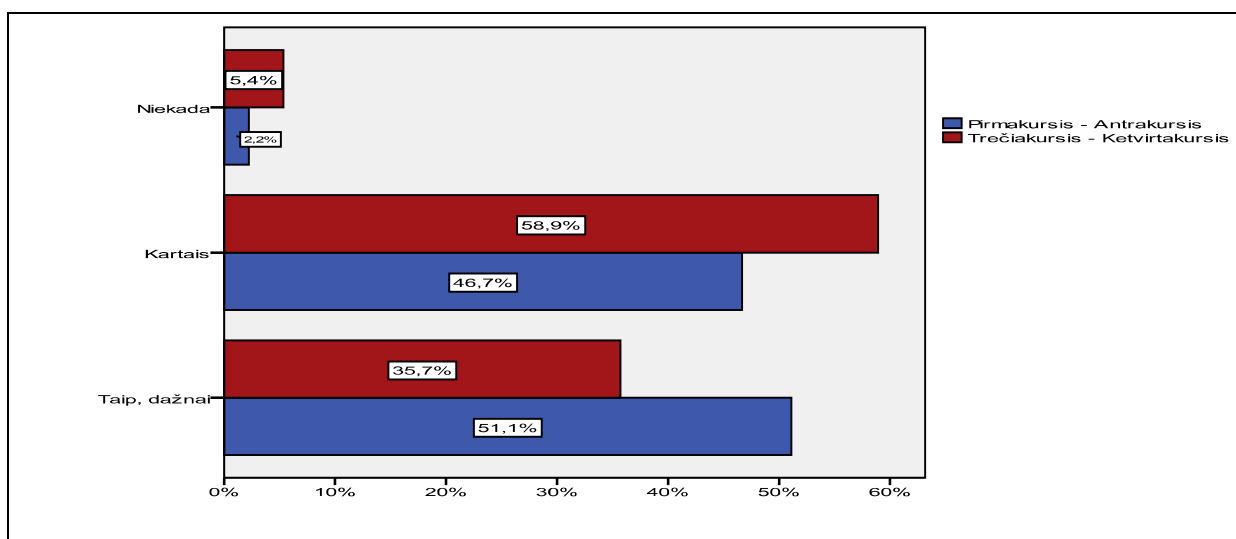
Jaunam, aktyviam, protiškai dirbančiam organizmui, labai svarbu yra turėti galimybę neskubant ir neįtaigiai įtampos pavalgyti. Taigi respondentų buvo klausama, ar jiems užtenka laiko skirto pietų pertraukai universitete (žr. 6 pav.). Statistiškai reikšmingo skirtumo tarp kursų nėra.



6 pav. Ar pakanka laiko, skirto pietums, %, ($p > 0,05$)

Tyrimo rezultatai parodė, kad daugiau nei pusei visų kursų studentų, dažniausiai laiko skirto pietų pertraukai pakanka. 33,3 % pirmų kursų studentų ir 23,2 % aukštesnių kursų studentų teigia, kad jiems laiko skirto pavalgyti užtenka ne visada. Kad pietų pertrauka būtų ilgesnė norėtų 6,7 % pirmakursių ir antrakursių ir net 16,1% trečiakursių ir ketvirtakursių, nes jiems dažnai laiko skirto pavalgyti būna per mažai. Tai gali įtakoti nevisavertę studentų mitybą bei formuoti netaisyklingus valgymo įpročius, kadangi neturint pakankamai laiko, maistas yra suvalgomas greitai, skubant, arba jo yra suvalgoma nepakankamai.

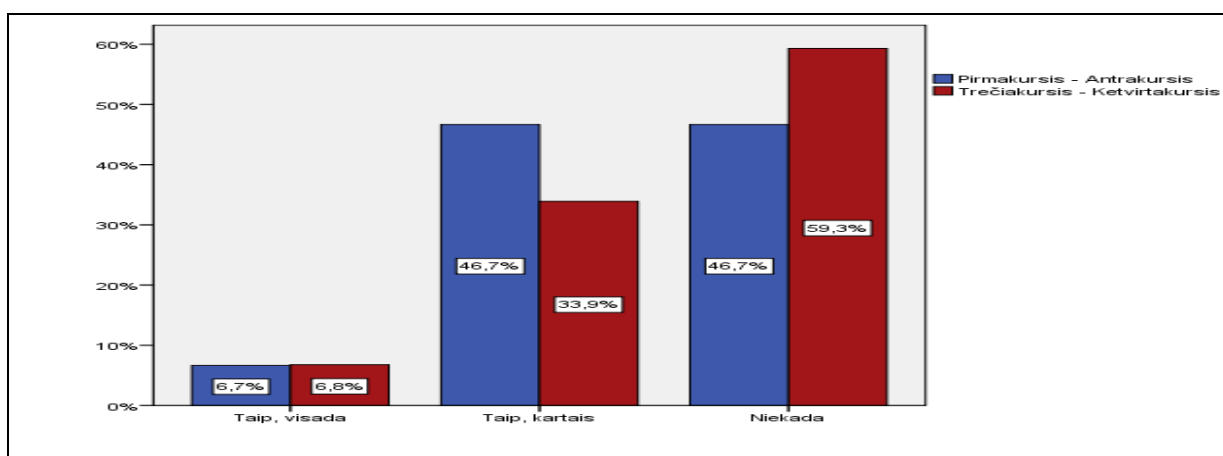
Tyrimo metu taip pat buvo norėta išsiaiškinti ar respondentai studijuodami, būdami universitete jaučiasi alkani (žr. 7 pav.). Jie galėjo rinktis atsakymą iš trijų pateiktų variantų „Taip, dažnai“, „Kartais“ ir „Niekada“. Tačiau statistiškai reikšmingo skirtumo tarp kursų nėra.



7 pav. Kaip dažnai studentai jaučia alkį būdami universitete, %, ($p > 0,05$)

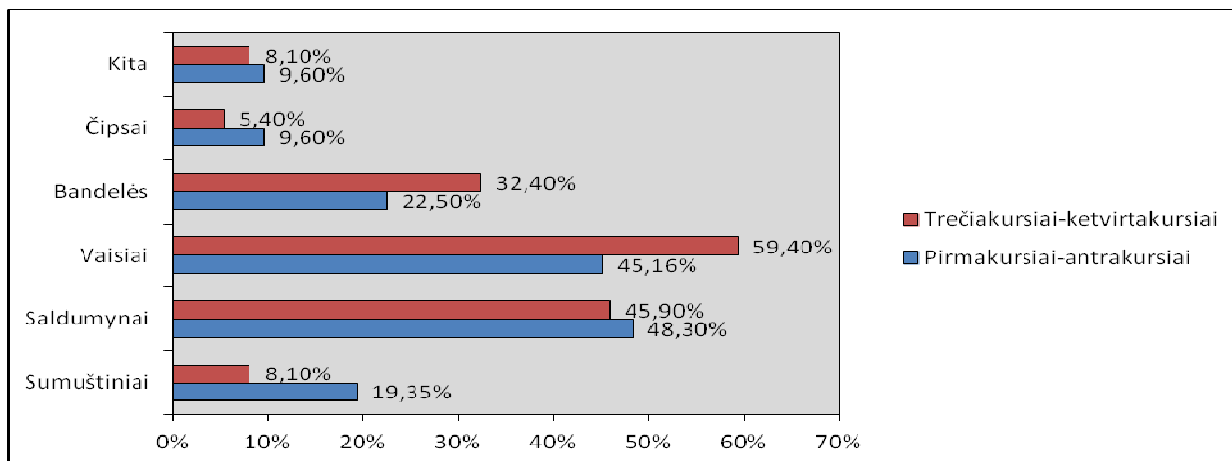
Gauti rezultatai parodė, kad beveik visi (97,8%) pirmų kursų studentai dažnai arba kartais jaučia alkį paskaitų metu. Taip pat ir vyresniųjų kursų studentai (94,6%) dažnai jaučia alkį. Galbūt tam įtakos turi tai, kad dalis studentų nevalgo pusryčių arba pusryčiai būna nevisaverčiai. Taip pat ne visi respondentai randa laiko pavalgyti sočius pietus arba kaip parodė gauti rezultatai, ne visiems užtenka laiko skirtu pietums. Tik labai nedidelė dalis tyrimo dalyvių niekada nejaučia alkio paskaitų metu.

Užkandžiavimas, tai toks įprotis, kuris gali bent kuriam laikui numalšinti alkio jausmą. Tačiau labai svarbu, kad pasirinkti užkandžiai būtų sveiki ir nekenktų mūsų sveikatai ir teiktų naudą mūsų organizmui. Taigi paklausėme studentų ar jie nešasi į universitetą užkandžių (žr. 8 pav.), ir jei nešasi, tai ką dažniausiai. Studentai galėjo rinktis keletą iš pateiktų variantų: sumuštiniai, įvairūs saldumynai, vaisiai, bandelės, čipsai ir kita (žr. 9 pav.). Statistiškai reikšmingo skirtumo tarp kursų nėra.



8 pav. Ar studentai nešasi užkandžių, %, ($p > 0,05$)

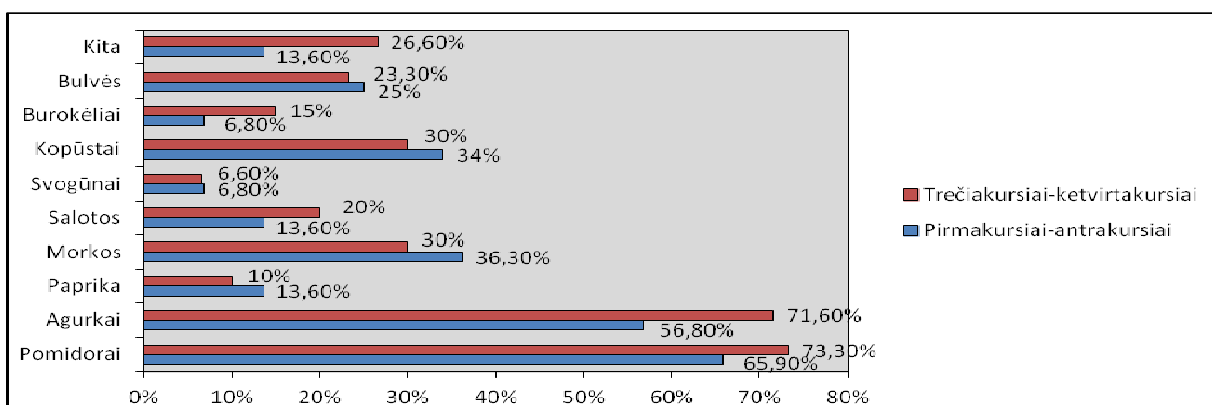
Gauti rezultatai rodo, kad tik apie 7% visų kursų studentų visada nešasi užkandžių. Kartais užkandžiauja žymiai daugiau pirmų kursų studentų nei aukštesniųjų kursų studentų. Niekada užkandžių į paskaitas nesineša 46,7% pirmakursių ir antrakursių ir 59,3% trečiakursių ir ketvirtakursių.



9 pav. Užkandžiai, kuriuos dažniausiai nešasi studentai, %

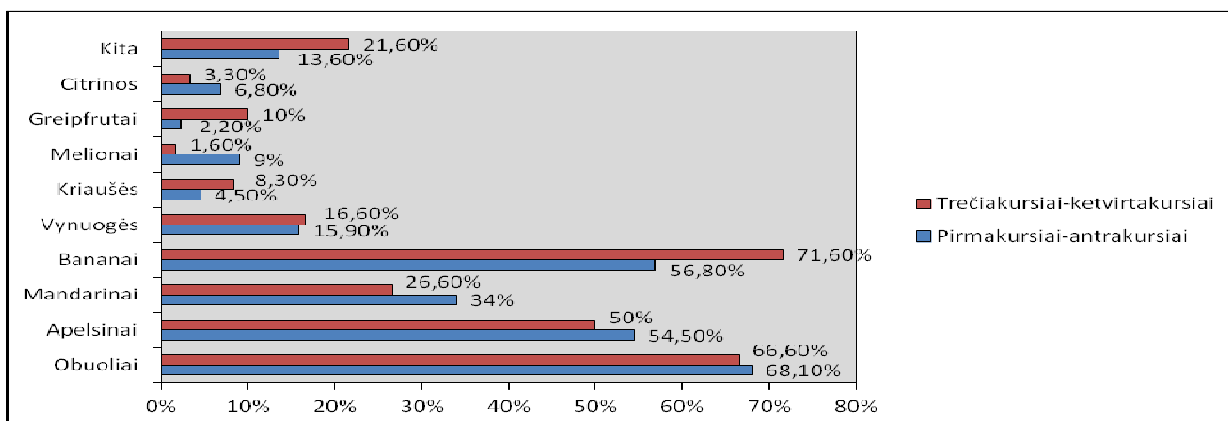
Pirmų kursų studentai dažniausiai užkandžiams renkasi įvairius saldumynus (48,3%) arba vaisius (45,16%), toliau eina bandelės ir sumuštiniai. Rečiausiai pirmakursiai ir antrakursiai renkasi traškučius ir kita (mišrainė, javainiai, sausainiai). Tuo tarpu aukštesniųjų kursų studentai dažniausiai nešasi vaisius (net 59,4%), toliau eina įvairūs saldumynai (45,9%), bandelės ir sumuštiniai. Aukštesniųjų kursų studentai dažniau renkasi bulvių traškučius (9,6%). Taip pat buvo paminėti ir kiti atsakymo variantai: riešutai, džiovinti vaisiai, namie gamintas maistas. Gauti rezultatai parodė, kad vis dėl to nemažai studentų renkasi sveikus užkandžius (vaisiai). Vaisiai yra sveikos mitybos piramidės bazėje, juos rekomenduojama valgyti kelis kartus per dieną, jie yra maistingi ir sotūs. Žinoma didžioji dalis studentų nekreipia dėmesio į tai kas sveika ir naudinga ir renkasi nemaistingus, nesveikus maisto produktus, kurie tik pridaro žalos jų organizmui.

Vaisiai ir daržovės yra labai svarbūs mūsų mitybai. Pagal sveikos mitybos piramidę šių maisto produktų reikėtų vartoti daugiausia. Tyrimo metu buvo siekta išsiaiškinti kokias daržoves ir vaisius studentai valgo dažniausiai (žr. 10 ir 11 pav.). Respondentams buvo pateikti du atviri klausimai, su galimybe įrašyti po keturis galimus variantus.



10 pav. Dažniausiai vartojamos daržovės, %

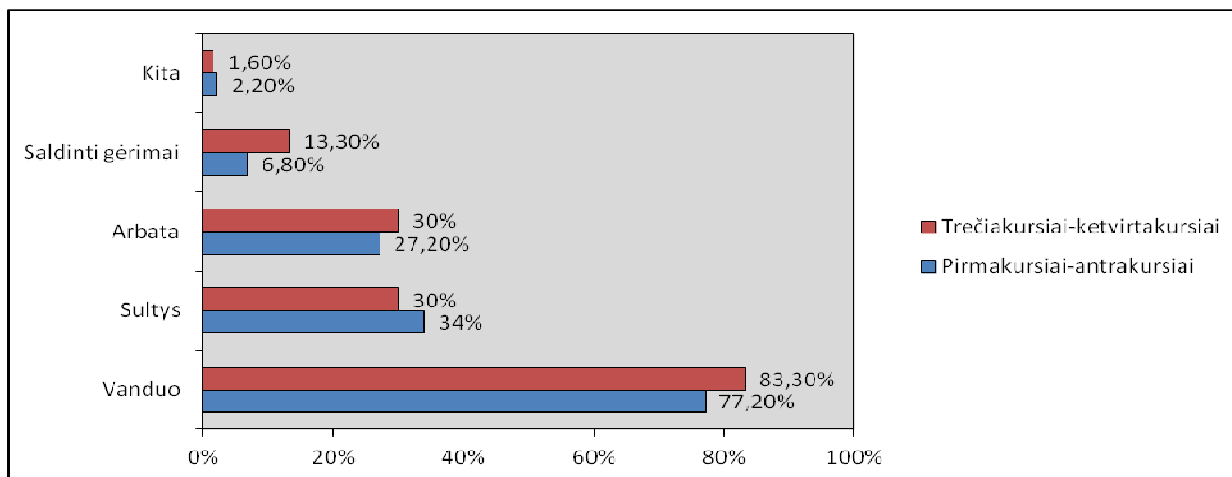
Gauti rezultatai parodė, kad visų kursų studentai dažniausiai renkasi tradicines daržoves: pomidorus, agurkus, morkas bei kopūstus. Ketvirtadalis pirmo ir antro kurso studentų, šiek tiek mažiau trečio ir ketvirto kurso studentų paminėjo dažnai valgantys bulves. Tik nedidelė dalis pirmo ir antro kurso studentų valgo svogūnus bei burokėlius. Tuo tarpu mažiausiai iš trečio ir ketvirto kurso studentų valgo svogūnus bei papriką. Pirmo ir antro kurso respondentai įvardijo ir kitas daržoves, tokias kaip: žirnėliai, avokadai, moliūgas, rūgštyinės. Tarp trečio ir ketvirto kurso studentų pasitaikė tokių, kurie dažnai valgo: žirnelius, svogūnų laiškus, rūgštynes, kalafiorus, cukinijas, česnaką, špinatus, porus.



11 pav. Dažniausiai valgomi vaisiai, %

Vienuoliktame paveikslėlyje matyti, kad daugiausia visų kursų studentų renkasi obuolius, bananus ir apelsinus. Trečio ir ketvirto kurso studentai dažniau renkasi vynuoges, kriaušes bei greipfrutus nei pirmo ir antro kurso studentai. Citrusinius vaisius, tokius kaip citrina ir mandarinai, labiau mėgsta pirmo ir antro kurso respondentai. Atsakant į klausimą, kokius vaisius dažniausiai vartojate, tarp pirmo ir antro kurso studentų buvo ir tokių atsakymų kaip: kiviai, granatai, arbūzai, ličiai. Tarp trečio ir ketvirto kurso studentų: abrikosai, kiviai, ananasai, persimonai, persikai.

Troškuly – organizmo fiziologinė būklė, kai apima nenumaldomas noras gerti. Respondentų buvo klausama, ką jie dažniausia geria jeigu būna ištroškę. Buvo galima pasirinkti iš tokių atsakymo variantų: vandenį, sultys, arbatą, vaisvandenius (žr. 12 pav.).

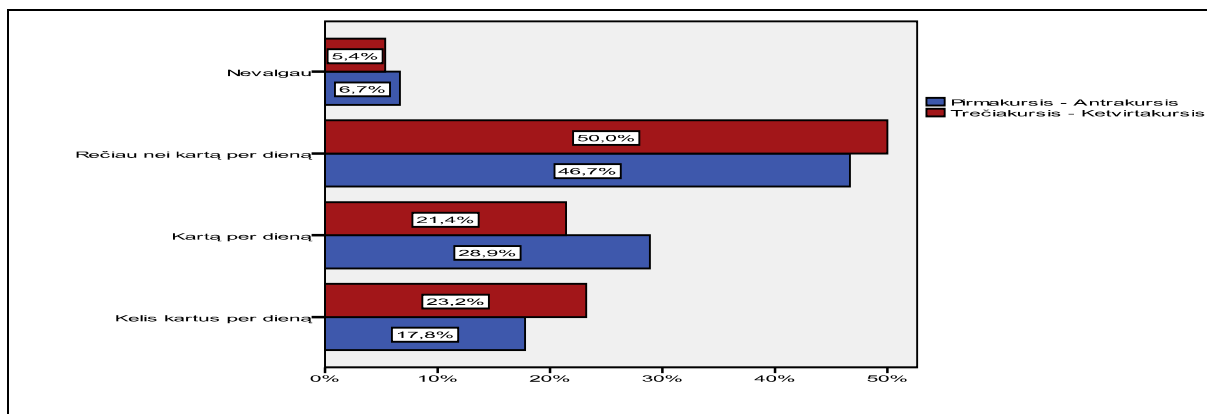


12 pav. Gėrimai dažniausiai vartojami ištroškus, %

Tyrimo rezultatai rodo, kad dauguma (80%) pirmo ir antro kurso studentų ir daugiau nei 80% trečio bei ketvirto kurso studentų, dažniausiai troškulio apimti geria vandenį. Vanduo žmogui yra labai svarbus ir būtinas žmogaus gyvybei palaikyti. Suaugusiam žmogui kasdien reikia išgerti 2 - 2,5 l geriamojo vandens. Žmogaus organizmas nepakenčia vandens trūkumo. Netekęs 1 - 1,5 l vandens, žmogus pradeda jausti troškulį. Pirmo ir antro kurso studentai dažniau nei trečio ir ketvirto kurso studentai renkasi sultis. Šviežiai išspaustos vaisių ir daržovių sultys puikiai papildo vienos kitas. Vaisių sultyse gausu cukrų ir vitaminų, o daržovių sultyse – mineralinių druskų. Reguliariai geriant sultis gerėja medžiagų apykaita, stiprėja organizmo atsparumas infekcijoms, stresui. Sultys tokios veiksmingos todėl, kad pasisavinamos labai greitai – per pusvalandį. Jas geriant, mūsų organai funkcionuoja daug geriau, ima šalintis nereikalingos medžiagos, negyvos ląstelės, susikaupusios druskos, o pats organizmas tam nenaudoja papildomos energijos. Arbatą dažniau linkę gerti vyresniųjų kursų studentai, tačiau ir pirmų kursų studentai jos neatsisako. Džiugu tai, kad rečiausiai studentai geria vaisvandenius ir saldintus gėrimus.

Kadangi vaisvandenių vartojimas nėra naudingas žmogui. Vaisvandeniuose gausu cukraus arba dirbtinių saldiklių. Cukrus suteikia laikiną energijos antplūdį, tačiau po jo seka išsekimas. Taigi, jei sportuodami ar dirbdami įtemptą protinį darbą išgersite vaisvandenių, pajusite trumpą jėgų antplūdį, po kurio seks dvigubas nuovargis. Tai turėtų žinoti moksleiviai bei studentai, bandantys limonadu išblaškyti mokantis apėmusį mieguistumą.

Retas žmogus nesusigundo gabalėliu torto, ledais arba šokoladiniu saldiniu. Tačiau šių maisto produktų reikėtų vartoti labai nedideliais kiekiais, kadangi jie puikuoja pačioje sveikos mitybos piramidės viršūnėje. Nors saldumynai ir suteikia energijos, tačiau dažnas jų vartojimas gali būti labai kenksmingas žmogui. Buvo norima išsiaiškinti, ar dažnai studentai vartoja saldumynus (žr. 13 pav.). Tačiau statistiškai reikšmingo skirtumo tarp kursų nėra.



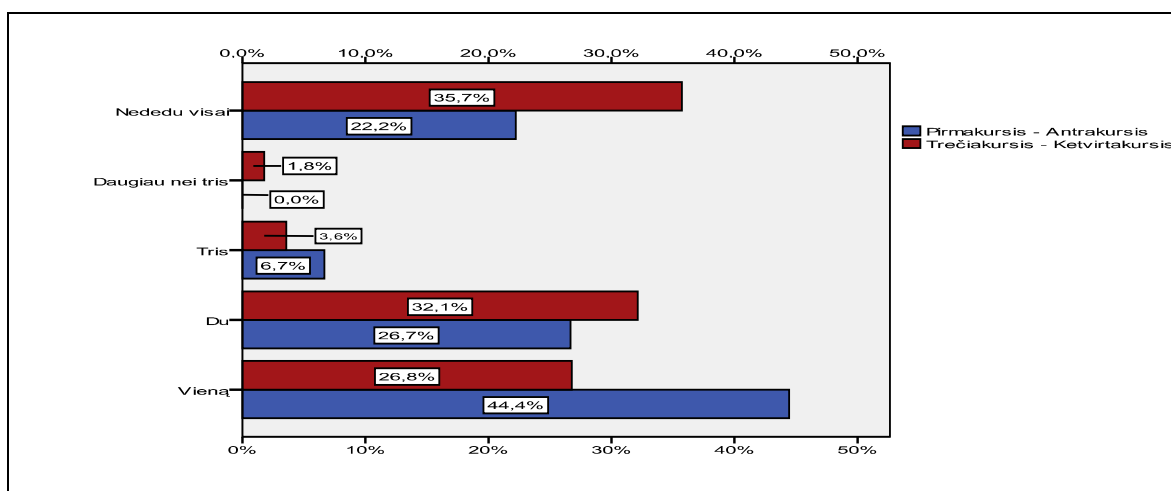
13 pav. Saldumynų vartojimo dažnis, %, ($p > 0,05$)

Gauti rezultatai parodė, kad „Kelis kartus per dieną“ saldumynus vartoja 17,8% pirmo ir antro bei 23,3% trečio ir ketvirto kursų studentai. Tai gana nemažas procentas, dažnas saldumynų vartojimas didina dantų ėduonies riziką. Per gausus saldumynų vartojimas didina ir nutukimo tikimybę. Net 28,9% pirmo ir antro kurso studentų ir šiek tiek mažiau (21,4%) trečio ir ketvirto kurso studentų pripažįsta saldumynus valgantys kiekvieną dieną. Apie pusę visų kursų studentų saldumynus vartoja rečiau nei kartą per dieną. O visiškai saldumynų nevalo tik labai maža dalis respondentų.

Cukrus yra labai žalingas maisto produktas ir jo reikia vengti. Du arbatiniai šaukšteliai cukraus bent dviem valandoms 50% prislopina imuninę sistemą ir taip atveria kelią infekcinėms ligoms. Taigi respondentų buvo klausama, kiek šaukštelių arba gabalėlių cukraus jie dedasi į kavą arba arbatą (žr. 14 pav.), statistiškai reikšmingo skirtumo tarp kursų nėra.

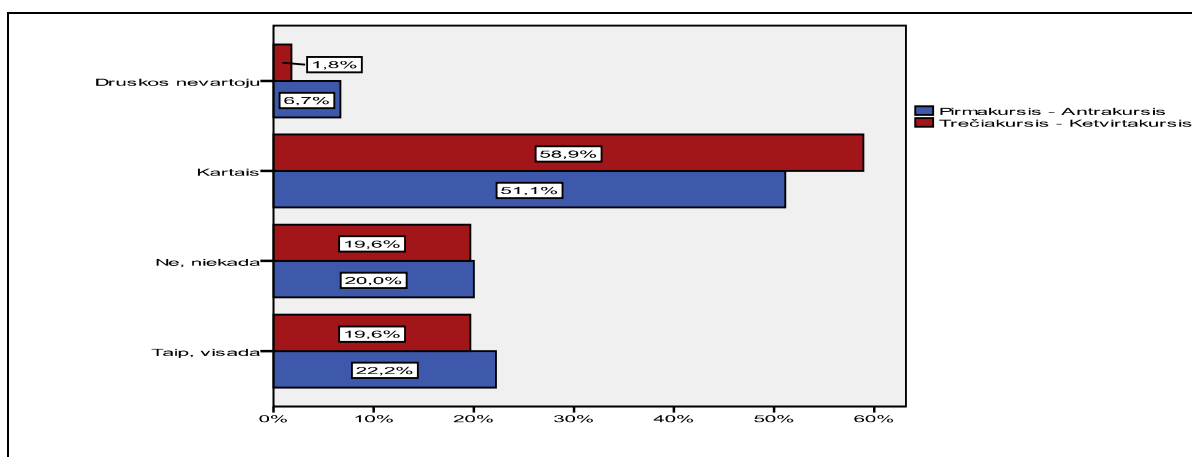
Druska arba natrio chloridas, kaip ir cukrus yra vertinama priešingai. Pasaulinė sveikatos organizacija rekomenduoja neviršyti 6 g druskos kasdien, kai lietuvis per dieną vidutiniškai suvartoja 18 g.

Japonijoje atlikti tyrimai parodė, kad per didelis druskos vartojimas (20 g per dieną) skatina kalcio išsiskyrimą iš organizmo, o tai gali būti vienas iš osteoporozės vystymosi rizikos veiksnių. Druskos perteklius varo prakaitą, todėl padaugėja peršalimo ligų. Studentų buvo klausama, ar jie papildomai į maistą dedasi druskos (žr. 15 pav.), tačiau statistiškai reikšmingo skirtumo tarp kursų nėra.



14 pav. Cukraus vartojimo kiekis šaukšteliais, %, ($p > 0,05$)

Didžioji dalis, net 44,4% pirmo ir antro kurso studentų į kavą ar arbatą dedasi po vieną šaukštelį cukraus. Žymiai mažiau (26,8%) trečio ir ketvirto kurso studentų dedasi po vieną šaukštelį. Vienas arbatinis šaukštelis cukraus yra apytiksliai 5g cukraus. Po du šaukštelius cukraus dedasi 26,7% pirmų kursų ir šiek tiek daugiau, t.y. 32,1% vyresniųjų kursų studentų. Tai gali reikšti, kad apytiksliai apie 30% studentų yra žymiai mažiau atsparausni infekcinėms ligoms ir turi neigiamą rizikos faktorių sveikatai. Nelabai didelė dalis studentų dedasi po tris šaukštelius cukraus ir daugiau. Tai gali reikšti, kad šie respondentai turi riziką nutukti ir turėti kitų su sveikata susijusių problemų. 22,2% pirmo ir antro kurso ir net 35,7% trečio ir ketvirto kurso studentų visiškai nededa cukraus į kavą ir arbatą, bet tai dar nereiškia, kad jie visiškai nevartoja cukraus.



15 pav. Papildomas druskos vartojimas, %, ($p > 0,05$)

Rezultatai tarp visų kursų studentų pasiskirstė gana tolygiai. Į klausimą ar papildomai į maistą dedate druskos „Taip visada“ atsakė 22,2% pirmo ir antro, bei 19,6% trečio ir ketvirto kursų

studentai. Tai rodo, kad penktadalis respondentų dėl per didelio druskos vartojimo gali dažniau sirgti peršalimo ligomis bei turėti riziką susirgti kitomis ligomis.

Daugiau nei pusę tiriamųjų ne visada, bet kartais papildomai maistą gardina druska. Apie 20% visų kursų studentų maisto papildomai niekada negardina druska. Ir tik 6,7% pirmo ir antro bei 1,8% trečio ir ketvirto kursų studentų druskos nevartoja visiškai.

Tyrimo metu buvo siekiama išsiaiškinti, kokios yra studentų žinios apie sveiką mitybą, bei sveikos mitybos piramidę (žr. 16 pav.), statistiškai reikšmingo skirtumo tarp kursų nėra. Sveika mityba yra tokia, kuomet organizmas gauna visas jam reikalingas medžiagas ir energiją idealiam svoriui palaikyti. Maistas yra labai svarbus ligų profilaktikai ir sveikatos stiprinimui. Sveikos mitybos piramidė yra rekomendacijos to, ką žmogus turi valgyti kiekvieną dieną. Vadovaujantis Sveikos mitybos piramidės modeliu, kasdien valgoma įvairaus maisto, gaunamos visos reikalingos maisto medžiagos, o tuo pačiu reikiamos kalorijų normos.

Respondentams buvo užduotas atviras klausimas: „Kaip jūs suprantate kas yra sveika mityba?“ Respondentų teiginiai buvo suskirstyti į 4 kategorijas: „Valgymas remiantis sveikos mitybos piramide“, „Racionali mityba, laikantis mitybos režimo“, „Subalansuota mityba“, „Valgymas visko, bet nedidelėmis porcijomis. Tai natūralus ir sveikas maistas“ (1 ir 2 lentelės).

1 lentelė

Pirmo ir antro kursų studentų teiginiai apie sveiką mitybą, dažniais

Kategorijos	Respondentų teiginiai	Teiginių dažnis
Valgymas remiantis sveikos mitybos piramide	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pagal sveikos mitybos piramidę suderintas maistas; 2. Valgymas tiksliai laiku, nepersivalgymas, valgymas remiantis taisyklinga mitybos piramide; 	2
Racionali mityba, laikantis mitybos režimo	<ol style="list-style-type: none"> 1. Valgyti dažnai, bet po mažai; 2. Valgymas su saiku, taip pat reguliariai, valgyti 3 kartus dienoje, vengti riebaus maisto; 3. Valgyti dažnai, bet mažais kiekiais. Valgyti bent 3 kartus per dieną ir būtinai pusryčiauti. Vengti riebaus, labai sūraus ir greito maisto, alkoholinių, bei energetinių gėrimų. Vengti saldumynų ir į savo mitybą įtraukti kuo įvairesnių maisto produktų; 4. Tinkamai apdorotas ir sveikas maistas. Mityba turi būti kintanti, kad žmogus gautų visų reikiamų vitaminų. Maitinimasis turi vykti tam tikrą kiekį kartų per parą ir geriausia tuo pačiu metu kasdien; 5. Sveikas maistas ir taisyklingas jo vartojimas. Kuo mažiau apdorotas, šviežias ir natūralus maistas. Reguliarus valgymas, neskubant ir ne po daug; 6. Valgyti bent tris kartus per dieną, reguliariai, niekada nepersivalgyti. Valgyti daug daržovių, vaisių, išgerti bent 2 	10

	<p>litrus skysčių;</p> <ol style="list-style-type: none"> 7. Reguliarus valgymo laikas, valgymas dažnai ir nedidelėmis porcijomis, nevalgymas prieš miegą, reguliarus vandens gėrimas; 8. Valgymas po nedaug ir dažnai, sveiko maisto vartojimas, nesveiko maisto atsisakymas; 9. Maitinimasis reguliariai, daug kartų per dieną, mažomis porcijomis. Maistas įvairus, bet daug vaisių, daržovių ir skaidulinio maisto. Svarbu gerti pakankamai vandens; 10. Įvairus maisto racionas, valgymas 4-5 kartus per dieną ir po nedaug, nepersivalgyti. Vengti valgyti greito paruošimo maistą. 	
Subalansuota mityba	<ol style="list-style-type: none"> 1. Subalansuotas maisto valgymas; 2. Kai yra valgomas sveikas, subalansuotas maistas; 3. Kai žmogus per dieną gauna visas reikalingas medžiagas, stengiasi nevalgyti greito maisto, valgo daug daržovių ir vaisių; 4. Subalansuota mityba; 5. Maistas, kuriame gausu grūdų, vaisių ir daržovių, baltymų, mineralų, kai vengiama vartoti keptą, rūkytą, greito paruošimo maistą; 6. Kai organizmas gauna visas jam reikalingas medžiagas; 7. Tai subalansuota mityba, kai maisto racione yra pakankamai visų mūsų organizmui reikiamų medžiagų; 8. Valgyti dažnai, bet mažomis porcijomis. Kuo daugiau baltymų ir angliavandenių, mažiau riebalų; 9. Sveika ir subalansuota mityba; 10. Mityba, kuri yra subalansuota pagal žmogaus poreikius, kai valgoma reguliariai, pakankamai turtingą maistą; 11. Kai žmogus valgo saikingai ir vartoja pakankamai reikalingų maistinių medžiagų. Vartoja šviežų ir kokybišką maistą; 12. Porcijos normalaus dydžio, valgoma daugiau daržovių ir vaisių nei mėsos produktų. Atsisakymas blogų valgymo įpročių, pusgaminių bei daug riebalų ir angliavandenių turinčio masto. 	12
Valgymas visko, bet nedidelėmis porcijomis. Tai natūralus ir sveikas maistas	<ol style="list-style-type: none"> 1. Sveikas maistas, nesveiko maisto atsisakymas, daug vaisių ir daržovių; 2. Tik natūralus ir sveikas maistas; 3. Maistas be genetiškai modifikuotų organizmų; 4. Sveikas maistas, kuriame nėra E; 5. Nesveiko maisto atsisakymas, tikslus kalorijų suvartojimas tiek kiek reikia žmogui per dieną; 6. Valgyti viską, bet nedideliais kiekiais; 7. Valgymas visko po truputį. 	7

Į šį anketos klausimą atsakė 31 respondentas, 14 savo nuomonės ir supratimo kas yra sveika mityba neturėjo. Du respondantai mano, kad sveika mityba yra valgymas remiantis sveikos mitybos piramide. 10 apklaustųjų mano, kad tai yra racionali mityba, laikantis mitybos režimo. Net 12

apklaustųjų sveiką mitybą įvardijo kaip subalansuotą mitybą. Likę 7 respondentai tikina, kad reikia valgyti visko, bet nedidelėmis porcijomis, kad tai sveikas ir natūralus maistas.

2 lentelė

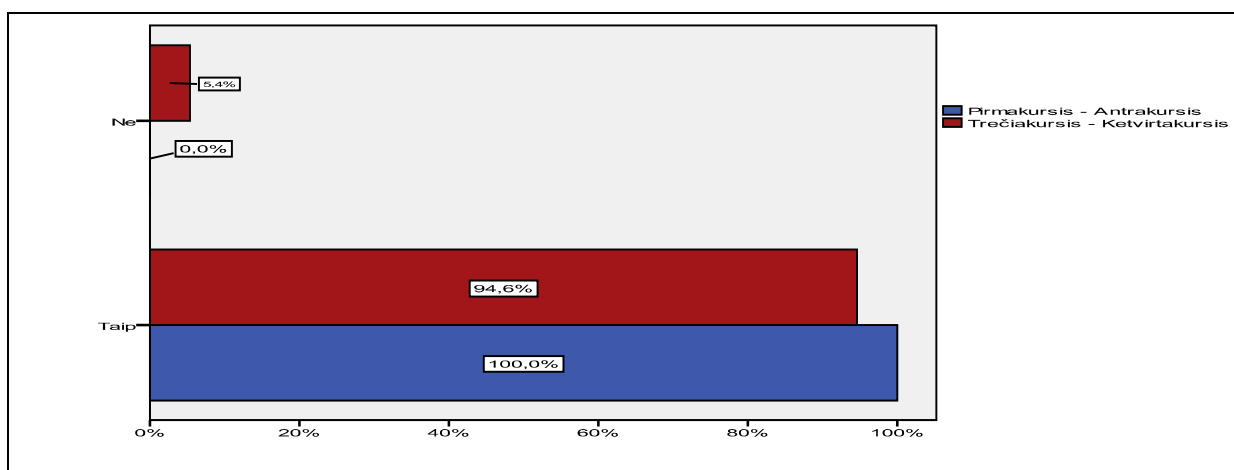
Trečio ir ketvirto kursų studentų teiginiai apie sveiką mitybą, dažniais

Kategorijos	Respondentų teiginiai	Teiginių dažnis
Valgymas remiantis sveikos mitybos piramide	1. Laikymasis taisyklingos mitybos piramidės principų.	1
Racionali mityba, laikantis mitybos režimo	<ol style="list-style-type: none"> 1. Reguliariai valgyti kiekvieną dieną, nedideliais kiekiais; 2. Penkis kartus per dieną valgyto po nedaug. Valgyti daug daržovių ir vaisių; 3. Svarbiausia nepersivalgyti, valgyti reguliariu laiku ir sveikesnį maistą, kuriame netrūktų daržovių; 4. Valgyti 3 kartus per dieną, tuo pačiu laiku, daugiau daržovių; 5. Kai valgoma reikiamus produktus, reikiamą skaičių kartų per dieną; 6. Taisyklinga, sveika mityba, maitinimasis reguliariai, 4 kartus per dieną. Maitintis apimant kuo didesnę ratą įvairiausių maistinių produktų; 7. Ai valgai ne per daug, bet ir ne per mažai. Ne per retai, bet ir ne per dažnai. Reikia derinti maisto produktus, bei maitinimosi laiką; 8. Platus maisto racionas, vartojamas tinkamu laiku, prisižiūrima nuo nesveiko maisto; 9. Valgyti keletą kartų per dieną, bet ne po daug. Valgyti sveiką maistą, daržoves, vaisius, mėsą, žuvį, gerti daug vandens; 10. Kai valgai laiku, kelis kartus per dieną, nepersivalgai ir valgai įvairų maistą; 11. Tai reguliarus valgymas 3-4 kartus per dieną, sveikų maisto produktų vartojimas, nevartojant daug druskos ir cukraus; 12. Tai valgymas nedidelėmis porcijomis, daugiau nei 3 kartus per dieną, maitinantis taisyklingai. Valgyti daugiau sveiko maisto, gerti daug vandens ir atsisakyti nesveiko maisto. 	12
Subalansuota mityba	<ol style="list-style-type: none"> 1. Tai subalansuotos kalorijos; 2. Šviežias, subalansuotas maistas; 3. Subalansuoti, naudingi produktai; 4. Subalansuotas maisto vartojimas; 5. Subalansuota, reguliari mityba; 6. Atsisakyti riebalų, valgyti daugiau daržovių, vaisių; 7. Kai yra derinamas maistas; 8. Suderintas maistas, kuriame yra mėsos ir daržovių; 9. Racionali, subalansuota mityba; 10. Subalansuota mityba, kurioje būtų ir vitaminų ir angliavandenių ir baltymų; 11. Maistas, kuris yra subalansuotas ir sveikas; 12. Suderinti produktai, jokio nesveiko maisto; 13. Kai renkiesi natūralesnį maistą, renkiesi daug daržovių, vaisių, valgai įvairesnį maistą; 14. Kai valgome subalansuotą, racionaliai paskirstytą maistą; 	21

	<ol style="list-style-type: none"> 15. Tolygus reikiamų medžiagų pasiskirstymas per dieną; 16. Valgymas nemaišant produktų, atsisakant nesveiko maisto. Valgyti daugiau vaisių ir daržovių; 17. Sveiko, maistingo maisto valgymas. Renkantis daržoves, vaisius, gerti daug vandens; 18. Kai žmogus gauna pakankamai kalorijų ir maisto medžiagų energijos poreikiui patenkinti. 55-62% angliavandenių, 10-15% baltymų, 25% riebalų paros maisto davinio energinės vertės. Maistinių skaidulų 25-30g, 1,5-2l vandens per parą; 19. Subalansuota mityba – kai stengiamasi valgyti kuo dažniau įvairesnį ir šviežesnį maistą, kad organizmas gautų reikiamų vitaminų ir medžiagų. Laikytis mitybos režimo valgyti 5 kartus per dieną; 20. Saikingai subalansuotas maisto racionas; 21. Vartoti įvairų maistą, valgyti jį saikingai, išgerti apie 2l vandens. 	
<p>Valgymas visko, bet nedidelėmis porcijomis. Tai natūralus ir sveikas maistas</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kai vartojate sveiką maistą, nevalgote greito maisto ar pusfabrikačių, o patys gaminate; 2. Sveikos mitybos metu vartojame vaisius, daržoves, neriebų maistą; 3. Valgome visko po truputį, kuo daugiau neapdoroto maisto ir vandens; 4. Tai ekologiškas maistas; 5. Tai namuose gamintas maistas; 6. Valgai kiek nori ir ką nori; 7. Tai sveikas maistas; 8. Saikingas valgymas atsižvelgiant į savo organizmo poreikius; 9. Sveikas, natūralus maistas, gaminamas namuose; 10. Sveikas maistas, jo derinimas, daržovių, vaisių valgymas bei vandens gėrimas; 11. Pakankamas gėrimas vandens, daržovių ir vaisių valgymas; 12. Šviežias ir suderintas maistas. 	12

Į šį anketos klausimą atsakė 46 studentai, be nuomonės liko 13 studentų. Tik vienas studentas galvoja, kad sveika mityba, tai valgymas remiantis sveikos mitybos piramide. 12 studentų mano, kad tai racionali mityba, kai yra laikomasi mitybos režimo. Net 21 mano, kad tai subalansuota mityba. Ir 12 respondentų galvoja, kad galima valgyti įvairų maistą, bet nereikėtų juo piknaudžiauti.

Lyginant pirmo ir antro kursų studentus su trečio ir ketvirto kursų studentais matyti, kad dažniausias vyraujantis atsakymas yra „Subalansuota mityba“. Tačiau tai nėra visiškai išsamus sveikos mitybos apibrėžimas. Labiau tikėtą atsakymas „Valgymas remiantis sveikos mitybos piramide“, tačiau taip atsakė vos 3 studentai. Tai rodo, kad studentų žinios nėra labai pakankamos apie sveiką mitybą ir kas tai yra.



16 pav. Studentų žinios apie sveikos mitybos piramidę, %, ($p > 0,05$)

Respondentų buvo klausama, ar jie yra girdėję apie sveikos mitybos piramidę. Visi pirmo ir antro kurso studentai ir 94,6% trečio ir ketvirto kurso studentų yra girdėję apie sveikos mitybos piramidę. Tik labai mažai dalis trečio ir ketvirto kursų studentų su ja nėra susipažinę.

Respondentams buvo užduotas atviras klausimas: „Jei esate girdėję apie sveikos mitybos piramidę, tai gal žinote kokios sudėtinės dalys įeina į sveikos mitybos piramidę?“ Respondentų teiginiai buvo suskirstyti į tris kategorijas: „Grūdinės kultūros, mėsa, pieno produktai, vaisiai ir daržovės, saldumynai ir aliejai“, „Tik kai kurios maisto produktų grupės“, „Maisto sudedamosios dalys“ (3 ir 4 lentelės).

3 lentelė

Pirmo ir antro kurso studentų teiginiai, apie tai kas įeina į sveikos mitybos piramidę, dažniais

Kategorijos	Respondentų teiginiai	Teiginių dažnis
Grūdinės kultūros, mėsa, pieno produktai, vaisiai ir daržovės, saldumynai ir aliejai	<ol style="list-style-type: none"> Vaisiai ir daržovės; miltiniai patiekalai; mėsa ir žuvis; saldumynai; Duonos, grūdų, ryžių grupė; daržovių grupė; vaisių grupė; pieno ir jo produktų grupė; mėsos, žuvies, kiaušinių grupė; riebalų ir saldumynų grupė; Duona, grūdai, bulvės; daržovės, vaisiai; pieno produktai, mėsa ir žuvis; saldumynai ir riebalai; Grūdų kultūros, miltiniai patiekalai; vaisiai, daržovės; žuvis, mėsa, pieno produktai; saldumynai; Grūdiniai, duona; vaisiai, daržovės; pienas, mėsa; saldumynai, riebalai; Duona; mėsa, žuvis, pieno produktai; vaisiai ir daržovės; saldumynai, riebalai; Grūdiniai produktai; vaisiai ir daržovės; mėsa, žuvis; pieno produktai; saldumynai; Duona, grūdai; vaisiai ir daržovės; pieno produktai, mėsa, paukštiena, žuvis; riebalai ir saldumynai; Gyvulinės kilmės riebalai; saldumynai; mėsa, kiaušiniai, žuvies patiekalai; pieno produktai; daržovės ir vaisiai; grūdiniai produktai; 	16

	<ul style="list-style-type: none"> 10. Grūdinės kultūros; vaisiai ir daržovės; mėsos bei žuvies patiekalai; pieno produktai; saldumynai; 11. Produktai iš miltų; mėsa, žuvis; pieno produktai; vaisiai, daržovės; saldumynai; 12. Grūdinės kultūros; pieno produktai; daržovės ir vaisiai; mėsa ir žuvis; saldumynai; 13. Grūdiniai; daržovės ir vaisiai; mėsa ir pieno produktai; saldumynai ir riebalai; 14. Grūdinės kultūros; daržovės ir vaisiai; mėsa, žuvis, pieno produktai; saldumynai; 15. Grūdai, duona, bulvės; mėsa, žuvis, kiaušiniai; pienas ir jo produktai; riebalai, cukrus, saldumynai; 16. Vaisiai ir daržovės; žuvis, mėsa; pieno produktai; miltiniai patiekalai; saldumynai; 	
Tik kai kurios maisto produktų grupės	<ul style="list-style-type: none"> 1. Grūdinės kilmės maistas, vaisiai, daržovės, pieno produktai, žuvis; 2. Grūdinės kultūros produktai, daržovės, mėsa, pieno produktai, saldumynai, pagardai; 3. Pieno produktai, žuvis, daržovės; 4. Vaisiai, kruopos, daržovės, miltiniai produktai; 5. Duona, saldumynai; 6. Vanduo, grūdai, pienas, riebalai, saldumynai; 7. Pieno produktai, daržovės; 8. Grūdiniai, pienas, žuvis, saldainiai; 9. Daržovės, duona, mėsa, vaisiai; 10. Miltiniai produktai, pieno produktai, daržovės ir vaisiai; 11. Kruopos, vaisiai, daržovės; 	11
Maisto sudedamosios dalys	<ul style="list-style-type: none"> 1. Angliavandeniai, baltymai, riebalai; 2. Angliavandeniai, baltymai, riebalai; 3. Riebalai, angliavandeniai; 4. Angliavandeniai, riebalai, baltymai; 5. Angliavandeniai, baltymai, riebalai. 	5

Tik 32 studentai sugebėjo atsakyti į atvirą klausimą, kokios yra sudėtinės sveikos mitybos piramidės dalys. Pusę iš atsakiusių teisingai įvardijo sudedamąsias dalis, tokias kaip: grūdinės kultūros, mėsa, pieno produktai, vaisiai ir daržovės, saldumynai ir aliejai. 11 atsakiusių įvardijo tik kai kurias sudedamąsias dalis, bet atsakymai nebuvo išsamūs. 5 respondentai įvardijo ne sveikos mitybos piramidės sudedamąsias dalis, o maisto sudedamąsias dalis, tokias kaip: angliavandeniai, baltymai, riebalai.

Trečio ir ketvirto kursų studentų teiginiai, apie tai kas įeina į sveikos mitybos piramidę, dažniais

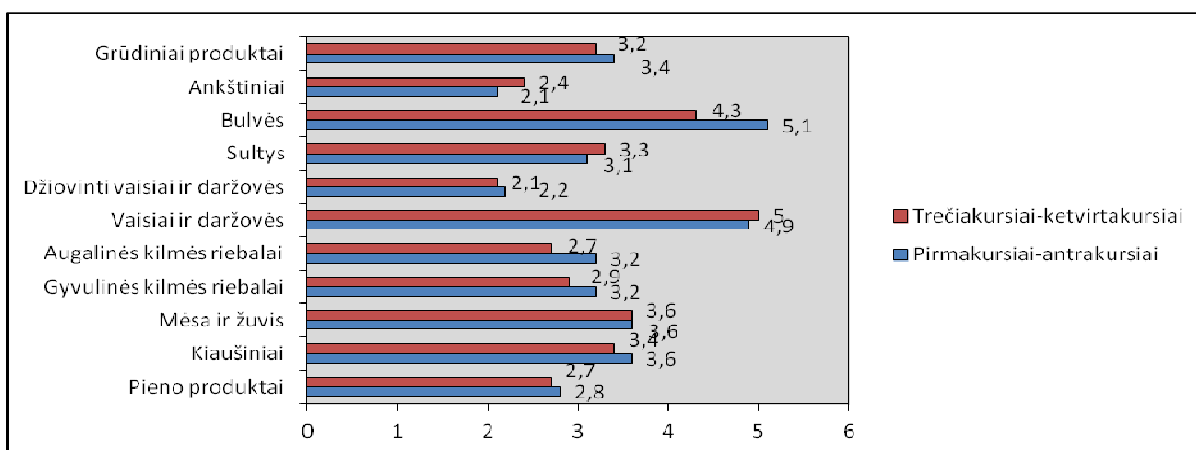
Kategorijos	Respondentų teiginiai	Teiginių dažnis
Grūdinės kultūros, mėsa, pieno produktai, vaisiai ir daržovės, saldumynai ir aliejai	<ol style="list-style-type: none"> 1. Duona, bulvės; daržovės, vaisiai; mėsa, žuvis, pieno produktai; cukrus, saldainiai, riebalai; 2. Grūdinės kultūros; mėsa ir žuvis; pieno produktai; daržovės ir vaisiai; 3. Produktai iš įvairių grūdų; vaisiai ir daržovės; mėsa ir pieno produktai; riebalai, saldumynai; 4. Duona bei grūdinės kultūros; vaisiai, daržovės; pieno produktai; įvairi mėsa; riebalai ir saldumynai; 5. Grūdiniai produktai; mėsa, žuvis, pieno produktai; daržovės ir vaisiai; saldumynai; 6. Duona ir grūdiniai; vaisiai ir daržovės; pieno produktai; mėsa; saldumynai; 7. Grūdiniai patiekalai; daržovės ir vaisiai; mėsa, žuvis; saldainiai; vanduo; 8. Kruopos; daržovės; pieno produktai; mėsa; saldumynai; 9. Grūdinės kilmės produktai; daržovės ir vaisiai; pieno produktai; mėsa, kiaušiniai, žuvis; aliejai ir saldumynai; 10. Saldumynai, cukrus; pieno produktai; mėsa ir žuvis; daržovės, vaisiai; duona ir grūdai; 11. Vanduo; vaisiai ir daržovės; pieno produktai; mėsa, paukštiena, žuvis; grūdiniai produktai; riebalai, aliejai; 12. Saldumynai, riebalai; pieno produktai; vaisiai ir daržovės; mėsa; grūdiniai produktai; vanduo; 13. Grūdiniai produktai; vaisiai ir daržovės; pieno produktai; mėsa, žuvis, kiaušiniai; saldumynai; 14. Grūdiniai produktai; daržovės vaisiai; riebalai ir saldumynai; mėsa, žuvis; pieno produktai; 15. Grūdai; daržovės ir vaisiai; pieno produktai; mėsa, žuvis, kiaušiniai; saldumynai; 16. Saldumynai, riebalai; kiaušiniai, mėsa, žuvis, pieno produktai; vaisiai ir daržovės; grūdiniai produktai; vanduo; 17. Duona, grūdai; daržovės, vaisiai; pieno produktai; žuvis; riebalai, saldumynai; 18. Grūdinės kilmės produktai; žuvis; pieno produktai; vaisiai, daržovės; saldumynai; 19. Vaisiai, daržovės; grūdinės kilmės produktai; pieno produktai; mėsa; saldumynai; 20. Grūdiniai produktai; daržovių ir vaisių grupė; mėsa, paukštiena, žuvis, kiaušiniai; pieno produktai; riebalai; 21. Grūdiniai produktai; pienas, mėsa, žuvis; konditerijos gaminiai, riebalai; daržovės ir vaisiai. 	21
Tik kai kurios maisto produktų grupės	<ol style="list-style-type: none"> 1. Grūdiniai produktai; mėsa, žuvis; daržovės, vaisiai; 2. Daržovės, mėsa, gėrimai; 3. Mėsa, daržovės, grūdiniai produktai, pieno produktai; 4. Vanduo, vaisiai ir daržovės, grūdiniai, pieno produktai, riebalai ir saldumynai; 5. Kruopos, duona, daržovės, vaisiai, saldumynai; 6. Saldumynai, miltiniai kepiniai, mėsa, žuvis, rupi duona; 	16

	<ul style="list-style-type: none"> 7. Vaisiai, daržovės, grūdinės kultūros maistas; 8. Daržovės, vaisiai, baltyminiai produktai, kruopos; 9. Daržovės, vaisiai, mėsa, kviečiai; 10. Daržovės, vaisiai, grūdiniai maisto produktai, liesa mėsa, pieno produktai; 11. Duona, daržovės, vaisiai, vanduo; 12. Vaisiai, daržovės, grūdai, mėsa; 13. Vaisiai, daržovės, paukštiena, jautiena; 14. Kruopos, daržovės; 15. Vaisiai, mėsa, vanduo; 16. Daržovės ir vaisiai. 	
Maisto sudedamosios dalys	<ul style="list-style-type: none"> 1. Angliavandeniai, vaisiai ir truputis riebalų; 2. Angliavandeniai, riebalai, baltymai; 3. Baltymai, riebalai, angliavandeniai; 4. Angliavandeniai, riebalai, baltymai; 5. Baltymai, riebalai, grūdinės kultūros. 	5

Tik 42 trečio ir ketvirto kurso studentai atsakė į šį atvirą klausimą. Likę 17 į šį klausimą atsakymo neturėjo. Pusę iš atsakiusių teisingai atsakė į užduotą atvirą klausimą, jog sveikos mitybos piramidę sudaro grūdinės kultūros, mėsa, pieno produktai, vaisiai ir daržovės, saldumynai ir aliejai. 16 iš atsakiusių įvardijo ne visas sudedamąsias dalis. O likę 5 trečio ir ketvirto kurso studentai įvardijo maisto sudedamąsias dalis.

Rezultatai rodo, kad nors ir beveik visi studentai teigia girdėję apie sveikos mitybos piramidę, tačiau ne visi įsiminė jos sudedamąsias dalis. Turbūt ne daugelis ir laikosi sveikos mitybos piramidės principų. Tik 37 studentai iš 74 atsakiusių tiksliai atsakė į klausimą. Matyti, kad studentams stinga žinių apie sveiką mitybą ir taisyklingos mitybos principus.

Respondentų buvo prašoma pažymėti periodiškumą (kiek kartų per dieną, per savaitę ar per mėnesį) pastaruosiu metu jie vartojo tam tikrus maisto produktus (žr. 17 pav.). Maisto produktų vartojimo dažnumas buvo suskirstytas taip: 1-visai nevartoju, 2-vartoju vieną kartą per mėnesį, 3-vartoju 2-3 kartus per mėnesį, 4-vartoju vieną kartą per savaitę, 5-vartoju 2-3 kartus per savaitę, 6-vartoju 4-6 kartus per savaitę, 7-vartoju kiekvieną dieną.



17 pav. Maisto produktų vartojimo dažnumas, balais

Vertinant gautus duomenis apie vartojamų maisto produktų asortimentą galima daryti prielaidą, kad studentai nepakankamai laikosi mitybos principų. Jų mityba nepakankamai subalansuota. Studentai per mažai valgo šviežių daržovių ir vaisių, pieno, mėsos ir žuvis produktų. Panašius duomenis randame ir lenkų mokslininkų darbuose (Ilow, et. al., 2007; Czapska et. al., 2005), o taip pat kitų užsienio šalių tyrimuose (Alves, Boog, 2007; Keller, et. al. 2007; Gray, et.al. 2007). Mokslinėje literatūroje iškeliami mintis, kad ugdyti sveikos mitybos įgūdžius svarbu visuose žmogaus amžiaus tarpsniuose (ne tik ankstyvoje vaikystėje). J. Kolodinsky ir kt. (2007) nuomone, sveikiau besimaitinantys studentai geriau žino sveikos mitybos principus, todėl sveikos mitybos ugdymas yra viena iš priemonių formuoti sveikos mitybos įpročius.

Pirmo ir antro kurso studentai dažniausiai valgo bulves, vaisius bei daržoves (2-3 kartus per savaitę), taip pat kiaušinius, mėsą ir žuvį bei grūdinės kilmės produktus (vartoja 1 kartą per savaitę). Studentų mityba yra nesubalansuota: visų kursų studentai per daug vartoja riebalų, ypač gyvulinės kilmės. Studentai per mažai suvartoja daržovių ir vaisių, todėl maiste gali trūkti tirpių maistinių skaidulų ir vitaminų (Škėmienė ir kt, 2007).

Išvados

1. Kaip parodė mokslinės literatūros analizė dažniausiai studentų mityba yra nesveika. Tai įtakoja įpročių stoka, laiko trūkumas, žinių stoka apie sveiką mitybą. Dažnai yra nepaisomas sveikos mitybos piramidės principų ir taisyklių, nesilaikoma mitybos režimo. Per daug vartojama riebios mėsos ir pieno produktų, taip pat nevengiama nesveiko maisto produktų. Per mažai valgoma daržovių ir vaisių, rupaus malimo grūdinių produktų. Studentų mityba yra neracionali ir nesubalansuota, per mažai gaunama įvairių maistinių medžiagų.
2. Sveika mityba susideda iš daugelio aspektų. Svarbiausia laikytis pagrindinių sveikos mitybos principų. Daug dėmesio skirti tam kokį maistą valgome. Svarbu, kad maisto produktai būtų maistingi ir naudingi žmogaus organizmui. Mityboje turi būti laikomasi režimo ir racionalumo. Norint sveikai maitintis reikėtų laikytis sveikos mitybos režimo piramidės rekomendacijų. Nemaža dalis studentų nežino atsakymo į tai kas yra sveika mityba. Daugeliui sunku suformuluoti tikslų ir išsamų atsakymą. Apie sveikos mitybos piramidę yra girdėję beveik visi apklaustieji. Tačiau atsakydami maišo sąvokas arba atsakymai yra netikslūs. Studentams stinga žinių ir apie mitybos režimą.
3. Gauti rezultatai parodė, kad daugiausiai studentams stinga žinių apie tai kas iš tikrųjų yra sveika mityba, kaip maitintis, kad mityba būtų sveika ir pilnavertė. Taip pat daugelis studentų nežino kas yra sveikos mitybos piramidė.
4. Maždaug trečdalis studentų niekada nevalgo pusryčių. Nėra laikomasi ir mitybos režimo, valgoma nereguliariai, 34,7% studentų valgo vos du kartus per dieną. Išalkus nemaža dalis studentų užkandžiaudami vartoja nesveiko maisto produktus. Tačiau neretai renkasi ir vaisius (59,4%). Sveikos mitybos piramidės rekomendacijų laikosi ne visi, apie 44,6% studentų saldumynus valgo kartą arba kelis kartus per dieną. Apie 20% visada į maistą papildomai dedasi druskos. Visų kursų studentai per daug vartoja riebalų, ypač gyvulinės kilmės.

Literatūra

1. Baltrušaitytė, R., Bulotaitė, L. (2011). Studentų alkoholio vartojimo lūkesčių, saviveiksmingumo, motyvų ir alkoholio vartojimo sąsajos. *Psichologija*. 44, 88-103.
2. Barzda, A. (2011). *Suaugusių Lietuvos gyventojų faktiškos mitybos ir mitybos įpročių tyrimas ir vertinimas* (Nepublikuota daktaro disertacijos santrauka, Vilniaus universitetas, 2011).
3. Barzda, A., Olechnovič, M., Bartkevičiūtė, R. (2002). Riebalų rūšys Lietuvos žmonių mityboje. *Sveikatos mokslai*. 3, 2-5.
4. Brouns, F. and Van der Vusse, G.J. (1998). // *British Journal of Nutrition* 79, P.117-128.
5. Didvalis, L., Gaidamavičius, A., Mačiūnaitė, J., Vaivarienė, A., Vaivaratė, I. (2007). *Mitybos įpročių įtaka aplinkai ir sveikatai*.
<http://gyvunuteises.lt/166> (žiūrėta: 2012-12-18).
6. Europos komisija (2007). *Mityba*.
http://ec.europa.eu/health-eu/my_lifestyle/nutrition/index_lt.htm
(žiūrėta:2013-03-04).
7. Ford, B. (2004). *Maisto ateitis*. Vilnius.
8. Haberman S. Luffey D. Weighing in college students diet and exercise behaviours. *J Am Coll Health*.1998;46:189-191.
9. Hupkens CLH., Knibbe RA, Van Otterloo AH, Drop MJ. Social class differences in the food rules mothers impose on their children: a cross-national study. *Soc Sci Med* 1998;47(9):1331-1339.
10. Kalėdienė, R., Petrauskienė, J., Rimpela, A. (1999). *Šiuolaikinio visuomenės sveikatos mokslo teorija ir praktika*. Kaunas.
11. Kirvaitienė, J., Batulevičienė, V., Leščinskienė, I., Mickienė, Ž., Vaičiulevičienė, A. (2011). Kauno kolegijos sveikatos priežiūros fakulteto I ir II kursų studentų mitybos įpročių sąsajos su kraujo morfologiniais pakitimais. *Visuomenės sveikata*, 21 (5), 12-17.
12. Končaitė, L. (2007). *Žinių apie sveikatą ir sveiką mitybą sąsajos su mitybos įpročiais tarp Kauno kolegijos studentų* (Nepublikuotas magistro darbas, Kauno medicinos universitetas, 2007).
13. Kondratas, D., Kašauskas, A., Lukoševičius, L., Burneckienė, J., (2007). Kai kurie Kauno medicinos universiteto studentų mitybos ypatumai. *Lietuvos bendrosios praktikos gydytojas*. XI(2), 113-115.

14. Kramer, A., Pruffer-Kramer, L., Stock, C., Tshiananga, J. T. (2004). Differences in health determinants between international and domestic students at a German university. *Journal of American College Health*, 53 (3), 127-132.
15. Lažauskas, R. (2005). *Mityba ir sveikata*. Kaunas: Kauno medicinos universiteto leidykla.
16. Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministerija (2012). *Sveika mityba – ilgesnio gyvenimo garantas*.
http://sam.lt/go.php/lit/Sveika_mityba_ilgesnio_gyvenimo_garanta/3313/2
(žiūrėta: 2012-11-17)
17. Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministerija (2000). *Sveika mityba. Jodo trūkumas*.
18. Merkys, G. (1995). *Pedagoginio tyrimo metodologijos pradmenys : (paskaitų konspektas*. Šiauliai.
19. Ožeraitienė, V. (2004). *Mitybinės būklės vertinimas:mokomoji knyga*. Vilnius.
20. Pokrovskis, A. (1992). *Sveika mityba*. Vilnius.
21. Proškuvienė, R., Zlatkuvienė, V., Černiauskienė, M. (2000). VPU pirmo kurso studentų mitybos ypatumai. *Ugdymo psichologija*, 1, 27-31.
22. Radviliškio rajono visuomenės sveikatos biuras. (2012). *Mitybos įpročiai mūsų gyvenime*.
http://www.radviliskisvsb.lt/index.php?option=com_content&view=article&catid=34%3A_naujienos&id=251%3Amitybos-prociai-ms-gyvenime&Itemid=1 (žiūrėta: 2013-03-04).
23. Sakamaki, R., Toyama, K., Amamoto, R., Liu, J., Shinfuku, N. (2005). Nutritional knowledge, food habits and health attitude of Chinese university students a cross sectional study. *Nutrition Journal*.
24. Strukčinskienė, B., Griškoniš, S., Raistenskis, J. (2011). Lietuvos miestų vyresniųjų klasių mokinių mitybos ypatumai. *Visuomenės sveikata*, 21 (4), 36-41.
25. Stukas, R. (2012). Studentų mityba – nesveika. *Vilniaus universiteto žurnalas „Spectrum“*, 2 (17), 27-29.
26. Stukas, R. *Sveikos mitybos pagrindai*.
<http://www.shaping.lt/RimasStukas/Apie%20mityba.htm> (žiūrėta: 2013-04-13).
27. Stukas, R., Savickaja, K., Bartkevičiūtė, R., Dobrovolskij, V. (2011). Vilniaus pradinių mokyklų mokinių mitybos ypatumai. *Visuomenės sveikata*. 21 (7), 85-90.
28. Stukas, R., Šilobritienė, I., Dobrovolskij, V. (2011). Vilniaus universiteto studentų faktinės mitybos vertinimas. *Sveikatos mokslai*. 7, 91-96.
29. Škėmienė, L., Ustinavičienė, R., Piešinė, L., Radišauskas, R. (2007). Studentų medikų mitybos ypatybės. *Visuomenės sveikata*. 43(2), 145-150.

30. Šopaitė, I., Radzevičienė, R., Stepukonis, F., Jurgutis, A. (2007). Moksleivių alkoholinių gėrimų vartojimas Telšių „Ateities“ ir Klaipėdos S. Dacho mokyklose. *Sveikatos mokslai*. 4, 1120-1124.
31. Šurkienė, G., Stukas, R. (2003). *Įvairaus amžiaus vaikų mityba ir jos vertinimas*. Vilnius: Vilniaus universiteto leidykla.
32. Vaištarienė, K. (2006). Mitybos abėcėlė. Vilnius.
33. Vaitkevičius, J., Miliūnienė, L., Vaitkevičienė, A. (2008). Šiaulių apskrities moksleivių mitybos įpročiai ir savijauta. *Visuomenės sveikata*. 1(40), 37-43.
34. Vaitkevičius, J., Vaitkevičienė, A. (2008). *Maisto sauga ir savikontrolė ugdymo įstaigoje*. Šiauliai.
35. Vakarų Lietuvos medicina. (2011). *Patobulinta sveikos mitybos piramidė*.
<http://www.vlmedicina.lt/2011/02/patobulinta-sveikos-mitybos-piramide/> (žiūrėta 2013-04-06).
36. Vencius, D. (2006). *Medžiagų apykaita žmogaus organizme*. Vilnius: Vilniaus pedagoginis universitetas.
37. Viniarskaitė, L. (2011). *Sveikos mitybos rekomendacijos*.
http://gyvensena.sveikas.lt/lt/sveikas_maistas/sveikos_mitybos_rekomendacijos_i_dalis/ (žiūrėta 2012-11-27).
38. Zaborskis, A., Žemaitienė, N., Šumskas, L., Diržytė, A. (1996). *Moksleivių gyvenimo būdas ir sveikata*. Vilnius.
39. Žydzžiūnaitė, V., Jonušaitė, S. (2006). Socialinių mokslų specialybės universitetuose studijuojančių studentų mitybos įpročių vertinimas. *Sveikatos mokslai*. 4, 338-343.

Monika Gužauskaitė

STUDENT DIETARY HABITS OF SAULIAI UNIVERSITY

The Bachelor Theses

Summary

The Bachelor's thesis analyses students' from Siauliai university nutrition peculiarities. 104 students from Siauliai university participated in the research. 45 of them were from the first and the second courses; 59 students were from the third and fourth courses.

The aim of the questionnaire was to find out the information if the students obtain enough knowledge about healthy nutrition, if they follow the principles of healthy nutrition, about their nutrition habits, how often some products are used. The received data was compared between the students of the first/second courses and the students of the third/fourth courses.

The survey showed that nutrition of the most students is unhealthy. The fact is influenced by the lack of time and habits, the lack of knowledge about healthy nutrition and healthy nutrition habits. Students' nutrition is irrational and unbalanced, they get less nutrients than they should. Most of the students do not follow nutritional regime: eat twice a day, do not have breakfast, eat unhealthy snacks.

The thesis recommends to choose healthy food, to pay more attention to regular nutrition, take recommendations of the healthy nutrition pyramid into account. It is very important to have breakfast in the mornings to stay fit and able to work all day long.

PRIEDAI

1 priedas

Anketa studentams

Anketa yra anoniminė, todėl tikiuosi, kad jūsų nuoširdūs atsakymai padės gauti objektyvius tyrimo rezultatus, reikalingus bakalauro darbui apie "Studentų mitybos ypatumus".. Kryžiu (x) pažymėkite pasirinktą (-us) atsakymo variantą(-us), o jei tokio (-ių) nėra įrašykite savąjį.

Iš anksto dėkoju už jūsų atsakymus!

Jūsų lytis: Mergina Vaikinas

Jūsų amžius.....

Kuriame kurse mokotės.....

1. Ar ryte, išeidami iš namų jūs pusryčiaujate?

- Taip
- Ne

2. Kiek kartų per dieną valgote?

- 2 kartus
- 3 kartus
- 4 kartus
- Daugiau nei 4

3. Kur valgote pietus?

- Namuose
- Valgykloje
- Kavinėje
- Nevalgau pietų

4. Jei valgote universiteto valgykloje šiltą maistą, ar viską suvalgote?

- Taip, dažniausiai suvalgau viską
- Kartais visko nesuvalgau
- Dažnai visko nesuvalgau

5. Jei suvalgote ne viską, tai ką paliekate (pvz: daržoves, mėsą ar kt.)?

Įrašykite.....
.....

6. Ar nešatės į universitetą užkandžių?

- Taip, visada
- Taip, kartais
- Niekada

7. Jei nešatės, tai ką dažniausiai?

Sumuštinių

Įvairių saldumynų

Vaisių

Bandelių

Čipsų

Kita

(įrašykite).....

8. Ar kartais jaučiatės alkanas universitete?

Taip, dažnai

Kartais

Niekada

9. Ar universitete pakanka laiko, skirto pavalgyti?

Taip, dažniausiai

Pakanka ne visada

Dažnai nepakanka

10. Įrašykite, kokias daržoves dažniausiai valgote?

1. 2. 3. 4.

11. Įrašykite, kokius vaisius dažniausiai valgote?

1. 2. 3. 4.

12. Jei būnate ištroškęs, dažniausiai geriate?

Vandenį

Sultis

Arbatą

Koka kolą, sprite ar kiti saldūs gėrimai

13. Kaip dažnai valgote saldumynus?

Kelis kartus per dieną

Kartą per dieną

Rečiau nei kartą per dieną

Nevalgau

14. Kiek šaukštelių arba gabalėlių cukraus dedatės į kavą ar arbatą?

Viena

Du

Tris

Daugiau

15. Ar papildomai į maistą dedate druskos?

- Taip, visada
 Ne, niekada
 Kartais
 Druskos nevartoju

16. Kaip jūs suprantate, kas yra sveika (taisyklinga) mityba?

Įrašykite.....

Pažymėkite periodiškumą (kiek kartų per dieną ar per savaitę, ar per mėnesį) pastaruosiu metu Jūs vartojote žemiau išvardintus produktus. Maisto produktų vartojimo dažnumas per paskutinius 1-2 mėnesius.

Balas	Vartojimo dažnumas
1	Visai nevartoju
2	Vartoju 1 kartą per mėnesį
3	Vartoju 2-3 kartus per mėnesį
4	Vartoju 1 kartą per savaitę
5	Vartoju 2-3 kartus per savaitę
6	Vartoju 4-6 kartus per savaitę
7	Vartoju kiekvieną dieną

Kl. Nr.	Produktų grupė	Produkto pavadinimas	Balų skaičius (1-7)
17.	Pieną ir pieno produktus	a) pieną, pienišką sriubą	
18.		b) pieno ir kefyro gėrimus	
19.		c) varškę ir varškės sūrį	
20.	Vištos kiaušiniai	Vištos kiaušiniai	
21.	Mėsa ir žuvis. Taip pat patiekalai iš mėsos	a) mėsa ir mėsos produktai	
22.		b) kumpis	
23.		c) rūkyti gaminiai	
24.		d) žuvis	
25.		e) balandėliai, pica, troškinti kopūstai su mėsa	
26.	Gyvulinės kilmės riebalai	a) lašiniai	
27.		b) sviestas	
28.		c) grietinė	
29.	Augalinės kilmės riebalai	a) alyvuogių aliejus	
30.		b) saulėgrąžų aliejus	
31.		c) margarinas	
32.	Žali vaisiai ir daržovės	a) daržovės	
33.		b) vaisiai	
34.	Džiovinti vaisiai ir daržovės	a) daržovės	
35.		b) vaisiai	
36.	Vaisių ir daržovių sultys	a) daržovių	
37.		b) vaisių	

38.	Bulvės	a) bulvės	
39.	Ankštiniai	a) žirniai, pupelės	
40.		b) soja ir jos gaminiai	
41.	Grūdiniai produktai	a) tamsi duona ir pyragas	
42.		b) košės, ryžiai	
43.		c) makaronai	
44.		d) balta duona ir pyragas	
45.		e) sviestiniai produktai	

46. Ar esate girdėję apie sveikos mitybos piramidę?

- Taip
- Ne

47. Jei atsakėte taip (46 klausime), tai gal žinote kokios sudėtinės dalys įeina į sveikos mitybos piramidę? (Irašykite).....

.....

.....

Sveikos mitybos piramidė



