

**MAŽEIKIŲ RAJONO SAVIVALDYBĖS
VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURAS**

Biudžetinė įstaiga, Naftininkų g. 9, 89239 Mažeikiai.
el. p. mazeikiuvsb@gmail.com, <http://www.mazeikiuvsb.lt>
Duomenys kaupiami ir saugomi Juridinių asmenų registre, kodas 303189089

**MAŽEIKIŲ RAJONO SAVIVALDYBĖS BENDROJO UGDYMO
ĮSTAIGŲ 3, 6 IR 9 KLASIŲ MOKINIŲ MITYBOS TESTO
REZULTATŲ ATASKAITA 2019 METŲ**

Mažeikių rajono mokyklų mokinių mitybos testo rezultatai

Sveika mityba – ypač svarbūs sveikos gyvensenos komponentas, kuris formuojasi jau nuo vaikystės.

Mityba yra viena iš būtinų vaiko normalaus augimo sąlygų, todėl sveikos mitybos įpročių ugdymas turi būti vykdomas ne tik šeimoje bet ir mokykloje. Tėvai ne visada pakankamai užsiima vaikų mitybos ugdymu, todėl mokykla yra vieta, kurioje gali būti sėkmingai vykdomas individualus sveikatos švietimas.

2019 metais kovo mėn. Mažeikių rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras vykdė mokinių mitybos įpročių apklausą. Apklausoje dalyvavo rajono mokyklų 3 klasių, 6 klasių ir 9 klasių mokiniai.

Mokiniai, vadovaujantis Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministerijos, Lietuvos Respublikos švietimo ir mokslo ministerijos parengtomis rekomendacijomis „Sveikos mitybos ir fizinio aktyvumo ugdymas mokykloje“, septynias dienas pildė mitybos testą.

Testo pildymo tikslas – išnagrinėti mitybos įpročius, atskleisti mitybos klaidas, suvokti ką vertėtų pakeisti, palyginti su sveikos mitybos rekomendacijomis ir suformuluoti konkrečius asmeninius, su pakeitimais susijusius, tikslus ir vėliau juos įgyvendinti.

Tam tikslui buvo naudojamas klausimynas, pagal kurį mokiniai paprastu būdu rinko informaciją apie savo mitybą. Analizuoti savo rezultatus mokiniai galėjo pagal pateiktas savaitės rekomenduojamas valgymo vertes ir lyginti – ar tikslas pasiektas ar ne.

Analizuojant rajono mokinių mitybos testus ir rekomenduojamas valgymo vertes, nustatyta, kad mokiniai vidutiniškai per savaitę suvartojo:

- vandens, nesaldintos arbatos – apie 2,5 karto mažiau nei rekomenduojama;
- gėrimų su saldikliais – 3 kartus daugiau nei rekomenduojama;
- kompotą ir kitus saldintus gaivinamuosius gėrimus – 3 kartus daugiau nei rekomenduojama;
- „Coca Cola“, „Pepsi cola“ ir pan. – 2 kartus daugiau nei rekomenduojama;
- kavos, juodosios arba žaliosios arbatos – 1,6 karto mažiau nei rekomenduojama;
- duonos, bandelių, dribsnių, makaronų, ryžių, bulvių, grūdinių produktų – 2,5 karto mažiau nei rekomenduojama;
- daržovių, žaliųjų salotų, vegetarinio maisto, daržovių sulčių – 2,5 karto mažiau nei rekomenduojama;
- šviežių vaisių, uogų, šviežių sulčių – 2,5 karto mažiau nei rekomenduojama;
- pieno, kefyro, jogurto, sūrio, varškės – 3 kartus mažiau nei rekomenduojama;
- kiaušinių – 1,5 karto daugiau nei rekomenduojama;
- mėsos, paukštienos, dešros – 1,5 karto daugiau nei rekomenduojama;
- žuvies, žuvies pirštelių, silkės – 3 kartus daugiau nei rekomenduojama;
- sviesto, margarino, majonezo – 2 kartus mažiau nei rekomenduojama;
- šalto spaudimo augalinio aliejaus – apie 5 kartus mažiau nei rekomenduojama;
- keptų bulvyčių, bulvių traškučių ir pan. – apie 3 kartus daugiau nei rekomenduojama;
- greitai paruošiamo maisto (pvz.: pica, kebabas, karštas sumuštinis, dešrainis, dešrelė, batonas) – 3 kartus daugiau nei rekomenduojama.

Per savaitę mokinių užkandžiai (pvz., javainis, pyragas, sausainis, ledai, lengvi, užkandžiai, saldumynai) vidutiniškai sudarė apie 5 kartus (rekomenduojama norma – 0-7 kartų).

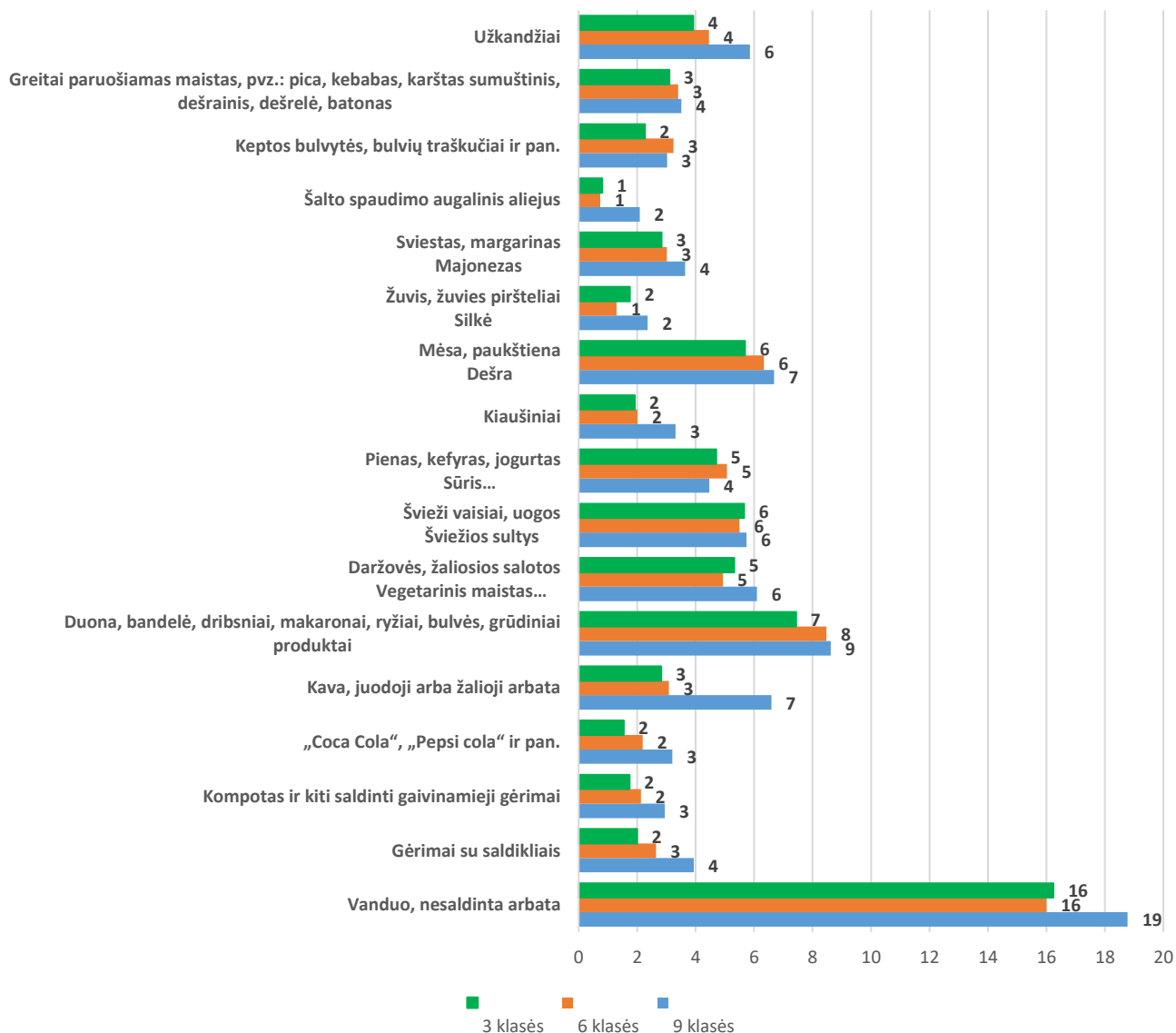
Pusryčiauo mokiniai vidutiniškai apie 6 kartus per savaitę, pietavo – apie 7 kartus, vakarieniavo – 6 kartus per savaitę, valgė karštą maistą – apie 7 kartus, užkandžiai tarp valgymų per savaitę vidutiniškai sudarė apie 5 kartus (rekomenduojama norma – 1-2 kartus) (žr. 1 lentelė).

1 lentelė. Mitybos testas: 3, 6 ir 9 klasių mokinių mitybos įpročių vidurkis

Valgymas	Vidurkis (3 klasė)	Vidurkis (6 klasė)	Vidurkis (9 klasė)	Bendras vidurkis	Rekomenduojama
Vanduo, nesaldinta arbata	16	16	19	17	>44
Gėrimai su saldikliais	2	3	4	3	0
Kompotas ir kiti saldinti gaivinamieji gėrimai	2	2	3	2	7
„Coca Cola“, „Pepsi cola“ ir pan.	2	2	3	2	0
Kava, juodoji arba žalioji arbata	3	3	7	4	<7
Duona, bandelė, dribsniai, makaronai, ryžiai, bulvės, grūdiniai produktai	7	8	9	8	>21
Daržovės, žaliosios salotos Vegetarinis maistas Daržovių sultys	5	5	6	5	>14
Švieži vaisiai, uogos Šviežios sultys	6	6	6	6	>14
Pienas, kefyras, jogurtas Sūris Varškė	5	5	4	5	14-28
Kiaušiniai	2	2	3	2	1-2
Mėsa, paukštiena Dešra	6	6	7	6	2-4
Žuvis, žuvies piršteliai Silkė	2	1	2	2	5-7
Sviestas, margarinas Majonezas	3	3	4	3	4-8
Šalto spaudimo augalinis aliejus	1	1	2	1	5-10
Keptos bulvytės, bulvių traškučiai ir pan.	2	3	3	3	0-1
Greitai paruošiamas maistas, pvz.: pica, kebabas, karštas sumuštinis, dešrainis, dešrelė, batonas	3	3	4	3	0-1
Užkandžiai	4	4	6	5	0-7
Valgymai (tinkamą pabraukti)					
Pusryčiauvau	6	6	5	5	6-7
Pietavau	7	6	6	6	6-7
Vakarieniavau	6	6	6	6	6-7
Valgiau karšto maisto	7	6	6	6	6-7
Tarp valgymų užkandžiauvau	4	5	5	5	1-2

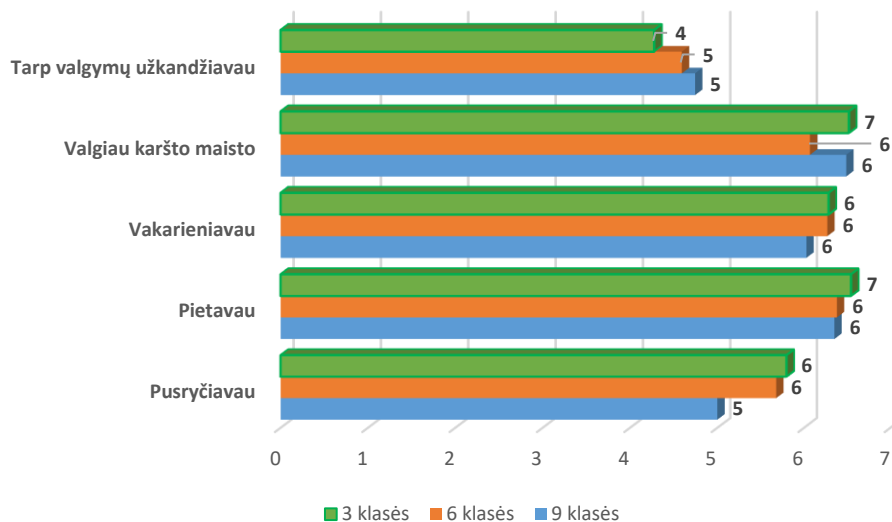
Vertinant mokinių mitybos įpročius pagal amžių, galima teigti, kad 9 klasių mokiniai vidutiniškai per savaitę užkandžiavo 1,5 karto dažniau nei 3 klasių ir 6 klasių mokiniai (žr. 1 pav.) bei daugiau vartojo:

- vandens, nesaldintos arbatos;
- gėrimų su saldikliais;
- kompotą ir kitus saldintus gaivinamuosius gėrimus, „Coca Cola“, „Pepsi cola“;
- kavos, juodosios arba žaliosios arbatos;
- duonos, bandelių, dribsnių, makaronų, ryžių, bulvių, grūdinių produktų;
- daržovių, žaliųjų salotų, vegetarinio maisto, daržovių sulčių;
- kiaušinių;
- mėsos, paukštienos, dešros;
- sviesto, margarino, majonezo;
- šalto spaudimo augalinio aliejaus;
- greitai paruošiamo maisto.



1 pav. Mažeikių rajono savivaldybės mokyklų 3, 6, 9 klasių mokinių mitybos įpročių vidurkis

Tokius produktus, kaip: pienas, kefyras, jogurtas, sūris ir varškė – vyresnio amžiaus mokiniai suvartojo šiek tiek mažiau nei 3 ir 6 klasių mokiniai (žr. 1 pav.).



2 pav. Mažeikių rajono savivaldybės mokyklų 3, 6, 9 klasių mokinių valgymo dažnumo vidurkis

Vertinant pagal valgymo dažnumą - 9 klasių mokiniai rečiau pusryčiau per savaitę nei 3, 6 klasių mokiniai. O 3 klasių mokiniai dažniau pietavo, valgę karštą maistą bei mažiau užkandžiavo tarp valgymų nei 6, 9 klasių mokiniai (žr. 2 pav.).

Apibendrinant Mažeikių rajono savivaldybės mokyklų 3, 6 ir 9 klasių mokinių mitybos įpročius galima teigti, kad mokiniai nepakankamai rūpinasi savo mitybą. Atliktų testų rezultatai parodė, kad mokiniai per savaitę labai mažai suvartoja: vandens, nesaldintos arbatos, kompotų, duonos, bandelių, dribsnių, makaronų, ryžių, bulvių, grūdinių produktų, daržovių, žaliųjų salotų, vegetarinio maisto, daržovių sulčių, šviežių vaisių, uogų, šviežių sulčių, pieno, kefyro, jogurto, sūrio, varškės, žuvies, žuvies pirštelių, silkės, sviesto, margarino, majonezo bei šalto spaudimo augalinio aliejaus.

Bet per daug suvartoja gėrimus su saldikliais, „Coca Cola“, „Pepsi cola“, mėsos, paukštienos, dešros, keptų bulvyčių, bulvių traškučių bei greitai paruošiamo maisto (pvz.: picos, kebabų, karštų sumuštinių, dešrainių, dešrelių, batono).

REKOMENDACIJOS

Siekiant geresnių Mažeikių rajono mokyklų mokinių sveikos mitybos įpročių, būtina formuoti mokinių žinias ir įgūdžius:

- didinti motyvaciją rūpintis savo pilnaverte mityba bei kurti sveiką mitybą palaikančią aplinką;
- gerinti mokinių žinias apie sveiką mitybą (ryšius tarp mitybos ir sveikatos sutrikimų, maisto produktų sudėtį, sveiką maisto gaminimą ir maisto produktų pasirinkimą) bei atitinkamus įgūdžius;
- gerinti sveikos mitybos organizavimą ir aplinką, sukuriant sąlygas sveikai maitintis mokykloje (patalpos, skirtos pietauti, galimybės gaminti šiltą maistą, mokinių aprūpinimas vaisiais, daržovėmis kiekvieną dieną).
- sveikos mitybos įpročių formavimo veiklas plėtoti visose amžiaus grupėse;

Ataskaitą parengė Mažeikių rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuro visuomenės sveikatos specialistė, vykdanči stebėseną