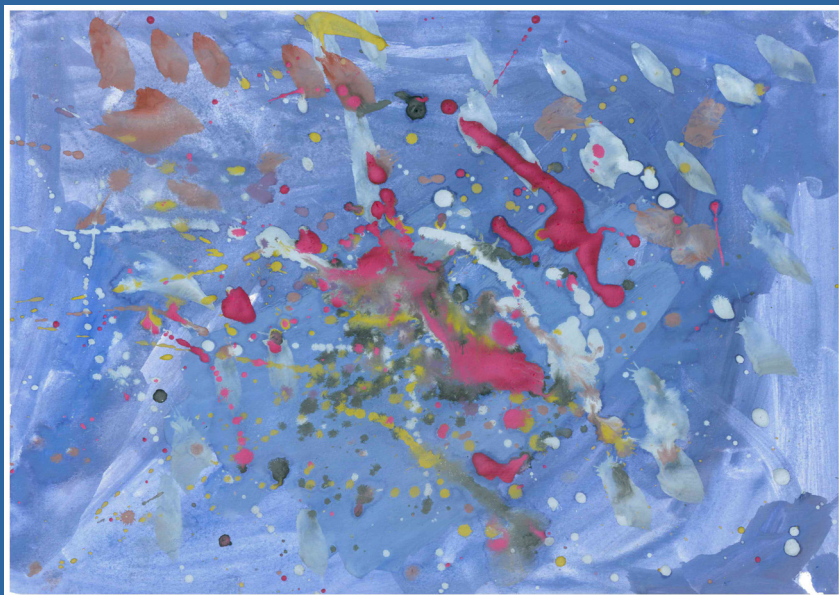


LIETUVOS PIRMOS KLASĖS MOKINIŲ AUGIMO IR GYVENSENOS STEBĖSENA COSI

2008–2019 metų tyrimų rezultatai

Aušra Petrauskienė
Monika Grincaitė
Vilma Kriaučionienė
Laura Miščikienė
Justina Vaitkevičiūtė



Aušra Petrauskienė, Monika Grincaitė,
Vilma Kriaučionienė, Laura Miščikienė, Justina Vaitkevičiūtė

LIETUVOS PIRMOS KLASĖS MOKINIŲ AUGIMO IR GYVENSENOS STEBĖSENA (COSI)

2008–2019 metų tyrimų rezultatai

LSMU
Kaunas, 2020

Leidybą finansavo

Pasaulio sveikatos organizacijos (PSO) atstovybė Lietuvoje

Leidinio bibliografinė informacija pateikiama

Lietuvos nacionalinės Martyno Mažvydo bibliotekos

Nacionalinės bibliografijos duomenų banke (NBDB)

ISBN 978-609-452-039-6 (spausdintas)

ISBN 978-609-452-038-9 (elektroninis)

© LSMU

TURINYS

ĮVADINIS ŽODIS.....	7
METODIKA	9
TYRIMO METODAI	11
TYRIMO ETIKA	12
REZULTATAI	14
1. Lietuvos pirmųjų antropometriniai rodikliai ir jų pokyčiai.....	15
2. Aplinka ir gyvensena.....	23
2.1. Aplinka	23
2.2. Fizinis aktyvumas ir sėdimoji veikla.....	29
2.3. Miego trukmė.....	37
2.4. Mitybos įpročiai	39
REKOMENDACIJOS.....	49
LITERATŪRA	55

PADĖKA

Lietuvos vaikų augimo stebėsenos tyrimas buvo atliktas jau penkis kartus. Kiekvieną kartą applanke davome visas dešimt Lietuvos apskričių ir pasirinktose mokyklose išdalindavome apklausos anketas bei atlikdavome antropometrinius matavimus. Pristatydami šį leidinį visos komandos vardu norėtume labai nuoširdžiai padėkoti tyrime dalyvavusių mokyklų vadovams, pradinį klasių mokytojams, visuomenės sveikatos priežiūros specialistams, kurie mus priėmė, negailėjo savo laiko, padėjo ir sudarė sąlygas sklandžiam tyrimo vykdymui ugdymo įstaigose. Didelis ačiū mokinių tėveliams, užpildžiusiems apklausos anketas ir davusiems sutikimą išmatuoti vaikų ūgį ir svorį.

Esu be galo dėkinga visai tyrėjų komandai – tik jų intensyvaus darbo ir energijos dėka buvo sukaupta gausi duomenų bazė, apjungianti daugiau nei 22 tūkstančius tiriamųjų, kurių apibendrintus duomenis pristatome šiame leidinyje. Atskirai noriu padėkoti už išskirtinį darbštumą ir atidumą savo buvusioms doktorantėms, dabar jau mokslų daktarėms.

Visos vaikų augimo stebėsenos tyrimo komandos vardu labai nuoširdžiai noriu padėkoti Pasaulio sveikatos organizacijos atstovybės Lietuvoje vadovei dr. Ingridai Zurlytei už bendradarbiavimą, suteiktą finansinę paramą, dėmesį ir palaikomąjį žodį.

Prof. dr. Aušra Petrauskienė
COSI tyrimo Lietuvoje vyriausioji tyrėja

IVADINIS ŽODIS

Europos vaikų nutukimo / augimo stebėsenos tyrimas (angl. *European Childhood Obesity / Growth Surveillance Initiative – COSI*) yra Pasaulio sveikatos organizacijos (PSO) koordinuojamas pradinio mokyklinio amžiaus (6–9 metų) vaikų tyrimas, atliekamas laikantis vieningo protokolo ir griežtų antropometrinių matavimų procedūrų. Tarptautinis tyrimas vykdomas kas treji metai nuo 2008 m. Šiuo metu jame dalyvauja virš 40 PSO Europos regiono šalių. Lietuva šioje PSO iniciatyvoje dalyvauja nuo pat pradžių ir periodiškai atlieka šalies vaikų augimo stebėsenos tyrimus, kurie 2019 m. buvo atlikti penktą kartą. Stebėseną vykdo Lietuvos sveikatos mokslų universiteto Sveikatos tyrimų instituto tyrėjai, kiekvieną kartą ištirdami nacionalinę šalį reprezentuojančią pirmokų imtį dešimtyje Lietuvos apskričių.

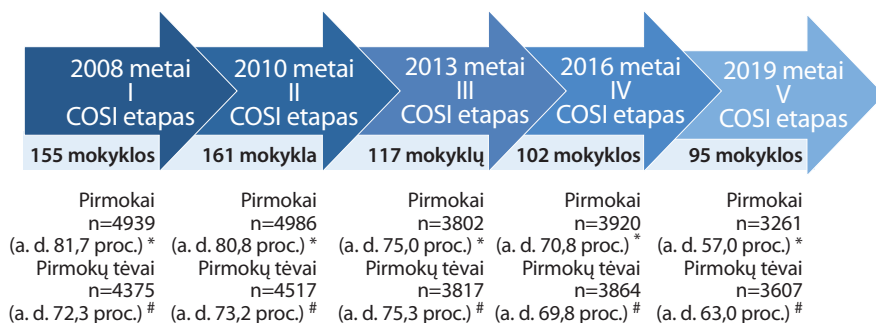
Šiame leidinyje pateikiami per 2008–2019 m. laikotarpį atliktų Lietuvos pirmokų antropometrinių tyrimų rezultatai, ypatingą dėmesį skiriant vaikų svorio problemoms. Leidinyje pateikiami pirmokų mitybos ir fizinio aktyvumo įpročiai bei jų pokyčiai per tiriamąjį laikotarpį.

Tikimės, kad pateikta medžiaga bus įdomi ne tik siaurai tyrėjų ir tiriamųjų mokyklų bendruomenei, bet ir suteiks papildomos informacijos sveikatos politikos formuotojams, specialistams, studentams, visiems, neabejingiems ir besidomintiems Lietuvos vaikų raidos klausimais, gyvenimo ypatumais ir jų pokyčiais.



METODIKA

Vykdam Lietuvos vaikų augimo stebėsenos tyrimą, per 11 metų objektyviai buvo ištirta daugiau nei 22 tūkst. pirmokų ir apklausti jų tėvai. 1 paveiksle pateikiama penkių COSI etapų dalyvių suvestinė.



Pastaba: a. d. – atsako dažnis

* Antropometriniuose matavimuose dalyvavusių pirmokų skaičius

Šeimos anketas užpildžiusių pirmokų tėvų skaičius

1 pav. Vaikų augimo stebėsenos tyrimo etapai Lietuvoje

Iš viso penkiuose tyrimo etapuose (t.y. antropometriniai matavimai ir / arba anketinės apklausos) dalyvavo 22 195 pirmų klasių (5–11 metų amžiaus) mokiniai (1 lentelė). Pirmos klasės mokinių, kuriems buvo atlikti antropometriniai matavimai, pasiskirstymas skirtingais tyrimo metais pateikiamas 2 lentelėje.

1 lentelė. Tyrime dalyvavusių vaikų (atliekant antropometrinius matavimus ir / arba anketinėje apklausoje) pasiskirstymas pagal amžių, lytį ir tyrimo metus

Tyrimo metai	5–6 metai		7 metai		8 metai		9–11 metai		Iš viso
	n	proc.	n	proc.	n	proc.	n	proc.	n
2008	42	0,8	3556	66,9	1694	31,9	25	0,5	5317
2010	49	0,9	3649	68,8	1590	30,0	18	0,3	5306
2013	12	0,3	2688	68,3	1232	31,3	4	0,1	3936
2016	16	0,4	2661	66,5	1315	32,9	8	0,2	4000
2019	11	0,3	2357	64,8	1260	34,7	8	0,2	3636
Iš viso	130	0,6	14911	67,2	7091	31,9	63	0,3	22195

2 lentelė. Pirmos klasės mokinių (7–8 metų), kuriems buvo atlikti antropometriniai matavimai, skirstymas pagal amžių, lytį ir tyrimo metus

Tyrimo metai	7 metai				8 metai				Iš viso
	Berniukai		Mergaitės		Berniukai		Mergaitės		n
	n	proc.	n	proc.	n	proc.	n	proc.	
2008	1656	50,1	1649	49,9	871	55,7	692	44,3	4868
2010	1642	47,8	1793	52,2	819	55,3	662	44,7	4916
2013	1325	49,5	1352	50,5	626	50,9	604	49,1	3907
2016	1271	49,4	1301	50,6	674	53,0	598	47,0	3844
2019	1046	49,6	1064	50,4	603	53,8	518	46,2	3231
Iš viso	6940	49,2	7159	50,8	3593	53,9	3074	46,1	20766

Penktasis Lietuvos vaikų augimo stebėsenos tyrimas mokyklose buvo vykdomas 2019 metų pavasarį. Siekiant sudaryti reikiamą vaikų imtį, buvo suplanuota ištirti 5800 pirmokų. Šalį reprezentuojanti mokinių imtis kiekvienoje apskrityje buvo apskaičiuota proporcingai septynerių metų amžiaus vaikų skaičiui. Mokyklos apskrityse buvo pasirinktos atsitiktinės atrankos metodu iš pateiktų Lietuvos Respublikos Švietimo, mokslo ir sporto ministerijos sąrašų. Tyrime dalyvavo visos pasirinktose mokyklose buvusios pirmosios klasės.

TYRIMO METODAI

Ugdymo įstaigose tyrimas buvo vykdomas dviem etapais – pirmojo vizito į mokyklas metu mokiniams buvo išdalinti vokai su informacija apie tyrimą, informuoto asmens sutikimo formomis bei šeimos apklausos anketomis. Antrojo vizito metu buvo surenkami vokai su sutikimais ir anketomis bei atliekami vaikų antropometriniai matavimai, pamatuojant pirmokų ūgį ir svorį.

Vaikų matavimai mokyklose buvo atlikti naudojantis vienoda antropometrine įranga – SECA nešiojamomis medicininėmis svarstyklėmis bei ūgio matuoklėmis. Vaikų svoris buvo matuojamas 0,1 kg, ūgis – 0,1 cm tikslumu.

Tiriamųjų kūno masės indeksas (KMI) buvo apskaičiuojamas pagal formulę: $KMI = \text{svoris (kg)} / \text{ūgis (m)}^2$. Atsižvelgiant į apskaičiuotas KMI reikšmes, tiriamieji buvo suskirstyti į keturias grupes (nepakankamo, normalaus kūno svorio, turintys antsvorio ir nutukę), vadovaujantis kovos su nutukimu darbo grupės (angl. *International Obesity Task Force*) kriterijais [1, 2, 3]. Ribinės vertės, pagal kurias vaikai buvo suskirstyti į grupes, sudarytos atsižvelgiant į lytį ir amžių pusmečiais (3 lentelė).

3 lentelė. 7–8 metų amžiaus vaikų KMI ribinės vertės (kg/m²), skirstant į grupes pagal IOTF kriterijus [1, 2, 3]

Tiriamųjų kūno svorio grupės (pagal KMI)					
Lytis ir amžius (m.)		Nepakankamas svoris	Normalus svoris	Antsvoris	Nutukimas
Berniukai	7,0	iki 14,03	14,04–17,91	17,92–20,62	nuo 20,63
	7,5	iki 14,07	14,08–18,15	18,16–21,08	nuo 21,09
	8,0	iki 14,14	14,15–18,43	18,44–21,59	nuo 21,60
	8,5	iki 14,23	14,24–18,75	18,76–22,16	nuo 22,17
Mergaitės	7,0	iki 13,85	13,86–17,74	17,75–20,50	nuo 20,51
	7,5	iki 13,92	13,93–18,02	18,03–21,00	nuo 21,01
	8,0	iki 14,01	14,02–18,34	18,35–21,56	nuo 21,57
	8,5	iki 14,13	14,14–18,68	18,69–22,17	nuo 22,18

Pastaba: padidėjęs KMI apima antsvorį, įskaitant nutukimą

Šeimos apklausos anketų duomenys buvo naudojami vertinant pirmos klasės mokinių ir jų šeimų mitybos ir fizinio aktyvumo įpročius.

TYRIMO ETIKA

Tyrimo vykdymui buvo gautas Lietuvos bioetikos komiteto leidimas (2008-03-13 Nr. 16) bei jo pratęsimai (2013-01-09 Nr. 6B-13-17 ir 2019-03-12 Nr. 6B-19-45). Atlikus atsitiktinę mokyklų atranką, dėl tyrimo vykdymo buvo gauti pasirinktų ugdymo įstaigų vadovų raštiški sutikimai.

Antropometriškai išmatuoti buvo tik tie mokiniai, kurių abu tėvai arba globėjai davė raštišką sutikimą, kad jų vaikas gali dalyvauti tyrime. Prieš atliekant antropometrinius matavimus, vaikų buvo teiraujamasi, ar jie sutinka, kad būtų pasverti ir pamatuotas jų ūgis.

REZULTATAI





1. LIETUVOS PIRMOKŲ ANTROPOMETRINIAI RODIKLIAI IR JŲ POKYČIAI

Viena pagrindinių COSI tyrimo dalių, privaloma visoms COSI iniciatyvoje dalyvaujančioms šalims, yra antropometrinis vaikų tyrimas, t.y. pasirinktos amžiaus grupės vaikų ūgio ir svorio matavimai.

Pateiktose 4 ir 5 lentelėse atskirai pristatomi septynmečių ir aštuonmečių berniukų ir mergaičių svorio, ūgio ir KMI vidurkiai ($\bar{x}$), jų standartiniai nuokrypiai (SN) ir ištirtos vaikų imtys (n) visais tyrimo metais.

SEPTYNMEČIAI

Lyginant Lietuvos septynmečių pirmokų berniukų pagrindinius antropometrinius rodiklius skirtingais tyrimo metais, nustatyta, kad mažiausias svorio vidurkis buvo 2008 ir 2010 metais – 27,7 kg, o didžiausias – 2016 metais – 28,5 kg (4 lentelė). 2008, 2010 ir 2013 metų berniukų svorio vidurkiai reikšmingai skyrėsi nuo 2016 metų svorio vidurkio. Mergaičių svorio pokyčiai buvo mažesni: 2008, 2010 ir 2013 tyrimo metais mergaičių svorio vidurkis buvo 27 kg, o 2016 ir 2019 metais, atitinkamai 27,3 kg ir 27,9 kg. Pirmuose trijuose tyrimų etapuose dalyvavusių mergaičių svorio vidurkiai reikšmingai skyrėsi nuo 2019 metų svorio vidurkio.

Septynmečių berniukų ūgio vidurkis per 11 metų padidėjo 1,5 cm. 2008, 2010 ir 2013 metų berniukų ūgio vidurkiai reikšmingai skyrėsi nuo 2016 ir 2019 metų ūgio vidurkių. Mergaičių vidutinis ūgis didėjo šiek tiek mažiau – 1,1 cm. Jų ūgio vidurkiai skyrėsi, lyginant 2008, 2010, 2013 ir 2016 metus su 2019 metais.

REZULTATAI

1. Lietuvos pirmųjų antropometriniai rodikliai ir jų pokyčiai

KMI svyravimai tiek tarp berniukų, tiek tarp mergaičių buvo dar mažesni ir statistiškai nereikšmingi.

4 lentelė. 7 metų amžiaus berniukų ir mergaičių svorio, ūgio ir KMI vidurkių įverčiai, atsižvelgiant į tyrimo metus

Antropometriniai rodikliai	Metai	Berniukai			Mergaitės		
		n	$\bar{X}$	SN	n	$\bar{X}$	SN
Svoris (kg)	2008	1656	27,7 *	5,4	1649	27,0 #	5,4
	2010	1642	27,7 *	5,4	1793	27,0 #	5,4
	2013	1325	27,8 *	5,6	1352	27,0 #	5,4
	2016	1271	28,5	5,7	1301	27,3	5,5
	2019	1046	28,1	5,6	1064	27,9	5,7
Ūgis (cm)	2008	1656	129,2 *#	5,6	1649	128,6 #	5,5
	2010	1642	129,5 *#	5,7	1793	128,5 #	5,8
	2013	1325	129,4 *#	5,9	1352	128,5 #	5,9
	2016	1271	130,5	5,8	1301	128,9 #	5,5
	2019	1046	130,7	5,7	1064	129,7	5,6
KMI (kg/m ²)	2008	1656	16,5	2,3	1649	16,3	2,4
	2010	1642	16,4	2,4	1793	16,2	2,4
	2013	1325	16,5	2,4	1352	16,2	2,4
	2016	1271	16,6	2,5	1301	16,3	2,4
	2019	1046	16,4	2,4	1064	16,5	2,6

* Statistiškai reikšmingas skirtumas, lyginant su 2016 ($p < 0,05$)

Statistiškai reikšmingas skirtumas, lyginant su 2019 ($p < 0,05$)

AŠTUONMEČIAI

Pirmoje klasėje įprastai aštuonmečių vaikų skaičius būna mažesnis, lyginant su septynmečiais, tad ir aštuonerių metų amžiaus vaikų tiriamosios imtys buvo mažesnės (5 lentelė). Mažiausias berniukų svorio vidurkis buvo 2010 metais – 29 kg, didžiausias – 2016 metais – 30,1 kg. 2008 ir 2010 metais berniukų svorio vidurkiai reikšmingai skyrėsi nuo 2016 metų

svorio vidurkio. Mergaičių mažiausias svorio vidurkis nustatytas 2008 metais (28 kg) ir iki 2019 metų jis pasiekė 29,3 kg. Nustatyti reikšmingi svorio vidurkių skirtumai tarp mergaičių, lyginant 2008 ir 2010 metus su 2016 ir 2019 metais.

Aštuonmečių berniukų ūgio vidurkis nuo 2008 metų iki 2019 metų padidėjo 1,3 cm, o mergaičių – 1,4 cm. Tiek berniukų, tiek ir mergaičių 2008, 2010 ir 2013 metų ūgio vidurkiai buvo reikšmingai mažesni, lyginant su jų ūgio vidurkiais 2016 ir 2019 metais.

Tarp aštuonmečių KMI pokyčiai, kaip ir tarp septynmečių, buvo labai nežymūs ir statistiškai reikšmingai nesiskyrė.

5 lentelė. 8 metų amžiaus berniukų ir mergaičių svorio, ūgio ir KMI vidurkių įverčiai, atsižvelgiant į tyrimo metus

Antropo- metriniai rodikliai	Metai	Berniukai			Mergaitės		
		n	$\bar{X}$	SN	n	$\bar{X}$	SN
Svoris (kg)	2008	871	29,2 *	5,9	692	28,0 *#	5,2
	2010	819	29,0 *	5,7	662	28,1 *#	5,6
	2013	626	29,5	6,3	604	28,3	5,7
	2016	674	30,1	6,3	598	29,1	6,4
	2019	603	29,6	6,0	518	29,3	6,3
Ūgis (cm)	2008	871	131,8 *#	5,7	692	130,9 *#	5,3
	2010	819	131,7 *#	5,8	662	130,9 *#	5,5
	2013	626	132,0 *#	6,0	604	130,9 *#	6,0
	2016	674	133,0	5,8	598	132,1	5,9
	2019	603	133,1	6,0	518	132,3	5,5
KMI (kg/m ²)	2008	871	16,7	2,5	692	16,3	2,3
	2010	819	16,6	2,4	662	16,3	2,6
	2013	626	16,8	2,7	604	16,4	2,5
	2016	674	16,9	2,7	598	16,6	2,7
	2019	603	16,7	2,5	518	16,6	2,8

* Statistiškai reikšmingas skirtumas, lyginant su 2016 ($p < 0,05$)

Statistiškai reikšmingas skirtumas, lyginant su 2019 ($p < 0,05$)

1. Lietuvos pirmųjų antropometriniai rodikliai ir jų pokyčiai

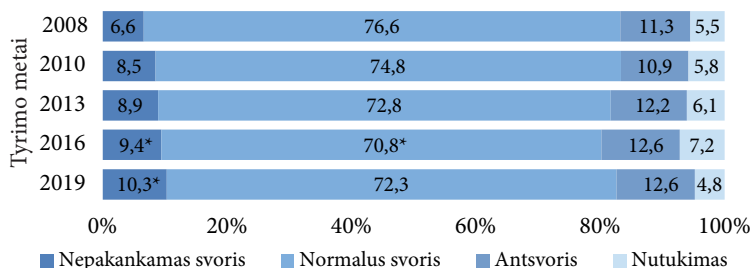
2–5 paveiksluose pateikiami vaikų KMI grupių (nepakankamas, normalus svoris, antsvoris, nutukimas) pokyčiai, lyginant visus penkis COSI tyrimo etapus.

SEPTYNMEČIAI

2008 metais nustatyta mažiausia nepakankamo svorio berniukų dalis – 6,6 proc. Paskutiniojo tyrimo metais nepakankamo svorio berniukų buvo daugiau nei dešimtadalis (10,3 proc.). 2016 ir 2019 metais nepakankamo svorio septynmečių berniukų dalis buvo reikšmingai didesnė, lyginant su 2008 metais.

Mažiausia normalaus svorio berniukų dalis buvo 2016 metais (70,8 proc.) ir ji reikšmingai skyrėsi nuo 2008 metų, kai normalaus svorio vaikų buvo daugiausiai – 76,6 proc.

Vertinant per didelį vaikų svorį, taip pat išsiskyrė 2016 metai, kai antsvorio, įskaitant nutukimą, dalis buvo didžiausia (19,8 proc.), lyginant su kitais tyrimo metais. Mažiausia per didelio svorio berniukų dalis buvo 2008 ir 2010 metais (atitinkamai 16,8 proc. ir 16,7 proc.), tačiau statistškai reikšmingų skirtumų nenustatyta. Didžiausia nutukusių berniukų dalis buvo nustatyta 2016 metais – 7,2 proc., tačiau reikšmingai nuo kitų tyrimo metų nesiskyrė.



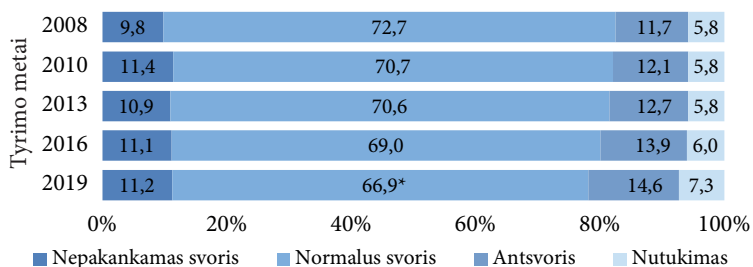
* Statistiškai reikšmingas skirtumas, lyginant su 2008 metais ($p < 0,05$)

2 pav. Tyrime dalyvavusių 7 metų amžiaus berniukų skirstymas pagal KMI grupes, atsižvelgiant į tyrimo metus

Lyginant, kaip keitėsi septynerių metų amžiaus mergaičių KMI grupės, nustatytos panašios tendencijos kaip ir berniukų grupėse – didžiausia nepakankamo svorio mergaičių dalis buvo 2019 metais, tačiau nuo kitų tyrimo etapų ji skyrėsi nereikšmingai. Normalaus svorio septynmečių mergaičių dalis mažiausia buvo 2019 metais ir reikšmingai skyrėsi nuo 2008 metų, kai buvo nustatyta didžiausia normalaus svorio mergaičių dalis. Reikšmingas skirtumas stebėtas, lyginant 2008 ir 2019 tyrimo metus, kai antsvorio, įskaitant nutukimą, turinčių mergaičių dalis per 5 tyrimų etapus padidėjo 4,4 proc. (nuo 17,5 proc. iki 21,9 proc.). Nutukusių mergaičių dalis taip pat didžiausia buvo 2019 metais (7,3 proc.), bet reikšmingai nuo kitų metų nesiskyrė.

REZULTATAI

1. Lietuvos pirmųjų antropometriniai rodikliai ir jų pokyčiai

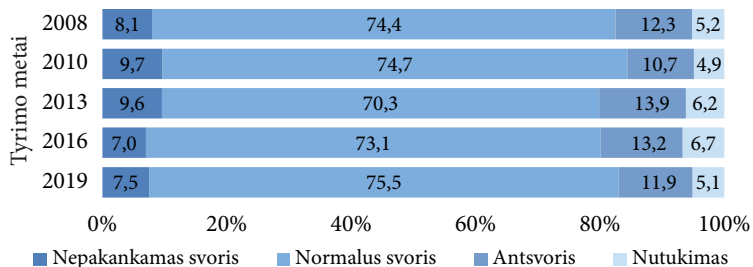


* Statistiškai reikšmingas skirtumas, lyginant su 2008 metais ($p < 0,05$)

3 pav. Tyrimė dalyvavusių 7 metų amžiaus mergaičių skirstymas pagal KMI grupes, atsižvelgiant į tyrimo metus

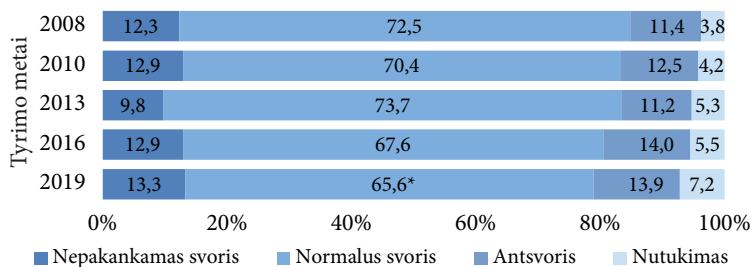
AŠTUONMEČIAI

Tarp aštuonmečių didžiausia nepakankamo svorio berniukų dalis stebėta 2010 ir 2013 metais. Normalaus svorio berniukų daugiausiai buvo 2019 metais (75,5 proc.). Daugiausiai antsvorio, įskaitant nutukimą, turinčių aštuonmečių berniukų stebėta 2013 metais. Daugiausiai nutukusių berniukų buvo 2016 metais (6,7 proc.). Tačiau jokių statistiškai reikšmingų skirtumų tarp aštuonmečių berniukų KMI grupių skirtingais tyrimo metais nenustatyta.



4 pav. Tyrimė dalyvavusių 8 metų amžiaus berniukų skirstymas pagal KMI grupes, atsižvelgiant į tyrimo metus

Nepakankamo svorio aštuonerių metų amžiaus mergaičių dalis skirtingais tyrimo metais svyravo. Mažiausia buvo 2013 metais (9,8 proc.), didžiausia – 2019 metais (13,3 proc.). Normalaus svorio mergaičių dalis buvo mažiausia 2019 metais (65,6 proc.) ir reikšmingai skyrėsi, lyginant su 2013 metais, kai normalų svorį turėjo 73,7 proc. mergaičių. Per didelio svorio aštuonmečių mergaičių dalis per 11 metų padidėjo nuo 15,2 proc. iki 21,1 proc. Taip pat stebėta tendencija, kad didėjo nutukusių mergaičių dalis, tačiau šie rodikliai reikšmingai nesiskyrė.



* Statistiškai reikšmingas skirtumas, lyginant su 2013 metais ($p < 0,05$)

5 pav. Tyrimo dalyvavusių 8 metų amžiaus mergaičių skirstymas pagal KMI grupes, atsižvelgiant į tyrimo metus

REZULTATAI



2. APLINKA IR GYVENSENA

2.1. APLINKA

Kaip parodė 2019 metais atlikto tyrimo duomenys, daugiau nei pusė (58,9 proc.) vaikų į mokyklą yra nuvežami automobiliu, trečdalis (32,5 proc.) – eina pėsčiomis ir / arba važiuoja dviračiu ir nedidelė dalis (8,6 proc.) atvyksta mokyklos ar visuomeniniu transportu. Vertinant grįžimo iš mokyklos būdus, nustatyta, kad beveik pusė (46,6 proc.) vaikų iš mokyklos parvežami automobiliu, du penktadaliai (41,4 proc.) – namo eina pėsčiomis ir / arba važiuoja dviračiu ir kiek daugiau nei dešimtadalis (12 proc.) parvyksta mokyklos ar visuomeniniu transportu.

6 lentelė. Berniukų ir mergaičių pasiskirstymas pagal vykimo į mokyklą ir grįžimo namo būdus (proc., 2019 metai)

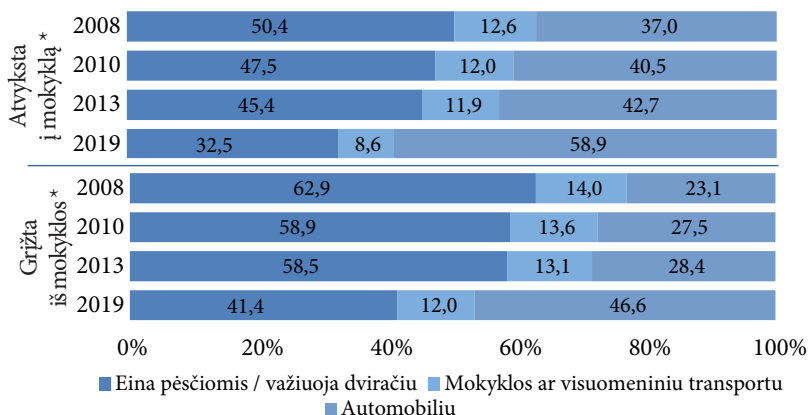
Atvyksta į mokyklą	Eina pėsčiomis / važiuoja dviračiu	Mokyklos ar visuomeniniu transportu	Nuveža automobiliu
Berniukai	33,2	8,9	57,9
Mergaitės	31,8	8,3	59,9
Iš viso	32,5	8,6	58,9

Grįžta iš mokyklos	Eina pėsčiomis / važiuoja dviračiu	Mokyklos ar visuomeniniu transportu	Parveža automobiliu
Berniukai	41,6	12,5	45,9
Mergaitės	41,1	11,5	47,4
Iš viso	41,4	12,0	46,6

REZULTATAI

2. Aplinka ir gyveniena

Apžvelgiant 2008–2019 metų tyrimų laikotarpį matyti, jog didžiausi pokyčiai įvyko vaikų, kurie buvo vežami į ir iš mokyklos automobiliu, grupėse. Pirmokų, nuvežamų į mokyklą dalis padidėjo 21,9 proc., o parvežamų iš mokyklos – 23,5 proc. Ypač sumažėjo pirmokų, einančių į mokyklą ir grįžtančių iš jos pėsčiomis. Vaikų, pasiekiančių ugdymo įstaigą mokykliniu autobusu ar visuomeniniu transportu, dalis mažai kito.



* 2016 m. apklausos anketoje buvo naudoti kitokios formuluotės atsakymo variantai, todėl tų metų duomenys nepateikti 6 pav.

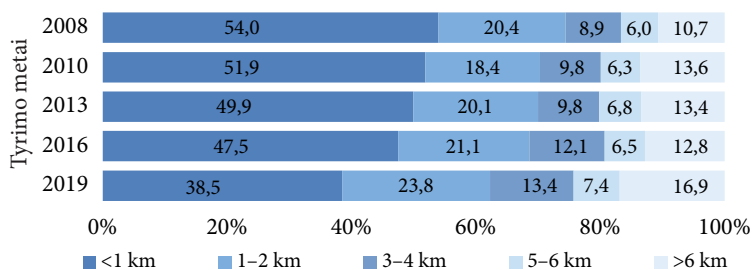
6 pav. Pirmokų pasiskirstymas pagal vykimo į mokyklą ir grįžimo namo būdus, atsižvelgiant į tyrimo metus (proc.)

Analizuojant 2019 metų tyrimo duomenis, nustatyta, kad daugiau nei pusė pirmokų (62,3 proc.) gyvena 2 arba mažiau kilometrų atstumu nuo mokyklos. Tik nedidelė dalis (16,9 proc.) vaikų gyvena pakankamai toli nuo ugdymo įstaigos (> 6 km).

7 lentelė. Berniukų ir mergaičių pasiskirstymas pagal gyvenamosios vietos atstumą iki mokyklos (proc., 2019 metai)

Atstumas iki mokyklos	< 1 km	1–2 km	3–4 km	5–6 km	> 6 km
Berniukai	39,6	23,1	13,1	7,7	16,5
Mergaitės	37,3	24,6	13,7	7,1	17,3
Iš viso	38,5	23,8	13,4	7,4	16,9

Analizuojant penkių COSI tyrimų duomenis, matyti, kad per 11 tyrimo metų arti mokyklos gyvenančių pirmokų dalis sumažėjo 1,4 karto (nuo 54,0 proc. iki 38,5 proc.). Taip pat 1,6 karto (nuo 10,7 proc. iki 16,9 proc.) padidėjo pirmokų, gyvenančių toliausiai nuo mokyklos, dalis.



7 pav. Pirmokų pasiskirstymas pagal gyvenamosios vietos atstumą iki mokyklos, atsižvelgiant į tyrimo metus (proc.)

Beveik pusė (44,2 proc.) apklaustų tėvų mano, kad vaiko kelias į mokyklą ir iš jos yra saugus, o 25,3 proc. – vidutiniškai saugus. Tačiau beveik trečdalis (30,5 proc.) tėvų galvoja, jog kelias yra nesaugus.

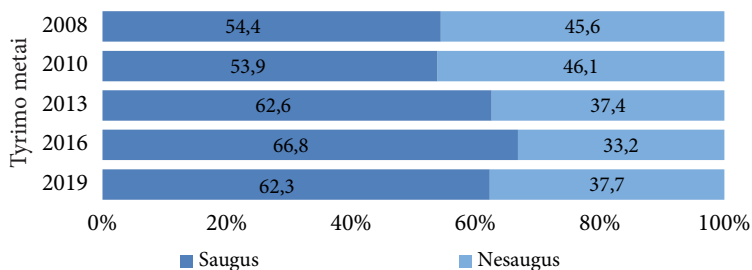
REZULTATAI

2. Aplinka ir gyvensena

8 lentelė. Tėvų nuomonės pasiskirstymas apie kelio, kuriuo vaikai eina arba važiuoja dviračiu į mokyklą ir atgal, saugumą (proc., 2019 metai)

Kelio į / iš mokyklos saugumas	Saugus (1–4 balai)	Vidutiniškai saugus (5–6 balai)	Nesaugus (7–10 balų)
Berniukai	44,0	25,2	30,8
Mergaitės	44,4	25,5	30,1
Iš viso	44,2	25,3	30,5

Analizuojant, kaip kito tėvų nuomonė apie kelių saugumą, matyti, kad paskutiniojo tyrimo etapu beveik du trečdaliai apklaustų tėvų nurodė, kad kelias, kuriuo vaikas eina arba važiuoja dviračiu į mokyklą ir atgal, yra saugus. Per 11 tyrimo metų taip manančių tėvų dalis padidėjo 7,9 proc.



Pastaba: 2019 m. tyrimo anketoje buvo pateikti kitokie atsakymo variantai apie kelio saugumą, todėl, vertinant tėvų nuomonės pokyčius, 2019 m. atsakymai buvo pergrupuoti į dvi kategorijas, kaip ir atsakymai ankstesniaisiais tyrimo etapais: saugus (1-5 balai) ir nesaugus (6-10 balų) kelias.

8 pav. Tėvų nuomonės pasiskirstymas apie kelio, kuriuo pirmokai eina arba važiuoja dviračiu į mokyklą ir atgal, saugumą, atsižvelgiant į tyrimo metus (proc.)



2. Aplinka ir gyvensena



2.2. FIZINIS AKTYVUMAS IR SĖDIMOJI VEIKLA

2019 metų tyrimo duomenimis, du trečdaliai (66,7 proc.) pirmokų lankė sporto arba šokių būrelius. Vertinant laiką, praleidžiamą būreliuose, nustatyta, kad du penktadaliai (41,4 proc.) pirmokų juose praleido 1–2 valandas per savaitę, dar trečdalis (36,2 proc.) – 3–4 valandas per savaitę. Aktyvia fizine veikla (po 5–11 valandų per savaitę) užsiėmė daugiau nei penktadalis tiriamųjų. Išaiškėjo skirtumai pagal lytį – fizinei veiklai didesnė dalis mergaičių skyrė 1–2 valandas per savaitę, didesnė dalis berniukų – 3–4 valandas ir 5–11 valandų per savaitę.

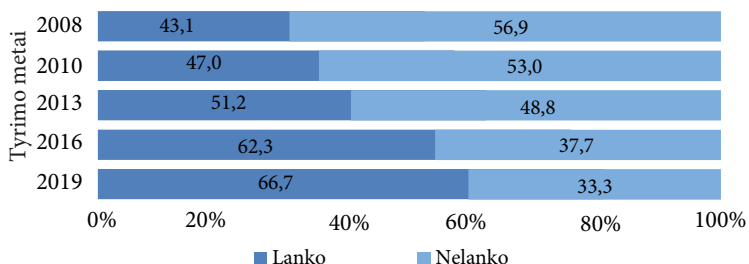
9 lentelė. Berniukų ir mergaičių pasiskirstymas, pagal sporto arba šokių būrelių lankymą ir praleidžiamą laiką juose (proc., 2019 metai)

Sporto arba šokių būreliai	Taip	Ne	Fiziškai aktyvus laikas, praleidžiamas būreliuose			
				1–2 val.	3–4 val.	5–11 val.
Berniukai	65,4	34,6	Berniukai	32,5	39,3	28,2
Mergaitės	68,2	31,8	Mergaitės	50,4	33,1	16,5
Iš viso	66,7	33,3	Iš viso	41,4	36,2	22,4

Pirmokų, lankančių sporto arba šokių būrelius, dalis kiekvienais tyrimo metais didėjo. Tėvų teigimu, 2008 metais tokia fizine veikla užsiėmė mažiau nei pusė (43,1 proc.) tyrime dalyvavusių pirmokų, o 2019 metais tokių pirmokų buvo daugiau nei du trečdaliai (66,7 proc.).

REZULTATAI

2. Aplinka ir gyvenmena



9 pav. Pirmokų pasiskirstymas pagal sporto arba šokių būrelių lankymą ir praleidžiamą juose laiką, atsižvelgiant į tyrimo metus (proc.)

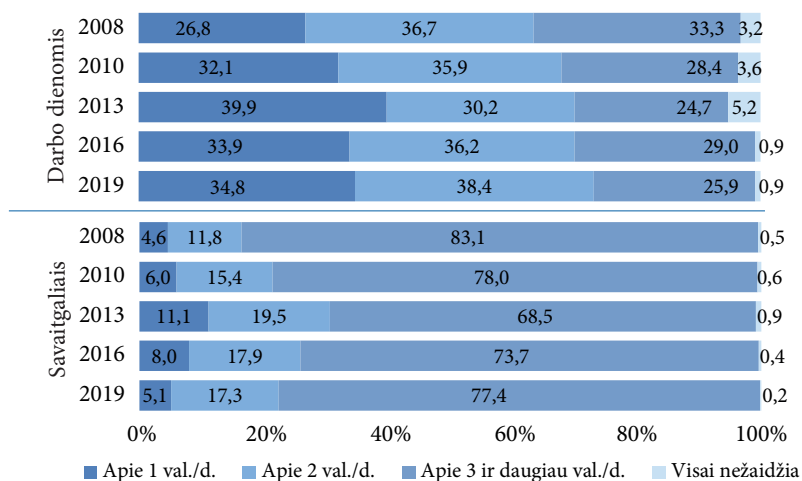
Darbo dienomis beveik du trečdaliai (64,3 proc.) pirmokų aktyviai žaidė dvi ir daugiau valandų per dieną. Tik trečdalis (34,8 proc.) šia veikla užsiėmė apie vieną valandą per dieną.

Savaitgaliais didžioji dalis (77,4 proc.) vaikų aktyviai žaisdami praleisdavo apie tris ar daugiau valandų per dieną. Apie valandą per dieną aktyviai žaidė 5,1 proc. vaikų.

10 lentelė. Berniukų ir mergaičių pasiskirstymas pagal laiką, skiriamą aktyviems fiziniam žaidimams (pavyzdžiui, bėgiojimui, šokinėjimui, judriesiems žaidimams) darbo dienomis ir savaitgaliais (proc., 2019 metai)

Laikas, praleidžiamas aktyviai žaidžiant	Visai nežaidžia	Apie 1 val./d.	Apie 2 val./d.	Apie 3 ir daugiau val./d.
Darbo dienomis				
Berniukai	0,9	34,3	38,4	26,4
Mergaitės	0,9	35,3	38,4	25,4
Iš viso	0,9	34,8	38,4	25,9
Savaitgaliais				
Berniukai	0,2	4,8	16,9	78,1
Mergaitės	0,2	5,4	17,7	76,7
Iš viso	0,2	5,1	17,3	77,4

Gauti rezultatai atskleidė tendenciją, kad pirmokų laikas, darbo dienomis skiriamas aktyviems fiziniams žaidimams, mažėjo: sumažėjo fiziškai aktyvių apie tris ir daugiau valandų per dieną vaikų dalis nuo 33,3 proc. iki 25,9 proc. ir 8 proc. padidėjo dalis vaikų, kurie fiziškai aktyvūs buvo apie valandą per dieną (nuo 26,8 proc. iki 34,8 proc.). Tačiau savaitgaliais didžioji dalis pirmokų fiziškai aktyviems žaidimams skyrė 3 ar daugiau valandų per dieną ir per visus tyrimo metus šis rodiklis mažai kito.



10 pav. Pirmokų pasiskirstymas pagal laiką, skiriamą aktyviems fiziniams žaidimams (pavyzdžiui, bėgiojimui, šokinėjimui, judriesiems žaidimams) darbo dienomis ir savaitgaliais, atsižvelgiant į tyrimo metus (proc.)

Didžioji dalis pirmokų pamokų ruošai ir knygų skaitymui darbo dienomis ir savaitgaliais skyrė apie vieną valandą per dieną (atitinkamai 78,8 proc. ir 77,2 proc.). Darbo dienomis beveik penktadalis (18,7 proc.) šiai veiklai skyrė apie dvi valandas per dieną. Savaitgaliais padidėjo visai neruošiančių pamokų ir neskaitančių pirmokų dalis (11,8 proc.).

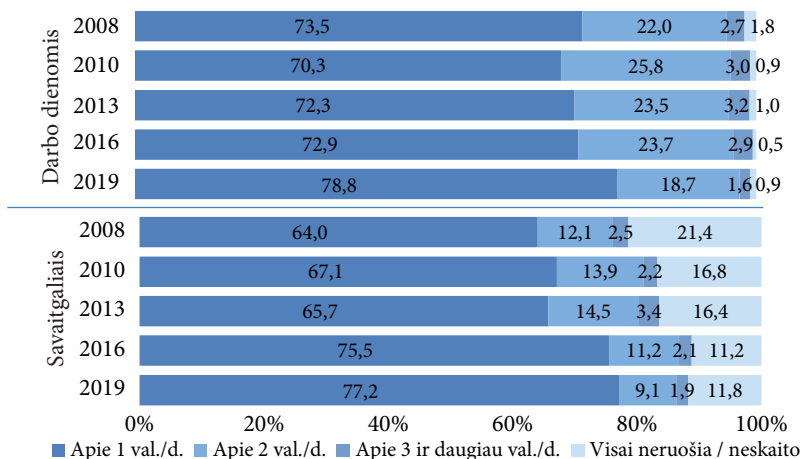
REZULTATAI

2. Aplinka ir gyvensena

11 lentelė. Berniukų ir mergaičių pasiskirstymas pagal laiką, skiriamą knygų skaitymui ir pamokų ruošai, darbo dienomis ir savaitgaliais (proc., 2019 metai)

Laikas, praleidžiamas ruošiant pamokas / skaitant knygą	Visai neruošia / neskaito	Apie 1 val./d.	Apie 2 val./d.	Apie 3 ir daugiau val./d.
Darbo dienomis				
Berniukai	1,0	79,5	18,1	1,4
Mergaitės	0,7	78,0	19,4	1,9
Iš viso	0,9	78,8	18,7	1,6
Savaitgaliais				
Berniukai	13,0	77,7	7,8	1,5
Mergaitės	10,7	76,8	10,3	2,2
Iš viso	11,8	77,2	9,1	1,9

Penkių tyrimo etapų duomenų analizė parodė, kad laikas, kurį pirmokai skiria knygų skaitymui ir pamokų ruošai darbo dienomis, mažai kito. Analizuojant pokyčius savaitgaliais, stebima tendencija, kad didėjo mokinių dalis, kuri šiai veiklai skyrė apie vieną valandą per dieną ir mažėjo visai neruošiančių pamokų ir neskaitančių pirmokų dalis.



11 pav. Pirmokų pasiskirstymas pagal laiką, skiriamą knygų skaitymui ir pamokų ruošai, darbo dienomis ir savaitgaliais, atsižvelgiant į tyrimo metus (proc.)

Analizuojant pirmųjų laiką, praleidžiamą prie televizoriaus ar žaidžiant su elektroniniais prietaisais, nustatyta, kad darbo dienomis daugiau nei trečdalis (37,9 proc.) vaikų sėdėdami prie ekranų praleido apie tris ir daugiau valandų, beveik pusė (45,2 proc.) – apie dvi valandas per dieną. Savaitgaliais dauguma (71,2 proc.) pirmųjų minėta veikla užsiėmė apie tris ir daugiau valandų, o kiek daugiau nei penktadalis (22,2 proc.) šiai veiklai skyrė apie dvi valandas per dieną. Tik maža dalis pirmųjų darbo dienomis ir savaitgaliais visai nežiūrėjo televizoriaus ir nesinaudojo elektroniniais prietaisais (atitinkamai 7 proc. ir 3,5 proc.).

12 lentelė. Berniukų ir mergaičių pasiskirstymas pagal laiką, praleidžiamą žiūrint televizorių ar žaidžiant su elektroniniais prietaisais darbo dienomis ir savaitgaliais (proc., 2019 metai)

Laikas, praleidžiamas žiūrint televizorių ar žaidžiant su elektroniniais prietaisais	Visai nežaidžia / nežiūri	Apie 1 val./d.	Apie 2 val./d.	Apie 3 ir daugiau val./d.
Darbo dienomis				
Berniukai	6,2	9,2	43,2	41,4
Mergaitės	7,8	10,7	47,3	34,2
Iš viso	7,0	9,9	45,2	37,9
Savaitgaliais				
Berniukai	2,6	3,1	20,8	73,5
Mergaitės	4,4	3,1	23,7	68,8
Iš viso	3,5	3,1	22,2	71,2

REZULTATAI

2. Aplinka ir gyvensena

Pirmokų, nežaidžiančių kompiuteriu ir nežiūrinčių televizoriaus, dalis labai sumažėjo. Stebėsenos pradžioje, 2008–2010 metais, tokių vaikų buvo apie trečdalis, tuo tarpu 2016–2019 metais – vos keli procentai. Pirmaisiais stebėsenos metais, kai buvo atskirai vertinamas laikas, praleidžiamas prie kompiuterio ir televizoriaus ekranų, paaiškėjo, kad daugiau valandų pirmokai praleisdavo žiūrėdami televizorių. Didžioji dalis tiriamųjų 2008–2016 metais prie kompiuterio ir televizoriaus praleisdavo apie vieną valandą per dieną. Paskutiniųjų metų tyrimo duomenimis, didžioji dalis pirmokų žiūrėjo televizorių ar žaidė su elektroniniais prietaisais 2–3 ir daugiau valandų per dieną.

13 lentelė. Pirmokų pasiskirstymas pagal laiką, praleidžiamą žiūrint televizorių ir / ar žaidžiant su elektroniniais prietaisais darbo dienomis, atsižvelgiant į tyrimo metus (proc.)

Veikla	Tyrimo metai	Nežaidžia / nežiūri	Apie 1 val./d.	Apie 2 val./d.	Apie 3 ir daugiau val./d.
Laikas, praleistas žaidžiant kompiuteriu	2008	34,1	50,6	12,7	2,6
	2010	32,4	54,3	11,2	2,1
	2013	23,0	59,4	14,3	3,3
Laikas, praleistas žiūrint televizorių	2008	1,3	43,4	40,7	14,6
	2010	2,3	47,3	37,7	12,7
	2013	3,3	50,9	34,4	11,4
Bendras laikas, praleistas prie ekranų	2016	2,7	53,8	35,4	8,1
	2019 *	7,0	9,9	45,2	37,9

* 2019 m. apklausos anketoje skyrėsi atsakymo pateikimo forma – tėvų prašoma nurodyti tikslų laiką (val. ir min.)

Apžvelgiant savaitgaliais praleisto prie ekranų laiko pokyčius, stebima panaši tendencija – didesnė dalis pirmokų laiką leido prie televizoriaus ekrano, nei žaisdami kompiuteriu. Didžiausia dalis pirmokų stebėsenos pradžioje kompiuteriu žaidė apie vieną valandą, o prie televizoriaus ekranų laiką leido nuo 2–3 ir daugiau valandų per dieną. 2019 metai ypač išsiskyrė tuo, kad savaitgaliais dauguma (71,2 proc.) vaikų prie ekranų praleido apie 3 valandas ir daugiau.

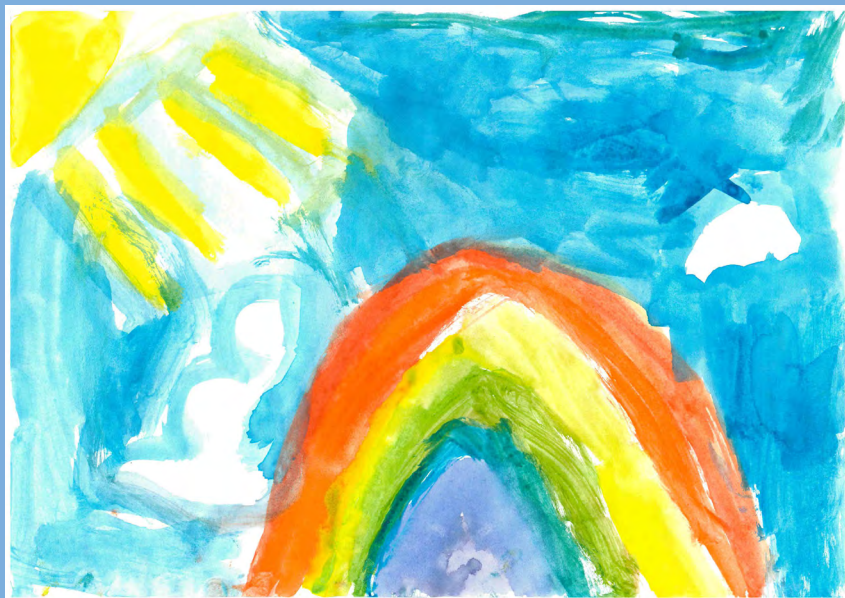
14 lentelė. Pirmokų pasiskirstymas pagal laiką, praleidžiamą žiūrint televizorių ir / ar žaidžiant su elektroniniais prietaisais savaitgaliais, atsižvelgiant į tyrimo metus (proc.)

Veikla	Tyrimo metai	Nežaidžia / nežiūri	Apie 1 val./d.	Apie 2 val./d.	Apie 3 ir daugiau val./d.
Laikas, praleistas žaidžiant kompiuteriu	2008	26,2	39,5	24,6	9,7
	2010	22,6	43,9	24,2	9,3
	2013	14,0	45,5	29,6	10,9
Laikas, praleistas žiūrint televizorių	2008	1,3	18,1	39,7	40,9
	2010	1,3	20,2	39,5	39,0
	2013	2,0	21,8	40,7	35,5
Bendras laikas, praleistas prie ekranų	2016	2,1	26,7	41,9	29,3
	2019 *	3,5	3,1	22,2	71,2

* 2019 m. apklausos anketoje skyrėsi atsakymo pateikimo forma – tėvų prašoma nurodyti tikslų laiką (val. ir min.)

REZULTATAI

2. Aplinka ir gyvensena



2.3. MIEGO TRUKMĖ

Pirmokų miego trukmės vidurkis, 2019 metų tyrimo duomenimis, – 9,5 val. (15 lentelė). Vykdam Lietuvos vaikų augimo stebėsenos tyrimą, šeimos apklausos anketoje buvo pateikiami klausimai apie vaikų miego trukmę. Kiekvienais tyrimo metais šiek tiek skyrėsi šių klausimų formuluotės arba atsakymų pateikimo variantai. 16 lentelėje pateikiami duomenys apie vidutinę pirmokų miego trukmę. Visais tyrimo metais vaikų miego trukmė buvo panaši – 9,4–9,5 val. Šiek tiek išsiskyrė 2016 tyrimo metai, kai buvo vertinama miego trukmė ir savaitgaliais. Poilsio dienomis pirmokai miegojo apie 1 val. ilgiau – vidutiniškai 10,4 val.

15 lentelė. Berniukų ir mergaičių vidutinė miego trukmė (val., 2019 metai)

Miego trukmė	Vidurkis (val.) $\pm$ SN
Berniukai	9,51 $\pm$ 0,54
Mergaitės	9,50 $\pm$ 0,54
Iš viso	9,50 $\pm$ 0,54

16 lentelė. Pirmos klasės mokinių vidutinė miego trukmė, atsižvelgiant į tyrimo metus (val.)

Tyrimo metai	Miego trukmės vidurkis (val.) $\pm$ SN
2008 (visomis savaitės dienomis)	9,5 $\pm$ 0,8
2010 (visomis savaitės dienomis)	9,4 $\pm$ 0,9
2013 (visomis savaitės dienomis)	9,4 $\pm$ 0,9
2016 (darbo dienomis)	9,4 $\pm$ 0,5
2016 (savaitgaliais)	10,4 $\pm$ 0,9
2019 (darbo dienomis)	9,5 $\pm$ 0,5

REZULTATAI

2. Aplinka ir gyvensena



2.4. MITYBOS ĮPROČIAI

Paskutiniųjų metų tyrimo duomenimis, beveik du trečdaliai (63,8 proc.) pradinį klasių mokinių pusryčiaavo kiekvieną dieną. Niekada ar kai kada pusryčiaujantys mokiniai sudarė 27,5 proc. Didžioji dalis (75,5 proc.) vaikų pusryčiaavo namuose, kas penktas pradinukas – mokykloje.

17 lentelė. Berniukų ir mergaičių pasiskirstymas pagal pusryčiavimo dažnį per savaitę (proc., 2019 metai)

Pusryčiavimo dažnis per savaitę	Niekada	Kai kada (1–3 d./sav.)	Dažnai (4–6 d./sav.)	Kiekvieną dieną
Berniukai	4,9	21,7	8,9	64,5
Mergaitės	5,9	22,6	8,4	63,1
Iš viso	5,4	22,1	8,7	63,8

18 lentelė. Berniukų ir mergaičių pasiskirstymas pagal pusryčiavimo vietą (proc., 2019 metai)

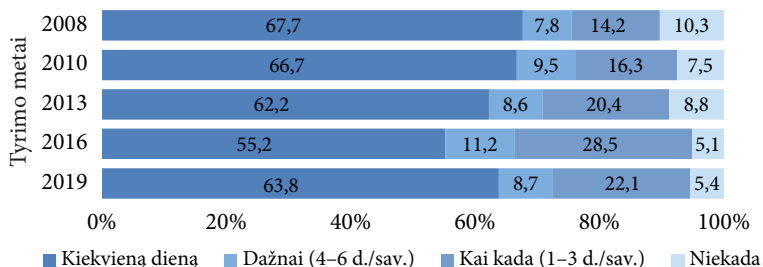
Dažniausiai pusryčiauja	Namuose	Mokykloje
Berniukai	77,4	22,6
Mergaitės	73,5	26,5
Iš viso	75,5	24,5

Per vienuolikos metų laikotarpį stebima vaikų kasdieninio pusryčiavimo mažėjimo tendencija. 2016 metais kasdien pusryčiaujančių pirmokų dalis buvo mažiausia, o pusryčiaujančių 1–3 dienas per savaitę – didžiausia (28,5 proc.). Niekada nepusryčiaujančių tiriamųjų dalis sumažėjo perpus, pusryčiaujančių 1–3 dienas per savaitę padidėjo 1,6 karto. Didžiausia

REZULTATAI

2. Aplinka ir gyvenmena

kasdien pusryčius namuose valgančių pirmokų dalis buvo 2008 ir 2010 metais (atitinkamai 67,7 ir 66,7 proc.).



12 pav. Pirmokų pasiskirstymas pagal pusryčiavimo dažnį per savaitę, atsižvelgiant į tyrimo metus (proc.)

2019 metų tyrimo duomenimis, kasdien šviežias daržoves vartojo ketvirtadalis (27,5 proc.), o 4–6 dienas per savaitę – trečdalis (37,6 proc.) pirmokų. Terminiškai apdorotų daržovių vartojimo dažnis buvo labai panašus į šviežių (atitinkamai 26,5 proc. ir 36,9 proc.).

Kasdien švieži vaisiai buvo valgomi dažniau nei daržovės. Jų kasdien vartojo beveik kas trečias vaikas (31,3 proc.). Didžiausia vaikų dalis (41,9 proc.) šimtaprocentines vaisių sultis gėrė rečiau nei kartą per savaitę, trečdalis (32,7 proc.) – 1–3 dienas per savaitę.

Pupelės, žirniai, avinžirniai, lęšiai ar jų patiekalai buvo vartojami retai. Šiuos produktus beveik pusė (45,9 proc.) pirmokų vartojo rečiau nei kartą per savaitę. Ketvirtadalis (22,3 proc.) vaikų niekada nevalgė ankštinių produktų.

Iš valgančiųjų sausus pusryčius, didžiausia pirmokų dalis (39,1 proc.) juos vartojo rečiau nei kartą per savaitę, kas šeštas vaikas sausų pusryčių ar dribsnių visai nevalgė.

19 lentelė. Pirmokų pasiskirstymas pagal augalinių produktų vartojimo dažnį (proc., 2019 metai)

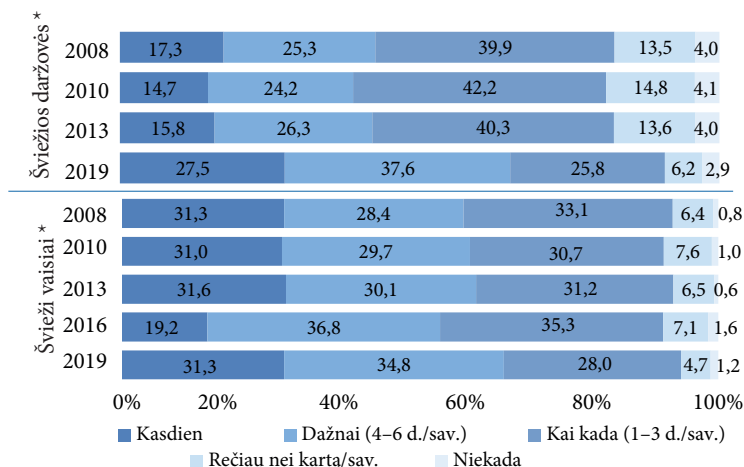
Maisto produktai	Niekada	Rečiau nei kartą/sav.	Kai kada (1–3 d./sav.)	Dažnai (4–6 d./sav.)	Kasdien
Šviežios daržovės	2,9	6,2	25,8	37,6	27,5
Daržovės (įskaitant daržovių sriubą, troškinius), išskyrus bulves	1,8	6,3	28,5	36,9	26,5
Švieži vaisiai	1,2	4,7	28,0	34,8	31,3
100 proc. vaisių sultys	7,0	41,9	32,7	14,2	4,2
Ankštiniai (pupelės, žirniai, avinžirniai, lęšiai ir kt.)	22,3	45,9	26,2	4,8	0,8
Sausi pusryčiai, dribsniai	17,7	39,1	30,0	10,0	3,2

Nuo 2008 iki 2019 metų pirmokų kasdienis šviežių daržovių vartojimas išaugo 1,6 karto (nuo 17,3 proc. iki 27,5 proc.). Taip pat 1,5 karto padidėjo dalis pirmokų, kurie daržoves valgė 4–6 dienas per savaitę (nuo 25,3 proc. iki 37,6 proc.). Nustatyta, kad retai (rečiau nei kartą per savaitę ar niekada) valgančių daržoves vaikų dalis sumažėjo 1,9 karto.

Palyginus visų tyrimų rezultatus, pastebima tendencija, kad didesnė dalis pirmokų kasdien valgė šviežius vaisius, lyginant su šviežiomis daržovėmis. Nustatyta, kad kasdieninis šviežių vaisių vartojimas mažai kito, išskyrus 2016 m., kai buvo stebėtas mažesnis šių produktų vartojimas. Vaisių vartojimas 4–6 dienas per savaitę praėjus 11 metų padidėjo 1,2 karto (nuo 28,4 proc. iki 34,8 proc.).

REZULTATAI

2. Aplinka ir gyvensena



* 2016 m. apklausos anketoje nebuvo įtrauktas klausimas apie šviežių daržovių vartojimą

13 pav. Pirmokų pasiskirstymas pagal šviežių daržovių ir vaisių vartojimo dažnį, atsižvelgiant į tyrimo metus (proc.)

2019 metų tyrimo duomenimis, dauguma (75,8 proc.) vaikų mėsos valgė bent keturias dienas per savaitę, kas penktas – 1–3 dienas per savaitę. Žuvis buvo valgoma daug rečiau: kas trečias (30,7 proc.) jos valgė 1–3 dienas per savaitę, kas antras (46,7 proc.) rečiau nei kartą per savaitę, kas šeštas (17,3 proc.) pirmokas žuvies visai nevalgė.

Kiaušinių patiekalus bent keturias dienas per savaitę vartojo kas ketvirtas (22,7 proc.) vaikas. Dar pusė (50,1 proc.) mokinių šių patiekalų valgė 1–3 dienas per savaitę.

Pirmokai dažniau rinkosi pieno produktus (pavyzdžiui, jogurtas, varškė) nei pieną. Daugiau nei keturias dienas per savaitę šiuos produktus vartojo 45,8 proc. tiriamųjų, pieną rinkosi kas trečias (30,7 proc.), fermentinį sūrį – kas penktas (20,7 proc.) vaikas. Tiek mažo riebumo pieno, tiek natūralaus pieno vartojimo dažnis buvo labai panašus. Visai pieno

negėrė kas trečias vaikas. Dauguma (77,9 proc.) pirmųjų aromatizuoto pieno visai negėrė, o jį vartojantys tai darė dažniausiai retai ar kai kada.

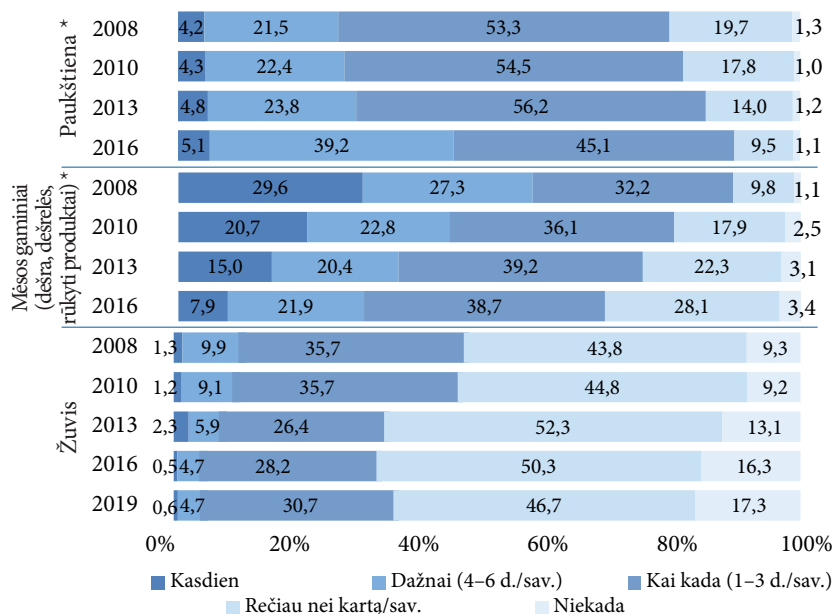
20 lentelė. Pirmųjų pasiskirstymas pagal gyvūninės kilmės produktų vartojimo dažnį (proc., 2019 metai)

Maisto produktai	Niekada	Rečiau nei kartą/sav.	Kai kada (1–3 d./sav.)	Dažnai (4–6 d./sav.)	Kasdien
Mėsa	0,7	2,7	20,8	50,0	25,8
Žuvis	17,3	46,7	30,7	4,7	0,6
Kiaušinių patiekalai	5,8	21,4	50,1	20,3	2,4
Mažo riebumo, nugriebtas pienas	29,5	19,2	23,2	17,1	11,0
Natūralus pienas	29,8	18,7	20,8	17,3	13,4
Aromatizuotas pienas	77,9	15,6	4,4	1,6	0,5
Jogurtas, varškė ir kt. pieno produktai	1,8	11,3	41,1	34,4	11,4
Sūris (fermentinis)	11,6	27,7	40,0	17,5	3,2

Per stebėsenos metus paukštienos vartojimas 4–6 dienas per savaitę padidėjo 1,8 karto (nuo 21,5 proc. iki 39,2 proc.). Kasdienis mėsos gaminių (dešrelių, dešrų, rūkytų produktų) vartojimas sumažėjo 3,7 karto (nuo 29,6 proc. iki 7,9 proc.). Žuvies vartojimas bent kartą per savaitę per 11 metų sumažėjo 1,3 karto (nuo 46,9 proc. iki 36 proc.). Visais stebėtais metais daugiau nei pusė pirmųjų žuvies valgė rečiau nei kartą per savaitę ar visai nevalgė. Nuo 2013 metų stebima tendencija – daugėjo vaikų, kurie valgė žuvį rečiau nei kartą per savaitę ar jos visai nevalgė.

REZULTATAI

2. Aplinka ir gyvensena

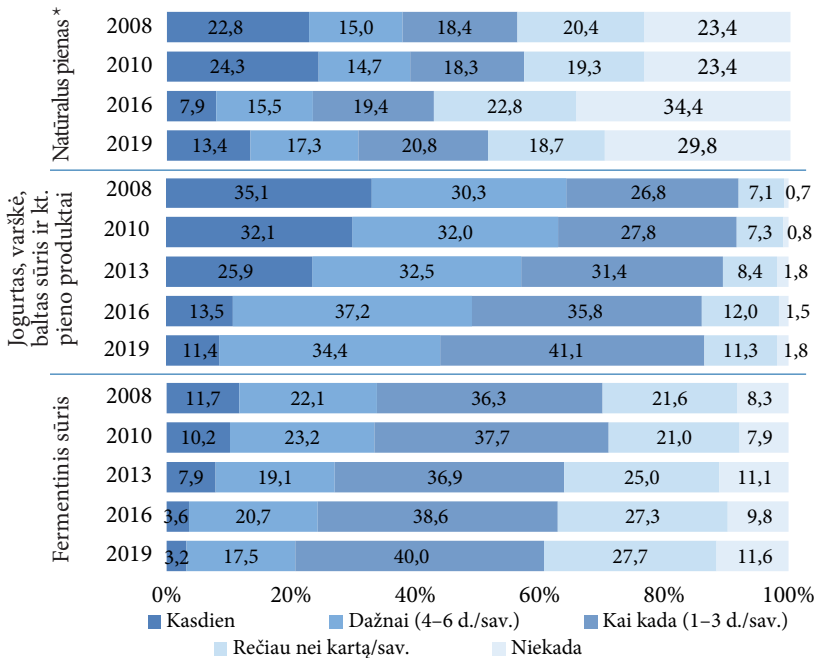


* 2019 m. apklausos anketose nebuvo įtraukti klausimai apie atitinkamų produktų vartojimą

14 pav. Pirmųjų pasiskirstymas pagal gyvūninės kilmės produktų vartojimo dažnį, atsižvelgiant į tyrimo metus (proc.)

Pieno produktų vartojimo tendencijos 2008–2019 metais kito netolygiai. Mokinių, kasdien ir dažnai gėrusių pieną, dalis sumažėjo 1,2 karto (nuo 37,8 proc. iki 30,7 proc.) ir tiek pat karto padidėjo retai bei niekada pieno nevartojančių tiriamųjų dalis (nuo 43,8 proc. iki 53,2 proc.). Kasdien vartojančių jogurto, varškės, balto sūrio sumažėjo 3 kartus (nuo 35,1 proc. iki 11,4 proc.) ir 1,6 karto didėjo šiuos produktus vartojusių 1–3 dienas per savaitę ar rečiau (nuo 33,9 proc. iki 52,4 proc.). Per stebimą laikotarpį 1,6 karto sumažėjo kasdien ir dažnai vartojančių fermentinio

sūrio vaikų dalis (nuo 33,8 proc. iki 20,7 proc.) ir 1,3 karto išaugo rečiau nei kartą per savaitę ir niekada nevartojančių šio sūrio vaikų dalis (nuo 29,9 proc. iki 39,3 proc.).



* 2013 m. į apklausos anketą nebuvo įtraukti klausimai apie atitinkamų produktų vartojimą

15 pav. Pirmokų pasiskirstymas pagal pieno ir pieno produktų vartojimo dažnį, atsižvelgiant į tyrimo metus (proc.)

REZULTATAI

2. Aplinka ir gyvensena

Paskutiniųjų metų tyrimo duomenimis, iš pridėtinio cukraus turinčių gaminių populiariausi tarp pirmokų buvo saldūs užkandžiai (sausainiai, pyragaičiai, tortai, spurgos ar pyragai). Jų 4 dienas ir dažniau per savaitę valgė 23,3 proc. vaikų. Kaip nurodė tėvai, didžioji dalis vaikų (75,3 proc.) saldžius užkandžius valgė kai kada ar rečiau nei kartą per savaitę.

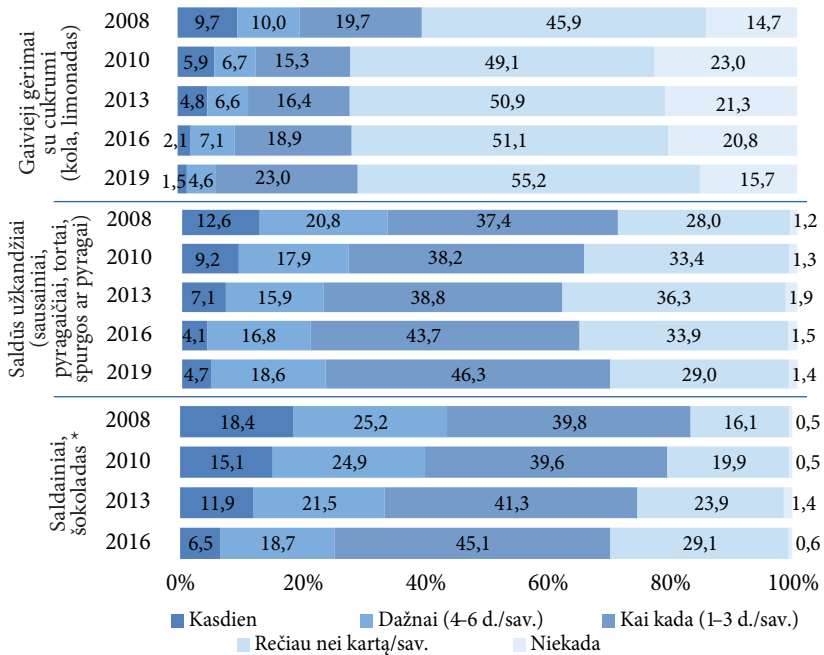
Gaivieji gėrimai ir sūrūs užkandžiai buvo vartojami rečiau nei saldūs užkandžiai. Gaiviųjų gėrimų su cukrumi dauguma (70,9 proc.) vaikų nevartojo ar vartojo rečiau nei kartą per savaitę. Nustatyta, kad gaiviuosius gėrimus be cukraus pirmokai gėrė dar rečiau.

Du trečdaliai (66,6 proc.) tiriamųjų sūrių užkandžių (bulvių, kukurūzų traškučių, skrudintų kukurūzų, žemės riešutų) valgė rečiau nei kartą per savaitę, kas penktas vaikas jų valgė 1–3 dienas per savaitę.

21 lentelė. Pirmokų pasiskirstymas pagal sveikatai nepalankių maisto produktų vartojimo dažnį (proc., 2019 metai)

Maisto produktai	Niekada	Rečiau nei kartą/sav.	Kai kada (1–3 d./sav.)	Dažnai (4–6 d./sav.)	Kasdien
Saldūs užkandžiai (sausainiai, pyragaičiai, tortai, spurgos ar pyragai)	1,4	29,0	46,3	18,6	4,7
Gaivieji gėrimai su cukrumi (kola, limonadas)	15,7	55,2	23,0	4,6	1,5
Gaivieji gėrimai be cukraus (dietinė kola)	50,9	38,2	9,1	1,3	0,5
Sūrūs užkandžiai (traškučiai, žemės riešutai, skrudinti kukurūzai)	9,4	66,6	20,6	2,8	0,6

Analizuojant, kaip keitėsi turinčių pridėtinio cukraus produktų vartojimas, stebimi teigiami pokyčiai: sumažėjo 3,2 karto (nuo 19,7 proc. iki 6,1 proc.) gaiviųjų gėrimų su cukrumi (kola, limonadas), 1,4 karto (nuo 33,4 proc. iki 23,3 proc.) saldžių užkandžių (sausainiai, pyragaičiai, tortai, spurgos ar pyragai) ir 1,7 karto (nuo 43,6 proc. iki 25,2 proc.) saldinių ir šokolado (kasdien ir 4–6 dienas per savaitę) vartojimas.



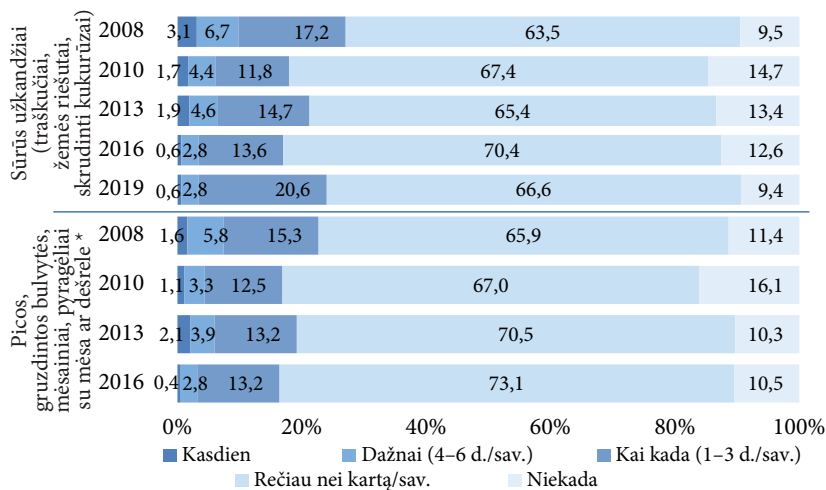
* 2019 m. į apklausos anketą nebuvo įtrauktas atskiras klausimas apie saldinių, šokolado vartojimo dažnį

16 pav. Pirmokų pasiskirstymas pagal pridėtinio cukraus turinčių maisto produktų vartojimo dažnį, atsižvelgiant į tyrimo metus (proc.)

REZULTATAI

2. Aplinka ir gyvenmena

Per 11 metų stebėti šie sveikatai nepalankių sūrių užkandžių (bulvių, kukurūzų traškučių, žemės riešutų, skrudintų kukurūzų), picų, gruzdintų bulvyčių ir mėsainių vartojimo pokyčiai: 2,9 karto sumažėjo sūrių užkandžių (nuo 9,8 proc. iki 3,4 proc.) ir 2,3 karto sumažėjo picų, gruzdintų bulvyčių ir kt. (nuo 7,4 proc. iki 3,2 proc.) dažnas ir kasdienis vartojimas. Niekada nevartojančių šių produktų vaikų dalis nesikeitė.



* 2019 m. į apklausos anketą nebuvo įtraukti klausimai apie atitinkamų produktų vartojimą

17 pav. Pirmokų pasiskirstymas pagal sveikatai nepalankių maisto produktų vartojimo dažnį, atsižvelgiant į tyrimo metus (proc.)

REKOMENDACIJOS





Vaiko vystymuisi nepaprastai svarbus ikimokyklinio amžiaus laikas. Tuo metu formuojami taisyklingos gyvenenos pagrindai (mitybos įpročiai, fizinis aktyvumas ir miego režimas), kurie vėliau, vaikui augant, turės didelės įtakos jo sveikatai ir gyvenimo kokybei.

MITYBA

Tinkama mityba svarbi protiniam ir fiziniam vaiko vystymuisi. Maistas teikia vaikui energijos, užtikrina fiziologinius poreikius, svarbius augimui, fiziniam vystymuisi, gyvybinėms organizmo funkcijoms. Be to, maistas aprūpina organizmą statybinėmis medžiagomis [4].

Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centro pateiktose rekomendacijose apie mokyklinio amžiaus vaikų sveikatai palankių maisto produktų pasirinkimą, akcentuojamos šios įvairių maisto produktų pasirinkimo taisyklės [5]:

1. Vaikams, ypač jaunesniojo mokyklinio amžiaus, rekomenduojama valgyti 4–5 kartus per dieną ir dažniau.
2. Vaikams rekomenduojama pusryčius valgyti kiekvieną dieną.
3. Vaikams rekomenduojama valgyti šiltus pietus.
4. Vaikams rekomenduojama kelis kartus per dieną valgyti daržovių ir vaisių (ypač šviežių). Kasdien būtina suvartoti bent 400 g vaisių ir daržovių (neskaitant bulvių).

REKOMENDACIJOS

5. Kelis kartus per dieną valgyti viso grūdo duonos, kruopų, makaronų.
6. Valgyti liesą mėsą, ankštines daržoves, žuvi, paukštieną. Ankštinės daržovės, riešutai, mėsa, paukštiena, kiaušiniai aprūpina vaiko organizmą baltymais ir geležimi. Vertingi ne tik gyvūniniai, bet ir augaliniai baltymai, gaunami iš ankštinių ir grūdinių produktų. Žuvis yra puikus lengvai virškinamų baltymų šaltinis. Rekomenduojama jos valgyti bent du ar tris kartus per savaitę.
7. Vartoti liesą pieną ir liesus pieno produktus, kurie yra puikus kalčio šaltinis. Šis mineralas yra svarbiausia kaulų ir dantų statybinė medžiaga.
8. Rekomenduojami maisto produktai, turintys mažai cukraus. Saldžius gėrimus, saldumynus, saldinius vartoti tik retai ir labai mažais kiekiais.
9. Valgyti nesūrų maistą. Bendras druskos kiekis maiste, įskaitant gaunamą su maistu, turi neviršyti 4–5 gramų per dieną.
10. Rekomenduojama, kad jaunesniojo amžiaus vaikai (1–4 kl.) per dieną išgertų ne mažiau kaip 4 stiklines, o vyresniojo – ne mažiau kaip 6–8 stiklines vandens per dieną.

FIZINIS AKTYVUMAS

Fizinis aktyvumas svarbus jauniems žmonėms, nes būtinas raumenų ir kaulų, širdies ir kraujagyslių sistemos vystymuisi, koordinacijos ir judesių kontrolei, sveiko kūno svorio palaikymui, pažintinėms funkcijoms ir akademiniams pasiekimams, psichinei sveikatai (mažėja depresijos simptomų) [6, 7]. Reguliarus vaikų ir paauglių fizinis aktyvumas, daugiausia aerobinis, yra teigiamai susijęs su naudingais kardiometaboliniais sveikatos pokyčiais, įskaitant kraujospūdį, lipidų profilį, gliukozės kontrolę

ir atsparumo insulinui sumažėjimą [7]. Fizinis aktyvumas užtikrina gesnę moksleivių sveikatą bei gyvenimo kokybę [8].

PSO yra parengusi *Bendrąsias fizinio aktyvumo rekomendacijas vaikams ir paaugliams (nuo 5 iki 17 metų)* [7, 9]. Čia akcentuojama, kad fizinis aktyvumas ypač naudingas augančiam organizmui. Rekomendacijose nurodyta, kad vaikų ir paauglių fizinė veikla turi apimti visas sporto šakas, įvairius žaidimus, mobilių fizinį aktyvumą (pavyzdžiui, važiavimą dviračiu, riedlente, riedučiais, greitą ėjimą, bėgimą ir kt.), kūno kultūros pamokas mokykloje, taip pat laisvalaikio fizinį aktyvumą su šeima ir vietos bendruomenėje.

Kad pagerėtų širdies ir kvėpavimo sistemų būklė ir raumenų pajėgumas, kaulų tvirtumas, širdies ir kraujagyslių sistemos bei medžiagų apykaitos fiziologiniai rodikliai, sumažėtų streso, nerimo bei depresijos simptomai, yra rekomenduojama [7, 9]:

1. Vaikai ir paaugliai vidutinio ar didelio intensyvumo fizine veikla turėtų užsiiminėti bent 60 minučių per dieną.
2. Siekiant papildomos naudos sveikatai, intensyvi fizinė veikla turi būti ilgesnė nei 60 minučių kasdien.
3. Didinant raumenų jėgą ir kaulų tvirtumą, aerobine didelio intensyvumo veikla reikėtų užsiimti ne mažiau kaip 3 kartus per savaitę.

Naujausi įrodymai dar kartą patvirtina, kad didesnis fizinis aktyvumas gerina vaikų ir paauglių širdies ir kvėpavimo bei raumenų ir kaulų sistemų pajėgumą. Teigiamas poveikis stebimas, kai 3 ar daugiau dienų per savaitę nuo 30 iki 60 minučių dalyvaujama vidutinio ar intensyvaus fizinio aktyvumo veikloje [7].

REKOMENDACIJOS

MIEGAS

Miegas yra būtina optimalios vaikų sveikatos sąlyga. Reguliarus, rekomenduojamas trukmės miegas užtikrina geresnį dėmesio išlaikymą, mokymosi rezultatus, geresnę atmintį, emocinę būklę, psichinę bei fizinę sveikatą. Nuolatinis trumpesnis nei rekomenduojama pagal atitinkamą amžių miegas dažnai siejamas su elgesio, dėmesio bei mokymosi problemomis. Nepakankamas miegas taip pat padidina nelaimingų atsitikimų, traumų, antsvorio ar nutukimo, cukrinio diabeto riziką [10].

Siekiant užtikrinti optimalią vaiko sveikatą, Amerikos miego medicinos akademija (angl. *The American Academy of Sleep Medicine*) rekomenduoja [11]: patiems mažiausiems (1–2 metų) vaikams reguliariai miegoti 11–14 valandų per parą (įskaitant popiečio miegą); šiek tiek vyresniems (3–5 metų) – 10–13 valandų per parą (įskaitant popiečio miegą); jaunesniojo mokyklinio amžiaus (6–12 metų) vaikams rekomenduojama reguliary miegą sutrumpinti iki 9–12 valandų, o paaugliams (13–18 metų) – iki 8–10 valandų per parą.

REKOMENDACIJOS

LITERATŪRA

1. Cole TJ. Establishing a standard definition for child overweight and obesity worldwide: international survey. *BMJ*. 2000; 320(7244):1240-1240.
2. Cole TJ, Flegal KM, Nicholls D, Jackson AA. Body mass index cut offs to define thinness in children and adolescents: international survey. *BMJ*. 2007;335(7612):194.
3. Cole TJ, Lobstein T. Extended international (IOTF) body mass index cut-offs for thinness, overweight and obesity: Extended international BMI cut-offs. *Pediatric Obesity*. 2012;7(4):284-94.
4. Stukas R, Savickaja K, Bartkevičiūtė R, Dobrovolskij V. Vilniaus pradinį mokyklų mokinių mitybos ypatumai. *Sveikatos mokslai*. 2011;21(7):85-90.
5. Metodinė informacinė medžiaga apie mokyklinio amžiaus vaikų sveikatai palankių maisto produktų pasirinkimą. Metodinė informacinė medžiaga skirta visuomenės sveikatos priežiūros specialistams. SMLPC, Vilnius, 2020.
6. World Health Organization. Physical activity and young people. Prieiga per internetą: <https://www.who.int/teams/health-promotion/physical-activity/physical-activity-and-young-people>
7. World Health Organization. WHO Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour. 2020.
8. Wu XY, Han LH, Zhang JH, Luo S, Hu JW, Sun K. The influence of physical activity, sedentary behavior on health-related quality of life among the general population of children and adolescents: A systematic review. *PLoS One*. 2017;12(11).
9. World Health Organization. Global Recommendations on Physical Activity for Health. Geneva, Switzerland: World Health Organization; 2010.

10. Paruthi S, Brooks LJ, D'Ambrosio C, Hall WA, Kotagal S, Lloyd RM et al. Consensus Statement of the American Academy of Sleep Medicine on the Recommended Amount of Sleep for Healthy Children: Methodology and Discussion. *J Clin Sleep Med.* 2016;12(11):1549-1561.
11. Paruthi S, Brooks LJ, D'Ambrosio C, Hall WA, Kotagal S, Lloyd RM et al. Recommended Amount of Sleep for Pediatric Populations: A Consensus Statement of the American Academy of Sleep Medicine. *J Clin Sleep Med.* 2016;12(6):785-6.

LITERATŪRA

Aušra Petrauskienė, Monika Grincaitė, Vilma Kriaučionienė,
Laura Miščikienė, Justina Vaitkevičiūtė

**Lietuvos pirmos klasės mokinių augimo ir gyvensenos stebėseną (COSI)
2008–2019 metų tyrimų rezultatai**

Leidinio iliustracijų autoriai – Molėtų pradinės mokyklos pirmokai
(2020–2021 m. m.)

Redaktorė Laima Žvirėlaitė
Maketuotoja Aurelija Labašauskienė

Tiražas 150 egz.

Išleido ir spausdino UAB „DAKRA“
Žeimenos g. 80-37 LT-49327 Kaunas
www.dakra.lt | info@dakra.lt

