

**LIETUVOS SVEIKATOS MOKSLŲ UNIVERSITETAS**

**Visuomenės sveikatos fakultetas**

**Profilaktinės medicinos katedra**

**Austėja Urbonaitė**

**DARŽELINIO AMŽIAUS VAIKŲ SVEIKOS MITYBOS UGDYMAS IR  
MITYBOS ĮPROČIAI**

**Antrosios pakopos studijų baigiamasis darbas**

**(Visuomenės sveikata, Visuomenės sveikata ir mityba)**

**Studentas**

**Austėja Urbonaitė**

**Mokslinė vadovė**

**Prof. dr. J. Petkevičienė**

**KAUNAS, 2018**

## SANTRAUKA

Visuomenės sveikata (Visuomenės sveikata ir mityba)

### DARŽELINIO AMŽIAUS VAIKŲ SVEIKOS MITYBOS UGDYMAS IR MITYBOS ĮPROČIAI

Austėja Urbonaitė

Mokslinė vadovė prof. Janina Petkevičienė

Lietuvos sveikatos mokslų universitetas, Visuomenės sveikatos fakultetas, Profilaktinės medicinos katedra. Kaunas; 2018, p. 63.

**Darbo tikslas:** įvertinti Jurbarko darželius lankančių vaikų sveikos mitybos ugdymą darželyje ir šeimoje bei vaikų mitybos įpročius.

**Tyrimo metodika:** Tyrimas atliktas 2017 m. gegužės – birželio mėn. Tyrime dalyvavo visų Jurbarko miesto darželių auklėtojos (n=29) ir darželinukų tėvai (n=266). Siekiant įvertinti auklėtojų ir tėvų požiūrį į sveikos mitybos ugdymą, šeimų maitinimosi įpročius ir darželinukų mitybą, buvo naudojamos originalios anketos. Atlikta anoniminė apklausa. Skirtumai tarp kokybinių požymių buvo vertinami taikant chi kvadrato ( $\chi^2$ ) kriterijų ir Z kriterijų su Bonferroni korekcija. Taikant faktorinę analizę, buvo išskirti bendrieji šeimos maitinimosi ir darželinukų mitybos faktoriai. Skirtumai laikyti statistiškai reikšmingais, kai reikšmingumo lygmuo  $p < 0,05$ .

**Rezultatai:** Visuose darželiuose organizuojamos sveikos mitybos pamokėlės, į kurias bandoma įtraukti tėvus, tačiau tik trečdalis tėvų aktyviai dalyvauja renginiuose. Net 72,4 proc. auklėtojų dalyvauja mokymuose/seminaruose, siekdamos sužinoti naujos informacijos apie sveiką mitybą, bet tik ketvirtadalis teigė, kad joms svarbu sveikai maitintis. Pusė auklėtojų (55,2 proc.) teigė, kad sveikos mitybos ugdymas turi vykti darželyje ir namuose, bet tik 37,9 proc. nurodė, kad tėvams pakanka žinių apie mitybą. Net 51,7 proc. auklėtojų leido vaikams atsinešti į darželį saldumynų, tik trečdalis ragino atsinešti daržovių ir vaisių.

Daugiau nei pusė (61,0 proc.) tėvų buvo patenkinti vaikų maitinimu darželyje. Pastebėta tendencija, kad vaikų maitinimu labiau domėjosi vyresni ir turintys universitetinį išsilavinimą tėvai. Dauguma (86,8 proc.) tėvų pritarė, kad jų vaikai darželyje turėtų gauti informaciją apie sveiką mitybą, o šeima turėtų aktyviai dalyvauti ugdant sveikus vaiko mitybos įpročius, tačiau net 49,8 proc. tėvų atsakė, kad jie nedalyvauja darželyje vykdomuose sveikatinimo renginiuose.

Pusė apklaustų tėvų teigė, kad skatina savo vaikus valgyti kuo įvairesnius maisto produktus. Vyresnio amžiaus ir universitetinį išsilavinimą įgiję apklaustieji dažniau rodo pavyzdį savo vaikams, patys valgydami sveikus maisto produktus. Šeimų, kurioms būdingi sveiki mitybos įpročiai, tėvai aktyviai dalyvauja vaiko sveikos mitybos ugdyme.

Darželinukų mitybos įpročiai nėra sveiki. Tik 15,8 proc. vaikų kasdien vartojo šviežius vaisius. Nepakankamai dažnai buvo valgomos košės ir dribsniai. Raudoną mėsą dažnai valgė net 44,5 proc. vaikų. Vaikų, augančių geresnės ekonominės padėties šeimose ir turinčių universitetinį išsilavinimą įgijusius tėvus, mityba buvo sveikesnė. Jie dažniau vartojo šviežius vaisius, rečiau gėrė saldintus gėrimus. Vaikų mityba buvo susijusi su šeimų maitinimosi įpročiais.

**Išvados:** Visuose tyrime dalyvavusiuose darželiuose buvo ugdomi vaikų sveikos mitybos įpročiai. Auklėtojos pritarė, kad vaiko sveikos mitybos ugdymas turi būti vykdomas tiek darželyje, tiek namuose, glaudžiai bendradarbiaujant su tėvais. Su tuo sutinka ir tėvai, tačiau jie nepakankamai aktyviai dalyvauja darželio renginiuose. Šeimų, kurioms būdingi sveiki maitinimosi įpročiai, vaikai dažniau vartojo sveikus maisto produktus.

**Raktiniai žodžiai:** darželinukų mityba, šeimų maitinimosi įpročiai, sveikos mitybos ugdymas.

## SUMMARY

Public health (Public health and nutrition)

### PROMOTION OF HEALTHY NUTRITION AND NUTRITION HABITS OF PRESCHOOL CHILDREN

Austėja Urbonaitė

Scientific supervisor prof. Janina Petkevičienė

Lithuanian University of Health Sciences, Faculty of Public Health, Department of Preventive Medicine. Kaunas; 2018, p. 63.

**Aim:** to evaluate the promotion of healthy nutrition in Jurbarkas kindergarten and children's families and nutrition habits of preschool children.

**Methods:** the study was carried out in May – June 2017. All teachers of Jurbarkas kindergartens (n=29) and parents of children (n=266) participated in the study. Original questionnaires were used to assess the attitudes of teachers and parents towards promotion of healthy eating, family eating habits and preschool children diets. An anonymous survey was conducted. Categorical variables were tested using Chi-square ( $\chi^2$ ) criteria and Z-criteria with Bonferroni correction. Using factor analysis, family's eating and children's nutrition factors were identified. P-values of less than 0.05 were considered statistically significant.

**Results:** All kindergartens organize healthy eating lessons trying to involve parents but only one third of parents actively participate in the events. Even 72.4% of teachers participate in trainings/seminars to find out new information about healthy eating, but only a quarter of them said that it is important to eat healthy. Half of the teachers (55.2%) said that promotion of healthy nutrition should take place at kindergarten and at home, but only 37.9% pointed out that parents have enough nutrition knowledge. Even 51.7% of teachers allowed the children to bring sweets to the nursery, only a third called to bring vegetables and fruits.

More than half (61.0 %) of parents were satisfied with children nutrition in kindergartens. A tendency has been observed that older parents and those who had university education were more interested in children nutrition. Most (86.8%) of parents agreed that their children should receive information about healthy eating in the kindergarten and the family should be actively involved in promotion of healthy nutrition, but even 49.8% of parents replied that they were not attending health events in kindergarten.

Half of the parents said that they encourage their children to eat the various foods. Older and university-educated respondents more often showed an example of healthy eating for their children. Parents who have healthy eating habits are more active involved in the promotion of child's healthy nutrition habits.

Nutrition habits of preschool children are not healthy. Only 15.8% of children consumed fresh fruits every day. Porridges and cereals were eaten not often enough. Even 44.5% of children often consumed red meat. The nutrition habits of children were healthier in richer families and in those families where parents had university education. They consumed fresh fruits more often and rarely drank sugary drinks. The diet of children was related to family eating habits.

**Conclusions:** promotion of healthy nutrition was implemented in all kindergartens participating in the study. The teachers agreed that promotion of healthy nutrition should be carried out both in kindergarten and at home, in close cooperation with parents. Parents agree with it, but they are not actively involved in kindergarten events. Families with healthy eating habits more often consumed healthy food.

**Key words:** diet of preschool children, family eating habits, promotion of healthy nutrition

## TURINYS

SANTRUMPOS .....	7
ĮVADAS .....	8
1. DARBO TIKSLAS IR UŽDAVINIAI.....	10
2. LITERATŪROS APŽVALGA .....	11
2.1. Ikimokyklinio amžiaus vaikų mitybos įpročiai .....	11
2.2. Tėvų mitybos įpročių ir turimų žinių įtaka vaikų mitybai .....	13
2.3. Vaikų mitybos ugdymas darželiuose ir darželių auklėtojų požiūris .....	16
3. TYRIMO METODIKA.....	20
4. REZULTATAI.....	22
4.1. Jurbarko darželių auklėtojų sveikos mitybos ugdymo veiklos ir požiūrio į ją vertinimas .	22
4.2. Darželinukų tėvų požiūrio į vaikų mitybą ir sveikos mitybos ugdymą darželyje vertinimas .....	28
4.3. Darželinukų šeimų maitinimosi įpročių ir jų ryšių su socialiniais ir demografiniais veiksniais bei tėvų požiūriu į sveikos mitybos ugdymą vertinimas.....	33
4.4. Darželinukų mitybos ir jos ryšių su šeimų socialiniais ir demografiniais veiksniais, maitinimosi įpročiais ir tėvų požiūriu į sveikos mitybos ugdymą vertinimas .....	40
5. REZULTATŲ APTARIMAS .....	47
IŠVADOS.....	51
PRAKTINĖS REKOMENDACIJOS .....	52
LITERATŪROS SĄRAŠAS.....	53
PRIEDAI .....	58

## **SANTRUMPOS**

KMI - Kūno masės indeksas

PSO – Pasaulio sveikatos organizacija

LR – Lietuvos respublika

## ĮVADAS

Žmogaus sveikata priklauso nuo to, kiek jis rūpinasi ja per visą gyvenimą. Jei žmogus nuo vaikystės puoselėjo sveiką gyvenimo būdą, tikėtina, kad ir suaugęs jis galės džiaugtis sveikata. Vaikystėje įgytos žinios ir sveikos gyvensenos įgūdžiai turi reikšmės jo tolesniam gyvenimui. Vienas svarbiausių gyvensenos veiksnių, įtakojančių sveikatą, yra mityba. Tik subalansuota mityba gali užtikrinti organizmo aprūpinimą energija ir visomis reikiamomis medžiagomis, kad žmogus galėtų augti, judėti, kad normaliai funkcionuotų visos jo organizmo sistemos ir jis gerai jaustųsi [1].

Mitybos įgūdžiai formuojasi vaikystėje. Vaikai mokosi iš suaugusiųjų, todėl svarbu, kokie yra šeimos valgymo įpročiai. Kita vertus, daug vaikų lanko darželius, kur yra vykdoma ugdomoji veikla. Sveikos mitybos įgūdžių formavimas turėtų būti vienas iš darželio ugdomosios veiklos uždavinių. Sveikos mitybos ugdymas turėtų prasidėti kuo anksčiau. Ikimokyklinis amžius labai svarbus vaikams, nes būtent tuo metu jie atranda naujus maisto produktus, naujus skonius, formuojasi jų maitinimosi įpročiai, kurie dažnai išlieka visą gyvenimą. Siekiant, kad vaikai įgytų sveikus maitinimosi įpročius, darželio auklėtojos ir tėvai turi bendradarbiauti ir skirti tam ypatingą dėmesį [2].

Ugdymo įstaigų tikslas – suteikti vaikams žinių ir formuoti įgūdžius, kad jie būtų pasiruošę kokybiškam gyvenimui ateityje. Darželio auklėtojos turi gebėti tinkamai ir išradingai taikyti įvairius ugdymo metodus, kad vaikai kuo daugiau sužinotų apie sveiką mitybą ir norėtų sveikai maitintis. Jos turėtų daugiau dėmesio skirti sveikų maisto produktų pažinimui, jų naudos sveikatai paaiškinimui [3]. Literatūroje aprašoma daug pavyzdžių, kaip tinkamai ugdyti darželinio amžiaus vaikų sveikos mitybos įpročius, kokias priemones geriausia naudoti, kad intervencijos būtų kuo efektyvesnės [4].

Tėvų maitinimosi įpročiai taip pat turi didelę įtaką vaikų sveikos mitybos įpročių formavimui. Tyrimai atskleidė, kad valgymas kartu su šeima yra svarbus veiksnys vaiko vystymuisi ir sveikų mitybos įpročių įgijimui. Vaikai, kurie valgė kartu su šeima, dažniau valgė reguliariai, įprastu laiku ir rečiau žiūrėjo televizijos laidas valgymo metu [5]. Be to, mokslininkai nustatė, kad vaikų dalyvavimas maisto gamavimo procese didina šeimos bendravimą. Vaikai turi galimybę stebėti savo tėvus ir mokintis iš jų teigiamų maitinimosi įpročių bei stiprinti tarpusavio ryšį [6].

Šeimų maitinimosi ir darželinukų mitybos įpročiai susiję su socialine ir ekonomine šeimos padėtimi. Tyrimų duomenimis, žemesnio išsilavinimo ir mažesnes pajamas gaunančiose šeimose vaikai vartoja mažiau šviežių vaisių ir daržovių, dažniau valgo nesveikus maisto produktus: cukrų, saldintus gėrimus, sūrius užkandžius [7,8]. Žemesnio išsilavinimo tėvams dažnai nepakanka žinių ir įgūdžių, kaip vaiką sveikai maitinti ir kaip jį mokyti tinkamos mitybos. Be to, tokie tėvai mažiau domisi vaikų mityba darželyje ir rečiau dalyvauja darželio ugdomojoje veikloje.



Lietuvoje sveikos mitybos ugdymo veikla darželiuose mažai analizuota. Nepakankamai nagrinėtas tiek darželio auklėtojų, tiek tėvų požiūris į sveikos mitybos įpročių formavimą darželyje ir šeimoje. Nėra pakankamai duomenų apie šeimų valgymo įpročių ir darželinukų mitybos įpročių sąsajas. Į šiuos klausimus buvo siekiama atsakyti, atliekant tyrimą Jurbarko darželiuose ir apibendrinant jo rezultatus.

**Darbo naujumas:** Šiame darbe analizuojamas darželio auklėtojų ir tėvų požiūris į darželinukų sveikos mitybos ugdymą, tėvų dalyvavimas darželio ugdomojoje veikloje. Taip pat vertinami ikimokyklinio amžiaus vaikų mitybos ir jų šeimų valgymo įpročiai, jų tarpusavio sąsajos ir ryšiai su požiūriu į sveikos mitybos ugdymą.

**Praktinė reikšmė:** Tyrimo duomenys gali būti naudingi, kuriant sveikos mitybos ugdymo programas ikimokyklinio ugdymo įstaigoms, rengiant informaciją apie darželinukų mitybą pedagogams ir tėvams, stengiantis labiau įtraukti tėvus į vaikų mitybos įpročių formavimo procesą.

**Darbo autorės indėlis:** Autorė rengė klausimynus auklėtojoms ir darželinukų tėvams. Ji atliko darželio auklėtojų ir darželinukų tėvų apklausą, suvedė duomenis į kompiuterį, atliko jų statistinę analizę, apibendrinė gautus tyrimo rezultatus ir aprašė juos baigiamajame darbe.

## 1. DARBO TIKSLAS IR UŽDAVINIAI

**Tikslas** – įvertinti Jurbarko darželius lankančių vaikų sveikos mitybos ugdymą darželyje ir šeimoje bei vaikų mitybos įpročius.

### **Uždaviniai:**

1. Įvertinti Jurbarko darželių auklėtojų sveikos mitybos ugdymo veiklą ir požiūrį į ją.
2. Nustatyti darželinukų tėvų požiūrį į vaikų mitybą ir sveikos mitybos ugdymą darželyje.
3. Įvertinti darželinukų šeimų maitinimosi įpročius ir jų ryšius su socialiniais ir demografiniais veiksniais bei tėvų požiūriu į sveikos mitybos ugdymą.
4. Įvertinti darželinukų mitybą ir jos ryšius su šeimų socialiniais ir demografiniais veiksniais, šeimos maitinimosi įpročiais ir tėvų požiūriu į sveikos mitybos ugdymą.

## 2. LITERATŪROS APŽVALGA

### 2.1. Ikimokyklinio amžiaus vaikų mitybos įpročiai

Ikimokyklinis amžius - tai laikas, kai formuojasi visi pagrindiniai gyvensenos įpročiai, kurie, tikėtina, išliks paauglystėje ir visam gyvenimui. Svarbu, kad vaikai įgautų ne tik daug žinių apie sveiką ir subalansuotą mitybą, bet kartu ugdytųsi ir valgymo įpročius [9].

Tam tikrame amžiuje vaikų maitinimas tampa komplikuoatas. Bandant išsiaiškinti priežastis, buvo išryškinti du įtakojantys veiksniai. Vienas jų – išrankumas, kai vaikas atsisako valgyti dar neragautus maisto produktus arba kai nustoja valgyti jau žinomą maistą. Kitas veiksnys – apetito stoka, kai vaikas nejaučia malonumo, valgydamas bet kokį maistą [10].

Dėl netinkamos mitybos, fizinio aktyvumo sumažėjimo, per didelio kiekio gaunamos energijos daugėja nutukimo atvejų vaikų populiacijoje. Pasaulio sveikatos organizacija (PSO) tai vadina globaline nutukimo epidemija [11]. 2014 metų duomenimis, Europos Sąjungoje buvo 22 mln. antsvorį turinčių vaikų ir 5 mln. nutukusių vaikų. Kaip pagrindinė priemonė, siekiant šiuos skaičius sumažinti, gali būti taikomas mitybos reguliavimas. Tokios priemonės padėtų išvengti lėtinių vaikų ligų ir augimo sutrikimų, taip pat žymesnių sveikatos sutrikdymų, tokių kaip per mažas geležies kiekis kraujyje (anemija) ar dantų ėduonis [12]. Siekiant pagerinti situaciją bei išryškinti esamas problemas, Amerikos dietologų asociacija išsakė pagrindines, susirūpinimą keliančias temas - nepakankama mityba ir pagrindinių maistinių medžiagų stoka, taip pat per didelis suvartojamo maisto kiekis [13].

Literatūros duomenimis, mažamečių sveikatai svarbūs trys pagrindiniai veiksniai: fizinis aktyvumas, mityba ir stresas. Atliekant vaikų ir naujagimių mitybos bei gyvenimo būdą įtakojančių veiksnių ir prevencijos tyrimą (angl. IDEFICS), buvo išskirti šeši gyvensenos aspektai, kurie turėtų būti propaguojami, siekiant pagerinti vaikų gyvenimą [14]:

- kasdieninio fizinio aktyvumo didinimas;
- kasdieninio televizijos žiūrėjimo ribojimas;
- daržovių ir vaisių vartojimo skatinimas;
- geriamojo vandens, suvartojamo per dieną, kiekio didinimas;
- tėvų ir vaikų santykių gerinimas;
- miego trukmės ir kokybės gerinimas.

Ikimokyklinio amžiaus vaikų mityba turi atitikti visas rekomendacijas, siekiant, kad vaikas turėtų kokybišką ir sveiką vaikystę. Tokiame amžiuje suformuoti gyvensenos ir mitybos įpročiai daro įtaką jo tolesnei sveikatos būklei.

Maisto racionas vaikystės periodu kinta. Trejų - ketverių metų vaikas maisto suvartoja mažiau nei kūdikis, nes tokiame amžiaus tarpsnyje sulėtėja augimo ir vystymosi tempas [15].

Su maistu vaikų organizmas turi gauti reikalingą kiekį maistinių medžiagų. Optimalus valgymų skaičius per dieną turėtų būti 5 – 6 kartai, ne mažiau nei 3 kartai per dieną [16]. Mokslinėje literatūroje pabrėžiama, kad vieni reikšmingiausių dienos ritmo komponentų, kurie daro įtaką ankstyvo amžiaus vaikams, yra miegas ir maitinimasis [17].

Siekiant, kad vaikų mityba būtų subalansuota, pateikiamos mitybos rekomendacijos:

- vaikai turi vartoti tiek augalinės kilmės, tiek gyvūninės kilmės maisto produktus, tam kad būtų užtikrinta visavertė mityba;
- didžiąją dalį dienos raciono turi sudaryti daržovės ir vaisiai, nes angliavandeniai yra pagrindinis energijos šaltinis;
- vaikui turėtų būti sudaromas tam tikras dienos režimas, rekomenduojama paskutinį kartą valgyti dvi valandas prieš miegą;
- maistą rekomenduojama dažniausiai gaminti namuose. Vietoje kepto maisto rinktis virtą ar troškintą maistą;
- vaikas turi gauti kuo mažiau greito, nesveiko, sūraus, riebaus ar aštraus maisto, nes tokio pobūdžio maisto produktai gali sutrikdyti virškinimo sistemą [16].

Vaikų mitybos įpročiams daro poveikį aplinka. Dažnai vaikai valgo ne dėl to, kad yra alkani, bet dėl to, kad jį supančioje aplinkoje tuo metu yra daug maisto ir valgančių žmonių. Kaip pavyzdį galima pateikti vaikų gimtadienius, kurių metu jie valgo viską, kas yra patiekta ant stalo. Remiantis sveikos mitybos gairėmis, galima tokiomis progomis reguliuoti suvartojamo maisto pobūdį. Taip mažieji priprastų prie sveikų užkandžių ir patiekalų [18].

Vertinant vaikų mitybos įpročius, analizuojami dažniausiai vaikų pasirenkami ir vartojami maisto produktais. Nustatyta, kad didžiausią dalį vaikų maisto pasirinkimo sudaro aukštos energinės vertės produktai, turintys daug cukraus ir riebalų [19]. Ištyrus Malaizijos ikimokyklinio amžiaus vaikus, buvo nustatyta, kad labiausiai vaikų mėgstami maisto produktai yra saldumynai, greitas maistas, sausi pusryčiai bei miltų pagrindu pagaminti produktai. Taip pat šiuo tyrimu atskleista, kad šio regiono vaikai nemėgsta valgyti daržovių [20].

Lietuvos ikimokyklinio amžiaus vaikų tyrimo duomenimis, labai nedidelė dalis vaikų visiškai nevartoja daržovių ir vaisių, tačiau jų vartojama nepakankamai. Lyginant vaisių ir daržovių suvartojimą, atsižvelgiant į amžių, pastebėta, kad penkiamečiai jų valgo dažniau nei trimečiai [21].

Tyrimai rodo, kad didelę įtaką vaikų mitybai turi užkandžiai. Dvejų - penkerių metų vaikai didžiausią kiekį maisto suvartoja užkandžių metu. Pagrindiniai pasirinkti maisto produktai - vaisiai, saldainiai, sūdyti užkandžiai, sausainiai, saldinti kepiniai, tokie kaip bandelės, pyragai, tortai. Taip pat vaikų mėgstami pieno produktai – pieno gėrimai, jogurtai, pienas be laktozės, sutirštintas pienas [22].

Lietuvoje atliktame tyrime nustatyta, kad didžioji dalis vaikų valgo 4 – 5 kartus per dieną ir dažniau: 25,0 proc. valgo 4 kartus dienoje, o 56,6 proc. vaikų valgo net 5 kartus. Mažesnė dalis ikimokyklinio amžiaus vaikų, t.y. 17,9 proc., maitinasi 3 kartus per dieną ir tik 0,6 proc. vaikų valgo 2 kartus. Taip pat pastebėta, kad jaunesni vaikai (1 – 3 m.), lyginant su vyresniais (4 – 7 m.), valgo dažniau [23].

Remiantis autorių Nicklas ir Haynes atliktais moksliniais tyrimais, nustatyta, kad didžiausią dalį energijos vaikai suvartojo valgydami ne namuose, lyginant su gaunamu energijos kiekiu namuose. Apžvelgiant pagrindines maitinimosi vietas buvo pastebėta, kad dažniausiai tiriamieji valgo greito maisto restoranuose. Taip pat nustatyta, kad išaugo gaunamos energijos kiekis iš sūrių užkandžių, gaiviųjų gėrimų, sulčių, picų bei bulvyčių, lyginant su ankstesniais metais [13].

Didelė mitybos problema yra skaidulinių medžiagų trūkumas. Tyrimai rodo, kad trijų – penkerių metų vaikai per dieną suvartoja tik 11,5 g skaidulinių medžiagų, kai norma yra apie 19,0 g/d. [24]. Kitame tyrime nurodomi pagrindiniai dviejų – penkerių metų vaikų suvartojamų skaidulinių medžiagų šaltiniai: vaisiai, ankštinės daržovės, pilno grūdo sausi pusryčiai, pica (picos pagrindas), sūrūs užkandžiai [25].

Vaikystėje dažnai susiduriama su žuvies nevalgymo problema. Mergaitės mėsos ir žuvies produktų valgo rečiau nei berniukai [21]. Žuvies vartojimas yra labai svarbus vaikų vystymuisi. Jos sudėtyje yra naudingų amino rūgščių, reikalingų smegenų veiklai, n-3 polinesočių riebalų rūgščių. Kiti tyrėjai nustatė, kad beveik 30,0 proc. tiriamųjų suvartojo mažiau žuvies nei rekomenduojama. Be to, jų duomenys rodo, kad 44,0 proc. vaikų vartoja baltą duoną vietoje juodos. Apie du trečdaliai vaikų ant duonos tepa sviestą. Dauguma (72,0 proc.) vaikų vartoja pusiau riebų karvės pieną ir tik 2 proc. vartoja liesą pieną. Rekomendacijose pažymima, kad iki 4 metų vaikams rekomenduojama gerti tik pusiau riebų pieną, tačiau tyrimų duomenys rodo, kad beveik 20,0 proc. geria riebų pieną [26].

Apibendrinant vaikų mitybos įpročius galima teigti, jog didelė dalis vaikų visame pasaulyje maitinasi nepakankamai sveikai. Paplitę greito maisto produktai, kurių energinė vertė didelė, o vertingų maistinių medžiagų yra mažai. Valgoma per daug saldumynų, geriama saldinti gėrimai. Be to, būtina atkreipti ypatingą dėmesį į daržovių ir vaisių vartojimo didinimą, siekiant užtikrinti pakankamą vitaminų bei skaidulinių medžiagų kiekį vaiko organizme.

## **2.2. Tėvų mitybos įpročių ir turimų žinių įtaka vaikų mitybai**

Pirmieji penkeri gyvenimo metai pasižymi greitu vaiko vystymuisi ir pokyčiais. Šiame amžiuje formuojasi mitybos įpročiai, kurie turės didelės reikšmės vaikams augant. Vaikas mokinaisi iš jį supančios aplinkos, todėl tėvų įtaka turi didžiausios reikšmės [27]. Mažamečiai yra priklausomi nuo tėvų bei kitų jų gyvenime dalyvaujančių žmonių, kurie privalo užtikrinti vaiko optimalų

augimą, gerą sveikatos būklę ir ugdymą. Tėvai, ugdydami vaiko sveikos mitybos įgūdžius, turėtų susitelkti į pagrindines sritis, t.y. suteikti vaikui žinių apie maisto produktus, galimybę rinktis tarp vienokių ar kitokių patiekalų, nustatyti adekvačią maisto patiekalo porciją. Jie turi paaiškinti vaikui, kodėl jam reikalingas konkretus maisto kiekis. Taip pat tėvai turėtų vaikams pasakoti apie dienos valgymo režimą, koks yra optimalus valgymų skaičius [13].

Maisto produktų parinkimui įtaką daro kultūriniai faktoriai, kiekvienai kultūrai būdingi specifiniai maisto produktai. Tame pačiame regione gyvenančios šeimos gali skirtis savo valgymo įpročiais. Tai priklauso ir nuo tradicijų, ir nuo tėvų požiūrio į jų vaikų mitybą. Tėvai maitina vaikus atsižvelgdami į tam tikrus kriterijus, tokius kaip vaikų amžius, lytis, svoris bei mėgstamas maistas [27].

Tėvai yra kaip koordinatoriai, kurie gali nustatyti tam tikrą dienotvarkę: kada vaikui valgyti, kiek laiko žiūrėti televizorių, žaisti kompiuteriu ir pan. Jie taip pat gali prisidėti prie vaiko ugdymo ir tuo pačiu gali užtikrinti, kad jų vaikas būtų mokomas tokiose ugdymo įstaigose, kurios vykdo ugdymo programas, besiremamos teisiniais aktais, siekia užtikrinti tinkamą vaikų mitybą ir fizinį aktyvumą. Tėvai turi ir netiesioginės įtakos savo vaikui. Jų pačių gyvensena, mitybos įpročiai, fizinis aktyvumas ir žinios gali nulemti vaiko požiūrio formavimąsi [28].

Šeimos maitinimosi įpročiai ir tėvų - vaikų santykiai netiesiogiai nustato tam tikrą vaikų autonomiškumą, pasirenkant maistą [29]. Šie faktoriai daro įtaką vaikų maisto pasirinkimui, valgymo įpročių modeliavimui, sveikos mitybos suvokimui, sveikam augimui ir normalaus kūno svorio užtikrinimui. Svarbu paminėti, kad netinkamai ugdant mitybos įpročius, galima padaryti didelę žalą vaiko sveikatai ateityje. Pavyzdžiui, tėvai gali persistengti siekdami, kad vaikas valgytų kuo daugiau daržovių arba griežtai uždrausdami valgyti tam tikrą maistą (pvz. sausainius, saldainius). Tyrimai rodo, kad tokie metodai gali padėti sumažinti nutukimo riziką ir nukreipti vaiką teisinga linkme, tačiau taip pat gali turėti ir neigiamos įtakos vaiko autonomijai [27]. Tėvai turėtų atrasti teisingą ir jų vaikui tinkamiausią būdą, kaip supažindinti ir patraukliai pateikti sveiką mitybą.

Jungtinėse Amerikos Valstijose atliktame tyrime, buvo analizuojami keturių valstijų 474 darželiai. Juose 41 proc. darželių vadovų teigė dalinai tiekiantys arba visiškai netiekiantys maisto vaikams, lankantiems jų įstaigas. Tėvai rūpinasi savo atžalų maitinimu darželiuose. Tokiu būdu tėveliai turi galimybę prisidėti prie savo vaiko sveikos mitybos įpročių ugdymo, gali padidinti suvartojamų daržovių ir vaisių kiekius, taip pat užtikrinti, kad jų vaikas nevalgytų nesveiko maisto [26].

Literatūroje pateikiami duomenys rodo, kad vaikų mitybai įtaką daro tėvų turimos žinios apie sveiką mitybą, šeimos socialinė ir ekonominė padėtis, šeimos narių skaičius, tėvų išsilavinimas, gyvenamoji vieta, pajamos ir gyvenimas su abiem tėvais arba su vienu iš jų [8].

Su tokia nuomone sutinka ir kiti autoriai. Jie pastebėjo tendenciją, kad vaiko šviežių daržovių valgymas yra susietas su mamos išsilavinimo lygiu. Jų teigimu, daugiau nei du trečdaliai vaikų, kurių mamos buvo įgijusios aukštąjį išsilavinimą, valgė šviežias daržoves bent kartą per dieną, o daugiau nei trečdalis žemiausią išsilavinimą turinčių mamų nurodė, kad jų vaikai daržoves valgo ne kasdien [30]. Taip pat su tėvų išsilavinimu siejamas ir vaikų nutukimas, kuris yra blogos mitybos pasekmė. Vaikų, kurių tėvų išsilavinimo lygis buvo žemas, kūno masės indeksas (KMI) buvo didesnis nei tų vaikų, kurių tėvai turėjo aukštą išsilavinimą [8].

Atrastos sąsajos tarp tėvų nutukimo ir vaikų nutukimo. Šeimose, kuriose buvo bent vienas iš tėvų nutukęs, vaikų KMI buvo didesnis, lyginant su šeimomis, kur tėvų svoris buvo normalus. Šeimose, kuriose abu tėvai buvo nutukę, buvo nustatytas didžiausias vaikų KMI [8].

Dalis tėvų, žinodami, kas yra sveika jiems ir jų vaikams, to nepraktikuoja namuose. Gamindami maistą namuose dažnai nesivadovauja sveikos mitybos rekomendacijomis, nors puikiai jas žino. Taip pat yra šeimų, kurios gaminasi tokį maistą, kurį mėgsta jų vaikai, arba atsižvelgdami į savo ekonominę būklę [31].

Klaipėdos mieste atlikto ikimokyklinio amžiaus vaikų tėvų tyrimo duomenimis, 55,0 proc. tėvų nurodo, kad „sveika mityba yra vienas pagrindinių aplinkos veiksnių, turinčių įtakos žmogaus sveikatai“. Taip pat net 66,7 proc. tėvų teigia, kad patys moko vaikus namuose sveikos mitybos principų, tačiau tik 30,0 proc. tėvų pažymėjo, kad namie vadovaujasi sveikos mitybos piramidės gairėmis [32]. Analizuojant duomenis, pastebėta, kad per daug globėjiškų ar valdingų tėvų nuomonės ir požiūriai sutapo. Jie ypatingai kontroliuoja vaikų valgomą maistą, siekdami sumažinti nesveiko maisto vartojimą, stengiasi namie demonstruoti subalansuotos mitybos įpročius ir skatinti vaikus gaminti valgį namie patiems, kad galėtų užtikrinti sveiką patiekalo sudėtį [33]. Tokių tėvų elgesio modelį aprašė ir kiti autoriai. Jų teigimu pernelyg griežti ir didelį spaudimą keliantys tėvai gali padaryti daug žalos savo vaikams. Tyrimo rezultatai atskleidė, kad taip besielgiančių tėvų vaikai suvartoja mažiau vaisių ir daržovių. Dar daugiau, tėvai versdami vaikus suvalgyti viską, kas yra lėkštėje (dažnas posakis- „kol nesuvalgysi, tol negalėsi nueiti nuo stalo“) netiesiogiai prisideda prie vaiko skrandžio tūrio padidėjimo, taip pat vaikas koncentruojasi į suvalgyto maisto kiekį, o ne į sotumo jausmą. Tokie skatinimai valgyti per prievartą įvairias daržoves, vaisius ar bet kokį kitą maisto patiekalą, gali neigiamai paveikti vaikų požiūrį į maistą [27, 34].

Vaikai, stebėdami savo artimuosius, jų elgesį valgant ar renkantis maistą, nejausdami perima dalį tokios elgsenos. Tėvai gali būti tiek teigiamas, tiek neigiamas pavyzdys. Tėvai norėtų, kad jų vaikai valgytų tokį maistą, kokį renkasi jie patys. Tačiau tai nereiškia, kad toks maisto parinkimas yra tinkamas augančiam vaiko organizmui [35]. Mokslininkai Frankel ir Hughes aprašo tėvų ir vaikų valgymo įpročių tyrimo duomenis ir teigia, kad tėvai, kurie būdami sotūs, atsisako po valgio pasiūlyto deserto, rodo vaikams teigiamą valgymo pavyzdį. Kiti tėvai, kuriems pasiūlius desertą,

atsako, kad jie pavalgę, tačiau deserto neatsisako, rodo neigiamą pavyzdį [36]. Labai svarbu, kad tėvai suvoktų, jog vaikai - tėvų veidrodis. Galima suteikti nemažai žinių apie sveiką mitybą, bet jei vaikas matys blogą pavyzdį, jis taip ir elgsis.

Apibendrinant tėvai, auklėdami savo vaikus, turi būti lankstūs, privalo tobulėti patys ir suteikti pakankamai žinių savo atžaloms. Kaip tyrimai parodė, nėra tikslinga versti valgyti vienokius ar kitokius maisto produktus, reikia atrasti būdų kaip sudominti vaiką, kaip pritraukti jo dėmesį. Nėra vieningos taisyklės, kaip reikia ugdyti vaiko suvokimą apie sveiką mitybą, kadangi kiekvienoje šeimoje yra skirtingi įpročiai ir papročiai. Teisingiausia būtų rūpintis, kad vaikas gautų visas reikalingas maistines medžiagas, valgydamas kuo naudingesnę ir įvairesnę maistą.

### **2.3. Vaikų mitybos ugdymas darželiuose ir darželių auklėtojų požiūris**

PSO duomenimis, per pastaruosius metus nebuvo padaryta didelės pažangos, sprendžiant vaikų nutukimo problemą. Pabrėžiama, kad ikimokyklinis amžius yra palankiausias nutukimo prevencijai [37]. Sveikos mitybos ugdymas jauname amžiuje turėtų būti vienas svarbiausių uždavinių, siekiant sumažinti nutukimo paplitimą tarp vaikų.

Dažniausiai apie subalansuotą mitybą vaikai išgirsta tik mokykloje, būdami šešerių - dvylikos metų amžiaus [3]. Tačiau literatūroje yra šaltinių, kurie aprašo daug žadančius, teigiamus rezultatus apie sveikos mitybos taikomas intervencijas jaunesniame amžiuje [38]. Tokiai nuomonei pritaria ir kiti autoriai, savo tyrimų rezultatais patvirtindami, kad ikimokyklinio amžiaus ugdymo įstaigų darbuotojai daro įtaką vaikų valgymo įpročiams. Tyrėjai įrodė darželių svarbą sveikos mitybos ugdymui [39]. Vaikui pradėjus lankyti darželį, pasikeičia tiek jo valgymo įpročiai, tiek dienos režimas, tiek elgesys. Manoma, kad vaikai per tuos metus, kai lanko darželį, tampa paklusnesni tam tikroms normoms, taip pat jiems vis didesnę įtaką daro socialinė aplinka [40].

Ikimokyklinio amžiaus vaikus labiausiai įtakoja tėvai. Tačiau šiame amžiuje vaikai praleidžia daug laiko atskirai nuo savo šeimos, kitokioje aplinkoje – darželiuose. Daugiau kaip 80,0 proc. ikimokyklinukų lanko ikimokyklinio ugdymo įstaigas, kuriose praleidžia apytiksliai 30 valandų per savaitę. Dėl to daroma prielaida, kad darželių pedagogai yra vieni iš pagrindinių žmonių, padedančių vaikui suvokti sveikos mitybos ir fizinio aktyvumo reikšmę [40]. Atliktų tyrimų duomenys rodo, kad darželiuose, kuriuose buvo vykdoma sveikos mitybos programa, vaikų gyvenama buvo sveikesnė. Jie valgė daugiau daržovių ir vaisių [3,42]. Yra nemažai sukurtų sveikos gyvensenos programų darželiams, kurių veiksmingumas skiriasi. Tam, kad programa būtų naudinga ir duotų norimus rezultatus, ją turi sudaryti keletas komponentų, t.y. fizinio aktyvumo skatinimo ir mitybos ugdymo derinys, pritaikytas tam tikrai tikslinei grupei, bet tuo pačiu galintis paveikti ir visą grupę supančią aplinką [41]. Kuriant tokias programas, būtina remtis tik mokslinių tyrimų patvirtintais duomenimis. Kiekviena veikla turi būti apgalvota ir pasverta nuo programos pradžios



iki norimų rezultatų gavimo. Tik nedaugelis sukurtų prevencinių programų yra grįstos mokslinių tyrimų duomenimis, stinga konkrečiai, detaliam ir aiškiai aprašytų taikomų metodų [43].

1997 metais Flandrijos regione, Belgijoje buvo sukurta maisto piramidė, kurios pagalba visuomenei buvo pristatyta subalansuota mityba. Vėlesniais metais toks maisto piramidės modelis buvo pritaikytas, vizualizuojant ikimokyklinio amžiaus vaikų mitybos rekomendacijas. Ši mitybos piramidė naudojama iki šių dienų, ja grindžiamos visos sveikos mitybos programos. Tai patogus būdas vaikų supažindinimui su septyniomis pagrindinėmis maisto grupėmis (gėrimai be cukraus; duona, grūdai, bulvės; daržovės ir vaisiai; pieno produktai ir kalciumu praturtinti sojos produktai; mėsa ir jos produktai, žuvis, kiaušiniai; riebalai ir aliejus) ir jų rekomenduojamomis paros normomis. Mokslininkai dažnai naudojami šia piramide, lygindami faktinį maisto produktų suvartojimą, daugiausiai dėmesio skirdami energijos ir maistinių medžiagų suvartojimui [44].

Tyrimais įrodyta, kad subalansuotos mitybos programų vykdymas darželyje turėjo teigiamą poveikį – sumažėjo vaikų KMI, nutukimo paplitimas, normalizavosi vaikų kūno svoris, taip pat sumažėjo kūno riebalų kiekis. Tačiau vis dar nepakanka duomenų rodančių, kurios ugdymo programos yra efektyviausios [38]. Panašius rezultatus pateikė ir kiti autoriai. Jų duomenimis, darželiuose, kuriuose buvo vykdomos tokios programos, vaikų KMI reikšmingai sumažėjo palyginus su kontrolinės grupės vaikais [3].

Pantanowitz, Eliakim ir kt. autoriai, atlikdami tiriamąjį darbą, taikė savo sukurta mitybos ugdymo programą, pavadinimu „Man tinkantis“ (angl. „It Fits Me“). Programos esmė - supažindinti vaikus su sveika mityba, vandens, vaisių bei daržovių nauda; aptarti su darželinukais, kokią neigiamą įtaką jų sveikatai daro nesveikas maistas, kodėl sveikesnis namie gaminamas maistas. Taip pat buvo bandoma gaminti kartu su vaikais, jie buvo supažindinti su sveikatai palankių patiekalų gamyba. Visą šią informaciją mažamečiams suteikė auklėtojos kalbėdamos, vesdamos diskusijas, pasakodamos istorijas, žaisdamos žaidimus [45].

Dar viena sveikos mitybos programa aprašyta Sweitzer ir kt. autorių tyrime. Jų taikytos programos metodo pavadinimas buvo „Pietūs kuprinėje“ (angl. „Lunch Is In The Bag“). Darželių auklėtojos išsiuntė laiškus visiems tyrime sutikusiems dalyvauti tėvams su informacija apie sveiką mitybą ir gairėmis, kokius užkandžius ar patiekalus galima paruošti vaikams, einantiems į darželį. Viso tyrimo metu auklėtojos dalyvavo mokymuose apie sveiką mitybą ir savo sukauptas žinias panaudojo vaikų ugdymui. Po tyrimo buvo vykdomos apklausos, dauguma tėvų buvo patenkinti rezultatais ir atsiliepė teigiamai. Jų teigimu, tai tik papildė jų kasdienę rutiną. Dauguma (75,0 proc.) auklėtojų taip pat atsiliepė teigiamai ir pastebėjo, kad tokiu būdu buvo užmezgami pokalbiai su tėvais mitybos klausimais, kurie galėjo turėti teigiamą reikšmę tėvų žinioms apie mitybą [26].

Kiti autoriai bandė išsiaiškinti auklėtojų požiūrį į sveikos mitybos ugdymą darželiuose ir tėvų turimas žinias. Daugelis tyrime dalyvavusių auklėtojų išreiškė norą gauti daugiau informacijos apie

subalansuotą mitybą ir ją perduoti vaikams. Jų nuomone, nesveika vaikų mityba yra aktuali problema, kurią reikia spręsti, ir ikimokyklinis amžius yra pats tinkamiausias. Atsiliepimai apie tėvų turimas žinias nebuvo labai geri. Auklėtojų nuomone, tėveliams trūksta žinių šia tema, o pastarieji nenori, kad jiems nurodinėtų, kaip reikia auginti vaikus [39].

Sveikatos priežiūros darbuotojai, kurie kuria ir vykdo sveikos mitybos ugdymo programas, turėtų atsižvelgti ne tik į vaikų maitinimosi būklę tam tikroje įstaigoje, bet ir į tėvų ekonominę padėtį. Pavyzdžiui, kaimų ar miestelių gyventojų finansinė padėtis yra blogesnė nei miesto gyventojų. Taigi, kuriant programas, būtina atsižvelgti į gyvensenos ypatumus, būdingus tikslinei populiacijai ir finansinę šeimos padėtį [31].

Taip pat, kuriant sveikos mitybos programas ir jas vykdančias, privalu remtis visais teisės aktais, reglamentuojančiais ugdymo darželiuose tvarką, mitybos normas ir pan. Lietuvoje yra nemažai teisinių dokumentų, reglamentuojančių ikimokyklinio amžiaus vaikų ugdymą, priežiūrą, jų sveikatą. LR sveikatos apsaugos ministro įsakyme „Dėl sveikatos priežiūros ikimokyklinio ugdymo įstaigose tvarkos aprašo ir vaikų sveikatos priežiūros ikimokyklinio ugdymo įstaigose rekomendacijų patvirtinimo“ nurodoma, kad specialistai privalo konsultuoti įstaigos darbuotojus, atsakingus už vaikų maitinimą, sveikos mitybos ir sveikatos saugos klausimais. Tokiu būdu turi būti užtikrinta, kad darbuotojai turėtų pakankamai žinių apie vaikams naudingą maistą [46].

Darželiai, sudarinėdami valgiaraščius, privalo remtis Sveikatos apsaugos ministro įsakymu „Dėl maitinimo organizavimo ikimokyklinio ugdymo, bendrojo ugdymo mokyklose ir vaikų socialinės globos įstaigose tvarkos aprašo patvirtinimo“. Šiame dokumente nurodoma, kad pusryčiams vaikas turi gauti 20 – 25 proc., pietums – 30 – 40 proc., pavakariams ar priešpiečiams – 10 – 15 proc. vakarienei – 20 – 25 proc. rekomenduojamo paros maisto raciono kaloringumo. Numatomi ir draudžiami tiekti maisto produktai, tokie kaip traškučiai, saldainiai, konditerijos gaminiai ir pan. Pagal šį įsakymą darželiai privalo užtikrinti, kad vaikas galėtų atsigerti higieniško geriamojo vandens bet kuriuo momentu, būdamas toje įstaigoje [47]. Sudarinėjant valgiaraščius, svarbu atsižvelgti ir į reikalingų maistinių medžiagų rekomendacijas, kurias nustato LR sveikatos apsaugos ministro įsakymas „Dėl rekomenduojamų paros maistinių medžiagų ir energijos normų patvirtinimo“ [48].

LR vyriausybės nutarime „Dėl nacionalinės visuomenės sveikatos priežiūros 2016 – 2023 metų plėtros programos patvirtinimo“ numatyta kurti subalansuotos mitybos aplinką ugdymo įstaigose, taip pat skleisti mokslo įrodymais grįstą informaciją apie sveiką mitybą ir gyvenimą (ypatingai vaikams) [49].

Apibendrinant galima teigti, kad vaikų mitybos ugdymo organizavimas ypatingai reikšmingas ikimokyklinio amžiaus vaikams. Tokią nuomonę palaiko darželinukų tėvai ir auklėtojai. Daugelyje darželių jau vykdomos tokios programos, tačiau ne visada yra užtikrinamas jų efektyvumas. Nėra

vieningos nuomonės, kuri sveikos mitybos ugdymo programa yra pati geriausia, reikalingi tolimesni tyrimai, patvirtinantys jų efektyvumą. Aišku yra tai, kad visos ugdymo įstaigos privalo remtis paminėtais teisės aktais ir rekomendacijomis. Taip pat, siekiant užtikrinti visapusišką ir efektyvų vaiko ugdymą, mokymo procesas turi būti vykdomas ne tik ugdymo įstaigoje. Šį darbą turi tęsti ir darželinukų tėvai namuose.

### **3. TYRIMO METODIKA**

#### **Tyrimo organizavimas**

Tyrimo metu buvo apklausiamos visų trijų Jurbarko darželių auklėtojos ir darželinukų tėvai. Tyrimui atlikti buvo gautas Bioetikos centro leidimas (priedas 1). Apie vykdomą tyrimą buvo informuotos darželių direktorės ir, gavus jų leidimus, buvo vykdoma anoniminė anketinė apklausa. Auklėtojos surinko anketas iš tėvų, o direktorės - iš savo darbuotojų ir perdavė tyrėjai. Anoniminė anketinė tėvėlių ir auklėtojų apklausa buvo atliekama 2017 metų gegužės – birželio mėnesiais.

#### **Tyrimo kontingentas**

Trijuose Jurbarko darželiuose dirbo 41 auklėtoja, kurioms buvo išdalintos anketos. Jas užpildė 29 auklėtojos (51,2 proc.). Darželius lankė 450 vaikų (dviejuose buvo po 200 vaikų, viename 50), kurių tėvams taip pat buvo išdalintos anketos. Jas užpildė 266 tėvai (59,1 proc.). Kontingento charakteristika pateikta Rezultatų dalyje.

#### **Tyrimo instrumentai**

Tyrimo atlikimui buvo parengtos dvi anketos: anketa tėvų apklausai (priedas 2) ir anketa auklėtojų apklausai (priedas 3). Tyrimui buvo naudotos originalios anketos, sudarytos, remiantis moksline literatūra ir kitų autorių anketomis.

Tėvėlių apklausos anketą sudarė 16 klausimų, kurie buvo suskirstyti į tam tikras grupes: demografiniai požymiai (lytis, amžius, išsilavinimas ir pan.); žinios ir požiūriai (pvz.: Ar sutinkate su šiuo teiginiu: „Vaiko maitinimas darželyje atitinka sveikos mitybos reikalavimus“?, Ar Jūsų vaikas pasakoja, ką darželyje sužinojęs apie sveiką mitybą? ir pan.); šeimos valgymo įpročiai (lentelė su teiginiais, kurioje tėveliai turėjo pažymėti, ar su jais sutinka); vaikų mitybos įpročiai (lentelė su maisto produktais, kurioje tėveliai turėjo pažymėti, kiek kartų jų vaikas geria ar valgo tam tikrus gėrimus ar maisto produktus).

Auklėtojų anketą sudarė 21 klausimas, kurie buvo suskirstyti į grupes: demografiniai požymiai (amžius, išsilavinimas, darbo stažas ir pan.), veikla ir požiūris (pvz.: Ar leidžiate/raginate vaikus atsinešti daržovių ir vaisių į grupę?, Ar Jūsų darželyje vyksta sveikos mitybos ugdymo pamokėlės?, Ar manote, kad tėveliams pakanka žinių apie sveiką mitybą? ir pan.), žinios (pvz.: Ar Jūs jaučiate informacijos apie sveiką mitybą ir jos ugdymą poreikį? ir pan.).

Kaip požymiai buvo apjungti, pateikiama Rezultatų dalyje.

## Statistinė analizė

Statistinė analizė atlikta naudojant programą IBM SPSS Statistics 17.0. Taikyta aprašomoji statistika. Kokybiniams kintamiesiems skaičiuoti procentai. Skirtumai tarp kokybinių požymių buvo vertinami taikant chi kvadrato ( $\chi^2$ ) kriterijų ir Z kriterijų su Bonferroni korekcija. Tolydiniams dydžiams skaičiuoti vidurkiai ir standartiniai nuokrypiai.

Analizuojant šeimos maitinimosi įpročius ir vaikų mitybos įpročius, taikyta faktorinė analizė. Taikant faktorinę analizę, buvo išskirti du bendrieji šeimos maitinimosi įpročius apibūdinantys faktoriai, t.y. „Sveiki šeimos mitybos įpročiai“ ir „Nesveiki šeimos mitybos įpročiai“. Atliekant vaikų mitybos įpročių analizę, buvo išskirti trys pagrindiniai mitybos faktoriai: „Mėsos ir pieno produktai“, „Sveiki maisto produktai“, „Nesveiki maisto produktai“.

Kiekvienam tiriamajam buvo apskaičiuotos bendrųjų faktorių reikšmės, pagal kurias tiriamieji padalinti į dvi grupes. Viena tiriamųjų grupė turėjo teigiamas, kita neigiamas atitinkamo faktoriaus reikšmes. Teigiamos šeimos maitinimosi faktoriaus reikšmės rodo, kad šeimoms būdingi tam tikri valgymo įpročiai, o neigiamos reikšmės reiškia, kad tie įpročiai nebūdingi. Teigiamos vaikų mitybos faktorių reikšmės rodo, kad darželinukai dažnai vartoja tam tikram faktoriui priskiriamus maisto produktus, o neigiamos reikšmės – kad tuos produktus vartoja retai.

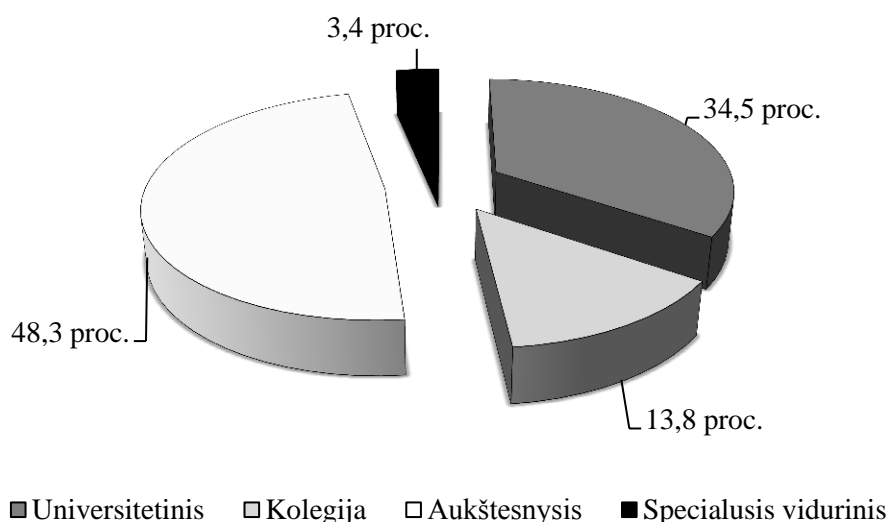
Tikrinant statistines hipotezes, pasirinktas 0,05 reikšmingumo lygmuo.

## 4. REZULTATAI

### 4.1. Jurbarko darželių auklėtojų sveikos mitybos ugdymo veiklos ir požiūrio į ją vertinimas

Jurbarko darželiuose dirbančių auklėtojų amžiaus vidurkis buvo  $50 \pm 10,6$  metų. Amžius kito nuo 26 metų iki 65 metų. Dauguma auklėtojų (86,2 proc.) buvo vyresnio nei 40 metų amžiaus.

Beveik pusė auklėtojų (48,3 proc.) buvo įgijusios aukštesnį išsilavinimą, šiek tiek mažiau (35,5 proc.) - universitetinį, kolegijoje studijavusių auklėtojų buvo keturios ir tik viena auklėtoja buvo įgijusi specialųjį vidurinį išsilavinimą (4.1.1 pav.). Tolesniam skaičiavimui buvo sudarytos dvi grupės – universitetinis ir neuniversitetinis išsilavinimas.



4.1.1 pav. Darželių auklėtojų skirstymas pagal išsilavinimą

Tiriamuose darželiuose dirbančių auklėtojų darbo stažas pedagogikos srityje, taip pat darbo stažas tiriamoje ugdymo įstaigoje ir auklėjamų grupių skaičius pateiktas 4.1.1 lentelėje.

4.1.1 lentelė. Auklėtojų vidutinis darbo stažas ir vaikų skaičius auklėjamose grupėse

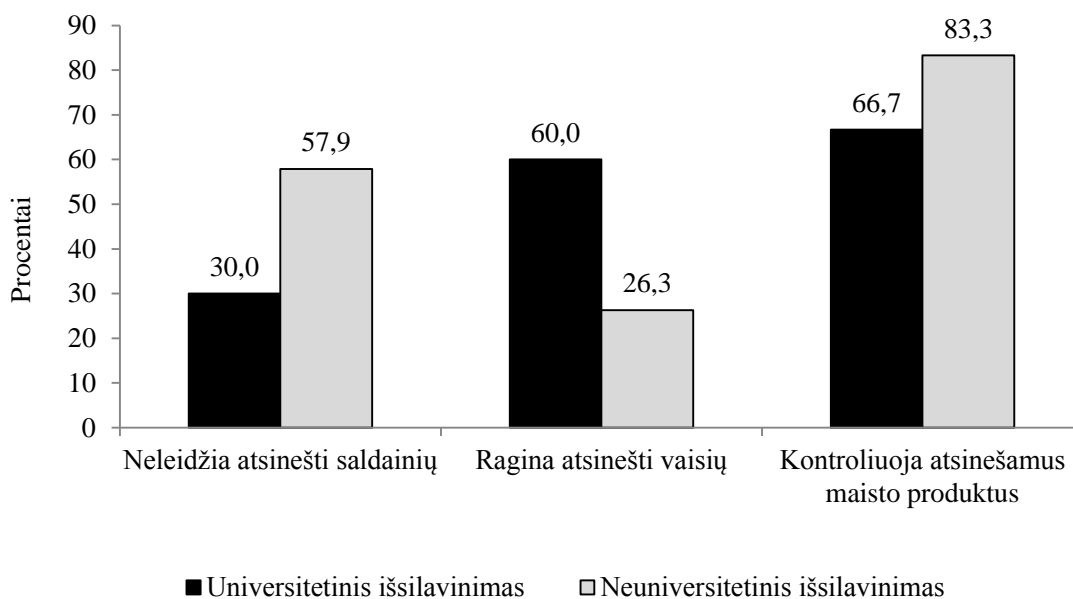
	Vidurkis $\pm$ standartinis nuokrypis	Intervalas
Stażas pedagogikos srityje (metai)	$26,7 \pm 12,7$	1-45
Stażas tiriamoje ugdymo įstaigoje (metai)	$22,2 \pm 12,0$	2-40
Auklėjamos grupės dydis (vaikų skaičius)	$21,3 \pm 6,7$	13-40

Jurbarko darželių auklėtojų darbo stažas pedagogikos srityje svyravo nuo vienerių metų iki 45 metų. Vienerių metų darbo stažą šioje srityje turėjo tik viena respondentė, kitų respondenčių stažas buvo didesnis nei 10 metų. Analizuojant duomenis nustatyta, kad didžioji dalis auklėtojų, turinčių ilgesnį darbo stažą pedagogikoje, jį sukaupė dirbdamos tiriamose ugdymo įstaigose. Trys auklėtojos, anketinėje apklausoje pažymėjusios, kad jų auklėjamos grupės sudaro 40 vaikų, dirba su dvejomis grupėmis, kuriose yra po dvidešimt vaikų.

Anketinėje apklausoje buvo pateikti klausimai, susiję su maisto, atsinešamo į darželį, kontrole. Į klausimą: „Ar leidžiate vaikams atsinešti saldumynų į grupę?“, beveik pusė (51,7 proc.) auklėtojų atsakė, kad leidžia. Daugiau žemesnio nei aukštesnio išsilavinimo auklėtojų teigė, kad neleidžia vaikams nešti saldumynų, atitinkamai 57,9 proc. ir 30,0 proc., tačiau skirtumas nebuvo statistiškai reikšmingas (4.1.2. pav.). Be to, auklėtojų, neleidžiančių atsinešti saldumynų, dalis nepriklausė nuo amžiaus ir darbo stažo ( $p>0,05$ ).

Kiek kitokie rezultatai gauti, analizuojant atsakymus į klausimą: „Ar leidžiate/raginate vaikus atsinešti daržovių ir vaisių į grupes?“ (4.1.2 pav.). Daugiau nei pusė respondentų atsakė, kad leidžia, bet neragina nešti vaisius ir daržoves (62,1 proc.), kitos auklėtojos teigė, kad leidžia ir ragina. Nei viena respondentė nepažymėjo, kad neleidžia vaikams nešti daržovių ir vaisių į grupę. Analizuojant respondentų atsakymus pagal išsilavinimą, nustatyta, kad net 60,0 proc. universitetinį išsilavinimą turinčių auklėtojų ir tik ketvirtadalis žemesnio išsilavinimo auklėtojų teigė, jog ragina ir leidžia atsinešti daržovių ir vaisių, tačiau statistiškai reikšmingo skirtumo nebuvo.

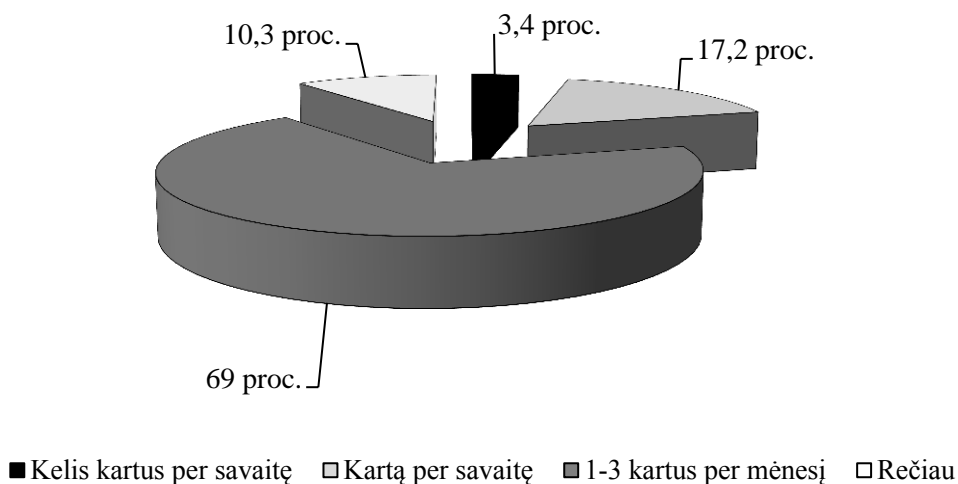
Į anketoje pateiktą klausimą: „Ar švenčiate gimtadienius/šventes grupėje?“, 82,8 proc. respondentų atsakė, kad švenčia ir gimtadienius, ir kalendorines šventes, 3,4 proc. atsakė, kad švenčia tik kalendorines šventes ir 13,8 proc. atsakė, kad grupėje nešvenčia jokių švenčių. Analizuojant atsakymus apie maisto produktų kontrolę šventėse, buvo atsižvelgta į išsilavinimą. Remiantis gautais duomenimis, 83,3 proc. auklėtojų su žemesniu nei universitetinis išsilavinimu ir 66,7 proc. universitetinį išsilavinimą turinčių auklėtojų kontroliavo atsinešamus maisto produktus į įvairias šventes (4.1.2 pav.). Lyginant maisto produktų kontroliavimą pagal įgytą išsilavinimą, statistiškai reikšmingo skirtumo nenustatyta. Dažniau atsinešamus maisto produktus kontroliavo vyresnio amžiaus ir didesnę darbo stažą turinčios auklėtojos, bet skirtumas tarp grupių taip pat nebuvo statistiškai reikšmingas ( $p>0,05$ ).



$p > 0,05$

#### 4.1.2 pav. Darželių auklėtojų, kontroliuojančių į darželių atsinešamus maisto produktus, dalis, atsižvelgiant į išsilavinimą

Remiantis gautais duomenimis, Jurbarko darželiuose sveikos mitybos pamokėlės dažniausiai (69,0 proc.) vyksta 1 – 3 kartus per mėnesį (4.1.3 pav.).



#### 4.1.3 pav. Sveikos mitybos pamokėlių vykdymo dažnis

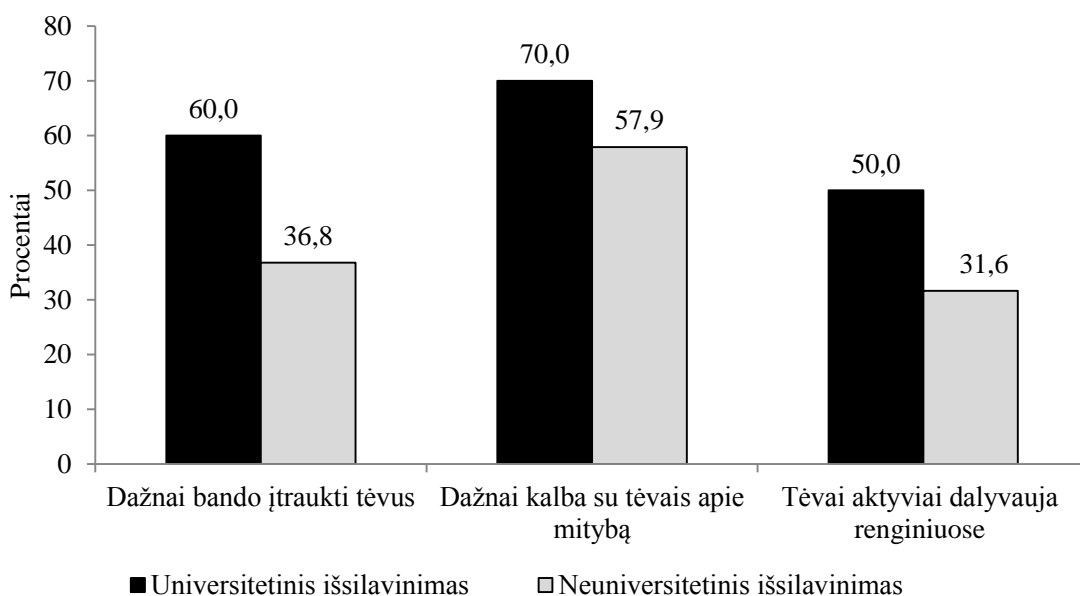
Visos respondentės, išskyrus vieną, teigė, kad darželiuose vyksta sveikos mitybos ugdymo pamokėlės. Paklausus, kokios temos dažniausiai nagrinėjamos pamokėlėse, atsakymai buvo įvairūs: „Sveikos mitybos ugdymas, sveika mityba“, „Sveikas – nesveikas maistas ir gėrimai“, „Sveikos mitybos piramidė“, „Ką sveika valgyti, ką nesveika valgyti“, „Nuo ko skauda pilvelį“, „Sveiko maisto gamyba“, „Vaistiniai augalai“, „Sveiko maisto nauda dantukams, organizmui“, „Daržas – vitaminų karalystė“ ir kita.



Remiantis respondenčių atsakymais, sveikos mitybos renginiai darželiuose dažniausiai rengiami tiek vaikams, tiek tėveliams. Beveik trečdalis (31,0 proc.) auklėtojų teigė, jog renginiai skirti tik vaikams, likusios organizavo renginius ir vaikams, ir tėveliams. Dažnai bandė įtraukti tėvus į sveikos mitybos renginių organizavimą 44,8 proc. auklėtojų, kita dalis respondenčių tik kartais bandė įtraukti tėvus. Universitetinį išsilavinimą įgijusios auklėtojos (60,0 proc.) dažniau bandė įtraukti tėvus nei neuniversitetinį išsilavinimą įgijusios auklėtojos (36,8 proc.), bet skirtumas nebuvo statistiškai reikšmingas (4.1.4 pav.). Taip pat pastebėta tendencija, kad jaunesnės, turinčios trumpesnę darbo stažą auklėtojos daugiau bandė įtraukti tėvelius į renginių organizavimą.

Į klausimą: „Kaip aktyviai tėveliai dalyvauja tokiuose renginiuose?“, pusė auklėtojų (58,6 proc.) atsakė, kad tėveliai renginiuose dalyvauja nelabai aktyviai, 37,9 proc. auklėtojų atsakė, kad tėveliai dalyvauja aktyviai ir tik 3,4 proc. teigė, jog tėveliai nedalyvauja. Analizuojant duomenis pagal išsilavinimą, pastebėta, kad didesnė dalis auklėtojų, įgijusių universitetinį išsilavinimą nei neuniversitetinį teigė, kad tėveliai aktyviai dalyvauja organizuojamuose renginiuose, atitinkamai 50,0 proc. ir 31,6 proc. auklėtojų (4.1.4 pav.).

Analizuojant atsakymus apie auklėtojų ir tėvelių bendravimą sveikos mitybos klausimais, pastebėta, kad 62,1 proc. auklėtojų dažnai kalba su tėvais apie vaikų sveiką mitybą, o 37,9 proc. kalba tik kartais. Išanalizavus duomenis pagal išsilavinimą, skirtumas nebuvo reikšmingas, šiek tiek dažniau su tėvais apie sveiką mitybą kalba aukštesnį išsilavinimą įgijusios auklėtojos, atitinkamai 70,0 proc. ir 57,9 proc. auklėtojų (4.1.4 pav.).



$p > 0,05$

**4.1.4 pav. Auklėtojų, bandančių įtraukti tėvelius į renginius, kalbančių su tėvais apie sveiką mitybą ir teigiančių, kad tėvai aktyviai dalyvauja renginiuose, dalis, atsižvelgiant į išsilavinimą**

Anketinėje apklausoje buvo pateiktas klausimas apie auklėtojų poreikį įgyti naujos informacijos apie sveiką mitybą. Net ketvirtadalis auklėtojų (24,1 proc.) atsakė, kad nejaučia poreikio, o norinčių įgyti naujų žinių apie sveiką mitybą buvo 34,5 proc. Beveik pusė respondenčių (41,4 proc.) atsakė, kad tik iš dalies jaučia naujos informacijos poreikį.

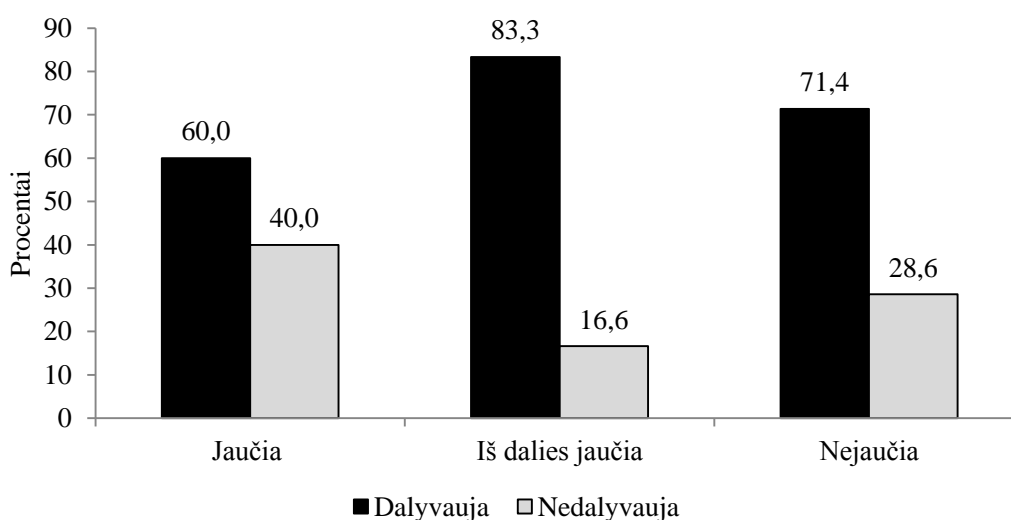
**4.1.2 lentelė. Auklėtojų, jaučiančių/nejaučiančių sveikos mitybos žinių poreikį dalis (proc.), atsižvelgiant į amžių, išsilavinimą ir darbo stažą**

	Amžius		Išsilavinimas		Darbo stažas	
	Iki 50 metų	≥50 metų	Universitetinis	Neuniversitetinis	Iki 30 metų	≥30 metų
Jaučia naujos informacijos apie sveiką mitybą poreikį	40,9	59,1	31,8	68,2	45,5	54,5
Nejaučia naujos informacijos apie sveiką mitybą poreikio	57,1	47,9	42,9	57,1	71,4	28,6

$p > 0,05$

Analizuojant duomenis pagal amžių, darbo stažą ir išsilavinimą, pastebėta tendencija, kad vyresnės (≥50 m.), įgijusios žemesnį nei universitetinis išsilavinimą ir turinčios ilgesnį darbo stažą (≥30 m.) auklėtojos dažniau jautė poreikį įgyti naujų žinių apie sveiką mitybą ir jos ugdymą, tačiau reikšmingo skirtumo tarp grupių nenustatyta (4.1.2 lentelė).

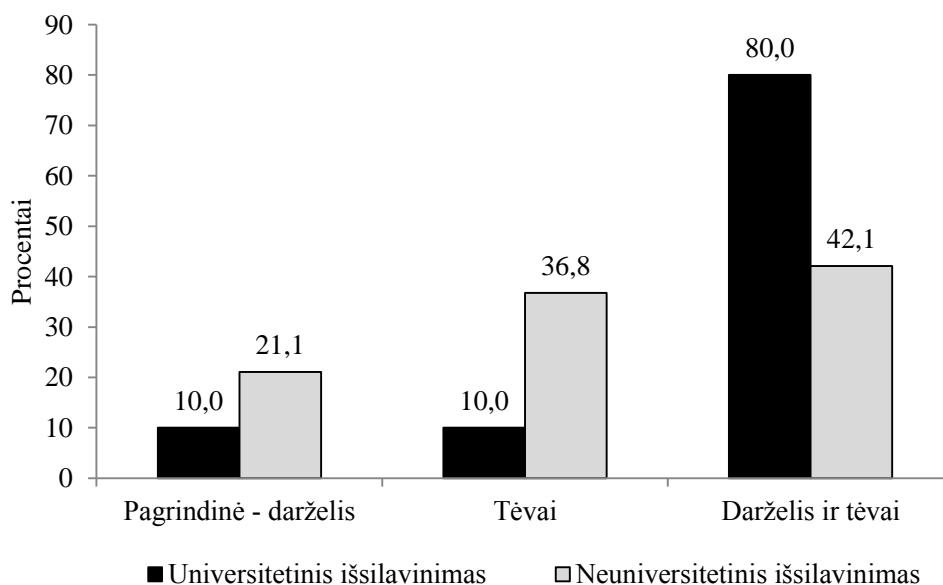
Dauguma auklėtojų (72,4 proc.) dalyvavo seminaruose/mokymuose apie sveikos mitybos ugdymą darželiuose. Dažniausiai seminaruose dalyvavo tos auklėtojos, kurios atsakė, kad iš dalies jaučia informacijos apie sveiką mitybą poreikį (83,3 proc.), nors skirtumai tarp grupių nebuvo statistiškai reikšmingi (4.1.5 pav.).



$p > 0,05$

**4.1.5 pav. Auklėtojų, dalyvaujančių/nedalyvaujančių seminaruose apie sveiką mitybą, dalis, atsižvelgiant į informacijos apie sveiką mitybą poreikį**

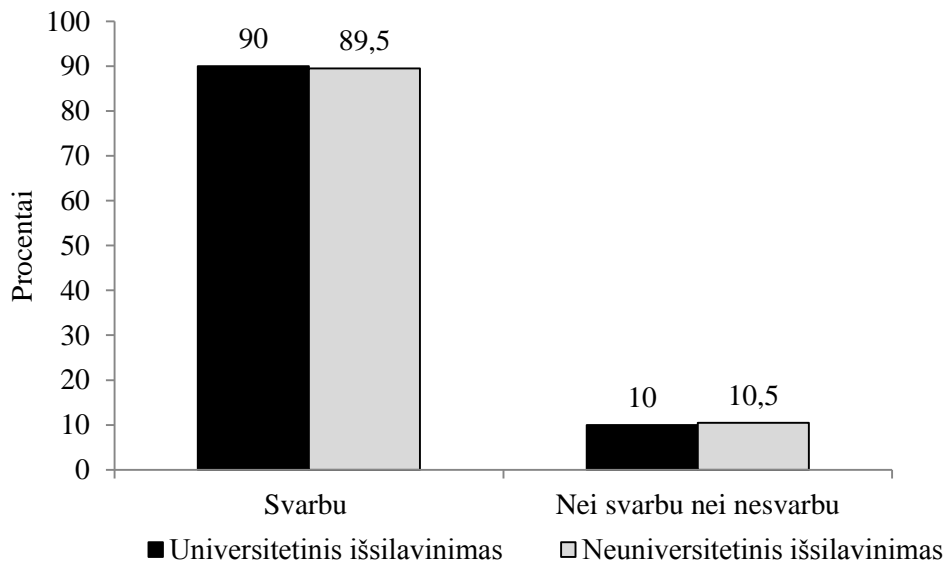
Pusė auklėtojų (55,2 proc.) teigė, kad sveikos mitybos klausimais vaikus turi ugdyti tiek tėvai namuose, tiek auklėtojos ugdymo įstaigoje. Net 17,2 proc. respondenčių teigė, kad darželis yra pagrindinė vieta, kurioje vaikai turi būti ugdomi sveikos mitybos klausimais, tuo tarpu beveik trečdalis tiriamųjų (27,6 proc.) pažymėjo, kad vaikus šiuo klausimu turi ugdyti tėvai, o darželyje įgytos žinios turi būti tik papildomos. Analizuojant duomenis pagal išsilavinimą, pastebėta tendencija, kad du kartus daugiau universitetinį (80,0 proc.) nei neuniversitetinį (42,1 proc.) išsilavinimą įgijusių auklėtojų mano, kad vaiko sveikos mitybos ugdymas turi būti vykdomas tiek darželyje, tiek namuose, glaudžiai bendradarbiaujant. Tris kartus daugiau neuniversitetinį nei universitetinį išsilavinimą įgijusių respondenčių teigė, kad vaikus privalo ugdyti tėvai, atitinkamai 36,8 proc. ir 10,0 proc. (4.1.6 pav.). Statistiškai reikšmingo skirtumo tarp išsilavinimo grupių nebuvo.



$p > 0,05$

#### 4.1.6 pav. Auklėtojų skirstymas pagal nuomonę apie tai, kur turėtų būti ugdoma vaikų sveika mityba, atsižvelgiant į išsilavinimą

Auklėtojų, teigiančių, kad joms labai svarbi sveika mityba, buvo mažesnė dalis (24,1 proc.), nei teigiančių, kad sveika mityba yra gana svarbi (65,5 proc.). Tik trys respondentės (10,3 proc.) pažymėjo, kad joms nei svarbu, nei nesvarbu sveikai maitintis. Analizuojant duomenis, pastebėta tendencija, kad vyresnio amžiaus ( $\geq 50$  m.) (53,8 proc.) ir įgijusios neuniversitetinį išsilavinimą auklėtojos (65,4 proc.) daugiau rūpinasi savo mityba nei jaunesnės respondentės (46,2 proc.) su universitetiniu išsilavinimu (34,6 proc.) (4.1.7 pav.). Taip pat pastebėta, kad didžioji dalis auklėtojų (73,1 proc.), kurioms svarbu sveikai maitintis, jaučia poreikį gauti naujų žinių apie sveiką mitybą. Lyginant auklėtojų požiūrį į sveiką mitybą, atsižvelgiant į išsilavinimą, nenustatyta statistiškai reikšmingo skirtumo.



$p > 0,05$

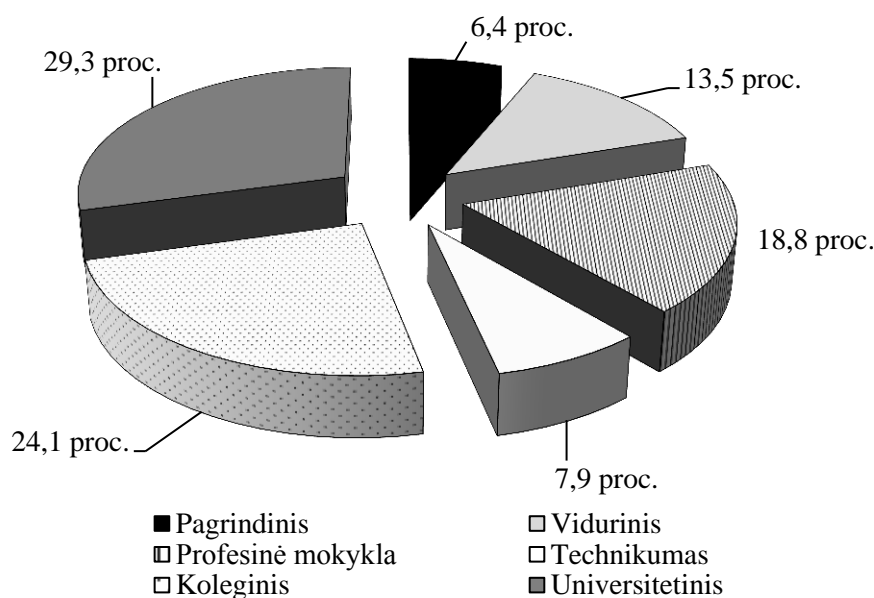
#### 4.1.7 pav. Auklėtojų skirstymas pagal tai, ar joms svarbu sveikai maitintis, atsižvelgiant į išsilavinimą

Apibendrinant pateiktus rezultatus, galime teigti, kad pusė auklėtojų leidžia atsinešti į darželį saldumynų, tik trečdalis ragina atsinešti daržovių ir vaisių. Didesnė dalis auklėtojų kontroliuoja atsinešamus produktus. Nustatytos tendencijos, kad atsinešamus produktus dažniau kontroliavo vyresnės, turinčios didesnę stažą ir žemesnę nei universitetinį išsilavinimą auklėtojos. Tuo tarpu jaunesnės ir universitetinio išsilavinimo auklėtojos buvo linkusios dažniau raginti vaikus atsinešti vaisių. Visuose darželiuose organizuojamos sveikos mitybos pamokėlės, į kurias bandoma įtraukti tėvus, tačiau tik trečdalis tėvų aktyviai dalyvauja renginiuose. Dauguma auklėtojų dalyvauja mokymuose/seminaruose, siekdamos sužinoti naujos informacijos apie sveiką mitybą, bet tik ketvirtadalis teigė, kad joms pačioms svarbu sveikai maitintis. Pusė auklėtojų manė, kad sveikos mitybos ugdymas turi vykti darželyje ir namuose, bet tik trečdalis teigė, kad tėvams pakanka žinių apie mitybą.

#### 4.2. Darželinukų tėvų požiūrio į vaikų mitybą ir sveikos mitybos ugdymą darželyje vertinimas

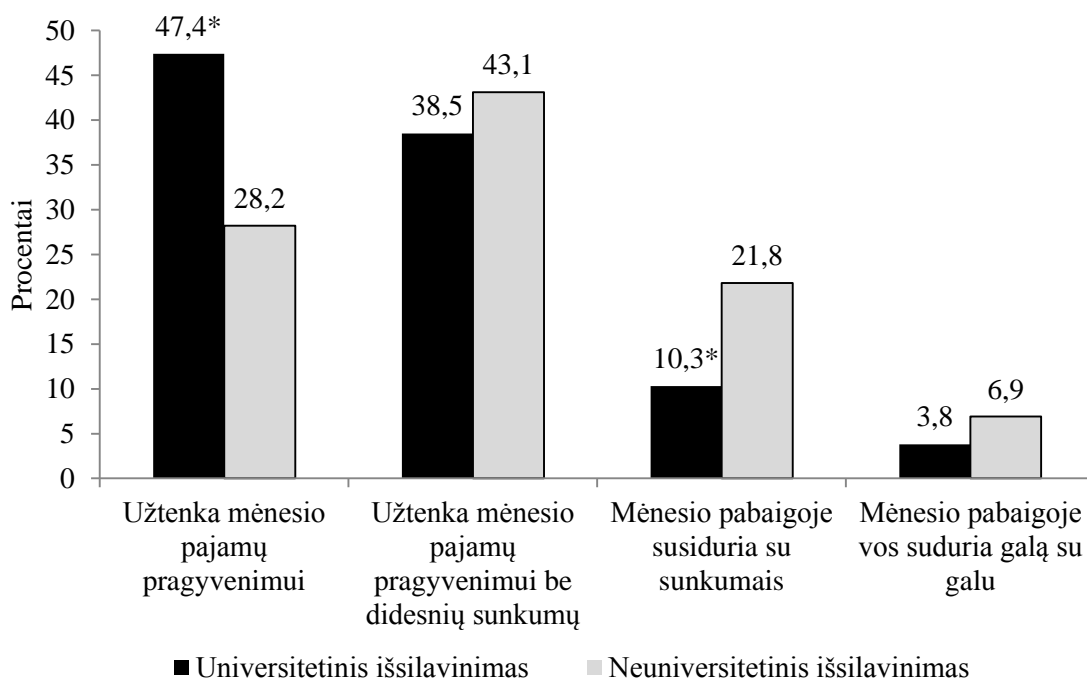
Dauguma atsakiusių respondentų buvo moterys (84,2 proc.), kurių amžiaus vidurkis  $33 \pm 5,4$  metai. Amžius kito nuo 24 metų iki 51 metų. Vyrų amžiaus vidurkis  $34 \pm 4,7$  metai. Amžius kito nuo 25 metų iki 45 metų.

Beveik trečdalis tėvų (29,3 proc.) buvo įgiję universitetinį išsilavinimą (4.2.1 pav.). Šiek tiek mažiau respondentų (24,1 proc.) pažymėjo, kad studijavo kolegijoje. Tik 6,4 proc. atsakiusių turėjo pagrindinį išsilavinimą ir 7,9 proc. buvo baigę technikumą. Tolesniam skaičiavimui buvo sudarytos dvi grupės – universitetinis ir neuniversitetinis išsilavinimas.



4.2.1 pav. Darželinukų tėvų skirstymas pagal išsilavinimą

Vertinant šeimos ekonominę padėtį, nustatyta, kad 41,7 proc. užtenka per mėnesį gaunamų pajamų gyvenimui be didesnių sunkumų, trečdaliui (33,8 proc.) - visiškai užtenka mėnesio pajamų jų poreikiams patenkinti. Tik 18,4 proc. atsakiusiųjų teigė, jog mėnesio gale susiduria su sunkumais ir 6,0 proc. tėvų mėnesio gale vos suduria galą su galu. Nustatyta, kad universitetinį išsilavinimą įgijusiems respondentams dažniau nei įgijusiems neuniversitetinį visiškai užtenka mėnesinių pajamų pragyvenimui, atitinkamai 47,4 proc. ir 28,2 proc. (4.2.2 pav.).



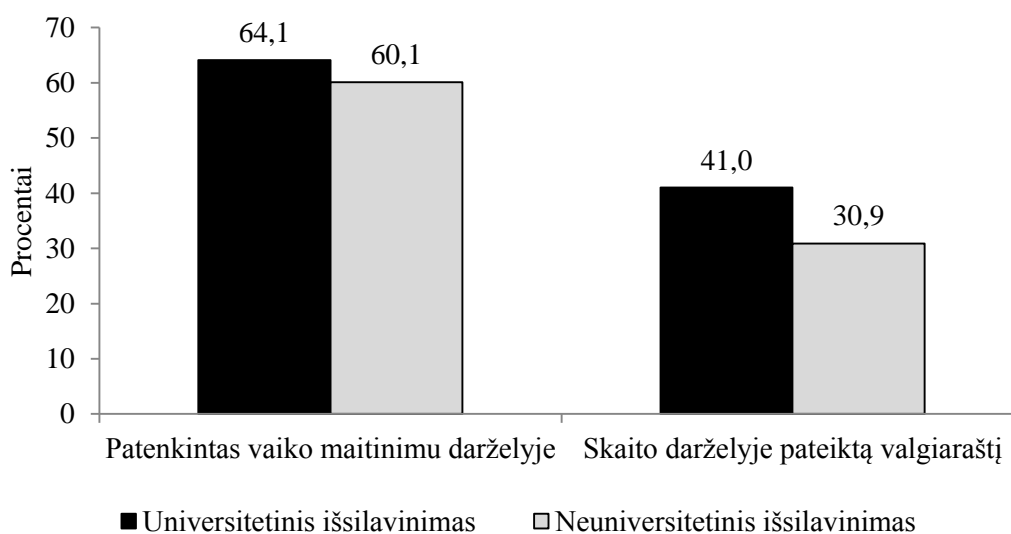
$\chi^2=11,173$ ;  $lls=3$ ;  $p=0,011$ ;  $p<0,05$ , palyginti su neuniversitetiniu išsilavinimu, taikant Bonferroni korekciją

4.2.2 pav. Respondentų skirstymas pagal išsilavinimą, atsižvelgiant į ekonominę padėtį

Du kartus mažiau universitetinį nei neuniversitetinį išsilavinimą turėjusių tėvų pažymėjo, kad mėnesio gale susiduria su sunkumais, atitinkamai 10,3 proc. ir 21,8 proc.

Anketinėje apklausoje tėvų buvo teiraujama, ar jie patenkinti savo vaiko maitinimu darželyje. Tik kiek daugiau nei pusė (61,0 proc.) respondentų atsakė, kad yra visiškai patenkinti savo vaiko maitinimu. Labai maža dalis, tik 3,8 proc., atsakė, kad yra nepatenkinti savo vaiko maitinimu darželyje, o kiek mažiau nei trečdalis (28,2 proc.) pažymėjo, kad yra tik iš dalies patenkinti maitinimu. Daugiau nei pusė respondentų, įgijusių tiek universitetinį (64,1 proc.), tiek neuniversitetinį (60,1 proc.) išsilavinimą pažymėjo, kad yra patenkinti darželio teikiamu maitinimu (4.2.3 pav.). Pastebėta, kad vyresni nei 35 metų amžiaus tėvai (62,2 proc.) buvo labiau patenkinti vaiko maitinimu nei jaunesni tėvai (56,1 proc.).

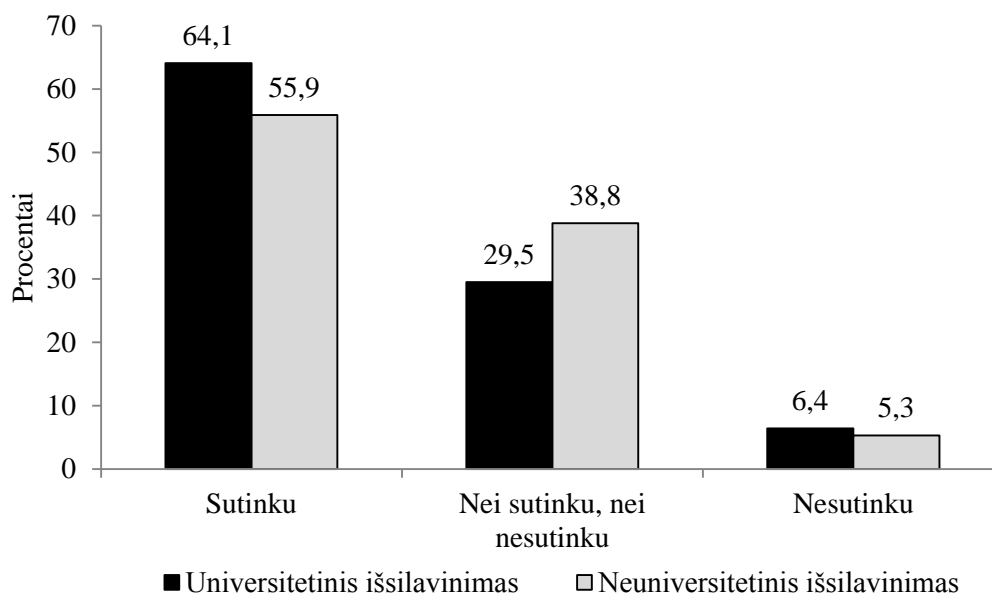
Pusė visų tiriamųjų (51,1 proc.) pažymėjo, kad dažniausiai skaito pateiktą valgiaraštį ir tik dešimtadalis (8,0 proc.) tiriamųjų teigė, kad niekada neskaito valgiaraščio. Tik 30,9 proc. neuniversitetinį ir du penktadaliai (41,0 proc.) universitetinį išsilavinimą įgijusiųjų atsakė, kad visada skaito darželyje pateiktą valgiaraštį (4.2.3 pav.). Statistiškai reikšmingo skirtumo nerasta. Analizuojant duomenis, pastebėta tendencija, kad didesniu susidomėjimu vaiko maitinimu darželyje pasižymi vyresni nei 35 metų ir įgiję universitetinį išsilavinimą respondentai, tačiau reikšmingo skirtumo nebuvo.



$p > 0,05$

#### 4.2.3 pav. Darželinukų tėvų, patenkintų vaiko maitinimu darželyje ir skaitančių valgiaraštį, dalis, atsižvelgiant į išsilavinimą

Analizuojant visų respondentų atsakymus pastebėta, kad pusė (58,3 proc.) sutinka su teiginiu „Vaiko maitinimas darželyje atitinka sveikos mitybos reikalavimus“, su šiuo teiginiu nesutinka tik 5,6 proc. atsakiusiųjų (4.2.4 pav.). Atsižvelgus į respondentų išsilavinimą pastebėta, kad didesnė dalis universitetinį (64,1 proc.), nei neuniversitetinį (55,9 proc.) išsilavinimą turinčių tėvų sutiko su minėtu teiginiu, tačiau reikšmingo skirtumo tarp išsilavinimo grupių nebuvo.



$p > 0,05$

#### 4.2.4 pav. Darželinukų tėvų skirstymas pagal nuomonę apie teiginį: „Vaiko maitinimas darželyje atitinka sveikos mitybos reikalavimus“, atsižvelgiant į išsilavinimą

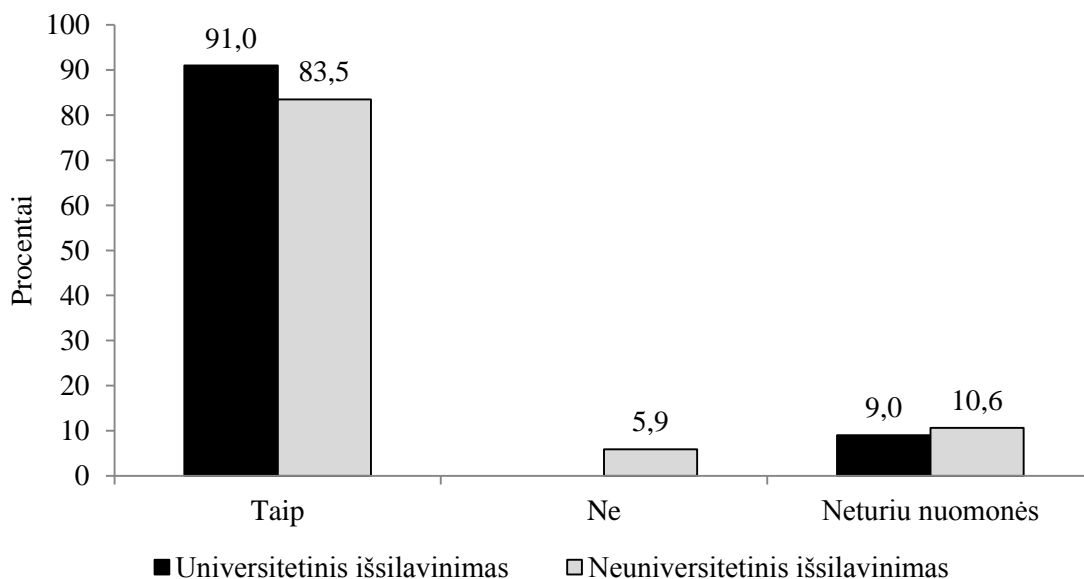
Remiantis gauto tyrimo duomenimis, 65,0 proc. tėvų atsakė, kad darželyje vyksta pamokėlės apie sveiką mitybą. Beveik trečdalis respondentų (32,0 proc.) atsakė, kad nežino, ar darželyje vykdomos tokios pamokėlės jų vaikams. Į anketoje pateiktą klausimą apie darželyje vykdomus sveikatingumo renginius ir sveikos gyvensenos projektus, tėvų nuomonė pasiskirstė panašiai kaip ir į prieš tai pateiktą klausimą. Didžioji dauguma tėvų (72,2 proc.) atsakė, kad tokie renginiai vykdomi darželiuose, o ketvirtadalis (24,8 proc.) teigė, jog nežino apie darželyje vykdomus projektus ar renginius.

Į klausimą: „Jei tokie renginiai vyksta, ar Jūs juose dalyvaujate?“, beveik pusė tėvų (49,8 proc.) atsakė, kad nedalyvauja vykdomose veiklose. Atsakiusių, kad dažnai dalyvauja įvairiuose renginiuose, buvo tik dešimtadalis (12,3 proc.), o dalyvaujančių kartais buvo 37,9 proc. Iš tų respondentų, kurie pažymėjo, kad žino apie darželyje vykdomus renginius, juose nedalyvauja net 37,5 proc., kartais dalyvauja beveik pusė tėvų (47,9 proc.). Nustatytos tendencijos, kad mažiau darželio renginiuose dalyvauja jaunesni ir įgiję universitetinį išsilavinimą respondentai.

Į anketoje pateiktą klausimą ar darželyje vaikai turėtų gauti informaciją apie sveiką mitybą, beveik visi tėvai (86,8 proc.) atsakė teigiamai. Nuomonės šiuo klausimu neturėjo tik 12,4 proc., o neigiamą atsakymą pažymėjo tik du respondentai (0,8 proc.). Tiek universitetinį (89,7 proc.) tiek neuniversitetinį (85,6 proc.) išsilavinimą įgijusių respondentų, teigiami atsakiusių į pastarąjį klausimą, dalis buvo panaši.

Pusė tėvų (51,9 proc.) teigia, kad jų vaikai kartais namuose pasakoja apie gautas sveikos mitybos žinias darželyje, dažnai pasakoja tik ketvirtadalis (22,6 proc.). Beveik trečdalis (25,6 proc.) vaikų visai nesipasakoja apie gautas sveikos mitybos žinias darželyje.

Apklausus tėvus apie šeimos indėlį ugdant vaikų sveikos mitybos įpročius, keturi penktadaliai (85,7 proc.) atsakė, kad šeima turi aktyviai dalyvauti jų vaikų sveikos mitybos ugdyme. Tik vienuolika respondentų (4,1 proc.) pažymėjo, kad tėvai neturi prisidėti prie ugdymo, tuo tarpu nuomonės į šį klausimą neturėjo 10,2 proc. tėvų. Analizuojant duomenis, pastebėta, kad didesnė dalis universitetinį nei neuniversitetinį išsilavinimą turinčių tėvų teigė, kad šeima turi aktyviai dalyvauti ugdyme, atitinkamai 91,0 proc. ir 83,5 proc. (4.2.5 pav.). Reikšmingo skirtumo tarp išsilavinimo grupių nebuvo.

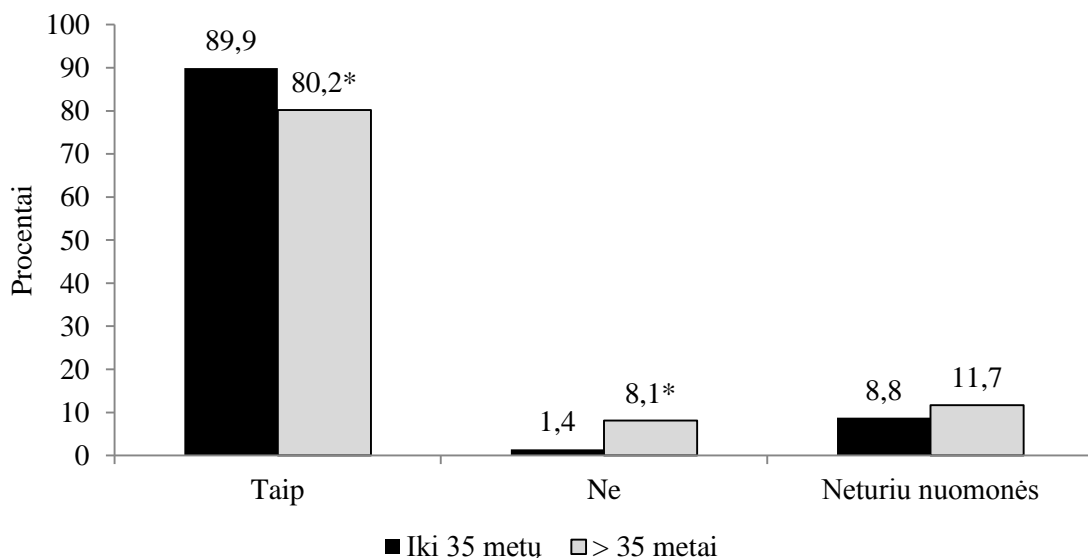


$p > 0,05$

#### 4.2.5 pav. Tiriamųjų skirstymas pagal nuomonę apie šeimos dalyvavimą, ugdant vaiko sveikos mitybos įpročius, atsižvelgiant į išsilavinimą

Nustatyta, kad amžius turi įtakos tėvų nuomonei apie aktyvų dalyvavimą vaikų mitybos ugdyme. Jaunesni tėvai buvo labiau linkę dalyvauti sveikos mitybos įpročių formavime (4.2.6.pav.).





$\chi^2=8,054$ ;  $lks=2$ ;  $p=0,018$ ;  $p<0,05$ , palyginti su jaunesniu amžiumi, taikant Bonferroni korekciją

#### **4.2.6 pav. Tėvų skirstymas pagal nuomonę apie šeimos aktyvų dalyvavimą vaiko sveikos mitybos ugdyme, atsižvelgiant į amžių**

Taigi, galime teigti, kad kiek daugiau nei pusė respondentų yra patenkinti vaikų maitinimu darželyje. Pastebėta tendencija, kad daugiau vyresnių ir įgijusių universitetinį išsilavinimą tėvų yra patenkinti vaikų maitinimu ir skaito darželyje pateiktą valgiaraštį. Net trečdalis tėvų nežinojo, ar darželyje vykdomos sveikos mitybos pamokėlės, ir du penktadaliai respondentų nedalyvavo darželio renginiuose. Pusė atsakiusiųjų sutinka, kad vaiko maitinimas darželyje atitinka visus sveikos mitybos reikalavimus. Taip pat didžioji dauguma respondentų pritarė, kad vaikai darželyje turėtų gauti informaciją apie sveiką mitybą ir kad šeima turi prisidėti prie sveikos mitybos ugdymo. Jaunesni tėvai labiau linkę dalyvauti vaikų sveikos mitybos ugdymo procese.

#### **4.3. Darželinukų šeimų maitinimosi įpročių ir jų ryšių su socialiniais ir demografiniais veiksniais bei tėvų požiūriu į sveikos mitybos ugdymą vertinimas**

Vertinant darželinukų šeimų maitinimosi įpročius ir ryšius su socialiniais ir demografiniais veiksniais, taikyta faktorinė analizė. Taikant faktorinę analizę, buvo išskirti du bendrieji šeimos maitinimosi įpročius apibūdinantys faktoriai, t.y. „Sveiki šeimos mitybos įpročiai“ ir „Nesveiki šeimos mitybos įpročiai“, kurie paaiškino 48,3 proc. visos informacijos (4.3.1 lentelė). Šeimos maitinimosi įpročių bendrųjų faktorių įverčiai pateikti 4.3.2 lentelėje. Kiekvienam tiriamajam buvo apskaičiuotos bendrųjų faktorių reikšmės, pagal kurias respondantai padalinti į dvi grupes. Tiriamiesiems, kurie turėjo teigiamas faktoriaus reikšmes, buvo būdinti tam tikri šeimos maitinimosi įpročiai, o tiriamiesiems, turintiems neigiamas atitinkamo faktoriaus reikšmes, tie šeimos maitinimosi įpročiai buvo nebūdingi.

#### 4.3.1 lentelė. Šeimos maitinimosi įpročių bendrųjų faktorių aprašymas

Maitinimosi įpročių faktoriai	Teiginiai	Faktoriaus teikiamos informacijos apie šeimos mitybos įpročius dalis (proc.)
<b>Sveiki šeimos mitybos įpročiai</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Aš leidžiu savo vaikui dalyvauti maisto gaminimo procese.</li> <li>2. Gamindamas (-a) dažniausiai naudoju šviežias daržoves.</li> <li>3. Aš kontroliuoju, kad vaikas nesuvalgytų per daug nesveikų užkandžių ir „greito maisto“ (bulvių traškučių, sūdytų riešutų, picų, kebabų ir pan.).</li> <li>4. Aš skatinu, kad vaikas valgytų įvairesnius maisto produktus.</li> <li>5. Rodau vaikui pavyzdį pats (pati) valgydamas (-a) sveikus maisto produktus .</li> </ol>	30,3
<b>Nesveiki šeimos mitybos įpročiai</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>6. Mano vaikas valgydamas žiūri televizorių.</li> <li>7. Mano vaikas dažnai valgo saldumynus.</li> <li>8. Mūsų šeimai sunku rasti laiko pietauti ar vakarieniauti visiems kartu.</li> <li>9. Mano šeimoje maistas dažniau kepamas keptuvėje nei verdamas ar troškinamas</li> </ol>	18,0
<b>Visi faktoriai</b>		48,3

#### 4.3.2 lentelė. Šeimos maitinimosi įpročių bendrųjų faktorių įverčiai

Teiginio numeris	Faktorius	
	Sveiki šeimos mitybos įpročiai	Nesveiki šeimos mitybos įpročiai
1	0,679	
2	0,729	
3	0,680	
4	0,788	
5	0,749	
6		0,634
7		0,695
8		0,529
9		0,642

Analizuojant sveikus šeimų maitinimosi įpročiais, nustatyta, kad 48,5 proc. tėvų leidžia dalyvauti vaikams maisto gaminimo procese (4.3.3 lentelė). Net 73,3 proc. respondentų pažymėjo, kad gamindami dažnai naudoja šviežias daržoves. Kiek daugiau nei pusė tėvų kontroliuoja vaikus, kad pastarieji nesuvalgytų per daug nesveikų produktų ir rodo pavyzdį savo vaikams, patys vadovaudamiesi sveikos mitybos principais, atitinkamai 63,9 proc. ir 60,9 proc. Vertinant nesveikus šeimos maitinimosi įpročius, nustatyta, kad 32,7 proc. tėvų leidžia vaikams žiūrėti televizijos programas valgymo metu. Daugiau nei ketvirtadaliui šeimų (28,7 proc.) sunku rasti laiko kartu

pietauti ar vakarienai. Ketvirtadalyje šeimų vaikai dažnai valgo saldumynus, o 18,0 proc. šeimų maistas dažniau kepamas nei verdamas.

#### 4.3.3 lentelė. Respondentų skirstymas pagal pritarimą teiginiams apie šeimos maitinimosi įpročius (proc.)

Maitinimosi įpročių faktoriai	Teiginys	Visiškai sutinku	Sutinku	Nei sutinku, nei nesutinku	Nesutinku	Visiškai nesutinku
<b>Sveiki šeimos mitybos įpročiai</b>	Aš leidžiu savo vaikui dalyvauti maisto gaminimo procese.	24,8	48,5	21,1	5,6	0
	Gamindamas (-a) dažniausiai naudoju šviežias daržoves.	27,1	46,2	18,8	5,6	2,3
	Aš kontroliuoju, kad vaikas nesuvalgytų per daug nesveikų užkandžių ir „greito maisto“ (bulvių traškučių, sūdytų riešutų, picų, kebabų ir pan.).	22,9	41,0	30,1	4,9	1,1
	Aš skatinu, kad vaikas valgytų įvairesnius maisto produktus.	30,6	51,3	16,6	1,5	0
	Rodau vaikui pavyzdį pats (pati) valgydamas (-a) sveikus maisto produktus	18,8	42,1	36,5	2,6	0
<b>Nesveiki šeimos mitybos įpročiai</b>	Mano vaikas valgydamas žiūri televizorių.	3,4	29,3	28,2	30,1	9,0
	Mano vaikas dažnai valgo saldumynus.	3,0	21,8	30,1	35,7	9,4
	Mūsų šeimai sunku rasti laiko pietauti ar vakarienai visiems kartu.	6,4	22,3	29,1	25,3	17,0
	Mano šeimoje maistas dažniau kepamas keptuvėje nei verdamas ar troškinamas.	3,0	15,0	42,5	30,8	8,6

Atlikta duomenų analizė, atsižvelgiant į tėvų amžių, didelio šeimų maitinimosi įpročių skirtumo tarp amžiaus grupių nenustatė. Pastebėta tendencija, kad didesnei daliai vyresnio nei jaunesnio amžiaus respondentų būdingi sveiki mitybos įpročiai, atitinkamai 63,1 proc. ir 53,4 proc. Nustatyta, kad vyresnio amžiaus tėvai dažniau nei jaunesnio, rodo vaikams pavyzdį patys sveikai maitindamiesi, atitinkamai 63,0 proc. ir 58,8 proc. (4.3.4 lentelė). Šiek tiek didesnė dalis vyresnio nei jaunesnio amžiaus tėvų skatino savo vaikus valgyti įvairesnius maisto produktus, naudojo šviežias daržoves, kontroliavo, kad vaikai nevalgytų nesveikų užkandžių.

**4.3.4 lentelė. Sutikusių su teiginiais apie sveikus maitinimosi įpročius respondentų dalis (proc.), atsižvelgiant į amžių**

Teiginys	Amžius		P
	Iki 35 m.	≥ 35 m.	
Aš leidžiu savo vaikui dalyvauti maisto gaminimo procese.	73,6	71,2	0,658
Gamindamas (-a) dažniausiai naudoju šviežias daržoves.	72,9	77,1	0,452
Aš kontroliuoju, kad vaikas nesuvalgytų per daug nesveikų užkandžių ir „greito maisto“ (bulvių traškučių, sūdytų riešutų, picų, kebabų ir pan.).	60,5	67,9	0,227
Aš skatinu, kad vaikas valgytų įvairesnius maisto produktus.	78,2	85,6	0,133
Rodau vaikui pavyzdį pats (pati) valgydamas (-a) sveikus maisto produktus .	58,8	63,0	<b>0,049</b>

Analizuojant nesveikos mitybos faktoriui priskirtus teiginius, pastebėta, kad didesnė dalis jaunesnio amžiaus tėvų, pažymėjo jog jų vaikai valgydami žiūri televiziją. Beveik vienodai pasiskirstė tėvų nuomonė apie dažną vaikų saldumynų valgymą. Pastebėta tendencija, kad jaunesnio amžiaus tėvams sunku rasti laiko pietauti ar vakarieniauti kartu su šeima, taip pat jų šeimose maistas dažniau kepamas nei verdamas ar troškinamas (4.3.5 lentelė).

**4.3.5 lentelė. Sutikusių su teiginiais apie nesveikus maitinimosi įpročius respondentų dalis (proc.), atsižvelgiant į amžių**

Teiginys	Amžius		P
	Iki 35 m.	≥ 35 m.	
Mano vaikas valgydamas žiūri televizorių.	39,3	31,7	0,230
Mano vaikas dažnai valgo saldumynus.	28,0	27,5	0,922
Mūsų šeimai sunku rasti laiko pietauti ar vakarieniauti visiems kartu.	33,9	35,6	0,789
Mano šeimoje maistas dažniau kepamas keptuvėje nei verdamas ar troškinamas.	22,4	15,5	0,186

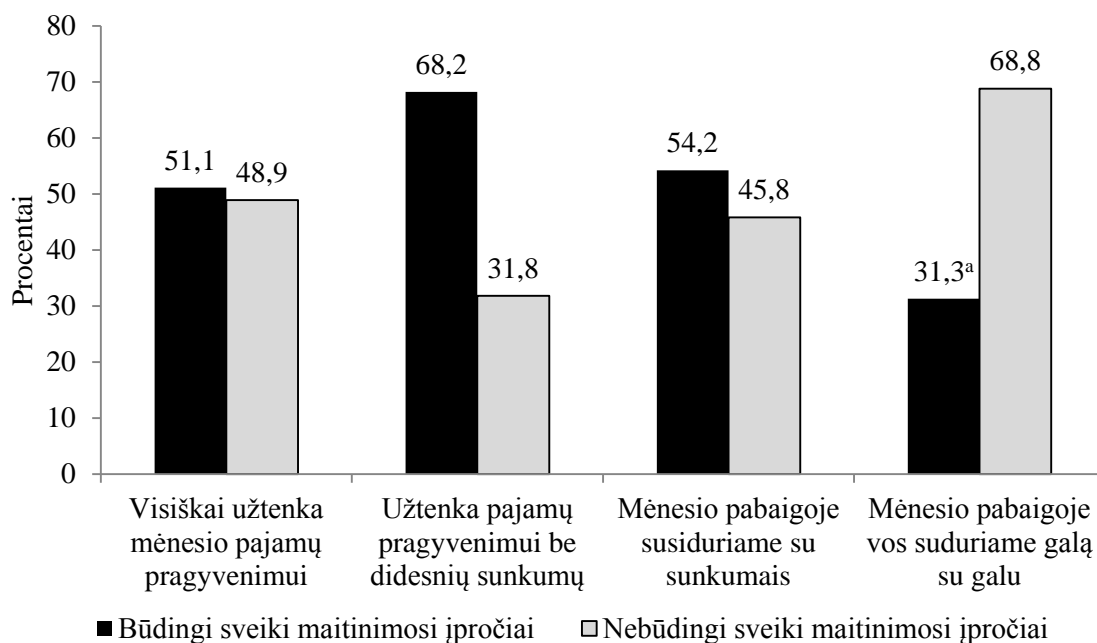
Analizuojant šeimų maitinimosi įpročių faktorius, atsižvelgiant į išsilavinimą, pastebėta tendencija, kad didesnė dalis universitetinį nei neuniversitetinį išsilavinimą įgijusių respondentų linkę laikyti sveikos mitybos įpročių, atitinkamai 63,6 proc. ir 55,1 proc. Reikšmingai didesnė dalis aukštesnį nei žemesnį išsilavinimą įgijusių respondentų rodė savo vaikams pavyzdį, patys maitindamiesi sveikai (4.3.6 lentelė). Nustatyta, kad reikšmingai daugiau žemesnį (36,7 proc.) nei aukštesnį (23,1 proc.) išsilavinimą įgijusių tėvų vaikai, valgydami žiūri televiziją. Reikšmingai daugiau neuniversitetinį nei universitetinį išsilavinimą įgijusių respondentai sunkiau randa laiko pietauti ar vakarieniauti kartu su šeima.

**4.3.6 lentelė. Sutikusių su teiginiais apie maitinimosi įpročius respondentų dalis (proc.), atsižvelgiant į išsilavinimą**

Teiginys	Išsilavinimas		P
	Neuniversitetinis	Universitetinis	
Aš leidžiu savo vaikui dalyvauti maisto gaminimo procese.	75,6	67,8	0,239
Gamindamas (-a) dažniausiai naudoju šviežias daržoves.	74,0	71,8	0,568
Aš kontroliuoju, kad vaikas nesuvalgytų per daug nesveikų užkandžių ir „greito maisto“ (bulvių traškučių, sūdytų riešutų, picų, kebabų ir pan.).	65,9	59,0	0,109
Aš skatinu, kad vaikas valgytų įvairesnius maisto produktus.	83,4	78,3	0,635
Rodau vaikui pavyzdį pats (pati) valgydamas (-a) sveikus maisto produktus .	59,6	64,1	<b>0,029</b>
Mano vaikas valgydamas žiūri televizorių.	36,7	23,1	<b>0,046</b>
Mano vaikas dažnai valgo saldumynus.	27,7	17,9	0,161
Mūsų šeimai sunku rasti laiko pietauti ar vakarientauti visiems kartu.	31,4	22,2	<b>0,006</b>
Mano šeimoje maistas dažniau kepamas keptuvėje nei verdamas ar troškinamas.	20,3	12,8	0,340

Duomenų analizė atskleidė, kad šeimos maitinimosi įpročiai priklauso nuo šeimos ekonominės padėties. Toms šeimoms, kurioms užtenka pajamų pragyventi mėnesį be didesnių sunkumų, būdingi sveiki maitinimosi įpročiai (68,2 proc.) ir priešingai – toms šeimoms, kurios mėnesio pabaigoje vos suduria galą su galu, sveiki maitinimosi įpročiai nebūdingi (68,8 proc.) (4.3.1 pav.).

Tos šeimos, kurios mėnesio gale vos suduria galą su galu, sunkiau randa laiko pietauti/vakarientauti kartu. Taip pat, žemesnės ekonominės padėties šeimų vaikai dažniau valgo saldumynus. Reikšmingas skirtumas rastas tarp šeimos ekonominės padėties ir šviežių daržovių, naudojimo gaminant maistą. Dažniau šviežias daržoves naudoja tos šeimos, kurioms visiškai užtenka mėnesio pajamų pragyvenimui (4.3.7 lentelė).



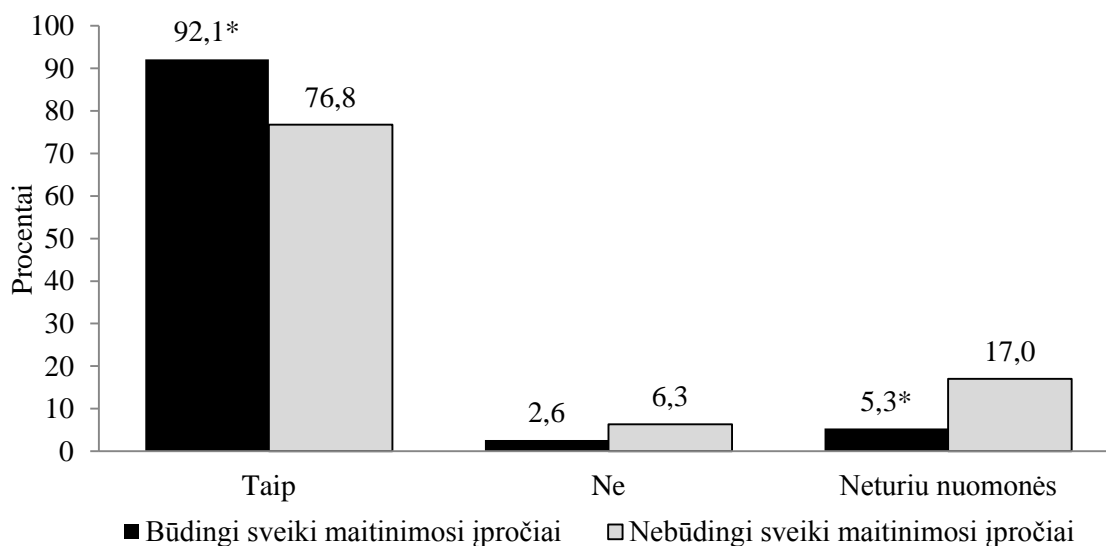
$\chi^2=11,374$ ,  $lfs=3$ ;  $p=0,010$ ; <sup>a</sup>  $p<0,05$ , palyginti su grupe „Užtenka pajamų pragyvenimui be didesnių sunkumų“, taikant Bonferroni korekciją

#### 4.3.1 pav. Respondentų skirstymas pagal tai, ar jiems būdingi sveiki maitinimosi įpročiai, atsižvelgiant į šeimos ekonominę padėtį

#### 4.3.7 lentelė. Sutikusių su teiginiais apie maitinimosi įpročius respondentų dalis (proc.), atsižvelgiant į šeimos ekonominę padėtį

Teiginys	Šeimos ekonominė padėtis		P
	Visiškai užtenka mėnesio pajamų pragyvenimui	Neužtenka mėnesinių pajamų pragyvenimui	
Mūsų šeimai sunku rasti laiko pietauti ar vakarientauti visiems kartu.	22,3	62,5	<b>0,002</b>
Mano vaikas dažnai valgo saldumynus.	13,3	43,8	<b>0,021</b>
Gamindamas (-a) dažniausiai naudoju šviežias daržoves.	65,6	43,8	<b>0,014</b>

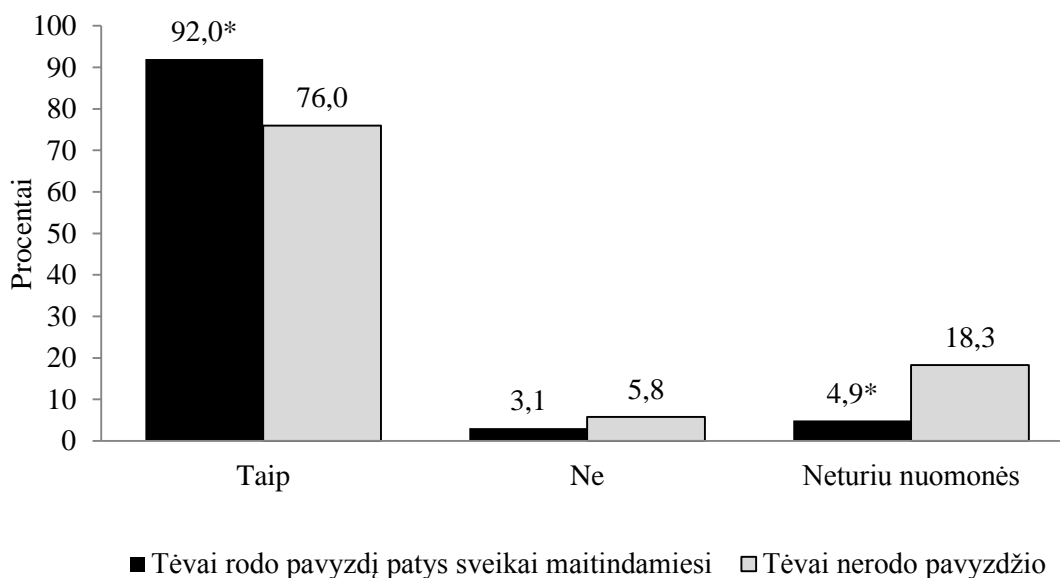
Analizuojant duomenis nustatytas ryšys tarp kai kurių šeimos maitinimosi įpročių ir tėvų požiūrio į sveikos mitybos ugdymą. Didesnė dalis šeimų, kurioms būdingi sveiki maitinimosi įpročiai (92,1 proc.) teigia, kad tėvai turi aktyviai dalyvauti vaiko sveikos mitybos ugdyme, lyginant su šeimomis, kurioms nebūdingi sveiki maitinimosi įpročiai (76,8 proc.) (4.3.2 pav.). Taip pat pastebėta tendencija, kad tos šeimos, kurioms būdingi sveiki maitinimosi įpročiai, dažniau skaito darželyje pateiktą valgiaraštį.



$\chi^2=12,427$ ;  $l/s=2$ ;  $p=0,002$ ;  $p<0,05$ , palyginti su šeimomis, kurioms nebūdingi sveiki maitinimosi įpročiai, taikant Bonferroni korekciją

#### 4.3.2 pav. Respondentų skirstymas pagal nuomonę apie šeimos aktyvų dalyvavimą vaiko sveikos mitybos ugdyme, atsižvelgiant į šeimos maitinimosi įpročius

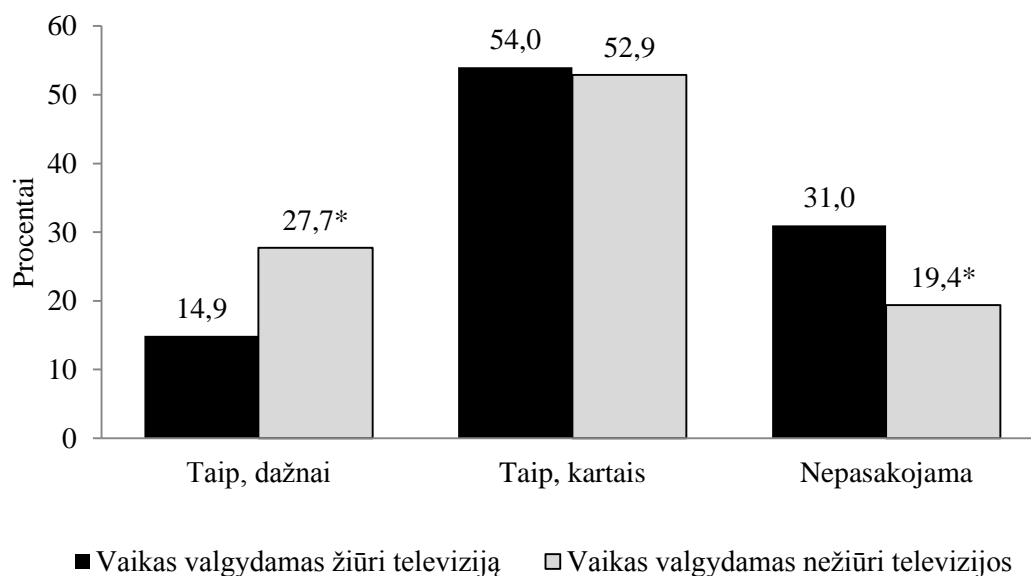
Nustatyta, kad didesnė dalis (92,0 proc.) respondentų, kurie rodo savo vaikams pavyzdį, patys valgydami sveikus maisto produktus, teigia, jog tėvai turi aktyviai dalyvauti vaiko sveikos mitybos ugdyme, palyginti su nerodančiais pavyzdžio tėvais (76,0 proc.) (4.3.3 pav.).



$\chi^2=14,087$ ;  $l/s=2$ ;  $p=0,001$ ;  $p<0,05$ , palyginti su tėvais, kurie nerodo savo vaikams pavyzdžio, taikant Bonferroni korekciją

#### 4.3.3 pav. Respondentų skirstymas pagal nuomonę apie šeimos aktyvų dalyvavimą vaiko sveikos mitybos ugdyme, atsižvelgiant į pavyzdžio vaikams rodymą, patiems sveikai maitinantis

Vaikai, kurie valgydami nežiūri televizijos programų, dažniau pasakoja apie darželyje įgytas naujas žinias sveikos mitybos temomis (27,7 proc.), nei tie, kurie valgydami žiūri televizijos programas (14,9 proc.) (4.3.4 pav.).



$\chi^2=7,185$ ;  $lks=2$ ;  $p=0,028$ ;  $p<0,05$ , palyginti su vaikais, kurie valgydami žiūri televizijos programas, taikant Bonferroni korekciją

#### 4.3.4 pav. Respondentų skirstymas pagal tai, ar vaikas pasakoja, ką sužinojęs darželyje apie sveiką mitybą, atsižvelgiant į tai, ar vaikas valgydamas žiūri televizijos programas

Apibendrinant pateiktus rezultatus galime teigti, jog pusė apklaustųjų teigė, kad skatino savo vaikus valgyti kuo įvairesnius maisto produktus. Didžioji dauguma respondentų gamindami naudojo šviežias daržoves. Vyresnio amžiaus ir įgijusiems universitetinį išsilavinimą tėvams daugiau būdingi sveikos mitybos įpročiai, nei jaunesnio amžiaus ir neuniversitetinį išsilavinimą įgijusiems tėvams. Taip pat nustatyta, kad vyresnio amžiaus ir universitetinį išsilavinimą įgiję apklaustieji labiau linkę rodyti pavyzdį savo vaikams, patys valgydami sveikus maisto produktus. Nustatyta, kad didesnė dalis žemesnį nei aukštesnį išsilavinimą įgijusių tėvų, sunkiau randa laiko pietauti ar vakarienauti kartu, taip pat pastarųjų vaikai linkę valgydami žiūrėti televizijos programas. Šeimoms, kurioms užtenka mėnesio pajamų pragyvenimui, dažniau būdingi sveiki maitinimosi įpročiai nei blogesnės ekonominės padėties šeimoms. Taip pat analizuojant duomenis nustatyta, kad šeimų, kurioms būdingi sveiki mitybos įpročiai, tėvai aktyviai dalyvauja vaiko sveikos mitybos ugdyme.

#### 4.4. Darželinukų mitybos ir jos ryšių su šeimų socialiniais ir demografiniais veiksniais, maitinimosi įpročiais ir tėvų požiūriu į sveikos mitybos ugdymą vertinimas

Darželinukų tėvai apklausos anketoje buvo klausiami, kaip dažnai per įprastinę savaitę jų vaikai valgo ar geria tam tikrus maisto produktus ir gėrimus (4.4.1 lentelė). Tik 15,8 proc. vaikų



šviežius vaisius valgė kasdien. Taip pat labai maža dalis (tik 13,5 proc.) kasdien vartojo pieno produktus. Didžioji dauguma respondentų (71,8 proc.) teigė, jog jų vaikai „greitą maistą“ valgo rečiau nei kartą per savaitę ir tik 14,3 proc. pažymėjo, kad jų vaikas tokio maisto visai nevalgo. Raudoną mėsą dažnai vartoja net 44,5 proc. vaikų, o mėsos gaminius kartais valgo beveik pusė vaikų (45,9 proc.). Tuo tarpu žuvį rečiau nei kartą per savaitę vartoja net 47,7 proc. mažamečių. Košes ir dribsnius kasdien vartoja labai maža darželinukų dalis, tik 4,1 proc. (4.4.1 lentelė).

**4.4.1 lentelė. Darželinukų skirstymas pagal tam tikrų maisto produktų vartojimo dažnį. (proc.)**

Maisto produktai	Niekada	Rečiau nei kartą per sav.	Kartais (1-3 dienas)	Dažnai (4-6 dienas)	Kasdien
Šviežius vaisius	-	9,8	37,2	37,2	15,8
Košes arba dribsnius	6,0	20,7	45,5	23,7	4,1
Gaiviuosius gėrimus su cukrumi (limonadą)	16,9	57,1	21,1	3,0	1,9
Jogurtą, varškę, baltą sūrį ir kt. pieno produktus	0,4	5,3	42,1	38,7	13,5
Raudoną mėsą (kiaulieną, jautieną, avieną, žvėrieną ir kt.)	0,4	4,9	38,1	44,5	12,1
Mėsos gaminius (dešrą, dešreles, rūkytus produktus)	0,8	21,1	45,9	26,7	5,6
Žuvį	6,0	47,7	36,5	8,3	1,5
Picas, bulves „fri“, skrudintas bulves, mėsainius, čeburekus, kibinus, dešrainius	14,3	71,8	12,8	0,8	0,4

Siekiant sumažinti analizuojamų kintamųjų skaičių, buvo atlikta faktorinė analizė. Taikant faktorinę analizę, buvo išskirtos trys pagrindinės maisto produktų grupės (mitybos faktoriai): „Mėsos ir pieno produktai“, „Sveiki maisto produktai“, „Nesveiki maisto produktai“, kurie paaiškino 58,8 proc. informacijos apie darželinukų mitybą (4.4.2 lentelė). Darželinukų mitybos faktorių įverčiai pateikti 4.4.3 lentelėje. Respondentai pagal mitybos faktorių reikšmes buvo padalinti į dvi grupes, turinčius teigiamas ir neigiamas reikšmes. Nustatytos teigiamos reikšmės rodo, jog tiriamieji dažnai vartojo tam faktoriui priskirtus maisto produktus, o neigiamos reikšmės rodo, jog tam faktoriui būdingus produktus tiriamieji valgo retai.

#### 4.4.2 lentelė. Darželinukų mitybos faktorių aprašymas

Mitybos faktoriai	Produktai	Faktoriaus teikiamos informacijos apie darželinukų mitybą dalis (proc.)
<b>Mėsa, mėsos ir pieno produktai</b>	1. Raudona mėsa (kiauliena, jautiena, aviena, žvėriena ir kt.) 2. Mėsos gaminiai (dešra, dešrelės, rūkyti produktai) 3. Jogurtas, varškė, baltas sūris ir kt. pieno produktai	24,2
<b>Sveiki maisto produktai</b>	4. Švieži vaisiai 5. Košės arba dribsniai	18,5
<b>Nesveiki maisto produktai</b>	6. Gaivieji gėrimai su cukrumi (limonadas) 7. Picos, bulvės „fri“, skrudintos bulvės, mėsainiai, čeburekai, kibinai, dešrainiai	15,9
<b>Visi faktoriai</b>		58,8

#### 4.4.3 lentelė. Darželinukų mitybos faktorių įverčiai

Produkto numeris	Faktoriai		
	Mėsa, mėsos ir pieno produktai	Sveiki maisto produktai	Nesveiki maisto produktai
1	0,830		
2	0,690		
3	0,678		
4		0,554	
5		0,823	
6			0,772
7			0,730

Analizuojant duomenis pastebėta tendencija, kad nesveikus maisto produktus dažniau vartojo jaunesnio amžiaus respondentų vaikai (44,2 proc.) nei vyresnio amžiaus (38,7 proc.). Tuo tarpu sveikus maisto produktus dažniau vartojo vyresnio amžiaus tėvų vaikai (51,4 proc.) nei jaunesnio amžiaus (42,9 proc.). Mėsos, mėsos ir pieno gaminių vartojimo dažnis beveik nesiskyrė abejuose grupėse: 46,3 proc. jaunesnių ir 48,6 proc. vyresnių tėvų vaikai dažnai vartodavo šiuos produktus.

Vyresnių tėvų vaikai dažniau valgė šviežius vaisius nei jaunesnių tėvų, atitinkamai 20,9 proc. ir 12,2 proc. ( $p=0,043$ ). Greitą maistą rečiau nei kartą per savaitę vartojo 66,7 proc. vyresnio amžiaus respondentų vaikų ir 76,4 proc. jaunesnio amžiaus respondentų vaikų. Duomenų analizė atskleidė, kad žuvį rečiau nei kartą per savaitę savo vaikams duoda 60,5 proc. jaunesnių ir 44,4 proc. vyresnių tėvų ( $p=0,011$ ). Raudoną mėsą dažnai vartoja tiek jaunesnių (44,2 proc.), tiek vyresnių (44,1 proc.) tėvų vaikai.

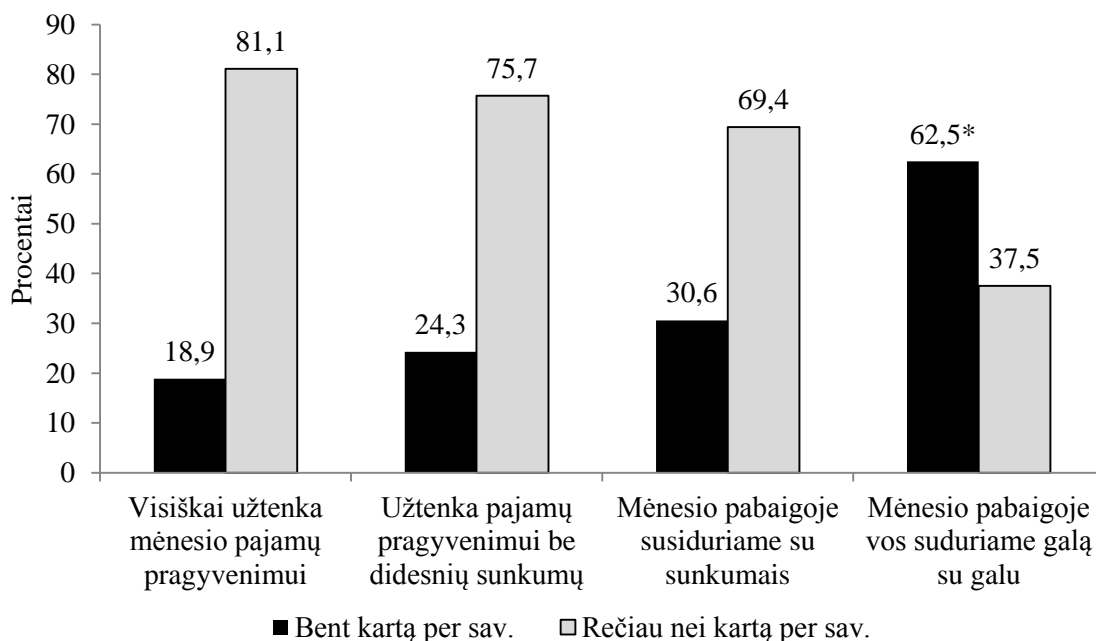
Nustatytas ryšys tarp išsilavinimo ir sveikų maisto produktų vartojimo. Universitetinio išsilavinimo tėvų vaikai dažniau vartoja sveikus maisto produktus nei neuniversitetinio, atitinkamai 56,4 proc. ir 42,8 proc. (4.4.4 lentelė.). Ryšio tarp išsilavinimo ir nesveikų produktų bei mėsos, jos ir pieno gaminių vartojimo nebuvo.

**4.4.4 lentelė. Dažnai vartojusių mitybos faktorių sudarančius produktus vaikų dalis (proc.), atsižvelgiant į tėvų išsilavinimą**

Mitybos faktorius	Išsilavinimas		P
	Neuniversitetinis	Universitetinis	
Mėsa, mėsos ir pieno produktai	49,7	42,3	0,270
Sveiki maisto produktai	42,8	56,4	<b>0,043</b>
Nesveiki maisto produktai	44,4	35,9	0,202

Šviežius vaisius kasdien vartojo panaši dalis universitetinio (17,9 proc.) ir neuniversitetinio (14,9 proc.) išsilavinimo tėvų vaikų. Košes ir dribsnius bent 4 dienas per savaitę dažniau vartojo universitetinį nei neuniversitetinį išsilavinimą įgijusių respondentų vaikai, atitinkamai 37,2 proc. ir 23,9 proc. ( $p=0,028$ ). Taip pat net 20,5 proc. aukštesnį išsilavinimą įgijusių respondentų pažymėjo, kad niekada neduoda savo vaikams saldintų gėrimų, palyginti su 15,4 proc. žemesnį išsilavinimą turinčiais tėvais.

Analizuojant ryšius tarp vaikų mitybos įpročių ir šeimos ekonominės padėties, nustatyta, kad saldintus gėrimus dažniausiai vartojo šeimų, kurios mėnesio pabaigoje vos suduria galą su galu, vaikai (4.4.1 pav.). Net 62,5 proc. tų šeimų tėvų atsakė, kad jų vaikai bent kartą per savaitę geria saldintus gėrimus. Panašūs ryšiai nustatyti, lyginant greito maisto vartojimą tarp skirtingas pajamas gaunančių šeimų. Blogėjant šeimos ekonominei situacijai, greito maisto vartojimas didėjo. Bent kartą per savaitę valgė greito maisto produktus 8,9 proc. vaikų šeimose, kurioms visiškai pakanka pajamų, 14,4 proc. – šeimose, kurios pragyvena be didesnių sunkumų, 16,3 proc. – šeimose, susiduriančiose su sunkumais, ir 31,3 proc. – vos galą su galu suduriančiose šeimose (pokyčiams  $p=0,023$ ). Pastebėta tendencija, kad šviežius vaisius kasdien daugiau vartoja geresnės ekonominės padėties šeimos vaikai (16,9 proc.) nei prastesnės (12,3 proc.). Dažniau raudonąją mėsą vartoja vaikai iš geresnės ekonominės padėties šeimų (46,8 proc.) nei iš prastesnės (37,5 proc.).



$\chi^2=14,169$ ;  $lls=3$ ;  $p=0,003$ ;  $*p<0,05$ , palyginti su kitomis šeimų grupėmis, taikant Bonferroni korekciją

#### 4.4.1 pav. Darželinukų skirstymas pagal saldintų gėrimų vartojimo dažnį (proc.), atsižvelgiant į šeimos ekonominę padėtį

Atlikta duomenų analizė atskleidė, kad vaikų mityba priklauso nuo šeimos maitinimosi įpročių. Vaikai, kurių tėvai teigė, jog leidžia vaikams valgant žiūrėti televizijos programas, rečiau vartojo sveikus maisto produktus (4.4.5 lentelė). Tų tėvų, kurie teigė, kad skatina savo vaikus valgyti kuo įvairesnį maistą, didesnė dalis vaikų dažnai vartojo sveikus maisto produktus. Net 66,3 proc. vaikų, retai vartojusių sveikus maisto produktus, tėvai nekontroliavo suvartojamo nesveiko maisto. Reikšmingai daugiau sveikų maisto produktų suvartojo vaikai, kurių tėvai linkę rodyti pavyzdį patys sveikai maitindamiesi.

Nesveiki šeimos maitinimosi įpročiai buvo susiję su dažnesniu darželinukų nesveikų maisto produktų vartojimu (4.4.6 lentelė). Nustatyta, kad šeimose, kuriose maistas dažniau kepamas nei verdamas ar troškinamas, nesveikų produktų darželinukai vartoja dažniau. Didesnė dalis vaikų, dažnai vartojančių saldumynus, taip pat vartoja daugiau nesveikų maisto produktų.

**4.4.5 lentelė. Darželinukų, kurių šeimoms būdingi tam tikri maitinimosi įpročiai, skirstymas (proc.), atsižvelgiant į sveikų maisto produktų vartojimą**

Šeimų maitinimosi įpročiai	Sveikų maisto produktų faktorių sudarančių produktų vartojimas		P
	Retai	Dažnai	
<b>Mano vaikas valgydamas žiūri televizorių:</b> sutinku nesutinku	72,1 43,2	27,9 56,8	<0,001
<b>Aš leidžiu savo vaikui dalyvauti maisto gaminimo procese:</b> sutinku nesutinku	48,7 65,7	51,3 34,3	0,014
<b>Gamindamas (-a) dažniausiai naudoju šviežias daržoves:</b> sutinku nesutinku	47,2 71,9	52,8 28,1	0,001
<b>Mano vaikas dažnai valgo saldumynus:</b> sutinku nesutinku	68,2 45,1	31,8 54,9	0,001
<b>Aš kontroliuoju, kad vaikas nesuvalgytų per daug nesveikų užkandžių ir „greito maisto“ (bulvių traškučių, sūdytų riešutų, picų, kebabų ir pan.):</b> sutinku nesutinku	46,5 66,3	53,5 33,7	0,002
<b>Aš skatinu, kad vaikas valgytų įvairesnius maisto produktus:</b> sutinku nesutinku	47,7 79,2	52,3 20,8	<0,001
<b>Rodau vaikui pavyzdį pats (pati) valgydamas (-a) sveikus maisto produktus :</b> sutinku nesutinku	43,5 68,3	56,5 31,7	<0,001

**4.4.6 lentelė. Darželinukų, kurių šeimoms būdingi tam tikri maitinimosi įpročiai, skirstymas (proc.), atsižvelgiant į nesveikų maisto produktų vartojimą**

Šeimų maitinimosi įpročiai	Nesveikų maisto produktų faktorių sudarančių produktų vartojimas		P
	Retai	Dažnai	
<b>Mano vaikas dažnai valgo saldumynus:</b> sutinku nesutinku	45,5 60,6	54,5 39,4	0,035
<b>Mano šeimoje maistas dažniau kepamas keptuvėje nei verdamas ar troškinamas:</b> sutinku nesutinku	43,8 60,3	56,3 39,7	0,038

Analizuojant duomenis pastebėta tendencija, kad didesnė dalis respondentų, kurių vaikai dažnai vartoja sveikus maisto produktus, visada skaito darželyje pateiktą valgiaraštį. Taip pat net

62,9 proc. tėvų, kurių vaikai dažniau valgo sveiką maistą, pritaria, kad vaiko maitinimas darželyje atitiktų visus reikalavimus. Reikšmingo ryšio tarp respondentų požiūrio į sveikos mitybos ugdymą ir darželinukų mitybos nebuvo.

Apibendrinant analizuotus duomenis galime teigti, kad maža dalis darželinukų kasdien vartoja vaisius, košę ar dribsnius. Didžioji dauguma tėvų pažymėjo, kad jų vaikai „ greitą maistą“ valgo rečiau nei kartą per savaitę. Pastebėta tendencija, kad jaunesni ir žemesnio išsilavinimo respondentai dažniau vartoja nesveikus maisto produktus nei vyresni ir aukštesnio išsilavinimo apklaustieji. Saldintus gėrimus rečiau vartoja geresnės ekonominės padėties šeimų ir universitetinį išsilavinimą įgijusių tėvų vaikai. Sveiki šeimų maitinimosi įpročiai yra susiję su sveikesne vaikų mityba.

## 5. REZULTATŲ APITARIMAS

Ikimokykliniame amžiuje vaikai susipažįsta su naujais maisto produktais, naujais maitinimosi įpročiais, taisyklėmis. Mokslininkai teigia, kad nepaisant natūraliai pasirenkamų ar atmetamų mėgstamų ir nemėgstamų maisto produktų, žmogus atranda ir keičia savo maisto racioną, atsižvelgdamas į individualią patirtį, jau ankstyvoje vaikystėje [2].

Mūsų tirtuose darželiuose buvo vykdomos sveikos mitybos pamokėlės. Dažniausiai pasitaikančios temos buvo: „Sveikos mitybos ugdymas, sveika mityba“, „Sveikas – nesveikas maistas ir gėrimai“, „Sveikos mitybos piramidė“, „Ką sveika valgyti, ką nesveika valgyti“, „Nuo ko skauda pilvelį“, „Sveiko maisto gamyba“, „Vaistiniai augalai“, „Sveiko maisto nauda dantukams, organizmui“, „Daržas – vitaminų karalystė“ ir kita. Kitų autorių tyrimų duomenimis, pagrindinės temos, kuriomis auklėtojos diskutuoja su vaikais apie sveiką mitybą buvo: „Atrask ir pasirink sveiką maistą“, „Sveikata ir dieta“, „Mano mitybos piramidė“, „Sveikos mitybos gairės“, „Vitaminai ir jų šaltiniai“. Rečiau diskutuotos temos buvo apie kūno įvaizdį, sveiko maisto gamybą, faktorius, įtakančius maisto pasirinkimą, t.y. kultūrą, reklamą, įsitikinimus [50]. Lynch atliktame tyrime aprašyti sveikos mitybos ugdymo metodai, tokie kaip sveikos mitybos pamokėlės, diskusijos pietų pertraukos metu apie maistą ir jo įtaką organizmui, užkandžių pertraukėlės, kurių metu vaikai skatinami valgyti sveikus užkandžius, taip pat maisto gaminimo pamokos [51].

Svarbu, kad auklėtojos nustatytų tam tikras taisykles vaikams ir jų tėvams dėl atsinešamų maisto produktų į darželį. Net pusė auklėtojų teigė, jog leidžia vaikams neštis saldumynus į grupes ir tik du ketvirtadaliai leidžia ir ragina vaikus neštis į darželį vaisius ir daržoves. Kitų autorių teigimu, auklėtojos turėtų tėvams suteikti pakankamai informacijos apie naudingus sveikatai maisto produktus ir pateikti tėvams sąrašą sveikų, maistingų ir naudingų produktų, kuriuos vaikai galėtų atsinešti į grupes [52]. Lynch tyrime aprašo du pagrindinius ugdymo įstaigose naudojamus aspektus, padedančius sukontroliuoti užkandžiavimą ir vartojamus produktus. Auklėtojos sudaro tikslų grafiką ir laiką, kada ir kiek laiko vaikai gali užkandžiauti, taip pat griežtai kontroliuoja, kad užkandžiai būtų palankūs vaikų sveikatai [51].

Mūsų atliktoje auklėtojų apklausoje buvo teirujamasi apie auklėtojų poreikį naujos žinioms sveikos mitybos ir jos ugdymo klausimais. Tik 24,1 proc. auklėtojų atsakė, kad nejaučia poreikio, o norinčių įgyti naujų žinių apie sveiką mitybą buvo 34,5 proc. Beveik pusė respondenčių (41,4 proc.) atsakė, kad tik iš dalies jaučia naujos informacijos poreikį. Nepaisant naujų žinių poreikio, dauguma auklėtojų teigė, kad dalyvauja seminaruose/mokymuose apie sveiką mitybą ir jo ugdymą. Šešių Europos šalių darželiuose atliktame „ToyBox“ tyrime teigiama, kad pedagogų rengimas yra labai svarbus, kuriant vaikams palankią aplinką, kurioje svarbią vietą užima vaikų mitybos ir sveikatos mokymas. Auklėtojų švietimas sveikos mitybos klausimais laikomas pagrindiniu veiksmu sėkmingai intervencijai sukurti (pvz.: nutukimo intervencija ir pan.). Dėl šios priežasties auklėtojos

privalo ne tik gilinti savo žinias, ugdyti įgūdžius, bet keisti asmeninį požiūrį bei mitybos įpročius, siekdamas tapti teigiamais pavyzdžiais, didinti pasitikėjimą savimi, tapti motyvuotomis ir entuziastingomis [53].

Tik penktadaliui auklėtojų buvo labai svarbi sveika mityba, net 65,5 proc. respondentų teigė, kad joms gana svarbu sveikai maitintis, ir tik 10,3 proc. atsakė, kad joms nei svarbu nei nesvarbu sveikai maitintis. Arcan ir kt. autorių tyrimo duomenimis, auklėtojos nesisistengė rodyti teigiamo pavyzdžio savo auklėtiniams, pačios sveikai maitindamosi, nes netikėjo, kad jos gali įtakoti vaikų maitinimosi įpročius [54]. Tačiau yra daug duomenų, įrodančių, kad vaikai žvelgia į savo mokytojus kaip į autoritetus ir stengiasi į juos lygiuotis. Todėl labai svarbu, kad auklėtojos pačios sveikai maitintųsi ir suvoktų, kaip stipriai jos gali įtakoti vaikų elgseną [54].

Mūsų atliktame tyrime tėvų buvo teirujamasi, ar jie patenkinti vaiko maitinimu darželyje. Net 61,0 proc. atsakė, kad yra visiškai patenkinti darželio teikiamu maitinimu, trečdalis respondentų pažymėjo, kad yra tik iš dalies patenkinti, o 3,8 proc. teigė, kad yra nepatenkinti vaiko maitinimu. Remiantis kitų autorių duomenimis, didžioji dauguma tėvų taip pat teigiamai vertina savo vaikų maitinimą darželiuose [56].

Ikimokyklinis amžius yra iššūkis tiek vaikams, tiek tėvams, nes šiuo metu vyksta daug pokyčių šeimų kasdieniniuose įpročiuose [2]. Remiantis mūsų atlikto tyrimo duomenimis, net 86,8 proc. tėvų teigė, kad darželiuose vaikai turėtų gauti reikiamą informaciją apie sveiką mitybą. Taip pat 85,7 proc. respondentų sutiko, kad šeima turi aktyviai dalyvauti ugdant vaiko sveikos mitybos įpročius. Kiti autoriai teigia, kad sveikos mitybos ugdymo programos gali būti dar efektyvesnės, jei į jas įsitrauktų ir tėvai [56]. Panašaus tyrimo duomenimis, ikimokyklinis amžius yra pats tinkamiausias laikas vykdyti visas intervencijas, skirtas išugdyti sveikus vaikų maitinimosi įpročius, o tėvų įsitraukimas įtakoja bet kokios intervencijos poveikį. Kadangi tėvai yra atsakingi už vaiko maitinimą namuose, jų turimos žinios sveikos mitybos klausimais turi įtakos vaikų įpročių formavimuisi [2]. Lietuvoje atliktame Montvilienės ir kt. autorių tyrime nustatyta, kad visi respondentai rūpinasi savo vaikų mitybos ugdymu. Kiek daugiau nei pusė respondentų teigė, jog vaikus ugdo patys namuose, o 61,7 proc. atsakė, kad pasitiki pedagogais ugdymo įstaigoje [32].

Tėvų elgesys ir skatinimas valgyti įvairų maistą gali įtakoti vaikų maitinimosi įpročius. Mūsų atliktame tyrime nustatėme, kad beveik visi respondentai (81,9 proc.) skatina savo vaikus valgyti kuo įvairesnius maisto produktus. Lo ir kt. autorių tyrimo duomenimis, vaikų skatinimas išbandyti maisto įvairovę, taip pat suvartojamų maisto produktų kontrolė turėjo įtakos daržovių ir vaisių suvartojamam kiekiui. Autorių tyrimo metu nustatyta, kad tėvų skatinimas buvo susijęs su didesniu vaisių, daržovių ir pieno produktų vartojimu [57].

Mūsų tyrime buvo nagrinėjamas tėvų rodomas teigiamas maitinimosi pavyzdys. Tik 60,9 proc. respondentų teigė, kad rodo pavyzdį vaikams, patys sveikai maitindamiesi. Santiago – Torres



ir kt. autorių duomenimis, tėvų valgymo įpročiai susiję su vaikų valgymo įpročiais. Tėvų, kurie namuose patys vartoja daugiau vaisių, daržovių ir pieno produktų, vaikai taip pat suvartoja daugiau tokių pačių maisto produktų [58]. Kaip teigia Šopagienė ir bendraautoriai, vaikų sveikų maitinimosi įpročių formavimuisi labai svarbus suaugusiųjų pavyzdys, šeimos nuostatos, šeimos gyvenimo būdas [21].

Kitų autorių teigimu, 60,0 proc. tėvų mano, kad šeimų maitinimosi įpročius įtakoja šeimos tradicijos, papročiai ir materialinė padėtis [32]. Taip pat ir mūsų atliktame tyrime ekonominė šeimos padėtis buvo susijusi su šeimų maitinimosi įpročiais. Šeimoms, kurioms užteko mėnesinių pajamų pragyvenimui, buvo būdingi sveikesni maitinimosi įpročiai. Zarnowiecki ir bendraautorių teigimu, vaikų mitybą lemia tėvų išsilavinimas, ekonominė padėtis, užimtumas, darbo pobūdis. Šie veiksniai sietini su vaikų vaisių ir daržovių vartojimu, gaminimo įgūdžiais, savarankiškumu, nesveikų maisto produktų prieinamumu namuose ir namų aplinka [59]. Mūsų tyrimo duomenimis, didesnė dalis universitetinį išsilavinimą įgijusių respondentų buvo linkę sveikai maitintis, tuo tarpu žemesnį išsilavinimą įgiję respondentai rečiau rasdavo laiko valgyti kartu su šeima, ir jų vaikai dažniau valgėdami žiūrėdavo televizijos programas.

Mūsų tyrime nustatyta, kad tėvų išsilavinimo lygis turi įtakos vaikų mitybos įpročiams. Universitetinį išsilavinimą įgijusių respondentų vaikai dažniau vartoja sveikus maisto produktus nei neuniversitetinio, atitinkamai 56,4 proc. ir 42,8 proc. Kiti autoriai savo atliktuose tyrimuose taip pat nustatė ryšį tarp išsilavinimo ir sveikos mitybos. Didesnė dalis tiriamųjų su universitetiniu išsilavinimu teigė, jog maitinasi sveikais maisto produktais, palyginti su tais, kurie buvo įgiję vidurinį išsilavinimą [60].

Dregval ir bendraautorių tyrime buvo teirujamasi, kaip dažnai vaikai vartoja vaisius ir daržoves. Nustatyta, kad bent kartą per dieną šviežias daržoves ir vaisius vartojo du trečdaliai vaikų, atitinkamai 66,2 proc. ir 70,1 proc. [30]. Mūsų tyrime vaikai šviežius vaisius vartojo rečiau, tik 15,8 proc. vaikų juos valdė kasdien. Kiti autoriai, kaip ir mes, nustatė, kad dažniau šviežius vaisius vartojo universitetinį išsilavinimą įgijusių tėvų vaikai [7,30]. Mūsų tyrime nustatyta, kad labai maža dalis kasdien valgo košes ir dribsnius (4,1 proc.). Panašūs rezultatai gauti ir kitų autorių tyrime. Jų duomenimis, košes kasdien valgo tik 11,6 proc. vaikų [61].

Mūsų tyrimo duomenimis, vaikai raudonos mėsos vartoja per daug (44,5 proc. vartoja dažnai). Tuo tarpu, žuvį dažnai vartojo tik 8,3 proc. vaikų. Klaipėdos mieste atliktame tyrime nustatyta, kad dauguma ikimokyklinio mažiaus vaikų raudoną mėsą valgo dažnai arba kelis kartus per savaitę, o žuvies vartojimas nustatytas ženkliai mažesnis [21]. Mūsų tyrimo duomenys sutapo su Griškonio ir kt. autorių duomenimis, kad vaikai palyginti retai vartoja saldintus gėrimus ir greito maisto produktus. Autorių teigimu, kelis kartus per mėnesį saldintus gėrimus vartojo 54,8 proc., o

greito maisto produktus - net 61,1 proc. vaikų [62]. Mūsų atlikto tyrimo duomenimis, kelis kartus per mėnesį tokius produktus atitinkamai vartojo 57,1 proc. ir 71,8 proc. vaikų.

Vertinant vaikų mitybos sąsajas su šeimų maitinimosi įpročiais, nustatyta, kad vaikai, kurie valgydami žiūri televizijos programas, rečiau valgo sveikus maisto produktus. Dažniau sveikus maisto produktus vartojo tų šeimų vaikai, kuriose gaminant naudojamos šviežios daržovės, kontroliuojamas vaiko suvartojamas nesveiko maisto kiekis, vaikai skatinami valgyti kuo įvairesnius maisto produktus ir jiems rodomas teigiamas sveikos mitybos pavyzdys. Kitų tyrimų duomenys buvo panašūs. Vaikai, kurie dažnai valgydami žiūrėdavo televizijos laidas, rečiau valgydavo sveikus maisto produktus nei tie, kurie nežiūrėjo televizijos laidų [63]. Taip pat, dažniau nesveikai užkandžiavo tie vaikai, kurių tėvai nekontroliavo suvartojamo nesveiko maisto kiekio [64].

Apibendrinant galima teigti, kad darželio auklėtojos turėtų suaktyvinti sveikos mitybos ugdomąją veiklą, labiau kontroliuoti į darželį vaikų atsinešamus produktus, daugiau kontaktuoti su tėvais sveikos mitybos klausimais. Taip pat auklėtojoms aktualu gilinti žinias sveikos mitybos ugdymo temomis ir ieškoti tinkamiausio būdo kaip informaciją perteikti vaikams. Tėvai turėtų domėtis sveika mityba, sveikai maitindamiesi patys ir sveiką maistą pateikdami savo vaikams. Vaikai ikimokykliniame amžiuje yra imlūs ir linkę atkartoti tėvus ir jų elgesį, todėl pastarieji privalo būti teigiamu pavyzdžiu savo vaikams.

**Tyrimo privalumai.** Tyrime dalyvavo visi Jurbarko miesto darželiai. Tyrimui naudoti originalūs klausimynai auklėtojų ir tėvų požiūriui į vaikų sveikos mitybos ugdymą vertinti, šeimų maitinimosi įpročiams ir darželinukų mitybai nustatyti. Atskleistas auklėtojų ir tėvų požiūris į sveikos mitybos ugdymą, sąsajos su šeimų maitinimosi ir darželinukų mitybos įpročiais, taip pat ryšiai tarp šeimų maitinimosi ir darželinukų mitybos įpročių.

**Tyrimo trūkumai:** Jurbarko mieste esančių ikimokyklinio ugdymo įstaigų buvo tik trys. Tyrime dalyvavo tik dalis numatytų ištirti respondentų, nors dalyvavimo procentas nebuvo mažas. Nedidelis tiriamųjų kontingentas neleido gauti statistiškai reikšmingų rezultatų, kur buvo numatytos galimų ryšių tendencijos. Nors tyrime naudotos anketos buvo anoniminės, auklėtojos ir tėvai galėjo neteisingai atsakyti į kai kuriuos klausimyno klausimus.

## IŠVADOS

1. Visuose darželiuose organizuojamos sveikos mitybos pamokėlės, į kurias bandoma įtraukti tėvus, tačiau tik trečdalis tėvų aktyviai dalyvauja renginiuose. Net 72,4 proc. auklėtojų dalyvauja mokymuose/seminaruose, siekdamos sužinoti naujos informacijos apie sveiką mitybą, bet tik ketvirtadalis teigė, kad joms svarbu sveikai maitintis. Pusė auklėtojų teigė, kad sveikos mitybos ugdymas turi vykti darželyje ir namuose, bet tik trečdalis manė, kad tėvams pakanka žinių apie mitybą.
2. Dauguma tėvų buvo patenkinti vaikų maitinimu darželyje. Pastebėta tendencija, kad daugiau vyresnių ir turinčių universitetinį išsilavinimą tėvų buvo patenkinti vaikų maitinimu ir skaitė darželyje pateiktą valgiaraštį. Beveik visi tėvai (86,8 proc.) sutinka, kad jų vaikai darželyje turėtų gauti informaciją apie sveiką mitybą. Didžioji dalis tėvų teigė, jog šeima turi aktyviai dalyvauti ugdant vaiko sveiką mitybą, tačiau net pusė tėvų atsakė, kad jie nedalyvauja darželyje vykdomuose sveikatingumo renginiuose.
3. Darželinukų šeimoms būdingi tiek sveiki, tiek nesveiki maitinimosi įpročiai. Pusė apklaustųjų teigė, kad skatina savo vaikus valgyti kuo įvairesnius maisto produktus, gamindami maistą, naudoja šviežias daržoves. Tačiau net trečdalis tėvų leidžia vaikams valgant žiūrėti televizijos laidas ir ketvirtadalis dažnai leidžia vaikams valgyti saldinius. Vyresnio amžiaus ir universitetinį išsilavinimą įgiję tėvai labiau linkę rodyti pavyzdį savo vaikams, patys valgydami sveikus maisto produktus. Šeimų, kurioms pakanka mėnesinių pajamų pragyvenimui, maitinimosi įpročiai sveikesni. Tėvai kurių šeimose vyrauja sveiki maitinimosi įpročiai, aktyviau dalyvauja vaikų sveikos mitybos ugdyme.
4. Kai kurie darželinukų mitybos įpročiai nėra sveiki. Tik 15,8 proc. vaikų kasdien vartoja šviežius vaisius. Nepakankamai dažnai valgomos košės ir dribsniai. Raudonąją mėsą ir jos produktus dažnai valgė beveik pusė vaikų. Geresnės ekonominės padėties šeimų ir universitetinį išsilavinimą įgijusių tėvų vaikų mityba buvo sveikesnė. Jie dažniau vartojo sveikus maisto produktus, rečiau gėrė saldintus gėrimus. Vaikų mityba buvo susijusi su šeimų maitinimosi įpročiais.

## **PRAKTINĖS REKOMENDACIJOS**

1. Darželiuose dirbančioms auklėtojoms turėtų būti privalomi mokymai/kvalifikacijos kėlimo kursai sveikos mitybos ugdymo klausimais, kuriuose darbuotojos turėtų galimybę įgyti ar gilinti žinias. Tuose kursuose daugiau dėmesio turėtų būti skiriama metodikoms, kaip padaryti, kad ugdomoji veikla būtų efektyvesnė.
2. Visuomenės sveikatos specialistai turėtų aktyviau dalyvauti ugdomojoje veikloje, kartu su auklėtojais rengti įvairius seminarus/diskusijas apie sveiką mitybą, sveikus maitinimosi įpročius ir sveikos mitybos ugdymą namuose tėvams, kad tėvai galėtų tinkamai ugdyti savo vaikus namų aplinkoje.
3. Būtina kuo labiau įtraukti tėvus į darželiuose organizuojamus renginius.
4. Darželiuose turėtų būti įrengiamos virtuvėlės, kuriose vaikai kartu su auklėtojais ar visuomenės sveikatos specialistais galėtų patys pasigaminti sveikų patiekalų ir juos ragauti.
5. Tėvai turėtų stengtis maitintis sveikai, rodyti teigiamą pavyzdį, kalbėtis su savo vaikais sveikos mitybos temomis. Į dienos racioną turėtų būti įtraukta kuo daugiau šviežių vaisių, daržovių, būtina pratinti vaikus rytais valgyti košes ar pilno grūdo dribsnius. Taip pat tėvai turėtų stengtis kuo dažniau gaminti maistą, pusryčiauti, vakarienianti su vaikais.

## LITERATŪROS SĄRAŠAS

1. Kudlova E, Schneidrova D. Dietary patterns and their changes in early childhood. *Cent Eur J Publ Health* 2012;20(2):126-134.
2. Hu C, Ye D, Li Y, Huang Y, Li L, Gao Y, Wang S. Evaluation of a kindergarten-based nutrition education intervention for pre-school children in China. *Publ Health Nutr* 2009;13(2):253-260.
3. Mikkelsen MV, Husby S, Skov LR, Perez-Cueto FJA. A systematic review of types of healthy eating interventions in preschools. *Nutr J* 2014;13(56):1-19.
4. Darnton-Hill I, Kennedy E, Cogill B, Hossain S.M.M. Solutions to nutrition-related health problems of preschool children: education and nutritional policies for children. *J Pediatr Gastroenterol Nutr* 2006;43(3):54-65.
5. Cho MS, Kim M, Cho W. Relationships of adolescent's dietary habits with personality traits and food neophobia according to family meal frequency. *Nutr Res Pract* 2014; 8(4): 476–481.
6. Lee YM, Lee KW, Oh YJ. The perceptions and attitudes of elementary school children towards family meals. *J Korean Diet Assoc* 2009; 15: 41-51.
7. Žalnieraitienė K, Smolnikova N. Ikimokyklinio amžiaus vaikų mitybos namuose ypatumų vertinimas: bandomasis tyrimas. *Visuomenės sveikata* 2018;1(80):64-72.
8. Lagnäse K, Mast M, Danielzik S, Spethmann C, Müller MJ. Socioeconomic gradient in body weight of German children reverse direction between the ages of 2 and 6 years. *J Nutr* 2003;133(3):789-796.
9. Diab SSEM. Effect of nutritional guideline for kindergarten teachers on healthy physical growth of preschool children. *J Res Meth Educ* 2015;5(4):17-25.
10. Rigal N, Chabanet C, Issanchou S, Monnery-Patris S. Links between maternal feeding practices and children's eating difficulties. Validation of French tools. *Appetite* 2012;58(2):629–637.
11. Regional Office for Europe. Investing in children: the European child and adolescent strategy 2015-2020. Copenhagen: WHO; 2014.
12. Nord M, Andrews M, Carlson S. Household food security in the United States. Report no. ERR-29. Washington, DC: US Department of Agriculture/Economic Research Service; 2005:68.
13. Nicklas TA, Hayes D. Position of the American dietetic association: nutrition guidance for healthy children ages 2 to 11 years. *J American Diet Assoc* 2008;108(6):1038-1047.
14. Ahrens W, Pigeot I. Risk factors of childhood obesity: Lessons from the European IDEFICS study. The ECOG'S ebook on child and adolescent obesity 2015.

15. Ašmenskas J, Baubinas A, Obelenis V, Šimkūnienė B. *Aplinkos medicina*. Vilnius: Avicena; 1997.
16. Petkevičienė J, Kriaučionienė V, Petrauskienė A. *Visuomenės sveikata ir mityba*. Kaunas, 2014.
17. Adaškevičienė A, Strazdienė N. *Vaikų sveikatą stiprinančio fizinio aktyvumo ugdymas*. Klaipėda: Klaipėdos universiteto leidykla; 2013.
18. Ramos M, Stein LM. Development children's eating behavior. *J Pediatr* 2000;76(3):229-237.
19. Looney SM, Raynor H. Impact of portion size and energy density on snack intake in preschool-aged children. *J Am Diet Assoc* 2011;111(3):414-418.
20. Anzman-Frasca S, Savage JS, Marini ME, Fisher JO, Birch LL. Repeated exposure and associative conditioning promote preschool children's liking of vegetables. *Appetite* 2012;58(2):543-553.
21. Šopagienė D, Strukčinskienė B, Stasiuvienė D, Jurgaitienė D, Pačiauskaitė I, Neverdauskaitė G. Ikimokyklinio amžiaus vaikų mitybos ypatumai Klaipėdos mieste. *Sveikatos mokslai* 2013;23(1):37-41.
22. Taillie LS, Afeiche MC, Eldridge AL, Popkin BM. Increased snacking and eating occasions are associated with higher energy intake among mexican children aged 2–13 years. *J Nutr* 2015;145:2570-2577.
23. Bartkevičiūtė R, Barzda A, Baltušytė I, Stukas R, Bartkevičiūtė S. Ikimokyklinio amžiaus vaikų, nelankančių ikimokyklinio ugdymo įstaigų, mitybos ypatumai. *Visuomenės sveikata* 2016;72:76-84.
24. Wilson JAW, Enns CS, Goldman JD. *Data tables: combined results from USDA's 1994 and 1995 continuing survey of food intakes of individuals*. Maryland, 1997.
25. Kranz S, Smiciklas-Wright H, Francis LA. Diet quality, added sugar, and dietary fiber intakes in American preschoolers. *Pediatr Dent* 2006;28:164-171.
26. Sweitzer SJ, Briley ME, Roberts-Gray C, Hoelscher DM, Harrist RB, Staskel DM, et al. Lunch is in the bag: increasing fruits, vegetables and whole grains in sack lunches of preschool-age children. *J Am Diet Assoc* 2010;110(7):1058–1064.
27. Savage JS, Fisher JO, Birch LL. Parental influence on eating behavior: conception to adolescence. *J Law Med Ethics* 2007;35(1):22-34.
28. Stenhammar C. *Parental perspectives on preschool children's lifestyle: quantitative and qualitative aspects*. Digital comprehensive summaries of Uppsala dissertations from the faculty of Medicine 2011.

29. Birch LL, Fisher JO. Development of eating behaviors among children and adolescents. *Pediatrics* 1998;101(3):539–549.
30. Dregval L, Petrauskienė A, Petkutė S. Šeimų, auginančių ikimokyklinio amžiaus vaikus, kai kurie gyvensenos ypatumai. *Ugdymas. Kūno kultūra. Sportas* 2007;4(67):12-19.
31. Korwanich K, Sheiham A, Srisuphan W, Srisilapanan P. Opinions of parents, teachers and school board members regarding healthy eating: a qualitative investigation of lay thai people's perspectives. *J Med Assoc Thai* 2007;90(5):1014-1020.
32. Montvilienė I, Žuravliova T, Norkienė S, Mažrimas A. Ikimokyklinio amžiaus vaikų mityba tėvų požiūriu. *Sveikatos mokslai* 2014;24(4):44-47.
33. Van der Hors K, Sleddens EFC. Parenting styles, feeding styles and food related parenting practices in relation to toddlers' eating styles: A cluster-analytic approach. *PLoS ONE* 2017;12(5):1-16.
34. Galloway AT, Fiorito L, Lee Y, Birch LL. Parental pressure, dietary patterns, and weight status among girls who are 'picky eaters'. *J Americ Diet Assoc* 2005;105(4):541–548.
35. Tibbs T, Haire-Joshu D, Schechtman KB, Brownson RC, Nanney MS, Houston C, et al. The relationship between parental modeling, eating patterns, and dietary intake among African-American parents. *J Americ Diet Assoc* 2001;101(5):535–541.
36. Frankel LA, Hughes SO, O'Connor TM, Power TG, Fisher JO, Hazen NL. Parental influences on children's self-regulation of energy intake: insights from developmental literature on emotion regulation. *J Obes* 2012;1-12.
37. World Health Organization. Global strategy on diet, physical activity and health: a framework to monitor and evaluate implementation. Geneva: WHO;2008.
38. Waters E, de Silva-Sanigorski A, Burford BJ, Brown T, Campbell KJ, Gao Y, et al. Interventions for preventing obesity in children (Review). *Cochrane Database of Systematic Reviews* 2011:12.
39. McSweeney LA, Rapley T, Summerbell CD, Haighton CA, Adamson AJ. Perceptions of nursery staff and parent views of healthy eating promotion in preschool settings: an exploratory qualitative study. *BMC Public Health* 2016;16(841):2-9.
40. Ward SA, Bélanger MF, Donovan D, Carrier N. Relationship between eating behaviors and physical activity of preschoolers and their peers: a systematic review. *Inter J Behav Nutr Phys Act* 2016;13(50):2-13.
41. Ward S, Blanger M, Donovan D, Vatanparast H, Muhajarine N, Engler-Stringer R, et al. Association between childcare educators' practices and preschoolers' physical activity and dietary intake: a cross-sectional analysis. *BMJ Open* 2017;7.1-9.

42. de Sa J, Lock K. Will European agricultural policy for school fruit and vegetables improve public health? A review of school fruit and vegetable programmes. *Euro J Pub Health* 2008;18(6):558-568.
43. Eldredge LKB, Markham CM, Kok G, Ruiter RA, Parcel GS. *Planning Health Promotion Programs: An Intervention Mapping Approach*, John Wiley & Sons; 2016.
44. Huybrechts I, Matthys C, Vereecken C, Maes L, Temme EHM, Van Oyen H, et al. Food intakes by preschool children in flanders compared with dietary guidelines. *Int. J. Environ. Res. Public Health* 2008;5:243-257.
45. Pantanowitz M, Eliakim A, Igarria N, Geva D, Nemet D. Teachers' perspective on a health promotion intervention in low socioeconomic status kindergartens. *Adv Phys Educ* 2016;6:336-343.
46. Dėl sveikatos priežiūros ikimokyklinio ugdymo įstaigose tvarkos aprašo ir vaikų sveikatos priežiūros ikimokyklinio ugdymo įstaigose rekomendacijų patvirtinimo: Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro 2014 m. sausio 27 d. įsakymas Nr. V-124. Vilnius;2014.
47. Dėl maitinimo organizavimo ikimokyklinio ugdymo, bendrojo ugdymo mokyklose ir vaikų socialinės globos įstaigose tvarkos aprašo patvirtinimo: Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro 2011 m. lapkričio 11 d. įsakymas Nr. V-964. Vilnius;2011.
48. Dėl Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro 1999 m. Lapkričio 25 d. Įsakymo nr. 510 „Dėl rekomenduojamų paros maistinių medžiagų ir energijos normų tvirtinimo“ pakeitimo: Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro 2016 m. birželio 23 d. įsakymas Nr. V-836. Vilnius;2016.
49. Dėl Lietuvos sveikatos 2014–2025 metų programos: Lietuvos Respublikos Seimo nutarimo 2014 m. birželio 26 d. patvirtinimas Nr. XII-964. Vilnius;2014.
50. Watts SO, Pinero DJ, Alter MM, Lancaster K J. An assessment of nutrition education in selected counties in New York State elementary schools (kindergarten through fifth grade). *J Nutr Educ Behav* 2012;44(6):474-480.
51. Lynch M. Kindergarten food familiarization. An exploratory study of teachers' perspectives on food and nutrition in kindergarten. *J Appet* 2015;87:45-55.
52. Eliassen E. K. The impact of teachers and families on young children's eating behaviors. National association for the education of young children, 2011.
53. Payr A, Birnbaum J, Wildgruber A, Kreichauf S, Androutsos O, Lateva M, et al. Concepts and strategies on how to train and motivate teachers to implement a kindergarten-based, family-involved intervention to prevent obesity in early childhood. The ToyBox-study. *Obesity reviews* 2014;15(3):40-47.



54. Arcan C, Hannan PJ, Himes JH, Fulkerson JA, Rock BH, Smyth M, et al. Intervention effects on kindergarten and 1st grade teachers' classroom food practices and food-related beliefs in American Indian reservation schools. *J Acad Nutr Diet* 2013;113(8):1-13.
55. Peters J, Parletta N, Lynch J, Campbell K. A comparison of parental views of their pre-school children's 'healthy' versus 'unhealthy' diets. A qualitative study. *J Appet* 2014;76:129-136.
56. Kitzman-Ulrich H, Wilson DK, St. George SM, Lawman H, Segal M, Fairchild A. The integration of a family systems approach for understanding youth obesity, physical activity, and dietary programs. *Clin Child Fam Psychol Rev* 2010;13(3):231-253.
57. Lo K, Cheung C, Lee A, Tam WWS, Keung V. Associations between parental feeding styles and childhood eating habits: a survey of hong kong pre-school children. *PLoS One* 2015;10(4):1-11.
58. Santiago-Torres M, Adams AK, Carrel AL, LaRowe TL, Schoeller DA. Home food availability, parental dietary intake, and familial eating habits influence the diet quality of urban hispanic children. *Childhood Obes* 2014;10(5):408-415.
59. Zarnowiecki D, Parletta N, Dollman J. The role of socio-economic position as a moderator of children's healthy food intake. *British J Nutr* 2014;112(05):1-11.
60. Tatlow-Golden M, Hennessy E, Dean M, Hollywood L. 'Big, strong and healthy'. Young children's identification of food and drink that contribute to healthy growth. *J Appet* 2013;71:163-170.
61. Strukčinskaitė V, Tarvydienė N, Strukčinskienė B. Klaipėdos rajono ikimokyklinio amžiaus vaikų gyvensena: mitybos ypatumai. *Visuomenės sveikata* 2013; priedas Nr. 1: 43-47.
62. Griškoniš S, Strukčinskienė B, Strazdienė N. Vakarų Lietuvos ikimokyklinio amžiaus vaikų mitybos ypatumai: Šilutės rajono atvejis. *Visuomenės sveikata* 2011;21(4):42-47.
63. Pyper E, Harrington D, Manson H. The impact of different types of parental support behaviours on child physical activity, healthy eating, and screen time: across-sectional study. *BMC Public Health* 2016;16(568):1-15.
64. Haszard JJ, Skidmore PML, Williams SM, Taylor RW. Associations between parental feeding practices, problem food behaviours and dietary intake in New Zealand overweight children aged 4–8 years. *Public Health Nutr* 2014;18(6):1036-1043.

# PRIEDAI

1 priedas



## LIETUVOS SVEIKATOS MOKSLŲ UNIVERSITETAS

### BIOETIKOS CENTRAS

Kodas 302536989, Tilžės g. 18, LT-47181 Kaunas, tel.: (8 37) 327233, [www.lsmuni.lt](http://www.lsmuni.lt), el.p.: [sochumkatedra@lsmuni.lt](mailto:sochumkatedra@lsmuni.lt)

Medicinos akademijos (MA)  
Antrosios pakopos studijų programa –  
VISUOMENĖS SVEIKATA  
I k. magistr. Austėjai Urbonaitei

2017-05-04 Nr. *BEC-NS(M)-124*

#### DĖL PRITARIMO TYRIMUI

LSMU Bioetikos centras, įvertinęs (MA) antrosios pakopos studijų programos – VISUOMENĖS SVEIKATA I k. magistr. Austėjos Urbonaitės (mokslinio darbo vadovė: prof. Janina Petkevičienė, LSMU Profilaktinės medicinos katedra) mokslinio-tiriamąjo darbo temos: „Sveikos mitybos ugdymo darželyje poreikis: Jurbarko darželių auklėtojų ir darželinukų tėvų požiūris“ tiriamojo darbo anotaciją, tiriamojo asmens informavimo formą, tiriamojo asmens informuoto sutikimo formą ir anketą, kurie leidžia spręsti, jog planuojamame tyrime neturėtų būti pažeistos tiriamojo teisės, todėl šiam tyrimui pritariama.

Bioetikos centro vadovas

dr. Eimantas Pelčius

## Anketinė apklausa

Gerbiami tėveliai,

Esu Austėja Urbonaitė, LSMU Visuomenės sveikatos magistrantūros studentė. Atlieku tyrimą - „Sveikos mitybos ugdymo darželyje poreikis: Jurbarko darželių auklėtųjų ir darželinukų tėvų požiūris“, kurio tikslas yra įvertinti Jurbarko darželių auklėtųjų ir darželinukų tėvų požiūrį į sveikos mitybos ugdymo darželyje poreikį. Maloniai kviečiu atsakyti į anketos klausimus. Anketoje nebus klausiama apie Jūsų asmenį identifikuojančius duomenis, todėl garantuoju visišką duomenų anonimiškumą ir konfidencialumą. Tyrimo duomenys bus panaudoti tik studijų tikslams.

Atsakant į klausimus, Jums reikėtų pabraukti tik vieną atsakymo variantą, kuris geriausiai atspindi Jūsų nuomonę. Iš anksto dėkoju Jums už skirtą laiką, man svarbi Jūsų nuomonė. Jei kils klausimų, mielai atsakysiu Tel. Nr. +37062617164.

- 1) Jūsų lytis?
 

a) vyras	b) moteris
----------	------------
- 2) Jūsų amžius?
 

➤ .....m
- 3) Koks jūsų išsilavinimas?
 

a) pagrindinis	d) technikumus
b) vidurinis	e) kolegija
c) profesinė m-kla	f) universitetinis
- 4) Koks Jūsų vaiko/-ų, lankančio/ių darželį, amžius?
 

➤ .....
- 5) Ar esate patenkinta/as Jūsų vaiko maitinimu darželyje?
 

a) visai patenkinta/as
b) iš dalies patenkinta/as
c) nei patenkinta/as, nei nepatenkinta/as
d) nepatenkinta/as
- 6) Ar visada paskaitote Jūsų vaiko valgiaraštį, kuris yra pateiktas tėveliams susipažinti?
 

a) taip, visada	c) retai
b) dažniausiai	d) niekada
- 7) Ar sutinkate su šiuo teiginiu: „Vaiko maitinimas darželyje atitinka sveikos mitybos reikalavimus“?
 

a) sutinku
b) nei sutinku, nei nesutinku
c) nesutinku
- 8) Ar darželyje, kurį lanko Jūsų vaikas, vyksta pamokėlės apie sveiką maistą?
 

a) vyksta	b) nevyksta	c) nežinau
-----------	-------------	------------
- 9) Ar darželyje, kurį lanko Jūsų vaikas, vyksta sveikatingumo renginiai, sveikos gyvensenos projektai?
 

a) vyksta	b) nevyksta	c) nežinau
-----------	-------------	------------
- 10) Jei tokie renginiai vyksta, ar Jūs juose dalyvaujate?
 

a) taip, dažnai
b) taip, kartais
c) nedalyvauju



- 15) Ar dažnai Jūsų vaikas valgo ir geria šiuos maisto produktus ir gėrimus namuose per įprastinę savaitę?  
(Pažymėkite x kiekvienos eilutės viename langelyje)

Maisto produktai	Niekada	Rečiau nei kartą per sav.	1-3 dienas per sav.	4-6 dienas per sav.	Kasdien
Šviežius vaisius					
Daržoves, išskyrus bulves					
Košės arba dribsnius					
Pieną, jogurtą, varškę, sūrį ir kt. pieno produktus					
Raudoną mėsą (kiaulieną, jautieną, avieną)					
Mėsos gaminius (dešrą, dešreles, rūkytus produktus)					
Paukštieną					
Žuvį					
Saldainius ir šokoladą					
Bandeles, sausainius, pyragus					
Saldintus gaiviuosius gėrimus (limonada, coca cola)					
Bulvių traškučius (čipsus)					
Picas, mėsainius, čeburekus, kibinus, dešrainius					

- 16) Koks Jūsų vaiko apetitas?

- geras
- vidutinis
- blogas

- 17) Įvertinus visas Jūsų šeimos pajamas per mėnesį, kaip būtų galima apibūdinti šeimos ekonominę padėtį?

- mums visiškai užtenka mėnesio pajamų pragyvenimui
- mums užtenka pajamų pragyventi mėnesį be didesnių problemų
- mėnesio pabaigoje mes susiduriame su sunkumais
- mėnesio pabaigoje mes vos suduriame galą su galu

Ačiū už Jūsų nuomonę!

## Anoniminė anketinė apklausa

Gerb. auklėtoja,

Esu Austėja Urbonaitė, LSMU Visuomenės sveikatos magistrantūros studentė. Atlieku tyrimą - „Sveikos mitybos ugdymo darželyje poreikis: Jurbarko darželių auklėtojų ir darželinukų tėvų požiūris“, kurio tikslas yra įvertinti Jurbarko darželių auklėtojų ir darželinukų tėvų požiūrį į sveikos mitybos ugdymo darželyje poreikį. Maloniai kviečiu atsakyti į anketos klausimus. Anketoje nebus klausiama apie Jūsų asmenį identifikuojančius duomenis, todėl garantuoju visišką duomenų anonimiškumą ir konfidencialumą. Tyrimo duomenys bus panaudoti tik studijų tikslams.

Atsakant į klausimus, Jums reikėtų pabraukti tik vieną atsakymo variantą, kuris geriausiai atspindi Jūsų nuomonę. Iš anksto dėkoju Jums už skirtą laiką, man svarbi Jūsų nuomonė. Jei kils klausimų, mielai atsakysiu Tel. Nr. +37062617164

- 1) Jūsų amžius?  
➤ .....m
- 2) Koks jūsų išsilavinimas?
  - a) specialusis vidurinis
  - b) aukštesnysis
  - c) kolegija
  - d) universitetas
  - e) ..... (įrašykite, jei atsakymuose nėra jums tinkamo varianto)
- 3) Darbo stažas pedagogikos srityje?  
➤ .....m
- 4) Darbo stažas šioje ugdymo įstaigoje?  
➤ .....m
- 5) Kiek vaikų sudaro Jūsų auklėjamas grupes?  
➤ .....
- 6) Ar leidžiate vaikams atsinešti saldumynų į grupę?
  - a) leidžiu
  - b) neleidžiu
- 7) Ar leidžiate/raginate vaikus atsinešti daržovių ir vaisių į grupę?
  - a) leidžiu ir raginu
  - b) leidžiu, bet neraginu
  - c) neleidžiu
- 8) Ar švenčiate gimtadienius/šventes grupėje?
  - a) taip, gimtadienius ir kalendorines šventes
  - b) taip, tik kalendorines šventes
  - c) nešvenčiame
- 9) Jei taip, ar kontroliuojate, kokie maisto produktai atnešami?
  - a) taip, visada
  - b) taip, kartais
  - c) nekontroliuoju
- 10) Ar Jūsų darželyje vyksta sveikos mitybos ugdymo pamokėlės?
  - a) taip, vyksta
  - b) ne, nevyksta (pereiti prie 13 klausimo)
- 11) Kokios temos nagrinėjamos dažniausiai?  
➤ .....



- 12) Kaip dažnai vyksta sveikos mitybos pamokėlės?
- kelis kartus per savaitę
  - kartą per savaitę
  - 1-3 kartus per mėnesį
  - rečiau
- 13) Ar Jūsų darželis organizuoja renginius, skirtus sveikai vaikų mitybai?
- taip, tik vaikams
  - taip, vaikams ir tėveliams
  - ne
- 14) Ar bandote įtraukti tėvelius į tokių renginių organizavimą?
- taip, dažnai
  - taip, kartais
  - niekada
- 15) Kaip aktyviai tėveliai dalyvauja tokiuose renginiuose?
- labai aktyviai
  - aktyviai
  - nelabai aktyviai
  - visai neaktyviai
- 16) Ar kalbate su tėveliais apie vaikų mitybą?
- dažnai
  - kartais
  - niekada
- 17) Ar manote, kad tėveliams pakanka žinių apie sveiką mitybą?
- taip, pakanka
  - iš dalies pakanka
  - nepakanka
- 18) Ar Jūs jaučiate informacijos, apie sveiką mitybą ir jos ugdymą, poreikį?
- taip, jaučiu
  - iš dalies jaučiu
  - nejaučiu
- 19) Ar dalyvaujate mokymuose/seminaruose apie sveikos mitybos ugdymą darželyje?
- taip, dalyvauju
  - ne, nedalyvauju, nes tokie seminarai nevyksta
  - ne, nedalyvauju dėl kitos priežasties (įrašykite) .....
- 20) Kaip manote, ar darželis turėtų būti pagrindinė vieta, kur ugdomi vaikų sveikos mitybos įpročiai?
- taip, pagrindinė
  - ne, ugdyti turi tėvai, darželyje tik papildomos žinios
  - sveikos mitybos įpročiai turėtų būti ugdomi darželyje ir namuose, glaudžiai bendradarbiaujant su tėvais
  - neturiu nuomonės
- 21) Ar Jums svarbu sveikai maitintis?
- labai svarbu
  - gana svarbu
  - nei svarbu nei nesvarbu
  - nelabai svarbu
  - visiškai nesvarbu

Ačiū už Jūsų nuomonę!