

VILNIAUS UNIVERSITETO MEDICINOS FAKULTETO  
SVEIKATOS MOKSLŲ INSTITUTO VISUOMENĖS SVEIKATOS KATEDRA

Žilvinas Sakalius

VILNIAUS UNIVERSITETO SPORTUOJANČIŲ STUDENTŲ MITYBOS TYRIMAS  
IR VERTINIMAS

Research and evaluation of nutrition of Vilnius University sports students

MAGISTRO BAIGIAMASIS DARBAS

Leidžiama ginti \_\_\_\_\_

Visuomenės sveikatos

\_\_\_\_\_ (parašas)

katedros vedėjas

( mokslinis laipsnis, vardas,  
vardo pirmoji raidė ir pavardė)

Studentas Žilvinas Sakalius \_\_\_\_\_

(parašas)

Darbo vadovas dr. (HP) Rimantas Stukas \_\_\_\_\_

(parašas)

Darbo įteikimo data \_\_\_\_\_

Registracijos Nr. \_\_\_\_\_

## TURINYS

SANTRAUKA.....	4
SUMMARY .....	6
TEKSTE PANAUDOTŲ TRUMPINIŲ PAAIŠKINIMAI .....	8
DARBE PATEIKTŲ PAVEIKSLŲ SĄRAŠAS .....	9
1. ĮVADAS .....	10
2. LITERATŪROS APŽVALGA .....	12
2.1. Studentų mitybos įpročiai pasaulyje .....	12
2.2. Studentų mitybos įpročiai Lietuvoje.....	13
2.3. Tinkamas mitybos planavimas .....	14
2.3.1 Pusryčių svarba .....	14
2.3.2 Valgymo dažnumas ir laikas .....	16
2.4. Maisto papildų vartojimas tarp studentų.....	17
2.5. Žalingų įpročių vartojimas tarp studentų Lietuvoje .....	18
2.5.1 Alkoholio vartojimas tarp studentų .....	18
2.5.2 Rūkymo paplitimas tarp studentų .....	19
3. TYRIMO ORGANIZAVIMAS IR METODIKA .....	20
3.1 Tyrimo organizavimas .....	20
3.2 Tyrimo objektas ir tiriamųjų atranka .....	20
3.3 Tyrimo metodika .....	20
3.4 Duomenų analizės metodai.....	21
4.TYRIMO REZULTATAI IR JŲ APTARIMAS.....	22
4.1 Tyrimo dalyviai ir jų aprašomoji charakteristika.....	22
4.2 Vilniaus universiteto sportuojančių studentų mitybos planavimas.....	23
4.2.1 Valgymų kiekis per dieną .....	23
4.2.2 Pusryčių valgymas tarp studentų .....	24
4.2.3 Pietų valgymas tarp studentų .....	26
4.2.4 Vakarienės valgymas tarp studentų .....	27
4.2.5 Studentų valgymų laikas .....	29
4.2.6 Domėjimasis maisto sudėtimi prieš perkant maisto produktą .....	30

4.3	Studentų mitybos įpročiai .....	32
4.3.1	Grūdinių produktų vartojimas .....	32
4.3.2	Vaisių ir daržovių vartojimas tarp VU studentų .....	34
4.3.3	Žuvies vartojimas tarp VU sportuojančių studentų .....	36
4.3.4	Mėsos vartojimas tarp VU sportuojančių studentų .....	38
4.3.5	Saldumynų bei gazuotų gėrimų vartojimas tarp VU sportuojančių studentų.....	40
4.3.6	Vandens vartojimas tarp VU sportuojančių studentų .....	42
4.4	Papildų vartojimas tarp studentų bei žinios apie juos .....	44
4.4.1	Maisto/sporto papildų vartojimas tarp studentų .....	44
4.4.2	Sveikos mitybos įtaka sporto rezultatams .....	47
4.5	Studentų žalingi įpročiai .....	48
4.5.1	Rūkymo paplitimas tarp sportuojančių VU studentų .....	48
4.5.2	Alkoholio vartojimas tarp VU sportuojančių studentų .....	50
4.6	Subjektyvi studentų nuomonė apie savo mitybą .....	51
5.	IŠVADOS .....	53
6.	PRAKTINĖS REKOMENDACIJOS .....	54
7.	LITERATŪRA .....	55
8.	PRIEDAI .....	64

# SANTRAUKA

**Trumpas pagrindimas.** Atlikta daugybė tyrimų, kuriuose nustatyta, kad studentų mityba yra prasta. Būtina vartoti kuo įvairesnį maistą tinkamu metu ir reikiamais kiekiais. Tinkami mitybos ypatumai yra labai svarbus komponentas sportuojantiems studentams siekiant pasiekimų sporte.

**Pagrindinės sąvokos (raktažodžiai):** Mityba, studentai, sportas, maisto papildai, mitybos įpročiai

**Darbo tikslas:** Įvertinti Vilniaus universiteto sportuojančių studentų mitybą.

**Darbo uždaviniai:** 1. Ištirti Vilniaus universiteto sportuojančių studentų mitybos ypatumus. 2. Sužinoti kokiais pagrindiniais kriterijais remiantis Vilniaus universiteto sportuojantys studentai renkasi maistą ir ar laikosi sveikos mitybos principų. 3. Ištirti maisto bei sporto papildų vartojimą tarp Vilniaus universiteto sportuojančių studentų bei palyginti sporto papildų bei sveikos mitybos poveikį sportiniams rezultatams. 4. Ištirti žalingų įpročių paplitimą tarp Vilniaus universiteto sportuojančių studentų.

**Tyrimo metodai:** Tyrime dalyvavo 92 moterys ir 48 vyrai. Tyrime buvo naudota anketinė apklausa, skirta nustatyti Vilniaus universiteto sportuojančių studentų mitybos ypatumus. Gauti respondentų duomenys buvo apdorojami ir vertinami su statistiniu duomenų analizės paketu. Kokybinių požymių tarpusavio priklausomumas vertintas Chi-kvadrato kriterijumi. Statistinių hipotezių reikšmingumui vertinti naudotas  $p$  reikšmingumo lygmuo. Skirtumas laikytas statistiškai reikšmingu, kai  $p < 0,05$ .

**Rezultatai ir išvados:** VU sportuojančių studentų mitybos ypatumai nevisiškai atitinka sveikos mitybos rekomendacijų: tik 26,4 proc. studentų vartojo grūdinius produktus, net 76,4 proc. studentų vos 1-2 kartus per dieną vartojo vaisius ir daržoves, taip pat buvo daug nevirtų žuvies (29,3 proc.). Studentai dažniausiai valgė 3 kartus ar daugiau (68,6 proc.). 55proc. studentų pusryčiauja, o 8,6 proc. studentų – nepusryčiauja. 73,6 proc. studentų pietauja kiekvieną dieną ir 1,4 proc. studentų nepietauja. 76,4 proc. studentų vakarieniauja kiekvieną dieną. VU sportuojantys studentai nurodė, kad dažniausiai (47,9 proc.) valgo kas 3-4 valandas. Visada maisto sudėtimi domisi 24,3 proc. studentų, o 23,6 proc. studentų visiškai nesidomi maisto sudėtimi. Didžioji dalis studentų vartojo saldumynus ir gazuotus gėrimus. 35 proc. respondentų išgeria vandens vidutiniškai 2 litrus per parą. 39,3 proc. studentų nurodė, kad

visiškai nevartoja maisto papildų, o 37,1 proc. studentų minėjo, kad vartoja visada. Sporto papildus vartoja 15,7 proc. studentų. Tik 3,3 proc. moterų ir net 39,6 proc. vyrų vartoja sporto papildus. Studentų nuomone siekiant gerų sporto rezultatų sveika mityba yra svarbiau nei sporto papildai. 52,9 proc. respondentų nerūko, o 20 proc. studentų rūko kiekvieną dieną. Net 60,7 proc. studentų vartojo alkoholi 1-3 kartus per mėnesį. Vos 20 proc. studentų yra visiškai patenkinti savo mityba ir net 34,3 proc. studentų yra nepatenkinti savo mitybos įpročiais.

## SUMMARY

**Short justification.** Numerous studies have been conducted that have found students to be malnourished. It is important to eat at the right time and in the right amounts. Proper nutritional characteristics are a very important component for sports students to achieve success in sports.

**Keywords:** Nutrition, students, sports, food supplements, eating habits

**Aim of the work:** To evaluate the nutrition of Vilnius University sports students.

**Tasks:** 1. To study the peculiarities of nutrition of Vilnius University sports students. 2. To find out on the basis of which main criteria athletes of Vilnius University choose food and whether they follow the principles of healthy eating. 3. To study the use of food and sports supplements among Vilnius sports students and to compare the influence of sports supplements and healthy nutrition on sports results. 4. To study the prevalence of harmful habits among Vilnius sports students.

**Research methods:** The study involved 92 women and 48 men. The survey used a questionnaire to determine the nutritional characteristics of Vilnius University sports students. The data of the respondents were processed and evaluated with a statistical data analysis package. The interdependence of qualitative traits was assessed by the Chi-square criterion. The significance level  $p$  was used to assess the significance of the statistical hypotheses. The difference was considered statistically significant when  $p < 0.05$ .

**Results and conclusions:** The nutritional features of VU students do not fully comply with the recommendations of healthy eating: only 26.4% students consumed cereal products, as many as 76.4% students consumed fruits and vegetables only 1-2 times a day, and there were also many people who did not consume fish (29.3%). Students usually ate 3 times or more (68.6%). 55% students have breakfast, and 8.6% students - do not have breakfast. 73.6% students have lunch every day and 1.4% students do not have lunch. 76.4% students dine every day. Students who play sports at VU indicated that they most often (47.9%) eat every 3-4 hours. 24.3% are always interested in the composition of food, students, and 23.6% students are not at all interested in the composition of food. The majority of students consumed sweets and carbonated beverages. 35% respondents drink an average of 2 liters of water per day. 39.3% of the students indicated that they do not take food supplements at all, and 37.1% students mentioned that they always consume. 15.7% students use sports supplements. Only

3.3% women and even 39.6% men take sports supplements. According to students, a healthy diet is more important than sports supplements for good sports performance. 52.9% respondents did not smoke, and 20% students smoke every day. 60.7% students drank alcohol 1-3 times a month. Only 20% students are completely satisfied with their diet and as many as 34.3% students are dissatisfied with their eating habits.

## TEKSTE PANAUDOTŲ TRUMPINIŲ PAAIŠKINIMAI

PSO – Pasaulio sveikatos organizacija

VU – Vilniaus universitetas

Proc – procentai

$\chi^2$  - chi kvadrato kriterijus

$p$  – patikimumo lygmuo

JAV – Jungtinės Amerikos Valstijos

l – litrai



## DARBE PATEIKTŲ PAVEIKSLŲ SĄRAŠAS

- 1 pav. Respondentų skirstymas atsižvelgiant į lytį (proc.)
- 2 pav. Respondentų amžiaus pasiskirstymas
- 3 pav. Studentų valgymų kiekis per dieną
- 4 pav. Apklausa ar studentai pusryčiauja kiekvieną dieną
- 5 pav. Apklausa ar VU studentai pietauja kiekvieną dieną
- 6 pav. Apklausa ar VU studentai vakarienauja kiekvieną dieną
- 7 pav. Studentų laikas tarp valgymų
- 8 pav. Domėjimasis maisto sudėtimi perkant maisto produktą
- 9 pav. Grūdinių produktų suvartojimas tarp VU sportuojančių studentų
- 10 pav. VU sportuojančių studentų vaisių ir daržovių vartojimas
- 11 pav. VU sportuojančių studentų žuvies vartojimas
- 12 pav. VU sportuojančių studentų mėsos vartojimas
- 13 pav. Vandens suvartojimas tarp VU sportuojančių studentų
- 14 pav. Respondentų nuomonė kas yra svarbiau siekiant geresnių sporto pasiekimų
- 15 pav. Rūkymo paplitimas tarp VU sportuojančių studentų
- 16 pav. Alkoholio vartojimas tarp VU sportuojančių studentų
- 17 pav. Subjektyvi studentų nuomonė apie savo mitybą

# 1. ĮVADAS

Mityba yra pagrindinis žmogaus gyvenimo ramstis per visą gyvenimą. Nuo ankstyviausių vaisiaus vystymosi stadijų, gimimo, kūdikystės, vaikystės, paauglystės ir iki senatvės, tinkamas maistas ir gera mityba yra būtina išgyvenimui, fiziniam augimui, protiniam vystymuisi. Tai esminis vystymosi pagrindas. Mitybos įpročiai gali turėti įtakos bendrai sveikatos gerovei bei rizikai susirgti įvairiomis ligomis [1], tokiomis kaip nutukimas, 2 tipo cukrinis diabetas, dislipidemija, hipertenzija ar koronarinė širdies liga, kuri yra pagrindinė mirties priežastis visose šalyse [2]. Visavertė mityba, maisto kokybė ir kiekis yra pagrindiniai svarbūs komponentai, siekiant išvengti šių ligų [3].

Kaip parodė anksčiau atliktų tyrimų rezultatai, studentų sveikata nėra pakankamai gera. Studentai dėl įvairių priežasčių yra linkę valgyti nesveiką maistą ir turėti blogų sveikatos įpročių studijų metais. Tokie įpročiai, kaip greito maisto vartojimas, mažas daržovių ir vaisių suvartojimas ar menkas fizinis aktyvumas gali turėti įtakos jų sveikatos gerovei ir padidinti nutukimo, diabeto ir koronarinės širdies ligos riziką [4].

Sportuojantys studentai dažnai imasi netinkamų priemonių, siekiant išlaikyti formą ar pasiekti sportinių rezultatų. Jie dažnai renkasi įvairius sporto papildus ir galvoja, kad tai yra svarbiausias faktorius. Mityba yra vienas iš pagrindinių sporto pasiekimų ir sportininkų sveikatos veiksnių. Tinkamai parinktas mitybos planas yra labai svarbus siekiant optimizuoti sportinius rezultatus ir skatinti naudingas treniruočių adaptacijas [5]. Palyginti su nesportuojančiais žmonėmis, sportininkams reikia daugiau energijos, skysčių ir makroelementų (ty angliavandenių, baltymų ir riebalų), kad galėtų atlikti energingą treniruotę bei palaikyti fiziologines funkcijas [5,6]. Deja, sportuojantys asmenys dažniausiai nesilaiko pripažintų sportinės mitybos rekomendacijų dėl energijos, skysčių ir makroelementų suvartojimo ir padidina riziką savo sveikatai [7-9].

Šiame darbe bus tiriama ir vertinama Vilniaus universiteto sportuojančių studentų mityba.

Šio baigiamojo darbo tikslas yra įvertinti Vilniaus universiteto sportuojančių studentų mitybą.

Tyrimo praktinė vertė yra aktuali tuo, kad galima nustatyti ar Vilniaus universiteto sportuojantys studentai sveikai ir visavertiškai maitinasi.

**Hipotezė:** Vilniaus universiteto sportuojančių studentų mityba yra sveika ir visavertiška.

**Tyrimo objektas:** Vilniaus universiteto sportuojančių studentų mityba

**Tyrimo subjektas:** Vilniaus universiteto sportuojantys studentai

**Darbo tikslas:** Įvertinti Vilniaus universiteto sportuojančių studentų mitybą.

**Uždaviniai:**

1. Ištirti Vilniaus universiteto sportuojančių studentų mitybos ypatumus.
2. Sužinoti kokiais pagrindiniais kriterijais remiantis Vilniaus universiteto sportuojantys studentai renkasi maistą ir ar laikosi sveikos mitybos principų.
3. Ištirti maisto bei sporto papildų vartojimą tarp Vilniaus universiteto sportuojančių studentų bei palyginti sporto papildų bei sveikos mitybos poveikį sportiniams rezultatams.
4. Ištirti žalingų įpročių paplitimą tarp Vilniaus universiteto sportuojančių studentų.

## 2. LITERATŪROS APŽVALGA

### 2.1 Studentų mitybos įpročiai pasaulyje

Mitybos įpročiai apibrėžiami kaip „sąmoningas, kolektyvinis ir pasikartojantis elgesys, dėl kurio žmonės pasirenka ir vartoja tam tikrus maisto produktus ar dietas, reaguodami į socialinę ir kultūrinę įtaką“ [10]. Mitybos įpročiai yra svarbus gyvenimo aspektas, nes jis gali turėti įtakos ilgalaikiams sveikatos rezultatams. Sveika mityba atlieka svarbų vaidmenį universitetų studentų gyvenime – tai yra labai didelė gyventojų grupė, kuri galėtų būti skirta daugelio sveikatos problemų prevencijai [11]. Iš tiesų, tarptautiniai tyrimai parodė, kad studentų gyvenimui universiteto aplinkoje būdinga daug mitybos įpročių ir mitybos modelių pokyčių [12;13]. Tarp universitetų studentų buvo pastebėti įvairūs netinkami mitybos įpročiai daugelyje naujausių tyrimų. JAV mokslininkai atlikę eksperimentą išsiaiškino kad daugelis universiteto studentų buvo linkę rinktis maistą pagal patogumą, skonį, laiką ir kainą, o ne pagal maistinę vertę. Daugelis studentų buvo linkę rinktis greito maisto variantus dėl jų prieinamumo ir įperkamumo [14]. Atliktas tyrimas Puerto Rike parodė, kad studentų mityboje dažnai yra mažai vartojama skaidulinių medžiagų ir daugiau angliavandenių, tokių kaip ryžiai, duona, dribsniai. Tokie studentai taip pat vartoja daug pieno produktų, tokių kaip nenugriebtas pienas ir jo dariniai, rafinuotas cukrus bei produktai turintys daug riebalų. Naujausi universiteto studentų tyrimai parodė, kad egzistuoja nesveikas gyvenimo būdas [15-17]. Pasak VanKimo ir kt. [18], kadangi universitetinis etapas yra pereinamasis laikotarpis nuo paauglystės iki pilnametystės ir jam būdinga didesnė nepriklausomybė, savarankiškumas ir atsakomybė, tai dažnai yra pirmasis laikotarpis, kai jaunuoliai patys priima sprendimus ką, kaip, kur ir kada valgyti [19]. Atlikti tyrimai rodo, kad šioje grupėje taikoma nesveika mitybos praktika, pvz., greito svorio metimo dietos, tam tikrų svarbių maisto produktų grupių atsisakymas, kaloringų ir sumažėjusios maistinės vertės maisto produktų vartojimas bei per didelis alkoholio vartojimas [20,21]. Dėl šių priežasčių gali trūkti makroelementų, mikroelementų ir kitų būtinų mitybos komponentų, būtinų optimaliai mitybos sveikatai palaikyti [22-25].

Sveikos mitybos rekomendacijose [26] galima išskirti svarbiausius mitybos principus. Siekiant sveikos mitybos rekomenduojama:

- Valgyti maistingą, įvairų, dažniau augalinį nei gyvulinės kilmės maistą;
- Kelis kartus per dieną valgyti viso grūdo grūdinių produktų (duona, košės, makaronai);
- Kelis kartus per dieną valgyti įvairių (geriau šviežių) daržovių ir vaisių (bent 400 gramų per dieną);
- Mažinti riebalų vartojimą. Gyvulinius riebalus, kuriuose yra daug sočiųjų riebalų rūgščių, keiskite augaliniais aliejais;
- Raudoną mėsą (kiaulieną, jautieną, avieną) keiskite balta mėsa (paukštiena, triušiena), ankštinėmis daržovėmis ar žuvimi;
- Vartokite liesą pieną ir liesesnius pieno produktus (pasukas, natūralų jogurtą, rūgpienį, kefyrą, varškę, sūrį);
- Rinktis maisto produktus ir gėrimus, turinčius mažai cukraus. Rekomenduojama nesaldinti arbatos ar kavos;
- Valgyti nesūrų maistą. Bendras druskos kiekis paros maiste neturi viršyti 5 gramų. Rekomenduojama rinktis druską su jodu;
- Riboti alkoholio vartojimą.

## 2.2 Studentų mitybos įpročiai Lietuvoje

Nepaisant reikšmingos sveikos mitybos įtakos bendrai ilgalaikiai sveikatai, daugelis universiteto studentų laikosi prastų mitybos įpročių, pavyzdžiui, valgo daug greito maisto ir kitų daug riebalų turinčių maisto produktų, mažai vartoja vaisių, daržovių ir pieno produktų [27].

Lietuvoje studentų mityba yra labai panaši. 2017 metais Klaipėdoje atliktame tyrime buvo apklausti 542 Klaipėdos studentai, siekiant nustatyti jų mitybos įpročius. Gauti rezultatai parodė, kad renkantis maisto produktus studentams svarbios jų savybės – šviežumas, skonis ir aromatas. Į produkto sudėtį atsižvelgia tik 42,6 proc. merginų ir vos 20,7 proc. vaikinių. Merginų ir vaikinių pietų valgymo įpročiai panašūs: beveik trečdalis studentų visai nepietauja ir tik nedaugelis nešasi į paskaitas (ar darbą) pietums namuose pagamintą maistą. Vaikiniai

dažniau valgo per dieną nei merginos, tačiau visų studentų mityba nėra pakankamai reguliari [28].

Kitame 2018 metų tyrime atliktame Klaipėdoje tarp studentų buvo nustatyta, kad tik 2 proc. studentų nevartoja saldumynų ir 15,3 proc. visiškai nevartoja gazuotų gaiviųjų gėrimų.

Tokio paties tipo tyrimas buvo atliktas 2018 metais Kaune. Buvo nustatyta, kad daugiausia studentų vaisius vartoja tik keletą kartų per savaitę. Tačiau daržoves renkasi dažniau, net 68% studentų jų per dieną suvalgo nuo 1 iki 4 porcijų. Džiugina tai, kad tik 3,76 proc. daržoves valgo tik kartą per savaitę ar rečiau. Deja žuvies produktai studentų tarpe vartojami retai, net 31 % juos valgo rečiau nei kartą per savaitę, o 14,11 % respondentų žuvies nevalgo visiškai. Tik 25,71% studentų žuvį vartoja kelis kartus savaitėje. Daugiau nei pusė studentų nevartojo gazuotų gėrimų, tačiau saldumynų vartojimas nustatytas gan didelis – 63 proc. studentų juos vartoja nuo vieno karto per savaitę iki vieno karto per dieną. Taip pat šio tyrimo respondentai nurodė, kad suvartoja pakankamai daug vandens. Pusė studentų (50,16 proc.) vandens per dieną suvartoja 4 ir daugiau stiklinių. 31,97 proc. studentų per dieną išgeria 2–3 stiklines vandens. 14,42proc. studentų per dieną išgeria tik vieną stiklinę vandens ir net 3,44 proc. studentų vandens nevartoja kasdien [29].

Dar viename atliktame tyrime tarp VU medicinos studentų gauti rezultatai parodė, kad studentai per mažai kasdien vartoja šviežių daržovių ir vaisių. Tyrimo duomenimis tik 54,3 proc. studentų 5–7 dienas per savaitę, tiksliau, per retai, vartoja pilno grūdo produktus. 50,4 proc. studentų vartojo mėsos pusgaminius.

## **2.3 Tinkamas mitybos planavimas**

### **2.3.1 Pusryčių svarba**

Pusryčiai dažnai vadinami svarbiausiu dienos valgiu dėl geros priežasties. Kaip rodo pavadinimas, pusryčiai nutraukia nakties pasninko laikotarpį. Jis papildo gliukozės atsargas, kad padidintų energijos lygį ir budrumą, taip pat aprūpina kitomis būtinomis maistinėmis medžiagomis, kurios yra reikalingos gerai sveikatai.

Daugelis tyrimų parodė pusryčių valgymo naudą sveikatai. Pusryčiai pagerina susikaupimą trumpuoju laikotarpiu, o ilginiui gali padėti geriau valdyti svorį, sumažinti 2 tipo diabeto ir širdies ligų riziką. Nepaisant pusryčių naudos sveikatai ir gerovei, daugelis žmonių dažnai juos praleidžia dėl įvairių priežasčių.

Dažnai teigiama, kad pusryčiai yra svarbiausias valgis ir nusipelno ypatingo dėmesio, o tai patvirtina paskelbtos tarptautinių agentūrų, nacionalinių vyriausybių ir nevyriausybinių organizacijų nuomonės. Viena iš plačiausių ataskaitų yra Pasaulio sveikatos organizacijos Europos padalinio, kuris 2009–2010 m. 39 Europos valstybėse atliko daugiau nei 200 000 11–13 ir 15 metų amžiaus moksleivių ir moterų sveikatos elgsenos tyrimą. Iš viso 61 % 13 metų vaikų pusryčius valgė kiekvieną mokyklos dieną, o tarp 15 metų amžiaus šis skaičius sumažėjo iki 55 %. Apskritai pusryčius dažniausiai vartojo berniukai, o dėl prastesnės socialinės ir ekonominės padėties jis sumažėjo. Šie duomenys rodo, kad maždaug pusė ar trečdalis vaikų nepusryčiauja kasdien, nors duomenys neatskleidžia tikrojo pusryčių vartojimo dažnumo. Tyrime pažymima, kad reguliarus pusryčių vartojimas yra susijęs su didesniu mikroelementų vartojimu, geresne mityba, į kurią įeina vaisiai ir daržovės, ir rečiau vartojami gaivieji gėrimai. Tyrime daroma išvada, kad veiksmingiausių programų ir politikos kryptų, skatinančių pusryčių vartojimą visose šalyse, sukūrimas yra visuomenės sveikatos iššūkis [30].

Amerikos širdies asociacija 2017 m. paskelbė atlikusi mokslinį tyrimą „Valgymo laikas ir dažnumas: pasekmės širdies ir kraujagyslių ligų prevencijai [31]. Kalbant apie pusryčius ir maistinių medžiagų balansą, jie cituoja Bogalusa Heart Study skerspjūvio tyrimą (n = 504; 58% moterų; vidutinis amžius - 23 metai), kuris parodė, kad 74% pusryčius valgančių žmonių nesilaikė dviejų trečdalių rekomenduojamos vitaminų ir mineralų normos. Jie taip pat cituoja JAV duomenis, rodančius, kad jaunų suaugusiųjų (amžiaus, 20–39 metų), kurie pranešė, kad nevalgo pusryčių, bendra dienos dieta buvo mažesnė nei optimali maistinių medžiagų suvartojimo atžvilgiu [32,33]. Atsižvelgiant į tiesioginius įrodymus, siejančius pusryčių vartojimą tiek su bendrais mitybos įpročiais, tiek su širdies ir medžiagų apykaitos rizikos veiksnių buvimu, tyrime daroma išvada, kad remiantis bendrais epidemiologiniais ir klinikinėmis intervencijos duomenimis, JAV suaugusiųjų kasdienis pusryčių vartojimas gali sumažinti neigiamo poveikio, susijusio su gliukozės ir insulino metabolizmu, riziką. Be to, visapusiškas konsultavimas mitybos klausimais, palaikantis kasdienį pusryčių vartojimą, gali būti naudingas skatinant sveikos mitybos įpročius visą dieną.

Studentai taip pat yra labai dažnai linkę praleisti pusryčius dėl finansinių suvaržymų, įpročių ar laiko nebuvimo maistui paruošti. Praleidę pusryčius studentai didina riziką susirgti širdies ir kraujagyslių ligomis bei neturėti energijos visai likusiai dienai.

### 2.3.2 Valgymo dažnumas ir laikas

Valgymo dažnumas ir laikas yra svarbūs mitybos aspektai. Per didelis energijos suvartojimas didina nutukimo ir lėtinių ligų riziką, o nutukimas yra pagrindinė mirties priežastis Vakarų šalyse [34]. Didelė dalis padidėjusios nutukimo ir lėtinių ligų rizikos yra susijusi su senėjimu [35,36]. Valgyti dažniau (užkandžiauti) dažnai rekomenduojama kaip svorio metimo strategiją. Manoma, kad tai sumažina alkį, taigi ir energijos suvartojimą bei kūno svorį.

Tačiau plačiai paplitusi nuomonė, kad dažniau valgyti padeda kontroliuoti svorį, nei valgyti rečiau, mokslškai nėra taip pagrįsta, kaip daugelis mano. Kai kurie stebėjimo tyrimai parodė, kad žmonės, kurie valgė daugiau užkandžių, buvo rečiau nutukę [37], tačiau kiti dideli perspektyvūs tyrimai parodė, kad dažnas užkandžiavimas prideda svorio [38,39], padaugėja pilvo riebalų [40]. Taip pat padidėja rizika susirgti 2 tipo cukriniu diabetu [41,42] ne tik dėl didesnio energijos suvartojimo, bet daugiausia dėl didesnio cukraus suvartojimo [43], padidėjusio maisto dirgiklio [44], alkio ir noro valgyti [45].

Valgymo laiko keitimas pagal treniruočių laiką ir dieną yra vertinga priemonė, padedanti sportininkams atlikti treniruotes ir pasiekti kūno sudėjimo reikalavimus. Vien tik vienas valgymas nesuteiks viso energijos kiekio, reikalingo atsigauti po paskutinės treniruočių sesijos ir pasiruošti kitai. Kiekvienas valgymas per visą dieną prisideda prie treniruotės ir našumo, kad energija būtų naudojama efektyviai, kai kūnui jos reikia, kad galima būtų pasiekti treniruočių tikslus.

Angliavandeniai yra tinkamiausias ir lengviausias prieinamas energijos šaltinis aukščiausios klasės sportui. Prieš treniruotę lengvas angliavandenių turintis maistas gali pagerinti našumą – ku daugiau energijos, tuo daugiau variantų išnaudoti visas treniruotės galimybes. Po treniruotės kūnui vėl reikia angliavandenių, kad pakeistų tuos, kurie buvo



naudojami, kad jie būtų prieinami kitai treniruotei ir padėtų raumenų atstatymui bei atsistatymui.

Reguliariai vartojami valgiai yra naudingesni baltymų ir angliavandenių tiekimui, todėl organizmas naudoja šią energiją šaltinį prisitaikymui. Tai gali užkirsti kelią raumenų nykimui ir gali padėti išlaikyti pastovų kūno svorį. Jei treniruotės yra intensyvios arba siekiama priaugti svorio, reikėtų valgyti kas 2-3 valandas, jei siekis yra palaikyti kūno sudėjimą arba lengvai treniruotis, reikėtų valgyti maždaug kas 3-4 valandas.

Remiantis LR sveikatos apsaugos ministerijos skelbiamomis sveikos mitybos rekomendacijomis, valgyti reikia reguliariai, 3–4 kartus per parą. Kaune 2018 metais atliktame tyrime buvo nustatyta, kad tik 38,2 proc. studentų valgo 3-4 kartus per dieną. Dažniausiai studentai valgė 2-3 kartus (39,2 proc.). 1-2 kartus valgė 9,7 proc. studentų [46].

## **2.4 Maisto papildų vartojimas tarp studentų**

Maisto papildai apibrėžiami kaip bet koks produktas, skirtas papildyti mitybą ir kuriame yra viena ar daugiau dietinių ingredientų [47]. Tai gali būti vitaminai, mineralai, žolelės, maisto papildai ir produktai, kurie padidina maistinių medžiagų kiekį [48, 49]. Žmonės maisto papildus vartoja dėl daugelio priežasčių, pavyzdžiui, norėdami apsisaugoti nuo ligų ar sveikatos problemų (pvz., streso, peršalimo, širdies priepuolių, osteoporozės, vėžio, dantų ėduonies ir kūdikių nervinio vamzdelio defektų), didinti energiją, gerinti fizinę veiklą ir koreguoti įvairūs gyvenimo būdo trūkumai [50]. Jungtinėse Amerikos Valstijose maždaug 68% suaugusiųjų vartoja maisto papildus [51]. Galima problema, susijusi su maisto papildų vartojimu, yra ta, kad vartotojai gali juos laikyti vaisių ir daržovių pakaitalu, o ne papildymu. Vienas tyrimas, atliktas Keiptaune, Pietų Afrikoje, parodė, kad didelė dalis papildus vartojusių dalyvių taip pat vartojo mažiau daržovių ir vaisių, kurie yra turtingas vitaminų ir mineralų šaltinis [52]. Panašūs daržovių ir vaisių vartojimo trūkumai buvo nustatyti Saudo Arabijoje tarp universiteto studentų – beveik 78 proc. suvartojo mažiau nei 5 daržovių ir vaisių per dieną porcijas [53]. Damamo universiteto Saudo Arabijoje studentai, nepaisant žinių apie naudą, taip pat suvartojo mažiau nei rekomenduojama kasdienė daržovių ir vaisių porcija [54].

Dažniausios maisto papildų vartojimo priežastys yra ligų prevencija, psichinės ir bendros sveikatos gerinimas, sportinių rezultatų gerinimas ir mitybos trūkumų kompensavimas [55, 56]. Italijoje atliktame tyrime apie maisto papildų vartojimą tarp studentų

buvo nustatyta, kad dažniausiai vartojami buvo multivitaminai, o mažiausiai populiarūs svorio mažinimo preparatai. Sportinius gėrimus vartojo 15 proc. studentų [57].

Lietuvoje 2019 metais atliktame tyrime buvo nustatyta, kad 66,5 proc. respondentų vartoja maisto papildus [58]. Daugelis sportininkų, įskaitant apie 85% elitinių lengvosios atletikos sportininkų, naudoja maisto papildus kaip savo įprastų treniruočių ar varžybų dalį. Dažniausiai naudojami papildai yra vitaminai, mineralai, baltymai bei kreatinas. Papildai linkę pasiūlyti nerealų, greitai pataisomą ir kartais nesaugų požiūrį į savo mitybos tikslus. Šiuose produktuose esančių medžiagų kiekis ir tipas gali kelti pavojų jauno sportininko rezultatams ir sveikatai – net jei jie naudojami taip, kaip nurodyta. Lietuvoje atliktame tyrime buvo nustatyta, kad 41,1 proc. sportuojančių studentų vartoja maisto papildus. Labai dažnai bei kasdien sportuojantys respondentai buvo labiau linkę vartoti maisto papildus nei fiziškai pasyvesni studentai [59].

## **2.5 Žalingų įpročių vartojimas tarp studentų Lietuvoje**

### **2.5.1 Alkoholio vartojimas tarp studentų**

Tyrimais nustatyta, kad studentai į universitetą įstoja jau turėdami nusistovėjusius gėrimo įpročius, o universiteto aplinka tai skatina ir toliau. Remiantis nacionaline apklausa, beveik 53 procentai studentų nuo 18 iki 22 metų vartoja alkoholį [60]. Lietuvoje atliktame tyrime buvo nustatyta, kad tarp dalyvavusių studentų ganėtinai paplitusios šios alkoholio rūšys: sidras, alus, vynas arba šampanas. Šios rūšies alkoholį vartojo beveik trys ketvirtadaliai aukštųjų mokyklų studentų. Kad niekada nevartojo nurodė 15,3 proc. respondentų. Dažniausiai vartoja 1-2 kartus (16,9 proc.) ir 3-5 kartus (15,6 proc.). Alų ir sidrą vartojo dauguma (66,2 proc.) respondentų. Tuo tarpu tarptautinio tyrimo „Alkoholio epidemiologijos lyginamasis monitoringas tarp ES šalių“, atlikto 2016 metais, ataskaitoje teigiama, kad stiprus alkoholiniai gėrimai Lietuvoje populiariausi tarp 18-64 metų amžiaus asmenų. Darytina prielaida, kad stiprieji alkoholiniai gėrimai populiariesni tarp vyresnio amžiaus respondentų. Kitame atliktame tyrime alkoholio vartojimo išreikštumo statistika parodė, kad daugiau kaip pusė apklaustųjų alkoholį vartoja rečiau nei kartą per savaitę (58,6 proc.), iš jų alkoholio visai

nevartoja (20,7 proc.) arba vartoja ne dažniau nei kartą per mėnesį (37,9 proc.). Visai alkoholio nevartojančių moterų turime buvo 12,1 proc., vyrų 8,6 proc. Kartą per mėnesį alkoholio pavartoja 16,4 proc. apklaustųjų moterų ir 21,4 proc. vyrų. 30,7 proc. apklaustųjų alkoholi vartoja du – keturis kartus per mėnesį. Iš jų 35,7 proc. moterų ir 25,7 proc. vyrų. Buvo nustatyta, kad tarp apklaustųjų 2-4 kartus per mėnesį vartojančių alkoholi yra daugiau moterų nei vyrų [61].

### 2.5.2 Rūkymo paplitimas tarp studentų

Rūkymas yra pasaulinė problema ir viena iš pagrindinių mirties priežasčių, kurių galima išvengti. Kasmet nuo tabako vartojimo sukeltų ligų miršta apie 6 milijonai žmonių, o iki 2030 metų šis skaičius padidės iki 10 milijonų [62,63]. Yra atlikta tyrimų Lietuvoje, kurie parodo šio žalingo įpročio populiarumą tarp studentų.

2012 metais atliktame tyrime buvo nustatyta, kad rūkė 49,4 proc. studentų, iš jų 47,9 proc. vaikinių ir 52,1 merginų. 26,1 proc. studentų rūkė reguliariai, o 23,3 proc. – nereguliariai. Niekada nerūkė 32,1 proc. studentų [64]. Šio tyrimo duomenimis, 26,1 proc. studentų reguliariai rūkė, 50 proc. rūkančių studentų rūkė dažniau, nei rūkė besimokydami vidurinėje mokykloje. Rūkymo įprotis buvo susijęs su patiriama psichoemociine įtampa, dažnesniu alkoholio vartojimu, prasčiau vertinama subjektyvia bendra ir fizine sveikata bei tėvo rūkymu. Rūkančių studentų požiūris į rūkymą buvo tolerantiškesnis nei nerūkančiųjų.

Kitame atliktame tyrime 2020 metais buvo nustatyta, kad 80,1 proc. studentų yra vartoję nikotino turinčių gaminių (cigaretes, elektronines cigarettes, kaitinamuosius tabako gaminius). 16,8 proc. studentų tokių gaminių nėra vartoję, o 3,2 proc. studentų į klausimą neatsakė. Statistiškai reikšmingai didesnė dalis vyrų (83,6 proc.) nei moterų (78,1 proc.) nurodė, kad yra vartoję nikotino turinčių gaminių. Kasdien rūkė 15 proc. studentų [65].

## **3. TYRIMO ORGANIZAVIMAS IR METODIKA**

### **3.1 Tyrimo organizavimas**

Tyrimas buvo vykdomas šiais etapais:

- Literatūros šaltinių analizė
- Klausimyno sudarymas
- Respondentų anketinė apklausa
- Anketos gautų atsakymų analizė

Tiriamųjų imtis – 140 VU sportuojančių studentų: iš jų 92 moterys (65,7 proc.) ir 48 vyrai (34,3 proc.).

Tyrimo organizavimas: Tai epidemiologinis stebėjimo analitinis kiekybinis tyrimas. Tyrime buvo naudota anketinė apklausa, skirta nustatyti Vilniaus universiteto sportuojančių studentų mitybos ypatumus. Anketinė apklausa buvo patalpinta įvairiose VU sporto komandų Facebook grupėse. Apklausa buvo vykdoma sausio – balandžio mėnesiais.

### **3.2 Tyrimo objektas ir tiriamųjų atranka**

Šio tyrimo respondentai – sportuojantys Vilniaus universiteto studentai. Minėtose Facebook VU sporto komandų grupėse yra sportuojantys studentai, todėl anketa buvo pasidalinta būtent šiose grupėse. Prieš pradėdant apklausą, paminėta, kad studentas turi būti iš VU bei sportuojantis.

### **3.3 Tyrimo metodika**

Tyrimui atlikti pasirinktas instrumentas – anketinė apklausa. Anketa parengta, atsižvelgiant į darbo tikslą bei uždavinius.

Išskirtos klausimų grupės:

1. Bendrieji klausimai (lytis, amžius).
2. Klausimai, informuojantys apie studentų mitybos įpročius.
3. Klausimai, informuojantys apie studentų mitybos planavimą (kiek kartų ir kas kiek laiko valgo)
4. Klausimai, informuojantys apie studentų mitybos svarbos žinias bei papildų naudojimą.
5. Klausimai, informuojantys apie studentų žalingus įpročius.

**Klausimai apie studentų mitybos įpročius.** Siekiant išsiaiškinti kokie yra VU sportuojančių studentų mitybos įpročiai buvo užduoti tokie klausimai kaip: „Kiek kartų per dieną valgote?“, „Ar pusryčiaujate?“, „Ar pietaujate?“, „Ar vakarieniaujate?“, „Ar domitės pirkdami maisto produktą jo maisto sudėtimi?“, „Kaip dažnai vartojate grūdinės ilmės produktus?“, „Kiek vidutiniškai suvartojate vaisių bei daržovių?“, „Kaip dažnai vartojate žuvį ar jos produktus?“, „Kaip dažnai vartojate mėsą?“. Taip pat buvo užduoti klausimai „Ar valgote saldumynus?“, „Ar geriate vandenį? Jei taip, kaip dažnai?“ bei „Ar vartojate gazuotus gėrimus?“.

**Klausimai, informuojantys apie studentų mitybos planavimą.** Siekiant išsiaiškinti VU sportuojančių studentų mitybos planavimą buvo užduoti tokie klausimai kaip: „Kas kiek maždaug laiko valgote?“ bei „Kiek kartų per dieną valgote?“.

**Klausimai, informuojantys apie studentų mitybos svarbos žinias bei papildų vartojimą.** Siekiant išsiaiškinti VU sportuojančių studentų žinias apie sveiką mitybą bei buvo užduoti klausimai tokie kaip: „Kaip galvojate ar sveika mityba turi reikšmės sporto pasiekimams?“, „Kaip galvojate kas yra svarbiau siekiant gerų sporto rezultatų? Sveika mityba ar sporto papildai?“. Norint išsiaiškinti ar studentai vartoja papildus buvo užduoti klausimai: „Ar naudojate maisto papildus savo mitybos racione?“ bei „Ar naudojote/naudojate sporto papildus?“

**Klausimai, informuojantys apie studentų žalingus įpročius.** Siekiant išsiaiškinti apie VU sportuojančių studentų žalingų įpročių vartojimą buvo užduoti klausimai: „Ar rūkote? Jei taip, kaip dažnai?“ bei „Ar vartojate alkoholinius gėrimus? Jei taip, kaip dažnai?“.

Taip pat buvo užduotas bendras papildomas klausimas – „Ar bendrai esate patenkintas savo mityba?“.

### 3.4 Duomenų analizės metodai

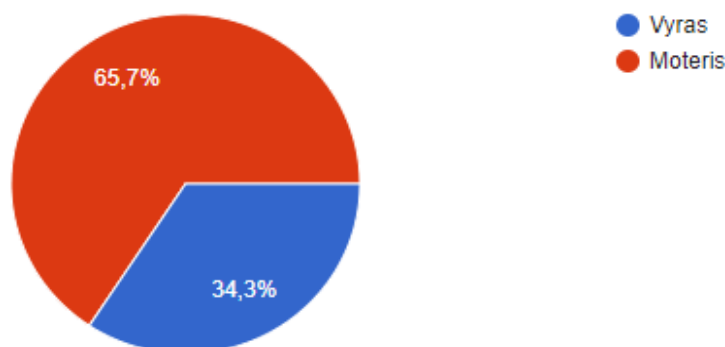
Gauti respondentų duomenys buvo apdorojami ir vertinami su statistiniu duomenų analizės paketu (SPSS Version 28.0 for Windows). Kokybinių požymių tarpusavio priklausomumas vertintas Chi-kvadrato kriterijumi. Statistinių hipotezių reikšmingumui vertinti naudotas  $p$  reikšmingumo lygmuo.

Skirtumas laikytas statistiškai reikšmingu, kai  $p < 0,05$ .

## 4. TYRIMO REZULTATAI IR JŲ APTARIMAS

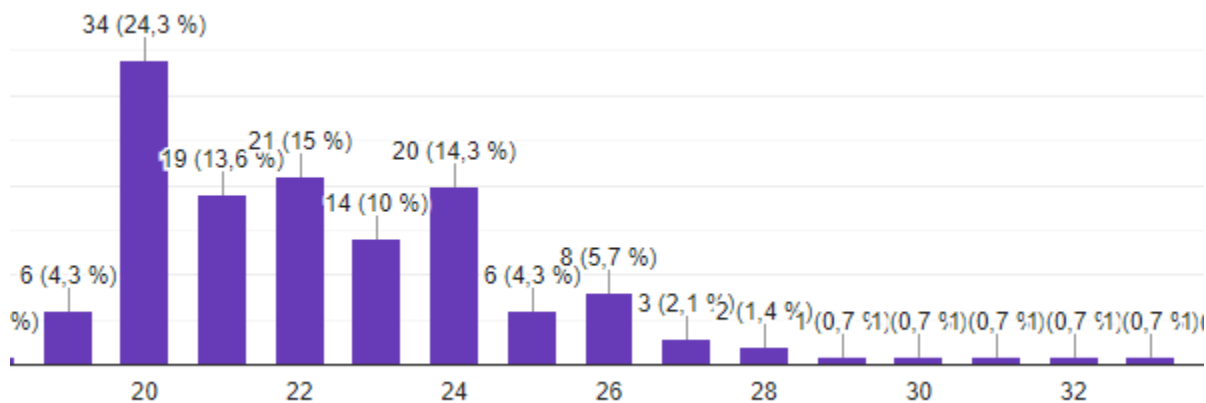
### 4.1 Tyrimo dalyviai ir aprošomoji jų charakteristika

Tyrimė dalyvavo 140 Vilniaus universiteto sportuojančių studentų, iš jų 92 moterys (65,7 proc.) ir 48 vyrai (34,3 proc.) (1 pav.).



1 pav. Respondentų skirstymas atsižvelgiant į lytį (proc.)

Tyrimė dalyvavo nuo 19 iki 33 metų sportuojantys studentai iš Vilniaus universiteto (2 pav.) Didžiausia dalis studentų (24,3 proc.) buvo 20 metų amžiaus, taip pat dauguma buvo nuo 21 iki 24 metų amžiaus (10-15 proc.).



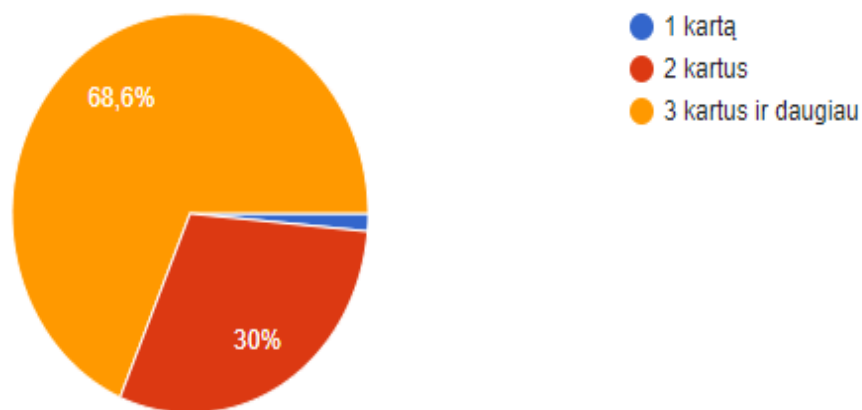
2 pav. Respondentų amžiaus pasiskirstymas

## 4.2 Vilniaus universiteto sportuojančių studentų mitybos planavimas

### 4.2.1 Valgymų kiekis per dieną

Tyrimais nustatyta, kad valgant tik 1-2 kartus per dieną gali padidėti kraujospūdis bei cholesterolio kiekis, taip pat atsiranda rizika susirgti virškinimo ligomis. Tuo tarpu sportuojantiems yra rekomenduojama valgyti 3-4 kartus per dieną.

Siekiant įvertinti VU sportuojančių studentų mitybos ypatumus buvo klausama kiek kartų per dieną jie valgo be užkandžiavimų bei ar nepraleidžia pusryčių, pietų ar vakarienės. Gauti rezultatai parodė, kad studentai dažniausiai valgo 3 kartus ar daugiau (68,6 proc.), 2 kartus valgo 30 proc. studentų, o 1 kartą – 1,4 proc. studentų (3pav.). Toks mitybos režimas, kai valgoma yra tik 1 ar 2 kartus yra netinkamas, kadangi sportuojančiam žmogui reikėtų valgyti 3-4 kartus per dieną. Libane atliktame tyrime net 47,9 proc. vyrų ir 56,5 proc. moterų valgo tik 2 kartus, o vos 25 proc. tiek vyrų, tiek moterų valgo 3-4 kartus [66]. Saudo Arabijoje atliktame tyrime taip pat buvo nustatyta, kad 55,7 proc. studentų valgo vos 2 kartus, o 3 kartus – 31,4 proc. [67]. Kiek geresnė situacija yra Brunėjuje, kur dauguma (52,5 proc.) studentų valgė tris kartus per dieną, o 14,2 proc. studentų – daugiau nei tris kartus. Tuo tarpu mažiau nei 3 kartus per dieną valgė 33,3 proc. studentų [68].



3 pav. Studentų valgymų kiekis per dieną

Tiriamieji tyrimai parodė, kad tarp lyties ir valgymo kiekių, statistiškai reikšmingas skirtumas buvo nustatytas ( $p < 0,05$ ). Vyrai ženkliai dažniau valgo 3 kartus ar daugiau per dieną nei moterys. Nustatyta, kad 59,8 proc. moterų ir 85,4 proc. vyrų valgo 3 kartus ir daugiau, o 2 kartus - 38 proc. moterų ir 14,6 proc. vyrų (1 lentelė).

			Moteris	Vyras	Iš viso:
Valgymų kiekiai	3 kartus ir daugiau	Kiekis	55	41	98
		Valgymų kiekiai atsižvelgiant į lytį (proc.)	59,8%	85,4%	68,6%
	2 kartus	Kiekis	35	7	42
		Valgymų kiekiai atsižvelgiant į lytį (proc.)	38,0%	14,6%	30,0%
	1 kartą	Kiekis	2	0	2
		Valgymų kiekiai atsižvelgiant į lytį (proc.)	2,2%	0,0%	1,4%
Iš viso:		Kiekis	92	48	140
		Valgymų kiekiai atsižvelgiant į lytį (proc.)	100,00%	100,00%	100,00%

$$\chi^2 = 9,853; p = 0,007$$

**1 lentelė. Studentų valgymų kiekiai per dieną (proc.) atsižvelgiant į lytį**

Norint sužinoti sportuojančių studentų mitybos įpročius buvo svarbu sužinoti ar studentai nepraleidžia valgymų – tai yra ar jie kiekvieną dieną pusryčiauja, pietauja bei vakarienauja.

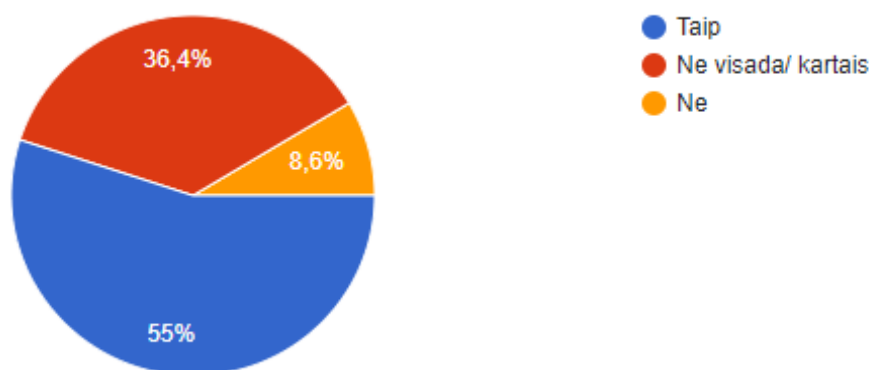
#### 4.2.2 Pusryčių valgymas tarp studentų

Pusryčiai yra svarbiausias dienos valgis, nes padeda žmogaus organizmui pradėti kasdienę medžiagų apykaitą [69]. Kai kurie tyrimai parodė, kad asmenys, kurie praleido pusryčius, turėjo didesnę mirtingumą, aukštesnį cholesterolio kiekį kraujyje [70]. Be to, kiti tyrimai parodė, kad pusryčių vartojimas turi daug naudingų padarinių, pavyzdžiui, pagerina



sotumą, sumažina potraukį maistui [71] ir pagerina akademinius rezultatus [72]. Pusryčių praleidimas yra įprasta universiteto studentų praktika, kuri buvo įrodyta įvairiais tyrimais, pvz., Barbadose, Grenadoje ir Jamaikoje 48,2 proc. moterų bei 41,6 proc. vyrų praleidžia pusryčius, Bahreine 50 proc. studentų [73], o Turkijoje [74] 47,7 proc. studentų.

Gavus rezultatus ar VU sportuojantys studentai pusryčiauja gauti atsakymai parodė, kad 55proc. studentų pusryčiauja, 36,4 proc. studentų kartais praleidžia pusryčius, o 8.6 proc. studentų – nepusryčiauja (4pav.).



**4 pav. Apklausa ar studentai pusryčiauja kiekvieną dieną**

Tiriant sportuojančių studentų sąsają tarp kasdienio pusryčiavimo ir lyties buvo nustatytas statistiškai reikšmingas skirtumas ( $p < 0,05$ ). Vyrų dažniau pusryčiauja nei moterys. Nustatyta, kad 70,8 proc. vyrų rytais pusryčiauja, o moterų tik – 44,9 proc. Ne visada pusryčiauja 46,1 proc. moterų ir 20,8 proc. vyrų. Išvis nepusryčiauja 9 proc. moterų bei 8,3 proc. vyrų (2 lentelė).

			Moteris	Vyras	Iš viso:
Pusryčių valgymas	Taip	Kiekis	40	34	74
		Pusryčių valgymas atsižvelgiant į lytį (proc.)	44,9%	70,8%	54,0%
	Kartais/ ne visada	Kiekis	44	10	54
		Pusryčių valgymas atsižvelgiant į lytį (proc.)	47,8%	20,8%	37,2%
	Ne	Kiekis	8	4	12
		Pusryčių valgymas atsižvelgiant į lytį (proc.)	9,0%	8,3%	8,8%
Iš viso:	Kiekis	92	48	140	
	Pusryčių valgymas atsižvelgiant į lytį (proc.)	100,00%	100,00%	100,00%	

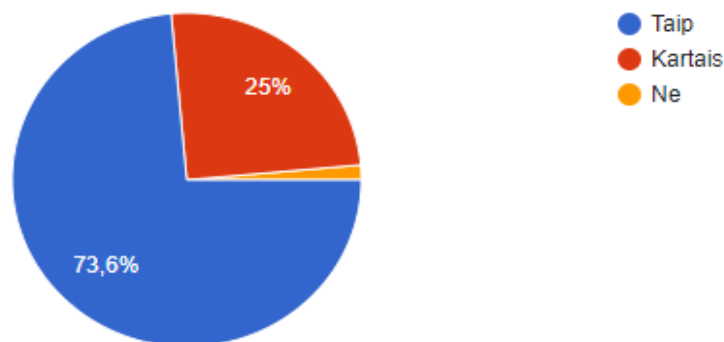
$$x^2 = 9,219; p = 0,01$$

**2 lentelė. Sportuojančių studentų pusryčių valgymas (proc.) atsižvelgiant į lytį**

#### 4.2.3 Pietų valgymas tarp studentų

Pietų praleidimas gali sukelti didesnius alkio priepuolius, mažą cukraus kiekį kraujyje ir dirglumą. Tai taip pat beveik garantuota, kad didžioji dalis kalorijų bus suvartota vakare. Turkijoje atliktame tyrime buvo nustatyta, kad studentų mitybos įpročiai apima pusryčių praleidimą, pietų praleidimą ar pakeitimą užkandžiais ir gaiviųjų gėrimų vartojimo didinimą – visa tai gali lemti nepakankamą maistinių medžiagų suvartojimą. Graikijoje atliktame tyrime buvo nustatyta, kad studentai, gyvenantys toli nuo namų, turi daugiau nepalankių mitybos įpročių nei studentai, gyvenantys šeimos namuose ir dažniau praleidžia arba pusryčius arba pietus [75].

Gauti rezultatai ar VU sportuojantys studentai pietauja parodė, kad studentai pietus laiko svarbesnius nei pusryčiai. Atlikus apklausą paaiškėjo, kad 73,6 proc. studentų pietauja kiekvieną dieną, 25 proc. kartais praleidžia pietus ir vos 1,4 proc. studentų nepietauja (5pav.).



**5 pav. Apklausa ar VU studentai pietauja kiekvieną dieną**

Tiriant sportuojančių studentų sąsają tarp kasdienio pietavimo ir lyties, statistiškai reikšmingo skirtumo nenustatyta ( $p > 0,05$ ). Gauti apklausos duomenys parodė, kad 67,4 proc. moterų ir 85,4 proc. vyrų pietauja kasdien, o kartais pietauja 30,4 proc. moterų ir 14,6 proc. vyrų. Išvis nepietauja 2,2 proc. moterų, o vyrų tarpe nepietaujančių nebuvo (3 lentelė).

			Moteris	Vyras	Iš viso:
Pietų valgymas	Taip	Kiekis	62	41	103
		Pietų valgymas atsižvelgiant į lytį (proc.)	67,4%	85,4%	73,6%
	Kartais	Kiekis	28	7	35
		Pietų valgymas atsižvelgiant į lytį (proc.)	30,4%	14,6%	25,0%
	Ne	Kiekis	2	0	2
		Pietų valgymas atsižvelgiant į lytį (proc.)	2,2%	0,0%	1,4%
Iš viso:		Kiekis	92	48	140
		Pietų valgymas atsižvelgiant į lytį (proc.)	100,00%	100,00%	100,00%

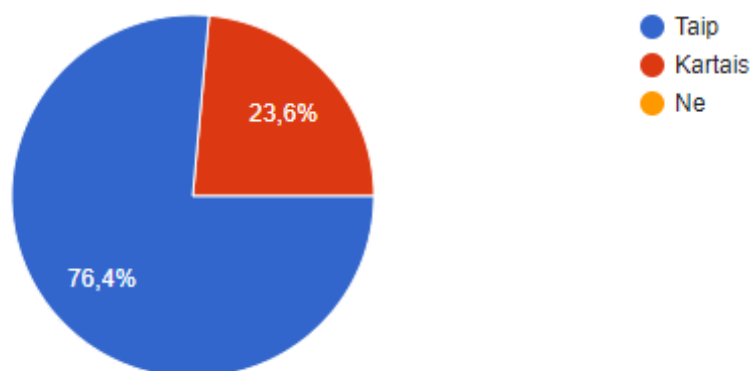
$$x^2 = 5,607; p = 0,061$$

**3 lentelė. Sportuojančių studentų pietų valgymas (proc.) atsižvelgiant į lytį**

#### 4.2.4 Vakarienių valgymas tarp studentų

Vakarienės praleidimas gali reikšti maistinių medžiagų trūkumą organizme, nes kasdieniui veiklai reikia tokių mikroelementų kaip magnis, vitaminas B12 ir vitaminas D3. Ir jei tai vyks ilgą laiką, yra rizika susirgti įvairiomis virškinimo ligomis. Remiantis Japonijoje atliktu tyrimu, studentų, kurie teigė kartais praleidžiantys vakarienę, skaičius buvo nedidelis, tačiau mokslininkai nustatė, kad tie, kurie tai darydavo nuolat arba retkarčiais, dažniau buvo vyresni, turėjo daugiau antsvorio, rūkė ar gėtė alkoholi, miegojo trumpiau, bei dažniau praleisdavo kitus valgius [76].

Gauti rezultatai ar VU sportuojantys studentai vakarieniauja parodė, kad studentai vakarienę laiko kaip pagrindinį dienos valgymą. Atlikus apklausą paaiškėjo, kad net 76,4 proc. studentų vakarieniauja kiekvieną dieną, 23,6 proc. kartais praleidžia vakarienę ir nei vienas apklausoje dalyvavęs respondentas nepaminėjo, kad nevakarieniauja (6 pav.).



**6 pav. Apklausą ar VU studentai vakarieniauja kiekvieną dieną**

Tiriant sportuojančių studentų sąsają tarp kasdienio vakarieniavimo ir lyties, statistiškai reikšmingo skirtumo nenustatyta ( $p > 0,05$ ). Gauti duomenys parodė, kad kasdien vakarieniauja 72,8 proc. moterų ir 85,4 proc. vyrų, o kartais vakarieniauja 27,2 proc. moterų ir 14,6 proc. vyrų. Išvis nevakarieniaujančių studentų nebuvo (4 lentelė).

			Moteris	Vyras	Iš viso:
Vakarienės valgymas	Taip	Kiekis	67	41	108
		Vakarienės valgymas atsižvelgiant į lytį (proc.)	72,8%	85,4%	77,1%
	Kartais	Kiekis	25	7	32
		Vakarienės valgymas atsižvelgiant į lytį (proc.)	27,2%	14,6%	22,9%
Iš viso:		Kiekis	92	48	140
		Vakarienės valgymas atsižvelgiant į lytį (proc.)	100,00%	100,00%	100,00%

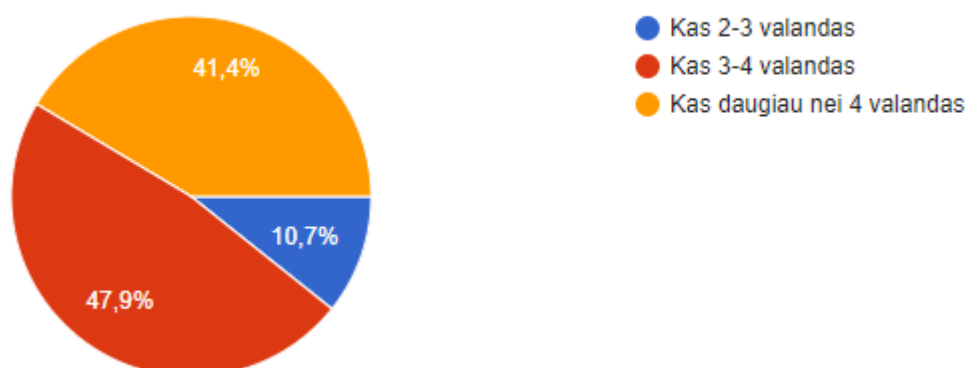
$$\chi^2 = 2,836; p = 0,092$$

**4 lentelė. Sportuojančių studentų vakarienės valgymas (proc.) atsižvelgiant į lytį**

#### 4.2.5 Studentų valgymų laikas

Rekomenduojama yra valgyti kas 3–4 valandas, kad cukraus kiekis kraujyje būtų pastovus ir skrandis būtų optimaliai virškinamas. Valgant dažniau galima persivalgyti, o tai gali sukelti pilvo pūtimą ar virškinimo sutrikimus. Sportuojantiems studentams reikėtų valgyti arba užkandžiauti dažniau. Jei treniruotės yra intensyvios arba siekiama priaugti svorio, rekomenduojama valgyti kas 2-3 valandas, jei siekis yra palaikyti kūno sudėjimą arba lengvai treniruotis, rekomenduojama valgyti maždaug kas 3-4 valandas.

Atlikus apklausą, VU sportuojantys studentai nurodė, kad 47,9 proc. valgo kas 3-4 valandas, 41,4 proc. studentų valgo kas daugiau nei 4 valandas, 10,7 proc. – kas 2-3 valandas (7 pav.).



**7 pav. Studentų laikas tarp valgymų**

Tiriant sportuojančių studentų sąsają tarp valgymų laiko tarpo ir lyties, statistiškai reikšmingo skirtumo nenustatyta ( $p > 0,05$ ). Gauti duomenys parodė, kad kas 2-3 valandas be užkandžiavimų valgo 8,7 proc. moterų ir 14,6 proc. vyrų. Kas 3-4 valandas valgo 44,6 proc. moterų ir 54,2 proc. vyrų, o daugiau nei kas 4 valandas – 46,7 proc. moterų ir 31,3 proc. vyrų (5 lentelė).

			Moteris	Vyras	Iš viso:
Laikas tarp valgymų	Kas 2-3 valandas	Kiekis	8	7	15
		Laikas tarp valgymų atsižvelgiant į lytį (proc.)	8,7%	14,6%	10,7%
	Kas 3-4 valandas	Kiekis	41	26	67
		Laikas tarp valgymų atsižvelgiant į lytį (proc.)	44,6%	54,2%	47,9%
	Kas daugiau nei 4 valandas	Kiekis	43	15	58
		Laikas tarp valgymų atsižvelgiant į lytį (proc.)	46,7%	31,3%	41,4%
Iš viso:	Kiekis	92	48	140	
	Laikas tarp valgymų atsižvelgiant į lytį (proc.)	100,00%	100,00%	100,00%	

$$\chi^2 = 3,455; p = 0,178$$

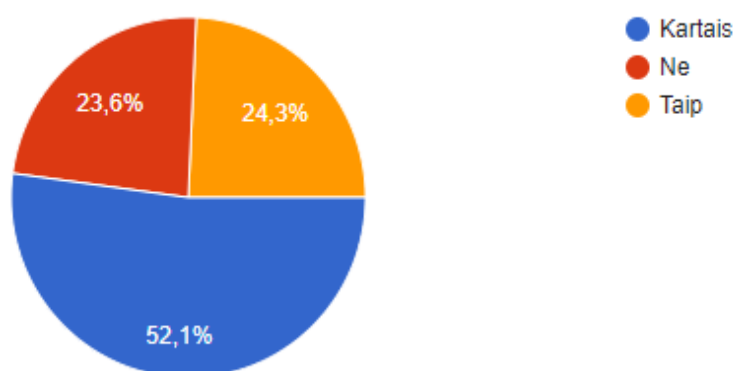
**5 lentelė. Sportuojančių studentų laikas tarp valgymų (proc.) atsižvelgiant į lytį**

#### 4.2.6 Domėjimasis maisto sudėtimi prieš perkant maisto produktą

Norint įvertinti suvartojamų maistinių medžiagų kiekį su maistu, reikia kreipti dėmesį į maisto sudėtį. Šie duomenys taip pat yra sveikos mitybos mitybos gairių, kuriose pateikiama būtina informacija apie įvairių maistinių medžiagų maisto šaltinius, pagrindai. Be to, maisto

sudėties lentelėse gali būti pateikta informacija apie maistinių medžiagų chemines formas ir sąveikaujančių komponentų buvimą bei kiekius, taigi ir apie jų biologinį prieinamumą. Remiantis atliktais JAV tyrimais, kuriose buvo tiriamas maisto etikečių naudojimas buvo nustatyta, kad 73.8 proc. JAV studentų bent kartais atkreipia dėmesį į maisto sudėtį [77]. Pagal atliktus rezultatus, moterys dažniau kreipė dėmesį į maisto etiketę ir jo sudėtį nei vyrai.

Apklausiant VU sportuojančius studentus ar jie kreipia dėmesį į maisto sudėtį renkantis produktą rezultatai pasiskirstė įvairiai (8 pav.). Gauti rezultatai parodė, kad studentai pirkdami maisto produktą kartais domisi maisto sudėtimi (52,1 proc.), tačiau buvo ir tokių, kurie domisi visada (24,3 proc.). Pagal atliktą apklausą 23,6 proc. studentų visiškai nesidomi maisto sudėtimi.



**8 pav. Domėjimasis maisto sudėtimi perkant maisto produktą**

Tiriant sportuojančių studentų sąsają tarp domėjimosi maisto sudėtimi ir lyties, statistiškai reikšmingo skirtumo nenustatyta ( $p > 0,05$ ). Gauti duomenys parodė, kad maisto sudėtimi visada domisi 20,7 proc. moterų ir 31,3 proc. vyrų, o kartais domisi 55,4 proc. moterų ir 45,8 proc. vyrų. Prieš perkant maisto produktą maisto sudėtimi nesidomi 23,9 proc. moterų ir 22,9 proc. vyrų (6 lentelė).

			Moteris	Vyras	Iš viso:
Domėjimasis maisto sudėtimi	Taip	Kiekis	19	15	34
		Domėjimasis maisto sudėtimi atsižvelgiant į lytį (proc.)	20,7%	31,3%	10,7%
	Kartais	Kiekis	51	22	73
		Domėjimasis maisto sudėtimi atsižvelgiant į lytį (proc.)	55,4%	45,8%	52,1%
	Ne	Kiekis	22	11	33
		Domėjimasis maisto sudėtimi atsižvelgiant į lytį (proc.)	23,9%	22,9%	23,6%
Iš viso:		Kiekis	92	48	140
		Domėjimasis maisto sudėtimi atsižvelgiant į lytį (proc.)	100,00%	100,00%	100,00%

$$x^2 = 2,030; p = 0,362$$

**6 lentelė. Sportuojančių studentų laikas domėjimasis maisto sudėtimi prieš perkant maisto produktą (proc.) atsižvelgiant į lytį**

### 4.3. Studentų mitybos įpročiai

Studentų buvo klausama apie maisto produktų (grūdinių produktų, mėsos, žuvies, vaisių/daržovių, saldumynų, gazuotų gėrimų, vandens) vartojimo dažnį.

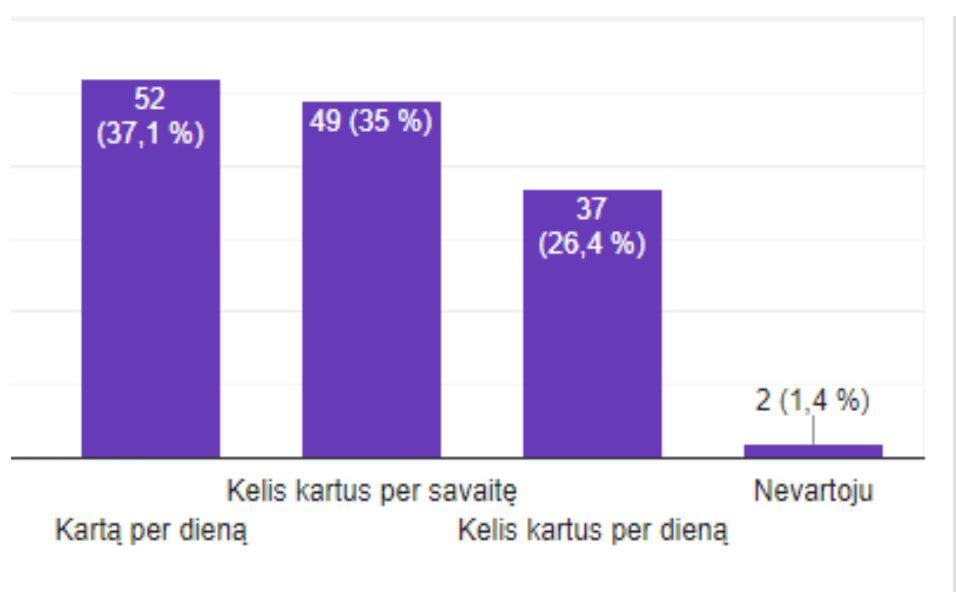
#### 4.3.1 Grūdinių produktų vartojimas

Grūdiniai produktai – sveikos mitybos piramidėje puikuojausi aukščiausiai ir kartu su daržovėmis ar vaisiais, turėtų sudaryti maisto raciono pagrindą. Įvairios kruopos ir grūdai turi naudingų sveikatą įtakojančių elementų bei teigiamai veikia virškinimo sistemos veiklą. Juose paprastai yra daug geležies, magnio, mangano, fosforo, seleno, B grupės vitaminų ir maistinių skaidulų [78]. Pilno grūdo produktų pasirinkimas buvo susijęs su mažesne rizika susirgti širdies ligomis, 2 tipo diabetu, vėžiu ir kitomis ligomis [79]. Sveikos mitybos rekomendacijos



teigia, kad pilno grūdo maisto produktus (pilno grūdo duoną, grūdų košes) reikėtų valgyti kelis kartus per dieną. Pilno grūdo produktai turtingi skaidulinėmis medžiagomis, kurių per parą reikėtų suvartoti 25-35 g. Atlikti tyrimai parodė, kad JAV universiteto studentai į savo racioną įtraukia nedidelį kiekį grūdinių produktų [80]. Buvo nustatyta, kad tarp Amerikos universitetų studentų nesmulkintų grūdų suvartojimas buvo mažesnis nei viena porcija per dieną [81].

Apklausus VU studentus gauti atsakymai parodė, kad 52 studentai (37,1 proc.) kartą per dieną vartoja grūdinius produktus, 49 studentai (35 proc.) vartoja kelis kartus per savaitę, 37 studentai (26,4%) kelis kartus per dieną bei 2 studentai (1,4 proc.) grūdinių produktų visiškai nevartoja (9 pav.).



**9 pav. Grūdinių produktų suvartojimas tarp VU sportuojančių studentų**

Tiriant sportuojančių studentų sąsają tarp grūdinių produktų vartojimo ir lyties, statistiškai reikšmingo skirtumo nenustatyta ( $p > 0,05$ ). Gauti duomenys parodė, kad kartą per dieną grūdinius produktus vartoja 33,7 proc. moterų ir 43,8 proc. vyrų, o kelis kartus per savaitę grūdinius produktus vartoja 40,2 proc. moterų ir 25 proc. vyrų. Tuo tarpu kelis kartus per dieną grūdinių produktų vartoja tik 23,9 proc. moterų ir 31,3 proc. vyrų. Išvis nevartoja grūdinių produktų 2,2 proc. moterų, o nevartojusių grūdinių produktų vyrų nebuvo (7 lentelė).

			Moteris	Vyras	Iš viso:	
Grūdinių produktų vartojimas	Kartą per dieną	Kiekis	31	21	52	
		Grūdinių produktų vartojimas atsižvelgiant į lytį (proc.)	33,7%	43,8%	37,1%	
	Kelis kartus per savaitę	Kiekis	37	12	49	
		Grūdinių produktų vartojimas atsižvelgiant į lytį (proc.)	40,2%	25,0%	35,0%	
	Kelis kartus per dieną	Kiekis	22	15	38	
		Grūdinių produktų vartojimas atsižvelgiant į lytį (proc.)	23,9%	31,3%	26,4%	
	Nevartuju	Kiekis	2	0	2	
		Grūdinių produktų vartojimas atsižvelgiant į lytį (proc.)	2,2%	0,0%	1,4%	
	Iš viso:		Kiekis	92	48	140
			Grūdinių produktų vartojimas atsižvelgiant į lytį (proc.)	100,00%	100,00%	100,00%

$$\chi^2 = 4,631; p = 0,201$$

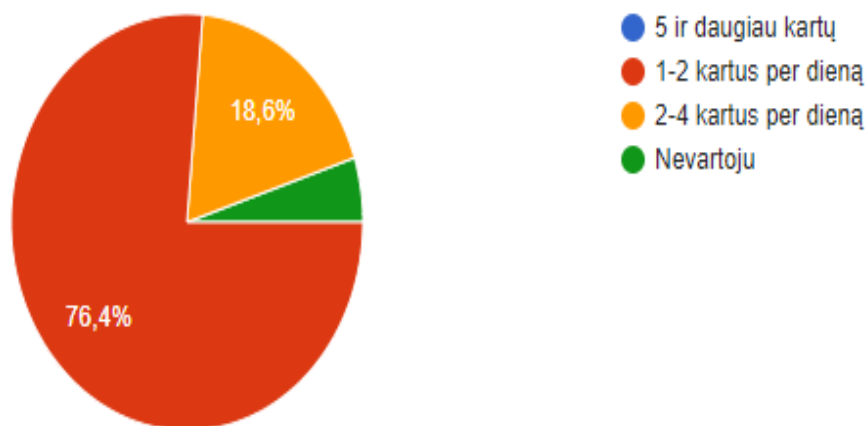
**7 lentelė. Sportuojančių studentų grūdinių produktų vartojimas (proc.) atsižvelgiant į lytį**

#### 4.3.2 Vaisių ir daržovių vartojimas tarp VU sportuojančių studentų

Vyrams ir moterims rekomenduojama valgyti daug vaisių ir daržovių, siekiant sumažinti daugelio lėtinių ligų riziką ir palaikyti sveiką kūno svorį. PSO rekomendacijos skatina suaugusiuosius kasdien suvartoti bent penkias porcijas arba 400 g vaisių ir daržovių. Daugelis universiteto studentų netinkamai maitinasi, įskaitant ir vaisių ir daržovių vartojimą [82]. Nacionalinės reprezentatyvios apklausos [83] duomenimis, 4,2 proc. universiteto studentų Jungtinėse Valstijose suvalgo 5 ar daugiau porcijų vaisių ir daržovių per dieną, o 63 proc. – 1

iki 2 porcijų vaisių ir daržovių per dieną. Kitas tyrimas [84] nustatė, kad 85,1 proc. Jungtinės Karalystės universiteto studentai nesuvalgo rekomenduojamų vaisių ir daržovių kasdieninių porcijų. Mažas vaisių ir daržovių vartojimas prisideda prie prastos mitybos būklės, o universiteto studentams kyla daugybė neigiamų sveikatos pasekmių, įskaitant nutukimą. 2018 m. 23,3 proc. JAV universiteto studentų turėjo antsvorio ir 14,6 proc. buvo nutukę.

Atlikus apklausą su VU sportuojančiais studentais, vis dar galima teigti, kad vaisių ir daržovių suvartojimas yra ženkliai per mažas jų tarpe. Gauti rezultatai parodė, kad net 76,4 proc. Sportuojančių VU studentų valgo tik 1-2 kartus per dieną vaisių bei daržovių. 18,6 proc. studentų valgo 3-4 kartus, niekas iš studentų nevalgo 5 ir daugiau kartų per dieną, o 5 proc. – visiškai nevalgo daržovių (10 pav.).



**10 pav. VU sportuojančių studentų vaisių ir daržovių vartojimas**

Tiriant sportuojančių studentų sąsają tarp vaisių bei daržovių vartojimo ir lyties, statistiškai reikšmingo skirtumo nenustatyta ( $p > 0,05$ ). Gauti duomenys parodė, kad net 78,3 proc. moterų ir 75 proc. vyrų vaisių ir daržovių vartoja vos 1-2 kartus per dieną. 3-4 kartus per dieną vartoja 17,4 proc. moterų ir 18,8 proc. vyrų, o vartojusių 5 kartus ir daugiau nebuvo tarp respondentų. Išvis nevalgančių vaisių ir daržovių buvo 4,3 proc. moterų ir 6,3 proc. vyrų (8 lentelė).

			Moteris	Vyras	Iš viso:	
Vaisių ir daržovių vartojimas	1-2 kartus per dieną	Kiekis	72	36	108	
		Vaisių ir daržovių vartojimas atsižvelgiant į lytį (proc.)	78,3%	75,0%	77,1%	
	3-4 kartus per dieną	Kiekis	16	9	25	
		Vaisių ir daržovių vartojimas atsižvelgiant į lytį (proc.)	17,4%	18,8%	17,9%	
	5 kartus ir daugiau per dieną	Kiekis	0	0	0	
		Vaisių ir daržovių vartojimas atsižvelgiant į lytį (proc.)	0,0%	0,0%	0,0%	
	Nevartuju	Kiekis	4	3	7	
		Vaisių ir daržovių vartojimas atsižvelgiant į lytį (proc.)	4,3%	6,3%	5,0%	
	Iš viso:		Kiekis	92	48	140
			Vaisių ir daržovių vartojimas atsižvelgiant į lytį (proc.)	100,00%	100,00%	100,00%

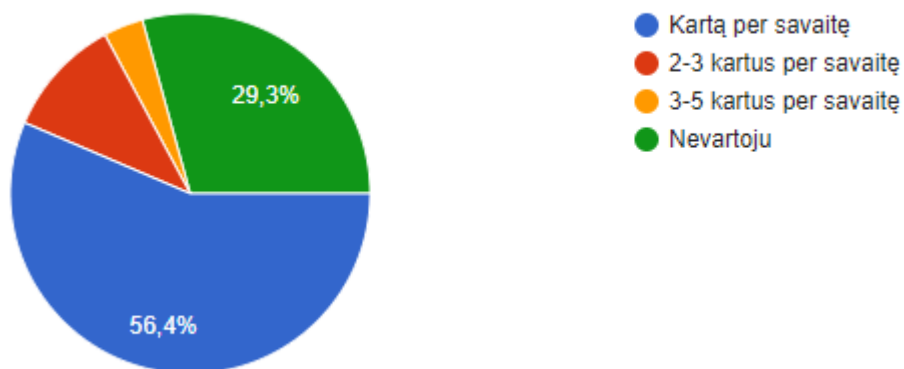
$$\chi^2 = 0,304; p = 0,859$$

8 lentelė. Sportuojančių studentų vaisių ir daržovių vartojimas (proc.) atsižvelgiant į lytį

#### 4.3.3 Žuvies vartojimas tarp VU sportuojančių studentų

Žuvis yra labai naudinga ypač sportuojantiems žmonėms. Žuvyje gausu omega-3 riebalų rūgščių ir vitaminų, tokių kaip D ir B2 (riboflavinas). Žuvyje gausu kalcio ir fosforo bei daug mineralų, tokių kaip geležis, cinkas, jodas, magnis ir kalis. Amerikos širdies asociacija rekomenduoja valgyti žuvį bent du kartus per savaitę. Japonijos atliktame tyrime buvo nustatyta, kad studentai per savaitę suvartoja pakankamai žuvies [85]. Tuo tarpu tokiam pačiame tyrime Lenkijoje buvo nustatyta, kad 46 proc. universiteto studentų arba niekada nevalgo arba tik retkarčiais [86].

Tarp VU sportuojančių studentų 56,4 proc. pasisakė, kad vartoja žuvį kartą per savaitę, 2-3 kartus vartoja 10,7 proc. studentų, 4-5 kartus 3,6 proc. studentų. Tačiau gana didelis skaičius studentų (29,3 proc.) pažymėjo, kad išvis nevirtuoja žuvies ar jos produktų (11 pav.).



#### 11 pav. VU sportuojančių studentų žuvies vartojimas

Tiriant sportuojančių studentų sąsają tarp žuvies vartojimo ir lyties, statistiškai reikšmingo skirtumo nenustatyta ( $p > 0,05$ ). Gauti duomenys parodė, kad kartą per savaitę žuvies ar jos produktų suvalgo 56,5 proc. moterų ir 56,3 proc. vyrų, o 2-3 kartus per savaitę 8,7 proc. moterų ir 14,6 proc. vyrų. 4-5 kartus per savaitę žuvies vartoja 4,3 proc. moterų ir 2,1 proc. vyrų. Tačiau buvo nustatyta, kad 30,4 proc. moterų ir 27,1 proc. vyrų visiškai nevirtuoja žuvies ar jos produktų (9 lentelė).

			Moteris	Vyras	Iš viso:	
Žuvies vartojimas	Kartą per savaitę	Kiekis	52	27	79	
		Žuvies vartojimas atsižvelgiant į lytį (proc.)	56,5%	56,3%	56,4%	
	2-3 kartus per savaitę	Kiekis	8	7	15	
		Žuvies vartojimas atsižvelgiant į lytį (proc.)	8,7%	14,6%	10,7%	
	4-5 kartus per savaitę	Kiekis	4	1	5	
		Žuvies vartojimas atsižvelgiant į lytį (proc.)	4,3%	2,1%	3,6%	
	Nevartuju	Kiekis	28	13	41	
		Žuvies vartojimas atsižvelgiant į lytį (proc.)	30,4%	27,1%	29,3%	
	Iš viso:		Kiekis	92	48	140
			Žuvies vartojimas atsižvelgiant į lytį (proc.)	100,00%	100,00%	100,00%

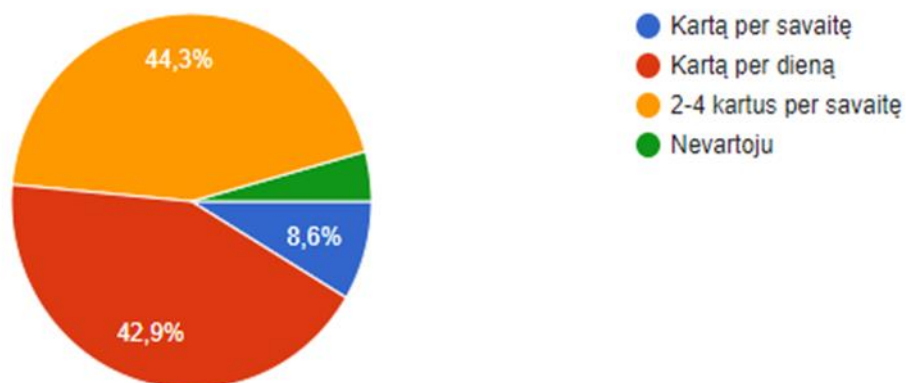
$$\chi^2 = 1,595; p = 0,661$$

**9 lentelė. Sportuojančių studentų žuvies ir jos produktų vartojimas (proc.) atsižvelgiant į lytį**

#### 4.3.4 Mėsos vartojimas tarp VU sportuojančių studentų

Mėsoje, tokioje kaip vištiena, kiauliena, ėriena ir jautiena, gausu baltymų. Raudona mėsa aprūpina mus geležimi, cinku ir B grupės vitaminais. Mėsa yra vienas iš pagrindinių vitamino B12 šaltinių maiste. Mėsa yra rekomenduojama valgyti 3 kartus per savaitę po 60 gramų. Kinijoje atliktame tyrime buvo nustatyta, kad studentai jautieną ir kiaulieną vartojo kartą per savaitę. Serbijoje atliktas tyrimas parodė, kad 80,1 proc. studentų du kartus per savaitę vartojo mėsą [87].

Atlikus apklausą tarp VU sportuojančių studentų buvo nustatyta, kad labai panašus kiekis studentų valgo mėsą arba 2-4 kartus per savaitę arba kartą per dieną. Kartą per savaitę mėsą valgė 12 studentų (8,6 proc.), o 6 studentai (4,3 proc.) visai nevalgo mėsos (12 pav.).



12 pav. VU sportuojančių studentų mėsos vartojimas

Tiriant sportuojančių studentų sąsają tarp mėsos vartojimo ir lyties, statistiškai reikšmingo skirtumo nenustatyta ( $p > 0,05$ ). Gauti duomenys parodė, kad kartą per dieną mėsos valgo 42,4 proc. moterų ir 43,8 proc. vyrų, o kartą per savaitę 7,6 proc. moterų ir 10,4 proc. vyrų. 2-4 kartus per savaitę mėsos valgė 44,6 proc. moterų ir 43,8 proc. vyrų, o 5,4 proc. moterų ir 2,1 proc. vyrų išvis neįtraukė mėsos į savo mitybos racioną ir jos nevalgė (10 lentelė).

			Moteris	Vyras	Iš viso:	
Mėsos vartojimas	Kartą per dieną	Kiekis	39	21	60	
		Mėsos vartojimas atsižvelgiant į lytį (proc.)	42,4%	43,8%	42,9%	
	Kartą per savaitę	Kiekis	7	5	12	
		Mėsos vartojimas atsižvelgiant į lytį (proc.)	7,6%	10,4%	8,6%	
	2-4 kartus per savaitę	Kiekis	41	21	62	
		Mėsos vartojimas atsižvelgiant į lytį (proc.)	44,6%	43,8%	44,3%	
	Nevartuju	Kiekis	5	1	6	
		Mėsos vartojimas atsižvelgiant į lytį (proc.)	5,4%	2,1%	4,3%	
	Iš viso:		Kiekis	92	48	140
			Mėsos vartojimas atsižvelgiant į lytį (proc.)	100,00%	100,00%	100,00%

$$\chi^2 = 1,595; p = 0,661$$

## 10 lentelė. Sportuojančių studentų mėsos vartojimas (proc.) atsižvelgiant į lytį

### 4.3.5 Saldumynų bei gazuotų gėrimų vartojimas tarp VU sportuojančių studentų

Tyrimais nustatyta, kad cukraus vartojimas yra pagrindinė nutukimo ir daugelio lėtinių ligų, tokių kaip 2 tipo diabetas, priežastis. Per daug pridėto cukraus valgymas gali turėti daug neigiamų padarinių sveikatai. Dėl per daug saldintų maisto produktų ir gėrimų gali padidėti svoris, padidėti cukraus kiekis kraujyje ir padidėti širdies ligų rizika. Italijoje atliktame tyrime 33,8 proc. studentų nurodė valgantys saldumynus 2-4 dienas per savaitę [88].

VU sportuojantys studentai taip pat buvo apklausti dėl saldumynų vartojimo. Daugiau nei pusė apklaustų respondentų (54,3 proc.) nurodė, kad saldumynus valgo. 42,9 proc. studentų pažymėjo, kad vartoja kartais, o vos 2,9 proc. studentų visiškai nevalo saldumynų. Kasdien vartojamas nedidelis desertas gali būti sveikos mitybos dalis. Svarbiausia yra kontroliuoti porcijų dydį. Taip pat reikėtų kreipti dėmesį į kitus valgomus maisto produktus, kuriuose yra pridėto cukraus.

Tiriant sportuojančių studentų sąsają tarp saldumynų vartojimo ir lyties, statistiškai reikšmingo skirtumo nenustatyta ( $p > 0,05$ ). Gauti duomenys parodė, kad 52,2 proc. moterų ir 58,3 proc. vyrų vartoja saldumynus, o kartais vartoja 43,5 proc. moterų ir 41,7 proc. vyrų. 4,3 proc. moterų apskritai nevalgo saldumynų, o nevalgančių saldumynų vyrų nebuvo (11 lentelė).



			Moteris	Vyras	Iš viso:
Saldumynų vartojimas	Taip, valgau	Kiekis	48	28	76
		Saldumynų vartojimas atsižvelgiant į lytį (proc.)	52,2%	58,3%	54,3%
	Kartais	Kiekis	40	20	60
		Saldumynų vartojimas atsižvelgiant į lytį (proc.)	43,5%	41,7%	42,9%
	Nevalgau	Kiekis	4	0	4
		Saldumynų vartojimas atsižvelgiant į lytį (proc.)	4,3%	0,0%	2,9%
Iš viso:		Kiekis	92	48	140
		Saldumynų vartojimas atsižvelgiant į lytį (proc.)	100,00%	100,00%	100,00%

$$\chi^2 = 2,332; p = 0,312$$

**11 lentelė. Sportuojančių studentų saldumynų vartojimas (proc.) atsižvelgiant į lytį**

Daug cukraus turinčių gaiviųjų gėrimų rinkimas dažniausiai siejamas su nutukimu, 2 tipo cukriniu diabetu ir svorio padidėjimu. Tačiau gazuoti gėrimai taip pat gali neigiamai paveikti jūsus šypseną, dėl ko gali atsirasti ėduonies ir netgi matyti dantų ėduonies. Gazuotų gaiviųjų gėrimų vartojimas gali neigiamai paveikti bendrą maistinių medžiagų suvartojimą. Geriant šiuos gėrimus gali sumažėti baltymų, krakmolo, maistinių skaidulų ir vitamino B-2, dar žinomo kaip riboflaviną, suvartojimas. Žmonės, kurie geria gazuotus gėrimus, taip pat linkę valgyti mažiau vaisių, palyginti su tais, kurie negeria gazuotų gėrimų [89]. Japonijoje atlikto tyrimo rezultatai rodo, kad 60 proc. studentų nurodė kasdien geriantys gazuotus gaiviuosius gėrimus. Didžiausias suvartojimas buvo vaisinių gėrimų (45,3 proc.) ir mineralinio vandens (45,2 proc.). Jordanijoje atliktame tyrime bendroje studentų imtyje vidutinis gazuotų gėrimų suvartojimas per dieną buvo 1,53 porcijos [90].

Apklausus VU sportuojančius studentus paaiškėjo, kad 50,7 proc. studentų kartais vartoja gazuotus gaiviuosius gėrimus. 29,3 proc. studentų nustatė, kad vartoja kiekvieną dieną, o 20 proc. studentų – visiškai nevartoja.

Tiriant sportuojančių studentų sąsają tarp gazuotų gėrimų vartojimo ir lyties buvo nustatytas statistiškai reikšmingas skirtumas ( $p < 0,05$ ). Vyrai dažniau vartojo gazuotus gėrimus nei moterys. Gauti duomenys parodė, kad 21,7 proc. moterų ir net 43,8 proc. vyrų vartoja gazuotus gėrimus. Kartais gazuotus gėrimus vartojo 53,3 proc. moterų ir 45,8 proc. vyrų, o išvis nevirtavo – 25 proc. moterų ir tik 10,4 proc. vyrų (12 lentelė).

			Moteris	Vyras	Iš viso:
Gazuotų gėrimų vartojimas	Vartoja	Kiekis	20	21	41
		Gazuotų gėrimų vartojimas atsižvelgiant į lytį (proc.)	21,7%	43,8%	29,3%
	Kartais	Kiekis	49	22	71
		Gazuotų gėrimų vartojimas atsižvelgiant į lytį (proc.)	53,3%	45,8%	50,7%
	Nevirtavo	Kiekis	23	5	28
		Gazuotų gėrimų vartojimas atsižvelgiant į lytį (proc.)	25,0%	10,4%	20,0%
Iš viso:		Kiekis	92	48	140
		Gazuotų gėrimų vartojimas atsižvelgiant į lytį (proc.)	100,00%	100,00%	100,00%

$$\chi^2 = 8,915; p = 0,012$$

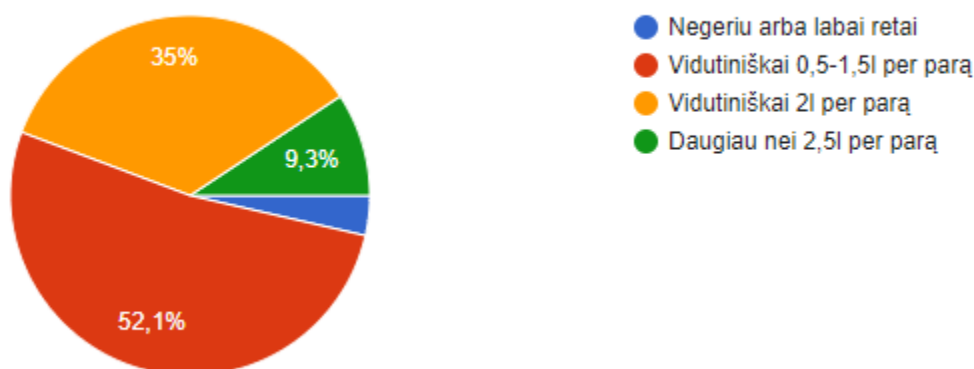
12 lentelė. Sportuojančių studentų gazuotų gėrimų vartojimas (proc.) atsižvelgiant į lytį

#### 4.3.6 Vandens vartojimas tarp VU sportuojančių studentų

Vanduo yra pati būtinausia maistinė medžiaga gyvybei, tačiau jos svarba pamirštama ir net mityboje į ją neatsižvelgiama. Tai yra būtina maistinė medžiaga, reikalinga visiems kūno audiniams, ir tai yra didžiausia atskira kūno sudedamoji dalis. Studentai turi gerti pakankamai vandens kiekvieną dieną dėl neigiamo dehidratacijos poveikio fizinei ir psichinei sveikatai. Yra žinoma, kad dehidratacija turi fizinį poveikį organizmui. Galvos skausmas, pykinimas ir nuovargis yra dažni dehidratacijos simptomai. Suteikus prieigą prie geriamojo vandens, studentai turi sveiką alternatyvą cukrumi saldintiems gėrimams. Tai padeda padidinti bendrą

studentų vandens suvartojimą, išlaikyti hidrataciją ir sumažinti energijos suvartojimą, jei ji pakeičia cukrumi saldinti gėrimai. Sportuojantiems studentams drėgmės palaikymas padidina energiją, pagerina judėjimą, atsigavimą ir judrumą, termoreguliaciją ir padeda protiniam aiškumui bei aktyvumui – visa tai gali pagerinti fizinę veiklą ir sumažinti traumų riziką. Remiantis JAV Medicinos instituto rekomendacijomis, per dieną vidutinio amžiaus vyras turėtų išgerti maždaug 3 litrus vandens (apie 13 puodelių), o vidutinio amžiaus moteris – 2,2 litro (apie 9 puodelius). Sportuojantiems vandens išgerti derėtų 2–3 puodeliais daugiau ir tai tik tuomet, jei veikla tęsiasi ne ilgiau kaip valandą.

Atlikus apklausą paaiškėjo, kad 52,1 proc. VU studentų per parą vidutiniškai išgeria nuo 0,5 iki 1,5 litro vandens. 35 proc. respondentų išgeria vidutiniškai 2 litrus per parą, o 9,3 proc. studentų išgeria daugiau nei 2,5 litro. 3,6 proc. studentų nurodė, kad vandens negeria arba geria labai retai (13 pav.).



**13 pav. Vandens suvartojimas tarp VU sportuojančių studentų**

Tiriant sportuojančių studentų sąsają tarp vandens vartojimo ir lyties buvo nustatytas statistiškai reikšmingas skirtumas ( $p < 0,05$ ). Vyrų ženkliai daugiau išgeria 2,5l vandens nei moterys. Gauti rezultatai parodė, kad daugiausiai išgeriama vidutiniškai 0,5l-1,5l per parą – atitinkamai 55,4 proc. moterų ir 45,8 proc. vyrų. Vidutiniškai 2l per parą vandens išgeria 37 proc. moterų ir 31,3 proc. vyrų. 2,5l ir daugiau vandens per parą išgeria 4,3 proc. moterų ir 18,8 proc. vyrų. 3,3 proc. moterų ir 4,2 proc. vyrų nurodė, kad vandens negeria arba geria labai retai (13 lentelė).

			Moteris	Vyras	Iš viso:
Vandens vartojimas	Negeria arba geria labai retai	Kiekis	3	2	5
		Vandens vartojimas atsižvelgiant į lytį (proc.)	3,3%	4,2%	3,6%
	Vidutiniškai 0,5-1,5 l per parą	Kiekis	51	22	73
		Vandens vartojimas atsižvelgiant į lytį (proc.)	55,4%	45,8%	52,1%
	Vidutiniškai 2l per parą	Kiekis	34	15	49
		Vandens vartojimas atsižvelgiant į lytį (proc.)	37,0%	31,3%	35,0%
	Daugiau nei 2,5l per parą	Kiekis	4	9	13
		Vandens vartojimas atsižvelgiant į lytį (proc.)	4,3%	18,8%	9,3%
	Iš viso:	Kiekis	92	48	140
		Vandens vartojimas atsižvelgiant į lytį (proc.)	100,00%	100,00%	100,00%

$$x^2 = 7,97; p = 0,047$$

**13 lentelė. Sportuojančių studentų vandens vartojimas (proc.) atsižvelgiant į lytį**

#### **4.4 Papildų vartojimas tarp studentų bei žinios apie juos**

##### **4.4.1 Maisto/sporto papildų vartojimas tarp studentų**

Studentai labai įvairiems tikslams naudoja maisto papildus. Italijoje atliktame tyrime buvo siekiama ištirti universitetų studentų įpročius ir įsitikinimus, susijusius su maisto papildais. Iš visų respondentų 53,5 proc. (412 mokinių) užsiėmė reguliaria sportine veikla,

vidutiniškai 1,7 treniruotės po 45 minutes per savaitę. Tačiau maisto papildus vartojo ne tik tie, kurie sportuoja. Iš tiesų, 158 studentai iš 412, kurie reguliariai sportavo, pripažino vartoję papildomus produktus (38,4 proc.), o panašus rodiklis buvo ir tiems, kurie vartojo šiuos produktus, nors ir nesportavo (130/358 dalyvavę studentai; 36,3 proc.) [91]. Maisto papildai gali pajvairinti mitybos racioną, bet jokia būdu negali pakeisti pagrindinių valgymų. Žmonės maisto papildus vartoja dėl daugelio priežasčių, pavyzdžiui, norėdami apsisaugoti nuo ligų ar sveikatos problemų (pvz., streso, persalimo, širdies priepuolių, osteoporozės, vėžio, dantų ėduonies ir kūdikių nervinio vamzdelio defektų), didinti energiją, gerinti fizinę veiklą ir koreguoti įvairūs gyvenimo būdo trūkumai [92].

Apklausus VU respondentų ar jie vartojo maisto papildus atsakymai labai išsiskyrė. 39,3 proc. studentų nurodė, kad visiškai nevartoja maisto papildų. Tačiau 37,1 proc. studentų minėjo, kad vartoja visada, o 23,6 proc. nurodė, kad vartoja retkarčiais. Tuo tarpu sporto papildus, siekiant pagerinti sporto rezultatus, vartoja 15,7 proc. studentų; 21,4 proc. nurodė, kad vartojo anksčiau, o 62,9 proc. respondentų – niekada nevartojo sporto papildų.

Tiriant sportuojančių studentų sąsają tarp maisto papildų vartojimo ir lyties nenustatyta statistiškai reikšmingo skirtumo ( $p > 0,05$ ). Gauti rezultatai parodė, kad 33,7 proc. moterų ir 43,8 proc. vyrų vartoja maisto papildus, o kartais vartoja 28,3 proc. moterų ir 14,6 proc. vyrų. Tarp nevartojančių maisto papildų – 38 proc. moterų ir 41,7 proc. vyrų (14 lentelė).

			Moteris	Vyras	Iš viso:
Maisto papildų vartojimas	Vartoja	Kiekis	31	21	52
		Maisto papildų vartojimas atsižvelgiant į lytį (proc.)	33,7%	43,8%	37,1%
	Kartais	Kiekis	26	7	33
		Maisto papildų vartojimas atsižvelgiant į lytį (proc.)	28,3%	14,6%	23,6%
	Nevartoja	Kiekis	35	20	55
		Maisto papildų vartojimas atsižvelgiant į lytį (proc.)	38,0%	41,7%	39,3%
Iš viso:		Kiekis	92	48	140
		Maisto papildų vartojimas atsižvelgiant į lytį (proc.)	100,00%	100,00%	100,00%

$$\chi^2 = 3,467; p = 0,177$$

#### 14 lentelė. Sportuojančių studentų maisto papildų vartojimas (proc.) atsižvelgiant į lytį

Tiriant sportuojančių studentų sąsają tarp sporto papildų vartojimo ir lyties nustatytas statistiškai reikšmingas skirtumas ( $p < 0,05$ ). Gauti rezultatai parodė, kad tik 3,3 proc. moterų ir net 39,6 proc. vyrų vartoja sporto papildus, o anksčiau vartojo – 20,7 proc. moterų ir 22,9 proc. vyrų. Tarp nevartojančių sporto papildų – 76,1 proc. moterų ir 37,5 proc. vyrų (15 lentelė).

			Moteris	Vyras	Iš viso:
Sporto papildų vartojimas	Vartoja	Kiekis	3	19	22
		Sporto papildų vartojimas atsižvelgiant į lytį (proc.)	3,3%	39,6%	15,7%
	Vartojo anksčiau	Kiekis	19	11	30
		Sporto papildų vartojimas atsižvelgiant į lytį (proc.)	20,7%	22,9%	21,4%
	Nevartoja	Kiekis	70	18	88
		Sporto papildų vartojimas atsižvelgiant į lytį (proc.)	76,1%	37,5%	62,9%
Iš viso:	Kiekis	92	48	140	
	Sporto papildų vartojimas atsižvelgiant į lytį (proc.)	100,00%	100,00%	100,00%	

$$x^2 = 34,030; p < 0,001$$

**15 lentelė. Sportuojančių studentų sporto papildų vartojimas (proc.) atsižvelgiant į lytį**

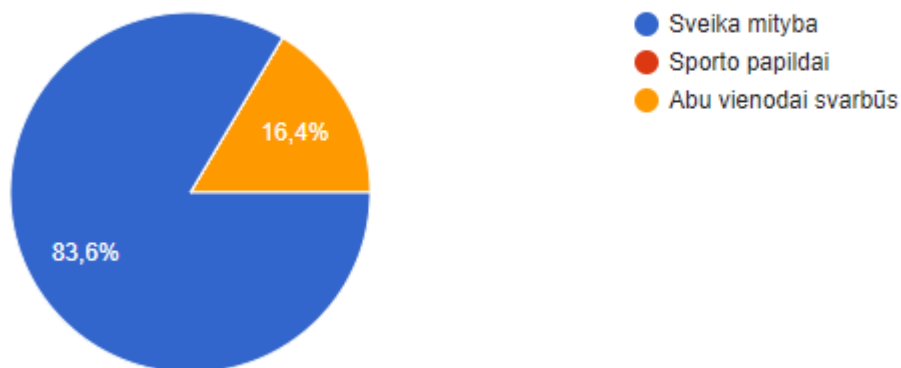
#### 4.4.2 Sveikos mitybos įtaka sporto rezultatams

Tinkama mityba gali pagerinti sportinius rezultatus. Gerai suplanuota mityba turėtų užtikrinti sportuojančio žmogaus vitaminų ir mineralų poreikį ir suteikti pakankamai baltymų, kad būtų skatinamas raumenų augimas ir atsistatymas. Maistas, kuriame gausu pilno grūdo produktų, pavyzdžiui, viso grūdo duona ir dribsniai, turėtų būti mitybos pagrindas.

Jaunų sportininkų energijos poreikis yra labai didelis, atsižvelgiant į jų augimo, vystymosi, bendros sveikatos ir aktyvumo poreikį. Daugelis sportininkų stengiasi patenkinti savo mitybos poreikius ir dažnai vartoja papildus, kad padėtų užpildyti šią spragą. Be to, jaunesiems sportininkams gali būti sudėtinga atpažinti faktus ir jie dažnai gali pradėti galvoti, kad sporto papildai gali pakeisti sveiką mitybą [93].

Apklausus VU respondentų kas yra svarbiau siekiant gerų sporto rezultatų ar sveika mityba ar sporto papildai yra svarbesni, 83,6 proc. studentų rinkosi sveiką mitybą; 16,4 proc.

rinkosi, kad abu yra vienodai svarbūs. Respondentų tarpe nebuvo nei vieno pasirinkusio, kad sporto papildai yra svarbiau už sveiką mitybą siekiant gerų sporto rezultatų (14 pav.)



14 pav. Respondentų nuomonė kas yra svarbiau siekiant geresnių sporto pasiekimų

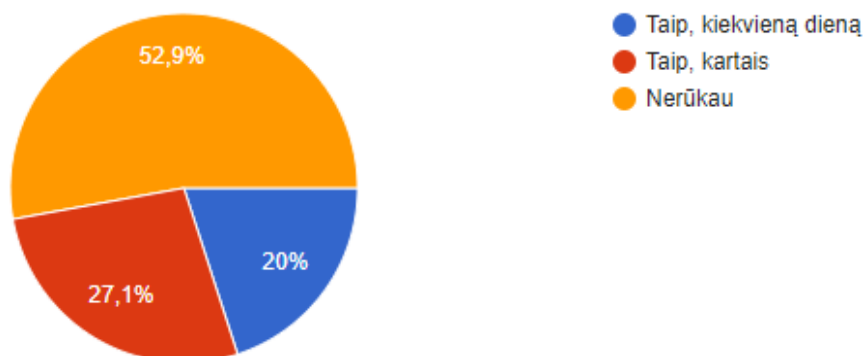
## 4.5 Studentų žalingi įpročiai

### 4.5.1 Rūkymo paplitimas tarp sportuojančių VU studentų

Rūkymas neleidžia deguoniui patekti į jūsų smegenis, širdį ir raumenis. Taigi rūkantys sportininkai turi mažiau ištvermės ir jėgos nei nerūkantys. Jie taip pat turi didesnę traumų tikimybę. Treniruotės metu kvėpavimas tampa gilesnis ir sunkesnis, kad atitiktų medžiagų apykaitos poreikius, susijusius su fiziniais pratimais. Universiteto studentai turi didelį tabako vartojimo rodiklį, kuris dažnai prasideda paauglystėje ir sustiprėja universitete [94]. Brazilijoje palyginus su Europa buvo geriausia situacija, atliktame tyrime tarp studentų rūkė vos 15,5 proc. kai lyginant su kitomis šalimis kai kur skaičius siekia net 35 proc. [95].

Šiame tyrime rezultatai parodė, kad 52,9 proc. respondentų nerūko; 27,1 proc. rūko kartais, o 20 proc. studentų rūko kiekvieną dieną (15 pav.).





**15 pav. Rūkymo paplitimas tarp VU sportuojančių studentų**

Tiriant sportuojančių studentų sąsają tarp rūkymo paplitimo ir lyties nenustatyta statistiškai reikšmingo skirtumo ( $p > 0,05$ ). Gauti rezultatai parodė, kad 50 proc. moterų ir 58,3 proc. vyrų nerūko, o kartais parūkančių yra 27,2 proc. moterų ir 27,1 proc. vyrų. Kiekvieną dieną rūkančiųjų buvo 22,8 proc. moterų ir 14,6 proc. vyrų (16 lentelė).

			Moteris	Vyras	Iš viso:
Rūkymo paplitimas	Nerūko	Kiekis	46	28	74
		Rūkymo paplitimas atsižvelgiant į lytį (proc.)	50,0%	58,3%	52,9%
	Kartais parūko	Kiekis	25	13	38
		Rūkymo paplitimas atsižvelgiant į lytį (proc.)	27,2%	27,1%	27,1%
	Rūko kiekvieną dieną	Kiekis	21	7	28
		Rūkymo paplitimas atsižvelgiant į lytį (proc.)	22,8%	14,6%	20,0%
Iš viso:		Kiekis	92	48	140
		Rūkymo paplitimas atsižvelgiant į lytį (proc.)	100,00%	100,00%	100,00%

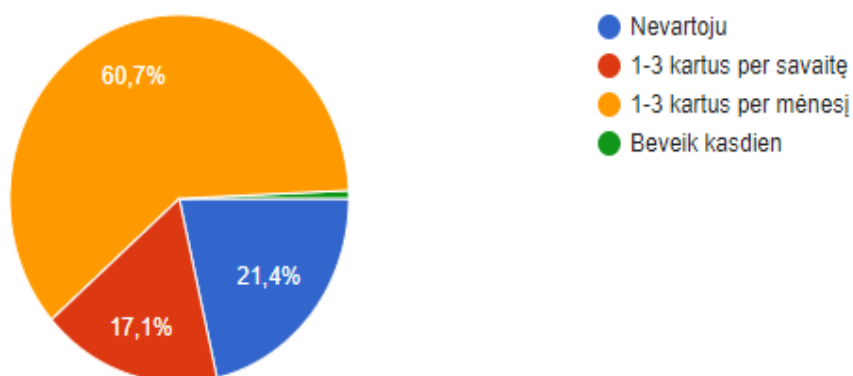
$$x^2 = 1,486; p = 0,476$$

## 16 lentelė. Sportuojančių studentų rūkymo paplitimas (proc.) atsižvelgiant į lytį

### 4.5.2 Alkoholio vartojimas tarp VU sportuojančių studentų

Alkoholis sumažina organizmo gebėjimą paversti maistą energija. Alkoholio vartojimas naktį prieš ar po žaidimo gali turėti įtakos jūsų rezultatams. Pagirios gali sukelti galvos skausmą, pykinimą, viduriavimą, nuovargį, dehidrataciją ir kūno skausmus, kurie gali sumažinti sportinę veiklą. Alkoholio vartojimas nėra naudingas sportuojant. Atliktame tyrime Kordoboje, Ispanijoje buvo nustatyta, kad 82,4 proc. alkoholio vartoja mažiau nei 4 kartus per savaitę [96]. Nigerijoje atliktame tyrime rezultatai rodo, kad beveik pusė (43,6 proc.) dalyvių buvo kada nors vartoję alkoholį, o maždaug kas trečias studentas per pastarąjį mėnesį vartojo alkoholį [97].

Apklausus VU sportuojančius studentus gauti rezultatai parodė, kad net 60,7 proc. studentų vartojo alkoholį 1-3 kartus per mėnesį. 21,4 proc. studentų visiškai nevirtuoja alkoholio, o 17,1 proc. 1-3 kartus per savaitę (16 pav.).



### 16 pav. Alkoholio vartojimas tarp VU sportuojančių studentų

Tiriant sportuojančių studentų sąsają tarp alkoholio vartojimo ir lyties nenustatyta statistiškai reikšmingo skirtumo ( $p > 0,05$ ). Gauti rezultatai parodė, kad 23,9 proc. moterų ir 17 proc. vyrų nevirtuoja alkoholio. 1-3 kartus per savaitę vartoja 19,6 proc. moterų ir 12,8 proc. vyrų, o 1-3 kartus per mėnesį net 56,5 proc. moterų ir 68,1 proc. vyrų. Taip pat 2,1 proc. vyrų vartoja alkoholį beveik kasdien, o geriančių alkoholį beveik kasdien moterų nebuvo (17 lentelė).

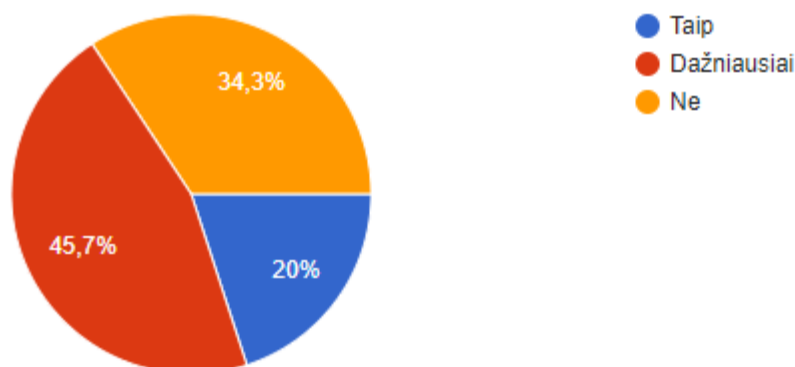
			Moteris	Vyras	Iš viso:
Alkoholio vartojimas	Nevartoja	Kiekis	22	8	30
		Alkoholio vartojimas atsižvelgiant į lytį (proc.)	23,9%	17,0%	21,6%
	1-3 kartus per savaitę	Kiekis	18	7	24
		Alkoholio vartojimas atsižvelgiant į lytį (proc.)	19,6%	12,8%	17,3%
	1-3 kartus per mėnesį	Kiekis	52	32	84
		Alkoholio vartojimas atsižvelgiant į lytį (proc.)	56,5%	68,1%	60,4%
	Beveik kasdien	Kiekis	0	1	1
		Alkoholio vartojimas atsižvelgiant į lytį (proc.)	0,0%	2,1%	0,7%
	Iš viso:	Kiekis	92	48	140
		Alkoholio vartojimas atsižvelgiant į lytį (proc.)	100,00%	100,00%	100,00%

$$\chi^2 = 4,163; p = 0,244$$

**17 lentelė. Sportuojančių studentų alkoholio vartojimas (proc.) atsižvelgiant į lytį**

#### **4.6 Subjektyvi studentų nuomonė apie savo mitybą**

Tyrimo metu buvo apklausta sportuojančių VU studentų nuomonė apie savo mitybą. Gauti atsakymai parodė, kad vos 20 proc. studentų yra visiškai patenkinti savo mityba, 45,7 proc. dažniausiai yra patekinti ir net 34,3 proc. studentų yra nepatenkinti savo mitybos įpročiais (17 pav.)



**17 pav. Subjektyvi studentų nuomonė apie savo mitybą**

Tiriant sportuojančių studentų sąsają tarp savo pačių mitybos vertinimo ir lyties nustatytas statistiškai reikšmingas skirtumas ( $p < 0,05$ ). Gauti rezultatai parodė, kad tik 14,1 proc. moterų yra patekintos savo mityba. Tuo tarpu vyrų skaičius yra didesnis – 31,3 proc. Dažniausiai patekinti savo mityba lieka 42,4 proc. moterų ir 52,1 proc. vyrų. Taip pat net 43,5 proc. moterų buvo nepatekintos savo mityba, o tarp vyrų skaičius ženkliai mažesnis – vos 16,7 proc. (18 lentelė).

			Moteris	Vyras	Iš viso:
Subjektyvi nuomonė apie savo mitybą	Patenkintas	Kiekis	13	15	28
		Subjektyvi nuomonė apie savo mitybą atsižvelgiant į lytį (proc.)	14,1%	31,3%	20,0%
	Dažniausiai	Kiekis	39	25	64
		Subjektyvi nuomonė apie savo mitybą atsižvelgiant į lytį (proc.)	42,4%	52,1%	45,7%
	Nepatenkintas	Kiekis	40	8	48
		Subjektyvi nuomonė apie savo mitybą atsižvelgiant į lytį (proc.)	43,5%	16,7%	34,3%
Iš viso:		Kiekis	92	48	140
		Subjektyvi nuomonė apie savo mitybą atsižvelgiant į lytį (proc.)	100,00%	100,00%	100,00%

$$\chi^2 = 11,884; p = 0,003$$

**18 lentelė. Sportuojančių studentų subjektyvus savo mitybos vertinimas (proc.) atsižvelgiant į lytį**

## 5. Išvados

1. Šis tyrimas parodė, kad studentų mitybos ypatumai yra prasti. Tyrimo metu nustatyta, kad studentai per mažai vartoja vaisių ir daržovių, grūdinių produktų, žuvies bei išgeria per mažai vandens.
2. Tik puse respondentų kreipia dėmesį perkant maisto produktą į jo sudėtį. Tyrime nustatyta, kad dažniausiai studentai valgė 3 kartus ir daugiau kaip ir reikia sportuojantiems. Vyrų ženkliai dažniau valgė 3 kartus ir daugiau per dieną nei moterys. Pusryčiai yra svarbiausias dienos valgis sportuojantiems studentams. Daugiau nei pusė respondentų nurodė, kad rytais pusryčiauja. Vyrų dažniau pusryčiaavo negu moterys. Studentai pietus laikė svarbesniu valgiu nei pusryčiais. Vakarienė tarp studentų buvo pagrindinis dienos valgymas, vakarienės niekada nepraleisdavo didžioji dalis studentų. Beveik pusė respondentų valgė kas 3-4 valandas.
3. Maisto papildų visiškai nevartojo daugiau nei trečdalis respondentų. Tarp vartojusių vyrų šiek tiek dažniau vartojo nei moterys. Sporto papildus ženkliai dažniau vartojo vyrai. Respondentų nuomone, sveika mityba yra svarbiau nei sporto papildai siekiant gerų pasiekimų.
4. Tyrimo metu nustatyta, kad studentai nevengia vartoti alkoholio ar rūkyti. Atlikus tyrimą, paaiškėjo, kad penktadalis sportuojančių studentų rūko kiekvieną dieną. Alkoholio vartojimas tarp studentų dažniausias buvo 1-3 kartus per mėnesį.

## 6. PRAKTINĖS REKOMENDACIJOS

1. Vilniaus universiteto dėstytojams reikėtų teikti kuo daugiau informacijos studentams apie netinkamos mitybos, žalingų įpročių sukeltas problemas sveikatai bei apie jų žalą sporto pasiekimams.
2. Mitybos specialistams reikėtų teikti kuo daugiau informacijos apie tinkamą maisto papildų vartojimą bei ypatingai sporto papildų vartojimą žiniasklaidoje, socialinėse platformose, kur studentams būtų pasiekiamas informacija. Jokiu būdu papildai negali pakeisti mitybos raciono.
3. Universiteto darbuotojai turi siekti, kad būtų preinama moksliskai pagrįsta informacija apie papildų naudą bei žalą, nes dauguma studentų gauna klaidingą informaciją iš kitų šaltinių apie maisto papildus.
4. Reikėtų universitete įtraukti sveikos mitybos kursą visiems sportuojantiems studentams, kuriuose būtų nurodoma kaip deramai maitintis bei skatinti vartoti reikiamą vandens kiekį.

## 7. LITERATŪRA

1. World Health Organization. Reducing risks, Promoting healthy life. Geneva: WHO; 2002. The world health report 2002. [PubMed]
2. World Health Organization. Global status report on noncommunicable diseases: Geneva: WHO; 2010.
3. Antonio G, Chiara PA. A Natural Diet Versus Modern Western Diets? A New Approach to Prevent “Well-Being Syndromes” Dig Dis Sci. 2005;50(1):1–6.
4. Nelson MC, Story M, Larson NI, Neumark-Sztainer D, Lytle LA. Emerging adulthood and college-aged youth: an overlooked age for weight-related behavior change. Obesity. 2008;16(10):2205–2211.
5. Thomas, D.T.; Erdman, K.A.; Burke, L.M. Position of the Academy of Nutrition and Dietetics, Dietitians of Canada, and the American College of Sports Medicine: Nutrition and Athletic Performance. J. Acad. Nutr. Diet. 2016, 116, 501–528.
6. Kerksick, C.M.; Wilborn, C.D.; Roberts, M.D.; Smith-Ryan, A.; Kleiner, S.M.; Jager, R.; Collins, R.; Cooke, M.; Davis, J.N.; Galvan, E.; et al. ISSN exercise & sports nutrition review update: Research & recommendations. J. Int. Soc. Sports Nutr. 2018, 15, 38.
7. Beermann, B.L.; Lee, D.G.; Almstedt, H.C.; McCormack, W.P. Nutritional Intake and Energy Availability of Collegiate Distance Runners. J. Am. Coll. Nutr. 2020, 39, 747–755.
8. Jagim, A.R.; Zabriskie, H.; Currier, B.; Harty, P.S.; Stecker, R.; Kerksick, C.M. Nutrient Status and perceptions of energy and macronutrient intake in a Group of Collegiate Female Lacrosse Athletes. J. Int. Soc. Sports Nutr. 2019, 16, 43.
9. Gomez-Hixson, K.; Biagioni, E.; Brown, M.L. Significant differences in dietary intake of NCAA Division III soccer players compared to recommended levels. J. Am. Coll. Health 2020, 1–8.
10. FEN Eating Habits. FEN. [(accessed on 20 January 2019)]; Prieiga per internetą: <http://www.fen.org.es/blog/habitos-alimentarios/>
11. Neslisah R, Emine AY. Energy and nutrient intake and food patterns among Turkish university students. Nutr Res Pract 2011. April;5(2):117–23.
12. Stock C, Larsen NM. The lifestyles of university students and their interest in campus health promotion. A cross-sectional study. Ugeskr Laeger 2008. January 28;170(5):334–9.

13. Peltzer K, Pengpid S, Mohan K. Prevalence of health behaviors and their associated factors among a sample of university students in India. *Int J Adolesc Med Health* 2014;26(4):531–40.
14. Abraham S., RNoriega B., Shin J.Y. College students eating habits and knowledge of nutritional requirements. *J. Nutr. Hum. Health*. 2018;2:1900–1909. doi: 10.35841/nutrition-human-health.2.1.13-17.
15. Azadbakht, L.; Esmailzadeh, A. Macro and micro-nutrients intake, food groups consumption and dietary habits among female students in Isfahan university of medical sciences. *Iran. Red Crescent Med. J.* 2012, 14, 204–209.
16. Senekal, M.; Lasker, G.L.; Van Velden, L.; Laubscher, R.; Temple, N.J. Weight-loss strategies of South African female university students and comparison of weight management-related characteristics between dieters and non-dieters. *BMC Public Health* 2016, 16, 918.
17. Turhan, E.; Inandi, T.; Col, M.; Bugdayci, R.; Eker, O.; Ilhan, M. Smoking cessation and attitudes, belief, observation, and education of medical students, in Turkey. *J. Nepal Med. Assoc.* 2016, 54, 55–62.
18. VanKim, N.A.; Larson, N.; Laska, M.N. Emerging adulthood: A critical age for preventing excess weight gain? *Adolesc. Med. State Art Rev.* 2012, 23, 571–588.
19. Blondin, S.A.; Mueller, M.P.; Bakun, P.J.; Choumenkovitch, S.F.; Tucker, K.L.; Economos, C.D. Cross-Sectional Associations between Empirically-Derived Dietary Patterns and Indicators of Disease Risk among University Students. *Nutrients* 2015, 8, 3.
20. Cortes, M.T.; Giménez, J.A.; Motos, P.; Cadaveira, F. The importance of expectations in the relationship between impulsivity and binge drinking among university students. *Adicciones* 2014, 26, 134–145.
21. Patiño-Masó, J.; Gras-Pérez, E.; Font-Mayolas, S.; Baltasar-Bagué, A. Cocaine abuse and multiple use of psychoactive substances in university students. *Enferm. Clín.* 2013, 23, 62–67.
22. Baldini, M.; Pasqui, F.; Bordoni, A.; Maranesi, M. Is the mediterranean lifestyle still a reality? Evaluation of food consumption and energy expenditure in Italian and Spanish university students. *Public Health Nutr.* 2009, 12, 148–155.
23. Estruch, R.; Ros, E.; Salas-Salvado, J.; Covas, M.I.; Corella, D.; Arós, F.; Gómez-Gracia, E.; Ruiz-Gutiérrez, V.; Fiol, M.; Lapetra, J.; et al. Primary prevention of cardiovascular disease with a mediterranean diet. *N. Engl. J. Med.* 2013, 368, 1279–1290.
24. Santomauro, F.; Lorini, C.; Tanini, T.; Indiani, L.; Lastrucci, V.; Comodo, N.; Bonaccorsi, G. Adherence to mediterranean diet in a sample of Tuscan adolescents. *Nutrition* 2014, 30, 1379–1383.



25. Trichopoulou, A.; Martínez-González, M.A.; Tong, T.Y.; Forouhi, N.G.; Khandelwal, S.; Prabhakaran, D.; Mozaffarian, D.; De Lorgeril, M. Definitions and potential health benefits of the mediterranean diet: Views from experts around the world. *BMC Med.* 2014, 12, 112.
26. Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministerija. Sveikos mitybos rekomendacijos. Prieinama per: <http://sam.lrv.lt/lt/veiklos-sritys/visuomenes-sveikatos-prieziura/mityba-ir-fizinis-aktyvumas2/sveikos-mitybos-rekomendacijos>.
27. Ogden, C. L., Carroll, M. D., Curtin, L. R., & McDowell, M. A. (2006). Prevalence of overweight and obesity in the United States, 1999-2004. *The Journal of the American Medical Association*, 295(13), 1549-1555.
28. Neringa Strazdienė, Birutė Strukčinskienė, Sigitas Griškoniš. Universiteto studentų mitybos įpročiai ir vartojamo maisto kokybė. 2018, 28 tomas, Nr. 7, p. 25-29.
29. Vilma Jurkštienė, Gineta Vaičekauskienė, Kristina Jurėnienė, Genovaitė Kazlauskienė, Žibuoklė Senikienė. Studentų mitybos įpročiai ir sveikata. Lietuvos sveikatos mokslų universitetas, Medicinos akademija, Fiziologijos ir Farmakologijos institutas, 2018.
30. Currie C., Zanotti C., Morgan A., Currie D., de Looze M., Roberts C., Samdal O., Smith O.R.F., Barnekow V., editors. *Social Determinants of Health and Well-Being among Young People*. WHO Regional Office for Europe; Copenhagen, Denmark: 2012. *Health Behaviour in School-Aged Children (HBSC) Study: International Report from the 2009/2010 Survey; Health Policy for Children and Adolescents*, No. 6.
31. St-Onge M.P., Ard J., Baskin M.L., Chiuve S.E., Johnson H.M., Kris-Etherton P., Varady K., American Heart Association Obesity Committee of the Council on Lifestyle and Cardiometabolic Health. Council on Cardiovascular Disease in the Young. Council on Clinical Cardiology. Stroke Council Meal Timing and Frequency: Implications for Cardiovascular Disease Prevention: A Scientific Statement from the American Heart Association. *Circulation*. 2017;135:e96–e121. doi: 10.1161/CIR.0000000000000476.
32. Vieux F., Dubois C., Duchêne C., Darmon N. Nutritional Quality of School Meals in France: Impact of Guidelines and the Role of Protein Dishes. *Nutrients*. 2018;10:205. doi: 10.3390/nu10020205.
33. Guenther P.M., Kirkpatrick S.I., Reedy J., Krebs-Smith S.M., Buckman D.W., Dodd Kellie K.W., Casavale K.O., Carroll R.J. The Healthy Eating Index-2010 Is a Valid and Reliable Measure of Diet Quality According to the 2010 Dietary Guidelines for Americans. *J. Nutr.* 2014;144:399–407. doi: 10.3945/jn.113.183079.
34. Visscher TL, Seidell JC. The public health impact of obesity. *Annu Rev Public Health* 2001;22:355–75.

35. Dutton GR, Kim Y, Jacobs DR Jr., Li X, Loria CM, Reis JP, Carnethon M, Durant NH, Gordon-Larsen P, Shikany JM, et al. . 25-year weight gain in a racially balanced sample of U.S. adults: the CARDIA study. *Obesity (Silver Spring)* 2016;24:1962–8.
36. Roos V, Elmstahl S, Ingelsson E, Sundstrom J, Arnlov J, Lind L. Metabolic syndrome development during aging with special reference to obesity without the metabolic syndrome. *Metab Syndr Relat Disord* 2017;15:36–43.
37. Keast DR, Nicklas TA, O’Neil CE. Snacking is associated with reduced risk of overweight and reduced abdominal obesity in adolescents: National Health and Nutrition Examination Survey (NHANES) 1999–2004. *Am J Clin Nutr* 2010;92:428–35.
38. Keast DR, Nicklas TA, O’Neil CE. Snacking is associated with reduced risk of overweight and reduced abdominal obesity in adolescents: National Health and Nutrition Examination Survey (NHANES) 1999–2004. *Am J Clin Nutr* 2010;92:428–35.
39. van der Heijden AA, Hu FB, Rimm EB, van Dam RM. A prospective study of breakfast consumption and weight gain among U.S. men. *Obesity (Silver Spring)* 2007;15:2463–9.
40. Howarth NC, Huang TT, Roberts SB, Lin BH, McCrory MA. Eating patterns and dietary composition in relation to BMI in younger and older adults. *Int J Obes (Lond)* 2007;31:675–84.
41. Koopman KE, Caan MW, Nederveen AJ, Pels A, Ackermans MT, Fliers E, la Fleur SE, Serlie MJ. Hypercaloric diets with increased meal frequency, but not meal size, increase intrahepatic triglycerides: a randomized controlled trial. *Hepatology* 2014;60:545–53.
42. Mekary RA, Giovannucci E, Willett WC, van Dam RM, Hu FB. Eating patterns and type 2 diabetes risk in men: breakfast omission, eating frequency, and snacking. *Am J Clin Nutr* 2012;95:1182–9.
43. Larson N, Story M. A review of snacking patterns among children and adolescents: what are the implications of snacking for weight status? *Child Obes* 2013;9:104–15.
44. Duval K, Strychar I, Cyr MJ, Prud’homme D, Rabasa-Lhoret R, Doucet E. Physical activity is a confounding factor of the relation between eating frequency and body composition. *Am J Clin Nutr* 2008;88:1200–5.
45. Ohkawara K, Cornier MA, Kohrt WM, Melanson EL. Effects of increased meal frequency on fat oxidation and perceived hunger. *Obesity (Silver Spring)* 2013;21:336–43.
46. Vilma Jurkštienė, Gineta Vaičekauskienė, Kristina Jurėnienė, Genovaitė Kazlauskienė, Žibuoklė Senikienė. Studentų mitybos įpročiai ir sveikata. Lietuvos sveikatos mokslų universitetas, Medicinos akademija, Fiziologijos ir Farmakologijos institutas, 2018.

47. Dietary supplement health and education act (DSHEA), Public Law No 103–417, 108 Stat 4325, 994, 1994.
48. L. Burke, N. Shaw, and O. Warnes, “Supplements and sports foods,” in *Clinical sports nutrition*, L. Burke and V. Deakin, Eds., pp. 485–579, McGraw-Hill, Sydney, Australia, 3rd edition, 2006.
49. M. S. Juhn, “Popular sports supplements and ergogenic aids,” *Sports Medicine*, vol. 33, no. 12, pp. 921–939, 2003.
50. J. Dwyer, R. L. Nahin, G. T. Rogers et al., “Prevalence and predictors of children’s dietary supplement use: the 2007 National Health Interview Survey,” *American Journal of Clinical Nutrition*, vol. 97, no. 6, pp. 1331–1337, 2013.
51. Persistence Market Research (PMR), *Global Market Study on Dietary Supplements: Botanical Supplements to be the Largest Market by 2020*, Persistence Market Research (PMR), 2015.
52. M. Braun and I. Venter, “Use of dietary supplements, and awareness and knowledge of the recommended fruit and vegetable intakes and consumption of health food store customers in the Cape Town city bowl,” *South African Journal of Clinical Nutrition*, vol. 21, no. 4, pp. 323–330, 2008.
53. H. H. Al-Otaibi, “The pattern of fruit and vegetable consumption among Saudi university students,” *Global Journal of Health Science*, vol. 6, no. 2, pp. 155–162, 2014, ISSN 1916-9736 E-ISSN 1916.
54. M. H. Al-Qahtani, “Dietary habits of Saudi medical students at University of Dammam,” *International Journal of Health Sciences*, vol. 10, no. 3, pp. 353–362, 2016.
55. Pajor EM, Eggers SM, Curfs KCJ, Oenema A, de Vries H. Why do Dutch people use dietary supplements? Exploring the role of socio-cognitive and psychosocial determinants. *Appetite*. 2017;114: 161–168.
56. Frey A, Hoffmann I, Heuer T. Characterisation of vitamin and mineral supplement users differentiated according to their motives for using supplements: results of the German National Nutrition Monitoring (NEMONIT). *Public Health Nutr*. 2017;20: 2173–2182.
57. Felice Sirico, Salvatore Miressi, Clotilde Castaldo et al., Habits and beliefs related to food supplements: Results of a survey among Italian students of different education fields and levels. *PLoS One*. 2018; 13(1): e0191424.
58. Stukas R, Arlauskas R, Butikis M, Dobrovolskij V. Maisto papildų vartojimo ypatumai Lietuvoje, 2019. *Visuomenės sveikata*. 2019;4:75–9.
59. Stukas R, Dobrovolskij V, Žilinskienė R, Lukošūtė I. Fiziškai aktyvių studentų maisto papildų vartojimo ypatumai, 2012, Volume 22, Number 2, p. 61-66.

60. SAMHSA, Center for Behavioral Statistics and Quality. 2019 National Survey on Drug Use and Health. Table 6.21B—Types of Illicit Drug, Tobacco Product, and Alcohol Use in Past Month among Persons Aged 18 to 22, by College Enrollment Status and Gender: Percentages, 2018 and 2019.
61. Liudvinavičienė Jurgita. Studentų alkoholio vartojimo, vertybių ir kontrolės lokuso sąsajos, 2016.
62. World Health Organization. Health in 2015: from MDGs to SDGs. Geneva: World Health Organization; 2015. Prieiga per internetą: <http://www.who.int/gho/publications/mdgs-sdgs/en/>
63. World Health Organization. NCI Tobacco Control Monograph Series 21 - The Economics of Tobacco and Tobacco Control. Prieiga per internetą: <http://www.who.int/tobacco/publications/economics/nci-monograph-series-21/en/>
64. Rūta Šaulinskienė, Aldona Bartkevičienė, Geriuldas Žiliukas, Artūras Razbadauskas. Studentų rūkymo įpročiai ir požiūris į rūkymą, 2012.
65. 2020 m. Narkotikų, tabako ir alkoholio kontrolės departamento vykdyto tyrimo rezultatų analizė. Aukštųjų mokyklų studentų psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo paplitimas ir prevencija. Prieiga per internetą: <https://ntakd.lrv.lt/uploads/ntakd/documents/files/PREVENCIJA/studentai.pdf>
66. Eating habits and obesity among Lebanese university students, Lebanon. <https://nutritionj.biomedcentral.com/articles/10.1186/1475-2891-7-32>
67. Obesity and eating habits among college students in Saudi Arabia: a cross sectional study. <https://nutritionj.biomedcentral.com/articles/10.1186/1475-2891-9-39>
68. Tok Chen Yun, Siti Rohaiza Ahmad, David Koh Soo Quee. Dietary Habits and Lifestyle Practices among University Students in Universiti Brunei Darussalam. [http://journal.usm.my/journal/06MJMS25032018\\_OA4.pdf](http://journal.usm.my/journal/06MJMS25032018_OA4.pdf)
69. Asher G, Sassone-Corsi P. Time for food: the intimate interplay between nutrition, metabolism, and the circadian clock. *Cell*. 2015;161(1):84–92.
70. Stanton JL, Keast DR. Serum cholesterol, fat intake, and breakfast consumption in the United States adult population. *J Am Coll Nutr*. 1989;8(6):567–72.
71. Leidy HJ, Ortinau LC, Douglas SM, Hoertel HA. Beneficial effects of a higher-protein breakfast on the appetitive, hormonal, and neural signals controlling energy intake regulation in overweight/obese, “breakfast-skipping,” late-adolescent girls. *Am J Clin Nutr*. 2013;97(4):677–88.

72. Hoyland A, Dye L, Lawton CL. A systematic review of the effect of breakfast on the cognitive performance of children and adolescents. *Nutr Res Rev.* 2009;22(2):220–43.
73. Musaiger AO, Awadhalla MS, Al-Mannai M, AlSawad M, Asokan GV. Dietary habits and sedentary behaviors among health science university students in Bahrain. *Int J Adolesc Med Health.* 2017;29(2). doi:10.1515/ijamh-2015-0038
74. Neslişah R, Emine AY. Energy and nutrient intake and food patterns among Turkish university students. *Nutr Res Pract.* 2011;5(2):117–123. doi:10.4162/nrp.2011.5.2.117
75. Papadaki A, Hondros G, Scott JA, Kapsokefalou M. Eating habits of university students living at, or away from home in Greece. *Appetite.* 2007. 49:169–176.
76. Kuroda, T.; Onoe, Y.; Yoshikata, R.; Ohta, H. Relationship between skipping breakfast and bone mineral density in young Japanese women. *Asia Pac. J. Clin. Nutr.* 2013, 22, 583–589
77. Campos, S, Doxey, J & Hammond, D (2011) Nutrition labels on pre-packaged foods: a systematic review. *Public Health Nutr* 14, 1496–1506.
78. leveland LE, Moshfegh AJ, Albertson AM, Goldman JD. Dietary intake of whole grains. *J Am Coll Nutr* 2000;19(suppl):331S–8S.
79. Liu S, Manson JE, Stampfer MJ, et al. Whole grain consumption and risk of ischemic stroke in women. *JAMA* 2000;284:1534–40.
80. Arts, J.; English, C.; Greene, G.W.; Lofgren, I.E. A Nutrition Intervention to Increase Whole Grain Intake in College Students. *Clin. Nutr.* 2016, 31, 222–231.
81. Rose, N.; Hosig, K.; Davy, B.; Serrano, E.; Davis, L. Whole-grain intake is associated with body mass index in college students. *J. Nutr. Educ. Behav.* 2007, 39, 90–94.
82. Small M , Bailey-DavisL, MorganN, MaggsJ. Changes in eating and physical activity behaviors across seven semesters of college: living on or off campus matters. *Health Educ Behav.* 2012;40(4):435-441.
83. American College Health Association-National College Health Assessment II: Reference Group Undergraduates Executive Summary Fall 2016. Hanover, MD: American College Health Association; 2017.
84. El Ansari W , StockC, JohnJ, et al. Health promoting behaviors and lifestyle characteristics of students at seven universities in the UK. *Cent Eur J Public Health.* 2011;19(4):197-204.
85. Taguchi, C.; Kishimoto, Y.; Suzuki-Sugihara, N.; Saita, E.; Usuda, M.; Wang, W.; Masuda, Y.; Kondo, K. Regular egg consumption at breakfast by Japanese woman university students improves daily nutrient intakes: Open-labeled observations. *Asia Pac. J. Clin. Nutr.* 2018, 27, 359–365.

86. Kowalcze, K.; Turyk, Z.; Drywien, M. Nutrition of students from dietetics profile education in the Siedlce University of Natural Sciences and Humanities compared with students from other academic centres. *Roczniki Państwowego Zakładu Higieny* 2016, 67, 51–58.
87. Gazibara, T.; KisićTepavčević, D.B.; Popović, A.; Pekmezović, T. Eating habits and body-weights of students of the University of Belgrade, Serbia: A cross-sectional study. *J. Health Popul. Nutr.* 2013, 31, 330–333.
88. Adele Anna Teleman, Chiara de Waure, Valentina Soffiani, Andrea Poscia, Maria Luisa Di Pietro. Nutritional habits in Italian university students, 2015.
89. “American Journal of Public Health”; Effects of Soft Drink Consumption on Nutrition and Health: A Systematic Review and Meta-Analysis; Lenny R. Vartanian, Ph.D., et al.; April 2007.
90. Singh, G.M.; Micha, R.; Khatibzadeh, S.; Shi, P.; Lim, S.; Andrews, K.G.; Engell, R.E.; Ezzati, M.; Mozaffarian, D. Global Burden of Diseases Nutrition and Chronic Diseases Expert Group. Global, regional, and national consumption of sugar-sweetened beverages, fruit juices, and milk: A systematic assessment of beverage intake in 187 countries. *PLoS ONE* 2015, 10, e0124845.
91. Felice Sirico, Salvatore Miressi, Clotilde Castaldo, Rocco Spera, Stefania Montagnani, Franca Di Meglio, Daria Nurzynska. Habits and beliefs related to food supplements: Results of a survey among Italian students of different education fields and levels, 2018. <https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0191424>
92. J. Dwyer, R. L. Nahin, G. T. Rogers et al., “Prevalence and predictors of children’s dietary supplement use: the 2007 National Health Interview Survey,” *American Journal of Clinical Nutrition*, vol. 97, no. 6, pp. 1331–1337, 2013.
93. Aoi W, Naito Y, Yoshikawa T. Exercise and functional foods. *Nutr J.* 2006;5:15. doi: 10.1186/1475-2891-5-15. doi:10.1186/1475-2891-5-15.
94. Martínez-Hernández Á, Marí-Klose M, Julià A, Escapa S, Marí-Klose P, DiGiacomo S. Adolescent daily smoking, negative mood-states and the role of family communication. *Gaceta Sanit.* 2012;26(5):421-8. doi: 10.1016/j.gaceta.2011.09.030.
95. Pedro Manuel Rodríguez-Muñoz, Juan Manuel Carmona-Torres, María Aurora Rodríguez-Borrego. Influence of tobacco, alcohol consumption, eating habits and physical activity in nursing students. *Rev. Latino-Am. Enfermagem* 28, 2020. <https://doi.org/10.1590/1518-8345.3198.3230>

96. Pastor AM, Galindo SB, Hernandez ML, Navarro AM, Bernal CC, Aleman JA. Association between the consumption of tobacco and alcohol and physical exercise while at university. *Atención Primaria*. 2009 Oct;41(10):558-63. doi: 10.1016/j.aprim.2009.01.006.
97. Eze CU, Uzoeghe UI. Alcohol use among full-time students of the University of Abuja. *Int J Emerg Mental Health Human Resilience*. 2015;17(1):283–7.

## 8. PRIEDAI

### Tyrimo protokolas

1. Jūsų lytis
  - Vyras
  - Moteris
2. Jūsų amžius (įrašykite):
3. Kiek kartų per dieną valgote?
  - a. 1 kartą
  - b. 2 kartus
  - c. 3 ir daugiau kartų
4. Ar pusryčiaujate?
  - a. Taip
  - b. Kartais
  - c. Ne
5. Ar pietaujate?
  - a. Taip
  - b. Kartais
  - c. Ne
6. Ar vakarieniaujate?
  - a. Taip
  - b. Kartais
  - c. Ne
7. Ar esate patenkintas savo mityba?
  - a. Taip
  - b. Dažniausiai
  - c. Ne
8. Ar domitės pirkdami produktą jo maisto sudėtimi?
  - a. Taip
  - b. Kartais
  - c. Ne
9. Kas kiek laiko valgote?
  - a. Kas 2-3 valandas
  - b. Kas 3-4 valandas
  - c. Kas 4 ar daugiau valandų



10. Kaip dažnai vartojate grūdinės kilmės produktus?
- Kelis kartus per dieną
  - Kartą per dieną
  - Kelis kartus per savaitę
  - Nevartoju
11. Kaip dažnai vartojate šviežias daržoves bei vaisius?
- 1-2 kartus per dieną
  - 2-4 kartus per dieną
  - 5 ir daugiau kartų per dieną
  - Nevartoju
12. Kaip dažnai vartojate žuvį ir jos produktus?
- Kartą per savaitę
  - 2-3 kartus per savaitę
  - 1-2 kartus per mėnesį
  - Nevartoju
13. Kaip dažnai vartojate mėsą?
- Kartą per savaitę
  - Kartą per dieną
  - 2-4 kartus per savaitę
  - Nevartoju
14. Ar valgote saldumynus?
- Taip
  - Kartais
  - Ne
15. Ar vartojate gazuotus gėrimus?
- Taip
  - Kartais
  - Ne
16. Kaip galvojate ar sveika mityba turi reikšmės sporto pasiekimams?
- Taip
  - Turi, bet nedidelę reikšmę
  - Ne
17. Ar naudojate maisto papildus savo mitybos racione?
- Taip
  - Retai
  - Nevartoju

18. Ar naudojate/naudojote sporto papildus?
- Anksčiau naudojau
  - Niekada
  - Taip
19. Kaip galvojate kas yra svarbiau siekiant gerų sporto rezultatų?
- Sveika mityba
  - Sporto papildai
  - Abu vienodai svarbūs
20. Ar geriate vandenį? Jei taip, kaip dažnai?
- Negeriu arba labai retai
  - Vidutiniškai 0,5-1,5l per parą
  - Vidutiniškai 2l per parą
  - Daugiau nei 2,5l per parą
21. Ar vartojate alkoholinius gėrimus? Jei taip, kaip dažnai?
- Nevartoju
  - 1-3 kartus per mėnesį
  - 1-3 kartus per savaitę
  - Beveik kasdien
22. Ar rūkote? Jei taip, kaip dažnai?
- Taip, kiekvieną dieną
  - Taip, kartais
  - Nerūkau