

VILNIAUS UNIVERSITETO MEDICINOS FAKULTETO
VISUOMENĖS SVEIKATOS INSTITUTAS

Žymantas Žandaras

**PRADINIŲ KLASIŲ MOKINIŲ MITYBOS IR GYVENSENOS YPATUMŲ POKYČIAI.
PALYGINAMASIS 2010 IR 2014 METŲ TYRIMAS**

**Changes of Nutritional and Life-style Habits of Primary Schoolchildren. Comparative
study of year 2010 and 2014**

Magistro baigiamasis darbas

Leidžiama ginti
Visuomenės sveikatos instituto direktorius
Prof. dr. (HP) R. Stukas

Studentas Žymantas Žandaras

Darbo vadovas Prof. dr. (HP) R. Stukas

Darbo įteikimo data _____
Registracijos Nr. _____

Vilnius

2016

TURINYS

1. SANTRUMPOS IR PAAIŠKINIMAI.....	4
2. SANTRAUKA.....	5
3. ĮVADAS.....	8
4. LITERATŪROS APŽVALGA.....	10
4.1. Vaikų mityba.....	10
4.2. Sveikatai nepalankaus maisto vartojimas.....	13
4.3. Ekologiškų produktų vartojimas.....	14
4.4. Vandens vartojimas.....	15
4.5. Kofeino turinčių gėrimų vartojimas.....	15
4.6. Vaisvandenių vartojimas.....	15
4.7. Valgymų skaičius per parą.....	16
4.8. Pusryčiavimas namuose prieš mokyklą.....	17
4.9. Pietavimas mokykloje.....	18
4.10. Pasyvus laisvalaikis.....	19
4.11. Aktyvus laisvalaikis.....	19
4.12. Laikas praleidžiamas lauke.....	22
4.13. Miegas.....	22
4.14. Patyčios.....	23
5. TYRIMO METODAI IR APIMTIS.....	24
6. TYRIMO REZULTATAI.....	27
6.1. Respondentų charakteristika.....	27
6.2. Respondentų vaikų charakteristika.....	28
6.3. Mitybos įpročiai.....	29
6.3.1. Respondentų šeimų mityba.....	29
6.3.2. Vaikų mitybos režimas.....	31
6.3.2.1. Valgymų skaičius per dieną.....	31
6.3.2.2. Užkandžiavimas tarp pagrindinių valgymų.....	33
6.3.2.3. Pusryčiavimas prieš einant į mokyklą.....	35
6.3.2.4. Pietų ar priešpiečių valgymas mokykloje.....	37
6.3.2.5. Valgymas prieš miegą.....	39
6.3.3. Maisto papildų ir ekologiškų maisto produktų vartojimas.....	41
6.3.3.1. Maisto papildų vartojimas.....	41
6.3.3.2. Ekologiškų maisto produktų vartojimas.....	42

6.3.4. Maisto produktų grupių vartojimo ypatumai.....	45
6.3.5. Sveikatai nepalankių produktų vartojimas.....	48
6.3.6. Skysčių vartojimas.....	51
6.3.7. Mitybos įpročių apibendrinimas.....	53
6.4. Gyvensena.....	55
6.4.1. Respondentų vaikų pareiškimas.....	55
6.4.2. Nuovargis.....	56
6.4.3. Namų darbų ruošimas.....	58
6.4.4. Pasyvus laisvalaikis.....	61
6.4.5. Aktyvus laisvalaikis.....	65
6.4.6. Laikas praleistas lauke.....	69
6.4.7. Miegas.....	72
6.4.8. Psichoemocinė savijauta ir patyčios.....	79
6.4.9. Gyvensenos apibendrinimas.....	92
7. REZULTATŲ APTARIMAS.....	94
8. IŠVADOS.....	100
9. PASIŪLYMAI.....	101
10. LITERATŪROS SĄRAŠAS.....	102
11. PRIEDAI.....	107

1. SANTRUMPOS IR PAAIŠKINIMAI

Abs. sk. – absoliutus skaičius

d. – diena

HBSC – Tarptautinis mokyklinio amžiaus vaikų gyvenimo ir sveikatos tyrimas (Health Behaviour in school-aged Children)

JAV – Jungtinės Amerikos Valstijos

k. – kartai

l. - litrai

l.l.s. – laisvės laipsnių skaičius

m. – metai

min. – minutės

P.I. – pasikliautinis intervalas

PC – kompiuteris

PSO – Pasaulio sveikatos organizacija

TV – televizorius

val. – valandos

2. SANTRAUKA

Temos pagrindimas: Pradinių klasių mokinių mityba ir gyvenmena priklauso nuo jų tėvų mitybos ir mitybos įpročių, gyvenmenos, socioekonominės padėties. Nuomonė ir žinios visuomenėje apie sveikatai palankius produktus ir mitybą, sveikatai palankią gyvenimą dėl komercinės žiniasklaidos bei dėl vykdomų įvairių sveikatos stiprinimo programų nuolat keičiasi. Tėvų ir ką tik pradėjusių lankyti mokyklą vaikų nuomonė ir žinios taip pat nuolat keičiasi kartu potencialiai pakeisdamos mitybos ir gyvenmenos įpročius, todėl, norint išaiškinti tiek žiniasklaidos, tiek įvairių vykdomų programų daromą įtaką, svarbu įvertinti pradinių klasių mokinių mitybos ir gyvenmenos pokyčius.

Darbo tikslas: Palyginti dviejų Vilniaus miesto X mokyklų pradinių klasių mokinių mitybos ir gyvenmenos įpročius 2010 ir 2014 metais.

Uždaviniai: 1) Įvertinti dviejų Vilniaus miesto X mokyklų pradinių klasių mokinių mitybos įpročius ir gautus rezultatus palyginti su 2010 metais atlikto analogiško tyrimo rezultatais. 2) Įvertinti dviejų Vilniaus miesto X mokyklų pradinių klasių mokinių gyvenimą ir gautus rezultatus palyginti su 2010 metais atlikto analogiško tyrimo rezultatais.

Tyrimo metodika: 2010 metais dviejose Vilniaus miesto pradinėse mokyklose anoniminės anketinės apklausos būdu apklausti 460 1-4 klasių mokinių tėvai. 2014 metais tose pačiose mokyklose analogiškai apklausti 346 tėvai. Duomenys analizuoti SPSS 22.0 programa. Kokybinių duomenų analizei naudotas Pirsono chi kvadratas (χ^2). Duomenų skirtumas laikytas statistiškai reikšmingu, kai $p \leq 0,05$.

Rezultatai: 2010 metais 4 ir daugiau kartų per dieną valgė 66,74% pradinių klasių mokinių, 2014 metais – 69,53%, atitinkamai kasdien pusryčiaudavo 65,7% ir 73,7% vaikų, per dieną išgerdavo 1,5-2 litrus skysčių 8,9% ir 4,9% pradinukų. 3 ir daugiau kartų per dieną daržoves 2010 metais valgė 12,2% respondentų vaikų, 2014 metais – 11,9%, atitinkamai vaisius 22,9% ir 25,0%, duoną ir grūdinius produktus – 28,5% ir 24,3%. Maisto papildus 2010 metais vartojo 44,4% pradinių klasių mokinių, 2014 metais – 52,6%. 2010 metais televizorių daugiau nei valandą per dieną žiūrėdavo 70,1% respondentų vaikų, 2014 metais – 49,1%. Kompiuterių 2010 metais nesinaudodavo 11,7% pradinukų, 2014 metais – 20,9%. 21,6% mokinių 2010 metais nesportuodavo, 2014 metais nesportuodavo 27,0% mokinių. 2010 metais daugiau nei valandą per dieną lauke būdavo 53,1%, 2014 metais – 42,7%. 2010 metais patyčias patirdavo 45,7% mokinių, o mokykloje nesijausdavo saugiai 32,4% pradinukų, atitinkamai 2014 metais – 37,1% ir 16,3% respondentų vaikų.

Išvados: Padaugėjo kasdien pusryčiaujančių, vartojančių maisto papildus, kompiuteriu nesinaudojančių, nesportuojančių pradinių klasių mokinių. Sumažėjo ilgai žiūrinčių televizorių, būnančių lauke, patiriančių patyčias ir nesijaučiančių saugiai mokykloje pradinių klasių mokinių.

Raktažodžiai: pradinių klasių mokiniai, mityba, gyvensena, patyčios

SUMMARY

Reasoning: Diet and lifestyle of pupils of primary schools depend on their parents' diet and eating habits, lifestyle and socioeconomic status. In the society opinion and knowledge about health-friendly products and diet, health-friendly lifestyle is constantly changing due to commercial media and various health promotion programs. Parents and children's knowledge and opinion also change in a certain time potentially changing eating habits and lifestyle. For this reason it is important to evaluate changes of diet and lifestyle among pupils of primary schools.

Work objective: To compare students' eating habits and lifestyle in two X schools in Vilnius city in a time period between 2010 and 2014.

Tasks: 1) To evaluate pupils' of primary schools eating habits in two X schools in Vilnius city and to compare the received results to the results of the analogous research carried out in 2010. 2) To assess pupils' of primary schools lifestyle in two X schools in Vilnius city and to compare the received results to the results of the analogous research carried out in 2010.

Methods of the research: In 2010 in two primary schools in Vilnius city 460 parents of pupils' forms 1-4 were questioned in a technique of anonymous survey. In 2014 346 parents were questioned by analogy. Data were analyzed using program SPSS 22.0. For qualitative data analysis Pearson's chi-square (χ^2) was used. The difference was considered statistically significant when $p \leq 0,05$.

Results: In 2010 66,74 % pupils of primary schools ate 4 and more times a day, in 2014 the percentage slightly increased to 69,53 %, respectively 65,7 % and 73,7 % had breakfast every day, 8,9 % and 4,9 % drank 1,5-2 liters of fluids per day. In 2010 12,2 % of children respondents ate vegetables 3 and more times a day, in 2014 – 11,9%, in line with fruit 22,9 % and 25,0%, bread and cereal – 28,5% and 24,3 %. In 2010 44,4 % of pupils of primary schools consumed food supplements, in 2014 – 52,6 %. In 2010 70,1 % of children respondents watched TV for more than an hour a day, in 2014 – 49,1 %. In 2010 11,7 % of children in primary school didn't use computers, in 2014 – 20,9 %. In 2010 21,6 % of students didn't exercise, in 2014 – 27,0 %. In 2010 53,1 % of children spent more than an hour outside, in 2014 – 42,7 %. In 2010 45,7 % of students suffered bullying, 32,4% didn't feel safe at school, in 2014 respectively 37,1% and 16,3%.

Conclusions: The numbers increased of those primary students who have breakfast, consume food supplements, do not use computers and do not exercise. The numbers decreased of those primary students who watch TV long hours, spend time outside, suffer bullies and do not feel safe at school.

Key words: pupils of primary school, diet, lifestyle, bullying

3. ĮVADAS

Vaikystėje ir paauglystėje formuojasi vaiko elgsenos ir gyvenenos pagrindai, nulemiantys jau suaugusio asmens sveikatą bei gyvenimo kokybę. Deja būtent vaikystės ir paauglys laikotarpiu, kuomet žmogaus organizmas yra itin jautrus, galimas tokių rizikos veiksnių kaip bloga socialinė ar fizinė aplinka, netaisyklinga mityba, mažas fizinis aktyvumas poveikis, kurie gali turėti neigiamos įtakos sveikatai. [1, 2]. Pasak įvairių sričių specialistų, labai svarbu pradėti formuoti ir ugdyti sveikos gyvenenos įpročius nuo ankstyvos vaikystės, nes vaikystėje susiformavę įpročiai gali išlikti visam gyvenimui [3]. Fizinio aktyvumo trūkumas ir sveikatai nepalanki mityba gali būti vaiko antsvorio, nutukimo ir įvairių ligų priežastimi [4].

Maži vaikai yra viena jautriausių grupių, kuriai mityba daro didžiausią įtaką [5]. Kol vaikas nelanko darželio ar mokyklos, šeima atlieka svarbiausią vaidmenį formuodama mitybos įpročius. Mažų vaikų mityba priklauso nuo tėvų mitybos. Nemaža dalis tėvų pritaria, kad mityba yra vienas pagrindinių aplinkos veiksnių, turinčių įtakos sveikatai [6]. Vaikui pradėjus lankyti darželį ar mokyklą, jo mityba pradeda priklausyti ir nuo ugdymo įstaigos [7]. Ugdymo įstaigos ir tėvų įtaka vaiko mitybai bėgant metams mažėja [8]. Vaiko harmoningą augimą, fizinį ir protinį brendimą lemia racionali mityba ir sveikos mitybos įpročių susiformavimas. Suaugęs asmuo laikysis tokių mitybos įpročių, kokie jam buvo išugdyti vaikystėje, todėl siekiant geresnės ateities kartų sveikatos, būtina išskirtinį dėmesį skirti tinkamų vaikų mitybos įpročiųformavimui [9].

Informacinių technologijų pažanga ir populiarėjimas, urbanizacija, motorizacija lemia mažėjantį suaugusiųjų ir vaikų fizinį aktyvumą [10]. Vaikai praleidžia daug laiko prie kompiuterio ir televizoriaus, todėl mažiau sportuoja, nesimankština, neina pasivaikščioti į lauką ar žaisti žaidimus lauke [11]. Vaikų fizinis aktyvumas Lietuvoje ir kitose šalyse yra nepakankamas [12]. Verta atkreipti dėmesį, kad Lietuvos mokinių fizinis aktyvumas turi mažėjimo tendenciją [13]. Europoje didėja antsvorio turinčių ir nutukusių vaikų skaičius. Vaikų nutukimą sąlygoja netaisyklinga mityba, per didelis su maistu gaunamos energijos kiekis ir per mažas fizinis aktyvumas [14]. Kalorijų perteklių fiziškai aktyvūs vaikai sunaudoja sportuodami, judėdami, o nepakankamai fiziškai aktyvūs vaikai dažniausiai renkasi pasyvius laisvalaikio praleidimos būdą, tad atsiranda kalorijų perteklius, kuris kaupiasi riebalų pavidalu ir sąlygojama antsvorio, o laikui bėgant, ir nutukimo atsiradimą. Lietuvoje yra atlikta gana daug tyrimų, nagrinėjančių vaikų mitybos ir fizinio aktyvumo ypatumus, tačiau dažniausiai šiuose tyrimuose skiriamas dėmesys aukštesnėse klasėse besimokantiems mokiniams, kurių mitybos įpročiai jau yra susiformavinę [9]. Taigi, dažnai pamirštami pradinėjų klasių mokiniai, kurie, dėl to, kad jų įpročiai dar nėra pilnai susiformavę, kaip tik turėtų būti tyrėjų dėmesio centre (dar ne pilnai

susiformavę pradinukų įpročiai yra lengviau nukreipiami geresne linkme nei beveik pilnai susiformavę aukštesnių klasių mokinių įpročiai).

Lietuvoje yra atlikta daug momentinių paplitimo tyrimų, tačiau tyrimų, kuriuose būtų vertinamas pokytis toje pačioje pradinų klasių mokinių populiacijoje Lietuvoje beveik nėra. Tai lemia mūsų tyrimo išskirtinumą. Lietuvoje buvo atliktas fizinio aktyvumo pokyčių tyrimas vertinant tarptautinio HBSC tyrimo duomenis, tačiau šiame tyrime buvo analizuojamas tik 11, 13 ir 15 metų mokinių fizinio aktyvumo pokytis 1994-2010 metais [13]. Verta atkreipti dėmesį į tai, kad iki šiol Lietuvoje buvo atliktas tik vienas pradinų klasių (pirmokų) mokinių mitybos ir fizinio aktyvumo pokyčių tyrimas Marijampolės apskrityje.

Dėl tokių veiksnių kaip komercinės žiniasklaidos informacijos, ne visada pagrįstos patikimais moksliniais tyimais, skleidimo, ugdymo įstaigose vykdomų sveikata stiprinančių programų propagavimo, tiek visuomenės nuomonė, tiek žinios, apie sveikatai palankius produktus ir mitybą, taip pat apie sveikatai palankią gyvenseną, nuolatos keičiasi. Kartu su visos visuomenės nuomone bei žiniomis keičiasi ir tėvų bei vaikų žinios bei supratimas, kas sąlygoja mitybos ir gyvensenos pokyčius. Tik įvertinus šiuos pokyčius, bus galima suprasti kokia yra minėtų veiksnių įtaka visuomenei, tik tuomet bus galima įvertinti ar judama teisinga linkme geresnės žmonių sveikatos link. Vaikų mitybos ir gyvensenos pokyčių įvertinimo svarba ir lėmė mūsų tyrimo tikslą.

Tikslas:

Palyginti dviejų Vilniaus miesto X mokyklų pradinų klasių mokinių mitybos ir gyvensenos įpročius 2010 ir 2014 metais.

Uždaviniai:

1. Įvertinti dviejų Vilniaus miesto X mokyklų pradinų klasių mokinių mitybos įpročius ir gautus rezultatus palyginti su 2010 metais atlikto analogiško tyrimo rezultatais;
2. Įvertinti dviejų Vilniaus miesto X mokyklų pradinų klasių mokinių gyvenseną ir gautus rezultatus palyginti su 2010 metais atlikto analogiško tyrimo rezultatais.

Savarankiškai atlikti darbai:

Surinkta ir aprašyta literatūra. Apibrėžtas tyrimo tikslas ir uždaviniai. Pakoreguota tyrimo anketa. Apklausti respondentai. Išanalizuoti tyrimo duomenys ir aptarti rezultatai. Parašytos darbo išvados ir rekomendacijos.

4. LITERATŪROS APŽVALGA

4.1. Vaikų mityba

Racionali, sveikos mitybos rekomendacijas atitinkanti mityba yra viena iš pagrindinių sveiką augimą ir kai kurių ligų prevenciją lemiančių veiksnių [5]. Mityba laikoma tinkama kuomet valgoma daug vitaminų ir mineralų turinčio maisto (vaisių, daržovių, grūdinių produktų), daug baltymų turinčio augalinio (ankštinių kultūrų) ir gyvulinio (liesa mėsa, paukštiena, žuvis) maisto bei daug skaidulinių medžiagų turinčių produktų [4]. Maisto pasirinkimo piramidėje supaprastintai pateiktos rekomendacijos, kuriose nurodyta, kad grūdinių produktų, vaisių, daržovių reikia vartoti kelis kartus per dieną. Maisto pasirinkimo piramidėje taip pat nurodyta, kad mėsos, žuvies, paukštienos, pieno produktų, kiaušinių reikia vartoti kasdien (ar rečiau), bet saikingai.

Kaip jau minėta, Lietuvoje yra atlikta nemažai tyrimų, kuriais nagrinėjama mūsų šalies vaikų mityba. 2013 metais Klaipėdoje atlikto tyrimo duomenimis 66,7 % apklaustų ikimokyklinio amžiaus vaikų tėvų teigė, kad sveikos mitybos klausimais vaikus ugdo patys namuose, o 61,7% respondentų pasitiki pedagogų ugdymu įstaigoje. 56,7 % apklaustų tėvų kaip svarbius maisto produktus įvardijo daržoves ir vaisius, 33,3 % kaip svarbiausius maisto produktus nurodė pieno produktus, mėsą, žuvį ir kiaušinius. Tačiau net 68,3 % respondentų nuomone duonos, grūdų ir bulvių vaikai turėtų valgyti mažiau. Beveik visų respondentų (90 %) nuomone, vaikai mažiausiai turėtų suvartoti riebalų, cukraus ir saldainių. 73 % tėvų žinojo, kas yra sveikos mitybos piramidė, o tuo tarpu 27 % apie tokia nėra girdėję. 30 % apklaustų tėvų, kurie žinojo apie mitybos piramidę, nurodė, kad vadovaujasi mitybos piramidės principais, 55 % nurodė, kad principais vadovaujasi tik kartais, o 15 % piramide apskritai nesinaudoja. Tik 6,7 % respondentų mano, kad duoną, kruopas ir makaronus reikia valgyti kelis kartus per dieną [15]. 2014 metais Klaipėdos regiono mokyklose vykdyto 9-12 klasių mokinių tyrimo duomenis. 67,8 % respondentų kartais stengiasi maitintis sveikai, o 26,9 % respondentų – visada [16]. Klaipėdoje 2014 metais atliktame 3-4 klasių mokinių mitybos tyrime paaiškėjo, kad 63,6 % mokinių pietauja mokyklos valgykloje, 25,5 % apklaustų mokinių labai patenkinti mokyklos valgykloje gaminamu maistu, 56,7 % patenkinti, 13,1 % nepatenkinti ir 4,7 % labai nepatenkinti. 62,7 % respondentų nurodė, kad pusryčius valgo kasdien. Taip pat atlikus šį tyrimą paaiškėjo, kad daugiausia apklaustų pradinukų mokykloje renkasi kepsnius (63 %), varškėčius (57 %), žuvį (47,9 %), o kaip užkandį daugiausia renkasi vaisius (39,2 %), riešutus (24,2 %), pyragaičius ir sausainius (28,8 %) [17]. 2014 metais Klaipėdos regiono mokyklose vykdyto 9-12 klasių mokinių mitybos tyrimo rezultatai parodė, kad juodos duonos visai nevalgo 22,4 % respondentų, o kasdien valgo tik 17,5 % respondentų. Šviežius vaisius kasdien valgo tik 28,5 % respondentų,

o iš vis jų nevalgo 12,5 % respondentų. Tarp respondentų, kurie lankė mokyklas neįsitraukusias į sveikatą stiprinančių mokyklų tinklą, statistiškai reikšmingai buvo daugiau kasdien valgusių juodą duoną ($p < 0,001$) ir šviežius vaisius ($p = 0,006$) [18]. 2014 metais Utenos regione vykdytame 5, 7 ir 9 klasių mokinių mitybos tyrime nustatyta, kad 23,1 % respondentų juodą duoną valgo kelis kartus per dieną, 14,8 % kartą per dieną, o 10,6 % jos visai nevalgo. Tarp tų pačių respondentų labiau nei juoda duona buvo vartojama balta duona arba batonas – kelis kartus per dieną šį produktą valgė 25,6 % respondentų, kartą per dieną 19,6 %. Pieną kartą per dieną, beveik kasdien ar kelis kartus per dieną geria 22,9 % apklaustų Utenos regiono mokinių, niekada pieno negeria net 30 % respondentų. Kefyrą, rūgpienį, natūralų jogurtą kartą per dieną, beveik kasdien ar dažniau geria 17,7 % Utenos regiono apklaustų mokinių, iš vis šių pieno produktų negeria ketvirtadalis respondentų – 25,6 %. Varškę, sūrį kasdien, beveik kasdien ar kelis kartus per dieną valgo 25,9 % respondentų, iš vis šių produktų nevalgo 6 % apklaustų Utenos regiono mokinių. Žuvies produktus ar žuvį vartoja vaikų didžioji dalis – apie 60 % Utenos regiono apklaustų mokinių ją valgo kartą per savaitę arba rečiau, iš vis žuvies produktų nevalgo apie 22 % respondentų, kasdien, beveik kasdien ar kelis kartus per dieną žuvies produktus valgo apie 10 % mokinių. Didžioji dalis apklaustų Utenos regiono mokinių (47,1 %) virtą ar keptą mėsą valgo kasdien, beveik kasdien ar kelis kartus per dieną. Sardeles, pieniškas dešreles didžioji dalis apklaustų mokinių (53 %) valgo kartą per savaitę arba rečiau, iš vis šių mėsos produktų nevalgo 15,4 % respondentų. Rūkytą kumpį, dešrą 39,6 % apklaustų Utenos regiono mokinių valgo kartą per savaitę arba rečiau, iš vis šių mėsos produktų nevalgo 7 % respondentų. Kiaušinius kasdien, beveik kasdien ar kelis kartus per dieną valgo 20,4 % apklaustų Utenos regiono mokinių, iš vis kiaušinių nevalgo 8,7 %, o kartą per savaitę arba rečiau kiaušinius valgo 51,7 % respondentų [19]. 2012 metų Klaipėdos ikimokyklinio amžiaus vaikų tėvų apklausoje paaiškėjo, kad kasdien mėsą valgo 31,4 % mergaičių ir 42,2 % berniukų, 3-5 kartus per savaitę mėsą valgo 45,6 % mergaičių ir 50,6 % berniukų, mergaitės mėsa statistiškai reikšmingai valgo rečiau nei berniukai. Didžioji dali ikimokyklinio amžiaus vaikų žuvį valgo 1-2 kartus per mėnesį – 61,3 % mergaičių ir 47,6 % berniukų, kasdien žuvį valgo tik 1,5 % mergaičių ir 6,7 % berniukų, 3-5 kartus per savaitę žuvį valgo 37 % mergaičių ir 43,2 % berniukų. Berniukai statistiškai reikšmingai dažniau valgo žuvį nei mergaitės. 34,9 % mergaičių ir 32,3 % berniukų vaisius valgo kasdien, 38,8 % mergaičių ir 43,2 % berniukų vaisius valgo 3-5 kartus per savaitę, o 1-2 kartus per mėnesį vaisius valgo net ketvirtadalis ikimokyklinukų – 25,8 % mergaičių ir 23,7 % berniukų. Ikimokyklinio amžiaus vaikai daržoves valgo dažniau nei vaisius – daržoves kasdien valgo 39,8 % mergaičių ir 40,6 % berniukų, 3-5 kartus per savaitę 41,6 % mergaičių ir 47,1 % berniukų. Penktadalis ikimokyklinukų daržoves valgo tik 1-2 kartus per mėnesį.. Juodą duoną kasdien valgė tik 14,9 % mergaičių ir 18,3 % berniukų, baltą duoną

kasdien valgė atitinkamai – 15,1 % ir 17,4 % vaikų. 3-5 kartus per savaitę juoda duona valgė 26,9 % mergaičių ir 10,3 % berniukų, atitinkamai baltą duoną – 49,3 % ir 51,2 %. 1-2 kartus per savaitę juoda duoną valgė net trečdalis mergaičių (33,7 %) ir daugiau nei pusė berniukų (56,1 %), baltą duoną atitinkamai – 20,6 % ir 22,7 %. Duonos vartojimo skirtumai tarp lyčių statistiškai reikšmingi [20]. 2008 ir 2013 metais Marijampolės apskrityje buvo vykdyti pirmos klasės mokinių mitybos tyrimas. Šio palyginamojo tyrimo rezultatai parodė, kad 2008 metais mėsa kasdien valgydavo 35 % pirmokų, o 2013 metais – 11,8 %, tačiau padaugėjo valgančių mėsą 4-6 dienas per savaitę nuo 28,2 % iki 31,1 %, 1-3 dienas per savaitę nuo 32,6 % iki 45,7 % ir valgančių kartą ar kelis kartus per mėnesį nuo 3,6 % iki 9,8 %. Sumažėjo pirmokų kasdien ir 4-6 dienas per savaitę valgančių mėsos produktus. 2008 metais mėsos produktus kasdien valgė 43,2 % pirmokų, o 2013 metais – 28,7 %, atitinkamai 4-6 dienas per savaitę 27,1 % ir 25,2 %. Niekada mėsos produktų 2008 metais nevalgė 1,1 % pirmokų, 2013 metais – 1,6 %. Pirmokų kasdien vartojančių įvairius pieno produktus skaičius pasikeitė nežymiai. 2008 metais kasdien pieno produktus vartojo 28,6 % pirmokų, 2013 metais – 26,8 %, atitinkamai 4-6 dienas per savaitę 33 % ir 35 % vaikų. Iš vis pieno produktų nevartojo mažiau nei 1 % pirmokų. Kasdien valgančių šviežius vaisius pirmokų skaičius padidėjo lyginant su ankstesniais metais. 2008 metais kasdien vaisius valgė 23,3 %, o 2013 metais – 30,7 % pirmokų. atitinkamai 4-6 dienas per savaitę vaisius valgė 26,5 % ir 27,2 % pirmokų. Niekada vaisių nevalgė mažiau nei 1 % pirmokų. Pirmokų, valgančių kasdien šviežias daržoves, skaičius nepakito. 2008 metais šviežias daržoves kasdien valgė 11,2 %, o 2013 metais 11,4 % pirmokų, atitinkamai 4-6 dienas per savaitę daržoves valgė 27,9 % ir 22,5 % pirmokų, 1-3 dienas per savaitę 40,8 % ir 42,5 %, kartą ar kelis kartus per mėnesį 15,6 % ir 20,5 %. Niekada šviežių daržovių 2008 metais nevalgė 4,5 % pirmokų, o 2013 metais 3,1 % vaikų. Taigi padaugėjo pirmokų, kurie daržoves valgo rečiau [21]. Lietuvoje 2010 metais buvo apklausiami Lietuvos didžiųjų miestų pirmokų tėvai. Šios apklausos rezultatai parodė, kad Lietuvoje 34,5 % pirmokų vaisius valgo kasdien, 33,1 % – 4-6 kartus per savaitę, 5,8 % pirmokų vaisių iš vis nevalgo arba valgo retai. Daržoves kasdien valgo 17 % pirmokų, 27,5 % valgo 4-6 kartus per savaitę, 41,5 % daržoves valgo 1-3 kartus per savaitę, o iš vis daržovių nevalgo arba valgo retai 14,1 % pirmokų.. Grūdinius produktus kasdien valgo 17,5 % pirmokų, 4-6 kartus per savaitę – 27,5 %, iš vis grūdinių produktų nevalgo arba valgo retai 17,3 % pirmokų. Pieno produktus kasdien vartojo 34,7 % pirmokų, 4-6 kartus per savaitę – 33,8 %, 18,6 % pieno produktus vartojo 1-3 kartus per savaitę, iš vis pieno produktų nevartojo arba vartojo retai 6,6 % pirmokų. Paukštieną kasdien valgo 3,9 % pirmokų, 4-6 kartus per savaitę – 23 %, 1-3 kartus per savaitę 60,4 % pirmokų, išvis paukštienos nevalgo arba valgo retai 12,7 % pirmokų. Mėsą kasdien valgo 12,1 % pirmokų, 4-6 kartus per savaitę 27 %, 1-3 kartus per savaitę 51,1 % pirmokų, iš vis mėsos nevalgo arba valgo retai 9,8 % vaikų. Mėsos produktų iš

vis nevalgo arba valgo retai 24,9 % pirmokų, kasdien mėsos produktus valgo 12 % pirmokų, 4-6 kartus per savaitę – 21,1 %. Žuvį 37,8 % pirmokų valgo 1-3 kartus per savaitę, 54,5 % pirmokų žuvį valgo dar rečiau – karta arba kelis kartus per mėnesį, kasdien žuvį valgo 0,6 %, 4-6 kartus per savaitę – 7,1 % pirmokų [9]. 2010 metais buvo vykdytas Lietuvos 4, 7 ir 9 klasių mokinių mitybos įpročių tyrimas, kurio metu apklausti 3382 mokiniai. Šio tyrimo duomenimis, vaisius ir šviežias daržoves kasdien valgo 41,5 % (statistiškai reikšmingai daugiau mergaičių nei berniukų, atitinkamai 47,3 % ir 36,3 %), kelis kartus per savaitę – 48,7 % apklaustų mokinių. Išvis vaisių ir daržovių nevalgo tik 0,8 % mokinių. Pieno produktus kasdien valgo 42,3 % mokinių (tarp 4 klasės mokinių pieno produktus kasdien vartojo 48,4 %), kelis kartus per savaitę 45,5 % mokinių. Niekada pieno produktų nevartoja 1,9 % mokinių [22].

4.2. Sveikatai nepalankaus maisto vartojimas

Sveikatai nepalankiam maistui priskiriami tokie produktai, kuriuose yra didelis kiekis kalorijų, tačiau juose yra labai mažai arba iš vis nėra vitaminų, mineralų, visaverčių baltymų (aminorūgščių) ar skaidulinių medžiagų. Tokie produktai sveikatai nepalankūs ir todėl, kad juose dažniausiai būna didelis kiekis cukraus, druskos, kai kurių kancerogeninių medžiagų. Ilgainiui sveikatai nepalankus maistas gali tapti lėtinių neinfekcinių ligų priežastimi [23]. Kai kurie produktai, atitinkantys sveikatai nepalankaus maisto apibrėžimą, yra maisto pasirinkimo piramidės viršūnėje ir tokius produktus patariama vartoti retai ir mažai.

2014 metais Klaipėdos regiono mokyklose 9-12 klasių mokinių buvo klausama, ar dažnai šeimoje kalbama apie sveiką mitybą. Tik 12,3 % respondentų atsakė, kad šeimoje dažnai kalbama apie sveikos mitybos reikšmę [16]. 2014 metais 53,8 % apklaustų 3-4 klasių mokinių nurodė, kad kartais kalbasi su savo tėvais apie sveiką mitybą, 12,1 % nurodė, kad su tėvais niekada nesikalba apie sveiką mitybą. Tyrime taip pat buvo tiriamas traškučių vartojimo paplitimas – 61,5 % respondentų nurodė, kad traškučius valgo kartais, 17,4 % nurodė, kad jų iš vis nevalgo, net 32,6 % pradinukų nurodė, kad saldumynus valgo dažnai ir 49,6 % – kartais [17]. Kitame 2014 metais Klaipėdos regiono mokyklų 9-12 klasių mokinių tyrime paaiškėjo, kad greitą maistą kasdien vartoja 3 % vaikų, 3-5 kartus per savaitę 11,9 %, 1-2 kartus per savaitę net 54,8 %, išvis nevartoja 30,2 % respondentų. Tarp respondentų, lankančių sveikatą stiprinančias mokyklas, buvo statistiškai reikšmingai ($p=0.014$) mažiau mokinių vartojančių greito maisto produktus [18]. 2014 metais Utenos regione vykdytame 5,7 ir 9 klasių mokinių mitybos tyrime paaiškėjo, kad saldinius ir šokoladą kasdien ar kelis kartus per dieną valgo 14,7 % apklaustų mokinių, kartą per savaitę arba rečiau saldinius ir šokoladą valgo 43,8 %, 2-6 kartus per savaitę – 38,5 %. šokolado ir saldinių niekada nevalgo 3 % respondentų. Traškučių išvis nevalgo 16,6 % apklaustų mokinių, kartą per savaitę arba rečiau – 62,3 %, 2-6 kartus per savaitę – 14 %, 7-10 kartus per savaitę – 14,1 %, kasdien – 1,9 % mokinių [19].

kasdien arba kelis kartus per dieną – 7,2 % respondentų. 24,5 % apklaustų Utenos regiono mokinių nurodo, kad greito maisto iš visnevalgo, 59,2 % nurodo, kad valdo kartą per savaitę arba rečiau, 11,3 % – 2-6 kartus per savaitę, 4,9 % – kasdien ar kelis kartus per dieną [19]. 2014 metais 54,3 % apklaustų 1-3 klasių mokinių tėvų nurodo, kad jų vaikai darbo dienomis dažnai valgo saldumynus, o savaitgaliais – 63,4 % [24]. 2008 ir 2013 metais Marijampolės apskrityje vykdytų tyrimų rezultatai parodė, kad sveikatai nepalankų maistą (picą, gruzdintas bulvytes, mėsainius, pyragėlius su dešrele) pirmokai vartoja retai. 2008 metais šiuos produktus kasdien vartojo 0,7 % pirmokų, 2013 metais – 0,8 % pirmokų. Atitinkamai sumažėjo šių produktų vartojimas 4-6 dienas per savaitę nuo 4,4 % iki 0,4 % bei 1-3 dienas per savaitę nuo 18 % iki 13 %. Didžioji dalis pirmokų sveikatai nepalankius produktus vartoja kartą ar kelis kartus per mėnesį – 2008 metais 63,2 % pirmokų, 2013 metais 73,2 % pirmokų. Išvis tokio maisto 2008 metais nevirtavo 13,7 % pirmokų, 2013 metais – 12,6 % [21]. 2010 metais buvo apklausti didžiųjų Lietuvos miestų pirmokų tėvai. Šios apklausos rezultatai parodė, kad saldžius užkandžius (pyragaičius, sausainius) kasdien arba 4-6 kartus per savaitę valgo 22,7 % pirmokų, 1-3 kartus per savaitę – 40,2 %, retai arba iš vis nevalgo 37,1 % vaikų. Saldumynus (saldainius, šokoladą) kasdien arba 4-6 kartus per savaitę valgo 40,5 % pirmokų, 1-3 kartus per savaitę – 42,1 %, retai arba iš vis nevalgo – 17,4 %. Picas, skrudintas bulvytes ir kitą panašų kasdien arba 4-6 kartus per savaitę valgo tik 3,2 % pirmokų, 1-3 kartus per savaitę – 13,7 %, retai arba niekada tokio maisto nevalgo net 83,1 % pirmokų. Bulvių traškučius kasdien arba 4-6 kartus per savaitę valgo 3,9 % pirmokų, 1-3 kartus per savaitę – 10,5 %, retai arba niekada bulvių traškučių nevalgo 85,6 % pirmokų [9]. 2010 metais Lietuvoje vykdyta 4, 7 ir 9 klasių mokinių mitybos įpročių apklausa. Apklausos rezultatai parodė, kad kasdien saldumynus valgo 26 % mokinių (statistiškai reikšmingai daugiau gyvenančių mieste nei kaime, atitinkamai 29,3 % ir 21,6 %), kelis kartus per savaitę – 52,7 %, iš vis saldumynų nevalgo 1,8 %. Traškučius kasdien valgo 3,8 % mokinių (statistiškai reikšmingai traškučius valgo daugiau berniukų nei mergaičių, atitinkamai 5,3 % ir 2,5 %), kelis kartus per savaitę – 31,3 %, kelis kartus per mėnesį – 55,2 %. Išvis traškučių nevalgo 14,8 % mokinių. Dešrainius, mėsainius, picas kasdien valgo 6,1 % mokinių, kelis kartus per savaitę – 17,7 %, kelis kartus per mėnesį 59,5 %. Iš vis dešrainių, mėsainių, picų nevalgo 15,2 % mokinių [22].

4.3.. Ekologiškų produktų vartojimas

Klaipėdoje 2014 metais vykdytu 3-4 klasių mokinių mitybos tyrimu buvo nustatyta, kad, 25,4 % apklaustų mokinių visada perka ekologiškus maisto produktus, 29,9 %, šiuos tokius produktus perka dažnai, o 34,8 % – kartais. 9,8 % apklaustų mokinių nuomone, jų tėvai niekada neperka ekologiškų maisto produktų [17]. Kitos 2010 metais Klaipėdoje vykdytos 1-3 klasių

mokinių tėvų apklausos metu paaiškėjo, kad 6,0 % apklaustų tėvų ekologiškus produktus renkasi kaip vieną iš būdų stiprinti vaikų sveikatą [24].

4.4. Vandens vartojimas

Suaugusiam žmogui per parą rekomenduojama išgerti apie 2 litrus vandens [25]. Nėra rekomendacijų kiek vandens turėtų išgerti vaikas priklausomai nuo jo amžiaus.

2014 metų Utenos regione 5, 7 ir 9 klasių mokinių mitybos tyrimas parodė, kad vandenį kasdien geria 80 % respondentų. Mergaičių statistiškai reikšmingai yra daugiau geriančių vandenį nei berniukų ($p=0,028$) [19]. Remiantis 2010 metais atliktos Lietuvos mokyklų 4, 7 ir 9 klasių mokinių apklausos duomenimis tik 94,6 % mokinių kasdien geria vandenį [22].

JAV atliktas tyrimas parodė, kad 4-8 metų vaikai per dieną gryo vandens išgeria apie 0,35 l., 9-13 metų vaikai – 0,5 l [26].

4.5. Kofeino turinčių gėrimų vartojimas

Kofeino turinčių gėrimų mažiems vaikams nepatartina duoti. Nuo 2014 m. lapkričio 1 d. Lietuvoje energinius gėrimus vaikams draudžiama parduoti.

2014 metų Utenos regiono 5, 7 ir 9 klasių mokinių mitybos tyrime pastebėta, kad išvis kavos negeria arba geria rečiau nei kartą per savaitę 59,8 % vaikų, 1 kartą per savaitę 13,9 %, 2-4 kartus per savaitę 11,3 %, 5-6 kartus per savaitę 2,6 %, o , kasdien arba kelis kartus per dieną kavą geria 12,4 % respondentų [19]. 2010 metais atlikto Lietuvos mokyklų 4, 7 ir 9 klasių mokinių mitybos įpročių apklausa atskleidė, kad energinius gėrimus kasdien geria 3 % mokinių, kelis kartus per savaitę – 10,4 %, kelis kartus per mėnesį – 34,1 %. Iš vis energinių gėrimų negeria 51 % apklaustų mokinių (62,4 % ketvirtokų). Mergaičių, negeriančių energinių gėrimų, yra statistiškai reikšmingai daugiau nei berniukų, atitinkamai 58,9 % ir 44,2 % [22].

2011-2012 metai Italijoje buvo vykdyta 11-13 metų vaikų apklausa, kurios rezultatai parodė, kad tarp jaunesnio amžiaus vaikų bei tarp mergaičių yra mažiau geriančių energinių gėrimų vaikų nei tarp vyresnio amžiaus vaikų bei tarp berniukų. Energinių gėrimų išvis negeria 75,1 % šeštos klasės berniukų ir 90,3 % šeštos klasės mergaičių. Septintoje klasėje energinių gėrimų negeria 55,7 % berniukų ir 78,3 % mergaičių, aštuntoje – 33 % berniukų ir 55,8 % mergaičių [27].

4.6. Vaisvandenių vartojimas

2014 metais atliktame Klaipėdos regiono mokyklų 9-12 klasių mokinių mitybos tyrime paaiškėjo, kad kolą ir kitus saldžius gazuotus gaiviuosius gėrimus kasdien geria 3,3 %

respondentų, 3-5 kartus per savaitę 11,7 %, 1-2 kartus per savaitę 50,3 % bei iš vis negeria net trečdalis respondentų – 34,7 %. Tarp mokinių, lankančių sveikatą stiprinančias mokyklas, buvo statistiškai reikšmingai ($p=0,017$) mažiau geriančių kokakolą ir kitus saldžius gazuotus gėrimus [18]. 2014 metų Utenos regiono 5,7 ir 9 klasių mokinių mitybos tyrime pastebėta, kad išvis gazuotų saldžiųjų gėrimų negeria arba geria rečiau nei kartą per savaitę 54,1 %, vaikų 1 kartą per savaitę 19,5 %, 2-4 kartus per savaitę 13,9 %, 5-6 kartus per savaitę 4,1 %, kasdien arba kelis kartus per dieną 8,3 % respondentų. Mergaitės statistiškai reikšmingai mažiau vartoja saldžius gazuotus gėrimus nei berniukai ($p=0,009$) [19]. Marijampolės apskrityje 2008 ir 2013 metais vykdytų tyrimų rezultatai parodė, kad sumažėjo pirmokų geriančių limonadus skaičius. 2008 metais kasdien limonadus gerdavo 12,3 % pirmokų, 2013 metais – 4,3 %. Atitinkamai sumažėjo geriančių 4-6 dienas per savaitę nuo 11,0 % iki 7,5 % ir 1-3 dienas per savaitę nuo 19 % iki 18,1 % pirmokų. Didžioji dalis pirmokų (2008 metais – 48 %, 2013 metais – 50,4 %) limonadus geria karta ar kelis kartus per mėnesį. Padidėjo pirmokų išvis negeriančių limonadų skaičius – nuo 9,7 % 2008 metais iki 19,7 % 2013 metais [21]. 2010 metais Lietuvos didžiuosiuose miestuose vykdyta pirmokų tėvų apklausa, jos rezultatai parodė, kad gaiviųjų gėrimų su cukrumi (limonadų) pirmokai vartojo retai – 49,1 % vartojo kartą arba kelis kartus per mėnesį, o 24,5 % tokių gėrimų išvis nevartojo [9]. 2010 metais Lietuvoje vykdytos 4, 7 ir 9 klasių mokinių mitybos įpročių apklausos rezultatai parodė, kad saldžiuosius gazuotus gėrimus kasdien geria 8,4 % mokinių, kelis kartus per savaitę – 31,3 %, kelis kartus per mėnesį – 45,3 %. Šių gėrimų išvis negeria 13,5 % mokinių [22].

4.7. Valgymų skaičius per parą

Kai kurie mitybos specialistai vaikams rekomenduoja valgyti 5 kartus per dieną – pusryčius, pietus, vakarienę ir 2 kartus užkandžiauti [17]. Tačiau JAV atliktame tyrime paaiškėjo, kad ilgainiui vaikų užkandžiavimas padažnėja ir vaikai pradeda užkandžiauti 3 kartus per dieną. Daugiausiai vaikai renkasi saldžius ar sūrius užkandžius. Todėl kalorijos gautos iš šių užkandžių sudaro net 27 % visos dienos gautų kalorijų [28]. Lietuvos sveikatos specialistai rekomenduoja per dieną reguliariai valgyti 4 kartus [25].

2014 metais Klaipėdos regiono mokyklose vykdyto tyrimo metu nustatyta, kad dauguma 9-12 klasių respondentų per dieną valgo keturis ir daugiau kartų (41,7 %) bei tris kartus per dieną (43,9 %). Du kartus per dieną valgo tik 12,1 % respondentų [16]. 2014 metais Klaipėdos regione atlikto kito 9-12 klasių mokinių tyrime buvo nustatyta, kad 53,3 % respondentai, kurie lanko sveikatą stiprinančias mokyklas, per dieną valgo keturis ir daugiau kartų ir 39,7 % respondentų valgo tris kartus per dieną, bei atitinkamai 30,2 % ir 48,2 % respondentų, kurie lanko mokyklas neįsitraukusias į sveikatą stiprinančių mokyklų tinklą. Šis

skirtumas buvo statistiškai reikšmingas ($p < 0,001$) [18]. Klaipėdoje 2014 metais atlikto 3-4 klasių mokinių tyrimas parodė, kad 39,2 % apklaustų mokinių valgo 3 kartus per dieną, 30,8 % - 4 kartus per dieną ir 14,6 % - 5 kartus per dieną [17]. 2012 metais Klaipėdoje 71,2 % ikimokyklinio amžiaus vaikų (3-6 metų), 2012 metų apklausos duomenimis, per parą valgo 4 ir daugiau kartų, 28,6 % - 3 kartus per parą [20]. Marijampolės apskrityje 2008 ir 2013 metais buvo atlikti du pirmokų mitybos tyrimai. Atlikus ir palyginus šių tyrimų rezultatus paaiškėjo, kad statistiškai reikšmingai sumažėjo pirmokų valgančių 4-5 kartus per parą ir daugiau nei 5 kartus per parą bei padaugėjo pirmokų valgančių iki 3 kartų per parą. 2008 metais iki 3 kartų per parą valgė 18,6 % respondentų, o 2013 metais – 32,7 %. Atitinkamai 4-5 kartus per parą valgančių pirmokų sumažėjo nuo 72,6 % iki 62,6 %, valgančių daugiau nei 5 kartus per parą sumažėjo nuo 8,8 % iki 4,7 % [21]. 2010 metais buvo atlikta Lietuvos didžiųjų miestų pirmokų tėvų apklausa, kurios rezultatai parodė, kad 69,1 % pirmokų valgė 4-5 kartus per parą, 28,7 % valgė 1-3 kartus per parą. Tarp Panevėžio pirmokų buvo mažiausiai valgančių 4-5 kartus per parą – 54 % ir daugiausiai valgančių mažiau nei 3 kartus per parą – 43,5 %.. Vilniuje 4-5 kartus per parą valgė 67,4 % pirmokų, Kaune – 74,3 %, Klaipėdoje 74,5 % ir Šiauliuose 71,6 % [9].

4.8. Pusryčiavimas namuose prieš mokyklą

Valgydami visaverčius pusryčius asmenys lengviau sutelkia dėmesį, turi žemesnius cholesterolio rodiklius, yra sveikesni už tuos žmones, kurie pirmą kartą valgo per pietus. Valgant pusryčius vitaminai ir mineralai geriau pasisavinami. [29]. Nepusryčiavimas tampa dažnu reiškinio išsivysčiusiuose šalyse. Užsienyje atlikti tyrimai rodo, kad mokinių nevalgančių pusryčių skaičius didėja su amžiumi, daugiau paauglių mergaičių nevalgo pusryčių negu paauglių berniukų. Pusryčių nevalgymas tarp mokinių svyruoja nuo 3 % iki 67 % [16].

Lietuvos mokslininkų teigimu pusryčių nevalgymas yra viena iš mokinių mitybos problemų [30]. Užsienio mokslininkų teigimu, pusryčiavimas yra susijęs su sveikatai palankesnio maisto pasirinkimu, taip pat pusryčių valgymas padeda išlaikyti normalų kūno svorį vaikystėje ir suaugus [31]. Kiti užsienio mokslininkai teigia, kad pusryčių valgymas vaikams suteikia energijos ir linksmumo, vaikams rečiau svaigsta galva, skauda pilvą, nesijaučia mieguisti [32, 33].

2014 metais Klaipėdos regiono mokyklose vykdyto paauglių (9-12 klasių mokinių) mitybos ypatumų tyrime paaiškėjo, kad pusryčius kasdien valgo 59,5 % respondentų, o iš vis nepusryčiauja 13,1 %. Tarp lyčių statistiškai reikšmingo skirtumo nebuvo [16]. Klaipėdoje 2014 metais atlikto 3-4 klasių mokinių tyrime nustatyta, kad darbo dienomis pusryčius valgo 62,7 % apklaustų mokinių (nedarbo dienomis – 62,7 %), niekada pusryčių darbo dienomis nevalgo 4,7 % respondentų (nedarbo dienomis 2,3 %), kartais pusryčius darbo dienomis valgo 16,1 %

apklaustųjų. 68,6 % apklaustų pradinukų nurodė, kad pusryčiams renkasi sumuštinis, 48,3 % košes, 38 % bandeles [17]. 2012 metais Klaipėdoje atliktoje ikimokyklinio amžiaus (3-6 metų) vaikų tėvų apklausa parodė, kad pusryčius kasdien valgo 92,1 % ikimokyklinio amžiaus vaikų, iš vis nepusryčiauja tik 1,7 % darželinukų. Nepusryčiaujančių berniukų buvo 2 kartus daugiau nei mergaičių [20]. Marijampolės apskrityje 2008 metais ir 2013 metais vykdytų tyrimų metu paaiškėjo, kad sumažėjo pirmokų valgančių kasdien pusryčius. Kasdien 2008 metais pusryčius valgydavo 65 % pirmokų, o 2013 metais pusryčius kasdien valgydavo 58,2 %. Atitinkamai padaugėjo pirmokų valgančių pusryčius 4-6 dienas per savaitę nuo 8,4 % iki 11,4 % bei 1-3 kartus per savaitę nuo 16,4 % iki 21,7 %. Niekada nevalgančių pusryčių pirmokų sumažėjo pora procentų nuo 10,2 % iki 8,7 % [21]. 2010 metai analizuota pirmokų mitybos įpročiai 5 didžiuosiuose Lietuvos miestuose. Atlikus šį tyrimą paaiškėjo, kad pusryčius kasdien valgo 74,8 % pirmokų Lietuvoje (Vilniuje – 77,8 %, Kaune – 68,7 %, Klaipėdoje – 77,5 %, Šiauliuose – 69,9 %, Panevėžyje – 79,9 %), 4-6 dienas per savaitę pusryčius valgė 7,7 % pirmokų Lietuvoje, 1-3 dienas per savaitę pusryčius valgė 13,3 % pirmokų Lietuvoje, niekada pusryčių nevalgė 4,2 % pirmokų Lietuvoje (Vilniuje – 3,2 %, Kaune – 5,3 %, Klaipėdoje – 3,5 %, Šiauliuose – 4,9 %, Panevėžyje – 5,5 %) [9].

2010 metais kai kuriose Europos šalyse vykdyta 10-12 metų vaikų apklausa apie pusryčiavimą. Šios apklausos rezultatai parodė, kad vidutiniškai Belgijoje vaikai pusryčiauja 6,2 kartus per savaitę, Graikijoje – 5,4, Vengrijoje – 5,7, Olandijoje – 6,6, Norvegijoje – 6,4, Slovėnijoje – 5,2, Ispanijoje – 6,6, Šveicarijoje – 6,1. Bendras šių šalių vidurkis 6 ($\pm 0,8$) kartai per savaitę [34].

4.9. Pietavimas mokykloje

Klaipėdos regiono mokyklose 2014 metais atlikto 9-12 klasių mokinių mitybos ypatumų tyrime paaiškėjo, kad pietus mokykloje valgo tik trečdalis respondentų – 35,7 %, iš vis nepietauja 20,1 %. Statistiškai reikšmingo skirtumo tarp lyčių nebuvo [16]. Kito 2014 metais Klaipėdos regiono mokyklose vykdyto tyrimo metu buvo nustatyta, kad sveikatą stiprinančiuose mokyklose pietus kasdien valgo 48,3 % respondentų, o mokyklose, kurios neįsitraukusios į sveikatą stiprinančių mokyklų tinklą, pietus valgo tik 23,3 % respondentų. Atitinkamai nepietauja 9,1 % ir 31 % respondentų. Rezultatai statistiškai reikšmingi ($p < 0,001$) [18]. 2014 metais Utenos regiono mokyklų 5, 7 ir 9 klasių mokinių tyrime paaiškėjo, kad pietus kasdien valgo 43 % respondentų [19]. 2014 metų Klaipėdos 3-4 klasių moksleivių apklausa parodė, kad pietus darbo dienomis kasdien valgo 76,2 % apklaustųjų (nedarbo dienomis 66,7 %). Iš šių apklaustųjų mokykloje valgo 63,6 %, o 34,3 % pietauja namuose. Pietums 70,2 % renkasi mėsą, 62 % bulves 59,1 % sriubą, 47,9 % žuvį, o priešpiečiams apklausti pradinių klasių mokiniai

renkasi vaisius (31,4 %), saldumynus (26,9 %). 50,4 % mokykloje renkasi tik antrą patiekalą, 45,2 % renkasi sriubą ir antrą patiekalą [17]. 2010 metais atliktas Lietuvos mokinių mitybos įpročių tyrimas, kurio rezultatai parodė, kad kasdien mokykloje pietauja 63,6 % ketvirtokų, 42,2 % septintokų ir 41,6 % devintokų [22].

4.10. Pasyvus laisvalaikis

Vaikams daug laiko praleidžiant prie kompiuterio ar televizoriaus mažėja jų fizinis aktyvumas, nes laikas, kurį buvo galima išnaudoti aktyviam poilsiui, skiriamas pasyviam poilsiui. Mažėjant bendram vaikų fiziniam aktyvumui ir daugiau laiko skiriant pasyviam poilsiui prie kompiuterio ar televizoriaus per tam tikrą laiką vaikui galimi lėtiniai ar ūminiai nugaros skausmai [35].

2014 metų Klaipėdos 1-3 klasių mokinių tėvų apklausos duomenimis 93,6 % vaikų darbo dienomis prie kompiuterio ar televizoriaus praleidžia 1-3 valandas per dieną [24]. 2013 metų atlikto tyrimo duomenimis Klaipėdos rajone 40 % ikimokyklinio amžiaus vaikų kompiuteriu nesinaudoja, 25 % prie kompiuterio praleidžia 30 min. per dieną, 22 % - 30-60 min., 7 % - daugiau kaip 1 valandą, 6 % iš vis neturi kompiuterio. Mergaitės statistiškai reikšmingai mažiau laiko praleidžia prie kompiuterio nei berniukai. Atlikus šį tyrimą paaiškėjo, kad 40,6 % tirtų ikimokyklinio amžiaus vaikų prie televizoriaus praleidžia 30-60 min. per dieną, 30,1 % televizorių žiūri daugiau kaip 1 valandą per dieną, 25 % - mažiau nei 30 min. per dieną [36]. 2012-2013 metais vienoje Utenos pagrindinėje mokykloje atliktos apklausos duomenimis pasyviam poilsiui (laiko leidimas prie televizoriaus ar kompiuterio) 11-15 metų vaikai per dieną skiria 1-4 valandas [37]. 2010 metais Vilniuje ir Vilniaus apskrityje atlikto tyrimo duomenimis 62,3 % pirmokų darbo dienomis žaisdami kompiuteriu ir žiūrėdami televizorių praleisdavo iki 2 valandų per dieną [38]. 2011-2012 metais apklausti Vilniaus, Kauno ir Klaipėdos pradinė klasių tėvai. Apklausos rezultatai parodė, kad 46,2 % pradinukų laisvalaikiu žiūri televizorių, 42,1 % žaidžia kompiuteriu ir tik 10,3 % sportuoja. Prie televizoriaus daugiau nei 2 valandas per dieną praleidžia 66,1 % vaikų, o 85,2 % pradinukų prie kompiuterio praleidžia 1-2 valandas per dieną [39].

4.11. Aktyvus laisvalaikis

Vaikų fizinis aktyvumas turi įtakos jų fizinei ir psichinei sveikatai. Fizinė veikla gali pagerinti mokymosi rezultatus, elgesį pamokų metu, padeda susikoncentruoti ir sukaupti dėmesį. Pasaulyje ir Lietuvoje įvairias būdais siekiama padidinti vaikų fizinį aktyvumą, bet vaikai labiau linkę rinktis virtualų bendravimą, buvimą prie kompiuterio ar televizoriaus [40]. Pasak PSO mažo vaikų fizinio aktyvumo problemą turi spręsti ne tik visuomenės sveikatos specialistai ir

politikai, bet turi būti tarp sektorinis bendradarbiavimas tarp architektu, mokytojų, teritorijų planuotojų, privataus ir valstybinio sektoriaus bei kitų sektorių [41]. Jei vaikystėje bus pradėtas lavinti vaiko fizinis aktyvumas, vaikui augant, jis tęs savo aktyvią fizinę veiklą. [3] Todėl labai svarbu kuo anksčiau pradėti formuoti teisingą požiūrį į sportavimą, pakankamą fizinį aktyvumą, darną tarp aktyvaus ir pasyvaus laisvalaikio, aktyvų gyvenimo būdą ir sveiką gyvenseną [42]. PSO rekomendacijose nurodo, kad vaikai ir jaunimas kasdien turėtų būti bent 60 minučių fiziškai aktyvūs [43]. Australijos fizinio aktyvumo gairėse nurodyta, kad fiziniam aktyvumui per dieną turi būti skirta 180 minučių [36]. Vaiko fizinis aktyvumas sumažėja pradėjus lankyti mokyklą, kadangi fizinę veiklą keičia protinė veikla [44]. 2015 metais buvo vykdoma 2004-2014 metų užsienio literatūros apžvalga siekiant išsiaiškinti veiksnius turinčius įtakos vaikų fiziniam aktyvumui. Išanalizavus užsienio mokslinius tyrimus paaiškėjo, kad tam turi įtakos individualūs veiksniai, gyvenamoje vieta, socialiniai ir ekonominiai veiksniai bei infrastruktūra. Iš individualių veiksnių svarbiausias buvo vaikų amžius – didėjant amžiui vaikų fizinis aktyvumas mažėja, tai aiškinama tuo, kad keičiasi vaikų interesai, didėja pamokų, namų darbų skaičius, 10-13 metų vaikai pradeda mažiau domėtis žaidimais, tame tarpe ir fiziniu aktyvumu. Mažesnio amžiaus vaikai daugiau praleidžia laiko lauke užsiimdami fiziškai aktyvia veikla, o vyresnio amžiaus vaikai daugiau laiko skiria pasyviai laiko leidimui namuose. Kitas individualus veiksnys – lytis. Berniukai būna labiau fiziškai aktyvūs nei mergaitės, nes žaidžia skirtingo pobūdžio žaidimus. Mergaitės žaidžia verbalinio pobūdžio žaidimus, o berniukai pirmenybę teikia fiziškai aktyviems žaidimams. Gyvenamosios vietos įtaka vaikų fiziniam aktyvumui pasireiškė tuo, kad kaimiškuose vietovėse gyvenantys vaikai sporto būrelius lankė rečiau nei vaikai gyvenantys miestuose. Fizinis aktyvumas kaimiškose vietovėse gyvenančių vaikų buvo didesnis tik žiemos laikotarpiu, tačiau tai siejama su įvairiais kaimiškais darbais lauke ar didesniu atstumu siekiant kur nors nueiti. Nagrinėjant socioekonominius veiksnius paaiškėjo, kad šeimų, kurių pajamos didesnės, vaikai yra fiziškai aktyvesni, tačiau kitų tyrimų duomenimis vaikai augantys šeimose, kuriuose nėra automobilio yra fiziškai aktyvesni už tuos, kurių šeimos turi automobilį. Tokie kontraversiški tyrimų rezultatai gali būti dėl to, kad turtingesnių šeimų vaikai lanko mokamus sporto būrelius, o mažiau turtingų šeimų vaikai neturėdami automobilio visur eina pėsčiomis, neturėdami kompiuterio ir kitų technologijų daugiau laiko praleidžia lauke ar sportuodami. Priklausomai nuo šeimos finansinės padėties skyrėsi ir vaikų skatinimo būdai – aukštesnės socioekonominės padėties tėvai vaikus skatindavo nuveždami ar parveždami iš sporto užsiėmimų arba patys kartu dalyvaudami fiziškai aktyvioje veikloje, o žemesnės socioekonominės padėties tėvai vaikus skatindavo verbaliniu būdu. Ryšys tarp išsilavinimo, užimtumo ir pajamų paaiškina ir tai kodėl vaikai, kurių tėvai dirbo kvalifikuotą darbą buvo fiziškai aktyvesni. Įtakos fiziniam aktyvumui turėjo ir vaikų draugai – vaikai seka fiziškai

aktyvių draugų pavyzdžiu. Be šeimos finansinės padėties įtakos turi ir pačių tėvų fizinis aktyvumas. Tėvų, kurie yra fiziškai aktyvūs, vaikai taip pat yra fiziškai aktyvesni, nei vaikai, kurių tėvai fizine veikla neužsiima. Infrastruktūra daro įtaka tuo, kad vaikai gyvenantys fizinei veiklai pritaikytoje aplinkoje yra fiziškai aktyvesni. Vaikai gyvenantys toliau nuo mokyklos taip pat yra fiziškai aktyvesni. Mokyklų, kuriuose įrengtos fiziškai aktyvios zonos fizinei veiklai užsiimti, mokiniai yra fiziškai aktyvesni už tuos, kurie moksi klasikinio pobūdžio mokyklose [12].

2014 metais atliktos 1-3 klasių mokinių tėvų apklausos metu paaiškėjo, kad 55,5 % apklaustų tėvų vaikų sveikatą stiprina skatindami juos judėti. 50,2 % 1-3 klasių mokinių tėvų nurodo, kad jų vaikai darbo dienomis bent 1 valandą būna aktyvaus fizinio judėjimo reikalaujančiuose būreliuose ir treniruotėse, 29,1 % - 2 valandas [24]. 2013 metais atlikta Klaipėdos rajono ikimokyklinio amžiaus vaikų tėvų apklausa apie jų vaikų gyvenseną, kuri parodė, kad net 73,8 % ikimokyklinio amžiaus vaikų būna judrūs daugiau kaip 3 valandas per dieną, 20,2 % vaikų per dieną būna aktyvūs 1-3 valandas. Daugiau berniukų nei mergaičių būna judrus daugiau nei 3 valandas per dieną, atitinkamai 77,8 % ir 70 %, tačiau šis skirtumas statistiškai nereikšmingas ($p=0,088$) [36]. 2012 metais Lietuvoje atliktas ikimokyklinio amžiaus vaikų tėvų apklausa. Apklausta 512 tėvų. Šios apklausos metu paaiškėjo, kad laisvalaikiu kasdien mankština 22,5 % ikimokyklinio amžiaus vaikų, 36,1 % mankština kelis kartus per savaitę, niekada nesimankština 21,9 % ikimokyklinio amžiaus vaikų. Statistiškai reikšmingo skirtumo tarp berniukų ir mergaičių nebuvo [45]. 2011 metais Utenos pagrindinėje mokykloje atlikto tyrimo duomenimis 20,4 % 11-13 metų mokinių lanko sporto mokyklą ir 6,1 % sporto būrelį. Taigi nesportuoja netgi 73,5 % apklaustų 11-13 metų Utenos pagrindinės mokyklos mokinių [37]. 2012 metais paskelbti 2008-2010 metų tyrimų rezultatai parodė, kad Vilniaus miesto vaikai buvo fiziškai aktyvesni negu vaikai, gyvenantys Vilniaus apskrityje [46]. 2010 metais Vilniuje ir Vilniaus apskrityje atliktos pirmokų tėvų apklausos metu paaiškėjo, kad 59 % pirmokų per savaitę turėjo tris kūno kultūros pamokas, 41 % - dvi kūno kultūros pamokas. 51,6 % pirmokų lankė sporto ar šokių būrelius. Iš sporto būrelius lankančių pirmokų 2008 metais 2 kartus per savaitę į būrelius ėjo 41,6 %, 2010 metais – 43,3 %, 2008 metais 3 kartus per savaitę į būrelius ėjo 15,6 %, 2010 metais – 43,3 %. Vilniaus mieste sporto būrelius lankė 58 % pirmokų, apskrityje 38,1 % pirmokų [38]. 2011-2012 metais Vilniuje, Kaune ir Klaipėdoje buvo vykdoma 1-4 klasių mokinių tėvų apklausa. Šios apklausos duomenimis 75,5 % tėvų nurodė, kad jų vaikai per savaitę turėjo 3 judėjimui skirtas pamokas, 16,2 % - dvi, likę tėvai nurodė, kad per savaitę vaikai turi daugiau nei tris. Šioje apklausoje tik 10,3 % tėvų nurodė, kad laisvalaikiu jų vaikai sportuoja [39].

JAV 2014 metų ataskaitoje pateikti duomenys iš atliktų tyrimų, kuriuose nustatyta, kad maždaug ketvirtadalis (25 %) 6-15 metų vaikų per diena būna bent 60 minučių fiziškai aktyvūs [47].

4.12. Laikas praleidžiamas lauke

Gyvenamosios aplinkos infrastruktūra turi tiesioginį ryšį su tuo, kiek laiko asmuo praleis lauke vaikščiojant [12].

2014 metais atliktos 1-3 klasių mokinių tėvų apklausos duomenimis, 46,8 % vaikų darbo dienomis bent 1 valandą žaidžia judrius žaidimus ar sportuoja lauke, 35,1 2 valandas [24]. 2012 metai Lietuvoje buvo apklausti 512 ikimokyklinio amžiaus vaikų tėvai. Apklausos rezultatai parodė, kad tik penktadalis (21,7 %) ikimokyklinio amžiaus vaikų lauke vaikšto daugiau kaip 1 valandą per dieną, trečdalis (33,4 %) – 30-60 min., 35,7 % - 15-30 min. Rajonuose ar kaimuose gyvenantys vaikai daugiau nei 1 valandą per dieną lauko vaikšto statistiškai reikšmingai daugiau nei vaikai gyvenantys miestuose, atitinkamai 25,3 % ir 19 % ($p=0,22$) [47]. 2012 metais Vilniuje atlikto tyrimo duomenimis, 78,3 % fiziškai aktyvių pirmokų ir 55,2 % nepakankamai fiziškai aktyvių pirmokų darbo dienomis laisvalaikiu 1-2 valandas praleisdavo lauke. 23,1 % nepakankamai fiziškai aktyvių pirmokų lauke būdavo tik 30 minučių [38]. 2011-2012 metais trejuose Lietuvos didžiuosiuose miestuose buvo apklausiami 1-4 klasių mokinių tėvai apie jų vaikų fizinį aktyvumą. Apklausos rezultatai parodė, kad daugiau nei valandą per dieną lauke būna 53 % pradinukų, nuo 30 minučių iki 1 valandos lauke būna 25 % pradinukų, 15-30 minučių – 17 % ir mažiau nei 15 minučių lauke būna 5 % pradinukų [39].

4.13. Miegas

2014 metų 1-3 klasių mokinių tėvų apklausos duomenimis darbo dienomis 51,3 % vaikų eina miegoti 20-21 valandą ir 48,3 % – 21-22 valandą, tačiau savaitgaliais 50,2 % vaikų miegoti eina po 22 valandos [24].

Kinijoje atliktas tyrimas parodė, kad 5-7 metų vaikai vidutiniškai miega apie 10 valandų, 8-11 metų – apie 9 valandas 30 minučių [48]. Australijoje atlikto tyrimo rezultatai parodė, kad 9-11 metų vaikai per parą miega 10,2 valandų, 12-16 metų – 9,7 valandas [49]. Suomijoje atlikto tyrimo duomenimis 4-5 klasių mokiniai darbo dienomis miega vidutiniškai 9,43 valandas, savaitgaliais 10,14 valandų, 5-6 klasių mokiniai atitinkamai 9,19 val. ir 10,14 val. [50]. Danijoje atlikto 8-11 metų mokinių tyrimo metu paaiškėjo, kad vaikai rudenį ir žiemą vidutiniškai per parą miega 9,2 val., o pavasarį – 9 valandas [51].

4.14. Patyčios

11, 13 ir 15 metų mokinių patyčių paplitimo Lietuvos mokyklose pokyčių 1994-2014 metais tyrimo duomenimis, patyčias patiria 31,2 % berniukų ir 27,7 % mergaičių ($p < 0,05$). Nustatyta, kad vyresnių klasių mokiniai patyčias patiria rečiau nei jaunesnių klasių mokiniai, vyresni yra labiau linkę tyčiotis iš kitų mokinių nei jaunesni. 2014 metų rezultatus lyginant su 1994 metų rezultatais, pastebėta 15 % sumažėjo vaikų patiriančių patyčias, tačiau 2014 metais lyginant su 2010 metais padaugėjo patyčias patiriančių berniukų nuo 28,5 % iki 31,6 % ir mergaičių nuo 23,3 % iki 26,4 % [52].

5. TYRIMO METODAI IR APIMTIS

2010 metais buvo vykdytas Vilniaus miesto pradinų klasių mokinių mitybos ir gyvenamosios ypatumų tyrimas, kurį vykdė Vilniaus universiteto, Medicinos fakulteto, visuomenės sveikatos studijų programos 2 kurso magistrantūros studentė Kristina Savickaja. Tyrimui buvo parinktos dvi Vilniaus miesto mokyklos, kuriose mokosi pradinų klasių mokiniai – Vilniaus „Filaretų“ pradinė mokykla (toliau – „Filaretų“ mokykla) ir Vilniaus „Atžalyno“ mokykla-darželis. Pradinų klasių mokinių mitybos ir gyvenamosios ypatumams įvertinti tyrimo autorė specialiai šiam tyrimui parengė 45 klausimų pradinukų tėvams skirtą anketą (1 priedas). Anketą sudarė klausimai apie gyvenimą (fizinį aktyvumą, miegą, mokymąsi), mitybos įpročius, sveikatos klausimus, psichoemocinę vaikų savijautą bei sociodemografinius rodiklius.

Praėjus 4 metams, pradinę mokyklą pabaigus pirmajame tyrime dalyvavusiems mokiniams, siekiant įvertinti Vilniaus miesto pradinų klasių mokinių mitybos, gyvenamosios ir fizinio aktyvumo pokyčius, 2014 metais buvo atlikta pakartotinė apklausa. Šiai apklausai buvo atnaujinta senoji anketa ir paruošta nauja, 49 klausimų anketa (2 priedas).

Pakartotinis tyrimas buvo vykdytas tose pačiose mokyklose 2014 metų spalio – lapkričio mėnesiais. Tyrimas buvo suderintas su abiejų mokyklų administracija. Anketas mokinių tėvams sutiko išdalinti mokyklų mokytojai. Užpildę anketas mokinių tėvai jas grąžindavo mokytojams. Mokyklų administracijos darbuotojai surinkę užpildytas anketas, jas grąžindavo tyrėjui.

2010 metų atliktame tyrime mokyklų administracijos buvo nurodžiusios, kad tuo metu abiejose mokyklose mokėsi 575 mokiniai, tiek anketų ir buvo išdalinta. Grąžinta ir analizuota 460 anketų (atsako dažnis 80 %). „Filaretų“ mokyklos pradinų klasių mokinių anketų buvo grąžinta ir panaudota analizei 265 (57,6 %), „Atžalyno“ mokyklos pradinų klasių mokinių anketų – 195 (42,4 %).

2014 metais vykdytame tyrime mokyklos administracijos nurodė, kad abiejose mokyklose mokėsi 526 mokiniai: 370 pradinų klasių mokinių „Filaretų“ mokykloje ir 156 pradinų klasių mokiniai „Atžalyno“ mokykloje. Mokyklų administracijoms iš viso perduota 526 anketos – 370 anketų „Filaretų“ mokyklai ir 156 anketos „Atžalyno“ mokyklai. Grąžintos 346 anketos (atsako dažnis 65,78 %). „Filaretų“ mokyklos pradinų klasių mokinių anketų buvo 231 (66,8 %), „Atžalyno“ mokyklos pradinų klasių mokinių anketų buvo 115 (33,2 %).

Analizuojant duomenis respondentai buvo grupuojami į:

- Pagal išsilavinimą turinčius aukštąjį išsilavinimą ir kitą išsilavinimą (pradinį, pagrindinį, vidurinį, aukštesnįjį, nebaigtą aukštąjį, nežinančius išsilavinimo).
- Pagal vaikų skaičių turinčius 1 vaiką, 2 vaikus, turinčius 3 ir daugiau vaikų.

- Analizuojant respondentų vaikų mitybos ypatumų duomenis, vaikai pagal atitikimą maisto pasirinkimo piramidei ir sveikos mitybos rekomendacijoms buvo sugrupuoti į – valgančius duoną ir grūdinius produktus, daržoves, vaisius 3 ir daugiau kartų per dieną (atitinkantys rekomendacijas) bei valgančius 1-2 kartus per dieną ar rečiau (neatitinkantys rekomendacijų); valgančius pieno produktus, mėsą, kiaušinius, žuvį, paukštieną 1-2 kartus per dieną (atitinkantys rekomendacijas) bei valgančius 3 ir daugiau kartų per dieną arba valgančius rečiau nei kartą per dieną (neatitinkantys rekomendacijų).
- Analizuojant respondentų vaikų pasyvaus laisvalaikio duomenis, vaikai pagal laiką praleistą prie televizoriaus ar kompiuterio buvo sugrupuoti į – praleidžiančius iki 1 valandos per dieną, praleidžiančius nuo 1 iki 3 valandų per dieną, praleidžiančius daugiau nei 3 valandas per dieną, nežiūrinčius televizoriaus ir nesinaudojančius kompiuteriais.
- Analizuojant respondentų vaikų aktyvaus laisvalaikio duomenis, vaikai pagal sporto treniruočių skaičių per savaitę buvo sugrupuoti į – sportuojančius 4-7 kartus per savaitę, sportuojančius 2-3 kartus per savaitę, sportuojančius 1 kartą per savaitę ir nesportuojančius. Vaikai pagal laiką praleistą sportuojant per savaitę buvo sugrupuoti į sportuojančius iki 1 valandos per savaitę, sportuojančius 1-3 valandas per savaitę, sportuojančius daugiau nei 3 valandas per savaitę ir nesportuojančius.
- Analizuojant respondentų vaikų miego sutrikimus, vaikai buvo sugrupuoti į patiriančius nemiga (į klausimą ar skundžiasi nemiga atsakė „taip“ arba „kartais“) ir nepatiriančius nemigos (į klausimą ar skundžiasi nemiga atsakė „ne“).
- Analizuojant respondentų atsakymus į klausimą „Ar yra mokykloje mokinių, kurių vaikas bijo?“, atsakymai „Taip, keletas“ ir „Taip, vienas“, buvo sugrupuoti į „Yra“.
- Analizuojant respondentų atsakymus į klausimą „Ar Jūsų vaikas mokykloje patiria patyčias?“, atsakymai „Taip, keletą kartų“ ir „Nuolatos“, buvo sugrupuoti į „Patiria“.

2010 metais vykdyto tyrimo duomenų bazė nebuvo išsaugota, todėl šiame tyrime naudoti duomenys iš 2010 metais atlikto Kristinos Savickajos magistro baigiamojo darbo „Vilniaus miesto pradinė klasių mokinių mitybos ir gyvensenos ypatumai“ (tyrimo autorė, pateikdama savo tyrimo rezultatus, ne visada pateikdavo pilnus duomenis, dėl to buvo apsunkintas kai kurių paplitimo rodiklių palyginimas tarp 2010 metų ir 2014 metų). Taigi, šiame darbe aprašyti 2014 metais atliktos apklausos rezultatai ir jie palyginami su 2010 metais gautais rezultatais.

Statistinei duomenų analizei buvo naudota SPSS Statistics 22.0 programa. Kokybinių kintamųjų analizei buvo naudotas Pirsono chi kvadratas (χ^2), o kai buvo mažiau nei 5 tikėtini dažniai – Fišerio tikslusis testas. Su WinPepi 11.39 programa buvo apskaičiuoti paplitimo rodiklių 95% pasikliautiniai intervalai (95% P.I.). Kiekybinių duomenų analizei (vidurkių

palyginimui) buvo naudotas Student'o t-test'as (šis testas pasirinktas dėl to, kad kiekybiniai duomenys buvo pasiskirstę pagal normalųjį skirstinį), esant daugiau nei dviem nepriklausomiems kintamiesiems, vidurkių palyginimui buvo taikytas ANOVA metodas. Duomenų skirtumas laikytas statistiškai reikšmingu, kai $p \leq 0,05$. Stata 12 programa buvo sudaryti kai kurių kintamųjų logistinės regresijos modeliai, jie buvo įvertinti, atlikta regresijos diagnostika. Iš logistinės regresijos modelių gauti šansų santykiai, apskaičiuoti jų 95 % PI.

6. TYRIMO REZULTATAI

6.1. Respondentų charakteristika

2010 metais iš viso buvo apklausti 460 pradinį klasių mokinių tėvai. 2014 metais iš viso apklausti 346 tėvai. Tarp 2014 metais apklaustų tėvų buvo daugiau turinčių aukštąjį išsilavinimą nei tarp dalyvavusių apklausoje 2010 metais, atitinkamai 72,7 % ir 56,5 %. Skirtumas tarp 2010 ir 2014 metų respondentų statistiškai reikšmingas ($p < 0,05$). Per 4 metus aukštąjį išsilavinimą turinčių respondentų padaugėjo abiejuose mokyklose – nuo 74,9 % iki 89,6 % Filaretų mokykloje ir nuo 31,9 % iki 37,8 % Atžalyno mokykloje (1 lentelė).

1 lentelė. Respondentų pasiskirstymas pagal išsilavinimą 2010 ir 2014 metais

Mokykla	2010 m. (n=457) ($p < 0,05$)				2014 m. (n=341) ($p = 0,0001$)				2010 m. (iš viso)		2014 m. (iš viso)	
	Filaretų		Atžalyno		Filaretų		Atžalyno		(p=0,0003)			
	Abs. sk.	%	Abs. sk.	%	Abs. sk.	%	Abs. sk.	%	Abs. sk.	%	Abs. sk.	%
Išsilavinimas												
Pradinis	-	-	3	1,6	6	2,6	3	2,7	3	0,7	9	2,6
Pagrindinis	5	1,9	10	5,2	1	0,4	5	4,5	15	3,3	6	1,8
Vidurinis	24	9,1	73	37,7	3	1,3	32	28,8	97	21,2	35	10,3
Aukštesnysis	28	10,6	37	19,0	8	3,5	25	22,5	65	14,2	33	9,7
Nebaigtas aukštasis	9	3,5	9	4,6	6	2,6	3	2,7	18	3,9	9	2,6
Aukštasis	197	74,9	62	31,9	206	89,6	45	37,8	259	56,5	248	72,7

Per 4 metus padaugėjo respondentų sutuoktinių turinčių aukštąjį išsilavinimą, nuo 46,1 % iki 63,0 %, šis skirtumas statistiškai reikšmingas ($p < 0,05$). 2010 ir 2014 metais tarp Filaretų mokyklos respondentų sutuoktinių buvo daugiausiai turinčių aukštąjį išsilavinimą, atitinkamai 64,9 % ir 81,1 %, tarp Atžalyno mokyklos respondentų sutuoktinių daugiausiai buvo turinčių vidurinį išsilavinimą, atitinkamai 42,0 % ir 40,0 %.(2 lentelė).

2 lentelė. Respondentų pasiskirstymas pagal sutuoktinio išsilavinimą 2010 ir 2014 metais

Mokykla	2010 m. (n=433) (p<0,05)				2014 m. (n=338) (p=0,0001)				2010 m. (iš viso)		2014 m. (iš viso)	
	Filaretų		Atžalyno		Filaretų		Atžalyno		(p=0,0001)			
Išsilavinimas	Abs. sk.	%	Abs. sk.	%	Abs. sk.	%	Abs. sk.	%	Abs. sk.	%	Abs. sk.	%
Pradinis	2	0,8	3	1,7	-	-	-	-	5	1,2	-	-
Pagrindinis	7	2,7	12	6,8	1	0,4	5	4,5	19	4,4	6	1,8
Vidurinis	25	9,7	74	42,0	5	2,2	44	40,0	99	22,8	49	14,5
Aukštesnysis	37	14,3	41	23,2	18	7,9	20	18,2	78	18,0	38	11,2
Nebaigtas aukštasis	17	6,6	9	5,1	13	5,7	7	6,4	26	6,0	20	5,9
Aukštasis	167	64,9	33	18,7	185	81,1	28	25,5	200	46,1	213	63
Nežino	2	0,7	4	2,2	6	2,6	6	5,5	6	1,4	12	3,6

2014 metais daugiau nei pusė (57,1 %) respondentų šeimoje augino 2 vaikus, kiek daugiau nei penktadalis apklaustųjų (22,7 %) augino daugiau nei 3 vaikus. Tarp Filaretų mokyklos respondentų buvo daugiau turinčių daugiau nei 3 vaikus nei tarp Atžalyno mokyklos respondentų, atitinkamai 26,5 % ir 14,8 %, šis skirtumas statistiškai reikšmingas (3 lentelė).

3 lentelė. Apklaustųjų pasiskirstymas pagal vaikų skaičių šeimoje 2014 metais (n=345)

Mokykla	Filaretų		Atžalyno		Iš viso	
	Abs. sk.	%	Abs. sk.	%	Abs. sk.	%
Vaikų skaičius						
Vienas	38	16,5	32	27,8	70	20,3
Du	131	57,0	66	57,4	197	57,1
≥ Trys	61	26,5	14	14,8	78	22,7
	$\chi^2=12,147$, l.l.s.=2, p=0,002					

6.2. Respondentų vaikų charakteristika

2014 metai atliktoje apklausoje „Filaretų“ mokyklos mokiniai sudarė didesnę dalį nei „Atžalyno“ mokyklos mokiniai, atitinkamai 66,8 % ir 33,2 %. 2010 metais „Filaretų“ ir „Atžalyno“ mokyklų mokiniai buvo pasiskirstę panašiai, atitinkamai 57,6 % ir 42,4 %, skirtumas tarp 2010 ir 2014 metų statistiškai reikšmingas (p<0,05). 2010 ir 2014 metais berniukų ir mergaičių skaičius buvo panašus, atitinkamai berniukų 45,7 % ir 47,7 %, mergaičių 54,3 % ir 52,3 %, skirtumas tarp 2010 ir 2014 metų statistiškai reikšmingas (p<0,05). 2010 metais didžioji dalis mokinių buvo trečios ir ketvirtos klasės mokiniai, atitinkamai 29,3 % ir 28,3 %, 2014

metais – pirmos ir trečios, atitinkamai 30,6 % ir 25,4 %, skirtumas tarp 2010 ir 2014 metų statistiškai reikšmingas ($p < 0,05$) (4 lentelė).

4 lentelė. Apklaustųjų vaikų pasiskirstymas pagal klasę, lytį, mokyklą 2010 ir 2014 metais.

	2010 m. (n=460)		2014 m. (n=346)	
	Abs. sk.	%	Abs. sk.	%
Klasė:				
Pirma	92	20,0	106	30,6
Antra	103	20,4	76	22,0
Trečia	135	29,3	88	25,4
Ketvirta	130	28,3	76	22,0
$(\chi^2=13,265, \text{l.l.s.}=3, p=0,004)$				
Lytis:				
Mergaitė	250	54,3	181	52,3
Berniukas	210	45,7	165	47,7
$(\chi^2=6,992, p=0,008)$				
Mokykla:				
„Filaretų“	265	57,6	231	66,8
„Atžalyno“	195	42,4	115	33,2
$(\chi^2=6,992, p=0,008)$				

6.3. Mitybos įpročiai

6.3.1. Respondentų šeimų mityba

Dauguma respondentų (70,1 %) savo šeimos mitybą vertina kaip gerą ir tik 11 % respondentų savo šeimos mitybą apibūdino kaip patenkinama (5 lentelė). Nei vienas respondentas savo šeimos mitybos neapibūdino kaip blogos ar labai blogos.

5 lentelė. Respondentų subjektyvus savo šeimos mitybos vertinimas 2014 metais

	Abs. sk.	%	95 % P.I.
Labai gera	65	18,8	15,1; 23,3
Gera	242	70,1	65,1; 74,7
Patenkinama	38	11	8,1; 14,8

Tarp „Atžalyno“ mokyklos bei tarp žemesnį nei aukštąjį išsilavinimą turinčių respondentų yra dvigubai daugiau savo mitybą vertinančių kaip patenkinamą, atitinkamai 7,4 % ir 7,7 %, nei tarp „Filaretų“ mokyklos respondentų bei tarp aukštąjį išsilavinimą turinčių respondentų, atitinkamai 18,4 % ir 17,2 % (6 lentelė).

6 lentelė. Respondentų subjektyvaus savo šeimos mitybos vertinimo pasiskirstymas tarp mokyklų ir išsilavinimo 2014 metais

	Labai gera		Gera		Patenkinama	
	Abs. sk.	%	Abs. sk.	%	Abs. sk.	%
Mokykla:						
„Filaretų“	45	19,5	169	73,2	17	7,4
„Atžalyno“	20	17,5	73	64,0	21	18,4
(n=345, $\chi^2=9,538$, l.l.s.=2, p=0,008)						
Anketą pildžiusio tėvo išsilavinimas:						
Kitas	14	15,1	63	67,7	16	17,2
Aukštasis	50	20,2	178	72,1	19	7,7
(n=340, $\chi^2=7,083$, l.l.s.=2, p=0,029)						

2010 metais 73,3 % respondentų teigė, kad jų šeimose laikomasi sveikos mitybos rekomendacijų, 2014 metais – 84,8 %. Skirtumas statistiškai reikšmingas (p<0,05) (7 lentelė).

7 lentelė. Respondentų sveikos mitybos rekomendacijų laikymasis šeimose 2010 ir 2014 metais

Metai \ Rekomendacijų	2010 m. (n=450)			2014 m. (n=342)		
	Abs. sk.	%	95 % P.I.	Abs. sk.	%	95 % P.I.
Laikosi	330	73,3	69,1; 77,2	290	84,8	80,6; 88,2
Nesilaiko	120	26,7	22,8; 30,9	52	15,2	11,8; 19,4
$\chi^2=15,016$, p=0,0001						

2010 ir 2014 metais tarp „Filaretų“ mokyklos respondentų buvo daugiau nurodžiusių, kad laikosi sveikos mitybos rekomendacijų, atitinkamai 79,3 % ir 90,8 %, nei tarp „Atžalyno“ mokyklos respondentų, atitinkamai 65,1 % ir 72,8 %. Skirtumai 2010 ir 2014 metais tarp mokyklų statistiškai reikšmingi (p<0,05) (8 lentelė).

8 lentelė. Respondentų sveikos mitybos rekomendacijų laikymosi šeimose pasiskirstymas tarp mokyklų 2010 ir 2014 metais

	2010 m.		2014 m.	
	Taip	Ne	Taip	Ne
	%	%	%	%
Mokykla:				
„Filaretų“	79,3	20,7	90,8	9,2
„Atžalyno“	65,1	34,9	72,8	27,2
n=450, $\chi^2=11,3524$, l.l.s.=1, p=0,001			n=342, $\chi^2=19,062$ l.l.s.=1, p=0,0001	

6.3.2. Vaikų mitybos režimas

6.3.2.1. Valgymų skaičius per dieną

2010 metais 4 ir daugiau kartų per dieną valgė 66,6 % respondentų vaikų, 2014 metais – 69,4 %. Skirtumas statistiškai nereikšmingas ($p > 0,05$) (9 lentelė).

9 lentelė. Respondentų vaikų pasiskirstymas pagal valgymų per dieną skaičių 2010 ir 2014 metais

Metai Valgo	2010 m. (n=452)			2014 m. (n=337)		
	Abs. sk.	%	95 % P.I.	Abs. sk.	%	95 % P.I.
≤ 3 k./d.	151	33,4	29,2; 37,9	103	30,6	25,9; 35,7
≥ 4 k./d.	301	66,6	62,1; 70,8	234	69,4	64,3; 74,1
$\chi^2=0,715$, $p=0,398$						

Valgančių 4 ir daugiau kartų per dieną 2010 metais daugiausiai buvo tarp pirmųjų ir antrojų, atitinkamai 70,7 % ir 76,2 %, 2014 metais – tarp pirmųjų ir ketvirtųjų, atitinkamai 79,4 % ir 71,2 %. 2014 metais sumažėjo 4 ir daugiau kartų per dieną valgančių antrojų – nuo 76,2 % 2010 metais iki 61,3 % 2014 metais. Skirtumai tarp klasių 2010 ir 2014 metais statistiškai reikšmingi ($p < 0,05$) (10 lentelė).

10 lentelė. Respondentų vaikų pasiskirstymas pagal valgymų per dieną skaičių ir klases 2010 ir 2014 metais

	2010 m. (n=452)				2014 m. (n=346)			
	≤ 3 k./d.		≥ 4 k./d.		≤ 3 k./d.		≥ 4 k./d.	
	Abs. sk.	%	Abs. sk.	%	Abs. sk.	%	Abs. sk.	%
Klasė:								
Pirma	27	29,3	65	70,7	21	20,6	81	79,4
Antra	24	23,7	77	76,2	29	38,7	46	61,3
Trečia	48	36,4	84	63,6	32	36,8	55	63,2
Ketvirta	52	41,0	75	59,0	21	28,8	52	71,2
$\chi^2=8,667$, l.l.s.=3, $p=0,034$					$\chi^2=8,799$, l.l.s.=3, $p=0,032$			

2014 metais respondentų vaikai, kurių šeimoje augo 3 ir daugiau vaikų valgė 4 ir daugiau kartų daugiau nei tie, kurių šeimoje buvo 1 ar 2 vaikai, atitinkamai 84,6 %, 64,2 % ir 65,1 %, skirtumai statistiškai reikšmingi ($p < 0,05$). Tarp respondentų, kurie savo mitybą vertino labai gerai yra statistiškai reikšmingai ($p < 0,05$) daugiau vaikų, kurie valgo 4 ir daugiau kartų per

dieną nei tarp respondentų, kurie savo mitybą vertino kaip gerą ar patenkinamą, atitinkamai 77,8 %, 69,8 % ir 52,6 %, kaip ir tarp respondentų, kurie laikosi sveikos mitybos rekomendacijų, nei tarp rekomendacijų nesilaikančių, atitinkamai 72,4 % ir 54,2 %. Tarp „Filaretų“ ir „Atžalyno“ mokyklos mokinių, berniukų ir mergaičių, vaikų, kurių tėvai turi aukštąjį išsilavinimą ir kitą išsilavinimą skirtumai tarp valgančių 4 ir daugiau kartų per dieną ir 3 ir mažiau kartų per dieną statistiškai nereikšmingi ($p>0,05$) (11 lentelė).

11 lentelė. Respondentų vaikų pasiskirstymo pagal valgymų per dieną skaičių palyginimas su nepriklausomais kintamaisiais 2014 metais

	Iki 3 kartų per dieną		4 ir daugiau kartų per dieną	
	Abs. sk.	%	Abs. sk.	%
Mokykla:				
„Filaretų“	68	29,8	160	70,2
„Atžalyno“	35	32,1	74	67,9
(N=337, $\chi^2=0,182$, l.l.s.=1, p=0,670)				
Lytis:				
Berniukas	48	29,8	113	70,2
Mergaitė	55	31,3	121	68,8
(N=337, $\chi^2=0,082$, l.l.s.=1, p=0,755)				
Anketą pildžiusio tėvo išsilavinimas:				
Kitas	27	31,4	59	68,6
Aukštasis	73	29,7	173	70,3
(N=332, $\chi^2=0,090$, l.l.s.=1, p=0,765)				
Kito tėvo išsilavinimas:				
Kitas	40	34,2	77	65,8
Aukštasis	59	27,8	153	72,2
(N=329, $\chi^2=1,449$, l.l.s.=1, p=0,229)				
Vaikų skaičius šeimoje:				
Vienas	24	35,8	43	64,2
Du	67	34,9	125	65,1
≥ Trys	12	15,4	66	84,6
(N=337, $\chi^2=11,039$, l.l.s.=2, p=0,004)				
Savo šeimos mitybą vertina:				
Labai gerai	14	22,2	49	77,8
Gerai	71	30,2	164	69,8
Patenkinamai	18	47,4	20	52,6
(N=336, $\chi^2=7,123$, l.l.s.=2, p=0,028)				
Laikosi sveikos mitybos rekomendacijų:				
Taip	79	27,6	207	72,4
Ne	22	45,8	26	54,2
(N=334, $\chi^2=6,462$, l.l.s.=1, p=0,011)				

6.3.2.2. Užkandžiavimas tarp pagrindinių valgymų

2010 metais tarp pagrindinių valgymų užkandžiavo 84,8 % respondentų vaikų, 2014 metais – 83,1 %. Skirtumas statistiškai nereikšmingas ($p>0,05$) (12 lentelė).

12 lentelė. Respondentų vaikų pasiskirstymas pagal užkandžiavimą tarp pagrindinių valgymų 2010 ir 2014 metais

Užkandžiauja	2010 m. (n=455)			2014 m. (n=338)		
	Abs. sk.	%	95 % P.I.	Abs. sk.	%	95 % P.I.
Taip	386	84,8	81,3; 87,8	281	83,1	78,8; 86,8
Ne	69	15,2	12,2; 18,8	57	16,9	13,3; 21,2
$\chi^2=0,419$, $p=0,517$						

Tarp respondentų, kurie savo mitybą vertina kaip labai gerą buvo daugiau neužkandžiaujančių tarp pagrindinių valgymų vaikų, nei tarp respondentų, kurie savo mitybą vertina gerai ar patenkinamai, atitinkamai 28,6 %, 14,8 % ir 10,8 %. Skirtumai statistiškai reikšmingi ($p<0,05$). Užkandžiaujančių tarp pagrindinių valgymų buvo daugiau tarp „Filaretų“ mokyklos mokinių (84,8 %), tarp ketvirtų klasių mokinių (86,7 %), tarp vaikų, kurių šeimoje augo 3 ir daugiau vaikų (88,2 %) šeimų, kuriose sveikos mitybos rekomendacijų nebuvo laikomasi (92,3 %), nei tarp „Atžalyno“ mokyklos mokinių (79,8 %), tarp antros klasės mokinių (81,3 %), tarp vaikų, kurių šeimose augo du vaikai (81,8 %) ar augo vieni (81,4 %), tarp šeimų, kuriose buvo laikomasi sveikos mitybos rekomendacijų (81,6 %), tačiau šie skirtumai statistiškai nereikšmingi ($p>0,05$). Tarp berniukų ir mergaičių bei vaikų, kurių tėvų išsilavinimas aukštasis ir vaikų, kurių tėvų išsilavinimas kitoks skirtumai poros procentų ir statistiškai nereikšmingi ($p>0,05$) (13 lentelė).

13 lentelė. Respondentų vaikų pasiskirstymo pagal užkandžiavimą tarp pagrindinių valgymų palyginimas su nepriklausomais kintamaisiais 2014 metais

	Užkandžiauja		Neužkandžiauja	
	Abs. sk.	%	Abs. sk.	%
Mokykla: „Filaretų“	190	84,8	34	15,2
„Atžalyno“	91	79,8	23	20,2
(N=338, $\chi^2=1,346$, l.l.s.=1, p=0,246)				
Lytis:				
Berniukas	136	83,4	27	16,6
Mergaitė	145	82,9	30	17,1
(N=338, $\chi^2=0,020$, l.l.s.=1, p=0,887)				
Klasė:				
Pirma	84	82,4	18	17,6
Antra	61	81,3	14	18,7
Trečia	71	82,6	15	17,4
Ketvirta	65	86,7	10	13,3
(N=338, $\chi^2=0,906$, l.l.s.=3, p=0,824)				
Anketą pildžiusio tėvo išsilavinimas:				
Kitas	76	81,7	17	18,3
Aukštasis	200	83,3	40	16,7
(N=333, $\chi^2=0,123$, l.l.s.=1, p=0,726)				
Kito tėvo išsilavinimas:				
Kitas	105	85,4	18	14,6
Aukštasis	170	82,1	37	17,9
(N=330, $\chi^2=0,583$, l.l.s.=1, p=0,445)				
Vaikų skaičius šeimoje:				
Vienas	57	81,4	13	18,6
Du	157	81,8	35	18,2
≥ Trys	67	88,2	9	11,8
(N=338, $\chi^2=1,768$, l.l.s.=2, p=0,413)				
Savo šeimos mitybą vertina:				
Labai gerai	45	71,4	18	28,6
Gerai	202	85,2	35	14,8
Patenkinamai	33	89,2	4	10,8
(N=337, $\chi^2=7,850$, l.l.s.=2, p=0,020)				
Laikosi sveikos mitybos rekomendacijų:				
Taip	230	81,6	52	18,4
Ne	48	92,3	4	7,7
(N=334, $\chi^2=3,634$, l.l.s.=1, p=0,057)				

6.3.2.3. Pusryčiavimas prieš einant į mokyklą

2010 metais prieš mokyklą kasdien pusryčiaudavo 65,7 % vaikų, 2014 metais – 73,7 %. 2010 metais nepusryčiaudavo 14,2 % vaikų, 2014 metais – 10,7 %. Skirtumai statistiškai reikšmingi ($p=0,05$) (14 lentelė).

14 lentelė. Respondentų vaikų pasiskirstymas pagal pusryčiavimą prieš einant į mokyklą 2010 ir 2014 metais

Pusryčiauja	2010 m. (n=458)			2014 m. (n=346)		
	Abs. sk.	%	95 % P.I.	Abs. sk.	%	95 % P.I.
Taip	301	65,7	61,3; 69,9	255	73,7	68,8; 78,0
Kartais	92	20,1	16,7; 24,0	54	15,6	12,2; 19,8
Ne	65	14,2	11,3; 17,7	34	10,7	7,9; 14,4
$(\chi^2=5,895, \text{l.l.s.}=2, p=0,05)$						

Kasdien pusryčiaujančių respondentų vaikų buvo daugiau tarp lankančių „Filaretų“ mokyklą nei tarp lankančių „Atžalyno mokyklą, atitinkamai 2010 metais 75,4 % ir 52,3 %, 2014 metais – 82,3 % ir 56,5 %. Abiejuose mokyklose sumažėjo išvis nepusryčiaujančių mokinių – „Filaretų“ mokykloje nuo 9,4 % 2010 metais iki 6,5 % 2014 metais, „Atžalyno“ mokykloje nuo ketvirtadalio (26,9 %) 2010 metais iki penktadalio (19,1 %) 2014 metais. Skirtumai 2010 ir 2014 metais statistiškai reikšmingi ($p<0,05$). 2010 metais panaši dalis berniukų ir mergaičių pusryčiaudavo kasdien, atitinkamai 66,5 % ir 65,0 %, 2014 metais daugiau berniukų nei mergaičių kasdien pusryčiaudavo, atitinkamai 77,6 % ir 70,2 %. Sumažėjo iš vis nepusryčiaujančių berniukų nuo 15,7 % 2010 metais iki 7,9 % 2014 metais. Skirtumai tarp lyčių 2010 ir 2014 metais statistiškai nereikšmingi ($p>0,05$). 2010 metais tarp pirmos klasės mokinių buvo mažiausiai valgančių kasdien pusryčius, tarp ketvirtos klasės mokiniu buvo daugiausiai valgančių kasdien pusryčius, atitinkamai 54,3 % ir 73,4 %, 2014 metais atvirkščiai – tarp pirmos klasės mokinių daugiausiai valgančių kasdien pusryčius, tarp ketvirtos klasės mokinių – mažiausiai, atitinkamai 77,4 % ir 69,7 %. Skirtumai tarp klasių statistiškai nereikšmingi ($p>0,05$) (15 lentelė).

15 lentelė. Respondentų vaikų pasiskirstymas pagal pusryčiavimą prieš einant į mokyklą ir mokyklą, lytį bei klases 2010 ir 2014 metais

	2010 m.			2014 m.		
	Taip	Kartais	Ne	Taip	Kartais	Ne
	%	%	%	%	%	%
Mokykla:						
„Filaretų“	75,4	15,0	9,4	82,3	11,3	6,5
„Atžalyno“	52,3	43,0	26,9	56,5	24,3	19,1
	$(\chi^2=26,9351, \text{l.l.s.}=2, p=0,001)$			$(\chi^2=26,794, \text{l.l.s.}=2, p=0,0001)$		
Lytis:						
Mergaitė	65,0	22,0	12,8	70,2	16,6	13,3
Berniukas	66,5	17,7	15,7	77,6	14,5	7,9
	$(\chi^2=1,8150, \text{l.l.s.}=2, p=0,404)$			$(\chi^2=3,208, \text{l.l.s.}=2, p=0,201)$		
Klasė:						
Pirma	54,3	27,1	18,5	77,4	17,0	5,7
Antra	65,0	18,4	16,5	72,4	14,5	13,2
Trečia	66,6	21,4	11,8	73,9	14,8	11,4
Ketvirta	73,4	14,8	11,7	69,7	15,8	14,5
	$(\chi^2=9,9684, \text{l.l.s.}=3, p=0,126)$			$(\chi^2=4,600, \text{l.l.s.}=6, p=0,596)$		

Tarp vaikų, kurių tėvai turi aukštąjį išsilavinimą yra daugiau vaikų, kurie pusryčiauja kasdien, nei tarp vaikų, kurių tėvai turi kitą išsilavinimą, atitinkamai 80,2 % ir 58,1 %, kaip ir tarp vaikų, kurių šeimoje auga 3 ir daugiau vaikų nei tarp vaikų, kurie šeimoje auga vieni ar šeimoje yra 2 vaikai, atitinkamai 83,3 %, 68,6 % ir 71,6 %. Skirtumai tarp tėvų išsilavinimo ir tarp šeimoje augančių vaikų skaičiaus statistiškai reikšmingi ($p<0,05$) (16 lentelė).

16 lentelė. Respondentų vaikų pasiskirstymo pagal pusryčiavimo prieš einant į mokyklą palyginimas su nepriklausomais kintamaisiais 2014 metais

	Pusryčiauja kasdien		Pusryčiauja kartais		Nepusryčiauja	
	Abs. sk.	%	Abs. sk.	%	Abs. sk.	%
Anketą pildžiusio tėvo išsilavinimas:						
Kitas	54	58,1	22	23,7	17	18,3
Aukštasis	199	80,2	30	12,1	19	7,7
	$(N=341, \chi^2=17,633, \text{l.l.s.}=2, p=0,0001)$					
Kito tėvo išsilavinimas:						
Kitas	73	58,4	31	24,8	21	16,8
Aukštasis	180	84,5	21	9,9	12	5,6
	$(N=338, \chi^2=28,662, \text{l.l.s.}=2, p=0,0001)$					
Vaikų šeimoje: skaičius						
Vienas	48	68,6	9	12,9	13	18,6
Du	141	71,6	34	17,3	22	11,2
≥ Trys	65	83,3	11	14,1	2	2,6
	$(N=345, \chi^2=11,046, \text{l.l.s.}=4, p=0,026)$					

73,7% (95% PI: 68,8; 78,0) respondentų teigė, kad jų vaikai kasdien valgo pusryčius. Analizuojant veiksnius kasdieninį mokinių pusryčiavimą, buvo nustatyta, kad statistiškai reikšmingai vaikai, mokosi "Filaretų" mokykloje, turėjo 154% didesnę šansą kasdien valgyti pusryčius nei vaikai, kurie mokosi kitoje mokykloje (16-1 lentelė). Didesnę šansą kasdien valgyti pusryčius taip pat turėjo berniukai nei mergaitės, aukštąjį išsilavinimą turinčių tėvų vaikai nei vaikai, kurių tėvų išsilavinimas yra kitas bei vaikai, kurių šeimoje yra du ir daugiau vaikų, nei vaikai, kurie neturi brolių ir seserų, tačiau šie rezultatai statistiškai reikšmingi nebuvo.

16-1 lentelė. Kasdieninį mokinių pusryčiavimą lemiantys veiksniai 2014 metais.

Veiksniai, turintys įtakos pusryčiavimui	Bendras šansų santykis (ŠSb)	Pakoreguotas šansų santykis (ŠSp)	95 % pasikliautiniai intervalai	p reikšmė
Lytis Mergaitė Berniukas	1,00 1,47	1,48	0,89; 2,48	0,13
Tėvų išsilavinimas Kitas Aukštasis	1,00 2,93	1,70	0,92; 3,16	0,09
Mokykla „Atžalyno“ „Filaretų“	1,00 3,57	2,54	1,39; 4,63	0,002
Vaikų šeimoje Vienas Du ir daugiau	1,00 1,37	1,18	0,64; 2,18	0,58

N=569. Modelio tikėtimumo santykio χ^2 28,07; IIsk.4; p<0,0005; Hosmer ir Lemeshow testo χ^2 1,44; IIs 4; p=0,84; R2 0,087; modelis teisingai klasifikuoja 74,12% imties respondentų; jautrumas 92,86%; specifiškumas 20,45%; plotas po ROC kreive –0,67.

6.3.2.4. Pietų ar priešpiečių valgymas mokykloje

78,3 % respondentų nurodė, kad jų vaikai kiekvieną dieną valgo pietus ar priešpiečius mokykloje, 6,1 % respondentas nurodė, kad jų vaikas niekada nevalgo pietų ar priešpiečių mokykloje (17 lentelė).

17 lentelė. Respondentų vaikų pietų ar priešpiečių valgymas mokykloje 2014 metais

	Abs. sk.	%	95 % P.I.
Taip	271	78,3	73,9; 82,6
Kartais	53	15,4	11,9; 19,6
Ne	21	6,1	4,0; 9,1

Tarp mažesnių klasių – pirmos ar antros yra daugiau mokykloje kasdien valgančių pietus ar priešpiečius, nei tarp vyresnių klasių – trečios ar ketvirtos, atitinkamai 94,3 %, 77,3 %, 6,1 %, 6,1 %.

75,0 % ir 61,8 %, skirtumai tarp klasių statistiškai reikšmingi ($p < 0,05$). Tarp „Atžalyno“ mokyklos mokinių, tarp berniukų bei tarp vaikų, kurių tėvai neturi aukštojo išsilavinimo yra daugiau nevalgančių pietų ar priešpiečių mokykloje, nei tarp „Filaretų“ mokyklos mokinių, tarp mergaičių bei tarp vaikų, kurių tėvai turi aukštąjį išsilavinimą atitinkamai tarp mokyklų 9,6 % ir 4,3 %, tarp lyčių 7,9 % ir 4,4 % bei tarp tėvų išsilavinimo 10,8 % ir 4,5 %. Skirtumai tarp mokyklų, lyčių ir tėvų išsilavinimo statistiškai nereikšmingi ($p > 0,05$) (18 lentelė).

18 lentelė. Respondentų vaikų pietų ar priešpiečių valgymo mokykloje pasiskirstymo palyginimas su nepriklausomais kintamaisiais 2014 metais

	Valgo		Kartais valgo		Nevalgo	
	Abs. sk.	%	Abs. sk.	%	Abs. sk.	%
Mokykla:						
„Filaretų“	186	80,9	34	14,8	10	4,3
„Atžalyno“	85	73,9	19	16,5	11	9,6
(N=345, $\chi^2=4,052$, l.l.s.=2, p=0,132)						
Lytis:						
Berniukas	125	76,2	26	15,9	13	7,9
Mergaitė	146	80,7	27	14,9	8	4,4
(N=345, $\chi^2=2,004$, l.l.s.=2, p=0,367)						
Klasė:						
Pirma	100	94,3	4	3,8	2	1,9
Antra	58	77,3	11	14,7	6	8,0
Trečia	66	75,0	15	17,0	7	8,0
Ketvirta	47	61,8	23	30,3	6	7,9
(N=345, Fisher's exact test=32,823, p=0,0001)						
Anketą pildžiusio tėvo išsilavinimas:						
Kitas	71	76,3	12	12,9	10	10,8
Aukštasis	195	78,9	41	16,6	11	4,5
(N=340, $\chi^2=4,991$, l.l.s.=2, p=0,082)						
Kito tėvo išsilavinimas:						
Kitas	101	80,8	14	11,2	10	8,0
Aukštasis	163	76,9	38	17,9	11	5,2
(N=337, $\chi^2=3,456$, l.l.s.=2, p=0,178)						
Vaikų skaičius šeimoje:						
Vienas	57	81,4	8	11,4	5	7,1
Du	151	77,0	33	16,8	12	6,1
≥ Trys	63	80,8	12	15,4	3	3,8
(N=344, Fisher's exact test=1,840, p=0,771)						

6.3.2.5. Valgymas prieš miegą

2010 metais 55,2 % respondentų vaikų prieš miegą valgė, 2014 metais – 45,7 %. Skirtumas statistiškai reikšmingas ($p < 0,05$) (19 lentelė).

19 lentelė. Respondentų vaikų valgymas prieš miegą 2010 ir 2014 metais

Metai	2010 m. (n=455)			2014 m. (n=339)		
	Abs. sk.	%	95 % P.I.	Abs. sk.	%	95 % P.I.
Prieš miegą						
Valgo	251	55,2	50,6; 59,7	155	45,7	40,5; 51,0
Nevalgo	204	44,8	40,3; 49,4	184	54,3	49,0; 60,0
$\chi^2 = 6,931, p = 0,008$						

2010 metais berniukų valgančių prieš miegą buvo daugiau nei mergaičių, atitinkamai 60,2 % ir 50,4 %, 2014 metais – 46,0 % berniukų ir 45,5 % mergaičių. Skirtumas tarp lyčių 2010 metais statistiškai reikšmingas ($p < 0,05$), 2014 metais – statistiškai nereikšmingas ($p > 0,05$) (20 lentelė).

20 lentelė. Respondentų vaikų valgymo prieš miegą pasiskirstymas tarp lyčių 2010 ir 2014 metais

	2010 m.		2014 m.	
	Valgo	Nevalgo	Valgo	Nevalgo
	%	%	%	%
Lytis:				
Berniukai	60,2	39,8	46,0	54,0
Mergaitės	50,4	49,6	45,5	54,5
	$\chi^2 = 4,9971, l.l.s. = 1, p = 0,025$		$\chi^2 = 0,011, l.l.s. = 1, p = 0,918$	

Tarp respondentų vaikų, kurie prieš eidami miegoti jaučiasi alkani yra daugiau valgančių prieš miegą, nei tarp respondentų vaikų, kurie nesijaučia alkani prieš einant miegoti, atitinkamai 68,4 % ir 43,1 %. Skirtumas statistiškai reikšmingas ($p < 0,05$). Valgančių prieš miegą yra daugiau tarp „Filaretų“ mokyklos mokinių (47,1 %), tarp pirmos (51,9 %) ir antros (52,7 %) klasės mokinių, tarp vaikų, kurių tėvų išsilavinimas ne aukštasis (50,0 %), tarp vaikų, kurių šeimoje auga 2 vaikai (46,6 %) ar 3 ir daugiau vaikų (49,4 %), nei tarp „Atžalyno“ mokyklos mokinių (42,9 %), tarp trečios (37,2 %) ir ketvirtos (40,0 %) klasės mokinių, tarp vaikų, kurių tėvų išsilavinimas aukštasis 44,2 %, tarp vaikų kurie auga vieni šeimoje (39,7 %). Skirtumai

tarp mokyklų, klasių, tėvų išsilavinimo, vaikų skaičiaus šeimoje statistiškai nereikšmingi ($p>0,05$) (21 lentelė).

21 lentelė. Respondentų vaikų valgymo prieš miegą pasiskirstymo palyginimas su nepriklausomais kintamaisiais 2014 metais

	Valgo prieš miegą		Nevalgo prieš miegą	
	Abs. sk.	%	Abs. sk.	%
Mokykla:				
„Filaretų“	107	47,1	120	52,9
„Atžalyno“	48	42,9	64	57,1
(N=339, $\chi^2=0,553$, l.l.s.=1, p=0,457)				
Klasė:				
Pirma	54	51,9	50	48,1
Antra	39	52,7	35	47,3
Trečia	32	37,2	54	62,8
Ketvirta	30	40,0	45	60,0
(N=339, $\chi^2=6,565$, l.l.s.=3, p=0,087)				
Anketą pildžiusio tėvo išsilavinimas:				
Kitas	46	50,0	46	50,0
Aukštasis	107	44,2	135	55,8
(N=334, $\chi^2=0,899$, l.l.s.=1, p=0,343)				
Vaikų skaičius šeimoje:				
Vienas	27	39,7	41	60,3
Du	90	46,6	103	53,4
≥ Trys	38	49,4	39	50,6
(N=338, $\chi^2=1,461$, l.l.s.=2, p=0,482)				
Alkanas prieš einant miegoti:				
Taip	26	68,4	12	31,6
Ne	129	43,1	170	56,9
(N=337, $\chi^2=8,672$, l.l.s.=1, p=0,003)				

6.3.3. Maisto papildų ir ekologiškų maisto produktų vartojimas

6.3.3.1. Maisto papildų vartojimas

2010 metais maisto papildus (vitaminus, mineralus ir pan.) vartojo 44,4 % respondentų vaikų, 2014 metai – 52,6 %. Skirtumas statistiškai reikšmingas ($p < 0,05$) (22 lentelė).

22 lentelė. Respondentų vaikų maisto papildų vartojimas 2010 ir 2014 metais.

Metai \ Maisto papildus	2010 m. (n=455)			2014 m. (n=342)		
	Abs. sk.	%	95 % P.I.	Abs. sk.	%	95 % P.I.
Vartoja	202	44,4	39,9; 49,0	180	52,6	47,3; 57,9
Nevartoja	253	55,6	51,0; 60,1	162	47,4	42,1; 52,7
$\chi^2 = 5,307, p = 0,021$						

2010 metais daugiausiai vartojančių papildus buvo tarp pirmos klasės mokinių, mažiausiai tarp trečios klasės mokinių, atitinkamai 55,4 % ir 30,1 %, 2014 metais daugiausiai tarp pirmos ir ketvirtos klasės mokinių, atitinkamai 55,9 % ir 53,9 %. 2010 metais skirtumas tarp klasių statistiškai reikšmingas ($p < 0,05$), 2014 metais – statistiškai nereikšmingas ($p > 0,05$). Tarp trečių ir ketvirtokų, lyginant su 2010 metais, padaugėjo vartojančių maisto papildus, atitinkamai trečių nuo 30,1 % 2010 metais iki 52,3 % 2014 metais ir ketvirtokų nuo 48,8 % 2010 metais iki 53,9 % 2014 metais (23 lentelė).

23 lentelė. Respondentų vaikų maisto papildų vartojimo pasiskirstymas tarp klasių 2010 ir 2014 metais

	2010 m.		2014 m.	
	Vartoja	Nevartoja	Vartoja	Nevartoja
	%	%	%	%
Klasė:				
Pirma	55,4	44,6	55,9	44,1
Antra	47,6	52,4	47,4	52,6
Trečia	30,1	69,9	52,3	47,7
Ketvirta	48,8	51,2	53,9	46,1
$\chi^2 = 17,0182, l.l.s. = 3, p = 0,001$			$\chi^2 = 1,334, l.l.s. = 3, p = 0,721$	

Tarp „Atžalyno“ mokyklos mokinių yra daugiau vartojančių maisto papildus, nei tarp „Filaretų“ mokyklos mokinių, atitinkamai 56,5 % ir 50,7 %. Tarp šeimų auginančių 1 vaiką yra daugiau vartojančių maisto papildus nei tarp šeimų turinčių 2 ar 3 ir daugiau vaikų, atitinkamai 62,9 %, 50,8 % ir 48,0 %. Tarp mokyklų ir tarp vaikų augančių šeimoje skirtumai statistiškai nereikšmingi ($p>0,05$). Maisto papildų vartojimo paplitimas tarp berniukų ir mergaičių bei tarp vaikų, kurių tėvų išsilavinimas aukštasis ir vaikų, kurių tėvų išsilavinimas kitoks skirtumai iki dviejų procentų ir statistiškai nereikšmingi ($p>0,05$) (24 lentelė).

24 lentelė. Respondentų vaikų maisto papildų vartojimo palyginimas su nepriklausomais kintamaisiais 2014 metais

	Vartoja maisto papildus		Nevartoja maisto papildų	
	Abs. sk.	%	Abs. sk.	%
Mokykla:				
„Filaretų“	115	50,7	112	49,3
„Atžalyno“	65	56,5	50	43,5
(N=342, $\chi^2=1,052$, l.l.s.=1, p=0,305)				
Lytis:				
Berniukas	86	52,8	77	47,2
Mergaitė	94	52,5	85	47,5
(N=342, $\chi^2=0,002$, l.l.s.=1, p=0,964)				
Anketą pildžiusio tėvo išsilavinimas:				
Kitas	50	53,8	43	46,2
Aukštasis	127	52,0	117	48,0
(N=337, $\chi^2=0,079$, l.l.s.=1, p=0,778)				
Kito tėvo išsilavinimas:				
Kitas	68	54,8	56	45,2
Aukštasis	107	51,0	103	49,0
(N=334, $\chi^2=0,472$, l.l.s.=1, p=0,492)				
Vaikų skaičius šeimoje:				
Vienas	44	62,9	26	37,1
Du	100	50,8	97	49,2
≥ Trys	36	48,0	39	52,0
(N=342, $\chi^2=3,858$, l.l.s.=2, p=0,145)				

6.3.3.2. Ekologiškų maisto produktų vartojimas

2010 metais 43,9 % respondentų nurodė, kad į vaiko mitybos racioną įtraukia ekologiškų maisto produktų, 2014 metais – 58,7 %. 2014 metais tarp respondentų buvo daugiau nurodžiusių, kad ekologiškų produktų iš vis neįtraukia į vaiko mitybos racioną, nei tarp 2010 metų respondentų, atitinkamai 6,1 % ir 3,8 %. Skirtumai statistiškai nereikšmingi ($p>0,05$) (25 lentelė).

25 lentelė. Ekologiškų maisto produktų įtraukimas į mitybos racioną 2010 ir 2014 metais

Metai Ekologiškų produktus įtraukia	2010 m. (n=454)			2014 m. (n=344)		
	Abs. sk.	%	95 % P.I.	Abs. sk.	%	95 % P.I.
Taip	245	43,9	49,4; 58,5	202	58,7	53,5; 63,8
Kartais	192	42,3	37,8; 46,8	121	35,2	30,3; 40,4
Ne	17	3,8	2,4; 5,9	21	6,1	4,0; 9,2
$\chi^2=5,607, p=0,061$						

„Filaretų“ mokyklos respondentų buvo daugiau į vaiko mitybos racioną įtraukiančių ekologiškų maisto produktų, nei tarp „Atžalyno“ mokyklos respondentų, atitinkamai 2010 metais 57,3 % ir 49,2 %, 2014 metais 65,4 % ir 45,1 %. Skirtumai 2010 ir 2014 metais statistiškai reikšmingi ($p<0,05$). Tarp „Filaretų“ mokyklos respondentų padaugėjo įtraukiančių ekologiškų maisto produktų į vaikų mitybos racioną nuo 57,3 % iki 65,4 %, o tarp „Atžalyno“ mokyklos respondentų sumažėjo nuo 49,2 % iki 45,1 % (26 lentelė).

26 lentelė. Ekologiškų maisto produktų įtraukimo į mitybos racioną pasiskirstymas tarp mokyklų 2010 ir 2014 metais

	2010 m.		2014 m.	
	Taip		Taip	
	Abs. sk.	%	Abs. sk.	%
Mokykla: „Filaretų“	152	57,3	151	65,4
„Atžalyno“	93	49,2	51	45,1
$\chi^2=7,5805, l.l.s.=2, p=0,023$			$\chi^2=24,640, l.l.s.=2, p=0,0001$	

Tarp respondentų turinčių aukštąjį išsilavinimą yra daugiau įtraukiančių ekologiškų maisto produktus į mitybos racioną nei tarp turinčių kitokį išsilavinimą, atitinkamai 66,8 % ir 38,7 %. Įtraukiančių ekologiškų maisto produktus į mitybos racioną yra daugiau tarp respondentų, kurie savo mitybą vertina labai gerai (75,4 %), bei respondentų, kurie laikosi sveikos mitybos rekomendacijų (66,1 %), nei tarp respondentų, kurie savo mitybą vertina gerai (60,0 %) ar patenkinamai (23,7 %), bei tarp respondentų, kurie nesilaiko sveikos mitybos rekomendacijų (19,6 %). Skirtumai tarp išsilavinimo, mitybos vertinimo ir sveikos mitybos rekomendacijų laikymosi statistiškai reikšmingi ($p<0,05$). Daugiau gaunančių ekologiškų maisto produktų buvo tarp berniukų (63,4 %), tarp pirmų (62,3 %) ir antrų (64,0 %) klasių mokinių, tarp augančių šeimose, kuriuose auga 3 ir daugiau vaikų (66,7 %), nei tarp mergaičių (54,4 %), trečių (56,3 %) ir ketvirtų (51,3 %), vaikų, kurie auga vieni šeimoje (58,0 %) ar su broliu ar sese (55,6

%). Skirtumai tarp lyčių, klasių ir vaikų skaičiaus šeimoje statistiškai nereikšmingi ($p>0,05$) (27 lentelė).

27 lentelė. Ekologiškų maisto produktų įtraukimo į mitybos racioną palyginimas su nepriklausomais kintamaisiais 2014 metais

	Vartoja ekologiškus maisto produktus		Kartais ekologiškus maisto produktus		Nevartoja ekologiškų maisto produktų	
	Abs. sk.	%	Abs. sk.	%	Abs. sk.	%
Lytis:						
Berniukas	104	63,4	49	29,9	11	6,7
Mergaitė	98	54,4	72	40,0	10	5,6
(N=344, $\chi^2=3,862$, l.l.s.=2, p=0,145)						
Klasė:						
Pirma	66	62,3	34	32,1	6	5,7
Antra	48	64,0	25	33,3	2	2,7
Trečia	49	56,3	31	35,6	7	8,0
Ketvirta	39	51,3	31	40,8	6	7,9
(N=344, Fisher's exact test=4,946, p=0,551)						
Anketą pildžiusio tėvo išsilavinimas:						
Kitas	36	38,7	42	45,2	15	16,1
Aukštasis	165	66,8	78	31,6	4	1,6
(N=340, $\chi^2=38,003$, l.l.s.=2, p=0,0001)						
Kito tėvo išsilavinimas:						
Kitas	54	43,2	53	42,4	18	14,4
Aukštasis	147	69,0	64	30,0	2	0,9
(N=338, $\chi^2=36,422$, l.l.s.=2, p=0,0001)						
Vaikų skaičius šeimoje:						
Vienas	40	58,0	23	33,3	6	8,7
Du	109	55,6	74	37,8	13	6,6
≥ Trys	52	66,7	24	30,8	2	2,6
(N=343, Fisher's exact test=4,460, p=0,345)						
Savo šeimos mitybą vertina:						
Labai gerai	49	75,4	14	21,5	2	3,1
Gerai	144	60,0	84	35,0	12	5,0
Patenkinamai	9	23,7	22	57,9	7	18,4
(N=343, Fisher's exact test=29,358, p=0,0001)						
Laikosi sveikos mitybos rekomendacijų:						
Taip	191	66,1	89	30,8	9	3,1
Ne	10	19,6	30	58,8	11	21,6
(N=340, Fisher's exact test=46,133, p=0,0001)						

6.3.4. Maisto produktų grupių vartojimo ypatumai

2010 metais 3 ir daugiau kartų per dieną daržoves valgydavo tik 12,2 % respondentų vaikų, 2014 metais – 11,9 %. Padaugėjo vaikų 3 ir daugiau kartų per dieną valgančių vaisius – nuo 22,9 % 2010 metais iki 25,0 % 2014 metais. Sumažėjo vaikų valgančių duoną ir grūdinius produktus 3 ir daugiau kartų per dieną nuo 28,5 % 2010 metais iki 25,0 % 2014 metais. 2010 metais pieno produktus 2 kartus per dieną ir rečiau valgė 75,3 % respondentų vaikų, 2014 metais – 25,2 %. Mėsa, žuvis, paukštieną ir kitus baltyminius produktus 2010 metais 2 kartus per dieną ir rečiau valgė 84,3 % respondentų vaikų, 2014 metais – 87,3 %. Skirtumai 2010 ir 2014 metų produktų vartojimo paplitimų statistiškai nereikšmingi ($p > 0,05$) (28 lentelė).

28 lentelė. Maisto produktų grupių vartojimo paplitimas 2010 ir 2014 metais

	2010 m.			2014 m.		
	Abs. sk.	%	95 % P.I.	Abs. sk.	%	95 % P.I.
Daržovės:						
Iki 2 k./d. ir rečiau	404	87,8	84,5; 90,5	304	88,1	84,3; 91,1
≥ 3 k./d. ir daugiau	56	12,2	9,5; 15,5	41	11,9	8,9; 15,7
	$\chi^2=0,016, p=0,901$					
Vaisiai:						
Iki 2 k./d. ir rečiau	355	77,1	73,1; 80,8	258	75,0	70,2; 79,3
≥ 3 k./d. ir daugiau	105	22,9	19,2; 26,9	86	25,0	20,7; 29,8
	$\chi^2=1,718, p=0,190$					
Duona ir grūdiniai produktai:						
Iki 2 k./d. ir rečiau	329	71,5	67,2; 75,5	261	75,7	70,9; 79,9
≥ 3 k./d. ir daugiau	131	28,5	24,6; 32,8	84	24,3	20,1; 29,1
	$\chi^2=0,514, p=0,474$					
Pieno produktai:						
Iki 2 k./d. ir rečiau	346	75,3	71,1; 78,9	258	74,8	69,9; 79,1
≥ 3 k./d. ir daugiau	114	24,7	21,1; 28,9	87	25,2	20,9; 30,1
	$\chi^2=0,020, p=0,888$					
Mėsa, paukštiena, žuvis, kiaušiniai:						
Iki 2 k./d. ir rečiau	388	84,3	80,7; 87,4	302	87,3	83,4; 90,4
≥ 3 k./d. ir daugiau	72	15,7	12,6; 19,3	44	12,7	9,6; 16,6
	$\chi^2=1,381, p=0,240$					

Daržoves 3 ir daugiau kartų per dieną valgančių respondentų vaikų buvo daugiau tarp tų šeimų, kuriuose auga 1 vaikas, nei tarp šeimų auginančių 2 ar 3 ir daugiau vaikų, atitinkamai 18,8 %, 9,1% ir 11,5 % (skirtumas statistiškai reikšmingas ($p < 0,05$)). Lyginant daržovių vartojimą tarp mokyklų, lyčių, klasių, tėvų išsilavinimo skirtumai buvo pora procentų ir statistiškai nereikšmingi ($p > 0,05$). Vaisius 3 ir daugiau kartų per dieną vartojančių respondentų vaikų buvo daugiau tarp „Atžalyno“ mokyklos mokinių (30,4 %), tarp mergaičių (29,3 %) ir tarp respondentų auginančių 1 vaiką šeimoje (32,9 %), nei tarp „Filaretų“ mokyklos mokinių (22,3 %), berniukų (20,2 %) ir tarp respondentų auginančių 2 vaikus (23,0 %) ar 3 ir daugiau vaikų (22,1 %) šeimoje, šie skirtumai statistiškai nereikšmingi ($p > 0,05$). Tarp aukštąjį išsilavinimą turinčių respondentų buvo mažiau 3 ir daugiau kartų per dieną vaisių vartojančių respondentų vaikų nei tarp aukštojo išsilavinimo neturinčių, atitinkamai 21,1 % ir 35,5 % (skirtumas statistiškai reikšmingas ($p < 0,05$)). Duona ir grūdinius produktus 3 ir daugiau kartų vartojančių per dieną respondentų vaikų buvo daugiau tarp tų, kurių šeimoje auga 3 ir daugiau vaikų nei tarp tų šeimų, kuriuose auga 2 ar 1 vaikas, atitinkamai 37,2 %, 20,8 % ir 18,8 % (skirtumas statistiškai reikšmingas ($p < 0,05$)). Valgančių duoną ir grūdinius produktus 3 ir daugiau kartų per dieną skirtumai tarp lyčių, tėvų išsilavinimo, klasių buvo statistiškai nereikšmingi ($p > 0,05$). Pieno produktus 1-2 kartus per dieną ar rečiau buvo daugiau tarp „Filaretų“ mokyklos mokinių (77,9 %), aukštąjį išsilavinimą turinčių respondentų (77,0 %) ir auginančių 1 vaiką šeimoje (80,0 %), nei tarp „Atžalyno“ mokyklos mokinių (68,4 %), kitą išsilavinimą turinčių respondentų (69,6 %) ir auginančių 2 (75,5 %) ar 3 ir daugiau vaikų (67,9 %) šeimoje, šie skirtumai statistiškai nereikšmingi ($p > 0,05$), tarp lyčių ir klasių skirtumai buvo maži ir statistiškai nereikšmingi ($p > 0,05$). Mėsą, žuvį, paukštieną ar kiaušinius 1-2 kartus per dieną ar rečiau valgančių respondentų vaikų statistiškai reikšmingai buvo daugiau tarp „Filaretų“ mokyklos mokinių (90,9 %) ir tarp aukštąjį išsilavinimą turinčių tėvų (89,5 %) nei tarp „Atžalyno“ mokyklos mokinių (80,0 %) ir tarp kitą išsilavinimą turinčių tėvų (80,6 %), šie skirtumai statistiškai reikšmingi ($p < 0,05$). Taip pat mėsą, žuvį, paukštieną ar kiaušinius 1-2 kartus per dieną valgančių ar valgančių rečiau buvo daugiau tarp mergaičių (90,1 %), tarp pirmos (90,6 %), antros (89,5 %) ir trečios (86,4 %) klasės mokinių, vaikų, kurių šeimoje yra du (88,3 %) vaikai ar trys ir daugiau (88,5 %) vaikų, nei tarp berniukų (84,2 %), tarp ketvirtos (81,6 %) klasės mokinių, vaikų, kurie auga vieni šeimoje (82,9 %), tačiau šie skirtumai statistiškai nereikšmingi ($p > 0,05$) (29 lentelė).

29 lentelė. Maisto produktų grupių vartojimo paplitimo palyginimas su nepriklausomais kintamaisiais 2014 metais

	Daržoves vartoja 3 ir daugiau kartų per dieną		Vaisius vartoja 3 ir daugiau kartų per dieną		Duoną ir grūdinius produktus vartoja 3 ir daugiau kartų per dieną		Pieno produktus vartoja 1-2 kartus per dieną ar rečiau		Mėsą, žuvį, paukštieną ar kiaušinius vartoja 1-2 kartus per dieną ar rečiau	
	Abs. sk.	%	Abs. sk.	%	Abs. sk.	%	Abs. sk.	%	Abs. sk.	%
Mokykla: „Filaretų“ „Atžalyno“	28 13	12,2 11,3	51 35	22,3 30,4	56 28	24,3 24,3	180 78	77,9 68,4	210 92	90,9 80,0
	(N=345, p=0,814)		(N=344, p=0,099)		(N=345, p=0,999)		(N=345, p=0,056)		(N=346, p=0,004)	
Lytis: Berniukas Mergaitė	21 20	12,7 11,1	33 53	20,2 29,3	44 40	26,7 22,2	124 134	75,6 74,0	139 163	84,2 90,1
	(N=345, p=0,643)		(N=344, p=0,053)		(N=345, p=0,337)		(N=345, p=0,736)		(N=346, p=0,105)	
Klasė: Pirma Antra Trečia Ketvirta	14 11 8 8	13,3 14,5 9,1 10,5	22 20 24 20	21,0 26,7 27,3 26,3	34 15 22 13	32,4 19,7 25,0 17,1	82 57 61 58	77,4 75,0 69,3 77,3	96 68 76 62	90,6 89,5 86,4 81,6
	(N=345, p=0,685)		(N=344, p=0,719)		(N=345, p=0,081)		(N=345, p=0,567)		(N=346, p=0,301)	
Anketą pildžiusio tėvo išsilavinimas: Kitas Aukštasis	12 28	12,9 11,3	33 52	35,5 21,1	23 61	25,0 24,6	64 191	69,6 77,0	75 222	80,6 89,5
	(N=340, p=0,689)		(N=339, p=0,007)		(N=340, p=0,939)		(N=340, p=0,159)		(N=341, p=0,030)	
Kito tėvo išsilavinimas: Kitas Aukštasis	13 26	10,5 12,2	35 49	28,0 23,2	25 57	20,2 26,8	91 162	73,4 76,1	106 190	84,8 89,2
	(N=337, p=0,685)		(N=336, p=0,328)		(N=337, p=0,173)		(N=337, p=0,585)		(N=338, p=0,236)	
Vaikų skaičius šeimoje: Vienas Du ≥ Trys	13 18 9	18,8 9,1 11,5	23 45 17	32,9 23,0 22,1	13 41 29	18,8 20,8 37,2	56 148 53	80,0 75,5 67,9	58 174 69	82,9 88,3 88,5
	(N=344, p=0,096)		(N=343, p=0,212)		(N=344, p=0,009)		(N=344, p=0,224)		(N=345, p=0,467)	

6.3.5. Sveikatai nepalankių produktų vartojimas

39,8 % apklaustųjų vaikų saldumynus valgo 2-5 kartus per savaitę, 28,9 % - 6-9 kartus per savaitę, rečiau nei kartą per savaitę saldumynus vartoja tik 10,2 %. Sūrių sausainių, bulvių ar duonos traškučių nevartoja ketvirtadalis (24,3 %) respondentų vaikų, pusė (51,4 %) vartoja rečiau nei kartą per savaitę, penktadalis (20,8 %) – 1-2 kartus per savaitę. Greito maisto nevartoja ketvirtadalis (27,2 %) respondentų vaikų, rečiau nei kartą per savaitę greitą maistą vartoja 62,1 %, 1-2 kartus per savaitę – 10,7 %. Šaldytų pusfabrikačių nevartoja trečdalis (36,6 %) respondentų vaikų, rečiau nei kartą per savaitę šaldytus pusfabrikačius vartoja pusė (48,3 %) respondentų, 1-2 kartus per savaitę – 13,1 %. Kofeino turinčių gėrimų nevartoja 90,7 % mokinių, rečiau nei kartą per savaitę šiuos gėrimus vartoja 5,5 %, 1-2 kartus per savaitę – 3,8 %. 29,9 % pradinukų gazuotų gaiviųjų gėrimų negeria, 49,6 % nurodo, kad šiuos gėrimus geria retai (30 lentelė).

30 lentelė. Sveikatai nepalankių produktų vartojimo paplitimas 2014 metais

	1-2 k./sav.		3-5 k./sav.		6-9 k./sav.		≥10 k./sav.		Vartoja retai		Nevartoja	
	Abs. sk.	%	Abs. sk.	%	Abs. sk.	%	Abs. sk.	%	Abs. sk.	%	Abs. sk.	%
Saldumynai (n=342)	50	14,6	136	39,8	99	28,9	22	6,4	35	10,2	0	0,0
Sūrūs sausainiai, bulvių ar duonos traškučiai (n=346)	72	20,8	12	3,5	0	0,0	0	0,0	178	51,4	84	24,3
Greitas maistas (kebabai, mėsainiai, picos ir pan.) (n=346)	37	10,7	0	0,0	0	0,0	0	0,0	215	62,1	94	27,2
Šaldyti pusfabrikačiai (n=344)	45	13,1	7	2,0	0	0,0	0	0,0	166	48,3	126	36,6
Kofeino turintys gėrimai (n=345)	13	3,8	0	0,0	0	0,0	0	0,0	19	5,5	313	90,7
	Dažnai		Kartais		Retai		Išvis negeria					
	Abs. sk.		%		Abs. sk.		%		Abs. sk.		%	
Gazuoti gaivieji gėrimai (n=345)	17		4,9		54		15,7		171		49,6	
									103		29,9	

Retai vartojančių saldumynus ar jų nevartojančių statistiškai reikšmingai ($p < 0,05$) buvo daugiau tarp „Atžalyno“ mokyklos mokinių (15,0 %), mergaičių (14,6 %), vaikų, kurių tėvai turėjo ne aukštąjį išsilavinimą (18,7 %), nei tarp „Filaretų“ mokyklos mokinių (7,9 %), berniukų (5,5 %), vaikų, kurių tėvai turėjo aukštąjį išsilavinimą (7,3 %). Sūrių sausainių, bulvių ar duonos traškučių nevartojančių ar vartojančių rečiau nei kartą per savaitę statistiškai reikšmingai ($p < 0,05$) buvo daugiau tarp „Filaretų“ mokyklos mokinių (80,5 %), nei tarp „Atžalyno“ mokyklos mokinių (66,1 %), tarp mergaičių (80,1 %) nei tarp berniukų (70,9 %), tarp pirmos (84,9 %) ir antros (78,9 %) klasės mokinių nei tarp trečios (76,1 %) ir ketvirtos (59,2 %) klasės mokinių, tarp vaikų, kurių tėvai turi aukštąjį išsilavinimą (81,5 %) nei tarp tėvų turinčių kitą išsilavinimą (62,4 %). Greito maisto nevartojančių arba vartojančių retai statistiškai reikšmingai ($p < 0,05$) buvo daugiau tarp „Filaretų“ mokyklos mokinių (92,6 %), pirmokų (93,4 %), vaikų, kurių tėvai turi aukštąjį išsilavinimą (92,3 %), nei tarp „Atžalyno“ mokyklos mokinių (82,6 %), ketvirtokų (80,3 %), vaikų, kurių tėvai turi ne aukštąjį išsilavinimą (81,7 %). Šaldytų pusfabrikačių nevartojančių ar vartojančių rečiau nei kartą per savaitę statistiškai reikšmingai ($p < 0,05$) buvo daugiau tarp tų vaikų, kurių tėvai turi aukštąjį išsilavinimą, nei tarp turinčių kitą išsilavinimą, atitinkamai 89,1 % ir 74,7 %. Kofeino turinčių gėrimų nevartojančių ar retai vartojančių daugiau buvo tarp „Filaretų“ mokyklos mokinių, pirmų ir antrų klasių mokinių, vaikų, kurių tėvai turėjo aukštąjį išsilavinimą, tačiau visi skirtumai yra kelių procentų ir statistiškai nereikšmingi ($p > 0,05$). Gazuotų gaiviųjų gėrimų negeriančių respondentų vaikų statistiškai reikšmingai ($p < 0,05$) buvo daugiau tarp „Filaretų“ mokyklos mokinių (85,2 %), pirmokų (86,7 %) ir antrokų (88,2 %), vaikų, kurių tėvai turėjo aukštąjį išsilavinimą (85,9 %) nei tarp „Atžalyno“ mokyklos mokinių (67,8 %), trečiokų (68,2 %) ir ketvirtokų (73,7 %), vaikų, kurių tėvai turėjo kitokį, ne aukštąjį išsilavinimą (63,0 %) (31 lentelė).

31 lentelė. Sveikatai nepalankių produktų neįvartojimo paplitimo palyginimas su nepriklausomais kintamaisiais 2014 metais

	Saldumynus vartoja retai arba iš vis neįvartoja		Sūrius sausainius, bulvių, duonos traškučius vartoja retai arba iš vis neįvartoja		Greitą maistą (kebabus, mėsainius, picą ir pan.) vartoja retai arba iš vis neįvartoja		Šaldytus pusfabrikačius vartoja retai arba iš vis neįvartoja		Kofeino turinčius gėrimus vartoja retai arba iš vis neįvartoja		Gazuotus gaiviuosius gėrimus vartoja retai arba iš vis neįvartoja	
	Abs. sk.	%	Abs. sk.	%	Abs. sk.	%	Abs. sk.	%	Abs. sk.	%	Abs. sk.	%
Mokykla: „Filaretų“ „Atžalyno“	18 17	7,9 15,0	186 76	80,5 66,1	214 95	92,6 82,6	200 92	87,0 80,7	224 108	97,4 93,9	196 78	85,2 67,8
	(N=342, p=0,039)		(N=346, p=0,003)		(N=346, p=0,004)		(N=344, p=0,127)		(N=345, p=0,135)		(N=345, p=0,0001)	
Lytis: Berniukas Mergaitė	9 26	5,5 14,6	117 145	70,9 80,1	145 164	87,9 90,6	138 154	84,1 85,6	159 173	96,4 96,1	126 148	76,4 82,2
	(N=342, p=0,005)		(N=346, p=0,046)		(N=346, p=0,412)		(N=344, p=0,716)		(N=345, p=0,902)		(N=345, p=0,179)	
Klasė: Pirma Antra Trečia Ketvirta	10 6 11 8	9,5 7,9 12,5 11,0	90 60 67 45	84,9 78,9 76,1 59,2	99 68 81 61	93,4 89,5 92,0 80,3	92 66 71 63	87,6 86,8 80,7 84,0	104 74 83 71	99,0 97,4 94,3 93,4	91 67 60 56	86,7 88,2 68,2 73,7
	(N=342, p=0,791)		(N=346, p=0,001)		(N=346, p=0,029)		(N=344, p=0,553)		(N=345, p=0,164)		(N=345, p=0,002)	
Anketą pildžiusio tėvo išsilavinimas: Kitas Aukštasis	17 18	18,7 7,3	58 202	62,4 81,5	76 229	81,7 92,3	68 221	74,7 89,1	85 242	92,4 97,6	58 213	63,0 85,9
	(N=337, p=0,002)		(N=341, p=0,0001)		(N=341, p=0,004)		(N=339, p=0,001)		(N=340, p=0,049)		(N=340, p=0,0001)	
Kito tėvo išsilavinimas: Kitas Aukštasis	16 19	13,0 9,0	85 175	68,0 82,2	104 199	83,2 93,4	96 190	78,0 89,2	117 208	94,4 97,7	85 183	68,5 85,9
	(N=335, p=0,243)		(N=338, p=0,003)		(N=338, p=0,003)		(N=336, p=0,006)		(N=337, p=0,134)		(N=337, p=0,0001)	
Vaikų skaičius šeimoje: Vienas Du ≥Trys	8 18 9	11,8 9,2 11,5	49 147 65	70,0 74,6 83,3	65 171 72	92,9 86,8 92,3	58 166 67	84,1 84,3 87,0	68 187 76	98,6 94,9 97,4	55 153 65	79,7 77,7 83,3
	(N=342, p=0,758)		(N=345, p=0,148)		(N=345, p=0,229)		(N=343, p=0,833)		(N=344, p=0,323)		(N=344, p=0,576)	

6.3.6. Skysčių vartojimas

2010 metais 1,5-2 litrus per dieną skysčių išgerdavo 8,9 % respondentų vaikų, 1-1,5 litrus per dieną – 43,6 %, 2014 metais atitinkamai – 4,9 % ir 45,2 % ($p>0,05$) (32 lentelė).

32 lentelė. Respondentų vaikų pasiskirstymas pagal išgeriamų skysčių kiekį per dieną 2010 ir 2014 metais

Metai Išgeria skysčių	2010 m. (n=454)			2014 m. (n=345)		
	Abs. sk.	%	95 % P.I.	Abs. sk.	%	95 % P.I.
0,5-1 l./d.	217	47,8	43,2; 52,4	172	49,9	44,6; 55,1
1-1,5 l./d.	198	43,6	39,1; 48,2	156	45,2	40,1; 50,5
1,5-2 l./d.	39	8,9	6,4; 11,5	17	4,9	3,1; 7,8
$(\chi^2=4,037, \text{l.l.s.}=2, p=0,133)$						

2010 metais tarp „Atžalyno“ mokyklos mokinių buvo daugiau per dieną išgeriančių 1,5-2 litrus skysčių nei tarp „Filaretų mokyklos mokinių, atitinkamai 13,6 % ir 4,9 %. 2014 metais skirtumas išliko tačiau mažesnis, atitinkamai 4,3 % ir 6,1 %. 2010 metais skirtumas tarp mokyklų buvo statistiškai reikšmingas ($p<0,05$), 2014 metais – statistiškai nereikšmingas ($p>0,05$). Tarp „Atžalyno“ mokyklos mokinių sumažėjo per dieną išgeriančių 1,5-2 litrus skysčių – nuo 13,6 % 2010 metais iki 6,1 % 2014 metais. Tarp berniukų 2010 metais buvo daugiau išgeriančių 1,5-2 litrus skysčių per dieną, nei tarp mergaičių, atitinkamai 9,6 % ir 7,6 %, šis skirtumas statistiškai reikšmingas ($p<0,05$). 2014 metais skirtumas, tarp berniukų ir mergaičių, statistiškai nereikšmingas ($p>0,05$), atitinkamai 4,8 % ir 5,0 %. Sumažėjo berniukų ir mergaičių per dieną išgeriančių 1,5-2 litrus skysčių, atitinkamai berniukų nuo 9,6 % 2010 metais iki 4,8 % 2014 metais ir mergaičių nuo 7,6 % 2010 metais iki 5,0 % 2014 metais (33 lentelė).

33 lentelė. Respondentų vaikų pasiskirstymas pagal išgeriamų skysčių kiekį per dieną tarp mokyklų ir lyčių 2010 ir 2014 metais

	2010 m.			2014 m.		
	0,5-1 l./d.	1-1,5 l./d.	1,5-2 l./d.	0,5-1 l./d.	1-1,5 l./d.	1,5-2 l./d.
	%	%	%	%	%	%
Mokykla:						
Filaretų	55,8	39,1	4,9	51,7	43,9	4,3
Atžalyno	36,6	49,7	13,6	46,1	47,8	6,1
$(\chi^2=20,070, \text{l.l.s.}=2, p=0,001)$			$(\chi^2=1,221, \text{l.l.s.}=2, p=0,543)$			
Lytis:						
Mergaitė	54,0	38,4	7,6	54,4	40,6	5,0
Berniukas	40,7	49,7	9,6	44,8	50,3	4,8
$(\chi^2=7,227, \text{l.l.s.}=1, p=0,019)$			$(\chi^2=3,403, \text{l.l.s.}=2, p=0,186)$			

Tarp ketvirtos klasės mokinių statistiškai reikšmingai ($p < 0,05$) yra daugiau per dieną išgeriančių 1,5-2 litrus skysčių, nei tarp pirmų, antrų ir trečių klasių mokinių, atitinkamai 11,8 %, 2,9 %, 2,6 % ir 3,4 %. Tarp respondentų teigiančių, kad laikosi sveikos mitybos rekomendacijų statistiškai reikšmingai ($p < 0,05$) yra daugiau vaikų, kurie išgeria 1,5-2 litrus skysčių per dieną, nei tarp respondentų, kurie sveikos mitybos rekomendacijų nesilaiko, atitinkamai 5,2 % ir 3,8 %. Tarp tėvų neturinčių aukštojo išsilavinimo yra daugiau vaikų, kurie per dieną išgeria 1,5-2 litrus skysčių nei tarp tėvų, kurie turi aukštąjį išsilavinimą, atitinkamai 7,6 % ir 4,0 %, skirtumas statistiškai nereikšmingas ($p > 0,05$). Skirtumai tarp vaikų skaičiaus šeimoje ir tarp subjektyvaus savo šeimos mitybos vertinimo maži ir statistiškai nereikšmingi ($p > 0,05$) (34 lentelė).

34 lentelė. Respondentų vaikų pasiskirstymas pagal išgeriamo skysčių kiekio per dieną palyginimas su nepriklausomais kintamaisiais 2014 metais

	Išgeria 0,5-1 l./d.		Išgeria 1-1,5 l./d.		Išgeria 1,5-2 l./d.	
	Abs. sk.	%	Abs. sk.	%	Abs. sk.	%
Klasė:						
Pirma	62	59,0	40	38,1	3	2,9
Antra	38	50,0	36	47,4	2	2,6
Trečia	40	45,5	45	51,1	3	3,4
Ketvirta	32	42,1	35	46,1	9	11,8
(N=345, Fisher's exact test=12,269, p=0,049)						
Anketą pildžiusio tėvo išsilavinimas:						
Kitas	46	50,0	39	42,4	7	7,6
Aukštasis	124	50,0	114	46,0	10	4,0
(N=340, Fisher's exact test=1,972, p=0,396)						
Kito tėvo išsilavinimas:						
Kitas	60	48,4	58	46,8	6	4,8
Aukštasis	109	51,2	95	44,6	9	4,2
(N=337, $\chi^2=0,269$, l.l.s.=2, p=0,870)						
Vaikų šeimoje:						
Vienas	37	53,6	28	40,6	4	5,8
Du	95	48,2	94	47,7	8	4,1
≥ Trys	39	50,0	34	43,6	5	6,4
(N=344, $\chi^2=1,696$, l.l.s.=4, p=0,791)						
Savo šeimos mitybą vertina:						
Labai gerai	29	44,6	33	50,8	3	4,6
Gerai	121	50,2	106	44,0	14	5,8
Patenkinamai	22	57,9	16	42,1	0	0,0
(N=344, Fisher's exact test=3,717, p=0,499)						
Laikosi sveikos mitybos rekomendacijų:						
Taip	137	47,2	138	47,6	15	5,2
Ne	34	65,4	16	30,8	2	3,8
(N=342, Fisher's exact test=5,683, p=0,048)						

2010 metais vandenį kaip vieną iš daugiausiai jų vaiko vartojamų gėrimų nurodė 56,3 % respondentai, 2014 metais – 71,4 %. Sumažėjo, kaip vieną pagrindinių gėrimų vartojančių pienu – nuo 22,8 % iki 14,5 %. Sumažėjo ir kaip pagrindinį gėrimą geriančių sulčių iš pakelių ir vaisvandenių, atitinkamai nuo 15,0 % 2010 metais iki 6,6 % 2014 metais ir nuo 9,2 % 2010 metais iki 3,2 % 2014 metais (35 lentelė).

35 lentelė. Respondentų vaikų daugiausiai išgeriami skysčiai 2010 ir 2014 metais

	2010 m.	2014 m.
	%	% (Abs. sk.)
Vanduo	56,3	71,4 (247)
Arbata	45,5	36,1 (125)
Pienas	22,8	14,5 (50)
Natūralios sultys	11,2	13,3 (46)
Sultys iš pakelių	15,0	6,6 (23)
Vaisvandeniai	9,2	3,2 (11)

6.3.7. Mitybos įpročių apibendrinimas

2014 metais 70,1 % respondentų savo šeimos mitybą vertina kaip gerą, 18,8 % - labai gerą, daugiau vertinančių savo mitybą kaip gerą ir labai gerą buvo tarp aukštąjį išsilavinimą turinčių respondentų ir tarp respondentų, kurių vaikai mokosi „Filaretų“ mokykloje.

Padaugėjo respondentų teigiančių, kad šeimoje laikosi sveikos mitybos rekomendacijų – 2010 metais sveikos mitybos rekomendacijų laikėsi 73,3 % respondentų, 2014 metais – 84,8 %. Skirtumas statistiškai reikšmingas ($p < 0,05$). 2010 ir 2014 metais daugiau respondentų, kurie laikėsi sveikos mitybos rekomendacijų buvo tarp respondentų, kurių vaikai mokosi „Filaretų“ mokykloje, atitinkamai 79,3 % 2010 metais ir 90,8 % 2014 metais.

Apie 3 % padaugėjo vaikų valgančių 4 ir daugiau kartų per dieną – 2010 metais vaikų valgančių 4 ir daugiau kartų per dieną buvo 66,6 %, 2014 metais – 69,4 %. Skirtumas statistiškai nereikšmingas ($p > 0,05$). 2010 metais vaikų valgančių 4 ir daugiau kartų per dieną daugiau buvo tarp pirmos (70,7 %) ir antros (76,2 %) klasių moksleivių, 2014 metais – tarp pirmos (79,5 %) ir ketvirtos (71,2 %) klasės moksleivių.

Tarp pagrindinių valgymų 2010 metais užkandžiaudavo 84,8 %, 2014 metais – 83,1 %, skirtumas statistiškai nereikšmingas ($p > 0,05$).

Padaugėjo vaikų, valgančių pusryčius prieš einant į mokykla – 2010 metais kasdien pusryčiaudavo 65,7 % respondentų vaikų, 2014 metais – 73,7 %, atitinkamai sumažėjo nepusryčiaujančių nuo 14,2 % 2010 metais iki 10,7 % 2014 metais ($p=0,05$). 2010 metais daugiau kasdien pusryčiaujančių buvo tarp „Filaretų“ mokyklos mokinių, vyresnių klasių mokinių, skirtumų tarp lyčių nebuvo, 2014 metai daugiau kasdien pusryčiaujančių buvo taro „Filaretų“ mokyklos mokinių, berniukų bei jaunesnių klasių mokinių.

2014 metais pietus ar priešpiečius mokykloje visada valgydavo 78,3 % respondentų vaikų, daugiau tarp jaunesnių klasių mokinių.

Sumažėjo vaikų valgančių prieš miegą. 2010 metais prieš miegą valgydavo 55,2 % respondentų vaikų, 2014 metais – 45,7 % ($p<0,05$). 2010 metais statistiškai reikšmingai daugiau valgančių prieš miegą buvo tarp berniukų nei tarp mergaičių ($p<0,05$), 2014 metais skirtumo tarp lyčių nebuvo ($p>0,05$).

Padaugėjo vaikų vartojančių maisto papildus – 2010 metais maisto papildus vartotojo 44,4 % respondentų vaikų, 2014 metais – 52,6 % ($p<0,05$).

2010 metais 43,9 % respondentų į vaikų mitybos racioną įtraukdavo ekologiškų maisto produktų, 2014 metais – 58,7 % ($p>0,05$). Tarp „Filaretų“ mokyklos mokinių 2010 ir 2014 metais statistiškai reikšmingai buvo daugiau respondentų įtraukiančių ekologiškų maisto produktų į vaiko mitybos racioną.

2010 metais daržoves 3 ir daugiau kartų per dieną valgė 12,2 % respondentų vaikų, 2014 metais – 11,9 % ($p>0,05$). Vaisius 3 ir daugiau kartų per dieną 2010 metais valgydavo 22,9 % respondentų vaikų, 2014 metais – 25,0 % ($p>0,05$). 2010 metais duoną ir grūdinius produktus 3 ir daugiau kartų per dieną valgydavo 28,5 % respondentų vaikų, 2014 metais – 24,3 % ($p>0,05$). Pieno produktus iki 2 kartų per dieną ir rečiau 2010 metais vartodavo 75,3 % respondentų vaikų, 2014 metais – 25,2 % ($p>0,05$). 2010 metais mėsą, paukštieną, žuvį ar kiaušinius iki 2 kartų per dieną ir rečiau valgydavo 84,3 % respondentų vaikų, 2014 metais – 87,3 %.

2014 metais saldumynų nevartojo arba vartojo retai 10,2 %, sūrių sausainių, bulvių ar duonos traškučių – 75,7 %, greito maisto – 89,3 %, šaldytų pusfabrikačių – 84,9 %, kofeino turinčių gėrimų – 96,2 %, gazuotų gėrimų – 79,5 %. Daugiau nevartojančių sveikatai nepalankių produktų buvo tarp jaunesnių klasių mokinių, tarp „Filaretų“ mokyklos mokinių, tarp vaikų, kurių tėvų išsilavinimas aukštasis.

2010 metais 1,5 – 2 litrus skysčių išgerdavo 8,9 % respondentų vaikų, 2014 metais – 4,9 %, atitinkamai 1 – 1,5 litro skysčių – 43,6 % ir 45,2 % ($p>0,05$).

2010 metais vandenį kaip daugiausiai jų vaiko išgeriamą skystį nurodė 56,3 % respondentų, 2014 metais – 71,4 %.

6.4. Gyvensena

6.4.1. Respondentų vaikų pareigingumas

2010 metais klasės auklėtojos 22,8 % mokinių pareigingumą vertino kaip labai gerą, 57,6 % kaip gerą. 2014 metais padaugėjo mokinių, kurių pareigingumas buvo vertinamas kaip labai geras ir geras, atitinkamai 26,5 % ir 62,1 %. Sumažėjo mokinių, kurių pareigingumą vertina kaip patenkinamą – nuo 19,6 % 2010 metais iki 11,4 % 2014 metais. 2014 metais mokinių, kuriuos klasės auklėtoja vertino blogai nebuvo. Skirtumas tarp 2010 metų ir 2014 metų pareigingumo vertinimo statistiškai reikšmingas ($p < 0,05$). 2014 metais 44 tėvai nežinojo kaip jų vaiko pareigingumą vertina auklėtoja, todėl lyginant duomenis tarp 2010 ir 2014 metų nebuvo įtraukti (36 lentelė).

36 lentelė. Subjektyvus vaikų pareigingumo vertinimas 2010 ir 2014 metais

Metai \ Pareigingumas	2010 m. (n=429)			2014 m. (n=290)		
	Abs. sk.	%	95 % P.I.	Abs. sk.	%	95 % P.I.
Labai geras	98	22,8	19,1; 27,1	77	26,5	21,8; 31,9
Geras	247	57,6	52,9; 62,2	180	62,1	56,4; 67,5
Patenkinamas	84	19,6	16,1; 23,6	33	11,4	7,4; 17,1
$\chi^2=7,717$, l.l.s.=2, $p=0,013$						

Tarp „Atžalyno“ mokyklos mokinių 2010 ir 2014 metais buvo daugiau mokinių, kurių pareigingumas buvo vertinamas patenkinamai, atitinkamai 29,1 % ir 16,7 % negu tarp „Filaretų“ mokyklos mokinių 2010 ir 2014 metais, atitinkamai 12,0 % ir 8,5 %. Tačiau abiejuose mokyklose sumažėjo mokinių kurių pareigingumas vertinamas kaip patenkinamas ir padaugėjo mokinių, kurių pareigingumas vertinamas kaip labai geras ar geras. Skirtumai tarp mokyklų 2010 metais statistiškai reikšmingi ($p < 0,05$), 2014 metais – statistiškai nereikšmingi ($p > 0,05$). Sumažėjo mergaičių ir berniukų, kurių pareigingumas vertinamas kaip patenkinamas, atitinkamai mergaičių nuo 13,6 % 2010 metais iki 5,3 % 2014 metais ir berniukų nuo 26,7 % 2010 metais iki 18,0 % 2014 metais. Skirtumai tarp lyčių 2010 ir 2014 metais statistiškai reikšmingi ($p < 0,05$). Tarp vaikų, kurių tėvai turėjo aukštąjį išsilavinimą 2010 metais (12,7 %) ir 2014 metais (7,8 %) buvo mažiau vaikų, kurių pareigingumas buvo vertinamas kaip patenkinamas, nei tarp kitą išsilavinimą turinčių tėvų vaikų 2010 metais (28,3 %) ir 2014 metais (20,7 %). Skirtumai tarp tėvų išsilavinimo 2010 ir 2014 metais statistiškai reikšmingi ($p < 0,05$) (37 lentelė).

37 lentelė. Respondentų vaikų pasiskirstymas pagal subjektyvų pareigingumo vertinimą ir klases, lytį bei tėvų išsilavinimą 2010 ir 2014 metais

	2010 m.						2014 m.					
	Labai geras		Geras		Patenkinamas		Labai geras		Geras		Patenkinamas	
	Abs. sk.	%	Abs. sk.	%	Abs. sk.	%	Abs. sk.	%	Abs. sk.	%	Abs. sk.	%
Mokykla: „Filaretų“ „Atžalyno“	60 38	25,0 20,1	151 96	62,9 50,7	29 55	12,0 29,1	52 25	27,7 24,5	120 60	63,8 58,8	16 17	8,5 16,7
	$(\chi^2=19,445, \text{l.l.s.}=2, p=0,0001)$						$(\chi^2=4,380, \text{l.l.s.}=2, p=0,112)$					
Lytis: Mergaitė Berniukas	73 25	31,2 12,8	129 118	55,1 60,5	32 52	13,6 26,7	51 26	33,8 18,7	92 88	60,9 63,3	8 25	5,3 18,0
	$(\chi^2=25,427, \text{l.l.s.}=2, p=0,0001)$						$(\chi^2=16,495, \text{l.l.s.}=2, p=0,0001)$					
Anketą pildžiusio tėvo išsilavinimas: Kitas Aukštasis	29 68	15,5 28,8	105 138	56,2 58,5	53 30	28,3 12,7	19 58	23,2 28,3	46 131	56,1 63,9	17 16	20,7 7,8
	$(\chi^2=21,143, \text{l.l.s.}=2, p=0,0001)$						$(\chi^2=9,663, \text{l.l.s.}=2, p=0,008)$					

6.4.2. Nuovargis

2010 metais iš mokyklos dažnai grįždavo pavargę 20,3 % mokinių, 2014 metais – 21,9 %. Grįžus iš mokyklos niekada nesijausdavo pavargę 7,4 % mokinių 2010 metais ir 10,5 % mokinių 2014 metais. Mokinių nuovargio grįžus iš mokyklos skirtumai tarp 2010 ir 2014 metų statistiškai nereikšmingi ($p>0,05$) (38 lentelė).

38 lentelė. Respondentų vaikų jaučiamas nuovargis grįžus iš mokyklos 2010 ir 2014 metais

Nuovargis \ Metai	2010 m. (n=459)			2014 m. (n=343)		
	Abs. sk.	%	95 % P.I.	Abs. sk.	%	95 % P.I.
Retai	332	72,3	68,1; 76,2	232	67,6	62,5; 72,4
Dažnai	93	20,3	16,8; 24,2	75	21,9	17,8; 26,5
Niekada	34	7,4	5,4; 10,2	36	10,5	7,7; 14,2
$\chi^2=3,071, \text{l.l.s.}=2, p=0,215$						

2010 metais tarp „Filaretų“ mokyklos mokinių buvo daugiau dažnai jaučiančių nuovargį grįžus iš mokyklos, nei tarp „Atžalyno“ mokyklos mokinių, atitinkamai 21,2 % ir 18,9 %. 2014 metais tarp „Filaretų“ mokyklos mokinių buvo daugiau dažnai jaučiančių nuovargį grįžus iš mokyklos, nei tarp „Atžalyno“ mokyklos mokinių, atitinkamai 25,8 % ir 14,0 %. 2014 metais abiejuose mokyklose padaugėjo mokinių, kurie niekada nejaučia nuovargio grįžus iš mokyklos –

tarp „Filaretų“ mokyklos mokinių niekada neįsijaučiančių nuovargio grįžus iš mokyklos nuo 4,6 % 2010 metais padaugėjo iki 9,2 % 2014 metais ir tarp „Atžalyno“ mokyklos mokinių nuo 11,2 % 2010 metais padaugėjo iki 13,2 % 2014 metais. Skirtumai tarp mokyklų 2010 ir 2014 metais statistiškai reikšmingi ($p < 0,05$) (39 lentelė).

39 lentelė. Respondentų vaikų pasiskirstymas pagal jaučiamą nuovargį grįžus iš mokyklos ir jų lankomos mokyklos 2010 ir 2014 metais

	2010 m.						2014 m.					
	Retai		Dažnai		Niekada		Retai		Dažnai		Niekada	
	Abs. sk.	%	Abs. sk.	%	Abs. sk.	%	Abs. sk.	%	Abs. sk.	%	Abs. sk.	%
Mokykla:												
„Filaretų“	196	74,2	56	21,2	12	4,6	149	65,1	59	25,8	21	9,2
„Atžalyno“	136	69,7	37	18,9	22	11,2	83	72,8	16	14,0	15	13,2
	$(\chi^2=7,4624, \text{l.l.s.}=1, p=0,024)$						$(\chi^2=6,616, \text{l.l.s.}=2, p=0,037)$					

2014 metais tarp berniukų buvo daugiau niekada neįsijaučiančių nuovargio grįžus iš mokyklos nei tarp mergaičių, atitinkamai 12,8 % ir 8,4 %. Tarp pirmų ir antrų klasių mokinių buvo daugiau niekada neįsijaučiančių nuovargio grįžus iš mokyklos, nei tarp trečių ar ketvirtų klasių mokinių, atitinkamai 17,3 %, 10,5 %, 5,7 % ir 6,7 %. Skirtumai tarp lyčių ir klasių statistiškai nereikšmingi ($p > 0,05$) (40 lentelė).

40 lentelė. Respondentų vaikų pasiskirstymo pagal jaučiamą nuovargį grįžus iš mokyklos palyginimas su nepriklausomais kintamaisiais 2014 metais

	Dažnai		Retai		Niekada	
	Abs. sk.	%	Abs. sk.	%	Abs. sk.	%
Lytis:						
Berniukas	33	20,1	110	67,1	21	12,8
Mergaitė	42	23,5	122	68,2	15	8,4
	$(n=343, \chi^2=2,049, \text{l.l.s.}=2, p=0,371)$					
Klasė:						
Pirma	20	19,2	66	63,5	18	17,3
Antra	15	19,7	53	69,7	8	10,5
Trečia	24	27,3	59	67,0	5	5,7
Ketvirta	16	21,3	54	72,0	5	6,7
	$(n=343, \chi^2=9,796, \text{l.l.s.}=6, p=0,134)$					

6.4.3. Namų darbų ruošimas

2010 metais namų darbų ruošimui mažiau nei valandą per dieną skirdavo 36,6 % mokinių, 2014 metais – 47,4 %. Daugiau nei pusantros valandos namų darbus 2010 metais ruošdavo 17,7 % mokinių, 2014 metais – 14,5 %. Šie skirtumai tarp 2010 ir 2014 metų statistiškai reikšmingi ($p < 0,05$). 2014 metais 13 tėvų (3,8 %) nurodė, kad jų vaikas namie nesimoko, todėl namų darbų ruošimo analizėje jų duomenys nebuvo naudoti (41 lentelė).

41 lentelė. Respondentų vaikų laikas praleidžiamas ruošiant namų darbus 2010 ir 2014 metais

Metai Laikas namų darbams	2010 m. (n=458)			2014 m. (n=331)		
	Abs. sk.	%	95 % P.I.	Abs. sk.	%	95 % P.I.
≤ 1 val./d.	168	36,6	32,4; 41,2	157	47,4	42,1; 52,8
1 val – 1:30 val./d.	209	45,7	41,1; 50,2	126	38,1	33,0; 43,4
≥ 1:30 val./d.	81	17,7	14,5; 21,4	48	14,5	11,1; 18,7
$\chi^2=9,174$, l.l.s.=2, $p=0,0001$						

2010 metais statistiškai reikšmingai tarp „Atžalyno“ mokyklos mokinių buvo daugiau namų darbus ruošiančių daugiau nei pusantros valandos per dieną, nei tarp „Filaretų“ mokyklos mokinių, atitinkamai 26,5 % ir 11,4 %. 2014 metais skirtumas panašus – 22,6 % ir 10,2 %. Tarp „Filaretų“ mokyklos mokinių padaugėjo mokinių, kurie namų darbus ruošia mažiau nei valandą per dieną – nuo 40,3 % 2010 metais iki 55,6 % 2014 metais, tarp „Atžalyno“ mokyklos mokinių ruošiančių namų darbus mažiau nei valandą per dieną dalis beveik nepasikeitė – 31,4 % 2010 metais ir 32,2 % 2014 metais.. 2010 metais tarp antrojų statistiškai reikšmingai buvo daugiausiai namų darbams skiriančių daugiau nei pusantros valandos per dieną, nei tarp pirmųjų, trečiųjų ir ketvirtųjų, atitinkamai 30,1 %, 13,1 %, 16,3 % ir 12,4 %. 2014 metais daugiau nei pusantros valandos per dieną skiriančių mokinių daugiausiai buvo tarp ketvirtųjų, o mažiausiai tarp pirmųjų, atitinkamai 25,0 % ir 5,3 %. Skirtumai tarp mokyklų ir tarp klasių 2010 ir 2014 metais statistiškai reikšmingi ($p < 0,05$) (42 lentelė).

42 lentelė. Respondentų vaikų pasiskirstymas pagal laiką praleidžiamą ruošiant namų darbus ir mokyklą bei klasę 2010 ir 2014 metais

	2010 m.			2014 m.		
	≤ 1 val./d.	1 val./d. – 1:30 val./d.	≥ 1:30 val./d.	≤ 1 val./d.	1 val./d – 1:30 val./d.	≥ 1:30 val.
	%	%	%	%	%	%
Mokykla:						
„Filaretų“	40,3	48,3	11,4	55,6	34,3	10,2
„Atžalyno“	31,4	42,1	26,5	32,2	45,2	22,6
	$(\chi^2=18,5725, \text{l.l.s.}=3, p=0,001)$			$(\chi^2=19,004, \text{l.l.s.}=2, p=0,0001)$		
Klasė:						
Pirma	48,4	38,5	13,1	67,4	27,4	5,3
Antra	27,1	41,8	30,1	56,2	30,1	13,7
Trečia	35,6	48,1	16,3	35,6	48,3	16,1
Ketvirta	36,4	51,2	12,4	27,6	47,4	25,0
	$(\chi^2=24,0500, \text{l.l.s.}=9, p=0,004)$			$(\chi^2=37,693, \text{l.l.s.}=6, p=0,0001)$		

Tarp vaikų, kurių tėvų išsilavinimas aukštas yra daugiau ruošiančių namų darbus mažiau nei valandą per dieną, nei tarp vaikų, kurių tėvų išsilavinimas kitoks, atitinkamai 51,7 % ir 35,9 %. Tarp vaikų, kurių pareigingumas vertinamas kaip labai geras yra daugiau ruošiančių namų darbus mažiau nei vieną valandą per dieną, nei tarp vaikų, kurių pareigingumas vertinamas kaip patenkinamas, atitinkamai 56,6 % ir 30,3 %. Tarp vaikų, kurie dažnai grįžta pavargę iš mokyklos yra daugiau ruošiančių namų darbus daugiau nei pusantros valandos per dieną, nei tarp vaikų, kurie niekada negrįžta pavargę iš mokyklos, atitinkamai 17,1 % ir 8,3 %. Tarp berniukų yra daugiau namų darbus ruošiančių daugiau nei pusantros valandos nei tarp mergaičių, atitinkamai 16,6 % ir 12,6 %. Tarp vaikų, kurių šeimoje yra 2 arba 3 ir daugiau vaikų yra daugiau ruošiančių namų darbus mažiau nei vieną valandą per dieną, nei tarp vaikų, kurie auga vieni šeimoje, atitinkamai 51,4 %, 49,2 % ir 37,7 %. Statistiškai reikšmingas skirtumas yra tik tarp tėvų išsilavinimo ir vaiko pareigingumo ($p < 0,05$), tarp nuovargio mokykloje, lyties ir vaikų skaičiaus šeimoje skirtumai statistiškai nereikšmingi ($p > 0,05$) (43 lentelė).

43 lentelė. Respondentų vaikų pasiskirstymo pagal laiko praleidžiamo ruošiant namų darbus palyginimas su nepriklausomais kintamaisiais 2014 metais

	≤ 1 val.		1 val. – 1:30 val.		≥ 1:30 val.	
	Abs. sk.	%	Abs. sk.	%	Abs. sk.	%
Lytis:						
Berniukas	64	40,8	67	42,7	26	16,6
Mergaitė	93	53,4	59	33,9	22	12,6
(n=331, $\chi^2=5,339$, l.l.s.=2, p=0,069)						
Anketą pildžiusio tėvo išsilavinimas:						
Kitas	33	35,9	38	41,3	21	22,8
Aukštasis	121	51,7	86	36,8	27	11,5
(n=326, $\chi^2=9,582$, l.l.s.=2, p=0,008)						
Kito tėvo išsilavinimas:						
Kitas	49	39,8	52	42,3	22	17,9
Aukštasis	104	52,0	72	36,0	24	12,0
(n=323, $\chi^2=5,013$, l.l.s.=2, p=0,082)						
Vaikų skaičius šeimoje:						
Vienas	26	37,7	29	42,0	14	20,3
Du	92	49,2	67	35,8	28	15,0
≥ Trys	38	51,4	30	40,5	6	8,1
(n=330, $\chi^2=6,093$, l.l.s.=4, p=0,192)						
Vaiko pareigingumas vertinamas:						
Labai gerai	43	56,6	28	36,8	5	6,6
Gerai	76	44,7	71	41,8	23	13,5
Patenkinamai	10	30,3	10	30,3	13	39,4
Nežinoma	24	60,0	10	25,0	6	15,0
(n=319, Fisher's exact test=21,664, p=0,001)						
Vaikas iš mokyklos grįžta pavargęs:						
Dažnai	30	42,9	28	40,0	12	17,1
Retai	105	47,1	85	38,1	33	14,8
Niekada	21	58,3	12	33,3	3	8,3
(n=329, $\chi^2=2,783$, l.l.s.=4, p=0,600)						
Namų darbus pradeda daryti:						
Iš kart	29	43,9	28	42,4	9	13,6
Pailsėjęs	124	47,9	96	37,1	39	15,1
(n=325, $\chi^2=0,641$, l.l.s.=2, p=0,726)						

6.4.4. Pasyvus laisvalaikis

2010 metais 26,7 % respondentų vaikų prie televizoriaus praleisdavo mažiau nei 1 valandą per dieną, 63,0 % - nuo 1 iki 3 valandų per dieną. 2014 metais mažiau nei 1 valandą per dieną televizorių žiūrėdavo 41,3 % respondentų vaikų, nuo 1 iki 3 valandų per dieną – 49,1 %. 2010 metais daugiau nei 3 valandas per dieną televizorių žiūrėdavo 7,1 % vaikų, 2014 metais – vaikų žiūrinčių daugiau nei 3 valandas per dieną televizorių nebuvo. 2010 metais televizoriaus nežiūrėjo 3,0 % mokinių, 2014 metais – 9,6 %. Skirtumai statistiškai reikšmingi ($p < 0,05$) (44 lentelė).

44 lentelė. Respondentų vaikų laikas praleidžiamas prie televizoriaus 2010 ir 2014 metais

Metai TV žiūri	2010 m. (n=460)			2014 m. (n=344)		
	Abs. sk.	%	95 % P.I.	Abs. sk.	%	95 % P.I.
≤ 1 val./d.	123	26,7	22,9; 31,0	142	41,3	36,2; 46,6
1-3 val./d..	290	63,0	58,5; 67,3	169	49,1	43,9; 54,4
≥ 3 val./d.	33	7,1	5,2; 9,9	-	-	-
Nežiūri TV	14	3,0	1,8; 5,0	33	9,6	6,9; 13,2
$\chi^2=58,420$, l.l.s.=3, $p=0,0001$						

2010 metais tarp „Filaretų“ mokyklos mokinių statistiškai reikšmingai buvo daugiau mokinių žiūrinčių mažiau nei 1 valandą per dieną televizorių, nei tarp „Atžalyno“ mokyklos mokinių, atitinkamai 33,2 % ir 17,9 %. 2014 metais skirtumas tarp mokyklų išliko – atitinkamai 50,4 % ir 22,8 %. Tarp „Filaretų“ mokyklos mokinių sumažėjo žiūrinčių televizorių 1-3 valandų per dieną nuo 57,4 % 2010 metais iki 38,7 % 2014 metais, bei padaugėjo nežiūrinčių televizoriaus nuo 4,5 % 2010 metais iki 10,9 % 2014 metais. Tarp aukštąjį išsilavinimą turinčių tėvų 2010 metais 33,6 % jų vaikų televizorių žiūrėdavo iki 1 valandos per dieną, 2014 metais – 49,0 %, tarp kitą išsilavinimą turinčių tėvų 2010 metais iki 1 valandos per dieną televizorių žiūrėdavo 17,2 % vaikų, 2014 metais – 19,6 %.. 2010 metais tarp aukštąjį išsilavinimą turinčių tėvų 68,9 % vaikų žiūrėdavo televizorių 1-3 valandas per dieną, 2014 metais – 40,5 %, tarp kitą išsilavinimą turinčių tėvų, atitinkamai 2010 metais – 70,7 %, 2014 metais – 72,8 %. Skirtumai tarp mokyklų ir tėvų išsilavinimo 2010 ir 2014 metais statistiškai reikšmingi ($p < 0,05$) (45 lentelė).

45 lentelė. Respondentų vaikų pasiskirstymas pagal laiką praleidžiamą prie televizoriaus ir mokyklą bei tėvų išsilavinimą 2010 ir 2014 metais

	2010 m.				2014 m.			
	≤ 1 val./d.	1-3 val./d..	≥ 3 val./d.	Nežiūri TV	≤ 1 val./d.	1-3 val./d..	≥ 3 val./d.	Nežiūri TV
	%	%	%	%	%	%	%	%
Mokykla:								
„Filaretų“	33,2	57,4	4,9	4,5	50,4	38,7	-	10,9
„Atžalyno“	17,9	70,7	10,3	1,0	22,8	70,2	-	7,0
	$(\chi^2=21,998, \text{l.l.s.}=3, p=0,0001)$				$(\chi^2=30,648, \text{l.l.s.}=2, p=0,0001)$			
Anketą pildžiusio tėvo išsilavinimas:								
Kitas	17,2	70,7	11,1	1,0	19,6	72,8	-	7,6
Aukštasis	33,6	68,9	3,9	4,6	49,0	40,5	-	10,5
	$(\chi^2=27,551, \text{l.l.s.}=3, p=0,0001)$				$(\chi^2=28,970, \text{l.l.s.}=2, p=0,0001)$			

Tarp vaikų, kurie auga vieni šeimoje yra statistiškai reikšmingai ($p < 0,05$) daugiau prie televizoriaus praleidžiančių 1-3 valandas per dieną, nei tarp vaikų kurių šeimoje iš viso yra 2 ar 3 ir daugiau vaikų, atitinkamai 58,6 %, 51,3 % ir 35,9 %. Tarp vaikų, kurių pareigingumas vertinamas kaip patenkinamas yra statistiškai reikšmingai ($p < 0,05$) daugiau žiūrinčių televizorių 1-3 valandas per dieną, nei tarp vaikų, kurių pareigingumas vertinamas kaip geras ar labai geras, atitinkamai 66,7 %, 51,1 % ir 42,9 %. Tarp vaikų, kurie nežiūri televizoriaus yra daugiau ruošiančių namų darbus 2 valandas ir daugiau nei tarp vaikų, kurie namų darbus ruošia mažiau nei pusantros valandos ar vieną valandą, atitinkamai 16,7 %, 7,6 % ir 9,7 %. Tarp pirmos, antros ir trečios klasės mokinių yra daugiau televizorių žiūrinčių 1-3 valandas per dieną, nei tarp ketvirtos klasės mokinių, atitinkamai 40,6 %, 47,4 %, 48,9 % ir 63,5 %. Skirtumai tarp laiko praleisto ruošiant namų darbus bei tarp klasių statistiškai nereikšmingi ($p > 0,05$) (46 lentelė).

46 lentelė. Respondentų vaikų pasiskirstymo pagal laiko praleidžiamo prie televizoriaus palyginimas su nepriklausomais kintamaisiais 2014 metais

	Iki 1 val./d.		1-3 val./d.		Televizoriaus nežiūri	
	Abs. sk.	%	Abs. sk.	%	Abs. sk.	%
Lytis:						
Berniukas	65	39,6	83	50,6	16	9,8
Mergaitė	77	42,8	86	47,8	17	9,4
(n=344, $\chi^2=0,354$, l.l.s.=2, p=0,838)						
Klasė:						
Pirma	51	48,1	43	40,6	12	11,3
Antra	34	44,7	36	47,4	6	7,9
Trečia	36	40,9	43	48,9	9	10,2
Ketvirta	21	28,4	47	63,5	6	8,1
(n=344, $\chi^2=9,919$, l.l.s.=6, p=0,128)						
Vaikų skaičius šeimoje:						
Vienas	23	32,9	41	58,6	6	8,6
Du	83	42,6	100	51,3	12	6,2
≥ Trys	36	46,2	28	35,9	14	17,9
(n=343, $\chi^2=14,306$, l.l.s.=4, p=0,006)						
Vaiko pareiagingumas vertinamas:						
Labai gerai	31	40,3	33	42,9	13	16,9
Gerai	74	41,6	91	51,1	13	7,3
Patenkinamai	7	21,2	22	66,7	4	12,1
Nežinoma	24	54,5	18	40,9	2	4,5
(n=332, Fisher's exact test=14,692, p=0,019)						
Laikas praleistas ruošiant namų darbus:						
≤ 1 val./d.	72	45,9	73	46,5	12	7,6
1–1:30 val./d.	47	37,9	65	52,4	12	9,7
≥ 1:30 val./d.	14	29,2	26	54,2	8	16,7
(n=329, Fisher's exact test=6,532, p=0,159)						

2014 metais kompiuteriu nesinaudojo 20,9 % respondentų vaikų, 2010 metais – 11,7 %. 2014 metais 58,0 % apklaustų respondentų teigė, kad jų vaikai kompiuteriu naudojami mažiau nei 1 valandą per dieną, 21,2 % respondentų nurodė, kad jų vaikai kompiuteriu naudojami 1-3 valandas per dieną, vaikų būnančių prie kompiuterio daugiau nei 3 valandas per dieną nebuvo (47 lentelė).

47 lentelė. Respondentų vaikų laikas praleidžiamas prie kompiuterio 2014 metais

	Abs. sk.	%	95 % P.I.
Iki 1 val./d.	200	58,0	52,7; 63,1
1-3 val./d.	73	21,2	17,2; 25,8
Daugiau nei 3 val./d.	-	-	-
Nesinaudoja kompiuteriu	72	20,9	16,9; 25,5

Tarp „Atžalyno“ mokyklos mokinių buvo daugiau prie kompiuterio praleidžiančių 1-3 valandas per dieną, nei tarp „Filaretų“ mokyklos mokinių, atitinkamai 37,4 % ir 13,0 %. Tarp pirmos ir antros klasių mokinių buvo daugiau nesinaudojančių kompiuteriu nei tarp trečios ar ketvirtos klasės mokinių, atitinkamai 29,5 %, 27,6 %, 14,8 % ir 9,2 %. Tarp tėvų, kurių išsilavinimas buvo aukštesnis buvo mažiau vaikų, kurie prie kompiuterio praleisdavo 1-3 valandas per dieną, nei tarp tėvų, kurių išsilavinimas kitoks, atitinkamai 14,2 % ir 36,6 %. Tarp vaikų, kurie augo vieni šeimoje buvo daugiau praleidžiančių prie kompiuterio 1-3 valandas per dieną, nei tarp vaikų kurių šeimoje augo 2 ar 3 ir daugiau vaikų, atitinkamai 31,4 %, 21,3 % ir 11,5 %. Tarp vaikų, kurie prie televizoriaus praleisdavo 1-3 valandas per dieną buvo daugiau vaikų, kurie kompiuteriu naudodavosi 1-3 valandas per dieną, nei tarp vaikų, kurie televizorių žiūrėdavo iki 1 valandos per dieną ar jo nežiūrėdavo, atitinkamai 30,2 %, 12,0 % ir 12,5 %. Skirtumai tarp mokyklų, klasių, tėvų išsilavinimo, vaikų skaičiaus šeimoje, laiko praleisto prie televizoriaus statistiškai reikšmingi ($p < 0,05$) (48 lentelė).

48 lentelė. Respondentų vaikų pasiskirstymo pagal laiko praleidžiamo prie kompiuterio palyginimas su nepriklausomais kintamaisiais 2014 metais

	Iki 1 val./d.		1-3 val./d.		Nesinaudoja kompiuteriu	
	Abs. sk.	%	Abs. sk.	%	Abs. sk.	%
Mokykla:						
„Filaretų“	139	60,4	30	13,0	61	26,5
„Atžalyno“	61	53,0	43	37,4	11	9,6
(n=345, $\chi^2=32,764$, l.l.s.=2, p=0,0001)						
Lytis:						
Berniukas	95	57,6	38	23,0	32	19,4
Mergaitė	105	58,3	35	19,4	40	22,2
(n=345, $\chi^2=0,862$, l.l.s.=2, p=0,650)						
Klasė:						
Pirma	59	56,2	15	14,3	31	29,5
Antra	39	51,3	16	21,1	21	27,6
Trečia	55	62,5	20	22,7	13	14,8
Ketvirta	47	61,8	22	28,9	7	9,2

(n=345, $\chi^2=17,723$, l.l.s.=6, p=0,007)						
Anketą pildžiusio tėvo išsilavinimas:						
Kitas	45	48,4	34	36,6	14	15,1
Aukštasis	154	62,3	35	14,2	58	23,5
(n=340, $\chi^2=21,204$, l.l.s.=2, p=0,0001)						
Kito tėvo išsilavinimas:						
Kitas	65	52,4	40	32,3	19	15,3
Aukštasis	133	62,4	28	13,1	52	24,4
(n=337, $\chi^2=18,602$, l.l.s.=2, p=0,0001)						
Vaikų skaičius šeimoje:						
Vienas	36	51,4	22	31,4	12	17,1
Du	120	60,9	42	21,3	35	17,8
≥ Trys	44	56,4	9	11,5	25	32,1
(n=345, $\chi^2=13,795$, l.l.s.=4, p=0,008)						
Vaiko pareiagingumas vertinamas:						
Labai gerai	45	58,4	16	20,8	16	20,8
Gerai	106	59,2	36	20,1	37	20,7
Patenkinamai	15	45,5	12	36,4	6	18,2
Nežinoma	27	61,4	6	13,6	11	25,0
(n=333, $\chi^2=6,410$, l.l.s.=6, p=0,379)						
Laikas praleistas ruošiant namų darbus:						
≤ 1 val./d.	83	53,2	30	19,2	43	27,6
1–1:30 val./d.	85	67,5	26	20,6	15	11,9
≥ 1:30 val./d.	22	45,8	16	33,3	10	20,8
(n=330, $\chi^2=15,578$, l.l.s.=4, p=0,004)						
Laikas praleistas prie televizoriaus:						
Iki 1 val./d.	86	60,6	17	12,0	39	27,5
1-3 val./d.	95	56,2	51	30,2	23	13,6
Nežiūri TV	18	56,3	4	12,5	10	31,3
(n=343, $\chi^2=22,493$, l.l.s.=4, p=0,0001)						

6.5.5. Aktyvus laisvalaikis

2010 metais nesportavo 21,6 % respondentų vaikų, 2014 metais – 27,0 %. 4-7 kartus per savaitę 2010 metais sportavo 12,9 % respondentų vaikų, 2014 metais – 13,1 %. 2010 metais 2-3 kartus per savaitę – 45,5 %, 2014 metais - 47,1 %. Skirtumai statistiškai reikšmingi ($p < 0,05$) (49 lentelė).

49 lentelė. Respondentų vaikų sporto treniruočių skaičius per savaitę 2010 ir 2014 metais

Sportuoja	Metai	2010 m. (n=457)			2014 m. (n=344)		
		Abs. sk.	%	95 % P.I.	Abs. sk.	%	95 % P.I.
4-7 k./sav.		59	12,9	10,1; 16,3	45	13,1	9,9; 17,1
2-3 k./sav.		208	45,5	41,0; 50,1	162	47,1	41,9; 52,4
1 k./sav.		91	19,9	16,5; 23,8	44	12,8	9,7; 16,7
Nesportuoja		99	21,6	18,1; 25,7	93	27,0	22,6; 32,0
$\chi^2=8,379$, l.l.s.=3, p=0,039							

2010 metais nesportavo 28,2 % mergaičių ir 13,8 % berniukų, 2014 metais nesportavo 27,9 % mergaičių ir 26,1 % berniukų. 2010 metais ir 2014 metais buvo daugiau 4-7 kartus per savaitę sportuojančių berniukų, atitinkamai 17,2 % ir 17,6 %, nei mergaičių, atitinkamai 9,2 % ir 8,9 %. Skirtumai tarp lyčių 2010 ir 2014 metais statistiškai reikšmingi ($p < 0,05$). 2010 metais daugiausiai nesportuojančių buvo tarp ketvirtokų (24,0 %), mažiausiai tarp antrokų (16,8 %), 2014 metais daugiausiai nesportuojančių buvo tarp ketvirtokų (28,9 %) ir tarp antrokų (27,6 %), mažiausiai tarp pirmokų (25,7 %). Skirtumai tarp klasių 2010 ir 2014 metais statistiškai nereikšmingi ($p > 0,05$) (50 lentelė).

50 lentelė. Respondentų vaikų pasiskirstymas pagal sporto treniruočių skaičių per savaitę ir lytį bei klasę 2010 ir 2014 metais

	2010 m.				2014 m.			
	4-7 k./sav.	2-3 k./sav.	1 k./sav.	Nesportuoja	4-7 k./sav.	2-3 k./sav.	1 k./sav.	Nesportuoja
	%	%	%	%	%	%	%	%
Lytis:								
Mergaitė	9,2	40,3	22,1	28,2	8,9	45,8	17,3	27,9
Berniukas	17,2	51,7	17,2	13,8	17,6	48,5	7,9	26,1
	$(\chi^2=21,9084, l.l.s.=3, p=0,001)$				$(\chi^2=11,119, l.l.s.=3, p=0,011)$			
Klasė:								
Pirma	7,6	45,7	23,9	22,8	10,5	50,5	13,3	25,7
Antra	13,8	52,4	17,8	16,8	15,8	44,7	11,8	27,6
Trečia	13,3	46,7	17,8	22,2	17,2	49,4	6,9	26,4
Ketvirta	15,4	39,5	20,9	24,0	9,2	42,1	19,7	28,9
	$(\chi^2=13,9814, l.l.s.=9, p=0,527)$				$(\chi^2=9,339, l.l.s.=9, p=0,407)$			

Tarp „Atžalyno“ mokyklos mokinių buvo daugiau nesportuojančių, nei tarp „Filaretų“ mokyklos mokinių, atitinkamai 38,6 % ir 21,3 %. Tarp „Filaretų mokyklos mokinių buvo daugiau sportuojančių 4-7 kartus per savaitę ir 2-3 kartus per savaitę, atitinkamai 15,2 % ir 49,1 %, nei tarp „Atžalyno mokyklos mokinių, atitinkamai 8,8 % ir 43,0 %. Skirtumai tarp mokyklų

statistiškai reikšmingi ($p < 0,05$). Tarp tėvų turinčių aukštąjį išsilavinimą statistiškai reikšmingai ($p < 0,05$) buvo mažiau vaikų, kurie nesportuoja, nei tarp tėvų turinčių kitą išsilavinimą, atitinkamai 21,5 % ir 40,9 %. Tarp vaikų, kurie televizorių žiūri 1-3 valandas per dieną yra daugiau nesportuojančių nei tarp vaikų, kurie televizoriaus nežiūri, atitinkamai 30,8 % ir 9,1 %. Tarp vaikų, kurie prie kompiuterio praleidžia 1-3 valandas per dieną yra daugiau nesportuojančių nei tarp vaikų, kurie prie kompiuterio nebūna, atitinkamai 41,1 % ir 30,6 %. Skirtumai tarp laiko praleisto prie televizoriaus bei kompiuterio statistiškai nereikšmingi ($p > 0,05$) (51 lentelė).

51 lentelė. Respondentų vaikų pasiskirstymo pagal sporto treniruočių skaičių per savaitę palyginimas su nepriklausomais kintamaisiais 2014 metais

	4-7 k./sav.		2-3 k./sav.		1 k./sav.		Nesportuoja	
	Abs. sk.	%	Abs. sk.	%	Abs. sk.	%	Abs. sk.	%
Mokykla: „Filaretų“	35	15,2	113	49,1	33	14,3	49	21,3
„Atžalyno“	10	8,8	49	43,0	11	9,6	44	38,6
(n=344, $\chi^2=12,778$, l.l.s.=3, p=0,005)								
Anketą pildžiusio tėvo išsilavinimas:								
Kitas	9	9,7	36	38,7	10	10,8	38	40,9
Aukštasis	39	14,6	125	50,6	33	13,4	53	21,5
(n=340, $\chi^2=13,110$, l.l.s.=3, p=0,004)								
Kito tėvo išsilavinimas:								
Kitas	12	9,7	48	38,7	19	15,3	45	36,3
Aukštasis	31	14,6	112	52,6	24	11,3	46	21,6
(n=337, $\chi^2=11,914$, l.l.s.=3, p=0,008)								
Vaikų skaičius šeimoje:								
Vienas								
Du	11	15,9	27	39,1	11	15,9	20	29,0
≥ Trys	26	13,3	92	46,9	25	12,8	53	27,0
	8	10,3	42	53,8	8	10,3	20	25,6
(n=343, $\chi^2=3,675$, l.l.s.=6, p=0,721)								
Laikas praleistas ruošiant namų darbus:								
≤ 1 val./d.								
1–1:30 val./d.	26	16,6	71	45,2	17	10,8	43	27,4
≥ 1:30 val./d.	11	8,9	63	50,8	18	14,5	32	25,8
	6	12,5	19	39,6	7	14,6	16	33,3
(n=329, $\chi^2=5,792$, l.l.s.=6, p=0,447)								
Laikas praleistas prie televizoriaus:								
Iki 1 val./d.	18	12,9	68	48,6	16	11,4	38	27,1
1-3 val./d.	19	11,2	74	43,8	24	14,2	52	30,8
Nežiūri TV	8	24,2	19	57,6	3	9,1	3	9,1
(n=342, Fisher's exact test=10,622, p=0,095)								

Laikas praleistas prie kompiuterio:								
Iki 1 val./d.	29	14,6	100	50,5	28	14,1	41	20,7
1-3 val./d.	7	9,6	29	39,7	7	9,6	30	41,1
Nesinaudoja PC	9	12,5	32	44,4	9	12,5	22	30,6
(n=343, $\chi^2=11,952$, l.l.s.=6, p=0,063)								

Daugiau nei 3 valandas per savaitę sportuoja 18,5 % respondentų vaikų, mažiau nei valandą per savaitę sportuoja – 27,6 %, 1-3 valandas per savaitę – 30,6 % (52 lentelė).

52 lentelė. Respondentų vaikų laikas praleistas sportuojant per savaitę 2014 metais

	Abs. sk.	%	95 % P.I.
Nesportuoja	79	23,2	19,1; 28,0
≤ 1 val./sav.	94	27,6	23,2; 32,6
1-3 val./sav.	104	30,6	25,9; 35,7
≥ 3 val./sav.	63	18,5	14,8; 23,0

Tarp „Filaretų“ mokyklos mokinių (21,9 %), berniukų (28,0 %) bei aukštąjį išsilavinimą turinčių tėvų vaikų (20,9 %) statistiškai reikšmingai ($p<0,05$) daugiau 3 ir daugiau valandų per savaitę sportuojančių vaikų nei tarp „Atžalyno“ mokyklos mokinių (11,6 %), mergaičių (10,1 %) bei turinčių ne aukštąjį išsilavinimą (13,0 %). Tarp laiko praleisto ruošiant namų darbus, laiko praleisto prie televizoriaus bei kompiuterio skirtumai statistiškai nereikšmingi ($p>0,05$) (53 lentelė).

53 lentelė. Respondentų vaikų pasiskirstymo pagal laiko praleisto sportuojant per savaitę palyginimas su nepriklausomais kintamaisiais 2014 metais

	Nesportuoja		≤ 1 val./sav.		1-3 val./sav.		≥ 3 val./sav.	
	Abs. sk.	%	Abs. sk.	%	Abs. sk.	%	Abs. sk.	%
Mokykla:								
„Filaretų“	45	19,7	60	26,3	73	32,0	50	21,9
„Atžalyno“	34	30,4	34	30,4	31	27,7	13	11,6
(n=340, $\chi^2=8,871$, l.l.s.=3, p=0,031)								
Lytis:								
Berniukas	30	18,6	37	23,0	49	30,4	45	28,0
Mergaitė	49	27,4	57	31,8	55	30,7	18	10,1
(n=340, $\chi^2=19,845$, l.l.s.=3, p=0,0001)								
Klasė:								
Pirma	25	24,0	33	31,7	29	27,9	17	16,3
Antra	17	22,4	18	23,7	26	34,2	15	19,7
Trečia	18	21,2	19	22,4	29	34,1	19	22,4
Ketvirta	19	25,3	24	32,0	20	26,7	12	16,0
(n=340, $\chi^2=5,340$, l.l.s.=9, p=0,804)								

Anketą pildžiusio tėvo išsilavinimas:								
Kitas	29	31,5	29	31,5	22	23,9	12	13,0
Aukštasis	49	20,1	63	25,8	81	33,2	51	20,9
(n=336, $\chi^2=8,638$, l.l.s.=3, p=0,035)								
Kito tėvo išsilavinimas:								
Kitas	38	30,6	39	31,5	33	26,6	14	11,3
Aukštasis	41	19,5	51	24,3	71	33,8	47	22,4
(n=334, $\chi^2=12,110$, l.l.s.=3, p=0,007)								
Vaikų skaičius šeimoje:								
Vienas								
Du	12	17,4	28	40,6	18	26,1	11	15,9
≥ Trys	48	24,7	50	25,8	60	30,9	36	18,6
	19	24,7	16	20,8	26	33,8	16	20,8
(n=340, $\chi^2=8,185$, l.l.s.=6, p=0,225)								
Laikas praleistas ruošiant namų darbus:								
≤ 1 val./d.								
1–1:30 val./d.	37	23,7	42	26,9	41	26,3	36	23,1
≥ 1:30 val./d.	26	21,1	32	26,0	46	37,4	19	15,4
	14	30,4	13	28,3	13	28,3	6	13,0
(n=325, $\chi^2=7,228$, l.l.s.=6, p=0,300)								
Laikas praleistas prie televizoriaus:								
Iki 1 val./d.	33	23,6	38	27,1	41	29,3	28	20,0
1-3 val./d.	40	24,1	52	31,3	46	27,7	28	16,9
Nežiūri TV	6	18,8	4	12,5	15	46,9	7	21,9
(n=338, $\chi^2=7,716$, l.l.s.=6, p=0,260)								
Laikas praleistas prie kompiuterio:								
Iki 1 val./d.	42	21,2	59	29,8	53	26,8	44	22,2
1-3 val./d.	21	30,0	16	22,9	24	34,3	9	12,9
Nesinaudoja PC	16	22,2	19	26,4	27	37,5	10	13,9
(n=340, $\chi^2=8,604$, l.l.s.=6, p=0,197)								

6.4.6. Laikas praleistas lauke

2010 metais daugiau nei 2 valandas per dieną lauke budavo 14,8 % respondentų vaikų, 1-2 valandas per dieną – 38,3 %, 2014 metais atitinkamai – 9,6 % ir 33,1 %. Skirtumai statistiškai reikšmingi ($p<0,05$) (54 lentelė).

54 lentelė. Respondentų vaikų laikas praleidžiamas gryname ore per dieną 2010 ir 2014 metais

Metai Būna lauke	2010 m. (n=454)			2014 m. (n=344)		
	Abs. sk.	%	95 % P.I.	Abs. sk.	%	95 % P.I.
≤ 30 min./d.	49	10,8	8,3; 14;0	46	13,4	10,2; 17,4
30 min. – 1 val. /d	164	36,1	31,8; 40,6	151	43,9	38,8; 49,2
1-2 val./d.	174	38,3	34,0; 42,9	114	33,1	28,4; 38,3
≥ 2 val./d.	67	14,8	11,8; 19,6	33	9,6	6,9; 14,5
$\chi^2=9,713$, l.l.s.=3, p=0,021						

2010 metais tarp „Atžalyno“ mokyklos mokinių buvo daugiau mokinių, kurie lauke būdavo daugiau nei 2 valandas per dieną, nei tarp „Filaretų“ mokyklos mokinių, atitinkamai 18,7 % ir 11,9 %. 2014 metais atitinkamai 12,4 % ir 8,2 %. Mažiau nei 30 minučių per dieną lauke būnančių mokinių buvo daugiau tarp „Filaretų“ mokyklos mokinių, nei tarp „Atžalyno“, atitinkamai 2010 metais 13,0 % ir 7,8 %, 2014 metais 15,2 % ir 9,7 %. Skirtumai tarp mokyklų 2010 metais buvo statistiškai reikšmingi ($p<0,05$), 2014 metais – statistiškai nereikšmingi ($p>0,05$) (55 lentelė).

55 lentelė. Respondentų vaikų pasiskirstymas pagal laiko praleisto lauke per dieną ir mokyklą 2010 ir 2014 metais

	2010 m.				2014 m.			
	≤ 30 min./d.	30 min. – 1 val. /d	1-2 val./d.	≥ 2 val./d.	≤ 30 min./d.	30 min. – 1 val. /d	1-2 val./d.	≥ 2 val./d.
	%	%	%	%	%	%	%	%
Mokykla: „Filaretų“	13,0	41,8	33,3	11,9	15,2	45,9	30,7	8,2
„Atžalyno“	7,8	28,5	45,0	18,7	9,7	39,8	38,1	12,4
$(\chi^2=15,6879$, l.l.s.=3, p=0,001)				$(\chi^2=4,889$, l.l.s.=3, p=0,179)				

Tarp berniukų buvo daugiau lauke praleidžiančių 1-2 valandas per dieną, nei tarp mergaičių, atitinkamai 40,6 % ir 26,3 %. Tarp vaikų, kurių tėvų išsilavinimas aukštasis buvo mažiau lauke būnančių daugiau nei 2 valandas per dieną, nei tarp vaikų, kurių tėvų išsilavinimas kitas, atitinkamai 16,3 % ir 6,5 %. Tarp vaikų, kurie ruošdami namų darbus praleidžia daugiau nei pusantros valandos per dieną buvo mažiau lauke būnančių daugiau nei 2 valandas per dieną, nei tarp vaikų kurių namų darbų ruošimui skiria mažiau nei valanda, atitinkamai 2,1 % ir 10,3 %. Tarp vaikų nežiūrinčių televizoriaus buvo daugiau lauke būnančių mažiau nei 30 minučių per dieną nei tarp vaikų, kurie televizorių žiūri 1-3 valandas per dieną, atitinkamai 31,3 % ir 7,7 %. Skirtumai tarp lyčių, tėvų išsilavinimo, laiko praleisto ruošiant namų darbus ir laiko praleisto

žiūrinti televizorių statistiškai reikšmingi ($p < 0,05$). Skirtumai tarp klasių, vaikų skaičiaus šeimoje bei laiko praleisto prie kompiuterio buvo kelių procentų iš statistiškai nereikšmingi ($p > 0,05$) (56 lentelė).

56 lentelė. Respondentų vaikų pasiskirstymo pagal laiko praleisto lauke per dieną palyginimas su nepriklausomais kintamaisiais 2014 metais

	≤ 30 min./d.		30 min. – 1 val. /d		1-2 val./d.		≥ 2 val./d.	
	Abs. sk.	%	Abs. sk.	%	Abs. sk.	%	Abs. sk.	%
Lytis:								
Berniukas	14	8,5	68	41,2	67	40,6	16	9,7
Mergaitė	32	17,9	83	46,4	47	26,3	17	9,5
(n=344, $\chi^2=11,522$, l.l.s.=3, p=0,009)								
Klasė:								
Pirma	17	16,0	48	45,3	33	31,1	8	7,5
Antra	9	12,0	32	42,7	25	33,3	9	12,0
Trečia	12	13,6	36	40,9	33	37,5	7	8,0
Ketvirta	8	10,7	35	46,7	23	30,7	9	12,0
(n=344, $\chi^2=3,854$, l.l.s.=9, p=0,921)								
Anketą pildžiusio tėvo išsilavinimas:								
Kitas	8	8,7	36	39,1	33	35,9	15	16,3
Aukštasis	38	15,4	114	46,2	79	32,0	16	6,5
(n=339, $\chi^2=10,342$, l.l.s.=3, p=0,016)								
Kito tėvo išsilavinimas:								
Kitas	14	11,4	48	39,0	45	36,6	16	13,0
Aukštasis	32	15,0	100	46,9	66	31,0	15	7,0
(n=336, $\chi^2=5,615$, l.l.s.=3, p=0,132)								
Vaikų skaičius šeimoje:								
Vienas								
Du	6	8,7	28	40,6	29	42,0	6	8,7
≥ Trys	30	15,2	82	41,6	64	32,5	21	10,7
	10	13,0	40	51,9	21	27,3	6	7,8
(n=343, $\chi^2=6,197$, l.l.s.=6, p=0,401)								
Laikas praleistas ruošiant namų darbus:								
≤ 1 val./d.								
1–1:30 val./d.	24	15,4	77	49,4	39	25,0	16	10,3
≥ 1:30 val./d.	12	9,6	52	41,6	45	36,0	16	12,8
	8	16,7	16	33,3	23	47,9	1	2,1
(n=329, Fisher's exact test=15,574, p=0,015)								
Laikas praleistas prie televizoriaus:								
Iki 1 val./d.	22	15,6	68	48,2	41	29,1	10	7,1
1-3 val./d.	13	7,7	73	43,2	64	37,9	19	11,2
Nežiūri TV	10	31,3	9	28,1	9	28,1	4	12,5
(n=342, Fisher's exact test=17,515, p=0,006)								

Laikas praleistas prie kompiuterio:									
Iki 1 val./d.	26	13,1	92	46,5	62	31,3	18	9,1	
1-3 val./d.	6	8,2	26	35,6	31	42,5	10	13,7	
Nesinaudoja PC	14	19,4	32	44,4	21	29,2	5	6,9	
(n=343, $\chi^2=9,185$, l.l.s.=6, p=0,163)									

6.4.7. Miegas

2010 metais dienos metu miegodavo ketvirtadalis (25,6 %) pradinių klasių mokinių, 2014 metais – penktadalis (20,1 %), skirtumas statistiškai nereikšmingas ($p>0,05$) (57 lentelė).

57 lentelė. Respondentų vaikų miegojimas dienos metu 2010 ir 2014 metais

	2010 m. (n=460)			2014 m. (n=343)		
	Abs. sk.	%	95 % P. I.	Abs. sk.	%	95 % P. I.
Miega dienos metu:						
Kartais	118	25,6	21,9; 29,8	69	20,1	16,2; 24,7
Nemiega	342	74,4	70,2; 78,1	274	79,9	75,3; 83,8
$\chi^2=3,370$, p=0,066						

Tarp „Atžalyno“ mokyklos mokinių buvo daugiau miegančių dienos metu nei tarp „Filaretų“ mokyklos mokinių, atitinkamai 27,0 % ir 16,7 %. Tarp vaikų, kurių tėvai turėjo aukštąjį išsilavinimą buvo mažiau miegančių dienos metu negu, nei tarp vaikų, kurių tėvai turėjo kitą išsilavinimą, atitinkamai 18,0 % ir 25,8 %. Skirtumai tarp mokyklų bei tėvų išsilavinimo statistiškai reikšmingi ($p<0,05$). Daugiau miegančių dienos metu buvo tarp mergaičių (21,3 %), tarp vaikų, kurių tėvų išsilavinimas buvo žemesnis už aukštąjį (25,8 %), tarp žiūrinčių televizorių 1-3 valandas per dieną (25,0 %), tarp prie kompiuterio būnančių iki 1 valandos per dieną (20,6 %) ir 1-3 valandas per dieną (23,3 %), tarp iš mokyklos grįžtančių dažnai pavargusių (17,6 %) ir rečiau pavargusių (22,6 %), nei tarp berniukų (18,8 %), tarp vaikų, kurių tėvų išsilavinimas aukštasis (18,0 %), tarp žiūrinčių televizorių iki 1 valandos per diena (15,7 %) ir nežiūrinčių televizoriaus (15,2 %), tarp nebūnančių prie kompiuterio (15,7 %), tarp niekada negrįžtančių iš mokyklos pavargusių (8,3 %). Šie skirtumai tarp lyčių, tėvų išsilavinimo, laiko praleisto prie televizoriaus bei kompiuterio, nuovargio grįžus iš mokyklos statistiškai nereikšmingi ($p>0,05$). Skirtumai tarp klasių, vaikų skaičiaus šeimoje, fizinio aktyvumo bei laiko praleisto ruošiant namų darbus buvo kelių procentų ir statistiškai nereikšmingi ($p>0,05$) (58 lentelė).

58 lentelė. Respondentų vaikų pasiskirstymo pagal miegojimą dienos metu palyginimas su nepriklausomais kintamaisiais 2014 metais

	Kartais miega dienos metu		Dienos metu nemiega	
	Abs. sk.	%	Abs. sk.	%
Mokykla:				
„Filaretų“	38	16,7	190	83,3
„Atžalyno“	31	27,0	84	73,0
(n=343, $\chi^2=5,037$, l.l.s.=1, p=0,025)				
Lytis:				
Berniukas	31	18,8	134	81,2
Mergaitė	38	21,3	140	78,7
(n=343, $\chi^2=0,349$, l.l.s.=1, p=0,554)				
Klasė:				
Pirma	24	23,1	80	76,9
Antra	9	11,8	67	88,2
Trečia	18	20,7	69	79,3
Ketvirta	18	23,7	58	76,3
(n=343, $\chi^2=4,425$, l.l.s.=3, p=0,219)				
Anketą pildžiusio tėvo išsilavinimas:				
Kitas	24	25,8	69	74,2
Aukštasis	44	18,0	201	82,0
(n=338, $\chi^2=2,583$, l.l.s.=1, p=0,108)				
Kito tėvo išsilavinimas:				
Kitas	33	26,6	91	73,4
Aukštasis	35	16,6	176	83,4
(n=335, $\chi^2=4,852$, l.l.s.=1, p=0,028)				
Vaikų skaičius šeimoje:				
Vienas	13	19,1	55	80,9
Du	40	20,4	156	79,6
≥ Trys	16	20,5	62	79,5
(n=342, $\chi^2=0,059$, l.l.s.=2, p=0,971)				
Laikas praleistas ruošiant namų darbus:				
≤ 1 val./d.	29	18,8	125	81,2
1–1:30 val./d.	25	19,8	101	80,2
≥ 1:30 val./d.	11	22,9	37	77,1
(n=328, $\chi^2=0,384$, l.l.s.=2, p=0,825)				
Laikas praleistas prie televizoriaus:				
Iki 1 val./d.	22	15,7	118	84,3
1-3 val./d.	42	25,0	126	75,0
Nežiūri TV	5	15,2	28	84,8
(n=341, $\chi^2=4,664$, l.l.s.=2, p=0,097)				

Laikas praleistas prie kompiuterio:				
Iki 1 val./d.	41	20,6	158	79,4
1-3 val./d.	17	23,3	56	76,7
Nesinaudoja PC	11	15,7	59	84,3
(n=342, $\chi^2=1,327$, l.l.s.=2, p=0,515)				
Fizinis aktyvumas:				
Sportuoja	41	19,8	166	80,2
Nesportuoja	27	20,1	107	79,9
(n=341, $\chi^2=0,006$, l.l.s.=1, p=0,938)				
Vaikas iš mokyklos grįžta pavargęs:				
Dažnai	13	17,6	61	82,4
Retai	52	22,6	178	77,4
Niekada	3	8,3	33	91,7
(n=340, $\chi^2=4,314$, l.l.s.=2, p=0,116)				

2010 metais nemigą skusdavosi 27,2 % respondentų vaikų, 2014 metais – 21,0 %. Skirtumas statistiškai reikšmingas ($p<0,05$) (59 lentelė).

59 lentelė. Respondentų vaikų patiriama nemiga 2010 ir 2014 metais

	2010 m. (n=460)			2014 m. (n=343)		
	Abs. sk.	%	95 % P. I.	Abs. sk.	%	95 % P. I.
Nemigą:						
Nepatiria	335	72,8	68,6; 76,7	271	79,0	74,4; 83,0
Patiria	125	27,2	22,2; 32,8	72	21,0	17,0; 25,6
$\chi^2=12,920$, l.l.s.=2, p=0,002						

2010 metais tarp ketvirtos klasės mokinių statistiškai reikšmingai buvo daugiau patiriančių nemigą, nei tarp pirmo, antros ar trečios klasės mokinių, atitinkamai 33,8 %, 18,4 %, 24,2 % ir 28,8 %. 2014 metais tarp ketvirtokų statistiškai reikšmingai buvo daugiau patiriančių nemigą nei tarp kitų klasių mokinių, atitinkamai 30,3 %, 21,2 %, 11,8 % ir 20,7 %. Skirtumas tarp klasių 2010 ir 2014 metais buvo statistiškai reikšmingas ($p<0,05$). Tarp antrojų ir trečiųjų sumažėjo patiriančių nemigą, atitinkamai nuo 24,2 % 2010 metais iki 11,8 % 2014 metais ir nuo 28,8 % 2010 metais iki 20,7 % 2014 metais (60 lentelė).

60 lentelė. Respondentų vaikų pasiskirstymas pagal patiriamą nemigą ir klasę 2010 bei 2014 metais

	2010 m.		2014 m.	
	Nemigos nepatiria	Patiria nemigą	Nemigos nepatiria	Patiria nemigą
	%	%	%	%
Klasė:				
Pirma	81,5	18,4	78,8	21,2
Antra	75,7	24,2	88,2	11,8
Trečia	71,1	28,8	79,3	20,7
Ketvirta	66,1	33,8	69,7	30,3
	$(\chi^2=13,0347, \text{l.l.s.}=6, p=0,04)$		$(\chi^2=7,782, \text{l.l.s.}=3, p=0,05)$	

Tarp vaikų, kurie iš mokyklos dažnai grįžta pavargę statistiškai reikšmingai ($p < 0,05$) yra daugiau patiriančių nemigą, nei tarp vaikų kurie iš mokyklos retai grįžta pavargę arba nepavargę, atitinkamai 29,7 %, 19,8 % ir 8,6 %. Daugiau patiriančių nemigą buvo tarp mergaičių (24,2 %), tarp vaikų, kurių tėvų išsilavinimas žemesnis už aukštąjį (28,0 %), tarp vaikų, kurie auga vieni šeimoje (27,9 %), tarp prie žiūrinių televizorių 1-3 valandas per dieną (24,3 %), tarp nesportuojančių (24,4 %), tarp nemiegančių dienos metu (21,5 %), nei tarp berniukų (17,6 %), tarp vaikų, kurių tėvų išsilavinimas aukštasis (18,8 %), tarp vaikų, kurių šeimoje auga 2 vaikai (18,4 %) ar 3 ir daugiau vaikų (21,8 %), tarp nežiūrinių televizoriaus (18,2 %) ar žiūrinių mažiau nei viena valandą per dieną (16,5 %), tarp sportuojančių (18,8 %), tarp miegančių dienos metu (17,6 %), šie skirtumai tarp lyčių, tėvų išsilavinimo, vaikų skaičiaus šeimoje, laiko praleisto prie televizoriaus, fizinio aktyvumo, miegojimo dienos metu yra statistiškai nereikšmingi ($p > 0,05$). Skirtumai tarp mokyklų, laiko praleidžiamo ruošiant namų darbus, laiko praleisto prie kompiuterio poros procentų ir statistiškai nereikšmingi ($p > 0,05$) (61 lentelė).

61 lentelė. Respondentų vaikų pasiskirstymo pagal patiriamą nemigą palyginimas su nepriklausomais kintamaisiais 2014 metais

	Patiria nemigą		Nemigos nepatiria	
	Abs. sk.	%	Abs. sk.	%
Mokykla:				
„Filaretų“	46	20,2	182	79,8
„Atžalyno“	26	22,6	89	77,4
(n=343, $\chi^2=0,273$, l.l.s.=1, p=0,601)				
Lytis:				
Berniukas	29	17,6	136	82,4
Mergaitė	43	24,2	135	75,8
(n=343, $\chi^2=2,236$, l.l.s.=1, p=0,135)				
Anketą pildžiusio tėvo išsilavinimas:				
Kitas	26	28,0	67	72,0
Aukštasis	46	18,8	199	81,2
(n=338, $\chi^2=3,390$, l.l.s.=1, p=0,066)				
Kito tėvo išsilavinimas:				
Kitas	30	24,2	94	75,8
Aukštasis	40	19,0	171	81,0
(n=335, $\chi^2=1,296$, l.l.s.=1, p=0,255)				
Vaikų skaičius šeimoje:				
Vienas	19	27,9	49	72,1
Du	36	18,4	160	81,6
≥ Trys	17	21,8	61	78,2
(n=342, $\chi^2=2,818$, l.l.s.=2, p=0,244)				
Laikas praleistas ruošiant namų darbus:				
≤ 1 val./d.	33	21,3	122	78,7
1–1:30 val./d.	26	20,8	99	79,2
≥ 1:30 val./d.	9	18,8	39	81,3
(n=328, $\chi^2=0,144$, l.l.s.=2, p=0,930)				
Laikas praleistas prie televizoriaus:				
Iki 1 val./d.	23	16,5	116	83,5
1-3 val./d.	41	24,3	128	75,7
Nežiūri TV	6	18,2	27	81,8
(n=341, $\chi^2=2,905$, l.l.s.=2, p=0,234)				
Laikas praleistas prie kompiuterio:				
Iki 1 val./d.	39	19,7	159	80,3
1-3 val./d.	17	23,3	56	76,7
Nesinaudoja PC	16	22,5	55	77,5
(n=342, $\chi^2=532$, l.l.s.=2, p=0,766)				

Sportas:				
Sportuoja	39	18,8	168	81,2
Nesportuoja	33	24,4	102	75,6
(n=342, $\chi^2=1,544$, l.l.s.=1, p=0,214)				
Vaikas iš mokyklos grįžta pavargęs:				
Dažnai	22	29,7	52	70,3
Retai	46	19,9	185	80,1
Niekada	3	8,6	32	91,4
(n=340, $\chi^2=6,848$, l.l.s.=2, p=0,033)				
Dienos metu miega:				
Kartais	12	17,6	56	82,4
Nemiega	59	21,5	215	78,5
(n=342, $\chi^2=0,500$, l.l.s.=1, p=0,479)				

2010 metais respondentų vaikai vidutiniškai miegodavo 9,19 val. (n=452), 2014 metais – 9,14 val. (SD $\pm 0,75$) (n=340).

2010 metais statistiškai reikšmingų skirtumų tarp lyčių, klasių ir mokyklos nebuvo. 2014 metais berniukai vidutiniškai ilgiau miegodavo nei mergaitės, atitinkamai 9,23 val. (SD $\pm 0,75$) ir 9,06 val. (SD $\pm 0,74$), skirtumas statistiškai reikšmingas ($p < 0,05$). Daugiau laiko per dieną miegančių buvo tarp „Atžalyno“ (9,18 val.), nei „Filaretų“ (9,12 val.) mokyklos mokinių; tarp pirmos klasės mokinių (9,26 val.) nei tarp antros (9,11 val.), trečios (9,11 val.) ir ketvirtos (9,05 val.) klasės mokinių; tarp vaikų, kurių tėvų išsilavinimas žemesnis už aukštąjį (9,19 val.) nei tarp vaikų, kurių tėvai turėjo aukštąjį išsilavinimą (9,13 val.); tarp vaikų, kurių šeimoje augo 3 ir daugiau vaikų (9,18 val.), nei tarp vaikų, kurie augo vieni šeimoje (9,13 val.); vaikų, kurie namų darbus ruošdavo mažiau nei vieną valandą per dieną (9,21 val.), nei tarp vaikų, kurie ruošdavo namų darbus daugiau nei pusantros valandos per dieną (9,13 val.); tarp vaikų, kurie televizorių žiūrėdavo mažiau nei vieną valandą per dieną (9,20 val.) ar nežiūri televizoriaus (9,18 val.), nei tarp vaikų, kurie televizorių žiūrėdavo 1-3 valandas per dieną (9,09 val.); tarp vaikų, kurie nesinaudoja kompiuteriu (9,23 val.), nei tarp vaikų, kurie prie kompiuterio būdavo 1-3 valandas per dieną (9,07 val.); tarp vaikų, kurie retai grįžta pavargę iš mokyklos (9,19 val.) nei tarp vaikų, kurie dažnai grįždavo pavargę (9,01 val.), tarp sportuojančių vaikų (9,20 val.), nei tarp nesportuojančių vaikų (9,05), tačiau šie skirtumai statistiškai nereikšmingi ($p > 0,05$) (62 lentelė).

62 lentelė. Respondentų vaikų pasiskirstymo pagal miego trukmę palyginimas su nepriklausomais kintamaisiais 2014 metais

	Vidurkis	SD±
Mokykla:		
Filaretų (n=226)	9,12	0,70
Atžalyno (n=114)	9,18	0,85
(t-test=-0,701, p=0,484)		
Lytis:		
Berniukai (n=163)	9,23	0,75
Mergaitės (n=177)	9,06	0,74
(t-test=2,115, p=0,035)		
Klasė:		
Pirma (n=102)	9,26	0,76
Antra (n=75)	9,11	0,75
Trečia (n=87)	9,11	0,71
Ketvirta (n=76)	9,05	0,78
(F-test=1,372, p=0,251)		
Anketą pildžiusio tėvo išsilavinimas:		
Kitas (n=91)	9,19	0,83
Aukštasis (n=244)	9,13	0,72
(t-test=0,646, p=0,519)		
Kito tėvo išsilavinimas:		
Kitas (n=123)	9,21	0,78
Aukštasis (n=209)	9,12	0,71
(t-test=1,038, p=0,300)		
Vaikų skaičius šeimoje:		
Vienas (n=69)	9,13	0,80
Du (n=193)	9,12	0,73
≥ Trys (n=77)	9,18	0,72
(F-test=0,169, p=0,844)		
Laikas praleistas ruošiant namų darbus:		
≤ 1 val./d. (n=151)	9,21	0,77
1–1:30 val./d. (n=126)	9,07	0,74
≥ 1:30 val./d. (n=48)	9,13	0,76
(F-test=1,089, p=0,338)		
Laikas praleistas prie televizoriaus:		
Iki 1 val./d. (n=138)	9,20	0,72
1-3 val./d. (n=167)	9,09	0,77
Nežiūri TV (n=33)	9,18	0,81
(F-test=0,901, p=0,407)		

Laikas praleistas prie kompiuterio:		
Iki 1 val./d. (n=197)	9,13	0,70
1-3 val./d. (n=72)	9,07	0,78
Nesinaudoja PC (n=70)	9,23	0,84
(F-test=0,833, p=0,436)		
Vaikas iš mokyklos grįžta pavargęs:		
Dažnai (n=73)	9,01	0,81
Retai (n=228)	9,19	0,72
Niekada (n=36)	9,06	0,72
(F-test=1,777, p=0,171)		
Sportas:		
Sportuoja	9,20	0,73
Nesportuoja	9,05	0,78
(t-test=1,809, p=0,071)		

6.4.8. Psichoemocinė savijauta ir patyčios

2010 metais vaikų vienu namuose nepalikdavo 53,0 % respondentų, 2014 metais – 66,0 %. 2010 metais daugiau nei 2 valandas vaikus vienus namuose palikdavo 20,4 % respondentų, 2014 metais – 14,8 %, 1-2 valandas per dieną atitinkamai 26,6 % ir 19,2 %. Skirtumai statistiškai reikšmingi ($p < 0,05$) (63 lentelė).

63 lentelė. Respondentų vaikų laikas praleistas namuose vieniems 2010 ir 2014 metais

	2010 m. (n=447)			2014 m. (n=338)		
	Abs. sk.	%	95 % P.I.	Abs. sk.	%	95 % P.I.
Namuose paliekami:	119	26,6	22,7; 30,9	65	19,2	15,4; 23,8
1-2 val./d.	91	20,4	19,9; 24,3	50	14,8	11,4; 19,0
≥ 2 val./d.	237	53,0	48,4; 57,6	223	66,0	60,8; 70,8
Nepaliekami						
$\chi^2=13,318$, l.l.s.=2, $p=0,001$						

Tarp pirmos klasės vaikų buvo daugiausiai niekada nepaliekamų vienu namuose, nei tarp antros, trečios ar ketvirtos klasės mokinių, atitinkamai 88,3 %, 67,1 %, 55,2 % ir 45,8 %. Tarp vaikų kurie auga vieni šeimoje buvo daugiausiai paliekamų vienu namuose daugiau nei 2 valandas per dieną, nei tarp vaikų, kurių šeimoje yra 2 ar 3 ir daugiau vaikų, atitinkamai 25,0 %, 16,1 % ir 2,6 %. Tarp vaikų, kurie televizorių per dieną žiūri daugiau nei 1-3 valandas per dieną

yra daugiau vaikų, kurie per dieną paliekami 2 ir daugiau valandų vieni namuose, nei tarp vaikų, kurie televizoriaus nežiūri ir tarp vaikų, kurie televizorių žiūri mažiau nei 1 valandą per dieną, atitinkamai 19,3 %, 15,6 % ir 8,7 %. Panašiai respondentų vaikai pasiskirsto ir pagal laiką praleistą prie kompiuterio, atitinkamai 26,4 %, 5,8 % ir 13,8 %. Skirtumai tarp klasių, vaikų skaičiaus šeimoje, laiko praleisto prie televizoriaus ar kompiuterio statistiškai reikšmingi ($p < 0,05$). Daugiausiai daugiau nei 2 valandas per dieną paliekamų vienu namuose buvo tarp „Atžalyno“ mokyklos mokinių (20,9 %), tarp berniukų (18,1 %), tarp vaikų, kurių tėvai turėjo žemesnį nei aukštąjį išsilavinimą (19,1 %), nei tarp „Filaretų“ mokyklos mokinių (11,8 %), tarp mergaičių (11,8 %), tarp vaikų, kurių tėvai turėjo aukštąjį išsilavinimą (13,5 %), tačiau šie skirtumai statistiškai nereikšmingi ($p > 0,05$) (64 lentelė).

64 lentelė. Respondentų vaikų pasiskirstymo pagal laiką praleidžiamą namuose vieniems su nepriklausomais kintamaisiais 2014 metais

	Nepaliekami		1-2 val./d.		≥ 2 val./d.	
	Abs. sk.	%	Abs. sk.	%	Abs. sk.	%
Mokykla:						
„Filaretų“	158	69,3	43	18,9	27	11,8
„Atžalyno“	65	59,1	22	20,0	23	20,9
(n=338, $\chi^2=5,346$, l.l.s.=2, p=0,069)						
Lytis:						
Berniukas	104	65,0	27	16,9	29	18,1
Mergaitė	119	66,9	38	21,3	21	11,8
(n=338, $\chi^2=3,201$, l.l.s.=2, p=0,202)						
Klasė:						
Pirma	91	88,3	8	7,8	4	3,9
Antra	51	67,1	18	23,7	7	9,2
Trečia	48	55,2	23	26,4	16	18,4
Ketvirta	33	45,8	16	22,2	23	31,9
(n=338, $\chi^2=49,270$, l.l.s.=6, p=0,0001)						
Anketą pildžiusio tėvo išsilavinimas:						
Kitas	52	58,4	20	22,5	17	19,1
Aukštasis	167	68,4	44	18,0	33	13,5
(n=333, $\chi^2=3,014$, l.l.s.=2, p=0,222)						

Kito tėvo išsilavinimas:						
Kitas	74	61,7	23	19,2	23	19,2
Aukštasis	143	68,1	41	19,5	26	12,4
(n=330, $\chi^2=2,853$, l.l.s.=2, p=0,240)						
Vaikų skaičius šeimoje:						
Vienas	41	60,3	10	14,7	17	25,0
Du	127	65,8	35	18,1	31	16,1
≥ Trys	54	71,1	20	26,3	2	2,6
(n=337, $\chi^2=16,010$, l.l.s.=4, p=0,003)						
Laikas praleistas prie televizoriaus:						
Iki 1 val./d.	103	74,6	23	16,7	12	8,7
1-3 val./d.	95	57,2	39	23,5	32	19,3
Nežiūri TV	24	75,0	3	9,4	5	15,6
(n=336, Fisher's exact test=13,364, p=0,009)						
Laikas praleistas prie kompiuterio:						
Iki 1 val./d.	133	67,9	36	18,4	27	13,8
1-3 val./d.	38	52,8	15	20,8	19	26,4
Nesinaudoja PC	51	73,9	14	20,3	4	5,8
(n=337, $\chi^2=13,305$, l.l.s.=4, p=0,010)						

2014 metais vienišais kartais jautėsi 18,8 % respondentų vaikų, vienišumo jausmo nepatiria didžioji dalis respondentų vaikų – 81,2 %. Vaikų, kurie labai dažnai ar dažnai jaustusi vienišais nebuvo, taip pat nebuvo tėvų nežinančių ar jų vaikas jaučiasi vienišas (65 lentelė).

65 lentelė. Respondentų vaikų vienišumo jausmas 2014 metais

	Abs. sk.	%	95 % P.I.
Taip, labai dažnai	-	-	-
Taip, dažnai	-	-	-
Taip, kartais	64	18,8	15,0; 23,3
Ne	277	81,2	76,8; 85,0
Nežino	-	-	-

Tarp mergaičių yra daugiau jaučiančių vienišumą, nei tarp berniukų, atitinkamai 23,7 % ir 13,4 %. Tarp vaikų, kurie auga vieni šeimoje yra daugiau, kurie jaučiasi vieniši, nei tarp vaikų, kurių šeimoje yra 2 ar 3 ir daugiau vaikų, atitinkamai 29,0 %, 17,9 % ir 11,8 %. Tarp vaikų, kurie nesportuoja yra daugiau jaučiančių vienatvę nei tarp vaikų, kurie sportuoja, atitinkamai 24,3 % ir 15,3 %. Skirtumai tarp lyčių, vaikų skaičiaus šeimoje, fizinio aktyvumo statistiškai reikšmingi ($p < 0,05$). Vaikų, kurie kartais jaučiasi vieniši buvo daugiau tarp „Atžalyno“ mokyklos mokinių (22,6 %), tarp ketvirtų klasių mokinių (25,3 %), tarp vaikų, kurių tėvų išsilavinimas ne aukštasis (24,2 %), tarp žiūrinčių televizorių iki 1 valandos (18,0 %) ir 1-3 valandas (20,2 %) per dieną, tarp būnančių prie kompiuterio iki 1 valandos (19,3 %) ir 1-3 valandas (21,9 %) per dieną, tarp nepaliekamų namuose vienu (23,2 %), nei tarp „Filaretų“ mokyklos mokinių (16,8 %), tarp pirmos (18,3 %), antros (18,4 %) ir trečios (14,0 %) klasių mokinių, tarp vaikų, kurių tėvų išsilavinimas aukštasis (16,3 %), tarp nežiūrinčių televizoriaus (12,5 %), tarp nesinaudojančių kompiuteriu (14,3 %), tarp paliekamų vienu namuose (15,8 %), šie skirtumai statistiškai nereikšmingi ($p > 0,05$) (66 lentelė).

66 lentelė. Respondentų vaikų pasiskirstymo pagal jautimąsi vienišu su nepriklausomais kintamaisiais 2014 metais

	Kartais jaučiasi vienišas		Nesijaučia vienišas	
	Abs. sk.	%	Abs. sk.	%
Mokykla:				
„Filaretų“	38	16,8	188	83,2
„Atžalyno“	26	22,6	89	77,4
(n=341, $\chi^2=1,679$, l.l.s.=1, p=0,195)				
Lytis:				
Berniukas	22	13,4	142	86,6
Mergaitė	42	23,7	135	76,3
(n=341, $\chi^2=5,940$, l.l.s.=1, p=0,015)				
Klasė:				
Pirma	19	18,3	85	81,7
Antra	14	18,4	62	81,6
Trečia	12	14,0	74	86,0
Ketvirta	19	25,3	56	74,7
(n=341, $\chi^2=3,451$, l.l.s.=3, p=0,327)				

Anketą pildžiusio tėvo išsilavinimas:				
Kitas	22	24,2	69	75,8
Aukštasis	40	16,3	205	83,7
(n=336, $\chi^2=2,717$, l.l.s.=1, p=0,099)				
Kito tėvo išsilavinimas:				
Kitas	30	24,4	93	75,6
Aukštasis	33	15,7	177	84,3
(n=333, $\chi^2=3,806$, l.l.s.=1, p=0,051)				
Vaikų skaičius šeimoje:				
Vienas	20	29,0	49	71,0
Du	35	17,9	160	82,1
≥ Trys	9	11,8	67	88,2
(n=340, $\chi^2=7,185$, l.l.s.=2, p=0,028)				
Laikas praleistas prie televizoriaus:				
Iki 1 val./d.	25	18,0	114	82,0
1-3 val./d.	34	20,2	134	79,8
Nežiūri TV	4	12,5	28	87,5
(n=339, $\chi^2=1,120$, l.l.s.=2, p=0,571)				
Laikas praleistas prie kompiuterio:				
Iki 1 val./d.	38	19,3	159	80,7
1-3 val./d.	16	21,9	57	78,1
Nesinaudoja PC	10	14,3	60	85,7
(n=340, $\chi^2=1,429$, l.l.s.=2, p=0,490)				
Sportas:				
Sportuoja	31	15,3	172	84,7
Nesportuoja	33	24,3	103	75,7
(n=339, $\chi^2=4,301$, l.l.s.=1, p=0,038)				
Vienas namuose:				
Paliekamas	35	15,8	186	84,2
Nepaliekamas	26	23,2	86	76,8
(n=333, $\chi^2=2,704$, l.l.s.=1, p=0,100)				

2014 metais 13,4 % apklaustų tėvų nurodė, kad mokykloje yra vaikų, kurių bijo jų vaikas. 32 tėvai nurodė, kad nežino ar yra mokykloje vaikų, kurių bijo jų vaikas, todėl tolimesnėje analizėje jų atsakymai nebus nagrinėjami (67 lentelė).

67 lentelė. Vaikų mokykloje, kurių bijo respondentų vaikai 2014 metais

	Abs. sk.	%	95 % P.I.
Nėra	266	77,3	72,6; 81,4
Yra	46	13,4	10,2; 17,4
Nežino	32	9,3	6,7; 12,8

Tarp vaikų, kurie auga vieni šeimoje buvo statistiškai reikšmingai ($p < 0,05$) daugiau vaikų, kurie bijo kai kurių vaikų mokykloje, nei tarp vaikų, kurių šeimoje auga 2 ar 3 ir daugiau vaikų, atitinkamai 26,2 %, 11,8 % ir 12,5 %. Daugiau vaikų, bijančių kitų vaikų mokykloje buvo tarp „Atžalyno“ mokyklos mokinių, nei tarp „Filaretų mokyklos mokinių, atitinkamai 16,3 % ir 13,9 %, tarp ruošiančių namų darbus daugiau nei pusantros valandos per dieną nei tarp ruošiančių namų darbus mažiau nei valandą ar nuo valandos iki pusantros per dieną, atitinkamai 19,5 %, 14,3 % ir 14,4 %, tarp žiūrinčių televizorių iki valandos per dieną, nei tarp žiūrinčių televizorių 1-3 valandas per dieną ar televizoriaus nežiūrinčių, atitinkamai 21,9 %, 10,5 % ir 3,3 %. Skirtumai tarp mokyklų, laiko praleisto ruošiant namų darbus ir laiko praleisto žiūrint televizorių statistiškai nereikšmingi ($p > 0,05$). Skirtumai tarp lyčių, klasių, laiko praleisto prie kompiuterio ir fizinio aktyvumo poros procentų ir statistiškai nereikšmingi ($p > 0,05$) (68 lentelė).

68 lentelė. Respondentų vaikų pasiskirstymo pagal tai ar mokykloje yra vaikų, kurių bijo jų vaikas palyginimas su nepriklausomais kintamaisiais 2014 metais

	Yra vaikų, kurių bijo		Nėra vaikų, kurių bijo	
	Abs. sk.	%	Abs. sk.	%
Mokykla:				
„Filaretų“	29	13,9	179	86,1
„Atžalyno“	17	16,3	87	83,7
(n=312, $\chi^2=0,319$, l.l.s.=1, p=0,572)				
Lytis:				
Berniukas	22	15,0	125	85,0
Mergaitė	24	14,5	141	85,5
(n=312, $\chi^2=0,011$, l.l.s.=1, p=0,917)				
Klasė:				
Pirma	16	18,0	73	82,0
Antra	12	16,4	61	83,6
Trečia	7	8,3	77	91,7
Ketvirta	11	16,7	55	83,3
(n=312, $\chi^2=3,847$, l.l.s.=3, p=0,278)				

Vaikų skaičius šeimoje:				
Vienas	16	26,2	45	73,8
Du	21	11,8	157	88,2
≥ Trys	9	12,5	63	87,5
(n=311, $\chi^2=7,898$, l.l.s.=2, p=0,019)				
Laikas praleistas ruošiant namų darbus:				
≤ 1 val./d.	21	14,4	125	85,6
1–1:30 val./d.	16	14,3	96	85,7
≥ 1:30 val./d.	8	19,5	33	80,5
(n=299, $\chi^2=0,740$, l.l.s.=2, p=0,291)				
Laikas praleistas prie televizoriaus:				
Iki 1 val./d.	28	21,9	100	78,1
1-3 val./d.	16	10,5	136	89,5
Nežiūri TV	1	3,3	29	96,7
(n=310, Fisher's exact test=10,144, p=0,005)				
Laikas praleistas prie kompiuterio:				
Iki 1 val./d.	26	14,2	157	85,8
1-3 val./d.	10	15,6	54	84,4
Nesinaudoja PC	10	15,6	54	84,4
(n=311, $\chi^2=0,120$, l.l.s.=2, p=0,942)				
Sportas:				
Sportuoja	27	14,4	161	85,6
Nesportuoja	19	15,6	103	84,4
(n=310, $\chi^2=0,086$, l.l.s.=1, p=0,769)				

2010 metais 45,7 % respondentų, nurodė, kad jų vaikas mokykloje patiria patyčias, 2014 metais – 37,1 %. Skirtumas statistiškai reikšmingas ($p<0,05$). 2014 metais 31 tėvas (9,0 %) nežinojo ar jų vaikas patiria patyčias, todėl lyginant duomenis tarp 2010 ir 2014 metų nebuvo įtraukti (69 lentelė).

69 lentelė. Respondentų vaikų pasiskirstymas pagal patiriamas patyčias 2010 ir 2014 metais

	2010 m. (n=446)			2014 m. (n=313)		
	Abs. sk.	%	95 % P.I.	Abs. sk.	%	95 % P.I.
Patyčias:						
Patiria	205	45,7	41,4; 50,6	116	37,1	31,9; 42,5
Nepatiria	241	53,3	49,4; 58,6	197	62,9	57,5; 68,1
$\chi^2=5,974$, p=0,015						

Tarp aukštesnių klasių (ketvirtų ir trečių) mokinių yra daugiau mokinių, kurie patiria patyčias, nei tarp žemesnių klasių (antrų ir pirmų) mokinių, atitinkamai 50,0 %, 46,3 %, 39,1 % ir 18,1 %. Daugiau vaikų patiriančių patyčias yra tarp vaikų, kurių tėvų išsilavinimas yra aukštas, nei tarp vaikų, kurių tėvų išsilavinimas yra kitoks, atitinkamai 41,0 % ir 28,0 %. Tarp respondentų, kurie nurodė, kad mokykloje yra vaikų, kurių bijo jų vaikas yra daugiau patiriančių patyčias nei tarp respondentų, kurie teigė, kad mokykloje nėra vaikų, kurių bijo jų vaikas, atitinkamai 63,4 % ir 30,6 %. Skirtumai tarp klasių, tėvų išsilavinimo ir vaikų, kurių bijoma buvima mokykloje statistiškai reikšmingi ($p < 0,05$). Daugiau vaikų patiriančių patyčias buvo tarp „Filaretų“, nei tarp „Atžalyno“ mokyklos mokinių, atitinkamai 38,0 % ir 35,0 %, tarp mergaičių, nei tarp berniukų, atitinkamai 41,0 % ir 32,7 %, tarp vaikų, kurie auga vieni šeimoje, nei tarp vaikų, kurių šeimoje yra 2 arba 3 ir daugiau vaikų, atitinkamai 39,1 %, 36,9 % ir 36,1 %, tarp namų darbus ruošiančių daugiau nei pusantros valandos per dieną ir nuo valandos iki pusantros valandos per dieną, nei tarp ruošiančių namų darbus mažiau nei vieną valandą per dieną, atitinkamai 50,0 %, 41,1 % ir 32,2 %, tarp nesportuojančių, nei tarp sportuojančių, atitinkamai 41,1 % ir 34,8 %, tačiau šie skirtumai statistiškai nereikšmingi ($p > 0,05$). Skirtumai tarp laiko praleisto prie televizoriaus ir kompiuterio poros procentų ir statistiškai nereikšmingi ($p > 0,05$) (70 lentelė).

70 lentelė. Respondentų vaikų pasiskirstymo pagal tai ar mokykloje vaikas patiria patyčias palyginimas su nepriklausomais kintamaisiais 2014 metais

	Patyčių nepatiria		Patyčias patiria	
	Abs. sk.	%	Abs. sk.	%
Mokykla:				
„Filaretų“	132	62,0	81	38,0
„Atžalyno“	65	65,0	35	35,0
(n=313, $\chi^2=0,268$, l.l.s.=1, p=0,605)				
Lytis:				
Berniukas	99	67,3	48	32,7
Mergaitė	98	59,0	68	41,0
(n=313, $\chi^2=2,309$, l.l.s.=1, p=0,129)				
Klasė:				
Pirma	77	81,9	17	18,1
Antra	42	60,9	27	39,1
Trečia	44	53,7	38	46,3
Ketvirta	34	50,0	34	50,0
(n=313, $\chi^2=22,546$, l.l.s.=3, p=0,0001)				

Anketą pildžiusio tėvo išsilavinimas:				
Kitas	59	72,0	23	28,0
Aukštasis	134	59,0	93	41,0
(n=309, $\chi^2=4,289$, l.l.s.=1, p=0,038)				
Kito tėvo išsilavinimas:				
Kitas	70	63,1	41	36,9
Aukštasis	121	61,7	75	38,3
(n=307, $\chi^2=0,053$, l.l.s.=1, p=0,818)				
Vaikų skaičius šeimoje:				
Vienas	39	60,9	25	39,1
Du	111	63,1	65	36,9
≥ Trys	46	63,9	26	36,1
(n=312, $\chi^2=0,137$, l.l.s.=2, p=0,934)				
Laikas praleistas ruošiant namų darbus:				
≤ 1 val./d.	97	67,8	46	32,2
1–1:30 val./d.	66	58,9	46	41,1
≥ 1:30 val./d.	22	50,0	22	50,0
(n=299, $\chi^2=5,194$, l.l.s.=2, p=0,075)				
Laikas praleistas prie televizoriaus:				
Iki 1 val./d.	77	62,1	47	37,9
1-3 val./d.	100	64,5	55	35,5
Nežiūri TV	19	59,4	13	40,6
(n=311, $\chi^2=0,377$, l.l.s.=2, p=0,828)				
Laikas praleistas prie kompiuterio:				
Iki 1 val./d.	110	62,1	67	37,9
1-3 val./d.	45	65,2	24	34,8
Nesinaudoja PC	41	62,1	25	37,9
(n=312, $\chi^2=0,218$, l.l.s.=2, p=0,897)				
Sportas:				
Sportuoja	122	65,2	65	34,8
Nesportuoja	73	58,9	51	41,1
(n=311, $\chi^2=1,293$, l.l.s.=1, p=0,255)				
Vaikai mokykloje, kurių bijo:				
Yra	15	36,6	26	63,4
Nėra	175	69,4	77	30,6
(n=293, $\chi^2=16,702$, l.l.s.=1, p=0,0001)				

37,1% (95% PI: 31,9; 42,5) respondentų teigė patiriantys patyčias. Analizuojant veiksnius lemiančius patyčių patyrimą, buvo nustatyta, kad statistiškai reikšmingai vaikai, kurių tėvai yra įgiję aukštąjį išsilavinimą, turėjo 162% didesnę šansą patirti patyčias nei vaikai, kurių tėvai turi kitą išsilavinimą (70-1 lentelė). Reikšmingai didesnę šansą patirti patyčias, palyginus su pirmos klasės mokiniais, turėjo antros, trečios bei ketvirtos klasės mokiniai.

70-1 lentelė. Mokinių patyčių patyrimą lemiantys veiksniai 2014 metais

Kintamoji	ŠS (bendras)	ŠS (pakoreguotas)	95 % PI	p
Lytis Berniukas Mergaitė	1,00 1,43	1,33	0,81; 2,18	0,27
Klasė Pirma Antra Trečia Ketvirta	1,00 2,91 3,91 4,53	2,87 4,75 5,42	1,39; 5,95 2,32; 9,70 2,57; 11,43	0,004 <0,0005 <0,0005
Tėvų išsilavinimas Kitas Aukštasis	1,00 1,78	2,62	1,43; 4,80	0,002
Fizinis aktyvumas Sportuoja Nesportuoja	1,00 1,31	1,50	0,89; 2,51	0,124
Vaikų šeimoje Vienas Du ir daugiau	1,00 1,11	1,20	0,64; 2,24	0,566
N=307. Modelio tikėtimumo santykio χ^2 37,71; llsk. 7; $p < 0,0005$; Hosmer ir Lemeshow testo χ^2 10,43; lls 8; $p = 0,24$; R^2 0,12; modelis teisingai klasifikuoja 65,8% imties respondentų; jautrumas 43,97%; specifiškumas 79,06%; plotas po ROC kreive –0,70.				

2014 metais 9,5 % respondentų nurodė, kad jų vaikas neturi draugų (71 lentelė).

71 lentelė. Respondentų pasiskirstymas pagal draugų turėjimą, su kuriais bendrauja laisvalaikiu 2014 metais

	Abs. sk.	%	95 % P.I.
Turi draugų	313	90,5	86,9; 93,1
Neturi draugų	33	9,5	6,9; 13,1

Tarp „Atžalyno“ mokyklos mokinių statistiškai reikšmingai ($p < 0,05$) buvo daugiau vaikų neturinčių draugų, nei tarp „Filaretų“ mokyklos mokinių, atitinkamai 13,9 % ir 7,4 %. Daugiau vaikų neturinčių draugų yra tarp vaikų, kurie bijo kai kurių mokinių mokykloje, nei tarp vaikų, kurie nebijo kitų mokinių mokykloje, atitinkamai 15,2 % ir 7,5 % bei tarp vaikų, kurie patiria patyčias, nei tarp vaikų, kurie patyčių nepatiria, atitinkamai 11,2 % ir 6,6 %, tačiau šie

skirtumai statistiškai nereikšmingi ($p>0,05$). Skirtumai tarp lyčių, klasių, tėvų išsilavinimo, vaikų skaičiaus šeimoje, laiko praleisto ruošiant namų darbus, žiūrint televizorių, naudojantis kompiuterio, fizinio aktyvumo kelių procentų ir statistiškai nereikšmingi ($p>0,05$) (72 lentelė).

72 lentelė. Respondentų vaikų pasiskirstymo pagal tai ar turi draugų palyginimas su nepriklausomais kintamaisiais 2014 metais

	Turi draugų		Neturi draugų	
	Abs. sk.	%	Abs. sk.	%
Mokykla:				
„Filaretų“	214	92,6	17	7,4
„Atžalyno“	99	86,1	16	13,9
(n=346, $\chi^2=3,822$, l.l.s.=1, p=0,051)				
Lytis:				
Berniukas	147	89,1	18	10,9
Mergaitė	166	91,7	15	8,3
(n=346, $\chi^2=0,688$, l.l.s.=1, p=0,407)				
Klasė:				
Pirma	95	89,6	11	10,4
Antra	71	93,4	5	6,6
Trečia	81	92,0	7	8,0
Ketvirta	66	86,8	10	13,2
(n=346, $\chi^2=2,268$, l.l.s.=3, p=0,519)				
Anketą pildžiusio tėvo išsilavinimas:				
Kitas	82	88,2	11	11,8
Aukštasis	226	91,1	22	8,9
(n=341, $\chi^2=0,677$, l.l.s.=1, p=0,411)				
Kito tėvo išsilavinimas:				
Kitas	114	91,2	11	8,8
Aukštasis	192	90,1	21	9,9
(n=338, $\chi^2=0,103$, l.l.s.=1, p=0,748)				
Vaikų skaičius šeimoje:				
Vienas	63	90,0	7	10,0
Du	179	90,9	18	9,1
≥ Trys	70	89,7	8	10,3
(n=345, $\chi^2=0,100$, l.l.s.=2, p=0,951)				
Laikas praleistas ruošiant namų darbus:				
≤ 1 val./d.	144	91,7	13	8,3
1–1:30 val./d.	111	88,1	15	11,9
≥ 1:30 val./d.	44	91,7	4	8,3
(n=331, Fisher's exact test=1,112, p=0,564)				

Laikas praleistas prie televizoriaus:				
Iki 1 val./d.	126	88,7	16	11,3
1-3 val./d.	155	91,7	14	8,3
Nežiūri TV	30	90,9	3	9,1
(n=344, Fisher's exact test=0,830, p=0,685)				
Laikas praleistas prie kompiuterio:				
Iki 1 val./d.	178	89,0	22	11,0
1-3 val./d.	66	90,4	7	9,6
Nesinaudoja PC	68	94,4	4	5,6
(n=345, $\chi^2=1,814$, l.l.s.=2, p=0,404)				
Sportas:				
Sportuoja	189	91,3	18	8,7
Nesportuoja	122	89,1	15	10,9
(n=344, $\chi^2=0,483$, l.l.s.=1, p=0,487)				
Vaikai mokykloje, kurių bijo:				
Yra	39	84,8	7	15,2
Nėra	246	92,5	20	7,5
(n=312, Fisher's exact test=2,538, p=0,093)				
Patyčias:				
Nepatiria	184	93,4	13	6,6
Patiria	103	88,8	13	11,2
(n=313, $\chi^2=2,035$, l.l.s.=1, p=0,154)				

2010 metais nesaugiais mokykloje jausdavosi 32,4 % vaikų, 2014 metais – 16,3 %. Skirtumas statistiškai reikšmingas ($p<0,05$) (73 lentelė).

73 lentelė. Respondentų vaikų jaučiamas saugumas būnant mokykloje 2010 ir 2014 metais

	2010 m. (n=454)			2014 m. (n=343)		
	Abs. sk.	%	95 % P.I.	Abs. sk.	%	95 % P.I.
Jaučiasi:						
Saugūs	307	67,6	63,2; 71,8	287	83,7	79,4; 87,2
Nesaugūs	147	32,4	28,2; 36,8	56	16,3	12,8; 20,6
$\chi^2=26,522$, p=0,0001						

Tarp „Atžalyno“ mokyklos mokinių buvo daugiau nesijaučiančių saugiais mokykloje, nei tarp „Filaretų“ mokyklos mokinių, atitinkamai 22,1 % ir 13,5 %. Tarp ketvirtos ir antros

klasės mokinių buvo daugiau nesijaučiančių saugiai mokykloje, nei tarp pirmos ir trečios klasės mokinių, atitinkamai 26,3 %, 18,4 %, 12,5 % ir 10,3 %. Tarp vaikų, kurie bijo kai kurių mokinių mokykloje yra daugiau nesijaučiančių saugiai mokykloje, nei tarp tu vaikų, kurie nebijo kitų mokinių mokykloje, atitinkamai 47,8 % ir 9,1 %, kaip ir tarp vaikų, kurie patiria patyčias, atitinkamai 28,4 % ir 8,2 %. Skirtumai statistiškai reikšmingi ($p < 0,05$). Tarp vaikų, kurie auga vieni šeimoje (24,6 %), tarp vaikų, kurie neturi draugų (24,2 %) buvo daugiau nesijaučiančių saugiai mokykloje nei tarp vaikų, kurių šeimoje auga 2 vaikai (15,4 %) ar 3 ir daugiau vaikų (11,5 %), tarp vaikų, kurie turi draugų (15,5 %), šie skirtumai statistiškai nereikšmingi ($p > 0,05$). Skirtumai tarp lyčių ir fizinio aktyvumo poros procentų ir statistiškai nereikšmingi ($p > 0,05$) (74 lentelė).

74 lentelė. Respondentų vaikų pasiskirstymo pagal jaučiamą saugumą mokykloje palyginimas su nepriklausomais kintamaisiais 2014 metais

	Jaučiasi saugus		Nesijaučia saugus	
	Abs. sk.	%	Abs. sk.	%
Mokykla:				
„Filaretų“	199	86,5	31	13,5
„Atžalyno“	88	77,9	25	22,1
(n=343, $\chi^2=4,146$, l.l.s.=1, p=0,042)				
Lytis:				
Berniukas	138	84,7	25	15,3
Mergaitė	149	82,8	31	17,2
(n=343, $\chi^2=0,22$, l.l.s.=1, p=0,637)				
Klasė:				
Pirma	91	87,5	13	12,5
Antra	62	81,6	14	18,4
Trečia	78	89,7	9	10,3
Ketvirta	56	73,7	20	26,3
(n=343, $\chi^2=9,189$, l.l.s.=3, p=0,027)				
Vaikų skaičius šeimoje:				
Vienas	52	75,4	17	24,6
Du	165	84,6	30	15,4
≥ Trys	69	88,5	9	11,5
(n=342, $\chi^2=4,912$, l.l.s.=2, p=0,086)				

Vaikai mokykloje, kurių bijo:				
Yra	24	52,2	22	47,8
Nėra	240	90,9	24	9,1
(n=310, $\chi^2=46,513$, l.l.s.=1, p=0,0001)				
Patyčias:				
Nepatiria	179	91,8	16	8,2
Patiria	83	71,6	33	28,4
(n=311, $\chi^2=22,455$, l.l.s.=1, p=0,0001)				
Draugų:				
Turi	262	84,5	48	15,5
Neturi	25	75,8	8	24,2
(n=343, $\chi^2=1,675$, l.l.s.=1, p=0,196)				
Sportas:				
Sportuoja	174	84,5	32	15,5
Nesportuoja	111	82,2	24	17,8
(n=341, $\chi^2=0,299$, l.l.s.=1, p=0,584)				

6.4.9. Gyvensenos apibendrinimas

Sumažėjo vaikų, kurių pareigingumą klasės auklėtojos vertina kaip patenkinamą – 2010 metais patenkinamai buvo vertinami 19,6 % vaikų, 2014 metais – 11,4 % ($p<0,05$). 2010 ir 2014 metais tarp „Atžalyno“ mokyklos mokinių, tarp berniukų ir taro vaikų, kurių tėvų išsilavinimas ne aukštasis statistiškai reikšmingai ($p<0,05$) buvo daugiau vertinamų pagal pareigingumą patenkinamai.

2010 metais nuovargį grįžus iš mokyklos dažnai jausdavo 20,3 % vaikų, 2014 metais – 21,9 %, atitinkamai niekada nuovargio nejausdavo 7,4 % ir 10,5 % ($p>0,05$). 2010 ir 2014 metais daugiau niekada nuovargio nejaučiančių vaikų buvo tarp „Atžalyno“ mokyklos mokinių ($p<0,05$).

Sumažėjo vaikų skiriančių namų darbams nuo vienos valandos iki pusantros valandos per dieną bei daugiau nei pusantros valandos per dieną, atitinkamai 2010 metais 45,7 % ir 17,7 %, 2014 metais – 38,1 % ir 14,5 % ($p<0,05$). 2010 ir 2014 metais mažiau nei valandą per dieną ruošiančių namų darbus buvo daugiau tarp „Filaretų“ mokyklos, daugiau nei pusantros valandos per dieną ruošiančių namų darbus buvo daugiau tarp „Atžalyno“ mokyklos mokinių ($p<0,05$).

2010 metai daugiau nei pusantros valandos per dieną ruošiančių namų darbus daugiau buvo tarp antros ir trečios klasės mokinių, 2014 metais – tarp trečios ir ketvirtos ($p < 0,05$).

Sumažėjo vaikų žiūrinčių televizorių 1-3 valandas per dieną – 2010 metais 1-3 valandas per dieną žiūrėdavo 63,0 % pradinė klasių vaikų, 2014 metais – 49,1 %. Atitinkamai padaugėjo nežiūrinčių televizoriaus vaikų – nuo 3,0 % iki 9,6 % bei žiūrinčių televizorių mažiau nei vi valandą per dieną – nuo 26,7 % iki 41,3 % ($p < 0,05$). Tarp „Atžalyno“ mokyklos mokinių 2010 ir 2014 metais buvo daugiausiai žiūrinčių televizorių 1-3 valandas per dieną ($p < 0,05$). 2010 metais tarp vaikų, kurių tėvai turėjo aukštąjį išsilavinimą ir tarp tėvų turinčių kitą išsilavinimą, žiūrinčių televizorių 1-3 valandas per dieną skirtumo nebuvo, 2014 metais vaikų televizorių žiūrinčių 1-3 valandas per dieną beveik dvigubai daugiau buvo tarp vaikų, kurių tėvų išsilavinimas buvo žemesnis už aukštąjį ($p < 0,05$). 2010 metais kompiuteriu nesinaudojo 11,7 % respondentų vaikų, 2014 metais – 20,9 %.

Padaugėjo nesportuojančių vaikų – 2010 metais nesportavo 21,6 % vaikų, 2014 metais – 27,0 %. Sportuojančių 4-7 kartus per savaitę ir 2-3 kartus per savaitę vaikų skaičius nepakito – atitinkamai 2010 metais 12,9 % ir 45,5 %, 2014 metais 13,1 % ir 47,1 % ($p < 0,05$). 2010 metais nesportuojančių mergaičių buvo dvigubai daugiau nei berniukų, 2014 metais nesportuojančių berniukų buvo tiek pat kiek mergaičių – nuo 2010 metų padvigubėjo nesportuojančių berniukų ($p < 0,05$).

Sumažėjo vaikų būnančių lauke – 2010 metais 1-2 valandas per dieną lauke būdavo 38,3 % respondentų vaikų, daugiau nei 2 valandas per dieną 14,8 %, 2014 metais atitinkamai 33,1 % ir 9,6 % ($p < 0,05$).

2010 metais dienos metu nemiegodavo 74,4 % respondentų vaikų. 2014 metais – 79,9 % ($p > 0,05$). Sumažėjo vaikų patiriančių nemigą – 2010 metais sunkiai užmigdavo 27,2 % respondentų vaikų, 2014 metais – 21,0 % ($p < 0,05$). 2010 metais daugiausiai patiriančių nemigą buvo tarp trečių ir ketvirtų klasių mokinių, 2014 metais – tarp ketvirtų klasių mokinių ($p < 0,05$). 2010 metais respondentų vaikai vidutiniškai miegodavo 9,19 val., 2014 metais 9,14 val.

Sumažėjo vaikų nepaliekamų vienu namuose – 2010 metais 53,0 % respondentų teigė, kad niekada nepalieka vaikų vienu namuose, 2014 metais – 66,0 % ($p < 0,05$).

Sumažėjo vaikų patiriančių patyčias – 2010 metais patyčias patirdavo 45,7 % respondentų vaikų, 2014 metais – 37,1 % ($p < 0,05$). Per pus sumažėjo vaikų, kurie nesijaučia saugūs mokykloje – 2010 metais saugiai mokykloje nesijausdavo 32,4 % respondentų vaikų, 2014 metais – 16,3 % ($p < 0,05$).

7. REZULTATŲ APTARIMAS

Vaiko mityba priklauso nuo jo šeimos mitybos. Jei šeimos mityba bus nepalanki sveikatai, tuomet tai darys įtaką vaiko sveikatai [6]. 2013 metais Klaipėdoje atlikto tyrimo duomenimis 66,7 % tėvų savo ikimokyklinio amžiaus atžalas sveikos mitybos ugdo patys, o 73,0 % žinojo apie sveikos mitybos piramidę, ir iš jų 30 % nurodė, kad vadovaujasi jos nurodymais, 55 % – kartais [15]. 2014 metų Klaipėdos 3-4 klasių mokinių mitybos tyrimo duomenimis 53,8 % su tėvais kartais kalbasi apie sveiką mitybą [17]. Mūsų atliktame tyrime 2014 metais 84,8 % respondentų nurodė, kad šeimoje laikosi sveikos mitybos rekomendacijų, 2010 metais – 73,3 %.

Vaikams rekomenduojama reguliariai per dieną valgyti 4 kartus ir daugiau kartų [25]. 2010 metais vykdyto Lietuvos didžiųjų miestų pirmokų mitybos tyrimo duomenimis 4 ir daugiau kartų per dieną valgė 69,1 % pirmokų (tarp Vilniuje gyvenančių pirmokų – 67,4 %) [9]. Marijampolėje 2013 metais atlikto 2008 ir 2013 metų pirmokų mitybos įpročių palyginamojo tyrimo duomenimis 2008 metais 4 ir daugiau kartų per dieną valgydavo 81,4 % pirmokų, 2013 metais – 67,3 % [21]. Klaipėdoje 2014 metais atlikto tyrimo duomenimis 45,4 % 3-4 klasių mokinių valgo 4 ir daugiau kartų per dieną [17]. 2010 metais mūsų atliktame tyrime 4 ir daugiau kartų per dieną valgė 66,6 % (70,7 % pirmokų) respondentų vaikų, 2014 metais – 69,4 % (79,4 % pirmokų). Mūsų tyrimo respondentų vaikų dalis valgančių 4 ir daugiau kartų per dieną sutampa su 2010 metais Lietuvoje ir 2013 metais Marijampolėje atliktų pirmų klasių vaikų tyrimų rezultatais susijusiais su valgymų skaičiumi per dieną.

2010 metais atlikto tyrimo duomenimis kasdien mokykloje pietauja 63,6 % ketvirtokų, 62,2 % septintokų ir 41,6 devintokų [22]. 2014 metais Klaipėdoje atlikus 3-4 klasių mokinių mitybos tyrimą paaiškėjo, kad 63,6 % respondentų pietauja mokyklos valgykloje [17]. Mūsų atliktame tyrime 2014 metais visada pietus ar priešpiečius mokykloje valgydavo 78,3 % pradinukų, nevalgydavo – 6,1 %. Kasdien valgydavo pietus ar priešpiečius mokykloje valgydavo 94,3 % pirmokų, 77,3 % antrokų, 75,0 % trečiokų ir 61,8 % ketvirtokų ($p < 0,05$). Vaikų, nevalgančių pietų mokykloje, dalis didėja kartu su amžiumi, kaip rodo mūsų tyrimas bei 2010 metais atlikto 4, 8 ir 9 klasių mokinių mitybos tyrimas.

Pasak užsienio šalių mokslininkų, mokinių nevalgančių pusryčių skaičius didėja su amžiumi bei priklauso nuo lyties (tarp mergaičių yra daugiau nevalgančių pusryčių) [16]. 2008 ir 2013 metais Marijampolėje vykdyto pirmokų mitybos tyrimo duomenimis 2008 metais pusryčius kasdien valgydavo 65,0 % pirmokų, 2013 metais – 58,2 %, atitinkamai niekada nevalgydavo pusryčių 10,2 % ir 8,7 % [21]. 2014 metais Klaipėdoje vykdyto 3-4 klasių mokinių mitybos tyrime 62,7 % mokinių nurodė, kad visuomet valgo pusryčius, 4,7 % - niekada [17]. Lietuvoje vykdyto Lietuvos didžiųjų miestų pirmokų mitybos įpročių tyrimo duomenimis kasdien

pusryčius valgydavo 74,8 % pirmokų (Vilniuje – 77,8 %), niekada nevalgydavo – 4,2 % (Vilniuje – 3,2 %) [9]. 2010 metais Europos šalyse atlikto 10-12 metų vaikų apklausos duomenimis vaikai pusryčiauja vidutiniškai 6 kartus per savaitę [34]. Mūsų atlikto tyrimo duomenimis 2010 metais pusryčius kasdien valgydavo 65,7 % pradinį klasių mokiniai, 2014 metais – 73,7 %. 2010 metais tarp berniukų ir mergaičių kasdien valgančių pusryčius skirtumo nebuvo, 2014 metais tarp berniukų buvo daugiau valgančių kasdien pusryčius nei tarp mergaičių, atitinkamai 77,6 % ir 70,2 %, tačiau šis skirtumas statistiškai nereikšmingas ($p>0,05$). 2010 metais su amžiumi didėjo pradinukų dalis valgančių pusryčius (pirmokų pusryčius kasdien valgydavo 54,3 %, ketvirtokų 73,4 % ($p>0,05$)), 2014 metais su amžiumi mažėjo (pirmokų pusryčius kasdien valgydavo 77,4 %, ketvirtokų 69,7 % ($p>0,05$)). Mūsų tyrimo duomenis palyginus su Marijampolėje vykdytų pirmokų mitybos pokyčių tyrimų stebimas priešingas pokytis – mūsų atliktame tyrime nuo 2010 metų padaugėjo pradinukų (taip pat ir pirmokų) valgančių kasdien pusryčius, Marijampolėje atliktame tyrime – nuo 2008 metų iki 2013 metų sumažėjo kasdien pusryčiaujančių pirmokų. Mūsų 2014 metų atlikto tyrimo ir 2010 metais Lietuvoje vykdyto pirmokų mitybos tyrimo duomenimis pusryčius kasdien valgė panaši dalis respondentų vaikų. Mūsų tyrimo rezultatai prieštarauja užsienio šalių mokslininkų išvadoms, kad didėjant vaikų amžiui didėja vaikų dalis nevalgančių pusryčių, tačiau patvirtina tai, kad tarp berniukų yra daugiau valgančių pusryčius nei tarp mergaičių.

Pagal maisto pasirinkimo piramidę vaisius, daržoves ir grūdinius produktus reikia valgyti kasdien ir kelis kartus, mėsos, žuvies, paukštienos – kasdien arba rečiau. 2010 metais vykdyto penkių didžiųjų Lietuvos miestų pirmokų mitybos duomenimis vaisius kasdien valgydavo 34,5 % pirmokų daržoves – 17 %, grūdinius produktus – 17,5 %, pieno produktus – 34,7 %, mėsą 4-7 kartus per savaitę – 39,1 %, paukštieną – 26,9 %, žuvį – 7,7 % [9]. 2013 metais Marijampolės apskrityje atliktas 2008 ir 2013 metų pirmos klasės mokinių mitybos pokyčių tyrimas, kurio rezultatai parodė, kad mėsa kasdien 2008 metais kasdien valgydavo 35 % pirmokų, 2013 metais – 11,8, atitinkamai 4-6 dienas per savaitę 28,2 % ir 31,1 %. Pieno produktus 2008 metais kasdien vartojo 28,6 % pirmokų, 2013 metais – 26,8 %, atitinkamai 4-6 dienas per savaitę 33,0 % ir 35,0 %. 2008 metais kasdien vaisius valgė 23,3 % pirmokų, 2013 metais – 30,7 %, atitinkamai daržoves 11,2 % ir 11,4 % pirmokų [21]. Mūsų tyrimo anketoje buvo klausiama kiek tam tikros maisto produktų grupės produktų suvalgoma per dieną, o ne per savaitę, todėl jegu respondento vaikas valgė rečiau nei kartą per dieną tuomet buvo galimybė žymėti tik atsakymo variantą „nevalgo/valgo rečiau nei 1 k./d.“. Mūsų tyrimo rezultatus lyginti su kitais tyrimais būtų netikslinga, tačiau pastebėta, kad visuose prieš tai vykdytuose tyrimuose daržoves, vaisius ir grūdinius produktus valgo labai maža dalis pradinį klasių mokinių – iki ketvirtadalio respondentų, panašiai kaip ir mūsų atliktame tyrime.

Sveikatai nepalankus maistas yra produktai, kuriuose yra dideli kiekiai cukraus, druskos, kai kurių kancerogeninių medžiagų [23]. Toks maistas yra maitinimo piramidės viršūnėje ir tokius produktus patariam vartoti retai ir mažai. 2013 metai Klaipėdoje vykdyto ikimokyklinio amžiaus vaikų tėvų tyrimo duomenimis 90 % respondentų nuomone vaikai turėtų mažiausiai suvartoti riebalų, cukraus ir saldinius [15]. 2010 metais Lietuvoje vykdyto 5 didžiųjų miestų pirmokų mitybos tyrimo duomenimis saldumynų nevalgo arba valgo retai 17,4 %, greito maisto – 83,1 %, bulvių traškučių – 85,6 % pirmokų, gazuotus gaiviuosius gėrimus vartoja retai arba nevalgo – 73,6 % pirmokų [9]. 2010 metais Lietuvoje vykdyto 4, 7 ir 9 klasių mokinių mitybos įpročių tyrimo duomenimis saldumynų nevalgo 1,8 %, traškučių – 14,8 %, greito maisto 15,2 % mokinių, gazuotų gaiviųjų gėrimų – 13,5 % [22]. 2014 metų Klaipėdos 3-4 klasių mokinių mitybos tyrimo duomenimis, bulvių traškučių nevalgo 17,4 % apklaustų mokinių, retai valgo – 32,6 %, saldumynus dažnai valgo 32,6 %, kartais – 49,6 % [17]. 2014 metų Klaipėdos 9-12 klasių mokinių tyrimo duomenimis greito maisto nevalgo 30,2 % mokinių, vaisvandenių negeria – 34,7 % [18]. 2014 metų Utenos regiono 5,7 ir 9 klasių mokinių mitybos tyrimo duomenimis saldumynus retai arba niekada nevalgo 3,0 % respondentų, bulvių traškučius – 16,6 %, greito maisto – 59,2 % [19]. 2013 metais vykdyto 2008 ir 2013 metų pirmokų mitybos palyginamojo tyrimo duomenimis sveikatai nepalankaus maisto 2008 metais nevalgydavo arba valgydavo retai 13,7 % pirmokų, 2013 metais – 12,6 %, gazuotų gaiviųjų gėrimų 2008 metais negerdavo 9,7 % pirmokų, 2013 metais – 19,7 % [21]. Mūsų tyrimo duomenimis saldumynų nevalgančių pradinė klasių mokinių nebuvo, tačiau 10,2 % respondentų vaikų saldumynus valgė rečiau nei kartą per savaitę, traškučių nevalgė ar valgė rečiau nei kartą per savaitę – 75,7 %, greito maisto – 89,3 %, šaldytų pusfabrikačių – 84,9 %, gazuotų gaiviųjų gėrimų – 76,5 %. Tiek mūsų atlikto tyrimo duomenimis tiek kitų Lietuvoje atliktų tyrimų duomenimis didelė dalis pradinė klasių mokinių nevalgo sveikatai nepalankaus maisto. Tačiau verta atkreipti dėmesį, kad didėjant vaikų amžiui, mažėjo vaikų dalis nevalgančių sveikatai nepalankaus maisto.

2010 metų Lietuvos 4, 7 ir 9 klasių mokinių mitybos įpročių tyrimo duomenimis energinius gėrimus kasdien geria 3 % mokinių, kelis kartus per savaitę – 10,4 %, iš vis energinių gėrimų negeria 51,0 % (tarp ketvirtokų 62,4 %) [22]. Italijoje 2011-2012 metais vykdyto tyrimo duomenimis tarp mergaičių ir tarp mažesnio amžiaus mokinių buvo mažiau geriančių energinius gėrimus – tarp šeštokų energinių gėrimų negeria 75,1 % berniukų ir 90,3 % mergaičių, atitinkamai tarp septintokų 55,7 % ir 78,3 %, tarp aštuntokų 33,0 % ir 55,8 % [27]. 2014 metų Utenos regiono mokyklų 5, 7 ir 9 klasių mokinių mitybos tyrimo duomenimis kavos negeria ar geria retai 59,8 % mokinių, 1 kartą per savaitę – 13,9 %, 2-4 kartus per savaitę – 11,3 %, 5-6 kartus per savaitę – 2,6 %, kasdien – 12,4 % [19]. Mūsų atlikto tyrimo duomenimis kofeino turinčių gėrimų negeria 90,7 % pradinė klasių mokinių, rečiau nei kartą per savaitę tokius

gėrimus geria 5,5 %, 1-2 kartus per savaitę – 3,8 %. Tarp lyčių kofeino turinčių gėrimų vartojimo paplitimo skirtumo nebuvo. Tarp aukštesnių klasių mokinių buvo daugiau vartojančių kofeino turinčių gėrimų ($p>0,05$).

2014 metų Klaipėdoje vykdyto 3-4 klasių mokinių mitybos tyrimo duomenimis 25,4 % respondentų nurodė, kad visada perka ekologiškus maisto produktus, 9,8 % - niekada [17]. Mūsų atlikto tyrimo duomenimis 2010 metais ekologiškų maisto produktų į vaiko mitybos raciona įtraukdavo 43,9 % tėvų, niekada neįtraukdavo 3,8 %, atitinkamai 2014 metais 58,7 % ir 6,1 %.

JAV atlikto tyrimo duomenimis 4-8 metų vaikai per dieną išgeria 0,35 litro vandens., 9-13 metų – 0,5 litro [26]. Mūsų tyrimo duomenimis 2010 metais 47,8 %, 43,6 % 1-1,5 litrus skysčių per dieną ir 8,9 % 1,5-2 litrus skysčių per dieną, 2014 metais atitinkamai 49,9 %, 45,2 % ir 4,9 %.

2010 metais Vilniuje ir Vilniaus apskrityje atlikto tyrimo duomenimis 62,3 % pirmokų prie kompiuterio ir televizoriaus praleidžia iki 2 valandų per dieną [38]. 2011-2012 metais vykdytos Vilniaus, Kauno ir Klaipėdos pradinė klasių tėvų apklausos duomenimis televizorių daugiau nei 2 valandas per dieną žiūri 66,1 % pradinukų, 85,2 % prie kompiuterio praleidžia 1-2 valandas per dieną [39]. 2013 metais Klaipėdoje atliktos apklausos duomenimis 40 % ikimokyklinio amžiaus vaikų nesinaudoja kompiuteriu, 30,1 % televizorių žiūri daugiau nei valandą per dieną [36]. 2014 metų Klaipėdos 1-3 klasių mokinių tėvų apklausos duomenimis 93,6 % vaikų prie kompiuterio ar televizoriaus būna 1-3 valandas per dieną [24]. Mūsų tyrimo duomenimis 2010 metais televizorių mažiau nei valandą per dieną žiūrėdavo 26,7 % pradinė klasių mokinių, 1-3 valandas per dieną – 63,0 %, daugiau nei 3 valandas per dieną 7,1 % ir niekada nežiūrėdavo televizoriaus 3,0 %, 2014 metais atitinkamai 41,3 %, 49,1 %, 0,0 % ir 9,6 %. Tarp pirmokų buvo žiūrinčių 1-3 valandas per dieną televizorių 2014 metais buvo 40,6 %, antrokų – 47,4 %, trečiokų – 48,9 %, ketvirtokų – 63,5 % ($p>0,05$). Prie kompiuterio iki 1 valandos per dieną būdavo 58,0 % pradinukų, 1-3 valandas per dieną – 21,2 %, kompiuteriu nesinaudojo 20,9 %. Tarp pirmokų 2014 metais nesinaudojančių kompiuteriu buvo 29,5 %, antrokų – 27,6 %, trečiokų – 14,8 % ir ketvirtokų – 9,2 %. Mūsų 2014 metais vykdyto tyrimo rezultatai ir Klaipėdoje 2014 metais vykdyto 1-3 klasių mokinių tyrimo rezultatai skiriasi pagal vaikų žiūrinčių televizorių 1-3 valandas per dieną, atitinkamai 49,1 % ir 93,6 %.

PSO rekomendacijose nurodyta, kad vaikai ir jaunimas kasdien turi būti fiziškai aktyvus bent 60 minučių [43]. Australijos fizinio aktyvumo gairėse nurodyta, kad fiziniam aktyvumui per dieną turi būti skirta 180 minučių [36] Užsienio mokslininkų duomenimis didėjant vaikų amžiui mažėjo jų fizinis aktyvumas ir daugiau laiko skiriama pasyviai laiko leidimui namuose. Pastebėtas skirtumas, kad fizinis aktyvumas didesnis tarp vaikų gyvenančių mieste nei tarp gyvenančių kaimiškuose vietovėse. Tarp šeimų, kurių pajamos didesnės (taip pat ir dėl

aukštesnio išsilavinimo) yra daugiau vaikų lankančių sporto būrelius [12]. 2012 metais paskelbto tyrimo duomenimis daugiau fiziškai aktyvesnių buvo tarp gyvenančių Vilniaus miesto nei tarp gyvenančių Vilniaus apskrityje [46]. 2014 metais atlikto 1-3 klasių mokinių tėvų apklausos duomenimis 50,2 % vaikų darbo dienomis būna bent 1 valandą fiziškai aktyvūs, 29,1 % - 2 valandas [24]. 2011 metais Utenoje atliktos 11-13 metų mokinių apklausos duomenimis sporto mokyklas lanko 20,4 % mokinių, sporto būrelius – 6,1 %, nesportuoja 73,5 % [37]. Mūsų atlikto tyrimo duomenimis 2010 metais nesportavo 21,6 % respondentų vaikų, 2014 metais – 27,0 %. 2014 metais fiziškai aktyvių daugiau nei 3 valandas per savaitę buvo tik 18,5 % respondentų vaikų. 2014 metais kuo aukštesnė klasė tuo didesnė nesportuojančių mokinių dalis – tarp pirmos klasės mokinių nesportuojančių buvo 25,7 %, antros – 27,6 %, trečios 26,4 %, ketvirtos 28,9 % ($p > 0,05$). Tarp mokyklos, kuri yra Vilniaus apskrityje, yra daugiau nesportuojančių mokinių, nei tarp Vilniaus mieste esančios mokyklos mokinių, atitinkamai 38,6 % ir 21,3 % ($p < 0,05$). Tarp vaikų, kurių tėvai turėjo aukštąjį išsilavinimą buvo mažiau nesportuojančių, nei tarp vaikų, kurių tėvų išsilavinimas žemesnis, atitinkamai 21,5 % ir 40,9 % ($p < 0,05$). Mūsų tyrimo duomenys atitinka Lietuvos ir užsienio mokslininkų tyrimų rezultatus ir išvadas, kad tarp mieste gyvenančių vaikų bei tarp vaikų, kurių tėvų pajamos didesnės (aukštesnis išsilavinimas) yra daugiau fiziškai aktyvių.

2011-2012 metais Vilniuje, Kaune ir Klaipėdoje vykdytos apklausos duomenimis 53,0 % pradinukų lauke praleisdavo daugiau nei valandą per dieną [39]. 2014 metų 1-3 klasių mokinių tėvų apklausos duomenimis 35,1 % vaikų lauke budavo apie 2 valandas per dieną [24]. Mūsų tyrimo duomenimis 2010 metais lauke 1-2 valandas per dieną lauke buvo 38,3 % respondentų vaikų, 2014 metais – 33,1 %, daugiau nei valandas atitinkamai 14,8 % ir 9,6 %.

Vieno 2014 metų tyrimo duomenimis 51,3 % 1-3 klasių mokinių darbo dienomis eina miegoti 20-21 valandą, 48,3 % - 21-22 valandą [24]. Kinijoje 8-11 metų vaikai per parą miega 9 valandas 30 minučių, Australijoje 9-11 metų vaikai per parą miega 10,2 val. [49]. Danijoje atlikto tyrimo duomenimis 8-11 metų vaikai rudenį ir žiemą vidutiniškai miega 9,2 val. per parą, pavasarį – 9 val. per parą [51]. Mūsų tyrimo duomenimis pradinė klasių mokiniai vidutiniškai miega 9,14 val. ($SD \pm 0,75$) per dieną.

Lietuvoje atlikto 11, 13 ir 15 metų mokinių tyrimo (HBSC) duomenimis 2014 metais patyčias patyrė 31,2 % berniukų ir 27,7 % mergaičių, taip pat buvo nustatyta, kad vyresnių klasių mokiniai patyčias patiria rečiau nei jaunesnių klasių mokiniai. Šio tyrimo rezultatus palyginus su 1994 metų rezultatai patyčias patiriančių vaikų sumažėjo 15 %, tačiau palyginus su 2010 metų HBSC tyrimu, patyčias patiriančių vaikų padaugėjo tarp berniukų nuo 28,5 % iki 31,6 %, tarp mergaičių nuo 23,3 % iki 26,4% [52]. Mūsų tyrimo duomenimis 2010 metais patyčias patirdavo 45,7 % pradinė klasių mokinių, 2014 metais – 37,1 %. 2014 metais patyčias patirdavo

32,7 % berniukų ir 41,0 % mergaičių ($p>0,05$). Daugiau patiriančių patyčias buvo tarp aukštesnių klasių mokinių – tarp pirmos klasės mokinių patyčias patyrė 18,1 %, antros – 39,1 %, trečios – 46,3 % ir ketvirtos – 50,0 % ($p<0,05$). Mūsų tyrimo rezultatai nesutampa su HBSC tyrimo rezultatais – remiantis mūsų tyrimo rezultatais nuo 2010 metų iki 2014 metų sumažėjo vaikų patiriančių patyčias, tarp mergaičių buvo daugiau patiriančių patyčias nei tarp berniukų, patyčias patiriančių buvo daugiau tarp vyresnių klasių mokinių, HBSC tyrimo rezultatai kitokie – nuo 2010 metų iki 2014 metų vaikų patiriančių patyčias padaugėjo, patyčias daugiau patiria berniukai bei jaunesnių klasių mokiniai. Tačiau verta atkreipti dėmesį, kad mūsų tyrimas pradinių klasių mokinių, o HBSC tyrimas penktų, septintų ir devintų klasių mokinių.

Svarbu paminėti tai, kad 2014 metais mūsų atlikto tyrimo rezultatuose, lyginant su 2010 metų tyrimu, teigiami mitybos ir gyvensenos įpročių pokyčiai gali būti susiję su pasikeitusią respondentų charakteristiką, nes 2010 ir 2014 metų respondentų charakteristikos statistiškai reikšmingai skyrėsi, ypač išsiskyrė tėvų išsilavinimo pokyčiai – tarp 2014 metų respondentų buvo daugiau respondentų turinčių aukštąjį išsilavinimą, taip pat buvo skirtingas respondentų vaikų pasiskirstymas tarp klasių ir mokyklų. Tai galėjo sąlygoti selekcinio rezultatų poslinkio atsiradimą.

8. IŠVADOS

- 1) Padaugėjo pradinių klasių mokinių kasdien valgančių pusryčius, vartojančių maisto papildus, ekologiškus maisto produktus, geriančių vandenį. Sumažėjo pradinių klasių mokinių, valgančių prieš miegą, dalis. Nepasikeitė ir išliko didelė dalis vaikų valgančių keturis ir daugiau kartų per dieną, užkandžiuojančių tarp pagrindinių valgymų, vartojančių mažiau nei rekomenduojama daržovių, vaisių ir grūdinių produktų.
- 2) Sumažėjo pradinių klasių mokinių, ruošiančių namų darbus, žiūrinčių televiziją bei būnančių lauke daugiau nei valandą per dieną. Padaugėjo fiziškai neatyvių pradinių klasių mokinių. Sumažėjo pradinukų patiriančių patyčias bei nesijaučiančių saugiais mokykloje.

9. PASIŪLYMAI

- 1) Visuomenės priežiūros sveikatos specialistams, dirbantiems pradinėse mokyklose, vesti pamokas bei užsiėmimus vaikams ir jų tėvams apie daržovių, vaisių, grūdinių produktų, vandens naudą sveikatai ir rekomenduojamus suvartojimo kiekius; taip pat apie sveikatai palankius maisto produktus tinkamus užkandžiavimui tarp pagrindinių valgymų. Visuomenės sveikatos priežiūros specialistai taip pat turėtų skatinti pradėti lankyti sporto būrelius, daugiau laiko praleisti lauke ir išsiaiškinti konkrečias patyčių priežastis mokykloje.
- 2) Vilniaus universiteto Medicinos fakulteto Visuomenės sveikatos institutui 2018 metais vykdyti pakartotinį tyrimą.

10. LITERATŪROS SĄRAŠAS

- [1] Dailidienė N., Juškelienė V., Naudžiūtė S. Lietuvos vaikų, lankančių ikimokyklinio ugdymo įstaigas, sveikatos būklė. *Visuomenės sveikata*, 2009; 3: 3-8
- [2] Sabaliauskas R. Saugi ir sveika aplinka vaikams. *Slauga*, 2004; 9(93): 3-5
- [3] Strukčinskienė B., Raistenskis J., Šopagienė D., Kurlys D., Stasiuvienė D., Griškonis S., Radžiuvienė R. Vaikų fizinis aktyvumas ir sveikata. Klaipėda: S. Jokužio leidykla-spaustuvė, 2012
- [4] Stukas R., Šurkienė G. Mityba ir jos vertinimas. Vilnius: Vilniaus universiteto leidykla, 2009
- [5] Licari L et al. Children's health and environment. Developing action plans. WHO 2005; 88
- [6] Inga Montvilienė, Tatjana Žuravliova, Sigutė Norkienė, Artūras Mažrimas Ikimokyklinio amžiaus vaikų mityba tėvų požiūriu. *Sveikatos mokslai*, 2014, Nr. 4, p. 44-47
- [7] Dixey R, Heindl I, Loureiro I, Pérez-Rodrigo C, Snel J, Warnking P. Healthy eating for young people in Europe. A school-based nutrition education guide, 1999
- [8] Vereecken C, Ojala K, Jordan M. Eating Habits. In: Currie C. et al. Young people's health in context. Copenhagen: World Health Organization, 2004.
- [9] Aušra Petrauskienė, Edita Albavičiūtė, Vilma Žaltauskė, Toma Navardauskaitė Penkių didžiųjų Lietuvos miestų pirmokų mitybos įpročiai. *Visuomenės sveikata*, 2012/4(59), p103-111
- [10] Strukčinskienė B, Kurlys D, Griškonis S, Raistenskis J. Mokyklinio amžiaus Vaikų sveikos gyvensenos ypatumai fizinio aktyvumo aspektu. *Sveikatos mokslai*. 2011;21(7):46-50.
- [11] Adaškevičienė E. Vaikų fizinės sveikatos ir kūno kultūros ugdymas. Klaipėda: KU leidykla, 2004.
- [12] Vaida Aguonytė, Aušra Beržanskytė Veiksniai, turintys įtakos vaikų fiziniam aktyvumui. *Visuomenės sveikata*, 2015/2(69), p16-24
- [13] Apolinaras Zaborskis, Arvydas Raskilas Lietuvos mokinių fizinio aktyvumo pokyčiai 1994-2010 metais. *Visuomenės sveikata*, 2011/3(54), p78-86
- [14] Food and nutrition policy for schools. Programme for Nutrition and Food Security. WHO Regional Office for Europe. Copenhagen, 2006
- [15] Inga Montvilienė, Tatjana Žuravliova, Sigutė Norkienė, Artūras Mažrimas Ikimokyklinio amžiaus vaikų mityba tėvų požiūriu. *Sveikatos mokslai*, 2014, Nr. 4, p. 44-47

- [16] Birutė Strukčinskienė, Aiva Dabašinskienė, Sigitas Griškoniš Paauglių mitybos ypatumai Klaipėdos regiono mokyklose. Sveikatos mokslai, 2014, Nr. 5, p. 5-10
- [17] Birutė Strukčinskienė, Neringa Strazdienė, Sigitas Griškoniš Pradinių klasių mokinių mitybos namuose ir mokykloje ypatumai. Sveikatos mokslai, 2015, Nr. 4, p. 5-9
- [18] Sigitas Griškoniš, Aiva Dabašinskienė, Birutė Strukčinskienė Paauglių mityba sveikata stiprinančiose mokyklose. Sveikatos mokslai, 2014, Nr. 5, p. 11-15
- [19] Žydra Kuprėnaitė, Jolita Lubienė, Ramunė Ubeikienė Utenos regiono skirtingų lyčių paauglių mitybos įpročių palyginimas. Sveikatos mokslai, 2014, Nr. 6, p. 69-74
- [20] Diana Šopagienė, Birutė Strukčinskienė, Dalija Stasiuvienė, Dalia Jurgaitienė, Ineta Pačiauskaitė, Greta Neverdauskaitė Ikimokyklinio amžiaus vaikų mitybos ypatumai Klaipėdos mieste. Sveikatos mokslai, 2013, Nr. 1, p. 37-41
- [21] Aušra Petrauskienė, Agnė Rugytė, Edita Albavičiūtė Marijampolės apskrities pirmokų mitybos ir fizinio išsivystymo ypatumai ir pokyčiai per penkerius metus. Visuomenės sveikata, 2014/2(65), p. 87-96
- [22] Natalija Umbrasienė, Rasa Varvuolienė, Aušra Krupskienė, Laura Narkauskaitė, Aušra Beržanskytė, Almantas Kranauskas Mokinių mitybos įpročiai. Visuomenės sveikata, 2011/2(53), p. 76-82
- [23] Ashakiran & Deepthi R, „Junk Foods and their Impact on Health“, Journal of Krishna Institute of Medical Sciences (JKIMSU). Jul-Dec2012, Vol. 1 Issue 2, p7-15. 9p.
- [24] Neringa Strazdienė, Birutė Strukčinskienė, Sigitas Griškoniš Jaunesniojo mokyklinio amžiaus vaikų gyvenamosios ypatumai ir sveikatos stiprinimas šeimoje. Sveikatos mokslai, 2015, Nr. 4, p. 10-15
- [25] Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centras, Vilniaus universiteto Medicinos fakultetas, Kauno medicinos universitetas. „Sveikos mitybos rekomendacijos“ Vilnius, 2010. p22
- [26] Adam Drewnowski et al. Water and beverage consumption among children age 4-13y in the United States: analyses of 2005-2010 NHANES data. Nutrition Journal. 2013, Vol. 12 Issue 1, p1-9. 9p. 3 Charts, 3 Graphs.
- [27] Luigi Gallimberti et al. Energy drink consumption in children and early adolescents. European Journal of Pediatrics. Oct2013, Vol. 172 Issue 10, p1335-1340. 6p.

- [28] Carmen Piernas, Barry M. Popkin. Trends In Snacking Among U.S. Children. *Health Aff* March 2010 vol. 29 no. 3 398-404
- [29] Rampersaud GC, Pereira MA, Girard BL, Adams J, Metz J. Breakfast habits, nutritional status, body weight and academic performance in children and adolescents. *Journal of the American Dietetic Association*, 2005; 105(5):743-760.
- [30] Labanauskas L, Rokaitė R, Kučinskienė R. Sveiko vaiko maitinimas. Mokomoji knyga. Kaunas, 2008.
- [31] Rampersaud Gail C. MS, RD, LDN. Benefits of breakfast for children and adolescents: update and recommendations for practitioners. *American journal of lifestyle medicine* 2009;3:86.
- [32] Kral TV, Heo M, Whiteford LM, Faith MS. Effects on cognitive performance of eating compared with omitting breakfast in elementary schoolchildren. *J Dev Behav Pediatr*. 2012 Jan;33(1):9-16.
- [33] Gallagher MJ. Vitamins. *Krause's Food, Nutrition and Diet Therapy*, Chapter 4. Elsevier (USA), 2004.
- [34] Wendy Van Lippevelde et al. Associations between Family-Related Factors, Breakfast Consumption and BMI among 10- to 12-Year-Old European Children: The Cross-Sectional ENERGY-Study. *PLoS ONE*. Nov2013, Vol. 8 Issue 11, p1-8. 8p.
- [35] Roth – Isigkeit A., Thyen U., Stöven H., Schwarzenberger J., Schmucker P. Pain among children and adolescents: restrictions in daily living and triggering factors. *Pediatrics*. 2005;115(2):152 – 162.
- [36] Birutė Strukčinskienė, Sigitas Griškoniš, Juozas Raistenskis, Vaiva Strukčinskaitė, Neringa Tarvydienė Klaipėdos rajono ikimokyklinio amžiaus vaikų gyvenimo ir fizinio aktyvumo ypatumai. *Sveikatos mokslai*, 2013, Nr. 3, p. 16-19
- [37] Aurelija Meškaitė, Rūta Dadelienė, Ireneusz M. Kowalski, Sigita Burokienė, Judita Doveikienė, Alvydas Juocevičius, Juozas Raistenskis 11-15 metų mokinių fizinio aktyvumo ir fizinės būklės tyrimas. *Sveikatos mokslai*, 2012, Volume 22, Number 6, p. 49-53
- [38] Aušra Petrauskienė, Edita Albavičiūtė, Vilma Žaltauskė, Olita Rusickaitė Vilniaus apskrities pirmųjų mitybos būklės ir fizinio aktyvumo sąsajos. *Visuomenės sveikata*, 2012/4(59), p. 86-95
- [39] Birutė Strukčinskienė, Juozas Raistenskis Lietuvos pradinėjų klasių mokinių fizinio aktyvumo ypatumai. *Visuomenės sveikata*, 2012/priedas Nr. 1, p. 101-105

- [40] Sveikatos sistemos apžvalga. Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministerija. Klaipėda, 2013
- [41] Cavill N, Kahlmeier S, Racioppi F. Physical activity and health in Europe: evidence for action. WHO Europe, 2006
- [42] Strukčinskienė B., Raistenskis J. Lietuvos pradinų klasių mokinių fizinio aktyvumo ypatumai. *Visuomenės sveikata*, 2012;1: 1-5.
- [43] Steps to Health. A European framework to promote physical activity for health. Copenhagen: WHO Regional Office for Europe, 2007.
- [44] Pastavkaitė G., Petrauskienė A., Zaborskis A., Jaunesniojo mokyklinio amžiaus vaikų sveikata ir savijauta mokykloje. *Medicinos teorija ir praktika*. 2004;3(39):209-212.
- [45] Birutė Strukčinskienė, Sigitas Griškonis, Juozas Raistenskis, Vaiva Strukčinskaitė Ikmokyklinio amžiaus Lietuvos vaikų fizinio aktyvumo ypatumai. *Sveikatos mokslai*, 2012, Volume 22, Number 4, p. 10-14
- [46] Petrauskienė A, Albavičiūtė E, Žaltauskė V, Rusickaitė O. Vilniaus apskrities pirmųjų mitybos būklės ir fizinio aktyvumo sąsajos. *Visuomenės sveikata*. 2012;4(59)
- [47] Kara N. Dentro et al. Results From the United States' 2014 Report Card on Physical Activity for Children and Youth. 2014, 11(Supp 1), S105 – S112
- [48] Shenghui Li et al. Sleep, School Performance, and a School-Based Intervention among School-Aged Children: A Sleep Series Study in China. *PLoS ONE*. Jul2013, Vol. 8 Issue 7, p1-12. 12p.
- [49] R. K. Golley et al. Sleep duration or bedtime? Exploring the association between sleep timing behaviour, diet and BMI in children and adolescents. *International Journal of Obesity*. Apr2013, Vol. 37 Issue 4, p546-551. 6p.
- [50] Teija Nuutinen et al. Do computer use, TV viewing, and the presence of the media in the bedroom predict school-aged children's sleep habits in a longitudinal study? *BMC Public Health*. 2013, Vol. 13 Issue 1, p1-8. 8p. 4 Charts.
- [51] Mads F. Hjorth et al. Seasonal variation in objectively measured physical activity, sedentary time, cardio-respiratory fitness and sleep duration among 8-11 year-old Danish children: a repeated-measures study. *BMC Public Health*. 2013, Vol. 13 Issue 1, p1-10. 10p. 5 Charts.

[52] Apolinaras Zaborskis, Inga Vareikienė Patyčių paplitimo Lietuvos mokyklose pokyčiai 1994-2014 metais. *Visuomenės sveikata*. 2015/2(69) p. 40-47

11. PRIEDAI

1 priedas. 2010 metais atlikto tyrimo anketa

PRADINIŲ KLASIŲ MOKINIO GYVENSENOS IR MITYBOS TYRIMO ANKETA

Gerbiami Tėveliai, norėtume sužinoti ir bendrai įvertinti pradinių klasių mokinių gyvenamosios bei mitybos ypatumus, kad galėtume pateikti bendras rekomendacijas šiomis temomis.

Anketa yra anoniminė, todėl prašome drąsiai pasirinkti Jums tinkantį atsakymo variantą ir jį pabraukti. Ačiū, kad sutikote dalyvauti tyrime!

PIRMOJI ANKETOS DALIS

1. Jūsų vaiko lytis: berniukas mergaitė .
2. Kurioje klasėje Jūsų vaikas mokosi? I – oje II - oje III – oje IV – oje
3. Koks Jūsų vaiko ūgis.....cm, svoris.....kg
4. Koks Jūsų išsilavinimas?
Pradinis Pagrindinis Vidurinis Aukštesnysis Nebaigtas aukštasis
Aukštasis Nežinau
5. Koks Jūsų sutuoktinio išsilavinimas?
Pradinis Pagrindinis Vidurinis Aukštesnysis Nebaigtas aukštasis
Aukštasis Nežinau
6. Kiek Jūsų šeimoje vaikų?.....
7. Ar Jūsų gyvenamasis namas stovi arti (100-500 m) prie:
Didelių gatvių Gamyklų Aukštos įtampos linijų Oro uosto Geležinkelio
8. Kaip klasės auklėtojas vertina Jūsų vaiko pareigingumą lyginant su kitais klasės vaikais?
Labai gerai Gerai Patenkinamai Blogai
9. Ar grįžęs iš mokyklos Jūsų vaikas būna labai pavargęs?
Dažnai Retai Niekada
10. Kiek laiko per dieną vidutiniškai Jūsų vaikas praleidžia ruošdamas namų darbus?
30 min. - 1 val. 1 val. – 1.30 val. Daugiau nei 2 val. Namie vaikas nesimoko
11. Ar namų darbus ruošia iš karto grįžęs iš mokyklos, ar pailsėjęs?
Iš karto Pailsėjęs
12. Kiek laiko per dieną Jūsų vaikas praleidžia žiūrėdamas televizorių?
30 min.-1 val. 1-2 val. 2-3val. Daugiau nei 3 val. Tv vaikas nežiūri

13. Kiek valandų per savaitę žaidžia kompiuterinius žaidimus?

Visai nežaidžia Mažiau, nei valandą per savaitę 1-3 valandas
4-6 valandas 7-9 valandas 10 valandų ir daugiau

14. Ar dažnai Jūsų vaikas po pamokų užsiima kūno kultūra (bėgimu, krepšiniu, futbolu, plaukimu, gimnastika ir kt.), kuri reikalauja didelių fizinių pastangų?

Kasdien 4-6 kartus per savaitę 2-3 kartus per savaitę
Kartą per savaitę Rečiau, nei kartą per mėnesį Niekada

15. Kiek laisvo laiko Jūsų vaikas skiria kūno kultūrai (bėgimui, krepšiniui, futbolui, plaukimui, gimnastikai ir kt.), kuri reikalauja didelių fizinių pastangų?

Neskiria 30 min. per savaitę Valandą 2-3 valandas 4-6 valandas
7 ir daugiau valandų

16. Kokia sporto šaka Jūsų vaikas užsiima laisvu laiku visus metus?

.....

.....

17. Ar dažnai laisvalaikiu su vaiku vykstate į gamtą, pvz: keliaujate pėsčiomis, dviračiu, kopiate į kalnus, plaukiojate ežere, slidinėjate?

Niekada Rečiau, nei kartą per savaitę Kas savaitę Kasdien

18. Kiek laiko per dieną vidutiniškai Jūsų vaikas būna gryname ore?

30 min. 30 min. – 1 val. 1 val. – 2 val. Daugiau nei 2 val.

19. Kiek valandų per parą vidutiniškai Jūsų vaikas miega?.....

20. Ar miega dienos metu? Taip Kartais Ne

21. Ar Jūsų vaikas skundžiasi nemiga (ilgai vartosi prieš užmigdamas, naktį dažnai prabunda ir nebeužmiega?)

Taip Kartais Ne

ANTROJI ANKETOS DALIS

1. Kaip vertinate savo šeimos mitybą?
Labai gera Gera Patenkinama Bloga Labai bloga
2. Ar Jūsų šeima laikosi sveikos mitybos režimo ir ar skatinate tai daryti savo vaiką?
Taip Ne
3. Ar Jūsų vaikas valgo įvairų maistą? Taip Ne
4. Kiek kartų per dieną valgo?.....
5. Ar užkandžiauja tarp pagrindinių valgymų? Taip Ne
6. Ar valgo pusryčius prieš eidamas į mokyklą? Taip Kartais Ne
7. Ar valgo priešpiečius arba pietus mokykloje? Taip Kartais Ne
8. Ar skundžiasi, kad yra alkanas eidamas miegoti? Taip Ne
9. Ar valgo prieš eidamas miegoti? Taip Ne
10. Ar vartoja maisto papildus? Taip Ne
11. Ar į vaiko mitybos racioną įtraukiate ekologiškai sveikų maisto produktų?
Taip Kartais Ne
12. Kiek kartų per dieną Jūsų vaikas valgo daržoves?
Kartą 2 kartus 3 kartus Daugiau nei 3 kartus Nevalgo
13. Kiek kartų per dieną valgo vaisius?
Kartą 2 kartus 3 kartus Daugiau nei 3 kartus Nevalgo
14. Kiek kartų per dieną valgo pieno, jogurto, sūrio produktus?
Kartą 2 kartus 3 kartus Daugiau nei 3 kartus Nevalgo
15. Kiek kartų per dieną valgo duonos, grūdų bei bulvių gaminius?
Kartą 2 kartus 3 kartus Daugiau nei 3 kartus Nevalgo
16. Kiek kartų per dieną valgo mėsos, paukštienos, žuvies, ankštinių, kiaušinių, riešutų gaminius?
Kartą 2 kartus 3 kartus Daugiau nei 3 kartus Nevalgo
17. Kiek kartų per dieną valgo saldumynus?
Kartą 2 kartus 3 kartus Kiek nori ir kada nori Nevalgo
18. Kiek skysčių per parą Jūsų vaikas išgeria? 0,5-1 l 1-1,5 l 1,5-2 l
19. Kokių gėrimų Jūsų vaikas per dieną išgeria daugiausiai?

Arbatos Pieno Vaisvandenių Natūralių sulčių Konservuotų sulčių Vandens

20. Kaip vertinate savo vaiko sveikatą? Jis labai sveikas Sveikas Nėra labai sveikas

21. Ar Jūsų vaikas nešioja regėjimui skirtus akinius? Taip Ne

22. Ar, iki pradėdamas lankyti mokyklą, Jūsų vaikas nešiojo regėjimui skirtus akinius?
Taip Ne

23. Ar, pradėjus lankyti mokyklą, regėjimas pasikeitė?
Taip, tapo blogesnis Taip, tapo geresnis Ne

24. Ar Jūsų vaikas turi šių sveikatos sutrikimų?
Pilnapadystė Stuburo iškrypimas Maisto alergija Virškinimo sutrikimai
Padidėjęs nervingumas, jautrumas Hiperaktyvumas Sveikatos sutrikimų neturi
Kita.....

25. Ar, iki pradėdamas lankyti mokyklą, Jūsų vaikas turėjo šių sveikatos sutrikimų?
Pilnapadystė Stuburo iškrypimas Maisto alergija Virškinimo sutrikimai
Padidėjęs nervingumas, jautrumas Hiperaktyvumas Sveikatos sutrikimų neturėjo
Kita.....

26. Jūsų nuomone, Jūsų vaikas yra laimingas?
Labai laimingas Laimingas Šiek tiek nelaimingas Nelaimingas

Jei nelaimingas, nurodykite priežastį

.....
.....
.....

27. Ar dažnai Jūsų vaikas paliekamas vienas namuose? (Po kiek valandų per dieną vidutiniškai?).....

28. Ar skundžiasi, jog jaučiasi vienišas?
Taip, labai dažnai Taip, dažnai Taip, kartais Ne

29. Ar mokykloje Jūsų vaikas jaučiasi saugus? Taip Nevisada Ne

30. Ar yra mokykloje mokinių, kurių vaikas bijo? Taip, keletas Taip, vienas Nėra tokių

31. Ar Jūsų vaikas mokykloje patiria patyčias?
Ne, niekada Taip, keletą kartų Nuolat

32. Ar Jūsų vaikas turi draugų, ar bendrauja su kitais vaikais po pamokų, laisvalaikiu?
Taip Nelabai Ne

Nuoširdžiai dėkojame už Jūsų atsakymus!

2 priedas. 2014 metais atlikto tyrimo anketa

PRADINIŲ KLASIŲ MOKINIO GYVENSENOS IR MITYBOS TYRIMO ANKETA

Gerbiami Tėveliai, norėtume sužinoti ir bendrai įvertinti pradinių klasių mokinių gyvenamosios mitybos ypatumus, kad galėtume pateikti bendras rekomendacijas šiomis temomis.

Anketa yra anoniminė, todėl prašome drąsiai pasirinkti Jums tinkantį atsakymo variantą ir jį pažymėti.

Ačiū, kad sutikote dalyvauti tyrime!

PIRMOJI ANKETOS DALIS (mokinio mityba)

20. Kaip vertinate savo šeimos mitybą?
 Labai gera Gera Patenkinama Bloga Labai bloga
21. Ar Jūsų šeima laikosi sveikos mitybos reikalavimų ir ar skatinate tai daryti savo vaiką?
 Taip Ne
22. Kiek kartų per dieną vaikas valgo?.....
23. Ar užkandžiauja tarp pagrindinių valgymų? Taip Ne
24. Ar valgo pusryčius prieš eidamas į mokyklą? Taip Kartais Ne
25. Ar valgo priešpiečius arba pietus mokykloje? Taip Kartais Ne
26. Ar skundžiasi, kad yra alkanas eidamas miegoti? Taip Ne
27. Ar valgo prieš eidamas miegoti? Taip Ne
28. Ar vartoja maisto papildus (vitaminus, mineralus ir pan.)? Taip Ne
29. Ar į vaiko mitybos racioną įtraukiate ekologiškų maisto produktų?
 Taip Kartais Ne
30. Kiek kartų per dieną Jūsų vaikas valgo daržoves?
 Kartą 2 kartus 3 kartus Daugiau nei 3 kartus Nevalgo/valgo rečiau nei 1 k./d.
31. Kiek kartų per dieną valgo vaisius?
 Kartą 2 kartus 3 kartus Daugiau nei 3 kartus Nevalgo/valgo rečiau nei 1 k./d.
32. Kiek kartų per dieną valgo pieno, jogurto, sūrio produktus?
 Kartą 2 kartus 3 kartus Daugiau nei 3 kartus Nevalgo/valgo rečiau nei 1 k./d.
33. Kiek kartų per dieną valgo duonos bei grūdinius produktus?
 Kartą 2 kartus 3 kartus Daugiau nei 3 kartus Nevalgo/valgo rečiau nei 1 k./d.
34. Kiek kartų per dieną valgo bulves bei bulvių produktus?
 Kartą 2 kartus 3 kartus Daugiau nei 3 kartus Nevalgo/valgo rečiau nei 1 k./d.
35. Kiek kartų per dieną valgo mėsos, paukštienos, žuvies, kiaušinių patiekalus?
 Kartą 2 kartus 3 kartus Daugiau nei 3 kartus Nevalgo/valgo rečiau nei 1 k./d.
36. Kiek kartų per savaitę valgo saldumynus?
 1-2 kartus 3-5 kartus 5-9 kartus Daugiau nei 10 kartų Valgo retai Nevalgo
37. Kiek kartų per savaitę valgo sūrius bulvių ar duonos traškučius, sūrius sausainius?
 1-2 kartus 3-5 kartus 5-9 kartus Daugiau nei 10 kartų Valgo retai Nevalgo
38. Kiek kartų per savaitę valgo greitą maistą (mėsainius, kebabus, picą ir pan.)?
 1-2 kartus 3-5 kartus 5-9 kartus Daugiau nei 10 kartų Valgo retai Nevalgo
39. Kiek kartų per savaitę valgo šaldytus pusfabrikačius (šaldytus blynelius, koldūnus, picą ir pan.)
 1-2 kartus 3-5 kartus 5-9 kartus Daugiau nei 10 kartų Valgo retai Nevalgo
40. Kiek kartų per savaitę geria kofeino turinčius gėrimus (kava, energinius gėrimus ir pan.)
 1-2 kartus 3-5 kartus 5-9 kartus Daugiau nei 10 kartų Geria retai Negeria
41. Ar dažnai geria gazuotus gaiviuosius gėrimus (limonadus)?
 Dažnai Kartais Retai Iš vis negeria
42. Kiek skysčių per parą Jūsų vaikas išgeria? iki 1 l 1-1,5 l 1,5-2 l
43. Kokių gėrimų Jūsų vaikas per dieną išgeria daugiausiai?
 Arbatos Pieno Vaisvandenių Natūralių sulčių Sulčių iš pakelių Vandens

ANTROJI ANKETOS DALIS (*sociodemografiniai rodikliai ir gyvensena*)

1. Jūsų vaiko lytis: berniukas mergaitė
2. Kurioje klasėje Jūsų vaikas mokosi? I – oje II - oje III – oje IV – oje
3. Koks Jūsų vaiko ūgis.....cm, svoris.....kg.
4. Koks Jūsų išsilavinimas?
 Pradinis Pagrindinis Vidurinis Aukštesnysis Nebaigtas aukštasis
 Aukštasis Nežinau
5. Koks Jūsų sutuoktinio išsilavinimas?
 Pradinis Pagrindinis Vidurinis Aukštesnysis Nebaigtas aukštasis
 Aukštasis Nežinau Vaiką auginu vienas/viena
6. Kiek Jūsų šeimoje vaikų?.....
7. Kaip klasės auklėtojas vertina Jūsų vaiko pareigingumą lyginant su kitais klasės vaikais?
 Labai gerai Gerai Patenkinamai Nežinau
8. Ar grįžęs iš mokyklos Jūsų vaikas būna labai pavargęs?
 Dažnai Retai Niekada
9. Kiek laiko per dieną vidutiniškai Jūsų vaikas praleidžia ruošdamas namų darbus?
 30 min. - 1 val. 1 val. – 1.30 val. Daugiau nei 1.30 val. Namie vaikas nesimoko
10. Ar namų darbus ruošia iš karto grįžęs iš mokyklos, ar pailsėjęs?
 Iš karto Pailsėjęs
11. Kiek laiko per dieną Jūsų vaikas praleidžia žiūrėdamas televizijos laidas?
 iki 1 val. 1-2 val. 2-3val. Daugiau nei 3 val. TV vaikas nežiūri
12. Kiek laiko per dieną Jūsų vaikas praleidžia prie kompiuterio?
 iki 1 val. 1-2 val. 2-3 val. Daugiau nei 3 val. Nesinaudoja kompiuteriu
13. Ar dažnai Jūsų vaikas po pamokų užsiima koku nors sportu, kuris reikalauja didelių fizinių pastangų?
 Kasdien 4-6 kartus per savaitę 2-3 kartus per savaitę Kartą per savaitę
 Rečiau, nei kartą per mėnesį Nelanko sporto būrelių/treniruočių
14. Kiek laisvo laiko per savaitę Jūsų vaikas skiria sportui, kuris reikalauja didelių fizinių pastangų?
 Nesportuoja iki 30 min. 30 min.–1 val. 1-3 val. 3-6 val. 6 val. ir daugiau
15. Kiek laiko per dieną vidutiniškai Jūsų vaikas būna gryname ore?
 30 min. 30 min. – 1 val. 1 val. – 2 val. Daugiau nei 2 val.
16. Kiek valandų per parą vidutiniškai Jūsų vaikas miega?.....
17. Ar miega dienos metu? Taip Kartais Ne
18. Ar Jūsų vaikas skundžiasi nemiga (ilgai vartosi prieš užmigdamas, naktį dažnai prabunda ir nebeužmiega?) Taip Kartais Ne
19. Ar dažnai Jūsų vaikas paliekamas vienas namuose? (Po kiek valandų per dieną vidutiniškai?)
20. Ar skundžiasi, jog jaučiasi vienišas?
 Taip, labai dažnai Taip, dažnai Taip, kartais Ne Nežinau
21. Ar mokykloje Jūsų vaikas jaučiasi saugus? Taip Nevisada Nežinau
22. Ar yra mokykloje mokinių, kurių vaikas bijo?
 Taip, keletas Taip, vienas Nėra tokių Nežinau
23. Ar Jūsų vaikas mokykloje patiria patyčias?
 Ne, niekada Taip, keletą kartų Nuolat Nežinau
24. Ar Jūsų vaikas turi draugų, ar bendrauja su kitais vaikais po pamokų, laisvalaikiu?
 Taip Nelabai