

VAIKŲ SVEIKOS MITYBOS ĮPROČIŲ UGDYMAS PRADINĖJE MOKYKLOJE: MOKYTOJŲ NUOMONĖ

Neringa Strazdienė

Klaipėdos universitetas

Anotacija

Straipsnyje analizuojama jaunesniojo mokyklinio amžiaus vaikų sveikos mitybos įpročių ugdymo problema, akcentuojant sveikos mitybos įpročių reikšmę ir ugdymo svarbą pradinėje mokykloje. Pastaraisiais metais atlikti moksliniai tyrimai rodo, kad vaikų mityba nevisavertė, nepakankama arba per gausi. Tai skatina analizuoti vaikų sveikos mitybos įpročių ugdymo galimybes ir ieškoti efektyvių ugdymo būdų. Straipsnyje pateikiami kokybinio empirinio tyrimo, atlikto su pradinių klasių mokytojais, duomenys: mokytojų nuomonė apie vaikų mitybą ir tėvų rūpinimąsi jų mityba, sveikos mitybos įpročių ugdymo pradinėje mokykloje bei ugdymo proceso tobulinimo galimybes.

PAGRINDINIAI ŽODŽIAI: vaikai, sveika mityba, įpročių ugdymas.

Abstract

The study analyzes the healthy nutrition education in younger school-age children. The focus is on healthy eating habits education at primary school level, emphasizing the importance of healthy eating habits and its education at primary school. The research studies conducted over recent years revealed that children nutrition nowadays is incomplete, insufficient or intemperate. It enforces to analyze the assumptions of healthy eating habits education in children and to investigate the effective methods of education. The qualitative empirical study was accomplished, and primary school teachers were interviewed. The study revealed the opinion of teachers about children eating habits, parents care of children nutrition, healthy eating habits education at primary school, and the possibilities of improvements in educational process.

KEY WORDS: children, healthy nutrition, habits education.

Įvadas

Mokymosi mokykloje pradžia – tai naujas savarankiško gyvenimo įpročių ir elgsenos formavimosi vaiko gyvenimo etapas. Šiuo laikotarpiu svarbi ne tik prisitaikymas prie mokymo proceso ir mokymo(-si) aplinkos, bet ir vaiko sveikatos būklė, siejama su jo mityba bei mitybos įpročių ugdymu. Sveika mityba – vienas svarbiausių vaikų sveikos gyvensenos veiksnių, veikiančių jų sveikatą, augimą ir vystymąsi, protinį ir fizinį darbingumą, emocinę būseną ir kt. Prastai besimaitinantys vaikai greitai pavargsta, mažėja jų protinis ir fizinis aktyvumas, dėmesio koncentracija, blogėja atmintis, mokymosi rezultatai, gali sutrikti jų augimas, vėluoti lytinė branda. Moksliniai tyrimai rodo, kad vaikystėje susiformavę ir paauglystėje išitvirtinę mitybos įpročiai lemia suaugusio žmogaus sveikatą ir gyvenimo kokybę (Cecchini ir kt., 2010), tai priklauso nuo žmogaus gyvenimo būdo pasirinkimo (Carlson et al, 2005).

Gerėjančios gyvenimo sąlygos ir technologinė pažanga palengvino maisto ruošimo ir gamybos procesus, sudarė sąlygas žmogui greičiau ir paprasčiau maitintis. Tačiau pasikeitė suaugusių ir vaikų mityba: ji tapo nevisavertė, nepakankama arba per gausi. Išryškėjo netinkamos mitybos ir nepakankamo fizinio aktyvumo problemos, siejamos su nutukimu bei padidėjusiu sergamumu. Pasaulinės sveikatos organizacijos (PSO) duomenimis, daugelyje Europos šalių daugiau kaip pusė gyventojų turi atsvario. Apie 20–30 % iš jų yra nutukę. Suaugusiųjų Lietuvos žmonių gyvenamosios tyrimo duomenimis atsvario paplitimas turi tendenciją didėti. 2008 metais nutukusių vyrų buvo 17 %, moterų – 20 %, atsvarių turinčiųjų – 61 % vyrų ir 46 % moterų (Grabauskas, Klumbienė, Petkevičienė ir kt., 2008). Svario kontrolė teigiamai veikia sveikatą.

Kitaip nei suaugusiųjų, kurių mityba labai priklauso nuo socialinių ir ekonominių veiksnių, vaikų mitybą veikia dar daugiau veiksnių: gyvenamosios formavimosi ypatumai, žinių ir patirties stoka, tėvų elgesio ir auklėjimo modeliai, šeimos narių sudėtis, bendraamžių įtaka, reklama, mokyklos strategija ir veikla sprendžiant mokyklų mitybos klausimus (Lagūnaitė, Zaborskis, 2011). Vaikai nepakankamai ir nereguliariai vartoja vaisius ir daržoves, tenkinasi nelabai sveiku bei „greitu“ maistu (Knaš, 2006). Lietuvos vaikai dažniausiai valgo tai, ką valgo visa šeima, todėl vaikų ir suaugusiųjų mitybos problemos išlieka labai panašios: vaikai per mažai vartoja vaisių ir daržovių, grūdinių produktų, per daug riebalų ir cukraus, užkandžiauja saldžiai, mėgsta greitai pagamintą maistą, nesilaiko mitybos režimo ir pan. (Nacionalinės sveikatos tarybos metinis pranešimas, 2011). Lietuvoje atlikto PSO koordinuojamo vaikų augimo stebėsenos Vilniaus, Kauno, Klaipėdos, Šiaulių ir Panevėžio miestuose tyrimo duomenimis, didžiųjų miestų pirmokų mitybos įpročiai neatitinka mitybos režimo rekomendacijų: 28,7 proc. pirmokų valgo iki trijų kartų per dieną, 17,5 % pusryčiauja retai arba iš viso nepusryčiauja, nepakankamai vartoja šviežių vaisių, daržovių, natūralių sulčių, grūdinių, žuvies ir pieno produktų, daugiau nei trečdalis tiriamųjų arbatai saldinti vartoja du ir daugiau šaukštelių cukraus (Petrauskienė, Albavičiūtė, Žaltauskaitė, Navardauskaitė, 2012). Tyrimai rodo glaudų ryšį tarp visavertės mitybos, moksleivių akademinių pasiekimų ir elgesio (Dabriegaitė, Dudonienė, Imbrasienė, Kesminas, 2013). Atlikus 15-os Europos valstybių mitybos tyrimų duomenų sistemine apžvalgą nustatyta, kad daržovių ir vaisių vartojimas didėja didėjant išsilavinimui, žemesnės socialinės klasės asmenų mityba mažiau sveika (Stukas ir kt., 2011).

Vienas pagrindinių sveiko maisto kriterijų – tinkamai suderintas jame esančių maistinių medžiagų, ypač riebalų, kiekis. Riebalai tampa ypatinga problema, nes organizmas juos pasisavina ne tik kaip energijos šaltinį, bet ir kaip papildomas kalorijas (Archuleta, 2003). Ypač daug sočiųjų riebalų yra bulvių traškučiuose, ku-

riuos mėgstama valgyti kaip užkandžius (Paul at al., 2013). Lietuvos suaugusių gyventojų faktiškos mitybos bei mitybos ir gyvensenos įpročių tyrimų duomenimis (1997, 2002, 2007), Lietuvos gyventojų maisto racione stebimas riebalų perteklius (riebalinės kilmės kalorijos sudaro net 43,2 % paros raciono energetinės vertės) ir angliavandenių trūkumas (angliavandenių kilmės kalorijos sudaro 41,1 % raciono energetinės vertės) (Nacionalinės sveikatos tarybos metinis pranešimas, 2011).

Įvairių šalių patirtis rodo, kad nuolat aiškinant žmonėms mitybos svarbą sveikatai ir mokant juos sveikai maitintis, visuomenės mityba keičiasi, jos sveikata gerėja (Lažauskas, 2005). Vykstant permainoms šalies švietimo sistemoje, didesnę dėmesį imta skirti sveikos gyvensenos nuostatų, gebėjimų, gyvenimo įgūdžių ugdymui, t. y. pereita nuo sanitarinio (higieninio) mokinių švietimo prie sveikatos ugdymo, orientuoto į asmens kompetencijas (Gudžinskienė, Česnavičienė, 2013). Sveikos mitybos įpročių formavimosi pagrindą sudaro sveikos mitybos žinios, teigiamos nuostatos, mokėjimas sveikai maitintis ir pasigaminti sveiko maisto mitybos poreikiams tenkinti. Vaikų sveikos mitybos įpročiai yra sudedamoji socialinių įgūdžių dalis, nes formuojantis įpročiams vaikai įgyja sveikos mitybos žinių, mokosi sveikai maitintis ir patys pasigaminti sveiko maisto patiekalų. Tai padeda ugdytis savarankiškumą, mokytis savimi pasirūpinti ir apsitarnauti. Todėl šie įpročiai svarbūs ne tik vaiko sveikatai, bet ir jo socializacijai, kaip asmenybės tapsmo procesui.

R. Lagūnaitė, A. Zaborskis (2011) pažymi, kad vienas iš Lietuvos vaikų mitybos problemos sprendimo būdų – profilaktinės mitybos programos, ypač turinčios mokymosi komponentą. Tačiau autorių atlikti tyrimai rodo, kad ne visomis mitybos komponentą turinčiomis profilaktinėmis programomis pasiekiami statistiškai patikimi vaikų mitybos įpročių pokyčiai, todėl tik dalis šių programų yra veiksmingos, siekiant sveikesnės 6–12 metų ir 13–18 metų amžiaus vaikų ir paauglių mitybos bei geresnių su sveikata susijusių rodiklių.

Todėl svarbus jaunesniojo mokyklinio amžiaus vaikų sveikos mitybos įpročių ugdymas ne tik šeimoje, bet ir mokykloje: suteikiant sveikos mitybos žinių bei ugdant gebėjimus kasdienėse situacijose, formalioje ir neformalioje veikloje. Siekiant ikimokyklinio ugdymo įstaigose ir bendrojo lavinimo mokyklose į bendrąjį ugdymą integruoti sveikos gyvensenos ir sveikos mitybos mokymą, švietimo ir mokslo ministro įsakymais patvirtintose Bendrosiose ugdymo programose peržiūrėtas programų turinys, konkretizuota apimtis ir pakoreguotas dalykų turinys. Bendruosiuose ugdymo planuose sudarytos galimybės sveikos gyvensenos pagrindų mokytis kaip pasirenkamojo dalyko arba gamtamokslinio ugdymo modulio. Išskirta biologijos ugdymo sritis „Žmogaus sveikata“, pabrėžiant mitybos svarbą. Kūno kultūros vidurinio ugdymo programoje, kaip ir pagrindinio ugdymo,

išskirta atskira veiklos sritis – sveika gyvensena (pagrindiniai sveikos gyvensenos principai, fizinis aktyvumas, svorio reguliavimo principai ir pan.) (Nacionalinės sveikatos tarybos metinis pranešimas, 2011). Tačiau šios ugdymo priemonės taikomos vyresniems – pagrindinės mokyklos ar gimnazijos mokiniams. Todėl lieka neaiškios jaunesniojo mokyklinio amžiaus vaikų sveikos mitybos įpročių ugdymo pradinėje mokykloje galimybės.

Mokslinė problema: kokios yra jaunesniojo mokyklinio amžiaus vaikų sveikos mitybos įpročių ugdymo pradinėje mokykloje galimybės?

Tyrimo tikslas: atskleisti pradinių klasių mokytojų nuomonę apie jaunesniojo mokyklinio amžiaus vaikų mitybą ir sveikos mitybos įpročių ugdymo pradinėje mokykloje galimybes.

Tyrimo organizavimas ir metodika. Taikyti šie tyrimo metodai: mokslinės literatūros ir dokumentų analizė, sintezė, abstrahavimas, apklausa žodžiu (interviu), turinio (*content*) analizė. Tyrimas vykdytas 2013 m. kovo–gegužės mėnesiais. Empiriniam tyrimui atlikti pasirinktas kryptingasis, iš dalies struktūruotas interviu su pradinių klasių mokytojais, pasitelkiant 11 klausimų. Šio metodo taikymas grindžiamas prielaida, kad prasminga žinoti informantų požiūrius, vertinimus ir nuomones (Bitinas, Rupšienė, Žydžiūnaitė, 2008). Pasitelkta kokybinės turinio analizės strategija – teksto pavidalu išreikštos pirminės informacijos interpretavimas mokslo srities, krypties ar šakos kategorijų kontekste (Bitinas, Rupšienė, Žydžiūnaitė, 2008). Ji leidžia nustatyti konkretaus konteksto, kuriame veikia tiriamasis, ypatumus ir tuo remiantis numatyti veiklos kaitos bei profesionalaus specialisto kompetencijų plėtojimo poreikius (Žydžiūnaitė, Merkys, Jonušaitė, 2005). Interviu pasirinkta tikslinė atranka, ekspertų imtis, kurią sudaro asmenys, galintys pateikti kompetentingus teiginius apie tiriamą objektą, jo požymius ir funkcionavimą (Žukauskienė, 2008). Interviu metu apklausti 7 Klaipėdos miesto (2 mokytojai) progimnazijų ir Klaipėdos rajono (5 mokytojai) pradinių ir pagrindinių mokyklų pradinių klasių mokytojai. Interviu apklausą padėjo praveisti Aurelija Stasaitytė. Demografinis informantų apibūdinimas pateikiamas 1 lentelėje.

Interviu vykdytas aukščiau nurodytų mokyklų iš anksto parengtose patalpose, įrašomas į garso juostą, o iš jos transkribuojamas, t. y. cituojamas pažodinis informantų pasisakymas atsižvelgiant ne tik į žodinę, bet ir į nežodinę komunikaciją. Atliekant tyrimą laikytasi tyrimo etikos principų: informantai supažindinti su tyrimo tikslu, dalyvavo savanoriškai, prieš įrašant informaciją gauti jų sutikimai.

1 lentelė. Informantų pasiskirstymas pagal pedagoginio darbo stažą ir kvalifikacinę kategoriją

Informantų skaičius	Informantas	Kvalifikacinė kategorija	Pedagoginio darbo stažas (metais)
3	M1	Vyr. mokytojas	14
	M2	Vyr. mokytojas	11
	M3	Vyr. mokytojas	20
4	M4	Mokytojas metodininkas	15
	M5	Mokytojas metodininkas	26
	M6	Mokytojas metodininkas	31
	M7	Mokytojas metodininkas	27

Tyrimo rezultatai

1. Mokytojų nuomonės apie vaikų mitybos įpročius ir tėvų rūpinimąsi jų mityba

Mokslininkų (Alasevičius, Uleckienė, 2012; Griškonis ir kt., 2011; Vingras, Stukas, 2008) teigimu, Lietuvos vaikų mitybos įpročiai nėra tinkami. Anot R. Stuko, G. Šurkienės (2009), tinkama vaikų mityba yra tokia, kai valgoma daug vaisių ir daržovių, nemaltų grūdų patiekalų, daug augalinių baltymų turinčių pupelių ar kitų ankštinių kultūrų, liesos mėsos, žuvies, paukštienos, mažai cukraus ir druskos. Siekėme išsiaiškinti mokytojų nuomonę apie jų auklėtinių mitybą. Atliekant atsakymų duomenų kodavimą išskirtos 2 kategorijos, iliustruojančios dvi mokytojų nuomones: viena pozicija – pradinių klasių mokinių mityba yra netinkama, kita pozicija – labai maža mokinių dalis maitinasi sveikai (2 lentelė).

Pirmai kategorijai priskirtos 5 subkategorijos, pagrindžiančios vaikų netinkamos mitybos teiginį: visi informantai pažymėjo, kad pradinių klasių mokiniai vartoja produktus, kuriuose yra daug cukraus, ir dažnai nesuvalgo mokykloje patiekiamų pietų. Informantai pažymėjo, kad vaikai dažnai valgo bandeles, mažai vartoja vaisių ir daržovių, pietus mokykloje užsisako tik nedaugelis mokinių (būdami didelę dienos dalį mokykloje lieka be pietų). Netinkamos mitybos kategorijai priskirti 27 teiginiai.

Kategorijoje apie vaikų sveiką mitybą išskirta viena subkategorija, rodanti, kad tik kai kurie mokiniai valgo vaisius ir daržoves ir atsisako nesveiko maisto. Šiai kategorijai priskirti tik 3 teiginiai.

2 lentelė. Informantų nuomonės apie mokinių mitybą

Kategorija	Subkategorija	Įrodantys teiginiai	Pasisakymų skaičius
Pradinių klasių mokinių mityba yra netinkama	Vartoja produktus, kuriuose daug cukraus	„Nuolat matau, kaip mokiniai per pertraukas geria gazuotus ir saldžius gėrimus“ [M3] „Jeigu patikrinčiau savo mokinių kuprines, kas trečioje rasčiau įdėtą šokoladuką“ [M1] „Jie labai mėgsta tai, kas skanu, saldinių ar kolas galėtų suvartoti nenusakomą kiekį“ [M7]	7
	Dažnai valgo bandeles	„Per pietų pertrauką mano vaikai pirmiausia skuba nusičiupti bandeles ir sausainius“ [M2] „Pamatytumėt, kaip manieji mokiniai valgo bandeles...“ [M7] „Už tėvų duotus kišenpinigius nu-siperka bandelių ar picos“ [M6]	5
	Mažai vartoja vaisių ir daržovių	„Daržoves arba vaisius į klasę atsineša tik nedaugelis“ [M5] „Negaliu teigti, kad vaikai valgo daržoves ir vaisius, per pietus dažniausiai juos palieka“ [M6]	4
	Mokykloje pietus užsisako nedaug mokinių	„Kiekvieną savaitę, užsakinėdama pietus, pastebiu, kad jų atsisako vis daugiau mokinių ir lieka nevalgę net iki vakaro“ [M1] „Mano klasėje mažiau nei pusė vaikų mokykloje valgo valdiškus pietus“ [M4]	4
	Mokykloje dažnai nesuvalgo pietų	„Po pietų beveik visada nurenku puspilnes lėkštes“ [M6] „Daugelis vaikų nevalgo to, kas pagaminama pietums mokykloje“ [M4] „Jei tik jiems neskanu ar nepažįstamas skonis, lėkštės lieka pilnos“ [M7]	7
Labai mažą dalį vaikų maitinasi sveikai	Valgo vaisius, daržoves, atsisako nesveiko maisto	„Pas mane yra keletas vaikų, kurie maitinasi sveikai, per pietus net bulvių nevalgo. Pagrinde – daržoves, sriubą, mėsinius patiekalus“ [M3] „Yra dalis mokinių, kurie visiškai nevartoja „uždraustų“ produktų ir nekompleksuoja, kai draugai kemša bandeles“ [M5]	3
Iš viso teiginių			30

*Pasisakymų skaičius neatitinka informantų skaičiaus, nes kai kurie informantai pateikė po keletą teiginių.

Taigi mokytojų nuomonės apie vaikų mitybą analizė patvirtino mokslininkų teiginius apie netinkamus vaikų mitybos įpročius bei išryškino vaikų mitybos problemos aktualumą kasdienių situacijų kontekste.

Tėvų įtaka vaikų sveikatos ugdymo procese turi neabejotiną reikšmę. Svarbus ne tik tėvų pavyzdys, gebėjimas patiems sveikai maitintis, šeimoje puoselėti sveikos mitybos tradicijas, perduoti savo vaikams sveikos mitybos žinias bei formuoti vertybes, bet ir rūpintis vaikų mityba ne namuose. Jaunesniojo mokyklinio amžiaus vaikai mokykloje praleidžia didelę dienos dalį, todėl norėjome sužinoti, kaip tėvai rūpinasi vaikų mityba mokykloje (3 lentelė).

3 lentelė . Tėvų rūpinimasis vaikų mityba

Kategorija	Subkategorija	Įrodantys teiginiai	Pasisakymų skaičius
Tėvų rūpinimasis vaikų mityba	Užsako mokykloje pietus	„Nėra buvę, kad pavėluotai užsakytų ar visai neužsakytų savo mažajam pietų“ [M5] „Visada pasidomi siūlomu meniu, jei kažkas neįtiko, tą savaitę vaikas pietų mokykloje nevalgo“ [M6]	4
	Įdeda priešpiečius	„Vaikai savo priešpiečių dėžutėse randa luptų vaisių ir daržovių“ [M3] „Matau, kaip vaikai valgo tėvų įdėtus obuolius, morkas, kartais apelsinus“ [M5]	3
	Pataria vaikams ar teiraujasi apie jų maitinimąsi	„Visada paklausia, ką vaikai valgo, visada“ [M1] „Mama arba tėtis visada paklaus, ką jie valgė, jiems tikrai rūpi, bet dažnai aš tegaliu atsakyti, jog pietų nevalgė, nusipirko bandelę ar kokį niekalą“ [M6]	5
	Suteikia žinių	„Vaikai jau patys daug ką žino apie sveiką maitinimąsi, manau, tai tėvų nuopelnas“ [M5] „Nugirstu, kaip ryte palikdamos vaikus mamos aiškina, ką sveiko ir maistingo galima nusipirkti, prigrasinama nešvaistyti pinigų skanėstams“ [M3]	4
	Skiria pinigines lėšas	„Sako, kad tėtis davė 50 litų pietums, paraginu pataupyti, o nespėjus apsisukti, jau matau, kaip parsineša kebabą ir glėbį skanėstų iš parduotuvės“ [M6] „Duoda vaikams pinigų, bet ne visada aiškinasi, ką jie valgo“ [M2]	3

Kategorija	Subkategorija	Įrodantys teiginiai	Pasisakymų skaičius
Nepakankamas tėvų dėmesys sveikai vaikų mitybai	Neužsako pietų	„Pietų vaikui neužsako, bet duoda dienai tik litą. Už juos jis tegali nusipirkti bandelę, tą ir padaro“ [M7] „Pasitaiko atvejų, kai reikia priminti, kad maistą užsakinėjam kas savaitę“ [M5]	3
	Neskiria piniginių lėšų	„Būna, skambinu telefonu tėvams, klausiu, ką daryti su jų vaiku, kuriam tėvai nei pinigėlių davė, nei mokykloje maisto užsakė, nei ką nors valgomo įdėjo“ [M6]	1
	Tėvai neturi žinių apie sveiką mitybą	„Jei vaikui pridedama saldumynų ar limonadų į mokyklą, tai koks čia rūpestis“ [M3] „Tenka kaip žandarui vaikams drausti kimšti bandeles ar suvalgyti bent šaukštą sriubos. Aišku, kad taip maitinamasi namuose, nes tėvai nieko nesako“ [M7]	3
Iš viso teiginių			26

*Pasisakymų skaičius neatitinka informantų skaičiaus, nes kai kurie informantai pateikė po keletą teiginių.

Kategorijoje apie tėvų rūpinimąsi vaikų mityba išskyrėme 5 subkategorijas: tėvai užsako vaikams pietus mokykloje (pažymima, kad tėvai domisi mokykloje patiekiamų patiekalų meniu), įdeda priešpiečius, kuriuose vaikai *randa vaisius ir daržoves*, pataria vaikams ar teiraujasi apie jų maitinimąsi (tėvai *visada paklausia*, ką vaikai valgo, ...jiems rūpi...), suteikia savo vaikams žinių, skiria piniginių lėšų (nors *ne visada aiškinasi, ką šie valgo*). Išryškėjo ir kita kategorija, liudijanti nepakankamą tėvų dėmesį sveikai vaikų mitybai: dalis informantų teigė, kad tėvai neužsako pietų (kartais *reikia priminti, kad maistą užsakinėjam kas savaitę*), neskiria savo vaikams piniginių lėšų (galima daryti prielaidą apie kai kuriose šeimose esamą sunkią materialinę padėtį arba tėvų atsakomybės stoką), patys tėvai neturi pakankamai žinių apie sveiką mitybą (rodomas netinkamas pavyzdys vaikams – *pridedama saldumynų ar limonadų į mokyklą*).

Kokybinė turinio apie tėvų rūpinimąsi vaikų mityba mokykloje analizė išryškino realiją: tėvai rūpinasi savo vaikų mityba įvairiais būdais, tačiau yra ir tokių tėvų, kurie skiria nepakankamai dėmesio savo vaikų mitybai mokykloje.

2. Sveikos mitybos įpročių ugdymas pradinėje mokykloje

Lietuvos pradinėse mokyklose vaikų sveikatos ugdymas grindžiamas Sveikatos ugdymo bendrąja programa (2012), pagal kurią pradiniam ugdyme sveikatos ugdymas integruojamas į įvairių dalykų turinį ir neformalųjį švietimą. Sveikatos ugdymo programos įgyvendinimą daug lemia integraciniai ryšiai su kitomis ugdymo turinio sritimis, kai suteikiama su atitinkamu dalyku susijusių įvairių mokinio sveikatai svarbių žinių, formuojamos nuostatos ir gebėjimai.

Siekėme išsiaiškinti, kokių pamokų metu ugdomi vaikų sveikos mitybos įpročiai. Gauti duomenys rodo, kad mokytojai su mokiniais atlieka įvairią veiklą pamokų (lietuvių kalbos, matematikos, pasaulio pažinimo, kūno kultūros, dailės ir technologijų) metu (informantai nepamirėjo muzikos, tikybos/etikos, užsienio kalbos pamokų) (4 lentelė).

Analizuojant informantų pasisakymus išryškėjo, kad visose aukščiau nurodytose pamokose yra *kalbama, diskutuojama* ar *aptariami* sveikatos ir sveikos mitybos klausimai. Skirtingos veiklos ugdant vaikų sveikos mitybos įpročius atliekamos lietuvių kalbos (rašomi rašiniai, žaidžiama), dailės ir technologijų (piešiama), matematikos (sprendžiami tekstiniai uždaviniai) pamokose. Daugelio išvardytų dalykų pamokose paranku analizuoti ir spręsti mitybos problemas, o dailės ir technologijų pamokose sudaromos sąlygos formuoti sveiko maisto ruošimo ir sveikos mitybos įpročius. Tokios temos numatomos Pradinio ir pagrindinio ugdymo bendrųjų programų (2008) dailės ir technologijų dalyko kurse. Tačiau nė vienas mokytojas nepamirėjo, kad mokytų vaikus pasigaminti sveiko maisto. Tiek moksleinėje literatūroje (Jucevičienė, Lepaitė, 2000), tiek ir Sveikatos ugdymo bendrojoje programoje (2012) akcentuojama žinių ir supratimo, gebėjimų, vertybinių nuostatų visuma, lemianti sveikatai palankų elgesį. Vaikai sveikos mitybos žinių įgyja įvairiais būdais, tačiau dažnai nesugeba jų realizuoti praktiškai, ypač tada, kai reikia pačiam pasigaminti nesudėtingą patiekalą. Todėl sveiko maisto gaminimo pamokos ne tik formuotų sveikos mitybos, bet ir padėtų ugdyti vaikų socialinius įgūdžius (gebėjimą apsitarnauti save, savarankiškumą), paįvairintų mokomąjį procesą.

Taigi, nors mitybos klausimai analizuojami įvairių pamokų metu, tačiau tyrimas atskleidė, kad dominuoja sveikos mitybos žinių perteikimo, problemų sprendimo komponentai ir pasigendama praktinių įgūdžių formavimo, įtvirtinimo ir tobulinimo komponentų formalus ugdymo procese.

Tyrimu siekėme išsiaiškinti, kokiomis formomis ir būdais mokytojai ugdo vaikų sveikos mitybos įpročius (1 pav.).

4 lentelė. Mokomieji dalykai, kurių metu analizuojami mitybos klausimai

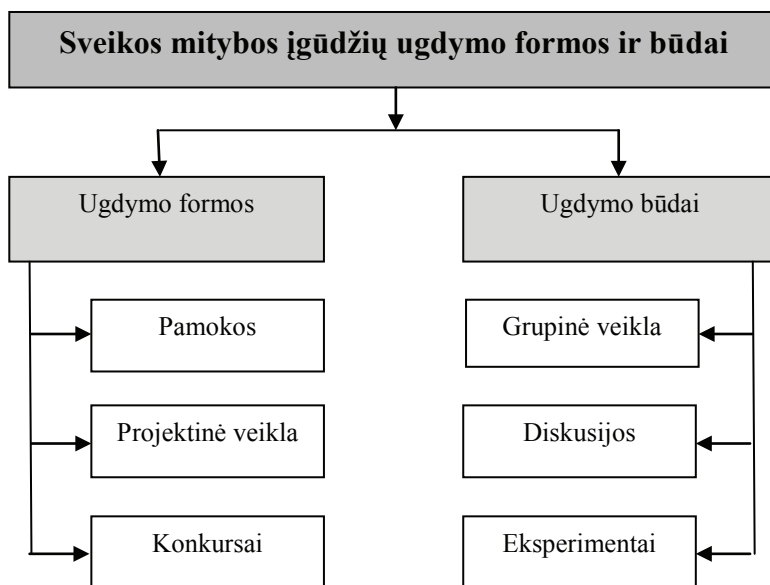
Kategorija	Subkategorija	Įrodantys teiginiai	Pasisakymų skaičius
Mokomieji dalykai	Lietuvių kalba	„Lietuvių kalbos vadovėlyje yra sveikos mitybos temų, visada jas nuoširdžiai aptariame“ [M1] „Kai einame sveikos mitybos temą, rašome rašinius, žaidžiame, vaikams tai patinka“ [M7] „Mokiniai nemažai išmano apie taisyklingą mitybą ir tai puikiai matyti, kuomet einame šią temą per lietuvių kalbos pamokas“ [M5]	7
	Matematika	„Per matematiką apie sveiką mitybą kalbame retai, tačiau kartais vaikams pateikiu tekstinius uždavinius, susijusius su šia tema“ [M6]	1
	Pasaulio pažinimas	„Sveikas maistas yra dažna tema, kuria kalbame pasaulio pažinimo pamokos metu“ [M5] „Žinoma, apie sveiką maistą nemažai kalbame ir per pasaulio pažinimą“ [M1]	5
	Kūno kultūra	„Neretai prieš sportuodami aptariame sveikos gyvensenos temas, žinoma, ir sveikos mitybos reikšmę vaikams“ [M3] „Kūno kultūra – labai tinkama pamoka kalbėti apie sveikatą, taigi dažnai gvildiname ir sveikos mitybos temą“ [M2]	3
	Dailė ir technologijos	„Pasitaiko, kai sveikos gyvensenos temai, taip pat ir sveikos mitybos, skiriu po dvi dailės ir technologijų pamokas“ [M5] „Su vaikais piešiame sveiką ir nesveiką maistą vartojančius žmones, kalbame sveikos mitybos temomis“ [M4]	2
Iš viso teiginių			18

*Pasisakymų skaičius neatitinka informantų skaičiaus, nes kai kurie informantai pateikė po keletą teiginių.

Mokytojai organizuoja pamokas sveikos mitybos temomis: įvairių pamokų metu nemažai diskutuojame apie sveiką mitybą; *nė vienoje pamokoje jie nebūna tokie aktyvūs, kaip tose pamokose, kuriose kalbame apie sveiką maistą*; projektinę veiklą: *su kolege viena kitos klasėmis sugalvojame projektus sveikos gyvensenos temomis, be abejo, tai liečia ir sveiką mitybą* [M5]; *vaikai noriai dalyvauja pro-*

jektuose apie sveiką gyvenseną, dažniausiai jie labai aktyviai tam ruošiasi [M6]; konkursus: sveikatos mėnesio gale dalyvavome konkurse „Sveikas vaikas“. Apie sveiką mitybą ten daug sužinojome [M2]; Sveikas vaikas – įtraukiantis konkursas, maniškiai daug jam ruošėsi [M1]. Mokytojai naudoja grupinės veiklos mokymo(-si) būdą: kai atliekame grupinius darbus, vaikai būna ypač susitelkę, ne kartą esame juos atlikę ir mokydami sveikos mitybos [M1] (3 teiginiai); diskusijas: kartą per mėnesį vedame diskusijų laidą klasėje sveikos gyvensenos tema, kaskart aptariame vis kitus klausimus, vaikams ypač patinka diskutuoti apie sveiką mitybą [M7]; eksperimentus: neatsispiriu pagundai mokiniams pademonstruoti sveiko ir nesveiko maisto reakcijas į aplinkos veiksnius, taigi atliekame įvairius eksperimentus [M4]; jiems ypač patinka stebėti, kaip pūva naminis obuolys ir tas, kuris yra iš parduotuvės [M6].

Taigi mokytojai tiek formalioje, tiek ir neformalioje veikloje pasitelkia originalias sveikos mitybos įpročių ugdymo formas ir būdus, leidžiančius tikėtis gerų mokymo(-si) rezultatų. Neabejotinai galimos ir dar įvairesnių mokymo(-si) būdų taikymo galimybės, pvz.: minčių žemėlapiai, debatai, vaidinimai ar situacijų modeliavimas, sveiko maisto gaminimo pratybos ir mugių rengimas, konkrečių situacijų nagrinėjimas, ypač sveikatos sėkmės, istorijų analizė, didaktiniai žaidimai ir kt.



1 pav. Sveikos mitybos įpročių ugdymo formos ir būdai pradinėje mokykloje

3. Sveikos mitybos įpročių ugdymo tobulinimas

Nors mokytojo vaidmuo šiuolaikinėje visuomenėje ypač aktualizuojamas vertybinio virsmo kontekste (Galkienė, 2011), tačiau ne mažiau svarbus ir šeimos vaidmuo ugdant vaikų sveiką gyvenseną (Norkus, 2012). Tyrimu siekėme atskleisti informantų nuomonę apie pradinių klasių mokinių sveikos mitybos įpročių ugdymo dalyvių vaidmenį šiame procese. Mokytojų nuomonė šiuo klausimu išsiskyrė. Vieni mano, kad svarbiausias vaidmuo tenka tėvams: *manau, tėvai yra labiausiai atsakingi, nes mokykloje mes negalime savarankiškai nurodinėti vaikams, kaip maitintis, o tėvai nuo mažumės formuoja savo vaikų valgymo įpročius; vaikas viską atsineša iš šeimos, todėl tėvams krenta didžiausia atsakomybė už tai, kaip maitintis įgus jų atžala* (2 teiginiai). Kiti informantai mano, kad ugdymo procese turi dalyvauti visa bendruomenė: pats mokinytis, tėvai, mokytojai, visuomenės sveikatos specialistai ir kt. asmenys: *kaip vaikas maitinsis, priklauso ne tik nuo pedagogo ar tėvų indėlio, teisingai valgyti turi norėti ir pats vaikas; sveikos mitybos ugdymo procese, manau, svarbų vaidmenį atlieka visi – tiek mes, mokytojai, tiek tėvai, tiek ir patys vaikai, čia reikia visų bendradarbiavimo; negalėčiau išskirti nė vieno dalyvio, kaip labiau reikšmingo, visų – mokytojų, tėvų, vaikų ir visos mokyklos bendruomenės vaidmuo yra vienodai svarbus* (5 teiginiai).

Taigi tarp mokytojų vieningos nuomonės, siejamos su ugdymo dalyvių vaidmenų svarba, nėra: vieni mano, kad svarbiausią vaidmenį ugdant vaikų sveikos mitybos įgūdžius vaidina tėvai, kiti – kad tai yra visos mokyklos bendruomenės rūpestis.

Anot V. Gudžinskienės, J. Česnavičienės (2013), mokykla turėtų tapti mokinių sveikos gyvensenos ugdymosi iniciatore. Autorės konstatuoja, kad teoriniu (dokumentų) lygmeniu sveikos gyvensenos ugdymo(-si) prielaidos yra sukurtos, tačiau ugdymo praktikoje kyla daug įvairių problemų, o ir patys pedagogai įžvelgia vaikų sveikos mitybos įpročių ugdymo tobulinimo galimybes, taikant priemones, pateiktas 5 lentelėje.

5 lentelė. Sveikos mitybos įgūdžių ugdymo tobulinimo priemonės

Kategorija	Subkategorija	Įrodantys teiginiai	Pasisakymų skaičius
Ugdymo proceso tobulinimo priemonės	Tėvų švietimas	„Kadangi nuo tėvų stipriai priklauso, ką ir kaip valgo jų vaikai, manau sveikos mitybos temomis derėtų informuoti ne tik mokinius, bet ir jų tėvus“ [M7] „Tėvai – vieni svarbiausių žmonių vaikų gyvenime, pradinėje mokykloje nuo jų priklauso ne tik, ką vaikas rengiasi ar ką veikia, bet ir ką valgo, todėl patiems tėvams reikėtų suteikti daugiau žinių apie mažųjų mitybą“ [M3]	4
	Specialios pamokos	„Galėtume į specialias pamokas kviešti įvairius personažus, kad vaikams aiškintų apie sveiką mitybą jiems patraukliausiu būdu“ [M3] „Apie sveiką mitybą per tam tikras pamokas galėtų kalbėti šio dalyko specialistai“	4
	Išvykos / ekskursijos	„Mano nuomone, įvairios ekskursijos, pvz., į kokią maisto tyrimų laboratoriją, būtų įdomu ne tik vaikams, bet ir mums, mokytojams“ [M5] „Reikėtų organizuoti išvykas sveikos gyvensenos temomis, manau, tada jiems būtų daug įdomiau klausytis“ [M6]	3
	Kviestiniai svečiai / sėkmės istorijos	„Ne kartą pagalvojau į klasę pakviesti žmonių, kurie pasirinkę sveiką mitybą įveikė tam tikras problemas, nes toks pavyzdys įkvėptų ir pačius vaikus“ [M5] „Būtų galima pakviesti visuomenės sveikatos specialistą, kuris profesionaliai paaiškintų vaikams apie sveiką maistą ir jo reikšmę mums“ [M4]	3
	Šviečiamieji filmai	„Vaikams patinka žiūrėti įvairius filmus ir filmukus, kur kažko mokoma, gal ateityje atsiras įdomi medžiaga, ugdanti pradinukų sveikos mitybos įgūdžius“ [M3] „Reikėtų vaikams rodyti filmukus apie sveiką mitybą, gal tada jie į tai žiūrėtų ne tik kaip į mokslą, bet ir kaip į gyvenimo būdą“ [M6]	2
	Specialūs renginiai	„Valdžia galėtų pasiūlyti daugiau renginių, siejamų su sveika mityba. Vaikus žavi proga dalyvauti tokiuose susibūrimuose“ [M1] „Mano mokiniams patinka įvairios formos renginiai, todėl, manau, toks būdas ypač tinkamas ugdyti sveikos mitybos įgūdžius“ [M2]	4
	Specialūs leidiniai	„Vaikams galėtų būti leidžiamos knygelės ar žurnalai, kuriuose būtų patraukliai išdėstyta informacija apie sveiką mitybą“ [M5] „Gal reikėtų išleisti specialią knygelę, kurioje mokiniai atlikdami įdomias užduotis gautų naudingos informacijos ir labiau susidomėtų sveika mityba“ [M6]	3
Iš viso teiginių			23

*Pasisakymų skaičius neatitinka informantų skaičiaus, nes kai kurie informantai pateikė po keletą teiginių.

Tyrimas atskleidė, kad mokytojai skiria šias vaikų sveikos mitybos įpročių ugdymo tobulinimo priemones: tėvų švietimą (4 teiginiai), nes manoma, kad *patiems tėvams reikėtų suteikti daugiau žinių apie mažųjų mitybą*; specialias pamokas (4 teiginiai), kuriose *galėtų kalbėti šio dalyko specialistai*; išvykas / ekskursijas (3 teiginiai), kurios *paįvairintų mokomąjį procesą ir būtų naudingos patiems mokytojams*; kviestinius svečius / sėkmės istorijas (3 teiginiai), nes sėkmės istorijų pavyzdys įkvėptų ir pačius vaikus; šviečiamuosius filmus (2 teiginiai), kurie vaikus sudomintų; specialius renginius (4 teiginiai), nes vaikams patinka *dalyvauti tokiuose susibūrimuose* bei specialius leidinius (3 teiginiai), kuriuose būtų pateikta *patraukliai išdėstyta informacija* ir vaikai galėtų atlikti *įdomias užduotis*.

Taigi mokytojai sveikos mitybos įpročių ugdymo proceso tobulinimą sieja su įvairesnėmis, jaunesniojo mokyklinio amžiaus vaikams prieinamesnėmis ir patrauklesnėmis mokymo(-si) formomis, kurios juos sudomintų, motyvuotų, skatintų spręsti problemas kasdienėse situacijose ir skatintų suvokti mitybą „ne tik kaip mokslą, bet ir kaip gyvenimo būdą“.

Išvados

1. Mokytojų nuomonių apie vaikų mitybos įpročius analizė patvirtino mokslininkų teiginius apie netinkamus vaikų mitybos įpročius: pradinį klasių mokiniai vartoja produktus, kuriuose yra daug cukraus, dažnai valgo bandeles, mokykloje nesuvalgo patiekiamų pietų, mažai vartoja vaisių ir daržovių, pietus mokykloje užsisako tik nedaugelis mokinių. Tik kai kurie mokiniai valgo vaisius ir daržoves ir atsisako nesveiko maisto. Tėvai rūpinasi savo vaikų mityba įvairiais būdais (užsako vaikams pietus mokykloje, įdeda priešpiečius, pataria vaikams ar teiraujasi apie jų maitinimąsi, skiria piniginių lėšų), tačiau yra ir tokių tėvų, kurie skiria nepakankamai dėmesio savo vaikų mitybai mokykloje.
2. Mokytojų nuomone, sveikos mitybos įpročių ugdymas pradinėje mokykloje galimas aptariant ir analizuojant mitybos klausimus ir problemas įvairių pamokų metu. Mokytojai pasitelkia šias mokymo formas: pamokas, projektinę veiklą, konkursus ir mokymo būdus (grupinę veiklą, diskusijas, eksperimentus). Tačiau nustatyta, kad mokymo(-si) procese dominuoja sveikos mitybos žinių perteikimo, problemų sprendimo komponentai, bet pasigendama praktinių įgūdžių formavimo, įtvirtinimo, tobulinimo komponentų.
3. Tyrimas parodė, kad teoriniu (dokumentų) lygmeniu sveikos gyvensenos, taip pat ir sveikos mitybos, įpročių ugdymo(-si) prielaidos yra sukurtos, ta-

čiau ugdymo praktikoje kyla daug įvairių problemų, o ir patys pedagogai įžvelgia vaikų sveikos mitybos įpročių ugdymo tobulinimo galimybes: siūloma, mokant jaunesniojo mokyklinio amžiaus vaikus, taikyti įvairesnes, prieinamesnes ir patrauklesnes mokymo(-si) formas, kurios juos sudomintų, motyvuotų, mokytų spręsti problemas kasdienėse situacijose bei skatintų suvokti mitybą *ne tik kaip mokslą, bet ir kaip gyvenimo būdą*.

Gauta 2013 10 13

Pasirašyta spaudai 2014 02 14

Literatūra

- Alasevičius, T., Uleckienė, V. (2012). *Vaikų nutukimas*. Prieiga internete: <http://medpraktika.lt/naujienos/naujiena/303/vaik-nutukimas> [žiūrėta 2013 07 18].
- Archuleta, M. (2003). *Mitting Meat, Poultry and Fish into a Healty Diet*. Cooperative Extension Servise College of Agriculture and Home Economic: Newe Mexico state University.
- Carlson, A., Lino, M., Fungwe, T. V., Guenther, P. M. (2005). *Eating a Heaatthy Diet: Is Cost a Major Factor?* Center for Nutrition Policy and Promotion. United States Department of Agriculture. Prieiga internete: <http://ageconsearch.umn.edu/bitsteream/49259/2/AAEA%20611602.pdf> [žiūrėta 2013 03 29].
- Cecchini, M., Sassi, F., Lauer, J. A., Lee, Y., Guajardo-Barron, V., Chisholm, D. (2010). *Tackling of unhealthy diets, physical inactivity, and obesity: health effects and cost-effectiveness*. Lancet.
- Bitinas, B., Rupšienė, L., Žydzūnaitė, V. (2008). *Kokybinių tyrimų metodologija*. Klaipėda: S. Jokužio leidykla-spaustuvė.
- Dabriegaitė, V., Dudonienė, V., Imbrasienė, D., Kesminas, R. (2013). Mitybos ir fizinio aktyvumo poveikis mokslinių elgesio ir akademinių pasiekimams. *Reabilitacijos mokslai: slauga, kineziterapija, ergoterapija*, nr. 1 (8): 4–8.
- Galkienė, A. (2011). Šiuolaikinio mokytojo vaizdinys: mokinių požiūris. *Pedagogika*, nr. 101: 82–90.
- Grabauskas, V., Klumbienė, J., Petkevičienė, J. ir kt. (2009). *Suaugusių Lietuvos žmonių gyvenimo tyrimas*. Kauno medicinos universitetas, Biomedicinių tyrimų institutas. Prieiga internete: http://vddb.laba.lt/fedora/get/LT-eLABa-0001:B.03~2009~ISBN_978-9955-15-151-7/DS.001.0.01.BOOK [žiūrėta 2013 07 05].
- Griškonis, S., Strukčinskienė, B., Strazdienė, N. (2011). Vakarų Lietuvos ikimokyklinio amžiaus vaikų mitybos ypatumai: Šilutės rajono atvejis. *Sveikatos mokslai*, nr. 4(21): 42–47.
- Gudžinskienė, V., Česnavičienė, J. (2013). Mokytojų žinios apie sveikatą ir sveiką gyvenimą kaip mokinių sveikos gyvenimo ugdymo prielaida. *Socialinis darbas*, nr. 12(1): 121–136.
- Jucevičienė, P., Lepaitė, D. (2000). Kompetencijos sampratos erdvė. *Socialiniai mokslai*, nr. 1(22): 44–50.
- Knai, C., Pomerleau, J., Lock, K., McKee, M. (2006). Getting children to eat more fruit and vegetables: a systematic review. *PrevMed*, vol. 42(2): 85–95.
- Lagūnaitė, R., Zaborskis, A. (2011). Ar vaikų mitybos gerinimo programos yra veiksmingos: sisteminė straipsnių apžvalga. *Visuomenės sveikata*, nr. 4 (55): 18–29.
- Lažauskas, R. (2005). *Mityba ir sveikata*. Kaunas: KMU leidykla.
- Nacionalinės sveikatos tarybos metinis pranešimas*. (2011). Lietuvos sveikatos programa: rezultatai ir išvados. Prieiga internete: www3.lrs.lt/pls/inter/w5_show?p_r=697&p_d=117871&p_k=1 [žiūrėta 2013 07 28].
- Norkus, A. (2012). *Sveika gyvenimo Lietuvos studentų populiacijoje: edukacinis diagnostinis aspektas*. Doktoro disertacija. Prieiga internete: vddb.laba.lt/fedora/get/LT-eLABa-0001:E.../DS.005.0.01.ETD [žiūrėta 2013 09 08].

- Paul, M. W., Smith, M., Last, M. A. (2013). *Heart Healthy Diet Tips. Eating to Prevent Heart Disease and Boost Heart Health*. Prieiga internete: <http://www.helpguide.org/life/healthy_diet_heart_disease_stroke.htm> [žiūrėta 2013 07 28].
- Petrauskienė, A., Albavičiūtė, E., Žaltauskė, V., Navardauskaitė, T. (2012). Penkių didžiųjų Lietuvos miestų pirmųjų mitybos įpročiai. *Visuomenės sveikata*, nr. 4 (59): 103–109.
- Pradinio ir pagrindinio ugdymo bendroji programa. (2008). Prieiga internete: <http://www.smm.lt/web/lt/pedagogams/ugdymas/ugdymo_prog> [žiūrėta 2013 07 28].
- Stukas, R., Savickaja, K., Bartusevičiūtė, R., Dobrovolskij, V. (2011). Vilniaus pradinį mokymą mokinių mitybos ypatumai. *Sveikatos mokslai*, nr. 21(7): 85–90.
- Stukas, R., Šurkienė, G. (2009). *Mityba ir jos vertinimas*. Vilnius: VU leidykla.
- Sveikatos ugdymo bendroji programa. (2012). Prieiga internete: <http://www.smm.lt/uploads/documents/vidurinis_ugdymas/SVEIKATOS%20UGDYMO%20BENDROJI%20PROGRAMA.pdf> [žiūrėta 2013 07 28].
- Vingras, A., Stukas, R. (2008). *Ikimokyklinio amžiaus vaikų maitinimasis*. Ukmergė: Valdo leidykla.
- Žydžiūnaitė, V., Merkys, G., Jonušaitė, S. (2005). Socialinio pedagogo profesinės adaptacijos kokybinė diagnostika. *Pedagogika*, nr. 76: 23–32.
- Žukauskienė, R. (2008). *Kokybiniai ir kiekybiniai metodai*. Prieiga internete: <[rzukausk.home.mruni.eu/wp...](http://www.mruni.eu/wp-content/uploads/2008/09/kokybiniai-ir-kiekybiniai-tyrimai1.ppt)> [žiūrėta 2013 09 05].

TRAINING OF CHILDREN'S HEALTHY EATING HABITS AT PRIMARY SCHOOL: TEACHERS' OPINION

Neringa Strazdienė

Summary

The beginning of learning at school is a new stage in child's life in which independent living habits and behaviour start forming. During that period, not only the adaptation to the teaching process and the teaching / learning environment, but also the child's state of health related to his eating habits and the training of eating skills, as a component of the social skills, are of great importance. Healthy eating is one of the major factors of child's healthy lifestyle that affects his health, growth, and development, mental and physical capacities, emotional state, etc. Children, who suffers from malnutrition, get tired quickly, their mental and physical activities as well as concentrating decrease, their memorising and learning results are deteriorating, physical development can be disturbed and puberty may be late.

As proved by research, eating habits formed in childhood and reinforced in adolescence predetermine adults' health and the quality of life (Cecchini et al., 2010) and depend on the choice of their lifestyle (Carlson et al, 2005).

Improving living conditions and technological progress have eased cooking and production processes, allowing people to fasten and simplify their daily nutrition. However, adults and especially children's eating habits have changed as their nutrition has become degraded, insufficient or too rich. Problems, related to obesity or increased incidence, have been exposed, because of malnutrition or

insufficient physical activity. For instance, according to World Health Organisation (WHO) statistics, in most European countries more than a half of population is overweight; approximately 20 or 30 % are suffering from obesity. Moreover, according to the research data, of

adult people's lifestyle in Lithuania overweight has a tendency to grow in numbers. For example, in 2008 17 % of men and 20 % of women were obese and 61 % and 46 % respectively were overweight (Grabauskas, Klumbienė, Petkevičienė and etc., 2008). All in all, weight control has a positive impact on health itself.

Differently from adults, whose eating habits largely depend on social and economic factors, children's eating habits are affected by an even greater number of factors: the characteristics of the lifestyle formation, a lack of knowledge and experience, the models of parent behaviour and education, the composition of the family, peer pressure, advertising, and school policy and activities addressing schoolchildren's nutrition issues (Lagūnaitė, Zaborskis, 2011). Children consume fruit and vegetables irregularly or insufficiently, they also tend to eat less healthy or fast food (Knai, 2006). Children of Lithuania are used to eat what their families eat and that is why children and adults' nutrition problems are practically similar, namely children do not consume enough fruit and vegetables, cereal-based products, get too much fat or sugar, are fond of fast food or too sweet food and do not follow dietary regimen and etc. (National Health Council annual announcement, 2011)

According to R. Lagūnaitė, A. Zaborskis (2011), one of the solutions to the children eating habits could be preventive nutrition programs especially with an educational aspect. However, research shows that not all of these programs with the educational aspect have statistically reliable changes to children's eating habits and of preventive programs is effective in order to aim for healthier 6–12 and 13–18 year old children and adolescents' nutrition and better indicators.

Therefore, the development of junior schoolchildren's healthy eating habits is important both in the family and at school, when the knowledge of healthy eating habits is provided and the skills are trained in everyday situations, both in formal and informal activities. To date, educational opportunities for children's healthy eating habits at primary school remain unclear.

Scientific problem: what are educational opportunities for children's healthy eating habits at primary school?

The aim of the research is to reveal primary school teachers' opinion on nutrition of children and opportunities of education for healthy eating habits at primary school.

Research organization and methodology. The following research methods were applied: analysis of research literature and documents, synthesis, abstraction, oral survey (interview), and content analysis. The research was conducted in March to

May 2013. For the empirical research, purposeful and partly structurized interview (11 questions) with primary school teachers was applied. The application of the method was based on an assumption that the knowledge of the respondents' attitudes, assessments, and opinions was meaningful (Bitinas, Rupšienė, Žydzūnaitė, 2008), while the qualitative content analysis allowed to identify the characteristics of the specific context in which the respondent acted and, on that basis, to plan the changes in their activity and the need for professional specialist's competence development (Žydzūnaitė, Merkys, Jonušaitė, 2005). 7 primary school teachers from Klaipėda City (2) and district (5) primary and basic schools, as well as progymnazia, were interviewed. For the research, competent teachers with extensive pedagogical work experience were selected.

The research aimed to disclose teachers' opinion of children's eating habits and the parents' care for their nutrition. The analysis of the teachers' opinions revealed two positions: 1) the nutrition of primary school children was poor, and 2) only a small segment of pupils had healthy eating habits. To quote the teachers, the eating habits of part of the pupils were unhealthy, as they ate foods that contained great amounts of sugar; they often ate rolls and buns; at school, they never ate the lunch served there, they ate insufficient amounts of vegetables and fruit; and few schoolchildren ate lunch at the school canteen. Only some of the schoolchildren ate vegetables and fruit and refused unhealthy food. In the category of parents' caring for children's nutrition, 5 subcategories were identified: the respondents indicated that some parents ordered lunch for their children at school, packed lunch, advised children and asked about their meals, or gave cash for food. Another category witnessed insufficient attention of parents to their children's healthy nutrition: parents did not order lunch for their children at school, they did not give cash for food to their children, and they themselves did not have sufficient knowledge of healthy nutrition.

As revealed by the research, teachers and schoolchildren analyzed healthy nutrition problems during different lessons (however, the respondents did not name the lessons of music, religious studies/ethics, and foreign languages), however, the elements of provision of the knowledge of healthy food and the components of problem solution predominated there, while the components of practical skills formation, reinforcement, and improvement were missing. In the category of the forms and ways of the training of children's healthy eating habits, the following subcategories were identified: the forms of healthy nutrition training (lessons, project activities, and competitions) and the ways of training (group activities, experiments, and discussions).

The research sought to reveal the views of the respondents on the role of the participants in the process of training primary school children's healthy eating habits. The respondent teachers' opinions on the issue differed. Some thought that the principal role was played by parents, while others thought that all the community, including children, parents, teachers, public health specialists, and other, was to take part in the training process.

The teachers believed that the following measures of the training of children's healthy eating habits were feasible: parent education, special lessons, tours/trips, visiting guests/ success stories, educational films, special events, and special publications.

