



Klaipėdos
universitetas

Sveikatos
mokslų fakultetas



Klaipėdos
universitetas

30
metų

**XXI-OJI NACIONALINĖ MOKSLINĖ
KONFERENCIJA
„Į SVEIKĄ GYVENSENĄ IR SKAIDRIĄ BŪTĮ
VYDŪNO KELIU“**

Konferencijos pranešimų medžiaga



Klaipėda, 2021

Leidinio bibliografinė informacija pateikiama Lietuvos nacionalinės
Martyno Mažvydo bibliotekos Nacionalinės bibliografijos duomenų banke (NBDB)

Mokslinis komitetas:

Pirmininkas: prof. dr. Artūras Razbadauskas,
Klaipėdos universiteto rektorius

Nariai:

prof. habil. dr. Algimantas Kirkutis
prof. dr. Elvyra Acienė
prof. habil. dr. Ingrida Baranauskienė
prof. dr. (hp) Leta Dromantienė
prof. dr. Arvydas Martinkėnas
prof. dr. Daiva Mockevičienė
prof. dr. Sigutė Norkienė
doc. dr. Aelita Skarbaliene
prof. habil.(hp) dr. Dalia Marija Stančienė
prof. dr. Asta Šarkauskienė
doc. dr. Marija Truš

Organizacinis komitetas:

Pirmininkė: Goda Sakalauskaitė

Nariai:

prof. dr. Birutė Anužienė
Dainius Aponkus
Erika Butkutė
lekt. dr. Sigita Derkintienė
lekt. Rita Gikariene
Juozas Ivanauskas
doc. dr. Asta Kiaunytė
lekt. Viktorija Lukminaitė
lekt. Jurgita Raišutienė
Tatjana Žuravlioiva

Leidinio sudarytoja:

prof. dr. Birutė Anužienė

© Klaipėdos universitetas, 2021

ISBN 978-609-481-100-5

KLAIPĖDOS AUKŠTOSIOS MOKYKLOS STUDENTŲ MITYBOS ĮPROČIŲ VERTINIMAS

Agnė Zakaraitė, doc. dr. Egidijus Skarbalius

Klaipėdos universitetas, Sveikatos mokslų fakultetas, Visuomenės sveikatos katedra

Sveikatai nepalanki mityba gali būti priežastis kai kurių lėtinių neinfekcinių ligų. Studijų metais pradedamas savarankiškesnis gyvenimas, didėja užimtumas, šiuo laikotarpiu žmogaus mityba gali keistis. Studijų pradžia pasikeitimų laikotarpis, studentų gyvenimas smarkiai keičiasi, nes iš nuolatinio gyvenimo su tėvais jie turi išeiti gyventi savarankišką suaugusiųjų gyvenimą. Tai atneša nemažai įtampos, nerimo, streso, netinkami valgymo įpročiai tarp jaunų žmonių yra visuomenės sveikatos rūpestis.

Tikslas - išanalizuoti vienos Klaipėdos aukštosios mokyklos nuolatinė studijų odontologinės priežiūros ir dietetikos studentų maitinimosi įpročius.

Tyrimo metodai: Tyrimo metu pateiktas uždaro tipo klausimynas, kurį sudaro 20 klausimų. Šioje anketoje atsakymai pateikti standartiniai – keli atsakymo variantai, iš kurių reikėjo pasirinkti vieną. Klausimai skirti apžvelgti respondentų valgymo įpročius ir galimas priežastis įpročiams atsirasti. Gauti duomenys suvesti į „Microsoft Office Excel 2007“ programą.

Tyrimo problema: Sveikatai nepalanki mityba gali būti priežastis kai kurių lėtinių neinfekcinių ligų. Studijų metais pradedamas savarankiškesnis gyvenimas, didėja užimtumas, šiuo laikotarpiu žmogaus mityba gali keistis.

Rezultatai: Tyrimą sudarė 110 Klaipėdos aukštosios mokyklos nuolatinė studijų dietetikos ir odontologinės priežiūros studentai. Odontologinės priežiūros studentai – 62 (53,4 proc.), dietetikos - 48 (43,6 proc.), $p > 0,05$. Studentai daugiausia valgyti linkę 3-4 kartus per dieną, dietetikos studentai 72,9 proc. (N=35), odontologinės priežiūros studentai 64,5 proc. (N=40), $p > 0,05$. Nereguliariai maitinasi didžioji dalis studentų, odontologinės priežiūros studentai-54,8 proc. (N=34), tuo tarpu dietetikos studentai 47,9 proc. (N=23), $p > 0,05$. Lyginant pagal gyvenamąją vietą teik kaime -47,4 proc. (N=9), tiek mieste 53,9 proc. (N=35), tiek miestelyje 50 proc. (N=13) studentai tarp pagrindinių valgymų yra linkę užkandžiauti, $p > 0,05$.

Išvados: Sveikos mitybos rekomendacijos studentų tarpe nėra plačiai paplitusios. Didžioji dalis studentų nesilaiko sveikos mitybos piramidės arba tai daro tik kartais. Dauguma studentų nesimaitina reguliariai, daržovių ir vaisių vartojimas, bei grūdinės kilmės vartojimas nėra pakankamas, šių produktų didžioji dalis studentų į savo valgiaraštį įtraukia kelis kartus per savaitę. Palyginus vandens vartojimą studentų tarpe pastebėta, jog I kurso studentai linkę mažiau vartoti vandens nei II ar III kurso studentai. Didžioji dalis bent kartą per savaitę apklausoje dalyvavusių studentų vartoja saldumynus arba greito maisto produktus.

Reikšminiai žodžiai: studentai, aukštoji mokykla, mityba, mitybos įpročiai.

Literatūra:

- Barzda A., Bartkevičiūtė R., Baltušytė I., Stukas R., Bartkevičiūtė S. 2016. Suaugusių ir pagyvenusių Lietuvos gyventojų faktinės mitybos ir mitybos įpročių tyrimas. *Visuomenės sveikata*, 1(72), 85-95.
- Česnavičienė J., Proškuvienė R., Motiejūnaitė, R. 2015. Lietuvos edukologijos universiteto studentų fizinio aktyvumo ir mitybos įpročių sąsajos. *Sveikatos mokslai*, 3(81), 37-45.
- Merkys G., Norkus A., Dovydaitis J. 2016. Lietuvos studentų mitybos įpročiai ir juos sąlygojantys veiksniai: masinės apklausos rezultatai. *Visuomenės sveikata*, 26(6), 5-12.
- Proškuvienė R., Česnavičienė J. 2015. Pedagogines studijas pasirinkusių jaunuolių mitybos ypatumai. *Visuomenės sveikata*, 1(68), 68-77.
- Senikienė Ž., Lukoševičius A., Jurkštienė V., Šimonienė-Kazlauskienė G., Gintilienė M. 2016. Studentų mitybos įpročių analizė. *Visuomenės sveikata*, 26(6), 65-71