

**KLAIPĖDOS UNIVERSITETO
SVEIKATOS MOKSLŲ FAKULTETO
VISUOMENĖS SVEIKATOS KATEDRA**

**TĖVŲ SVEIKATOS RAŠTINGUMO,
IKIMOKYKLINIO AMŽIAUS VAIKŲ SVEIKOS
MITYBOS IR FIZINIO AKTYVUMO UGDYMO
ŠEIMOJE SAŠAJOS**

Magistro baigiamasis darbas

Autorius

DMSVS19, Edita Klevaitytė

Vadovas

Doc. dr. Jurgita Andruškienė

Klaipėda, 2021

SANTRAUKA

Klevaitytė E. Tėvų sveikatos raštingumo, ikimokyklinio amžiaus vaikų sveikos mitybos ir fizinio aktyvumo ugdymo šeimoje sąsajos. Visuomenės sveikatos ugdymo studijų programos magistro baigiamasis darbas. Darbo vadovė doc. dr. J. Andruškienė, Klaipėdos universitetas: Klaipėda, 2021. – 86 p.

Tyrimo tikslas – įvertinti tėvų sveikatos raštingumo ir Klaipėdos miesto ikimokyklinio amžiaus vaikų sveikos mitybos ir fizinio aktyvumo ugdymo šeimoje sąsajas.

Tyrimo metodika – taikytas kiekybinio tyrimo metodas, naudojant anoniminę anketinę apklausą elektroniniu būdu. Apklausta 375 Klaipėdos miesto ikimokyklinio amžiaus vaikų tėvų. Visos anketos buvo tinkamai užpildytos ir panaudotos tyrime. Statistinei ir aprašomajai duomenų analizei atlikti naudotos IBM SPSS bei Microsoft Excel 2010 programos.

Išvados. Daugiau nei pusė tėvų nurodė, kad jiems yra svarbu sveikai maitintis, tačiau šviežias daržoves kasdien valgo tik trečdalis vaikų ir 37,3 proc. tėvų. Fiziškai aktyvių tėvų vaikai savaitgalį daugiau laiko praleidžia lauke, o fiziškai pasyvių tėvų – daugiau laiko praleidžia prie televizoriaus ar kompiuterio bei mažiau laiko skiria sporto ir šokių būreliams. 72 proc. tėvų nuolatos domisi vaiko sveikos mitybos ir fizinio aktyvumo ugdymo klausimais, dažniausiai taiko žodinių pamokymų/patarimų metodą bei asmeninį pavyzdį. Tačiau 29,3 proc. tėvų valgymo metu leidžia vaikams užsiimti su maistu nesusijusia veikla, o 27,7 proc. maistą dažniau kepa riebaluose nei verda ar troškina. Maždaug ketvirtadalis tėvų neskatina vaikų būti fiziškai aktyvesniais ir lankyti sporto ar šokio būrelių. 30,1 proc. šeimų laisvalaikio metu dažniausiai žiūri televizorių, o mankštų su savo vaikais niekada neatlieka net 61,3 proc. tėvų. Nustatyta, kad 52,6 proc. apklaustųjų turi nepakankamą sveikatos raštingumo lygį, kurį sudaro 18,7 proc. tėvų, turinčių neadekvatų ir 33,9 proc. probleminį sveikatos raštingumą. Tik 15,7 proc. tėvų nustatytas puikus sveikatos raštingumas. Didesnė dalis tėvų, turinčių puikų sveikatos raštingumo lygį, kontroliuoja, kad vaikas nesuvalgytų per daug nesveiko maisto, riboja televizoriaus žiūrėjimo laiką bei rodo pavyzdį vaikams patys maitindamiesi sveikiau. Turintys neadekvatų raštingumą rečiau renkasi sveikus maisto produktus bei beveik penkis kartus dažniau maistą kepa riebaluose nei verda ar troškina. Tėvai, turintys puikų sveikatos raštingumo lygį, dažniau kalba su savo vaiku apie fizinį aktyvumą ir jo naudą sveikatai bei du kartus dažniau užsiima fizine veikla su savo vaiku. Kuo aukštesnis sveikatos raštingumo lygis, tuo palankesni įpročiai formuojami ir ugdomi šeimoje.

Raktažodžiai: ikimokyklinio amžiaus vaikai, sveikatos raštingumas, mityba, fizinis aktyvumas, šeimos įpročiai, ugdymas.

SUMMARY

Klevaitytė E. Parents' Health Literacy Relations to Pre-School Children Healthy Nutrition and Development of Physical Activity Habits in Family. Masters' Degree in Public Health Education Studies. Work Supervisor Assoc. Prof. J. Andruškienė, Klaipėda University: Klaipėda, 2021. – 86 p.

The aim of the research – to evaluate relations between parental health literacy and Klaipėda's city pre-school children's diet and physical activity education.

Methodology of the research – quantitative research method was used by creating an online anonymous survey. 375 parents of pre-school aged kids were surveyed. All forms were appropriately filled and used during the research. Applications used for statistical and descriptive analysis: IBM SPSS and Microsoft Excel 2010.

Conclusions. More than a half of the parents pointed out that they care about healthy eating habits, but only a one-third of the children and 37,3 percent of parents are eating fresh vegetables daily. Children of physically active parents tend to spend more time outside on the weekends, whilst the children of physically passive parents spend more time at the TV or computer and less time in sports and dance groups activities. 72 percent of parents are constantly interested in the healthy nutrition and physical activity of their children, mostly using method of edification or advice and personal experience. However, 29,3 percent of parents allow their children to engage in activity unrelated to food during mealtime, and 27,7 percent of food is oftentimes fried in fat rather than boiled or stewed. Approximately a fourth of the parents do not encourage their children to be more physically active and attend additional sports or dancing classes. 30,1 percent of the family leisure time is oftentimes spent watching TV, furthermore 61,3 percent of the parents never practice exercises with their children. It was found that 52,6 percent of the respondents had an insufficient level of health literacy, out of which 18,7 percent were inadequate, and 33,9 percent had problematic levels of health literacy. Only 15,7 percent of parents were found to have perfect health literacy. Majority of those parents control their children's junk food intake, limit the TV time and set an example by eating healthy themselves. Parents with inadequate level of health literacy less often buy healthy food products and five times more frequently fry food with fat rather than boil or stew. Parents with perfect health literacy more often discuss physical activity with their children and its' benefits, also twice as often engage in physical activity together. Higher level of health literacy translates into more favorable habits being instilled and practiced in the family.

Keywords: preschool children, health literacy, nutrition, physical activity, family habits, education.

LENTELIŲ SĄRAŠAS

Eil. Nr.	Pavadinimas	Puslapis
1.	Su vaikų fiziniu aktyvumu susiję veiksniai Klaipėdos miesto savivaldybėje (N=453)	30
2.	Tiriamųjų (N=375) pasiskirstymas pagal lytį, amžių, išsilavinimą ir šeimyninę padėtį	34
3.	Tiriamųjų (N=375) vaikų pasiskirstymas pagal lytį, amžių ir šeimyninę padėtį	34
4.	Respondentų sveikatos raštingumo lygio pasiskirstymas pagal lytį	35
5.	Respondentų sveikatos raštingumo lygio pasiskirstymas pagal išsilavinimą	36
6.	Vaikų pasiskirstymas pagal sveikatai palankių maisto produktų vartojimo dažnį (proc.)	39
7.	Vaikų pasiskirstymas pagal sveikatai nepalankių maisto produktų vartojimo dažnį (proc.)	40
8.	Tėvų pasiskirstymas pagal sveikatai palankių maisto produktų vartojimo dažnį (proc.)	40
9.	Tėvų pasiskirstymas pagal sveikatai nepalankių maisto produktų vartojimo dažnį (proc.)	41
10.	Tėvų ir jų vaikų sveikatai palankios mitybos ryšys	41
11.	Tėvų ir jų vaikų sveikatai nepalankios mitybos ryšys	42
12.	Laikas praleistas įvairioms veikloms darbo dienomis ir savaitgaliais išreikštas pagal vaikų lytį	44
13.	Ryšys tarp tėvų sveikatos raštingumo lygio ir jų fizinio aktyvumo (proc.)	46
14.	Šeimos maitinimosi įpročių ugdymo bendrųjų faktorių apibūdinimas	51
15.	Maitinimosi įpročių ugdymo šeimoje bendrųjų faktorių įverčiai	52
16.	Tėvų pasiskirstymas pagal pritarimą teiginiams apie maitinimosi įpročių ugdymą šeimoje (proc.)	52
17.	Sutikusių su teiginiais apie maitinimosi įpročių ugdymą šeimoje respondentų dalis atsižvelgiant į išsilavinimą (proc.)	54
18.	Dažniausiai laisvalaikio leidimo būdai šeimoje (proc.)	56
19.	Tėvų sveikatos raštingumo lygio ir jų vaikų sveikatai palankios mitybos ryšys	65
20.	Tėvų sveikatos raštingumo lygio ir jų vaikų sveikatai nepalankios mitybos ryšys	66
21.	Tėvų pasiskirstymas pagal pritarimą teiginiams apie maitinimosi įpročių ugdymą šeimoje, atsižvelgiant į sveikatos raštingumo lygį (proc.)	67
22.	Vaiko fizinio aktyvumo pasiskirstymas pagal tėvų sveikatos raštingumo lygį	69
23.	Fizinio aktyvumo ugdymo ikimokyklinio amžiaus vaikams pasiskirstymas atsižvelgiant į tėvų sveikatos raštingumo lygį	69

PAVEIKSLŲ SĄRAŠAS

Eil. Nr.	Pavadinimas	Puslapis
1.	Tėvų parama, skatinant vaikų fizinį aktyvumą	28
2.	Respondentų (N=375) pasiskirstymas pagal sveikatos raštingumo lygį (proc.)	35
3.	Respondentų pasiskirstymas pagal tai, ar jiems svarbu sveikai maitintis (proc.)	37
4.	Respondentų pasiskirstymas pagal tai, ar skaito maisto produktų etiketėse pateiktą informaciją (proc.)	37
5.	Dažniausiai vartojama gėrimo rūšis namuose (proc.)	38
6.	Pieno produktų vartojimo dažnis per savaitę atsižvelgiant į vaikų lytį (proc.)	38
7.	Vaikų praleidžiamo laiko pasiskirstymas judriems žaidimams/ sportui lauke darbo dienomis ir savaitgaliais (proc.)	43
8.	Vaikų praleidžiamo laiko pasiskirstymas prie televizoriaus ar kompiuterio darbo dienomis ir savaitgaliais (proc.)	43
9.	Vaikų skirstymas pagal tėvų nuomonę apie vaikų fizinį aktyvumą (proc.)	45
10.	Vaikų skirstymas pagal tėvų nuomonę apie jų fizinį aktyvumą, atsižvelgiant į amžių (proc.)	45
11.	Tėvų fizinio aktyvumo grupė (proc.)	46
12.	Vidutinis vaikų praleidžiamas laikas per savaitgalį lauke, prie televizoriaus ir kompiuterio bei sporto, šokių būreliams priklausomai nuo tėvų fizinio aktyvumo (val.)	47
13.	Fiziškai aktyvių ir fiziškai pasyvių tėvų vaikų bandelių, sausainių ir pyragų suvartojimo dažnio per savaitę rezultatai (proc.)	47
14.	Fiziškai aktyvių ir fiziškai pasyvių tėvų vaikų saldumynų suvartojimo dažnio per savaitę rezultatai (proc.)	48
15.	Fiziškai aktyvių ir fiziškai pasyvių tėvų vaikų žuvies ir jos produktų suvartojimo dažnio per savaitę rezultatai (proc.)	48
16.	Tėvų pasiskirstymas pagal tai, kaip vertina sveikos gyvensenos propagavimą (proc.)	49
17.	Tėvų pasiskirstymas pagal lytį, ar mano, kad šeima turi aktyviai dalyvauti ugdant vaikų sveikos mitybos ir fizinio aktyvumo įpročius (proc.)	49
18.	Respondentų pasiskirstymas pagal tai, kaip dažnai kalba su savo vaikais apie sveiką mitybą ir fizinį aktyvumą (proc.)	50
19.	Sveikatos raštingumo lygio pasiskirstymas pagal tai, ar svarbu sveikai maitintis (proc.)	50
20.	Tėvų pasiskirstymas pagal tai, kaip įtakoja vaikų maisto pasirinkimą (proc.)	51
21.	Tėvų pasiskirstymas pagal amžių, kaip dažnai skatina vaikus būti fiziškai aktyvesniais (proc.)	55
22.	Tėvų pasiskirstymas pagal tai, ar skatina vaikus lankyti fizinį aktyvumą didinančius būrelius (proc.)	55
23.	Tėvų pasiskirstymas pagal tai, kaip dažnai daro rytines mankštas su savo vaikais (proc.)	56
24.	Respondentų pasiskirstymas pagal tai, ar šeimoje yra nustatytos televizoriaus žiūrėjimo taisyklės (proc.)	57
25.	Tėvų pasiskirstymas, ar riboja pasyvų vaiko laisvalaikio praleidimo laiką pagal tai, ar šeimoje yra nustatytos vaiko televizoriaus žiūrėjimo taisyklės (proc.)	57
26.	Fiziškai aktyvių ir fiziškai pasyvių tėvų pasiskirstymas pagal tai, ar atostogų metu stengiasi poilsiauti aktyviai su šeima (proc.)	58
27.	Tėvų pasiskirstymas pagal tai, ar vaikui reikia paskatinimo užsiimti fizine veikla (proc.)	58

28.	Respondentų pasiskirstymas pagal tai, ar vaikui reikia kompanijos (draugų, tėvų, senelių) užsiimti fizine veikla (proc.)	59
29.	Respondentų pasiskirstymas pagal tai, ar norėtų tobulinti žinias sveikos mitybos ir fizinio aktyvumo tema, atsižvelgiant į išsilavinimą (proc.)	60
30.	Respondentų pasiskirstymas pagal tai, kas paskatintų labiau domėtis vaiko sveikos gyvensenos ugdymu (proc.)	60
31.	Respondentų pasiskirstymas, ar jie mano, kad šeima turi aktyviai dalyvauti ugdant vaiko sveikos mitybos ir fizinio aktyvumo įpročius, atsižvelgiant į sveikatos raštingumo lygį (proc.)	61
32.	Respondentų pasiskirstymas, pagal tai, kieno vaidmuo yra svarbiausias ugdant vaikų sveikos gyvensenos įpročius, atsižvelgiant į sveikatos raštingumo lygį (proc.)	61
33.	Tėvų pasiskirstymas pagal tai, ar domisi vaiko sveikos gyvensenos ugdymo klausimais, atsižvelgiant į sveikatos raštingumo lygį (proc.)	62
34.	Respondentų pasiskirstymas pagal tai, kokius metodus dažniausiai taiko ugdant vaiko sveikos mitybos ir fizinio aktyvumo įpročius (proc.)	63
35.	Vaikų šviežių daržovių vartojimo dažnio pasiskirstymas atsižvelgiant į tėvų sveikatos raštingumą (proc.)	64
36.	Vaikų saldumynų vartojimo dažnio pasiskirstymas pagal tėvų sveikatos raštingumą (proc.)	64
37.	Tėvų pasiskirstymas pagal tai, kaip įtakoja vaiko maisto pasirinkimą atsižvelgiant į sveikatos raštingumo lygį (proc.)	68
38.	Tėvų pasiskirstymas pagal tai, kiek šaukštelių cukraus deda į vaiko gėrimą, atsižvelgiant į sveikatos raštingumo lygį (proc.)	68
39.	Respondentų pasiskirstymas pagal tai, ar riboja pasyvų vaiko laisvalaikį, atsižvelgiant į tėvų sveikatos raštingumo lygį (proc.)	70
40.	Respondentų pasiskirstymas pagal tai, kaip mano, ar jų sveikos gyvensenos įpročiai įtakoja vaiko fizinį aktyvumą atsižvelgiant į sveikatos raštingumo lygį (proc.)	71
41.	Respondentų pasiskirstymas pagal tai, ar mano, kad šeima turi aktyviai dalyvauti ugdant vaiko sveikos mitybos ir fizinio aktyvumo įpročius, atsižvelgiant į sveikatos raštingumo lygį (proc.)	71

TURINYS

IVADAS	8
1. LITERATŪROS APŽVALGA	10
1.1. Sveikatos raštingumas.....	10
1.1.1. Tėvų sveikatos raštingumas	12
1.2. Suaugusiųjų gyvenmenos įpročiai.....	12
1.3. Ikimokyklinio amžiaus vaikų mitybos įpročiai ir juos įtakojoantys veiksniai	15
1.4. Ikimokyklinio amžiaus vaikų fizinio aktyvumo įpročiai ir juos lemiantys veiksniai ...	18
1.5. Sveikos gyvenmenos ugdymas šeimoje	22
1.5.1. Sveikos mitybos ugdymas šeimoje	23
1.5.2. Fizinio aktyvumo ugdymas šeimoje	26
2. TIRIAMOJI DALIS	31
2.1. Tyrimo metodika	31
2.1.1. Tyrimo metodai.....	31
2.1.2. Tyrimo imtis.....	31
2.1.3. Tyrimo instrumentas	32
2.1.4. Tyrimo procesas	33
2.1.5. Tyrimo etika.....	33
2.2. Tyrimo rezultatai	34
2.2.1. Respondentų charakteristika	34
2.2.2. Tyrime dalyvavusių tėvų sveikatos raštingumo lygio nustatymas	35
2.2.3. Ikimokyklinio amžiaus vaikų ir jų tėvų mitybos ir fizinio aktyvumo įpročiai	36
2.2.4. Klaipėdos miesto ikimokyklinio amžiaus vaikų sveikos mitybos ir fizinio aktyvumo ugdymo šeimoje analizė	49
2.2.5. Sąsajos tarp tėvų sveikatos raštingumo ir ikimokyklinio amžiaus vaikų sveikos mitybos ir fizinio aktyvumo ugdymo šeimoje	61
2.3. Rezultatų aptarimas	72
IŠVADOS	77
PRAKTINĖS REKOMENDACIJOS	78
LITERATŪRA	79
PRIEDAI	86

IVADAS

Remiantis Europos sveikatos raštingumo duomenimis apie 50 proc. gyventojų turi nepakankamą sveikatos raštingumą (Šukys ir kt., 2016). Kai kurie tyrimai rodo, kad sveikatos raštingumas koreliuoja su išsilavinimu, tačiau didelė dalis išsilavinusių žmonių yra žemo sveikatos raštingumo lygio, nesilaiko sveikos gyvensenos rekomendacijų, skiria nepakankamai dėmesio sveikatai (Jociutė ir Valentienė, 2020). Sveikatos raštingumas yra labai svarbus veiksnys tėvams, norint ugdyti vaiką sveikoje aplinkoje, užtikrinti jo ateitį ir gerovę. Tyrimai rodo, kad motinos su aukštesniu sveikatos raštingumo lygiu dažniau maitina naujagimius krūtimi, atsakingiau seka imunizacijos laikotarpį, o tėvai daro mažiau klaidų dozuojant vaikų vaistus (Mackley ir kt., 2016).

Mokslininkai teigia, kad šiandienos vaikų gyvensena nėra sveika – dauguma maitinasi netinkamai, yra nepakankamai fiziškai aktyvūs. PSO duomenimis, 2016 m. antsvorio turinčių vaikų iki 5 m. amžiaus visame pasaulyje buvo apie 41 mln. iš kurių 31 mln. besivystančiose šalyse. Tarptautinis šeimų gyvensenos tyrimas rodo, kad Lietuvos ikimokyklinio amžiaus vaikų fizinis aktyvumas yra nepakankamas, net 41 proc. iš jų nesimankština visai, o 13 proc. mankština retai. 10,6 proc. ikimokyklinio amžiaus vaikų visai nebūna lauke, o 51,9 proc. lauke praleidžia mažiau nei valandą (Žaltauskė, 2017). Viso to pasekmė – nutukimas bei su tuo susijusi lėtinių ligų rizika. Daugelis vaikų auga aplinkoje, skatinančioje svorio didėjimą. Šeimose, kuriose nors vienas iš tėvų nutukęs, vaikų KMI didesnis nei šeimose, kuriose tėvai neturi antsvorio (Raskilienė, 2016). Pagrindinės Lietuvos vaikų maitinimosi problemos: vartojama per mažai šviežių daržovių ir vaisių, saldžiai ir riebiai užkandžiauama, geriama daug saldintų gazuotų gėrimų (Bartkevičiūtė ir kt., 2016).

Fizinio aktyvumo bei maitinimosi įpročiai pradeda formotis ir yra išmokstami vaikystėje, tad ypatinga reikšmė tenka šeimai, kurioje rodomas pavyzdys, elgesys ir suteiktos žinios demonstruoja pasirinkimus, pagal kuriuos formuojasi vaikų žinios ir gyvensenos įpročiai (Strazdienė ir kt., 2015). Ikimokyklinio amžiaus vaikų mitybos namuose tyrimo metu pastebėta, kad tėvų, kurie patys dažnai valgė šviežius vaisius ir daržoves, vaikai taip pat dažniau vartojo šių produktų. Vaikai, kuriems buvo leidžiama žiūrėti televizorių valgymo metu suvartojo mažiau vaisių ir daržovių, valgė daugiau nesveiko maisto (Žalnieraitienė ir Smolnikova, 2018). Tiriant sąsajas tarp vaikų ir jų tėvų fizinio aktyvumo, atskleista, jog tėvai, kurie dažniau užsiėmė fizine veikla turėjo fiziškai aktyvesnius vaikus (Yao ir kt., 2015). Šeimose, kuriose buvo nustatytas televizoriaus žiūrėjimo laikas vaikai buvo daugiau fiziškai aktyvūs (Sleddens ir kt., 2017). Tėvai vaikui augant modeliuoti vaikų gyvensenos įpročius gali tiesiogiai, skatinant ir kontroliuojant įvairiais mokymo metodais ar apribojant tam tikrą elgesį, tiek netiesiogiai – perduodant savo gyvensenos ypatumus ir nuostatus, rodydami savo pavyzdį.

Tėvai ugdydami ir formuodami vaikų sveikos gyvensenos įpročius gali padaryti nemažai žalos. Remiantis tyrimu atskleista, kad didžioji dalis tėvų patys užsiima sveikos mitybos ugdymu, tačiau tik 59,5 proc. tėvų žinojo sveikos mitybos piramidės sudėtinės dalis (Žalnieraitienė ir

Smolnikova, 2018). 11 proc. tėvų teigia, kad fizinis aktyvumas nėra itin svarbus ir už jį yra atsakingi pedagogai (Virbašiūtė, 2015). Vaikų laisvalaikį, kol jie maži, dažniausiai planuoja suaugusieji, kuriems intelektualinis ir meninis vaikų tobulėjimas dažnai atrodo daug reikšmingesnis nei sveikos mitybos ar fizinio aktyvumo ugdymas (Žaltauskė, 2017). Tiriant ikimokyklinio amžiaus vaikų tėvų požiūrį į sveiką mitybą ir fizinį aktyvumą paaiškėjo, kad tėvai turi reikiamų žinių, bet didžioji dalis nepropaguoja sveikos gyvensenos (Bartkevičiūtė ir kt., 2016). Daugumą sveikatos problemų pavyktų išvengti jei tėvai nebūtų tokie pasyvūs sveikatinimo programų, judėjimo ir sveikos mitybos atžvilgiu.

Darbo naujumas. Lietuvoje atlikta daug mokinių gyvensenos ypatumus analizuojančių tyrimų, tačiau atlikta mažai išsamesnių ikimokyklinio amžiaus vaikų mitybos ir fizinio aktyvumo tyrimų, siejamų su šeimos gyvensenos ugdymu ir tėvų sveikatos raštingumu. Sveikatos raštingumo reikšmė norint išsaugoti ir stiprinti sveikatą kol kas yra labai mažai tyrinėta sritis, todėl šiame darbe analizuojamos atsitiktinai atrinktų ikimokyklinio amžiaus vaikų mitybos ir fizinio aktyvumo ugdymo šeimoje sąsajos su tėvų sveikatos raštingumu.

Praktinė reikšmė. Darbe išanalizuoti rezultatai pasitarnautų ateities epidemiologiniams tyrimams, stebint ne tik mitybos įpročių ir fizinio aktyvumo pokyčius, bet ir sveikatos raštingumo lygį. Darbe analizuojami vaikų sveikos mitybos ir fizinio aktyvumo ugdymo ypatumai būtų vertingi rengiant įvairias sveikatos stiprinimo programas bei rekomendacijas. Šio tyrimo duomenys turėtų apimti veiklas skatinančias sveiką mitybą, fiziškai pasyvios veiklos ribojimą ir sveikos gyvensenos ugdymo taikymo metodus šeimoje. Atliktas tyrimas galėtų sukurti vaikų sveikos gyvensenos stiprinimo programą, atsižvelgiant į tėvų sveikatos raštingumo lygį.

Tyrimo hipotezė. Tikėtina, jog tėvai, kurių sveikatos raštingumo lygis yra nepakankamas, turi neigiamą poveikį vaikų mitybos ir fizinio aktyvumo įpročiams bei jų ugdymui šeimoje.

Tyrimo tikslas – įvertinti tėvų sveikatos raštingumo ir Klaipėdos miesto ikimokyklinio amžiaus vaikų sveikos mitybos ir fizinio aktyvumo ugdymo šeimoje sąsajas.

Uždaviniai:

1. Remiantis mokslinės literatūros analize, išanalizuoti tėvų poveikį vaikų mitybai ir fiziniam aktyvumui.
2. Įvertinti tėvų sveikatos raštingumą.
3. Nustatyti ikimokyklinio amžiaus vaikų ir jų tėvų mitybos ir fizinio aktyvumo įpročius.
4. Išanalizuoti Klaipėdos miesto ikimokyklinio amžiaus vaikų sveikos mitybos ir fizinio aktyvumo ugdymo šeimoje būdus.
5. Įvertinti sąsajas tarp tėvų sveikatos raštingumo ir ikimokyklinio amžiaus vaikų sveikos mitybos ir fizinio aktyvumo ugdymo šeimoje.

Tyrimo metodai: mokslinės literatūros analizė, kiekybiniam tyrimui skirta anketinė apklausa, statistinė duomenų analizė.

1. LITERATŪROS APŽVALGA

1.1. Sveikatos raštingumas

Sveikatos raštingumo samprata suprantama kaip sugebėjimas ieškoti ir suprasti įvairaus pobūdžio kanalais perduodamą informaciją apie sveikatą. Pirmą kartą sveikatos raštingumo sąvoka pasirodė Jungtinėse Amerikos Valstijose (JAV) 1970 metais, o nuo 1990 metų susidomėjimas sveikatos raštingumu ypač išaugo ne tik JAV, bet ir visame pasaulyje (Roberts, 2015). Tai svarbus socialinis sveikatos determinantas, apibūdinamas kaip individo ar bendruomenės gebėjimas priimti protingus ir tinkamus sprendimus kasdieniniame gyvenime, susijusius su sveikata, panaudoti juos sveikatos priežiūros, ligų prevencijos ir sveikatos stiprinimo srityse bei gyvenimo kokybės gerinimui (Jociūtė ir Valentienė, 2020). Tai pažintiniai ir socialiniai įgūdžiai, kurie nulemia asmenų motyvaciją ir kompetenciją suprasti ir priimti informaciją ir ja visais būdais naudotis sveikatos stiprinimui ir palaikymui. Yra skiriami trys sveikatos raštingumo lygiai: funkcinis, interaktyvusis bei kritinis.

Funkcinis sveikatos raštingumas – tai pagrindiniai baziniai skaitymo ir rašymo įgūdžiai, padedantys kasdieninėje veikloje. Remiasi tradiciniais mokymo metodais. Asmuo, turintis funkcinį raštingumo lygį gana lengvai supranta kas jam gydytojų yra sakoma, geba pritaikyti žinias sveikatai gerinti, įvertina savo sveikatos būklę ir žino kur kreiptis esant sutrikimams (Peterson ir kt., 2016).

Interaktyvusis sveikatos raštingumas – tai aukštesnio lygio įgūdžiai, kuriuos turintys žmonės veikia nepriklausomai, ieško su sveikata susijusios informacijos, domisi jiems nesuprantamais ar neaiškiais klausimais, dalyvauja mokymų programose, lavina savo įgūdžius ir pan. Tokie žmonės remiasi įgytomis žiniomis ir patirtimi (Rubin ir kt., 2016).

Kritinis sveikatos raštingumas – tai aukščiausio lygio socialiniai ir pažinimo įgūdžiai, kurie leidžia kritiškai vertinti pateikiamą informaciją, ją pritaikyti arba atmesti. Tai individualūs ir visuomeniniai veiksmai, susiję su sveikatos gerinimu.

Moksliniuose šaltiniuose galima rasti dar keletą panašių sveikatos raštingumo apibrėžimų, nuo gebėjimo skaityti iki kompleksinio pobūdžio modelio. Soresens ir kt. parengtame sveikatos raštingumo modelyje siejamos trys pagrindinės sritys: sveikatos priežiūros, ligų prevencijos ir sveikatos stiprinimo. Taip pat yra apibrėžti keturi informacijos apdorojimo etapai: informacijos gavimo, supratimo, įvertinimo ir pritaikymo. Modelis parodo loginę seką kaip sveikatos raštingumas susiejamas su sveikata (Sorensen ir kt., 2012). Remiantis šiuo modeliu yra sukurti Europos sveikatos raštingumo tyrimo klausimynai (trumpoji, originalioji ir išplėstinė versija).

Daugėjant informacijos kiekiui apie sveikatą, svarbu ne tik ją gauti, bet įvertinti ir pritaikyti. Tam yra reikalingi patikimi informacijos šaltiniai bei kognityviniai įgūdžiai, kurių vystymosi procesai vyksta dar vaikystėje ir jaunystėje. Būtent todėl svarbu su sveikata susijusį elgesį ir įgūdžius pradėti ugdyti kuo anksčiau (Kazlauskienė ir kt., 2018). Tyrimai rodo, kad apie pusė Europos ir Jungtinių Amerikos Valstijų gyventojų turi žemą sveikatos raštingumą, sunkiai randa ir pritaiko informaciją,

todėl negali priimti tinkamų ir pagrįstų sprendimų, susijusių su sveikata (Mackert ir kt., 2016). Tokie žmonės dažniau serga, būna prastesnės sveikatos, retai laikosi gydytojų nurodytų rekomendacijų, nesilaiko vaistų vartojimo instrukcijų, rečiau profilaktiškai tikrinasi sveikatą ir būna mažiau reiklesni sveikatos informacijai. Žemo sveikatos raštingumo asmeniui medicininę informaciją reikėtų suteikti kuo paprasčiau ir aiškiau, be sunkių medicininių terminų. Žemesnis sveikatos raštingumas lemia ne tik blogesnę sveikatą, bet ir didesnę sveikatos priežiūros paslaugų poreikį, todėl daro nuostolį ne tik sau, bet ir valstybei (Zide ir kt., 2016). Todėl yra labai svarbu turėti pakankamą arba labai gerą sveikatos raštingumo lygį, bet nemaža dalis šio lygio nėra pasiekę. Dažniausiai tai būna žmonės priskiriami socialinės rizikos grupėms, migrantai iš etninių mažumų, vyresni žmonės, neįgalieji (Roberts, 2015). Remiantis Europos sveikatos raštingumo duomenimis net apie 50 proc. Europos gyventojų turi nepakankamą sveikatos raštingumą (Šukys ir kt., 2016). Nors kai kurie tyrimai rodo, kad sveikatos raštingumas koreliuoja su išsilavinimu, tačiau ganėtinai didelė dalis išsilavinusių žmonių yra žemo sveikatos raštingumo lygio, nesilaiko sveikos gyvensenos rekomendacijų, turi žalingų įpročių ir skiria nepakankamai dėmesio savo sveikatai (Jociutė ir Valentienė, 2020). Svarbu kelti žmonių raštingumo lygį ir tokiu būdu pagerinti ne tik pačių žmonių sveikatą, bet ir sumažinti sveikatos netolygumus.

Žmonių sveikatos raštingumui nustatyti buvo atlikta tyrimų įvairiose pasaulio šalyse. Anglijoje atlikto tyrimo metu nustatyta, kad 42 proc. 16-65 metų darbingo amžiaus žmonių nesupranta pateikiamos su sveikata susijusios informacijos ir jų sveikatos raštingumas yra nepakankamas. Pakankamą sveikatos raštingumą turėjo tik 15 proc. Anglijos gyventojų (Roberts, 2015). Australijoje ir Jungtinėse Amerikos Valstijose nustatyta, kad tik 6 proc. apklaustųjų turi labai gerą sveikatos raštingumo lygį (Van der Heide ir kt., 2016). Kad žmonės sunkiai supranta sveikatos informaciją rodo tyrimas atliktas aštuoniose Europos šalyse, kur nustatyta, kad net 12 proc. apklaustų respondentų sveikatos raštingumo lygis nebuvo pakankamas, o 47 proc. svyravo tarp nepakankamo ir problematiško (Sorensen ir kt., 2015). Ispanijoje ir Prancūzijoje tirtiems studentams pakankamam sveikatos raštingumo lygiui priskirti beveik 37 proc. (Juvinya-Canal ir kt., 2020). Europos sveikatos raštingumo tyrimas rodo, kad gyventojams, vyresniems nei 15 metų amžiaus, kas antram sveikatos raštingumas nėra pakankamas: svyruoja nuo 29 proc. Nyderlanduose iki 62 proc. Bulgarijoje (Jackson ir kt., 2020). Daugumai žmonių sunku pritaikyti gautą informaciją iš visuomenės sveikatos specialistų ir ją pritaikyti kasdieniame gyvenime.

Lietuvoje taip pat buvo atlikta sveikatos raštingumo tyrimų. Analizavus 2017 metais 18–29 metų jaunų žmonių sveikatos raštingumą, nustatyta, kad 43,5 proc. tirtų asmenų yra pakankamo sveikatos raštingumo lygio (Šukys ir kt., 2017). Kiek vėliau studentų atlikto tyrimo metu nustatyta, kad beveik 76 proc. apklaustųjų priskiriami pakankamam sveikatos raštingumo lygiui, 17 proc. – probleminiam ir apie 7 proc. – neadekvačiam bendrojo sveikatos raštingumo lygiui (Jociutė ir

Valentienė, 2020). Atsižvelgiant į esamą sveikatos raštingumo situaciją, kai didelė dalis žmonių neturi pakankamų sveikatos raštingumo įgūdžių svarbu įgalinti asmenį mokėti priimti atsakomybę už savo, ir tuo pačiu kitų, sveikatą.

1.1.1. Tėvų sveikatos raštingumas

Sveikatos raštingumas yra labai svarbus veiksnys tėvams, norint ugdyti vaiką sveikoje aplinkoje, užtikrinti vaiko ateitį ir gerovę. Tėvų sveikatos raštingumo lygis turi tiesioginės įtakos naujagimių sveikatai. Atlikti tyrimai rodo, kad motinos su aukštesniu sveikatos raštingumu lygiu dažniau maitina naujagimius krūtimi, atsakingiau seka imunizacijos laikotarpį, o tėvai daro mažiau klaidų dozuojant vaikams skirtus vaistus (Mackley ir kt., 2016). Tėvams su žemesniu sveikatos raštingumu lygiu vaikai dažniau gimsta neplanuotai ir ankščiau laiko. Nėščiosios nesuprascamos vizitų laiko dažnai juos praleidžia, o informacijos ieškosi internete arba klausinėja šeimos narių (Hussey ir kt., 2016). Mokslininkų tyrimų atliktais duomenimis gyventojų sveikatos informacijos šaltiniais didžiąja dalimi išlieka televizija (64 proc.), sveikatos priežiūros specialistai ir gydytojai (54 proc.), žurnalai ir laikraščiai (52 proc.) ir internetas (48 proc.). Vyresni žmonės, senjorai, daugiau informacijos gauna iš sveikatos priežiūros specialistų ir gydytojų, o jaunesni iš interneto. Tačiau svarbu įvertinti ar pateikta informacija suprantama teisingai, nes didelė dalis žmonių yra susipažinę su įvairiomis sveikatinimo programomis, bet į jas pakankamai neįsigilina (Šukys ir kt., 2017). Tikslas yra pagerinti teikiamos informacijos kokybę, supažindinti tėvus ir jų vaikus su sveikatinimo programomis, teikti svarbą sveikos šeimos aplinkos kūrimui, padėti priimti su sveikata susijusius sprendimus teisingai bei vesti geresnės gyvenimo kokybės link.

Sveikatos raštingumui priklauso ir ligų prevencija. Yra daugybė būdų kaip apsisaugoti nuo įvairių susirgimų ar ligų, kaip stiprinti imuninę sistemą. Sveikatos specialistai, kaip pagrindinius būdus, išskiria fizinį aktyvumą ir pilnavertę, tinkamą mitybą. Nors informacijos šaltinių yra daug, dauguma tėvų daro klaidą galvojantys, kad pakankamai žinių ir informacijos gauna iš savo tėvų. Tėvai skiria gana mažai laiko domėjimuisi apie sveikatą gerinančius veiksnius, didesnis dėmesys yra skiriamas įvairioms technologijoms (Mackley ir kt., 2016). Tėvai sveikatos raštingumu gali keisti vaiko elgesį, supratimą ir skatinti vaiko mąstyseną apie sveiką gyvenseną. Įrodyta, jog tėvai turintys labai gerą sveikatos raštingumą sugeba motyvuoti vaikus gyventi sveikiau ir išvengti ligų bei suteikia geresnes sąlygas (Kazlauskienė ir kt., 2018). Taigi nuo pat mažų dienų svarbu tinkamas vaikų ugdymas šeimoje, padedantis ne tik išvengti ligų, bet ir stiprinantis sveikatą.

1.2. Suaugusiųjų gyvensenos įpročiai

Gyvensena ir jos veiksniai yra vienos iš aktualiausių visuomenės sveikatos temų šiomis dienomis. Vieni svarbiausių veiksnių sveikatos stiprinimui ir lėtinių neinfekcinių ligų, tokių kaip širdies ir kraujagyslių ligų, psichikos, diabeto, vėžinių susirgimų ir kitų, profilaktikai yra akcentuojami žalingų įpročių nebuvimas, pakankamo fizinio aktyvumo ir sveikos mitybos įpročiai.

Įrodyta, jog keičiantis gyvenimo būdams galima pagerinti žmonių sveikatą ir pailginti gyvenimo trukmę (Rapolienė ir kt., 2017). Dėl šios priežasties sveikos gyvenimo ugdymui turi būti skiriamas ypatingai didelis dėmesys. Pasaulio Sveikatos Organizacijos duomenimis, jeigu visuomenė būtų fiziškai aktyvi ir laikytųsi sveikos mitybos principų, nevirtotų alkoholio ir nerūkytų, pavyktų išvengti II tipo cukrinio diabeto net 90 proc., o širdies ir kraujagyslių ligų – 80 proc. Nustatyta, kad daugiau nei 50 proc. Lietuvos gyventojų turi per didelį kūno svorį, daugėja ir antsvorį turinčių vaikų dalis. Visoje ES skaičiuojama, kad 40-60 proc. gyventojų yra nejudrūs (Barzda ir kt., 2016). Esant prastai sveikatai, prastėja ir gyvenimo kokybė. Sveikatą įtakoja keletas veiksnių, tačiau svarbiausi yra patys žmogaus pasirinkimai, kurie keičia sveikatą į geresnę ar blogesnę. Svarbu gerinti sveikatą keičiant gyvenimo būdus, kurie daro poveikį ne tik pačio žmogaus, bet ir jo aplinkoje gyvenančių žmonių ir visos visuomenės emocinei, fizinei, socialinei ir psichinei sveikatai.

Mityba. Didžiąją dalį Lietuvos suaugusių darbingo amžiaus žmonių yra svarbu, kad jų mityba būtų tinkama ir sveika: 72,1 proc. moterų ir 52,8 proc. vyrų (Pilipavičienė ir Vainauskas, 2018). Visgi atliktų tyrimų rezultatai rodo, kad dauguma darbingo amžiaus žmonių nesilaiko sveikos mitybos rekomendacijų. Pasak mokslininkų, Lietuvoje suaugusieji valgo per mažai šviežių daržovių. Kasdien daržoves vartoja tik apie trečdalis (31 proc.) suaugusiųjų, iš kurių tik apie 3 proc. jas valgo kelis kartus per dieną, 1-2 kartus per savaitę – apie 30 proc., o 3-5 kartus per savaitę 37 proc. apklaustųjų (Barzda ir kt., 2016). Grūdinių produktų kasdien vartoja tik kas antras gyventojas (53,7 proc.). Nustatyta, kad kuo žmogus vyresnis, tuo dažniau vartoja grūdinių produktų. Taip pat vyrai dažniau kelis kartus per dieną valgo grūdinius produktus negu moterys (Stukas ir kt., 2019). Didžioji dalis suaugusiųjų žuvies ir jos turinčių produktų vartoja 1-2 kartus per savaitę, kas šeštas – visai nevalgo žuvies. Daugiau nevirtojančių žuvies yra vyrų tarpe ir tarp jaunesnio, 19-34 metų, amžiaus apklaustųjų. Pieno ir pieno produktų visai nevirtoja apie 6 proc. suaugusiųjų, o kasdien vartoja beveik kas trečias apklaustasis (28 proc.). Didelė problema išlieka per didelis druskos vartojimas. Lietuvoje pagamintus patiekalus sūdo net 58,5 proc. gyventojų. Lyginant Lietuvos ir kitus Europos šalių tyrimus, analizuojančius mitybos ypatumus, matomos panašios problemos: per daug energinės vertės turinčių riebalų vartojimas, sočiosios riebalų rūgštys, cukrūs ir per mažas skaidulų suvartojimas (Barzda ir kt., 2016). Dėl netinkamų maitinimosi būdų ir nejudraus gyvenimo būdo kas antras gyventojas turi per didelį kūno svorį arba yra nutukęs (Rapolienė ir kt., 2017). Analizuojant Lietuvos suaugusiųjų ir pagyvenusių Lietuvos gyventojų faktinės mitybos būdus nustatyta, kad 40,2 proc. respondentų savo mitybą vertina kaip tinkamą. Panaši dalis, 39,8 proc., tiriamųjų savo mitybą vertina kaip netinkamą, o 19,8 proc. nežino kaip vertinti (Barzda ir kt., 2016). Remiantis moksliniais tyrimais galima teigti, jog suaugusiųjų mitybos būdai nėra tinkami. 2013-2014 metais atlikti mitybos būdų tyrimai parodė, kad Lietuvos gyventojai daugiausiai maistą renkasi pagal skonį (39,7 proc.) ir kainą (31,9 proc.) ir mažiausia dalis – sveikatos gerinimo tikslu (13,4 proc.). Ligų profilaktikos tikslu

maisto produktus dažniau renkasi moterys negu vyrai, o į šeimos narių įtaką labiau atsižvelgia vyrai. Kuo vyresnis apklaustųjų amžius, tuo jie labiau renkasi produktus pagal kainą ir mažiau pagal skonį. Be to, geresnės mitybos žinios dažnai siejasi su sveikesne mityba: turintys geresnes mitybos žinias statistiškai reikšmingai daugiau suvartoja šviežių vaisių ir daržovių (Pilipavičienė ir Vainauskas, 2018). Dėl šios priežasties labai svarbu didinti mitybos raštingumą bei ugdyti sveikos mitybos įpročius, lemiančius geresnę gyventojų sveikatą.

Fizinis aktyvumas. Atsižvelgiant į ES mokslinių tyrimų duomenis nustatyta, kad 40-60 proc. gyventojų gyvena nejudrų gyvenimo būdą, todėl visuose dokumentuose yra pabrėžiamas akcentas skatinti fizinį aktyvumą ir nejudrų gyvenimo būdą keisti į aktyvesnį ir sveikesnį (Strukčinskaitė, 2020). 2016-2025 metų PSO strategijoje pabrėžiami tokie uždaviniai kaip palankios aplinkos, didinančios piliečių fizinį aktyvumą ir mažinančios sėdėjimo laiką užtikrinimas bei lygių galimybių fiziniam aktyvumui užsiimti suteikimas (Krivcova ir Česnavičienė, 2020). Reguliariai užsiimant fiziniu aktyvumu gerėja medžiagų apykaita, mažėja lėtinių neinfekcinių ligų atsiradimo tikimybė ir stiprinama bendra organizmo sveikata (Wallace ir kt., 2018). Yra įrodyta, kad fizinis pasyvumas lemia 6 proc. širdies ir kraujagyslių ligų, 10 proc. krūties ir tiesiosios žarnos navikų ir 7 proc. antro tipo cukrinio diabeto ligos atvejų (Borodulin ir kt., 2016). Tačiau nepaisant akivaizdžios fizinio aktyvumo naudos, daugelis neužsiima pakankama fizinio aktyvumo veikla. Remiantis tyrimais 19,6 proc. Lietuvos gyventojų yra priskiriami prie žemo intensyvumo fizinio aktyvumo grupės. Pastarųjų fizinis aktyvumas neatitinka rekomendacijų, kurias nurodo PSO – 18-64 metų suaugusiems per savaitę skirti 150 minučių aukšto arba vidutinio intensyvumo veiklai (Šidlauskienė ir kt., 2019). Remiantis Eurobarometro duomenimis intensyvia fizine veikla 4-7 dienas per savaitę užsiėmė 16 proc. Lietuvos suaugusiųjų, o vidutinio intensyvumo veikla – 22 proc. Higienos instituto duomenimis, mažiausiai 30 minučių per savaitę, energinga fizinio aktyvumo veikla užsiima 40,5 proc. Lietuvos gyventojų (Liuma ir Valentienė, 2018). Kasdien mankštoms iki 15 minučių, laiko skiria apie 41 proc. suaugusiųjų, o pasivaikščiojimams ilgiau nei 30 minučių skiria tik 25 proc. asmenų. Kito atlikto tyrimo duomenys rodo, kad kiek dažniau mankštinais vyrai negu moterys: 4-7 dienas per savaitę 30 minučių ir daugiau fiziškai aktyviomis veiklomis užsiima 43,9 proc. moterų ir 52,3 proc. vyrų (Krivcova ir Česnavičienė, 2020). Vilniaus miesto tyrime dalyvavusių suaugusiųjų tyrime nustatyta, kad 46,7 proc. apklaustųjų atitinka PSO fizinio aktyvumo rekomendacijas, o 53,3 proc. – neatitinka rekomendacijų laikymosi (Česnavičienė, 2020). Moksliniuose tyrimuose analizuoti vieni iš veiksmų, skatinančių dalyvauti fizinio aktyvumo veiklose yra rūpinimasis savo sveikata, teigiamos emocijos, gera savijauta, išvaizdos gerinimas, svorio kontrolė, socialinis užimtumas ir panašiai (Krivcova ir Česnavičienė, 2020). Fizinis aktyvumas svarbus bet kurio amžiaus grupei, fizinei, psichinei ir socialinei sveikatai stiprinti. Dėl pasyvaus gyvenimo būdo ir netinkamų maitinimosi įpročių,

daugėjant atsavoriui ir nutukimui, svarbu laiku taikyti tinkamas prevencines priemones bei koreguoti netinkamus visos šeimos, kartu ir vaikų fizinio aktyvumo įpročius.

1.3. Ikimokyklinio amžiaus vaikų mitybos įpročiai ir juos įtakoiantys veiksniai

Mityba – tai vienas svarbiausių sveikatą lemiančių veiksnių ir profilaktikos priemonių. Sveika ir subalansuota mityba gali apsaugo nuo įvairių ligų, o kai tampa netinkama – ligų rizika didėja (Raskilienė, 2016). Vaikų mitybai tenka ypač didelė reikšmė, kadangi jie negali patys nuspręsti, ką valgyti ir ko ne, tai viena jautriausių žmonių grupių. Vaikystės amžius yra imliausias periodas žmogaus gyvavimo cikle, kuomet įgyjamos žinios, tobulinami įgūdžiai ir formuojasi įpročiai. Vaikui maistas yra ne tik energiją teikianti, bet ir statybinė medžiaga, kuri būtina organizmo vystymuisi ir raidai. Moksliniais tyrimais įrodyta, jog vaikai, kurie maitinasi netinkamai, dažnai būna žemesni už savo bendraamžius, serga dažniau ir pasižymi prastesnėmis pažintinėmis funkcijomis, prastesniais pasiekimais moksle (Bartkevičiūtė ir kt., 2016). Netinkamai maitinantis ir trūkstant vaiko organizmui būtinųjų maisto medžiagų pasireiškia įvairūs sutrikimai ir negalavimai, kurie siejami su didesne vėžinių susirgimų rizika suaugus, skydliaukės funkcijos sutrikimais, eduoones atsiradimu, virškinimo, širdies ir kraujagyslių ligų problemomis bei fizinio ir protinio pajėgumo silpnėjimu (Žalnieraitienė ir Smolnikova, 2018). Nekokybiška vaikų mityba įtakoja brendimo procesus, sergamumą, darbingumą ir bendrą sveikatos būklę. Pastaraisiais dešimtmečiais stebint vaikų augimą ir kalbant apie jų mitybos įpročius didelį nerimą ėmė kelti didėjantis atsavorio ir nutukimo turinčių vaikų skaičius. Įvairiose Europos ir pasaulio šalyse nustatomas vis didesnis per didelio kūno svorio turinčių vaikų skaičius. Nutukimas gali neigiamai paveikti vaiko sveikatą, išsilavinimo lygį ir bendrą gyvenimo kokybę. Yra labai didelė tikimybė, jog vaikai išliks nutukę ir tapę suaugusiais bei turės įvairių lėtinių ligų.

Pasaulio sveikatos organizacijos duomenimis, 2016 m. nutukusių ar atsavorio turinčių vaikų iki 5 metų amžiaus visame pasaulyje buvo apie 41 mln. iš kurių 31 mln. gyveno besivystančiose šalyse. Vyresnių, 5-19 metų amžiaus vaikų skaičius siekė net 340 mln. Didžiausia dalis nustatyta Portugalijoje: 34,7 proc. berniukų ir 37,8 proc. mergaičių (Vaitkevičiūtė ir Petrauskienė, 2018). Analizuojant kitimus, nuo 1990 iki 2010 metų vaikų su atsavoriu ar nutukimu padidėjo nuo 4 proc. iki beveik 7 proc. Lobstein ir kitų bendraautorių skaičiavimais, 2025 metais pasaulyje tikėtina, jog atsavorį turės net 268 milijonai 5–17 metų amžiaus vaikų, įskaitant 91 milijoną nutukusių vaikų, darant prielaidą, jog keičiant dabartines tendencijas nebuvo veiksmingos politinės intervencijos (Lobstein ir kt. 2016). Nutukimas vaikystėje turi daug neigiamų padarinių tolimesniam vystymuisi ir suaugusiojo gyvenimo kokybei. Vėlesniais metais per didelis kūno svoris gali sukelti širdies ir kraujagyslių ligas, hipertenziją, sąnarių ligas, diabetą bei įvairius psichologinius sutrikimus (Qiao ir kt., 2017). Jungtinėse Amerikos Valstijose nutukimo ar atsavorio problemą turi net kas penktas 2-19 metų amžiaus vaikas ir jaunuolis (Chery ir kt., 2016). Centrinėje ir Vakarų Europoje per didelį kūno svorį turi beveik trečdalis jaunuolių, o Rytų Europoje ši problema yra kiek mažesnė – apie 15 proc.,

tačiau pastaruoju metu taip pat didėja antsvorį turinčių vaikų (Ludwig ir kt., 2018). Maltoje atlikto tyrimo metu, buvo matuojami ir sveriami tie patys vaikai du kartus, 2008 ir 2010 metais. Pirmuoju etapu vaikams buvo 7 metai, antruoju – 9. Tarp tirtų septynmečių trečdalis turėjo antsvorio, arba buvo nutukę. Po dviejų metų tęsiant tyrimą šių vaikų tarpe antsvoris ir nutukimas padidėjo net 40 procentų (Farrugia ir kt., 2011). Tačiau kai kuriose šalyse didelio kūno svorio problema stabilizuojasi ir ima mažėti. Pavyzdžiui, Vietname nors ir antsvorį turinčių vaikų dalis didėjo, tačiau nutukusių mažėjo (Vaitkevičiūtė, 2020). Kinijoje atlikto tyrimo duomenimis skaičiai stabilizavosi tarp jaunesnio, ikimokyklinio amžiaus vaikų, tačiau tarp paauglių vis dar didėjo (Zhang ir kt., 2018). Mokslininkai vis dar labai atsargiai vertina šias mažėjančias tendencijas ir teigia, jog jos gali būti tik trumpalaikės (Ludwig ir kt., 2018). Kiekvienoje šalyje tendencijos skiriasi, tačiau akivaizdu, jog labai svarbu imtis aktyvių prevencinių priemonių šiai problemai spręsti.

Kaip ir visame pasaulyje, Lietuvoje antsvorio ir nutukimo problema taip pat labai aktuali, tik čia nėra atlikta tiek daug tyrimų kaip išsivysčiusiose Europos šalyse, ypač su ikimokyklinio amžiaus vaikais. Ikimokyklinio amžiaus vaikų nutukimo stebėseną buvo vykdyta 2003 metais Kauno miesto ikimokyklinio ugdymo įstaigose. Rezultatai atskleidė, jog beveik 6 proc. vaikų turėjo antsvorį (Smetanina, 2016). Lietuvos statistikos departamento bei Lietuvos higienos instituto duomenimis 2016 metais nutukusių vaikų buvo 1,74 procentai, iš kurių daugiausiai 7 – 14 metų amžiaus vaikų grupėje. Nors skaičiai ir atrodo nedideli, tačiau Lietuvoje nutukimo paplitimas sparčiai auga. Lyginant su 2006 metų duomenimis, per 10 metų nutukusių vaikų skaičius padaugėjo 2,76 karto, o mokyklinio, 7 – 14 metų amžiaus grupėje – 3,23 karto (Lurbea, 2016). 2013 metais tiriant Lietuvos pirmos klasės moksleivius, antsvorį turėjo 6,2 proc., o nutukimą – 9,6 proc. vaikų. Tyrimas atliktas Klaipėdos ir Tauragės apskrityse, kuriuose nustatyta, jog antsvorio ir nutukimo turėjo 19,4 proc. Klaipėdos apskrities vaikų ir 19,2 proc. Tauragės apskrities (Petrauskienė ir kt., 2014). Antsvorio ir nutukimo priežastys yra įvairios, daugelis vaikų auga aplinkoje, skatinančioje svorio padidėjimą ir nutukimą. Šeimose, kuriose nors vienas iš tėvų buvo nutukęs, buvo didesnis vaikų KMI nei šeimose, kuriose tėvai neturėjo antsvorio. Didžiausias vaikų KMI nustatytas šeimose, kuriose abu tėvai buvo nutukę (Raskilienė, 2016). Energijos pusiausvyros sutrikimas atsiranda dėl maisto tipo, prieinamumo, taip pat dėl fizinio aktyvumo mažėjimo, daugiau laiko praleidžiama pasyviai, prie išmaniųjų technologijų (Vaitkevičiūtė, 2020). Nesuvartojama reikiamo kiekio energija paaiškina dabartinę antsvorio ir nutukimo epidemiją. Energijos suvartojimą ir išikvojimą veikia daugelis aplinkos veiksnių, tarp kurių namų ir ugdymo įstaigos aplinka. Vaikai didžiąją laiko dalį praleidžia namų aplinkoje, kuomet stebėdami tėvų elgesį, praktinę veiklą, perima šeimos elgesį, patirtį ir vertybes.

Iki šiol Lietuvoje nėra atlikta išsamių ikimokyklinio amžiaus vaikų mitybos tyrimų, daugiausia tyrinėti mokyklinio amžiaus vaikai, tačiau dauguma tyrimų parodo, kad mūsų šalyje vaikų mityba nėra sveika. Mokslininkai įvardino pagrindines Lietuvos vaikų maitinimosi problemas:

nevalgoma pusryčių, saldžiai ir riebiai užkandžiauama bulvių traškučiais, bandelėmis, šokoladais, saldainiais ir ypatingai daug geriama saldžių gaiviųjų gėrimų. Piktnaudžiauama greitai pagaminamu maistu ir vartojama per mažai daržovių (Bartkevičiūtė ir kt., 2016). Lyginant su Malaizijoje ištirtais ikimokyklinio amžiaus vaikais pastebėtos panašios tendencijos: vaikų mėgstami produktai yra saldumynai, sausų pusryčių dribsniai ir kitas miltiniu pagrindu pagamintas bei greitas maistas. Be to, šio regiono vaikai nemėgsta daržovių (Anzman-Frasca, 2012). Nors PSO rekomenduoja suvalgyti bent 400 gramų įvairių šviežių daržovių, neįskaitant bulvių, tačiau tyrimai rodo, kad vaikai nesuvalgo reikiamo jų kiekio. Lietuvoje atliktame ikimokyklinio amžiaus vaikų, nelankančių ugdymo įstaigų, mitybos tyrime nustatyta, kad dauguma vaikų, kaip ir rekomenduojama, valgo keturis-penkis kartus per dieną ir kasdien pusryčiauja, o Šilutės rajone atlikto tyrimo duomenimis, šio amžiaus vaikai nesilaiko mitybos režimo ir valgo per retai. Taip pat tyrime nustatyta, kad vaikai vartoja per daug cukraus ir saldumynų, į arbatos puodelį dedama net 2 šaukštelių cukraus, kai kuriems netgi 3 šaukštelių (Žalnieraitienė ir Smolnikova, 2018). Klaipėdos rajone nustatyta, kad ikimokyklinio amžiaus vaikai vartoja per mažai žuvies ir jos produktų, per mažai grūdinės kilmės produktų, košių, ir itin mažai daržovių, nors jas rekomenduojama vartoti kelis kartus per dieną. Sveikatai nepalankius maisto produktus, turinčius daug druskos ir riebalų (bulvių, kukurūzų traškučiai, skrudinti gaminiai) beveik nevartoja arba vartoja mažai, kelis kartus per mėnesį. Tačiau nustatyta, kad ikimokyklinio amžiaus vaikų tėvai gamindami patiekalus juos dažnai sūdo ir, kartu su vaikais, suvartoja per daug druskos, kurią rekomenduojama riboti ir vartoti kuo mažiau (Bartkevičiūtė ir kt., 2016). Tokiu būdu tėvai, kartais patys to neįsąsmonė, pradeda formuoti neteisingus įpročius savo atžaloms, kas vėliau veikia netinkamą ikimokyklinio amžiaus vaikų gyvenimą ir prastesnę jų sveikatą.

Pasak mokslininkų, maitinimosi įpročiai pradeda formotis ir yra išmokstami ankstyvoje vaikystėje, o šiuo laikotarpiu įdiegti įpročiai išlieka visam gyvenimui (Strukčinskienė ir kt., 2015). Analizuojant priežastis, sąlygojančias vaikų mitybą, matoma, kad vaikų maitinimosi elgesį veikia daugelis veiksnių, iš kurių išskiriami gyvenimosi formavimo ypatumai, turimų žinių ir patirties stoka, tėvų auklėjimo ir elgesio metodai (Vaitkevičiūtė ir Petrauskienė, 2016). Ypač didelė reikšmė tenka šeimai, kadangi mažų ir ikimokyklinio amžiaus vaikų įpročiai formuojasi šeimoje, kurioje vaikas augdamas perima šeimoje rodomą pavyzdį, gyvenimo būdą ir tradicijas. Šeima supa vaiką didžiąją gyvenimo laiko dalį, šeimos narių rodomas pavyzdys, elgesys ir suteiktos žinios demonstruoja vaikui tam tikrus pasirinkimus, pagal kuriuos formuojasi jų žinios ir gyvenimosi įpročiai (Strazdienė ir kt., 2015). Atlikus tyrimą pastebėta, kad vaikai, kurių šeimoje leidžiama žiūrėti televizorių valgymo metu, suvartoja mažiau daržovių ir vaisių bei valgo daugiau nesveiko maisto negu tie, kurie valgant televizoriaus nežiūri (Žalnieraitienė ir Smolnikova, 2018). Kitame tyrime nustatyta, kad tėvai, kurie leido vaikams žiūrėti televizorių ilgiau nei dvi valandas, jų vaikai taip pat dažniau užkandžiaudavo nesveikais užkandžiais (Darwish ir kt., 2016). Tyrimuose buvo analizuoti vaikai, kurie valgė

pusryčius kartu su savo tėvais, jie suvartojo daug daugiau daržovių ir vaisių bei žuvies ir jų produktų negu tie, kurie kasdien valgė vieni (Bartkevičiūtė, 2016). Ikimokyklinio amžiaus vaikų mitybos namuose ypatumų tyrimo metu pastebėta, kad tėvų, kurie patys dažnai valgė šviežius vaisius ir šviežias ar virtas daržoves, vaikai taip pat dažniau vartojo šiuos produktus. Ir atvirkščiai – jeigu tėvai nevartojo šių produktų, tai ir vaikai mažiau jų valgė (Žalnieraitienė ir Smolnikova, 2018). Naujojoje Zelandijoje tiriant paauglius nustatyta, kad namuose esantis sveikas maistas yra teigiamas veiksnys, lemiantis didesnę vaisių ir daržovių vartojimą bei mažesnę nesveikų užkandžių ar saldžių gaiviųjų gėrimų vartojimą (Utter ir kt., 2014). Tėvai sudarydami sąlygas gauti tam tikrus maisto produktus bei rodydami savo pavyzdį, pasirinkdami produktus, kuria vaikų pamatą, nuo kurio priklauso jų ateitis. Įtakos taip pat turi šeimos socialinė bei ekonominė padėtis, tėvų išsilavinimas, gyvenamoji vieta, ugdymo įstaiga ir visa kita supanti aplinka, kurioje vaikas auga. Pastebėta tendencija, kad mamų, su aukštesniu išsilavinimo lygiu, vaikai vartoja daugiau šviežių daržovių: du trečdaliai vaikų valgė daržoves bent kartą per dieną, o daugiau nei trečdalis vaikų, kurių mamos turėjo žemą išsilavinimą, daržovių kasdien nevalgė. Be to, tėvų su žemu išsilavinimo lygiu vaikai dažniau turėjo didesnę kūno masės indeksą (KMI) nei aukštą išsilavinimą turinčių tėvų (Vaitkevičiūtė ir Petrauskienė, 2018). Nustatyta, kad tėvai savo vaikų sveikatą yra linkę dažnai vertinti geriau nei yra iš tikrųjų bei pastebėta, kad tėvai turintys aukštesnę išsilavinimą savo vaikų sveikatą vertina prasčiau negu tėvai, kurių išsilavinimas yra žemesnis (Raskilienė, 2016).

Apibendrinus galima teigti, jog vaikų mitybos įpročiai nėra pakankamai sveiki, per mažai vartojama vaisių ir daržovių, pilno grūdo produktų, per daug valgoma cukraus turinčių produktų, saldumynų, per daug sūrinių ir kitų sveikatai nepalankių maisto produktų. Didelė dalis vaikų turi antsvorio arba yra nutukę. Didžiausią įtaką vaikų mitybos įpročiams daro aplinka, kurioje vaikas auga. Didžiąją laiko dalį praleisdami su tėvais, vaikai perima jų elgseną, tradicijas ir vertybes. Tėvų diegiami netinkami įpročiai tiesiogiai įtakoja vaikų prastesnę sveikatą. Taigi svarbu imtis prevencinių priemonių, susijusių su šeimos mitybos pokyčiais, sveikos gyvensenos propagavimu ir reguliariu fiziniu aktyvumu, padėsiančiu gerinti sveikatą bei suvaldyti antsvorio ir nutukimo pandemiją.

1.4. Ikimokyklinio amžiaus vaikų fizinio aktyvumo įpročiai ir juos lemiantys veiksniai

Fizinis aktyvumas yra neatsiejama sveikos gyvensenos dalis, teigiamai veikianti ne tik fizinę, bet ir psichinę sveikatą. Įrodyta, kad net ir trumpai kasdien užsiimant fiziniu aktyvumu mažėja antsvorio tikimybė, gerėja medžiagų apykaita, širdies darbas, mažėja vėžinių susirgimų rizika ir teigiamai veikiama bendra vaiko, o vėliau ir suaugusiojo savijauta. Reguliariai kasdien užsiimant fizine veikla formuojasi vaikų vikrumas, lankstumas bei judesių plastiškumas. Aktyvi veikla veikia smegenų veiklą, kuri, savo ruožtu, kontroliuoja dėmesio koncentraciją bei akių koordinaciją, kuri priešmokykliniame vaikų amžiuje vystosi ypač sparčiai (Raskilienė, 2016). Fizinio aktyvumo stoka yra ketvirta iš dažniausių mirties priežasčių visame pasaulyje (Riso ir kt., 2018). Vaikai iš prigimties

yra judrūs, tačiau pastaruoju metu susirūpinta ypač pasyvia jaunimo fizinio aktyvumo veikla: per mažai judama ir sportuojama, daugiau laiko praleidžiama prie televizoriaus ar kompiuterio negu lauke ir pan. Tarptautinis šeimų gyvenimos tyrimas atskleidė, kad Lietuvos ikimokyklinio amžiaus vaikų fizinis aktyvumas nėra pakankamas, net 41 proc. iš jų nesimankština visai, o beveik 13 proc. mankština retai (Žaltauskė, 2017). Viso to pasekmė, viena iš pagrindinių ikimokyklinio ir mokyklinio amžiaus vaikų sveikatos problemų – nutukimas bei su tuo susijusi lėtinių ligų rizika (Žalnieraitienė ir Smolnikova, 2018).

Skirtingos amžiaus grupės turi skirtingas fizinio aktyvumo rekomendacijas. 5-17 metų vaikams rekomenduojama per dieną užsiimti fizine veikla ne mažiau negu 60 min. Jaunesniems negu 5 metų vaikams griežtų aktyvumo rekomendacijų nėra apibrėžta, tačiau rekomenduojama sudaryti saugias ir palankias tam sąlygas (Riso ir kt., 2018). Strazdienė su bendraautoriais nurodo, kad ikimokyklinio amžiaus vaikai per dieną turėtų judėti ne mažiau 3-4 val. (Strazdienė ir kt., 2015). Atlikus 2 – 9 metų vaikų tyrimą Europos aštuoniuose šalyse (Vokietijoje, Vengrijoje, Italijoje, Kipre, Ispanijoje, Estijoje, Švedijoje, Belgijoje) atskleista, kad daugiau nei 1 valanda fizinio aktyvumo per dieną ir mažiau nei 2 valandos pasyvios/sėdimos veiklos teigiamai įtakoja arterinio kraujo spaudimo reguliavimą ir mažina širdies ir kraujagyslių ligų komplikacijų riziką. O tyrimo metu arterinis kraujo spaudimas buvo nustatytas net 110 iš 1000 vaikų (Saunders ir kt., 2016). Lietuvos mokinių sveikatos ir gyvenimos tyrimo duomenimis fiziškai aktyvūs (bent 60 min. per dieną) yra tik 18 proc. vaikų (Šmigelskas ir kt., 2019). Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centras su Vilniaus universiteto Medicinos fakulteto Visuomenės sveikatos institutu atliko tyrimą, kurio metu rinko duomenis apie vaikų fiziškai aktyviai praleidžiamą laiką lauke, grįžus iš ikimokyklinio ugdymo įstaigos ir savaitgaliais. Analizuojant rezultatus paaiškėjo, kad ikimokyklinio amžiaus vaikai lauke dažniausiai praleidžia mažiau nei 60 minučių (52 proc.), mažiausia dalis vaikų lauke būna daugiau nei 4 valandas (2,7 proc.), o net beveik 11 proc. vaikų visai nebūna lauke. Savaitgaliais buvimui lauke laiko skiriama kiek daugiau. Poilsio dienomis dažniausiai vaikai praleidžia 1–2 valandas (54,3 proc.). Mažiausia dalis, tik 1,2 proc. tėvų, atsakė, kad jų vaikai visai nebūna lauke. Beveik 13 proc. vaikų lauke būna mažiau nei 1 valandą (Aleksejevaitė ir kt., 2014). Kitame atliktame tyrime atskleista, kad darbo dienomis apie pusė tėvų kartu su vaikais (51,3 proc.) laisvalaikį leidžia pasyviai žiūrėdami televizorių, o mankštas kartu su vaikais atlieka tik 2,9 proc. apklaustųjų. Savaitgalį daugiau šeimų leidžia laisvalaikį sportuodami – 33,8 proc. (Strazdienė, 2015). Matoma, kad laikas praleistas aktyviai yra ganėtinai mažas. Šeima organizuoja vaiko dienvakę ir reikšmingai formuoja darbo ir poilsio režimą. Dėl šios priežasties tėvai turi būti ypatingu pavyzdžiu ir privalo skatinti vaikus kuo daugiau judėti, kadangi maži ikimokyklinio amžiaus vaikai dar negali patys įsivertinti fizinio aktyvumo teikiamos naudos savo sveikatai, tad vaiko motyvacija turi kilti iš tinkamo laisvalaikio organizavimo ir sudominimo tam tikra veikla.

Didžiulę įtaką vaikų gyvenimui turi tėvai, kurie savo pavyzdžiu, būdami fiziškai aktyviais, skatina ir vaikus tokiais būti. 2015 metais tiriant sąsajas tarp vaikų ir jų tėvų fizinio aktyvumo, gauti rezultatai parodė, jog tėvai, kurie dažniau užsiėmė fizine veikla turėjo fiziškai aktyvesnius vaikus (Yao ir kt., 2015). Daugumai ikimokyklinio amžiaus vaikų tėvai yra autoritetas į kurį bandoma lygiuotis, tačiau maža dalis tėvų laisvalaikį su vaikais leidžia aktyviai. Tyrimai rodo, kad tėvai neturi pakankamai žinių apie rekomenduojamą fizinio aktyvumo trukmę per dieną bei fizinio aktyvumo naudą sveikatai (Žaltauskė, 2017). Paauglių fizinis aktyvumas taip pat priklauso nuo tėvų aktyvumo. Remiantis Wilson ir bendraautorių tyrimu, tarp tėvų motyvavimo, namų aplinkos ir paauglių vidutinio bei aukšto intensyvumo fizinio aktyvumo pastebėti stiprūs statistiškai reikšmingi ryšiai (Wilson ir kt., 2017). Didžiojoje Britanijoje atliktas tyrimas atskleidė, kad tėvams kelia susirūpinimą vis didėjantis ir populiarėjantis laisvalaikio leidimas su elektroniniais prietaisais (Jago ir kt., 2018). Kasdien prie televizoriaus ar kompiuterio ekrano praleidžiama daugiau nei 4 valandas (Klizienė ir kt., 2017). Kazachstane atlikto nacionalinio tyrimo duomenimis 55,3 proc. vaikų prie ekranų praleidžia daugiau nei dvi valandas (Battakova, 2016). Kito tyrimo metu atskleista, kad tėvų, kurie draudė žiūrėti televizorių ar žaisti kompiuteriu vaikai buvo fiziškai aktyvesni, negu tie, kuriems tėvai nedraudė to daryti (Sleddens ir kt., 2017). Pastebėta, kad vaikui augant pamažu didėja jo atsakomybė rinktis, ką veikti laisvalaikio metu, todėl tėvams tenka didelė atsakomybė ne drausti, bet sudominti vaiką fizine veikla nuo pat mažų dienų, kas turėtų įtakoti vaiką būti fiziškai aktyvesniu vyresniame amžiuje. Svarbu organizuoti vaikų laisvalaikį tikslingai ir labiau aktyvų, į jų dienvakę įtraukiant bent 60 minučių fizinės veiklos užsiėmimų.

Daugelyje tyrimų rodoma, kad fiziniam aktyvumui įtakos turi vaiko lytis. Dažniausiai berniukai yra fiziškai aktyvesni už mergaites, kadangi pastarieji pirmenybę teikia fiziškai aktyviems žaidimams vaikų grupelėse, o mergaitės labiau linkusios bendrauti mažose grupelėse ir žaisti ramesnius, verbalinio pobūdžio žaidimus (Aguonytė ir Beržanskytė, 2015). Moksliniuose tyrimuose rašoma, kad didžioji dalis Lietuvos vaikų (85,5 proc.) nėra fiziškai aktyvūs, net 73,4 proc. mergaičių yra fiziškai pasyvios ir 36,6 proc. – berniukų. Radzevičienė ir kiti autoriai (2016) teigia, jog būti fiziškai aktyviu tai nereiškia vien tik sportą, svarbiausia yra judėjimas, kuris padeda pasiekti optimalų sveikatos lygį, padeda išvengti viršsvorio, stiprina ir treniruoja visas organizmo sistemas. Fiziniam aktyvumui įtakos turi vaikų amžius. Ilgalaikiai tyrimai teigia, kad su amžiumi vaikų fizinis aktyvumas mažėja ir tampa kritiniu ties 7-taisiais gyvenimo metais, pradedant lankyti mokyklą ir 12-aisiais gyvenimo metais, pradedant mokytis vidurinėse klasėse bei paauglystės periodu (Žaltauskė, 2017). Didžiojoje Britanijoje 2012 – 2013 m. ir 2015 – 2016 m. atliktų tyrimų metu siekta nustatyti vaikų fizinės veiklos pokyčius kai jiems būna 5 – 6 m. ir 8 – 9 m. Paaiškėjo, kad būdami jaunesnio amžiaus vaikai daugiau laiko praleidžia būdami fiziškai aktyvūs, negu tada, kai jie būna vyresni ir yra pradėję lankyti mokyklą (Jago ir kt., 2018). Vaikai linkę kopijuoti bendraamžių elgesį, tad jeigu draugai bus

fiziškai aktyvūs, tikėtina, kad ir pats vaikas norės būti aktyvesnis ir neatsilikti nuo draugų. Tačiau bendraamžių įtaka gali būti ir neigiama, kuomet kitų įtakos slopinamas fizinis aktyvumas. Yra nustatyta, kad tie vaikai, kurie priklauso įvairioms sportuojančioms grupėms pasižymi žymiai didesniu fiziniu aktyvumu nei tie, kurie nepriklauso jokioms sporto komandoms (Klizienė ir kt., 2017). Priklausymas sporto komandai dar negarantuoja didesnio aktyvumo, tačiau tikrai atspindi didesnę domėjimąsi fiziniu aktyvumu.

Vaikų fiziniam aktyvumui įtakos turi ir daugiau įvairių veiksnių, tarp kurių socialiniai-ekonominiai veiksniai, kurie visapusiškai įtakoja vaiko raidą ir sveikatą. Vaikų gerovė gali tiesiogiai priklausyti nuo tėvų materialinės padėties. Tėvų finansinė parama yra svarbi norint vaikams įsitraukti į fizinio aktyvumo veiklas. Tai patvirtina ir moksliniai tyrimai, iš kurių vienas atliktas Didžiojoje Britanijoje. Tirtos fizinio aktyvumo ir tėvų socialinės paramos sąsajos atskleidė, kad tėvų aprūpinimas transportu, keliaujant į sporto užsiėmimus, siejasi su vaikų fizinių aktyvumu (Sleddens ir kt., 2017). Kitame tyrime, daugiausiai vaikų, lankančių sporto ir šokio būrelius buvo šeimose, turinčiose didesnes nei pakankamas pajamas (52 proc.) negu turinčiose mažas ir vidutines pajamas – 38 proc. Tyrėjai nurodo, kad pasyvesnis vaikų aktyvumas siejamas su šeimos automobilio turėjimu ir vaikui laisvai prieinamu interneto ryšiu, o didesnis aktyvumas su augintinio laikymu šeimoje (Žaltauskė, 2017). Tačiau reikėtų nepamiršti atsižvelgti ir į gretutinius veiksnius, galinčius turėti tam įtakos.

Vaikų gyvenamosios vietos infrastruktūra taip pat neatsiejama nuo jų fizinio aktyvumo lygio. Vaikus supanti aplinka daro įtaką fiziniam aktyvumui. Mokslininkai teigia, kad fizinės aplinkos elementai, tokie kaip parkai, žaidimo ir sporto aikštelės, rekreacinės zonos, tinkamai įrengti šaligatviai ir apšvietimas skatina fizinį aktyvumą ne tik vaikams, bet ir suaugusiems (Jociutė ir Beržanskytė, 2016). Kaimiškose vietovėse, mažėjant gyventojų skaičiui ir mažinant ugdymo įstaigų skaičių, vaikai dažniausiai neturi galimybių į ugdymo įstaigas keliauti pėsčiomis. Mokslinių tyrimų duomenimis, Lietuvoje vaikai, gyvenantys kaime, yra mažiau fiziškai aktyvūs, negu gyvenantys mieste (Žaltauskė, 2017). Taip pat mokslininkai mano, kad skirtingi metų sezonai yra susiję su vaikų fiziniu aktyvumu. Norvegijoje atliktas tyrimas atskleidė, kad berniukai ir mergaitės labiau fiziškai aktyvūs buvo pavasario ir rudens laikotarpiu negu žiemą (Paulauskas ir kt., 2017). Taigi galima teigti, jog vaikų fizinis aktyvumas priklauso nuo daug įvairių aplinkos veiksnių, socialinių normų, gyvenamosios vietos, o ypač nuo šeimos pavyzdžio – tėvų gyvenimo būdo, tradicijų, kas turi neabejotiną reikšmę sąlygojant vaikų elgesį, požiūrį ir gyvenamos formavimąsi.

Apibendrinant galima teigti, kad fizinis aktyvumas ikimokyklinio amžiaus vaikams yra itin svarbus, duodantis naudą sveikatai, harmoningam vystymuisi bei apsaugantis nuo antsvorio ir nutukimo. Atsižvelgus į tyrimus, matoma, kad vaikai juda nepakankamai, tad labai svarbus yra tėvų indelis ir skatinimas vaikams būti fiziškai aktyviems nuo pat mažų dienų. Judėjimas vaikams turi tapti

ne prievole, bet malonumu, lavinančiu kaulų-raumenų sistemos vystymąsi ir teikiančiu visapusišką naudą sveikatai augančiam organizmui.

1.5. Sveikos gyvensenos ugdymas šeimoje

Vaiko sveikata yra vienas iš svarbiausių siekinių, nuo kurio priklauso ne tik pačių vaikų, bet ir visos visuomenės ir ateities kartų sveikatą. Puiki vaiko sveikata garantuoja mažesnes visuomenės problemas ir sklandesnę visuomenės augimą ateityje (Maceinaitė ir kt., 2020). Svarbiausias tarpsnis yra vaikystė, kuomet pradeda formotis visą gyvenimą išliekantys elgesio pagrindai, kurie didžiąja dalimi nulemia pačių vaikų sveikatą jiems suaugus. Vaikai nuo mažų dienų didžiąją laiko dalį praleidžia su šeima. Nuo kūdikystės mėgdžioja tėvų kalbą, elgesį, manieras, perima jų gyvensenos įpročius (Tuominytė ir Gerasimovičienė, 2019). Tėvų dalyvavimas vaikų gyvenime yra labai svarbus, galintis išauginti stiprų, atsakingą ir sveiką vaiką. Gyvensena formuojasi bendraujant su artimiausiais nariais juos supančioje aplinkoje, o, ar ji formosis tinkamai, priklauso nuo tėvų elgesio, turimų žinių, indėlio bei pastangų.

Sveikatos ugdymas trunka visą gyvenimą, tačiau pats efektyviausias jis būna kai yra diegiamas vaikystėje, kadangi vaikystėje įdiegti įpročiai dažniausiai išlieka visam gyvenimui. Ateina laikas kai vaikai pradeda lankyti ugdymo įstaigą, tačiau ir tuomet svarbus tėvų vaidmuo, kad būtų pasiektas pilnavertis rezultatas. Tėvų ir pedagogų glaudus bendradarbiavimas padeda užtikrinti kokybišką vaikų sveikos gyvensenos ugdymosi aplinką, nes tuomet vaikas sėkmingai ugdomi ne tik ugdymo įstaigoje, darželyje ar mokykloje, bet ir namuose, kur praleidžia daugiausiai savo laiko. Ikimokyklinio amžiaus vaikų pasiekimų aprašas teigia, kad tėvai yra svarbiausi vaikų ugdytojai, kurie atsakingi už vaiko gerovę, jų sveikatą, ugdymą ir įsitraukimą į ikimokyklinio ugdymo veiklas kaip partneriai (Lietuvos Respublikos Švietimo ir mokslo ministerija, 2014). Tačiau tiriant ikimokyklinio amžiaus vaikų tėvų požiūrį į sveiką mitybą ir fizinį aktyvumą paaiškėjo, kad tėvai turi reikiamų žinių, bet didžioji dalis nepropaguoja sveikos gyvensenos ir laisvalaikį leidžia užsiimdami pasyvia veikla, tačiau savo vaikus vertina kaip fiziškai aktyvius (Bartkevičiūtė ir kt., 2016). Vaikai, kurie tėvų buvo mokomi sveikos gyvensenos praleido mažiau laiko žiūrėdami televizorių, dažniau sportavo ir maitinosi sveikiau, valgydami daugiau daržovių ir vaisių bei mažiau saldumynų ir gaiviųjų gėrimų (Tuominytė ir Gerasimovičienė, 2019). Taigi tyrimai patvirtina tėvų gyvensenos mokymo įtaką sveikesniems vaikų mitybos ir fizinio aktyvumo įpročiams.

Vaikų sveikos gyvensenos ugdymui yra pasitelkiami įvairūs būdai ir metodai. Metodas – tai veikimo būdas, kurį taikant siekiama tam tikro tikslo. Metodai gali būti klasifikuojami įvairiai, atsižvelgiant į ilgaamžiškumą vadinami tradiciniais, o į naujumą – modernūs, netradiciniai (Nikolaev ir kt., 2016). Nėra vieno tinkamo ar tinkamiausio metodo, kiekvienas individualiai nusprendžia ir pasirenka, jo nuomone, priimtinausią, kuriuo geriausiai galėtų pasiekti ugdymo tikslus ir uždavinius. Tėvai turi sudominti ir paskatinti vaikus, pasirenkant tokius mokymo būdus kurie sužadintų vaikų

susidomėjimą sveikos gyvensenos motyvais. Daugelio tėvų pasakojimuose išryškėja požiūris, jog auklėjant vaiką reikėtų nubrėžti tam tikras ribas, tačiau jas reikėtų daryti taikant pozityvius auklėjimo metodus. Vieną iš pagrindinių auklėjimo ir ugdymo metodų tėvai įvardino dialogą/pokalbį (Daraškevičienė, 2020). Aramavičiūtė ir Jasiūnaitė įvardino žaidimo metodą, turinti keleriopą paskirtį, aprėpiantį fizinių ir psichinių galių lavinimą, kur per žaidimo metu susidarancias situacijas vaikas gali ugdytis, atlikti socialinius vaidmenis, atkartoti elgesio nuostatas. Taip pat aprašomas ir pasakų skaitymas, aptarimas (Ežerskienė ir Sandovienė, 2015). Visas kompetencijas padeda ugdyti bandymai-eksperimentai, kurie vaikams yra ypač įdomūs. Kitas svarbus būdas padedantis išugdyti pageidaujamas savybes, tarp jų ir sveikos mitybos ir fizinio aktyvumo įpročius, yra pats tėvų pavyzdys. Siekiant, kad vaikas imtų gera pavyzdį reikia elgtis atsakingai ir tėvams stengtis būti tinkamais informacijos teikėjais (McSweeney ir kt., 2016). Tėvai vaikui augant modeliuoti vaikų gyvensenos įpročius gali tiesiogiai, skatinant ir kontroliuojant įvairiais mokymo metodais ar apribojant tam tikrą elgesį, tiek netiesiogiai – perduodant savo gyvensenos ypatumus ir nuostatus, rodydami savo pavyzdį.

1.5.1. Sveikos mitybos ugdymas šeimoje

Namų aplinka ir šeimos vaidmuo yra labai svarbūs ugdant vaikų mitybos įpročius. Tėvai yra tie žmonės, kurie perduoda savo turimas žinias vaikams ir savo pavyzdžiu parodo, kaip reikia maitintis. Socialinės – kognityvinės teorijos aiškina, kad tėvai greičiau ne kontroliuoja su sveikata susijusį vaikų elgesį, tačiau labiau perduoda savo su sveikata susijusias nuostatas ir įsitikinimus, kuriuos vaikai vėliau perima. Keičiantis tėvų valgymo įpročiams ir nuostatoms gali keistis ir vaikų įpročiai bei nuostatos (Park ir kt., 2019). Tėvai ne tik tiesiogiai ugdo ir moko vaikus sveikos mitybos taisyklių, bet šeimos maitinimosi įpročiai ir tėvų santykiai su vaikais netiesiogiai veikia vaikų elgesį pasirenkant maistą. Šie veiksniai turi įtakos ne tik maisto produktų pasirinkimui vaikams, bet ir valgymo įpročių modeliavimui, suvokimui apie sveiką mitybą, normalaus kūno svorio palaikymui bei darniam vaiko vystymuisi (Žalnieraitienė ir Smolnikova, 2018). Klaipėdos miesto ikimokyklinio amžiaus vaikų tyrimo duomenimis 55 proc. tėvų teigia, jog sveika mityba yra vienas svarbiausių veiksnių įtakojančių žmonių sveikatą, 66,7 proc. apklaustųjų nurodo, kad moko savo vaikus mitybos principų namuose, tačiau tik 30 proc. tiriamųjų pažymėjo, jog namuose laikosi sveikos mitybos rekomendacijų (Montvilienė ir kt., 2014).

Remiantis tyrimais, tėvų gyvensenos įpročiai įtakoja vaikų mitybos įpročius: tėvų turinčių netinkamus gyvensenos ypatumus vaikai daugiau vartojo greito maisto ir dažniau buvo nutukę (Berge ir kt., 2016). Nustatyta, kad retai žuvies valgo tie vaikai, kurių tėvai nesidomi vaikų sveikos mitybos ugdymu namuose. Šeimose, kuriose vaikai neugdomi sveikos mitybos principų reikšmingai dažniau vartojama įvairių pusgaminių, tokių kaip dešros, dešrelės ir rūkyti gaminiai (Žalnieraitienė ir Smolnikova, 2018). Vaikai matydami artimųjų elgesį valgant ar renkant maisto produktus, pradeda

elgtis panašiai kaip jų šeimos nariai. Neretai tėvai nori ir siekia, kad jų vaikai valgytų tai, ką jie patys valgo bei įtakoja tam tikrų maisto produktų prieinamumui namuose, tačiau tai dar nereiškia, kad toks pasirinkimas bus pats tinkamiausias augančiam organizmui. McSweeney ir kitų autorių moksliniame tyrime analizuojant tėvų ir vaikų valgymo įpročius teigiama, kad tėvai, kurie yra sotūs ir atsisako deserto rodo teigiamą pavyzdį savo atžaloms, negu tie, kurie net ir būdami pavalgę ir sotūs deserto neatsisako (McSweeney ir kt., 2016). Tėvai ugdydami vaikų mitybos įpročius gali padaryti nemažai žalos. Pavyzdžiui, kai kurie tėvai persistengia siekdami, kad jų vaikas valgytų daug daržovių arba, priešingai, uždraudžia visai kai kurių nesveikų maisto produktų, tokių kaip saldumynai ar bulvių traškučiai. Tyrimai rodo, kad tokie auklėjimo metodai padeda išvengti nutukimo rizikos, tačiau gali turėti neigiamų pasekmių vaikų sveikatai ateityje ir trikdyti vaikų autonomiją (Ward ir kt., 2016). Per daug griežti ir didelį spaudimą keliantys tėvai, ypatingai kontroliuodami vaikų mitybą, dažnai sulaukia priešingo efekto. Autoriai atskleidžia, kad taip besielgiančių tėvų vaikai šviežių vaisių ir daržovių suvartoja mažiau (Van der Hors ir kt., 2017). Be to, tėvai, kurie verčia vaiką suvalgyti viską, kas yra lėkštėje, net vaikams jau pasisotinus, netiesiogiai veikia jų skrandžio tūrio padidėjimą bei klaidina vaikus juos koncentruodami į maisto kiekį, bet ne sotumo jausmą. Tokie prievartiniai skatinimai vaikams įtakoja neigiamą požiūrį į maistą (Ward ir kt., 2016). Taip pat šeimoje dažnai yra naudojamos tokios paplitusios strategijos kaip atlygis ar apdovanojimas, kuomet tam tikri maisto produktai naudojami kaip atlygis vaikui už gerą darbą ar kitą veiklą visai nesusijusią su valgymu. Dažniausiai naudojami produktai neturintys jokios maistinės vertės, tokie kaip šokoladas, sausainiai, saldainiai, kuriems vaikai pradeda teikti pirmenybę bei kurių vartojimas su laiku tik didėja. Tokiu būdu formuojami netinkami įsitikinimai, lemiantys prastesnę vaikų sveikatą (Chen ir kt., 2018). Dar svarbu pabrėžti tai, jog ikimokyklinio amžiaus vaikai nežino, ar tėvų suteikta informacija yra teisinga, todėl ypatingai akcentuojama šeimos reikšmė vaikų gyvenimo ypatumų formavimui. Vaikai perimdami informaciją iš šeimos dažniausiai susieja su tam tikru kontekstu, pavyzdžiui, „košę valgyti sveika“, tačiau kitame kontekste žinios gali būti nepritaikomos ir suklaidintos, pavyzdžiui „košė pagaminta namuose yra sveika, bet darželyje duodama košė nebūtinai yra sveika“ (Chery ir kt., 2016). Tėvai turi mokėti tinkamai ir tikslingai pateikti tam tikrą informaciją, kuo mažiau klaidinant vaikus. Kuo anksčiau susiformuoja neigiami įpročiai, tuo sunkiau vėliau juos yra pakeisti.

Vaikui augant mažėja tėvų įtaką pasirenkant tam tikrus maisto produktus, todėl ikimokykliniame amžiuje tėvai ypatingai turi stengtis įdiegti tinkamus maitinimosi įpročius. Viena iš didžiausių ikimokyklinio amžiaus vaikų maitinimosi problemų yra mažas daržovių vartojimas (Bartkevičiūtė ir kt., 2016). Vaikai yra labai išrankūs išvaizdai ir kvapui – jeigu jie nepriimtini dažniausiai maisto produkto net neragaujama. Dėl šios priežasties šeimoje turi būti pasitelkiamas kūrybiškumas, kuris skatintų vaikus vartoti daržoves. Viena moksliniame straipsnyje pateikiamos rekomendacijos tėvams, skatinančios vaikus vartoti daugiau daržovių. Straipsnyje rekomenduojama

atkreipti dėmesį į tokius aspektus kaip garsas, regėjimas, kvapas, lytėjimas bei skonis. Remiantis autoriais, vaikus reikia pratinti prie daržovių dainuojant jų pavadinimus, sekant pasakas, žaidžiant su spalvomis, formomis, pateikimu lėkštėje ir kitais panašiais būdais, skatinančiais vaiką paragauti vienu ar kitu daržoviu. Rekomenduojama naudoti daržovių paveikslėlius, leisti vaikams pauostyti įvairiai apdorotas daržoves, kad kvapas taptų įprastu ir vaikui nekeltų streso. Vaikams svarbu pažinti ir suvokti, ką jie valgo bei pamažu priprasti prie skonių, kurių jie dar nėra ragavę (Nekitsing ir kt., 2018). Klaipėdos miesto ikimokyklinukų tyrimo metu 55 proc. tėvų nurodo, jog sveika mityba yra vienas iš pagrindinių veiksnių, turinčių įtakos žmogaus sveikatai (Žalnieraitienė ir Smolnikova, 2018). Tačiau nors dalis tėvų žino sveikos mitybos rekomendacijas ir svarbą sveikatai, tačiau gamindami maistą to neapraktikuoja namuose, gamina maistą, kurį mėgsta vaikas, neatsižvelgiant į maistingumą arba visai negamina namie (Chen ir kt., 2018). Daugelyje išsivysčiusių šalių susiduriama su problema, jog dažnai yra valgomas ne namuose pagamintas maistas, o pusgaminiai ar jau pagaminti patiekalai, kuriuos vartoja ne tik suaugusieji, bet ir jų vaikai. Tėvai, kurie gamina maistą patys iš šviežių produktų užtikrina didesnę maisto įvairovę ir dažniau įtraukia savo atžalas į gaminimo procesą, kas skatina juos noriai valgyti šviežius vaisius ir daržoves bei stiprina šeimos tarpusavio ryšį (Park ir kt., 2019). Vaikai, kurie valgo kartu su šeima, dažniau valgo reguliariai ir rečiau žiūri televizorių valgymo metu. Tyrimai patvirtina, jog reguliariai maistą besigaminantys paaugliai daug rečiau valgo greitą maistą, įvairius pusgaminius, rečiau geria saldintus gazuotus gėrimus ir dažniau vartoja šviežius vaisius ir daržoves bei kitus sveikatai palankius produktus (Hershc ir kt., 2014). Nuo mažens pradėję formuoti sveikos mitybos įpročiai lemia vėlesnę vaikų elgseną.

Šeimoje diegiamos gyvensenos nuostatos yra labai svarbios vaikų ugdyme, tačiau ne visuomet suformuoti mitybos įpročiai yra teigiami ir susiję su sveika mityba, tinkamomis ir pakankamomis žiniomis. Vieno tyrimo metu atskleista, kad tik 59,5 proc. tėvų žinojo sveikos mitybos piramidės visas sudėtines dalis, tačiau tame pačiame tyrime didžioji dalis tėvų nurodė patys užsiimančios sveikos mitybos ugdymu (Žalnieraitienė ir Smolnikova, 2018). Dėl šios priežasties labai svarbios tinkamos tėvų žinios, formuojančios vaikų gyvensenos įpročius. Jungtinėse Amerikos Valstijose atliktas tyrimas, kurio metu profesionalūs mokytojai mokė tėvus apie tinkamą, subalansuotą, visavertę mitybą ir vėliau taikė grįžtamojo ryšio metodą per telefoną, kuriuo siekė išsiaiškinti rezultatus. Paaiškėjo, jog sveikos mitybos mokymai padarė teigiamą poveikį tėvų ir vaikų bendravimui prie stalo ir valgymo metu. Tėvai daugiau dėmesio pradėjo skirti fizinei ir psichosocialinei aplinkai valgio metu, pradėjo pirkti daugiau vaisių ir daržovių, vartoti mažiau saldintų gazuotų gėrimų ir ko pasekoje pagerėjo vaikų savarankiško maitinimosi gebėjimai (Chen ir kt., 2018). Teigiama, kad tėvų emocijos iš vaikų pusės taipogi yra susijusios su palankesne vaikų mityba (Park ir kt., 2019). Jungtinėse Amerikos Valstijose analizuojant 474 darželius, net 41 proc. iš jų teigė neteikiantys arba tik dalinai teikiantys maistą vaikams, lankantiems darželius. Darželiuose

vaikų maitinimu rūpinasi tėvai, kurie tokiu būdu turi galimybę prisidėti prie mitybos įpročių ugdymo ir užtikrinti palankią vaikų mitybą (Van der Hors ir kt., 2017). Dar vienas sveikos mitybos skatinimo būdas skirtas tėvams buvo mitybos programos metodo taikymas, pavadinimu „Pietūs kuprinėje“ (Lunch Is In The Bag). Šios programos metu auklėtojos informavo tėvus apie tyrimą bei atsiuntė informaciją su sveikos mitybos gairėmis ir patarimais, kokius patiekalus ar užkandžius rinktis vaikams atsinešti į ikimokyklinio ugdymo įstaigą. Tyrimo metu vyko glaudus bendradarbiavimas tarp tėvų ir ugdymo įstaigos. Po tyrimo, dauguma tėvų buvo patenkinti rezultatais, prisipažino gavę daug žinių apie mitybą bei stengėsi paruošti vaikams kuo naudingesnius sveikatai užkandžius (Alberdi ir kt., 2016). Lietuvoje taip pat vis daugiau ugdymo įstaigų stengiasi įsitraukti į sveikatingumo veiklas ir projektus, kurios padeda vaikams įgyti žinių ir formuoti sveikos gyvensenos įgūdžius, kadangi ugdymo įstaiga taipogi prisideda prie sveikos vaikų augimo formavimosi krypties. Tačiau, kaip rodo tyrimai, šeima vis dar nepakankamai skiria dėmesio sveikos gyvensenos ugdymui.

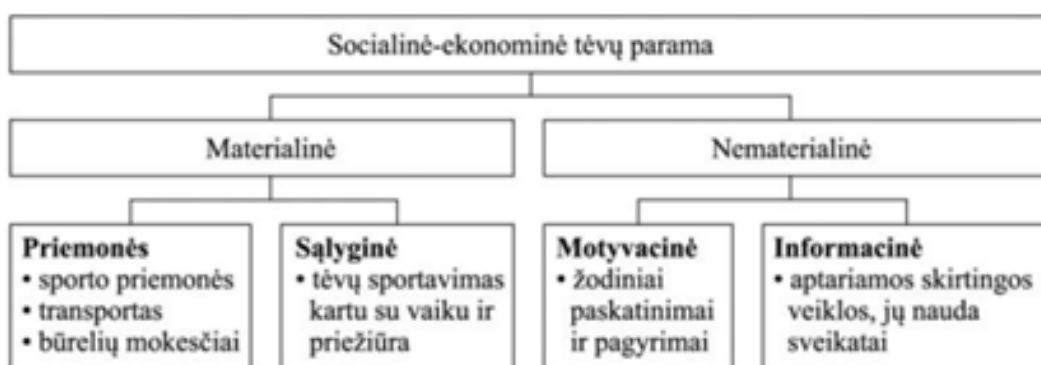
Taigi, didelę įtaką vaikų maitinimuisi daro jų tėvai. Nuo tėvų auklėjimo metodų priklauso ar vaikai paskatinimą maitintis sveikiau priims ar ne. Tėvams svarbu suprasti, kad vaikai iš dalies yra jų pačių veidrodys. Net jeigu ir suteikiamos pakankamos žinios apie sveiką ir subalansuotą mitybą, tačiau jeigu vaikas matys blogą pavyzdį elgsis lygiai taip pat. Nėra pritaikytos vienos vieningos taisyklės, kaip sudominti vaiką ir ugdyti jo suvokimą apie sveiką mitybą, nes kiekviena šeima yra savita su savo papročiais ir įpročiais, tad teisingiausia rūpintis, jog vaikui būtų gaunamos reikiamos maistinės medžiagos ir valgomas kuo įvairesnis bei naudingesnis maistas. Vaikams svarbu paaiškinti, kodėl reikalingas vienas ar kitas produktas ir, koks maisto kiekis yra reikalingas. Svarbu nurodyti optimalų valgymo skaičių, pasakoti apie dienos valgymo režimą bei maisto poveikį sveikatai.

1.5.2. Fizinio aktyvumo ugdymas šeimoje

Sistemiškai ugdomi vaikai gerėja fizinio aktyvumo įpročiai, kurie treniruoja bei pažadina organizmo funkcijas ir sistemas, padeda mažinti įvairių lėtinių ligų riziką ir gerinti gyvenimo kokybę (Kontautienė, 2016). Vaikų nepakankamas ir nekokybiškas fizinis aktyvumas nustatomas jau net ikimokykliniame jų amžiuje. Tai yra siejama su didesniu vaikų nutukimo skaičiumi, fizinių rodiklių prastėjimu ir sėsliais gyvenimo įpročiais (Ling-Yi ir kt., 2017). Tyrimai atskleidžia, kad priešmokyklinio amžiaus vaikų fizinis aktyvumas mažėja apie 10 procentų kiekvienais metais, vaikai didžiąją laiko dalį praleidžia sėdėdami (Paulauskas ir kt., 2017). Pasyvus judėjimas yra didžiulė šių dienų problema. Suaugusiųjų, ypač tėvų, pagalba yra reikalinga plėtojant fizinio aktyvumo ugdymą nuo pat mažų dienų bei jų laisvo laiko metu, kuomet vaikas nėra ugdymo įstaigoje. Nors gali atrodyti, jog ikimokyklinio amžiaus vaikai yra judrūs ir gabūs patys lavinti savo fizinį aktyvumą, tačiau įrodyta, jog šiame amžiuje labai svarbus suaugusiųjų indėlis diegiant fizinio aktyvumo sampratą ir įpročius. Paprasčiausias judėjimas prasideda pirmaisiais gimimo metais ir kyla iki penkių metų amžiaus, kuomet pagrindiniai judesio įgūdžiai mažėja ir vystosi sudėtingesni, kompleksiniai

judesiai (Ling-Yi ir kt., 2017). Tad tai labai svarbus tarpsnis būsimiems kompleksiniams įgūdžiams kurti, kurie pradeda formuotis šeimoje ir vėliau ugdymo įstaigoje. Tam pritaikomi įvairūs, individualiai vaikui tinkamiausiai ir tėvų pasirinkti fizinio ugdymo metodai. Vaikų judėjimas dažniausiai pasireiškia per įvairius žaidimus, bėgiojimą, rungtyniavimą ir didelė dalis tėvų mano, jog to pakanka, todėl darosi sunku kontroliuoti fizinio aktyvumo lygį. Prastėja laikysena, atsiranda skoliozės, sąnarių sustingimai, didėja kūno svoris, prastėja širdies darbas, kvėpavimo sistema (Wolfenden ir kt., 2016). Kadangi tampa vis sunkiau sudominti vaikus užsiimti dažnesne fizine veikla, tėvams tenka sunkus uždavinys atrasti veiksmingiausias metodus, kaip paskatinti ir sudominti vaikus būti fiziškai aktyvesniais.

Vaikui judant skatinamas ne tik judėjimo, bet ir fizinių savybių, tokių kaip jėgos, ištvėmės, koordinacijos ugdymas bei suteikiamos teigiamos emocijos. Aplinkoje, kurioje vaikas būna daugiausiai laiko, šiuo atveju namuose gyvenantys tėvai, turi užtikrinti ir sudaryti sąlygas ugdyti fizines vaikų ypatybes ir gebėjimus, plėtoti judėjimo patirtį. Kai kurie mokslininkai apgailestauja, kad dalis tėvų nuperka sportinio inventoriaus ir tikisi, jog tokiu būdu skatina vaikus fizinio aktyvumo, o sveikos gyvensenos klausimais beveik visai nesirūpina ir neaptarinėja su kūno kultūros pedagogais ir kitais specialistais. Atlikti tyrimai rodo, jog vaikai dar nėra patys pajėgūs mankštintis be suaugusiųjų pagalbos, jie neturi judėjimo elementarių įgūdžių ir negali išnaudoti visų savo fizinių galių (Columa ir kt., 2017). Vaikų laisvalaikį, kol jie maži, dažniausiai planuoja suaugusieji, kuriems meninis ar intelektinis vaikų tobulėjimas dažnai atrodo daug reikšmingesnis nei fizinio aktyvumo ugdymas (Žaltauskė, 2017). Daugumą sveikatos problemų pavyktų išvengti jeigu tėvai nebūtų tokie pasyvūs sveikatinimo programų, sporto ir judėjimo naudos atžvilgiu. Remiantis Virbašiūtės atlikto tyrimo duomenimis, 11 proc. tėvų teigia, kad fizinis aktyvumas nėra itin svarbus ir už jį yra atsakingi pedagogai. Tik 43 proc. teigė, jog fizinis aktyvumas yra svarbi ir neatsiejama vaiko ugdymo dalis, o 46 proc., kad fizinis aktyvumas svarbus vaiko imuninei sistemai (Virbašiūtė, 2015). Taip pat tyrimuose, kuriuose tėvai patys sportuodavo jaunystėje, labiau ragino savo vaikus būti fiziškai aktyvesniais. Berniukams didesnę įtaką turėjo tėvų fizinis aktyvumas, o mergaitėms – mamų (Tarpomanova ir kt., 2016). JAV atliktas tyrimas teigia, kad vaikų fizinis aktyvumas priklauso nuo tėvų fizinio aktyvumo, nes tėvams būnant fiziškai aktyviais ženkliai aktyvesni būna ir vaikai (Cheatom, 2014). Kiti tyrimai patvirtina šią tendenciją, du trečdaliai vaikų, besiskundžiantys prastesne sveikata teigė, kad jų šeima nėra pakankamai fiziškai aktyvi (Kviklienė ir Kontorovičienė, 2017). Šeimos aplinka turi didelį poveikį vaikams. Tėvai modeliuoja jų elgesį, teikia paramą ir paskatinius. Nuo šeimos požiūrio, įpročių ir galimybių suteikiant pagalbą, ar tai būtų materialinė, ar ne, priklauso vaiko fizinis aktyvumas (žr. 2 paveikslą).



1 pav. Tėvų parama, skatinant vaikų fizinį aktyvumą.
Šalt. Žaltauskė, 2017, p. 23

Nematerialinė tėvų pagalba vykstant modeliuojant elgesį, kurį vaikai perima iš tėvų juos mėgdžiodami. Teigiama, kad šeimos fizinis aktyvumas tampa vaikų elgesio modeliu. Tyrimai atskleidžia, kad fiziškai aktyvių mamų vaikai yra dukart dažniau fiziškai aktyvesni, o fiziškai aktyvių tėvų vaikai linkę būti fiziškai aktyvesniais tris kartus dažniau (Žaltauskė, 2017). Analizuojant tyrimų rezultatus pastebimos sąsajos tarp vaikų ir jų tėvų fizinio aktyvumo lygio, tačiau kai kuriuose tyrimuose statistinis reikšmingumas nėra labai stiprus. Atskleista, kad antsvorį turintys vaikai gauna mažiau tėvų paramos ir yra fiziškai pasyvesni, o su amžiumi tėvų įtaka vis mažėja. Tačiau, pažvelgus iš kitos pusės, neveiklūs, turintys antsvorį ir sėslūs tėvai taip pat natūraliai slopina vaikų norą aktyviai judėti (Tuominytė ir Gerasimovičienė, 2019). Yra tyrimų, kuriuose teigiama, kad vienas aktyvus šeimos narys yra geriau nei abu pasyvūs tėvai (Columna ir kt., 2017). Vienas iš šeimos narių, aktyvių tėvų, gali kompensuoti abiejų neaktyvių tėvų vaidmenį sveikatos modelyje, bet visgi didesnės galimybės sportuoti vaikui yra pilnose šeimose, kai gyvenama su abiem tėvais (Žaltauskė, 2017). Tėvai turėtų suteikti pagalbą vaikams, stengtis įdiegti teigiamą sporto ir aktyvumo naudą sveikatai bei perteikti savo turimas žinias ir patirtį savo vaikams taip, kad jie vėliau gebėtų savarankiškai patys pasirinkti priemones ir būdus fiziniam aktyvumui didinti.

Laisvalaikiu kasdien mankština tik apie 23 proc. vaikų, panašiai tiek pat visai nesimankština. Jeigu namuose, kuriuose vaikas gyvena yra galimybė daugiau sėdėti, žiūrėti televizorių, žaisti kompiuterinius žaidimus, tuomet vaikas bus mažiau aktyvus ir praleis daugiau laiko sėdėdamas (Žaltauskė, 2017). Vaiko nenorėjimą sportuoti galima interpretuoti kaip elgseną, kuri pasireiškia neigiamais jausmais sportui, todėl nuo pat mažų dienų svarbu skatinti vaikų norą judėti kuo įvairesniais būdais ir metodais (Tucker ir kt., 2016). Vienas iš pagrindinių vaikų sveikatos stiprinimo ir fizinio aktyvumo priemonių yra žaidimai, kurie labiausiai atitinka ikimokyklinio amžiaus vaikų psichofizinius ypatumus. Žaidimo metodas praturtina vaikų judėjimo patirtį, supažindina su įvairesniais judesiais, sporto šakomis. Per mankštas, didaktinius žaidimus vaikai yra skatinami bendradarbiauti, padėti vieni kitiems ir išbandyti savo jėgas (Tuominytė ir Gerasimovičienė, 2019). Neretai pradėjus nuo smagaus žaidimo, vaikams sveikatos stiprinimo

poreikis tampa įpročiu. Žaisdami vaikai lavinasi ne tik fiziškai, bet ir intelektualiai, kadangi lavinami ne tik raumenys, vidaus organai, bet ir veikiama nervų sistema, gerėja motoriniai įgūdžiai (Aguonytė ir Beržanskytė, 2015). Taip pat fizinio aktyvumo užsiėmimus didina estafetės, varžybos ir panašūs rungtyniavimo būdai. Sėkmingam fizinio aktyvumo ugdymui tinkami įvairūs būdai, kuriuose vyrauja pagrindiniai judėjimo elementai – ėjimas, bėgimas, mėtymas, šokinėjimas, lipimas, mankštos. Atliekant mankštas, ypatingai rytines, vaikas tampa žvalesnis, mažiau mieguistas, aktyvinama kvėpavimo takų, širdies ir kitų organų veikla, formuojama laikysena, mažėja plokščiapėdystė. Be to, rytinė mankšta – svarbi auklėjimo savybė, reikalaujanti tam tikros valios ir pastangų, lavinanti dėmesį, skatinanti siekti tikslo ir atkaklumo (Tucker ir kt., 2016). Vyresniems, mokyklinio amžiaus vaikams, motyvuoti būti aktyvesniais paskatina sutarties sudarymas su pačiu savimi ar savikontrolės lentelių pildymas. Viename atliktame kokybiniame tyrime teigiama, kad šie ugdymo metodai paskatina ir pripratina vaikus prie teigiamų elgesio pokyčių (Tuominytė ir Gerasimovičienė, 2019). Mokslininkai teigia, kad praktiniai sprendimai neatneš jokios naudos, jei pats vaikas nebus motyvuotas ir suinteresuotas (Žaltauskė, 2017). Svarbu, kad tėvai nuolatos skatintų vaikus fiziškai ir emociškai, be jokios prievartos, būti aktyvesniais, ne per prievartą vestų į sporto būrelius, o leistų pasirinkti mėgstamą veiklą ir patys būtų pavyzdžiu savo vaikams.

Tyrimai rodo, jog tėvų fizinis aktyvumas ir su vaiku praleistas laikas bei vaiko psichologinis palaikymas yra tiesiogiai susijęs su vaikų fiziniu aktyvumu (Tuominytė ir Gerasimovičienė, 2019). Mokslinės literatūros analizė atskleidžia, kad ugdymo įstaigose vykdomos intervencijos yra daug efektyvesnės kuomet įtraukiami tėvai. Pastebėta, kad vaikai tampa labiau fiziškai aktyvūs ne tik ugdymo įstaigos aplinkoje, bet ir laisvalaikio metu bei turi ilgalaikius rezultatus (Aguonytė, ir Beržanskytė, 2015). Tėvai turi didesnės įtakos vaikų fiziniam aktyvumui negu kūno kultūros pedagogai. Dėl šios priežasties tikslinga būtų politines pastangas nukreipti rengiant vaikų fizinio aktyvumo rekomendacijas ne pedagogams, bet tėvams. Atsakingi asmenys, visuomenės sveikatos specialistai turėtų šviesti tėvus ir mokyti šeimas užsiimti fizine veikla, įsitraukiant visiems šeimos nariams (Olivares ir kt., 2015). Vaikų fizinis aktyvumas statistiškai reikšmingai siejamas ne tik su šeimos fiziniu aktyvumu, bet ir su šeimos palaikymu, kai šeimos nariai stebi ir palaiko kaip žiūrovai. 2016 metais, Jociutės ir Beržanskytės atliktame tyrime, pastebėta šeimos fizinio aktyvumo įtaką vaikams. Aktyvi šeima net 9 kartus padidino vaikų fizinį aktyvumą, o šeimų dalyvavimas ir palaikymas vaikų varžybose 2,6 kartus padidino vaikų fizinį aktyvumą Klaipėdos miesto savivaldybėje (Jociutė ir Beržanskytė, 2016) (žr. 1 lentelę).

1 lentelė. Su vaikų fiziniu aktyvumu susiję veiksniai Klaipėdos miesto savivaldybėje (N=453)*Šalt. Jociūtė, Beržanskytė, 2016, p. 47*

Veiksny	ŠSb	ŠSp	95 proc. PI	p
Šeimos fizinis aktyvumas, p = 0,010				
Neaktyvi	1,00	1,00		
Iš dalies aktyvi	1,93	2,37	0,61-9,15	0,211
Aktyvi	7,27	9,01	1,75-46,25	0,008
Šeimos palaikymas				
Nepalaiko	1,00	1,00		
Palaiko	2,02	2,59	1,02-6,59	0,046
Renginiai ugdymo įstaigoje, p = 0,005				
Tokie renginiai nevyksta	1,00	1,00		
Nedalyvauja	0,94	1,17	0,64-2,13	0,609
Dalyvauja	2,20	2,12	1,23-3,66	0,007
ŠSb – bendras šansų santykis, ŠSp – pataisytas šansų santykis. Didžiausio tikėtimumo santykio $\chi^2 = 46,763$, $p < 0,001$; Hošmerio Lemešou $\chi^2 = 0,869$, $p = 0,990$; teisingai klasifikuota 66,2 proc. imties respondentų; determinacijos koeficientas 0,13.				

Tėvai turėtų ne tik skiepyti fizinio aktyvumo naudą, bet ir palaikyti vaikus įvairiose situacijose, kadangi tėvai vaikų fizinį aktyvumą gali ne tik skatinti, bet ir slopinti. Lyginant per didelę kūno svorį turinčius vaikus su normalaus svorio vaikais buvo nustatyta, kad turintys atsvarį vaikai gauna mažiau tėvų paramos ir dėl šios priežasties yra mažiau aktyvūs (Paulauskas ir kt., 2017). Fiziškai aktyvūs tėvai skiria daugiau dėmesio vaikų sveikatai ir fizinio aktyvumo ugdymui, todėl jų vaikai yra fiziškai aktyvesni (Aguonytė ir Beržanskytė, 2015). Suaugusiųjų spaudimas vaikams siekti geresnių rezultatų, o ne asmeninės vaiko pažangos siekimas gali žlugdyti vaiko norą būti fiziškai aktyvesniu. Lygiai taip pat žlugdo ir perdėtas tėvų rūpestingumas, kuomet tėvai bijo fizinio aktyvumo lauke, paneigdami akivaizdžią grūdinimosi naudą (Kontautienė, 2016). Dėl tėvų įsitikinimų ir baimių vaiko saugumui, griežtai ribojamas vaiko laisvo laiko leidimas lauke, ribojamas sporto būrelių lankymas (Žaltauskė, 2017). Kokybinių tyrimų rezultatai atskleidė, kad tėvai labiau riboja mergaičių buvimą lauke negu berniukų. Taip pat ribojamos fizinio aktyvumo galimybės dėl bendraamžių vaikų stokos tam tikroje gyvenamojoje vietoje bei dėl sumažėjusio bendruomeniškumo jausmo (Kontautienė, 2016). Viena vertus tėvai turi ypatingas galimybes skatinti ir didinti vaikų fizinį aktyvumą, tačiau, kita vertus, dėl įvairių aplinkybių tėvai įtakoja vaikų fizinį aktyvumą jį ribodami.

Apibendrinus skyrių galima teigti, jog ugdant sveikos gyvensenos įgūdžius šeimos indėlis ir įtaka yra labai svarbi. Geriausiai sveiko vaiko rezultatai pasiekiami tuomet, kai sveikatos temomis ir klausimais domisi ugdymo įstaigos, o didžiausią ir nuolatinę dėmesį vaikai gauna iš savo šeimos. Tėvai yra pirmieji vaiko mokytojai, turintys didelę atsakomybę už savo vaiko auklėjimą (Alberdi ir kt., 2016). Tėvai padeda vaikams ugdyti sveikatos stiprinimo supratimą. Ką tėvai sukurs vaikams ankstyvoje vaikystėje, tas didžiają dalimi juos lydės suaugus. Ankstyvoji vaikystė itin svarbus periodas vaikų ugdymui, mokymui ir besiformuojančiam supratimui apie sveiką gyvenseną, kuriam turi būti skiriamas ypatingas dėmesys.

2. TIRIAMOJI DALIS

2.1. Tyrimo metodika

2.1.1. Tyrimo metodai

Duomenų rinkimo metodai. Siekiant ištirti tėvų sveikatos raštingumo ir Klaipėdos miesto ikimokyklinio amžiaus vaikų sveikos mitybos ir fizinio aktyvumo ugdymo šeimoje sąsajas buvo pasirinktas kiekybinio tyrimo metodas, kurio metu atliekama statistinė duomenų analizė, leidžianti įvertinti ir palyginti tyrimo rezultatus. Atliekant kiekybinį tyrimą galima ištirti statistiškai reikšmingą respondentų skaičių ir surinkti tikslius duomenis, kuriuos galima analizuoti ir palyginti su kitais moksliniais Lietuvos ir užsienio šalių tyrimais. Statistinės duomenų analizės metu atskleidžiami tėvų sveikatos raštingumo lygiai, ikimokyklinio amžiaus vaikų ir jų tėvų sveikos mitybos ir fizinio aktyvumo įpročiai, šių įpročių ugdymo šeimoje būdai bei sąsajos su tėvų sveikatos raštingumu. Naudotas elektroninės anketinės apklausos būdas, susidedantis iš dviejų dalių: uždaro tipo ir pusiau uždaro tipo klausimyno, sudaryto darbo autorės, remiantis moksline literatūra. Gauti tyrimo rezultatai naudojami išvadų ir rekomendacijų rengimui. Tyrimui atlikti gautas Klaipėdos universiteto bioetikos centro pritarimas. Apklausa buvo atliekama sausio – vasario mėnesiais.

Duomenų analizės metodai. Statistinei duomenų analizei atlikti naudotas IBM SPSS programos paketas, išvedantis procentinius duomenų įvertinimus. Kintamųjų pasiskirstymo dažnio statistinis reikšmingumas tikrintas pagal Chi (χ^2) kvadrato kriterijų. Lyginant surinktus duomenis naudoti statistinių hipotezių reikšmingumo lygiai: $p > 0,05$ – statistiškai nereikšminga, $p < 0,05$ – statistiškai reikšminga, $p < 0,001$ – statistiškai itin reikšminga (Pukėnas, 2009). Grafiniam tyrimo duomenų vaizdavimui pateikti naudota Microsoft Excel 2010 programa.

2.1.2. Tyrimo imtis

Imties dydis. Tiriamųjų populiaciją sudaro Klaipėdos miesto ikimokyklinio amžiaus vaikų tėvai. Viso Klaipėdos mieste 2020-2021 metais vaikų, ugdomų ikimokyklinio ugdymo įstaigose, skaičius pagal Švietimo valdymo informacinę sistemą (ŠVIS) yra 8613. Atitinkamam vaikų skaičiui priskiriamas vienas iš tėvų/globėjų anketinei apklausai atlikti. Tam, kad tyrimo duomenys būtų patikimi, tiriamųjų imties dydis nustatytas remiantis V.I. Paniotto formule: $n = 1 / (\Delta^2 + 1 / N)$, kur: Δ = paklaida ($\Delta = 0,05$) (K. Kardelis, 2016). Remiantis formule ir pritaikius 95 proc. patikimumo lygmenį ir 5 proc. paklaidą apskaičiuota, jog reprezentatyvią imtį turėtų sudaryti 368 tiriamieji. Tyrimo tikslui pasiekti sukurta elektroninė anketinė apklausa, kurios nuoroda buvo siunčiama atrinktų ikimokyklinio ugdymo įstaigų vaikų tėvams. Iš viso atsakytos 375 anketos, kurios visos buvo užpildytos teisingai ir panaudotos tyrime. Atsako dažnis – 100 proc. Gautais rezultatais galima apibendrinti Klaipėdos miesto tiriamųjų populiaciją.

Tiriamųjų atrankos būdas. Klaipėdos miesto ikimokyklinio amžiaus vaikų tėvai į tyrimą įtraukti laikantis reprezentatyviosios imties sudarymo principo, atsitiktinai sisteminės atrankos

metodu parenkant ikimokyklines ugdymo įstaigas. Iš visų Klaipėdos miesto ikimokyklinių ugdymo įstaigų atsitiktiniu būdu buvo atrinktos 9 ikimokyklinio ugdymo įstaigos, kurios dalyvavo tyrime. Buvo gauti ugdymo įstaigų vadovų sutikimai (žr. 2 priedą): Klaipėdos lopšelis-darželis „Švyturėlis“, Klaipėdos lopšelis-darželis „Versmė“, Klaipėdos lopšelis-darželis „Puriena“, Klaipėdos lopšelis-darželis „Žilvitis“, Klaipėdos lopšelis-darželis „Atžalynas“, Klaipėdos lopšelis-darželis „Berželis“, Klaipėdos lopšelis-darželis „Rūta“, Klaipėdos lopšelis-darželis „Nykštukas“, Klaipėdos lopšelis-darželis „Pagrandukas“. Atliktame tyrime dalyvavo 375 ikimokyklinio amžiaus vaikų tėvai.

2.1.3. Tyrimo instrumentas

Tyrimui atlikti buvo naudojama anoniminė anketinė apklausa, susidedanti iš dviejų dalių (žr. priedas 1). Pirma klausimyno dalis skirta ikimokyklinio amžiaus vaikų tėvų sveikatos raštingumo vertinimui. Sveikatos raštingumui tirti naudotas į lietuvių kalbą išverstas sutrumpintas Europos sveikatos raštingumo tyrimo klausimynas (HLS-EU-Q16), susidedantis iš 16 klausimų, skirtų įvertinti sveikatos raštingumo lygį (HLS-EU Consortium, 2012). Antra klausimyno dalis skirta analizuoti sveikos mitybos ir fizinio aktyvumo ugdymą šeimoje bei tėvų ir jų vaikų gyvensenos įpročius, sudaryta šio darbo autorės, remiantis tarptautiniu PSO Europos vaikų augimo stebėsenos klausimynu bei kita mokslinė literatūra, atsižvelgiant į išsikeltus uždavinius. Antra klausimyno dalis suskirstyta į 3 dalis: 1 dalis (5-6 klausimai) – demografiniai tiriamųjų duomenys, 2 dalis (6-31 klausimai) – sveikos mitybos ir fizinio aktyvumo ugdymas šeimoje, 3 dalis (32-43 klausimai) – tėvų ir jų vaikų mitybos ir fizinio aktyvumo įpročiai.

Anketos pradžioje respondentai supažindinami su tyrimą atliekančiu asmeniu, universitetu, kuriame studijuojama, atliekamos apklausos tikslu bei gautų rezultatų paskirtimi. Gavus bioetikos komisijos leidimą atlikti tyrimą, buvo susisiektas su ikimokyklinio ugdymo įstaigomis, gautas vadovų sutikimas ir pasidalinta elektroninėmis apklausos nuorodomis. Dėl šalyje susiklosčiusios epidemiologinės situacijos, pritarus Klaipėdos universitetui, vietoj popierinės anketos buvo pateiktas elektroninės anketos variantas, patalpintas į apklausa.lt internetinį puslapį. Ugdymo įstaigos vadovybė ir visuomenės sveikatos specialistai užtikrino, kad elektroninės apklausos nuorodas pasiektų tik tyrimo reikalavimus atitinkantys respondentai.

Pagrindiniai kriterijai apklausai atlikti:

- Tėvų ikimokyklinio amžiaus vaikai tyrimo atlikimo metu lanko vieną iš atrinktų ikimokyklinio ugdymo įstaigų;
- Anketą pildo vienas iš tėvų, savo noru, nieko neverčiamas;
- Turint daugiau negu vieną ikimokyklinio amžiaus vaiką respondentas gali atsakyti tik į vieną anketą, pasirinkdamas vieną vaiką.

2.1.4. Tyrimo procesas

Magistro baigiamasis darbas ir jo atlikimas buvo organizuojamas keliais etapais: baigiamojo darbo tyrimo proceso organizavimas, tyrimo parametrų formulavimas, tyrimo tikslo ir uždavinių nustatymas, mokslo šaltinių atranka ir analizė, tyrimo instrumento sudarymas ir pagrindimas, tyrimo duomenų rinkimas, tyrimo duomenų analizė, interpretavimas ir palyginimas, išvadų ir rekomendacijų rengimas.

Tyrimo apklausa įvykdyta sausio – vasario mėnesiais, pasidalinant elektroninės anketos nuorodomis su Klaipėdos miesto ikimokyklinio amžiaus vaikų tėvais. Prieš atsakant į klausimus tiriamieji buvo supažindinti su apklausos tikslu, anketos pildymo tvarka bei užtikrintas asmenų anonimiškumas.

2.1.5. Tyrimo etika

Prieš atliekant kiekybinį tyrimą buvo gautas Klaipėdos universiteto Sveikatos mokslų fakulteto bioetikos komisijos leidimas vykdyti tyrimą. Tyrimo atlikimo pradžioje tiriamieji buvo supažindinti su atliekamo tyrimo tikslu ir eiga. Apklausoje dalyvavę tiriamieji – tai savanoriškai sutikę tyrime dalyvauti dalyviai. Atliekant tyrimą vadovautasi tyrimo etikos principais užtikrinančiais respondentų privatumą, konfidencialumą ir anonimiškumą. Taip pat apklausos vykdytojas įsipareigoja užtikrinti dalyvių orumą ir konfidencialumą ir tyrimui pasibaigus.

Vadovautasi *geranoriškumo principu*. Prieš pasidalinant klausimynu respondentai buvo informuoti, jog jų dalyvavimas apklausoje yra asmeninis kiekvieno apsisprendimas, nėra daromas spaudimas ir turima teisė bet kuriuo metu atsisakyti pildyti klausimyną. Tiriamieji supažindinami su tyrimu ir paaiškinama, kad surinkti duomenys bus susisteminti ir pateikti baigiamajame darbe. Taip pat laikomasi pagarbaus bendravimo stiliaus.

Remiantis *pagarbos asmens orumui principu* kiekvienam respondentui suprantama kalba, aiškiai anketos anotacijoje pateikiamas tyrimo tikslas, asmeninė motyvacija ir tyrimo svarba. Paaiškinama, jog anketoje pateikta informacija orientuota tik į atliekamą tyrimą ir siekiama abipusės naudos, todėl kiekvieno indėlis yra labai svarbus, turintis įtakos tyrimo pabaigoje formuojamoms rekomendacijoms.

Laikomasi *teisingumo principu*. Klausimyne nebuvo prašoma nurodyti jokios asmeninės informacijos, kuri leistų atpažinti konkretų asmenį.

Įgyvendintas *teisės gauti tikslią informaciją principas*. Tiriamieji supažindinami su tyrimu, tyrimo autoriumi, tikslu, respondentų dalyvavimo tyrime kriterijais bei kam bus naudojami surinkti atsakymai. Informuota, kad surinkti duomenys bus analizuojami tyrimo autoriaus baigiamajame darbe (Žydžiūnaitė, 2011).

2.2. Tyrimo rezultatai

2.2.1. Respondentų charakteristika

Atliekant tyrimą apklausti 375 Klaipėdos miesto ikimokyklinio amžiaus vaikų tėvai, iš kurių 275 (73,3 proc.) moterys ir 100 (26,7 proc.) vyrai. Daugiausiai tyrime dalyvavo nuo 31 iki 40 metų amžiaus respondentai – 202 (53,9 proc.). Respondentų buvo prašoma nurodyti aukščiausią turimą išsilavinimo laipsnį. Didžioji dalis tėvų turėjo universitetinį (37,9 proc.) ir aukštąjį/koleginį (25,6 proc.) išsilavinimą. Tiriamųjų charakteristikos duomenys pagal lytį, amžių, išsilavinimą ir šeimyninę padėtį pateikti 2 lentelėje.

2 lentelė. Tiriamųjų (N=375) pasiskirstymas pagal lytį, amžių, išsilavinimą ir šeimyninę padėtį.

Požymiai	Kategorijos	Abs. sk. (N)	(proc.)	Iš viso (proc.):
Lytis	Moteris	275	73,3	100
	Vyras	100	26,7	
Amžius	Iki 30 m.	84	22,4	100
	31-40 m.	202	53,9	
	41-50 m.	73	19,5	
	50 ir daugiau m.	16	4,3	
Išsilavinimas	Nebaigtas vidurinis	10	2,7	100
	Vidurinis	75	20	
	Aukštesnysis	52	13,9	
	Aukštasis (koleginis)	96	25,6	
	Universitetinis	142	37,9	
Šeimyninė padėtis	Vedęs/ ištekęjusi	298	79,5	100
	Išsiskyręs (-usi)	40	10,7	
	Nevedęs/ netekėjusi	32	8,5	
	Našlys (-ė)	5	1,3	

Klaipėdos miesto ikimokyklinio amžiaus vaikų charakteristikos, kurias nurodė tėvai. Mergaičių ir berniukų dalis pasiskirstė panašiomis dalimis, atitinkamai 176 (46,9 proc.) ir 199 (53,1 proc.). Daugiausiai (43,2 proc.) buvo 4-5 metų amžiaus vaikų. Didžiausia vaikų dalis (83,5 proc.) auga pilnoje šeimoje.

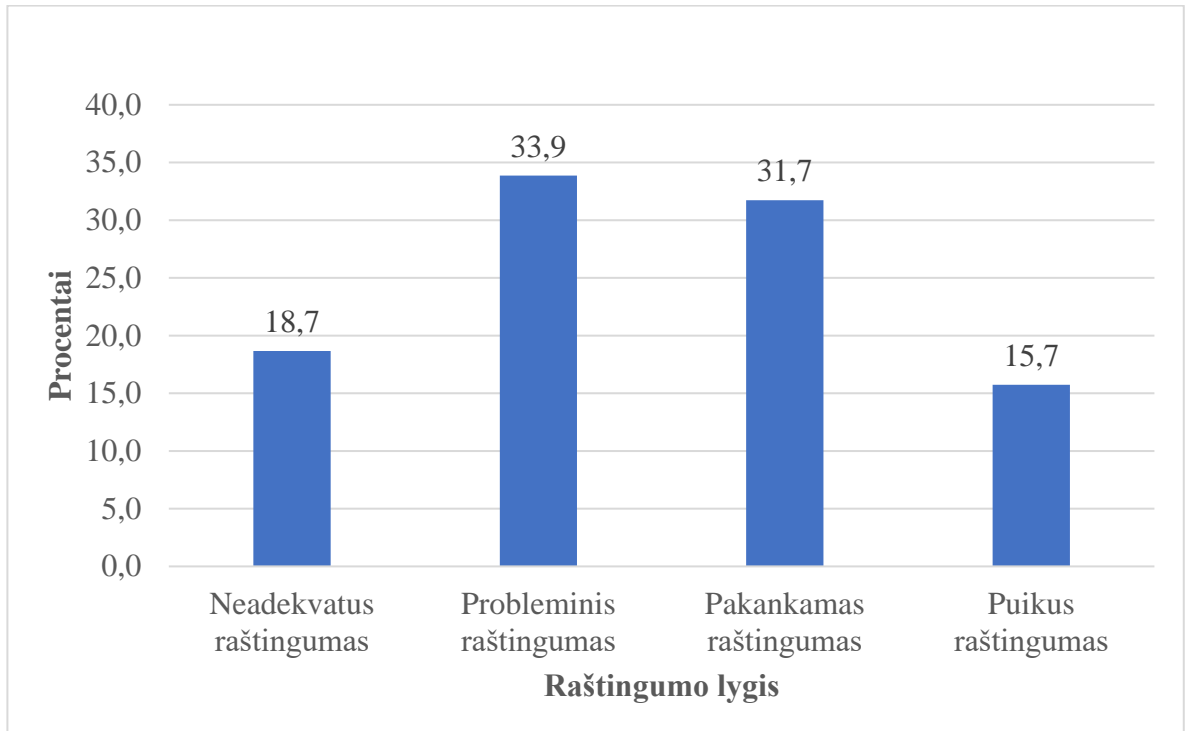
3 lentelė. Tiriamųjų (N=375) vaikų pasiskirstymas pagal lytį, amžių ir šeimyninę padėtį.

Požymiai	Kategorijos	Abs. sk. (N)	(proc.)	Iš viso (proc.):
Vaiko lytis	Mergaitė	176	46,9	100
	Berniukas	199	53,1	
Vaiko amžius	2-3 m.	117	31,2	100
	4-5 m.	162	43,2	
	6 ir daugiau m.	96	25,6	
Vaikas auga	Pilnoje šeimoje	313	83,5	100
	Tik su mama	38	10,1	
	Tik su tėčiu	14	3,7	
	*Kitas variantas	10	2,7	

*Kitas variantas: vaikas auga su mama ir seneliais; su tėčiu ir seneliais; su mama ir patėviu; su tėčiu ir sesers šeima.

2.2.2. Tyrime dalyvavusių tėvų sveikatos raštingumo lygio nustatymas

Tyrimo metu buvo siekiama išsiaiškinti Klaipėdos miesto ikimokyklinio amžiaus vaikų tėvų sveikatos raštingumo lygį. Buvo nustatyta, kad apie trečdalis apklaustųjų – 33,9 proc. turėjo probleminį sveikatos raštingumą, 18,7 proc. – neadekvatų, 31,7 proc. – pakankamą ir 15,7 proc. – puikų (žr. 2 pav.). Suskirsčius šiuos lygius į dvi dalis, nepakankamą sveikatos raštingumo lygį turi 52,6 proc. apklaustųjų, pakankamą – 47,4 proc.



2 pav. Respondentų (N=375) pasiskirstymas pagal sveikatos raštingumo lygį (proc.)

Pateiktoje 4 lentelėje surinkti duomenys kaip tiriamųjų sveikatos raštingumo lygis priklauso nuo lyties. Nustatyta, kad tarp vyrų vyrauja neadekvatus (33,0 proc.) sveikatos raštingumas, o tarp moterų – pakankamas (35,3 proc.). Tarp vyrų pakankamas ir puikus sveikatos raštingumas nustatytas 36,0 proc. respondentų, tarp moterų – 51,7 proc. Nustatytas statistiškai itin reikšmingas skirtumas lyginant pagal lytį ($p < 0,001$). Moterų sveikatos raštingumo lygis aukštesnis nei vyrų.

4 lentelė. Respondentų sveikatos raštingumo lygio pasiskirstymas pagal lytį

$$\chi^2=19,670; \text{lls}=3; p=0,000$$

Sveikatos raštingumo lygiai	Lytis			
	Vyras		Moteris	
	Abs. sk. (N)	(proc.)	Abs. sk. (N)	(proc.)
Neadekvatus	33	33,0	37	13,5
Probleminis	31	31,0	96	34,8
Pakankamas	22	22,0	97	35,3
Puikus	14	14,0	45	16,4
Viso:	100	100	275	100

Lentelėje, kuri pateikta žemiau, duomenys rodo, ar sveikatos raštingumas priklauso nuo respondentų išsilavinimo. Nebaigtą vidurinį išsilavinimą turėjo 2,7 proc. apklaustųjų, iš kurių daugiausiai buvo probleminio sveikatos raštingumo lygio (60 proc.). Vidurinį išsilavinimą turėjo 20 proc. tėvų, iš kurių daugiausiai yra probleminio (48,0 proc.) ir neadekvataus (29,4 proc.) sveikatos raštingumo lygio. Aukštesniojo išsilavinimo respondentų buvo 13,9 proc., iš kurių 44,3 proc. neadekvataus ir 34,6 proc. probleminio sveikatos raštingumo lygio. Aukštąjį koleginių išsilavinimą įgijo 25,6 proc. asmenų, iš kurių 40,6 turėjo pakankamą ir 38,5 proc. probleminį sveikatos raštingumo lygį. Daugiausiai buvo asmenų įgijusių universitetinį išsilavinimą – 37,9 proc. Universitetinį išsilavinimą turinčių asmenų sveikatos raštingumo lygiai pasiskirstė daugiausiai ties pakankamu – 40,1 proc. ir puikiu – 30,3 proc. Duomenys rodo, kad yra statistiškai itin reikšmingi skirtumai ($p < 0,001$), todėl galima daryti išvadą, jog sveikatos raštingumo lygis gali priklausyti nuo žmogaus įgyto išsilavinimo. Tyrimo duomenimis turintys žemesnį išsilavinimą dažniau yra neadekvataus ar probleminio sveikatos raštingumo lygio, o turintys aukštesnį išsilavinimą dažniau pasižymi pakankamu ir puikiu sveikatos raštingumo lygiu. Tačiau žvelgiant į bendrus tiek žemą, tiek aukštą išsilavinimą įgijusių respondentų duomenis didžioji dalis turi nepakankamą sveikatos raštingumo lygį. Turintys aukštąjį išsilavinimą pasiskirstė tolygiai – 50 proc. neadekvatus ir probleminis sveikatos raštingumas ir 50 proc. pakankamas ir puikus. Tik universitetinį išsilavinimą turintys asmenys turėjo 70,4 proc. pakankamą ir puikų sveikatos raštingumo lygį (žr. 5 lentelė).

5 lentelė. Respondentų sveikatos raštingumo lygio pasiskirstymas pagal išsilavinimą

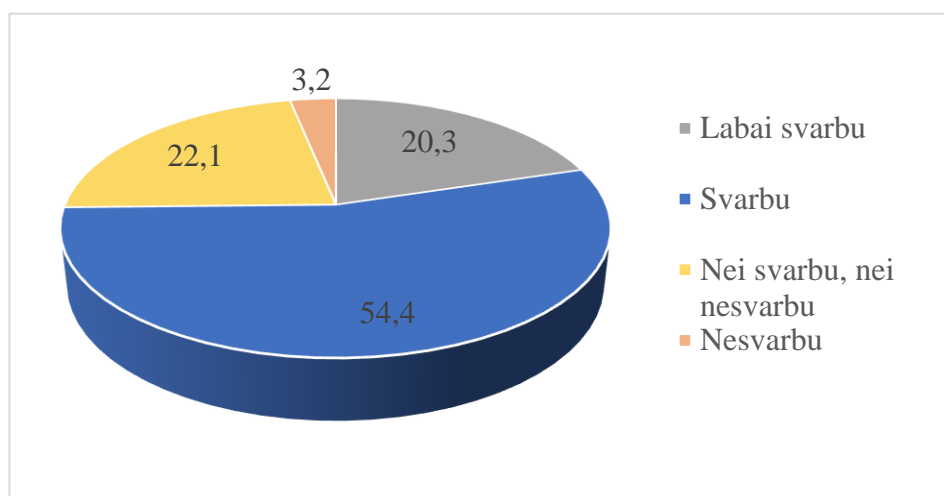
$\chi^2=93,109$; $lfs=12$; $p=0,000$

Išsilavinimas	Sveikatos raštingumo lygiai								Viso:	
	Neadekvatus		Probleminis		Pakankamas		Puikus			
	Abs. sk. (N)	(proc.)	Abs. sk. (N)	(proc.)	Abs. sk. (N)	(proc.)	Abs. sk. (N)	(proc.)	Abs. sk. (N)	(proc.)
Nebaigtas vidurinis	3	30	6	60	0	0,0	1	10,0	10	100
Vidurinis	22	29,4	36	48,0	13	17,3	4	5,3	75	100
Aukštesnysis	22	42,3	18	34,6	10	19,3	2	3,8	52	100
Aukštasis (koleginis)	11	11,5	37	38,5	39	40,6	9	9,4	96	100
Universitetinis	12	8,5	30	21,1	57	40,1	43	30,3	142	100

2.2.3. Ikimokyklinio amžiaus vaikų ir jų tėvų mitybos ir fizinio aktyvumo įpročiai

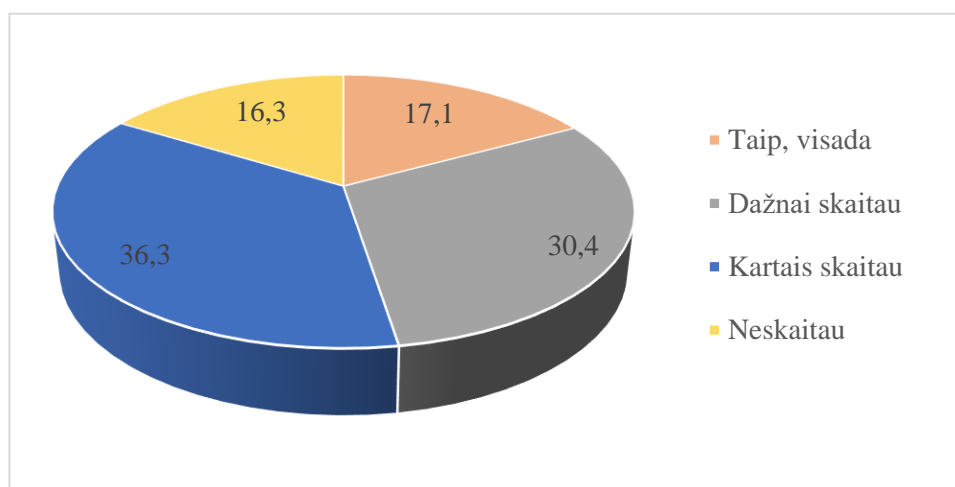
Tyrimo metu siekta išsiaiškinti tėvų ir jų vaikų mitybos ir fizinio aktyvumo įpročius. Tėvų buvo klausiama, ar jiems svarbu sveikai maitintis. Didžioji dalis tėvų (54,4 proc.) atsakė, kad jiems svarbu sveikai maitintis, 22,1 proc. – nei svarbu, nei nesvarbu ir tik 3,2 proc., kad nesvarbu. Statistiškai itin reikšmingai dažniau ($p < 0,001$) tėvai, kurie nurodė, kad jiems yra svarbu sveikai

maitintis vartoja ekologiškus maisto produktus, negu tie, kurie nurodė, kad jiems sveikai maitintis nėra svarbu. Ekologiškų maisto produktų visai nevalo 16,8 proc. apklaustųjų.



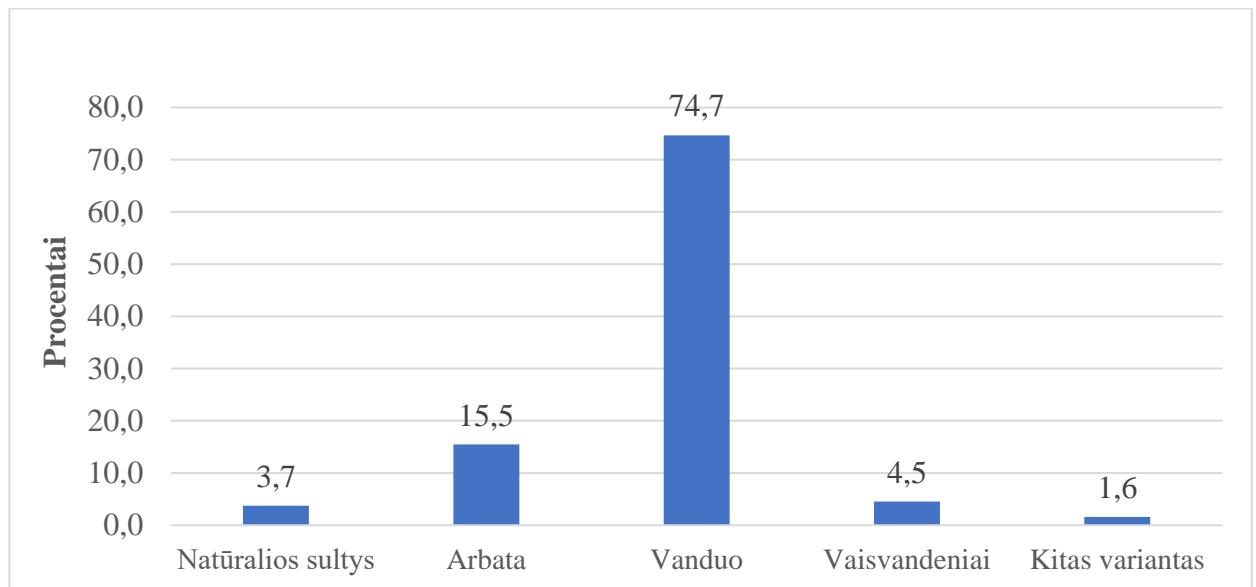
3 pav. Respondentų pasiskirstymas pagal tai, ar jiems svarbu sveikai maitintis (proc.)

Maisto produktų etiketes visada skaito tik 17,1 proc. respondentų. Niekada neskaito – 16,3 proc. Gauti statistiškai itin reikšmingi skirtumai ($p < 0,001$) ir nustatyta, kad maisto produktų etikečių dažniau neskaito tėvai, turintys nepakankamą sveikatos raštingumo lygį.



4 pav. Respondentų pasiskirstymas pagal tai, ar skaito maisto produktų etiketėse pateiktą informaciją (proc.)

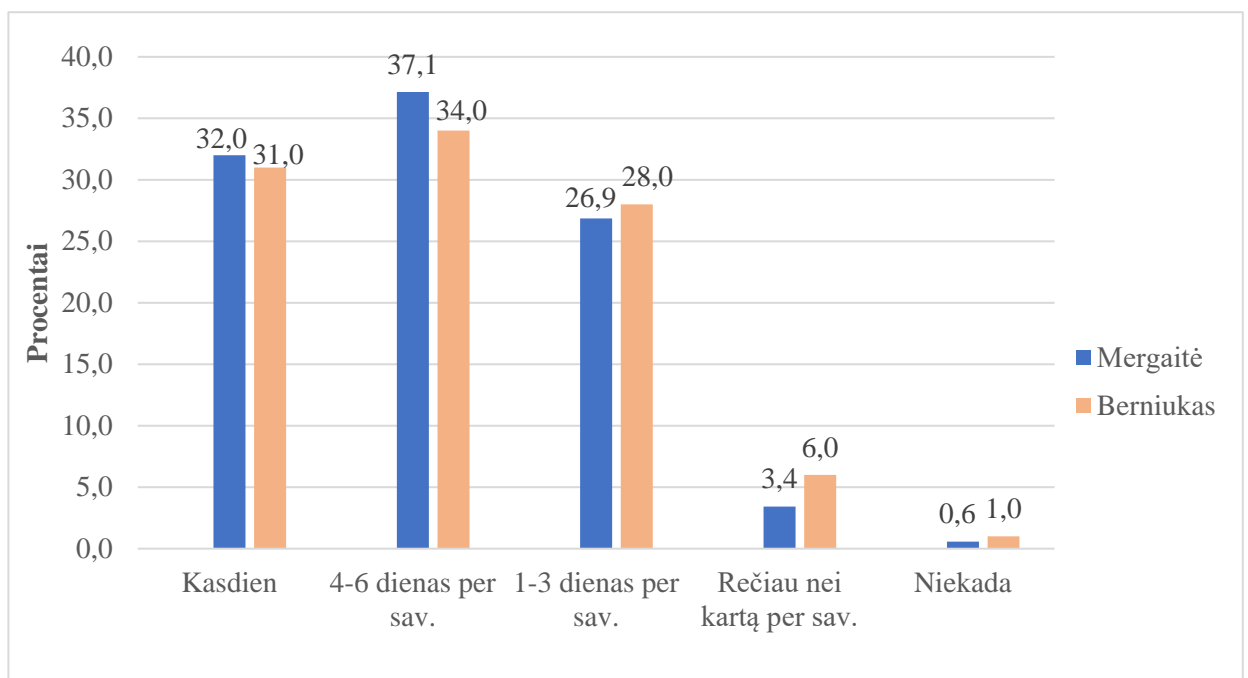
Analizuojant ikimokyklinio amžiaus vaikų ir jų tėvų maitinimosi įpročius paaiškėjo, kad namuose dažniausiai vartojama gėrimo rūšis yra vanduo (74,7 proc.). Vaisvandenių namuose dažniausiai geria tik 4,5 proc. apklaustųjų. Saldintus gaiviuosius gėrimus kasdien geria 1,9 proc. tėvų ir 1,1 proc. vaikų, 4-6 kartus per savaitę – 4,0 proc. tėvų ir 5,3 proc. vaikų.



5 pav. Dažniausiai vartojama gėrimo rūšis namuose (proc.)

*Kitas variantas: mineralinis vanduo, pienas.

Paveiksle matyti, kad 15,5 proc. apklaustųjų namuose dažniausiai geria arbatą, tačiau paklausus tėvų, kiek šaukštelių cukraus deda į vaiko gėrimą (pvz: arbatą) paaiškėjo, kad 34,9 proc. tėvų deda 1 šaukštelį cukraus į vaiko gėrimą, 10,1 proc. – 2 šaukštelių, o kai kurie net 3 ir daugiau šaukštelių cukraus (3,2 proc.). Nustatyta, kad jaunesnio amžiaus tėvai statistiškai reikšmingai ($p>0,05$) mažiau saldina gėrimus cukrumi. Tėvai vaikų gėrimus saldina nepriklausomai nuo jų lyties ir amžiaus, kadangi statistiškai reikšmingų skirtumų nenustatyta ($p>0,05$).



6 pav. Pieno produktų vartojimo dažnis per savaitę atsižvelgiant į vaikų lytį (proc.)

$\chi^2=1,834$; IIs=4; $p=0,766$

Vertinant vaikų pieno produktų vartojimo dažnį nustatyta, kad statistiškai reikšmingo skirtumo lyginant su lytimi nerasta ($p > 0,05$) (žr. 6 pav.). Didžioji dalis berniukų (37,1 proc.) ir mergaičių (34,0 proc.) pieno produktus vartoja 4-6 dienas per savaitę. Statistiškai reikšmingo skirtumo tarp pieno produktų vartojimo ir vaikų amžiaus taip pat nenustatyta ($p > 0,05$).

Analizuojant sveikatai palankių maisto produktų vartojimo dažnį tarp ikimokyklinio amžiaus vaikų, šviežius vaisius kasdien valgo kiek daugiau nei trečdalis vaikų (37,9 proc.), o šviežias daržoves tik trečdalis (33,3 proc.) vaikų, kai PSO rekomenduoja kasdien jų suvartoti po 400 gramų, valgant kelias porcijas per dieną. Tėvų atsakymai apie vaikų mitybą atskleidžia, jog kasdien grūdinius produktus vartoja tik 14,4 proc. vaikų. Daugiausiai grūdinius produktus vaikai vartoja 1-3 dienas per savaitę (40,5 proc.). Pieno produktus vaikai daugiausiai vartoja 4-6 dienas per savaitę (35,5 proc.). Mėsos ir jos produktų vartojimas kasdien siekia tik 18,1 proc. Daugiausiai vaikai mėsą valgo 4-6 dienas per savaitę (46,4 proc.). Tėvai teigia, kad žuvies ir jos produktų niekada nevalgo net 7,8 proc. jų vaikų (žr. 6 lentelė). Statistiškai reikšmingų skirtumų tarp sveikatai palankių maisto produktų vartojimo ir vaikų lyties bei amžiaus nenustatyta ($p > 0,05$).

6 lentelė. Vaikų pasiskirstymas pagal sveikatai palankių maisto produktų vartojimo dažnį (proc.)

Maisto produktai	Kasdien	4-6 dienas per sav.	1-3 dienas per sav.	Rečiau nei kartą per sav.	Niekada	Viso:
Šviežūs vaisiai	37,9	39,7	19,4	2,7	0,3	100
Šviežios daržovės	33,3	34,9	26,9	4,3	0,6	100
Grūdiniai produktai	14,4	34,1	40,5	10,2	0,8	100
Pieno produktai	31,5	35,5	27,4	4,8	0,8	100
Mėsa ir jos produktai	18,1	46,4	31,2	3,2	1,1	100
Žuvis ir jos produktai	1,6	8,0	44,5	38,1	7,8	100

Žvelgiant į vaikų sveikatai nepalankių maisto produktų vartojimo dažnį matoma, kad saldumynų niekada nevalgo tik 2,7 proc. vaikų, o 4-6 dienas per savaitę juos valgo 13,1 proc. ikimokyklinukų. Bandelių, sausainių, pyragų ir kitų konditerinių gaminių vartojimo dažnumas pasiskirstė gana panašiai kaip ir saldumynų vartojimo dažnumas. Dažniausiai šiuos gaminius valgoma 1-3 dienas per savaitę (44,0 proc.). Saldintų gėrimų vartojimas nėra labai dažnas: kasdien šiuos gėrimus geria tik 1,1 proc. vaikų, niekada negeria – 28,5 proc. Bulvių traškučius vaikai vartoja dažniausiai rečiau nei kartą per savaitę (61,9 proc.). Pica, mėsainius ir kitą greitą maistą 4-6 dienas per savaitę valgo 8,0 proc. vaikų, niekada nevalgo – 10,4 proc. vaikų (žr. 7 lentelė).

7 lentelė. Vaikų pasiskirstymas pagal sveikatai nepalankių maisto produktų vartojimo dažnį (proc.)

Maisto produktai	Kasdien	4-6 dienas per sav.	1-3 dienas per sav.	Rečiau nei kartą per sav.	Niekada	Viso:
Saldainiai ir šokoladas	3,4	13,1	43,2	37,6	2,7	100
Bandelės, sausainiai, pyragai	1,3	13,1	44,0	37,6	4,0	100
Saldinti gaivieji gėrimai	1,1	5,3	16,6	48,5	28,5	100
Bulvių traškučiai	0,8	5,3	14,1	61,9	17,9	100
Pica, mėsiniai, dešrainiai ir kitas greitas maistas	0,5	8,0	17,9	63,2	10,4	100

Lyginant vaikų sveikatai palankių maisto produktų vartojimo dažnį su jų tėvais, šviežius vaisius kasdien valgo panaši dalis kaip ir vaikų – 36,5 proc., o šviežias daržoves valgo kiek dažniau – 37,3 proc. tėvų. Grūdinius produktus, taip pat kaip ir vaikai, tėvai dažniausiai valgo 1-3 dienas per savaitę (43,6 proc.). Pieno produktų vartojimas tarp tėvų dažniausias kasdien (33,6 proc.) ir 1-3 kartus per savaitę (32,8 proc.). Mėsą ir jos produktus ikimokyklinio amžiaus vaikų tėvai dažniausiai vartoja 4-6 dienas per savaitę (45,3 proc.). Didesnė dalis tėvų (26,9 proc.) mėsą ir jos produktus vartoja kasdien negu jų vaikai (18,1 proc.). Žuvies niekada nevalgo 2,7 proc. tėvų (žr. 8 lentelė).

8 lentelė. Tėvų pasiskirstymas pagal sveikatai palankių maisto produktų vartojimo dažnį (proc.)

Maisto produktai	Kasdien	4-6 dienas per sav.	1-3 dienas per sav.	Rečiau nei kartą per sav.	Niekada	Viso:
Šviežūs vaisiai	36,5	32,0	26,7	4,5	0,3	100
Šviežios daržovės	37,3	32,0	28,0	2,7	0,0	100
Grūdiniai produktai	14,7	29,1	43,6	12,3	0,3	100
Pieno produktai	33,6	26,7	32,8	6,7	0,3	100
Mėsa ir jos produktai	26,9	45,3	23,5	3,5	0,8	100
Žuvis ir jos produktai	1,6	9,6	46,1	40,0	2,7	100

Analizuojant sveikatai nepalankių maisto produktų vartojimo dažnį tarp tėvų, saldinius ir šokoladą 1-3 dienas per savaitę dažniau vartoja tėvai negu jų vaikai, atitinkamai 50,3 proc. ir 43,2 proc. Bandedes, sausinius ir pyragus rečiau nei kartą per savaitę valgo 41,1 proc. tėvų. Saldintų gaiviųjų gėrimų visai negeria kiek mažesnė dalis tėvų (22,7 proc.) nei vaikų (28,5 proc.). Bulvių traškučių ir kito greito maisto vartojimo dažnis tarp tėvų pasiskirstė panašiai kaip ir tarp jų vaikų. Pastebima, kad kai kuriuos sveikatai nepalankius maisto produktus tėvai vartoja dažniau nei jų vaikai.

9 lentelė. Tėvų pasiskirstymas pagal sveikatai nepalankių maisto produktų vartojimo dažnį (proc.)

Maisto produktai	Kasdien	4-6 dienas per sav.	1-3 dienas per sav.	Rečiau nei kartą per sav.	Niekada	Viso:
Saldainiai ir šokoladas	3,5	13,1	50,3	31,5	1,6	100
Bandelės, sausainiai, pyragai	2,4	11,7	41,3	41,1	3,5	100
Saldinti gėrimai	1,9	4,0	17,3	54,1	22,7	100
Bulvių traškučiai	1,1	2,9	18,9	61,1	16,0	100
Pica, mėsainiai, dešrainiai ir kitas greitas maistas	0,8	7,2	19,5	64,0	8,5	100

Tyrimo metu buvo analizuota, ar tėvų rodomas pavyzdys turi įtakos vaikų maitinimosi įpročiams. 10 ir 11 lentelėje pavaizduotos tėvų suvartojamų produktų koreliacijos su vaikų suvartojamais produktais.

10 lentelė. Tėvų ir jų vaikų sveikatai palankios mitybos ryšys

		Tėvų suvartojami šviežūs vaisiai per savaitę	Tėvų suvartojamos šviežios daržovės per savaitę	Tėvų suvartojami grūdiniai produktai per savaitę	Tėvų suvartojami pieno produktai per savaitę	Tėvų suvartojami mėsos produktai per savaitę	Tėvų suvartojami žuvies produktai per savaitę
Vaikų suvartojami šviežūs vaisiai per savaitę	Koreliacijos koeficientas r	0,685	0,539	0,258	0,220	-0,024	0,197
	p reikšmė	0,000	0,000	0,000	0,000	0,643	0,000
Vaikų suvartojamos šviežios daržovės per savaitę	Koreliacijos koeficientas r	0,512	0,719	0,277	0,302	0,077	0,202
	p reikšmė	0,000	0,000	0,000	0,000	0,134	0,000
Vaikų suvartojami grūdiniai produktai per savaitę	Koreliacijos koeficientas r	0,292	0,318	0,685	0,210	0,111	0,182
	p reikšmė	0,000	0,000	0,000	0,000	0,031	0,000
Vaikų suvartojami pieno produktai per savaitę	Koreliacijos koeficientas r	0,212	0,270	0,187	0,695	0,289	0,009
	p reikšmė	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,867
Vaikų suvartojami mėsos produktai per savaitę	Koreliacijos koeficientas r	0,011	0,182	0,072	0,320	0,628	0,019
	p reikšmė	0,836	0,000	0,164	0,000	0,000	0,714
Vaikų suvartojami žuvies produktai per savaitę	Koreliacijos koeficientas r	0,158	0,232	0,300	0,098	-0,033	0,674
	p reikšmė	0,002	0,000	0,000	0,058	0,530	0,000

Tėvų suvartojamas šviežių vaisių kiekis per savaitę vidutiniškai stipriai koreliuoja su vaikų suvartojamu žalių vaisių kiekiu ($r=0,685$; $p<0,001$), taip pat vidutiniškai stipriai koreliuoja daržovių suvartojimas ($r=0,512$; $p<0,001$), o silpnai koreliuoja grūdinių ir pieno produktų suvartojimas,

kadangi koreliacijos koeficiento r reikšmė didesnė už 0,2, bet mažesnė už 0,5 ($p < 0,001$). Pagal pateiktą lentelę labiausiai iš visų vartojamų produktų stipriai koreliuoja tėvų ir vaikų suvartojamos šviežios daržovės per savaitę ($r=0,719$; $p < 0,001$). Taigi, galima daryti išvadą, jog vaikų suvartojamas maistas ir jo kiekis priklauso nuo to, kokį maistą valgo jų tėvai.

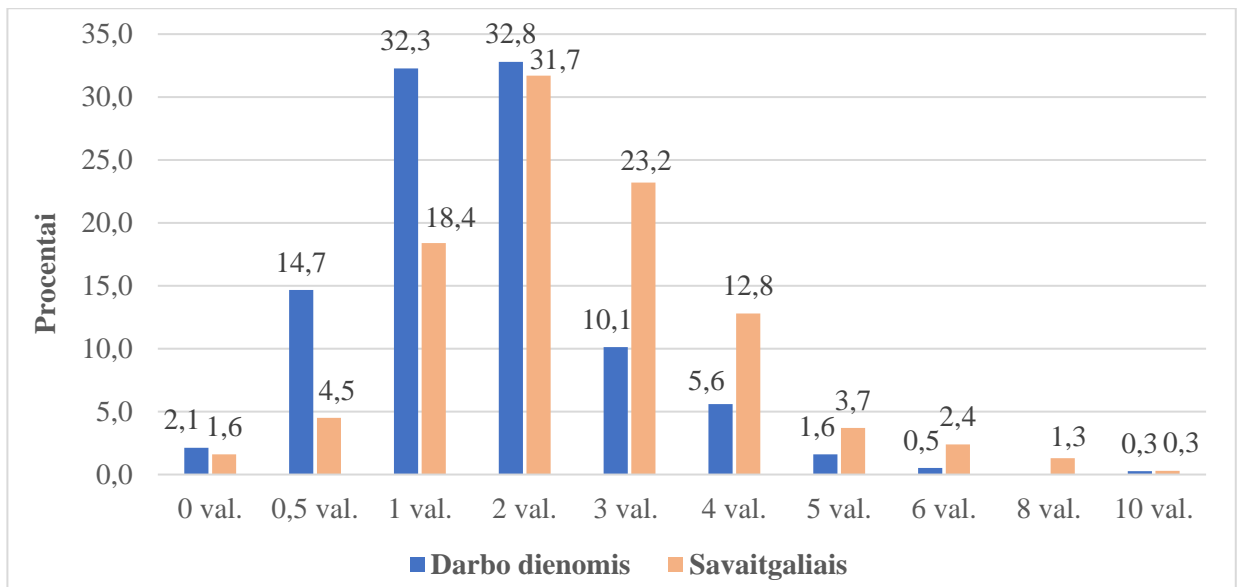
Buvo tiriama koreliacija tarp tėvų ir jų vaikų suvartojamų saldumynų, bandelių, bulvių traškučių, greito maisto ir geriamų gazuotų gėrimų. Gauti duomenys pateikti 11 lentelėje.

11 lentelė. Tėvų ir jų vaikų sveikatai nepalankios mitybos ryšys

		Tėvų suvartojami saldainiai per savaitę	Tėvų suvartojamos bandelės, pyragai per savaitę	Tėvų suvartojami gazuoti gėrimai per savaitę	Tėvų suvartojami bulvių traškučiai per savaitę	Tėvų suvartojamas greitas maistas per savaitę
Vaikų suvartojami saldainiai per savaitę	Koreliacijos koeficientas r	0,590	0,348	0,338	0,294	0,246
	p reikšmė	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
Vaikų suvartojamos bandelės, pyragai per savaitę	Koreliacijos koeficientas r	0,376	0,588	0,337	0,301	0,385
	p reikšmė	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
Vaikų suvartojami gazuoti gėrimai per savaitę	Koreliacijos koeficientas r	0,251	0,282	0,682	0,546	0,465
	p reikšmė	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
Vaikų suvartojami bulvių traškučiai per savaitę	Koreliacijos koeficientas r	0,254	0,288	0,529	0,624	0,489
	p reikšmė	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
Vaikų suvartojamas greitas maistas per savaitę	Koreliacijos koeficientas r	0,228	0,365	0,472	0,436	0,700
	p reikšmė	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000

Pagal pateiktus rezultatus matyti, kad stipriausiai teigiamai koreliuoja tėvų ir jų vaikų suvartojamas greitas maistas, toks kaip dešrelės, pica, mėsainiai ($r=0,700$; $p < 0,001$) bei tėvų ir jų vaikų geriamų gazuotų gėrimų vartojimas ($r=0,682$; $p < 0,001$). Kiti daug cukraus turintys produktai, tokie kaip saldainiai, bandelės, pyragai ir nesveiki užkandžiai, tokie kaip bulvių traškučiai taip pat teigiamai koreliuoja tarp tėvų ir jų vaikų vartojimo ($p < 0,001$). Taigi galima teigti, kad nuo to, kokius sveikatai nepalankius maisto produktus renkasi tėvai, priklauso, jog šiuos produktus renkasi ir jų vaikai.

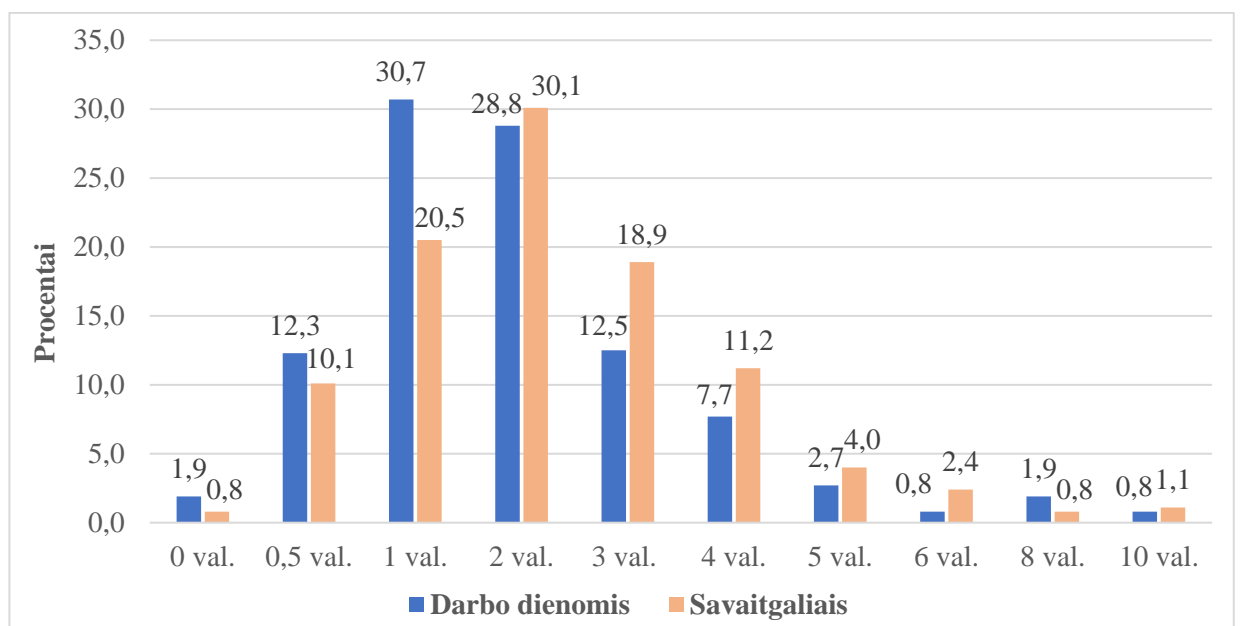
Analizuojant vaikų fizinį aktyvumą, apklausus tėvus paaiškėjo, kad 16,8 proc. ikimokyklinio amžiaus vaikų darbo dienomis nesilaiko PSO rekomendacijų būti fiziškai aktyviems bent 60 min per dieną. Tarp vaikų fizinio aktyvumo ir savaitgalio dienų nustatytas statistiškai itin reikšmingas skirtumas ($p < 0,001$). Savaitgaliais vaikai yra fiziškai aktyvesni ir mažiau nei 60 min. aktyvia fizine veikla užsiima tik 6,1 proc. vaikų. Duomenys pateikti žemiau esančiame 7 paveiksle.



7 pav. Vaikų praleidžiamo laiko pasiskirstymas judriems žaidimams/ sportui lauke darbo dienomis ir savaitgaliais (proc.)

$$\chi^2=841,973; \text{lls}=72; p=0,000$$

Analizuojant vaikų pasyvų laisvalaikį darbo dienomis ir savaitgaliais paaiškėjo, kad statistiškai reikšmingai ($p < 0,001$) dažniau vaikai sėdi prie televizoriaus ar kompiuterio savaitgaliais negu darbo dienomis. Pagal pateiktą 8 paveikslą matoma, kad darbo dienomis ne ilgiau 1 valandą laiko prie televizoriaus ar kompiuterio praleidžia 44,9 proc. vaikų, 2 valandas ir ilgiau prie televizoriaus ar kompiuterio praleidžia 55,1 proc. vaikų. Savaitgaliais ne ilgiau nei 1 valandą prie ekranų praleidžia 31,4 proc. vaikų, o 2 valandas ir ilgiau net 68,6 proc. vaikų.



8 pav. Vaikų praleidžiamo laiko pasiskirstymas prie televizoriaus ar kompiuterio darbo dienomis ir savaitgaliais (proc.)

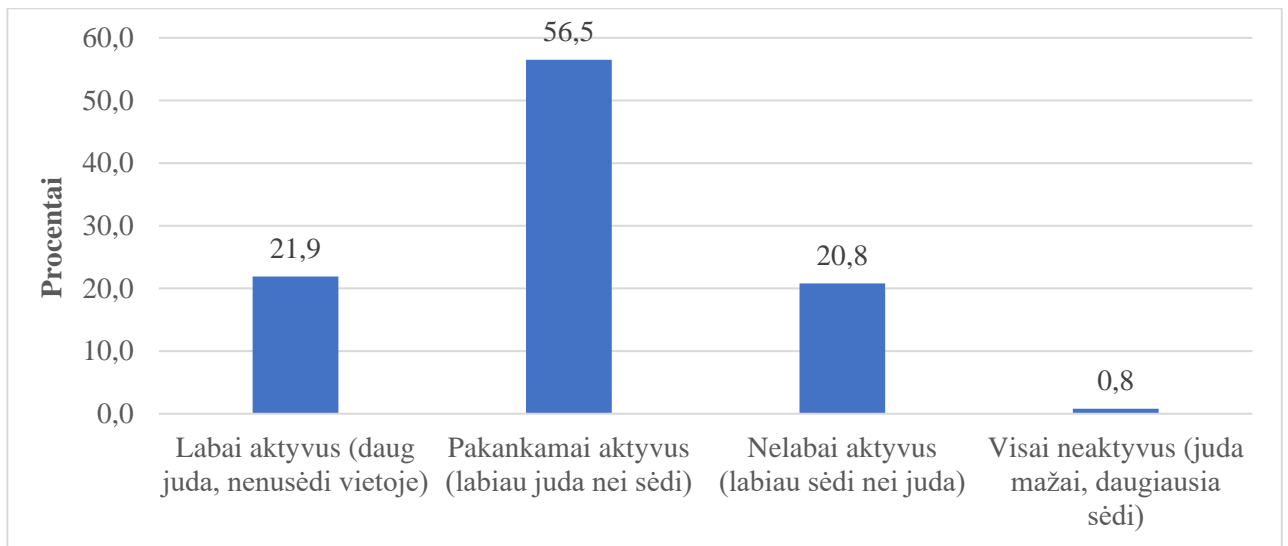
$$\chi^2=741,597; \text{lls}=81; p=0,000$$

Pagal pateiktą 12 lentelę taip pat matoma, kad darbo dienomis berniukai ir mergaitės mažiau laiko skiria judriems žaidimams ir sportui lauke negu savaitgalį. Vidutiniškai darbo dienomis berniukai lauke praleidžia 3,62 val., mergaitės taip pat 3,62 val., o savaitgaliais berniukai 4,40 val., mergaitės – 4,52 val. Laikas skiriamas veiklai prie televizoriaus ar kompiuterio taip pat yra didesnis savaitgaliais negu darbo dienomis. Sporto/ šokių būrelius vaikai daugiau lanko darbo dienomis negu savaitgaliais, tačiau tai gali įtakoti tai, jog darbo dienomis dažniau vyksta įvairūs būreliai. Tarp lyčių statistiškai reikšmingų skirtumų nepastebėta ($p > 0,05$).

12 lentelė. Laikas praleistas įvairioms veikloms darbo dienomis ir savaitgaliais išreikštas pagal vaikų lytį

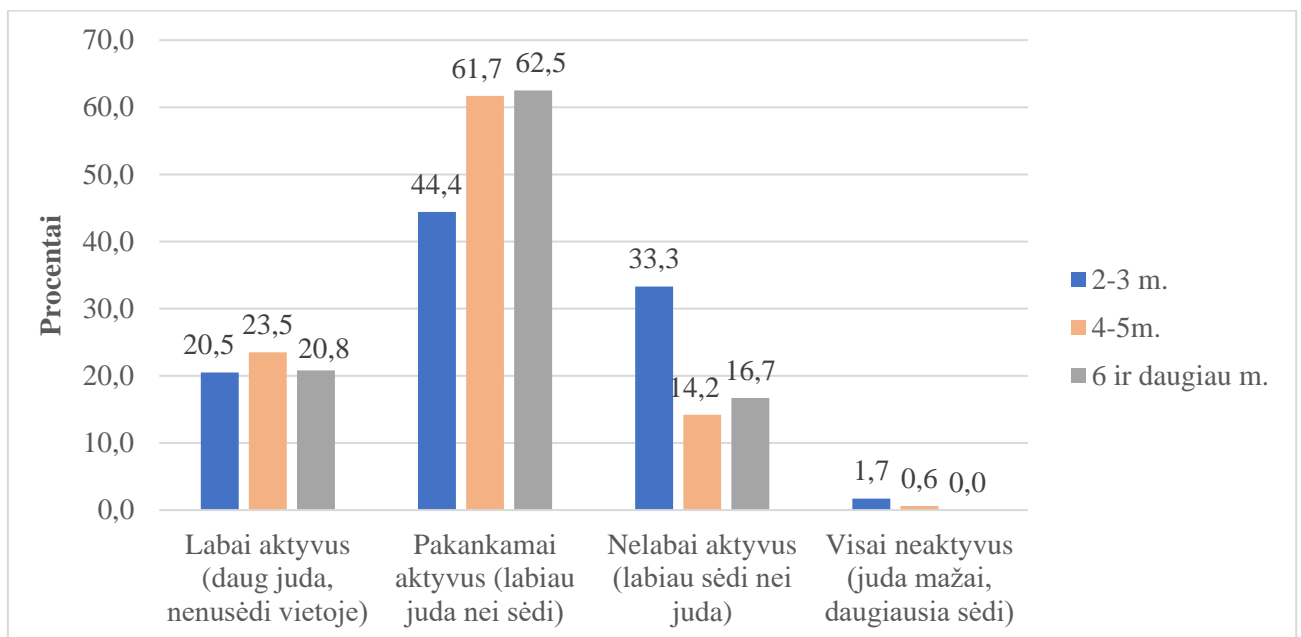
	Darbo dienomis			
	Lytis	N	Vidurkis	p
Judrūs žaidimai/ sportas lauke	Berniukas	199	3,62	0,757
	Mergaitė	176	3,62	
Veikla prie televizoriaus ar kompiuterio	Berniukas	199	3,85	0,749
	Mergaitė	176	4,02	
Piešimas, grojimas ar kita meninė veikla	Berniukas	199	3,18	0,817
	Mergaitė	176	3,22	
Sporto/ šokių būreliai, treniruotės	Berniukas	199	2,57	0,741
	Mergaitė	176	2,57	
	Savaitgaliais			
	Lytis	N	Vidurkis	p
Judrūs žaidimai/ sportas lauke	Berniukas	199	4,40	0,221
	Mergaitė	176	4,52	
Veikla prie televizoriaus ar kompiuterio	Berniukas	199	4,22	0,247
	Mergaitė	176	4,39	
Piešimas, grojimas ar kita meninė veikla	Berniukas	199	3,06	0,670
	Mergaitė	176	3,13	
Sporto/ šokių būreliai, treniruotės	Berniukas	199	1,79	0,878
	Mergaitė	176	1,85	

Tėvų buvo klausiama, kaip jie vertina savo vaikų fizinį aktyvumą. Didžioji dalis tėvų (56,5 proc.) mano, kad jų vaikas yra pakankamai aktyvus, 21,9 proc., kad jų vaikas yra labai aktyvus, daug juda, nenusėdi vietoje. Likusi dalis tėvų, 20,8 proc. mano, kad jų vaikas nelabai aktyvus ir 0,8 proc., kad visai neaktyvus (žr. 9 pav.). Analizuojant prieš tai atsakytus tėvų klausimus apie vaikų laiką praleistą aktyviai ir pasyviai, 83,2 proc. vaikų darbo dienomis ir 93,3 proc. vaikų savaitgaliais yra fiziškai aktyvūs, laikosi PSO rekomendacijų ir juda bent 60 min. per dieną. Vidutiniškai, tiek darbo dienomis, tiek savaitgaliais, fiziškai aktyvūs yra 88,6 proc. vaikų. Taigi apibendrinus galima teigti, jog dauguma tėvų yra teisūs, galvodami, kad jų vaikai yra labai arba pakankamai aktyvūs.



9 pav. Vaikų skirstymas pagal tėvų nuomonę apie vaikų fizinį aktyvumą (proc.)

Analizuojant tėvų vertinimą apie vaikų fizinį aktyvumą paaiškėjo, kad statistiškai reikšmingai ($p < 0,05$) mažiau aktyviais tėvai laiko jaunesnio, 2-3 metų, amžiaus vaikus (žr. 10 paveikslas). Statistiškai reikšmingo skirtumo tarp tėvų vertinimo apie vaikų fizinį aktyvumą ir vaikų lytį nepastebėta ($p > 0,05$).

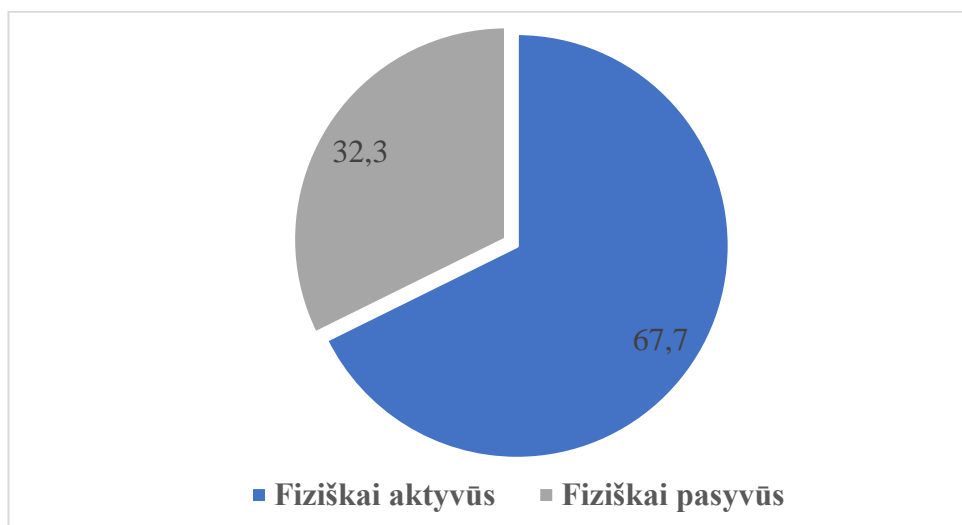


10 pav. Vaikų skirstymas pagal tėvų nuomonę apie jų fizinį aktyvumą, atsižvelgiant į amžių (proc.)

$$\chi^2=19,800; \text{Ils}=6; p=0,003$$

Vertintas ne tik vaikų, bet ir jų tėvų fizinis aktyvumas. Duomenys pagal dažnumą, kiek kartų per savaitę tėvai buvo fiziškai aktyvūs pateikti 11 paveiksle. Fiziškai aktyvių grupei priskirti asmenys nurodė, kad laisvalaikiu mankštinais bent 30 minučių taip, kad suprakaituotų ir padažnėtų kvėpavimas kasdien, 4-6 ir 2-3 kartus per savaitę, o fiziškai pasyvių grupei priskirti likusieji

respondentai, kurie tai darė tik kartą per savaitę ar rečiau. Žemiau pavaizduoti duomenys rodo, kad fiziškai aktyvūs buvo 67,7 proc. (N=254) apklaustųjų, o fiziškai pasyvūs – 32,3 proc. (N=121).



11 pav. Tėvų fizinio aktyvumo grupė (proc.)

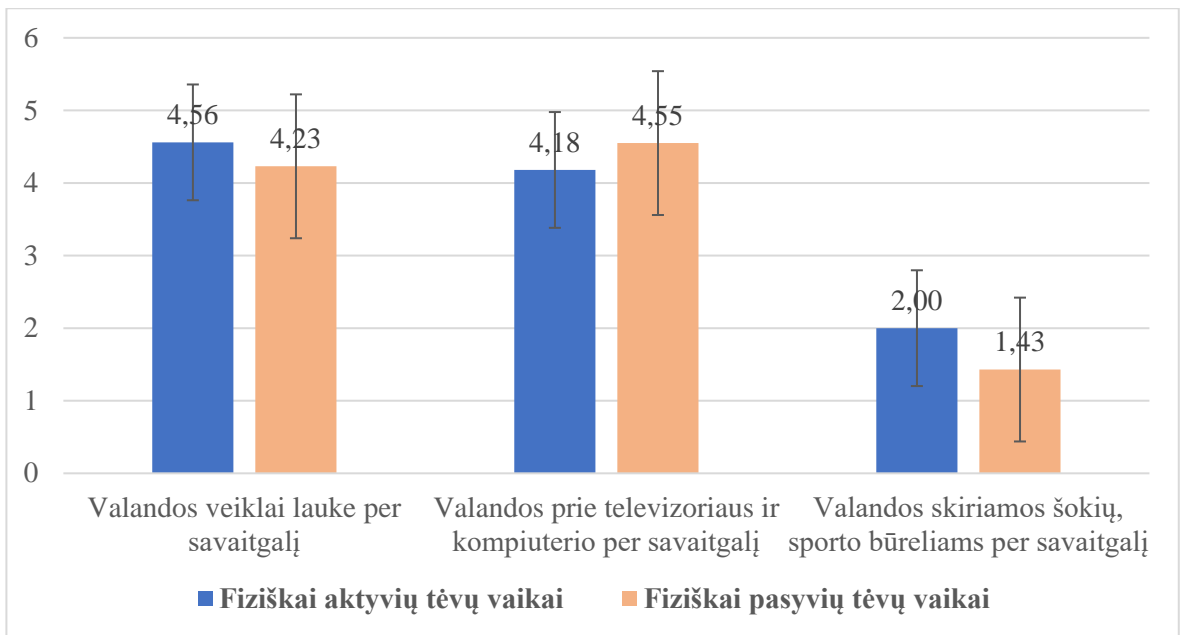
Vertinant ryšį tarp tėvų sveikatos raštingumo lygio ir fizinio aktyvumo nustatyti statistiškai reikšmingi sakirtumai ($p < 0,05$). Fiziškai aktyvesni yra asmenys, turintys aukštesnį sveikatos raštingumo lygį (žr. 13 lentelė).

13 lentelė. Ryšys tarp tėvų sveikatos raštingumo lygio ir jų fizinio aktyvumo (proc.)

$$\chi^2=17,065; \text{lls}=12; p=0,018$$

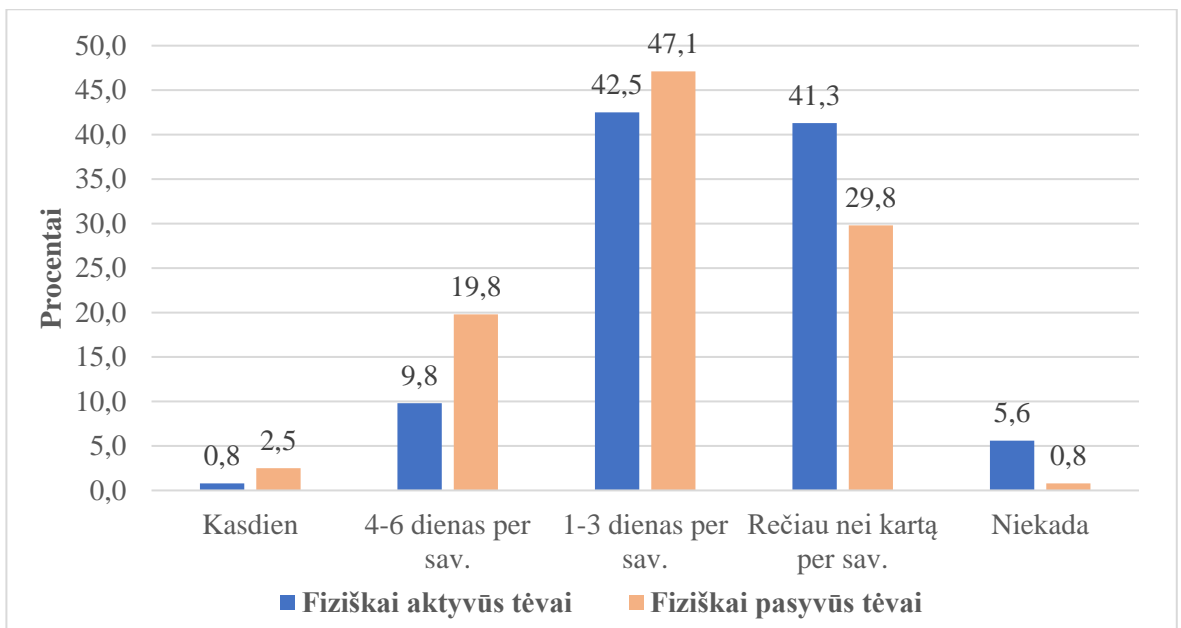
Sveikatos raštingumo lygiai	Fizinio aktyvumo grupė	
	Fiziškai aktyvūs (proc.)	Fiziškai pasyvūs (proc.)
Neadekvatus	57,1	42,9
Probleminis	69,3	30,7
Pakankamas	69,8	30,2
Puikus	72,9	27,1

Tarp tėvų fizinio aktyvumo ir vaikų judrių žaidimų/sporto lauke darbo dienomis ir savaitgaliais nustatyti statistiškai itin reikšmingi skirtumai ($p < 0,001$). Tačiau laikas praleistas prie televizoriaus ar kompiuterio statistiškai reikšmingai nuo tėvų fizinio aktyvumo priklauso tik savaitgaliais ($p < 0,05$). Darbo dienomis statistinio reikšmingumo nenustatyta ($p > 0,05$). Savaitgaliais šeimos daugiau laiko praleidžia kartu, tai ypatingai svarbu formuojant vaikų fizinio aktyvumo įpročius, kurie, kaip rodo tyrimo rezultatai, priklauso nuo tėvų fizinio aktyvumo. Kaip matyti 11 paveiksle fiziškai aktyvių tėvų vaikai savaitgalį vidutiniškai daugiau laiko (4,56 val.) praleidžia lauke negu fiziškai pasyvių tėvų vaikai (4,23 val.). O fiziškai pasyvių tėvų vaikai vidutiniškai daugiau laiko praleidžia prie televizoriaus ir kompiuterio bei mažiau laiko skiria šokių ir sporto būreliams. Kuo pasyvesni tėvai, tuo pasyvesni vaikai.



12 pav. Vidutinis vaikų praleidžiamas laikas per savaitgalį lauke, prie televizoriaus ir kompiuterio bei sporto, šokių būreliams priklausomai nuo tėvų fizinio aktyvumo (val.)

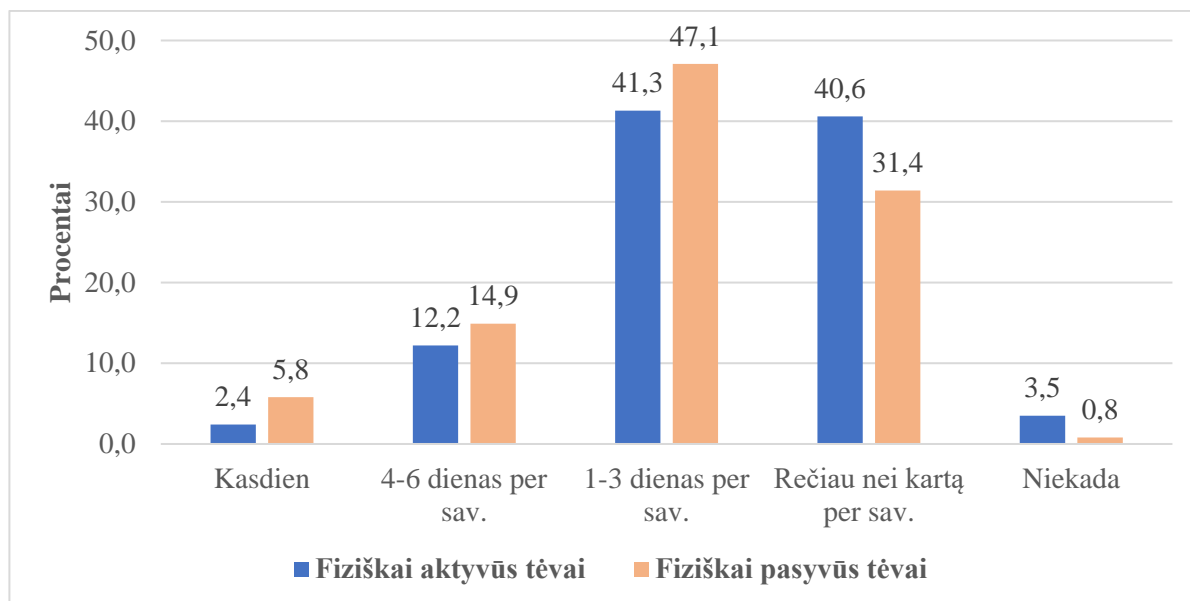
Analizuojant tėvų fizinio aktyvumo lygį ir vaikų vartojamų maisto produktų ir gėrimų dažnį, statistiškai reikšmingi skirtumai pastebėti tarp bandelių, sausainių, pyragų ($p < 0,05$), saldumynų ($p < 0,05$) bei žuvies ir jos produktų ($p < 0,05$) vartojimo. Fiziškai aktyvių tėvų vaikai mažiau kartų per savaitę vartoja bandelių, sausainių, pyragų ir saldumynų. Nustatyti statistiškai reikšmingi skirtumai ($p < 0,05$). Fiziškai aktyvių tėvų vaikai 4-6 dienas per savaitę bandeles, sausainius ir pyragus valgo 9,8 proc., kai tuo tarpu fiziškai pasyvių tėvų vaikai – 19,8 proc. (žr. 13 pav.).



13 pav. Fiziškai aktyvių ir fiziškai pasyvių tėvų vaikų bandelių, sausainių ir pyragų suvartojimo dažnio per savaitę rezultatai (proc.)

$$\chi^2=32,450; \text{Ils}=16; p=0,009$$

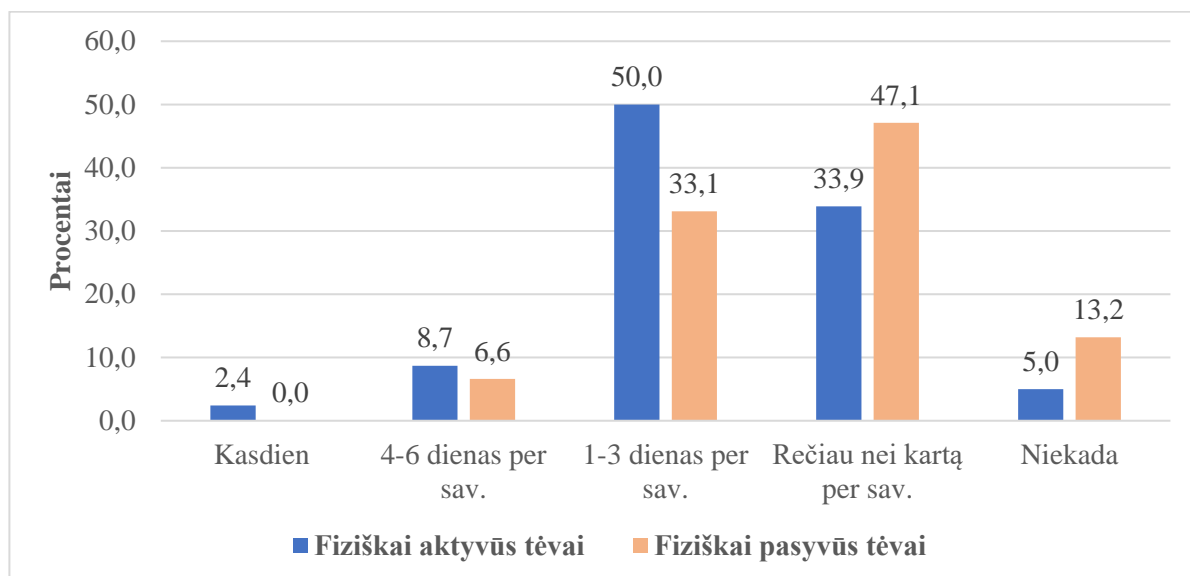
Kasdien saldumynus valgo tik 2,4 proc. fiziškai aktyvių tėvų vaikai, juos valgo rečiau nei kartą per savaitę 40,6 proc. vaikų, kai tuo tarpu 5,8 proc. fiziškai pasyvių tėvų vaikai kasdien valgo saldumynus, o rečiau nei kartą per savaitę 31,4 proc. (žr. 14 pav.).



14 pav. Fiziškai aktyvių ir fiziškai pasyvių tėvų vaikų saldumynų suvartojimo dažnio per savaitę rezultatai (proc.)

$$\chi^2=22,907; \text{lls}=16; p=0,002$$

Kaip matyti iš žemiau pateikto paveikslo žuvies ir jos produktų fiziškai aktyvių tėvų vaikai vartoja dažniau. Nustatyti statistiškai reikšmingi skirtumai ($p < 0,05$). Vaikų vaisių, daržovių, grūdinių, pieno, mėsos produktų ir gazuotų gaidviųjų gėrimų vartojimo dažnis statistiškai reikšmingai ($p > 0,05$) nepriklauso nuo tėvų fizinio aktyvumo lygio.

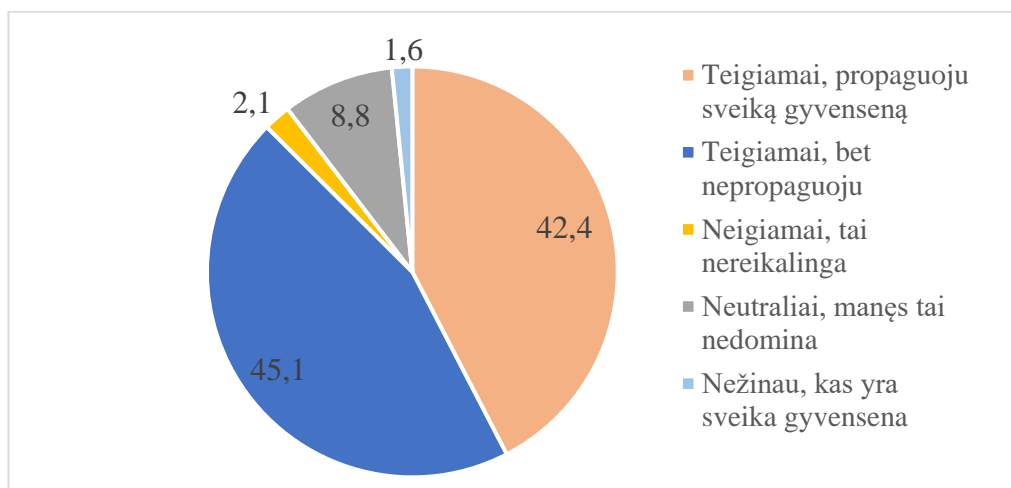


15 pav. Fiziškai aktyvių ir fiziškai pasyvių tėvų vaikų žuvies ir jos produktų suvartojimo dažnio per savaitę rezultatai (proc.)

$$\chi^2=34,469; \text{lls}=16; p=0,005$$

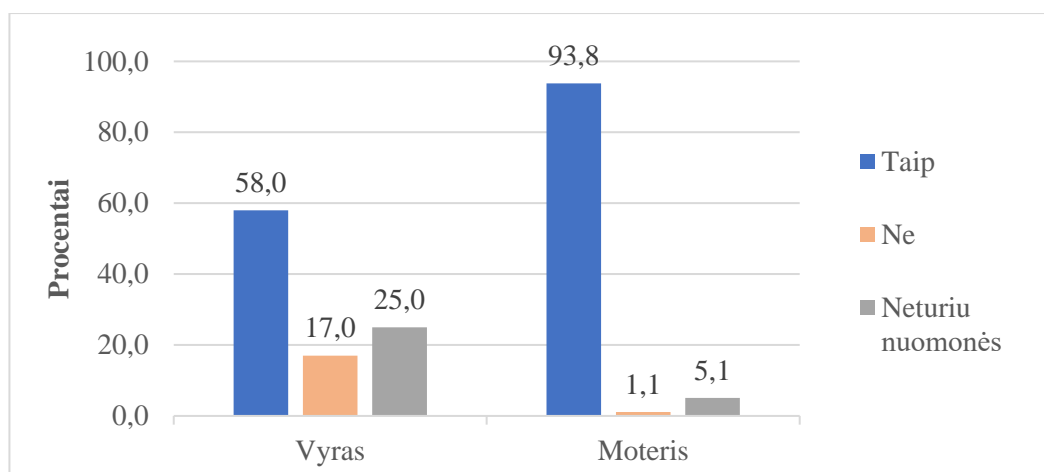
2.2.4. Klaipėdos miesto ikimokyklinio amžiaus vaikų sveikos mitybos ir fizinio aktyvumo ugdymo šeimoje analizė

Analizuojant ikimokyklinio amžiaus vaikų tėvų pasiskirstymą pagal tai, kaip vertina sveikos gyvensenos propagavimą nustatyta, kad didžioji dalis vertina teigiamai, tačiau to nepropaguoja kasdieniame gyvenime (45,1 proc.). Sveiką gyvenseną vertina teigiamai ir ją propaguoja 42,4 proc. apklaustųjų, 8,8 proc. vertina neutraliai, o 2,1 proc. mano, jog tai yra nereikalinga (žr. 16 pav.).



16 pav. Tėvų pasiskirstymas pagal tai, kaip vertina sveikos gyvensenos propagavimą (proc.)

Paveiksle matyti, kad analizuojant tėvus pagal lytį, statistiškai itin reikšmingai ($p < 0,001$) daugiau tėčių mano, kad šeima neturi aktyviai dalyvauti vaiko sveikos mitybos ir fizinio aktyvumo įpročių ugdyme. Tėvų nuomone, už vaiko sveikos gyvensenos ugdymą labiausiai atsakinga šeima – 84,3 proc. Nedidelė dalis, 6,4 proc. tėvų mano, kad svarbiausias ugdymo įstaigos vaidmuo, o 9,3 proc. neturėjo nuomonės (žr. 17 pav.).

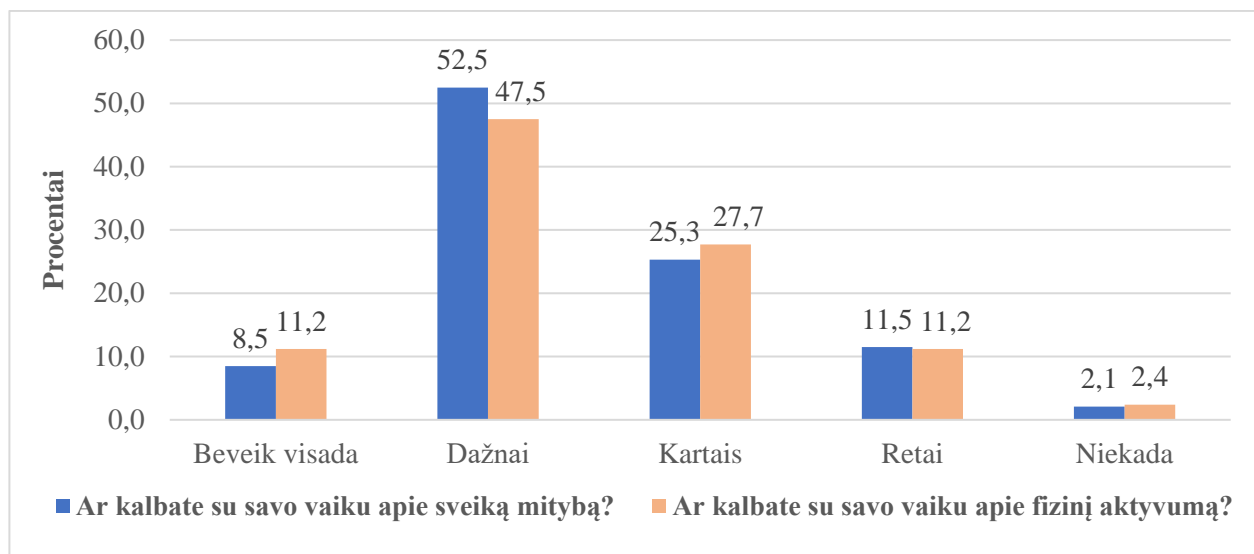


17 pav. Tėvų pasiskirstymas pagal lytį, ar mano, kad šeima turi aktyviai dalyvauti ugdant vaikų sveikos mitybos ir fizinio aktyvumo įpročius (proc.)

$$\chi^2=40,884; \text{lls}=6; p=0,000$$

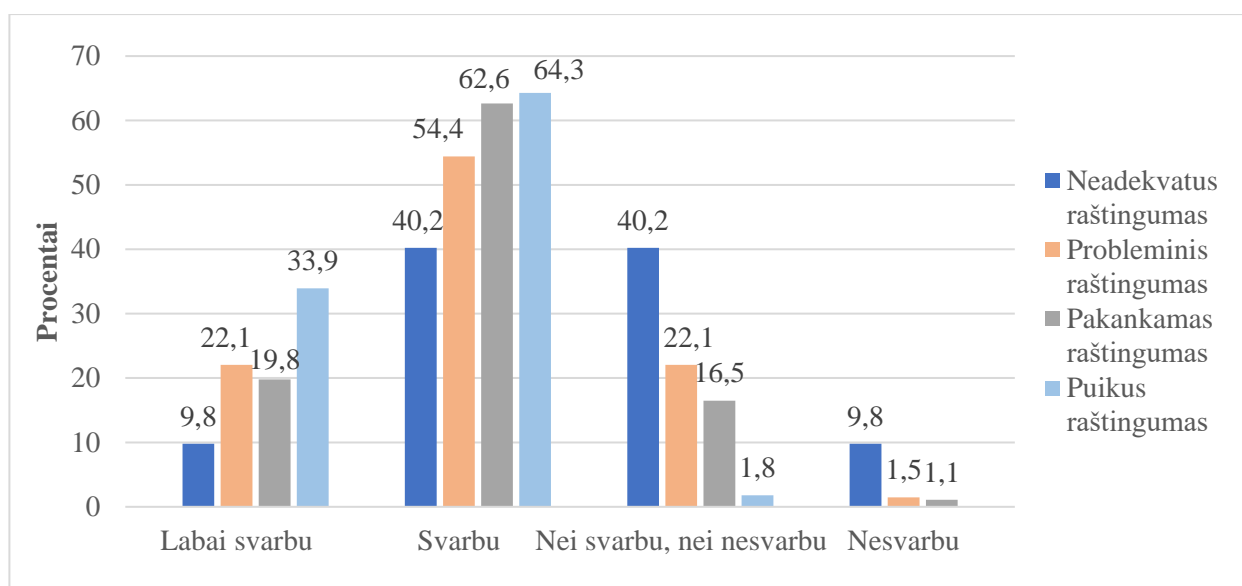
Tėvų buvo klausiama, kaip dažnai jie kalba su savo vaikais apie tai, kodėl yra svarbu sveikai maitintis bei būti fiziškai aktyviems. Paaiškėjo, kad tiek apie mitybą, tiek apie fizinį aktyvumą tėvai

su vaikais kalba panašiu dažnumu. Apie sveiką mitybą ir fizinį aktyvumą tėvai kalba dažnai atitinkamai – 52,5 proc. ir 47,5 proc. Retai sveikos mitybos ir fizinio aktyvumo ugdymo tema kalba apie 11 proc. apklaustųjų, niekada nekalba apie 2 proc. (žr. 18 pav.).



18 pav. Respondentų pasiskirstymas pagal tai, kaip dažnai kalba su savo vaikais apie sveiką mitybą ir fizinį aktyvumą (proc.)

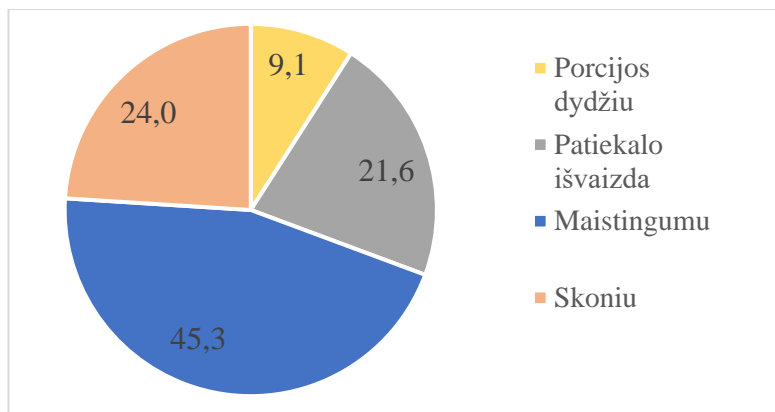
Pateikiama sveikatos raštingumo lygio ir tėvų požiūrio į sveiką mitybą rezultatų analizė. Nustatyti statistiškai itin reikšmingi skirtumai ($p < 0,001$) lyginant skirtingo sveikatos raštingumo lygio tėvų vertinimą pagal tai, ar svarbu sveikai maitintis. Paveiksle matyti, kad labiau svarbu sveikai maitintis asmenims, turintiems aukštesnį raštingumo lygį. Tarp turinčių puikų sveikatos raštingumo lygį nei vienas respondentas neatsakė, kad sveikai maitintis yra nesvarbu (žr. 19 pav.). Nesvarbu sveikai maitintis yra 3,1 proc. apklaustųjų, nei svarbu, nei nesvarbu – 19,3 proc., o didžiajai daliai (52,4 proc.) svarbu ir labai svarbu (25,2 proc.).



19 pav. Sveikatos raštingumo lygio pasiskirstymas pagal tai, ar svarbu sveikai maitintis (proc.)

$$\chi^2=70,725; \text{ IIs}=9; p=0,000$$

Žemiau pateiktame paveiksle matyti, kaip tėvai įtakoja vaikų maisto pasirinkimą. Didžioji dalis tėvų (45,3 proc.) teigia daugiausiai dėmesio skiriantys maistingumui. Tačiau nemaža dalis tėvų vaikų maisto pasirinkimą įtakoja atsižvelgdami į skonio aspektą (24,0 proc.) ir patiekalo išvaizdą (21,6 proc.). Likusi dalis (9,1 proc.) įtakoja vaikus porcijos dydžiu (žr. 20 pav.).



20 pav. Tėvų pasiskirstymas pagal tai, kaip įtakoja vaikų maisto pasirinkimą (proc.)

Analizuojant sveikos mitybos ugdymo šeimoje būdus taikyta faktorinė analizė. Išskirti du bendrieji šeimos maitinimosi įpročius apibūdinantys faktoriai: sveikatai palankios mitybos įpročių ugdymas šeimoje ir sveikatai nepalankios mitybos įpročių ugdymas šeimoje, kurie paaiškino 44,8 proc. visos informacijos (žr. 14 lentelė).

14 lentelė. Šeimos maitinimosi įpročių ugdymo bendrųjų faktorių apibūdinimas

Maitinimosi įpročių ugdymo faktoriai	Teiginiai	Faktoriaus teigiamos informacijos apie šeimos mitybos įpročius dalis (proc.)
Sveikatai palankios mitybos įpročių ugdymas šeimoje	Aš kontroliuoju, kad vaikas nesuvalgytų per daug nesveiko maisto (bulvių traškučių, picų...)	32,5
	Rodau vaikui pavyzdį pats (pati) valgydamas (-a) sveikesnį maistą	
	Aš kontroliuoju, kad vaikas nesuvalgytų per daug saldumynų	
	Gamindama (-as) dažniausiai renkuosi sveikesnius maisto produktus	
	Aš skatinu, kad vaikas valgytų kuo įvairesnius maisto produktus	
	Aš skatinu savo vaiką dalyvauti maisto gamavimo procese	
Sveikatai nepalankios mitybos įpročių ugdymas šeimoje	Už gerą elgesį aš skatinu vaiką saldumynais	12,3
	Mūsų šeimoje maistas dažniau kepamas nei verdamas ar troškinamas	
	Mūsų šeimai sunku rasti laiko pietauti ar vakarieniauti visiems kartu	
	Aš dažnai neperku daržovių ir vaisių, nes šeima jų nemėgsta	
	Vaikui valgant aš leidžiu žiūrėti televizorių ar žaisti su kompiuteriu	
Visi faktoriai		44,8

Maitinimosi įpročių ugdymo šeimoje bendrųjų faktorių įverčiai pateikti 15 lentelėje. Kiekvienam respondentui buvo apskaičiuotos bendrųjų faktorių reikšmės, pagal kurias jie buvo padalinti į dvi grupes: turintiems teigiamas faktoriaus reikšmes buvo būdingi tam tikri maitinimosi įpročiai, o turintiems neigiamas, šie maitinimosi įpročiai būdingi nebuvo.

15 lentelė. Maitinimosi įpročių ugdymo šeimoje bendrųjų faktorių įverčiai

Teiginio numeris	Faktorius	
	Sveikatai palankios mitybos įpročių ugdymas	Sveikatai nepalankios mitybos įpročių ugdymas
1	0,767	
2	0,762	
3	0,687	
4	0,665	
5	0,584	
6	0,495	
7		0,768
8		0,643
9		0,571
10		0,543
11		0,537
12		0,489

Analizuojant sveikatai palankios mitybos ugdymą šeimoje nustatyta, kad 74,9 proc. tėvų gamindami dažniausiai renkasi sveikesnius maisto produktus ir 66,9 proc. stengiasi įtraukti savo atžalas į maisto gamtinimo procesą. 47,7 proc. tėvų visiškai sutinka ir 45,6 proc. sutinka, kad skatina vaiką valgyti kuo įvairesnius maisto produktus. Daugiau nei pusė apklaustųjų kontroliuoja, kad vaikas nesuvalgytų per daug saldumynų ir kito nesveiko, greito maisto bei stengiasi rodyti pavyzdį patys maitindamiesi sveikiau. Žvelgiant į sveikatai nepalankios mitybos ugdymą šeimoje matoma, kad 27,7 proc. tėvų maistą dažniau kepa riebaluose nei verda ar troškina, o 15,2 proc. neperka šviežių vaisių ir daržovių, nes šeimoje jų niekas nevalgo. Beveik trečdalis tėvų (29,3 proc.) valgymo metu leidžia vaikams užsiimti su maistu nesusijusia veikla, žiūrėti televizorių ar žaisti kompiuteriu. Kiek daugiau nei ketvirtadaliui šeimų sunku rasti laiko kartu sėsti prie stalo pietauti ar vakarienauti (žr. 16 lentelė.).

16 lentelė. Tėvų pasiskirstymas pagal pritarimą teiginiams apie maitinimosi įpročių ugdymą šeimoje (proc.)

Faktoriai	Teiginys	Visiškai sutinku	Sutinku	Nei sutinku, nei nesutinku	Nesutinku	Visiškai nesutinku
Sveikatai palankios mitybos įpročių ugdymas šeimoje	Aš kontroliuoju, kad vaikas nesuvalgytų per daug nesveiko maisto (bulvių traškučių, picų...)	32,5	45,3	9,9	10,4	1,9
	Rodau vaikui pavyzdį pats (pati)	22,7	45,1	18,1	12,5	1,6

	valgydamas (-a) sveikesnį maistą					
	Aš kontroliuoju, kad vaikas nesuvalgytų per daug saldumynų	27,5	45,6	13,1	12,0	1,9
	Gamindama (-as) dažniausiai renkuosi sveikesnius maisto produktus	24,0	50,9	17,9	6,9	0,3
	Aš skatinu, kad vaikas valgytų kuo įvairesnius maisto produktus	47,7	45,6	4,0	1,9	0,8
	Aš skatinu savo vaiką dalyvauti maisto gaminimo procese	16,8	50,1	21,1	11,5	0,5
Sveikatai nepalankios mitybos įpročių ugdymas šeimoje	Už gerą elgesį aš skatinu vaiką saldumynais	2,1	25,1	29,6	32,3	10,9
	Mūsų šeimoje maistas dažniau kepamas nei verdamas ar troškinamas	3,2	24,5	35,5	31,5	5,3
	Mūsų šeimai sunku rasti laiko pietauti ar vakarieniauti visiems kartu	3,5	22,7	19,2	38,9	15,7
	Aš dažnai neperku daržovių ir vaisių, nes šeima jų nemėgsta	2,7	12,5	5,6	42,1	37,1
	Vaikui valgant aš leidžiu žiūrėti televizorių ar žaisti su kompiuteriu	2,1	27,2	33,1	30,1	7,5

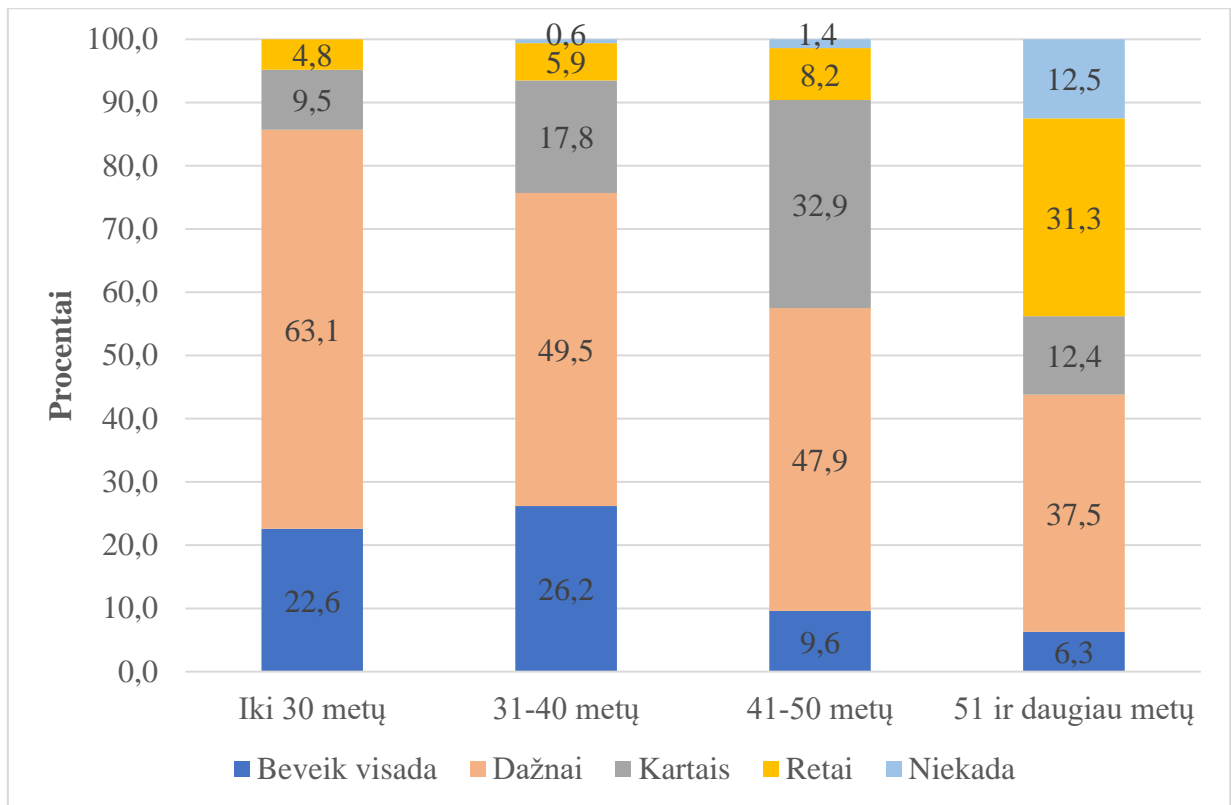
Duomenys, analizuojantys mitybos įpročių ugdymą šeimoje pagal įgytą išsilavinimą, pateikti 17 lentelėje. Respondentai pagal išsilavinimą suskirstyti į dvi grupes: neturintys aukštojo išsilavinimo (nebaigtas vidurinis, vidurinis, aukštesnysis) ir turintys aukštąjį išsilavinimą (kolegija, universitetas). Statistiškai reikšmingai dažniau turintys aukštąjį išsilavinimą kontroliuoja, kad vaikas nesuvalgytų per daug nesveiko maisto ($p<0,05$), saldumynų ($p<0,001$), gamindami statistiškai reikšmingai dažniau renkasi sveikesnius maisto produktus ($p<0,05$) bei dažniau skatina valgyti kuo įvairesnį maistą ($p<0,05$). Neturintys aukštojo išsilavinimo statistiškai reikšmingai ($p<0,05$) dažniau maistą kepa nei verda ar troškina ir statistiškai itin reikšmingai ($p<0,001$) dažniau neperka daržovių

ir vaisių, nes šeima jų nemėgsta (žr. 17 lentelė). Galima daryti prielaidą, kad turintys aukštąjį išsilavinimą sėkmingiau ugdo vaikus sveikos mitybos įpročių.

17 lentelė. Sutikusių su teiginiais apie maitinimosi įpročių ugdymą šeimoje respondentų dalis atsižvelgiant į išsilavinimą (proc.)

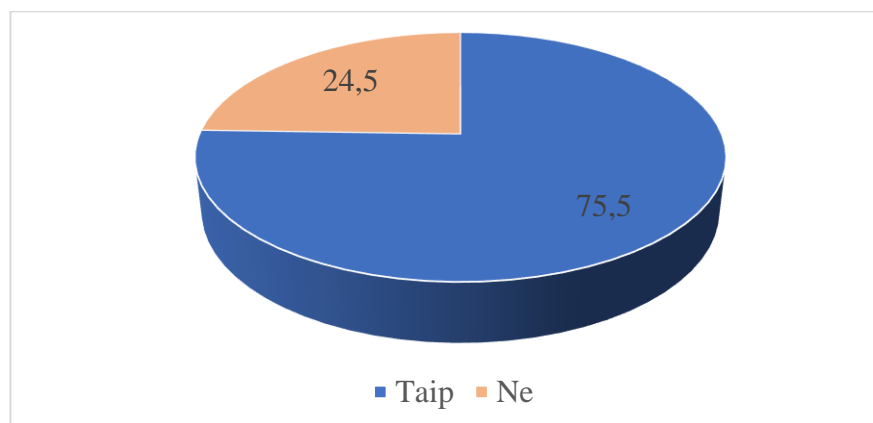
Teiginys	Išsilavinimas		p
	Neaukštasis	Aukštasis	
Aš kontroliuoju, kad vaikas nesuvalgytų per daug nesveiko maisto	30,1	69,9	0,010
Rodau vaikui pavyzdį valgydamas (-a) sveikesnį maistą	28,3	71,7	0,005
Aš kontroliuoju, kad vaikas nesuvalgytų per daug saldumynų	29,5	70,5	<0,000
Gamindama (-as) dažniausiai renkuosi sveikesnius maisto produktus	33,8	66,2	0,004
Aš skatinu, kad vaikas valgytų kuo įvairesnius maisto produktus	34,8	65,2	0,003
Aš skatinu savo vaiką dalyvauti maisto gamavimo procese	37,9	62,1	0,283
Už gerą elgesį aš skatinu vaiką saldumynais	49,0	51,0	0,133
Mūsų šeimoje maistas dažniau kepamas nei verdamas ar troškinamas	46,1	53,9	0,049
Mūsų šeimai sunku rasti laiko pietauti ar vakarieniauti kartu	51,9	48,1	0,227
Aš dažnai neperku daržovių ir vaisių, nes šeima jų nemėgsta	64,9	35,1	<0,000
Vaikui valgant aš leidžiu žiūrėti televizorių ar žaisti su kompiuteriu	45,5	54,5	0,058

Analizuojant fizinio aktyvumo įpročių ugdymą šeimoje, tėvų buvo klausiama, ar jie skatina vaiką būti fiziškai aktyvesniu (pvz: kartu važinėjasi dviračiu, žaidžia aktyvius žaidimus ir pan.). 21,3 proc. ikimokyklinio amžiaus vaikų tėvų atsakė, jog beveik visada skatina vaiką būti fiziškai aktyvesniu, 51,7 proc. – dažnai, 18,7 proc. – kartais, 7,2 proc. – retai ir 1,1 proc. niekada. Atsižvelgiant į tėvų amžių, nustatyti statistiškai itin reikšmingi ($p < 0,001$) skirtumai pagal vaikų skatinimą būti fiziškai aktyvesniais. Jaunesnio amžiaus tėvai dažniau skatina vaikus būti fiziškai aktyvesniais. Beveik trečdalis (31,3 proc.) 51 ir daugiau metų amžiaus tėvų retai skatina vaikus būti aktyviais, kai tuo tarpu iki 30 metų amžiaus tėvų tik 4,8 proc. retai stengiasi, kad jų vaikai būtų kartu aktyvūs (žr. 21 pav.).



21 pav. Tėvų pasiskirstymas pagal amžių, kaip dažnai skatina vaikus būti fiziškai aktyvesniais (proc.)
 $\chi^2=59,232$; IIs=12; p=0,000

Tėvų buvo klausama, ar skatina vaikus lankyti fizinį aktyvumą didinančius būrelius. Ketvirtadalis (24,5 proc.) tėvų atsakė, kad neragina vaikų lankyti sporto ar šokio būrelių, likusi dalis – 75,5 proc. skatina (žr. 22 pav.). Nepriklausomai nuo to ar vaikas auga pilnoje šeimoje, ar tik su mama, ar tik su tėčiu tėvai vienodai skatinus vaikus lankyti sporto ar šokių būrelius, kadangi nėra statistiškai reikšmingo skirtumo ($p>0,05$). Nuo ikimokyklinio amžiaus vaikų lyties taip pat statistiškai reikšmingai nepriklauso ($p>0,05$), ar tėvai skatina lankyti fizinį aktyvumą didinančius būrelius.



22 pav. Tėvų pasiskirstymas pagal tai, ar skatina vaikus lankyti fizinį aktyvumą didinančius būrelius (proc.)

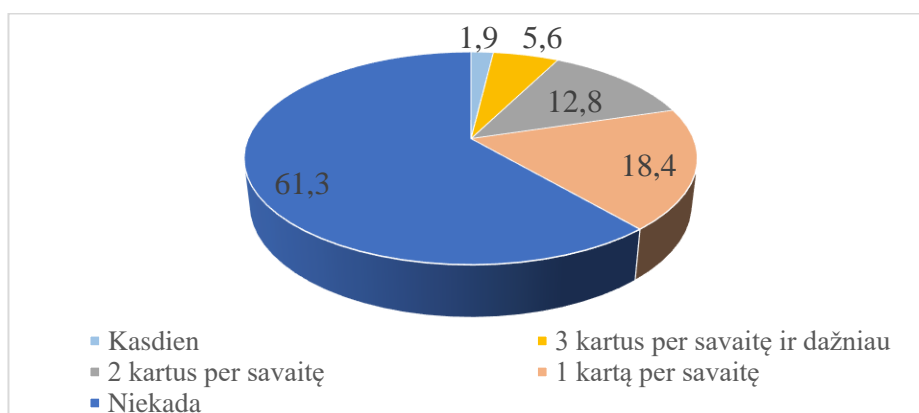
Siekiant išsiaiškinti ikimokyklinio amžiaus vaikų fizinio aktyvumo įpročių ugdymą šeimoje buvo klausama, kokie yra dažniausi šeimos laisvalaikio leidimo būdai. Tėvai galėjo pažymėti kelis

dažniausius laisvalaikio leidimo būdus. Paaiškėjo, kad laisvo laiko metu šeimos dažniausiai eina pasivaikščioti (82,1 proc.) ir važinėja dviračiais, riedučiais (41,9 proc.). Kiek mažesnė dalis laisvalaikį leidžia pasyviai, žaisdami stalo ar kompiuterinius žaidimus (38,7 proc.), kartu užsiimdami menine veikla (36,5 proc.) ar skaitydami literatūrą (33,9 proc.). Net 30,1 proc. tėvų pažymėjo kartu su šeima laisvalaikio metu dažniausiai žiūrintys televizorių. Tik 12,0 proc. tėvų, kartu su savo vaikais, dažnai atlieka mankštas (žr. 18 lentelė).

18 lentelė. Dažniausiai laisvalaikio leidimo būdai šeimoje (proc.)

Dažniausi laisvalaikio leidimo būdai	(proc.)
1. Kartu vaikštome po parką, mišką, prie jūros	82,1
2. Kartu važinėjame dviračiais, riedučiais	41,9
3. Kartu žaidžiame pasyvius žaidimus (stalo, kompiuteriniai, mokomieji žaidimai ir kt.)	38,7
4. Kartu piešiame, grojame ir užsiimame kita menine veikla	36,5
5. Kartu skaitome vaikišką literatūrą	33,9
6. Kartu žaidžiame sportinius žaidimus (krepšinis, futbolas, tenisas ir pan.)	32,5
7. Kartu žiūrime televizorių	30,1
8. Kartu pramogaujame (lankomės kino teatre, prekybos centre ir kt.)	23,5
9. Kartu aktyviai leidžiame laisvalaikį sportuodami (lankomės sporto renginiuose, baseine, pirčių komplekse ir pan.)	22,7
10. Kartu atliekame mankštą	12,0

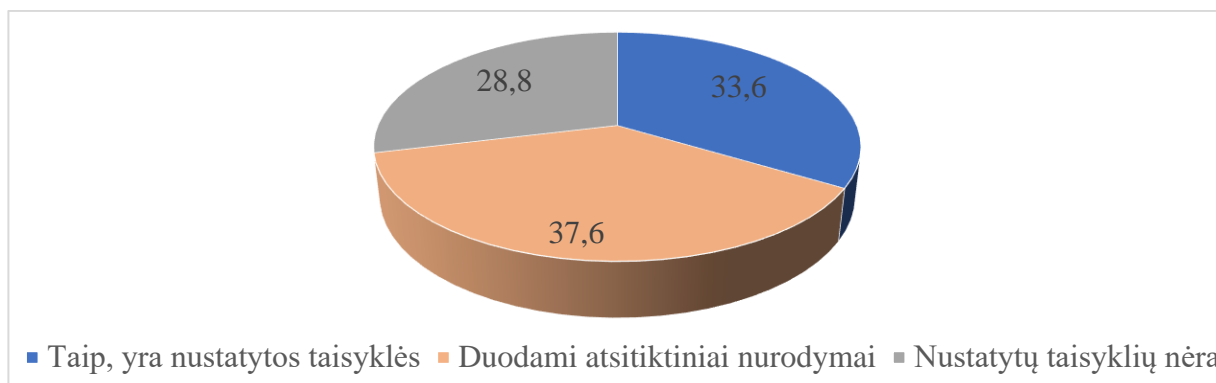
Tiriamieji atsakinėjo į klausimą, kaip dažnai daro rytines mankštas su savo vaikais. Rezultatai atskleidė, kad niekada mankštų neatlieka net 61,3 proc. šeimų, o kasdien jas daro tik 1,9 proc. apklaustųjų (žr. 23 pav.). Statistiškai reikšmingai ($p < 0,05$) dažniau, jaunesnio, iki 30 metų amžiaus tėvai, kartu su savo vaikais atlieka rytines mankštas. Niekada mankštų neatlieka 40,5 proc. iki 30 metų tėvų, kai tuo tarpu niekada mankštų netalieka net 66,3 proc. 31-40 metų, 69,9 proc. 41-50 metų ir 68,8 proc. 51 ir daugiau metų amžiaus tėvų. Tarp įgyto tėvų išsilavinimo ir mankštų atlikimo dažnio su vaikais statistiškai reikšmingo skirtumo nenustatyta ($p > 0,05$).



23 pav. Tėvų pasiskirstymas pagal tai, kaip dažnai daro rytines mankštas su savo vaikais (proc.)

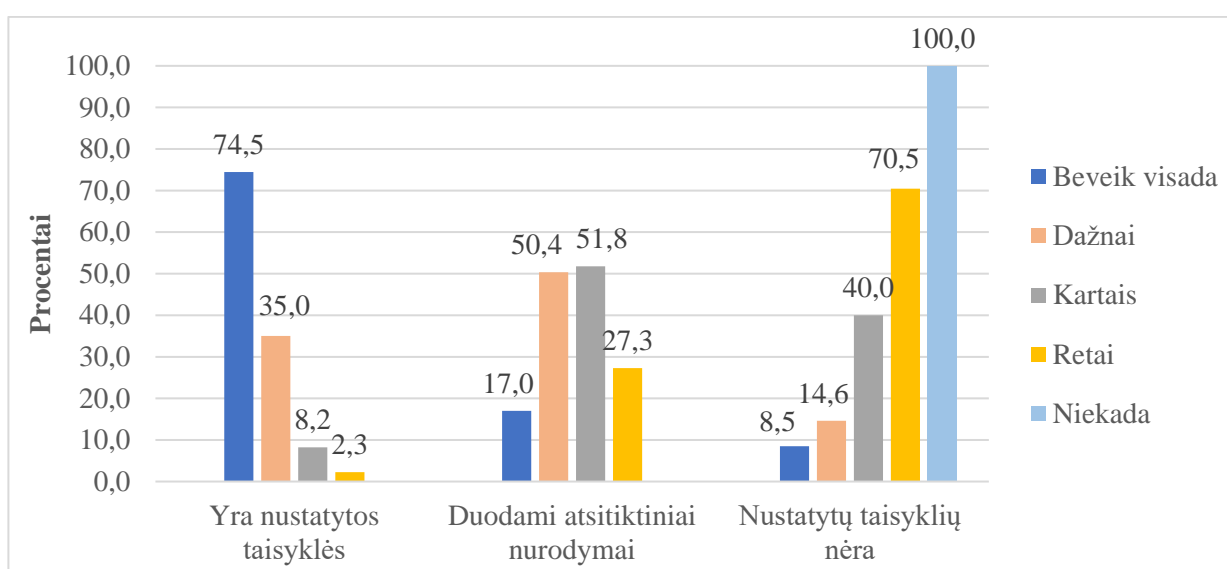
Buvo analizuojama, ar tėvai ugdydami ikimokyklinio amžiaus vaikų gyvenamosios įpročius leidžia vaikams žiūrėti televizorių be nustatytų taisyklių šeimoje. Paaiškėjo, kad 33,6 proc. šeimose

yra nustatytos televizoriaus žiūrėjimo taisyklės, o 37,6 proc. šeimose duodami atsitiktiniai nurodymai dėl televizoriaus žiūrėjimo. 28 proc. tėvų leidžia vaikams žiūrėti televizorių tada, kada jie nori ir nustatę taisyklių nėra (žr. 24 pav.).



24 pav. Respondentų pasiskirstymas pagal tai, ar šeimoje yra nustatytos televizoriaus žiūrėjimo taisyklės (proc.)

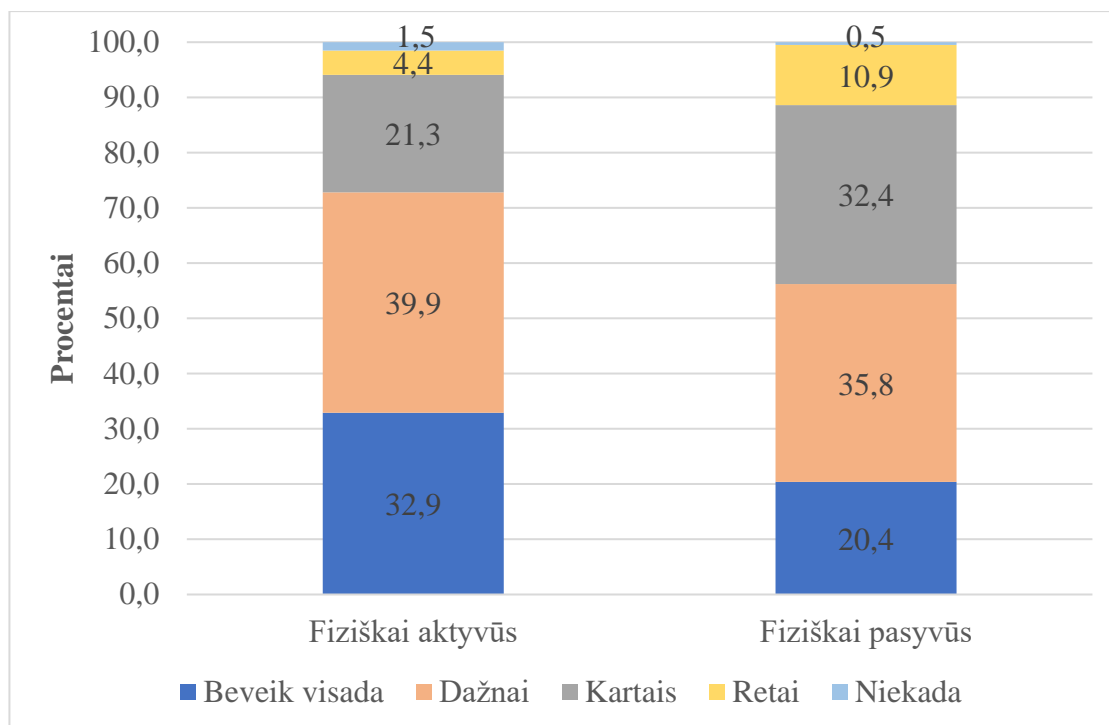
Taip pat respondentų buvo klausama, ar riboja vaikų pasyvų laisvalaikį, tokį kaip televizoriaus žiūrėjimas ar sėdėjimas prie kompiuterio. Beveik visada ir dažnai pasyvų vaikų laisvalaikį riboja atitinkamai 25,1 ir 36,5 proc. tėvų. Retai ir niekada to nedaro 11,7 ir 4,0 proc. tėvų. Taigi didžioji dalis tėvų stengiasi riboti vaikų pasyvų laisvalaikį. Nustatyta, kad šeimose, kuriose yra nustatytos televizoriaus žiūrėjimo taisyklės tėvai statistiškai reikšmingai ($p < 0,05$) dažniau riboja vaikų pasyvų laisvalaikį, negu šeimose, kuriose nustatytų taisyklių nėra. Tėvai, kurie turi nustatę televizoriaus žiūrėjimo taisykles 74,5 proc. beveik visada ir 35,0 proc. dažnai riboja vaikų pasyvų laisvalaikį, kai tuo tarpu tėvai, kurie nustatę taisyklių neturi 8,5 proc. beveik visada ir 14,6 proc. dažnai riboja vaikų pasyvią laisvalaikio veiką (žr. 25 pav.).



25 pav. Tėvų pasiskirstymas, ar riboja pasyvų vaiko laisvalaikio praleidimo laiką pagal tai, ar šeimoje yra nustatytos vaiko televizoriaus žiūrėjimo taisyklės (proc.)

$$\chi^2=188,569; \text{lls}=8 ; p=0,000$$

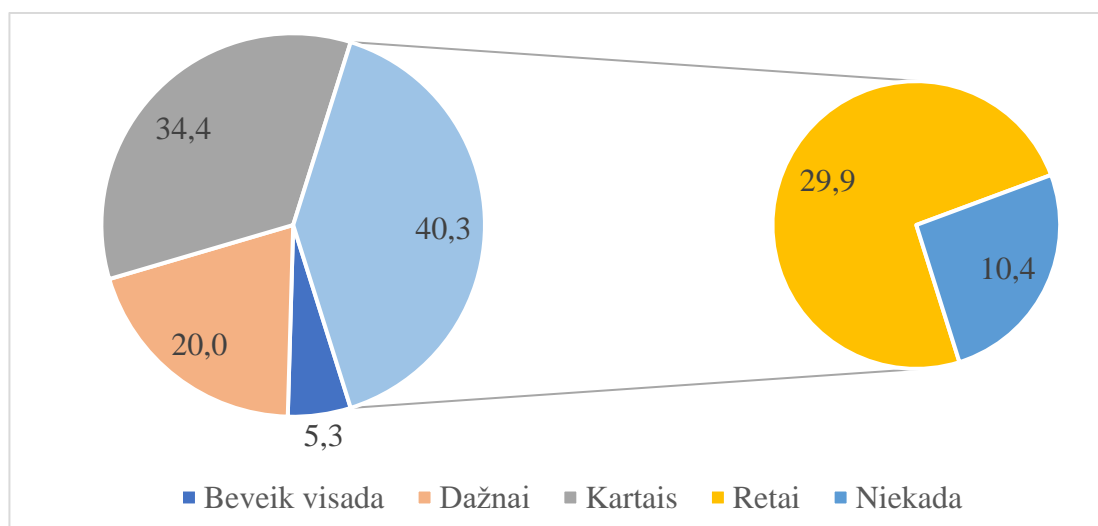
Analizuojant šeimos laisvalaikį atostogų metu, poilsiauti aktyviai beveik visada ir dažnai stengiasi daugiau negu pusė apklaustųjų – 63,7 proc. Pastebėti statistiškai itin reikšmingi skirtumai ($p < 0,001$), dažniau fiziškai aktyvių tėvų grupei priskirti asmenys stengiasi atostogų metų poilsiauti aktyviai (žr. 26 pav.).



26 pav. Fiziškai aktyvių ir fiziškai pasyvių tėvų pasiskirstymas pagal tai, ar atostogų metu stengiasi poilsiauti aktyviai su šeima (proc.)

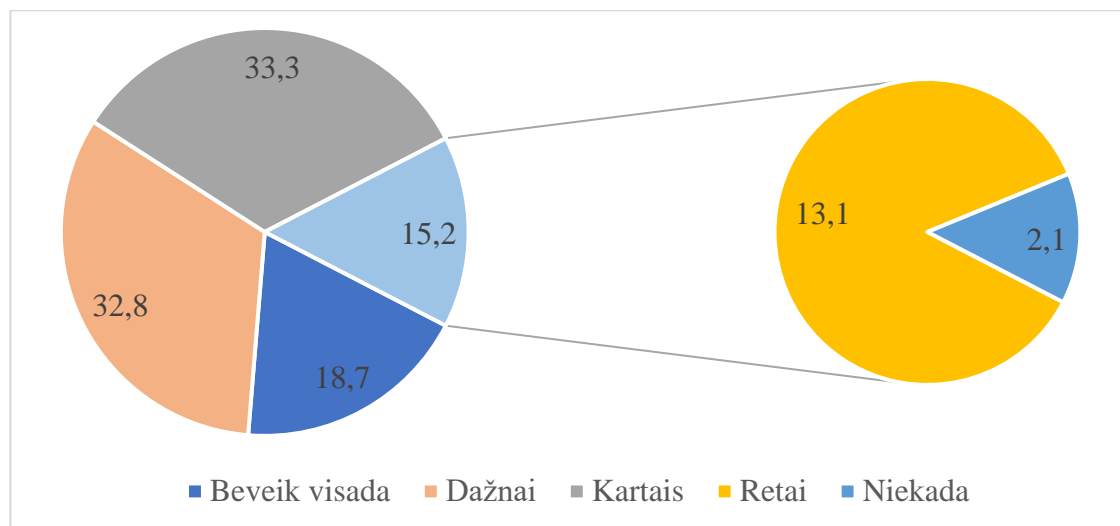
$$\chi^2=44,367; \text{lls}=16 ; p=0,000$$

Žemiau esančiame paveiksle nurodytas pasiskirstymas pagal tai, ar tėvų nuomone, vaikams reikia paskatinimo užsiimti fizine veikla. Paaiškėjo, kad retai ir niekada paskatinimo nereikia mažiau nei pusei vaikų (40,3 proc.). Net 59,7 proc. vaikų bent kartais reikalingas paskatinimas užsiimti aktyvia fizine veikla (žr. 27 pav.).



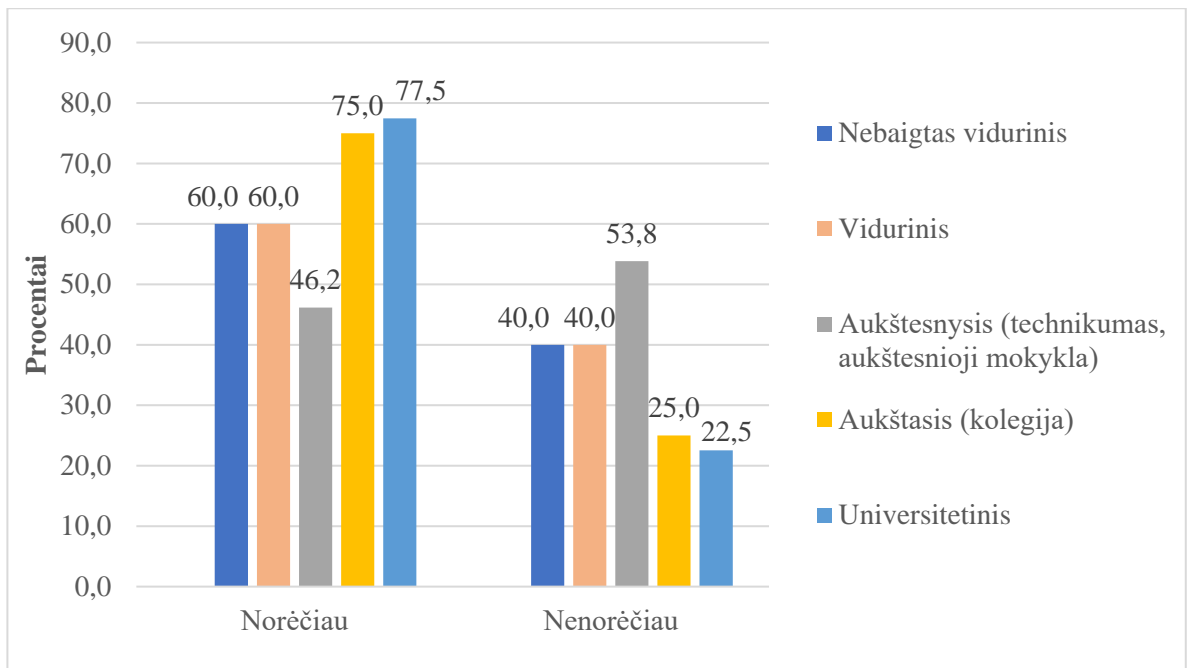
27 pav. Tėvų pasiskirstymas pagal tai, ar vaikui reikia paskatinimo užsiimti fizine veikla (proc.)

Gauti duomenys atskleidžia, kad ikimokyklinio amžiaus vaikams svarbus ne tik paskatinimas užsiimti aktyvia fizine veikla, bet ir kompanijos buvimas. Net 84,8 proc. tėvų nurodė, kad jų vaikui reikalinga draugų, tėvų, senelių ar kita kompanija, aktyviai leidžiant laiką (žr. 28 pav.). Taigi rezultatai rodo, kad tėvų indėlis ir pastangos yra labai svarbios. Reikalingas ne tik žodinis paskatinimas, bet ir pačių tėvų laisvalaikio leidimas kartu su savo vaikais kuo aktyviau.



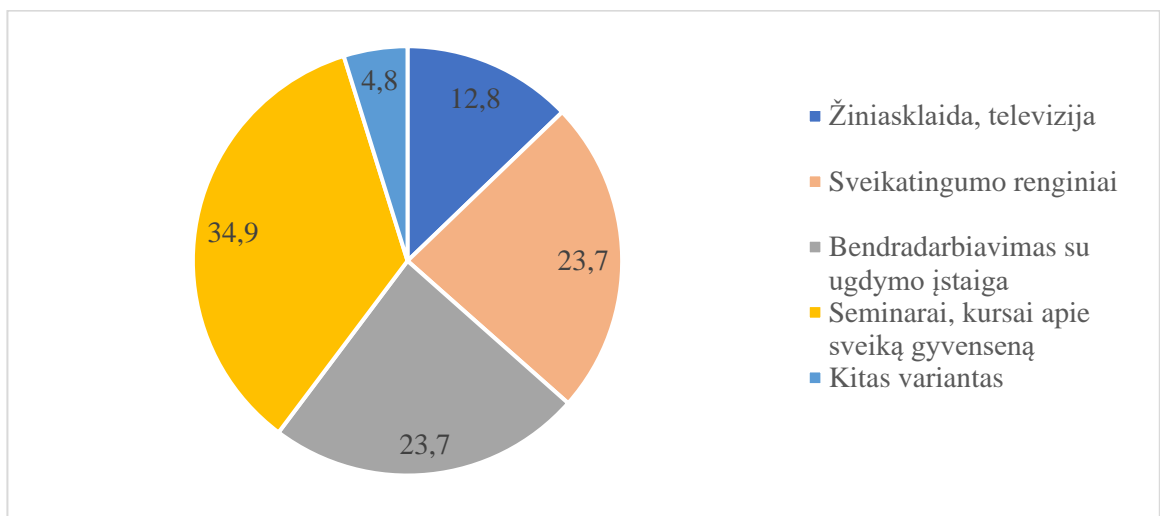
28 pav. Respondentų pasiskirstymas pagal tai, ar vaikui reikia kompanijos (draugų, tėvų, senelių) užsiimti fizine veikla (proc.)

Siekiant išsiaiškinti žinias apie sveiką mitybą ir fizinį aktyvumą buvo klausama, ar tėvams pakanka šių žinių. 44,5 proc. nurodė, jog pakanka žinių apie sveikos mitybos ir fizinio aktyvumo naudą sveikatai, 47,2 proc. dalinai pakanka ir 8,3 proc. – nepakanka. O į klausimą, ar norėtų tobulinti šias sveikos gyvensenos žinias, 68,5 proc. respondentų atsakė, kad taip ir 31,5 proc. – ne. Be to, didžiausia dalis tėvų, teigiančių, kad jiems nepakanka žinių sveikos mitybos ir fizinio aktyvumo tema buvo nebaigto vidurinio (20,0 proc.), vidurinio (17,3 proc.) ir aukštesniojo (15,4 proc.) išsilavinimo, kai tuo tarpu aukštojo (koleginio) ir universitetinio išsilavinimo šių žinių nepakako atitinkamai 4,2 proc. ir 2,8 proc. respondentų. Duomenys skiriasi statistiškai reikšmingai ($p < 0,05$). Tarp turinčių aukštąjį koleginių ir universitetinį išsilavinimą respondentų, didesnė dalis norėtų tobulinti šias žinias negu turintys žemesnį išsilavinimą. Mažiausiai tobulinti sveikos gyvensenos žinias norėtų tiriamieji, turintys aukštesnįjį (technikumas, aukštesnioji mokykla) išsilavinimą – 53,8 proc. (žr. 29 pav.).



29 pav. Respondentų pasiskirstymas pagal tai, ar norėtų tobulinti žinias sveikos mitybos ir fizinio aktyvumo tema, atsižvelgiant į išsilavinimą (proc.)

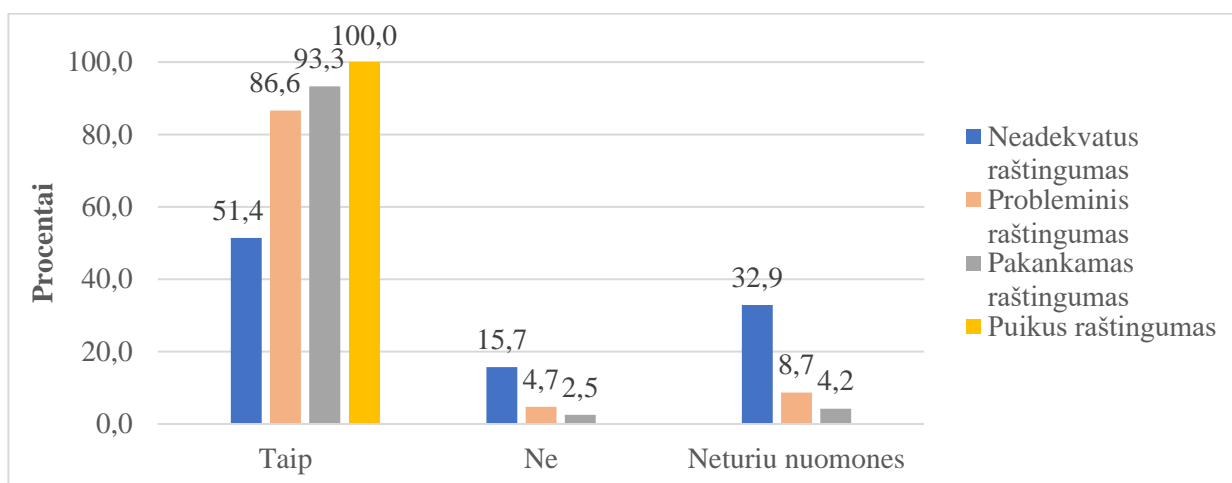
Apklausiant tiriamuosius, kas paskatintų juos labiau domėtis vaiko sveikos gyvensenos ugdymu paaiškėjo, kad didžiąją dalį tėvų paskatintų įvairūs sveikos gyvensenos seminarai, kursai (34,9 proc.), kiek mažesnę dalį glaudus bendradarbiavimas su ugdymo įstaiga (23,7 proc.) ir sveikatingumo renginiai (23,7 proc.), mažiausiai – žiniasklaida ir televizija (12,8 proc.) (žr. 30 pav.). Didesnė dalis tėvų, turinčių neadekvatų sveikatos raštingumo lygį, teigia, jog juos labiau paskatintų domėtis sveikos gyvenenos ugdymu bendradarbiavimas su ugdymo įstaiga (31,4 proc.), kai tuo tarpu tėvus, su likusiais sveikatos raštingumo lygiais (probleminiu, pakankamu ir puikiu) labiau paskatintų domėtis seminarai ir kursai. Duomenys skiriasi statistiškai reikšmingai ($p < 0,05$).



30 pav. Respondentų pasiskirstymas pagal tai, kas paskatintų labiau domėtis vaiko sveikos gyvensenos ugdymu (proc.)

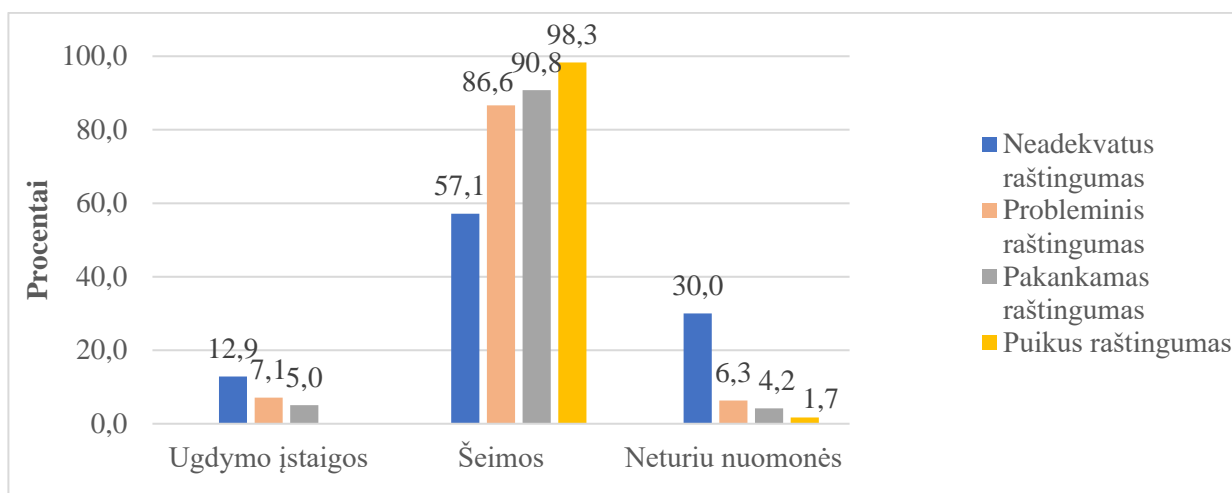
2.2.5. Sąsajos tarp tėvų sveikatos raštingumo ir ikimokyklinio amžiaus vaikų sveikos mitybos ir fizinio aktyvumo įpročių ugdymo šeimoje

Analizuojant ikimokyklinio amžiaus vaikų sveikos gyvensenos įpročius svarbu išsiaiškinti tėvų požiūrį, ar šeima turi aktyviai dalyvauti ugdant sveikos mitybos ir fizinio aktyvumo įpročius. Tarp tėvų, turinčių puikų sveikatos raštingumo lygį, nei vienas nenurodė, kad šeima neturėtų aktyviai dalyvauti ugdant šiuos įpročius, o turintys probleminį sveikatos raštingumą 4,7 proc., neadekvatų – 15,7 proc. nurodė, jog šeima neturėtų aktyviai dalyvauti, o atitinkamai 8,7 proc. ir 32,9 proc. neturi nuomonės. Duomenys skiriasi statistiškai itin reikšmingai ($p < 0,001$) (žr. 31 pav.). Taip pat tėvų buvo klausama, kieno vaidmuo pats svarbiausias ugdant vaikų sveikos mitybos ir fizinio aktyvumo įpročius. Statistiškai reikšmingai ($p < 0,05$) dažniau turintys aukštesnį sveikatos raštingumo lygį nurodė, kad šeimos vaidmuo svarbesnis negu ugdymo įstaigos (žr. 32 pav.).



31 pav. Respondentų pasiskirstymas, ar jie mano, kad šeima turi aktyviai dalyvauti ugdant vaiko sveikos mitybos ir fizinio aktyvumo įpročius, atsižvelgiant į sveikatos raštingumo lygį (proc.)

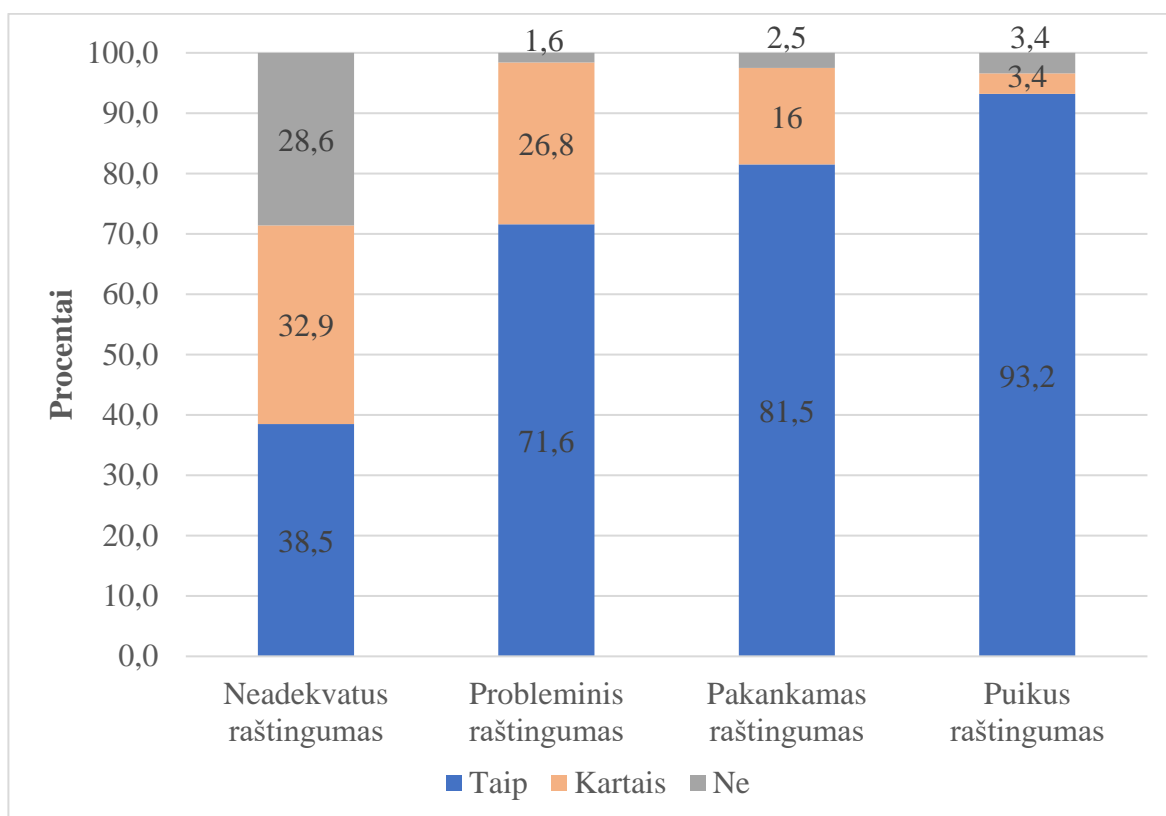
$$\chi^2=75,910; \text{lls}=6; p=0,000$$



32 pav. Respondentų pasiskirstymas, pagal tai, kieno vaidmuo yra svarbiausias ugdant vaikų sveikos gyvensenos įpročius, atsižvelgiant į sveikatos raštingumo lygį (proc.)

$$\chi^2=57,274; \text{lls}=6; p=0,032$$

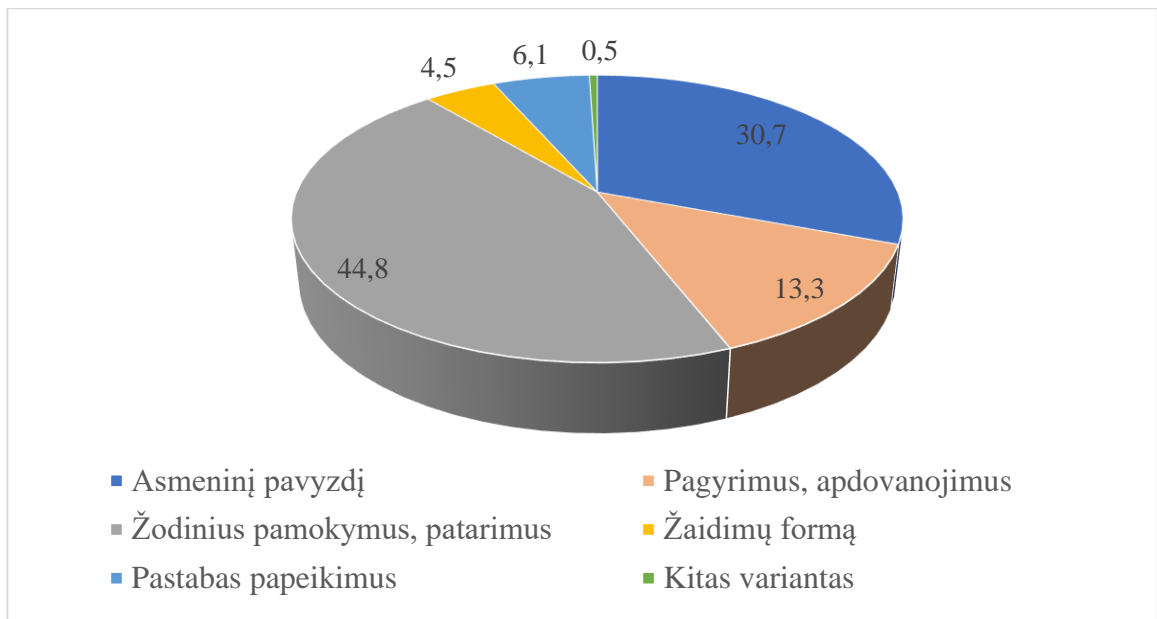
Taip pat respondentų buvo klausiama, ar domisi vaiko sveikos gyvensenos ugdymo klausimais. Net 72,0 proc. tėvų teigia, kad nuolatos domisi, 20,8 proc. kartais, 7,2 proc. niekada nesidomi. Tėvai, turintys puikų raštingumo lygį statistiškai reikšmingai dažniau nuolatos domisi vaiko sveikos gyvensenos ugdymo klausimais, skaito su tuo susijusią literatūrą ir konsultuojasi su šeimos gydytojais, negu tėvai, turintys žemesnį raštingumo lygį. Net 28,6 proc. turintys neadekvatų sveikatos raštingumo lygį visai nesidomi vaiko sveikos gyvensenos ugdymo klausimais, o 32,9 proc. – kartais (žr. 33 pav.). Duomenys skiriasi statistiškai itin reikšmingai ($p < 0,001$).



33 pav. Tėvų pasiskirstymas pagal tai, ar domisi vaiko sveikos gyvensenos ugdymo klausimais, atsižvelgiant į sveikatos raštingumo lygį (proc.)

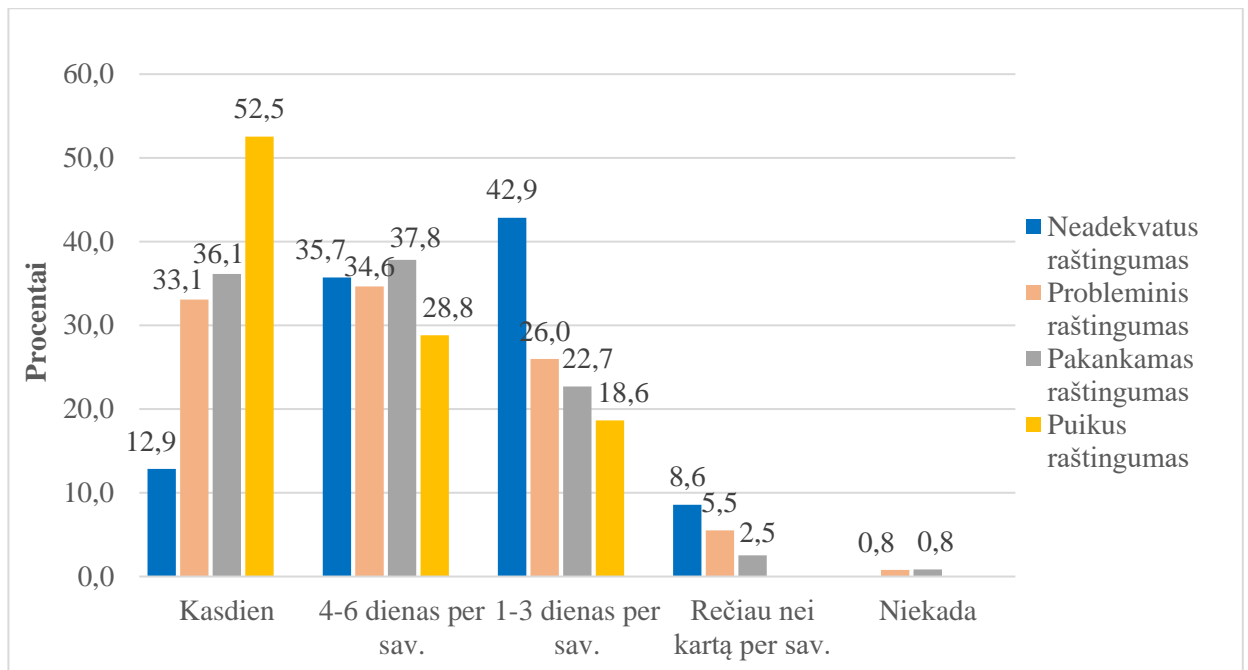
$$\chi^2=96,249; \text{lls}=9; p=0,000$$

Ugdant vaikų sveikos mitybos ir fizinio aktyvumo įpročius tėvai dažniausiai naudoja žodinių pamokymų ir patarimų metodą (44,8 proc.) bei asmeninį pavyzdį (30,7 proc.) (žr. 33 pav.). Tėvai, turintys puikų sveikatos raštingumo lygį dažniausiai taiko asmeninį pavyzdį kaip ugdymo metodą (59,3 proc.). Turintys pakankamą, probleminį ir neadekvatų sveikatos raštingumo lygį dažniausiai naudoja žodinius pamokymus ir patarimus, atitinkamai 47,1 proc., 48,8 proc., ir 50 proc. Duomenys skiriasi statistiškai itin reikšmingai ($p < 0,001$) (žr. 34 pav.).



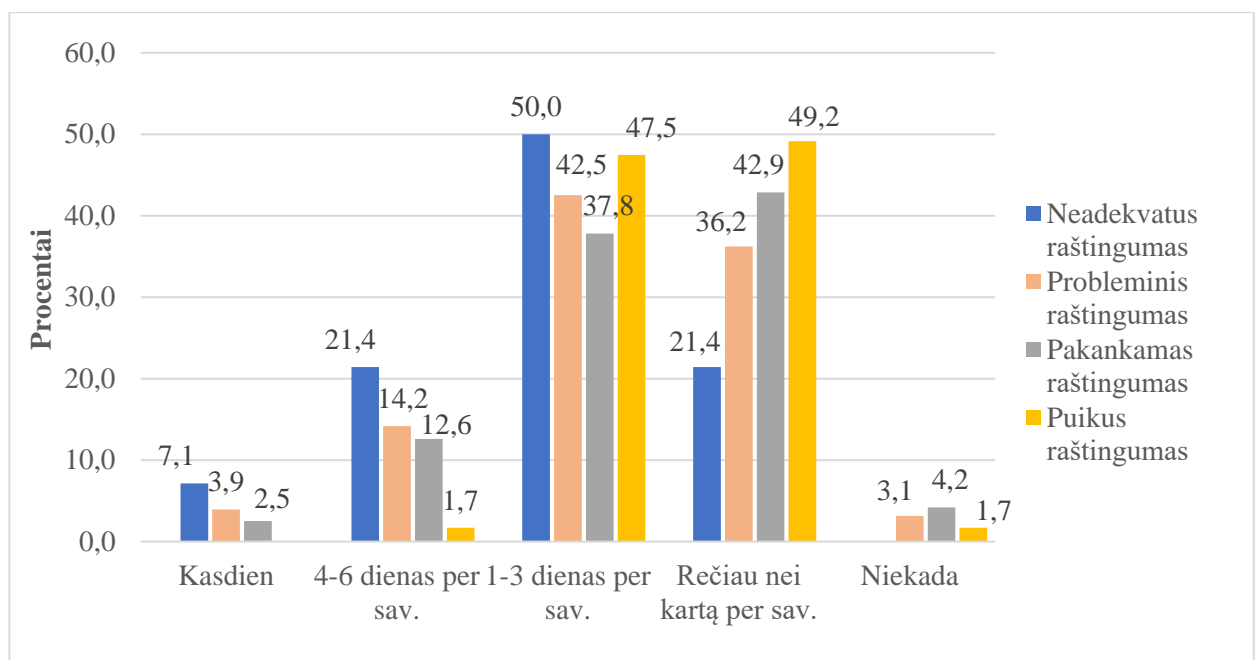
34 pav. Respondentų pasiskirstymas pagal tai, kokius metodus dažniausiai taiko ugdant vaiko sveikos mitybos ir fizinio aktyvumo įpročius (proc.)

Atliekant tyrimą buvo siekama išsiaiškinti, ar ikimokyklinio amžiaus vaikų sveikos mitybos ir fizinio aktyvumo įpročiams bei jų ugdymui šeimoje turi įtakos tėvų turimas sveikatos raštingumo lygis. Buvo tiriama tėvų sveikatos raštingumo lygis ir vaikų šviežių daržovių suvartojimas per savaitę. Žemiau pateiktame paveiksle matyti, kad dažniau kasdien šviežias daržoves vartoja vaikai, kurių tėvai turi puikų sveikatos raštingumo lygį (52,5 proc.). Tėvų, turinčių neadekvatų sveikatos raštingumo lygį vaikai šviežias daržoves kasdien vartoja tik 12,9 proc. Duomenys skiriasi statistiškai itin reikšmingai ($p < 0,001$) (žr. 35 pav.). Šviežius vaisius dažniausiai kasdien vartojo vaikai, kurių tėvai yra pakankamo sveikatos raštingumo lygio (38 proc.), mažiausiai – turinčių neadekvatų sveikatos raštingumo lygį (7,7 proc.). Tėvų, turinčių neadekvatų ir probleminį sveikatos raštingumą, vaikai 1-3 dienas per savaitę vaisius vartoja 67,1 proc., turinčių pakankamą ir puikų – 32,9 proc. Duomenys taip pat skiriasi statistiškai itin reikšmingai ($p < 0,001$). Vaikų mėsos vartojimas ne taip stipriai priklausė nuo tėvų sveikatos raštingumo. Kasdien mėsą ir jos produktus vartoja 54,4 proc. vaikų, kurių tėvai turi žemą sveikatos raštingumą ir 45,6 proc., kurių turi aukštą sveikatos raštingumą. Turinčių neadekvatų ir probleminį sveikatos raštingumą tėvų vaikai mėsa ir jos produktus dažniausiai valgo 1-3 kartus per savaitę, o turinčių pakankamą ir puikų – 4-6 dienas per savaitę. Duomenys skiriasi statistiškai reikšmingai ($p < 0,05$). Lyginant vaikų žuvies vartojimo dažnį priklausomai nuo tėvų sveikatos raštingumo statistiškai reikšmingo skirtumo nenustatyta ($p > 0,05$).



35 pav. Vaikų šviežių daržovių vartojimo dažnio pasiskirstymas atsižvelgiant į tėvų sveikatos raštingumą (proc.)

$$\chi^2=33,404; \text{Ils}=12; p=0,000$$



36 pav. Vaikų saldumynų vartojimo dažnio pasiskirstymas pagal tėvų sveikatos raštingumą (proc.)

$$\chi^2=27,835; \text{Ils}=12; p=0,006$$

Buvo tiriamas ir gaiviųjų gazuotų gėrimų vartojimas bei nustatyta, kad 50 proc. vaikų, kurių tėvai turi neadekvatų sveikatos raštingumo lygį, gaiviuosius gėrimus geria kasdien, o tarp turinčių puikų sveikatos raštingumą kasdien nei vienas vaikas negeria šių gėrimų. Duomenys skiriasi statistiškai itin reikšmingai ($p < 0,001$). Saldainius ir šokoladą taip pat statistiškai reikšmingai ($p < 0,05$) rečiau valgo vaikai, kurių tėvams nustatytas puikus ir pakankamas sveikatos raštingumas (žr. 36 pav.).

Svarbūs rodikliai, nurodantys tėvų dedamą indėlį į vaikų sveikos mitybos ugdymą, gaunami analizuojant žalių vaisių, šviežių daržovių, grūdinių produktų, mėsos, žuvies, pieno ir jų produktų suvartojimą per savaitę. Vaikų suvartojamų maisto produktų koreliacijos atsižvelgiant į nustatytą tėvų sveikatos raštingumo lygį pateiktos 19 lentelėje. Statistiškai reikšmingi duomenys paryškinti. Vaikų suvartojami šviežūs vaisiai ($r=0,219$; $p<0,001$) ir šviežios daržovės ($r=0,230$; $p<0,001$) per savaitę silpnai koreliuoja su neadekvačiu tėvų sveikatos raštingumo lygiu. Labai silpnai su neadekvačiu tėvų sveikatos raštingumu ($r=0,176$, $p<0,001$) ir puikiu sveikatos raštingumu ($r=0,122$, $p<0,05$) koreliuoja vaikų suvartojami grūdiniai produktai per savaitę. Labai silpnai su neadekvačiu sveikatos raštingumo lygiu koreliuoja vaikų suvartojami pieno produktai per savaitę bei su puikiu sveikatos raštingumo lygiu suvartojami mėsos produktai per savaitę.

19 lentelė. Tėvų sveikatos raštingumo lygio ir jų vaikų sveikatai palankios mitybos ryšys

		Sveikatos raštingumo lygis			
		Neadekvatus	Probleminis	Pakankamas	Puikus
Vaikų suvartojami šviežūs vaisiai per savaitę	Koreliacijos koeficientas r	0,219	0,011	-0,120	-0,095
	p reikšmė	<0,001	0,836	0,020	0,066
Vaikų suvartojamos šviežios daržovės per savaitę	Koreliacijos koeficientas r	0,230	0,020	-0,072	-0,180
	p reikšmė	<0,001	0,695	0,162	<0,001
Vaikų suvartojami grūdiniai produktai per savaitę	Koreliacijos koeficientas r	0,176	0,019	-0,071	-0,122
	p reikšmė	<0,001	0,711	0,167	0,018
Vaikų suvartojami pieno produktai per savaitę	Koreliacijos koeficientas r	0,107	-0,007	-0,034	-0,061
	p reikšmė	0,038	0,891	0,507	0,235
Vaikų suvartojami mėsos produktai per savaitę	Koreliacijos koeficientas r	0,093	-0,026	0,049	-0,129
	p reikšmė	0,071	0,614	0,341	0,012
Vaikų suvartojami žuvies produktai per savaitę	Koreliacijos koeficientas r	0,045	0,036	-0,017	-0,073
	p reikšmė	0,385	0,489	0,737	0,161

Nuo tėvų sveikatos raštingumo priklauso ne tik vaikų sveikatai palankių maisto produktų vartojimo dažnis per savaitę, tačiau ir sveikatai nepalankių maisto produktų vartojimo dažnis. Vaikų

suvartojamų sveikatai nepalankių maisto produktų vartojimo dažnio koreliacija su tėvų sveikatos raštingumo lygiu pateikta 20 lentelėje. Statistiškai reikšmingi duomenys paryškinti.

20 lentelė. Tėvų sveikatos raštingumo lygio ir jų vaikų sveikatai nepalankios mitybos ryšys

		Sveikatos raštingumo lygis			
		Neadekvatus	Probleminis	Pakankamas	Puikus
Vaikų suvartojami saldainiai per savaitę	Koreliacijos koeficientas r	-0,213	-0,021	0,087	0,144
	p reikšmė	<0,001	0,684	0,092	0,005
Vaikų suvartojamos bandelės, pyragai per savaitę	Koreliacijos koeficientas r	-0,266	0,008	0,112	0,133
	p reikšmė	<0,001	0,884	0,031	0,010
Vaikų suvartojami gazuoti gėrimai per savaitę	Koreliacijos koeficientas r	-0,288	0,080	0,041	0,152
	p reikšmė	<0,001	0,122	0,430	0,003
Vaikų suvartojami bulvių traškučiai per savaitę	Koreliacijos koeficientas r	-0,226	0,043	0,090	0,071
	p reikšmė	<0,001	0,410	0,082	0,169
Vaikų suvartojamas greitas maistas per savaitę	Koreliacijos koeficientas r	-0,316	0,036	0,133	0,122
	p reikšmė	<0,001	0,493	0,010	0,018

Analizuojant teiginius, kokiais būdais tėvai ugdo vaikų sveikos mitybos įpročius, atsižvelgiant į turimą sveikatos raštingumo lygį pateikti 21 lentelėje. Didesnė dalis tėvų, turinčių puikų sveikatos raštingumo lygį, kontroliuoja, kad vaikas nesuvalgytų per daug nesveiko maisto (83,1 proc.) ir saldumynų (78,0 proc.), negu tėvai, kurie turi neadekvatų sveikatos raštingumo lygį, atitinkamai 62,9 proc. ir 57,1 proc. Turintys puikų sveikatos raštingumo lygį (84,8 proc.) rodo savo vaikams pavyzdį patys maitindamiesi sveikiau, kai tuo tarpu turintys probleminį sveikatos raštingumo lygį pavyzdį rodo 68,5 proc., o neadekvatų – 41,4 proc. Tėvai, turintys neadekvatų sveikatos raštingumą, gamindami rečiau renkasi sveikesnius maisto produktus bei rečiau skatina vaikus dalyvauti maisto gamavimo procese. Be to, didesnė dalis tėvų, kuriems nustatytas neadekvatus ir probleminis sveikatos raštingumas duoda vaikams saldumynų už gerą elgesį. Beveik penkis kartus rečiau turintys puikų sveikatos raštingumą, gamindami maistą verda ar troškina, negu kepa, už tuos tėvus, kurie yra neadekvatus sveikatos raštingumo lygio, atitinkamai 8,5 proc. ir 47,1 proc. Taip pat smarkiai didesnė dalis – 40,0 proc. tėvų su neadekvačiu raštingumo lygiu neperka daržovių ir vaisių, nes šeimoje daug kas jų nemėgsta, kai tarp turinčių pakankamą ir puikų sveikatos raštingumo lygį tai daro 13,4 proc. tėvų. Tris kartus rečiau žiūrėti televizorių ar užsiimti kita ne su valgymu susijusia

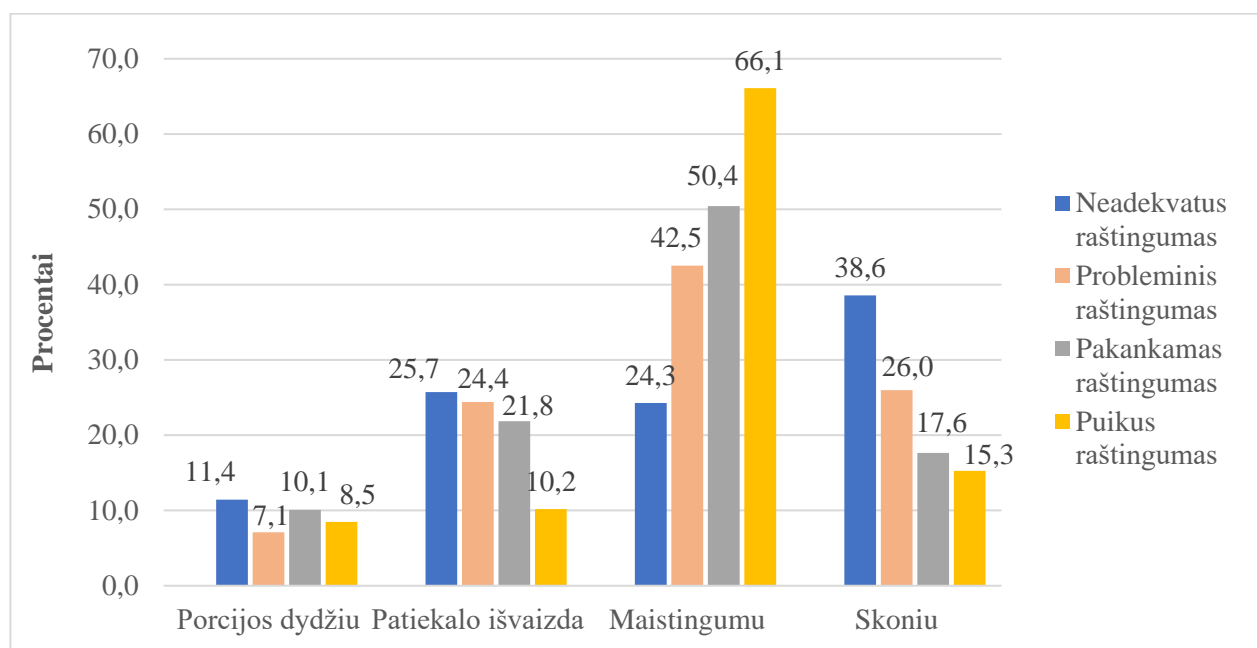
veikla leidžia tėvai, turintys puikų sveikatos raštingumo lygį. Visų žemiau lentelėje pateiktų teiginių, išskyrus paskutinįjį, duomenys skiriasi statistiškai reikšmingai ($p < 0,05$). Nepriklausomai nuo tėvų sveikatos raštingumo lygio tėvai panašiai skatina vaikus valgyti, nors jie nėra alkani, kadangi duomenys nerodo statistiškai reikšmingų skirtumų ($p > 0,05$) (žr. 21 lentelė).

21 lentelė. Tėvų pasiskirstymas pagal pritarimą teiginiams apie maitinimosi įpročių ugdymą šeimoje, atsižvelginat į sveikatos raštingumo lygį (proc.)

Teiginys	Raštingumo lygis				p reikšmė
	Neadekvatus	Probleminis	Pakankamas	Puikus	
Aš kontroliuoju, kad vaikas nesuvalgytų per daug nesveiko maisto	62,9	79,5	82,4	83,1	0,001
Rodau vaikui pavyzdį valgydamas (-a) sveikesnį maistą	41,4	68,5	73,9	84,8	<0,001
Aš kontroliuoju, kad vaikas nesuvalgytų per daug saldumynų	57,1	76,4	76,4	78,0	0,001
Gamindama (-as) dažniausiai renkuosi sveikesnius maisto produktus	64,3	73,3	74,8	91,6	<0,001
Aš skatinu, kad vaikas valgytų kuo įvairesnius maisto produktus	81,4	96,1	94,9	98,3	<0,001
Aš skatinu savo vaiką dalyvauti maisto gamtinimo procese	52,9	72,4	67,2	71,2	0,014
Už gerą elgesį aš skatinu vaiką saldumynais	51,4	33,1	16,0	8,5	<0,001
Mūsų šeimoje maistas dažniau kepamas nei verdamas ar troškinamas	47,1	29,9	23,5	8,5	<0,001
Mūsų šeimai sunku rasti laiko pietauti ar vakarieniauti kartu	48,5	29,2	16,8	11,9	<0,001
Aš dažnai neperku daržovių ir vaisių, nes šeima jų nemėgsta	40,0	11,0	11,7	1,7	<0,001
Vaikui valgant aš leidžiu žiūrėti televizorių ar žaisti su kompiuteriu	47,2	34,6	20,1	15,3	0,002
Nors vaikas sako, kad nėra alkanas aš vis tiek skatinu jį valgyti	41,4	36,2	31,9	37,3	0,367

Daugiausiai tėvai vaikų maisto pasirinkimą įtakoja maistingumu, mažiausiai – porcijos dydžiu. Nors kiek didesnė dalis tėvų (56,6 proc.), turinčių puikų sveikatos raštingumą, maistingumu

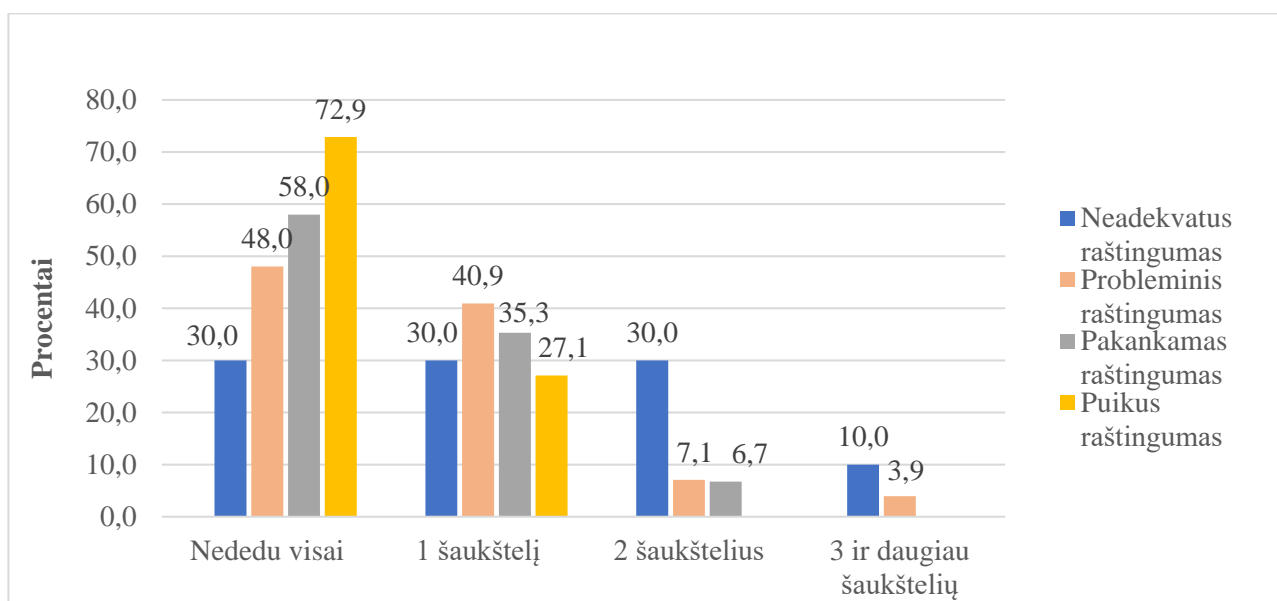
vaikų maisto pasirinkimą įtakoja kiek dažniau, tačiau duomenys rodo, kad statistiškai reikšmingo skirtumo lyginant su kitais sveikatos raštingumo lygiais nėra ($p>0,05$) (žr. 37 pav.).



37 pav. Tėvų pasiskirstymas pagal tai, kaip įtakoja vaiko maisto pasirinkimą atsižvelgiant į sveikatos raštingumo lygį (proc.)

$$\chi^2=29,361; \text{lls}=9; p=0,561$$

Nei vienas iš tėvų, turinčių puikų sveikatos raštingumą, nesaldina vaikų gėrimo 2 ir daugiau šaukštelių cukraus, visai nesaldina – 72,9 proc., kai tuo tarpu visai nesaldina 48,0 proc. turinčių probleminių ir 30,0 proc. – neadekvatų sveikatos raštingumo lygį (žr. 38 pav.). Duomenys skiriasi statistiškai itin reikšmingai ($p<0,001$).



38 pav. Tėvų pasiskirstymas pagal tai, kiek šaukštelių cukraus deda į vaiko gėrimą, atsižvelgiant į sveikatos raštingumo lygį (proc.)

$$\chi^2=67,363; \text{lls}=9; p=0,000$$

Svarbu išsiaiškinti, ar tėvų sveikatos raštingumas lemia ne tik su vaikų mityba, bet ir su fiziniu aktyvumu susijusius veiksmus. Tėvų buvo prašoma atsakyti, kaip jie mano, ar jų vaikai yra fiziškai aktyvūs. Kaip matyti iš žemiau pateiktos lentelės duomenys skiriasi statistiškai reikšmingai ($p < 0,05$). Kuo aukštesnis tėvų sveikatos raštingumo lygis, tuo jie labiau teigia, kad jų vaikas yra aktyvus. Tarp tėvų, turinčių puikų sveikatos raštingumą, 88,1 proc. nurodė, kad jų vaikas yra aktyvus, o 11,9 proc., kad neaktyvus. Tarp tėvų, turinčių neadekvatų sveikatos raštingumo lygį, duomenys pasiskirstė daug maž tolygiai: 47,2 proc. teigia, kad jų vaikas nėra fiziškai aktyvus ir 52,8 proc., kad aktyvus (žr. 22 lentelė).

22 lentelė. Vaiko fizinio aktyvumo pasiskirstymas pagal tėvų sveikatos raštingumo lygį

	Raštingumo lygis				<i>p</i> reikšmė
	Neadekvatus	Probleminis	Pakankamas	Puikus	
	(proc.)	(proc.)	(proc.)	(proc.)	
Žemas vaiko fizinis aktyvumas (nelabai ir visai neaktyvus)	47,2	19,7	13,4	11,9	0,001
Aukštas vaiko fizinis aktyvumas (labai ir pakankamai aktyvus)	52,8	80,3	86,6	88,1	<0,001

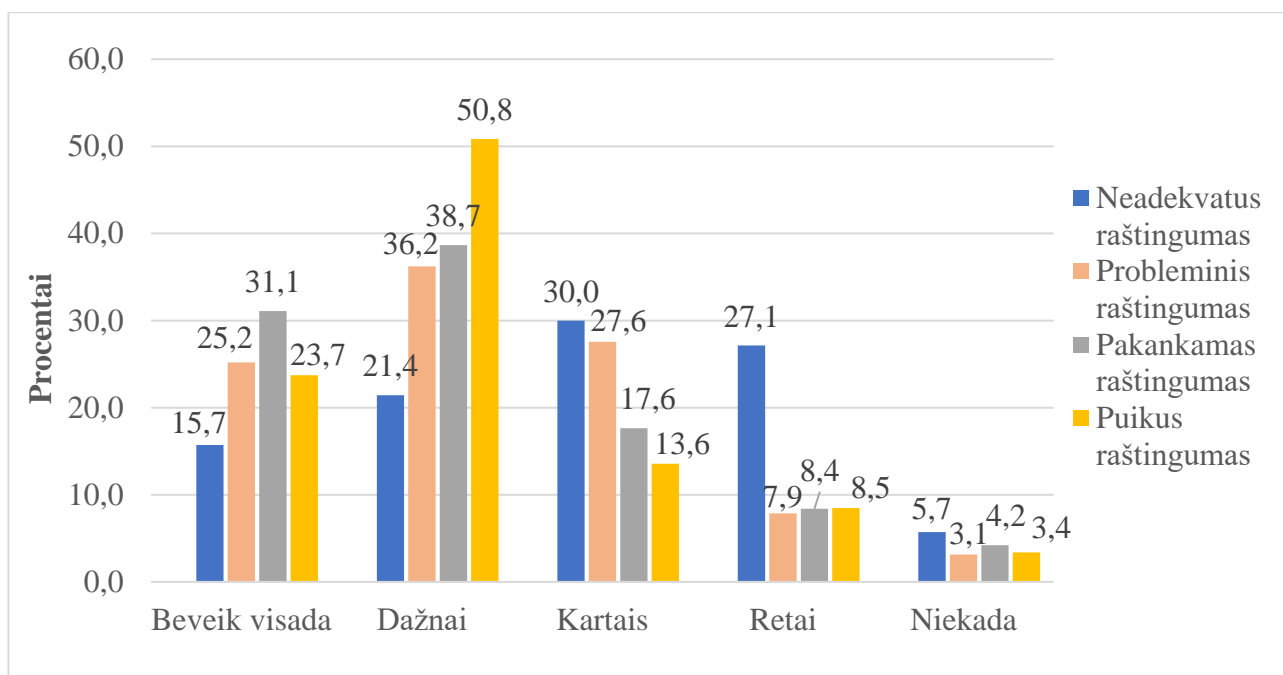
Siekiant išsiaiškinti fizinio aktyvumo ugdymą ikimokyklinio amžiaus vaikams, tėvų buvo klausama, ar dažnai kalba su savo vaikais apie fizinio aktyvumo naudą, ar skatina lankyti fizinį aktyvumą didinančius būrelius, ar savo pavyzdžiu skatina vaikus būti fiziškai aktyvesnius, kartu sportuodami, važinėdami dviračiu ar užsiimdami kita aktyvia veikla. Gauti rezultatai atskleidė, kad statistiškai reikšmingai ($p < 0,001$) tėvai, turintys puikų sveikatos raštingumo lygį, dažniau kalba su savo vaiku apie fizinį aktyvumą ir jo naudą sveikatai negu tie, kurie turi žemesnį raštingumo lygį, atitinkamai 68,9 proc., 55,9 proc. ir 28,6 proc. Neadekvatų sveikatos raštingumo lygį turintys tėvai kartu su vaikais užsiima aktyvia fizine veikla beveik du kartus rečiau (45,7 proc.), negu tai daro tėvai, turintys puikų (93,2 proc.). Daugiausiai fizinį aktyvumą didinančius būrelius skatina lankyti tėvai, turintys pakankamą sveikatos raštingumo lygį (85,7 proc.), mažiausiai, turintys neadekvatų (52,9 proc.). Duomenys skiriasi statistiškai itin reikšmingai ($p < 0,001$). Bent vieną kartą per savaitę rytines mankštas su savo vaikais atlieka 38,7 proc. tėvų. Lyginant su tėvų sveikatos raštingumu duomenys statistiškai reikšmingai nesiskiria ($p > 0,05$) ir pasisikirsto gana panašiai (žr. 23 lentelė).

23 lentelė. Fizinio aktyvumo ugdymo ikimokyklinio amžiaus vaikams pasiskirstymas atsižvelgiant į tėvų sveikatos raštingumo lygį

Teiginys	Raštingumo lygis				<i>p</i> reikšmė
	Neadekvatus	Probleminis	Pakankamas	Puikus	
	(proc.)	(proc.)	(proc.)	(proc.)	
Kalba su savo vaiku apie fizinį aktyvumą ir jo naudą sveikatai	28,6	55,9	68,9	79,6	<0,001

Skatina vaiką būti fiziškai aktyvesniu kartu užsiimdami aktyvia veikla	45,7	73,2	79,0	93,2	<0,001
Skatina vaiką lankyti fizinių aktyvumą didinančius būrelius	52,9	74,8	85,7	83,1	<0,001
Atlieka rytines mankštas su savo vaiku	31,4	42,5	41,2	45,8	0,151

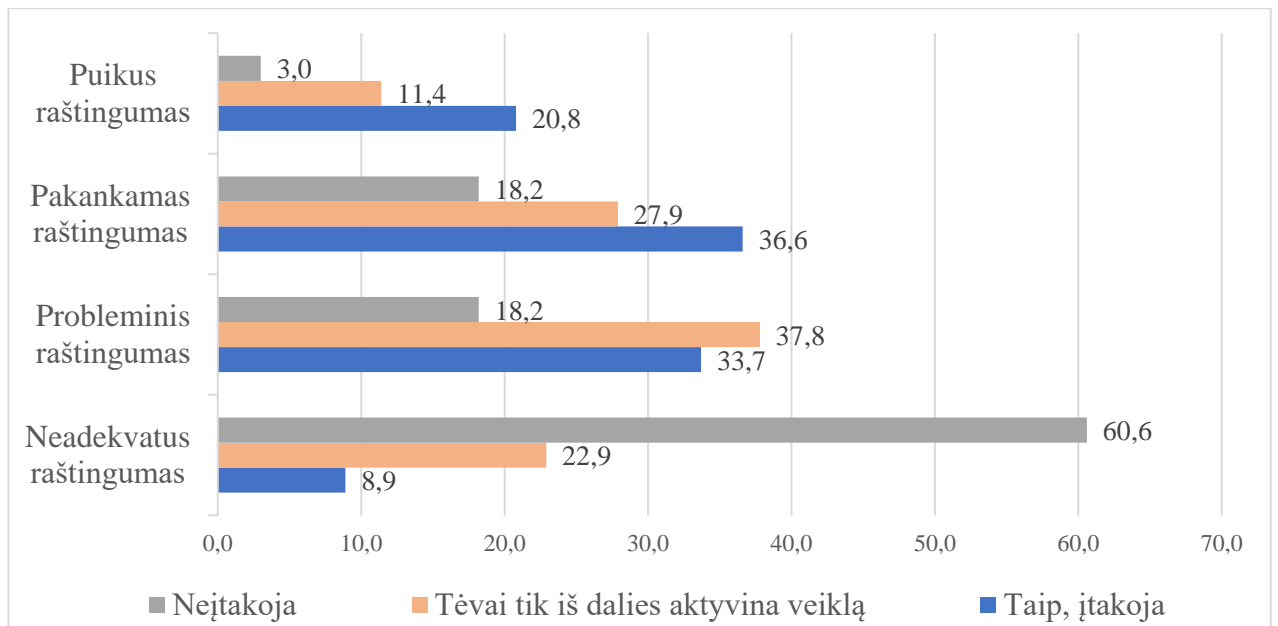
Analizuojant pasyvaus laisvalaikio leidimo ribojimą, tokių kaip televizoriaus žiūrėjimas, ilgas sėdėjimas prie kompiuterio ir pan., atsižvelgiant į sveikatos raštingumo lygį, retai (27,1 proc.) riboja tėvai, turintys neadekvatų raštingumo lygį, kai tuo tarpu turintys aukštesnį raštingumo lygį retai riboja atitinkamai 3,1-4,5 proc. (žr. 39 pav.). Duomenys skiriasi statistiškai itin reikšmingai ($p < 0,001$). Dažnai vaikų pasyvų laisvalaikį riboją daugiausiai turintys puikų sveikatos raštingumo lygį tėvai (50,8 proc.).



39 pav. Respondentų pasiskirstymas pagal tai, ar riboja pasyvų vaiko laisvalaikį, atsižvelgiant į tėvų sveikatos raštingumo lygį (proc.)

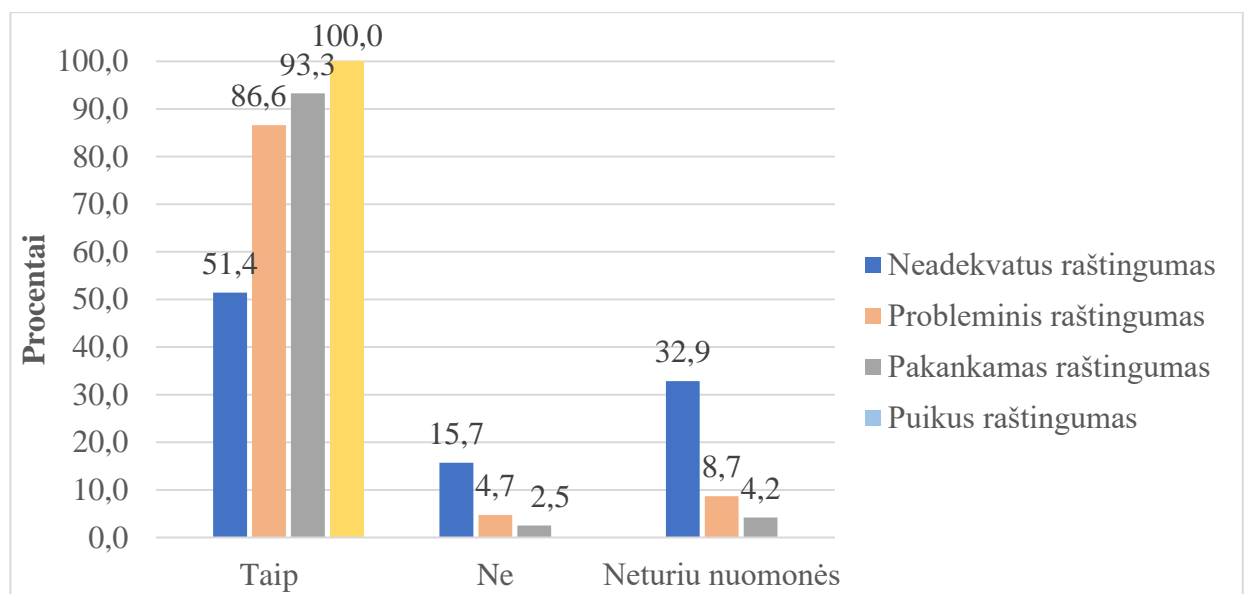
$$\chi^2=36,772; IIs=12; p=0,000$$

Respondentų pasiskirstymai, atsižvelgiant į sveikatos raštingumo lygį, pagal tai, kaip mano, ar jų sveikos gyvensenos įpročiai įtakoja vaiko fizinį aktyvumą pateikti 39 paveiksle. Nustatyti statistiškai itin reikšmingi skirtumai ($p < 0,001$). Turintys neadekvatų sveikatos raštingumo lygį (60,6 proc.) dažniau mano, kad jų gyvensenos įpročiai neįtakoja vaikų fizinio aktyvumo įpročių, o turintys puikų – mano, kad neįtakoja tik 3,0 proc.



40 pav. Respondentų pasiskirstymas pagal tai, kaip mano, ar jų sveikos gyvensenos įpročiai įtakoja vaiko fizinį aktyvumą atsižvelgiant į sveikatos raštingumo lygį (proc.)

$$\chi^2=58,190; \text{lls}=6; p=0,000$$



41 pav. Respondentų pasiskirstymas pagal tai, ar mano, kad šeima turi aktyviai dalyvauti ugdant vaiko sveikos mitybos ir fizinio aktyvumo įpročius, atsižvelgiant į sveikatos raštingumo lygį (proc.)

$$\chi^2=75,910; \text{lls}=6; p=0,000$$

Paveiksle matyti, kad tėvai, turintys puikų sveikatos raštingumą, mano, jog šeima turi aktyviai dalyvauti ugdant vaiko sveikos mitybos ir fizinio aktyvumo įpročius. Duomenys skiriasi statistiškai itin reikšmingai ($p < 0,001$). Tarp turinčių puikų sveikatos raštingumą nei vienas nenurodė, kad šeima neturėtų dalyvauti ugdant vaiko sveikos gyvensenos įpročius, kai tuo tarpu turintys neadekvatų ir probleminį nurodė, kad neturėtų aktyviai dalyvauti atitinkamai 15,7 proc. ir 4,7 proc. bei neturėjo nuomonės atitinkamai 32,9 proc. ir 8,7 proc. (žr. 41 pav.).

2.3. Rezultatų aptarimas

Tyrimo tikslas buvo įvertinti tėvų sveikatos raštingumo ir Klaipėdos miesto ikimokyklinio amžiaus vaikų sveikos mitybos ir fizinio aktyvumo ugdymo šeimoje sąsajas. Iškelta hipotezė, kad tėvai, kurių sveikatos raštingumo lygis yra nepakankamas, turi neigiamą poveikį vaikų mitybos ir fizinio aktyvumo įpročiams bei jų ugdymui šeimoje. Pirmiausia siekta nustatyti tėvų sveikatos raštingumo lygį. Nustatyta, kad kiek daugiau nei pusė apklaustųjų (52,6 proc.) turi nepakankamą sveikatos raštingumo lygį (18,7 proc. neadekvatų ir 33,9 proc. probleminių), o puikų tik 15,7 proc. Gauti tyrimo rezultatai sutampa su Europos gyventojų sveikatos raštingumu, kadangi remiantis Europos sveikatos raštingumo duomenimis apie 50 proc. gyventojų turi nepakankamą sveikatos raštingumo lygį (Šukys ir kt., 2016). Dauguma kitose šalyse atliktų tyrimų rodo, kad žmonių sveikatos raštingumo lygis taip pat nėra pakankamas. Bulgarijoje nepakankamą sveikatos raštingumą turi 62 proc. vyresnių nei 15 metų amžiaus gyventojų (Jackson ir kt., 2020). Didžiojoje Britanijoje problematišką sveikatos raštingumo lygį turėjo 43 proc. suaugusiųjų, pakankamą – 15 proc. (Roberts, 2015). Nustatyta, kad tarp vyrų vyrauja neadekvatus sveikatos raštingumas, o tarp moterų – pakankamas ($p < 0,001$). Tyrimo duomenimis turintys žemesnį išsilavinimą dažniau yra žemesnio sveikatos raštingumo lygio, tad galima daryti prielaidą, jog sveikatos raštingumo lygis gali priklausyti nuo išsilavinimo. Kiti tyrimai patvirtina, kad asmenys su mažu sveikatos raštingumu dažniausiai būna žemesnio išsilavinimo (Fleary ir kt., 2018).

Atliekant šį tyrimą buvo nagrinėjami tėvų ir jų vaikų mitybos ir fizinio aktyvumo įpročiai. Analizuojant mitybos įpročius, daugiau nei pusė tėvų nurodė, kad jiems yra svarbu sveikai maitintis. Analizuojant sveikatai palankių maisto produktų vartojimo dažnį tarp ikimokyklinio amžiaus vaikų, šviežius vaisius kasdien valgo 37,9 proc., o šviežias daržoves tik trečdalis vaikų, kai PSO rekomenduoja kasdien jų suvartoti po 400 gramų, valgant kelias porcijas per dieną. Tokie patys duomenys gauti ir Mocevičienės atliktame Lietuvos moksleivių mitybos tyrime, kuriame vaisius ir daržoves kasdien valgo trečdalis vaikų (Mocevičienė, 2015). Kauno miesto ikimokyklinio amžiaus vaikų mitybos namuose ypatumų vertinimo tyrimas atskleidė, kad kasdien daržoves vartoja mažesnė dalis vaikų nei mūsų atliktame tyrime – 22,7 proc. (Žalnieraitienė ir Smolnikova, 2018). Vaisių vartojimo dažnis beveik identiškas Klaipėdos rajono ikimokyklinio amžiaus vaikų gyvensenos tyrimo rezultatams, kuriuose kasdien vaisius vartoja 37,2 proc. vaikų (Bartkevičiūtė ir kt., 2016). Daugumoje tyrimų vaikai per mažai vartoja pieno ir jo produktų. Vaikų, nelankančių ugdymo įstaigų tyrime, pieno produktus vartoja kasdien 51,5 proc. vaikų, kai mūsų atliktame tyrime pieno produktus kasdien vartoja tik 31,5 proc. vaikų (Žalnieraitienė ir Smolnikova, 2018). Analizuojant rezultatus matyti, kad vaikai labiau mėgsta mėsą ir jos produktus negu žuvį, kurios niekada nevalgo 7,8 proc. vaikų.

Lyginant vaikų sveikatai palankių maisto produktų vartojimo dažnį su jų tėvais, šviežius vaisius kasdien valgo panaši dalis kaip ir vaikų, o šviežias daržoves kasdien kiek dažniau valgo tėvai.

Grūdinius produktus, kaip ir vaikai, tėvai dažniausiai valgo 1-3 dienas per savaitę. Didesnė dalis tėvų (26,9 proc.) mėsą ir jos produktus vartoja kasdien negu jų vaikai (18,1 proc.). Žuvies niekada nevalgo 2,7 proc. tėvų. Tarp sveikatai nepalankių maisto produktų vartojimo dažnio matoma, kad saldumynų niekada nevalgo tik 2,7 proc. vaikų ir 3,5 proc. tėvų. Saldintų gaiviųjų gėrimų visai negeria kiek mažesnė dalis tėvų (22,7 proc.) nei vaikų (28,5 proc.). Pastebima, kad kai kuriuos sveikatai nepalankius maisto produktus tėvai nurodė vartojantys kiek dažniau negu jų vaikai. Nustatyta, kad dažniausiai tėvai (34,9 proc.) deda 1 šaukštelį cukraus į vaiko gėrimą, visai nesaldina gėrimų – 51,8 proc. Panašūs rezultatai gauti ikimokyklinio amžiaus vaikų mitybos namuose ypatumų vertinimo tyrimo metu, kuriame arbatą be cukraus gėrė 53,8 proc. vaikų (Žalnieraitienė ir Smolnikova, 2018).

Tyrimo metu buvo analizuota, ar tėvų rodomas pavyzdys turi įtakos vaikų maitinimosi įpročiams. Atlikus tėvų sveikatai palankių maisto produktų koreliacijos su vaikų suvartojamais produktais paaiškėjo, kad labiausiai iš visų vartojamų produktų stipriai koreliuoja tėvų ir vaikų suvartojamos šviežios daržovės per savaitę ($r=0,719$; $p<0,001$), o tarp sveikatai nepalankių maisto produktų stipriausiai teigiamai koreliuoja tėvų ir jų vaikų suvartojamas greitas maistas ($r=0,700$; $p<0,001$) bei geriamų gazuotų gėrimų vartojimas ($r=0,682$; $p<0,001$). Vaikų mitybos namuose ypatumų tyrime pastebėta, kad tėvų, kurie dažnai valgė daržoves ar vaisius vaikai taip pat dažniau vartojo šių produktų (Žalnieraitienė ir Smolnikova, 2018). Užsienio autorių teigimu tėvų valgymo įpročiai siejasi su vaikų valgymo įpročiais (Darwish ir kt., 2016). Taigi galima daryti išvadą, jog nuo to, kokius maisto produktus renkasi tėvai, priklauso, jog šiuos produktus renkasi ir jų vaikai.

Analizuojant vaikų fizinį aktyvumą paaiškėjo, kad darbo dienomis 16,8 proc. ikimokyklinio amžiaus vaikų nesilaiko PSO rekomendacijų būti fiziškai aktyviems bent 60 min per dieną, o Lietuvos mokinių sveikatos ir gyvenimo tyrimo duomenimis fiziškai neaktyvūs yra net 82 proc. vaikų (Šmigelskas ir kt., 2019). Nustatyta, kad nors ir savaitgaliais vaikai yra fiziškai aktyvesni, tačiau dažniau sėdi prie televizoriaus ar kompiuterio negu darbo dienomis ($p<0,001$). Kitų autorių atliktame tyrime teigiama, kad poilsio dienomis ikimokyklinio amžiaus vaikai taip pat skiria daugiau laiko buvimui lauke (Aleksejevaitė, 2014). Didžioji dalis tėvų (78,4 proc.) mano, kad jų vaikas yra fiziškai aktyvus. Analizuojant atsakytus tėvų klausimus apie vaikų laiką praleistą aktyviai ir pasyviai, 83,2 proc. vaikų darbo dienomis ir 93,3 proc. vaikų savaitgaliais yra fiziškai aktyvūs. Taigi, apibendrinus gautus rezultatus galima teigti, jog dauguma tėvų yra teisūs, galvodami, kad jų vaikai yra aktyvūs.

Vertintas ne tik vaikų, bet ir jų tėvų fizinis aktyvumas. Duomenys rodo, kad fiziškai aktyvūs yra 67,7 proc. tėvų. Kaip teigia ES mokslinių tyrimų duomenys, 40 – 60 proc. žmonių gyvenama yra nejudri. Kito atlikto tyrimo duomenys rodo, kad 19,6 proc. Lietuvos gyventojų priskiriami fiziškai neaktyvių asmenų grupei (Valintėlienė ir kt., 2016). Nuo tėvų fizinio aktyvumo priklauso vaikų judrūs žaidimai/sportas lauke darbo dienomis ir savaitgaliais, tačiau laikas praleistas prie televizoriaus ar kompiuterio nuo tėvų fizinio aktyvumo statistiškai reikšmingai priklauso tik

savaitgaliais ($p < 0,05$). Fiziškai aktyvių tėvų vaikai savaitgalį vidutiniškai daugiau laiko praleidžia lauke negu fiziškai pasyvių. O fiziškai pasyvių tėvų vaikai vidutiniškai daugiau laiko praleidžia prie televizoriaus ir kompiuterio bei mažiau laiko skiria šokių ir sporto būreliams. Kuo pasyvesni tėvai, tuo pasyvesni vaikai. Be to, fiziškai aktyvių tėvų vaikai mažiau kartų per savaitę vartoja bandelių, sausainių, pyragų ir saldumynų ($p < 0,05$). Kitame atliktame tyrime, fiziškai neaktyvūs jaunuoliai taip pat suvartoja daugiau sveikatai nepalankių maisto produktų (Žandaras ir Stukas, 2016).

Analizuojant ikimokyklinio amžiaus vaikų tėvų pasiskirstymą pagal tai, kaip vertina sveikos gyvensenos propagavimą nustatyta, kad didžioji dalis vertina teigiamai, tačiau to nepropaguoja kasdieniame gyvenime (45,1 proc.). o vertina teigiamai ir ją propaguoja 42,4 proc. Virbašiūtės atliktame tyrime net 11 proc. tėvų teigia, kad fizinis aktyvumas nėra labai svarbus ir už jį yra atsakingi pedagogai, bet ne tėvai (Virbašiūtė, 2015). Mūsų atliktame tyrime rezultatai rodo, kad, tėvų nuomone, už vaiko sveikos gyvensenos ugdymą labiausiai atsakinga šeima – 84,3 proc. Montvilienės ir kt. autorių tyrime teigiama, kad daugiau nei pusė respondentų (61,7 proc.) vaikus sveikos mitybos ugdo patys namuose (Montvilienė ir kt., 2014). Į klausimą, kaip dažnai tėvai kalba su savo vaikais, kodėl yra svarbu sveikai maitintis bei būti fiziškai aktyviems paaiškėjo, kad tiek apie mitybą, tiek apie fizinį aktyvumą tėvai su vaikais kalba dažnai atitinkamai – 52,5 proc. ir 47,5 proc. Tai rodo, jog tiek į mitybą, tiek fiziniam aktyvumui tėvai skiria vienodą svarbą.

Analizuojant sveikatai palankios mitybos ugdymą šeimoje nustatyta, kad 74,9 proc. tėvų gamindami dažniausiai renkasi sveikesnius maisto produktus ir 66,9 proc. stengiasi įtraukti vaikus į maisto gaminimo procesą. Net 93,3 proc. sutinka, kad skatina vaiką valgyti kuo įvairesnius maisto produktus. Užsienio tyrimuose teigiama, kad tėvų skatinimas valgyti įvairesnius produktus susijęs su didesniu vaikų vaisių, daržovių ir pieno produktų vartojimu (Lo ir kt., 2015). Mūsų atliktame tyrime daugiau nei pusė apklaustųjų kontroliuoja, kad vaikas nesuvalgytų per daug saldumynų ir kito nesveiko maisto bei stengiasi rodyti pavyzdį patys maitindamiesi sveikiau. Didesnė dalis tėvų (61 proc.) Urbonaitės tyrime teigia, rodantys pavyzdį vaikams, patys maitindamiesi sveikiau (Urbonaitė, 2018). O Haszard teigia, kad nesveikai užkandžiavo daugiau vaikų, kurių tėvai nekontroliavo nesveiko maisto ir jo kiekio (Haszard ir kt., 2014). Tiriant sveikatai nepalankios mitybos ugdymą šeimoje nustatyta, kad 27,7 proc. tėvų maistą dažniau kepa riebaluose nei verda ar troškina, o 15,2 proc. neperka šviežių vaisių ir daržovių, nes šeimoje jų nemėgsta. Beveik trečdalis tėvų valgymo metu leidžia vaikams žiūrėti televizorių ar žaisti kompiuteriu. Tyrimai rodo, kad vaikai, kurie dažnai valgymo metu žiūri televizorių, rečiau valgo sveikus maisto produktus (Pyper ir kt., 2016). Renkantis maistą, tėvai didžiausią dėmesį skiria maistingumui (45,3 proc.), tačiau nemaža dalis pasirinkimą įtakoja skoniui (24 proc.) patiekalo išvaizdą (21,6 proc.) ir porcijos dydžiu (9,1 proc.). Kiti mitybos įpročių tyrimai teigia, kad Lietuvos gyventojai daugiausiai renkasi maistą pagal skonį (39,7 proc.) ir

kainą (31,9 proc.), mažiausiai – sveikatos gerinimo tikslu (13,4 proc.) (Barzda ir kt., 2016). Dėl šios priežasties svarbu didinti gyventojų raštingumą bei ugdyti sveikos mitybos įpročius.

Tėvai, turintys aukštąjį išsilavinimą, dažniau kontroliuoja, kad vaikas nesuvalgytų per daug nesveiko maisto ir saldumynų, gamindami dažniau renkasi sveikesnius maisto produktus bei dažniau skatina valgyti kuo įvairesnį maistą ($p < 0,05$). Neturintys aukštojo išsilavinimo dažniau maistą kepa nei verda ar troškina bei neperka daržovių ir vaisių, nes šeima jų nemėgsta. Kitų autorių atlikti tyrimai patvirtina, kad mamų, su aukštesniu išsilavinimu, vaikai valgo daugiau šviežių daržovių (Vaitkevičiūtė ir Petrauskienė, 2018). Galima daryti prielaidą, kad turintys aukštąjį išsilavinimą sėkmingiau ugdo vaikus sveikos mitybos įpročių.

Analizuojant fizinio aktyvumo įpročių ugdymą šeimoje, buvo nustatyta, kad beveik visada ir dažnai 73 proc. tėvų skatina vaikus būti fiziškai aktyvesniais. Tai dažniau daro jaunesnio amžiaus tėvai. Net ketvirtadalis tėvų atsakė neskatinantys vaikų lankyti sporto ar šokio būrelių. Paaikškėjo, kad dažniausi šeimos laisvalaikio leidimo būdai yra pasivaikščiojimai (82,1 proc.) bei važinėjimas dviračiais, riedučiais (41,9 proc.). Kiek mažesnė dalis laisvalaikį leidžia pasyviai, žaisdami stalo ar kompiuterinius žaidimus (38,7 proc.), užsiimdami menine veikla (36,5 proc.) ar skaitydami literatūrą (33,9 proc.). Net 30,1 proc. tėvų kartu su vaikais laisvalaikio metu dažniausiai žiūri televizorių. Be to, tyrimo rezultatai atskleidė, kad niekada mankštų neatlieka net 61,3 proc. šeimų. Lyginant su tarptautiniu šeimų gyvenamos tyrimu, 41 proc. ikimokyklinio amžiaus vaikų visai nesimankština (Žaltauskė, 2017). Pasyvią vaikų laisvalaikio veiklą stengiasi riboti 61,6 proc. tėvų. Trečdalis šeimų yra nustačiusios televizoriaus žiūrėjimo taisyklės. Nustatyta, kad šeimose, kuriose yra nustatytos televizoriaus žiūrėjimo taisyklės tėvai dažniau riboja vaikų pasyvų laisvalaikį ($p < 0,05$).

Tyrimo nagrinėtas tėvų požiūris, ar šeima turi aktyviai dalyvauti ugdant sveikos mitybos ir fizinio aktyvumo įpročius. Turintys puikų sveikatos raštingumo lygį, nei vienas nenurodė, kad šeima neturėtų aktyviai dalyvauti ugdant šiuos įpročius. Turintys aukštesnį sveikatos raštingumo lygį dažniau nurodė, kad šeimos vaidmuo svarbesnis negu ugdymo įstaigos. Net 72 proc. tėvų teigia, kad nuolatos domisi vaiko sveikos gyvenamos ugdymo klausimais. Ugdant vaikų sveikos mitybos ir fizinio aktyvumo įpročius tėvai dažniausiai naudoja žodinių pamokymų ir patarimų metodą (44,8 proc.) bei asmeninį pavyzdį (30,7 proc.). Tėvai, turintys puikų sveikatos raštingumo lygį dažniausiai taiko asmeninį pavyzdį kaip ugdymo metodą.

Atliekant tyrimą buvo siekama išsiaiškinti, ar ikimokyklinio amžiaus vaikų sveikos mitybos ir fizinio aktyvumo įpročiams bei jų ugdymui šeimoje turi įtakos tėvų turimas sveikatos raštingumo lygis. Dažniau kasdien šviežias daržoves ir vaisius vartoja vaikai, kurių tėvai turi puikų sveikatos raštingumo lygį. Saldintus gaiviuosius gėrimus kasdien geria 50 proc. vaikų, kurių tėvai turi neadekvatų sveikatos raštingumo lygį, o turintys puikų – nei vienas. Saldinius ir šokoladą rečiau valgo vaikai, kurių tėvams nustatytas puikus ir pakankamas sveikatos raštingumo lygis ($p < 0,05$).

Taigi, nuo tėvų sveikatos raštingumo priklauso vaikų maisto produktų vartojimo dažnis per savaitę. Kiti atlikti tyrimai patvirtina, kad žmonės, turintys žemesnį sveikatos raštingumą renka mažiau sveikus produktus, vartoja daugiau druskos, riebių produktų ir saldumynų (Zoellner ir kt., 2014). Mūsų tyrime, didesnė dalis tėvų, turinčių puikų sveikatos raštingumo lygį, kontroliuoja, kad vaikas nesuvalgytų per daug nesveiko maisto, saldumynų, rodo savo vaikams pavyzdį patys maitindamiesi sveikiau ir tris kartus rečiau valgymo metu leidžia vaikams žiūrėti televizorių. Turintys neadekvatų sveikatos raštingumą, gamindami rečiau renka sveikesnius maisto produktus, rečiau skatina vaikus dalyvauti maisto gamavimo procese, dažniau neperka daržovių ir vaisių bei beveik penkis kartus dažniau gamindami maistą kepa riebaluose nei verda ar troškina ($p < 0,05$).

Svarbu išsiaiškinti, ar tėvų sveikatos raštingumas lemia ne tik su vaikų mityba, bet ir su fiziniu aktyvumu susijusius veiksmus. Statistiškai reikšmingai ($p < 0,05$) dažniau fiziškai aktyvūs yra asmenys, turintys aukštesnį sveikatos raštingumo lygį. Tyrimo rezultatai atskleidė, kad tėvai, turintys puikų sveikatos raštingumo lygį, dažniau kalba su savo vaiku apie fizinį aktyvumą ir jo naudą sveikatai negu tėvai, turintys žemesnį raštingumo lygį ($p < 0,001$). Neadekvatų sveikatos raštingumo lygį turintys tėvai kartu su vaikais užsiima aktyvia fizine veikla beveik du kartus rečiau negu tai daro tėvai, turintys puikų raštingumo lygį. Daugiausiai fizinį aktyvumą didinančius būrelius skatina lankyti tėvai, turintys pakankamą sveikatos raštingumo lygį, mažiausiai – turintys neadekvatų ($p < 0,001$). Analizuojant pasyvaus laisvalaikio leidimo ribojimą, tokį kaip televizoriaus žiūrėjimą, sėdėjimą prie kompiuterio, dažniau riboja tėvai, turintys puikų sveikatos raštingumo lygį ($p < 0,001$). Turintys neadekvatų sveikatos raštingumo lygį net 60,6 proc. mano, kad jų gyvenimo įpročiai neįtakoja vaikų fizinio aktyvumo įpročių, kai turintys puikų mano, kad neįtakoja tik 3,0 proc. Užsienio autoriai patvirtina, kad sveikatos raštingumas yra vienas iš svarbiausių veiksnių, įtakančių vaikų fizinį aktyvumą ir sveiką gyvenimo būdą (Cornish ir kt., 2015). Tėvai, turintys puikų sveikatos raštingumą, dažniau mano, kad šeima turi aktyviai dalyvauti ugdant vaiko sveikos mitybos ir fizinio aktyvumo įpročius, negu tėvai, kurių sveikatos raštingumo lygis yra žemesnis ($p < 0,001$).

Taigi apibendrinus gautus tyrimo rezultatus galima teigti, kad tėvų sveikos mitybos ir fizinio aktyvumo įpročiai lemia panašius įpročius vaikams. Be to, tyrime iškelta hipotezė patvirtinta. Tėvai, turintys aukštesnį sveikatos raštingumo lygį sėkmingiau ugdo vaikus sveikos mitybos ir fizinio aktyvumo įpročių. Tėvų, turinčių aukštesnį sveikatos raštingumo lygį vaikai maitinasi sveikiau bei yra fiziškai aktyvesni. Todėl svarbu atsižvelgti į tėvų sveikatos raštingumo lygį, nuo kurio priklauso ar tėvai gebės motyvuoti ir ugdyti vaikus nuo mažų dienų rinktis sveikesnį gyvenimo būdą: fizinio aktyvumo ir sveikos mitybos propagavimą.

IŠVADOS

1. Šeimos rodomas pavyzdys, elgesys ir suteiktos žinios demonstruoja pasirinkimus, kurie formuoja vaikų žinias ir gyvensenos įpročius. Tėvų sveikos mitybos ir fizinio aktyvumo įpročiai yra susiję su vaikų gyvensenos įpročiais. Tėvai, kurie dažniau užsiima fizine veikla turi fiziškai aktyvesnius vaikus, o kuo daugiau tėvai kreipia dėmesį į šeimos subalansuotą mitybą, tuo sveikiau maitinasi ir jų vaikai, todėl labai svarbus teigiamas šeimos pavyzdys.
2. Nustatyta, kad maždaug pusė apklaustųjų, 52,6 proc., turi nepakankamą sveikatos raštingumo lygį, kurį sudaro 18,7 proc. tėvų, turinčių neadekvatų ir 33,9 proc. tėvų, turinčių probleminių sveikatos raštingumą. Tik 15,7 proc. tėvų nustatytas puikus sveikatos raštingumo lygis.
3. Tėvų ir jų vaikų maitinimosi įpročiai nėra pakankamai sveiki. Daugiau nei pusei tėvų yra svarbu sveikai maitintis, tačiau šviežias daržoves kasdien valgo tik trečdalis vaikų ir 37,3 proc. tėvų. Saldumynų niekada nevalgo tik 2,7 proc. vaikų ir 3,5 proc. tėvų. Analizuojant fizinį aktyvumą gauti geresni rezultatai, rodantys, kad tik 16,8 proc. vaikų nėra fiziškai aktyvūs darbo dienomis ir 6,1 proc. – savaitgaliais. Nustatyta, kad fiziškai aktyvūs yra 67,7 proc. tėvų. Fiziškai aktyvių tėvų vaikai savaitgalį daugiau laiko skiria laiko praleidimui lauke, sporto ir šokių būreliams ir mažiau sėdi prie televizoriaus ar kompiuterio. Be to, fiziškai aktyvių tėvų vaikai mažiau kartų per savaitę vartoja saldumynų.
4. Gauti tyrimo rezultatai parodė, kad 72 proc. tėvų nuolatos domisi vaiko sveikos mitybos ir fizinio aktyvumo ugdymo klausimais, dažniausiai taiko žodinių pamokymų/patarimų metodą bei asmeninį pavyzdį. Didžioji dalis tėvų skatina vaikus valgyti įvairesnį maistą, gamindami renkasi sveikesnius produktus ir stengiasi įtraukti vaikus į gaminimo procesą, tačiau beveik trečdalis tėvų valgymo metu leidžia vaikams užsiimti su maistu nesusijusia veikla ir maistą dažniau kepa riebaluose nei verda ar troškina. Nors dauguma tėvų skatina vaikus būti fiziškai aktyviais, tačiau ketvirtadalis neragina vaikų lankyti sporto ar šokio būrelių ir net 61,3 proc. tėvų niekada neatlieka mankštų su savo vaikais. Maždaug trečdalis tėvų rodo netinkamą pavyzdį vaikams laisvalaikį dažniausiai praleidžiantys pasyviai, žiūrėdami televizorių.
5. Didesnė dalis tėvų, turinčių puikų sveikatos raštingumo lygį, kontroliuoja, kad vaikas nesuvalgytų per daug nesveiko maisto, saldumynų, rodo savo vaikams pavyzdį patys maitindamiesi sveikiau ir tris kartus rečiau valgymo metu leidžia vaikams žiūrėti televizorių. Turintys neadekvatų – rečiau renkasi sveikus maisto produktus, dažniau neperka daržovių ir vaisių bei beveik penkis kartus dažniau maistą kepa riebaluose nei verda ar troškina. Tėvai, turintys puikų sveikatos raštingumo lygį, dažniau kalba su savo vaiku apie fizinį aktyvumą ir jo naudą sveikatai bei du kartus dažniau užsiima fizine veikla su savo vaiku. Kuo aukštesnis sveikatos raštingumo lygis, tuo palankesni įpročiai formuojami ir ugdomi šeimoje.

PRAKTINĖS REKOMENDACIJOS

1. Tyrimo rezultatai parodė, kad tėvų sveikatos raštingumas daro didelę įtaką vaikų fizinio aktyvumo ir sveikos mitybos įpročių formavimuisi šeimoje, todėl labai svarbu plėsti sveikatos raštingumą – domėjimąsi įvairaus pobūdžio kanalais perduodama informacija, jos įvertinimu ir pritaikomumu. Rekomenduojama organizuoti tėvų sveikatos raštingumo plėtrą tiek ugdymo įstaigose, tiek visuomenės sveikatos biuruose. Kuo tėvų sveikatos raštingumo lygis aukštesnis, tuo labiau tikėtina, kad vaikas augs sveikoje aplinkoje, skatinančioje sveikesnius gyvenimo įgūdžius.
2. Rezultatai atskleidė, kad tėvus labiau domėtis sveikos gyvenimo ugdymu paskatintų įvairūs seminarai ir kursai, todėl svarbu organizuoti įvairaus pobūdžio mokymus sveikos mitybos ir fizinio aktyvumo tema. Mokyti tėvus, kaip tinkamai ugdyti savo vaikus sveikai maitintis bei, kaip tinkamai įdiegti fizinio aktyvumo sampratą vaikams per įdomias, vaikų amžių ir poreikius atitinkančias ugdymo priemones.
3. Visuomenės sveikatos specialistai turėtų organizuoti kuo daugiau mokymų ikimokyklinio ugdymo įstaigų vaikų tėvams, kuriuose perteiktų turimas žinias apie sveiką mitybą ir fizinį aktyvumą bei suteiktų galimybę dalintis kuo įvairesniais ugdymo metodais, pritaikomais šeimoje. Mokymų metu rekomenduojama plėsti gerosios veiklos praktiką tarp tėvų.
4. Kaip rodo mokslinė literatūros analizė ir tyrimo rezultatai, vaikai jauname amžiuje yra linkę atkartoti tėvus, jų elgesį, todėl rekomenduojama, kad tėvai ne tik suteiktų teorinių žinių vaikams apie sveikos gyvenimo komponentus, bet ir savo pavyzdžiu formuotų teigiamas vaikų elgesio nuostatas, vertybes ir įgūdžius. Siūloma kuo dažniau įtraukti vaikus į gaminimo procesą. Gaminant kartu stiprėja šeimos ryšys ir vaikai lengviau įsisavina gaunamas žinias. Taip pat siūloma visai šeimai kartu dalyvauti įvairiose sveiką gyvenimo būdą propaguojančiose veiklose, tiek ikimokyklinėse ugdymo įstaigose, tiek miesto organizuojamuose renginiuose.
5. Tėvų ir jų vaikų mitybos įpročiai nėra pakankamai sveiki, todėl tėvai turėtų stengtis namuose rinktis sveikesnius produktus, į dienos racioną įtraukti kuo daugiau šviežių daržovių ir vaisių, dažniau maistą virti ar troškinti nei kepti riebaluose, o vykstant į išvykas įsidėti sveikų užkandžių bei skatinti vaikus su savimi turėti gertuves su vandeniu. Laisvalaikio metu tėvai su vaikais turėtų stengtis daugiau laiko praleisti gryname ore, kartu vaikščioti, važinėti dviračiais ar žaisti judriuosius žaidimus. Rekomenduojama atlikti rytines mankštas, kartu sportuoti.

LITERATŪRA:

1. Aguonytė, V. ir Beržanskytė, A. (2015). Veiksniai, turintys įtakos vaikų fiziniam aktyvumui. *Visuomenės sveikata*, 2(69), 16-25.
2. Alberdi, G., McNamara, A. E., Lindsay, K. L., Scully, H. A., Horan, M. H. ir Gibney, A. R. (2016). The association between childcare and risk of childhood overweight and obesity in children aged 5 years and under: a systematic review. *European Journal of Pediatrics*, 175, 1277-1294.
3. Aleksejevaitė, D., Šurkienė, G., Valinčiūtė, G. ir Žeromskienė, D. (2014). Lietuvos ikimokyklinio amžiaus vaikų miego, fizinio aktyvumo ir savijautos įvertinimas. Vilnius. Prieiga per internetą: <http://www.smlpc.lt/media/file/SMLPC-informacija/Veikla/Tyrimai-analizes/2014-12-01.pdf>
4. Bartkevičiūtė, R., Barzda, A., Baltušytė, I., Stukas, R. ir Bartkevičiūtė, S. (2016). Ikimokyklinio amžiaus vaikų, nelankančių ikimokyklinio ugdymo įstaigų, mitybos ypatumai. *Visuomenės sveikata*, 1, 76-84
5. Barzda, A., Barkevičiūtė, R., Baltušytė, I., Stukas, R. ir Bartkevičiūtė, S. (2016). Suaugusių ir pagyvenusių Lietuvos gyventojų faktinės mitybos ir mitybos įpročių tyrimas. *Visuomenės sveikata*, 1(72), 91-92.
6. Battakova, Z. (2016). Population survey in the republic of Kazakhstan. *Exerise and Quality of Life Journal*, doi: 10.31382/eqol.191202.
7. Berge, J. M., MacLehose, R. F., Meyer, C., Didericksen, K. ir Loth, K. A. (2016). He Said, She Said: Examining Parental Concordance on Home Environment Factors and Adolescent Health Behaviors and Weight Status. *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*, 116 (1), 46–60.
8. Borodulin, K., Sipila, N., Leino-Arjas, P., Kestila, L., Jousilahti, P. ir Prattala, R. (2016). Socio-demographic and behavioral variation in barriers to leisure-time physical activity. *Scandinavian Journal of Public Health*, 44(1), 62–9.
9. Chen, X., Cisse-Egbuonye, N. ir Spears, C. E. (2018). Children's healthy eating habits and parents' socio-demographic characteristics in rural Texas, USA. *Health Education Journal*, 77(4).
10. Chery, D., Fryar, M. S. P. H., Margaret, D., Carroll, M. S. P. H., Cynthia, L. ir Ogden, Ph. D. (2016). Prevalence of Overweight and Obesity Among Children and Adolescents Aged 2–19 Years: United States, 1963–1965 Through 2013–2014. *NCHS Health E-Stats*. Prieiga per internetą: https://www.cdc.gov/nchs/data/hestat/obesity_child_15_16/obesity_child_15_16.pdf
11. Columna, L., Dillon, R. S., Norris, M. L., Dolphin, M. ir McCabe, L. (2017). Parents' perceptions of physical activity experiences for their families and children with visual impairments Show less. *British Journal Of Viual Impairment*, 35(4), 1-20.

12. Cornish, L. S. ir Moraes, C. (2015). The Impact of Consumer Confusion on Nutrition Literacy and Subsequent Dietary Behavior. *American Journal of Preventive Medicine*, (32)5, 558–574.
13. Daraškevičienė, A. (2020). *Rūpinimasis kūdikiu ir ankstyvasis vaiko auklėjimas šiuolaikinėje Lietuvoje: viduriniojo visuomenės sluoksnio tėvų požiūriai* (daktaro disertacija). Vilnius: Lietuvos istorijos institutas.
14. Darwish, M. A., Al Saif, G., Albahrani, S. ir Sabra A. A. (2016). Lifestyle and Dietary Behaviors among Saudi Preschool Children Attending Primary Health Care Centers, Eastern Saudi Arabia. *International Journal of Family Medicine Volume*, doi: 10.1155/2014/432732.
15. Ežerskienė, R. ir Sandovienė, V. (2015). Ikimokyklinio amžiaus vaikų vertybių ugdymas, taikant liaudies pasakas. In *Ikimokyklinis ir priešmokyklinis ugdymas: situacijos ir visuomenės lūkesčiai: Respublikinės mokslinės – praktinės konferencijos mokslinių straipsnių rinkinys* (p. 25-39). Klaipėda: Klaipėdos valstybinė kolegija.
16. Fleary, S. A., Joseph, P. ir Pappagianopoulos, J. E. (2018). Adolescent health literacy and health behaviors. A systematic review. *Journal of Adolescence*, 62, 116-127.
17. Hersch, D., Perdue, L., Ambroz, T. ir Boucher, J. L. (2014). The impact of cooking classes on food related preferences, attitudes, and behaviors of school-aged children: a systematic review of the evidence, 2003–2014. *Preventing Chronic Disease*, 6(11), 193-205.
18. HLS-EU Consortium (2012). Comparative Report of Health Literacy in Eight EU Member States. *The European Health Literacy Survey LLS-EU*, 25(6), 1053–1058.
19. Yao, C. A. ir Rhodes, R. E. (2015). Parental correlates in child and adolescent physical activity: a metaanalysis. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 12(1), 10.
20. Jackson, A. D., Kirwan, L., Gibney, S. ir Jeleniewska, P. (2020). Associations between health literacy and patient outcomes in adolescents and young adults with cystic fibrosis. *European Journal of Public Health*, 30(1), 112-118.
21. Jago, R., Solomon-Moore, E., Toumpakari, Z., Lawlor, D. A., Thompson, J. L. ir Sebire, S. J. (2018). Parents' perspectives of change in child physical activity & screen-viewing between Y1 (5-6) & Y4 (8-9) of primary school: implications for behaviour change. *BMC Public Health*, 18(1), 520.
22. Jociutė, A. ir Beržanskytė, A. (2016). 13–14 metų vaikų fizinio aktyvumo veiksniai šešiose lietuvių savivaldybėse. *Visuomenės sveikata*, 3(74), 44-52.
23. Jociutė, A. ir Valentienė, J. (2020). 18–29 metų jaunų žmonių sveikatos raštingumas Lietuvoje. *Visuomenės sveikata*, 3(90), 41-47.
24. Juvinya-Canal, D., Suner-Soler, R., Boixados Porquet, A. ir Vernay, M. (2020). Health Literacy among Health and Social Care University Students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17, 2273.

25. Kazlauskienė, L., Žiliukas, G., Norkienė, S. ir Norkutė-Macijauskė, U. (2018). Ambulatorinių pacientų sveikatos raštingumas. *Visuomenės sveikata*, 28(7), 19-24.
26. Klizienė, I., Cibulskas, G., Astrauskienė, A., Vilkienė, J., Urbanavičius, K., Stropus, O. ir Bartninkienė, D. (2017). Jaunesniojo mokyklinio amžiaus vaikų fizinio pajėgumo analizė Lietuvoje: 2016 metų studija. *Visuomenės sveikata*, 27(3), 18-22.
27. Kontautienė, V. (2016). Fizinės būklės savikontrolės ugdymo įtaka jaunesniojo mokyklinio amžiaus vaikų (10–11 metų) fiziniams gebėjimams ir požiūriui į fizinės sveikatos ugdymą. *Visuomenės sveikata*, 2, 55-63.
28. Krivcova, A. ir Česnavičienė, J. (2020). Vilniaus miesto suaugusių gyventojų dalyvavimą fizinio aktyvumo veiklose lemiantys asmeniniai ir socialiniai veiksniai. *Sporto mokslas*, 2(98), 36–42.
29. Kviklienė, R. ir Kontorovičienė, R. (2017). Specialiosios fizinio ugdymo grupės mokinių fizinio aktyvumo per kūno kultūros pamokas ir laisvalaikio situacijos analizė. *Sporto mokslas*, 2(88).
30. Ling-Yi, L., Cherng, R. J. ir Chen, Y. J. (2017). Relationship between time use in physical activity and gross motor performance of preschool children. *Australian Occupational Therapy Journal*, 64, 49-57.
31. Lynne Borden, M., Hawkey, R. K., Wittcoff Kuhl, M. ir Keri Pinna, M. (2014). *Parental Influence on Children's Physical Activity Motivation*. The University of Minnesota.
32. Liuma, V. ir Valentienė, J. (2018). *Suaugusiųjų gyvenamosios tyrimas. 2018 m. standartizuoti rodikliai*. Vilnius: Higienos institutas. Prieiga per internetą: https://www.hi.lt/uploads/pdf/padaliniai/GYVENSENA/2018_m._gyvenamosios_suvestine-ataskaita.pdf
33. Lo, K., Cheung, C., Lee, A., Tam, W. S. ir Keung, V. (2015). Associations between parental feeding styles and childhood eating habits: a survey of hong kong pre-school children. *Plos One*, 10(4), 1-11.
34. Lobstein, T. ir Jackson-Leach, R. (2016). Planning for the worst: estimates of obesity and comorbidities in school-age children in 2025: Planning for the worst. *Pediatric Obesity*, 11(5), 321–5.
35. Ludwig, C., Einarson, T. R., Acs, A. ir Panton, U. H. (2018). Prevalence of cardiovascular disease in type 2 diabetes: a systematic literature review of scientific evidence from across the world in 2007–2017. *BMC, Cardiovascular Diabetology*, 83.
36. Lurbea, E. (2016). 2016 European Society of Hypertension guidelines for the management of high blood pressure in children and adolescents. *Journal of Hypertension*, 4(10), 887-920. doi: 10.1097/HJH.0000000000001039.

37. Maceinaitė, R., Šurkienė, G. ir Sketerskienė, R. (2020). Lietuvos mokyklų 9–10 klasių mokinių sveikatos stiprinimo informacijos poreikis ir šiam poreikiui įtaką darantys veiksniai. *Visuomenės sveikata*, 1(88), 68-75.
38. Mackert, M., Mabry-Flynn, A., Champlin, S., Donovan, E. ir Pounders, K. (2016). Health literacy and health information technology adoption: the potential for a new digital divide. *Journal of Medical Internet Research*, 18(10), 264.
39. Mackley, A., Winter, M., Guillen, U., Paul, D. ir Locke, R. (2016). Health Literacy Among Parents of Newborn Infants. *Advanced Neonatal Care*, 16(4), 283-8.
40. McSweeney, L. A., Rapley, T., Summerbell, C. D., Haighton, C. A. ir Adamson, A. J. (2016). Perceptions of nursery staff and parent views of healthy eating promotion in preschool settings: an exploratory qualitative study. *BMC Public Health*, 16(841), 2-9.
41. Mocevičienė, R. (2015). *Lietuvos moksleivių mityba ir jos socialiniai-ekonominiai netolygumai* (daktaro disertacija). Kaunas: Lietuvos sveikatos mokslų universitetas.
42. Montvilienė, I., Žuravliova, T., Norkienė, S. ir Mažrimas, A. (2014). Ikimokyklinio amžiaus vaikų mityba tėvų požiūriu. *Sveikatos mokslai*, 24(4), 44-47.
43. Nikolaev, E. L., Baranova, E. A. ir Petunova, S. A. (2016). Mental Health Problems in Young Children: the Role of Mothers' Coping and Parenting Styles and Characteristics of Family Functioning. *Social and Behavioral Sciences*, 233, 94-99.
44. Okan, O., Bauer, U., Levin-Zamir, D., Pinhero, P. ir Sorensen, S. (2019). International Handbook of Health Literacy. *Research, Practice and Policy across the Lifespan*. Doi: 978-1447344513.
45. Olivares, P. R., Cossio-Bolanos, M. A., Gomez-Campos, R. ir Almonacid-Fierro, A. G. (2015). Influence of parents and physical education teachers in adolescent physical activity. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 15(2), 113–20.
46. Park, S., Ayala, G., Pan, L., Blanck, H. (2019). Sugar-sweetened beverage intake among a convenience sample of Hispanic adults who report trying to eat a healthy diet. *Journal of Nutrition Education and Behavior*, 51, 53-54.
47. Paulauskas, R., Danisevičiūtė, K., Petraitis, D., Stanionis, Š. ir Valatkevičius, M. (2017). Neformaliojo ugdymo krepšinio pratybas lankančių priešmokyklinio amžiaus vaikų fizinis vystymasis, funkcinis ir fizinis pajėgumas. *Sporto mokslas*, 2(88), 28–33.
48. Peterson, P. N., Shetterly, S. M. ir Clarke, C. L. (2016). Health literacy and outcomes among patients with heart failure. *American Medical Association. JAMA*, 305, 7.
49. Petrauskienė, A., Albavičiūtė, A. ir Žaltauskė, V. (2014). Lietuvos vaikų augimo stebėseną: rezultatai ir pokyčiai (2008–2013 m.). *Visuomenės sveikata*, 3(66), 31-39.

50. Qiao, Y., Zhang, T., Liu, H., Katzmarzyk, P. T., Chaput, J. P., Fogelholm, M. ir Johnson, W. D. (2017). Joint association of birth weight and physical activity/sedentary behavior with obesity in children ages 9 – 11 years from 12 countries. *Obesity*, 25, 1091-1097.
51. Radzevičienė, L., Vaitkevičius, J. V. ir Mockevičienė, D. (2016). *Paauglių fizinis aktyvumas ir sveikata*. Kaunas: Vitae Litera.
52. Rapolienė, L., Eigėlytė, A., Gedrimė, L., Norkienė, S. ir Sąlyga, J. (2017). Gyventojų informuotumas apie sveiką gyvenseną. *Visuomenės sveikata*, 27(6), 80-84.
53. Raskilienė, A. (2016). *Antsvoris Lietuvos gyventojų populiacijoje: paplitimo pokyčiai, susiję veiksniai ir lėtinių ligų rizika* (daktaro disertacija). Kaunas: Lietuvos sveikatos mokslų universitetas.
54. Riso, E. M., Kull, M., Mooses, K. ir Jurimae, K. (2018). Physical activity, sedentary time and sleep duration: associations with body composition in 10–12-year-old Estonian schoolchildren. *MC Public Health BMC*, 18, 496.
55. Roberts, J. (2015). Local action on health inequalities Improving health literacy to reduce health inequalities. *Public health England. UCL institute of Health Equity*, 59.
56. Rubin, D. L., Parmer, J., Freimuth, V., Kaley, T. ir Okundaye, M. (2016). Associations Between Older Adults' Spoken Interactive Health Literacy and Selected Health Care and health communication outcomes. *Journal of Health Communication*, 3, 191-204.
57. Sleddens, E. F. C., Gubbels, J. S., Kremers, S. P. J., Van der Plas, E. ir Thijs, C. (2017). Bidirectional associations between activity-related parenting practices, and child physical activity, sedentary screen-based behavior and bodymass index: a longitudinal analysis. *International Journal Behavior Nutrition Physical Activity*, 14(1).
58. Smetanina, N. (2016). *Vaikų ir paauglių antsvoris ir nutukimas: etiologija, pasekmės ir 12 mėnesių intervencijos poveikis* (daktaro disertacija). Kaunas: Lietuvos sveikatos mokslų universitetas.
59. Sorensen, K., Van den Broucke, S., Fullam, J. Ir Doyle, G. (2012). Health literacy and public health: a systematic review and integration of definitions and models. *BMC Public Health*, 12(80).
60. Strazdienė, N. (2015). 3–4 klasių mokinių fizinio aktyvumo ir laisvalaikio organizavimas šeimoje: tėvų nuomonė. *Visuomenės sveikata*, 1, 36-41.
61. Strukčinskienė, B., Strazdienė, N. ir Griškonis, S. (2015). Pradinių klasių mokinių mitybos namuose ir mokykloje ypatumai. *Sveikatos mokslai*, 25(4), 5-9.
62. Sukys, S., Cesnaitiene, V. J. ir Ossowsky, Z. M. (2017). Is Health Education at University Associated with Students' Health Literacy? Evidence from Cross-Sectional Study Applying HLS-EU-Q. *Biomed Research International*. doi:10.1155/2017/8516843.

63. Šidlauskienė, A., Strukčinskienė, B., Raistenskis, J., Stukas, R., Strukčinskaitė, V. ir Buckus, R. (2019). The association between the level of physical activity with spinal posture and physical fitness parameters in early adolescence. *Vojnosanitetski pregled*, 76(12), 1209–1216.
64. Šmigelskas, K., Lukoševičiūtė, J., Slapšinskaitė, A., Vaičiūnas, T., Bulotaitė, J., Žemaitaitytė, M., Šalčiūnaitė, L. ir Zaborskis, A. (2019). *Lietuvos moksleivių gyvenimo ir sveikata: 2018 m. situacija ir tendencijos HBSC tyrimas*. Kaunas: Lietuvos sveikatos mokslų universitetas.
65. Tucker, P., Maltby, A. M., Burke, S. M., Vanderloo, L. M. ir Irwin, J. D. (2016). Comparing physical activity and sedentary time among overweight and nonoverweight preschoolers enrolled in early learning programs: a cross-sectional study. *Applied Physiology Nutrition and Metabolism*, 41(9), 971-6.
66. Tuominytė, G. ir Gerasimovičienė, V. (2019). Sveikatos ir lytiškumo ugdymo bei rengimo šeimai programos integravimas į 1–2 klasių kūno kultūros pamokas. *Sporto mokslas*, 2(96), 15–23.
67. Urbonaitė, A. (2018). Darželinio amžiaus vaikų sveikos mitybos ugdymas ir mitybos įpročiai. *Visuomenės sveikata*, 47-50.
68. Utter, J., Scragg, R., Schaaf, D. ir Mhurchu, C. N. (2014). Relationships between frequency of family meals, BMI and nutritional aspects of the home food environment among New Zealand adolescents. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 14(1), 1–7.
69. Vaitkevičiūtė, J. ir Petrauskienė, A. (2018). Lietuvos pirmos klasės mokinių antropometrinių rodiklių pokyčiai 2008–2016 m. *Visuomenės sveikata*, 3(82), 16-25.
70. Valintėlienė, R., Varvuolienė, R. ir Kranauskas, A. (2016). Lietuvos gyventojų fizinis aktyvumas, vertinant GPAQ metodu. *Visuomenės sveikata*, 4(59), 67-75.
71. Van der Heide, I., Wang, J. Ir Droomers, M. (2016). The Relationship Between Health, Education, and Health Literacy: Results From the Dutch Adult Literacy and Life Skills Survey. *Journal of Health Communication*, 18, 172-184.
72. Van der Hors, K. ir Sleddens, E. F. C. (2017). Parenting styles, feeding styles and food related parenting practices in relation to toddlers' eating styles: A cluster-analytic approach. *PLoS ONE*, 12(5), 1-16.
73. Vietienė, I. ir Malinauskienė, D. (2015). Tėvų požiūris į bendradarbiavimo raišką ikimokyklinėje bendruomenėje. *Mokytojų ugdymas*, 24, 101–113.
74. Wallace, R. G., Twomey, L. C., Custaud, M. A., Turner, J. D., Moyna, N. ir Cummins, P. M. (2018). The role of epigenetics in cardiovascular health and ageing: A focus on physical activity and nutrition. *Mechanisms of Ageing and Development*, 174, 76–85.
75. Ward, S. A., Belanger, M. F., Donovan, D. ir Carrier, N. (2016). Relationship between eating behaviors and physical activity of preschoolers and their peers: a systematic review. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 13(50), 2-13.

76. Wilson, D. K., Lawman, H. G., Segal, M. ir Chappell, S. (2017) Neighborhood and parental supports for physical activity in minority adolescents. *American Journal of Preventive Medicine*, 41(4), 399–406.
77. Wolfenden, L., Wiggers, J., Morgan, P., Abdul, L., Jones, J. ir Finch, M. (2016). A randomised controlled trial of multiple periods of outdoor free-play to increase moderate-to-vigorous physical activity among 3 to 6 year old children attending childcare. *BMC Public Health*, 16(1), 926.
78. Zhang, J., Wang, H., Wang, Z., Du, W., Su, C. ir Zhang, J. (2018). Prevalence and stabilizing trends in overweight and obesity among children and adolescents in China, 2011-2015. *BMC Public Health*, 18(1), 571.
79. Zide, M., Caswell, K., Peterson, E., Aberle, D. R., Bui, A. ir Arnold C. W. (2016). Consumers. Patient Portal Preferences and Health Literacy: A Survey Using Crowdsourcing. *JMIR Research Protocols*, 5(2), 104.
80. Zoellner, J. ir Connell, C., You, W. (2014). Health literacy is associated with healthy eating index scores and sugar-sweetened beverage intake: findings from the rural Lower Mississippi Delta. *Journal of the American Dietetic Association*, 1012, 20.
81. Žalnieraitienė, K. ir Smolnikova, N. (2018). Ikimokyklinio amžiaus vaikų mitybos namuose ypatumų vertinimas: bandomasis tyrimas. *Visuomenės sveikata*, 1(80), 64-72.
82. Žandaras, Ž. ir Stukas, R. (2015). Sveikatai nepalankių maisto produktų ir gėrimų vartojimo paplitimas tarp vilniaus universiteto studentų. *Visuomenės sveikata*, 2(69), 81-85.
83. Žaltauskė, V. (2017). *Lietuvos 7–8 metų vaikų fizinis aktyvumas ir jo sąsajos su individualiais, šeimos ir mokyklos aplinkos veiksniais* (daktaro disertacija). Kaunas: Lietuvos sveikatos mokslų universitetas.

PRIEDAI

1 priedas

Gerb. Respondente,

Klaipėdos universiteto Sveikatos mokslų fakulteto Visuomenės sveikatos ugdymo magistrantūros studijų programos II kurso studentė Edita Klevaitytė atlieka tyrimą, kurio tikslas – įvertinti tėvų sveikatos raštingumo ir Klaipėdos miesto ikimokyklinio amžiaus vaikų sveikos mitybos ir fizinio aktyvumo ugdymo šeimoje sąsajas. Mums labai svarbi Jūsų nuomonė.

Prašome pažymėti vieną Jums tinkantį atsakymą, jeigu nenurodyta kitaip (pvz:). Apklausa yra anoniminė. Surinkti duomenys bus naudojami rengiant mokslines išvadas bei praktines rekomendacijas, kurios padės tobulinti visuomenės sveikatos ugdymą.

ANKETINĖ APKLAUSA

I DALIS. SVEIKATOS RAŠTINGUMO VERTINIMAS (HLS-EU-Q16)

Klausimo Nr.	Klausimas	Atsakymo variantai				
		1 Labai sunku	2 Sunku	3 Lengva	4 Labai lengva	5 Nežinau
1.	Ar Jums lengva rasti informacijos apie Jus dominančios ligos gydymą?					
2.	Ar Jums lengva rasti informacijos, kur kreiptis profesionalios pagalbos susirgus?					
3.	Ar Jums lengva suprasti, ką Jums sako gydytojas?					
4.	Ar Jums lengva suprasti gydytojo ar vaistininko nurodymus, kaip vartoti paskirtus vaistus?					
5.	Ar Jums lengva įvertinti, kada Jums reikalinga kito gydytojo nuomonė?					
6.	Ar Jums lengva pasinaudoti gydytojo suteikta informacija priimant sprendimus, susijusius su Jūsų liga?					
7.	Ar Jums lengva laikytis gydytojo ar vaistininko nurodymų?					
8.	Ar Jums lengva rasti informacijos kaip valdyti psichikos sveikatos problemas, tokias kaip stresas ar depresija?					
9.	Ar Jums lengva suprasti įspėjamuosius užrašus apie rūkymo, mažo fizinio aktyvumo, alkoholio vartojimo žalą sveikatai?					
10.	Ar Jums lengva suprasti, kodėl reikia atlikti profilaktinius sveikatos tyrimus?					
11.	Ar Jums lengva įvertinti žiniasklaidos pateikiamos informacijos apie pavojų sveikatai teisingumą?					
12.	Ar Jums lengva nuspręsti, kaip apsisaugoti nuo ligų, remiantis žiniasklaidoje pateikiama informacija?					
13.	Ar Jums lengva rasti informacijos apie psichikos sveikatos stiprinimą?					
14.	Ar Jums lengva suprasti šeimos narių ar draugų teikiamus sveikatos patarimus?					
15.	Ar Jums lengva suprasti žiniasklaidoje pateikiamą informaciją apie tai, kaip tapti sveikesniu?					
16.	Ar Jums lengva įvertinti, kurie Jūsų kasdieniai įpročiai turi įtakos Jūsų sveikatai?					

II DALIS

Demografiniai duomenys

1. Jūsų lytis: Vyras Moteris
2. Jūsų amžius:
 - iki 30 metų
 - 31 -40 metų
 - 41 – 50 metų
 - 51 ir daugiau metų
3. Jūsų vaikas auga: Pilnoje šeimoje Tik su mama Tik su tėčiu Kita.....
4. Šeiminė padėtis:
 - Vedęs / ištekėjusi arba gyvenate nesusituokę.
 - Nevedęs / netekėjusi.
 - Išsiskyres(-usi).
 - Našlys(-ė).
5. Jūsų išsilavinimas:
 - Nebaigtas vidurinis (pagrindinė ar profesinė m-kla be vid. m-klos atestato)
 - Vidurinis (vidurinė ar profesinė m-kla su vidurinės m-klos atestatu).
 - Aukštesnysis (technikumas, aukštesnioji mokykla).
 - Aukštasis (kolegija).
 - Universitetinis.

Sveikos mitybos ir fizinio aktyvumo ugdymas šeimoje

6. Kieno vaidmuo yra pats svarbiausias ugdant vaikų sveikos gyvensenos įpročius?
 - Ugdymo įstaigos
 - Šeimos
 - Neturiu nuomonės
7. Kaip vertinate sveikos gyvensenos propagavimą?
 - Teigiamai, propaguoju sveiką gyvenseną
 - Teigiamai, bet nepropaguoju
 - Neigiamai, tai nereikalinga
 - Neutraliai, manęs tai nedomina
 - Nežinau, kas yra sveika gyvensena
8. Ar domitės vaiko sveikos gyvensenos ugdymo klausimais?
 - Taip, nuolat skaitau literatūrą
 - Taip, konsultuojuosi su šeimos daktaru
 - Kartais, kai vaikas suserga
 - Nesidomiu
9. Kaip manote, ar daug prisidedate prie vaiko sveikos mitybos ir fizinio aktyvumo įpročių formavimosi?
 - Taip, daug
 - Iš dalies prisidedu
 - Ne, prisidedu ne daug
10. Ar manote, kad šeima turi aktyviai dalyvauti ugdant vaiko sveikos mitybos ir fizinio aktyvumo įpročius?
 - Taip
 - Ne
 - Neturiu nuomonės
11. Ar Jums svarbu sveikai maitintis?
 - Labai svarbu
 - Svarbu
 - Nei svarbu, nei nesvarbu
 - Nesvarbu
12. Ar dažnai kalbate su savo vaiku apie tai, kodėl yra svarbu sveikai maitintis?
 - Beveik visada

- Dažnai
- Kartais
- Retai
- Niekada

13. Ar skatinate vaiką valgyti pusryčius?

- Beveik visada
- Dažnai
- Kartais
- Retai
- Niekada

14. Ar leidžiate vaikams užkandžiauti kai vaikas žiūri televizorių ar žaidžia su kompiuteriu?

- Beveik visada
- Dažnai
- Kartais
- Retai
- Niekada

15. Kiek šaukštelių cukraus dedate į vaiko gėrimą (arbatą, vandenį)?

- Nededu visai
- 1 šaukštelį
- 2 šaukštelių
- 3 ir daugiau šaukštelių

16. Kaip Jūs įtakojate vaiko maisto pasirinkimą?

- Porcijos dydžiu
- Patiekalo išvaizda
- Skoniu
- Maistingumu

17. Prašome perskaityti kiekvieną teiginį ir pažymėti labiausiai Jums tinkamą atsakymą. (Pažymėkite *x* kiekvienos eilutės viename langelyje)

Teiginiai	Visiškai sutinku	Sutinku	Nei sutinku, nei nesutinku	Nesutinku	Visiškai nesutinku
Aš skatinu, kad vaikas valgytų įvairesnius maisto produktus					
Aš dažnai neperku daržovių ir vaisių, nes šeima jų nemėgsta					
Vaikui valgant, aš leidžiu žiūrėti televizijos laidas ar žaisti kompiuteriu					
Aš skatinu savo vaiką dalyvauti maisto gaminimo procese					
Už gerą elgesį aš skatinu vaiką saldumynais					
Gamindama (-as) dažniausiai renkuosi sveikesnius maisto produktus					
Mano šeimoje maistas dažniau kepamas keptuvėje nei verdamas ar troškinamas					
Aš kontroliuoju, kad vaikas nesuvalgytų per daug saldumynų					
Nors vaikas sako, kad nėra alkanas aš vis tiek raginu jį valgyti					
Mūsų šeimai sunku rasti laiko pietauti ar vakarientauti visiems kartu					
Aš kontroliuoju, kad vaikas nesuvalgytų per daug nesveiko maisto (bulvių traškučių, sūdytų riešutų, picų ir pan.)					
Rodau vaikui pavyzdį pats (pati) valgydamas (-a) sveikesnį maistą					

18. Kaip manote, ar Jūsų sveikos gyvensenos įpročiai įtakoja vaiko fizinį aktyvumą?
- Taip, vaikas įsitraukia į mankštas, sportinę veiklą, nes ima pavyzdį iš tėvų
 - Tėvai tik iš dalies aktyviną veiklą
 - Neįtakoja
19. Ar dažnai kalbate su savo vaiku apie fizinį aktyvumą ir jo naudą sveikatai?
- Beveik visada
 - Dažnai
 - Kartais
 - Retai
 - Niekada
20. Ar skatinate vaiką būti fiziškai aktyvesniu (pvz., kartu važinėjatės dviračiu, žaidžiate aktyvius žaidimus)?
- Beveik visada
 - Dažnai
 - Kartais
 - Retai
 - Niekada
21. Ar skatinate vaiką lankyti fizinį aktyvumą didinančius būrelius? Taip Ne
22. Ar darote rytines mankštas su savo vaiku?
- Kasdien
 - 3 kartus per savaitę ir dažniau
 - 2 kartus per savaitę
 - 1 kartą per savaitę
 - Niekada
23. Ar Jūsų šeimoje yra nustatytos vaiko televizijos žiūrėjimo taisyklės?
- Taip, yra nustatytos taisyklės
 - Duodami atsitiktiniai nurodymai dėl televizoriaus žiūrėjimo
 - Nustatytų taisyklių nėra
24. Ar ribojate pasyvaus vaiko laisvalaikio praleidimo, tokio kaip televizoriaus žiūrėjimas, ilgas sėdėjimas prie kompiuterio, laiką?
- Beveik visada
 - Dažnai
 - Kartais
 - Retai
 - Niekada
25. Ar stengiatės atostogų metu poilsiauti aktyviai?
- Beveik visada
 - Dažnai
 - Kartais
 - Retai
 - Niekada
26. Pažymėkite **tris** dažniausius Jūsų ir Jūsų vaiko laisvalaikio leidimo būdus:
(galimi keli atsakymų variantai)

Laisvalaikio leidimo būdai	(pažymėkite x)
Kartu atliekame mankštą	
Kartu aktyviai leidžiame laisvalaikį sportuodami (lankomės sporto renginiuose, baseine, pirčių komplekse ir pan.)	
Kartu žaidžiame sportinius žaidimus (krepšinis, futbolas, tenisas...)	
Kartu žaidžiame pasyvius žaidimus (stalo, kompiuteriniai, mokomieji žaidimai ir kt.)	
Kartu važinėjame dviračiais, riedučiais	
Kartu vaikštome po parką, mišką, prie jūros	
Kartu žiūrime televizorių	

Kartu skaitome vaikišką literatūrą	
Kartu pramogaujame (lankomės kino teatre, prekybos centre ir kt.)	
Kartu piešiame, grojame ir užsiimame kita menine veikla	

27. Kokius metodus dažniausiai taikote ugdant sveikos gyvensenos įpročius?

- Asmeninį pavyzdį
- Pagyrimus, apdovanojimus
- Žodinius pamokymus, patarimus
- Pastabas, papeikimus
- Žaidimų formą
- Kita (įrašykite).....

28. Kaip stiprinate vaiko sveikatą?

- Vitaminų bei maisto papildų vartojimu
- Ekologiškais maisto produktais
- Mankštomis
- Masažais
- Įvairiomis terapijomis (vandens, smėlio ir pan.)
- Grūdinimu
- Kita.....

29. Ar Jums pakanka žinių apie sveiką mitybą ir fizinio aktyvumo naudą?

- Taip, pakanka
- Dalinai pakanka
- Ne, nepakanka

30. Ar norėtumėte tobulinti žinias sveikos gyvensenos srityje?

- Norėčiau
- Nenorėčiau

31. Kaip manote, kas Jus paskatintų labiau domėtis vaikų sveikos gyvensenos ugdymu?

- Žiniasklaida, televizija
- Sveikatingumo renginiai
- Bendradarbiavimas su ugdymo įstaiga
- Seminarai, kursai tėvams apie sveiką gyvenseną
- Kita (įrašykite).....

Mitybos ir fizinio aktyvumo įpročiai šeimoje

32. Ar dažnai **Jūs** valgate ir geriate šiuos maisto produktus ir gėrimus namuose per įprastinę savaitę?
(Pažymėkite x kiekvienos eilutės viename langelyje)

Maisto produktai	Kasdien	1-3 dienas per sav.	4-6 dienas per sav.	Rečiau nei kartą per sav.	Niekada
Šviežius vaisius					
Šviežias daržoves, išskyrus bulves					
Grūdinius produktus (kruopas, košes)					
Pieno produktus (pieną, jogurtą, sūrį)					
Mėsą ir jos produktus					
Žuvį ir jos produktus					
Saldainius ir šokoladą					
Bandeles, sausainius, pyragus					
Saldintus gaiviuosius gėrimus (limonadą, coca-colą)					
Bulvių traškučius					
Picą, mėsainius, dešrainius ir pan.					

33. Ar valgate ekologiškus maisto produktus?

- Taip
- Ne
- Kartais

34. Ar skaitote maisto produktų etiketėse pateiktą informaciją?

- Taip, visada
- Dažnai skaitau
- Kartais skaitau
- Neskaitau

35. Įvardinkite vieną namuose dažniausiai vartojamą gėrimo rūšį?

- Natūralios sultys
- Arbata
- Vanduo
- Vaisvandeniai
- Kita.....

36. Ar Jūs su šeima lankotės greito maisto restoranuose, kavinėse?

- Taip, dažnai
- Kartais užsukame pavalgyti
- Ne, nesilankome

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

Maisto produktai	Kasdien	1-3 dienas per sav.	4-6 dienas per sav.	Rečiau nei kartą per sav.	Niekada
Šviežius vaisius					
Šviežias daržoves, išskyrus bulves					
Grūdinius produktus (kruopas, košes)					
Pieno produktus (pieną, jogurtą, varškę, sūrį)					
Mėsą ir jos produktus					
Žuvį ir jos produktus					
Saldainius ir šokoladą					
Bandeles, sausainius, pyragus					
Saldintus gaiviuosius gėrimus (limonadą, coca-colą)					
Bulvių traškučius					
Picą, mėsainius, dešrainius ir pan.					

38. Kiek kartų per savaitę laisvalaikiu mankštinatės mažiausiai 30 minučių taip, kad suprakaituotumėte ir padažnėtų kvėpavimas?

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

39. Kaip manote, ar Jūsų šeima yra fiziškai aktyvi?

- Taip, aktyvi (dažnai sportuojame, daug keliaujame pėsčiomis ar dviračiu, pasirenkam aktyvų poilsį)
- Vidutiniškai (kartais einame pasportuoti, stengiamės daugiau vaikščioti, leidžiame atostogas aktyviai)
- Nelabai (praktiškai nesportuojame, kartais einame pasivaikščioti)

40. Kaip manote, ar Jūsų vaikas yra fiziškai aktyvus?

- Labai aktyvus (daug juda, nenusėdi vietoje)
- Pakankamai aktyvus (labiau juda nei sėdi)
- Nelabai aktyvus (labiau sėdi nei juda)
- Visai neaktyvus (juda mažai, daugiausia sėdi)

41. Ar Jūsų vaikui reikia paskatinimo užsiimti fizine veikla?

- Beveik visada
- Dažnai
- Kartais

- Retai
- Niekada

42. Ar Jūsų vaikui reikia kompanijos (draugų, tėvų, senelių) užsiimti fizine veikla?

- Beveik visada
- Dažnai
- Kartais
- Retai
- Niekada

43. Pažymėkite vaiko skiriamą laiką įvairioms veikloms darbo dienomis ir savaitgaliais. (Pažymėkite x kiekvienos eilutės viename langelyje)

Teiginiai	Darbo dienomis									
	0 val.	0,5 val.	1 val.	2 val.	3 val.	4 val.	5 val.	6 val.	8 val.	10 val.
Judrūs žaidimai/ sportas lauke										
Veikla prie televizoriaus ar kompiuterio										
Piešimas, grojimas ar kita meninė veikla										
Sporto/ šokių būreliai, treniruotės										
Teiginiai	Savaitgaliais									
	0 val.	0,5 val.	1 val.	2 val.	3 val.	4 val.	5 val.	6 val.	8 val.	10 val.
Judrūs žaidimai/ sportas lauke										
Veikla prie televizoriaus ar kompiuterio										
Piešimas, grojimas ar kita meninė veikla										
Sporto/ šokių būreliai, treniruotės										