

# ŠEIMŲ, AUGINANČIŲ IKIMOKYKLINIO AMŽIAUS VAIKUS, KAI KURIE GYVENSENOS YPATUMAI

Liudmila Dregval<sup>1</sup>, Aušra Petrauskienė<sup>1</sup>, Sandra Petkutė<sup>2</sup>

Biomedicininii tyrimii institutas<sup>1</sup>, Kauno medicinos universitetas<sup>2</sup>, Kaunas, Lietuva

**Liudmila Dregval.** Biomedicinos mokslų daktarė. Biomedicininii tyrimii instituto prie Kauno medicinos universiteto Aplinkos ir sveikatos tyrimii laboratorijos vyresnioji mokslo darbuotoja. Moksliniii tyrimii kryptys: gyvensenos tyrimai; lėtinii neinfekcinii ligii epidemiologija ir profilaktika; aplinka ir sveikata.

## SANTRAUKA

Pirmą kartą Lietuvoje atliktas tarptautinis šeimii gyvensenos tyrimas. Tyrimo tikslas — įvertinti šeimii, auginančių ikimokyklinio amžiaus vaikus, kai kuriuos gyvensenos (mitybos, fizinio aktyvumo, žalingii įpročių) ypatumus.

Tyrimas atliktas 2007 m. atsitiktinai pasirinktose Kauno miesto ikimokyklinėse ugdymo įstaigose. Anoniminės anketinės apklausos būdu apklausta 271 šeima. Į anketos klausimus dažniau atsakinėjo mamos. Mamii ir tėčių išsilavinimas skyrėsi: tėčių su aukštuoju išsilavinimu buvo pusantro karto mažiau negu mamii. Nustatyta, kad ikimokyklinio amžiaus vaikii šviežių daržoviii ir vaisii vartojimas yra nepakankamas. Bent kartą per dieną šviežias daržoves valgė du trečdaliai vaikii, tris kartus per dieną — tik kas dvidešimtas vaikas. Šviežių vaisii ikimokyklinukai valgė šiek tiek dažniau negu daržoviii: tris kartus per dieną juos valgė kas dešimtas. Nustatyta vaiko šviežių daržoviii ir vaisii valgymo dažnio sąsajos su tėvii išsilavinimu tendencija: dažniau šie produktai valgomi tose šeimose, kuriose tėvii išsilavinimas aukštesnis. Šeimii fizinis aktyvumas nėra patenkinamas: pusė tėvii rytais niekada nesimankština, apie pusė ikimokyklinukii fizinis aktyvumas yra nepakankamas — jie iš viso nesimankština (41,4%) arba mankštinasii retai (12,5%). Mažiausia dalis vaikii beveik kasdien mankštinasii šeimose, kuriose tėčių išsilavinimas yra aukštas. Vaikai daug laiko praleidžia pasyviai prie televizoriaus ar kompiuterio. Šeimose, auginančiose ikimokyklinio amžiaus vaikus, tarp tėvii yra paplitę žalingii įpročiai: daugiau kaip trečdalis tėčių ir kas trylikta mama rūko kasdien, daugelyje šeimii vartojami svaigieji gėrimai.

Pagrindinės išvados: 1) šviežias daržoves ir vaisius ikimokyklinio amžiaus vaikai vartoja nepakankamai dažnai, šviežių vaisii jie valgo šiek tiek dažniau negu daržoviii; 2) fizinis aktyvumas šeimose nėra geras: tėvai (pusė jų) niekada nesimankština, ir jų vaikii fizinis aktyvumas nepatenkinamas; 3) tarp tėvii, auginančių ikimokyklinio amžiaus vaikus, paplitę tokie žalingii įpročiai kaip tabako rūkymas ir svaigiųjų gėrimii vartojimas.

**Raktažodžiai:** šeima, fizinis aktyvumas, sveika gyvensena.

## ĮVADAS

Šeima — pagrindinė visuomenės ląstelė ir natūrali visii jos nariii, ypač vaikii, augimo ir gerovės aplinka. Tėvai — pirmieji vaiko sveikatos ugdytojai, jiems tenka pagrindinė atsakomybė už vaiko vystymąsi ir auklėjimą (Vaitkevičius ir kt., 2001). Nuo to, kokii pamatą jie sukurs sveikatai išsaugoti ir stiprinti ankstyvojoje vaikystėje, nemažai priklausys ir mūsų ateities visuomenės sveikata. Vaikai gyvensenos sampratą pradeda kurti jau ankstyvojoje vaikystėje, bendraudami su jiems artimais žmonėmis (Adaškevičienė, 2004). Vaikas pamėgdžioja tėvii ir kitii savo šeimos nariii elgesį. Pažintinis, socialinis ir emocinis vaiko vys-

tymasis bus visavertis tik tuo atveju, jei šeimoje vyraus pozityvi aplinka, jei tėvai skatins sveiką vaiko gyvenseną ir formuos atitinkamus įgūdžius (Kulbokienė, 2005). Visgi apie sveikatą žalojančius veiksniius su vaikais kalbasi tik 31% tėvii (Adaškevičienė, 2004).

Svarbiausi gyvensenos veiksniai, turintys įtakos sveikatai, yra mityba, fizinis aktyvumas, žalingii įpročiai (*Global Strategy on Diet, Physical Activity and Health*, 2006). Sveika mityba padeda saugoti ir stiprinti sveikatą, išvengti daugelio ligii, ji yra sveikatos pagrindas (Baker-Henningham, Grantham-McGregor, 2004). Tinkamas maistas yra būtinas

vaiko augimui, vystymuisi, gerai sveikatai, fiziniam aktyvumui palaikyti (Poškuvienė, 2006). Labai svarbu nuo pat mažens formuoti sveikos mitybos įpročius (Šurkienė, Stukas, 2003). Reikėtų, kad vaikais valgytų daugiau šviežių daržovių, vaisių, uogų, nes tai mikroelementų ir vitaminų šaltinis.

Fizinio aktyvumo problema techninės pažangos amžiuje yra ypač aktuali. Jeigu maisto gaunama per daug, nesuvartotos maisto medžiagos perdirbamos ir sukraunamos organizme kaip atsargos. Vaikas tunka, trinka medžiagų apykaita, mažėja aktyvumas. Kita vertus, nepakankamas vaiko fizinis aktyvumas ir netinkama mityba gali būti antsvorio bei nutukimo priežastimi. Pastaruoju metu pasaulyje pastebimas ne tik mažėjantis suaugusiųjų fizinis aktyvumas, didėjanti nutukusių žmonių dalis, bet ir mažėjantis vaikų fizinis aktyvumas (Dilienė, 1999; Puišienė, 2000). Vaikai daug laiko praleidžia sėdėdami prie kompiuterio ar televizoriaus (Owczarek, 2005). Pakankamas judėjimo aktyvumas yra vienas iš svarbiausių lėtinių neinfekcinių ligų ir nutukimo profilaktikos veiksnių, geresnės gyvenimo kokybės pagrindas (Franco et al., 2004). Norint išauginti sveikus vaikus, reikia skatinti juos pakankamai judėti (Adaškevičienė, 2004; Monkevičienė, 2005). Tai gi sveikata gali būti stiprinama ir kūno kultūros priemonėmis (Monkevičienė, 2003).

Tarp žalingų įpročių, nesuderinamų su sveika gyvensena, yra rūkymas ir nesaikingas svaigalų vartojimas. Iš pirmo žvilgsnio rūkymas gali pasirodyti mažai svarbus darželinio amžiaus vaikams. Dauguma pedagogų ir tėvų mano, kad ikimokyklinio amžiaus tarpsniu per anksti vykdyti žalingų įpročių prevencinį darbą (Zaborskis ir kt., 2001). Tai klaidingas įsitikinimas, nes vaikų požiūris į tabako ir svaigalų vartojimą kaip tik formuojasi ankstyvojoje vaikystėje ir pirmais mokykliniais metais. Neabejotinai svarbios tėvų pažiūros: jei tėvai nusistatę prieš rūkymą, labiau tikėtina, kad nerūkys ir vaikai (Vaitkevičius, 2005). Pasaulinė sveikatos organizacija (PSO, anglų kalba WHO) rekomenduoja prevenciją vykdyti ne tada, kai vaikas pamėgino rūkyti ar paragavo svaigiųjų gėrimų, o tada, kai net nežino apie tai (*The Role of Health Professionals in Tobacco Control*, 2005). Šiuo metu išsivysčiusiose šalyse rūkoma vis mažiau, miestuose įkuriamos nerūkymo zonos, ligoninėse ir kavinėse draudžiama rūkyti, draudžiama tabako gaminių reklama, įspėjama, kad rūkymas žalingas sveikatai (Licari et al., 2005).

Už vaikų sveikatą atsakingi tėvai, pedagogai ir visuomenė. Geresnio sveikatinimo rezultatų

pasiekiami tada, kai daugiau dėmesio šiems klausimams skiria vaikų darželis, vėliau mokykla, o nuolat — šeima ir visuomenė.

Suaugusių žmonių gyvensena yra plačiai tiriama jau daugelį metų. Pavyzdžiui, Lietuvoje tarptautiniai suaugusių žmonių gyvensenos tyrimai (*Finbalti Health Monitor*) atliekami kas antri metai. Jie vyksta jau nuo 1994 m. Tačiau šeimų, auginančių ikimokyklinio amžiaus vaikus, gyvensenos tyrimų beveik nėra (Petrauskienė, 2002; Vaitkevičius, 2005). Todėl Kauno miesto darželiuose pirmą kartą Lietuvoje pradėtas tarptautinis šeimų gyvensenos tyrimas.

Tyrimo tikslas — įvertinti šeimų, auginančių ikimokyklinio amžiaus vaikus, kai kuriuos (mitybos, fizinio aktyvumo, žalingų įpročių) gyvensenos ypatumus.

## TIRTŲJŲ KONTINGENTAS IR TYRIMO METODAI

Tyrimas atliktas 2007 m. Kauno miesto ikimokyklinėse ugdymo įstaigose, kurios buvo pasirinktos iš 11-os skirtingų miesto mikrorajonų. Tiriamųjų kontingentą sudarė dvidešimt vienos ikimokyklinės ugdymo įstaigos vaikų tėvai. Ikimokyklinio ugdymo įstaigos pasirinktos iš bendrosios paskirties Kauno miesto ikimokyklinio ugdymo įstaigų sąrašo, taikant atsitiktinės atrankos metodą (kas trečias darželis). Tiriamųjų tėvų grupės sudarytos atsitiktinės atrankos būdu. Tyrimui atlikti gauti KMU Bioetikos centro, Kauno miesto savivaldybės Švietimo ir ugdymo skyriaus leidimai, pasirinktųjų ugdymo įstaigų vadovų, tėvų sutikimas.

Tyrimo metu panaudota vienmomentinė anoniminė anketinė apklausa. Lietuvai adaptuotą tarptautinio vaikų sveikatos ugdymo tyrimo anketą sudarė 56 klausimai, dauguma kurių buvo uždaro tipo. Šiais klausimais buvo vertinama demografinė respondentų padėtis, gyvensena, įpročiai. Atsakydami į atviro tipo klausimus, tėvai galėjo išreikšti savo nuomonę, kaip elgiasi tam tikromis situacijomis, kokių turi problemų augindami vaikus ir pan. Anketoje pateikti klausimai apie: šeimą, mitybą, fizinį aktyvumą, nelaimingus atsitikimus, streso įveikimą, sveikatos ugdymą, gyvenseną ir kt.

Anketos buvo išdalytos atrinktiems tėvams. Ikimokyklinio ugdymo įstaigose išdalyta 360 anketų, tėvų užpildytos ir grąžintos — 271 (atsako dažnis — 75,3%), tačiau ne į visus anketos klausimus buvo atsakyta. Apklausoje dalyvavo trejų—septynerių metų vaikų tėvai. Tėvų amžius svyravo nuo 20 iki 49 metų. Didžiausią apklaustųjų dalį (56,4%)

sudarė vidutinio amžiaus (30—39 m.), apie trečdali (31,3%) — jauno amžiaus (20—29 m.), likusieji — vyresnio amžiaus (40—49 m.) tėvai.

Duomenų statistinė analizė atlikta naudojant SPSS 12.0 for Windows programą. Proporcijoms palyginti taikytas z-kriterijus ir *chi* kvadrato ( $\chi^2$ ) kriterijus, statistinė išvada laikytina patikima, kai reikšmingumo lygmuo  $p < 0,05$ .

## REZULTATAI

Į anketos klausimus dažniau atsakinėjo mamos. Atsakinėjusių mamų procentas (93%) buvo kur kas didesnis negu tėčių. Mamų ir tėčių išsilavinimas skyrėsi. Aukštąjį išsilavinimą yra įgijusios daugiau nei pusė mamų (55%), tuo tarpu tėčių su aukštuoju išsilavinimu buvo beveik pusantro karto mažiau (42,1%). Trečdalis tėčių ir penktadalis mamų turėjo spec. vidurinį, penktadalis tėčių ir kas septinta mama — vidurinį išsilavinimą.

Mitybos įgūdžiai formuojasi nuo vaikystės, todėl labai svarbu, ką vaikai valgo. Atsakydami į klausimą, į ką kreipia didžiausią dėmesį perkdami maistą šeimai, daugiau nei trečdalis tėvų nurodė, kad jiems svarbiausia — nauda sveikatai, taip pat

svarbus kriterijus renkantis maistą yra skonis. Daugumai apklaustųjų visiškai nesvarbi reklama, tačiau kai kuriems ji vis tik daro poveikį. Trečdaliui tėvų svarbu, kad perkami produktai būtų vietiniai. Kainai didesnė pusė respondentų skyrė trečią ar ketvirtą vietą, tačiau daugumai ji yra svarbiausia. Ketvirta—penkta vieta (apie pusė žmonių) skiriama ir parduotuvės nutolimui nuo namų, nors penktadalis apklaustųjų tam skyrė pirmą vietą (1 lent.).

Domėjomės, kaip dažnai per dieną vaikai valgo šviežias daržoves ir vaisius. Atsakydami į klausimą tėvai nurodė, kad bent kartą per dieną šviežių daržovių ir vaisių valgė du trečdaliai vaikų (atitinkamai 66,2 ir 70,1%). Tris kartus per dieną šviežias daržoves valgė kas dvidešimtas vaikas. Šviežių vaisių ikimokyklinukai valgė šiek tiek dažniau negu daržovių: tris kartus per dieną juos valgė kas dešimtas (2 lent.). Visgi trečdalis ikimokyklinukų, remiantis tėvų atsakymais, šios grupės produktų valgė ne kasdien.

Analizuojant motinos išsilavinimą ir vaikų šviežių daržovių vartojimo dažnį nustatyta, kad daugiau nei dviejų trečdalių (68,1%) mamų, turinčių aukštąjį išsilavinimą, vaikai šviežias daržoves valgė bent kartą per dieną, likusios nurodė, kad jų vaikai

1 lentelė. Atsakymų į klausimą *Į ką kreipiate didžiausią dėmesį, perkdami maistą savo šeimai* skirstinys

Požymis	Požymio svarbumas							Iš viso n (%)
	Svarbiausia (1 vieta)	2 vieta	3 vieta	4 vieta	5 vieta	Mažai svarbu	Nesvarbu	
	n (%)	n (%)	n (%)	n (%)	n (%)	n (%)	n (%)	
Arti esanti parduotuvė	49 (21,1)	12 (5,2)	19 (8,2)	49 (21,1)	61 (26,3)	28 (12,1)	14 (6,0)	232 (100)
Laiko trūkumas	5 (2,2)	19 (8,4)	8 (3,5)	15 (6,6)	57 (25,2)	83 (36,7)	39 (17,3)	226 (100)
Kaina	12 (5,2)	33 (14,2)	54 (23,3)	68 (29,3)	38 (16,4)	24 (10,3)	3 (1,3)	232 (100)
Reklama	2 (0,9)	2 (0,9)	2 (0,9)	12 (5,3)	16 (7,1)	54 (24,0)	137 (60,9)	225 (100)
Nauda sveikatai	84 (36,5)	61 (26,5)	38 (16,5)	28 (12,2)	13 (5,7)	5 (2,2)	1 (0,4)	230 (100)
Skonis	57 (24,5)	63 (27,0)	67 (28,8)	23 (9,9)	17 (7,3)	5 (2,1)	1 (0,4)	233 (100)
Renkasi vietinius produktus	32 (14,1)	48 (21,1)	47 (20,7)	33 (14,5)	22 (9,7)	23 (10,1)	22 (9,7)	227 (100)

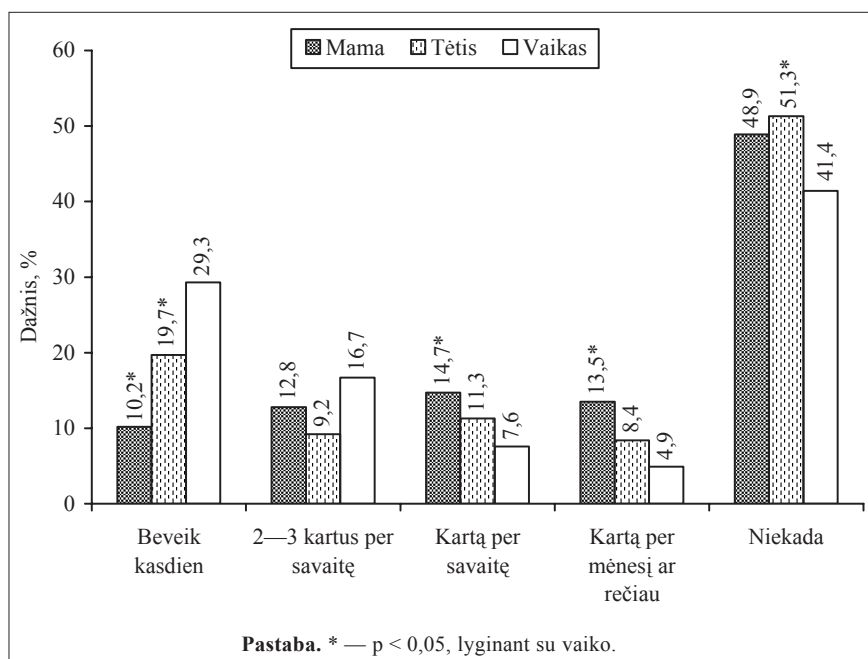
2 lentelė. Ikimokyklinukų daržovių ir vaisių vartojimo dažnio skirstinys

Vartojimo dažnis	Šviežios daržovės		Švieži vaisiai	
	n	%	n	%
3 kartus per dieną	15	5,6	27	10,2
2 kartus per dieną	47	17,7	51	19,3
1 kartą per dieną	114	42,9	107	40,5
Ne kasdien	90	33,8	79	29,9
Iš viso	266	100	264	100

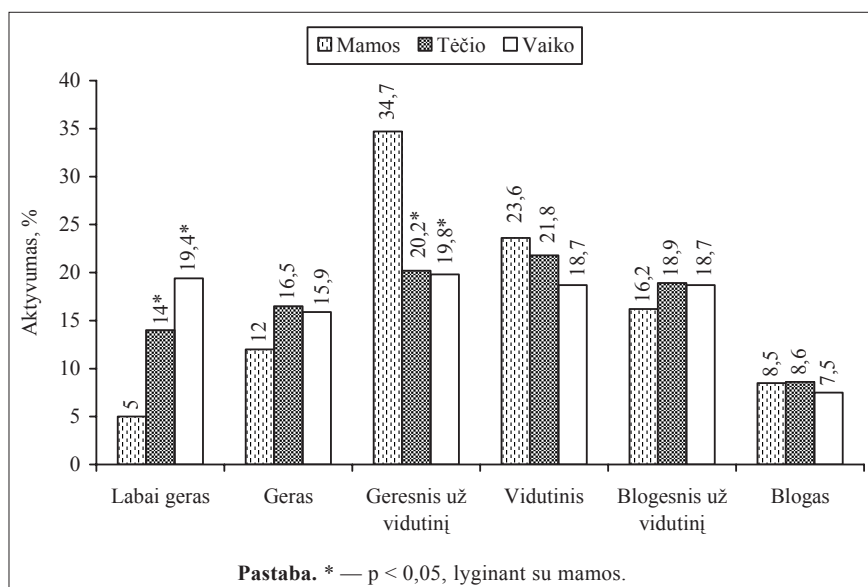
3 lentelė. Šviežių daržovių vartojimo dažnio ir motinos išsilavinimo sąsajos

Išsilavinimas	Šviežių daržovių vartojimo dažnis								Iš viso n (%)
	Ne kasdien		Kartą per dieną		2 k. per dieną		3 k. per dieną ir dažniau		
	n	%	n	%	n	%	n	%	
Nebaigtas vidurinis / vidurinis	22	36,0	26	42,6	9	14,8	4	6,6	61 (100)
Spec. vidurinis	22	41,5	21	39,6	6	11,3	4	7,5	53 (100)
Aukštasis	45	31,9	62	44,0	28	19,9	6	4,3	141 (100)
Iš viso	89	34,9	109	42,7	43	16,9	14	5,5	255 (100)

Pastaba.  $\chi^2 = 4,021$ ; IIs = 6;  $p = 0,674$ .



1 pav. Rytinės mankštos atlikimo dažnis



2 pav. Šeimos narių fizinio aktyvumo vertinimas

daržoves valgo ne kasdien. Daugiau nei trečdalis mamų su žemiausiu išsilavinimu atsakė, kad jų vaikai daržoves valgo ne kasdien, t. y. pastebima tendencija — vaiko šviežių daržovių valgymo dažnis susijęs su motinos išsilavinimo didėjimu (3 lent.).

Analogiški duomenys gauti analizuojant vaikų šviežių vaisių vartojimo dažnį ir motinos išsilavinimą. Pastebima tendencija, kad dažniau švieži vaisiai yra vartojami tose šeimose, kuriose motinos išsilavinimas aukštesnis. Ir atvirkščiai, kuo žemesnis išsilavinimas, tuo rečiau vaikai valgo šviežių vaisių. Panaši tendencija nustatyta ir lyginant tėčio išsilavinimą su vaiko šviežių vaisių ar daržovių vartojimu.

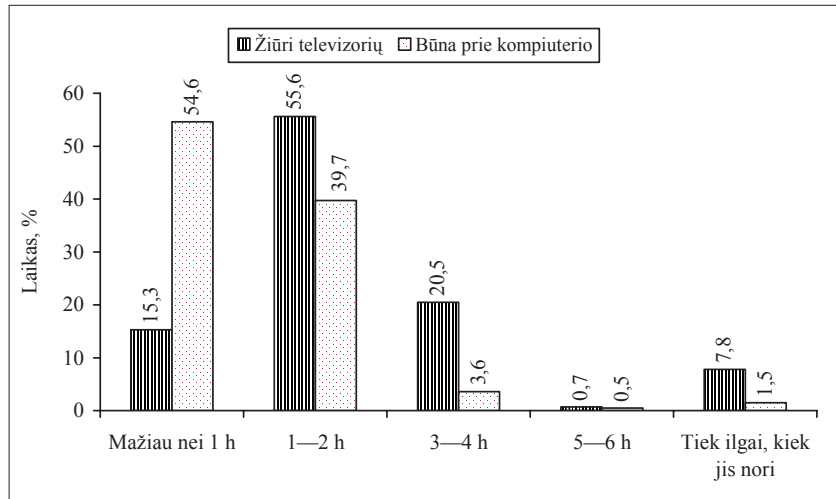
Vaikų kūno svorį stebi du penktadaliai (40,5%) tėvų. Jei vaiko kūno svoris yra per didelis, didžioji dalis tėvų (77,8%) keičia vaiko mitybą, seka suval-

gomo maisto kiekį ir mažina porcijas. Tik ketvirtadalis (22,2%) tėvų vaikų kūno svorį reguliuoja didindami jų fizinį aktyvumą.

Domėjomės šeimos narių fiziniu aktyvumu. Remiantis tėvų atsakymais, mažiau nei trečdalis vaikų mankštinais rytais beveik kasdien (1 pav.). Nustatyta, kad kas dešimta mama ir dvigubai daugiau tėčių mankštinais beveik kasdien ( $p < 0,05$ ). Du tris kartus per savaitę mankštinais kas dešimtas iš tėvų, dviem procentais daugiau mamų ir tėčių nurodė, kad mankštinais rytais bent kartą per savaitę. Net pusė tėčių ir mamų niekada nesimankština. Vaikų, kurie niekada nesimankština, buvo mažiau ( $p < 0,05$ ), jie rytinę mankštą paprastai daro darželyje.

Analizuojant sąsajas tarp vaiko mankštinimosi dažnio ir tėčio išsilavinimo pastebima tendencija — didėjant išsilavinimui, mažėja beveik kasdien

3 pav. Laikas, kurį vaikas praleidžia prie televizoriaus ar kompiuterio per dieną



rytais besimankštinančių vaikų dalis. Taigi mažiausia dalis vaikų kasdien mankštinasi tose šeimose, kuriose tėčiai turi aukštąjį išsilavinimą. Panaši dalis vaikų tose šeimose mankštinasi 2–3 kartus per savaitę (4 lent.). Didžiausias procentas vaikų, kurie mankštinasi retai arba niekada, nustatytas šeimose, kuriose tėčiai turi žemiausią išsilavinimą.

Lyginant mamų išsilavinimą su vaikų mankštos atlikimo dažniu pastebima panaši tendencija: daugiausia vaikų beveik kasdien rytais mankštinasi šeimose, kuriose mamos turi žemiausią išsilavinimą (36,7%). Turinčių aukštąjį išsilavinimą mamų šeimose beveik pusė vaikų (52,9%) mankštinasi retai, tuo tarpu tarp turinčių žemesnį išsilavinimą — retai besimankštinančių vaikų procentas yra mažesnis: 40,8% šeimose, kuriose mamos turi spec. vidurinį ir 38,4% — vidurinį ar nebaigtą vidurinį išsilavinimą.

Vertindami savo šeimos fizinį aktyvumą, daugiau nei pusė tėvų (55,1%) vaikų fizinį aktyvumą įvertino geriau nei vidutiniškai (labai geras, geras ir geresnis už vidutinį). Tėčių ir mamų fizinis aktyvumas vertintas kiek blogiau negu vaikų: geriau nei vidutiniškai jį įvertino 50,7% tėčių ir 51,7% mamų (2 pav.). Kaip labai gerą savo fizinį aktyvumą įvertino daugiau tėčių negu mamų ( $p < 0,05$ ). Kaip blogesnę už vidutinį arba blogą savo vaikų fizinį aktyvumą įvertino 26,2% tėvų. Savo fizinį aktyvumą kaip blogesnę už vidutinį arba blogą vertino panašus procentas tėčių ir mamų — atitinkamai 27,5 ir 24,7%.

Duomenys apie praleidžiamą laiką prie televizoriaus ar kompiuterio rodo, kad ikimokyklinio amžiaus vaikai daug laisvalaikio praleidžia pasyviai (3 pav.). Daugiau nei pusė vaikų televizoriaus žiūrėjimui per dieną skiria valandą ar dvi, net penktadalis ikimokyklinukų televizijos laidas žiūri tris—keturias valandas per dieną. Beveik kas dešimtam vaikui televizorių leidžiama žiūrėti tiek, kiek jis nori. Teiraujantis, ar tėvai žino, kokias

laidas žiūri jų vaikai, 98,1% atsakė žinantys. Dažniausiai jie žiūri animacinius filmukus ir laidas, skirtas vaikams (83,4%). Dalis tėvų teigė, kad jų vaikai žiūri įvairius meninius ir dokumentinius filmus, pramogines laidas.

Kompiuterius namie turi 81,7% apklaustų šeimų. Nustatyta, kad ikimokyklinukai daug laiko praleidžia ir prie kompiuterio. Net du penktadaliai vaikų prie kompiuterio būna vieną—dvi valandas. Dažniausiai (61,3%) vaikai žaidžia įvairius kompiuterinius žaidimus, dalis (3,3%) jų naudojami internetu. Net pusei (48,8%) vaikų leidžiama vieniems naudotis kompiuteriu, tačiau maždaug trečdalis (30,2%) tėvų būna prie kompiuterio kartu su vaiku.

Daugelis vaikų, kaip nurodo jų tėvai, savo judėjimo poreikius patenkina vaikų darželyje (80,4%), kieme (75,3%), gamtoje (61,3%). Daugiau nei trečdalis vaikų (34,7%) — kambaryje, ir tai nėra gerai. Dalis vaikų žaidžia ir sportuoja sporto salėje (10,7%), stadione (17,0%).

Tėvų apklausos duomenys liudija, kad rūkymas tirtose šeimose — plačiai paplitęs žalingas įprotis. Rūkymo paplitimas tarp tėčių buvo kur kas didesnis negu tarp mamų. Daugiau kaip trečdalis tėčių ir kas trylikta mama teigė rūkantys reguliariai ( $p < 0,05$ ), o dar kas septintas tėtis ir kas šešta mama rūko retkarčiais (5 lent.).

Daugiausia reguliariai rūkė jaunesnio amžiaus (20–29 m.) tėvai: 39,2% tėčių ir 10,8% mamų ( $p < 0,05$ ). Analizuojant rūkymo paplitimą pagal amžių pastebėta tendencija — didėjant amžiui, reguliariai rūkančiųjų skaičius mažėjo. Ta pati tendencija pastebima ir tarp kartais rūkančių mamų, tačiau kartais rūkančių tėčių daugiausia buvo 30–39 m. amžiaus grupėje — 19,5% ( $p < 0,05$ ).

Daugiausia reguliariai rūkančių tėčių (53,3%) buvo žemiausio išsilavinimo grupėje (nebaigto vidurinio ir vidurinio), mažiausia — aukštojo

Išsilavinimas	Vaiko mankštinimosi dažnis								Iš viso	
	Beveik kasdien		2—3 kartus per savaitę		Kartą per savaitę		Kartą per mėnesį ar rečiau			
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Nebaigtas vidurinis / vidurinis	17	37,0	2	4,3	2	4,3	25	54,4	46	100
Spec. vidurinis	22	34,4	10	15,6	4	6,3	28	43,7	64	100
Aukštasis	19	22,6	18	21,4	7	8,3	40	47,7	84	100
Iš viso	58	29,9	30	15,5	13	6,7	93	47,9	194	100

4 lentelė. **Vaikų mankštinimosi dažnio ir tėčių išsilavinimo sąsajos**

Pastaba.  $\chi^2 = 9,657$ ; IIs = 6; p = 0,140.

Įpročių dažnis	Mama				Tėtis				Vyresni broliai / seserys			
	Rūkymas		Svaigiųjų gėrimų vartojimas		Rūkymas		Svaigiųjų gėrimų vartojimas		Rūkymas		Svaigiųjų gėrimų vartojimas	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Reguliariai	19	7,6	1	0,4	89	35,7	1	0,4	1	0,9	6	—
Kartais	44	17,7	193	73,1	36	14,5	217	87,9	6	5,3	12	13,7
Nerūko / negeria	183	73,5	67	25,4	121	48,6	26	10,5	99	87,6	69	77,9
Nežinau	3	1,2	3	1,1	3	1,2	3	1,2	7	6,2	9	8,4
Iš viso	249	100	264	100	249	100	247	100	113	100	96	100

5 lentelė. **Žalingų įpročių paplitimas šeimose**

(23,2%; p < 0,05). Didėjant išsilavinimui, reguliariai rūkančių tėčių dalis mažėjo. Kartais rūkančių tėčių daugiausia buvo tarp turinčiųjų spec. vidurinį išsilavinimą. Daugiausia reguliariai rūkė mamos, turinčios spec. vidurinį išsilavinimą, — 19,2%, kartais rūkančių mamų daugiausia buvo žemiausio išsilavinimo grupėje (35,9%).

Daugelyje šeimų yra vartojami svaigieji gėrimai. Ketvirtadalis mamų ir kas dešimtas tėtis teigė, kad jų nevartoja. Dauguma tėčių ir mamų nurodė svaigiuosius gėrimus vartojantys kartais. Kas septintas apklaustų tėvų nurodė, kad jų vyresnieji vaikai taip pat kartais vartoja svaigiuosius gėrimus (5 lent.).

Tarp tėčių, kartais vartojančių svaigiuosius gėrimus, pastebima tokia tendencija: didėjant išsilavinimui, jų dalis mažėja. Didžiausia dalis mamų, vartojančių svaigiuosius gėrimus kartais, nustatyta spec. vidurinio išsilavinimo grupėje. Negeriančių mamų dalis aukštojo išsilavinimo grupėse mažiausia — 28,4%.

## REZULTATŲ APTARIMAS

Šeima yra viena svarbiausių institucijų, kurioje galima sėkmingai ugdyti ir stiprinti vaikų sveikatą, skiepijant sveikos gyvensenos įgūdžius. Vienas iš pagrindinių sveikos gyvensenos principų — sveika mityba. Mityba turi didelės įtakos vaikų atsparumui įvairiems susirgimams ir kitiems neigiamiems aplinkos poveikiams (Baker-Henningham, Grant-Ham-McGregor, 2004). Ypač didelę reikšmę turi šviežių daržovių ir vaisių vartojimas. Daržovėse esančios medžiagos (vitaminai, flavonoidai, mineralinės medžiagos, maistinės skaidulos ir kt.)

apsaugo nuo širdies ir kraujagyslių, vėžio, kitų lėtinių ligų (*Diet, Nutrition and the Prevention of Chronic Diseases*, 2003; *Fruit and Vegetables for Health*, 2005).

Atlikto tyrimo duomenimis, kasdien šviežių daržovių valgė du trečdaliai vaikų. 1999—2000 m. Kauno m. ikimokyklinio amžiaus tėvų apklausos duomenimis, šviežių daržovių kasdien valgė tik kas ketvirtas (25,4%) vaikas (Petrauskienė, 2002). Lygindami šiuos duomenis galime teigti, kad daržovių vartojimo rodiklis pagerėjo: dabar jų kasdien valgo du su puse karto daugiau ikimokyklinukų. Tačiau vartojimo dažnis nėra patenkinamas, nes tris kartus per dieną jas valgo tik kas dvidešimtas vaikas, o mitybos specialistai rekomenduoja šviežių daržovių ir vaisių valgyti penkis kartus per dieną, t. y. kiekvieno valgymo metu (Riboli, Norat, 2003). Lietuvos suaugusių žmonių gyvensenos tyrimai taip pat rodo, kad šviežių daržovių vartojimas 2000—2006 m. ir tarp vyrų, ir tarp moterų didėjo (Grabauskas ir kt., 2001; 2007).

Mūsų apklausa parodė, kad šviežių vaisių ikimokyklinukai valgė dažniau negu daržovių, tačiau trečdalis juos valgė ne kasdien. Anksčiau tiriant ikimokyklinukus nustatyta, kad bent kartą per dieną šviežių vaisių valgė 73,0% darželinukų (Zaborskis ir kt., 2001). Taigi vaikų šviežių vaisių suvartojimo dažnis beveik nepakito.

Jeigu jau nuo vaikystės būtų vartojama pakankamai šviežių daržovių ir vaisių, tai lėtinių neinfekcinių ligų rizika būtų mažesnė. Apklausos metu nustatyta tendencija: šviežių daržovių ir vaisių vartojama daugiausia šeimose, kuriose motinos išsilavinimas aukštesnis. Suaugusių žmonių tyrimo duomenimis, aukštojo išsilavinimo moterys

dažniau valgo daržoves negu nebaigto vidurinio ar vidurinio išsilavinimo (Grabauskas ir kt., 2007). Galbūt retesnis vaisių ir daržovių vartojimo dažnis ikimokyklinukų šeimose buvo susijęs ne tik su mamų išsilavinimu, bet ir su mažesnėmis pajamomis. Tai būsimų tyrimų uždavinys.

Fizinio aktyvumo problema šiandien aktuali visais žmogaus gyvenimo tarpsniais, tačiau pastaruoju metu visame pasaulyje pastebimas mažėjantis vaikų fizinis aktyvumas ir su šiuo procesu susiję vaikų motorikos vystymosi bei sveikatos būklės pokyčiai, nutukimo atvejų gausėjimas (*A Physical Active Life through Everyday Transport with a Special Focus on Children and Older People*, 2002). Maždaug ketvirtadalis mūsų apklaustų tėvų elgėsi tinkamai ir vaikų kūno svorį reguliavo didindami jų fizinį aktyvumą. Nustatyta, kad beveik kasdien rytais mankštinaisi mažiau nei trečdalis vaikų, kas penktas tėtis ir kas dešimta mama. Pusė tėvų nurodė, kad niekada nesimankštino. Bent 2–3 kartus per savaitę mankštinosi 46% vaikų, 28,9% tėčių ir 23% mamų. Ankstesnio tyrimo (1999–2000 m.) metu taip pat buvo nustatytas prastas šeimų fizinis aktyvumas: niekada nesimankštino 55,0% tėčių ir 48,1% mamų, bent 2–3 kartus per savaitę mankštinosi 42,6% vaikų, 22,3% tėčių ir 15,6% mamų (Petrauskienė, 2002). Lygindami šiuos duomenis galime teigti, kad pastebima šeimų fizinio aktyvumo didėjimo tendencija, tačiau beveik pusės ikimokyklinukų fizinis aktyvumas yra nepatenkinamas — jie iš viso nesimankština (41,4%) arba mankštinaisi retai. Stebina ir tas faktas, kad šeimose, kuriose tėvų išsilavinimas yra aukštas, mažesnis beveik kasdien besimankštinančių vaikų procentas. Ko gero, aukštąjį išsilavinimą turintys tėvai labiau užsiėmę ir neskiria pakankamai laiko vaikams.

Apklausa parodė, kad tarp tėvų yra paplitę žalingi įpročiai. Kas trečias tėtis ir kas trylikta mama reguliariai rūko, dar dalis tėvų rūko kartais. Kai kuriose šeimose, nors jų ir nedaug, rūko vyresni broliai ar seserys, kurie kartu su tėvais gali būti blogas pavyzdys vaikams. 1999–2000 m. ikimo-

kyklinukų tėvų apklausos duomenimis (Petrauskienė, 2002), reguliariai rūkė 46,3% tėčių ir 9,0% mamų, taigi pastebima rūkymo paplitimo mažėjimo tendencija, kuri daugiau išreikšta tarp tėčių. Daugiausia reguliariai rūkė jaunesnio amžiaus tėčiai ir mamos, mažiausiai rūkančių tėvų buvo tarp vyresnių. Panaši situacija pastebima lyginant reguliariai rūkančių tėvų duomenis su analogiškais Lietuvos suaugusių žmonių gyvenamosios tyrimo duomenimis (Grabauskas ir kt., 2007).

Rūkymas, nesaikingas svaigalų vartojimas, nesveika mityba ir nepakankamas fizinis aktyvumas yra daugelio ligų rizikos veiksniai. Minėti veiksniai yra paplitę ir šeimose, auginančiose ikimokyklinio amžiaus vaikus, todėl sveikos gyvenamosios ugdymas yra labai aktualus ir turi būti realizuojamas per ikimokyklinių įstaigų sveikatos ugdymo programas, skirtas tėvams. Tėvai, prisilaikantys sveikos gyvenamosios principų, yra geras pavyzdys vaikams, ugdant atitinkamus įpročius ir įgūdžius. Taip ugdant vaikus, galima sąmoningai tobulinti sveikatą.

## IŠVADOS

1. Ikimokyklinio amžiaus vaikų šviežių daržovių ir vaisių vartojimas yra nepakankamas. Bent kartą per dieną šviežias daržoves valgė du trečdaliai vaikų, tris kartus per dieną — tik kas dvidešimtas vaikas. Šviežių vaisių ikimokyklinukai valgė šiek tiek dažniau negu daržovių: tris kartus per dieną juos valgė kas dešimtas.
2. Šeimų fizinis aktyvumas nėra geras: pusė tėvų niekada nesimankštino, maždaug pusės ikimokyklinukų fizinis aktyvumas yra nepatenkinamas — jie iš viso nesimankština (41,4%) arba mankštinaisi retai (12,5%). Vaikai daug laiko praleidžia pasyviai prie televizoriaus ar kompiuterio.
3. Šeimose, auginančiose ikimokyklinio amžiaus vaikus, tarp tėvų yra paplitę žalingi įpročiai: daugiau kaip trečdalis tėčių ir kas trylikta mama rūko reguliariai, daugelyje šeimų vartojami svaigieji gėrimai.

## LITERATŪRA

Adaškevičienė, E. (2004). *Vaikų fizinės sveikatos ir kūno kultūros ugdymas*. Klaipėda: Klaipėdos universitetas. P. 185–191.

*A Physically Active Life through Everyday Transport with a Special Focus on Children and Older People*. (2002). Copenhagen: WHO.

Baker-Henningham, H., Grantham-McGregor, S. (2004). Nutrition and child development. In M. M. J. Gibney, M. B. Margetts, J. M. Kearney, L. Arab (Eds.), *Public Health Nutrition* (pp. 247–263). Blackwell publishing.

*Diet, Nutrition and the Prevention of Chronic Diseases*. (2003) Geneva: WHO. P. 30–38.

Dilienė, R. (1999). *5–6 metų amžiaus vaikų fizinio aktyvumo ugdymo sistema: daktaro disertacijos santrauka*. Klaipėda: Klaipėdos universitetas.

Franco, L., Correa, P., Santella, R. et al. (2004). Role and limitations of epidemiology in establishing a causal association. *Seminars in cancer Biology*, 14 (6), 413–426.

*Fruit and Vegetables for Health*. (2005). Report of a joint FAO. *WHO Workshop held 1–3 September 2004, in Kobe, Japan*. Geneva: WHO.

*Global Strategy on Diet, Physical Activity and Health*. (2006). Background. Geneva: WHO. P. 5–22.

- Grabauskas, V., Klumbienė, J., Petkevičienė, J., Dregval, L., Šaferis, V. ir kt. (2001). *Suaugusių Lietuvos žmonių gyvenimo tyrimas, 2000. Health Behaviour among Lithuanian Adult Population, 2000*. Helsinki.
- Grabauskas, V., Klumbienė, J., Petkevičienė, J., Šakytė, E., Kriaučionienė, V. ir kt. (2007). *Suaugusių Lietuvos žmonių gyvenimo tyrimas, 2006. Health Behaviour among Lithuanian Adult Population, 2006*. Helsinki.
- Kulbokienė, R. (2005). Sveikata kaip harmoningo žmogaus ugdymo prielaida. *Nuo idėjos iki rezultato: konferencijos, vykusios 2005 m. gruodžio 6 d., medžiaga ir metodinės rekomendacijos sveikatą stiprinantiems darželiams* (pp. 6–8). Kaunas.
- Licari, L., Nemer, L., Tamburlini, G. (2005). Children's health and environment. *Developing action plans* (pp. 13–18). Geneva: WHO Regional office for Europe.
- Monkevičienė, O. (2003). *Mano vaikai. Priešmokyklinio vaiko ugdymas*. Kaunas: Šviesa. P. 18–21.
- Monkevičienė, O. (2005). Socialinis mobilumas: aukšto ir žemo socialinio statuso šeimose augančių vaikų laimėjimai. *Pedagogika. Mokslo darbai* (pp. 69–75). Vilnius: VPU.
- Owczarek, S. (2005). *Ikimokyklinuko gimnastika*. Kaunas: Šviesa. P. 5–23.
- Petrauskienė, A. (2002). *Vaiko sveikatos psichosocialinių veiksmų ypatumai darželio-mokyklos kaitos laikotarpiu: disertacija daktaro mokslo laipsniui įgyti*. Kaunas: KMU.
- Poškuvienė, R. (2006). *Mityba. Judėjimas*. Vilnius: VPU. P. 7–51.
- Puišienė, E. (2000). *Psichofizinė vaiko raida ankstyvoje vaikystėje*. Kaunas: Lututė. P. 24–25.
- Riboli, E., Norat, T. (2003). Epidemiologic evidence of the protective effect of fruit and vegetables on cancer risk. *American Journal of Clinical Nutrition*, 78 (3), 559–569.
- Šurkienė, G., Stukas, R. (2003). *Įvairaus amžiaus vaikų mityba ir jos vertinimai*. Vilnius: Vilniaus universitetas. P. 74–80.
- The Role of Health Professionals in Tobacco Control*. (2005). Paris: WHO.
- Vaitkevičius, J. V. (2005). *Sveikatos rizikos veiksnių valdymas ir savikontrolė ugdymo srityje*. Šiauliai: Šiaurės Lietuva. P. 92–141.
- Vaitkevičius, J. V., Zaborskis, A., Petrauskienė, A. (2001). Kauno ir Šiaulių darželių lankančių vaikų sveikatos lyginamoji analizė. *Specialusis ugdymas: mokslo darbai* (pp. 52–55). Šiauliai: ŠU.
- Zaborskis, A., Petrauskienė, A., Vaitkevičius, J. V. (2001). Kauno ir Šiaulių miestų „Sveiko darželio“ projekto veiklos vertinimas. *Vaiko sveikata ir saugumas darželyje*. Šiauliai: ŠU. P. 42–47.

## SOME PECULIARITIES OF HEALTH BEHAVIOUR AMONG FAMILIES RAISING THE CHILDREN OF PRE-SCHOOL AGE

Liudmila Dregval<sup>1</sup>, Aušra Petrauskienė<sup>1</sup>, Sandra Petkutė<sup>2</sup>

*Institute for Biomedical Research<sup>1</sup>, Kaunas University of Medicine<sup>2</sup>, Kaunas, Lithuania*

### ABSTRACT

The aim of this study was to assess health behaviour among families raising the children of pre-school age. The study was performed in 2007 in Kaunas kindergartens selected randomly. The anonymous questionnaires were filled in by 271 families. Mothers answered the questions more frequently than fathers did. Fathers were less educated compared to mothers.

It was estimated that the children of pre-school age used fresh vegetables and fruits insufficiently. Two thirds of the children ate fresh vegetables at least once a day, and only one of twenty children — three times a day. The children ate fresh fruits more frequently than vegetables: one of ten children ate them three times a day. The tendency between parents' education and frequency of eating fresh vegetables and fruits was established. More frequently they were eaten in the families where parents had the university education.

Physical activity of the examined families was not sufficient. Half of the parents never did their morning exercises, and about half of the pre-school age children did their exercises rarely (12.5%) or never (41.4%). The least number of children did their exercises every day in families where fathers had graduated from the university. Children spent much time passively watching TV or playing on a computer. Harmful habits among parents were spread widely: more than one third of fathers and every one of thirteen mothers smoked regularly; alcohol was used in the majority of families.

Conclusions: 1) The consumption of fresh vegetables and fruits among the children of pre-school age was insufficient. Children ate fresh fruits more frequently than vegetables. 2) Physical activity of the examined families was not good. The parents (half of them) never did their morning exercises, and physical activity of their children was insufficient. 3) Such harmful habits as smoking and alcohol consumption were spread among parents raising the children of pre-school age.

**Keywords:** family, physical activity, health behaviour.

Gauta 2007 m. rugšėjo 19 d.  
Received on September 19, 2007

Priimta 2007 m. lapkričio 15 d.  
Accepted on November 15, 2007

Liudmila Dregval  
Biomedicinių tyrimų institutas  
(Institute for Biomedical Research)  
Eivenių g. 4, Kaunas LT-50009  
Lietuva (Lithuania)  
Tel +370 37 302965  
E-mail dregval@vector.kmu.lt