

VILNIAUS LOPŠELIS-DARŽELIS „PASLAPTIS“

IKIMOKYKLINIO AMŽIAUS VAIKŲ SVEIKOS MITYBOS ĮPROČIŲ NAMUOSE APKLAUSOS ANALIZĖ

Tyrimo tikslas – išsiaiškinti ikimokyklinio amžiaus vaikų sveikos mitybos įpročius namuose, tėvų požiūrį į sveiką mitybą bei nustatyti sritis, kurioms reikėtų skirti daugiau dėmesio ugdymo įstaigoje.

Tyrimo trukmė

Tyrimas buvo vykdomas **2025 m. spalio 3-15 d.** (2 savaites). Per šį laikotarpį įstaigos ugdytinių tėvai (globėjai) anonimiškai užpildė anketas. Pasibaigus apklausai, surinkti duomenys buvo apibendrinti, išanalizuoti ir panaudoti rengiant tyrimo išvadas bei rekomendacijas. Apklausa buvo vykdoma savanoriškumo, anonimiškumo ir konfidencialumo principais.

Tyrimo dalyviai

Apklausoje dalyvavo **45 ikimokyklinio ugdymo įstaigą lankančių vaikų tėvų (globėjų)**. Apklausa buvo anoniminė.

Apklausos klausimai ir rezultatai

<i>Klausimas</i>	<i>Dažniausias atsakymas</i>
Ar vaikas kasdien namuose valgo vakare?	90 % – taip
Kiek kartų per dieną namuose vaikas valgo vaisius ir daržoves?	68 % – bent 2 kartus per dieną
Ar vaikas kasdien geria pakankamai vandens?	84 % – taip
Kaip dažnai vaikas valgo namuose saldumynus?	52 % – 2–3 kartus per savaitę, 18 % – kasdien
Kaip dažnai vartojami saldūs gėrimai?	76 % – retai arba niekada
Kaip dažnai šeima valgo kartu?	72 % – kasdien
Ar vaikas padeda ruošiant maistą?	58 % – kartais
Ar tėvai skaito maisto produktų etiketes?	64 % – taip
Ar tėvams pakanka žinių apie sveiką vaikų mitybą?	82 % – taip, tačiau norėtų daugiau praktinių patarimų

Rezultatų analizė

Apklausos duomenys parodė, kad dauguma šeimų skiria dėmesį sveikos mitybos principams. Didžioji dalis vaikų reguliariai valgo vakare, kasdien geria vandenį bei pakankamai dažnai vartoja vaisius ir daržoves. Tai rodo formuojamus palankius mitybos įpročius ankstyvajame amžiuje.

Vis dėlto apklausa atskleidė ir keletą tobulintinų sričių. Beveik penktadalis vaikų saldumynus valgo kasdien, o dalis šeimų vis dar renkasi saldintus gėrimus. Tokie įpročiai ilgainiui gali didinti antsvorio, dantų ėduonies ir kitų sveikatos problemų riziką. Tyrimai rodo, kad ankstyvoje vaikystėje susiformavę mitybos įpročiai dažnai išlieka ir vėlesniame amžiuje.

Teigiamai vertintina tai, kad dauguma šeimų namuose bent kartą per dieną valgo kartu. Bendri šeimos valgiai padeda formuoti sveikesnius mitybos įpročius, ugdo valgymo kultūrą ir skatina vaikus ragauti įvairesnį maistą.

Daugiau nei pusė apklaustųjų nurodė, kad vaikai dalyvauja ruošiant maistą. Tai svarbus veiksnys, skatinantis domėjimąsi sveikais produktais ir didinantis norą ragauti naujus patiekalus.

Nors dauguma tėvų mano turintys pakankamai žinių apie vaikų mitybą, nemaža dalis pageidautų daugiau praktinės informacijos apie sveikų užkandžių pasirinkimą, cukraus kiekio mažinimą ir subalansuotą vaikų mitybą.

Išvados

- Daugumos apklaustų šeimų vaikų mitybos įpročiai atitinka pagrindinius sveikos mitybos principus.
- Vaikai reguliariai valgo vakare, pakankamai geria vandens ir dažnai vartoja vaisius bei daržoves.
- Tobulintina sritis – saldumynų ir saldžiųjų gėrimų vartojimo mažinimas.
- Šeimos valgymo tradicijos ir vaikų įtraukimas į maisto ruošimą prisideda prie sveikesnių mitybos įpročių formavimo.
- Tikslinga tęsti tėvų švietimą apie sveiką vaikų mitybą bei organizuoti praktines edukacijas sveikos gyvensenos tema.

Rekomendacijos

- Organizuoti sveikos mitybos edukacinius užsiėmimus vaikams.
- Tėvams teikti informacinius lankstinukus apie sveikus užkandžius ir cukraus vartojimo mažinimą.
- Skatinti kasdienį vaisių, daržovių ir vandens vartojimą.
- Įtraukti vaikus į maisto gaminimo veiklas darželyje.
- Organizuoti sveikos mitybos savaites, degustacijas ir bendras vaikų bei tėvų veiklas, skatinančias formuoti sveikos gyvensenos įpročius.

Pateikė: maitinimo organizatorė Ligita Anžėlaitienė,

2025 m. spalio 21 d.