

---

# 5-8 KL. MOKINIŲ MITYBOS ĮPROČIAI PROGIMNAZIJOJE



---

**5b kl. mokinės Liepa Ušinskaitė, Smiltė Trečiokaite**  
**Mokytoja Violeta Krikščiūnienė**

---

## Į V A D A S

---

Vaikų mitybos įpročiai formuojasi šeimoje. Jei šeimoje negaminamos ir nevalgomos sriubos, kokia tikimybė, kad ją valgys mokyklos valgykloje? Girdime jog dažnai vaikai nevalgo pusryčių, pietums renkasi prekybos centrų užkandžius, o vakarienės metu valgo sunkiai virškinamą maistą arba ją valgo labai vėlai, prieš pat miegą.

---

# Į V A D A S

---

**Lietuvos moksleivių sąjunga kartu su VŠĮ „Sveikatai palankus“ yra atlikusi tyrimą apie Lietuvos mokinių maitinimosi įpročius ugdomosi įstaigose. Tyrime nurodyta, kad tik 42,5 proc. apklaustų mokinių maitinasi mokyklos valgyklose. Kita dalis valgo maistą, pirktą parduotuvėje, kavinėje šalia mokyklos, nešasi iš namų arba nevalgo iš viso (net 13 proc.).**

**Todėl tai ir paskatino mus atlikti panašų tyrimą savo Progimnazijoje.**

---

• **Tyrimo tikslas** – atskleisti Progimnazijos 5–8 klasių mokinių mitybos įpročius.

• **Tyrimo uždaviniai:**

1. Įvertinti Progimnazijos mokinių mitybą.
2. Nustatyti Progimnazijos mokinių mitybos ypatumus.
3. Įvertinti Progimnazijos mokinių užkandžių pasirinkimą išalkus.





• **Tyrimo metodika** – tyrimas buvo vykdomas kovo mėnesį. Iš viso buvo apklausta **437** mokiniai, apklausa vyko žodžiu, mokiniams užduodant 4 klausimus. Ilgųjų pertraukų metu vyko stebėseną, bei interviu su visuomenės sveikatos specialiste.

**Hipotezė – tikėtina, jog pusė apklaustų mokinių valgo Proгимnazijos valgykloje.**

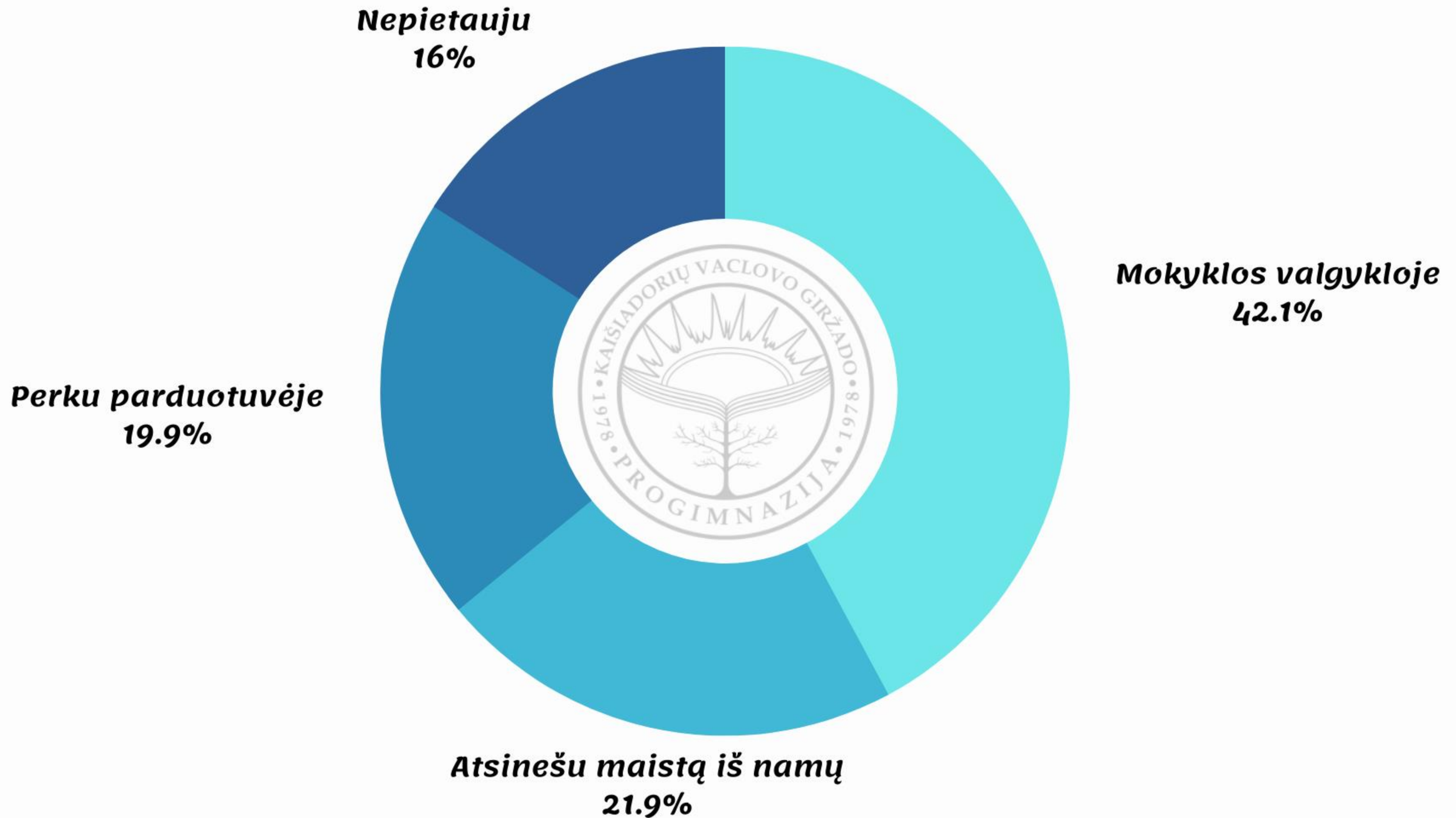






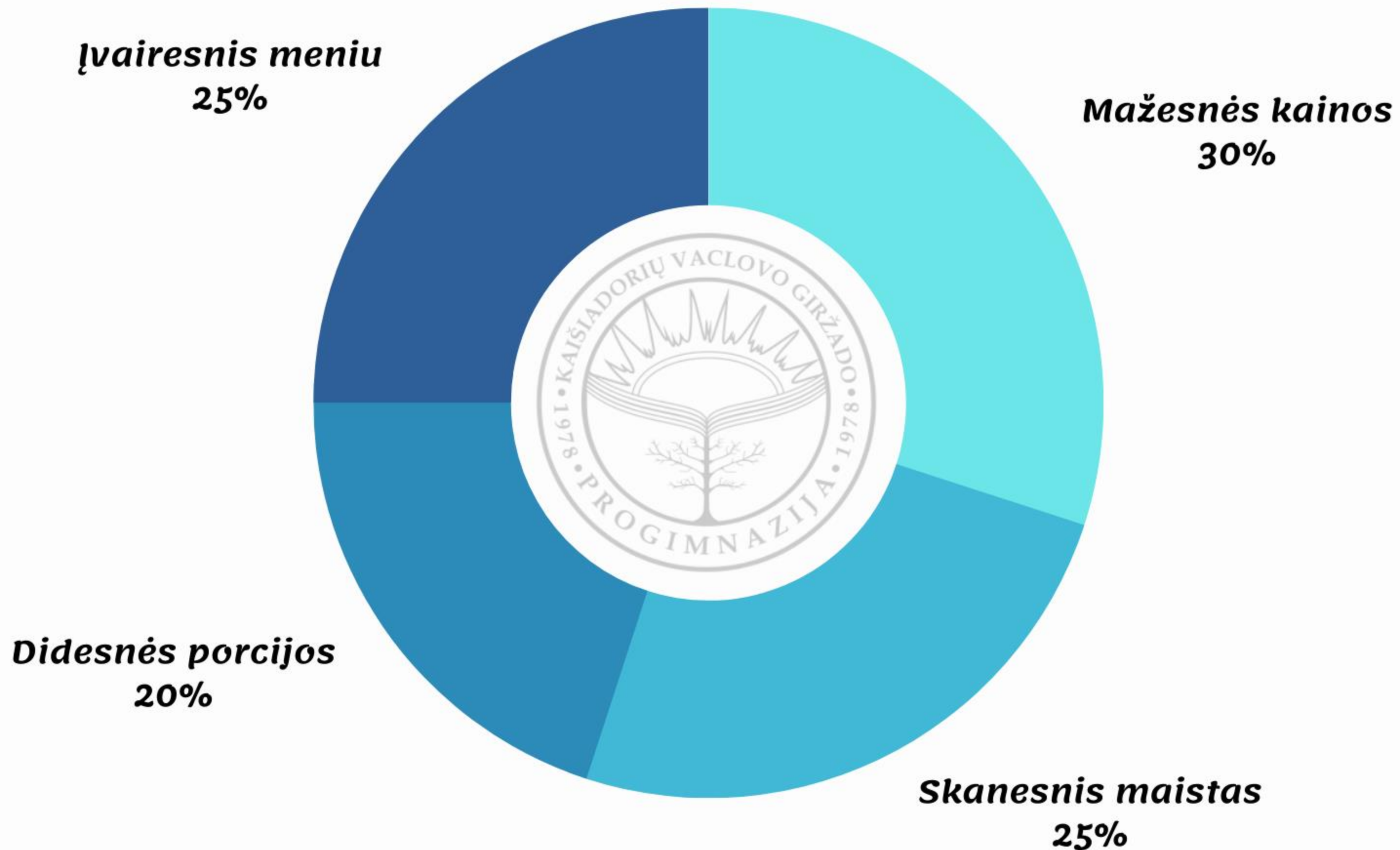


# Mokykloje dažniausiai pietauji



# Kas paskatintų dažniau pietauti mokyklos valgykloje?

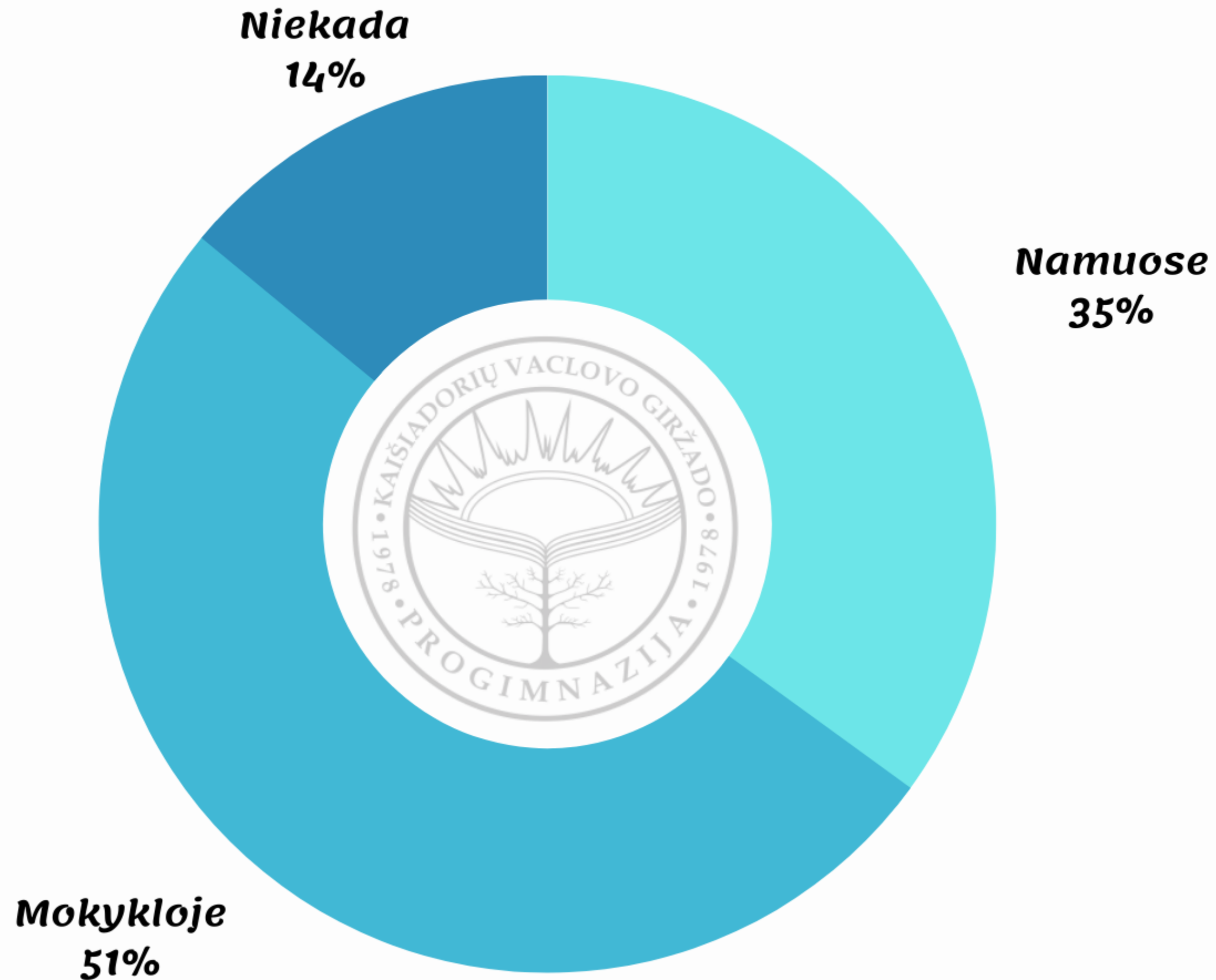
---





# Kada jaučiatės labiausiai alkani?

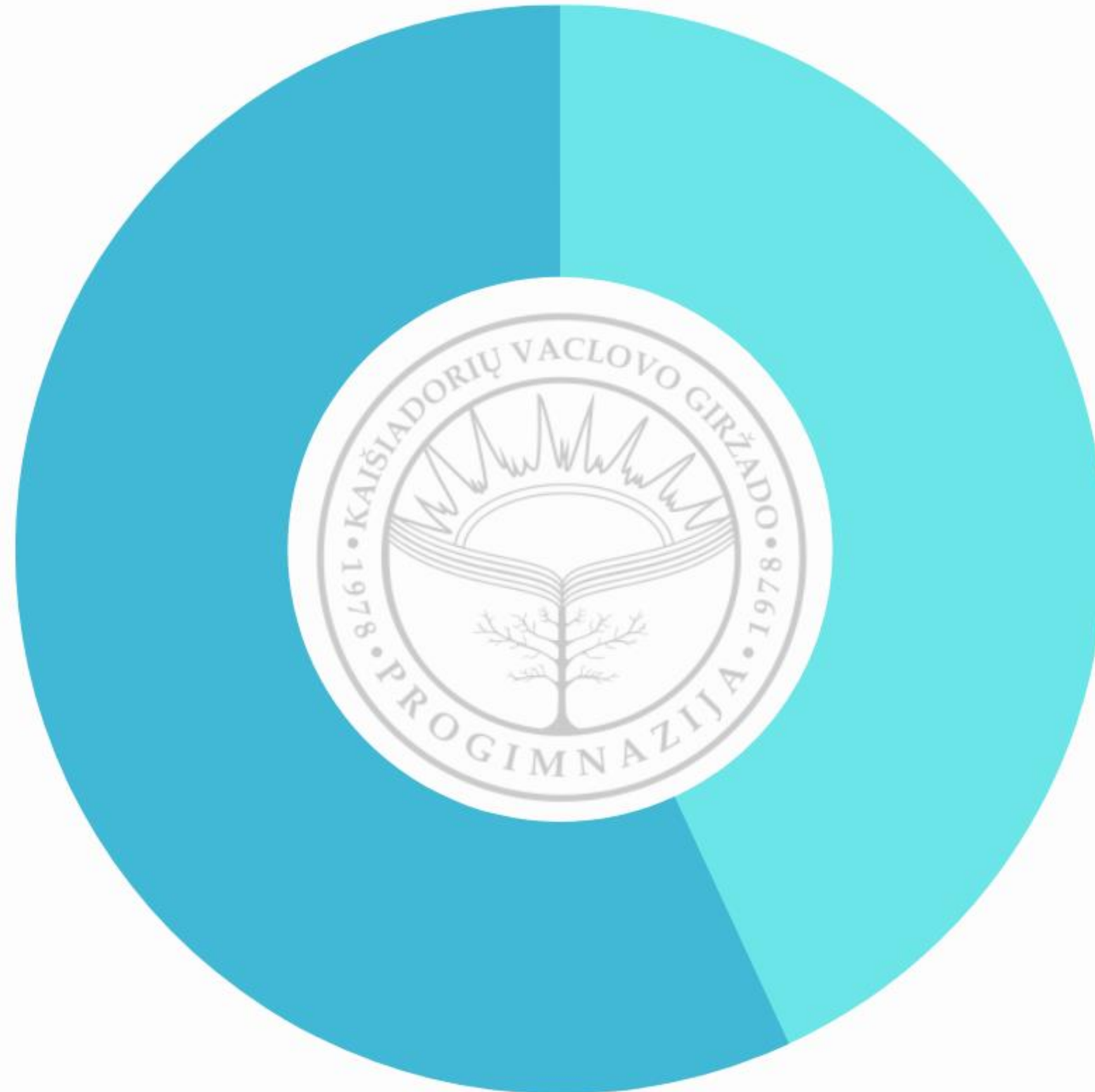
---



# Kokius užkandžius renkatės išalkus?

---

**Sveikatai palankius**  
**56.9%**



**Sveikatai nepalankius**  
**43.1%**



---

**Tris dienas, ilgųjų pertraukų metu vyko stebėjimas,  
kokius užkandžius mokiniai atsineša ir prekybos  
centrų.**















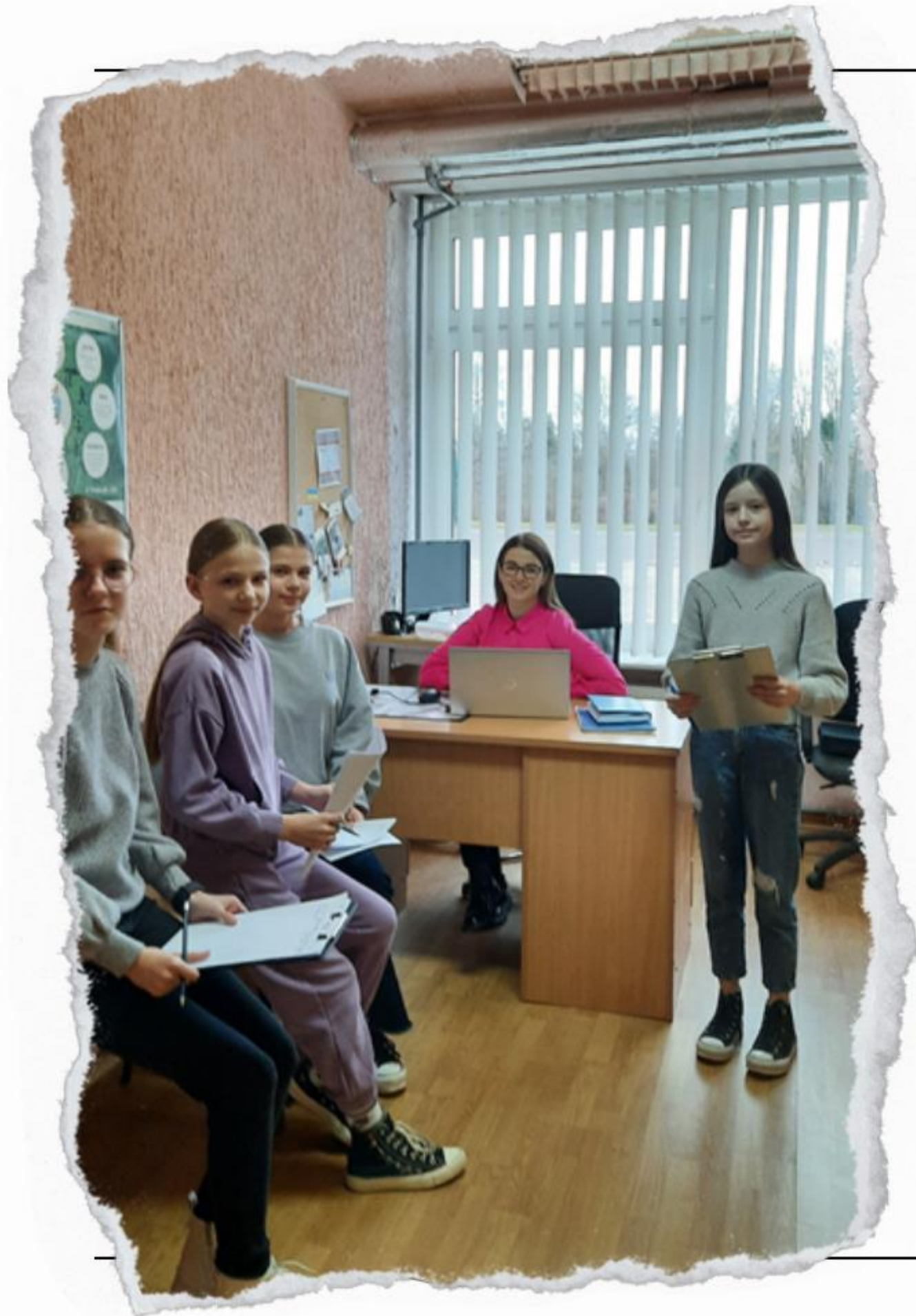






# INTERVIU

---



Atlikus stebėseną, nutarėme pakalbinti Visuomenės sveikatos specialistę. Domino ar mokiniai dažnai kreipiasi pagalbos, konsultacijos dėl negalavimų susijusių su virškinimu ir netinkama mityba.





## INTERVIU

---

VSS teigimu, mokiniai labai dažnai kreipiasi pagalbos dėl silpnumo jausmo, energijos trūkumo, pykinimo.

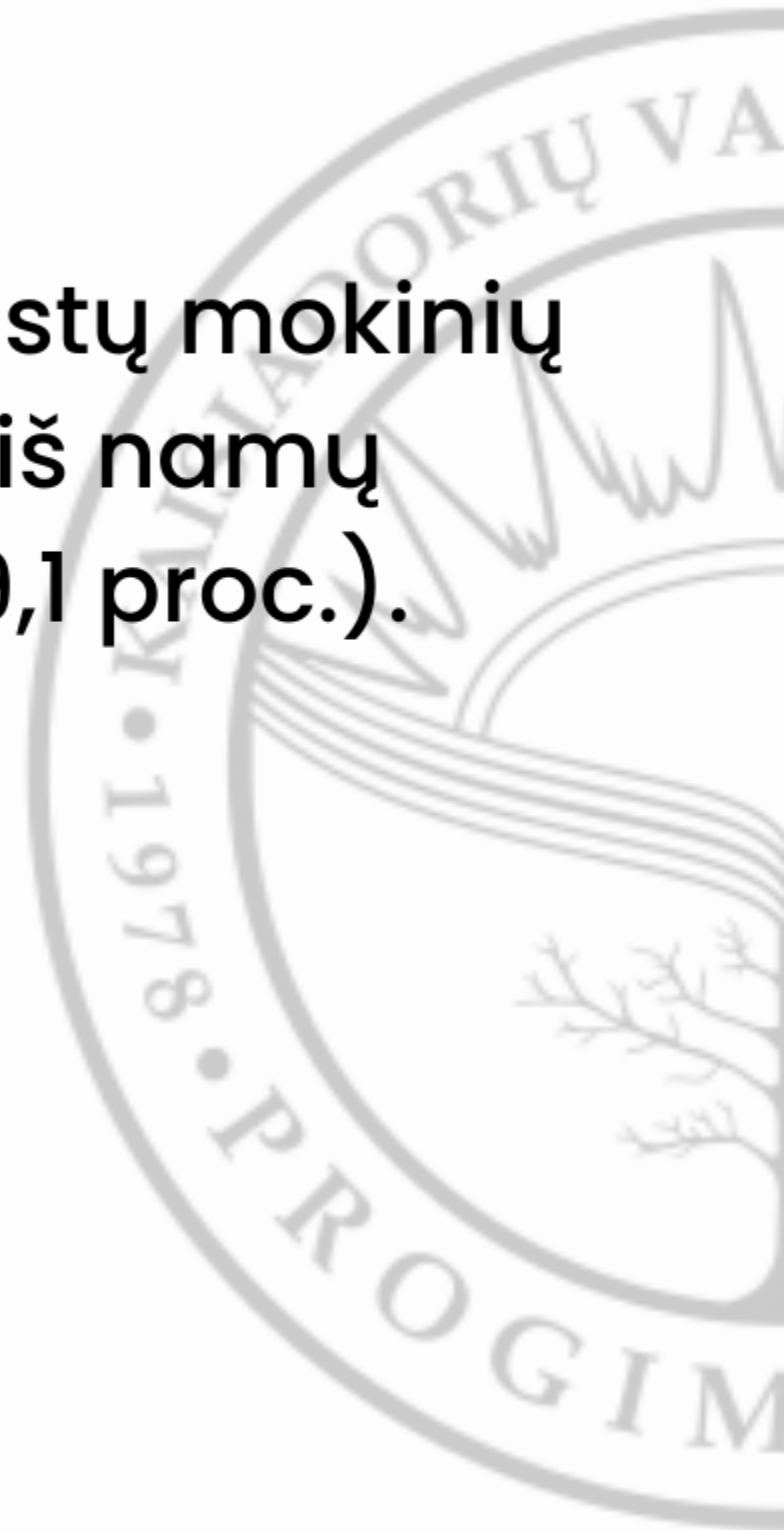
Pagrindinė to priežastis – pusryčių nevalgymas namuose. Dažnai vaikai teigia nespėjantys papusryčiauti ryte. Po ilgųjų pertraukų taip pat pastebimas didesnis apsilankymų skaičius dėl virškinimo problemų, mokiniai retai valgo progimnazijoje sriubas, vietoj jų renkasi užkandžiavimą "sausu" maistu iš prekybos centrų.

---

# IŠVADOS

---

Nors Progimnazijos valgykloje valgo tik beveik pusė apklaustų mokinių (42 proc.), tačiau džiugina, jog daugiau mokinių valgo iš namų atsineštą maistą (21,9 proc.) nei perka parduotuvėje (19,1 proc.).



# IŠVADOS

---

Trečdalis apklaustų mokinių (30 proc.) rinktųsi Progimnazijos valgyklos maistą, jei jo kaina būtų mažesnė. Ketvirtadalio mokinių (25 proc.) mitybą įtakotų skanesnis maistas ir įvairesnis meniu Progimnazijos valgykloje.





# IŠVADOS

---

Dažniausiai apklausti mokiniai (51 proc.) alkio jausmą pajunta būdami mokykloje, tačiau galime daryti išvadą, jog dėl pusryčių nevalgymo.



# IŠVADOS

---

Apklauso metu paaiškėjo, jog 56,9 proc. mokinių išalkus renkasi sveikatai palankius užkandžius. Tačiau atliktas stebėjimas ilgujų pertraukų metu parodė kiek kitokius rezultatus.





---

**Hipotezė, jog 50 proc. mokinių valgo Progimnazijos valgykloje nepasitvirtino.**

---





**Ačiū, kad klausėte.**

