

Tėvų, auginančių mažamečius vaikus, žinios apie sveiką mitybą

Niekas neabejojame, kad mityba – vienas iš pagrindinių gyvenimo veiksnių, turinčių įtakos žmogaus sveikatai. Tik sveikai besimaitinantis žmogus gali patenkinti organizmo fiziologinius poreikius, kas lemia normalų vystymąsi, fizinę bei psichinę sveikatą. Ypatingai reikšminga - vaikų mityba, nes vaikai yra viena jautriausių grupių, kuri negali pati rinktis ir nuspręsti, kuo ir kaip maitintis, todėl greičiausiai pažeidžiama. Vaikai modeliuoja tėvų elgesį, perima šeimos nuostatas, vertybes, gyvenimą, požiūrį į sveikatą. Dėl to labai svarbios tėvų, auginančių mažamečius vaikus, teisingos žinios apie sveiką gyvenimo būdą.

Atlikau mokslinį tyrimą, kurio tikslas - išsiaiškinti tėvų, auginančių ikimokyklinio amžiaus vaikus, žinias apie vaikų maitinimą. Tyrimo metu pagal savarankiškai sudarytą anoniminę anketą apklausiau 350 tėvų, auginančių 2 – 7 metų vaikus. Statistiškai reikšmingu skirtumu laikyta, kai $p < 0,05$. Norėčiau pasidalinti tyrimo rezultatais: net 56% tėvų nurodė, kad vaikas turi kokių nors sveikatos problemų. Analizuojant duomenis, nustatytas statistiškai patikimas ryšys tarp dažnesnio vaikų sergamumo ir reto vaisių ir uogų ($p=0,026$), žuvies ($p=0,015$), dažnesnio keptos mėsos ($p=0,004$), batono ($p=0,039$), sausainių ($p=0,045$), vaflių ($p=0,025$), druskos ($p=0,008$), augalinio aliejaus ($p=0,008$) vartojimo. Dažnesnis vaikų sergamumas šeimose, kuriose dažniau vartojamas augalinis aliejus, manau, bus susijęs, su dažnesniu kepto maisto, o ne pačio augalinio aliejaus vartojimu (nes šiose šeimose dažniau vartojamos aliejuje keptos bulvės ($p=0,048$) ar paukštiena ($p=0,0001$)). Šeimose, kurios perkant maistą šeimai riboja save finansiškai, vaikai serga statistiškai patikimai ($p=0,01$) dažniau. Tik 6,3% tėvų mano, kad jų žinios apie sveiką maitinimą yra labai geros, gerai ir patenkinamai vertina - 46,3% ir 45,7%, blogai - 1,7%. Įdomu tai, kad tėvai, su kuriais apie sveiką vaiko maitinimą kalbėjo jų šeimos gydytojai, vertina savo žinias apie sveiką mitybą statistiškai patikimai ($p=0,0001$) geriau. Tėvai linkę skaityti maisto produktų etiketes (34,3% visada, 38% dažniausiai skaito), jiems svarbiausia galiojimo terminas (91%), E priedai (85%) ir genetiškai modifikuoti organizmai produkte (74%).

Arba trumpiau galima aprašyti rezultatus: net daugiau nei pusė vaikų turi sveikatos problemų. Vaikai, rečiau valgantys vaisius ir uogas, žuvį, dažniau vartojantys keptą mėsą, batoną, vaflius ir sausainius, kurių maistas yra sūdomas ar kurių šeimos riboja save finansiškai perkant maisto produktus, serga statistiškai patikimai dažniau. Trečdalis tėvų visada skaito maisto produktų etiketes. Tėvus, auginančius mažamečius vaikus, neramina maisto priedai ir GMO produktuose.

Linkėdama maitintis sveikiau,
šeimos gydytoja K. Pamedienė