

**LIETUVOS KŪNO KULTŪROS AKADEMIJA
SPORTO BIOMEDICINOS FAKULTETAS
SVEIKATOS IR FIZINIO AKTYVUMO KATEDRA**

SVEIKATOS IR FIZINIO AKTYVUMO STUDIJŲ PROGRAMA

GODA ARLAUSKIENĖ

**TRIJŲ KAUNO MIESTO AUKŠTŲJŲ MOKYKLŲ STUDENTŲ GREITO
MAISTO VARTOJIMO IR FIZINIO AKTYVUMO YPATUMAI**

MAGISTRO BAIGIAMASIS DARBAS

Darbo vadovė: dr. Kristina Visagurskienė

PATVIRTINIMAS APIE ATLIKTO DARBO SAVARANKIŠKUMĄ

Patvirtinu, kad įteikiamas magistro baigiamasis darbas (*pavadinimas*)

1. Yra atliktas mano paties/pačios;
2. Nebuvo naudotas kitame universitete Lietuvoje ir užsienyje;
3. Nenaudojau šaltinių, kurie nėra nurodyti darbe, ir pateikiu visą panaudotos literatūros sąrašą.

.....
(*data*)

.....
(*autoriaus vardas pavardė*)

.....
(*parašas*)

PATVIRTINIMAS APIE ATSAKOMYBĘ UŽ LIETUVIŲ KALBOS TAISYKLINGUMĄ ATLIKTAME DARBE

Patvirtinu lietuvių kalbos taisyklingumą atliktame darbe.

.....
(*data*)

.....
(*autoriaus vardas pavardė*)

.....
(*parašas*)

MAGISTRO BAIGIAMOJO DARBO VADOVO IŠVADOS DĖL DARBO GYNIMO

Darbo tematika aktuali, gauti duomenys padeda atskleisti aiškesnį vaizdą dėl jaunų žmonių greito maisto vartojimo ir jų fizinio aktyvumo ypatumų. Darbas atitinka reikalavimus. Siūlau leisti ginti.

.....
(*data*)

.....
(*vadovo vardas pavardė*)

.....
(*parašas*)

Magistro baigiamasis darbas aprobuotas profilineje katedroje:

.....
(*aprobacijos data*)

.....
(*Gynimo komisijos sekretorės/iaus vardas, pavardė*)

.....
(*parašas*)

Magistro baigiamasis darbas yra patalpintas į ETD IS

.....
(*Gynimo komisijos sekretorės/iaus parašas*)

Magistro baigiamojo darbo recenzentas:

.....
(*vardas, pavardė*)

.....
(*Gynimo komisijos sekretorės/iaus parašas*)

Magistro baigiamųjų darbų gynimo komisijos įvertinimas:

.....
(*data*)

.....
(*Gynimo komisijos sekretorės/iaus vardas, pavardė*)

.....
(*parašas*)

TURINYS

SANTRUMPOS	4
SANTRAUKA	5
SUMMARY	7
ĮVADAS	9
1. LITERATŪROS ŠALTINIŲ APŽVALGA	11
1.1. Studentų mitybos įpročiai.....	11
1.2. Greito maisto vartojimo ypatumai.....	15
1.2.1. Greito maisto samprata.....	15
1.2.2. Greito maisto poveikis organizmui.....	17
1.2.3. Greito maisto vartojimo motyvacija.....	20
1.3. Studentų fizinis aktyvumas.....	22
1.3.1. Fizinio aktyvumo samprata.....	22
1.3.2. Studentų fizinio aktyvumo ypatumai.....	24
1.3.3. Mitybos ir fizinio aktyvumo sąsajų aspektai.....	26
2. TYRIMO METODIKA IR ORGANIZAVIMAS	29
3. TYRIMO REZULTATAI	32
3.1. Greito maisto vartojimo ypatumai.....	32
3.2. Greito maisto vartojimo ypatumų sąsajos su respondentų lytimi.....	37
3.3. Greito maisto vartojimo ypatumų sąsajos su respondentų amžiumi.....	40
3.4. Respondentų fizinio aktyvumo lygiai ir jų sąsajos su respondentų lytimi ir amžiumi.....	45
3.5. Respondentų fizinio aktyvumo lygiai ir jų sąsajos su respondentų polinkiu vartoti greitą maistą.....	47
4. TYRIMO REZULTATŲ APTARIMAS	51
IŠVADOS	54
LITERATŪRA	55
PRIEDAI	62

SANTRUMPOS

LKKA – Lietuvos Kūno Kultūros Akademija.

KTU – Kauno Technologijų Universitetas.

VGTU – Vilniaus Gedimino Technikos Universitetas.

LSMU (KMU) – Lietuvos Sveikatos Mokslų Universitetas.

VDU- Vytauto Didžiojo Universitetas

SANTRAUKA

Trijų Kauno miesto aukštųjų mokyklų studentų greito maisto vartojimo ir fizinio aktyvumo ypatumai

Raktiniai žodžiai: studentai, fizinis aktyvumas, greito maisto vartojimas.

Darbo objektas – mitybos ir fizinio aktyvumo sąsajos.

Tyrimo problema. Pereinamuoju laikotarpiu moksleiviams tapus studentais, pakinta gyvenimo sąlygos, keičiasi ir asmens vertybių sistema, o tuo pačiu ir jų požiūris į sveiką gyvenseną ir mitybą. Tarp akademinio jaunimo daugėja sveikatai rizikingos elgsenos atvejų. Dėl stresų, menkos fizinės veiklos ir netinkamos mitybos jaunų žmonių tarpe padažnėjo nusiskundimų sveikatai.

Tyrimo tikslas – išanalizuoti greito maisto vartojimo ypatumus tarp skirtingo fizinio aktyvumo 19-30 metų amžiaus studentų .

Tyrimo uždaviniai:

- 1) išanalizuoti 19-30 m. amžiaus studentų greito maisto vartojimo ypatumus;
- 2) aptarti 19-30 m. amžiaus studentų greito maisto vartojimo ypatumus lyties ir amžiaus aspektu;
- 3) nustatyti 19-30 m. amžiaus studentų fizinio aktyvumo sąsajas su respondentų lytimi bei amžiumi;
- 4) nustatyti sąsajas tarp 19-30 m. amžiaus studentų fizinio aktyvumo ir greito maisto vartojimo ypatumų.

Išvados:

1. Daugumos respondentų bendras požiūris į greitą maistą yra teigiamas. Greito maisto restoranuose respondentų dauguma kelis kartus per metus užkandžiauja arba vakarėnauja. Pagrindinės priežastys, skatinančios juos tai daryti - skanu, greita ir todėl, kad taip elgiasi pažįstami. Greitą maistą dauguma respondentų vartoja būdami kartu su draugais. Populiariausi greito maisto patiekalai yra picos, patiekalai iš McDonald's restorano, kebabai. Beveik pusė respondentų valgydami greitą maistą kartu su juo geria „Coca-Cola“, „Sprite“, „Fanta“. Daugiau nei pusė respondentų pavalgę greito maisto patiekalų mėgaujasi desertais. Daugiau nei pusė respondentų žino, kad tokie mitybos įpročiai daro neigiamą poveikį jų organizmui, tačiau jie nėra įsitikinę, ar jų vartojamas greitas maistas tikrai neturi jokių organizmui naudingų medžiagų.

2. Daugiau vyrų nei moterų turi susiformavę teigiamą požiūrį į „greito maisto“ patiekalų vartojimą. Daugiau vyrų nei moterų nekreipia dėmesio į tai, kad „greito maisto“ patiekalai žalingi sveikatai. Greito maisto patiekalais dažniau užkandžiauja moterys nei vyrai, o pietums juos dažniau vartoja vyrai nei moterys. Greito maisto restoranuose moterys dažniausiai užkandžiauja su šeima, o vyrai – su bendradarbiais, kolegomis. Jaunesnių respondentų požiūris į greito maisto vartojimą palankesnis nei vyresnių. Su draugais greito maisto patiekalus dažniau vartoja jaunesnio amžiaus respondentai, o vieni arba su šeima – vyresnio amžiaus respondentai. Daugiau vyresnių nei jaunesnių respondentų mano, kad „greitas maistas“ kenksmingas.
3. Didžioji dalis respondentų patenka į vidutinio fizinio aktyvumo lygį. Moterų fizinis aktyvumas yra mažesnis už vyrų. Vyresni respondentai fiziškai aktyvesni nei jaunesni.
4. Vidutinio fizinio aktyvumo respondentai lyginant su kitų fizinio aktyvumo lygių respondентаis, greito maisto restoranuose lankosi dažniau. Aukšto fizinio aktyvumo respondentai rečiau nei vidutinio ir žemo aktyvumo respondentai greito maisto restoranuose lankosi su draugais; vidutinio fizinio aktyvumo respondentai statistiškai patikimai dažniau juose lankosi su bendradarbiais (kolegomis) nei aukšto fizinio aktyvumo studentai

SUMMARY

Peculiarities of Student's Fast Food Consumption and Physical Activity of Three Kaunas Universities

Key words - students, physical activity, fast food consumption.

Work object – links between nutrition and physical activity.

Research problem. During the transitional period when pupils become students, their living conditions vary, the personal value system change and together their attitude to the healthy life style and nutrition changes too. Cases of risk-health behavior are growing among the academic youth. Due to stress, poor physical activity and inappropriate nutrition incidence of health complains have increased among young people.

Research aim – to analyze peculiarities of fast food consumption among 19-30- year-old people of different level of activity.

Research targets are:

- 1) to analyze the peculiarities of fast food consumption among 19-30 years old students;
- 2) to discuss the fast food consumption peculiarities under the aspect of sex and gender;
- 3) to determine the links between the students' physical activity and respondents' gender and age of 19-30 years old students;
- 4) to determine the links between 19-30 years old people's activity and peculiarities of fast food consumption.

Conclusions

1. General attitude towards fast food of most of respondents is positive. Most of respondents have snacks or dinner in fast food restaurants several times per year. The main reasons motivating them to do so – it is tasty, quick and because acquaintances behave the same. The majority of respondents use fast food being together with their friends. The most popular dishes of fast food are pizzas, dishes from McDonald's restaurant, kebabs. Almost half of the respondents eating fast food also drink „Coca-Cola“, „Sprite“, „Fanta“. More than half of respondents after having fast food meals enjoy desserts. More than half of respondents know that these nutrition habits have the negative effect on their organisms but they are not sure if fast food they use does not have any useful nutrition elements to their organisms.

2. More men than women have formed positive attitude towards the usage of “fast food” meals. More men than women do not pay attention to the fact that meals of “fast food” are harmful to their health. Women more often have snacks of fast food meals comparing to men and men use them more often for dinner comparing to women. Women more often have snacks in fast food restaurants together with their families and men – more often with their coworkers, colleagues. Attitude towards usage of fast food of younger respondents is more positive than of older respondents. Younger respondents use fast food meals more often with their friends, elder respondents use fast food meals alone or with families. More elder respondents comparing to younger respondents think that “fast food’ is harmful.
3. The majority of respondents belong to the level of medium physical activity. Physical activity of women is less comparing to men. Elder respondents are physically more active comparing to young respondents.
4. Respondents of medium physical activity comparing to respondents of other levels of physical activities visit fast food restaurants more often. Respondents of high physical activity visit fast food restaurants with their friends more rarely than respondents of medium and low physical activity; respondents of medium physical activity statistically reliably visit them more often with their coworkers (colleagues) than students of high physical activity.

IVADAS

Šiuolaikiniame technizacijos amžiuje labai pasikeitė žmogaus fizinis aktyvumas. Žmonės dirbdami daugiausia sėdi arba užima pasyvią statinę būseną. Per daugelį žmogaus organizmo vystymosi metų susiformavo poreikis aktyviai fizinei veiklai. Fiziškai nejudant, žmogaus organizme vyksta sudėtingi deadaptaciniai reiškiniai - nyksta atskiri organai ir sistemos, sutrinka jų funkcijos, atsiranda struktūrinių ir funkcinių pokyčių, galinčių trikdyti normalią žmogaus egzistenciją (Willmore, Costill, 1994). Studentų santykis su kūno kultūra, jų fizinis aktyvumas pastaraisiais metais plačiai nagrinėjamas (Dadelo, 2000; Poteliūnienė, 2001; Tubelis, 2001; Tamošauskas, 2006). Pereinamuoju laikotarpiu moksleiviams tapus studentais, pakinta gyvenimo sąlygos, keičiasi ir asmens vertybių sistema, o tuo pačiu ir jų požiūris į sveiką gyvenimą ir mitybą.

Tarp akademinio jaunimo daugėja sveikatai rizikingos elgsenos atvejų (Von Ah et al., 2005; Von Bothmer, Fridlund, 2005). Dėl stresų, menkos fizinės veiklos ir netinkamos mitybos padažnėjo nusiskundimų sveikata (Bray, Bora, 2004). Vyresniųjų kursų studentai skundžiasi miego stoka (Lee et al., 2007).

Nurodoma, kad studentai savo sveikatą gali pagerinti tobulindami valgymo įgūdžius, rinkdamiesi kokybiškesnį maistą, vadovaudamiesi propaguojamais sveikos mitybos principais (Alves, Boog, 2007). Akcentuojamas profesionalus požiūris į sveikatos ugdymą nuo pirmo kurso (Olckers et al., 2007).

Apklausa rodo, kad nors nemaža dalis Lietuvos studentų mano, kad jų sveikata gera, kas dešimtas ir daugiau nurodo vienokius ar kitokius nusiskundimus sveikata bei negalavimus (Vaščila, 2003, Skirius, Karpavičienė, 2005; Grinienė, 2006). Nemaža dalis studentų neturi išsiugdę sveikatai naudingų įpročių. Didžioji dauguma Vilniaus pedagoginio universiteto studentų nurodo, kad jų mityba yra nesveika, nepakankamas ir judėjimo aktyvumas (Proškuvienė ir kt., 2006), Kauno technologijos universiteto studentų sveikatos būklė vis blogėja (Grobovienė ir kt., 2003), Lietuvos žemės ūkio universiteto studentai linkę išbandyti sveikatą žalojančius veiksnius (Vaščila ir kt., 2007). Keturių aukštųjų mokyklų trečių kursų studentų apklausa parodė, kad studentai vis dar sunkiai renkasi sveikatą tausojantį ir stiprinantį gyvenimo būdą (Grinienė, 2006).

Lietuvoje atliktų mokslinių tyrimų apžvalga rodo, kad jaunų, neseniai pabaigusių vidurinę mokyklą, žmonių, studentų, mityba ir fizinis aktyvumas analizuojami ir vertinami dažnumo aspektu. Ypač pasigendama mokslinių darbų, kurie tyrinėtų nesveikos mitybos, dar konkrečiau – greito maisto vartojimo - ir fizinio aktyvumo sąsajas. Antra vertus, trūksta duomenų, neabejotinai įrodančių glaudų minėtų veiksnių ryšį.

Minėti teiginiai pagrindžia mitybos ir fizinio aktyvumo sąsajų ir jų aktualumo tyrimų svarbą. Išsamesni šios srities tyrimai yra reikšmingi sprendžiant nesveikos studentų mitybos ir mažo fizinio aktyvumo problemas.

Darbo naujumą lemia tai, kad veiksniu, darančiu įtaką studentų fiziniam pasyvumui yra greito maisto patiekalų vartojimas.

Tyrimo tikslas – išanalizuoti greito maisto vartojimo ypatumus tarp skirtingo fizinio aktyvumo 19-30 metų amžiaus studentų.

Darbo objektas – mitybos ir fizinio aktyvumo sąsajos.

Tyrimo uždaviniai:

- 1) išanalizuoti 19-30 m. amžiaus studentų greito maisto vartojimo ypatumus;
- 2) aptarti 19-30 m. amžiaus studentų greito maisto vartojimo ypatumus lyties ir amžiaus aspektu;
- 3) nustatyti 19-30 m. amžiaus studentų fizinio aktyvumo sąsajas su respondentų lytimi bei amžiumi;
- 4) nustatyti sąsajas tarp 19-30 m. amžiaus studentų fizinio aktyvumo ir greito maisto vartojimo ypatumų.

1. LITERATŪROS ŠALTINIŲ APŽVALGA

1.1. Studentų mitybos įpročiai

Studentų mitybos įpročius pagrindžiančių darbų tiek Lietuvoje, tiek ir užsienyje yra atlikta pakankamai nedaug. Dažniausiai analizuojami (Zaborskis ir kt., 2006; Grinienė, 2005; Vaitkevičius, Miliūnienė, Vaitkevičienė, 2005; Škėmienė ir kt., 2009; Powell et.al, 2009; Warwick, McIlveen, Strugnell, 1997; ir kt.) moksleivių sveikos ir nesveikos mitybos įpročiai, kaip lemiantys veiksniai, įtakojantys jų tolimesnio gyvenimo nusistovėsiančius mitybos įpročius (Currie et.al., 2004).

Kita vertus, taip pat atlikta nemažai darbų, liudijančių bendrai apie suaugusių asmenų mitybos įpročius, neakcentuojant studentiško, 19-30 metų amžiaus. Pavyzdžiui, V. Grabauskas ir kt. (2004) analizuoja bendrai visų šalies gyventojų mitybos įpročius, A. Baubinas ir kt. (2009) įvardina suaugusiųjų dirbančių Vilniaus miesto gyventojų mitybos ypatumus, F. McCullough, S. Jones ir D. Vignali (2003) tyrė, ar šiandieniniai visuomenės nariai labiau vertina sveiką, ar greitą maistą ir pan.

Taigi, analizuodami studentinio amžiaus (19-30 metų) asmenų mitybos įpročius, iš dalies galima priskirti ir vyresnio mokyklinio amžiaus moksleivių mitybos ypatumus bei suaugusių, t.y. įvairių amžiaus grupių, gyventojų mitybos ypatumus.

Remiantis A. Zaborskio ir kt. (2006) atlikto tyrimo rezultatais, vyresnio amžiaus moksleiviai rečiau renkasi ne tik tarp jaunesnių populiarius „madingus“, plačiai reklamuojamus maisto produktus, bet ir „sveiko“ maisto kategorijai priskiriamus maisto produktus, tokius kaip vaisiai, žalios daržovės, sultys. Nepaisant to, daugelio autorių darbai įrodo, kad vis tiksliau, bet kurio amžiaus moksleiviai tiek Lietuvoje, tiek ir užsienio šalyse, vartoja pernelyg daug nerekomenduotinių maisto produktų ir per mažai – sveikų (Grinienė, 2005; Wildey et.al, 2000; McPherson, 2000; Šurkienė, Stukas, 1996; Vaitkevičius, Miliūnienė, Vaitkevičienė, 2008; Zaborskis, Lenčiauskienė, Klibavičius, 2005 ir kt.). Moksleiviai per daug vartoja maisto produktų, kuriuose yra gyvulinės kilmės riebalų, cukraus ir per mažai vaisių, daržovių. Dažniausiai valgomi mažos mitybinės vertės patiekalai – bandelės su arbata bei picos. Padaugėjo užkandžiaujančių greitu maistu bufetuose (Vaitkevičius, Miliūnienė, Vaitkevičienė, 2008). Panašios tendencijos stebimos ir kitose Europos šalyse: Vokietijoje kas antras moksleivis kas dieną valgo saldainių, geria „Coca-Colos“, mažiausiai vaisių vartoja (iki 54 proc.) Grenlandijos, Norvegijos ir Velso vaikai (Kolip, Schmidt, 1999).

Taigi, peržvelgus pagrindines vyresniųjų klasių moksleivių mitybos tendencijas galima daryti prielaidą, kad bent jau jaunesnieji studentai ir įstoję į aukštąsias ir aukštesnias mokyklas staiga nepakeitė savo mitybos įpročių ir maitinasi panašiai, kaip ir vyresniųjų klasių moksleiviai.

Įvertinus tai, kad vyresniųjų klasių moksleivių mitybos racionas yra pakankamai skurdus jo naudingumo organizmui požiūriu, tikslinga apžvelgti autorių, analizavusių suaugusių asmenų mitybos įpročius, tyrimų rezultatus. Remiantis daugeliu autorių darbais nustatyta, kad ir suaugusieji Lietuvos gyventojai maitinasi nesveikai – per daug vartoja riebalų, ypač gyvūninės kilmės, ir angliavandenių, ypač monosacharidų (Baubinas ir kt., 2009; Barzda ir kt., 2004; Petkevičienė, Kriaučionienė, Klumbienė, 2004; Grabauskas ir kt., 2004; ir kt.). Taigi, galima daryti prielaidą, kad ir daugumos Lietuvos studentų maisto produktų racionas yra pakankamai nesubalansuotas ir „nesveikas“.

Šiame darbe aptariamai temai reikšmingiausi, aptikti Lietuvoje atlikto tyrimo rezultatai – R. Jonaitienės (2007) „Šiaulių kolegijos studentų mitybos analizė“. Remiantis šio tyrimo rezultatais, vidutiniškai per parą studentai gauna 19-108g baltymų. Net 23,07 proc. visų tyrime dalyvavusių studentų su maistu gavo pavojingai mažus baltymų kiekius, kurie neužtikrina pagrindinių gyvybinių funkcijų, gresia rimtais sveikatos, reprodukcinės sistemos sutrikimais.

Studentų racione ypač didelę dalį sudaro riebalai. Net 47 proc. visų R. Jonaitienės (2007) tyrime dalyvavusių studentų riebalų suvartojimas žymiai viršijo rekomenduojamus kiekius. Maistą, turtingą riebalais, daugiausiai renkasi vyriškos lyties studentai, tačiau ir merginos neatsisako riebių, kaloringų patiekalų (kiaulienos kepsnių, įvairių blynų, kiaulienos kotletų, plogo, bandelių su lašinukais).

Mėsos ir žuvies produktų grupėje studentai dažniausiai renkasi patiekalus, kuriuose dominuoja kepti kiaulienos patiekalai (karbonadas, šašlykas, įvairūs kepsniai, kiaulienos kotletai), keptos vištų šlaunelės, taip pat greito paruošimo dešrelės, picos. Studentų tarpe visiškai nepopuliarūs jautienos, veršienos, triušienos ir kitos vertingos mėsos patiekalai. Dauguma studentų mėsos ir kitus patiekalus dažniausiai pagardina pomidorų padažu ar majonezu. Net sumuštiniai su dešra ar sūriu dažnai tepami ne su sviestu, o su majonezu (Jonaitienė, 2007).

Žuvies pasirinkimas taip pat skurdus. Studentai apsiriboja žuvies piršteliais, krabų lazdelėmis bei kitais mažos maistinės vertės, bet greitai paruošiamais patiekalais (Jonaitienė, 2007).

Mėgstamiausi studentų pieno produktai – įvairūs glaistyti varškės sūreliai, jogurtai, tame tarpe ir su bifidobakterijomis, pieniškos sriubos. Tačiau retai vartojamas kefyras ir rūgpienis (Jonaitienė, 2007).

Studentų daržovių mėgstamiausias asortimentas – bulvės, kopūstai, burokėliai, morkos. Labai retais atvejais studentai vartoja salierus, žiedinius kopūstus, brokolius, kuniškus kopūstus (Jonaitienė, 2007).

Vaisių srityje studentų tarpe populiariausi obuoliai, bananai, apelsinai, mandarinai, rečiau – vynuogės, arbūzai. Pasitaiko atveju, kai studentai visos savaitės bėgyje nesuvalgo nei vieno vaisiaus (Jonaitienė, 2007).

Studentų desertų pasirinkimas daugumoje atvejų apsiriboja šokoladu, įvairiais riebiais pyragais, chalva. Jie nevartoja vaisinių desertų-įvairių putėsių, želė, vaisių asorti ar kitų sveikų patiekalų (Jonaitienė, 2007).

Studentai nepakankamai geria vandens. Dažniausiai apsiribojama puodeliu arbatos, kavos, kartais stikline sulčių, arba nesveiku limonadu. Studentų gėrimų asortimentas yra pakankamai skurdus. Vietoje sulčių ar mineralinio vandens studentai dažniau renkasi gazuotus angliarūgštės prisotintus gėrimus (limonadas „Rasa“, „Coca‘Cola“, „Pepsi-Cola“ ir kt.).

Pasak R. Jonaitienės (2007) beveik trečdalis studentų kas dieną valgo bulvių traškučius. Kai kurie jų – net po kelis kartus per dieną.

Pasak V. Grabausko ir kt. (2004), Lietuvos studentai maisto produktus dažniausiai renkasi pagal jų kainą. Todėl ir sveikų maisto produktų pasirinkimas studentų tarpe yra pakankamai skurdus. Studentų mitybos asortimentą taip pat lemia sezoniškumas, mitybos įpročiai (Jonaitienė, 2007).

Kai kurie autoriai analizavo jaunų žmonių mitybos įpročių priklausomybę nuo atskirų veiksmų. Pavyzdžiui, L. Škėmienės ir kt. (2009) tyrimo rezultatai įrodė, kad vyresnių klasių moksleivių mitybos ypatumai skiriasi priklausomai nuo jų gyvenamosios vietos: didmiestyje gyvenantys moksleiviai vartoja daugiau nesveikų maisto produktų nei mažuose miesteliuose gyvenantys moksleiviai. Vadinasi, galima daryti prielaidą, kad ir didmiesčiuose gyvenantys ir studijuojantys studentai yra daugiau pripratę prie „nesveiko“ maisto nei studentai, atvažiuavę studijuoti iš mažesnių miestelių.

Įrodyta ir mitybos įpročių priklausomybę nuo socialinės padėties. Taigi, remiantis WPT James et.al. (1997), G. Roos (2001), I. Lopez-Azpiazu et.al. (2003), R. Prata et.al. (1992) tyrimų rezultatais, geresnę socialinę padėtį užimantys studentai maitinasi sveikiau nei tie, kurių socialinė padėtis blogesnė. Jie valgo daugiau daržovių ir vaisių, mažiau vartoja gyvulinių riebalų. Turtingesnės socialinės grupės studentai dažniau renkasi naujus maisto produktus, o blogiau aprūpinti studentai laikosi tradicinių mitybos įpročių.

R. Jonaitienė (2007) įvertino studentų per dieną gaunamo energijos kiekio su maistu, priklausomybę nuo jų fizinio aktyvumo. Pasak minėtos autorės atlikto tyrimo rezultatų, šis santykis nėra pastovus – jis didėja priklausomai nuo studentų patiriamo fizinio aktyvumo laipsnio. Per parą studentai Lietuvoje gauna 980-4200 kcal (žr.1 lent.).

1 lentelė. Studentų su maistu gaunamo energijos kiekio priklausomybė nuo jų fizinio aktyvumo
(sudaryta remiantis Jonaitienė, 2007)

<i>Fizinio aktyvumo grupė</i>	<i>Energijos kiekis (kcal)</i>	
	<i>Vyrai</i>	<i>Moterys</i>
I grupė (labai lengvas darbas – studentai tarnautojai)	1740-1900	980-1360
II grupė (lengvas fizinis darbas)	1740-3100	1200-1900
III grupė (vidutinio sunkumo darbas)	2600-4200	-

Atotrūkis tarp rekomenduojamo ir realiai gauto energijos kiekio didesnis moteriško lyties studentėms. Studentės su maistu gauna mažiau kalorijų nei rekomenduoja mitybos normos. Vyriško lyties studentų dienos raciono kaloringumas nuo rekomenduojamų normų taip ženkliai nenukrypsta, tačiau, remiantis tyrimo duomenimis, dalis pirmos ir antros fizinio aktyvumo grupės studentų su maistu gavo 360-550 kalorijų mažiau nei rekomenduojama (Jonaitienė, 2007).

19-30 metų amžiaus asmenų mitybos kokybė taip pat susijusi ir su jų išsimokslinimo lygiu: aukštesnio išsimokslinimo žmonių mityba daugiau atitinka Pasaulio sveikatos organizacijos rekomendacijas, palyginti su žemesnio išsimokslinimo (Grabauskas ir kt., 2004). Aukštesnio išsimokslinimo gyventojai daugiau žino apie sveiką mitybą ir geriau sugeba tas žinias pritaikyti pasirinkdami sveikesnius maisto produktus (Hupkins, Knibbe, Drop, 2000; Kearney et.al., 2000). Jie sveikai mitybai skiria daugiau dėmesio negu žemesnio išsimokslinimo žmonės (Johansson, 1999).

Taigi, studentų mitybos įpročius pagrindžiančių darbų tiek Lietuvoje, tiek ir užsienyje yra atlikta pakankamai nedaug. Dažniausiai analizuojami moksleivių sveikos ir nesveikos mitybos įpročiai, kaip lemiantys veiksniai, įtakojantys jų tolimesnio gyvenimo nusistovėjančius mitybos įpročius bei suaugusiųjų asmenų mitybos ypatumai. Vadinasi, analizuodami studentinio amžiaus (19-30 metų) asmenų mitybos įpročius, iš dalies galima vertinti vyresnio mokyklinio amžiaus moksleivių mitybos ypatumus bei suaugusių, t.y. įvairių amžiaus grupių, gyventojų mitybos ypatumus. Atsižvelgiant į tai galima teigti, kad jauni, 19-30 metų amžiaus asmenys vartotoja mažos mitybinės vertės produktus, valgo per mažai baltymų, per daug riebalų, pernelyg gausiai organizmui nenaudingus mėsos ir žuvies produktų ir desertų. Lietuvos studentai maisto produktus dažniausiai renkasi pagal jų kainą. 19-30 metų amžiaus asmenų mitybos ypatumai priklauso nuo jų gyvenamosios vietos, fizinio aktyvumo, socialinės padėties, išsimokslinimo ir kt.

1.2. Greito maisto vartojimo ypatumai

1.2.1. Greito maisto samprata

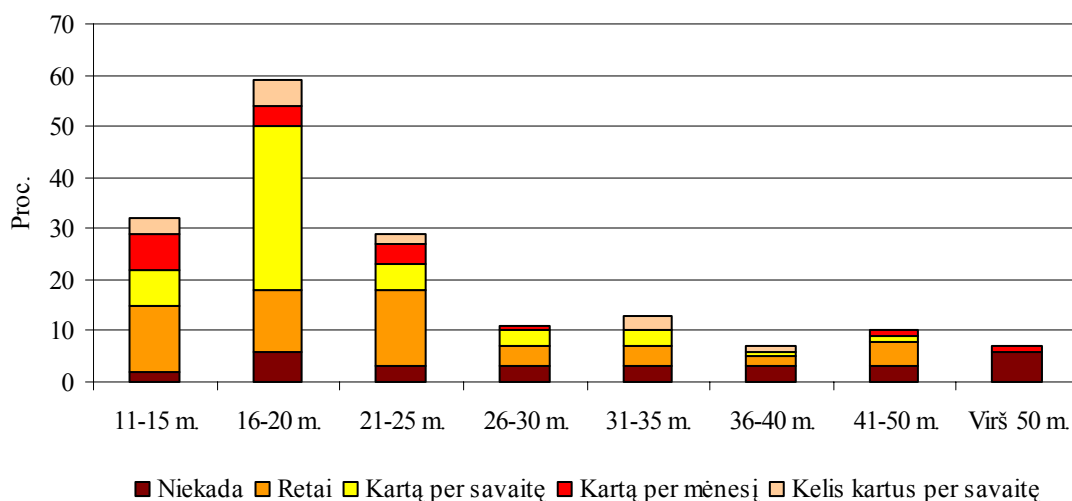
Greitas maistas – bendras terminas, naudojamas ribotam maisto patiekalų meniu, kuris yra susijęs su produktų linijos technologijomis; tiekėjai specializuojasi tokiuose produktuose kaip mėsiniai, picos, vištiena ir sumuštiniai (Bender, Bender, 1995). J. L. Smith et.al. (2001) greitą maistą apibrėžė kaip produktų liniją, kuri pirmiausiai yra susijusi su įvairių rūšių sumuštinų pasiūla. Greitas maistas yra greita, tinkamai įkainuota alternatyva namie pagamintam maistui. Paprastai tai būna kaloringas, riebus, gausiai praturtintas druska ir cukrumi maistas (Adams, 2005).

Greito maisto pramonė ypač sparčiai pradėjo augti per pastaruosius dešimt metų. Šiuo laikotarpiu ypač sparčiai didėjo greito ir patogaus vartoti maisto poreikis (Traill, 1994; Keynote, 2003). Šiandien šios srities verslo atstovai vartotojams siūlo įvairių rūšių greito maisto asortimentą. Didelė užimama greito maisto dalis maisto pramonėje leidžia šiai mitybos verslo sričiai formuoti pakankamai didelio vartotojų segmento mitybos įpročius (Fieldhouse, 1996).

Populiariausi greito maisto produktai yra Jungtinėse Amerikos valstijose. Europoje greito maisto produktai dažniausiai vartojami Didžiojoje Britanijoje (Schlosser, 2001).

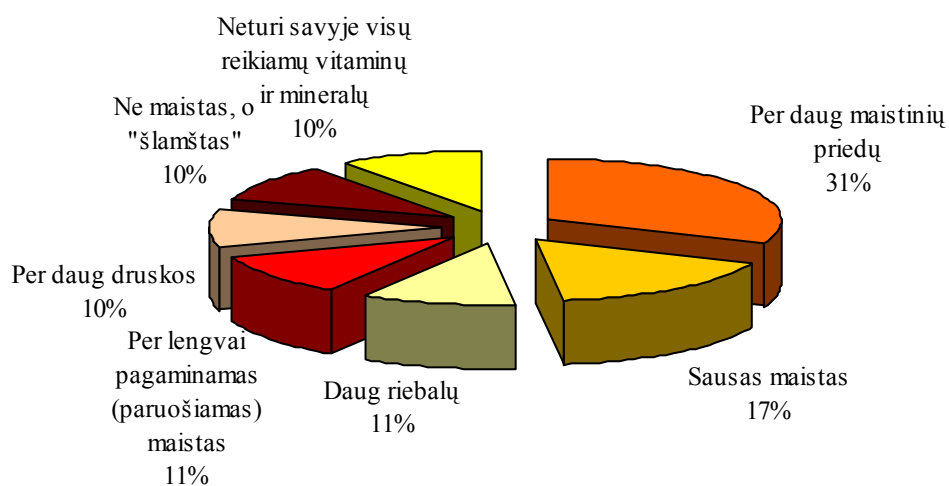
Dažniau greito maisto produktus vartoja moterys nei vyrai. Vertinant šio tipo maisto produkcijos vartotojus pagal amžių, nustatyta, kad daugiausiai greito maisto patiekalus vartoja jauni žmonės (Brown, McIlveen, Strugnell, 2000). Populiariausias greitas maistas tarp 16-20 metų amžiaus asmenų. Taip pat pakankamai dažnai greitą maistą vartoja ir 11-15 metų amžiaus bei 21-25 metų amžiaus asmenys. Visų minėtų amžiaus grupių vartotojai greito maisto produktus vartoja pakankamai retai arba kartą per savaitę (žr.1 pav.).

Įvairiose šalyse, kur greito maisto vartojimas yra pakankamai didelis, yra diskutuojama, ar šio tipo maisto produktai yra priimtini žmogaus organizmui. Sakoma, kad greitas maistas yra patogus vartoti, bet nesveikas organizmui (Schroder, McEachern, 2005). Sveikos mitybos specialistas C. Scott-Moncrieff (1999) teigia, kad greito maisto produktuose yra per daug druskos, riebalų, cheminių priedų, konservantų, cukraus ir per mažai skaidulinių produktų.



1 pav. Greito maisto vartotojų amžiaus grupės (McCullough, Jones, Vignali, 2003)

F. McCullough, S. Jones ir D. Vignali (2003) atlikto tyrimo rezultatai leidžia įvardinti greito maisto vartotojų argumentus, susijusius su šio tipo maisto neigiamomis savybėmis. Remiantis minėtų autorių darbais nustatyta, kad svarbiausiais greito maisto neigiamais aspektais vartotojai nurodo per didelį maisto priedų kiekį juose, kad tai – sausas maistas, savyje turintis daug riebalų, druskos ir per mažai vitaminų ir mineralų (žr. 2 pav.).



2 pav. Vartotojų nuomonė apie greito maisto neigiamus aspektus (McCullough, Jones, Vignali, 2003)

Atsižvelgdami į minėtus argumentus, norėdami ir toliau sėkmingai išlikti rinkoje, nemažas skaičius greito maisto restoranų savo produktuose peržiūrėjo riebalų ir cukraus kiekį bei sumažino vartotojams siūlomas porcijas. Taigi, be tradicinių burgerių ir riebaluose keptos vištienos, greito maisto restoranuose vartotojai gali išgyti ir salotų bei įvairių vaisių rinkinių (Schroder, McEachern, 2005).

Nepaisant to, kad greito maisto restoranų patiekalai daugelio yra traktuojami kaip „nesveiki“, yra autorių, manančių ir priešingai. Yra galvojančių, kad greitas maistas gali tapti viena iš sveikos mitybos sudedamųjų dalių (Fieldhouse, 1996; Gofton, 1995).

Taigi, greitas maistas – maisto produktų linija, kuri pirmiausiai yra susijusi su įvairių rūšių sumuštinių pasiūla. Paprastai tai būna greitas, kaloringas, riebus, gausiai praturtintas druska ir cukrumi maistas. Populiariausi greito maisto produktai yra Jungtinėse Amerikos valstijose. Europoje greito maisto produktai dažniausiai vartojami Didžiojoje Britanijoje. Dažniau greito maisto produktus vartoja moterys nei vyrai. Daugiausiai greito maisto patiekalus vartoja jauni žmonės. Greitas maistas yra patogus vartoti, bet nesveikas organizmui.

1.2.2. Greito maisto poveikis organizmui

Mityba - viena svarbiausių aplinkos sąlygų, veikiančių organizmą. Mokslininkų darbai įrodė, kad apie 50 proc. žmonių mirčių tiesiogiai susiję su jų neteisinga mityba. Pastaruoju metu vis plačiau kalbama apie sveiką mitybą. Sveika mityba yra tokia, kuomet organizmas gauna visas jam reikalingas medžiagas ir energiją idealiam svoriui palaikyti (Pileckaitė, 2007). Dėl netinkamos mitybos Lietuvos gyventojų mirtingumas nuo kraujotakos sistemos ligų, pradėjęs mažėti nuo 1993 metų, 2001 metais vėl ėmė didėti. 1999 m. atliekant penkių Lietuvos rajonų gyventojų sveikatos patikrinimus pagal Lėtinių neinfekcinių ligų integruotos profilaktikos programą, arterinė hipertenzija nustatyta 59,3 proc. vyrų ir 42,1 proc. moterų, hipercholesterolemija (bendrojo cholesterolio kiekio padidėjimas) - 61,1 proc. vyrų ir 63,2 proc. moterų. Dantų ėduonies paplitimas tarp vaikų ir suaugusių svyruoja nuo 59,4 proc. (Šiauliuose) iki 96,8 proc. (Panevėžyje). Kauno Medicinos Universiteto preliminariais duomenimis prieš 15 metų sergančių cukriniu diabetu Lietuvoje buvo tik 2,3 proc., o dabar - daugiau nei 4 proc. (Jonaitienė, 2007).

Mityba yra susijusi su sergamumu širdies ir kraujagyslių bei kitomis lėtinėmis ligomis (Grabauskas ir kt., 2004). Daug mokslininkų analizavo mitybos poveikį lėtinėms ligoms: išeminei širdies ligai, arterinei hipertenzijai, piktybiniams navikams, cukriniam diabetui, nutukimui ir kt. (Kromhout, 2001; Seidell, 1998). Dažniausiai buvo tiriama tam tikrų maisto medžiagų sąsaja su ligomis. Tačiau nustatyti vienos kurios nors maisto medžiagos ar vieno maisto produkto poveikį sveikatai labai sudėtinga, nes kiekvieno žmogaus maisto davinį sudaro įvairūs produktai ir

medžiagos, kurios gali stiprinti ar slopinti viena kitos veikimą. Dėl sudėtingos maisto medžiagų sąveikos ne visada pavyksta įvertinti sąsają tarp mitybos ir sveikatos. (Kriaučionienė, Petkevičienė, Klumbienė, 2009).

Greitai pagamintas maistas, savyje turintis daug riebalų, druskos, cukraus, cheminių priedų ir kitų sveikos mitybos principams nepriimtinių komponentų, sudaro sąlygas formuotis nesveikiems mitybos įpročiams, skatinantiems lėtinių neinfekcinių ligų epidemiją (Waxman, 2004).

Netinkama mityba, riebus, daug sočiųjų riebalų rūgščių ir cholesterolio turintis maistas, nutukimas yra svarbūs kraujotakos sistemos ir onkologinių ligų rizikos veiksniai (Tribble, Krauss, 2001; Kim, 2001).

Netinkami mitybos įpročiai skatina spartų antsvorio paplitimą ne tik JAV, bet ir Europos šalyse, neaplenkiant ir Lietuvos (Sanvik, Bourdeaudhuij, Due, 2005). Greitas maistas didina svorį, kelia nutukimo pavojų, yra pagrindinis tokių ligų, kaip antrojo tipo cukrinis diabetas, širdies ir kraujagyslių ligos, hipertenzija ir insultas, taip pat kai kurių onkologinių ligų rizikos veiksnys (Abaravičius ir kt., 2003).

Tai susiję su padidintu cukraus ir riebalų kiekiu vartojimu reguliariai valgant greitą maistą. Įrodyta, kad padidėjęs cukraus ir riebalų vartojimas skatina nutukimą. Kartu su nutukimu dažnėja širdies ir kraujagyslių sistemos ligos, II tipo cukrinis diabetas, arterinė hipertenzija, tam tikrų rūšių vėžys ir kitos su nutukimu susijusios ligos (Brimas ir kt., 2007). Per daug riebalų maiste neigiamai veikia galvos smegenų žievę, sumažėja jos aktyvumas, pradeda vyrėti slopinimas. Per didelis riebalų kiekis sutrikdo medžiagų apykaitą, kraujyje pradeda kauptis tarpiniai riebalų apykaitos produktai (Markauskienė, 2002).

Išsamūs MONICA programos tyrimai parodė, kad nutukimo paplitimas įvairiose Europos valstybėse susijęs su gyventojų mitybos įpročiais: nutukusių vyrų Rusijoje buvo 8 proc., Suomijoje - 24 proc. Mažiausiai nutukusių moterų Šveicarijoje (10 proc.), daugiausiai (36 proc.) - Lenkijoje. Lietuvoje nutukusių vyrų ir moterų buvo atitinkamai 20 ir 32 proc. (University of Oxford).

M. Story et.al. (2002) atkreipia dėmesį į greito maisto produktų vartojimą vaikystėje ir paauglystėje. Autorių teigimu, šio tipo maisto produktai vaikystėje ir paauglystėje gali tapti dantų karieso, mažakraujystės, nutukimo ir antsvorio rizikos veiksniais.

Nutukimas būdingas ne tik vidutinio ir vyresnio amžiaus asmenims, bet ir nemažam vaikų skaičiui. Epidemiologinių tyrimų duomenimis, 15,9 proc. Lietuvos berniukų ir 15 proc. mergaičių nustatytas padidėjęs kraujospūdis (Bojarskis, Zaborskis, 1996). Arterinė hipertenzija, susijusi su antsvoriu, taip pat būdinga ir nemažam vaikų skaičiui (Werma, Chatwal, George, 1994). Be to, nutukusiems vaikams dažniausiai yra didelė rizika nutukti ir vyresniame amžiuje (Salbe et.al., 2002).

Per didelis druskos kiekis, gaunamas su maistu (jo gausu ir greito maisto produktuose), yra hipertenzijos, širdies ir kraujagyslių ligų nemenkas rizikos veiksnys (Vaitkevičius, Miliūnienė, Vaitkevičienė, 2008).

Greito maisto produktuose dažniausiai būna nesubalansuotas ir baltymų kiekis. Asmens pastoviai gaunamas per mažas baltymų kiekis gali organizmui padaryti nepataisomą žalą, nes net ir vienos amino rūgšties trūkumas maiste gali sutrikdyti menstruacinį ciklą, išsivystyti mažakraujystė. Žmogui gavus per didelį baltymų kiekį pasunkėja kepenų, inkstų veiklą, perpildomas virškinimo traktas, skatinami puvimo procesai žarnyne, audiniuose kaupiasi nesuskilę baltymų apykaitos produktai (Jonaitienė, 2007).

Dažnai valgydami greitą maistą asmenys gauna per mažai skaidulinių maisto medžiagų, skatinančių žarnyno veiklą. Jų trūkstant susilpnėja žarnyno motorika, gali atsirasti polipai, išsivystyti žarnyno vėžys (Jonaitienė, 2007).

Daržovės – viena iš maistinių skaidulų rūšių. Dažnai vartojant greitą maistą atsisakoma vartoti vaisius ir daržoves. Moksliniais tyrimais įrodyta, kad vaisių ir daržovių suvartojimas yra tiesiogiai susijęs su maistinių skaidulų, kalcio, magnio, kalio, folio rūgšties ir vitaminų pasisavinimu ir atvirkščiai susijęs su trans-riebalų rūgščių ir cholesterolio išsotinimu (Žičkutė ir kt., 2005).

Kadangi greito paruošimo produktuose mažai natūralios žuvies, tai dažnai vartojant tokį maistą per mažai gaunama riebiosios rūgšties Omega3, kuri mažina cholesterolio ir kitų lipidų kiekį kraujyje, lėtina senėjimo procesus, sumažina miokardo infarkto tikimybę (Jonaitienė, 2007).

Kartu su greitu maistu dažniausiai vartojami ir gazuoti gėrimai su įvairiais saldikliais. Jų vartojimas didina nutukimo riziką, gadina dantų emalį, diabeto išsivystymo galimybę, perkrauna žmogaus organizmą dirbtiniais saldikliais (Jonaitienė, 2007; Bowman, 2005).

Manoma, kad per mažas natūralių antioksidatorių (medžiagų, padedančių apsaugoti ląsteles nuo žalingo oksidacinio poveikio, pvz., vitaminai) - vaisių ir daržovių vartojimas neapsaugo Lietuvos gyventojų nuo piktybinių navikų (vėžio) atsiradimo, o osteoporozės paplitimą įtakoja nepakankamas kalcio kiekis gyventojų maisto racione (Jonaitienė, 2007).

Taigi, mityba - viena svarbiausių aplinkos sąlygų, veikiančių organizmą. Apie 50 proc. žmonių mirčių tiesiogiai susiję su jų neteisinga mityba. Greito maisto patiekalai priskirtini netinkamų vartoti produktų kategorijai. Šis riebus, daug sočiųjų riebalų rūgščių ir cholesterolio turintis maistas skatina nutukimą, kas yra svarbus kraujotakos sistemos ir onkologinių ligų rizikos veiksnys. Taip pat žmogaus organizmui kenkia greitame maiste esantis per didelis druskų ir cukraus kiekiai, nesubalansuotas baltymų kiekis, skaidulinių medžiagų, daržovių, žuvies produktų ir kitų organizmui svarbių maisto sudėtinių dalių trūkumas.

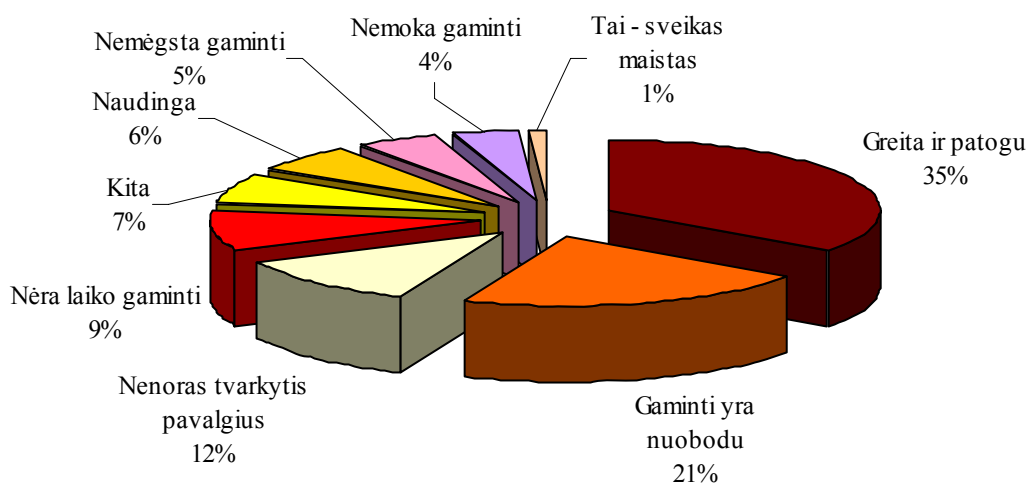
1.2.3. Greito maisto vartojimo motyvacija

Spartėjant gyvenimo tempui vis mažiau laiko praleidžiama virtuvėje gaminant maistą. Ši daug laiko ir pastangų reikalaujanti procesą dažnai pakeičia jau iš anksto paruošti ir pagaminti greito maisto produktai (Atkins, Bowler, 2001). Šeimyniniai bendri pietūs praktiškai išnyko iš daugelio šeimų kasdieninės rutinos, išskyrus ypatingus atvejus (McCullough, Jones, Vignali, 2003). Žmonės vis dažniau užkandžiauja ir valgo prabėgom, eidami ar važiuodami pakeliui į darbą, ugdymo įstaigas ar per trumpas pertraukas (Pleasanton, 1999). 55 proc. žmonių vidutiniškai praleidžia 30 min. ruošdami namie bendrus pietus visai šeimai viduryje savaitės (Akers, 1997).

Pagrindinis greito maisto vartojimo motyvas – patogumas: užtrunka mažiau nei 5 min. jį paruošti, vartotojams nereikia laukti ilgose eilėse, patogų jį vartoti netgi specialiai neieškant valgymui skirtos vietos. Pasirinkus greito maisto patiekalų vartojimą, kaip sprendimą pietums, nereikia iš anksto mąstyti, kokių produktų gali prireikti maisto gamybai, be to, pavalgius nereikia tvarkyti maisto likučių, plauti indų ir pan. Tokio pobūdžio patogumas ypač priimtinas ir patrauklus studentams (McCullough, Jones, Vignali, 2003; Schroder, McEachern, 2005).

3 paveiksle pateikiami vartotojų nurodyti pagrindiniai motyvai, skatinantys juos vartoti greito maisto produktus: visų pirma, tai – patogų ir greitą, gaminti namuose yra nuobodu, nenoras tvarkytis pavalgius, neturėjimas laiko gamintis maistą patiems ir kt.

Be minėtų greito maisto vartojimą skatinančių sąlygų, taip pat sveikai mitybai nepriimtinius produktus skatina vartoti sparčiai kintanti maisto pramonė, gausėjanti maisto produktų pasiūla ir įtaigi reklama. Vykstantiems pokyčiams ypač imlūs jauni žmonės. Taupydami laiką ir nesuvokdami nesveikos mitybos pasekmių sveikatai, jie vis dažniau renkasi greitai pagaminamą maistą, daug riebalų turinčius užkandžius, geria dirbtiniais saldikliais saldintus gėrimus (Currie et.al, 2004).



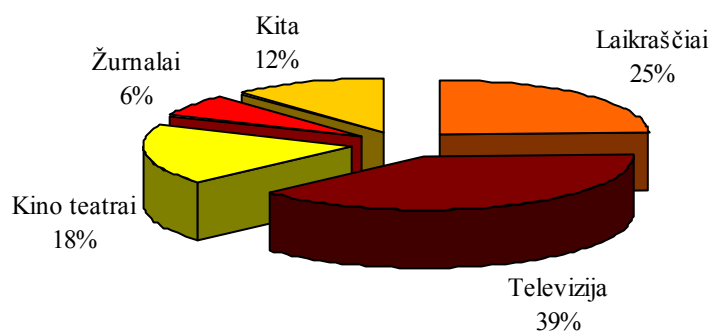
3 pav. Pagrindiniai motyvai, skatinantys vartotojus rinktis greito maisto patiekalus (McCullough, Jones, Vignali, 2003)

Pasaulinės sveikatos organizacijos teigimu, žmonių mitybos elgsenai įtakos turi tarpusavyje sąveikaujantys individualūs (biologiniai ir psichologiniai), socialiniai (šeima ir bendraamžiai), fizinės aplinkos (darbo ar mokymosi įstaiga, greito maisto rinka) ir visuomeniniai (visuomenės informavimo priemonės bei socialinės ir kultūrinės normos) veiksniai (Vaitkevičius, Miliūnienė, Vaitkevičienė, 2008; Bere, Klepp, 2005; Lien, Jacobs, Klepp, 2002; Brown, McIlveen, Strugnell, 2000). E. Vainės (1999) nuomone, ypatingą reikšmę mitybos klausimais turi asmens priešmokykliniame amžiuje suformuotas požiūris į tai. L.M.Powell et.al (2009) tyrimų rezultatai parodė, kad didžioji dalis reklamuojamų maisto produktų yra priskirtini nesveiko mitybos produktų kategorijai: 89,4 proc. visų reklamuojamų maisto produktų sudėtyje gausu riebalų, cukraus ir sodos.

Analizuojant žiniasklaidos įtaką greito maisto vartojimo pasirinkimui galima pasinaudoti A. Goyal ir N. P. Singh (2007) atlikto tyrimo rezultatais: didžiausią įtaką apsisprendimui vartoti greito maisto produktus daro televizija, laikraščiai, kino teatrai, žurnalai ir kt. (žr. 4 pav.).

Dar vienas iš greito maisto vartojimą skatinančių veiksnių – greito maisto automatai visiems gerai prieinamose ir pastebimose vietose. Ypač tai populiaru mokymo įstaigose. Maisto prekybos automatų siūlomais produktais kasdien naudojasi 15,5 proc., o kiek rečiau – 45,9 proc. besimokančių asmenų (Vaitkevičius, Miliūnienė, Vaitkevičienė, 2008).

Kitas svarbus greito maisto vartojimą lemiantis veiksnys – jo priimtinos skonio savybės (Kadziauskienė, 1999; Brown, McIlveen, Strugnell, 2000). Ypač šis veiksnys reikšmingas renkantis maisto produktus jaunimui (Petronytė, Vizbaraitė, 2005; Brown, McIlveen, Strugnell, 2000).



4 pav. Žiniasklaidos šaltiniai, labiausiai motyvuojantys vartotojus rinktis greito maisto produktus (sudaryta remiantis Goyal, Singh, 2007)

Jauni žmonės, neseniai baigę mokyklas, nori būti savarankiški ir patys spręsti, kokį maistą jiems pasirinkti, tačiau ne visada jų pasirinkimas tinkamas. Jų mitybos įpročiai priklauso nuo aplinkos, kurioje jie gyvena, nuo to, kaip maitinasi šeimoje, kokios yra galimybės maitintis mokykloje arba pačiam rinktis maistą (Grininė, 2005). Remiantis L. Škėmienės ir kt. (2009) atlikto

tyrimo duomenimis galima teigti, kad kaip ir suaugusiems asmenimis, taip ir neseniai mokyklą baigusiems asmenims, vienas svarbiausių greito maisto vartojimą skatinančių išorinių veiksnių – jo reklama žiniasklaidoje. Nerekomenduotinus greito maisto produktus dažniau renkasi reguliariai šeimose nevalgantys jauni žmonės (Berg et.al, 2002). Rekomenduojamus riboti maisto produktus dažniau renkasi žemesnio socialinio ekonominio statuso jauni žmonės (Inchley et.al., 2001; Wildey et.al, 2000), kai jiems trūksta žinių apie sveiką maistą (Berg et.al, 2002), neatsižvelgia į etninę ir įprastą šeimos mitybą (McPherson et.al, 2000).

Taigi, žmonių apsisprendimui vartoti greito maisto patiekalus įtakos turi tarpusavyje sąveikaujantys individualūs (biologiniai ir psichologiniai), socialiniai (šeima ir bendraamžiai), fizinės aplinkos (darbo ar mokymosi įstaiga, greito maisto rinka) ir visuomeniniai (visuomenės informavimo priemonės bei socialinės ir kultūrinės normos) veiksniai. Pagrindinis greito maisto vartojimo motyvas – patogumas laiko ir pastangų jį paruošti atžvilgiu. Be minėtų greito maisto vartojimą skatinančių sąlygų, taip pat sveikai mitybai nepriimtinius produktus skatina vartoti sparčiai kintanti maisto pramonė, gausėjanti maisto produktų pasiūla ir įtaigi reklama. Didžiausią įtaką žiniasklaidoje apsisprendimui vartoti greito maisto produktus daro televizija, laikraščiai, kino teatrai, žurnalai ir kt. Kiti svarbūs greito maisto vartojimą lemiantys veiksniai: greito maisto automatai visiems gerai prieinamose ir pastebimose vietose bei priimtinos šio tipo maisto patiekalų skonio savybės. Vykstantiems pokyčiams ypač imlūs jauni žmonės.

1.3. Studentų fizinis aktyvumas

1.3.1. Fizinio aktyvumo samprata

Vienu pagrindinių nepriklausomų lėtinių neužkrečiamų ligų rizikos veiksnių yra fizinis pasyvumas. Su fiziniu pasyvumu siejama 3,5 proc. visų ligų (WHO Regional office for Europe, 2006) ir jam priskiriama 5-10 proc. mirčių Europos regione (WHO, 2002). Longitudiniais tyrimais įrodyta, jog fizinis pasyvumas yra priešlaikinio mirtingumo nuo visų priežasčių bei širdies ir kraujagyslių sistemos ligų rizikos veiksnys. Vis daugiau skelbiama moksliniais tyrimais pagrįstų įrodymų, jog fizinis pasyvumas yra ir hiper-lipidemijos, nutukimo, II tipo diabeto, osteoporozės, kai kurių vėžio formų ligų rizikos veiksnys (Dishman, Washburn, 2004).

Fizinis aktyvumas - tai kūno judesiai, kurių rezultatas yra didesnis nei ramybės lygmens energijos sunaudojimas (Caspersen, Powell, Christensen, 1985). Alternatyviai gali būti vartojama sąvoka „*sveikatą gerinantis fizinis aktyvumas*“, kuri apibrėžiama kaip sveikatai nerizikinga ir

sveikatą bei funkcinį pajėgumą gerinanti fizinio aktyvumo forma (WHO Regional office for Europe, 2005).

Fizinis aktyvumas stimuliuoja augimo procesus, didina fizinį pajėgumą, gerina psichinę savijautą, net 60 proc. sumažina lėtinių ligų riziką (Boreham, Riddoch, 2001; Grinienė, 2003).

Pasaulinė sveikatos organizacija (PSO) rekomenduoja, kad suaugę žmonės turi būti fiziškai aktyvūs bent 30 min. per dieną didesnę dalį savaitės dienų, arba geriausiai - kasdien. Šis rekomenduojamas laikas gali būti padalytas į trumpesnius laiko tarpusius (ne trumpesnius kaip dešimt minučių), tačiau netgi mažesnės trukmės fizinis aktyvumas turi teigiamą poveikį sveikatai. Vaikai turėtų būti fiziškai aktyvūs ne mažiau kaip vieną valandą per dieną (WHO, 2007).

Pagrindinis minimalus rekomenduojamas fizinio aktyvumo lygmuo yra 4,2 MJ arba 1000 kcal per savaitę. Šis lygmuo yra mažiausias, norint išvengti sveikatos sutrikimų. Rekomenduojamas fizinio aktyvumo laikas - 3-4 h per savaitę arba 2-3 h mankštinimosi per savaitę (rekomenduojamo fiziniam aktyvumui gerinti). Gyvensenos aktyvumas yra raumenų darbas atliekant kasdienę namų ruošą, važiuojant dviračiu, grįžtant pėsčiomis iš darbo, dirbant sode ir t.t. Optimalus fizinio aktyvumo lygmuo apima abi dalis (gyvensenos aktyvumą ir mankštinimąsi). Taigi, sunaudojamos energijos lygmuo sudaro 8,4 MJ arba 2000 kcal per savaitę. Jis turėtų palankiai veikti sveikatą ir padėti palaikyti optimalią kūno masę (Fogelholm et.al., 2005).

Tarptautinių apklausų duomenys rodo, kad fizinis aktyvumas glaudžiai susijęs su įvairiais socialiniais veiksniais – šeimos tradicijomis, draugų įtaka, galimybe sportuoti, šalies ekonominių sąlygų, t.y. nuo šeimos finansinių galimybių patenkinti poreikį sportuoti (King et.al., 1996; Zaborskis, Dumčius, 1997).

Moksliniai tyrimai, pagrįsti skirtingomis teorinėmis koncepcijomis, vienareikšmiškai rodo, kad motyvacija yra skatinamoji fizinio aktyvumo prielaida (Sit, Lindner, 2005).

Taigi, fizinis aktyvumas - tai kūno judesiai, kurių rezultatas yra didesnis nei ramybės lygmens energijos sunaudojimas. Jis stimuliuoja augimo procesus, didina fizinį pajėgumą, gerina psichinę savijautą, net 60 proc. sumažina lėtinių ligų riziką. Pagrindinis minimalus rekomenduojamas fizinio aktyvumo lygmuo yra 4,2 MJ arba 1000 kcal per savaitę. Fizinis aktyvumas glaudžiai susijęs su įvairiais socialiniais veiksniais. Motyvacija yra skatinamoji fizinio aktyvumo prielaida.

1.3.2. Studentų fizinio aktyvumo ypatumai

Studentams įstojus į aukštąsias mokyklas, pasikeičia jų gyvenimo būdas, dienotvarkė, didėja protinės veiklos krūvis, sumažėja judamoji veikla. Išlaikyti gerą sveikatos lygį, fizinį išsivystymą ir parengtumą bei funkcinį pajėgumą reikiamo lygio darosi sudėtinga. Tik gerai organizuotos kūno kultūros pratybos ir sąmoninga, gera metodika pagrįsta fizinė saviugda gali padėti studentams visavertiškai gyventi šiuolaikinėmis sąlygomis (Dadelo, 2000; Tubelis, 2001).

Į aukštąsias mokyklas įstoja studentai su tam tikromis nuostatomis, įsitikinimais, motyvais, žiniomis, įgūdžiais, elgsenos bruožais. Tai turi įtakos jų tolesnio gyvenimo būdai, psichofizinei raidai. Atliktas tyrimas parodė, kad į pirmą kursą įstoja vaikinai ir merginos, skirtingai vertinantys kūno kultūros vaidmenį jų gyvenime. Taip pat nustatytas skirtingas santykis su fiziniu aktyvumu, kaip viena iš studento veiklos sferų (Dadelo ir kt., 2008). Kadangi kūno kultūra, fizinės pratybos turi didelės įtakos ne tik fizinės sveikatos būklės gerinimui (Grinienė, 2006), bet ir psichosocialinės sveikatos raidai (Nieman, 2002; Vainienė, Kardelis, 2008), fizinio aktyvinimo reikšmė aukštojoje mokykloje nemažėja.

Tyrimai rodo, kad Lietuvos ir kitų šalių aukštųjų mokyklų studentų fizinė būklė nepatenkinama, daugėja studentų, priskiriamų specialiajai medicininei fizinio pajėgumo grupei. Studentų į specialiąją medicininę grupę paskiriama santykinai daugiau negu vaikinių, fizinis studentų aktyvumas laisvalaikiu mažas, o pereinant į aukštesnį kursą jis dar sumažėja (Armonienė, 1995; Mertinas, Tinteris, 1998).

Kūno kultūros ir sporto departamentas (Lietuvos sporto statistikos metraštis, 2004) pateikia tokius duomenis apie studentų fizinį aktyvumą: mankština savarankiškai tik 44 proc. moterų ir 48 proc. vyrų, lanko organizuotas pratybas – 35 proc. moterų ir 43 proc. vyrų, nesimankština – 21 proc. moterų ir 8 proc. vyrų.

Lietuvos aukštosiose mokyklose studentų fizinis aktyvumas yra nepakankamas, fizinė saviugda menka, jų fiziniam aktyvumui trukdo negebėjimas derinti sporto pratybų su studijomis, dažnai jie neturi noro, valios ir energijos domėtis kitomis laisvalaikio praleidimo formomis (Vaščila ir kt., 2007). Panaši situacija ir kitose šalyse (Stock et.al., 2001; Kramer et.al, 2004; Bostanci et.al., 2005).

E. Grinienės (2006) atlikto tyrimo rezultatai rodo, kad pakankamai fiziškai aktyvus yra tik kas penktas studentas – daugiausiai vaikinai, LKKA ir KTU studentai. Fiziškai aktyvesni vaikinai (30,9 proc.) nei merginos (16,0 proc.), LKKA (37,5 proc.) ir KTU (25,3 proc.) studentai. Tarp jų aktyviai — per savaitę 7 ir daugiau valandų mankštinosi ir sportavo kas penktas studentas, daugiau vaikinių nei merginų, LKKA ir KTU apklaustųjų. Ne užsiėmimų metu išvis nesimankštino kas ketvirtas studentas, o ne daugiau kaip 1 valandą per savaitę - kas trečias, vienodai vaikinių ir

merginų. Niekada nesimankštinančių ir nesportuojančių mažiau nei kitose aukštosiose mokyklose buvo tarp LKKA apklaustųjų ir daugiau KTU, mažiau nei 1 valandą per savaitę — daugiau VDU ir mažiau KTU studentų (žr. 2 lent.).

2 lentelė. Studentų skirstinys pagal per savaitę ne užsiėmimų metu mankštinimuisi ir sportavimui skirtą laiko trukmę, proc. (Grinienė, 2006)

Laikas, h	Visi apklaustieji	Vaikiniai	Merginos	Studijų kryptis			
				VDU	KTU	LKKA	KTG
7 h ir daugiau	10,2	17,1	5,8	5,0	16,7*	17,5*	5,0
4—6 h	11,8	13,8	10,2	10,0	8,6	20,2	12,5
3—2 h	16,7	13,8	18,2	11,3	15,0	22,5	22,5
Iki 1 h	34,0	41,5	38,0	48,7*	18,3*	32,5	30,0
Niekada	27,3	26,5	27,8	25,0	41,7*	7,5*	30,0

Pastaba. * - skirtumas tarp įvairių aukštųjų mokyklų vaikinių ir merginų patikimas ($p < 0,05$).

VGTU daugelis studentų sportuoja savarankiškai. Vaikiniai šiai veiklai skiria kur kas daugiau laiko, dauguma iš jų lanko organizuotas fizines pratybas. Motyvai, skatinantys merginas ir vaikus sportuoti, reikšmingai skiriasi, ir tai, ko gero, lemia prigimtinės jų savybės. Vaikiniai nori būti fiziškai stiprūs, o merginos — turėti gražų kūną. Nemaža dalis studentų supranta sportavimo reikšmę sveikatos stiprinimui (Dadelo, 2008).

LKKA atliktas tyrimas parodė, kad 2007 m. šioje mokslo įstaigoje bestudijuojančių studentų, sportuojančių taip, kad suprakaituotų ir padažnėtų kvėpavimas, 4 ar daugiau valandų per savaitę buvo pusė studentų. Iš jų dauguma sportavo tik mokomųjų pratybų metu akademijoje. Sporto klubuose sportavo trečdalis studentų (Grinienė, Zachovajevas, 2008).

Atkreipiant dėmesį į tai, kad moteriškos lyties studentės sportuoja mažiau nei studentai vyrai, tikslinga pristatyti S. Poteliūnienės R. Veršinskas ir A. Muliarčikas (2006) tyrimo rezultatus. Remiantis minėtų autorių tyrimo rezultatais, aukštojoje mokykloje reguliariai mankštinasi daugiau merginų, negu tai darė bendrojo lavinimo mokykloje, kas trečiai studentei pakaktų žinių bei mokėjimų savarankiškai sportuoti, bet labiausiai jų fizinei saviugdai stinga valios (70 proc.). Deja, beveik pusė apklaustųjų (45 proc.) studentėlių neturi poreikio savarankiškai fiziškai lavintis.

Labiausiai studentų norą dalyvauti reguliarioje fizinėje veikloje veikia išankstinis nusiteikimas tai daryti (Brawley, 1999).

Pakankamai fiziškai aktyvūs studentai rečiau jaučia kai kuriuos psichosomatinius negalavimus, jų gyvensena yra sveikesnė. Tarp jų yra mažiau tokių, kurių savijauta neigiamai veikia studijas (Grineinė, 2006).

Taigi, studentams įstojus į aukštąsias mokyklas, pasikeičia jų gyvenimo būdas, dienvokė, didėja protinės veiklos krūvis, sumažėja judamoji veikla. Į aukštąsias mokyklas studentai įstoja jau su tam tikromis nuostatomis, įsitikinimais, motyvais, žiniomis, įgūdžiais, elgsenos bruožais, susijusiais su sveikos gyvensenos ypatumais. Lietuvos aukštųjų mokyklų studentų fizinė būklė nepatenkinama: mankština savarankiškai tik 44 proc. studentų moterų ir 48 proc. studentų vyrų, lanko organizuotas pratybas – 35 proc. moterų ir 43 proc. vyrų, nesimankština – 21 proc. moterų ir 8 proc. vyrų. Pakankamai fiziškai aktyvus yra tik kas penktas studentas – daugiausiai vaikinai, LKKA ir KTU studentai. Pakankamai fiziškai aktyvūs studentai rečiau jaučia kai kuriuos psichosomatinius negalavimus, jų gyvenimo yra sveikesnė.

1.3.3. Mitybos ir fizinio aktyvumo sąsajų aspektai

Daugelyje ekonomiškai išsivysčiusių šalių vyrauja įsitikinimas, kad judėjimo aktyvumas, derinamas su sveika mityba, padeda išsaugoti sveikatą. Mityba ir fizinis aktyvumas, nors yra skirtingi gyvensenos veiksniai, tačiau neabejotinai tarpusavyje susiję ne tik kasdienės veiklos, bet ir visuomenės sveikatinimo kontekste (Baranovski, 2004). Arba kitaip tariant ir atsižvelgiant į šiame darbe analizuojamą temą, per mažas judėjimo aktyvumas ir dažnas greito maisto produktų vartojimas lemia prastą savijautą.

G. Petronytės ir D. Vizbaraitės (2005) atlikto tyrimo rezultatai įrodė statistiškai patikimus fizinio aktyvumo ir mitybos koreliacinius ryšius. Remiantis minėtomis autorėmis, fizinis aktyvumas yra mitybą sąlygojantis veiksnys: 94,4 proc. tyrime dalyvavusių didelio fizinio aktyvumo asmenų nurodė, kad jų mityba sveika, mažo bei per mažo fizinio aktyvumo asmenys mitybą vertino atitinkamai 91,9 proc. bei 95,7 proc. kaip nesveiką. Fiziškai aktyvūs asmenys labiau linkę laikytis sveikos mitybos principų nei fiziškai pasyvūs, kurie dar du kartus dažniau iš viso jų nesilaiko bei nepaiso mitybos režimo. Ir priešingai, asmenys, kurie fiziškai yra pakankamai pasyvūs, yra linkę rinktis produktus, priskirtinus nesveikai mitybai, tame tarpe ir greito maisto patiekalus (Petronytė, Vizbaraitė, 2005).

Fiziškai pasyvių žmonių maisto racione būna mažiau daržovių, daugiau didelės energetinės vertės produktų nei fiziškai aktyvių žmonių mityboje (Pomarleau et.al., 2000; Perrin et.al., 2005). Fiziškai aktyvūs žmonės dažniau valgo daržovių, vaisių, žuvies, paukštienos, ankštinių, bulvių, riešutų ir alyvų aliejaus (Sanchez-Villegas, 2003). Taigi, atvirkščiai, asmenys, pastoviai vartojantys greito maisto produktus, skurdžius sveikai mitybai priskirtiniais patiekalais, yra fiziškai pasyvesni arba iš viso pasyvūs. Tai, savo ruožtu, padidina šių asmenų susirgimo lėtinėmis ligomis riziką (Kriaučionienė ir kt., 2009).

Aukščiau pateiktus teiginius taip pat pagrindžia G. Petronytės ir D. Vizbaraitės (2005) mokyklose atliktų tyrimų rezultatai: atliktų empirinių tyrimų rezultatai rodo, kad vyresniojo

amžiaus moksleivių tarpe fiziškai pasyvūs moksleiviai dažniau užkandžiams renkasi mažos biologinės vertės maisto produktus – bandeles, bulvių traškučius bei šokoladus, o fiziškai aktyvūs rinkdamiesi pirmenybę teikia vaisiams, salotoms. Fiziškai aktyvūs mokiniai renkasi virtus maisto produktus, o fiziškai pasyvūs – keptus. Kitaip tariant, fiziškai pasyvūs vyresniųjų klasių moksleiviai (būsiami studentai) nepaiso mitybos rekomendacijų.

Mitybos ir fizinio aktyvumo sąsajas taip pat galima aiškinti ir remiantis D. Vizbaraitės bei V. J. Česnaitienės (2006) pateiktais teiginiais: kūno kultūros mokytojai, praktikuodami sveikesnę mitybą nei daugelis kitų jų amžiaus asmenų bei būdami pakankamai fiziškai aktyvūs jaučiasi geriau nei daugelis jų bendraamžių. Nustatyta, kad iš 320 kūno kultūros mokytojų tik 22 proc. vyrų ir 7 proc. moterų turėjo antsvorį (Vizbaraitė, Česnaitienė, 2006), kai tuo tarpu Lietuvoje gyvena apie 20 proc. nutukusių vyrų ir 32 proc. nutukusių moterų (University of Oxford, 2005). Nutukimo požymių aptikta tik tarp 4 proc. vyrų. Kūno kultūros mokytojai yra pakankamai fiziškai aktyvūs ir tiesioginiame darbe, ir laisvalaikiu. 85 proc. kūno kultūros mokytojų vyrų ir 75 proc. moterų bent kartą per savaitę mankštinasi. Tuo tarpu kiti tyrimai rodo, kad Lietuvos aukštųjų mokyklų studentų fizinė būklė nepatenkinama, daugėja studentų, priskiriamų specialiajai medicininei fizinio pajėgumo grupei, laisvalaikiu jų fizinis aktyvumas mažas, o pereinant į aukštesnį kursą jis dar sumažėja (Armoninė, 1995; Mertinas, Tinteris, 1998). Kūno kultūros mokytojai dažniau nei kiti suaugę Lietuvos gyventojai, turintys aukštąjį išsilavinimą, vartoja šviežias daržoves. Maistui gaminti kūno kultūros mokytojai dažniau nei kiti gyventojai naudojo augalinį aliejų (Vizbaraitė, Česnaitienė, 2006). Tuo tarpu dažnas studentas maitinasi nesveikai (Grinienė, 2006): per daug vartoja riebalų, ypač gyvulinės kilmės ir angliavandenių, ypač monosacharidų (Baubinas ir kt., 2009), kurie yra sudėtinėmis greito maisto dalimis. Taigi, studentai, dažniau nei kūno kultūros mokytojai, vartodami greito maisto produktus, yra mažiau už juos fiziškai aktyvūs ir dėl to jaučiasi prasčiau.

Nustatytos ir asmenų skirtingų fizinio aktyvumo grupių tarp skirtingų lyčių mitybos ir fizinio aktyvumo patikimos sąsajos (Petronytė, Vizbaraitė, 2005).

Be to, ispanų tyrėjai nustatė, kad „Vakarietiškos mitybos“ modeliui (jam būdingas dažnas greito maisto, cukraus ir saldžiųjų gėrimų vartojimas) priskirtinus produktus dažniau renkasi fiziškai pasyvūs vyrai (Sanchez-Villegas, 2003).

Taip pat nustatytas patikimas ryšys tarp fizinio aktyvumo, mitybos ir rūkymo: rūkantys ir fiziškai neaktyvūs žmonės dažniau vartoja saldumynus, kurie dažnai būna greito maisto asortimente – cukrų, vaisvandenių, saldžius pieno produktus (Cistaco, 2003).

Taigi, per mažas fizinis aktyvumas ir dažnas greito maisto produktų vartojimas lemia prastą savijautą. Tyrimais pagrįsti statistiškai patikimi fizinio aktyvumo ir mitybos koreliaciniai ryšiai. Asmenys, kurie fiziškai yra pakankamai pasyvūs, linkę rinktis produktus, priskirtinus nesveikai mitybai, tame tarpe ir greito maisto patiekalus.

2. TYRIMO METODIKA IR ORGANIZAVIMAS

Tyrimo objektas – 19-30 m. amžiaus studentų fizinis aktyvumas ir jų greito maisto vartojimo įpročiai.

Tyrimo metodas. Tyrimui atlikti buvo pritaikyta anketinė apklausa. Apklausos tipas – anoniminė. Atrankos tipas – atsitiktinė atranka.

Tyrimas buvo atliekamas dviejų anketų pagalba.

Pirmoji anketa skirta išsiaiškinti „Greito maisto“ vartojimo ypatumus tarp 19-30 metų amžiaus studentų (žr. 1 priedą). Anketoje respondentams suformuluota 20 klausimų. Apibendrinti respondentų atsakymai į šiuos klausimus leido įvertinti tyrime dalyvavusiųjų asmenų sociodemografines charakteristikas (lytį, amžių, užsiėmimą, šeimyninę padėtį ir pajamas), jų „greito maisto“ vartojimo dažnį ir įpročius, jų nuomonę šio tipo maisto vartojimo požiūriu. Anketa sudaryta remiantis literatūros šaltiniais.

Antrosios anketos tikslas – įvertinti respondentų fizinio aktyvumo lygį. Ši anketa – tai standartinio tarptautinio IPAQ klausimyno asmenų fizinio aktyvumo lygiui nustatyti trumpoji versija, sudaryta iš septynių pagrindinių dalių (žr. 2 priedą).

Apdorojant antrosios anketos, kurios tikslas buvo įvertinti respondentų fizinio aktyvumo lygį, rezultatus, vadovautasi IPAQ mokslinio komiteto rekomendacijomis: fizinio aktyvumo lygmuo buvo nustatomas taikant MET'ų skaičiavimo metodą, 1 MET = 3,5 ml/kg/min. Ramybės būsenoj žmogus sunaudoja 3,5 ml deguonies 1 kg kūno masės per 1 minutę. MET minučių rezultatai yra lygūs 60 kilogramų sveriančio žmogaus kilokalorijoms. Kilokalorijas galima apskaičiuoti pagal šią lygtį: MET min. x (svoris kilogramais/60 kilogramų). IPAQ klausimyne kiekvienam aktyvumo tipui yra nustatyta MET reikšmė. MET skirtumai apskaičiuoti ėjimo (Ž), vidutinio fizinio aktyvumo (V), didelio fizinio aktyvumo (A) ir kombinuoto, bendro fizinio aktyvumo duomenims. IPAQ duomenų analizei naudotos tokios MET reikšmės: ėjimas = 3,3 MET, vidutinis fizinis aktyvumas = 4 MET, ir didelis FA = 8 MET. Naudojant šias reikšmes, nustatomi keturių tipų kiekybiniai duomenys:

Ėjimo MET-minutės/sav. = 3.3 * ėjimo minutės * ėjimo dienos;

Vidutinio FA MET-minutės/sav. = 4 * vidutinio intensyvumo aktyvumo minutės * vidutinio FA dienos

Labai intensyvaus FA MET-minutės/sav. = 8 * labai intensyvaus aktyvumo minutės * labai intensyvaus FA dienos.

Suma MET-minutės/sav. = suma ėjimo + Vidutinio FA + Labai intensyvaus FA METminutės/sav.

Bendra MET „sunaudojimo“ suma apskaičiuota sudedant visų trijų fizinio aktyvumo lygių MET reikšmes, t.y. kiek dienų per savaitę ir kiek laiko per vieną iš tų dienų tiriamasis buvo fiziškai aktyvus.

Fizinis aktyvumas nustatytas pagal 3 kategorijas:

1. Žemas lygis - 600 MET-min/sav.
2. Vidutinis lygis - 600 – 3000 MET-min/sav.
3. Aukštas lygis < 3000 MET-min/sav. (Lekečinskaitė, 2009).

Apibendrinus respondentų atsakymus į šiuos anketos klausimus bus galima nustatyti, kuriame fizinio aktyvumo lygyje – žemame, vidutiniame ar aukštame – yra dauguma 19-30 m. amžiaus tyrime dalyvavusių asmenų.

Tyrimo imtis – 300 19-30 metų amžiaus studentų. Tyrime dalyvavo 48,0 proc. moterų ir 52,0 proc. vyrų (žr. 3 lent.). Daugiausiai tyrime dalyvavo 18-23 m. amžiaus nevedusių (netekėjusių) studentų ir studenčių.

Tyrimo organizavimas. Tyrimo atlikimo metu anketos buvo platinamos Lietuvos kūno kultūros akademijos (LKKA), Lietuvos Sveikatos Mokslų universiteto (LSMU), Kauno Technologijos universiteto (KTU) studentams.

Respondentams anketos buvo įteikiamos asmeniškai, dažniausiai pačiose mokymo įstaigose, per pertraukas. Pertraukų metu jos ir buvo pildomos. Anketos, pildomos ne mokymosi įstaigose buvo taip pat perduotos asmeniškai pačiam respondentui jo laisvalaikio metu: atvykus pas juos į svečius, sporto klube. Mokymosi įstaigose buvo užpildyta 82 proc., kitose vietose – 18 proc. visų anketų. Iš viso respondentams buvo išdalinta 320 anketų. Apdorojant rezultatus dėl neteisingo ir nepilno anketų užpildymo 20 anketų buvo atmesta.

3 lentelė. Respondentų sociodemografinės charakteristikos

<i>Charakteristikos</i>	<i>N</i>	<i>Proc.</i>
<i>Lytis</i>		
Moterys	144	48,0
Vyrai	156	52,0
<i>VISO:</i>	<i>300</i>	<i>100</i>
<i>Amžius</i>		
19-23 m.	211	70,3
24-30 m.	89	29,7
<i>VISO:</i>	<i>300</i>	<i>100</i>
<i>Užsiėmimas</i>		
Dirba žemės ūkio ir miško darbus	7	2,3
Dirba pramonėje, statybose ar pan.	22	7,3
Tarnauja įstaigoje, dirba protinį darbą arba aptarnavimo sferoje	108	36,0
Studijuoja	300	100,0
Namų šeimininkė (-as)	7	2,3
Bedarbiai	154	51,3
<i>VISO:</i>	<i>300</i>	<i>100</i>

Tęsinys 30 puslapyje

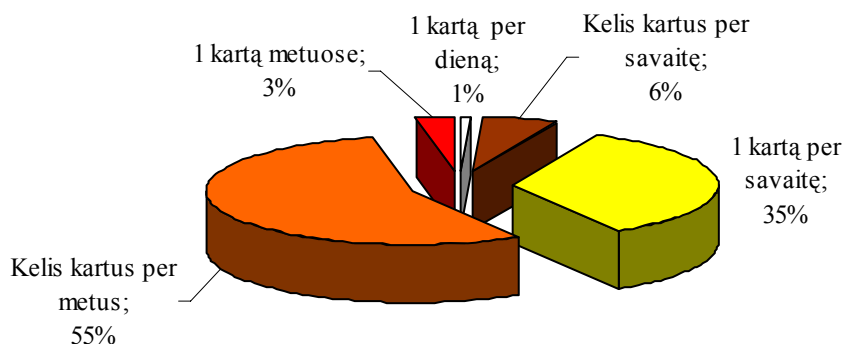
<i>Šeimyninė padėtis</i>		
Vedęs (ištekęjusi) arba gyvena nesusituokė	52	17,3
Nevedęs (netekėjusi)	244	81,3
Išsiskyres (-usi)	4	1,3
<i>VISO:</i>	<i>300</i>	<i>100</i>
<i>Šeimos vidutinės pajamos per mėnesį</i>		
Iki 850 Lt.	6	2,0
850-2000 Lt.	115	38,3
2001-5000 Lt.	176	58,7
Virš 5000 Lt.	3	1,0
<i>VISO:</i>	<i>300</i>	<i>100</i>

Tyrimo rezultatų apdorojimas. Statistinė duomenų analizė buvo atlikta naudojant programinį paketą *SPSS 13.0 for Windows*. Hipotezėms apie kintamųjų skirstinius grupėse tikrinti buvo skaičiuotas chi kvadrato kriterijus, koreliacijai tarp kintamųjų nustatyti – Pirsono (*Pearson*) koreliacijos koeficientas. Vidurkių skirtumams dviejose nepriklausomose grupėse išsiaiškinti buvo taikomas nepriklausomų imčių *t* testas. Rezultatai buvo laikomi statistiškai reikšmingais, jei paklaidos tikimybės reikšmė $p < 0,05$.

3. TYRIMO REZULTATAI

3.1. Greito maisto vartojimo ypatumai

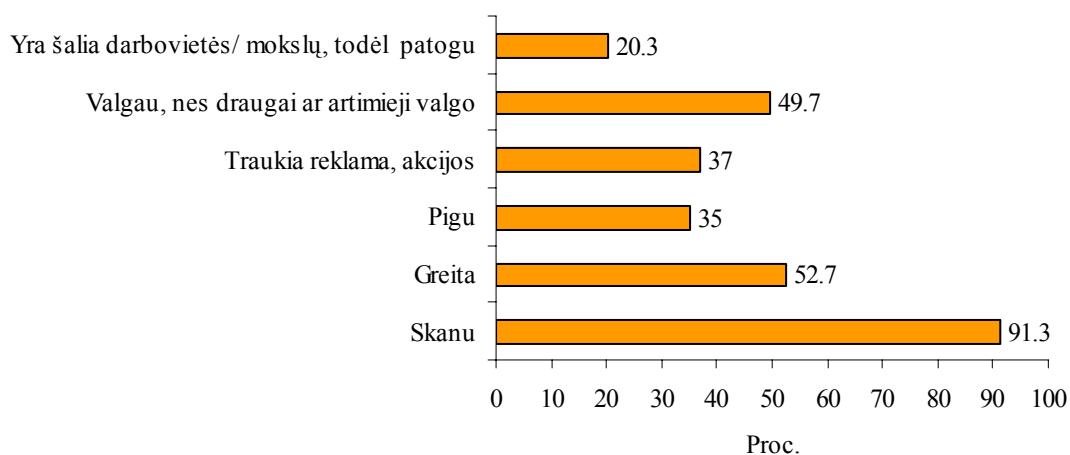
Apibendrinus apklausos rezultatus paaiškėjo, kad greito maisto restoranuose, picerijose ar kitose maitinimo įstaigose, kuriose yra siūloma greito maisto patiekalų, respondentų dauguma lankosi kelis kartus per metus (55 proc.). Taip pat tyrime dalyvavo nemaža dalis respondentų, kurie greito maisto restoranuose vidutiniškai lankosi 1 kartą per savaitę (35,0 proc.) (žr. 5 pav.).



5 pav. Respondentų pasiskirstymas pagal jų lankymosi "greito maisto" restoranuose, picerijose, įstaigose, kuriose yra greito maisto gaminių, dažnį, proc.

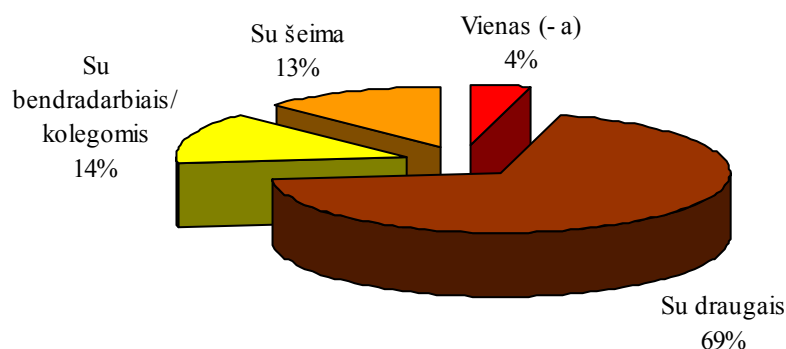
Didžioji dalis respondentų, vartojančių greito maisto produktus, dažniausiai vartoja juos užkandžiams (38 proc.) ir vakarienei (36 proc.) (žr. 3 pr. 1 pav.).

Greito maisto patiekalus respondantai vartoja dėl įvairių priežasčių: skanu, greita, pigu, traukia akcijos ir reklama, valgo, nes taip daro jų draugai, greito maisto restoranai yra arti darbuotojų ir mokslo įstaigų ir pan. (žr. 6 pav.). Pagrindinėmis priežastimis, skatinančiomis respondentus vartoti greitą maistą dauguma nurodė tai, kad jis skanus (91,3 proc.), greitai patiekiamas (52,7 proc.) ir todėl, kad jį renkasi respondentų draugai ir artimieji (49,7 proc.).



6 pav. Respondentų pasiskirstymas pagal priežastis, kodėl jie renkasi greitą maistą, proc.

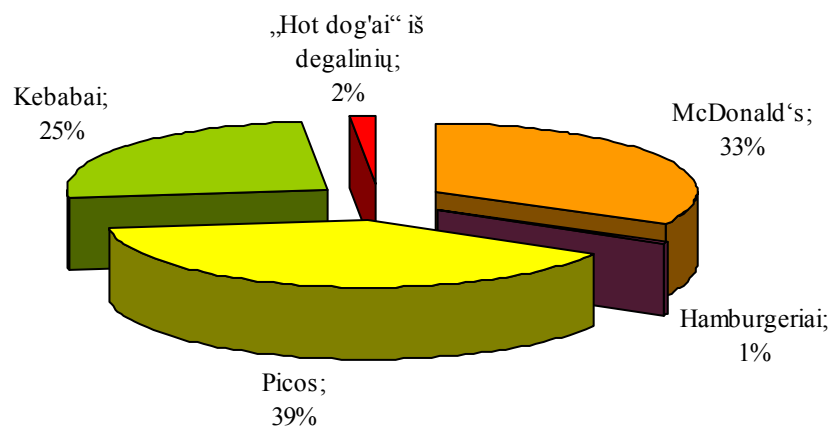
Greito maisto restoranuose, picerijose ir kitose įstaigose, vartotojams siūlančiose greito maisto patiekalus, respondentų dauguma lankosi ne vieni. Jie dažniausiai tai daro su draugais (69 proc.) (žr. 7 pav.). Vieni greitą maistą vartoja tik 4 proc. respondentų. Vadinasi, respondentų artimoji aplinka, su kuria jie palaiko artimus santykius, įtakoja jų pasirinkimą vartoti greitą maistą.



7 pav. Respondentų pasiskirstymas pagal tai, su kuo jie dažniausiai eina valgyti į greito maisto restoranus, proc.

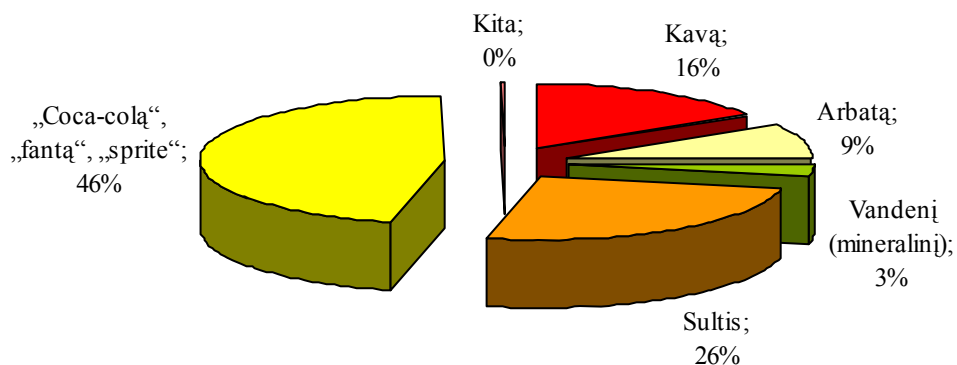
Tyrime dalyvavusių greito maisto vartotojų tarpe populiariausi greito maisto patiekalai yra picos (39 proc.), patiekalai iš McDonald's restorano (33 proc.), kebabai (25 proc.) (žr. 8 pav.).

Vartodami greito maisto patiekalus ne visi respondentai kartu su jais vartoja ir organizmui nenaudingus gėrimus: 46 proc. valgydami greitą maistą kartu su juo geria ir angliarūgštės prisotintus ir tuo pačiu organizmui kenkiančius gėrimus „Coca-Cola“, „Sprite“, „Fanta“ (žr. 9 pav.).



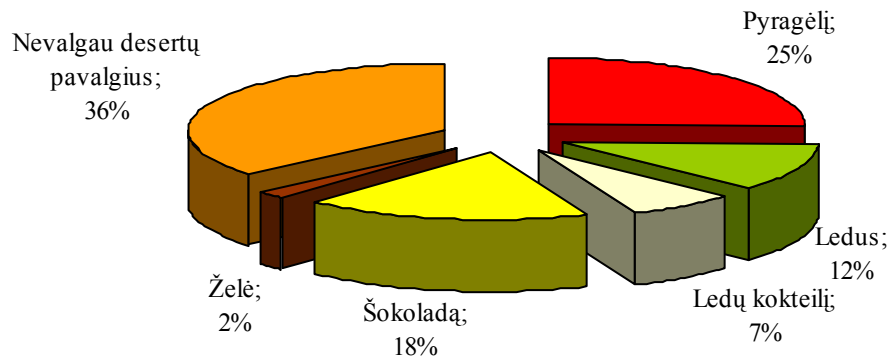
8 pav. Respondentų pasiskirstymas pagal tai, koks greitas maistas jiems yra skaniausias, proc.

26 proc. tyrime dalyvavusių studentų valgydami greito maisto produktus užsigeria sultimis, 16 proc. – kava.



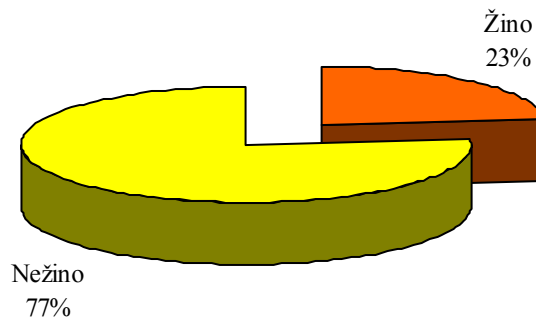
9 pav. Respondentų pasiskirstymas pagal tai, ką jie geria prie greito maisto patiekalų, proc.

64 proc. respondentų iš karto pavartoję greito maisto patiekalus mėgaujasi ir desertais (žr. 10 pav.). Populiariausi desertai suvartojus greito maisto patiekalą – pyragėlis (25 proc.), šokoladas (18 proc.), ledai (12 proc.).



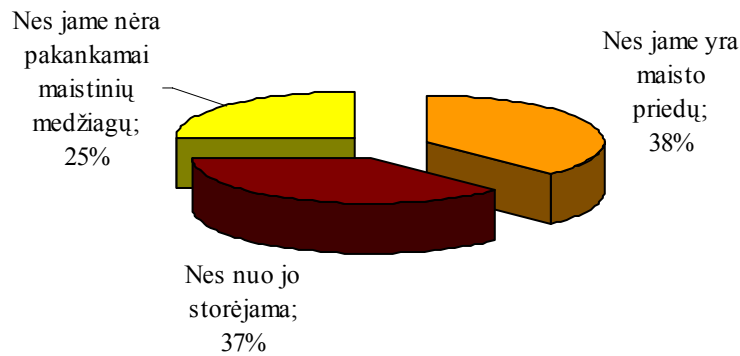
10 pav. Respondentų pasiskirstymas pagal tai, kokį desertą jie renka prie greito maisto patiekalų, proc.

Nepaisant to, kad respondentai pakankamai dažnai vartoja greito maisto produktus, daugiau nei pusė respondentų (53 proc.) žino, kad tokie mitybos įpročiai daro neigiamą poveikį jų organizmui (žr. 3 priedo 2 pav.), tačiau jie nėra įsitikinę, ar jų vartojamas greitas maistas tikrai neturi jokių organizmui naudingų medžiagų (77 proc.) (žr. 11 pav.).



11 pav. Respondentų pasiskirstymas pagal tai, ar respondentai yra girdėję apie tai, kad greitas maistas neturi jokių organizmui naudingų medžiagų, proc.

Respondentų daugumos nuomone, pagrindinė priežastis, kodėl greitas maistas yra kenksmingas žmogaus organizmui – nuo jo storėjama (37 proc.) ir jame yra daug maisto priedų (38 proc.) (žr. 12 pav.).

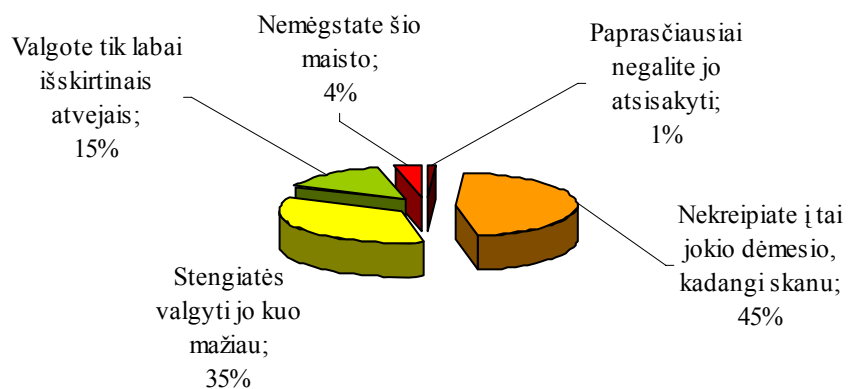


12 pav. Respondentų pasiskirstymas pagal tai, kodėl, jų nuomone, greitas maistas neigiamai veikia jų sveikatą, proc.

Nepaisant to, kad daugiau nei pusė respondentų žino apie greito maisto patiekalų ir produktų neigiamą poveikį žmogaus organizmui, jų bendras požiūris į greitą maistą yra teigiamas (57 proc.) (žr. 3 priedo 3 pav.) ir jie mano, jog jų mityba jiems yra tinkama ir priimtina (59 proc.) (žr. 4 priedo 2 pav.).

94,3 proc. respondentų niekuomet nėra pajutę jokių neigiamų šalutinių padarinių (skrandžio skausmą, širdies ir kraujagyslių sistemos sutrikimus, cholesterolio kiekio padidėjimą, svorio augimą, celiulitą ir pan.) dažniau pavartojus greito maisto produktus (žr. 4 priedo 1 pav.).

Nors respondentai ir stengiasi greito maisto vartoti kuo mažiau (35 proc.), pagrindinė priežastis, kodėl jie vis dėlto tai daro - šie patiekalai yra skanūs (45 proc.) (žr. 13 pav.).



13 pav. Respondentų pasiskirstymas pagal tai, kaip jie elgiasi žinodami apie greito maisto neigiamą poveikį jų organizmui, proc.

Taigi, greito maisto restoranuose respondentų dauguma kelis kartus per metus užkandžiauja arba vakarienauja. Pagrindinėmis priežastimis, skatinančiomis respondentes vartoti greitą maistą dauguma nurodė tai, kad jis skanus, greitai patiekiamas ir todėl, kad jį renkasi respondentų draugai

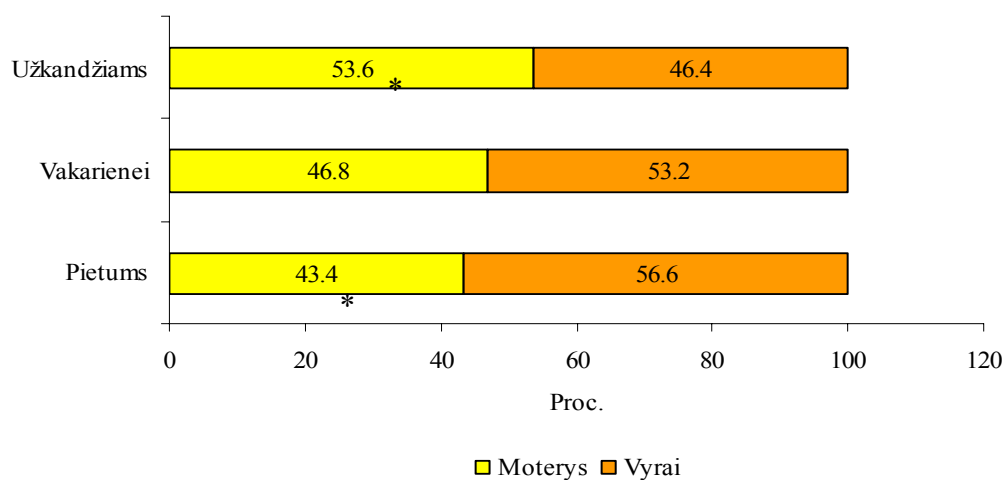
ir artimieji. Greitą maistą respondentų dauguma vartoja būdami kartu su draugais. Populiariausi greito maisto patiekalai yra picos, patiekalai iš McDonald's restorano, kebabai. Beveik pusė respondentų valgydami greitą maistą kartu su juo geria „Coca-Cola“, „Sprite“, „Fanta“. Daugiau nei pusė respondentų pavalgę greito maisto patiekalų mėgaujasi desertais (populiariausi – pyragėliai, šokoladas, ledai). Daugiau nei pusė respondentų žino, kad tokie mitybos įpročiai daro neigiamą poveikį jų organizmui, tačiau jie nėra įsitikinę, ar jų vartojamas greitas maistas tikrai neturi jokių organizmui naudingų medžiagų. Pagrindinė priežastis, kodėl greitas maistas yra kenksmingas žmogaus organizmui – nuo jo storėjama ir jame yra daug maisto priedų. Daugumos respondentų bendras požiūris į greitą maistą yra teigiamas, jie mano, jog jų mityba jiems yra tinkama ir priimtina. Tik 5,7 proc. respondentų yra pajutę kokius nors šalutinius padarinius dažniau pavartojus greito maisto produktus. Nors respondentai ir stengiasi greito maisto vartoti kuo mažiau (35 proc.), pagrindinė priežastis, kodėl jie vis dėlto tai daro - šie patiekalai yra skanūs.

3.2. Greito maisto vartojimo ypatumų sąsajos su respondentų lytimi

Atlikus tyrimą ir apibendrinus jo rezultatus nustatyti tam tikri statistiškai patikimi skirtumai tarp respondentų lyties ir jų polinkio vartoti greitą maistą.

Vertinant respondentų lankymosi greito maisto restoranuose dažnį pastebėta, kad statistiškai reikšmingai daugiau moterų nei vyrų minėtose maitinimo įstaigose lankosi kelis kartus per metus ($p=0,0014$) ir 1 kartą per savaitę ($p=0,008$) (žr. 5 pr. 1 pav.).

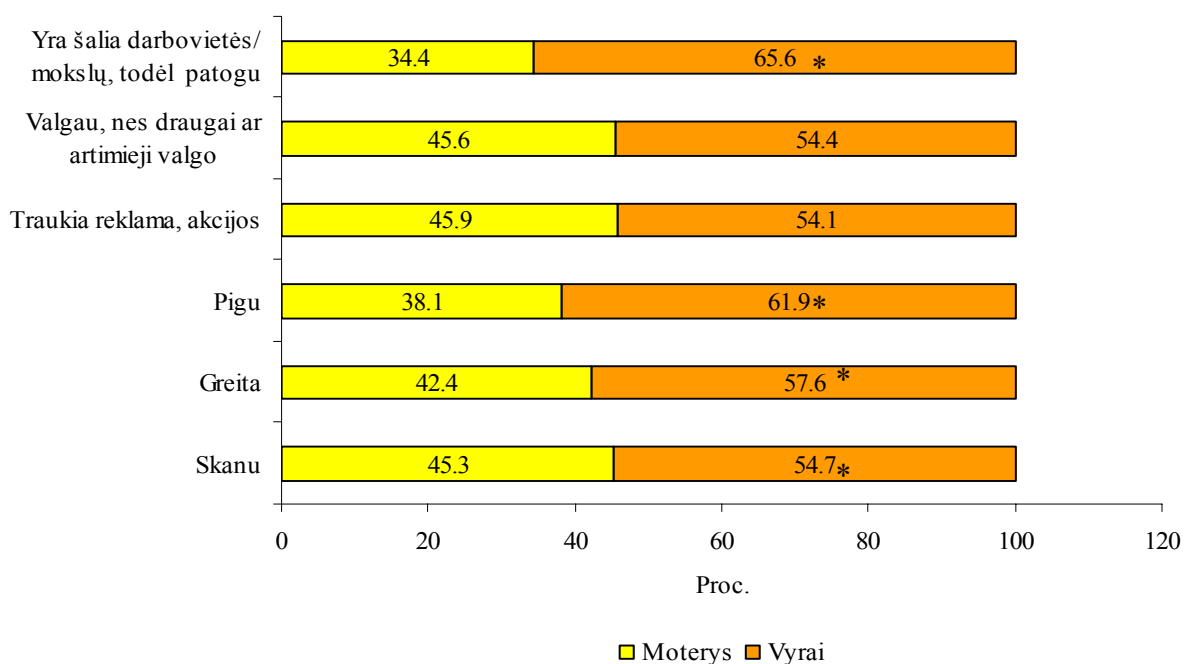
Greito maisto patiekalais dažniau užkandžiauja moterys nei vyrai ($p=0,016$), o pietums juos dažniau vartoja vyrai nei moterys ($p=0,008$) (žr. 14 pav.).



* - $p<0,05$, lyginant su „Vyrai“.

14 pav. Respondentų pasiskirstymas pagal lytį ir greito maisto vartojimo tikslą, proc.
($p<0,05$)

Statistiškai reikšmingai skyrėsi ir skirtingų lyčių respondentų nurodytos priežastys, kodėl jie vartoja greitą maistą (žr. 15 pav.).



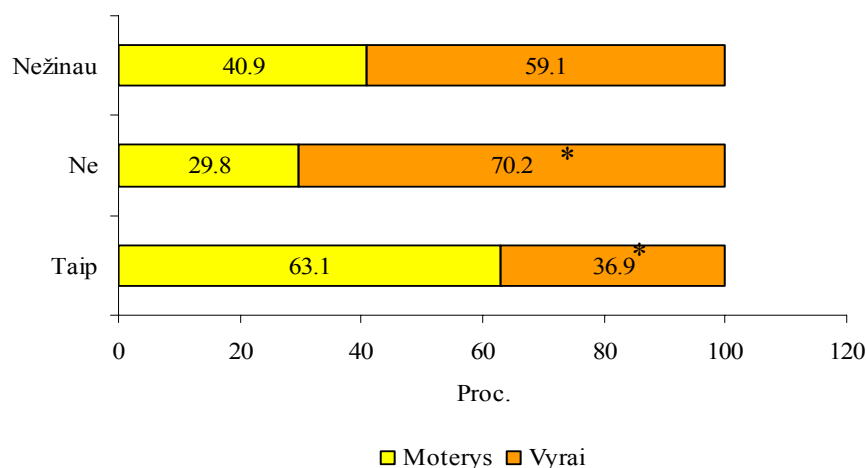
* - $p < 0,05$, lyginant su „Moterys“.

15pav. Respondentų pasiskirstymas pagal lytį ir greito maisto vartojimo tikslą, proc.
($p < 0,05$)

Vyrai žymiai dažniau nei moterys ($p < 0,05$) žymėjo, kad jie greitą maistą vartoja todėl, kad jiems skanu ($p = 0,0022$), greita ($p = 0,041$), pigu ($p = 0,012$), be to, yra patogu, nes greito maisto jie gali įsigyti šalia darbovietės (mokslo įstaigos) ($p = 0,018$).

Greito maisto restoranuose moterys dažniausiai užkandžiauja su šeima ($p = 0,019$), o vyrai – su bendradarbiais, kolegomis ($p = 0,001$) (žr. 5 pr. 2 pav.).

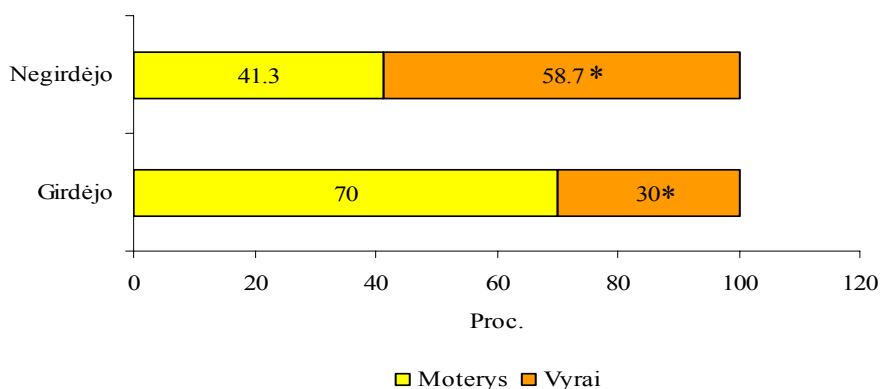
Statistiškai reikšmingai daugiau moterų nei vyrų žino apie greito maisto žalingą įtaką jų sveikatai ($p = 0,000$) (žr. 16pav.).



* - $p < 0,05$, lyginant su „Moterys“.

16pav. Respondentų pasiskirstymas pagal lytį ir tai, ar jie žino apie greito maisto žalingą poveikį jų sveikatai, proc. ($p < 0,05$)

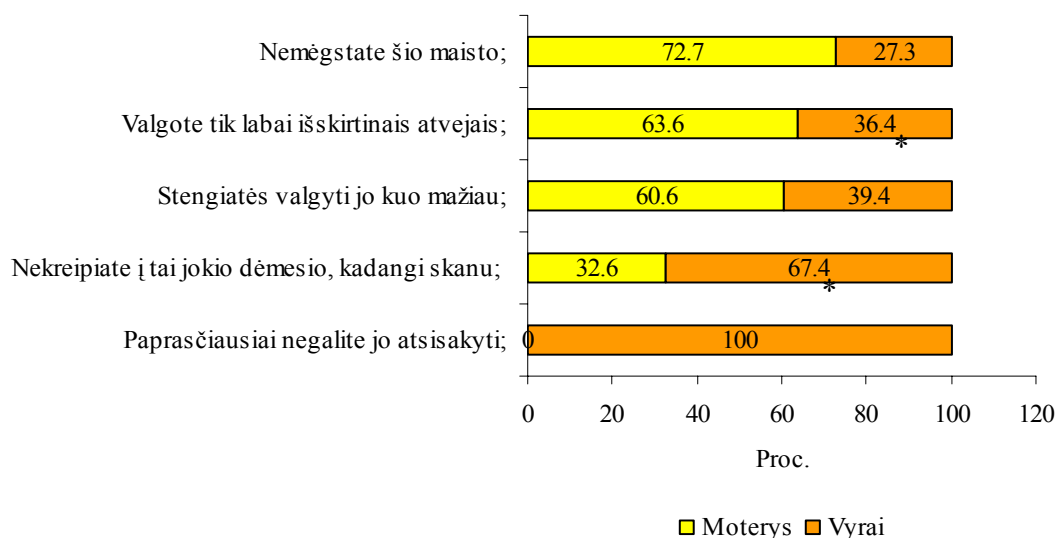
Daugiau moterų nei vyrų girdėjo, kad „greitas maistas“ neturi jokių organizmui naudingų medžiagų ($p = 0,000$) (žr. 17pav.).



* - $p < 0,05$, lyginant su „Moterys“.

17pav. Respondentų pasiskirstymas pagal lytį ir tai, ar jie žino apie greito maisto žalingą poveikį jų sveikatai, proc. ($p < 0,05$)

Statistiškai reikšmingai tarp lyčių skiriasi ir priežastys, kodėl respondentai vartoja greito maisto patiekalus, nors ir žino, kad jie žalingi organizmui: žymiai daugiau vyrų nei moterų nekreipia į tai dėmesio, nes greitas maistas yra skanus ($p = 0,000$), o moterys dažniau nei vyrai stengiasi vengti tokio maisto ir tai daro tik išskirtiniais atvejais ($p = 0,025$) (žr. 18pav.).



* - $p < 0,05$, lyginant su „Moterys“.

18pav. Respondentų pasiskirstymas pagal lytį ir priežastis, kodėl jie vartoja greitą maistą net ir žinodami apie jo žalingą poveikį organizmui, proc. ($p < 0,05$)

Respondentus lyginant jų lyties aspektu pastebėti ir reikšmingi skirtumai vertinant jų bendrą požiūrį į „greito maisto“ vartojimą: statistiškai patikimai daugiau vyrų nei moterų turi susiformavę teigiamą požiūrį į „greito maisto“ patiekalų vartojimą ($p = 0,0001$) (žr. 6 pr. 1 lent.).

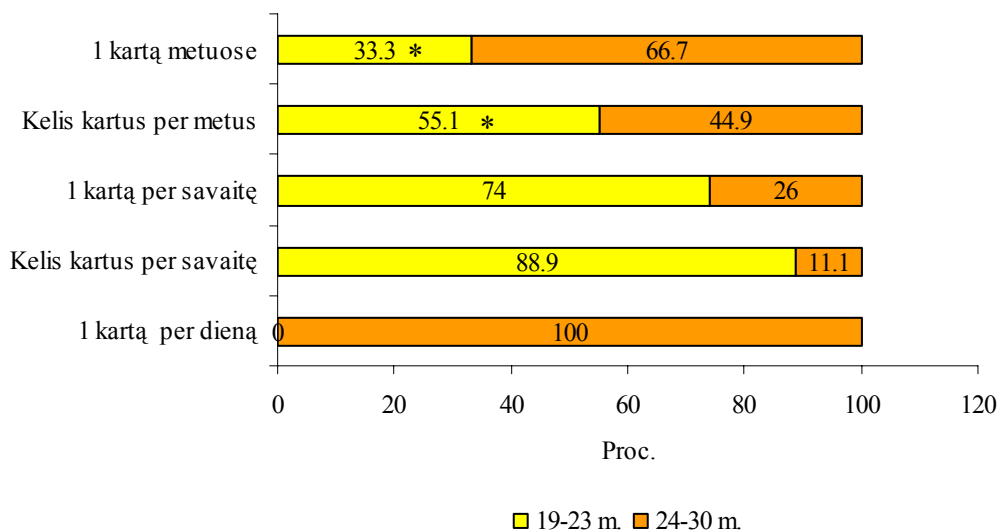
Taigi, greito maisto patiekalais dažniau užkandžiauja moterys nei vyrai, o pietums juos dažniau vartoja vyrai nei moterys. Vyrai dažniau nei moterys greitą maistą vartoja todėl, kad jiems skanu, greita, pigu, be to, yra patogiu, nes greito maisto jie gali įsigyti šalia darbovietės (mokslo įstaigos). Greito maisto restoranuose moterys dažniausiai užkandžiauja su šeima, o vyrai – su bendradarbiais, kolegomis. Daugiau moterų nei vyrų žino apie greito maisto žalingą įtaką jų sveikatai. Daugiau moterų nei vyrų girdėjo, kad „greitas maistas“ neturi jokių organizmui naudingų medžiagų. Daugiau vyrų nei moterų nekreipia dėmesio į tai, kad „greito maisto“ patiekalai žalingi sveikatai, nes jis yra skanus, o moterys dažniau nei vyrai stengiasi vengti tokio maisto ir vartoja jį tik išskirtiniais atvejais. Daugiau vyrų nei moterų turi susiformavę teigiamą požiūrį į „greito maisto“ patiekalų vartojimą.

3.3. Greito maisto vartojimo ypatumų sąsajos su respondentų amžiumi

Atlikus tyrimą ir apibendrinus rezultatus nustatyti statistiškai reikšmingi skirtumai tarp respondentų amžiaus ir jų polinkio vartoti „greito maisto“ produktus.

Ženkliai skiriasi 19-23 m. ir 24-30 m. amžiaus respondentų „greito maisto“ vartojimo dažnis: kelis kartus per metus šį maistą daugiau vartoja jaunesni, iki 23 m. amžiaus respondentai

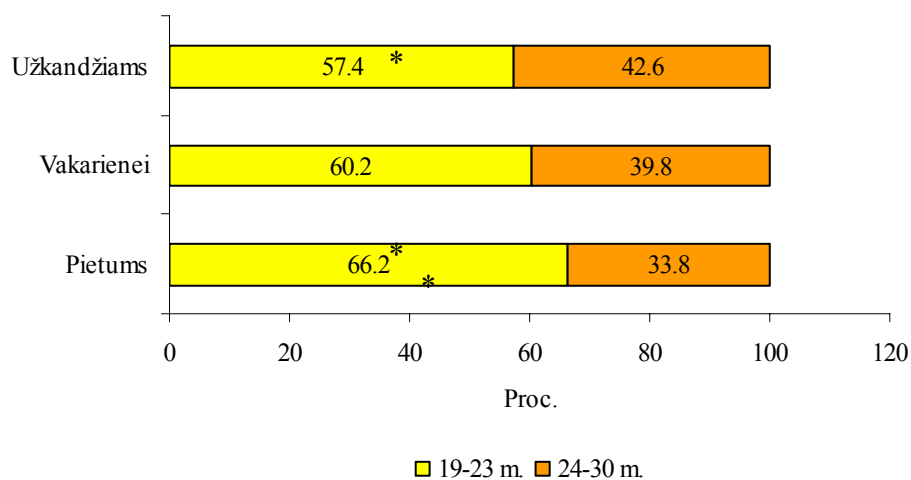
($p=0,000$), o 1 kartą metuose jį dažniau vartoja 24-30 m. amžiaus respondentai ($p=0,014$) (žr. 19 pav.). Vadinasi, galima daryti išvadą, kad vyresni respondentai „greito maisto“ produktus vartoja rečiau nei jaunesni.



* - $p<0,05$, lyginant su „24-30 m.“.

19 pav. Respondentų pasiskirstymas pagal jų amžiaus grupes ir „greito maisto“ vartojimo dažnį, proc. ($p<0,05$)

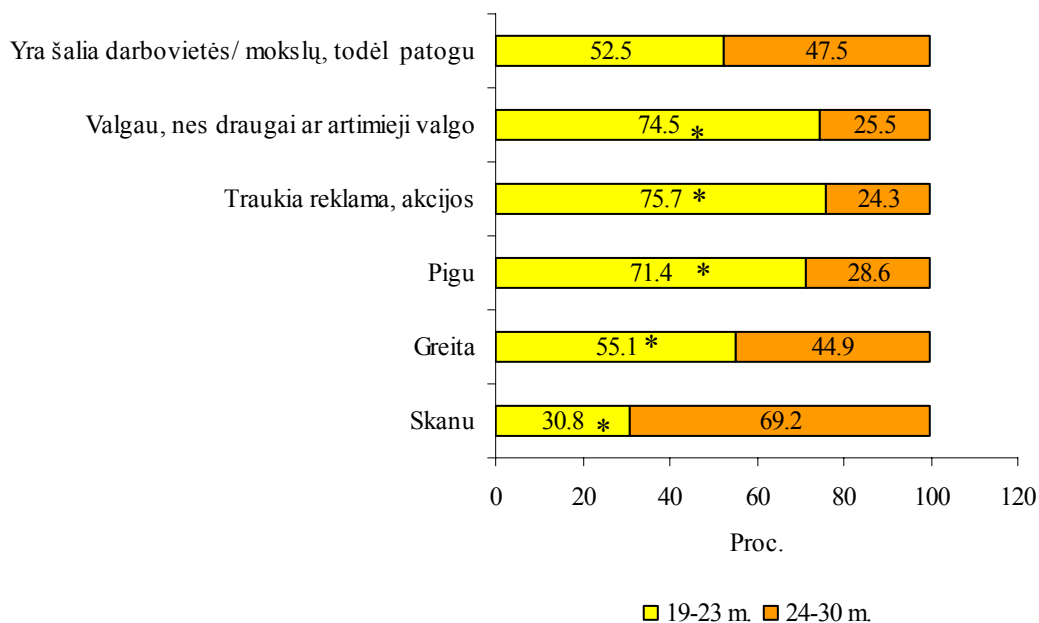
Statistiškai reikšmingai didesnis 19-23 m. amžiaus respondentų skaičius greito maisto patiekalus vartoja pietums ($p=0,037$), o 24-30 m. amžiaus – užkandžiams ($p=0,018$) (žr. 20 pav.).



* - $p<0,05$, lyginant su „24-30 m.“.

20 pav. Respondentų pasiskirstymas pagal jų amžiaus grupes ir „greito maisto“ vartojimo paskirtį, proc. ($p<0,05$)

Skirtingose amžiaus grupėse statistiškai patikimai skyrėsi ir respondentų nurodytos priežastys, kodėl jie vartoja „greitą maistą“ (žr. 21 pav.).

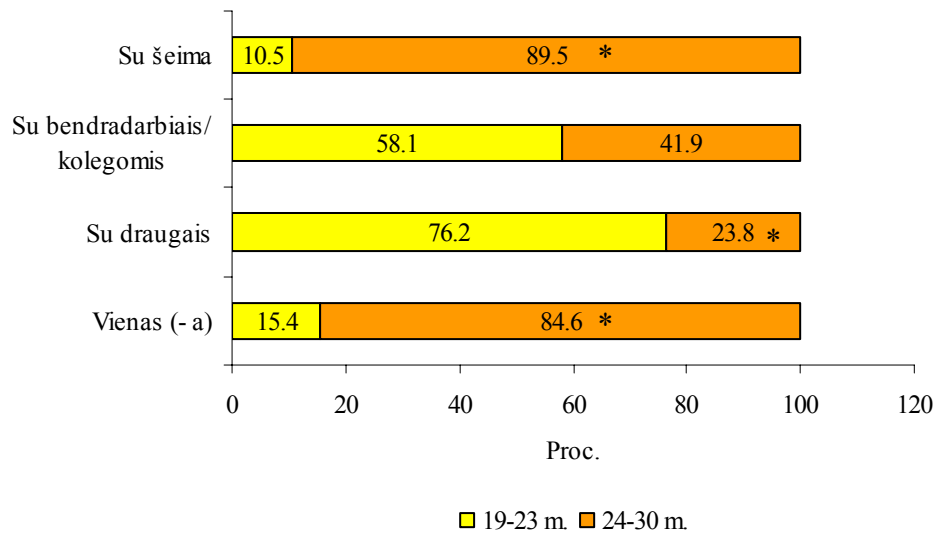


* - $p < 0,05$, lyginant su „24-30 m.“.

21 pav. Respondentų pasiskirstymas pagal jų amžiaus grupes ir „greito maisto“ vartojimo priežastis, proc. ($p < 0,05$)

Lyginant 19-23 m. ir 24-30 m. amžiaus respondentų grupes pastebėta, kad jaunesni tyrime dalyvavę greito maisto vartotojai dažniau nei vyresni greito maisto vartojimo priežastis įvardijo kaip „pigū“ ($p = 0,021$), „traukia reklama, akcijos“ ($p = 0,000$), „greita“ ($p = 0,004$), „valgau, nes draugai ir artimieji valgo“ ($p = 0,000$). Tuo tarpu vyresni respondentai dažniau nei 19-23 m. amžiaus respondentai greito maisto vartojimo priežastimi nurodė tai, kad jis „skanus“ ($p = 0,0000$).

Su draugais greito maisto patiekalus dažniau vartoja 19-23 m. amžiaus respondentai ($p = 0,0011$), o vieni arba su šeima – vyresnis 24-30 m. amžiaus respondentai ($p < 0,05$) (žr. 22 pav.).

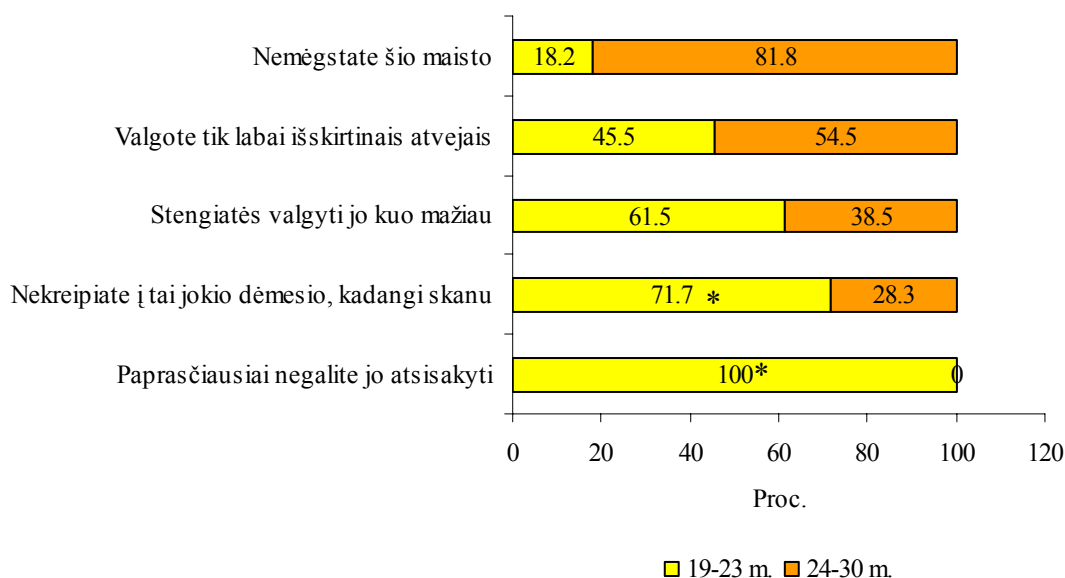


* - $p < 0,05$, lyginant su „19-23 m.“.

22 pav. Respondentų pasiskirstymas pagal jų amžiaus grupes ir „greito maisto“ vartojimo būdą, proc. ($p < 0,05$)

Statistiškai reikšmingai skyrėsi skirtingų respondentų amžiaus grupių nuomonės apie tai, kodėl „greitas maistas“ turi neigiamą poveikį žmogaus sveikatai ($p < 0,05$): vyresnių respondentų (24-30 m.) daugiau nei jaunesnių (19-23 m.) teigė, kad „greitas maistas“ kenksmingas, nes jame yra daug maisto priedų ($p = 0,0000$) (žr. 6 pr. 2 pav.).

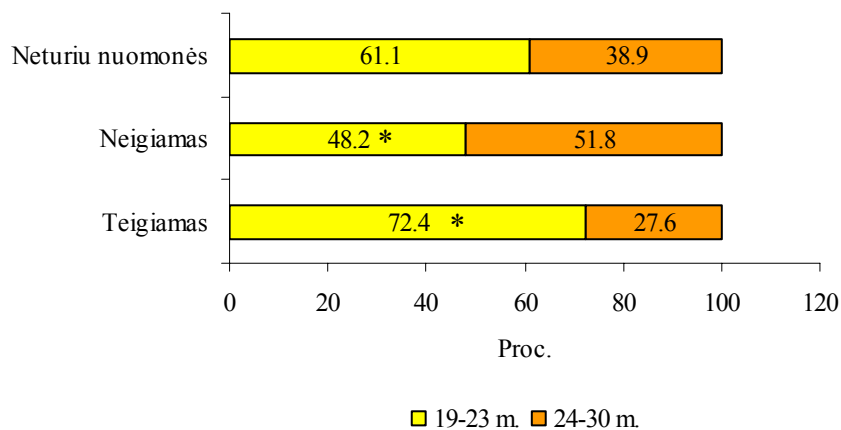
Reikšmingai skiriasi ir respondentų atsakymai, kodėl žinodami apie tai, kad greitas maistas žalingas jų sveikatai, vis tiek jį vartoja (žr. 23 pav.). Jaunesni respondentai daugiau atmestina nei vyresni vertina tokio maisto žalą ir pasekmes: ženkliai daugiau 19-23m. amžiaus respondentų nei 24-30 m. amžiaus teigia, kad jie paprasčiausiai negali atsisakyti greito maisto ($p = 0,0001$), į jo žalą sveikatai nekreipia jokio dėmesio, nes jis yra skanus ($p = 0,0001$) (žr. 24 pav.).



* - $p < 0,05$, lyginant su „24-30 m.“.

23 pav. Respondentų pasiskirstymas pagal jų amžiaus grupes ir „greito maisto“ vartojimo priežastis žinant, kad jis yra žalingas sveikatai, proc. `

Statistiškai reikšmingai skiriasi ir atskirų amžiaus grupių respondentų bendras požiūris į greito maisto vartojimą (žr. 24 pav.). Patikimai daugiau jaunesnių respondentų susiformavę palankesnę požiūrį į šio maisto vartojimą nei vyresni respondentai ($p=0,0000$).



* - $p < 0,05$, lyginant su „24-30 m.“.

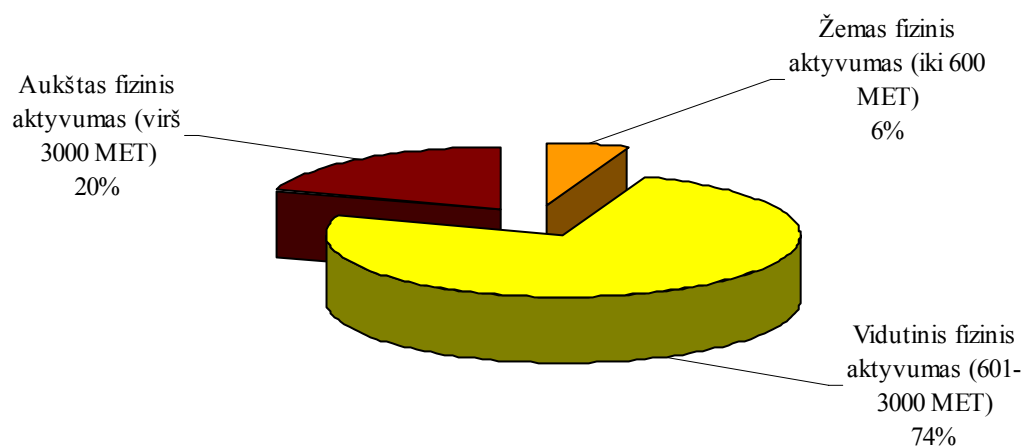
24 pav. Respondentų pasiskirstymas pagal jų amžiaus grupes ir jų požiūrį į greito maisto vartojimą, proc. ($p < 0,05$)

Taigi, jaunesni respondentai greito maisto produktus vartoja dažniau nei vyresni. Reikšmingai didesnis 19-23 m. amžiaus respondentų skaičius greito maisto patiekalus vartoja pietums, o 24-30 m. amžiaus – užkandžiams. Jaunesni tyrime dalyvavę greito maisto vartotojai

dažniau nei vyresni greito maisto vartojimo priežastis įvardijo kaip „pigu“, „traukia reklama, akcijos“, „greita“, „valgau, nes draugai ir artimieji valgo“, o vyresni respondentai dažniau nei 19-23 m. amžiaus respondentai greito maisto vartojimo priežastimi nurodė tai, kad jis „skanus“. Su draugais greito maisto patiekalus dažniau vartoja 19-23 m. amžiaus respondentai, o vieni arba su šeima – vyresnis 24-30 m. amžiaus. Vyresnių respondentų daugiau nei jaunesnių teigė, kad „greitas maistas“ kenksmingas, nes jame yra daug maisto priedų. Jaunesni respondentai negali atsisakyti greito maisto, į jo žalą sveikatai nekreipia jokio dėmesio, nes jis yra skanus. Jaunesnių respondentų požiūris į greito maisto vartojimą palankesnis nei vyresnių.

3.4. Respondentų fizinio aktyvumo lygiai ir jų sąsajos su respondentų lytimi ir amžiumi

Apibendrinus tyrimo rezultatus pagal IPAQ tarptautinį klausimyną respondentų fizinio aktyvumo (FA) lygiui nustatyti paaiškėjo, kad didžioji respondentų dalis patenka į vidutinį fizinio aktyvumo lygį (74,3 proc.) (žr. 25 pav.).



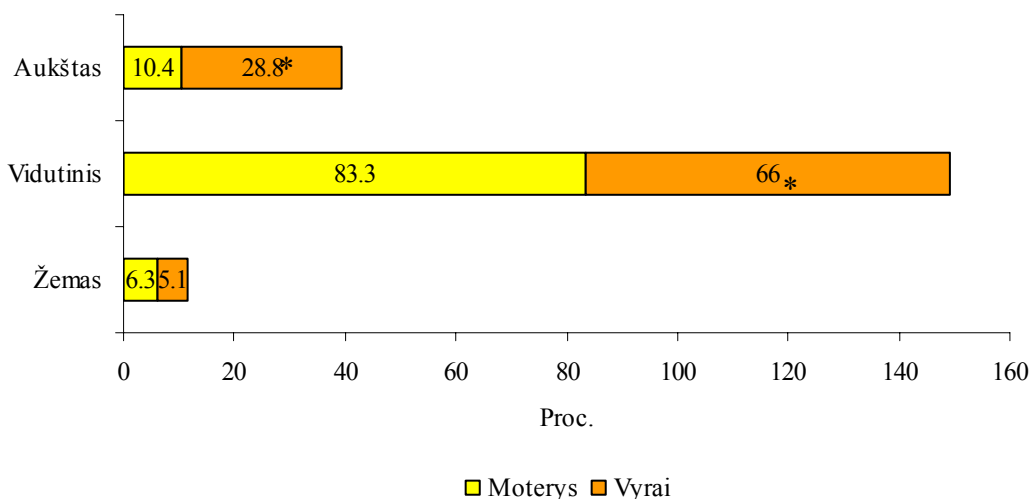
25 pav. Respondentų pasiskirstymas pagal jų fizinio aktyvumo lygį, proc.

Vadinasi, 74,3 proc. respondentų tenkino šiuos du kriterijus:

- Didelio fizinio aktyvumo veikla, vykdoma mažiausiai 3 dienas, siekiant minimalaus bendro fizinio aktyvumo, išreiškiamo 1500 MET-minučių per savaitę; arba
- 7 ar daugiau dienų bet kokios kombinacijos, kurią sudaro ėjimas, vidutinio fizinio aktyvumo veikla arba didelio fizinio aktyvumo veikla, siekiant minimalaus bendro fizinio aktyvumo, išreiškiamo mažiausiai 3000 MET-minučių per savaitę.

Įvertinus respondentų fizinio aktyvumo lygio sąsajas su jų lytimi ir amžiumi, pastebėti statistiškai reikšmingi skirtumai.

Tiek vyrų, tiek moterų vidutinis fizinio aktyvumo lygis patikimai skiriasi nuo kitų aktyvumo lygių ($p=0,0000$) vertinant kiekvieną lytį atskirai (žr. 7 pr. 1 ir 2 pav.). Statistiškai reikšmingai daugiau moterų nei vyrų patenka į vidutinį fizinio aktyvumo lygį ($p=0,0000$) (žr. 26 pav.). Tuo tarpu vertinant analizuojant skirtingų lyčių respondentų pasiskirstymą aukšto fizinio aktyvumo lygmenyje nustatyta, kad vyrų į šį lygį patenka daugiau nei moterų ($p=0,0000$). Vadinasi, galima daryti išvadą, kad moterų fizinis aktyvumas yra mažesnis už vyrų.

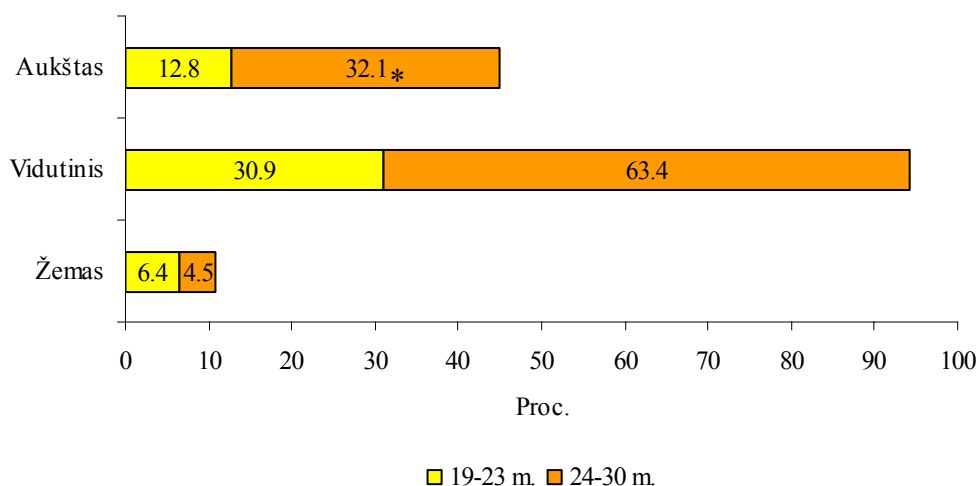


* - $p<0,05$, lyginant su „Moterys“.

26 pav. Respondentų pasiskirstymas pagal jų lytį ir jų fizinio aktyvumo lygį, proc.

($p<0,05$, $\chi^2=0,000$, $df=2$)

Apibendrinus tyrimo rezultatus nustatyti ir statistiškai reikšmingi skirtumai tarp respondentų amžiaus grupių ir jų fizinio aktyvumo lygio ($p<0,05$). Kiekvienoje amžiaus grupėje respondentų vidutinis fizinis aktyvumo lygis yra dominuojantis, lyginant su kitais lygiais (žr. 8 pr. 1 ir 2 pav.). Tarp 19-23 m. ir 24-30 m. amžiaus respondentų grupių patikimai reikšmingi skirtumai nustatyti vertinant aukštą jų fizinio aktyvumo lygį: vyresni respondentai fiziškai aktyvesni nei jaunesni ($p=0,0000$) (žr. 27 pav.).



* - $p < 0,05$, lyginant su „19-23 m.“.

27 pav. Respondentų pasiskirstymas pagal jų amžių ir fizinio aktyvumo lygį, proc.

($p < 0,05$, $\chi^2 = 0,000$, $df = 2$)

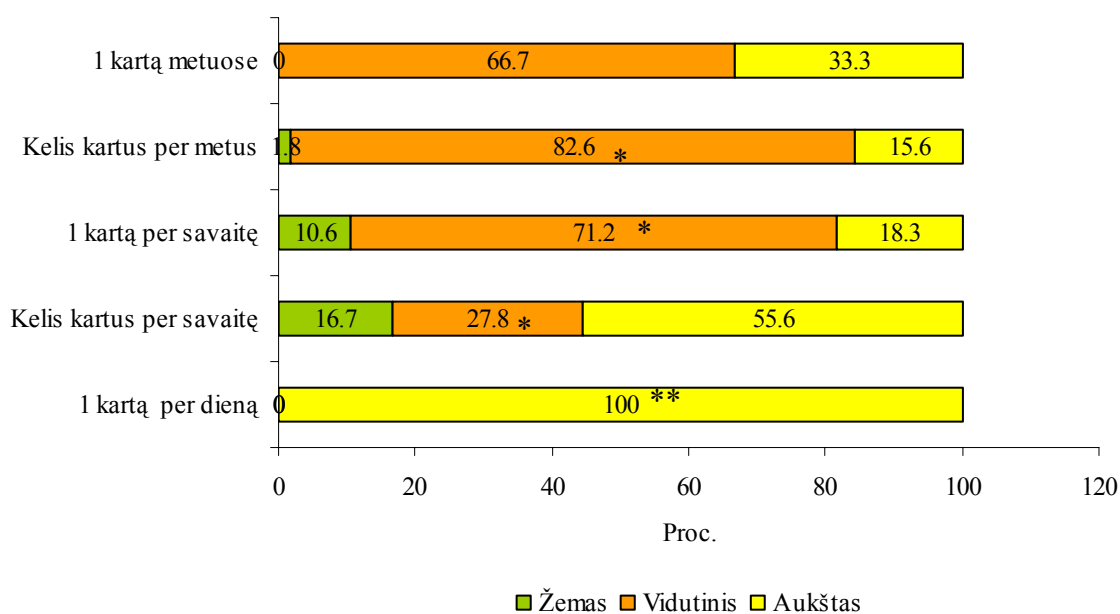
Taigi, didžioji dalis respondentų patenka į vidutinio fizinio aktyvumo lygį. Tiek vyrų, tiek moterų vidutinis fizinio aktyvumo lygis patikimai skiriasi nuo kitų aktyvumo lygių vertinant kiekvieną lytį atskirai. Moterų fizinis aktyvumas yra mažesnis už vyrų. Kiekvienoje amžiaus grupėje respondentų vidutinis fizinis aktyvumo lygis yra dominuojantis, lyginant su kitais lygiais. Vyresni respondentai fiziškai aktyvesni nei jaunesni.

3.5. Respondentų fizinio aktyvumo lygiai ir jų sąsajos su respondentų polinkiu vartoti greitą maistą

Vertinant respondentų greito maisto vartojimo ypatumų sąsajas su jų fizinio aktyvumo lygiu nustatyti tam tikri reikšmingi skirtumai analizuojant jų lankymosi greito maisto restoranuose dažnį, priežastis, dėl ko jie vartoja greitą maistą bei asmenis, su kuriais jie dažniausiai būdami kartu vartoja greito maisto patiekalus ($p < 0,05$).

Vidutinio fizinio aktyvumo respondentai, lyginant su žemo ir aukšto fizinio aktyvumo respondентаis dažniau maitinasi greito maisto restoranuose vertinant šiuos lankymosi juose dažnius: „1 kartą per savaitę“, kelis kartus per metus“. Lyginant aukšto fizinio aktyvumo respondentus su vidutinio lygmens nustatyta, kad fiziškai aktyvesni respondentai dažniau nei vidutiniškai aktyvūs greito maisto maitinimo įstaigose 1 kartą per dieną lankosi dažniau (žr. 28 pav.). Apibendrinant

šiuos rezultatus galima daryti išvadą, kad vidutinio fizinio aktyvumo respondentai lyginant su kitų fizinio aktyvumo lygių respondентаis, greito maisto restoranuose lankosi dažniau.



* - $p < 0,05$, lyginant su „Žemas“, „Aukštas“.

** - $p < 0,05$, lyginant su „Vidutinis“.

28 pav. Respondentų pasiskirstymas pagal jų fizinio aktyvumo lygį ir lankymosi greito maisto restoranuose dažnį, proc. ($p < 0,05$)

Daugiau vidutinio nei aukšto fizinio aktyvumo respondentų greito maisto patiekalus renkasi todėl, kad tai – „greita“ ($p = 0,0000$), „pigu“ ($p = 0,0043$), „patogu“ ($p = 0,0000$) (žr. 29 pav.). Tuo tarpu žemo aktyvumo respondentai patikimai mažiau nei vidutinio ir aukšto fizinio aktyvumo respondentai greito maisto patiekalus renkasi todėl, kad juos tai daryti „traukia reklama ir akcijos“ ($p = 0,003$), „nes draugai ir artimieji valgo“ ($p = 0,002$).

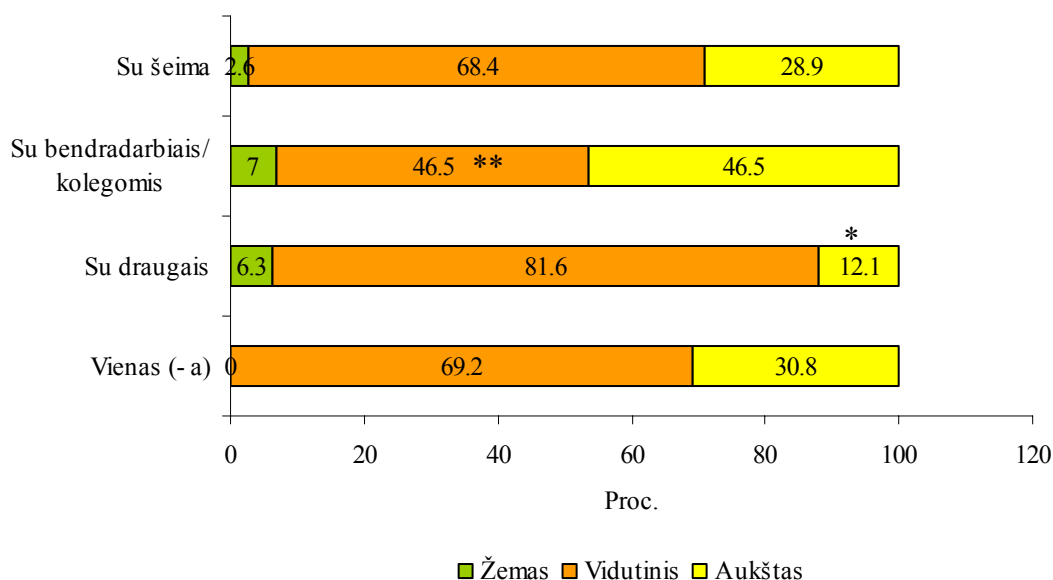


* - $p < 0,05$, lyginant su „Aukštas“.

** - $p < 0,05$, lyginant su „Aukštas“, „Vidutinis“.

29 pav. Respondentų pasiskirstymas pagal jų fizinio aktyvumo lygį ir lankymosi greito maisto restoranuose priežastis, proc. ($p < 0,05$)

Statistiškai reikšmingai skyrėsi ir skirtingo fizinio aktyvumo respondentų lankymosi greito maisto restoranuose pobūdis ($p < 0,05$): aukšto fizinio aktyvumo respondentai rečiau nei vidutinio ($p = 0,0134$) ir žemo ($p = 0,0000$) aktyvumo respondentai greito maisto restoranuose lankosi su draugais; vidutinio fizinio aktyvumo respondentai statistiškai patikimai dažniau juose lankosi su bendradarbiais (kolegomis) nei aukšto fizinio aktyvumo studentai ($p = 0,0000$) (žr. 30 pav.).



* - $p < 0,05$, lyginant su „Žemas“, „Vidutinis“.

** - $p < 0,05$, lyginant su „Aukštas“.

30 pav. Respondentų pasiskirstymas pagal jų fizinio aktyvumo lygį ir lankymosi greito maisto restoranuose pobūdį, proc. ($p < 0,05$)

Taigi, vidutinio fizinio aktyvumo respondentai lyginant su kitų fizinio aktyvumo lygių respondентаis, greito maisto restoranuose lankosi dažniau. Daugiau vidutinio nei aukšto fizinio aktyvumo respondentų greito maisto patiekalus renkasi todėl, kad tai – „greita“, „pigu“, „patogu“. Žemo aktyvumo respondentai patikimai mažiau nei vidutinio ir aukšto fizinio aktyvumo respondentai greito maisto patiekalus renkasi todėl, kad juos tai daryti „traukia reklama ir akcijos“, „nes draugai ir artimieji valgo“. Aukšto fizinio aktyvumo respondentai rečiau nei vidutinio ir žemo aktyvumo respondentai greito maisto restoranuose lankosi su draugais; vidutinio fizinio aktyvumo respondentai statistiškai patikimai dažniau juose lankosi su bendradarbiais (kolegomis) nei aukšto fizinio aktyvumo studentai.

4. TYRIMO REZULTATŲ APTARIMAS

Atlikus 19-30 metų amžiaus respondentų greito maisto vartojimo ypatumų bei jų fizinio aktyvumo tyrimą pastebėta, kad kai kurie gauti tyrimo rezultatai patvirtino teorinėje darbo dalyje pristatytą kai kurių autorių teiginius ir tyrimų išvadas, kai kuriuos jų – paneigė.

Remiantis daugeliu autorių darbais nustatyta, kad ir suaugusieji Lietuvos gyventojai maitinasi nesveikai – per daug vartoja riebalų, ypač gyvūninės kilmės, ir angliavandenių, ypač monosacharidų (Baubinas ir kt., 2009; Barzda ir kt., 2004; Petkevičienė, Kriaučionienė, Klumbienė, 2004; Grabauskas ir kt., 2004; ir kt.). Įvertinant tai, kad 19-30 metų amžiaus respondentus galima priskirti suaugusiųjų žmonių grupei, mano darbe atlikto tyrimo rezultatai parodė, kad tiriamųjų grupėje 55 proc. respondentų greito maisto restoranuose lankosi tik kelis kartus per metus ir ten valgo ne pagrindinius dienos patiekalus, o tik užkandžiauja ar vakarieniauja. Taip pat, apibendrinus tyrimo rezultatus paaiškėjo, kad 35 proc. respondentų šiose maitinimo įstaigose lankosi 1 kartą per savaitę, o tai – jau nemaža respondentų dalis.

Mano darbe gauti rezultatai siejasi su A. Zaborskio ir kt. (2006), K. Brown, H. McIlveen, Ch. Strugnell (2000), F. McCullough, S. Jones, D. Vignali (2003) atliktų tyrimų rezultatais, įrodžiusiais, kad vyresnio amžiaus jauni žmonės maitinasi sveikiau. Vyresni asmenys rečiau renkasi ne tik tarp jaunesnių populiarius „madingus“, plačiai reklamuojamus maisto produktus. Mano darbe atlikto tyrimo rezultatai siejasi su kitų autorių duomenimis, kur teigiama, kad daugiau 19-24 metų amžiaus respondentų greito maisto patiekalus renkasi pietums ir užkandžiams nei tai daro vyresni respondentai, patenkantys į 24-30 metų amžiaus grupę. Pastarieji daugiau nei jaunesni respondentai stengiasi greitą maistą vartoti tik užkandžiams.

Tyrimo rezultatai siejasi su R. Jonaitienės (2007) teiginiais, kad studentų desertų pasirinkimas daugumoje atvejų apsiriboja šokoladu, įvairiais riebiais pyragais, chalva. Pasak minėtos autorės, jie nevartoja vaisinių desertų-įvairių putėsių, želė, vaisių asorti ar kitų sveikų patiekalų. Mano darbe įrodyta, kad 19-30 m. amžiaus jauni asmenys suvartoję greito maisto patiekalą dažniausiai desertui renkasi pyragėlį (25 proc.), šokoladą (18 proc.), tik 2 proc. respondentų nurodė, kad desertui jie įprastai renkasi želė. Kita vertus, daugiau kaip trečdalis (36 proc.) respondentų pavalgę greito maisto restoranuose stengiasi atsisakyti desertų iš viso.

Atlikto tyrimo rezultatai taip pat siejasi su faktu (Jonaitienė, 2007; Bowman, 2005), kad vietoje sulčių ar mineralinio vandens studentai dažniau renkasi gazuotus angliarūgštės prisotintus gėrimus (limonadas „Rasa“, „Coca-Cola“, „Pepsi-Cola“ ir kt.).

Įrodyta, kad viena svarbiausių priežasčių, kodėl respondentai renkasi greito maisto produktus, yra jo skonis (91,3 proc.), tuomet kai V. Grabausko ir kt. (2004) atlikto tyrimo rezultatai, teigia, kad Lietuvos studentai maisto produktus dažniausiai renkasi pagal jų kainą.

Mano tyrimo rezultatai susiję su F. McCullough, S. Jones ir D. Vignali (2003) teiginiais, kad svarbiausiais greito maisto neigiamais aspektais vartotojai nurodo per didelį maisto priedų kiekį juose, kad tai – sausas maistas, savyje turintis daug riebalų, druskos ir per mažai vitaminų ir mineralų. Remiantis šiame darbe atlikto tyrimo rezultatais, pagrindinėmis priežastimis, kodėl greito maisto patiekalai yra nesveiki – nuo jo storėjama (37,0 proc.) ir jame yra maisto priedų (38,0 proc.). Remiantis šiame darbe atlikto tyrimo rezultatais galima teigti, kad maisto priedai ir didėjantis atsivoris – lygiavertės priežastys, nusakančios greito maisto neigiamą poveikį.

Tyrimo apžvalgoje pristatyti teiginiai, kad 94,3 proc. respondentų niekuomet nėra pajutę neigiamų šalutinių padarinių (skrandžio skausmo, širdies ir kraujagyslių sistemos sutrikimų, cholesterolio kiekio padidėjimo, svorio augimo, celiulito ir pan.) dažniau pavartojus greito maisto produktus, paneigia A. Waxman (2004), D. TRibble, R. Krauss (2001), Y. Kim (2001) teiginį, kad greitai pagamintas maistas, savyje turintis daug riebalų, druskos, cukraus, cheminių priedų ir kitų sveikos mitybos principams nepriimtinių komponentų, sudaro sąlygas formuotis nesveikiems mitybos įpročiams, skatinantiems lėtinių neinfekcinių ligų epidemiją.

Netinkami mitybos įpročiai skatina spartų atsivorio paplitimą ne tik JAV, bet ir Europos šalyse, neaplenkiant ir Lietuvos (Sanvik, Bourdeaudhuij, Due, 2005). Greitas maistas didina svorį, kelia nutukimo pavojų, yra pagrindinis tokių ligų, kaip antrojo tipo cukrinis diabetas, širdies ir kraujagyslių ligos, hipertoniija ir insultas, taip pat kai kurių onkologinių ligų rizikos veiksnys (Abaravičius ir kt., 2003). Šiai nuomonei pritaria ir 37,0 proc. respondentų, žinančių, jog nuo greito maisto yra storėjama.

Pasak K. Kadziauskienės (1999), K. Brown, H. McIlveen, Ch. Strugnell (2000), svarbus greito maisto vartojimą lemiantis veiksnys – jo priimtinos skonio savybės. Ypač šis veiksnys reikšmingas renkantis maisto produktus jaunimui (Petronytė, Vizbaraitė, 2005; Brown, McIlveen, Strugnell, 2000). Šiame darbe atlikto tyrimo rezultatai rodo, kad 91,3 proc. respondentų greito maisto patiekalus renkasi todėl, kad jis yra skanus. Be to, net 45,0 proc. respondentų, žinančių apie greito maisto neigiamą poveikį jų organizmui, vis tiek negali jo atsisakyti vien dėl šio maisto skonio savybių.

Reklamą, kaip dar vieną svarbiausių motyvatorių, skatinančių žmones vartoti greito maisto patiekalus, mini ne vienas autorius: C. Currie ir kt. (2004), A. Goyal ir N. P. Singh (2007), L. Škėmienė ir kt. (2009). Darbe pristatomo tyrimo rezultatai taip pat patvirtina faktą: 37,0 proc. tyrime dalyvavusių 19-30 metų amžiaus asmenų greitą maistą vartoja paskatinti reklamos, akcijų, ypač tai pasakytina apie jaunesnio amžiaus (19-23 m.) respondentus.

Pasaulinės sveikatos organizacijos teigimu, žmonių mitybos elgsenai įtakos turi šeima ir bendraamžiai, darbo ar mokymosi įstaiga (Vaitkevičius, Miliūnienė, Vaitkevičienė, 2008; Bere, Klepp, 2005; Lien, Jacobs, Klepp, 2002; Brown, McIlveen, Strugnell, 2000). Tai patvirtino ir

tyrimo rezultatai: vieni greito maisto restoranuose lankėsi tik 4,0 proc. respondentų. Tuo tarpu su draugais juose lankėsi 69,0 proc., su bendradarbiais/kolegomis – 14,0 proc. respondentų.

Tyrimai rodo, kad Lietuvos ir kitų šalių aukštųjų mokyklų studentų fizinė būklė nepatenkinama (Armonienė, 1995; Mertinas, Tinteris, 1998). Jų fiziniam aktyvumui trukdo negebėjimas derinti sporto pratybų su studijomis, dažnai jie neturi noro, valios ir energijos domėtis kitomis laisvalaikio praleidimo formomis (Vaščila ir kt., 2007). Panaši situacija ir kitose šalyse (Stock ir kt., 2001; Kramer ir kt., 2004; Bostanci ir kt., 2005). Tuo tarpu mano gauti rezultatai leidžia teigti, kad : 74 proc. tirtų grupių respondentų patenką į vidutinį fizinio aktyvumo lygmenį.

Pasak E. Grinienės (2006), S. Poteliūnienės, R. Veršinsko ir A. Muliarčiko (2006), moteriškos lyties studentės sportuoja mažiau nei studentai vyrai. Mano tirtose grupėse vidutinio fizinio aktyvumo lygmenyje sportuojančių moterų yra daugiau nei vyrų; tačiau aukštą fizinio aktyvumo lygį yra pasiekę didesnis vyrų nei moterų skaičius.

G. Petronytės ir D. Vizbaraitės (2005) atlikto tyrimo rezultatai įrodė statistiškai patikimus fizinio aktyvumo ir mitybos koreliacinius ryšius. Remiantis minėtomis autorėmis, fizinis aktyvumas yra mitybą sąlygojantis veiksnys. Mano tyrimo rezultatai siejasi su anksčiau minėtais rezultatais ir parodo, kad nustatyti tam tikri reikšmingi skirtumai analizuojant studentų lankymosi greito maisto restoranuose dažnį, priežastis, dėl ko jie vartoja greitą maistą bei asmenis, su kuriais jie dažniausiai būdami kartu vartoja greito maisto patiekalus.

IŠVADOS

1. Daugumos respondentų bendras požiūris į greitą maistą yra teigiamas. Greito maisto restoranuose respondentų dauguma kelis kartus per metus užkandžiauja arba vakarieniauja. Pagrindinės priežastys, skatinančios juos tai daryti - skanu, greita ir todėl, kad taip elgiasi pažįstami. Greitą maistą dauguma respondentų vartoja būdami kartu su draugais. Populiariausi greito maisto patiekalai yra picos, patiekalai iš McDonald's restorano, kebabai. Beveik pusė respondentų valgydami greitą maistą kartu su juo geria „Coca-Cola“, „Sprite“, „Fanta“. Daugiau nei pusė respondentų pavalgę greito maisto patiekalų mėgaujasi desertais. Daugiau nei pusė respondentų žino, kad tokie mitybos įpročiai daro neigiamą poveikį jų organizmui, tačiau jie nėra įsitikinę, ar jų vartojamas greitas maistas tikrai neturi jokių organizmui naudingų medžiagų.
2. Daugiau vyrų nei moterų turi susiformavę teigiamą požiūrį į „greito maisto“ patiekalų vartojimą. Daugiau vyrų nei moterų nekreipia dėmesio į tai, kad „greito maisto“ patiekalai žalingi sveikatai. Greito maisto patiekalais dažniau užkandžiauja moterys nei vyrai, o pietums juos dažniau vartoja vyrai nei moterys. Greito maisto restoranuose moterys dažniausiai užkandžiauja su šeima, o vyrai – su bendradarbiais, kolegomis. Jaunesnių respondentų požiūris į greito maisto vartojimą palankesnis nei vyresnių. Su draugais greito maisto patiekalus dažniau vartoja jaunesnio amžiaus respondentai, o vieni arba su šeima – vyresnio amžiaus respondentai. Daugiau vyresnių nei jaunesnių respondentų mano, kad „greitas maistas“ kenksmingas.
3. Didžioji dalis respondentų patenka į vidutinio fizinio aktyvumo lygį. Moterų fizinis aktyvumas yra mažesnis už vyrų. Vyresni respondentai fiziškai aktyvesni nei jaunesni.
4. Vidutinio fizinio aktyvumo respondentai lyginant su kitų fizinio aktyvumo lygių respondентаis, greito maisto restoranuose lankosi dažniau. Aukšto fizinio aktyvumo respondentai rečiau nei vidutinio ir žemo aktyvumo respondentai greito maisto restoranuose lankosi su draugais; vidutinio fizinio aktyvumo respondentai statistiškai patikimai dažniau juose lankosi su bendradarbiais (kolegomis) nei aukšto fizinio aktyvumo studentai.

LITERATŪRA

- Abaravičius A. ir kt. (2003). Lietuvos žmonių mitybos ir gyvenamosios ypatumai // *Sveikatos mokslai*, 3, 5-7.
- Adams R. (2005). Fast food, obesity and tort reform: an examination of industry responsibility for public health // *Business and Society Review*, 110(3), 297-320.
- Akers W. (1997). *Taste 200 Press Release*. Hammond Communications, London.
- Alves H.J., Boog M.C. (2007). Food behavior in student residence hall: A setting for health promotion // *Revista de Saude Publica*. Nr.41(2), 197-204.
- Armonienė J. (1995). *Fizinio aktyvumo ugdymo veiksniai*: soc. m. daktaro disertacija. Vilnius: Vilniaus universitetas.
- Atkins P., Bowler I. (2001). *Food in Society: Economy, Culture and Geography*, London.
- Baranovski T. (2004). Why combine diet and physical activity in the same international research society? // *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 1, 2.
- Bartkevičiūtė R. ir kt. (1996). Vilniaus ir Kauno moksleivių mitybos įvertinimas // *Higiena ir epidemiologija*, 4, 36.
- Barzda A. ir kt. (2004). Suaugusiųjų Lietuvos gyventojų kūno masė: vertinimas ir pokyčių tendencijos // *Medicinos teorija ir praktika*, 3(39), 309-313.
- Baubinas A. ir kt. (2009). Suaugusių dirbančių Vilniaus miesto gyventojų mitybos savivertė ir mitybos įpročiai // *Visuomenės sveikata*, 2(45), 46-52.
- Bender A. E., Bender D.A. (1995). *A Dictionary of Food and Nutrition*. Oxford: Oxford University Press.
- Bere E., Klepp K.I. (2005). Changes in accessibility and preferences predict children's future fruit and vegetable intake // *International journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 2, 15.
- Berg M.C. et.al.(2002). Relation between breakfast and choices and knowledge of dietary fat and fiber among Swedish schoolchildren // *J. Adolesc Health*, Aug, 31(2), 199-207.
- Bojarskis J., Zaborskis A. (1996). Vaikų ir paauglių arterinio kraujospūdžio matavimas ir vertinimas // *Vaikų arterinė hipertenzija: Respublikinė konferencija*, 5-25.
- Boreham C., Riddoch C. (2001). The physical activity, fitness and health of children // *Journal of Sports Sciences*, Vol.19, 915-929.
- Bostanci M. et.al. (2005). Depressive symptomatology among university students in Denizli, Turkey: Prevalence and sociodemographic correlation // *Croatian Medical Journal*, 46(1), 96-100.
- Bowman S.A. (2005) Agricultural research // *Science Update*, 53(1), 23.

- Brawley J. (1999). *Assesment of Factors which Influence College Students to Participate in Regular Physical Activity*: Thesis. California Politechnik State University. Prieiga per Internetą: <http://web30.epnet.com/citacion.asp?tb=1&>
- Brimas G. Ir kt. (2007). Nutukimo gydymas // *Medicinos teorija ir praktika*, 2(13), 120-131.
- Brown K., McIlveen H., Strugnell Ch. (2000). Nutritional awareness and food preferences of young consumers // *Nutrition and Food Science*, 30(5), 230-235.
- Brown K., McLLveen H., Strugnell C.(2000). Young consumers' food preferences within selected sectors of the hospitality spectrum // *Journal of Consumer Studies and Home Economics*, 24.
- Caspersen C., Powell K., Christensen G. (1985). Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research // *Public Health Report*, 100, 126-131.
- Costacou T. et.al. (2003). Tracing the Mediterranean diet through principal components and cluster analyses in the Greek population // *EJCN*, 57, 1378-1385.
- Currie C. Et.al. (2004). Young people's health in context // *Health Behaviour in School – aged Children (HBSC) studey: international report from the 2001/2002 survey*, 4,
- Dadelo S. Ir kt. (2008). Vilniaus Gedimino Technikos universiteto pirmo kurso studentų požiūrio į kūno kultūrą ypatumai // *Ugdymas. Kūno kultūra. Sportas*, 2(69), 18-25.
- Davies G.F., Smith F.L. (2004). Fast food: dietary perspectives // *Nutrition and Food Science*, 34(2), 80-82.
- Dishman R., Washburn R., Heath G. (2004). *Physical activity epidemiology*, Champaign, IL, USA: Human Kinectics.
- Fieldhouse P. (1996). *Food and Nutrition Customs and Culture*. Cheltenham: Stanley Thornes.
- Fogelholm M. et.al. (2005). Physical activity pie // *A graphical presentation integrating recommendations for fitness and health*, 2, 391-396.
- Gofton L. (1995). Convenience and the moral status of consumer practices // *Food Choice and the Consumer, Blackie Academic and Professional*, 152-181.
- Goyal A., Singh N.P. (2007). Consumer perception about fast food in India: an exploratory study // *British Food Journal*, 109(2), 182-195.
- Grabauskas V. ir kt. (2004). Lietuvos gyventojų sveikatos skirtumai: išsimokslinimas ir mitybos įpročiai // *Medicina*, 40(9), 875-883.
- Grinienė E. (2003). Paauglių fizinis aktyvumas, sveikata ir sveika elgsena // *Dvasinės vertybės žinių visuomenėje: tarptautinės mokslinės konferencijos mokslo darbai*, 211-214.
- Grinienė E. (2005). Kauno miesto moksleivių maitinimosi ypatumai // *Visuomenės sveikata*, 2(29), 29-33.
- Grinienė E. (2006). Studentų savos sveikatos vertinimas ir požiūris į sveiką gyvenimą // *Ugdymas. Kūno kultūra. Sportas*, 1(60), 10-17.

- Grininė E., Zachovajevs P. (2008). Lietuvos Kūno kultūros akademijos studentų socialinės integracijos, požiūrio į sveikatą ir sveiką gyvenseną kaita // *Ugdymas. Kūno kultūra. Sportas*. Nr.2(69), 40-46.
- Grobovienė V. ir kt. (2003). Kauno Technologijos universiteto pirmo kurso studentų sveikatos problemų studijos // *Dvasinės vertybės žinių visuomenėje: tarptautinė mokslinė konferencija: mokslo darbai*, 218-220, Kaunas: Akademija.
- Hupkens CLH, Knibbe RA, Drop MJ. (2000). Social class differences in food consumption: the explanatory value of permissiveness and health and cost considerations // *Public Health*, 10, 108-113.
- Inchley J., et.al.(2001). Dietary trends among Scottish schoolchildren in the 1990s // *J Hum Nutr Diet.*, Jun, 14(3), 207-216.
- James WPT. et.al. (1997). Socio-economic determinants of health // *The contribution of nutrition to inequalities in health*, 314, 1545-1549.
- Jankauskienė R. (2008). Lietuvos gyventojų fizinio aktyvumo skatinimo strategija: kūno kultūra ar kūno kultas? // *Medicina*, 44(5), 346-355.
- Johansson L. et.al. (1999). Healthy dietary habits in relation to social determinants and lifestyle factors // *British Journal of Nutrition*, 81, 211-220.
- Jonaitienė R. (2007). Šiaulių kolegijos studentų mitybos analizė // *Profesinės studijos: teorija ir praktika*, 3, 67-73.
- Kadziauskienė K. Ir kt. (1999). *Suaugusiųjų Lietuvos žmonių gyvensenos ir faktiškos mitybos tyrimas 1997-1998*.
- KEynote (2003). Fast Food and Home Delivery Outlets // *Market Intelligence Report*, London, April.
- Kim Y. (2001). Nutrition and Cancer // *Present Knowledge in Nutrition*, Washington: ILSI Press, 531-542.
- King A. et.al. (1996). The health of Youth. A cross-national survey // *European series*, 69, 222.
- Kolip P., Schmidt B. (1999). Gender and Health in adolescence // *WHO Regional Office for Europe*, 25-27.
- Kotz K., Story M. (1994). Food advertisements during children's Saturday morning television programming: are they consistent with dietary recommendations? // *Journal Am Diet Association*, 94, 1296-1300.
- Kramer A. et.al. (2004). Differences in health determinants between international and domestic students at a German university // *Journal of American College Health*, 53(3), 127-132.
- Kriaucionienė V., Petkevičienė J., Klumbienė J. (2009). Lietuvos gyventojų mitybos įpročių ir gyvensenos veiksnių sąsajos // *Medicina*, 45(7), 537-543.

- Kromhout D. (2001). Diet and cardiovascular diseases // *Journal Nutrition Health Aging*, 5(3), 144-149.
- Lee Y.S., Chien K.L., Chen H.H. (2007). Lifestyle risk factors associated with fatigue in graduate students // *Journal of the Formosan Medical Association*, 106(7), 565-572.
- Lekečinskaitė L. (2009). Tarptautinio fizinio aktyvumo klausimyno ilgosios ir trumposios versijų lietuviškos versijos parengimas ir aprobavimas : magistro baigiamasis darbas. Kaunas: LKKA.
- Leonienė A., Vitartaitė A. (2005). Dviejų vidurinių mokyklų 11-12 metų vaikų kūno masės indekso bei santykinės riebalinės masės įtaka širdies ir kraujagyslių sistemos funkciniam rodikliams // *Visuomenės sveikata*, 3(30), 46-51.
- Lien N., Jacobs D.R., Klepp K.I. (2002). Exploring predictors of eating behaviour among adolescents by gender and socio-economic status // *Public Health Nutrition*, 5(5), 671-681.
- Lietuvos Sporto statistikos metraštis* (2004). Vilnius: LSIC.
- Lopez-Azpiazu I. Et.al. (2003). Disparities in food habits in Europe: Systematic review of educational and occupational differences in the intake of fat // *Journal Human Nutrition Dietet*, 16, 1-16.
- Markauskas N. (2002). *Sveikų vaikų mityba*, Vilnius: Vilniaus kolegija.
- McCullough F., Jones S., Vignali D. (2003). The pot snack market – are today's consumers demanding health as well as convenience? // *British Food Journal*, 105(6), 395-404.
- McPherson R.S. et.al. (2000). Dietary Assessment Methods among School-Aged Children: Validity and Reliability // *Prev. Medicine*, 31(2), 11-33.
- Mertinas J., Tinteris M. (1998). Vilniaus Pedagoginio universiteto I kurso studentų sveikatos būklė 1994-1998 metais // *Žmogaus ugdymo problemos šiuolaikinėje visuomenėje: tarptautinė mokslinė konferencija: mokslo darbai*, 194-197, Kaunas: Akademija.
- Nieman P. (2002). Psychosocial aspects of physical activity // *Pediatrics and Schild Health*, 7(5), 309-312.
- Olckers L., Gibbs T.J., Dincan M. (2007). Developing health science students into integrated health professionals: a practical tool for learning // *Medical Education*, 15, 7(1), 45.
- Perrin AE. Et.al. (2005). Interactions between traditional regional determinants and socio-economic status on dietary patterns in a sample of French men, // *Medical Education* 93, 109-114.
- Petkevičienė J., Kriaučionienė V., Klumbienė J. (2004). Lietuvos vyrų ir moterų mitybos įpročių skirtumai // *Lietuvos bendrosios praktikos gydytojas*, 8(3), 165-168.
- Petronytė G., Vizbaraitė D. (2005). 14-18 metų mokinių mitybos ir fizinio aktyvumo sąsaja // *Visuomenės sveikata*. Nr.3(30), 41-45.
- Petronytė G., Zaborskis A. (2008). Paauglių laisvalaikio fizinio aktyvumo motyvai // *Visuomenės sveikata*, 1(40), 31-35.

- Pileckaitė E. (2007). *Išgyvenimo (nuotykių) pedagogika – mityba*, http://www.sveikas.lt/ligos_placiau2.asp?IID=426&id=&id2=&linkID=
- Pleasanton (1999). Consumer snacking trends reflect busy lifestyles // *Nutrition & science*, 31(3), 9.
- Pomerleau J. et.al (2000). Physical inactivity in the Baltic Counties // *Prev Med*, 31, 665-672.
- Poteliūnienė S., Tamošauskas S., Karoblis P. (2003). Studentų požiūris į kūno kultūros vyksmą Lietuvos aukštosiose mokyklose // *Sporto mokslas*, 4(34), 54-59.
- Poteliūnienė S., Veršinskas R., Muliarčikas A. (2006). Mykolo Romerio universiteto studentų fizinės saviugdos principai // *Ugdymas. Kūno kultūra. Sportas*. 4(63), 96-103.
- Powell L.M. et.al. (2009). Nutritional Content of Television Food Advertisements Seen by Children and Adolescents in the United States // *Pediatrics*, 120(3), 576-583.
- Pratala R., Berg MA., Puska P. (1992). Diminishing or increasing contrasts? Social class variation in Finnish food consumption patterns, 1997-1990 // *Eur J Clin Nutr*, 46, 279-287.
- Proškuvienė R., Zlatkuvienė V., Čermiauskienė M. (2006). Studentų – būsimųjų pedagogų gyvenimo ir požiūris į sveikatą // *Visuomenės sveikata*, 2(33), 73-78.
- Roos G. et.al. (2001). Disparities in vegetable and fruit consumption: European cases from the north to the south // *Public Health Nutrition*, 4(1), 35-43.
- Salbe A.D. et.al. (2002). Assessing risk factors for obesity between childhood and adolescence: I. Birth weight, childhood adiposity, parental obesity, insulin and leptin // *Pediatrics*, 110, 299-306.
- Sanchez-Villegas A. et.al.(2003). Gender, age, socio-demographic and lifestyle factors associated with major dietary patterns in the Spanish Project SUN // *EJCN*, 57, 285-292.
- Sanvik C., De Bourdeaudhuij I., Due P. (2005). Personal, social and environmental factors regarding fruit and vegetable intake among schoolchildren in nine European countries // *Ann Nutr. Metab.*, 49(4), 255-266.
- Schlosser E. (2001). *Fast Food Nation*. The Penguin Press, St Ives.
- Schroder M.J.A., McEachern M.G. (2005). Fast foods and ethical consumer value: a focus on McDonald's and KFC // *British Food Journal*, 107(4), 212-224.
- Scot-Moncrieff C. (1999). *The vitamin alphabet: your guide to vitamins* // *Minerals and Food Supplements*, London: Collins and Brown.
- Seidell J. (1998). Dietary fat and obesity: an epidemiologic perspective // *Am J Clin Nutr*, 67(3), 546S-550S.
- Sit C.H.P., Linder K.J. (2005). Motivational orientations in youth sport participation: using achievement goal theory and reversal theory // *Pers. Individ. Differ.*, 38, 605-618.
- Skirius J., Karpavičienė A. (2005). Studentų plaukikų ir rankininkų ligos bei traumos: jų paplitimas ir struktūra // *Kultūra-ugdymas-visuomenė: mokslo darbai*, 1, 344-347, Kaunas: Akademija.

- Smith J.L., Davies G.J., Bent A.J. (2001). Retail fast foods: overview of safe sandwich manufacture // *Journal of the Royal Society for the Promotion of Health*, 121(4), 220-223.
- Stock C., Wille I., Kramer A. (2001). The health of students during their education // *Gesundheitswesen*, 63(1), 556-559.
- Story M., Neumark-Sztainer D., French S.A. (2002). Individual and environmental influences on adolescent eating behaviors // *Journal of the American Dietetic Association*, 102, 40-51.
- Škėmienė L. ir kt. (2007). Studentų medikų mitybos ypatybės // *Medicina*. 43(2), 145-152.
- Škėmienė L. ir kt. (2009). Kauno miesto ir Raseinių rajono vidurinio mokyklinio amžiaus moksleivių mitybos įpročiai // *Medicina*, 45(4), 302-311.
- Šurkienė G., Stukas R. (1996). Riebiųjų rūgščių kiekiai vaikų ir jaunuolių maisto racionuose // *Lietuvos medicina*, 57-59.
- Tamošauskas P. (2006). Veiksniai, lemiantys kūno kultūros raidą Lietuvos universitetinėse aukštosiose mokyklose XXI a iššūkių kontekste // *Sporto mokslas*, 4(46), 2-7.
- Trail B. (1994). New Food Consumption Patterns and Product Quality in Europe and Adaptation of Agricultural Production // *Food and Agriculture Organization of the United Nations*, Rome.
- Tribble D., Krauss R. (2001). Atherosclerotic Cardiovascular Disease // *Present Knowledge in Nutrition*, Washington: ILSI Press, 543-551.
- Tubelis L. (2001). *Studentų fizinės saviugdos skatinimo sistema ir jos efektyvumas*: disertacija. Vilnius: VPU.
- University of Oxford (2005). *European cardiovascular disease statistics*, 47-57, 58-74, 76-89.
- Vaines E. (1999). The sacred nature of food: a family perspective // *Proceedings of the XIXth International Consumer Studies and Home Economics Research Conference*, 13-25.
- Vainienė E., Kardelis K. (2008). Jaunimo mokyklų moksleivių fizinio aktyvumo sąsajos su mokymosi motyvacija, savigarba ir socialine integracija // *Ugdymas. Kūno kultūra. Sportas*. 1(68), 100-109.
- Vaitkevičius J., Miliūnienė L., Vaitkevičienė A., (2008). Šiaulių apskrities moksleivių mitybos įpročiai ir savijauta // *Visuomenės sveikata*, 1(40), 37-42.
- Vaščila V. ir kt. (2007). Jaunimo sveikatos savianalizė ir sveika elgsena // *Kultūra-ugdymas-visuomenė: mokslo darbai*, 2, 250-253, Kaunas: Akademija.
- Verma M., Charwal J., George S.M. (1994). Obesity and hypertension in children // *Indian Pediatric*, 31, 1065-1069.
- Vizbaraitė D., Česnaitienė V.J. (2006). Kūno kultūros mokytojų mityba ir fizinis aktyvumas sveikatingumo aspektu // *Ugdymas. Kūno kultūra. Sportas.*, 2(61), 64-70.
- Von Ah D. et.al. (2005). Predictors of health behaviours in college students // *Journal of Advanced Nursing*. Nr.50(1). 111-112.

- Von Bothmer M.J., Fridlund B. (2005). Gender differences in health habits and motivation for a healthy lifestyle among Swedish university students // *Nursing and Health Science*, 7(2), 107-118.
- Warwick J., McIlveen H., Strugnell C. (1997). Food choices and the younger generation // *Journal of Consumer Studies and Home Economics*, 21, 141-149.
- Waxman A. (2004). WHO's global strategy on diet, physical activity and health. Response to a worldwide epidemic of noncommunicable diseases // *Scandinavian journal Of Nutrition*, 48(2), 58-60.
- WHO Regional Office for Europe (2002). *Reducing risks, promoting health life style*, <http://www.who.int/whr/2002/en/>
- WHO Regional Office for Europe (2005). *European Network for the Promotion of Health-Enhancing Physical Activity*, http://www.euro.who.int/hepa/20050708_5
- WHO Regional Office for Europe (2006). *European Strategy for the Prevention and Control of Noncommunicable Diseases*, www.euro.who.int/Document/RC56/edoc08.pdf
- WHO Regional Office for Europe (2007). *A guide for population-based approaches to increasing levels of physical activity*, <http://www.who.int/dietphysicalactivity/PA-promotionguide-2007.pdf>
- Wildey M.B. et.al.(2000). Fat and Sugar Levels are High in Snacks Purchased From Student Stores in Middle Schools // *Journal Am. Dietary Association*, 100(3), 319-322.
- Wilmore J., Costill D. (1994). *Physiology of Sport and Exercise*. Human Kinetics.
- Zaborskis A. ir kt. (2006). Lietuvos vyresniųjų klasių moksleivių mitybos įpročių netolygumai // *Visuomenės sveikata*, 1(32), 40-45.
- Zaborskis A., Dumčius S.(1997). Lietuvos moksleivių fizinio aktyvumo ypatumai // *Visuomenės sveikata*, 2, 16-21.
- Zaborskis A., Lenčiauskienė I., Klibavičius A. (2005). Sveikatos stiprinimas mokykloje ir moksleivių gyvenimui // *Visuomenės sveikata*, 2(29), 34-40.
- Žičkutė J. Ir kt. (2005). Daržovių bei vaisių vartojimas ir skrandžio vėžio rizika // *Am Journal Gastroenterol*, 100(9), 2049-2055.

PRIEDAI

1 PRIEDAS

Klausimynas

„GREITO MAISTO“ (FAST FOOD) VARTOJIMAS TARP ĮVAIRIAUS AMŽIAUS ŽMONIŲ

(atsakymus apibraukite arba įrašykite reikiamą komentarą)

1. Jūsų lytis?
 1. moteris;
 2. vyras.

2. Jūsų amžius (metais)?

.....metai

3. Šeimyninė padėtis:
 1. vedęs (ištekėjusi) arba gyvena nesusituokę;
 2. nevedęs (netekėjusi);
 3. išsiskyres(-usi);
 4. našlys (-ė)

4. Kokį darbą dirbate didesnę metų dalį? *Galimi keli atsakymai.*
 1. dirbu žemės ūkio ir miško darbus
 2. dirbu pramonėje, statybose ar pan.
 3. tarnauju įstaigoje, dirbu protinį darbą arba aptarnavimo sferoje
 4. studijuoju (mokausi)
 5. namų šeimininkė
 6. bedarbis

5. Kokios yra Jūsų **šeimoms** pajamos per mėnesį? *Pažymėk vieną atsakymą.*
 1. Mažesnės nei 850Lt
 2. Nuo 850 iki 2 000Lt
 3. Nuo 2000 iki 5 000Lt
 4. Daugiau nei 5 000Lt

6. Kiek asmenų šiuo metu sudaro Jūsų šeimą?

Įrašykite skaičių:.....

7. Ar dažnai lankotės „greito maisto“ restoranuose, picerijose, įstaigose, kuriose yra greito maisto gaminių (pvz.: McDonald's, amerikietiško greito maisto restoranų tinklas KFC (Kentucky Fried Chicken), degalinėse („Hot dog“), kebabinės)?
 1. daugiau nei kartą per dieną;
 2. 1 kartą per dieną;
 3. kelis kartus per savaitę;
 4. 1 kartą per savaitę;
 5. kelis kartus per metus;
 6. 1 kartą metuose;
 7. visiškai nesilankau.

8. Kada renkatės „greitą maistą“? *Galimi keli atsakymai.*
 1. pusryčiams;
 2. pietums;
 3. vakarienei;
 4. užkandžiams.

9. Kodėl vartojate šį maistą? *Galimi keli atsakymai.*
 1. skanu;
 2. greita;
 3. pigu;
 4. traukia reklama, akcijos;
 5. valgau, nes draugai ar artimieji valgo;
 6. yra šalia darbovietės/ mokslų, todėl patogų;

1 priedo tęsinys

10. Su kuo dažniausiai einate valgyti? *Pažymėk vieną atsakymą.*
1. vienas (- a);
 2. su draugais;
 3. su bendradarbiais/ kolegomis;
 4. su šeima.
11. Kuris „greitas maistas“ jums skaniausias? *Pažymėk vieną atsakymą.*
1. McDonald'o;
 2. hamburgeriai;
 3. KFC;
 4. Picos;
 5. kebabai;
 6. „hotdogai“ iš degalinių;
12. Ką geriate prie „greito maisto“ maisto? *Pažymėk vieną atsakymą.*
1. kavą;
 2. arbatą;
 3. vandenį (mineralinį);
 4. sultis;
 5. „coca-colą“, „fantą“, „sprite“;
13. Kokį desertą renkatės pavalgius? *Pažymėk vieną atsakymą.*
1. pyragėlių;
 2. ledus;
 3. ledų kokteilį;
 4. šokoladą;
 5. želė;
 6. nevalgau desertų pavalgius.
14. Ar jūs manote, kad „greitas maistas“ turi blogą efektą jūsų sveikatai? (jei atsakėte „ne“ - 15 klausimą praleisti)
1. taip;
 2. ne;
 3. nežinau.
15. Kodėl taip manote? *Pažymėk vieną atsakymą.*
1. nes jame yra maisto priedų;
 2. nes nuo jo storėja;
 3. nes pablogėja savijauta;
 4. nes jame nėra pakankamai maistinių medžiagų;
16. Ar esate girdėjęs, kad „greitas maistas“ neturi jokių organizmui naudingų medžiagų?
1. taip;
 2. ne;
17. Žinodami apie „greito maisto“ neigiamą poveikį organizmui jūs:
Pažymėk vieną atsakymą.
1. paprasčiausiai negalite jo atsisakyti;
 2. nekreipiate į tai jokio dėmesio, kadangi skanu;
 3. stengiatės valgyti jo kuo mažiau;
 4. valgote tik labai išskirtiniais atvejais;
 5. nemėgstate šio maisto;
18. Ar pajutote kokius šalutinius poveikius dažniau pavalgius šio maisto (skrandžio skausmas, širdies ir kraujagyslių sistemos sutrikimai, cholesterolio kiekio padidėjimas, svorio augimas, celiulitas)? Jei taip kokius?
1. taip;
 2. ne.

1 priedo tęsinys

19. Jūsų požiūris į „greito maisto“ vartojimą yra:

1. teigiamas;
2. neigiamas;
3. neturiu nuomonės.

20. Jūsų nuomone Jūs maitinatės:

1. tinkamai;
2. netinkamai;
3. neturite nuomonės.

Dėkojame už bendradarbiavimą.

2 PRIEDAS

TARPTAUTINIS FIZINIO AKTYVUMO KLAUSIMYNAS

Norėtume Jums užduoti keletą klausimų ir nustatyti, kokia fizine veikla užsiimate savo kasdieniniame gyvenime ir kiek laiko skyrėte fizinei veiklai per **pastarąsias 7 dienas**. Prašome atsakyti į kiekvieną klausimą, net jei ir nemanote, kad esate fiziškai aktyvus žmogus. Prisiminkite fizinę veiklą, kuria užsiimate darbe, namie ar kieme, judėjimą iš vienos vietos į kitą, taip pat fizinę veiklą laisvalaikiu, skirtą rekreacijai, mankštinimuisi ar sportui.

Prisiminkite **labai intensyvią** fizinę veiklą, kuria užsiėmėte per **pastarąsias 7 dienas**. **Labai intensyvi** fizinė veikla – tai veikla, kuriai atlikti reikia didelių fizinių pastangų ir dėl kurios žymiai padažnėja Jūsų kvėpavimas.

1. Kelias iš **pastarųjų 7 dienų** Jūs užsiėmėte **labai intensyvia** fizine veikla, pavyzdžiui, kėlėte sunkius daiktus, kasėte žemę, žaidėte krepšinį, lankėte aerobiką arba greitai važiavote dviračiu?

_____ **dienas per savaitę**
 Neteko užsiimti labai intensyvia →
Pereikite prie 3 klausimo
fizine veikla

2. Kiek laiko per vieną iš tų dienų užsiėmėte **labai intensyvia** fizine veikla?

_____ **valandas (-ų) per dieną**
_____ **minutes (-čių) per dieną**
 Nežinau/Sunku pasakyti

Prisiminkite visas **vidutiniškai intensyvios** fizinės veiklos formas, kuriomis užsiėmėte per **pastarąsias 7 dienas**. **Vidutiniškai intensyvi** fizinė veikla – tai veikla, kuriai atlikti reikia vidutinių fizinių pastangų ir dėl kurios šiek tiek padažnėja Jūsų kvėpavimas. Prisiminkite tik tą fizinę veiklą, kuri truko ne mažiau kaip 10 minučių be pertraukos.

3. Kelias iš **pastarųjų 7 dienų** užsiėmėte **vidutiniškai intensyvia** fizine veikla, pavyzdžiui, kėlėte lengvus daiktus, vidutiniu greičiu važiavote dviračiu arba žaidėte badmintoną? Prašytume neįskaičiuoti ėjimo.

_____ **dienas per savaitę**
 Neteko užsiimti vidutinio intensyvumo →
fizine veikla
Pereikite prie 5 klausimo

4. Kiek laiko per vieną iš tų dienų praleidote užsiimdami **vidutiniškai intensyvia** fizine veikla?

_____ valandas (-ų) per dieną

_____ minutes (-čių) per dieną

Nežinau/Sunku pasakyti

Prisiminkite laiką, kurį per **pastarąsias 7 dienas** praleidote **vaikščiodami**. Tai laikas, skirtas vaikščiojimui darbe ir namie, ėjimui iš vienos vietos į kitą ar pasivaikščiojimui laisvalaikiu.

5. Kelias iš **pastarųjų 7 dienų** Jūs **vaikščiojote** ne mažiau kaip 10 minučių be pertraukos?

_____ dienas per savaitę

Neteko vaikščioti



Pereikite prie 7 klausimo

6. Kiek laiko per vieną iš tų dienų praleidote **vaikščiodami**?

_____ valandas (-ų) per dieną

_____ minutes (-čių) per dieną

Nežinau/Sunku pasakyti

Prisiminkite laiką, kurį per **pastarąsias 7 dienas** praleidote **sėdėdami**. Įskaičiuokite laiką, praleistą darbe, namie, mokantis ar laiką, skirtą laisvalaikui, t.y. sėdint prie darbo stalo, su draugais, skaitant ar žiūrint televizorių.

7. Kiek laiko per vieną iš **pastarųjų 7 darbo dienų** vidutiniškai praleidote **sėdėdami**?

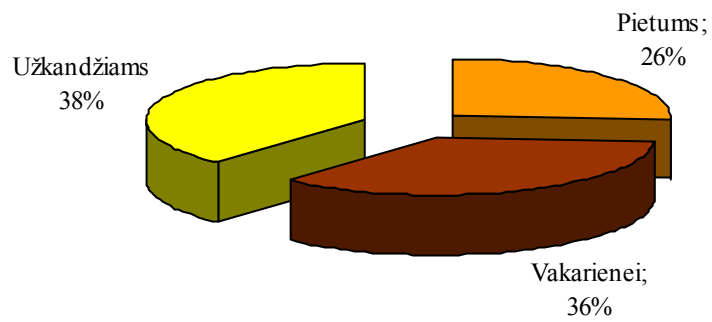
_____ valandas (-ų) per dieną

_____ minutes (-čių) per dieną

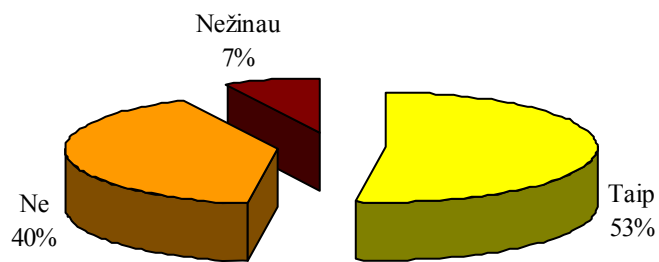
Nežinau/Sunku pasakyti

Dėkojame už dalyvavimą apklausoje!

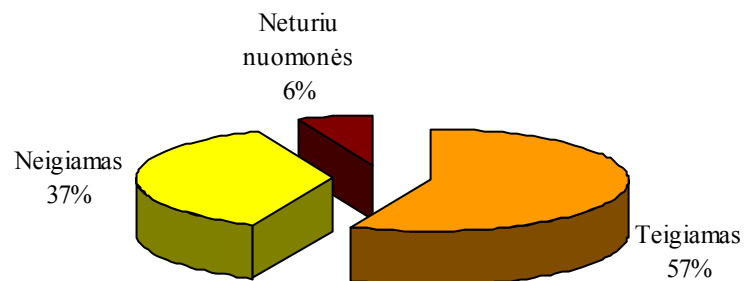
3 PRIEDAS



1 pav. Respondentų pasiskirstymas pagal vartojimo greito maisto paskirtį, proc.

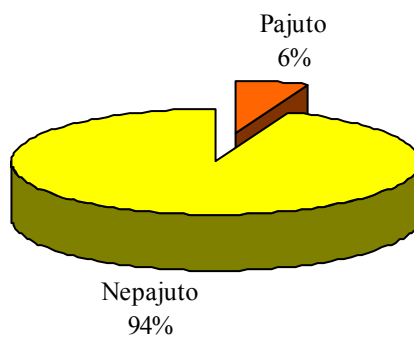


2 pav. Respondentų pasiskirstymas pagal tai, ar, jų nuomone, greitas maistas turi blogą efektą jų organizmui, proc.

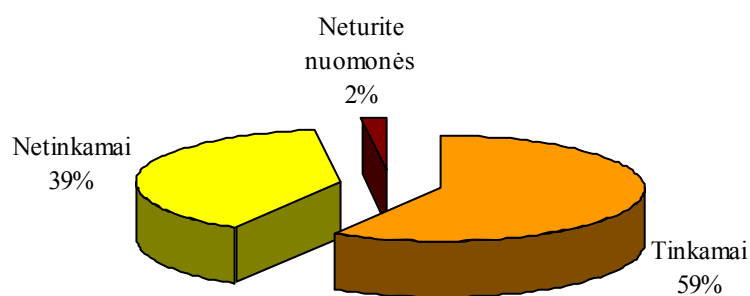


3 pav. Respondentų pasiskirstymas pagal jų požiūrį į greito maisto vartojimą, proc.

4 PRIEDAS

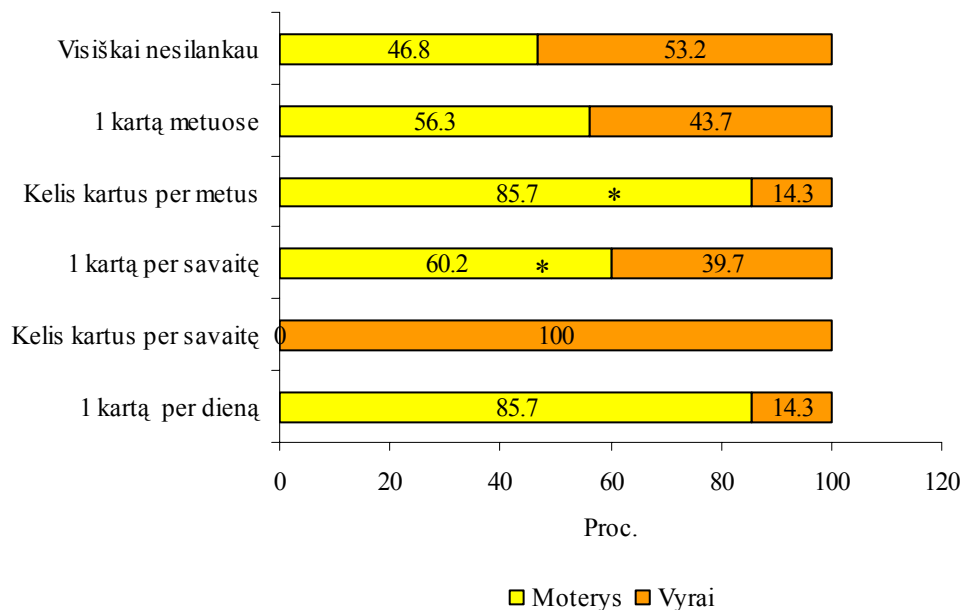


1 pav. Respondentų pasiskirstymas pagal tai, ar jie pajuto šalutinius poveikius dažniau pavalgius greito maisto, proc.



2 pav. Respondentų pasiskirstymas pagal tai, ar, jų nuomone, jie maitinasi tinkamai, proc.

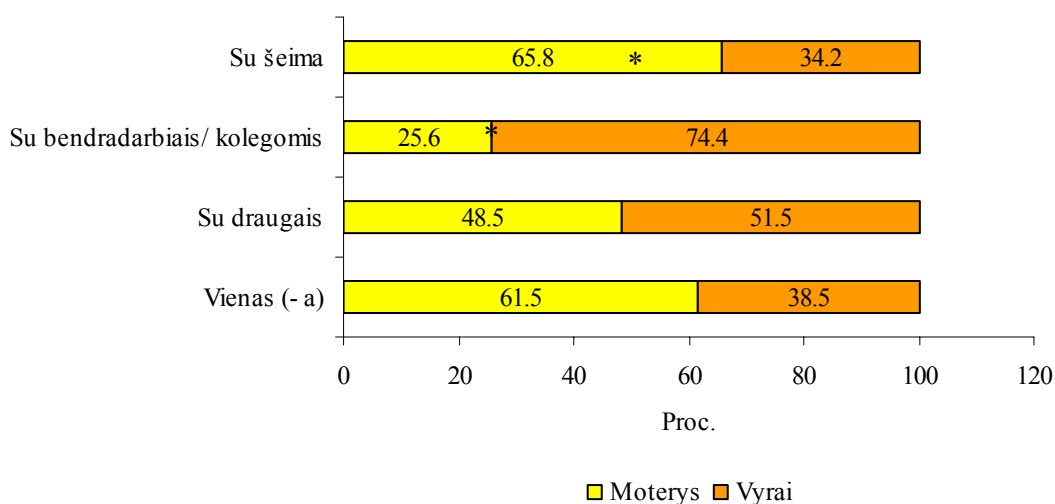
5 PRIEDAS



* - $p < 0,05$, lyginant su „Vyrai“.

1 pav. Respondentų pasiskirstymas pagal

jų lytį ir lankymosi greito maisto restoranuose dažnį. proc. ($p < 0,05$, $\chi^2 = 0.004$, $df = 4$)

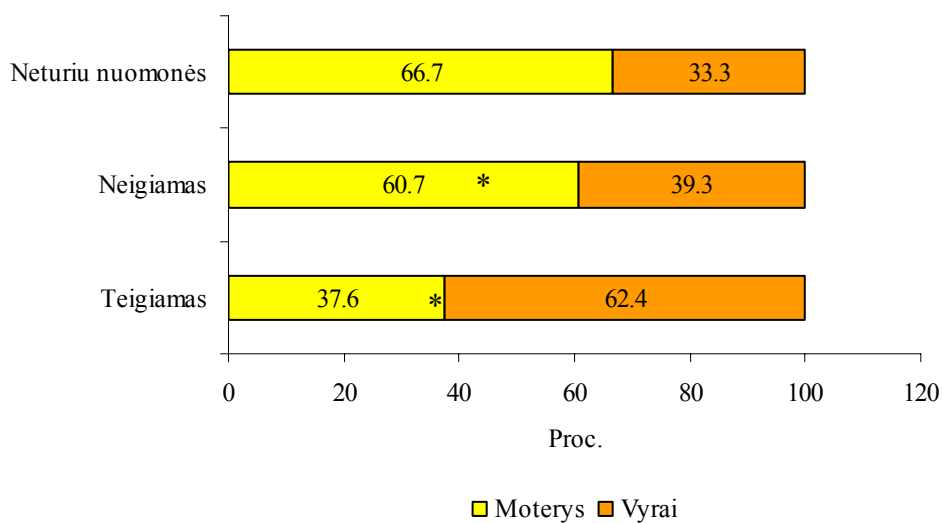


* - $p < 0,05$, lyginant su „Vyrai“.

2 pav. Respondentų pasiskirstymas pagal lytį ir asmenis,

su kuriais jie vartoja greito maisto produktus, proc. ($p < 0,05$, $df = 3$)

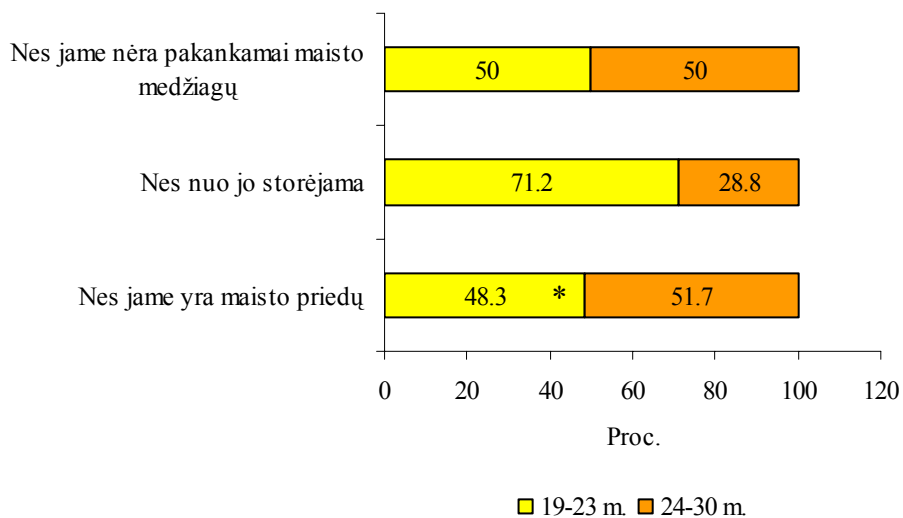
6 PRIEDAS



* - $p < 0,05$, lyginant su „Vyrai“.

1 pav. Respondentų pasiskirstymas pagal lytį ir jų požiūrį į „greito maisto“ vartojimą, proc.

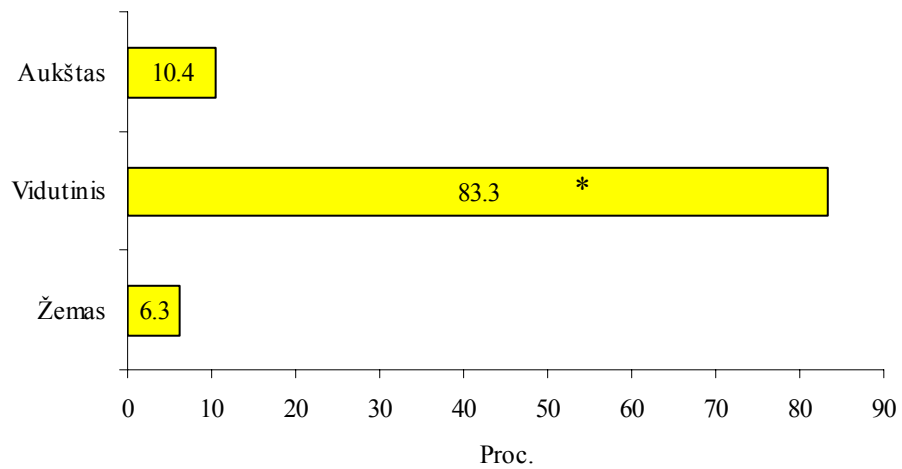
($p < 0,05$, $\chi^2 = 0.0000$, $df = 2$)



* - $p < 0,05$, lyginant su „19-23 m.“.

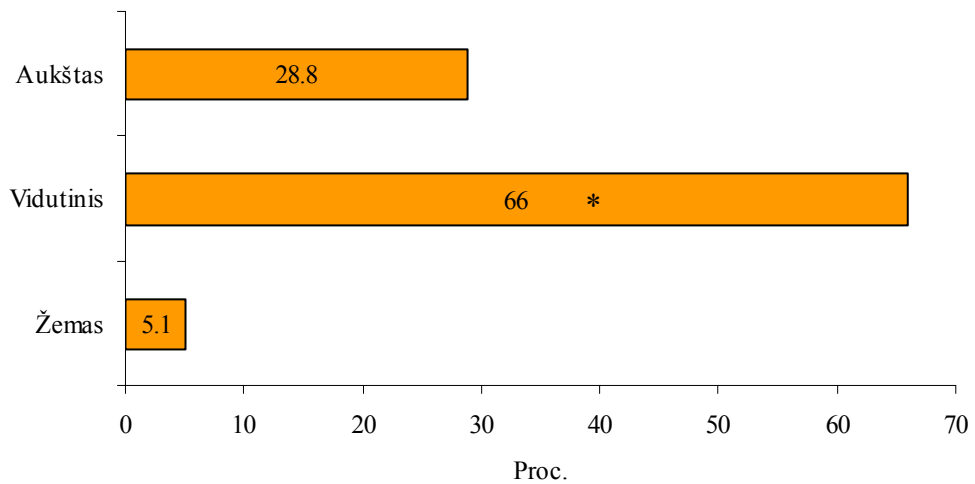
2 pav. Respondentų pasiskirstymas pagal jų amžiaus grupes ir požiūrį į tai, kodėl „greitas maistas“ kenkia sveikatai, proc. ($p < 0,05$, $\chi^2 = 0,024$, $df = 2$)

7 PRIEDAS



* - $p < 0,05$, lyginant su kitais fizinio aktyvumo lygiais,

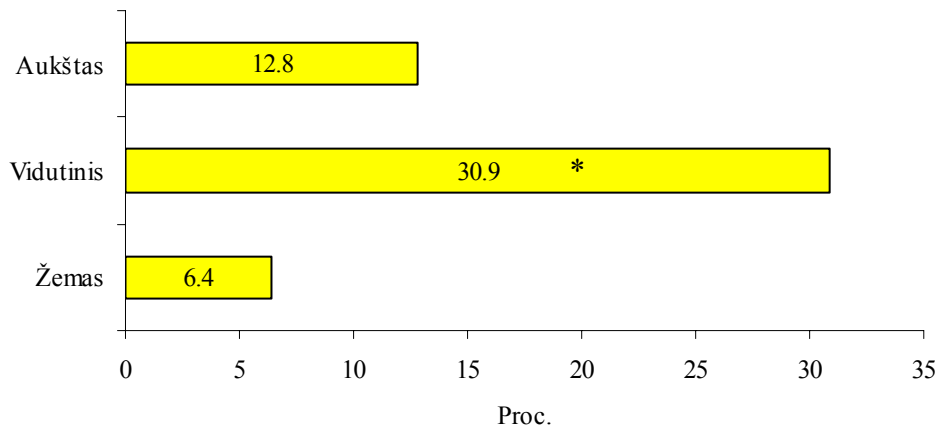
1 pav. Moteriškos lyties respondentų pasiskirstymas pagal jų fizinio aktyvumo lygį, proc.



* - $p < 0,05$, lyginant su kitais fizinio aktyvumo lygiais,

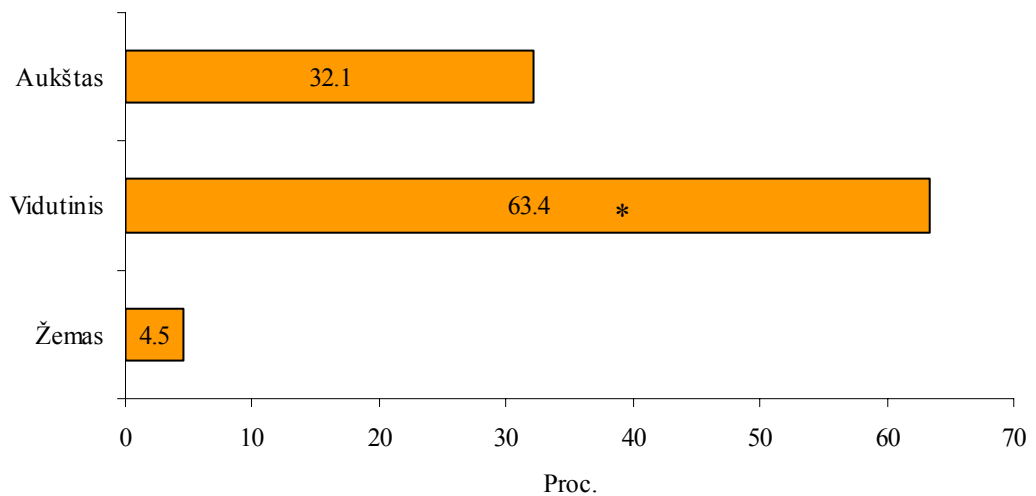
2 pav. Vyrų lyties respondentų pasiskirstymas pagal jų fizinio aktyvumo lygį, proc.

8 PRIEDAS



* - $p < 0,05$, lyginant su kitais fizinio aktyvumo lygiais.

1 pav. 19-23 m. amžiaus respondentų pasiskirstymas pagal jų fizinio aktyvumo lygį, proc.



* - $p < 0,05$, lyginant su kitais fizinio aktyvumo lygiais.

2 pav. 24-30 m. amžiaus respondentų pasiskirstymas pagal jų fizinio aktyvumo lygį, proc.