



# Mitybos ir fizinio aktyvumo žinių klausimyno taikymas sveikatai darbe stiprinti

## METODINĖS REKOMENDACIJOS



Metodinės rekomendacijos parengtos vykdant Higienos instituto 2018 m. veiklos plano 2.2.2. priemonę, patvirtintą Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro 2018 m. kovo 5 d. įsakymu Nr. V-245.

Parengė:

Lolita Pilipavičienė, lolita.pilipaviciene@dmc.lt

Dr. Saulius Vainauskas, saulius.vainauskas@hi.lt

Recenzavo:

Vytauto Didžiojo universiteto Švietimo akademijos doc. Eglė Kemerytė-Riaubienė

Klaipėdos m. savivaldybės visuomenės sveikatos biuro Bendruomenės sveikatos stiprinimo skyriaus vedėja Gintarė Baštunova

Pritarta Higienos instituto metodinės komisijos posėdyje 2018 m. spalio 23 d., protokolo Nr. MTD-4.

## Sąvokos ir trumpiniai

**Intervencija** (šiose rekomendacijose) – tam tikrų veiklų, suteikiančių sveikos mitybos ir/arba fizinio aktyvumo žinių ir įgūdžių darbuotojams, seka, pakankamai detaliai suplanuota ir tikslingai taikoma praktikoje, siekiant apsibrėžto rezultato.

**VSB** – Lietuvos savivaldybių visuomenės sveikatos biurai.

## Įvadas

Didžiosios dalies suaugusių Lietuvos gyventojų mityba nėra palanki sveikatai ir neatitinka sveikos mitybos rekomendacijų (A. Barzda, 2016). Darbingo amžiaus asmenys Lietuvoje nėra pakankamai fiziškai aktyvūs: tik 24 proc. moterų ir 14 proc. vyrų eina į darbą ir grįžta iš jo pėsčiomis, tam užtrukdami bent 30 minučių (V. Grabauskas, 2015), beveik pusės 15–74 m. amžiaus asmenų Lietuvoje darbas ar kasdieninė veikla nėra susiję su didelio ar vidutinio intensyvumo fizine veikla (R. Valintėlienė, 2012).

Vieni iš Nacionalinėje visuomenės sveikatos priežiūros 2016–2023 metų plėtros programoje (toliau – Programa) iškeltų uždavinių – ugdyti gyventojams sveikos mitybos įpročius bei informuoti visas gyventojų grupes apie fizinio aktyvumo naudą sveikatai. Neteisingi mitybos įpročiai ir mažas fizinis aktyvumas šiuo metu yra vienos aktualiausių problemų, kurias reikėtų spręsti nedelsiant, nes nuo jų labai priklauso žmogaus sveikata ir gyvenimo kokybė.

Darbovietė yra ideali vieta darbingo amžiaus suaugusių asmenų sveikatos stiprinimui: galima pasiekti daug tokio amžiaus asmenų, įskaitant pažeidžiamas grupes, juos šviesti, motyvuoti. Siekiant efektyviai ugdyti darbingo amžiaus gyventojų sveikos mitybos įpročius ir informuoti juos apie fizinio aktyvumo naudą sveikatai, Programoje identifikuotas sveikatos stiprinimo darbe paslaugų teikimo potencialas, kurį turi VSB. Tačiau tam, kad situaciją būtų galima keisti, pirmiausia naudinga išsiaiškinti, ką darbingo amžiaus asmenys žino apie sveiką mitybą ir fizinį aktyvumą, ar jie teisingai supranta jų svarbą.

2017 m. apklausėme visus 46 Lietuvoje veikiančius VSB. 89 proc. VSB nurodė, jog 2017 m. jie siūlė arba planavo tais metais pradėti siūlyti darbuotojų sveikatos stiprinimo veiklas Lietuvos įmonėse (įstaigose). 98 proc. darbuotojų sveikatos stiprinimo veiklas siūlančių ar ketinančių siūlyti VSB nurodė, jog tokioms veikloms jiems būtų labai naudingi arba naudingi tiek mitybos žinių, tiek ir fizinio aktyvumo žinių klausimynai. Atsižvelgdami į tai, parengėme klausimyną, kurį sudaro mitybos žinių ir fizinio aktyvumo žinių dalys. Klausimynas, VSB specialistų pageidavimu, yra neilgas, tinkamas naudoti praktiniame darbe. Klausimyną validavome, jį sudarančius teiginius suderinome su 14 ekspertų (8 VSB specialistais, 2 dietologais, 1 sporto mitybos dėstytoju, 3 universitetuose dėstančiais kineziterapeutais).

Pristatomo mitybos ir fizinio aktyvumo žinių klausimyno taikymas leis atskleisti problemines sritis (žinių spragas), efektyviau planuoti intervencines priemones, sudominti organizuojamų intervencijų dalyvius bei įvertinti intervencijų efektyvumą.

Šios metodinės rekomendacijos skirtos VSB specialistams bei kitiems specialistams, siekiantiems stiprinti sveikatą darbo vietoje.

## Darbuotojų mitybos ir fizinio aktyvumo žinių klausimynas

**Gerbiama(-s) darbuotoja(-au)**, prašytume nurodyti, ar pritariate žemiau pateiktiems teiginiams, susijusiems su mitybos ir fizinio aktyvumo žiniomis. Prašytume užpildyti šį klausimyną pažymint atsakymus į visus teiginius, jų nepraleidžiant. Rezultatus panaudosime organizuodami sveikatos stiprinimo darbe veiklas.

### MITYBOS ŽINIOS

1. Lęšiuose yra nedaug naudingų maistinių medžiagų (baltymų, skaidulinių medžiagų, mineralinių medžiagų), todėl lęšių nauda sveikatai nedidelė.	<input type="checkbox"/> Teiginys teisingas	<input type="checkbox"/> Teiginys klaidingas	<input type="checkbox"/> Nežinau
2. Suvalgiusi(-ęs) riebaus maisto, per didelį gautų kalorijų kiekį galite sumažinti, valgydama(-s) obuolius.	<input type="checkbox"/> Teiginys teisingas	<input type="checkbox"/> Teiginys klaidingas	<input type="checkbox"/> Nežinau
3. Plakta grietinėlė turi mažiau kalorijų nei skysta.	<input type="checkbox"/> Teiginys teisingas	<input type="checkbox"/> Teiginys klaidingas	<input type="checkbox"/> Nežinau
4. Riebalai turi mažiau kalorijų nei toks pat kiekis skaidulinių medžiagų.	<input type="checkbox"/> Teiginys teisingas	<input type="checkbox"/> Teiginys klaidingas	<input type="checkbox"/> Nežinau
5. Riebalai yra sveikatai nepalankūs, todėl reikėtų kiek įmanoma jų vengti.	<input type="checkbox"/> Teiginys teisingas	<input type="checkbox"/> Teiginys klaidingas	<input type="checkbox"/> Nežinau
6. Makaronų patiekalas su pomidorų tyrė / pasta yra palankesnis sveikatai nei makaronų patiekalas su grietinėlės padažu.	<input type="checkbox"/> Teiginys teisingas	<input type="checkbox"/> Teiginys klaidingas	<input type="checkbox"/> Nežinau
7. Vaisiai ir daržovės yra naudingi sveikatai tik dėl juose esančių vitaminų ir mineralinių medžiagų.	<input type="checkbox"/> Teiginys teisingas	<input type="checkbox"/> Teiginys klaidingas	<input type="checkbox"/> Nežinau
8. Riebioje žuvyje (lašišoje, skumbriėje) esantys riebalai yra sveikatai palankesni nei raudonoje mėsoje esantys riebalai.	<input type="checkbox"/> Teiginys teisingas	<input type="checkbox"/> Teiginys klaidingas	<input type="checkbox"/> Nežinau
9. Siekdami sveikai maitintis, turėtumėte valgyti mažiau tiek paprastųjų, tiek sudėtinių angliavandenių turinčių produktų.	<input type="checkbox"/> Teiginys teisingas	<input type="checkbox"/> Teiginys klaidingas	<input type="checkbox"/> Nežinau
10. Plombyro, grietininiai ar pieniški ledai turi mažiau sočiųjų riebalų nei vaisiniai ledai ar šerbetas.	<input type="checkbox"/> Teiginys teisingas	<input type="checkbox"/> Teiginys klaidingas	<input type="checkbox"/> Nežinau
11. Toks pat kiekis jautienos kepsnio ir vištienos krūtinėlės turi tiek pat sočiųjų riebalų.	<input type="checkbox"/> Teiginys teisingas	<input type="checkbox"/> Teiginys klaidingas	<input type="checkbox"/> Nežinau
12. Toks pat kiekis cukraus ir sviesto turi vienodai kalorijų.	<input type="checkbox"/> Teiginys teisingas	<input type="checkbox"/> Teiginys klaidingas	<input type="checkbox"/> Nežinau
13. Sumuštinis su varškės sūriu turi tiek pat kalorijų kaip ir tokio pat dydžio sumuštinis su „Džiugo“ sūriu.	<input type="checkbox"/> Teiginys teisingas	<input type="checkbox"/> Teiginys klaidingas	<input type="checkbox"/> Nežinau
14. Siekdami sveikai maitintis, turėtumėte pieno produktus vartoti taip pat dažnai kaip ir vaisius bei daržoves.	<input type="checkbox"/> Teiginys teisingas	<input type="checkbox"/> Teiginys klaidingas	<input type="checkbox"/> Nežinau
15. Liesas pienas turi mažiau mineralinių medžiagų nei riebus pienas.	<input type="checkbox"/> Teiginys teisingas	<input type="checkbox"/> Teiginys klaidingas	<input type="checkbox"/> Nežinau
16. Rudasis cukrus yra palankesnis sveikatai nei baltasis cukrus.	<input type="checkbox"/> Teiginys teisingas	<input type="checkbox"/> Teiginys klaidingas	<input type="checkbox"/> Nežinau
17. Sveikai maitinantis, vaisiai turi būti valgomi tik ryte.	<input type="checkbox"/> Teiginys teisingas	<input type="checkbox"/> Teiginys klaidingas	<input type="checkbox"/> Nežinau
18. Valgio metu vandens gerti negalima.	<input type="checkbox"/> Teiginys teisingas	<input type="checkbox"/> Teiginys klaidingas	<input type="checkbox"/> Nežinau
19. Kiekvienas suaugęs žmogus, neatsižvelgiant į jo kūno svorį, per parą turi išgerti 8 stiklines vandens.	<input type="checkbox"/> Teiginys teisingas	<input type="checkbox"/> Teiginys klaidingas	<input type="checkbox"/> Nežinau
20. Simboliu „Rakto skylutė“ pažymėtuose maisto produktuose mažiau cukraus, druskos, sočiųjų riebalų, transriebalų, nėra saldiklių, o taip pažymėtuose grūdų turinčiuose produktuose – daugiau skaidulinių medžiagų.	<input type="checkbox"/> Teiginys teisingas	<input type="checkbox"/> Teiginys klaidingas	<input type="checkbox"/> Nežinau

## FIZINIO AKTYVUMO ŽINIOS

1. Kelis kartus per savaitę atliekami jėgos pratimai gali sustiprinti Jūsų kaulus ir sumažinti osteoporozės tikimybę.	<input type="checkbox"/> Teiginys teisingas	<input type="checkbox"/> Teiginys klaidingas	<input type="checkbox"/> Nežinau
2. Mankštintis kelis kartus per savaitę yra svarbu, jei norite numesti svorio.	<input type="checkbox"/> Teiginys teisingas	<input type="checkbox"/> Teiginys klaidingas	<input type="checkbox"/> Nežinau
3. Kasdienis bent 10 min. trunkantis pasivaikščiavimas yra geriau, nei iš viso nesimankštinti.	<input type="checkbox"/> Teiginys teisingas	<input type="checkbox"/> Teiginys klaidingas	<input type="checkbox"/> Nežinau
4. Žmonės, sergantys širdies ir kraujagyslių ligomis, turėtų nesimankštinti.	<input type="checkbox"/> Teiginys teisingas	<input type="checkbox"/> Teiginys klaidingas	<input type="checkbox"/> Nežinau
5. Galima daryti bet kokius fizinius pratimus net ir nepasitarus su sporto ar medicinos specialistu.	<input type="checkbox"/> Teiginys teisingas	<input type="checkbox"/> Teiginys klaidingas	<input type="checkbox"/> Nežinau
6. Nėra tokių fizinių pratimų, kuriuos galėčiau atlikti savo darbo vietoje.	<input type="checkbox"/> Teiginys teisingas	<input type="checkbox"/> Teiginys klaidingas	<input type="checkbox"/> Nežinau
7. Darbe pertraukų metu atliekama 2 min. trukmės mankšta gali pagerinti darbingumą.	<input type="checkbox"/> Teiginys teisingas	<input type="checkbox"/> Teiginys klaidingas	<input type="checkbox"/> Nežinau
8. Mankštinimasis po darbo tik padidina fizinį ir protinį nuovargį.	<input type="checkbox"/> Teiginys teisingas	<input type="checkbox"/> Teiginys klaidingas	<input type="checkbox"/> Nežinau

**Dėkojame už atsakymus!**

## **Darbuotojų mitybos ir fizinio aktyvumo žinių klausimyno taikymas**

### **Klausimyno taikymas prieš intervenciją**

Prieš intervenciją klausimynas taikomas siekiant išsiaiškinti darbuotojų žinių spragas ir/arba siekiant vertinti vykdomos sveikatos stiprinimo intervencijos veiksmingumą, tuo tikslu vėliau atliekant antrąją apklausą. Pirmosios apklausos metu respondentams (darbuotojams) suteikiamas kodas (numeris), kuriuo pažymėtą anketą jam reikėtų įteikti tiek per pirmąją, tiek ir per pakartotinę apklausą. Darbuotojo prašoma atsiminti savo kodą (numerį).

Klausimyną sudaro 20 mitybos žinių teiginių bei 8 fizinio aktyvumo žinių teiginiai. Darbuotojų apklausai galima naudoti tiek abi, tiek vieną iš šių dalių. Svarbu akcentuoti, kad respondentai pažymėtų atsakymus į visus pateiktus teiginius, nespėliotų atsakymų, nesitartų tarpusavyje. Į kiekvieną teiginį darbuotojas turėtų pažymėti vieną iš galimų atsakymų variantų: „teiginys teisingas“ / „teiginys klaidingas“ / „nežinau“. Teisingas atsakymas į daugumą teiginių – „teiginys klaidingas“, į likusius – „teiginys teisingas“ (žr. aprašymą žemiau).

Balai suteikiami taip: už teisingą atsakymą – 1 balas, už neteisingą atsakymą arba atsakymą „nežinau“ – 0 balų. Maksimalus galimas darbuotojo mitybos žinių įvertis – 20 balų, fizinio aktyvumo žinių – 8 balai.

#### ***Teisingi atsakymai:***

- Mitybos žinios:

Teiginiai Nr. 6, 8, 20 – „teiginys teisingas“.

Teiginiai Nr. 1, 2, 3, 4, 5, 7, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19 – „teiginys klaidingas“.

- Fizinio aktyvumo žinios:

Teiginiai Nr. 1, 2, 3, 7 – „teiginys teisingas“.

Teiginiai Nr. 4, 5, 6, 8 – „teiginys klaidingas“.

Moterys ir aukštesnio išsilavinimo darbuotojai paprastai pasižymi geresnėmis sveikos gyvensenos žiniomis. Atlikome bandimą šio klausimyno tyrimą, kurio metu į mitybos žinių dalies teiginius teisingai atsakė 21-86 proc. darbuotojų (65 proc. respondentų sudarė moterys, 83 proc. respondentų turėjo aukštąjį universitetinį išsilavinimą). Tačiau mūsų bandomajame tyrime beveik visiems darbuotojams buvo nesunku į daugumą fizinio aktyvumo teiginių nurodyti teisingus atsakymus.

Darbuotojų mitybos ir fizinio aktyvumo žinių spragų nustatymui siūlome apskaičiuoti, kokia dalis darbuotojų teisingai atsakė į kiekvieną iš klausimyno teiginių:

***Teisingai į teiginį atsakusių darbuotojų dalis =***

***Teisingai į teiginį atsakusių darbuotojų skaičius / Visų pateikusių atsakymą į teiginį darbuotojų skaičius x 100 proc.***

Mažiausi procentiniai skaičiai rodys dižiausias žinių spragas. Pagal juos siūlome identifikuoti specifinės sveikos mitybos ir/arba fizinio aktyvumo temas ir jas pristatyti (ar skirti

joms daugiau dėmesio) planuojamos intervencijos metu. Pvz., mūsų atlikto bandomojo tyrimo metu tik kas penktas darbuotojas žinojo, kad rudasis cukrus iš esmės nėra sveikesnis nei baltasis cukrus, o dauguma darbuotojų klaidingai manė, jog sveikai maitinantis vaisiai gali būti valgomi tik ryte.

Klausimyno teiginius, net ir tuos, į kuriuos darbuotojams būtų nesunku teisingai atsakyti, tinka panaudoti darbuotojų sudominimui rengiama intervencija, pavyzdžiui, priminimui, jog fizinį aktyvumą asmuo gali padidinti paprastais būdais, o darbo vietoje kiekvienas gali atlikti nesudėtingus fizinius pratimus (praktinių užsiėmimų metu rekomenduojame pademonstruoti šiuos pratimus). Pastebėta, jog kartais asmenys tik užpildė mitybos žinių klausimyną ir supažindinti su įvertinimu supranta, jog apie sveiką mitybą jie žino per mažai. Tai gali būti naudinga motyvuojant darbuotojus dalyvauti organizuojamose sveikatos stiprinimo veiklose.

### **Pakartotinis klausimyno taikymas po intervencijos**

Pakartotinis klausimyno (ar tik jo mitybos žinių dalies) taikymas po intervencijos padėtų įvertinti vykdytos intervencijos veiksmingumą. Jeigu, panašiai kaip mūsų bandomojo tyrimo atveju, pirmosios apklausos metu į daugumą fizinio aktyvumo žinių teiginių teisingai atsakytų dauguma (90 proc. ar daugiau) apklaustųjų, siūlome klausimyno fizinio aktyvumo dalies teiginių antrojeje apklausoje nebenaudoti.

Paprastai literatūroje nurodoma, jog sveikatos stiprinimo intervencijoms tęsiantis kelis mėnesius (pavyzdžiui, vykdant veiklas kartą per savaitę), jose iki galo dalyvauja ne visi pradėję dalyvauti darbuotojai: apie trečdalį jų gali nebedalyvauti iki intervencijos galo. Pakartotinai apklausus darbuotojus, intervencijos veiksmingumo įvertinimo tikslu siūlome duomenis analizuoti tik tų darbuotojų, kurie:

- užpildė klausimyną pirmąjį kartą (prieš intervenciją);
- dalyvavo visose intervencijos veiklose, kurių veiksmingumą norima vertinti šiuo klausimynu;
- pildydami klausimyną tiek pirmąjį, tiek antrąjį kartą pažymėjo atsakymus į visus pateiktus žinių teiginius.

Pakartotinę darbuotojų apklausą tikslingiausia atlikti praėjus ne mažiau nei 3 mėn. po pirmosios, tačiau nesant tokios galimybės, siūlome, jog tarp apklausų praeitų bent 4 savaitės.

Intervencijos veiksmingumo vertinimui pirmiausia apskaičiuojami vidutinis balas, gautas per pirmąją apklausą (prieš intervenciją), bei analogiškai – vidutinis balas, gautas per pakartotinę apklausą (po intervencijos). Mitybos ir fizinio aktyvumo žinių vidutiniai balai skaičiuojami atskirai. Apskaičiuojama visų darbuotojų surinkta bendra mitybos žinių balų suma ir bendra fizinio aktyvumo žinių balų suma. Vidutiniai balai skaičiuojami taip:

***Vidutinis balas =***

***Darbuotojų\* surinkta bendra balų suma / Darbuotojų\* skaičius x 100 proc.***

*\* darbuotojų, atitikusių visas 3 aukščiau išvardintas sąlygas*

Gavus vidutinius balus, apskaičiuojamas darbuotojų žinių (atskirai mitybos ir fizinio aktyvumo) pokytis (pagerėjimas) po intervencijos:

$$\text{Žinių pokytis po intervencijos} = \frac{\text{Vidutinis balas prieš intervenciją}}{\text{Vidutinis balas po intervencijos}} \times 100 \text{ proc.}$$

Pakartotinės apklausos metu taip pat siūlome identifikuoti teiginius, į kuriuos netgi po intervencijos teisingai atsako mažiau nei 50 proc. darbuotojų.

Rekomenduojame taikyti atgalinio ryšio principą. Tam po antrosios apklausos, apskaičiavus rezultatus, naudinga surengti dar vieną susitikimą su intervencijos dalyviais pristatant ir aptariant rezultatus bei pagal galimybę suteikiant individualią konsultaciją pageidaujantiems.

## **Kita naudinga medžiaga**

Sveikos mitybos ir fizinio aktyvumo skatinimo darbe intervencijų planavimui ir vykdymui siūlome vadovautis šia informacine ir metodine medžiaga, parengta Higienos instituto Profesinės sveikatos centre:

1. Darbuotojų atsvorį / nutukimą mažinančių individualaus konsultavimo intervencijų taikymas. 2018. Prieiga internetu:  
[http://www.hi.lt/uploads/pdf/leidiniai/Rekomendacijos/Darbuotoju\\_atsvoris.pdf](http://www.hi.lt/uploads/pdf/leidiniai/Rekomendacijos/Darbuotoju_atsvoris.pdf)
2. Kiekvieno darbo dalis yra reguliariai pasimankštinti. 2017. Prieiga internetu:  
[http://www.hi.lt/uploads/pdf/leidiniai/Informaciniai/FA\\_geros\\_praktikos\\_leidinys.pdf](http://www.hi.lt/uploads/pdf/leidiniai/Informaciniai/FA_geros_praktikos_leidinys.pdf)
3. 10 svarbiausių patarimų, kaip stiprinti sveikatą darbe. 2014. Prieiga internetu:  
<http://www.hi.lt/uploads/pdf/leidiniai/Rekomendacijos/Fact%20sheet%20LT%204.pdf>
4. Kaip organizuoti fizinio aktyvumo skatinimo programą darbo vietose. 2013. Prieiga internetu:  
<http://www.hi.lt/uploads/pdf/leidiniai/Rekomendacijos/Fizinio%20aktyvumo%20skatinimas%20darbo%20vietose.pdf>
5. Darbuotojų sveikos mitybos skatinimas. 2013. Prieiga internetu:  
<http://www.hi.lt/uploads/pdf/leidiniai/Rekomendacijos/Darbuotoju%20sveikos%20mitybos%20skatinimo%20rek.pdf>
6. Sveikatos stiprinimo poreikių įmonėje vertinimas. 2013. Prieiga internetu:  
<http://www.hi.lt/uploads/pdf/leidiniai/Rekomendacijos/Sveikatos%20stiprinimo%20poreikiu%20imoneje%20vertinimas.pdf>



## Naudota literatūra:

1. Barzda A, Bartkevičiūtė R, Baltušytė I, Stukas R, Bartkevičiūtė S. Suaugusių ir pagyvenusių Lietuvos gyventojų faktinės mitybos ir mitybos įpročių tyrimas. *Visuomenės sveikata*. 2016;1(72):85-94.
2. Braeckman L, De Bacquer D, Maes L, De Backer G. Effects of a low-intensity worksite-based nutrition intervention. *Occup Med (Lond)*. 1999 Nov;49(8):549-55.
3. Dickson-Spillmann M, Siegrist M, Keller C. Development and validation of a short, consumer-oriented nutrition knowledge questionnaire. *Appetite*. 2011 Jun;56(3):617-20.
4. Drummond PD, Mizan A, Burgoyne A, Wright B. Knowledge of cardiovascular risk factors in West African refugee women living in Western Australia. *J Immigr Minor Health*. 2011 Feb;13(1):140-8.
5. Geaney F, Kelly C, Di Marrazzo JS, Harrington JM, Fitzgerald AP, Greiner BA, Perry IJ. The effect of complex workplace dietary interventions on employees' dietary intakes, nutrition knowledge and health status: a cluster controlled trial. *Prev Med*. 2016 Aug;89:76-83.
6. Grabauskas V, Klumbienė J, Petkevičienė J, Šakytė E, Kriaučionienė V, Veryga A. Suaugusių Lietuvos žmonių gyvensenos tyrimas, 2014. Kauno medicinos universitetas, Biomedicininiių tyrimų institutas. Kaunas. 2015.
7. Guadagnin SC, Nakano EY, Dutra ES, de Carvalho KM, Ito MK. Workplace nutrition knowledge questionnaire: psychometric validation and application. *Br J Nutr*. 2016 Nov;116(9):1546-1552.
8. Lietuvos Respublikos Vyriausybės 2015 m. gruodžio 9 d. nutarimas Nr. 1291 „Dėl nacionalinės visuomenės sveikatos priežiūros 2016–2023 metų plėtros programos patvirtinimo“.
9. Pilipavičienė L, Vainauskas S. Sveikatos stiprinimas darbe: vykdymo apimtis ir darbuotojų dalyvavimui įtakos turintys veiksniai. *Visuomenės sveikata*. 2016; 2 (73):18-25.
10. Tanagra D, Panidis D, Tountas Y, Remoudaki E, Alexopoulos EC. Implementation of a worksite educational program focused on promoting healthy eating habits. Version 2. *F1000Res*. 2013 Oct 3 [revised 2014 Jan 1];2:201.
11. Turrell G, Kavanagh AM. Socio-economic pathways to diet: modelling the association between socio-economic position and food purchasing behaviour. *Public Health Nutr*. 2006 May;9(3):375-83.
12. Valintėlienė R, Varvuolienė R, Kranauskas A. Lietuvos gyventojų fizinis aktyvumas, vertinant GPAQ metodu. *Visuomenės sveikata*. 2012;4(59):67-75.