



## **Projektas „Visuomenės sveikatos plėtos strateginių krypčių nustatymas“ (VP1-4.3-VRM-02-V-05-014)**

# **Lietuvos gyventojų mitybos (įskaitant geriamąjį vandenį ir natūralų žindymą), fizinio aktyvumo ir jų sąlygojamų sveikatos problemų esamos situacijos ir valdymo Lietuvoje analizė**

Krypties vadovas: dr. Roma Bartkevičiūtė,

Krypties specialistai: dr. Albertas Barzda, Ignė Baltušytė

**2014-04-08, Vilnius**



# Pranešimo turinys

1. Gyventojų mitybos ir fizinio aktyvumo (FA) situacija (rodikliai) ir problemos Lietuvoje
2. Mitybos ir fizinio aktyvumo valdymas Lietuvoje (teisės aktai, programos, dalyvaujanti institucija)
3. Mitybos ir fizinio aktyvumo valdymo problemos
4. PSO rekomendacijos mitybos ir fizinio aktyvumo klausimais
5. Europos Sąjungos šalyse įgyvendinamų visuomenės sveikatos strategijų ir programų patirtis (geros praktikos pavyzdžiai)
6. Išvados
7. Pasiūlymai, rekomendacijos



# Lietuvos gyventojų mitybos ir fizinio (FA) aktyvumo situacija (rodikliai) ir problemos (1)

## *Suaugusių gyventojų mityba\**:

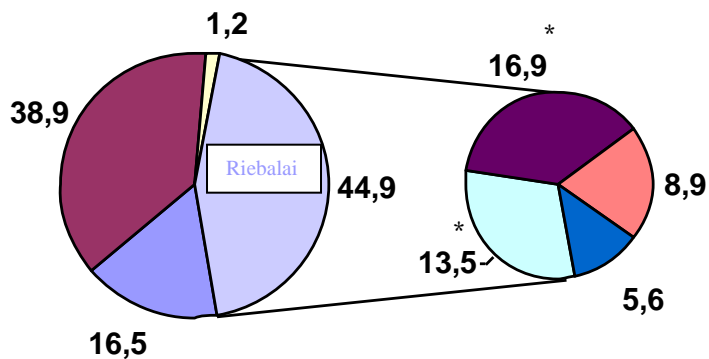
- **per mažai vartojama** daržovių, vaisių; **per daug** riebalų, cukraus, druskos turinčių produktų;
- tik 46,9 proc. kasdien ir kas dešimtas kelis kartus per parą vartoja **grūdinius produktus**;
- **tik** mažiau kaip **kas antras nesūdo** patiekalų prieš valgį;
- tiek moterys, tiek ir vyrai su maistu per daug gauna cholesterolio, cukrų, natrio, tačiau nepakankamai kalcio ir jodo; moterys mažiau, negu rekomenduojama gauna magnio, geležies bei cinko ir nepakankamai vitaminų D, B1, B12, niacino, vyrai – vitamino B12.

\* Faktiškos mitybos tyrimas, RMC, 2007

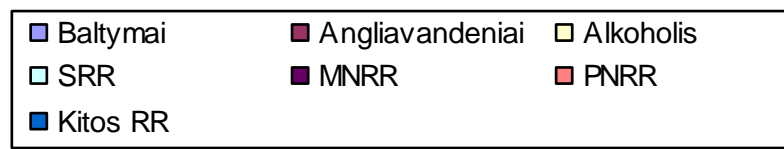
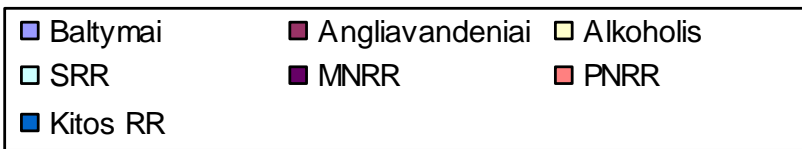
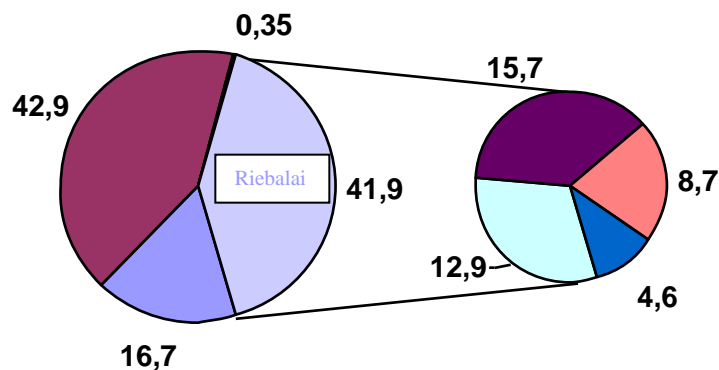
# Energinių maistinių medžiagų tiekiamą energinės vertės dalis (proc.) vidutiniame paros maisto racione

(Faktiškos mitybos tyrimas, RMC, 2007)

Vyrai

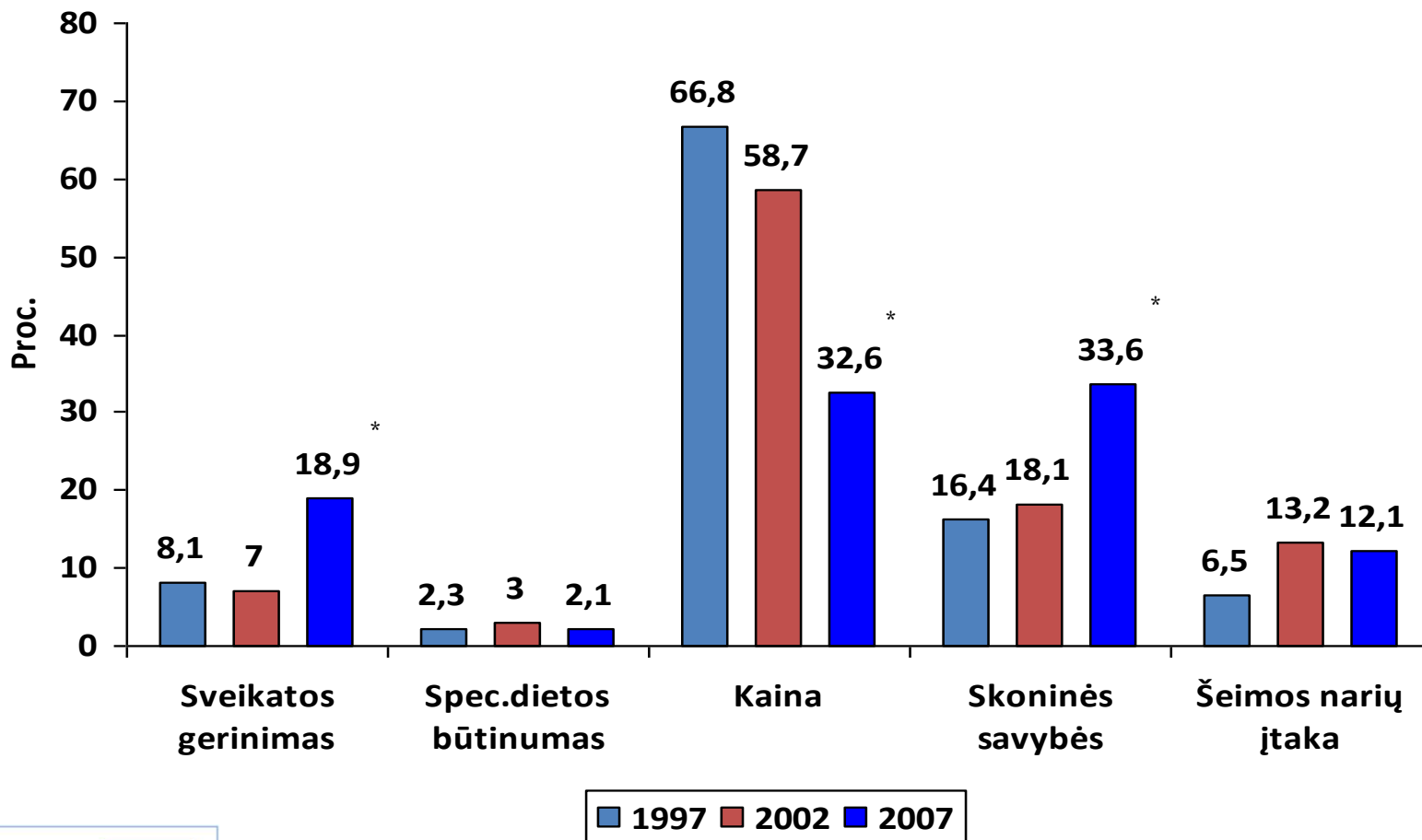


Moterys





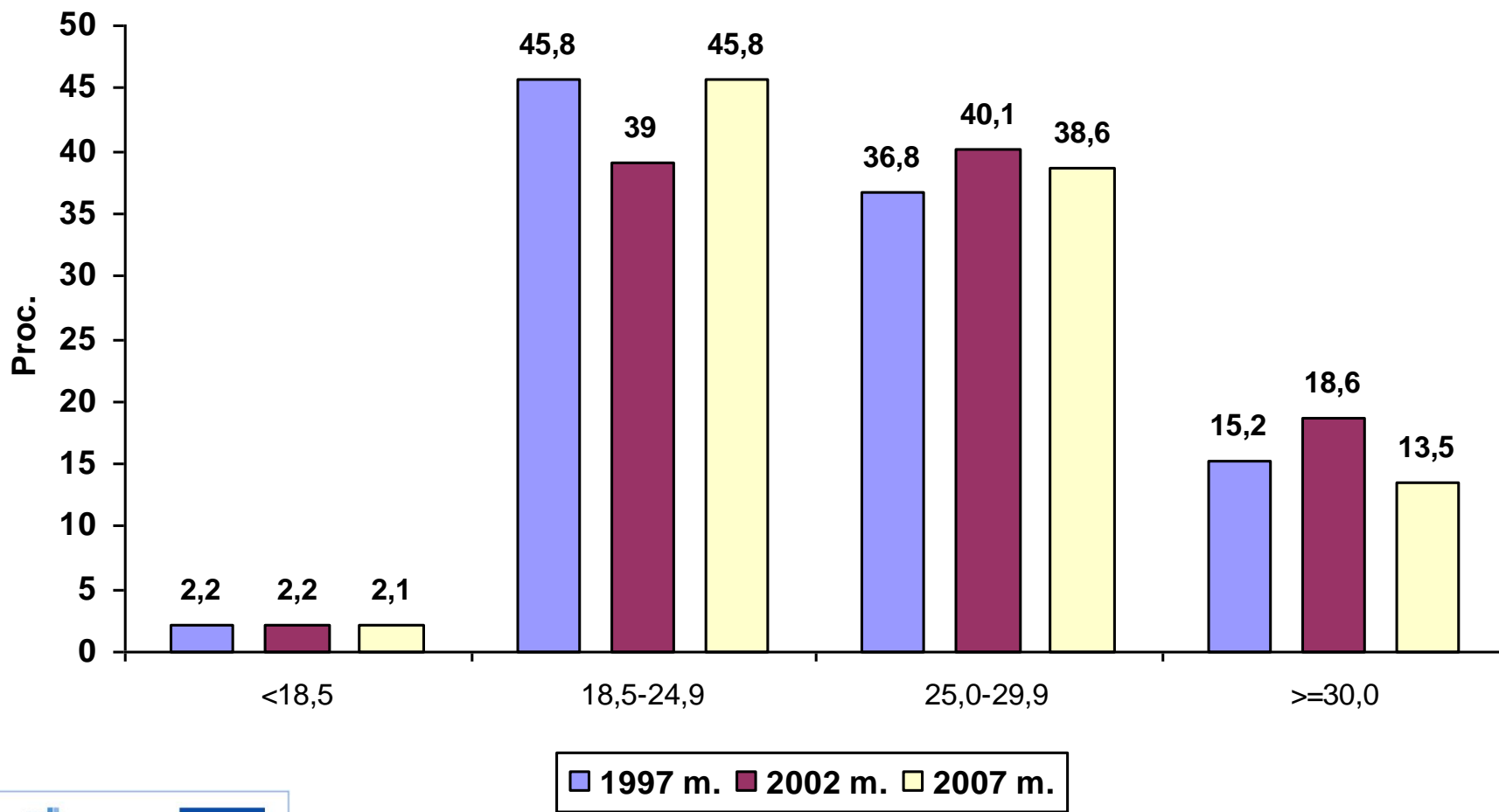
# Respondentų pasiskirstymas (proc.) pagal maisto produktų pasirinkimo kriterijus (Faktiškos mitybos tyrimas, RMC, 2007)





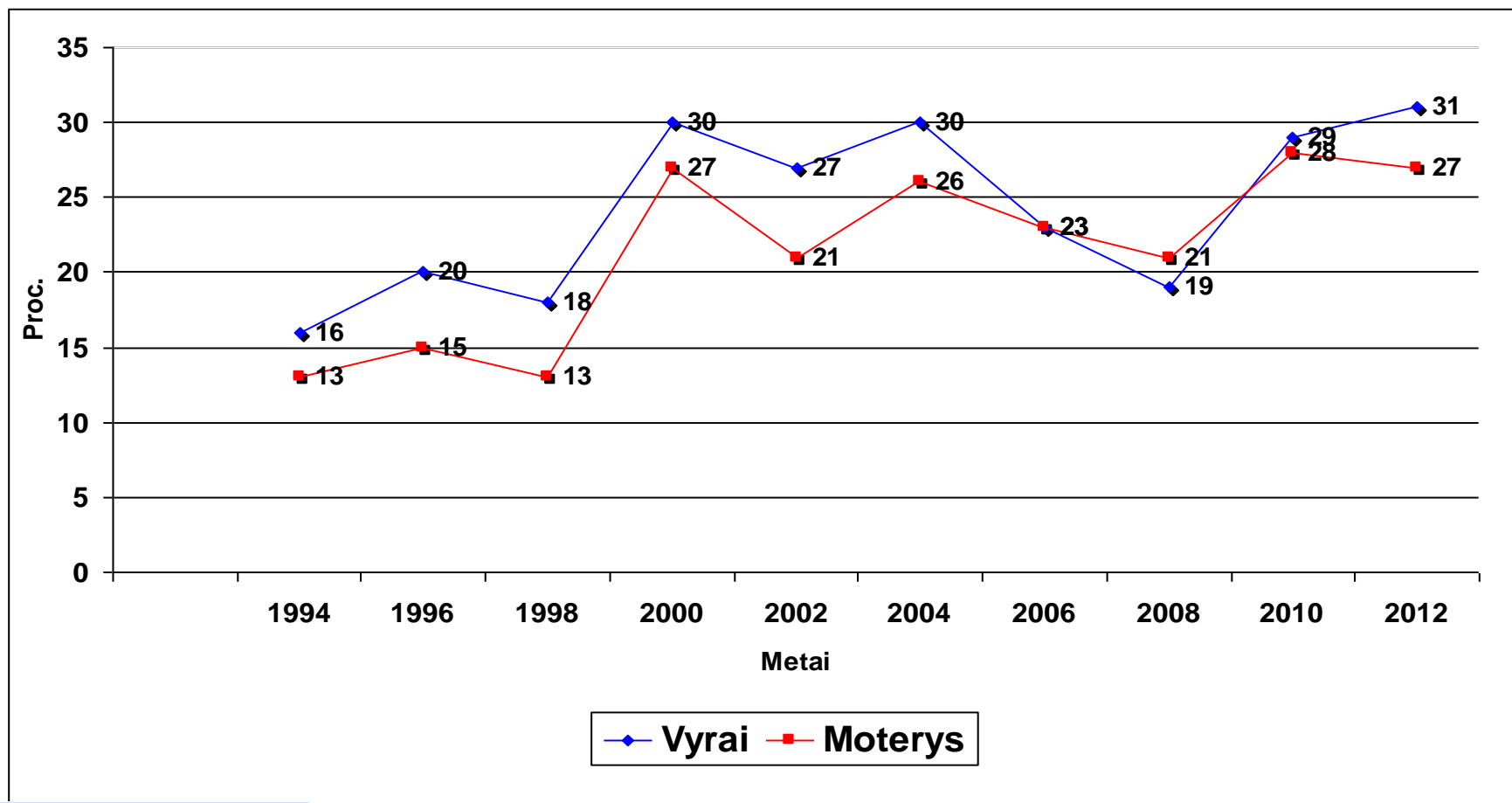
# Respondentų pasiskirstymas (proc.) pagal KMI

(Faktiškos mitybos tyrimas, RMC, 2007)





# Lietuvos gyventojų, laisvalaikiu sportuojančių bent 30 min. 4 ir daugiau dienų per savaitę, dalis 1994-2012 m. (Suaugusių Lietuvos žmonių gyvenimo tyrimas, LSMU, 2012)





# Lietuvos gyventojų mitybos ir FA situacija (rodikliai) ir problemos (3)

## vaikų fizinis aktyvumas

- \* maždaug pusės Lietuvos **ikimokyklinio amžiaus** vaikų **FA yra nepakankamas**, t. y. jie iš viso nesimankština (41,4 proc.) arba mankština retai (12,5 proc.);
- \* **nepakankamas FA** (mažiau negu 7 dienos per savaitę) yra būdingas 73 – 87 proc. 11 – 15 metų amžiaus **mokiniams**;
- \* Lietuvos 7–80 m. amžiaus gyventojų požiūrio į kūno kultūros pratybas, sportą ir sportavimo įpročius tyrimas, KKSD, 2011





# Mitybos ir FA **valdymas** Lietuvoje (1)

(teisės aktai, strategijos, programos)

- LR Maisto įstatymas; LR Reklamos įstatymas;
- LR geriamojo vandens įstatymas;
- **2014–2020** metų Nacionalinė pažangos programa ir jos horizontaliojo prioriteto „**Sveikata visiems**“ tarpinstitucinis veiklos planas;
- **Lietuvos sveikatos 2014–2023 m. programa (projektas)**
- **Visuomenės sveikatos plėtros programa (rengiama)**
- LR kūno kultūros ir sporto įstatymas;
- **2011–2020 metų valstybinė sporto plėtros strategija ir jos**
- **2011–2020 m. įgyvendinimo tarpinstitucinis veiklos planas**
- Vaikų mokymo plaukti bendrojo lavinimo mokyklose programa (2008, LRV nutarimas) ir kt.



## Mitybos ir FA **valdymas** Lietuvoje (2)

(teisės aktai, strategijos, programos)

- Mokyklų pripažinimo **sveikatą stiprinančiomis mokyklomis** tvarkos aprašas (SAM/ŠMM 2007-08-16 d. Nr. V-684/isak-1637);
- **Sveikatos ugdymo** bendroji **programa** (ŠMM 2012-08-31 įsak Nr. V-1290)
- **Maitinimo organizavimo** ikimokyklinio ugdymo, bendrojo ugdymo mokyklose ir vaikų socialinės globos įstaigose **tvarkos aprašas** (SAM 2011-11-11 įsak. Nr. V-964);
- Stacionarinių **asmens sveikatos priežiūros įstaigų vertinimo** pagal **NPL** reikalavimus tvarkos aprašas (SAM 2013-12-27 įsak. Nr. V-1251);
- SAM 2014-02-18 įsak Nr. V-249 „Dėl **Žindymo skatinimo komiteto** sudarymo ir jo nuostatų patvirtinimo”;
- SAM 2014-01-22 įsak. Nr. V-50 „Dėl **maisto produktų ženklinimo** simboliu „**Rakto skylutė**“ ;
- kiti teisės aktai.



# Mitybos ir FA valdymas Lietuvoje (3) (dalyvaujančios stitucijos)

## MITYBA

- Sveikatos apsaugos ministerija
- Žemės ūkio ministerija
- Ūkio ministerija
- Valstybinė maisto ir veterinarijos tarnyba
- Švietimo ir mokslo ministerija
- Socialinės apsaugos ir darbo ministerija
- Krašto apsaugos ministerija
- Finansų ministerija
- NST, Seimo SRK
- Valstybinė sveikatos reikalų komisija prie LR Vyriausybės
- Aukštosios mokyklos (VU, LSMU, KTU ir kt.)
- Savivaldybės
  - Visuomenės sveikatos biurai
  - Ugdymo įstaigos
  - Asmens sveikatos priežiūros įstaigos
- Maisto verslo operatoriai
- Nevyriausybinės organizacijos
- Žiniasklaida
- Kiti

## FIZINIS AKTYVUMAS

- Sveikatos apsaugos ministerija
- Kūno kultūros ir sporto departamentas
- Vidaus reikalų ministerija
- Švietimo ir mokslo ministerija
- Susisiekimo ministerija; Aplinkos ministerija
- Ūkio ministerija; Krašto apsaugos ministerija
- Socialinės apsaugos ir darbo ministerija
- Finansų ministerija
- NST, Seimo SRK
- Valstybinė sveikatos reikalų komisija prie LR Vyriausybės
- Aukštosios mokyklos (SU, VU, LSMU, EU ir kt.)
- Savivaldybės
  - Visuomenės sveikatos biurai
  - Ugdymo įstaigos
  - Asmens sveikatos priežiūros įstaigos
- Privatūs sporto ir laisvalaikio organizavimo klubai; sporto inventoriaus gamintojai
- Nevyriausybinės organizacijos
- Žiniasklaida
- Kiti



MOKSLAS • EKONOMIKA • SANGLAUDA



EUROPOS SĄJUNGA

EUROPOS SOCIALINIS FONDAS

*Kuriame Lietuvos ateitį*



# Mitybos ir FA valdymo problemos

Nors mitybos ir FA srityse teisinė bazė pakankamai sutvarkyta, rengiamos ir vykdomos strategijos, programos, kurių įgyvendinime dalyvauja daug įvairių institucijų ir yra sąlygos jų bendradarbiavimui, tačiau dar yra:

- **nepakankamas tarpinstitucinis bendradarbiavimas;**
- **per mažas kitų sektorių** dalyvavimas šių problemų sprendime;
- per menkai išplėtotas **programų tarpžinybinis koordinavimas;**
- nėra teisės aktų, įpareigojančių ministerijas pilnai įgyvendinti PSO principą „**sveikata visose politikose**“;
- **nesukurti mechanizmai**, siekiant skatinti NVO, pilietinės visuomenės, bendruomenių, privataus sektoriaus dalyvavimą šioje veikloje;
- **per mažai skiriama lėšų** programų ir priemonių įgyvendinimui ir kita.



# PSO rekomendacijos (1)

## sveikos mitybos ipročių ugdymui:

- skatinti ir remti **kūdikių žindymą**; skatinti sveiką **mitybą šeimos ir mokyklos aplinkoje** vaikystės ir paauglystės metu;
- skatinti sveikos mitybos **mokymąsi visą gyvenimą** bei didinant mitybos raštingumą visuose grupėse;
- remti palankaus sveikatai maisto **gamybą**, skatinant maisto produktų **sudėties keitimą** bei riboti nepalankių sveikatai maisto produktų **reklamą**, ypač vaikams;
- taikyti **ekonomines** priemones ir paskatas, **žiniasklaidos** ir naujų technologijų naudojimą, siekiant skatinti sveikesnio maisto pasirinkimą, ypač tarp vaikų ir paauglių;
- vykdyti stebėsenas bei stiprinti valdymą ir institucijų bendradarbiavimą ir kita.



## PSO rekomendacijos (2)

### sveikos mitybos įpročių ugdymui:

- pasiekti, kad **70 proc. kūdikių iki 6 mėn. amžiaus** būtų žindomi ir **50 proc. jų būtų išimtinai žindomi** (iki 2025 m.);
- **stabilizuoti nutukimo paplitimą;**
- **5 proc. sumažinti suaugusių ir 10 proc. paauglių antsvorio paplitimą;**
- sumažinti vaikų iki 5 metų amžiaus antsvorio paplitimą;
- **10 proc. padidinti vaisių ir daržovių suvartojimą;**
- **30 proc. sumažinti gyventojų vidutinį druskos ir natrio suvartojimą.**



## PSO rekomendacijos (3)

### optimalaus fizinio aktyvumo ipročių ugdymui:

- sudarytis sąlygas, kad **vaikai ne mažiau kaip 60 minučių per dieną** skirtų įvairiai fizinei veiklai;
- skatinti sveikus **suaugusius** žmones užsiimti **vidutinio intensyvumo** fizine veikla **ne mažiau kaip po 30 minučių 5 dienas per savaitę**;
- skatinti ir remti fizinį aktyvumą darbo vietose;
- **plėtoti** sporto ir fizinės veiklos **infrastruktūrą** bei **kurti** rekreacines zonas, parkus, dviračių takus ir pan.;
- stiprinti tarpsektorinį bendradarbiavimą bei vykdyti fizinio aktyvumo stebėsenas.



# ES šalių VS strategijų ir programų patirtis mitybos ir FA srityse (geros praktikos pavyzdžiai)

- Danija, Prancūzija, Suomija, Švedija yra įvedusios **mokesčius produktams, turintiems daug** cukraus, bei saldintiems gaiviesiems gėrimams;
- Austrija, Danija Šveicarija **reglamentuoja trans riebalų rūgščių kiekį** maiste (ne >2 proc. nuo visų riebalų);
- Draudžiama (Švedija) arba **ribojama** (Prancūzija, Olandija), maisto produktų, turinčių daug cukraus, druskos, riebalų, trans riebalų rūgščių, **reklama vaikams**;
- Švedijoje **kūdikius išimtinai žindo** iki 6 mėn. amžiaus 63,0 proc. motinų;
- Danijoje, Olandijoje ir kitose Skandinavijos šalyse **gerai išvystyta dviračių takų infrastruktūra** (Pvz. Danijoje dviračių takai užtvaramis atskirti nuo automobilių eismo juostų);
- Jungtinėje Karalystėje vykdant fizinio skatinimo projektą, buvo nutiestas žaliasis takas, jungiantis tris bendruomenes, ir ženkliai padidėjo šiuo taku besinaudojančių gyventojų skaičius.





## Išvados (**mityba**) (1)

- 1. Tiek suaugusiųjų, tiek vaikų **mityba** vis dar **nėra palanki sveikatai**.
- 2. Stebimi gyventojų **mitybos netolygumai**.
- 3. Lietuvos gyventojų **maisto sudėtis neatitinka** PSO rekomendacijų.
- 4. Nors **kūdikių žindymo** tendencijos Lietuvoje didėja, tačiau juos **išimtinai žindo** iki rekomenduojamo būtino – **6 mėn.** amžiaus **tik kas trečia mama**.
- 5. Lietuvoje yra gana nemažai turinčių **antsvorio ir nutukusių**. Nors Lietuvoje yra vienas mažiausių ES **vaikų** nutukimas, tačiau **nežymiai, bet didėja** turinčių antsvorio ir nutukusių vaikų.



## Išvados (**mityba**) (2)

- 6. Nors kas antras Lietuvos gyventojas mano, kad labiausiai sveikata veikia mityba, tačiau **nėra suformuotas teigiamas požiūris į tinkamą ir sveiką mitybą** bei jos įtaką sveikatai išsaugoti.
- 7. Lietuvos rinkoje yra gana **daug sveikatai nepalankių** ir palyginti **mažai palankių sveikatai maisto produktų**; gausi sveikatai nepalankaus **maisto reklama**.
- 8. Lietuvoje **nevykdoma** ikimokyklinio ir mokyklinio amžiaus vaikų faktiškos mitybos **stebėseną**.
- 9. Nepalanki sveikatai mityba, nutukimas bei fizinis pasyvumas **didina gyventojų LNL atsiradimą** ir šių ligų paplitimas bei jų įtakotas mirtingumas Lietuvoje yra vienas didžiausių ES



## Išvados (**mityba**) (3)

- 10. Sukurta pakankama maisto ir mitybos srities teisinė bazė, tačiau yra sričių, kur **reglamentavimas dar tobulintinas** (sveikos mitybos ugdymas, institucijų bendradarbiavimas, nepalankių ir palankių sveikatai produktų gamyba, apmokestinimas arba lengvatų taikymas ir kt.).
- 11. **Nepakankama** informacijos **sklaida, trūksta socialinės reklamos** sveikos mitybos klausimais.
- 12. **Nepakankamai** vykdomas asmenų, **tvarkančių maistą**, sveikos mitybos **mokymas**.
- 13. **Nepakankamas** institucijų **bendradarbiavimas, sprendžiant** nesveikos mitybos problemas bei su mityba susijusio sergamumo mažinimo klausimus.



## Išvados (FA) (4)

- 1. Visiškai **nesportuoja ir/ar nesimankština** apie 44 proc. gyventojų, šis skaičius mažėja ir 2013 m. pab. siekė tik 38 proc. Dominuoja **pasyvios laisvalaikio praleidimo formos**.
- 2. Lietuvoje **vaikams** tampa būdingas sėslus gyvenimo būdas, maždaug pusės ikimokyklinukų FA yra nepakankamas (nesimankština 41,4 proc. arba mankština retai 12,5 proc.), mažėja vyresnių klasių moksleivių FA.
- 3. Šalies bendrojo lavinimo mokyklose neįgyvendinta LR kūno kultūros ir sporto įstatymo nuostata dėl privalomų ne **mažiau kaip 3 valandų per savaitę kūno kultūros pamokų**.
- 4. Plaukimas įtrauktas į Lietuvos bendrojo lavinimo mokyklų kūno kultūros programas, tačiau iš esmės plaukimo pamokos nesistemos arba jų visai nėra.



## Išvados (FA) (5)

- 5. Nesukurta teisinė ir valdymo sistema, užtikrinanti žinybų bendradarbiavimą, koordinavimą ir atsakomybę.
- 6. **Trūksta** sutvarkytų vaikų žaidimų aikštelių, dviračių takų, parkų, žaliųjų zonų, savivaldybių dotuojamų ir vidutinėms šeimoms prieinamų santykinai pigių sveikatingumo centrų paslaugų ir pan.
- 7. **Sveikatos ugdymo programoje** nėra minima visuomenės sveikatos specialisto pareigybė, VS specialistai nėra lygiaverčiai mokyklų komandos nariai.
- 8. **Nepakankama** informacijos sklaida, **trūksta** socialinės reklamos FA skatinimo klausimais.



## Pasiūlymai, rekomendacijos

Būtina užtikrinti, kad būtų laikomasi ES strateginių nuostatų ir PSO rekomendacijų

- ties įgyvendinant Lietuvos sveikatos programos uždavinius, ugdant sveikos mitybos ir optimalaus fizinio aktyvumo įpročius,
- ties mitybos ir FA skatinimo politiką visuose lygmenyse,
- ties kuriant ar koreguojant mitybos ir fizinio aktyvumo srities teisės aktus, strategijas ar programas, kad galima būtų pasiekti gyventojų antsvorio ir nutukimo stabilizavimo bei sumažinti vaikų ir suaugusių fizinį pasyvumą.



## Pasiūlymai, rekomendacijos

***Nacionalinių, savivaldybių ir bendruomenių lygmeniu įgyvendinti priemonės, numatytas***

- **PSO Europos regiono maisto ir mitybos politikos veiksmų plane 2014–2020 (projektas);**
- **2014–2020 metų Nacionalinės pažangos programos horizontaliojo prioriteto „Sveikata visiems“ tarpinstituciniame veiklos plane;**
- **Valstybinės sporto plėtros strategijos 2011–2020 m. įgyvendinimo tarpinstituciniame veiklos plane;**





## Pasiūlymai, rekomendacijos

- ***Skatinant kūdikių žindymą, įgyvendinti Tarptautinio motinos pieno pakaitalų prekybos kodekso nuostatas bei didinti NPL plėtrą;***

*Siekiant, kad maisto sudėtis atitiktų PSO rekomendacijas,*

- **skatinti gamintojus keisti maisto produktų sudėtį, nustatant kriterijus nepalankiems sveikatai maisto produktams;**
- **reglamentuoti ir nustatyti kriterijus maisto produktų, turinčių daug energijos, sočiųjų riebalų, trans-riebalų rūgščių, cukrų arba druskos, reklamai, ypač vaikams;**
- **naudoti ekonomines priemones, t. y., įvesti mokesčius ir/ar paskatas sveikatai palankiems ir nepalankiems maisto produktams;**





## Pasiūlymai, rekomendacijos

- parengti ir įgyvendinti **druskos kiekio maiste mažinimo programą**;  
*Siekiant skaitinti sveikos mitybos mokymą visą gyvenimą bei didinant mitybos raštingumą:*
- **plėsti socialinės reklamos** sveikos mitybos ir FA temomis **apimtis, nustatyti jai kriterijus**;
- **sukurti mitybos, nutukimo ir fizinio aktyvumo informacinę sistemą**, tobulinant duomenų prieinamumą ir atnaujinimą;
- **peržiūrėti esamas ar/ir parengti naujas sveikos mitybos rekomendacijas** įvairioms gyventojų grupėms bei **RPN**, atsižvelgiant į atliktus mitybos tyrimus ir naujus moksliai pagrįstus įrodymus mitybos ir FA srityje;



## Pasiūlymai, rekomendacijos

- **parengti sveikos mitybos ir FA skatinimo mokymo programas/rekomendacijas VSB specialistams, vykdančioms atskirų visuomenės grupių mokymus, akcentuojant sveikos mitybos ir FA mokymą LNL rizikos grupėms;**
- **integruoti sveikos mitybos ir FA skatinimo ugdymą į neformalaus suaugusiųjų švietimo programas, ypač trečiojo amžiaus universitetų programas;**

*Siekiant, kad gyventojai turėtų galimybę teisingai pasirinkti maisto produktus, sukurti visuomenės informavimo apie maisto produktų ženklimą sistemą (galimus rašyti sveikatingumo teiginius; savanorišką maisto ženklimą simboliu „Rakto skylutė“ ir pan.);*

- **vykdyti stebėsenas, atsižvelgiant į PSO rekomendacijas joms atlikti, užtikrinti duomenų palyginamumą.**

# Ačiū už dėmesį

