

**BĒRNU ANTROPOMETRISKO
PARAMETRU UN SKOLU VIDES
PĒTĪJUMS LATVIJĀ,
2015./2016.māc.g.**

Pētījuma ziņojums

Rīga, 2016

Autori:

Biruta Velika

Daiga Grīnberga

Iveta Pudule

Iveta Gavare

Izsakām pateicību skolām, skolēniem un viņu vecākiem par atbalstu un dalību šajā pētījumā.

Pateicamies Veselības ministrijai un Izglītības un zinātnes ministrijai par atbalstu pētījuma organizēšanā.

Pārpublicēšanas un citēšanas gadījumā atsauce uz Slimību profilakses un kontroles centru obligāta.

© Slimību profilakses un kontroles centrs, 2016

© B.Velika, D.Grīnberga, I.Pudule, I.Gavare

ISBN (pdf) 978-9934-514-35-7

SATURS

PVO Eiropas bērnu aptaukošanās pārraudzības iniciatīva	4
Bērnu antropometrisko parametru un skolu vides pētījums Latvijā.....	6
1. PĒTĪJUMA METODIKA	7
1.1. Pētījuma organizēšana	7
1.2. Izlases veidošana	7
1.3. Izlases raksturojums	8
1.4. Izlases realizācija	10
1.5. Datu savākšana	11
1.5. Datu apstrāde	12
2. REZULTĀTI.....	15
2.1. Pētījuma mērķa populācijas raksturojums	15
2.2. Skolēnu antropometriskie dati.....	16
2.3. 7-gadīgo skolēnu ķermeņa masas indeksa novērtējums	20
2.4. 9-gadīgo skolēnu ķermeņa masas indeksa novērtējums	22
2.5. 7 un 9-gadīgo skolēnu veselības paradumi mājās.....	24
2.6. Skolas vides novērtējums	32
SECINĀJUMI	39
PIELIKUMS	40

PVO Eiropas bērnu aptaukošanās pārraudzības iniciatīva

Pasaules Veselības asamblejā 2004.gadā pieņēma *Vispārējo diētas, fiziskās aktivitātes un veselības stratēģiju (Global Strategy on Diet, Physical Activity and Health)*, kuras mērķis bija veicināt un aizsargāt veselību, veicinot atbalstošas un ilgtspējīgas vides veidošanu. Novērojot aizvien lielāku liekās ķermeņa masas un aptaukošanās izplatību attīstītajās valstīs, Pasaules Veselības organizācijas Eiropas Reģionālais birojs 2006.gada novembrī Stambulā rīkoja Eiropas Ministriju konferenci (*WHO European Ministerial Conference*). Konferences rezultātā tika pieņemta Harta par aptaukošanās epidēmijas ierobežošanu Eiropā (*European Charter on Counteracting Obesity, Istanbul, 2006*), kuras mērķis ir visā PVO Eiropas reģionā pastiprināt darbu aptaukošanās epidēmijas ierobežošanā, stimulējot un ietekmējot dalībvalstu likumdošanu un rīcības plānus. Hartā uzsvērts, ka pastāvošās starptautiskās saistības, piemēram, *Vispārējā diētas, fiziskās aktivitātes un veselības stratēģija, Eiropas pārtikas un uztura darbības plāns un Eiropas stratēģija neinfekciju slimību aizkavēšanai un kontrolei*, būtu jāizmanto kā vadlīnijas jaunu projektu plānošanai, un būtiski rezultāti aptaukošanās profilaksē, īpaši bērniem un pusaudžiem.¹

Saskaņā ar PVO uzsākto Eiropas iedzīvotāju aptaukošanās ierobežošanas politiku 2006.gadā tika ierosināta un uzsākta *Eiropas bērnu aptaukošanās pārraudzības iniciatīva (WHO European Child Obesity Surveillance Initiative)*. *PVO Eiropas bērnu aptaukošanās pārraudzības iniciatīva* ir nepārtraukts, sistemātisks informācijas vākšanas, analīzes, interpretācijas un izplatīšanas process, lai uzraudzītu aptaukošanos kā arī, lai izmantotu šo informāciju liekās ķermeņa masas un aptaukošanās profilakses programmu plānošanā un novērtēšanā. Tieši rutīnas uzraudzības dati sniedz vispilnīgāko informāciju, kas nepieciešama problēmas izpratnei.²

PVO Eiropas bērnu aptaukošanās pārraudzības iniciatīva kopumā ir vērsta uz liekās ķermeņa masas un aptaukošanās tendenču novērtējumu 6,0 līdz 9,9 gadus (katra dalībvalsts nosaka pati, kāda/as būs mērķa vecumgrupa/as) veciem bērniem, kas ļauj iegūt pilnīgu izpratni par aptaukošanās epidēmijas attīstību, kā arī dod iespēju salīdzināt situāciju starp PVO Eiropas reģiona valstīm. Vienkāršas, efektīvas un ilgtspējīgas uzraudzības sistēmas ieviešana ir svarīga, lai risinātu un kontrolētu bērnu aptaukošanās epidēmiju, samazinātu bērnu aptaukošanās izplatību, identificētu riska grupas un novērtētu aptaukošanās profilakses pasākumu ietekmi.³

Šādas uzraudzības sistēmas nozīme tika uzsvērtā kā viena no svarīgākajām dimensijām PVO Vīnes deklarācijā par uzturu un neinfekcijas slimībām saistībā ar stratēģisko ietvaru Veselība 2020, kura tika apstiprināta PVO Eiropas Reģionālajā

¹ http://www.euro.who.int/_data/assets/pdf_file/0009/87462/E89567.pdf

² <http://www.euro.who.int/en/health-topics/disease-prevention/nutrition/activities/monitoring-and-surveillance/who-european-childhood-obesity-surveillance-initiative-cosi>

³ <http://www.euro.who.int/en/health-topics/disease-prevention/nutrition/activities/monitoring-and-surveillance/who-european-childhood-obesity-surveillance-initiative-cosi>

komitejā 2013.gada septembrī.⁴ 2014.gada septembrī PVO Eiropas Reģionālajā komitejā tika apstiprināts *Eiropas pārtikas un uztura rīcības plāns 2015.- 2020.gadam*, kurā uzsvērtā PVO Eiropas bērnu aptaukošanās pārraudzības iniciatīvas nozīme, kā plašai salīdzināmai datu bāzei par bērnu aptaukošanās izplatību Eiropā un ieteikta tās paplašināšana ar jaunām dalībvalstīm.⁵ 2016.gada janvārī PVO Bērnu aptaukošanās ierobežošanas komiteja sniedza savas darbības gala ziņojumu PVO ģenerāldirektoram,⁶ kurā uzsvērtā bērnu aptaukošanās pārraudzības sistēmas nozīme dalībvalstīs, monitorējot bērnu aptaukošanās izplatību un to ietekmējošos faktorus.

Lai gan katra PVO Eiropas bērnu aptaukošanās pārraudzības iniciatīvas dalībvalsts var brīvi izstrādāt sistēmu, kas ir piemērota tās vietējiem apstākļiem, datu vākšana obligāti jāveic saskaņā ar vienotu protokolu un tiem jāsaturs noteikti pamatelementi. Sistēma ir veidota pēc iespējas vienkārša, lai nebūtu nepieciešami lieli valsts resursu ieguldījumi.

PVO Eiropas bērnu aptaukošanās pārraudzības iniciatīvas galvenais uzdevums ir noteikt antropometriskos rādītājus sākumskolas skolēniem vecumā no 6,0 līdz 9,9 gadiem.

Bērnu aptaukošanās pārraudzības sistēma katrā dalībvalstī darbojas kā monitorings. Ik pēc diviem/trijiem gadiem tiek atlasīta jauna sākumskolas skolēnu kohorta, kuriem tiek noteikti antropometriskie parametri, noteiktas un izvērtētas izmaiņas liekās ķermeņa masas un aptaukošanās izplatībā, kā arī vidējā ĶMI rādītājos salīdzinājumā ar iepriekš mērīto bērnu - kohortu.

Dalībvalstis, atkārtoti veicot mērījumus, var izvērtēt sākotnējās kohortas antropometrisko parametru dinamiku, liekās ķermeņa masas un aptaukošanās izplatību, vidējo ĶMI un izmaiņas pēc diviem/trim gadiem.⁷

⁴ WHO Regional Office for Europe. *Regional Committee for Europe Resolution EUR/RC63/R4 on the Vienna Declaration on nutrition and noncommunicable diseases in the context of Health 2020*. WHO Regional Office for Europe: Copenhagen, 2013.

http://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0009/217728/63rs04e_ViennaDeclaration.pdf

⁵ http://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0008/253727/64wd14e_FoodNutAP_140426.pdf?ua=1

⁶ http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/204176/1/9789241510066_eng.pdf?ua=1

⁷ T. M. A. Wijnhoven, J. M. A. van Raaij, A. Spinelli, A. I. Rito, R. Hovengen, M. Kunesova, G. Starc, H. Rutter, A. Sjöberg, A. Petrauskiene, U. O'Dwyer, S. Petrova, V. Farrugia Sant'Angelo, M. Wauters, A. Yngve, I.-M. Rubana, J. Breda: WHO European Childhood Obesity Surveillance Initiative 2008: weight, height and body mass index in 6–9-year-old children; *Pediatric Obesity*, Volume 8, Issue 2, pages 79–97, April 2013

Bērnu antropometrisko parametru un skolu vides pētījums Latvijā

Latvija kopš 2007.gada ir iesaistījusies *PVO Eiropas bērnu aptaukošanās pārraudzības iniciatīvā* kā viena no dalībvalstīm, realizējot *Bērnu antropometrisko parametru un skolu vides pētījumu*. Latvijā šobrīd Eiropas bērnu aptaukošanās pārraudzības iniciatīvas ietvaros pēc vienotas metodikas ir veiktas četras **Bērnu antropometrisko parametru un skolu vides pētījuma** kārtas: 2007./2008., 2009./2010., 2012./2013. un 2015./2016.mācību gadā. Visu veikto Bērnu antropometrisko parametru un skolu vides pētījumu ziņojumi ir pieejami Slimību profilakses un kontroles centra mājas lapā www.spkc.gov.lv.

2015./2016.mācību gada Bērnu antropometrisko parametru un skolu vides pētījumā antropometrisko mērījumu dati tika veikti septiņgadīgiem un deviņgadīgiem skolēniem, kā arī viņu vecāki aizpildīja aptaujas anketu par savu bērnu uztura un fiziskās aktivitātes paradumiem mājās.

Bērnu antropometrisko parametru un skolu vides pētījuma Latvijā **mērķis** ir iegūt informāciju par bērnu liekās ķermeņa masas un aptaukošanās izplatību septiņus un deviņus gadus veciem bērniem un šo bērnu veselības paradumiem mājās, kā arī skolu vides atbilstību veselīgu paradumu veicināšanai.

Pētījuma uzdevumi:

1. Veikt bērnu antropometrisko rādītāju – ķermeņa masas, auguma garuma, vidukļa un gurnu apkārtmēra mērījumus.
2. Veikt vecāku aptauju par bērnu, kuriem noteikti antropometriskie rādītāji, uztura un fiziskās aktivitātes paradumiem mājās (pētījuma uzdevums uzsākts ar 2015./2016.gada pētījumu).
3. Aptaujājot skolu administrācijas pārstāvjus, iegūt datus par pārtikas produktu pieejamību un fizisko aktivitāšu iespējām Latvijas skolās.

Pētījuma mērķa grupa:

- 7,0 - 7,9 gadus vecu bērnu kohorta, kas atbilst 1.klases skolēnu vecumam (dati pieejami sākot ar 2007./2008.gada pētījumu);
- 9,0 – 9,9 gadus vecu bērnu kohorta, kas atbilst 3.klases skolēnu vecumam (dati pieejami sākot ar 2015./2016.gada pētījumu).

1. PĒTĪJUMA METODIKA

Eiropas bērnu aptaukošanās pārraudzības iniciatīvas ietvaros organizētajā pētījumā Latvijā tiek izmantota PVO un visu iniciatīvas dalībvalstu izstrādāta kopīga pētījuma metodika. 2015./2016.mācību gadā veiktā pētījuma metodoloģija ir identiska jau iepriekš veikto pētījumu metodoloģijai. Pētījuma dizains atbilst šķērsgriezuma populācijas pētījumam. Pētījumu atkārtoti ik pēc trijiem gadiem jaunai 1.klases (7,0 - 7,9 gadīgu) un 3. klases (9,0 - 9,9 gadīgu) skolēnu kohortai.

1.1. Pētījuma organizēšana

2015./2016.mācību gada pētījuma īstenošanai tika saņemts Latvijas Republikas Veselības ministrijas un Izglītības un zinātnes ministrijas atbalsts. Pētījumu organizēja un pārraudzīja Slimību profilakses un kontroles centrs. *Bērnu antropometrisko parametru un skolu vides pētījuma Latvijā* datu savākšanu veica tirgus un sabiedriskās domas izpētes centrs SKDS.

Saskaņā ar *PVO Eiropas bērnu aptaukošanās pārraudzības iniciatīvas* protokolu projekta dalībvalstīm ir obligātie (*mandatory*) un izvēles (*optional*) mērījumu dati un jautājumi.

Centrālajā medicīnas ētikas komitejā tika iesniegta informācija par Latvijas Bērnu antropometrisko parametru un skolu vides pētījumu: mērījumu veikšanas metodika, anketu paraugi, informatīvo vēstulu vecākiem paraugi un uzrunas teksts, ko intervētāji izmantos, lai paskaidrotu bērniem, kā tiks veikti mērījumi. Centrālā medicīnas ētikas komiteja savā lēmumā atzina, ka šis pētījums nav pretrunā ar bioētikas normām.

Intervētāju apmācība

2015./2016.mācību gada „Bērnu antropometrisko parametru un skolu vides pētījuma Latvijā” datu savākšanas procesā piedalījās 52 intervētāji no tirgus un sabiedriskās domas pētījumu centra SKDS. Lai nodrošinātu antropometrisko mērījumu, skolu datu un vecāku aptaujas anketu kvalitatīvu savākšanas procesu, tika realizēta intervētāju apmācība semināru formā antropometrisko mērījumu veikšanas un pētījuma metodikas apgūšanai. Tika izveidotas četras apmācību grupas. Katrā apmācību grupā tika apmācīti 13 intervētāji, paredzot intervētāju aizvietojamības iespēju gadījumiem, ja kāds no intervētājiem neparedzētu apstākļu dēļ atsakās vai nespēj pildīt uzticēto darbu.

1.2. Izlases veidošana

2015./2016. mācību gada “Bērnu antropometrisko parametru un skolu vides pētījuma” izlase tika veidota, balstoties uz Izglītības un zinātnes ministrijas sniegtajiem datiem par skolēniem, kuri 2015./2016. mācību gadā uzsāka mācības 1. un 3. klasē.

Atbilstoši Izglītības un zinātnes ministrijas statistikai (*skat. 1. tabulu*) 724 skolās bija viena vai vairākas 1. klases un 728 skolās bija viena vai vairākas 3. klases. Kopumā

2015./2016. mācību gadā 1. klasē uzņemti 22305 skolēni un 3. klasē uzņemti 20152 skolēni.

Atbilstoši pētījuma metodoloģijai, izlasē netika iekļautas speciālās izglītības iestādes un tās vispārizglītojošās skolas, kurās 1. un 3. klasēs kopumā mācījās mazāk nekā 20 skolēni abās vecuma grupās.

Izlases veidošanas procesā no pētījuma mērķgrupas tika izslēgtas 123 speciālās izglītības iestādes un klases (kopumā 3002 skolēni), kā arī 191 skola, kurā 1. un 3. klasē kopumā mācījās mazāk nekā 20 skolēni abās vecuma grupās (kopumā 2112 skolēni).

Pēc iepriekš minētās izlases korekcijas par atbilstošām pētījuma mērķiem tika atzītas 423 vispārizglītojošās dienas skolas, kurās ir 889 pirmās klases un 841 trešās klases. Kopumā šajās skolās 2015./2016. mācību gadā 1. klasē uzsāka mācības 19633 skolēni un 3. klasē 17710 skolēni (*skat.1.tabulu.*).

1.tabula. Pētījuma ģenerālā kopuma raksturojums.

	Skaits
Vispārizglītojošo dienas skolu skaits, kurās 2015./2016.māc.g. darbojās 1.klase	724
Vispārizglītojošo dienas skolu skaits, kurās 2015./2016.māc.g. darbojās 3.klase	728
No izlases rāmja izslēdzamo speciālo izglītības iestāžu skaits	123
No izlases rāmja izslēdzamo vispārizglītojošo dienas skolu skaits, kurās 1.klasē un 3.klasē uzņemti mazāk kā 20 audzēkņi	191
Skolēnu skaits, kuri 2015./2016.māc.g. uzņemti 1.klasē	22305
Skolēnu skaits, kuri 2015./2016.māc.g. uzņemti 3.klasē	20152
Skolēnu skaits, kuri 2015./2016.māc.g. uzņemti 1. klasē un 3.klasē speciālās izglītības iestādēs	3002
Skolēnu skaits, kuri 2015./2016.māc.g. uzņemti 1.klasē un 3.klasē izglītības iestādēs, kurās attiecīgajā klašu grupā uzņemti kopumā mazāk kā 20 skolēni	2112
Izlases rāmī iekļauto skolu skaits	423
Izlases rāmī iekļauto klašu skaits	1730
Izlases rāmī iekļauto skolēnu skaits	37343

Avots: LR Izglītības un zinātnes ministrija

1.3. Izlases raksturojums

Lai nodrošinātu datu salīdzināmību, izlase tika veidota atbilstoši pētījuma vadlīnijām un pēc iepriekšējo bērnu antropometrisku parametru pētījumu pieredzes. Izlase veidota kā stratificēta klasteru izlase, kurā mazākā izlases vienība ir skola. Izlase reprezentēja pirmās un trešās klases skolēnu kohortu Latvijā.

Skolu stratifikācija veikta pēc pazīmēm:

- apdzīvotās vietas tips (Rīga, citas pilsētas un lauki);
- mācību valoda (latviešu un cita).

Atbilstoši stratifikācijas pazīmēm izveidotas 6 stratas (*skat. 2. tabulu*).

2.tabula. Pētījumā izmantotā stratifikācija.

Apmācības valoda	Apdzīvotās vietas tips		
	Rīga	Citas pilsētas	Lauki
Latviešu	I	II	III
Cittautu	IV	V	VI

Izlasē iekļaujamo skolu skaits katrā konkrētā stratā aprēķināts proporcionāli skolēnu sadalījumam stratās, kā arī, balstoties uz vidējo skolēnu skaitu atbilstošo stratu skolās (skat. 3. un 4.tabulu).

3. tabula. Izlases rāmī iekļauto izglītības iestāžu un 1.klašu audzēkņu skaita sadalījums stratās.

Strata	Izglītības iestāžu skaits	1.klases skolēnu skaits	Vidējais 1.klases skolēnu skaits	Plānotais izlasē iekļauto skolēnu skaits	Izlasē iekļauto skolu skaits
I strata (LV_Rīga)	46	3335	72,5	679	10
II strata (LV_Citas pils.)	132	6967	52,8	1418	30
III strata (LV_Lauki)	154	3660	23,8	745	35
IV strata (CT_Rīga)	46	3415	74,2	695	11
V strata (CT_Citas pils.)	40	2193	54,8	449	9
VI strata (CT_Lauki)	5	78	15,6	16	1
Kopā	423	19648	49,0	4000	96

4.tabula. Izlases rāmī iekļauto izglītības iestāžu un 3.klašu audzēkņu skaita sadalījums stratās.

Strata	Izglītības iestāžu skaits	3.klases skolēnu skaits	Vidējais 3.klases skolēnu skaits	Plānotais izlasē iekļauto skolēnu skaits	Izlasē iekļauto skolu skaits
I strata (LV_Rīga)	46	2938	63,9	664	10
II strata (LV_Citas pils.)	132	6305	47,8	1424	30
III strata (LV_Lauki)	154	3277	21,3	740	35
IV strata (CT_Rīga)	46	3108	67,6	702	11
V strata (CT_Citas pils.)	40	2030	50,8	458	9
VI strata (CT_Lauki)	5	52	10,4	12	1
Kopā	423	17710	43,6	4000	96

Kopumā izlasē iekļautas 96 skolas, kurās kopumā bija 179 1.klases un 181 3.klase.

Pētījuma vajadzībām izveidotā izlase nodrošina iegūto datu reprezentativitāti attiecībā pret visām Latvijas skolām, kurās bērni mācās 1. un 3. klasē, kā arī pret šo bērnu kopumu. Skolu un 1.klases, 3.klases skolēnu skaits izlasē ir pietiekams, lai izdarītu statistiski nozīmīgus secinājumus gan visas mērķa grupas ietvaros (skolas/ skolēni), gan arī lielākajā daļā aplūkojamo stratu.

1.4. Izlases realizācija

Kopumā aptaujā piekrita piedalīties visas izlasē iekļautās 96 vispārizglītojošās skolas. Plānotās izlases apjoms bija 4000 skolēni katrā klašu grupā. Realizētās izlases apjoms ir 3308 1.klases skolēni un 3249 3.klases skolēni, kas atbilst kopējam datu masīvā iekļautajam un analīzei izmantotajam mērījumu veidlapu skaitam (*sīkāk skat. 5. tabulu*).

5. tabula. Plānotā izlase un izlases realizācija 1., 3.klases skolēniem.

	1.klases skolēni		3. klases skolēni	
	Plānotā izlase	Sasniegtā izlase	Plānotā izlase	Sasniegtā izlase
Kopējais skolēnu skaits	4000	3308	4000	3249
Pēc apmācību valodas izglītības iestādē				
Latviešu	2842	2430	2828	2372
Cita	1158	878	1172	877
Pēc izglītības iestādes atrašanās vietas (pēc reģiona)				
Rīga	1374	1083	1366	1033
Pierīga	844	715	812	678
Vidzeme	344	292	335	302
Kurzeme	491	409	518	426
Zemgale	506	422	500	406
Latgale	450	387	470	404
Pēc apdzīvotas vietas tipa				
Rīga	1374	1083	1366	1033
Citas pilsētas	1865	1570	1883	1567
Lauku teritorija	761	655	752	649

6.tabula. Kopējais atteikumu raksturojums skolēnu mērķa populācijā.

	Skolēnu kavējumi	No skolēniem saņemtie atteikumi	No vecākiem saņemtie atteikumi veikt skolēnam antropometriskos mērījumus
Pēc apmācību valodas izglītības iestādē			
Latviešu	402	29	553
Cittautu	241	10	358
Pēc apdzīvotas vietas tipa			
Rīga	269	6	360
Cita pilsēta	269	26	403
Lauku teritorija	105	7	148
Kopā	643	39	911

Lai iegūtu datus par nomērīto bērnu veselības paradumiem, tika izstrādāta anketa vecākiem. Vienam no skolēna vecākiem šī anketa bija jāaizpilda. Sīkāka informācija par 1.,3.klases skolēnu vecāku plānoto un sasniegto izlasi ir atspoguļota 7.tabulā. Diemžēl 402 nomērīto pirmklasnieku un 327 3.klases skolēnu vecāki anketas neaizpildīja.

7. tabula. Plānotā izlase un izlases realizācija 1., 3.klases skolēnu vecākiem.

	1.klases skolēnu vecāki		3. klases skolēnu vecāki	
	Plānotā izlase	Sasniegtā izlase	Plānotā izlase	Sasniegtā izlase
Kopējais skolēnu skaits	4000	2906	4000	2922
Pēc apmācību valodas izglītības iestādē				
Latviešu	2842	2121	2828	2132
Cita	1158	785	1172	790
Pēc izglītības iestādes atrašanās vietas (pēc reģiona)				
Rīga	1374	900	1366	870
Pierīga	844	632	812	631
Vidzeme	344	275	335	279
Kurzeme	491	374	518	404
Zemgale	506	382	500	367
Latgale	450	343	470	371
Pēc apdzīvotas vietas tipa				
Rīga	1374	900	1366	870
Citas pilsētas	1865	1427	1883	1443
Lauku teritorija	761	579	752	609

Šeit un turpmāk ziņojumā: “Lielās pilsētas” ir Daugavpils, Liepāja, Jelgava, Ventspils, Rēzekne, Jūrmala, Valmiera, Jēkabpils, “Citas pilsētas” ir pārējās Latvijas pilsētas, “Lauki” ir pagasti, lauku teritorijas.

1.5. Datu savākšana

Saskaņā ar PVO Bērnu antropometrisko parametru un skolu vides pētījuma metodikas un datu ievākšanas procedūru 2015./2016. mācību gada pētījumā Latvijā tika savākti 1. un 3.klases skolēnu antropometrisko mērījumu dati: ķermeņa masa, auguma garums, vidukļa un gurnu apkārtmērs. Mērījumu veikšana tika veikta saskaņā ar pētījuma datu savākšanas procedūras vadlīnijām un pētījuma protokolu.

Šī gada pētījumā tika veikta arī pētījuma atlasē iekļuvušo skolu 1. un 3.klašu skolēnu vecāku aptauja par viņu bērna uztura un fiziskās aktivitātes paradumiem mājās. Skolēni nogādāja saviem vecākiem aptaujas anketu, kuru kāds no vecākiem aizpildīja (sadarbībā ar savu bērnu). Aizpildītās vecāku aptaujas anketas tika nodotas intervētājam.

Aptaujājot atlasē iekļuvušo skolu administrācijas pārstāvjus, tika savākti dati par skolu vidi.

Pētījuma datu savākšanas process tika realizēts laika periodā no 2015.gada 1.oktobra līdz 4.decembrim.

Mērījumu veikšanai nepieciešamais tehniskais nodrošinājums

Slimību profilakses un kontroles centrs mērījumu veikšanai intervētāju rīcībā nodeva 20 sertificētus un pētījuma prasībām atbilstošus mērinstrumentu komplektus, kas sastāv no elektroniskajiem svāriem (SECA 878 vai SECA 876), mobilā auguma stadiometra (SECA 214 vai SECA 213) un neelastīgas mērlentes vidukļa un gurnu apkārtmēra noteikšanai (SECA 201).

Datu kvalitātes nodrošināšanas procedūra

Lai nodrošinātu mērījumu veikšanu un datu savākšanu atbilstoši kvalitātes standartiem, tika realizēta darba kvalitātes nodrošināšanas procedūra:

- Bērnu antropometriskos mērījumus skolās veica tikai tie intervētāji, kuri klātienē piedalījās intervētāju apmācību seminārā.
- Mērījumu veikšanā tika iesaistīti tikai tie intervētāji, kuriem jau bija iepriekšēja pieredze darbā ar bērnu un skolēnu aptaujām, kā arī cita veida pieredze darbā ar bērniem (piem., skolotāji, sociālie pedagogi, psihologi u.tml.).
- Pirms pētījuma datu savākšanas (mērīšanas) sākšanas izglītības iestādes vadītājs/-a ar parakstu īpaši sagatavotā veidlapā apliecināja, ka intervētājs saņēmis skolas vadības piekrišanu veikt pirmo klašu un trešo klašu skolēnu antropometriskos mērījumus.
- Lai veiktu intervētāju darba kontroli, pētījuma datu savākšanas laikā izlases veidā tika kontaktēti 30% izglītības iestāžu vadītāju, lai noskaidrotu, vai un kad intervētājs ir pieteicies skolā veikt mērīšanu, un cik pirmās un trešās klases ietvertas mērījumu procesā. Pētījuma datu savākšanas darbam noslēdzoties, izglītības iestāžu vadītāji tika lūgti sniegt vērtējumu par intervētāja darba kvalitātes aspektiem.

1.5. Datu apstrāde

Datu svēršana

Tā kā visiem ģenerālkopas indivīdiem nav viena un tā pati varbūtība, kas raksturo iespēju iekļūt izlasē, tika veikta svēršanas procedūra. Katram respondentam, atbilstoši viņa varbūtībai tikt iekļautam izlasē, tika izrēķināts svaru koeficients. Svaru koeficients (W_i) ir apgriezti proporcionāls varbūtībai tikt iekļautam izlasē:

$$W_i = 1 / P_i;$$

$$P_i = \frac{x_i}{(C_i * S) / G}$$

P_i – i-tā respondenta iekļaušanas varbūtība;

x_i – respondentu skaits i-tajā grupā;

C_i – respondentu skaits i-tajā grupā ģenerālkopā;

S – izlases apjoms;

G – vienību skaits ģenerālkopā.

Dati tika pakļauti svēršanas procedūrai, balstoties uz Izglītības un zinātnes ministrijas sniegtajiem datiem par skolēniem, kuri 2015./2016. mācību gadā uzsāka mācības pirmajā un trešajā klasē.

Lai reducētu izlases izkliedi un izlases rāmja neatbilstību ģenerālkopai (skolēni, kuri 2015./2016. mācību gadā uzsāka mācības pirmajā un trešajā klasē) un panāktu lielāku

iegūto datu reprezentativitāti, tika izrēķināti katrai stratai atbilstoši svaru koeficienti, kas izlīdzina datus atbilstoši ģenerālās kopas sadalījumam.

Dati tika svērti atbilstoši izveidotajām stratām pēc skolas mācību valodas un apdzīvotas vietas tipa.

Datu tīrīšana

Pirms datu analīzes uzsākšanas tika veikta datu tīrīšana, kurā tika pārbaudītas gan datu ievades kļūdas, gan loģiskās nesakritības datu masīvā. Datu apstrādes procesā tika veikta:

- nelegālo vērtību identificēšana;
- pāreju/filtru pārbaude;
- loģiskā pārbaude;
- pārbaude, izveidojot jaunus mainīgos. Jauni mainīgie tika izveidoti, veicot skolēnu mērījumu pārbaudi.

Datu analīzes procesā skolas vides un skolēnu mērījumu raksturošanai izmantoti dažādi statistikas paņēmieni un tehnikas (statistiskā novērtēšana, krustojumu tabulu analīze, grafiskās metodes u.c.). Datu apstrādē un analīzē tika izmantota SPSS for Windows programmas versija v.16.0.

Iegūto mērījumu koriģēšana, ņemot vērā apģērba svaru

Lai aprēķinātu bērnu svaru raksturojošos indikatorus, vispirms tika koriģēti iegūtie rādītāji. Korekcijas datu masīvā tika veiktas, piešķirot noteiktu svaru tām apģērba vienībām, kas bērnam bijušas mugurā mērījumu veikšanas brīdī, un no mērījumu veikšanas brīdī fiksētā bērna ķermeņa masas rādītāja atņemot mugurā esošā apģērba svaru.

Koriģētais bērnu svars izmantots ķermeņa masas indeksa un sekojoši nepietiekamas masas un liekās ķermeņa masas izplatības aprēķiniem. Mērījumu precizēšanai tika piemērota korekcija, izmantojot apģērba komplektu standarta svaru gan 1.klases, gan 3.klases skolēniem (*skat. 8. un 8.a. tabulu*).

8.tabula. Pētījumā izmantotais 1.klases skolēnu apģērba komplektu standarts.

Apģērba komplekts	Zēniem	Meitenēm	Drēbju svars
Īsa sporta tērps	T-krekls un šorti	T-krekls un šorti	165g
Vieglais apģērbs	Plānas garās bikses un krekls	Svārki, T- krekls, zeķubikses	300g
Smagais apģērbs	Džinsi, džemperis/jaka un krekls	Džinsi, džemperis/jaka un blūzīte	800g

8.a. Pētījumā izmantotais 3.klases skolēnu apģērba komplektu standarts.

Apģērba komplekts	Zēniem	Meitenēm	Drēbju svars
Īsais sporta tērps	T-krekls un šorti	T-krekls un šorti	240g
Vieglais apģērbs	Plānas garās bikses un krekls	Svārki, T- krekls, zeķubikses	400g
Smagais apģērbs	Džinsi, džemperis/jaka un krekls	Džinsi, džemperis/jaka un blūzīte	900g

Ķermeņa masas indeksa aprēķināšana un sadalījums

Bērnu ķermeņa masas un auguma garuma mērījumi tika izmantoti ķermeņa masas indeksa aprēķināšanai 1.un 3. klases skolēniem.

Ķermeņa masas indekss tika aprēķināts pēc formulas:

$$\text{KMI} = \text{MASA (kg)} \div \text{AUGUMA GARUMS (m)}^2$$

Ķermeņa masas indeksa aprēķināšanai atbilstīgi katra bērna dzimumam un vecumam tika izmantota PVO piedāvātā metodika: **SD scores (Z-scores) metode** un **percentīļu metode**.^{8,9,10,11}

SD scores (Z-scores) metodes sadalījums:

Zem -3 SD (Z-scores) – ļoti nepietiekama ķermeņa masa;

Zem -2 SD (Z-scores) – nepietiekama ķermeņa masa;

No -1 līdz +1 SD (Z-scores) – normāla ķermeņa masa;

Virs 2 SD (Z-scores) – lieka ķermeņa masa;

Virs 3 SD (Z-scores) – aptaukošanās.

Percentīļu metodes sadalījums:

Zem 3. percentiles – ļoti nepietiekama ķermeņa masa;

3.-15. percentiles – nepietiekama ķermeņa masa;

15.-85. percentiles – normāla ķermeņa masa;

85.-97. percentiles – lieka ķermeņa masa;

Virs 97. percentiles – aptaukošanās.

Ņemot vērā to, ka to skolēnu, kuru ķermeņa masas indekss ir zem 3. percentiles vai zem -3 SD, ir niecīgs, tad visu bērnu, kuru svars ir zem 15. percentiles vai mazāks nekā -2 SD, svars ir novērtēts kā nepietiekams.

⁸ <http://www.who.int/nutgrowthdb/about/introduction/en/index4.html>

⁹ http://www.who.int/growthref/growthref_who_bull.pdf

¹⁰ <http://www.bmj.com/content/335/7612/194>

¹¹ http://www.bmj.com/highwire/filestream/350165/field_highwire_article_pdf_abri/0

2. REZULTĀTI

2.1. Pētījuma mērķa populācijas raksturojums

Saskaņā ar PVO vadlīnijām Bērnu antropometrisko parametru pētījuma veikšanai lauka darba realizācijas gaitā katrā vecumgrupā bija jāiegūst ziņas par vismaz 2500 skolēniem, kuriem apsekojuma veikšanas brīdī bija 7 gadi un 9 gadi. 9. tabulā atspoguļots 2015./2016.mācību gada pētījumā apsekoto skolēnu vecums gados antropometrisko mērījumu veikšanas dienā.

9.tabula. Apsekoto skolēnu vecums gados antropometrisko mērījumu veikšanas dienā.

	1.klases skolēni		3.klases skolēni	
	Skaitis	%	Skaitis	%
5 gadi	1	0	-	-
6 gadi	468	14,1	-	-
7 gadi	2735	82,7	8	0,2
8 gadi	102	3,1	487	15,0
9 gadi	2	0,1	2618	80,6
10 gadi	-	-	132	4,1
11 gadi	-	-	3	0,1
12 gadi	-	-	1	0
Kopā	3308	100	3249	100

Kopējais realizētās izlases apjoms bija 3308 anketas ar 1. klases skolēnu antropometriskajiem datiem. Nomērīto septiņus gadus veco bērnu skaits bija 2735, kas veido 68,4% no izlasē iekļauto bērnu skaita (skat. 10.tabulu).

10.tabula. Septiņgadīgo pirmās klases skolēnu populācijas raksturojums.

		Skaitis	%
Dzimums	Zēni	1360	49,7
	Meitenes	1375	50,3
Apdzīvotas vietas tips	Rīga	996	36,4
	Lielās pilsētas	632	23,1
	Mazās pilsētas	686	25,1
	Lauku teritorija	421	15,4
Mācību valoda skolā	Latviešu	2056	75,2
	Krievu	679	24,8
Kopā		2735	100

Kopējais realizētās izlases apjoms 3.klasēs – iegūti 3249 skolēnu antropometriskie dati. Nomērīto deviņus gadus veco bērnu skaits bija 2618, kas veido 65,5% no izlasē iekļauto bērnu skaita (skat. 11.tabulu).

11.tabula. Deviņgadīgo trešās klases skolēnu populācijas raksturojums.

		Skaitis	%
Dzimums	Zēni	1345	51,4
	Meitenes	1273	48,6
Apdzīvotas vietas tips	Rīga	926	35,4
	Lielās pilsētas	606	23,1
	Mazās pilsētas	662	25,3
	Lauku teritorija	424	16,2
Mācību valoda skolā	Latviešu	1977	75,5
	Krievu	641	24,5
Kopā		2618	100

Datu analīzē tika izmantoti dati tikai par 7 gadus (7-7,9) veciem pirmās klases un 9 gadus (9-9,9) veciem trešās klases skolēniem.

Tika analizēti vecāku anketas dati tiem skolēniem abās vecumgrupās, kuriem tika veikti antropometriskie mērījumi. Vecāku aptaujas anketu aizpildīja 2408 7-gadīgo skolēnu vecāki un 2353 9-gadīgo skolēnu vecāki. Diemžēl visi skolēnu vecāki aptaujas anketu neaizpildīja: 7-gadīgo skolēnu grupā vecāku anketu neaizpildīja 335 vecāki un 9-gadīgo grupā - 265 vecāki.

Dati par skolu vidi tika savākti no visām 96 izlasē iekļautajām Latvijas vispārizglītojošām skolām.

2.2. Skolēnu antropometriskie dati

Pētījumā liekās ķermeņa masas un aptaukošanās novērtēšanai tika izmantoti obligātie antropometriskie rādītāji - auguma garums un ķermeņa masa, kas nepieciešami KMI aprēķināšanai. 7 un 9 gadīgo skolēnu antropometriskajos rādītājos vērojama liela izkliede (skat. 11.tabulu).

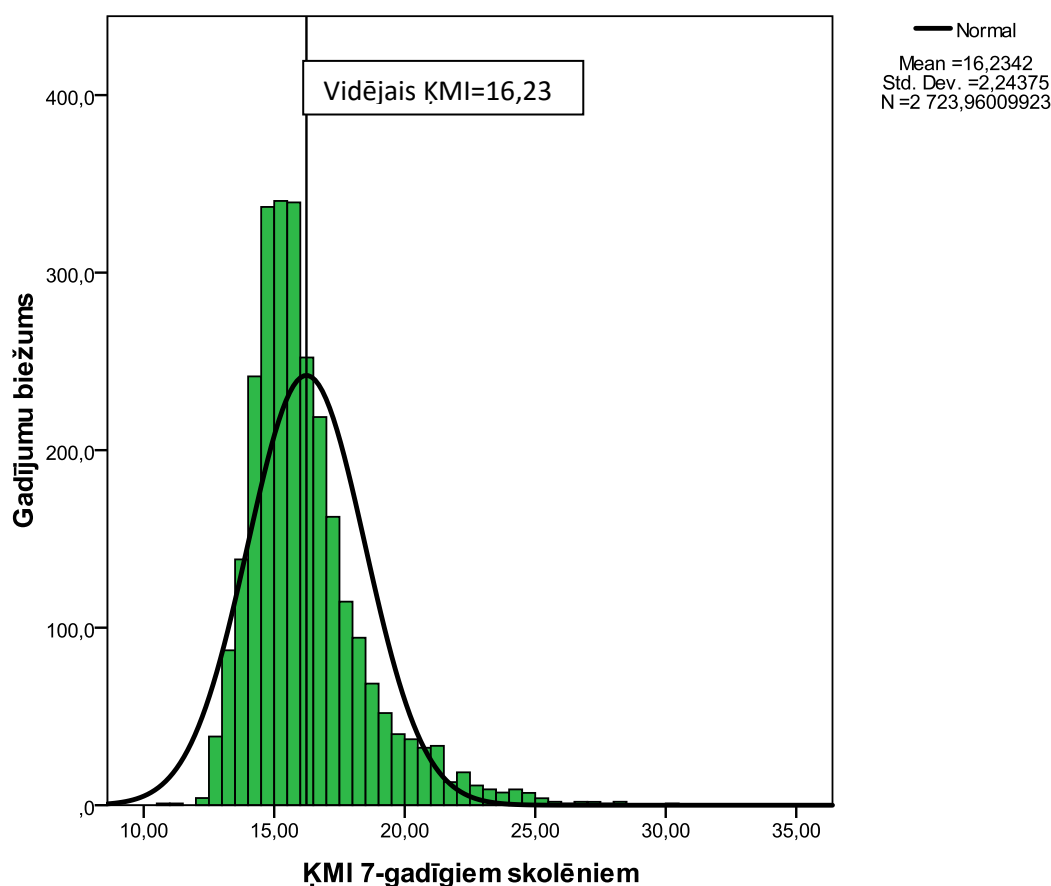
11.tabula. 7 un 9 gadus vecu bērnu auguma garuma, ķermeņa masas, vidukļa un gurnu apkārtmēru aprakstošās statistikas rādītāji, 2015.

Bērna dzimums	Vecums	Statistikas rādītājs	Vidukļa apkārtmērs (cm)	Gurnu apkārtmērs (cm)	Auguma garums (cm)	Ķermeņa masa (kg)	Ķermeņa masas indekss
Zēni	7 gadi	N	1358	1358	1358	1358	1358
		Vidējais	57,5	66,3	127,9	27,2	16,3
		Std. kļūda	0,2	0,2	0,2	0,1	0,1
		Mediāna	56,7	66,0	127,9	26,2	15,8
		Moda	55,0	63,0	125,0	25,0	15,6
		Std. novirze	5,7	6,5	5,7	4,9	2,2
		Min. vērtība	41,6	48,4	107,4	17,0	11,4
		Maks. vērtība	86,6	93,7	147,9	53,6	30,2
Meitenes	7 gadi	N	1375	1375	1375	1375	1375
		Vidējais	56,2	65,9	126,6	26,3	16,1
		Std. kļūda	0,2	0,2	0,2	0,1	0,1
		Mediāna	55,4	65,4	126,5	25,3	15,6
		Moda	55,0	63,0	125,0	23,0	15,1
		Std. novirze	5,7	6,0	5,5	4,9	2,2
		Min. vērtība	43,2	49,2	106,0	16,7	10,7
		Maks. vērtība	82,4	91,9	145,8	53,0	27,9
Bērna dzimums	Vecums	Statistikas rādītājs	Vidukļa apkārtmērs (cm)	Gurnu apkārtmērs (cm)	Auguma garums (cm)	Ķermeņa masa (kg)	Ķermeņa masas indekss
Zēni	9 gadi	N	1342	1342	1342	1342	1345
		Vidējais	62,0	72,5	139,6	34,5	17,3
		Std. kļūda	0,2	0,2	0,2	0,2	0,1
		Mediāna	60,5	71,6	139,5	33,2	16,7
		Moda	59,0	72,0	140,0	31,0	16,8
		Std. novirze	7,2	7,5	6,1	7,0	2,7
		Min. vērtība	40,8	53,2	119,8	19,7	11,7
		Maks. vērtība	97,0	108,3	164,0	68,5	31,1
Meitenes	9 gadi	N	1271	1271	1271	1271	1271
		Vidējais	60,0	71,4	138,5	33,3	17,1
		Std. kļūda	0,2	0,2	0,2	0,2	0,1
		Mediāna	59,0	70,7	138,5	32,0	16,5
		Moda	57,0	70,0	138,0	29,0	16,4
		Std. novirze	7,1	7,2	6,3	6,9	2,7
		Min. vērtība	44,0	53,2	117,7	19,6	11,4
		Maks. vērtība	94,8	103,3	158,7	72,9	32,1

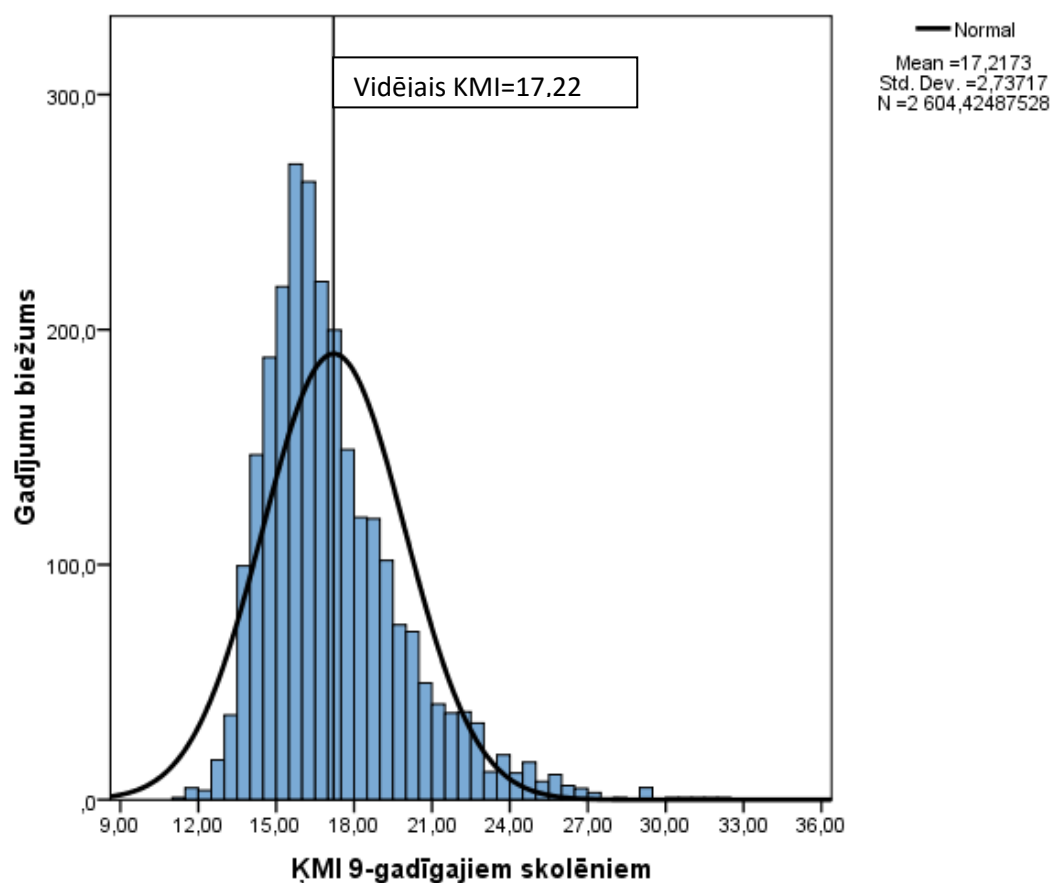
7 gadus veciem zēniem ķermeņa svars svārstās robežās no 17,0 kg līdz 53,6 kg (izkliedes intervāls ir 36,6 kg), savukārt, meitenēm – no 16,7 kg līdz 53,0 kg (izkliedes intervāls ir 36,3 kg). 9 gadus veciem zēniem ķermeņa svars svārstās robežās no 19,7 kg līdz 68,5 kg (izkliedes intervāls ir 48,8,6 kg), savukārt, meitenēm – no 19,6 kg līdz 72,9 kg (izkliedes intervāls ir 53,3 kg). Attiecīgi liels izkliedes intervāls ir arī vidukļa un gurnu apkārtmēra, un auguma garuma mērījumos abu vecumgrupu skolēniem.

Izveidojot histogrammu un uz tās uzliekot Gausa līkni (izveidojot normālsadalījumu), kur uz x ass redzams ĶMI, bet uz y ass redzams gadījumu biežums, redzams, ka nobīde no vidējā ir liekas ķermeņa masas un aptaukošanās virzienā gan 7-gadīgajiem, gan 9-gadīgajiem skolēniem. (1. un 2.attēls).

1.attēls. Normālsadalījums 7-gadīgo skolēnu ķermeņa masas indeksam, 2015.



2.attēls. Normālsadalījums 9-gadīgo skolēnu ķermeņa masas indeksam, 2015.



Bērnu ķermeņa masas indeksa (KMI) novērtējumam var izmantot PVO izstrādāto percentiļu metodi, Cole metodi, SD scores (Z-scores) metodi.

Līdz šim veikto Latvijas Bērnu antropometrisko parametru pētījumu ziņojumos bērnu ķermeņa masas indekss tika izvērtēts izmantojot PVO izstrādāto percentiļu metodi. Arī 2015./2016.mācību gadā veiktā pētījuma ziņojumā 7-gadīgo un 9-gadīgo skolēnu ķermeņa masas izvērtēšanai izmantota percentiļu metode.

2.3. 7-gadīgo skolēnu ķermeņa masas indeksa novērtējums

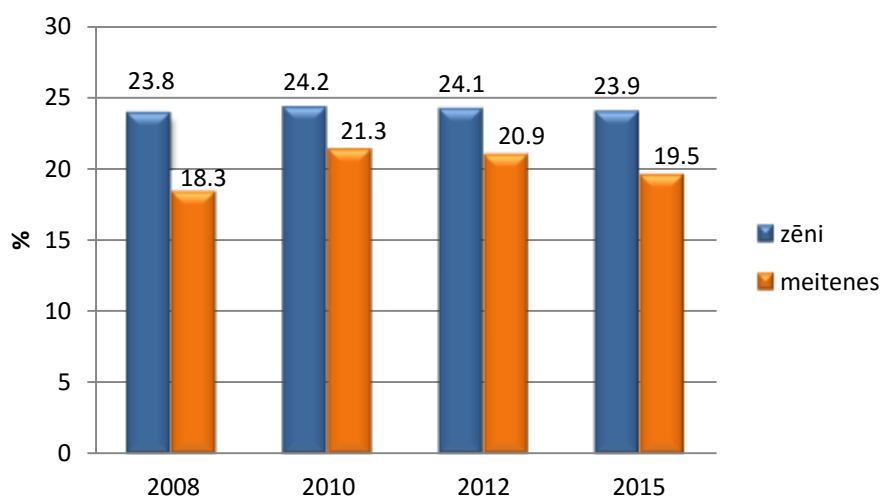
Saskaņā ar 2015. gada pētījuma datiem, divām trešdaļām 7-gadīgu pirmklasnieku ir normāls svars (67,3%), 11,0% nepietiekams svars, 13,0% liekā ķermeņa masa un 8,7% aptaukošanās. Kopš 2008.gada nenovēro būtiskas izmaiņas septiņgadīgu pirmklasnieku KMI sadalījumā (skat.12.tabulu).

12.tabula. 7-gadīgu pirmklasnieku ķermeņa masas indeksa novērtējums saskaņā ar PVO KMI standartiem (%), 2008.-2015.

	Nepietiekama ķermeņa masa	Normāla ķermeņa masa	Liekā ķermeņa masa	Aptaukošanās
2008.	10,5	68,0	13,5	8,0
2010.	10,8	66,5	12,6	10,1
2012.	10,4	67,0	13,4	9,1
2015.	11,0	67,3	13,0	8,7

Saskaņā ar 2015.gada aptaujas datiem, liekā ķermeņa masa un aptaukošanās ir 23,9% septiņgadīgo zēnu un 19,5% septiņgadīgo meiteņu (skat.13.tabulu). Kopumā 2015.gadā liekās ķermeņa masas un aptaukošanās īpatsvars septiņgadīgajiem zēniem un meitenēm, salīdzinot ar 2012.gada datiem, ir nedaudz samazinājies. Jāatzīmē, ka septiņgadīgajiem zēniem liekās ķermeņa masas un aptaukošanās izplatība ir samazinājusies līdz 2008.gada līmenim (skat.3.att).

3.attēls. Liekās ķermeņa masas un aptaukošanās īpatsvars 7-gadīgajiem skolēniem dzimuma grupās (%), 2008.-2015.



13.tabula. 7-gadīgu pirmklasnieku ķermeņa masas indeksa novērtējums saskaņā ar PVO ĶMI standartiem dzimuma grupās (%), 2008.-2015.

	Nepietiekama ķermeņa masa		Normāla ķermeņa masa		Lieka ķermeņa masa		Aptaukošanās	
	zēni	meitenes	zēni	meitenes	zēni	meitenes	zēni	meitenes
2008.	10,4	11,7	65,8	70,0	13,1	12,8	10,7	5,5
2010.	10,3	11,2	65,5	67,5	12,3	12,9	11,9	8,4
2012.	9,6	11,3	66,3	67,9	14,0	12,8	10,1	8,1
2015.	10,8	11,2	65,3	69,3	14,0	11,9	9,9	7,6

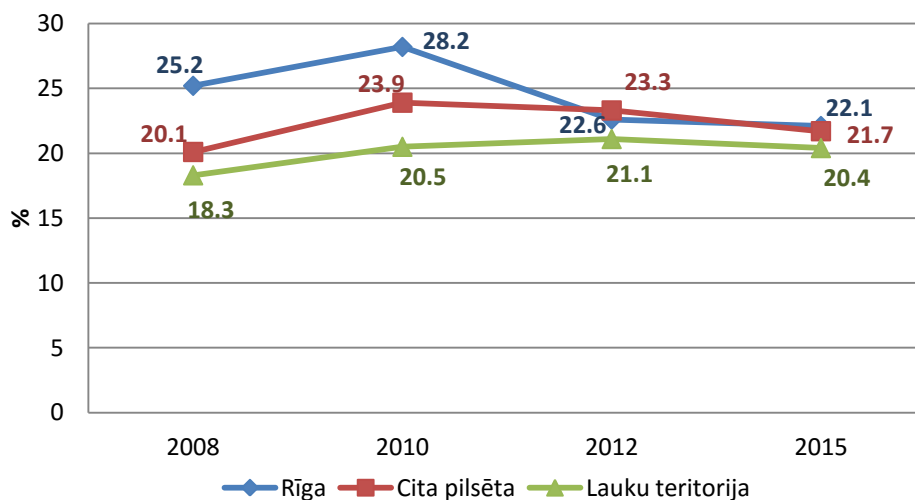
2015.gada pētījuma dati atklāj, ka ir nedaudz palielinājies Rīgā dzīvojošo 7-gadīgo skolēnu īpatsvars ar normālu ķermeņa masu. 7 gadīgo skolēnu ar aptaukošanos īpatsvars Rīgā dzīvojošiem pirmklasniekiem ir samazinājies no 12,3% 2010.gadā uz 7,8% 2015.gadā. Savukārt ir palielinājies laukos dzīvojošu 7-gadīgu skolēnu īpatsvars ar aptaukošanos (skat.14.tabulu).

14.tabula. Ķermeņa masas indeksa novērtējums saskaņā ar PVO ĶMI standartiem 7-gadīgo pirmklasnieku dzīvesvietas grupās (%), 2008.-2015.

	Nepietiekama ķermeņa masa			Normāla ķermeņa masa			Lieka ķermeņa masa			Aptaukošanās		
	Rīga	cita pilsēta	lauki	Rīga	cita pilsēta	lauki	Rīga	cita pilsēta	lauki	Rīga	cita pilsēta	lauki
2008.	9,3	12,8	9,9	65,5	67,1	71,9	14,7	12,7	11,3	10,5	7,4	7,0
2010.	7,3	10,0	9,2	64,5	66,0	70,3	15,9	13,1	12,5	12,3	10,8	8,0
2012.	12,3	8,7	11,2	65,1	67,9	67,7	14,2	13,0	13,2	8,4	10,3	7,9
2015.	10,7	11,3	10,9	67,1	67,1	68,7	14,3	12,4	11,2	7,8	9,3	9,2

4.attēlā redzam, ka laika posmā no 2010.gada liekā ķermeņa masa un aptaukošanās pakāpeniski samazinās (samazinājums par 6 procentpunktiem) 7-gadīgajiem pirmklasniekiem, kas dzīvo Rīgā. Savukārt citās pilsētās un lauku teritorijās dzīvojošiem 7-gadīgiem pirmklasniekiem liekās ķermeņa masas un aptaukošanās samazinājums šajā laika posmā ir bijis niecīgs.

4.attēls. Liekās ķermeņa masas un aptaukošanās īpatsvars 7-gadīgajiem skolēniem pēc dzīvesvietas, 2008.-2015. (%)

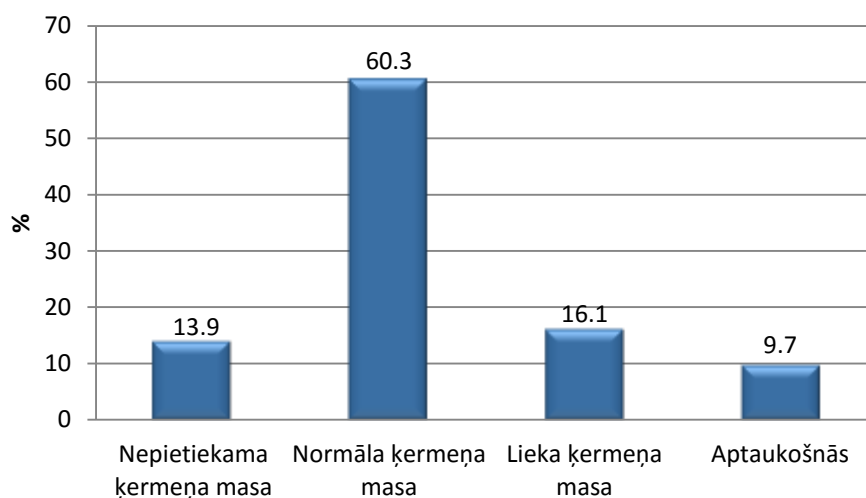


2.4. 9-gadīgo skolēnu ķermeņa masas indeksa novērtējums

2015./2016. mācību gada pētījumā Latvijā pirmo reizi tika savākti antropometriskie dati 3.klases skolēniem, kuru vecums vislabāk atbilst 9-gadīgo bērnu kohortai Latvijā.

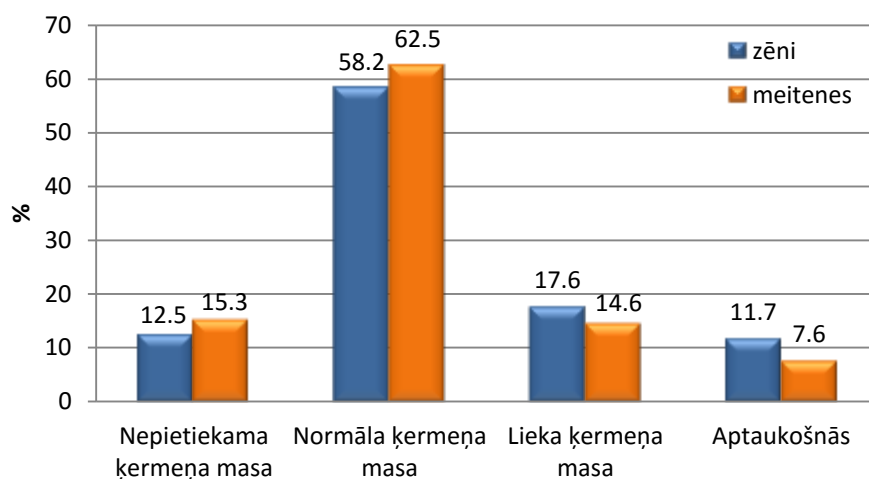
5.attēlā redzams 9-gadīgu trešās klases skolēnu ķermeņa masas indeksa sadalījums. Kopumā 9-gadīgo skolēnu grupā ir 25,8% skolēnu ar lieko ķermeņa masu un aptaukošanos.

5.attēls. 9-gadīgo trešās klases skolēnu ķermeņa masas indeksa novērtējums saskaņā ar PVO KMI standartiem (%), 2015.



9-gadīgo skolēnu grupā normāla ķermeņa masa ir 58,2% zēnu un 62,5% meiteņu, nepietiekama ķermeņa masa ir 12,5% zēnu un 15,3% meiteņu, bet lieka ķermeņa masa un aptaukošanās ir 29,3% zēnu un 22,2% meiteņu (skat.6.attēlu).

6.attēls. 9-gadīgu skolēnu ķermeņa masas indeksa novērtējums saskaņā ar PVO KMI standartiem dzimuma grupās (%), 2015.



15.tabulā redzams, ka augstākais 9-gadīgu trešās klases skolēnu īpatsvars ar nepietiekamu ķermeņa masu dzīvo lauku teritorijās. Savukārt lielākais skolēnu īpatsvars ar lieku ķermeņa masu dzīvo pilsētās.

15.tabula. Ķermeņa masas indeksa novērtējums saskaņā ar PVO KMI standartiem 9-gadīgu trešās klases skolēnu dzīvesvietas grupās (%), 2015.

	Nepietiekama ķermeņa masa			Normāla ķermeņa masa			Lieka ķermeņa masa			Aptaukošanās		
	Rīga	cita pilsēta	lauki	Rīga	cita pilsēta	lauki	Rīga	cita pilsēta	lauki	Rīga	cita pilsēta	lauki
2015.	12,8	13,8	16,8	61,5	59,6	59,8	16,2	16,8	13,7	9,5	9,8	9,7

2.5. 7 un 9-gadīgo skolēnu veselības paradumi mājās.

Dati par 7-gadīgo un 9-gadīgo skolēnu veselības paradumiem ģimenē tika iegūti no šo skolēnu vecāku pašaizpildītās anketas datiem. Šī ziņojuma pielikumā ir tabulas par skolēnu veselības paradumiem mājās skolēnu dzimuma un vecuma grupās.

Skolēnu nokļūšana skolā un mājās.

Aptaujas anketā vecākiem tika jautāts par to cik tālu no dzīvesvietas atrodas bērna skola. 16.tabulā redzams, ka kopumā nedaudz vairāk kā trešdaļai skolēnu abās vecuma grupas attālums no viņu dzīvesvietas līdz skolai ir mazāk kā viens kilometrs. Savukārt analizējot pēc skolēnu dzīvesvietas, redzam, ka 5 un vairāk kilometri līdz skolai ir jāmēro 39,1% 7-gadīgo un 36,6% 9-gadīgo skolēnu, kas dzīvo laukos.

16. tabula. Attālums no skolēna mājām līdz skolai (%), 2015.

	7-gadīgie				9-gadīgie			
	Rīga	Cita pilsēta	Lauki	Kopā	Rīga	Cita pilsēta	Lauki	Kopā
mazāk kā 1 km	32,1	36,7	32,8	34,5	30,5	35,8	31,1	33,2
1-2 km	29,1	29,7	15,5	27,2	29,3	31,0	19,7	28,5
3-4 km	16,7	16,8	12,6	16,1	16,0	13,5	12,6	14,2
5-6 km	8,2	6,8	10,5	7,9	7,4	7,0	11,1	7,8
vairāk kā 6 km	13,9	10,0	28,6	14,3	16,9	12,7	25,5	16,3

Lielākais skolēnu īpatsvars abās vecumgrupās parasti uz skolu un no skolas mājās brauc ar kādu transporta līdzekli (piem. automašīnu, skolas autobusu, sabiedrisko transportu u.tml.), īpaši skolēni, kuri dzīvo laukos (skat.17.tabulu).

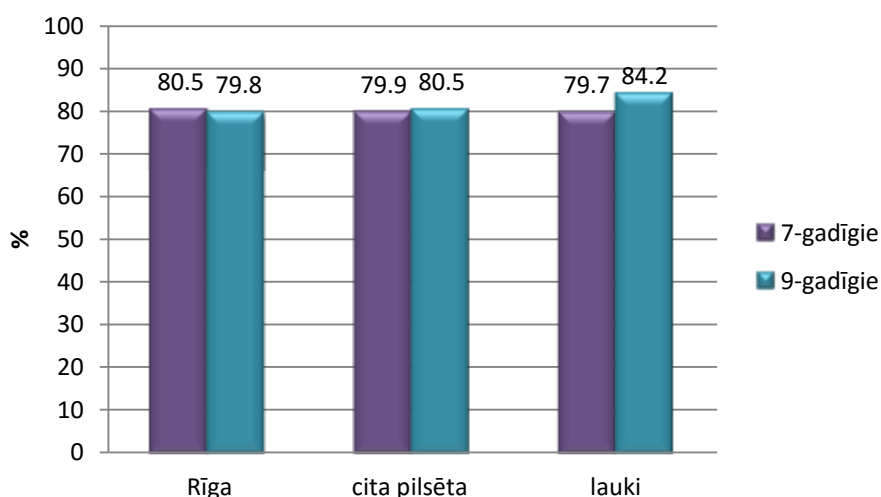
17.tabula. Veids kā skolēni parasti nokļūst skolā un no skolas mājās (%), 2015.

	7-gadīgie				9-gadīgie			
	Rīga	Cita pilsēta	Lauki	Kopā	Rīga	Cita pilsēta	Lauki	Kopā
Parasti iet ar kājām vai brauc ar velosipēdu	35,6	32,1	24,2	32,1	34,3	37,6	32,8	35,7
Parasti brauc ar motorizētu transporta līdzekli	45,8	46,9	60,8	48,7	45,1	35,4	54,6	41,9
Abi iepriekšminētie varianti	18,6	20,9	15,0	19,2	20,7	27,1	12,5	22,5

Skolēnu fiziskā aktivitāte brīvajā laikā.

Kopumā 80,1% 7-gadīgo un 80,9% 9-gadīgo skolēnu vecāku norāda, ka viņu bērni brīvajā laikā piedalās sporta un/vai deju nodarbībās. 7.attēlā redzam, ka nav arī būtisku atšķirību pēc skolēna dzīvesvietas saistībā ar organizētām fiziskām aktivitātēm brīvajā laikā.

7.attēls. Skolēnu īpatsvars dzīvesvietas grupās, kuri brīvajā laikā piedalās sporta un /vai deju nodarbībās (%), 2015.



18.tabulā redzam to skolēnu īpatsvaru vecuma un dzīvesvietas grupās, kuri brīvajā laikā piedalās sporta un/ vai deju nodarbībās noteiktu stundu skaitu nedēļā. Salīdzinot 7-gadīgo un 9-gadīgo grupu, redzam, ka 9-gadīgo grupā ir augstāks skolēnu īpatsvars, kuri šajās nodarbībās piedalās 4 un vairāk stundas nedēļā.

18.tabula. Stundu skaits nedēļā, kurās brīvajā laikā skolēni apmeklē sporta un/vai deju nodarbības (%), 2015.

	7-gadīgie				9-gadīgie			
	Rīga	Cita pilsēta	Lauki	Kopā	Rīga	Cita pilsēta	Lauki	Kopā
1-3 h/nedēļā	51,4	53,6	55,5	53,1	46,9	41,9	44,9	44,1
4-6 h/nedēļā	39,7	35,4	35,9	37,0	39,5	37,8	40,7	38,9
7 un vairāk h/nedēļā	8,8	10,8	7,3	9,5	13,4	20,2	13,3	16,7

Aptaujas anketā vecākiem tika jautāts arī par to cik stundas brīvajā laikā gan darbdienās, gan brīvdienās viņu bērns mājās, ārā vai kaut kur citur parasti aktīvi, enerģiski spēlējas, piemēram lec, skrien, spēlē spēles ar aktīvu kustēšanos u.tml.. Augstāks ir laukos dzīvojošu skolēnu īpatsvars abās vecumgrupās, kuri 2 un vairāk stundas brīvajā laikā gan darbdienās, gan brīvdienās mājās, ārā vai kaut kur citur laiku pavada fiziski aktīvi darbojoties (skat.19.un 20.tabulu).

19.tabula. Stundu skaits darbdienās brīvajā laikā, kur skolēns mājās, ārā vai kaut kur citur parasti aktīvi un enerģiski spēlējas (%), 2015.

	7-gadīgie				9-gadīgie			
	Rīga	Cita pilsēta	Lauki	Kopā	Rīga	Cita pilsēta	Lauki	Kopā
nekad	1,2	0,5	0,3	0,7	1,7	1,4	0,5	1,3
apmēram 1h vai mazāk	48,5	46,2	36,2	45,4	59,7	49,0	45,5	51,9
apmēram 2h	36,2	35,6	39,4	36,4	30,4	36,7	34,8	34,3
apmēram 3h un vairāk	14,1	17,8	24,1	17,5	8,2	12,9	19,2	12,4

20.tabula. Stundu skaits brīvdienās brīvajā laikā, kur skolēns mājās, ārā vai kaut kur citur parasti aktīvi un enerģiski spēlējas (%), 2015.

	7-gadīgie				9-gadīgie			
	Rīga	Cita pilsēta	Lauki	Kopā	Rīga	Cita pilsēta	Lauki	Kopā
nekad	0	0	0	0	0,1	0,2	0,3	0,2
apmēram 1h vai mazāk	11,9	8,5	6,7	9,4	13,8	11,9	8,0	11,9
apmēram 2h	30,1	22,5	17,2	24,3	37,9	25,6	19,8	28,7
apmēram 3h un vairāk	58,1	69,0	76,1	66,4	48,1	62,3	71,8	59,2

Sēdošais dzīvesveids

Aptaujas anketā vecākiem tika uzdots jautājums par to cik stundas gan darbdienā, gan brīvdienā pēc mācībām skolā viņu bērns parasti pavada pildot mājasdarbus vai lasot grāmatu. Kopumā 38,3% septiņgadīgo un 54,1% deviņgadīgo skolēnu pilda mājasdarbus vai lasa grāmatu 2 un vairāk stundas darba dienā, attiecīgi brīvdienās – 25,6% un 35,9%. Analizējot skolēna dzīvesvietas grupās redzam, ka lielākais skolēnu īpatsvars abās vecumgrupās, kuri pildot mājasdarbus, lasot grāmatu pavada 2 un vairāk stundas dzīvo Rīgā (skat.21. un 22.tabulu).

21. tabula. Stundu skaits darbadienās pēc mācībām skolā, kuras skolēns pavada pildot mājasdarbus, lasot grāmatu (%), 2015.

	7-gadīgie				9-gadīgie			
	Rīga	Cita pilsēta	Lauki	Kopā	Rīga	Cita pilsēta	Lauki	Kopā
nekad	0	0,4	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3
apmēram 1h vai mazāk	53,3	63,1	73,5	61,4	35,8	47,3	60,2	45,7
apmēram 2h	40,7	33,3	23,1	34,2	48,3	42,1	34,0	42,8
apmēram 3h un vairāk	6,0	3,2	3,1	4,1	15,7	10,3	5,5	11,3

22. tabula. Stundu skaits brīvdienās, kuras skolēns pavada pildot mājasdarbus, lasot grāmatu (%), 2015.

	7-gadīgie				9-gadīgie			
	Rīga	Cita pilsēta	Lauki	Kopā	Rīga	Cita pilsēta	Lauki	Kopā
nekad	3,0	3,9	2,4	3,4	2,6	3,4	3,2	3,1
apmēram 1h vai mazāk	65,7	72,2	78,9	71,0	53,4	63,3	69,2	61,0
apmēram 2h	26,3	20,9	15,7	21,9	35,0	27,3	22,6	29,1
apmēram 3h un vairāk	4,9	3,1	3,0	3,7	9,0	6,0	5,0	6,8

Vecākiem tika jautāts par to cik ilgi gan darbadienās, gan brīvdienās viņu bērni brīvajā laikā mājās vai citur parasti skatās televizoru, izmanto elektroniskās ierīces, piemēram, datoru, planšeti, spēļu konsoles (neieskaitot tās, kuru spēlēšanai nepieciešama fiziskā aktivitāte). Pieaugot vecumam, palielinās skolēnu īpatsvars, kuri darbadienās brīvajā laikā skatās TV, lieto elektroniskās ierīces 2 stundas dienā un vairāk. Augstāks ir skolēnu īpatsvars laukos abās vecumgrupās, kuri 2 un vairāk stundas darbadienās brīvajā laikā skatās TV, izmanto elektroniskās ierīces. Savukārt nedēļas nogalēs brīvajā laikā ievērojami paaugstinās skolēnu īpatsvars abās vecumgrupās, kuri pie TV un/vai pie elektroniskām ierīcēm pavada divas un vairāk stundas (skat.23. un 24.tabulu).

23.tabula. Brīvais laiks darbadienās, ko skolēni izmanto, lai skatītos TV, lietotu elektroniskās ierīces (%), 2015.

	7-gadīgie				9-gadīgie			
	Rīga	Cita pilsēta	Lauki	Kopā	Rīga	Cita pilsēta	Lauki	Kopā
nemaz	6,6	3,5	6,6	5,1	6,2	3,1	3,5	4,2
1h dienā vai mazāk	53,2	55,0	47,1	53,2	44,6	46,2	45,1	45,5
2 h dienā	28,4	29,4	32,5	29,5	32,9	34,8	33,2	33,9
3h dienā	8,2	8,2	9,0	8,3	11,8	10,9	13,9	11,7
4h dienā un vairāk	3,5	3,8	4,8	3,9	4,5	5,1	4,3	4,8

24.tabula. Brīvais laiks brīvdienās, ko skolēni izmanto, lai skatītos TV, lietotu elektroniskās ierīces (%), 2015.

	7-gadīgie				9-gadīgie			
	Rīga	Cita pilsēta	Lauki	Kopā	Rīga	Cita pilsēta	Lauki	Kopā
nemaz	1,3	1,6	2,4	1,6	1,3	1,5	2,8	1,6
1h dienā vai mazāk	16,9	15,0	13,2	15,3	11,4	12,1	13,1	12,0
2 h dienā	35,0	30,4	27,1	31,4	32,4	26,9	29,0	29,1
3h dienā	25,0	28,6	28,2	27,3	28,4	27,3	24,9	27,3
4h dienā un vairāk	21,8	24,4	29,2	24,3	26,5	32,2	30,2	30,0

Uztura paradumi ģimenē

Brokastis ir nozīmīga ēdienreize, jo samazina kalorijām bagātu, bet zemas uzturvērtības našķu patēriņu starp ēdienreizēm.

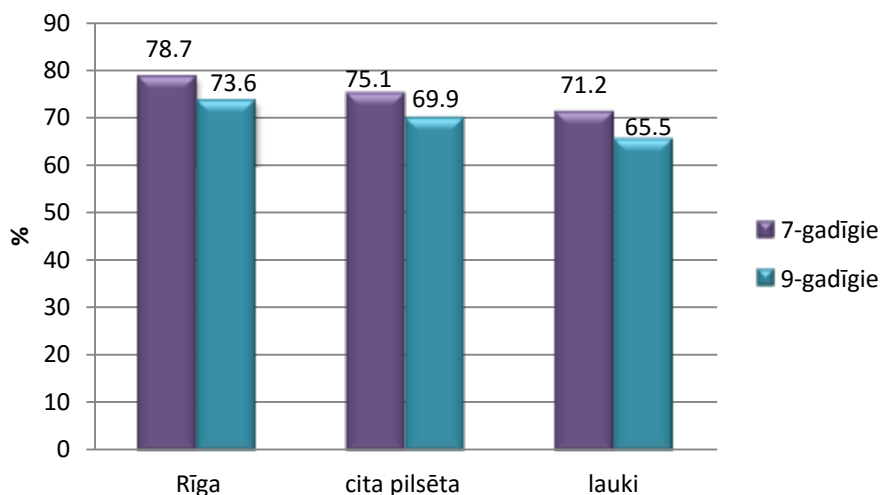
Kopumā katru dienu brokasto 75,8% 7-gadīgo un 70,2% 9-gadīgo skolēnu. 25.tabulā ir parādīta brokastošanas izplatība vecumgrupās saistībā ar to kā vecāki ir raksturojuši ģimenes ekonomisko stāvokli (pēc tā kā ģimene var iztikt ar ikmēneša ienākumiem). Ģimenēs, kurās ir grūtības vai nevar iztikt ar ikmēneša ienākumiem ir zemākais bērnu īpatsvars, kuri brokasto katru rītu.

25.tabula. Brokastošanas biežums nedēļā (%), 2015.

	7-gadīgie				9-gadīgie			
	ļoti labi iztiek ar ikmēneša ienākumiem	iztiek ar ikmēneša ienākumiem	grūtības iztikt vai nevar iztikt ar ikmēneša ienākumiem	Kopā	ļoti labi iztiek ar ikmēneša ienākumiem	iztiek ar ikmēneša ienākumiem	grūtības iztikt vai nevar iztikt ar ikmēneša ienākumiem	Kopā
nekad	2,0	1,3	2,1	1,6	3,3	2,9	2,9	2,9
1-3 dienas nedēļā	9,4	11,1	13,9	11,3	10,0	13,7	18,7	14,2
4-6 dienas nedēļā	7,6	11,5	14,1	11,3	11,4	13,1	12,6	12,7
7 dienas nedēļā	81,0	76,1	69,8	75,8	75,3	70,3	65,8	70,2

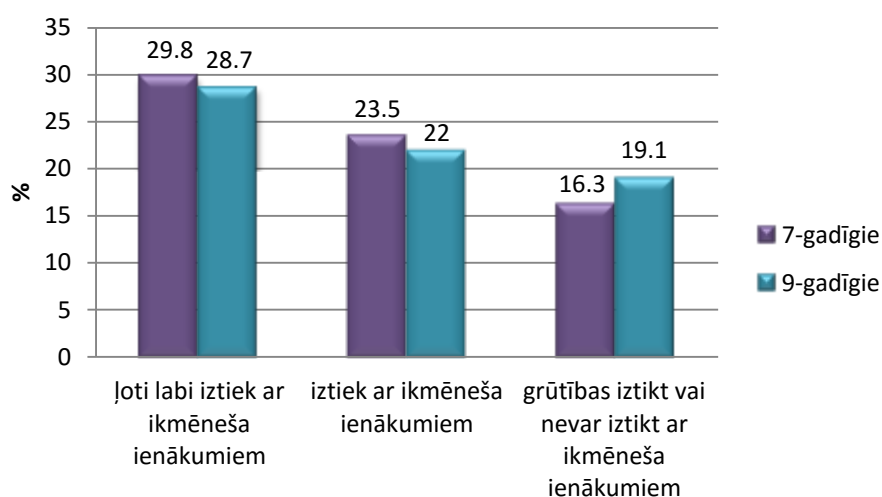
Augstākais skolēnu īpatsvars, kuri nedēļā brokasto katru dienu dzīvo Rīgā gan 7-gadīgo, gan 9-gadīgo grupā (skat.8.attēlu).

8.attēls. Brokastošana katru dienu nedēļā, dzīvesvietas un vecuma grupās (%), 2015.



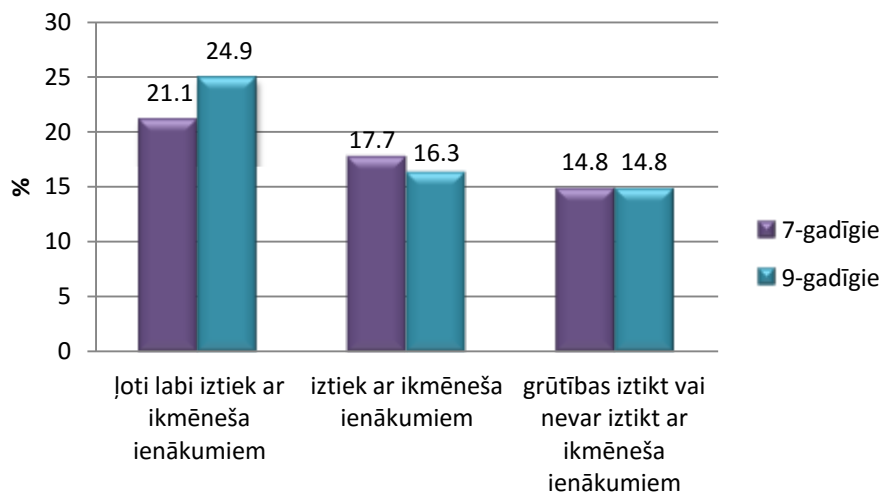
Kopumā katru dienu svaigus augļus ēd 23,4% 7-gadīgo un 22,8% 9-gadīgo skolēnu. 9.attēlā redzams, ka abās vecumgrupās ģimenēs ar zemiem ienākumiem ir viszemākais skolēnu īpatsvars, kuri katru dienu ēd svaigus augļus.

9.attēls. Svaigu augļu lietošana uzturā katru dienu (%), 2015.



Abu vecumgrupu skolēnu dārzeņu patēriņa īpatsvars katru dienu ir ļoti zems. Kopumā 7-gadīgo bērnu vecāki norāda, ka 17,9% uzturā dārzeņus lieto 7dienas nedēļā, attiecīgi 9-gadīgie – 17,5%. 10.attēlā redzams, ka abās vecumgrupās ģimenēs ar zemiem ikmēneša ienākumiem ir viszemākais skolēnu īpatsvars, kuri katru dienu uzturā lieto dārzeņus.

10.attēls. Dārzeņu lietošana uzturā katru dienu (%), 2015.



Vecāku viedoklis par savu bērnu ķermeņa svaru

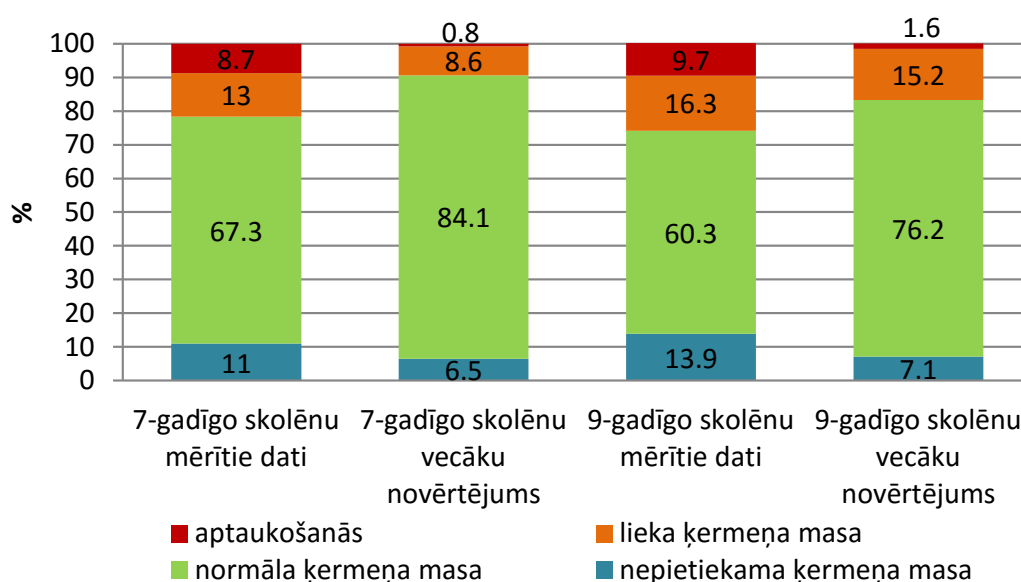
Vecākiem aptaujas anketā tika lūgts novērtēt sava bērna ķermeņa svaru. 26.tabulā redzams, ka 84,1% 7-gadīgo skolēnu vecāki uzskata, ka viņu bērnam ir normāls ķermeņa svars, tāpat domā 76,2% 9-gadīgo skolēnu vecāku. Būtiski atšķiras vecāku viedoklis par lieka ķermeņa svara un izteikti lieka ķermeņa svara (aptaukošanās) izplatību 7-gadīgiem un 9-gadīgiem skolēniem. Vecāki uzskata, ka lieka ķermeņa svara izplatība ir augstāka meitenēm abās vecumgrupās, bet saskaņā ar mērījumiem datiem augstāka liekas ķermeņa masas un aptaukošanās izplatība ir zēniem abās vecumgrupās.

26.tabula. Pēc vecāku domām viņu bērnam ir, 2015 (%):

	7-gadīgie			9-gadīgie		
	Zēni	Meitenes	Kopā	Zēni	Meitenes	Kopā
Nepietiekams svars	6,9	6,2	6,5	8,5	5,6	7,1
Normāls svars	85,8	82,5	84,1	76,4	76,0	76,2
Nedaudz lieks svars	6,4	10,6	8,6	13,5	16,9	15,2
Izteikti lieks svars	0,9	0,7	0,8	1,6	1,6	1,6

Salīdzinot vecāku viedokli par savu bērnu ķermeņa svaru un veikto antropometrisko mērījumu datiem abās vecumgrupās redzam būtiskas atšķirības, īpaši saistībā ar lieko ķermeņa masu un aptaukošanos (skat.11.attēlu).

11.attēls. Vecāku viedoklis par savu bērnu ķermeņa svaru salīdzinājumā ar mērīto antropometrisku datu ķermeņa masas indeksa novērtējumu septiņgadīgajiem un deviņgadīgajiem skolēniem, 2015 (%)



2.6. Skolas vides novērtējums

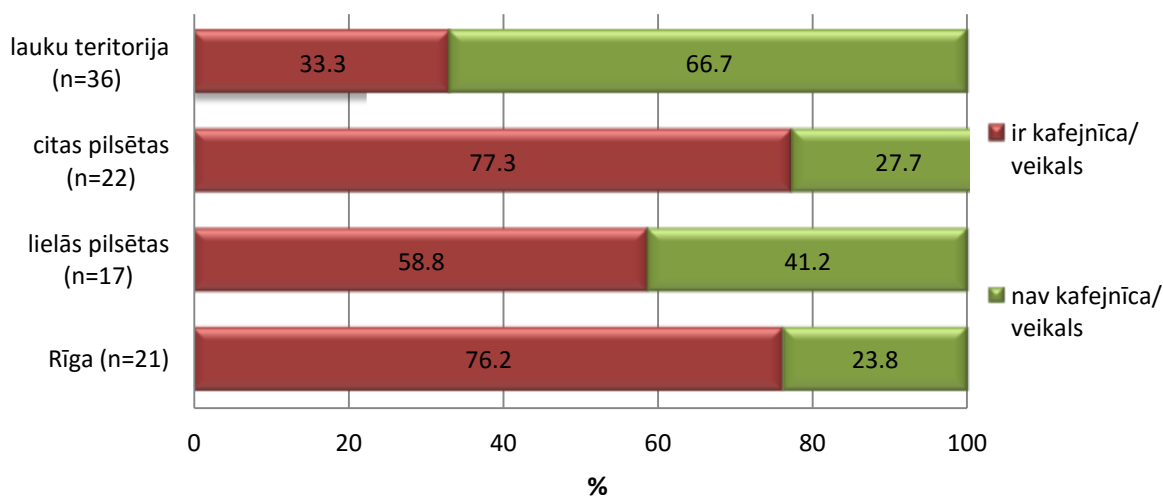
Skolēnu iespējas saņemt un iegādāties pārtikas produktus skolā

No 2016.gada spēkā stājās grozījumi MK noteikumos Nr.172, kas nosaka produktu sarakstu, ko papildus ēdienreizēm drīkst izplatīt izglītības iestādes teritorijā – ēdnīcās, skolas kafejnīcās un uzskodu automātos. Šie noteikumi liedz skolās izplatīt saldumus, saldinātus gāzētus dzērienus.

Kopumā visās skolās (n=96), kuras iekļuva pētījuma nejaušajā atlasē, ir skolas ēdnīca. Papildus piedāvātajam uzturam skolas ēdnīcā, skolēniem ir pieejami arī pārtikas produkti un dzērieni, kurus var iegādāties skolas veikalā vai kafejnīcā, dzērienu automātos.

2015.gadā 57,3% skolu (n=55), kuras piedalījās pētījumā, ir kafejnīca vai veikals, kur skolēni var iegādāties pārtikas produktus vai dzērienus. Kafejnīca/veikals skolā galvenokārt ir pilsētu skolās, lai gan arī lauku skolās kafejnīca/veikals ir trešdaļā izglītības iestāžu (skat.12.attēlu).

12.attēls. Kafejnīcas vai veikala esamība skolās (%), 2015.



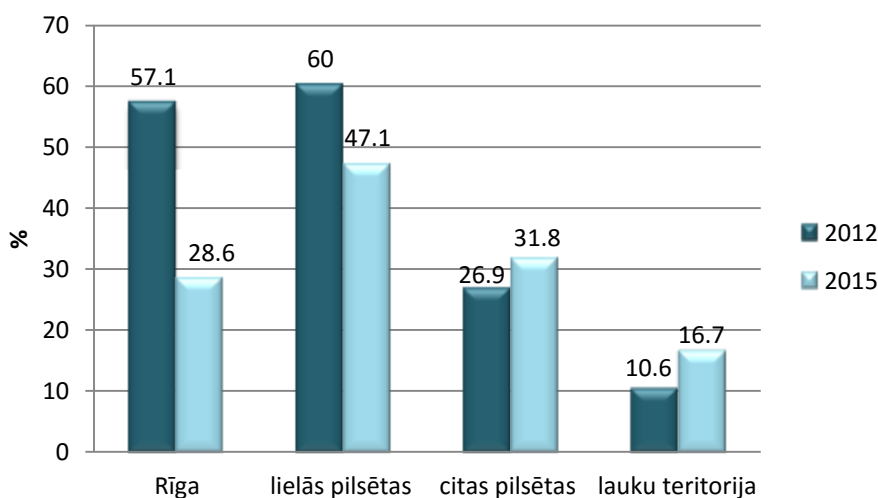
27.tabulā atspoguļota kafejnīcas/veikala izplatības dinamika skolās kopš 2008.gada pēc skolas atrašanās vietas. 2015.gadā ir samazinājies skolu īpatsvars, kurās ir kafejnīca/veikals gan Rīgā, gan pārējās Latvijas pilsētās, bet lauku skolās - palicis bez izmaiņām.

27.tabula. Skolu īpatsvars, kurās ir kafejnīca/veikals (%), 2008.-2015.

Pētījuma gads	Apdzīvotas vietas tips				Kopā
	Rīga	Lielās pilsētas	Citas pilsētas	Lauki	
2008.	97,0	71,0	59,0	29,0	51,0
2010.	82,1	90,0	52,8	22,4	46,7
2012.	85,7	80,0	80,8	33,3	59,3
2015.	76,2	58,8	77,3	33,3	57,3

Pētījuma Skolu vides novērtējuma anketā ir jautājums par karsto dzērienu pārdošanas automātiem, kas ir pieejami skolēniem. Kopumā 28,1% (2012.g.- 30%) skolu ir izvietoti karsto dzērienu automāti, kas ir pieejami skolēniem. 2015.gadā salīdzinot ar 2012.gadu ir būtiski mazinājies skolu īpatsvars Rīgā un nedaudz lielajās Latvijas pilsētās, kurās ir pieejami karsto dzērienu pārdošanas automāti skolēniem, bet pārējās pilsētās un lauku teritorijā šādu skolu īpatsvars ir palielinājies (skat.13.attēlu).

13.attēls. Skolu īpatsvars, kurās skolēniem ir pieejami karsto dzērienu pārdošanas automāti pēc skolas atrašanas vietas (%), 2012.-2015.



Pārtikas preču pārdošanas automātu, kuros tirgo saldumus, gāzētus saldinātus dzērienus, šokolādes izstrādājumus, sāļos riekstīņus u.tml., izplatība Latvijas skolās ir neliela, tie ir uzstādīti 8,3% (n=8) (2012.g. - 6,4% (n=9)) skolu.

2015.gada pētījuma Skolu vides novērtējuma anketas jautājums par dažādu produktu pieejamību skolas kafejnīcā/veikalā vai pārdošanas automātos tika pārveidots līdz ar to vairs nav salīdzināms ar iepriekšējo triju pētījumu datiem. 2015.gada pētījumā Skolu vides novērtēšanas anketā jautājums „Kādus no zemāk minētajiem pārtikas produktu vai dzērienu veidiem bērni var saņemt vai iegādāties Jūsu skolas telpās (piem., skolas ēdnīcā, kafejnīcā vai preču pārdošanas automātos)?” ir ar atbilžu variantiem „par

brīvu”, „par maksu”, „skolā nav pieejami”. 28.tabulā un 29.tabulā varam redzēt attiecīgā produkta vai produktu veida izplatību skolās pēc to pieejamības veida skolēniem.

28.tabula. Pārtikas produkti un dzērieni, kuri nesatur cukuru un, kurus skolēni var saņemt vai iegādāties skolā (skolas ēdnīcā, kafejnīcā/veikalā, preču pārdošanas automātos) (%), 2015.

	Par brīvu	Par maksu	Gan par brīvu, gan par maksu	Skolā nav pieejami
Ūdens	80,2	10,4	8,3	1,0
Tēja bez cukura	15,6	60,4	4,2	19,8
100% augļu sulas bez cukura	3,1	33,3	2,1	61,5
Piena produkti: piens, jogurts bez piedevām, kefīrs	72,9	15,6	6,3	5,2
Svaigi augļi	80,2	5,2	9,4	5,2
Dārzeņi	59,4	17,7	5,2	17,7

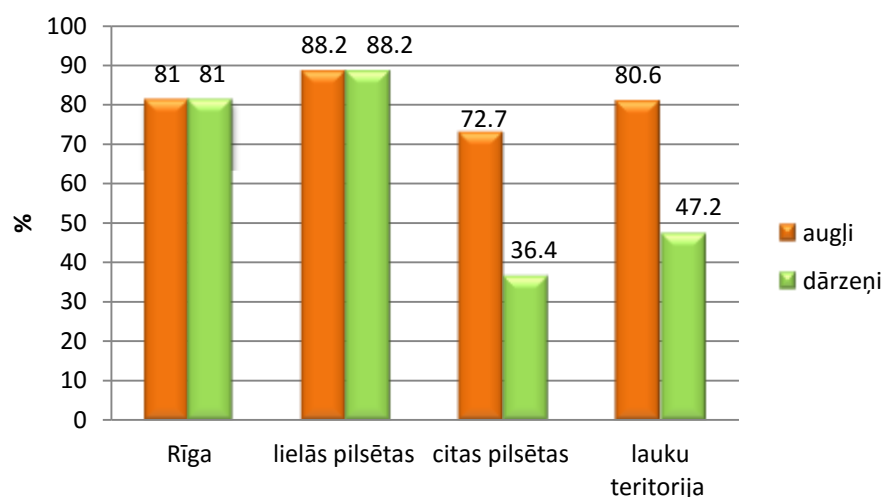
29.tabula. Pārtikas produkti un dzērieni, kuri satur cukuru un, kurus skolēni var saņemt vai iegādāties skolā (skolas ēdnīcā, kafejnīcā/veikalā, preču pārdošanas automātos) (%), 2015.

	Par brīvu	Par maksu	Gan par brīvu, gan par maksu	Skolā nav pieejami
Augļu sulas un citi negāzēti dzērieni, kas satur cukuru	6,3	60,4	2,1	31,3
Gāzēti dzērieni, kas satur cukuru	-	24,0	-	76,0
Karstie dzērieni (kakao, tēja, kafija) ar cukuru	8,3	53,1	1,0	37,5
Aromatizēts piens, jogurts (satur cukuru)	5,3	27,1	1,0	66,7
Citi dzērieni, kuri satur mākslīgos cukura aizvietošanas līdzekļus (saldinātājus)	28,1	-	2,1	69,8
Enerģijas dzērieni	-	-	-	-
Saldās uzkodas (piem. šokolāde, konfektes, kūkas, brokastu pārslas un/vai graudaugu tāfelītes, saldi cepumi/konditorejas izstrādājumi u.tml.)	2,1	61,5	1,0	35,4
Saldējums	-	43,8	-	56,3

No visām 96 izglītības iestādēm, kuras piedalījās pētījumā kopumā 80,2% skolu skolēni var saņemt augļus par brīvu, un analizējot pēc izglītības iestādes atrašanās vietas, būtiskas atšķirības nenovēro. Turpretī skolu īpatsvars, kurās skolēni var saņemt bez

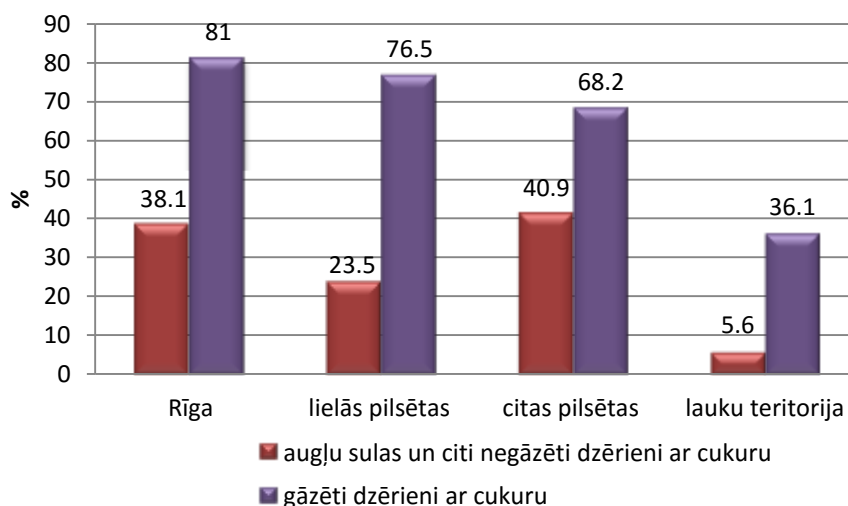
maksas dārzeņus Latvijas mazpilsētās un lauku teritorijās ir ievērojami zemāks nekā Rīgas un Latvijas lielo pilsētu skolās (skat.14.attēlu).

14.attēls. Skolu īpatsvars, kurās skolēni bez maksas var saņemt augļus un dārzeņus (%), 2015.



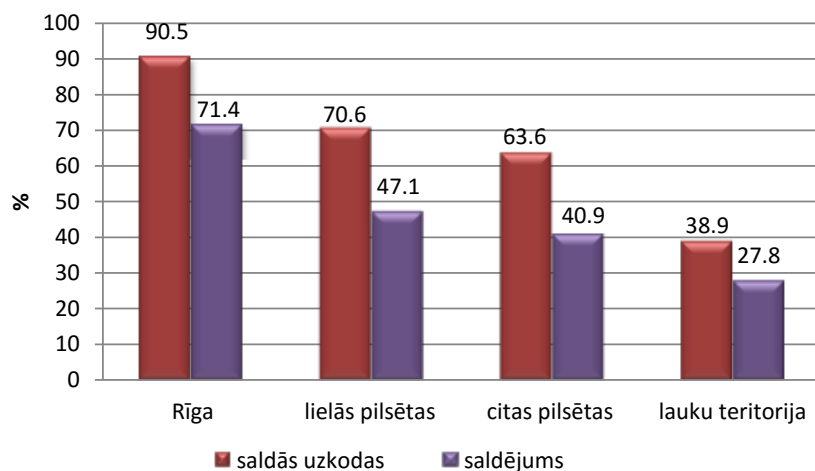
Pilsētās ir augsts skolu īpatsvars, kurās skolēni par maksu var iegādāties augļu sulas un citus negāzētus dzērienus, kuri satur cukuru. Tāpat augsts pilsētu skolu īpatsvars, kurās skolēni var nopirkt gāzētos dzērienus, kuri satur cukuru (skat.15.attēlu).

15.attēls. Skolu īpatsvars, kurās skolēni par maksu var iegādāties skolā augļu sulas, citus negāzētus un gāzētus dzērienus ar cukuru (%), 2015



Saldās uzkodas, piemēram, šokolāde, konfektes, kūkas, brokastu pārslas, graudaugu tāfelītes, saldi cepumi u.c. konditorejas izstrādājumi, izglītības iestādēs galvenokārt ir pieejamas par maksu. Lielākais skolu īpatsvars, kurās saldās uzkodas skolēni var nopirkt skolā ir pilsētās, īpaši Rīgā. Līdzīgi ir ar saldējumu (skat.16.attēlu).

16.attēls. Skolu īpatsvars, kurās skolēni par maksu var iegādāties skolā saldās uzkodas un saldējumu (%), 2015.

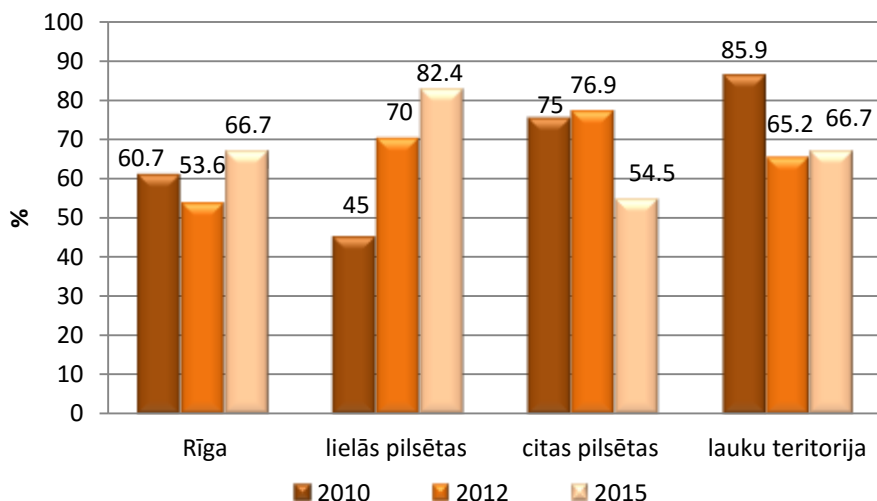


Skolu vides novērtēšanas anketā tika iekļauts jautājums par to, vai skola ir brīva no tādu pārtikas produktu reklamēšanas un tirdzniecības, kuriem ir zema uzturvērtība (piemēram, konditorejas izstrādājumi, saldumi u.tml.) un kuri var negatīvi ietekmēt veselīga uztura veicināšanu skolēniem.

Kopumā 66,7% (2010.g.-74,6%; 2012.g.-65,7%) skolu norādīja, ka viņu skolā netiek reklamēti un tirgoti pārtikas produkti un dzērieni ar zemu uzturvērtību.

17.attēlā redzam, ka 2015.gadā lielākais skolu īpatsvars, kuras ir brīvas no minēto produktu un dzērienu reklāmas un tirdzniecības ir lielo Latvijas pilsētu grupā, kā arī ir palielinājies šādu skolu īpatsvars Rīgā.

17.attēls. Skolu īpatsvars, kurās netiek reklamēti un tirgoti produkti un dzērieni ar zemu uzturvērtību (%), 2010.-2015.



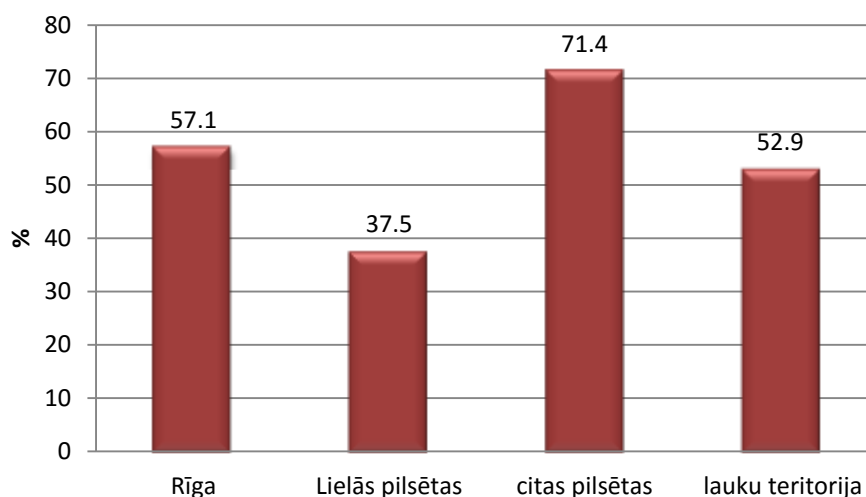
Fizisko aktivitāšu iespējas skolā un droša nokļūšana skolā.

Svarīgs faktors, kas būtiski ietekmē ķermeņa masu, ir ikdienas fiziskā aktivitāte. Nereti bērnu fiziskās aktivitātes ierobežo nepietiekamas iespējas izmantot skolas sporta zāli vai sporta laukumu, kā arī nepiemērota apdzīvotās vietas infrastruktūra.

Visās aptaujātajās skolās izglītības programmā ir ietverta fiziskā audzināšana (sports) visiem klašu līmeņiem. Sporta stundu ilgums pētījuma atlasē iekļuvušo skolu 1.klasēs svārstās no 80 līdz 200 minūtēm nedēļā. Galvenokārt aptaujāto skolu 1. un 3. klasēs sporta stundas ir 2 līdz 3 sporta stundas nedēļā, attiecīgi 84,3% un 83,4%. Vairāk kā trīs sporta stundas nedēļā aptaujāto skolu 1.klasēs ir 15,7% un 3.klasēs 16,6%.

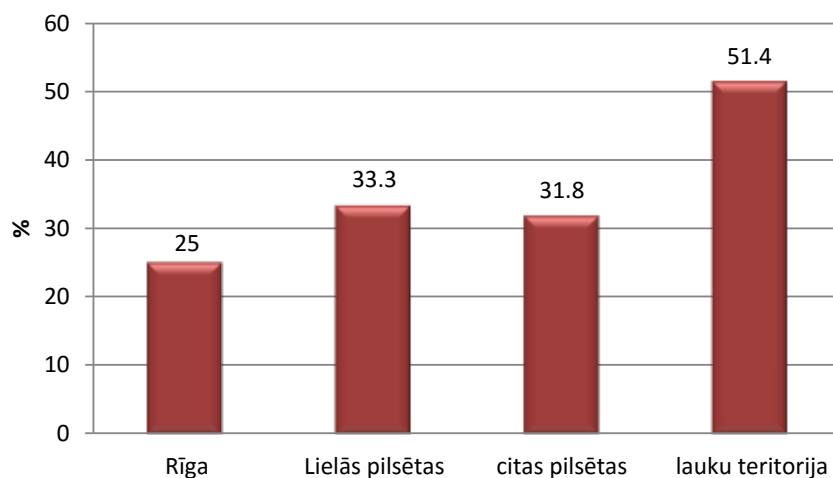
Kopumā 95,8% (n=92) skolu teritorijā ir spēļu laukums/rotaļu zona. No šīm skolām 94,6% skolu skolēniem izglītības iestādes teritorijā esošais spēļlaukums/rotaļu zona ir pieejama ārpus mācību stundu laika. Savukārt, ja laika apstākļi ir nelabvēlīgi (lietus laikā, snigšanas laikā, vējainā laikā, karstā laikā u.tt.) 55,4% skolu ļauj skolēniem iet spēlēt teritorijā esošajā spēļlaukumā/rotaļu zonā (skat.18.attēlu).

18.attēls. Skolu spēļlaukumā/rotaļu zonā atļauts skolēniem spēlēt nelabvēlīgos laika apstākļos (%), 2015.



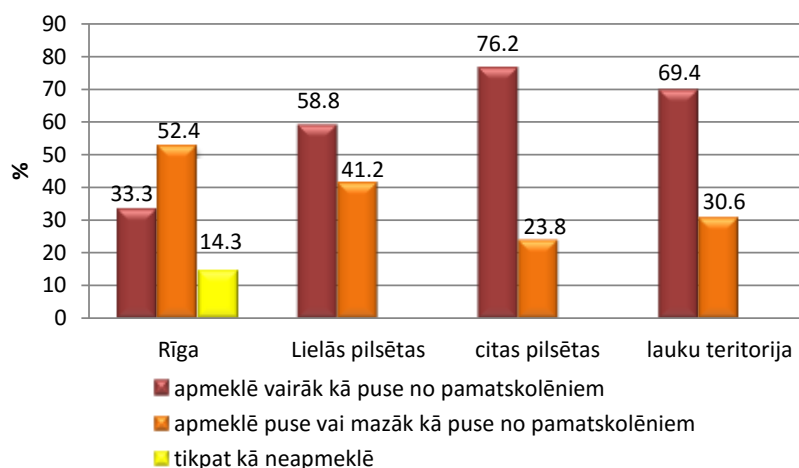
95,8% aptaujāto skolu norāda, ka skolā ir sporta zāle. Savukārt no šīm skolām tikai 38,0% izglītības iestāžu ļauj skolēniem sporta zāli izmantot ārpus mācību stundu un pulciņu nodarbību laika. 19.attēlā redzam, ka šajā ziņā labāka situācija ir lauku skolās.

19.attēls. Skolu īpatsvars, kurās sporta zāli skolēni var izmantot ārpus mācību stundu un pulciņu nodarbību laika (%), 2015.



Kopumā 92,7% (n=89) aptaujāto skolu nodrošina visiem pamatskolas skolēniem iespēju nodarboties speciālos pulciņos, kas saistīti ar fiziskām aktivitātēm un sportu ārpus mācību stundu laika. 6,3% (n=6) skolu nodrošina šādu iespēju dažiem pamatskolas klašu līmeņiem, galvenokārt sākumskolas 1.- 4.klasēm. Skolas administrācijai aptaujas anketā tika jautāts vai pamatskolas skolēni apmeklē šos skolas organizētos sporta/fizisko aktivitāšu pulciņus. 61,1% (n=58) skolu norādīja, ka vairāk kā puse no pamatskolas skolēniem šos pulciņus apmeklē, 35,8% (n=34) skolu šos pulciņus apmeklē mazāk kā puse no pamatskolas skolēniem un 3,2% (n=3) skolu – skolēni tikpat kā neapmeklē šos pulciņus.

20.attēls. Skolās organizēto sporta/fizisko aktivitāšu pulciņu apmeklētības īpatsvars pēc skolas atrašanās vietas (%), 2015



20.attēlā redzam, ka visaktīvāk skolā organizētos sporta/fizisko aktivitāšu pulciņus apmeklē pamatskolas skolēni mazo pilsētu un lauku skolās. 14,3% (n=3) Rīgas skolu norāda, ka skolas organizētos sporta/fizisko aktivitāšu pulciņus pamatskolas skolēni tikpat kā neapmeklē.

SECINĀJUMI

1. 2015.gadā septiņgadīgu pirmklasnieku ķermeņa masas indeksa rādītāji, kas atbilst normālai ķermeņa masai, būtiski nav mainījušies salīdzinājumā ar iepriekšējo apsekojumu datiem. Tāpat septiņgadīgu pirmklasnieku īpatsvars ar nepietiekamu ķermeņa masu kopš 2007./2008.mācību gada būtiski nav mainījies un saglabājas ap 11%.
2. Līdzīgi kā iepriekšējās aptaujās, joprojām saglabājas augsts septiņgadīgu pirmklasnieku īpatsvars ar lieku ķermeņa masu un aptaukošanos – 21,7%.
3. Joprojām saglabājas augstāka liekās ķermeņa masas un aptaukošanās izplatība septiņgadīgiem zēniem nekā meitenēm, attiecīgi 23,9% un 19,5%.
4. Latvijā ir augsts deviņgadīgu trešās klases skolēnu īpatsvars ar lieku ķermeņa masu un aptaukošanos – 25,8%.
5. Deviņgadīgu trešās klases zēnu īpatsvars ar lieku ķermeņa masu un aptaukošanos ir būtiski augstāks nekā meiteņu īpatsvars, attiecīgi 29,3% un 22,2%.
6. Augstākais 9-gadīgo trešās klases skolēnu īpatsvars ar lieku ķermeņa masu un aptaukošanos ir pilsētās.
7. 75,8% septiņgadīgo pirmklasnieku un 70,2% deviņgadīgo trešās klases skolēnu brokasto katru rītu. Zemākais skolēnu īpatsvars abās vecumgrupās, kuri brokasto katru rītu ir laukos un ģimenēs ar zemiem ienākumiem.
8. Abās vecumgrupās ir zems skolēnu īpatsvars, kuri katru dienu uzturā lieto dārzeņus (17,7%) un svaigus augļus (23,1%).
9. 80,1% septiņgadīgo un 80,9% deviņgadīgo skolēnu savā brīvajā laikā piedalās sporta un/vai deju nodarbībās, un no šiem skolēniem 46,5% septiņgadīgo un 55,6% deviņgadīgo šīm nodarbībām velta 4 un vairāk stundas nedēļā.
10. Darba dienās 38,3% septiņgadīgo un 54,1% deviņgadīgo skolēnu pilda mājasdarbus vai lasa grāmatu 2 un vairāk stundas.
11. Brīvdienās ir augsts skolēnu īpatsvars abās vecumgrupās, kuri pie TV un/vai pie elektroniskām ierīcēm pavada trīs un vairāk stundas dienā: 7-gadīgie 51,6% un 9-gadīgie 57,3%.
12. Vecāku viedoklis par savu bērnu ķermeņa masu būtiski atšķiras no mērītajiem antropometriskajiem datiem. Vecāki pietiekami neizvērtē liekās ķermeņa masas un aptaukošanās problēmu saviem bērniem.
13. Pilsētās samazinās skolu īpatsvars, kurās skolēniem ir pieejams papildus ēdināšanas serviss - kafejnīca vai veikals.
14. Rīgā un lielajās pilsētās samazinās skolu īpatsvars, kurās skolēniem ir pieejami karsto dzērienu automāti, bet mazajās pilsētās un laukos šādu skolu īpatsvars nedaudz ir palielinājies.
15. Kopumā 80,2% skolu skolēni skolā var saņemt augļus par brīvu. Mazpilsētu un lauku skolās skolēnu iespējas dārzeņus saņemt bez maksas ir ievērojami zemākas nekā Rīgas un lielo pilsētu skolās.
16. 94,6% skolu skolēniem izglītības iestādes teritorijā esošais spēļlaukums/rotaļu zona ir pieejama ārpus mācību stundu laika.

PIELIKUMS

Skolēnu, kuriem tika veikti antropometriskie parametri, vecāku aptaujas rezultāti par viņu bērnu veselības paradumiem mājās.

Fiziskā aktivitāte un sēdošais dzīvesveids

Attālums no bērna dzīvesvietas līdz skolai (%), 2015

	7-gadīgie			9-gadīgie			Kopā
	Zēni	Meitenes	Kopā	Zēni	Meitenes	Kopā	
Mazāk par 1km	35,0	34,0	34,5	31,1	35,4	33,2	33,8
1-2 km	26,9	27,6	27,2	29,7	27,4	28,5	27,9
3-4 km	16,4	15,8	16,1	14,5	13,8	14,2	15,1
5-6 km	7,2	8,5	7,9	7,6	8,0	7,8	7,9
Vairāk kā 6 km	14,6	14,1	14,3	17,1	15,4	16,3	15,3

Veids kā bērns parasti nokļūst skolā un no skolas mājās (%), 2015

	7-gadīgie			9-gadīgie			Kopā
	Zēni	Meitenes	Kopā	Zēni	Meitenes	Kopā	
Parasti iet kājām vai brauc ar velosipēdu	32,2	32,0	32,1	35,5	35,9	35,7	33,8
Parasti brauc ar motorizētu transporta līdzekli	49,6	47,9	48,7	40,9	42,8	41,9	45,4
Abi iepriekš minētie varianti	18,2	20,1	19,2	23,6	21,3	22,5	20,8

Skolēnu piedalīšanās brīvajā laikā sporta un/vai deju nodarbībās (piem., futbola, hokeja, peldēšanas, tenisa, basketbola, volejbola, vingrošanas, baleta, aerobikas, sporta deju, tautas deju u.tml.) (%), 2015

	7-gadīgie			9-gadīgie			Kopā
	Zēni	Meitenes	Kopā	Zēni	Meitenes	Kopā	
Jā	80,8	79,4	80,1	83,8	77,9	80,9	80,5
Nē	19,2	20,6	19,9	16,2	22,1	19,1	19,5

Skolēnu, kuri brīvajā laikā apmeklē sporta un/vai deju nodarbības, šīm aktivitātēm veltītais laiks (brīvdienas ieskaitot) (%), 2015

	7-gadīgie			9-gadīgie			Kopā
	Zēni	Meitenes	Kopā	Zēni	Meitenes	Kopā	
1-3h/nedēļā	46,0	60,1	53,1	35,8	53,3	44,1	48,8
4-6 h/nedēļā	41,6	32,4	37,0	43,0	34,3	38,9	38,0
7h/nedēļā un vairāk	11,8	7,3	9,5	20,9	12,1	16,7	13,1

Stundu skaits brīvajā laikā darbdienās, kurās bērns mājās, ārā vai kaut kur citur, parasti aktīvi un enerģiski spēlējas (%), 2015

	7-gadīgie			9-gadīgie			Kopā
	Zēni	Meitenes	Kopā	Zēni	Meitenes	Kopā	
Nekad	0,6	0,8	0,7	1,0	1,7	1,3	1,0
Mazāk kā 1h dienā	15,3	17,6	16,5	19,8	22,6	21,2	18,8
Apmēram 1 h dienā	27,5	30,3	28,9	31,6	29,9	30,8	29,9
Apmēram 2h dienā	38,8	34,0	36,4	34,8	33,8	34,3	35,3
Apmēram 3h dienā un vairāk	17,8	17,3	17,5	12,8	12,0	12,4	15,0

Stundu skaits brīvajā laikā sestdienās un svētdienās/brīvdienās, kurās bērns mājās, ārā vai kaut kur citur, parasti aktīvi un enerģiski spēlējas (%), 2015

	7-gadīgie			9-gadīgie			Kopā
	Zēni	Meitenes	Kopā	Zēni	Meitenes	Kopā	
Nekad	-	-	-	0,1	0,3	0,2	0,1
Mazāk kā 1h dienā	1,0	2,0	1,6	2,8	3,1	2,9	2,3
Apmēram 1 h dienā	7,6	8,0	7,8	8,3	9,7	9,0	8,4
Apmēram 2h dienā	22,9	25,6	24,3	28,7	28,8	28,7	26,5
Apmēram 3h dienā un vairāk	68,6	64,2	66,4	60,2	58,2	59,2	62,8

Stundu skaits darbdienās, kuras bērns pēc mācībām skolā, mājās vai kaut kur citur pavada pildot mājasdarbus, lasot grāmatu (%), 2015

	7-gadīgie			9-gadīgie			Kopā
	Zēni	Meitenes	Kopā	Zēni	Meitenes	Kopā	
Nekad	0,3	0,2	0,3	0,4	0,2	0,3	0,3
Mazāk kā 1h dienā	20,1	22,7	21,4	13,1	13,3	13,2	17,3
Apmēram 1 h dienā	41,0	39,0	40,0	33,4	31,6	32,5	36,2
Apmēram 2h dienā	34,5	33,9	34,2	42,6	42,9	42,8	38,4
Apmēram 3h dienā un vairāk	4,1	4,2	4,1	10,5	12,1	11,3	7,8

Stundu skaits sestdienās un svētdienās/brīvdienās, kuras bērns mājās vai kaut kur citur pavada pildot mājasdarbus, lasot grāmatu (%), 2015

	7-gadīgie			9-gadīgie			Kopā
	Zēni	Meitenes	Kopā	Zēni	Meitenes	Kopā	
Nekad	3,3	3,3	3,4	3,4	2,9	3,1	3,2
Mazāk kā 1h dienā	36,9	35,1	36,0	30,8	29,1	30,0	33,0
Apmēram 1 h dienā	34,9	35,2	35,0	30,4	31,5	31,0	33,0
Apmēram 2h dienā	31,7	22,1	31,9	29,1	29,0	29,1	25,6
Apmēram 3h dienā un vairāk	3,2	4,2	3,7	6,3	7,4	6,8	5,3

Stundu skaits darbdienās brīvajā laikā, kurās bērns mājās, ārā vai kaut kur citur, parasti skatās televizoru, izmanto elektroniskās ierīces (neieskaitot spēles, kur nepieciešama fiziskā aktivitāte) (%), 2015

	7-gadīgie			9-gadīgie			Kopā
	Zēni	Meitenes	Kopā	Zēni	Meitenes	Kopā	
Nekad	5,1	5,0	5,1	3,4	5,0	4,9	4,7
Mazāk kā 1h dienā	4,8	7,1	6,0	3,1	4,9	4,4	5,0
1 h dienā	46,3	48,0	47,2	38,9	44,2	41,5	44,4
2h dienā	31,0	28,1	29,5	36,8	30,9	33,9	31,6
3h dienā	8,5	8,2	8,3	12,2	11,2	11,7	10,0
4h dienā un vairāk	4,2	3,5	3,9	5,6	3,9	4,8	4,7

Stundu skaits darbdienās brīvajā laikā, ko skolēni izmanto, lai skatītos TV, lietotu elektroniskās ierīces, ģimenes ikmēneša ienākumu grupās (%), 2015

	7-gadīgie				9-gadīgie			
	ļoti labi iztieks ar ikmēneša ienākumiem	iztieks ar ikmēneša ienākumiem	grūtības iztikt vai nevar iztikt ar ikmēneša ienākumiem	Kopā	ļoti labi iztieks ar ikmēneša ienākumiem	iztieks ar ikmēneša ienākumiem	grūtības iztikt vai nevar iztikt ar ikmēneša ienākumiem	Kopā
nemaz	6,6	4,2	5,8	5,0	5,4	3,6	4,2	4,1
1h dienā vai mazāk	54,7	55,5	44,7	53,2	49,2	45,4	42,9	45,4
2 h dienā	28,7	29,2	32,2	29,7	31,9	35,0	32,3	33,8
3h dienā	5,9	7,6	12,5	8,2	10,1	12,1	12,5	11,8
4h dienā un vairāk	4,2	3,5	4,8	3,9	3,5	3,9	8,1	4,7

Stundu skaits sestdienās un svētdienās/brīvdienās brīvajā laikā, kuras bērns mājās vai kaut kur citur parasti skatās televizoru, izmanto elektroniskās ierīces (neieskaitot spēles, kur nepieciešama fiziskā aktivitāte) (%), 2015

	7-gadīgie			9-gadīgie			Kopā
	Zēni	Meitenes	Kopā	Zēni	Meitenes	Kopā	
Nekad	1,8	1,5	1,6	1,4	1,8	1,6	1,6
Mazāk kā 1h dienā	1,6	2,1	1,8	0,7	0,8	0,7	1,3
1 h dienā	12,3	14,7	13,5	10,4	23,3	11,3	12,5
2h dienā	31,2	31,6	31,4	27,4	30,8	29,1	30,3
3h dienā	29,1	25,5	27,3	27,5	27,1	27,3	27,3
4h dienā un vairāk	23,9	24,6	24,3	32,6	27,2	30,0	27,0

Stundu skaits brīvdienās brīvajā laikā, ko skolēni izmanto, lai skatītos TV, lietotu elektroniskās ierīces, ģimenes ikmēneša ienākumu grupās (%), 2015

	7-gadīgie				9-gadīgie			
	ļoti labi iztieks ar ikmēneša ienākumiem	iztieks ar ikmēneša ienākumiem	grūtības iztikt vai nevar iztikt ar ikmēneša ienākumiem	Kopā	ļoti labi iztieks ar ikmēneša ienākumiem	iztieks ar ikmēneša ienākumiem	grūtības iztikt vai nevar iztikt ar ikmēneša ienākumiem	Kopā
nemaz	0,9	1,7	2,2	1,6	1,2	1,5	1,7	1,5
1h dienā vai mazāk	18,5	15,2	12,5	15,4	12,8	12,3	11,0	12,0
2 h dienā	35,2	31,9	26,5	31,5	34,3	28,3	25,9	28,9
3h dienā	24,7	28,7	25,2	27,2	29,8	28,0	23,9	27,4
4h dienā un vairāk	20,7	22,4	33,6	24,3	21,9	29,9	37,5	30,2

Uztura paradumi

Skolēnu brokastotāšanas biežums nedēļā (%), 2015

	7-gadīgie			9-gadīgie			Kopā
	Zēni	Meitenes	Kopā	Zēni	Meitenes	Kopā	
Nekad	1,4	1,9	1,6	2,6	3,5	3,0	2,3
Dažas dienas (1-3 dienas)	11,1	11,5	11,3	12,9	15,1	14,0	12,6
Vairums dienu (4-6 dienu)	10,3	12,3	11,3	12,5	12,8	12,6	12,0
Katru dienu	77,2	74,3	75,7	72,0	68,6	70,4	73,1

Svaigu augļu lietošana uzturā nedēļas laikā, dzimuma un vecuma grupās (%), 2015

	7-gadīgie			9-gadīgie			Kopā
	Zēni	Meitenes	Kopā	Zēni	Meitenes	Kopā	
Nekad	1,0	0,8	0,9	0,4	0,3	0,4	0,7
Retāk kā reizi nedēļā	6,0	4,2	5,1	8,0	5,6	6,8	5,9
Dažas dienas (1-3 dienas)	35,3	33,2	34,2	39,2	35,8	37,5	35,8
Vairums dienu (4-6 dienu)	34,6	38,1	36,4	30,7	34,4	32,5	34,4
Katru dienu	23,1	23,7	23,4	21,7	23,9	22,8	23,1

Svaigu augļu lietošana uzturā nedēļas laikā, ģimenes ikmēneša ienākumu grupās (%), 2015

	7-gadīgie				9-gadīgie			
	ļoti labi iztiek ar ikmēneša ienākumiem	iztiek ar ikmēneša ienākumiem	grūtības iztikt vai nevar iztikt ar ikmēneša ienākumiem	Kopā	ļoti labi iztiek ar ikmēneša ienākumiem	iztiek ar ikmēneša ienākumiem	grūtības iztikt vai nevar iztikt ar ikmēneša ienākumiem	Kopā
Nekad	1,8	0,7	0,9	0,9	0,5	0,4	0,4	0,4
Retāk kā reizi nedēļā	4,6	4,2	8,0	5,0	4,9	5,9	10,7	6,8
Dažas dienas	28,3	34,2	40,6	34,3	32,9	37,0	42,3	37,4
Vairums dienu	35,5	37,4	34,2	36,4	32,9	34,8	27,5	32,8
Katru dienu	29,8	23,5	16,3	23,3	28,7	22,0	19,1	22,6

Svaigu augļu lietošana uzturā nedēļas laikā, dzīvesvietas grupās (%), 2015

	7-gadīgie				9-gadīgie				Kopā
	Rīga	Cita pilsēta	Lauki	Kopā	Rīga	Cita pilsēta	Lauki	Kopā	
Nekad	0,9	0,9	1,1	0,9	0,5	0,3	0,5	0,4	0,7
Retāk kā reizi nedēļā	4,4	4,8	7,4	5,1	6,8	6,7	7,0	6,8	5,9
Dažas dienas	30,7	35,5	37,6	34,2	35,2	37,7	41,8	37,5	35,8
Vairums dienu	37,4	37,4	31,1	36,4	30,6	34,5	30,8	32,5	34,4
Katru dienu	26,6	21,4	22,9	23,4	27,0	20,9	20,0	22,8	23,1

Dārzeņu patēriņš (izņemot kartupeļus) nedēļas laikā, dzimuma un vecuma grupās (%), 2015

	7-gadīgie			9-gadīgie			Kopā
	Zēni	Meitenes	Kopā	Zēni	Meitenes	Kopā	
Nekad	0,9	0,9	0,9	1,0	0,8	0,9	0,9
Retāk kā reizi nedēļā	7,1	8,0	7,6	10,7	9,2	10,0	8,8
Dažas dienas (1-3 dienas)	39,8	37,8	38,8	39,9	39,6	39,8	39,3
Vairums dienu (4-6 dienu)	34,3	35,2	34,8	32,1	31,6	31,8	33,3
Katru dienu	17,7	18,0	17,9	16,3	18,8	17,5	17,7

Dārzeņu (izņemot kartupeļus) lietošana uzturā nedēļas laikā, ģimenes ikmēneša ienākumu grupās (%), 2015

	7-gadīgie				9-gadīgie			
	ļoti labi iztiek ar ikmēneša ienākumiem	iztiek ar ikmēneša ienākumiem	grūtības iztikt vai nevar iztikt ar ikmēneša ienākumiem	Kopā	ļoti labi iztiek ar ikmēneša ienākumiem	iztiek ar ikmēneša ienākumiem	grūtības iztikt vai nevar iztikt ar ikmēneša ienākumiem	Kopā
Nekad	0,7	1,0	1,1	0,9	0,9	0,8	1,2	0,9
Retāk kā reizi nedēļā	6,1	6,5	12,4	7,6	7,0	9,7	13,1	10,0
Dažas dienas nedēļā	36,6	38,9	41,1	38,8	33,6	41,9	39,4	39,8
Vairums dienu nedēļā	35,5	35,9	30,7	34,8	33,6	31,2	31,5	31,8
Katru dienu nedēļā	21,1	17,7	14,8	17,9	24,9	16,3	14,8	17,5

Dārzeņu (izņemot kartupeļus) lietošana uzturā nedēļas laikā, dzīvesvietas grupās (%), 2015

	7-gadīgie				9-gadīgie			
	Rīga	Cita pilsēta	Lauki	Kopā	Rīga	Cita pilsēta	Lauki	Kopā
Nekad	1,0	1,0	0,5	0,9	0,6	1,1	0,8	0,9
Retāk kā reizi nedēļā	7,5	7,6	8,0	7,6	8,4	10,7	10,9	10,0
Dažas dienas nedēļā	34,3	40,3	43,8	38,8	40,5	40,7	35,6	39,8
Vairums dienu nedēļā	35,4	35,7	30,8	34,8	31,6	31,3	33,8	31,8
Katru dienu nedēļā	21,8	15,4	17,0	17,9	18,8	16,1	18,9	17,5

100 % augļu sulu patēriņš nedēļas laikā, dzimuma un vecuma grupās (%), 2015

	7-gadīgie			9-gadīgie			Kopā
	Zēni	Meitenes	Kopā	Zēni	Meitenes	Kopā	
Nekad	15,3	17,9	16,6	16,6	16,0	16,3	16,4
Retāk kā reizi nedēļā	52,2	51,0	51,6	50,6	54,4	52,4	52,0
Dažas dienas (1-3 dienas)	23,0	24,1	23,5	24,3	23,2	23,8	23,7
Vairums dienu (4-6 dienu)	6,7	4,9	5,8	6,2	4,0	5,1	5,5
Katru dienu	2,7	2,0	2,4	2,4	2,4	2,4	2,4

Bezalkoholisko dzērienu, kas satur cukuru patēriņš nedēļas laikā, dzimuma un vecuma grupās (%), 2015

	7-gadīgie			9-gadīgie			Kopā
	Zēni	Meitenes	Kopā	Zēni	Meitenes	Kopā	
Nekad	12,6	14,0	13,3	10,3	11,1	10,7	12,0
Retāk kā reizi nedēļā	49,2	49,5	49,3	47,1	53,4	50,2	49,7
Dažas dienas (1-3 dienas)	26,3	25,5	25,9	29,6	23,8	26,8	26,3
Vairums dienu (4-6 dienu)	8,0	6,4	7,2	8,9	8,3	8,6	7,9
Katru dienu	3,9	4,7	4,3	4,1	3,4	3,8	4,0

Aromatizēta piena patēriņš nedēļas laikā, dzimuma un vecuma grupās (%), 2015

	7-gadīgie			9-gadīgie			Kopā
	Zēni	Meitenes	Kopā	Zēni	Meitenes	Kopā	
Nekad	52,3	52,2	52,2	58,9	56,2	57,6	54,9
Retāk kā reizi nedēļā	35,1	35,0	35,1	31,1	32,9	32,0	33,6
Dažas dienas (1-3 dienas)	8,8	9,0	8,9	7,0	7,5	7,3	8,1
Vairums dienu (4-6 dienu)	2,4	2,4	2,4	2,0	1,9	1,9	2,2
Katru dienu	1,4	1,3	1,4	1,0	1,4	1,2	1,3

Bezalkoholisko dzērienu, kas nesatur cukuru patēriņš nedēļas laikā, dzimuma un vecuma grupās (%), 2015

	7-gadīgie			9-gadīgie			Kopā
	Zēni	Meitenes	Kopā	Zēni	Meitenes	Kopā	
Nekad	24,3	23,9	24,1	24,3	24,6	24,4	24,3
Retāk kā reizi nedēļā	28,1	30,3	29,2	29,3	29,3	29,3	29,3
Dažas dienas (1-3 dienas)	17,9	14,4	16,1	17,9	18,3	18,1	17,1
Vairums dienu (4-6 dienu)	9,5	10,5	10,0	8,9	8,8	8,8	9,4
Katru dienu	20,2	20,9	20,5	19,6	19,0	19,3	19,9

Piena ar zemu tauku saturu patēriņš (0,5%-2,5%) nedēļas laikā, dzimuma un vecuma grupās (%), 2015

	7-gadīgie			9-gadīgie			Kopā
	Zēni	Meitenes	Kopā	Zēni	Meitenes	Kopā	
Nekad	12,3	13,8	13,1	11,9	12,1	12,0	12,6
Retāk kā reizi nedēļā	12,8	13,9	13,4	13,9	15,8	14,9	14,1
Dažas dienas (1-3 dienas)	24,9	24,4	24,6	24,5	27,0	25,7	25,2
Vairums dienu (4-6 dienu)	22,7	24,7	23,7	24,3	24,0	24,2	23,9
Katru dienu	27,4	23,1	25,2	25,3	21,0	23,2	24,2

Pilnpiena patēriņš nedēļas laikā, dzimuma un vecuma grupās (%), 2015

	7-gadīgie			9-gadīgie			Kopā
	Zēni	Meitenes	Kopā	Zēni	Meitenes	Kopā	
Nekad	48,8	51,4	50,1	45,7	47,0	46,3	48,3
Retāk kā reizi nedēļā	28,0	25,2	26,6	28,7	29,4	29,1	27,8
Dažas dienas (1-3 dienas)	11,9	12,0	11,9	14,1	12,3	13,2	12,5
Vairums dienu (4-6 dienu)	6,2	6,4	6,3	5,8	6,9	6,3	6,3
Katru dienu	5,1	5,0	5,0	5,8	4,3	5,1	5,1

Siera patēriņš nedēļas laikā, dzimuma un vecuma grupās (%), 2015

	7-gadīgie			9-gadīgie			Kopā
	Zēni	Meitenes	Kopā	Zēni	Meitenes	Kopā	
Nekad	6,1	5,4	5,7	5,8	4,8	5,3	5,5
Retāk kā reizi nedēļā	18,2	20,0	19,1	17,9	20,7	19,3	19,2
Dažas dienas (1-3 dienas)	43,2	46,6	45,0	42,5	44,5	43,5	44,2
Vairums dienu (4-6 dienu)	23,1	22,4	22,7	23,6	22,6	23,1	22,9
Katru dienu	9,4	5,7	7,5	10,2	7,4	8,8	8,1

Jogurta, biezpiena, krēmsiera un citu piena produktu patēriņš nedēļas laikā, dzimuma un vecuma grupās (%), 2015

	7-gadīgie			9-gadīgie			Kopā
	Zēni	Meitenes	Kopā	Zēni	Meitenes	Kopā	
Nekad	1,2	1,1	1,1	1,9	1,1	1,5	1,3
Retāk kā reizi nedēļā	7,8	7,7	7,8	8,8	10,3	9,6	8,6
Dažas dienas (1-3 dienas)	36,7	38,7	37,7	39,8	36,9	38,4	38,0
Vairums dienu (4-6 dienu)	31,2	33,9	32,6	30,0	32,4	31,2	31,9
Katru dienu	23,2	18,5	20,8	19,5	19,4	19,4	20,2

Gaļas patēriņš nedēļas laikā, dzimuma un vecuma grupās (%), 2015

	7-gadīgie			9-gadīgie			Kopā
	Zēni	Meitenes	Kopā	Zēni	Meitenes	Kopā	
Nekad	1,4	1,4	1,4	1,3	1,0	1,1	1,3
Retāk kā reizi nedēļā	5,0	5,9	5,5	5,5	6,5	6,0	5,7
Dažas dienas (1-3 dienas)	26,5	30,0	28,3	28,0	31,4	29,7	28,9
Vairums dienu (4-6 dienu)	38,9	40,5	39,7	38,1	37,7	37,9	38,8
Katru dienu	28,2	22,2	25,1	27,1	23,5	25,3	25,3

Gaļas izstrādājumu patēriņš nedēļas laikā, dzimuma un vecuma grupās (%), 2015

	7-gadīgie			9-gadīgie			Kopā
	Zēni	Meitenes	Kopā	Zēni	Meitenes	Kopā	
Nekad	4,0	4,3	4,2	4,0	4,0	4,0	4,1
Retāk kā reizi nedēļā	18,3	21,9	20,1	17,0	21,9	19,4	19,8
Dažas dienas (1-3 dienas)	36,9	38,9	37,9	35,4	36,9	36,1	37,0
Vairums dienu (4-6 dienu)	25,9	22,4	24,2	27,5	25,0	26,3	25,2
Katru dienu	14,9	12,3	13,6	16,1	12,3	14,3	14,0

Zivju patēriņš nedēļas laikā, dzimuma un vecuma grupās (%), 2015

	7-gadīgie			9-gadīgie			Kopā
	Zēni	Meitenes	Kopā	Zēni	Meitenes	Kopā	
Nekad	16,9	13,9	15,4	18,0	14,7	16,4	15,9
Retāk kā reizi nedēļā	59,0	59,0	59,0	57,4	58,0	57,7	58,3
Dažas dienas (1-3 dienas)	21,7	24,4	23,1	22,1	23,0	22,5	22,9
Vairums dienu (4-6 dienu)	2,2	2,4	2,3	2,2	2,8	3,0	2,6
Katru dienu	0,2	0,2	0,2	0,3	0,5	0,4	0,3

Kartupeļu čipsu, kukurūzas čipsu, popkorna, sāļo riekstu un citu sāļo našķu patēriņš nedēļas laikā, dzimuma un vecuma grupās (%), 2015

	7-gadīgie			9-gadīgie			Kopā
	Zēni	Meitenes	Kopā	Zēni	Meitenes	Kopā	
Nekad	11,6	13,0	12,4	8,2	9,0	8,6	10,5
Retāk kā reizi nedēļā	69,2	70,9	70,1	65,1	70,6	67,8	68,9
Dažas dienas (1-3 dienas)	16,1	13,5	14,7	22,7	17,6	20,2	17,4
Vairums dienu (4-6 dienu)	2,2	1,9	2,1	3,3	2,3	2,8	2,4
Katru dienu	0,9	0,7	0,8	0,8	0,4	0,6	0,7

Konfekšu, šokolādes un citu saldumu patēriņš nedēļas laikā, dzimuma un vecuma grupās (%), 2015

	7-gadīgie			9-gadīgie			Kopā
	Zēni	Meitenes	Kopā	Zēni	Meitenes	Kopā	
Nekad	0,9	0,5	0,7	0,8	0,3	0,6	0,7
Retāk kā reizi nedēļā	18,6	18,3	18,5	21,2	20,5	20,9	19,7
Dažas dienas (1-3 dienas)	48,5	49,3	48,9	46,9	47,9	47,4	48,1
Vairums dienu (4-6 dienu)	21,0	20,3	20,6	20,6	22,0	21,3	21,0
Katru dienu	11,0	11,6	11,3	10,4	9,3	9,9	10,6

Cepumu, kūku smalkmaizīšu u.tml. patēriņš nedēļas laikā, dzimuma un vecuma grupās (%), 2015

	7-gadīgie			9-gadīgie			Kopā
	Zēni	Meitenes	Kopā	Zēni	Meitenes	Kopā	
Nekad	1,8	1,4	1,6	2,1	1,7	1,9	1,8
Retāk kā reizi nedēļā	32,9	36,4	34,7	34,7	37,1	35,9	35,3
Dažas dienas (1-3 dienas)	46,8	44,8	45,8	47,6	45,9	46,8	46,3
Vairums dienu (4-6 dienu)	13,5	13,2	13,4	11,2	11,8	11,5	12,4
Katru dienu	5,0	4,1	4,6	4,4	3,4	3,9	4,2

Picas, frī kartupeļu, ceptu kartupeļu, hamburgeru, sāļo konditorejas izstrādājumu ar gaļu, desu u.tml. patēriņš nedēļas laikā, dzimuma un vecuma grupās (%), 2015

	7-gadīgie			9-gadīgie			Kopā
	Zēni	Meitenes	Kopā	Zēni	Meitenes	Kopā	
Nekad	6,8	7,7	7,3	5,4	7,5	6,4	6,9
Retāk kā reizi nedēļā	69,4	72,4	70,9	65,0	68,8	66,9	68,9
Dažas dienas (1-3 dienas)	19,9	16,8	18,4	25,1	19,9	22,6	20,4
Vairums dienu (4-6 dienu)	3,1	2,5	2,8	3,5	3,5	3,5	3,1
Katru dienu	0,8	0,6	0,7	1,0	0,3	0,7	0,7