

**BĒRNU ANTROPOMETRISKO
PARAMETRU UN SKOLU VIDES
PĒTĪJUMS LATVIJĀ,
2022./2023.mācību gads.**

Pētījuma ziņojums

Rīga, 2024

Autori:

Biruta Velika

Daiga Grīnberga

Iveta Pudule

Iveta Gavare

Pateicamies visiem pētījuma dalībniekiem par dalību šajā pētījumā - vispārējās izglītības iestādēm, 1. un 3.klašu skolēniem, viņu vecākiem.

Izsakām pateicību Tirdzniecības un sociālo pētījumu centram SIA Latvijas Fakti par paveikto darbu pētījuma datu savākšanā.

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

© Slimību profilakses un kontroles centrs, 2024

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

ISBN 978-9934-514-71-5 (pdf)

Saturs

PVO Eiropas reģiona bērnu aptaukošanās pārraudzības iniciatīva	4
Bērnu antropometrisko parametru un skolu vides pētījums Latvijā.....	5
1. PĒTĪJUMA METODIKA	7
1.1. Pētījuma organizēšana.....	7
1.2. Intervētāju apmācība	7
1.3. Izlases veidošana	8
1.4. Izlases raksturojums	9
1.5. Izlases realizācija.....	10
1.6. Datu savākšana	11
Mērījumu veikšanai nepieciešamais tehniskais nodrošinājums	12
1.7. Datu kvalitātes nodrošināšanas procedūra.....	12
1.8. Datu apstrāde.....	13
Datu svēršana	13
Datu tīrīšana	13
Iegūto mērījumu koriģēšana, ņemot vērā apgērba svaru	13
Ķermeņa masas indeksa aprēķināšana un sadalījums.....	14
2. REZULTĀTI	15
2.1. Pētījuma mērķa populācijas raksturojums.....	15
2.2. Skolēnu antropometrisko mērījumu dati	16
2.3. 7-gadīgo skolēnu ķermeņa masas indeksa novērtējums	19
2.4. 9-gadīgo skolēnu ķermeņa masas indeksa novērtējums	22
2.5. 7 un 9-gadīgo skolēnu veselības paradumi mājās	24
Dati par dzimšanas svaru un krūts barošanu zīdaiņa vecumā.....	24
Skolēnu nokļūšana skolā un mājās.....	26
Skolēnu fiziskā aktivitāte brīvajā laikā.....	28
Sēdošais dzīvesveids	30
Miegss.....	32
Uztura paradumi ģimenē	33
Vecāku viedoklis par sava bērna ķermeņa svaru.....	37
2.6. Skolas vides novērtējums	39
Skolēnu iespējas saņemt un iegādāties pārtikas produktus skolā	39
Fizisko aktivitāšu iespējas skolā un droša nokļūšana skolā.....	44
SECINĀJUMI.....	47
Pielikums.....	49

PVO Eiropas reģiona bērnu aptaukošanās pārraudzības iniciatīva

Saskaņā ar Pasaules Veselības organizācijas (turpmāk tekstā - PVO) uzsākto Eiropas reģiona iedzīvotāju aptaukošanās ierobežošanas politiku 2006.gadā tika ierosināta un uzsākta *Eiropas reģiona bērnu aptaukošanās pārraudzības iniciatīva (WHO European Child Obesity Surveillance Initiative)*. Šī iniciatīva ir nepārtraukts, sistemātisks informācijas vākšanas, analīzes, interpretācijas un izplatīšanas process, lai uzraudzītu aptaukošanās izplatību, kā arī lai izmantotu šo informāciju liekās ķermeņa masas un aptaukošanās profilakses programmu plānošanā, īstenošanā un novērtēšanā. Tieši rutīnas uzraudzības dati sniedz vispilnīgāko informāciju, kas nepieciešama problēmas izpratnei.¹

PVO Eiropas reģiona bērnu aptaukošanās pārraudzības iniciatīva kopumā ir vērsta uz liekās ķermeņa masas un aptaukošanās tendenču novērtējumu 6,0 līdz 9,9 gadus veciem bērniem (katra dalībvalsts pati nosaka, kāda/as būs mērķa vecumgrupa/as), kas ļauj iegūt pilnīgu izpratni par aptaukošanās epidēmijas attīstību noteiktā vecuma bērniem, kā arī dod iespēju salīdzināt iegūtos datus 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.²

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 komitejā 2013.gada septembrī.³ 2014.gada septembrī PVO Eiropas Reģionālajā komitejā tika apstiprināts *Eiropas pārtikas un uztura rīcības plāns 2015.-2020.gadam*, kurā uzsvērtā *PVO Eiropas reģiona bērnu aptaukošanās pārraudzības iniciatīvas* nozīme kā plašai salīdzināmai datu bāzei par bērnu aptaukošanās izplatību Eiropā, un ieteikta tās paplašināšana ar jaunām dalībvalstīm.⁴ 2016.gada janvārī PVO Bērnu aptaukošanās ierobežošanas komiteja sniedza savas darbības gala ziņojumu PVO ģenerāldirektoram,⁵ kurā uzsvērtā bērnu aptaukošanās pārraudzības sistēmas nozīme dalībvalstīs, uzraugot bērnu aptaukošanās izplatību un to ietekmējošos faktoros.

Lai gan katra *PVO Eiropas reģiona bērnu aptaukošanās pārraudzības iniciatīvas* dalībvalsts var brīvi izstrādāt sistēmu, kas ir piemērota tās vietējiem

¹ <http://www.euro.who.int/en/health-topics/disease-prevention/nutrition/activities/monitoring-and-surveillance/who-european-childhood-obesity-surveillance-initiative-cosi>

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

³ 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

⁴ http://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0008/253727/64wd14e_FoodNutAP_140426.pdf?ua=1

⁵ http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/204176/1/9789241510066_eng.pdf?ua=1

apstākļiem, datu vākšana obligāti jāveic saskaņā ar vienotu protokolu. Sistēma ir veidota pēc iespējas vienkārša, lai nebūtu nepieciešami lieli valsts resursu ieguldījumi.

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 vidējos ķermeņa masas indeksa (turpmāk – arī KMI) 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 KMI un izmaiņas pēc diviem/trim gadiem.⁶

Bērnu antropometrisko parametru un skolu vides pētījums Latvijā

Latvija kopš 2007.gada ir *PVO Eiropas reģiona bērnu aptaukošanās pārraudzības iniciatīvas* dalībvalsts, un šīs iniciatīvas ietvaros pēc vienotas metodikas jau īstenotas sešas **Bērnu antropometrisko parametru un skolu vides pētījuma** kārtas: 2007./2008., 2009./2010., 2012./2013., 2015./2016., 2018./2019. un 2022./2023.mācību gadā; pētījuma ziņojumi ir pieejami Slimību profilakses un kontroles centra (turpmāk tekstā - SPKC) mājaslapā www.spkc.gov.lv.

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, 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 (šis uzdevums uzsākts ar 2015./2016.mācību gada pētījumu).
3. Aptaujājot skolu administrācijas pārstāvjus, iegūt datus par pārtikas produktu pieejamību un fizisko aktivitāšu iespējām skolēniem Latvijas skolās.

⁶ 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

Pētījuma mērķa grupa:

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

1. PĒTĪJUMA METODIKA

Eiropas reģiona bērnu aptaukošanās pārraudzības iniciatīvas ietvaros organizētajā pētījumā Latvijā tiek izmantota PVO un visu iniciatīvas dalībvalstu izstrādāta kopīga pētījuma metodika. 2022./2023.mācību gadā veiktā pētījuma metodoloģija ir identiska jau iepriekš veikto pētījumu metodoloģijai. Pētījuma dizains atbilst šķērsriezuma populācijas pētījumam. Pētījumu atkārtoti ik pēc trim gadiem jaunai 1.klases (7,0 - 7,9 gadīgu) un 3. klases (9,0 - 9,9 gadīgu) skolēnu kohortai.

1.1. Pētījuma organizēšana

Pētījumu Latvijā organizēja un pārraudzīja Slimību profilakses un kontroles centrs. 2022./2023.mācību gada pētījuma datu savākšanas darbu, publiska iepirkuma rezultātā, nodrošināja SIA Latvijas Fakti. Par pētījumu tika informētas Latvijas pašvaldību Izglītības pārvaldes, atlasē iekļuvušās vispārējās izglītības iestādes un šo skolu pētījuma mērķa grupas skolēnu vecāki.

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

Šajā pētījuma kārtā tika izmantota elektroniska anketu aizpildīšana: bērnu anketas un skolas vides novērtējuma anketas dati tika ievadīti OpenClinica platformā un vecāku aptaujas anketas dati tika savākti, izmantojot LimeSurvey platformmu.

SIA "Rīgas Austrumu klīniskās universitātes slimnīcas" atbalsta fonda Medicīnisko un biomedicīnisko pētījumu Ētikas komiteja izsniedza pozitīvu atzinumu šim pētījumam.

1.2. Intervētāju apmācība

2022./2023.mācību gada „Bērnu antropometrisko parametru un skolu vides pētījuma Latvijā” kvalitatīva datu savākšanas procesa nodrošināšanai, pirms datu savākšanas uzsākšanas skolās, SIA Latvijas Fakti organizēja intervētāju apmācību seminārus, lai intervētāji apgūtu pētījuma metodiku, antropometrisko mērījumu noteikšanu un tiktu informēti par datu aizsardzības jautājumiem.

Lai nodrošinātu intervētāju apmācības kvalitāti un pētnieciskā uzdevuma izpratni, individualizētu pieeju, padziļinātu darba uzdevumu izpratni un intervēšanas tehnikas treniņu, intervētāju instruktāža tika veikta nelielās grupās. Vienā apmācību grupā piedalījās ne vairāk 10 intervētāji.

Intervētāji tika apmācīti arī, kā rīkoties dažādās situācijās, kas var rasties pētījuma datu savākšanas laikā, piemēram, kā atbildēt uz skolēnu jautājumiem un izskaidrot radušos situāciju, kā reaģēt uz skolēnu komentāriem, kā komunicēt ar skolas personālu (direktoru, klases audzinātājiem, medmāsu) un bērnu vecākiem, kā nodrošināt datu aizsardzības prasībām un pētījuma metodoloģijai atbilstošus apstākļus pētījuma datu savākšanas gaitā.

Apmācību semināros piedalījās arī Slimību profilakses un kontroles centra pilnvarotais pārstāvis līguma izpildē. Intervētāji tika apmācīti pareizi noteikt skolēniem

antropometriskos parametrus. Apmācību semināros intervētāji tika apmācīti elektroniskās datu ievades sistēmu Open Clinica un LimeSurvey lietošanā. Pieeju Open Clinica un LimeSurvey sistēmai nodrošināja Slimību profilakses un kontroles centrs. Apmācību ietvaros tika veikti auguma garuma, ķermeņa masas, vidukļa un gurnu mērījumi 7 gadīgiem un 9 gadīgiem bērniem.

Apmācību semināru ietvaros Sistēmā OpenClinica tika veikta bērnu antropometrisko parametru datu veidlapas un skolu administrācijas anketas datu testa ievade, bet LimeSurvey platforma izmantota vecāku anketas tiešsaistes testa aizpildīšanai.

1.3. Izlases veidošana

2022./2023. mācību gada “Bērnu antropometrisko parametru un skolu vides pētījuma” izlase tika veidota, balstoties uz Izglītības un zinātnes ministrijas sniegtajiem datiem par skolēniem, kuri 2022./2023. mācību gadā uzsāka mācības 1. un 3. klasē.

Atbilstoši Izglītības un zinātnes ministrijas statistikai (skat. 1.tabulu) 596 skolās bija viena vai vairākas 1.klases un 586 skolās bija viena vai vairākas 3.klases. Kopumā 2022./2023. mācību gadā 1.klasē uzņemti 21681 skolēni un 3.klasē uzņemti 19963 skolēni.

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

Izlases veidošanas procesā no pētījuma mērķgrupas tika izslēgtas 45 speciālās izglītības iestādes, kā arī 96 skolas, kurās 1. un 3.klasē kopumā mācījās mazāk nekā 20 skolēni abās vecuma grupās.

Par atbilstošām pētījuma mērķiem tika atzītas 456 vispārīzglītojošās dienas skolas, kurās kopumā mācījās 40647 skolēni (skat.1.tab.).

1.tabula. Pētījuma 2022./2023.mācību gada kārtas ģenerālā kopuma raksturojums.

	Skaitis
Vispārīzglītojošo dienas skolu skaits, kurās 2022./2023.māc.g. darbojās 1.klase	596
Vispārīzglītojošo dienas skolu skaits, kurās 2022./2023.māc.g. darbojās 3.klase	586
Skolēnu skaits, kuri 2022./2023.māc.g. uzņemti 1.klasē	21681
Skolēnu skaits, kuri 2022./2023.māc.g. uzņemti 3.klasē	19963
No izlases rāmja izslēdzamo speciālo izglītības iestāžu skaits	45
No izlases rāmja izslēdzamo vispārīzglītojošo dienas skolu skaits, kurās 1.klasē un 3.klasē uzņemti mazāk kā 20 audzēkņi	96
Izlases rāmī iekļauto skolu skaits	456
Izlases rāmī iekļauto 1. un 3.klašu skaits	2028
Izlases rāmī iekļauto skolēnu skaits 1. un 3.klasē	40647

Avots: LR Izglītības un zinātnes ministrija

1.4. Izlases raksturojums

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

Skolu stratifikācija veikta pēc pazīmēm:

- apdzīvotās vietas tips (Rīga, citas pilsētas un lauki);

Atbilstoši stratifikācijas pazīmēm izveidotas 3 stratas.

Izlasē iekļaujamo skolu skaits katrā konkrētā stratā aprēķināts proporcionāli skolēnu sadalījumam stratās, kā arī, balstoties uz vidējo skolēnu skaitu atbilstošo stratu skolās (skat. 2. un 3.tab.).

2. 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 (Rīga)	103	6911	23	1483	19
II strata (Citas pilsētas)	168	10165	22	2062	29
III strata (Lauki)	185	4060	15	773	14
Kopā	456	21136	20	4318	62

3.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 (Rīga)	103	6411	22	1361	19
II strata (Citas pilsētas)	168	9392	21	1927	29
III strata (Lauki)	185	3708	14	717	14
Kopā	456	19511	19	4005	62

Kopumā izlasē tika iekļautas 62 skolas. No katras atlasītās skolas izlasē tika iekļautas visas 1. un 3.klases (attiecīgi – 4318 skolēni un 4005 skolēni).

Taču, īstenojot datu savākšanas darbu, SIA Latvijas Fakti grūtības radīja zemā skolēnu vecāku atsaucība attiecībā uz atļauju/ liegumu bērna dalībai pētījumā un augstā skolēnu saslimstība, kuras dēļ bija grūtības sasniegt pietiekamu pētījuma mērķa grupas bērnu skaitu. Šo apstākļu dēļ SIA “Latvijas Fakti” izveidoja papildus izglītības iestāžu izlasi, kurā tika iekļautas 20 vispārīzglītojošās mācību iestādes visā Latvijas teritorijā, lai kompensētu potenciāli trūkstošo skolēnu skaitu 1. un 3.klašu grupās (skat. 4. un 5.tab.).

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

Strata	Izglītības iestāžu skaits	1.klases skolēnu skaits	Vidējais 1.klases skolēnu skaits	Plānotais papildus izlasē iekļauto skolēnu skaits	Papildus izlasē iekļauto skolu skaits
I strata (Rīga)	103	6911	23	709	7
II strata (Citas pilsētas)	168	10165	22	1011	11
III strata (Lauki)	185	4060	15	141	2
Kopā	456	21136	20	1861	20

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

Strata	Izglītības iestāžu skaits	3.klases skolēnu skaits	Vidējais 3.klases skolēnu skaits	Plānotais papildus izlasē iekļauto skolēnu skaits	Papildus izlasē iekļauto skolu skaits
I strata (Rīga)	103	6411	22	645	7
II strata (Citas pilsētas)	168	9392	21	855	11
III strata (Lauki)	185	3708	14	124	2
Kopā	456	19511	19	1624	20

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 1. un 3.klases skolēnu skaits izlasē ir pietiekams, lai izdarītu statistiski ticamus secinājumus.

1.5. Izlases realizācija

Kā jau minēts iepriekš, sākotnēji atlasē tika iekļautas 62 mācību iestādes, taču datu savākšanas darbā SIA Latvijas Fakti grūtības radīja zemā skolēnu vecāku atsaucība attiecībā uz atļauju/ liegumu bērna dalībai pētījumā, jo pētījumā tiek izmantota aktīvā vecāku piekrišanas forma, kas paredz, ka vecāki rakstiski sniedz savu piekrišanu vai atteikumu viņu bērna dalībai pētījumā. Kopumā tika saņemti 2129 vecāku atteikumi bērna dalībai pētījumā. Tāpat 2022./2023.mācību gada ziemas/rudens periodā bija salīdzinoši augsta skolēnu saslimstība, kuras dēļ daļa pētījuma mērķa grupas bērnu datu vākšanas laikā nebija skolā. Šo apstākļu dēļ SIA “Latvijas Fakti” izveidoja papildus izglītības iestāžu izlasi, kurā tika iekļautas 20 vispārizglītojošās mācību iestādes visā Latvijas teritorijā, lai aizstātu potenciāli trūkstošo skolēnu skaitu 1. un 3.klašu grupās.

No kopumā izlasē iekļautajām 82 (ieskaitot papildizlasi) izglītības iestādēm datu savākšana tika veikta 69 izglītības iestādēs: trīs izglītības iestādes atteica dalību pētījumā. Savukārt 10 izglītības iestāžu administrācijas piedāvātais datu savākšanas laiks skolā pārsniedza SIA Latvijas Fakti paredzētā datu savākšanas termiņa robežas.

Realizētās izlases apjoms ir 3314 1.klases skolēni un 3087 3.klases skolēni, kas atbilst kopējam datu masīvā iekļautajam un analīzei izmantotajam mērījumu skaitam (sīkāk skat. 6. tab.).

6. 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	6179	3314	5629	3087
Pēc apdzīvotas vietas tipa				
Rīga	2192	1264	2006	1193
Citas pilsētas	3073	1429	2782	1269
Lauku teritorija	914	621	841	625

Lai iegūtu datus par nomērīto bērnu veselības paradumiem, tika izstrādāta anketa vecākiem, kura vienam no skolēna vecākiem bija jāaizpilda. Anketas aizpildīšana tika organizēta elektroniskajā platformā LimeSurvey. Vecāki informatīvajā vēstulē par pētījuma norisi saņēma arī saiti tiešsaistes anketai un individuālu pieejas kodu, lai varētu ieiet LimeSurvey sistēmā un aizpildīt vecāku aptaujas anketu. Diemžēl abu mērķa klašu skolēnu vecāku atsaucība aizpildīt aptaujas anketu bija ļoti zema.

Informācija par 1., 3.klases skolēnu vecāku plānoto un sasniegto izlasi ir atspoguļota 7.tabulā.

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 vecāku skaits	6179	792	5629	779

1.6. Datu savākšana

Saskaņā ar PVO Bērnu antropometrisko parametru un skolu vides pētījuma metodikas un datu ievākšanas procedūru 2022./2023.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. Šajā pētījuma kārtā skolēnu antropometrisko mērījumu un skolu administrācijas aptaujas datus ievadīja elektroniskā tiešsaistes datu ievades sistēmā Open Clinica. Gadījumos, kad nebija iespējams uz vietas skolā izmantot datu ievades sistēmu Open Clinica (nepietiekams/ nestabils interneta pārklājums u.c.), informācija tika fiksēta apsekojamo bērnu antropometrisko datu reģistrācijas veidlapā un skolas vides novērtējuma anketā papīra formātā. Mērījumi tika veikti tiem skolēniem, kuru vecāki atsūtījuši (elektroniski

vai papīra formātā) piekrišanu, ka viņi piekrīt bērna antropometrisko mērījumu veikšanai.

Šī mācību gada pētījumā tāpat tika veikta pētījuma izlasē iekļuvušo skolu 1. un 3.klašu skolēnu vecāku aptauja par viņu bērna uztura un fiziskās aktivitātes paradumiem mājās. Šajā pētījuma kārtā pētījuma īstenošanā izmantoja LimeSurvey platformu, kur vecākiem pašiem bija iespēja aizpildīt anketu speciāli tam izveidotajā elektroniskajā tiešsaistes sistēmā. Vēstulē vecākiem un vecāku anketā tika iekļauta informācija par to, kā šī elektroniskā anketas aizpildīšanas sistēma ir lietojama.

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

Kopumā lauka darba veikšanā piedalījās 28 intervētāji un aptaujas lauka darba pārraudzībā tika iesaistīti 4 intervētāju tīkla vadītāji un projektu vadītāja no SIA Latvijas Fakti centrālā biroja Rīgā.

Datu savākšanas darbs bija jāveic no 2022.gada 25.novembra līdz 2023.gada 25. februārim. Datu savākšanas laikā darba izpildītājs lūdza datu savākšanas darba pagarinājumu, jo sastapās ar grūtībām datu savākšanas procesā: skolās mērķa grupās bija augsta saslimstība, daudzas skolas vēlējās datu savākšanas darbu savās skolās veikt 2023.gada sākumā pēc ziemas brīvdienām, kā arī būtiska problēma bija ar vecāku aktīvo piekrišanu bērna dalībai pētījumā, jo liels īpatsvars bērnu vecāku savu piekrišanu vai nepiekrišanu elektroniski klases audzinātājam neatsūtīja, līdz ar to bija būtiski ietekmēta un aizkavēta datu savākšana skolās.

Rezultātā pētījuma datu savākšanas process tika realizēts laika periodā no 2022.gada 25.novembra līdz 2023.gada 12.maijam.

Mērījumu veikšanai nepieciešamais tehniskais nodrošinājums

Slimību profilakses un kontroles centrs mērījumu veikšanai intervētāju rīcībā nodeva 20 sertificētus un pētījuma prasībām atbilstošus mērinstrumentu komplektus, kas sastāvēja 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).

1.7. Datu kvalitātes nodrošināšanas procedūra

Lai garantētu datu augstu kvalitāti atbilstoši SPKC izstrādātajiem kvalitātes kritērijiem, SIA Latvijas Fakti izvērtēja iespējamos riska faktoros un nodrošināja kvalitatīvu intervētāju darbu aptaujas veikšanas laikā.

Kvalificēta un pieredzējuša personāla nodrošināšana uzskatāma par vienu no būtiskākajiem pamatelementiem kvalitatīvai pētījuma datu savākšanas darba norisei. Tālab SIA Latvijas Fakti organizēja intervētāju apmācības seminārus. Bērnu antropometriskos mērījumus skolās veica tikai tie intervētāji, kuri bija piedalījušies organizētajos intervētāju apmācību semināros un bija apguvuši pētījuma metodoloģiju, praktisko datu vākšanas procesu.

SIA Latvijas Fakti īstenoja iekšējo kvalitātes kontroli visos pētījuma datu vākšanas posmos.

1.8. Datu apstrāde

Datu svēršana

Tā kā visiem ģenerālkopas indivīdiem ir viena un tā pati varbūtība, kas raksturo iespēju iekļūt izlasē, tika izmantoti balansēšanas svāri. Katram respondentam, atbilstoši viņa varbūtībai tikt iekļautam izlasē, tika piešķirts sākotnējais varbūtības koeficients 1, kas raksturo varbūtību iekļūt izlasē.

Tālāk svēršanas procesā tika izmantoti balansēšanas svāri, svaru koeficients tika aprēķināts katrai stratai.

$$W_i = \frac{N_i}{n_i}$$

W_i = aprēķinātais stratai atbilstošais svaru koeficients;

N_i = respondentu skaits i-tajā grupā ģenerālkopā (stratā);

n_i = respondentu skaits i-tajā grupā (stratā).

Dati tika pakļauti svēršanas procedūrai, balstoties uz LR Izglītības un zinātnes ministrijas sniegtajiem datiem par skolēniem, kuri 2022./2023. mācību gadā uzsāka mācības pirmajā un trešajā klasē.

Lai reducētu izlases izkliedi un izlases rāmja neatbilstību ģenerālkopai (skolēni, kuri 2022./2023. 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 apdzīvotas vietas tipa.

Datu tīrīšana

Pirms datu analīzes uzsākšanas tika veikta datu tīrīšana, kurā tika pārbaudītas gan datu ievades kļūdas, gan loģiskās nesakrītības datu masīvā.

Datu apstrādes procesā tika veikta:

- nelegālo vērtību identificēšana. Tās tika pārbaudītas un, gadījumos, kad tas iespējams, labotas;
- pāreju/ filtru pārbaude;
- loģiskā pārbaude;
- pārbaude, izveidojot jaunus mainīgos. Jauni mainīgie tika izveidoti, veicot skolēnu mērījumu pārbaudi.

Datu apstrādē un analīzē tika izmantota SPSS for Windows programmas versija v.20.0.

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 esošu apģērba svaru.

Koriģētais bērnu svars izmantots ķermeņa masas indeksa un sekojoši nepietiekamas, normālas 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.tab.).

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

Apģērba komplekts	Zēniem	Meitenēm	Drēbju svars
Īsais 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.tabula. 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: $KMI = \frac{MASA \text{ (kg)}}{AUGUMA \text{ GARUMS (m)}^2}$

Pētījuma datu bāzē ķermeņa masas indeksa aprēķināšanai, atbilstīgi katra bērna dzimumam un vecumam, tika izmantota PVO piedāvātā metodika: procentiņu metode un SD scores (Z-scores) metode^{7,8,9,10}.

Procentiņu metodes sadalījums:

Zem 3. percentiles – ļoti nepietiekama ķermeņa masa;

3.-15. percentile – nepietiekama ķermeņa masa;

15.-85. percentile – normāla ķermeņa masa;

85.-97. percentile – lieka ķermeņa masa;

Virs 97. percentiles – aptaukošanās.

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

⁷ <http://www.who.int/nutgrowthdb/about/introduction/en/index4.html>

⁸ http://www.who.int/growthref/growthref_who_bull.pdf

⁹ <http://www.bmj.com/content/335/7612/194>

¹⁰ http://www.bmj.com/highwire/filestream/350165/field_highwire_article_pdf_abri/0

2. REZULTĀTI

Latvijas Bērnu antropometrisko parametru pētījuma visu kārtu ziņojumos bērnu ķermeņa masas indekss tiek izvērtēts, izmantojot PVO izstrādāto procentiņu metodi.

Šīs pētījuma kārtas ziņojuma datu atspoguļojumā tabulās un attēlos salīdzinājumā ar iepriekšējo kārtu datiem dzīvesvietas grupās kopā ar *lielajām pilsētām* ir norādītas arī *valstspilsētas*, jo saskaņā ar 2020. gadā Administratīvo teritoriju un apdzīvoto vietu likumā noteikto, valstspilsētas aizstāj agrākās Republikas pilsētas (lielās pilsētas). Saskaņā ar šo likumu Latvijā ir desmit valstspilsētas: Daugavpils, Jelgava, Jēkabpils, Jūrmala, Liepāja, Ogre, Rēzekne, Rīga, Valmiera un Ventspils.

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 skolēniem, kuriem apsekojuma veikšanas brīdī bija 7 gadi un 9 gadi. 9.tabulā atspoguļots 2022./2023.mācību gada pētījumā apsekoto skolēnu vecums gados antropometrisko mērījumu veikšanas dienā.

Tā kā datu savākšanas darba pagarināšanās dēļ datu vākšana vēl turpinājās 2023.gada pavasarī, ir samērā liels jau astoņus gadus sasniegušo pirmklasnieku skaits – 854 jeb 25,8%, un trešās klases skolēnu skaits, kuri mērījumu veikšanas dienā jau bija sasnieguši 10 gadu vecumu - 697 jeb 22,6% (skat.9.tab.)

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

	1.klases skolēni		3.klases skolēni	
	Skaitis	%	Skaitis	%
6 gadi	35	1,1	-	-
7 gadi	2401	72,4	8	0,3
8 gadi	854	25,8	86	2,8
9 gadi	25	0,8	2283	73,9
10 gadi	1	0	697	22,6
11 gadi	-	-	16	0,5
Kopā	3316	100	3090	100

Kopējais realizētās izlases apjoms bija 3316 anketas ar 1.klases skolēnu antropometriskajiem datiem. Nomērīto septiņus gadus veco bērnu skaits bija 2401, kas veido 72,4% no izlasē iekļautajiem bērniem. Šo bērnu dalījums dzimuma un dzīvesvietas grupās atspoguļots 10. tabulā.

10.tabula. Septiņgadīgo pirmās klases skolēnu populācijas raksturojums.

		Skaitis	%
Dzimums	Zēni	1199	49,9
	Meitenes	1202	50,1
Kopā		2401	100
Apdzīvotas vietas tips	Rīga	941	39,2
	Valstspilsētas	291	12,1
	Pilsētas	724	30,2
	Lauku teritorija	444	18,5
Kopā		2400	100

Kopējais realizētās izlases apjoms 3.klasēs – iegūti 3090 skolēnu antropometriskie dati. Nomērīto deviņus gadus veco bērnu skaits bija 2283, kas veido 73,9% no izlasē iekļautajiem bērniem. 11.tabulā redzams deviņus gadus veco trešklasnieku sadalījums dzimuma un dzīvesvietas grupās.

11.tabula. Deviņgadīgo trešās klases skolēnu populācijas raksturojums.

		Skaitis	%
Dzimums	Zēni	1106	48,4
	Meitenes	1177	51,6
Kopā		2283	100
Apdzīvotas vietas tips	Rīga	917	40,2
	Valstspilsētas	290	12,7
	Pilsētas	628	27,5
	Lauku teritorija	445	19,5
Kopā		2280	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, kuriem tika veikti antropometriskie mērījumi (n=6565). Šajā pētījuma kārtā vecākiem anonīma aptaujas anketa bija jāaizpilda elektroniski LimeSurvey platformā. Katram vecākam tika nodrošināta pieeja aptaujas elektroniskai anketai ar unikālu kodu. Diemžēl vecāku atsaucība bija ļoti zema – tikai 23,9% (n=1571) aptaujas anketu elektroniski aizpildīja.

Dati par skolas vidi tika savākti no 69 izlasē iekļautajām Latvijas vispārizglītojošām skolām.

2.2. Skolēnu antropometrisko mērījumu dati

Pētījumā liekās ķermeņa masas un aptaukošanās novērtēšanai tika izmantoti obligātie antropometriskie rādītāji - auguma garums un ķermeņa masa, kas

nepieciešami ĶMI aprēķināšanai. 7 un 9-gadīgo skolēnu antropometriskajos rādītājos vērojama liela izkliede (skat. 12.tab.).

12.tabula. 7 un 9 gadus vecu bērnu auguma garuma, ķermeņa masas, vidukļa un gurnu apkārtmēru aprakstošās statistikas rādītāji, 2022.

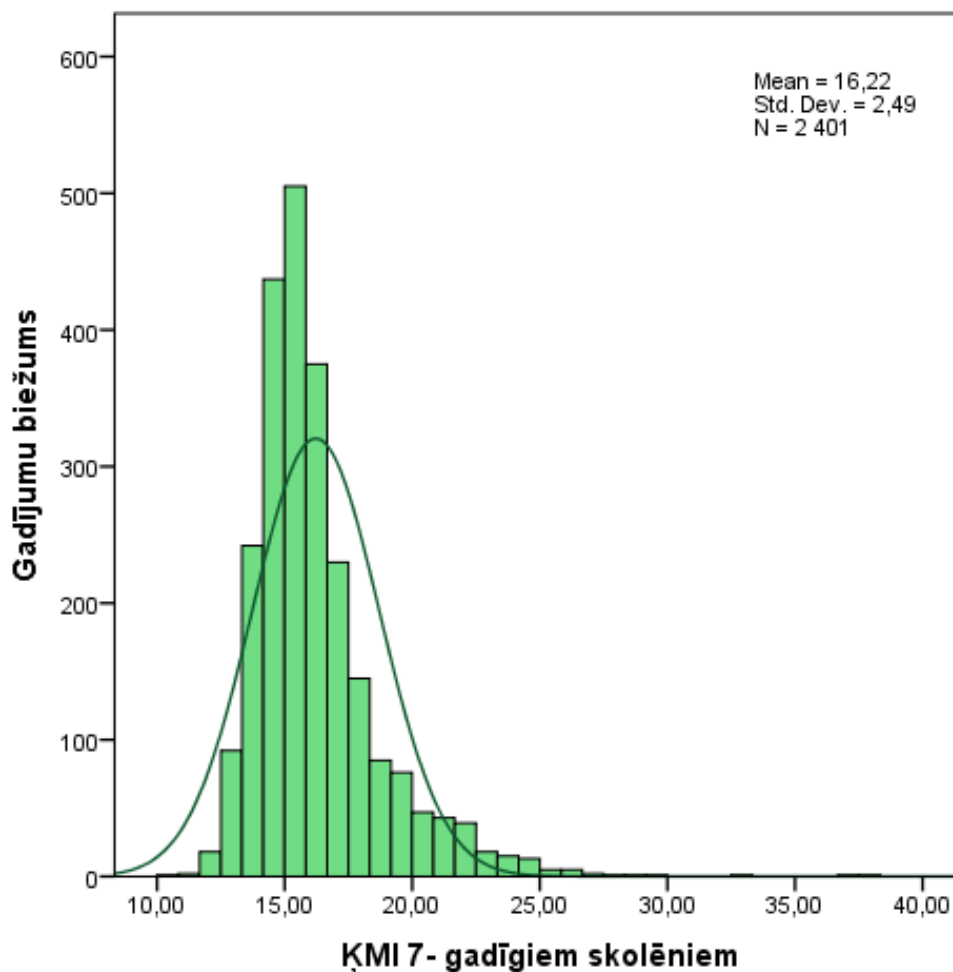
Bērna dzimums	Vecums	Statistikas rādītājs	Vidukļa apkārtmērs (cm)	Gurnu apkārtmērs (cm)	Auguma garums (cm)	Ķermeņa masa (kg)
Zēni	7 gadi	N	1198	1197	1199	1199
		Vidējais	57,6	69,3	129,4	27,4
		Mediāna	56,7	68,4	129,5	26,3
		Moda	56,5	66,2	133,0	26
		Std. novirze	6,4	5,9	5,6	5,6
		Min. vērtība	43,9	54,5	113,3	16
		Maks. vērtība	91,5	103,5	150,8	72
Meitenes	7 gadi	N	1202	1202	1202	1202
		Vidējais	56,1	68,2	128,0	26,7
		Mediāna	54,9	67,5	127,9	25,6
		Moda	52,0	64,0	125,5	22,0
		Std. novirze	6,1	6,3	5,7	5,5
		Min. vērtība	43,1	46,4	109,4	15,0
		Maks. vērtība	90,1	97,2	153,2	59,0
Bērna dzimums	Vecums	Statistikas rādītājs	Vidukļa apkārtmērs (cm)	Gurnu apkārtmērs (cm)	Auguma garums (cm)	Ķermeņa masa (kg)
Zēni	9 gadi	N	1106	1105	1106	1106
		Vidējais	60,2	75,8	140,9	35,2
		Mediāna	60,1	74,5	140,8	33,1
		Moda	59,0	71,5	144,0	29,0
		Std. novirze	8,3	7,9	6,1	8,6
		Min. vērtība	46,2	49,1	120,0	20,0
		Maks. vērtība	97,1	108,1	171,1	78,0
Meitenes	9 gadi	N	1177	1177	1177	1177
		Vidējais	6,1	74,7	140,2	34,1
		Mediāna	58,3	73,3	140,2	32,1
		Moda	55,1	73,0	143,0	28,0
		Std. novirze	8,0	7,6	6,8	8,3
		Min. vērtība	45,1	46,5	115,4	18,0
		Maks. vērtība	102,4	116,3	165,4	86,0

7 gadus veciem zēniem ķermeņa svars svārstās robežās no 16 kg līdz 72 kg (izkļiedes intervāls ir 56 kg), savukārt, meitenēm – no 15 kg līdz 59 kg (izkļiedes intervāls ir 44 kg). 9 gadus veciem zēniem ķermeņa svars svārstās robežās no 20 kg līdz 78 kg (izkļiedes intervāls ir 58 kg), savukārt, meitenēm – no 18 kg līdz 86 kg (izkļiedes

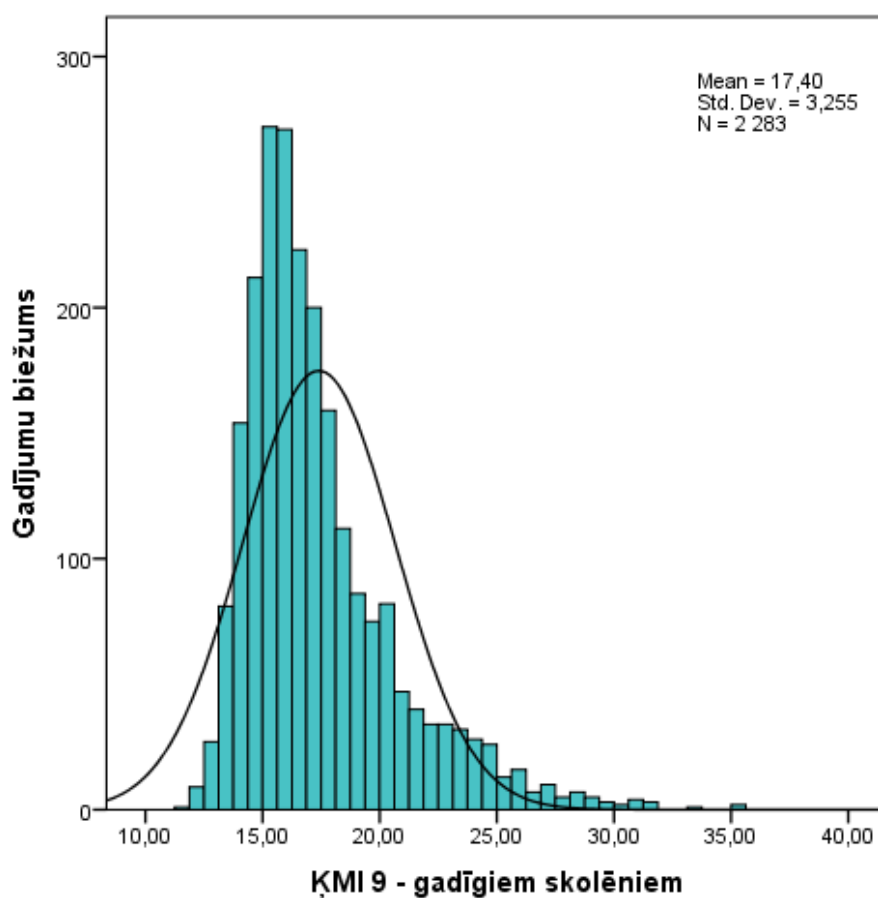
intervāls ir 68 kg). Attiecīgi liels izkliedes intervāls ir arī vidukļa, gurnu apkārtmēra un auguma garuma mērījumos abu vecumgrupu skolēniem.

Izveidojot histogrammu un uz tās atzīmējot Gausa līkni (izveidojot normālsadalījumu), kur uz x ass redzams KMI , bet uz y ass redzams gadījumu biežums, redzams, ka nobīde no vidējā KMI 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, 2022.



2.attēls. Normālsadalījums 9-gadīgo skolēnu ķermeņa masas indeksam, 2022.



2.3. 7-gadīgo skolēnu ķermeņa masas indeksa novērtējums

Saskaņā ar 2022./2023.mācību gada pētījuma datiem, 14,1% bērnu ir nepietiekama ķermeņa masa, no kuriem ļoti nepietiekama ķermeņa masa ir 3,4% (zem 3 percentiles). Normāla ķermeņa masa ir 65,1% 7-gadīgu pirmklasnieku, 11% - lieka ķermeņa masa un 9,8% - aptaukošanās. Kopš 2008.gada nenovēro būtiskas izmaiņas septiņgadīgu pirmklasnieku ĶMI sadalījumā, tomēr saglabājas tendence samazināties 7-gadīgo pirmklasnieku īpatsvaram ar normālu ķermeņa masas indeksu. (skat.13. un 14.tab.).

13.tabula. 7-gadīgu pirmklasnieku ķermeņa masas indeksa novērtējums, izmantojot PVO procentīļu metodi (%), 2008.-2022.

	Nepietiekama ķermeņa masa	Normāla ķermeņa masa	Lieka 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
2018.	11,0	66,3	12,7	10,1
2022.	14,1	65,1	11,0	9,8

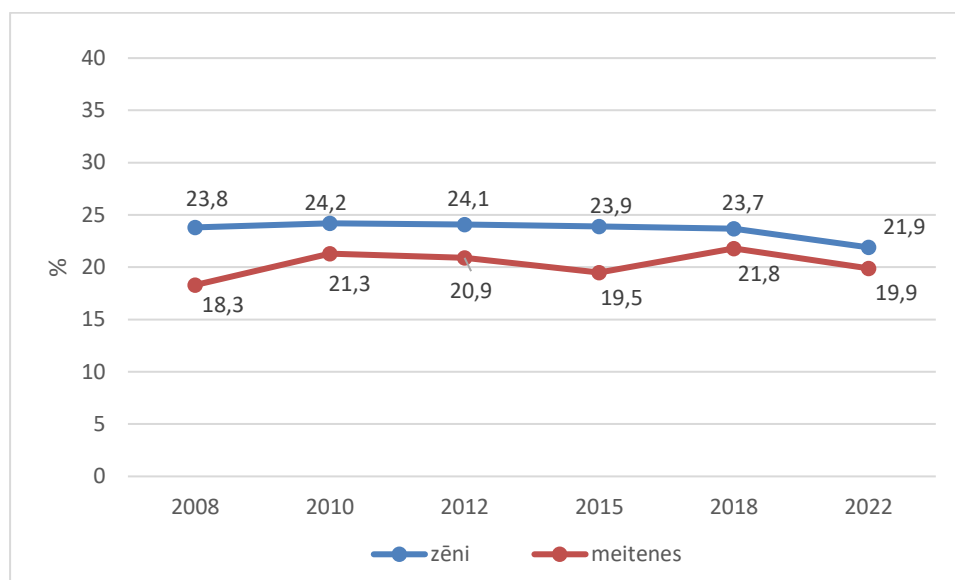
14.tabula. 7-gadīgu pirmklasnieku ķermeņa masas indeksa novērtējums dzimuma grupās, izmantojot PVO procentīļu metodi (%), 2008.-2022.

	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
2018.	11,2	10,7	65,1	67,5	12,3	13,0	11,4	8,8
2022.	14,4	13,7	63,7	66,4	10,2	11,9	11,7	8,0

Šajā pētījuma kārtā iezīmējas nepietiekamas ķermeņa masas izplatības pieaugums 7-gadīgiem bērniem. Nepietiekama masa ir 14,4% zēnu un 13,7% meiteņu, tajā skaitā ļoti nepietiekama ķermeņa masa (zem 3 percentiles) attiecīgi ir 3,8% un 3%.

Desmit gadu periodā 7-gadīgu zēnu īpatsvars, kuriem ir lieka ķermeņa masa un aptaukošanās, saglabājās tikpat kā nemainīgs, bet pēdējā pētījuma kārtā iezīmējas neliels liekas ķermeņa masas izplatības samazinājums (2,1 procentpunkts) zēniem, salīdzinot ar 2018.gada datiem. 2022./2023. mācību gadā 7-gadīgo pirmklasnieku populācijā bija 21,9% zēnu ar lieku ķermeņa masu un aptaukošanos un 19,9% meiteņu (skat. 3.attēlu).

3.attēls. 7-gadīgi pirmklasnieki ar lieku ķermeņa masu un aptaukošanos dzimuma grupās (%), 2008.-2022.



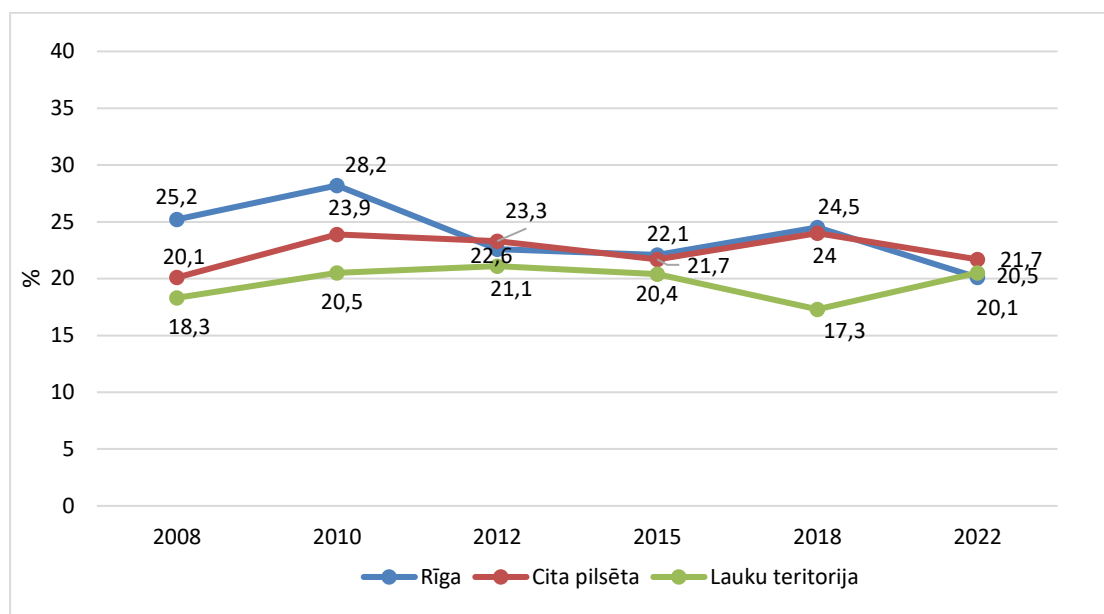
2022./2023. mācību gadā 7-gadīgo 1.klases skolēnu kohortā augstākais īpatsvars ar normālu ķermeņa masu ir laukos dzīvojošiem bērniem – 66,9%. Augstākā nepietiekamas masas izplatība ir vērojama pilsētās dzīvojošiem 7-gadīgiem pirmklasniekiem. Kopumā nepietiekama ķermeņa masa ir 14,5% Rīgā dzīvojošiem 7-gadīgiem pirmklasniekiem, 14,3% citās pilsētās un 12,6% laukos dzīvojošiem. No tiem ļoti nepietiekama ķermeņa masa (zem 3 percentiles) ir 3,4% Rīgā, 3,7% citās pilsētās un 2,5% laukos dzīvojošiem skolēniem (skat.15.tab.).

15.tabula. Ķermeņa masas indeksa novērtējums 7-gadīgo pirmklasnieku dzīvesvietas grupās, izmantojot PVO percentīlu metodi (%), 2008.-2022.

	Nepietiekama ķermeņa masa			Normāla ķermeņa masa			Lieka ķermeņa masa			Aptaukošanās		
	Rīga	citas pilsētas	lauki	Rīga	citas pilsētas	lauki	Rīga	citas pilsētas	lauki	Rīga	citas pilsētas	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
2018.	9,7	11,4	12,1	65,8	64,6	70,5	13,8	13,2	9,6	10,7	10,8	7,7
2022.	14,5	14,3	12,6	65,6	63,8	66,9	11,2	11,1	10,6	8,9	10,6	9,9

4.attēlā redzams, ka pēdējā pētījuma kārtā, tāpat kā kopš 2012.gada 7-gadīgajiem 1.klases skolēniem liekas ķermeņa masas un aptaukošanās īpatsvars saglabājās līdzīgs visās trijās skolēnu dzīvesvietas grupās.

4.attēls. Liekās ķermeņa masas un aptaukošanās īpatsvars 7-gadīgajiem 1.klases skolēniem pēc dzīvesvietas (%), 2008.-2022.



2.4. 9-gadīgo skolēnu ķermeņa masas indeksa novērtējums

2015./2016.mācību gada pētījuma kārtā Latvijā tika uzsākta 9-gadīgu 3.klases skolēnu antropometrisku datu vākšana.

16.tabulā redzams 9-gadīgu trešās klases skolēnu ķermeņa masas indeksa sadalījums trijās pēdējās pētījuma kārtās. 2022./2023.mācību gada aptaujā kopumā 9-gadīgo skolēnu grupā, salīdzinot ar iepriekšējām pētījuma kārtām, ir palielinājies skolēnu īpatsvars ar nepietiekamu ķermeņa masu – 16,2%, kur tajā skaitā ļoti nepietiekama ķermeņa masa (zem 3.percentiles) ir 4,2% 9-gadīgu skolēnu. Ir samazinājies skolēnu īpatsvars ar vecumam un dzimumam atbilstošu ķermeņa masu un joprojām 25,4% trešās klases skolēnu ir ar lieku ķermeņa masu un aptaukošanos.

16.tabula. 9-gadīgo trešās klases skolēnu ķermeņa masas indeksa novērtējums, izmantojot PVO percentīļu metodi (%), 2015.- 2022.

	Nepietiekama ķermeņa masa	Normāla ķermeņa masa	Lieka ķermeņa masa	Aptaukošanās
2015.	13,9	60,3	16,1	9,7
2018.	12,9	62,0	15,1	10,0
2022.	16,2	58,4	13,1	12,3

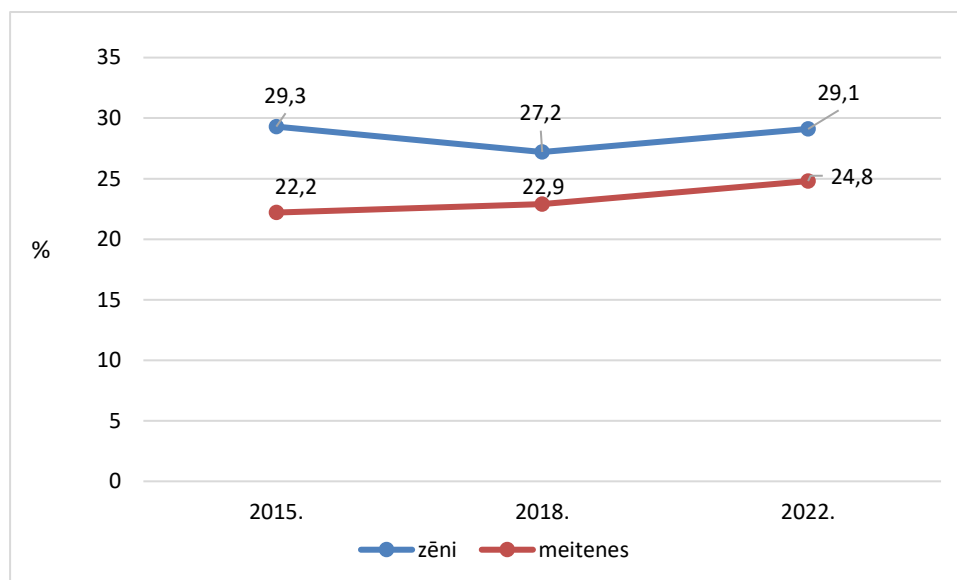
Šajā pētījuma kārtā 9-gadīgo skolēnu grupā normāla ķermeņa masa ir 56,1% zēnu un 60,5% meiteņu. Nepietiekama ķermeņa masa ir 14,7% zēnu un 17,6% meiteņu, tajā skaitā ļoti nepietiekama ķermeņa masa (zem 3.percentiles) ir 4,8% zēnu un 3,7% meiteņu. Lieka ķermeņa masa un aptaukošanās ir 29,1% zēnu un 21,9% meiteņu. Salīdzinot ar iepriekšējām pētījuma kārtām, ir palielinājies 9-gadīgu 3.klases zēnu un

meiteņu īpatsvars ar aptaukošanos, sasniedzot augstāko īpatsvaru visās trijās pētījuma kārtās. Meitenēm, salīdzinot ar 2015.gadu, novēro pieaugumu liekas ķermeņa masas un aptaukošanās izplatībai par 2,6 procentpunktiem (skat.17.tab. un 5. attēlu).

17.tabula. Ķermeņa masas indeksa novērtējums 9-gadīgu trešās klases skolēnu dzimuma grupās, izmantojot PVO procentīļu metodi (%), 2015.- 2022.

	Nepietiekama ķermeņa masa		Normāla ķermeņa masa		Lieka ķermeņa masa		Aptaukošanās	
	zēni	meitenes	zēni	meitenes	zēni	meitenes	zēni	meitenes
2015.	12,5	15,3	58,2	62,5	17,6	14,6	11,7	7,6
2018.	11,7	14,2	61,1	62,9	14,2	15,9	13,0	7,0
2022.	14,7	17,6	56,1	60,5	13,5	12,7	15,6	9,2

5.attēls. 9-gadīgi trešās klases skolēni ar lieku ķermeņa masu un aptaukošanos dzimuma grupās (%), 2015.-2022.



18.tabulā redzams, ka 2023.gadā 9-gadīgu trešās klases skolēnu īpatsvars ar nepietiekamu ķermeņa masu ir palielinājies Rīgā un citās pilsētās. Nepietiekamas ķermeņa masas ietvaros ļoti nepietiekama ķermeņa masa (zem 3.percentiles) ir 4% Rīgā, 4,8% citās pilsētās un 3,6% laukos dzīvojošo 9-gadīgo trešklasnieku. Bet normālas ķermeņa masas izplatība ir samazinājusies visās dzīvesvietas grupās. Savukārt pēdējā pētījuma kārtā lielākais skolēnu īpatsvars ar lieku ķermeņa masu un aptaukošanos ir laukos dzīvojošiem skolēniem, īpaši augsts ir aptaukošanās īpatsvars.

18.tabula. Ķermeņa masas indeksa novērtējums 9-gadīgu trešās klases skolēnu dzīvesvietas grupās, izmantojot PVO procentīļu metodi (%), 2015. -2022.

	Nepietiekama ķermeņa masa			Normāla ķermeņa masa			Lieka ķermeņa masa			Aptaukošanās		
	Rīga	citas pilsētas	lauki	Rīga	citas pilsētas	lauki	Rīga	citas pilsētas	lauki	Rīga	citas pilsētas	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
2018.	12,7	12,9	13,3	62,6	60,4	64,0	15,1	15,3	14,3	9,6	11,4	8,3
2022.	17,2	17,1	12,6	59,0	57,3	59,3	12,5	13,5	13,3	11,2	12,1	14,8

2.5. 7 un 9-gadīgo skolēnu veselības paradumi mājās

Informācija par 1. un 3.klases skolēnu veselības paradumiem ģimenē tika iegūta no šo skolēnu vecāku LimeSurvey platformā elektroniski pašizpildītās anketas datiem, kurā bija iekļauta informācija par bērna dzimšanas svaru, krūts barošanu zīdaiņa vecumā, informācija par attālumu līdz skolai, nokļūšanu skolā un mājās, fizisko aktivitāšu ilgumu brīvajā laikā, miega ilgumu darba dienās, brīvo laiku, ko bērns velta sēdošām aktivitātēm, brokastošanu, svaigu augļu, dārzeņu, saldumu un cukuru saturošu dzērienu patēriņu, vecāku novērtējumu bērna ķermeņa masai.

Šajā pētījuma kārtā bija ļoti zema vecāku atsaucība – aptaujas anketu elektroniski aizpildīja tikai 1571 bērna vecāks, līdz ar to vecāku atbildētības īpatsvars bija tikai 23,9%. Tāpēc vecāku anketas datus par bērnu paradumiem mājās nevar analizēt atsevišķi 7 gadīgo un 9 gadīgo bērnu grupās nevienmērīgā sadalījuma un zemā dalībnieku skaita dēļ.

Vecāku aptaujas dati analizēti dzīvesvietas grupās, ģimenes ienākumu grupās, vecāku izglītības līmeņa grupās.

Anketā tika iekļauts jautājums par ģimenes ekonomiskajiem apstākļiem saistībā ar to, kā ģimene var iztikt ar saviem ikmēneša ienākumiem, sadalot tās augstu, vidēju un zemu ienākumu grupās.

Aizpildot aptaujas anketu, vecāki norādīja savu un sava dzīvesbiedra izglītību. Šie abi mainīgie tika apvienoti, izveidojot jaunu mainīgo, kas ietver abu vecāku izglītības līmeni. Izglītības līmeņa grupas vecākiem: abiem vecākiem ir pamata, vidējā vai vidējā speciālā izglītība; vienam no vecākiem ir augstākā izglītība; abiem vecākiem ir augstākā izglītība.

Dati par dzimšanas svaru un krūts barošanu zīdaiņa vecumā

Vecāku aptaujas anketā tika iekļauti jautājumi par mērķa grupas bērnu dzimšanas svaru un krūts barošanas ilgumu zīdaiņa vecumā, piebarojuma uzsākšanas laiku un piena maisījumu saņemšanu zīdaiņa vecumā.

Vidējais 1. un 3. klases skolēnu dzimšanas svars ir 3522 grami (mediāna - 3500). Lielākais dzimšanas svars bija 6300 grami un mazākais - 1000 grami. (histogrammu skat. pielikumā).

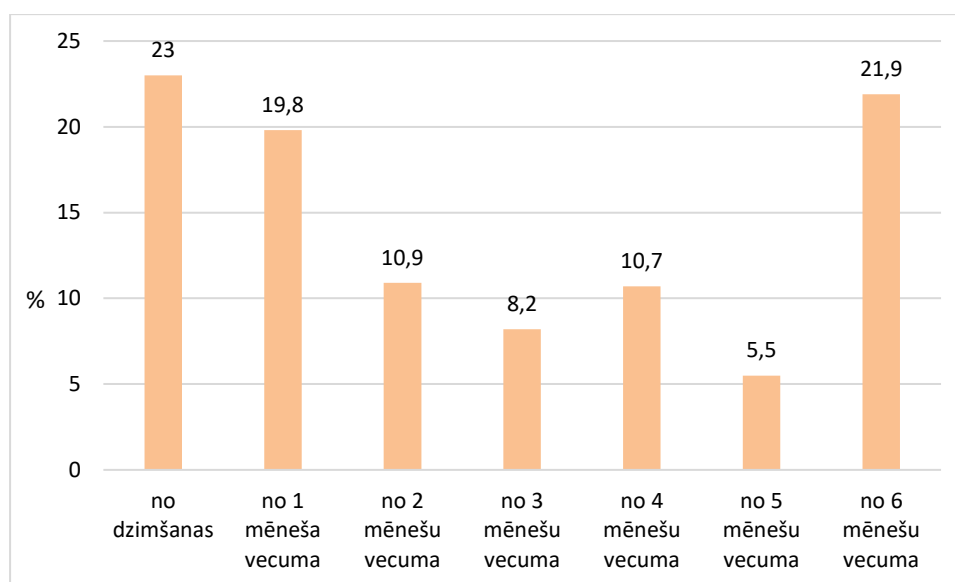
Saskaņā ar vecāku norādīto, kopumā 5,3% (2018. - 4,1%) pirmās un trešās klases skolēnu zīdaiņa vecumā krūts barošanu nav saņēmuši, 14,8% (2018. - 11,2%)

krūts barošanu ir saņēmuši mazāk par vienu mēnesi, bet 79,7% (2018. - 83,5%) skolēnu zīdaiņa vecumā ir saņēmuši krūts barošanu vienu un vairāk mēnešus. Vidēji krūts barošanu zīdaiņa vecumā bērni saņēma 12 mēnešus (mediāna - 11,00), minimālais periods - 1mēnesis, maksimālais – 50 mēneši (histogrammu skat. pielikumā).

Anketā tika ietverts jautājums par ekskluzīvās zīdīšanas saņemšanu zīdaiņa vecumā, kas nozīmē to, ka zīdains savā uzturā saņem tikai mātes pienu, izņēmums ir, ja bērnam nepieciešami papildus vitamīni, medikamenti. Kopumā 69% bērnu tika saņēmuši ekskluzīvo zīdīšanu - vidēji 6,04 mēnešus, minimālais ilgums bija 1 mēnesis, maksimālais – 12 mēneši (histogrammu skat. pielikumā). Mazāk kā vienu mēnesi ekskluzīvi zīdīti tika 17,4% bērnu, bet 4,8% vecāku norādīja, bērns ekskluzīvo zīdīšanu nesaņēma, 7,8% neatcerējās un 1% nezināja.

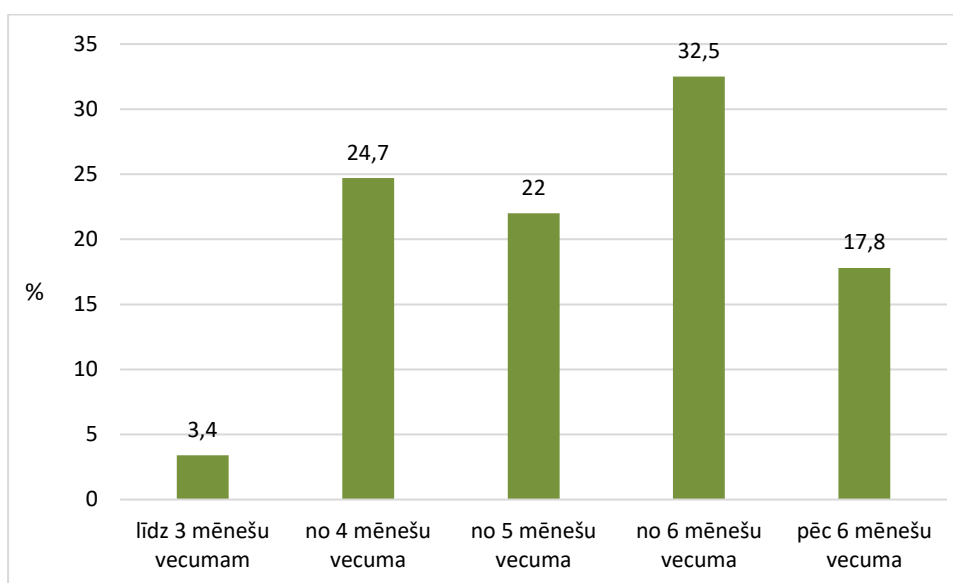
Atbildot uz jautājumu, vai zīdaiņa vecumā bērns ir saņēmis piena maisījumus/krūts piena aizstājējus, apstiprinoši atbildēja 57,7% anketu aizpildījušo vecāku. Augstākais vecāku īpatsvars norādīja, ka piena maisījumus/krūts piena aizstājējus bērns tika saņēmis jau no dzimšanas – 23% (skat.6.att.).

6.attēls. Vecums, no kura tika saņemts piena maisījums/krūts piena aizstājējs zīdaiņa vecumā (%), 2022.



Šajā pētījuma kārtā vecāku aptaujas anketā tika iekļauts jautājums par vecumu, kādā tika uzsākta piebarošana zīdaiņa vecumā. Kā redzam 7.attēlā, tad 32,5% bērnu piebarošana uzsākta no 6 mēnešu vecuma. Gandrīz piektdaļa (24,7%) vecāku norāda, ka piebarošanu bija uzsākuši no četrus mēnešu vecuma un 22% - no piecus mēnešu vecuma.

7.attēls. Vecums, kad uzsākta piebarošana (%), 2022.



Skolēnu nokļūšana skolā un mājās.

Aptaujas anketā vecākiem tika jautāts, cik tālu no dzīvesvietas atrodas bērna skola. 19.tabulā redzams, ka kopumā trešdaļai (31,2%) skolēnu 1. un 3.klases skolēnu attālums no viņu dzīvesvietas līdz skolai ir mazāk kā viens kilometrs. Analizējot pēc skolēnu dzīvesvietas, redzams, ka lielākais īpatsvars (51,6%) skolēnu, kuriem līdz skolai jāmēro 5 un vairāk kilometri, dzīvo lauku teritorijās (skat.19.tab.).

19. tabula. Attālums no skolēna mājām līdz skolai, dzīvesvietas grupās (%), 2022.

	Rīga	valstspilsētas	citas pilsētas	lauku teritorijas	Kopā
mazāk kā 1 km	44,6	34,9	29,1	16,7	31,2
1-2 km	30,1	23,1	36	18,9	28,4
3-4 km	14,5	16	14,8	12,8	14,9
5 km un vairāk	10,8	26,1	20,2	51,6	25,6

Vecāku aptaujā iekļauts jautājums par to, kā skolēns parasti nokļūst skolā un no skolas mājās. Kopumā 54,7% 1. un 3.klases skolēnu parasti uz skolu aizved vecāki savās privātajās automašīnās. Savukārt trešā daļa skolēnu uz skolu iet kājām. Analizējot skolēnu nokļūšanu skolā pēc bērna dzīvesvietas, redzams, ka gandrīz puse Rīgas skolēnu uz skolu dodas kājām, kā arī vairāk kā trešā daļa valstspilsētu skolēnu. Ceturtdaļa lauku teritoriju skolu bērnu nokļūšanai skolā izmanto skolas autobusu vai sabiedrisko transportu. Augstākais bērnu īpatsvars, kurus vecāki uz skolu aizved ar privātu automašīnu, ir citās Latvijas pilsētās un laukos, attiecīgi 64,7% un 60,6%. Ļoti zems īpatsvars ir to bērnu, kuri uz skolu dodas ar velosipēdu, nemotorizētu skrejriteni vai skrituļslidām (skat. 20.tab.).

20.tabula. Veids, kā skolēni parasti/ visbiežāk nokļūst skolā, dzīvesvietas grupās, (%) 2022.

	Rīga	valstspilsētas	citas pilsētas	lauku teritorijas	Kopā
iet kājām	47,5	35,6	24,9	12,2	30
pārvietojas ar velosipēdu, nemotorizētu skrejriteni vai skrituļslidām	1,3	0,8	3,1	1,9	1,8
brauc ar skolas autobusu vai sabiedrisko transportu	12,3	14,6	7,2	25,3	13,5
brauc ar privātu automašīnu	38,8	49	64,7	60,6	54,7

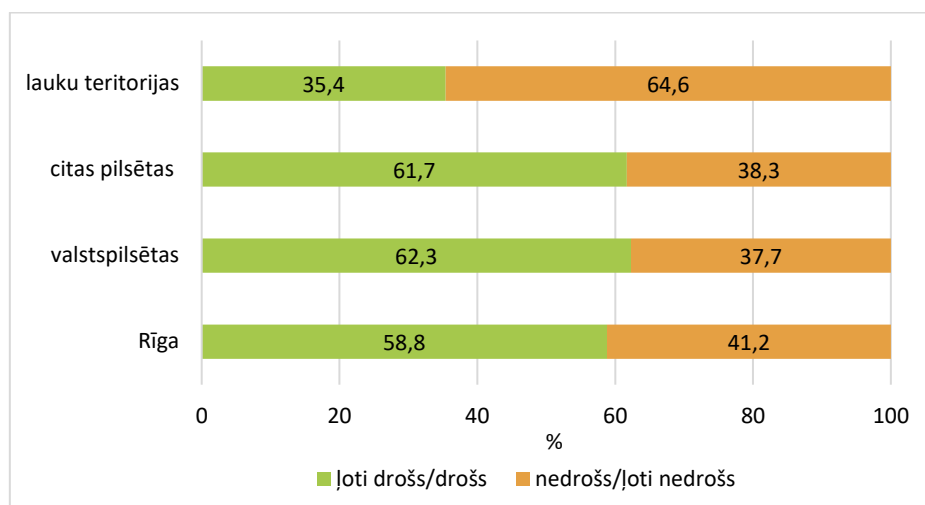
21.tabulā redzams, ka situācija ir savādāka attiecībā uz skolēnu nokļūšanu no skolas mājās. 35,5% skolēnu tiek atvesti mājās ar privātu automašīnu, bet 43% no skolas nāk mājās kājām. Galvenokārt tie, kuri nāk mājās kājām, ir pilsētās dzīvojošie skolēni.

21.tabula. Veids, kā skolēni parasti/ visbiežāk nokļūst no skolas mājās (%), dzīvesvietas grupās, 2022.

	Rīga	valstspilsētas	citas pilsētas	lauku teritorijas	Kopā
iet kājām	58,7	45,2	44,8	19,2	43
pārvietojas ar velosipēdu, nemotorizētu skrejriteni vai skrituļslidām	1,3	0,8	3,1	1,9	1,8
brauc ar skolas autobusu vai sabiedrisko transportu	13,9	21,3	13,2	34	19,7
brauc ar privātu automašīnu	26,1	32,6	38,8	44,9	35,5

Vecākiem tika lūgts novērtēt, cik drošs ir ceļš uz skolu un no skolas, lai bērns varētu braukt ar velosipēdu vai iet kājām, 10 punktu skalā, kur 1 nozīmē, ka ceļš ir ļoti drošs, un 10 - ļoti nedrošs. Kopumā 55,2% vecāku, kuri atzīmēja skalā no 1 līdz 5 novērtējot ceļu uz skolu un atpakaļ uz mājām kā ļoti drošu/ drošu. Savukārt, 44,8% atzīmēja skalā no 6 līdz 10, novērtējot ceļu uz skolu un atpakaļ kā nedrošu/ ļoti nedrošu.

8.attēls. Ceļš ir drošs vai nedrošs, lai bērns uz skolu/ mājām varētu braukt ar velosipēdu vai iet kājām, vecāku vērtējums dzīvesvietas grupās (%), 2022.

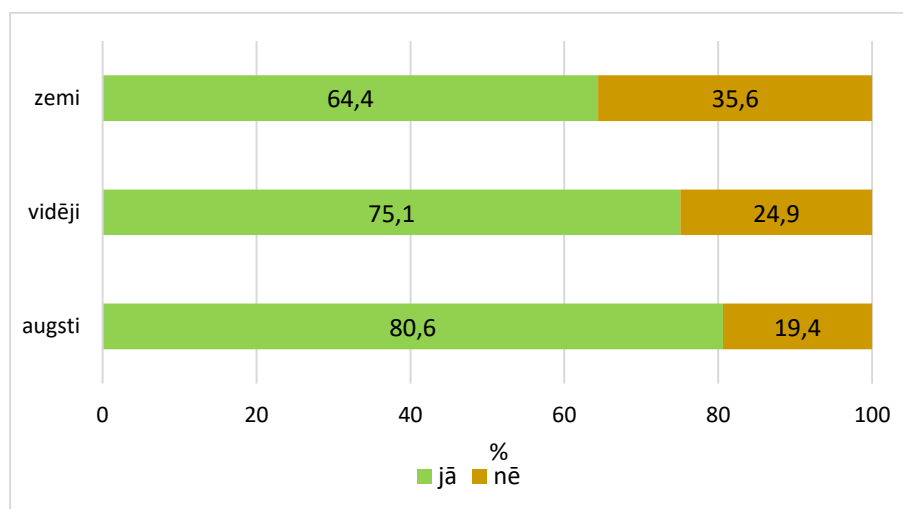


8.attēlā redzams, ka laukos ir vismazākais vecāku īpatsvars, kuri ceļu no mājām uz skolu un atpakaļ vērtē kā drošu, lai bērns varētu pa to braukt ar velosipēdu vai iet kājām. Tomēr arī vairāk kā trešdaļa valstspilsētās un citās pilsētās dzīvojošo bērnu vecāku novērtē, ka ceļš nav drošs viņu bērnam, lai to mērotu uz skolu/ mājām ar velosipēdu vai kājām, īpaši Rīgā ceļu kā nedrošu bērnam novērtē 41,2% vecāku.

Skolēnu fiziskā aktivitāte brīvajā laikā.

Kopumā 75% skolēnu vecāku norāda, ka viņu bērni brīvajā laikā, brīvdienas ieskaitot, piedalās sporta un/ vai deju nodarbībās. Tā kā bieži brīvā laika sporta, deju nodarbības bērniem apmaksā vecāki, analizējot šo jautājumu ģimenes ienākumu grupās, redzam, ka 80,6% bērnu no ģimenēm ar augstiem ienākumiem brīvajā laikā apmeklē sporta/ deju nodarbības, bet ar zemiem ģimenes ienākumiem - tikai 64,4% skolēnu (skat. 9.att.).

9.attēls. Skolēnu īpatsvars ģimenes ienākumu grupās, kuri brīvajā laikā piedalās sporta un/ vai deju nodarbībās (%), 2022.



22.tabulā redzams to skolēnu īpatsvars dzīvesvietas grupās, kuri brīvajā laikā piedalās sporta un/ vai deju nodarbībās noteiktu stundu skaitu nedēļā. Augstākais īpatsvars Rīgas un valstspilsētu skolēnu savā brīvajā laikā, brīvdienas ieskaitot, sporta/ deju nodarbības apmeklē no 1 līdz 3 stundām, attiecīgi 53,2% un 51%. Bet 4 līdz 6 stundas nedēļā brīvajā laikā sporta un deju nodarbībām velta augstāks īpatsvars skolēnu citās pilsētās un lauku teritorijās, attiecīgi 50,3% un 49,8%.

22.tabula. Stundu skaits nedēļā, kurās brīvajā laikā skolēni apmeklē sporta un/ vai deju nodarbības, dzīvesvietas grupās (%), 2022.

	Rīga	valstspilsētas	citas pilsētas	lauku teritorijas	Kopā
1-3 h nedēļā	53,2	51	41,9	41	46,3
4-6 h nedēļā	40,3	41,9	50,3	49,8	46
7 un vairāk h nedēļā	6,5	7,1	7,8	9,2	7,6

Aptaujas anketā vecākiem tika jautāts arī par to, cik parastas nedēļas laikā vidēji stundas brīvajā laikā gan darbadienās, gan brīvdienās viņu bērns mājās, ārā vai kaut kur citur parasti aktīvi, enerģiski spēlējas, piemēram, lec, skrien, spēlē spēles ar aktīvu kustēšanos u.tml. Parastas nedēļas laikā darba dienās 34,1% 1. un 3.klases skolēnu apmēram 2 stundas un 35,6% apmēram 3 stundas un vairāk (*apmēram 3h nedēļā + vairāk kā 3h nedēļā*) brīvajā laikā aktīvi, enerģiski spēlējas. Augstākais skolēnu īpatsvars, kuri darbadienās 3 un vairāk stundas brīvajā laikā mājās, ārā vai kaut kur citur laiku pavada, fiziski aktīvi darbojoties, aug ģimenēs, kur abiem vecākiem ir pamata vai vidējā izglītība - 46,3% (skat. 23.tab.).

23.tabula. Vidējais stundu skaits nedēļā darbadienās brīvajā laikā, kad skolēns mājās, ārā vai kaut kur citur parasti aktīvi un enerģiski spēlējas, vecāku izglītības grupās (%), 2022.

	abiem vecākiem ir pamata, vidējā vai vidējā speciālā izglītība	vienam no vecākiem ir augstākā izglītība	abiem vecākiem ir augstākā izglītība	Kopā
nemaz	2,3	3,5	3,2	3,1
apmēram 1h nedēļā vai mazāk	19,4	27,6	33,5	27,3
apmēram 2h nedēļā	32	36,8	32,7	34,1
apmēram 3h nedēļā	21,4	13,5	14,4	16,1
vairāk kā 3h nedēļā	24,9	18,6	16,0	19,5

Saskaņā ar vecāku norādīto, brīvdienās (t.sk. sestdienās un svētdienās) brīvajā laikā kopumā 2 un vairāk stundas aktīvi un enerģiski spēlējas 92% 1. un 3.klases skolēnu. Brīvdienās brīvajā laikā aktīvi un enerģiski spēlējas 3 un vairāk stundas nedēļā augstāks skolēnu īpatsvars ģimenēs, kur abiem vecākiem ir pamata vai vidējā izglītība – 80,5% (skat. 24.tab.).

24.tabula. Vidējais stundu skaits nedēļā brīvdienās brīvajā laikā, kad skolēns mājās, ārā vai kaut kur citur parasti aktīvi un enerģiski spēlējas, vecāku izglītības grupās (%), 2022.

	abiem vecākiem ir pamata, vidējā vai vidējā speciālā izglītība	vienam no vecākiem ir augstākā izglītība	abiem vecākiem ir augstākā izglītība	Kopā
nemaz	0,9	1,6	1,3	1,3
apmēram 1h nedēļā vai mazāk	3,2	7,3	8,6	6,6
apmēram 2h nedēļā	15,3	20,1	26,4	20,9
apmēram 3h nedēļā	21,5	23,1	20,5	21,7
vairāk kā 3h nedēļā	59	47,1	43,2	49,4

Sēdošais dzīvesveids

Aptaujas anketā vecākiem tika uzdots jautājums par to, cik stundas gan darbadienās, gan brīvdienās pēc mācībām skolā viņu bērns parasti pavada, pildot mājasdarbus vai lasot grāmatu. Kopumā augstākais īpatsvars 1. un 3.klases skolēnu (43,6%) pilda mājasdarbus vai lasa grāmatu apmēram 1 stundu darba dienā. Savukārt sestdienās un svētdienās/ brīvdienās 72,9% skolēnu mājas darbu pildīšanai, grāmatu lasīšanai velta vismaz 1 stundu (*mazāk kā vienu stundu + apmēram stundu*). Analizējot datus skolēnu dzīvesvietas grupās, redzam, ka lielākais skolēnu īpatsvars, kuri 2 un vairāk stundas gan darba dienās, gan brīvdienās pavada, pildot mājasdarbus, lasot grāmatas, dzīvo Rīgā un valstspilsētās (skat. 25. un 26.tab.).

25.tabula. Stundu skaits dienā darbadienās pēc mācībām skolā, kuras skolēni pavada, pildot mājasdarbus, lasot grāmatas, dzīvesvietas grupās (%), 2022.

	Rīga	valstspilsētas	citas pilsētas	lauku teritorijas	Kopā
nekad	0,8	0	0,2	0,3	0,4
mazāk kā 1 h dienā	24,4	21,3	30,1	27,1	26,4
apmēram 1h dienā	39,6	41,8	47,7	43,5	43,6
apmēram 2h dienā	28,1	30,5	18,9	26,1	24,9
apmēram 3h dienā un vairāk	7,1	6,3	3,1	2,9	4,7

26. tabula. Stundu skaits dienā brīvdienās, kuras skolēni pavada, pildot mājasdarbus, lasot grāmatas, dzīvesvietas grupās (%), 2022.

	Rīga	valstspilsētas	citas pilsētas	lauku teritorijas	Kopā
nekad	0,5	3,4	6,2	5,2	5,2
mazāk kā 1 h dienā	34,5	34	42,9	39,4	38,4
apmēram 1h dienā	33,7	33,6	35,7	34,2	34,5
apmēram 2h dienā	22,4	21	12,2	17,1	17,5
apmēram 3h dienā un vairāk	4,5	8	2,9	4,2	4,5

Vecākiem anketā tika lūgts atzīmēt vidējo laiku stundās un minūtēs, 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). Saskaņā ar vecāku norādīto vidējo laiku, kuru viņu bērni velta TV un elektronisko viedierīču lietošanai darba dienās, kopumā 35,8% 1. un 3.klases skolēnu tam velta vidēji trīs un vairāk stundas. Analizējot vecāku izglītības grupās, augstākais bērnu īpatsvars, kuri pie TV un elektroniskajām viedierīcēm darba dienās pavada vidēji trīs un vairāk stundas, ir ģimenēs, kur abiem vecākiem ir pamata vai vidējā izglītība (skat. 27.tab.).

27.tabula. Vidējais stundu skaits dienā darbadienās, kuras skolēni brīvajā laikā izmanto, lai skatītos TV, lietotu elektroniskās ierīces (%), 2022.

	abiem vecākiem ir pamata, vidējā vai vidējā speciālā izglītība	vienam no vecākiem ir augstākā izglītība	abiem vecākiem ir augstākā izglītība	Kopā
nemaz	0,5	0	1,3	0,6
vidēji 1h dienā vai mazāk	17,6	22	28,2	22,8
vidēji 2 h dienā	33,9	43,2	43,8	40,8
vidēji 3h dienā	26,3	20,7	18,1	21,4
vairāk kā 3h dienā	21,7	14,1	8,6	14,4

Turpretim, sestdienās un svētdienās/brīvdienās 74,3% 1.un 3.klases skolēnu pie TV un elektronisko viedierīču ekrāniem pavada vidēji trīs un vairāk stundas (*vidēji 3 stundas+ vairāk kā 3 stundas*). Augstākais bērnu īpatsvars (77,9%), kuri pie TV un elektroniskajām viedierīcēm sestdienās un svētdienās/brīvdienās pavada vidēji trīs un vairāk stundas, ir ģimenēs, kur abiem vecākiem ir pamata vai vidējā izglītība (skat. 28.tab.).

28.tabula. Vidējais stundu skaits dienā brīvdienās, kuras skolēni brīvajā laikā izmanto, lai skatītos TV, lietotu elektroniskās ierīces (%), 2022.

	abiem vecākiem ir pamata, vidējā vai vidējā speciālā izglītība	vienam no vecākiem ir augstākā izglītība	abiem vecākiem ir augstākā izglītība	Kopā
nemaz	0	0	0,4	0,1
vidēji 1h dienā vai mazāk	3,7	3,5	7	4,8
vidēji 2 h dienā	18,4	19,9	23,8	20,8
vidēji 3h dienā	22,4	29,2	32,6	28,4
vairāk kā 3h dienā	55,5	47,4	36,2	45,9

Miegs

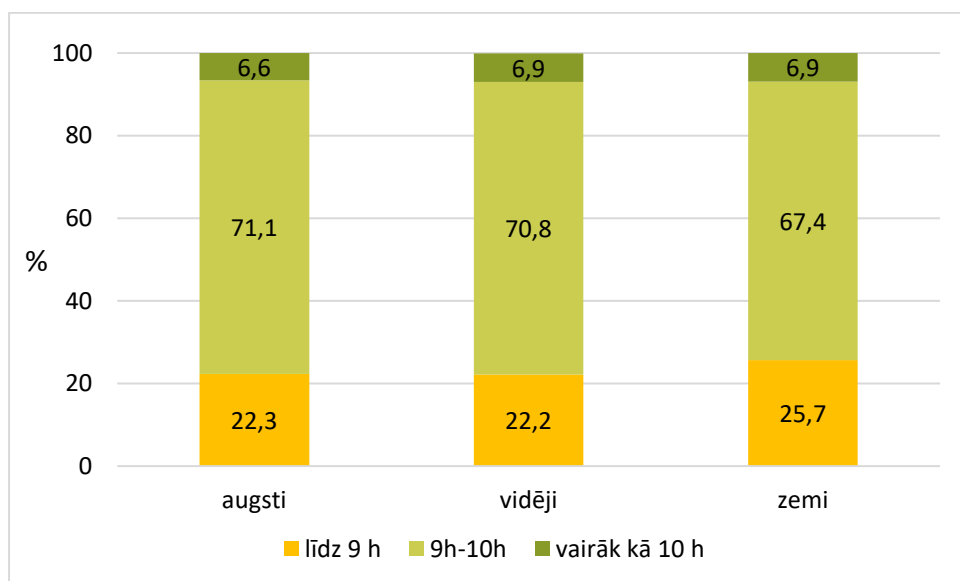
Bērniem vecumā no 6-12 gadu vecumam ieteiktais miega ilgums ir 9-12 stundas dienā. Aptaujas anketā vecākiem tiek jautāts, cikos darba dienu vakaros bērns iet gulēt un cikos no rītiem mostas. Vidējais miega ilgums 1. un 3.klases skolēniem darba dienās abās vecumgrupās ir 9 stundas un 16 minūtes (minimālais laiks 6 stundas, maksimālais laiks 12 stundas, standartnovirze 0:40). Zēniem un meitenēm vidējais miega ilgums darba dienās būtiski neatšķiras, attiecīgi ir 9 stundas un 18 minūtes un 9 stundas un 14 minūtes.

Darba dienu vakaros abu klašu grupu bērniem vidējais gulēt iešanas laiks ir plkst.21:45 (minimālais laiks ir plkst. 19:00.; maksimālais laiks ir plkst. 24:00, standartnovirze 0:39) un celšanās laiks ir plkst. 7:01 (minimālais laiks ir plkst. 4:00.; maksimālais laiks ir plkst. 10:00, standartnovirze 0:27).

Kopumā 70,6% 1. un 3.klases skolēnu darba dienās miegam velta 9-10 stundas, 6,7% guļ vairāk kā 10 stundas, bet 22,7% skolēnu miegam velta līdz 9 stundām.

10.attēlā redzam, ka ģimenēs ar zemiem ikmēneša ienākumiem ir augstāks bērnu īpatsvars, kuriem miega ilgums darba dienās ir līdz 9 stundām. Ģimenes ienākumu grupas sadalītas pēc tā, kā vecāki ir raksturojuši ģimenes ekonomisko stāvokli (kā ģimene var iztikt ar ikmēneša ienākumiem).

10.attēls. Miega ilgums skolēniem darba dienās ģimenes ienākumu grupās (%), 2022.



29. tabulā redzam, ka 31,3% skolēnu, kuru skola atrodas 5 un vairāk km no dzīvesvietas, darba dienās guļ mazāk kā 9 stundas, tāpat arī 24,7% to skolēnu, kuriem skola atrodas 3-4 kilometrus no dzīvesvietas. Gandrīz piektā daļa skolēnu, kuru dzīvesvieta atrodas tuvu skolai (mazāk par 1 km), darba dienās guļ mazāk kā 9 stundas.

29.tabula. Miega ilgums skolēniem darbadienās saistībā ar attālumu no dzīvesvietas līdz skolai (%), 2022.

	Mazāk par 1 km	1-2 km	3-4 km	5 un vairāk km	kopā
guļ līdz 9 stundām	19	17,9	24,7	31,3	22,7
guļ 9 līdz 10 stundas	73,6	73,4	72,3	62,7	70,5
guļ vairāk kā 10 stundas	7,4	8,6	3	6,8	6,8

Uztura paradumi ģimenē

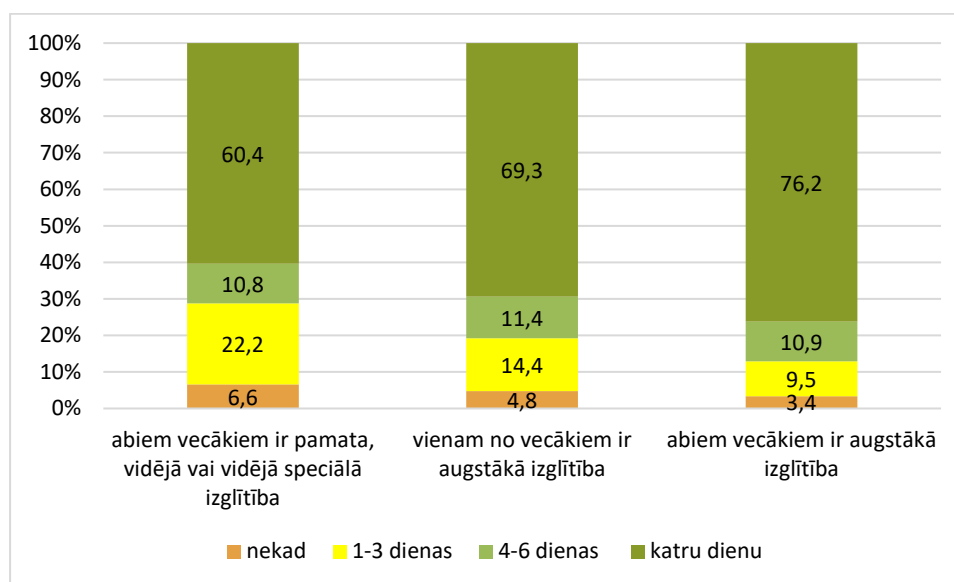
Iezīmējas tendence samazināties sākumskolas skolēnu īpatsvaram, kuri nedēļā katru rītu brokasto, ieskaitot brokastošanu skolā. Kopumā, parastā nedēļā katru rītu brokasto 69% 1. un 3.klases skolēnu (2018.g. - 74,5%, 2015.g. - 75,8%). 30.tabulā ir parādīta brokastošanas (vairāk kā tikai dzēriens, piemēram, piens, sula, tēja u.tml.) izplatība saistībā ar to, kā vecāki ir raksturojuši ģimenes ekonomisko stāvokli. Ģimenēs, kurās ir zemi ikmēneša ienākumi, ir zemākais bērnu īpatsvars, kuri brokasto katru rītu, ieskaitot brokastošanu skolā.

30.tabula. Brokastošanas izplatība skolēniem parastas nedēļas laikā ģimenes ienākumu grupās (%), 2022.

	augsti ikmēneša ienākumi	vidēji ikmēneša ienākumi	zemi ikmēneša ienākumi	Kopā
nekad	5	5	5,1	5
1-3 dienas nedēļā	11,3	15,5	21	15
4-6 dienas nedēļā	8,7	11,5	14,2	11
7 dienas nedēļā	74,9	68	59,7	69

Augstākais skolēnu īpatsvars, kuri nedēļā brokasto katru dienu, ir ģimenēs, kur abiem vecākiem ir augstākā izglītība (skat. 11.attēlu).

11.attēls. Brokastošanas izplatība skolēniem parastas nedēļas laikā vecāku izglītības līmeņa grupās (%), 2022.



Šīs kārtas vecāku anketā tika ieviestas izmaiņas jautājumā par svaigu augļu, dārzeņu (izņemot kartupeļus), bezalkoholisko dzērienu, kuri satur cukuru, un saldumu patēriņu nedēļas laikā, atbilstu varianta “katru dienu” vietā ieviešot divus atbilstu variantus “reizi dienā” un “biežāk kā reizi dienā”.

Kopumā, reizi dienā un biežāk kā reizi dienā nedēļas laikā svaigus augļus ēd attiecīgi 25,6% un 14,1% 1. un 3.klases skolēnu (svaigus augļus ēda katru dienu 2018.g. - 27,3%, 2015.g. - 23,1%). Salīdzinot pēdējo triju aptauju rezultātus par svaigu augļu patēriņu katru dienu, redzam, ka triju gadu laikā ir palielinājies sākumskolas skolēnu īpatsvars, kuri ēd svaigus augļus katru dienu. Tomēr ģimenēs ar zemiem ienākumiem ir viszemākais skolēnu īpatsvars, kuri kopumā nedēļas laikā svaigus augļus ēd reizi dienā un biežāk kā reizi dienā - 33,9%, ar vidējiem un augstiem ienākumiem ģimenē attiecīgi 38,5% un 45% (skat. 31.tab.).

31.tabula. Svaigu augļu patēriņš skolēniem parastas nedēļas laikā ģimenes ienākumu grupās (%), 2022.

	augsti ikmēneša ienākumi	vidēji ikmēneša ienākumi	zemi ikmēneša ienākumi	Kopā
nekad	0,5	0,8	1,1	0,7
retāk kā reizi nedēļā	3,4	5,8	6,7	5,2
1-3 dienas nedēļā	23,6	30,9	31,1	28,9
4-6 dienas nedēļā	27,5	24	27,2	25,4
reizi dienā	25,7	25,2	27,8	25,6
biežāk kā reizi dienā	19,3	13,3	6,1	14,1

Šajā pētījuma kārtā kopumā 38,9% vecāku norādīja, ka 1. un 3.klases skolēni nedēļas laikā dārzenus (izņemot kartupeļus) ēda katru dienu un biežāk kā reizi dienā. Tas ir būtisks pieaugums, ja atskatāmies uz iepriekšējām divām pētījuma kārtām: 2018.gadā katru dienu nedēļas laikā dārzenus uzturā lietoja 22% skolēnu un 2015.gadā – 17,7%. 32.tabulā redzams, ka ģimenēs ar augstiem un vidējiem ienākumiem skolēnu īpatsvars, kuri nedēļas laikā reizi dienā un biežāk kā reizi dienā dienu uzturā lieto dārzenus, ir būtiski augstāks, attiecīgi 45,8% un 37,1%. Arī ģimenēs ar zemiem ikmēneša ienākumiem ir palielinājies skolēnu īpatsvars, kuri nedēļas laikā reizi dienā un biežāk kā reizi dienā ēd dārzenus – 31,3%, bet kopumā šajā grupā saglabājas viszemākais skolēnu īpatsvars.

32.tabula. Dārzeņu (izņemot kartupeļus) patēriņš skolēniem parastas nedēļas laikā ģimenes ienākumu grupās (%), 2022.

	augsti ikmēneša ienākumi	vidēji ikmēneša ienākumi	zemi ikmēneša ienākumi	Kopā
nekad	0,9	1,2	2,2	1,2
retāk kā reizi nedēļā	3	5,9	9,5	5,5
1-3 dienas nedēļā	23,3	28,2	32,4	27,3
4-6 dienas nedēļā	27	27,6	24,6	27,1
reizi dienā	30,3	25,2	22,9	26,4
biežāk kā reizi dienā	15,5	11,9	8,4	12,5

Saskaņā ar vecāku norādīto, kopumā 7,4% 1. un 3.klases skolēnu parastas nedēļas laikā reizi dienā un 3% biežāk kā reizi dienā dzer cukuru saturošus bezalkoholiskos dzērienus. Analizējot cukuru saturošu dzērienu patēriņu saistībā ar vecāku izglītības līmeni, redzams, ka ģimenēs, kurās abiem vecākiem ir augstākā izglītība, ir zemākais bērnu īpatsvars, kuri nedēļas laikā reizi dienā un biežāk kā reizi dienā dzer bezalkoholiskos dzērienus, kuri satur cukuru (skat. 33.tab.).

33.tabula. Cukuru saturošu bezalkoholisko dzērienu patēriņš skolēniem parastas nedēļas laikā vecāku izglītības līmeņa grupās, (%), 2022.

	abiem vecākiem ir pamata, vidējā vai vidējā speciālā izglītība	vienam no vecākiem ir augstākā izglītība	abiem vecākiem ir augstākā izglītība	Kopā
nekad	3,4	4,2	5,5	4,4
retāk kā reizi nedēļā	30,9	37,2	41,4	36,8
1-3 dienas nedēļā	37,5	37,7	36,1	37,1
4-6 dienas nedēļā	13	11,2	10,4	11,4
reizi dienā	9,5	7,4	5,7	7,4
biežāk kā reizi dienā	5,7	2,2	0,9	2,8

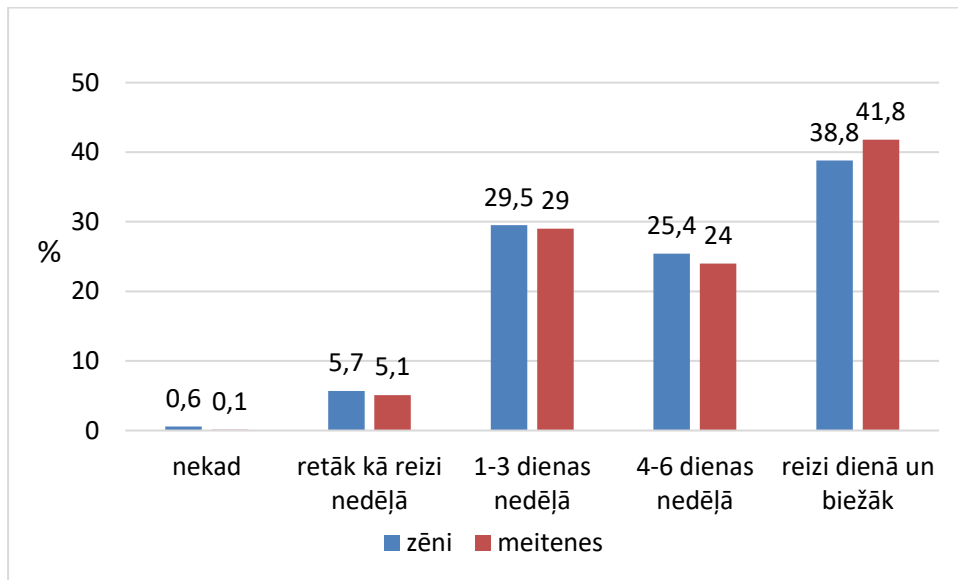
Saskaņā ar vecāku norādīto, kopumā nedēļas laikā reizi dienā saldumus ēd 28,3% 1. un 3.klases skolēnu, biežāk kā reizi dienā – 12%. Nepastāv statistiski nozīmīgas atšķirības ne vecāku izglītības, ne ģimenes ienākumu grupās saistībā ar bērnu konfekšu, šokolādes un citu saldumu patēriņu nedēļas laikā. Pastāv atšķirības dzīvesvietas grupās. Augstākais 1. un 3.klases skolēnu īpatsvars, kuri reizi dienā un biežāk kā reizi dienā nedēļas laikā ēd saldumus, ir Rīgā – 44,7% (skat. 34.tab.).

34.tabula. Konfekšu, šokolādes un citu saldumu patēriņš skolēniem parastas nedēļas laikā dzīvesvietas grupās, (%), 2022.

	Rīga	valstspilsētas	citas pilsētas	lauku teritorijas	Kopā
nekad	0,3	0,8	0	0,6	0,4
retāk kā reizi nedēļā	3,4	6,7	4,4	8	5,3
1-3 dienas nedēļā	28,6	31,5	30,4	29,2	29,8
4-6 dienas nedēļā	23	22,3	24,3	26,9	24,2
reizi dienā	29,9	28,2	28,9	25,3	28,3
biežāk kā reizi dienā	14,8	10,5	11,9	9,9	12

12.attēlā redzams, ka saldumu patēriņš abās dzimuma grupās ir gandrīz līdzīgs. Tomēr 1. un 3.klases meiteņu īpatsvars, kuras saldumus nedēļas laikā ēd reizi dienā un biežāk kā reizi dienā, ir nedaudz augstāks salīdzinājumā ar zēniem,.

12.attēls. Konfekšu, šokolādes un citu saldumu patēriņš nedēļā, dzimuma grupās (%), 2022.



Vecāku viedoklis par sava bērna ķermeņa svaru

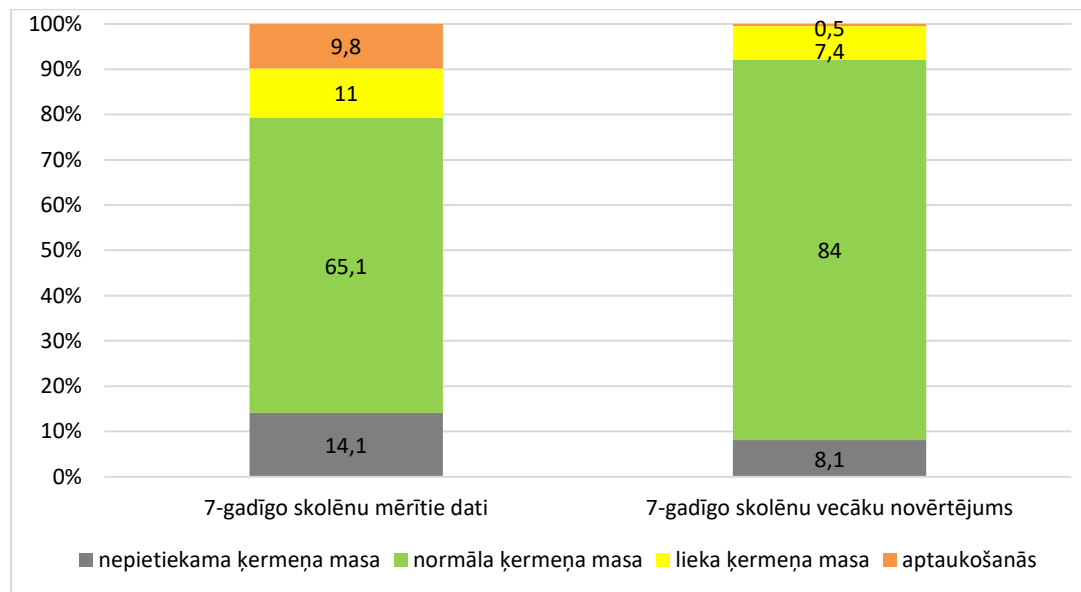
Vecākiem aptaujas anketā tika lūgts novērtēt sava bērna ķermeņa masu. Kopumā, 8,3% vecāku sava bērna masu novērtē kā nepietiekamu, 78% uzskata, ka tā ir normāla, 12,1% novērtē to kā nedaudz lieku un 1,5% - kā izteikti lieku. 35.tabulā redzams, ka 84% 7-gadīgo skolēnu vecāki uzskata, ka bērnam ir normāls ķermeņa svars, tāpat domā 72% 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. Apkopojot vecāku atbildes, būtu jāsecina, ka lieka ķermeņa svara izplatība ir augstāka meitenēm abās vecumgrupās, taču saskaņā ar mērītajiem datiem augstāka liekas ķermeņa masas un aptaukošanās izplatība ir zēniem abās vecumgrupās.

35.tabula. Vecāku viedoklis par viņu bērnu ķermeņa svaru (%), 2022.

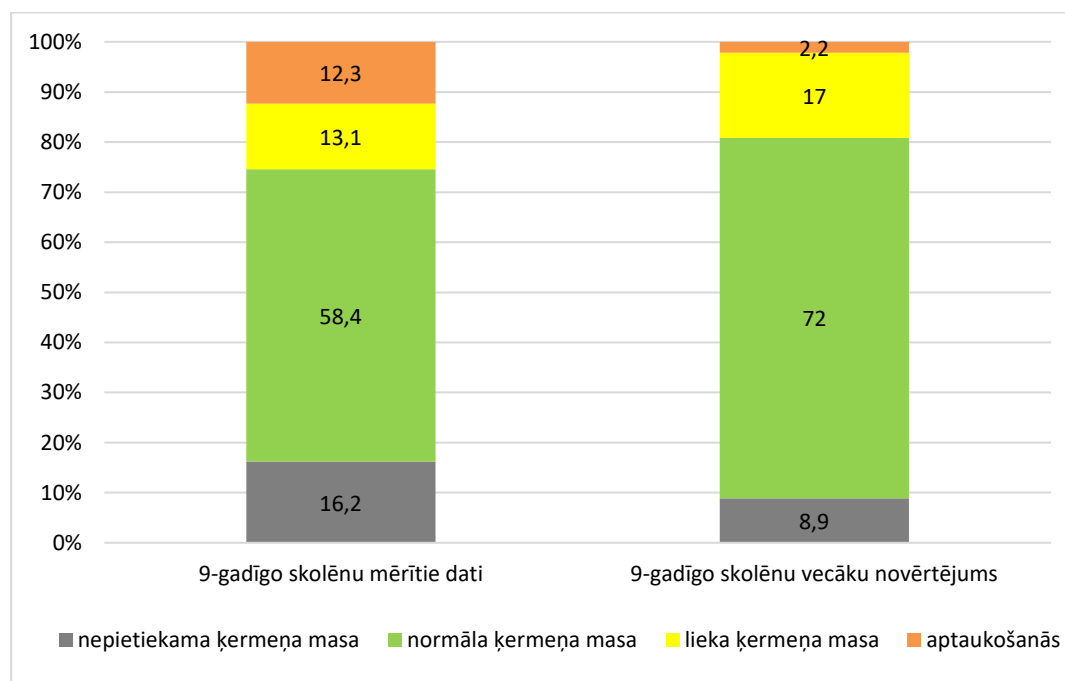
	7-gadīgie			9-gadīgie		
	Zēni	Meitenes	Kopā	Zēni	Meitenes	Kopā
nepietiekams svars	9,5	6,4	8,1	9,4	8,3	8,9
normāls svars	83,9	84,1	84	72,9	71	72
nedaudz lieks svars	5,6	9,6	7,4	15,5	18,5	17
izteikti lieks svars	1	0	0,5	2,2	2,2	2,2

Salīdzinot vecāku viedokli par sava bērna ķermeņa svaru un aprēķināto ĶMI no mērītajiem antropometriskajiem parametriem konkrētajam bērnam, abās vecumgrupās redzamas būtiskas atšķirības, īpaši saistībā ar aptaukošanos (skat. 13. un 14.att.).

13.attēls. 7-gadīgo skolēnu vecāku viedoklis par viņu bērnu ķermeņa svaru salīdzinājumā ar mērīto antropometrisko datu $\bar{K}MI$ novērtējumu (%), 2022.



14.attēls. 9-gadīgo skolēnu vecāku viedoklis par viņu bērnu ķermeņa svaru salīdzinājumā ar mērīto antropometrisko datu $\bar{K}MI$ novērtējumu (%), 2022.



2.6. Skolas vides novērtējums

Skolēnu iespējas saņemt un iegādāties pārtikas produktus skolā

Skolu vides novērtējuma anketā skolas administrācijas pārstāvjiem tika jautāts, vai skolas izglītības programmā ir ietverta mācība par veselīgu uzturu kā atsevišķs priekšmets / ir integrēta citos mācību priekšmetos, piemēram mājturībā, sociālajās zinātnēs u.c.. Apstiprinošu atbildi sniedza 68,1% skolu. Zemākais īpatsvars skolu, kurās mācību programmā ir ietverta mācība par veselīgu uzturu/ integrēta citos priekšmetos, ir Rīgā – 48%, bet augstākais šādu skolu īpatsvars ir laukos – 85,7%, valstspilsētās – 77,8% un citās pilsētās- 76,2%.

Kopumā 2022./2023.mācību gadā visās skolās, kuras piedalījās pētījumā, ir skolas ēdnīca – 100% (n=69). Papildus piedāvātajam uzturam skolas ēdnīcā, joprojām daļā skolu ir pieejami arī pārtikas produkti un dzērieni, kurus skolēni var iegādāties skolas veikalā vai kafejnīcā, dzērienu automātos.

2022./2023.mācību gadā 53,6% (2018.g. - 46,8%) skolu, kuras piedalījās pētījumā, ir kafejnīca vai veikals, kur skolēni var iegādāties pārtikas produktus vai dzērienus. Kopumā skolās kafejnīcu/veikala izplatība pēdējā pētījuma kārtā ir palielinājusies. Īpaši straujš pieaugums vērojams lauku skolās. (skat. 36.tab.). Pārrunājot šo ar datu savākšanas darba veicējiem SIA Latvijas Fakti, tika secināts, ka skolu administrācijas pārstāvji, aizpildot anketu, norādīja, ka skolas ēdnīcā ir radīta iespēja tirgot kafejnīcas sortimenta dažādus pārtikas produktus un dzērienus, kas nav gatavoti ēdnīcā, un skolās šī iespēja tiek uztverta kā kafejnīca/veikaliņš. Līdz ar to, šis anketas jautājums, gatavojoties nākamajai pētījuma kārtai, ir jāvērtē un, iespējams, tajā nepieciešamas izmaiņas.

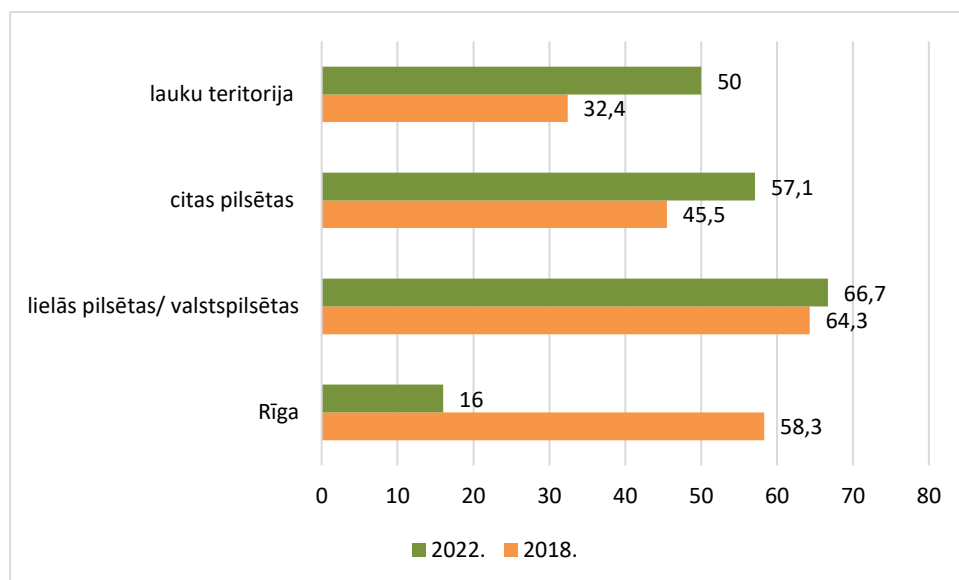
36.tabula. Skolu īpatsvars, kurās ir kafejnīca/ veikals (%), 2008.-2022.

Pētījuma gads	Apdzīvotas vietas tips				Kopā
	Rīga	lielās pilsētas /valstspilsētas	citas pilsētas	lauku teritorijas	
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
2018.	54,2	57,1	50,0	35,3	46,8
2022.	56,0	55,6	47,6	57,1	53,6

2022./2023.mācību gada aptaujā skolas administrācijas aptaujas anketā tika iekļauts jautājums par to, vai skolās ir tirdzniecības automāti, kuros skolēni var iegādāties pārtikas produktus vai dzērienus (ne tikai ūdeni, augļus un dārzeņus). 42% (n=29) (2018.g. - 46,8%) skolu atzīmēja, ka šādi tirdzniecības automāti skolu telpās

atrodas. 15.attēlā redzams, ka būtiski mazinājusies pārtikas produktu un dzērienu automātu izplatība Rīgas skolās, bet palielinās citu pilsētu un lauku skolu īpatsvars, kurās šie automāti ir pieejami.

15.attēls. Skolu īpatsvars, kurās skolēni var iegādāties pārtikas produktus vai dzērienus tirdzniecības automātos, pēc skolas atrašanās vietas (%), 2018.-2022.



Kopš 2015.gada pētījuma Skolu vides novērtēšanas anketā ir ietverts 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 vairāku atbilžu variantu atzīmēšanas iespēju „par brīvu”, „par maksu”, „skolā nav pieejami”. 37.tabulā un 38.tabulā varam redzēt attiecīgā produkta vai produktu veida izplatību skolās pēc to pieejamības veida skolēniem salīdzinājumā ar iepriekšējo pētījuma kārtu datiem.

37.tabula. Pārtikas produkti un dzērieni, kuri nesatur cukuru un kurus skolēni var saņemt vai iegādāties skolā (skolas ēdnīcā, kafejnīcā/veikalā, preču pārdošanas automātos) (%), 2015. - 2022.

	Par brīvu			Par maksu			Gan par brīvu, gan par maksu			Skolā nav pieejami		
	2015.	2018.	2022.	2015.	2018.	2022.	2015.	2018.	2022.	2015.	2018.	2022.
ūdens	80,2	83,0	78,3	10,4	6,4	5,8	8,3	10,6	15,9	1,0	0,0	0,0
tēja bez cukura	15,6	10,6	17,9	60,4	63,8	61,2	4,2	5,3	6,0	19,8	20,2	14,9
100% augļu sulas bez cukura	3,1	2,1	6,3	33,3	35,1	32,8	2,1	1,1	1,6	61,5	61,7	59,4
piens, jogurts piedevām kefirs, bez	72,9	71,3	79,7	15,6	8,5	7,2	6,3	14,9	7,2	5,2	5,3	5,8
svaigi augļi	80,2	84,0	78,3	5,2	5,3	5,8	9,4	9,6	8,7	5,2	1,1	7,2
dārzeņi	59,4	67,0	60,9	17,7	16,0	5,8	5,2	5,3	5,8	17,7	11,7	27,5

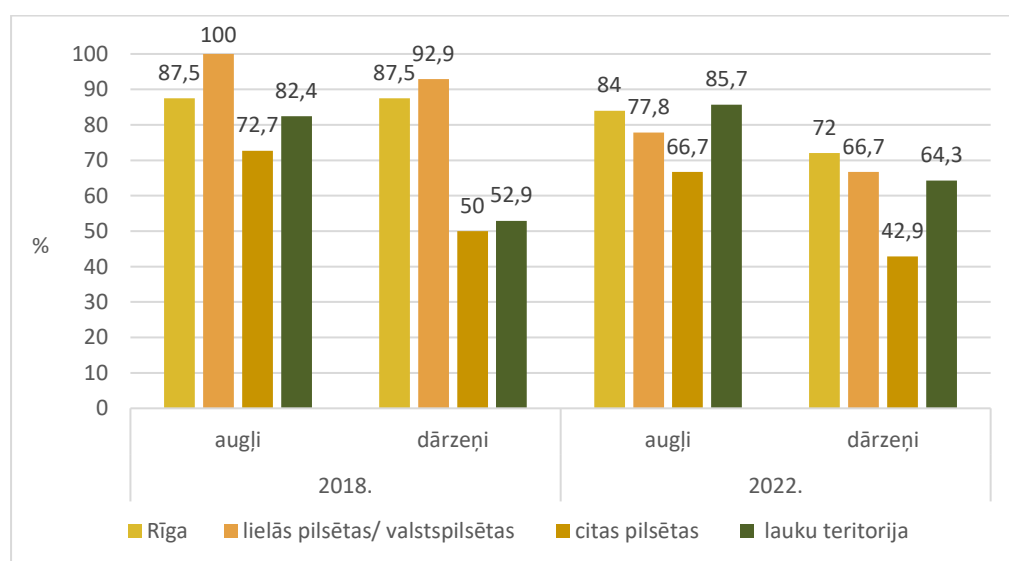
38.tabula. Pārtikas produkti un dzērieni, kuri satur cukuru vai sāli, un kurus skolēni var saņemt vai iegādāties skolā (skolas ēdnīcā, kafejnīcā/ veikalā, preču pārdošanas automātos) (%), 2015. - 2022.

	Par brīvu			Par maksu			Gan par brīvu, gan par maksu			Skolā nav pieejami		
	2015.	2018.	2022.	2015.	2018.	2022.	2015.	2018.	2022.	2015.	2018.	2022.
augļu sulas un citi negāzēti dzērieni, kas satur cukuru	6,3	5,3	7,4	60,4	57,4	63,2	2,1	4,3	1,5	31,3	33,0	27,9
gāzēti dzērieni, kas satur cukuru	0,0	0,0	0,0	24,0	10,6	10,3	0,0	0,0	0,0	76,0	89,4	89,7
karstie dzērieni (kakao, tēja, kafija)	8,3	5,3	4,6	53,1	73,4	55,4	1,0	2,1	12,3	37,5	19,1	27,7
aromatizēts piens	5,3	0,0	0,0	27,1	8,5	33,3	1,0	0,0	0,0	66,7	91,5	66,7
saldās uzkodas	2,1	0,0	1,4	61,5	52,1	56,5	1,0	1,1	1,4	35,4	46,8	40,6
saldējums	0,0	0,0	0,0	43,8	8,5	4,3	0,0	0,0	0,0	56,3	91,5	95,7
sāļās uzkodas	NA	0,0	0,0	NA	9,6	36,2	NA	0,0	0,0	NA	90,4	63,8

* NA – nav attiecināms, jo attiecīgajā pētījuma gadā produktu kopums nav iekļauts anketā

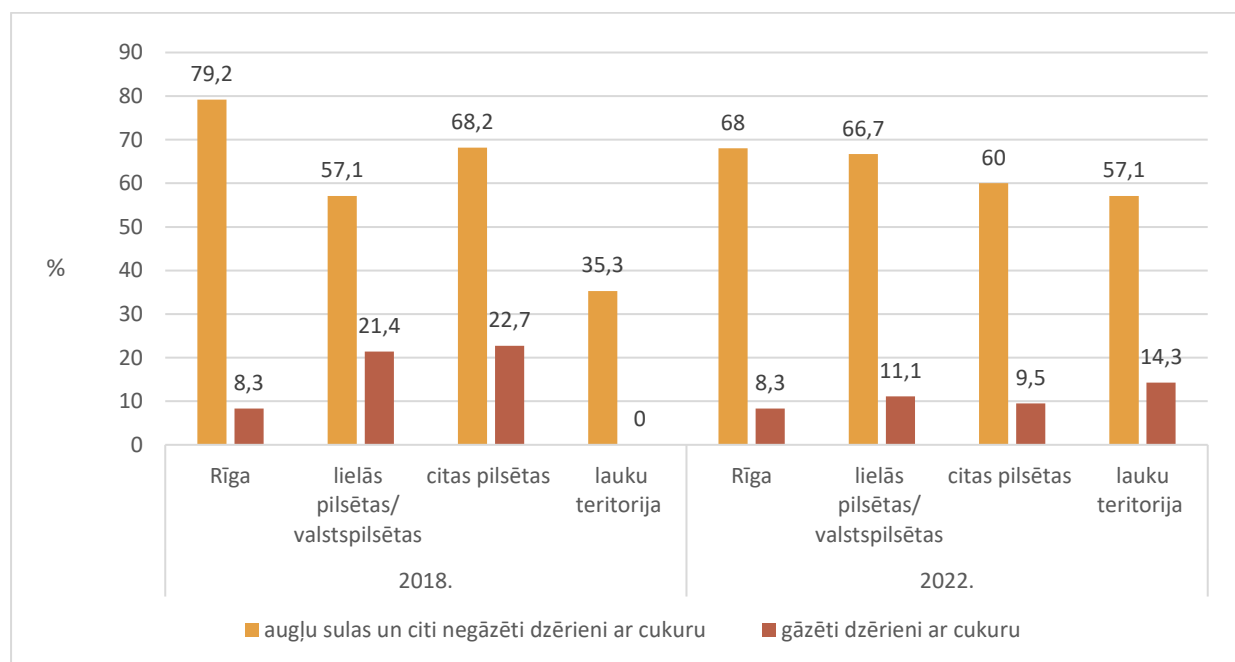
No visām 69 izglītības iestādēm, kuras piedalījās 2022./2023.mācību gada aptaujā, kopumā 78,3% skolu skolēni var saņemt augļus par brīvu. Savukārt dārzeņus par brīvu skolā var saņemt 60,9% skolu skolēnu. Salīdzinot ar 2018.gada rezultātiem, 2022.gadā kopumā ir samazinājies skolu īpatsvars, kurās skolēniem par brīvu ir iespēja saņemt svaigus augļus un dārzeņus. Analizējot pēc skolas atrašanās vietas, samazinājums ir vērojams Rīgas un pilsētu skolās, bet dārzeņu un augļu par brīvu pieejamības īpatsvara palielinājums ir vērojams skolās, kuras atrodas lauku teritorijās. (skat. 16.attēlu).

16.attēls. Skolu īpatsvars, kurās skolēni bez maksas var saņemt augļus un dārzeņus (%), 2018. - 2022.



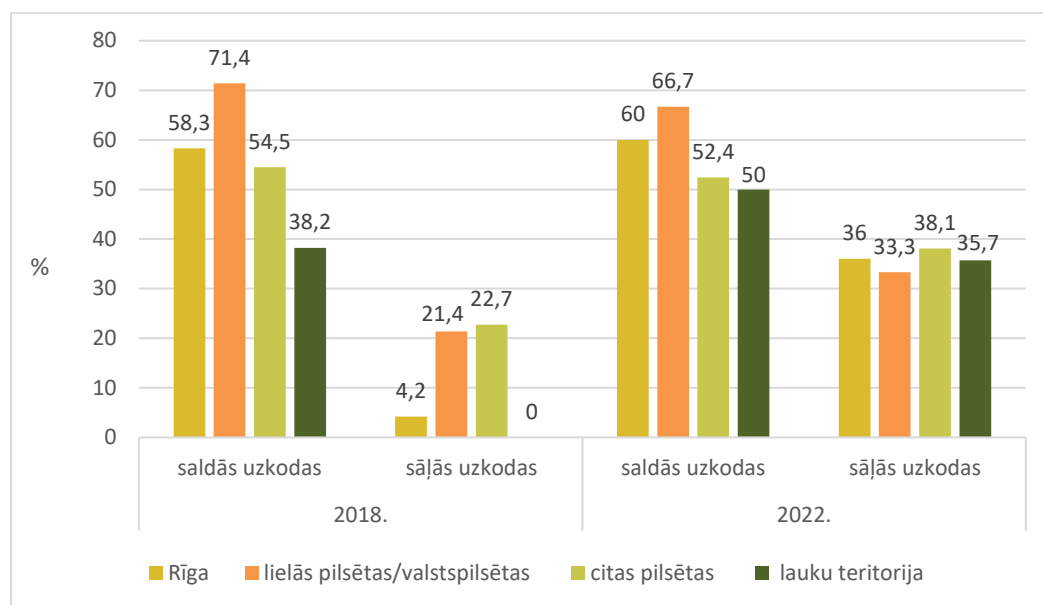
Joprojām pilsētās ir augsts skolu īpatsvars, kurās skolēni par maksu var iegādāties augļu sulas un citus negāzētus dzērienus, kuri satur cukuru. Salīdzinot ar iepriekšējo aptauju, tikai Rīgā un citās pilsētās ir samazinājies skolu īpatsvars, kur skolēni skolā var iegādāties augļu sulas un citus negāzētus dzērienus ar cukuru. Savukārt valstspilsētu un lauku skolās ir samazinājusies iespēja skolēniem skolā nopirkt augļu sulas un citus negāzētus dzērienus ar cukuru. Bet attiecībā uz iespēju skolā bērniem nopirkt gāzētus dzērienus, kuri satur cukuru, vērojams šādu skolu īpatsvara samazinājums gan valstspilsētās, gan citās Latvijas pilsētās, savukārt, lauku teritorijās ir vērojams īpatsvara pieaugums (skat. 17. attēlu).

17.attēls. Skolu īpatsvars, kurās skolēni par maksu var iegādāties augļu sulas, citus negāzētus un gāzētus dzērienus ar cukuru (%), 2018.-2022.



Saldās uzkodas, piemēram, šokolāde, konfektes, kūkas, brokastu pārslas, graudaugu tāfelītes, saldi cepumi u.c. konditorejas izstrādājumi, izglītības iestādēs galvenokārt ir pieejami par maksu. Salīdzinot ar 2018.gada datiem, laukos ir palielinājies skolu īpatsvars, kurās skolēni var nopirkt saldās uzkodas, kā arī ir būtiski pieaudzis skolu īpatsvars, kurās skolēni var nopirkt sāļās uzkodas gan pilsētās, gan laukos. (skat. 18.attēlu).

18.attēls. Skolu īpatsvars, kurās skolēni par maksu var iegādāties skolā saldās un sāļās uzkodas (%), 2018.-2022.

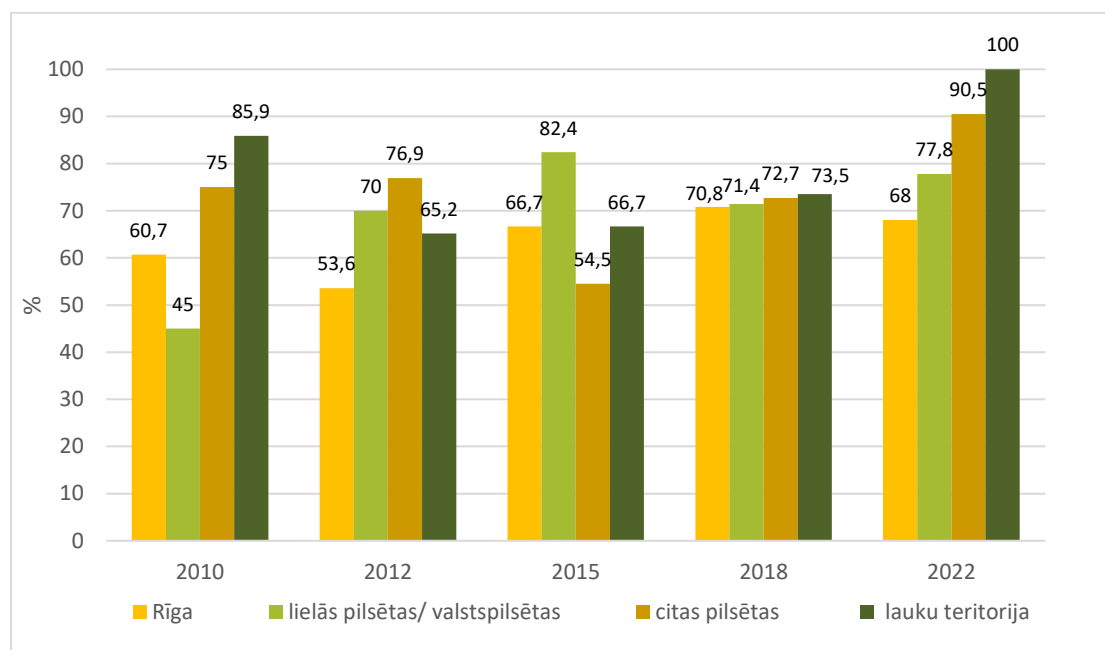


Skolu vides novērtēšanas anketā tika iekļauts jautājums par to, vai skola ir brīva no tādu pārtikas produktu reklamēšanas un tirdzniecības, kuriem ir zema uzturvērtība (piemēram, konditorejas izstrādājumi, saldumi u.tml.) un kuri var negatīvi ietekmēt veselīga uztura veicināšanu skolēniem.

Kopumā palielinās skolu īpatsvars, kuras ir brīvas no pārtikas produktu vai dzērienu reklamēšanas un tirdzniecības, kuriem ir zema uzturvērtība. 82,6% (2018.g. – 72,3%; 2015.g. – 66,7%) skolu norādīja, ka viņu skolā netiek reklamēti un tirgoti pārtikas produkti un dzērieni ar zemu uzturvērtību.

19.attēlā redzam, ka 2022.gadā visas skolas, kuras atrodas lauku teritorijās, atzīmēja, ka ir brīvas no produktu un dzērienu reklāmas, kuriem ir zema uzturvērtība. Kā arī, salīdzinot ar iepriekšējo aptauju, ir pieaudzis valstspilsētu un citu pilsētu skolu īpatsvars, kuras ir brīvas no minēto produktu reklāmas.

19.attēls. Skolu īpatsvars, kurās netiek reklamēti un tirgoti produkti un dzērieni ar zemu uzturvērtību (%), 2010.-2022.



Fizisko aktivitāšu iespējas skolā un droša nokļūšana skolā.

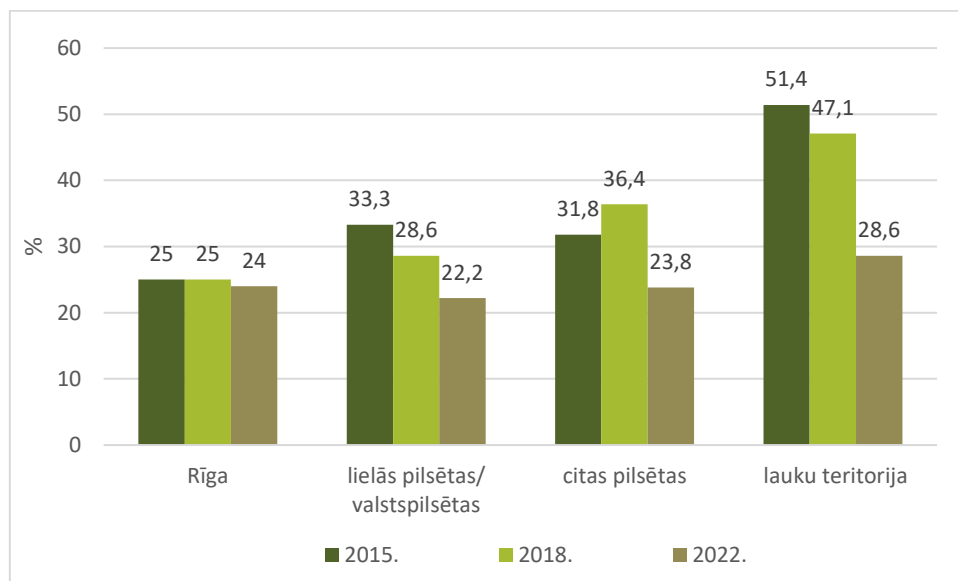
Svarīgs faktors, kas būtiski ietekmē ķermeņa masu, ir ikdienas regulāra fiziskā aktivitāte. Nereti bērnu fiziskās aktivitātes ierobežo nepietiekamas iespējas izmantot skolas sporta zāli vai sporta laukumu, kā arī nepiemērota apdzīvotās vietas infrastruktūra.

Visās aptaujātajās skolās izglītības programmā ir ietverta fiziskā audzināšana (sports) visiem klašu līmeņiem. 2022./2023.mācību gadā skolas nodrošināto fiziskās audzināšanas/ sporta stundu ilgums pētījuma izlasē iekļuvušo skolu 1. un 3.klasēs svārstās no 60 līdz 240 minūtēm nedēļā, kur, tajā skaitā, tika iekļauts arī ritmikas un peldēšanas nodarbībām paredzētais laiks. Skolas izvēlas izmēģināt dažādas pieejas bērnu fiziskās aktivitātes veicināšanai, līdz ar to vienas skolas ietvaros starp paralēlklasēm sporta stundu skaits nedēļā ir atšķirīgs.

Samazinās skolu īpatsvars, kurās skolas teritorijā ir spēļlaukums/ rotaļu zona - 75% (n=69) (2015.g. - 95,8% (n=92); 2018.g. - 84% (n=94)). Izglītības iestādes teritorijā esošais spēļlaukums/ rotaļu zona ir pieejama ārpus mācību stundu laika 74,3% skolu skolēniem (2015.g. - 94,6%; 2018.g. - 78,7%).

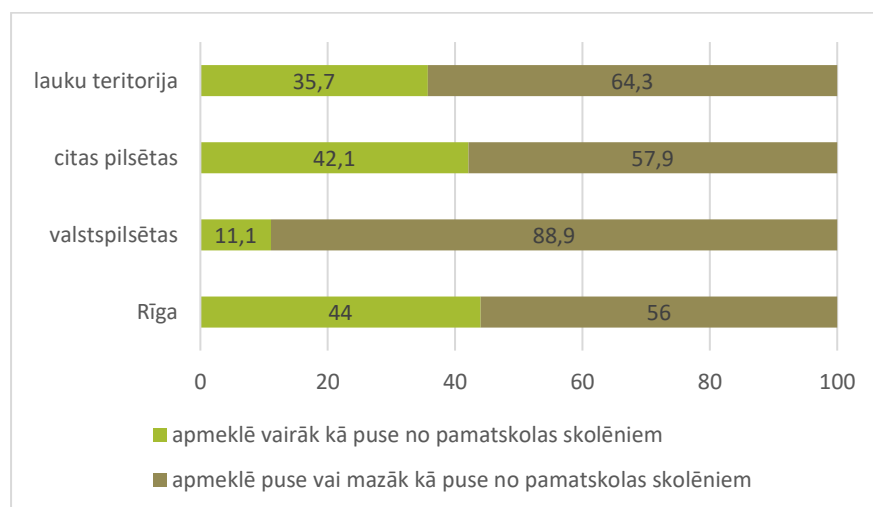
Sporta zāle ir 98,6% (2015.g. - 95,8%; 2018.g. - 75,7%) aptaujāto skolu. Tikai 24,6% (2015.g. - 38,0%; 2018.g. - 36,2%) izglītības iestāžu ļauj skolēniem sporta zāli izmantot ārpus mācību stundu un pulciņu nodarbību laika. 20.attēlā redzam, ka kopš 2015.gada mazinās skolu īpatsvars, kurās skolēniem ir atļauts izmantot ārpus mācību stundu un pulciņu nodarbību laika. Lielākais kritums ir citu pilsētu un lauku skolās.

20.attēls. Skolu īpatsvars, kurās sporta zāli skolēni var izmantot ārpus mācību stundu un pulciņu nodarbību laika (%), 2015. – 2022.



Kopumā 94,2% (2015.g. - 92,7%; 2018.g. – 84%) aptaujāto skolu organizē visiem pamatskolas skolēniem iespēju nodarboties sporta/ fiziskās aktivitātes pulciņos (sporta spēļu, vieglatlētikas, deju pulciņos u.tml.) ārpus mācību stundu laika. 2,9% (n=2) (2015.g. - 6,3%; 2028.g. - 13,8%) skolu nodrošina šādu iespēju dažiem pamatskolas klašu līmeņiem, galvenokārt sākumskolas 1.-3.klasei. Skolas administrācijai aptaujas anketā tika jautāts, vai pamatskolas skolēni apmeklē šos skolas organizētos sporta/ fizisko aktivitāšu pulciņus. Vairāk kā puse no pamatskolas skolēniem šos pulciņus apmeklē 37,3% skolu (2015.g. - 61,1%; 2018.g. - 55,4%). Saskaņā ar skolu norādīto aptaujas anketā, puse vai mazāk kā puse pamatskolas skolēnu apmeklē skolas organizētos sporta/ fiziskās aktivitātes pulciņus 62,7% skolu (2015.g. - 35,8%; 2018.g. – 41,3%).

21.attēls. Skolās organizēto sporta/ fizisko aktivitāšu pulciņu apmeklētības īpatsvars pēc skolas atrašanās vietas (%), 2022.



21.attēlā redzams, ka visaktīvāk (vairāk kā puse skolēnu apmeklē) skolā organizētos sporta/ fizisko aktivitāšu pulciņus pamatskolas skolēni apmeklē Rīgas un citu pilsētu skolās, bet valstspilsētu skolās skolā organizētos sporta/ fizisko aktivitāšu pulciņus apmeklē puse vai mazāk kā puse pamatskolas skolēnu.

SECINĀJUMI.

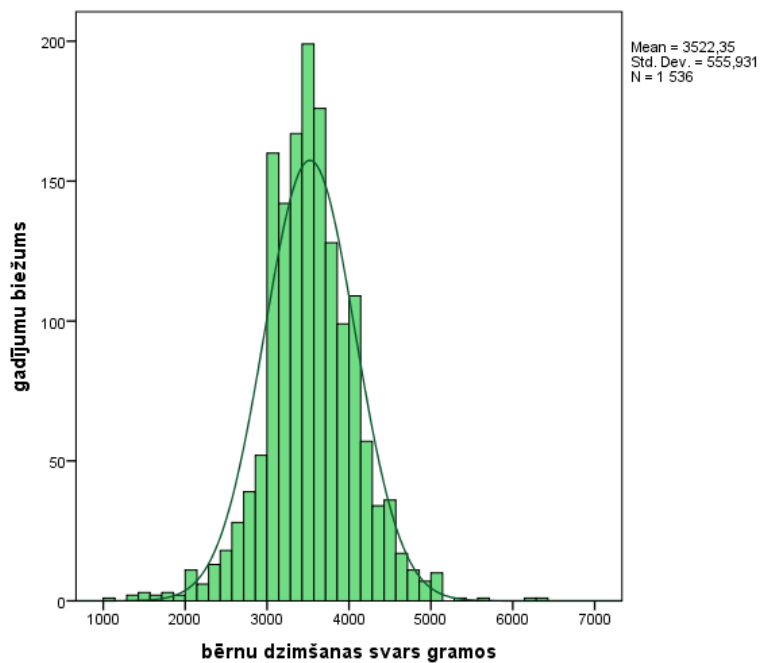
1. Abās pētījuma mērķgrupās normālas ķermeņa masas izplatība skolēniem samazinās.
2. Piektdaļa (20,8%) septiņgadīgu pirmklasnieku ir ar lieku ķermeņa masu un aptaukošanos.
3. Augstāka liekās ķermeņa masas un aptaukošanās izplatība ir septiņgadīgiem zēniem, salīdzinot ar meitenēm, attiecīgi 21,9% un 19,9%.
4. Latvijā saglabājas augsts deviņgadīgu trešās klases skolēnu īpatsvars ar lieku ķermeņa masu un aptaukošanos – 25,4%.
5. Palielinājies 9-gadīgu 3.klases zēnu un meiteņu īpatsvars ar aptaukošanos. Deviņgadīgu trešās klases zēnu īpatsvars ar lieku ķermeņa masu un aptaukošanos ir būtiski augstāks nekā meiteņu īpatsvars, attiecīgi 29,1% un 24,8%.
6. Šajā pētījuma kārtā ir konstatēts nepietiekamas ķermeņa masas izplatības pieaugums abās dzimuma grupās gan 7-gadīgiem, gan 9-gadīgiem skolēniem.
7. Piektā daļa (20,1%) 1. un 3.klases skolēnu zīdaiņa vecumā nav saņēmuši krūts barošanu vai to saņēmuši mazāk par mēnesi.
8. Zīdaiņa vecumā vairāk kā piektdaļa (23%) 1. un 3.klases skolēnu piena maisījumus/ krūts piena aizstājējus saņēma jau no dzimšanas.
9. Kopumā 75% skolēnu vecāku norāda, ka viņu bērni brīvajā laikā, brīvdienas ieskaitot, piedalās sporta un/ vai deju nodarbībās. Augstāks šo bērnu īpatsvars ir ģimenēs ar vidējiem un augstiem ienākumiem.
10. Brīvajā laikā 1 – 3 stundas un 4 - 6 stundas nedēļā sporta un/ vai deju nodarbības apmeklē attiecīgi 46,3% un 46% 1. un 3.klases skolēnu.
11. Apmēram vienu stundu darba dienās mājas darbu pildīšanai, grāmatu lasīšanai velta 43,6% 1.un 3.klases skolēnu.
12. Sestdienās un svētdienās/ brīvdienās vismaz vienu stundu (*mazāk kā vienu stundu + apmēram stundu*) 72,9% 1.un 3.klases skolēnu velta mājasdarbu pildīšanai, grāmatu lasīšanai.
13. TV un elektronisko viedierīču lietošanai darba dienās kopumā 35,8% 1. un 3.klases skolēnu velta vidēji trīs un vairāk stundas.
14. Sestdienās un svētdienās/ brīvdienās 74,3% 1. un 3.klases skolēnu pie TV un elektronisko viedierīču ekrāniem pavada vidēji trīs un vairāk stundas.
15. Vidējais miega ilgums bērniem darba dienās abās klašu grupās ir 9 stundas un 16 minūtes.
16. Kopš 2015. gada pētījuma kārtas samazinās skolēnu īpatsvars, kuri katru rītu brokasto, ieskaitot brokastošanu skolā: 2015.gadā - 75,8%, bet 2022.gadā - 69%.
17. Reizi dienā un biežāk kā reizi dienā nedēļas laikā svaigus augļus ēd attiecīgi 25,8% un 14,1% 1. un 3.klases skolēnu.
18. Kopumā 38,9% 1. un 3.klases skolēnu nedēļas laikā dārzeņus (izņemot kartupeļus) ēda katru dienu un biežāk kā reizi dienā.

19. Kopumā 10,2% 1. un 3.klases skolēnu katru dienu un biežāk kā reizi dienā dzer bezalkoholiskos dzērienus, kuri satur cukuru. Ģimenēs, kurās abiem vecākiem ir augstākā izglītība, ir zemākais šādu bērnu īpatsvars.
20. Kopumā nedēļas laikā reizi dienā un biežāk kā reizi dienā saldumus ēd 40,3% 1. un 3.klases skolēnu.
21. Vecāku viedoklis par savu bērnu ķermeņa masu būtiski atšķiras no mērītajiem antropometriskajiem datiem aprēķinātā ķermeņa masas indeksa. Vecāki nepietiekami novērtē un neizprot aptaukošanās problēmu saviem bērniem.
22. Vairāk kā pusē skolu (53,6%) ir kafejnīca/ veikals, un 42% skolu atrodas tirdzniecības automāti, kuros skolēni var iegādāties pārtikas produktus un/ vai dzērienus.
23. Šajā pētījuma kārtā ir samazinājies skolu īpatsvars, kurās skolēni bez maksas var saņemt augļus un dārzeņus. Bet pieaudzis ir skolu īpatsvars, kurās var par maksu iegādāties aromatizētu pienu, sāļās uzkodas un augļu sulas, citus negāzētus dzērienus, kuri satur cukuru.
24. Kopumā 94,2% aptaujāto skolu organizē visiem pamatskolas skolēniem iespēju nodarboties sporta/fiziskās aktivitātes pulciņos ārpus mācību stundu laika.

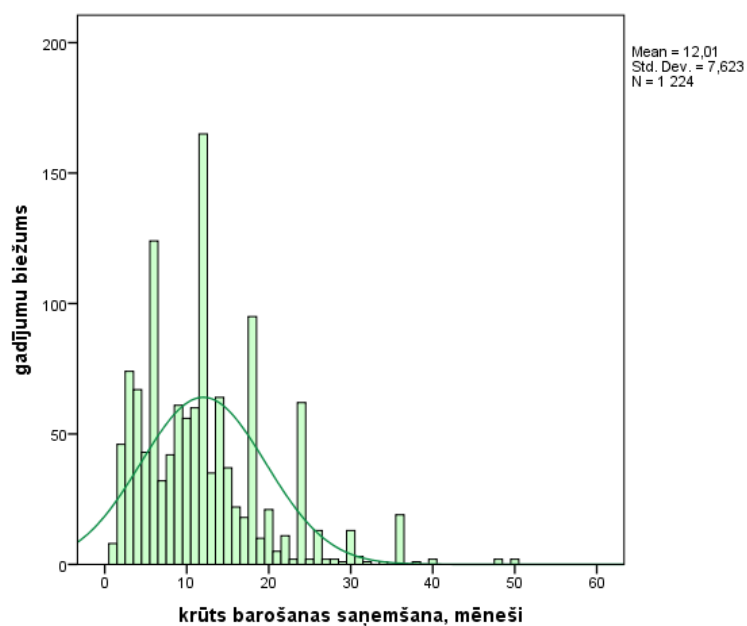
Pielikums.

Dzimšanas svars, zīdīšana, piena maisījumi, piebarošana.

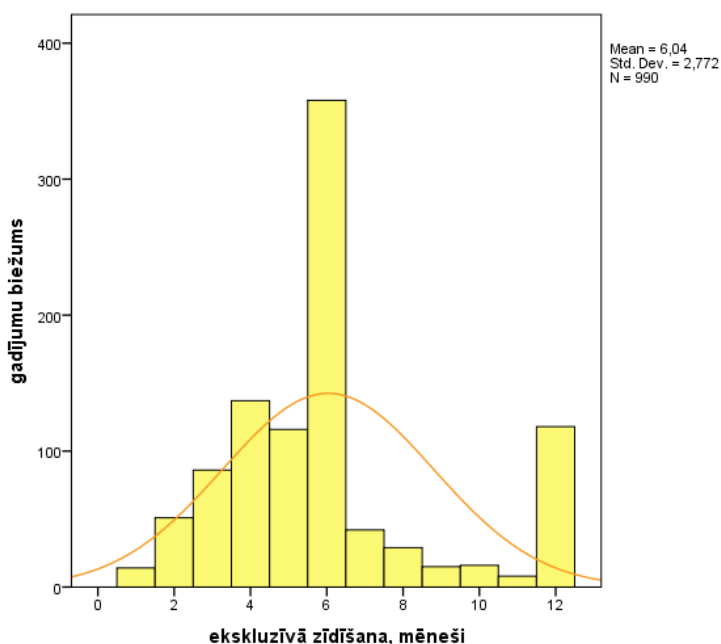
1. un 3.klases skolēnu dzimšanas svars, grami, 2022.



Krūts barošanas ilgums zīdaiņa vecumā, mēneši, 2022.



Ekskluzīvās zīdīšanas ilgums zīdaiņa vecumā, mēneši, 2022.



Krūts barošanas saņemšana zīdaiņa vecumā, vecāku izglītības grupās, 2022. (%)

	abiem vecākiem ir pamata, vidējā vai vidējā speciālā izglītība	vienam no vecākiem ir augstākā izglītība	abiem vecākiem ir augstākā izglītība	Kopā
jā	69,6	79,1	88,8	79,7
jā, mazāk kā 1 mēnesi	23,6	14,3	7,9	14,8
nē	6,5	6,6	2,6	5,2
nezinu	0,2	0	0,6	0,3
%	100	100	100	100
Skaitis (N)	444	580	529	1553

Krūts barošanas saņemšana zīdaiņa vecumā, ģimenes ienākumu grupās, 2022. (%)

	Ģimenes ienākumi			Kopā
	augsti	vidēji	zemi	
jā	85,1	78,4	73,9	79,8
jā, mazāk kā 1 mēnesi	10,8	15,9	18,9	14,8
nē	4,1	5,4	6,7	5,2
nezinu	0	0,3	0,6	0,3
%	100	100	100	100
Skaitis (N)	436	932	180	1548

Krūts barošanas saņemšana zīdaiņa vecumā, dzīvesvietas grupās, 2022. (%)

	Rīga	valstspilsētas	citas pilsētas	lauku teritorija	Kopā
jā	82,2	71,5	83,6	80,1	80,4
jā, mazāk kā 1 mēnesi	13,9	19,7	11,6	15,8	14,5
nē	3,9	7,9	4,8	4,2	5
nezinu	0	0,8	0	0	0,1
%	100	100	100	100	100
<i>Skaitis (N)</i>	381	239	483	311	1414

Ekskluzīvās zīdīšanas saņemšana zīdaiņa vecumā, vecāku izglītības grupās, 2022. (%)

	abiem vecākiem ir pamata, vidējā vai vidējā speciālā izglītība	vienam no vecākiem ir augstākā izglītība	abiem vecākiem ir augstākā izglītība	Kopā
jā	56,7	68,7	80,1	69,3
jā, mazāk kā 1 mēnesi	27,8	15,3	10,8	17,2
nē	4,7	6	3,6	4,8
nezinu	1	0,9	1	1
neatceros	9,9	9	4,6	7,7
%	100	100	100	100
<i>Skaitis (N)</i>	406	531	502	1439

Ekskluzīvās zīdīšanas saņemšana zīdaiņa vecumā, ģimenes ienākumu grupās, 2022. (%)

	Ģimenes ienākumi			Kopā
	augsti	vidēji	zemi	
jā	72,9	68,8	62,8	69,3
jā, mazāk kā 1 mēnesi	13,4	18	23,2	17,3
nē	6,6	3,8	4,3	4,7
nezinu	0,7	0,9	1,2	0,9
neatceros	6,3	8,5	8,5	7,9
%	100	100	100	100
<i>Skaitis (N)</i>	410	861	164	1435

Ekskluzīvās zīdīšanas saņemšana zīdaiņa vecumā, dzīvesvietas grupās, 2022. (%)

	Rīga	valstspilsētas	citas pilsētas	lauku teritorija	Kopā
jā	69	61,5	72,4	69,7	69,1
jā, mazāk kā 1 mēnesi	17,6	21,6	14,7	17,3	17,2
nē	4,7	4,7	4,7	4,4	4,6
nezinu	0,8	2,3	0,7	1	1,1
neatceros	7,8	9,9	7,6	7,5	8
%	100	100	100	100	100
<i>Skaitis (N)</i>	358	213	449	294	1314

Piena maisījumu/ krūts piena aizstājēju saņemšana zīdaiņa vecumā, vecāku izglītības grupās, 2022. (%)

	abiem vecākiem ir pamata, vidējā vai vidējā speciālā izglītība	vienam no vecākiem ir augstākā izglītība	abiem vecākiem ir augstākā izglītība	Kopā
jā	68,3	59,4	46,5	57,5
nē	31,7	40,6	53,5	42,5
%	100	100	100	100
Skaitis (N)	436	579	525	1540

Piena maisījumu/ krūts piena aizstājēju saņemšana zīdaiņa vecumā, ģimenes ienākumu grupās, 2022. (%)

	Ģimenes ienākumi			Kopā
	augsti	vidēji	zemi	
jā	51,7	59,3	61,7	57,5
nē	48,3	40,7	38,3	42,5
%	100	100	100	100
Skaitis (N)	435	920	180	1535

Piena maisījumu/ krūts piena aizstājēju saņemšana zīdaiņa vecumā, dzīvesvietas grupās, 2022. (%)

	Rīga	valstspilsētas	citas pilsētas	lauku teritorija	Kopā
jā	55,4	63,3	56,5	56,4	57,3
nē	44,6	36,7	43,5	43,6	42,7
%	100	100	100	100	100
Skaitis (N)	379	237	480	307	1403

Vecums, no kura bērns saņēma piena maisījumu/ krūts piena aizstājējus, vecāku izglītības grupās, 2022. (%)

	abiem vecākiem ir pamata, vidējā vai vidējā speciālā izglītība	vienam no vecākiem ir augstākā izglītība	abiem vecākiem ir augstākā izglītība	Kopā
no dzimšanas	23,2	25,7	18,4	22,9
no 1 mēneša vecuma	25,9	17,8	14,8	19,7
no 2 mēneša vecuma	12,5	10,5	9,8	11,0
no 3 mēneša vecuma	6,4	8,5	10,7	8,4
no 4 mēneša vecuma	11,4	11,1	9,8	10,9
no 5 mēneša vecuma	4,0	4,4	9,0	5,5
no 6 mēneša vecuma	16,5	22,2	27,5	21,7
%	100	100	100	100
Skaitis (N)	297	343	244	884

Vecums, no kura bērns saņēma piena maisījumu/ krūts piena aizstājējus, ģimenes ienākumu grupās, 2022. (%)

	Ģimenes ienākumi			Kopā
	augsti	vidēji	zemi	
no dzimšanas	19,6	23,5	25,5	22,7
no 1 mēneša vecuma	19,1	19,1	24,5	19,8
no 2 mēneša vecuma	9,8	11,7	10	11,0
no 3 mēneša vecuma	9,3	7,9	7,3	8,2
no 4 mēneša vecuma	10,7	11,2	9,1	10,8
no 5 mēneša vecuma	7,1	5,7	1,8	5,6
no 6 mēneša vecuma	24,4	20,9	21,8	21,9
%	100	100	100	100
<i>Skaitis (N)</i>	225	545	110	880

Vecums, no kura bērns saņēma piena maisījumu/ krūts piena aizstājējus, dzīvesvietas grupās, 2022. (%)

	Rīga	valstspilsētas	citas pilsētas	lauku teritorija	Kopā
no dzimšanas	25,2	24,2	21,4	19,8	22,6
no 1 mēneša vecuma	19,5	24,2	15,9	22,7	19,8
no 2 mēneša vecuma	9,5	10,7	10,3	12,2	10,6
no 3 mēneša vecuma	8,1	7,4	8,1	8,7	8,1
no 4 mēneša vecuma	9	13,4	11,4	10,5	11
no 5 mēneša vecuma	5,2	6	4,8	6,4	5,5
no 6 mēneša vecuma	23,3	14,1	28	19,8	22,4
%	100	100	100	100	100
<i>Skaitis (N)</i>	210	149	271	172	802

Vecums, no kura bērns saņēma piebarošanu, vecāku izglītības grupās, 2022. (%)

	abiem vecākiem ir pamata, vidējā vai vidējā speciālā izglītība	vienam no vecākiem ir augstākā izglītība	abiem vecākiem ir augstākā izglītība	Kopā
līdz 3mēnešu vecumam	4,1	4,1	1,9	3,3
no 4 mēnešu vecuma	32,6	22,2	20,2	24,5
no 5 mēnešu vecuma	21,3	24,8	19,8	22,1
no 6 mēnešu vecuma	26,2	32,1	38,2	32,5
pēc 6 mēnešu vecuma	15,8	16,7	20	17,6
%	100	100	100	100
<i>Skaitis (N)</i>	442	580	531	1553

Vecums, no kura bērns saņēma piebarošanu, ģimenes ienākumu grupās, 2022. (%)

	Ģimenes ienākumi			Kopā
	augsti	vidēji	zemi	
līdz 3mēnešu vecumam	1,4	4	5	3,4
no 4 mēnešu vecuma	21	25,7	26,1	24,4
no 5 mēnešu vecuma	22,4	20,4	30,6	22,2
no 6 mēnešu vecuma	32,2	34,7	20,6	32,4
pēc 6 mēnešu vecuma	23,1	15,2	17,8	17,7
%	100	100	100	100
Skaitis (N)	438	930	180	1548

Vecums, no kura bērns saņēma piebarošanu, dzīvesvietas grupās, 2022. (%)

	Rīga	valstspilsētas	citas pilsētas	lauku teritorija	Kopā
līdz 3mēnešu vecumam	2,1	5,9	2,7	4,2	3,4
no 4 mēnešu vecuma	23,8	29,7	22,7	21,8	24
no 5 mēnešu vecuma	20,9	21,3	21,9	24	22
no 6 mēnešu vecuma	35	29,7	34,7	30,2	33
pēc 6 mēnešu vecuma	18,3	13,4	18	19,8	17,7
%	100	100	100	100	100
Skaitis (N)	383	239	484	308	1414

Bērna veselības paradumi ģimenē

Attālums no bērna dzīvesvietas līdz skolai, vecāku izglītības grupās, 2022. (%)

	abiem vecākiem ir pamata, vidējā vai vidējā speciālā izglītība	vienam no vecākiem ir augstākā izglītība	abiem vecākiem ir augstākā izglītība	Kopā
mazāk nekā 1km	33,3	33	27,1	31,1
1-2 km	25,5	27,1	31,9	28,5
3-4 km	15,3	13,9	15,4	14,8
5-6 km	8,4	7,1	7	7,4
Vairāk nekā 6 km	17,5	18,2	18,6	18,2
%	100	100	100	100
Skaitis (N)	439	581	527	1547

Attālums no bērna dzīvesvietas līdz skolai, ģimenes ienākumu grupās, 2022. (%)

	Ģimenes ienākumi			Kopā
	augsti	vidēji	zemi	
mazāk nekā 1 km	29,5	31,9	30,9	31,1
1-2 km	27	29,1	28,7	28,5
3-4 km	17,7	13,3	15,7	14,9
5-6 km	8,3	6,7	9,6	7,5
Vairāk nekā 6 km	17,5	18,9	15,2	18,1
%	100	100	100	100
Skaitis (N)	434	930	187	1542

Veids, kā bērns parasti/ visbiežāk nokļūst skolā, vecāku izglītības grupās, 2022. (%)

	abiem vecākiem ir pamata, vidējā vai vidējā speciālā izglītība	vienam no vecākiem ir augstākā izglītība	abiem vecākiem ir augstākā izglītība	Kopā
parasti iet kājām	35,3	31,6	23,4	29,8
parasti pārvietojas ar velosipēdu, nemotorizētu skrejriteni, skrituļslidām, skrituļdēli	0,9	1,9	2,6	1,9
parasti brauc ar skolas autobusu vai sabiedrisko transportu	19,3	12,9	9,8	13,7
parasti brauc ar privātu automašīnu	44,5	53,6	64,2	54,6
%	100	100	100	100
<i>Skaitis (N)</i>	445	582	531	1558

Veids, kā bērns parasti/ visbiežāk nokļūst skolā, ģimenes ienākumu grupās, 2022. (%)

	Ģimenes ienākumi			Kopā
	augsti	vidēji	zemi	
parasti iet kājām	23,5	32	33,9	29,8
parasti pārvietojas ar velosipēdu, nemotorizētu skrejriteni, skrituļslidām, skrituļdēli	2,7	1,5	1,7	1,9
parasti brauc ar skolas autobusu vai sabiedrisko transportu	11,9	13,4	19,4	13,7
parasti brauc ar privātu automašīnu	61,9	53,2	45	54,7
%	100	100	100	100
<i>Skaitis (N)</i>	438	935	180	1553

Veids, kā bērns parasti/ visbiežāk nokļūst no skolas mājās, vecāku izglītības grupās, 2022. (%)

	abiem vecākiem ir pamata, vidējā vai vidējā speciālā izglītība	vienam no vecākiem ir augstākā izglītība	abiem vecākiem ir augstākā izglītība	Kopā
parasti iet kājām	45,8	44,8	38,4	42,9
parasti pārvietojas ar velosipēdu, nemotorizētu skrejriteni, skrituļslidām, skrituļdēli	1,3	1,7	2,4	1,9
parasti brauc ar skolas autobusu vai sabiedrisko transportu	24,9	19	16	19,7
parasti brauc ar privātu automašīnu	27,9	34,5	43,1	35,5
%	100	100	100	100
Skaitis (N)	445	580	531	1556

Veids, kā bērns parasti/ visbiežāk nokļūst no skolas mājās, ģimenes ienākumu grupās, 2022. (%)

	Ģimenes ienākumi			Kopā
	augsti	vidēji	zemi	
parasti iet kājām	36,8	44,9	47,8	42,9
parasti pārvietojas ar velosipēdu, nemotorizētu skrejriteni, skrituļslidām, skrituļdēli	2,1	1,8	1,7	1,9
parasti brauc ar skolas autobusu vai sabiedrisko transportu	19	19,2	25	19,8
parasti brauc ar privātu automašīnu	42,1	34,2	25,6	35,4
%	100	100	100	100
Skaitis (N)	437	934	180	1551

Ceļš ir ļoti drošs vai nedrošs, lai bērns uz skolu/ mājām varētu braukt ar velosipēdu vai iet kājām, vecāku izglītības grupās, 2022. (%)

	abiem vecākiem ir pamata, vidējā vai vidējā speciālā izglītība	vienam no vecākiem ir augstākā izglītība	abiem vecākiem ir augstākā izglītība	Kopā
ļoti drošs/drošs	54,5	54,6	55,1	54,8
nedrošs/ļoti nedrošs	45,5	45,4	44,9	45,2
%	100	100	100	100
Skaitis (N)	440	575	528	1543

Ceļš ir ļoti drošs vai nedrošs, lai bērns uz skolu/ mājām varētu braukt ar velosipēdu vai iet kājām, ģimenes ienākumu grupās, 2022. (%)

	Ģimenes ienākumi			Kopā
	augsti	vidēji	zemi	
ļoti drošs/drošs	54,3	56	52	55,1
nedrošs/ļoti nedrošs	45,7	44	48	44,9
%	100	100	100	100
Skaitis (N)	431	928	179	1538

Bērns brīvajā laikā (brīvdienas ieskaitot) piedalās sporta un/ vai deju nodarbībās, vecāku izglītības grupās, 2022. (%)

	abiem vecākiem ir pamata, vidējā vai vidējā speciālā izglītība	vienam no vecākiem ir augstākā izglītība	abiem vecākiem ir augstākā izglītība	Kopā
jā	64,8	74,1	85,4	75,3
nē	35,2	25,9	14,6	24,7
%	100	100	100	100
Skaitis (N)	440	580	526	1546

Bērns brīvajā laikā (brīvdienas ieskaitot) piedalās sporta un/ vai deju nodarbībās, ģimenes ienākumu grupās, 2022. (%)

	Ģimenes ienākumi			Kopā
	augsti	vidēji	zemi	
jā	80,6	75,1	64,4	75,4
nē	19,4	24,9	35,6	24,6
%	100	100	100	100
Skaitis (N)	434	927	180	1541

Bērns brīvajā laikā (brīvdienas ieskaitot) piedalās sporta un/ vai deju nodarbībās, dzīvesvietas grupās, 2022. (%)

	Rīga	valstspilsētas	citas pilsētas	lauku teritorija	Kopā
jā	81	68,2	75,1	76,3	75,7
nē	19	31,8	24,9	23,7	24,3
%	100	100	100	100	100
Skaitis (N)	378	239	481	308	1406

Vidējais stundu skaits nedēļā, kurās bērns apmeklē brīvajā laikā sporta un/ vai deju nodarbības, vecāku izglītības grupās, 2022. (%)

	abiem vecākiem ir pamata, vidējā vai vidējā speciālā izglītība	vienam no vecākiem ir augstākā izglītība	abiem vecākiem ir augstākā izglītība	Kopā
1-3 stundas nedēļā	55,7	44,1	42,8	46,5
4-6 stundas nedēļā	38,6	47,2	49,5	45,9
7 un vairāk stundas nedēļā	5,7	8,8	7,7	7,6
%	100	100	100	100
Skaitis (N)	280	422	418	1120

Vidējais stundu skaits nedēļā, kurās bērns apmeklē brīvajā laikā sporta un/ vai deju nodarbības, ģimenes ienākumu grupās, 2022. (%)

	Ģimenes ienākumi			Kopā
	augsti	vidēji	zemi	
1-3 stundas nedēļā	42,4	47,5	52,2	46,5
4-6 stundas nedēļā	49,1	45,6	38,9	45,9
7 un vairāk stundas nedēļā	8,5	7	8,8	7,6
%	100	100	100	100
Skaitis (N)	328	676	113	1117

Vidējais stundu skaits nedēļā, kurās bērns apmeklē brīvajā laikā sporta un/ vai deju nodarbības, dzīvesvietas grupās, 2022. (%)

	Rīga	valstspilsētas	citas pilsētas	lauku teritorija	Kopā
1-3 stundas nedēļā	53,2	51	41,9	41	46,3
4-6 stundas nedēļā	40,3	41,9	50,3	49,8	46
7 un vairāk stundas nedēļā	6,5	7,1	7,8	9,2	7,6
%	100	100	100	100	100
Skaitis (N)	293	155	346	229	1023

Vidējais stundu skaits darba dienās parastās nedēļas laikā, kad bērns ārpus skolas brīvajā laikā, mājās, ārā vai kaut kur citur parasti aktīvi, enerģiski spēlējas (piem., skrien, lec, spēlē spēles ar aktīvu kustēšanos u.tml.), bērna dzimuma grupās, 2022. (%)

	Bērna dzimums		Kopā
	zēns	meitene	
nemaz	3,2	2,8	3
1h darba dienās vai mazāk	27,4	27	27,2
vidēji 2h darba dienās	34,2	33,7	34
vidēji 3h darba dienās	16,8	15,4	16,1
vairāk kā 3h darba dienās	18,3	21,2	19,7
%	100	100	100
Skaitis (N)	803	742	1545

Vidējais stundu skaits darba dienās parastās nedēļas laikā, kad bērns ārpus skolas brīvajā laikā, mājās, ārā vai kaut kur citur parasti aktīvi, enerģiski spēlējas (piem., skrien, lec, spēlē spēles ar aktīvu kustēšanos u.tml.), ģimenes ienākumu grupās, 2022. (%)

	Ģimenes ienākumi			Kopā
	augsti	vidēji	zemi	
nemaz	3,9	2,5	3,9	3,1
1h darba dienās vai mazāk	31,4	26,9	19,7	27,3
vidēji 2h darba dienās	32,3	35	32,6	33,9
vidēji 3h darba dienās	15,5	16,1	16,9	16
vairāk kā 3h darba dienās	16,9	19,5	27	19,6
%	100	100	100	100
Skaitis (N)	433	918	178	1529

Vidējais stundu skaits darba dienās parastas nedēļas laikā, kurās bērns ārpus skolas brīvajā laikā, mājās, ārā vai kaut kur citur parasti aktīvi, enerģiski spēlējās (piem., skrien, lec, spēlē spēles ar aktīvu kustēšanos u.tml.), dzīvesvietas grupās, 2022. (%)

	Rīga	valstspilsētas	citas pilsētas	lauku teritorija	Kopā
nemaz	3	2,1	3,3	3,2	3
1h darba dienās vai mazāk	30,5	22,2	26,5	28	27,2
vidēji 2h darba dienās	32,7	34,6	34,7	34,1	34
vidēji 3h darba dienās	16,8	19,2	13,6	18,6	16,5
vairāk kā 3h darba dienās	17	21,8	21,9	16,1	19,3
%	100	100	100	100	100
<i>Skaitis (N)</i>	370	234	479	311	1394

Vidējais stundu skaits brīvdienās parastas nedēļas laikā, kad bērns ārpus skolas brīvajā laikā, mājās, ārā vai kaut kur citur parasti aktīvi, enerģiski spēlējās (piem., skrien, lec, spēlē spēles ar aktīvu kustēšanos u.tml.), bērna dzimuma grupās, 2022. (%)

	Bērna dzimums		Kopā
	zēns	meitene	
nemaz	0,9	1,8	1,3
1h darba dienās vai mazāk	7,4	5,9	6,7
vidēji 2h darba dienās	20,3	21,2	20,7
vidēji 3h darba dienās	22,5	20,9	21,7
vairāk kā 3h darba dienās	48,9	50,2	49,5
%	100	100	100
<i>Skaitis (N)</i>	795	741	1536

Vidējais stundu skaits brīvdienās parastas nedēļas laikā, kad bērns ārpus skolas brīvajā laikā, mājās, ārā vai kaut kur citur parasti aktīvi, enerģiski spēlējās (piem., skrien, lec, spēlē spēles ar aktīvu kustēšanos u.tml.), ģimenes ienākumu grupās, 2022. (%)

	Ģimenes ienākumi			Kopā
	augsti	vidēji	zemi	
nemaz	0,7	1	4,5	1,3
1h darba dienās vai mazāk	4,6	7,2	8,4	6,6
vidēji 2h darba dienās	22,9	20,5	17,9	20,9
vidēji 3h darba dienās	20,1	22,6	19,6	21,6
vairāk kā 3h darba dienās	51,6	48,6	49,7	49,6
%	100	100	100	100
<i>Skaitis (N)</i>	432	911	179	1522

Vidējais stundu skaits brīvdienās parastas nedēļas laikā, kurās bērns ārpus skolas brīvajā laikā, mājās, ārā vai kaut kur citur parasti aktīvi, enerģiski spēlējas (piem., skrien, lec, spēlē spēles ar aktīvu kustēšanos u.tml.), dzīvesvietas grupās, 2022. (%)

	Rīga	valstspilsētas	citas pilsētas	lauku teritorija	Kopā
nemaz	1,9	0,9	1,5	0	1,2
1h darba dienās vai mazāk	8,7	3,8	6,3	6,9	6,6
vidēji 2h darba dienās	22,3	18,3	22,9	17,1	20,7
vidēji 3h darba dienās	20,4	23	19,3	24,3	21,3
vairāk kā 3h darba dienās	46,7	54	50,1	51,6	50,2
%	100	100	100	100	100
Skaitis (N)	368	235	477	304	1384

Vidējais stundu skaits darba dienās, mājās vai kaut kur citur, kad bērns parasti skatās televizoru, izmanto elektroniskās ierīces, piemēram, datoru, planšeti, viedtālruni, spēļu konsoles (bez fiziskās aktivitātes), bērna dzimuma grupās, 2022. (%)

	Bērna dzimums		Kopā
	zēns	meitene	
nemaz	0,6	0,5	0,6
vidēji 1h vai mazāk	20,3	25,7	22,9
vidēji 2h dienā	42,9	38,5	40,8
vidēji 3h dienā	22,1	20,5	21,3
vairāk kā 3h dienā	14,1	14,7	14,4
%	100	100	100
Skaitis (N)	807	735	1542

Vidējais stundu skaits darba dienās, mājās vai kaut kur citur, kad bērns parasti skatās televizoru, izmanto elektroniskās ierīces, piemēram, datoru, planšeti, viedtālruni, spēļu konsoles (bez fiziskās aktivitātes), ģimenes ienākumu grupās, 2022. (%)

	Ģimenes ienākumi			Kopā
	augsti	vidēji	zemi	
nemaz	0,7	0,5	0,6	0,6
vidēji 1h vai mazāk	25,8	22	20	22,9
vidēji 2h dienā	41,1	41,2	38,9	40,9
vidēji 3h dienā	19,5	22,6	21,1	21,5
vairāk kā 3h dienā	13	13,7	19,4	14,1
%	100	100	100	100
Skaitis (N)	431	921	175	1527

Vidējais stundu skaits darba dienās, mājās vai kaut kur citur, kad bērns parasti skatās televizoru, izmanto elektroniskās ierīces, piemēram, datoru, planšeti, viedtālruni, spēļu konsoles (bez fiziskās aktivitātes), dzīvesvietas grupās, 2022. (%)

	Rīga	valstspilsētas	citas pilsētas	lauku teritorija	Kopā
nemaz	0,8	0,9	0,4	0,7	0,6
vidēji 1h vai mazāk	26,4	20,5	21,7	23,5	23,1
vidēji 2h dienā	38,5	35,5	45,3	38,8	40,4
vidēji 3h dienā	19,7	25,2	19,6	22,8	21,3
vairāk kā 3h dienā	14,6	17,9	12,9	14,3	14,5
%	100	100	100	100	100
<i>Skaitis (N)</i>	371	234	479	307	1391

Vidējais stundu skaits brīvdienās, mājās vai kaut kur citur, kad bērns parasti skatās televizoru, izmanto elektroniskās ierīces, piemēram, datoru, planšeti, viedtālruni, spēļu konsoles (bez fiziskās aktivitātes), bērna dzimuma grupās, 2022. (%)

	Bērna dzimums		Kopā
	zēns	meitene	
nemaz	0,2	0	0,1
vidēji 1h vai mazāk	4,2	5,4	4,8
vidēji 2h dienā	20	22	21
vidēji 3h dienā	29,4	26,9	28,2
vairāk kā 3h dienā	46,1	45,7	45,9
%	100	100	100
<i>Skaitis (N)</i>	805	736	1541

Vidējais stundu skaits brīvdienās, mājās vai kaut kur citur, kad bērns parasti skatās televizoru, izmanto elektroniskās ierīces, piemēram, datoru, planšeti, viedtālruni, spēļu konsoles (bez fiziskās aktivitātes), ģimenes ienākumu grupās, 2022. (%)

	Ģimenes ienākumi			Kopā
	augsti	vidēji	zemi	
nemaz	0,2	0,1	0	0,1
vidēji 1h vai mazāk	5,8	5	1,7	4,8
vidēji 2h dienā	24,1	20,2	17	21
vidēji 3h dienā	26,9	29,3	26,7	28,4
vairāk kā 3h dienā	42,9	45,3	54,5	45,7
%	100	100	100	100
<i>Skaitis (N)</i>	431	920	176	1527

Vidējais stundu skaits brīvdienās, mājās vai kaut kur citur, kad bērns parasti skatās televizoru, izmanto elektroniskās ierīces, piemēram, datoru, planšeti, viedtālruni, spēļu konsoles (bez fiziskās aktivitātes), dzīvesvietas grupās, 2022. (%)

	Rīga	valstspilsētas	citas pilsētas	lauku teritorija	Kopā
nemaz	0	0	0,2	0	0,1
vidēji 1h vai mazāk	5,1	4,3	5,6	3,9	4,9
vidēji 2h dienā	20,7	18,3	23	21,9	21,3
vidēji 3h dienā	28,5	26,4	30,3	25,5	28,1
vairāk kā 3h dienā	45,7	51,1	40,9	48,7	45,6
%	100	100	100	100	100
<i>Skaitis (N)</i>	372	235	479	306	1392

Vidējais stundu skaits dienā, kuras darba dienās, pēc mācībām skolā, mājās vai kaut kur citur bērns pavada, pildot mājasdarbus, lasot grāmatu, bērna dzimuma grupās, 2022. (%)

	Bērna dzimums		Kopā
	zēns	meitene	
nemaz	0,6	0	0,3
mazāk kā 1h dienā	26,7	24,6	25,7
apmēram 1h dienā	43,1	44,6	43,8
apmēram 2h dienā	24,7	26,4	25,5
apmēram 3h un vairāk stundas dienā	4,9	4,4	4,7
%	100	100	100
<i>Skaitis (N)</i>	815	751	1566

Vidējais stundu skaits dienā, kuras darba dienās, pēc mācībām skolā, mājās vai kaut kur citur bērns pavada, pildot mājasdarbus, lasot grāmatu, ģimenes ienākumu grupās, 2022. (%)

	Ģimenes ienākumi			Kopā
	augsti	vidēji	zemi	
nemaz	0,2	0,3	0,6	0,3
mazāk kā 1h dienā	28,8	23,9	27,5	25,7
apmēram 1h dienā	44,1	43,7	44,4	43,9
apmēram 2h dienā	21,5	27,7	23,6	25,4
apmēram 3h un vairāk stundas dienā	5,5	4,4	3,9	4,6
%	100	100	100	100
<i>Skaitis (N)</i>	438	933	178	1549

Vidējais stundu skaits dienā, kuras darba dienās, pēc mācībām skolā, mājās vai kaut kur citur bērns pavada, pildot mājasdarbus, lasot grāmatu, vecāku izglītības grupās, 2022. (%)

	abiem vecākiem ir pamata, vidējā vai vidējā speciālā izglītība	vienam no vecākiem ir augstākā izglītība	abiem vecākiem ir augstākā izglītība	Kopā
nemaz	0,5	0,3	0,2	0,3
mazāk kā 1h dienā	24,6	23,6	29,1	25,7
apmēram 1h dienā	38,1	47,7	44,2	43,8
apmēram 2h dienā	30,2	24,3	23	25,5
apmēram 3h un vairāk stundas dienā	6,5	4,1	3,6	4,6
%	100	100	100	100
<i>Skaitis (N)</i>	443	581	530	1554

Vidējais stundu skaits dienā, kuras brīvdienās, pēc mācībām skolā, mājās vai kaut kur citur bērns pavada, pildot mājasdarbus, lasot grāmatu, bērna dzimuma grupās, 2022. (%)

	Bērna dzimums		Kopā
	zēns	meitene	
nemaz	5,4	4,5	5
mazāk kā 1h dienā	38	38,1	38,1
apmēram 1h dienā	35,7	33,9	34,8
apmēram 2h dienā	16,7	18,4	17,5
apmēram 3h un vairāk stundas dienā	4,2	5,1	4,6
%	100	100	100
<i>Skaitis (N)</i>	815	750	1565

Vidējais stundu skaits dienā, kuras brīvdienās, pēc mācībām skolā, mājās vai kaut kur citur bērns pavada, pildot mājasdarbus, lasot grāmatu, ģimenes ienākumu grupās, 2022. (%)

	Ģimenes ienākumi			Kopā
	augsti	vidēji	zemi	
nemaz	6,2	4,4	5,1	5
mazāk kā 1h dienā	41,1	36,3	41	38,2
apmēram 1h dienā	35,8	34,4	34,3	34,8
apmēram 2h dienā	13,5	19,7	15,7	17,5
apmēram 3h un vairāk stundas dienā	3,4	5,2	3,9	4,5
%	100	100	100	100
<i>Skaitis (N)</i>	438	932	178	1548

Vidējais stundu skaits dienā, kuras brīvdienās, pēc mācībām skolā, mājās vai kaut kur citur bērns pavada, pildot mājasdarbus, lasot grāmatu, vecāku izglītības grupās, 2022. (%)

	abiem vecākiem ir pamata, vidējā vai vidējā speciālā izglītība	vienam no vecākiem ir augstākā izglītība	abiem vecākiem ir augstākā izglītība	Kopā
nemaz	5,9	4,3	4,7	4,9
mazāk kā 1h dienā	34,6	39,4	40	38,2
apmēram 1h dienā	30,5	38,2	34,5	34,8
apmēram 2h dienā	23,1	14,8	16	17,6
apmēram 3h un vairāk stundas dienā	5,9	3,3	4,7	4,5
%	100	100	100	100
Skaitis (N)	442	581	530	1551

Miega ilgums bērniem darba dienās, vecāku izglītības grupās, 2022. (%)

	abiem vecākiem ir pamata, vidējā vai vidējā speciālā izglītība	vienam no vecākiem ir augstākā izglītība	abiem vecākiem ir augstākā izglītība	Kopā
mazāk nekā 9 stundas	23,3	24,4	20,5	22,8
9-12 stundas	76,7	75,6	79,5	77,2
%	100	100	100	100
Skaitis (N)	421	569	522	1512

Miega ilgums bērniem darba dienās, ģimenes ienākumu grupās, 2022. (%)

	Ģimenes ienākumi			Kopā
	augsti	vidēji	zemi	
mazāk nekā 9 stundas	22,4	22,2	25,7	22,7
9-12 stundas	77,6	77,8	74,3	77,3
%	100	100	100	100
Skaitis (N)	424	909	113	1508

Miega ilgums bērniem darba dienās, dzīvesvietas grupās, 2022. (%)

	Rīga	valstspilsētas	citas pilsētas	lauku teritorija	Kopā
mazāk nekā 9 stundas	25,7	20,7	20,7	24,3	22,8
9-12 stundas	74,3	79,3	79,3	75,7	77,2
%	100	100	100	100	100
Skaitis (N)	374	232	468	305	1379

Brokastošanas biežums, ieskaitot brokastošanu skolā, parastas nedēļas laikā, vecāku izglītības grupās, 2022. (%)

	abiem vecākiem ir pamata, vidējā vai vidējā speciālā izglītība	vienam no vecākiem ir augstākā izglītība	abiem vecākiem ir augstākā izglītība	Kopā
nekad	6,6	4,8	3,4	4,8
dažas dienas (1-3 dienas)	22,2	14,4	9,5	15
vairums dienu (4-6 dienu)	10,8	11,4	10,9	11,1
katru dienu	60,4	69,3	76,2	69,1
%	100	100	100	100
Skaitis (N)	427	561	505	1493

Brokastošanas biežums, ieskaitot brokastošanu skolā, parastas nedēļas laikā, dzīvesvietas grupās, 2022. (%)

	Rīga	valstspilsētas	citas pilsētas	lauku teritorija	Kopā
nekad	4,9	4,8	5,4	4,7	5
dažas dienas (1-3 dienas)	12	20,4	15,4	14,4	15,1
vairums dienu (4-6 dienu)	8,4	9,6	12,2	13,7	11,1
katru dienu	74,7	65,2	67	67,2	68,8
%	100	100	100	100	100
Skaitis (N)	367	230	460	299	1356

Svaigu augļu ēšanas biežums parastā nedēļā, vecāku izglītības grupās, 2022. (%)

	abiem vecākiem ir pamata, vidējā vai vidējā speciālā izglītība	vienam no vecākiem ir augstākā izglītība	abiem vecākiem ir augstākā izglītība	Kopā
nekad	0,9	0,5	0,8	0,7
retāk kā reizi nedēļā	7,2	6	3,2	5,4
1-3 dienas nedēļā	35,8	27,3	24,7	28,8
4-6 dienas nedēļā	22,5	28	25	25,4
reizi dienā	22,1	24,7	29,6	25,6
biežāk kā reizi dienā	11,5	13,5	16,8	14
%	100	100	100	100
Skaitis (N)	444	579	531	1554

Svaigu augļu ēšanas biežums parastā nedēļā, dzīvesvietas grupās, 2022. (%)

	Rīga	valstspilsētas	citas pilsētas	lauku teritorija	Kopā
nekad	1,3	0,4	0,6	0,3	0,7
retāk kā reizi nedēļā	5,8	2,5	6,5	5,5	5,4
1-3 dienas nedēļā	26,6	31,4	26,9	30,5	28,4
4-6 dienas nedēļā	29	19,2	25,6	28,3	26
reizi dienā	24	28,5	27,5	22,5	25,6
biežāk kā reizi dienā	13,2	18	12,9	12,9	13,8
%	100	100	100	100	100
Skaitis (N)	379	239	480	311	1409

Dārzeņu (izņemot kartupeļus) ēšanas biežums parastā nedēļā, vecāku izglītības grupās, 2022. (%)

	abiem vecākiem ir pamata, vidējā vai vidējā speciālā izglītība	vienam no vecākiem ir augstākā izglītība	abiem vecākiem ir augstākā izglītība	Kopā
nekad	2	1	0,8	1,2
retāk kā reizi nedēļā	7,2	6,2	3,8	5,7
1-3 dienas nedēļā	32,8	27,2	23,2	27,4
4-6 dienas nedēļā	24,9	26,5	29,4	27
reizi dienā	23,5	27,7	27	26,3
biežāk kā reizi dienā	9,5	11,4	15,8	12,4
%	100	100	100	100
Skaitis (N)	442	578	530	1550

Dārzeņu (izņemot kartupeļus) ēšanas biežums parastā nedēļā, dzīvesvietas grupās, 2022. (%)

	Rīga	valstspilsētas	citas pilsētas	lauku teritorija	Kopā
nekad	1,3	1,3	1,5	1	1,3
retāk kā reizi nedēļā	6,4	4,6	5,2	6,1	5,6
1-3 dienas nedēļā	22,8	29,3	27,6	32,2	27,6
4-6 dienas nedēļā	30	22,6	27,6	24,4	26,7
reizi dienā	28,6	26,4	27,6	20,6	26,1
biežāk kā reizi dienā	10,9	15,9	10,6	15,8	12,7
%	100	100	100	100	100
Skaitis (N)	377	239	479	311	1406

Bezalkoholisko dzērienu, kas satur cukuru, dzeršanas biežums parastā nedēļā, ģimenes ienākumu grupās, 2022. (%)

	Ģimenes ienākumi			Kopā
	augsti	vidēji	zemi	
nekad	5,5	4	3,4	4,3
retāk kā reizi nedēļā	38,9	35,3	40,7	36,9
1-3 dienas nedēļā	34,5	39,2	31,6	37
4-6 dienas nedēļā	11,3	11,4	12,4	11,5
reizi dienā	7,4	7,4	6,8	7,3
biežāk kā reizi dienā	2,5	2,7	5,1	2,9
%	100	100	100	100
Skaitis (N)	435	929	177	1541

Bezalkoholisko dzērienu, kas satur cukuru, dzeršanas biežums parastā nedēļā, dzīvesvietas grupās, 2022. (%)

	Rīga	valstspilsētas	citas pilsētas	lauku teritorija	Kopā
nekad	5,6	8,1	2,9	2,6	4,4
retāk kā reizi nedēļā	35	33,5	39,8	36,5	36,7
1-3 dienas nedēļā	36,9	36	33,5	42,9	36,9
4-6 dienas nedēļā	12,5	11	11,1	10,3	11,3
reizi dienā	7,7	7,2	9	4,5	7,3
biežāk kā reizi dienā	2,4	4,2	3,6	3,2	3,3
%	100	100	100	100	100
Skaitis (N)	377	236	477	312	1402

Konfekšu, šokolādes un citu saldumu ēšanas biežums parastā nedēļā, vecāku izglītības grupās, 2022. (%)

	abiem vecākiem ir pamata, vidējā vai vidējā speciālā izglītība	vienam no vecākiem ir augstākā izglītība	abiem vecākiem ir augstākā izglītība	Kopā
nekad	0,5	0,5	0,2	0,4
retāk kā reizi nedēļā	6,8	5,4	4,5	5,5
1-3 dienas nedēļā	31,4	28,2	28,5	29,2
4-6 dienas nedēļā	22,8	23,7	27,8	24,8
reizi dienā	26,6	29,5	28	28,2
biežāk kā reizi dienā	12	12,8	11	11,9
%	100	100	100	100
Skaitis (N)	443	579	529	1551

Konfekšu, šokolādes un citu saldumu ēšanas biežums parastā nedēļā, ģimenes ienākumu grupās, 2022. (%)

	Ģimenes ienākumi			Kopā
	augsti	vidēji	zemi	
nekad	0,7	0,3	0	0,4
retāk kā reizi nedēļā	5,1	5,5	6,7	5,5
1-3 dienas nedēļā	28,8	29,5	26,3	29
4-6 dienas nedēļā	23,3	25,2	26,8	24,9
reizi dienā	30,2	27,6	27,4	28,3
biežāk kā reizi dienā	12	11,8	12,8	12
%	100	100	100	100
<i>Skaitis (N)</i>	434	931	179	1544