

**BĒRNU ANTROPOMETRISKO
PARAMETRU UN SKOLU VIDES
PĒTĪJUMS LATVIJĀ,
2018./2019.mācību gads.**

Pētījuma ziņojums

Rīga, 2019

Autori:

Biruta Velika

Daiga Grīnberga

Iveta Pudule

Iveta Gavare

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

Pateicamies Veselības ministrijai un Izglītības un zinātnes ministrijai par atbalstu pētījumam, kā arī Pētījumu centram SKDS par paveikto darbu pētījuma datu savākšanā.

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

© Slimību profilakses un kontroles centrs, 2019

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

ISBN 978-9934-514-58-6 (pdf)

SATURS

Pasaules Veselības organizācijas Eiropas reģiona bērnu aptaukošanās pārraudzības iniciatīva	4
Bērnu antropometrisko parametru un skolu vides pētījums Latvijā	5
1. PĒTĪJUMA METODIKA.....	6
1.1. Pētījuma organizēšana	6
1.2. Izlases veidošana	7
1.3. Izlases raksturojums	7
1.4. Izlases realizācija	9
1.5. Datu savākšana	10
1.5. Datu apstrāde	11
2. REZULTĀTI	14
2.1. Pētījuma mērķa populācijas raksturojums	14
2.2. Skolēnu antropometrisko mērījumu dati	15
2.3. 7-gadīgo skolēnu ķermeņa masas indeksa novērtējums	18
2.4. 9-gadīgo skolēnu ķermeņa masas indeksa novērtējums	21
2.5. 7 un 9-gadīgo skolēnu veselības paradumi mājās.....	22
2.6. Skolas vides novērtējums.....	36
SECINĀJUMI.....	43
PIELIKUMS.....	44

Pasaules Veselības organizācijas Eiropas reģiona bērnu aptaukošanās pārraudzības iniciatīva

Saskaņā ar Pasaules Veselības organizācijas (turpmāk 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)*. PVO Eiropas reģiona bērnu aptaukošanās pārraudzības iniciatīva ir nepārtraukts, sistemātisks informācijas vākšanas, analīzes, interpretācijas un izplatīšanas process, lai uzraudzītu aptaukošanos kā arī, lai izmantotu šo informāciju liekās ķermeņa masas un aptaukošanās profilakses programmu plānošanā, 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 situāciju starp PVO Eiropas reģiona valstīm. Vienkāršas, efektīvas un ilgtspējīgas uzraudzības sistēmas ieviešana ir svarīga, lai risinātu un kontrolētu bērnu aptaukošanās epidēmiju, samazinātu bērnu aptaukošanās izplatību, identificētu riska grupas un novērtētu aptaukošanās profilakses pasākumu ietekmi.²

Šādas uzraudzības sistēmas nozīme tika uzsvēta 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 uzsvēta 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 uzsvēta 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 apstākļiem, datu vākšana

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

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, kas īsteno *Bērnu antropometrisko parametru un skolu vides pētījumu*. Latvijā, Eiropas reģiona bērnu aptaukošanās pārraudzības iniciatīvas ietvaros, pēc vienotas metodikas ir veiktas piecas **Bērnu antropometrisko parametru un skolu vides pētījuma** kārtas: 2007./2008., 2009./2010., 2012./2013., 2015./2016. un 2018./2019.mācību gadā un pētījuma ziņojumi ir pieejami Slimību profilakses un kontroles centra (turpmāk SPKC) mājas lapā 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.

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);

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

- 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. 2018./2019.mācību gadā veiktā pētījuma metodoloģija ir identiska jau iepriekš veikto pētījumu metodoloģijai. Pētījuma dizains atbilst šķērsriezuma populācijas pētījumam. Pētījumu atkārtoti ik pēc trijiem gadiem jaunai 1.klases (7,0 - 7,9 gadīgu) un 3. klases (9,0 - 9,9 gadīgu) skolēnu kohortai.

1.1. Pētījuma organizēšana

2018./2019.mācību gada pētījuma īstenošanai tika saņemts Latvijas Republikas Izglītības un zinātnes ministrijas atbalsts. Par pētījumu tika informētas Latvijas pašvaldību Izglītības pārvaldes. Pētījumu organizēja un pārraudzīja Slimību profilakses un kontroles centrs. *Bērnu antropometrisko parametru un skolu vides pētījuma Latvijā* datu savākšanu veica tirgus un sabiedriskās domas izpētes centrs SKDS.

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

SIA “Rīgas Austrumu klīniskās universitātes slimnīcas” atbalsta fonda Medicīnisko un biomedicīnisko pētījumu Ētikas komitejā tika iesniegta informācija par Latvijas Bērnu antropometrisko parametru un skolu vides pētījumu: mērījumu veikšanas metodika, anketu paraugi, informatīvo vēstuli vecākiem paraugi un uzrunas teksts, ko intervētāji izmantos, lai paskaidrotu bērniem, kā tiks veikti mērījumi. Ētikas komiteja, balstoties uz iesniegto dokumentu saturu, izsniedza pozitīvu atzinumu šim pētījumam.

Intervētāju apmācība

2018./2019.mācību gada „Bērnu antropometrisko parametru un skolu vides pētījuma Latvijā” kvalitatīva datu savākšanas procesa nodrošināšanai, pirms datu savākšanas uzsākšanas skolās, pētījumu centrs SKDS organizēja intervētāju apmācību seminārus, lai intervētāji apgūtu pētījuma metodiku, antropometrisko mērījumu noteikšanu un tiktu informēti par datu aizsardzības jautājumiem.

Tika organizēti divi intervētāju apmācības semināri. Lai nodrošinātu intervētāju apmācības kvalitāti un pētnieciskā uzdevuma izpratni, vienā apmācību grupā piedalījās 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 speciālists, kurš intervētājus apmācīja, kā sagatavot mērinstrumentus darbam un noteikt antropometriskos parametrus skolēniem. Intervētāji šī speciālista vadībā apguva praktiskās iemaņas pareizi veikt mērījumus un nolasīt rezultātus.

Pirms pētījuma datu savākšanas uzsākšanas intervētāji speciālistu uzraudzībā veica treniņa mērījumus vienas skolas pirmo un trešo klašu skolēniem.

1.2. Izlases veidošana

2018./2019. mācību gada “Bērnu antropometrisko parametru un skolu vides pētījuma” izlase tika veidota, balstoties uz Izglītības un zinātnes ministrijas sniegtajiem datiem par skolēniem, kuri 2018./2019. mācību gadā uzsāka mācības 1. un 3. klasē.

Atbilstoši Izglītības un zinātnes ministrijas statistikai (skat. 1.tabulu) 618 skolās bija viena vai vairākas 1.klases un 618 skolās bija viena vai vairākas 3.klases. Kopumā 2018./2019. mācību gadā 1.klasē uzņemti 19179 skolēni un 3.klasē uzņemti 20298 skolēni.

Atbilstoši pētījuma metodoloģijai, izlasē netika iekļautas speciālās izglītības iestādes un tās vispārīzglītojošās skolas, kurās 1. un 3.klasēs kopumā mācījās mazāk nekā 15 skolēni abās vecuma grupās.

Izlases veidošanas procesā no pētījuma mērķgrupas tika izslēgtas 54 speciālās izglītības iestādes, kā arī 204 skolas, kurās 1. un 3.klasē kopumā mācījās mazāk nekā 15 skolēni abās vecuma grupās.

Par atbilstošām pētījuma mērķiem tika atzītas 414 vispārīzglītojošās dienas skolas, kurās kopumā mācījās 35612 skolēni (skat.1.tabulu.).

1.tabula. Pētījuma ģenerālā kopuma raksturojums.

	Skaitis
Vispārīzglītojošo dienas skolu skaits, kurās 2018./2019.māc.g. darbojās 1.klase	618
Vispārīzglītojošo dienas skolu skaits, kurās 2018./2019.māc.g. darbojās 3.klase	618
No izlases rāmja izslēdzamo speciālo izglītības iestāžu skaits	54
No izlases rāmja izslēdzamo vispārīzglītojošo dienas skolu skaits, kurās 1.klasē un 3.klasē uzņemti mazāk kā 15 audzēkņi	204
Skolēnu skaits, kuri 2018./2019.māc.g. uzņemti 1.klasē	19179
Skolēnu skaits, kuri 2018./2019.māc.g. uzņemti 3.klasē	20298
Izlases rāmī iekļauto skolu skaits	414
Izlases rāmī iekļauto 1. un 3.klašu skaits	1726
Izlases rāmī iekļauto skolēnu skaits 1. un 3.klasē	35612

Avots: LR Izglītības un zinātnes ministrija

1.3. Izlases raksturojums

Lai nodrošinātu datu salīdzināmību, izlase tika veidota atbilstoši pētījuma vadlīnijām un pēc iepriekšējo bērnu antropometrisko parametru pētījumu pieredzes. Izlase veidota kā

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);
- apmācību valoda (latviešu un cita).

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

2.tabula. Pētījumā izmantotā stratifikācija.

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

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

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

Strata	Izglītības iestāžu skaits	1.klases skolēnu skaits	Vidējais 1.klases skolēnu skaits	Plānotais izlasē iekļauto skolēnu skaits	Izlasē iekļauto skolu skaits
I strata (LV_Rīga)	58	3566	61,5	1047	13
II strata (LV_Citas pils.)	140	6482	46,3	1606	32
III strata (LV_Lauki)	135	3172	23,5	929	31
IV strata (CT_Rīga)	46	2600	56,5	710	11
V strata (CT_Citas pils.)	32	1451	45,3	44330	7
VI strata (CT_Lauki)	3	42	14,0	12	1
Kopā	414	17313	41,8	4634	95

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

Strata	Izglītības iestāžu skaits	3.klases skolēnu skaits	Vidējais 3.klases skolēnu skaits	Plānotais izlasē iekļauto skolēnu skaits	Izlasē iekļauto skolu skaits
I strata (LV_Rīga)	58	3669	63,3	992	13
II strata (LV_Citas pils.)	140	6894	49,2	1718	32
III strata (LV_Lauki)	135	3209	23,8	956	31
IV strata (CT_Rīga)	46	2780	60,4	795	11
V strata (CT_Citas pils.)	32	1691	8,7	360	7
VI strata (CT_Lauki)	3	56	10,4	19	1
Kopā	414	18299	44,2	4840	95

Kopumā izlasē iekļautas 95 skolas, kurās kopumā bija 214 1.klases un 219 3.klases.

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 nozīmīgus secinājumus gan visas mērķa grupas ietvaros (skolas/ skolēni), gan arī lielākajā daļā aplūkojamo stratu.

1.4. Izlases realizācija

Kopumā aptaujā piekrita piedalīties izlasē iekļautās 94 vispārizglītojošās skolas, jo mācību gada sākumā divas vienas pašvaldības skolas tika apvienotas vienā. Realizētās izlases apjoms ir 3477 1.klases skolēni un 3554 3.klases skolēni, kas atbilst kopējam datu masīvā iekļautajam un analīzei izmantotajam mērījumu veidlapu skaitam (sīkāk skat. 5. tabulu).

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

	1.klases skolēni		3. klases skolēni	
	Plānotā izlase	Sasniegtā izlase	Plānotā izlase	Sasniegtā izlase
Kopējais skolēnu skaits	4717	3477	4958	3554
Pēc apmācību valodas izglītības iestādē				
Latviešu	2955	2833	3025	2812
Cita	1762	644	1933	742
Pēc apdzīvotas vietas tipa				
Rīga	1793	1224	1867	1218
Citas pilsētas	1962	1516	2090	1549
Lauku teritorija	962	737	1001	787

6.tabula. Kopējais atteikumu raksturojums skolēnu mērķa populācijā.

	Skolēnu kavējumi	No skolēniem saņemtie atteikumi	No vecākiem saņemtie atteikumi veikt skolēnam antropometriskos mērījumus
Pēc apmācību valodas izglītības iestādē			
Latviešu	380	9	1380
Cittautu	155	1	619
Pēc apdzīvotas vietas tipa			
Rīga	199	1	964
Cita pilsēta	235	3	670
Lauku teritorija	101	6	365
Kopā	535	10	1999

Lai iegūtu datus par nomērīto bērnu veselības paradumiem, tika izstrādāta anketa vecākiem, kura vienam no skolēna vecākiem bija jāaizpilda. Sīkāka 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	4717	3469	4958	3529
Pēc apmācību valodas izglītības iestādē				
Latviešu	2955	2833	3025	2812
Cita	1762	644	1933	742
Pēc apdzīvotas vietas tipa				
Rīga	1793	1223	1867	1205
Citas pilsētas	1962	1511	2090	1537
Lauku teritorija	962	735	1001	787

1.5. Datu savākšana

Saskaņā ar PVO Bērnu antropometrisko parametru un skolu vides pētījuma metodikas un datu ievākšanas procedūru 2018./2019.mācību gada pētījumā Latvijā tika savākti 1. un 3.klases skolēnu antropometrisko mērījumu dati: ķermeņa masa, auguma garums, vidukļa un gurnu apkārtmērs. Mērījumu veikšana tika veikta saskaņā ar pētījuma datu savākšanas procedūras vadlīnijām un pētījuma protokolu.

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

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

Pētījuma datu savākšanas process tika realizēts laika periodā no 2018.gada 24.septembra līdz 7.decembrim.

Mērījumu veikšanai nepieciešamais tehniskais nodrošinājums

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

Datu vākšanas procesā tika izmantota PAPI (Paper and Pen Interviewing) metode.

Datu kvalitātes nodrošināšanas procedūra

Lai garantētu datu augstu kvalitāti atbilstoši SPKC izstrādātajiem kvalitātes kritērijiem, pētījumu centrs SKDS 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 pētījumu centrs SKDS, veidojot projekta darba grupu, iekļāva tajā darbiniekus, kuri jau iepriekš piedalījušies Bērnu antropometrisko parametru un skolu vides pētījuma veikšanā 2012. un 2015. gadā. 2018./2019.mācību gada pētījuma īstenošanai tika piesaistīti aptuveni 90% darbinieku, kuri jau bija strādājuši pie šī un līdzīgu pētījumu īstenošanas. Bērnu antropometriskos mērījumus skolās veica tikai tie intervētāji, kuri bija piedalījušies organizētajos intervētāju apmācību semināros un bija apguvuši pētījuma metodoloģiju, praktisko datu vākšanas procesu. Intervētāji tika izvēlēti, izvērtējot kandidātu izglītības līmeni, latviešu un krievu valodas zināšanas, datorprasmes un komunikācijas prasmes (tai skaitā ar bērniem).

Iegūto pētījuma datu kvalitātes pārbaudi nodrošināja 8 pētījumu centra SKDS datu kvalitātes kontrolieri, kuru pienākums bija iegūto datu kvalitātes kontrole un neskaidribu precizēšana, kā arī pārbaudīto datu nosūtīšana datu apstrādes koordinētājam.

Pētījumu centrs SKDS īstenoja iekšējo kvalitātes kontroli visos pētījuma datu vākšanas posmos.

1.5. 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 2018./2019. mācību gadā uzsāka mācības pirmajā un trešajā klasē.

Lai reducētu izlases izkliedi un izlases rāmja neatbilstību ģenerālkopai (skolēni, kuri 2018./2019.mācību gadā uzsāka mācības pirmajā un trešajā klasē) un panāktu lielāku iegūto

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

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

Datu tīrīšana

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

Datu apstrādes procesā tika veikta:

- nelegālo vērtību identificēšana. 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 analīzes procesā skolas vides un skolēnu mērījumu raksturošanai izmantoti dažādi statistikas paņēmieni un tehnikas (statistiskā novērtēšana, krustojumu tabulu analīze, grafiskās metodes u.c.).

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

Iegūto mērījumu korigēšana, ņemot vērā apģērba svaru

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

Korigētais 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.tabulu).

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. Pētījumā izmantotais 3.klases skolēnu apģērba komplektu standarts.

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

Ķermeņa masas indeksa aprēķināšana un sadalījums

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

Ķermeņa masas indekss tika aprēķināts pēc formulas:

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

Ķermeņa masas indeksa aprēķināšanai atbilstīgi katra bērna dzimumam un vecumam tika izmantota PVO piedāvātā metodika: **SD scores (Z-scores) metode un percentiļu metode.**^{7,8,9,10}

SD scores (Z-scores) metodes sadalījums:

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

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

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

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

Virš 3 SD (Z-scores) – aptaukošanās.

Percentiļu metodes sadalījums:

Zem 3. percentiles – ļoti nepietiekama ķermeņa masa;

3.-15. percentiles – nepietiekama ķermeņa masa;

15.-85. percentiles – normāla ķermeņa masa;

85.-97. percentiles – lieka ķermeņa masa;

Virš 97. percentiles – aptaukošanās.

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

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

2.1. Pētījuma mērķa populācijas raksturojums

Saskaņā ar PVO vadlīnijām Bērnu antropometrisko parametru pētījuma veikšanai lauka darba realizācijas gaitā katrā vecumgrupā bija jāiegūst ziņas par vismaz 2500 skolēniem, kuriem apsekojuma veikšanas brīdī bija 7 gadi un 9 gadi. 9.tabulā atspoguļots 2018./2019.mācību gada pētījumā apsekoto skolēnu vecums gados antropometrisko mērījumu veikšanas dienā.

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

	1.klases skolēni		3.klases skolēni	
	Skaitis	%	Skaitis	%
5 gadi	1	0	-	-
6 gadi	566	16,3	-	-
7 gadi	2766	79,6	2	0,1
8 gadi	133	3,8	498	14,0
9 gadi	8	0,2	2888	81,3
10 gadi	1	0	158	4,4
11 gadi	1	0	7	0,2
12 gadi	1	0	1	0
Kopā	3477	100	3554	100

Kopējais realizētās izlases apjoms bija 3477 anketas ar 1.klases skolēnu antropometriskajiem datiem. Nomērīto septiņus gadus veco bērnu skaits bija 2766, kas veido 79,6% no izlasē iekļautajiem bērniem (skat. 10.tabulu).

10.tabula. Septiņgadīgo pirmās klases skolēnu populācijas raksturojums.

		Skaitis	%
Dzimums	Zēni	1400	50,6
	Meitenes	1366	49,4
Apdzīvotas vietas tips	Rīga	1019	36,8
	Republikas nozīmes pilsētas	495	17,9
	Pilsētas	658	23,8
	Lauku teritorija	594	21,5
Mācību valoda skolā	Latviešu	2284	82,6
	Krievu	482	17,4
Kopā		2766	100

Kopējais realizētās izlases apjoms 3.klasēs – iegūti 3554 skolēnu antropometriskie dati. Nomērīto deviņus gadus veco bērnu skaits bija 2888, kas veido 81,3% no izlasē iekļautajiem bērniem (skat. 11.tabulu).

11.tabula. Deviņgadīgo trešās klases skolēnu populācijas raksturojums.

		Skaitis	%
Dzimums	Zēni	1474	51,0
	Meitenes	1414	49,0
Apdzīvotas vietas tips	Rīga	1024	35,5
	Republikas nozīmes pilsētas	540	18,7
	Pilsētas	683	23,6
	Lauku teritorija	641	22,2
Mācību valoda skolā	Latviešu	2307	79,9
	Krievu	581	20,1
Kopā		2888	100

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

Tika analizēti vecāku anketas dati tiem skolēniem abās vecumgrupās, kuriem tika veikti antropometriskie mērījumi. Vecāku aptaujas anketu aizpildīja 2762 7-gadīgo skolēnu vecāki un 2865 9-gadīgo skolēnu vecāki. Diemžēl visi skolēnu vecāki aptaujas anketu neaizpildīja: 7-gadīgo skolēnu grupā vecāku anketu neaizpildīja 4 vecāki un 9-gadīgo grupā - 23 vecāki.

Dati par skolas vidi tika savākti no visām 94 izlasē iekļautajām Latvijas vispārīgajām 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.tabulu).

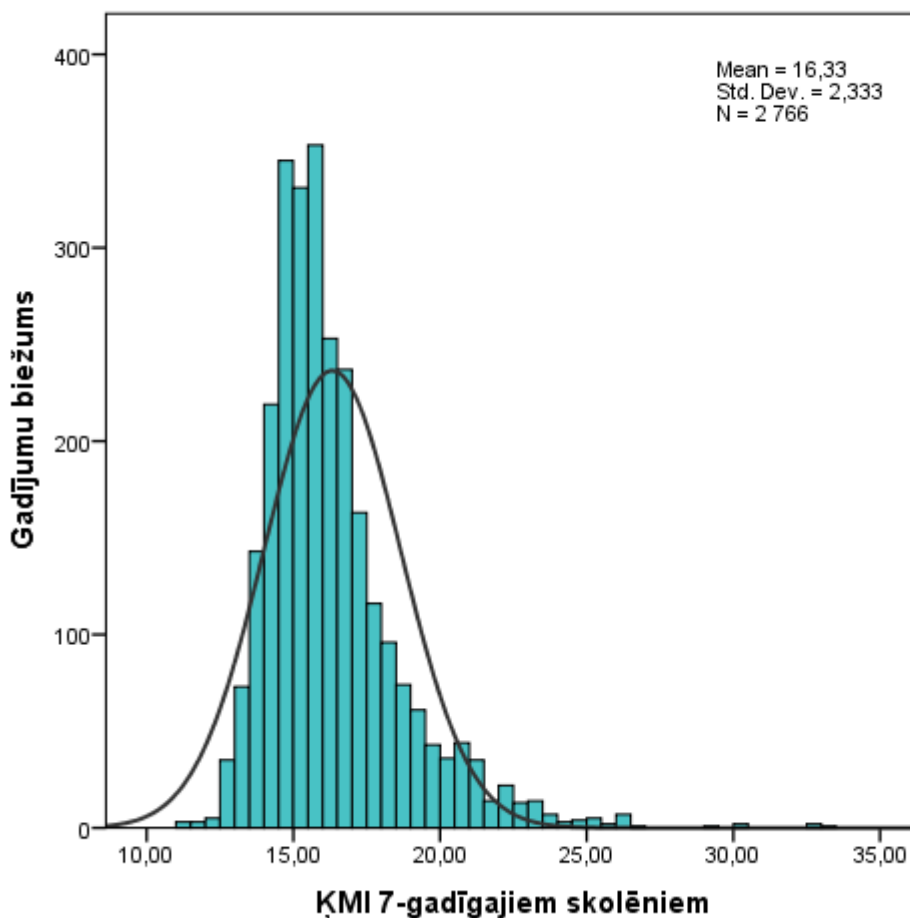
12.tabula. 7 un 9 gadus vecu bērnu auguma garuma, ķermeņa masas, vidukļa un gurnu apkārtmēru aprakstošās statistikas rādītāji, 2018.

Bērna dzimums	Vecums	Statistikas rādītājs	Vidukļa apkārtmērs (cm)	Gurnu apkārtmērs (cm)	Auguma garums (cm)	Ķermeņa masa (kg)	Ķermeņa masas indekss
Zēni	7 gadi	N	1400	1400	1400	1400	1400
		Vidējais	58,0	67,8	128,0	27,0	16,4
		Std. kļūda	0,17	0,16	0,14	0,14	0,06
		Mediāna	57,0	67,0	128,0	25,9	15,8
		Moda	56,0	66,0	128,0	25,2	15,4
		Std. novirze	6,4	6,0	5,5	5,2	2,4
		Mīn. vērtība	40,0	53,6	110,0	17,3	11,2
		Maks. vērtība	98,0	103,4	152,3	64,8	33,2
Meitenes	7 gadi	N	1366	1366	1366	1366	1366
		Vidējais	57,1	66,8	126,7	26,3	16,3
		Std. kļūda	0,16	0,16	0,14	0,13	0,06
		Mediāna	56,2	66,1	126,6	25,3	15,8
		Moda	54,0	63,0	124,0	23,7	14,8
		Std. novirze	6,1	5,9	5,5	5,0	2,3
		Mīn. vērtība	43,0	48,0	106,1	15,7	11,7
		Maks. vērtība	86,8	94,0	147,8	51,3	29,7
Bērna dzimums	Vecums	Statistikas rādītājs	Vidukļa apkārtmērs (cm)	Gurnu apkārtmērs (cm)	Auguma garums (cm)	Ķermeņa masa (kg)	Ķermeņa masas indekss
Zēni	9 gadi	N	1474	1474	1474	1474	1474
		Vidējais	62,7	73,6	139,5	33,9	17,3
		Std. kļūda	0,19	0,18	0,15	0,18	0,07
		Mediāna	61,0	72,7	139,4	32,3	16,6
		Moda	59,0	70,0	140,0	30,1	15,0
		Std. novirze	7,4	7,0	6,0	7,1	2,8
		Mīn. vērtība	45,6	55,0	117,6	19,8	12,6
		Maks. vērtība	98,5	102,0	163,4	72,4	31,8
Meitenes	9 gadi	N	1414	1414	1414	1414	1414
		Vidējais	61,1	72,7	138,8	33,3	17,1
		Std. kļūda	0,2	0,18	0,16	0,19	0,07
		Mediāna	59,6	71,6	139,0	31,8	16,5
		Moda	59,0	70,0	140,5	29,6	15,8
		Std. novirze	7,7	7,1	6,4	7,3	2,8
		Mīn. vērtība	43,9	55,0	119,3	19,7	11,5
		Maks. vērtība	98,5	107,0	159,0	85,2	34,5

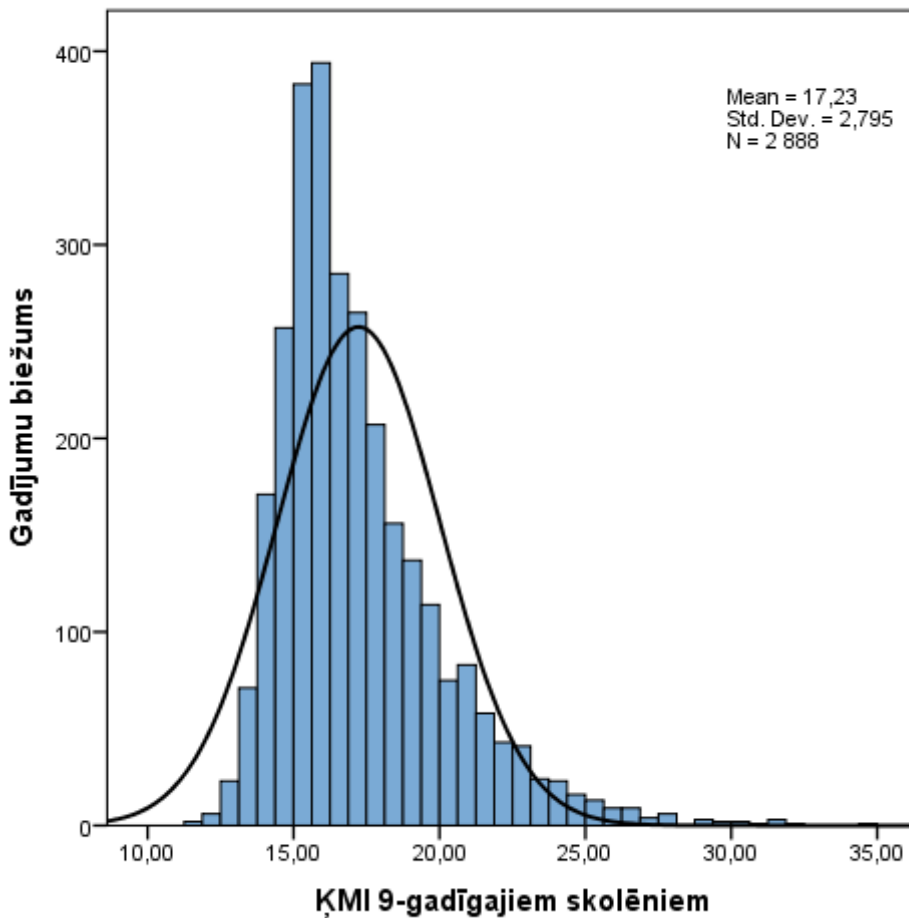
7 gadus veciem zēniem ķermeņa svars svārstās robežās no 17,3 kg līdz 64,8 kg (izkliedes intervāls ir 47,5 kg), savukārt, meitenēm – no 15,7 kg līdz 51,3 kg (izkliedes intervāls ir 35,6 kg). 9 gadus veciem zēniem ķermeņa svars svārstās robežās no 19,8 kg līdz 72,4 kg (izkliedes intervāls ir 52,6 kg), savukārt, meitenēm – no 19,7 kg līdz 85,2 kg (izkliedes intervāls ir 65,5 kg). Attiecīgi liels izkliedes intervāls ir arī vidukļa, gurnu apkārtmēra un auguma garuma mērījumos abu vecumgrupu skolēniem.

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

1.attēls. Normālsadalījums 7-gadīgo skolēnu ķermeņa masas indeksam, 2018.



2.attēls. Normālsadalījums 9-gadīgo skolēnu ķermeņa masas indeksam, 2018.



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

Līdz šim veikto Latvijas Bērnu antropometrisko parametru pētījumu ziņojumos bērnu ķermeņa masas indekss tika izvērtēts, izmantojot PVO izstrādāto percentiļu metodi. Arī 2018./2019.mācību gadā veiktā pētījuma ziņojumā 7-gadīgo un 9-gadīgo skolēnu ķermeņa masas izvērtēšanai un salīdzināšanai ar iepriekš veikto pētījumu datiem izmantota percentiļu metode. Savukārt, lai būtu iespēja salīdzināt ar citu pētījuma dalībvalstu datiem, ziņojumā ir ietverts 7-gadīgo un 9-gadīgo bērnu ĶMI novērtējums, izmantojot SD scores (Z-scores) metodi (skat.1^p. un 2^p.tabulu pielikumā).

2.3. 7-gadīgo skolēnu ķermeņa masas indeksa novērtējums

Saskaņā ar 2018./2019.mācību gada pētījuma datiem, divām trešdaļām 7-gadīgu pirmklasnieku ir normāls svars (66,3%), 11,0% nepietiekams svars, 12,7% liekā ķermeņa masa un 10,1% aptaukošanās. Kopš 2008.gada nenovēro būtiskas izmaiņas septiņgadīgu pirmklasnieku ĶMI sadalījumā, tomēr saglabājas tendence samazināties 7-gadīgo

pirmklasnieku īpatsvaram ar normālu ķermeņa masas indeksu. Šī normāla ķermeņa masas indeksa īpatsvara samazināšanās tendence ir uz liekas ķermeņa masas un aptaukošanās īpatsvara pieauguma rēķina (skat.13.tabulu un 14.tabulu).

13.tabula. 7-gadīgu pirmklasnieku ķermeņa masas indeksa novērtējums, izmantojot PVO procentiņu metodi (%), 2008.-2018.

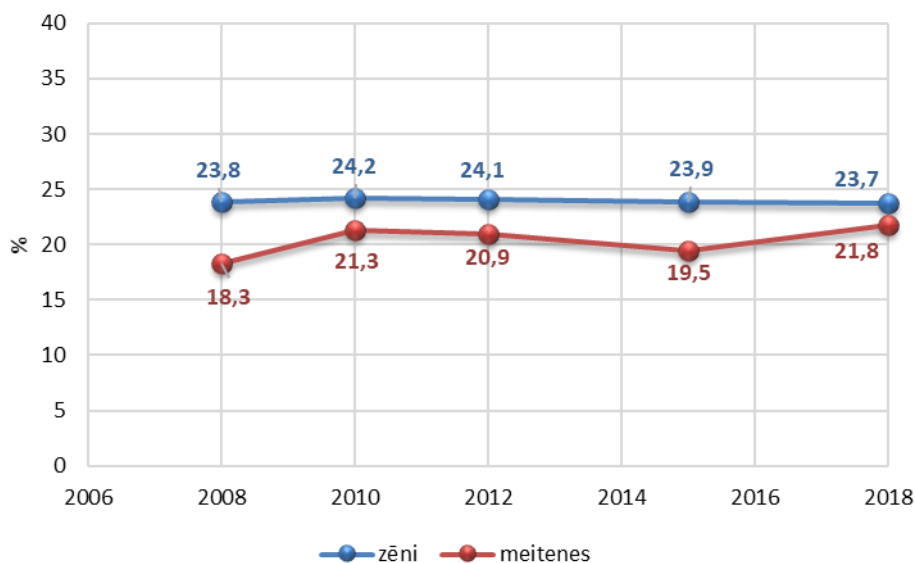
	Nepietiekama ķermeņa masa	Normāla ķermeņa masa	Lieka ķermeņa masa	Aptaukošanās
2008.	10,5	68,0	13,5	8,0
2010.	10,8	66,5	12,6	10,1
2012.	10,4	67,0	13,4	9,1
2015.	11,0	67,3	13,0	8,7
2018.	11,0	66,3	12,7	10,1

14.tabula. 7-gadīgu pirmklasnieku ķermeņa masas indeksa novērtējums dzimuma grupās, izmantojot PVO procentiņu metodi (%), 2008.-2018.

	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

Desmit gadu periodā 7-gadīgu zēnu īpatsvars, kuriem ir lieka ķermeņa masa un aptaukošanās, saglabājas tikpat kā nemainīgs. Savukārt meitenēm šis īpatsvars kopš 2008. gada pakāpeniski palielinās. 2018.gadā 7-gadīgo pirmklasnieku populācijā bija 23,7% zēnu ar lieku ķermeņa masu un aptaukošanos un 21,8% meiteņu (skat. 3.attēlu).

3.attēls. 7-gadīgi pirmklasnieki ar lieku ķermeņa masu un aptaukošanos dzimuma grupās (%), 2008.-2018.



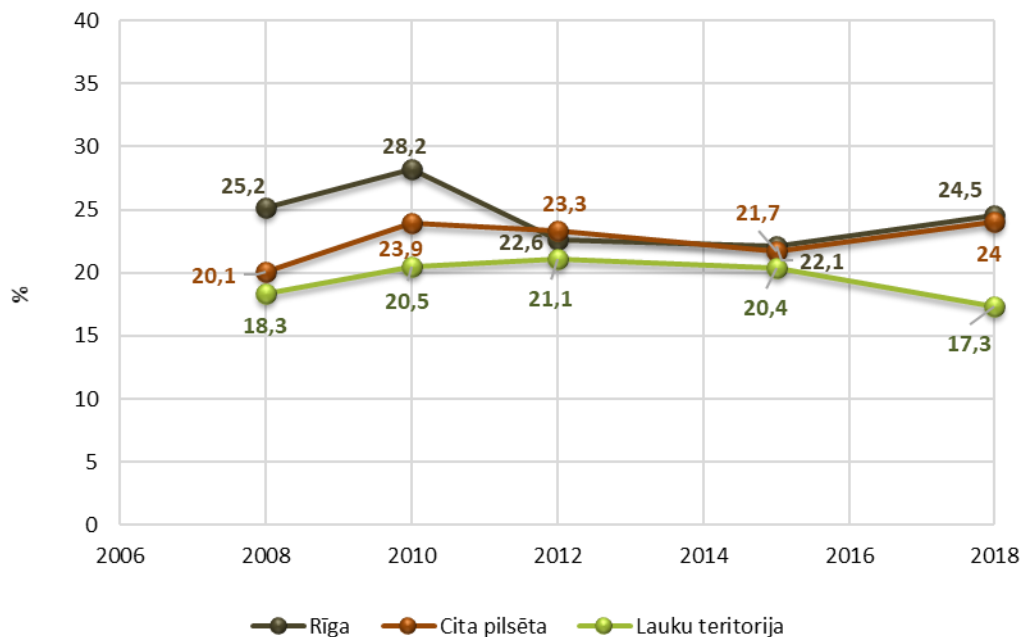
2018.gada 7-gadīgo 1.klases skolēnu kohortā augstākais īpatsvars ar normālu ķermeņa masu un zemākais īpatsvars ar lieku ķermeņa masu un aptaukošanos ir laukos dzīvojošiem bērniem. Liekas ķermeņa masas un aptaukošanās izplatība Rīgā un citās Latvijas pilsētās dzīvojošiem 7-gadīgajiem pirmklasniekiem ir gandrīz vienāda, attiecīgi 24,5% Rīgā un 24% citās pilsētās (skat.15.tabulu un 4.attēlu).

15.tabula. Ķermeņa masas indeksa novērtējums 7-gadīgo pirmklasnieku dzīvesvietas grupās, izmantojot PVO percentiļu metodi (%), 2008.-2018.

	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

4.attēlā redzams, ka kopš 2012.gada 7-gadīgajiem 1.klases skolēniem liekas ķermeņa masas un aptaukošanās īpatsvars saglabājās līdzīgs visās trijās skolēnu dzīvesvietas grupās. Tomēr 2018./2019.mācību gadā šī tendence ir mainījies: liekās ķermeņa masas un aptaukošanās īpatsvars Rīgā un citās pilsētās dzīvojošiem 1.klases skolēniem ir palielinājies un ir gandrīz vienāds, bet laukos dzīvojošiem skolēniem šis īpatsvars ir samazinājies, sasniedzot zemāko rādītāju kopš 2008.gada.

4.attēls. Liekās ķermeņa masas un aptaukošanās īpatsvars 7-gadīgajiem 1.klases skolēniem pēc dzīvesvietas (%), 2008.-2018.



2.4. 9-gadīgo skolēnu ķermeņa masas indeksa novērtējums

2015./2016.mācību gada pētījumā Latvijā tika uzsākta 9-gadīgu 3.klases skolēnu antropometrisko datu vākšana.

16.tabulā redzams 9-gadīgu trešās klases skolēnu ķermeņa masas indeksa sadalījums divās pēdējās aptaujās. 2018./2019.mācību gada aptaujā kopumā 9-gadīgo skolēnu grupā ir 12,9% skolēnu ar nepietiekamu ķermeņa masu, 62% ir vecumam un dzimumam atbilstoša ķermeņa masa un 25,1% skolēnu ir lieka ķermeņa masa un aptaukošanās.

16.tabula. 9-gadīgo trešās klases skolēnu ķermeņa masas indeksa novērtējums, izmantojot PVO procentīļu metodi (%), 2015.- 2018.

	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

9-gadīgo skolēnu grupā normāla ķermeņa masa ir 61,1% zēnu un 62,9% meiteņu, nepietiekama ķermeņa masa ir 11,7% zēnu un 14,2% meiteņu, bet lieka ķermeņa masa un aptaukošanās ir 27,2% zēnu un 22,9% meiteņu (skat.17.tabulu).

17.tabula. Ķermeņa masas indeksa novērtējums 9-gadīgu trešās klases skolēnu dzimuma grupās, izmantojot PVO procentiņu metodi (%), 2015.- 2018.

	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

18.tabulā redzams, ka 2018.gadā 9-gadīgu trešās klases skolēnu īpatsvars ar nepietiekamu ķermeņa masu dzīvesvietas grupās ir gandrīz vienāds. Normālas ķermeņa masas izplatība ir augstāka laukos dzīvojošiem skolēniem. Savukārt lielākais skolēnu īpatsvars ar lieku ķermeņa masu un aptaukošanos ir Rīgā un citās Latvijas pilsētās.

18.tabula. Ķermeņa masas indeksa novērtējums 9-gadīgu trešās klases skolēnu dzīvesvietas grupās, izmantojot PVO procentiņu metodi (%), 2015. -2018.

	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

2.5. 7 un 9-gadīgo skolēnu veselības paradumi mājās

Informācija par 7-gadīgo un 9-gadīgo skolēnu veselības paradumiem ģimenē tika iegūta no šo skolēnu vecāku paš aizpildītās 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.

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.

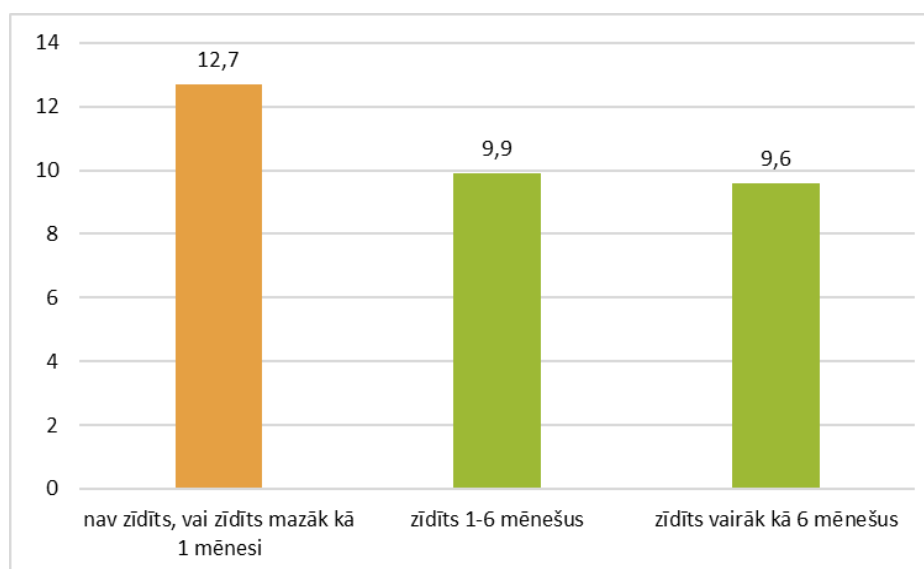
Aizpildot aptaujas anketu, vecāki norādīja savu un sava dzīvesbiedra izglītību. Šie abi mainīgie tika apvienoti, izveidojot jaunu mainīgo, kas ietver abu vecāku izglītības līmeni. Izglītības līmeņa grupas vecākiem: abiem vecākiem ir pamata, vidējā vai vidējā speciālā izglītība; vienam no vecākiem ir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

Dati par dzimšanas svaru un krūts barošanu zīdaiņa vecumā

Vecāku aptaujas anketā tika iekļauti jautājumi par mērķgrupas bērnu dzimšanas svaru un krūts barošanas ilgumu zīdaiņa vecumā. 7-gadīgo un 9-gadīgo grupā vidējais bērna dzimšanas svars ir līdzīgs, attiecīgi 3509 grami un 3503 grami (skat. pielikumā attēlu 1^P. un 2^P.).

Saskaņā ar vecāku norādīto, kopumā 4,1% (n=287) pirmās un trešās klases skolēnu zīdaiņa vecumā krūts barošanu nav saņēmuši, 11,2% (n=781) krūts barošanu ir saņēmuši mazāk par vienu mēnesi, bet 83,5% (n=5812) skolēnu zīdaiņa vecumā ir saņēmuši krūts barošanu vienu un vairāk mēnešus. Analizējot aptaukošanās izplatību 1.un 3. klases skolēniem saistībā ar krūts barošanas ilgumu, redzams, ka 12,7% no abu vecumgrupu skolēniem, kuri zīdaiņa vecumā nemaz nesaņēma krūts barošanu vai saņēma to mazāk kā vienu mēnesi, ir aptaukošanās (skat.5.attēlu). Atšķirības grupās ir statistiski ticamas ($p<0,05$).

5.attēls. Aptaukošanās izplatība pirmās un trešās klases skolēniem saistībā ar saņemto/nesaņemto krūts barošanu zīdaiņa vecumā (%), 2018.



Skolēnu nokļūšana skolā un mājās.

Aptaujas anketā vecākiem tika jautāts, cik tālu no dzīvesvietas atrodas bērna skola. 19.tabulā redzams, ka kopumā nedaudz vairāk kā trešdaļai skolēnu abās vecuma grupas attālums no viņu dzīvesvietas līdz skolai ir mazāk kā viens kilometrs. Savukārt analizējot pēc skolēnu dzīvesvietas, redzams, ka lielākais īpatsvars skolēnu, kuriem līdz skolai jāmēro 5 un vairāk kilometri, dzīvo lauku teritorijās, attiecīgi 39,5% 7-gadīgo un 37,8% 9-gadīgo skolēnu ($p<0,001$).

19. tabula. Attālums no skolēna mājām līdz skolai (%), 2018.

	7-gadīgie				9-gadīgie			
	Rīga	citas pilsētas	lauki	Kopā	Rīga	citas pilsētas	lauki	Kopā
mazāk kā 1 km	34,7	31,2	21,9	30,5	35,2	30,9	24,8	31,1
1-2 km	30,6	32,1	27,2	30,4	27,8	34,3	22,9	29,5
3-4 km	14,3	14,8	11,5	13,9	14,1	14,2	14,6	14,3
5 km un vairāk	20,4	22,0	39,5	25,2	22,9	20,5	37,8	25,2

2018./2019.mācību gada vecāku aptaujā tika iekļauts jautājums par to, kā skolēns parasti nokļūst skolā un no skolas mājās. Vislielāko skolēnu īpatsvaru abās vecumgrupās parasti uz skolu aizved vecāki savās privātajās automašīnās. Nokļūšanai skolā skolas autobusu vai sabiedrisko transportu vairāk izmanto laukos dzīvojošie 1. un 3.klase skolēni. Savukārt vairāk kā trešā daļa abu vecumgrupu skolēnu, kuri dzīvo pilsētās, uz skolu iet kājām. Ļoti zems īpatsvars abās vecumgrupās ir to bērnu, kuri uz skolu dodas ar velosipēdu, skrejriteni vai skrituļslidām (skat. 20.tabulu).

20.tabula. Veids kā skolēni parasti/ visbiežāk nokļūst skolā (%), dzīvesvietas grupās, 2018.

	7-gadīgie				9-gadīgie			
	Rīga	citas pilsētas	lauki	Kopā	Rīga	citas pilsētas	lauki	Kopā
iet kājām	36,2	31,5	18,8	30,5	37,6	35,4	20,9	32,9
pārvietojas ar velosipēdu, skrejriteni vai skrituļslidām	1,5	1,1	1,0	1,2	2,3	2,7	3,1	2,7
brauc ar skolas autobusu vai sabiedrisko transportu	9,7	9,2	22,4	12,2	14,6	11,5	28,0	16,3
brauc ar privātu automašīnu	52,5	58,2	57,8	56,0	45,5	50,4	47,9	48,1

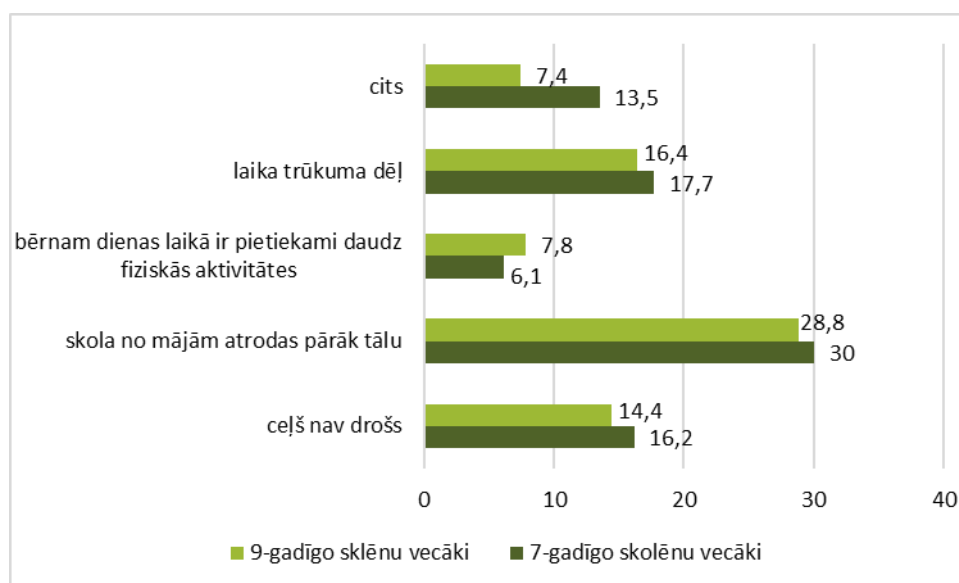
21.tabulā redzams, ka situācija ir savādāka attiecībā uz skolēnu nokļūšanu no skolas mājās. 44,5% pirmklasnieku tiek atvesti mājās ar privātu automašīnu, bet 39,9% nāk mājās kājām. Galvenokārt tie, kuri nāk mājās kājām, ir pilsētās dzīvojošie skolēni. Savukārt, 48,7% trešās klases skolēnu no skolas mājās dodas kājām, galvenokārt tie arī ir pilsētās dzīvojošie bērni.

21.tabula. Veids, kā skolēni parasti/ visbiežāk nokļūst no skolas mājās (%), dzīvesvietas grupās, 2018.

	7-gadīgie				9-gadīgie			
	Rīga	citas pilsētas	lauki	Kopā	Rīga	citas pilsētas	lauki	Kopā
iet kājām	45,4	42,1	26,0	39,9	50,4	55,9	32,2	48,7
pārvietojas ar velosipēdu, skrejriteni vai skrituļslidām	1,2	1,2	1,0	1,2	2,9	3,5	3,5	3,3
brauc ar skolas autobusu vai sabiedrisko transportu	13,2	10,5	24,1	14,4	21,7	15,3	33,3	21,6
brauc ar privātu automašīnu	40,2	46,1	48,9	44,5	25	25,3	31,0	26,5

Ja skolēns uz skolu un no skolas mājās neiet kājām vai nebrauc ar velosipēdu, skrejriteni u.tml., vecākiem tika lūgts atzīmēt tam iemeslu. 6.attēlā redzams, ka abu vecumgrupu vecāki kā galveno iemeslu tam norādījuši lielo attālumu no dzīvesvietas līdz skolai. Nozīmīgs faktors, pēc vecāku domām, ir laika trūkums un tas, ka bērnam nav drošs ceļš no dzīvesvietas līdz skolai.

6.attēls. Iemesli, kāpēc skolēns uz skolu un no skolas mājās neiet kājām vai nebrauc ar velosipēdu, skrejriteni u.tml. (%), 2018.

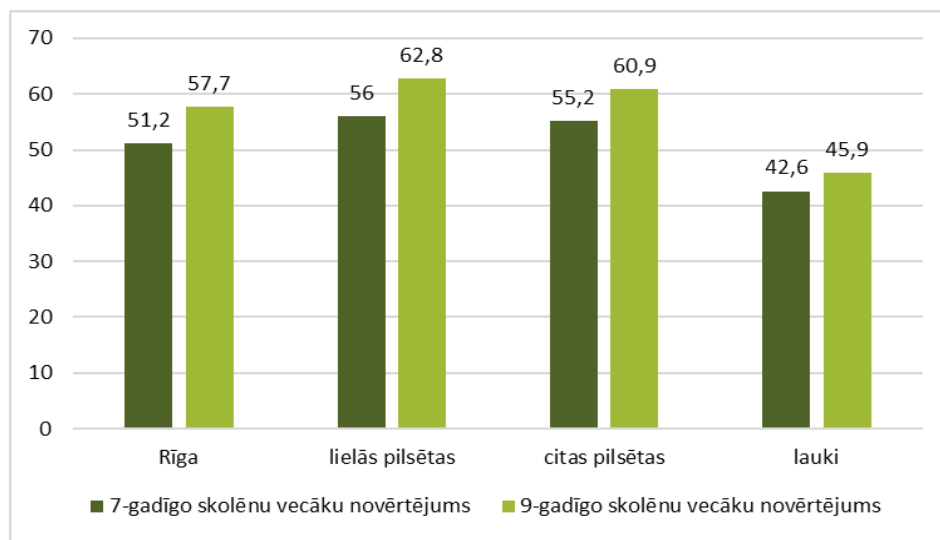


Tie 7-gadīgo skolēnu vecāki, kuri atzīmēja atbilžu variantu “cits”, galvenokārt norādīja, ka viņuprāt bērns vēl ir pārāk mazs, lai pats kājām dotos uz skolu vai no skolas, kā arī vecāki norāda, ka pa ceļam uz darbu aizved bērnu uz skolu. Savukārt daļa vecāku atzīmēja, ka skolas noteikumi neļauj 1.klases skolēniem doties vieni pašiem uz skolu vai mājām. Savukārt 9-gadīgo bērnu vecāki galvenokārt atzīmēja, ka pa ceļam uz darbu aizved bērnu uz skolu. Vēl

daļa vecāku norādīja, ka bērni vai vecāki nejūtas droši un bērni pēc skolas papildus apmeklē pulciņus un treniņus, kā arī daļai iemesls ir smaga skolēna mugursoma.

Vecākiem anketā 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. Iegūtie rezultāti parāda vecāku proporciju, kuri uzskata, ka ceļš no dzīvesvietas uz skolu ir drošs, novērtējot to no 1 līdz 5 punktiem, un kuri uzskata, ka ceļš nav drošs, novērtējot no 6 līdz 10 punktiem.

7.attēls. Ceļš ir ļoti drošs/ drošs, lai bērns uz skolu/mājām varētu braukt ar velosipēdu vai iet kājām, vecāku vērtējums (%), 2018.

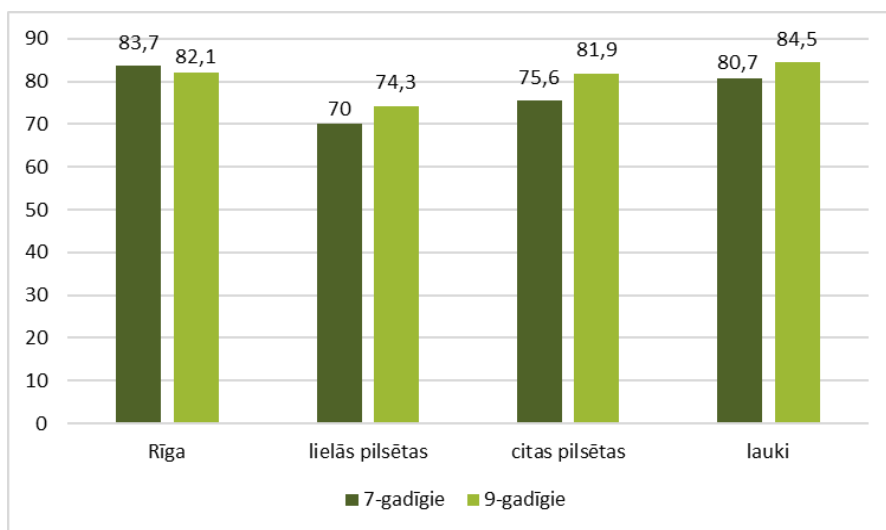


7.attēlā redzams, ka laukos ir vismazākais vecāku īpatsvars, kuri ceļu no mājām uz skolu un atpakaļ vērtē kā drošu, lai bērns varētu pa to braukt ar velosipēdu vai iet kājām. Tomēr arī nedaudz vairāk kā puse pilsētās dzīvojošo vecāku novērtē, ka ceļš ir drošs viņu bērnam, lai to mērotu uz skolu/ mājām ar velosipēdu vai kājām.

Skolēnu fiziskā aktivitāte brīvajā laikā.

Kopumā 78,5% 7-gadīgo un 80,9% 9-gadīgo skolēnu vecāku norāda, ka viņu bērni brīvajā laikā piedalās sporta un/vai deju nodarbībās. 8.attēlā redzam, ka nedaudz zemāks ir lielajās Latvijas pilsētās dzīvojošo bērnu īpatsvars abās vecumgrupās, kuri brīvajā laikā piedalās sporta un/vai deju nodarbībās.

8.attēls. Skolēnu īpatsvars dzīvesvietas grupās, kuri brīvajā laikā piedalās sporta un /vai deju nodarbībās (%), 2018.



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

22.tabula. Stundu skaits nedēļā, kurās brīvajā laikā skolēni apmeklē sporta un/vai deju nodarbības (%), 2018.

	7-gadīgie					9-gadīgie				
	Rīga	lielās pilsētas	citas pilsētas	lauki	Kopā	Rīga	lielās pilsētas	citas pilsētas	lauki	Kopā
1-3 h/nedēļā	49,4	51	61,1	52	52,9	42,6	32,8	41,8	49	41,7
4-6 h/nedēļā	41,5	38,7	31,7	37,6	38	43	43,8	39,9	37,1	41,2
7 un vairāk h/nedēļā	9,1	10,2	7,2	10,4	9,1	14,4	23,4	18,4	13,9	17,1

Aptaujas anketā vecākiem tika jautāts arī par to, cik 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.. Kopumā 50,2% skolēnu darbadienās apmēram 1 stundu vai mazāk brīvajā laikā aktīvi, enerģiski spēlējas, attiecīgi 7-gadīgie 47,7% un 9-gadīgie 53,4%. Augstāks ir laukos dzīvojošu abu vecumgrupu skolēnu īpatsvars, kuri darbadienās 3 un vairāk stundas brīvajā laikā mājās, ārā vai kaut kur citur laiku pavada, fiziski aktīvi darbojoties (skat. 23.tabulu). Atšķirības skolēnu dzīvesvietas un vecuma grupās ir statistiski ticamas ($p < 0,001$).

23.tabula. Stundu skaits dienā darbadienās brīvajā laikā, kad skolēns mājās, ārā vai kaut kur citur parasti aktīvi un enerģiski spēlējas (%), 2018.

	7-gadīgie				9-gadīgie				Kopā
	Rīga	citas pilsētas	lauki	Kopā	Rīga	citas pilsētas	lauki	Kopā	
nekad	0,7	0,8	0,5	0,7	2,8	1,7	1,3	2,0	1,4
apmēram 1h vai mazāk	52,8	43,9	43,0	47,0	56,2	48,7	48,8	51,4	48,8
apmēram 2h	32,0	34,9	35,5	33,9	28,9	32,5	28,6	30,4	32,2
apmēram 3h un vairāk	14,5	20,5	21,1	18,4	12,2	17,0	21,3	16,3	17,6

Saskaņā ar vecāku norādīto, brīvdienās (t.sk. sestdien un svētdien) brīvajā laikā kopumā 2 un vairāk stundas aktīvi un enerģiski spēlējas 89% skolēnu, attiecīgi 90,7% septiņgadīgo skolēnu un 86,9% deviņgadīgo skolēnu. Trīs un vairāk stundas brīvdienās laiku pavada aktīvi un enerģiski spēlējoties vairāk citās pilsētās un laukos dzīvojošie abu vecumgrupu bērni (skat.24.tabulu). Atšķirības skolēnu dzīvesvietas un vecuma grupās ir statistiski ticamas ($p < 0,001$).

24.tabula. Stundu skaits dienā brīvdienās brīvajā laikā, kad skolēns mājās, ārā vai kaut kur citur parasti aktīvi un enerģiski spēlējas (%), 2018.

	7-gadīgie				9-gadīgie				Kopā
	Rīga	citas pilsētas	lauki	Kopā	Rīga	citas pilsētas	lauki	Kopā	
nekad	0,1	0,1	0	0,1	0,2	0,1	0,5	0,2	0,1
apmēram 1h vai mazāk	11,6	7,1	9,2	9,2	16,0	11,2	11,2	12,9	10,8
apmēram 2h	28,9	22,8	21,8	24,8	28,6	25,2	25,2	26,4	25,7
apmēram 3h un vairāk	59,4	70,0	69,0	65,9	55,1	63,5	63,1	60,5	63,3

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 27,5% (2015.g. - 38,3%) septiņgadīgo un 44,8% (2015.g. - 54,1%) deviņgadīgo skolēnu pilda mājasdarbus vai lasa grāmatu 2 un vairāk stundas darba dienā, attiecīgi brīvdienās – 18,5% (2015.g. - 25,6%) un 30,1% (2015.g. - 35,9%). Analizējot datus skolēnu dzīvesvietas grupās, redzam, ka lielākais skolēnu īpatsvars abās vecumgrupās, kuri pildot mājasdarbus, lasot grāmatas pavada 2 un vairāk stundas, dzīvo Rīgā (skat. 25. un 26.tabulu).

25. tabula. Stundu skaits dienā darbadienās pēc mācībām skolā, kuras skolēns pavada, pildot mājasdarbus, lasot grāmatas (%), 2018.

	7-gadīgie				9-gadīgie			
	Rīga	citas pilsētas	lauki	Kopā	Rīga	citas pilsētas	lauki	Kopā
nekad	1,2	0,2	0,7	0,7	0	0,3	0,6	0,3
apmēram 1h vai mazāk	65,7	75,2	76,3	71,9	43,4	58,5	66,2	54,9
apmēram 2h	29,3	21,5	21,4	24,4	42,3	33,2	27,9	35,2
apmēram 3h un vairāk	3,7	3,1	1,7	3,1	14,2	8,0	5,2	9,6

26. tabula. Stundu skaits dienā brīvdienās, kuras skolēns pavada, pildot mājasdarbus, lasot grāmatas (%), 2018.

	7-gadīgie				9-gadīgie			
	Rīga	citas pilsētas	lauki	Kopā	Rīga	citas pilsētas	lauki	Kopā
nekad	4,6	5,4	4,2	4,9	2,8	4,6	3,9	3,8
apmēram 1h vai mazāk	72,4	80,3	76,8	76,6	58,4	69,7	71,1	66,1
apmēram 2h	19,6	11,4	15,9	15,4	29,5	19,9	21,1	23,5
apmēram 3h un vairāk	3,4	2,9	3,1	3,1	9,3	5,7	3,9	6,6

Vecākiem tika jautāts par to, cik ilgi gan darbadienās, gan brīvdienās viņu bērni brīvajā laikā mājās vai citur parasti skatās televizoru, izmanto elektroniskās ierīces, piemēram, datoru, planšeti, spēļu konsoles (neieskaitot tās, kuru spēlēšanai nepieciešama fiziskā aktivitāte). Pieaugot vecumam, palielinās skolēnu īpatsvars, kuri darbadienās 2 un vairāk stundas dienā brīvajā laikā skatās TV, lieto elektroniskās ierīces. Augstāks ir skolēnu īpatsvars pilsētās abās vecumgrupās, kuri darbadienās 2 un vairāk stundas brīvajā laikā skatās TV, izmanto elektroniskās ierīces. Savukārt nedēļas nogalēs brīvajā laikā ievērojami paaugstinās skolēnu īpatsvars abās vecumgrupās, kuri pie TV un/vai pie elektroniskām ierīcēm pavada divas un vairāk stundas dienā (skat.27. un 28.tabulu).

27.tabula. Stundu skaits dienā darbdienās, kuras skolēni brīvajā laikā izmanto, lai skatītos TV, lietotu elektroniskās ierīces (%), 2018.

	7-gadīgie				9-gadīgie			
	Rīga	citas pilsētas	lauki	Kopā	Rīga	citas pilsētas	lauki	Kopā
nemaz	5,8	2,2	2,6	3,6	2,4	1,7	1,7	1,9
1h dienā vai mazāk	54	46,7	48	49,7	49,9	35,8	38,7	38,3
2 h dienā	29,7	35,6	33,7	33	39,2	40,8	40,5	40,1
3h dienā	8,3	11,8	11,1	10,3	13	13,3	12,1	12,9
4h dienā un vairāk	2,2	3,8	4,6	3,4	4,6	8,4	6,9	6,7

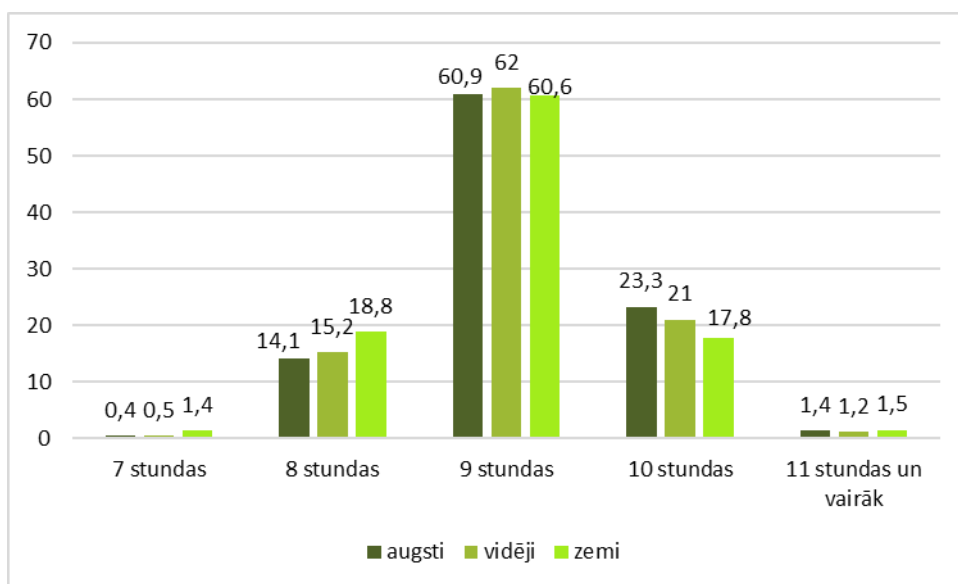
28.tabula. Stundu skaits dienā brīvdienās, kuras skolēni brīvajā laikā izmanto, lai skatītos TV, lietotu elektroniskās ierīces (%), 2018.

	7-gadīgie				9-gadīgie			
	Rīga	citas pilsētas	lauki	Kopā	Rīga	citas pilsētas	lauki	Kopā
nemaz	0,9	1,2	2,1	1,3	0,8	1,4	1,1	1,1
1h dienā vai mazāk	17,9	16,7	16,8	17,2	14,8	6,1	9	11,1
2 h dienā	39,8	34,8	29,7	35,6	34,1	30,4	27	31
3h dienā	24,5	22,9	27,5	24,5	25,7	24,8	31,3	26,6
4h dienā un vairāk	16,8	24,3	23,9	21,5	24,6	34,4	31,6	30,3

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 bērniem darba dienās abās vecumgrupās ir 9 stundas un 20 minūtes. Zēniem un meitenēm miega ilgums darba dienās būtiski neatšķiras. Darba dienu vakaros abu vecumgrupu bērniem vidējais gulēt iešanas laiks ir plkst. 21.40 un ceļšanās laiks ir plkst. 7.00. 9.attēlā redzam, ka ģimenēs ar zemiem ikmēneša ienākumiem ir augstāks bērnu īpatsvars, kuriem miega ilgums darba dienās ir tikai 7-8 stundas. Atšķirības grupās ir statistiski ticamas ($p < 0,001$). Ģimenes ienākumu grupas sadalītas pēc tā, kā vecāki ir raksturojuši ģimenes ekonomisko stāvokli (kā ģimene var iztikt ar ikmēneša ienākumiem).

9.attēls. Miega ilgums skolēniem darba dienās ģimenes ienākumu grupās (%), 2018.



Pastāv statistiski ticama atšķirība ($p < 0,001$) starp attālumu no skolēna dzīvesvietas līdz skolai un miega ilgumu darba dienās. 29. tabulā redzam, ka 21,1% skolēnu darba dienās guļ 8 un mazāk stundas, jo viņu skola no dzīvesvietas atrodas 5 un vairāk kilometrus, attiecīgi 18,6%, kuriem skola atrodas 3-4 kilometrus no dzīvesvietas.

29.tabula. Miega ilgums skolēniem darbadienās saistībā ar attālumu no dzīvesvietas līdz skolai (%), 2018.

	Mazāk par 1 km	1-2 km	3-4 km	5 un vairāk km	kopā
guļ 7 stundas	0,5	0,5	0,5	0,9	0,6
guļ 8 stundas	11,6	13,7	18,1	20,2	15,3
guļ 9 stundas	60,1	64,3	60,0	60,7	61,5
guļ 10 stundas	25,7	20,6	20,5	17,5	21,4
guļ 11 stundas	2,1	1,0	0,9	0,7	1,2

Uztura paradumi ģimenē

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

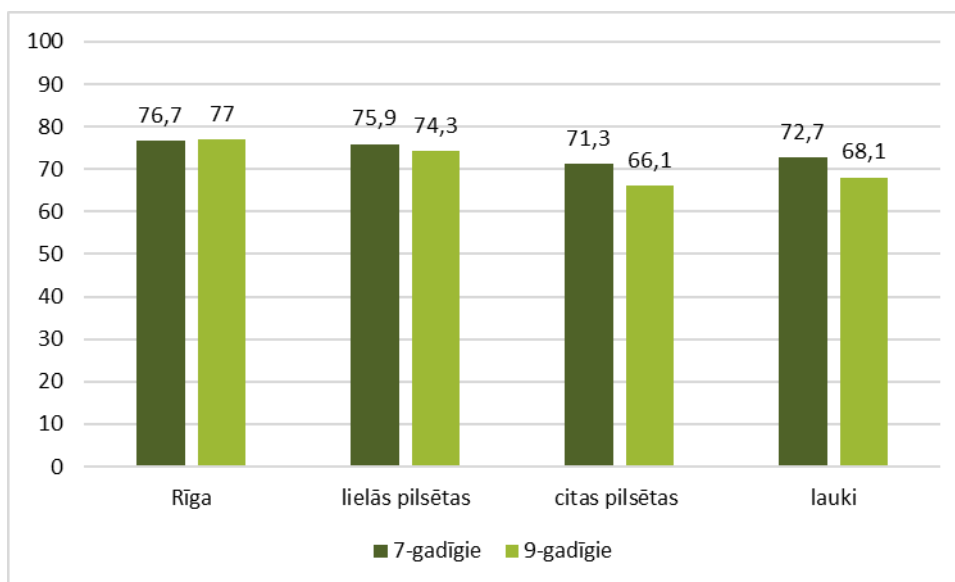
Kopumā katru dienu brokasto 74,5% (2015.g. - 75,8%) 7-gadīgo un 72,1% (2015.g. - 70,2%) 9-gadīgo skolēnu. 30.tabulā ir parādīta brokastošanas izplatība vecumgrupās saistībā ar to, kā vecāki ir raksturojuši ģimenes ekonomisko stāvokli. Ģimenēs, kurās ir zemi ikmēneša ienākumi, ir zemākais bērnu īpatsvars, kuri brokasto katru rītu.

30.tabula. Brokastošanas biežums nedēļā ģimenes ienākumu grupās (%), 2018.

	7-gadīgie				9-gadīgie			
	augsti ikmēneša ienākumi	vidēji ikmēneša ienākumi	zemi ikmēneša ienākumi	Kopā	augsti ikmēneša ienākumi	vidēji ikmēneša ienākumi	zemi ikmēneša ienākumi	Kopā
nekad	1,9	2,6	2,3	2,3	3,0	3,2	3,7	3,2
1-3 dienas nedēļā	9,8	12,5	13,8	11,9	10,5	14,9	15,5	13,8
4-6 dienas nedēļā	10,3	11,4	12,1	11,1	11,5	11,5	10,7	11,3
7 dienas nedēļā	78,1	73,5	71,8	74,7	75,0	70,4	70,1	71,6

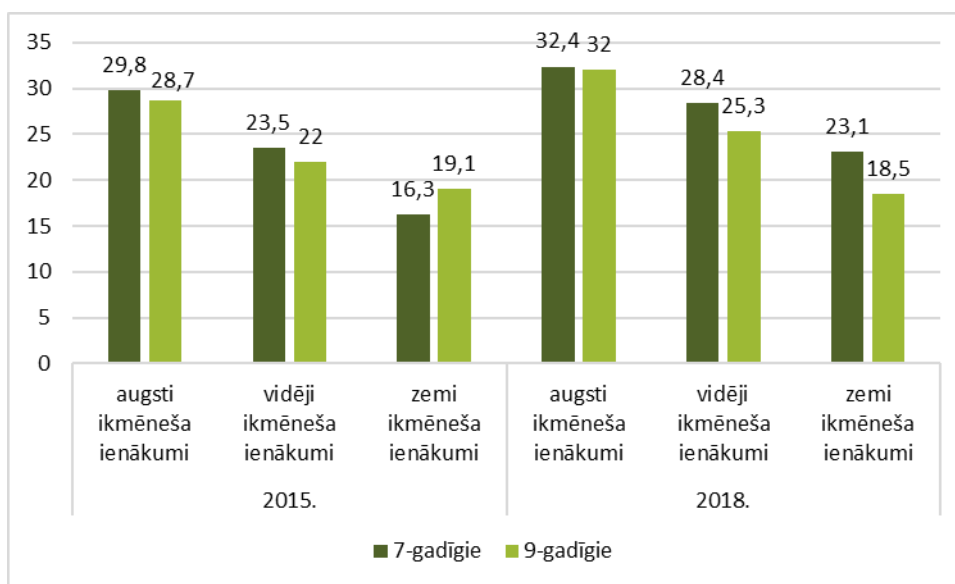
Augstākais skolēnu īpatsvars, kuri nedēļā brokasto katru dienu, ir Rīgā, gan 7-gadīgo, gan 9-gadīgo grupā (skat. 10.attēlu).

10.attēls. Brokastošana katru dienu nedēļā, dzīvesvietas un vecuma grupās (%), 2018.



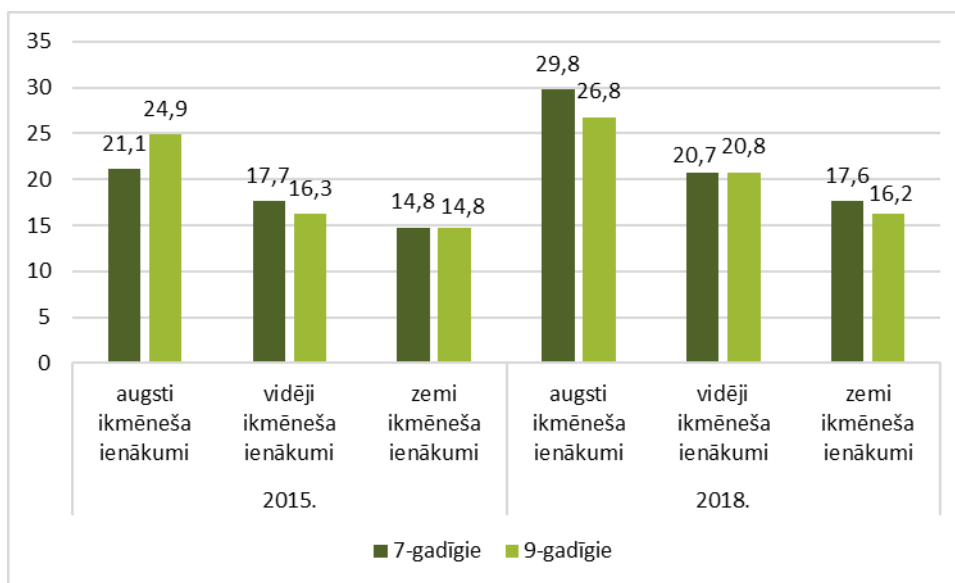
Kopumā katru dienu svaigus augļus ēd 28,9% 7-gadīgo (2015.g. - 23,4%) un 26% 9-gadīgo (2015.g. - 22,8%) skolēnu. Salīdzinot pēdējo divu aptauju rezultātus par svaigu augļu patēriņu katru dienu, redzam, ka triju gadu laikā abās vecumgrupās ir palielinājies skolēnu īpatsvars, kuri ēd svaigus augļus katru dienu. Tomēr saglabājas tendence, ka ģimenēs ar zemiem ienākumiem ir viszemākais skolēnu īpatsvars, kuri katru dienu uzturā lieto svaigus augļus ($p < 0,001$) (skat. 11.attēlu).

11.attēls. Svaigu augļu lietošana uzturā katru dienu ģimenes ienākumu un vecuma grupās (%), 2015.-2018.



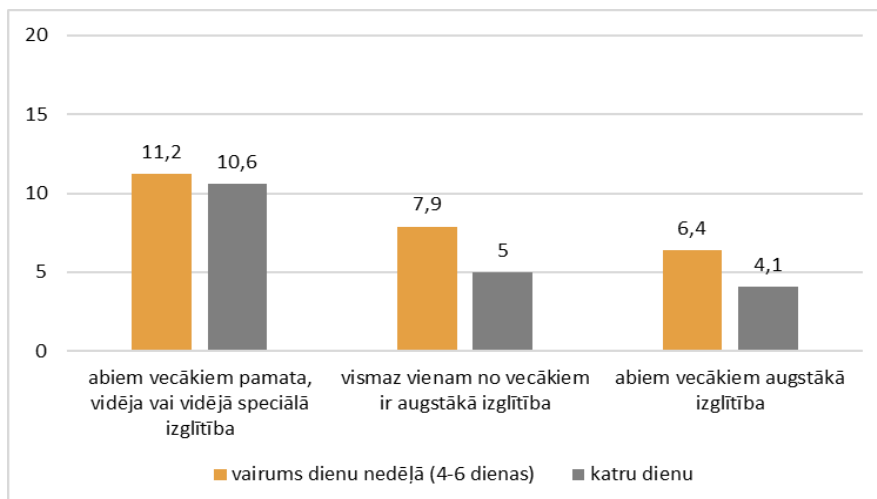
Abu vecumgrupu skolēnu ikdienas dārzeņu patēriņa īpatsvars saglabājas zems, tomēr 2018.gadā, salīdzinot ar 2015.gada datiem, redzam ikdienas dārzeņu patēriņa īpatsvara pieaugumu abās vecumgrupās. Kopumā 7-gadīgo bērnu vecāki norāda, ka 23,0% (2015.g. - 17,9%) uzturā dārzeņus lieto 7dienas nedēļā, attiecīgi 9-gadīgie – 21,7% (2015.g. - 17,5%). 12.attēlā redzams, ka abās vecumgrupās ģimenēs ar augstiem un vidējiem ienākumiem skolēnu īpatsvars, kuri katru dienu uzturā lieto dārzeņus, ir palielinājies. Arī ģimenēs ar zemiem ikmēneša ienākumiem ir palielinājies skolēnu īpatsvars, kuri katru dienu ēd dārzeņus, bet kopumā šajā grupā saglabājas viszemākais šo skolēnu īpatsvars abās vecumgrupās ($p < 0,001$).

12.attēls. Dārzeņu lietošana uzturā katru dienu ģimenes ienākumu un vecuma grupās (%), 2015.-2018.



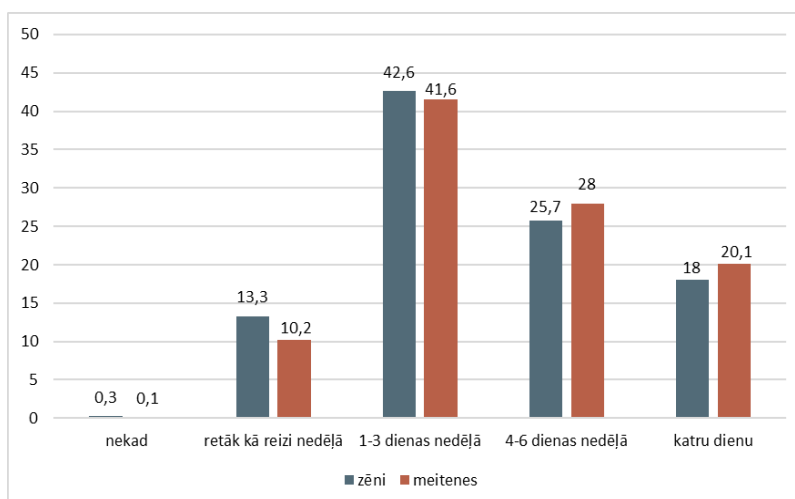
Saskaņā ar vecāku norādīto, kopumā 6,3% skolēnu parastas nedēļas laikā katru dienu dzer cukuru saturošus bezalkoholiskos dzērienus. Analizējot cukuru saturošu dzērienu patēriņu saistībā ar vecāku izglītības līmeni, redzams, ka ģimenēs, kurās abiem vecākiem ir augstākā izglītība, ir zemākais bērnu īpatsvars, kuri katru dienu un vairums dienu nedēļā dzer cukuru saturošus dzērienus (skat. 13.attēlu). Atšķirības grupās ir statistiski ticamas ($p < 0,001$).

13.attēls. Cukuru saturošu bezalkoholisko dzērienu lietošana vairums dienu un katru dienu nedēļā, vecāku izglītības līmeņa grupās, (%), 2018.



Saskaņā ar vecāku norādīto, kopumā katru dienu saldumus ēd 19% 1. un 3.klases skolēnu, 26,9% - vairums dienu nedēļā, 42,1% dažas dienas nedēļā, 11,8% retāk kā reizi nedēļā un 0,2% saldumus neēd nemaz. 14.attēlā redzams, ka saldumu patēriņš 4 un vairāk dienas nedēļā ir augstāks meitenēm.

14.attēls. Konfekšu, šokolādes un citu saldumu patēriņš nedēļā, dzimuma grupās (%), 2018.



Vecāku viedoklis par sava bērna ķermeņa svaru

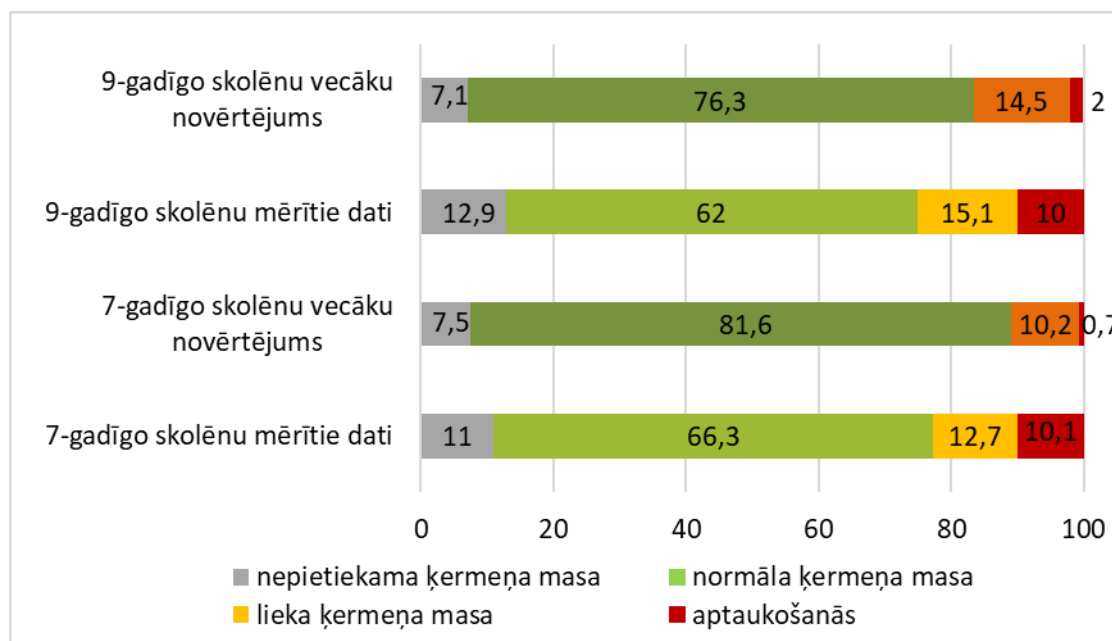
Vecākiem aptaujas anketā tika lūgts novērtēt sava bērna ķermeņa svaru. 31.tabulā redzams, ka 81,6% 7-gadīgo skolēnu vecāki uzskata, ka bērnam ir normāls ķermeņa svars, tāpat domā 76,3% 9-gadīgo skolēnu vecāku. Būtiski atšķiras vecāku viedoklis par lieka ķermeņa svara un izteikti lieka ķermeņa svara (aptaukošanās) izplatību 7-gadīgiem un 9-gadīgiem skolēniem. Vecāki uzskata, ka lieka ķermeņa svara izplatība ir augstāka meitenēm abās vecumgrupās, bet saskaņā ar mērītajiem datiem augstāka liekas ķermeņa masas un aptaukošanās izplatība ir zēniem abās vecumgrupās.

31.tabula. Vecāku viedoklis par viņu bērnu ķermeņa svaru (%), 2018.

	7-gadīgie			9-gadīgie		
	Zēni	Meitenes	Kopā	Zēni	Meitenes	Kopā
nepietiekams svars	9,0	6,0	7,5	8,2	6,1	7,1
normāls svars	81,7	81,5	81,6	76,8	75,8	76,3
nedaudz lieks svars	8,3	12,1	10,2	13,0	16,0	14,5
izteikti lieks svars	1,1	0,4	0,7	2,0	2,1	2,0

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.15.attēlu).

15.attēls. Vecāku viedoklis par viņu bērnu ķermeņa svaru salīdzinājumā ar mērīto antropometrisko datu ĶMI novērtējumu septiņgadīgajiem un deviņgadīgajiem skolēniem (%), 2018.



2.6. Skolas vides novērtējums

Skolēnu iespējas saņemt un iegādāties pārtikas produktus skolā

Kopumā 2018./2019.mācību gadā gandrīz visās skolās, kuras iekļuva pētījuma nejausajā izlasē, ir skolas ēdnīca – 97,9% (n=92). Papildus piedāvātajam uzturam skolas ēdnīcā, daļā skolu ir pieejami arī pārtikas produkti un dzērieni, kurus skolēni var iegādāties skolas veikalā vai kafejnīcā, dzērienu automātos.

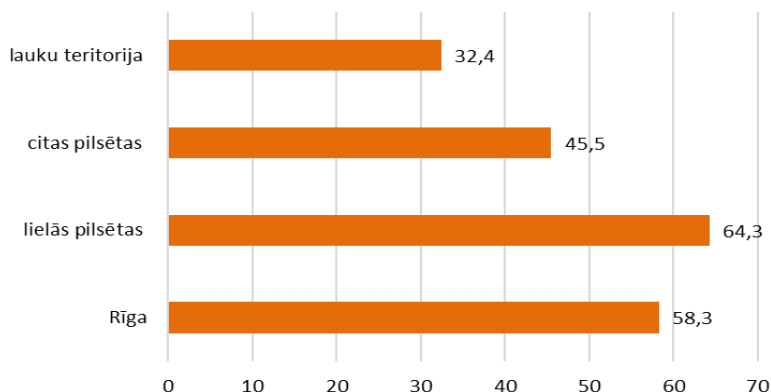
2018.gadā 46,8% (n=44) (2015.g. - 57,3%) skolu, kuras piedalījās pētījumā, ir kafejnīca vai veikals, kur skolēni var iegādāties pārtikas produktus vai dzērienus. Kafejnīca/veikals skolā galvenokārt ir pilsētu skolās, lai gan arī lauku skolās tās ir vairāk kā trešdaļā izglītības iestāžu. Salīdzinot ar 2008.gada aptaujas rezultātiem, redzams, ka kafejnīcu/veikalu izplatība samazinās, īpaši Rīgas un pilsētu skolās, bet palielinās lauku skolās (skat. 32.tabulā).

32.tabula. Skolu īpatsvars, kurās ir kafejnīca/veikals (%), 2008.-2018.

Pētījuma gads	Apdzīvotas vietas tips				Kopā
	Rīga	lielās pilsētas	citas pilsētas	Lauki	
2008.	97,0	71,0	59,0	29,0	51,0
2010.	82,1	90,0	52,8	22,4	46,7
2012.	85,7	80,0	80,8	33,3	59,3
2015.	76,2	58,8	77,3	33,3	57,3
2018.	54,2	57,1	50,0	35,3	46,8

2018./2019.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). 46,8% (n=44) skolu atzīmēja, ka šādi tirdzniecības automāti skolu telpās atrodas. 16.attēlā redzams, ka vairāk kā pusē Rīgas un lielo pilsētu skolās atrodas pārtikas produktu vai dzērienu tirdzniecības automāti.

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



No 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”. 33.tabulā un 34.tabulā varam redzēt attiecīgā produkta vai produktu veida izplatību skolās pēc to pieejamības veida skolēniem salīdzinājumā ar iepriekšējā pētījuma datiem.

33.tabula. Pārtikas produkti un dzērieni, kuri nesatur cukuru un kurus skolēni var saņemt vai iegādāties skolā (skolas ēdnīcā, kafejnīcā/veikalā, preču pārdošanas automātos) (%), 2015. - 2018.

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

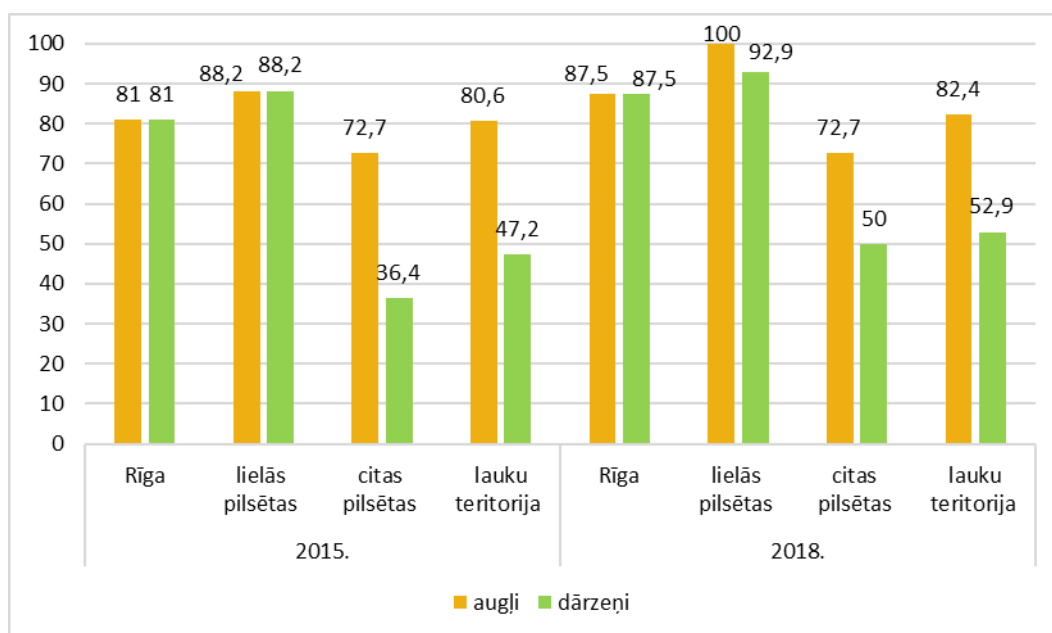
34.tabula. Pārtikas produkti un dzērieni, kuri satur cukuru vai sāli un kurus skolēni var saņemt vai iegādāties skolā (skolas ēdnīcā, kafejnīcā/veikalā, preču pārdošanas automātos) (%), 2015. - 2018.

	Par brīvu		Par maksu		Gan par brīvu, gan par maksu		Skolā nav pieejami	
	2015.	2018.	2015.	2018.	2015.	2018.	2015.	2018.
augļu sulas un citi negāzēti dzērieni, kas satur cukuru	6,3	5,3	60,4	57,4	2,1	4,3	31,3	33,0
gāzēti dzērieni, kas satur cukuru	-	-	24,0	10,6	-	-	76,0	89,4
karstie dzērieni (kakao, tēja, kafija)	8,3	5,3	53,1	73,4	1,0	2,1	37,5	19,1
aromatizēts piens	5,3	-	27,1	8,5	1,0	-	66,7	91,5
saldās uzkodas (piem. šokolāde, konfektes, kūkas, brokastu pārslas un/vai graudaugu tāfelītes, saldi cepumi/konditorejas izstrādājumi u.tml.)	2,1	-	61,5	52,1	1,0	1,1	35,4	46,8
saldējums	-	-	43,8	8,5	-	-	56,3	91,5
sālās uzkodas (piem. kartupeļu čipsi, sālīts popkorns, sālīti rieksti, sāļie cepumi/sālsstandziņas u.tml.)	NA	-	NA	9,6	NA	-	NA	90,4

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

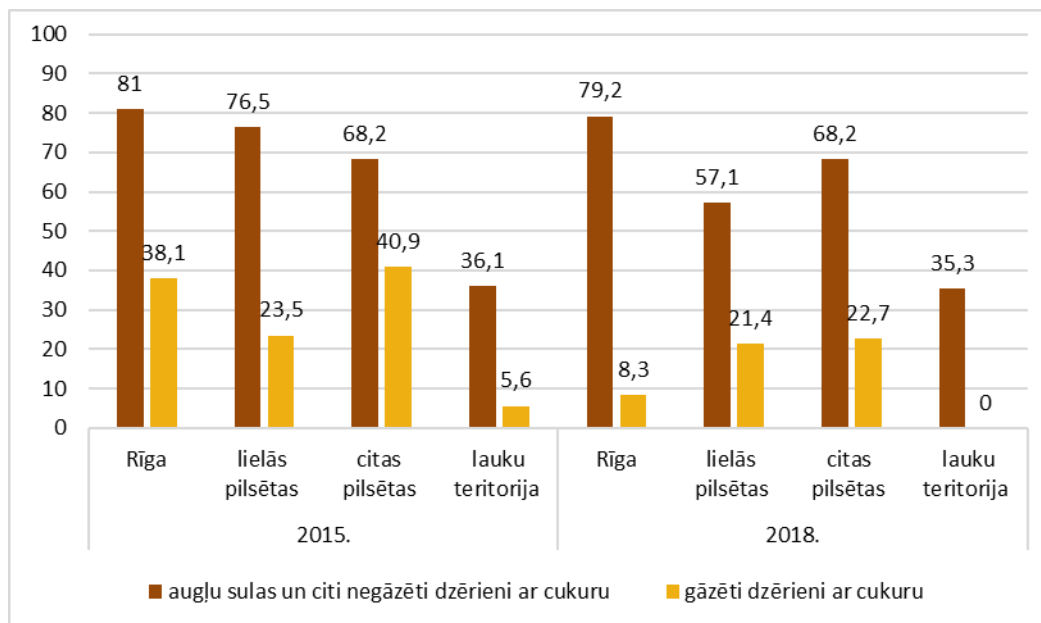
No visām 94 izglītības iestādēm, kuras piedalījās pētījumā 2018./2019.mācību gadā, kopumā 84% skolu skolēni var saņemt augļus par brīvu. Savukārt dārzeņus par brīvu skolā var saņemt 67% skolu skolēnu. Salīdzinot ar 2015.gada rezultātiem, 2018.gadā ir būtiski palielinājies skolu īpatsvars, kurās skolēniem par brīvu ir iespēja saņemt svaigus augļus un dārzeņus. Lielākais šī īpatsvara palielinājums ir Rīgas un lielo pilsētu skolās, un attiecībā uz dārzeņu pieejamību par brīvu citu pilsētu skolās (skat. 17.attēlu).

17.attēls. Skolu īpatsvars, kurās skolēni bez maksas var saņemt augļus un dārzeņus (%), 2015. - 2018.



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 lielajās pilsētās ir samazinājies skolu īpatsvars, kur skolēni skolā var iegādāties augļu sulas un citus negāzētus dzērienus ar cukuru. Savukārt Rīgā, citās pilsētās un laukos būtiski ir samazinājusies iespēja skolēniem skolā nopirkt gāzētus dzērienus ar cukuru (skat.18. attēlu).

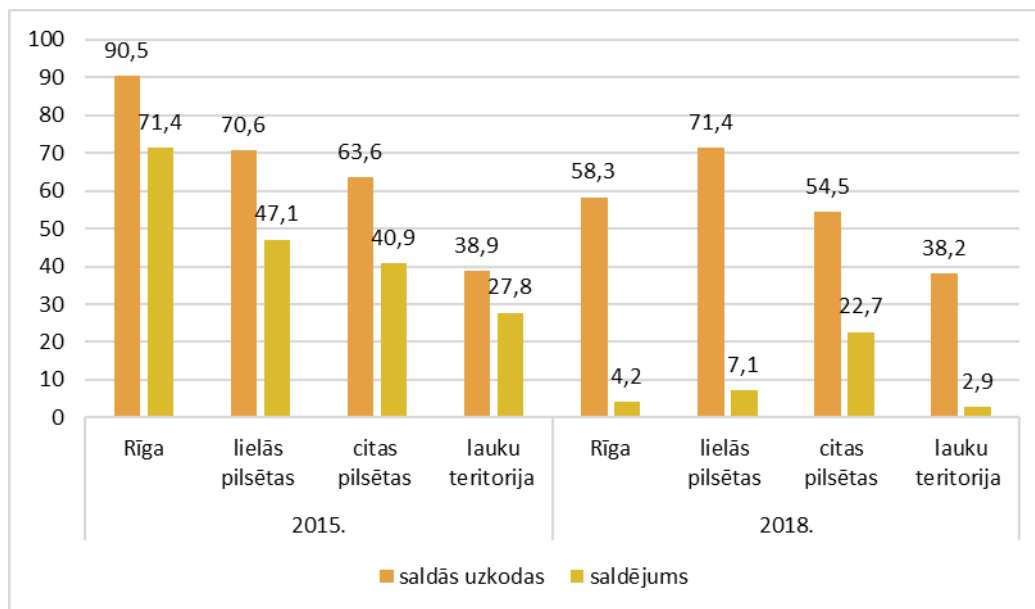
18.attēls. Skolu īpatsvars, kurās skolēni par maksu var iegādāties augļu sulas, citus negāzētus un gāzētus dzērienus ar cukuru (%), 2015.-2018.



Saldās uzkodas, piemēram, šokolāde, konfektes, kūkas, brokastu pārslas, graudaugu tāfelītes, saldi cepumi u.c. konditorejas izstrādājumi, izglītības iestādēs galvenokārt ir

pieejamas par maksu. Salīdzinot ar 2015.gada aptauju, Rīgā un citās pilsētās būtiski ir samazinājies skolu īpatsvars, kurās skolēni var nopirkt saldās uzkodas. Skolas ir ievērojami ierobežojušas iespēju skolēniem skolā iegādāties saldējumu (skat. 19.attēlu).

19.attēls. Skolu īpatsvars, kurās skolēni par maksu var iegādāties skolā saldās uzkodas un saldējumu (%), 2015.-2018.

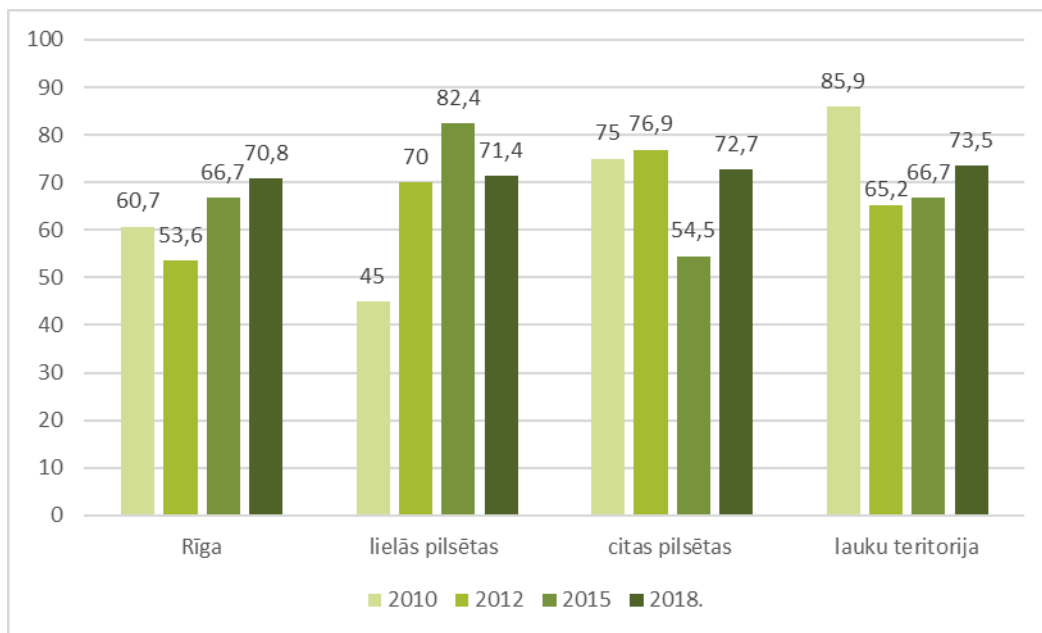


Skolu vides novērtēšanas anketā tika iekļauts jautājums par to, vai skola ir brīva no tādu pārtikas produktu reklamēšanas un tirdzniecības, kuriem ir zema uzturvērtība (piemēram, konditorejas izstrādājumi, saldumi u.tml.) un kuri var negatīvi ietekmēt veselīga uztura veicināšanu skolēniem.

Kopumā 72,3% (2015.g. - 66,7%) skolu norādīja, ka viņu skolā netiek reklamēti un tirgoti pārtikas produkti un dzērieni ar zemu uzturvērtību.

20.attēlā redzam, ka 2018.gadā palielinājies skolu īpatsvars Rīgā, citās pilsētās un laukos, kuras ir brīvas no minēto produktu un dzērienu reklāmas un tirdzniecības.

20.attēls. Skolu īpatsvars, kurās netiek reklamēti un tirgoti produkti un dzērieni ar zemu uzturvērtību (%), 2010.-2018.



Fizisko aktivitāšu iespējas skolā un droša nokļūšana skolā.

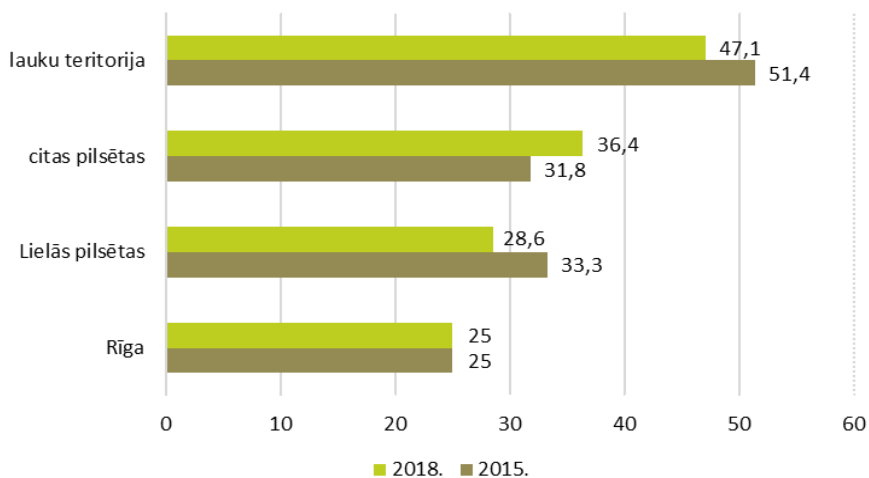
Svarīgs faktors, kas būtiski ietekmē ķermeņa masu, ir ikdienas fiziskā aktivitāte. Nereti bērnu fiziskās aktivitātes ierobežo nepietiekamas iespējas izmantot skolas sporta zāli vai sporta laukumu, kā arī nepiemērota apdzīvotās vietas infrastruktūra.

Visās aptaujātajās skolās izglītības programmā ir ietverta fiziskā audzināšana (sports) visiem klašu līmeņiem. Sporta stundu ilgums pētījuma izlasē iekļuvušo skolu 1. un 3.klasēs svārstās no 40 līdz 240 minūtēm nedēļā. Galvenokārt aptaujāto skolu 1. un 3. klasēs sporta stundas ir 2 līdz 3 stundas nedēļā, attiecīgi 88,3% un 86,2%. 10,8% skolu 1.klasēs ir vairāk kā trīs sporta stundas nedēļā, attiecīgi 3.klasēs - 12,9%. Skolas izvēlas izmēģināt dažādas pieejas bērnu fiziskās aktivitātes veicināšanai, līdz ar to vienas skolas ietvaros starp paralēlklasēm sporta stundu skaits nedēļā ir atšķirīgs.

84% (n=94) (2015.g. - 95,8% (n=92)) skolu aptaujas anketā norādīja, ka skolu teritorijā ir spēļu laukums/rotaļu zona. No šīm skolām 78,7% (2015.g. 94,6%) skolu skolēniem izglītības iestādes teritorijā esošais spēļlaukums/rotaļu zona ir pieejama ārpus mācību stundu laika.

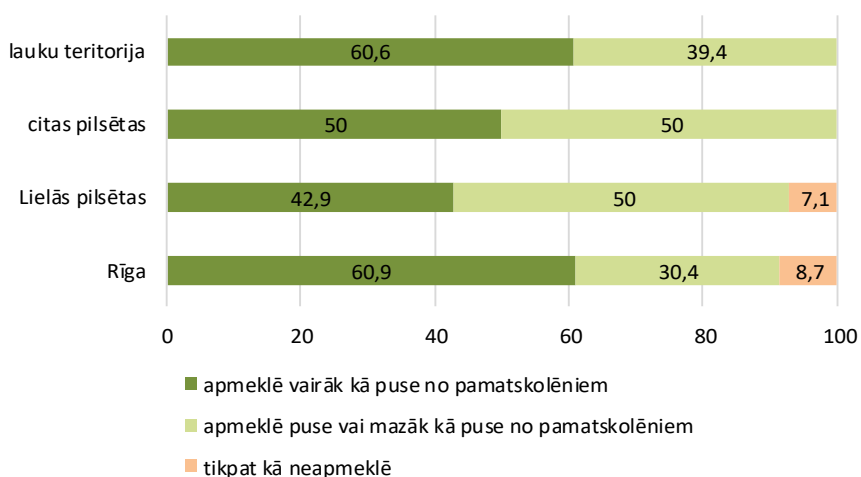
95,7% (2015.g. - 95,8%) aptaujāto skolu norāda, ka skolā ir sporta zāle. Savukārt no šīm skolām tikai 36,2% (2015.g. - 38,0%) izglītības iestāžu ļauj skolēniem sporta zāli izmantot ārpus mācību stundu un pulciņu nodarbību laika. 21.attēlā redzam, ka šajā ziņā labāka situācija ir lauku skolās.

21.attēls. Skolu īpatsvars, kurās sporta zāli skolēni var izmantot ārpus mācību stundu un pulciņu nodarbību laika (%), 2015. – 2018.



Kopumā 84% (n=79) (2015.g. - 92,7%) aptaujāto skolu organizē visiem pamatskolas skolēniem iespēju nodarboties sporta/fiziskās aktivitātes pulciņos ārpus mācību stundu laika. 13,8% (n=13) (2015.g. - 6,3% (n=6)) skolu nodrošina šādu iespēju dažiem pamatskolas klašu līmeņiem, galvenokārt sākumskolas 1. - 6.klasei. Skolas administrācijai aptaujas anketā tika jautāts, vai pamatskolas skolēni apmeklē šos skolas organizētos sporta/fizisko aktivitāšu pulciņus. 55,4% (n=51) (2015.g. - 61,1% (n=58)) skolu norādīja, ka vairāk kā puse no pamatskolas skolēniem šos pulciņus apmeklē, 41,3% (n=38) (2015.g. - 35,8% (n=34)) skolu šos pulciņus apmeklē mazāk kā puse no pamatskolas skolēniem un 3,3% (n=3) (2015.g. - 3,2% (n=3)) skolu – skolēni tikpat kā neapmeklē šos pulciņus.

22.attēls. Skolās organizēto sporta/fizisko aktivitāšu pulciņu apmeklēšanas īpatsvars pēc skolas atrašanās vietas (%), 2018.



22.attēlā redzams, ka visaktīvāk skolā organizētos sporta/fizisko aktivitāšu pulciņus pamatskolas skolēni apmeklē Rīgas un lauku skolās.

SECINĀJUMI

1. 2018.gadā septiņgadīgu pirmklasnieku ķermeņa masas indeksa rādītāji, kas atbilst normālai ķermeņa masai, būtiski nav mainījušies salīdzinājumā ar iepriekšējo pētījumu datiem.
2. Saglabājas augsts septiņgadīgu pirmklasnieku īpatsvars ar lieku ķermeņa masu un aptaukošanos – 22,8%.
3. Augstāka liekās ķermeņa masas un aptaukošanās izplatība ir septiņgadīgiem zēniem, salīdzinot ar meitenēm, attiecīgi 23,7% un 21,8%.
4. Latvijā ir augsts deviņgadīgu trešās klases skolēnu īpatsvars ar lieku ķermeņa masu un aptaukošanos – 25,1%.
5. Deviņgadīgu trešās klases zēnu īpatsvars ar lieku ķermeņa masu un aptaukošanos ir būtiski augstāks nekā meiteņu īpatsvars, attiecīgi 27,2% un 22,9%.
6. 78,5% 7-gadīgo un 80,9% 9-gadīgo skolēnu vecāku norāda, ka viņu bērni brīvajā laikā piedalās sporta un/vai deju nodarbībās.
7. Brīvajā laikā vismaz četras un vairāk stundas nedēļā sporta un/vai deju nodarbības apmeklē 47,1% septiņgadīgo un 58,3% deviņgadīgo skolēnu.
8. Darbdienās pēc mācībām skolā 27,5% septiņgadīgo un 44,8% deviņgadīgo skolēnu divas un vairāk stundas pavada, pildot mājasdarbus, lasot grāmatas.
9. Brīvdienās trīs un vairāk stundas dienā 46% septiņgadīgo un 56,9% deviņgadīgo skolēnu skatītās TV, lieto elektroniskās ierīces, piemēram, viedtālruni, planšeti, datoru u.tml.
10. Vidējais miega ilgums bērniem darba dienās abās vecumgrupās ir 9 stundas un 20 minūtes.
11. 74,7% septiņgadīgo pirmklasnieku un 71,6% deviņgadīgo trešās klases skolēnu brokasto katru rītu.
12. Salīdzinot pēdējo divu aptauju rezultātus par svaigu augļu patēriņu katru dienu, abās vecumgrupās ir palielinājies skolēnu īpatsvars, kuri ēd svaigus augļus un dārzeņus katru dienu.
13. Vecāku viedoklis par savu bērnu ķermeņa masu būtiski atšķiras no mērītajiem antropometriskajiem datiem aprēķinātā ķermeņa masas indeksa. Vecāki pietiekami neapzinās aptaukošanās problēmu saviem bērniem.
14. Samazinās skolu īpatsvars, kurās skolēniem ir pieejams papildus ēdināšanas iespējas - kafejnīca vai veikals. Vislielākais samazinājums ir mazo pilsētu un Rīgas skolās.
15. Kopš 2015.gada aptaujas ir palielinājies skolu īpatsvars, kurās skolēni bez maksas var saņemt augļus un dārzeņus.
16. Kopumā 84% aptaujāto skolu organizē visiem pamatskolas skolēniem iespēju nodarboties sporta/fiziskās aktivitātes pulciņos ārpus mācību stundu laika.

PIELIKUMS

1^p.tabula. Ķermeņa masas indeksa novērtējums 7-gadīgiem skolēniem ar SD scores (Z-scores) metodi, 2018.

	Zēni		Meitenes		Kopā	
	N	%	N	%	N	%
nepietiekama ķermeņa masa	166	11,9	151	11,1	317	11,5
normāla ķermeņa masa	885	63,2	907	66,4	1792	64,8
lieka ķermeņa masa	213	15,2	200	14,6	413	14,9
aptaukošanās	136	9,7	108	7,9	244	8,8
Kopā	1400	100	1366	100	2766	100

2^p.tabula. Ķermeņa masas indeksa novērtējums 9-gadīgiem skolēniem ar SD scores (Z-scores) metodi, 2018.

	Zēni		Meitenes		Kopā	
	N	%	N	%	N	%
nepietiekama ķermeņa masa	179	12,1	209	14,8	388	13,4
normāla ķermeņa masa	875	59,4	869	61,5	1744	60,4
lieka ķermeņa masa	254	17,2	259	18,3	513	17,8
aptaukošanās	166	11,3	77	5,4	243	8,4
Kopā	1474	100	1414	100	2888	100

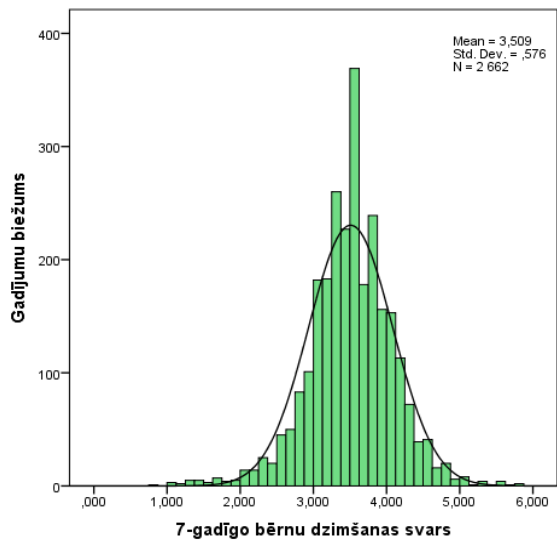
3^p.tabula. 1. un 3. klases skolēnu ķermeņa masas indeksa novērtējums vecāku izglītības līmeņa grupās, izmantojot PVO percentīļu metodi (%), 2018.*

	Ģimenē abiem vecākiem pamatizglītība vai vidējā, vai vidējā speciālā	Ģimenē vienam vecākam ir augstākā izglītība	Ģimenē abiem vecākiem ir augstākā izglītība	Kopā
nepietiekama ķermeņa masa	11,3	11,8	13,0	12,1
normāla ķermeņa masa	63,2	62,7	65,8	64,1
lieka ķermeņa masa	13,1	14,6	13,3	13,6
aptaukošanās	12,4	10,9	8,0	10,2

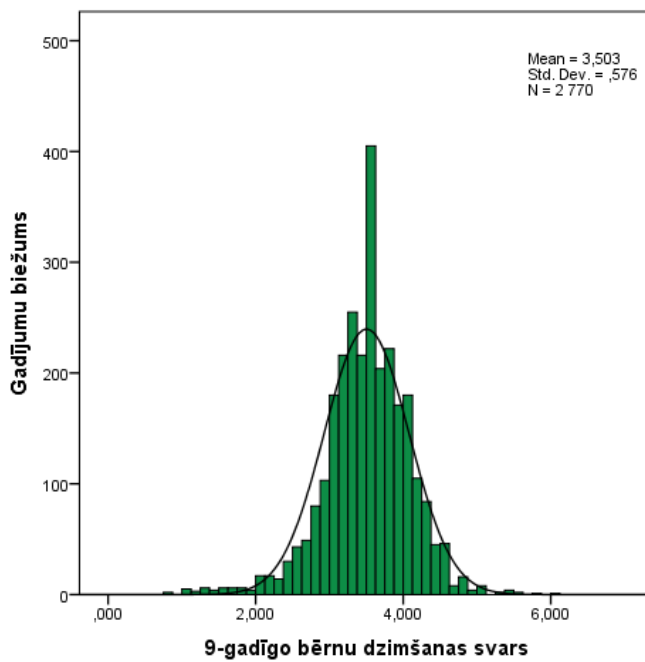
* $p < 0,001$

Bērnu dzimšanas svars.

1^p. attēls. 7-gadīgo skolēnu dzimšanas svars, 2018.



2^p. attēls. 9-gadīgo skolēnu dzimšanas svars, 2018.



Fiziskā aktivitāte un sēdošais dzīvesveids

4^p. tabula. Attālums no bērna dzīvesvietas līdz skolai, dzimuma un vecuma grupās (%), 2018.

	7-gadīgie			9-gadīgie			Kopā
	Zēni	Meitenes	Kopā	Zēni	Meitenes	Kopā	
mazāk par 1km	30,6	30,4	30,5	30,3	31,8	31,1	31,1
1 - 2 km	30,1	30,8	30,4	30,1	29,9	29,5	29,7
3 - 4 km	13,9	13,9	13,9	14,1	14,4	14,3	14,1
5 km un vairāk	25,4	25,0	25,2	25,5	24,9	25,2	25,1

5^p. tabula. Veids, kā bērns parasti nokļūst skolā, dzimuma un vecuma grupās (%), 2018.

	7-gadīgie			9-gadīgie			Kopā
	Zēni	Meitenes	Kopā	Zēni	Meitenes	Kopā	
iet kājām	30,1	30,9	30,5	31,8	34,1	32,9	31,8
pārvietojas ar velosipēdu, skrejriteni vai skrituļslidām	1,9	0,5	1,2	3,9	1,4	2,7	2,0
brauc ar skolas autobusu vai sabiedrisko transportu	11,6	12,9	12,2	16,9	15,6	16,3	15,0
brauc ar privātu automašīnu	56,4	55,6	56,0	47,4	48,9	48,1	51,3

6^p. tabula. Veids, kā bērns parasti nokļūst no skolas mājās, dzimuma un vecuma grupās (%), 2018.

	7-gadīgie			9-gadīgie			Kopā
	Zēni	Meitenes	Kopā	Zēni	Meitenes	Kopā	
iet kājām	39,3	40,5	39,9	47,4	50,0	48,7	44,1
pārvietojas ar velosipēdu, skrejriteni vai skrituļslidām	1,8	0,6	1,2	4,7	1,8	3,3	2,3
brauc ar skolas autobusu vai sabiedrisko transportu	15,4	13,4	14,4	21,6	21,5	21,6	18,6
brauc ar privātu automašīnu	43,6	45,5	44,5	26,3	26,6	26,5	35,0

7^{p.} tabula. Veids, kā 1.un 3.klases skolēni parasti noklūst skolā, vecāku izglītības līmeņa grupās* (%), 2018.

	Ģimenē abiem vecākiem pamatizglītība vai vidējā, vai vidējā speciālā	Ģimenē vienam vecākam ir augstākā izglītība	Ģimenē abiem vecākiem ir augstākā izglītība	Kopā
iet kājām	39,7	30,7	23,9	30,7
pārvietojas ar velosipēdu, skrejriteni vai skrituļslidām	1,8	1,5	2,4	2,0
brauc ar skolas autobusu vai sabiedrisko transportu	24,7	10,6	8,8	14,1
brauc ar privātu automašīnu	33,9	57,2	64,9	53,3

*p<0,001

8^{p.} tabula. Veids, kā 1. un 3.klases skolēni parasti noklūst no skolas mājās, vecāku izglītības līmeņa grupās* (%), 2018.

	Ģimenē abiem vecākiem pamatizglītība vai vidējā, vai vidējā speciālā	Ģimenē vienam vecākam ir augstākā izglītība	Ģimenē abiem vecākiem ir augstākā izglītība	Kopā
iet kājām	49,0	44,2	37,8	43,1
pārvietojas ar velosipēdu, skrejriteni vai skrituļslidām	2,0	1,9	2,9	2,3
brauc ar skolas autobusu vai sabiedrisko transportu	26,1	15,1	14,6	18,2
brauc ar privātu automašīnu	23,0	38,9	44,7	36,4

*p<0,001

9^p.tabula. Vecāku vērtējums, cik drošs 1. un 3.klases skolēniem ir ceļš, lai brauktu ar velosipēdu vai ietu kājām uz skolu/no skolas, vecāku izglītības līmeņa grupās (%), 2018.*

	Ģimenē abiem vecākiem pamatizglītība vai vidējā, vai vidējā speciālā	Ģimenē vienam vecākam ir augstākā izglītība	Ģimenē abiem vecākiem ir augstākā izglītība	Kopā
ceļš ir drošs	56,8	53,0	49,9	52,9
ceļš nav drošs	43,2	47,0	50,1	47,1

*p<0,001

10^p.tabula. Skolēnu piedalīšanās brīvajā laikā sporta un/vai deju nodarbībās (piem., futbola, hokeja, peldēšanas, tenisa, basketbola, volejbola, vingrošanas, baleta, aerobikas, sporta deju, tautas deju u.tml.), dzimuma un vecuma grupās (%), 2018.

	7-gadīgie			9-gadīgie			Kopā
	Zēni	Meitenes	Kopā	Zēni	Meitenes	Kopā	
jā	80,8	77,2	79,0	82,6	79,7	81,2	80,0
nē	19,2	22,8	21,0	17,4	20,3	18,8	20,0

11^p. tabula. Skolēnu, kuri brīvajā laikā apmeklē sporta un/vai deju nodarbības, šīm aktivitātēm velūtais laiks (brīvdienas ieskaitot), dzimuma un vecuma grupās (%), 2018.

	7-gadīgie*			9-gadīgie*			Kopā
	Zēni	Meitenes	Kopā	Zēni	Meitenes	Kopā	
1 – 3 h/nedēļā	49,9	56,4	53,1	33,3	51,6	42,1	47,7
4 - 6 h/nedēļā	40,6	34,7	37,7	47,1	34,9	41,2	39,8
7 h/nedēļā un vairāk	9,5	8,9	9,2	19,6	13,5	16,7	12,5

*p<0,01

12^p. tabula. Stundu skaits dienā brīvajā laikā darbadienās, kurās bērns mājās, ārā vai kaut kur citur, parasti aktīvi un enerģiski spēlējas, dzimuma un vecuma grupās (%), 2018.

	7-gadīgie*			9-gadīgie*			Kopā
	Zēni	Meitenes	Kopā	Zēni	Meitenes	Kopā	
nekad	0,6	0,8	0,7	1,4	2,6	2,0	1,4
apmēram 1 h dienā vai mazāk	44,7	49,3	47,0	50,7	52,1	51,4	48,8
apmēram 2 h dienā	34,3	33,5	33,9	31,0	29,6	30,4	32,2
apmēram 3 h dienā un vairāk	20,4	16,4	18,4	16,8	15,7	16,3	17,6

*p<0,01

13^p. tabula. Stundu skaits dienā sestdienās un svētdienās/brīvdienās, kurās bērns mājās, ārā vai kaut kur citur, parasti aktīvi un enerģiski spēlējas, dzimuma un vecuma grupās (%), 2018.

	7-gadīgie			9-gadīgie*			Kopā
	Zēni	Meitenes	Kopā	Zēni	Meitenes	Kopā	
nekad	0,1	0	0,1	0,1	0,4	0,2	0,1
apmēram 1 h dienā vai mazāk	8,2	10,2	9,2	10,3	15,5	12,9	10,8
apmēram 2 h dienā	25,3	24,4	24,8	25,3	27,6	26,4	25,7
apmēram 3 h dienā un vairāk	66,4	65,4	65,9	64,4	56,5	60,5	63,3

*p<0,001

14^p. tabula. Stundu skaits dienā darbadienās, kuras bērns pēc mācībām skolā, mājās vai kaut kur citur pavada, pildot mājasdarbus, lasot grāmatas, dzimuma un vecuma grupās (%), 2018.

	7-gadīgie			9-gadīgie			Kopā
	Zēni	Meitenes	Kopā	Zēni	Meitenes	Kopā	
nekad	0,9	0,4	0,7	0,3	0,2	0,3	0,5
apmēram 1 h dienā vai mazāk	72,1	71,7	71,9	55,2	54,6	54,9	62,4
apmēram 2 h dienā	23,9	24,9	24,4	34,0	36,6	35,2	30,6
apmēram 3 h dienā un vairāk	3,1	3,0	3,1	10,5	8,6	9,6	6,6

15^p.tabula. Stundu skaits dienā sestdienās un svētdienās/brīvdienās, kuras bērns mājās vai kaut kur citur pavada, pildot mājasdarbus, lasot grāmatas, dzimuma un vecuma grupās (%), 2018.

	7-gadīgie			9-gadīgie			Kopā
	Zēni	Meitenes	Kopā	Zēni	Meitenes	Kopā	
nekad	5,4	4,3	4,9	4,4	3,2	3,8	4,2
apmēram 1 h dienā vai mazāk	76,0	77,3	76,6	65,9	66,2	66,1	70,5
apmēram 2 h dienā	15,3	15,4	15,4	22,4	24,7	23,5	20,1
apmēram 3 h dienā un vairāk	3,2	3,0	3,1	7,3	5,9	6,6	5,1

16^p.tabula. Stundu skaits dienā darbdienās brīvajā laikā, kurās bērns mājās vai kaut kur citur, parasti skatās televizoru, izmanto elektroniskās ierīces (neieskaitot spēles, kur nepieciešama fiziskā aktivitāte), dzimuma* un vecuma grupās (%), 2018.

	7-gadīgie*			9-gadīgie*			Kopā
	Zēni	Meitenes	Kopā	Zēni	Meitenes	Kopā	
nemaz	4,1	3,1	3,6	1,6	2,2	1,9	2,9
1 h dienā vai mazāk	46,8	52,6	49,7	36,1	40,5	38,3	44,1
apmēram 2 h dienā	34,0	32,1	33,0	41,3	38,9	40,1	36,0
apmēram 3 h dienā	11,7	8,9	10,3	13,8	12,0	12,9	12,0
4 h dienā un vairāk	3,4	3,3	3,4	7,1	6,3	6,7	5,0

*p<0,05

17^p.tabula. Stundu skaits dienā brīvdienās (t.sk. sestdienās un svētdienās), kurās bērns mājās vai kaut kur citur, parasti skatās televizoru, izmanto elektroniskās ierīces (neieskaitot spēles, kur nepieciešama fiziskā aktivitāte), dzimuma* un vecuma grupās (%), 2018.

	7-gadīgie*			9-gadīgie			Kopā
	Zēni	Meitenes	Kopā	Zēni	Meitenes	Kopā	
nemaz	1,4	1,1	1,3	1,0	1,3	1,1	1,3
1 h dienā vai mazāk	17,0	17,3	17,2	10,0	12,2	11,1	14,1
apmēram 2 h dienā	33,3	37,9	35,6	31,4	30,5	31,0	32,9
apmēram 3 h dienā	24,7	24,2	24,5	26,3	26,8	26,6	25,6
4 h dienā un vairāk	23,5	19,4	21,5	31,4	29,2	30,3	26,0

*p<0,05

18^p.tabula. Stundu skaits dienā darbdienās brīvajā laikā, ko skolēni izmanto, lai skatītos TV, lietotu elektroniskās ierīces, vecuma un ģimenes ikmēneša ienākumu grupās (%), 2018.

	7-gadīgie*				9-gadīgie*				Kopā
	augsti ikmēneša ienākumi	vidēji ikmēneša ienākumi	zemi ikmēneša ienākumi	Kopā	augsti ikmēneša ienākumi	vidēji ikmēneša ienākumi	zemi ikmēneša ienākumi	Kopā	
nemaz	5,4	2,9	2,6	3,6	3,3	1,3	1,6	1,9	2,9
1 h dienā vai mazāk	50,9	51,2	41,2	49,8	39,9	38,6	33,3	38,1	44,1
2 h dienā	32,3	32,8	37,2	33,3	39,8	41,3	37,3	40,3	36,2
3 h dienā	8,6	10,0	13,1	10,0	11,4	12,4	17,2	12,9	11,8
4 h dienā un vairāk	2,8	3,1	6,0	3,4	5,7	6,4	10,5	6,8	5,0

*p<0,001

19^p.tabula. Stundu skaits dienā brīvdienās (t.sk. sestdienās un svētdienās), kurās bērns mājās vai kaut kur citur, parasti skatās televizoru, izmanto elektroniskās ierīces (neieskaitot spēles, kur nepieciešama fiziskā aktivitāte), vecuma un ģimenes ienākumu grupās (%), 2018.

	7-gadīgie*				9-gadīgie*				Kopā
	augsti ikmēneša ienākumi	vidēji ikmēneša ienākumi	zemi ikmēneša ienākumi	Kopā	augsti ikmēneša ienākumi	vidēji ikmēneša ienākumi	zemi ikmēneša ienākumi	Kopā	
nemaz	1,6	1,0	1,4	1,2	1,6	0,7	1,6	1,1	1,3
1 h dienā vai mazāk	19,3	17,5	11,7	17,3	12,5	11,4	7,9	11,1	14,1
2 h dienā	37,3	36,1	31,1	35,8	31,9	31,5	26,6	30,8	33,0
3 h dienā	23,3	24,6	25,9	24,4	29,7	26,0	23,3	26,6	25,6
4 h dienā un vairāk	18,5	20,8	29,9	21,3	24,3	30,4	40,6	30,4	26,0

*p<0,001

Bērna uztura paradumi ģimenē

20^p.tabula. Skolēnu brokastojšanas biežums nedēļā, dzimuma un vecuma grupās (%), 2018.

	7-gadīgie			9-gadīgie			Kopā
	Zēni	Meitenes	Kopā	Zēni	Meitenes	Kopā	
nekad	1,8	2,9	2,4	3,6	2,9	3,2	3,0
dažas dienas (1 - 3 dienas)	11,1	12,6	11,9	13,0	14,5	13,7	12,8
vairums dienu (4 - 6 dienas)	11,3	11,6	11,4	10,5	12,2	11,3	11,4
katru dienu	75,8	72,9	74,4	73,0	70,4	71,7	72,7

21^p.tabula. 1. un 3.klases skolēnu brokastojšanas biežums nedēļā, ĶMI grupās (%) (n=6981), 2018.

	Nepietiekama ķermeņa masa	Normāla ķermeņa masa	Lieka ķermeņa masa	Aptaukošanās	Kopā
nekad	3,7	2,5	3,6	3,8	3,0
dažas dienas (1 - 3 dienas)	11,3	12,4	13,4	15,7	12,8
vairums dienu (4 - 6 dienas)	9,0	12,0	11,7	11,8	11,6
katru dienu	75,9	73,0	71,2	68,7	72,7

22^p.tabula. Svaigu augļu lietošana uzturā nedēļas laikā, dzimuma un vecuma grupās (%), 2018.

	7-gadīgie			9-gadīgie			Kopā
	Zēni	Meitenes	Kopā	Zēni	Meitenes	Kopā	
nekad	0,6	0,7	0,6	0,9	0,6	0,8	0,6
retāk kā reizi nedēļā	7,1	3,4	5,3	7,3	4,8	6,1	5,8
dažas dienas (1 - 3 dienas)	33,2	31,8	32,5	38,5	33,5	36,1	34,5
vairums dienu (4 - 6 dienas)	31,9	33,7	32,8	28,9	33,4	31,1	31,8
katru dienu	27,3	30,5	28,9	24,4	27,6	26,0	27,3

23^p.tabula. Svaigu augļu lietošana uzturā nedēļas laikā, bērnu vecuma un vecāku izglītības līmeņa grupās* (%), 2018.

	7-gadīgie				9-gadīgie				Kopā
	abiem vecākiem ir pamata, vidējā vai vidējā speciālā izglītība	vienam no vecākiem ir augstākā izglītība	abiem vecākiem ir augstākā izglītība	Kopā	abiem vecākiem ir pamata, vidējā vai vidējā speciālā izglītība	vienam no vecākiem ir augstākā izglītība	abiem vecākiem ir augstākā izglītība	Kopā	
nekad	0,7	0,8	0,4	0,6	1,3	0,4	0,6	0,8	0,6
retāk kā reizi nedēļā	7,2	4,6	4,0	5,1	7,0	6,1	4,6	5,8	5,6
dažas dienas	39,1	31,1	28,8	32,5	39,8	37,2	33,1	36,1	34,5
vairums dienu	27,0	34,8	36,1	33,1	27,3	31,2	34,2	31,2	32,0
katru dienu	26,0	28,7	30,7	28,7	25,6	25,1	27,6	26,2	27,4

***p<0,001**

24^p.tabula. Svaigu augļu lietošana uzturā nedēļas laikā, vecuma un ģimenes ikmēneša ienākumu grupās* (%), 2018.

	7-gadīgie				9-gadīgie				Kopā
	augsti ikmēneša ienākumi	vidēji ikmēneša ienākumi	zemi ikmēneša ienākumi	Kopā	augsti ikmēneša ienākumi	vidēji ikmēneša ienākumi	zemi ikmēneša ienākumi	Kopā	
nekad	0,8	0,5	0,6	0,6	0,8	0,9	0,5	0,8	0,6
retāk kā reizi nedēļā	5,2	4,6	8,5	5,3	5,1	5,5	9,8	6,1	5,8
dažas dienas	29,3	32,5	39,3	32,4	31,7	35,8	44,7	36,1	34,4
vairums dienu	32,3	34,0	28,5	32,8	30,4	32,6	26,5	31,1	31,8
katru dienu	32,4	28,4	23,1	28,9	32,0	25,3	18,5	26,0	27,3

***p<0,001**

25^p.tabula. Svaigu augļu lietošana uzturā nedēļas laikā, vecuma un dzīvesvietas grupās* (%), 2018.

	7-gadīgie				9-gadīgie				Kopā
	Rīga	Cita pilsēta	Lauki	Kopā	Rīga	Cita pilsēta	Lauki	Kopā	
nekad	0,7	0,7	0,3	0,6	0,4	0,9	1,1	0,8	0,6
retāk kā reizi nedēļā	5,1	5,0	6,0	5,3	5,1	6,9	6,0	6,1	5,8
dažas dienas	27,7	35,4	35,0	32,5	33,4	37,4	37,9	36,1	34,5
vairums dienu	34,3	31,8	32,1	32,8	31,2	31,1	30,9	31,1	31,8
katru dienu	32,2	27,0	26,6	28,9	29,9	32,7	24,1	26,0	27,3

*p<0,001

26^p.tabula. Dārzeņu patēriņš (izņemot kartupeļus) nedēļas laikā, dzimuma* un vecuma grupās (%), 2018.

	7-gadīgie			9-gadīgie			Kopā
	Zēni	Meitenes	Kopā	Zēni	Meitenes	Kopā	
nekad	1,7	0,7	1,2	1,1	0,8	1,0	1,0
retāk kā reizi nedēļā	8,6	7,1	7,9	10,7	6,7	8,7	8,1
dažas dienas (1 - 3 dienas)	35,6	33,2	34,4	36,0	36,5	36,3	35,7
vairums dienu (4 - 6 dienu)	32,2	34,9	33,5	32,9	32,2	32,5	33,2
katru dienu	21,9	24,1	23,0	19,3	23,9	21,6	22,0

*p<0,01

27^p.tabula. Dārzeņu (izņemot kartupeļus) lietošana uzturā nedēļas laikā, vecuma un ģimenes ikmēneša ienākumu grupās* (%), 2018.

	7-gadīgie				9-gadīgie				Kopā
	augsti ikmēneša ienākumi	vidēji ikmēneša ienākumi	zemi ikmēneša ienākumi	Kopā	augsti ikmēneša ienākumi	vidēji ikmēneša ienākumi	zemi ikmēneša ienākumi	Kopā	
nekad	1,3	0,8	2,9	1,2	0,5	1,0	1,4	1,0	1,0
retāk kā reizi nedēļā	6,6	7,1	12,1	7,6	7,0	8,1	14,5	8,8	8,0
dažas dienas nedēļā	29,7	37,2	34,0	34,5	31,4	38,2	38,8	36,2	35,8
vairums dienu nedēļā	32,6	34,2	33,4	33,6	35,2	31,9	29,0	32,3	33,1
katru dienu nedēļā	29,8	20,7	17,6	23,0	26,8	20,8	16,2	21,7	22,1

*p<0,001

28^p.tabula. Dārzeņu (izņemot kartupeļus) lietošana uzturā nedēļas laikā, vecuma un dzīvesvietas grupās (%), 2018.*

	7-gadīgie				9-gadīgie				Kopā
	Rīga	Cita pilsēta	Lauki	Kopā	Rīga	Cita pilsēta	Lauki	Kopā	
nekad	1,0	1,3	1,4	1,2	0,2	1,7	0,8	1,0	1,0
retāk kā reizi nedēļā	6,5	9,2	7,6	7,9	7,1	9,9	9,1	8,7	8,1
dažas dienas	29,6	38,9	34,0	34,4	32,0	39,7	36,5	36,3	35,7
vairums dienu	34,2	32,7	34,0	33,5	34,1	29,8	35,2	32,5	33,2
katru dienu	28,7	17,9	23,0	23,0	26,7	18,9	18,3	21,6	22,0

*p<0,001

29^p.tabula. Dārzeņu (izņemot kartupeļus) lietošana uzturā nedēļas laikā, bērnu vecuma un vecāku izglītības līmeņa grupās (%), 2018.*

	7-gadīgie				9-gadīgie				Kopā
	abiem vecākiem ir pamata, vidējā vai vidējā speciālā izglītība	vienam no vecākiem ir augstākā izglītība	abiem vecākiem ir augstākā izglītība	Kopā	abiem vecākiem ir pamata, vidējā vai vidējā speciālā izglītība	vienam no vecākiem ir augstākā izglītība	abiem vecākiem ir augstākā izglītība	Kopā	
nekad	1,9	0,8	0,8	1,1	1,5	0,9	0,4	0,9	0,9
retāk kā reizi nedēļā	11,4	5,9	6,1	7,5	11,6	8,0	6,4	8,5	7,9
dažas dienas	36,5	36,4	32,4	34,8	34,6	38,7	35,0	36,0	35,6
vairums dienu	28,7	37,4	34,6	33,8	31,2	31,6	36,0	33,2	33,5
katru dienu	21,6	19,6	26,1	22,8	21,1	20,8	22,2	21,4	22,0

*p<0,001

30^p.tabula. Cukuru saturošu bezalkoholisko dzērienu patēriņš dzimuma un vecuma grupās (%), 2018.

	7-gadīgie			9-gadīgie			Kopā
	Zēni	Meitenes	Kopā	Zēni	Meitenes	Kopā	
nekad	7,8	9,5	8,6	5,5	6,8	6,1	7,5
retāk kā reizi nedēļā	44,1	45,8	44,9	43,4	43,5	43,5	44,3
dažas dienas (1-3 dienas)	34,5	31,7	33,1	34,4	33,9	34,1	33,2
vairums dienu (4-6 dienu)	8,1	7,9	8,0	9,5	9,1	9,3	8,4
katru dienu	5,6	5,2	5,4	7,3	6,7	7,0	6,5

31P.tabula. Cukuru saturošu bezalkoholisko dzērienu patēriņš vecuma un dzīves vietas grupās (%), 2018.*

	7-gadīgie				9-gadīgie				Kopā
	Rīga	Cita pilsēta	Lauki	Kopā	Rīga	Cita pilsēta	Lauki	Kopā	
nekad	12,1	6,3	7,0	8,6	8,4	4,9	4,8	6,1	7,5
retāk kā reizi nedēļā	46,5	42,6	46,7	44,9	43,5	42,8	44,8	43,5	44,3
dažas dienas	30,0	36,7	31,5	33,1	33,4	35,0	33,7	34,1	33,2
vairums dienu	6,3	9,7	7,7	8,0	8,6	9,4	10,3	9,3	8,4
katru dienu	5,2	4,7	7,2	5,4	6,2	7,9	6,4	7,0	6,5

*p<0,05

32P.tabula. Cukuru saturošu bezalkoholisko dzērienu patēriņš vecuma un vecāku izglītības līmeņa grupās (%), 2018.*

	7-gadīgie				9-gadīgie				Kopā
	abiem vecākiem ir pamata, vidējā vai vidējā speciālā izglītība	vienam no vecākiem ir augstākā izglītība	abiem vecākiem ir augstākā izglītība	Kopā	abiem vecākiem ir pamata, vidējā vai vidējā speciālā izglītība	vienam no vecākiem ir augstākā izglītība	abiem vecākiem ir augstākā izglītība	Kopā	
nekad	5,9	8,3	10,5	8,5	3,6	5,6	8,0	5,9	7,4
retāk kā reizi nedēļā	39,1	45,4	48,7	45,0	40,5	44,0	44,2	43,0	44,2
dažas dienas	36,2	35,4	30,0	33,4	32,5	35,1	37,2	35,1	33,8
vairums dienu	10,1	6,5	7,1	7,8	12,4	10,2	6,3	9,4	8,3
katru dienu	8,7	4,4	3,7	5,3	11,1	5,2	4,3	6,6	6,3

*p< 0,001

33P.tabula. Konfekšu, šokolādes un citu saldumu patēriņš nedēļas laikā, dzimuma un vecuma grupās (%), 2018.

	7-gadīgie*			9-gadīgie*			Kopā
	Zēni	Meitenes	Kopā	Zēni	Meitenes	Kopā	
nekad	0,4	0,1	0,2	0,2	0,1	0,2	0,2
retāk kā reizi nedēļā	12,4	9,8	11,1	13,8	10,5	12,2	11,8
dažas dienas (1 - 3 dienas)	42,3	40,4	41,3	42,9	42,2	42,6	42,1
vairums dienu (4 - 6 dienas)	26,6	29,4	28,0	25,7	27,0	26,4	26,9
katru dienu	18,4	20,3	19,4	17,4	20,1	18,7	19,0

*p<0,01

34p.tabula. Konfekšu, šokolādes un citu saldumu patēriņš nedēļas laikā, vecuma un dzīves vietas grupās (%), 2018.

	7-gadīgie				9-gadīgie				Kopā
	Rīga	Cita pilsēta	Lauki	Kopā	Rīga	Cita pilsēta	Lauki	Kopā	
nekad	0,2	0,1	0,5	0,2	0,3	0,1	0,2	0,2	0,2
retāk kā reizi nedēļā	10,8	10,8	12,2	11,1	10,5	13,7	12,0	12,2	11,8
dažas dienas	40,7	41,9	41,3	41,3	41,6	43,1	43,0	42,6	42,1
vairums dienu	29,1	28,1	25,9	28,0	27,8	25,3	16,1	26,4	26,9
katru dienu	19,2	19,1	20,1	19,4	19,8	17,8	18,7	18,7	19,0

35p.tabula. Konfekšu, šokolādes un citu saldumu patēriņš nedēļas laikā, bērnu vecuma un vecāku izglītības līmeņa grupās (%), 2018.

	7-gadīgie				9-gadīgie				Kopā
	abiem vecākiem ir pamata, vidējā vai vidēja speciālā izglītība	vienam no vecākiem ir augstākā izglītība	abiem vecākiem ir augstākā izglītība	Kopā	abiem vecākiem ir pamata, vidējā vai vidēja speciālā izglītība	vienam no vecākiem ir augstākā izglītība	abiem vecākiem ir augstākā izglītība	Kopā	
nekad	0,3	0,4	0	0,2	0,4	0	0,1	0,2	0,2
retāk kā reizi nedēļā	13,7	9,7	10,2	11,0	13,0	12,0	9,9	11,5	11,5
dažas dienas	40,7	40,9	42,4	41,4	40,2	42,9	44,3	42,6	42,0
vairums dienu	26,0	30,3	27,6	28,0	23,0	29,5	27,0	26,5	27,0
katru dienu	19,4	18,7	19,8	19,4	23,4	15,5	18,7	19,2	19,3