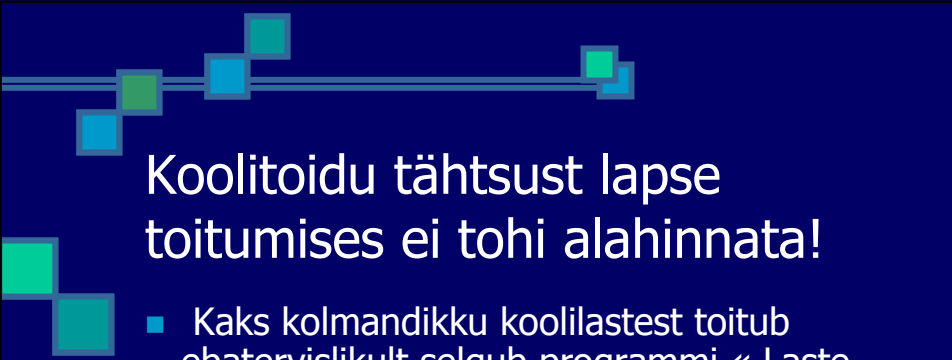




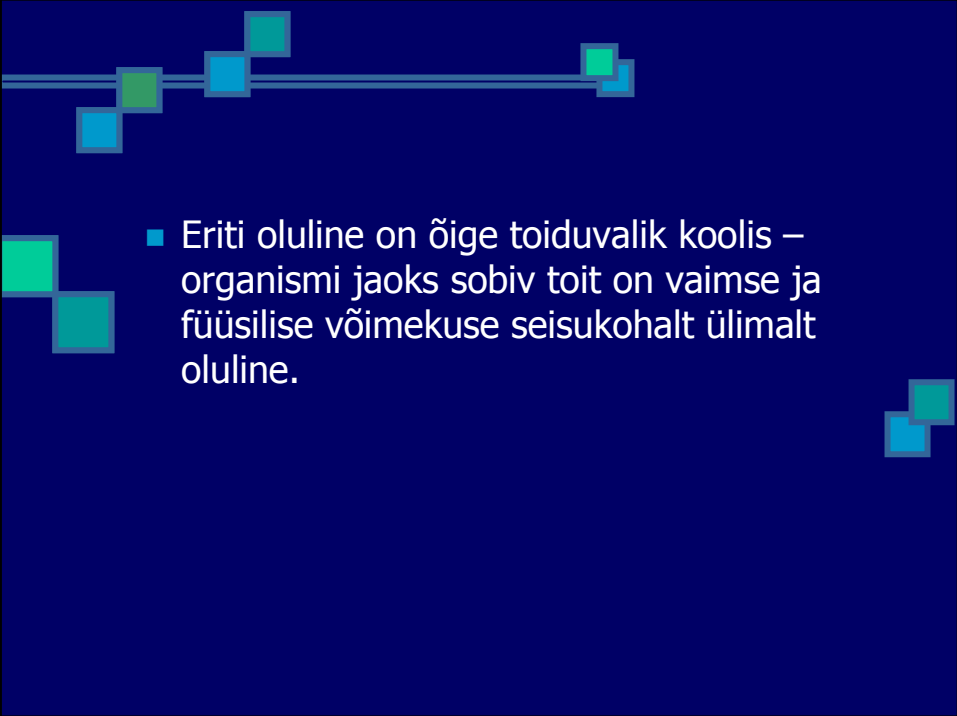
Tervislik toitumine koolisööklas

— ■ ■ ■ —
Eesti Toiduravi Konsultantide Ühing
Märts 2008



Koolitoidu tähtsust lapse toitumises ei tohi alahinnata!

- Kaks kolmandikku koolilastest toitub ebatervislikult selgub programmi «Laste ja noorukite tervis aastani 2005» raames tehtud uurimistööst
- Umbes kolmandik lastest ei söö enne kooli
- Umbes pooled lastest ei söö sooja toitu ka peale kooli

- 
- Eriti oluline on õige toiduvalik koolis – organismi jaoks sobiv toit on vaimse ja füüsilise võimekuse seisukohalt ülimalt oluline.



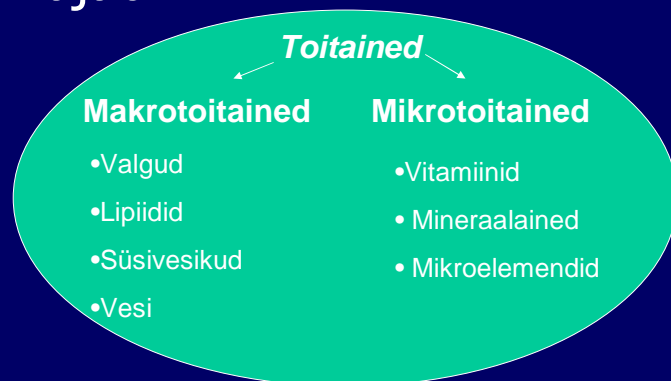
Emori uurimuse kohaselt:

Kulutasid Eesti 6.....14 aastased lapsed 2004. aastal ära 310.....330 miljonit krooni taskuraha, millest suurem osa läks karastusjookide, maiustuste ja krõpsude peale.

Toidu roll organismis:

- Olla kütuseks
 - Korralik täisväärtuslik kütus tagab organismi kui masinavärgi laitmatu funktsioneerimise
 - Annab organismile võimaluse töötada efektiivselt
- Olla keha ehitusmaterjaliks

Terviklik tasakaalustatud toit – sisaldab kõike mida keha vajab:



Tervislik tasakaalustatud toit:

Nagu meeskond mikro ja makrotoitainetest kusjuures igal meeskonnaliikmel on oma ülesanne ning meeskonnatöö tulemuseks on terve, hästitoimiv organism

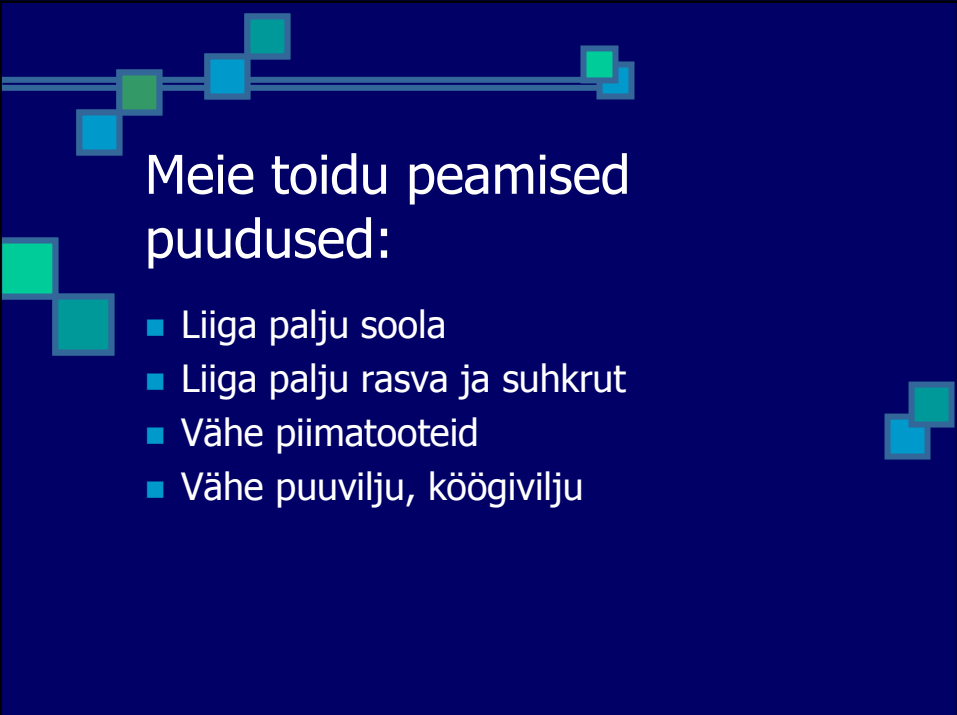
Ega ilmaasjata öelda: "Oled see, mida sööd"!

- Õige toitumine on tihedalt seotud:
 - Õppimisvõimega,
 - Võimega toime tulla stressiga (NB! ka koolistressiga),
 - Hea mäluaga,
 - Vastupanuga nakkushaigustele,
 - Hea ja terve välimusega.
 - Käitumise ja enesekontrolliga.



Suurim tänapäevane toitumisprobleem:

- Toidu tasakaalustamatus
 - Organismi vajadustest mittelähtuv makrokomponentide lisamine
 - Mikrokomponendid rafineerimise ja töötlemise käigus kõrvaldatud või kaotsi läinud



Meie toidu peamised puudused:

- Liiga palju soola
- Liiga palju rasva ja suhkrut
- Vähe piimatooteid
- Vähe puuvilju, köögivilju

Toiduainete tasakaalustamatusega kaasnevad probleemid:

- Ülekaalulisus
- Alatoitumine
- Diabeet
- Luude hõrenemine
- Käitumishäired ja hüperaktiivsus

Näide:

- **Ostes ühe 1.5 l limonaadi, suure paki krõpse ja sokolaadibatooni,** täidab laps praktiliselt kogu päevase energiavajaduse, saades suurel hulgal suhkrut ja lipiide, saamata enamust vajalikest mineraalidest ja vitamiinidest.

Sama hulga kaloreid on võimalik tagalt ja tervislikult majandades ära mahutada nelja tervisliku söögikorra sisse!!!

Esmavajalikud toiduained

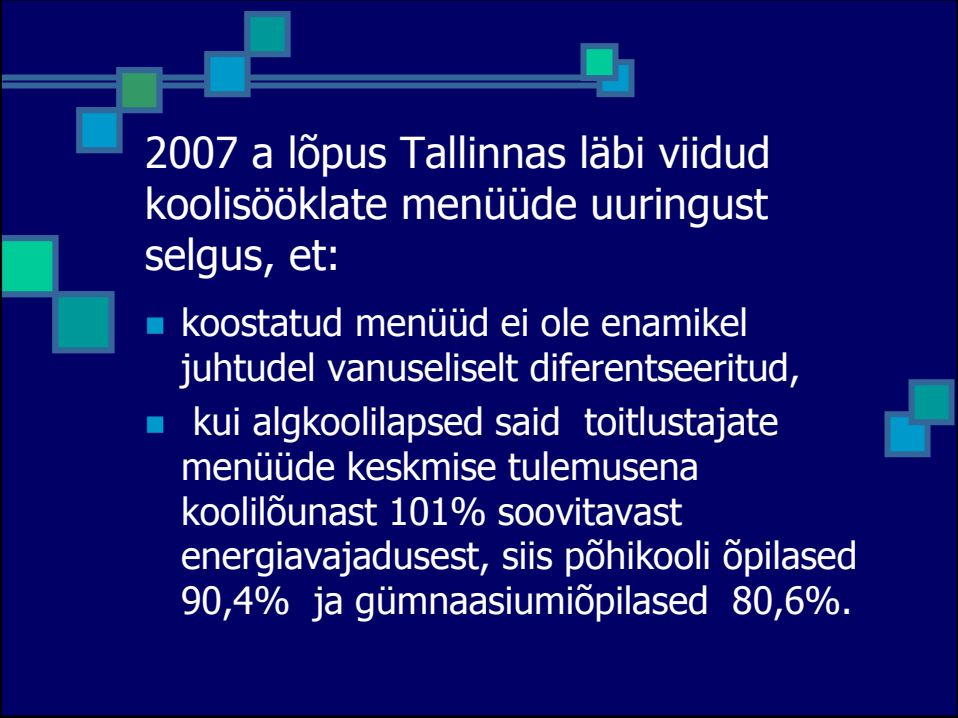
- Neid toite peaks sööma igas vanusegrupis iga päev või ülepäeviti.

Kogus ja vahekord oleneb vanusest, soost ja energiakulust

- Leib
- Piim ja piimatooted
- Puuvili
- Juurvili
- Liha ja kala

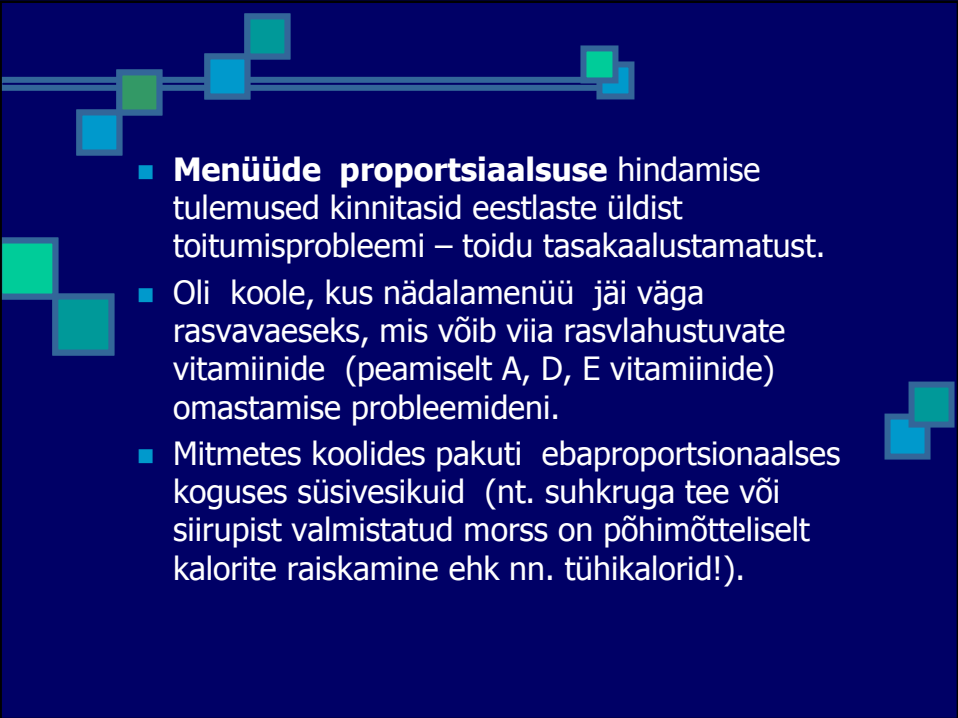
Koolisööklate ja koolipuhvetite tänane olukord:

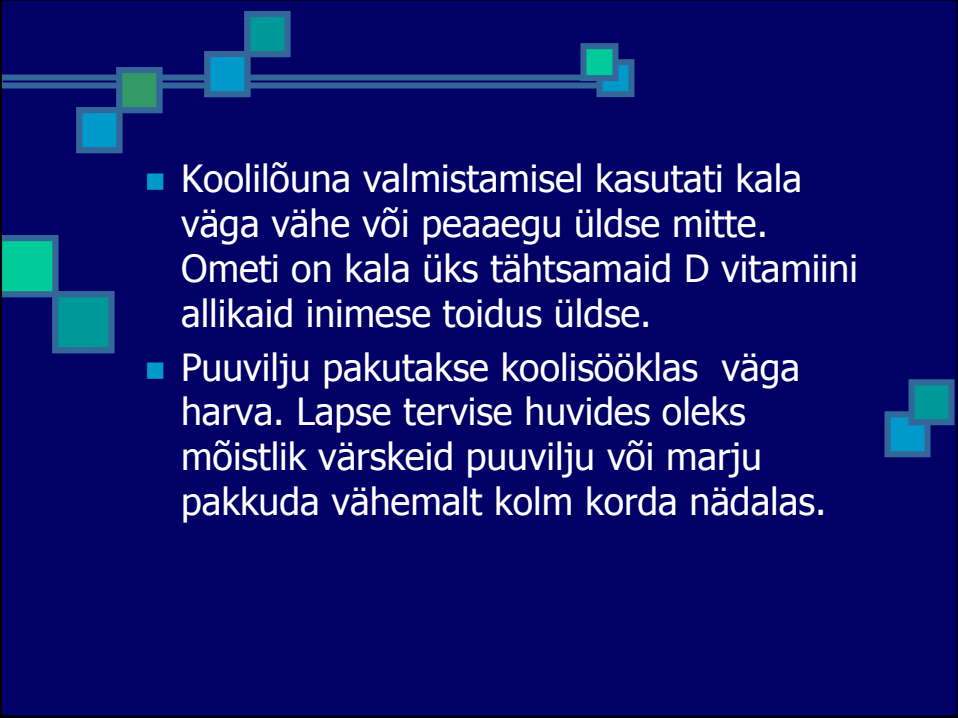
- 2005 aastal alustatud projekti "Tervislik koolipuhvet" raames külastati mitmeid koolipuhveteid.
- Suurem osa koolipuhvetitest pakkus karastusjooke ja maiustusi.



2007 a lõpus Tallinnas läbi viidud koolisööklate menüüde uuringust selgus, et:

- koostatud menüüd ei ole enamikel juhtudel vanuseliselt diferentseeritud,
- kui algkoolilapsed said toitlustajate menüüde keskmise tulemusena koolilõunast 101% soovitavast energiavajadusest, siis põhikooli õpilased 90,4% ja gümnaasiumiõpilased 80,6%.

- 
- **Menüüde proportsiaalsuse** hindamise tulemused kinnitasid eestlaste üldist toitumisprobleemi – toidu tasakaalustamatust.
 - Oli koole, kus nädalamenüü jäi väga rasvavaaseks, mis võib viia rasv lahustuvate vitamiinide (peamiselt A, D, E vitamiinide) omastamise probleemideni.
 - Mitmetes koolides pakuti ebaproportsionaalses koguses süsivesikuid (nt. suhkruga tee või siirupist valmistatud morss on põhimõtteliselt kalorete raiskamine ehk nn. tühikalorid!).

- 
- Koolilõuna valmistamisel kasutati kala väga vähe või peaaegu üldse mitte. Ometi on kala üks tähtsamaid D vitamiini allikaid inimese toidus üldse.
 - Puuvilju pakutakse koolisööklas väga harva. Lapse tervise huvides oleks mõistlik värskaid puuvilju või marju pakkuda vähemalt kolm korda nädalas.



Küsitlusel saadud laste (vanus 3-6 klass) arvamusi koolisöökla toidust:

Umbes kolmandik on koolitoiduga rahul.

Arvamusi ülejäänud 2/3:

Nõud on mustad, klaasid ei paista enam läbi.

Juuksekarvad toidus.

Sai on hallitanud.

Puuvilju võiks tihemini olla, vahel harva pakutakse midagi toorest.

Kui tund venib pikemaks, siis ei jõuagi vahel süüa.

Toit on maitsetu.

Pekitükid toidus.

Tervislikus koolisööklas:

- On meeldiv, vaikne ja puhas miljöö;
- Lapsed saavad süüa rahulikult, kiirustamata;
- Toit on lastepärane ja maitsev;
- Toiduportsjoni juures on võetud arvesse eakohasust;
- Toitained on õigetes proportsioonides;

- Ka tervislikku ja täiuslikult tasakaalustatud toitu ei pruugi lapsed süüa kui see on:

- serveeritud kehvasti või oskamatult,
- kui hügieeni või puhtuse osas on tehtud järeleandmisi,
- või kui lastel ei jää lihtsalt piisavalt aega söömiseks.



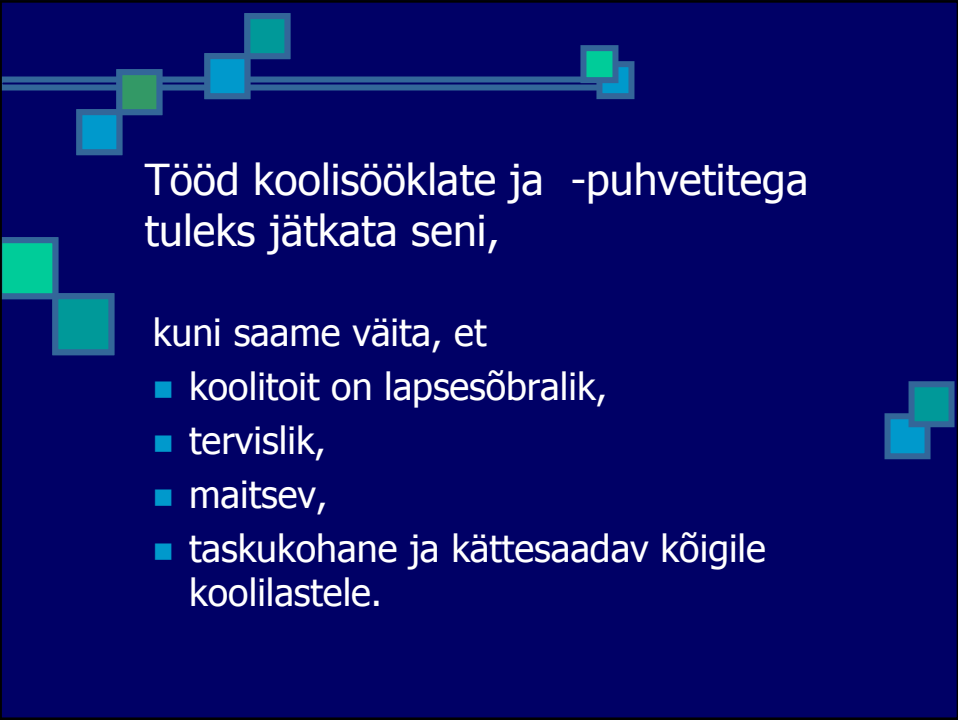
Tervislik koolipuhvet:

- Täiendaks ja tasakaalustaks koolilõunat;
- Oleks tervislik;
- Oleks lastepärane;
- Oleks isuäratav;
- Oleks õpilastele taskukohane.



Kokkuvõtteks:

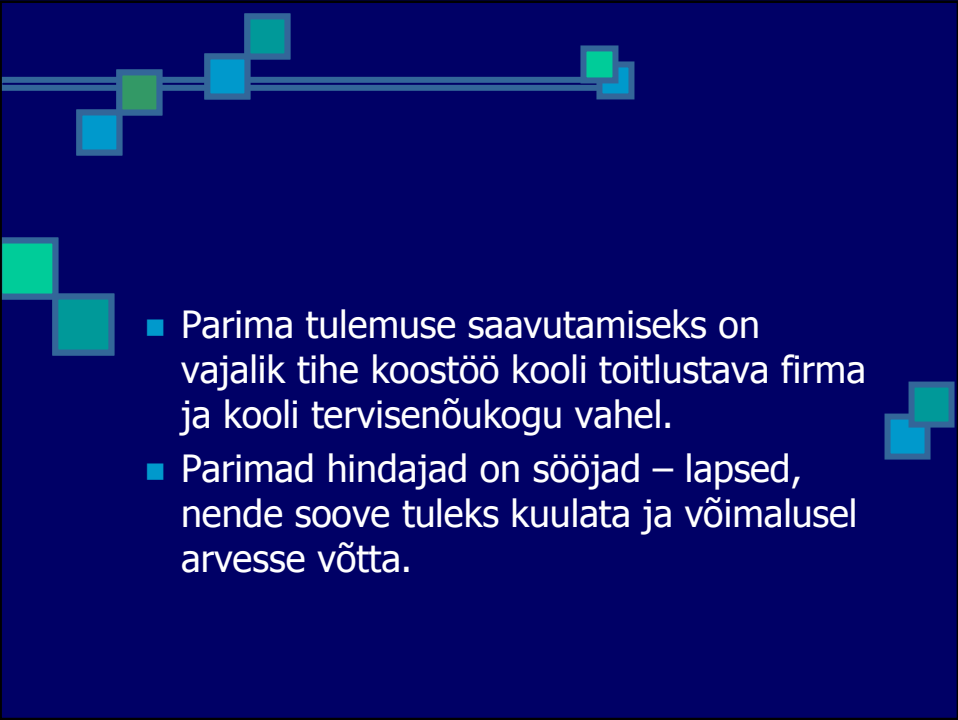
- Inimes toitumisharjumustele pannakse alus lapsepõlves, seega ebapiisav või väärtoitumine lapsepõlves avaldab mõju kogu ülejäänud elu tervisele!



Tööd koolisööklate ja -puhvetitega
tuleks jätkata seni,

kuni saame väita, et

- koolitoit on lapsesõbralik,
- tervislik,
- maitsev,
- taskukohane ja kättesaadav kõigile koolilastele.

- 
- Parima tulemuse saavutamiseks on vajalik tihe koostöö kooli toitlustava firma ja kooli tervisenõukogu vahel.
 - Parimad hindajad on sööjad – lapsed, nende soove tuleks kuulata ja võimalusel arvesse võtta.

