

Kokkuvõte

Lõputöö eesmärgiks oli uurida praegust olukorda Eesti koolides, võrrelda kahes koolis pakutavat taimetoidumenüüd nii sotsiaalministri määrusega nr 8 15. jaanuarist 2008 „Tervisekaitseõuded toitlustamisele koolieelses lasteasutuses ja koolis“ kui ka Eesti toitumis- ja toidusoovitustega ning koostada gümnaasiumiõpilastele sobiv taimetoidumenüü lähtudes soovitudest.

Teoriaosa annab ülevaate taimetoitluse liikidest, eelistest ja puudustest, mentaalsetest aspektidest, mõjust noorukitele ning kehtivatest toitumissoovitustest. Lõputöö raames on leitud, et peamised taimetoidu valimise põhjused on eetilised, moraalsed, religioossed ning tervisest lähtuvad. Taimetoitlastel võib esineda vitamiinide A, D, B₂, B₆, B₁₂ ja mineraalainetest näiteks kaltsiumi, raua, tsingi, joodi ja seleeni defitsiiti. Need toitained on olulised inimorganismi normaalseks funktsioneerimiseks ning on eriti olulised laste ja noorukite puhul, kuna just see on kiire kasvu- ja arenguperiood.

Praktilises osas viidi läbi koolitoitu (sh taimetoitu) puudutav küsitlus kahes Tallinna ja kahes Ida-Virumaa koolis gümnaasiumiõpilaste seas. Vastanutest ligi pooled ei olnud rahul koolis pakutava menüüga. Suurem osa taimetoitlastest ning veganitest eelistab koolitoidule kodust kaasa võetud toitu. Ligi 13% vastajatest eelistaksid taimetoitu koolilõunaks saada ning 6% eelistaksid vegantoitu. Õpilaste arvates tuleks koolitoidu kvaliteeti tõsta ning menüü valikut laiendada. Vastustest tuleb ka välja, et sageli koolitoitu üldse ei jätku ja/või on portsjonid liiga väikesed.

Lisaks analüüsiti ühe Tallinna ja ühe Tartu kooli kahe nädala taimetoidumenüüsid ning selgus, et mõlemas menüüs oli energiasisaldus vaid veidi üle kolmveerandi soovituslikust, paigast ära oli põhitoitainete tasakaal ning puudu jäi vitamiinidest D, B₁ ja B₂. Tallinna koolis jäi mineraalainetest puudu joodist, Tartu koolis seleenist.

Küsitlustulemuste ning taimetoidumenüüde analüüsi põhjal koostati kahe nädala taimetoidu näidismenüü, mis vastas praktiliselt täiesti nii sotsiaalministri määrusega nr 8 15. jaanuarist 2008 „Tervisekaitseõuded toitlustamisele koolieelses lasteasutuses ja koolis“ ettenähtud nõudmistele kui ka Eesti toitumis- ja toidusoovitustele. Ainukesena oli menüüs puudulik vitamiini D sisaldus, kuna ainult rikastatud piimatoodete ning muna kasutamisega ei olegi seda võimalik täis saada ning taimetoitlastel on kindlasti soovituslik seda toidulisandina juurde võtta.