

Magistritöö kokkuvõte

Autor: Teiko Reinik

Juhendaja: Tagli Pitsi

Ühes Harjumaa koolis läbiviidud 7.–9. klassi õpilaste koolilõuna menüü analüüs koos toidu kaalumise ja õpilaste küsitlusega

Terviseprobleemid, mis kimbutavad inimesi üle maailma, näitavad, et kõikide inimeste eluviis ei ole piisavalt tervislik. Toitumine mängib selles suurt rolli. Eesti riigil on võimalik läbi koolitoidu jõuda koolilasteni, tagamaks kõikidele õpilastele mitmekesise ja tasakaalustatud koolisöögi, ligipääsu tervislikule toiduvalikule. Toitumisspetsialistide poolt antud riiklikud nõudmised ja soovitused ei taga veel kõikides Eesti koolides nende nõudmiste täitmist ja soovituste järgimist.

Antud töös uuriti ühe Harjumaa 160 õpilasega kooli 7.–9. klassi õpilaste toitumist ja koolisöökide eelistusi, koolilõuna vastavust riiklikele nõuetele ja soovitustele. Analüüsiti ühe kalendrikuu jooksul pakutavat lõunasööki – menüü teoreetilist ja tegelikku toidu- ja toitainelist koostist, energiasisaldust; laste poolt söödud toidukoguseid ja lõunasöögist tekkinud toidujätmete hulka.

Õpilaste seas läbiviidud küsitlus näitas, et koolihommikutel sõi hommikusööki üle kahe kolmandiku õpilastest; einepausiks võttis alati midagi kodust kaasa pea sama palju õpilasi. Suurem osa õpilastest pidas koolitoitu maitsvaks või väga maitsvaks. Koolitoidu soolasust pidasid parajaks rohkem kui pooled õpilased. Koolis pakutavateks lemmiktoitudeks olid: pastad, lasanje, kartul-kotlet valge kastmega, koorene lõhesupp, frikadellisupp, borš, smuuti, pannkoogid ja küpsetised. Enamik õpilasi vastas küsitluses, et sõi alati või peaaegu alati koolis pakutavat puuvilja.

Kooli menüüs oli mõningaid puudujääke. Koolitoidu pakkumine pidi katma põhikooli kolme kooliastme keskmise energiavajaduse, teoreetiline arvestuslik pakkumine oli aga väiksem kui Määruse järgi vaadeldud vanusegrupile ette nähtud ning tegelik õpilaste poolt tarbitud energia kogus oli veelgi madalam. Õpilastel oli koolilõunal alati võimalus toitu juurde tõsta. Paljud õpilased olid enda sõnul söönud hommikust ning ka einepausi ajal, seega võis soovituslikust madalam tarbitud toiduenergia lõunasöögi ajal tuleneda ka sellest, et kõht ei olnud veel väga tühi.

Kala ja meresaaduste, munatoodete, puu- ja köögiviljade pakkumine ja nende toitude keskmine koolitoidust saamine oli ETLs soovituslikust päevasest kogusest alla kolmandiku. Puudujäägid eelnevates toidugruppides põhjustasid ka soovituslikust madalama C- ja D-vitamiini sisalduse koolilõunas. Piima- ja lihatooteid ning rukkileiba said õpilased vähemalt kolmandiku soovituslikust päevasest kogusest. Mineraalainete sisaldus koolisöögis vastas soovituslikule, kuid toiduga saadav naatriumi kogus võiks olla väiksem, arvestades, et toidule lisatakse soola ning õpilased võivad peale koolipäeva soolaseid näkse tarbida.

Toidujätmeid tekkis ühe kalendrikuu kaalumisperioodi jooksul vähe, kuna lapsed tõstsid ise endale söögiportsjoni – neil oli võimalus toitu maitsta ja meeldivuse korral endale juurde tõsta.

Õpilaste toitlustamise parendamiseks peaks igal praepäeval põhitoitudele lisaks pakkuma puuvilja, lisama supipäevadel magustoitadesse puuvilju ja marju, tõstma köögiviljade osakaalu koolilõunas, suurendama kala- ja munatoodete pakkumist. Õpilaste kaasamine menüü koostamisse aitaks

suurendada koolilõuna ära söömist. Menüüd-retseptid tuleks koostada toitumisprogrammi NutriData abil, tagamaks võimalikult täpse toitainelise koostise kontrollitavuse.

Antud töös leiti õpilaste küsitluse ja koolilõuna ühe kalendrikuu menüü analüüsi tulemusena probleemseid kohti, mida edaspidises õpilaste toitlustamises parandada. Töö tulemused on edastatud kooli kokale, kes tegeleb lisaks söögitegemisele ka menüüde-retseptide koostamisega.