

KOKKUVÕTE

Käesoleva töö eesmärk oli uurida Läänemaa koolide 7.–9. klassi õpilaste toitumis- ja liikumisharjumusi ning nende teadlikkust tervislikust toitumisest ja liikumisest.

Töös käsitletav teema on aktuaalne, kuna Eesti laste ja noorte seas on suureks probleemiks nende ülekaalulisus ja rasvumine, mis on tingitud tasakaalustamata toitumisest ning vähesest liikumisest.

Töö tulemustest selgus, et põhikooli õpilaste teadmised tervislikust ja tasakaalustatust toitumisest ning liikumisest olid üsna kesised. Enamik õpilasi ei olnud teadlikud, milliseid toidugruppe peaks segatoiduline inimene päeva jooksul sööma ning mis põhjustel on teatud grupe vaja igapäevaselt tarbida. Samuti ei oldud kursis puu- ja köögiviljade ning marjade ega leiva, täisterasaia päevase soovitusliku tarbimisega. Ainukesed teemad, mille puhul olid õpilaste teadmised valdavalt head, olid seotud vee tarbimisega, mis on parimaks janu kustutavaks joogiks, ning piimatoodete, kaunviljade ja pähklite söömise vajalikkusega.

Toitumis- ja liikumisharjumuste analüüsist selgus, et suurem osa õpilastest ei tarbinud päeva jooksu soovituslikus koguses puu- ja köögivilju ning valdav osa küsitletutest ei liikunud päeva jooksul piisavalt. Positiivseks oli õpilaste maiustuste tarbimine, mis jäi suurema osa õpilaste puhul soovituslikesse piiridesse, ja erinevate soolaste näkside söömine, mida teeb enamik väidetavalt vaid mõned korrad kuus. Uuringus osalenud õpilaste hulgas leidis üsna palju ülekaalulisi, kelle toitumis- ning liikumisharjumused ei olnud nii head kui normaal- ja aakaalulistel õpilastel. Uuringus ei osalenud mitte ühtegi taimetoitlast.

Töö tulemustest lähtudes võib teha järelduse, et õpilaste toitumis- ja liikumisharjumused on seotud nende üsna kehvade teadmistega antud teema kohta. Kuna toitumisharjumused saavad alguse juba noores eas, tuleks nende parandamiseks teha õpilaste seas teavitustööd tervislike eluviiside kohta.