

KOKKUVÕTE

Käesoleva magistritöö „Tervislike menüüde kriteeriumide koostamine lasteasutustele lasteaia kaheksa nädala menüü analüüsi näitel“ eesmärk oli analüüsida lasteaedadele pakutava kaheksa nädala menüü vastavust lasteasutuste toitlustamisele kehtestatud nõuetele, samuti selle vastavust uutele toitumissoovitustele (3). Tuginedes analüüsitulemustele püüti pakkuda muudatusi menüüdes, et pakutav toit oleks tasakaalus. Samuti pakuti soovitusi toitlustusteenuse hankedokumentatsiooni muutmiseks, et teenuse hankimisel oleks võimalik objektiivsete kriteeriumide põhjal hinnata osalejate menüüde kvaliteeti ning vastavust toitumissoovitustele.

Käesoleva magistriöö teooria osas kirjeldati ülekaalu hindamist, inimeste ülekaalulisuse olukorda Euroopas praegusel aastakümnel ning uuriti koduse keskkonna, lasteasutuste ja meedia mõju söömisharjumuste kujunemisel. Teooria osa käsitles ka regulatsioone ja toetusi lasteasutustes pakutavale toidule. Eksperimentaalses osas pakuti välja soovitusi Tallinna Haridusameti kodulehel leitava toitlustusteenuse hankedokumentatsiooni muutmiseks, et toitlustusteenuse hankimisel oleks võimalik arusaadavate ning peamiselt toidupõhiste kriteeriumide põhjal hinnata osalejate pakutavate menüüde kvaliteeti. Antud kriteeriumid saab võtta aluseks tasakaalustatud menüü koostamisel. Eksperimentaalse osa teises pooles analüüsiti NutriData toitumisprogrammiga suurtoitlustaja lasteaedade kahele vanusegrupile koostatud kaheksa nädala menüü vastavust määruse nõuetele ja tasakaalustatud-mitmekesise toitumise põhimõtetele. Analüüsiparameetrid olid energia, põhitoitainete, rasvhapete, kiudainete, kolesterooli, vitamiinide ja mineraalainete sisaldus menüüdes ja vastavus määruses esitatud nõudmistele. Samuti analüüsiti energijaotumist toidukordadel, määruses mitte nõutud vitamiinide ja lisatud suhkrute sisalduse vastavust tervisliku toitumise põhimõtetega.

Analüüsitulemustest ilmnnes, et enim vajas vähendamist energiasisaldus, küllastunud rasvhapete ja lisatud suhkrute osatähtsus. Tõstmist vajas vitamiini D sisaldus menüüdes. Parandamise käigus vähendati osade kasutatavate piimatoodete rasvasisaldust, menüüdes ja retseptide koostises olev piim asendati vitamiiniga D rikastatud piimaga. Samuti tõsteti kalaroogetes kasutatava kala kogust. Lisatud suhkruid vähendati nii etteantud retseptides, aga näiteks asendati ka magustoite väiksema suhkrusisaldusega alternatiivide vastu.

Parandatud menüüid vastasid määruses esitatud nõuetele, toetades sellega laste õigeid söömisharjumuste kujunemist.