

# KOKKUVÕTE

Laste ülekaalulisus ja sellest tulenevad terviseprobleemid on maailmas aina suurenev probleem, puudutades ka Eestis elavaid lapsi. Koolide teadvustatud tegevus on laste tervisliku eluviisi üks olulistest alustest. Koolide eesmärk on aidata õpilastel arendada tervisliku toitumise harjumusi, mis tagavad selle, et nad kasvaksid üles tervetena ning saaksid õppetöös oma potentsiaali täielikult ära kasutada.

Käesoleva bakalaureusetöö “Baltic Restaurants AS menüüde analüüs ja parandamine” eesmärgiks oli analüüsida ja parandada Baltic Restaurants AS poolt 1.–9. klasside õpilaste jaoks koostatud kaheksa nädala koolilõunate menüüsid.

Töö koosneb kirjanduslikust ülevaatest ja eksperimentaalsest osast. Kirjanduslik osa annab ülevaate mikro- ja makrotoitainetest ning koolide toitlustamisest Eestis, Rootsis, Soomes ja Inglismaal. Töö praktilise osa eesmärgiks oli analüüsida ja parandada ettevõtte Baltic Restaurants AS I, II ja III põhikooliastme koolilõunate kaheksa nädala menüüsid. Menüüid sisestati Tervise Arengu Instituudi poolt loodud toitumisprogrammi NutriData, mis võimaldab analüüsida menüü energia- ja toitainete sisalduse vastavust riiklikule ea- ja soopõhiste toitumissoovitustele. Kõikides vanusegruppides võeti analüüsiparameetriteks energia, põhitoidainete, rasvhapete, kiudainete, kolesterooli, vitamiinide ja mineraalainete sisaldus menüüdes ja nende vastavus koolitoidule kehtestatud nõudmistele.

Antud menüüde analüüsi käigus selgus, et kõige enam vajas parandamist energiasisaldus, küllastunud rasvhapete osatähtsused energiast ning vitamiini D sisaldus toitudes. Küllastunud rasvhapete osakaalu vähendati, vahetades menüüs välja kõrgema rasvasisaldusega piimatooted madalama rasvasisaldusega toodete vastu. Tänu sellele vähenes ka lõunasöögi energiasisaldus. Vitamiini D sisaldust toitudes tõsteti rikastatud piimaga ja vahetades välja kalaroogasid.

Kõikide kooliastmete parandatud lõunasöögi menüüid vastavad määruses esitatud nõuetele, olles laste tervislike toitumisharjumuste aluseks.