



TALLINNA TEHNIKAÜLIKOOL EESTI MEREAKADEEMIA

Emma Maura Lainväe

**TALLINNA LASTEAED KARIKAKAR 5-6 AASTASTE LASTE
SÖÖMISHARJUMUSED**

Lõputöö

Ettevõtlus ja elamusmajandus

Juhendaja: Eeve Kärblane

Tallinn 2021

SISUKORD

SISSEJUHATUS.....	4
1 LASTE TOITUMISHARJUMUSTE KUJUNEMINE LASTEAIAS.....	5
1.1 Nõuded toitlustamisele koolieelses lasteasutuses	5
1.2 Menüü kriteeriumid	7
1.3 Lapse päevane toiduvajadus ja soovitused.....	7
1.4 Vajalikud põhitoitained	11
1.4.1 Valgud	11
1.4.2 Toidurasvad	11
1.4.3 Süsivesikud.....	12
1.5 Mikrotoitained	13
1.5.1 Vitamiinid.....	14
1.5.2 Minraalained.....	15
1.6 Tervislik toitumine	15
1.7 Laste toitumisharjumused	17
1.8 Kuidas panna laps kasulikke toite sööma	19
2 UURIMUSE METOODIKA JA ANALÜÜS	22
2.1 Uurimustulemuste analüüs	23
2.1.1 Esimese nädala söömisharjumuste analüüs	23
2.1.2 Teise nädala söömisharjumuste analüüs.....	25
2.1.3 Toiduenergia jaotus päevade lõikes.....	26
2.1.4 Energia jaotumine toidukordadele.....	28
2.1.5 Põhitoitainete osatähtsus energiast	29
2.1.6 Põhitoitainete jaotumine toidukordadele	30
2.2 Ettepanekud toitumisharjumuste arendamiseks.....	33
KOKKUVÕTE.....	35
SUMMARY	37

KASUTATUD KIRJANDUS.....	38
Lisa 1 Toidupüramiid.....	40
Lisa 2 Tervisekaitsenõudmised toitlustamisele koolieelses lasteasutuses ja koolis	41
Lisa 3 Lasteaia nädalamenüü 1	46
Lisa 4 Lasteaia nädalamenüü 2	47
Lisa 5 Lihtlitsents.....	48

SISSEJUHATUS

Laste toitumisharjumuste kujunemine algab juba varases eas ning need on olulised nii laste füüsilise kui ka vaimse tervise arenemiseks. Toitumisharjumused, mis arenevad välja juba lapseas on aluseks ka edaspidisele elule ja tervisele, sest hilisemas elus on neid juba märksa raskem muuta.

Lapsed saavad oma esimesed teadmised tervisliku või mitte tervisliku toitumise kohta vanematelt ja sealt edasi lasteaiast, kus nende eeskujudeks on lasteaiaõpetajad ja ka kaaslased. Lapsi mõjutab enim see, mida nad endi ümber kuulevad, näevad ja tunnevad, sellest nad õpivad ja just varases eas.

Antud diplomitöö eesmärgiks on uurida Tallinna Lasteaed Karikakra kahe nädala menüüd. Analüüsida, kas menüü tagab lastele vajalikud põhitoitained ning on piisava soovitusliku energeetilise väärtusega.

Töö eesmärgiks on välja selgitada koolieelsete laste söömisharjumused Tallinna Lasteaed Karikakar Oktoobrirühma laste söömisharjumuste põhjal. Lapsed rühmas on 5-6aastased. Eesmärgi saavutamiseks on esitatud järgmised küsimused:

- Mida lapsed tegelikult ära söövad ja mille alles jätavad?
- Milliseid toitaineid tarbitakse piisavalt ja milliseid liialt?

Diplomitöö koosneb kahest osast ning sinna juurde kuuluvatest lisadest. Esimeses osas on välja toodud tervisekaitse nõuded, menüü kriteeriumid, laste päevased toiduvajadused ja nõuded. Teises osas on analüüsitud kahe nädala menüüd ja tehtud järeldused.

1 LASTE TOITUMISHARJUMUSTE KUJUNEMINE LASTEAIAS

Toit ja tervis on väga olulisel kohal lapse normaalse vaimse ja füüsilise arengu jaoks. Seepärast on tähtis, et lastele tutvustatakse tervisliku toitumist juba varajases vanusest peale. Laste toitumisharjumuste kujunemisel mängivad olulist rolli nii lapsevanemad kui ka lasteaias personal ja nende eeskujud. Esmased toitumisharjumised saab laps kodust kaasa, on väga oluline, et lapsele antavad toiduvalikud oleks juba kodus mitmekesised. Ka paljud haigused, mida põetakse täiskasvanueas, saavad alguse juba valest toitumisest lapsepõlves (S. Jaansoo ja T. Pitsi, 2008).

Heade harjumuste kujundamine algab juba esimestel elunädalatel ja kestab teismeeani või isegi kaugemale. Tervislike harjumuste omandamine nõuab aastatepikkust pidevat tööd, tuleb pidevalt meeles pidada, et ei tohiks minna otseteid ja kiusatustele vastu panna. Neist ei ole lastele mingit kasu: kui head harjumused ei kinnistu, tekivad nende asemele hoopis halvad harjumused. Tuleb alustada juhendamise ja kinnistamisega ja mis kõige olulisem inspireerimisega (J. Trachtenberg, 2007).

Lasteaias kaetakse lapse ööpäevasest energiavajadusest 87,5%, mis tähendab, et lapsevanemate kanda jääb enamasti vaid õhtune söögikord ja nädalavahetused. Vähetoiteväärtusliku toidukorra sattumine lapse päevakavasse vanuses 3-7 eluaastat on suhteliselt harv ja see võib suureneda kooliea saabumisega (Ü. Hõbemägi, 2012).

1.1 Nõuded toitlustamisele koolieelses lasteasutuses

Kooli- ja lasteaiatoidu tervislikkust jälgib tervisekaitseinspeksioon. Inspekteerimisel arvestatakse sotsiaalministri määrust nr 8 15. jaanuarist 2008 "Tervisekaitseinspeksiooni tegevuse korraldamise ja teostamise kohta", mis kehtestab nõuded toitlustamisele ning pakutava toidu energia- ja toitainetesisaldusele. Sellele määrusele saab toetuda alates

1. septembrist 2008, täielik määruse tekst on toodud lisas 2(RT I, 20.04.2012, 8). Kontrollitakse ka toitlustamise korraldust, menüü koostamist, toiduainete valikut, toidu valmistamisviisi ning dokumentatsiooni. Vajadusel võetakse proove toiduenergia ja toitainete sisalduse määramiseks. Eesmärgiks on tagada tervislik ja mitmekesine toitlustus lasteasutustes(S. Jaansoo ja T. Pitsi, 2008).

Lisaks tuleb koolieelses lasteasutuses toidu valmistamisel ja toitlustamise korraldamisel jälgida „Toiduseadust“ ja selle alusel kehtestatud õigusaktide nõudeid.

Menüü peab koolieelses lasteasutuses olema planeeritud kaheks nädalaks. Lastel peab olema kindlaks määratud kellaegadel söögiaeg, mis koolieelses lasteasutuses peab kestma vähemalt 30 minutit. Söögikorrad peavad olema vähemalt iga 4 tunni tagant. Eakohast toitu peavad lapsed saama vähemalt 3 korda päevas ning puhas joogivesi peab olema kättesaadav terve päeva jooksul(S. Jaansoo ja T. Pitsi, 2008).

Laps, kes on koolieelses lasteasutuses ööpäevaringselt, peab saama süüa vähemalt neli korda päevas, hommikusöök, lõunasöök, õhtuode ja õhtusöök. Söögikordadel pakutav toit peab rahuldama ööpäevase toiduenergia- ja toitainetevajaduse. Juhul, kui laps viibib lasteasutuses lühendatud päeva, siis võib lapsevanema, eestkostja või hooldaja ja koolieelse lasteasutuse direktori kokkuleppel lapse söögikordi vähendada.(Riigiteataja.ee)

Lasteaias pakutav toit peab iga päev katma 85-90%, määruses on välja toodud 87,5% vastava vanuserühma ööpäevasest toiduenergiavajadusest sellest omakorda soovitatavalt:

- Hommikusöök 30–35% või 20–25%
- lõunasöök 40–45% või 40–45%
- Õhtuode 20–25% või 30–35%

1.2 Menüü kriteeriumid

Menüü koostamisel võetakse aluseks erinevate vanuserühmade keskmine ööpäevane toiduenergia ja toitainete vajadus ning arvestatakse kahe nädala toidu keskmine toiduenergia ja põhitoitainete sisaldus ühe lapse kohta. Kui lasteaias ei ole võimalik toitlustada lapsi vanuserühmade järgi, peab võtma aluseks toitlustatavate vanuserühmade kaalutud keskmise energiasoovituse. Põhitoitainete puhul tuleb ennekõike järgida nende osatähtsust toiduenergiast. Toiduained peavad olema võimalikult värsked ja töötlemata. Neid peaks põhiliselt kas keetma, aurutama või hautama, keelatud on küpsetamine rohkes rasvas. Koolieelses lasteasutuses ei tohi kasutada suitsutatud, tugevalt soolatud, vinnutatud ja vürtsitatud toiduaineid ja toitusid. Menüüs peab olema iga päev rukkileib ja köögiviljad v.a kartul, kolm korda nädalas värsket puuvili, vähemalt kaks korda nädalas teraviljatoit ning liha ja linnuliha, vähemalt kord nädalas värsket kalast või kalatoodetest valmistatud toit(S. Jaansoo ja T. Pitsi, 2008).

Valmistoidu kohta peab olema toitlustajal tehnoloogiline kaart, kus on märgitud toidugrupi nimetus, toidu koostisesse kuuluvate toiduainete täpsed nimetused ja kogused, piimatoodete ja rasvainete rasvasisaldused, valmistoidu mass, toitumisalane teave ja toidu valmistamisel kasutatud tehnoloogia(S. Jaansoo ja T. Pitsi, 2008).

1.3 Lapse päevane toiduvajadus ja soovitused

Lastel peaks olema päevas kolm toidukorda ja paar oodet. Kõige olulisem toidukord on hommikusöök, see annab alguse päevale, et laps saaks hakata tegutsema. Hommikusöök muudab kõik paremaks- käelise tegevuse, keskendumisvõime, ülesannete lahendamise. Hommikusöögi sööjad on üleüldiselt ka tervislikumad sööjad. Hommikusöögi peamiseks eesmärgiks on anda lastele piisav hulk kiudaineid ja valke, mis aitavad kõhul pikka aega

täis püsida ja ka pidevalt aju energiaga varustada. Nii püsib kõht lõunasöögini täis. Samuti tuleks vältida kõrge suhkrusisaldusega toidu tarbimist, see viib lapse energiataseme kiiresti kõrgele ja samuti kukub see liiga kiiresti ja liiga madalale enne kui on lõunasöögi aeg. Hommikusöögis võiks olla kiudaineid vähemalt 6 grammi portsjoni kohta, valke vähemalt 3 grammi ja suhkrut mitte rohkem kui 5 grammi portsjoni kohta. Veel on oluline rasv- parandab mälu(J. Trachtenberg, 2007). Parimaks hommikusöögiks lapsele on puder, pudruga harjumine võib võtta aega, aga see on seda väärt. Pudrule võib peale panna moosi, mett, seemneid, puuvilju, nii on see ka lapsele isuäratavam ja tehes moosist pudrule peale lõbusa näo, on suurem tõenäosus, et laps selle ka ära sööb(H.-M. Alamaa, 2010).

Loomulikult on iga lapse vajadused erinevad. Kõik oleneb lapse aktiivsusest, kasvuperioodist ja energiavajadusest. Umbkaudselt saab lapse energiavajadust arvutada nii- lapse kaal(kg) korrutada 100-ga. Kahe kuni nelja aastased lapsed peaksid saama 50-40% oma energiasisaldusest rasvast, edaspidi kahaneb see 30%-ni. Toidukorrad peaksid sisaldama süsivesikurikast toitu, leib, kartul, riis. Igapäevaselt peaks lapse menüüsse kuuluma ka erinev liha(H.-M. Alamaa, 2010).

Tuleb jälgida, et päevasest koguenegiast moodustaksid süsivesikud 55–60%, toidurasvad 25–30% ja toiduvalgud 10–15%; kiudaineid peab toidus olema 25–35 grammi(E. Aaviksoo, 2010)

Soovitav toiduportsjonite arv 3-6aastastele lastele:

- Teraviljatooted ja kartul 4-6 portsjonit(leival-sepikul 1 portsjon 30g, puder ja kartul 100g)
- Köögiviljad, sh kaunviljad ja seemned 2 portsjonit(1portsjon köögivilju 100g, keedetud kaunvilju 80g)
- Puuviljad ja marjad 2 portsjonit(1 portsjon puuvilju ja marju 100g, kuivatatud puuvilju 15g)

- Liha, kala ja kanamuna 2-3 portsjonit(1 portsjon taist liha 50g, 30g rasvast liha, 50g rasvast kala, väherasvast kala 75g)
- Piimasaadused 2-3 portsjonit(2dl piima, 100g kohupiima, 80g hapukoort, 50g kohupiimakreemi, 30-35g juustu)
- Lisatavad toidurasvad, pähklid ja seemned 2-3 portsjonit(1 portsjon rapsi-oliiviõli ja võid 1tl, 10g pähkleid, seemneid)
- Suhkur, maiustused ja karastusjoogid 0,5-2 portsjonit(1 portsjon suhkrut, mett, moosi 2tl, 10-15g küpsist, 10g šokolaadi, 10g komme)
- Vesi, puuviljatee, mineraalvesi 4 portsjonit(1 portsjon vett 2dl, teed 2dl)
(TAI, ETTS, 2008)(Eesti Toitumisteaduste Selts, 2009)

Väikelapsed kuni neljanda eluaastani söövad üldiselt kuni nälg lõppeb. Edaspidi hakkavad lapsed toetuma ka teistele teguritele, nt kui suur on toidu kogus taldrikul. Seepärast tuleks alustada lastele toidu serveerimist väikestelt taldrikutelt, et portsjon ei paistaks napp. Kui lapsel on peale esimest portsu ikka veel kõht tühi, saab talle juurde tõsta. Üks tervisliku söömise aluseid on mõista oma sisemisi nälja märke. Toidu juurde tuleb serveerida vett, mitte magustatud jooke. Väga oluline on, et lapsed ei kugistaks, vaid sööksid rahulikult. Ajul läheb keskmiselt 20 minutit aega, et aru saada täiskõhutundest. Sellise käitumisega välditakse ülesöömist(J. Trachtenberg, 2007).

Lõunasöök on oluline, et laps saaks energiat edasiseks päevaks. Näiteks 7aastaste lastele mõeldud lõunasöök peaks andma nädala keskmiselt umbes 650kcal päevas. Valke võiks olla 10-15%, rasvu 25-30% ning süsivesikuid 55-60% keskmisest päevasest toiduenergiast. Selleks peab lõunasöök olema mitmekesine ja tasakaalustatud, esindatud peavad olema toiduainet peaaegu kõigist toiduaine gruppist. Kaks korda nädalas võiks lõunaks pakkuda suppi ja magustoitu, kuna supist saadav energiakogus on suhteliselt väike. Supid võiks valmistada suhteliselt paksud, nii saab laps sealt ka rohkem energiat. Magustoitudeks pakkuda näiteks vormiroogi ja vältida poest ostetud kohukesti, saiakesi, kohupiimakreeme, komme. Korra või kaks korda nädalas võiks pakkuda lõunasöögiks kala. Teistel kordadel kanaliha või sea- või veiseliha. Kui põhitoit energiarikas, siis ei ole

magustoitu vaja pakkuda. Sellisel juhul piisab magustoiduks ainuüksi puuviljast või marjadest(S. Jaansoo ja T. Pitsi, 2008).

Õhtusööki söövad lapsed tavaliselt kodus, koolieelses asutuses pakutakse lastele peale puhkeajaga õhtuoodet, seega jääb õhtusöögi tegemine lapsevanema kanda. Lapsevanem võiks alati päeva lõpus õpetajalt küsida, kuidas tema laps täna söönud on, eriti kui on teada, et lapsel on söömisega probleeme. Nii teab lapsevanem arvestada mida, kuidas ja kui palju lapsele õhtusöögiks pakkuda.

Parimaid toiduvalikuid illustreerib toidupüramiid (Lisa 1). Toiduained on toidupüramiidis jagatud nelja rühma. Igas rühmas on toiduained jaotatud sarnase energeetilise väärtusega portsjoniteks, eri rühmades on see erinev(E. Aaviksoo, 2010). Esimesel korrusel on välja toodud tähtsuste toidugrupp. Teisel korrusel asuvad puu- ja köögiviljad ning marjad. Päevas soovitatakse süüa vähemalt 2 portsjonit marju ja puuvilju ning 3 portsjonit köögivilju. Laste jaoks on 1 portsjon umbes 100 grammi. Marjade puhul umbes 1,5 dl. Kolmanda korrusel on piim ja piimatooted ning kala-liha-kana-muna toidugrupp. Mõlemast grupist võiksid lapsed süüa päevas 2-3 portsjonit. Lapsed võiksid päevas tarbida umbes 2 klaasi vedelaid piimatoteid. Võiks eelistada kala ja väherasvaseid lihatooteid. Üks portsjon on umbes 40 grammis hautatud liha või rasvast kala. Neljandal korrusel on toidurasvad, pähklid ja seemned, mida soovitatakse päevas süüa 3-4 portsjonit(1-2 teelusikatäit rasvainet). Püramiidi tippu jäävad kõige harvem tarbitavad toiduained, nt suhkur, moos, mesi, maiustused, limonaadid, mahlajoogid. Päevas võiks piirduda 2-3 portsjoniga, 1portsjon on umbes 1 küpsis, 2 teelusikatäit moosi, mett, 100 ml karastus- või mahlajooki(S. Jaansoo ja T. Pitsi, 2008).

1.4 Vajalikud põhitoitained

1.4.1 Valgud

Valgud koosnevad aminohapetest, mis jagatakse omakorda: asendamatuteks, mida peab saama toiduga, ja asendatavateks, mida organism suudab ise sünteesida. Erinevad toidud sisaldavad aminohappeid erinevas kombinatsioonis ja koguses.

Loomset päritolu valgud sisaldavad asendamatuid aminohappeid taimset päritolu valkudest rohkem. Loomseteks valkudeks on näiteks muna-, piima-, kala- ja lihavalgud. Kahjuks on paljud loomset päritolu valkude allikad liiga rasvarikkad. Üsna hea aminohappelise koostisega on ka sojas, riisis, rukkis, pähklites ja seemnetes leiduvad valgud.

Valkudel on mitmeid funktsioone:

- organismi kasv, ehitus- peaaegu kõik ensüümid ning osad hormoonid on valgulise koostisega
- aktiivsed antikehade tootmises
- tagavad organismi tugeva ning toimiva immuunsüsteemi,
- osalevad paljude ühendite transpordis
- annavad toiduenergiat: 1 g = 4 kcal.

1.4.2 Toidurasvad

Toidurasvad sisaldavad kolme erinevat rasvhapet: küllastaunud, monoküllastumata ja polüküllastumata rasvahpped. Toidurasvade põhiülesandeks on organismile vajaliku toiduenergia jagamine.

Toidurasvaga on soovitatav katta 25-30%, sh:

- küllastunud rasvhapped ja trans-rasvhapped kokku mitte 10%;
- monoküllastumata rasvhapped 10–15%;
- polüküllastumata rasvhapped 5–10%, sh asendamatud polüküllastumata rasvhapped vähemalt 3% toiduenergiast.

Küllastunud rasvhapped on ülekaalus loomsetes rasvades, mis on toatemperatuuril tavaliselt tahked. Taimsetes rasvades on ülekaalus mono- ja polüküllastumata rasvhapped.

Rasvade funktsioonid:

- inimorganismile kontsentreeritud energiaallikaks. 1 g rasva annab ligikaudu 9 kcal energiat.
- võtavad osa kasvuprotsesside ja muu elutegevuse reguleerimisest.
- asendamatute polüküllastumata rasvhapete allikas.
- need varustavad inimorganismi rasvlahustuvate vitamiinidega ja on vajalikud nende imendumiseks ja transpordiks organismis.
- fosfolipiidid kuuluvad kõikide kudede ja rakkude koostisesse, suuremal hulgal on neid närvikoes ja ajurakkudes.
- organite ümber moodustuv rasvakiht kaitseb organeid põrutuste eest.
- vajalikud sapi väljutamiseks soolde, vastasel korral sapp peetub sapipõies ja on oht sapikivide moodustumiseks.
- kolesterool on vajalik sapphapete, steroidhormoonide sh suguhormoonide ning D-vitamiini sünteesiks organismis.

1.4.3 Süsivesikud

Süsivesik ei ole sama, mis on suhkur. Suhkur kokkuleppeline mõiste, mida kasutatakse peamiselt sahharoosi ja ka teiste vees lahustuvate lihtsüsivesikute kohta.

Toiteväärtuselt jaotatakse süsivesikud kahte rühma:

- glükeemilised süsivesikud (tähtis ja suhkrud).
- kiudained.

Süsivesikute peamiseks allikateks toidus on kartul, köögiviljad, teraviljatooted, puuviljad ja marjad, mis sisaldavad rikkalikult vitamiine, mineraalaineid, kiudaineid ja antioksüdante.

Süsivesikute funktsioonid:

- organismi põhiliseks energiaallikaks (1 gramm süsivesikuid = 4 kcal),
 - kuuluvad rakkude ja kudede koostisesse,
 - määravad veregrupi,
 - kuuluvad paljude hormoonide koostisesse,
 - omavad kaitsefunktsiooni antikehade koostises,
 - inimorganismis varuaine roll – maksas ja lihastes talletatav glükogeen on ajutine glükoosi tagavara, mida organism saab vastavalt vajadusele hõlpsasti kasutada,
 - kiudained on vajalikud seedesüsteemi korrashoidmiseks.
- (toitumine.ee)

1.5 Mikrotoitained

Mikrotoitaineid vajab organism päevas milli- või mikrogrammides. Mikrotoitained, kuhu kuuluvad nii vitamiinid, mineraalained kui ka mikroelemendid, on vajalikud inimorganismi bioaktiivsete ainete koostises ja talituses. Vitamiine vajab inimene väga väikestes kogustes. Paljud vitamiinid sisalduvad ensüümide koostises, seega mõjutavad nad organismis toimuvaid protsesse, sh ainevahetusprotsesse. Samuti tõstavad vitamiinid organismi kaitsevõimet. Täiskasvanute ja laste päevane vitamiinide vajadus on erinev. Lapsed vajavad mikrotoitaineid normaalseks arenemiseks ning täisväärtuslikus

segatoidus peaks olema vitamiine ja mineraalaineid piisavalt. Kõige paremini omastab inimene toitudes naturaalsel kujul sisalduvaid vitamiine ja mineraalaineid. (Jaansoo ja Pitsi, 2008)

1.5.1 Vitamiinid

Vitamiine on inimesele vaja küll väikestes kogustes, kuid neid tuleb see eest tarbida pidevalt, sest neist ei teki organismi pikaajalist varu.

Vitamiinide funktsioonid:

- Osalevad ainevahetusprotsessis
- Reguleerivad närvide tööd
- Omavad rolli luu- ning lihaskoe moodustumisel
- Kaitsevad nakkus- ja viirushaiguste eest
- Kaitsevad organismi vabade radikaalide kahjuliku toime eest

Inimene ise suudab sünteesida vaid üksikuid vitamiine (niatsiin, bioatiin, pantoteenhape, K-vitamiin, retinooli β -karoteenist, päikesekiirguse toimele ka D-vitamiini). Enamikke vitamiine leidub nii taimsetes kui ka loomsetes toiduainetes.

Vitamiinid jaotatakse kaheks: rasvlahustuvad ja vesilahustuvad. Rasvlahustuvate vitamiinide ületarbimise oht võib tekkida rikastatud toidu või toidulisandite tarbimisel. Vesilahustuvate vitamiinide üledoseerimine toiduga ei ole võimalik, sest üleliigne transporditakse lihtsalt loomulikult teel (uriiniga) organismist välja.

Tasakaalustamata ja ühekülgne toit, toiduainete vale töötlemine ja muud toitumuslik-olmelised tegevused põhjustavad vitamiinide puudust. Samuti põhjustab vitamiinipuudust erinevad ravimid ja haigused ning ka erinevad füsioloogilised põhjused.

Vitamiinide vähenenud hulka toidus mõjutab pikk keetmisaeg ja toidu mitmekordne soojendamine. Samuti tuleks panna köögiviljad keevasse vette ning võiks ära kasutada ka köögiviljade keeduleem, näiteks valmistades suppi või kastet. (toitumine.ee)

1.5.2 Mineraalained

Mineraalained on tähtsad närviimpulsside edastamiseks ning olulised luustiku, kehavedelike ja ensüümide koostises. Mineraalained moodustavad umbes 4-5% kehamassist. Mineraalained jaotatakse kaheks: mikro- ja makroelementideks. Kaltsium, fosfor, kloor, kaalium, magneesium, naatrium ja väävel esinevad organismis suhteliselt suurtes kogustes, seepärast nimetatakse neid makroelementideks. Mikroelementidest on organismis rauda, vaske, tsinki, koobaltit, joodi, molübdeeni, vanaadiumi, niklit, kroomi, seleeni, räni, mangaani, fluori ja tina. (Jaansoo ja Pitsi, 2008)

Kuigi mineraalainete vajadus inimorganismis on väikestes kogustes (makroelemente milligrammides ja grammides ning mikroelemente milli- ja mikrogrammides), puuduvad siiski inimorganismis piisavad mineraalainete varud, et üle elada nende pikaajaline vaegus. (toitumine.ee)

1.6 Tervislik toitumine

Tervisliku toitumise aluseks on mitmekesine söögilaud, kindlatel kellaaegadel söömine ja vahepalad. Tervislik toitumine on meie elu alus ja meie laste elu alus.

Tervislikku toitumist puudutav info muutub suhteliselt kiiresti ning võib tunduda, et selles on raske orienteeruda. Igasugustesse trendidesse ja dieetidesse tuleks suhtuda mõninga kahtlusega, sest ei ole olemas imetoiduaineid. Tervisliku toitumise aluseks võib

võtta neli põhimõtet. Süüa tuleb vastavalt vajadusele, see tähendab, et kui päev on olnud füüsiliselt kurnavam, siis tuleks süüa suurema kaloraažiga toite, kuna energiat on kulutatud rohkem. Kindlasti ei tohi süüa vastaval tujule. On oluline jälgida, et saadud ja kulutatud energiahulk oleks tasakaalus. Organismile on tähtis tarbida vajalikke toitaineid õiges vahekorras. Kõige parem on, kui toit sisaldab vähem energiat ja rohkem vajalikke toitaineid. Rohkem energiat sisaldavaid toite tuleks tarbida pigem päeva alguses. Põhitähtis on süüa mitmekesiselt, iga erinev toiduainete rühm varustab meid erinevate oluliste toitainetega. Mõõdukalt võib süüa kõike. (Pärnumaa kutsehariduskeskus õppematerjal).

Hea viis neid nelja põhimõtet järgida on toidupüramiid. Toidupüramiidid on toiduained jaotatud neljale tasandile, lisaks tipp ja põhi. Toidupüramiid annab hea ülevaate toiduainete kogustest ja vahekorrast toiduainerühmade kaupa. Püramiidi põhi näitab, et laps peaks päevas olema kehaliselt aktiivne 60 minutit. Liikumine ja söömine on omavahel seotud. Toidust saadav energiakogus peab olema vastavuses kulutatava energiaga. Esimene korrus märgib ära tärkliserikaste, teraviljasaaduste ja kartuli grupi. Teine korrus puu- ja köögiviljad ning marjad. Kolmandal korrusel asuvad piim ja piimatooted ning liha-kala-kana-muna. Neljandal korrusel toidurasvad, pähklid, seemned. Püramiidi tipus on välja toodud kõige väiksemas koguses tarbitavad toiduained, nagu mesi, suhkur, maiustused (Eesti toitumis- ja toidusoovitused. TAI. ETTS, 2015).

Suhteliselt tavapärane on, et lapse ainus toidukord kodus on õhtusöök, seega peaksid lapsevanemad jälgima ka lasteaias menüüid, et kodus pakkuda toite, mida lasteaias pakutakse vähe või ei pakuta üldse. Toitumisnõustaja Siiri Krümann on andnud nõu pakkuda lastele kodus kala, pähkleid ja seemneid, mida lasteaias on enamasti üpriski vähe. Samas piirata kodus pigem piimatoodete tarbimist, kuna neid tarbib laps lasteaias juba piisavalt. (tervisliktoitumin.ee, laste toitumine tähendab tervislikke ja läbimõeldud otsuseid). Õhtusöök võib kodus muutuda väga stressirohkeks, keegi kiirustab treeningule, keegi keeldub söömast jne. Selleks, et asi oleks lihtsam tuleks kehtestada kindel kellaeg õhtusöögi ajaks ja, et kõik sellest kinni peaksid. Lapse jaoks peab laua taga istumine ja söömine olema meeldiv kogemus, mitte tagant kiirustatud (J. Hannsønn ja C. Oscarsson, 2006).

Toite ei ole mõistlik liigitada tervislikeks ja ebatervislikeks, võtmesõnaks jääb mõõdukus, sest kõik toidud on inimesele suuremal või vähemal määral vajalikud(S. Jaansoo ja T. Pitsi, 2008).

Inimese jaoks vajalikud toitained on: makrotoitained- valgud, rasvad, süsivesikud ja vesi mikrotoitained- vitamiinid, mineraalained(toitumine.ee, energia ja toitainete vajadused)

1.7 Laste toitumisharjumused

Toitumisharjumuste kujunemine hakkab peale juba lapse paarist esimesest eluaastast, mil laps emaga kodus on. Algul on lapse põhiliseks toiduks ema rinnapiim, varsti hakatakse kodus tutvustama lapsele ka teisi toiduaineid. Esimestel eluaastatel kujunevad välja laste maitse eelistused. Lapsed võtavad omaks samasugused toiduharjumused nagu on nende vanematel. Seepärast on oluline, et vanemad ise toituksid tervislikult. Hoolitsus tervise eest peab hakkama juba inimese esimesest elupäevast ja isegi varem, enne ilmaletulekut. Laps ei saa ise oma tervise ja õiguste eest ise seista, seega peavad seda tegema lapsevanemad ja ka teised(A. Levin, 2014).

Lasteaias tekivad uued eeskujud, rühmaõpetajad ja ka rühmakaaslased. Rühmaõpetajate ülesandeks on suuta laps kasvõi panna toitu proovima, sööma sundida ei tohi ja see ei ole ka tervisele hea. Rühmaõpetajad saavad teha söömise mingil määral ka põnevaks. Suuremad lapsed saaksid endale toitu ise tõsta. Õpetajad võiksid rääkida kust vastavad toiduained on pärit. Lasteaias võib tekkida ka nõ karjaefekt:„ Tema sööb, siis söön ka mina“ või vastupidi. Lapsed suudavad väga hästi ka üksteist motiveerida. Söömiks tuleb võtta aega, lasteaias võiks lastele meelde tuletada, et süüa rahulikult ja mitte nõ. kugistada. Lastega koos süües saavad õpetajad rääkida söömise ja toiduga seotud teemadel. Tutvustada lastele toitu ja rääkida, millest see on valmistatud. Õpetajate roll on olla julgustav ja toetav. Õpetaja võiks muuta tavalise söögikorra, toiduelamuseks. Kunagi

ei tohiks öelda: „Seda te ju niikuinii ei söö“. Lapsi võiks kaasata laua katmisesse ja ka laua koristamisesse ning arutleda, millised on lauakombed(TAI, 2020).

Kõik lapsed on erinevad ja kõigil ka oma eelistused. Toidud, mis üldse ei meeldi ja toidud, mida süüakse hea meelega. Iga vanem teab oma lapse eelistusi ja igal vanemal on võimalus oma lapsele tutvustada ka selliseid toite ja toiduaineid, mida laps tavaliselt ei sööks. Lapsevanem ja samuti ka rühmaõpetajad ei tohiks kunagi sundida last sööma või last toiduga kuidagi hirmutada. Sööma ei tohi last sundida, see võib suuresti mõjutada lapse psüühikat ja käitumist ning jätta sügava jälje edasiseks eluks(E. Aaviksoo, 2010)

Lapsed lähtuvad toidueelistustes peamiselt kahest faktorist, kas toit on neile tuntud ja toidu maitsest. Seda muidugi pigem väikestel lastel, alla nelja- aastastele lastele on suhteliselt raske tutvustada uusi toite, kuna nende jaoks on kõige olulisem teada millise toiduga on tegemist. Uute toitudega harjumine võib olla raske ning seda peaks tegema tasapisi ja väikeste kogustega ning lisada ka mängulisust. Lastel peaks olema päevas kolm põhitoidukorda ning 1-2 vahepala(toitumine.ee, Lapsed).

Homnikusöök on päeva kõige olulisem toidukord, mis varustab last energiaga, et hakata tegutsema, mängima ja õppima. Lapsed peavad lasteaias sööma kindlatel kellaaegadel, üks toidukord vähemalt 30 minutit. Samuti peab olema menüü tehtud valmis kaheks nädalaks. Ning väga oluline on pakkuda ka vahepalasid. Vahepaladeks võiksid olla vitamiinide ja mineraalainete rikkad . Nagu täiskasvanutel on oma lemmiksöögid ja -joogid, on seda ka lastel. Nii saab kavalusega lisada näiteks lapse lemmik pastaroa sisse mõni köögivili või juurvili. Laste toit peaks olema valmistatud võimalikult naturaalistest toiduainetest. Samuti on oluline jälgida ka seda, et laps sööks nii palju kui ta energiat kulutab. Aktiivsemad lapsed peaksid sööma rohkem, vähem aktiivsed lapsed peaksid sööma väiksemaid portse, sest nemad kulutavad energiat vähem(S. Jaansoo ja T. Pitsi, 2008).

Koolieelsetel asutustel on võimalus taotleda toetust kooli- piima, juurvilja ja puuvilja programmile. Nii saab soodustada puu- ja köögiviljade ning piima jõudmist lasteni ja toetada laste tervislike harjumuste kujunemist(Pria.ee, koolikava toetus).

Head toitumistavad tähendavad seda, et laps sööb korralikku toitu, mis sisaldab ennekõike proteiine ja rasvu ning ka süsivesikuid. Samuti on oluline süüa mõistlikes kogustes puu- ja juurvilju. Lastele tuleb selgeks teha, et meil on magu ja seda on vaja täita, aga samuti peaks laps teadma, et näljatunne on loomulik, maol tuleb lasta enne järgmist söögikorda tühjeneda. Kõht tuleb täis süüa ja seda kindlatel kellaegadel. Täiskõhuga on lapsel lihtsam keskenduda õppetööle, nii on automaatselt füüsiline ja psüühiline heaolutunne (J. Hannsönn ja C. Oscarsson, 2006).

1.8 Kuidas panna laps kasulikke toite sööma

Iga laps tutvub toiduga omal moel. Kui laps ei taha süüa teatud toiduaineid võib panna lapse sööma see kui lasta tal sellega mängida ja lastepärasel moel tutvuda. Seda nimetatakse Sapere meetodiks, mille pilootprojekti jaoks on ETNÜ (Eesti Toitumisenõustajate Ühendus) saanud toetust ühiskondlike algatuste inkubaatorilt NULA. Lapsed õpivad maailma tundma kõigi meeltega (K. Holsting, 2018).

Lihtsaid võtteid lapse isu parandamiseks:

- Lapsele tuleb anda võimalus, mida ta lauale pandust ära sööb. Erinevaid toite ei tohiks panna taldrikule segamini.
- Alati tuleks pakkuda erinevaid toite, aga lubada lapsel süüa toitu teistmoodi kui me ise, nt. ilma kastmeta või ilma lihata.
- Lapsele võib anda proovida tema enda valikust välja jäänud toitu.
- Tuleks vaadata üle lapse magusatarbimise harjumused, see võib tekitada isutust. Alati tuleb lapsele ka ära seletada igasugused muudatused tema tervise seisukohalt.
- Lapsega võiks koos süüa, sellest võiks tekkida tore traditsioon. Söögilauas peaks olema rahulik õhkkond.
- Lapsele ei tohiks lubada tühja kõhuga süüa suvalisi snäkke, nii ei söö ta söögilauas midagi. Snäkkide asemel võiks anda lapsele midagi tervislikku, nt. Puuvili või võileib.

- Lapsele ei mõju käsk „mine võta ise ja söö!“ Eriti kehva isuga lapsele. Ta ei võta külmikust ega pliidi pealt potist midagi ise. Et laps sööks, peab toidu serveerima ning temaga koos sööma.
- Rämpstoidu osas tuleks kehtestada kindel reegel, nt. kord nädalas.
- Söögilauas ei tohi lapsega kurjustada – siis jääb see talle meelde kohana, mis tekitab ebameeldivaid emotsioone.

(Ü. Hõbemägi, 2012)

Lapse menüü mitmekesisemaks muutmiseks on tarvis tutvuda igasse gruppi kuuluvate toitainetega elementidega. Menüü koostamisel tuleks keskenduda kolmele põhielemendile- värv, tekstuur ja maitse. Mida värvikirevam on toiduvalik taldrikul, seda rohkem vajalikke toitaineid toidust saab. Erksavärvilistest puu-ja köögiviljadest, marjadest, saab tähtsaid fütokeemikaale ja antioksüdante, mis aitavad ennetada haigusi ja tugevdada tervist mitmel erineval moel. Tekstuuri andmiseks võib toidule lisada värskaid köögivilju, pähkleid, seemneid, täisteratooteid. Nendes leidub küllaldaselt lahustumatuid kiudaineid, vitamiine, mineraalaineid, valke, aminohappeid ja küllastumata rasvu. Lastele tuleks pidevalt tutvustada ka uusi maitseid, proovides kasutada erinevaid maitsetaimi, vürtse ja kastmeid(J. Trachtenberg, 2007).

Lapsele on väga oluline ka toidu välimus ja toidu õige temperatuur. Samuti söövad lapsed parema meelelega, kui nad on näinud millistest komponentidest toit on valmistatud. Lapsi tuleks juba väiksest peale lasta ise toidu tegemise juurde. Nii õpivad lapsed erinevate toiduainete kohta, saavad katsetada ning maitsta. Söömise ajal on olulisel kohal lapse meeleolu ja ümbritsev keskkond. Näiteks teleka vaatamine söömise ajal on kõrvaline tegur ning häirib söömisele keskendumist. Lapsed kasvavad periooditi, seega võib olla aegu, kus laps sööb väga vähe ja samas aegu, kus laps sööb rohkem. Seepärast tuleks jälgida, et söömine ja energia kulutamine oleksid tasakaalus. Aktiivsemad lapsed peaksid sööma rohkem, kuna kulutavad ka rohkem energiat(Tervise Arengu Instituut, 2015).

Oluline osa on ka toidu nimel. Kõrvitsa- mannapuder ei oleks ilmselt laste lemmik, aga „päikesepuder“ maitseb lastele hästi. Mida vanemaks laps saab, seda iseseisvamaks ta muutub. Seda võib märgata ka lapse söömisharjumustes ja toiduvalikutel. 6-7 aastastel

lastel on välja kujunenud teatud eelistused ning nad soovivad ise rohkem valida ja otsustada oma söögi üle. Lapsele tuleks anda vabadus teha ise toiduvalikuid ühe või teise puuvilja, erinevate teraviljatoodete, köögiviljade vm vahel. Samuti, kui lapsel on võimalus omale toit ise taldrikule tõsta siis on tõenäosus, et ta sööb oma taldriku tühjaks, palju suurem(Tervise Arengu Instituut, 2020)

2 UURIMUSE METOODIKA JA ANALÜÜS

Laste toitumisharjumused saavad alguse juba varajases lapsepõlves. Tervislike toitumisharjumuste kujundamisel on lapsevanem esimene lapse toetaja. Perekonna kõrval on ka lasteaial väga oluline koht lapse elus. Lapsed veedavad suure osa oma päevast vanematest eemal lasteaias, seega ka enamuse nende päevasest toiduvajadusest on lasteaia kanda. Selleks, et teada saada, kas lapsed ka kõik neile vajalikud ained lasteaiatoidust omandavad, tuleb analüüsida, kui palju lapsed realselt toitu ära söövad, mida jäetakse alles. Tulenevalt sellest on püstitatud lõputöö eesmärk .

Lõputöö eesmärgiks on välja selgitada koolieelsete laste söömisharjumused Tallinna Lasteaed Karikakar Oktoobrirühma laste söömisharjumuste põhjal. Lapsed rühmas on 5-6aastased. Eesmärgi saavutamiseks on esitatud järgmised küsimused:

- Milliseid toite lapsed söövad ja milliseid alles jätavad?
- Milliseid toitaineid tarbitakse piisavalt ja milliseid liialt?

Lõputöö eesmärgi täitmiseks ning uurimisküsimustele vastuste saamiseks vaadeldi laste söömisharjumusi 2 nädala jooksul. Menüü uuring viidi läbi märtsikuu lõpus ja aprillikuu alguses ning täpsema analüüsi koostamiseks valis autor lasteaia keskmise vanusegrupi 5-6 aastased lapsed. Menüüd analüüsiti NutriData programmi abil. Programm võimaldab analüüsida enda poolt sisestatud toitude ja retseptide energia- ja toitainete sisaldust. Analüüsimisel võeti arvesse tervisekaitsenõudeid ja soovitusi ning kui palju päevasest energiast ja toitainetest peavad lapsed kätte saama lasteaias. Tehti kokkuvõtteid milliseid toite ei söödud üldse, milliseid söödi kõik ära ja milliseid valikuliselt. Kokkuvõtteid tehti mõlema nädala põhjal eraldi. Hinnati milliste toitainete osas jäi lastel puudu ja milliseid tarbiti liiast. Mõõtmised ei ole tehtud ülitäpselt, vaid kogused on määratud umbes. Kõik menüüd on välja toodud lisades.

2.1 Uurimustulemuste analüüs

Üldiselt sõid lapsed kahe nädala jooksul väga hästi. Toitu ei jäätud palju alles, olid vaid üksikud toidud, mida lapsed pea üldse süüa ei tahtnud. Muidugi on rühmas ka selliseid lapsi, kes ei söö pea üldse, aga neid on minimaalselt. Enamus lastest sööb lasteaiatoitu väga hea meelega ja neile toit ka tõesti maitseb. Päevade lõikes joonistusid välja ka lapsed, kelle toitumine nõuaks suuremat tähelepanu ja lapsed, kes söövad väga korralikult.

2.1.1 Esimese nädala söömisharjumuste analüüs

Hommikusöögiks oli neljast päevast kolmel puder. Putru söövad lapsed hommikuti üldiselt väga hea isuga. Lemmikputrudeks oli Oktoobrirühma lastel maisimannapuder, nisuhekbepuder ja rukkihelbepuder. Neid putrusid sõid lapsed kõige parema isuga. Hommikuti tõstavad lapsed putru endale ise ja saavad ka valida kas soovivad pudrule peale moosi, kaneeli, mandlilaaste jne, vastavalt päevale on üks lisand. Samuti saavad lapsed valida, kas soovivad juua hommikusöögi kõrvale piima või vett. Piimamannasuppi lapsed nii hea isuga ei söönud. Putru siiski keegi alles ei jätnud, kuna iga laps tõstab putru endale ise ja nii palju kui jaksab ära süüa. Supi kõrvale oli ka mitmeviljasepik võiga ja keedumuna. Keedetud muna sõi ära 6 last 10st. Sepikut võiga sõi 8 last 10st. Mõnel lapsel on hommikuti suurem isu, siis võib ta süüa ka kaks portsu putru. Mõni üksi laps ei söö hommikuti lasteaias, sest on juba kodus söönud hommikusööki.

Peale hommikusööki said lapsed koolipuuvilja, mis neile alati väga meeldib ja midagi alles ei jää. Hommikusöögi järgselt pakutakse lastele tavaliselt juurvilju ja köögivilju ning terviseampsuks enne õhtuoodet puuvilju.

Lõunasöökidest olid esimesel nädalal laste lemmikuteks riisiroog kana ja köögiviljadega ning kalaseljanka. Neid toite ei jäänud alles pea üldse, kana- riisrooga köögiviljadega sõid ära kõik 9 last. Kalaseljanka sõid ära 8 last 10st, 2 last jätsid pool suppi alles. Teise ja

kolmada päeva lõunasöögiks olid vastavalt ühepajatoit kanahakklihaga ja hapukapsaborš sealihaga. Ühepajatoidu sõid ära 5 last 9st ja teised sõid ära pool portsu. Hapukapsaborši sõid 6 last 10st kogu portsu ära ja 4 last sõid ära pool portsu. Prae kõrvale on alati ka salat. Salatit lapsed tavaliselt ära ei söö, on üksikuid lapsi, kes söövad salatit. Salatit pakuti sel nädalal kanariisiroa kõrvale. Pakuti porgandisalatit, mis on laste lemmik. Iga lõunasöögi kõrvale on ette nähtud ka leib. Umbes pooled lastest söövad leiba hea meelega ja umbes pooled ei puutu leiba. Magustoitudest oli laste vaieldamatuks lemmikuks kakaotarretis moosiga ning rukkijahuvaht piimaga. Kakaotarretise sõid ära kõik kohal olnud 9 last. Rukkijahuvahtu sõid 8 last 10st, 1 laps ei söönud magustoitu üldse ning 1 laps sõi ära pool. Ka teistel päevadel pakutud magustoite lapsed alles eriti ei jätanud. Õunakisselli sõi ära 8 last 9st ja 1 laps kisselli ei söönud. Kamajoogi jõid ära kõik 9 last.

Õhtuoodet söövad lapsed tavaliselt kõige kehvema isuga. Pelmeeni- köögiviljasuppi sõid 4 last 9st ning 2 last vaid proovis suppi ning 3 last sõid ära pool suppi. Kartulipüreed hakkliha sõi 4 last 10st kogu portsu ära. 3 last sõid ära umbes pool portsust ja 3 last proovisid paar ampsu. Mahlajooki jõid kõik 10 last. Kolmandal päeval oli õhtuoteks makaronid singiga ning mahlajook. Makaronid singiga sõid ära kõik 9 last ning mahlajoogi jõid samuti ära kõik lapsed. Neljandal päeval oli õhtuoteks 4-viljahelbekook kohupiima ja õuntega. 8 last 10st sõid koogi ära ning 2 last kooki ei söönud üldse. Koogi kõrvale pakuti teed, mille kõik lapsed ka ära jõid. Tabelis on välja toodud, kui palju lapsi oli antud päeval lasteaias ja kui paljud nendest sõid ära kogu ettenähtud portsu.

	lapsi kokku	hommiksöök	lõunasöök	magustoit	õhtuode
1. päev	9	9	9	8	4
2. päev	10	10	8	9	4
3. päev	9	9	5	9	9
4. päev	10	10(maisimannasupp) 6(muna) 8(sepik)	6	8	8

Tabel 1 Laste kohalkäimine ja söömisharjumused päevade kaupa

2.1.2 Teise nädala söömisharjumuste analüüs

Teisel nädalal oli hommikusöögiks neljal päeval viiest puder. Ühel hommikul oli hommikusöögiks piima- odrahelbesupp ja mitmeviljasepik makratorjuustumäärdega. Hommikusööki sõid lapsed endiselt hea meelega. Iga päev söödi pudrukausid tühjaks. Päeval, mil hommikusöögiks oli piimasupp ja võileib, sõid kõik lapsed suppi, kui makrasaia sõid vaid 5 last.

Lõunasöökidest olid laste lemmikud kodune kanakaste riisiga, mida sõid kõik 11 last. Samuti oli lemmikuks hakklihapallid porgandiga ja kartulipüree. Püree sõid ära kõik kohal olnud 11 last, hakklihapalle sõid 9 last ja 2 last ei söönud hakklihapalli. Riisirooga kalaga sõi 8 last 11st, teised vaid proovisid. Hernesuppi sõid 8 last 13st kogu portsu ära. 3 last sõid poole supist ja 2 last vaid proovisid paar ampsu supist. 8. päeval oli lõunasöögiks tomati- makaronisupp sealihaga, mida sõi 9 last 12st kogu portsu ära ning 3 last sõid pool suppi.

Sel nädalal pakuti lastele kolme erinevat salatit: peedisalat, porgandi- kaalikasalat ja värsked kapsa salat. Salatitest sõid lapsed kõige meelsamini porgandi- kaalika salatit, peedisalatit ei söödud pea üldse ning kapsa salati sõid vähem kui pooled ehk 5 last.

Magustoitudest söödi kõige paremini kakaokisselli moosiga ja mahlakisselli. Neid magustoite sõid kõik lapsed terve portsu ära. 6. päeval oli magustoiduks kakao-mannapuder ja kissell, mida sõi 8 last 13st, 4 last ei söönud magustoitu üldse ning 1 laps vaid proovis. 7. päeval oli magustoiduks keefiri-mahlakokteil, mida jõi 9 last 11st ja 2 last ei joonud seda üldse. 8. päeval oli magustoiduks riisilumi maasikatoormoosiga. Kogu magustoidu sõid ära 10 last 12st ja 2 last jätsid pool alles.

Õhtuoodetest olid laste lemmikuteks 7. päeval olnud koorene singipastaroog, mida sõid kõik lapsed. Kartuliköögiviljapüreed 5. päeval sõid 7 last 11st. Teised püreed ei söönud. 6. päeval oli õhtuooteks tatrahautis hakklihaga, seda sõi 7 last 13st. 2 last sõi tatrahautist pool ära ja 4 last ei söönud püreed üldse. Porgandikooki sõi 8. päeval 10 last 12st ja 2 last

ei söönud porgandikooki üldse. 9. päeval oli õhtuooteks kolme oa supp, mida ei söönud 2 last üldse, 1 laps proovis ja 1 laps sõi ära poole supist. 7 last sõi kogu portsu ära.

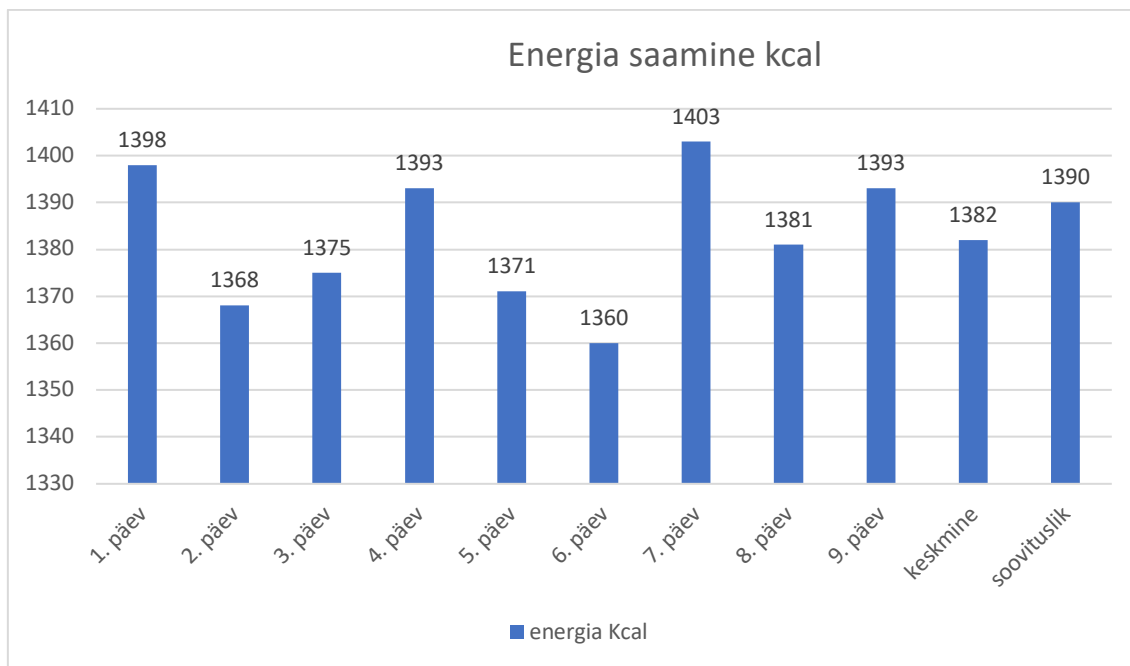
Tabelis on välja toodud, kui palju lapsi oli antud päeval lasteaias ja kui paljud nendest sõid ära kogu ettenähtud portsu

	Lapsi kokku	hommikusöök	lõunasöök	magustoit	õhtuode
5. päev	11	11	8	11	7
6. päev	13	13	8	8	7
7. päev	11	11 5(makrasai)	11	9	11
8. päev	12	12	9	10	10
9. päev	11	11	9(hakklihapallid) 11(kartulipüree)	11	7

Tabel 2 Laste kohalkäimine ja söömisharjumused päevade kaupa

2.1.3 Toiduenergia jaotus päevade lõikes

Lapsed söövad enamuse oma toidukordadest lasteaias, seega on lasteaias suur roll soovitusliku ööpäevase toitainete ja energia tagamisel. Kuid lasteaias saab pakkuda vaid suurema osa soovitatavatest normidest, seega on oluline ka lastevanemate teadlikkus ja õhtusöögi ning mõnel juhul ka hommikusöögi pakkumine. On oluline, et lapsed saaksid kätte vajalikud toitained, sest puudujääkide tekkimisel pika aja jooksul võivad tekkida tõsised terviseprobleemid.



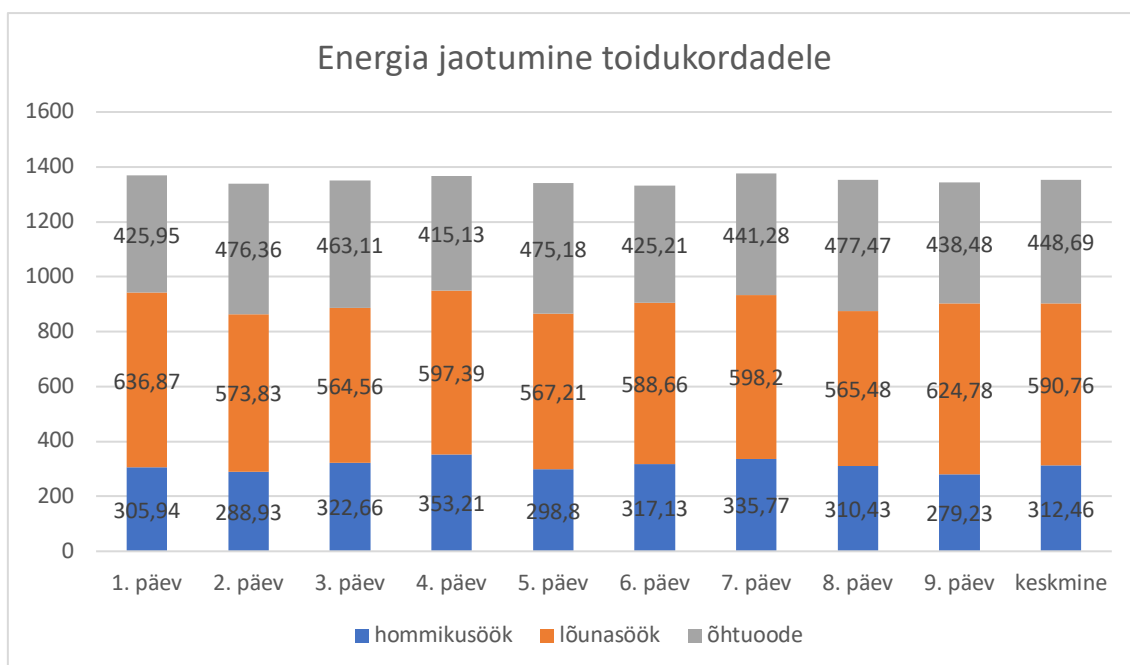
Joonis 1 Toiduenergia saamine ja võrdlus soovituslikuga

Menüü analüüsist selgus, et Tallinna Lasteaed Karikakras on energia jaotumine päevade lõikes suhteliselt sarnane. Keskmise päevane toiduga saadav energia kogus oli 1382 kcal. Ööpäevane soovituslik energia vajadus on 1590 kcal ja koolieelne lasteasutus peaks sellest katma 87,5%, mis on 1390 kcal. Arvestades seda on keskmine energia saadavus toidust normaalne. Keskmiselt kattis lasteaeas 99,4% ettenähtud soovituslikust kogusest, mis tuleks lastel lasteaias saada. Kõikumine päevade lõikes on väike. Kõige vähem energiat saadi 6. päeval, milleks oli 1360 kcal ja 85, 5% soovituslikust toiduenergia väärtusest. Arvestades tehtud vaatlusi laste söömisharjumustest võib mõnel lapsel vajalikus energia koguses puudust tulla. Lapsed, kes sõid igal toidukorral ettenähtud portsu ära said kätte vajaliku energiakoguse. Enamikel toidukordadel päevade lõikes sõid kõik lapsed vähemalt poole ettenähtud portsust ära seega suuremaid puudusi energia saamisel ei ole.

2.1.4 Energia jaotumine toidukordadele

Koolieelses lasteasutuses peab laps saama eakohast toitu kolm korda päevas. Erijuhtudeks, kus lapsevanem tuleb lapsele varem järgi ja seega loobub õhtuote söömisest või sööb laps hommikusööki juba kodus.

Hommikusöök peaks moodustuma 30 –35%, lõunasöök 40 –45%, õhtuode 20 –25%. Vastavalt vajadusele võib vähendada hommikusöögi energiavajadust 20 –25% -le sellisel juhul moodustab õhtuode 30 –35%.



Joonis 2 Toiduenergia jaotumine toidukordadele

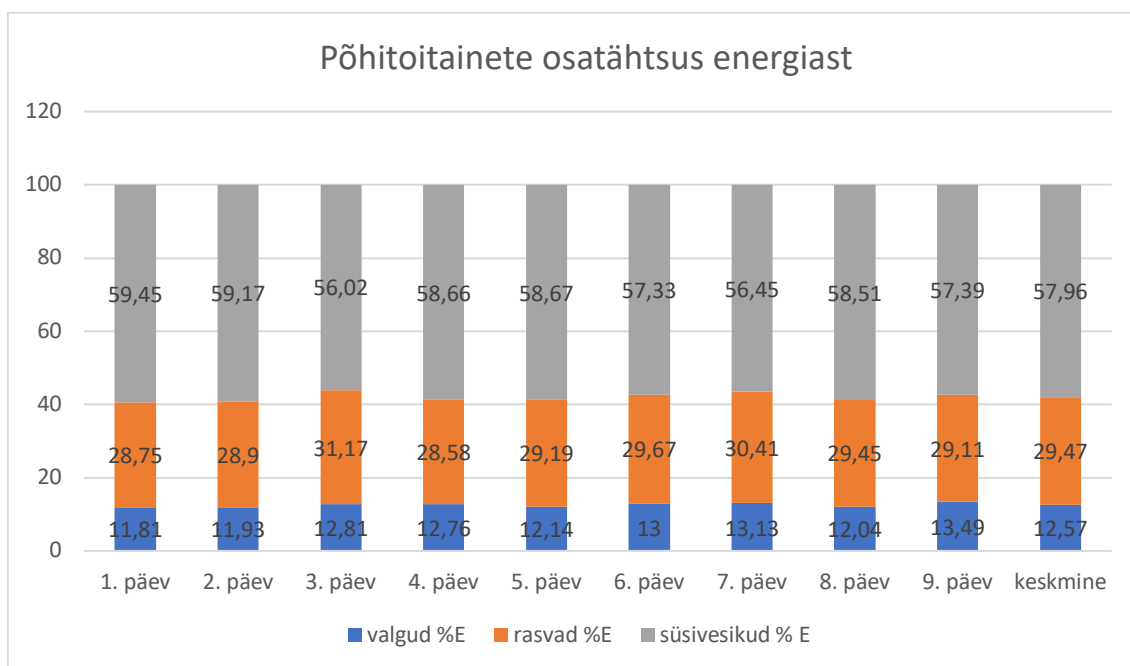
Hommikusöögi osas lastel kahe nädala jooksul puudujäake ei tekkinud, kuna kõik lapsed sõid hommikusöögi portsu ära. Lõunasöökidest ja õhtuodetest osas olid puudujäägid suuremad. Oli küll väheseid lapsi, kes toitu üldse ei söönud, küll aga oli neid, kes sõid ära vaid pool portsust. Lapsed, kes sõid lõunasöögist pool portsu said keskmiselt kätte 295,38 kcal. Lapsed, kes sõid lõunasöögist umbes 1/4 said 147,69 kcal. Keskmiselt käis kahe nädala jooksul kokku lasteaias iga päev 11 last ja nendest 3 last keskmiselt ei söönud kas midagi või sõid ära osa toidust ning teised lapsed sõid ära terve ettenähtud portsu.

Seega sai enamus lapsi vaadeldud kahe nädala jooksul lõunasöökidest vajaliku energia kätte.

Õhtuoodetest jättis keskmisest 11st lapsest toidu söömata või osaliselt söömata samuti 3 last. Lapsed, kes sõid portsjonist poole ära said kätte 224, 35 kcal ning lapsed, kes sõid vaid ¼ said ainult 112, 18 kcal.

Enamasti on halvema isuga lapsed päevade lõikes samad. Seetõttu on ka väga oluline, et lasteaija õpetajad alati ka vanematele teataksid, et nende laps sõi päeva jooksul vähe või ei söönud üldse. Autor on ka täheldanud, et kehvema söögiisuga lapsed on tihedamini haiged.

2.1.5 Põhitoitainete osatähtsus energiast



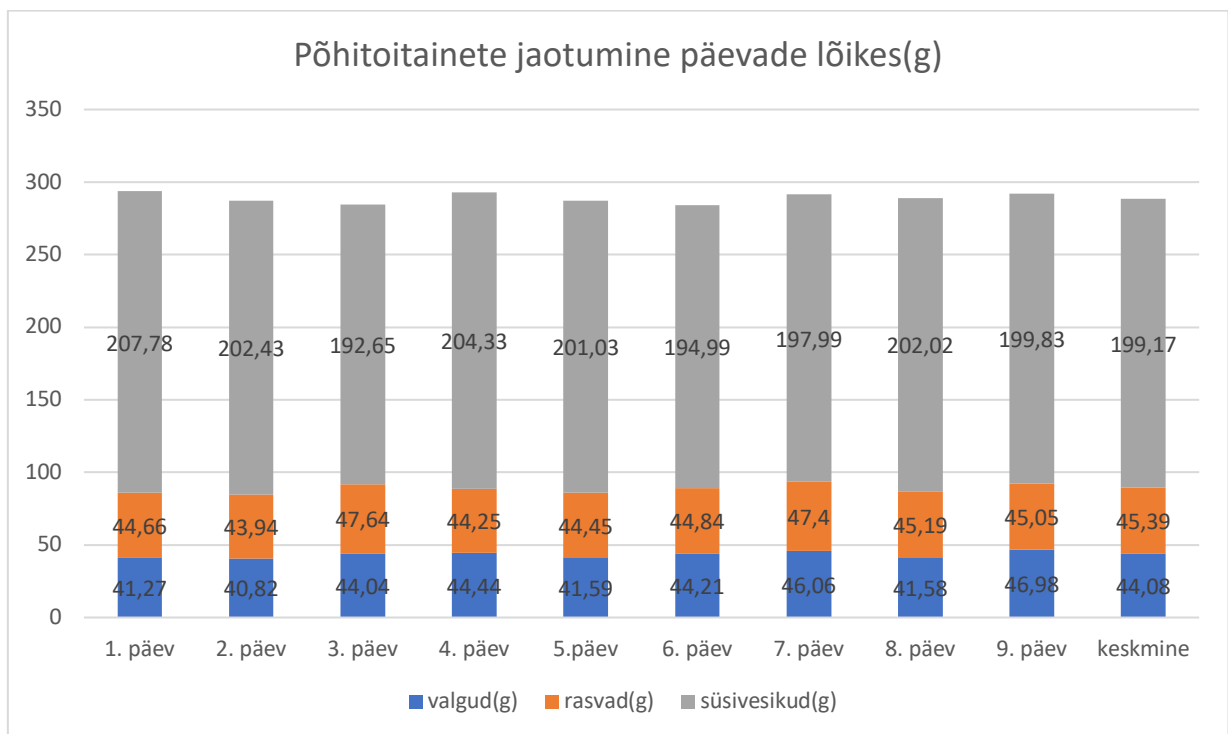
Joonis 3 Põhitoitainete osatähtsus päevasest energiast

Laste- ja noorte toitumissoovituste järgi peaks antud vanusegrupi valkude osatähtsus olema 10- 15%, rasvadel 27,5- 32,5% ning süsivesikute osatähtsus 55- 60%.

Eelolevalt jooniselt on näha, et valkude osatähtsus saadud energiast oli 12,57%, rasvade osatähtsus oli 29,47% ja süsivesikute osatähtsus oli 57,96%. See vastab soovitudele ning Tallina Lasteaed Karikakras on süsivesikud, rasvad ja valgud tasakaalus.

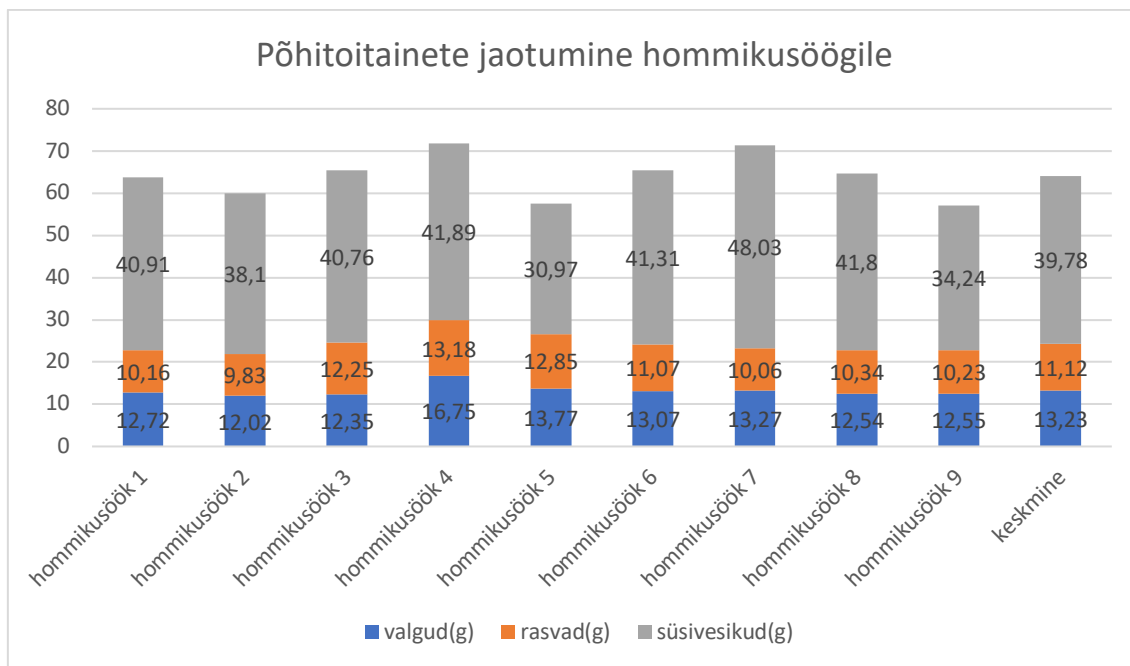
Valkude, rasvade ja süsivesikute osatähtsused ei langenud ühelgi päeval alla normi. Samuti ei tõusnud põhitoitainete osatähtsused üle normi.

2.1.6 Põhitoitainete jaotumine toidukordadele



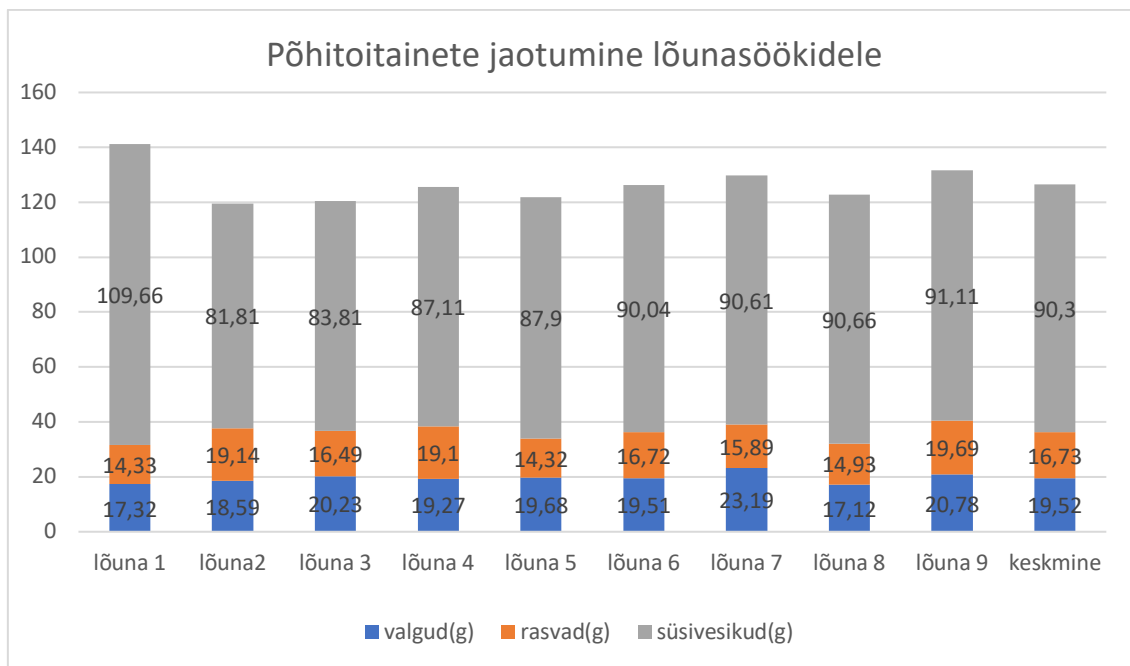
Joonis 4 Põhitoitainete jaotumine päevade lõikes

Jooniselt 4 on näha, et valkude keskmine osatähtsus saadud energiast oli 44,08 grammi, rasvade 45,39 grammi ning süsivesikute osatähtsus oli 199,17 grammi. See vastab kehtestatud nõuetele ja soovitudele.



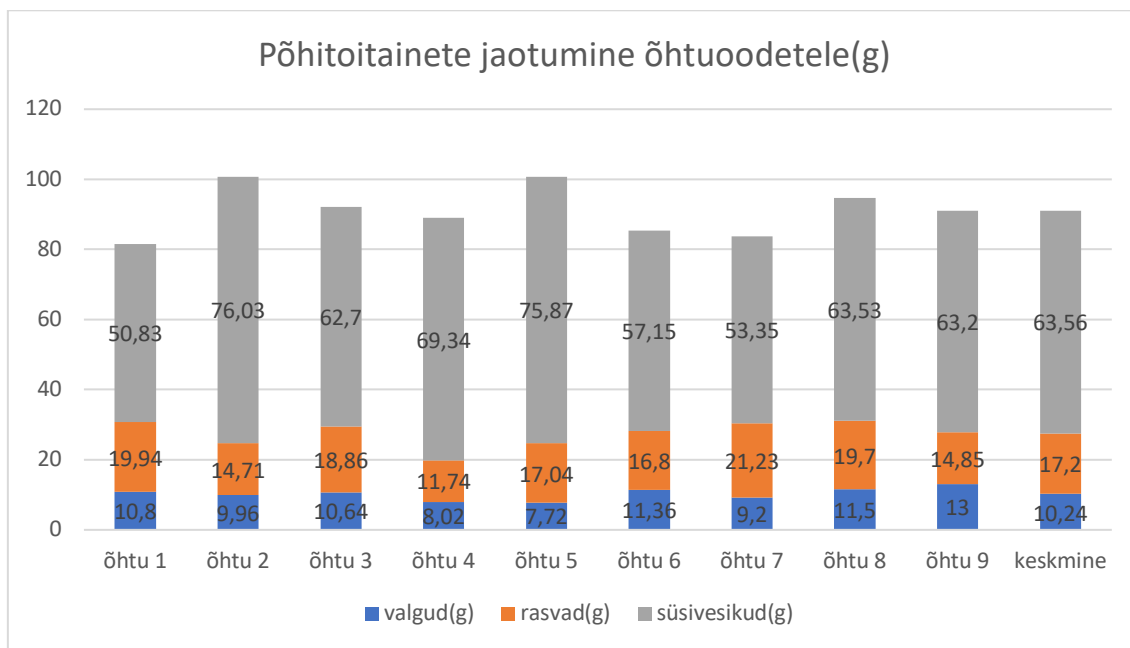
Joonis 5 Põhitoitainete jaotumine hommikusöökidele

Valkude osatähtsus hommikusöökides oli keskmiselt 13,23 grammi, rasvade osatähtsus oli 11,12 grammi ja süsivesikute 39,78 grammi. See on vastavalt 30%, 24,5% ja 20% kogu päeva keskmisest. Hommikusöökidest said lapsed kõige vähem põhitoitaineid, kuid hommikusööki söövad lapsed üllatavalt kõige parema meelega. Mõned lapsed, kes lõunasööki nii hea meelega ei soovi süüa võiksid süüa hommikuputru rohkem ja lõunasööki vähem. Nii püsib kõht hommikusöögist ka kauem täis ning laps saab ka vajalikud põhitoitained söögikordade peale kokku. Hommikusöök on kõige olulisem toidukord, see annab aluse tervele päevale ning aitab päeva paremini alustada.



Joonis 6 Põhitoitainete jaotumine lõunasöökidele

Valkude, rasvade ja süsivesikute osatähtsus lõunasöökides oli keskmiselt 19,52 grammi(44,3%), 16,73 grammi(36,9%) ja 90,3 grammi(45,3%). Lõunasöök on kõige toekam toidukord ja seetõttu saavad lapsed lõunasöögist ka kõige suurema osa põhitoitaineid. Lapsed, kes olid kehvema isuga ja jätsid toitu alles, olid päevade lõikes korduvad. Lapsed, kes jätsid näiteks söömata toidu kõrvale mõeldud leiva, ei söönud kartulit või mõnda muud köögivilja, tekkis puudujääke süsivesikute tarbimise osas. Enamasti siiski lapsed valikuliselt ei söönud, pigem söödi kõike ja jäeti pool alles, kui valikuliselt jäeti kindel toiduaine söömata. Kahe nädala jooksul olid laste kõige vähem lemmikuteks pajad, püreed ja hautised, mis kõik sisaldasid ka hakkliha. Samuti ei maitsenud lastele pelmeeni köögiviljasupp, pelmeenide sees jällegi hakkliha. Seega siit jäi puudejääke valkude ja rasvade osas. Padade, püreede ja hautiste osakaal menüüs on küllaltki suur, need võiks asendada toitudega, mida lapsed söövad meelsamini. Hakklihast võiks teha rohkem kotlette ja palle, need on laste lemmikud. Padade asemel, saaks jätta näiteks tatra eraldi ja teha juurde hakklihakaste. Magustoite söid lapsed hea isuga ning selle osas suuri puudujääke ei tekkinud. Vähem lemmikuteks magustoitudeks olid rukkijahuvaht piimaga, kakaomannapuder, keefirimahlakokteil, riisilumi. Need magustoidud sisaldavad palju süsivesikuid ja ka valke. Kõik need magustoidud on tehtud piimatoodetega, seega need on oluliseks piimavalkude ja rasvade allikaks.



Joonis 7 Põhitoitainete jaotumine õhtuoodetele

Valkude osatähtsus õhtuoodetes oli keskmiselt 10,24 grammi, rasvade 17,2 grammi ja süsivesikute 63,56 grammi mis on vastavalt 23,23%, 37,9% ja 31,9%. Õhtuoodetest said lapsed kolmest söögikorrast kõige rohkem rasvasid.

2.2 Ettepanekud toitumisharjumuste arendamiseks

Laste toitumisharjumuste parandamiseks ja arendamiseks on eelkõige vajalik, et lasteaia personal ja lapsevanemad ise teaksid, milline on tervislik toit ja oleksid sellest huvitatud. Samuti on väga oluline infovahetus ja koostöö lapsevanemate ja õpetajate vahel. Lapsevanemad, võiksid hoida end kursis lasteaia menüüga, sest nii saavad lapsevanemad paremini ette planeerida koduseid toiduvalikuid. Alati võiks ka päevalõpus vahetada infot lapse söömise kohta, kui selleks on vajadust. Tervisliku toitumise teemat saab lasteaias lõimida ka õppekava ja teiste toimivate tegevustega. Lapsed saavad näiteks kaaluda

toiduained, see arendab ka matemaatilist mõtlemist. Õpetajad saavad korraldada vestlusringe tervisliku toitumise teemadel, küsida lastelt nende toitumise kohta kodus, nende lemmiktoitude kohta, mida vanemad kodus teevad, julgustada lapsi ka ise söögitegemise juures olema. Väga oluline on ka see, et lapsed teaksid kust toiduained meie lauale saavad. Koos lastega on võimalik panna seemneid mulda ja vaadelda kuidas näiteks porgandi- või tomatitaim kasvab. Lihtne on panna ka näiteks sibulataim aknale kasvama ja hiljem sibulapealseid lastele supi peale lõigata. Teha pilte, märkmeid ja mõõtmisi taime kasvuprotsessist ning hiljem nautida enda kasvatatud saadusi(Tervise Arengu Instituut, Terviseedendus lasteaias, 2003).

Õpetajad saavad korraldada igasuguseid mängu, tegevusi, töölehti, et läbi mängu ja põneva tegevuse kinnistada tervisliku toitumise teemat. Tutvustada lastele toidupüramiidi ja hiljem lasta neil ise toidupüramiid täita ja ühistööna panna rühmaruumi seinale. Siis on see koguaed lastel silmees, saab vaadata, milliseid toiduained nemad täna lasteaias söid ja kuhu need toidupüramiidis liigitatakse. Samuti arutada lastega, millistesse toidugruppidesse kuuluvad nende lemmiktoidud, kas need on tervislikud ja kuidas mõjutab meid tervislik toitumine ja rääkida ka kuidas mõjutab meie tervist ja arengut mittetervislik toitumine(Tervise Arengu Instituut, 2020)

KOKKUVÕTE

Käesoleva lõputöö eesmärgiks oli uurida Tallinna Lasteaed Karikakra kahe nädala menüüd, võttes arvesse tervisekaitsenõudeid ja toitumissoovitusi. Vaadeldi Tallinna Lasteaed Karikakra ühe 5-6 aastaste laste rühma söömisharjumusi ning tehti kokkuvõtteid ja analüüsi neid. Analüüsi eesmärgiks oli välja selgitada, kas lasteaias kasutusel olev menüü toetab laste füüsilist ja vaimset arengut. Menüü analüüsimiseks sisestati andmed NutriData programmi.

Menüü analüüsi tulemused olid positiivsed ning lasteaias kasutusel olevad menüüd vastavad nõuetele ning on tervislikud. Kahe nädala jooksul ei olnud ühtegi päeva, mil lapsed vajalikke toitaineid kätte ei oleks saanud. Valkude, rasvade ja süsivesikute osatähtsused ei langenud ühelgi päeval alla normi. Samuti ei tõusnud põhitoitainete osatähtsused üle normi. Valkude osatähtsus saadud energiast oli 12, 57%, rasvade osatähtsus oli 29,47% ja süsivesikute osatähtsus oli 57,96%. See vastab soovitudele ning Tallinna Lasteaed Karikakras on süsivesikud, rasvad ja valgud tasakaalus. Energia sisalduste osas erilisi kõikumisi päevade lõikes ei olnud. Keskmise päevane toiduga saadav energia kogus oli 1382 kcal. Ööpäevane soovituslik energia vajadus on 1590 kcal ja koolieelne lasteasutus peaks sellest katma 87,5%, mis on 1390 kcal.

Laste söömisharjumuste analüüsi tulemused olid samuti positiivsed ning laste toitumisega võib rahule jääda. Lapsed sõid üldiselt hästi ning toitu jäeti kahe nädala vältel suhteliselt vähe alles (vt tabelid 1 ja 2). Lapsi, kes poleks üldse söönud oli minimaalselt. Päevade lõikes joonistusid välja ka lapsed, kelle toitumine nõuaks suuremat tähelepanu ja lapsed, kes söövad väga korralikult. Laste lemmikuteks olid riisiroad ning supid. Vähem lemmikuteks olid erinevad püreed, hautised ja pajaroad. Kõige meelsamini sõid lapsed hommikuti ning kõige vähem söödi õhtuoteid.

Põhjalikumateks tulemusteks tuleks analüüsida ka toidus sisalduvate mikrotoitainete osatähtsusi.

Toitumisharjumuste arendamises, tuleks tervisliku toitumise teema lõimida ka teiste tegevustega. Tervislik toitumine võiks olla läbiv teema terve aasta vältel. Pidevalt sellest rääkimine ja erinevate tegevuste korraldamine, kinnistavad teemat kõige paremini. See on just oluline lasteaias, kuna lapse toitumisharjumused kujunevad välja just varajases lapsepõlves. Vahtades infot ja tehes koostööd lapsevanematega on tervislike toitumisharjumuste välja kujunemine soodustatud.

SUMMARY

Menu analysis of Tallin's Kindergarten Karikakar and 5 to 6 year old children's eating habits analysis.

The aim of this dissertation was to study the two-week menu of the Tallinn Lasteaed Karikakar, taking into account the health protection requirements and nutritional recommendations. The eating habits of one group of 5-6 year old children in Tallinn Lasteaed Karikakra were observed and summarized and analyzed. The aim of the analysis was to find out whether the menu used in kindergarten supports the physical and mental development of children.

The results of the menu analysis were positive and the menus used in the kindergarten meet the requirements and are healthy. During the two weeks, there were no days when the children did not receive the necessary nutrients. The proportions of proteins, fats and carbohydrates did not fall below the norm on any day. Also, the proportions of basic nutrients did not exceed the norm. There were no significant fluctuations in energy levels from day to day.

The results of the analysis of children's eating habits were also positive. Children generally ate well and relatively little food was left over during the two weeks (see Tables 1 and 2). The number of children who would not have eaten at all was minimal.

KASUTATUD KIRJANDUS

Aaviksoo, E. (2010). Lapse toitumine ja kehakaal

https://toitumine.ee/wp-content/uploads/2015/08/130164647558_Laste_ja_noorte_toidusoovitused_est.pdf

<https://www.riigiteataja.ee/akt/120042012008>

<https://toitumine.ee/energia-ja-toitainete-vajadused/mineraalained>

Laste ja noorte toidusoovitused <http://www.fao.org/3/as678o/as678o.pdf>

Menüüd ja retseptid, Juhendmaterjal toitlustajale, esimene osa

https://intra.tai.ee/images/prints/documents/130165679548_Menyyd_ja_retseptid_lastele_I_osa_est.pdf

<https://www.pria.ee/toetused/koolikava-toetus>

Menüüd ja retseptid lastele, Juhendmaterjal toitlustajale, teine osa 2008

https://intra.tai.ee/images/prints/documents/130165691415_Menyyd_ja_retseptid_lastele_II_osa_est.pdf

Tervislik toitumine. Tervislik lõuna.

<https://docs.google.com/viewer?a=v&pid=sites&srcid=ZGVmYXVsdGRvbWFpbnx0b2l0YWluZWZ3g6MTJiNGY2NjM5NDVjZWYyYw>

Laste toitumine tähendab tervislikke ja läbimõeldud valikuid

<https://tervisliktoitumine.ee/laste-toitumine-tahendab-tervislikke-ja-labimoeldud-valikuid/>

Holsting, K. (2018). Kuidas lasteaialaps õigesti sööma õpetada?

<https://www.toitumisnoustajad.ee/lugemist/artiklid/kuidas-lasteaialaps-oigesti-sooma-opetada/>

Laste toiduteadlikuse ja söömisharjumuste kujundamine. Õpetajaraamat lasteaedadele

https://www.terviseinfo.ee/images/Tai_toitumisraamat_04_11.20_TOC_web.pdf

<https://www.toitumisnoustajad.ee/lugemist/eesti-lasteaedade-toitlustusuuring-2017/>

<https://www.terviseinfo.ee/et/valdkonnad/toitumine/toitlustamine-lasteasutustes>

Levin, A. (2014). Dr Levini tervisenõuanded. Tervisest ja toitumisest kogu perele

Teesalu, S. (2006) Toitumine tõhusalt ja individuaalselt igas eas

Trachtenberg, J. (2007). Head lapsed, halvad harjumused

Hansson, J. Oscarsson, C. (2006). Õnnelikud lapsed. Raamat lapsevanemaks olemisest

Wahlgren, A. (2003). Kooskasvamine. Raamat lastest, nende hoolimisest ja kasvatamisest 0-16 eluaastat

Zilmer, M. Kokassaar, U. Vihalemm, T. (2004). Normaalne söömine

Lisa 1 Toidupüramiid



Lisa 2 Tervisekaitsenõudmised toitudele koolieelses lasteasutuses ja koolis

Tervisekaitsenõuded toitudele koolieelses lasteasutuses ja koolis

Vastu võetud 15.01.2008 nr 8

RTL 2008, 7, 81

jõustumine 01.09.2008

Muudetud järgmiste aktidega (näita)

Määrus kehtestatakse «Rahvatervise seaduse» § 8 lõike 2 punkti 4 alusel.

(5) peatükkÜLDSÄTTED

§ 1. Reguleerimisala

(6) Määrusega kehtestatakse nõuded koolieelses lasteasutuses ja päevase õppevormiga üldhariduskoolis (edaspidi koos *lasteasutus*) koolieast nooremate laste ja õpilaste (edaspidi *lapsed*) toitudele ning lasteasutuses lastele pakutava toidu energia- ja toitainetesisaldusele.

(2) Määruse nõuded kehtivad lasteasutuses laste toitudele ettenähtud ruumide ja sisseseade, nende puhastamise ning kasutamistingimuste kohta niivõrd, kui need ei ole reguleeritud teiste õigusaktidega.

(3) Lasteasutuses toitude korraldamisel ja toidu valmistamisel tuleb lisaks käesoleva määruse nõuetele järgida ka «Toiduseaduse» ja selle alusel kehtestatud õigusaktide nõudeid.

(4) Määruse nõuded on kohustuslikud lasteasutuse pidajale ja isikule, kes korraldab ja kontrollib lasteasutuse toitude.

(5) Määrus ei käsitle laste toitude reisirajades, väljasõitudel ja massiüritustel ning noorte püsilaagrites ja noorte projektilaagrites.

[RT I 2010, 69, 526 – jõust. 01.10.2010]

(6) Käesolev määrus ei käsitle imikute (kuni kahe teist kuu vanuste laste) toitude.

[RT I, 20.04.2012, 4 – jõust. 23.04.2012]

§ 2. Mõisted

(7) Määruses kasutatakse «Toiduseaduse», «Eesti Vabariigi hariduseaduse», «Põhikooli- ja gümnaasiumiseaduse», «Erakooliseaduse», «Kutseõppeasutuse seaduse» ning «Koolieelse lasteasutuse seaduse» ja nende alusel kehtestatud õigusaktide mõisteid.

(2) Määruses kasutatakse täiendavalt järgmisi mõisteid:

1) toitude – tegevusala, mis hõlmab toidu valikut, toiduga varustamist, vastuvõtmist, säilitamist, valmistamist ja serveerimist;

2) einestamisruumid – lasteasutuses söögisaalid, söögitoad, mänguruumid ja teised ruumid, kus serveeritakse toitu lasteasutuses laste toitudele;

3) kuumtoit – kuumtöödeldud ja kuumana serveeritav valmistoit;

4) valmistoit – antud määruse mõistes toit, mis on valmis lastele serveerimiseks;

5) põhitoit – antud toidukorra põhiline roog;

6) konserv – õhukindlas pakendis steriliseerimise teel kauasäilivaks muudetud toode;

- 7) koolilõuna – lõunasöök, mida serveeritakse põhisöögikorrana;
 - 8) koolieine – söök, mida serveeritakse täiendava söögikorrana;
 - 9) põhitoitained – valgud, rasvad, süsivesikud;
 - 10) kool – käesoleva määruse tähenduses üldhariduskoolid, sealhulgas õpilaskoduga koolid ning kutseõppeasutuse seaduse § 31¹nimetatud riigi kutseõppeasutused kutsekeskharidusõppe, põhihariduse baasil kutseõppe ja põhihariduse nõudeta kutseõppe õppekavadel õppivatele õpilastele.
- [RTL 2009, 96, 1437 – jõust. 01.01.2010]

(8) peatükk TOITLUSTAMISE KORRALDAMINE JA MENÜÜ KOOSTAMINE

§ 3. Üldnõuded toitlustamise korraldamisele ja toidule koolieelses lasteasutuses

- (9) Lapsi toitlustatakse päevakavaga kindlaks määratud kellaaegadel ja menüü alusel. Söögiaeg koolieelses lasteasutuses peab kestma vähemalt 30 minutit. Söögikordade vahe ei tohi ületada 4 tundi.

[RT I, 20.04.2012, 4 – jõust. 23.04.2012]

(2) Lapsele peab olema tagatud eakohane toit kolm korda päevas. Kui koolieelse lasteasutuse töökorraldus võimaldab ja laps viibib koolieelses lasteasutuses lühendatud päeva, siis võib lapsevanema, eestkostja või hooldaja (edaspidi *lapsevanem*) ja koolieelse lasteasutuse direktori kokkuleppel lapse söögikordi vähendada.

[RT I, 20.04.2012, 4 – jõust. 23.04.2012]

(3) Laps, kes on koolieelses lasteasutuses ööpäevaringsel ülalpidamisel, peab saama süüa vähemalt neli korda (hommikusöök, lõunasöök, õhtuode ja õhtusöök). Söögikordadel pakutav toit peab rahuldama käesoleva määruse lisade 1 ja 2 kohaselt lapse ööpäevase toiduenergia- ja toitainetevajaduse.

[RT I, 20.04.2012, 4 – jõust. 23.04.2012]

(4) Koolieelses lasteasutuses pakutav toit, sealhulgas koolipiim ning muu programmi raames pakutav toit, peab iga päev katma 85–90% määruse lisa 2 kohase vastava vanuserühma ööpäevasest toiduenergiavajadusest, sellest omakorda hommikusöök soovitatavalt 30–35%, lõunasöök 40–45% ja õhtuode 20–25% või hommikusöök 20–25%, lõunasöök 40–45% ja õhtuode 30–35%.

[RT I, 20.04.2012, 4 – jõust. 23.04.2012]

(5) Lapsel peab olema kättesaadav nähtavas kohas, vabalt ja tasuta piisav kogus «Veeseaduse» alusel kehtestatud nõuetele vastavat joogivett.

(6) Koolieelses lasteasutuses kuumana serveeritud valmistoidu portsjonis ei tohi temperatuur olla kõrgem kui 50 °C.

[RT I, 20.04.2012, 4 – jõust. 23.04.2012]

§ 4. Üldnõuded toitlustamise korraldamisele ja toidule koolis

- (10) Lapsi toitlustatakse päevakavaga kindlaks määratud kellaaegadel ja menüü alusel. Söögiaeg koolis peab olema vähemalt 15 minutit. Koolilõuna pakutakse esimese vahetuse õpilastele mitte varem kui pärast teise õppetunni lõppemist, soovitatavalt pärast kolmanda või neljanda õppetunni lõppemist.

(2) Koolilõunaks pakutav toit, sealhulgas koolipiim, -leib, -puuvili ning muu programmi raames pakutav toit, peab katma määruse lisade 3 ja 4 kohaselt 30–35% vastava vanuserühma ööpäevasest toiduenergia- ja toitainetevajadusest.

[RT I, 20.04.2012, 4 – jõust. 23.04.2012]

(3) Koolieineks pakutava toiduga on soovitatav katta määruse lisade 3 ja 5 kohaselt 20–25% vastava vanuserühma ööpäevasest toiduenergia- ja toitainetevajadusest. Koolieine ei asenda koolilõunat.

(4) Kui laps viibib koolis pikendatud päeva pikapäevarühmas, parandusõpperühmas või huvialaringis, siis peab lapsel olema võimalus saada ka koolieinet.

(5) Laps, kes on koolis ööpäevaringsel ülalpidamisel, peab saama süüa vähemalt neli korda päevas (koolieine, koolilõuna, õhtuode ja õhtusöök). Söögikordadel pakutav toit peab rahuldama lisade 1 ja 3 kohaselt lapse ööpäevase toiduenergia- ja toitainetevajaduse.

(6) Lapsel peab olema kättesaadav nähtavas kohas, vabalt ja tasuta piisav kogus «Veeseaduse» alusel kehtestatud nõuetele vastavat joogivett.

(7) Koolis tasuta või tasu eest pakutav toiduvalik peab soodustama tervislikku toitumist ning valiku tegemisel arvestatakse kooli hoolekogu ja tervisekaitseametnike ning samuti õpilasmavalitsuse ettepanekuid. Müügikohas või selle vahetus läheduses peab olema õpilastele nähtav tervisliku toitumise alane teave.

§ 5. Nõuded menüü koostamisele

(11) Lasteasutuse toitlustaja koostab vähemalt kümneks päevaks iga päeva menüü. Õpilaskodus, erikoolis ja teistes ööpäevaringselt töötavates lasteasutustes koostatakse menüü ka laupäevaks ja pühapäevaks.
[RT I, 20.04.2012, 4 – jõust. 23.04.2012]

(2) Menüü koostamisel võetakse aluseks vanuserühmade keskmine ööpäevane toiduenergia- ja toitainetevajadus ning arvestatakse kümne päeva toidu keskmine toiduenergia ja põhitoidainetesisaldus lapse kohta võttes arvesse lisades 1–5 esitatut.

(3) Valkude kogus päevases toidus peab katma ööpäevase minimaalse valguvajaduse, kuid seda ei tohi üle kahe korra ületada. Valguvajadusest tuleb 1/3 katta loomsete valkudega, kuid loomsete valkude osa ei tohi katta üksnes piima ja piimavalkudega.

(4) Söögikordadel pakutakse iga päev erinevat põhitoidu. Põhitoiduna ei ole lubatud pakkuda konserve ega konservil põhinevaid toite.

(5) Lasteasutuses antakse lapsele joogiks pastöriseeritud piima. Toorpiima võib kasutada üksnes kuumtöödelduna.

(6) Lasteasutuses pakutakse toiduks mune ainult kuumtöödelduna.

(7) Laste toitlustamisel lasteasutuses peab arvestama, et:

1) toit valmistatakse võimalikult töötlemata ja värsketest toiduainetest põhiliselt aurutades, keetes ja hautades. Rohkes rasvas küpsetatud toidud on lasteasutuses keelatud;

2) suitsutatud, tugevalt soolatud, vinnutatud ja võrutatud toidud jäetakse koolieast nooremate laste toiduvalikust välja;

3) leib peab lasteasutuses olema saadaval iga päev ja teraviljatoite (soovitatavalt täisterajahust) pakutakse koolieelses lasteasutuses vähemalt kaks korda nädalas;

4) makarontooteid pakutakse põhitoidu lisandina mitte rohkem kui kaks korda nädalas ning soovitatav on kasutada täisterajahust ehk grahamjahust valmistatud makarontooteid;

5) köögivilju (välja arvatud kartul) pakutakse iga päev, sealhulgas kuumtöötlemata kujul vähemalt kaks korda nädalas;

[RT I, 20.04.2012, 4 – jõust. 23.04.2012]

6) värsked puuvilju pakutakse vähemalt kolm korda nädalas;

7) piim ei tohi olla lapse ainus ega põhitoid. Ööpäevaringsel ülalpidamisel olevale lapsele päevas pakutav piima kogus ei tohi olla üle 400 ml;

8) värskest kalast valmistatud toitu või kalatooteid pakutakse vähemalt üks kord nädalas;

9) liha või linnulihaga (soovitatavalt nahata) toitu pakutakse vähemalt kaks korda nädalas. Viinereid, keeduvorsti, sardelle ning nendest valmistatud kastmeid on soovitatav mitte pakkuda rohkem kui üks kord kuus;

10) maksast valmistatud toitu pakutakse koolieast nooremale lapsele mitte rohkem kui kaks korda kuus;

11) toiduvalmistamisel tuleb rasvainetest eelistada taimeõlisisid;

12) hüdrogeenitud taimerasku sisaldavate toodete kasutamist tuleb vältida;

13) majoneesi ning majoneesil põhinevaid kastmeid võib kasutada väikestes kogustes ning mitte sagedamini kui kolm korda kuus;

14) magustoiduks ei pakuta maiustusi nagu närimiskummi, puuvilja- ja müsli tahvlid, kompekid;

15) joogiks ei pakuta veepõhiseid maitsestatud jooke, sealhulgas energia- ja spordijooke,

mis sisaldavad toiduvärve E 102, E 110, E 122, E 123, E 124, E 129, E 151, E 154, E 155, E 180. Koolieelses lasteasutuses ei tohi pakkuda ka oakohvi;
[RT I, 20.04.2012, 4 – jõust. 23.04.2012]

- 16) toitainete ja muude füsioloogilise mõjuga ainetega rikastatud toitu tuleb vältida;
- 17) toidulisandeid antakse vaid tervishoiutöötaja ettekirjutusel.

(8) Tervislikel põhjustel teisiti toituva lapse toitlustamine korraldatakse tulenevalt tervishoiutöötaja soovist ning koostöös lapsevanema ja lasteasutuse pidajaga, tagades määruse lisa 1 kohase lapse vanuserühmale ettenähtud toiduenergia- ja toitainetevajaduse ning osakaalu toidukordade ajal. Usulistel põhjustel või lapsevanema veendumuste tõttu teisiti toituvate laste toitlustamises võib teha muudatusi vastavalt lapsevanema soovile kooskõlas tervisekaitseõuetega.

§ 6. Üldnõuded dokumentatsioonile ja toidu koostise ning toitumislase teabe esitamisele

- (12) Valmistoidu kohta peab lasteasutuse toitlustajal olema tehnoloogiline kaart või tehnoloogiline juhend (edaspidi *tehnoloogiline kaart*)
Tehnoloogilisel kaardil märgitakse toidu või toidugrupi nimetus, toidu koostisse kuuluvate toiduainete täpsed nimetused ja kogused (sealhulgas toidutoorme kogus enne ja pärast esmast töötlemist) ning kasutatud piimatoodete ja rasvainete rasvasisaldused, valmistoidu mass, toitumislase teave, mis sisaldab infot valmistoitude energiasisalduse (edaspidi *toiduenergia*), põhitaitainete ning võimaluse korral mineraaltoitainete (raud, kaltsium ja naatrium) ja vitamiinide (A, D ja C) sisalduse kohta ning toidu valmistamisel kasutatud tehnoloogia.

(2) Tehnoloogiliste kaartide ja kalkultatsioonide soovitatavad näidisvormid avalikustatakse Terviseameti veebilehel.

[RTL 2009, 96, 1437 – jõust. 01.01.2010]

(3) Lõikes 1 loetletud dokumendid peavad olema kättesaadavad toitlustusettevõtte igas tegevuskohas, kus valmistatakse ja jaotatakse toitu lasteasutusele. Koolieelse lasteasutuse rühma- ja mänguruumis, kus serveeritakse toitu, ei pea tehnoloogilist kaarti olema.

(4) Nädalamenüü peab olema lasteasutuses lastele ning koolieelses lasteasutuses ka lapsevanematele nähtavas kohas.

(13) peatükkeINESTAMISRUUMIDELE ESITATAVAD NÕUDED

§ 7. Üldnõuded einestamisruumidele

- (14) Einestamisruumid, nende asetus, suurus, sisseseade ning kasutatavad seadmed peavad võimaldama toitlustada söögiaegadel kõiki lasteasutuse lapsi.

(2) Einestamisruumid sisustatakse arvestades köögitiüpi, sööjate arvu ajaühikus, toitude serveerimisaja ja toidu jaotussüsteeme. Koolis serveeritakse toitu jaotusliinil, valmis panduna laudadel, iseteenindavas korras iseteenindusleil või kasutatakse muid kombineeritud toidu jaotamisviise. Koolieelses lasteasutuses, samuti erivajadustega õpilaste erikoolis, serveeritakse toitu valmis panduna laudadel või teenindavas korras.

(3) Einestamisruumis või selle läheduses peab olema lastele käte pesemiseks piisav hulk sobivalt paiknevaid valamuid. Valamud peavad olema varustatud sooja voolava veega, seebi (soovitatavalt vedela seebi) ning hügieenilise kätekuivatuse võimalusega.

(4) Einestamisruumi sisseseade, sealhulgas söögilauad, toidu serveerimis- ja söömisvahendid ning serveerimisliin, peab olema puhas. Puhastamine ja vajaduse korral desinfitseerimine peab toimuma sagedusega, mis võimaldab hoida toitu ning toiduga kokkupuutuvaid materjale ja esemeid saastumise suhtes ohutul tasemel.

[RT I, 20.04.2012, 4 – jõust. 23.04.2012]

(5) Lasteasutuse einestamisruumides ei tohi olla putukaid, linde, närilisi ega teisi loomi, kes otseselt või kaudselt võivad saastata toitu.

4. peatükkTOIDU SERVEERIMISNÕUDED

[Kehtetu – RT I, 20.04.2012, 4 – jõust. 23.04.2012]

§ 8. Nõuded toidu serveerimisele

[Kehtetu – RT I, 20.04.2012, 4 – jõust. 23.04.2012]

5. peatükkRAKENDUSSÄTTED

§ 9. Määruse kehtetuks tunnistamine

[Käesolevast tekstist välja jäetud.]

§ 10. Määruse jõustumine

Määrus jõustub 2008. A 1. Septembril.

Lisa 1 Laste toiduenergia- ja toiteainetevajadus ööpäevas

Lisa 2 Koolieast nooremate laste toiduenergia- ja toiteainetevajadused vanuserühmade kaupa ööpäevas ning koolieelse lasteasutuse söime- ja lasteaiarühmas

Lisa 3 Laste ööpäevane toiduenergia- ja toiteainetevajadus kooliastmete kaupa

Lisa 4 Koolilõuna toiduenergia- ja toiteainetesisaldus

Lisa 5 Koolieine toiduenergia- ja toiteainetesisaldus

Lisa 3 Lasteaia nädalamenüü 1

	Esmaspäev	Teisipäev	Kolmapäev	Neljapäev	Reede
Homnikusöök Terviseamps Koolipuuvili	Nisuhelbepuder 130/150/170/200g Moos* 15/20g Koolipiim* 130/150/170/200g Värske kapsas* 20g	Maisimannapuder 130/160/170/200g Kaneelilisand 3g Koolipiim* 130/150/170/200g Porgand* 20g	Rukkihelbepuder 130/150/170/200g Maasika toormoos 15/20g Koolipiim* 130/150/170/200g Punane kapsas* 20g	Piimamannasupp 130/150/170/200g Mitmeviljasepik võiga 20g Keedetud muna 1tk Valge redis* 20g	
Lõunasöök	Kana-riisiroog köögiviljadega 120/140/160/180g Porgandisalat 30/35/40/45g Kodukandi rukkileib* 20g Õunakissell 120/140/160/180g	Kalaseljanka 180/200/220/250g Hapukoor* 15g Kodupaiga rukkileib* 20g Kakaotarretis 100/120/130/140g Moos* 15/20g	Ühepajatoit kanahakklihaga 120/140/160/180g Rehe teraleib* 20g Kamajook 120/140/160/180g	Hapukapsaborš sealihaga 180/200/220/250g Hapukoor* 10g Rehe rukkileib*20g Rukkijahuvaht 100/120/130/140g Koolipiim* 80/100g	
Koolipuuvili Terviseamps	Pirn* 40g	Õun* 40g	Melon* 40g	Pirn* 40g	
Õhtuode	Pelmeeni-köögiviljasupp 180/200/220/250g Must vormileib* 15g	Kartulipüree hakklihaga (sea-veisehakklihaga) 100/120/140/150g Rukkivormileib* 15g Mahlajook 130/150/170/200g	Makaronid singiga 100/140/160/180g Mahlajook 130/150/170/200g	4-viljahelbekook kohupiima ja õuntega 60/80g Tee 130/150/170/200g	

Lisa 4 Lasteaia nädalamenüü 2

	Esmaspäev	Teisipäev	Kolmapäev	Neljapäev	Reede
Homnikusöök Terviseamps Koolipuuveli	Seitsmeviljahel bepuder 130/150/170/20 0g Või* 3g Koolipiim* 130/150/170/20 0g Värske kapsas* 20g	Kaerahelbepud er 130/160/170/2 00g Moos* 15/20g Koolipiim* 130/150/170/2 00g Porgand* 20g	Piima- odrahelbesupp 130/150/170/200 g Mitmeviljasepik makra- toorjuustumäär ega 20g Valge redis* 20g	Neljaviiljahelbepu der 130/150/170/200 g Moos* 15/20g Koolipiim* 130/150/170/200 g Punane kapsas* 20g	Hirsipuder 130/150/170/200g Kaneelilisand 3g Koolipiim* 130/150/170/200g Kaalikas*20g
Lõunasöök	Riisiroog kalaga 120/140/160/18 0g Peedisalat 30/35/40/45g Kodukandi rukkileib* 20g Kakaokissell 120/140/160/18 0g Moos* 15/20g	Hernesupp sealihaga 180/200/220/2 50g Kodupaiga rukkileib* 20g Kakao- mannapuder 100/120/130/1 40g Mahlakissell pealevalamiseks 100/120/130/1 40g	Kodune kanakaste 80/100/120/130g Riis 100/120/140/150 g Porgandi- kaalikasalat 30/35/40/45g Rehe teraleib* 20g Keefiri- mahlakokteil 120/140/160/180 g	Tomati- makaronisupp sealihaga 180/200/220/250 g Rehe rukkileib*20g Riisilumi 100/120/130/140 g Maasika toormoos 15/20g	Hakklihapallid porgandiga (sea- veisehakklihast) 50/60/70/75g Kartulipüree 100/120/140/150g Värske kapsa salat 30/35/40/45g Kodukandi rukkileib* 20g Mahlakissell 120/140/160/180g
Koolipuuveli Terviseamps	Pirn* 40g	Õun* 40g	Pirn* 40g	Õun* 40g	Banaan* 40g
Õhtuode	Kartuli- kõogiviljapüree 100/120/140/15 0g Rukkivormileib * 15g Mahlajook 130/150/170/20 0g	Tatrahautis hakklihaga (sea- veisehakklihast) 120/140/160/1 80g Mahlajook 130/150/170/2 00g	Koorene singi- pastaroorog 120/140/160/180 g Tee 130/150/170/200 g	Porgandikook 60/80g Koolipiim* 130/150/170/200 g	Kolme oa supp 180/200/220/250g Must vormileib* 15g

Lisa 5 Lihtlitsents

Lihtlitsents lõputöö reprodutseerimiseks ja lõputöö üldsusele kättesaadavaks tegemiseks¹

Mina Emma Maura Lainväe (*autori nimi*)

1. Annan Tallinna Tehnikaülikoolile tasuta loa (lihtlitsentsi) enda loodud teose
Tallinna Lasteaed Karikakar 5-6 aastaste laste söömisharjumused,
(*lõputöö pealkiri*)

mille juhendaja on Eeve Kärblane,

(*juhendaja nimi*)

- 1.1 reprodutseerimiseks lõputöö säilitamise ja elektroonse avaldamise eesmärgil, sh Tallinna Tehnikaülikooli raamatukogu digikogusse lisamise eesmärgil kuni autoriõiguse kehtivuse tähtaja lõppemiseni;
 - 1.2 üldsusele kättesaadavaks tegemiseks Tallinna Tehnikaülikooli veebikeskkonna kaudu, sealhulgas Tallinna Tehnikaülikooli raamatukogu digikogu kaudu kuni autoriõiguse kehtivuse tähtaja lõppemiseni.
2. Olen teadlik, et käesoleva lihtlitsentsi punktis 1 nimetatud õigused jäävad alles ka autorile.
3. Kinnitan, et lihtlitsentsi andmisega ei rikuta teiste isikute intellektuaalomandi ega isikuandmete kaitse seadusest ning muudest õigusaktidest tulenevaid õigusi.

24.05.2021

_____ (kuupäev)

¹ Lihtlitsents ei kehti juurdepääsupiirangu kehtivuse ajal vastavalt üliõpilase taotlusele lõputööle juurdepääsupiirangu kehtestamiseks, mis on allkirjastatud teaduskonna dekaani poolt, välja arvatud ülikooli õigus lõputööd reprodutseerida üksnes säilitamise eesmärgil. Kui lõputöö on loonud kaks või enam isikut oma ühise loomingu tegevusega ning lõputöö kaas- või ühisautor(id) ei ole andnud lõputööd kaitsvale üliõpilasele kindlaksmääratud tähtjaks nõusolekut lõputöö reprodutseerimiseks ja avalikustamiseks vastavalt lihtlitsentsi punktile 1.1. ja 1.2, siis lihtlitsents nimetatud tähtaja jooksul ei kehti.

