

Seoses Eesti uute toitumissoovituste avaldamisega 2017. aastal hakatakse muutma ka institutsionaalsetes asutustes toitlustamist reguleerivaid määrusi, sh sotsiaalministri määrust nr 8 „Tervisekaitseõuded toitlustamisele koolieelses lasteasutuses ja koolis”, kus on paika pandud laste päevased soovituslikud toidust saadavad energiakogused.

Käesolevas töös uuriti, kas lastele lasteaia ette nähtud menüü sisaldab piisavalt energiat. Määruse muutmine vastavalt uutele toitumissoovitustele tooks endaga kaasa soovitusliku energiakoguste vähendamise lasteaia päeva jooksul eelkõige lasteaia kõige vanemas III rühmas.

Selleks, et välja selgitada võimalikku mõju energiasisalduse vähendamisest, viidi läbi uuring, milles osales 112 lasteaeda. Vastajateks olid erinevate vanuserühmade õpetajad, kes pidid andma hinnangu laste toitumise kohta ja toitlustajad, kes tegelevad menüü koostamisega.

Uuringu käigus tuli välja, et kõige rohkem jälgitakse toiduenergia vastavust soovituslikule sõimerühmades. Järgmistes vanusegruppides – lasteaia I, II, III rühmas ja segarühmades jääb energia sisaldus menüüdes juba praegu tihtipeale alla soovitusliku. Siinkohal on paremas seisus segarühmad, kus nooremad lapsed söövad vähem ja vanemad saavad selle arvelt kõhu täis või mõnikord ka vastupidi, sest õpetajate sõnul on söögiisu kõigil erinev ja ei pruugi alati vanusest sõltuda.

Toiduenergia jaotumisel toidukordadele ilmnes, et ei ole vahet, kas õhtusöögist saadakse 20-25% või 30-35%. Mõlemal juhul oli üle poolte lastel 17.30ks lastel kõht tühi. Tühja kõhu üle kurtsid valdavalt need lapsed, kes olid lasteaia peaaegu selle sulgemiseni.

Seega võib määruses soovituslikku lasteaia päevas saadavat energiakogust vähendada küll, kuid tuleks hea seista, et lapsed kogu ettenähtud toidu ära sööksid ning sättida energia jaotumine toidukordadele lähtuvalt konkreetse lasteaia lahtioleku aegadest ning sellest, kui kaua lapsed lasteaia viibivad.

