

TÖÖ LÜHIKOKKUVÕTE

Bakalaureusetöö „Suvelaagri menüü koostamine“ eesmärk oli koostada tasakaalustatud menüü lastele, kes viibivad laagris kokku 14 päeva ning söövad seal kõikidel toidukordadel. Aluseks oli võetud 12-13-aastaste vanusegrupp arvestusega, et lapsed on laagris oleku ajal väga aktiivsed. Tasakaalustatud menüü koostamiseks ja analüüsimiseks kasutati toitumisprogrammi NutriData. Menüü koostamisel võeti arvesse uusi riiklikke toitumissoovitusi ning samuti lasteaija- ja koolitoitu reguleerivas määrukses toitlustamisele toodud nõudeid, kuigi määruks otseselt laagritoitu ei reguleeri.

Töö tulemusena on koostatud menüü, kus on arvestatud järgmised nõudeid:

- a) Toit on menüüs mitmekesine, see tähendab, et päevas tarbitavad toidud on erinevatest toidugruppidest.
- b) Menüü on tasakaalustatud, see tähendab optimaalset toitainete vahekorda toidus.
- c) Toidu kogus, mida tarbitakse ühe toidukorra ajal, on mõõdukas. Nii on võimalik vältida ülesöömise tagajärjel tekkivat ebamugavustunnet ning organismi liigset koormamist.
- d) Suuremat rõhku on pandud põhitoidukordadele, eriti hommikusöögile, kuna laste puhul on hommikusöök väga tähtis.
- e) Toit peab varustama organismi elutegevuseks vajaliku toiduenergiaga ning andma tarvilikke toitaineid.
- f) Lapsed peavad saama piisavas koguses puu- ja köögivilju.
- g) Toidu valik on põhjendatud samuti sellega, et saaks vältida rasvade (eriti küllastunud rasvhapete) ja suhkrurohkete toitude ülemäärasest tarbimist.

Autori arvates peaks laste toitlustamise määruks hõlmama ka nõudeid toitlustamisele lastelaagrites.