

# Ajateenijate toitlustamise analüüs Eesti Kaitseväes

Magistritöö kokkuvõte

Siiri Seping

Iga riigi kaitsevõime oleneb iga kaitsevälase individuaalsest võimekusest. Maksimaalse võimekuse tagamisel on väga tähtis osa toitumisel, tagamaks piisava energia võitlemiseks nii füüsilise kui vaimse stressiga, seetõttu peab kaitsevälastele ja ajateenijatele pakutav toit olema täisväärtuslik nii põhitoitainete kui ka vitamiinide ja mineraalainete sisalduselt. Samuti võib mitmekesise toidu pakkumine ajateenistuse vältel panna aluse ajateenijate tervislikele toitumisharjumustele ka pärast ajateenistuse lõppu reservis olles.

Käesolevas töös uuriti kaheksa ajateenijatele toitlustamist tagava toitlustuskompleksi kahe järjestikuse nädala menüüsid nii suve- kui ka talveperioodil, samuti kahe järjestiku nädala menüüsid olukorras, kus ajateenijad osalevad väliõppustel ning sööklas pakutav katlatoit on osaliselt asendatud kas välitingimustes valmistatud katlatoiduga või Kaitseväe kuivtoidupakkidega. Menüüsid analüüsiiti nii lähtuvalt Eesti toitumissoovitustest kui ka Eesti Kaitseväe siseselt kasutatavate toitumisnormidest.

Menüüde analüüsi tulemusel selgus, et peamised probleemid ajateenijate toitlustamisel esinevad menüüde energiasisalduses, energia jagunemisel põhitoitainete vahel, samuti mõningate mineraalainete ja vitamiinide sisalduses. Lisaks toitainelise koostisele esines probleeme ka toiduainete pakkumise mitmekesisuses ja sageduses.

Kaheksa toitlustuskompleksi kahe nädala menüüde ning välitoitlustamisel kasutatavate menüüde analüüs näitas, et kõigis toitlustuskompleksides oleks vaja sisse viia mõningaid muutusi, et pakutav menüü oleks ajateenijatele piisavalt täisväärtuslik ning mitmekesine.