

Kokkuvõte

Käesoleva bakalaureusetöö eesmärk oli analüüsida Võrumaa kahe kooli 7. ja 10. klassi õpilaste magusatarbimise sagedust ja koguseid ning uurida nende teadlikkust spetsiifistest magusatest toitudest saadavate magusportsjonite kohta.

Õpilaste taustandmete järgi võib öelda, et mõlemas vanuserühmas leidis palju nii ala- kui ülekaalulisi õpilasi, viimaseid oli ligi neljandik küsitletutest. Noorte hinnagud enda kaalule olid küllaltki täpsed, kuid leidis ka ohumärke, mille puhul võib järeldada, et õpilane ei taju ohte, mida ülekaal või alakaal tervisele seab.

Seitsme eelneva päeva magusate toitude tarbimise küsimuse tulemustest võib järeldada, et koolinoorte magusatarbimine on endiselt liiga suur ning päevas tarbitakse keskmiselt mitu korda rohkem magusaid näkse kui on soovitatud. Sugudevahelisel võrdlusel võib järeldada, et poisid tarbivad keskmiselt päevas rohkem magusat kui tüdrukud. Magusate näkside ja jookide tarbimine on populaarsem nooremas vanuserühmas, samuti ka puhvetis käimine.

Õpilaste teadmised magusportsjonite kujunemisest ning lisatud suhkrutest, mida sisaldavad suuremas osas maiustused ja karastusjookid, olid küllaltki kesised. Enamik õpilastest hindas suuremas osas toitude puhul magusportsjoneid väiksemalt ning oldi üllatunud, kui pärast ankeedi täitmist neile teatati, kui palju mõned toidud tegelikkuses energiat sisaldavad ja magusportsjoneid annavad.

Vanusegrupi järgi ei selgunud, et 10. klassi õpilased oleksid rohkem teadlikud magusportsjonitest kui 7. klassi õpilased. Küll aga hindasid magusportsjoneid kriitilisemalt tüdrukud ning seda eriti karastusjookide puhul.

Töö tulemustest lähtudes võib järeldada, et teismeliste tähelepanu tuleks rohkem pöörata lisatud suhkrute kogusele magusates näksides ning tutvustada neile alternatiive, mis oleksid küll maitsvad, kuid ilma suure lisatud suhkrute sisalduseta. Ka koolipuhvetis tuleks maiustuste ja karastusjookide valikuid pirata ning pakkuda rohkem puu- ja köögivilju, kust inimene saaks ka vajalikke mineraalaineid ja vitamiine. Õpetades noort tegema tervislikumaid valikuid, kujundab see ka tema toitumisharjumusi paremas suunas hilisemas elus.