

**Töövahendi ettevalmistamine kooliõdedele
õpilaste toitumise hindamiseks**

Bakalaureusetöö

Üliõpilane: Mari Leito, 206133LATB

Juhendaja: Tagli Pitsi, Toidu- ja biotehnoloogia osakond,
Keemia ja biotehnoloogia instituut, vanemlektor

Kaasjuhendaja: Liana Varava, Tervise Arengu Instituut,
toitumise ja liikumise osakonna ekspert

Õppekava: Toidu- ja biotehnoloogia

Autorideklaratsioon

Kinnitan, et olen koostanud antud lõputöö iseseisvalt ning seda ei ole kellegi teise poolt varem kaitsmisele esitatud. Kõik töö koostamisel kasutatud teiste autorite tööd, olulised seisukohad, kirjandusallikatest ja mujalt pärinevad andmed on töös viidatud.

Autor: Mari Leito

Allkirjastatud digitaalselt

Töö vastab bakalaureusetööle esitatavatele nõuetele.

Juhendaja: Tagli Pitsi

Allkirjastatud digitaalselt

Juhendaja: Liana Varava

Allkirjastatud digitaalselt

Töö on lubatud kaitsmisele.

Kaitsmiskomisjoni esimees: Katrin Laos

Sisukord

Sissejuhatus.....	6
1. Kirjanduse ülevaade	8
1.1 Koolitervishoid Eestis	8
1.1.1 Lapse tervise jälgimise juhend. Kontrollkaart vanuse ja tegevuste kaupa.....	9
1.1.2 Kooliõenduse tegevusjuhend.....	9
1.1.3 Ülekaalulise või rasvunud patsiendi käsitus esmatasandil.....	11
1.2 Koolitervishoid mujal maailmas	12
1.3 Töövahendid laste toitumise hindamiseks.....	14
2. Praktiline osa	16
2.1 Metoodika	16
2.2 Tulemused ja arutelu.....	16
2.2.1 Vastajate taustandmed	16
2.2.2 Kooliõdede teadmised ja oskused.....	19
2.2.3 Toitumise välja selgitamine.....	21
2.3 Järeldused ja soovitused	27
Kokkuvõte.....	29
Tänuavaldused	30
Kasutatud kirjandus.....	31
Lisad.....	35
Lisa 1. Välismaiste toitumise hindamise töövahendite kaardistamine	
Lisa 2. Noorte toitumisharjumuste kontrollnimekiri.....	
Lisa 3. Toitumise küsimustik noortele vanuses 11-21 aastat.....	
Lisa 4. Elektrooniline laste toitumise küsimustik	
Lisa 5. Osa SNAP™ programmis valikus olevatest toitudest ja jookidest.....	
Lisa 6. Lapse päev piltides SNAP™ programmis	
Lisa 7. Tervisliku toitumise ja kehalise aktiivsuse enesetõhususe küsimustik lastele.....	
Lisa 8. Küsitlus kooliõdedele: lõppversioon LimeSurvey keskkonnas	
Lisa 9. Küsimused toitumise kohta E-Koolitervishoiu Infosüsteemis	

Annotatsioon

Söömisharjumustele pannakse alus lapsepõlves ning lapseea toitumine mõjutab vaimset ja füüsilist tervist nii noore kui ka täiskasvanuna. Ülekaal ja rasvumine noorukieas võivad põhjustada täiskasvanueas, aga ka varem, paljusid haigusi. Erinevate uuringute andmetel võib järeldada, et veerand Eesti lastest on ülekaalulised või rasvunud ning laste ülekaal on Eestis tõusev trend. Kool on laste jaoks oluline koht, kus saab luua tervist igakülgset toetava keskkonna ja pakkuda tervishoiuteenust, mis aitab kujundada laste tervisekäitumist ja loob sellega eelduse tervisliku eluviisi kujunemiseks. Kooliõed viivad 1., 3., 7. ja 10. klassis läbi tervisekontrolle, hindavad õpilaste toitumist ja vajadusel nõustavad neid.

Kuna laste ülekaalulisus ja rasvumine on Eestis tõusev trend, peaksid kooliõed õpilaste toitumisele rohkem tähelepanu pöörama. Kahjuks pole kooliõdedel ühtset kasutajasõbralikku valideeritud ja piloteeritud töövahendit, mille alusel saaks kooliõde hea ülevaate õpilase toitumisest. Tervise Arengu Instituudil (TAI) on plaanis koostada veebipõhine kooliõpilaste toitumise hindamise töövahend ning käesolev töö on osa selleks tehtavatest ettevalmistustest. Bakalaureusetöö põhieesmärk on selgitada välja, kuidas kooliõed hetkel õpilaste söömisharjumusi hindavad ja soovitusi annavad ning kas kooliõdedel oleks vajadust töövahendi järele, mis aitaks toitumisega seotud ülesandeid täita. Selleks viidi Eesti kooliõdede seas läbi küsitlus.

Küsitlusele vastasid umbes pooled Eestis töötavad kooliõed. Küsitluses uuriti kooliõdede demograafilist tausta, töökoormust, õpilaste arvu ning milliseid juhendeid ja materjale nad teavad ja kasutavad. Küsiti ka, millistelt õpilastelt, mida ja kuidas kooliõed toitumise kohta küsivad, kuidas nad selgitavad välja söömishäireid, kuidas nad hindavad oma teadmisi ja oskusi toitumise teemal ning kas nad kasutaksid veebipõhist laste toitumise hindamise töövahendit.

Töö olulisima tulemusena leiti, et pea kõik küsitlusele vastanutest kasutaksid lihtsat ja kiiret veebipõhist õpilaste toitumise hindamise töövahendit. Kooliõdedel oleks sellist töövahendit vaja, et säästa kooliõdede aega, ühtlustada kooliõdede töö kvaliteeti, lihtsustada õpilaste toitumise välja selgitamist ning õpilastega toitumise teemal arutlemist ja individuaalsete soovitusete andmist.

Bakalaureusetöö teoreetiline osa koosneb kirjanduse analüüsist, milles kirjeldatakse toitumise teemat koolitervishoiu osana Eestis ja välismaal. Samuti tehakse ülevaade kasutatavatest juhenditest ja töövahenditest. Praktilises osas kirjeldatakse küsitluse läbi viimise meetodikat, analüüsitakse küsitluse tulemusi, tehakse järeldusi ja antakse soovitusi.

Abstract

Children's eating habits form in early childhood and childhood nutrition affects one's mental and physical health both as a young person and as an adult. Being overweight and obese as a child can lead to many diseases in adulthood and earlier. According to various studies, a quarter of Estonian children are overweight or obese, and child obesity is an increasing trend in Estonia. School is an important place for children where a health-supporting environment can be created. School health care services help shape children's health behaviours, creating a prerequisite for developing a healthy lifestyle. School nurses conduct health checks in the 1st, 3rd, 7th, and 10th grade, assess students' nutrition and, if necessary, advise them.

As child obesity is a growing trend in Estonia, school nurses should pay more attention to the nutrition of students. Unfortunately, school nurses do not have a consistent, user-friendly, validated, and piloted tool by which they can get a good overview of the students' diet. The National Institute for Health Development is planning to compile a web-based tool for school nurses assessing students' nutrition, and the current bachelor's thesis is part of the preparations for this. The main purpose of this bachelor's thesis is to find out how school nurses currently evaluate students' eating habits and give recommendations, and whether school nurses need a tool that would help them perform nutrition-related tasks. It was achieved by conducting a survey among Estonian school nurses.

About half of the school nurses working in Estonia responded to the survey. The survey consisted of questions about the school nurses' demographic background, workload, number of students, and which guidelines and materials they know about and use. The survey also included questions about what and how school nurses ask about nutrition, which students they choose to question, how they identify eating disorders, how they assess their own knowledge and skills regarding nutrition, and whether they would use a web-based child nutrition assessment tool.

The most important result of the thesis was that almost all the school nurses who responded to the survey would use a quick and easy web-based tool for assessing students' nutrition. School nurses would need such a tool to save their time, unify their work quality, make it easier to get an overview of students' nutrition, discuss nutrition with students and give them individual recommendations.

The theoretical part of this bachelor thesis consists of a literature analysis, which describes the topic of nutrition as a part of school health in Estonia and abroad. An overview of the guidelines and tools used is given as well. In the practical part, the methodology of conducting the survey is described, the results of the survey are analyzed, and conclusions and recommendations are made.

Sissejuhatus

Laste ülekaal on Eestis tõsine probleem. Ülekaal ja rasvumine noorukieas võivad põhjustada täiskasvanueas, aga ka varem, paljusid erinevaid haigusi (sh teist tüüpi diabeeti ning südame- ja veresoonkonnahaigusi). (Aasvee et al, 2016) Inimese kehamassi mõjutavad mitmed erinevad tegurid: eluviis (sh toitumis- ja liikumisharjumused), keskkond, majanduslik olukord, geneetika ja metabolism. Kõige olulisemad nendest teguritest on eluviisiharjumused, sest neid on võimalik vajadusel muuta, et ülekaalu ennetada. (NHLBI, 2022) 2018/2019. õppeaastal läbi viidud Eesti õpilaste kasvu seire uuringu järgi söövad ülekaalulised või rasvunud õpilased harvem hommikusööki ning vähem puu- ja köögivilju, on vähem kehaliselt aktiivsed ja veedavad rohkem aega ekraanide ees kui normaalkaalulised õpilased, mis näitab, et eluviisiharjumustel on laste kehamassi säilitamisel oluline osa. (Glušková et al, 2021)

2021/2022. õppeaastal läbi viidud Eesti kooliõpilaste tervisekäitumise uuringu järgi on 15% 11-15aastastest tüdrukutest ja 25% samas vanuses poistest ülekaalulised või rasvunud. (Piksööt ja Oja, 2023) 2001/2002. õppeaastal läbi viidud uuringu tulemused olid aga järgmised: 4% tüdrukutest ja 8% poistest olid ülekaalulised või rasvunud. (Oja et al, 2019) Need tulemused näitavad, et 20 aastaga on ülekaaluliste või rasvunud 11-15aastaste õpilaste arv kasvanud üle kolme korra. Varem mainitud 2018/2019. õppeaasta õpilaste kasvu seire uuringust tuleb välja, et 1. ja 4. klassis on ülekaalulisi või rasvunud lapsi peaaegu 30%. (Glušková et al, 2021) Kuna uuringuid on tehtud erinevate vanusegruppide kohta ja piiratud valimiga, ei ole võimalik täpselt öelda, kui paljud Eesti lapsed on ülekaalulised või rasvunud. Eri andmetel võib arvata, et umbes veerand Eesti lastest on ülekaalulised või rasvunud.

Inimese kehamass tõuseb, kui ta saab toidust rohkem energiat kui päeva jooksul kulutab. Kehamassi aitab säilitada tasakaalustatud toitumine (sh kiudainerikkad toidud) ning liikumine. Kehamassi tõus on seotud ka liigse suhkru ja suhkruga magustatud toitumise tarbimisega. (Pitsi et al, 2017) 2017/2018. õppeaastal läbi viidud Eesti õpilaste tervisekäitumise uuringust järeldub, et 35% ülekaalulistest või rasvunud õpilastest tarbivad maiustusi ja suhkruga karastusjooke 5 korda nädalas või sagedamini. (Oja et al, 2019) 2018/2019. õppeaasta Eesti õpilaste kasvu seire uuringust tuleb välja, et 11-15aastased koolilapsed tarbivad liiga sageli maiustusi ja suhkruga karastusjooke: iga teine õpilane tarbib neid iga päev. Lisaks on samas vanusegrupis palju õpilasi, kes ei söö iga päev puu- ja köögivilju või ei söö neid üldse: iga päev sööb marju ja puuvilju vaid 37% ning köögivilju 19% õpilastest. (Glušková et al, 2021)

Kool on õpilaste jaoks oluline koht, kus saab kujundada nende tervislikku eluviisi. Samuti jõuavad kooliõed regulaarselt enamikuni kooliealistest lastest ning kooliõdede poolt läbiviidavad tervisekontrollid on õpilaste jaoks olulised ja kättesaadavad kokkupuutepunktid tervishoiuga. Kooliõe ülesannete hulka kuulub muuhulgas ka õpilaste toitumise hindamine ning vajadusel nõustamine ja soovitude andmine. (Eesti Haigekassa, 2020) Siiski pole kooliõdedel ühtset kasutajasõbralikku valideeritud ja piloteeritud töövahendit, mille alusel saaks kooliõde hea ülevaate

õpilase toitumisest. Eespool toodud andmed laste ülekaalulisuse trendi tõusust kinnitavad seda, et kooliõed peaksid õpilaste toitumisele rohkem tähelepanu pöörama ning töövahend laste toitumise hindamiseks võimaldaks neil seda teha. Tervise Arengu Instituudil (TAI) on plaanis selline töövahend koostada ning käesolev töö on osa selleks tehtavatest ettevalmistustest.

Käesoleva bakalaureusetöö põhieesmärk on selgitada välja, kuidas kooliõed hetkel õpilaste söömisharjumusi hindavad ja soovitusi annavad ning kas kooliõdedel oleks vajadust töövahendi järele, mis aitaks toitumisega seotud ülesandeid täita. Selleks viidi Eesti kooliõdede seas läbi küsitlus.

Töö teoreetilises osas antakse ülevaade Eesti koolitervishoiusüsteemist ning kooliõdedele mõeldud juhenditest. Samuti tehakse ülevaade koolitervishoiu põhimõtetest mujal maailmas ning välismaal välja töötatud ja kasutatavatest töövahenditest, mille abil saavad tervishoiutöötajad (kooli)laste toitumist hinnata. Nendest töövahenditest valitakse välja sellised, mida TAI saaks kasutada alusmaterjalina uue töövahendi väljatöötamisel ja tehakse neist kokkuvõtted. Praktilises osas analüüsitakse läbi viidud küsitluse tulemusi, tehakse nende põhjal järeldusi ja antakse soovitusi töövahendi koostamiseks.

1. Kirjanduse ülevaade

1.1 Koolitervishoid Eestis

2022. aasta seisuga oli Eestis 505 üldhariduskooli ning nendes koolides õppis statsionaarses õppes ligi 163 000 õpilast (Statistikaamet, 2023). Koolitervishoiuteenus on paljude õpilaste jaoks oluline ja kättesaadav tervishoiuga kokkupuute võimalus. Kooliõed jõuavad regulaarselt enamiku kooliealiste lasteni ja saavad ennetada terviseprobleemide tekkimist. Samuti on kool oluline koht, kus kujundada laste ja noorte tervislikke eluviise. (Eesti Haigekassa, 2020)

Koolitervishoiul on mitu eesmärki: õpilaste tervisliku seisundi jälgimine, õpilaste seas tervisliku eluviisi kujundamine, õpilaste haigestumise ja krooniliste haiguste väljakujunemise ennetamine, meditsiiniliselt põhjendatud õppekoormuse rakendamise ja tervisliku keskkonna loomise jälgimine ning vajadusel vältimatu abi osutamine (Tervisekassa, 2023b).

Lisaks kuuluvad Eesti Vabariigis kehtiva määruse „Koolitervishoiuteenust osutava õe tegevused ning nõuded õe tegevuste ajale, mahule, kättesaadavusele ja asukohale“ kohaselt koolitervishoiuteenuse hulka järgnevad otseselt või kaudselt toitumisega seotud tegevused (Koolitervishoiuteenust osutava õe tegevused ning nõuded õe tegevuste ajale, mahule, kättesaadavusele ja asukohale §2 lg 1):

- uute õpilaste terviseseisundi ja toimetuleku hindamine;
- I, III, VII ja X klassi õpilasele ennetava tervisekontrolli teostamine, mis hõlmab õendusanamneesi kogumist, terviseseisundi hindamist, sh pikkuse ja kaalu mõõtmist, kehamassiindeksi määramist, nägemisteravuse kontrolli, vererõhu mõõtmist, rühi kontrolli, naha ja limaskestade seisundi hindamist, luu ja lihaskonna seisundi hindamist, sugulise arengu hindamist, vaimse tervise hindamist;
- alaealise õpilase vanema või seadusliku esindaja (edaspidi lapsevanem) kirjalik teavitamine tervisekontrolli käigus tuvastatud kõrvalekalletest ja nõustamine;
- vajadusel õpilase terviseseisundi hindamine, vältimatu ja vajaliku abi andmine, vajadusel õpilase suunamine perearsti või eriarsti konsultatsioonile või kiirabi kutsumine ning sellest lapsevanema teavitamine;
- õpilase individuaalne nõustamine tervise, tervisekäitumise ja vajadusel rehabilitatsiooniplaaniga seotud küsimustes.

Sama määruse kohaselt on kooliõe pädevuses toitumisega seotud ka järgmised tegevused (Koolitervishoiuteenust osutava õe tegevused ning nõuded õe tegevuste ajale, mahule, kättesaadavusele ja asukohale §2 lg 2):

- koostöö õpilase, lapsevanema, kooli pidaja, teiste tervishoiutöötajate ja kooli personaliga õpilaste tervisehäirete ennetamiseks ja vähendamiseks;
- õpilaste toitlustamist edendavate ettepanekute tegemine kooli direktorile ning õpilaste toitlustamise alane nõustamine haiguspuhuste eridieetide küsimustes.

Koolitervishoiu korraldamiseks on mitmeid toitumisega seotud juhendeid: „Kooliõenduse tegevusjuhend“ (Eesti Haigekassa, 2020), „Lapse tervise jälgimise juhend. Kontrollkaart vanuse ja tegevuste kaupa“ (Minka et al., 2022), „Tegevusjuhendid kooli tervishoiutöötajale. Traumade ennetamine. Alkoholist ja teistest uimastitest hoidumine. Terviseküsitlus“ (Javed et al., 2006) ja „Õpilase kehakaal, selle psühholoogilised aspektid ning toitumis- ja liikumisnõustamine“ (Maser et al., 2007). (Tervisekassa, 2023a) Kuna viimased kaks on vanemad juhendid (avaldatud vastavalt aastatel 2006 ja 2007), siis neid käesolevas töös ei käsitleta. Lisaks esimesele kahele koolitervishoiu juhendile käsitleb laste toitumist ravijuhend „Ülekaalulise või rasvunud patsiendi käsitus esmatasandil“ (Ravijuhendite Nõukoda, 2019). Järgnevalt antakse ülevaade nendest kolmest juhendist.

1.3.3 Lapse tervise jälgimise juhend. Kontrollkaart vanuse ja tegevuste kaupa

Selle juhendi eesmärk on lapse tervise jälgimine vastsündinust kuni 19-aastaseks saamiseni. Lapse tervise jälgimise alla kuuluvad lapse arengu hindamine ja toetamine, tervise- ja arenguhäirete varajane avastamine ning lapsele ja perele vajaliku abi tagamine. Seda juhendit kasutavad oma töös lisaks kooliõdedele perearstid ja pereõed, lastearstid, ämmaemandad, sotsiaaltöötajad ja psühholoogid, sest juhend käsitleb ka nooremaid kui kooliealisi lapsi. (Eesti ravijuhend, 2023)

Lapse tervise jälgimise juhend kirjeldab nii perearstide, pereõdede kui ka kooliõdede tööülesandeid. (Minka et al., 2022) Käesolevas töös tuuakse välja vaid toitumisega seotud ülesanded kooliõdedele.

Kooliõde peab läbi viima õpilase tervisekontrolli 1. klassi II poolaastal ning 3. klassis. Nende tervisekontrollide jooksul on kooliõe ainuke toitumisega seotud ülesanne vestluse käigus lapse ja pere toitumisharjumuste hindamine. Kui harjumused ei vasta tasakaalustatud toitumise soovitudele, peab kooliõde last ja perekonda nõustama. Järgmine kooliõde poolt tehtav tervisekontroll toimub 7. klassis. Seal peab kooliõde lisaks lapse ja pere toitumisharjumuste kohta küsimisele tähelepanu pöörama piiratud toitumisega või rangel taimetoidul olevatele noorukitele. Piiratud toitumisega lapsed peavad vajadusel pidama toidupäevikut NutriData toitumisprogrammis ning kooliõde peab hindama lapse toitumisharjumusi, erinevate toitainete tarbimist, kasvu ja eakohast arengut. Rangel taimetoidul olevaid noorukeid peab kooliõde hindama võimalike söömishäirete suhtes. Viimane kooliõde poolt tehtav tervisekontroll toimub 10. klassi II poolaastal. Selle läbiviimisel on kooliõel samasugused ülesanded nagu 7. klassi tervisekontrollis. (Minka et al., 2022)

1.1.2 Kooliõenduse tegevusjuhend

See juhend on koostatud kasutamiseks põhikoolides ja gümnaasiumides koolitervishoiuteenuse osutamisel. Juhendit saab laiendada ka kutseõppeasutustes ja hariduslike erivajadustega õpilaste erikoolides osutatavale teenusele. Kooliõenduse tegevusjuhendi eesmärkideks on koolitervishoiuteenuse osutamise kirjeldamine Eestis, tervishoiuteenuse osutajale koolis teenuse

osutamiseks juhiste andmine, kohalikule omavalitsusele, kooli juhtkonnale ja kooli pidajale juhiste andmine koolitervishoiuteenuse haridussüsteemis rakendamiseks, koolitervishoiuteenuse kvaliteedi arendamine, tervise toetamine ja haiguste ennetamine, et toetada laste ja noorte tervise arengut. (Eesti Haigekassa, 2020)

Kooliõenduse tegevusjuhend kirjeldab põhjalikult koolitervishoiuteenuse osutaja ehk kooliõe tööülesandeid. Käesolevas töös käsitletakse kooliõdede toitumisega seotud ülesandeid. Nagu on kirjas lapse tervise jälgimise juhendis, on ka kooliõenduse tegevusjuhendis kooliõe ülesandena välja toodud tervisekontrollide tegemine 1., 3., 7. ja 10. klassi õpilastele. Kooliõenduse tegevusjuhendis soovitatakse kooliõdedel kasutada õpilase tervisekäitumisküsitlust, mis kuulub juhendisse „Tegevusjuhendid kooli tervishoiutöötajale. Traumade ennetamine. Alkoholist ja teistest uimastitest hoidumine. Terviseküsitlus“. (Eesti Haigekassa, 2020) Küsitluses on toitumise kohta vaid kolm küsimust (Javed et al., 2006):

1. Kui sageli Sa tavaliselt sööd?
 - a. hommikusööki
 - b. sooja koolitoitu
 - c. lõunat/einet kodus
 - d. õhtusööki
2. Kas Sa enda arvates oled?
 - a. liiga kõhn
 - b. pisut kõhnavõitu
 - c. ei kõhn ega paks
 - d. pisut paksuvõitu
 - e. liiga paks
3. Kas Sa oled viimase 12 kuu jooksul olnud dieedil, muutnud oma söömisharjumusi või teinud midagi muud oma kehakaalu kontrollimiseks (langetamiseks/säilitamiseks/tõstmiseks)?
 - a. jah
 - b. ei

Selle terviseküsitluse juures on ka juhend kooliõe küsitluse läbi viimiseks. Juhendi järgi tuleb esitada õpilastele lisaküsimusi toidukordade arvu, sooja toidu söömise, päeva jooksul saadud toiduenergia hulga, toidu mitmekülguse ja päevase menüü tasakaalustatuse kohta, et hinnata õpilase toitumise tervislikkust. Samuti on juhendis välja toodud soovituslikud päevased toiduenergia ja toitainete kogused vanuse järgi, kehamassiindeksi arvutamise valem ja söömishäirete kirjeldused. (Javed et al., 2006)

Kooliõenduse tegevusjuhendi järgi kuulub õpilaste tervise jälgimise alla ka kooliõe kohustus õpilasi nõustada, andes näiteks toitumis- ja liikumissoovitusi (Eesti Haigekassa, 2020).

Kooliõe üks ülesannetest on kroonilise haigusega õpilase abistamine. Kui koolis on kroonilise haigusega õpilane, peab kooliõe lapsevanema ja/või õpilasega vestlema, et muuhulgas välja selgitada, kas õpilasel on vaja eridieeti või teistest erinevaid söögiaegu. Samuti peab kooliõe

korraldama õpilase toitlustuse koostöös kooli toitlustajaga, kui õpilane toitub haiguse tõttu teisiti. (Eesti Haigekassa, 2020)

Üks kooliõe ülesannetest on tervist väärtustava eluviisi kujundamine õpilaste seas, et suurendada õpilaste heaolu, hoida ja tugevdada tervist ning ennetada terviseprobleeme. Juba algkoolis on oluline õpetada erinevaid tervisekäitumise põhimõtteid, mille alla kuulub ka tervislik toitumine. Tervisedenduseks saab kooliõde õpilasi individuaalselt nõustada, osaleda tervisenõukogu töös, teha koostööd erinevate osapooltega, nagu näiteks kooli toitlustajaga, ja teha koostööprojekte. Kooliõde peab vajadusel tegema koostööd ka erialaspetsialistidega, näiteks toitumisenõustajatega. Erialaspetsialiste kaasates saab kooliõde toetada õpilaste toimetulekut koolis. (Eesti Haigekassa, 2020)

Kooliõde peab kooli juhtkonda teavitama võimalikest terviseohtudest koolis. Näiteks peab kooliõde tegema tähelepanekuid toitlustamise kohta nii kooli juhtkonnale kui ka toitlustajale. Koolitoidu eest vastutavad küll toitlustaja ja koolijuht, kuid kooliõde peab olema võimeline hindama, kas koolis pakutav ja puhvetis/müügiautomaadis müüdav toit vastab tervisliku toitumise põhimõtetele. Kui kooliõde märkab probleeme, peab ta tegema ettepanekuid olukorra parandamiseks. (Eesti Haigekassa, 2020)

Kooliõenduse tegevusjuhendi lõpus on viited erinevatele juhend- ja infomaterjalidele. Toitumise kohta on seal viited Eesti toitumis- ja liikumissoovitustele, Tervise Arengu Instituudi materjalidele söömishäirete kohta ja käesolevas töös varem mainitud juhendile „Õpilase kehakaal, selle psühholoogilised aspektid ning toitumis- ja liikumisenõustamine“. (Eesti Haigekassa, 2020)

1.1.3 Ülekaalulise või rasvunud patsiendi käsitus esmatasandil

See juhend on muuhulgas mõeldud kasutamiseks ka kooliõdedele, mistõttu seda käesolevas töös käsitletakse. Üldiselt on see ravijuhend mõeldud kasutamiseks perearstidele ja -õdedele, kooliõdedele, vaimse tervise õdedele, diabeediõdedele ja teistele spetsialistidele (toitumisenõustajad, psühholoog-nõustajad, füsioterapeudid). Juhendis on välja toodud soovitused, et saavutada paremaid tulemusi ülekaaluliste ja rasvunud laste (ja täiskasvanute) ravis. Ravijuhendi sihtrühm on alates 2aastased ülekaalulised lapsed. Osad laste soovitused hõlmavad ka ülekaalulisi noorukeid vanuses 10-18 aastat. (Ravijuhendite Nõukoda, 2019)

Ülekaaluliste laste hindamiseks on juhendis välja toodud erinevad soovitused. 2-8-aastaste ülekaaluliste laste emotsionaalset seisundit ja söömiskäitumist tuleks hinnata lapselt ja vanematelt kogutud pereanamneesi osana. Ülekaaluliste laste kehamassi mõjutavaid tegureid (toitumisharjumused, kehaline aktiivsus, ekraaniaeg, uni, ravimid ja toidulisandid, kaasuvad terviseriskid) soovitatakse hinnata anamneesi osana. Ülekaaluliste 8-14aastaste söömishoiakuid ja -käitumist soovitatakse hinnata Laste Söömishoiakute Skaalaga (Polli, 2010). Alates 15. eluaastast soovitatakse sõeluda noorukite söömishäireid Söömishäirete Hindamise Skaalaga (Herik, 2009). (Ravijuhendite Nõukoda, 2019)

Ülekaaluliste laste eluviisi nõustamisel soovitatakse lähtuda riiklikust toitumis- ja liikumissoovituste juhendist. Lisaks soovitatakse ülekaalulistele lastele ja nende peredele lühiajalisi käitumuslikke sekkumisi või motiveerivat intervjuerimist visiidil. Kui ülekaaluline laps ja ta pere on motiveeritud eluviisi muutma, võib kaaluda mõõduka sagedusega individuaalset või grupinõustamist. Välja on toodud ka see, et sekkumised nii ülekaalulistele lastele kui ka nende vanematele on efektiivsemad kui sekkumised ainult lastele. (Ravijuhendite Nõukoda, 2019)

Ülekaalulise või rasvunud patsiendi käsitluse juhendi järgi koordineerib ja hindab ülekaalulise patsiendi käsitlust perearst, pereõde või kooliõde. Ülekaalulise lapse ja ta pere käsitluse koordineerimiseks antakse juhendis järgnevaid soovitusi. Söömis-, ärevus- või meeleoluhäire korral tuleks laps suunata psühhiaatri või kliinilise psühholoogi vastuvõtule. Kui lapsele grupinõustamine ei sobi, tuleks soovitada individuaalset nõustamist toitumisenõustaja või psühholoog-nõustaja juures. Kui lapsel on haigus, mille ravikomponent on toitumise korrigeerimine, tuleks vajaduse korral haiguspõhiseks toitumisenõustamiseks soovitada erialaspetsialisti või toitumisterapeudi vastuvõttu. Samuti tuleks soovitada toitumisenõustaja või -terapeudi vastuvõttu, kui eluviisi nõustamine ei ole andnud tulemusi (kehamass ei ole vähenenud, KMI ega vööümbermõõt ei ole muutunud). Kui vanemad ei suuda mõjutada ega suunata lapse toitumis- ja liikumisharjumusi, soovitatakse kaaluda pere suunamist programmidesse, mis toetavad vanemlike oskuste arendamist. (Ravijuhendite Nõukoda, 2019)

Lõpetuseks on juhendis selgitatud, kuidas ülekaalulisust diagnoosida. 2-18aastaste laste ülekaalu hindamiseks kasutatakse Eestis lastearstide koostatud kaalu-kasvugraafikuid. Juhendi lisades on muuhulgas välja toodud ülekaalulise lapse käsitluse skeem, mille järgi saab samm-sammult vaadata, kuidas ülekaalulist last hinnata ja nõustada. Veel on lisades abistavad küsimused kehamassi mõjutavate tegurite selgitamiseks. Seal on välja toodud üldised küsimused varasema kehamassi suurenemise ja vähenemise, haiguste, harjumuste, sotsiaalsete ja psüühiliste tegurite kohta. Laste puhul soovitatakse täpsustada ka sünnikaal ja pikkus, imikuaegne toitmine ning kasv ja areng. Järgmisena on seal küsimused toitumisharjumuste ja kehalise aktiivsuse kohta, mille hulgas on küsimused söömise tervislikkuse, alkoholi tarvitamise, söömispiirangute, söömise regulaarsuse ja kestuse kohta ning kehalise aktiivsuse taseme, regulaarsuse, piirangute ja ekraaniaja kohta. Laste puhul soovitatakse hinnata ka pere võimekust muuta käitumisharjumusi, muutust toetada ja säilitada. Viimasena on toodud näiteküsimused motivatsiooni hindamiseks, mille raames soovitatakse küsida, kas patsient on mõelnud kehakaalu vähendamisele, kui palju aega ja ressursse ta on valmis kehakaalu vähendamiseks panustama ning kas patsient on kindel, et ta saab kehakaalu langetamisega hakkama. (Ravijuhendite Nõukoda, 2019)

1.2 Koolitervishoid mujal maailmas

Maailma Terviseorganisatsioon (WHO) on pikalt tegelenud tervise ja hariduse sidumisega, et edendada õpilaste tervist ja heaolu. 1995. aastal avaldas WHO „Ülemaailmse koolitervise algatuse“, et parandada koolitervishoiu kvaliteeti terves maailmas. 2021. aastal avaldas WHO oma esimese

koolitervishoiu juhendi. Juhendi olulisus seisneb asjaolus, et kuigi enamikes riikides koolitervishoid toimib, pole see siiski kõigile õpilastele kättesaadav, lähtutakse materjalidest ja juhenditest, mis pole tõenduspõhised või juhendites kirjutatud ei rakendata korrektselt. Juhendi eesmärk on anda valitsustele ja tervishoiutöötajatele üksikasjalikke ja terviklikke juhised koolitervishoiuteenuse osutamise kohta. (Maailma Terviseorganisatsioon, 2021a)

Järgnevalt tehakse ülevaade erinevate riikide koolitervishoiu süsteemidest, mis puudutavad toitumise osa.

Ameerika Ühendriikide Tervishoiu- ja Teenindusministeeriumi tütarorganisatsioon Haiguste Kontrolli ja Tõrje Keskus (*Centers for Disease Control and Prevention*) koostas 1987. aastal Koordineeritud koolitervise programmi (*Coordinated School Health Program*), mida on sellest ajast alates pidevalt täiendatud. Programmi eesmärk on, et lapsed ja noorukid oleksid terved ja edukad. Programm koosneb kaheksast punktist, et seda eesmärki saavutada. Kuuenda punkti järgi peavad koolitoitlustajad looma õpilastele tervist toetava keskkonna söömiseks, sh pakkuma mitmekesiseid hommiku- ja lõunasööke. Kooliõdedel on selle punkti täitmisel samuti oluline osa: nad peavad jagama õpilastele infot tervisliku toitumise kohta, jälgima koolitoidu menüüsid ja toidu valmistamist ning tegema ettepanekuid vahepalade osas, mida müügiautomaatidest osta saab. (Oklahoma State Department of Health, 2022) Missouri osariigi koolitervise programmi juhendis on välja toodud, et tervisekontrolli osana peab kooliõde õpilast mõõtma ja kaaluma ning arvutama lapse kehamassiindeksi. Ainult siis, kui laps on üle- või alakaaluline, tuleks küsida tema toitumise kohta ning vajadusel suunata õpilane perearsti juurde. (Missouri Department of Elementary and Secondary Education, 2014)

Norras teeb kooliõde tervisekontrolli 1. ja 8. klassis. Nii 1. kui ka 8. klassis on üheks tervisekontrolli aruteluteemaks toitumine ja toitumisharjumused. Kooliõdedel on soovitatud anda õpilastele toitumise kohta järgmisi nõuandeid: vahepaladena peaks vältima lisatud suhkruga jooke ja näkse, happelisi toite ja jooke peaks sööma harva, janu kustutamiseks peaks jooma vett. Norras on riiklikud juhendid selle kohta, milline peab olema õpilaste kooliõuna. Näiteks ei tohi õpilastele pakkuda magusaid jooke ja näkse. Pakutavad leiva- ja teraviljatooted peavad olema täisterast ja kõrge kiudainete sisaldusega ning puu- ja köögiviljad peavad õpilastele igapäevaselt saadaval olema. (Helsedirektoratet, 2023)

Rootsis viib kooliõde ja/või kooliarst läbi vähemalt kolm tervisekontrolli eelkooliklassist kuni 9. klassini. Muuhulgas räägitakse tervisekontrolli käigus õpilase söömisharjumustest. (Magnusson Österberg, 2023) Gümnaasiumiklassides on samuti kohustuslik teha vähemalt üks tervisekontroll (Skolverket, 2023).

Soomes viib kooliõde läbi iga-aastaseid õpilaste tervisekontrolli. Tervisekontrollis hinnatakse õpilase enesetunnet ja tervislikku seisundit, mille hulgas on ka toitumise hindamine. Enne tervisekontrolli peab 1., 3., 5. ja 7.-9. klassi õpilane täitma küsimustiku oma tervise ja harjumuste

kohta (1. ja 3. klassis täidab seda õpilase eest lapsevanem). Kõigis nendes küsimustikes on küsimusi toitumise kohta, mida kooliõde õpilasega tervisekontrollis arutada saab. (City of Helsinki, 2023)

Ühendkuningriigis on kooliõde põhiline ülesanne kooliealiste laste tervise ja heaolu edendamine. Sellega seoses peavad kooliõded aitama õpilastel tervislikku kehamassi säilitada, mille alla kuulub tervislikust toidust ja söömishäiretest rääkimine. (SAPHNA, 2022) Ühendkuningriigis käivad koolis 5-19aastased lapsed ja oma kooliaja jooksul on neil kooliõde juures viis tervisekontrolli, mille käigus ka õpilase toitumisharjumustest räägitakse. Tervisliku toitumise toetamiseks kaasavad kooliõded vajadusel teisi spetsialiste, kes õpetavad lapsele ja ta vanematele tervisliku toitumise ja retseptide kohta. (Royal College of Nursing, 2019)

1.3 Töövahendid laste toitumise hindamiseks

Käesoleva töö käigus koostati tabeli kujul ülevaade välismaal välja töötatud ja kasutatavatest töövahenditest, mille abil saavad tervishoiutöötajad (kooli)laste toitumist hinnata. Tabel on leitav lisast 1 ja [siit lingilt](#). Järgnevalt tehakse kokkuvõtte töövahenditest, millest võiks töö autori arvates lähtuda või sisendit võtta õpilaste toitumise hindamise töövahendi koostamisel.

Noorte toitumisharjumuste kontrollnimekiri (*Adolescent Food Habits Checklist, AFCH*) töötati välja Inglismaal, Edge Hilli ülikoolis, et uurida noorte toitumisharjumusi. Selleks koostati 23 jah/ei vastusega väidet. Kõik väited on välja toodud lisas 2. Väited on erinevatel teemadel: puuviljade, köögiviljade, magustoitude ja praetud toitade tarbimine, milliseid valikuid noor enamasti erinevates olukordades teeb, millised on noore harjumused nii kodus kui ka väljas süües. Iga väite puhul on õige vastus n-ö tervist toetavam ja annab ühe punkti. Mida rohkem punkte noor pärast vastamist saab, seda paremad ta toitumisharjumused on. (Johnson et al, 2002) Kui tahta sarnast kontrollnimekirja Eestis kasutada, tuleks väiteid ajakohastada vastavalt Eesti toitumis- ja liikumissoovitustele. Jah/ei vastustega väited ei anna küll väga põhjalikku ülevaadet lapse või noore toitumisest, kuid annavad kooliõele siiski aimu lapse toitumisharjumusest ning iga väite puhul on kooliõel võimalus lapsega pikemalt arutleda. Samuti võtab sellise kontrollnimekirja täitmine lapsel üsna vähe aega.

Toitumise küsimustik noortele vanuses 11-21 aastat (*Nutrition Questionnaire for Adolescents Ages 11 to 21*) on pikem ja põhjalikum küsimustik kui eelnev. Küsimustik töötati välja Georgetowni ülikooli ja Ameerika Pediaatria Akadeemia (*American Academy of Pediatrics*) poolt. See on mõeldud noorele või lapsevanemale täitmiseks enne tervishoiutöötajaga kohtumist. Küsimustikus on küsimused noore (toitumis)harjumuste ja söömiskäitumise kohta. Näiteks küsitakse seal igapäevaste toidukordade, toidulisandite tarvitamise ja kaalu langetamise kohta. Samuti on küsimused viimasel nädalal tarbitud toitade/jookide kohta. Näiteks peab noor märkima, milliseid erinevaid teravilju, köögivilju, puuvilju ja lihatooteid ta söönud on. (Holt et al, 2011) Täielik küsimustik on välja toodud lisas 3. Kuna küsimustik on kaks lehekülge pikk, ei tohiks selle täitmine noorel väga palju aega võtta, kuid vastused annaksid kooliõele üsna hea ülevaate nii noore tarbitud toidust kui ka erinevatest harjumustest.

Ameerika Dieediliidu (*American Dietetic Association*) poolt välja töötatud elektroonilise laste toitumise küsimustiku (*Electronic Kids Dietary Index Questionnaire, E-KINDEX*) eesmärk on aidata tervishoiutöötajal hinnata, kas lapse toitumisharjumused võivad põhjustada ülekaalulisust. Laps peab skaalal „mitte kunagi“ kuni „üle kuue korra“ märkima, mitu korda ta viimase nädala jooksul erinevatest toidugruppidest toite söönud on. Näiteks on küsimused köögiviljade, leiva, liha, magusate ja soolaste näkside ning grillitud toitude kohta. Lisaks on küsimused lapse toitumisharjumuste ja selle kohta, kuidas laps suhtub enda kehasse ja harjumustesse. Näiteks küsitakse, kas laps on proovinud dieeti pidada, kas ta arvab, et ta toitumine on tervislik, kas ta sööb hommikusööki ning kas ta sööb kodus koos perega. (Hall, 2017) Täielik küsimustik on välja toodud lisas 4. Kuna küsimustikus on küsimused nii tarbitud toitude kui ka toitumisharjumuste ja -käitumise kohta, siis võiks sellest küsimustikust kindlasti võtta küsimusi koostatavasse õpilaste toitumise hindamise töövahendisse.

Cambridge'i ülikoolis on välja töötatud Sünkroniseeritud toitumise ja aktiivsuse programm (*The Synchronised Nutrition and Activity Program™, SNAP™*). Tegemist on veebipõhise programmiga, kus laps saab piltidena märkida oma päeva jooksul tarbitud toidud (ja füüsilise aktiivsuse tegevused). Lisas 5 on välja toodud erinevad valikus olevad toidud ja joogid ning lisas 6 on välja toodud lapse näidispäev piltides. (Moore et al, 2008) Pildid ei anna küll täpset infot lapse päeva jooksul tarbitud toitute ja jookide kohta, kuid see annab siiski üsna hea ülevaate, millest kooliõde võiks tervisekontrollis lähtuda. Samuti võib lapsel olla rohkem motivatsiooni toitumise hindamise töövahendit kasutada, kui see on mängulisemas vormis kui tavalise küsimustiku täitmine.

Tervisliku toitumise ja kehalise aktiivsuse enesetõhususe küsimustik lastele (*Healthy Eating and Physical Activity Self-Efficacy Questionnaire for Children, HEPASEQ-C*) on küsimustik, mille abil saab hinnata lapse teadlikkust tervislikest harjumustest ning saab lapse kohta individuaalselt teada, kui võimeline ta on mingeid harjumusi looma ja säilitama. See töötati välja Ameerika Ühendriikides, Brigham Youngi ülikoolis. Teadlased arvavad, et kui lapsel on tervislikud harjumused, siis on tal väiksem tõenäosus ülekaalule. Küsimustik on lühike ja koosneb üheksast väitest söömiskäitumise kohta, millele on kolm vastusevarianti: „Ei ole mingit võimalust, et ma nii teen“, „See võib minu jaoks raskeks osutuda“ ja „Ma arvan, et suudan seda teha“. Väited on tarbitavate toitute ja jookide ning pere ja sõprade mõjutatud söömiskäitumise kohta. (Lassetter et al, 2018) Täielik küsimustik on välja toodud lisas 7. Lastelt enesetõhususe ja harjumuste kohta tervisekontrollis küsimine oleks kasulik, sest eluviisi harjumused mängivad suurt rolli kehamassi säilitamisel ja ülekaalulisuse ennetamisel nii lapseas kui ka täiskasvanuna. Kooliõde saaks tervisekontrollis lapse vastustest lähtuda ning ta saaks õpilasega arutleda, millised harjumused toetavad tervislikke eluviise ja millised mitte.

2. Praktiline osa

2.1 Metoodika

Töö praktilise osana koostati küsimustik ja viidi läbi küsitlus Eestis töötavatele kooliõdedele. Küsitluse eesmärk oli välja selgitada, kuidas kooliõed hetkel õpilaste söömisharjumusi hindavad ja soovitusi annavad ning kas kooliõdedel oleks vajadust töövahendi järele, mis aitaks toitumisega seotud ülesandeid lihtsamalt täita.

Küsimustiku esialgse mustandi koostas töö autor ning seda aitasid täiendada töö juhendajad. Küsimustiku lõppversiooni sisestas töö autor küsitlusprogrammi LimeSurvey ning see on välja toodud lisa 8.

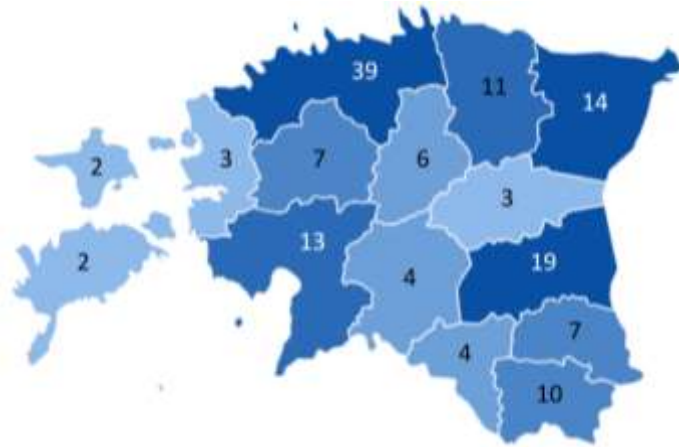
Küsitlusega uuriti kooliõdede demograafilist tausta, töökoormust ning milliseid juhendeid ja materjale nad teavad ja kasutavad. Oli oluline teada saada, kas kooliõed kasutavad oma töös kõiki neile mõeldud juhendeid ja kas neil on ka muid materjale (näiteks organisatsioonisiseseid või kooliõdede enda leitud-koostatud materjale). Küsiti ka, millistelt õpilastelt, mida ja kuidas kooliõed toitumise kohta küsivad. Nende küsimustega püüti välja selgitada, kas kooliõed küsivad tervisekontrolli käigus toitumise kohta küsimusi 1., 3., 7. ja 10. klassi õpilastelt, nagu näeb ette Lapse tervise jälgimise juhend. Lisaks püüti välja selgitada, kas kooliõed küsivad õpilastelt küsimusi toitumise tarbimise kohta kõigist viiest riiklikes toitumissoovitustes välja toodud põhitoidugrupist. Samuti küsiti, kuidas kooliõed selgitavad välja söömishäireid, kuidas nad hindavad oma teadmisi ja oskusi toitumise teemal ning kas nad kasutaksid veebipõhist laste toitumise hindamise töövahendit.

Küsitlus avalikustati 2. juunil 2023 ja vastuste kogumine lõpetati 5. juulil 2023. Küsimustikku jagati kooliõdedele läbi SA Tallinna Koolitervishoiu ja Tartu Koolitervishoiu OÜ. Lisaks otsiti kõigi Eesti koolide kooliõdede e-kirja aadresse ning leitud kontaktidega võeti isiklikult ühendust ja paluti neil küsimustikule vastata.

2.2 Tulemused ja arutelu

2.2.1 Vastajate taustandmed

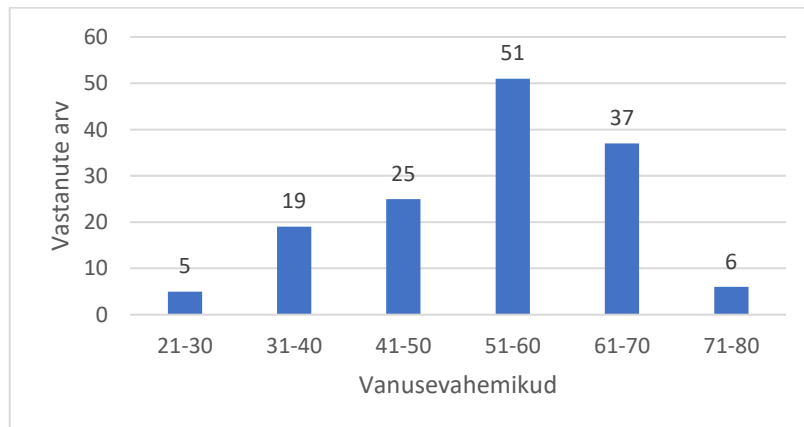
Olenevalt küsimusest vastas küsitlusele 132-145 inimest. 2021. aasta seisuga töötas Eestis 278 kooliõde (Õiguskantsler, 2023). Seega vastasid küsitlusele umbes pooled Eestis töötavad kooliõed. Enim vastajaid oli Tallinnast (24 inimest) ja kõige vähem Hiiumaalt ja Saaremaalt (mõlemast 2). Harjumaa ja Tartumaa tulemused saadi, liites vastavalt kokku vastuste „Tallinn“ ja „Harjumaa, v.a Tallinn“ ning „Tartu“ ja „Tartumaa, v.a Tartu“ summad. Harjumaalt oli vastajaid kokku 39, sh Tallinnast 24 ning Tartumaalt oli vastajaid kokku 19, sh Tartust 10. Vastajate jagunemist maakondadesse iseloomustab joonis 1.



Joonis 1. Küsitlusele vastajate jagunemine maakondadesse, n = 144

144st vastanust enamik ehk 125 on ametilt kooliõed, 10 on pereõed ja 9 muu ameti esindajad (tervishoiutöötaja, üldõde, ämmaemand, nii pereõde kui ka kooliõde). Siiski räägitakse töös edaspidi üldistatult kooliõdede vastustest, sest kõik vastanutest töötavad mingi osa oma tööajast kooliõena.

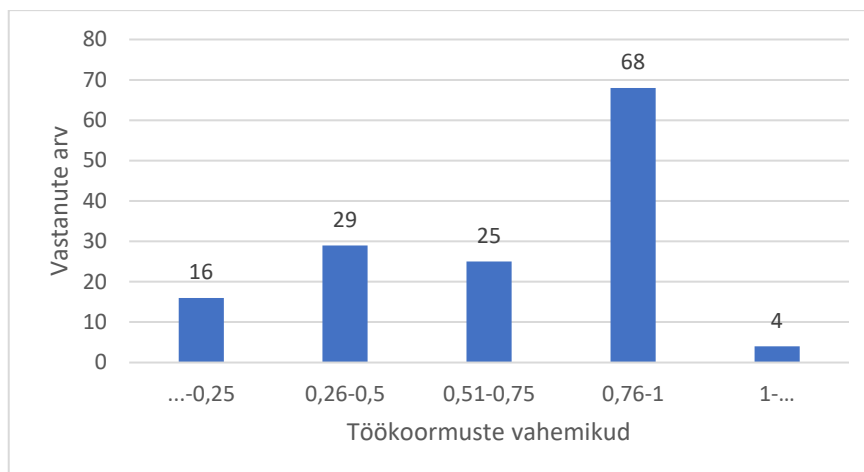
Küsimusele „Palun kirjutage oma vanus aastates:“ vastas 143 kooliõde. Vastanute seas noorim kooliõde on 25aastane ja vanim 76aastane. Et anda ülevaade sellest, kui palju on kooliõdesid eri vanuses, jagati kooliõed 10 aasta kaupa kuude vanusevahemikku: 21-30, 31-40, 41-50, 51-60, 61-70 ja 71-80 (joonis 2).



Joonis 2. Kooliõdede jagunemine vanusevahemikesse, n = 143

Graafikult on näha, et enim on vastanuid vanuses 51-60 aastat ja kõige vähem vanuses 21-30 aastat.

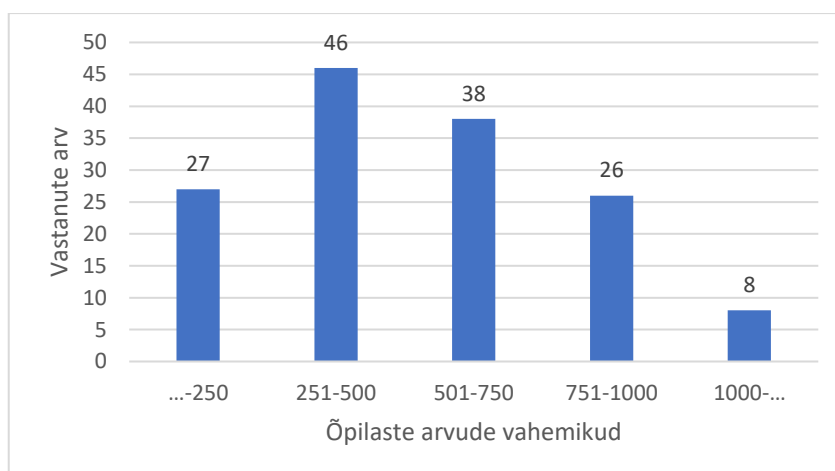
Küsitluses küsiti kooliõdede töökoormuse kohta vastusevariantidega „0,25“, „0,5“, „0,75“, „1,0“ ja „Muu“. Kuna „Muu“ alt ilmnis, et kooliõdede koormused on väga erinevad, jagati kõik saadud vastused vahemikesse „...-0,25“, „0,26-0,5“, „0,51-0,75“, „0,76-1“ ja „1-...“. Küsimusele vastas 142 kooliõde. Kooliõdede töökoormuste jagunemist vahemikesse illustreerib joonis 3.



Joonis 3. Kooliõdede töökoormused, n = 142

Graafikult on näha, et enim töötavad kooliõded koormusel 0,76-1. Nendest 56 töötavad kooliõena täiskohaga.

Küsimusele „Mitu õpilast on kokku selles koolis/nendes koolides, kus töötate kooliõena?“ vastas 145 inimest. Küsimus oli avatud vastusega, analüüsimiseks jagati vastused viide vahemikku: „...-250“, „101-250“, „251-500“, „501-750“, „751-1000“, „1000-...“. Vastuste jagunemist nendesse gruppidesse illustreerib joonis 4.

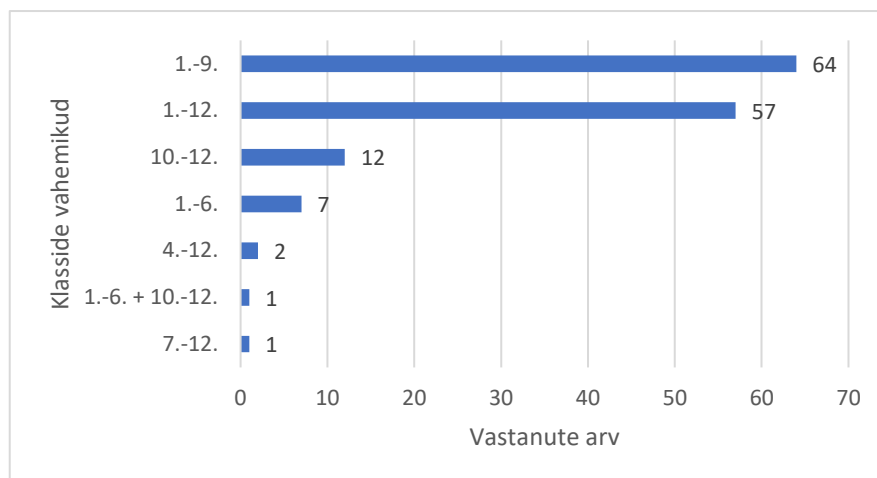


Joonis 4. Kooliõdede õpilaste arvud, n = 145

Graafikult on näha, et kõige rohkem on kooliõdedel õpilasi vahemikus 251-500. Vastanute seas kõige väiksem õpilaste arv on 25 ja suurim 1800.

Küsimusele „Millistes kooliastmetes käivad lapsed kooli(de)s, kus töötate kooliõena?“ vastas 144 inimest. Vastusevariandid olid „1.-3. klass“, „4.-6. klass“, „7.-9. klass“ ja „10.-12. klass“. Vastuseid analüüsid sai need jagada vahemikesse „1.-9. klass“, „1.-12. klass“, „10.-12. klass“, „1.-6. klass“,

„4.-12. klass“, „1.-6. ja 10.-12. klass“ ning „7.-12. klass“. Vastuste jagunemist nendesse vahemikesse illustreerib joonis 5.

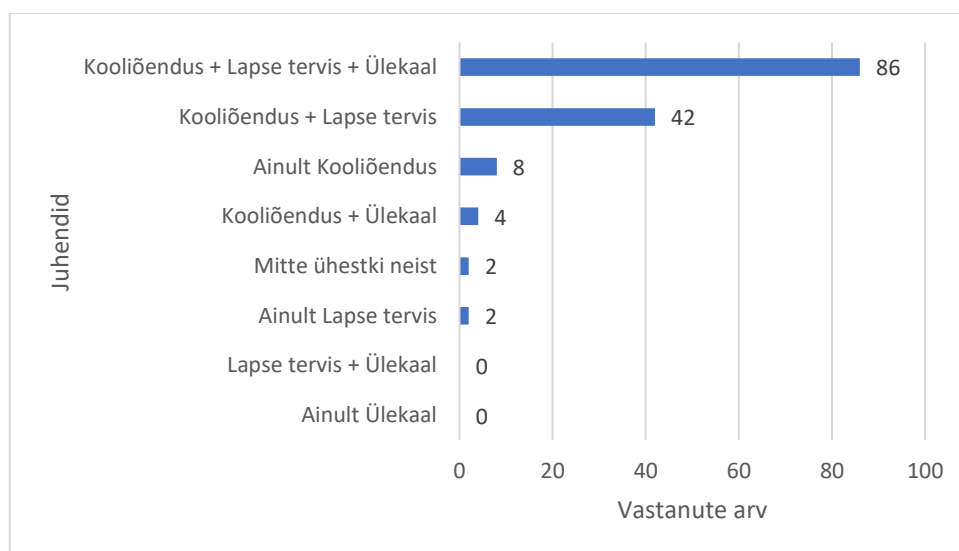


Joonis 5. Kooliõdede õpilaste klassid, n = 144

Graafikult on näha, et enim kooliõdesid töötab ainult põhikoolis või nii põhikoolis kui ka gümnaasiumis.

2.2.2 Kooliõdede teadmised ja oskused

Kooliõdedelt küsiti, millistest juhenditest nad oma kooliõe töös lähtuvad ning vastusevariantideks olid „Kooliõenduse tegevusjuhend“, „Lapse tervise jälgimise juhend. Kontrollkaart vanuse ja tegevuste kaupa“, „Ülekaalulise või rasvunud patsiendi käsitus esmatasandil“ ja „Mitte ühestki neist“. Küsimusele vastas 144 inimest. Saadud vastuseid illustreerib joonis 6.



Joonis 6. Millistest juhenditest lähtuvad kooliõed oma töös, n = 144

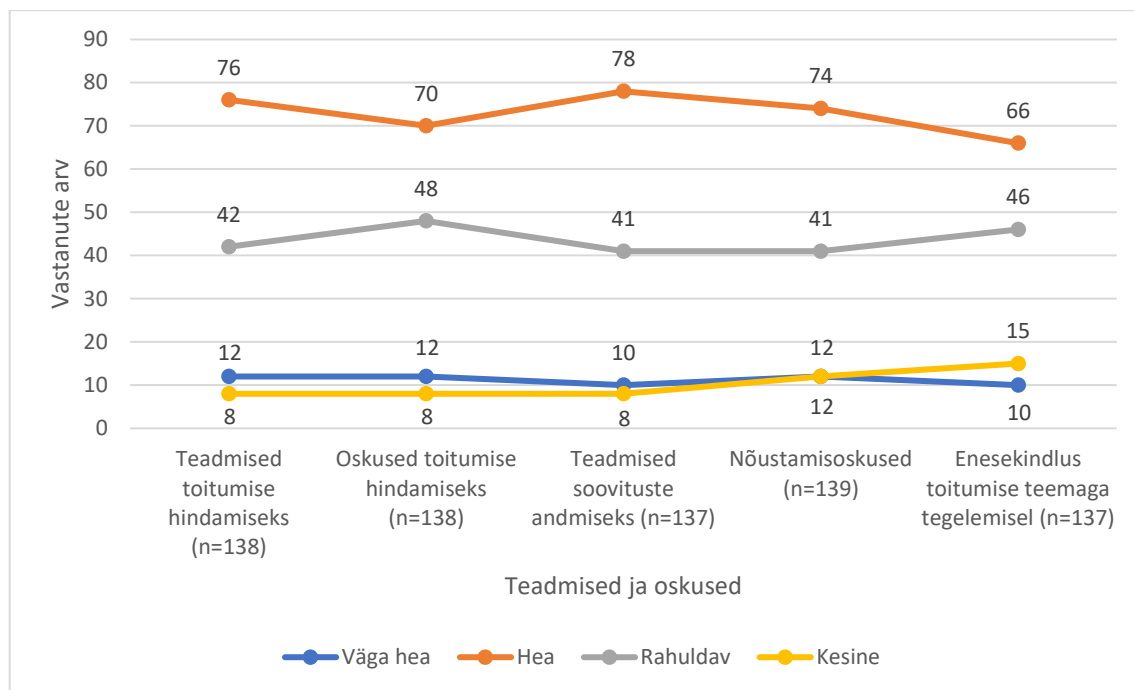
Kooliõed peaksid oma töös lähtuma kõigist kolmest küsitud juhendist ning 86 kooliõde ehk 60% vastanutest kasutabki oma töös nii „Kooliõenduse tegevusjuhendit“, „Lapse tervise jälgimise juhendit“ kui ka „Ülekaalulise või rasvunud patsiendi käsitlust esmatasandil“. 42 kooliõde ehk 29% vastanutest ei lähtu „Ülekaalulise või rasvunud patsiendi käsitlust esmatasandil“ juhendist ja kasutab vaid kaht ülejäänut. Siiski leidub Eestis kooliõdesid, kes ei kasuta mitte ühtegi neile mõeldud juhenditest või kasutavad ainult üht nendest.

Selle küsimuse kommentaaridesse sai vabas vormis lisada, milliseid juhendeid vastaja veel kasutab. Nende hulgast kõige populaarsemad juhendid ja materjalid olid E-Koolitervishoiu Infosüsteemis (EKTIS) olev juhend, „Eesti toitumis- ja liikumissoovitused“ ning vanemad juhendid: „Laste ja noorte toidusoovitused“ (Maser et al, 2009) ja „Õpilase kehakaal, selle psühholoogilised aspektid ning toitumis- ja liikumisharjumuste muutmise“ (Maser et al, 2007).

Sellele küsimusele järgnes avatud vastusega küsimus „Kui te ei lähtu oma töös mõnest eelpool nimetatud kolmest juhendist, palun täpsustage, millisest ja miks ei lähtu?“. Enim vastati seal juhendi „Ülekaalulise või rasvunud patsiendi käsitlust esmatasandil“ kohta. Juhendit ei kasutata, sest sellega pole tutvunud või ei olda sellest teadlikud, koolis ei ole ülekaalulisi või rasvunud õpilasi või ülekaalulised lapsed suunatakse perearsti juurde. Kui teisi juhendeid ei kasutatud, siis nende kohta vastati, et nendega pole tutvunud või et asutuses on omad materjalid, mida kasutatakse.

Kolme eelmainitud juhendi kohta oli küsitluses ka järgnev küsimus: „Millis(t)es alljärgneva(te)s juhendi(te)s on toodud nõue õpilaste toitumise hindamise ja individuaalsete soovituste andmise kohta?“. Õige vastus on, et kõigis kolmes juhendis on toodud nõue õpilaste toitumise hindamise ja individuaalsete soovituste andmise kohta. Õigesti vastas küsimusele 86 inimest 132st ehk 65% ning ülejäänud kooliõed ei vastanud kõigi juhendite kohta õigesti. Soovi korral said kooliõed oma vastuseid kommenteerida ning valesid vastuseid põhjendati sellega, et kooliõed pole kõigi juhenditega tutvunud ja nendes olevate nõuetega kursis või ei mäletata kõiki juhendites olevaid nõudeid täpselt.

Kooliõdedelt küsiti, kuidas nad hindavad oma teadmisi ja oskusi toitumise hindamise, soovituste andmise ja nõustamise osas. Küsiti järgnevate teemade kohta: „Teadmised toitumise hindamiseks“, „Oskused toitumise hindamiseks“, „Teadmised soovituste andmiseks“, „Nõustamisoskused“ ja „Enesekindlus toitumise teemaga tegelemisel“. Kooliõdedel paluti vastavaid teadmisi ja oskusi hinnata vastusevariantidega „Väga hea“, „Hea“, „Rahuldav“ ja „Kesine“. Küsimusele vastas olenevalt teemast 137-139 inimest. Nende vastuseid illustreerib joonis 7.



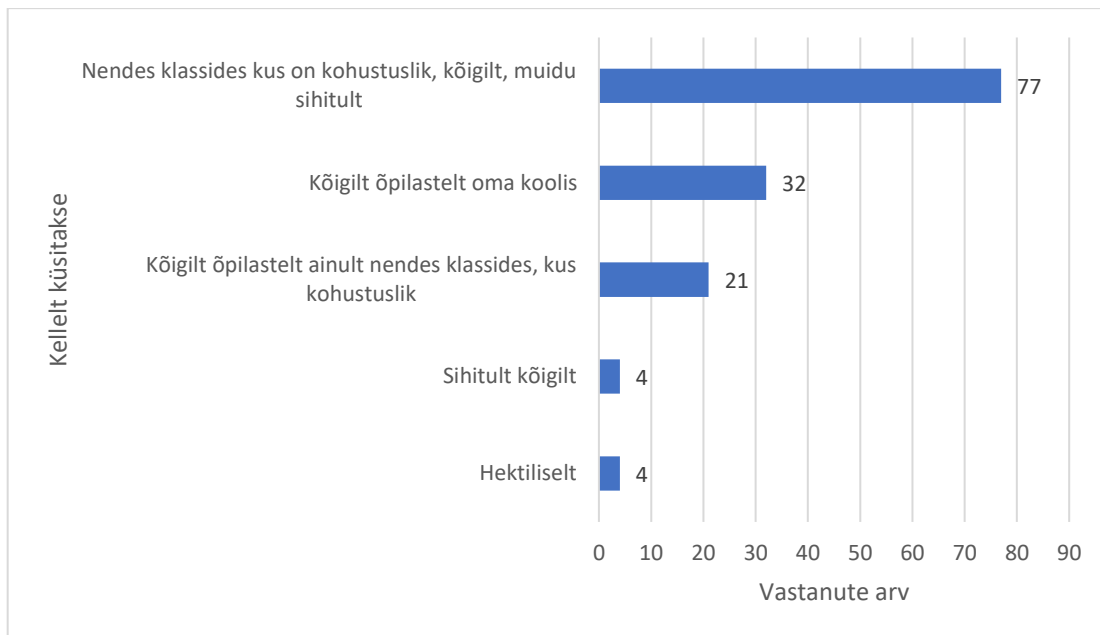
Joonis 7. Kuidas hindavad kooliõed oma teadmisi ja oskusi toitumise hindamise, soovitude andmise ja nõustamise osas

Enamik vastanutest (51%-57%) peavad oma teadmisi ja oskusi toitumise hindamiseks ning soovitude andmiseks heaks ja vaid väga väike osa vastanutest (7%-9%) peavad oma teadmisi ja oskusi väga heaks. Umbes kolmandik vastanutest peab oma teadmisi ja oskusi rahuldavaks.

Vastustest tuleb välja ka asjaolu, et kooliõdede enesekindlus toitumise teemadega tegelemisel ei ole kuigi suur: 48% hindavad oma enesekindlust heaks, 34% rahuldavaks ja vaid 7% väga heaks.

2.2.3 Toitumise välja selgitamine

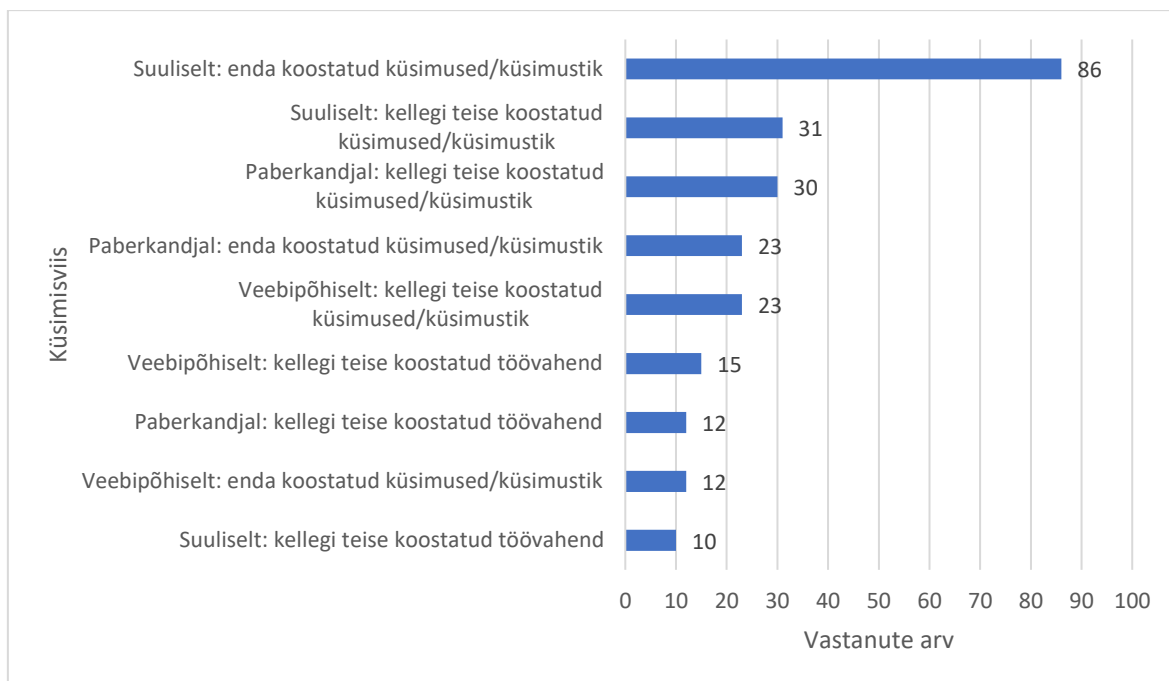
Kooliõed peavad õpilastelt toitumise kohta küsima 1., 3., 7. ja 10. klassi tervisekontrollide käigus (Minka et al, 2021). Küsitluses küsiti kooliõdedelt, milliste klasside õpilastelt nad toitumise kohta küsivad ja kas küsivad kõigilt õpilastelt või sihitult näiteks üle- või alakaalulistelt või taimetoitlastelt. Küsimusele vastas 138 inimest ja vastuseid iseloomustab joonis 8.



Joonis 8. Mis klassides käivatelt õpilastelt kooliõed toitumise kohta küsivad, n = 138.

77 kooliõde ehk 56% vastanutest küsivad toitumise kohta nendes klassides, kus see on kohustuslik (1., 3., 7. ja 10.) kõigilt ja muude klasside õpilastelt sihitult ehk küsivad vastavalt vajadusele. Pea veerand vastanutest (32 kooliõde) küsivad toitumise kohta kõigilt õpilastelt kas siis tervisekontrolli või visiidi käigus. Üldiselt on tulemused head ja vaid 8 kooliõde ehk 6% vastanutest ei täida oma kooliõde kohustust küsida toitumise kohta kõigilt 1., 3., 7. ja 10. klassi õpilastelt. Oma vastusele sai küsitluses lisada ka kommentaari, miks kõigilt 1., 3., 7. ja 10. klassi õpilastelt toitumise kohta ei küsita. Põhjusteks toodi peamiselt seda, et lapsed keelduvad kontrollist või lihtsalt ei vasta küsimustele, seda eriti nooremate õpilaste puhul, kes ei oska oma toitumist kirjeldada.

Kooliõdedelt küsiti, kuidas nad toitumise kohta enim küsivad, kas paber kandjal, veebipõhiselt või suuliselt ning kas kasutatakse enda või kellegi teise koostatud küsimustikku või töövahendit. Küsimusele vastas 140 inimest ja kolme küsimisviisi (paber kandjal, veebipõhiselt, suuliselt) kasutamise kombineeritud tulemusi (osad kooliõed kasutavad mitut viisi) illustreerib joonis 9.

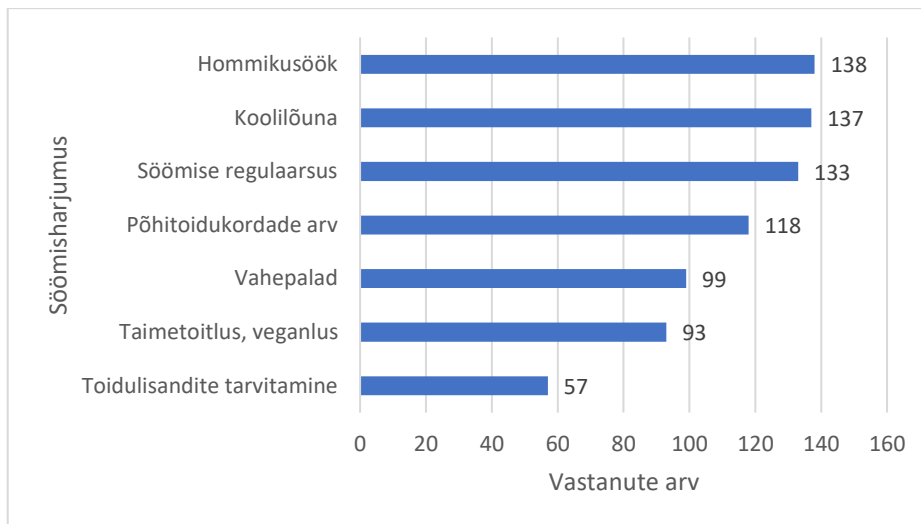


Joonis 9. Milliseid küsimisviise kasutavad kooliõed õpilastelt toitumise kohta küsides enim, n = 140

Graafikult on näha, et enamik kooliõdesid eelistab õpilastelt toitumise kohta küsida suuliselt, kasutades nii enda kui ka kellegi teise koostatud küsimusi/küsimustikku.

Kooliõdedel oli võimalust küsimust kommenteerida ning jagada küsimustikke ja töövahendeid, mida nad kasutavad. Populaarseimad vastused olid järgmised: E-Koolitervishoiu Infosüsteemis (EKTIS) olevad küsimused, „Juhis mittenakkuslike haiguste riskitegurite avastamiseks koolilapsel“ (Suurorg et al, 2001) ja „Tegevusjuhendid kooli tervishoiutöötajale. Traumade ennetamine. Alkoholist ja teistest uimastitest hoidumine. Terviseküsitlus“ (Javed et al, 2006). Väga paljud kooliõed kasutavad siiski enda koostatud küsimustikke, mille allikad ja seetõttu korrektsus ja relevantsus on ebaselged. Mitu vastajat tõid välja E-Koolitervishoiu Infosüsteemi (lisa 9) ja juhendi „Tegevusjuhendid kooli tervishoiutöötajale. Traumade ennetamine. Alkoholist ja teistest uimastitest hoidumine. Terviseküsitlus“ (Javed et al, 2006). Mõlemas on vaid kolm küsimust toitumise kohta, mistõttu pole need piisavad õpilase toitumise kohta küsimiseks.

Kooliõdedelt küsiti, milliste söömisharjumuste kohta nad oma õpilastelt küsivad. Vastusevariandid olid „Söömise regulaarsus“, „Põhitoidukordade arv“, „Hommikusöök“, „Koolilõuna“, „Vahepalad“, „Taimetoitlus, veganlus“ ja „Toidulisandite tarvitamine“. Küsimusele vastas 144 inimest. Nende vastuseid illustreerib joonis 10.



Joonis 10. Milliste söömisharjumuste kohta kooliõed küsivad, n = 144

Enim küsivad kooliõed õpilastelt hommikusöögi (96% vastanutest) ja lõunasöögi (95% vastanutest) söömise kohta ning söömise regulaarsuse kohta üldiselt (92%). Üle kahe kolmandiku õdedest küsivad ka põhitoidukordade arvu, vahepalade ning taimetoitluse-veganluse kohta. Kõige vähem küsitakse toidulisandite tarvitamise kohta (40% vastanutest).

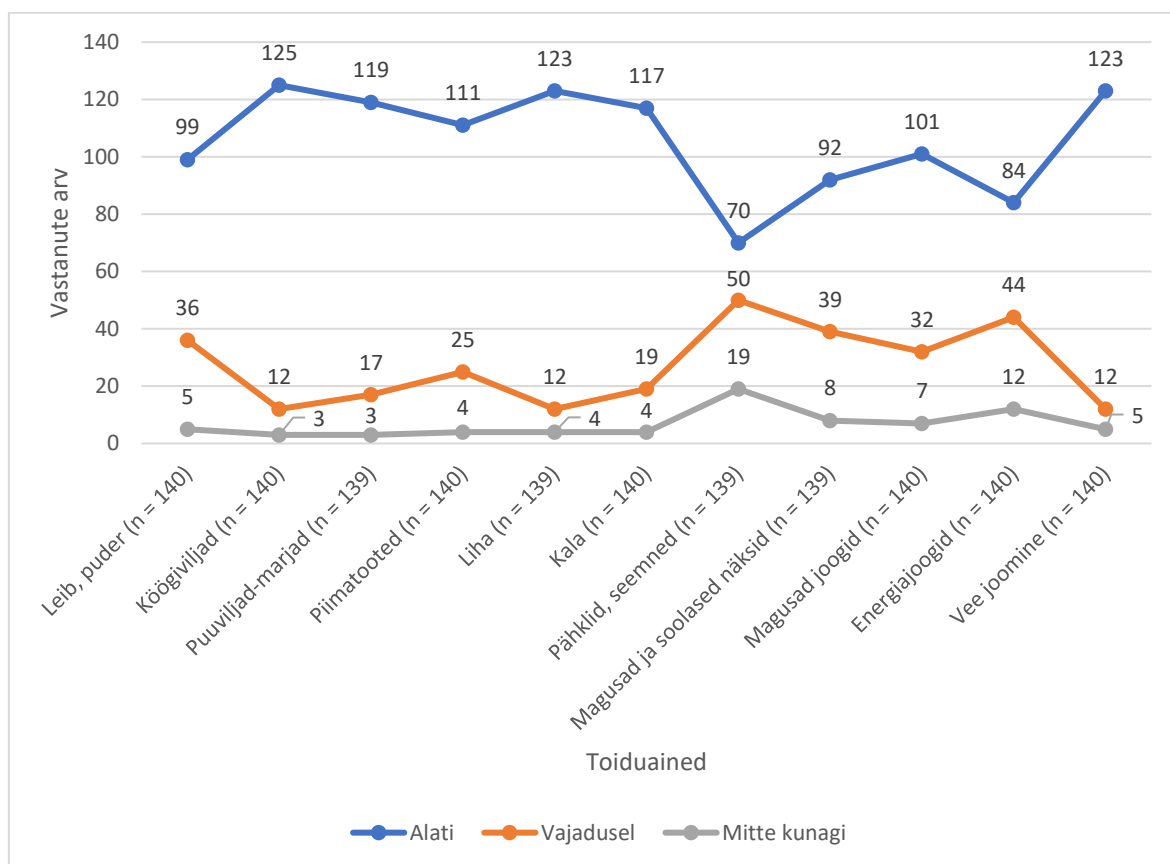
Selle küsimuse juures said kooliõed kommenteerida, milliste harjumuste kohta nad veel küsivad. Mõned populaarsemad vastused: kas kodus valmistatakse õhtusööki, mis kell süüakse õhtusööki, kui tihti juuakse magusaid jooke ja süüakse magusaid näkse, mis kell süüakse viimane vahepala, millised on õpilase toidueelistused, kas on allergiaid või toidutalumatust, kas söögiajal kasutatakse nutiseadet.

Kooliõdedelt küsiti erinevate toiduainete kohta, kui tihti nad nende söömise kohta oma õpilastelt küsivad. Need toidudained olid „Leib, puder“, „Köögiviljad“, „Puuviljad-marjad“, „Piimatooted“, „Liha“, „Kala“, „Pähklid, seemned“, „Magusad ja soolased näksid“, „Magusad joogid“, „Energiajoogid“ ja „Vee joomine“. Need toidudained ja toiduainete grupid valiti Eesti toitumis- ja liikumissoovitustest (Pitsi et al, 2017). Nende soovitude järgi peaks iga päev sööma midagi viiest põhitoidugrupist, mis on ka vastusevariantides esindatud:

1. Tärgliserikkad toidud: teraviljatooted ja kartul
2. Puu- ja köögiviljad, marjad
3. Piim ja piimatooted
4. Kala, linnuliha, muna, liha ja nendest valmistatud tooted
5. Lisatavad toidurasvad, pähklid, seemned ja õliviljad

Lisaks põhitoidugruppidele tarbivad inimesed tooteid, mis pole otseselt vajalikud, nagu näiteks „Suhkur, magusad ja soolased näksid“ ja „Muud toidud ja joogid“, mis samuti vastusevariantidesse lisati.

Erinevad sageduse variandid, mis iga toiduaine juurde märkida tuli, olid „Alati“, „Vajadusel“ ja „Mitte kunagi“. Olenevalt toiduainest vastas küsimusele 139-140 inimest. Nende vastuseid illustreerib joonis 11.



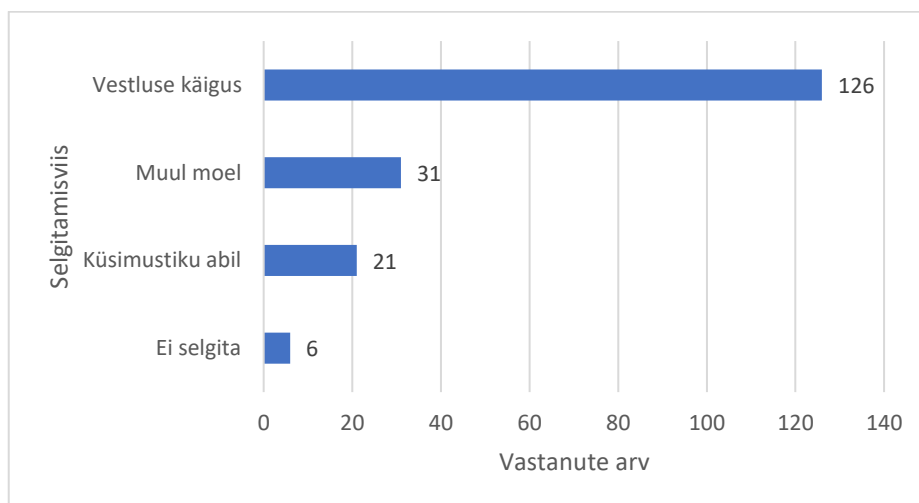
Joonis 11. Kui tihti küsivad kooliõed oma õpilastelt kindlate toiduainete söömise kohta

Graafikult tuleb välja, et enim küsivad kooliõed köögiviljade ja liha söömise ning vee joomise kohta. Alati küsib nende toiduainete kohta vastavalt 89%, 88% ja 88% vastanutest. Kõige vähem küsitakse pähklite ja seemnete söömise kohta. Umbes pooled vastanutest küsivad küll nende kohta alati, kuid ülejäänud küsivad vajadusel või mitte kunagi. Ka energiajookide tarvitamise kohta küsitakse teiste toitudega võrreldes vähem.

Selle küsimuse järel paluti vastajatel kommenteerida, kui nad valisid mõneks vastuseks „Vajadusel“ või „Mitte kunagi“. Kooliõed kommenteerisid, et küsivad osade toiduainete kohta vajadusel siis, kui õpilase toitumine on ebaregulaarne või pole piisavalt mitmekesine, kui õpilane on üle- või alakaaluline, kui õpilasel on terviseprobleemid, allergiad või eridieet, kui õpilane väldib kindlaid toidugruppe. Samuti toodi välja, et vastuvõtu aeg pole piisavalt pikk, et õpilasi nii täpselt küsitleda või pole kooliõde selle peale tulnud, et võiks erinevate toiduainete tarbimise kohta küsida. Lisaks kommenteerisid kooliõed, et pähklite ja energiajookide kohta ei küsita, sest õpilased on liiga noored või kooliõde teab, et neid tooteid õpilased ei tarbi. Kuna Eesti toitumis- ja liikumissoovituste järgi

peaks sööma iga päev midagi viiest põhitoidugrupist, peaks kooliõde siiski leidma aja, et õpilastelt nende toidugruppide kohta küsida.

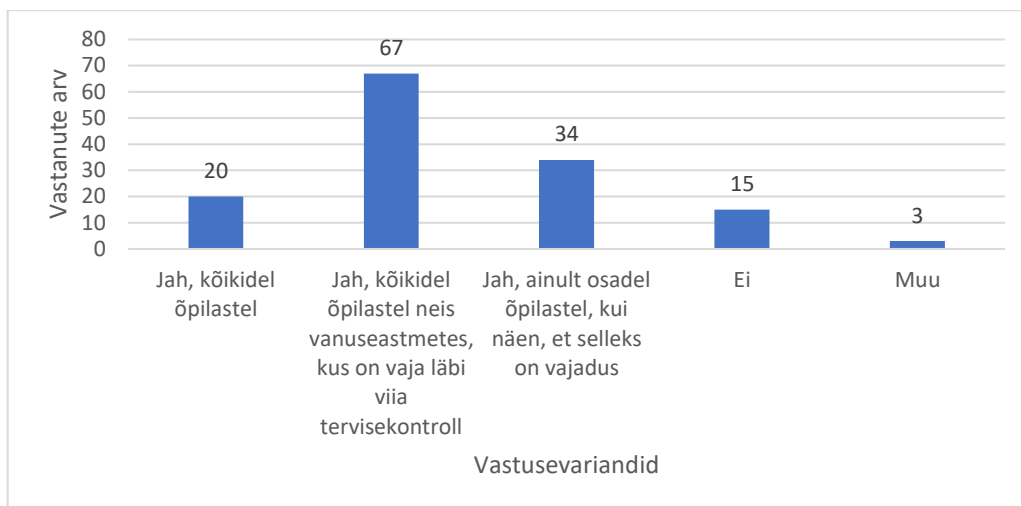
Kooliõdedelt küsiti, kuidas nad söömishäireid välja selgitavad. Vastusevariandid olid „Vestluse käigus“, „Kasutan küsimustikku“, „Selgitan välja muul moel“ või „Ei selgita seda üldse välja“. Küsimusele vastas 145 inimest. Nende vastuseid illustreerib joonis 12.



Joonis 12. Kuidas selgitavad kooliõed välja söömishäireid, n = 145

Enamik kooliõdesid (96% vastanutest) tegelevad mingil moel söömishäirete välja selgitamisega, peamiselt toimub see vestluse käigus. Vastajad said kommenteerida, kuidas nad söömishäireid välja selgitavad. Mitmed kooliõed mainisid jälle EKTIS-e küsimustikku. Samuti toodi välja järgnevaid juhendeid ja küsimustikke: „Kooliõenduse tegevusjuhend“, „Õpilase küsimustik mittenakkuslike haiguste riskitegurite avastamiseks“, „Tegevusjuhendid kooli tervishoiutöötajale. Traumade ennetamine. Alkoholist ja teistest uimastitest hoidumine. Terviseküsitlus“. Suur osa vastanutest arvutavad söömishäire välja selgitamiseks kehamassiindeksi (KMI), vestlevad õpilase ja/või lapsevanemaga või teevad visuaalse vaatluse.

Kooliõdedelt küsiti, kas nad kasutaksid lihtsat ja kiiret veebipõhist laste toitumise hindamise töövahendit, mis võimaldaks neil saada tulemused iga õpilase toitumise kohta ja soovitusel selle parandamiseks. Vastusevariandid olid „Jah, kõikidel õpilastel“, „Jah, kõikidel õpilastel neis vanuseastmetes, kus on vaja läbi viia tervisekontroll“, „Jah, ainult osadel õpilastel, kui näen, et selleks on vajadus“, „Ei“ ja „Muu“. Küsimusele vastas 139 inimest ja nende vastuseid illustreerib joonis 13.



Joonis 13. Kas kooliõed kasutaksid veebipõhist laste toitumise hindamise töövahendit, n = 139

Enamik ehk 63% vastanutest kasutaks töövahendit kõikide õpilastega või kõikide õpilastega nendes klassides, kus on vaja läbi viia tervisekontroll. Vaid 11% vastanutest ei kasutaks sellist töövahendit.

2.3 Järeldused ja soovitusused

Välismaal kasutatavaid laste toitumise töövahendeid otsides leiti 33 töövahendit, mis on mõeldud kooliealiste laste toitumise hindamiseks. Neist viiest tehti lühikesed kokkuvõtted, millest saab järeldada järgnevat:

- Jah/ei vastustega kontrollnimekirja on lapsel lihtne täita ja need vastused annaks kooliõele piisava ülevaate lapse toitumisharjumustest.
- Töövahendis võiks olla küsimused nii tarbitud toitude kui ka õpilase toitumisharjumuste, söömiskäitumise ja enesetõhususe kohta.
- Mängulises ja interaktiivses vormis küsimustik või arvutiprogramm võib õpilasi rohkem motiveerida küsimustele vastama kui tavaline küsimustik.

Küsitluse vastustest saab teha mitmeid järeldusi selle kohta, kuidas kooliõed praegu oma toitumisega seotud ülesandeid täidavad ning kas ja millist abi neil oleks ülesannete täitmise lihtsustamiseks vaja.

- 60% kooliõdedest kasutab oma töös kõiki kolme kooliõdedele mõeldud juhendit ning 1% kooliõdedest ei kasuta ühtegi neile mõeldud juhendit. Kõige vähem kasutatakse juhendit „Ülekaalulise või rasvunud patsiendi käsitlus esmatasandil“ (63%).
- 23% kooliõdedest küsivad kõigilt oma õpilastelt toitumise kohta, 15% küsivad ainult klassides, kus see on kohustuslik (1., 3., 7. ja 10. klass), 58% küsivad kõigilt klassides, kus see on kohustuslik ja lisaks sihitult muude klasside õpilastelt ning 6% ei küsi toitumise kohta kõigilt õpilastelt klassides, kus see on kohustuslik.
- Kooliõdedel oleks vaja lihtsat ja kiiret veebipõhist laste toitumise hindamise töövahendit. Sellise töövahendi olemasolu säästaks kooliõdede aega, ühtlustaks kooliõdede

töövaliteeti, lihtsustaks õpilaste toitumise välja selgitamist ning õpilastega toitumise teemal arutlemist ja individuaalsete soovitude andmist.

- Kooliõdedel oleks vaja põhjalikumalt toitumisalast väljaõpet, et nad saaksid paremini õpilaste toitumist hinnata ja neile soovitusi anda: 36% kooliõdedest peavad oma teadmisi toitumise hindamiseks ja soovitude andmiseks kesisteks või rahuldavateks ning 45% kooliõdedest hindavad oma enesekindlust toitumise teemaga tegelemiseks kesiseks või rahuldavaks.
- Enamik kooliõdesid eelistab õpilastelt toitumise kohta suuliselt küsida, kuid pea 90% küsitlusele vastanutest kasutaks õpilaste toitumise hindamiseks veebipõhist töövahendit.
- Loodavasse töövahendisse võiks lisada küsimused koduste toitute, magusate jookide ja näkside ning söömise ajal nutiseadme kasutamise kohta.
- Paljud kooliõed (olenevalt toiduaine grupist 2-14%) ei küsi õpilastelt eraldi toiduainete söömise kohta, mistõttu peaksid loodavas töövahendis olema küsimused erinevate toiduainete tarbimise kohta.
- Kooliõed on huvitatud veebipõhisest laste toitumise hindamise vahendist ja kasutaksid seda oma töös.

Kokkuvõte

Söömisharjumustele pannakse alus lapsepõlves ning lapseea toitumine mõjutab vaimset ja füüsilist tervist nii noorena kui ka täiskasvanuna. Laste ülekaal on Eestis suur probleem ja tõusev trend: eri uuringute põhjal võib arvata, et ligi 25% Eesti lastest on ülekaalulised või rasvunud. Kool on oluline koht, kus lastele pakutakse tervishoiuteenust ja mille raames viivad kooliõed 1., 3., 7. ja 10. klassis läbi tervisekontrolle, hindavad õpilaste toitumist ja vajadusel nõustavad neid. Käesoleva bakalaureusetöö eesmärk oli selgitada välja, kuidas kooliõed hetkel õpilaste söömisharjumusi hindavad ja soovitusi annavad ning kas kooliõdedel oleks vajadust lihtsa ja kiire veebipõhise töövahendi järele, mis aitaks toitumisega seotud ülesandeid täita. Selleks viidi Eesti kooliõdede seas läbi küsitlus.

Küsitlusest selgus, et kooliõed on veebipõhisest laste toitumise hindamise töövahendist huvitatud ning pea kõik küsitlusele vastanutest kasutaksid sellist töövahendit. Samuti sai küsitluse vastustest järeldada, et enamik kooliõdesid küsivad kõigilt 1., 3., 7. ja 10. klassi õpilastelt toitumise kohta, kuid alati pole selge, mida nad täpselt küsivad ja millistest materjalidest lähtuvad. Veidi üle poole kooliõdedest kasutavad oma töös kõiki kolme kooliõdedele mõeldud juhendit ning on õdesid, kes ei tea, et peaksid lähtuma ka juhendist „Ülekaalulise või rasvunud patsiendi käsitlus esmatasandil“. Kooliõdedel oleks lihtsat ja kiiret veebipõhist töövahendit vaja, et säästa kooliõdede aega, ühtlustada kooliõdede töö kvaliteeti, lihtsustada õpilaste toitumise välja selgitamist ning õpilastega toitumise teemal arutlemist ja individuaalsete soovitusete andmist.

Nii töö teoreetilise kui ka praktilise osa põhjal selgus, et kooliõdedele lihtsaks ja kiireks veebipõhiseks töövahendiks sobiks hästi jah/ei vastustega kontrollnimekiri. Kui on soov saada õpilastelt põhjalikumaid vastuseid, võib sobida ka pikem avatud vastuste või valikvastustega küsimustik. Küsimustikus võiks olla küsimusi lapse enesetõhususe ja söömisharjumuste, erinevate toiduainete tarbimise, koduse toidu söömise ning söömise ajal nutiseadme kasutamise kohta.

Kõik käesoleva töö tegemise jooksul leitud töövahendid, materjalid, kooliõdede küsitluse vastused, järeldused ja soovitusused edastatakse Tervise Arengu Instituudile, kes veebipõhist töövahendit välja töötama hakkab.

Tänuavaldused

Bakalaureusetöö autor tänab oma juhendajaid Tagli Pitsit ja Liana Varavat huvitava lõputöö teema välja pakkumise ning mitmekülgse juhendamise, põhjaliku tagasiside ja panustatud aja eest. Samuti pälvib autori tänu Riti Ly Lukk, kes aitas keelekorrektuuriga ja andis üldist tagasisidet.

Kasutatud kirjandus

- Aasvee, K., Liiv, K., Eha, M., Oja, L., Härm, T., Streimann, K. (2016). *Eesti kooliõpilaste tervisekäitumine. 2013/2014. õppeaasta uuringu raport*. Kasutatud 24.10.2023
https://intra.tai.ee/images/prints/documents/146588758812_Kooliopilaste_tervisekaitumine_raport_2103-14.pdf
- City of Helsinki. (2023). *School health care*. Kasutatud 05.10.2023 <https://www.hel.fi/en/health-and-social-services/child-and-family-services/school-health-care/school-health-care>
- Eesti Haigekassa. (2020). *Kooliõenduse tegevusjuhend*. Kasutatud 03.08.2023
https://www.tervisekassa.ee/sites/default/files/koolitervishoid/Koolitervishoiu_tegevusjuhend_HK2020.pdf
- Eesti ravijuhend. (2023). *Lapse tervise jälgimise juhend (ajakohastatud)*. Kasutatud 03.08.2023
<https://ravijuhend.ee/tervishoiuvarav/juhendid/191/lapse-tervise-jalgimise-juhend-ajakohastatud>
- Glušková, N., Nelis, L., Nurk, E. (2021). *Eesti õpilaste kasvu seire: 2018/19. õppeaasta uuringu raport. WHO Childhood Obesity Surveillance Initiative (COSI)*. Kasutatud 11.11.2023
https://www.tai.ee/sites/default/files/2021-09/COSI_2021_EST_lingitud_WEB.pdf
- Haav, A., Pitsi, T. (2019). *Laste ülekaal ja rasvumine*. Kasutatud 24.10.2023
<https://toitumine.ee/artiklid/laste-ulekaal-ja-rasvumine>
- Hall, P. (2017). *Validation of the Electronic Kids Dietary Index (E-KINDEX) Screening Tool for Early Identification of Risk for Overweight/Obesity (OW/OB) in a Pediatric Population: Associations with Quality of Life Perceptions*. USF Tampa Graduate Theses and Dissertations. Kasutatud 11.10.2023
<https://digitalcommons.usf.edu/etd/7407>
- Helsedirektoratet. (2023). *Helsestasjon, skolehelsetjeneste og helsestasjon for ungdom. Helseundersøkelse og helsesamtale*. Kasutatud 06.10.2023
<https://www.helsedirektoratet.no/retningslinjer/helsestasjons-og-skolehelsetjenesten/skolehelsetjenesten-520-ar/helseundersokelse-og-helsesamtale#temaer-i-helsesamtalene-pa-1-trinn-og-8-trinn-praktisk-informasjon>
- Herik, M. (2009). *Söömishäirete hindamise skaala konstrueerimine. Magistriprojekt kliinilises psühholoogias*. Tartu Ülikool. Psühholoogia Instituut.
- Holt, K., Wooldridge, N., Story, M., Sofka, D. (2011). *Bright Futures Nutrition, 3rd Edition. Nutrition Tools. Tool C: Nutrition Questionnaire for Adolescents Ages 11 to 21*. American Academy of Pediatrics. Kasutatud 11.10.2023
https://downloads.aap.org/AAP/PDF/Bright%20Futures/BFNutrition3rdEdition_tools.pdf

Javed, P., Kaasik, T., Lind, V., Volke, I., Rand, D., Krassilnikova, N., Maser, M., Kirss, M. (2006). *Tegevusjuhendid kooli tervishoiutöötajale. Traumade ennetamine. Alkoholist ja teistest uimastitest hoidumine. Terviseküsitlus*. Kasutatud 04.08.2023
https://www.tervisekassa.ee/files/est_raviasutusele_tervisedendus_kool_juhend1/Tegevusjuhend_06_trauma_uimastid_k-sitlus6.pdf

Johnson, F., Wardle, J., Griffith, J. (2002). *The Adolescent Food Habits Checklist: reliability and validity of a measure of healthy eating behaviour in adolescents*. European Journal of Clinical Nutrition, 56, 644–649. DOI: 10.1038/sj.ejcn.1601371. Kasutatud 11.10.2023
https://www.ucl.ac.uk/epidemiology-health-care/sites/epidemiology-health-care/files/AFHC_paper_Johnson_2002.pdf

Koolitervishoiuteenust osutava õe tegevused ning nõuded õe tegevuste ajale, mahule, kättesaadavusele ja asukohale. RT I, 23.05.2023, 19.

Lassetter, J., Macintosh, C., Williams, M., Driessnack, M., Ray, G., Wisco, J. (2018). *Psychometric testing of the healthy eating and physical activity self-efficacy questionnaire and the healthy eating and physical activity behavior recall questionnaire for children*. Kasutatud 25.10.2023
<https://doi.org/10.1111/jspn.12207>

Maailma Terviseorganisatsioon. (2021a). *WHO guideline on school health services*. ISBN 978-92-4-002939-2

Maailma Terviseorganisatsioon. (2021b). *Web Annex B. Brief exploratory review of school health services globally: methodology and select findings*. In: *WHO guideline on school health services*. ISBN 978-92-4-003067-1

Magnusson Österberg, J. (2023). *Elevhälsan*. Kasutatud 05.10.2023 <https://www.1177.se/barn--gravid/vard-och-stod-for-barn/elevhalsan/>

Maser, M., Akkermann, K., Fessai, N., Kirss, M., Sapatšuk, I., Villa, I. (2007). *Õpilase kehakaal, selle psühholoogilised aspektid ning toitumis- ja liikumisnõustamine*. Kasutatud 12.09.2023
https://www.tervisekassa.ee/files/est_raviasutusele_tervisedendus_kool_juhend1/Tegevusjuhend_07_preview1.pdf

Maser, M., Järvisel, A., Einberg, Ü., Sapatšuk, I., Vaask, S., Vihalemm, T., Villa, I. (2009). *Laste ja noorte toidusoovitused*. Kasutatud 12.09.2023 https://tai.ee/sites/default/files/2021-03/130164647558_Laste_ja_noorte_toidusoovitused_est.pdf

Minka, A. et al. (2022). *Lapse tervise jälgimise juhend. Kontrollkaart vanuse ja tegevuste kaupa*. RJ-Z/29.2-2019. Kasutatud 03.08.2023
https://www.ravijuhend.ee/uploads/userifiles/Lapse_tervise/Kontrollkaart_A4.pdf

Missouri Department of Elementary and Secondary Education. (2014). *Manual for School Health Programs*. Kasutatud 25.10.2023

<https://health.mo.gov/living/families/schoolhealth/pdf/ManualForSchoolHealth.pdf>

Moore, H., Ells, L., McLure, S., Crooks, S., Cumbor, D., Summerbell, C., Batterham, A. (2008). *The development and evaluation of a novel computer program to assess previous-day dietary and physical activity behaviours in school children: The Synchronised Nutrition and Activity Program™ (SNAP™)*. *British Journal of Nutrition*, 99(6), 1266-1274. Kasutatud 11.10.2023

<https://www.cambridge.org/core/journals/british-journal-of-nutrition/article/development-and-evaluation-of-a-novel-computer-program-to-assess-previousday-dietary-and-physical-activity-behaviours-in-school-children-the-synchronised-nutrition-and-activity-programtm-snaptm/800A892B777DF3AC62F28864ECB4E76E>

National Heart, Lung, and Blood Institute (NHLBI). (2022). *Overweight and Obesity. Prevention*. Kasutatud 24.10.2023 <https://www.nhlbi.nih.gov/health/overweight-and-obesity/prevention>

Oja, L., Piksööt, J., Aasvee, K., Haav, A., Kasvandik, L., Kukk, M., Kukke, K., Rahno, J., Saapar, M., Vorobjov, S. (2019). *Eesti kooliõpilaste tervisekäitumine. 2017/2018. õppeaasta uuringu raport*. Kasutatud 24.10.2023

https://intra.tai.ee/images/prints/documents/157970053289_eesti_kooliõpilaste_tervisekaitumine.pdf

Oklahoma State Department of Health. (2022). *School Nurse Orientation Manual. School Health Program. Child and Adolescent Health. Maternal and Child Health Services*. Kasutatud 05.10.2023 <https://oklahoma.gov/content/dam/ok/en/health/health2/aem-documents/family-health/maternal-and-child-health/child-adolescent-health/school-health/school-nurse-orientation-manual.pdf>

Piksööt, J., Oja, L. (2023). *Eesti kooliõpilaste tervisekäitumise uuring. 2021/2022. õppeaasta tabelid*. Kasutatud 11.11.2023 https://www.tai.ee/sites/default/files/2023-03/HBSC_Tabeliraamat_2022.pdf

Pitsi, et al. (2017). *Eesti toitumis- ja liikumissoovitused 2015*. Tervise Arengu Instituut. Kasutatud 13.09.2023 https://intra.tai.ee/images/prints/documents/149019033869_eesti%20toitumis-%20ja%20liikumissoovitused.pdf

Polli, A. (2010). *Laste söömishoiakute skaala adapteerimine Eesti laste valimil*. Publitseerimata seminaritöö, juhendaja K. Akkermann. Tartu Ülikool, Psühholoogia instituut.

Ravijuhendite Nõukoda. (2019). *Ülekaalulise või rasvunud patsiendi käsitus esmatasandil*. RJ-E/34.1-2019. Kasutatud 22.08.2023

<https://ravijuhend.ee/tervishoiuvarav/juhendid/187/ulekaalulise-voi-rasvunud-patsiendi-kasitus-esmatasandil>

Royal College of Nursing. (2019). *An RCN Toolkit for School Nurses. Supporting your practice to deliver services for children and young people in educational settings*. Kasutatud 06.10.2023
<https://www.rcn.org.uk/professional-development/publications/pub-007320>

SAPHNA (School and Public Health Nurses Association). (2022). *What is the role of a school nurse?*
Kasutatud 06.10.2023
https://www.local.gov.uk/sites/default/files/documents/WSA1028517%20SAPHNA%20-%20School%20Nurse%20Leaflet%20ok_.pdf

Statistikaamet. (2023). *Üldharidus*. Kasutatud 03.08.2023 <https://www.stat.ee/et/avastatistikat/valdkonnad/haridus/uldharidus>

Suurorg, L., Tur, I. (2001). *Juhis mittenakkuslike haiguste riskitegurite avastamiseks kooliõpilastel*.

Tervisekassa. (2023a). *Koolitervishoid. Koolitervishoiu tegevusjuhendid*. Kasutatud 03.08.2023
<https://www.tervisekassa.ee/partnerile/raviasutusele/haiguste-ennetus/koolitervishoid#tab-juhendid>

Tervisekassa. (2023b). *Tervishoid koolis*. Kasutatud 03.08.2023
<https://www.tervisekassa.ee/inimesele/arsti-ja-oendusabi/tervishoid-koolis>

Õiguskantsler. (2023). *Statistika ja uuringud. Hariduse kvaliteet*. Kasutatud 12.09.2023
<https://www.oiguskantsler.ee/et/statistika-ja-uuringud>

Lisa 1 järg. Välismaiste toitumise hindamise töövahendite kaardistamine

Hindamisvahendi originaalnimetus ja eesti keelne veste (Kasutusel olev lühend koos täisnimetus, autori nimi ja ilmumisaasta)	Lühikirjeldus (Mida hindamisvahend täpselt hindab, millistest plokkidest koosneb)	Eagrupp (Isikute vanusevahemik, kelle hindamiseks mõõtevahend on loodud.)	Kes täidab (Nt laps, lapsevanem, õpetaja, spetsialist)	Andmekogumise kontekst ja hindamisaste (Kus ja millisel eesmärgil küsimustikku kasutada saab (nt kliinilises töös, haridusasutustes jne). Millist infot peaks hindamine andma: probleemi püstitus, diagnoos jne)	Hindaja pädevus (Vahendi kasutamiseks nõutud spetsialisti kvalifikatsioon, väljaõppe vajadus jm teadaolev info.)
<i>Day in the Life Questionnaire (DILQ). Moore et al., 2007.</i> Küsimustik "Üks päev elus"	See töövahend on 24-tunnine tagasiulatuva küsimustik, mis on mõeldud hommikusöögiks söödud toitude ning puuviljade, köögiviljade, magusate ja soolaste näkside tarbimise võrdlemiseks rühma tasemel. Laps kirjutab küsimustikku, mida ta eelneval päeval söi. Küsimustikus on lihtsad küsimused ja lapsesõbralik kujundus piltide ja suunavate nooltega. Lisaks on olemas suunavad küsimused, nt kuidas laps kooli läks või kas ta vaatas õhtul telekat, et lapsel oleks lihtsam meelde tuletada, mida ta eelmisel päeval söi.	Koolilapsed	Enese-hinnanguline (laps)	Kooliõele laste toitumise hindamiseks, kas on vaja midagi toitumises muuta või spetsialisti poole pöörduda.	Vajab väljaõpet
<i>Food checklist.</i> Toitumise kontrollnimekiri.	See töövahend on toidu kontrollnimekiri, milles vastaja märgib söömise ajal toidu nimetuse taha linnukese. Toidu kogused on ette antud, kuid saab märkida ka lisakoguseid. Kontrollnimekiri töötati välja, et mõõta madala sissetulekuga leibkonna laste, noorukite, täiskasvanute ja eakate keskmist tarbitavat toitu 4 päeva jooksul. Korrektselt nimekirja täitmist õpetab ja kontrollib intervjuueerija, kes teeb 4-päevase perioodi jooksul kolm koduviiti.	Lapsed, noored, täiskasvanud	Enese-hinnanguline (laps)	Madala sissetulekuga perede toitumisharjumuste uurimine	Vajab väljaõpet
<i>KIGGS FFQ "What do you eat". Robert Koch-Institut, 2003.</i> Toidu tarbimise küsimustik "Mida sa sööd"	Selle küsimustiku abil saab hinnata laste ja noorte toitumist. Sisaldab küsimusi 45 toiduaine söömise sageduse ja koguse kohta. Oli kasutusel Saksamaal KIGGS (Saksamaa riiklik terviseuuring lastele ja noorukitele) uuringus 2003-2006.	Lapsed ja teismelised	Enese-hinnanguline (laps)	Laste ja noorte toitumisharjumuste uurimine	Ei nõua eraldi väljaõpet
<i>Australian Child and Adolescent Eating Survey (CAAES). University of Newcastle.</i> Austraalia laste ja noorte toitumise uuring.	Saab teada lapse päevase energia ja/või makro- ja mikrotoitainete tarbimise kohta. 120 küsimusega toidu sageduse küsimustik. Alla 10aastaste laste puhul täidab küsimustikku lapsevanem, 10-16-aastased täidavad ise.	5-16	Laps või vanem	Saab teada lapse harjumused, kas võib olla kalduvus ülekaalule	Andmed puuduvad
<i>Children's Dietary Questionnaire (CDQ). Flinders University.</i> Laste toitumise küsimustik	Lapsevanem täidab 28 küsimusega küsimustiku erinevatest toidugruppidest toitude söömise kohta. Töötati välja Austraalia tervisliku toitumise juhiste ja Austraalia laste praeguse toidutarbimise teadmiste põhjal. Hindab eelmisel nädalal või 24 tunni jooksul soovitatud toitude tarbimist (positiivsed näitajad – puuvili, köögiviljad, vesi, vähendatud rasvasisaldusega tooted) ja nende toitude tarbimist, mida ei soovitata tarbida (negatiivsed näitajad – kõrge rasvasisaldusega/suhkrurikkad toidud, magustatud joogid ja täisrasvased piimatooted).	4-16	Lapsevanem	Saab teada lapse toitumisharjumuste kohta, kas vastavad soovitudele	Andmed puuduvad
<i>School Food Checklist. School of Psychology, Deakin University.</i> Koolitoidu kontrollnimekiri	Koolis tarbitavate toitude ja jookide abil saab iseloomustada laste söömisharjumusi. Selleks töötati välja koolitoidu kontrollnimekiri. Selles töövahendis saab laps päeva jooksul märkida 20 toidu- ja joogikategooria tarbimise ja allika (kodu, söökla, müügiautomaat). Töövahendiks on 20-punktiline üheleheline kontrollnimekiri, mida laps täidab.	5-12	Enese-hinnanguline (laps)	Milline on koolis pakutav toit, mida laps sellest sööb	Andmed puuduvad

Lisa 1 järg. Välismaiste toitumise hindamise töövahendite kaardistamine

Hindamisvahendi originaalnimetus ja eesti keelne vaste (Kasutusel olev lühend koos täisnimetus, autori nimi ja ilmumisaasta)	Lühikirjeldus (Mida hindamisvahend täpselt hindab, millistest plokkidest koosneb)	Eagrupp (Isikute vanusevahemik, kelle hindamiseks mõttevahend on loodud.)	Kes täidab (Nt laps, lapsevanem, õpetaja, spetsialist)	Andmekogumise kontekst ja hindamisaste (Kus ja millisel eesmärgil küsimustikku kasutada saab (nt kliinilises töös, haridusasutustes jne). Millist infot peaks hindamine andma: probleemi püstitus, diagnoos jne)	Hindaja pädevus (Vahendi kasutamiseks nõutud spetsialisti kvalifikatsioon, väljaõppe vajadus jm teadaolev info.)
<i>Web-based Dietary Assessment Software (Web-DASC). Technical University of Denmark.</i> Veebipõhine toitumise hindamise programm	Tegemist on veebipõhise programmiga, milles laps saab märkida kõik toidud, mida ta päeva jooksul söönud on. Programm töötati välja Taanis OPUS (Optimal well-being, development and health for Danish children through a healthy New Nordic) projekti raames. WebDASC-is juhendab animeeritud võolane last kuuel igapäevasel toidukorral ning aitab neil programmi sisestada kõik päeva jooksul tarbitud toidud. Andmebaasis on 1300 toiduainet ning laps saab ka ise toiduaineid lisada, mida andmebaasis pole. Tarbitud koguste hindamiseks on abiks pildid.	8-11	Enese-hinnanguline (laps)	Laps saab programmi märkida päeva(de) jooksul tarbitud toidu ja seda infot saab kasutada toitumisuuringutes või tervishoiutöötaja saab infot lapse toitumise kohta ja vajadusel soovitusi anda.	Vajab väljaõpet
<i>Web-based Food Record (WebFR). University of Oslo.</i> Veebipõhine toitumispäevik	WebFR töötati välja Ungkosti (Norra 2015. aasta laste ja noorte toitumise uuringu) jaoks. See põhineb etteantud toidukordade struktuuril ja portsjonite suuruse hindamiseks kasutatakse pilte. See sisaldab umbes 550 toiduainet, kuid on võimalik sisestada lisainfot mis tahes tarbitud toidu või joogi kohta, mida WebFR-is ei ole loetletud. WebFR põhineb Taani veebipõhisel laste toitumise hindamise tarkvaral (WebDASC)	4. ja 8. klass	Enese-hinnanguline (laps)	Kui laps on tarbitud toidud programim sisestanud, saab vaadata, mida ja kui palju ta söi ja sellest järeldusi teha ning soovitusi anda	Vajab väljaõpet
<i>School-Based Nutrition Monitoring (SBNM) questionnaire. The University of Texas Health Science Center at Houston.</i> Koolipõhise toitumise uurimise küsimustik	Seda töövahendit kasutab koolipõhise tootumiseire (SBNM) projekt, mida rahastavad CDC ja USDA. Projekti eesmärk oli alg-, põhi- ja keskkoolides kasutatavate jälgimisvahendite psühhomeetriliste omaduste välja töötamine, arendamine ja hindamine. Töövahend töötati välja spetsiaalselt selleks, et hinnata laste tootumise seotud käitumist, hoiakuid ja teadmisi ning kehalist aktiivsust.	4.-12. klass	Enese-hinnanguline (laps)	Saab kasutada uuringutes laste tootumise hindamiseks	Vajab väljaõpet
<i>Child And Diet Evaluation Tool CADET. National Foundation for Educational Research.</i> Laste toitumise hindamise töövahend	CADET on 24-tunnine toidupäevik, mis kajastab 3-11-aastaste laste tootumist, keskendudes puu- ja juurviljade tarbimisele. Töövahendiks on paberipõhine toidu kontrollnimekirja, mis sisaldab 115 toiduainet. Seda nimekirja täidab lapsevanem ja märgib, millise toidukorra ajal laps milliseid toiduaineid söi.	3-11	Lapsevanem	Saab kasutada uuringutes laste tootumise hindamiseks. Küsimustik töötati välja, et mittespetsialistid saaksid seda kasutada koolis käivate laste tootumise hindamiseks.	Ei nõua eraldi väljaõpet
<i>KAH (knowledge, attitudes and habits) questionnaire. Santos-Beneit et al, 2015.</i> KAH küsimustik	Küsimustik koosneb 48 küsimusest erinevatel teemadel (toitumine, füüsiline aktiivsus, tervis ja keha, emotsioonid). Küsimustel on vastusevariandid, mis annavad erineva arvu punkte.	5-10	Enese-hinnanguline (laps)	Küsimustiku eesmärk on suunata lapsi tegema tervislikumaid valikuid oma elustiilis. Töötatud välja laste südame ja veresoonekonna tervise hindamiseks ja parandamiseks.	Vajab väljaõpet

Lisa 1 järg. Välismaiste toitumise hindamise töövahendite kaardistamine

Hindamisvahendi originaalnimetus ja eesti keelne vaste (Kasutusel olev lühend koos täisnimetus, autori nimi ja ilmumisaasta)	Lühikirjeldus (Mida hindamisvahend täpsemalt hindab, millistest plokkidest koosneb)	Eagrupp (Isikute vanusevahemik, kelle hindamiseks mõõtevahend on loodud.)	Kes täidab (Nt laps, lapsevanem, õpetaja, spetsialist)	Andmekogumise kontekst ja hindamisaste (Kus ja millisel eesmärgil küsimustikku kasutada saab (nt kliinilises töös, haridusasutustes jne). Millist infot peaks hindamine andma: probleemi püstitus, diagnoos jne)	Hindaja pädevus (Vahendi kasutamiseks nõutud spetsialisti kvalifikatsioon, väljaõppe vajadus jm teadaolev info.)
<i>Tool B: Nutrition Questionnaire for Children Ages 1 to 10.</i> Georgetown University and American Academy of Pediatrics. Töövahend B: toitumise küsimustik lastele vanuses 1-10 aastat.	Selle küsimustiku saavad vanemad enne tervishoiutöötajaga kohtumist täita. Küsimustikus on küsimused lapse (toitumisharjumuste, söömiskäitumise ning viimasel nädalal tarbitud toitude/jookide kohta.	1-10	Lapsevanem	Küsimustik on kasulik lähtepunkt toitumisprobleemide väljaselgitamiseks ja täiendavate uuringute vajaduse kindlakstegemiseks	Vajab väljaõpet
<i>Eating Disorder examination questionnaire (EDE-Q 6.0).</i> Fairburn and Beglin, 2008. Toitumishäirete uurimise küsimustik.	Sõeluuring toitumishäire väljaselgitamiseks, milles küsitakse erinevaid küsimusi noore viimase seitsme päeva toitumisharjumuste ja enesetunde kohta. Näiteks, kas laps on end tundnud paksuna või kas ta on piiranud oma toitumist kaalu langetamise eesmärgil.	14+	Enese-hinnanguline (laps)	Küsimustik on mõeldud söömishäire diagnoosiga seotud käitumise ulatuse, sageduse ja raskusastme hindamiseks.	Lõpliku diagnoosi peab panema arst
<i>EATING DISORDER EXAMINATION QUESTIONNAIRE - SHORT (EDE-QS).</i> Fairburn and Beglin, 2008. Lühike toitumishäire uurimise küsimustik.	Sõeluuring toitumishäire väljaselgitamiseks, milles küsitakse erinevaid küsimusi noore viimase nelja nädala toitumisharjumuste ja enesetunde kohta. Näiteks, kas laps kardab kaalutõusu või kas tal on suur soov kaalu langetada.	14+	Enese-hinnanguline (laps)	Arst saab teada, kas inimesel võib olla toitumishäire	Lõpliku diagnoosi peab panema arst
<i>Eating Questionnaire - A (EDE-A).</i> Carter et al, 2001. Toitumisküsimustik A.	Sõeluuring toitumishäire väljaselgitamiseks, milles küsitakse erinevaid küsimusi noore viimase kahe nädala toitumisharjumuste ja enesetunde kohta. Küsimused on erinevate sündmuste ja tunnete tundmise sageduse kohta, näiteks kui tihti on laps kahe nädala jooksul salaja söönud või ennast paksuna tundnud.	Teismelised	Enese-hinnanguline (laps)	Arst saab teada, kas inimesel võib olla toitumishäire	Lõpliku diagnoosi peab panema arst
<i>Eating Attitudes Test (EAT-26)</i> ©. Garner et al. 1982. Söömishoiakute test.	Töövahend söömishäire väljaselgitamiseks, milles peab noor hindama 26 väidet viiepallilisel skaalal (mitte kunagi...alati). Küsimused on toitumisharjumuste- ja käitumise ning enesetunde kohta. Näiteks küsitakse, kui tihti vastaja peale söömist oksendab või kui tihti ta oma toidu väikesteks tükkideks lõikab.	9-20	Enese-hinnanguline (laps)	Arst saab teada, kas inimesel võib olla toitumishäire	Lõpliku diagnoosi peab panema arst

Lisa 1 järg. Välismaiste toitumise hindamise töövahendite kaardistamine

Hindamisvahendi originaalnimetus ja eesti keelde vastet (kasutusel olev ühend koos säilinud, autori nimi ja ilmunuajast)	Metoodika (Läbiviimise kirjeldus: paberil või arvuti, individuaalselt või gruppis, intervjuu või küsimustik (ne))	Kuluv aeg (Kui on teada, siis keskmiselt palju kulub aega hindamise läbiviimisele.)	Kasutusvõime (Kas on teinud valdava või litsentsi olemasoleva hindamisvahendiga (võimalusel märkida litsentsi või kasutusloa olemasolu))	Testi skoorimine ja analüüs (Kuidas testi skooritakse ja analüüsitakse, kes seda teeb)	Juhised testi läbiviimiseks (Kas testil on olemas selged juhised selle läbiviimiseks, skoorimiseks ja tõlgendamiseks?)	Tagasiside uuritavaile (Kas uuringu tulemusi jagatakse uuritavaga ning kui jah, siis mill moel?)	Tagasiside teisele osalistele (kollega uuringu tulemusi jagatakse ja kuidas)
ADOLESCENT FOOD HABITS CHECKLIST (AFHC) Johnson, Warden and Grjota, 2002. Noorukite toitumisharjumuste küsimustik.	Küsimustik	Andmed puuduvad	Vabavara	1 punkt iga õige ehk tervist toetavama vastuse eest. Lõpliku punktisummat tuleks kohandada mittekohaldatavate ja puuduvate vastuste järgi kasutades valemit: AFHC skoor = õigete vastuste arv x (23 / vastatud küsimuste arv)	Ainult hindamiseks	Andmed puuduvad	Andmed puuduvad
ELECTRONIC AIDS DIETARY INDEX QUESTIONNAIRE (E-INDEX). Lazrus, Panagiotakos, Spaniadis, & Matalas, 2013. Elektrooniline laste toitumise küsimustik.	Küsimustik	Andmed puuduvad	Vabavara	Andmed puuduvad	Andmed puuduvad	Andmed puuduvad	Andmed puuduvad
Synchronised Nutrition and Activity Program (SNAP) Moore et al (2008). Sünkroniseeritud toitumise ja aktiivsuse programm.	Veetip põhine programm	1 päev	Andmed puuduvad	Andmed puuduvad	Kasutusjuhendil saab töövahend omaniku käest	Andmed puuduvad	Andmed puuduvad
Healthy Eating and Physical Activity Self-Efficacy Questionnaire for Children (HEPASEQ-C). Brigham Young University. Tervisliku toitumise ja kehalise aktiivsuse enesetunnetuse küsimustik lastele	Küsimustik	Kuni 15 minutit	Vabavara	Andmed puuduvad	Andmed puuduvad	Andmed puuduvad	Andmed puuduvad
Tool-C: Nutrition Questionnaire for Adolescents Ages 11 to 21. Georgetown University and American Academy of Pediatrics. Töövahend C- toitumise küsimustik noortele vanuses 11-21 aastat	Küsimustik	Andmed puuduvad	Vabavara	Tervislootöötaja	Jah	Andmed puuduvad	Andmed puuduvad
Simplified dietary gap assessment tool eliciting daily consumption of various food groups at the recommended balanced diet among children aged 6-17 years. Chacko and Ganesan, 2018. Lihtsustatud toitumise puudujärgi hindamise töövahend, mis kutsub esle erinevate toidugruppide igapäevase tarbimise soovitatud tasakaalustatud toitumises 6-17-aastaste laste seas	Küsimustik	3-6 minutit	Vabavara	Iga küsimuse vastus annab kas 0 või 1 punkti, arvutatakse välja lõppskoor. 10 punkti on maksimum, mida kõrgem skoor, seda paremini vastab lapse toitumine soovitatule.	Juhend hindamiseks on olemas	Vastavalt tulemusale antakse lapsele tootumusalast nõu.	Andmed puuduvad

Lisa 1 järg. Välismaiste toitumise hindamise töövahendite kaardistamine

Hindamisvahendi originaalnimetus ja eesti keelne väste (Kasutusel olev lühend koos lühendituse, autori nimi ja ilmumisaasta)	Metoodika (Läbiviimise kirjeldus: paberil või arvuti, individuaalselt või grupis, intervjuu või küsimustik jne)	Kuluv aeg (Kui on teada, siis keskmiselt palju kuulub aega hindamise läbiviimisele.)	Kasutusõigus (Kas on teadmisi sobavara või litsentsi eeldava hindamisvahendiga (võimalusel märkida litsentsi või kasutajate olemasolu))	Testi skoorimine ja analüüs (Kuidas testi skooritakse ja analüüsitakse, kas seda teeb)	Juhised testi läbiviimiseks (Kas testil on olemas selged juhised selle läbiviimiseks, skoorimiseks ja tõlgendamiseks?)	Tagasiside uuritavaile (Kas uuringu tulemusi jagatakse uuritavaga ning kui jah, siis mill moel?)	Tagasiside teistele uuritavatele (Kefliga uuringu tulemusi jagatakse ja kuidas)
Consumo Alimentar e Atividade Física de Escolas (CAAFE) The Food Intake and Physical Activity of School Children. Universidade Federal de Santa Catarina. Koolilaste toitumine ja füüsilise aktiivsus.	Veebilehtine programm	Ümber 15 minutit	Programmi valitud koolid saavad seda kasutada	Programmi analüüsib vanemad ja annab lapsele soovitusi toitumise/tõikumise muutmiseks	Jah, programmi kodulehel on olemas	Programm analüüsib vastuseid ja annab lapsele soovitusi toitumise/tõikumise muutmiseks	Igal koolil peaks olema ligipääs oma õpilaste vastustele.
Child Eating Behaviour Questionnaire (CEBQ). Wardle, Guthrie, Sanderson, and Report. 2001. Lapse tootumiskäitumise küsimustik.	Küsimustik	Andmed puuduvad	Vabavara	Lapsevanem täidab küsimustiku, erinevad vastused annavad erineva arvu punkte (Mitte-kunagi=1, Harva=2, Vahe=3, Tihti=4, Alati=5). Erinevatele teemadele on erinevad küsimused, saab nende punktide keskmise järgi teada, kas lapsel on kalduvus mingile harjumusele	Ainult hindamiseks	Andmed puuduvad	Andmed puuduvad
Modified Child Nutrition Questionnaire. Flinders University. Modifitseeritud laste tootumise küsimustik.	Küsimustik	Andmed puuduvad	Vabavara, aga tuleb kasutamisele viidata	Andmed puuduvad	Andmed puuduvad	Andmed puuduvad	Andmed puuduvad
Australian Eating Survey. University of Newcastle. Austraalia tootumisuuring	Küsimustik	Kuni 20 minutit	Peab ostma	Programm analüüsib	Andmed puuduvad	Fraas tähtsust saab inimese personaalsed soovused, mida oma tootumises muuta	Andmed puuduvad
Complex questionnaire. University of Waterloo. Küsimustik "Kampan"	Küsimustik	30-40 minutit	Ei ole vabavara	Koolitöötajad	Kasutusjuhendit saab tootvahendi omaniku käest	Andmed puuduvad	Andmed puuduvad

Lisa 1 järg. Välismaiste toitumise hindamise töövahendite kaardistamine

Hindamisvahendi originaalnimetus ja eesti keelne vaste (Kasutusel olev lühend koos täisnimetus, autori nimi ja ilmumisaasta)	Metoodika (Läbiviimise kirjeldus: paberil või arvutis, individuaalselt või grupis, intervjuu või küsimustik jne)	Kuluv aeg (Kui on teada, siis keskmiselt palju kulub aega hindamise läbiviimisele.)	Kasutusõigus (Kas on tegemist vabavara või litsentsi eeldava hindamisvahendiga (võimalusel märkida litsentsi või kasutusloa olemasolu))	Testi skoorimine ja analüüs (Kuidas testi skooritakse ja analüüsitakse, kes seda teeb)	Juhised testi läbiviimiseks (Kas testil on olemas selged juhised selle läbiviimiseks, skoorimiseks ja tõlgendamiseks?)	Tagasiside uuritavale (Kas uuringu tulemusi jagatakse uuritavaga ning kui jah, siis mil moel?)	Tagasiside teistele osalistele (kellega uuringu tulemusi jagatakse ja kuidas)
<i>Day in the Life Questionnaire (DILQ). Moore et al., 2007.</i> Küsimustik "Üks päev elus"	Küsimustik	Andmed puuduvad	Vabavara	Kooliõde/arst	Vastajate juhend: See on küsimustik selle kohta, mida te täna hommikul ja eile tegite. Küsimusi on 23. See ei ole test, seega pole õigeid ega valesid vastuseid. Oluline on see, et vastaksite küsimustele ausalt ja prooviksite meelde tuletada, mida tegite ning mida sõite ja jöite.	Andmed puuduvad	Andmed puuduvad
<i>Food checklist.</i> Toitumise kontrollnimekiri.	Küsimustik	4 päeva	Vabavara	Eraldi failina saadaval. Intervjueerija analüüsib ja juhendab	Eraldi failina saadaval	Intervjueerija annab tagasisidet täidetud küsimustiku kohta	Andmed puuduvad
<i>KIGGS FFQ "What do you eat". Robert Koch-Institut, 2003.</i> Toidu tarbimise küsimustik "Mida sa sööd"	Küsimustik	Andmed puuduvad	Vabavara	Andmed puuduvad	Vastajatele juhend olemas.	Andmed puuduvad	Andmed puuduvad
<i>Australian Child and Adolescent Eating Survey (ACAES). University of Newcastle.</i> Austraalia laste ja noorte toitumise uuring.	Küsimustik	Andmed puuduvad	Andmed puuduvad	Andmed puuduvad	Andmed puuduvad	Andmed puuduvad	Andmed puuduvad
<i>Children's Dietary Questionnaire (CDQ). Flinders University.</i> Laste toitumise küsimustik	Küsimustik	Andmed puuduvad	Andmed puuduvad	Andmed puuduvad	Andmed puuduvad	Andmed puuduvad	Andmed puuduvad
<i>School Food Checklist. School of Psychology, Deakin University.</i> Koolitoidu kontrollnimekiri	Küsimustik	1 päev	Andmed puuduvad	Andmed puuduvad	Andmed puuduvad	Andmed puuduvad	Andmed puuduvad

Lisa 1 järg. Välismaiste toitumise hindamise töövahendite kaardistamine

Hindamisvahendi originaalnimetus ja eesti keelne vaste (Kasutusel olev lühend koos täisnimetus, autori nimi ja ilmumisaasta)	Metoodika (Läbiviimise kirjeldus: paberil või arvutis, individuaalselt või grupis, intervjuu või küsimustik jne)	Kuluv aeg (Kui on teada, siis keskmiselt palju kulub aega hindamise läbiviimisele.)	Kasutusõigus (Kas on tegemist vabavara või litsentsi eeldava hindamisvahendiga (võimalusel märkida litsentsi või kasutusloa olemasolu))	Testi skoorimine ja analüüs (Kuidas testi skooritakse ja analüüsitakse, kes seda teeb)	Juhised testi läbiviimiseks (Kas testil on olemas selged juhised selle läbiviimiseks, skoorimiseks ja tõlgendamiseks?)	Tagasiside uuritava (Kas uuringu tulemusi jagatakse uuritava ning kui jah, siis mil moel?)	Tagasiside teistele osalistele (kellega uuringu tulemusi jagatakse ja kuidas)
<i>Web-based Dietary Assessment Software (Web-DASC). Technical University of Denmark.</i> Veebipõhine toitumise hindamise programm	Veebipõhine programm	Andmed puuduvad	Andmed puuduvad	Andmed puuduvad	Andmed puuduvad	Andmed puuduvad	Andmed puuduvad
<i>Web-based Food Record (WebFR). University of Oslo.</i> Veebipõhine toitumispäevik	Veebipõhine programm	Andmed puuduvad	Andmed puuduvad	Andmed puuduvad	Andmed puuduvad	Andmed puuduvad	Andmed puuduvad
<i>School-Based Nutrition Monitoring (SBNM) questionnaire. The University of Texas Health Science Center at Houston.</i> Koolipõhise toitumise uurimise küsimustik	Küsimustik	Andmed puuduvad	Andmed puuduvad	Andmed puuduvad	Andmed puuduvad	Andmed puuduvad	Andmed puuduvad
<i>Child And Diet Evaluation Tool CADET. National Foundation for Educational Research.</i> Laste toitumise hindamise töövahend	Küsimustik	1 päev	Vabavara	Andmed puuduvad	Juhised läbiviimiseks on olemas	Andmed puuduvad	Andmed puuduvad
<i>KAH (knowledge, attitudes and habits) questionnaire. Santos-Beneit et al, 2015.</i> KAH küsimustik	Küsimustik	Andmed puuduvad	Andmed puuduvad	Andmed puuduvad	KAH-küsimustiku peaksid lastele individuaalselt läbi viima koolitatud töötajad.	Andmed puuduvad	Andmed puuduvad

Lisa 1 järg. Välismaiste toitumise hindamise töövahendite kaardistamine

Hindamisvahendi originaalnimetus ja eesti keelne vastet (Kasutusel olev tähend koos täisnimetus, autori nimi ja ilmumisaasta)	Metoodika (Läbiviimise kirjeldus: paberil või arvuti, individuaalselt või gruppis, intervjuu või küsimustik (re))	Kuluv aeg (Kui on teada, siis keskmiselt palju kulub aega hindamise läbiviimisele.)	Kasutusõigus (Kas on tegevust vabavara või litsentsi aeldava hindamisvahendiga (võimalusel märkida litsentsi või kasutusloa olemasolu))	Testi skoorimine ja analüüs (Kuidas testi skooritakse ja analüüsitakse, kes seda teeb)	Juhised testi läbiviimiseks (Kas testil on olemas selged juhised selle läbiviimiseks, skoorimiseks ja tõlgendamiseks?)	Tagasiside uuritavaile (Kas uuringu tulemusi jagatakse uuritava nring kol jah, siis mil moel?)	Tagasiside teistele osalistele (kollega uuringu tulemusi jagatakse ja kuidas)
The Eating Behaviour Questionnaire, Fathima et al, 2020. Toitumiskäitumise küsimustik.	Küsimustik	15-20 min	Andmed puuduvad	Andmed puuduvad	Andmed puuduvad	Andmed puuduvad	Andmed puuduvad
Child Nutrition and Physical Activity (CNPA) Screening Tool, Sullivan et al, 2020. Laste toitumise ja füüsilise aktiivsuse uurimisvahend	Küsimustik	Andmed puuduvad	Vabavara	Andmed puuduvad	Andmed puuduvad	Andmed puuduvad	Andmed puuduvad
Lifestyle Behaviour Checklist (LBC), West et al, 2010. Harjumuste kontrollimeikiri	Küsimustik	Andmed puuduvad	Vabavara	Andmed puuduvad	Andmed puuduvad	Vastavalt tulemusel antakse lapsevanemale nõu.	Andmed puuduvad
Healthy Eating and Physical Activity Behavior Recall Questionnaire for Children (HEPABRQ-C), Louvet et al, 2018. Tervistliku toitumise ja kehalise aktiivsuse käitumise meenutamise küsimustik lastele.	Küsimustik	Kuni 15 minutit	Vabavara	Andmed puuduvad	Andmed puuduvad	Andmed puuduvad	Andmed puuduvad
The Food Intake Recording Software System, version 4 (fris14), Baylor College of Medicine. Toidu tarbimise registreerimise süsteem.	Veebipõhine programm	Andmed puuduvad	Andmed puuduvad	Andmed puuduvad	Andmed puuduvad	Andmed puuduvad	Andmed puuduvad
Children's Dietary Questionnaire (CDQ), Laste toitumise küsimustik. Autorid: Anthea Magarey and Rebecca Golley, Flinders University	Küsimustik	Andmed puuduvad	Vabavara, aga tuleb kasutamisele viidata	Andmed puuduvad	Andmed puuduvad	Andmed puuduvad	Andmed puuduvad

Lisa 1 järg. Välismaiste toitumise hindamise töövahendite kaardistamine

Hindamisvahendi originaalnimetus ja eesti keelne veste (Kasutusel olev lühend koos täisnimetus, autori nimi ja ilmumisaasta)	Metoodika (Läbiviimise kirjeldus: paberil või arvutis, individuaalselt või grupis, intervjuu või küsimustik jne)	Kuluv aeg (Kui on teada, siis keskmiselt palju kulub aega hindamise läbiviimisele.)	Kasutusõigus (Kas on tegemist vabavara või litsentsi eeldava hindamisvahendiga (võimalusel märkida litsentsi või kasutusloa olemasolu))	Testi skoorimine ja analüüs (Kuidas testi skooritakse ja analüüsitakse, kes seda teeb)	Juhised testi läbiviimiseks (Kas testil on olemas selged juhised selle läbiviimiseks, skoorimiseks ja tõlgendamiseks?)	Tagasiside uuritava (Kas uuringu tulemusi jagatakse uuritavaga ning kui jah, siis mil moel?)	Tagasiside teistele osalistele (kellega uuringu tulemusi jagatakse ja kuidas)
<i>Tool B: Nutrition Questionnaire for Children Ages 1 to 10.</i> Georgetown University and American Academy of Pediatrics. Töövahend B: toitumise küsimustik lastele vanuses 1-10 aastat.	Küsimustik	Andmed puuduvad	Vabavara	Tervishoiutöötaja	Olemas	Andmed puuduvad	Andmed puuduvad
<i>Eating Disorder examination questionnaire (EDE-Q 6.0).</i> Fairburn and Beglin, 2008. Toitumishäirete uurimise küsimustik.	Küsimustik	Andmed puuduvad	EDE-Q (ja selle muud materjalid) on autoriõigusega kaitstud. See on vabalt saadaval ainult mitteäriiliseks uurimistööks ja selleks ei ole vaja luba küsida.	Iga vastus annab mingi arvu punkte, mida kõrgemad punktid kokku, seda suurem tõenäosus toitumishäireks	EDE-Q on enesearuande meede, mida saab täita paberil või elektrooniliselt.	Andmed puuduvad	Andmed puuduvad
<i>EATING DISORDER EXAMINATION QUESTIONNAIRE - SHORT (EDE-QS).</i> Fairburn and Beglin, 2008. Lühike toitumishäire uurimise küsimustik.	Küsimustik	Andmed puuduvad	EDE-Q (ja selle muud materjalid) on autoriõigusega kaitstud. See on vabalt saadaval ainult mitteäriiliseks uurimistööks ja selleks ei ole vaja luba küsida.	Iga vastus annab mingi arvu punkte, mida kõrgemad punktid kokku, seda suurem tõenäosus toitumishäireks	EDE-QS on enesearuande meede, mida saab täita paberil või elektrooniliselt.	Andmed puuduvad	Andmed puuduvad
<i>Eating Questionnaire - A (EDE-A).</i> Carter et al, 2001. Toitumisküsimustik A.	Küsimustik	Andmed puuduvad	Vabavara	Iga vastus annab mingi arvu punkte, mida kõrgemad punktid kokku, seda suurem tõenäosus toitumishäireks	Andmed puuduvad	Andmed puuduvad	Andmed puuduvad
<i>Eating Attitudes Test (EAT-26)</i> ©. Garner et al. 1982. Söömishoiakute test.	Küsimustik	Andmed puuduvad	Vabavara	Iga vastus annab mingi arvu punkte + arvesse võetakse ka KMIld ja eraldi käitumuslike küsimuste vastuseid	Juhend vastajale: See on söeluuringu meede, mis aitab teil kindlaks teha, kas teil võib olla söömishäire, mis vajab professionaalset tähelepanu. See uuring ei ole mõeldud söömishäire diagnoosimiseks ega professionaalse konsultatsiooni asendamiseks. Palun täitke küsimustik võimalikult täpselt, ausalt ja täielikult. Õigeid ega valesid vastuseid pole olemas. Kõik teie vastused on konfidentsiaalsed.	Uuritav saab oma tulemuse teada ja mida vastav tulemus tähendab (kas on söömishäire või kaldumus sellele)	Vastused on konfidentsiaalsed

Lisa 1 järg. Välismaiste toitumise hindamise töövahendite kaardistamine

Hindamisvahendi originaalnimetus ja eesti keelne vastet (Kasutusel olev lühend koos lühendite, autori nimi ja ilmumisaastast)	Seotus seksuaalse, toetuse või ravijuhendiga (Kas mõõtevahend on seotud või osa teistest tegevustest, kas vahendile viitab ravijuhend)? Kui jah, siis millega	Kellel on luba/õigus vahendi kasutamiseks?	Kas/kuu Eestiin mõõtevahendit kasutab? Kas toimub ühtne andmekogumine? Kas/kuu vahendi kasutajaid koolitatakse?	Kas on olemas nii eesti- kui venekeelne versioon (võimalusel viimasele lisaks märkida, kas test on vene keelde kohandatud Eesti või mujal maailmas)	Valideerimisaste Eestis (Kas mõõtevahend on valideeritud või mis staadiumis valideerimine on. Võimalusel lisada ka, kes valideerimise tegevus/tegevused)	Reliablusnäitajad (Testi arendaja ja viimaseks ka teiste uurijate poolt avaldatud testi reliablusnäitajad.)
ADOLESCENT FOOD HABITS CHECKLIST (AFCH) Johnson, Wardle and Griffiths, 2002. Noorukite toitumisharjumuste küsimustik.	Andmed puuduvad	Vabavara	Andmed puuduvad	Ei ole	Andmed puuduvad	Mõõtmise-vahelised korrelatsioonid näitavad konvergentse kehtivuse head taset ning kontrollnimekirjal on ka kõrge sisuline ja test retesti usaldusväärsus.
ELECTRONIC KIDS DIETARY INDEX QUESTIONNAIRE (E-KINDEX) Latorre, Panagiotakou, Spanouli, & Motylus, 2011. Elektrooniline laste toitumise küsimustik.	Andmed puuduvad	Vabavara	Andmed puuduvad	Ei ole	Andmed puuduvad	Reliablus 3. 61
Synchronized Nutrition and Activity Program (SNAP) Moore et al (2006). Sünkroniseeritud toitumise ja aktiivsuse programm.	Andmed puuduvad	Andmed puuduvad	Andmed puuduvad	Ei ole	Andmed puuduvad	Andmed puuduvad
Healthy Eating and Physical Activity Self-Efficacy Questionnaire for Children (HEPASEQ-C) Brigham Young University. Tervisekäitumise ja kehalise aktiivsuse eneseteadvuse küsimustik lastele	Andmed puuduvad	Vabavara	Andmed puuduvad	Ei ole	Andmed puuduvad	Cronbach's alfa 0.749
Toot C: Nutrition Questionnaire for Adolescents Ages 11 to 21. Georgetown University and American Academy of Pediatrics. Töövahend C: toitumise küsimustik noortele vanuses 11-21 aastat	Andmed puuduvad	Andmed puuduvad	Andmed puuduvad	Ei ole	Andmed puuduvad	Andmed puuduvad
Simplified dietary gap assessment tool eliciting daily consumption of various food groups in the recommended balanced diet among children aged 6-17 years. Cheek and Gerson, 2018. Lihtsustatud toitumise puudujärgi hindamise töövahend, mis kutsub esle erinevate toidugruppide igapäevase tarbimise soovitatud tasemealastatut tootumises 6-17-aastaste laste seas	Andmed puuduvad	Vabavara	Andmed puuduvad	Ei ole	Andmed puuduvad	Andmed puuduvad

Lisa 1 järg. Välismaiste toitumise hindamise töövahendite kaardistamine

Hindamisvahendi originaalnime ja eesti keelne vastet (Kasutuses olev lühend koos täienduse, autori nime ja ilmumisaasta)	Seotus sakkumiste, teemaste või ravijuhenditega (Kas mõõtevahend on seotud või osa teistest tegevustest, kas vahendile viitab ravijuhend)? Kui jah, siis milllega	Kõik on luba/digis vahendi kasutamiseks?	Kas/kus Eesti mõõtevahendit kasutab? Kas toimub ühtne andmekogumine? Kas/kuides vahendi kasutajaid koolitatakse?	Kas on olemas nii eestikeelne venekeelne versioon (venekeelse versiooni olemasolu võimalusel lisaks märkida, kas test on vene keelde kohandatud Eesti või mujal maailmas)	Valideerimisaste Eesti (Kas mõõtevahend on valideeritud või mis staadiumis valideerimine on. Võimalusel lisada ka, kes valideerimisega tegeleb/tagab)	Reliabloonsitajad (Testi arendaja ja võimalusel ka teiste uurijate poolt avaldatud testi reliabloonsitajad.)
Consumo Alimentar e Atividade Física de Escolas (CAAFE). The Food Intake and Physical Activity of School Children. Universidade Federal de Santa Catarina. Koollaste toitumine ja füüsilise aktiivsus.	Andmed puuduvad	Programmi valitud koolid saavad kasutada	Andmed puuduvad	Ei ole	Andmed puuduvad	Andmed puuduvad
Child Eating Behaviour Questionnaire (CEBQ). Wardle, Guthrie, Sanderson, and Rapoport, 2001. Lapse toitumiskäitumise küsimustik.	Andmed puuduvad	Vabavara	Andmed puuduvad	Ei ole	Andmed puuduvad	Spetsiaalselt 74 kuni 91, korraldati reliabloons samuti kõrges: 2-83
Modified Child Nutrition Questionnaire. Flinders University. Modifitseeritud laste toitumise küsimustik.	Andmed puuduvad	Vabavara	Andmed puuduvad	Ei ole	Andmed puuduvad	Spetsiaalselt korraldatud ja validatsioonid järgi vahemikku 0,34-1,48 (n = 0,01)
Australian Eating Survey. University of Newcastle. Austraalia toitumiseuring	Andmed puuduvad	Peab osma	Andmed puuduvad	Ei ole	Andmed puuduvad	Andmed puuduvad
Compass questionnaire. University of Waterloo. Küsimustik "Compass"	Andmed puuduvad	Tundub, et peab kasutamiseks luba küsima	Andmed puuduvad	Ei ole	Andmed puuduvad	Ei ole veel üritusi kasutatud meetmete testimise ja uuesti testimise validatsioonid oli kättesaadav, peeti meetmete samaaegset katsetust. võttesõltavalt. Tulemused loetakse empa poolt testitud COMPASS-i kasutajate ja tootjate jaoks kasutamiseks, kus olid aktiivsed mõtlemised, et ole võimalikud.

Lisa 1 järg. Välismaiste toitumise hindamise töövahendite kaardistamine

Hindamisvahendi originaalnimetuse ja eesti keelne vaste (Kasutusel olev lühend koos täisnimetus, autori nimi ja ilmumisaasta)	Seotus sekkumiste, teenuste või ravijuhenditega (Kas mõõtevahend on seotud või osa teistest tegevustest, kas vahendile viitab ravijuhend)? Kui jah, siis millega	Kellel on luba/õigus vahendi kasutamiseks?	Kes/kus Eestis mõõtevahendit kasutab? Kas toimub ühtne andmekogumine? Kas/kuidas vahendi kasutajaid koolitatakse?	Kas on olemas nii eestikeelne kui venekeelne versioon (venekeelse versiooni olemasolul võimalusel lisaks märkida, kas test on vene keelde kohandatud Eestis või mujal maailmas)	Valideerimisaste Eestis (Kas mõõtevahend on valideeritud või mis staadiumis valideerimine on. Võimalusel lisada ka, kes valideerimisega tegeleb/tegeles)	Reliaablusnäitajad (Testi arendaja ja võimalusel ka teiste uurijate poolt avaldatud testi reliaablusnäitajad.)
<i>Day in the Life Questionnaire (DILQ). Moore et al., 2007. Küsimustik "Üks päev elus"</i>	Andmed puuduvad	Kasutamiseks ainult mitteärilistel eesmärkidel.	Andmed puuduvad	Ei ole	Andmed puuduvad	Andmed puuduvad
<i>Food checklist. Toitumise kontrollinimekiri.</i>	Andmed puuduvad	Kasutamiseks ainult mitteärilistel eesmärkidel.	Andmed puuduvad	Ei ole	Andmed puuduvad	Andmed puuduvad
<i>KIGGS FFQ "What do you eat". Robert Koch-Institut, 2003. Toidu tarbimise küsimustik "Mida sa sööd"</i>	Andmed puuduvad	Vabavara	Andmed puuduvad	Ei ole	Andmed puuduvad	Andmed puuduvad
<i>Australian Child and Adolescent Eating Survey (ACAES). University of Newcastle. Austraalia laste ja noorte toitumise uuring.</i>	Andmed puuduvad	Andmed puuduvad	Andmed puuduvad	Ei ole	Andmed puuduvad	Andmed puuduvad
<i>Children's Dietary Questionnaire (CDQ). Flinders University. Laste toitumise küsimustik</i>	Andmed puuduvad	Andmed puuduvad	Andmed puuduvad	Ei ole	Andmed puuduvad	CDQ näitab vastuvõetavat reliaabiilsust ja relativset valiidsust rühmataseme laste toitumisharjumuste hindamisel tervisliku toitumise juhistel põhiaspektidega.
<i>School Food Checklist. School of Psychology, Deakin University. Koolitoidu kontrollinimekiri</i>	Andmed puuduvad	Andmed puuduvad	Andmed puuduvad	Ei ole	Andmed puuduvad	Reliaabiilsus oli hea (kappa 0.51)

Lisa 1 järg. Välismaiste toitumise hindamise töövahendite kaardistamine

Hindamisvahendi originaalnime ja eesti keelde väste (Kasutusel olev lühend koos täisnimetus, autori nimi ja ilmumisaasta)	Seotus sekkumiste, teenuste või ravijuhenditega (Kas mõõtevahend on seotud või osa teistest tegevustest, kas vahendile viitab ravijuhend)? Kui jah, siis millega	Kellel on luba/õigus vahendi kasutamiseks?	Kes/kus Eestis mõõtevahendit kasutab? Kas toimub ühtne andmekogumine? Kas/kuidas vahendi kasutajaid koolitatakse?	Kas on olemas nii eesti- kui venekeelne versioon (venekeelse versiooni olemasolul võimalusel täpselt märkida, kas test on vene keelde kohandatud Eestis või mujal maailmas)	Valideerimisaste Eestis (Kas mõõtevahend on valideeritud või mis staadiumis valideerimine on. Võimalusel lisada ka, kes valideerimisega tegeleb/tegeles)	Reliaablusnäitajad (Testi arendaja ja võimalusel ka teiste uurijate poolt avaldatud testi reliaablusnäitajad.)
Web-based Dietary Assessment Software (Web-DAS). Technical University of Denmark. Veebipõhine toitumise hindamise programm	Andmed puuduvad	Andmed puuduvad	Andmed puuduvad	Ei ole	Andmed puuduvad	Andmed puuduvad
Web-based Food record (WebFR). University of Oslo. Veebipõhine toitumispäevik	Andmed puuduvad	Andmed puuduvad	Andmed puuduvad	Ei ole	Andmed puuduvad	Andmed puuduvad
School-Based Nutrition Monitoring (SBNM) questionnaire. The University of Texas Health Science Center at Houston. Koolipõhise toitumise uurimise küsimustik	Andmed puuduvad	Andmed puuduvad	Andmed puuduvad	Ei ole	Andmed puuduvad	Reproduktseeritavuse: eneseteadvuse kaasatud 43 küsimusest olid enam kui 90% küsimuste puhul 139 küsimust), test retest kappas väärtused: mõõdukas kui kõrge (üle 0,40). Spearmani korelatsioonid olid 24 küsimuse puhul suuremad kui 0,70
Child And Diet Evaluation Tool CADET. National Foundation for Educational Research. Laste toitumise hindamise töövahend	Andmed puuduvad	Vabavara	Andmed puuduvad	Ei ole	Andmed puuduvad	Andmed puuduvad
KAH (Knowledge, attitudes and habits) questionnaire. Santus-Bennet et al, 2015. KAH küsimustik	Andmed puuduvad	Andmed puuduvad	Andmed puuduvad	Ei ole	Andmed puuduvad	48 küsimusega küsimustik on jagatud võrdselt 4 teema vahel: üldine Cronbachi $\alpha = 0,791$, te = 0,546 toitumise puhul, $\alpha = 0,517$ kehalise aktiivsuse puhul, $\alpha = 0,323$ inimese keha puhul ja $\alpha = 0,537$ emutsioonide (uhtimise puhul)

Lisa 1 järg. Välismaiste toitumise hindamise töövahendite kaardistamine

Hindamisevahendi originaalnimetus ja eesti keelne vastet (Kasutusel olev tähend koos lühenimisega, autori nimi ja ilmumisaasta)	Seotus sekkumiste, teenuste või ravijuhenditega (Kas mõttevahend on seotud või osa teistest tegevustest, kas vahendile viitab ravijuhend)? Kui jah, siis millega	Kellel on luba/õigus vahendi kasutamiseks?	Kes/kus Eestis mõttevahendit kasutab? Kas toimub ühtne andmekogumine? Kas/kuidas vahendit kasutajaid koolitatakse?	Kas on olemas nii eesti- kui venekeelne versioon (venekeelse versiooni olemasolul võimalusel lisaks märkida, kas test on vene keelde kohandatud Eestis või mujal maailmas)	Valdeerimisaste Eestis (Kas mõttevahend on valideeritud või mis staadiumis valideerimine on. Võimalusel lisada ka, kes valideerimisega tegeleb/tegeles)	Reliablusnäitajad (Testi arendaja ja võimalusel ka teiste uurijate poolt avaldatud testi reliablusnäitajad.)
The Eating Behaviour Questionnaire. Fathima et al. 2020. Toitumiskäitumise küsimustik.	Andmed puuduvad	Andmed puuduvad	Andmed puuduvad	Ei ole	Andmed puuduvad	Kvalimõõtu ühtine usaldusväärtus testi oleval vastuvõetus, kuid kui igas komponendi alamhulka võrreldi klassikalise korrelatsiooniga, (kui) järjekorras, et alamhulki võrreldi üksteisest madala usaldusväärsuse indeksiga, samamoodi oli Cronbach'i alfa väiksem kuijuu kuu katseõige puhul alla 0,5, mis näitab vastuvõetamatut sisetihedust.
Child Nutrition and Physical Activity (CMPA) Screening Tool. Sullivan et al. 2020. Laste toitumise ja füüsilise aktiivsuse uurimisevahend	Andmed puuduvad	Vabavara	Andmed puuduvad	Ei ole	Andmed puuduvad	Andmed puuduvad
Lifestyle Behaviour Checklist (LBC). West et al. 2010. Harjumuste kontrollinimekirj	Andmed puuduvad	Vabavara	Andmed puuduvad	Ei ole	Andmed puuduvad	Andmed puuduvad
Healthy Eating and Physical Activity Behavior Recall Questionnaire for Children (HEPARBQ-C). Lassiter et al. 2018. Tervisliku toitumise ja kehalise aktiivsuse käitumise meenutamise küsimustik lastele	Andmed puuduvad	Vabavara	Andmed puuduvad	Ei ole	Andmed puuduvad	Spearmani korrelatsioonid p = .453, p < .000
The Food Intake Recording Software System, version 4 (Frisid). Baylor College of Medicine. Toidu tarbimise registreerimise süsteem.	Andmed puuduvad	Andmed puuduvad	Andmed puuduvad	Ei ole	Andmed puuduvad	Andmed puuduvad
Children's Dietary Questionnaire (CDQ). Laste toitumise küsimustik. Autorid: Anthea Magarey and Rebecca Golley, Flinders University	Andmed puuduvad	Vabavara	Andmed puuduvad	Ei ole	Andmed puuduvad	Test-retest ICC 0.51-0.8

Lisa 1 järg. Välismaiste toitumise hindamise töövahendite kaardistamine

Hindamisvahendi originaalnimetus ja eesti keele vaste (Kasutusel olev lühend koos täisnimetus, autori nimi ja ilmumisaasta)	Seotus sekskumiste, teenuute või ravijuhenditega (Kas mõõtevahend on seotud või osa teistest tegevustest, kas vahendile viitab ravijuhend)? Kui jah, siis millega	Kellal on luba/õigus vahendi kasutamiseks?	Kes/kus Eestis mõõtevahendit kasutab? Kas toimub ühtne andmekogumine? Kas/kuidas vahendi kasutajaid koolitatakse?	Kas on olemas nii eesti- kui venekeelne versioon (venekeelse versiooni olemasolul võimalusel lisaks märkida, kas test on vene keelde kohandatud Eestis või mujal maailmas)	Väldeerimisaste Eestis (Kas mõõtevahend on valideeritud või mis staadiumis valideerimine on. Võimalusel lisada ka, kas valideerimisega tegeleb/tegeles)	Reliaabluusnäitajad (Testi arendaja ja võimalusel ka teiste uurijate poolt avaldatud testi reliaabluusnäitajad.)
Food B: Nutrition Questionnaire for Children Ages 1 to 10. Georgetown University and American Academy of Pediatrics. Töövahend B: toitumise küsimustik lastele vanuses 1-10 aastat.	Andmed puuduvad	Andmed puuduvad	Andmed puuduvad	Ei ole	Andmed puuduvad	Andmed puuduvad
Eating Disorder examination questionnaire (EDE-Q 6.0). Fairburn and Beglin, 2008. Toitumishäirete uurimise küsimustik.	Andmed puuduvad	Mittearilistel eesmärkidel kasutamiseks vabavarana	Andmed puuduvad	Ilmselt ei ole	Andmed puuduvad	Andmed puuduvad
EATING DISORDER EXAMINATION QUESTIONNAIRE - SHORT (EDE-QS). Fairburn and Beglin, 2008. Lühike toitumishäire uurimise küsimustik.	Andmed puuduvad	Mittearilistel eesmärkidel kasutamiseks vabavarana	Andmed puuduvad	Ilmselt ei ole	Andmed puuduvad	Andmed puuduvad
Eating Questionnaire- A (EDE-A). Carter et al, 2001. Toitumisküsimustik A.	Andmed puuduvad	Vabavara	Andmed puuduvad	Ei ole	Andmed puuduvad	Andmed puuduvad
Eating Attitudes Test (EAT-26)D. Garner et al, 1982. Sõnishihtakute test.	Andmed puuduvad	Vabavara	Andmed puuduvad	Ei ole	Andmed puuduvad	Andmed puuduvad

Lisa 1 järg. Välismaiste toitumise hindamise töövahendite kaardistamine

Hindamisvahendi originaalnimetus ja eesli keele vaste (Kasutusel olev lühend koos täiendavate autorite nime ja ilmumisaasta)	Validusnäitajad (Testi arendaja ja võimalusel ka teiste uurijate poolt avaldatud testi validusnäitajad (konstruktiivsus, sisu validus, konvergentne validus, ennustav validus).	Mõõtevahendi tugevused (Kirjeldada lühidalt mõõtevahendi tugevusi.)	Mõõtevahendi nõrkused (Nimetada lühidalt mõõtevahendi nõrkused kui neid selgelt esineb.)	Link küsimustikule	Muud lingid/ materjalid
ADOLESCENT FOOD HABITS CHECKLIST (AFCH). Johnson, Wardle and Giffen, 2002. Noorukite toitumisharjumuste küsimustik.	Andmed puuduvad	Käsitakse erinevate toidugruppide kohta (puuviljad, rasvased toidud, magusad toidud, palju töödeldud toidud, ...)	Teiselt võib oma söömisharjumuste kohta valetada	https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/12345678	Download paper https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/12345678
ELECTRONIC AIDS DIETARY INDEX QUESTIONNAIRE (E-KINDEX). Lawson, Panagiotakos, Spanoukaki, & Motilola, 2013. Elektrooniline laste toitumise küsimustik.	Autorid on valdava osa erinevate analüüside toetavad E-KINDEX üldise skeemide konstruktiivsust	Küsimused nii toidugruppide tarbimise, toitumise käitumise kui ka toitumise-harjumuste kohta, ei ole liiga pikk lapsele täitmiseks	Küsimused ainult viimase nädala kohta	https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23456789/	
Synchronised Nutrition and Activity Program (SNAP). Moore et al (2008). Sünkroniseeritud toitumise ja aktiivsuse programm.	Andmed puuduvad	Mänguline programm, lastele on vastamine lihtsaks tehtud	Kajastab ainult 1 päeva toidumist	https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/98765432/	https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/98765432/
Healthy Eating and Physical Activity Self-Efficacy Questionnaire for Children (HEPASEQ-C). Brigham Young University. Tervishoiu toitumise ja kehalise aktiivsuse enesetähtsuse küsimustik lastele	Sisu validus, G.R.D. 1.00	Lühike, pole lapsele raske täita; uuritakse lapse enesetähtsuse ja käitumise kohta, kui keerulised või lihtsad mingid olukorrad tema jaoks tunduvad	-	https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34567890/	
Food C: Nutrition Questionnaire for Adolescents Ages 11 to 21. Georgetown University and American Academy of Pediatrics. Töövahend C: toitumise küsimustik noorukitele vanuses 11-21 aastat	Andmed puuduvad	Üsaks toitumise küsimustele on küsimused ka muude harjumuste kohta (nt kas pere sööb koos)	Üsna lühike ja mitte eriti täpne; käsitletakse ainult viimase nädala tarbitud toitude kohta; noored on lihtne valetada vastuste kohta	https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/45678901/	
Simplified dietary gap assessment tool eliciting daily consumption of various food groups in the recommended balanced diet among children aged 6-17 years. Chacko and Ganesan, 2018. Lihtsustatud toitumise hindamise tööväline hindamise tööväline, mis keskendub esile erinevate toidugruppide igapäevase tarbimise soovitustele lausa avaldatud toitumises 6-17-aastaste laste seas.	Andmed puuduvad	Kirge ja lihtne, lapsel mugav täita	Ainult "kas" küsimused, lihtne valetada, ei anna piisavalt infot	https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/56789012/	

Lisa 1 järg. Välismaiste toitumise hindamise töövahendite kaardistamine

Hindamisvahendi originaalnimetus ja eesti keelne vaste (Kasutusel olev lühend koos täisnimetus, autori nimi ja ilmumisaasta)	Validusnäitajad (Testi arendaja ja võimalusel ka teiste uurijate poolt avaldatud testi validusnäitajad (konstruktiivne validus, sisu validus, konvergentne validus, ennustav validus).	Mõõtevahendi tugevused (Kirjeldada lühidalt mõõtevahendi tugevusi.)	Mõõtevahendi nõrkused (Nimetada lühidalt mõõtevahendi nõrkused kui neid selgelt esineb.)	Link küsimustikule	Muud lingid/materjalid
<i>Day in the Life Questionnaire (DILQ).</i> Moore et al., 2007. Küsimustik "Üks päev elus"	Küsimustikku võib soovitada 7–9-aastaste laste puu- ja köögiviljade tarbimise andmete kogumiseks	Lapsesõbralik küsitlus erinevate jooniste ja illustatsioonidega; lihtsad küsimused ja põhjalik juhend lapsele; vastamise lihtsustamiseks on küsimused ka selle kohta, mida laps eelneval päeval tegi ja kus käis	Üsna üldised küsimused, lihtsalt selle kohta, mida laps eelneval päeval tegi ja söi, ei saa täpseid vastuseid näiteks koguste kohta	https://www.nutritools.org/tools/138#4	
<i>Food checklist.</i> Toitumise kontrollnimekiri.	Andmed puudvad	Mitme päeva toitumise analüüsimine annab parema ülevaate kui nt ainult ühe päeva analüüsimine; toiduained ja kogused on ette antud; olemas on põhjalikud juhendid nii osalejale kui ka intervjuerijale	Võtab palju aega, et täita; vastajatel on lihtne valetada või söödud toite mitte märkida	https://www.nutritools.org/tools/24m1	
<i>KIGGS FFQ "What do you eat".</i> Robert Koch-Institut, 2003. Toidu tarbimise küsimustik "Mida sa sööd"	Enamik 40 toidurühmast näitasid vastuvõetavat kuni head korrelatsiooni kõigis uuritud alarühmade vanuse, soo, kehakaalu ja sotsiaal-majandusliku staatuse osas. KIGGS FFQ näitas õiglast kuni mõõdukat validust, välja arvatud kategooriates pasta/riis ja sai.	Väga põhjalik, paljude erinevate toitumise/toidugruppid kohta on küsimused	Väga palju küsimusi, lastel võtab palju aega täitmiseks; lihtne on vastates valetada; ainult tarbitud toidu kohta küsimused, mitte harjumuste vms kohta	https://www.nutritools.org/pdf/tool-resources/T145%20-%20KIGGS%20FFQ_adolscents.pdf	
<i>Australian Child and Adolescent Eating Survey (ACAES).</i> University of Newcastle. Austraalia laste ja noorte toitumise uuring.	ACAES FFQ järjestas isikud suhteliselt täpselt, kusjuures võrdlev validusanalüüs näitas, et üle 50% osalejatest liigitati kõigil toidainete osas ühte kvintili, kusjuures ainult väike protsent klassifitseeriti tõsiselt valesti (0–7%).	Pikk ja põhjalik	Väga pikk, palju küsimusi, nii lapsel kui ka vanemal raske täita		http://www.ijbnpa.org/content/5/1/62
<i>Children's Dietary Questionnaire (CDQ).</i> Flinders University. Laste toitumise küsimustik	CDQ näitab vastuvõetavat reliiabilisust ja relativset validust rühmataseme laste toitumisharjumuste hindamisel. tervisliku toitumise juhiste põhiaspektidega.	Palju erinevaid toidugruppe	Täidab vanem mitte laps		https://static1.squarespace.com/static/5e3b3875e4e1485d14d6fe3a/t/5f7c0b38a920f47545bb23dbf/1607316365702/Pub_Repository_diet_assess_tools_Sep2012.pdf
<i>School Food Checklist.</i> School of Psychology, Deakin University. Koolitoidu kontrollnimekiri	Andmed puudvad	Ei ole liiga pikk, et laps täitmisest väsiks	Kajastab ainult 1 päeva tootumist		https://static1.squarespace.com/static/5e3b3875e4e1485d14d6fe3a/t/5f7c0b38a920f47545bb23dbf/1607316365702/Pub_Repository_diet_assess_tools_Sep2012.pdf

Lisa 1 järg. Välismaiste toitumise hindamise töövahendite kaardistamine

Hindamisvahendi originaalnimetus ja eesti keelne vaste (Kasutusel olev lühend koos täisnimetus, autori nimi ja ilmumisaasta)	Valiidsusnäitajad (Testi arendaja ja võimalusel ka teiste uurijate poolt avaldatud testi valiidsusnäitajad (konstruktiivne valiidsus, sisu valiidsus, konvergentne valiidsus, ennustav valiidsus).	Mõõtevahendi tugevused (Kirjeldada lühidalt mõõtevahendi tugevusi.)	Mõõtevahendi nõrkused (Nimetada lühidalt mõõtevahendi nõrkused kui neid selgelt esineb.)	Link küsimustikule	Muud lingid/materjalid
Web-based Dietary Assessment Software (Web-DASC). Technical University of Denmark. Veebipõhine toitumise hindamise programm	Andmed puuduvad	Veebipõhine, mugav kasutada, koguste määramine piltide abil	Lapsel võib olla raske söödud toite meenutada või koguseid hinnata; lihtne valetada		https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/22594587/
Web-based Food Record (WebFR). University of Oslo. Veebipõhine toitumispäevik	Võrreldes teiste sarnaste uuringutega näitavad meie tulemused, et WebFR on kooskõlas või parem kui enamik teisi sarnaseid tööriistu, kuid täiustused võivad WebFR-i veelgi parandada.	Veebipõhine, mugav kasutada, koguste määramine piltide abil	Lapsel võib olla raske söödud toite meenutada või koguseid hinnata; lihtne valetada		https://www.med.uio.no/imb/english/research/groups/dietary-research-nutritional-epidemiology/dietary-research/methods/
School-Based Nutrition Monitoring (SBNM) questionnaire. The University of Texas Health Science Center at Houston. Koolipõhise toitumise uurimise küsimustik	Valideerimisuuringu puhul jäid korrelatsioonikoeffitsiendid vahemikku 0,32 leiva puhul kuni 0,68 piima ja ubade puhul. Protsentuaalne kokkulepe ulatus 38%-st leiva puhul 89%-ni kastme puhul.	Liiga vähe infot töövahendi kohta	Liiga vähe infot töövahendi kohta	https://www.nutritools.org/tools/178	
Child And Diet Evaluation Tool CADET. National Foundation for Educational Research. Laste toitumise hindamise töövahend	CADET-iga võrreldes olid korrelatsioonid kõrged puu-, köögiviljade ning puu- ja köögiviljade kombineerimisel (r=0,7). Bland-Altmani graafikute tulemused näitasid puu- ja köögiviljade kombineeritud tarbimise keskmiseks erinevuseks 54 g (95% usaldusvahemik: -88, 152). CADET on ainus riikliku rasvumisvaatluskeskuse soovitatud tööriist, mis on Ühendkuningriigi populatsioonis valideeritud ja mis pakub andmeid laste toitumise kohta toitaanete taseme kohta.	Keskendutakse puu- ja köögiviljadele	Lapsevanema jaoks pikk ja tüütu täita, kajastab ainult ühe päeva toitmist	https://www.nutritools.org/pdf/food-resources/T003%20-%20Cadet_Diary.pdf	https://www.nutritools.org/tools/3411
KAH (knowledge, attitudes and habits) questionnaire. Santos-Beneit et al, 2015. KAH küsimustik	Andmed puuduvad	Lisaks toitumisele on küsimused ka muude harjumuste kohta (füüsiline aktiivsus, hügieen, ...)	Palju küsimusi, lapsel keeruline vastata ja võtab palju aega	https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4571115/	

Lisa 1 järg. Välismaiste toitumise hindamise töövahendite kaardistamine

Hindamisvahendi originaalnime ja eesti keele vaste (Kasutusel olev tähend koos lühendiga, autori nimi ja ilmumisaasta)	Validusnäitajad (Testi arendaja ja võimalusel ka teiste uurijate poolt avaldatud testi validusnäitajad (konstruktiivne validus, sisu validus, konvergentne validus, ennustav validus).	Mõõtevahendi tugevused (Kirjeldata lühidalt mõõtevahendi tugevusi.)	Mõõtevahendi nõrkused (Nimetada lühidalt mõõtevahendi nõrkused kui neid selgelt esineb.)	Link küsimustikule	Muud lingid/ materjalid
<i>The Eating Behaviour Questionnaire</i> , Fathima et al, 2020. Toitumiskäitumise küsimustik.	Konstruktiivne validus , Kaiser-Meyer-Olkini adekvantsuse mõõt lühidalt 0,770 ja Bartlett'i sfäärilise testi tulemus 0,000.	Ei ole liialt pikk, vastusevariantidega küsimused	-	Link küsimustikule	Link lühikesele tutvustavale materjalile
<i>Child Nutrition and Physical Activity (CNPA) Screening Tool</i> , Sullivan et al, 2020. Laste toitumise ja füüsilise aktiivsuse uurimisevahend	Lühike FMI ja keem. KMI arvu suhteliseid olid tugevas korrelatsioonis , Spearman $\rho = 0,96$, $p = 0,0011$ ja mõlemat kasutati vastaldamiseks millimeg. loomade rühade, rühade ja piirangute kohta.	Lihtne kasutada ka muude lapse harjumuste kohta	Toitumise kohta ei ole eriti palju küsimusi kogu küsimustikust	Link küsimustikule	
<i>Lifestyle Behaviour Checklist (LBC)</i> , West et al, 2010. Harjumuste kontrollnimetus	LBC näitab suurel määral, kui aktiivsed lapsed, vanemad, välisajalised, kontseptsioonid ja teised ning LBC on valitud ja reaktiivne töövahend.	Pööratakse tähelepanu dieetoloogilistele lastele ja nende vanematele, et tervet peret paremini aidata	-	Link küsimustikule	
<i>Healthy Eating and Physical Activity Behavior Recall Questionnaire for Children (HEPABRQ-C)</i> , Lassiter et al, 2018. Terviklik toitumise ja kehalise aktiivsuse käitumise meenutamise küsimustik lastele	Sisu validus: 0,86-1,00	Lühike, pole lapsele raske täita	-	Link küsimustikule	
<i>The Food Intake Recording Software System, version 4 (FIRS4)</i> , Baylor College of Medicine. Toidu tarbimise registreerimise süsteem.	Võrreldes ühe toidukorda kuullõuna järgimise saavutas FIRS4 46% vastastus, 24% sisestamist ja 30% vahetajate määra, samas kui dieetoloogid saavutasid 28% puhul saavutas 39% vastastus, 17% sisestamist ja 24% vahetajate määra. FIRS4 saavutas neljapäeva hõlpsate toidukordade puhul 90% vastat, 10% sisestamist ja 24% vahetajate määra võrreldes 28% DR-iga.	Pildid lihtsustavad lastel sõõbud teie programmi märkida	Kajatab ainult 1 päeva tootumist		
<i>Children's Dietary Questionnaire (CDQ)</i> . Laste toitumise küsimustik. Autorid: Anthes Magarey and Rebecca Golley, Flinders University	CDQ näitab vastuvõetavat usaldatavust ja usaldatav validust rühmitasemele laste tootumise hindamiseks.	Üks tavaline sagedusküsimustik, pole liialt pikk	Kõigil ainult toidunäidete tarbimise kohta	Link küsimustikule	Link lühikesele tutvustavale materjalile

Lisa 1 järg. Välismaiste toitumise hindamise töövahendite kaardistamine

Hindamisvahendi originaalnimetus ja eesti keelne vaste (Kasutusel olev lühend koos täisnimetus, autori nimi ja ilmumisaasta)	Valiidsusnäitajad (Testi arendaja ja võimalusel ka teiste uurijate poolt avaldatud testi valiidsusnäitajad (konstruktiivsuse, sisu valiidsus, konvergentne valiidsus, ennustav valiidsus).	Mõõtevahendi tugevused (Kirjeldada lühidalt mõõtevahendi tugevusi.)	Mõõtevahendi nõrkused (Nimetada lühidalt mõõtevahendi nõrkused kui neid selgelt esineb.)	Link küsimustikule	Muud lingid/ materjalid
<i>Tool B: Nutrition Questionnaire for Children Ages 1 to 10.</i> Georgetown University and American Academy of Pediatrics. Töövahend B: toitumise küsimustik lastele vanuses 1-10 aastat.	Andmed puuduvad	Lisaks toitumise küsimustele on küsimused ka muude harjumuste kohta (nt kas pere sööb koos)	Üsna lühike ja mitte eriti täpne; küsitakse ainult viimase nädala tarbitud toitumise kohta	https://downloads.aap.org/AAP/PDF/Bright%20Futures/BNutrition3rdEdition_tools.pdf	
<i>Eating Disorder examination questionnaire (EDE-Q 6.0).</i> Fairburn and Beglin, 2008. Toitumishäirete uurimise küsimustik.	tundlikkus = 0,83, spetsiifilisus = 0,96, positiivne ennustusväärtus = 0,56	Palju erinevaid küsimusi erinevate teemade kohta; lihtne hindamiskaala; küsimused viimase 4 nädala kohta	-	https://www.corc.uk.net/media/1273/ede-q_questionnaire.pdf	
<i>EATING DISORDER EXAMINATION QUESTIONNAIRE - SHORT (EDE-QS).</i> Fairburn and Beglin, 2008. Lühike toitumishäire uurimise küsimustik.	kõrge sisemine konsistents (Cronbachi $\alpha = 0,913$) ja ajaline stabiilsus (ICC = 0,93; $p < 0,001$)	-	Väga lühike; küsimused ainult viimase 7 päeva kohta	https://doi.org/10.1371/journal.pone.0152744.s002	
<i>Eating Questionnaire- A (EDE-A).</i> Carter et al, 2001. Toitumisküsimustik A.	Andmed puuduvad	Lihtne hinnata; küsimused erinevate teemade kohta	Ainult viimase 14 päeva kohta küsimused	https://www.corc.uk.net/media/1272/ede-a_adolescentquestionnaire.pdf	
<i>Eating Attitudes Test (EAT-26)</i> ©. Garner et al. 1982. Söömishoiakute test.	EAT-26 korreleerub tugevalt algse EAT-40 skaalaga ($r = 0,98$). EAT-26 töökindlus (sisemine järjepidevus) on kõrge (alfa = 0-90 AN-rühma puhul), kuigi see skaala on palju lühem kui algne EAT-40 (Garner et al., 1982). EAT-26 testi kordustesti usaldusväärsus oli vahemikus 0,84 kuni 0,89 (Banasiak et al., 2001).	Tulemust selgitatakse uuritava; põhjalik juhend ja tagasiside; palju küsimusi erinevatel teemadel	-	https://insideoutinstitute.org.au/sites/eating%20attitudes%20test%20eat-26.pdf	

Lisa 2. Noorte toitumisharjumuste kontrollnimekiri

Appendix: The Adolescent Food Habits Checklist

1. If I am having lunch away from home, I often choose a low-fat option. *True/False/I never have lunch away from home*
2. I usually avoid eating fried foods. *True/False*
3. I usually eat a dessert or pudding if there is one available. *True/False*
4. I make sure I eat at least one serving of fruit a day. *True/False*
5. I try to keep my overall fat intake down. *True/False*
6. If I am buying crisps, I often choose a low-fat brand. *True/False/I never buy crisps*
7. I avoid eating lots of sausages and burgers. *True/False/I never eat sausages or burgers*
8. I often buy pastries or cakes. *True/False*
9. I try to keep my overall sugar intake down. *True/False*
10. I make sure I eat at least one serving of vegetables or salad a day. *True/False*
11. If I am having a dessert at home, I try to have something low in fat. *True/False/I don't eat desserts*
12. I rarely eat takeaway meals. *True/False*
13. I try to ensure I eat plenty of fruit and vegetables. *True/False*
14. I often eat sweet snacks between meals. *True/False*
15. I usually eat at least one serving of vegetables (excluding potatoes) or salad with my evening meal. *True/False*
16. When I am buying a soft drink, I usually choose a diet drink. *True/False/I never buy soft drinks*
17. When I put butter or margarine on bread, I usually spread it thinly. *True/False/I never have butter or margarine on bread*
18. If I have a packed lunch, I usually include some chocolate and/or biscuits. *True/False/I never have a packed lunch*
19. When I have a snack between meals, I often choose fruit. *True/False/I never eat snacks between meals*
20. If I am having a dessert or pudding in a restaurant, I usually choose the healthiest one. *True/False/I never have desserts in restaurants*
21. I often have cream on desserts. *True/False/I don't eat desserts*
22. I eat at least three servings of fruit most days. *True/False*
23. I generally try to have a healthy diet. *True/False*

Lisa 3. Toitumise küsimustik noortele vanuses 11-21 aastat

TOOL C: NUTRITION QUESTIONNAIRE FOR ADOLESCENTS AGES 11 TO 21

- Which of these meals or snacks did you eat yesterday? *(Check all that apply.)*
 - Breakfast
 - Lunch
 - Dinner or supper
 - Morning snack
 - Afternoon snack
 - Evening/late-night snack
- Do you skip breakfast 3 or more times a week?
 - Yes No
 Do you skip lunch 3 or more times a week?
 - Yes No
 Do you skip dinner or supper 3 or more times a week?
 - Yes No
- Do you eat dinner or supper with your family 4 or more times a week?
 - Yes No
- Do you fix or buy the food for any of your family's meals?
 - Yes No
- Do you eat or take out a meal from a fast-food restaurant 2 or more times a week?
 - Yes No
- Are you on a special diet for medical reasons?
 - Yes No
- Are you a vegetarian?
 - Yes No
- Do you have any problems with your appetite, like not feeling hungry, or feeling hungry all the time?
 - Yes No
- Which of the following did you drink last week? *(Check all that apply.)*
 - Tap or bottled water
 - Fitness water
 - Juice
 - Regular soft drinks
 - Diet soft drinks
 - Fruit-flavored drinks
 - Sports drinks
 - Energy drinks
 - Recovery drinks
 - Fat-free (skim) milk
 - Low-fat (1%) milk
 - Reduced-fat (2%) milk
 - Whole milk
 - Flavored milk (for example, chocolate, strawberry)
 - Coffee or tea
 - Beer, wine, or hard liquor
- Which of these foods did you eat last week? *(Check all that apply.)*

Grains

 - Bagels
 - Bread
 - Cereal or grits
 - Crackers
 - Muffins
 - Noodles, pasta, or rice
 - Rolls
 - Tortillas
 - Other grains: _____

Vegetables

 - Broccoli
 - Carrots
 - Corn
 - Green beans
 - Green salad
 - Greens (collard, spinach)
 - Peas
 - Potatoes
 - Tomatoes
 - Other vegetables: _____

Fruits

 - Apples or apple juice
 - Bananas
 - Grapefruits or grapefruit juice
 - Grapes or grape juice
 - Melon
 - Oranges or orange juice
 - Peaches
 - Pears
 - Other fruits or other fruit juice: _____

Milk and Milk Products

 - Fat-free (skim) milk
 - Low-fat (1%) milk
 - Reduced-fat (2%) milk
 - Whole milk
 - Flavored milk
 - Cheese

Lisa 3 järg. Toitumise küsimustik noortele vanuses 11-21 aastat

BRIGHT FUTURES: NUTRITION

Tool C: Nutrition Questionnaire
for Adolescents Ages 11 to 21

- Ice cream
 Yogurt
 Other milk and milk products: _____
- Meat and Meat Alternatives**
- Beef or hamburger
 Chicken
 Cold cuts/deli meats
 Dried beans (for example, black beans, kidney beans, pinto beans)
 Eggs
 Fish
 Peanut butter or nuts
 Pork
 Sausage or bacon
 Tofu
 Turkey
 Other meat and meat alternatives: _____
- Fats and Sweets**
- Cake or cupcakes
 Candy
 Chips
 French fries
 Cookies
 Doughnuts
 Fruit-flavored drinks
 Pie
 Soft drinks
 Other fats and sweets: _____
11. Do you have a working stove, oven, and refrigerator where you live?
 Yes No
12. Were there any days last month when your family didn't have enough food to eat or enough money to buy food?
 Yes No
13. Are you concerned about your weight?
 Yes No
14. Are you on a diet now to lose weight or to maintain your weight?
 Yes No
15. In the past year, have you tried to lose weight or control your weight by vomiting, taking diet pills or laxatives, or not eating?
 Yes No
16. Did you participate in physical activity (for example, walking or riding a bike) in the past week?
 Yes No
 If yes, on how many days and for how many minutes or hours per day? _____
17. Do you spend more than 2 hours per day watching television and DVDs or playing computer games?
 Yes No
 If yes, how many hours per day? _____
18. Does the family watch television during meals?
 Yes No
19. Do you take vitamin, mineral, herbal, or other dietary supplements (for example, protein powders)?
 Yes No
20. Do you smoke cigarettes or chew tobacco?
 Yes No
21. Do you ever use any of the following?
(Check all that apply.)
 Alcohol, beer, or wine
 Steroids (without a doctor's permission)
 Street drugs (marijuana, speed, crack, or heroin)

Lisa 4. Elektrooniline laste toitumise küsimustik

APPENDIX H

ELECTRONIC KIDS DIETARY INDEX QUESTIONNAIRE

Please answer the following statements by drawing a circle around how often you think each statement is true for you **all the time**. There are no wrong answers.

Food Groups E-KINDEX

1.	In the past 7 days, I have eaten Bread	Never	1-2 times	3-5 times	≥ 6 times
2.	In the past 7 days, I have eaten grains besides bread (rice, pasta, mac and cheese for example)	Never	1-2 times	3-5 times	≥ 6 times
3.	In the past 7 days, I drank fruit juices and ate whole fruits	Never	1-2 times	3-5 times	> 6 times
4.	In the past 7 days, I have eaten vegetables	Never	1-2 times	3-5 times	> 6 times
5.	In the past 7 days, I drank milk and ate yogurt	Never	1-2 times	3-5 times	> 6 times
6.	In the past 7 days, I have eaten legumes: (seeds, nuts, black beans)	Never	1-2 times	3-5 times	≥ 6 times
7.	In the past 7 days, I have eaten fish and seafood	Never	1-2 times	3-5 times	> 6 times
8.	In the past 7 days, I have eaten meat (chicken, beef, pork for example)	Never	1-2 times	3-5 times	> 6 times
9.	In the past 7 days, I have eaten salted and smoked meats and foods (packaged deli meats, hot dogs, bacon for example).	Never	1-2 times	3-5 times	≥ 6 times
10.	In the past 7 days, I have sweets and junk foods (candy, potato chips, Doritos for example)	Never	1-2 times	3-5 times	≥ 6 times
11.	In the past 7 days, I drank soda or sugary drinks	Never	1-2 times	3-5 times	> 6 times
12.	In the past 7 days, I have eaten foods that are fried	Never	1-2 times	3-5 times	> 6 times
13.	In the past 7 days, I have eaten foods that are grilled	Never	1-2 times	3-5 times	> 6 times

Lisa 4 järg. Elektrooniline laste toitumise küsimustik

APPENDIX I

ELECTRONIC KIDS DIETARY INDEX

Please answer the following statements by drawing a circle around how often you think each statement is true for you **all the time**. There are no wrong answers.

Dietary Behaviors E-KINDEX

1.	I think my diet is healthy	Never	Sometimes	Often	Very often
2.	I think my weight is above normal	Never	Sometimes	Often	Very often
3.	I have tried to be on a diet	Never	Sometimes	Often	Very often
4.	I feel guilty when I eat something that is not healthy	Never	Sometimes	Often	Very often
5.	I feel guilty when I eat something I know is fattening	Never	Sometimes	Often	Very often
6.	My parents want me to eat all my food, clean my plate.	Never	Sometimes	Often	Very often
7.	I eat something I like even if I am not hungry	Never	Sometimes	Often	Very often
8.	I eat things I know are fattening	Never	Sometimes	Often	Very often

Lisa 4 järg. Elektrooniline laste toitumise küsimustik

APPENDIX J

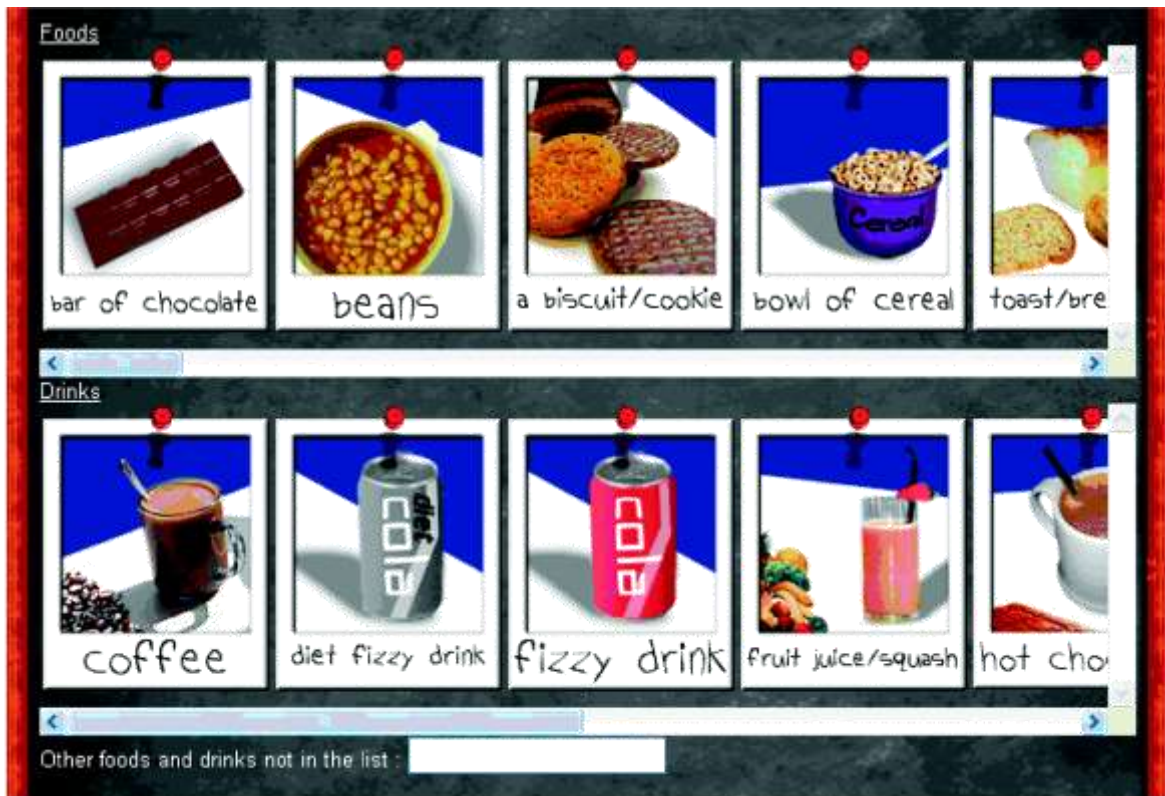
ELECTRONIC KIDS DIETARY INDEX

Please answer the following statements by drawing a circle around how often you think each statement is true for you **all the time**. There are no wrong answers.

Dietary Habits E-KINDEX

1.	I eat breakfast	Almost daily	2 to 4 times in a week	Once a week	1 to 3 times in a month
2.	I have eaten in a fast food or other restaurant in the past 2 days	Never	Once	2 or more times	
3.	I eat my least favorite food if I know it is healthy	Almost daily	1 to 4 times in a week	1 to 3 times in a month	Seldom
4.	I eat meals with my family	Almost daily	1 to 4 times in a week	1 to 3 times in a month	Seldom
5.	I eat meals by myself	Almost daily	1 to 4 times in a week	1 to 3 times in a month	Seldom
6.	I eat snacks in school	Almost daily	1 to 4 times in a week	1 to 3 times in a month	
7.	I eat this number of snacks and meals every day	2 to 3 in a day	4 to 5 in a day	More than 6 in a day	
8.	I eat some foods because they are advertised	Yes	No		
9.	I eat whatever foods are prepared in my home	Yes	No		

Lisa 5. Osa SNAP™ programmis valikus olevatest toitudest ja jookidest



Lisa 6. Lapse päev piltides SNAP™ programmis



Lisa 7. Tervisliku toitumise ja kehalise aktiivsuse enesetõhususe küsimustik lastele

Healthy Eating and Physical Activity Self-Efficacy Questionnaire for Children

We are interested in your self- efficacy. Self-efficacy is more than simply believing in yourself. It is believing you can actually do a task or handle a situation.

Directions: Click the answer that best fits you. Please tell the truth.

1. I will say no when my friends offer me junk food or food that is not healthy.
 - There is no way I can do this.
 - This could be hard for me.
 - I believe I can do this.

2. I will eat healthy food even when my friends eat food that is not healthy.
 - There is no way I can do this.
 - This could be hard for me.
 - I believe I can do this.

3. I will eat healthy foods when I eat out with my family.
 - There is no way I can do this.
 - This could be hard for me.
 - I believe I can do this.

4. I will eat at least 4 servings of vegetables every day.
 - There is no way I can do this.
 - This could be hard for me.
 - I believe I can do this.

5. I will eat at least 3 servings of fruits every day.
 - There is no way I can do this.
 - This could be hard for me.
 - I believe I can do this.

6. I will eat or drink 3 servings of milk, cheese, yogurt, or cottage cheese every day.
 - There is no way I can do this.
 - This could be hard for me.
 - I believe I can do this.

7. I will not drink soda pop more than one time a week.
 - There is no way I can do this.
 - This could be hard for me.
 - I believe I can do this.

8. I will be physically active even when my friends choose to sit still and hang out.
 - There is no way I can do this.
 - This could be hard for me.
 - I believe I can do this.

9. I will be physically active for 60 minutes every day.
 - There is no way I can do this.
 - This could be hard for me.
 - I believe I can do this.

Lisa 8. Küsitlus kooliõdedele: lõppversioon LimeSurvey keskkonnas

Küsitlus kooliõdedele

Hea kooliõde!

Tervise Arengu Instituut on loomas kooliõdedele töövahendit, mis on abiks õpilaste söö-
misharjumuste hindamisel ja individuaalsete soovitude andmisel. Seoses sellega soovime
välja selgitada hetke olukorda koolides ning vajadust sellise töövahendi järele. Teie arva-
mus on väga tähtis ja oluline edasiste tegevuste kavandamisel.

Küsimustik on välja töötatud koostöös Tervise Arengu Instituudi ekspertide Tagli Pitsi ja
Liana Varava ning Tallinna Tehnikaülikooli tudengi Mari Leitoga. Viimane kasutab küsitluse
tulemusi anonüümselt ja üldistatult ka oma valmivas lõputöös.

Küsimustiku täitmine võtab aega ligikaudu 15 minutit. Kui juhtub, et peate küsimustiku
täitmise korra katkestama, vajutage kindlasti ülal servas olevale "Jätka hiljem" nupule,
kuna muidu juba sisestatud andmed kaovad. Uuesti saate täita "Lae lõpetamata ankeet"
nupule vajutades. Soovitame vajutada "Jätka hiljem" nuppu aeg-ajalt ka küsimustiku täit-
mise ajal või siis kui lähete kasvõi korra arvutist eemale - nii ei lähe juba antud vastused
kaotsi.

Küsimuste korral palun pöörduge Mari Leito poole: mleito@taltech.ee

Suur tänu vastamast!

There are 24 questions in this survey.

★ 1 Millises piirkonnas te töötate kooliõdena?

● Valige üks järgnevatest vastustest.

- | | |
|---|---|
| <input type="radio"/> Tallinn | <input type="radio"/> Põlvamaa |
| <input type="radio"/> Harjumaa, v.a Tallinn | <input type="radio"/> Raplamaa |
| <input type="radio"/> Hiiu- ja Saaremaa | <input type="radio"/> Saaremaa |
| <input type="radio"/> Ida-Virumaa | <input type="radio"/> Tartu |
| <input type="radio"/> Järvamaa | <input type="radio"/> Tartumaa, v.a Tartu |
| <input type="radio"/> Jõgevamaa | <input type="radio"/> Valgamaa |
| <input type="radio"/> Läänemaa | <input type="radio"/> Viljandimaa |
| <input type="radio"/> Lääne-Virumaa | <input type="radio"/> Võrumaa |
| <input type="radio"/> Pärnumaa | |

Lisa 8 järg. Küsitlus kooliõdedele: lõppversioon LimeSurvey keskkonnas

* 2 Palun kirjutage oma vanus aastates:

! Siia väljale võib sisestada ainult täisarve.

* 3 Kas te olete

! Valige üks järgnevatest vastustest

Kooliõde

Pereõde

Muu:

* 4 Kui suure koormusega te töötate kooli(des) õena? Soovi korral lisage kommentaar, näiteks kui töötate mitmes koolis erineva koormusega vms.

! Valige üks järgnevatest vastustest

0,25

0,5

0,75

1,0

Muu (palun täpsustage kommentaaris)

Palun lisage oma kommentaar siia:

* 5 Mitu õpilast on kokku selles koolis/nendes koolides, kus töötate kooliõena?

! Siia väljale võib sisestada ainult täisarve.

Lisa 8 järg. Küsitlus kooliõdedele: lõppversioon LimeSurvey keskkonnas

★ 6 Millistes kooliastmetes käivad lapsed kooli(de)s, kus töötate kooliõena?

📌 Märkige palun kõik, mis sobivad

1.-3. klass

4.-6. klass

7.-9. klass

10.-12. klass

Muu:

★ 7 Millistest järgnevatest juhenditest lähtute oma kooliõe töös?

📌 Märkige palun kõik, mis sobivad

Kooliõenduse tegevusjuhend

Lapse tervise jälgimise juhend. Kontrollkaart vanuse ja tegevuste kaupa

Ülekaalulise või rasvunud patsiendi käsitus esmatasandil

Mitte ühestki neist

Muu:

★ 8 Kui te ei lähtu oma töös mõnest eelpool nimetatud kolmest juhendist, palun täpsustage, millisest ja miks ei lähtu?

Lisa 8 järg. Küsitlus kooliõdedele: lõppversioon LimeSurvey keskkonnas

* 9 Millis(t)es alljärgneva(te)s juhendi(te)s on toodud nõue õpilaste toitumise hindamise ja individuaalsete soovitude andmise kohta? Palun kirjutage igasse lahtrisse „jah“ või „ei“.

1 Palun vali 6 vastust

	Toitumise hindamise nõue	Soovituse andmise nõue
Kooliõenduse tegevusjuhend	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Lapse tervise jälgimise juhend. Kontrollkaart vanuse ja tegevuste kaupa	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Ülekaalulise või rasvunud patsiendi käsitus esmatasandil	<input type="text"/>	<input type="text"/>

10 Palun kommenteerige soovi korral eelmist vastust:

* 11 Mis klassis käivatelt lastelt ja kellelt küsite nende toitumise kohta?

1 Palun valige 12 vastust

	Kõigilt	Sihitult (nt üle- või alakaalulised, taime- toitlased vm)	Ei küsitle/pole selles vanuses õpilasi
1. klass	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. klass	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. klass	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4. klass	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5. klass	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6. klass	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7. klass	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8. klass	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9. klass	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10. klass	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
11. klass	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
12. klass	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Lisa 8 järg. Küsitlus kooliõdedele: lõppversioon LimeSurvey keskkonnas

* 12 Kui küsite toitumise kohta vaid osadelt õpilastelt (sihitult), siis palun täpsustage, mille põhjal teete valiku, keda küsitlete ja milliste probleemide/vajadustega nad peamiselt on?

* 13 Kui te ei küsi 1., 3., 7. ja 10. klassi õpilastelt tervisekontrolli jooksul toitumise kohta, siis mis on selle põhjuseks?

* 14 Kuidas küsite toitumise kohta enim?

🗳️ Palun valige 3 vastust

	Ei kasuta üldse	Enda koostatud küsimused/küsimustik	Kellegi teise koostatud küsimused/küsimustik	Kellegi teise koostatud töövahend
Paberkandjal	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Veebipõhiselt	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Suuliselt	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

* 15 Palun kommenteerige eelmist küsimust. Eriti juhtudel, kui kasutate mingit muud varianti kui eelmises tabelis või kui kasutate mingit olemasolevat töövahendit või küsimustikku. Viimasel juhul lisage kindlasti töövahendi/küsimustiku täpne nimetus, võimalusel autor ja veebilink.

Lisa 8 järg. Küsitlus kooliõdedele: lõppversioon LimeSurvey keskkonnas

* 16 Milliseid söömisharjumuste kohta käivaid küsimusi tavaliselt küsite või on küsimused kasutatavas töövahendis?

➊ Märkige palun kõik, mis sobivad

Söömise regulaarsus

Põhitoidukordade arv

Hommikusöök

Kooliõuna

Vahepalad

Taimetoitlus, veganlus

Toidulisandite tarvitamine

Muu:

* 17 Kui sageli vastavate toitude söömise kohta käivaid küsimusi küsite või on vastavad küsimused olemas Teie poolt kasutatavas küsimustikus/töövahendis?

➋ Palun valige 11 vastust

	Alati	Vajadusel	Mitte kunagi
Leib, puder	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Köögiviljad	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Puuviljad-marjad	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Piimatooted	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Liha	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kala	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Pähklid, seemned	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Magusad ja soolased näksid	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Magusad joogid	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Energiajoogid	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Vee joomine	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Lisa 8 järg. Küsitlus kooliõdedele: lõppversioon LimeSurvey keskkonnas

18 Palun kommenteerige eelmist tabelit: kui te valisite mõnel real „Vajadusel“, siis mis juhtudel esitate nende kohta küsimusi?

19 Palun kommenteerige eelmist tabelit, kui te valisite mõnel real „Mitte kunagi“:

* 20 Kuidas selgitate välja, kas õpilasel võib esineda mõni söömishäire?

❗ Kommenteeri ainult siis, kui sa valid mõne vastuse.

Vestluse käigus

Kasutan küsimustikku (palun lisage kommentaari küsimustiku täpne nimetus, link)

Selgitan välja muu moel (palun täpsustage kommentaaris, kuidas)

Ei selgita seda üldse välja

* 21 Kuidas hindate oma teadmisi-oskusi toitumise hindamise, soovitude andmise ja nõustamise osas?

❗ Palun valige 5 vastust

	Kesine	Rahuldav	Hea	Väga hea
Teadmised toitumise hindamiseks	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Oskused toitumise hindamiseks	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Teadmised soovitude andmiseks	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Nõustamisoskused	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Enesekindlus toitumise teemaga tegelemisel	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Lisa 8 järg. Küsitlus kooliõdedele: lõppversioon LimeSurvey keskkonnas

* 22 Milliseid allikaid kasutate toitumissoovituste andmisel? Palun kirjutage raamatute/materjalide täpsed nimetused (ka autorid, väljaandmise aasta), võimalusel lisage lingid.

* 23 Kas te kasutaksite lihtsat ja kiiret veebipõhist laste toitumise hindamise töövahendit, mis võimaldaks teil saada tulemused iga õpilase toitumise kohta ja soovitusel selle parandamiseks?

● Valige üks järgnevatest vastustest

- Jah, kõikidel õpilastel
- Jah, kõikidel õpilastel neis vanuseastmetes, kus on vaja läbi viia tervisekontroll
- Jah, ainult osadel õpilastel, kui näen, et selleks on vajadus
- Ei
- Muu:

24 Palun kirjutage, kui soovite küsitletud teemal midagi lisada:

Lisa 9. Küsimused toitumise kohta E-Koolitervishoiu Infosüsteemis

Toitumine

Kas sööd igapäevaselt puu- ja köögivilju, liha või kala? Alati Mõnikord Mitte kunagi Ei selgu

Kas sa sööd koollõunat? Jah Ei Ei selgu

Kas sa sööd hommikusööki? Jah Ei Ei selgu

Lihtlitsents lõputöö reprodutseerimiseks ja lõputöö üldsusele kättesaadavaks tegemiseks¹

Mina, Mari Leito

1. Annan Tallinna Tehnikaülikoolile tasuta loa (lihtlitsentsi) enda loodud teose „Töövahendi ettevalmistamine kooliõdedele õpilaste toitumise hindamiseks“, mille juhendajad on Tagli Pitsi ja Liana Varava.

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.

03.01.2024

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 loomingulise tegevusega ning lõputöö kaas- või ühisautor(id) ei ole andnud lõputööd kaitsvale üliõpilasele kindlaksmääratud tähtjaks nõusolekut lõputöö reprodutseerimiseks ja avalikustamiseks vastavalt lihtlitsentsi punktidele 1.1. ja 1.2, siis lihtlitsents nimetatud tähtaja jooksul ei kehti.