

TOIDUVALIKUD JA TOITUMISHARJUMUSTE VÄLJAKUJUNEMIST MÕJUTAVAD TEGURID 7-10-AASTASTE LASTE HULGAS

Töö eesmärgiks on uurida, milliste tegurite mõjul kujunevad välja laste toitumisharjumused ning millised on 7-10-aastaste laste toiduvalikud. Töö teoreetiline osa annab ülevaate tervisliku toitumise põhimõtetest, laste terviseseisundist Eestis ja maailmas, toitumisharjumuste väljakujunemist mõjutavatest teguritest ning 7-10-aastaste laste toidusoovitusest. Töö eksperimentaalses osas analüüsitakse Rahvastiku toitumise uuringus 2013-2014. aastal osalenud 7-10-aastaste laste toitumisharjumusi, seda nende vanemate poolt täidetud üldküsimustike ja toidupäevikute abil.

Tulemustest selgus, et valdavalt oli erinevate toidurühmade tarbimine päevasest soovituslikust kogusest madalam. Kõige vähem söödi köögivilju, kala, mandleid, pähkleid ja seemneid. Maiustuste, seal hulgas soolased näksid ja toidus kasutatav suhkur, tarbitud portsjonite arv oli aga suurem kui päevane soovituslik kogus.

Lisaks erinevatele toiduvalikutele uuriti nende seoseid individuaalsete ja koduste teguritega. Tulemuste analüüsist leiti statistiliselt olulised erinevused ainult erinevate vanustega laste puu- ja köögiviljade tarbimises ning võrreldes tüdrukutega poiste mõnevõrra suuremas piimatoodete ning liha-kana-kala-muna toidurühma tarbimises.