

## KOKKUVÕTE

Rinnapiim või piimasegu ei kata enam üle 6-kuuste imikute puhul täielikult kõikide vajalike toitainete suurenenud vajadust. Umbes pooleaastasena hakkab ka laps ise väljendama huvi „täiskasvanute“ toidu vastu. Sellel ajal hakkavad tavaliselt lõikuma ka hambad ja seedetrakt on valmis uute toiduainete vastuvõtmiseks.

Bakalaureusetöö kirjutamise eesmärgiks oli uurida, millised lastetoitude kaubamärgid on Eesti turul esindatud (kaupluse Prisma näitel), kas lastetoitude valik on mitmekesine, kas pakutavad tooted ja nende koostised vastavad terviseorganisatsioonide soovitudele ja kas Eestis elavad lapsevanemad on hästi informeeritud terviseorganisatsioonide soovitudest ja kuidas nad teevad lisatoidu andmise valikuid.

Selleks koguti informatsioon sortimendi kohta Narva ja Tallinna Prisma kauplustest ja Prisma e-poest. Lisaks viidi läbi küsitlus lapsevanematele.

Prisma kaupluse näitel on Eestis esindatud 15 välismaist lastetoidu kaubamärki, kõige rohkem on neid Saksamaalt. Eesti lisatoidu turg on üsna mitmekesine, kuid vaatamata WHO soovitudele mitte alustada lisatoidu andmist enne 6ndat elukuud, on paljudel müüdüd lisatoidudel märgitud sobivaks vanuseks 4+.

Paljude toodete koostis ei vasta terviseorganisatsioonide soovitudele. Mõned toidud sisaldavad gluteeni sisaldavaid teravilju juba 4+ vanusegrupile mõeldud toodetes, mõne püree sisse on lisatud maitsetaimi, paljudesse toitudesse on lisatud suhkruid või soola.

Neljandik puuviljapüreedest ning veidi üle kümnendiku köögiviljapüreedest olid valmistatud vaid ühest viljast. Populaarsemateks viljadeks imikupüreedes olid õun, banaan ja porgand. Suvikõrvits ning peet olid esindatud vaid ühes tootes. Ka sealiha oli vaid ühes tootes. Munakollast ei olnud lisatud ühelegi tootele.

Tänapäeval on palju teavet lisatoidu õigeaegse kasutuselevõtu kohta, kuid mitte kõik vanemad ei saa õigeid soovitusi või ei kasuta saadud teavet õigesti. Eesti lastevanemate seas läbiviidud küsitlus näitas, et paljud alustavad lisatoidu andmist enne lapse 6-kuuseks saamist, kuid on vanemaid, kes alustavad lisatoidu andmist isegi enne imiku 4-kuuseks saamist. Suurem osa vanematest eelistavad valmistada lastele lisatoidu ise, kuid ostavad seda vajadusel (nt reisil) ka poest. Need vanemad, kes eelistavad valmistada lisatoidu ise, ei usalda tootjaid või on arvamusel, et kodus valmistatud toit on kasulikum kui poest ostetud.