

KOKKUVÕTE

Käesoleva bakalaureusetöö eesmärgiks oli uurida Jõhvi koolide 7.–9. klassi õpilaste teadlikkust tervislikust toitumisest ja liikumisest ja nende toitumis- ja liikumisharjumusi. Lisaks võrreldi töö tulemusi 2018. aastal Tallinna Tehnikaülikooli bakalaureuseõppe lõpetanud Anett Tohverilõputöö tulemustega, kes uuris sama teemat Läänemaa koolides.

Uuringus osalejatest olid enamik normaalkaalulised, poiste seas oli tüdrukutest rohkem ülekaalulisi. Osalejatest 11 õpilast ei söönud liha ja viis tegi seda harva.

Tulemustest selgus, et vaadeldud klassides õppivate noorte teadmised tervislikust toitumisest ja liikumisest ei ole väga head. Alla poolte küsitletutest teadis, palju on soovituslik noortel päevas liikuda. Väga vähesed õpilased märkisid ära vee ja kõik viis toidugruppi, kust igapäevaselt segatoiduline inimene midagi sööma peaks. Samuti tekitas raskusi küsimus, kus sooviti teada, miks tuleks tarbida toite grupist kala-linnuliha-kana-muna. Kuigi enamik osalejaid teadis, et puu- ja köögivilju tuleb tarbida igapäevaselt, polnud suur osa kursis sellega, palju tuleks neid soovitude kohaselt tarbida. Positiivsena saab välja tuua, et suurem osa noori teadis, et vesi on parim janu kustutaja ning arvati, et magusaportsjoneid peaks tarbima isegi soovituslikust vähem.

Õpilaste toitumis- ja liikumisharjumustest selgus, et enamik ei tarbinud puu- ja köögivilju vastavalt soovitusle ning ka hommikusöök jäi paljudel noortel vahele. Pea pooled küsitletutest liikusid päeva jooksul alla soovitusliku. Erinevaid soolaseid näkse ja kiirtoitu tarbivad enamik osalejatest vaid mõned korrad kuus. Enamik õpilasi hindas oma toitumisharjumusi hindegaga 3, liikumisharjumuste puhul olid populaarsemateks hinneteks 4 ja 5. Poisid hindasid enda harjumusi oluliselt kõrgemalt kui tüdrukud.

Töö tulemustest saab järeldada, et õpilaste teadmised toitumisest ja liikumisest ei ole väga tugevad, mida on näha ka nende enda harjumustest. Seetõttu tuleks kindlasti antud teemadest noortele rohkem rääkida, et nende teadlikkus tervislikest eluviisidest paraneks.