

## KOKKUVÕTE

Käesolevas bakalaureusetöös „Lasteaiaaalist laste toitumise hindamine lasteaia päeva jooksul“ uuriti lasteaia viie päeva menüüd jaanuarist 2018 ning kümne lapse poolt realselt ära söödud toitu. Uuritavad lapsed mõõdeti ja kaaluti.

Selgus, et viiest poisist ja viiest tüdrukust olid ülekaalulised kaks poissi.

Viie päeva lasteaia menüü analüüsi põhjal selgus, et alla soovitusliku normi oli selle energiasisaldus, paigast oli ära põhitoitainete tasakaal ning puudusi esines pea kõigi mikrotoitainete osas. Menüü ise sisaldas kõigil toidukordadel üsna vähe eri toite ning kogused olid üsna väikesed. Pakutavast ei söönud lapsed kõike ära, kuna toidud ei näinud välja väga isuäratavad. Neid toite, mis lastele maitseid rohkem, ei olnud võimalik juurde saada. Vaid kahel poisil (mõlemad ülekaalulised) oli päeva jooksul keskmiselt saadud energia suurem lasteaia menüü reaalsest energiasisaldusest, kuna nad said juurde võtta toite, mida mõned teised lapsed ei olnud tahtnud. Kõige madalama saadud energiakogusega poiss valis väga oma toitu, peamiselt sõi ta vaid leiba. Kokkuvõtvalt võib öelda, et menüü ei olnud koostatud täisväärtuslikult, see oli liiga üksluine, kogused väikesed ning soovida jättis sensoorne pool.

Uuritava lasteaia toitlustaja peaks menüü koostamisel arvestama laste reaalse toiduenergia ning toitainete vajadusega. Pidev madala energiaväärtusega toit põhjustab terviseprobleeme, mis võivad ilmnedas alles täiskasvanueas. Menüü tuleks muuta mitmekesisemaks – rohkem puu- ja köögivilju, kala, pähkleid-seemneid, suurendada pakutavate toitude koguseid ning parandada ka toitude välimust ning maitset.

Käesolev analüüs ei hõlmanud laste terve päeva toitumist, mistõttu ei ole ülevaadet uuritud laste terve päeva jooksul saadud energiakogusest. Vanemad üldjuhul eeldavad, et laps saab lasteaias korralikult süüa ning kodus arvestatakse veel ainult ühe toidukorraga. Uuringu tulemusi arvestades tuleks lastevanematel olla ise aktiivsem ja uurida, kas lasteaia menüü vastab määrukses ettenähtud nõuetele. Samuti võiks vanemad uurida lasteaiaõpetajalt, kui palju laps realselt toidust ära sõi, et arvestada, kui palju laps kodus veel sööma peaks.