

KOKKUVÕTE

Analüüsitava lasteaia 20 päeva menüüst tuli välja, et energia sisaldus vastas soovitusel vaid noorema rühma jaoks, seega võimaluse korral tuleks erinevatele rühmadele koostada menüüd vastavalt nende energiavajadusele. Küllastunud rasvhapete sisaldus oli umbes poolteist korda soovituslikust maksimumist. Vähendades rasvaste piimatoodete sisaldust menüüs ja asendades neid vähemrasvaste toodetega õnnestus küllastunud rasvhapete sisaldus saada peaaegu soovitustele vastavaks. Polüküllastumata rasvhappeid oli soovituslikust vähem, nende sisaldus parandatud menüüs vastab soovitusel tänu kala lisamisele. Kolesterooli ja kiudainete sisaldused vastasid juba alguses menüüs soovitustele. Vitamiinidest sisaldas algne menüü liiga vähe vitamiine D, E, B₁, B₂ ja C. Kõik peale vitamiini B₂ õnnestus parandatud menüüs saada soovitustele vastavaks. Kõige suurem muutus oli vitamiini D puhul, mille sisaldus oli alguses menüüs vaid 14% protsenti soovituslikust ning parandatud menüüs 105%. Lasteaed liitus 2016. aasta kevadel koolipiima ja –puuvilja kavaga, mille raames pakutakse lastele iga päev toidu kõrvale piima ja vähemalt üks puuvili. Tänu sellele on vitamiinide, eriti vitamiini C, sisaldus menüüs kindlasti juba paranenud. Mineraalainetest sisaldas 20 päeva menüü liiga vähe rauda, parandatud menüüs vastab see soovitustele. Rauarikastest toitudest sisaldab menüü rohkem näiteks maasikaid ja maksa.

Toiduainete sisaldus vastas alguses menüüs juba peaaegu soovitustele, parandatud menüüsse on lisatud puuvilju ja kalaroo gasid, lisaks on makaronid, riis ja leib osaliselt asendatud täisteratoodetega.