



EESTI TOITUMISNÕUSTAJATE ÜHENDUS

ANALÜÜSI RAPORT

Merike Kaarma

Ülevaade

- ▶ Hetkeolukord laiemalt
- ▶ Millised on eestlaste, sh laste toitumisharjumused?
- ▶ Lühikokkuvõte menüüde analüüsist
- ▶ Soovitused edaspidiseks
- ▶ Võimalused koostööks



RAHVASTIKU TERVISEKÄITUMISE UURING

	TÄISKASVANUD		AASTA
	NAISED	MEHED	
KMI	24,4	24,8	2000
18,5-24,9 ühikut	25,9	26,8	2022
VANUS (18-64A.)			
RAHVASTIK, NORMKAAL	48,6%		2012
	45%		2022

EESTI KOOLIÕPILASTE KASVU-UURING (HBSC)

EESTI ÕPILASTE KASVU-UURING 2021/2022

OSALESID 1.4. JA 7. KLASS

	1.KLASS	4.KLASS	7.KLASS
LIIGNE KEHAKAAL	28%	35%	29%
NEIST RASVUNUD	12%	14%	11%

EESTI KOOLIÕPILASTE TERVISEKÄITUMISE UURING 2022.A

VANUS	POISID	TÜDRUKUD		
11-15A				
1.VIIENDIK ÜLEKAALUS	25%	15%		

ÜLEKAALULISTE, SH RASVUNUD LASTE HULK AASTATEGA

AASTA	2002	6%
	2022	20%

Sõltumata vanusest on rasvumine rohkem levinud poiste kui tüdrukute seas: iga **seitsmes poiss** ja **üheksas tüdruk** on rasvunud

[Eesti kooliõpilaste tervisekäitumine.pdf \(tai.ee\)](#)
[Eesti õpilaste kasvu-uuring 2022. õa \(tai.ee\)](#)

Riiklikud toitumissoovitused ja tegelik olukord...

TOIDUPÜRAMIID

SOOVITUSLIK EESTI ELANIKU NÄDALA TOIDULAUD



Nädala näitlik toidukogus 2000kcal energiavajaduse korral

TOIDUPÜRAMIID

TEGELIK EESTI ELANIKU NÄDALA TOIDULAUD



Keskmiselt 2000 kcal tarbinud täiskasvanud inimese nädalane toidukogus.

Millised on eestlaste toitumisharjumused?

- ❖ Sööme seda, mis meile meeldib ja meeldivaks peame omakorda seda, mis on meile tuttav.
- ❖ Üldine kiire elutempo - ajanappusest tulenevalt ostetakse tihti pakendatud toitu kauplusest ehk suurenenud on valmistoidu tarbimine, tellitakse ja tarbitakse enam kiirtoitu -sest nii on mugav ja tarbitakse magustatud jooke toidu kõrvale
- ❖ Liiga vähe süüakse puu- ja köögivilju, pähkleid, seemneid
- ❖ Kõike on liiga palju ja vabalt saada- lastel oma taskuraha
- ❖ Lastel on levinud valiv söömine ja kehvad toitumisharjumused:
 - ❖ Eesti lapsed söövad liigselt maiustusi ja küllastunud rasvu. Liiga suure osa lapse energiavajadusest katavad kommid, magusad joogid, näksid-kohukesed, Jäätis, saiakesed, juustupulgad jm



Mis mõjutab toiduvalikuid?

- ❖ Meedia - reklaam (toiduaine, jook, erinevad dieedid)
- ❖ Lastel -eakaaslased, eeskujud- perekonnast või mõnelt erialalt- soov kellegagi sarnaneda, teismelistel on levinud negatiivne kehakuvand- söömishäired
- ❖ Täiskasvanutel - harjumused, majanduslik olukord, piiratud toiduvalik
- ❖ Toitumine liiga harva, vähe või ühekülgsest- võib tekkida alatoitumus

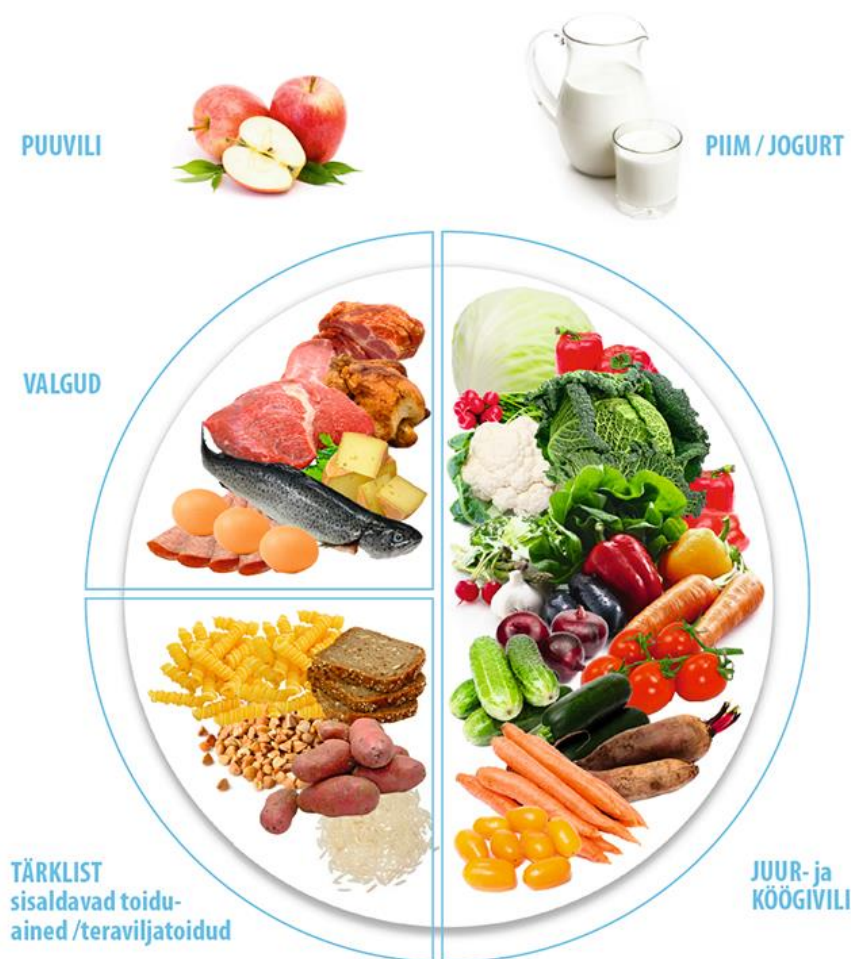


EESTI TOITUMISNÕUSTAJATE ÜHENDUS



Taldrikureegel

- ❖ Hea Tervis =
- ❖ toit
- ❖ kehaline aktiivsus
- ❖ uni ja puhkus
- ❖ Vaimne tervis



Töö tellija: Saku Vallavalitsus

Töö läbiviija: MTÜ Eesti Toitumisinõustajate Ühendus

Analüüsitav periood: 30.10- 24.11.2023

Analüüs:

Saku Gümnaasiumi põhikooli köögile (analüüsid algkooli, põhikooli ja gümnaasiumi menüüle)

Hindamise aluseks: Sotsiaalministri 15.01.2008 määrus nr. 8 “**Tervisekaitsenõuded toitudele koolieelses lasteasutuses ja koolis**”

<https://www.riigiteataja.ee/akt/120042012008> ja

Analüüs teostatud toitumisprogrammis Nutridata <https://tap.nutridata.ee/et/avaleht>

Vaadeldi toidusedeli tasakaalustatust ja mitmekesisust ning mikro-ja makrotoitainete vastavust normidele.

Toitained	Määrusest tulenev nõue: koolilõuna peab katma 32,5% ööpävasest toiduenergia vajadusest. I kooliaste, vanus 7-9.a	Tegelik keskmine väärtus
Toiduenergia (kcal)	610 ± 50	629,48
Makrotoitained		
Valgud %	12,5 ± 2,5	13,68
Valgud g	19,0 ± 3,8	21,53
Rasvad %	30,0± 2,5	29,22
Rasvad g	20,3± 1,7	20,44
sh Küllastunud rasvhapped %	vähem kui 10	12,07
sh Küllastunud rasvhapped g	6,8 (7,3)	8,44
sh monoküllastumata rasvhapped %	12,5 ± 2,5	10,26
sh monoküllastumata rasvhapped g	8,5 ± 1,7	7,18
sh polüküllastumata rasvhapped %	7,5 ± 2,5	3,59
sh polüküllastumata rasvhapped g	5,1 ± 1,7	2,51
Kolesterool mg	vähem kui 100	67,88
Süsivesikud %	57,5± 2,5	57,12
Süsivesikud g	87,7± 3,8	57,12
sh suhkur g	15,3 (16,5)	24,25
Kiudained g	4,6	10,79
Mikrotoitained		
Vitamiin A µg	130	512,54
Vitamiin D µg	2,4	0,99
Vitamiin C µg	15	32,49
Folaadid µg	42	52,79
Kaltsium mg	230	112,91
Raud mg	2,9	2,36
Vitamiin E mg	2,0	1,81
Tiamiin (B1) mg	0,3	0,32
Riboflaviin (B2) mg	0,4	0,23
Niatsiin mg	3,9	6,14
Vitamiin B6 mg	0,3	0,38
Vitamiin B12 µg	0,4	0,64
Naatrium g	vähem kui 0,51	0,48
Kaalium mg	650	924,73
Magneesium mg	65	67,48
Fosfor mg	175	258,95
Tsink mg	2,3	2,47
Vask mg	0,16	0,30
Jood µg	39	16,79
Seleen µg	10	14,04

Värvide tähendused:		
määruse normile vastav		
alla määruse normi		
ületab määruse normi		

Toiduained	Määrusest tulenev nõue	Kommentaar
% soovitusest	100%	Nõue täidetud
Teraviljad	Soovitavalt täisterajahust, vähemalt 2x nädalas	Nõue täidetud, iga päev on menüüs nisujahust sepik lisatud nisukiidega
Makarontooted	Pakutakse põhitoidu lisandina mitte rohkem kui 2x nädalas ning soovitatav on kasutada täisterajahust ehk grahamjahust valmistatud makarontooteid	Pakutakse kord nelja nädala jooksul, supis ja lisandina kasutatavad makaronid ei ole täisterajahust, on nisujahust
Leib	Peab lasteasutuses olema saadava iga päev	Nõue täidetud, pakutakse musta vormileiba
Köögiviljad	V.a kartul pakutakse iga päev , sealhulgas kuumtöötlemata kujul vähemalt 2x nädalas	Nõue täidetud
Puuviljad	Värsked puuvilju pakutakse vähemalt 3x nädalas	Nõue täidetud
Värske kala	Vähemalt 1x nädalas	Nõue täidetud
Liha või linnuliha	Soovitavalt nahata. Vähemalt 2x nädalas	Nõue täidetud- supid , hautised pajaroad lihaga
Töödeldud lihatooted (viiner, sink, keeduvorst, sardell)	Mitte pakkuda rohkem kui 1x kuus	Nõue täidetud- viinerikaste kord kuus
Maksatooted	Mitte rohkem kui 2x kuus	Nõue täidetud
Rasvained	Toiduvalmistamisel tuleb eelistada taimeõlisisid	Nõue täidetud
Pähklid	Pole soovitatav	Nõue täidetud
Majonees	Võib kasutada väikestes kogustes ning mitte sagedamini kui 3x kuus	Nõue täidetud
Magustoidud	Ei tohi kasutada puuvilja- ja müsli tahvleid, kommi, närimiskummi	Nõue täidetud
Jook	Ei tohi kasutada veepõhiseid maitsestatud jookke, sh energia- ja spordijooke, mis sisaldavad toiduvärve. Ei tohi pakkuda oakohvi. Lapsel peab olema kättesaadav nähtavas kohas, vabalt ja tasuta piisav kogus "Veeseaduse" alusel kehtestatud nõuetele vastavat joogivett.	Nõue täidetud
Koolilõuna	Koolilõunaks pakutav toit, sealhulgas koolipiim,-leib,-puuvili ning muu programmi raames pakutav toit, peab katma määruse lisade 3 ja 4 kohaselt 32,5% vastava vanuserühma ööpävasest toiduenergia-ja toitainetevajadusest.	Nõue täidetud, koolipiima kohta info puudub

Määrusest tulenev nõue: koolilõuna peab katma 32,5% ööpävasest toiduenergia vajadusest.

Toiduained	Määrusest tulenev nõue	Kommentaar
% soovitusest	100%	Nõue täidetud
Teraviljad	Soovitavalt täisterajahust, vähemalt 2x nädalas	Nõue täidetud, iga päev on menüüs nisujahust sepik lisatud nisukiidega
Makarontoote	Pakutakse põhitoidu lisandina mitte rohkem kui 2x nädalas ning soovitatav on kasutada täisterajahust ehk grahamjahust valmistatud makarontooteid	Pakutakse kord nelja nädala jooksul, supis ja lisandina kasutatavad makaronid ei ole täisterajahust, on nisujahust
Leib	Peab lasteasutuses olema saadava iga päev	Nõue täidetud, pakutakse musta vormileiba
Köögiviljad	V.a kartul pakutakse iga päev, sealhulgas kuumtöötlemata kujul vähemalt 2x nädalas	Nõue täidetud
Puuviljad	Värsked puuvilju pakutakse vähemalt 3x nädalas	Nõue täidetud
Värske kala	Vähemalt 1x nädalas	Nõue täidetud
Liha või linnuliha	Soovitavalt nahata. Vähemalt 2x nädalas	Nõue täidetud- supid , hautised pajaroad lihaga
Töödeldud lihatooted (viiner, sink, keeduvorst, sardell)	Mitte pakkuda rohkem kui 1x kuus	Nõue täidetud- viinerikaste kord kuus
Maksatooted	Mitte rohkem kui 2x kuus	Nõue täidetud
Rasvained	Toiduvalmistamisel tuleb eelistada taimeõlisisid	Nõue täidetud
Pähklid	Pole soovitatav	Nõue täidetud
Majonees	Võib kasutada väikestes kogustes ning mitte sagedamini kui 3x kuus	Nõue täidetud
Magustoidud	Ei tohi kasutada puuvilja- ja müsli tahvleid, kommi, närimiskummi	Nõue täidetud
Jook	Ei tohi kasutada veepõhiseid maitsestatud jookke, sh energia- ja spordijooke, mis sisaldavad toiduvärve. Ei tohi pakkuda oakohvi. Lapsel peab olema kättesaadav nähtavas kohas, vabalt ja tasuta piisav kogus "Veeseaduse" alusel kehtestatud nõuetele vastavat joogivett.	Nõue täidetud
Koolilõuna	Koolilõunaks pakutav toit, sealhulgas koolipiim,-leib,-puuvili ning muu programmi raames pakutav toit, peab katma määruse lisade 3 ja 4 kohaselt 32,5% vastava vanuserühma ööpävasest toiduenergia-ja toitainetevajadusest.	Nõue täidetud, koolipiima kohta info puudub

Toiduained	Määrusest tulenev nõue	Kommentaar
% soovitusel	100%	Nõue täidetud
Teraviljad	Soovitavalt täisterajahust, vähema	Nõue täidetud, iga päev on menüüs nisujahust sepik lisatud nisukliidega
Makarontooted	Pakutakse põhitoidu lisandina mitte rohkem kui 2x nädalas ning soovitatav on kasutada täisterajahust ehk grahamjahust valmistatud makarontooteid	Pakutakse kord nelja nädala jooksul, supis ja lisandina kasutatavad makaronid ei ole täisterajahust, on nisujahust
Leib	Peab lasteasutuses olema saadava	Nõue täidetud, pakutakse musta vormileiba
Köögililjad	V.a kartul pakutakse iga päev , sealhulgas kuumtöötlemata kujul vähemalt 2x nädalas	Nõue täidetud
Puuviljad	Värskeid puuvilju pakutakse vähemalt 3x nädalas	Nõue täidetud
Värske kala	Vähemalt 1x nädalas	Nõue täidetud
Liha või linnuliha	Soovitavalt nahata. Vähemalt 2x nädalas	Nõue täidetud- supid , hautised pajaroa lihaga
Töödeldud lihatooted (viiner, sink, keeduvorst, sardell)	Mitte pakkuda rohkem kui 1x kuus	Nõue täidetud- viinerikaste kord kuus
Maksatooted	Mitte rohkem kui 2x kuus	Nõue täidetud
Rasvained	Toiduvalmistamisel tuleb eelistada	Nõue täidetud
Pähklid	Pole soovitatav	Nõue täidetud
Majonees	Võib kasutada väikestes kogustes ning mitte sagedamini kui 3x kuus	Nõue täidetud
Magustoidud	Ei tohi kasutada puuvilja-ja müslihvleid, kommi, närimiskummi	Nõue täidetud
Jook	Ei tohi kasutada veepõhiseid maitsestatud jooke, sh energia-ja spordijooke, mis sisaldavad toiduvärve. Ei tohi pakkuda oakohvi. Lapsel peab olema kättesaadav nähtavas kohas, vabalt ja tasuta piisav kogus "Veeseaduse" alusel kehtestatud nõuetele vastavat joogivett.	Nõue täidetud
Koolilõuna	Koolilõunaks pakutav toit, sealhulgas koolipiim,-leib,-puuvili ning muu programmi raames pakutav toit, peab katma määruse lisade 3 ja 4 kohaselt 32,5% vastava vanuserühma ööpäevasest toiduenergia-ja toitainetevajadusest.	Nõue täidetud, koolipiima kohta info puudub



EESTI TOITUMISNÕUSTAJATE ÜHENDUS

I, II, III kooliaste ja gümnaasium

- ▶ Erinevate vanusegruppide lõikes on näha, et täidetud on keskmiselt igapäevane toiduenergia nõue (kcal) ning samuti makrotoitainetele (süsivesikud, valgud, rasvad) kehtivad nõuded. Tähelepanu väärib viimane, rasvhapete tasakaal- kus ülekaalus on küllastunud rasvhapped ja vähemuses polüküllastumata rasvhapped (Oomega-3 allikad).
- ▶ Küllastunud rasvhapete allikateks menüüs on näiteks viinerid, rasvased piimatooted (rõõsk ja vahukoor 35%, kohupiimakreem 5%, hapukoor, toorjuust 30%, või), sealiha, veiseliha. Mono- ja polüküllastumata rasvhapete allikad menüüs on valge kala, lõhe, rapsiõli, linnuliha.

I, II, III kooliaste ja gümnaasium

- ▶ Vastavalt nõetele pakutakse: teraviljatoite 2 korda nädalas, puuvilju 3 korda nädalas, köögivilju- toorena 2 korda nädalas, kuumtöödelduna toidus 3 korda nädalas, kala (supi ja põhiroana) 1 kord nädalas, liha või linnulihaga toite 3 korda nädalas, viinereid 1 kord kuus. Toidu valmistamiseks kasutatakse keetmist, kuumutamist, hautamist. Rasvainetest on kasutusel rapsiõli.
- ▶ Üldine hinnang menüüdele on hea. On näha, et laste toitlustaja teeb tööd südamega, pingutatakse selle nimel, et laste päevane toidulaud oleks mitmekesine.

I, II, III kooliaste ja gümnaasium

- ▶ **Menüüde tugevused:**
- ▶ Söögikordadel pakutakse iga päev erinevat põhitoitu
- ▶ Koostatud menüüd on mitmekesised
- ▶ nendel päevadel kui pakutakse suppi, on ka magustoit
- ▶ Iga päev pakutakse musta vormileiba ja nisukliidega sepikut
- ▶ teraviljadest magustoidud (kamakreem, leivavaht)
- ▶ köögiviljadest pakutakse juur-, õis-, vili-, ja sibulköögivilju
- ▶ köögivilju lisatakse lihatoitudele
- ▶ köögivilju pakutakse toorena- nii salatina kui tervena

I, II, III kooliaste ja gümnaasium

- ▶ **Menüüde puudused:**
- ▶ kasutusel on rasvased piimatooted- vahukoor 35%, toorjuust 30%, kohupiimapasta 3% ja kohupiimakreem 5-6%, hapukoor 20%
- ▶ puuduvad hapendatud piimatooted
- ▶ puuduvad hapendatud toiduained (köögiviljad), mis on väga kasulikud soolestiku mikrofloorale ja mida on soovitatav tarbida igapäevaselt
- ▶ teraviljadest on kasutusel peamiselt nisu, mida lisatakse kastmesse, magustoitudesse- manna, pannkoogid, leivatoodetes- sepikus jahuna + lisatud nisukliid, supis nuudlid.
- ▶ teraviljatoodete varieeruvus väike- kasutusel nisu, rukis, riis.
- ▶ ei ole kasutusel täisteratooted

I, II, III kooliaste ja gümnaasium

- ▶ suhkrusisaldus toitudes üle lubatud normi- lisatav suhkur (toidu valmistamisel 10g) ja lisaks sellele sisaldavad suhkruid värsketele salatitele lisatav mahl, ananassikonserv, kuivatatud puuviljad (õun, rosin, aprikoos), erinevad valmis kastmed- Hiina kaste, magus/terav vürtsikas kaste, mahlakontsentraat kissellis, kohupiimakreem kakaoga, kirsimoos (pannkookidele), rummikook
- ▶ mikrotoitainetest jääb puudu D,-E, B2, B6-vitamiinidest, kaltsiumist, magneesiumist, rauast, folaatidest ja joodist
- ▶ menüüdes puuduvad seemned

I, II, III kooliaste ja gümnaasium

- ▶ osadel päevadel on menüüs supp ja magustoiduks kissell - kaks vedelat toitu koos, mistõttu toiteväärtus kõhu täiteks on väike. Näiteks külasupp+piimakissell moosiga ja kala supp+ magus supp kuivatatud puuviljadest vahukoorega
- ▶ tähelepanek kiudainete osas- ületab toidukorraga saadava koguse normi. Allikad teraviljad, puu-ja köögiviljad. Kiudainete väga suur ületarbimine on ebasoovitav, sest tekib oht, et mõni organismile vajalik mineraalne seotakse raskestilahustuvasse ühenditesse ja organism ei suuda mineraalainet omastada.⁷ Oluline on tagada piisav vee tarbimine.

I, II, III kooliaste ja gümnaasium

- ▶ **Soovitused edaspidiseks menüüde koostamiseks:**
- ▶ Piimatooted - rasvhapete sisaldus ja tasakaal
- ▶ lisada menüüdesse hapendatud piimatooted- keefir, maitsestatamata naturaalne jogurt, kreeka jogurt või skyr
- ▶ vähendada küllastunud rasvhapetesisaldust- magustoiduks kohupiimakreemi asemel, kasutada maitsestatamata kreeka jogurtit- Skyr tüüp “Farmi” 0,5% või maitsestatamata jogurt D-vitamiiniga, tüüp “Gefilus”, hapukoor 10%
- ▶ suurendada polüküllastumata rasvhapete osakaalu - näiteks head allikad on Omega-3 rasvhapeterikkad **pähklid-seemed** : õlialvei seemned ehk tšiiaseemned, Kreeka pähklid, linaseemned, kanepiseemned, **taimeõlid**: rapsi-, lina-i ja kreekapähkliõli, mida saab lisada näiteks salatitesse. **Kalad**: lõhe, heeringas.

I, II, III kooliaste ja gümnaasium

- ▶ Teraviljad
- ▶ lisada menüüsse erinevaid täisteravilju- näiteks täisterakaera, täisterapastat või täisterariisi. Täisteratooted sisaldavad kiudaineid, B-grupi vitamiine, mineraalaineid tsink, magneesium, fosfor, vask, raud ja on hea taimse valgu allikaks.
- ▶ Magustoidud
- ▶ magustoiduks pakkuda näiteks kisselli asemel täisterajahust magusamate köögiviljadega (porgandi või bataadiga) või ka marjadega (mustikate, vaarikatega) plaadikooki või muffneid rummikoogi või kuivatatud puuviljadest magusa supi asemel. Nii on võimalik vähendada suhkru koguseid.

I, II, III kooliaste ja gümnaasium

- ▶ Magustoidud
- ▶ pannkoogid köögiviljadega, lisada tainale näiteks kõrvitsat
- ▶ moosi asemel kasutada pannkookidele ilma lisatud suhkruta Salvesti pirni-või mangopüreed (paksendamiseks sobib kasutada tšiiaseemneid) või õunapüreed
- ▶ magustamiseks sobib hästi banaan
- ▶ plaadikook kaunviljadega, lisada tainale kaunvilju- näiteks ube
- ▶ hakitud puuviljasalat seemnese seguga

I, II, III kooliaste ja gümnaasium

- ▶ Köögiviljad
- ▶ kasutada vastavalt hooajale
- ▶ kasutada erinevaid köögivilju toorsalatites, hautistes või viiludena/tervena pakkumiseks- nuikapsas, suvikõrvits, baklažaan (hautistes), erinevat värvi paprikad
- ▶ kasutada juurvilju kotlettides ja ka kastmetena (tomat-paprika- sibul) lisatud suhkrurikaste kastmete asemel
- ▶ kasutada maitsestamiseks erinevaid maitsetaimi
- ▶ erinevad ahjuköögiviljad (maitsestamiseks õli ja maitsetaimed)
- ▶ valge rõika asemel sobivad näiteks kirss-tomatid (võimalusel erinevat värvi)
- ▶ lisada õliviliu menüüsse (sobib ka külmutatud avokaado, oliivid)

I, II, III kooliaste ja gümnaasium

- ▶ Puuviljad
- ▶ tutvustada erinevaid puuvilju, näiteks hurmaa, pomelo, erinevat värvi kiivid
- ▶ Kaunviljad
- ▶ lisada toitumisesse rohkem kaunvilju- pruunid ja punased läätsed, kikerherned, on head taimse valgu ja kiudainete allikad
- ▶ rikastada menüüd folaadirikaste toiduainetega -kaunviljad, rohelisted köögiviljad, täisteraviljatooted. Folaadid on vajalikud närvisüsteemi ja organismi ainevahetuse jaoks.

I, II, III kooliaste ja gümnaasium

- ▶ jälgida, et menüüs on rauarikkaid allikaid - parimateks allikateks on loomse pärituoluga toidud nagu maks, verivorst, muna, taine veise- ja sealiha, aga ka seemned, rosinad, leib, täisteratooted, tatar, maasikad.
- ▶ Taimset päritolu rauaallikatel toidus aitab imendumisele kaasa C-vitamiin. Head C-vitamiiniallikad on köögiviljadest kaalikas, nuikapsas, lillkapsas ning puuviljadest/marjadest apelsin, pomelo, kiivi, mustad sõstrad. Raud on vajalik organismi vereloomeks ja hapniku transportimiseks kehas.
- ▶ rikastada menüüd kaltsiumirikaste toiduainetega, mis on vajalik luude, hammaste, kudede ainevahetuseks, neerude funktsioneerimiseks, vere hüübimiseks, lihaste tööks, vererõhu taseme reguleerimiseks. Parimateks kaltsiumiallikateks on piim ja piimatooted (juust, jogurt, kohupiim), kala, tumerohelised taimeosad, seesamiseemned.

I, II, III kooliaste ja gümnaasium

- ▶ toidu valmistamisel võib kasutada jodeeritud soola või pan-soola
- ▶ Joodi head allikad on ka kala, juustud, paljud leivad-saiad, keedetud kikerhersed, keedetud muna, piim, paljud jogurtid.
- ▶ Jood osaleb ainevahetuse kiiruse kontrollis ja organismi termoregulatsioonis, on oluline valkude sünteesis, kestev defitsiit põhjustab probleeme väikelaste kasvus, nende organite ja vaimses arengus.
- ▶ Lisada toitudele erinevaid maitsetaimi- näiteks petersell, till, köömned

I, II, III kooliaste ja gümnaasium

- ▶ valmistada võimalusel kastmeid ise- kasutada maitsestatamata jogurtit, väherasvast (10%) hapukoort, taimeõli
- ▶ Oluline on samuti jälgida, et ühele toidukorrale ei satuks samaliigilise toorainega toidud. Nt. leivavaht, must vormileib või siis kamakreem, vormileib ja sepik (sellisel juhul tekib ühe teravilja üleküllus).

ETNÜ koostööpakkumine

- ▶ Tuginedes Harjumaa Tervise- ja heaoluprofiili tegevuskavale 2020-2024, pakume koolitusi terviseteadlike valikute tegemiseks (toitlustajale, lapsevanematele, õpetajatele, õpilastele)
- ▶ 1) koolitused kokkadele
- ▶ 2) menüüde korrigeerimine vastavalt määruse nõuetele
- ▶ 3) toitumisalased loengud ja töötoad (nt kevadise tervisenädala raames)
- ▶ 4) koolitused lastele ja lastega tegelevale personalile (õpetajad, abiõpetajad). Oskused tundide läbiviimiseks iseseisvalt.
- 5) Koolitused lastele (1. ja 2.-le kooliaste)
- ▶ **10-ne ja 20-ne nädalane koolitus** - Toimub üks õpitund (45 min) nädalas 10 või 20. nädalasel perioodil jooksul+ sisaldab ka lastevanematele eraldi koolitust
- ▶ **MEELTEPÕHINE ÕPE SAPERE meetodil**



EESTI TOITUMISNÕUSTAJATE ÜHENDUS



KOOSTÖÖS
PEITUB JÕUD

Meeltepõhine õpe- seiklusrännak läbi mängu toidumaailma

- ▶ Tegemist on algselt Prantsusmaalt pärineva SAPERE metoodikal põhineva meeltepõhise toiduharidusprogrammiga, mis valmistab suurt elevust ja huvi laste seas – see on lapsele seiklusrännak toidumaailma ning õpetajale meetod, mis lähtub lapse arengust ja individuaalsusest.
- ▶ Lapse arengus on 2-7 eluaasta vahel periood – neofoobia, mil toiduvalik kitseneb.
- ▶ Neofoobiat saab leevendada, kui tutvustada lapsele **positiivsel moel korduvalt uusi maitseid**, andes lapsele **piisavalt aega** nendega harjuda.

Meeltepõhine õpe

Tunnid on ülesehitatud meeltepõhisele õppele, kus läbi mänguliste tegevuste ja uudishimu õpivad lapsed tundma oma meeli (nägemine, kompimine, lõhnataju, kuulmine ja maitsmine), mille kaudu laieneb julgus ja valmisolek süüa rohkem erinevaid puu- ja köögivilju ning muid kasulikke toite.

- Lapsed saavad teadmisi toidukultuuri ja lauakommete kohta
- Õpitakse tundma iseennast ja oma maitseid
- Tegevused koos teistega

Mõistes, et toit on oluline osa meie kultuurist ja loodusest ning mõjutab keskkonda, kasvavad lapsed teadlikeks ja kriitilisteks tarbijateks.

Mida tähendab Sapere meetod?

See on lihtne meetod, mis annab teadmisi viie meele kohta, milleks on nägemine, haistmine, maitsmine, kompimine ja kuulmine.



Meeltepõhise õppe-**programmi eesmärk** on julgustada lapsi proovima uusi toiduaineid ja seeläbi muuta laste toidulaud mitmekesisemaks.

Sapere eesmärk on, et lapsed:

- ❖ Õpiksid tundma oma meeli ja maitseid
- ❖ Leiaksid oma isiklikud maitseid ja toidueelistused
- ❖ Oskaksid end väljendada, neil on rikas toiduga seonduv sõnavara ja võimekus oma kogemusi kirjeldada
- ❖ Julgeksid proovida uusi toiduaineid ja toite
- ❖ Tahaksid süüa mitmekesiselt
- ❖ Saaksid aru, kõik toiduga seonduv, on põnev ja lõbus
- ❖ Mõistaksid, et toit on oluline osa meie kultuurist ja loodusest ning mõjutab keskkonda
- ❖ Kasvaksid teadlikeks ja kriitilisteks tarbijateks
- ❖ www.toitumisnoustajad.ee/meelte-kool/

Sapere meetodil on 2 põhireeglit:

- 1) Igaühel on õigus isiklikule maitsele hoolimata vanusest (pole olemas õiget ja valet).
- 2) Õigus mitte proovida.

Kui lapsel on julgus uusi toite ja maitseid proovida, siis suureneb toiduvalikute mitmekesisus ning laieneb tervisliku toitumise alus.



SAPERE

- ❖ Ladinakeelne sõna *SAPERE* tähendab „oskama“, „maitsma“, „teadma“ ja „tundma“.
- ❖ Sapere alusepanija on Prantsuse keemik ja veinigurmaan **Jacques Puisais**, kes rajas Prantsuse Maitse Instituudi ja **alustas 1974. aastal algkoolis** esmaste maitsekoolituste kursustega. Töötas välja sensoorse ärkamise meetodi. Ta leidis, et uute maitsete avastamisele ei ole seatud vanusepiiranguid.
- ❖ ETNÜ on rahvusvahelise SAPERE AISBL organisatsiooni liige, al 2019.a.
- ❖ Sapere rahvusvaheline organisatsioon: <https://www.sapere-association.com/>



Sapere mujal maailmas

- ❖ Prantsusmaal
- ❖ Soomes
- ❖ Rootsis
- ❖ Taanis
- ❖ Inglismaal
- ❖ Šveitsis
- ❖ Jaapanis
- ❖ Ja nüüd ka Eestis



Toidupilt taldrikul





EESTI TOITUMISNÕUSTAJATE ÜHENDUS

Tänan!

Merike Kaarma

+372 5158194

merikekaarma@icloud.com

www.toitumisnoustajad.ee