



EESTI TOITUMISNÕUSTAJATE ÜHENDUS

## **Toitlustamine Eesti koolieelsetes lasteasutustes (lasteaiad, -hoidud, -sõimed) Eesti Toitumisnõustajate Ühenduse küsitlusuuring, 2017**

18.04.2018

[www.toitumisnoustajad.ee](http://www.toitumisnoustajad.ee)

[info@toitumisnoustajad.ee](mailto:info@toitumisnoustajad.ee)

Käesolev küsitlusuuring on koostatud sõltumatu mittetulundusühingu Eesti Toitumisnõustajate Ühendus poolt. Uuring viidi läbi 2017. detsembris ja saadeti nii otsepostitusena kui ka läbi maakondile terviseedendajate kõikidesse Eesti koolieelsetesse munitsipaal ja eraõiguslikesse lasteasutustesse.

Eesti Toitumisnõustajate Ühendus otsustas uurida just lasteaedade toitlustamise olukorda, kuna selles vanuses mõjutab lapse toidulaua kvaliteet kõige rohkem tema tervist hilisemas elus. Samuti kujuneb lapse immuunsüsteem välja umbes 7-8ndaks eluaastaks ning toitumisnõustajate katusorganisatsioonina peame oluliseks immuunsüsteemi toetavaks teguriks just kvaliteetset, tasakaalus ja mitmekesist toidulauda. Lasteaia toit katab lapse igapäevasest toidulauast ligikaudu 80%, mistõttu on lasteaedades pakutav toit väga oluline väikelapse söömisharjumuste ja tervisliku seisundi kujunemisel. Lasteaia toiduvalikule ja toidu kvaliteedile tuleb pöörata suuremat tähelepanu, samuti tuleb lasteaedasisid toetada tasakaalustatud, mitmekesise ja tervist toetava menüü planeerimisel ja teostamisel.

Uuringus osales 134 lasteaeda, -hoidu ja -sõime, kõige rohkem vastas küsimustikule asutusi Rapla- ja Võrumaalt ning Harjumaalt ja Pärnumaalt. Ida-Virumaalt, Lääne- ja Valgamaalt vastuseid ei laekunud.

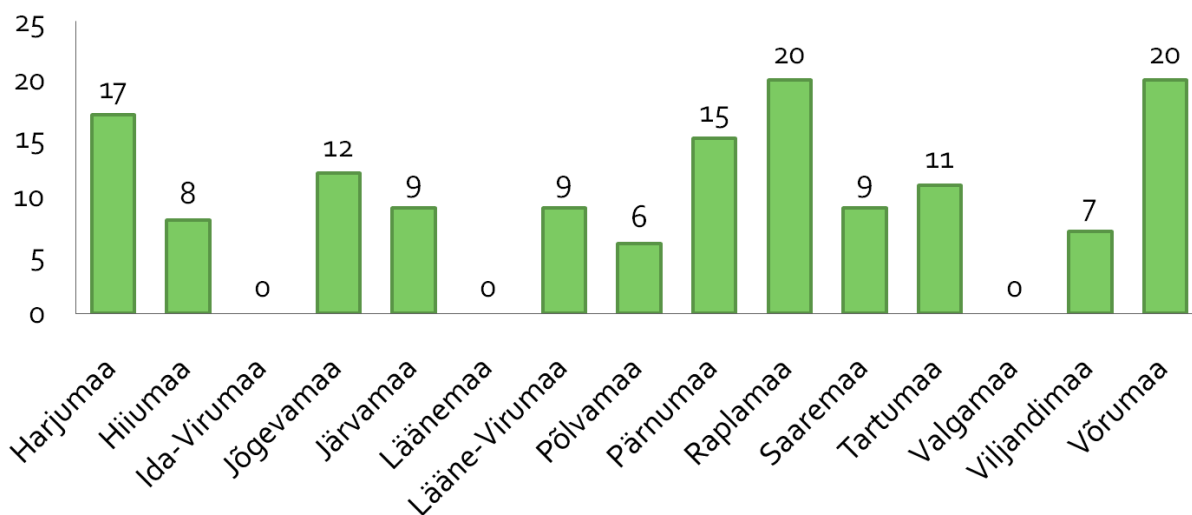
Küsitlus oli anonüümne ja selle eesmärgiks oli Eesti lasteaedade toitlustamise hetkeseisu ja vajaduste kaardistamine maakonniti. Uuringuga sooviti teada, kui suur osa lasteaedadest toitlustab lapsi kohapeal ja kui paljud tellivad toidu toitlustuettevõtetest. Kas lasteaiad koostavad menüüd oma jõududega või kasutavad lisaks ka spetsialistide abi. Eraldi uuriti ka toiduraha päeva piirmäära suurust lapse kohta. Üks osa uuringust koosnes küsimustest lastele pakutavast toiduvalikust. Lisaks uuriti ka lasteaedade vajadusi ja võimalusi toitumisspetsialistidega koostööks.

## Detailne kokkuvõte uuringu tulemustest

### Uuringus osalejad

Uuringus osales kokku 134 lasteaeda (joonis 1). 17 Haarjumaalt, 8 Hiiumaalt, 0 Ida-Virumaalt, 12 Jõgevamaalt, 9 Järvamaalt, 0 Läänemaa, 9 Lääne-Virumaalt, 6 Põlvamaalt, 15 Pärnumaalt, 20 Raplamaalt, 9 Saaremaalt, 11 Tartumaa, 0 Viljandimaalt ja 20 Võrumaalt.

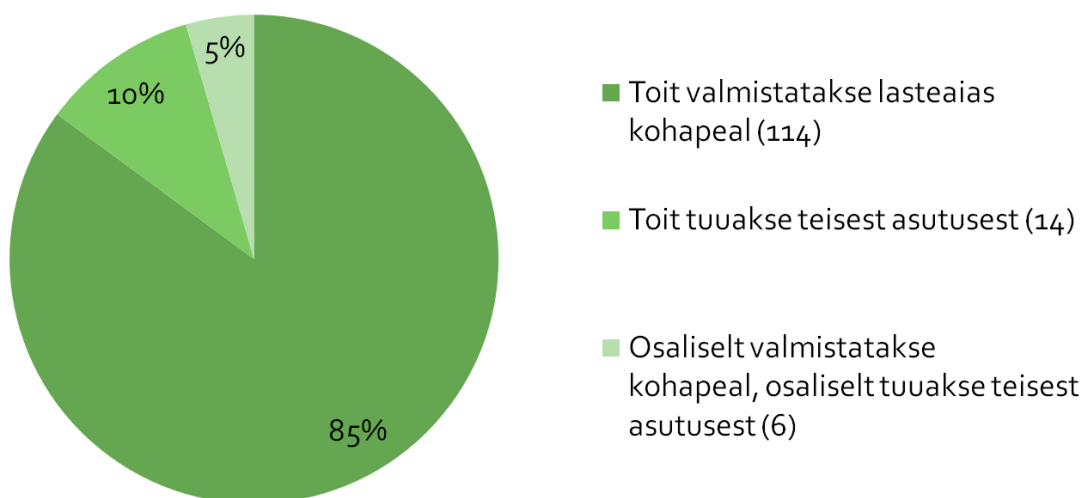
Joonis 1.



### Menüüde koostamine ja toidu valmistamine

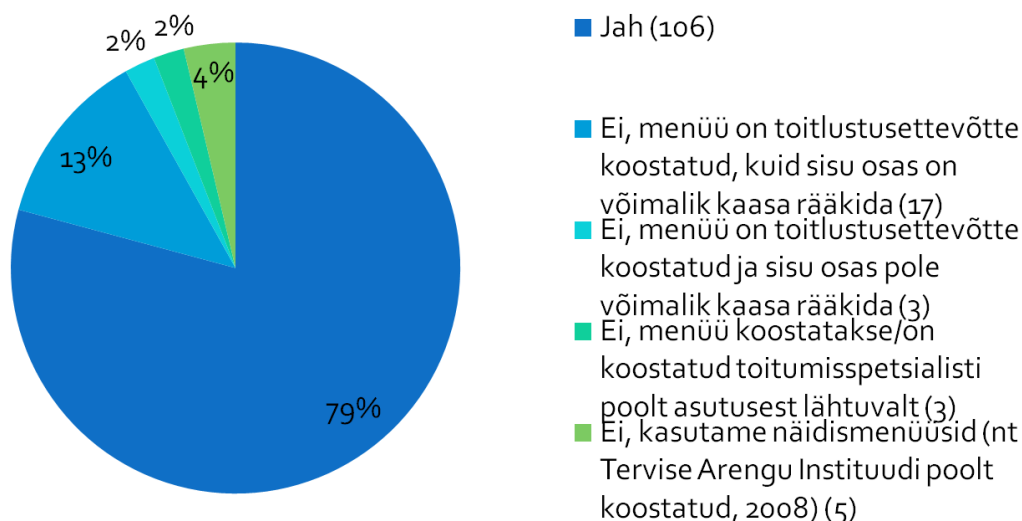
85% küsitlusele vastanud Eesti lasteaedades valmistatakse toit lastele kohapeal (joonis 2), 10% vastanutest kasutavad toitlustusettevõtete teenuseid ja 5% kasutavad osaliselt toitlustusasutuste teenuseid ja valmistavad osa toidust (nt hommikusöök ja/või õhtueine, vahepalad) kohapeal.

Joonis 2.



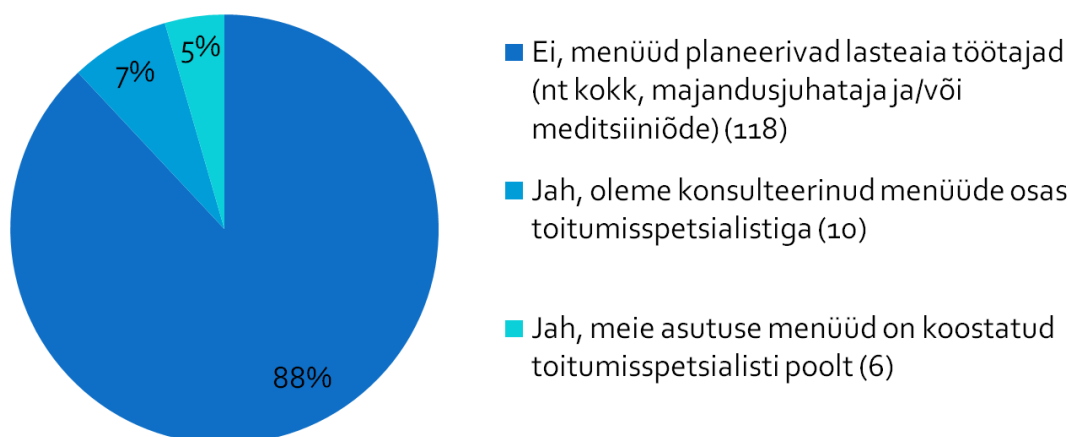
79% lasteaedades koostatakse menüüd kohapeal (joonis 3), 13% saavad menüü sisu osas kaasa rääkida, kuid ei koosta ise menüüsid. Valmis näidismenüüsid (nt Tervise Arengu Instituut, 2008 vmt) kasutab 4% ja toitumisspetsialisti koostatud menüüsid 2% lasteaedadest. Menüü osas kaasa rääkida ei saa ja ise ei koosta vaid 2% lasteaedadest. 98% ehk valdav osa lasteaedadest saavad menüü osas ise muudatusi teha või menüü sisu osas kaasa rääkida.

Joonis 3.



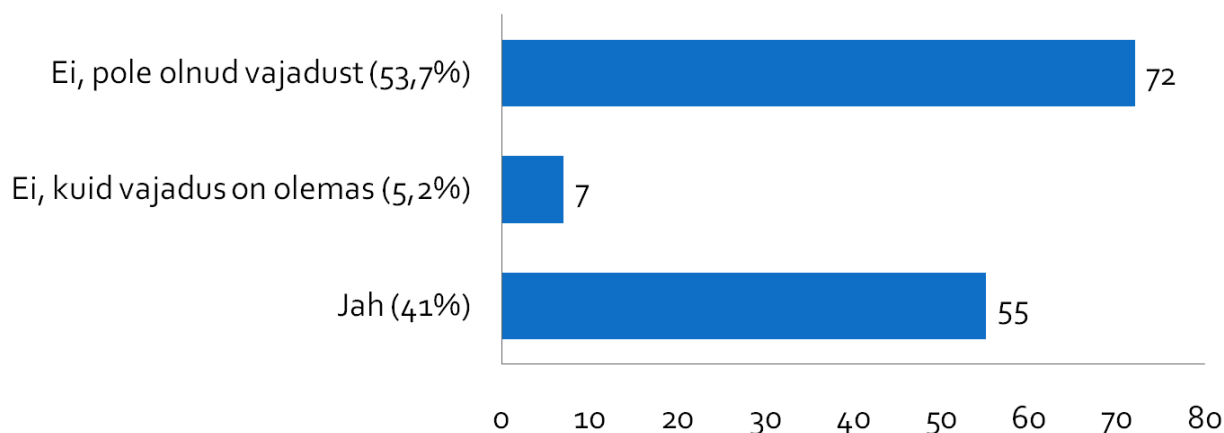
88% lasteaedades (joonis 4) koostavad menüüsid töötajad kohapeal (nt kokk, majandusjuhataja ja/või meditsiiniõde), 7% lasteaedades konsulteerib menüüde koostamisel toitumisspetsialistiga ja 5% lasteaedades on menüüd koostatud toitumisspetsialisti poolt.

Joonis 4.



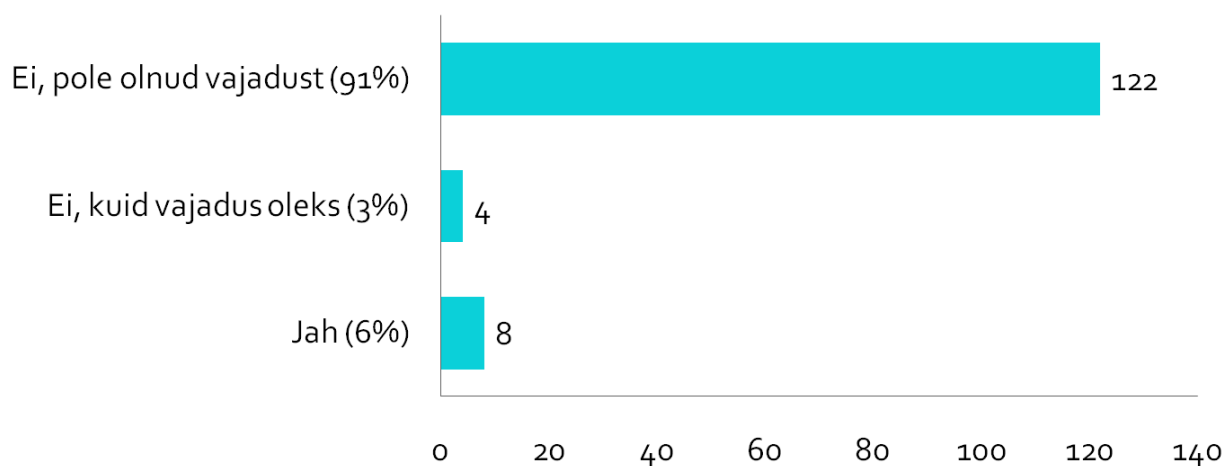
Allergia või toidutalumatusega lastele pakub erimenüüsid 41% lasteaedadest (joonis 5). 5,2% lasteaedadest tunneb vajadust erimenüüde järele, kuid ei paku neid. 53,7% lasteaedades ei ole olnud vajadust allergia või toidutalumatuse puhuste erimenüüde järele.

Joonis 5.



Muudel põhjustel (vegan, taimetoitlus, usulised vaated jms) pakub erimenüüsid 6% Eesti lasteaedadest (joonis 6). 3% tunneb vajadust nimetatud erimenüüde järele, kuid ei paku neid. 91% Eesti lasteaedades ei ole tekkinud vajadust vegan, taimetoidu, usuliste vaadete tõttu või muudel põhjustel erimenüüde koostamiseks.

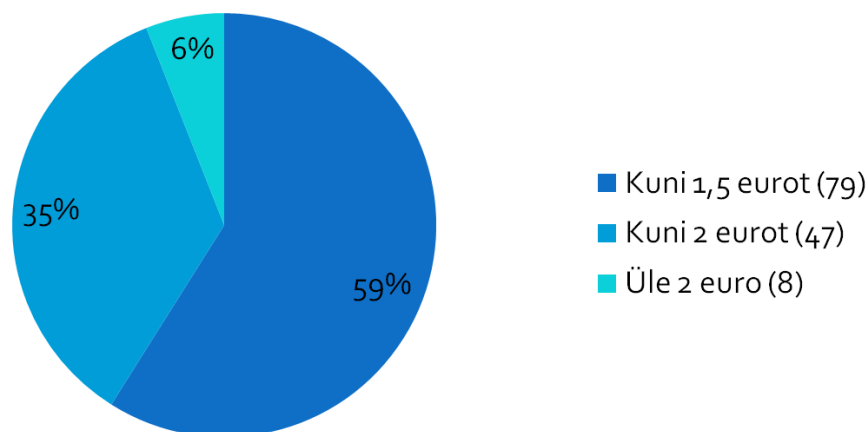
Joonis 6.



## Toiduainete päevara piirmäär lapse kohta

Lasteaia päeva (4-5 toidukorda) toitlustamiseks vajalikele toiduainetele määratud ühe päeva piirsumma lapse kohta on 59% lasteaedades väiksem kui 1,5 eurot (joonis 7). Kahe euroni ulatub see 35% ja üle 2 euro 6% lasteaedadest.

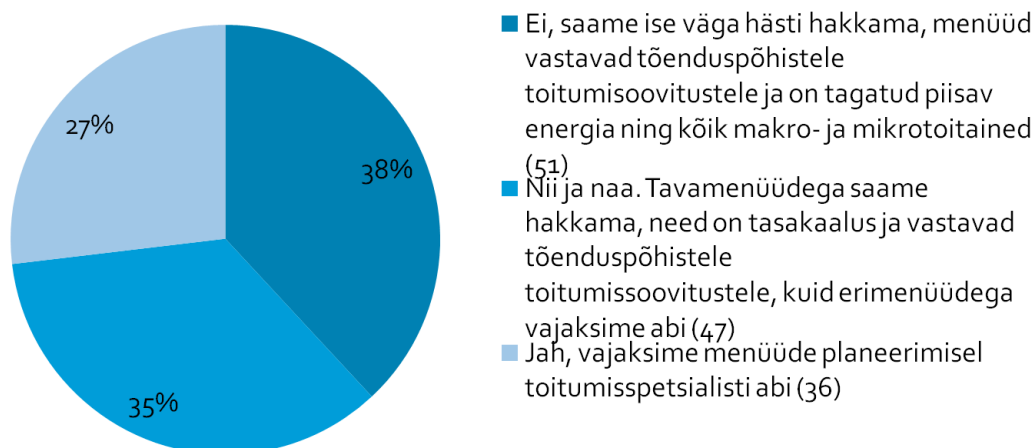
Joonis 7.



## Toitumisnõustajate kaasamine lasteaedade menüüde koostamisse

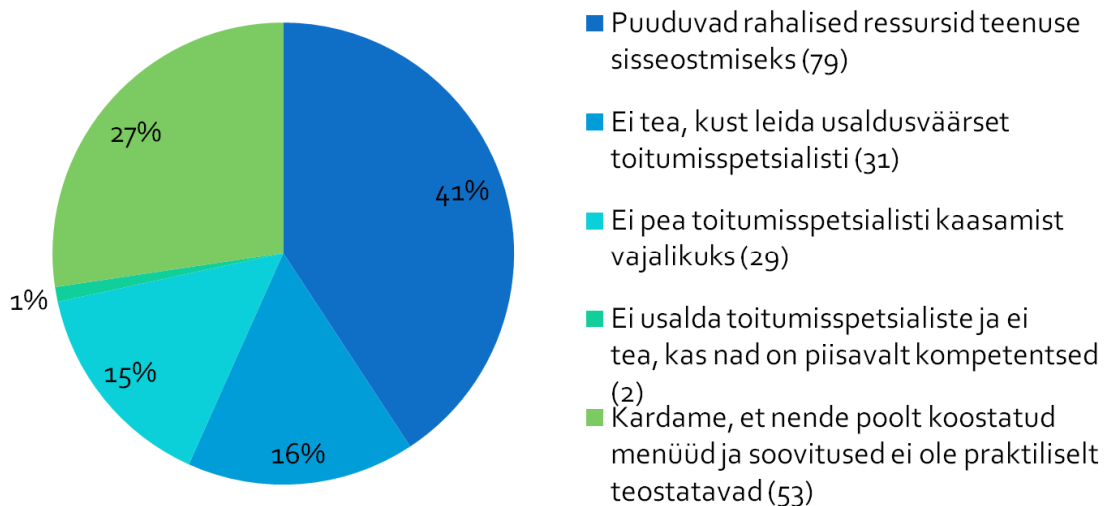
38% lasteaedadest ei vaja menüüde koostamisel toitumisspetsialisti(de) abi (joonis 8), nad suudavad koostada tõenduspõhiste toitumissoovitustele vastava menüü, milles on tagatud piisav energia ning kõik makro- ja mikrotoitained soovituslikes kogustes. 35% vajavad abi erimenüüde koostamisel, suudavad koostada tasakaalustatud tavamenüüd, milles on tagatud piisav energia ning kõik makro- ja mikrotoitained soovituslikes kogustes. 27% lasteaedadest tunnevad, et vajavad toitumisspetsialisti(de) abi nii tava- kui ka erimenüüde koostamisel, mis vastaks tõenduspõhiste toitumissoovitustele ja mis oleksid tasakaalustatud ning tervist toetavad.

Joonis 8.



Peamiste takistustena toitumisspetsialisti kaasamiseks näevad lasteaedad rahaliste ressursside puudumist. 41% lasteaedadel ei ole piisavalt rahalisi ressursse toitumisspetsialisti(de) kaasamiseks (joonis 9). 16% ei tea, kust leida pädevat spetsialisti ja kas nende piirkonnas üldse on vastava ala spetsialiste. 15% ei pea spetsialisti kaasamist vajalikuks. 1% ei usalda toitumisspetsialiste ja ei ole kindlad nende kompetentsuses ning 27% kardavad, et spetsialisti koostatud menüüd ei ole lasteaiaitingimustes praktiliselt kasutatavad.

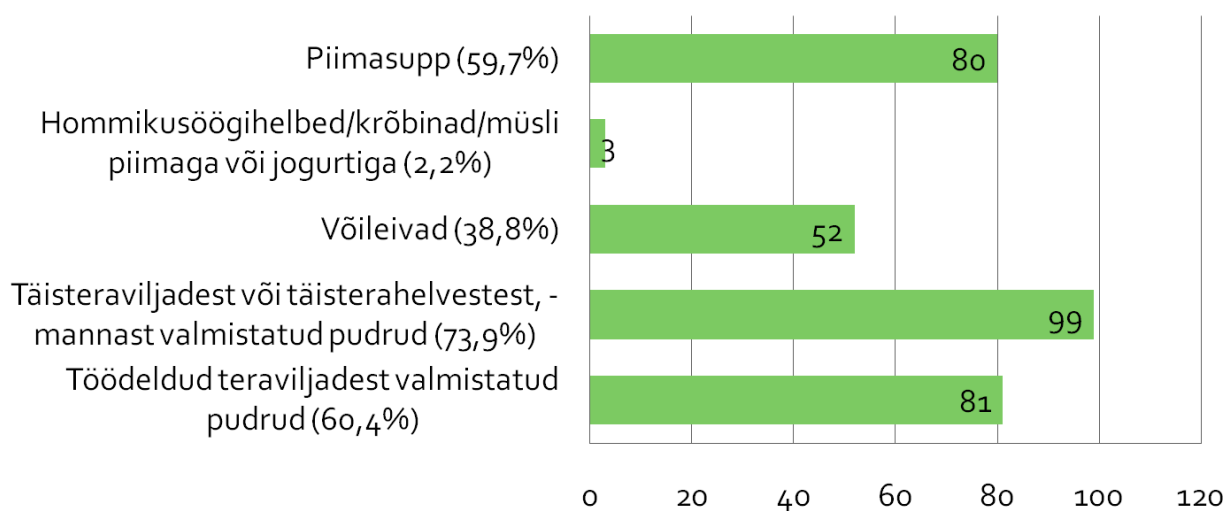
Joonis 9.



### Lasteaedade menüüdes pakutavad toidud

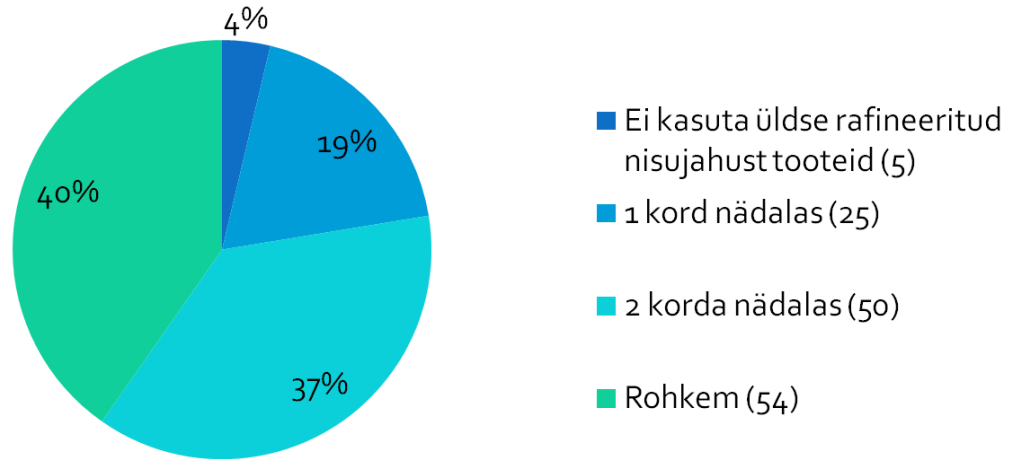
73,9% lasteaedades pakutakse kõige sagedamini hommikusöögiks täisteraviljaputrusid (joonis 10), 60,4% rafineeritud teraviljadest putrusid ja 59,7% piimasuppe. Võileibasid pakutakse sageli 38,8% lasteaedades. Magusaid krõbinaid, müsliid ja helbeid pakutakse sagedasti vaid 2,2% lasteaedades.

Joonis 10.



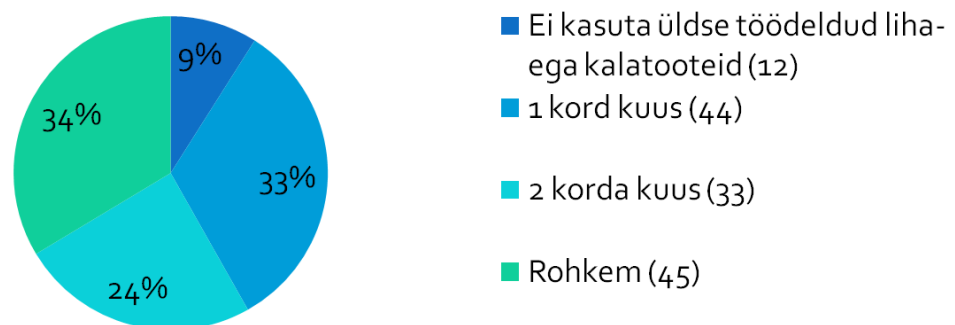
Rafineeritud (valgest) nisujahust valmistatud toitusid (makaronid, sai, küpsetised nisujahust, jahu kastmetes, manna jne) kasutatakse rohkem kui kaks korda nädalas 40% lasteaedades (joonis 11), kaks korda nädalas 37%, üks kord nädalas 19% ja üldse ei kasuta töödeldud nisujahust tooteid või toitusid vaid 4% Eesti lasteaedaid.

Joonis 11.



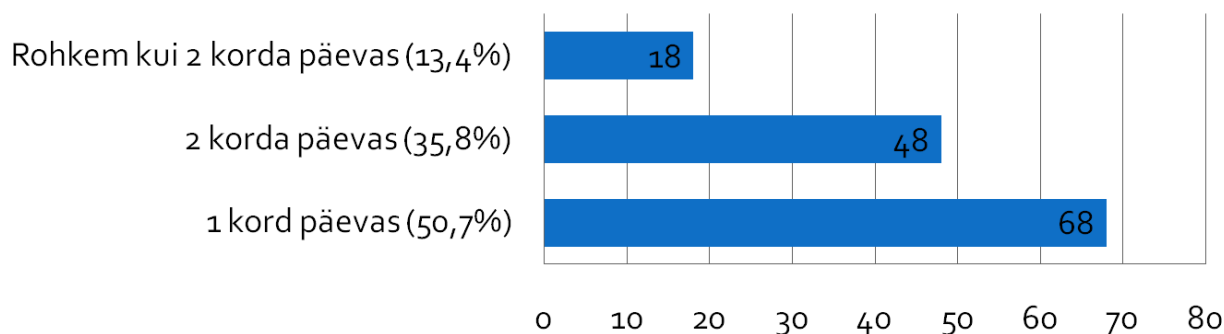
SM 15.01.2018 määrus nr 8 Tervisekaitsenõuded toitlustamisele koolieelses lasteasutuses ja koolis §5 lg 7 p 2 kohaselt jäetakse koolieast nooremate laste toiduvalikust välja suitsutatud, tugevalt soolatud, vinnutatud ja võrtsitatud toidud. Paraku selgus uuringust (joonis 12), et 91% lasteaedades kasutab töödeldud liha- ja kalatooteid (nt viinerid, vorstid, singid, pelmeenid, frikadellid, konserveeritud kala, kalapulgad, suitsutatud, soolatud tooted) väikelaste menüüs. 34% vastanutest rohkem kui kaks korda kuus, 24% kaks korda kuus ja 33% üks kord kuus. 9% lasteaedades ei kasuta töödeldud liha- ja kalatooteid väikelaste toitlustamisel.

Joonis 12.



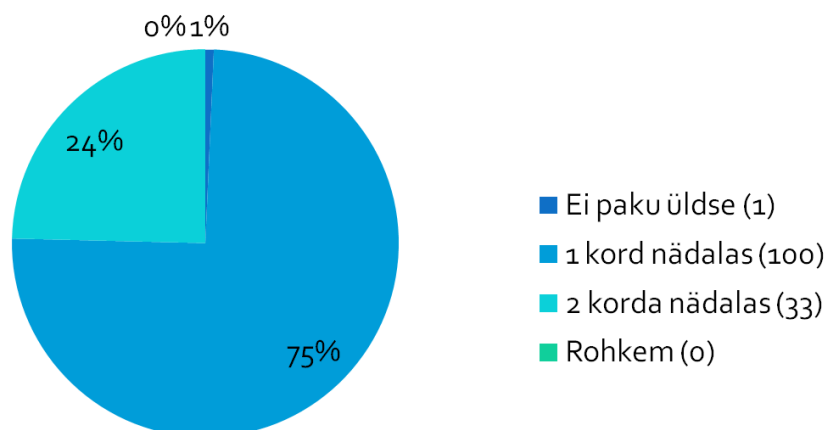
Tervislik lisatud suhkrute osakaal peaks jääma toidus alla 5% tarbitud energiast (<5%E). See tähendab, et 1000 kcal energia sisaldusega menüü puhul võib lisatud suhkruid olla kuni 12g (2tl), 1500 kcal energia puhul kuni 17g (3tl) ja 2000 kcal kuni 25g (4tl). Pooled ehk 50,7% vastanutest pakuvad lisatud suhkruid sisaldavaid toitusid või jooke (magustoidud, koogid, magustatud joogid, jogurtid, kohupiimakreemid, kohukesed jne) üks kord päevas (joonis 13). Rohkem kui kolmandik (35,8%) kaks korda päevas ja peaaegu neljandik (13,4%) rohkem kui kaks korda päevas. Näiteks võib magustatud joogis (tee, mahlajook, magus joogijogurt) olla suhkrut 100g kohta 10g ehk peaaegu 2tl.

Joonis 13.



SM 15.01.2018 määrus nr 8 Tervisekaitsenõuded toitlustamisele koolieelses lasteasutuses ja koolis §5 lg 7 p 8 kohaselt tuleb värsket kalast valmistatud toitu või kalatooteid pakkuda vähemalt üks kord nädalas. 75% lasteaedadest täidab määrust miinimummääras (üks kord nädalas), 24% pakuvad kala vastavalt riiklikele toitumissoovitustele (kaks korda nädalas) ja üks asutus 134st ei paku lastele kala. Rohkem kui kaks korda nädalas ei paku ükski küsitluses osalenud asutustest (joonis 14). 2015. aasta riiklike toitumissoovituste kohaselt on tervislik kala ja mereande tarbida vähemalt kolm korda nädalas.

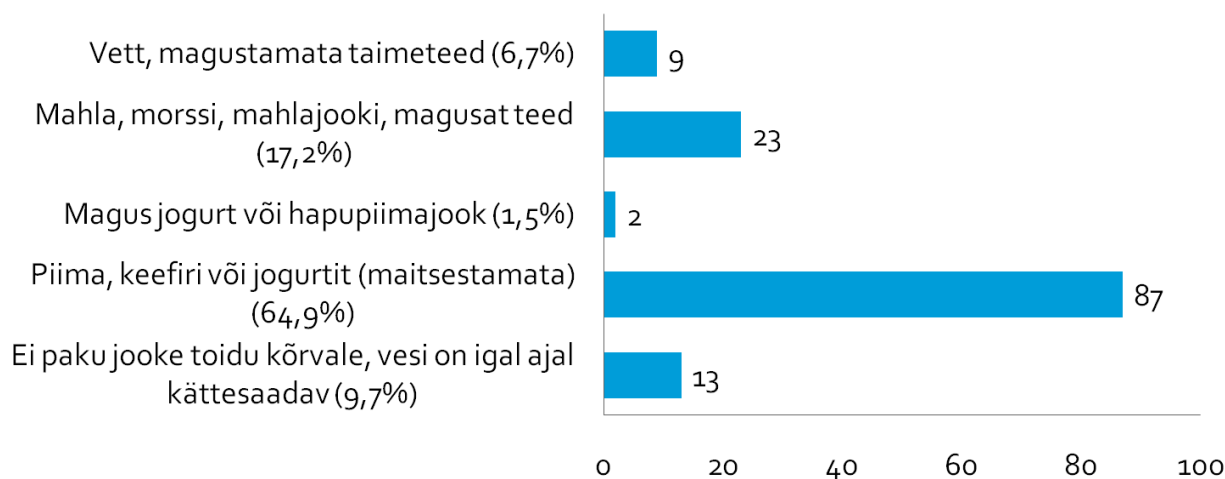
Joonis 14.





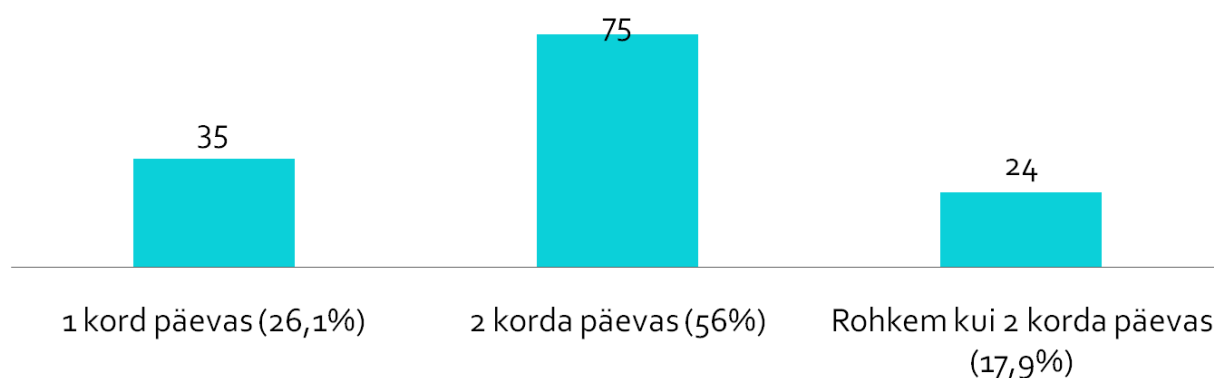
Kõige sagedamini (64,9%) pakutakse lasteaias joogiks piima ja piimasaadusi (joonis 15). Suhteliselt suur osa ehk 17,2% lasteaedadest pakub joogiks lisatud suhkruid sisaldavaid jooke (mahla, morssi, mahlajooki, magusat teed). Vett ja magustamata taimeteed pakub 6,7% vastanutest ja suhkruga magustatud piimajooke 1,5%. Toidu kõrvale üldse jooke ei paku 9,7% lasteaedadest, mis on oodatust suurem osakaal ja näitab teadlikkuse tõusu.

Joonis 15.



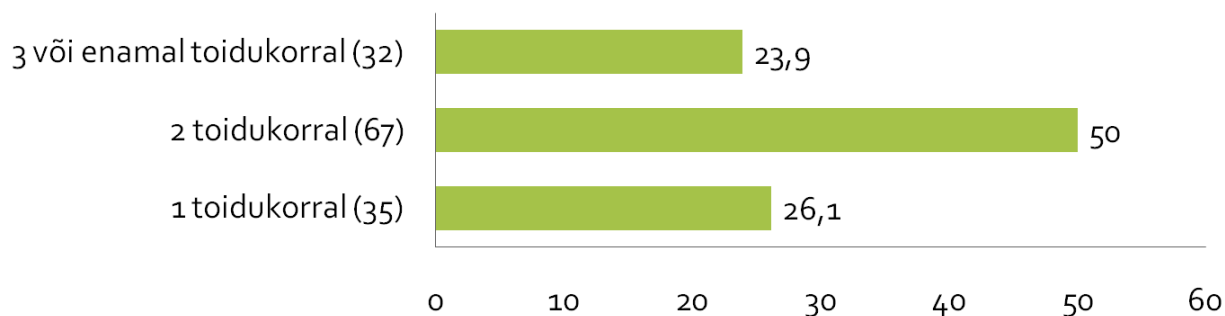
Piima ja piimasaadusi on tervislik tarbida kuni 3 portsjonit päevas. Ühel toidukorral saab laps keskmiselt 1-2 portsjonit piima ja piimatooteid. 82,1% lasteaedadest (joonis 16) pakuvad piima ja piimatooteid (sh toidu koostises olevad piimasaadused, välja arvatud või) 1-2 korda päevas, vastavalt üks kord 26,1% ja kaks korda 56%. 17,9% pakuvad piima ja piimatooteid rohkem kui kaks korda päevas ehk peaaegu igal lasteaias pakutaval toidukorral.

Joonis 16.



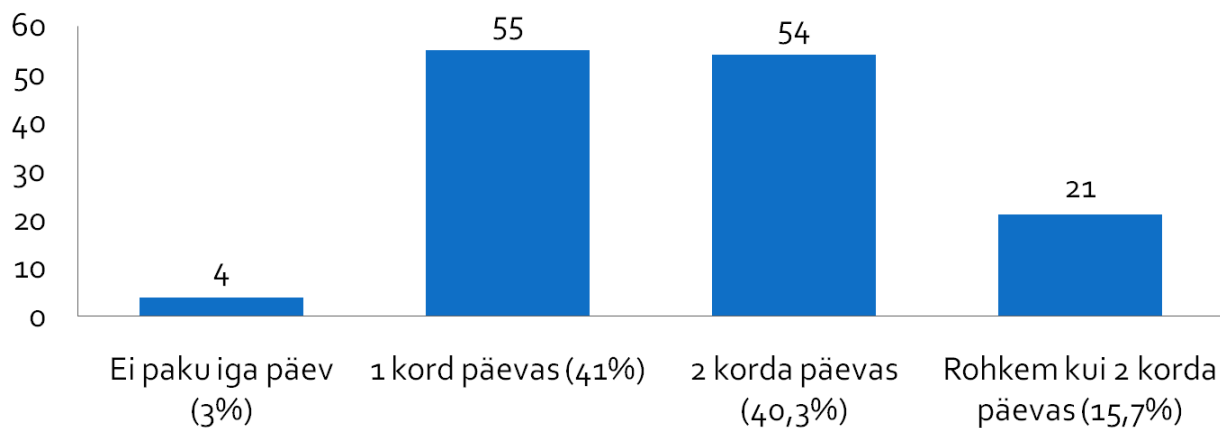
Värskeid või kuumtöödeldud köögivilju (välja arvatud kartul) on tervislik tarbida vähemalt 5 portsjonit päevas. Ühel toidukorral saab laps keskmiselt 0,5-1 portsjonit aedvilju. 76,1% lasteaedasilaste pakuvad köögivilju vähem kui kolmel toidukorral (joonis 17), mis on liiga väike osakaal ja võib kaasa tuua toitainete (vitamiinid, mineraalained, fütotoitained) puuduse. 23,9% lasteaedasilastest pakuvad köögivilju rohkem kui kolmel toidukorral. Lasteaiaamenüüs peaks köögivilju olema vähemalt kolmel toidukorral, et tagada piisav vitamiinide, mineraalainete ja fütotoitainete kättesaadavus toidust.

Joonis 17.



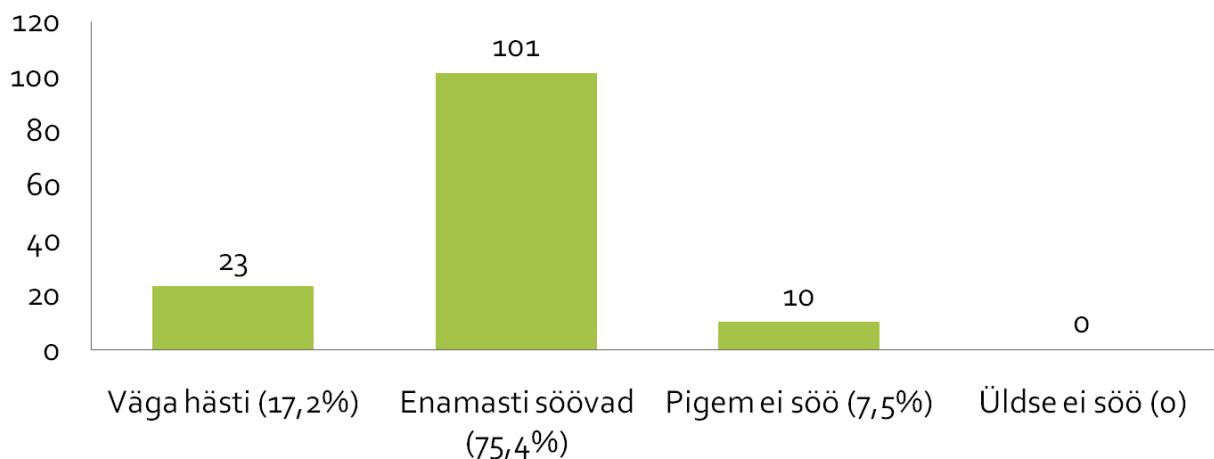
Värkeid köögivilju (salatina, lõiguna, vahepalana) pakub rohkem kui kaks korda päevas 15,7% lasteaedasilastest (joonis 18). 40,3% pakub kaks korda päevas, 41% üks kord ja iga päev värkeid ehk kuumtöötlemata köögivilju ei pakugi 3% lasteaedasilastest. Köögivilju kuumtöötlemata kujul peaks sööma iga päev vähemalt kahel toidukorral.

Joonis 18.



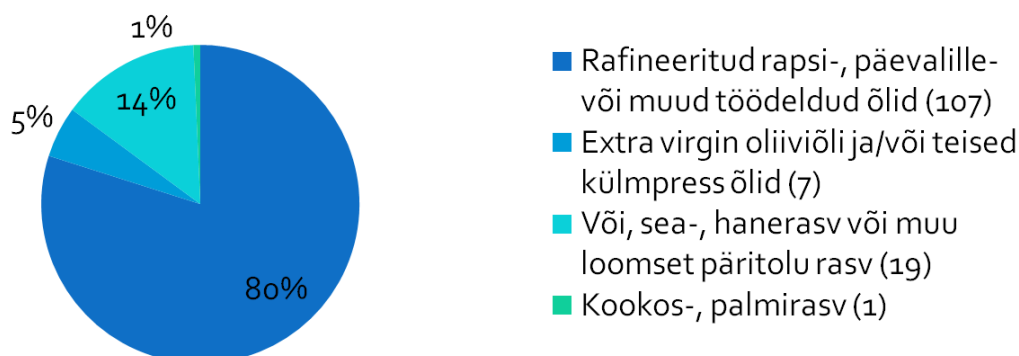
Väga hästi või enamasti söövad lapsed köögivilju 92,6% lasteaedades (joonis 19). Pigem ei söö köögivilju 7,6% lasteaedades. Ei leidunud ühtegi lasteaeda, kus lapsed köögivilju üldse ei sööks. Sellest tulemusest tekib küsimus, miks pakutakse lasteaiais nii vähe köögivilju (joonis 17 ja 18), kui lapsed söövad neid väga hästi või enamasti söövad!?

Joonis 19.



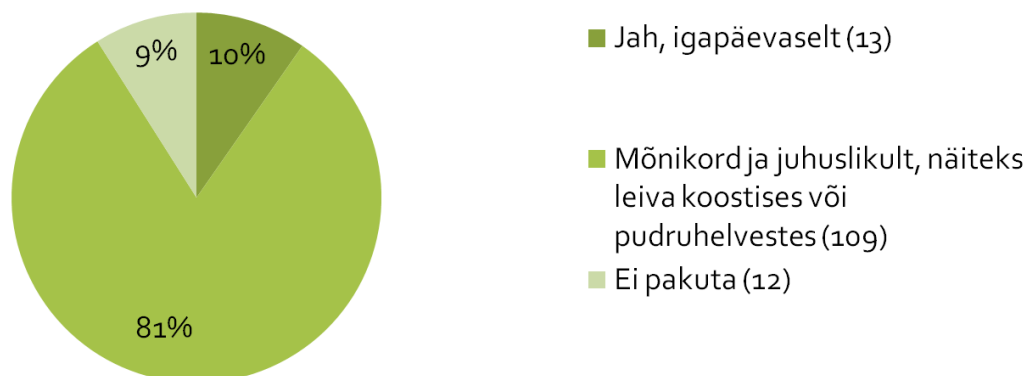
80 % Eesti lasteaedades (joonis 20) kasutatakse toidu valmistamisel kõige sagedamini ja enam rafineeritud taimeõlisid (rapsi, päevalille, vms). Vaid 5% lasteaedadest kasutab valdavalt külmpress meetodil toodetud õli (nt Extra virgin oliiviõli, vms). 14% lasteaedadest tarbib aga enim loomset päritolu toidurasvu (või, sea-, pardirasv, vms), 1% kookos- või palmirasva. Loomsed rasvad on küllastunud rasvhapete rikked ja nende liigne tarbimine tõstab südame ja veresoontkonna haiguste riski. Ka töödeldud toidurasvade (rafineeritud taimeõlid, margariinid) sage tarbimine võib kahjustada lapse tervist.

Joonis 20.



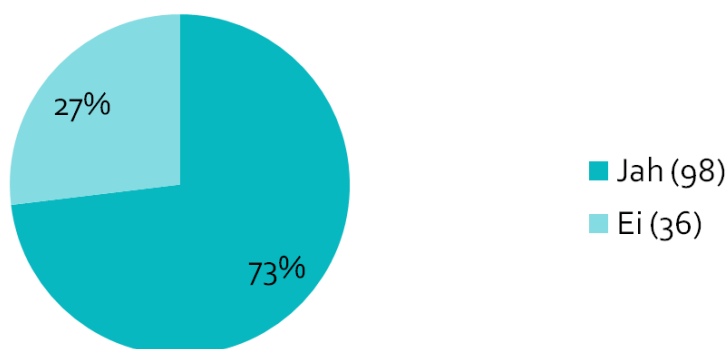
Pähkleid ja seemneid soovitatakse 2015. aasta riiklikes toitumissoovitustes tarbida iga päev. 9% lasteaedasil ei paku pähkleid-seemneid lastele (joonis 21). Mõnikord ja juhuslikult (leivas või pudruhelvestes) saavad lapsed pähkleid-seemneid 81% lasteaedades. Teadlikult ja igapäevaselt lisatakse pähklid-seemned menüüsse 10% lasteaedades.

Joonis 21.



Värskeid puuvilju ja/või marju pakutakse 73% lasteaedades igapäevaselt (joonis 22). 27% ehk peaaegu kolmandik lasteaedasil ei paku puuvilju ja/või marju (värskelt või külmutatult) iga päev. Marjad ja puuviljad on toiteväärtuselt peaaegu samaväärsed köögiviljadega, sisaldades rohkelt vitamiine, mineraalaineid ja erinevaid fütotoitaineid. Neid peaks laste menüüs olema iga päev.

Joonis 22.



## Lastevanemate kaasapanu laste sünnipäevade puhul

63,4% lasteaedades toovad lapsevanemad laste sünnipäevade puhul lasteaeda enamasti kompvekke, küpsiseid või muid maiustusi (joonis 23). Kodus valmistatud kooki või torti tuuakse 17,2% lasteaedades, poest ostetud kooki või torti 6% lasteaedades. Värskeid puuvilju, marju või aedvilju dipikastmega tuuakse aga pea neljandikus lasteaedades (13,4%), mis on igati tunnustust väärt!

Joonis 23.

