



PÄRNUMAA OMAVALITSUSTE LIIT
ASSOCIATION OF LOCAL AUTHORITIES OF PÄRNU COUNTY



Pärnu maakonna koolisööklate külastus 2023/2024 õppeaastal

RAPORT



JUUNI 2024

Toitumine, liikumine ja tervis on omavahel seotud. Tasakaalustatud toitumine mitte ainult ei toeta füüsilist tervist, vaid mõjutab ka meeleolu, käitumist ja kognitiivseid funktsioone.

Eesti toitumis- ja liikumissoovituste kohaselt soovitatakse lastel ja noortel tarbida vähemalt viis portsjonit köögi- ja puuvilju päevas. Tervise Arengu Instituudi 2021. aasta Euroopa laste rasvumise seire uuring näitab, et Pärnumaa liigse kehakaaluga laste osakaal on samal tasemel kui Eesti keskmine. Eestis oli esimesse klassi minevatest lastest ülekaalulisi või rasvunuid 28%, ehk iga neljas laps, sama protsent kehtib ka Pärnumaal. Koduseid toitumisharjumusi on raske mõjutada, seda olulisem on, et koolides pakutav toiduvalik oleks tervislik ja toitaineterikas. Euroopa laste rasvumise seire:

https://intra.tai.ee/images/prints/documents/152587420882_Euroopa_laste_rasvumise_seire.pdf

Pärnumaa Arenduskeskuse ja Tervise Arengu Instituudi tööplaani raames külastati 2024. aasta kevadel Pärnu maakonna koolisööklaid. Analüüsiiti Sindi Gümnaasiumi ja Vändra Gümnaasiumi kahe nädala menüüsid, kus käidi kohapea ka toitu maitsmas.

Koolide külastuste ajakava:

- Sindi Gümnaasium: 8. märts 2024, kell 10.00
- Vändra Gümnaasium: 8. märts 2024, kell 12.00

Koolisööklate külastuse eesmärgid:

- Maitsta ja hinnata pakutava koolitoidu kvaliteeti ja vastavust kehtestatud normidele.
- Anda soovitusi menüü tasakaalustamiseks.
- Uurida kohaliku ja mahetooraine kasutamist koolitoitlustuses.
- Saada teavet õpilaste toitumisharjumustest ja koolipoolsetest püüdlustest kujundada õpilaste toitumisharjumusi tervislikumaks.
- Analüüsida menüüdes toitainete ja toiduenergia vastavust riiklikele nõuetele.

Koolisööklate külastuse töögruppi kuulusid:

Merle Einola - Pärnumaa Arenduskeskus, toiduKOBAR kogukonnajuht

Madli Murumaa - Pärnumaa Omavalitsuste Liit, maakonna haridusametuse tervisedenduse spetsialist

Katrin Tamm – Terviseameti Lääne regionaalosakonna vaneminspektor

TÄHELEPANEKUD JA TULEMUSED

Sindi Gümnaasium

Toit valmistatakse koolisööklas kohapeal. Toiduainete sisseostmine toimub hanke raames.

Töögrupi positiivsed tähelepanekud:

- Pakutakse mitmekesiseid toorsalateid (näiteks kaalika-ananassi ja kapsa-õuna salat).
- Joogiks maitsevesi.

Töögrupi märkamised:

- Mitmest komponendist kokku segatud salat pakkus huvi vaid vähestele.
- Toidu kõrvale pakutakse valget nisujahusaia, mida võiks vältida.
- Õpetajad ei suuna lapsi salateid võtma.
- Taldrikutel pole piisavalt ruumi salati jaoks, kuna kokk tõstab ise söögi.

10 päeva arvestuslik makrotoitainete sisaldus kõigub päevade lõikes, mõnel päeval on vähem süsivesikuid ja rohkem rasva soovituslikest normidest. Nädala lõikes laiemalt vaadatuna on toitainete sisaldus menüüdes kooskõlas kehtivate normidega.

Vändra Gümnaasium

Toit valmistatakse koolis kohapeal. Tähelepanu on pööratud kaasaegsete köögiseadmete hankimisele, mis lihtsustavad kokkadel toidu valmistamist suures koguses. Hiljuti soetati mitmefunktsionaalne ahi.

Töögrupi positiivsed tähelepanekud:

- Hommikupudrugaga pakutakse värskaid marju.
- Erinevad salativalikud (värtsikas kapsasalat, peedisalat).
- Ei pakuta saia, vaid sepikut, leiba või tumedat ciabattat.
- Joogiks maitsevesi.
- Pakutavad salatid ja moos oma kasvatatud toorainest.

Töögrupi märkamised:

- Piisava sagedusega ei pakuta puuvilja.

- Piisava sagedusega ei pakuta kalatoite.
- Küllastamise päeval olid salatid ainult majoneesi ja äädikaga.
- 10 päeva arvestuslik toiduenergia ja makrotoitainete sisaldus on kooskõlas kehtivate nõuetega.

Ühised tähelepanekud

Sindi Gümnaasiumis on salatid hästi nähtavas kohas, kuid huvi nende vastu oli minimaalne. Puudub suunamine ja taldrikule tõstetud toit jätab paraku liiga vähe ruumi salati lisamiseks. Koolijuhil on varasem kokkupuude Taimse Teisipäevaga, seega on võimalus rakendada teadmisi ja toimivaid menüümuudatusi Sindi gümnaasiumis.

Vändra Gümnaasiumil on oma kasvuhoone, kus kasvatatakse ürte ja marju. On investeeritud uude köögitehnikasse, mis parandab toiduvalmistamise efektiivsust. Söögivahetund kestab 60 minutit, mis võimaldab õpilastel rahulikult süüa. Küllastuse päeval oli menüüs vürtsikas kapsasalat, peedisalat, mis osutusid väga populaarseteks ning söödi söögivahetunni lõpuks ära. Söögisaalis ei ole lubatud nutiseadmete kasutamine, mis aitab keskenduda söömisele. Toitlustuse teekond on hästi läbimõeldud, järjekord kulgeb kraanikausside kõrvalt, et kätepesu ei ununeks.

KOKKUVÕTE

Pärnumaa koolisööklate küllastuste tulemused näitasid mitmeid positiivseid aspekte, aga samas ka võimalust edasisele arengule. Mõlemad koolid pakuvad tervislikku ja kohapeal valmistatud toitu, kuid tähelepanu tuleb pöörata laste toitumisharjumuste parandamisele ja menüüde tasakaalustamisele vastavalt riiklikele nõuetele.

Soovitused ja järgnevad tegevused peaksid keskenduma:

- süsivesikute vähendamisele menüüs normi piires,
- salatite atraktiivsemaks muutmisele,
- proovida pakkuda salatikomponente eraldi, mitte kokku segatuna (lastele meeldivad sageli enam puhtad maitsed),
- puu- ja köögiviljade pakkumise sageduse suurendamisele,
- üldisele teadlikkuse tõstmisele tervisliku ja tasakaalustatud toitumise osas.