



PÄRNUMAA OMAVALITSUSTE LIIT
ASSOCIATION OF LOCAL AUTHORITIES OF PÄRNU COUNTY



PÄRNUMAA
ARENDSKESKUS

Pärnumaa lasteaedade menüüde analüüs 2020 aastal

RAPORT



Detsember 2020

Raport

Pärnumaa lasteaedade menüüde analüüsimine 2020 aastal

Pärnumaa Arengustrateegia 2035+ ja uuendatud Pärnumaa tervise ja heaoluprofiil 2018-2023 annavad suunised terviseedenduseks maakonnas. Pärnumaa tervise- ja heaoluprofiili tegevuskava üheks fookuseks aastal 2020 on laste ja noorte turvaline ning tervislik areng.

Linna ja maakonna lasteaedades ja koolides viiakse läbi toitlustuse vaatlus ning analüüs.

Analüüsi tulemusena antakse soovitusi menüüde tervislikumaks muutmiseks.

Hetkeolukorra kaardistus

- Probleemiks on rahva tervise halvenemine vaatamata meditsiini arengule
- Lasteaedade menüüd sisaldavad olulisel määral valget rafineeritud suhkrut ja -jahu, millised on WHO sõnul põhilised tervisehädade põhjustajad TOP 3 haiguste nimistus: II astme diabeet, rasvumine, südame- ja veresoonkonna haigused
- Kohalikuks probleemiks on võrgustikupõhise koostöö puudumine omavalitsuste, MTÜ-de ja põllumajandustootjate vahel, mis tooks kohaliku täisväärtusliku toidu lasteaedade, koolide ja kodude toidulauale
- Lasteaedade keskmine toiduraha päevas on 1.60-1.80 eurot lapse kohta, mis seab toiduvalikul omad piirangud. Toidukulu päevamaksumuse otsustab hoolekogu, mistõttu on lasteaedades erinevad päevarahad toitlustamiseks.

Pärnumaa lasteaedade menüüde kaardistus

SA Pärnumaa Arenduskeskuse ja Pärnumaa lasteaedade tervisedenduslikus koostöös teostati Pärnumaa lasteaedade menüüde analüüsimine. Tegevused viidi ellu Tervise Arengu Instituudi tööplaani raames.

Analüüsiiti kahe nädala menüüsid. Vaadeldi toidusedeli tasakaalustust ja mitmekesisust ning toiduenergia vastavust normidele. Toiduenergia arvestusel soovitatakse aluseks võtta vanuserühma keskmine ööpäevane toiduenergia- ja toitainete vajadus ning arvestada kahe nädala toidu keskmine toiduenergia ja toitainete sisaldus lapse kohta (Sotsiaalministri 15.01.2008 määrus

nr 8 „Tervisekaitsenõuded toitlustamisele koolieelses lasteasutuses ja koolis“ § 4. Menüü koostamine lg 2).

Andmebaasi koguti 26.10-30.10.2020 ja 02.11-06.11.2020 nädalate menüüd. Menüüd edastasid 14 Pärnumaa lasteaeda.

Edastatud menüüd koondas Eiri Silivälja (SA Pärnumaa Arenduskeskus tervisemeeskonna liige) kokku ja laadis üles Google Drive keskkonda, kus menüüd olid hindamiskomisjonile kättesaadavad. Menüüde analüüsiks ja hindamiseks oli aega kaks nädalat, misjärel toimus analüüsiv töökoosolek meeskonna liikmetega.

Menüüsid analüüsisid:

Eiri Silivälja - Paikuse Lasteaed, majandusjuhataja- tervisejuht

Katrin Tamm- Terviseameti vaneminspektor

Ingrid Ploom-Pärnumaa Kutsehariduskeskus, teenindusõppe kutseõpetaja

Menüüde hindamisel pöörati tähelepanu alljärgnevale:

- Toiduenergia vastavust piirnormidele

	Energia kcal	Süsivesikud g	Valgud g	Rasvad g
1-3 aastased	930+-30	127,9+-5,8	29,1+-5,8	33,6+-2,6
3-5 aastased	1180+-30	169,6+-7,4	36,9+-7,4	39,3+-3,3
5-6 aastased	1180+-30	199,8+-8,7	43,4+-8,7	46,3+-3,9
6-7 aastased	1540+-40	221,3+-9,6	48,1+-9,6	51,3+-4,3

Lasteaia toidu toiduenergia moodustab 87,5% ööpäevasest rasva, valgu ja süsivesikute vajadusest

Kcal- kilokalor; g-grammid

- Menüü mitmekesisusele ja vastavust õigusaktidega kehtestatud toitlustamise nõuetele. Aluseks võeti sotsiaalministri 15.01.2008 määrus nr. 8 “Tervisekaitsenõuded

toitlustamisele koolieelses lasteasutuses ja koolis”

<https://www.riigiteataja.ee/akt/12912436>

ning Tervise Arengu Instituudi väljaanne “Eesti toitumis- ja Liikumissoovitused 2015“

https://intra.tai.ee/images/prints/documents/149019033869_eesti%20toitumis-%20ja%20liikumissoovitused.pdf

- PRIA poolt toetatavat koolipiima- ja koolipuuvilja toetuse kasutamist. Sellisel juhul on menüüdes välja toodud - koolipiim, koolipuuvilja märkega **KP**

Menüüde analüüsimise järel kogunes töögrupp lõppraporti koostamiseks koosseisus:

Eiri Silivälja - Paikuse Lasteaed, majandusjuhataja-osaliselt tervisejuht

Katrin Tamm- Terviseameti vaneminspektor

Ingrid Ploom-Pärnumaa Kutsehariduskeskus, teenindusõppe kutseõpetaja

Sirje Mölder - Pärnu maakonna Tervist Edendavate Lasteaedade (TEL) koordinaator

Merle Einola - Pärnumaa Arenduskeskus, rahvatervise ja turvalisuse spetsialist

Karmen Vesselov - Pärnumaa Arenduskeskus, rahvatervise ja turvalisuse spetsialist

Menüüsid analüüsinud komisjoni liikmete kommentaarid:

- Üldmulje menüüdest on hea. On näha, et laste toitlustajad teevad tööd südamega, pingutavad selle nimel, et laste päevane toidulaud oleks mitmekesine ja tervislik. Üldjuhul menüü koostamisel on jälgitud kõiki ette kirjutatud suunitlusi, samuti on liigutud ajas kaasa ja menüüd koostatud riiklike juhiste järgi.
- Suur väärtus on asjaolu, et kõikides maakonna lasteaedades valmib toit kohapeal köögis, mis aitab tagada pakutava toidu värskuse ja toitainete säilitamise. Maakonna lasteaedade toidulauale jõuab samuti palju kohalikku toorainet, mis ümberkaudsetes taludes ja personali aiamaadel kasvatatakse. See asjolu on suur eelis linna lasteaedade ees.
- Sisseostetud ehk toitumisoostajate poolt koostatud menüüd on mitmekesised, palju pakutakse erinevaid värskaid puu- ja köögivilju. Nendes menüüdes on kasutusel magustoit õhtuote juures, mis ei ole vale ega õige, kuna kirjalikud juhised antud toitlustamise kohta puuduvad. Toitumisoostajate koostatud menüüde puhul hakkas silma toidukomponentide loetelu pikkus. Menüüd on küll põhjalikult lahti kirjutatud, kuid sel puhul kaob lõpuks menüüd lugedes fookus.

- Kohati liiga palju püreestatud toitu, mis lõpptulemuses ei ole laste kõnelises arengus kasulik. Mälumislihased vajavad tööd, kui lihaseid korralikult ei kasuta, siis kõne selgus kannatab ja kõik häälikud ei pruugi õigeaegselt kõnesse tulla.
- Menüüd sisaldasid huvitavaid toite nagu kõrvitsapannkook, värsked kapsa õuna sealihahautis, õuna-kaneeli kuubikud pudrule katteks, kruubisalat, juurviljakotletid, peedi-kartulipuder, kodujuustuvorm, köögiviljaomlett, peedi-kikerhernesalat, tatrapuder kookoshelvestega, porgandikotletid, odrajahu paneering, kõrvitsakook jt.
- Menüüdes esines hommikuti joogiks kohv piimaga, mis võiks olla asendatud tee, piima või mõne muu joogiga. Peab jälgima, et pakutaks kohveinivaba jooki. Kohveiniga joogid ei ole väikelapsele soovituslikud ja antud jook ei peaks olema lasteaia menüüs.
- Pakutavad toidud (v.a pudrud) tohivad korduda mitte vähem kui nelja nädala pärast. Oli menüüsid, kus ühe nädala lõikes olid samad toidud: nt. kaks päeva järjest värsked kapsa toit, koored kastmed, hakklihatoidud, toidud kõrvitsast.
- Menüüde puhul jäi silma, et osade lasteaedade menüüd ei sisaldanud toorsalateid, vaid konserveeritud köögivilju (marineeritud peet, -kõrvits, -kurgid). Õpetamaks lastele värsked juurvilja söömist ja saamaks kätte vajalikke vitamiine, tasuks siiski valida menüüdesse enam värsked salateid konserveeritud salatite asemel.
- Oluline on jälgida, et ühele päevale ei satuks samaliigilise toorainega toidud. Nt. H: nisuhelbepuder, L: mannapuder, O: õunapirukas (sellisel juhul nisu üleküllus).
- Positiivsena leidsid mitmeid menüüsid, kus hommikusöögid olid vaheldusrikkad, pudrud vahetusid suppidega. Samuti oli menüüsid, kus kogu päev oli ilusti läbi mõeldud, nt. kui lõunane toit kergem, siis sellel päeval hommiku- ja õhtuode olid toekamad.
- Menüüdes esines poolfabrikaate: kalapulgad, pihv, sardell, pelmeenid. Lasteaia menüüs tuleks siiski enam eelistada naturaalseid tooraineid, mida ise valmistatakse ja maitsestatakse, mitte eeltöödeldud tooteid, mis tihti on kaloririkkad, sisaldavad tervisele kahjulikke lisaaineid ja ei oma väga suurt toiteväärtust.
- Maisihelbed ooteks või hommikuks. Lasteaia menüüs võiks vältida hommikusöögihelveste pakkumist, kuna need suhkrurikkad ja ei oma suurt toiteväärtust. Ka kodus menüüd võiks lastele hommikuhelbeid harva pakkuda.
- Menüüdes kasutusel vaheldusrikkad toorained: maisimanna, läätsed, tatar, kama, hirss, küüslauk, kruubid, riisijahu.

- Leidus menüüsid, kus õhtuooteks olid alati vaid võileivad, neis sooviks näha enam mitmekesisust *Nt: Võileib kattega, jogurtijook; kartulisalat; tatrapuder, keefir.*
- Muna menüüdes: oli menüüsid, kus nädala lõikes ei olnud mune kasutatud, muna peaks nädalas korra töödeldud kujul olema kasutatud.
- Supipäevadel magustoiduks kissellid - kaks vedelat toitu koos, mistõttu toiteväärtus kõhu täiteks väike. Kui toidukorra põhitoiduks on supp, siis ei tohi lisaks pakutava vedela toidu kogus ületada 150g
- Kohukesed - ei ole hea valik menüüsse. Sisaldab palju transrasvasid ja toiteväärtus on väike. Palju üleliigseid kaloreid, millega on lihtne päevast toiduenergia vajadust täita, kuid ei ole toitainerikas. Eeskätt palju kiirelt imenduvaid nn tühje süsivesikuid.
- Kohupiimakreemid topsis - soovituslik valida naturaalne toode, mida ise maitsestada, et tagada kontroll lisatavate suhkrute osas. Kohupiimakreemi valmistamine kohapeal on ka eelarvele soodsam.
- Mõnes menüüs toitainete tasakaal paigast ära, nt. kaks haput toitu koos: *peedisupp hapukoorega ja magustoiduks kamavaht hapuka kastmega.*
- Mitmes menüüs piimatoodete üleküllus, piim pea iga toidu kõrval või piimatooteid igas toidukorras:
 - *koorene supp lõunaks, piim magustoidu juures ja ooteks kakao, mis ka piimaga*
 - *piimasupp hommikul, kohupiim lõunaks ja õhtuks jogurt*
- Rosinad vitamiinipausina ei ole keelatud, kuid eesmärgiga pakkuda lastele vitamiiniampsu, eelistaks siiski värsket puu-või juurvili, mida toidukorra vahepeal pakutakse.
- Kalatoitude puudujääk menüüdes. Oli menüüsid, kus ei olnud igal nädalal esindatud kalatoitu. Tervisekaitsenõuded toitlustamisele koolieelses lasteasutuses ja koolis punkt 8 ütleb: värsket kalast valmistatud toitu või kalatooteid pakutakse vähemalt üks kord nädalas.
- Toidukordade lisadeks küpsised, praänikud. Sellised maiustused ei peaks olema lasteaias menüüs. Mõnel üritusel või erandkorras on lubatud pakkuda, kuid püsivalt menüüs ei peaks nad olema esindatud.
- Pakutavad toidud (v.a pudrud) tohivad korduda mitte vähem kui nelja nädala pärast. Oli menüüsid, kus ühe nädala lõikes olid samad toidud: *nt. kaks päeva järjest värsked kapsa toit, koored kastmed, hakklihatoidud, kõrvitsaga toidud.*

- Esines menüüsid, kus oli toiduenergia paigast ära ja jäi alla seadusega kehtestatud normidele.

Tervise Arengu Instituudi (TAI) soovitud lasteasutuste menüüde koostamiseks

Tervise Arengu Instituut on läbi viimas lasteasutuste toitlustamise määruse muutmist ja sellest tulenevalt on tutvustatud eri gruppidele planeeritavaid muudatusi. Hetkel kehtiv lasteasutuse toitlustamise määrus on vastu võetud 2008 a ja põhineb 2006 a avaldatud toitumissoovitustele. 2017 avaldati uued toitumissoovitused, kus on toimunud väikesed muudatused toitainete gruppides, mistõttu on oluline lasteasutuse toitlustamise määruse uuendamine, et viia kooskõlla hetkel kehtivate toitumissoovitustega.

Tervise Arengu Instituudi poolt soovitud lasteaia menüü koostamiseks:

- Menüüd mitmekesisemaks.
- Kolmest toidukorrast võiks üks olla teraviljatoit nt. puder lisandiga, soovitavalt marjade, mitte moosiga.
- Makaronitooteid võimalikult harva ja kui, siis täisteramakaronid. Kui lapsele on esialgu täisteramakaronid võõrad, siis pakkuda pool kogusest nisujahu makarone ja teine pool täisteramakarone
- Kasutada rohkem pähkleid-seemneid, kuna need sisaldavad häid rasvu
- Soola kasutamisel eelistada jodeeritud soola. Lisatud soolakogus (s.h maitseainetest) – 0,5g päevas
- Puu- ja köögiviljade pakkumine liiga väike, võimalusel suurendada neid koguseid
- Võimalusel vähendada ja jälgida suhkrute sisaldust
- Liiga palju piimatooteid (sh magustatud)

Järeldused ja soovitud

Menüüdes vältida poolfabrikaattooteid. Lähtuda põhimõttest, et lasteaed on koht, kus laps saab tervislikku ja täisväärtuslikku toitu. Poolfabrikaattoidud, kohukesed, kohupiimakreemid topsis, magusad hommikuhelbed peaksid ka kodustes toidukordades tahaplaanile jääma.

Kodul on oluline roll laste tervislike toiduvalikute kujundamisel.

Lähtuvalt toitumise erivajadustega laste arvu suurenemisest, kellel on erinevate ainete toidutalumatus, on vajalik luua tugisüsteem erimenüüde koostamisel ja viia lasteasutuste kokkadele läbi vastavasisulised koolitused.

Viia läbi Tervise Arengu Instituudi poolt koolitus, kus tutvustatakse majandusjuhatajatele, toitlustamisega tegelevatele isikutele TAI poolt planeeritavat eelkooliealiste laste toitlustamise määruse muudatust ja sellest tulenevaid menüü koostamise ja toitlustamise korraldamise soovitusi. Kuna hetkel analüüsitud menüüdest on näha, et valitseb teatud sorti segadus, ollakse teadlikud täisväärtusliku menüü koostamisest, kuid samas leidub puudusi, mis võiks olla teisiti.

Lisaks määruse tutvustamisele tutvustada TAI poolt loodud toitumise infosüsteemi Nutridata. Nutridata programm on kooskõlas riiklike toitumissoovitustega, mistõttu oleks heaks abiliseks neile lasteaedadele, kes kasutavad ise-loodud tootlustamise programme. Samuti alates 2021 jaanuar läheb tootlustamise programm ANC kooskõlla TAI poolt läbiviidavate muudatustega.

Edasised tegevused:

- Koostöös Pärnumaa Kutsehariduskeskusega viia läbi menüüd koostavale personalile koolitus “Menüüde ja kalkulatsioonide koostamine lasteaedades ja koolides”.
- Koostöös Tervise Arengu Instituudiga viia läbi tutvustus TAI poolt planeeritavate muudatustega eelkooliealiste laste tootlustamise määruse muutmisest.
- Koolituse korraldamine “Toitumise erivajadusega laste tootlustamine lasteaias”.
- Planeerida regulaarsed tegevused lastevanemate koolitamiseks.
- Viia läbi ümarlaud, õppereisid vms, jagamaks häid praktikaid üksteisele. Kogemuste vahetamine lasteaedade vahel.

Raporti koostas:

Eiri Silivälja

21.12.2020