

## **Raport**

### **Pärnu linna lasteaedade menüüde analüüsimine 2019 aastal**

Pärnumaa Arengustrateegia 2035+ ja uuendatud Pärnumaa tervise ja heaoluprofiil 2018-2023 annavad suunised tervise edendamiseks maakonnas. Pärnumaa tervise- ja heaoluprofiili tegevuskava üheks fookuseks aastal 2019 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. Eesmärk on käivitada lühike tarneahel kohaliku põllumajandustoodangu otsetarnekaks Pärnu linna lasteaedade toidulauale.

#### **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 veresoonehaigused
- 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.

#### **Pärnu linna lasteaedade menüüde kaardistus**

SA Pärnumaa Arenduskeskuse ja Pärnu Linnavalitsuse haridusosakonna tervisedendusliku koostöö raames on algust tehtud lasteaedade toitlustamise korraldamise küsimuste kaardistamisega ning Pärnu linna lasteaedade menüüde analüüsimisega. Tegevused viidi ellu Tervise Arengu Instituudi tööplaani raames.

Analüüsiti kahe nädala menüüsid. 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 25.02-01.03 ja 04.03-08.03 nädalate menüüd. Menüüd edastasid kõik 23 Pärnu linna 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 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

	<b>Energia kcal</b>	<b>Süsivesikud g</b>	<b>Valgud g</b>	<b>Rasvad g</b>
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 toitlustamisnõuetele. 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](https://intra.tai.ee/images/prints/documents/149019033869_eesti%20toitumis-%20ja%20liikumissoovitused.pdf)
- Kohaliku tooraine kasutamist menüüs
- PRIA poolt toetatavat koolipiima- ja koolipuuvilja toetuse kasutamist. Sellisel juhul on menüüdes välja toodud - koolipiim, koolipuuvilja märkega **KP**
- Toitlustusprogrammide kasutamist. Suur hulk lasteaedu kasutab toitlustamise korraldamiseks ANC Toitlustuskonsultatsioonid (ANC) programmi, kuid kasutatakse ka ise-loodud programme

### **Menüüde analüüsimise järel kogunes töögrupp koosseisus:**

Eiri Silivälja - Paikuse Lasteaed, majandusjuhataja-osaliselt tervisejuht

Merle Einola - Pärnumaa Arenduskeskus, rahvatervise ja turvalisuse spetsialist

Katrin Tamm- Terviseameti vaneminspektor

Ingrid Ploom - Pärnumaa Kutsehariduskeskus, teenindusõppe kutseõpetaja (puudus kokkusaamiselt, kuid edastas e-maili teel oma tähelepanekud)

Pärnu lasteaedade ühenduse *Majandus* aktiivi liikmed:

Aime Bräugautin - Pärnu Lasteaed Trall, majandusjuhataja

Sirle Tammelaan - Pärnu Ülejõe Lasteaed, majandusjuhataja

Krista Viira - Pärnu Mai lasteaed, toitlustusjuht

Tagli Pitsi - Tervise Arengu Instituut, toitumise ja liikumise valdkonna ekspert

Kokkusaamise eesmärk oli tutvuda menüüsid analüüsinud meeskonnaliikmete tähelepanekute ja kommentaaridega ning teha selle põhjal järeldused ning leppida kokku edasised tegevused.

Menüüde analüüsimisel paistis silma menüüde ebaühtlane tase ja kohati menüüde ühekülgsus, mida mõjutab paikkondade eripära ja kaugus Pärnu linna keskusest. Põhjuseks võivad olla tooraine kättesaadavuse erinevad võimalused ja toitlustajate erinev ettevalmistus. Pärnu linnapiirkonnas on toiminud võrgustikud ja ühendused (majandusjuhatajad, tervishoiutöötajad) ning on korraldatud erinevaid koolitusi menüüde koostamiseks, toitumise põhimõtete selgitamiseks jms. Samuti on tooraine kättesaadavus parem endise haldusjaotuse mõistes Pärnu linna territooriumil.

### **Menüüsid analüüsinud komisjoniliikmete kommentaarid:**

- Vorst, vorstisai - menüüdes oli kasutusel palju vorsti: võisai vorstiga, leib vorstiga ühe nädala jooksul mitu korda. **Soovitus:** valida sink, jälgida selle lihasisaldust, soola- ja rasvade sisaldust. Lisaks ise valmistatud võileivakatteid, kus võimalik kasutada ka köögivilju, muna jms
- Kohukesed - ei ole hea valik lasteaias menüüsse. Sisaldab palju transrasvu 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
- Muna menüüdes: oli menüüsid, kus nädala lõikes ei olnud mune üldse kasutatud, samas menüüsid, kus oli mune kasutatud liiga palju
- Supipäevadel magustoiduks kissellid - kaks vedelat toitu koos, mistõttu toiteväärtus kõhu täiteks väike. Kui toidukorra põhitooiduks on supp, siis ei tohi lisaks pakutava vedela toidu kogus ületada 150g
- Hakklihatoite on palju - rohkem mitmekesisust. *Nt: nädalalõikes kasutada kanaliha, hakkliha, sealiha, veiseliha.*
- Pakutavad toidud (v.a pudrud) tohivad korduda mitte vähem kui nelja nädala pärast
- Jälgida nisukoguseid ühel päeval: Näitena tasakaalust väljas oleva päevamenüüd:  
**H**-puder, **L**-makaronid, **O**-pannkook (sellisel juhul nisu üleküllus)  
**H**-puder piimaga, **L**-piima-klimbisupp, **O**-saiavorm piimaga (sellisel juhul nisu ja piimatoodete üleküllus).

- Öhtuoodete puhul jälgida, et ei oleks nädalalõikes ainult magusad toidud, enam mitmekesisust. *Nt: Võileib kattega, jogurtijook; kartulisalat; tatrapuder, keefir*
- Pudru kõrvale ei ole võileib vajalik. Täisväärtuslik hommikupuder on piisavalt tugev toidukord täitmaks hommikul lapse kõhtu

#### **Kohaliku tooraine kasutamine menüüdes:**

- Luige Talu FIE Anne Puusild registrikood 11846792: kartul, porgand, kaalikas, peet, mahlad, kompotid, marineeritud kurk
- Lagedi Öun OÜ registrikood 12194699 - õunamahl Hiiumaalt
- Lemel RH OÜ registrikood 11031512 - erinevate Eesti talunike kartul, peet, kapsas, kaalikas ja porgand
- Talunik Arnold Palu FIE registrikood 10216876 - kartul ja muu juurvili
- Aivar Ild Väljaotsa talu FIE registrikood 10214363 - kartul ja porgand
- Vitamiinipausi ÖUN ja PIRN väga suures osas eraisikult ostu-müügilepinguga. Üks kindel tarnija igal aastal- väga kvaliteetne kaup (täpne tarnija nimi puudub)

Lasteaia menüüdesse jõuab kohalikku toorainet hooajaliselt, eelkõige oma maja kokkade ja personali kaasabil, kes suvel kasvatatud saaki lasteaeda toovad. Lasteaeda tuuakse ka õunu, jõhvikaid, pohli ja astelpajumarju.

#### **Tervise Arengu Instituudi (TAI) soovitused lasteasutuste menüüde koostamiseks**

Tagli Pitsi Tervise Arengu Instituudist tutvustas lasteasutuste toitlustamise määruse muutmise hetkeseisu ja sellest tulenevalt planeeritavaid muutusi. 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.

### **Tagli Pitsi poolsed soovitusel TAI esitlusest:**

- Menüüd mitmekesisemaks
- 3 toidukorrast võiks üks olla teraviljatoit nt. puder lisandiga
- Makaronitooteid võimalikult harva ja kui, siis täistera. 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 maitseainesegudest) – 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 soovitusel**

Menüüdes vältida poolfabrikaattooteid. Lähtuda põhimõttest, et lasteaed on koht, kus laps saab tervislikku ja täisväärtuslikku toitu. Poolfabrikaatoidud, kohukesed, kohupiimakreemid topsis, magusad hommikuhelbed peaksid ka kodustes toidukordades tahaplaanile jääma. Kodul on oluline roll laste tervislike toiduvalikute kujundamisel.

Tervise Arengu Instituudi poolse algatuse tõttu ei ole hetkel mõistlik menüüde hindamise meeskonnal koostada näidismenüüsid, arvestades, et määrus läheb muutmisele ja toitlustamisele esitatavad nõuded muutuvad.

Lapse tahet tervislikku toitu süüa saab mõjutada läbi toidu serveerimise. Vajalik on läbi viia koolitus õpetaja abidele koostöös Pärnumaa Kutsehariduskeskusega teemal „Toidu serveerimise ja toidu eetika“. Jätkata kokkade koolitamisega.

Vajalik on otsekontaktide loomine lasteaedade ja väiketootjatest talunikega. Eesmärgiks on ühise infopanga loomine, kuhu on koondatud kohalike väiketootjate kontaktid, pakutav sortiment ja tarnetingimused.

Alustatud piloottegevust laiendada Pärnu maakonna lasteaedades ja Pärnu linna ning maakonna koolides. Tegevused viia ellu Pärnu maakonna tervise – ja heaoluprofiili 2019 -2022 tegevuskava raames.

Lähtuvalt toitumise erivajadustega laste arvu suurenemisest, kellel on erinevate ainete toidutalumus, 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 loodud toitumise infosüsteemi Nutridata. Nutridata programm on kooskõlas riiklike toitumissoovitustega, mistõttu oleks heaks abiliseks neile lasteaedadele, kes kasutavad ise-loodud toitlustamise programme.

#### **Tegevused, mis tänaseks päevaks plaanis:**

- Koostöös Pärnumaa Kutsehariduskeskusega viiakse õpetaja abidele läbi koolitus teemal „Toidu serveerimise ja toidu eetika“ – sügis 2019
- Jätkuvad erinevad koolitused kokkadele, toitlustamisega seotud isikutele – 2019/2020 õppeaasta
- Alustatud piloottegevust jätkata Pärnu maakonna lasteaedades – 2019/2020 õppeaasta
- Tervise Arengu Instituut viib Pärnus läbi TAI poolt loodud toitumise infosüsteemi Nutridata koolituse majandusjuhatajatele, toitlustamisega tegelevatele isikutele – sügis 2019
- Alustada piloottegevusena koostööd lasteaedade ja kohalike talunike vahel, et kohalik toit jõuaks lasteaedade toidulauale – 2019/2020 õppeaasta

Raporti koostas:

Eiri Silivälja

30.05.2019