

SÖÖMISHARJUMUSTE KUJUNDAMISE HEA TAVA

Soovitused ja näited koolidele
Teeme toidukeskkonna veel paremaks!

Mida, millal ja kuidas õpilased söövad, mõjutab otseselt nende vaimset ja füüsilist tervist, aga ka looduskeskkonda. Täisväärtuslik tasakaalustatud toit toetab õpilaste arengut ja kasvamist!



KUJUNDAME KESKKONDA

Koolis on kooliperega (sh lapsevanematega) kokku lepitud koolitoiduga seonduvad väärtused

- ✔ koolitoidu olulisust ja sellega seotud eesmärgid kirjeldatakse kooli arengukavas

Tervist toetavad toiduvalikud on õpilastele kõige lihtsamini kättesaadavad. Kogu toidukeskkond, sealhulgas koolipuhvetites ja müügiautomaatides pakutav, toetab tervislikku toitumist ja suunab koolipere tegema parimaid valikuid

- ✔ koolis on kokku lepitud, et eelistatakse koolis pakutavaid sööke ja jooke
- ✔ köögiviljad, sealhulgas salat, on nähtaval kohal ja lisatakse taldrikule esimesena
- ✔ koolipuhvetis pakutakse lisatoidukorda vajavatele õpilastele toekamaid toite, kuid need ei konkureeri koolilõunaga. Puhvetites ja muudes müügikohtades pakutav tootevalik lähtub puhvetijuhendist

Koolitoidu söömine on osa koolikultuurist

- ✔ hinnatakse ühist söömist ja söögi nautimist, milleks antakse piisavalt aega. Söömiskohas püütakse hoida madalat müraaset, pakkuda piisavalt valgust ning tagada puhtad ja korras lauad. See on aeg ühiseks meeldivaks puhkehetkeks

Soola (sh soola sisaldavad maitseainesegud), suhkrud ja valmiskastmete (nt ketšup, majonees, sojakaste) kasutamine on korraldatud nii, et need ei ole üldkasutataval laual

- ✔ need ei ole õpilastele iseteeninduses või söögilaual kohe kättesaadavad

Kõikidele õpilastele jätkub toitu, ka iseteenindusliinis. Toidujäätmeid tekitatakse võimalikult vähe

- ✔ toitu jätkub kõigile igal söögivahetunnil. Iseteenindavaid õpilasi suunatakse arvestama kaaslastega, võtma paraja suurusega portsjon, olema viisakad, hoidma puhtust ja suhtuma toitu lugupidavalt, et kõigil oleks hea söögikogemus
- ✔ leitakse võimalus tekkinud toidujäätmete keskkonnasõbralikuks realiseerimiseks

SÖÖMISHARJUMUSTE KUJUNDAMISE HEA TAVA

Soovitused ja näited koolidele

TULETAME MEELDE JA ÕPIME JUURDE

Kujundatakse ja hoitakse üksteisega arvestavat söömiskultuuri, ollakse eeskujuks

- ♥ kogu koolipere arvestab üksteistega
- ♥ iseteenindusliinis söögi võtmine vajab suunamist ja harjutamist. Sobiva portsjoni tõstmiseks võivad olla abiks mõõdukulbid ja info näiteks selle kohta, mitu kotletti on õpilase kohta ette nähtud
- ♥ õpilasi suunatakse tegema mitmekesiseid valikuid ning neid julgustatakse (aga ei sunnita) kõike kasvõi paar ampsu proovima
- ♥ teisiti toituvatesse õpilastesse suhtutakse lugupidavalt

Täiskasvanud (sh õpetajad, kokad, saaliteenindajad, lapsevanemad jt) on õpilastele eeskujuks nii sõnades kui ka käitumises

- ♥ õpilased ja õpetajad naudidavad koolitoitu üheskoos. Õpetajad söövad võimalusel õpilastega sama toitu ning julgustavad neid proovima erinevaid toite ja uusi maitseid
- ♥ õpetajad kujundavad oma taldriku vastavalt taldrikureeglile ja suunavad ka õpilasi seda järgima
- ♥ täiskasvanud väljendavad toidu suhtes positiivset hoiakut ja hoiduvad toitude alusetust kritiseerimisest

Söömiskohas on tänapäevased ja tõendus põhised visuaalsed materjalid tervisliku toitumise kohta

- ♥ söömiskohas on nähtaval plakatid, (nt toidupüramiid või taldrikureegel), millest lähtuvalt saab kogu koolipere oma valikuid kujundada. Vaata ka toitumise valdkonna teisi trükiseid ja loe toitumisest lisaks toitumine.ee lehelt

Tervisliku toitumise tähtsust väärtustatakse igas tegevuses

- ♥ ainetundides käsitletakse toitumisega seotud teemasid (nt toiduahel, toidu koostis, toiduvalikute mõju tervisele, pakendite lugemine, toidukeskkonna jalajälg, söömist mõjutavad tegurid jne)
- ♥ tähtpäevade (nt sünnipäevad, jõulud, sõbrapäev) tähistamisel on põhifookus tegevustel, mitte maiustamisel
- ♥ spordiürituste auhinnad toetavad tervist, eelistada võiks meeldivaid elamusi (nt kino, veekeskuse, ujula või mängutoa pääsmed, ühised tegevused jms)
- ♥ ühistel väljasõitudel (nt matkapäevad) soovitatakse eelistada tervist toetavaid vahepalasisid. Kui matkapäeva toidu pakkumine on lapsevanema ülesanne, julgustatakse eelistama tervist toetavaid vahepalasisid
- ♥ laatadel soodustatakse tervist toetavate valikute pakkumist

Huvitegevuste valik toetab toitumisalaste teadmiste andmist ja toiduvalmistamise oskuste omandamist

- ♥ kõikidel õpilastel (sh koos lapsevanematega) on soovi korral võimalus osaleda kokandusringis, kus saab õppida [tervisliku toitumise põhimõtteid](#) ning valmistada toite neist lähtudes
- ♥ kõikidel õpilastel on soovi korral võimalus osaleda aiandusringis, kus õpitakse jätkusuutliku toidusüsteemi olulisust (sh taimede kasvatamine, toidujäätmete komposteerimine jne)

Õpilaste käitumist suunatakse ja kujundatakse loovalt ja kaasavalt

- ♥ õpilasi lohutatakse ja motiveeritakse sõnade, mitte maiustustega
- ♥ käitumist mõjutatakse mängu, arutelu ja sisuka tagasiside andmise kaudu

SÖÖMISHARJUMUSTE KUJUNDAMISE HEA TAVA

Soovitused ja näited koolidele

Soodustatakse õpilase jaoks harjumatu toitude söömist ja nende maitsetega harjumist, seejuures arvestatakse õpilase individuaalsete vajaduste, eripärade ja vanusega

- ♥ erinevaid toite õpitakse tundma mänguliselt ja tunnetama neid erinevate meelte kaudu (milline näeb toit välja, kuidas see lõhnab, kuidas hamba all häält teeb jms)
- ♥ uusi toite tutvustatakse mängu kaudu ja ilma sunnita, seda tehakse järjepidevalt ning õpilaste individuaalsete vajaduste ja eripäradega arvestades

Toitlustushangete koostamisel on hanketingimused läbi mõeldud – nii valikute rohkus kui ka ebarealistlikult suured toidukogused suurendavad toiduraiskamist

- ♥ pakutavate valikute arvuline nõue on põhjendatult läbi mõeldud (nt kui iga päev on valikus kartulid, tatrapuder, köögiviljad ja riis, võib laps ikkagi valida ainult riisi)
- ♥ hanke hindamiskriteeriumid peaksid välistama selliste toidukoguste pakkumise, mida õpilased ei ole tegelikult võimelised sööma (nt antakse lisapunkte, kui koolilõunal pakutavate köögiviljade kogus on ebamõistlikult suur)

TEEME KOOSTÖÖD

Tehakse omavahel koostööd – teised koolid, kooli juhtkond ja hoolekogu, õpetajad, õpilased, lapsevanemad, kokad ja toitlustajad

- ♥ juhtkond hoiab end regulatsioonidega kursis ning edastab vajalikku infot regulaarselt personalile ja lapsevanematele, selgitades samal ajal nende eesmärgid
- ♥ lastele ja lapsevanematele selgitatakse toitlustamise ja pakutava toiduvaliku olulisust ning tehtavate muudatuste vajalikkust ja eesmärgid. Lapsevanematele selgitatakse täiskasvanute eeskujul olulisust ja selle mõju toiduvalikute kujunemisel
- ♥ õpilastelt küsitakse regulaarselt arvamust nii toidu omaduste (maitse, lõhn, välimus, tekstuur) kui ka söömiskeskkonna kohta
- ♥ koolipere ja lapsevanemad kommenteerivad menüüsid laste kuuldes delikaatselt ilma isiklike hinnanguid andmata, vajaduse korral antakse konstruktiivset tagasisidet toitlustajale
- ♥ õpetaja/tervishoiutöötaja ja lapsevanema suhtlemisel õpilasega seotud toitumisküsimuste (nt mittemeelepärase menüü, selektiivne söömine, söömishäirete kahtlus, ala- või ülekaal jms) arutamisel on oluline teha seda privaatseks, vajaduse korral õpilase (ning teiste õpilaste ja lapsevanemate) juuresolekul
- ♥ toimuvad regulaarsed kohtumised teiste koolidega, et jagada kogemusi, toimivaid kaasaegseid lahendusi. Osaletakse ühistel koolitustel ning õpitakse üksteiselt pidevalt juurde
- ♥ lapsevanematele pakutakse võimalusi koolitoidu maitsmiseks
- ♥ lapsevanematele korraldatakse kokusaamisi toitumisvaldkonna ekspertidega, näiteks üldkoosolekutel

Kõiki (sh erinevate vajaduste ja eelistustega) õpilasi kaasatakse söömiskeskkonna kujundamisse ning võimaluse korral ka toiduvaliku koostamisse ja toitudele nime andmis

- ♥ kõik õpilased saavad söömiskoha kujundamises kaasa rääkida ja seda tähtpäevade puhul kaunistada
- ♥ võimaluse korral saavad õpilased tavalistele roogadele valida huvitavad ja söömakutsuvad nimed
- ♥ õpilaste valitud lemmiktoite kasutatakse menüüs võimalikult tihti (määruse nõuete kohaselt)
- ♥ üheskoos (vajaduse korral vanemaid kaasates) koostatakse tervist toetavate toitude retsepte ja korraldatakse nende järgi valmistatud toitude degusteerimisi ning parimad võetakse menüüs kasutusele

SÖÖMISHARJUMUSTE KUJUNDAMISE HEA TAVA

Soovitused ja näited koolidele

Kui õpilasel on toiduvalikut puudutavad haigusest, usust või veendumusest (nt veganlus) tingitud erisused, pakutakse talle sobilikku ja täisväärtuslikku toiduvalikut lapsevanema, kooli ja toitlustajaga koostöös

♥ vajalik on tõendatus tervisest tulenevateks erisusteks menüüs, mis lepitakse kokku lapsevanema ja haridusasutuse vahel. Õpilase hea tervise tagamiseks on oluline lähtuda riiklikest tõenduspõhistest soovitustest ka terviseprobleemide korral. Tervisest tulenevad toitumise erisuse suunised lapsevanemale peaksid tulema tervishoiutöötajalt

♥ usust või veendumustest tulenevate toitumise erisuste pakkumisel lähtutakse lapse tervist ja heaolu arvestavatest võimalustest

♥ kui eritingimustel toitlustamine ei ole mingil põhjusel võimalik, tagatakse õpilasele kaasavõetud tervist toetava toidu nõuetekohane hoidmine ja vajaduse korral soojendamine

Väärtustame koolitoitu ja selle valmistajaid

♥ ütleme köökipersonalile AITÄH ja suhtume neisse ja nende töösse lugupidavalt

PANUSTAME ÜHISELT KOGU KOOLIPERE TERVISESSE

Vahepaladena pakutakse köögi- ja puuviljaampse

♥ vahetundide ajal on saadaval näiteks porgandi-, õuna- või kaalikalõigud

Suurendatakse täisväärtusliku taimse toidu osakaalu menüüs

♥ iga päev pakutakse ka taimetoiduvalikut

♥ vähemalt ühel päeval nädalas võiks menüüs olla ainult lihavabad toidud

Kogu koolipere, toitlustajad, kokad ja lapsevanemad teadvustavad

- ♥ koolitoidu ja toiduhariduse olulisust
- ♥ toitumise ning tervise ja keskkonna vahelisi seoseid
- ♥ täisväärtusliku toidu mõju õppimisvõimele

Vaata lisaks <https://www.toitumine.ee/>



SOTSIAALMINISTEERIUM



Tervise
Arengu
Instituut