



# **Tervisekaitsenõuded toitlustamisele koolieelses lasteasutuses ja koolis**



TERVISEKAITSEINSPEKTSIOON



**Sotsiaalministri 27. juuni 2002. a  
määruse nr 93 puudused  
Vajadus muudatuste tegemiseks**

- **Eesti Toitumis- ja Toidusoovitused (2006)**
- **WHO Food and Nutrition Policy for Schools (2006)**
- **Määrus sisaldab toidu toiteväärtust ja toitainetesisaldust puudutavaid soovitusliku iseloomuga sätteid**



## **Sotsiaalministri 27. juuni 2002. a määruse nr 93 puudused Vajadus muudatuste tegemiseks**

- **Määruses on toidu ohutust puudutavaid sätteid**
- **Alates 01. juulist 2007. a ei ole TKI-I pädevust teostada järelevalvet toiduohutuse nõuete täitmise üle**
- **Toiduseadusest tulenev järelevalve hügieeninõuete ja toiduohutuse üle läks Veterinaar- ja Toiduametile.**



## Eesti laste toidu-uuringute tulemused

- liiga palju küllastunud rasvhappeid, keedusoola;
- liigselt peitrasvaga lihatooteid (viinereid, vorste);
- liigselt suure rasva- ja suhkrusisaldusega saiakesi;
- liigselt rasvarikkaid piimatooteid (kohukesed jt);
- väga vähe köögivilja, puuvilja, kala, taimeõli.

### Ülekaalulisi koolilapsi (koolitervishoiu andmed)

- 6% (2004)
- 6,6% (2005)
- 7,5% (2006)



## Määruse eesmärk

- **Kaitsta, edendada laste tervist, tagades lasteasutustes**
    - mitmekesine
    - vajadustele vastav
    - tasakaalustatud
    - kaasaegsetele toitumissoovitustele vastav toit
    - aidates kaasa laste tervislike valikute normiks kujunemisele
  - **Kehtestada täpsed regulatsioonid toidu toitainelise koostise ning toiduenergia kohta**
-



## Kellele on nõuded kohustuslikud?

- **Praegu: Määruse nõuded on kohustuslikud toidu käitlejale, kes korraldab ja kontrollib toitlustamist ning juhendab toiduhügieenialaselt toitlustusettevõtte töötajad**
- **Alates 01.09. : Määruse nõuded on kohustuslikud lasteasutuse pidajale ja isikule, kes korraldab ja kontrollib lasteasutuse toitlustamist**



- **§2 lg 2: Uues määruses on sisse viidud uued mõisted ning on täpsustatud alles jäänud mõisted:**

**“einestamisruum”, „kuumtoit“ ja „valmistoit“, „põhitoit“, „konserv“, „kool“, „põhitoitained“, „koolilõuna“ ja „koolieine”**



- **Koolilõuna – lõunasöök, mida serveeritakse põhisöögikorrana**
- **Koolieine – söök, mida serveeritakse täiendava söögikorrana**







## Üldnõuded koolieelses lasteasutuses:

- §3 lg 1: lapsi toidlustatakse päevakavaga kindlaks määratud kellaegadel ja menüü alusel. Söögiaeg peab kestma vähemalt 30 minutit. Söögikordade vahe ei tohi ületada 4 tundi
- §3 lg 2: Lastele peab olema tagatud eakohane toit kolm korda päevas (hommikusöök, lõunasöök ja õhtusöök). Kui lasteasutuse töökorraldus võimaldab ja laps viibib lasteasutuses lühendatud päeva, siis võib lapsevanema, eestkostja või hooldaja ja lasteasutuse juhataja kokkuleppel lapse söögikordi vähendada



- **§3 lg 3: Ööpäevaringses koolieelses lasteasutuses: peab saama süüa vähemalt 4 korda;**
- **Söögikordadel pakutav toit peab rahuldama lisade 1 ja 2 kohaselt lapse ööpäevase toiduenergia- ja toitainevajaduse**



- **§3 lg 4: koolieelses lasteasutuses pakutav toit peab iga päev katma 85-90% määruse lisa 2 kohaselt vastava vanuserühma ööpäevasest toitainete- ja toiduenergiavajadusest,**

**(hommikusöök soovitatavalt 30-35%, lõunasöök 40-45% ja õhtusöök 20-25%**

**või hommikusöök 20-25%, lõunasöök 40-45% ja õhtusöök 30-35%)**



## Üldnõuded koolis

- §4 lg 1: lapsi toidlustatakse päevakavaga kindlaks määratud kellaegadel ja menüü alusel.
- Söögiaeg koolis peab olema vähemalt 15 (soovitavalt 20) minutit.
- Koolilõuna pakutakse I vahetuse õpilastele mitte varem, kui pärast teise (soovitavalt 3-4) õppetunni lõppemist.



- §4 lg 2: Koolilõunaks pakutav toit, sh koolipiim ja koolileib peab katma lisade 3 ja 4 kohaselt 30-35% vastava vanuserühma ööpäevasest toiduenergia- ja toitainevajadusest
- §4 lg 3: Koolieineks pakutava toiduga on soovitatav katta määruse lisade 3 ja 5 kohaselt 20-25% vastava vanuserühma ööpäevasest toiduenergia- ja toitainevajadusest



- **Koolieine ei asenda koolilõunat!**
- **Kui laps viibib koolis pikendatud päeva pikapäevarühmas, parandusõpperühmas või huvialaringis, siis peab lapsel olema võimalus saada ka koolieinet**



- **§4 lg 5: Ööpäevaringsel ülalpidamisel peab laps saama süüa vähemalt 4 korda päevas;**
- **Söögikordadel pakutav toit peab rahuldama lisade 1 ja 3 kohaselt lapse ööpäevase toiduenergia- ja toitainevajaduse**



- **Koolis tasuta või tasu eest pakutav toiduvalik peab soodustama tervislikku toitumist ning valiku tegemisel arvestatakse kooli hoolekogu ja tervisekaitseametnike ning samuti õpilasomavalitsuse ettepanekuid.**





- **Müügikohas või selle vahetus läheduses peab olema õpilastele nähtav tervisliku toitumise alane teave**
- **<http://www.tai.ee/?id=2581>**
- **<http://www.terviseinfo.ee/web/?id=1619>**



- §4 lg 6: lapsel peab olema kättesaadav nähtavas kohas, vabalt ja tasuta piisav kogus „Veeseaduse“ alusel kehtestatud nõuetele vastavat joogivett



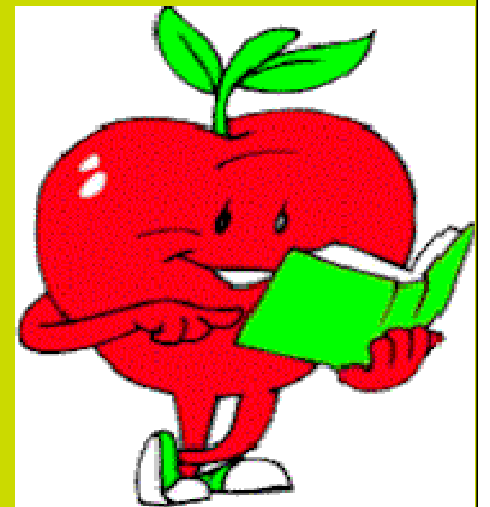


## Nõuded menüü koostamisele

- §5 lg 1: lasteasutuse toitlustaja koostab vähemalt kümneks päevaks iga päeva menüü.  
Õpilaskodus, erikoolis ja teistes ööpäevaringselt töötavates lasteasutustes koostatakse menüü ka laupäevaks ja pühapäevaks
- [www.tervisekaitse.ee](http://www.tervisekaitse.ee) → Toitumine → Toidusoovitused



- §5 lg 2: menüü koostamisel võetakse aluseks vanuserühmade keskmine ööpäevane toiduenergia- ja toitainetevajadus ning arvestatakse kümne päeva toidu keskmine toiduenergia ja toitainetesisaldus lapse kohta võttes arvesse lisades 1-5 esitatut





## Põhitoitainete puhul tuleb enne kõike järgida nende osatähtsust toiduenergiast (%E)

Tasakaalustatud toiduvaliku puhul on soovitatav, et valgud annaksid päevasest toiduenergiast 10-15%, rasvad 27,5-32,5% (eelkooliealistel 30-35%) ja süsivesikud 55-60%.

- 1 g rasvu annab 9 kcal, 1 g valke 4 kcal ja 1 g süsivesikuid 4 kcal

**Näide:** Koguenergia 800kcal, valke 29g, rasvu 27g, süsivesikuid 110 g

- Energia:            valkudest  $29 \times 4 \text{kcal} = 117 \text{kcal}$ ,  
                          rasvadest  $27 \times 9 \text{kcal} = 243 \text{kcal}$ ,  
                          süsivesikutest  $110 \times 4 \text{kcal} = 440 \text{kcal}$  } **kokku 800kcal**

- Osatähtsused energiast tulevad järgmised:

valgud  $117/800 \times 100 = 14,6\%E$

rasvad  $243/800 \times 100 = 30,4\%E$

süsivesikud  $440/800 \times 100 = 55\%E$

**ehk tarbimine vastab soovitatavale**



**Kuidas osatähtsused energiast muutuvad, kui põhitoitainete koguselised tarbimised vastavad soovitatavale ja ka energia tarbimine jääb soovitatava piiridesse:**

**III põhikooliastme soovitatav energia koolilõuna  $780 \pm 60$  kcal:  
valgud 10-15%, ehk 19,5-29,3g  
rasvad 27,5-32,5%, ehk rasvad 23,8-28,2g  
süsivesikud 55-60% ehk süsivesikud 107,2-117g**

**Menüü sisaldab:**

**19,5g valke,**

**28,2g rasvu**

**107,2g süsivesikuid**

**} Kokku  $29,3 \times 4 + 28,2 \times 9 + 107,2 \times 4 = 799,80$  kcal  
(vastab soovitusele)**

**Kui arvestada põhitoitainete osatähtsust energiast, annavad**

**valgud 14,7%**

**rasvad 31,7%**

**süsivesikud vaid 53,6% → alla soovitatava**



- **Põhitoitainete osatähtsust energiast arvestatakse kahe nädala keskmisena, kuid ka päeviti ei tohi nende kõikumine olla väga suur.**
- **Üksikutel päevadel võib olla kõikumine:  
valkudel  $12,5 \pm 5,0\%E$ , rasvadel  $30,0 \pm 5,0 \%E$ , süsivesikutel  $57,5 \pm 5,0\%E$ .**
- **Ühe konkreetse toidu kohta neid rakendada ei ole võimalik.**



## Kaalutud keskmise arvutuskäik

	Sõimerühm	Noorem rühm	Keskmine rühm	Vanem rühm
Toiduenergia vajadus, kcal	1060	1350	1590	1760
Laste arv	30	20	25	35

Päevase toiduenergia kaalutud keskmine soovitus arvutatakse järgmiselt:

1) Korrutatakse iga vanuserühma energia soovitus lasteasutuse vastavas rühmas söövate laste arvuga

2) Jagatakse saadud korrutis kogu laste arvuga

$$\frac{1060 \times 30 + 1350 \times 20 + 1590 \times 25 + 1760 \times 35}{30 + 20 + 25 + 35} = 1456 \text{ kcal}$$

<http://www.tervisekaitse.ee/> → Haridus- ja sotsiaalasutused → Järelevalve haridus- ja sotsiaalasutustes

TERVISEKAITSEINSPEKTSIOON





- **§5 lg 3: valkude kogus päevases toidus peab katma ööpäevase minimaalse valguvajaduse, kuid seda ei tohi üle kahe korra ületada. Valguvajadusest on soovitatav 1/3 katta loomsete valkudega, kuid loomsete valkude osa ei tohi katta üksnes piima ja piimavalkudega**



- **§5 lg 4: Söögikordadel pakutakse iga päev erinevat põhitoitu. Põhitoiduna ei ole lubatud pakkuda konserve ega konservil põhinevaid toite**
- **§5 lg 5: lasteasutuses antakse lapsele joogiks pastöriseeritud piima. Toorpiima võib kasutada üksnes kuumtöödelduna**
- **§5 lg 6: lasteasutuses pakutakse toiduks mune ainult kuumtöödelduna**



## **Laste toidlustamisel tuleb arvestada et:**

- **toit valmistatakse võimalikult värsketest toiduainetest; suitsutatud, tugevalt soolatud ja vürtsitatud toidud jäetakse välja; maksast valmistatud toite ei pakuta rohkem kui 2 korda kuus; piim ei tohi olla lapse ainus või põhitoit**

**§5 lg 7 on täiendatud ning muudetud:**

- **Rohkes rasvas küpsetatud toidud on lasteasutuses keelatud**



- §5 lg 7 punkt 3: leib peab lasteasutuses olema saadaval iga päev ja teraviljatoite (soovitavalt täisterajahust) pakutakse koolieelses lasteasutuses vähemalt kaks korda nädalas
- §5 lg 7 punkt 4: makarontooteid pakutakse põhitoidu lisandina mitte rohkem kui kaks korda nädalas ning soovitav on kasutada täisterajahust ehk grahamjahust valmistatud makarontooteid
- §5 lg 7 punkt 5: köögivilju (v.a kartul) pakutakse iga päev, sh kuumtöötlemata kujul vähemalt kaks korda nädalas
- §5 lg 7 punkt 6: värsked puuvilju pakutakse vähemalt kolm korda nädalas



- §5 lg 7 punkt 7: Ööpäevaringsel ülalpidamisel olevale lapsele - mitte rohkem kui 400 ml päevas
- §5 lg 7 punkt 8: värskest kalast valmistatud toitu või kalatooteid pakutakse vähemalt üks kord nädalas
- §5 lg 7 punkt 9: liha või linnulihaga toitu pakutakse vähemalt kaks korda nädalas. Viinereid, keeduvorsti, sardelle ning nendest valmistatud kastmeid on soovitatav mitte pakkuda rohkem kui üks kord kuus



- §5 lg 7 punkt 10: maksast valmistatud toitu pakutakse koolieast nooremale lapsele mitte rohkem kui kaks korda kuus
- §5 lg 7 punkt 11: toiduvalmistamisel tuleb rasvainetest eelistada taimeõlisisid
- §5 lg 7 punkt 12: hüdrogeenitud taimerasvu sisaldavate toodete kasutamist tuleb vältida



- §5 lg 7 punkt 13: majoneesi ning majoneesil põhinevaid kastmeid võib kasutada väikestes kogustes ning mitte sagedamini kui kolm korda kuus
- §5 lg 7 punkt 14: magustoiduks ei pakuta maiustusi nagu närimiskummi, puuvilja- ja müslihahvlid, kompvekid



- §5 lg 7 punkt 15: joogiks ei pakuta veepõhiseid maitsestatud jooke, sh energia- ja spordijooke, mis sisaldavad toiduvärve (11 nimetust). Koolieelses lasteasutuses ei tohi pakkuda ka oakohvi
- §5 lg 7 punkt 16: toitainete ja muude füsioloogilise mõjuga ainetega rikastatud toitu tuleb vältida
- §5 lg 7 punkt 17: toidulisandeid antakse vaid tervishoiutöötaja ettekirjutusel





- **§5 lg 8 : Tervislikel põhjustel teisiti toituva lapse toitlustamise korraldatakse tulenevalt tervishoiutöötaja soovitudest ning koostöös lapsevanema ja lasteasutuse pidajaga, tagades määruse lisa 1 kohase lapse vanuserühmale ettenähtud toiduenergia- ja toitainetevajaduse ning osakaalu toidukordade ajal.**



- §6 lg 1: valmistoidu kohta peab lasteasutuse toitlustajal olema tehnoloogiline kaart.

**Märgitakse:**

- toidu või toidugrupi nimetus,
- toiduainete täpsed nimetused ja kogused (bruto-neto)
- kasutatud piimatoodete ja rasvainete rasvasisaldused
- väljatulek
- toitumisalane teave (energiasisaldus, põhitoitained, mineraaltoitained ja vitamiinid)
- toidu valmistamisel kasutatud tehnoloogia



## **Tehnoloogiline kaart – miks vaja?**

- **et toiduvalmistaja ise teaks retsepti (bruto-neto, väljatulek) ja protsessi kirjeldust;**
- **et tema järeltulijad teaksid seda;**
- **saab leida hinna;**
- **saab leida toitainelise koostise;**
- **saab arvutada vajalikud brutokogused – võtta laost vajalikul hulgal tooraineid;**
- **saab infot allergiat tekitavate toiduainete kohta**



## Miks on parem koostada tehnoloogiline juhend 1000 g roa väljatuleku kohta, mitte portsjoni kohta?

**Näide: Lasteaias on 4 vanusegruppi (20 last sõimerühmas, 50 - nooremas rühmas, 50 - keskmises rühmas ja 40 - vanemas rühmas)**

**Kumb variant on lihtsam?**

**A) teha igale roale 4 tehnoloogilist kaarti (nt 120g, 150g, 180g, 200g suppi) ja arvutada vastavalt mitu portsjonit iga kogusega suppi valmistada**

**Või**

**B) teha 1 tehnoloogiline kaart 1000g kohta. Leida vajalik valmistatav kogus kokku – näiteks:  $20 \cdot 120 + 50 \cdot 150 + 50 \cdot 180 + 40 \cdot 200 = 26900g$  ja pärast jagada vastavalt laste kogu arvule ja portsjoni suurusele rühmadesse välja.**



## Tehnoloogiline kaart – kokkuvõte põhilistest vigadest

- **Antakse kogu toidukorra toiduained koos, raske eraldada, mis läheb millise roa koostisesse**
  - **Ei ole antud mõlemat – bruto-neto – ja kui on üks neist, siis ei täpsustata, kummaga tegemist.**
  - **Puudub väljatulek või on see toortoiduainete summa**
  - **Puuduvad toiduainete rasvasused – piim, koored, kohupiim, majonees, rasvad (ja mis rasv). Liha puhul puudub täpsustus – siga, veis, mis hakkliha**
  - **Vastuolud menüüs märgituga (roog, kogus)**
-



- §6 lg 4: nädalamenüü peab olema lasteasutuses lastele ning koolieelses lasteasutuses ka lapsevanematele nähtavas koha



## **§7 Üldnõuded einestamisruumidele:**

- **Ruumide suurus, asetus, sisseseade peavad võimaldama toitlustada söögiaegadel kõiki lapsi**
- **Erinevad serveerimise võimalused (jaotusliin, valmispandult laudadel, iseteenindusletil, kombineeritud serveerimine, teenindavas korras)**
- **Käte pesemise tingimused**
- **Sisseseade puhastamise, desinfitseerimise tingimused**
- **Toidu saastumise vältimise tingimused**

## §8 Nõuded toidu serveerimisele:



- **Serveerimine, säilitamine tingimustes, mis ei võimalda saastumist, mikroobide paljunemist**
- **Serveerimisvalmis kuumtoidu portsjoni temperatuur**
  - **45±5° C lasteaias**
  - **Vähemalt 60 ° C koolis**





## Abiks menüü koostamisel

- **Trükimaterjalid:**

<http://www.tai.ee/?id=2581>

<http://www.terviseinfo.ee/web/?id=1619>

# EESTI TOITUMIS- JA TOIDU- SOOVITUSED



Eesti toitumis- ja  
toidusoovitused

Tervise Arengu Instituut:

[www.ti.ttu.ee](http://www.ti.ttu.ee)

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

Tervisekaitseinspeksioon:

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

---

TERVISEKAITSEINSPEKTSIOON



Südamestrategia

Tervise Arengu Instituut  
WWW.TOITUMINE.EE

SÖÖMINE  
OLGU MÕNUS JA  
TERVISLIK  
TEGEVUS.

MAIUSTUSTEGA  
EI TASA LIIALE  
MINNA.

VÕI KÄIB LEIVA PEALE.  
AGA ÕHUKESILT.

PIIMA, LIHA JA KALA.  
SIIS NUPP NOKIB JA  
JALG TATSUB.

KOMMI  
ASEMEL  
ÕUNA JA  
PORGANDIT  
MAHLA  
JA MARJU.

PUTRU, LEIBA JA KARTULIT.  
SEST SÖÖMINE ON AINUS TEGEVUS,  
MIS TOIDAB

TERVISLIK TOIDUPÜRAMIID

## Toidupüramiid

[www.tai.ee](http://www.tai.ee) →

Arendustegevus →

Laste tervis →

Tervise areng koolieelsetes  
lasteasutustes →

Trükised

(<http://www.tai.ee/?id=2581>)

Tervisekaitseinspeksioon:

<http://www.tervisekaitse.ee/?mid=1041>

TERVISEKAITSEINSPEKTSIOON



# Minu lõunasöök



## MINU LÕUNASÖÖK





# Trükimaterjalid

## HEA LAPSEVANEM!

SELLEKS, ET SU LAPS KASVAKS

TERVEKS JA TARGAKS, PEAKS TA SÖÖMA

**PÄEVAS VIIS PORTSJONIT**

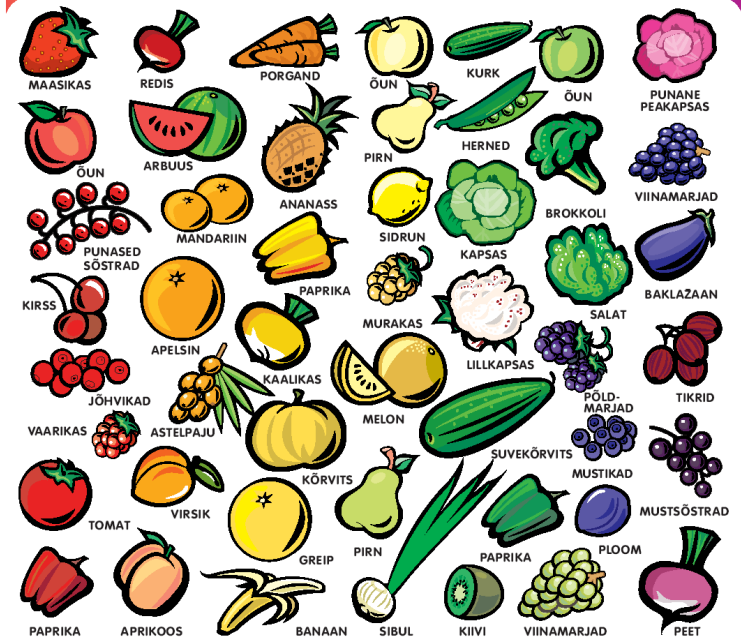
**PUU- JA KÖÖGIVILJA KÖIGIS**

**VIKERKAAREVÄRVIDES,** IGA SÖRME JAOKS ÜHE.

ÜKS PORTSJON ON UMBES NII SUUR, ET MAHUB LAPSELE PIHKU.



### NEED SIIN ON HEAD VIKERKAAREVILJAD



**PALUN KANNA HOOLT, ET SU LAPSE NEED IKKA VÕTTA OLEKS!**

Põhjalikum info lapsevanematele [www.terviseinfo.ee](http://www.terviseinfo.ee)

Tervise Arengu Instituut  
Institute for Health Development

Sõltumatu Ameerika Ühendriikide  
USA



# Trükimaterjalid

## MÖTLE, MIDA VALID...



~7 tl rasva  
~0,5 tl soola  
~550 kcal



## MÖTLE, MIDA VALID...



~10 tl suhkrut  
~200 kcal





## Raamatud, metoodilised materjalid

- **”Tervis ja terviseteadlikkus läbi toitumis- ja liikumismängude”, Tervise Arengu Instituut, 2007**
- **“Sööärasöö”, Varrak, 2007**
- **“Tervislik toit lastele”, Jõgeva Maavalitsus, 2007**
- **Nädalased näidismenüüd lasteaia- ja põhikoolile**  
**Koostaja Tervise Arengu Instituut**





**Küsimusi uue määruse kohta võib esitada  
aadressil:**

[lastetoitlustamine@tervisekaitse.ee](mailto:lastetoitlustamine@tervisekaitse.ee)

**Lisainfot määruse kohta leiab siit:**

<http://www.tervisekaitse.ee/?mid=1071>