



PÄRNUMAA OMAVALITSUSTE LIIT
ASSOCIATION OF LOCAL AUTHORITIES OF PÄRNU COUNTY



PÄRNUMAA
ARENDESKESKUS



Pärnu linna koolisööklate külastus 2022/2023 õppeaastal

RAPORT



Mai 2023

Pärnumaa tervisedenduse üheks põhifookuseks on **laste ja noorte turvaline ning tervislik areng**. Maakondliku tervisedenduse tööplaani raames alustas Pärnumaa Arenduskeskus 2023. aasta kevadel koostöös Pärnu Linnavalitsuse ja Terviseametiga koolisööklate külastust. Töörühm tutvus Pärnu Ülejõe Põhikooli, Pärnu Vabakooli ja Pärnu Kuninga Tänav Põhikooli toitlustusega. Käidi kohapeal toitu maitsmas ja analüüsiti iga kooli puhul kahe nädala menüüsid.

Eesmärk oli hinnata pakutava koolitoidu kvaliteeti ja vastavust kehtestatud normidele. Soov oli arutada haridusasutustega kokkade koolitusvajadust ja edasist koostööd linna ning maakonna tervisedendajate toel.

Hetkeolukorra kaardistus

- Riiklik probleem on rahva tervise halvenemine vaatamata meditsiini arengule ning ülekaaluliste inimeste arvu suurenemine nii laste kui täiskasvanute hulgas. Tervise Arengu Instituudi (TAI) Eesti õpilaste kasvu uuringu (COSI) 2018/2019 andmetel olid Pärnumaal esimese klassi lastest (6-7-aastased) rasvunud või ülekaalulised 35,5% (Eestis 26,5%). Neljanda klassi laste seas oli ülekaaluliste laste arv 35,9% (Eestis 32,7%).
- Kohalikuks probleemiks on võrgustikupõhise koostöö puudumine omavalitsuste, MTÜ-de ja põllumajandustootjate vahel, mis tooks kohalike väiketootjate täisväärtusliku toidu lasteaedade, koolide ja kodude toidulauale.
- Alates 01.01.2020 on Pärnu linna munitsipaalühikhariduskoolides koolilõuna maksumuseks kehtestatud 1,46 eurot õpilase kohta, millest riigipoolne toetus on 1 euro ja linna toetus 0,46 senti.

Koolisööklate külastuse eesmärk:

- maitsta ja hinnata pakutava koolitoidu kvaliteeti ja vastavust kehtestatud normidele;
- analüüsida menüüdes toiduenergia ja toitainete vastavust riiklikele nõuetele;
- vajadusel anda soovitusi menüü tasakaalustamiseks;
- tutvustada riiklikku mahetoidu toetust haridusasutustele ja ökomärgise taotlemist;
- saada teavet kohaliku tooraine kasutamisest köögis ja kaardistada huvi kohalike toidutootjatega koostööd teha;
- vaadelda toiduraiskamist ja toidujäätmete teket.

Koolisööklate külastuse töögrupp:

Merle Einola – Pärnumaa Arenduskeskus, rahvatervise koordinaator

Katrin Tamm – Terviseamet, vaneminspektor

Jana Ruubel – Pärnu Linnavalitsus, haridusosakonna juhataja (osales Pärnu Kuninga Tänav Põhikoolis)

Marija Andrekson – Pärnu Linnavalitsus, rahvatervise spetsialist

Angelika Kurm – Tallinna Tervishoiu Kõrgkool, praktikant.

Menüüde hindamisel pöörati tähelepanu alljärgnevale:

- Koolilõuna toiduenergia ja toitainete sisaldus. Vaadeldi toiduenergia ja toitainete sisaldust menüüs. Koolilõunast saadav toiduenergia peaks moodustama 32,5% ööpäevasest toiduenergia vajadusest.

- Vaadeldi kahe nädala menüüde mitmekesisust 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

Pärnu Ülejõe Põhikooli külastus 08/05/2023

Hommikusöök: puder, moos

Lõunasöök: keedetud tatar / sõmer riis / köögiviljapüree, sealih-maksakaste, aurutatud köögivili, porgandisalat päevaliliseemnetega, peedi-marineeritud kurgi-sibulasalat, jogurt, kamajook, morss, seemneseegu

Oode: pelmeenisupp, *croissant*/sarvesai

Töögrupi positiivsed tähelepanekud:

- Toit valmib enda koolisööklas.
- Võimalik süüa hommikuputru.
- Suur toiduvalik (mitu põhitoidu- ja salativalikut).
- Menüü vaheldusrikas, sisaldab huvitavaid toite. Menüüs aurutatud köögivili, mis on oma vitamiinid paremini säilitanud kui keedetud köögivili.
- Õpilased saavad ise salatitaldriku komplekteerida ja toiduportsu tõsta.
- Tatar maitstes algklassi õpilaste söögivahetunnil enim ja sai kuumaletist esimesena otsa.
- Õpilased saavad sööklast köögiviljaampse kaasa võtta. Kuna brokolit sai haarata sööklast kaasa, siis seda pandi lõuna ajal kandikule isegi juurde.
- Toidujäätmeid tekib vähe. Õpetajate juhendamisel on õpilastel oskus komplekteerida portsjon vastavalt isule ja toit on maitsev.
- Pakutakse eelmisel päeval järele jäänud toitu, et vähendada toidu äraviskamist. Kui on näha, et toitu hakkab üle jääma, jahutatakse toit vastavalt tervisekaitsenõuetele säilitamistemperatuurile ega hoita seda söögivahetundide lõpuni kuumaletis.
- Vesi on kannudes olemas ja lastel on toidu kõrvale võimalus võtta tavalist vett.
- Valmidus võtta köögis kasutusele kohalike talunike (mahe)toodangut, kui hind sobib ja tootjatel on võimekust tagada tarnekindlus.
- Kama pakutakse iga päev - siit koolist tulevad traditsioone järgivad eestlased ☺

Töögrupi märkamised:

- Klassiliidrite arvamusel tõttu ei tule lapsed sööma, kui liidrile päevamenüü ei meeldi.
- Puhvetis müügil ainult ebatervislikud kommid, näksid. Kool on valmis koostööd tegema, et korrastada puhveti menüüd tervislikumaks ja täiendada seda kohalike ja Eestimaiste tootjate toodetega.
- Toidu kõrvale pakutavat mahlakontsentraadist morssi võiks lahjendada suurema koguse veega ja segada seda naturaalse mahlaga, mis on lisatud suhkruteta.

Toiduenergia ja makrotoitainete sisaldus 10 päeva menüüs on kooskõlas kehtivate nõuete nii protsentuaalselt kui koguseliselt.

Pärnu Vabakooli külastus 09/05/2023

Hommikupuder: seitsmeviljapuder moosiga

Lõunasöök: pirn, pestopasta kirsstomatitega, tomati-kurgisalat hapukoorega, piim, keefir

Oode: värskekapsasupp ja võileib juustuga

Töögrupi positiivsed tähelepanekud:

- Toit valmib enda koolisööklas.
- Võimalik süüa hommikuputru.
- Turvaline õhkkond; lapsed küsivad, millest toit koosneb ja julgevad öelda, kui toit maitseb/ei maitse.
- Lapsevanemad toovad kööki oma aiasaadusi, toimib hea kogukondlik koostöö.
- Lapsevanemad maksavad lisatoiduraha 10 eurot/kuus, et kool saaks pakkuda lastele tervislikku toitu.
- Söögisaaalis õppekook õpilastele, kus toimuvad kodunduse tunnid.
- Enamus õpilastest käib söömas.
- Taimne teisipäev.
- Rajatud on sisehoovi väike aiamaa, mida õpilased ise hooldavad, sh käivad suvisel ajal kastmas ja rohimas.
- Puhvet puudub. Õpilastel pole lubatud vahetunnis joosta lähedalasuvasse toidupoodi, vältimaks liigset maiustuste tarbimist.
- Valmidus võtta köögis kasutusele kohalike talunike (mahe)toodangut, kui hind sobib ja neil on võimekust tagada tarnekindlus.
- Kooli koridoris oli kauss kooritud ja tükeldatud nuikapsaga, mida õpilased said igal hetkel süüa. Hea, et õpilastele pakutakse ka selliseid köögivilju, mida kodus võib-olla harvem tarvitatakse ja veel parem, et on tekkinud harjumus neid süüa.
- Toitu visatakse vähe ära, see näitab nii oskust võtta toitu just nii palju, kui keegi süüa jaksab ning loomulikult ka toidu maitsvust.

Töögrupi märkamised:

- Köögil puudub hoiustamisruum suurema kaubavaru hoidmiseks.
- Probleemid kaubatoomisega, kuna kaubatoojatel puudub köögi ruumidesse otsene ligipääs.
- 10 päeva jooksul ei pakutud kordagi kalatoitu. Magustoiduks küpsised kohupiimaga ja jäätis - kindlasti saaks ise kohapeal teha midagi vahvamat.

Toiduenergia arvestus vajab ülevaatamist. Mõttetöök ja aju efektiivse toimimise seisukohalt on vaja nii aeglaseid kui kiireid süsivesikuid, samuti rasvu.

Pärnu Kuninga Tänav Põhikooli menüü 10/05/2023

Homмикusöök: hirsipuder, moos/või/kaneelisuhkur

Hommikupudru juurde pakutakse Rõngu pagari moosi (marjade sisaldus vähemalt 37%, vastavalt tarnele on valikus kas maasika- või vaarikamoos).

- Tere või 82%.
- Teisipäeviti pakutakse lisaks igapäevastele valikutele värskeid marju pudru peale.
- Neljapäeviti pakutakse lisaks igapäevastele valikutele seemneid pudru peale.

Koolilõuna:

Hakkliha-pajaroog suvikõrvitsa ja läätsedega
Kalkunikaste juurviljadega
Kreemine orsoto päikesekuivatatud tomatitega
Kartulipüree
Riisisegu (must, punane, valge), aurutatud
Aedoad, aurutatud
Porgandi-sellerisalat linaseemnetega
Nuikapsas, kaalikas, kikerhersed, kõrvits, salatikaste
PRIA toetusega piimatooted (piim 50g, keefir 50g õpilase kohta)
Rukkileiva- ja sepikutoodete valik, pirn (PRIA toetusega)

Koolieine:

Köögiviljapuder hakklihaga, porgandi-kurgisalat, leib, keefir

Toitlustaja: P.Dussmann Eesti OÜ

Toit valmib Tammsaare kooli sööklas, toit tuuakse Kuninga kooli termostes.

Töögrupi positiivsed tähelepanekud:

- Võimalik süüa hommikuputru.
- Toidu valik on suur - nagu oleks sattunud spaa-hotelli rikkalikku hommikusöögilauda 😊
- Õpetajad käivad lastega koos söömas ja suunavad õpilasi võtma ka salateid, kui laps näiteks vaid kartuliputru taldrikule tõstab.
- Õpetajate suunav, mitte sundiv tegevus on väga positiivne. Õpetaja tuletas õpilastele meelde eelneval päeval õpitud toidupüramiidi ja innustas õpilasi selle alusel taldrikut täitma. Vaatamata sellele, et koolil endal sööklat pole ja toit tuuakse kohale termostes lähedal asuvast Tammsaare koolist, on toit värske ja maitsev.
- Enamus koolipersonalist sööb ka koolis, see on toidu kvaliteedi näitaja.
- Toitumise erivajadustega õpilastele pakutakse erimenüüd. Kooli toitlustaja kooskõlastab reedel lapsevanemaga järgmise nädala menüüd ja toidukomponendid.
- Toidujäätmeid tekib vähe. Vajadusel tuuakse pigem toitu juurde Tammsaare kooli köögist, kui et tellitakse ülearu palju toitu, mis järele jääb.
- Valmidus võtta kasutusele kohalike talunike toodangut, kui hind sobib ja neil on võimekust tagada tarnekindlus.

Töögrupi märkamised:

- Sööklas on vähe ruumi, kuna kool asub vanas hoones ja koolisöökla võlvidega keldrikorrusel.
- Koolile tekitab muret Pärnu Linnavalitsuse rakendatav uue kiibisüsteemi kasutus koolitoitlustuses. Piloteerimisel olnud valideerimise süsteemi kohaselt peab õpilane kooli sööklas söömise valideerima ehk kinnitama õpilaspiletiga. Kui lapsel on jäänud õpilaspilet koju, siis ta justkui süüa ei saa. Valideerimissüsteemi rakendamine peaks olema lõpuni läbi mõeldud, et lapsed saaksid süüa ka siis, kui tal õpilaspilet on koju ununenud.

Toiduenergia sisaldus ja makrotoitainete vahekord nii numbriliselt kui protsentuaalselt on väga hea, ka üksikute päevade lõikes. Õpilane küll ei pruugi võtta kogu pakutavat menüüd, kuid selle kompenseerib võimalus toitu juurde võtta ja ilmselt ka õpetaja suunav lähenemine, et uusi maitseid vähemalt proovitakse.

Üldised tähelepanekud ja soovitused:

- Toidud on maitsvad. Kahes koolis kolmest sai valida nii erinevaid salateid kui ka liharoa kõrvale pakutavaid lisandeid (riis, tatar, köögiviljapüree vms).
- Lapsed söövad heameelega ka köögivilju, kui neile seda võimaldada ning kättesaadavalt serveerida. Koorigitud ja tükeldatud köögivilju haaratakse heameelega sööklast lahkudes kaasa.
- Hea ja maitsev koolitoit mõjutab kodude menüüsid, lapsed nõuavad tõenäoliselt tihti ka kodus sellist toitu nagu koolis pakutakse.
- Algklasside õpilasi peab suunama proovima erinevaid toite ja tõstma endale salatit. Suunamata tõstavad endale ilma lisanditeta ainult riisi, tatart, makarone jne.
- Koolides tuleb enam tegeleda õpilaste tervisekasvatuse teemadega (kätepesu olulisus, tervislik toiduvalik ja taldrikureegel koolilõuna võtmisel), mida peaks tegema lõimitult läbi erinevate õppeainete.
- Õpilaste kaasamine arutellu toidu tervislikkuse üle viib teema edasi ka koju ja sealt laiemale tasandile. Kõik suur saab alguse väikesest ☺
- Vajadus koolitada lapsevanemaid ja tõsta nende teadlikkust, kuidas valmistada kodus tervislikke toite ning pakkuda köögivilja. Õpilaste tagasiside põhjal koosneb kodune menüü sageli pastast ketšupiga, kalapulkadest, pihvidest või ostetakse valmistoitu kaupluse kulinaarialetist.
- Klassi arvamusiõpilaste toidueelistused mõjutavad teisi õpilasi - kui liider suhtub halvustavalt kalasupi söömisest, siis ei proovi seda ka teised õpilased. Klassi arvamusiõpilaste koolitoidu suunamudijateks! Seda oleks kaval oskuslikult ära kasutada ☺
- Koolitoidu kvaliteeti näitab ehedalt koolisööklas einestava koolipersonali arv. Praeguste toitlustajate puhul on söögivahetunnis söömas käivate õpetajate arv järjepanu kasvanud, sest hea sõna heast maitsest levib ☺
- Jätkata koolitussarjaga „Kokalt Kokale“, kus koolikokad jagavad töötubades üksteisele praktilisi näpunäiteid. Jätkata õppereisidega kohalike väiketootjate juurde tutvumaks tootesortimendi ja nende tootmisvõimekusega.
- Tunnustusüritus koolikokkadele! Kokad vajavad tunnustamist igapäevase tänuväärse ja raske töö eest!
- Pärnu Linnavalitsuse poolt on koolisööklates olnud piloteerimisel valideerimise süsteem. Uue süsteemi kohaselt peab õpilane sööklas söömise kinnitama õpilaspiletiga. Valideerimise eesmärk on toidukoguste ja kulude optimeerimine Tartu linna eeskujul. Lahendamisel on süsteemi nõrgad kohad, näiteks kui lapsel on jäänud õpilaspilet koju, siis ta justkui süüa ei saa. Lahenduseks on sööklas asuv tagavara kaart, et kõik lapsed saaksid süüa. Koolid ei ole valideerimisest huvitatud, sest see on lisakohustus. Valideerimise rakendamine otsustatakse linnavalitsuses sùgisel.

Toit ei ole pelgalt kõhutäide, vaid igapäevane väärt kütus meie kehale söögi ja joogi näol. Isiklik eeskujude laste toitumisharjumuste ja terviseteadlikkuse kujundamisel nii koolis kui kodus on väga oluline. Vajalik on süsteemne tegevus, kus tervisliku toitumise ja toiduraiskamise teemad on integreeritud õppekavasse ning toimub nii kokkade kui lapsevanemate koolitamine.

*Eeskujuks olemine pole peamine viis teisi mõjutada. See on ainuke viis.
(Albert Einstein)*