# **Tervisekaitsenõuded toitlustamisele koolieelses lasteasutuses ja koolis**

Tervisekaitse inspektsioon on välja töötanud nõuded, selleks et kaitsta ja edendada laste tervist. Koolisööklates peab olema toidu valik mitmekesine, tasakaalustatud ja vajadustele vastav -määrus. Selle määruse täitmine on koolisööklatele kohustuslik ja Lüllemäe Põhikooli söökla on püüdnud ka sellest kinni pidada.

*Menüü koostamisel*

– võetakse aluseks erinevate vanuserühmade keskmine ööpäevane toiduenergia ja toitainete vajadus ning arvestatakse kahe nädala toidu keskmine toiduenergia ja põhitoitainete sisaldus ühe lapse kohta,

– arvestatakse kooli hoolekogu ja tervisekaitseametnike ning õpilasomavalitsuse ettepanekuid. Kui lasteaias ei ole võimalik toitlustada lapsi vanuserühmade järgi, peab võtma aluseks toitlustatavate vanuserühmade kaalutud keskmise energiasoovituse. Põhitoitainete puhul tuleb ennekõike järgida nende osatähtsust toiduenergias (%E). Nädalamenüü peab olema õpilastele ning koolieelses lasteasutuses lastevanematele nähtavas kohas. Koolieelses lasteasutuses pakutav toit peab iga päev katma 85–90% vanuserühma ööpäevasest toiduenergia vajadusest, sellest omakorda soovitatavalt

– hommikusöök 30–35%, lõunasöök 40–45% ja õhtusöök 20–25%

– või hommikusöök 20–25%, lõunasöök 40–45% ja õhtusöök 30–35%.

Koolilõuna peab katma 30–35% vanuserühma ööpäevasest toiduenergia vajadusest. Koolieineks pakutava toiduga on soovitatav katta 20–25% vanuserühma ööpäevasest toiduenergia vajadusest. Koolieine ei asenda koolilõunat. Laste toiduenergia ja toitainete vajaduste tabelid on toodud sotsiaalministri määruse nr 8 lisades. Menüüde arvutamise ja tehnoloogiliste kaartide loomise programm ja näidismenüüd on kõigile tasuta kättesaadavad Tervise Arengu Instituudi hallataval veebilehel [www.terviseinfo.ee](http://www.terviseinfo.ee).

*Menüüs peab olema*

– iga päev rukkileib (v.a temaatilise toidu päeval) ja köögiviljad (v.a kartul)

– Köögivilju tuleb pakkuda iga päev

–vähemalt kolm korda nädalas värske puuvili

– vähemalt kaks korda nädalas teraviljatoit (soovitatavalt täisterajahust) ning liha ja linnuliha (soovitatavalt nahata)

– vähemalt üks kord nädalas värskest kalast või kalatoodetest valmistatud toit.

– Viinereid, keeduvorste, sardelle ning nendest valmistatud kastmeid on soovitatav mitte pakkuda rohkem kui üks kord kuus

* *Söögikordadel pakutakse iga päev erinevat põhitoitu. Põhitoiduna ei ole lubatud pakkuda konserve ega konservil põhinevaid toite.*
* *Makarontooteid pakutakse põhitoidu lisandina mitte rohkem kui kaks korda nädalas ning soovitatav on kasutada täisterajahust ehk grahamjahust valmistatud makarontooteid.*
* *Maksast valmistatud toitu pakutakse koolieast nooremale lapsele mitte rohkem kui kaks korda kuus.*

Miks on nii tähtsad puu-ja köögiviljad?  
Nad sisaldavad kiudaineid, mineraale, vitamiine ja fütotoitaineid. Need kõik on vajalikud kasvavale organismile. Soovitatav on iga päev süüa viit erinevat värvi puu ja köögivilja, et saada erinevaid kasulikke aineid.

Miks kala? Kala sisaldab D vitamiini ja selliseid rasvhappeid mida organism vajab, aga mujalt me neid ei saa.

Miks leiba ja teraviljatooteid? Need sisaldavad palju kiudaineid, mineraale ja vitamiine .Kiudained soodustavad seedimist ja aitavad alandada kolesterooli.

Miks mitte viinerid, keeduvorsti, sardelli? Need sisaldavad suures koguses soola, värvaineid ja säilitusaineid.

Miks mitte karastusjooke, krõpsu, maiustusi? Karastusjoogid sisaldavad suhkrut suures koguses ja värvaineid, kartulikrõpsud soola ja rasva, värvilised kommid sisaldavad toiduvärve ja suhkrut. Organism vajab suhkrut ja soola palju väiksemates kogustes

Juhin tähelepanu !!!!-paljud haigused saavad alguse juba lapsepõlves valest toitumisest. Sellised haigused nagu arteroskleroos, kõrgvererõhutõbi, ülekaalulisus, osteporoos, diabeet jne. Et neid vältida on väga tähtis et juba lapseeas kujuneksid välja õiged toitumisharjumused.