



Alates sügisest saavad kõik õpilased tervislikku koolitoitu. Pildil Tallinna Nõmme Põhikooli õpilased.

RAIVO JUURAKU foto

Koolitoit muutub tervislikumaks

Kristi Helme

1. septembril jõustuvad koolieelsetes lasteasutustes ja koolides uued toitlustamismõuded. Senisest suuremat tähelepanu hakatakse pöörama naturaalsele ja värskele toiduainetele ning alates sügisest peab kõikidele õpilastele olema kättesaadav joogivesi.

Seni on riik andnud koolide toitlustajatele üksnes soovitusi tervisliku koolitoitu pakkumiseks, kuid alates sügisest muutuvad sotsiaalministeeriumi nõuded koolidele ja lasteaedadele kohustuslikuks. Juhul kui nõudeid ei täideta, on tervisekaitseinspeksiioonil õigus teha ettekirjutusi või trahve.

Uue määruse vajalikkust põhjendas sotsiaalminister Maret Maripuu ülekaaluliste laste järjest suureneva hulga. „Laste toitumisharjumused ei ole kuigi head, sest kodudes kipub toit olema ühekülgne. Tervislik koolitoit on üks võimalus suunata peresid aru saama tervisliku toitumise vajalikkusest.“ Ministri andmetel on ülekaaluliste koolilaste arv tõusnud viimase paari aastaga 6%-lt (2004) 7,5%-ni (2006).

Koolivaheaja nädalal esitles Maripuu Tallinna Arte Gümnaasiumis uuest õppeaastast nõutavat näidismenüüd ja laskis kooli köögis teha näidislõuna. Ajakirjanikele pakutud toit koosnes kartulist, paneeritud kanast ning kastmest hautatud herneste ja porganditega. Magustoiduks pakuti rosinakisselli ning joogiks piima. Oli tõesti maitsev.

Tasuta joogivesi

Uue määruse järgi on koolis keelatud pakkuda rohkes rasvas küpsetatud toite ning veepõhiselt maitsestatud toiduvärve sisaldavaid jooke. Toit peab olema tehtud kohapeal ning põhitoitudeks ei tohi olla konservid. Alates sügisest on koolil kohustus pakkuda lastele nähtavas kohas ja tasuta joogivett.

„Menüü ja toitumisteave olgu kõikidele nähtav ning ka puhvetis pakutav peab olema kooli kontrolli all,“ lisas Maripuu. Minister soovitas võimalusel pikendada lõunavahetundi, et lapsed jõuaksid rahulikult süüa. Praegu on minimaalne söögiaeg lasteaias 30 ja koolis 15 minutit.

Menüüs peab olema võimalikult



Tallinna Arte Gümnaasiumi direktori Elle-Mari Linsmanni sõnul sõuvad õpilased koolitoitu hea meelega.

KRISTI HELME foto

palju aurutatud, keedetud ja hautatud toitu. Toiduekspertide soovitude kohaselt peab sügisest pakkuma iga päev leivatooteid ja köögivilju. Värskeid puuvilju saavad lapsed vähemalt kolm korda nädalas, kala korra ning liha toitu minimaalselt kaks korda nädalas. Rangelt reguleeritakse viinerite, sardellide ja keeduvorsti pakkumist – mitte üle ühe korra kuus.

Kes kannab kulud?

Näidismenüü maksumus oli ministri sõnul 15 krooni. Riik finantseerib alates uuest aastast 12 krooni toidukorra kohta. Kes maksab kinni vahe? „Üks võimalus on lapsevanema osalus, sest nii tunneb lapsevanem rohkem huvi, mida tema laps koolis sööb,“ ütles Maripuu.

Viljandi linnavalitsuse kultuuri- ja haridusameti peaspetsialisti Edda Riesenbergi sõnul ei ole riigilt saadav summa piisav. „Kui riigi rahastatud 12 krooniga päevas on võimalik õpilasi tervislikult toitlustada, siis oleks vaja teada, kuidas see summa on arvatud. Missugused toiduainete hinnad on võetud aluseks? Miks mitte anda näidismenüü ka ühe kuu kohta, et aidata toitlustajaid menüüde koostamisel.“

Arte gümnaasiumi direktor Elle-Mari Linsmann ütles, et toitlustamine on eelkõige tugiteenus, mille eest

kool ei vastuta. „Meie anname ruumid ja loome võimaluse einet pakkuda. Lähtume sellest, et toitlustaja on kasumit tootev ettevõtte, mistõttu peab ta võtma enda kanda kõik kulud, mis seoses koolilõuna pakkumisega tekivad. Meie toitlustaja Eesti Eine katab ise vee, elektri, kütte, prügiveo, koristamise ja muud kulud.“

Linsmanni sõnul maksavad gümnaasiumiõpilased oma toidu eest ise, vähekindlustatud perede lapsed saavad taotlelda tasuta toitu. Kui söögivahetunnid on läbi, saavad sööma tulla nii gümnaasistid kui ka väiksemad lapsed, kellel on kõht selleks ajaks tühjaks läinud. „Meie koolis on võimalus pärast kella kahte tulla tasuta sööma, kui toitu on järele jäänud. Me ei hakka ju toitu ära viskama.“

Gümnaasiumi söökla iseteeninduslett õigustab Linsmanni arvates ennast igati. „Algul oli keeruline, sest lapsed olid aeglased ning 20-minutisest söögivahetunnist ei piisanud. Nüüd saavad lapsed aga kenasti hakkama.“ Õpilastel ei ole sellise süsteemi puhul kohustuslikke laudu, vaid istutakse sinna, kus parasjagu ruumi on. Ning toit ei jõua laual ära jahtuda.

Õpilastele toit maitseb

Linsmann kinnitab, et õpilased söövad koolitoitu hea meelega. „Algul olid mõned pirtsutajad, aga see läks kiiresti üle. Eks see sõltub sellest, millise maitsega toit on. Pigem soovitakse rohkem, kui võimalust on.“ Direktor rõõmustas ka selle üle, et nii koolipiima kui ka -leiva programm on edukalt käivitunud. „Algul ütlesid paljud, et tüdrukud küll piima ei joo. Aga piim saab otsa ja leib süüakse ära.“

Linsmann on seda meelt, et ka gümnaasiumiõpilased võiksid koolitoitu saada tasuta. Eriti arvestades tõsiasja, et osa gümnaasistide tänapäeval ka töötab. „Paljud teevad seda majanduslikel põhjustel. Tasuta koolitoit oleks neile suureks toeks.“

Nii Maripuu kui ka Linsmann usuvad, et tervislik koolitoit aitab parandada eestlaste toitumisharjumusi. „See saab toimuda ainult koostöös kodus, kõige rohkem protestisid tasuta toidu vastu just emad, kes ei uskunud, et nende lapsed koolitoitu süüa võiksid. Söövad küll,“ kinnitas direktor.

KÜSIMUS JA VASTUS

Millised on peamised probleemid seoses koolitoiduga?



ELMU KOPPELMANN, Tapa Gümnaasiumi direktor:

„Kümne ega 15 krooniga korralikult toitlustada ei saa – toiduained on kallinenud. Oleme koolijuhtide, toitlustaja, hoolekogu ja lapsevanematega arutanud, kui palju peaks maksma toit, mis on piisavalt tervislik ning maitseb õpilastele. On arvatud, et 10–30 kroonini. Tapa vallas saavad tasuta süüa ka gümnaasistid. Vahe ehk summa, mis toitlustajal rohkem kulub, maksab kinni vallavalitsus.“

Noorte toitumisharjumused on tänapäeval vildakad. Asi algab kodust. Ma ei saa aru lapsevanemast, kes oma last ebatervislikult toidab ning teeb sellega karuteene tema tervisele. Ilmselt minnakse lihtsama vastupanu teed. Ei osata, aga võib olla ka ei viitsita tervislikult mõelda ning selle tagajärjel ongi meil nn maailmakodanik, kes sööb burgereid ja friikartuleid ning füüsiliselt mandub.“

Käin päris palju noortega võistlustel ja ekskursioonidel ning tean, et levib komme süüa ainult krõbuskeid. Olukorda saaks parandada näiteks reklaam televisioonis ja Internetis. Kui ikka iga päev nähakse rämpstoidu tagajärgi, peaks mõjuma küll.“

Lisaks peaks riigilt tulema nii palju raha, et pakkuda koolis ainult tervislikku toitu.“



HENDRIK AGUR, Gustav Adolfi Gümnaasiumi direktor:

„Riigi pakutavast summast ei piisa tervisliku koolitoidu pakkumiseks. Kui riik on võtnud enesele austava ülesande õpilasi tasuta ja tervislikult toitlustada, tuleb tagada sellele pakkumisele ja nõudele ka rahaline kate. Täna hindade juures oleks koolitoidu optimaalne maksumus 50 krooni õpilase kohta päevas. See tagaks mitmekäigulise ja täisväärtusliku lõunasöögi.“

Peredes erinevad toitumiskultuur, -harjumused ja arusaamad tervislikust toitumisest suurel määral, sellepärast on koolil oluline roll olla õpilasele eeskujuks ja kujundada toitumisharjumusi mitte ainult sõnade, vaid ka tegudega. Eeskujust ei saa aga rääkida, kui nädalamenüü koostamist ja igapäevast enam-vähem menüüsse sobivat toiduportsjonit peab kombineerima ja kompromisse tehes nipitama, et minimaalse rahaga majandades toime tulla.“

Õpilaste tervislikku koolitoitu sööma meelitamisel on oluline roll miljöö, kus ja kuidas toitu pakutakse, alates hubasest ja õpilassõbralikust interjööri. Teadlikult ja kaalutletult planeeritud menüüst ning üldisest atmosfäärist, mis koolisööklas valitseb. Tänu Gustav Adolfi Gümnaasiumi koolisöökla interjööri ning pikkadele (kuni 65

minutit) puhke- ja söögivahetundidele on meie koolisööklast kujunenud meeldiva auraga õdus vaba aja veetmise koht. Ainult menüü võiks olla rikkalikum ja tervislikum, kuid selleks on vaja täiendavat raha.“

Koolis on väga täpselt näha, milline on lapse lastetuba. Korraliku kasvatusel vilju tõestavad pildid, kuidas 1.–2. klassi lapsed esimestest koolipäevadest alates iseenesest mõistatavalt noa ja kahvliga söövad. Kui lapsel puudub kodus eeskujuline söömis- ja kultuuritavade, on kooli ülesanne neid juurutada.“



KAAREL ALUOJA, Laupa Põhikooli direktor:

„Kui jätta kõrvale köögitöölise palk, elekter jm, oleme seni kuidagi 12 krooniga õpilase kohta välja tulnud. Aga käime ise Türi odavaid toiduaineid hankimas. Kas ikka peaks tööaega ja bensiini selleks kulutama? 15 krooni õpilase koolilõunaks päevas võimaldaks laste toidulauda tervislikumalt ja rikkalikumalt katta.“

Laupa koolis nn puhvetitoiduga probleeme ei ole, sest meil pole puhvetit. Aga kui ka oleks, siis arvan, et enamik õpilasi eelistaks koolisöökla toitu – meie söögitüüpe tehtud toidu headus on teada ka väljaspool koolimaja. Lapsed söövad koolilõunat meeldivalt ja enamasti saavad ka juurde küsida. Praepäevad vahelduvad supipäevadega. Alati on praele lisandiks salatid, juurde saab puuvilju. Meie kooli toit peaks olema piisavalt tervislik.“



KATRIN MÄNDMAA, Viljandi linna haridus- ja kultuuriamet:

„Summa ei ole olnud piisav juba alates koolitoidu toetuse kehtestamisest. Riik on tõenäoliselt arvestanud ainult toiduainete hinnaga. Kaasnevad kulud (transport, energia, toidu valmistamine, prügivedu jms) on katnud omavalitsused või lapsevanemad.“

Õpilastele võimaldatavast tasuta koolilõunast taganemistest ei ole. Koolitoit peab olema tervislik. Probleemina näen toiduainete hindade raskesti prognoositavat kiiret kasvu, hindade suurt erinevust ja tervisliku tooraine kättesaadavuse erinevust omavalitsuste lõikes. Meie koolide puhvetitest on nn rämpstoid müügil kõrvaldatud.“

Tuleb luua meeldiv keskkond, teha õpilaste hulgas selgitustööd ja neid nõustada. Häid näiteid õpilaste tervisliku toitlustamise korraldamise kohta näeme Soome koolides. Toitumine peab olema tervisekasvatuse üks osa, lõunapaus aega kogu koolipere meeldiv puhkeäeg. Kui söömiseks on piisavalt aega ja ruumi, toit on tervislik, lastepärane ning isuäratav, süüakse hea meelega.“