

Tervise Arengu Instituut
Sotsiaalministeerium
Maaeluministeerium
Terviseamet

Juhend lasteasutuste puhvetites ja müügiautomaatides pakutava toidu kohta

Tallinn 2019

Juhend on mõeldud abiks lasteasutuse pidajale, et hinnata lasteasutuses, s.o puhvetites ja müügiautomaatides (edaspidi müügikoht) müüdava või tasuta pakutava toidu (mitte sotsiaalministri määrusega nr 8 15. jaanuarist 2008 "Tervisekaitseõudmised toitlustamisele koolieelses lasteasutuses ja koolis" (edaspidi määrus) reguleeritud kooli- ja lasteaiatoidu) lastele sobivust. Juhend põhineb [riiklikel toitumis- ja toidusoovitustel](#) (1).

Inimese toitumisharjumustele pannakse alus lapsepõlves. Ebapiisav, tasakaalustamata ja/või ühekülgne toitumine lapsepõlves avaldab tervisele mõju kogu ülejäänud elu. Pidev soovitudele mittevastav toitumine lapseas on üks olulisemaid haiguste kujunemist ja arenemist soodustavaid tegureid.

Eestis pakutakse kõikides lasteaedades lastele süüa vähemalt kolmel toidukorral ning koolides vähemalt koolilõunat, tihti ka koolieinet ja/või hommikusööki. Nende valmistamise nõuded on kehtestatud määrusega ning nende järgimisel on tagatud laste eakohaste vajaduste täitmine. Seega on iga lasteasutuse prioriteet toitlustamise tagamisel jälgida ennekõike nendel toidukordadel pakutavat ning püüelda sinna poole, et pakutav toit oleks ka maitsev ning kõik lapsed sööksid pakutu ära.

Mõningatel juhtudel, nt kooli päevakavast tingituna, võib osutada vajalikuks võimaldada lastel osta endale lisaks toitu ooteks või suisa korraliku täiendava toidukorrana. Seejuures on ebaetiline soodustada olukorda, kus laps eelistab müügikohas pakutavat toitu lasteaia- või koolitoidule. Müügikohtades pakutava toidu valimisel tuleks lähtuda ennekõike sellest, et tervist toetavamad valikud oleksid kättesaadavamad ning tervist mittetoetavate toodete pakkumine oleks võimalikult piiratud nii sortimendilt kui koguseliselt. Selline lähenemine toetaks laste vajadusi, annaks neile vajalikke toitaineid ning aitaks piirata ülekaalulisuse levikut.

Oluline on meeles pidada, et reklaam on keelatud koolieelse lasteasutuse, põhikooli, gümnaasiumi ja kutseõppeasutuse kasutuses olevates ruumides.

Müügikohas pakutava toidu ning selle koostisosade puhul on soovituslik lähtuda lisas toodud kriteeriumidest.

Müügikohas on soovituslik pakkuda võimalikult soodsalt neid toite või valikut neist:

- puder, supp, [taldrikureeglist](#) lähtuvalt kokku pandud praad
- puu- ja köögiviljad ning marjad (tervena, tükeldatuna, salatina)
- võileivad (soovituslikult rukki-, täistera- või seemneleib, täisterasai, sepik) eri katetega ja valmistusviisidega (nt (toor)juust, kala, linnuliha, ahju- ja keedulih, isetehtud määrded, muna, köögiviljad), eelistatult valmistatud vahetult enne serveerimist, jättes lapsele võimaluse valida võileiva koostisosi
- kama (magustamata kujul, võib olla lisatud marju-puuvilju, lapsed ise lisavad soovi korral suhkrut, mett, moosi vm)
- piim, keefir
- maitsestatamata jogurt ja/või kohupiim (magustamata kujul, nt marjade või puuviljadega)
- pähklid-seemned või nende segud koos kuivatatud magustamata puuviljade-marjadega
- kuumad joogid, nt kakao, puuvilja- ja marjatee (magustamata kujul, lapsed ise lisavad soovi korral suhkrut või mett)

Müügikohas on sobiv pakkuda ka:

- mahl, mahl kontsentreeritud mahlast, lisatud suhkruteta smuuti ja nektar
- kuivatatud magustamata puuviljad-marjad
- viilutatud (pakendatud) lihalõigud/võileivajuustud/juustupulgad; keedetud muna
- soolased täisterajahust pirukad massiga kuni 50 g

Lasteasutuse müügikohas ei ole sobiv pakkuda:

- toite, mis sisaldavad asotoiduvärve¹, ülimagusaid magusaineid² ning lõhna- ja maitsetugevdajaid³
- purgitoidul või konservil põhinevaid roogi
- frititud toite
- lisatud suhkrutega nektareid ja smuutisid, mahla- ja siirupist valmistatud tooteid
- energiajooke ja lisatud suhkrutega külmi jooke, nt karastus- ja spordijoo- ja jooke, jääteed, lisatud suhkrute ja/või magusainetega vesi ning lisatud vitamiinide/mineraalainetega rikastatud vesi ja teised sarnased joogid
- lisatud suhkrutega taimset päritolu jooke, mida kasutatakse piimatoodete asemel (nt kookosjook, mandlijook, kaerajook, sojajook, riisijook jne)
- kõrge kofeiinisaldusega (üle 15 mg/100 ml) jooke (nt kohv, mate, must tee)
- kuivatatud puuvilju ja marju ning puuviljadest ja marjadest valmistatud konserve (v.a moos), mille koostisesse on tööstuslikult lisatud suhkruid
- toite, mille valmistamisel on kasutatud kartulipüreepulbrit, kiirnuudleid, kiirsuppe jmt
- eeltöödeldud (nt sulfiteeritud) kartuleid
- viinereid, keedu-, suitsu-, snäki- ja grillvorste, kabanosse jmt
- kuumtöötlemata mune ja neid sisaldavaid roogi
- šokolaadi, komme, jäätist, küpsiseid, magusaid saiakesi ja pirukaid, kooke, valikpagaritooted jms
- suure soolasisaldusega (üle 0,8 g/100 g) näkse (nt kartuli- ja köögiviljakrõpsud, soolapulgad, küüslauguleivakesed, peekonikrõpsud, rukkikrõpsud, leivasnäkid, riisivahvlid (galletid), popkorn, soolapähklid jne)

Müügikohas või selle vahetus läheduses peaks õpilastele olema nähtav tervisliku toitumise teave (nt toidupüramiidi või taldrikureegli plakat).

Soovituslikud tooted peaksid müügikohas paiknema paremini esile tooduna.

Kasutatud kirjandus

1. Pitsi, et al. Eesti toitumis- ja liikumissoovitused 2015. Tervise Arengu Instituut. Tallinn, 2017

¹ tartrasiin (E 102), päikeseloojangukollane (E 110), asorubiin (E 122), amarant (E 123), erkpunane 4R (E 124), võlupunane AC (E 129), briljantmust BN (E 151), pruun FK (E 154), pruun HT (E 155), litoolorubiin B (E 180)

² kaaliumatsesulfaam (E 950), aspartaam (E 951), tsüklamaadid (E 952), sahhariin (E 954), sukraloos (E 955), taumatiin (E 957), neohesperediin (E 959), stevioolglükosiidid (E 960), neotaam (E 961), aspartaam-atsesulfamasool (E 962), polüglütitsitoossiirup (E 964) ja advantaam (E 969)

³ glutamiinhape (E 620), naatriumvesinikglutamaat (E 621), kaaliumvesinikglutamaat (E 622), kaltsiumdiglutamaat (E 623), ammoniumvesinikglutamaat (E 624), magneesiumdiglutamaat (E 625)

Lisa. Kriteeriumid lasteasutustes pakutavale ja müüdavale toidule

Nõuded koostisele	
Leiva- ja saiatooted (eelistada rukki- ja täisteratooteid)	Soolasisaldus 100 grammis tootes maksimaalselt 1,1 g Suhkrute sisaldus 100 grammis tootes maksimaalselt 5 g
Müsli, müslibatoonid	Suhkrute sisaldus 100 grammis tootes maksimaalselt 10 g
Hommikusöögihelbed	Suhkrute sisaldus 100 grammis tootes maksimaalselt 10 g Soolasisaldus 100 grammis tootes maksimaalselt 1,6 g
Köögiviljakonservid (sh tomatikaste, ketšup)	Soolasisaldus 100 grammis tootes maksimaalselt 1,4 g Suhkrute sisaldus 100 grammis tootes maksimaalselt 11 g
Piim	Rasvasisaldus vähemalt 2,5 %
Maitsestatud piimad, keefirid, jogurtid, joogijogurtid, hapupiimajoogid, kohupiimad, kohupiimakreemid ja-desserdid, kohukesed jmt	Summaarne suhkrute sisaldus 100 grammi tootes maksimaalselt 10 g
Juustud, sulatatud juustud, toorjuustud	Soolasisaldus 100 grammis tootes maksimaalselt 1,3 g
Paneeritud kalatooted	Soolasisaldus 100 grammis tootes maksimaalselt 1 g Kalaliha sisaldus tootes peab olema vähemalt 55%
Singid, lihalõigud	Rasvasisaldus 100 grammis tootes maksimaalselt 5 g Soolasisaldus 100 grammis tootes maksimaalselt 2 g Lihasisaldus tootes peab olema vähemalt 80%
Pihvid, lihapallid, kotletid (linnu)lihast	Rasvasisaldus 100 grammi tootes maksimaalselt 16 g Soolasisaldus 100 grammi tootes maksimaalselt 1,7 g Lihasisaldus tootes peab olema vähemalt 60%
Majonees, salatikastmed	Soolasisaldus 100 grammis tootes maksimaalselt 1,2 g Suhkrute sisaldus 100 grammis tootes maksimaalselt 10 g
Soolased küpsetised	Soolasisaldus 100 grammis tootes maksimaalselt 0,5 g