



Tervise  
Arengu  
Instituut

# Millised on Eesti kooliõpilaste toitumis- ja liikumisharjumused?

---

Marge Saamel  
Alice Haav

Toitumise ja liikumise osakond

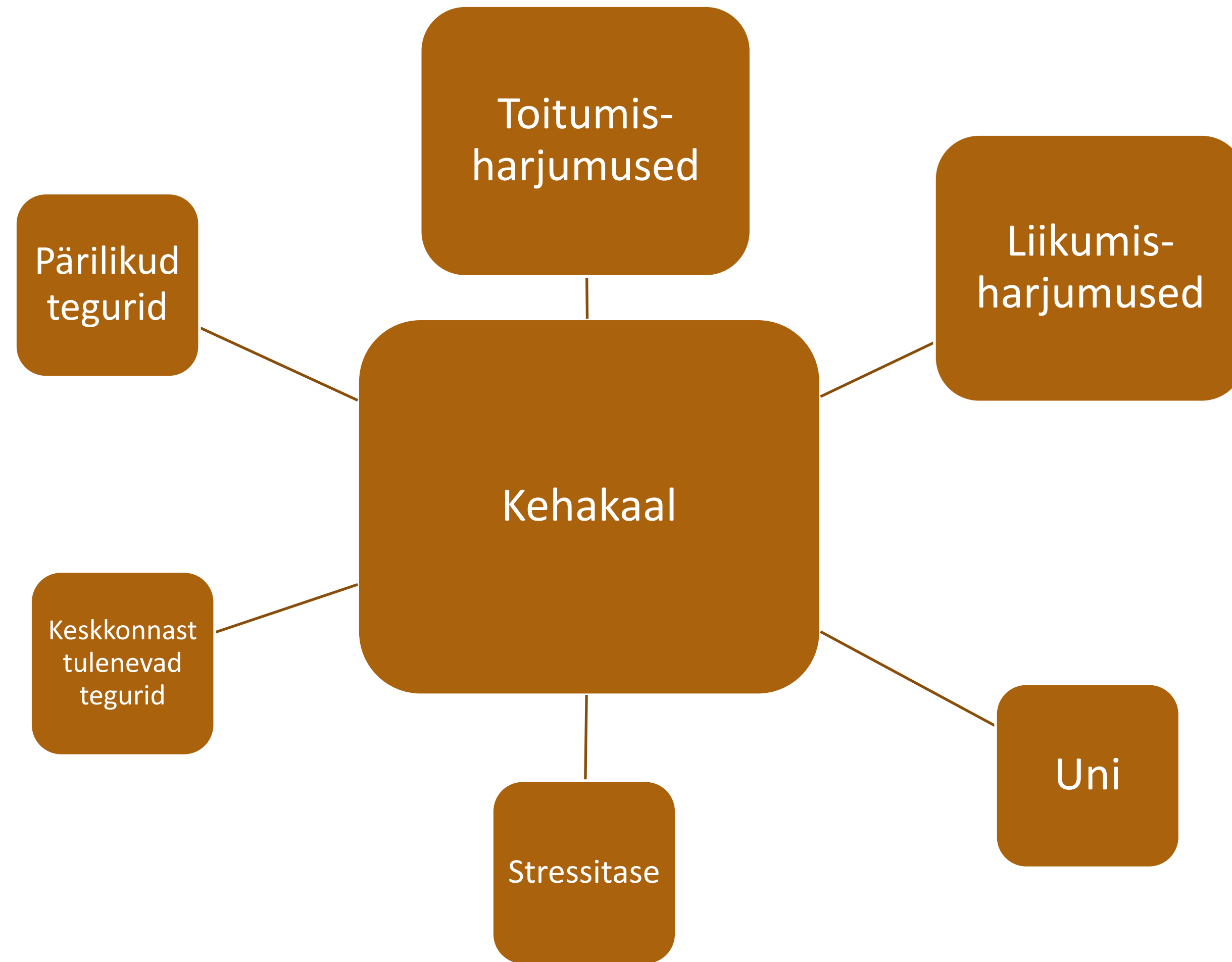
Tervise Arengu Instituut

[marge.saamel@tai.ee](mailto:marge.saamel@tai.ee)

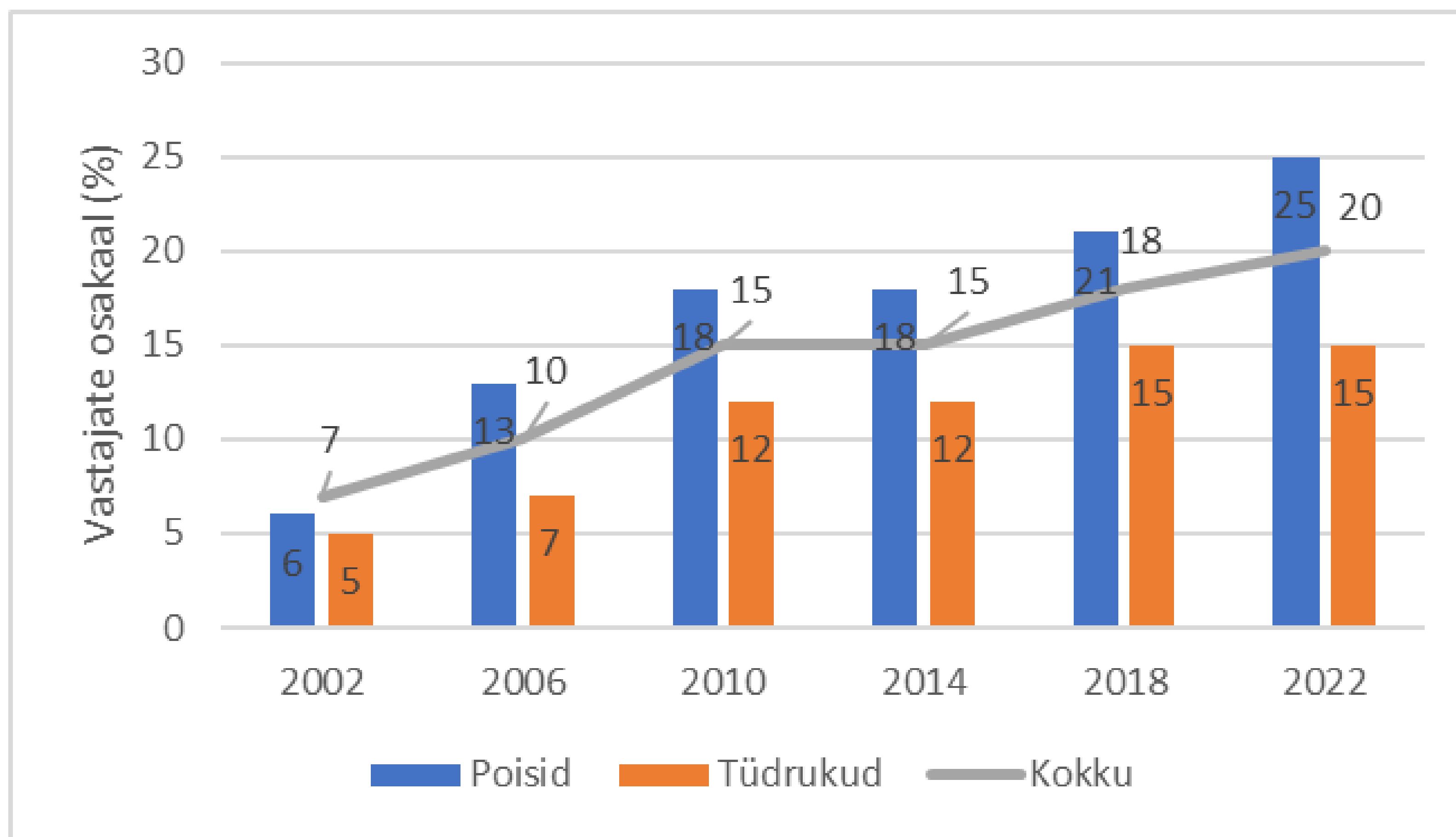
27.10.2023



# Mis mõjutab kehakaalu?

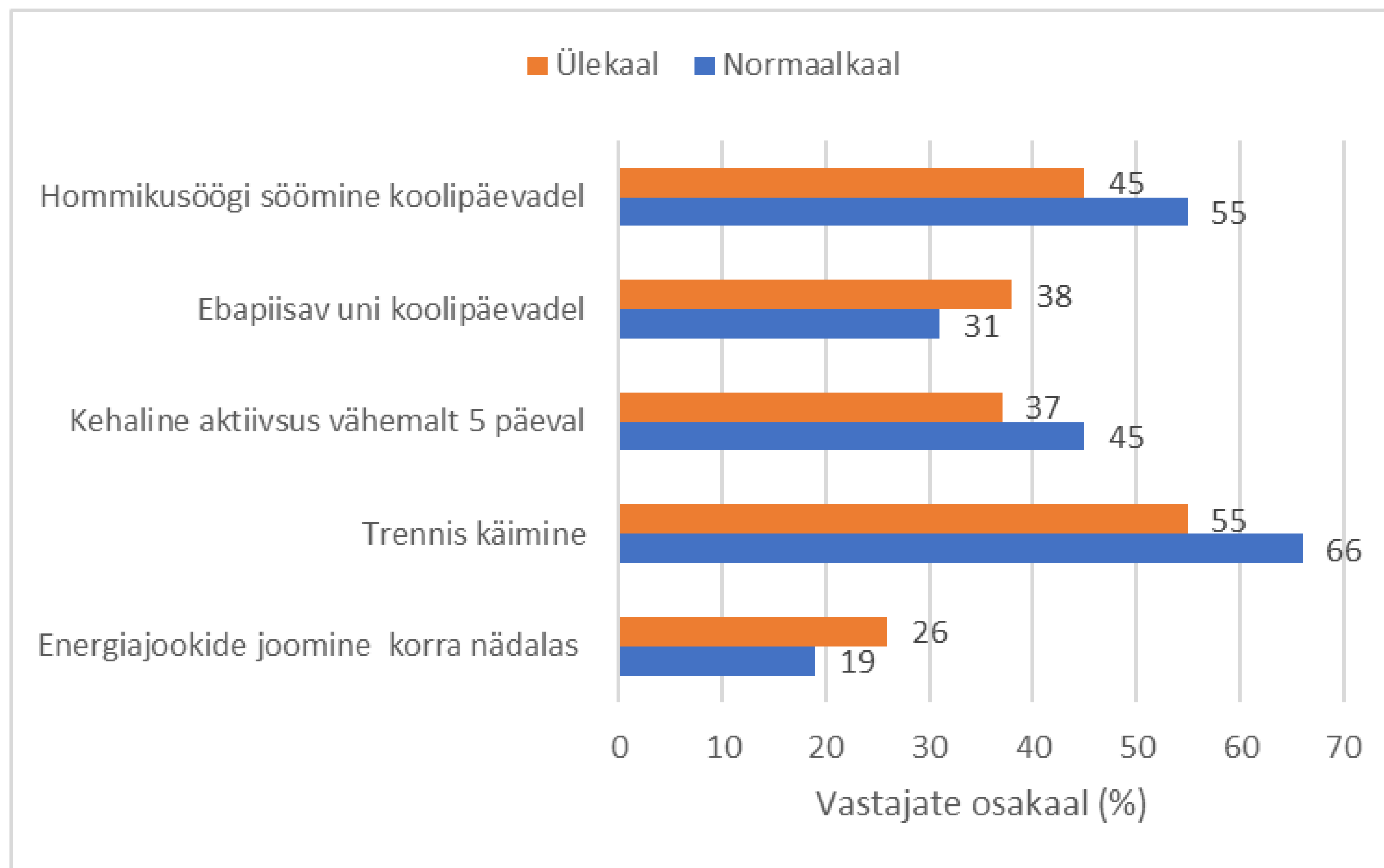


# Ülekaaluliste õpilaste osakaal on kasvanud kolm korda



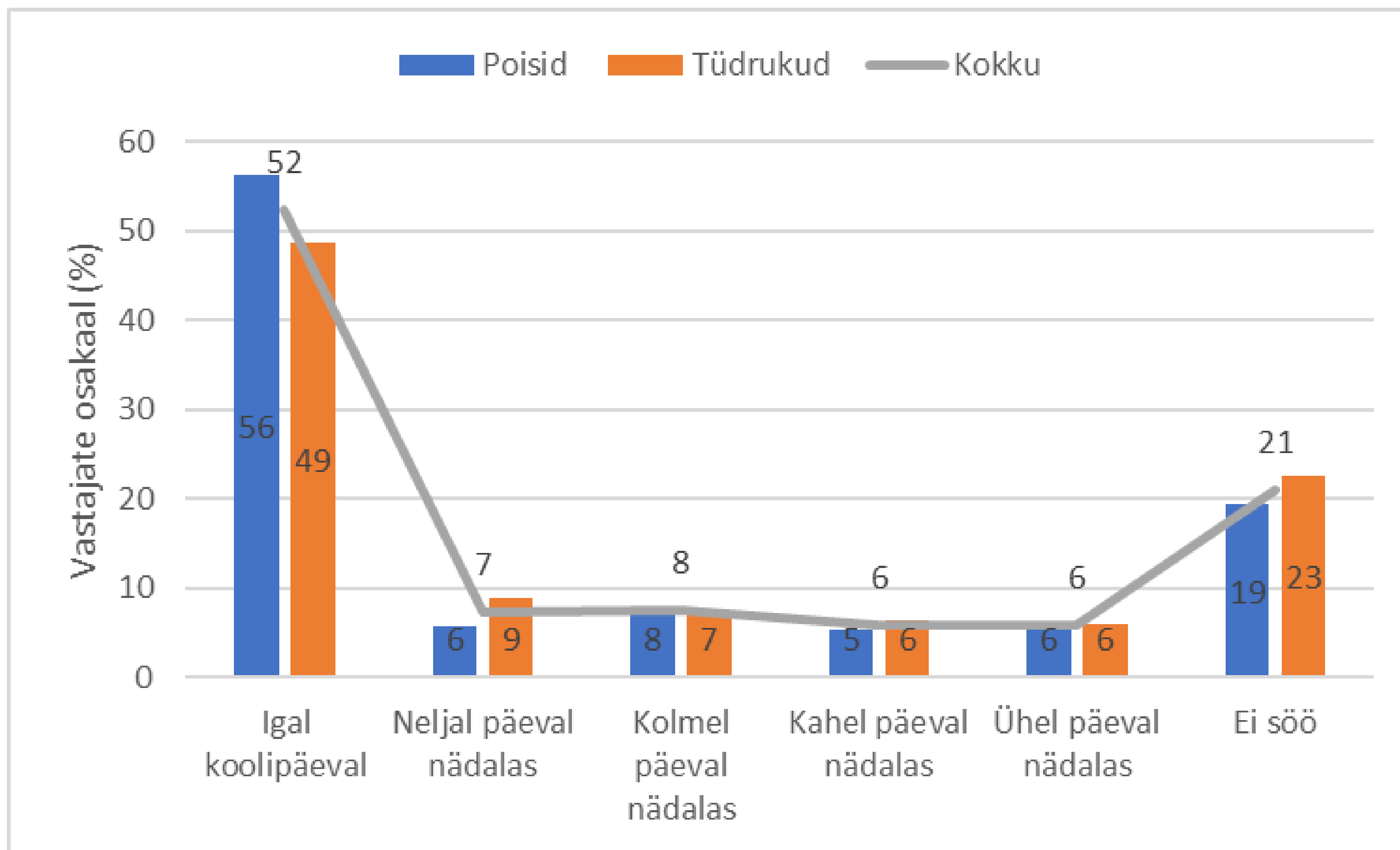
Joonis 1. Ülekaaluliste sh rasvunud noorte jaotus, 2002–2022a

# Normaalkaaluliste õpilaste hulgas on enam neid, kes söövad hommikusööki, käivad trennis ja on kehaliselt aktiivsemad



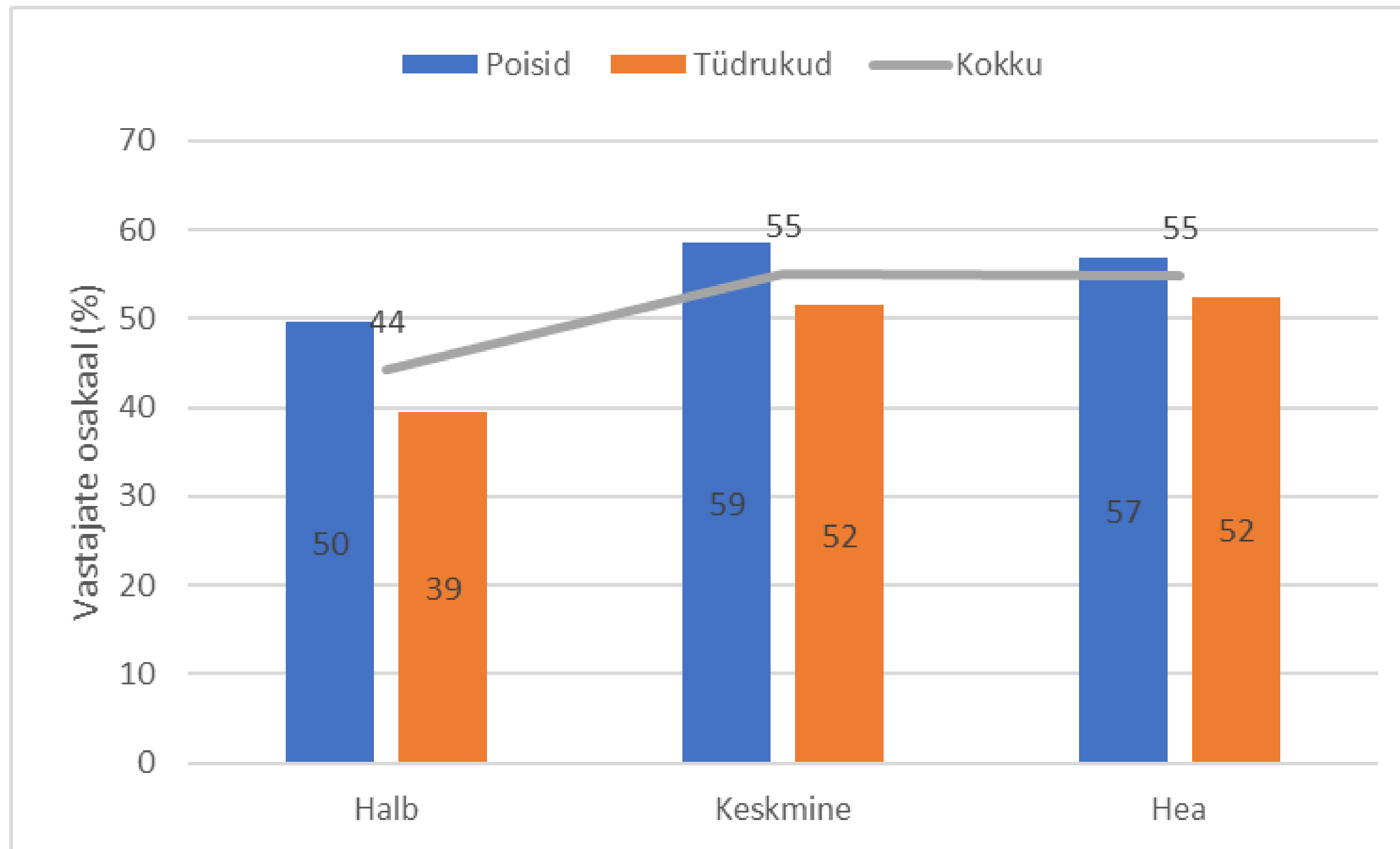
Joonis 2. Õpilaste eluviisi näitajad seoses kehakaaluga, 2022a

# Viiendik õpilastest ei söö koolipäevadel hommikusööki



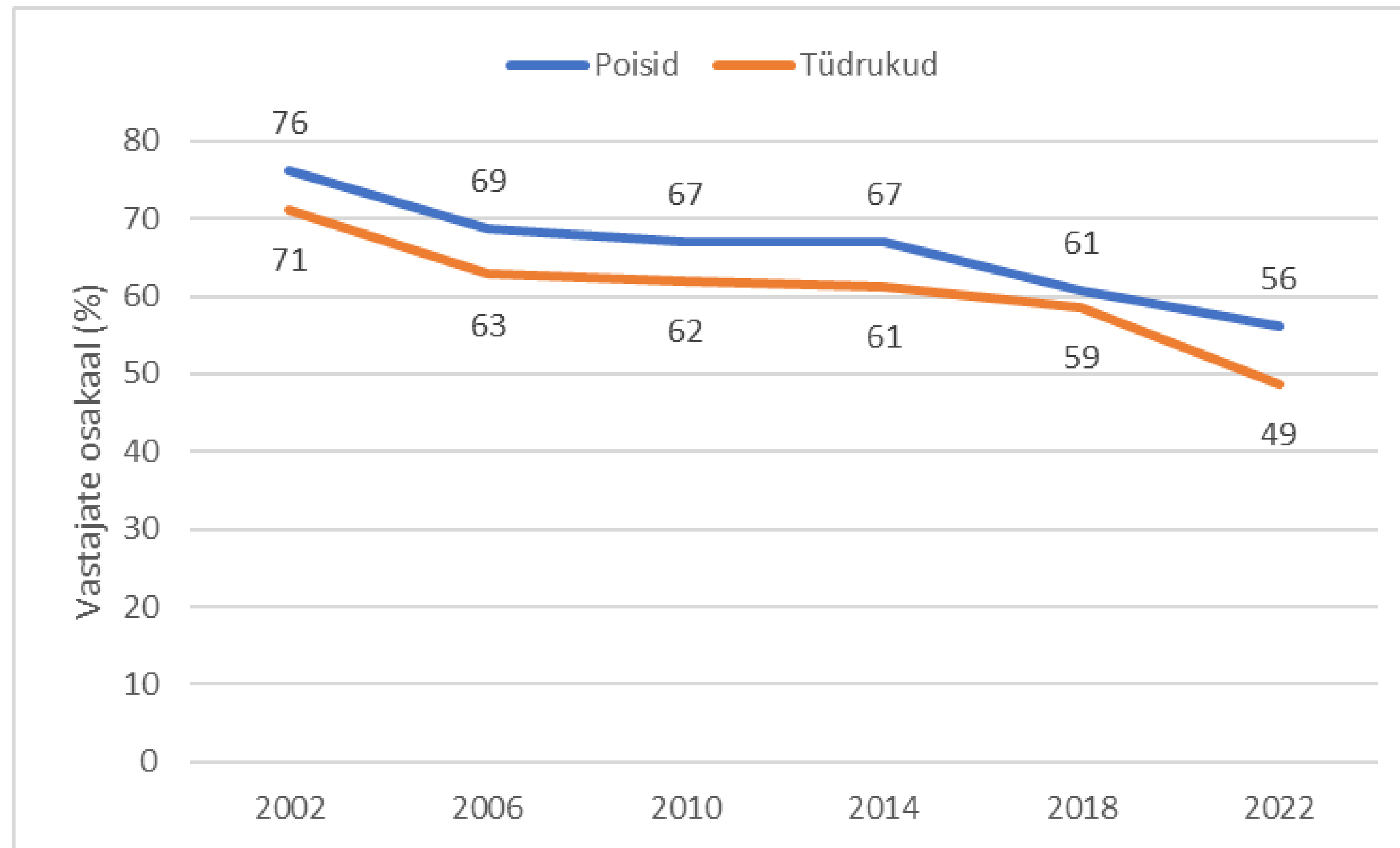
Joonis 3. Hommikusöögi söömine koolipäevadel soo järgi, 2022a

# Hommikusöögi söömine on seotud pere majandusliku olukorraga



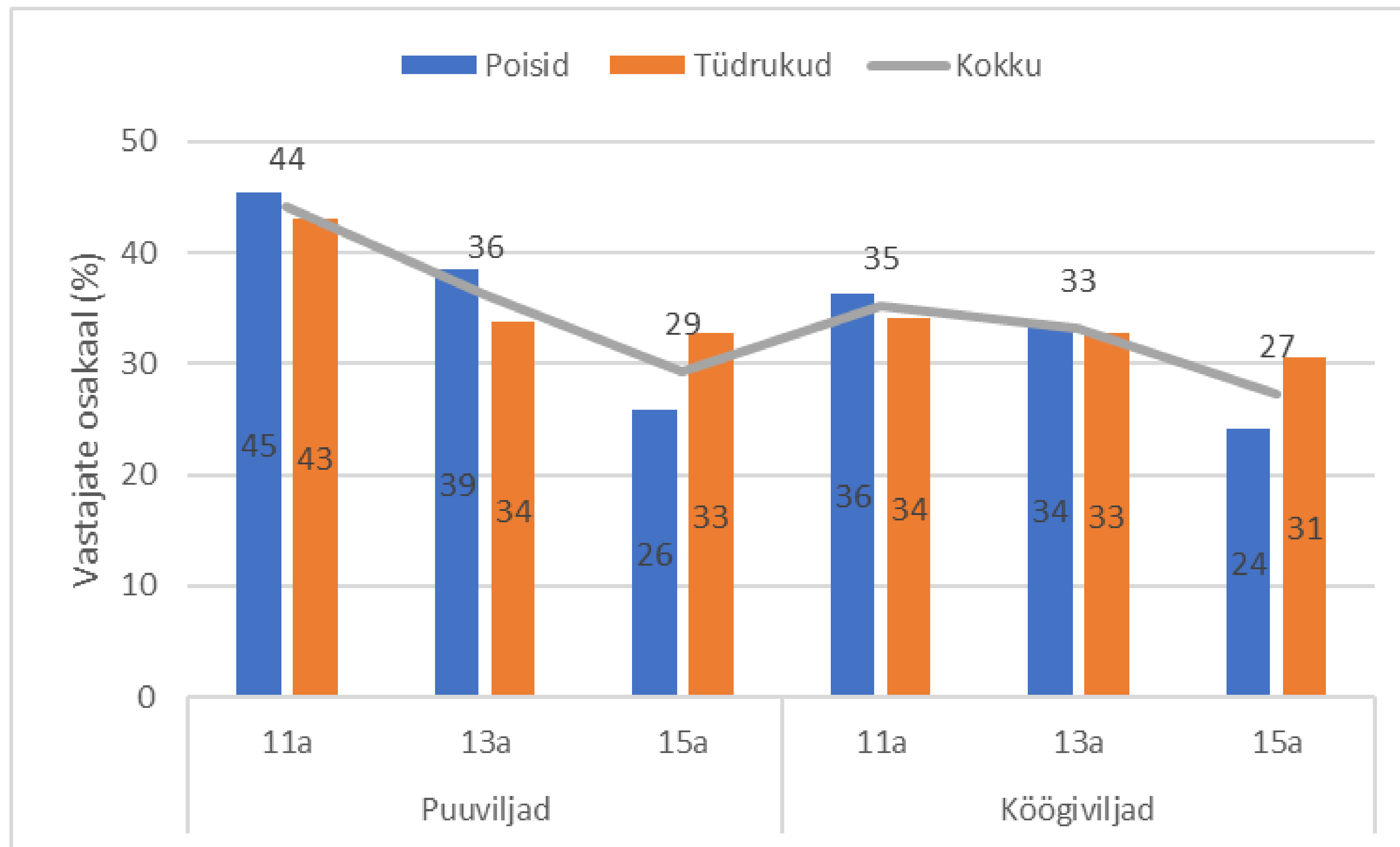
Joonis 4. Viiel koolipäeval hommikusööki söönud õpilaste jaotus soo ja perekonna majandusliku olukorra järgi, 2022a

# Hommikusöögi söömine koolipäevadel on olnud langustrendis



Joonis 5. Igal koolipäeval hommikusööki söövad õpilased, 2002–2022a

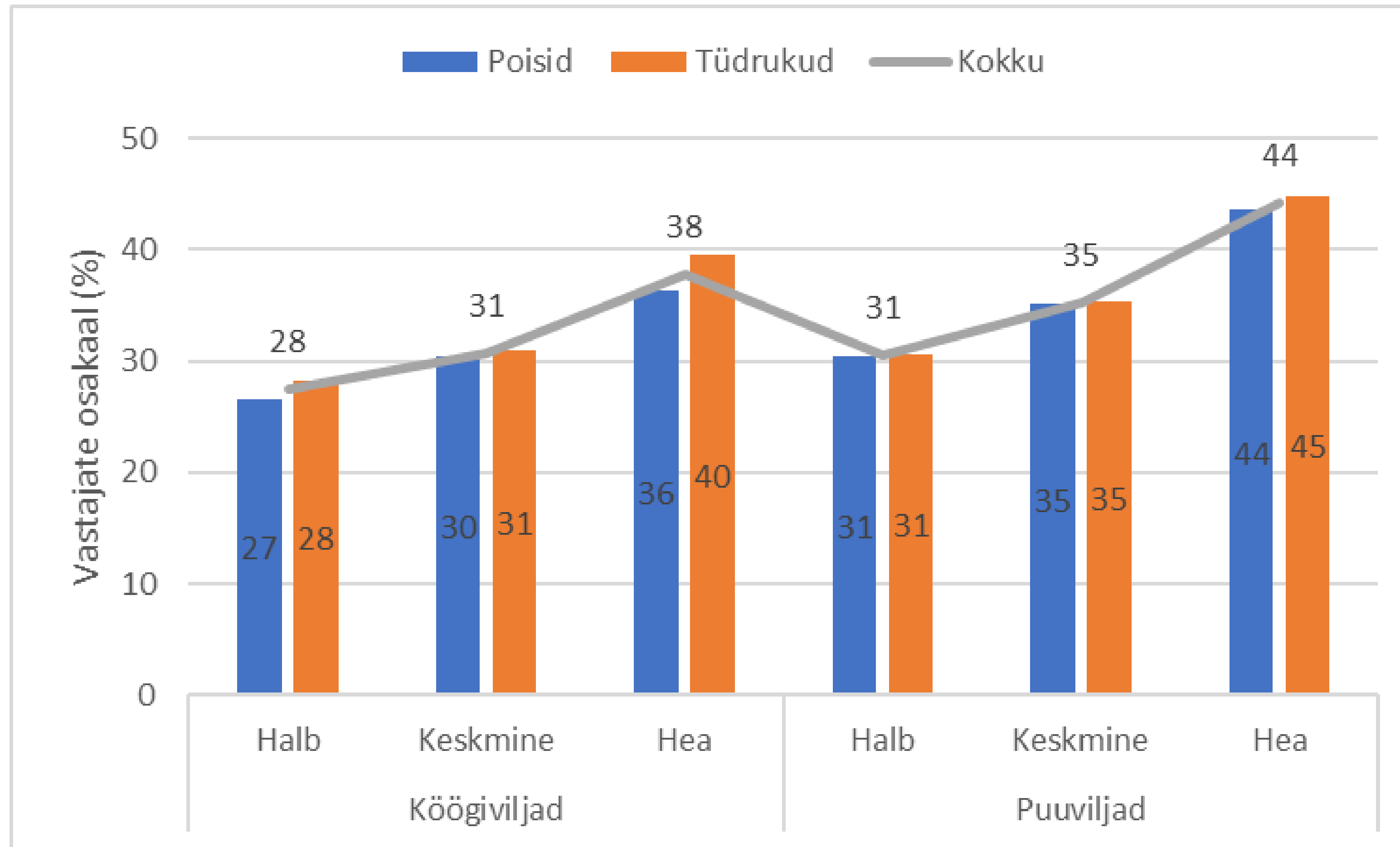
# Puu- ja köögiviljade tarbimine väheneb vanuse kasvades



Joonis 6. Iga päev puu- ja köögivilju söövate õpilaste osakaal soo ja vanuse järgi, 2022a

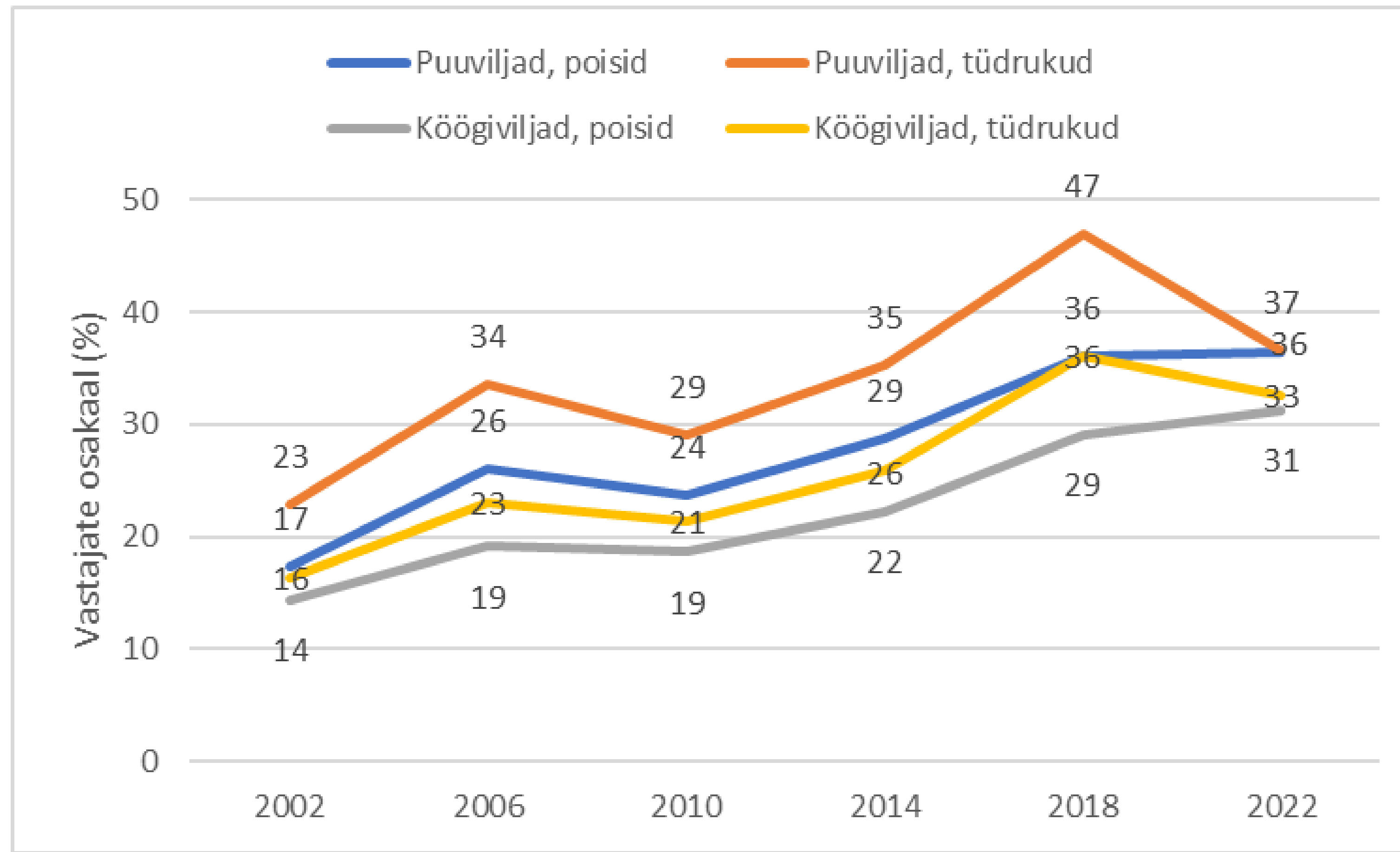


# Puu- ja köögiviljade tarbimine on seotud pere majandusliku olukorraga



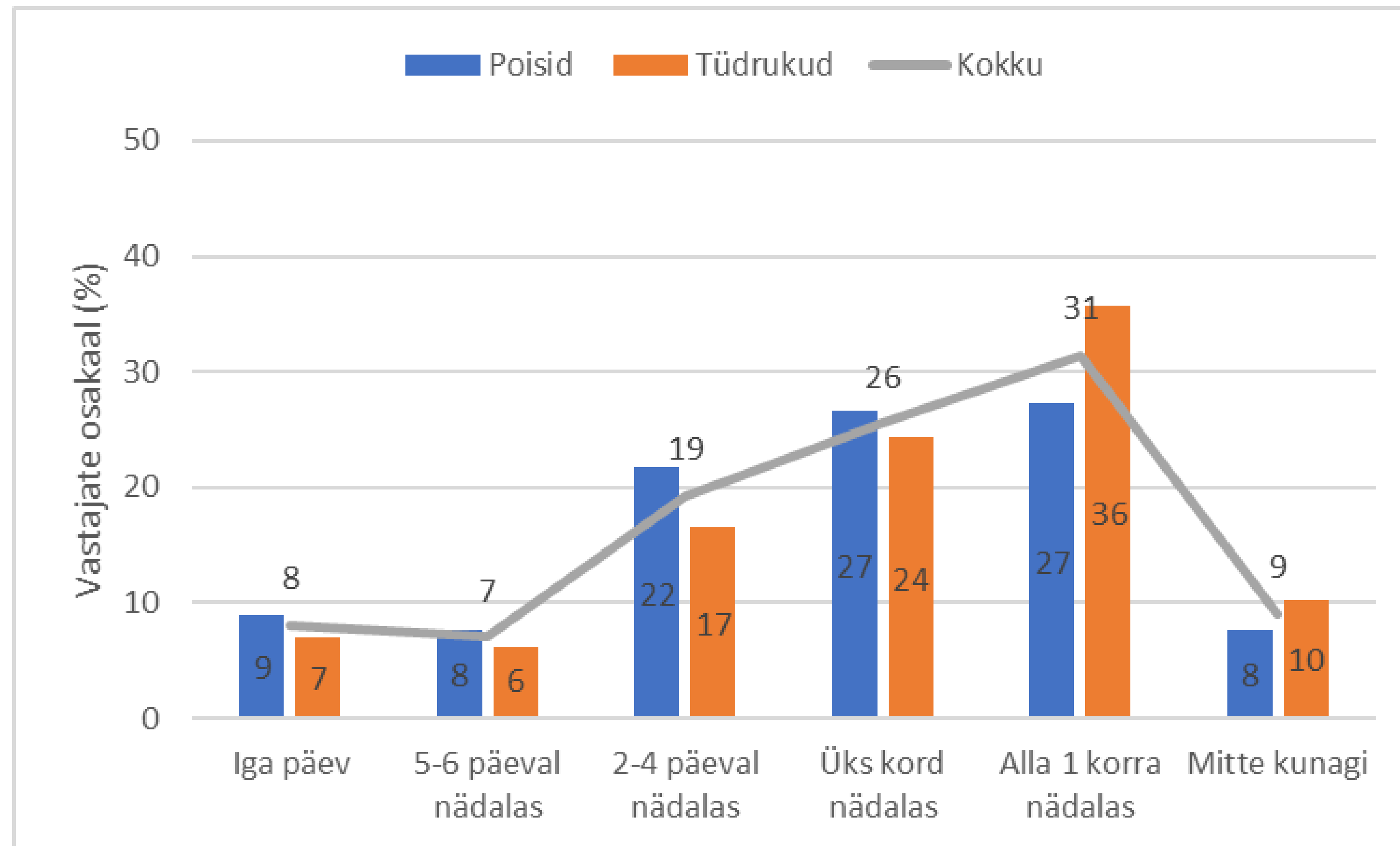
Joonis 7. Vähemalt korra päevas puu- ja köögiviljade tarbimine soo ja pere majandusliku olukorra järgi, 2022a

# Igapäevaselt puu- ja köögivilju tarbivate tüdrukute ja poiste osakaalud on võrdsustunud



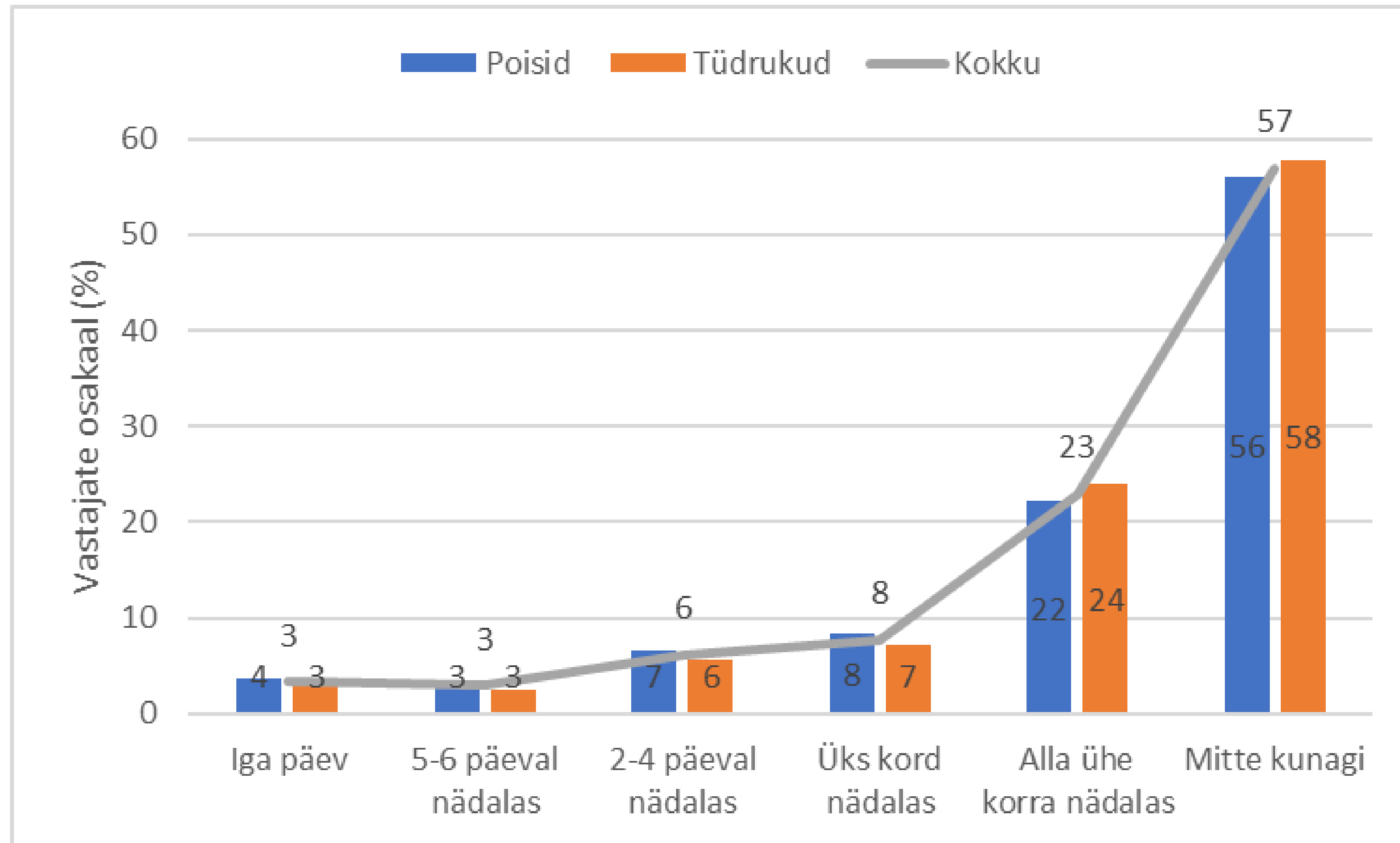
Joonis 8. Vähemalt korra päevas puu- ja köögivilju söövad õpilased soo järgi, 2002–2022a

# Iganädalaselt tarbivad suhkruga karastusjooke enam kui pooled õpilased



Joonis 9. Suhkruga karastusjookide tarbimise sagedus, 2022a

# Iganädalaselst tarbib energijooke viiendik õpilastest



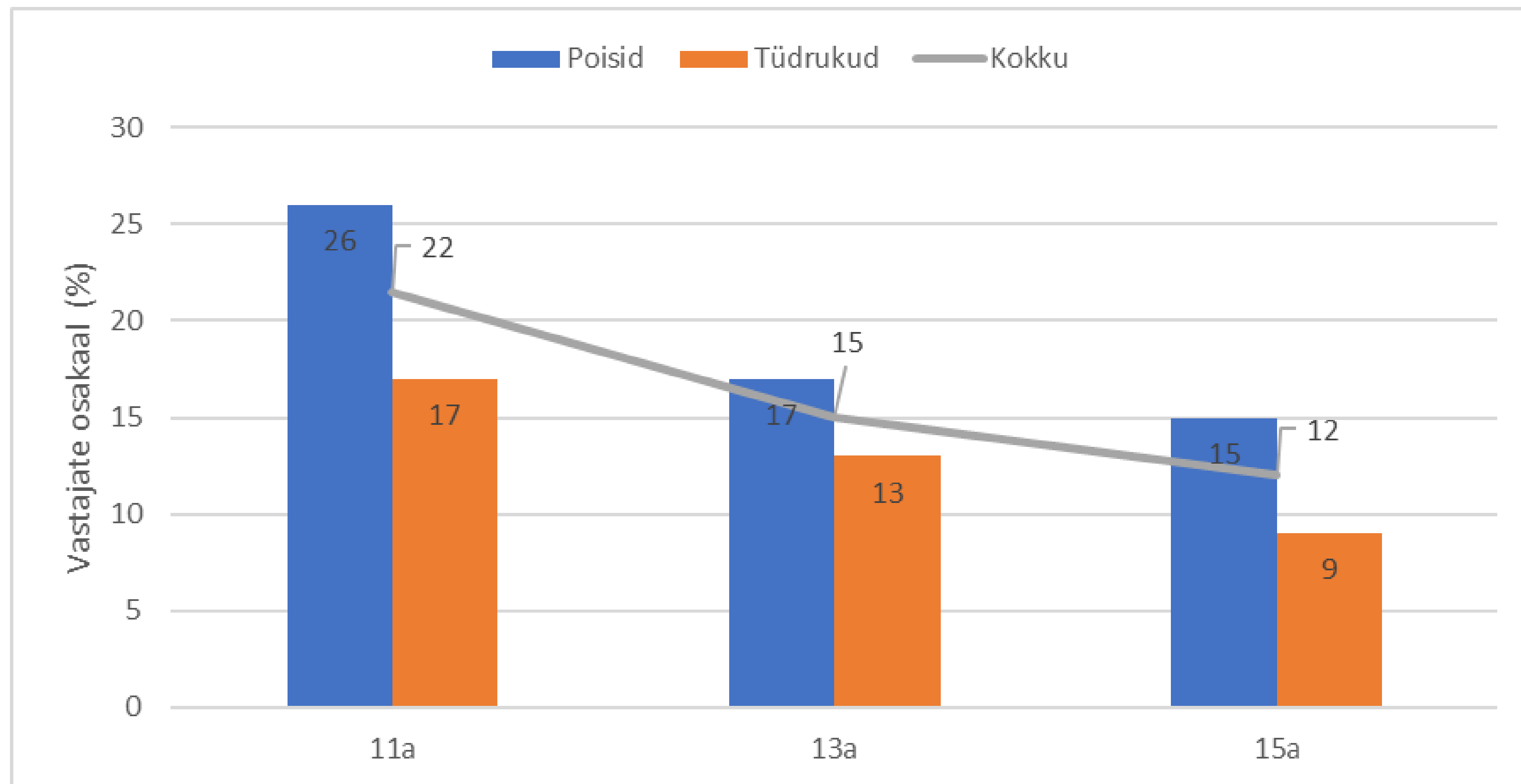
Joonis 10. Energijookide joomise sagedus, 2022a

# Kehaline aktiivsus

- WHO kehalise aktiivsuse soovitus: 5–17-aastased peaksid kogu nädala jooksul iga päev aktiivselt (mõõduka kuni tugeva intensiivsusega) liikuma keskmiselt vähemalt 60 minutit. Vähemalt kolmel päeval nädalas tuleks lisaks teha tugeva intensiivsusega aeroobseid ning luid ja lihaseid tugevdavaid tegevusi.
- Piisaval kehalisel aktiivsusel on kasulik mõju erinevatele tervisenäitajatele, sh suurendab füüsilist võimekust, vähendab südame-veresoonkonna haiguste riski, tugevdab luid ning vähendab ülekaalulisuse ja rasvumise tekke riski.
- Piisav kehaline aktiivsus aitab ennetada ja leevendada depressiooni

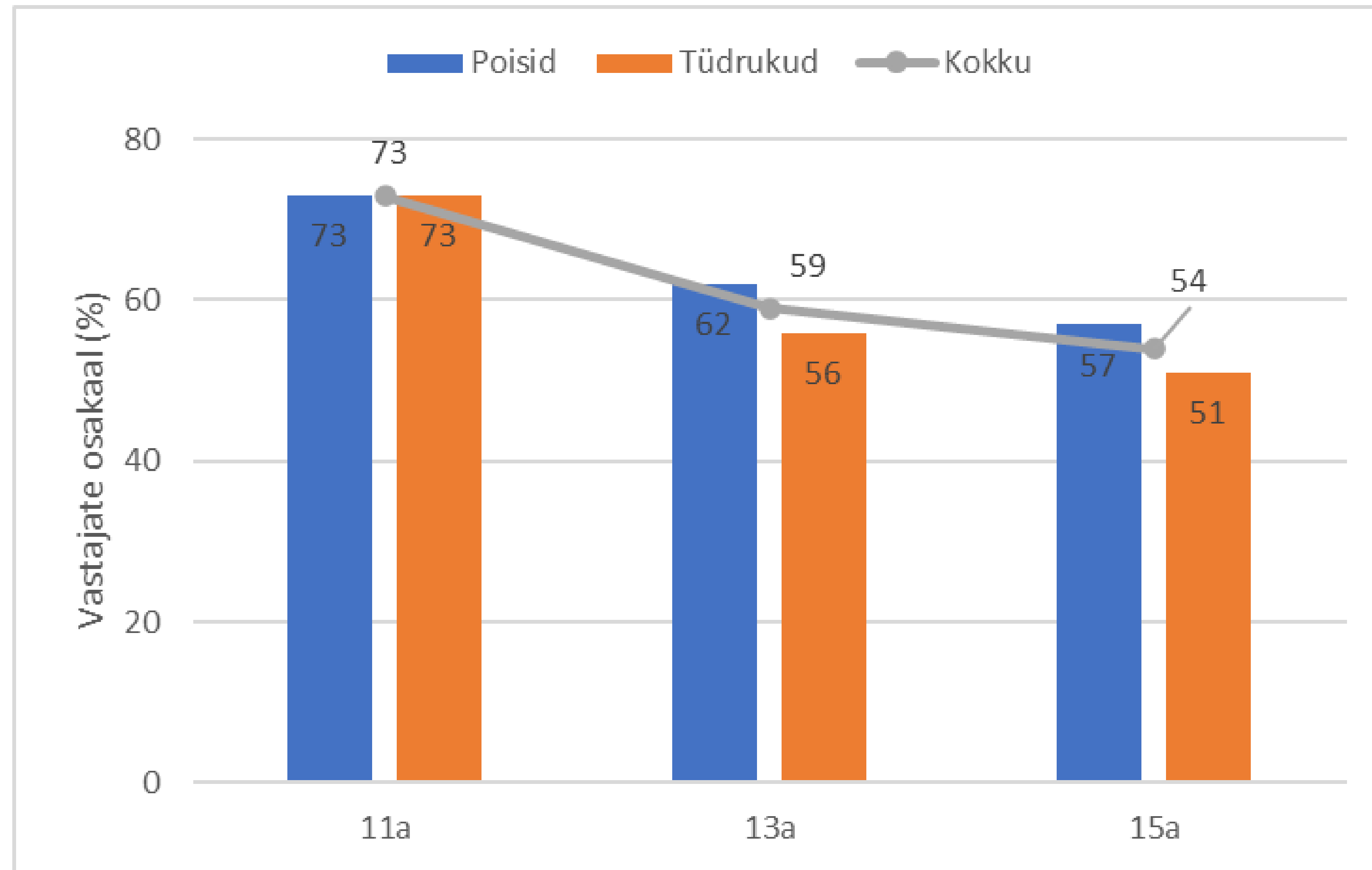


# Kõige enam on soovitustele vastavalt liikuvaid noori 11-aastaste seas



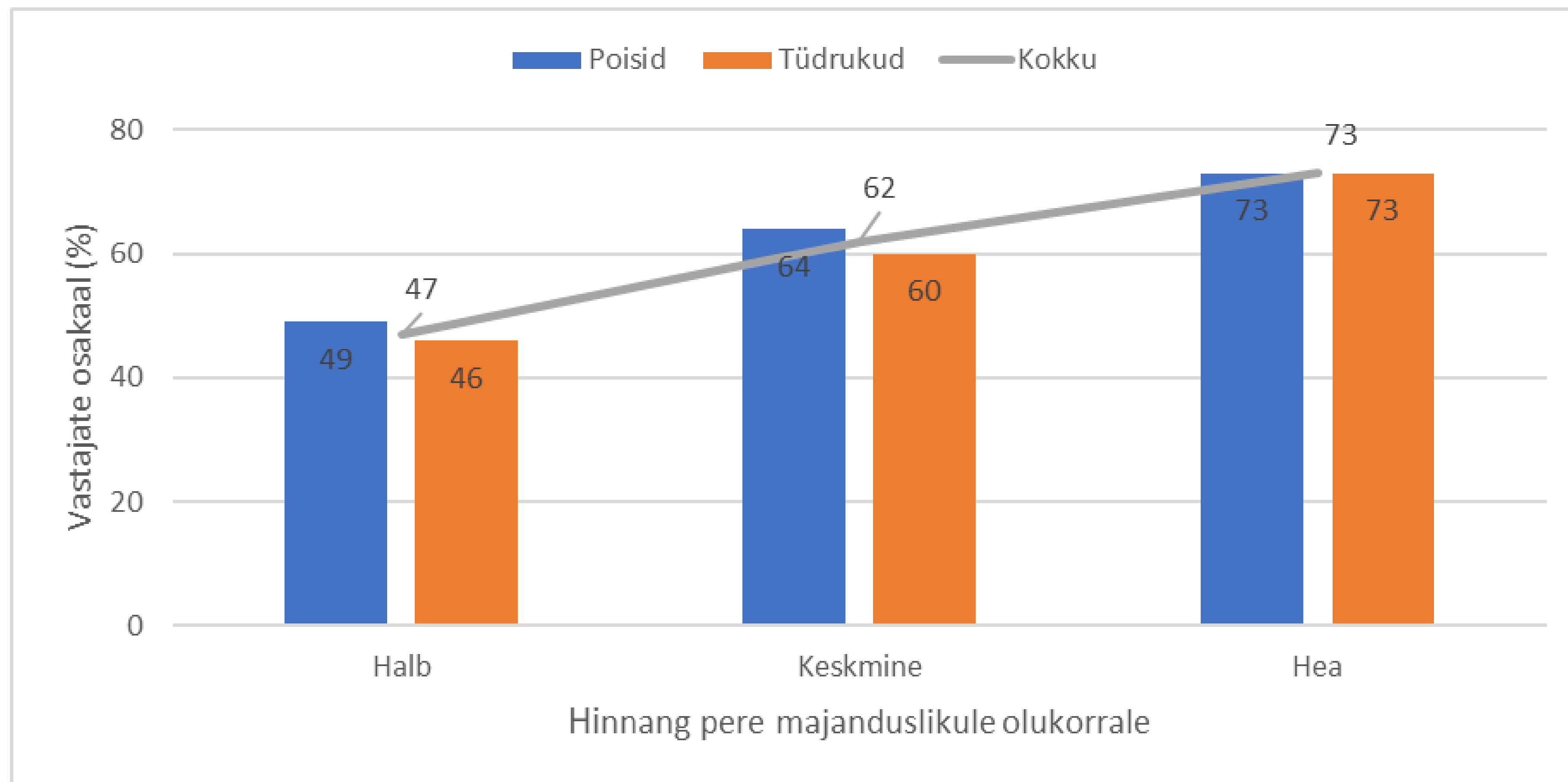
Joonis 11. Iga päev vähemalt 60 min kehaliselt aktiivsete õpilaste osakaal soo ja vanuse järgi

# Kõige enam on trennis käivaid noori 11-aastaste seas



Joonis 12. Trennis (spordi- või tantsuringis vm aktiivse tegevusega huvialaringis) käivate õpilaste osakaal soo ja vanuse järgi, 2022a

# Trennis käimine on seotud pere majandusliku olukorraga



Joonis 13. Trennis käivate õpilaste osakaal pere majandusliku olukorra järgi, 2022a



Lähiajal avaldatakse koostöös Maailma Terviseorganisatsiooni Euroopa bürooga kooliõpilaste tervisekäitumise uuringu rahvusvaheline miniraport liikumise ja toitumise kohta:

## **Physical (in)activity, eating behaviours, weight status and body image**

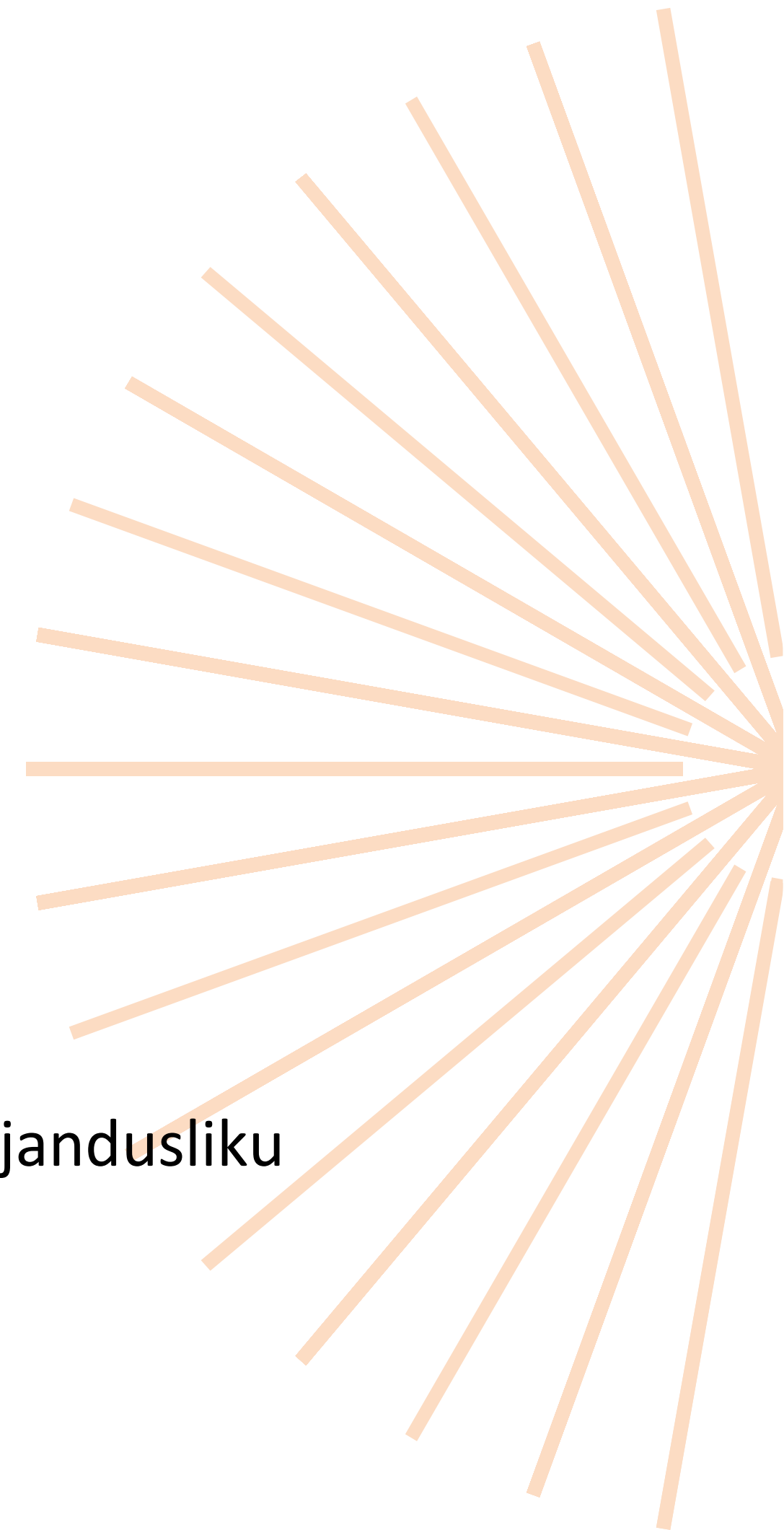
**Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) International Report from the 2021/22 survey**

**Volume 2**

Jelena Gudelj Rakic, Zdenek Hamrik ,Anna Dzielska, Rosemarie Felder-Puig , Leila Oja Peter Bakalár, Paola Nardone , Silvia Ciardullo Shynar Abdrakhmanova, Assel Adayeva, Colette Kelly, Anne-Siri Fismen, Kwok Ng.

# Kokkuvõtteks

- Ülekaalulisi (sh rasvunud) õpilasi on 20%
- Viimase 20 aastaga on ülekaaluliste sh rasvunud õpilaste osakaal kolmekordistunud
- Koolipäevadel ei söö hommikusööki 21% õpilastest
- Iga päev sööb puuvilju 37% ning köögivilju 32% õpilastest
- Suhkruga karastusjooke joob iganädalaselt 60% õpilastest
- Energiajooke tarbib iga nädal vähemalt ühel korral 20% õpilastest
- WHO soovitustele vastavalt liigub vaid 16% õpilastest
- Trennis käivad enam kui pooled õpilased ehk 62%
- Hommikusöögi, puu- ja köögiviljade söömine ning trennis käimine on seotud pere majandusliku olukorraga



# Soovitused

- **Järjepidevalt** pöörata tähelepanu mitmekesisele ja tasakaalustatud toitumisele ning anda õpilastele teadmised ja oskused, kuidas oma toiduvalikuid kujundada ja kuidas süüa valmistada.
- Ka **vähem kindlustatud perede** lastele peaks olema tagatud tervislik toiduvalik ja igapäevased liikumisvõimalused (professionaalselt juhendatud liikumisega seotud huviringid).
- Tagada kõigile õpilastele täisväärtuslik hommikusöök koolis ja leida **täiendavad ressursid** köögi- ja puuviljade pakkumiseks vahepaladena.
- Tagada **heal tasemel** liikumisõpetus kõigis haridusasutustes (lasteaed, kool).
- Luua võimalused, et lapsed ja noored saaksid mugavalt ja **ohutult** kooli, trenni liikuda jalgsi, rattaga, rulaga vm.
- Tagada **ligipääs** lasteaia ja koolide mänguväljakutele ja spordirajatistele ka vabal ajal.
- Luua **enam võimalusi** vabas õhus aktiivseks liikumiseks, sh väljõusaalid, ronimislinnakud.