Tervise Arengu Instituut
Sotsiaalministeerium
Regionaal- ja Põllumajandusministeerium
Terviseamet

Laste- ja haridusasutustes müügiks pakutav toit

Juhend

Tallinn 2026

Juhendi eesmärk on aidata laste- ja haridusasutuste pidajatel teha puhvetites, kohvikutes, müügiautomaatides vm pakutava toidu puhul teadlikke ning tervist toetavaid valikuid. Kool ei ole üksnes õppekoht, vaid ka keskkond, kus kujundatakse õpilaste söömisharjumusi ja toiduvalikuid teadliku toidupakkumise, toitumisalase hariduse ning toetava koolikeskkonna kaudu.

Laste- ja haridusasutuste müügikohad on toidukeskkonna oluline osa, millega õpilased puutuvad kokku pea iga päev ning mis mõjutab nende toitumisharjumuste ja eelistuste kujunemist. Koolil on ühiskondlike normide kujundamisel ka laiem roll, mistõttu ei tohiks koolikeskkonnas pakutav toiduvalik olla vastuolus tundides õpetatavate tervisliku toitumise põhimõtetega.

Laste- ja haridusasutuste eesmärkideks peaksid seega olema ka turvalise ja arengut toetava keskkonna loomine ning õpilaste tervise hoidmisele ja tervist toetavate toitumisharjumuste kujundamisele kaasa aitamine. Vastavalt rahvatervishoiu seaduse § 22 lõikele 5 kehtestab kooli direktor koolis müügiks pakutavale toidule nõuded ja piirangud, arvestades käesolevas juhendis esitatud põhimõtteid. Samuti tuleb juhinduda reklaamiseadusega kehtestatust.

Juhendi tabelis on esitatud müügikohtades pakkumiseks sobivad, mööndustega sobivad ja sobimatud valikud toidugruppide kaupa.

Sobivate valikute hulka kuuluvad eelkõige väikese lisatud suhkrute[1], soola ja küllastunud rasvhapete ning suurema kiudainesisaldusega toidud, nt köögi- ja puuviljad, täisteraviljatooted, maitsestamata piimatooted, pähklid-seemned. Sellised toidud peaksid moodustama **vähemalt 80%** müügikohas pakutavatest valikutest. Pudelivee puhul loetakse gaseeritud vesi üheks ja gaseerimata vesi teiseks ühikuks, olenemata tootjast.

Mööndustega sobivad toidud on väiksema toiteväärtusega, sisaldades rohkem lisatud suhkruid[1], soola ja küllastunud rasvhappeid ning vähem kiudaineid. Selliste toitude osakaal tohib pakutavas valikus olla **kuni 20%**. Mööndustega sobivate toitude puhul loetakse iga erinev maitse või portsjoni suurus eraldi ühikuks. Kui roa koostises on üks või enam mööndustega sobiv toit, loetakse kogu roog üheks mööndustega sobivaks valikuks (nt puder, mille sees on veidi suhkrut ja peal moos, loetakse üheks valikuks).

Kui roa valmistamisel lisatakse sellele suhkrut, mett, siirupit, moosi vms, loetakse seda mööndustega sobivaks toiduks. Selgitused lubatud suhkrute vms koguste kasutamise kohta on välja toodud alljärgneva tabeli lõpuosas.

Sobimatute valikute hulka kuulub enamik tugevalt töödeldud toite, kuna need on suure lisatud suhkrute[1], soola ja küllastunud rasvhapete sisaldusega. Nendeks on eelkõige magusad ja soolased näksid ning magustatud joogid. Selliste toitude ja jookide tarbimine ei toeta laste ja õpilaste arengut ning tervist.

Kirjeldatud jaotus kehtib toiduainetele ka juhul, kui neid pakutakse mõne roa koostises.

Samuti ei sobi müügikoha tootevalikusse toidud,

- mida on praetud rohkes rasvas või õlis
- mis põhinevad konservil, kuiv- või purgitoidul
  (nt kiirnuudlid, kiirsupp, supp purgisupist, soojendatud konservroog, kartulipuder pulbrist, kiirpudrud)
- mis sisaldavad teatud toiduvärve või magusaineid

Sobimatud toiduvärvid
tartrasiin (E102), päikeseloojangukollane (E110), asorubiin (E122), amarant (E123), erkpunane 4R (E124), võlupunane AC (E129), briljantmust BN (E151), pruun FK (E154), pruun HT (E155), litoolrubiin B (E180)
Sobimatud magusained
kaaliumatsesulfaam (E950), aspartaam (E951), tsüklamaadid (E952), sahhariin (E954), sukraloos (E955), taumatiin (E957), neohesperediin (E959), stevioolglükosiidid (E960a, E960c ja E960d), neotaam (E961), aspartaam-atsesulfaamsool (E962), polüglütsitoolisiirup (E964) ja advantaam (E969), sorbitoolid (E420), mannitool (E421), isomalt (E953), maltitool (E965), laktitool (E966), ksülitool (E967), erütritool (E968)

[1] Mono- ja disahhariidid, mida lisatakse toidule töötlemisel, valmistamisel või söömisel, nt lauasuhkur, toor-roosuhkur, kookospalmisuhkur, glükoosi-fruktoosisiirup, dekstroos, maltodekstriin. Selle dokumendi kontekstis kuuluvad siia ka mesi, siirup, mahlakontsentraat ja magustatud kondenspiim.

MÜÜGIKOHAS PAKUTAVATE TOITUDE SOBIVUS TOIDUGRUPPIDE KAUPA

TOIDU-GRUPID	SOBIVAD VALIKUD (min 80% toiduvalikust)	MÖÖNDUSTEGA SOBIVAD VALIKUD (max 20% toiduvalikust)	SOBIMATUD VALIKUD
KÖÖGIVILJAD (sh kaunviljad), **PUUVILJAD JA MARJAD** 	• Kuumtöötlemata, kuumtöödeldud või hapendatud kujul, nt tervelt, tükeldatult, köögi- või puuvilja-salatina • Valmistooted, mis ei sisalda lisatud soola ega lisatud suhkruid[2]: ○ Köögiviljapõhised smuutid[3] ○ Konserveeritud köögiviljad, marjad ja puuviljad ○ Kuivatatud köögiviljad, puuviljad ja marjad	• Köögivilja-, puuvilja- või marjamahlad (v.a nektarid ja mahlajoogid) • Puuvilja- ja marjapõhised smuutid[4]	• Valmistooted, mis sisaldavad lisatud soola või lisatud suhkruid[2]
TERAVILJA-TOOTED 	• Pudrud (sh pseudoteraviljadest, nagu tatar, kinoa, amarant) • Leib, sai, sepik (kiudainete sisaldus vähemalt 6 g / 100 g, suhkruid kuni 5 g ja soola kuni 1,2 g / 100 g) • Kama	• Leib, sai, sepik (kiudainete sisaldus 3–5,9 g / 100 g, suhkruid kuni 5 g ja soola kuni 1,2 g / 100 g) • Teised teraviljadest tehtud valmistooted, mis ei sisalda lisatud suhkruid[2] ja mille soolasisaldus on kuni 1,2 g / 100 g: ○ Galetid, näkileivad ja kuivikud ○ Müslid ja maisihelbed, krõbuskid-pallid ○ Müslibatoonid jt sarnased tooted	• Leib, sai, sepik (kiudainete sisaldus alla 3 g / 100 g) • Teised teraviljatooted, mis sisaldavad lisatud suhkruid[2] või mille soolasisaldus on üle 1,2 g / 100 g
PIIMATOOTED (sh piima asemel kasutatavad taimsed tooted) 	• Valmistooted, mis ei sisalda lisatud suhkruid[2]: ○ Maitsestamata piima-tooted – piim, hapupiim, keefir, pett, jogurt, *skyr*, viili, kohupiim (sh *ricotta*) ja kodujuust ○ Juustud – kõvad (parmesan) ja poolkõvad juustud, toorjuust (sh *mascarpone*), sulatatud juust, sõir, *mozzarella*, *halloumi* jms ○ Piima asemel kasutatavad taimsed tooted – maitsestamata taimsed joogid (nt soja-, kaera-, mandlijook)	• Valmistooted, mis sisaldavad suhkruid kuni 8 g / 100 g: ○ Magustatud piimatooted – piim, hapupiim, keefir, pett, jogurt, *skyr*, viili, kohupiim (sh *ricotta*) ja kodujuust ○ Juustu asemel kasutatavad taimsed tooted (soolasisaldus kuni 2 g / 100 g)	• Suurendatud valgu-sisaldusega reklaamitavad tooted, nagu valgujoogid ja nn proteiinitooted (nt valgujogurt ehk proteiinijogurt) • Valmistooted, mis sisaldavad suhkruid üle 8 g / 100 g: ○ Magustatud piima-tooted – piim, hapupiim, keefir, pett, jogurt, *skyr*, viili, kohupiim (sh *ricotta*) ja kodujuust

[2] Mono- ja disahhariidid, mida lisatakse toidule töötlemisel, valmistamisel või söömisel, nt lauasuhkur, toor-roosuhkur, kookospalmisuhkur, glükoosi-fruktoosisiirup, dekstroos, maltodekstriin. Selle dokumendi kontekstis kuuluvad siia ka mesi, siirup, mahlakontsentraat ja magustatud kondenspiim.

[3] Köögivilju on rohkem kui puuvilju-marju. *[4] Puuvilju ja marju kokku on rohkem kui köögivilju.*

MÜÜGIKOHAS PAKUTAVATE TOITUDE SOBIVUS TOIDUGRUPPIDE KAUPA

TOIDU-GRUPID	SOBIVAD VALIKUD (min 80% toiduvalikust)	MÖÖNDUSTEGA SOBIVAD VALIKUD (max 20% toiduvalikust)	SOBIMATUD VALIKUD
PÄHKLID, SEEMNED JA ÕLIVILJAD NING LISATAVAD RASVAD 	• Tooted, mis ei sisalda lisatud soola ega lisatud suhkruid[5]: ○ Pähklid, sh maapähklid ja kookoshelbed; vähemalt 99% pähklisisaldusega pähklivõided-kreemid ○ Seemned ○ Taimsed määrded, pesto, hummus	• Valmistooted, mille soolasisaldus on kuni 1,2 g / 100 g ja lisatud suhkrute[5] sisaldus 0 g: ○ Salatikastmed jm valmiskastmed, sh tööstuslikult toodetud (nt majonees, ketšup, Itaalia kaste jne) ○ Taimsed määrded, pesto, hummus	• Tooted, mis sisaldavad soola üle 1,2 g / 100 g või lisatud suhkruid[5]
VALMISTOIDUD JA TOIDUAINED ROOGADE KOOSTISES 	• Kartulid, maguskartulid • Koore asemel kasutatavad taimsed tooted (ei sisalda lisatud suhkruid[5]) • Eri rasvasuse ja koostisega õlid, võid, margariinid, rasvad, võided jt – ei sisalda lisatud suhkruid[5] ega soola • Kõik eeltöötlemata (sh jahutatud või külmutatud) kalad ja mereannid ning linnuliha • Muna • Lihalõigud (nt küpsetatud kalkuniliha) ja pasteedid, mille soolasisaldus on alla 1 g / 100 g • Kakao (v.a suhkruga kakaopulbrist valmistatud), tee, taimetee	• Punane liha[6] • Kalakonserv, makra, soola- ja suitsukala • Lihatooted[7] (nt singid, keedu-, suitsu, snäki-, toor-, grillvorstid, viinerid, sardellid, kabanossid, õllesigarid, kuivatatud-vinnutatud liha, salaami, peekon, tööstuslikult toodetud pihvid ja lihapallid jms), mille soolasisaldus on kuni 1,5 g / 100 g, lisatud suhkrute[5] sisaldus kuni 0,5 g / 100 g ja lihasisaldus vähemalt 75% • Valmistooted, mille soolasisaldus on kuni 1,2 g / 100 g: ○ Kalapulgad, kananagitsad jm paneeritud tooted (kala- või lihasisaldus vähemalt 75%) ○ Pasteedid ○ Pelmeenid (täidise lihasisaldus 75%) ○ Köögiviljapelmeenid ○ Liha, kala või muna asemel kasutatavad taimsed tooted – tofu, *tempeh*, kaun- ja teraviljadest (sh sojast) kotletid, hakkmass, seitan jms	• Koore asemel kasutatavad taimsed tooted (sisaldavad lisatud suhkruid[5]) • Lihatooted[7], mille soolasisaldus on üle 1,5 g / 100 g, lisatud suhkrute[5] sisaldus üle 0,5 g / 100 g ja lihasisaldus vähem kui 75% • Eri rasvasuse ja koostisega õlid, võid, margariinid, rasvad, võided jt, mis sisaldavad lisatud suhkruid[5] või soola

[5] Mono- ja disahhariidid, mida lisatakse toidule töötlemisel, valmistamisel või söömisel, nt lauasuhkur, toor-roosuhkur, kookospalmisuhkur, glükoosi-fruktoosisiirup, dekstroos. Selle dokumendi kontekstis kuuluvad siia ka mesi, siirup, mahlakontsentraat ja magustatud kondenspiim.

[6] Punane liha on käesoleva dokumendi mõistes veise-, sea-, lamba-, kitse- ja ulukiliha; ei hõlma endas rupskeid ega jäneseliste liha.

[7] Liha töötlemise saadus või sellise töödeldud toote edasise töötlemise saadus, mille lõikepind näitab, et tootel puuduvad värske liha iseloomulikud omadused. Enamasti tööstuslikult kuumtöödeldud, suitsutatud, soolatud, kääritatud punase liha ja linnuliha saadus, nt keedu-, suitsu-, grill-, toorvorst, salaami, sink, peekon, viiner, sardell, soolaliha, kuivatatud ja vinnutatud liha, lihakonserv, valmispihvid, -kotletid, -lihapallid, -frikadellid, marineeritud liha, šašlõkk jms.

MÜÜGIKOHAS PAKUTAVATE TOITUDE SOBIVUS TOIDUGRUPPIDE KAUPA

	MAIUSTUSED, NÄKSID JA MUUD TOIDUD
SOBIVAD VALIKUD	Sobivaid valikuid ei ole
MÖÖNDUSTEGA SOBIVAD VALIKUD (max 20% toiduvalikust)	• **Suhkur, mesi, siirup, moos** Toitlustaja poolt valmistatava ühe roa (sh joogi) koostises või lisandina (mitte üle 5 g 100 g roa või mitte üle 5 g 200 ml joogi kohta) ○ erinevad suhkrud (sh roogade-jookide koostises), nt valge suhkur, toor-roosuhkur, kookospalmisuhkur ○ mesi ○ siirupid (nt agaavisiirup, glükoosisiirup, puuvilja- või marjasiirup) ○ moos, keedis, džemm, marmelaad, želee jt sarnased hoidised
SOBIMATUD VALIKUD	• **Šokolaad, kompvekid, magustatud müslibatoonid** ○ šokolaadid, kompvekid ○ maitsestatud (soolased, magusad, glasuuritud) pähklid või seemned ning kattega kuivatatud puuviljad ja marjad (nt rosin šokolaadis või jogurtis) ○ lisatud suhkrutega müslibatoonid ○ hematogeen • **Joogid** ○ karastusjoogid, jääteed, kaljad, mahlajoogid, nektarid, morss, kissell jm suhkru või magusainetega joogid ○ energiajoogid, -veed ja *-shot*'id ning teised sarnased kofeiini sisaldavad tooted, maitse- ja vitamiiniveed, spordijoogid jne ○ alkohoolsed joogid ja nende alkoholivabad versioonid (sh lastešampus jms) ○ kohv, kakao suhkruga kakaopulbrist • **Kõik magusad ja soolased küpsetised** ○ pirukad, saiakesed, muffinid, küpsised, vahvlid, sõõrikud, kringlid, koogid, tordid jm küpsetised • **Piimamagustoidud ja sarnased taimsed desserdid** ○ jäätis (sh valgujäätis), jäätisekokteil ○ puding (sh valgupuding) ○ kohuke ○ kondenspiim, tööstuslik/poe piimakissell jms ○ jogurtid ja kohupiimad suhkrut sisaldavate lisanditega (nt kommid, riisipallid jms) ○ juustukrõpsud ja -pallid ○ taimsed desserdid • **Muud maiustused** ○ halvaa, sefiir, besee, kirju koer, pastilaa, martsipan, magusad maisipulgad, iirise-maisipulgamagustoit jms ○ brüleekreem, tiramisu, *panna cotta*, valmistarretis ○ šokolaadi- ja kakaovõided; magusad ja soolased pähklivõided (pähklite sisaldus alla 99%) ○ võikreem jm sarnased kreemid • **Soolased näksid** ○ kartuli-, köögivilja- (sh kaunvilja-), maisi-, hummuse- ja vetikakrõpsud jms ○ sea- ja krevetikrõpsud jms ○ küüslauguleivakesed, popkorn • **Ülejäänud siia toidugruppi kuuluvad toidud** ○ energiabatoonid ja -geelid, valgubatoonid ○ maitsekõrred ○ kohvijoogipulber (nt n-ö kolm ühes), magustatud kakaopulber, magusad lahustuvad teepulbrid ○ toidulisandid (nt valgupulbrid, vitamiinid, mineraalained jne)

KUIDAS MUUTA MÜÜGIKOHTADES PAKUTAV VALIK VEELGI ROHKEM TERVIST TOETAVAKS JA TERVISLIK VALIK ÕPILASTELE ATRAKTIIVSEMAKS?

- Suurenda sobivate toodete osakaalu veelgi – mida rohkem tervist toetavaid valikuid pakutakse, seda suurem on tõenäosus, et õpilased neid valivad
- Tootegrupi sees eelista väiksema küllastunud rasvhapete, soola- ja lisatud suhkrute sisaldusega tooteid
- Vähenda mööndustega sobivate toodete portsjonite suurust
- Piima ja keefiri ning piima asemel kasutatavate taimsete toodete hulgast paku vitamiinide ja mineraalainetega (nt B_{12}- ja D-vitamiin, kaltsium) rikastatud valikuid
- Paiguta sobivad valikud kättesaadavamatesse ja nähtavamatesse kohtadesse
- Paku laia ja maitsvat taimetoiduvalikut
- Praade pakkudes lähtu taldrikureeglist
- Võimalusel lase õpilastel salat endale sobivatest komponentidest ise kombineerida
- Paku sobivasse valikusse kuuluvaid toite soodsama hinnaga kui mööndustega sobivaid toite
- Väldi üleskutseid, mis paneksid lapsi müügikohast rohkem toitu ostma[8] – pidev näksimine kahjustab ka hammaste tervist
- Ära paku tooteid, mis sisaldavad palmi- ja kookosrasva – nii toetad ka keskkonna kestlikkust
- Müügikohta või selle vahetusse lähedusse paiguta tervislikku toitumist selgitav teave (nt laste või täiskasvanute toidupüramiidi või taldrikureegli plakat)

Inimese söömisharjumustele pannakse alus lapsepõlves. Vajadustele vastav ja tasakaalustatud toitumine toetab laste kasvu, arengut ning füsioloogilisi vajadusi. Ebapiisav või ühekülgne toitumine lapsepõlves võib avaldada negatiivset mõju tervisele kogu ülejäänud elu jooksul. Järjepidev toitumissoovitustele mittevastav toitumine lapseeas on üks peamisi haiguste kujunemist ja arenemist soodustavaid tegureid.

Juhend on kohustuslik rakendamiseks üldhariduskoolides ja kutseõppeasutustes, kuid soovituslik on lähtuda sellest ka kõikides teistes asutustes, kus lastel võib olla müügikohale juurdepääs (nt lasteaiad, noortekeskused, mängutoad, muuseumid, tegevuskeskused, raamatukogud, haiglad, spordikeskused, kõrgkoolid).

Juhend põhineb riiklikel toitumis- ja toidusoovitustel.

[8] *Näiteks saab laps templeid kogudes kümnenda söögi või joogi tasuta.*