

Tervislik koolipuhvet

Inimese toitumisharjumustele pannakse alus lapsepõlves, seega ebapiisav või vale toitumine lapsepõlves avaldab tervisele mõju kogu ülejäänud elu.

Kestev valetoitumine lapseas on üks olulisemaid haiguste kujunemist ja arenemist soodustavaid tegureid.

Arvestades, et umbes kolmandik lastest ei söö enne kooli ning umbes pooled ei söö sooja toitu ka peale kooli, langeb koolitoitlustusele üsna vastutusrikas osa noore inimese igapäevases toitumises.

Nüüdisaja toidulaua peamiseks probleemiks on toitainete füsioloogiliselt valed vahekorrad. Olles rikas energiarikaste toitainetega, ei sisalda toit piisavalt normaalse ainevahetuse toimimiseks vajalikke mikrotoitaineid.

Ehkki suur hulk lapsi on uuringute kohaselt ülekaalulised, toitub enamus lastest kehvalt ja puudulikult ehk on alatoitunud ühe või teise toitaine osas.

Ostes vahetunnil koolipuhvetist ühe 0,5liitrise limonaadi või koolajoogi, suure paki krõpse ja šokolaadibatooni, rahuldab (tihti koguni ületab) laps praktiliselt kogu päevase energiavajaduse, saades liigselt suhkruid ja rasvu, kuid tal jääb vajaka enamikest mineraalainetest, vitamiinidest. Sama hulga kaloreid on võimalik targalt ja tervislikult toitudes ära mahutada kolme...nelja tervisliku söögikorra sisse, saades kätte kõik organismile vajaliku.

Koolipuhveti soovituslikud tooted

<i>Toode</i>	<i>Märkused</i>
Tasakaalustatud koostisega praed/supid/magustoidud	Korrapärane söögikord on parim lahendus.
Piim	Piimas on kõik asendamatud aminohapped optimaalsetes vahekordades. Piim on oluline kaltsiumi, aga ka fosfori, allikas, samuti sisaldab vitamiine A ja D. Tervetele lastele ei soovitata laktoosivaba piima.
Hapupiimatooted Joogijogurtid, jogurtid, keefir, pett, kohupiim, kohupiimakreemid, jms.	Sama kasulikud kui piim. Aga sisaldavad ka vähem laktoosi kui piim ja sobivad seetõttu ka neile, kellel on mõningaid probleeme piimasuhkru seedimisega. Ei soovitata kasutada rasvavabu ega kunstlikult magustatud tooteid.
Puuviljad, marjad Näiteks õunad, pirnid, banaanid, viinamarjad, apelsinid, mandariinid	Tervelt või tükeldatud. Sisaldavad vitamiine, mineraalaineid, mitmeid mitte-vitamiinseid antioksüdante, pektiini jt kiudaineid. Tarbida võimalikult palju kodumaiseid. Kuna puuviljad-marjad võivad olla töödeldud taimekaitsevahenditega, siis tuleb neid korralikult pesta.
Kuivatatud puuviljad ja marjad	(NB! mitte suhkrustatud puuviljad). Kuivatatud puuviljad ja marjad peavad olema enne tarvitamist

<i>Toode</i>	<i>Märkused</i>
	kindlasti hoolikalt pestud.
Köögiljad toorelt, nt. kooritud porgandid, kaalikad jne	Sisaldavad vitamiine, mineraalaineid, antioksüdante, kiudaineid.
Toorsalatid (köögivilja-puuvilja-marja)	Sisaldavad vitamiine, mineraalaineid, mitte-vitamiinseid antioksüdante. Saadaval kaubanduses nii valmiskujul kui ka ise lihtsalt ja odavalt valmistatavad. Uuringute kohaselt on köögiviljad kõige puuduolevam komponent laste toidulaualt tänapäeval.
Mahlad ja mahl kontsentreeritud mahlast, nektarid	Laste joogilaua on mahlad ja mahl kontsentreeritud mahlast, nektarid väga vajalikud. Sisaldavad vitamiine, mineraalaineid, mitte-vitamiinseid antioksüdante, pektiini jt kiudaineid. Mineraalelementidest on rohkelt kaaliumi. Mikroelementidest on rauda, vaske, mangaani, niklit, fluori ja joodi. Avaldavad seedesüsteemi talitlusele soodsat mõju. Piirduda võiks siiski 1-2 klaasiga päevas, et mitte avaldada negatiivset mõju kaltsiumi omastatavusele.
Kakao	Võib aeg-ajalt tarvitada piima asemel. Kakao sisaldab rikkalikult antioksüdante. Samas leidub ka mineraalaineid ja süsivesikuid, mis kõik on organismile kasulikud. Samuti sisaldab palju kaltsiumi, kuid suure suhkru- ja lipiidide sisalduse tõttu ei tohiks sellega asendada igapäevast piima.
Puuviljatee/ roheline tee	Pole õige tarbida pidevalt vaid ühte sorti teed. Rohke must tee takistab paljude vitamiinide ja mineraalainete omastamist. Lapsed võiksid tarbida nende asemel puuvilja- ja marjateesid. Roheline tee on teede hulgas liider. Erinevalt mustast teest on rohelisel teel väga kõrge polüfenoolide sisaldus. Rohelisel teel on palju suurem antioksüdeeriv kaitse. Bioaktiivsete ainete tõttu ei ole taimeteed mõeldud igapäevaseks kasutamiseks.
Rukkileib/näkileib/võileivad (soovitavalt täisteraleivast, täisterasepikust või täisterasaiast) Leivakate: tailiha, kala, juust, krabipulgad, määrdejuust, keedetud muna, kurk, tomat, paprika, redis, murulauk,	Täisteratooted on väärtuslikud kiudaine- ja seeduvate polüsahhariidide allikad. Sisaldavad B-rühma vitamiine ja mineraalaineid (fosfor, magneesium, raud, tsink). Võileibade valmistamisel tuleks laste puhul kasutada võid, mitte margariini. Toodud võileivakatted on heaks loomsete valkude vitamiinide ja mineraalainete allikad, paljude rasvhapete ja fosfolipiidide head allikad. Kuna näkileivad sisaldavad väga palju kiudaineid, siis neid ei soovitata samuti tarvitada igapäevaselt.
Viilutatud (pakendatud) lihalõigud/võileivajuustud/juustupulgad	Liha on väärtuslik toit, sest selle söömisel saab eluks vajalikke toitaineid ja energiat. Lihavalgud on bioloogiliselt kõrgväärtuslikud. Juustud sisaldavad kergesti omastatavaid ja kõrgväärtuslikke valke,

<i>Toode</i>	<i>Märkused</i>
	inimorganismile vajalikke piimarasvu, mineraalaineid, vitamiine A ja D ning B-rühma vitamiine. Juustus on rikkalikult kaltsiumi ja fosforit.
Pähkli- ja pähkli-rosina-puuviljasegud	Sisaldavad rohkesti küllastumata rasvhappeid, vitamiine, mineraalaineid.
Šokolaad	Virgutav ja ergutav mõju, energiarikas ja jõuduandev. Sisaldab bioflavonoide (sh ka antioksidantseid). Kui pakutakse šokolaadi, siis soovitatavalt lisanditeta mõru- või piimašokolaadi. Soovitatakse mitte pakkuda suurt valikut maiustusi. Tuleb silmas pidada, et laps võib olla šokolaadi vastu (või sellele lisatud koostisosade suhtes) ülitundlik.
Täisteraküpsised	Kui puhvetis tahetakse pakkuda küpsiseid, siis eelistada täisteraküpsiseid ning vältida suure rasva-, soola-, suhkrusisaldusega küpsiseid. Täisteraküpsised sisaldavad lisaks suhkrule ja rasvale ka rohkesti süsivesikuid, kiudaineid.
Diabeetikute, gluteeni- või laktoositalumatusega ja muudel põhjustel teisiti toituvate lastega arvestamine	Koolipuhveti valik võiks võimaldada diabeetikutel, gluteeni- või laktoositalumatusega lastel teha nende vajadustele vastavaid valikuid. Erivajadusteta lastele ei soovitata tooteid, mis on ettenähtud spetsiifiliste ainevahetushäiretega lastele (nt. diabeetikute puhul tooted suhkruasendajatega).

Tooted, mis ei ole laste tervise seisukohalt soovitatavad:

<i>Toode</i>	<i>Märkused</i>
kartulikrõpsud/ soolakõrsikud/ soolaküpsised/ rasvased küpsised/õlis vamiistatud popkorn/soolapähklid/ suitsutatud suupisted	Vitamiinide ja terve rea mineraalainete sisaldus peaaegu olematu. Tegelikult on kartulikrõpsud kontsentreeritud „soola- ja rasvapomm”, kartulist on asi väga kaugel. Peale soola ja rasva on neis veel palju potentsiaalselt probleemseid ühendeid, mis on tekkinud valmistamise käigus või lisatud, et neid maitsvamaks muuta. Kui süüa ära väike pakike kartulikrõpse kuus, siis ei tohiks see veel tervisele midagi teha. Suuremad kogused võivad aga juba halvasti mõjuda. Näiteks ühes 100-grammises pakis kartulikrõpsudes on soola umbes pool teelusikatäit. Päeva jooksul tohib soola kokku tarbida teelusikatäie, kuid tavaliselt kipub soolaannus ikka üle normi minema. Kui süüa aasta jooksul iga päev üks 100-grammine pakk kartulikrõpse, siis saaksime ainuüksi krõpsudest kilogrammi soola ja ligi 13 kilogrammi rasva.
Suhkru- ja rasvarikkad pirukad, koogid, saiakesed ja tordid	Kuna pirukad, saiakesed on kõrge kalorsusega, on oht nende söömisel saada kätte suur osa päevasest kalorivajadusest, aga seejuures jäävad paljud vitamiinid, mineraalained ning mikroelemendid

Toode	Märkused
	<p>vajalikus koguses saamata. Soovitatav on süüa pärmitaignast aedviljapirukad/ lihapirukad/ kohupiima- ja moosipirukad.</p> <p>Pirukate, saiakeste ja kookide peamiseks paheks on see, et nad sisaldavad üldreeglina palju rasva ning suhkrut. Vitamiinide ja mineraalainete sisaldus on väga väike. See oleneb muidugi veidi ka taignast, millest küpsetis on tehtud, ning sellest, mida on tädisena kasutatud. Kõige rasvasemad on lehttaignast pirukad. Kahjuks tehakse ka küpsetisi enamjaolt margariinidest, mis omakorda sisaldavad hüdrogeenitud taimerasku ja seega võivad sisaldada ka trans-rasvhappeid. Margariinid sisaldavad ka palju lisaaineid. Vaata ka seda, mis piruka sees on – teistest kasulikumad on kohupiima- ja köögiviljatäidisega pirukad. Kindlasti ei sobi koogid, saiakesed ja pirukad igapäevaseks tarbimiseks.</p>
<p>Limonaadid, koolajoogid, gaseeritud mahlajoogid, lisaainetega ja magustatud mahlajoogid/ siirupijoogid/ energiajoogid, suhkruasendajat sisaldavad joogid</p>	<p>Võivad sisaldada sünteetilisi värvaineid, konservante, ülemäära lisatud vitamiine. Lisaaineid toodetes on arvestatud täiskasvanute kehakaalu kohta lubatud taset silmas pidades, kuid laste kehakaal on 2-4 korda väiksem täiskasvanute omast. Sünteetilised toiduvärvid võivad põhjustada allergilisi reaktsioone. Seega mida vähem lisaaineid laps saab, seda parem. WHO juhise „Kaksteist sammu tervislikuks toitumiseks lastele ja täiskasvanutele” kohaselt tuleb piirata suhkrut sisaldavate jookide ja maiustuste tarbimist ning eelistada vähe suhkrut sisaldavaid toite ja jooke. Energiajoogid ei ole mõeldud lastele. Spordijoogid on mõeldud kasutamiseks ainult tugeva füüsilise koormuse korral, muul juhul neid ei soovitata. .</p> <p>Suhkruasendajaid sisaldavaid jooke ei ole soovitatav tarbida lastel, kellel pole selleks tervisest tulenevat erivajadust.</p>
<p>Must oakohv</p>	<p>Kohv sisaldab kofeiini, mis ei ole soovitatav lastele, lisaks väljutab kohv organismist ka vett. Samuti takistab sage kohvijoomine kaltsiumi omastamist. Kaltsiumit vajab noor organism luude kasvamiseks. Oakohv ei ole laste jook.</p>
<p>Kummikommid ja pulgakommid/ närimiskummid /müslitahvlid/ vahukommid jm sarnased maiustused</p>	<p>Kommid sisaldavad palju suhkrut ning võivad sisaldada palju kattuvaid sünteetilisi lisaaineid. Müslitahvlid võivad sisaldada palju lisaaineid. Reeglina sisaldavad nad palju lisatud suhkrut ja laste jaoks liigeses koguses kiudaineid, mis võivad mõjuda halvasti kaltsiumi omastamisele.</p> <p>Kokku võivad lapsed süüa päeva jooksul umbes 3 portsjonit magusat. Üks portsjon magusat on kas 2 teelusikatäit suhkrut, mett või moosi, 2 küpsist, 2 kommi või 100 ml karastus- või mahlajooki.</p>

<i>Toode</i>	<i>Märkused</i>
	Kommide puhul soovitatakse vältida värviliste kummikommide ja lutsukommide tarbimist. Koostist tasub alati pakendilt lugeda ning valida need, milles on lisaaineid kõige vähem.
Kiirtoidud/madala toiteväärtusega toidud (puljongikuubikutest ja – pulbritest valmistatud toidud, friikartulid, viinerid)	Võivad sisaldada palju soola, rasva, lisaaineid.

Koolipuhveti menüü koostamisel soovitatakse arvestada sotsiaalministri 15. jaanuari 2008. a määruse nr 8 „Tervisekaitseõuded toitlustamisele koolieelses lasteasutuses ja koolis“ §5 lg 7 loetletud nõudeid:

- rohkes rasvas küpsetatud toidud on lasteasutuses keelatud;
- hüdrogeenitud taimeraskvu sisaldavate toodete kasutamist tuleb vältida;
- magustoiduks ei pakuta maiustusi nagu närimiskumm, puuvilja- ja müsli tahvlid, kompvekid;
- joogiks ei pakuta veepõhiseid maitsestatud jooke, sh energia- ja spordijooke, mis sisaldavad toiduvärve E 102, E110, E122, E123, E124, E129, E151, E154, E155, E180;
- toitainete ja muude füsioloogilise mõjuga ainetega põhjendamatult rikastatud toitu tuleb vältida.

**MÜÜGIKOHAS VÕI SELLE VAHETUS LÄHEDUSES PEAB OLEMA
ÕPILASTELE NÄHTAV TERVISLIKU TOITUMISE ALANE TEAVE!!!**

Materjali koostamisel on kasutatud:

- Projekti „Tervislik toit – võti edukasse tulevikku“ raames toimunud koolipuhvetite konkursi materjal (Autor: Tallinna Tervishoiu Kõrgkool ETKÜ konsultant Laine Parts)
- Raamat “Normaalne söömine” (Autorid: Mihkel Zilmer, Urmas Kokassaar ja Tiiu Vihalemm)
- Raamat „Vitamiinid- mida peab teadma vitamiinidest” (Autorid: Urmas Kokassaar, Mihkel Zilmer) (ilmunud, 2007.a.)
- Raamat „Mineraalaineid- mida peab teadma mineraalainetest” (Autorid: Urmas Kokassaar, Mihkel Zilmer) (ilmunud 2007.a.)
- „Tervis ja terviseteadlikkus läbi toitumis- ja liikumismängude”, Tervise Arengu Instituudi raamat