

Seletuskiri  
sotsiaalministri määruse „**Tervisekaitsenõuded toitlustamisele koolis ja koolieelses lasteasutuses**“ juurde

### 1. Sissejuhatus

Sotsiaalministri „Tervisekaitsenõuded toitlustamisele koolis ja koolieelses lasteasutuses“ määrus kehtestatakse „Rahvatervise seaduse“ § 8 lõike 2 punkti 4 alusel. Määruse valmistasid ette Sotsiaalministeeriumi rahvatervise osakonna peaspetsialistid Tiina Paldra ([tiina.paldra@sm.ee](mailto:tiina.paldra@sm.ee); 626 9154), Ööle Janson ([oole.janson@sm.ee](mailto:oole.janson@sm.ee); 626 9149), Iisi Saame ([iisi.saame@sm.ee](mailto:iisi.saame@sm.ee); tel: 6269 156 / 740 5755), Tervisekaitseinspektsiooni planeerimise ja monitooringuosakonna juhataja Leena Albreht ([leena.albreht@tervisekaitse.ee](mailto:leena.albreht@tervisekaitse.ee); tel 694 3525) ja toitumise peaspetsialist Olga Volkova ([olga.volkova@tervisekaitse.ee](mailto:olga.volkova@tervisekaitse.ee); tel 694 3529), Tervise Arengu Instituudi arenduskeskuse strateegia ja planeerimisosakonna toitumiseksperdi Tagli Pitsi ([tagli.pitsi@tai.ee](mailto:tagli.pitsi@tai.ee); 659 3971) koostöös Tartu Tervisekaitsetalituse Jõgeva osakonna spetsialist-epidemioloog Antonina Järviste, Tallinna Tervisekaitsetalituse juhtivinspektorite Anna Trapido ja Lembi Tamme, Pärnu Linnavalitsuse linnaarsti Ada Kraaki, Toitumisteaduste Seltsi ja Haigekassa esindaja Sirje Vaaskiga. Lasteasutuse toitlustamise määruse muutmise seotud küsimusi on arutatud Tervisekaitse Seltsi konverentsi töörühmas 29-30.08.2007 Olustveres ja 2006.a Võrus. Eelnõu kohta on arvamust avaldanud ja ettepanekuid teinud Põllumajandusministeeriumi toidu- ja veterinaariosakonna toiduohutuse ja hügieeni büroo juhataja Haidi Kanamäe ja peaspetsialistid Katrin Lõhmus, Ursula Siim ja toiduhügieeni büroo juhataja Elsa Peipman, samuti Veterinaar- ja Toiduameti peadirektori asetäitja Olev Kalda ja toiduosakonna juhataja Heneli Lamp ning peaspetsialist Katrin Valgma.

Eelnõu juriidilise ekspertiisi tegi õigusosakonna õigusnõunik Kersti Berendsen-Koržets ([kersti.berendsen-korzet@sm.ee](mailto:kersti.berendsen-korzet@sm.ee), 6269 335).

### 2.Määruse eesmärk

Käesoleva eelnõu eesmärk on kaitsta ja edendada laste tervist, tagades, et lasteasutustes pakutav toit oleks mitmekesine ja tasakaalustatud ning vastaks kaasaegsetele eakohastele toitumissoovitustele. Lapse- ning teismelise iga on kriitiline periood, mil organismi füsioloogiline toitainete vajadus on suhteliselt suurem võrreldes energeetilise vajadusega. Seetõttu on täisväärtuslik toit selles eas olulise tähtsusega. Lapse- ja teismeliseeas kujunenud eluviis, toitumise- ja käitumisharjumused võivad püsida ka täiskasvanueas. Tervislik toit ja õiged toitumisharjumused suurendavad laste õppimisvõimet ning tõstavad akadeemilist võimekust.

Määruse eelnõu väljatöötamise tingis asjaolu, et 2006. aastal on Eesti Toitumisteaduste Selts ja Tervise Arengu Instituudi poolt koostatud ja avaldatud uued „Eesti toitumis- ja toidusoovitused“. Lisaks on Maailma Terviseorganisatsiooni (MTO) poolt korraldatud Istanbuli 2006. a toidu ja toitumise konverentsil juhitud riikide tähelepanu üha suurenevale laste ülekaalulisuse probleemile. Eesti Haigekassa koolitervishoiu aruannetest selgub samuti, et ülekaalulisus on suurenenud ka Eesti laste hulgas ja seetõttu tuleb laste toitumisse ning toitlustamisesse suhtuda tõsiselt. 2005. aastal läbis laste tervisekontrolli 6,6% ülekaalulisi lapsi, 2006. aastal oli see näitaja juba 7,5%. Lisaks füüsilisele aktiivsusele, mis on ülekaalulisuse ennetamisel oluliseks teguriks, mõjutavad kehakaalu olulisel määral ka toit ja toitumisharjumused.

MTO Euroopa Regionaalkomitee on 2006. a välja andnud Euroopa regioonile kooli toitumise programmi edendamiseks käsiraamatu „*Food and nutrition policy for schools*” ning selles trükises avaldatud andmetest ja juhistest on lähtutud ka käesoleva eelnõu väljatöötamisel. Nõuete kehtestamisel võeti arvesse ka Tallinna Tehnikaülikooli Toiduainete Instituudi poolt 1997. aastast läbi viidud koolitoidu menüüanalüüside tulemusi, mis on näidanud, et laste toidus on põhivigadeks vitamiinide C ja D vähesus, mineraalainetest raua ja kaltsiumi vähesus ning küllastunud rasvhapete ja naatriumi (Na) liig, samuti vähene veesisaldus (Eesti toitumis- ja toidusoovitused, 2006).

1995. a Eesti toitumissoovituste järgi toilitustati lasteasutuste lapsi 2002. aastani, s.o kuni hetkel kehtiva sotsiaalministri 27. juuni 2002.a määruse nr 93 „Tervisekaitse nõuded toitlustamisele koolieelses lasteasutuses ja koolis” jõustumiseni. Määruse nr 93 aluseks on 2000. a rahvusvahelised juhised, eelkõige MTO 2001. a käsiraamat *Feeding and nutrition of infants and young children. Guidelines for the WHO European Region, with emphasis on the former Soviet countries., WHO Regional Publications, European Series; No. 87, Denmark, WHO 2000* jt. Nimetatud trükises oli viidatud endise N Liidu riikides kasutusel olnud valedetele normidele ja antud üldised soovitused toitumise kohta. Määruse nr 93 rakendamisel olid raskused, sest määrus sisaldas toidu toiteväärtust ja toitainetesisaldust puudutavaid soovitusliku iseloomuga sätteid (9), mis jätsid käitlejale valikuvabaduse kasutada vajaduse korral erinevaid soovitusi laste toiduenergiavajaduse rahuldamiseks. See tekitas probleeme ka järelevalve teostamisel.

Määrus nr 93 on koostatud enne liitumist Euroopa Liiduga ja ajal, mil koolisööklates ei tuntud ega rakendatud enesekontrolli põhimõtteid. Määruse nr 93 kehtestamise ajal ei vastanud hügieeninõuetele 1.03.02. a seisuga 410 koolisööklal 651-st ehk 63 % koolisööklate üldarvust ja 371 koolieelse lasteasutuse sööklal 600-st ehk 61,8 %. Seetõttu on määruses ka toidu ohutust puudutavaid sätteid toidu saastumise vältimise, käitlemisruumide ja käitlemisvahendite puhastamise, toidu nõuetekohase säilitamise ja käsitlemise ning hügieeninõuete kohta. Nüüd reguleerivad hügieeniküsimusi EL määrused, toitlustusettevõtted on tunnustatud, toitlustajad koolitatud ning hügieeninõuete ja toidu ohutuse tagamiseks on loodud nii koolides kui ka koolieelsetes lasteasutustes vajalikud tingimused. Arvestades nimetatud muutusi on peetud vajalikuks käesolevast eelnõust välja jätta hügieeninõudeid reguleerivad sätted.

Eelnõu väljatöötamise tingis ka Vabariigi Valitsuse 16. märtsi 2006. a protokollmärgitud otsus nr 13, millega otsustati anda toiduseadusest tulenev järelevalve teostamise pädevus Tervisekaitseinspeksioonilt Põllumajandusministeeriumi valitsemisalas olevale Veterinaar- ja Toiduametile. Sellega seoses tekkis vajadus eelnõust välja jätta toiduohutuse ja toiduainete hügieeni kohta sätestatud nõuded, mida reguleerivad Euroopa Parlamendi ja Nõukogu määrused (EÜ) nr 178/2002 ja 852/2004 jt.

Euroopa Komisjon on rõhutanud 24.09.2007 Brüsselis toimunud toidulisandite ning vitamiinide, mineraaltoitainete ja teatud muude ainete toidule lisamise töögrupi nõupidamisel, et liikmesriigid peaksid hakkama rohkem mõtlema ja tähelepanu osutama laste toitumisele harimisele. Komisjon on rõhutanud, et toitumist ja füüsilist aktiivsust puudutavad teemad on peamiselt või täielikult liikmesriigi pädevuses.

Nõuete kehtestamine laste toitlustamisele lasteasutustes on põhjendatud, kuna lasteaedades ja koolides on võimalik kaasa aidata laste tervislike valikute normiks kujunemisele. Lisaks tervisliku eluviisi ja tervislike valikute õpetamisele peab koolis olema võimalik õpitud teadmisi ka rakendada. Uuringud näitavad, et laste hea toitumus on positiivselt seotud paranenud õppetulemuste, kooliskäimise ja käitumisega. Hea toitumus on osa vaimsest, sotsiaalsest ja füüsilisest heaolust.

Käesoleva määruse eelnõu eesmärk on laste tervise huvides kehtestada soovituslike sätete asemel toidu toitainelise koostise kohta täpsemad õiguslikult siduvad sätted, mis lihtsustaks nii toitlustajate kui ka järelevalveametnike tööd.

### **3. Määruse sisu**

Määrus koosneb 1 paragrahvist ja 4 lisast.

Paragrahv 1 antakse määruse reguleerimisala.

Määrusega kehtestatakse tervisekaitse nõuded (edaspidi *nõuded*) koolieelses lasteasutuses ning päevase õppetegevusega koolis (edaspidi *lasteasutus*) eelkooliealiste laste ja õpilaste (edaspidi *lapsed*) toitlustamise korraldamisele, tasakaalustatud ja täisväärtuslikule toitumisele ning erinevatesse vanuserühmadesse kuuluvate laste toidu energia- ja toitainetesisaldusele. Laste toitlustamiseks ettenähtud ruumide ja sisseseade, nende puhastamine ning

kasutamistingimuste kohta kehtivad määruse nõuded lasteasutuses niivõrd, kuivõrd need ei ole reguleeritud teiste õigusaktidega. Määruse nõuded on kohustuslikud lasteasutuse omanikule, toidukäitlejale ja isikule, kes korraldab ja kontrollib lasteasutuse toitlustamist ning juhendab toiduhügieenialaselt toitlustusettevõtte töötajat. Koolieelse lasteasutuse seaduse §23 lõike 1 punkti 3 kohaselt kontrollib tervishoiutöötaja koolieast nooremate laste toitlustamise vastavust sotsiaalministri määrusega kehtestatud laste toitlustamise nõuetele. Määruse nõuete täitmise üle teeb järelevalvet Tervisekaitseinspeksioon vastavalt rahvatervise seadusele. Määrus ei käsitle laste toitlustamist reisidel, väljasõitudel ja massiüritustel, noorte- ja projektlaagrites ning imikute (kuni kahesteist kuu vanuste laste) toitlustamist, kelle toidumenüü lasteasutuses peab olema kooskõlastatud lapse perearstiga.

Paragrahvis 2 sätestatakse määruses kasutatavate mõistete sisu. Lisaks nimetatud mõistetele kasutatakse „Toiduseaduse”, „Haridusseaduse”, „Põhikooli- ja gümnaasiumiseaduse”, „Erakooliseaduse”, „Kutseõppeasutuse seaduse” ning „Koolieelse lasteasutuse seaduse” ja nende alusel kehtestatud õigusaktide mõisted. Kuna riik finantseerib koolilõunat, siis on määrusega täpsemalt defineeritud, mis on „koolilõuna” ja mis on „koolieine”. Arvestades haridusseaduses § 7 lg 2 p 8, PGS § 1 ja § 32<sup>1</sup> ning § 32<sup>1</sup> lõike 3 alusel kehtestatud Vabariigi Valitsuse määrust eraldatakse koolikohustuslike õpilaste 1–9. kl koolilõuna kulude katmiseks 10,25 krooni, s.o toiduainete kuludeks ja riigikoolidele toitlustamise kogukuludeks.

Paragrahvis 3 kehtestatakse üldnõuded toitlustamise korraldamisele ja toidule koolieelses lasteasutuses. Lapsi tuleb toitlustada kindlatel kellaaegade ning söögikordade vahe ei tohi ületada 4 tundi. Koolieelsetes lasteasutustes peab laps saama eakohast toitu kolm korda päevas välja arvatud juhtudel, kui laps viibib lasteasutuses lühendatud päeva ja selles on eelnevalt kokkulepitud lapsevanema ja lasteasutuse juhatajaga. Ööpäevaringses lasteasutuses olevale lapsele tuleb süüa anda vähemalt neli korda (hommikusöök, lõunasöök, õhtuode ja õhtusöök). Lasteaias ja lastesõimes pakutav toit peab iga päev katma 85–90% (keskmiselt 87,5%) vastava vanuserühma ööpäevasest toiduenergiavajadusest. Lastesõimes ja -aias pakutavast toidust peab omakorda hommikusöök katma 30–35%, lõunasöök 40–45% ja õhtusöök 20–25%. Vastavalt vajadusele on võimalik vähendada hommikusöögi energiahulka, mis aga ei tohi olla väiksem kui 20–25% toiduenergiavajadusest. Sellisel juhul peab õhtusöök katma 30–35% energiavajadusest. Kui lasteaias ei ole võimalik toitlustada lapsi vanuserühmade järgi, peab võtma aluseks vanuserühmade kaupa toitlustatavate laste arvu ja arvestama kaalutud keskmise energiasoovituse. Põhitöötajate puhul tuleb ennekõike järgida nende osatähtsusi toiduenergiast (%E). Lastele peab olema vabalt ja tasuta kättesaadav veeseaduse nõuetele vastav joogivesi. Vesi on vajalik keha füsioloogiliste protsesside toimimiseks. Janu on märguande, et organism vajab vedelikku ning märgib piiri, kus vaimne võimekus hakkab vähenema. See võib jällegi omada tagajärgi õppimisvõimele ja akadeemilisele edukusele. Oluline on tõsta nii laste kui kõigi õpetajate teadlikkust organismi vajadusest piisava vedeliku koguse osas. Lapse keskendumisvõimet häirivad janu, väsimus, ärritatavus ja seetõttu tuleb tagada hügieeninõuetele vastav ja piiranguteta juurdepääs joogiveele. Kui see on tagatud, väheneb vajadus tarbida energiarikkaid magustatud jooke.

Paragrahvis 4 kehtestatakse üldnõuded toitlustamisele ja toidule koolis. Koolis tuleb lapsi toitlustada päevakavaga kindlaks määratud kellaaegadel ja menüü alusel. Söögiaeg peab olema vähemalt 20 minutit, et lapsed jõuaks rahulikult süüa. Lapse toitumisharjumuste kujunemisel on oluline roll keskkonnal, kus laps sööb. On tehtud kindlaks, et toidu äraviskamine suureneb nendes einestamisruumides, mis on ülerahvastatud ja kärarikkad (Kjörstad, Lund, 2003; Sanchez, Contreras, 2003). Lisaks otsesele majanduslikule kahjule, mis sellega kaasneb, võib see viia selleni, et lapsed ei saa kõiki vajalikke toitaineid, mida organism vajab ning seeläbi võib halveneda õppimisvõime ja akadeemiline edukus (Guthrie, Buzby, 2002). Samuti on lapsed, kes koolilõunat piisavalt ei saa, sunnitud tarbima ebatervislikke kõrge energiasisaldusega, kuid vähese toiteväärtusega kiirtoitu ja maiustusi.

Esimese vahetuse koolilõunat tuleks pakkuda mitte varem kui pärast kolmanda või neljanda õppetunni lõppemist. See on oluline seetõttu, et lapsed sööksid lõunasööki füsioloogilistest

vajadustest lähtuvalt õigel kellaajal ning see ei hakkaks asendama kodust hommikusööki või ei jääks koolilõuna üldse söömata. Võimaluste puudumise tõttu on lubatud koolilõunat pakkuda ka pärast teist tundi. Koolilõunaks pakutav toit peab katma 30–35% vastava vanuserühma ööpäevasest toiduenergiavajadusest. Kui laps on pikapäevarühmas või huvialaringides viibimise tõttu lasteasutuses pikendatud päeva ja kooli töökorraldus võimaldab, siis on soovitatav pakkuda lapsele koolieinet. Koolieineks pakutav toit peaks katma 20–25% vastava vanuserühma ööpäevasest toiduenergiavajadusest, kuid koolieinet ei tohi pakkuda koolilõuna asemel. Koolieinena võib näiteks lisavõimalusena kasutada koolipiima jt sarnaseid programme, mis aitavad kaasa piisava koguse piimatoodete saamisele ja annavad lasteasutusele lisavõimaluse tervisliku toidu pakkumiseks.

Ööpäevaringses lasteasutuses (õpilaskodu, erivajadustega õpilaste kool, sanatoorne kool) viibivaid lapsi tuleb toitlustada vähemalt neli korda. Juhul kui lasteasutuses on kaupleja müügikoht (puhvet, müügiautomaat jms), peab seal müügiks pakkuma tervislikke toite ja jooke (puuviljad, mahlad jm), mis võimaldavad lastel teha teadlikke valikuid ja rakendada koolis õpitud tervisliku käitumise alaseid teadmisi. Eelnõu kohaselt on kavandatud esitada kooli toidumüügikoha juures tervisliku toitumise alast teavet, mis on järjekindel ega ole vastuoluline. Eesmärk on aidata kaasa laste ja kõigi õpetajate toitumisalaste teadmiste edendamisele ning toitumisel teadlike valikute tegemisele. Lastele suunatud tasakaalustatud ning täisväärtusliku toitumise alane teabematerjal on koostatud Tervise Arengu Instituudi poolt ning kättesaadav Tervisekaitseinspeksioonist ning veebilehelt [www.tervis.ee](http://www.tervis.ee).

Paragrahv 5 tuuakse välja nõuded menüü koostamiseks.

Menüü koostamisel järgitakse tervisliku toitumise põhimõtteid (mis on selgitatud Tervisekaitseinspeksiooni kodulehel [www.tervisekaitse.ee](http://www.tervisekaitse.ee)) arvestades seejuures § 4 p 7 ja lasteasutuse hoolekogu, tervishoiutöötaja ja tervisekaitseametnike ettepanekuid ning samuti õpilasomavalitsuse soove, kui need ei ole vastuolus tervisliku toitumise põhimõtetega. Tervisliku toitumise põhimõtete koostamisel on lähtutud 2006. a toitumis- ja toidusoovitustest (Eesti toitumis- ja toidusoovitused. 2006, TAI, ETTS. Tallinn), Tervisekaitseinspeksiooni ettepanekutest, MTO juhustest ning Eesti Konjunktuuriinstituudi poolt läbi viidud elanike (1033) küsitlusuuringu „Lastevanemate hinnangud oma pere laste toitumisharjumustele” (mai 2006) tulemustest. Uuringu kohaselt on probleemiks liigne karastusjookide, kiirtoidu, saiakeste ja maiustuste söömine ning vähene koduse toidu, köögivilja ja kala söömine.

Lasteasutuse toitlustajal peab olema koostatud vähemalt kümneks päevaks iga päeva menüü, mille koostamisel võetakse aluseks vanuserühmade keskmine ööpäevane toiduenergia- ja toitainetevajadus ning arvestatakse kümne päeva toidu keskmine toiduenergia ja põhitoitainetesisaldus lapse kohta võttes arvesse lisades 1–5 esitatut. Menüü koostamisel arvestatakse, et söögikordadel tuleb pakkuda erinevat põhitoitu ning põhitoiduna ei ole lubatud kasutada konserve (purgisupp, kala- või lihakonserv jt). Lasteasutuses võib toiduks pakkuda vaid kuumtöödeldud mune, sest suurenenud on salmonelloosi juhtude arv. Kuna toorpiimaga võivad levida erinevad inimpatogeenid ja suureneb oluliselt nakkuspuhangute tekke oht, siis on arvestatud Eesti Tervisekaitse Seltsi nakkushaiguste sektsiooni ettepanekuid ja põhjendusi ning lubatud lasteasutuses lastele anda joogiks pastöriseeritud piima. Teaduslikult on tõestatud, et salmonelloosi tekitaja mitmed tüved võivad põhjustada raskekujulist haigestumist ja püsivaid tervisehäireid ning osutada imikutele ja väikelastele fataalseks. Toorpiimaga levib kampülobakter, mis on eriti ohtlik väikelastele, sest põhjustab meningiidisarnast haigust. Toorpiima joomisega võivad kaasneda jeršinioosi haiguspuhangud (haigestumise järel võib välja kujuneda artriit), listerioos (tavaline kliiniline vorm meningoentsefaliit), paratüüfus ja puukentsefaliit (2005.a haigestus 48 inimest puukentsefaliiti toorpiima joomise tõttu). MTO soovib väikelastele anda täispiima või väherasvast piima, kui nad muu toiduga saavad piisavalt rasva. Ühekülgne piimatoit takistab raua imendumist ja põhjustab lastel toitainete vaegust ja rauapuudusaneemiat (Eesti Arst 8, 2001, lk 331-333). Õigete toitumisharjumuste kujundamiseks soovitatakse juua madala rasvasisaldusega piima, sest piimast ja piimatoodetest saavad inimesed ülemäärase koguse küllastunud rasvhappeid, mis on mittenakkuslike haiguste üheks riskifaktoriks. (Tervis 21, MTO Euroopa piirkonna „Tervis kõigile” raampoliitika, lk 88).

Soomes on koolis soovitatud toidu valmistamisel ja ka joogiks kasutada väherasvast piima ja hapupiima ("Tervislikud lõunad koolis, tööl, lasteaias", Soome Südameeliit).

Paragrahvi 5 lõike 7 punkti 7 kohaselt ei tohi piim olla lapse ainus toit, sest toit peab sisaldama kõiki toitaineid vajalikus koguses ja vahekorras. Lapsele, sh väikelapsele (v.a imik) pakutav ööpäevane piimakogus ei tohiks olla üle 400 ml.. Liiga suures koguses piima joomine võib rahuldada küll energiavajaduse, kuid põhjustada küllastunud rasvhapete liigtarbimist ning toitainete defitsiiti, sh rauavaegust ja rahhiiti.

Tartu Ülikooli Traumatoloogia ja Ortopeedia Kliiniku teadlaste grupi poolt läbi viidud 300 inimese vere uuringus on selgunud, et eestlastel esineb aastaringselt vitamiin D puudust (talvel 73%-il uuritavatest). Lisaks luuhõrenemisele põhjustab vitamiin D puudus lastel rahhiiti ja täiskasvanutel luupehmenemist. Kuigi Soomes on 2003. aastast piim rikastatud vitamiiniga D esineb ka Soomes vitamiin D defitsiiti (Suomalaiset ravitsemussuositukset – ravinto ja liikunta tasapainoon, Helsinki 2005). Piimaga ei ole arvutuste kohaselt võimalik rahuldada laste ega täiskasvanute vitamiin D vajadust, kuid vitamiin D reguleerib kaltsiumi ja fosfori ainevahetust, tugevdab närvisüsteemi ja on vajalik lastele just luukoe formeerumiseks.

Punkti 8 kohaselt on ette nähtud vitamiin D vajaduse rahuldamiseks pakkuda vähemalt 1 kord nädalas kala või kalatooteid. Arvestades punkti 2 ei tohi koolieast noorematele lastele anda suitsutatud ja tugevalt soolatud toite, sh kalatooteid. MTO 2006. a juhise kohaselt tuleb piirata päevast soola tarbimist: vanuses 1–3-aastat 2 g, 4–6-a 3 g, 7–18-a 5 grammini, võttes arvesse soola leivas ning teistes töödeldud ja konserveeritud toitudes.

Punkti 5 ja 6 kohaselt on ette nähtud köögivilju (soovitavalt värskelt ja kohaliku päritoluga) pakkuda vähemalt iga päev ja puuvilju vähemalt 3 korda nädalas. MTO ja Tervise Arengu Instituudi juhise kohaselt peaks mitu korda päevas sööma erinevaid köögivilju ja puuvilju.

Punkti 9 kohaselt on ettenähtud liha või linnuliha anda vähemalt 2 korda nädalas. Viinereid, keeduvorsti, sardelle ja neist valmistatud kastmeid on soovitatav mitte pakkuda üle 1 korra kuus. Viinerid ja vorstid sisaldavad liiga palju peitrasva. MTO soovib asendada rasvane liha ja lihatooted ubade, kaunviljade, läätsede (*beans, legumes, lentils*), kala, linnuliha või tailihaga (*lean meat*).

Punkti 10 kohaselt ei pakuta koolieast noorematele lastele maksast valmistatud toite. Maks sisaldab küll olulisi toitaineid, kuid sisaldab ka raskemetalle, mis mõjutavad lapse arengut.

Punkti 11 kohaselt peab toidu valmistamisel kasutama taimseid õlisid. MTO juhise kohaselt tuleb piirata rasva tarbimist ja suurem osa loomset rasva (küllastunud rasvhappeid) peaks asendama mono- ja polüküllastumata rasvhappeid sisaldavate taimsete õlidega või väherasvaste pehmete margariinidega.

Punkti 12 kohaselt tuleb vältida hüdrogeenitud taimerasku sisaldavate toodete kasutamist, kuna tahkeks muudetud taimne õli sisaldab *trans*-rasvhappeid ning suurendab HDL –kolesterooli hulka veres, on aterogeense toimega ning seetõttu südame-veresoonkonna haiguste riskifaktoriks. (Vihalemm, T. Eesti Arst 2006; 85 (11): 752-756).

Punkti 15 kohaselt on ette nähtud vältida laste toitlustamisel värvaineid E 102, E 110, E 122, E 123, E 124, E 128, E 129, E 151, E 154, E 155, E 180 sisaldavaid jooke, et vähendada allergiariski ning ära hoida lisaainete kumuleeruvat toimet. Toiduvärvid (asovärvid) võivad inimorganismis moodustuda kantserogeensed ühendeid ning põhjustada allergilisi reaktsioone. Täiskasvanutest väiksema kehamassi tõttu on lastel oht saada lubatud normidest suurem kogus lisaaineid (Eesti Toitumis- ja Toidusoovitused, 2006). Allergiahaigused on kasvava trendiga Eesti laste hulgas. (Vasar, M. jt. Eesti Arst 2006; 85 (8): 488-493).

Punktis 14 ja 15 järgitud MTO juhise „Kaksteist sammu tervislikuks toitumiseks lastele ja täiskasvanutele” seitsmendat punkti, mille kohaselt tuleb piirata suhkrut sisaldavate jookide ja maiustuste tarbimist ning eelistada vähe suhkrut sisaldavaid toite ja jooke. Punktis 15 on loetletud toiduvärvid, mida ei tohi olla lastele pakutavates jookides. Lätis on samuti keelatud lastele anda toiduvärvidega jooke ja maiustusi.

Võttes arvesse ettevaatusprintsipi ei pakuta lasteasutuses p 16 kohaselt rikastatud toite. Euroopa Komisjon on seisukohal, et andmete puudumine kahjulike tervisemõjude kohta ei tähenda, et tervisele kahjulikke mõjusid ei ole. Komisjoni hinnangul vajavad kaalumist mitmed seisukohad toitade rikastamise ja toidulisandites lubatud maksimaalsete koguste ja üldse toitade rikastamise osas. Lisaks toksikoloogilistele põhjustele, tuleb arvestada näiteks aine

üldise tarbimisega ja tarbija eksitamisega. Rikastamisega jäetakse mulje, et mingit ainet sisaldavaid toitu on vaja rohkem tarbida. Liikmesriigid (Saksamaa, Iirimaa, Hispaania jt) soovivad lastele eraldi piirnorme, sest laps võib tarbida liigselt rikastatud toitu, mis on mõeldud täiskasvanutele.

Punkti 17 kohaselt on lubatud ainult tervishoiutöötaja ettekirjutusel anda toidulisandeid. Näiteks ööpäevaringsel toitlustamisel olevatel lastel, kellel on kalaallergia, võib tekkida nt vitamiin D defitsiit, sest arvutuste kohaselt ei ole võimalik vitamiin D vajadust rahuldada täispiimaga ega 2,5 % rasvasisaldusega piimaga.

Erinevatel meditsiinilistel põhjustel teisiti toituvate laste toitlustamine tuleb korraldada vastavalt arsti poolt antud vastavasisulisel soovitusel ning koostöös kohaliku omavalitsusega, lasteasutuse pidaja ja lapsevanematega, tagades lapse vanusegrupile ettenähtud toiduenergia ja toitainete vajaduse toidukordade ajal.

Alates 1995. aastast on muutunud toitumissituatsioon ning suurenenud on toiduainete valik, mis muudab tarbijatel ja eriti laste toitlustajatel tervisliku toiduvaliku tegemise keeruliseks. Selleks on Tervisekaitseinspeksioonil ja Tervise Arengu Instituudil plaanis 2008. aasta jooksul koostada lasteasutuste toitlustajate abistamiseks laste toidusoovitused, mis saavad kättesaadavaks Tervisekaitseinspeksiooni veebilehel ning trükistena, näiteks „Tervis ja terviseteadlikkus läbi toitumis- ja liikumismängude”. Lisaks leiab samalt veebilehelt ka soovitusi puhvetis pakutavate toitude valikuks.

Paragrahv 6 kehtestatakse üldnõuded dokumentatsioonile ja toidu koostamise ning toitumisalase teabe esitamisele.

Lasteasutuses pakutavate valmistoitude ja toiduportsjoni kohta peab olema toitumisalane teave, mis sisaldab infot valmistoitude energiasisalduse, põhitoidainete ning võimaluse korral mineraaltoidainete (raud, kaltsium ja naatrium) ning vitamiinide (A, D ja C) sisalduse kohta. EL projekti EFCOSUM (*European Food Consumption Survey Method*) kohaselt on välja toodud tähtsamad tegurid, mida tuleb jälgida toitumisharjumuste seirel ja krooniliste haiguste ennetamisel. Jälgida tuleb köögiviljade, puuviljade, leiva, kala, küllastunud rasvhapete ja kogu rasva protsenti toiduenergiast ning etanooli (g/päevas) hulka. Toitumise olulisteks indikaatoriteks ehk biomarkeriteks on ka folaadid, jood, raud, naatrium ja vitamiin D.

Määruse nr 93 ja ka eelnõu kohaselt on nõue, et lasteasutuse toitlustajal oleks ka valmistoidu kohta tehnoloogiline juhend, milles märgitakse toidu või toidugrupi nimetus, retsept, kus on esitatud toidu koostisse kuuluvate toiduainete kogused (sealhulgas toidutoorme kogus enne ja pärast esmast töötlemist), valmistoidu mass ja käesoleva paragrahvi lõikes 1 nõutud toitumisalane teave ning toidu valmistamisel kasutatud tehnoloogia. Tehnoloogiline juhend valmistoidu kohta peab olema kättesaadav ka toidujagamispunktides. Tehnoloogilised juhendid ning kalkulatsioonid tehakse ühtse vormi järgi, mille näidis on kättesaadav Tervisekaitseinspeksiooni veebilehel. Nädalamenüü peab olema õpilastele ning koolieelses lasteasutuses lapsevanematele nähtaval kohal, et vanemad saaks otsustada kodus toiduvalikul.

Tervise Arengu Instituudi hallataval veebilehel <http://tai.econet.ee> on kõigile tasuta kättesaadav menüüde arvutamise ja tehnoloogiliste kaartide loomise programm. Tervise Arengu Instituut koostab 2008/2009 õppeaastaks lasteasutustele määruse nõuetele vastavad näidismenüüd, mis pannakse välja aadressile [www.tervisinfo.ee](http://www.tervisinfo.ee) ning trükitakse ka raamatuna lisaks seni ilmunud raamatule „Koolitoit”.

Paragrahv 7 kehtestatakse üldnõuded einestamisruumidele.

Einestamisruumid, nende asetus, suurus, sisseseade ning kasutatavad seadmed peavad võimaldama toitlustada söögiaegadel kõiki lasteasutuse lapsi. Ruumide sisustamisel tuleb arvestada köögitüüpi, sööjate arvu ajaühikus, toitude serveerimisaegu ning toidu jaotussüsteeme, toidu valmistamisviise ja -seadmeid; toidutoorme esmast töötlust ning toitude eeltöötlust; järgides tehnoloogilise protsessi tegevuste toimimisjärjestust, ohutusnõudeid ning ristsaastumise vältimise põhimõtteid. Söögisaalis või selle läheduses peab olema laste käte pesemiseks piisav hulk sobivalt paiknevaid valamuid. Valamud peavad olema varustatud sooja

voolava veega, vedela seebi ning hügieeniliste kätekuivatuse võimalusega. Lasteasutuse einestamisruumides ei tohi olla putukaid, linde, närilisi ja teisi loomi, kes otseselt või kaudselt saastavad toitu. Söögisaali sisseseade, sh söögilauad, serveerimisliinid jt käitlemisvahendid ja -pinnad peavad olema puhtad. Keskkond, kus lapsed söövad, mõjutab märgatavalt toitumisharjumusi.

Paragrahviga 8 sätestatakse nõuded valmistoitude serveerimiseks ja taaskuumutamiseks. Valmistoite tuleb serveerida, säilitada ja vedada tingimustes, mis võimaldavad vältida toidu saastumist, mikroobide paljunemist ja tagavad toidu nõuetekohasuse lastele üleandmiseni. Kuumtöödeldud ja kuumana serveeritavat valmistoitu võib pärast valmimist kaks tundi säilitada tingimustes, mis tagab kuumtoidu temperatuuri üle 63 °C kuni serveerimiseni. Kui kuumtoit on olnud toatemperatuuril või ohtlikus temperatuurivahemikus 10–60 °C kaks tundi või kauem, siis tuleb kuumtoit käitlemiselt kõrvaldada. Toidu temperatuur serveerimisvalmis kuumtoidu portsjonis ei tohi koolis olla alla 60 °C ning koolieelses lasteasutuses serveeritud kuumtoidu temperatuur peab enne laste sööma hakkamist olema temperatuuriga (45±5 °C). Jahutatud toit tuleb pärast külmseadmest väljavõtmist ühe tunni jooksul kiiresti taaskuumutada kogu toidu ulatuses vähemalt temperatuurini 75 °C ning seejärel serveerida 1–1,5 tunni jooksul. Temperatuuripiirkond 10–60 °C on mikroobide arenguks soodne ja seda loetakse toidule ohtlikuks temperatuurivahemikuks, kus ei tohi hoida üle 2 tunni. Lisaks toidu ohutuse probleemidele hävib toidu 3-tunnisel säilitamisel kuumana ka 50% vitamiinidest.

Paragrahviga 9 reguleeritakse rakendussätteid.

Paragrahviga 10 muudetakse kehtetuks sotsiaalministri 27. juuni 2002. a määrus nr 93 „Tervisekaitse nõuded toitlustamisele koolieelses lasteasutuses ja koolis”.

#### **4. Eelnõu vastavus Euroopa Liidu õigusele**

Eelnõuga seotud Euroopa Liidu õigusakte ei ole. Laste toitlustamise valdkonnas on väljatöötatud erinevaid toitumissoovitused, mida on arvestatud ka eelnõu koostamisel. Euroopas on laste toitlustamine lasteaedades ja koolides (Inglismaa, Poola, Läti) reguleeritud erinevalt. Riikides on erinevad juhised ja standardid, kuidas lapsi toitlustada. Hea näitena Euroopas tuuakse esile Soomet, kus on seadusega tagatud põhikooliõpilastele tasuta koolitoit.

#### **5. Määruse mõjud**

Lasteasutustes lastele täisväärtusliku ja tasakaalustatud toidu andmine ning selle toidu kohta teabe edastamine kujundab laste toitumisteadlikkust, õigeid toitumisharjumusi ja hoiakuid, mida hiljem on üha raskem mõjutada. Määruse nõuete rakendamisel muutub toiduvalik tervislikumaks – väheneb soola- ja rasvatarbimine, samuti küllastunud rasvhapete rikka loomse rasva osakaal toidus. Tervisliku toitumisega pannakse juba lapseas alus mittenakkuslike haiguste nagu südameveresoonkonna haigused, pahaloomulised kasvaja ennetamiseks. Neisse haigustesse haigestumine on Eestis kõrgem, kui arenenud riikides. Koolid ja teised haridusasutused on võtmekeskkondadeks, kus on võimalik aidata kaasa tervislike valikute normiks kujunemisele. Koolid ei pea mitte ainult õpetama lastele tervislikku eluviisi ja tervislike valikuid, vaid ka võimaldama rakendada koolis antavaid soovitusi.

Tervislik koolitoit, mida pakutakse sõbralikus keskkonnas, annab vähekindlustatud ja tõrjutud lastele võimaluse saada vähemalt ühel korral päevas tasakaalustatud ja täisväärtuslikku toitu.

#### **6. Määruse rakendamiseks vajalikud kulutused ja määruse rakendamise eeldatavad tulud**

Määruse rakendamisega kaasnevad kulutused on seotud koolilõuna kallinemisega. Esialgsete arvutuste tulemusena võib koolilõuna toiduainete orienteeruvaks maksumuseks kujuneda 15 krooni, mis aga on ennekõike seotud üldise toiduainete kallinemisega viimasel kuudel. Riik finantseerib käesoleval ajal koolilõuna pakkumist õpilase kohta päevas 10 kr 27 senti, mis on ette nähtud koolilõuna toiduainete kulude katmiseks ega kata toiduvalmistamisega seotud muid kulutusi. Üksnes uutele koolidele eraldatakse riigi eelarvega täiendavalt raha toitlustamise

kuludeks. Lisaks riigi poolt rahastavatele kuludele hüvitavad kohalikud omavalitsused koolitoitlustamise kulusid. Näiteks, Tallinna Linn suurendas 2007. a koolitoitlustamise hüvitust 90 kroonile/nädalas (1999.a 70 krooni/nädalas) õpilase kohta. Koolitoitlustajad (Eesti Eine AS, Koolitoitlustuse OÜ, Tuleleek AS, Kolde TE, Orfeum OÜ, Sestmariin OÜ, RK Teeninduse OÜ, Neitsitorni AS) pöördusid linnavalitsuse poole ettepanekuga suurendada koolilõuna piirhinda päevas, seoses toiduainete hinnatõusuga 40–100%. Koolitoitlustamisega seotud kuludest moodustab toiduainete hind keskmiselt 52%, muud kulud palk 31%, kommunaalteenused 4%, investeeringud 4% ja autotransport 1%, kuid kõik nimetatud kulutused on tõusnud. Määruse muudatustest tulenevalt võib koolilõuna maksumust suurendada nõue pakkuda lastele piisavalt puu- ja köögivilju ning kala.

Määruse rakendamine võib mõningates koolides tekitada vajaduse ümber korraldada laste toitlustamine vanuserühmade erinevaid vajadusi arvestades. Üheks võimaluseks toitlustamise korraldamiseks on iseteeninduslettide kasutamine, mis võimaldab suurendada toiduvalikut, varieerida toiduportsjoni suurust vastavalt konkreetse lapse vajadustele ning hoida toidu soojana. Samuti vähendab selline toitlustamise korraldus toidu raiskamist. Suuremates koolides tuleks kaaluda nn söögitudide loomist, mis võimaldaks suurema hulga laste toitlustamist selleks kõige sobivamal ajal.

Määruse rakendamisega seotud tulud on seotud laste tervisenäitajate paranemisega, mis on seotud tervisliku ja tasakaalustatud toitumisega. Määruse rakendamine soodustab lastel kaasaegsete tervislike toitumisharjumuste kujunemist, mis pikemas perspektiivis aitab ennetada mittenakkuslikke haigusi (südameveresoonehaigused, diabeet, pahaloomulised kasvajaad).

Alates 1995. aastast on oluliselt muutunud toitumissituatsioon ning suurenenud on toiduainete valik, mis muudab tarbijatel ja toitlustajatel tervisliku toiduvaliku tegemise keeruliseks. Lasteasutuste toitlustajate abistamiseks on kavandatud südame-veresoonehaiguste ennetamise riikliku programmi ning lapse õiguste tagamise strateegia 2008–2009 tegevuskavade raames mitmeid tegevusi (koolitused, teabe- ja meetodiliste materjalide, näidismenüüde koostamine jm). Tegevusi koordineerib Tervise Arengu Instituut ning materjalid avaldamist jätkatakse Tervisekaitseinspeksiooni kodulehel [www.tki.ee](http://www.tki.ee) ja infoportaalis [www.tervis.ee](http://www.tervis.ee). Käesolev määrus võetakse aluseks näidismenüüde koostamisel ja nende näidismenüüde alusel arvutab Sotsiaalministeerium iga aasta märtsiks koolilõuna valmistamiseks vajalike toiduainete keskmise maksumuse. Määruse rakendamiseks kavandatud tegevused on esitatud seletuskirja lisas.

## **7. Määruse rakendamine ja jõustumine**

Määrus jõustumisajaks on kavandatud 01.09.2008. a.

## **8. Määruse kooskõlastamine**

Eelnõu esitatakse e-õiguse kaudu kooskõlastamiseks Põllumajandusministeeriumile ja Haridus- ja Teadusministeeriumile, Eesti Linnade Liidule, Eesti Maaomavalitsuste Liidule ning arvamuse avaldamiseks Lastekaitse Liidule ja Õpilasmavalitsuse Liidule.

Ivi Normet

Tervishoiu asekanstler



**Tegevused uue määruse rakendamiseks südame-veresoonkonna haiguste ennetamise riiklikus SVH strateegias ning laste õiguste tagamise strateegias LÖTS**

Tegevus	Sisu	Strateegia	Tähtaeg
Koostatakse kogumik „Laste toit”	Uues määruses sätestatud energia- ja toitainete normide alusel koostatakse näidismenüüd koos retseptidega, avaldatakse veebis.	SVH	01.12.07
Tervisliku koolitoidu hinnamudeli koostamine	Kogumiku „Laste toit” alusel kalkuleeritakse koolitoidu keskmine hind kolmele vanusgrupile.	LÖTS	31.12.07
Koostatakse raamat „Tervis ja terviseteadlikkus läbi toitumis- ja liikumismängude”	2006. aastal läbiviidud ideekonkursile „Tervis ja terviseteadlikkus läbi toitumis- ja liikumismängude” tööde põhjal koostatakse metoodiline materjal lasteaedadele, mis sisaldab üle 20 erineva mängu, mille abil lasteaia personal saab arendada laste tervisliku toitumise harjumusi.	SVH	15.10.07
2005. aastal loodud toitumisprogrammi täiendamine	Luuakse programmi teine ja kolmas tasand: b) teine tasand – töötasand – (tegemisel) on mõeldud peamiselt koolidele ja lasteaedadele ning rohkem teadlikumale kasutajale, et teha ja salvestada omi retsepte ning menüüsid. Retseptide ja menüüde arv sõltub kasutajatüübist (kool, lasteaed, tavainimene). Lisandub võimalus arvutada tulemusi iga päeva kohta eraldi, päevade keskmisena või valida arvutuseks ainult konkreetseid päevi. Lasteaedadele lisandub võimalus saada energia ja põhitoitainete arvutustulemused ka toidukordade kaupa. c) kolmas tasand – teadustasand – võimaldab teha ja sisestada toitumisuuringuid. Seega peab kasutusruum retseptide, menüüde jms osas sõltuma konkreetsest uuringust. See tasand eeldab, et lisanduvad võimalused: teha grupiarvutust, s.o arvutada korraka mitu menüüd, saadud toitainete koguseid eri tasanditel (päev, toidukord, roog, roa koostis), toiduainete saamist toidugrupiti grammides ning toitainete saamist toidugruppidest. 2 esimese tasandi avaldamine vene keeles.	SVH	31.12.07
Toidumessi raames viiakse läbi seminar eesmärgiga teavitada ja seeläbi motiveerida tootjaid, toitlustajaid ja kaubandusettevõtteid mõtlema oma rolli üle rahva toitumisharjumuste kujunemisel ja valikute mõjutamisel	Teavitamine ja seeläbi tootjate, toitlustajate ja kaubandusettevõtete motiveerimine, pannes neid mõtlema oma rolli üle rahva toitumisharjumuste kujunemisel ja valikute mõjutamisel	SVH	11.07 11.08 11.09
Laste tervisliku toitumise üle-Eestilise kampaania korraldamine	On loodud laste infoportaal <a href="http://www.toitumine.ee">www.toitumine.ee</a> ning kirjastamisel on lasteraamat, mille eesmärgiks on tutvustada tervisliku toitumise põhimõtteid kuni 9-aastastele lastele. 2007. aasta sügisel toimub üleriigiline teavituskampaania.	SVH	31.12.07
Toitumisalane koolitus koolimeedikutele	Koolituse aluseks EHK poolt tellitud 2007.a. valminud toitumis- ja liikumisalase nõustamise juhendmaterjal, uue määruse materjal, TKI soovitude nimekirja ning	LÖTS	2008

	toitumisprogrammi tutvustus, kogumik „Laste toit”.		
Toitumisalane koolitus pereõdedele, lasteaia tervisespetsialistidele	Koolituse aluseks EHK poolt tellitud 2007.a. valminud toitumis- ja liikumisalase nõustamise juhendmaterjal, uue määruse materjal, TKI soovitude nimekirja ning toitumisprogrammi tutvustus, kogumik „Laste toit”, toidusoovitused rasedatele, imetavatele emadele ja väikelastele (koostatud 2006, 2007).	LÕTS	2008
Toitumisalane koolitus koolide toitlustajatele	Uue määruse tutvustamine, tehnoloogiliste kaartide koostamine, menüüde koostamine, TKI soovitude nimekirja ning toitumisprogrammi tutvustus.	SVH	2008
Toitumisalane koolitus koolieelsete lasteasutuste toitlustajatele	Uue määruse tutvustamine, tehnoloogiliste kaartide koostamine, menüüde koostamine, TKI soovitude nimekirja ning toitumisprogrammi tutvustus.	SVH	2008
Toitumisalane koolitus koolide puhvetite pidajatele	Koolitus teemal „Koolipuhvet” on suunatud nii puhvetite pidajatele kui kooli juhtkonnale, nendele, kes otsustavad sortimendi ja kaubavaliku koolipuhvetis.	SVH	2008
Koolitused kohalike omavalitsuste esindajatele	Koolitoitlustamise korraldamise erinevate praktikate ja uue määruse tutvustamine erinevates koolides, et KOV esindajad saaks võimaluse tutvuda erineva korraldusega, vahetada kogemusi. Võimalusel integreerida tegevusega „Parim koolisöökla”.	SVH	2008
Väikelaste (1-3.a.) toidusoovituste avaldamine	2007 koostatud ETTS-i poolt koostatud materjali (laste toidupüramiid, portsjonid, milliseid toiduaineid peaks vältima, mida eelistama jm)	SVH	2008
Toitumise erivajadustega laste toitlustamine	Juhendmaterjali koostamine erinevate krooniliste haiguste (toiduallergia, diabeet, tsöliaakia, laktoositalumatus jm) puhuseks toitumiseks ja olulise valiku tegemiseks.	SVH	2009