



Menüüde analüüsi kasu lasteaiale, analüüsimetoodika. Uus määrus.

Reelika Õigemeel

Eesti Toitumisenõustajate Ühenduse juhatuse esinaine, toitumisenõustaja

www.toitutargalt.ee

www.toitumisenoustajad.ee

Mis kasu on menüü analüüsist?

- Laps vajab arenemiseks ja kasvamiseks igapäevaselt piisavas koguses vitamiine, mineraalaineid, antioksüdante, kiudaineid, bioaktiivseid ühendeid, aminohappeid, erinevaid rasvhappeid ja sahhariide.
- Kas olete kindlad, et teie lasteaia menüü sisaldab kõiki neid vajalikke toitaineid?

Mis kasu on menüü analüüsist?

- Menüü analüüs ja soovitused muudatuseks annab põhjaliku alus- ja juhendmaterjali lasteaia menüü tervist toetavamaks muutmiseks!
- Lasteaedade menüüde ülevaatamine ja vajadusel parendamine on juba toimunud Pärnumaal, hetkel toimumas ka Saare- ja Hiiumaal.
- Lääne-Virumaa on samuti esimeste seas!

Mis kasu on menüü analüüsist?

Analüüs annab teile tagasisidet teie lastele pakutava menüü:

- Vitamiinide sisaldusest
- Mineraalainete sisaldusest
- Kiudainete sisaldusest
- Rasvhappelisest koostisest
- Süsivesikute kvaliteedist
- Toiduainete mitmekesisusest ehk vastavusest toidusoovitustele
- Lisatud suhkrute koguses
- Töödeldud toiduainete kogustest
- Toiduvalmistamise viiside sobivusest

Mis kasu on menüü analüüsist?

- Peale kõikide lasteaedade menüüde analüüsi ja muudatussoovituste valmimist korraldame koostöös Lääne-Viru Omavalitsuste Liiduga praktilise koolituse tasakaalustatud menüü koostamisest uuest määrusest lähtuvalt.
- Selleks ajaks on teil kindlasti tekkinud ka küsimusi või murekohti, millega saame samuti tegeleda.

Menüüanalüüsi metoodika

Vajalikud algandmed ja nende esitamine:

- Edukaks analüüsiks on vaja valitud arv päevade menüüd, milles on toitude nimetused ja portsjonite suurused grammides sööja kohta välja toodud.
- Lisaks on vaja kõikide toitude tehnoloogilisi kaarte (va valmistooted, nt leib, või, piim jms) või viidet tehnoloogilisele kaardile.
- Kõige lihtsam ja operatiivsem on ligipääsu andmine asutuse toitlustusprogrammi.
- Teine võimalus on saata andmed elektrooniliselt, pdf või exceli formaadis.

Menüüanalüüsi metoodika

- Kõik menüüd ja tehnoloogilised sisestatakse menüü analüüsija poolt tõenduspõhisesse NutriData programmi.
- NutriData programmis koostatakse nädala lõikes menüü toitainete analüüs (energia, makro- ja mikrotoitained).
- NutriData programmist võetakse nädala lõikes välja menüüs sisalduvate toiduainete nimekiri ja kogused.
- Toiduainete koguste põhjal arvutatakse toidugruppide päevased kogused ja võrreldakse neid soovituslike päevaste kogustega, mis on antud riiklikes toidusoovitustes.

...

Menüüanalüüsi metoodika

- NutriData programmi andmete alusel tuuakse välja menüü rasvhapete jagunemine.
- Kõikide kogutud ja analüüsitud andmete alusel vormistatakse lasteaiale dokument, milles on välja toodud lühidalt tervist toetava toitumise info, menüü analüüsimetoodika, kopeeritud analüüsitud menüüd ja esitatud analüüsitulemused.
- Lisaks tuuakse punktidenä välja menüü tugevad küljed ja arenguvajadused ja antakse kirjalikud soovitused muudatuste sisu osas.
- Lasteasutusele saadetakse pdf formaadis aruanne elektrooniliselt.

Miks me ei võiks jätkata vanaviisi?

Uuendamisel on lasteasutuste toitlustamise määrus, millest tulenevad lasteasutuste toitlustamisele uued nõuded.

- Kaloraažid vähenevad veidi (sõimes 850-900, 3-5 aastastel 1110-1200, 6-7 aastastel 1250-1350)
- Süsivesikute alampiir väheneb (>45%)
 - ✓ Rõhk süsivesikute kvaliteedil (sai vs leib, küpsis vs banaan).
- Rasvade ülempiir suureneb (25-40%)
 - ✓ Rõhk rasvhapete tasakaalul (küllastunud rasvhappeid tohib olla <11%)
- Valkude ülempiir suureneb (10-20%, sõimerühmas 10-18%)
 - ✓ Suurem rõhk taimsete valkude lisamisel menüüsse.

Mis muutub veel uue lasteasutuste toitlustamise määrusega?

Oluline muutus on menüü sisu täpsem reguleerimine:

- ✓ Köögiviljade, puuviljade, pähklite-seemnete minimaalne päevane kogus ette määratud.
- ✓ Vedelate piimatoodete, loomaliha ja lisatavate rasvade maksimaalne päevane kogus ette määratud.
- ✓ Kala ja linnuliha minimaalne 10 päeva jooksul kasutatav kogus ette määratud.

...

Mis muutub veel uue lasteasutuste toitlustamise määrusega?

- ✓ Lisatud suhkrute (sh mesi, siirup) ja soola kogus viidud miinimumini. Lisatud suhkruid sõimes <7g, aiarühmas <10g. Soola <0,5g.
- ✓ Lisatud suhkruid sisaldavad joogid, sh kontsentreeritud mahlajoogist ja siirupist valmistatud tooted joogina on keelatud.
- ✓ Tööstuslikest moosidest võib kasutada vaid lisatud suhkruteta tooteid.
- ✓ Lisatud suhkrutega marja- ja puuviljakonserve ei tohi pakkuda.

...

Mis muutub veel uue lasteasutuste toitlustamise määrusega?

- ✓ Ei ole lubatud sünteetilisi lisaaineid ja magusaineid sisaldavad toidud.
- ✓ Loetletud töödeldud toiduainete (lihatooted, magusad tooted, pagaritooted, kastmed jms) maksimaalsed lubatud suhkru/soola sisaldused.

...

Nõuded lasteasutuses pakutavale valmistoidule

Tooted	Nõuded koostisele
Leiva- ja saiatooted (eelistada rukki- ja täisteratooted)	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
Köögiljakonservid (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

Nõuded lasteasutuses pakutavale valmistoidule

Tooted	Nõuded koostisele
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%
Viinerid, keeduvorstid	Rasvasisaldus maksimaalselt 17 g/100 g toote kohta Soolasisaldus maksimaalselt 1,6 g/100 g toote kohta Lihasisaldus tootes minimaalselt 75%
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
Taimset päritolu joogid ja desserdid	Suhkrute sisaldus 100 grammis tootes maksimaalselt 4 g

Mis muutub veel uue lasteasutuste toitlustamise määrusega?

Menüüs esitavate andmete nõuded:

- ✓ Kõikide toitude tehnoloogilised kaardid peavad olema olemas olema, nendega tutvumine võimaldatud kõikidel lastega kokkupuutuvatel isikutel (sh lapsevanem ja koolis ka õpilane).
- ✓ Menüü peab olema kättesaadav lapsevanemale ja koolis ka õpilasele vähemalt ööpäev enne menüüs olevat esimest toidupäeva.

...

Mis muutub veel uue lasteasutuste toitlustamise määrusega?

Menüüs peavad olema esitatud:

- ✓ kõikide pakutavate toitude nimetused ning kui toidu nimest ei selgu, millega tegemist, siis ka peamised koostisosad.
- ✓ kõikide pakutavate toitude kogused grammides vastavalt vanusegruppidele.
- ✓ energia sisaldus kõikide pakutavate toitude portsjonite kohta (koolis lisaks ka süsivesikute sisaldus).
- ✓ elektroonilises menüüs kõikide roogade peamised koostisosad ning kõikide menüüs olevate toitude allergeenid või talumatust põhjustavad koostisosad.

Mis muutub veel uue lasteasutuste toitlustamise määrusega?

Menüüs peavad olema esitatud:

- ✓ kõikide pakutavate toitade nimetused ning kui toidu nimest ei selgu, millega tegemist, siis ka peamised koostisosad.
- ✓ kõikide pakutavate toitade kogused grammides vastavalt vanusegruppidele.
- ✓ energia sisaldus kõikide pakutavate toitade portsjonite kohta (koolis lisaks ka süsivesikute sisaldus).
- ✓ elektroonilises menüüs kõikide roogade peamised koostisosad ning kõikide menüüs olevate toitade allergeenid või talumatust põhjustavad koostisosad.



Täna!

Reelika Õigemeel
5259833
reelika@toitutargalt.ee
www.toitutargalt.ee
FB: toitutargalt

www.toitumisnoustajad.ee
FB: toitumisnoustajad

