



tasakaal
elu tervislik nauding!



EESTI TOITUMISNÕUSTAJATE ÜHENDUS

Menüüde analüüsi kasu koolile, analüüsimetoodika Uue määruse eelnõu

Reelika Õigemeel

Eesti Toitumisinõustajate Ühenduse juhatuse esinaine, toitumisinõustaja

www.toitutargalt.ee

www.toitumisnoustajad.ee

Mis kasu on menüü analüüsist?

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

Mis kasu on menüü analüüsist?

- Menüü analüüs ja soovitused muudatuseks annab põhjaliku alus- ja juhendmaterjali kooli menüü tervist toetavamaks muutmiseks!
- Koolide menüüde ülevaatamine ja vajadusel parendamine on juba toimunud Pärnumaal, Põlvamaal, Saare- ja Hiiumaal.
- Lääne-Virumaal on juba läbi viidud menüüde analüüs lasteaedades.

Mis kasu on menüü analüüsist?

Analüüs annab teile tagasisidet menüü:

- Vitamiinide sisaldusest
- Mineraalainete sisaldusest
- Kiudainete sisaldusest
- Rasvhappelisest koostisest
- Süsivesikute kvaliteedist
- Toiduainete mitmekesisusest ehk vastavusest Eesti toidusoovitustele
- Lisatud suhkrute kogusest
- Töödeldud toiduainete kogustest
- Tehnilistest nüanssidest (programmi seadistus, tehnoloogilised kaardid)

Mis kasu on menüü analüüsist?

- Peale kõikide koolide menüüde analüüsimist 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 läbi individuaalsete nõustamiste.

Vajalikud algandmed ja nende esitamine

- Edukaks analüüsiks on vaja 10. päeva ehk kahe nädala menüüd (kindel periood antakse ette), milles on välja toodud kõikide toitude nimetused ja lisaks ka portsjonite suurused grammides sööja kohta.
- Lisaks on vaja kõikide toitude tehnoloogilisi kaarte (va valmistooted, nt leib, või, piim, õun, porgand jms) või viidet tehnoloogilisele kaardile (nt TAI raamatud vms).
- Vajalike andmete edastamiseks võib anda ligipääsu asutuse toitlustusprogrammi (nt ANC või NutriData).
- Teine võimalus on saata/jagada andmed elektrooniliselt e-mailile/pilve, pdf, word või exceli formaadis.

Menüüanalüüsi metoodika

- Kõik menüüd ja tehnoloogilised sisestatakse menüü analüüsija poolt tõenduspõhisesse NutriData programmi.
- NutriData programmis koostatakse nädala ehk 5. päeva 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 kasutatud 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 analüüsimeetoodika, 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 muutuvad veidi (koolilõuna 1.-3. klass 550-650, 4.-9. klass 700-800, 10.-12. klass 800-900; koolieine 1.-3. klass 350-450, 4.-9. klass 450-600, 10.-12. klass 500-650).
- Süsivesikute alampiir väheneb (vähemalt 45%)
 - ✓ Rõhk süsivesikute kvaliteedil (sai vs leib, küpsis vs banaan, suhkrud miinimumi viidud).
- Rasvade vahemik suureneb (20-40%)
 - ✓ Rõhk rasvhapete tasakaalul (küllastunud rasvhappeid tohib olla <10%)
- Valkudele antud vaid alampiir (vähemalt 10%)
 - ✓ Suurem rõhk taimsete valkude lisamisel menüüsse.

Oluline muutus on menüü sisu täpsem reguleerimine

- ✓ Köögiviljade (120g/80g), puuviljade (70g), pähklite-seemnete (2g) minimaalne päevane kogus ette määratud.
- ✓ Vedelate piimatoodete (300g?), loomaliha (10-15g) ja lisatavate rasvade (15g/10g), 100% nisujahust leivatooted (10g) maksimaalne päevane kogus ette määratud.
- ✓ Kala (60g) ja linnuliha (1x) minimaalne 5 päeva jooksul kasutatav kogus ette määratud.
- ✓ 10. päeva jooksul tuleb kasutada vähemalt viit erinevat teravilja (nt kaer, rukis, oder, riis, tatar).

...

Oluline muutus on menüü sisu täpsem reguleerimine

- ✓ Lisatud suhkrute (sh mesi, siirup) ja soola kogus viidud miinimumini. Lisatud suhkruid koolilõunal kuni 5g, koolieinel kuni 5g. Soola koolilõunal kuni 0,5g ja koolieinel kuni 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.

...

Oluline muutus on menüü sisu täpsem reguleerimine

- ✓ Koolilõunaks, koolieineks ja lasteaedades ei tohi pakkuda kompvekke, šokolaade, pähkli- ja šokolaadikreeme, küpsised ja täidisega vahvleid ja nendega sarnanevaid tooteid, v.a vähesel määral üksikute roogade koostises või üksikutel tähtpäevadel.
- ✓ Loetletud töödeldud toiduainete (lihatooted, magusad tooted, pagaritooted, kastmed jms) maksimaalsed lubatud suhkru, soola sisaldused, liha, rasva sisaldus.

...

Nõuded lasteasutuses pakutavale ja müüdavale toidule, Lisa 5

Tooted	Nõuded koostisele
Leiva- ja saiatooted (eelistada rukki- ja täisteratooteid)	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
Köögiviljakonservid (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 ja müüdavale toidule, Lisa 5

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 esitatavate andmete nõuded:

- ✓ Kõikide toitude tehnoloogilised kaardid peavad olema taasesitatavad, 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 toidlustamise 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 ja süsivesikute sisaldus kõikide pakutavate toitade portsjonite kohta.
- ✓ elektroonilises menüüs kõikide roogade peamised koostisosad ning kõikide menüüs olevate toitade **allergeenid**. <https://toiduteave.ee/wp-content/uploads/2018/07/Allergeenide-esitamine-veebi.pdf>

Mis muutub veel uue lasteasutuste toitlustamise määrusega?

- ✓ Tervislikel põhjustel erimenüüd saavatel lastel peab olema vajadusel tagatud võimalus portsjonit kaaluda, sh lasteaia- ja algklassilaste puhul portsjon kaalutakse.
- ✓ Tervislikel põhjustel (arstitõendi alusel) teisiti toituva lapse toitlustamine tagatakse tervishoiutöötaja soovitustest lähtudes ning koostöös lapsevanema ja lasteasutuse pidajaga.
- ✓ Diabeeti põdevate laste puhul peab olema tagatud juurdepääs süsivesikurikkale toidule ka väljaspool söögivahetundi kogu koolipäeva jooksul.

...

Mis muutub veel uue lasteasutuste toitlustamise määrusega?

- ✓ Muudel põhjustel teisiti toituvate laste toitlustamisel lähtutakse määruse toiduenergia- ja toitainevajadusest (ei kehti nõuded toidugruppidele ette antud koguste osas).
- ✓ Toiduvaliku osas võib teha erisusi lapsevanema, lasteasutuse ja toitlustaja kokkuleppel ning lapsevanema vastutusel.

Kevadel Sotsiaalministeeriumist saadud info kohaselt peaks uus määrus jõustuma 1. septembril 2021 (see võib muutuda).



tasakaal
elu tervislik nauding!

Täna!

Reelika Õigemeel

5259833

reelika@toitutargalt.ee

www.toitutargalt.ee

FB: toitutargalt

www.toitumisnoustajad.ee

FB: toitumisnoustajad

