



tasakaal
elu tervislik nauding!



EESTI TOITUMISNÕUSTAJATE ÜHENDUS

Lääne-Virumaa lasteaedade menüüde analüüside kokkuvõte ja jätkutegevused

Reelika Õigemeel

Eesti Toitumisinõustajate Ühenduse juhatuse esinaine, toitumisinõustaja

www.toitutargalt.ee

www.toitumisnoustajad.ee

Menüüanalüüsi metoodika

- Kõik menüüd ja tehnoloogilised kaardid, mis ei olnud NutriData programmis, sisestati menüü analüüsija poolt tõendus põhisesse NutriData programmi.
- NutriData programmis koostati nädala lõikes menüü toitainete analüüs (energia, makro- ja mikrotoitained).
- NutriData programmist võeti nädala lõikes välja menüüs sisalduvate toiduainete nimekiri ja kogused.
- Toiduainete koguste põhjal arvutati toidugruppide päevased kogused ja võrreldi neid soovituslike päevaste kogustega, mis on antud riiklikes toidusoovitustes.

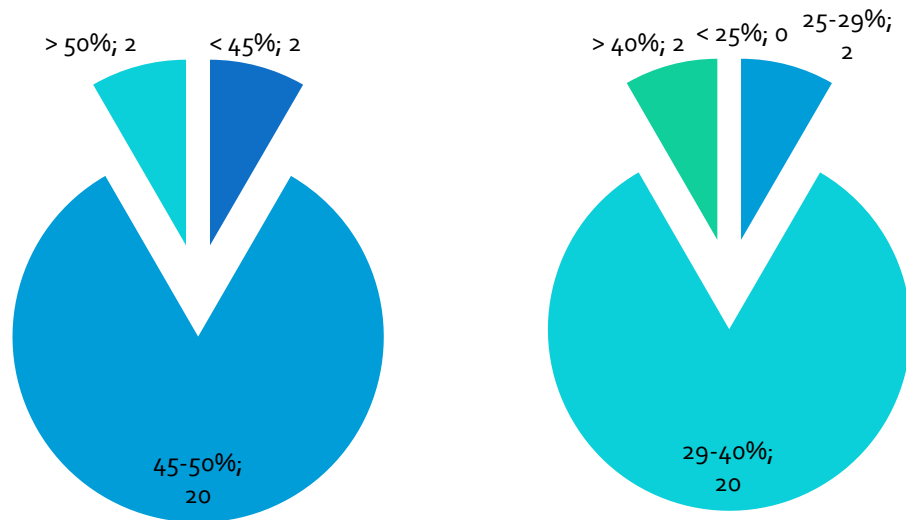
...

Menüüanalüüsi metoodika

- NutriData programmi andmete alusel toodi välja menüü rasvhapete jagunemine.
- Kõikide kogutud ja analüüsitud andmete alusel vormistati igale asutusele dokument, milles on välja toodud lühidalt tervist toetava toitumise info, menüü analüüsimeetodika, kopeeritud analüüsitud menüüd ja esitatud analüüsitulemused.
- Lisaks on dokumendis punktadena välja toodud menüü tugevad küljed ja arenguvajadused ja antud kirjalikud soovitused muudatuste sisu osas.
- Lasteasutusele saadeti menüüanalüüsist pdf formaadis aruanne (aruanded saadetakse ka KOVidele).

Mis oli menüüdes hästi

- Süsivesikute, rasvade vahekord oli enamasti määrusele vastav ja valkude sisaldus oli kõigil piisav.



- Kiudainete sisaldus oli enamasti piisav.

Mis oli menüüdes hästi

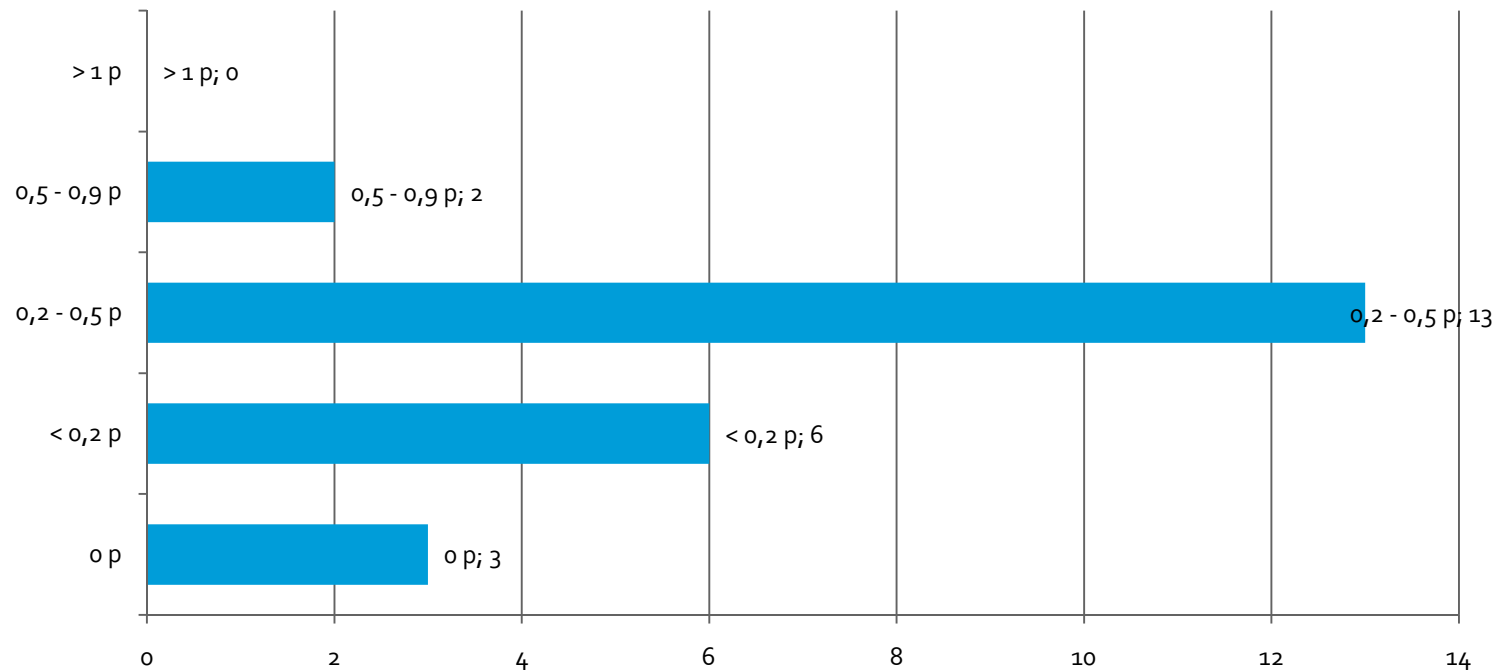
- Lastele pakutakse vahepalaks värskaid puu- ja köögivilju tervena või lõigatuna.
- Lisaks loomalihale, pakutakse lõunasöögiks ka linnuliha (vaid kahe asutuse menüüs ei olnud analüüsitud nädalatel linnuliha).
- Osa asutusi pakub ka seemneid, lisades neid nt salatitele.
- Osa asutusi pakub ka pähkleid, mandleid, lisades neid nt magustoitudele.
- Tähtsamerikkaid aedvilju ja teravilju oli menüüdes piisavalt.

...

Mis oli menüüdes hästi

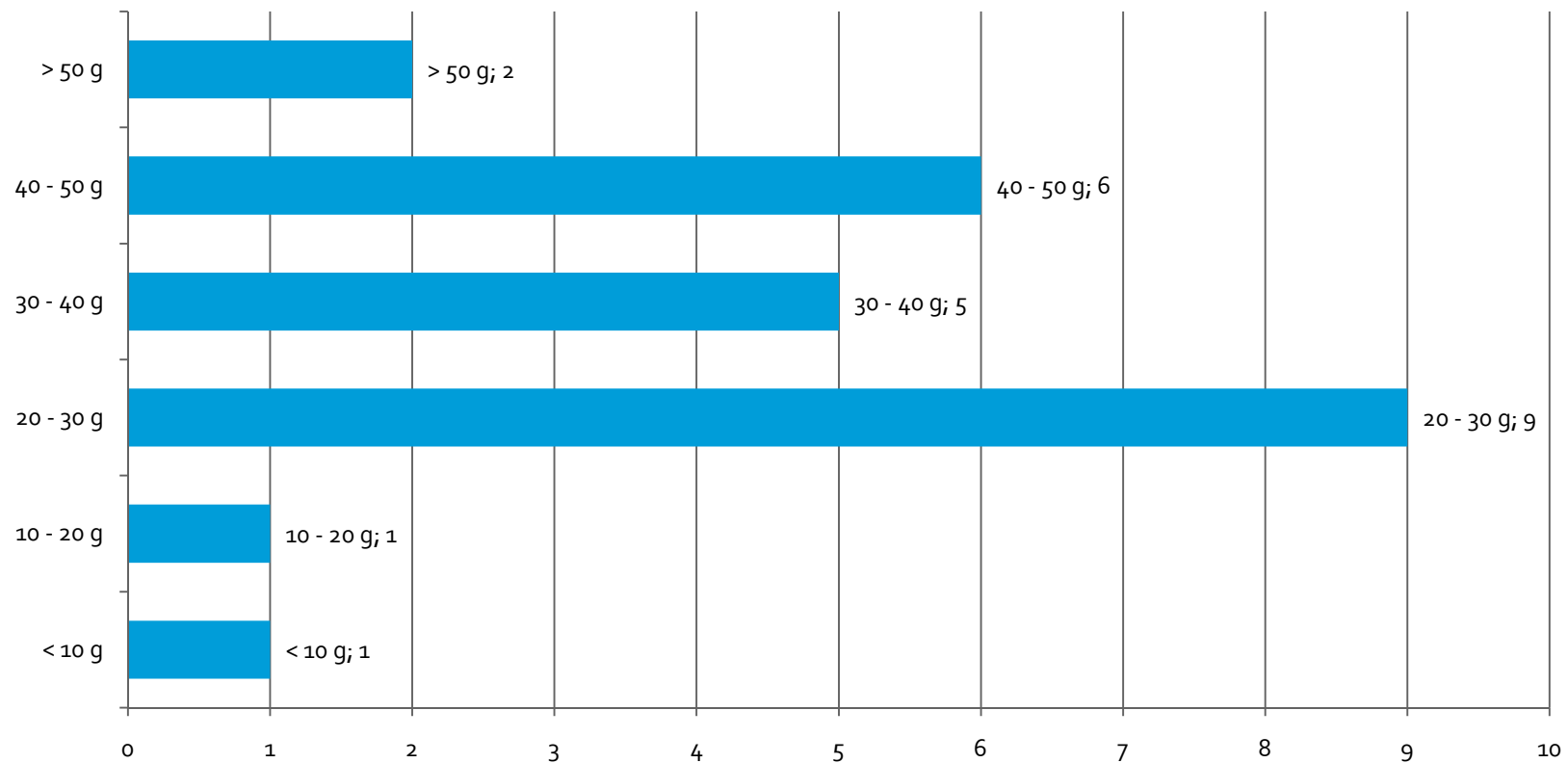
- Kala pakutakse enamasti kehtivale määrusele vastavalt ehk üks kord nädalas, kuid kogused on liiga väikesed.

1 portsjon = 30-75g



Mida oli menüüdes liiga palju?

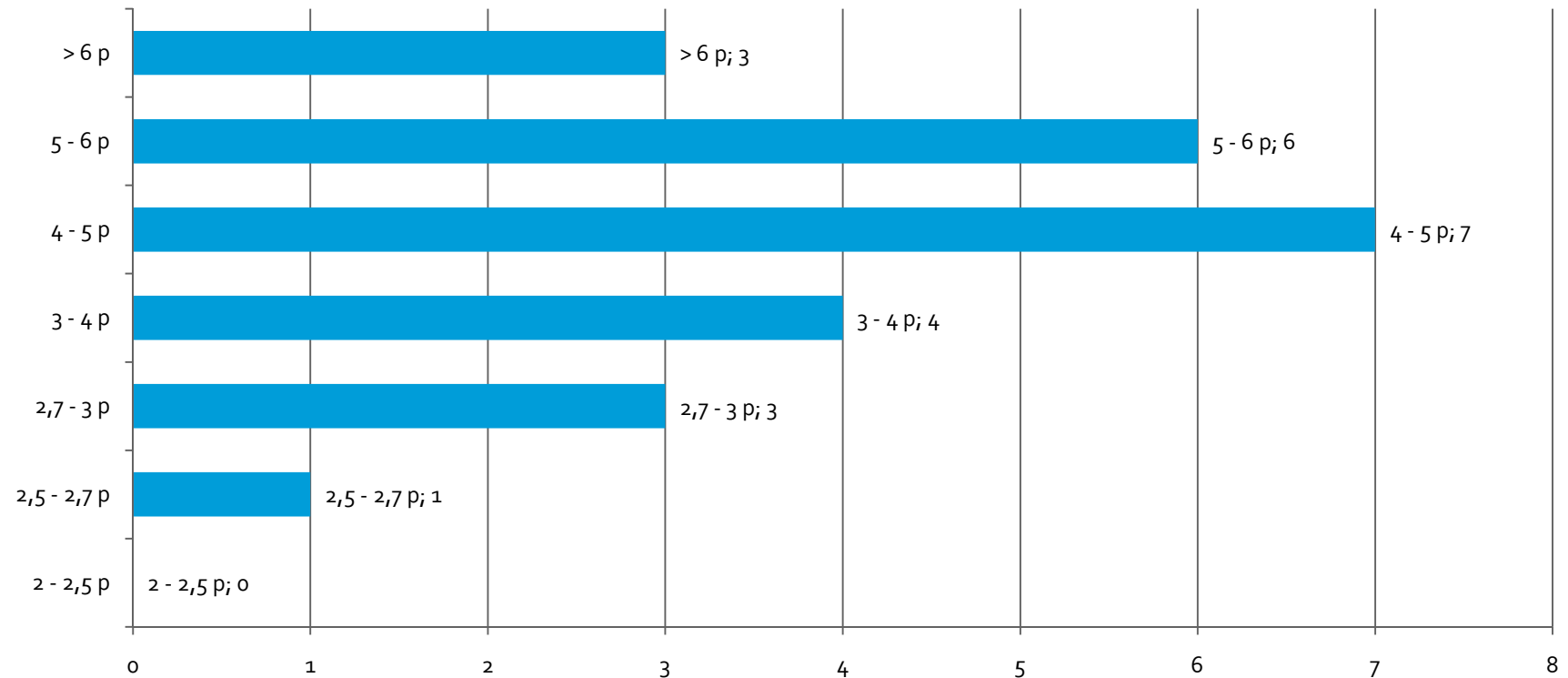
- Lisatud suhkrute sisaldus oli enamasti liiga kõrge, peaks jääma alla 10g aiarühmades ja alla 7g sõimes lapse kohta keskmiselt päevas.



Mida oli menüüdes liiga palju?

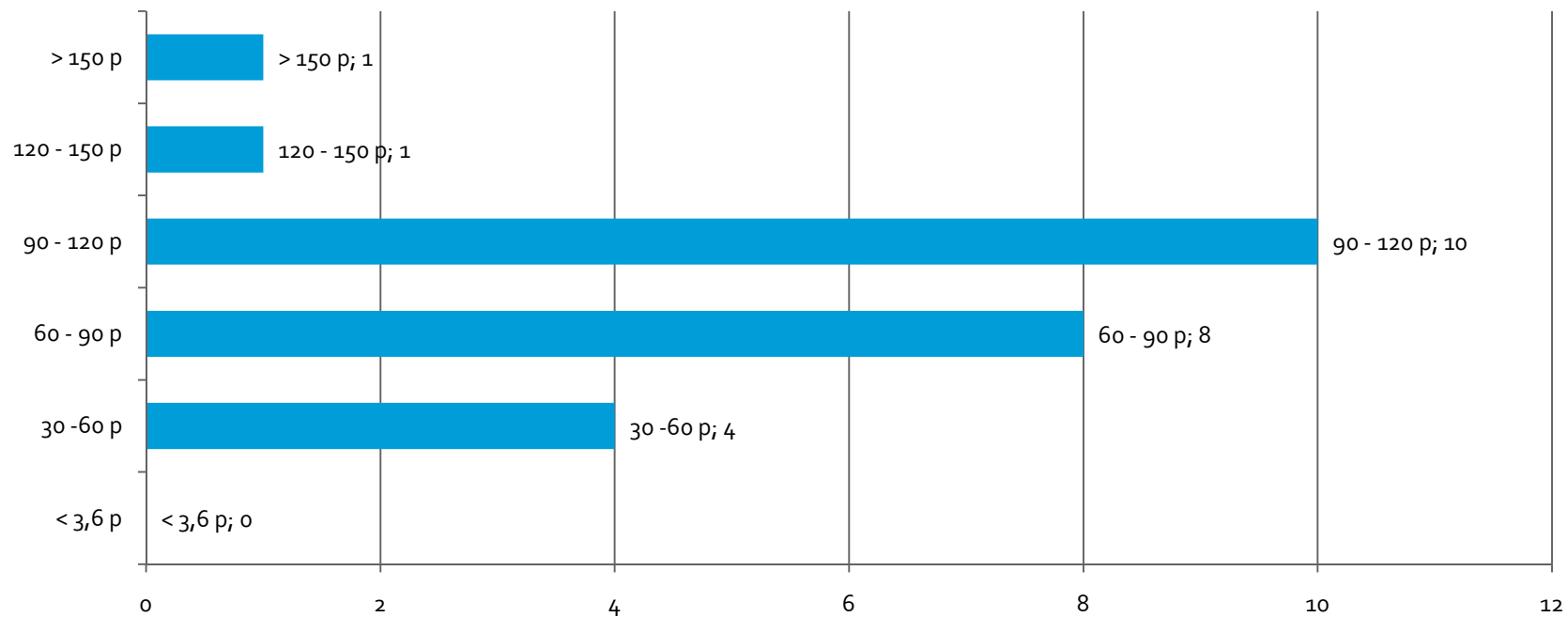
- Peaaegu kõikide asutuste menüüdes oli liiga palju piima ja piimatooteid (soovituslik kogus on kuni 2,7 portsjonit).

1 portsjon = 5-250g



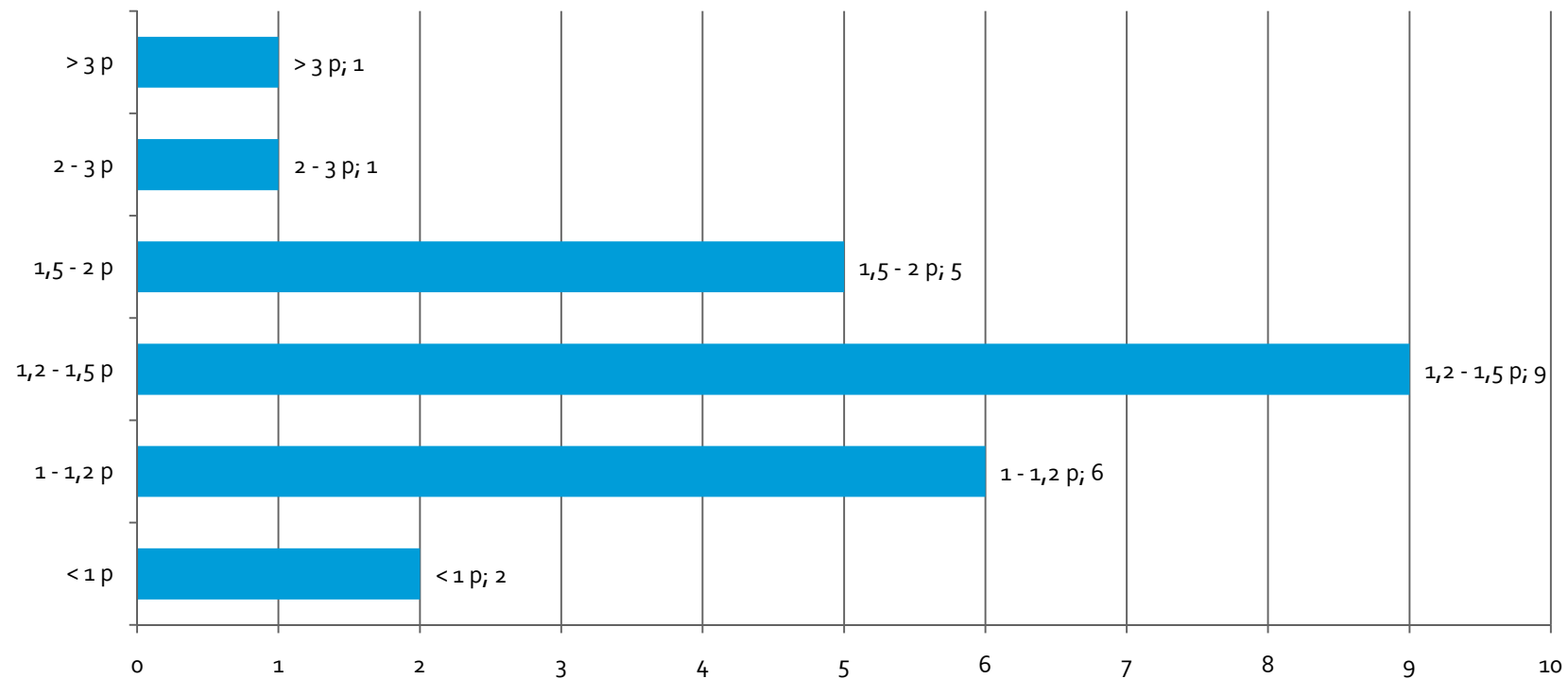
Mida oli menüüdes liiga palju?

- Rafineeritud teraviljadest valmistatud toitudesid oli liiga palju (rafineeritud nisujahu, makaronid, sai jms, rafineeritud riis).
- Pool- ja valmistoitused oli liiga palju.



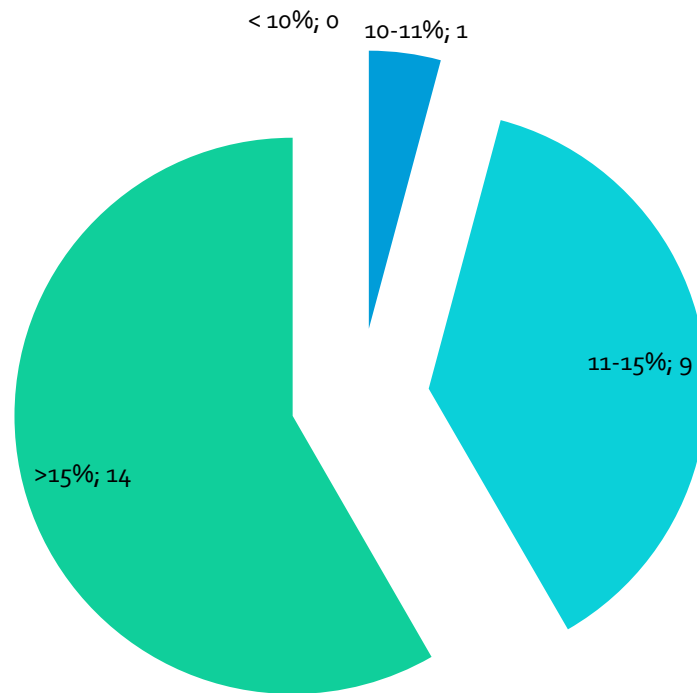
Mida oli menüüdes liiga palju?

- Loomaliha oli kasutatud toiduks liiga sageli ja suurtes kogustes, optimaalne on kasutada 2x lasteaianädala jooksul.



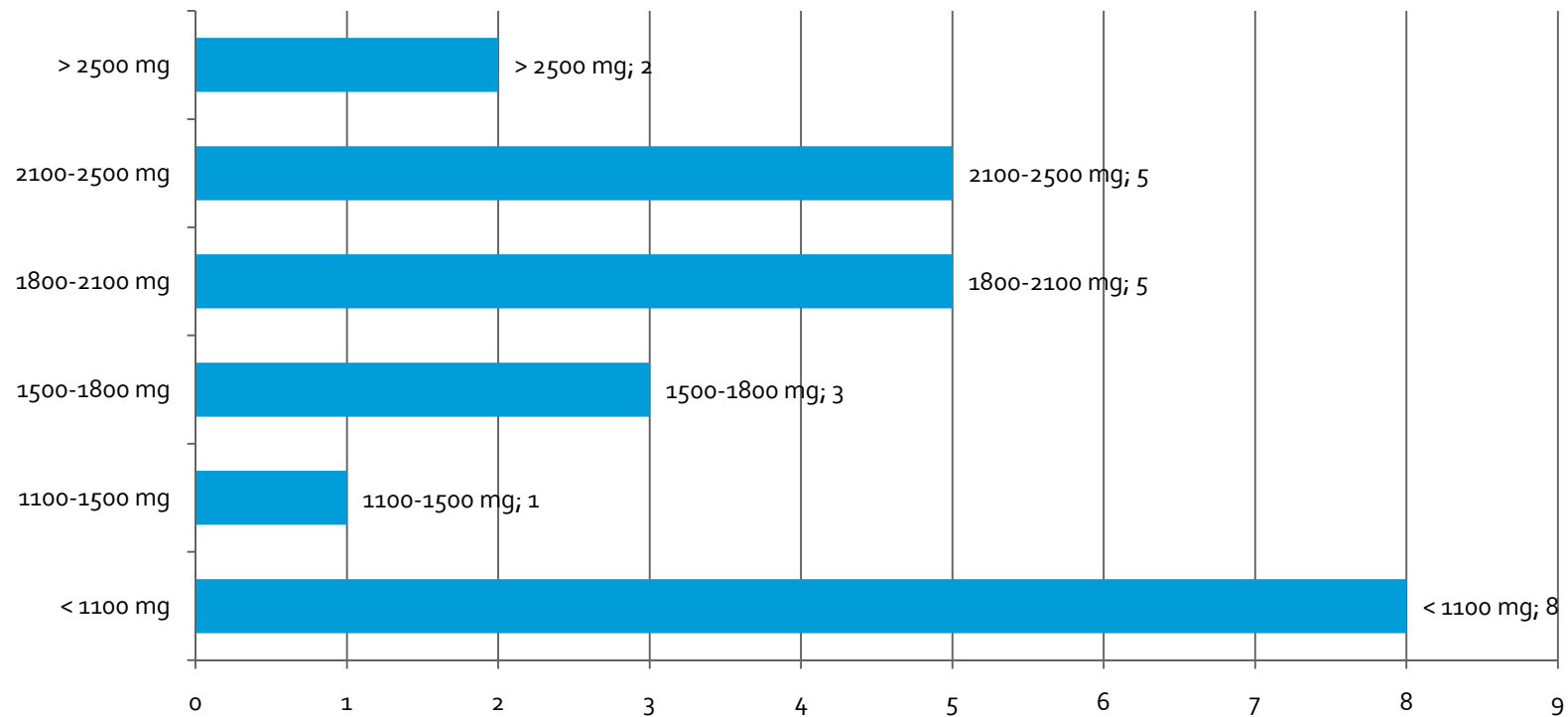
Mida oli menüüdes liiga palju?

- Küllastunud rasvhapete osakaal rasvadest oli liiga suur.



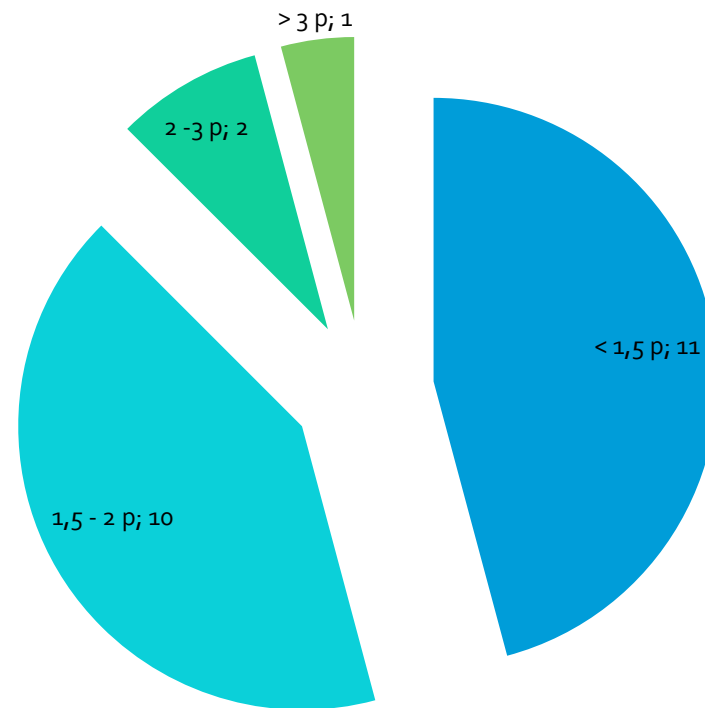
Mida oli menüüdes liiga palju?

- Naatriumi ja soola oli paljude asutuste menüüs liigselt.



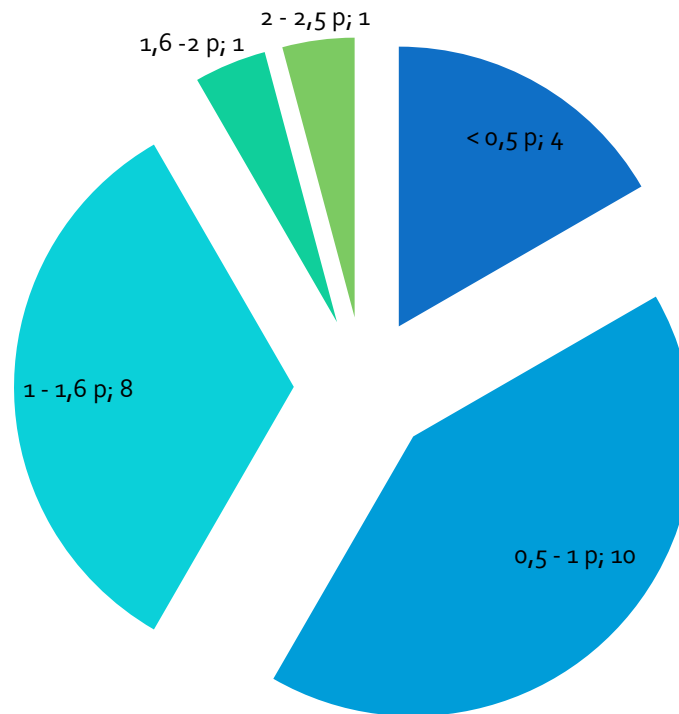
Mida on liiga vähe menüüdes?

- Köögiviljade üldkogus oli enamasti liiga väike.



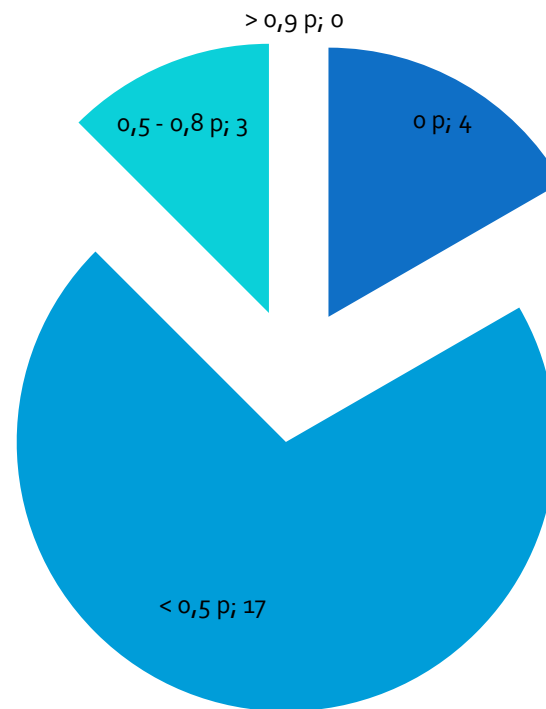
Mida on liiga vähe menüüdes?

- Puuvilju-marju oli liiga vähe menüüdes.



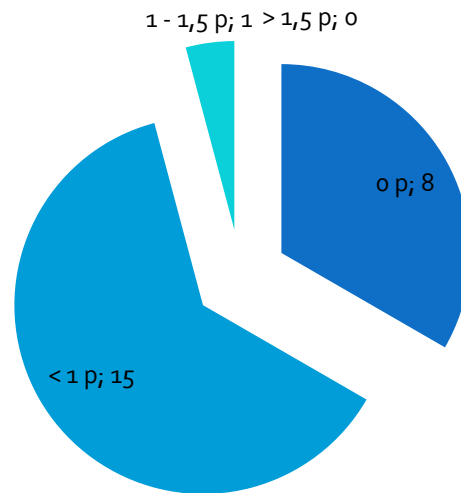
Mida on liiga vähe menüüdes?

- Ühegi asutuse menüüs ei olnud piisavalt kaunvilju.



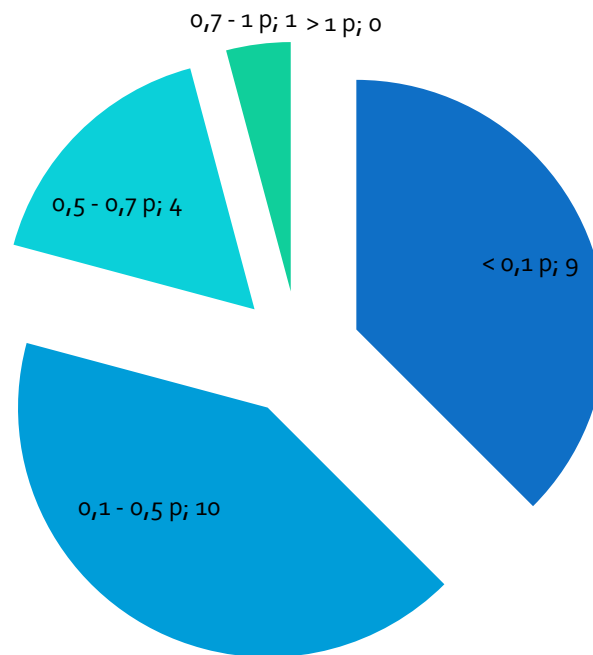
Mida on liiga vähe menüüdes?

- Pähkleid-seemneid oli osades asutustes vähesel määral kasutatud, kuid neid oli liiga vähe ja paljudes lasteaedades ei olnud neid üldse.
- Naturaalseid taimseid õlisid ei olnud enamasti kasutatud või oli neid väga vähe.



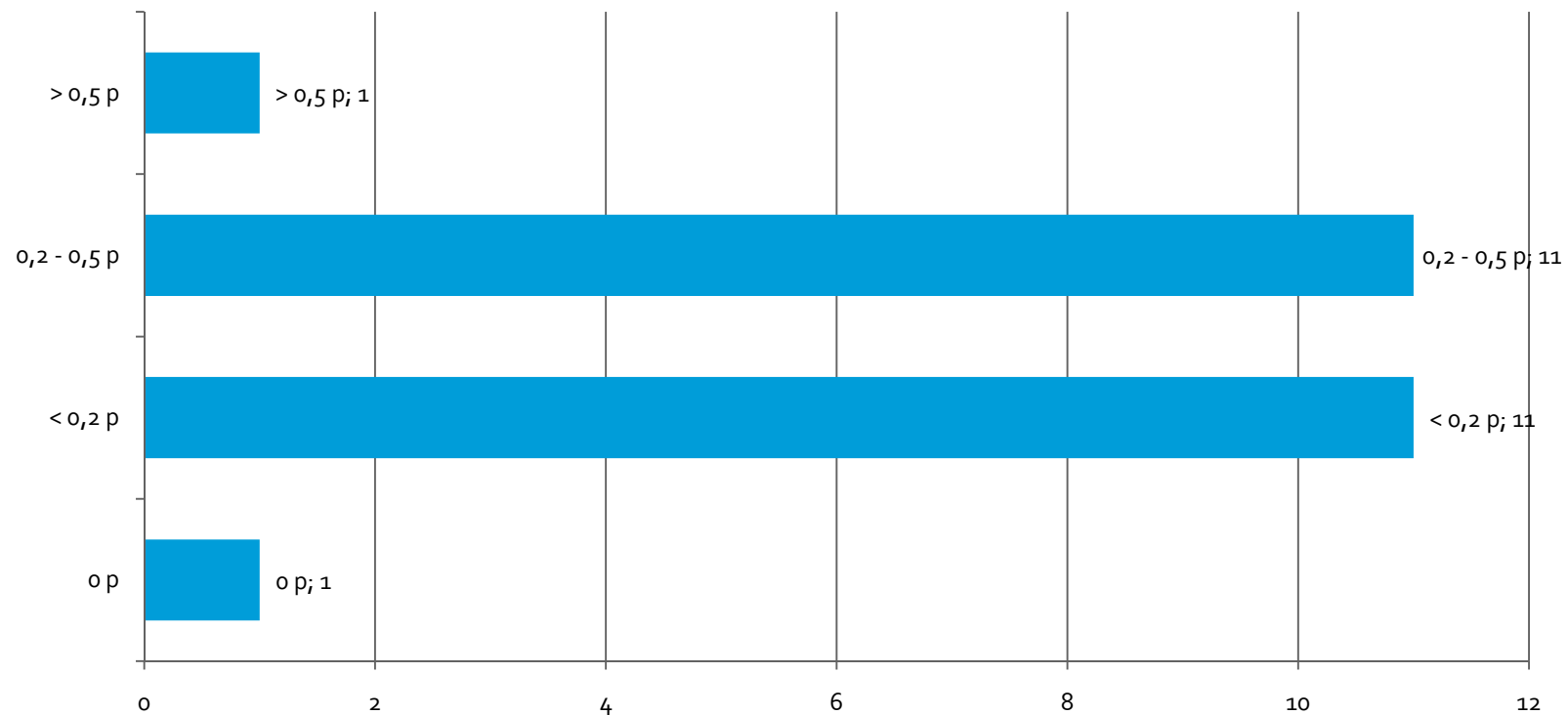
Mida on liiga vähe menüüdes?

- Maitsetaimi (ürdid, vürtsid, maitseköögiviljad) oli liiga vähe menüüs.



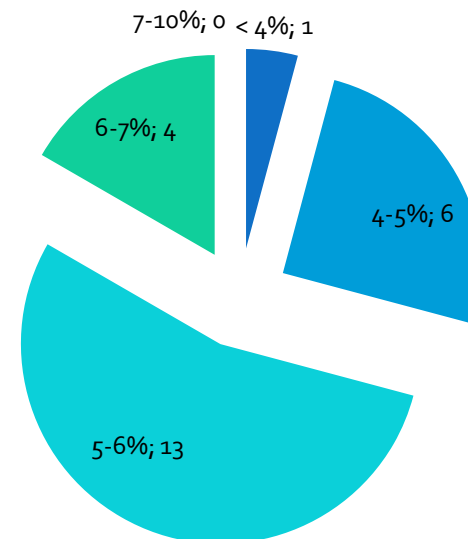
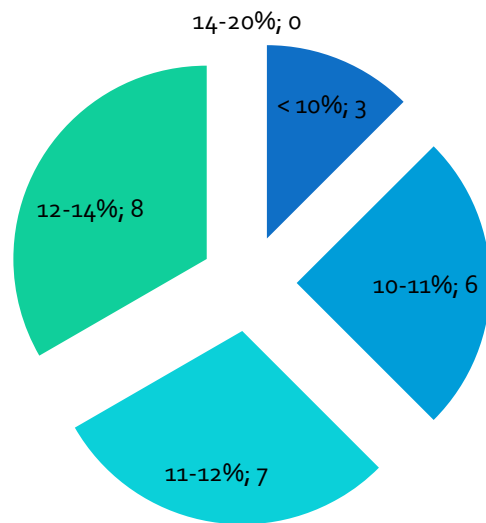
Mida on liiga vähe menüüdes?

- Umbes pooltel asutustel olid muna kogused liiga väikesed.



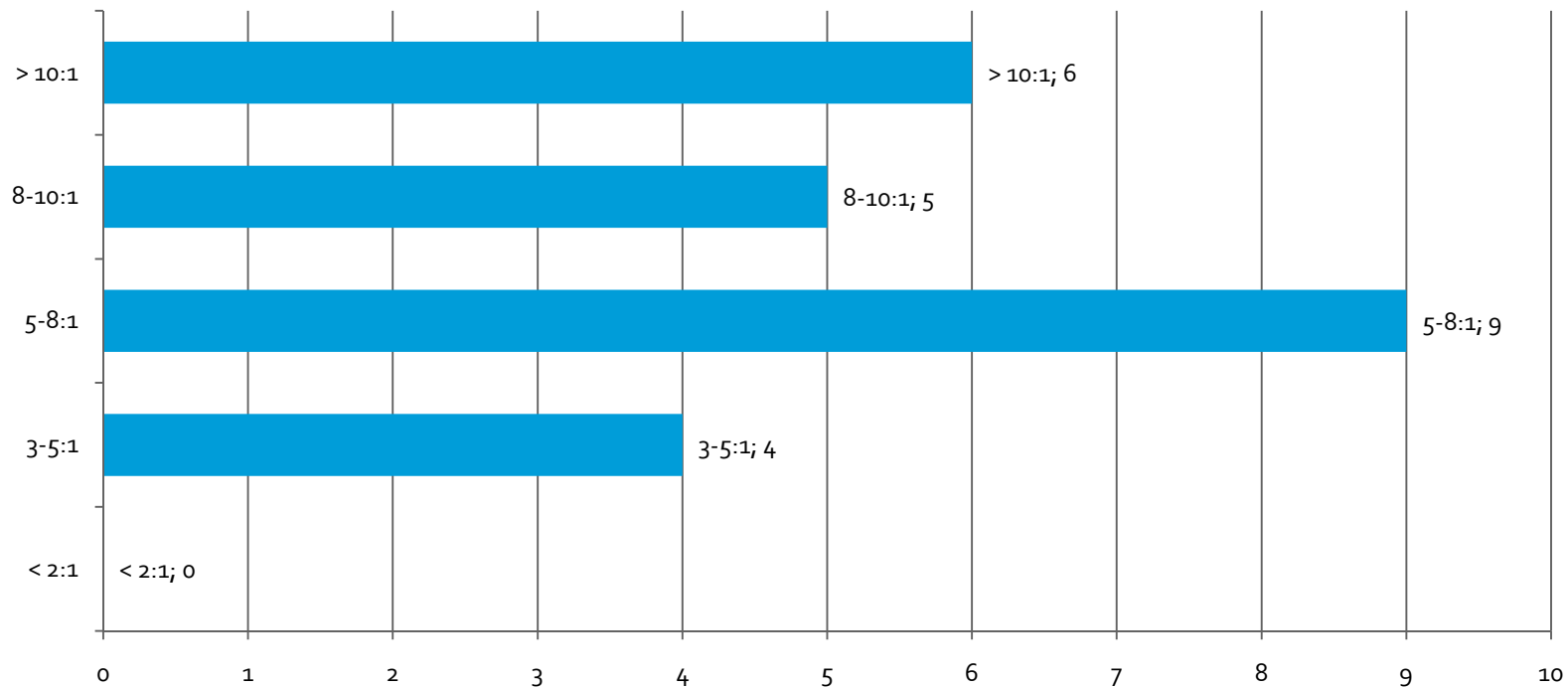
Mida on liiga vähe menüüdes?

- Mono- ja polüküllastumata rasvhapete osakaal rasvadest jäi enamasti madalaks.



Mida on liiga vähe menüüdes?

- Eriti murettekitav oli aga linool- ja alfa-linoleenhappe (omega-6 ja omega-3) vahekord. Tervislik vahekord on 2:1, kuid see oli enamasti kordades suurem.



Mida on liiga vähe menüüdes?

- Puudust esines osadest vitamiinidest, olenevalt asutusest olid puudused erinevad, kuid kõige enam esines puudust vitamiinidest *D, A, E, B1, B2, B6, Foolhape* ja *C*.
 - 3-l lasteaial 24-st jäi menüüs puudu vitamiini *A*.
 - 16-l lasteaial 24-st jäi menüüs puudu vitamiini *E*.
 - 23-l lasteaial 24-st jäi menüüs puudu nii vitamiini *B1* kui ka *C*.
 - 18-l lasteaial 24-st jäi menüüs puudu vitamiini *B6*.
 - 6-l lasteaial 24-st jäi menüüs puudu folaate (seotud nt raua imendumisega).
- Puudust esines ka osadest mineraalainetest, olenevalt asutusest olid puudused erinevad, kuid kõige enam esines puudust mineraalainetest *K, Ca, Mg, Fe, Zn, J, Se*.
 - 4-l lasteaial 24-st jäi menüüs puudu kaaliumi.
 - 6-l lasteaial 24-st jäi menüüs puudu kaltsiumi.
 - 2-l lasteaial 24-st jäi menüüs puudu magneesiumi.
 - 20-l lasteaial 24-st jäi menüüs puudu rauda.
 - 9-l lasteaial 24-st jäi menüüs puudu tsinki.
 - 8-l lasteaial 24-st jäi menüüs puudu joodi.
 - 7-l lasteaial 24-st jäi menüüs puudu seleeni.

Jätkutegevused menüüde parendamiseks

- Individuaalne nõustamine igale asutusele asutuse juures (tänapäevase seisuga nõustatud kolm asutust ja üks toitlustusettevõtte);
- Vajadusel tuleb viia läbi mitu nõustamist ühes asutuses, et motiveerida muudatusi sisse viima ja aidata probleemkohtadest üle;
- Koolitus-praktikum lasteaedade toitlustajatele menüü tasakaalustamise ja erimenüüde koostamise teemal.
- Näidismenüüd ja tehnoloogilised kaardid lasteaedadele, kes tunnevad, et ei oska ega suuda ise menüüd tasakaalustada.
- Järjepidev vajaduspõhine nõustamine maakonnas ka edaspidi (TAI tegevuskava raames).



tasakaal
elu tervislik nauding!

Olge terved!

Reelika Õigemeel

5259833

reelika@toitutargalt.ee

www.toitutargalt.ee

FB: toitutargalt

www.toitumisnoustajad.ee

FB: toitumisnoustajad

