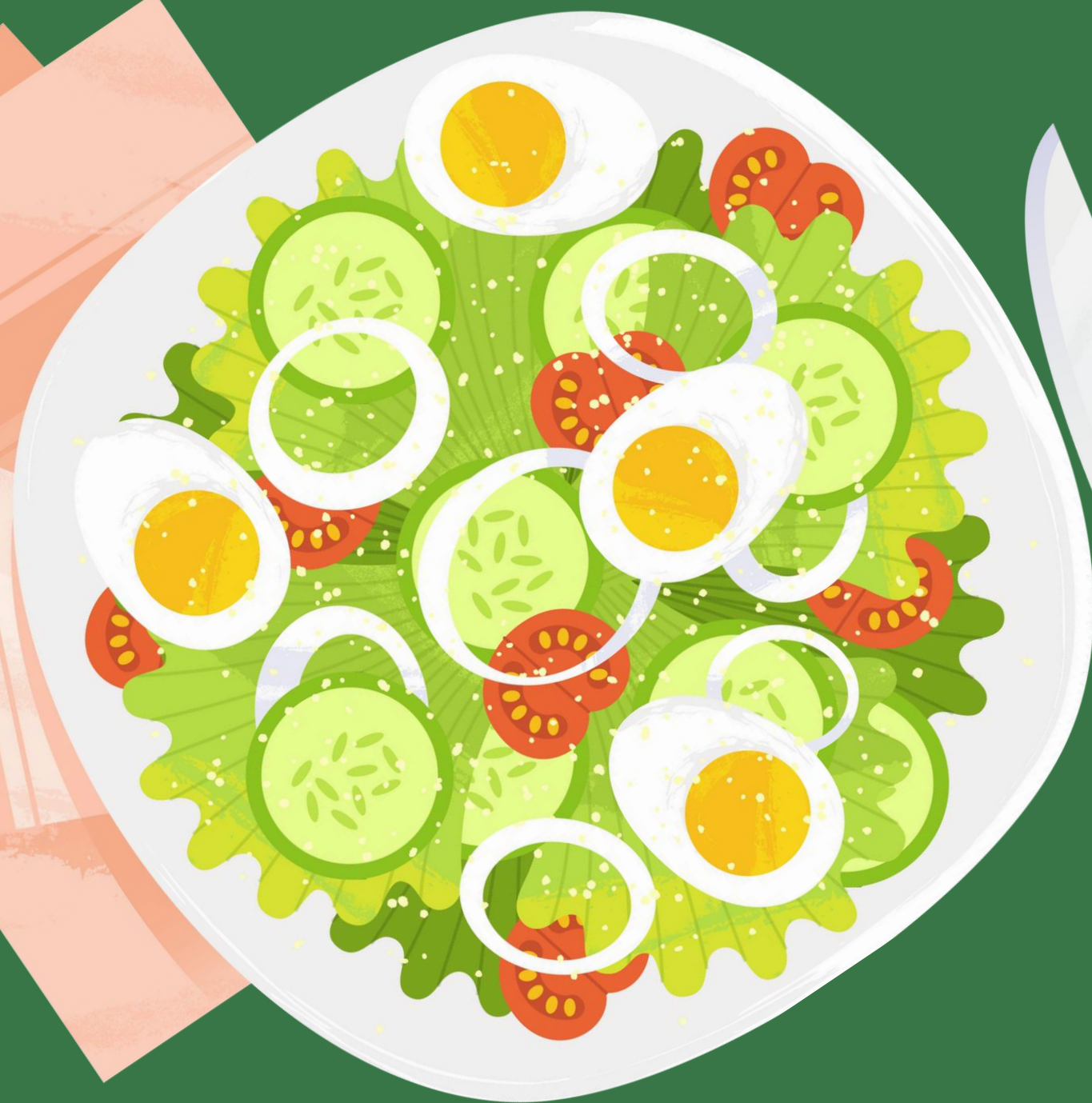


TRIINU  
TOIDUMAAILM

MILLINE ON KOOLITOIDU  
TULEVIK?



TRIIN MUISTE  
TOITUMISTERAPEUT JA ELAMUSKOOTITAJA  
MTÜ MEELTE KOOL ASUTAJALIIGE



# MILLEST ME TÄNA RÄÄGIME?

- Kuhu me oma toitumisharjumustega jõudnud oleme?
- Täna sed probleemid koolitoiduga
- Miks reageerida?
- Kuidas saab kool ja koolitoid aidata?



# MILLISED ON EESTI LASTE TOITUMISHARJUMUSED?

LEVINUD ON  
VALIV SÖÖMINE  
JA KEHVAD  
TOITUMIS-  
HARJUMUSED

- SÜÜAKSE LIIGSELT  
MAIUSTUSI
- TÕUSNUD ON  
KIIRTOIDU JA  
KARASTUSJOOKIDE  
TARBIMINE

LIIGA VÄHE SÜÜAKSE  
PUU- JA KÖÖGIVILJU

# EESTLASTE TOITUMIS- HARJUMUSED

TRINU  
TOIDUMAAILM

## TOIDUPÜRAMIID

TEGELIK EESTI ELANIKU  
NÄDALA TOIDULAUD

KALA, LINNULIHA, MUNA, LIHA

SUHKUR, MAIUSTUSED  
MAGUSAD JA SOOLASED NÄKSID

PIIM, PIIMATOOTED

LISATAVAD TOIDURASVAD,  
PÄHKLID, SEEMNED, ÕLIVILJAD

TERAVILJATOOTED, KARTUL

PUU- JA KÖÖGIVILJAD, MARJAD



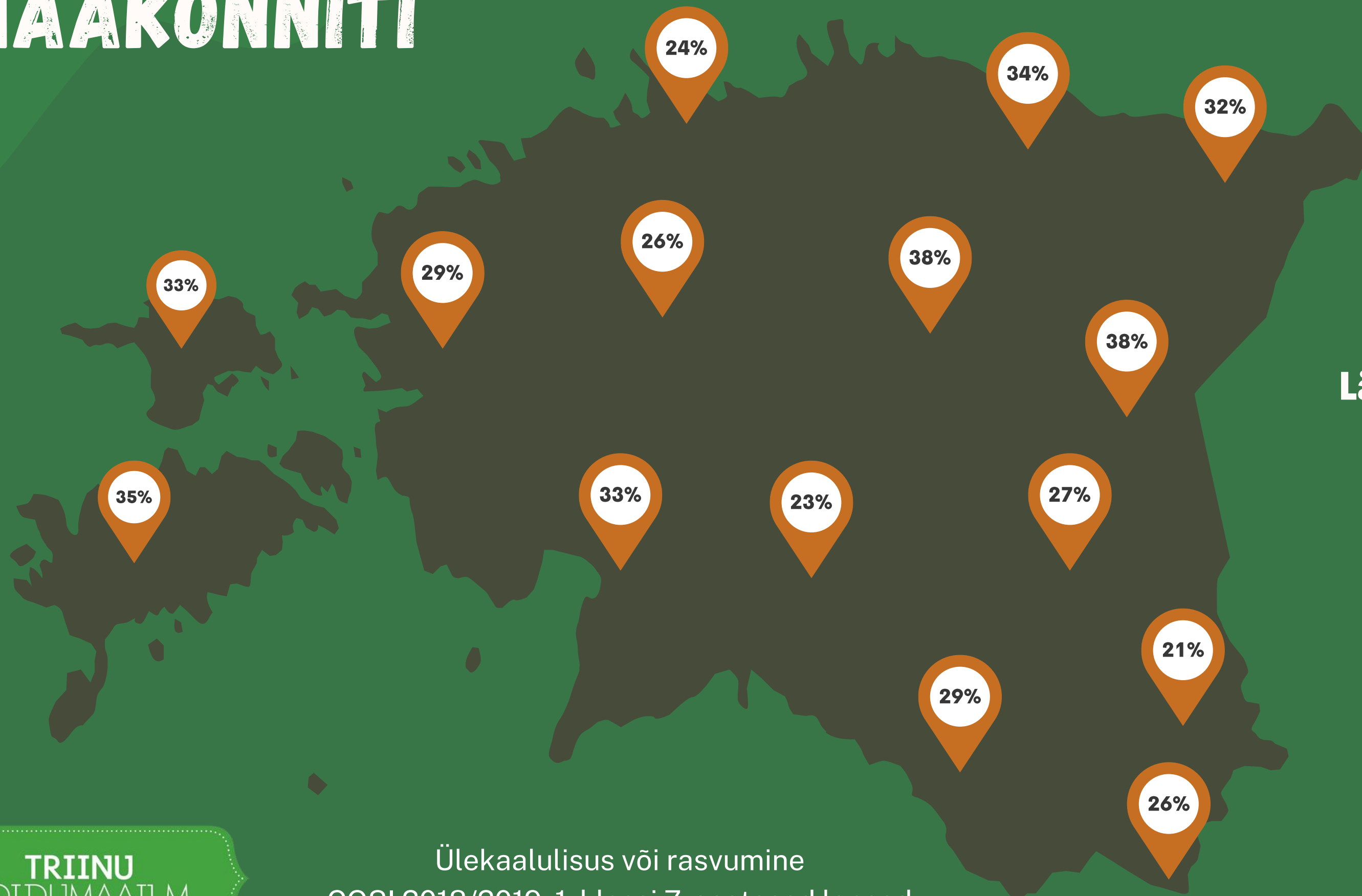
Keskmiselt 2000 kcal tarbinud täiskasvanud inimese nädalane toidukogus.

# KUHU ME JÕUDNUD OLEME?

**UMBES KOLMANDIK  
EESTI LASTEST ON  
ÜLEKAALULISED  
VÕI RASVUNUD.**

**ÜLEKAALULISTE  
LASTE OSAKAAL ON  
SAJANDI ALGUSEGA  
VÕRRELDDES PEAAEGU  
KOLMEKORDISTUNUD**

# STATISTIKA MAAKONNITI



Harjumaa	24%
Tallinn	22%
Hiiu maakond	33%
Ida-Viru maakond	32%
Jõgeva maakond	38%
Järva maakond	38%
Lääne maakond	29%
Lääne-Viru maakond	34%
Põlva maakond	21%
Pärnu maakond	33%
Rapla maakond	26%
Saare maakond	35%
Tartu maakond	27%
Tartu linn	21%
Valga maakond	29%
Viljandi maakond	23%
Võru maakond	26%

# TÄNASED PROBLEEMID KOOLOITOIDUGA

MÄÄRUS ON  
IGANENUD

TIHTI LAPSED EI SÖÖ  
KOOLOITUITU

KOOLOITUIT POLE  
TÄISVÄÄRTUSLIK!?

RAHA

EI MAITSE

POLE EESKUJUSID

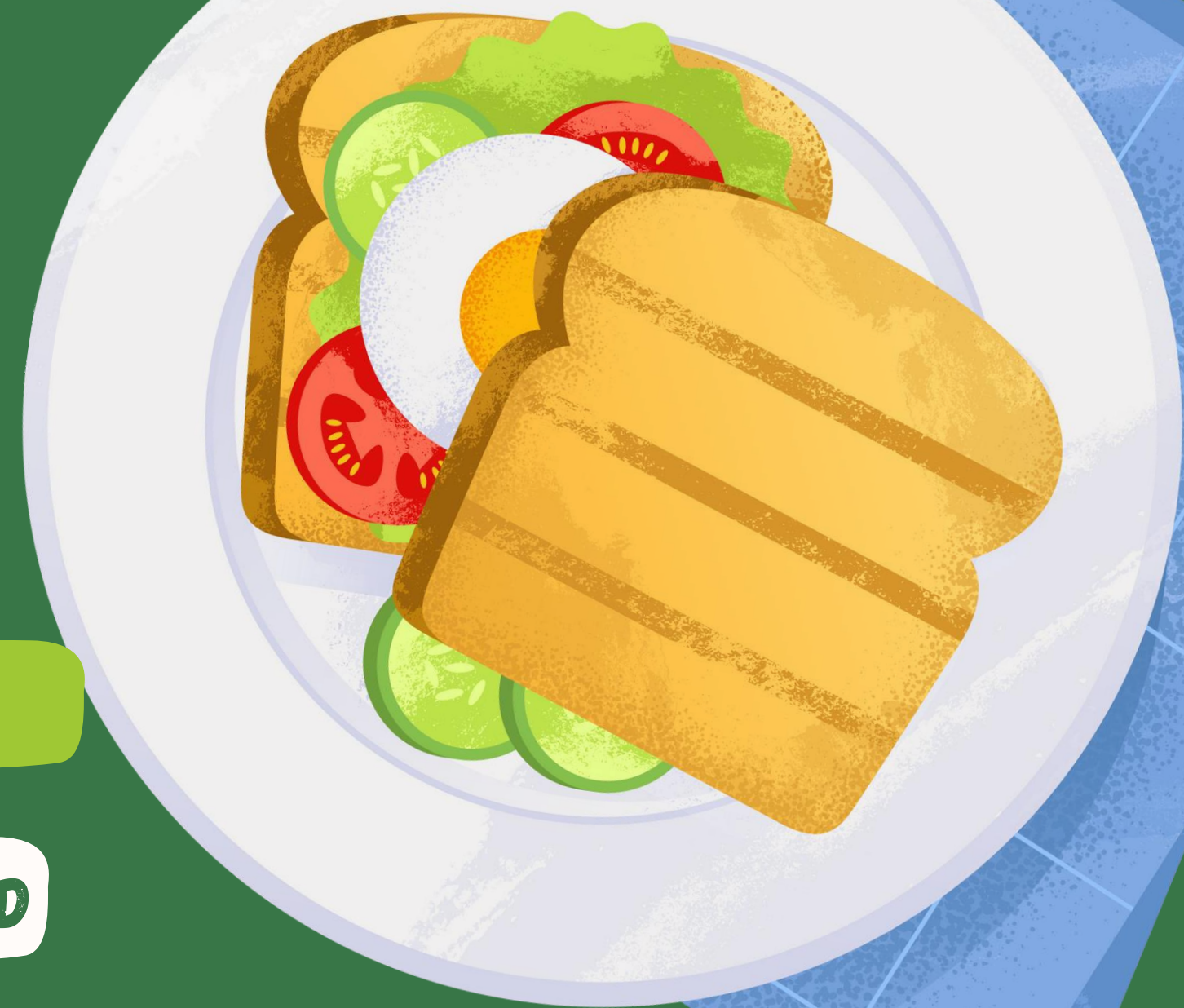
LIHTNE ON HAARATA  
MIDAGI MUUD

KONTEINERTOIT!?

TEISED SERVEERIMIS-  
EELISTUSED

TOIDURAIKAMINE

TRINU  
TOIDUMAAILM





# MIKS REAGEERIDA?

**KOOLITOIT JA  
SELLE KVLITEET  
MÕJUTAB  
ÕPILASTE TERVIST  
JA ELUKVALITEETI**

**TOIDURAIKAMISE  
VÄHENDAMINE**

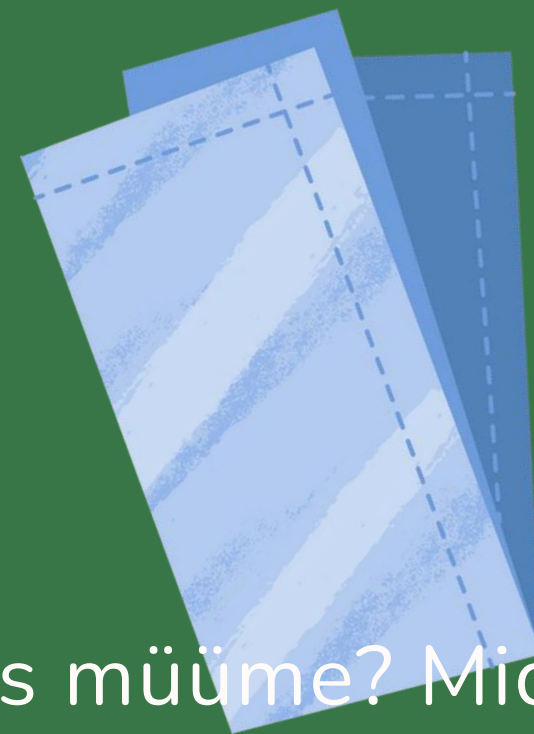
**ENNETAMINE ON  
ODAVAM**



# KUIDAS SAAB KOOLITOIT AIDATA?

- peaks katma 30-35% noore ööpäevasest toitainetevajadusest
- tervislik ja tasakaalustatud
- kvaliteetne tooraine, sh kohalik ja vähemalt 20% toorainest mahe
- tähelepanu serveerimisele
- koolilõuna kellaajad!
- kokad
- toitumisharidus

NB! Koolireeglid - millist toitu me kohvikus müüme? Mida, mis hinnaga? Kas lastel on lubatud vahetundide ajal poes käia? Kas Bolt ja Wolt võivad toitu kooli tuua?



**TRINU**  
TOIDUMAAILM

# KOOSTÖÖ

ÕPETAJAD

LAPSEVANEMAD

LAPSED

TOITLUSTAJA

JUHTKOND

KOHALIK OMAVALITSUS

PÄDEVAD KOOLITAJAD

RIIK



# KOOS JÕUAME PAREMATE TULEMUSTENI!

TRINU  
TOIDUMAAILM



TRIINU  
TOIDUMAAILM

# AITÄH KUULAMAST!



+3725209743



triin@triinutoidumaailm.ee  
triin@meeltekoool.ee



triinutoidumaailm.ee  
meeltekoool.ee

