

# Toit - see on palju enam kui kõhutäide



Image: Creator: mediaphotos | Credit: Getty Images/iStockphoto

Iga suutäis jutustab loo

Mõtisklus toidu olemusest ja tähendusest ning meie toiduga seotud valikutest

---

KAASPROFESSOR, MARI KOOSKORA, PHD, ESTONIAN BUSINESS SCHOOL

---

# Minu lugu :)

Taust – 6 aastat marketingi ja PR-juhina Eesti (rahvusvahelistes) organisatsioonides, mikroettevõtja alates 2002, KPMG ESG tiimis

Akadeemilises maailmas – alates 1999, kaasprofessor, lektor, koolitaja, teadur, coach, Eestis ja teistes riikides (12)



MA, MBA Tehnikaülikool  
MBA (Estonian Business School),  
PhD (Jyväskylä ülikool)

Juhendanud üle 350 lõputöö, sh 2 doktoritööd; olnud 9x PhD oponent

Juhatus liige ISBEE (International Society of Business and Economics Ethics) & EUMMAS (European Marketing and Management Association); VEF (Vastutustundlike Ettevõtete Foorum 2016-2023) Korruptsioonivaba Eesti (2009-2014)

EENA (BPW-Estonia) Ettevõtlusklubi ja teiste kohalike & rahvusvaheliste org liige, (EBEN, IESE BS alumni)

vabatahtlikuna ESTO korraldus-komitees, BPW Roheline ja hooliv maailm algatus jmt

# Toit - see on 'kõik'

Toit kui:

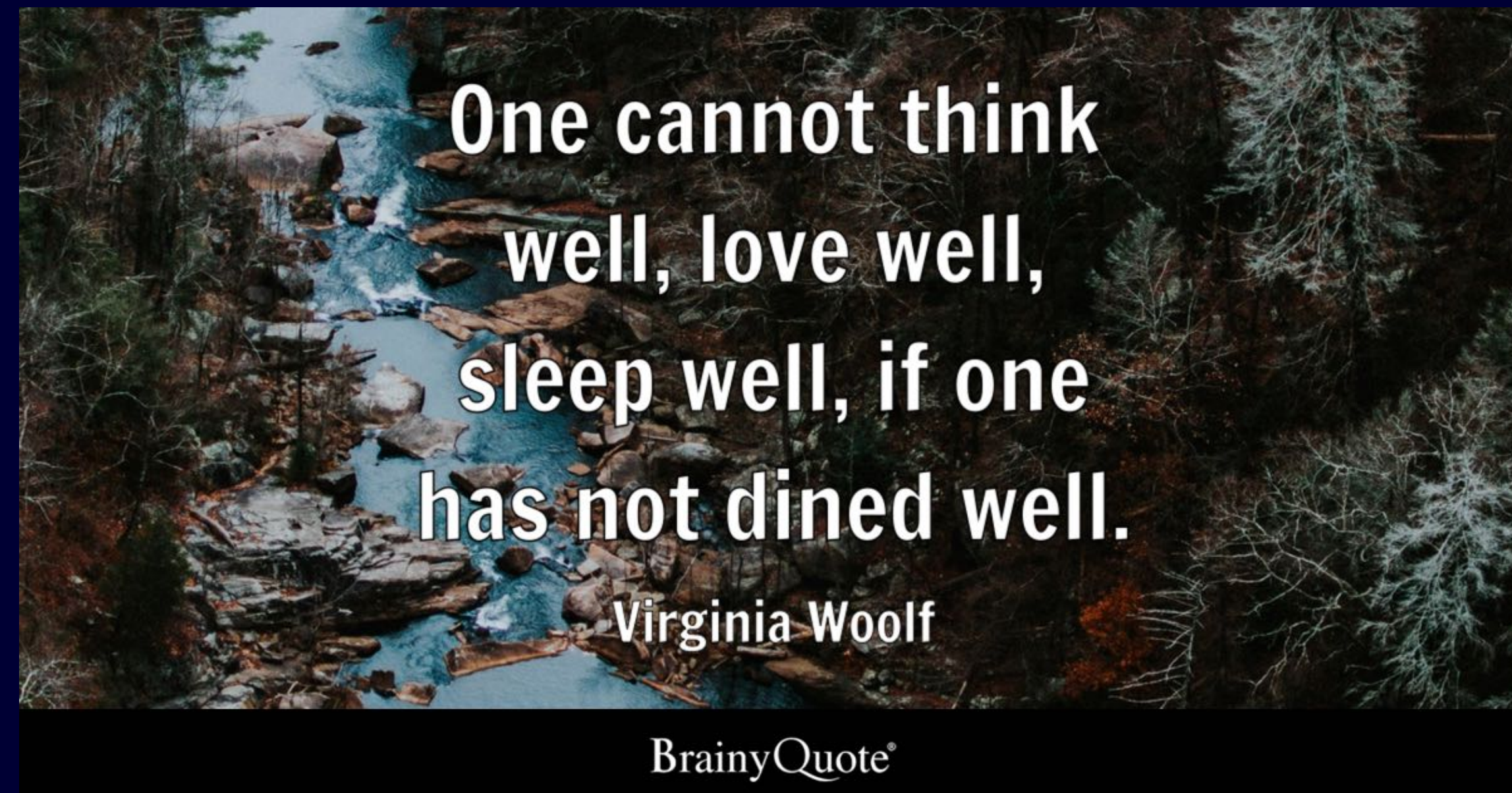
**Kultuur** – loovus ja kunst

**Ajalugu** – inimareng sajandite jooksul, sotsiaalsed ja kultuurilised muutused

**Traditsioon** – põlvest põlve edasi antud

**Ühiskond** – reeglid, tavad, kombed, iseloom

**Elu** – kirg, pühendumus, kutsumus ja **ARMASTUS** enda ja looduse vastu



**“Hea toit on tõelise õnne aluseks.”** – Auguste Escoffier

**“Pole siiramata armastust kui armastus toidu vastu.”** – George Bernard Shaw

**“Kultuuri mõistmiseks pead seda maitsema.”** – Deborah Cater

# Toit toob meid kokku

**Köök** – sõprade ja pere kokkusaamise koht, koht, kus käsitööna valmivad mälestused, mis on maitsestatud armastusega.

Söömine on nauding...

Preemia, lohutus...

Seltskondlik tegevus...

See ergutab maitsemeeli ja pakub silmailu...

Aitab õppida tundma ja ühendab inimesi ja rahvaid...



Food can bring  
people together in  
a way nothing else  
could.

Yotam Ottolenghi

BrainyQuote®

**“Toit sümboliseerib armastust, kui sõnad jäävad vajaka.”** – Alan D. Wolfelt

**“Toit on meie ühine alus, universaalne kogemus.”** – James Beard

**“Inimesed, kes armastavad süüa, on alati parimad inimesed.”** – Julia Child

# Toit peegeldab meie inimlikkust

Toiduvalikud peegeldavad isiklikku ja kultuurilist identiteeti...

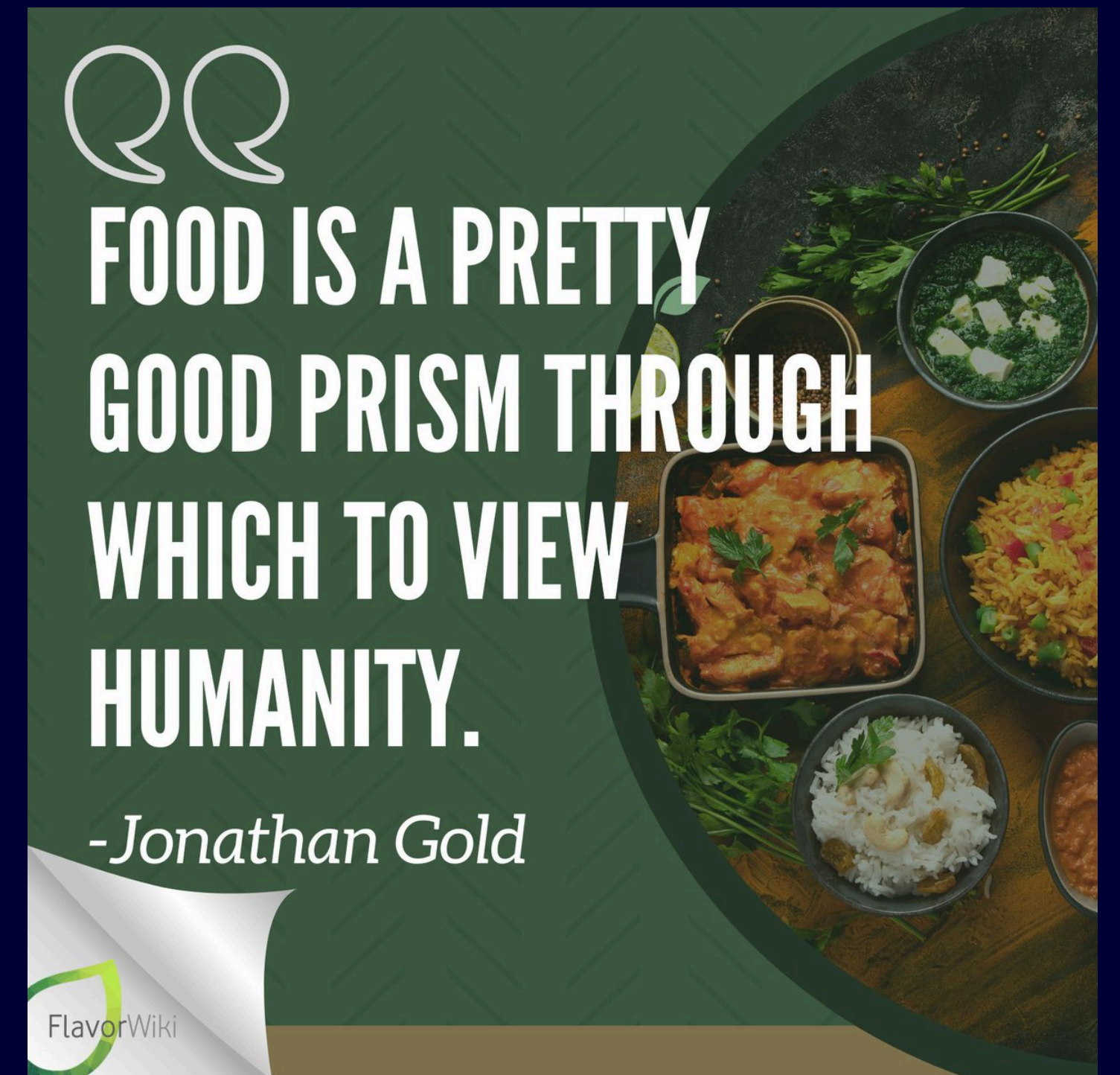
Meie väärtusi, sotsiaalseid sidemeid ja inimlikkust...

Meie heldust, kui jagame toitu, meie leidlikkust nappuse ajal ja meie vastupidavust raskustes...

Aitab kaitsta meie rahvast ja riiki...

Ehitada üles oma riiki...

Meie, eestlased, olime valmis sööma ka kartulikoori... ;)



**“See, mida ja kuidas me sööme, määrab suuresti ära selle, kes me oleme ja kelleks saame.” – Jean Anthelme Brillat-Savarin**

**Viimase 50 aasta jooksul on meie toitumisharjumused muutunud rohkem kui eelneva 10 000 aasta jooksul.” – Michael Pollan**

# Kuid toit võib olla ka relv

Me saame toiduga tappa...

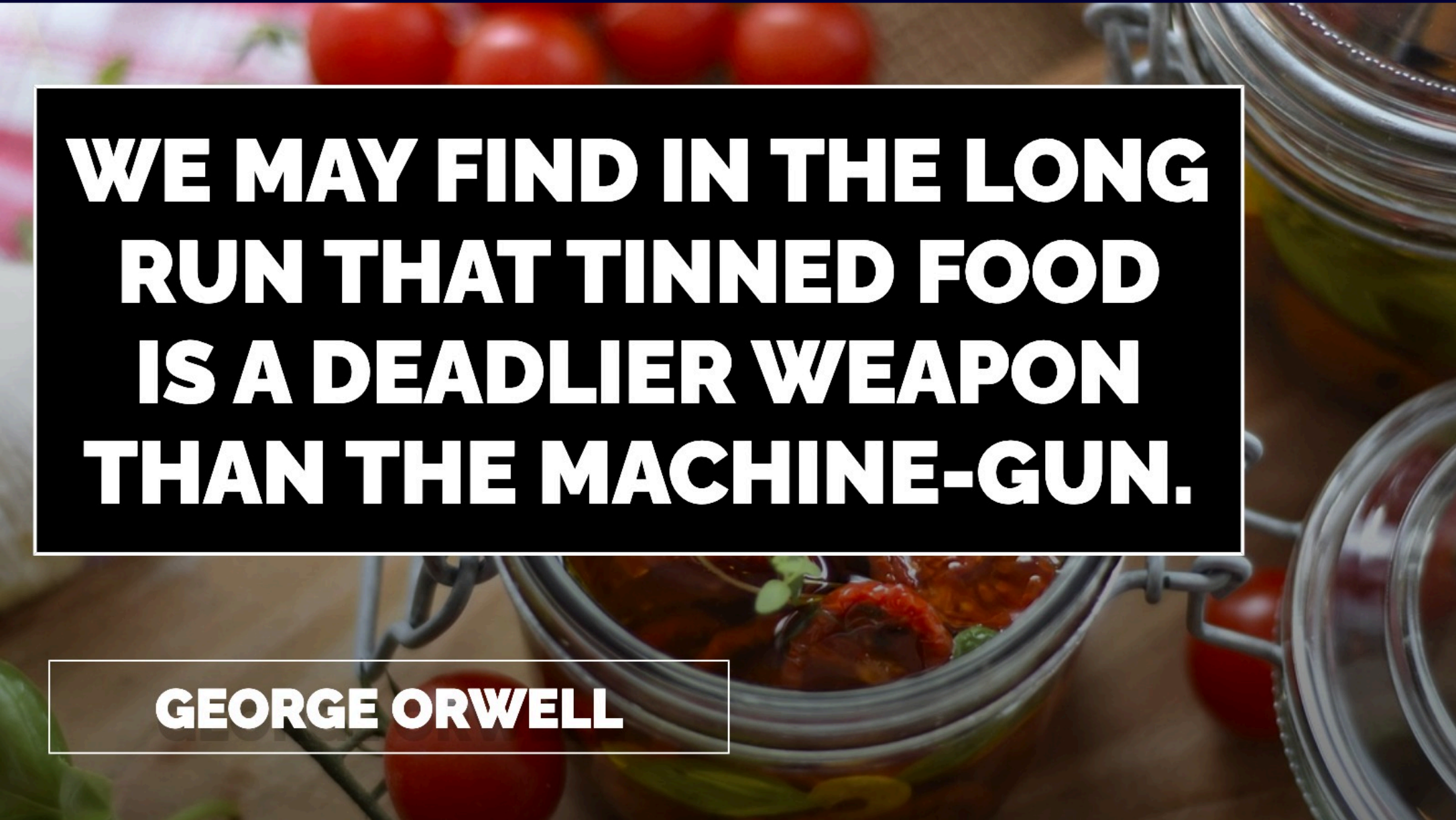
Me saame tappa toidu pärast...

Toitu saab kasutada kontrollivahendina...

Toitu saab kasutada karistusvahendina...

Toit võib olla jõu, manipulatsiooni ja domineerimise vahend.

Sõja ja konflikti ajal võib toidule ligipääsu kontrollimine määrata, kes jääb ellu ja kes sureb.



**WE MAY FIND IN THE LONG  
RUN THAT TINNED FOOD  
IS A DEADLIER WEAPON  
THAN THE MACHINE-GUN.**

**GEORGE ORWELL**

**“Nälg on türannide käes võimsaim relv.”**

**“Kontrolli naftat ja sa kontrollid riike;  
kontrolli toitu ja sa kontrollid inimesi.” –  
Henry Kissinger**

**“Sõda ei saa pidada tühja kõhuga.” –  
Napoleon Bonaparte**

# Jätkusuutlikkus algab koolitoidust


Teadlikud valikud koolitoidus toetavad kohalikke tootjaid, tervislikke koostisosi ja keskkonnasõbralikke tegusid.

Iga koolitoidu valik võib kas soodustada tervislikku arengut ja haridust või jätta lapsed ilma vajalikust toitumisest ning hoolest.

Eetiline ja jätkusuutlik koolitoid ei pea tingimata olema kallim.

Tegelikult aitab teadlike valikute tegemine, näiteks kohalike ja hooajaliste koostisosade kasutamine, sageli raha kokku hoida

Jätkusuutlik koolitoid annab õpilastele jõu olla teadlikumad toidu valikutest, õpetades neid väärtustama õiglast ja hoolivat toidusüsteemi.



Slow Food unites the pleasure of food with responsibility, sustainability and harmony with nature.

Carlo Petrini

quote fancy

**“Jätkusuutlikkus ei tähenda enam lihtsalt vähem kahju tekitamist. See tähendab rohkem head tegemist.”** – Jochen Zeitz

# Eetika igas koostisosas

Oluline on täpselt teada mis on meie toidus ja kust see tuleb.

Läbipaistvus ja lihtsus, eelistades töötlemata ja looduslikke toite.

Looduslike, kohalike ja ökoloogiliselt puhaste koostisosade valimine aitab kaitsta nii meie tervist kui ka planeeti.

Iga valik, mille teeme, on hääl, millega hääletame maailma eest, kus soovime elada.



**“Me saame muuta maailma, kui hakkame usaldama põllumehi rohkem kui reklaamitööstust.” – Carlo Petrini**

**“Sa oled see, mida sööd, seega ära ole kiire, odav, lihtne või võlts.” – Tundmatu**

**Iga kord, kui kulutad raha, annad hääle maailma eest, milles tahad elada.” – Anna Lappé**

# Eetiline toit algab teadlikest valikutest

Eetiline toiduvalik koolides tähendab hoolikalt läbi mõeldud otsuseid, mis arvestavad toidu päritolu, toiduainete kvaliteeti ja mõju tervisele.

Koostisosade vastutustundlik valik ja kohalike ning tervislike toodete eelistamine tagavad, et lapsed saavad toituda nii, et see toetab nende kasvu ja arengut.

Need valikud ei mõjuta mitte ainult toidu kvaliteeti, vaid ka seda, kuidas koolitoit mõjutab tervist ja keskkonda.



**“Eetika tähendab vahe tegemist, mida on õige teha, mitte seda, milleks sul on õigus.” – Potter Stewart**

**“Tervislik toit on vundament tervislikule tulevikule.”**

**“Õige toiduvalik koolis loob tugevama aluse homse ühiskonna jaoks.”**

# Innovatsioon ja loovus koolitoidus

Innovatsioon koolitoidus tähendab rohkemat kui uute retseptide katsetamist – see tähendab ka nutikate ja jätkusuutlike lahenduste leidmist, mis vastavad laste vajadustele ja arvestavad koolitoidu kvaliteeti.

Eetilised ja teadlikud koolid saavad pakkuda maitsvaid ja tervislikke valikuid, vähendades samal ajal toidujäätmeid ning toetades kohalikke tootjaid.

Tervislike ja vastutustundlike toiduvalikute tegemine on investering, mis annab pikaajalisi kasulikke tulemusi nii lastele kui ka keskkonnale – seda kõike ilma suurema rahalise (lisa)kuluta.



**“Tõeline innovatsioon ei seisne ainult uute toitumise loomises, vaid ka väärtuse lisamises meie laste tervisele ja keskkonnale.”**

**“Loovus koolitoidus tähendab lahenduste leidmist, mis muudavad toitumise nauditavaks ja tervislikuks.”**

**“Innovatsioon eristab juhti järgijast.” – Steve Jobs**

# Hea maine on salajane koostisosa

Õpilased, vanemad ja õpetajad usaldavad koolitoitu, kui teavad, et toidud on tervislikud, maitsvad ja vastutustundlikult valitud.

Hea maine põhineb järjepideval kvaliteedil, läbipaistvusel ja hoolivusel.

Maine on nii tulemus kui ka sisend – see on varasemate tegude tulemus ja tulevase edu võimaldaja.

It takes 20 years to build a reputation and five minutes to ruin it. If you think about that you'll do things differently.

Warren Buffett

quoteancy

**“Inimesed unustavad, mida sa ütlesid, inimesed unustavad, mida sa tegid, kuid nad ei unusta kunagi, kuidas sa neid tundma panid.”** – Maya Angelou

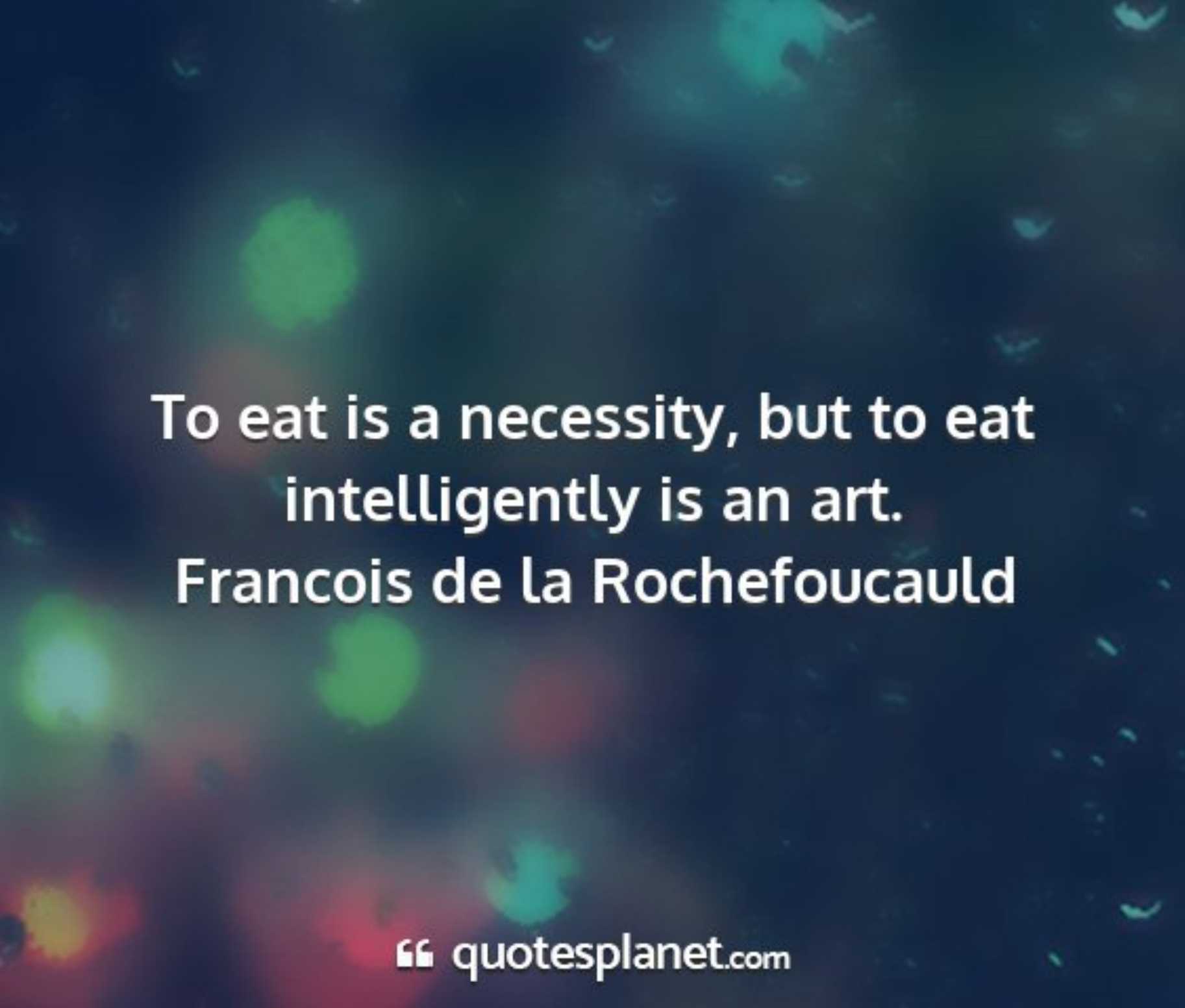
**“Usaldus tekib järjepidevusest.”** – Lincoln Chafee

**“Hea maine on väärtuslikum kui raha.”** – Publilius Syrus

# Täna tähelepanu eest!

Kontakt:

[mari.kooskora@gmail.com](mailto:mari.kooskora@gmail.com)



To eat is a necessity, but to eat  
intelligently is an art.  
Francois de la Rochefoucauld

quotesplanet.com

---

**Head isu! – Olgu teie järgmised toiduvalikud teadlikud ja hoolivad –  
toetades nii teie enda tervist kui ka meid ümbritsevat maailma :)**

---