



Koolitoidu väärtustamise juhised kooli juhtkonnale

Miks väärtustada koolitoitu?

Koolitoit on tasakaalustatud, mitmekesine ja vajadustele vastav, tagades stabiilse energiataseme kogu koolipäevaks. Stabiilne energiatase tähendab, et lapse veresuhkur on ühtlasel tasemel kogu koolipäeva vältel - ta on rahulikum, õppimisvõimelisem ja suudab paremini keskenduda.

Kui lapsel jääb lõuna vahele või ta asendab selle puhvetist või poest ostetud vähemväärtusliku toiduga, ei saa ta piisavalt vajalikke toitaineid ja tema energiatase langeb.

Energia- ehk kilokalorite vajadus on erinev, sõltudes lapse vanusest, pikkusest ja kehakaalust. Oluline on teada, et kõige rohkem tarbib meie kehas energiat aju. Kuna lapsed tegelevad igapäevaselt mõttetööga, siis on aju energiavajadus ligikaudu 20% päevasest energiavajadusest.

Kuidas saame koolina rohkem toetada laste tervist?

Söögivahetund on koolipäeva oluline osa. Hubases ja rahulikus keskkonnas söömine rahustab õpilasi ja aitab neil energiat koguda. Rahulikult süües on õpilastel aega keskenduda toidule ja sellele, mida nad söövad. Nii õpivad nad väärtustama toidukultuuri ja koka tööd.

Toidu- ja toitlustuse teemade käsitlemine võimaldavad koolielu mitmekesistada. Avatud söögisaalide nädalate, teemaatiliste toidunädalate, huviringide, õppetegevuste, õppekäikude ning arendustegevuste kavandamine võiksid kuuluda iga õppeaasta tegevusplaani.

Muudatusi nii toitlustuskorralduses kui ka toiduhariduses on kooli juhtkonnal hea planeerida ning ellu viia koos **tervise- või heaolumeeskonnaga**. Kui koolis pole veel sellist tööühma, on nüüd suurepärane aeg see luua.

Tervise- või heaolumeeskond saab keskenduda sellele, et koolikeskkond toetaks laste nii vaimset kui ka füüsilist tervist. Meeskonda võiksid kuuluda näiteks koolijuht, õpetajate, lapsevanemate ja õpilaste esindajad, kooliõde, kokk ning vajadusel ka omavalitsuse spetsialistid.

Leppige kokku, kuidas korraldada tervise- või heaolumeeskonna tööd nii, et regulaarsed kohtumised saaksid loomulikuks osaks koolikultuurist.

Järgnevalt leiate mõtteid ja soovitusi, kuidas kujundada oma asutuses toitlustust selliselt, et see lähtuks õpilaste vajadustest ja toetaks igakülgset nende tervist.



Kuidas võtta koolitoidu teemad igal õppeaastal fookusesse?

Toitlustus ja toiduharidus

Toit kui koolikultuuri osa

Koolitoit on oluline osa õpilaste heaolust. Mõelge koos kooliperega, kuidas väärtustada toiduharidust ja lõimida toitlustusega seotud teemasid igapäevategevustesse.

Koostöös tervise- või heaolumeeskonna ja õpilasesindusega saate leida viise, kuidas kujundada koolipere liikmed teadlikeks toitujateks. Nähtavust aitavad suurendada näiteks temaatilised plakatid, kampaaniad, võistlused, teemanädalad, avatud söögisaali päevad vms.

Klassijuhataja ja õpetaja roll

Klassijuhataja saab käsitleda koolitoiduga seotud teemasid näiteks kord kuus klassijuhatajatunnis või arenguveestlustel. Aineõpetajad saavad siduda toitumisteemasid tunnitegevustesse. Õpetajad, kes söövad koos lastega koolitoitu ja räägivad koolitoidust positiivselt, on parimad eeskujud.

Väljasõitude ja ürituste toitlustus

Kooliaasta algus on hea aeg arutada köögijuhiga läbi, mida pakkuda lastele klassiekskursioonideks mõeldud toidupakkidesse või kooliüritusteks.

Lapsevanemate kaasamine

Tutvumine koolikoka ja toitlustuspersonaliga

Esimese klassi õpilastel ja vanematel võiks olla võimalus kohtuda koolikoka ja toitlustustiimiga, kes tutvustavad kooli toitlustuskorraldust ja vastavad küsimustele. See loob usaldust ning toetab teadlikumat suhtumist koolitoitu.

Koosolekud ja avatud söögisaalide nädalad

Toiduteemad võiksid olla regulaarselt arutlusel lastevanemate koosolekutel, eriti koolitee alguses, mil kujunevad harjumused ja hoiakud. Avatud söögisaalide nädalad ja temaatilised toidupäevad loovad vanematele hea võimaluse kaasa lüüa.

Teavitamine

“Koolitoidu väärtustamise juhise lapsevanemale” tutvustamine esimese klassi lapsevanematele võiks toimuda sama põhjalikult nagu teistegi kooli reeglite selgitamine. Nii aitame vanematel oma last teadlikumalt koolitoiduga seotud küsimustes toetada.



Õpilast toetav söögivahetund

Aeg iseendale

Söögivahetund võiks olla enamalt, kui lihtsalt aeg toiduportsjoni ära söömiseks. See peaks olema piisavalt pikk, et õpilane jõuab sööma tulla, toidu valida, rahulikult süüa. Söögivahetundi võiks lisaks mahtuda aeg liikumiseks, puhkamiseks või osalemiseks lühikestes huvitegevustes. Nii saame toetada õpilaste heaolu ja keskendumisvõimet. Söögivahetund, mis on näiteks 40-60 minutit pikk, annab ka õpetajale võimaluse veidi aega maha võtta.

Rahulik söögisaal

Söögisaal peaks olema koht, kus on mõnus süüa, puhata, energiat koguda ja sõpradega suhelda. Koostöös õpilaste, õpetajate ja tervise- või heaolumeeskonnaga on teil võimalik kujundada söögisaalist hubane ja rahulik paik. Üheskoos on hea läbi mõelda, kuidas olla väiksemate laste jaoks söömise ajal olemas ja juhendada neid toidu valimisel ning tagada üldine kord söömise ajal.

Ekskursioonid ja sünnipäevad

Tervislikud valikud väljasõitudel

Õpetaja saab julgustada lapsi valima ekskursioonile kaasa tervist toetavaid suupisteid, näiteks köögi- ja puuvilju, pähkleid või võileibu. Ka jook võiks olla lihtne ja hea, näiteks puhas vesi oma joogipudelis.

Tervist toetavad sünnipäevad

Sünnipäev on rõõmus sündmus, mida saab tähistada ka tervislikult, näiteks köögi- ja puuviljade ning marjadega. Koostöös kogu kooliperega saate kujundada traditsioone, mis välistavad valikust soolased ja magusad näksid.

Aitäh, et aitad koolitoitu väärtustada!



Tartumaa
Omavalitsuste Liit