

UUE HARIDUSASUTUSTE TOITLUSTUSE MÄÄRUSE VÄLJAKUTSED

VICTORIA PALUSAAR

Haridusasutuste toitlustusele spetsialiseerunud

toitumisinõustaja,

toitumisterapeut,

koolitaja

28.11.2025



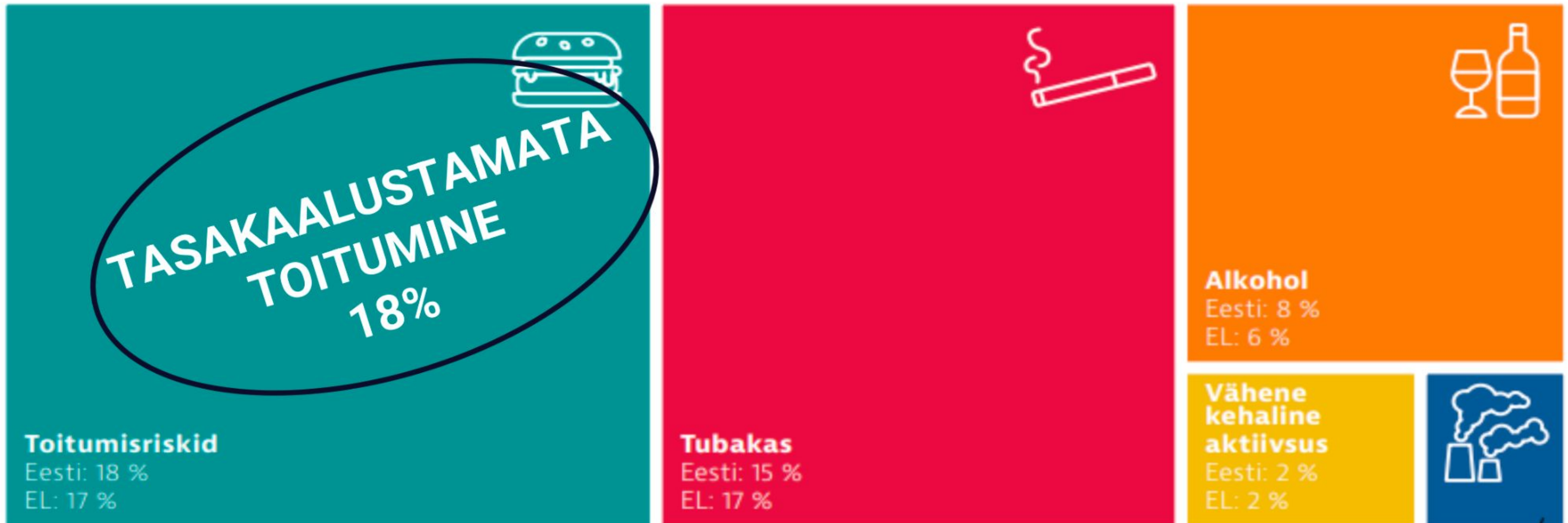
A large, horizontal, pink brushstroke graphic with irregular, feathered edges, serving as a background for the text.

KUS ME OLIME JA KUHU OLEME
JÕUDNUD

Mis meid haigeks teeb?



Peaaegu 40% kõigist surmadest Eestis on seostatavad muudetava riskikäitumisega



[Eesti: Riigi terviseprofiil 2023 \(oecd.org\)](https://oecd.org/)

Söömisharjumused ajaloost tänaseni

Toidulaud 100-200 a tagasi	Toitumine Nõukogude Eestis	Toidulaud tänapäeval
Peamiselt aed-, kaun-, teraviljad (rukis, oder) Kala (räim), kõrvale veidi hapupiima	Köögiviljade ja kaunviljade söömise harjumus vähenes oluliselt	Köögiviljade tarbimine väga madal (max 150g päevas) Rohkelt rafineeritud teravilju (pagaritooted)
Liha vaid sügisel ja talvel lisandina Muna ja nisu vaid erisündmustel	Lihatoodete populaarsuse kasv Nisujahust tooted igapäevased (sai, saiakesed)	Toit kiiresti lauale - poolvalmis- ja valmistoidud Töödeldud liha-, kalatooted Toit pulbrina, tuubides Püreestatud ja pehme toit “Super”toiduained Loomset toorainet imiteerivad tooted
Maiuseks metsamarjad, –pähklid, metsmesilaste mesi	Magustoit põhiroa lahutamatu osa Suhkru tarbimine igapäevane	Lai valik maiustusi, snäkke Suhkrurikkad ja magustajatega toidud, joogid Lisatud suhkur ja magustajad toodetes
Säilitamisviisid: hapendamine, kuivatamine	Säilitamisviisid: marineerimine, populaarsed suhkruga hoidised	Säilitamisviisid: kehavõõrad, raskesti seeditavad ja elutähtsate toitainete omastamist takistavad (lisa)ained

Elanikkond aina paisub

Tervise Arengu Instituudi (TAI) Eesti õpilaste hulgas läbi viidud uuring kinnitas, et liigse kehakaaluga õpilaste osatähtsus on aastatega tõusmas:

1. klassis oli iga 4 (28%) õpilane liigse kehakaaluga ja üks õpilane 8-st (12%) rasvunud

4. klassis oli liigse kehakaaluga juba iga 3 õpilane (35%); üks õpilane 7-st rasvunud (14%)

7. klassis liigse kehakaaluga 29% õpilastest; üks õpilane 9-st (11%) rasvunud

Sama trendi jätku on näha täiskasvanueas

Peamised kehakaalu mõjutajad

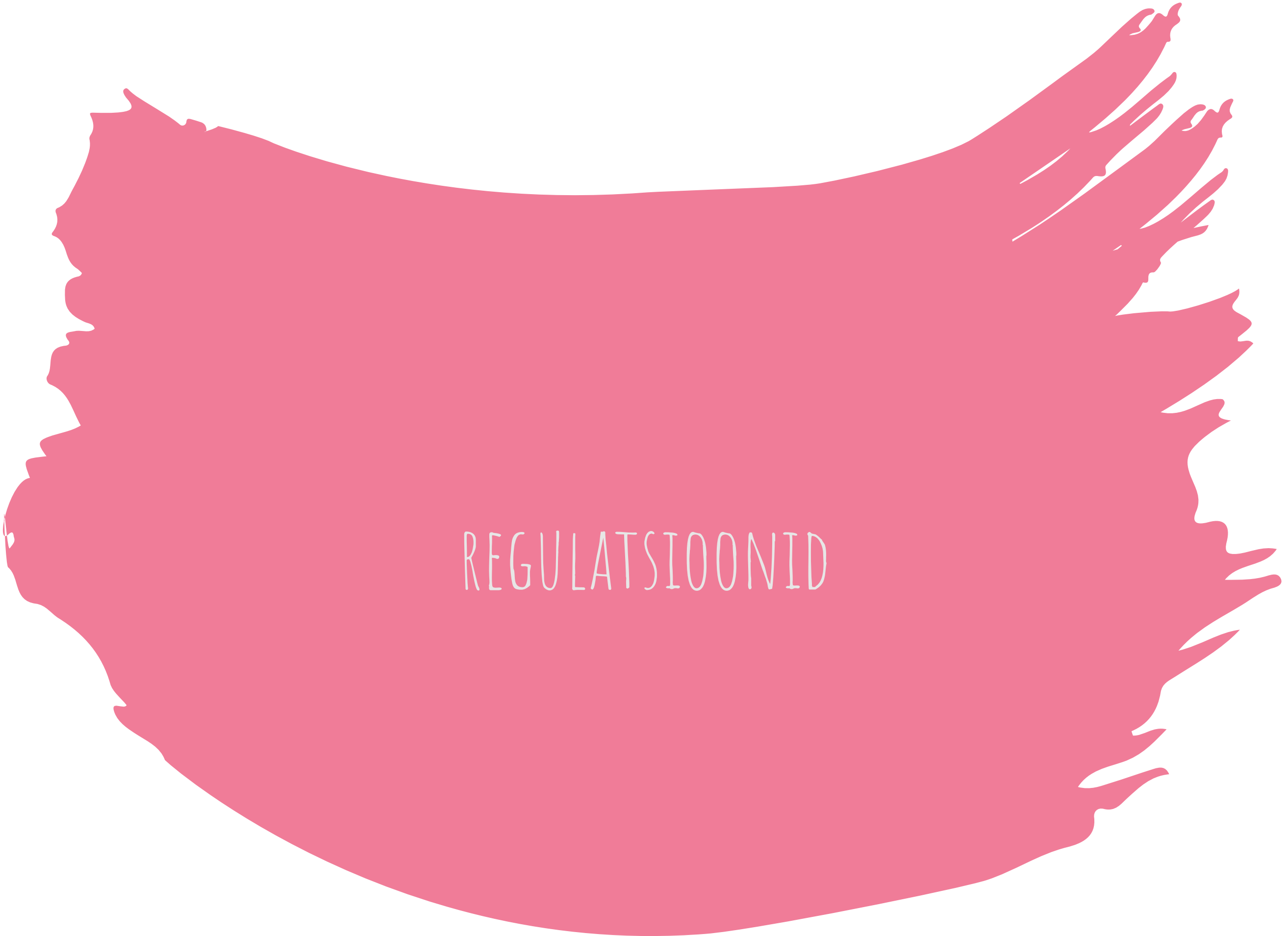
Kes saavad mõjutada? Pere, lasteaed, kool, sõbrad!?

u 80% mõjutab toit:

- ✓ liigselt kiiresti imenduvaid süsivesikuid (lisatud suhkrud, rafineeritud teraviljad)
- ✓ sünteetiline glükoosi-fruktoosisiirup (dekstroos, isoglükoos, maltodekstriin)
- ✓ sünteetilised lisaained toidus (nt maitsetugevdaja E621, stabilisaator E471, nitritid, toiduvärvid)
- ✓ liiga suur loomse toidu osakaal
- ✓ mikrobiota tasakaalutus

u 20% mõjutab keskkond ja elustiil:

- ✓ vähene liikumine
- ✓ stress ja vaimse tervise probleemid
- ✓ ebapiisavalt und ja palju helendavaid ekraane

A large, horizontal, pink brushstroke that serves as a background for the text. The stroke is thick and has a textured, hand-painted appearance with irregular edges.

REGULATSIOONID

Haridusasutuste menüü koostamise regulatsioon

UUS! „Nõuded laste toitlustamisele haridus- ja sotsiaalteenuse osutamisel ning püsi- ja projektlaagris“ - avaldati Riigi Teatajas 05.08.2025. **Kehtib alates 1.09.2025!** (varasem al 2008)

- Eesti riiklikud toitumise, liikumise ja uneaja soovitus, 2025
- Toidusoovitus toitumine.ee lehelt
- Toiduseadus, 1999, viimati täiendatud 2023
- Nõuded statsionaarse õppega üldhariduskooli õppe-, kasvukeskkonnale (tervislike toitumisharjumuste kujundamine)
- Rahvatervishoiu seadus (nõuded puhvetites ja automaatides pakutavale toidule)

Järelvalvet teostavad:

- Terviseamet – menüü vastavus seadusandlusele
- Põllumajandus- ja toiduamet - toiduhügieen

2025. aasta riiklikud soovitusel keskenduvad laste tervist toetavate harjumuste varajasele kujundamisele, tasakaalustatud ja toitainerikka toidu eelistamisele ning liigse suhkru ja töödeldud toidu piiramisele

Eesmärgiks on aidata kaasa laste tervist toetavale kasvule ning arengule

Igal toidukorral taldrik tasakaalu

Taldrikureegli

spikker

Valgu- ja rasvaallikad

Liha, kala, muna,
mereannid, juust,
naturaalne jogurt,
kodujuust,
pähklid jm.

Eelista aeglaselt
imenduvaid

Süsivesikuallikad

Kartul, riis, pasta,
bataat, kaerahelbed,
kinoa, tatar, mais, leib jm.



Aedvilju pole
kunagi liiga palju!

Aedviljad

Porgand,
brokoli,
tomat,
hapukurk,
lillkapsas,
peet, herned,
aedoad,
spinat, idud,
puuviljad,
marjad jm.

Taimse toidu osakaal = 75-80%

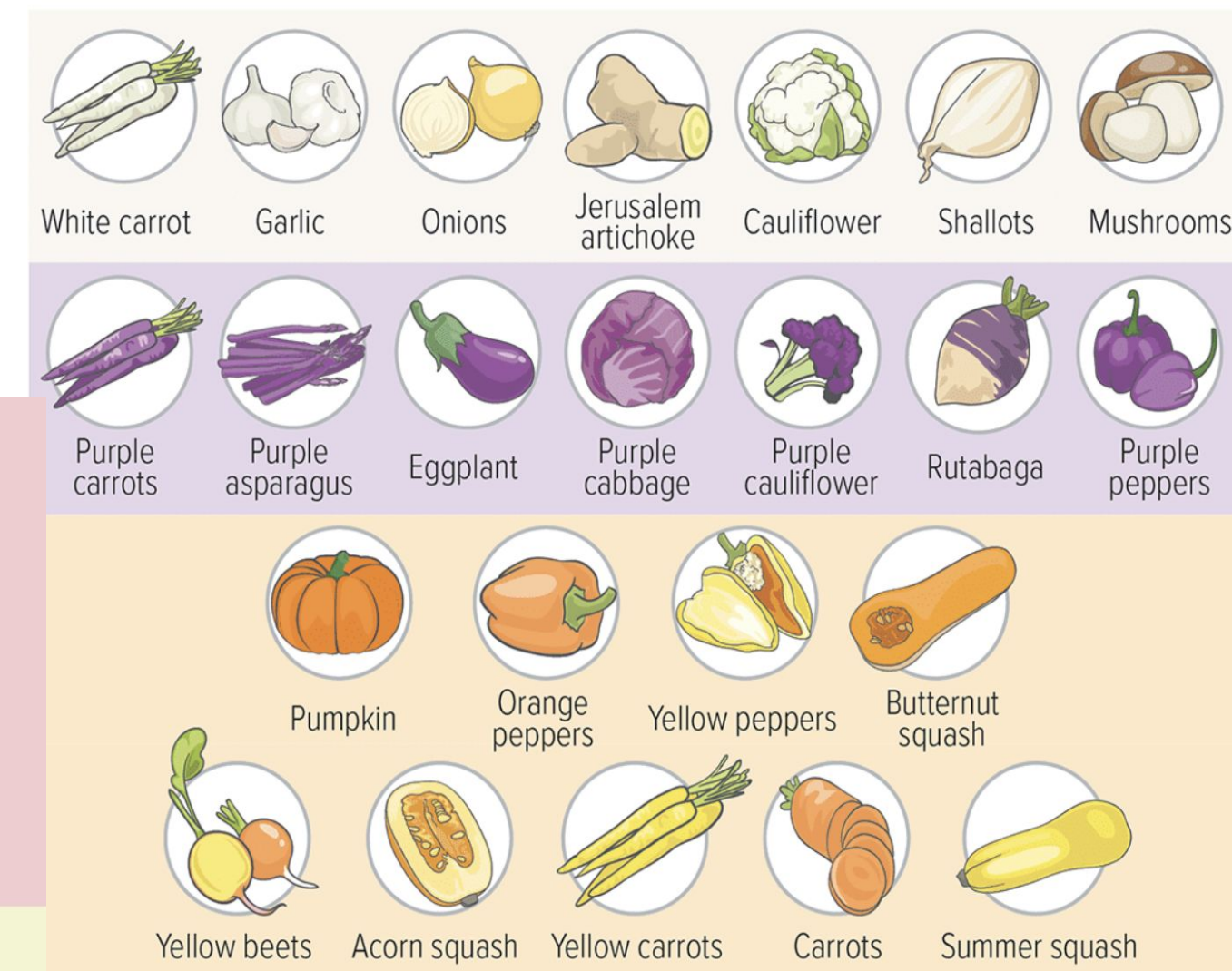
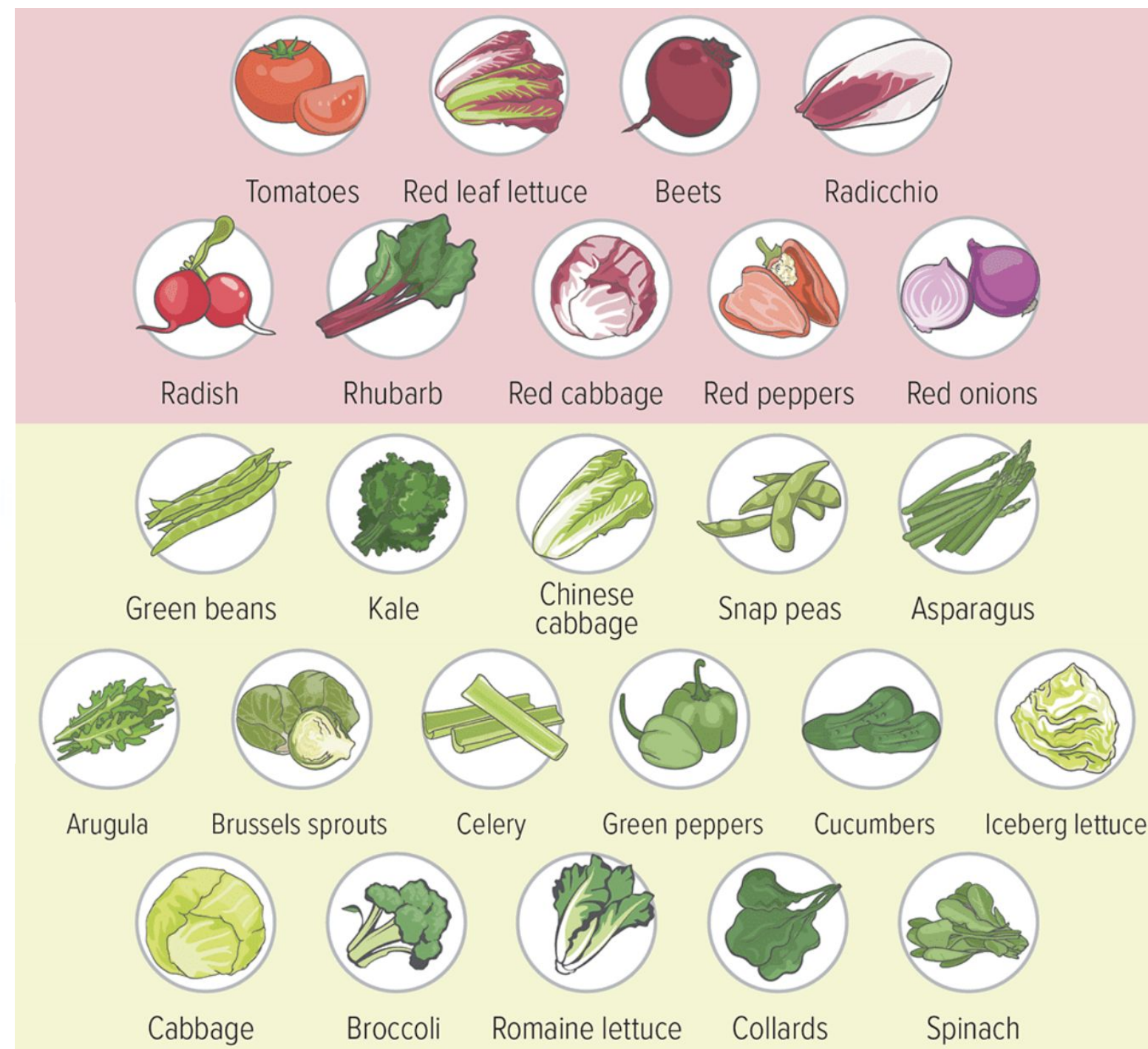
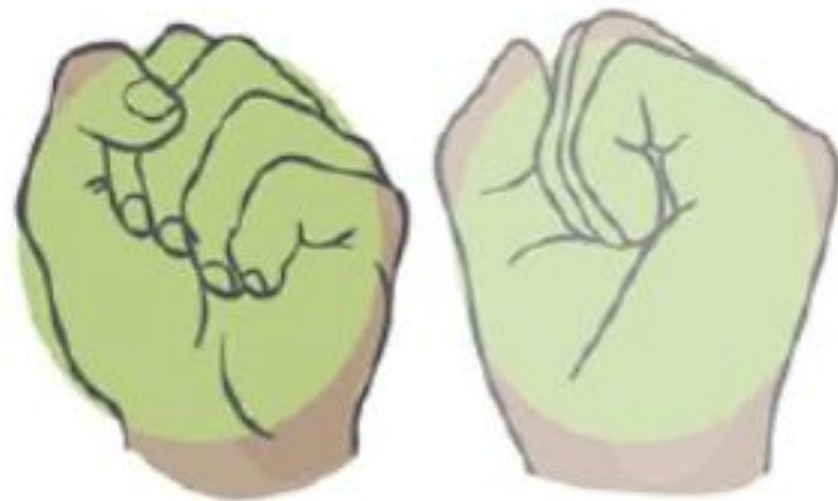


Iga toidukord mitmevärviliseks

Üks portsjon köögivilju—näiteks spinat, tomatid, lillkapsas—on 1 tass või umbes täiskasvanud sööja peopesa suurune kogus

Piisava koguse köögivilju saab süües iga toidukorraga 1–2 peopesa jagu

1 portsjon puu- ja köögivilju



Eesmärgiks on, et haridusasutuses pakutav toit on...

Toitev - tasakaalustatud ning mitmekesine, lapse eale ning eripäradele kohane

Tervist toetav - energiat andev, toitainerikas, vaheldusrikas

Täisväärtuslik - maitsev, loob häid mälestusi, toidu päritolu on teada, erinevate tekstuuridega

Lastele pakutav toit haridusasutustes...



Hiina



Argentiina



Barcelona, Hispaania



New York, Ameerika



London, Inglismaa



Soome



Rootsi



Saaremaa, Eesti

Phone
Battery



Human
Battery



Regulaarsus = paremad valikud

Koolitoidul OLULINE roll:

KOOLILÕUNA 30-35%

KOOLIEINE 20-25% (+ mõnel ka hommikupuder)

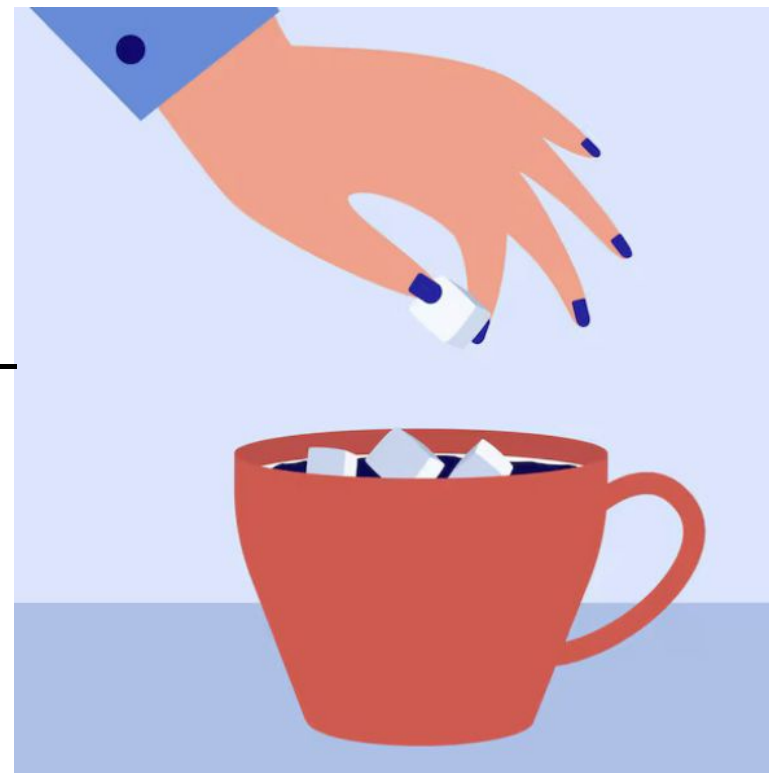
päevasest energiavajadusest

**LIHTNE ARVUTUS = 50-60% lapse päevasest
toidust**

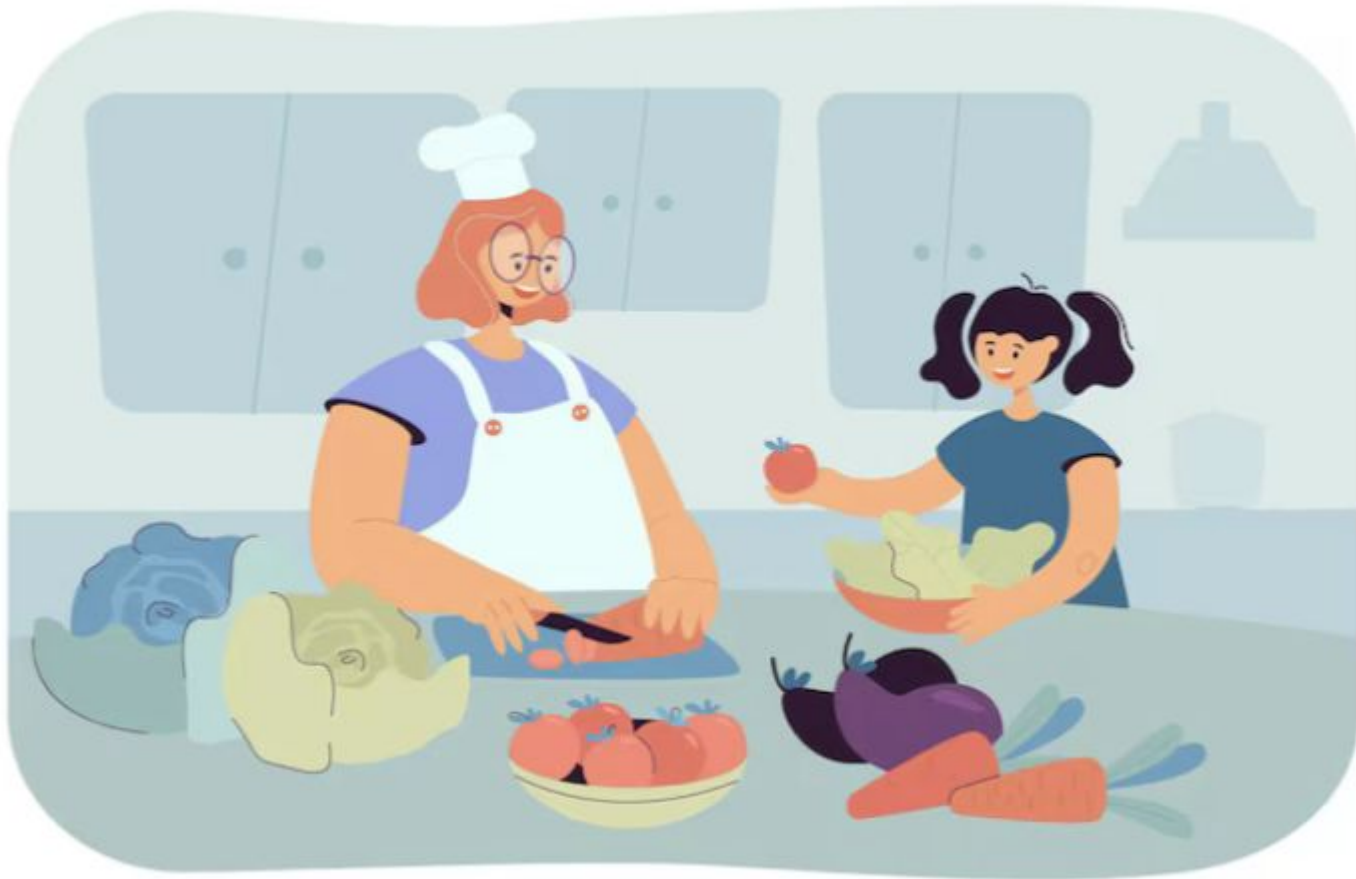


Kõige suuremad väljakutsed...

Puudub piisav ja järjepidev toitumisõpetus — enamik meist ei tea või ei oska hinnata, mis on tasakaalustatud ja tervist toetav toitumine



Elanikkonna toitumisharjumused kehvad — puu- ja köögiviljade, täisteratoodete, kala, pähklite/seemnete ning muude toitainerikaste toitude regulaarne tarbimine liiga vähene



Toidukeskkond ja -turundus soosivad mitte tervist toetavaid valikuid — eelkõige energiarikkaid ja töödeldud toite ning suhkru-, soolarikaste toitude levik teeb heade valikute tegemise väljakutsuvaks

Mida tõi kaasa uuenev määrus

- **mikrotoitainete** väärtusi menüü planeerimisel pole enam nõutud
- **TOIDUGRUPPIDE soovituslikud väärtused** = tagavad lihtsuse, toovad rohkem selgust
- koolitoit 1 toidukord päevas = **puudub kohustus** jälgida **makrotoitainete** väärtusi

Mis veel muutus ja muutub seoses uuenenud määrusega

- **süsivesikute** alampiir **vähenes** (vähemalt 45%)
- ✓ tähelepanu süsivesikute kvaliteedil (sai vs leib, küpsis vs banaan, suhkrud miinimumini viidud)
- **rasvade** vahemik **suurenes** (20-40%)
- ✓ rõhk rasvhapete tasakaalul (küllastunud rasvhapped <11%)
- **valkude** %-i vahemik **laienes**
- ✓ suurem rõhk taimsete valkude lisamisel menüüsse
- kriteeriumid **valmistoidule** - **lisatud suhkur, soolasisaldus, kiudained**
- **alla 2-aastased** - toit, mis ei sisalda vabu suhkruid

Sätted, mis rakendused 01.09.2025

Menüüde koostamise aluseks võeti toidugrupid ning neis tuleb pakutavaid toite varieerida

Vabade suhkrutega marja- ja puuviljahoidiseid, sealhulgas moosi maksimaalselt 20 grammi nädalas (ei arvestata lisatud suhkrute hulka)

Mahla ja veega lahjendatud mahla joogina max kord nädalas

Leiva- või saiatoodet pakutakse igapäevaselt

(Vedelate) piimatoodete pakkumise uued piirmäärad

Sea-, veise- või lambalihast valmistatud toitude piirmäärad

Kala lubatud pakkuda ka külmutatuna

Taimetoidumenüüs peab valkudest saadav energia olema iga päev vähemalt 15% (täiendus lisas 4)

Sätted, mis rakenduvad al 01.09.2026

Valmistoodete suhkrute, soola-, kiudainete ja liha-, kalasisalduse piirmäärad (lisa 5)

Köögiviljade, sh kaunviljade ning puuviljade-marjade keskmised minimaalsed kogused

Pakutava kala, mereandide keskmised minimaalsed kogused

Lisatud suhkrud, mee, siirupi, mahlakontsentraadi, magustatud kondenspiima
maksimaalsed kogused

Alla 2-aastastele lastele ei pakuta toite, mis sisaldavad vabu suhkruid

Toitlustaja poolt toitade valmistamisel lisatava soola maksimaalne kogus

Kontakt ja lisainfo:
info@toitutargalt.ee
www.toitutargalt.ee

