Taimne toit laual ja hariduses

Triin Muiste

Toitumisterapeut, kokk ja koolitaja

Tartumaa Omavalitsuste Liit

Interreg Baltic Sea Region · Co-funded by the European Union · Circular FoodShift

Kaasrahastanud Euroopa Liit

Eesti tuleviku heaks

TARTU BIOTECHNOLOGY PARK · Integrated Expertise

Interreg Baltic Sea Region · Co-funded by the European Union · Circular Economy KISMET

meette kool

Uus määrus

2025. a määrus **toetab tervislikumat ja maitsvamat koolitoitu.**

- **Täpsemad juhised soola ja suhkru piiramiseks**
- **Täistera ja köögiviljade osakaal kasvab**
- **Magustatud jookide piirang**
- **Rohkem paindlikkust** menüüdes – oluline on tulemus, mitte retsept
- Fookus liigub kalorite lugemisest **toidugruppide tasakaalule** – oluline, et laps saaks iga päev midagi igast toidugrupist, sh tuuakse välja köögiviljade, seemnete-pähklite ja kaunviljade tarbimise osa

Rohkem taimset – miks?

- Parem veresuhkrutaseme kontroll
- Kiudained toetavad soolestiku mikrobioomi
- Vitamiinid, mineraalained ja antioksüdandid
- Parem meeleolu ja stressitaluvus
- Vähem küllastunud rasvhappeid
- Vähem ületöödeldud toitu, rohkem päris maitset

Kui koolitoidus on rohkem taimset, siis…

- Õpilased suudavad kauem keskenduda
- Lapsed on rahulikumad ja emotsionaalselt tasakaalukamad → vähem konflikte ja pingeid.
- on vähem haigestumisi → vähem puudumisi, parem õpiedukus.
- Koolipäeva teine pool on kvaliteetsem
- Lapsed söövad mitmekesisemalt ja julgemalt

Kui koolitoidus on rohkem taimset, võidab kogu kool: lapsed on rahulikumad ja keskendunumad, õpetajad saavad paremini õpetada, ja koolipäev kulgeb sujuvamalt.

See pole mitte ainult terviseteema, vaid ka hariduse kvaliteedi küsimus.

Kuidas lisada koolieinesse rohkem taimset toitu?

- **Alusta väikeste sammudega**, ära tee muutusi üleöö! Nt pane suppidesse üks köögivili lisaks, valikusse maitseürdid ja seemned toidule lisamiseks
- **Kasuta köögivilju nii peidetud kui ka nähtaval kujul**
- **Maitsestamine on võtmesõna** - köögivili peab olema maitsev.
- **Tutvusta lastele uusi toite juba enne söömist**, nt uue köögivilja tutvustamisel kasuta viite meelt. Kui tõuseb proovimisjulgus, siis väheneb toidujäätmete hulk
- **Tee lastest eksperdid** - küsi nende tagasisidet uute toitude kohta

Kuidas lisada koolieinesse rohkem taimset toitu?

- **Tee koostööd õpetajatega** - koos lastega söömine, sööma julgustamine, läbi erinevate õppeainete toiduteema sissetoomine jne.
- **Kaasa ka lapsevanemad** - vanema hoiak mõjutab otseselt lapse söömiskäitumist. Hea oleks, kui lapsevanem räägib koolitoidust positiivselt või vähemalt neutraalselt – see aitab luua usaldust.

Mis aitab lapsel paremini süüa?

- **Toiduga tutvumine toimub meelte kaudu**
  Laps ei söö tundmatut toitu, enne tahab näha, nuusutada, katsuda
- ca **10-15 korda kokkupuudet** enne kui uus toit muutub tuttavaks ja vastuvõetavaks
- **Eeskuju loeb rohkem kui sõnad** - kui täiskasvanu sööb, proovib ka laps suurema tõenäosusega
- **Paku erineval moel ja erinevas keskkonnas** - sama porgand võib mõjuda ahvatlevamalt vokis kui keedetult. Sama salat koolis/kodus vs piknikul.
- **Üks amps loeb**
  Juba maitsmine ise on edusamm, mitte ainult lõpuni söömine

Mis aitab paremini edasi?

- **Ühtsed sõnumid** - Kui köök, juhtkond ja õpetajad räägivad sama juttu, söövad lapsed paremini. Nt “Uurime koos, mis siin sees on?”, “Proovi üks amps”, “Mis maitse see on?
- **Toidurahu või vaikuseminutid** - aitab lapsel paremini söömisele keskenduda ja vähendab ka toidujäätmeid
- **Valikute andmine, aga mitte liiga palju** - nt erinevaid köögivilju, sh pane neid lisandite sisse.
- **Sama köögivili erineval moel** - nt täna on uba supi sees, homme hautises, ülehomme kotletitaignas
- **Eeskuju** - kui laps näeb täiskasvanuid koolitoitu söömas, siis sellel on suurem mõju kui lihtsalt selgitamisel
- **KOOSTÖÖ**

Meie eesmärk ei ole muuta kõike taimseks, vaid suurendada taimse osa mõju. Sest see toetab laste õppimist, meeleolu ja tervist.

Aga nende muutusteni saame jõuda ainult koos!

AITÄH!

triin@triinutoidumaailm.ee
5209743