



PÄRNUMAA OMAVALITSUSTE LIIT
ASSOCIATION OF LOCAL AUTHORITIES OF PÄRNU COUNTY



PÄRNUMAA
ARENDESKESKUS

Pärnu linna koolisööklate külastus 2023/2024 õppeaastal

RAPORT



November 2023

Pärnu maakonna tervisedenduse üheks eesmärgiks on toetada lapsi ja noori, et kiiresti muutavas keskkonnas nad kasvaksid terviseteadlikeks ja hoolivateks täiskasvanuteks. Pärnumaa Arenduskeskuse, Pärnu Linnavalitsuse ja Terviseameti koostöös [külastati 2023. aasta kevadel Pärnu Ülejõe Põhikooli, Pärnu Vabakooli ja Pärnu Kuninga Tänavaga Põhikooli koolisööklaid.](#)

2023. aasta sügisel koolisööklade külastus jätkus ning tööühm tutvus Pärnu Mai kooli ja Pärnu Vanalinna Põhikooli toitlustusega.

Nagu ka kevadel käidi kohapeal toitu maitsmas ja analüüsi iga kooli puhul kahe nädala menüüsid.

Koolisööklate külastuste eesmärk oli hinnata pakutava koolitoidu kvaliteeti ja vastavust kehtestatud normidele. Soov oli arutada haridusasutustega kokkade koolitusvajadust ja edasist koostööd linna ning maakonna tervisedendajate toel.

Hetkeolukorra kaardistus

- Riiklik probleem on rahva tervise halvenemine vaatamata meditsiini arengule ning ülekaaluliste inimeste arvu suurenemine nii laste kui täiskasvanute hulgas.
 - Tervise Arengu Instituudi (TAI) Eesti õpilaste kasvu uuringu (COSI) 2018/2019 andmetel olid Pärnumaal esimese klassi lastest (6-7-aastased) rasvunud või ülekaalulised 35,5% (Eestis 26,5%). Neljanda klassi laste seas oli ülekaaluliste laste arv 35,9% (Eestis 32,7%).
 - 2022 Eesti täiskasvanud rahvastiku tervisekäitumise uuringu järgi on 38,7% meestest ja 26,7% naistest ülekaalulisi ning rasvunud on 22,3% meestest ja 20,1% naistest. Iga viies ülekaaluline või rasvunud vastaja on saanud arstilt viimase 12 kuu jooksul soovitusel kehakaalu alandamiseks ning 13,3% soovitusel kehalise aktiivsuse tõstmiseks.
- Kohalikuks murekohaks võib pidada võrgustikupõhise koostöö puudumist omavalitsuste, MTÜ-de ja põllumajandustootjate vahel, mis tooks kohalike väiketootjate täisväärtusliku toidu lasteaedade, koolide ja kodude toidulauale.
- Alates 01.01.2020 on Pärnu linna munitsipaalühikhariduskoolides koolilõuna maksumuseks kehtestatud 1,46 eurot õpilase kohta, millest riigipoolne toetus on 1 euro ja linna toetus 0,46 senti. Tänu linna panustamisele üldkeskhariduses ja kutsehariduses on õpilastele tagatud ka tasuta hommikupuder.

Koolisööklate külastuse eesmärk:

- maitsta ja hinnata pakutava koolitoidu kvaliteeti ja vastavust kehtestatud normidele;
- analüüsida menüüdes toiduenergia ja toitainete vastavust riiklikele nõuetele;
- vajadusel anda soovitusi menüü tasakaalustamiseks;
- saada teavet kohaliku tooraine kasutamisest köögis ja kaardistada huvi kohalike toidutootjatega koostööd teha;
- vaadelda toiduraiskamist ja toidujäätmete teket.

Koolisööklate külastuse töögrupp:

- Merle Einola – Pärnumaa Arenduskeskus, rahvatervise koordinaator
- Jana Ruubel – Pärnu Linnavalitsus, haridusosakonna juhataja (osales Pärnu Vanalinna Põhikoolis)
- Marija Andrekson – Pärnu Linnavalitsus, rahvatervise spetsialist
- Katrin Tamm – Terviseamet, vaneminspektor

Menüüde hindamisel pöörati tähelepanu alljärgnevale:

- Koolilõuna toiduenergia ja toitainete sisaldus. Vaadeldi toiduenergia ja toitainete sisaldust menüüs. Koolilõunast saadav toiduenergia peaks moodustama 32,5% ööpäevasest toiduenergia vajadusest.
- Vaadeldi kahe nädala menüüde mitmekesisust ja vastavust õigusaktidega kehtestatud toitlustamisnõuetele. Aluseks võeti sotsiaalministri 15.01.2008 määrus nr. 8 [“Tervisekaitsenõuded toitlustamisele koolieelses lasteasutuses ja koolis”](#) ning Tervise Arengu Instituudi väljaanne [“Eesti toitumis- ja liikumissoovitused 2015”](#).

Pärnu Mai kooli külastus 09/11/2023

Lõunasöök: Lõhe koorekastmes / koorekaste lõheta / keedetud kartul / kurgisalat / täisteraleib, täistera seemneleib / melon

Töögrupi positiivsed tähelepanekud:

- Toit valmib enda koolisööklas.
- Võimalik süüa hommikuputru, putru sööb järjest rohkem lapsi.
- Arvestavad iga allergia/toidutalumatusesega, ka siis, kui puudub arstitõend. Väga lapsesõbralik suhtumine (kokku 66 last, kellega arvestatakse).
- Lisaks on väga personaalne suhtumine – ühele lapsele on iga päev ootamas soe piim, kuna ta külma piima ei joo.
- I-II klassi õpilastele pannakse soe toit taldrikutele, arvestatakse nende sooviga, õpetaja suunab uut toitu proovima.
- Salateid saavad lapsed ise endale panna.
- Menüü vaheldusrikas, terviseampsuna pakutakse erinevaid puu- ja köögivilju (ka selliseid ebatraditsioonilisi nagu nuikapsas ja hurmaa), toidu kõrvale pakutakse täistera- ja seemneleiba ning sepikut. Magustoidu lisandina külmutatud marjad ja toormoos.
- Soovivad kontakte kohalike toidutootjate kohta.

Töögrupi märkamised:

- Mõne lapse taldrikul oli ainult riis kartuliga.

Toiduenergia- ja makrotoitainete sisaldus lõunatoidus vastab nõuetele.

Pärnu Vanalinna Põhikooli külustus 9/11/2023

Lõunasöök: Sealihastrooganov / kartulipüree / ahjuköögivilj / peedisalat / hiinakapsas (tükeldatud) / leib ruks / sepik täistera

Töögrupi positiivsed tähelepanekud:

- Kokad tõstavad sooja toitu taldrikule.
- Võimalik süüa hommikuputru.
- Valmisolek talumahla ostmiseks.
- Lisaks vee ja piimale joogiks pakutakse ka Rõngu mahlast tehtud morssi.
- Toidu äraviskamist vähe, kuna lõunasöögil serveerimata jäänud toitu pakutakse pikapäeva eine ajal. Kui eelmisest päevast on magustoitu järgi, siis pakutakse seda ka järgmisel päeval.
- Köögi- ja juurvilja söömise harjumuse kujundamiseks pakutakse hautatud köögi- ja juurvilju prae kõrvale, seda esialgu korra nädalas.
- Ei lubata käia poes koolipäeva jooksul.

Töögrupi märkamised:

- Õpetajad ei suunanud, et võiks võtta salatit või ahjuköögivilju. Soe lisand (ahjuköögivilj) oli veidi eemal marmiidis ja lapsed ei läinud sellest möödagi.
- Vähestel taldrikutel oli näha salatit, seda nii õpilaste kui õpetajate puhul. Täiskasvanud saaksid olla eeskujuks salati söömisega.
- Koolipuhvetis võinuks olla ka tervislikke vahepalasisid (näiteks, soolata pähkleid, kuivatatud puuvilju).
- Palgaraha toitlustuseks napib, kartus on, et peab ühe koka tuleval õppeaastal koondama.

Toiduenergia- ja makrotoitainete sisaldus lõunatoidus vastab nõuetele.

Üldised tähelepanekud ja soovitused:

- Toit oli väga maitsev. Mõlemas koolis sai valida erinevaid salateid roa kõrvale.
- Majandavad olemasoleva toidurahaga väga hästi ära.
- Mõlemas koolis pakutakse toite kvaliteetsest kalast piisava sagedusega.
- Õpilasi on vajalik suunata proovima erinevaid toite ja tõstma taldrikule ka salatit. Õpilaste enda valikuna on sageli menüü ühekülgne, sisaldades ainult riisi, kartulit, leiba vms.
- Vajadus koolitada lapsevanemaid ja tõsta nende teadlikkust, kuidas valmistada kodus tervislikke toite ning pakkuda rohkem köögivilja.
- Kool peab mõtlema, et toit oleks mitmekesine ja tervislik, kuid samas, et lapsed ka sööksid ja toidu äraviskamist oleks vähe.
- Jätkata koolitussarjaga „Kokalt Kokale“, kus koolikokad jagavad töötubades üksteisele praktilisi näpunäiteid. Jätkata õppereisidega kohalike väiketootjate juurde tutvumaks tootesortimendi ja nende tootmisvõimekusega.
- Tunnustada koolikokkasid! Kokad vajavad tunnustamist igapäevase tänuväärse ja raske töö eest!