

Koolinoorte toitumisharjumused ja rahulolu koolitoiduga

Uuringu aruanne

Tellija: Tervise Arengu Instituut

Töö teostaja: OÜ Eesti Uuringukeskus

Pille Hillep

Riin Pärnamets

Eva Trubetskoi

Heidi Olev (Norstat Eesti AS)

SISSEJUHATUS	3
KOKKUVÕTE.....	5
METOODIKA	13
VALIM	13
Koolinoorte valim	14
Toitlustajate ja juhtkonna valim	16
Andmete analüüs	20
TULEMUSED	21
ÕPILASED	21
KOOLITOIT	21
Kooli hommikusöök	21
Koolilõuna	21
Koolilõuna aeg	35
PUHVETI – JA POETOIT	39
KODUTOIT	44
ÜLDISED TOITUMISHARJUMUSED.....	55
TOITLUSTAJAD ja JUHTKOND.....	58
KOOLILÕUNA.....	58
PUHVETITOIT.....	87
HOMMIKUSÖÖK.....	87

SISSEJUHATUS

Sotsiaalministeeriumi määruses *"Tervisekaitse nõuded toitlustamisele koolieelses lasteasutuses ja koolis"* on sõnastatud kooliõpilaste toitlustamise nõuded ning Terviseamet teostab selle alusel üldhariduskoolides järelvalvet. Koolilõuna, sh koolipiim ja koolileib, peab määruse järgi sisaldama 30-35% koolinoore ööpäevasest toitainevajadustest. Määruse järgi tuleb koolilõunal pakkuda iga päev erinevat põhitoidu, mis on valmistatud võimalikult töötlemata ja värsketest toiduainetest, mis on aurutatud, keedetud või hautatud. Serveerimisvalmis kuumtoidu portsjonis ei tohi temperatuur olla alla 60 °C.

Määruse alusel peab leib olema toidulaua igal koolilõunal. Makaronitooteid on soovitatav pakkuda põhitoidu lisandina kuni kaks korda nädalas ning köögivilju (va kartul) iga päev, sh kuumtöötlemata kujul vähemalt kaks korda nädalas. Värskeid puuvilju tuleks pakkuda vähemalt kolm korda nädalas. Värskest kalast valmistatud toitu või kalatooteid on soovitatav pakkuda vähemalt üks kord nädalas, looma- või linnulihaga tooteid vähemalt kaks korda nädalas, vorstitooteid ei ole soovitatav pakkuda rohkem kui üks kord kuus. Magustoiduks ei tohi pakkuda maiustusi (puuvilja- ja müsli tahvleid ning kompvekke) ja närimiskummi ning joogiks veepõhiseid maitsestatud jooke, mis sisaldavad toiduvärve.

Õppeasutustes tuleb määruse alusel õpilasi toitlustada päevakavaga kindlaks määratud kellaaegadel ja menüü alusel. Söögiaeg peab koolides kestma vähemalt 15 minutit. Koolilõunat tuleb pakkuda esimese vahetuse õpilastele mitte varem kui pärast teise õppetunni lõppemist ning soovitatavalt pärast kolmanda või neljanda õppetunni lõppemist.

Einestamisruumid tuleb sisustada arvestades köigitüüpi, sööjate arvu ajaühikus, toitade serveerimisaegu ning toidu jaotussüsteeme. Koolis serveeritakse toitu jaotusliinil, valmis panduna laudadel, iseteenindavas korras iseteenindusleil või kombineeritud toidu jaotamisviisidel.

Põhikooli ja gümnaasiumiseaduse alusel toetatakse riigieelarvest põhiharidust omandavate õpilaste koolilõunat läbi kohalike omavalitsuste. Koolilõuna toetuse kasutamise tingimused ja korra kehtestab valla- või linnavolikogu. Vabariigi Valitsuse määruse *"2011. aasta riigieelarve seaduses kohaliku omavalitsuse üksustele määratud tasandusfondi toetuse, muude toetuste ja hüvitiste jaotus ning jaotamise ulatus, tingimused ja kord"* alusel oli 2011. aastal koolilõuna arvestuslikuks maksumuseks ühe õpilase kohta 78 euro senti. Kui koolilõuna maksumus kujuneb

suuremaks, on omavalitsustel kaks võimalust: kas lisada ise riigi toetusele puudujääv osa või küsida lisa lapsevanematelt.

Lisaks on üldhariduskoolidel võimalik taotleda koolipiima ja -puuviljatoetust, mida makstakse nii Euroopa Liidu kui ka Eesti eelarvelistest vahenditest. Üldhariduskoolidel on võimalik taotleda toetust 45 eurosentit 1 liitri tarbitud toote kohta. Toetatavaks maksimumkoguseks on 0,25 liitrit piima või piimatoodet (piim, keefir, hapupiim, maitsestatamata jogurt) koolipäevas ühe õpilase kohta. Koolipiimatoetust ei maksta toidu valmistamiseks kasutatud piima ja piimatoodete eest.

Koolipuuviljakava alusel on võimalik toetust taotleda värskete puu- ja juurviljade pakkumiseks 1.-4. klassi õpilastele, alates 2012/2013 õppeaastast ka 5. klassi õpilastele. Alates 1. märtsist 2010 kehtib õpilastele pakutud toodete puhul koolipuuviljatoetuse taotlemisel toetusmäär 32 eurosentit õpilase kohta õppenädalas.

Üldiselt kasutatakse üldhariduskoolides kolme toitlustamisviisi:

1. koolilõunat valmistavad koolis kohapeal kooli palgal olevad töötajad;
2. toit valmistatakse koolis kohapeal või tuuakse termoses koolidesse toitlustusettevõtete poolt, kes toitlustavad piirkonnas 1-2 munitsipaalasutust (edaspidi: väiketoitlustajad);
3. toit valmistatakse koolis kohapeal või tuuakse termoses koolidesse toitlustusettevõtete poolt, kes toitlustavad piirkonnas või üle-Eesti kolme või enam munitsipaalasutust (edaspidi: suurtoitlustajad).

Koolis tasuta või tasu eest pakutav toiduvalik peab soodustama tervislikku toitumist ning valiku tegemisel arvestatakse kooli hoolekogu ja tervisekaitseametnike ning samuti õpilasomavalitsuse ettepanekuid. Müügikohas või selle vahetus läheduses peab olema õpilastele nähtav tervisliku toitumise alane teave.

Koolilõuna peaks andma olulise osa koolinoore ööpäevasest toitainevajadusest, kuid samas puudub täisülevaade kogu koolitoidu maastikust. Käesoleva uuringu eesmärk on uurida kõikide koolitoiduga seotud osapoolte rahulolu koolitoiduga, õpilaste koolitoidu söömise harjumusi ning nende koduste toitumisharjumuste erinevust pakutava koolilõuna valikutest.

Uuringu üldeesmärk jaguneb järgmisteks alameesmärkideks:

- ✓ koolitoidu pakkumine ja söömine (sh hind, sööjate arv, pakkumise viis, erinevused vanusegruppide toitlustamises, õpilaste toidukogus jne);

- ✓ õpilaste rahulolu koolitoiduga ning rahulolematuse põhjused;
- ✓ koolitoiduga rahulolu mõjutavad tegurid.

KOKKUVÕTE

- ✓ Koolitoidu uuringu raames küsitleti 1298 õpilast, kes jagunesid enam-vähem võrdselt 3., 6., 9. ja 12. klassi vahel, ning 49 toitlustajat ja 49 kooli juhtkonna esindajat.
- ✓ Õpilaste hinnangul mõjutab nende toitumisharjumusi kõige enam kodune toiduvalik (keskmiselt 43%), ajapuudus (40%) ja vanemate toiduvalmistamise oskused (33%). Kooli toiduvalik oli mõjutajana kuuendal kohal (21%).
- ✓ Osades koolides (keskmiselt 32%) on võimalus lisaks lõunasöögile süüa ka hommikusööki, kuid enamik õpilasi seda võimalust ei kasuta: üle 80% neist ütleb, et ei söö kunagi koolis hommikusööki.
- ✓ Hommikusööki süüakse siiski valdavalt kodus: mitte kunagi ei tee seda koolipäeviti ja nädalavahetuseti olenevalt kooliastmest vaid 3-7% õpilastest. Peamisteks põhjusteks tuuakse sellistel puhkudel, et köht pole nii vara veel tühi ning ajapuudust. Enamlevinud toitudeks on hommikul kodus peamiselt võileivad, kohv/tee/mahl, müsli/hommikuhelbed, puder ja kohuke. Harva süüakse õpilaste peredes hommikuti munatoite ja kama.
- ✓ Valdav enamik õpilastest sööb iga päev õhtul kodus sooja toitu, mitte kunagi või vaid paaril korral kuus saavad seda 1-3% õpilastest.
- ✓ Sooja toidu söömine koolist koju tulemise ja õhtusöögi vahel ei ole nii laialt levinud – seda teeb iga päev umbes 40% õpilastest.
- ✓ Põhitoidukordade söömise sagedusel ei ole suuri erinevusi kooli- ja nädalavahetuse päevade vahel: tavaliselt süüakse tugevat toitu 2-3 korda päevas. Koolipäevadel süüakse tugevat toitu enamasti 2 korda päevas (41%) ja nädalavahetuseti 3 korda päevas (43%).

Ka vähenäksimisi on päevas õpilastel nii koolipäevadel kui ka nädalavahetusel tavaliselt 2-3 korda: koolipäevadel on enam levinud näksida 2 korda päevas (34%) ja nädalavahetusesti on võrdselt (27%) neid, kel on vähenäksimisi 2 ja 3 korda päevas.

- ✓ Kodudes on põhitoidukordadel tavaliselt laual leib, sai, võileivad, piim ja morss/mahl. Tugevamatest toitudest tarbitakse põhitoidukordadel õpilaste kodudes igapäevaselt kõige enam friikartuleid, roogasid köögiviljadest, toorsalateid, kastmeid ja putrusid. Kõige harvem süüakse kodudes igapäevaselt kalatoite (va kalapulgad), verivorste, toite maksast, *hot dogi* ja pitsat.
- ✓ Pea pooled õpilastest söövad köögiviljadest valmistatud toorsalateid ja värsked puuvilju mõned korrad nädalas, kuid mitte iga päev.
- ✓ Kodus pakutavatest toitudest ei maitse õpilastele enamasti toidud maksast, keefir, verivorst, kalatoidud (va kalapulgad), majonees ja tatar.
- ✓ Tervislikel kaalutlustel (nt allergia, diabeet vms) ei söö kodus konkreetseid toite 1-2% õpilastest. Kõige enam loobutakse sel põhjusel pitsast, *hot dogist* ja keefirist.
- ✓ Põhitoidukordade vahel söövad õpilased iga päev enamasti võileibu, millele järgnevad morss/mahlajook, värsked puuviljad/marjad ning mahl/nektar.
- ✓ Iga päev on 80% õpilastest kodus kohe söömiseks (nt laual, kapis, külmutuskapis) toiduained võileibade tegemiseks. Ka värsked puu- ja köögiviljad on pea pooltel õpilastel iga päev kodus olemas, kuid neid või nendest valmistatud sööke sööb iga päev märksa vähem õpilasi.
- ✓ Eraldi hinnatuna söövad õpilased päevas köögivilju (56%), puuvilju (36%) ning mahla ja nektarit (27%) enamasti ühe portsjoni. Kui antud portsjonid päevas tarbitavate koguste hindamiseks kokku liita, selgub, et mitte ühtegi portsjonit puu- ja köögivilju ning mahla ja nektarit tarbivaid õpilasi on vaid 1%, 1-4 portsjonit sööb päevas 34% ja soovituslikud 5 või rohkem 64%. Samas ilmnes, et õpilastel oli oma päevas tarbitavaid koguseid (eriti mahla ja nektari osas) ka raske hinnata.
- ✓ Õpilased hindavad oma toitumisharjumusi üldiselt tervislikeks või pigem tervislikeks.

- ✓ Mida vanemas klassis õpilased õpivad, seda kriitilisemad nad oma toitumisharjumusi hinnates on: mittetervislikeks või pigem mittetervislikeks pidas oma toitumisharjumusi 13% 6. klassi, 21% 9. klassi ja 24% viimase klassi õpilastest.
- ✓ Kodus pakutavatest toitudest ja jookidest söövad õpilased kõige parema meelega toite kartulist, järgnevad makaronitoidud ja supid (eriti borš ja frikadellisupp). Samuti meeldivad õpilastele mahlad/morsid ja piimatooted: jogurt, piim, kohukesed, kohupiim.
- ✓ Valmistoite värsketest toiduainetest valmistatud toitude asemel õpilaste hinnangul kodus sageli ei tarvitata. Enamike valmistoitude kohta võib öelda, et neid kasutatakse kodudes mõned korrad kuus või harvem või ei kasutata üldse.
- ✓ Kõige enam kasutatakse valmistoitudest iga päev valmiskotlette, -lihapalle ja kooke, saiakesi, pirukaid. Üldse ei kasutata kodudes enamasti kuivpulbrist suppe, valmistoite karbis ja purgitoite (va purgisupid).
- ✓ Väljas söömine üksi, oma pereliikmete või sõpradega kiirtoidukohtades, restoranides ja kohvikutes ei ole väga levinud: rohkem kui 70% õpilastest vastas, et teevad seda mõned korrad kuus, harvem või mitte kunagi.
- ✓ 9. ja 12. klassi õpilaste seas on üksi või sõpradega väljas söömine rohkem levinud kui oma pereliikmetega, noorematel jälle vastupidi.
- ✓ Koolilõuna söömine on pigem reegel kui erand, seda eriti põhikooli õpilaste hulgas, kes söövad koolilõunat peaaegu 100%-liselt. 12. klassi õpilastest, kellele on koolilõuna reeglina tasuline, teeb seda 68%.
- ✓ Ligikaudu ükskolmandik õpilastest, kellest 92% moodustasid viimase klassi õpilased, ei söö koolilõunat. Mittesöömise põhjuseks tõi 70% vastanutest, et nad ise ei taha koolilõunat süüa ning seetõttu pole ka selle eest makstud. Osa õpilasi eelistas puhvetis müügilolevat toitu ning alles siis tulid rahalised põhjused. Enda soovil koolilõunast loobujad põhjendasid seda enamasti sellega, et koolitoit ei ole maitsev, kõht ei ole tühi või toit koolis on liiga erinev sellest, mida ollakse harjunud sööma kodus.
- ✓ Üldiselt võib öelda, et 84% õpilastest, kes koolilõunal ei käi, koolipäeva jooksul siiski midagi sööb: neist üks kolmandik ostab koolilõuna puhvetist, 23% võtab midagi kodust

kaasa, 12% ostab puhvetist näksimist, 11% käib lähedalolevas poes süüa ostmas ja 8% tavaliselt kombineerib eelnevalt nimetatud variantide vahel. Samas on sel juhul toidu kvaliteet küsitav, kuna tihti asendatakse lõunasöök puhvetist või poest ostetud saiakeste, pirukate, maiustuste ja karastusjookidega. Kodust kaasa võetakse aga enamasti võileivad ja seega ei saa õpilased lõuna ajal sooja toitu. Koolipäeva jooksul ei söö midagi 15% 6.-12. klassi õpilastest: neist 69% olid 12., 6% 9. ja 25% 3. klassi õpilased.

- ✓ Koolitoitu söövatest õpilastest 2/3 sööb enda sõnul ettenähtud portsjonist iga päev ära vähemalt poole. Toitlustajate hinnangul on selliseid õpilasi rohkem (üle 80%).
- ✓ Ligi 2/3 6.-12. klassi õpilaste jaoks on pakutavad toiduportsjonid piisavad, et kõht täis saada: kõige rahulolevamad olid 6. klassi (69%) ja rahulolematumad 9. klassi õpilased (59%). Toitlustajate hinnangud on ka siin optimistlikumad, seda eriti põhikooli osas. 82% toitlustajatest on arvamusel, et õpilastel ei jää pärast koolilõuna söömist kõht tühjaks, millega nõustus vaid keskmiselt 43% 3.-12. klassi õpilastest.
- ✓ Juhul, kui õpilastel kõht pärast koolilõuna söömist tühjaks jäi, oli põhjuseks peamiselt see, et toit ei maitsenud, millele järgnes portsjonite väiksus. Kõige vähem nimetati põhjuseks seda, et üldse ei sööda sellist toitu nagu pakutakse. Just viimane oli aga toitlustajate ja juhtkonna hinnangul peamiseks tühjaks jäänud kõhu põhjuseks ning toidu maitse oli nende arvates alles kolmandal kohal:
 - ✓ koolis pakutakse hoopis teistsugust toitu, kui kodus on harjutud sööma;
 - ✓ kui sõbrad ei söö, siis paljud õpilased jätavad nende eeskujul samuti toidu söömata;
 - ✓ koolitoit ei maitse õpilastele.
- ✓ Teiste õpilaste eeskujul on õpilaste enda hinnangul koolitoidu söömisel väheste tähtsusega. Paljuski otsustavad õpilased, kas nad söövad või mitte, konkreetse toidu välimuse, maitse ja temperatuuri järgi.
- ✓ Üle 80% õpilastest sööb kooli lõunal kõik ära, kui pakutakse mahla/morssi, makarone, jogurtit, kohukesti, poe kohupiimakreemi, saiakesi, kooke ja muid magustoite, kartulit, hamburgeri, pitsat, võileibu, viineri- või vorstitoite, kalapulkasid ning liha- ja hakklihatoite.
- ✓ Toitudest, mida vahel süüakse ja vahel mitte, nimetati kõige enam kalatoite (va

kalapulgad).

- ✓ Kunagi ei söö koolilõunal suur osa õpilasi keefiri, toite maksast ja verivorste. Peamiseks põhjuseks, miks õpilased koolilõunal teatud toite kunagi ei söö ja kõik alles jätavad, on enamasti see, et toit ei maitse ning seda ei süüa ka kodus või kodus süüakse, kuid koolis pakutu ei maitse.
- ✓ Tervislikel põhjustel loobutakse teatud toitudest vaid kuni 9% ulatuses, peamiselt piimatoodetest.
- ✓ Kui õpilastel paluti nimetada koolis lõuna ajal pakutavatest toitudest/jookidest kõige meeldivamad, siis oli edetabel järgmine: morss/mahl, kartuli- ja makaroniroad, liha- ja hakklihatoitud ning supid. Edetabelisse ei jõudnud näiteks kama, munatoitud, toidud maksast ja verivorstid. Siin võib näha selgeid seoseid selle vahel, mida õpilased armastavad/ei armasta süüa kodus, mida kodus pakutakse/ei pakuta, mis on koolis tehtavatest toitudest maitsev ja mis mitte. Enamasti korduvad ühed ja samad toidu- ning jooginimetused.
- ✓ Koolitoidu juures häirib õpilasi kõige enam see, kui toidud, mis peavad olema soojad, on jahtunud, sageli pakutakse samu toite, makaronid on liiga pehmeks keedetud või kartulid on imeliku maitsega. Söögi soolasus on õpilaste hinnangul koolitoidu juures kõige väiksemaks probleemiks.
- ✓ Koolisööklastoitumise juures ei olda üldiselt rahul teiste õpilaste käitumisviisiga söögisaalis (lärm, söögi ajal rääkimine, toidu loopimine), toitude puhtuse (toidu sees olevad juuksekarvad, kärbsed vms) ja kättesaamise kiiruse ning lihtsusega (aeglane teenindus, pikad järjekorrad, trügimine).
- ✓ Toitlustajate ja kooli juhtkonna esindajate rahulolu on samuti kõige madalam õpilaste käitumiskultuuriga. Samas hindavad nad paljusid õpilasi häirinud toidu hügieeni väga kõrgelt. Ka hindavad nad õpilastest palju kõrgemalt toitude maitset ja toidu kättesaamise kiirust ning lihtsust.
- ✓ Söögivahetunnid kestavad koolides 15-45 minutit. Enim levinud (76%) söögivahetunni pikkuseks on 20 minutit.

- ✓ Keskmiselt üle 70% õpilaste arvab, et nende söögivahetund on õigel ajal ning paraja pikkusega.
- ✓ Rahulolu söögivahetunni toimumisajaga on kõige väiksem gümnaasiumiõpilaste seas, kus 36% hinnangul on nende söögivahetund liiga hilja.
- ✓ 6.-12. klassi õpilaste hulgas on veerand kuni kolmandik neid, kelle arvates on vahetund liiga lühike, et jõuda sööklasse, võtta ja süüa toitu. Toitlustajate ja kooli juhtide hinnangud on õpilaste omadest positiivsemad ning on vähem neid, kelle arvates söögivahetunni aeg pole õige ja kestus paraja pikkusega.
- ✓ Enamasti (86%) valmistatakse koolitoit kooli sööklas. Termestes kohale tuuakse toit vaid kümnendikus koolides.
- ✓ Kõige enam on õpilaste toidu serveerimine korraldatud kahel viisil: kõik toidud pottides-kaussides laual või osad toidud pottides-kaussides ja osad valmisportsjonitena laual.
- ✓ Antud toitlustamise viisiga on väga või enam-vähem rahul üle 90% õpilastest ja toitlustajatest ning 86% kooli juhtkonna esindajatest.
- ✓ Menüü koostab enamikes koolides (62%) söökla juhataja või kokk. Veidi enam kui neljandikus koolidest on Menüü koostajaks toitlustusfirma esindaja. Meditsiinitöötajat ei nimetatud Menüü koostajana kordagi ning kooli juhtkonna sõnul kooliõde enamikes koolides (69%) Menüüde koostamisel üldse ei kaasata.
- ✓ Menüü koostamisel on kõige olulisemaks peetud tervislikkuse ja mitmekesisuse põhimõtet.
- ✓ Üle poole toitlustajatest arvutab Menüü energia ja toitainete sisalduse välja arvutiprogrammiga ja 39% teeb seda käsitsi, kasutades selleks energia ja toitainete sisalduse tabeleid. 84% toitlustajatest kohandavad Menüüde võimaluste piires vastavalt õpilaste soovidele.
- ✓ Toitlustajatest peab 2/3 koostööd ning üksteise arvamuste-ettepanekutega arvestamist kooli söökla personali ja/või toitlustava firma ning kooli juhtkonna vahel väga heaks, kooli juhtkonna vastav hinnang on 10% võrra madalam.

- ✓ Kooli juhtkonna esindajatest 2/3 hinnangul arvestatakse nende esitatud ettepanekuid söökla töös täielikult. Mitte ükski toitlustaja ega kooli juhtkonna esindaja ei arvanud, et toitlustusfirma/söökla ei suuda vastata koolipoolsetele nõudmistele.
- ✓ Pea poolte toitlustajate arvates sujub koolis toitlustamine hästi ning toitlustamise ja koolilõuna paremaks muutmise teel ei ole takistusi. Juhtkonna esindajate seas jagatakse sama arvamust 10% võrra harvemini.
- ✓ Peamisteks takistusteks kooli toitlustamise paremaks muutmisel peavad nii toitlustajad kui juhtkonna esindajad rahaliste vahendite puudust: puudulikud investeeringud söökla ja toitlustamise parandamiseks ning toorainele kulutatava raha vähesus.
- ✓ Ühe õpilase kohta toorainele kulutatav keskmine summa päevas jääb 0,83 ja 0,85 euro vahele. Antud summa võiks aga toitlustajate hinnangul olla keskmiselt 1,14-1,23euro vahel, et oleks võimalik valmistada mitmekesisist ja nõuetele vastavat koolilõunat.
- ✓ 1.-9. klasside puhul sai riigitoetusest madalamate kuludega hakkama 18-21% vastanud toitlustajatest, 37-46% kulutas täpselt 0,78 eurot ja ülejäänud 35-45% kulutas toorainele rohkem. Gümnaasiumiõpilaste koolitoidu toorainele kulutas 15% toitlustajatest 0,6-0,7 eurot, 31% 0,78 eurot ja ülejäänud 54% 0,78-1,24 eurot.
- ✓ Pooltoodetest ja valmistoitudest kasutatakse kõigis koolides koolilõuna valmistamisel kõige sagedamini kooritud kartuleid: keskmiselt kuuel korral kuus. Kuigi 59% toitlustajatest ei kasuta kooritud kartuleid toidu valmistamisel üldse, kasutab kolmandik toitlustajatest neid üle 10 korra kuus. Keskmiselt kolm korda kuus kasutatakse külmutatud köögivilju ja kord kuus poe kohupiimakreemi, kalapulki ja -burgereid, kotlette, saiakesi, pirukaid ja kooke.
- ✓ Pooled toitlustajad kasutavad toitade valmistamiseks kohalikelt talunikelt, väiketootjatelt ja väiketööstustest pärit toorainet sageli ning 22% teeb seda alati. Samas viiendik toitlustajatest teeb seda väga harva või üldse mitte.
- ✓ 82% toitlustajatest, kes kohalikku toorainet alati ei kasuta, sooviks seda teha rohkem. Peamiste takistustena nimetati järgmisi aspekte: vastavad tooted on kallimad, ei tagata ühtlast kvaliteeti ja valik on ebapiisav.

- ✓ Veidi enam kui pooled toitlustajatest arvasid, et kallimast toorainest valmistatud ja/või rohkem tööd nõudvad toidud süüakse õpilaste poolt ära meelsamini. Eriti kehtib see toitlustajate sõnul liha- ja hakklihatoitude, punase kala ja kartuliroogade kohta. Samas leidis 47% toitlustajatest, et tooraine hinnal pole antud küsimuses tähtsust ning tooraine hinnast palju olulisemaks peetakse toidu valmistamise viisi ja eriti maitseomadusi.
- ✓ 63% koolidest on kõikidel õpilastel ühesuurused toiduportsjonid ja erinevusi pole ka siis, kui on mitu kooliastet. Siinkohal tuleb aga meeles pidada, et enamasti on toidud serveeritud pottides-kaussides laual või iseteenindusletist ning õpilased saavad portsjonite suurust ise valida. 27% koolides saavad aga õpilased erineva suurusega portsjoni, mida selgitati peamiselt erinevate kooliastmetega: vanemad õpilased saavad suuremad portsjonid, nooremad saavad väiksemad ning söövad ka vähem.
- ✓ Kui erinevatel kooliastmetel on erineva suurusega portsjonid, siis pea pooltel juhtudel maksab vahe kinni kohalik omavalitsus, umbes veerandil koolidest ei maksa keegi midagi juurde, kuna raha jaotatakse ära kõikide kooliastmete õpilaste vahel, ja väga harval juhul maksab vahe kinni lapsevanem.
- ✓ Toitlustajad tunnevad õpilaste maitse-eelistusi väga hästi ning nende nimekirjad toitudest, mis nende arvates õpilastele meeldivad ja ei meeldi, kattuvad suures osas õpilaste enda arvamusega.
- ✓ Tähelepanu tuleks aga rohkem pöörata asjaolule, et õpilaste enda kommentaaride põhjal otsustavad nad suures osas selle üle, kas nad mingit toitu söövad või mitte, toidu välimuse ja maitse põhjal. Seega ei ole niivõrd oluline, mida pakutakse, vaid kuidas – kui toit näeb atraktiivne välja ning maitseb hästi, siis võivad nad süüa ka toite, mida muidu pole harjunud sööma.
- ✓ Õpilaste seas oli üsna palju ka selliseid õpilasi, kes enda sõnul söövad kõike, mis neile pakutakse, sest kõige tähtsam on siiski see, et kõht saaks täis. Sellest võib järeldada, et suures osas ei ole õpilase otsus toidu söömise või mitesöömise osas tehtud mitte hetkel, kui kuuldakse, mida täna koolilõunal pakutakse, vaid alles siis, kui toidule pilk peale visatakse.

METOODIKA

Uuring viidi läbi kvantitatiivse ankeetküsitlusena koolides ajavahemikul 09.-31.01.2012. Küsitlusele eelnevalt saadeti koolidele teavituskiri uuringu kohta ning lepiti iga kooli juhtkonnaga eraldi kokku uuringu läbiviimine.

Uurimisküsimustikud erinevatele sihtrühmadele töötati välja koostöös Tervise Arengu Instituudiga. Küsimustik koostati nii eesti kui ka vene keeles. Ankeetidele vastamine oli anonüümne.

Andmeid koguti kahel viisil: 3. klassis viidi läbi silmast silma intervjuud klasside kaupa ning 6., 9., 12. klassis PAPI ehk paberankeetide meetodil klassi kaupa koolitunni ajal. Alates 6. klassist täitsid vastajad ankeete iseseisvalt küsitlusjuhi juhendamisel. Täidetud ankeedid koguti ümbrikusse ja edastati andmesisestajale.

Juhtkonna liikmed ja toitlustajad täitsid paberankeedid iseseisvalt. Täidetud ankeedid koguti ümbrikusse ja edastati andmesisestajale. Toitlustajate ankeeti täitsid need töötajad, kes puutuvad igapäevaselt koolinoortega kokku, 2 kooli puhul vastas suurtoitlustegevõtte juhtiv töötaja.

Samaaegselt koguti toitlustajatelt edasiseks analüüsiks kokku kahe nädala (jaanuarikuu) menüüd, mida aga antud raportis ei käsitleta.

VALIM

Uuringu üldkogumi moodustasid kõik Eesti üldhariduskoolide 3., 6., 9., 12.klasside statsionaarsed õpilased (EHIS, kokku 45 028 õpilast 2011/2012 õ.-a.).

Planeeritud netovalimiks oli orienteeruvalt 1200 respondenti. Valimi raamistik moodustati üldhariduskoolide andmebaasi põhjal. Õpilaste valimi moodustamisel kasutati üldkogumi proportsionaalset mudelit kooli suuruse (õpilaste arv kuni 100/101-500/üle 500) ning regiooni (Põhja-/ Lääne-/ Kesk-/ Kirde-/ Lõuna-Eesti), keele (eesti/vene) ja toitlustajatüübi (suurtoitlustaja/väiketoitlustaja/koolipalgal olev) lõikes. Intervjueeritavate valikul kasutati mitmekihilist klastervalimit (kool, kooliaste ja klass; valimisse kuuluv klassis küsitleti kõiki

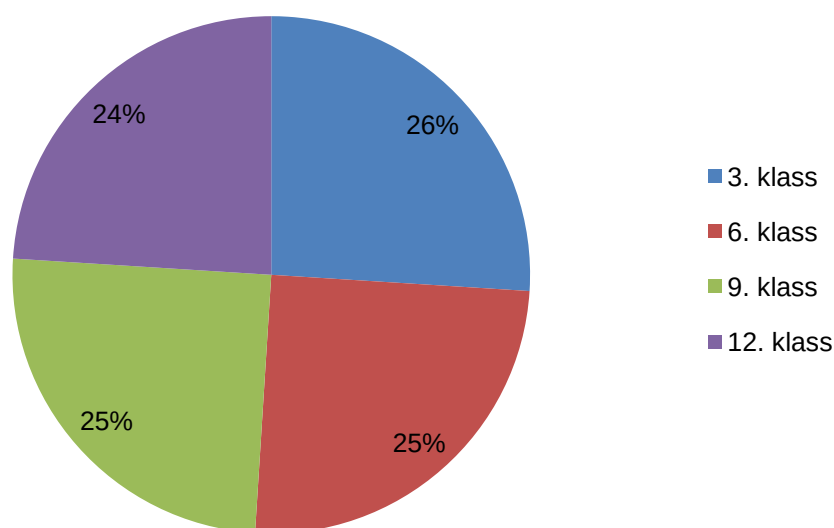
õpilasi). Esmalt valiti igas regioonis valimipunktid (koolid), seejärel valiti koolis 1-4 kooliastet (III, VI, IX, XII klass) ning viimaks tehti vastajate juhuvalik klasside kaupa.

Kõikides õpilaste valimisse sattunud koolides küsitleti ühte juhtkonna liiget ja toitlustaja esindajat.

Valimisse sattunud 49 üldhariduskoolist (ligikaudu 10% kõikidest üldhariduskoolidest) oli kuni 100 õpilasega 45%, 101-500 õpilasega 37% ja üle 500 õpilasega 18%. Koolidest olid 90% eestikeelsed ja 10% venekeelsed. Regionaalselt jagunesid õppeasutused järgmiselt: 29% Lõuna-, 27% Põhja-, 20% Lääne-, 16% Kesk-, 8% Ida-Eesti koolid. Kõige enam oli valimis selliseid koole, kus toitlustajad olid kooli palgal (60%), suurtoitlustajaid oli 22% ja väiketoitlustajaid 18%.

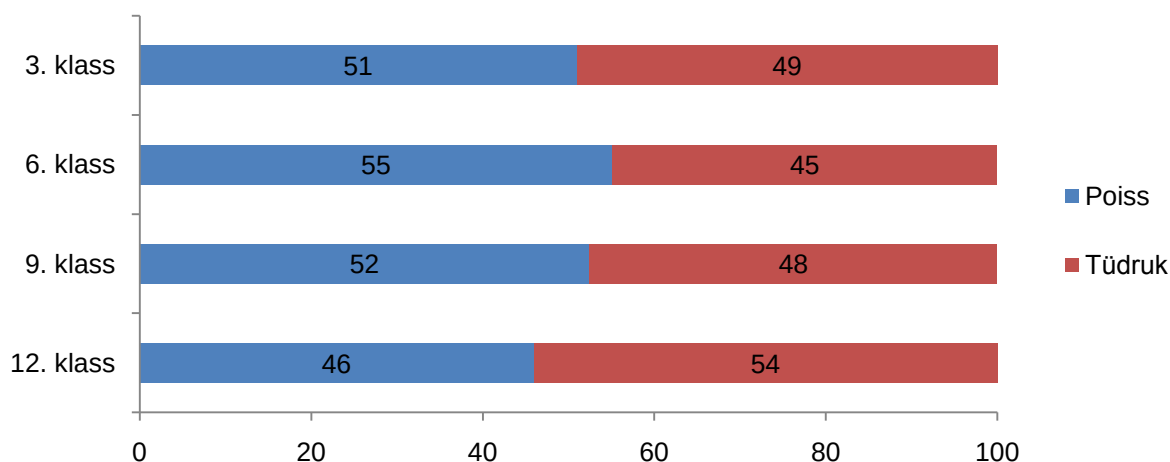
Koolinoorte valim

Lõplikuks koolinoorte netovalimiks kujunes 1298 õpilast, kellest 26% õppis 3. klassis, 6. ja 9. klass olid esindatud võrdselt 25% õpilastega ja 12. klassis õppis 24% (Joonis 1).



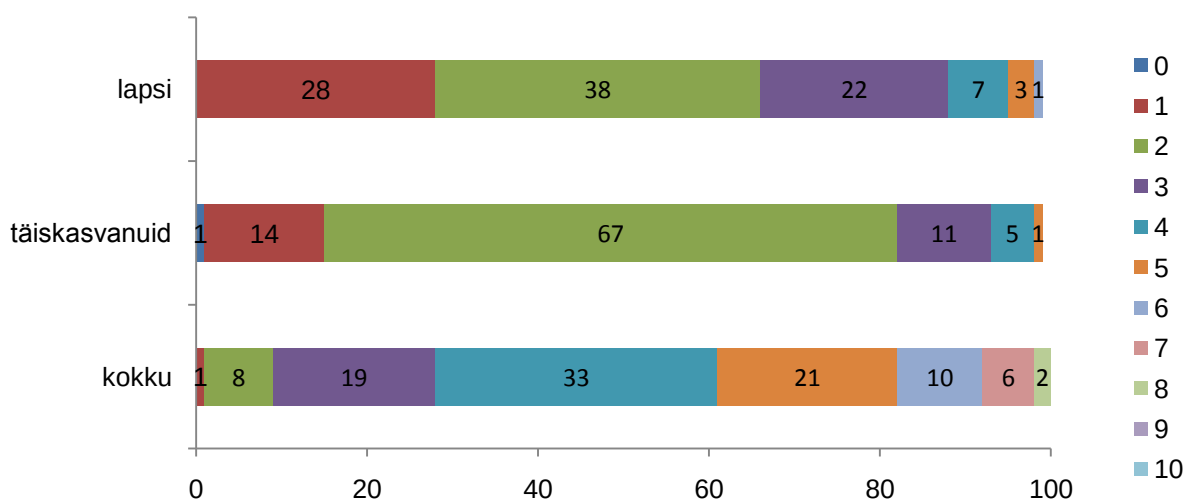
Joonis 1. Õpilaste jaotus klasside lõikes (%), $n=1298$.

Kuni 9. klassini oli vastajate hulgas noormehi rohkem, moodustades 51-55% õpilastest. 12. klassis poiste osatähtsus vähenes ja vastajatest 54% olid tütarlapsed (Joonis 2).



Joonis 2. Õpilaste jaotus soo järgi (%); 3. klass n=335, 6. klass n=330, 9. klass n=324, 12. klass n=309.

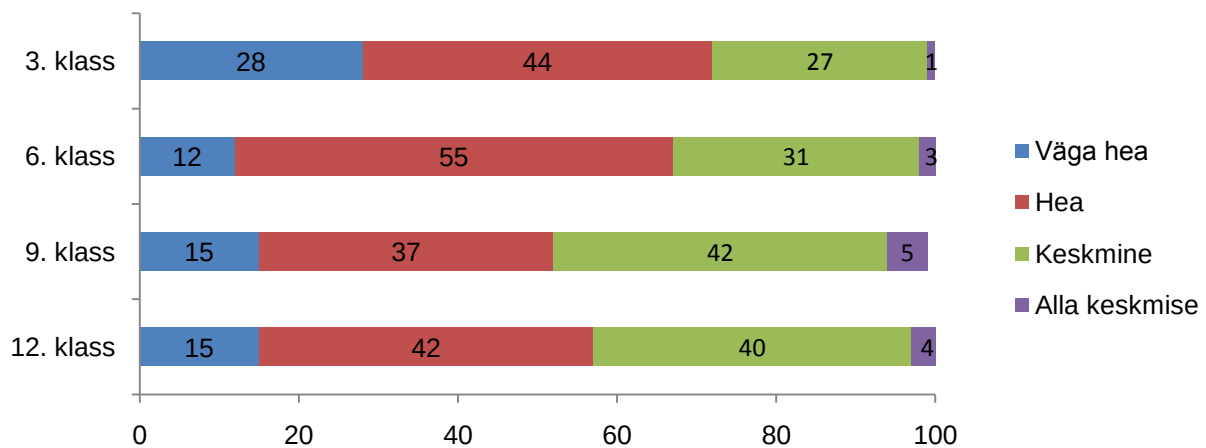
2/3 õpilaste peredes on 1-2 last (Joonis 3). Kolmelapselisest perest on 22% ja suuremast 11% õpilastest. Valdav enamik lastest (67%) elab kahe täiskasvanuga, üksikvanemate peredes on 14% õpilastest ja 16% õpilastest elavad igapäevaselt koos 3-5 täiskasvanud inimesega. 1% õpilastest, kes käisid 6.-12. klassis, ei ela koos ühegi täiskasvanuga: neist pooled on põhi- ja pooled keskkooli õpilased. Kõige enam (33%) on 4-liikmelisi perekondi, järgnevad 5- ja 3-liikmelised pered (vastavalt 21% ja 19%).



Joonis 3. Inimeste arv õpilaste peredes (%), n=1298.

Õpilased hindasid oma koolis hakkamasaamist kõigis klassides pigem positiivselt: üle poole neist arvas, et õpetaja hindaks nende hakkamasaamist võrreldes klassikaaslastega heaks või väga

heaks (Joonis 4). Vaid 1-5% õpilastest arvas, et nende sooritus jääb alla keskmise.



Joonis 4. Õpilaste hinnang oma õppeedukusele (%); 3. klass n=335, 6. klass n=330, 9. klass n=324, 12. klass n=309.

Toitlustajate ja juhtkonna valim

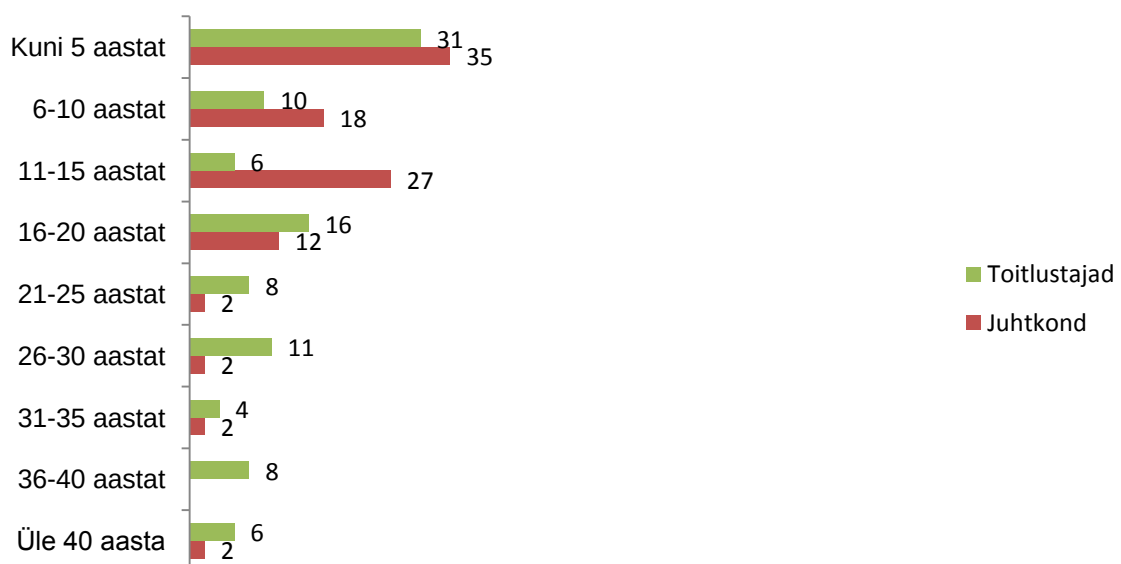
Toitlustajate ankeedile vastajaid oli kokku 49, kellest kõige suurema osa moodustasid kokad (47%), viiendik vastajatest olid söökla juhatajad, 18% toitlustusfirma juhid ja 2% menüüde koostajad (Tabel 1). 12% küsitluses osalenutest olid muude ametite esindajad: 3 majandusjuhatajat, klienditeenindaja, teenindusjuhi abi ja toitlustusjuht. Juhtkonnast vastas küsitlusele sarnaselt toitlustajatele 49 inimest, kellest 2/3 olid kooli direktorid ja 22% õppealajuhatajad. Viimastest kolm olid õppealajuhatajad 1.-12. klassidele, kolm 1.-9. klassidele, kaks 7.-12. klassidele ning ülejäänud 1.-3., 1.-4. ja 1.-6. klassidele. 10% küsitlusele vastanud juhtkonna liikmetest olid muude ametialade esindajad: 2 direktori asetäitjat majanduse alal, majandusjuhataja, õpetaja/sekretär ja põhikooli huvijuht.

Tabel 1. Juhtkonna ja toitlustajate ankeedile vastajad.

	Juhtkond		Toitlustajad	
	Arv	%	Arv	%
kooli direktor	33	67		
õppealajuhataja	11	22		
söökla juhataja			10	20
toitlustusfirma juht			9	18
menüüde koostaja			1	2
kokk			23	47
muu	5	10	6	12
KOKKU	49	99	49	99

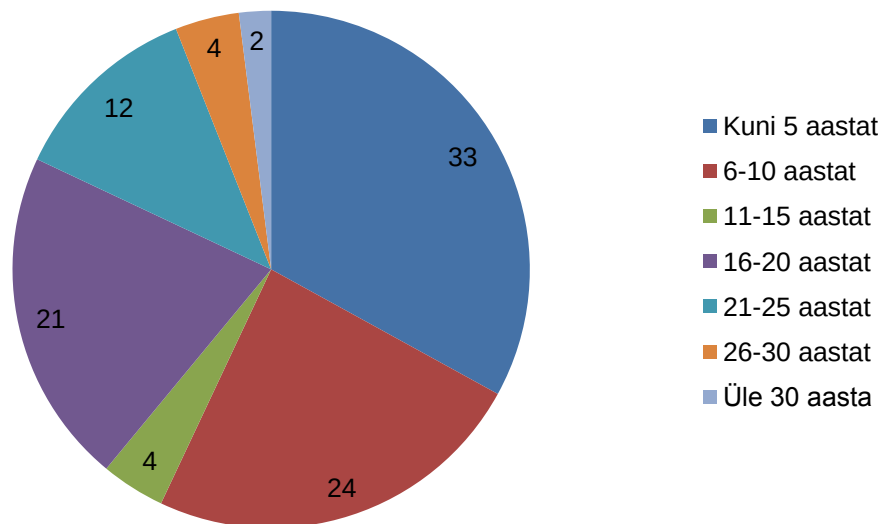
Oma ametis on toitlustajad töötanud keskmiselt 18 aastat: kõige vähem aasta ja kõige kauem 51 aastat. Jooniselt 5 näeme, et enim (31%) on neid, kes on antud ametis olnud kuni 5 aastat. Järgnevad toitlustajad, kelle teenistus on kestnud 16-20 aastat (16%), 26-30 aastat (11%) ja 6-10 aastat (10%). Kõige vähem (4%) on neid, kes on oma ametis olnud 31-35 aastat.

Koolijuhtid on oma ametis töötanud keskmiselt 11 aastat: minimaalselt aasta ja kõige kauem 45 aastat. Üle poole koolijuhtidest on koolis töötanud kuni 10 aastat, sh suurema grupi moodustavad kuni 5 aastat tööl olnud juhid, ning pea kolmandik juhtidest on kõne all olevas koolis oma ametis töötanud 11-15 aastat (Joonis 5).



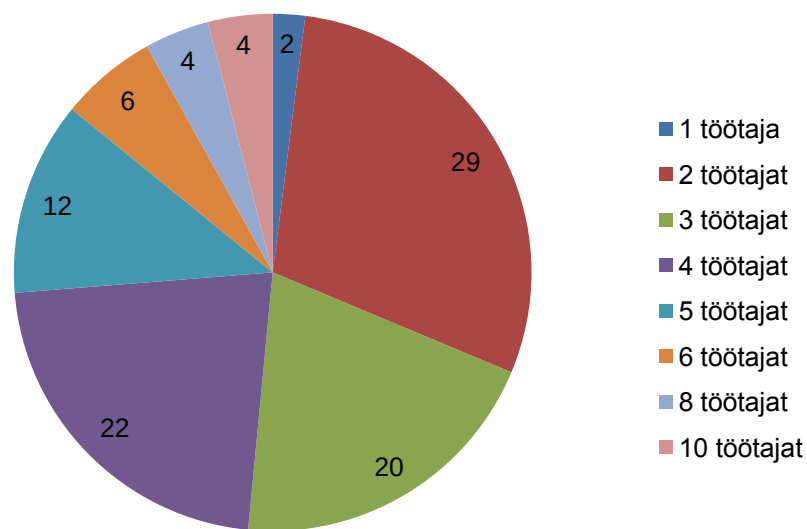
Joonis 5. Ametis oldud aeg (%); toitlustajad n=49, juhtkond n=49.

Kõne all oleva kooliga on toitlustajad olnud seotud keskmiselt 12 aastat: kõige vähem aasta ja kõige kauem 31 aastat. Toitlustajatest kolmandiku moodustavad töötajad, kes on kooliga seotud olnud kuni 5 aastat, 24% on toitlustanud kõne all olevat kooli 6-10 aastat ja 21% 16-20 aastat (Joonis 6).



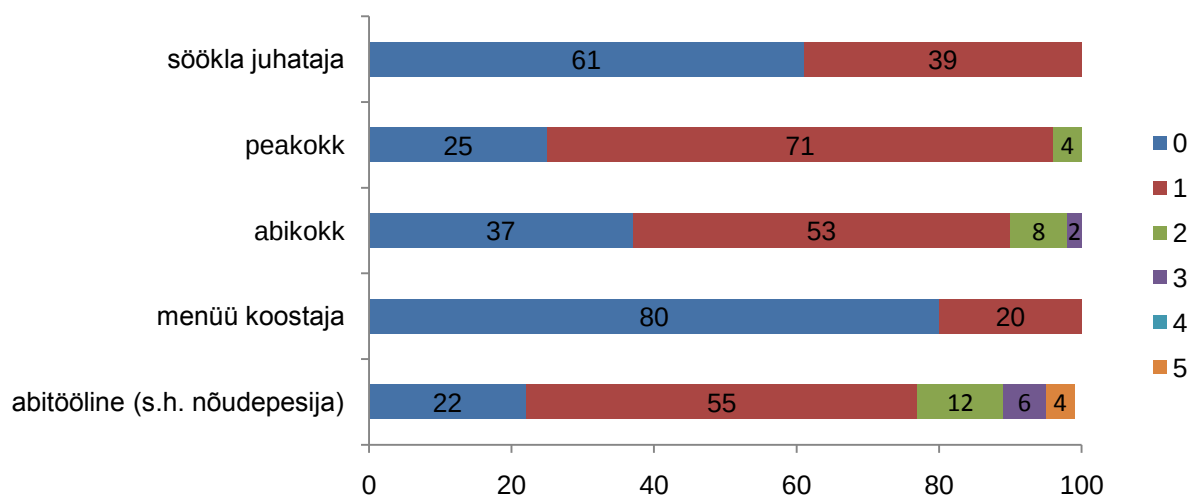
Joonis 6. Kõne all oleva kooli toitlustamisega seotud aeg (%), n=49.

Keskmiselt on koolisöökla personal neljaliikmeline: minimaalselt on inimesi 1 ja maksimaalselt 10. Kõige enam (29%) on kahe töötajaga sööklaid, järgnevad nelja- (22%) ja kolmeliikmelised (20%) meeskonnad (Joonis 7).



Joonis 7. Söökla personali arv (%), n=49.

80% sööklatest ei ole personali seas menüü koostajat, 61% söökla juhatajat, 37% ühtegi abi- ja veerandil peakokka, abitöölisi pole 22% sööklatest (Joonis 8). Kui eelpool nimetatud ametikohad on olemas, siis enamasti töötab vastaval ametikohal 1 inimene, kuid esines ka õppeasutusi, kus töötab mitu vahetust ning seetõttu on igal ametikohal töötajaid rohkem. Veel nimetati järgmisi ametikohti: kokk (1-4 töötajat), majandusjuhataja, kohviku teenindaja, abikokk-puhvetipidaja, saalitöötaja, müügileti teenindaja-abitööline, raamatupidaja, söökla juhataja/kokk, kondiiter-pagar, koristaja (1 töötaja).



Joonis 8. Eri ametikohtadel olevate töötajate arv sööklas (%), n=49.

Andmete analüüs

Küsitlustulemuste töötlemiseks kasutati andmetöötluspakette SPSS for Windows ja MS Excel. Joonistel ja tabelites toodud andmed on ümardatud arvutiprogrammi poolt ja seetõttu võib ridade või veergude summa moodustada kohati 99% või 101%.

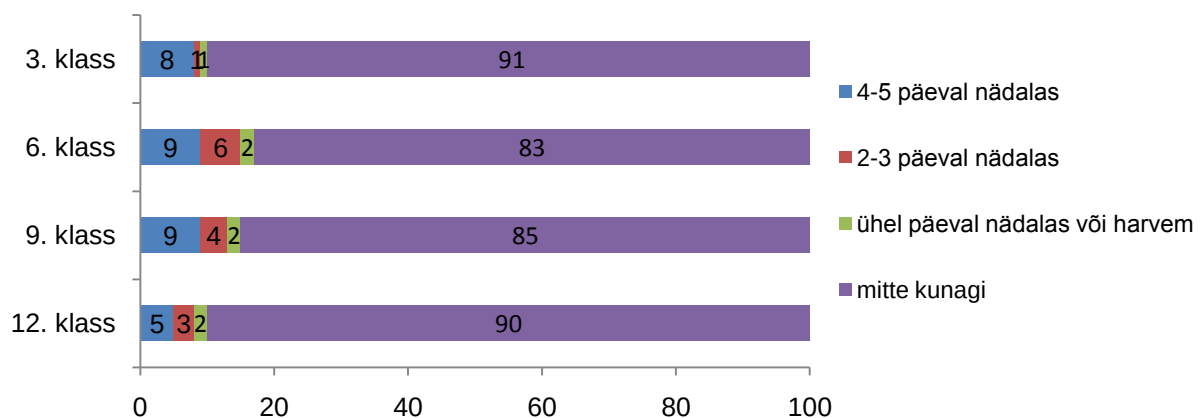
TULEMUSED

ÕPILASED

KOOLITOIT

Kooli hommikusöök

Üle 80% õpilastest koolipäeviti koolis enne koolilõunat hommikusööki ei söö (Joonis 9). Koolis hommikusöögisööjaid on mõnevõrra rohkem 6. ja 9. klassi õpilaste seas – vastavalt 17% ja 15%. Kõige vähem kasutavad hommikusöögi söömise võimalust 3. ja 12. klassi õpilased, kellest 5-8% söövad koolis hommikust 4-5 päeval nädalas, 1-3% 2-3 päeval nädalas ja 1-2% veelgi harvem, samal ajal kui 90-91% neist ei tee seda mitte kunagi.

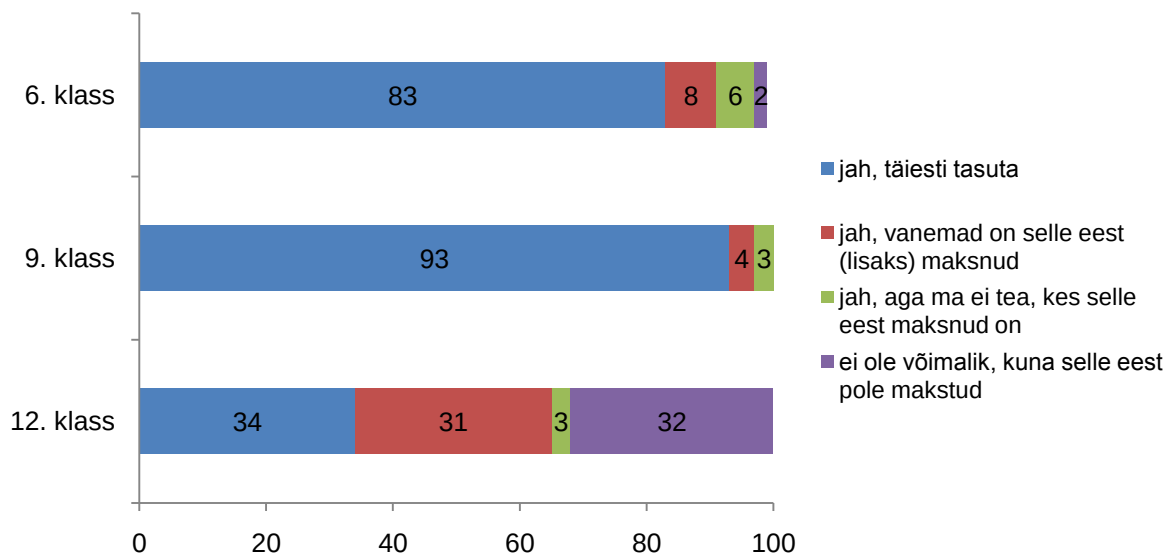


Joonis 9. Koolipäeviti koolis hommikusöögi söömise sagedus kooliastmeti (%); 3. klass n=335, 6. klass n=330, 9. klass n=324, 12. klass n=309.

Koolilõuna

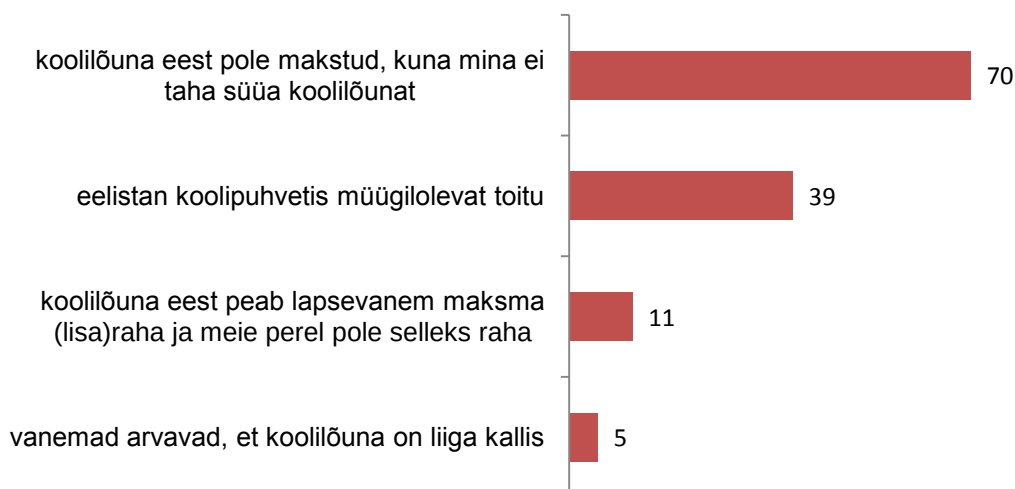
Kui koolis hommikusööki süüa pole paljudel õpilastel võimalik või nad loobuvad sellest, siis koolilõuna söömine on pigem reegel kui erand, seda eriti 6. ja 9. klassi õpilaste hulgas, kellest söövad koolilõunat peaaegu kõik (97-100%) (Joonis 10). 12. klassi õpilastest sööb koolilõunat 68%, kellest pooled saavad seda tasuta ning ülejäänutel (31%) maksavad söögi eest vanemad või siis nad pole päris kursis (3%), kes nende toidu eest tasub. 3. klassi õpilastele antud küsimust ei esitatud, kuna nad saavad koolitoitu tasuta. Seaduse järgi saavad tasuta koolilõunat ka ülejäänud põhikooli õpilased, kuid õpilaste vastuste põhjal eeldavad 10% kuuenda ja 4% üheksanda klassi õpilasi, et koolilõuna eest peavad maksma nende vanemad. Siinkohal võib olla tegemist nii

õpilaste teadmatusega kui koolidega, kus vanemad koolitoidu eest lisaraha maksavad.



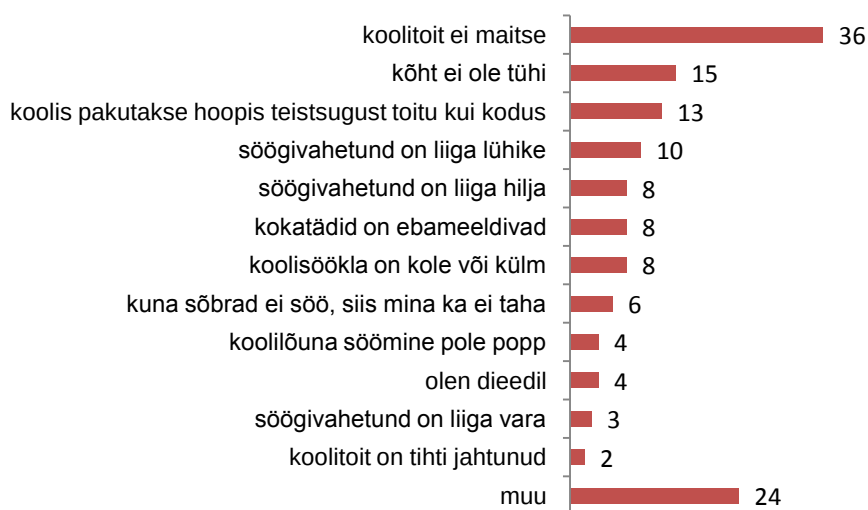
Joonis 10. Koolilõuna söömine ja selle eest tasumine kooliastmeti (%); 6. klass $n=330$, 9. klass $n=324$, 12. klass $n=309$.

Õpilastest, kellel polnud võimalik koolilõunat süüa (neist 92% olid viimase klassi õpilased), 70% vastas, et nad ise ei taha koolilõunat süüa ning seetõttu pole ka selle eest makstud (Joonis 11). 39% eelistas koolilõunale puhvetis müügilolevat toitu ning alles seejärel tulid rahalised põhjused (16%). Samas tuleb mainida, et mitmed koolilõuna mittedöömise puhul materiaalseid põhjuseid nimetanud õpilastest kinnitasid ka, et nad ei soovi ise koolilõunat süüa või eelistavad seda puhvetist osta.



Joonis 11. Koolilõuna mittedesõõmise põhjused, 6.-12. klass (%), n=107.

Õpilased, kes koolilõunat enda soovil süüa ei tahtnud, pidid seda ka põhjendama. Üle kolmandiku (36%) selliste õpilaste arvates ei ole koolitoit maitsev, 15% ütleb, et köht ei ole tühi ning 13% leiab, et toit koolis on liiga erinev sellest, mida ollakse harjunud sööma kodus (Joonis 12). Kõige vähem mõjutas koolilõunast loobumist see, et söök on jahtunud (2%) või söögivahetund on liiga vara (3%).

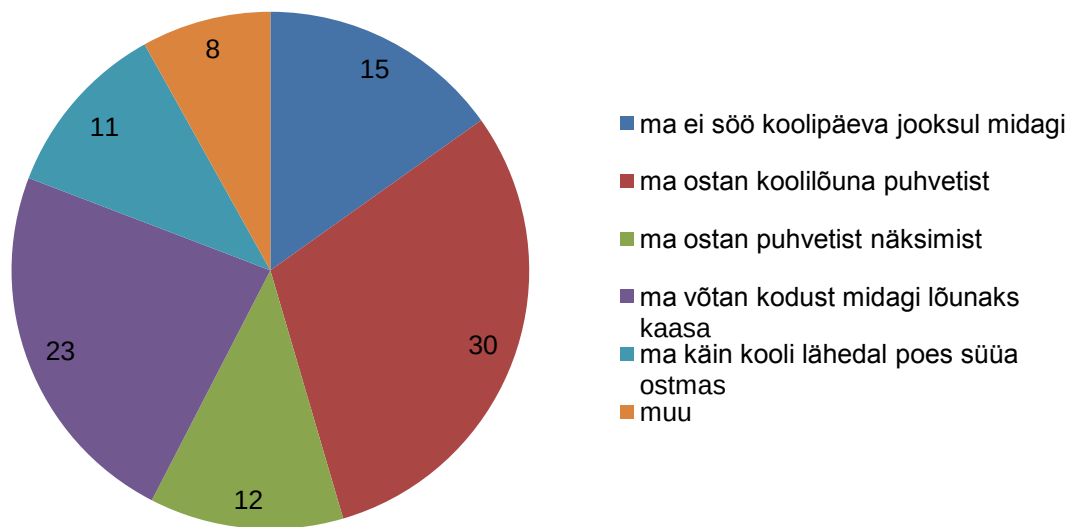


Joonis 12. Põhjused, miks koolilõunat enda soovil ei sööda, 6.-12. klass (%), n=107.

Muid põhjendusi tõi lisaks välja 24% koolilõunast mitte huvitatud õpilastest. Kõige enam öeldi, et toit võetakse kodust kaasa (7 õpilast), vähemalt ühe õpilase jaoks oli see ka võimalus koolilõuna raha sel moel kokku hoida. 5 õpilase jaoks seisneb probleem pakutavate toitude maitstes – toit on maitsetu, üksluine või pole korralikult valmistatud, liha on vähe. 4 õpilast tõi välja, et mitte alati ei soovi nad koolis pakutavat toitu ning eelistavad seda osta vaid nendel päevadel, mil tõesti antud sööki soovivad, sest koolitoidu eest ette makstud raha pole võimalik tagasi saada. 2 õpilast tõi koolilõunast loobumise põhjusena välja hinna, mis on nende arvates koolitoidu kohta liiga kõrge ning samuti 2 õpilast põhjendas toidust loobumist hügieeniprobleemidega (toidu sees olevad juuksekarvad) ning oma isiklike harjumustega süüa kohvikus või toituda lõuna ajal võileibadest. Veel esitati järgmisi põhjendusi:

- *Jõuan kooli nii harva, et ette maksuma ei hakka.*
- *Pole kohta.*
- *Järjekorrad.*
- *Väikesed lauad.*
- *Olen taimetoitlane.*
- *Lihtsalt ei armasta suure grupiga söömist.*
- *Söön kodus.*

Sarnaselt eelmisele küsimusele paluti õpilastel, kellel ei ole võimalik koolilõunat süüa, valida etteantud väidete seast üks, mis nende kohta kõige enam kehtib. Selle järgi võib öelda, et 84% õpilastest vaatamata sellele, et koolilõuna eest ei ole makstud, koolipäeva jooksul siiski midagi sööb: kolmandik ostab koolilõuna puhvetist, 23% võtab toidu kodust kaasa, 12% ostab puhvetist näksimist, 11% käib lähedalolevas poes süüa ostmas ja 8% tavaliselt kombineerib eelnevalt nimetatud variantide vahel (Joonis 13). Viimati nimetatud ostavad puhvetist pirukaid (2 õpilast), näksimist, šokolaadi, porgandit ja õuna ning poest *hot dog*-i (2 õpilast), hamburgerit, pitsat ja kuivikuid. Kodust võetakse kaasa õuna, banaanid, küpsised, kooki, kuivikuid ja saiakesi. Ühel õpilasel on aga võimalus kodus lõunat söömas käia (võileibu, suppi või praadi). Koolipäeva jooksul ei söö midagi 15% õpilastest, kellest valdava enamuse (69%) moodustavad viimase klassi õpilased, veerandi 3. ja 6% 9. klassi õpilased.



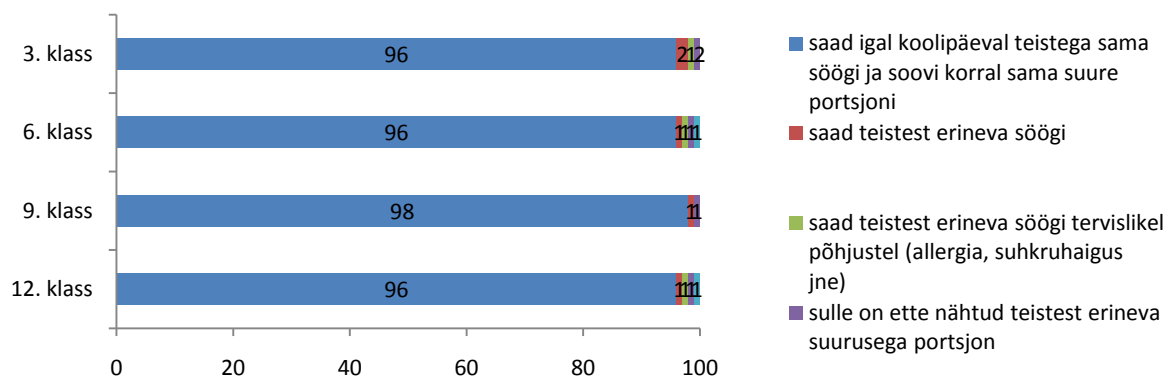
Joonis 13. Koolilõunat mittedöövate õpilaste toitumine koolipäeva jooksul, 6.-12. klass (%), n=107.

Puhvetist ostab 43% õpilastest sooja toitu, näiteks päevapraadi (Tabel 2). Samas 20% ostab lõunasöögi asemel saiakesi või pirukaid. Õpilastest, kes puhvetist näksimist ostavad, eelistab 42% osta saiakesi, 16% maiustusi ja 13% jooke. Kolmandik (31%) kodust lõuna kaasa võtnutest sööb võileibu, 18% puuvilju ja 14% maiustusi. Poest ostetakse endale enamasti saiakesi (41%) ja jooke (29%). Variandi „muu“ all pidasid õpilased enamasti silmas, et ostavad seda, mida parajasti pakutakse ning maitsev tundub.

Tabel 2. Koolilõunat mittedöövate õpilaste (n=107) toitumise viis ja tavapärase söögid, 6.-12. kl (%).

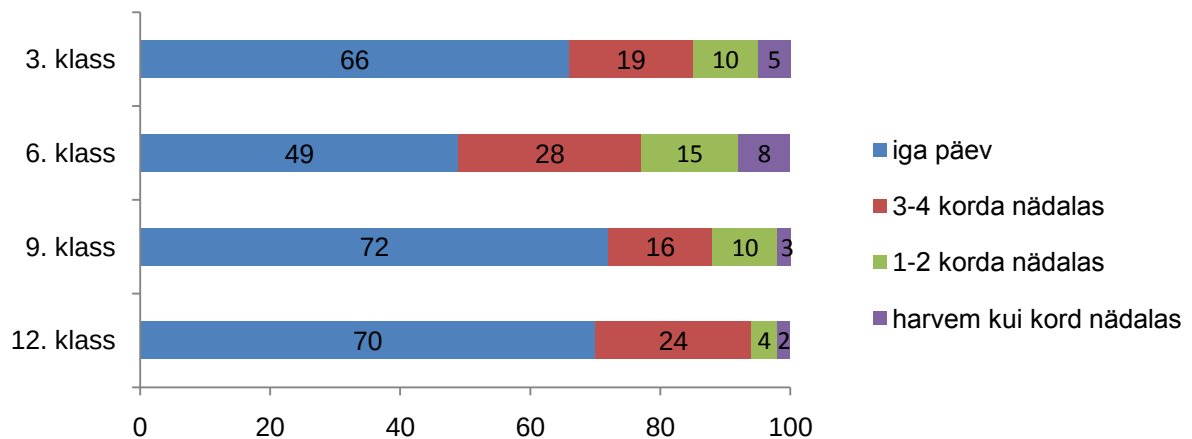
	Koolilõuna puhvetist	Näksimised puhvetist	Kodust lõuna kaasa	Ostud poest
Friikartulid	2			
Hamburger	3			6
Jogurt			2	
Joogid		13	2	29
Kohuke		4	2	
Kohvi	6			
Maiustused	8	16	14	
Näkileivad	2			
Pakitoidud			2	
Puuviljad	5	4	18	
Saiakesed	20	42	2	41
Salatid	6	8	8	
Soe toit	43		8	6
Tee			2	
Vrapp/kebab	3			6
Võileib	2	8	31	6
Muu	3	4	10	6
KOKKU	103	99	101	100

Pea kõik (96-98%) õpilased erinevatest kooliastmetest saavad igal koolipäeval oma klassikaaslastega koolilõuna ajal sama söögi ja soovi korral sama suure portsjoni (Joonis 14). 3-5% õpilastest saavad teistest erineva söögi (osadel juhtudel tervislikel põhjustel), erineva suurusega portsjoni või ei saa koolilõunat osadel päevadel.



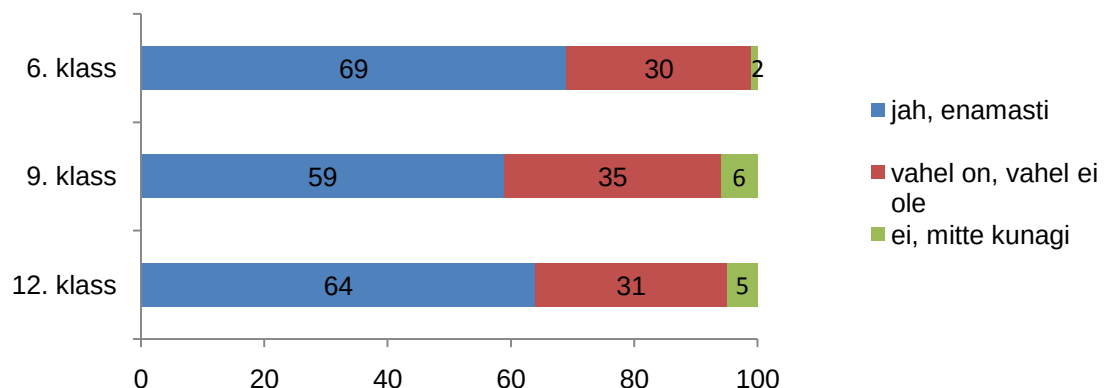
Joonis 14. Koolilõunal saadav toit ja portsjoni suurus võrreldes klassikaaslastega kooliastmeti (%); 3. klass n=335, 6. klass n=322, 9. klass n=323, 12. klass n=211.

Üldiselt sööb ettenähtud portsjonist iga päev ära vähemalt poole 2/3 õpilastest (Joonis 15). Kõige kehvemad sööjad on 6. klassis, kus selliseid õpilasi on alla poole (49%) ning samuti on seal pea neljandik (23%) õpilasi, kes söövad vähemalt poole toidust ära ainult 1-2 korda nädalas või veelgi harvem. Kõige sagedamini söövad vähemalt poole toidust ära viimase klassi õpilased, kelle seas on vaid 6% neid, kes söövad vähem kui pool portsjonist ära ainult 1-2 korral nädalas või harvem.



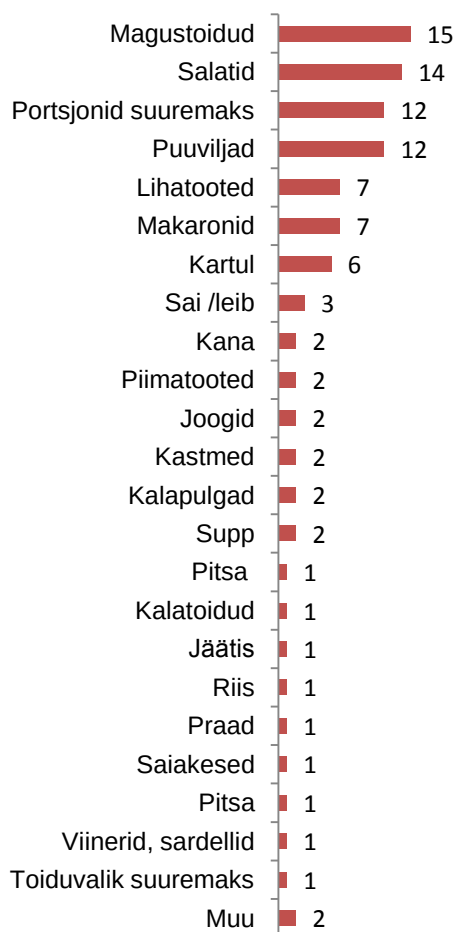
Joonis 15. Koolilõuna portsjonist vähemalt poole ärasöömise sagedus kooliastmeti (%); 3. klass $n=335$, 6. klass $n=322$, 9. klass $n=323$, 12. klass $n=211$.

6.-12. klassi õpilaste käest uuriti, kas koolitoidu portsjonite suurused on nende jaoks piisavad. Ilmnes, et portsjonid on enamasti piisavad 59-69%, vahetevahel umbes kolmandiku (30-35%) ja mitte kunagi 2-6% õpilaste arvates (Joonis 16). Kui võrrelda antud tulemusi eelpooltooduga (Joonis 15), näeme, et 6. klassi õpilased, kes kõige harvem kogu oma toiduportsjoni ära söövad, olid ka nende suurusega kõige enam rahul (vaid 2% arvas, et portsjonid pole piisavad).



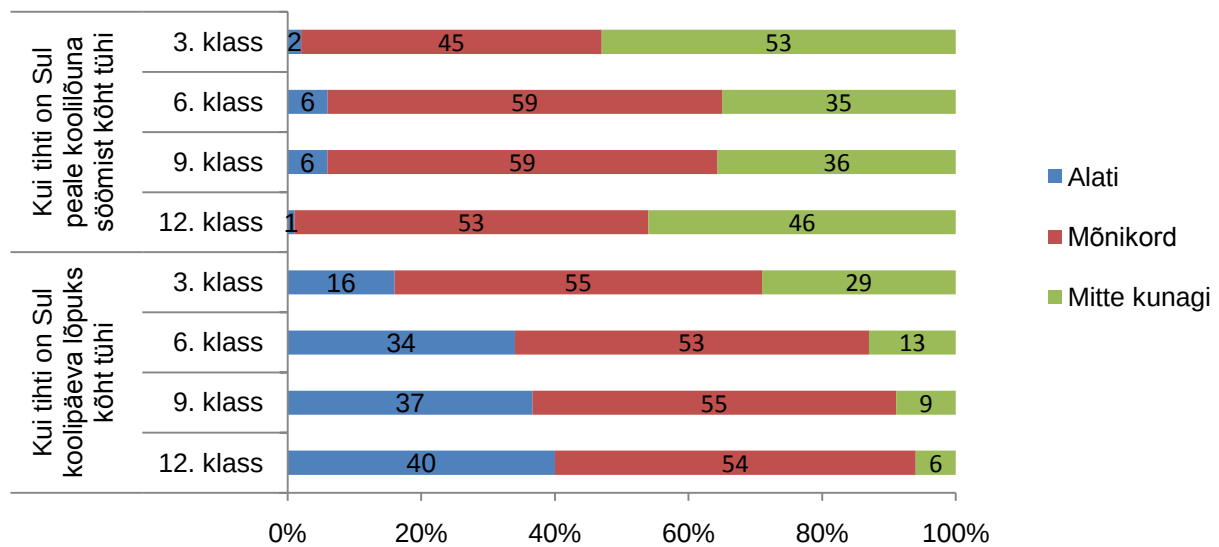
Joonis 16. Õpilaste hinnang koolilõuna portsjonite piisavusele kooliastmeti (%); 6. klass $n=322$, 9. klass $n=323$, 12. klass $n=211$.

Õpilased, kelle jaoks olid portsjonid ebapiisavad, soovivad eelkõige saada rohkem magustoite (15%), salateid (14%) ja puuvilju (12%) (Joonis 17). Neist 12% arvas, et portsjonid on üldiselt liiga väikesed, kõike võiks rohkem olla või võimalus toitu juurde küsida. 7% õpilastest soovib saada rohkem nii lihatooteid (kotlette, pikkpoissi) kui makarone ning 6% rohkem kartulit (püreed, ahjukartuleid).



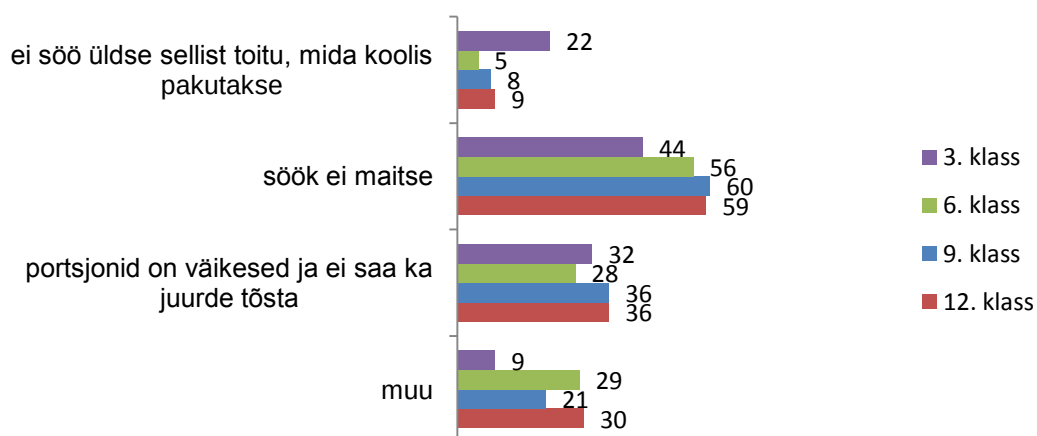
Joonis 17. Toidud, mida õpilased, kelle jaoks portsjonid on ebapiisavad, sooviks juurde, 6.-12. klass (%), n=308.

Enam kui pooltel 3. klassi õpilastel ei jää kõht pärast koolitoidu söömist kunagi tühjaks, mõnikord juhtub seda 45% õpilastel (Joonis 18). Ülejäänud kooliastmete õpilastel jääb kõht tühjaks 54% kuni 65% ulatuses, kuid enamasti siiski mitte alati, vaid mõnikord. Koolipäeva lõpuks on 3. klassis alati kõht tühi 16%, mõnikord 55% ja mitte kunagi 29% õpilastest. 6.-12. klassi õpilaste arvamused on ilmselt pikema koolipäeva tõttu mõnevõrra erinevad: 34-40% õpilastest on alati kõht koolipäeva lõpuks tühi, mõnikord on see nii 53-55% ja mitte kunagi 6-13% õpilastel.



Joonis 18. Õpilaste hinnang sellele, kui tihti on neil pärast lõuna söömist ja koolipäeva lõpuks kõht tühi (%); 3. klass n=335, 6. klass n=322, 9. klass n=323, 12. klass n=211.

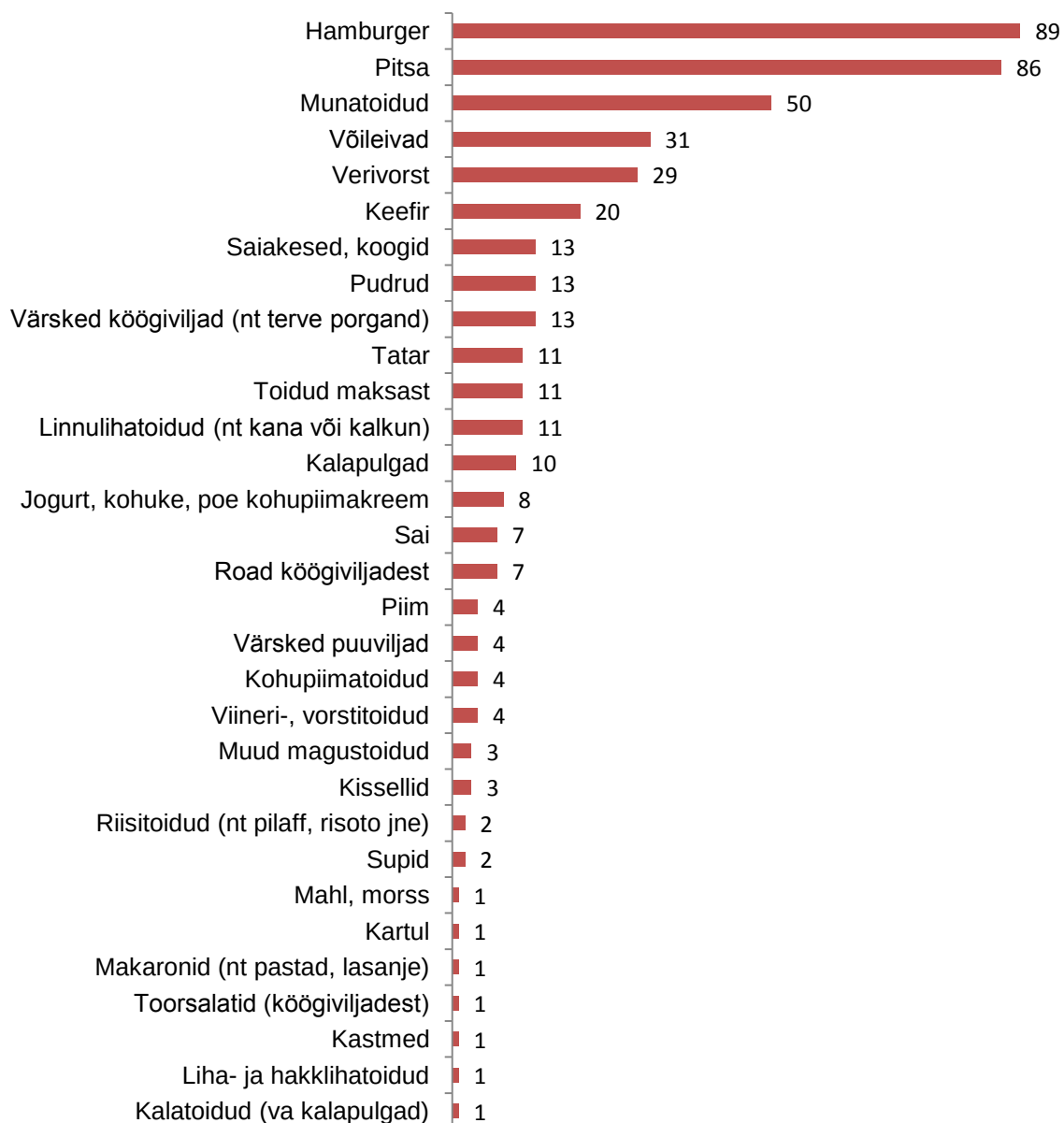
Kui kõht jäi alati või mõnikord pärast koolilõuna söömist tühjaks, siis peamiseks põhjuseks oli see, et toitu ei maitsenud, millele järgnes portsjonite väiksus (Joonis 19). Kõige vähem nimetati tühjaks jäänud kõhu põhjuseks seda, et üldse ei sööda sellist toitu nagu pakutakse. Kui üldiselt olid 3. klassi õpilased oma hinnangutes vanematega võrreldes leplikumad, siis viimati mainitu puhul oli nende ülekaal võrreldes teiste kooliastmetega väga suur, millest võib järeldada, et nad on toidu suhtes valivamad. Muude tühjaks jäänud kõhu põhjustena toodi välja liiga lühikest vahetundi, mille ajal ei jõua kõike ära süüa ning asjaolu, paljudel läheb kõht lihtsalt väga kiireks tühjaks.



Joonis 19. Põhjused, miks pärast koolilõuna söömist kõht tühjaks jääb, kooliastmeti (%); 3. klass

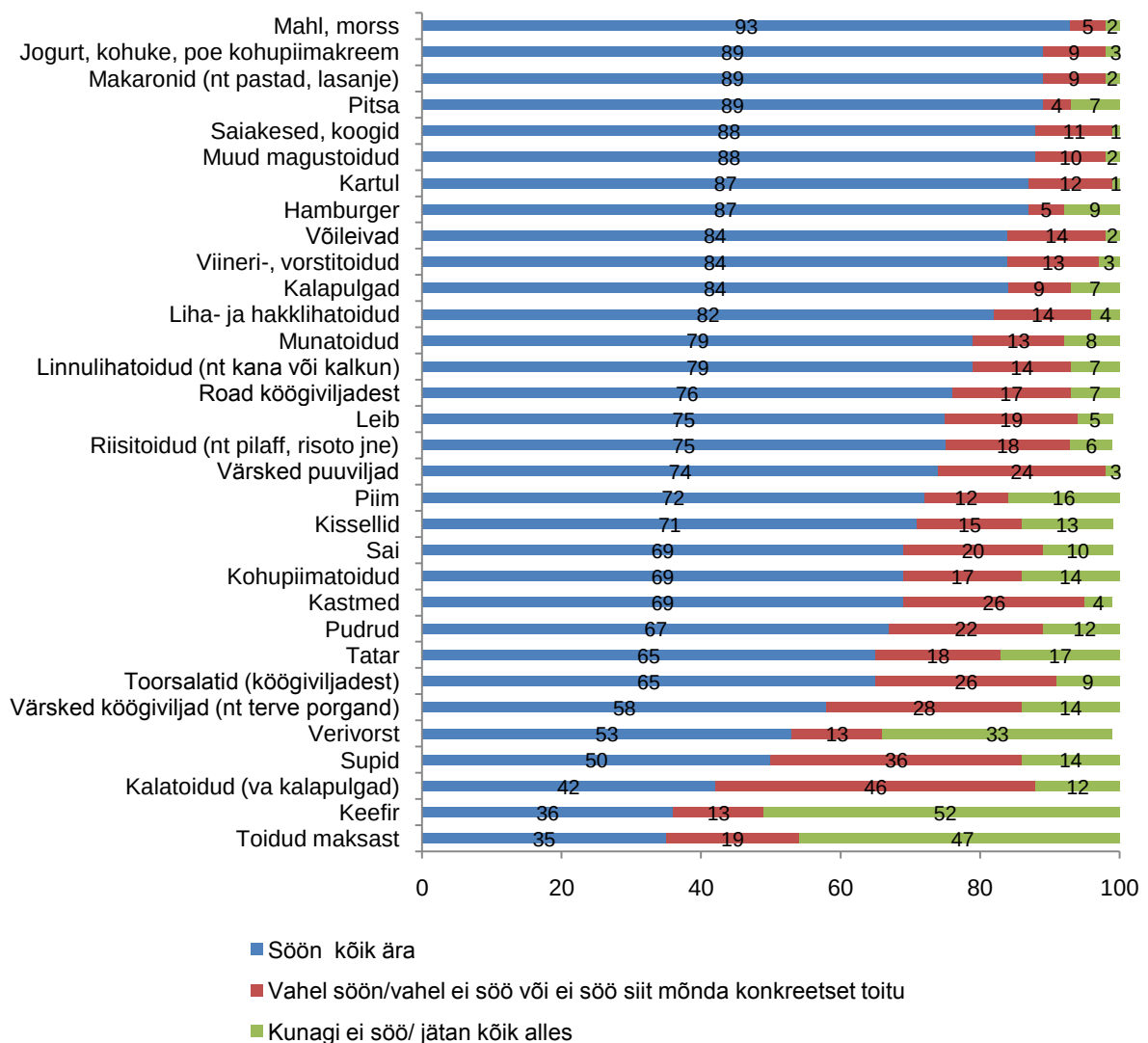
$n=188$, 6. klass $n=234$, 9. klass $n=248$, 12. klass $n=140$.

Õpilased said etteantud toitude nimekirjast valida oma lemmikud ja samas vastata, milliseid sööke koolis üldse ei pakuta. Võimalike koolilõunal pakutavate toitude hulgast puuduvad õpilaste sõnul kõige sagedamini hamburgerid, pitsad ja munatoidud (Joonis 20). Kindlasti aga ei puudu ühegi kooli lõunalaualt leib.



Joonis 20. Koolimenüüdes puuduvad toidud/joogid (%), $n=1191$.

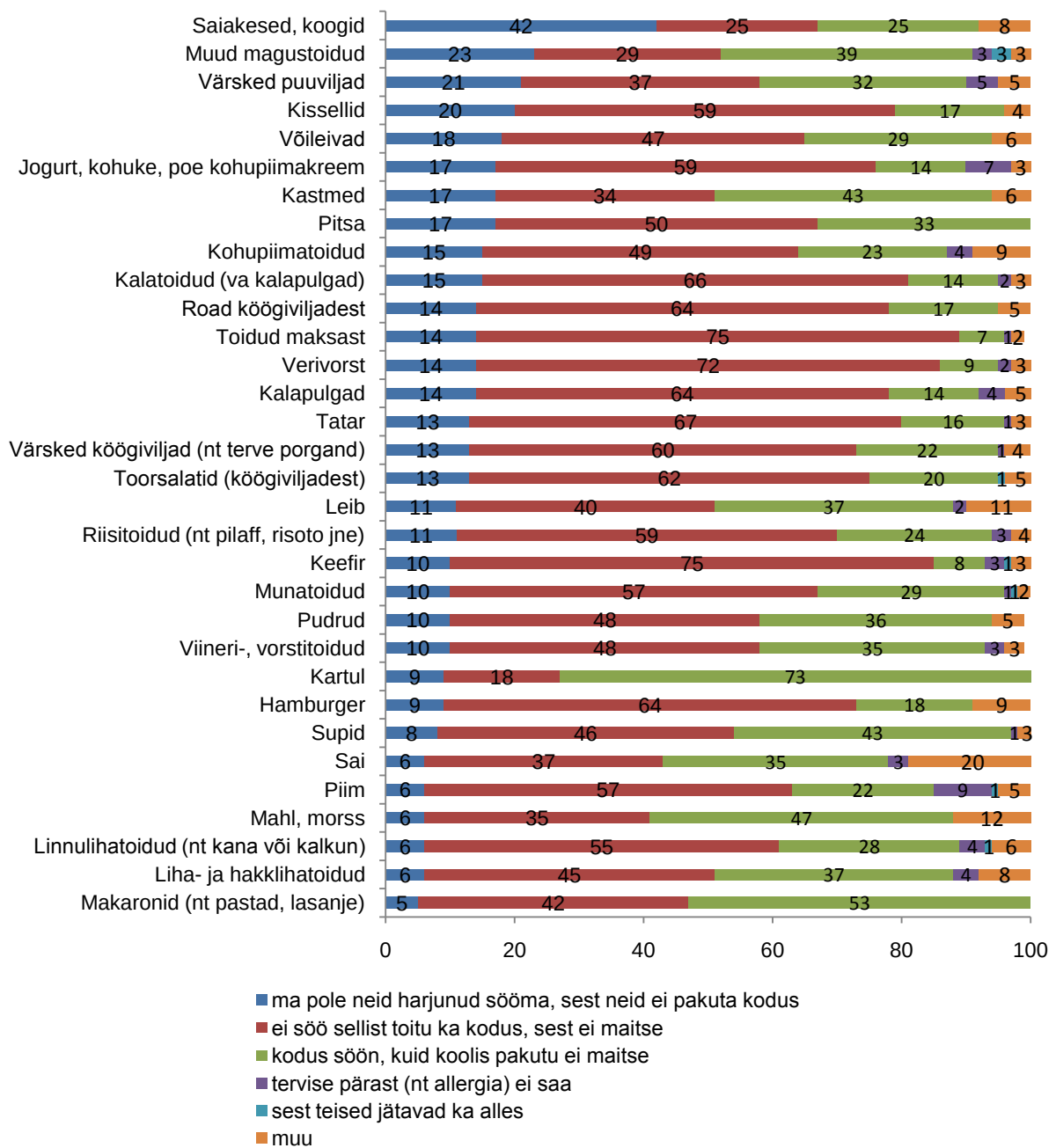
93% õpilastest joob koolilõunal alati hea meelega mahla või morssi (Joonis 21). Kuigi pitsat pakutakse vähestes koolides, sööb 89% õpilastest selle alati ära. Sama suur osakaal on õpilasi, kes söövad alati ära ka makaronid (nt pasta, lasanje), jogurti, kohukeste ja poe kohupiimakreemi. Lemmik koolitoitude sekka kuuluvad veel saiakesed, koogid ja muud magustoidud (88%), kartul ja hamburger (87%), võileivad, viineri- ja vorstitoidud, kalapulgad (84%) ning liha- ja hakklihahoidud (82%). Toitudest, mida vahel süüakse ja vahel mitte, nimetati kõige enam kalatoite (va kalapulgad) (46%). Ligi pooled õpilased ei joo koolilõunal kunagi keefiri ega söö toite maksast ning kolmandik õpilastest ei söö kunagi ka verivorste.



Joonis 21. Õpilaste koolitoidueelistused, 3.-12. klass (%), n=1191.

Toitude juures, mida õpilased vahel söövad ja vahel ei söö, oli vajalik ka täpsustada, mida konkreetse toidu juures süüa ei taheta. Ligi pooled (46%) õpilased ei söönud vahel kalatoite. Neist paljudele ei meeldinud kalasupid või keedetud ja hautatud kala ning ka luudega kalad jäetakse parema meelega järele. Lisaks selgus, et paljuski otsustatakse kalatoidu söömine või mitte söömine kala välimuse järgi. Suppidest on kõige ebapopulaarsemad kala- ja hernesupp, kastmetest maksa- ja jahukaste, salatitest peedi-, porgandi- ja kapsasalat, värsketest köögiviljadest kaalikas ja porgand, köögiviljaroogadest hautised, putrudest manna- ja kaerahelbepudrud, magustoitudest leivasupp. Tatart ja makarone ei sööda, kui need on ülekeedetud ja kokkukleepuvad, kissellide puhul ei meeldi õpilastele, kui neis on klimbid, ning piima ja keefiri puhul, kui need on soojaks läinud. Leib, sai ja võileivad jäetakse söömata, kui need on kuivanud ja kõvad, samuti ei armastata kiluvõileibu. Paljude toitade (kastmed, verivorst, liha, supid, riisitoidud jne) sees ei meeldi õpilastele pekitükid. Kokkuvõttes võib välja tuua, et õpilased otsustavad toidu söömise või mitte söömise paljuski toidu välimuse, maitse ja temperatuuri järgi.

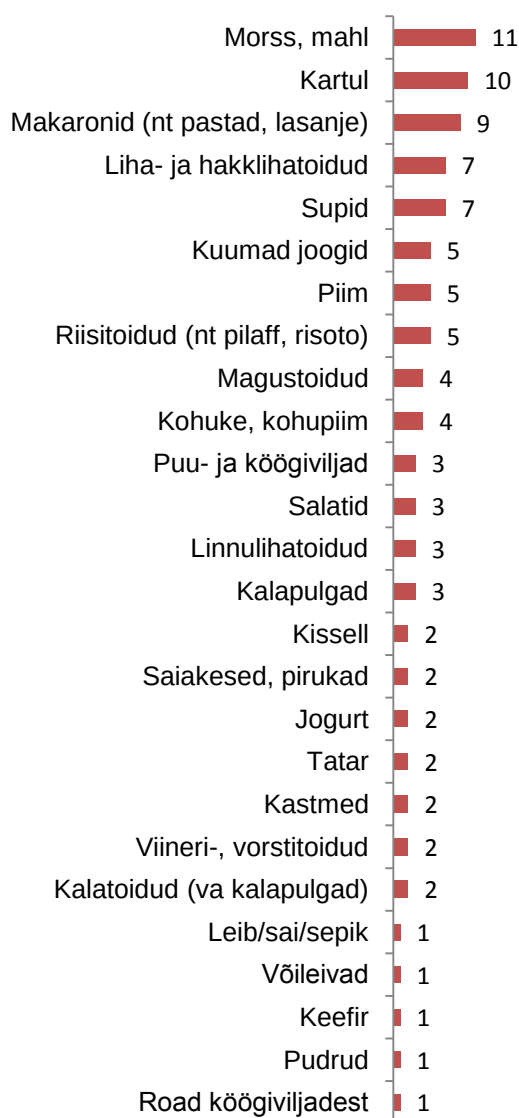
Peamiseks põhjuseks, miks õpilased koolilõunal teatud toite kunagi ei söö ja kõik alles jätavad, on enamasti see, et toit ei maitse ning seda ei sööda ka kodus või kodus süüakse, kuid koolis pakutu ei maitse (Joonis 22). Tervislikel põhjustel loobutakse teatud toitudest vaid kuni 9% ulatuses ning peamiselt piimatoodetest: piim (9%) ja jogurt, kohuke, poe kohupiimakreem (7%). Teiste õpilaste eeskuju on vähese tähtsusega: seda mainiti vaid 6 toidu puhul 32st ja 1-3% ulatuses. Põhjusel, et õpilane pole harjunud toitu sööma, kuna seda kodus ei pakuta, jäetakse kõige enam järele saiakesi, kooke (42%), magustoite (23%) ja värsked puuviljad (21%). 75% õpilastest jätab järele keefiri ja toidud maksast, 72% verivorsti, 67% tatra ja 66% kalatoidud (va kalapulgad), kuna need ei maitse neile ka kodus. Toitudest, mida kodus küll süüakse, kuid koolis pakutu mingil põhjusel ei maitse, nimetati kõige enam kartulit (73%) ja makarone (53%).



Joonis 22. Põhjused, miks osad toidud alati söömata jäetakse, 3.-12. klass (%), n=78.

Pakutavatest koolilõuna toitudest ja jookidest joovad 6.-12. klassi õpilased kõige parema meelega morssi ja mahla (11%) ning söövad kartulit (10%) ja makarone (9%) (Joonis 23). Kartuliroogadest oli õpilaste lemmik kartul või kartulipüree kastme, viinerite või kotlettidega. Makaronitoitudest nimetati eelistusena kõige enam makarone hakkliha või juustuga. Esikolmikule järgnesid liha- ja hakklihatoit ja supid (7%). Viimatinimetatutest olid kõige

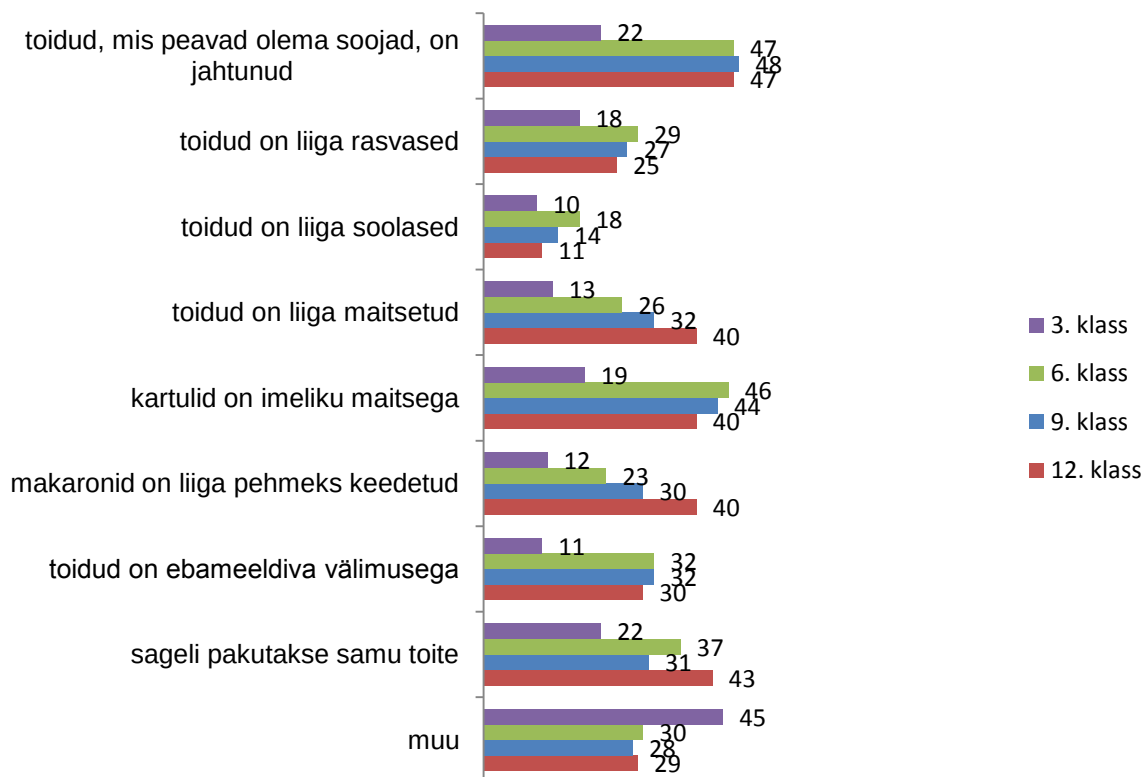
populaarsemad borš ja seljanka. Jookidest järgnesid mahlale/morsile piim ja kuumad joogid (5%) nagu tee, kakao ja kohv. Edetabelisse ei jõudnud kama, muud joogid nagu vesi, munatoidud, toidud maksast ja verivorstid, kuna neid toodi välja liiga vähe.



Joonis 23. Koolilõunal pakutavad õpilaste lemmiktoitud ja -joogid, 6.-12. klass (%), n=856.

Kõige kriitilisemad olid koolitoidu osas 12. klassi õpilased, keda häirisid vähemalt 40% ulatuses 8-st tegurist 5: toidud, mis peavad olema soojad, on jahtunud (47%), sageli pakutakse samu toite (43%), makaronid on liiga pehmeks keedetud, kartulid on imeliku maitsega ja toidud on liiga maitsetud (kõik 40%) (Joonis 24). Kõige vähem häirivaid tegureid leidsid koolilõuna juures 3. klassi õpilased, kelle seas teatud asjad häirisid 10-22% õpilastest. Enim rahulolematust

põhjustasid 3. klassis sarnaselt 12. klassi õpilastele asjaolud, et sageli pakutakse samu toite ning toidud, mis peaksid olema soojad, on jahtunud (mõlemad 22%). Viimane oli kõige häirivam tegur ka 6. (47%) ja 9. klassi (48%) õpilaste arvates, kus järgnes rahulolematus kartulite maitsega, mis oli veidi vähem kui poole antud klasside õpilaste meelestimelik. Kõige vähem häiris õpilasi koolitoidu juures söögi soolasus (10%-18%). Variandi „muu“ valinud õpilastest häirib pea pooli (49%) toidu valmidusaste ja kvaliteet, näiteks on köögiviljad liiga pehmeks keedetud ning kartulid vanad, toored või kõrbenud. Veerandit õpilastest häirib, et suppe pakutakse nädalas liiga tihti ja magustoite liiga vähe. Sama suur osakaal õpilastest tõi häirivana välja ka hügieeniprobleeme: toidu sees olevaid juuksekarvu, kärbsed ja kehvasti pestud nõusid.

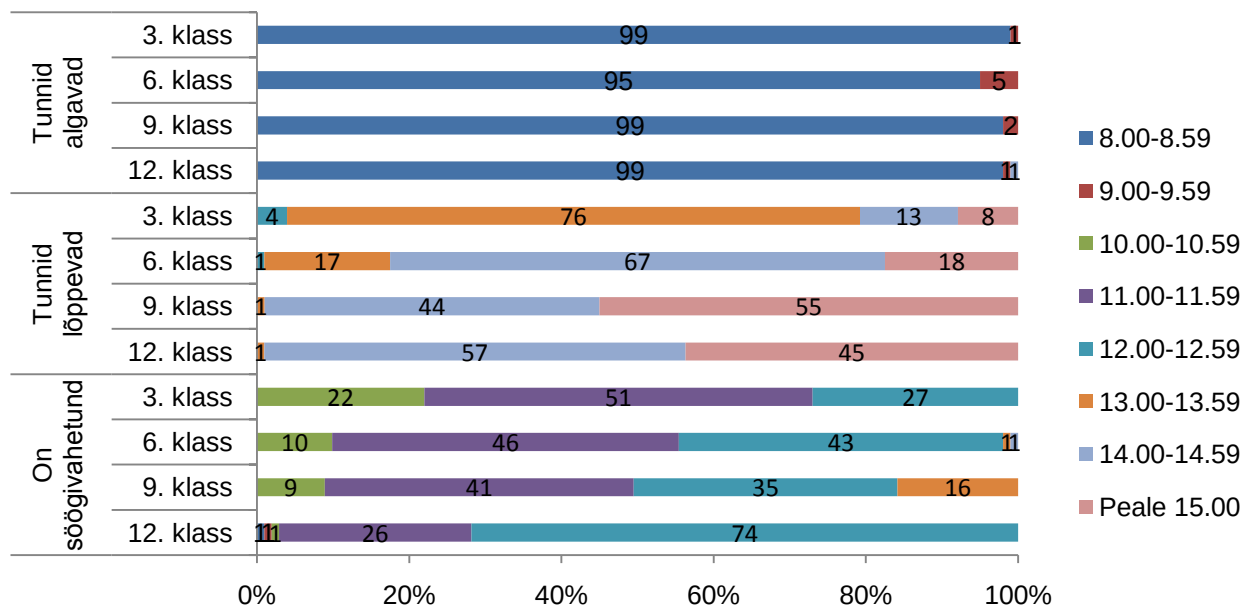


Joonis 24. Häirivad tegurid koolitoidu juures kooliastmeti (%); 3. klass $n=335$, 6. klass $n=322$, 9. klass $n=323$, 12. klass $n=211$.

Koolilõuna aeg

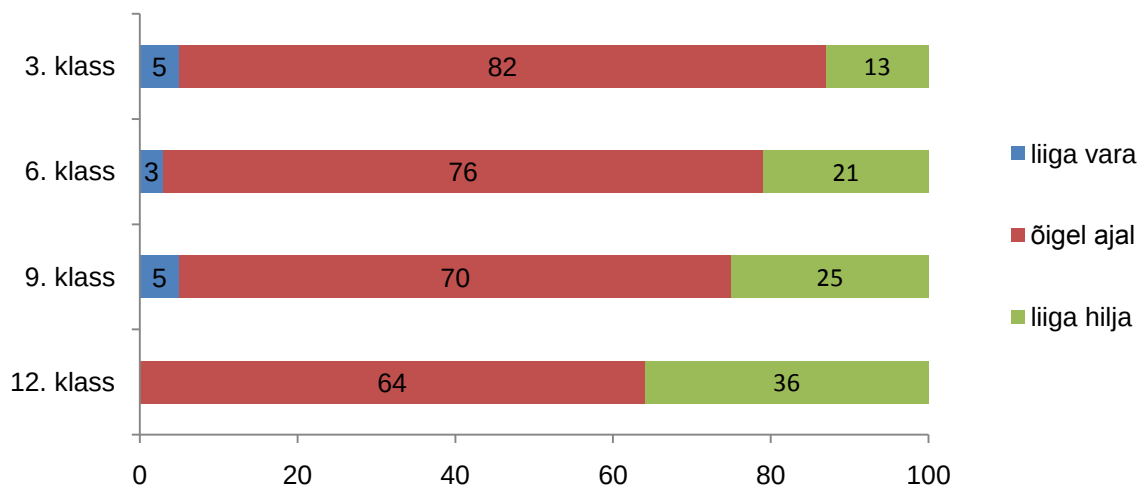
Tunnid algavad kõigil kooliastmetel enamasti kella 8-9 vahel (95-99%) (Joonis 25). Ülejäänud 1-5% algavad tunnid 9-10 vahel. Vastajate seas oli ka 3 õpilast, kellel algasid tunnid eelpooltoodust hiljem, aga kuna neid oli liiga vähe, siis nad statistikas ei kajastu. Tunnid lõppevad 3. klassi

õpilastel tavaliselt kella 13-14 vahel (76%), 6. ja 12. klassi õpilastel kella 14-15 vahel (vastavalt 67% ja 57%) ning 55% 9. klassi õpilastel pärast kella 15. Koolilõunat söömas käib 22% 3. klassi õpilastest 10-11 vahel, pooled (51%) kella 11-12 vahel ja 27% kella 12-13 vahel. Enamiku 6. ja 9. klassi õpilaste söögivahetund toimub 11-12 (vastavalt 46% ja 41%) või 12-13 (vastavalt 43% ja 35%) vahel. Pea kolmveerand (74%) viimase klassi õpilastest käivad söömas kella 12-13 vahel.



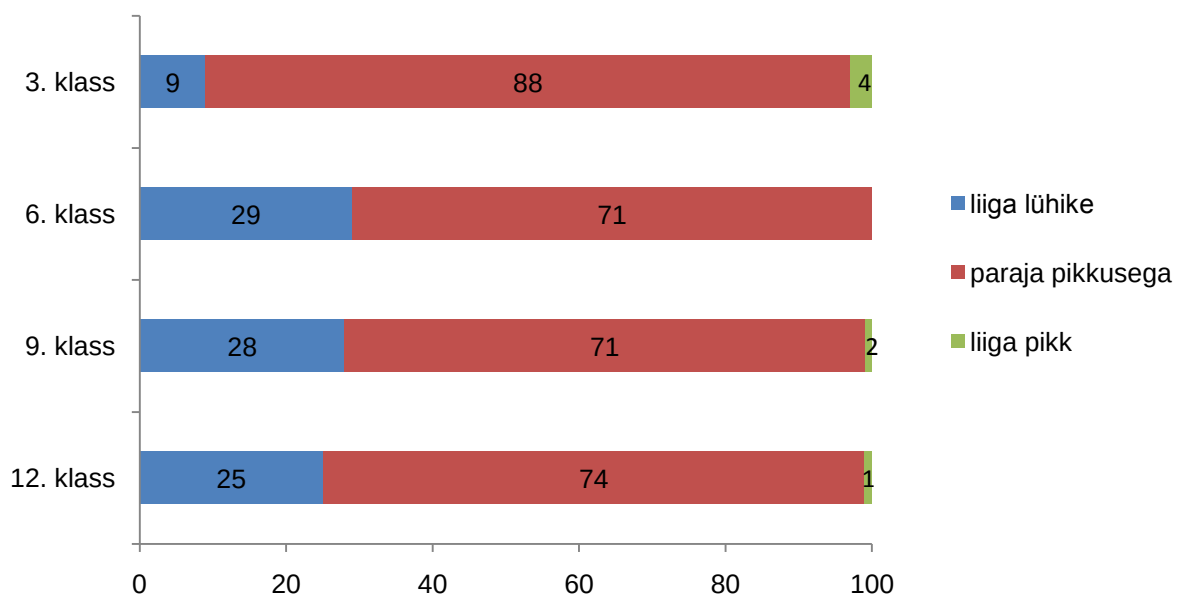
Joonis 25. Tundide algus- ja lõpuaeg ning söögivahetunni toimumisaeg kooliastmeti (%); 3. klass $n=335$, 6. klass $n=322$, 9. klass $n=323$, 12. klass $n=211$.

Kõigis kooliastmetes on pea 2/3 õpilastest söögivahetunni toimumise ajaga rahul (Joonis 26), kusjuures rahulolu on kõige kõrgem 3. klassis (82%) ja kõige madalam gümnaasiumiõpilaste seas (64%). Kui õpilased koolilõuna ajaga rahul ei ole, siis enamasti seetõttu, et süüa saab liiga hilja - nii arvab 13% 3., 21% 6., 25% 9. ja lausa 36% viimase klassi õpilastest.



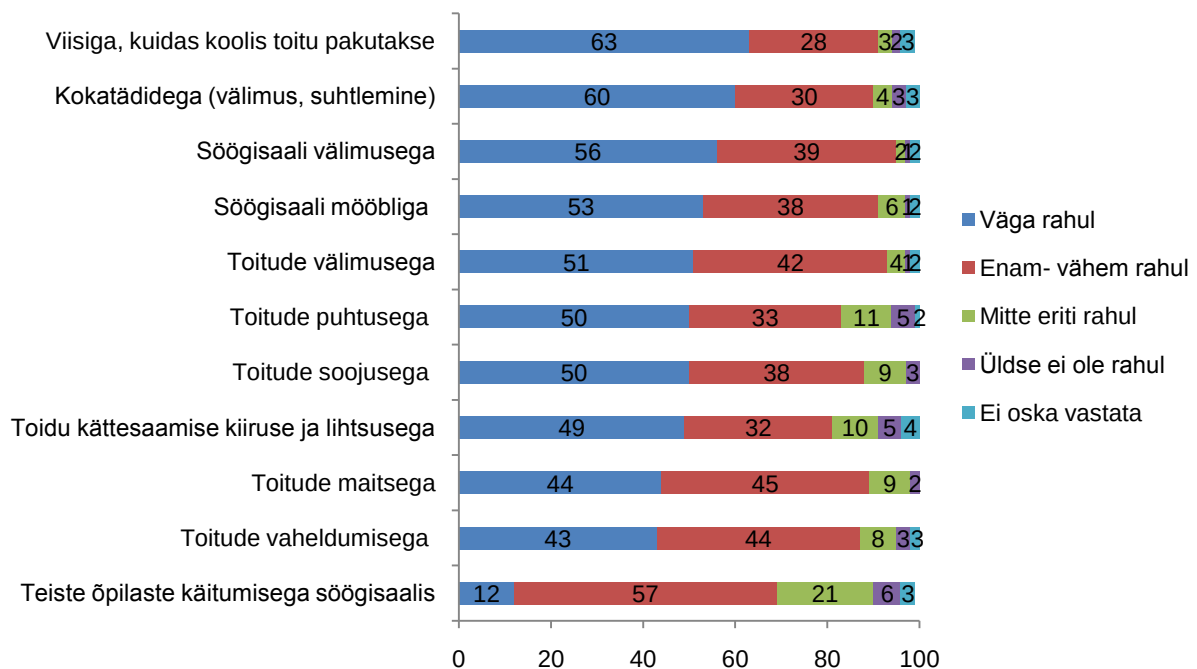
Joonis 26. Õpilaste rahulolu söögivahetunni toimumisajaga kooliastmeti (%). 3. klass $n=335$; 6. klass $n=322$; 9. klass $n=323$; 12. klass $n=211$.

Söögivahetundi peab paraja pikkusega olevaks 71-88% õpilastest (Joonis 27). Sarnaselt söögivahetunni toimumisajaga oli ka rahulolu selle pikkusega jällegi kõige suurem 3. klassi õpilaste hulgas (88%). Liiga pikaks peab söögivahetundi vaid 1-4% õpilastest, rohkem on aga neid (6.-12. klassi õpilaste hulgas veerand kuni kolmandik), kelle arvates on see sööklasse jõudmiseks, toidu võtmiseks ja söömiseks liiga lühike.



Joonis 27. Õpilaste rahulolu söögivahetunni kestvusega kooliastmeti (%); 3. klass $n=335$, 6. klass $n=322$, 9. klass $n=323$, 12. klass $n=211$.

Enamike hinnatud koolisööklat ja koolitoitu puudutavate teguritega on vähemalt pooled õpilased väga rahul (Joonis 28). Kõige suurem (63%) on rahulolu viisiga, kuidas koolis toitu pakutakse (nt iseteeninduslett, portsjonid laual vms). Väga rahul ollakse ka kokatädidega (60%). Üldse või eriti ei olda kõige sagedamini rahul teiste õpilaste käitumisviisiga söögisaalis (27%), toitude puhtuse (16%) ja kättesaamise kiiruse ning lihtsusega (15%). Teiste õpilaste käitumise juures häirib kõige rohkem lärm ja söögi ajal rääkimine, üsna tihti tuleb ette ka toidu loopimist. Õpilastest, kes ei olnud rahul toitude hügieeniga, on ligi 90% leidnud oma toidu seest juuksekarvu. Pooled õpilastest, kes ei olnud rahul koolitoidu kättesaamise kiiruse ja lihtsusega, nägid peamise probleemina aeglast teenindust ja pikki järjekordi, mille tõttu vahel saab toidu kätte alles vahetunni lõpuks ning süüa enam ei jõua. Teiseks suureks probleemiks oli trügimine ja tõuklemine toidu kättesaamise ajal.

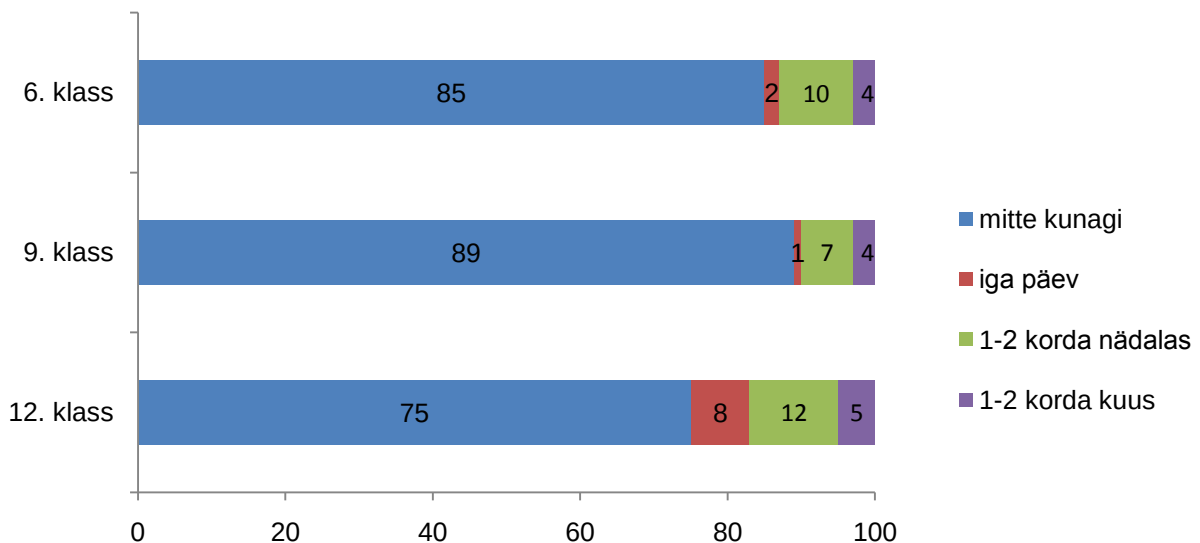


Joonis 28. Õpilaste rahulolu koolisöökla ja koolitoiduga üldiselt, 3.-12. klass (%), n= 1191.

PUHVETI – JA POETOIT

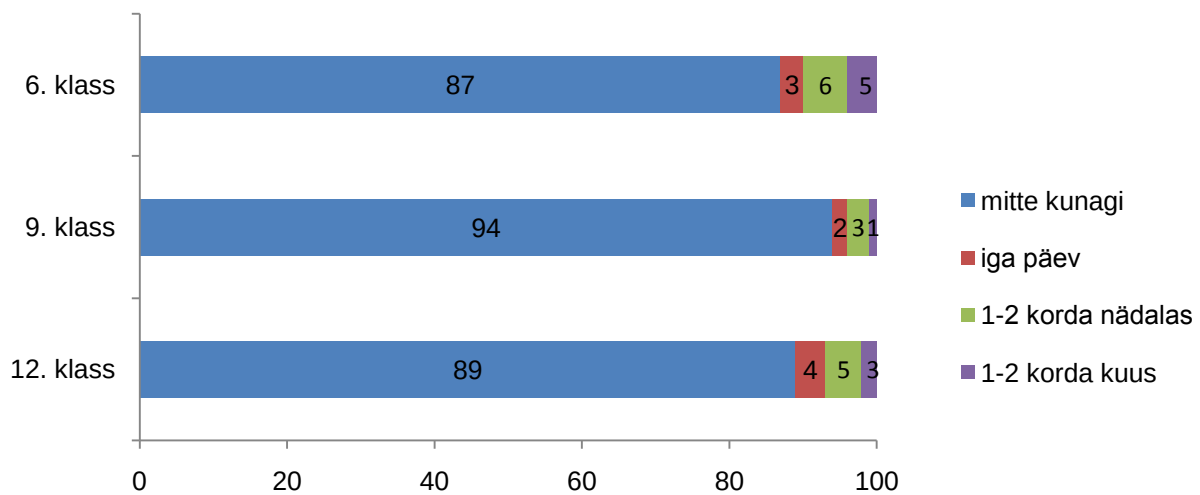
Puhveti- ja poetoitu puudutavaid teemasid käsitleti 6.-12. klassi õpilastega.

Puhvet on olemas 55% õpilaste koolides. Üldiselt võib öelda, et puhvet ei ole õpilaste seas igapäevane lõunatamise koht, kus koolitoidu asemel suppi või praadi süüakse - mitte kunagi ei lõunasta puhvetis 75-89% 6.-12. klassi õpilastest (Joonis 29). Mõnevõrra rohkem on igapäevaseid puhvetikliente, kes seal koolitoidu asemel süüa ostavad, arusaadavalt gümnaasiumiõpilaste hulgas, kuna suurem osa neist peab ise oma koolitoidu eest tasuma. Õpilased, kes lõunatavad koolitoidu asemel puhvetis, ostavad tavaliselt praadi (44%) või salatit (10%).



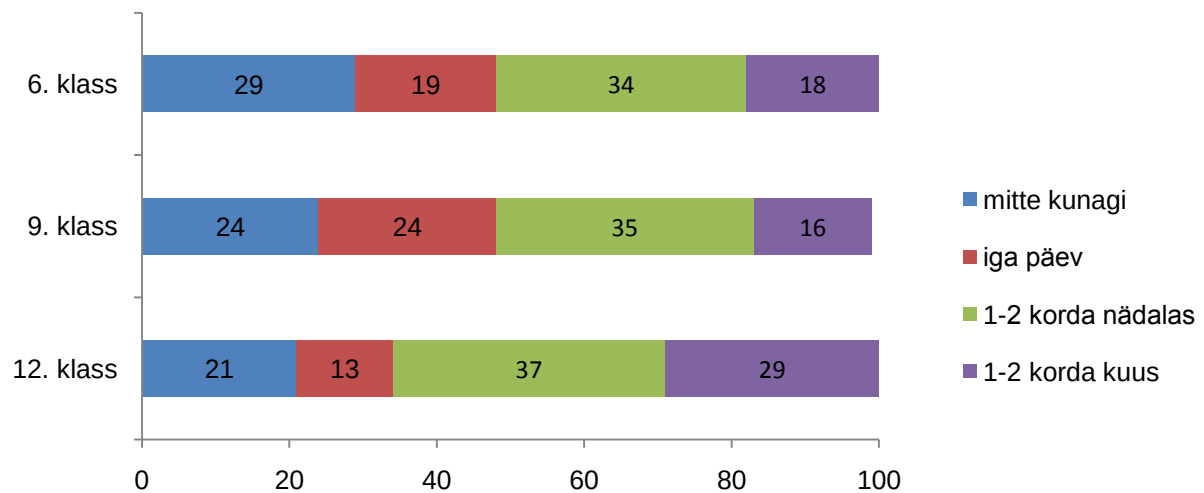
Joonis 29. Puhvetist koolitoidu asemel lõunasöögi ostmise sagedus, 6.-12. klass (%); 6. klass n=133, 9. klass n=131, 12. klass n=260.

Suppi või praadi lõunasöögile lisaks pole samuti valdaval enamusel õpilastel kombeks puhvetist osta –mitte kunagi ei tee seda 87-94% õpilastest (Joonis 30). Kõige rohkem (14%) käib puhvetist koolitoidule lisa ostmas 6. klassi õpilasi, kes olid ka kõige nigelamad koolitoidu sööjad, süües teistest sagedamini ettenähtud portsjonist ära alla poole (Joonis 15). Kõige sagedamini ostetakse puhvetist koolitoidule lisaks saiakesi (15%), salatit ja jooke (12%) ning praadi ja pitsat (8%).



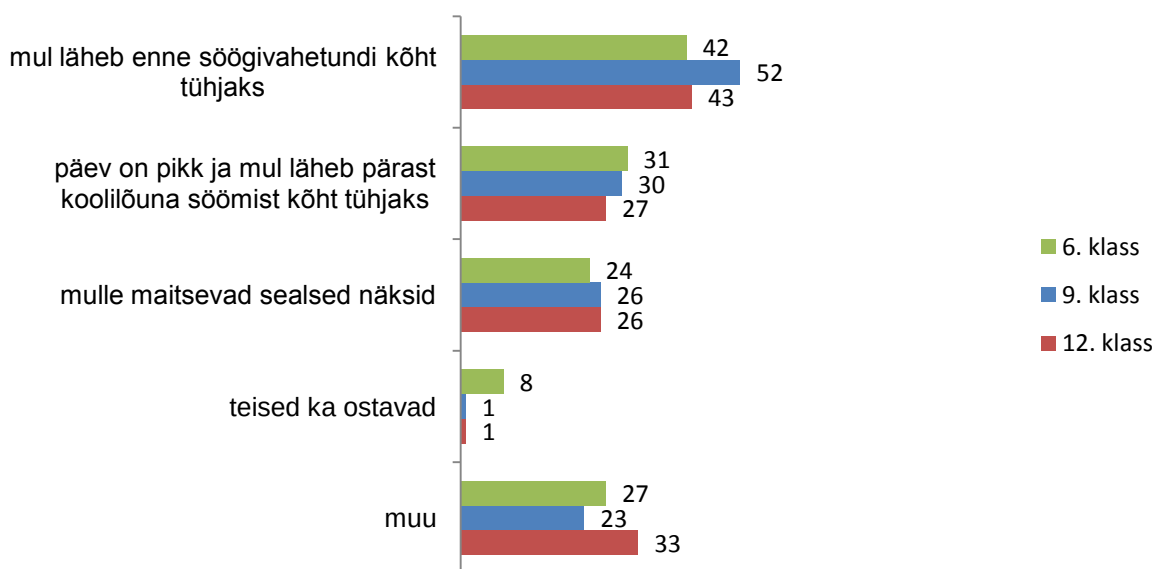
Joonis 30. Puhvetist koolitoidule lisaks lõunasöögi ostmise sagedus, 6.-12. klass (%); 6. klass $n=133$, 9. klass $n=131$, 12. klass $n=260$.

Puhvet on eelkõige näksimiste (maiustused, puu- ja köögiviljad, joogid jne) ostmise koht. Neid käib seal kuus vähemalt korra ostmas 71-79% õpilastest, sealjuures on kõige usinamad 9. klassi õpilased, kellest pea veerand (24%) külastab puhvetit iga päev (Joonis 31). Puhvetist ostetud lisanäksimistest on kõige populaarsemad saiakesed (36%), maiustused (23%) ja joogid (19%).



Joonis 31. Puhvetist lisanäksimise ostmise sagedus, 6.-12. klass (%); 6. klass $n=133$, 9. klass $n=131$, 12. klass $n=260$.

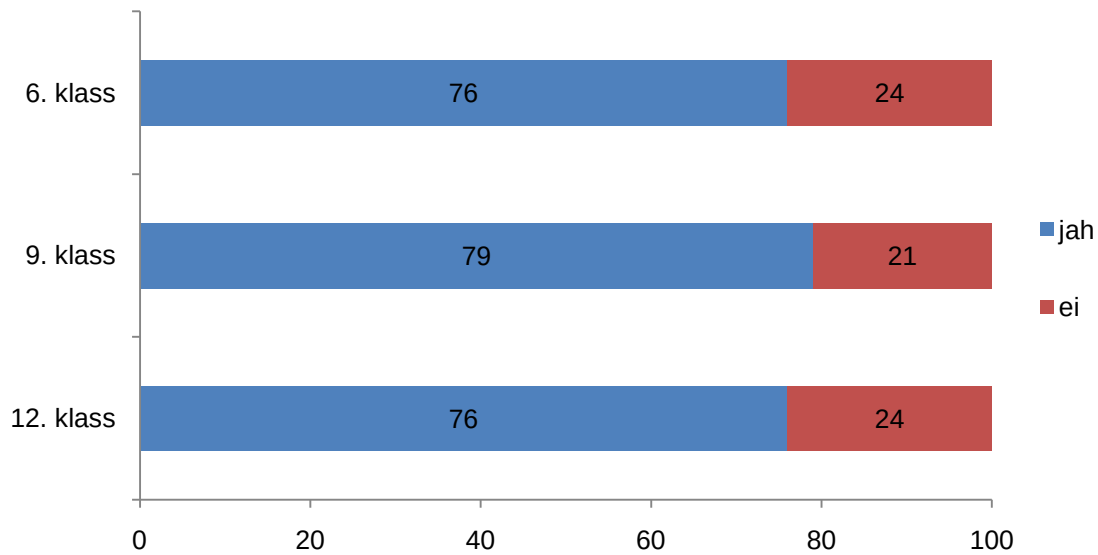
Puhvetist lisanäksimiste ostmise peamine põhjus on kõigis kooliastmetes see, et kõht läheb enne söögivahetundi tühjaks, millele järgneb väide, et päev on pikk ja mul läheb pärast koolilõuna söömist kõht tühjaks (Joonis 32). Umbes veerand õpilastest ostab puhvetist näksimisi seal müüdavate toodete maitseomaduste tõttu. Muude põhjustena tuuakse näiteks välja, et kui pärast koolipäeva koju sööma minna ei jõua, siis ostetakse puhvetist midagi kaasa. Lisanäksimiste ostmist põhjustab ka see, kui koolitoit pole olnud maitsev, on unustatud kodust söök kaasa võtta või tuleb lihtsalt keset koolipäeva magusaisu või janu peale.



Joonis 32. Puhvetist lisanäksimiste ostmise põhjused, 6.-12. klass (%); 6. klass n=94, 9. klass n=99, 12. klass n=206.

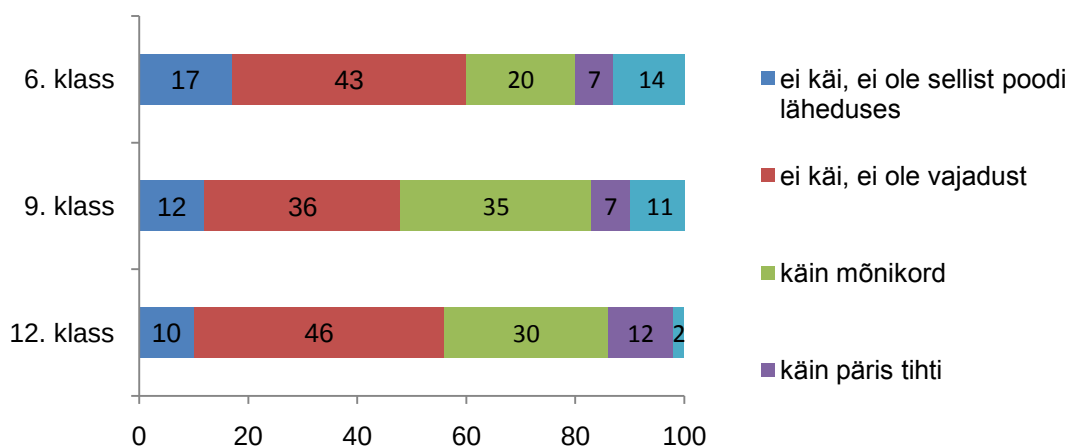
Koolipuhveti valik on ligi kolmveerandile õpilastest piisav (Joonis 33). Lisavalikut sooviks viiendik kuni veerand õpilastest. Kahjuks peab nentima, et neist pea 2/3 sooviksid puhvetis näha suuremat valikut vähem soovitatavaid toite. Kõige enam (17%) nimetati kiirtoitu (hamburger, pitsa, friikartulid), millele järgnesid (16%) saiakesed ja pirukad. Rohkem krõpse ja muid snäkke (maitsestatud pähkleid, viinereid, kananagitsaid, närimiskummi) soovis puhvetis näha 14% ja erinevaid maiustusi (jäätist, šokolaadi, kommi, küpsist, martsipani ja kooki) 12% vastanud õpilastest. 6% arvates võiks puhvetis olla rohkem karastusjooke (*Coca-cola*, limonaadid, energiajoogid). Kuid oli ka neid, kelle arvates müüakse puhvetis liiga palju maiustusi ning valik võiks olla tervislikum näiteks puu- ja köögiviljade (12%), salati (8%), sooja toidu (6%), võileibade ja piimatoodete (mõlemad 4%) ning mahla (2%) osakaalu poolest. Lisaks oli üsna palju õpilasi, kelle arvates võiks puhvetis müüdav toiduvalik olla mitmekesisem, et näiteks ei pakutaks mitu

korda nädalas sama päevapraadi.



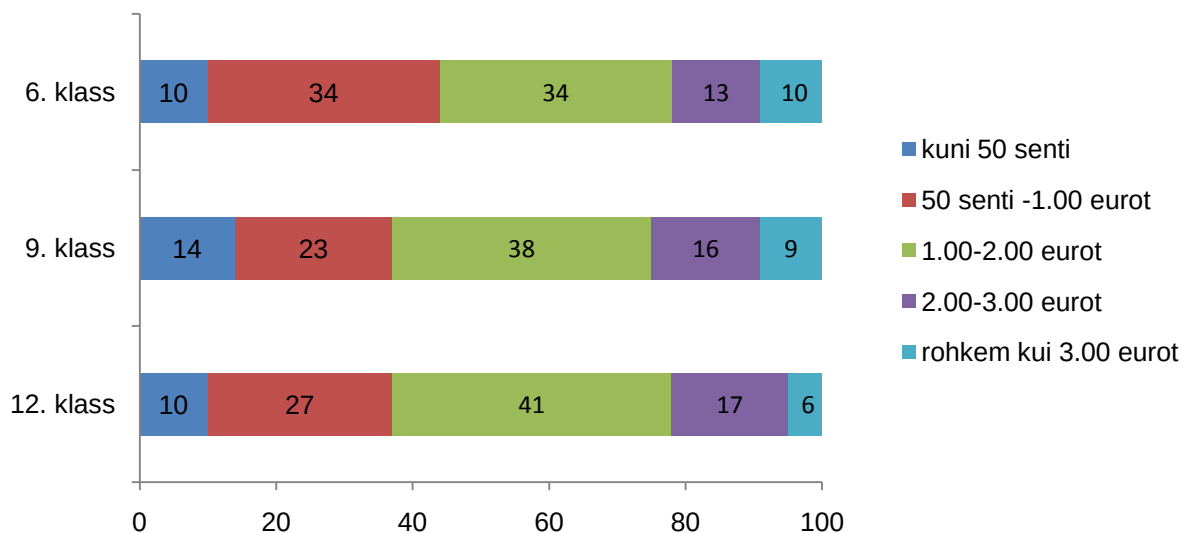
Joonis 33. Õpilaste osakaal, kes on puhvetis pakutava toiduvalikuga rahul, 6.-12. klass (%). 6. klass $n=94$, 9. klass $n=99$, 12. klass $n=206$.

Lähedalasuvas poes käib vahetunni ajal oste sooritamas 27-42% õpilastest (Joonis 34). Poes käijate osakaal oleks suuremgi (olenevalt klassist 2-14%), kuid osades koolides ei ole enne tundide lõppu lubatud koolimajast lahkuda. Samuti ei ole 10-17% õpilastest läheduses ühtegi poodi, kuhu vahetundide ajal minna saaks. Poest käiakse tavaliselt ostmas karastusjooke (29%), saiakesi (21%) ja maiustusi (14%).



Joonis 34. Õpilaste osakaal, kes käivad vahetundide ajal poest midagi ostmas, 6.-12. klass (%); 6. klass $n=326$, 9. klass $n=323$, 12. klass $n=298$.

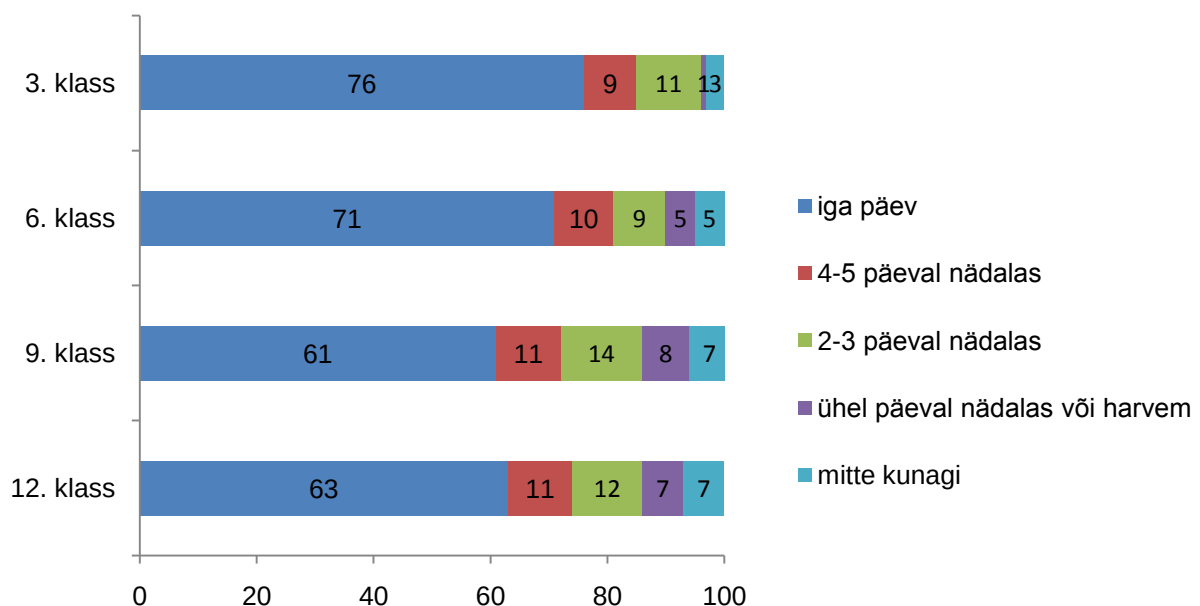
Koolipuhvetis ja vahetundide ajal poes ei kuluta näksimiste ostmisele oma taskuraha 46% 6. klassi, 34% 9. klassi ja 19% 12. klassi õpilastest. Ülejäänud õpilased, kes toitu või näkse ostavad, kulutavad sellele ühel koolipäeval enamasti 1-2 eurot (Joonis 35). Märkimisväärne on asjaolu, et rohkem kui 3 eurot päevas ei kuluta puhveti- ja poenäksimistele mitte viimase klassi õpilased (6%), kes peavad ise oma koolitoidu eest maksma, vaid 6. ja 9. klassi õpilased (vastavalt 10 ja 9%).



Joonis 35. Ühel koolipäeval toidu ja näksimiste ostmisele kuluv taskuraha, 6.-12. klass (%); 6. klass $n=176$, 9. klass $n=213$, 12. klass $n=241$.

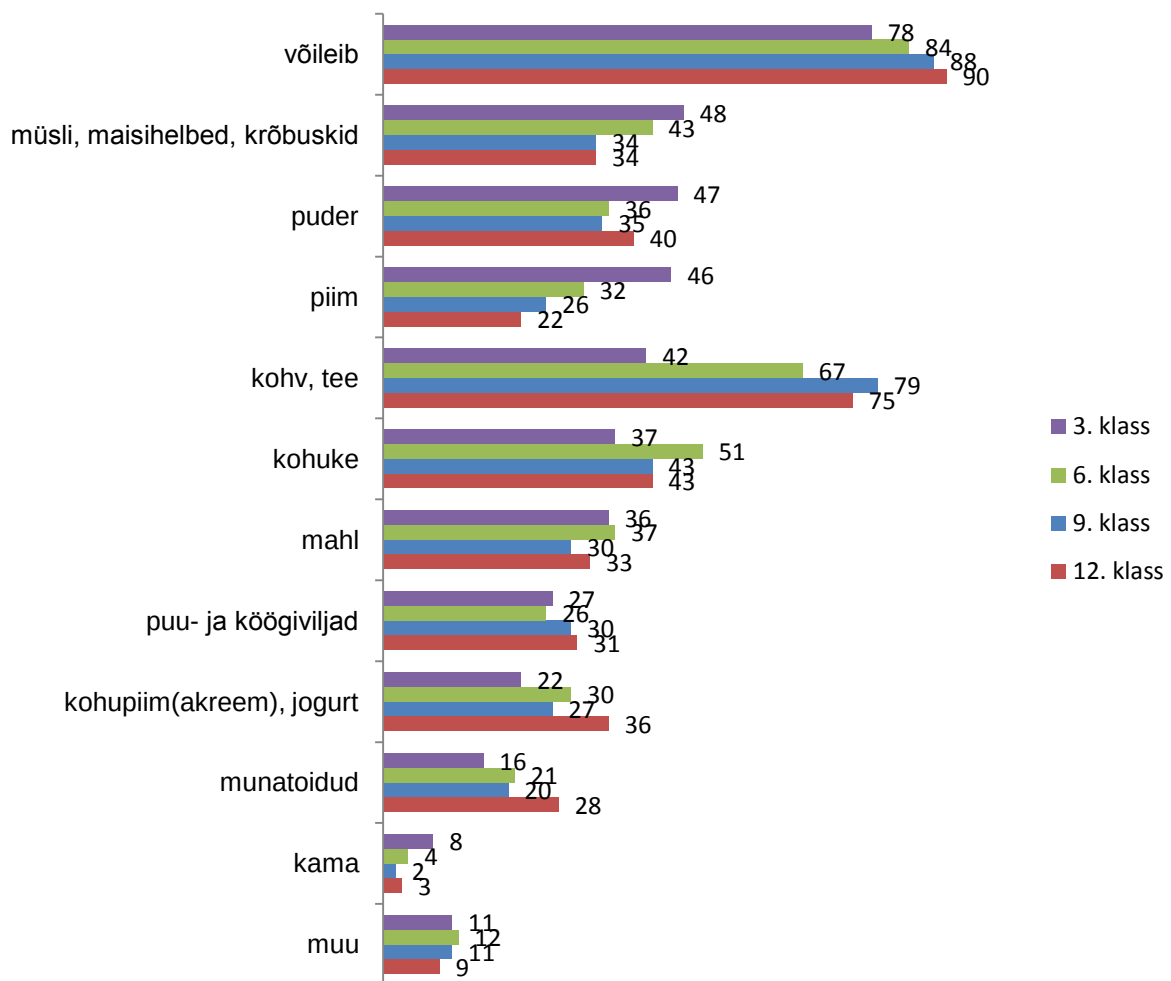
KODUTOIT

Homмикusööki sööb kodus nii koolipäeviti kui nädalavahetuseti iga päev 61-76% õpilastest, nooremate klasside õpilased rohkem, vanemad vähem (Joonis 36). Mitte kunagi ei tee seda 3-7% õpilastest.



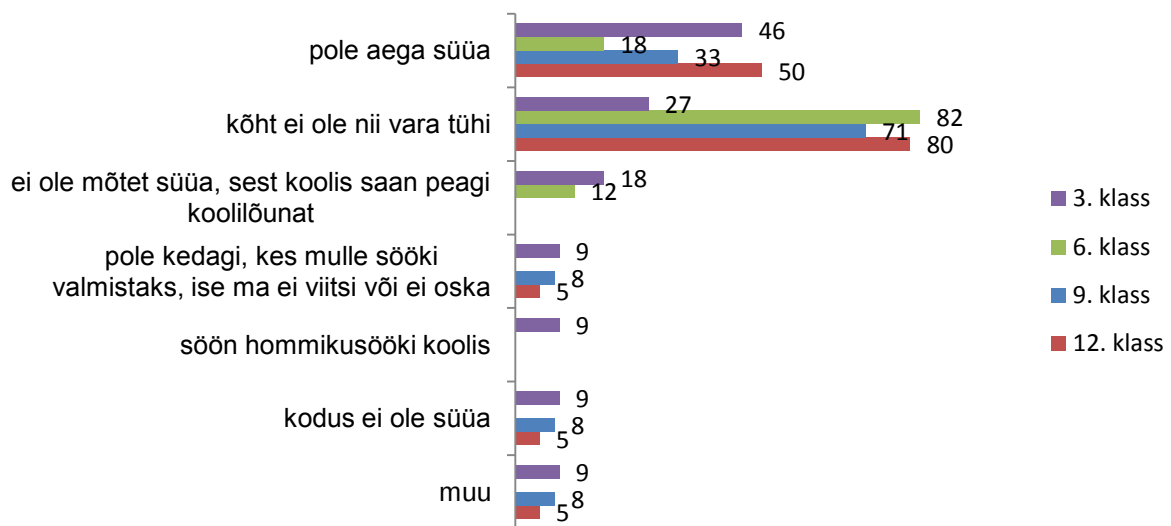
Joonis 36. Kodu hommikusöögi söömise sagedus kooliastmeti (%); 3. klass $n=335$, 6. klass $n=330$, 9. klass $n=324$, 12. klass $n=309$.

Suuri erinevusi selles osas, mida õpilased hommikuti tavaliselt söövad, kooliastmeti pole. Vaieldamatult süüakse hommikuti kõige enam võileibu ja kõige harvem kama (Joonis 37). Harva süüakse ka munatoite. Teistest veidi erinev söögilaud on 3. klassi õpilastel: peale võileibade (78%) on nende hommikusöögilaul teisel-kolmandal kohal müsli, maisihelbed, krõbuskid (48%) ja puder (47%). Vanematel õpilastel on hommikuti peale võileibade (84-90%) laual enamasti kohv, tee (67-79%) ja kohuke (43-51%). Puder on 9. ja 12. klassi õpilastel hommikusöögi menüüs neljandal (vastavalt 35 ja 40%) ning 6. klassi õpilastel alles kuuendal kohal (36%) pärast müsli (43%) ja mahla (37%). Lisaks eelnevale nimetati võimalike hommikusöökidena veel kakaod (15%), saiakesi (12%) ja pannkooke (8%).



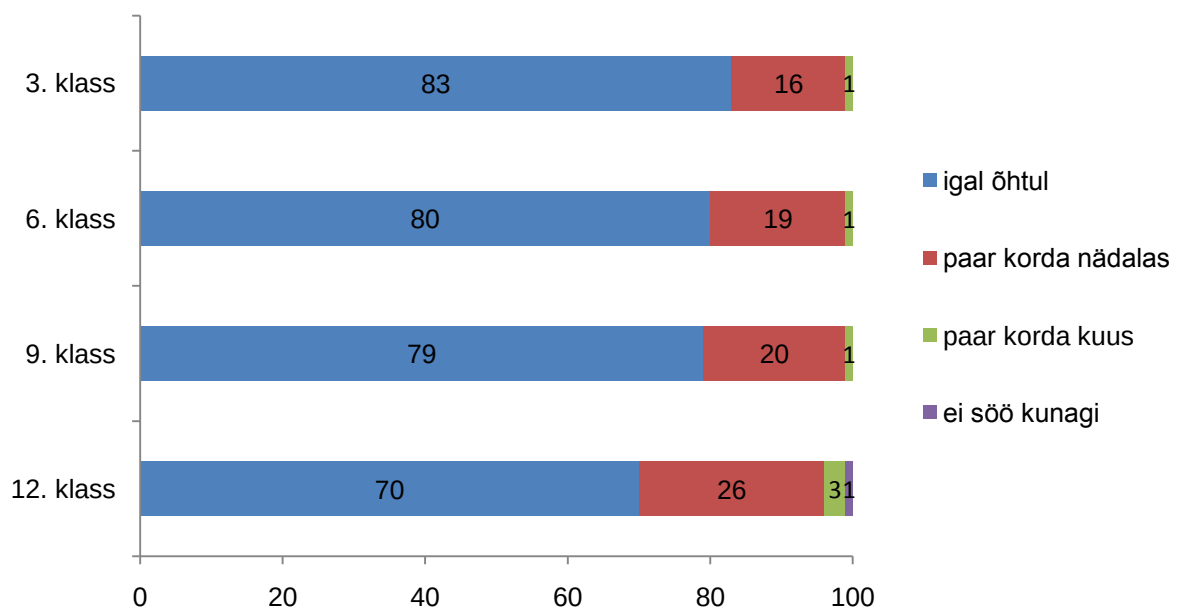
Joonis 37. Õpilaste tavapärane hommikusöök kodus kooliastmeti (%); 3. klass $n=324$, 6. klass $n=313$, 9. klass $n=300$, 12. klass $n=289$.

Õpilastelt, kellel ei ole mitte kunagi kombeks kodus hommikust süüa, küsiti selle põhjust. Kõige noorematel oli sagedaimaks põhjuseks ajapuudus (46%), millele järgnes asjaolu, et kõht pole nii vara veel tühi (27%) (Joonis 38). 6.-12. klassi õpilased ei söö hommikust tavaliselt sellepärast, et kõht pole nii vara veel tühi (71-82%) ja alles seejärel tuleb ajapuuduse probleem, mis on kõige teravam just viimase klassi õpilaste jaoks (50%). Kui 3. ja 6. klassi õpilased ei söö hommikuti ka seetõttu, et varsti saab koolilõunat (12-18%), siis vanemad õpilased, kelle söögivahetunnid on tavaliselt hiljem, seda põhjendust kordagi ei toonud. Muude põhjustena toodi välja, et ei meeldi või pole harjutud hommikusööki sööma ning üks õpilane tõi põhjuseks selle, et ta elab internaadis.



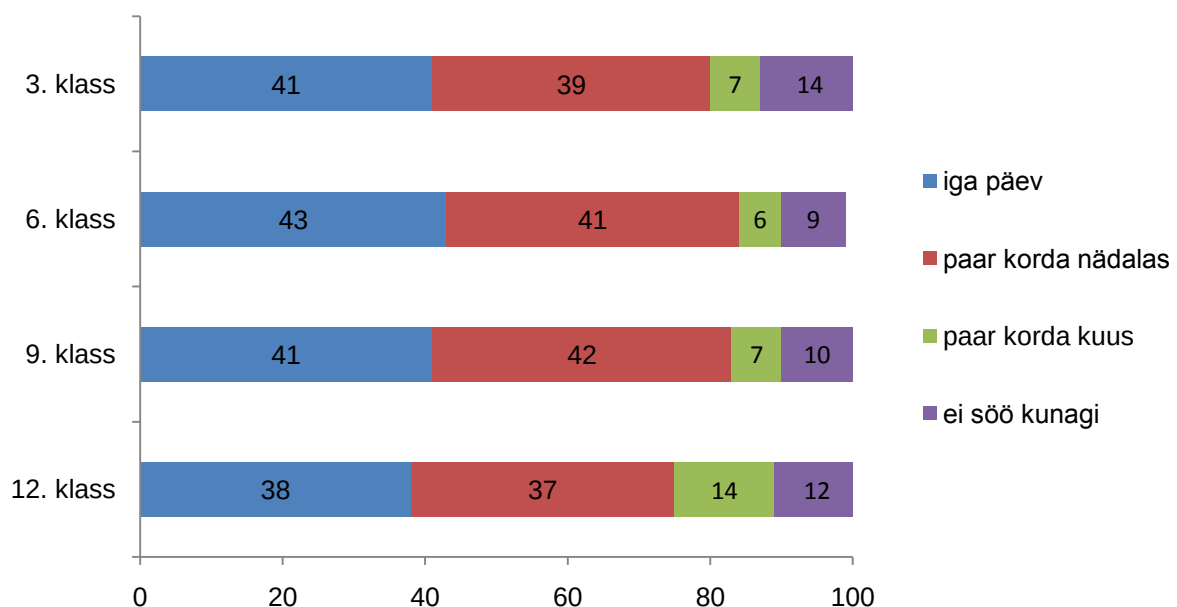
Joonis 38. Põhjused, miks õpilased kodus hommikusööki ei söö, kooliastmeti (%); 3. klass n=11, 6. klass n=17, 9. klass n=24, 12. klass n=20.

Sooja toitu sööb õhtusöögiks iga päev 70-83% õpilastest - nooremad rohkem, vanemad õpilased veidi vähem (Joonis 39). Õpilaste osakaal, kes mitte kunagi või vaid paaril korral kuus õhtusöögiks sooja toitu söövad, on 1-4%.



Joonis 39. Sooja toidu söömise sagedus õhtul kooliastmeti (%). 3. klass n=335; 6. klass n=330; 9. klass n=324; 12. klass n=309.

Sooja toidu söömine päeval ei ole nii sagedane kui sooja õhtusöögi söömine: seda teeb iga päev 38-43% õpilastest (Joonis 40). Ligikaudu sama palju on neid õpilasi, kes koolist koju tulemise ja õhtusöögi vahel sooja toitu paar korda nädalas söövad. Samuti on võrreldes sooja õhtusöögi söömisega suurem nende õpilaste osakaal, kes ei söö pärast kooli kunagi sooja toitu või teevad seda paar korda kuus (6-14%). Kahe küsimuse võrdlemisel ei ilmnenud seost õpilaste vahel, kes ei söö sooja toitu päeval pärast kooli ja õhtul, s.t. et õpilased, kes pärast koolist koju jõudmist sooja sööki ei söönud, tegid seda siiski õhtul.



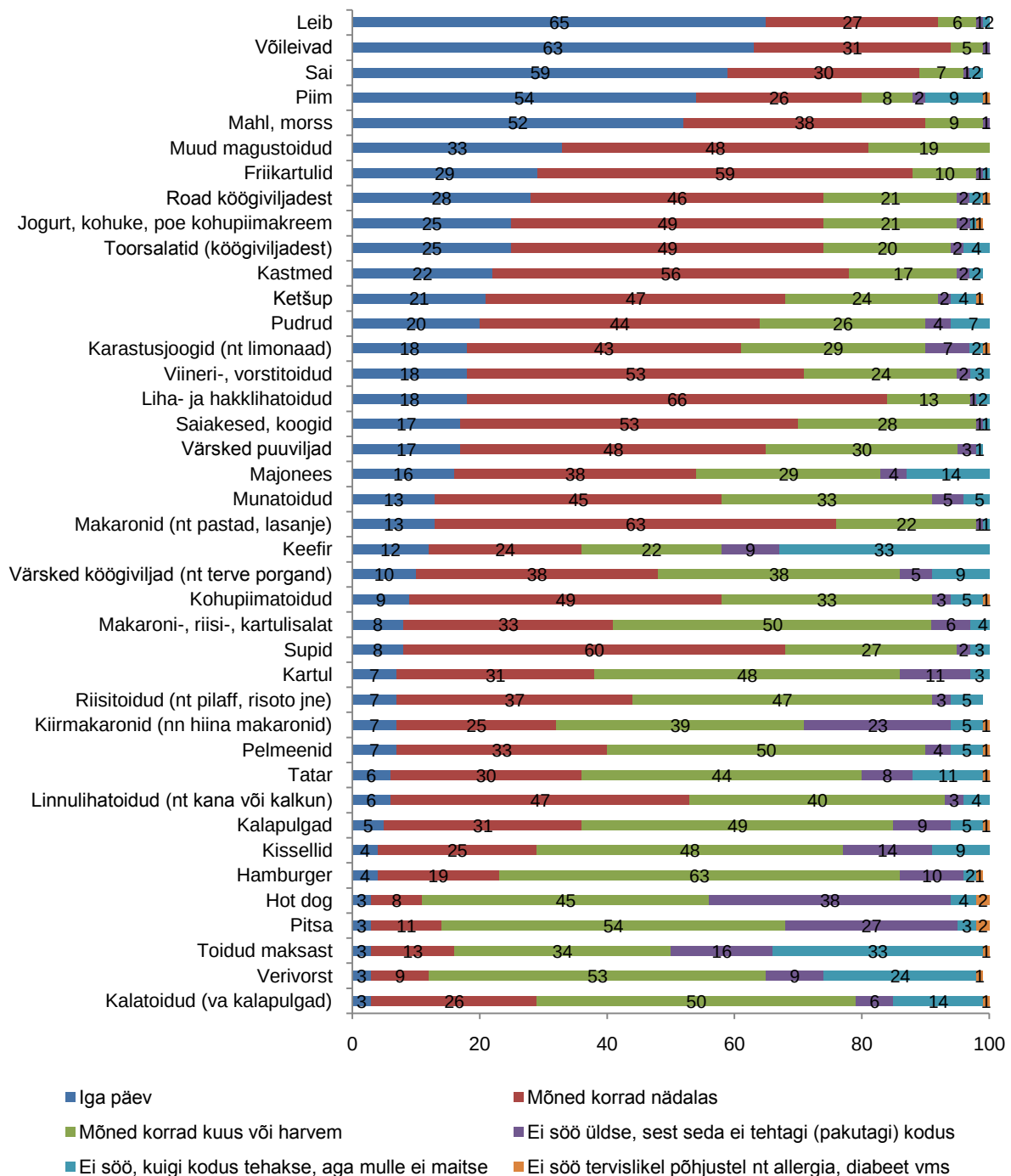
Joonis 40. Sooja toidu söömise sagedus koolist koju tulemise ja õhtusöögi vahel kooliastmeti (%); 3. klass $n=335$, 6. klass $n=330$, 9. klass $n=324$; 12. klass $n=309$.

6.-12. klassi õpilaste käest uuriti, mitu korda päevas nad tavaliselt söövad tugevat sööki nagu näiteks puder, praad, supp ja mitu korda päevas on neil vahenäksimisi nagu näiteks maiustused ja puuviljad. Põhitoidukordade söömise sagedusel ei ole kooli- ja nädalavahetuse päevade vahelerinevusi: enamasti süüakse tugevat toitu 2-3 korda päevas (78%) (Joonis 41). Ühe korra ja 4 korda päevas sööjate hulk jääb 10-13% vahele. Ka vahenäksimisi on õpilastel nii koolipäevadel kui ka nädalavahetusel tavaliselt 2-3 kordapäevas. Samas näksitakse nädalavahetustel tavaliselt sagedamini: 4 korda päevas ja rohkem teeb seda 28% õpilastest (koolipäevil 20%).



Joonis 41. Põhitoidukordade ja vahenäksimiste sagedus päevas, 6.-12. klass (%); 6. klass n=330, 9. klass n=324, 12. klass n=309.

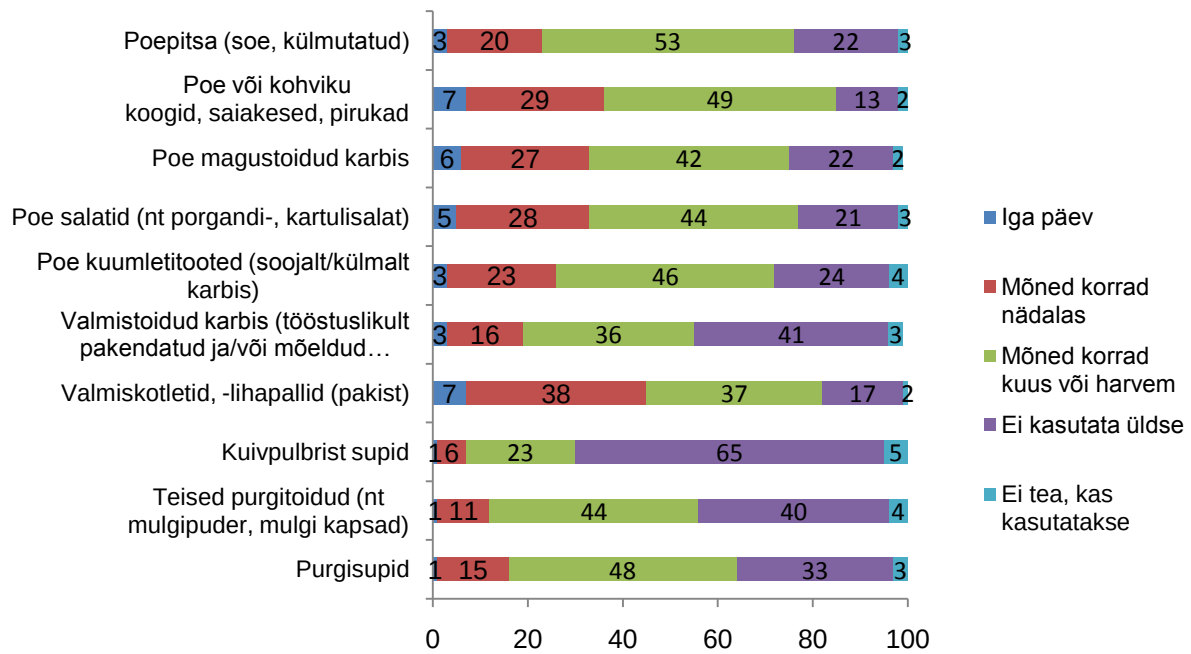
Üle poole õpilastest söövad pärast koolipäeva ja nädalavahetusel põhitoidukordadel iga päev enamasti leiba (65%), võileibu (63%), saia (59%), piima (54%) ja mahla/morssi (52%) (Joonis 42). Tugevamatest toitudest tarbitakse õpilaste kodudes põhitoidukordadel igapäevaselt friikartuleid (29%), roogasid köögiviljadest (28%), toorsalateid (25%), kastmeid (22%) ja putrusid (20%). Kõige harvem süüakse kodudes iga päev kalatoite (va kalapulgad), verivorste, toite maksast ning *hot dogi* ja pitsat (3%). Mõned korrad nädalas pakutakse 60-66% õpilaste kodudes liha- ja hakklihatoite, makarone ja suppe. Pea pooled õpilastest söövad köögiviljadest valmistatud toorsalateid (49%) ja värskeid puuvilju (48%) mitte iga päev, vaid mõned korrad nädalas. Mõned korrad kuus või harvem saab enamik õpilasi kodus hamburgerit (63%), pitsat (54%), verivorsti (53%), kalatoite (va kalapulgad), pelmeene ja makaroni-, riisi, kartulisalatit (50%). Kodudes mittepakutavate toitude esiviisik on järgmine: *hot dog* (38%), pitsa (27%), kiirmakaronid (23%), toidud maksast (16%) ja kissellid (14%). Õpilastele enamasti ei maitse kodus pakutavatest toitudest järgmised söögid: toidud maksast ja keefir (33%), verivorst (24%), kalatoidud (va kalapulgad) ja majonees (14%) ning tatar (11%). Tervislikel kaalutlustel (allergia, diabeet vms) ei söö kodus konkreetseid toite 1-2% õpilastest. Kõige enam loobutakse sel põhjusel pitsast, *hot dogist* ja keefirist (2%).



Joonis 42. Toidud, mida õpilased söövad põhitoidukordadel pärast kooli ja nädalavahetustel, 3.-12. klass (%), n=1298.

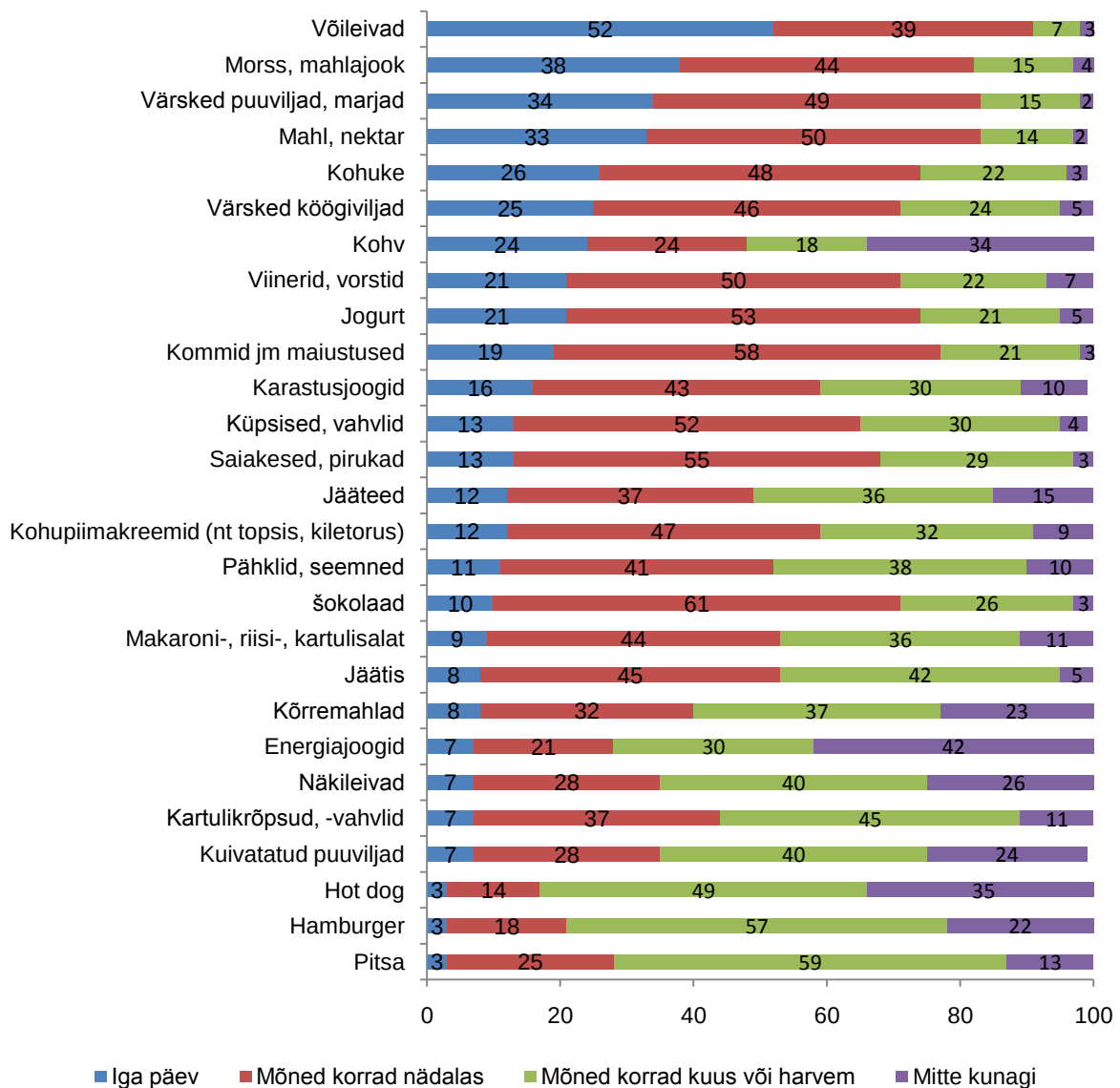
6.-12. klassi õpilased vastasid ka küsimusele, kui sageli kasutatakse nende peres värsketest toiduainetest valmistatud toitade asemel valmistoite. Enamike valmistoitude kohta võib öelda, et neid kasutatakse kodudes mõned korrad kuus või harvem või ei kasutata üldse (Joonis 43). Kõige

enam (7%) kasutatakse igapäevaselt valmiskotlette, -lihapalle ja kooke, saiakesi, pirukaid. Üldse ei kasutata kodudes enamasti kuivpulbrist suppe (65%), valmistoite karbis (41%) ja purgitoite (va purgisupid) (40%).



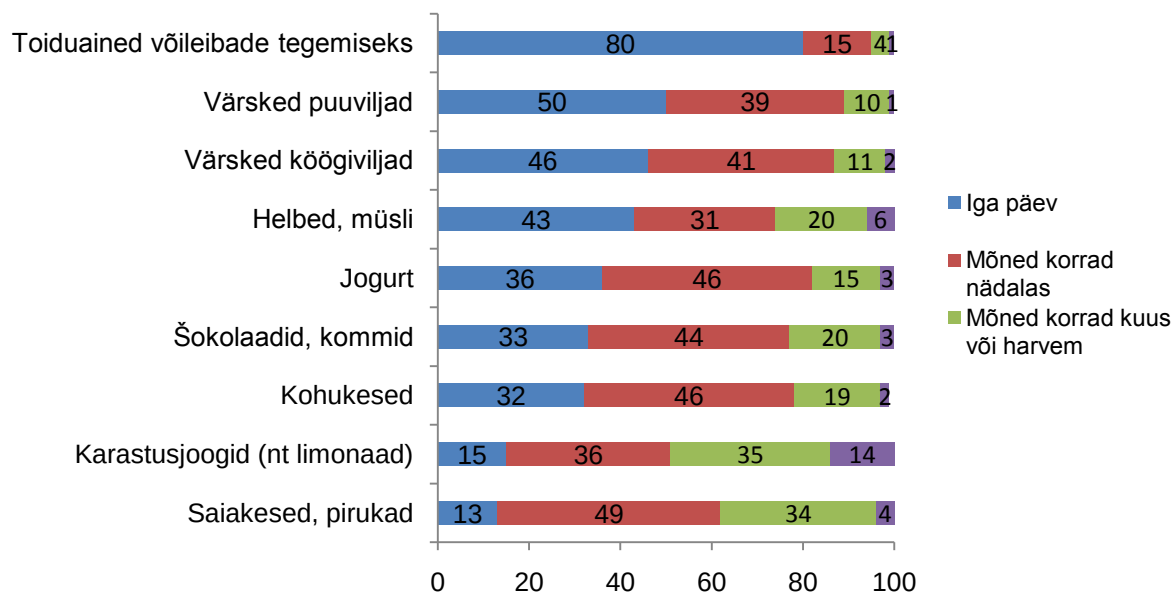
Joonis 43. Valmistoitade kasutamise sagedus õpilaste peredes, 6.-12. klass (%), n=963.

Põhitoidukordade vahel söövad üle poole (52%) õpilastest kodus, sõprade juures või kodust väljas iga päev võileibu (Joonis 44). Järgnevad morss, mahlajook (38%), värsked puuviljad ja marjad (34%) ja mahl, nektar (33%). Kõige harvem süüakse igapäevaselt näksimistena pitsat, hamburgerit ja *hot dogi* (3%), mida õpilased tarbivad enamasti mõned korrad kuus või harvem (49-59%). Mõned korrad nädalas süüakse põhitoidukordade vahel kõige enam šokolaadi (61%), millele järgnevad kommid jm maiustused (58%) ning saiakesed ja pirukad (55%). Kõige ebapopulaarsemad on õpilaste seas energijooigid, kohv ja *hot dog*, mida 34-42% ei tarbi mitte kunagi. Energijooke tarbib iga päev 7% ja mõni kord nädalas 21% õpilastest. Nende seas on rohkem poisse kui tüdrukuid: igapäevastest tarbijatest 62% ja mõni kord nädalas tarbijatest 59%. Igapäevaste tarbijate seas on kõige enam 9. ja 6. klassi õpilasi (vastavalt 39 ja 36%) ning kõige vähem 3. klassi õpilasi (6%). Sama tendents on nende seas, kes joovad energijooke mõned korrad nädalas: 9. klassi õpilasi on 33%, 6. klassi õpilasi 32% ja kõige vähem 3. klassi õpilasi (12%). Iga päev energijookide tarbijatest moodustasid 12. klassi õpilased viiendiku ja mõned korrad nädalas tarbijatest 23%.



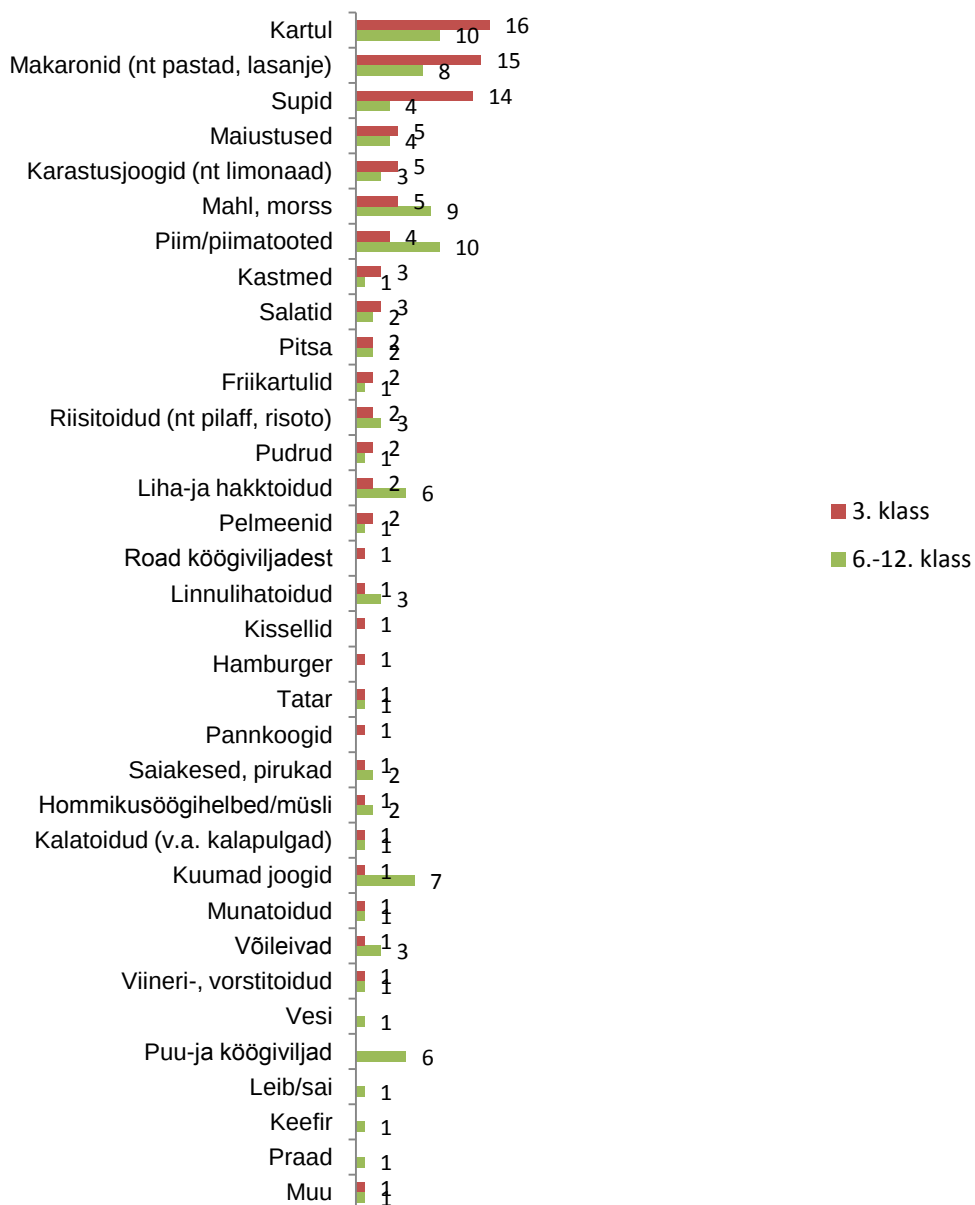
Joonis 44. Põhitoidukordade vaheliste näksimiste sagedus, 3.-12. klass (%), n=1298.

Iga päev on 80% õpilastest kodus kohe söömiseks (nt laual, kapis, külmutuskapis) toiduained võileibade tegemiseks (Joonis 45). Nagu eelnevalt ilmses (Joonis 42 ja 44), tarvitavad enam kui pooled õpilased neid igapäevaselt nii põhitoitudokordadel kui ka näksimistena. Ka värsked puu- (50%) ja köögiviljad (46%) on pea pooltel õpilastel iga päev kodus olemas (Joonis 45), kuid neid või nendest valmistatud sööke sööb igapäevaselt märksa vähem õpilasi (Joonis 42 ja 44). Saiakesed-pirukad, šokolaadid-kommid, karastusjoogid ja kohukesed on igapäevaselt kodus olemas vastavalt 13%, 33%, 15% ja 32% õpilastest ning mõned korrad nädalas vastavalt 49%, 44%, 36% ja 46% õpilastest. 14% õpilastest ei ole karastusjooke kodus mitte kunagi.



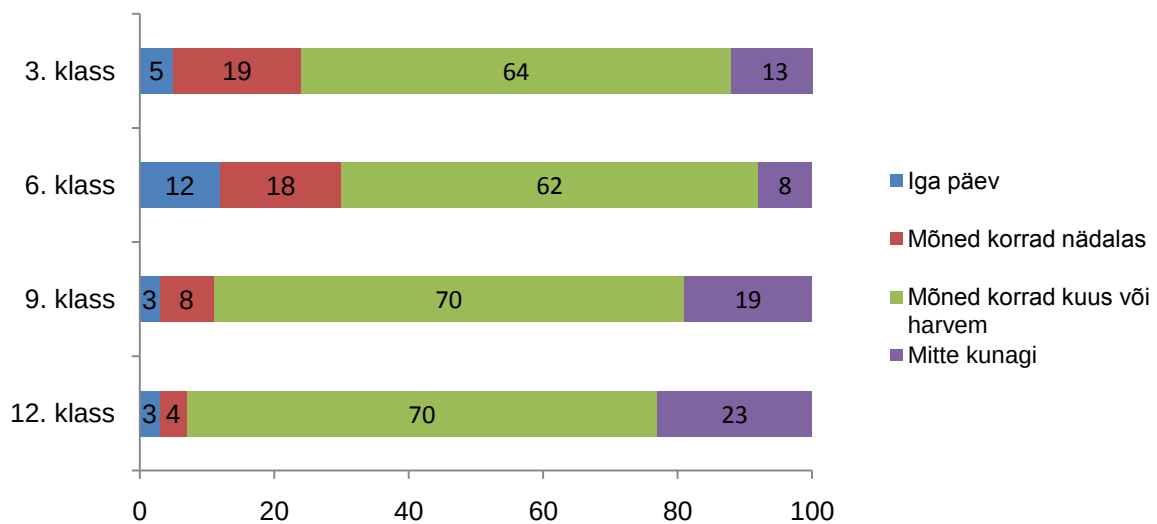
Joonis 45. Kohe söömiseks olevate toitude olemasolu sagedus kodus, 3.-12. klass (%), n=1298.

Kolmanda klassi õpilastel paluti nimetada oma kolm lemmiksööki või -jooki ja 6.-12. klassi õpilastel 1-10 toitu/jooki, mida nad kodus pakutavatest toitudest ja jookidest kõige parema meelega söövad/joovad. Ilmnes, et 3. klassi õpilastele meeldivad kõige enam (16%) toidud kartulist (ahjukartul, kartulipuder, kartul kastmega, praekartul jne), järgnevad makaronitoidud (15%) ja supid (14%)(Joonis 46). Suppidest on eriti suured lemmikud borš ja frikadellisupp. 6.-12. klassi õpilastel on meelistoitude esikohal sarnaselt noorematega toidud kartulist ning samuti piim/piimatooted (10%): jogurt, piim, kohukesed, kohupiim. Kolmandal kohal on mahlad ja morsid (9%), millele järgnevad makaroniroad (8%). Supid on vanemate õpilaste seas vähempopulaarsemad (4%). Vanemad klassid pidasid seevastu rohkem lugu kuumadest jookidest (7%) nagu kakao, kohvi ja tee. Samuti meeldisid neile puu- ja köögiviljad (6%), mis nooremate õpilaste edetabelisse ei mahtunud. 6.-12. klassi õpilastel ei kuulunud võrreldes 3. klassiga lemmiktoitude hulka pannkoogid, hamburger, kissellid ja vormiroad.



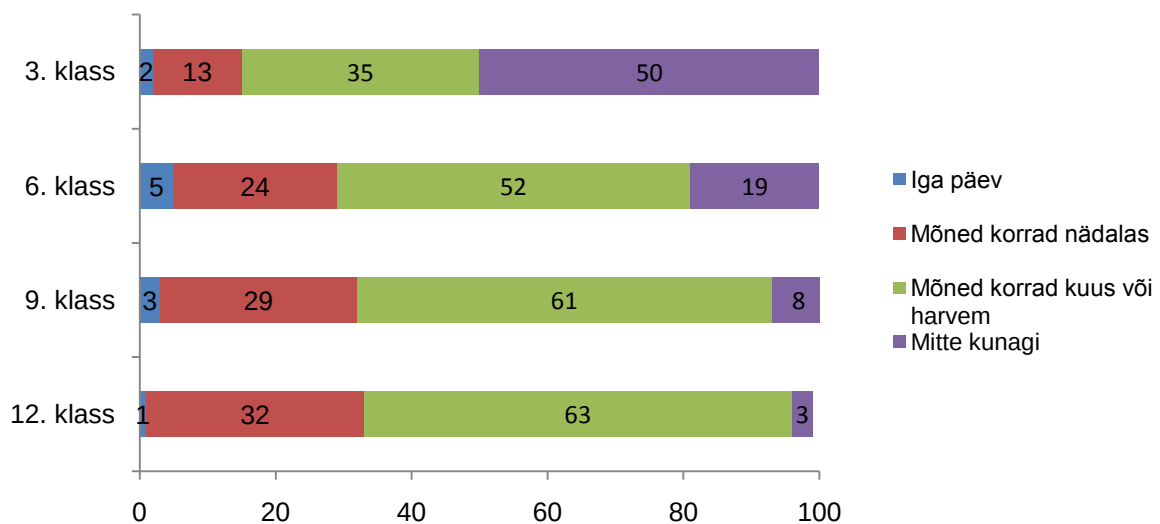
Joonis 46. Õpilaste lemmiksöögid ja -joogid (%), n=1298.

Pereliikmetega väljas (näiteks kiirtoidukohtades, restoranides ja kohvikutes) söömine ei ole väga levinud: mõned korrad kuus, harvem või mitte kunagi ei tee seda üle 70% õpilastest (Joonis 47). Igapäevaselt või mõned korrad nädalas väljas söömine on rohkem levinud nooremate, eriti 6. klassi õpilaste seas (30%).



Joonis 47. Pereliikmetega väljas söömise sagedus kooliastmeti (%); 3. klass $n=335$, 6. klass $n=330$, 9. klass $n=324$, 12. klass $n=309$.

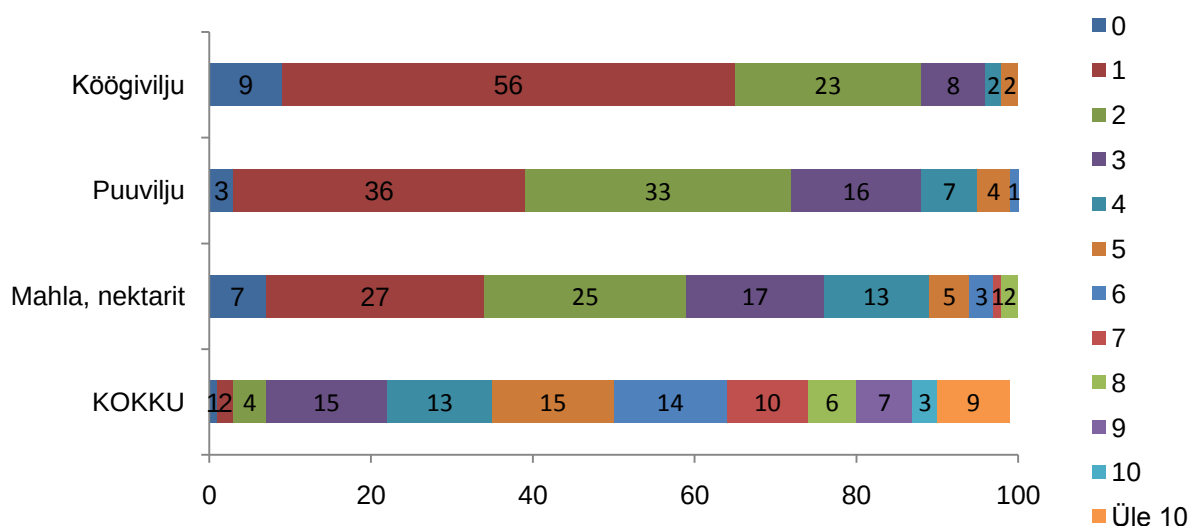
Ka üksi või sõpradega ei käi vähemalt 2/3 õpilastest mitte kunagi väljas söömas või siis tehakse seda mõned korrad kuus või harvem (Joonis 48). Iga päev käib üksi või sõpradega väljas söömas 1-5% õpilastest ning jällegi on see enamlevinud 6. klassi õpilaste seas. 9. ja 12. klassi õpilaste seas on üksi või sõpradega väljas söömine rohkem levinud kui oma pereliikmetega, noorematel jälle vastupidi.



Joonis 48. Üksi või sõpradega väljas söömise sagedus kooliastmeti (%); 3. klass $n=335$, 6. klass $n=330$, 9. klass $n=324$, 12. klass $n=309$.

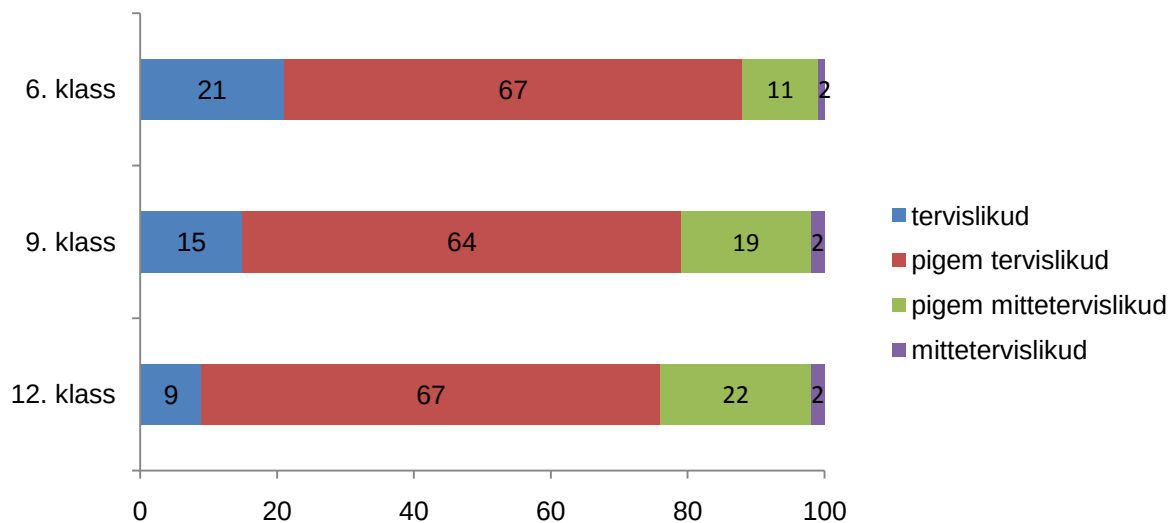
ÜLDISED TOITUMISHARJUMUSED

6.-12. klassi õpilastel paluti hinnata ka oma üldisi toitumisharjumusi. Esmalt vastasid nad küsimusele, kui palju nad söövad iga päev nii värskest kui toidu koostises (nt salatis, vormiroas, supis) puu- ja köögivilju ning marju. Üheks portsjoniks loeti umbes üht peotäit, mahla puhul poolt klaasi. Ilmnes, et enamasti süüakse päevas vaid üks portsjon köögi-(56%) ja puuvilju (36%) ning mahla ja nektarit (27%) (Joonis 49). Ühtegi kirjeldatud portsjonit ei söö päevas 3-9% õpilastest. Kui antud portsjonid kokku võtta, ilmneb, et päevas mitte ühtegi portsjonit puu- ja köögivilju ning mahla ja nektarit tarvitavaid õpilasi on vaid 1%, 1-4 portsjonit sööb päevas 34% ja soovituslikud 5 või rohkem 64%. Antud tulemus võiks igati rõõmustada, kuna näitab, et 2/3 õpilastest tarvitab päevas vajaliku koguse puu-, köögivilja- ning mahlaportsjoneid, kuid andmetesse rohkem süüvides tekib kahtlus õpilaste võimes oma päevas tarbitavat kogust õigesti hinnata. Kui köögi- ja puuviljade osas tunduvad tulemused olevatusutavad (kuigi ka siin oli õpilasi, kes väidetavalt söövad päevas 10 ja 15 portsjonit puuvilju), siis mahla ja nektari osas tekib kahtlus nii tarbitavates kogustes kui ka õpilaste võimes teha vahet mahlal ja nektaril ning morsil ja mahlajoogil. Olemasolevate andmete põhjal tarbib 6.-12. klassi õpilane päevas keskmiselt 6 portsjonit puu- ja köögivilju ning mahla ja nektarit: sellest poole (3 portsjonit) moodustab mahl ja nektar, puuvilju tarvitakse keskmiselt 2 ja köögivilju 1 portsjon päevas.



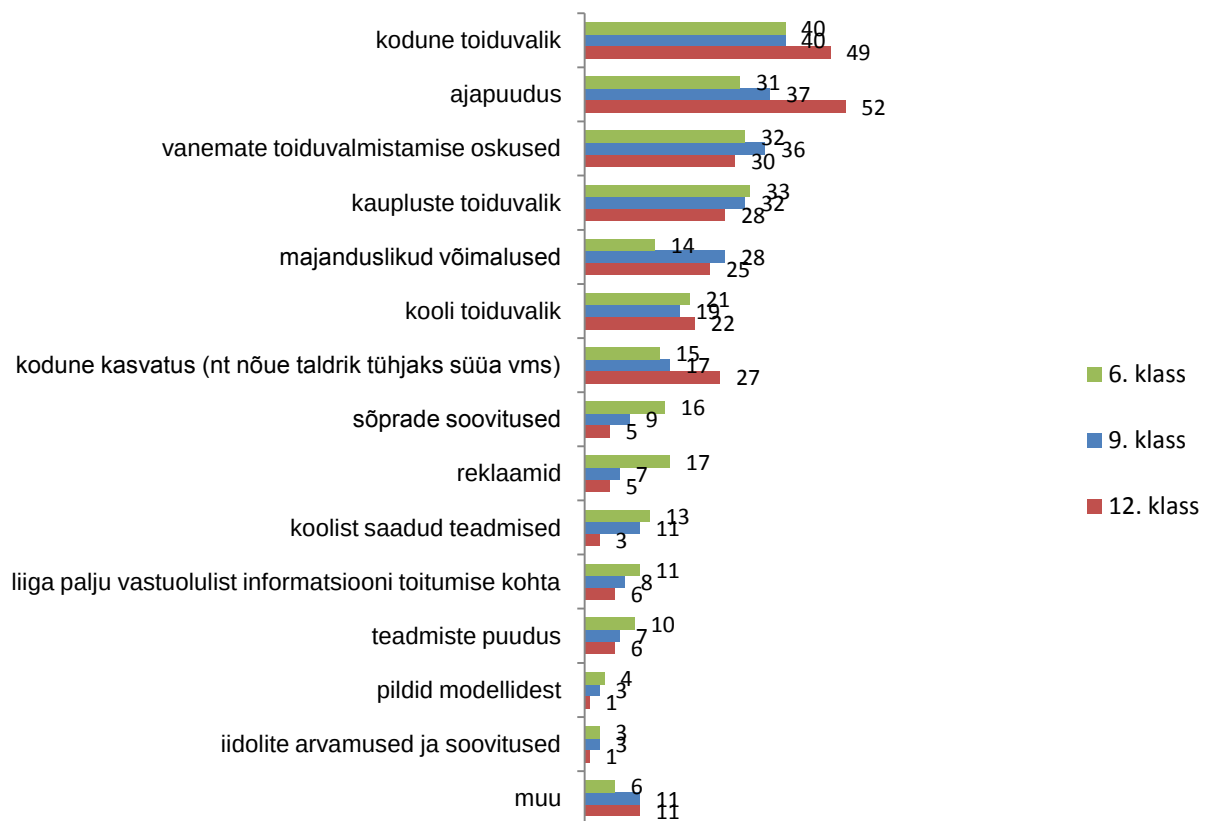
Joonis 49. Õpilaste hinnang sellele, mitu portsjonit puu- ja köögivilju ning marju nad iga päev söövad, 6.-12. klass; 6. klass n=330, 9. klass n=324, 12. klass n=309.

Õpilased hindavad oma toitumisharjumusi üldiselt tervislikeks või pigem tervislikeks (Joonis 50). Võib märgata tendentsi, et mida vanemas klassis õpilased õpivad, seda kriitilisemad nad oma hinnangutes selles osas on: mittetervislikeks või pigem mittetervislikeks pidas oma toitumisharjumusi 13% 6. klassi, 21% 9. klassi ja 24% viimase klassi õpilastest.



Joonis 50. Õpilaste hinnang oma toitumisharjumustele, 6.-12. klass (%). 6. klass $n=330$; 9. klass $n=324$; 12. klass $n=309$.

Kolm 6.-12. klassi õpilaste toitumisharjumusi kõige enam mõjutavat tegurit on kodune toiduvalik (keskmise 43%), ajapuudus (40%) ja vanemate toiduvalmistamise oskused (33%) (Joonis 51). Siinkohal esineb ka erinevusi kooliastmete vahel. Ajapuudus on suureks mõjutajaks 52% 12. klassi õpilaste puhul, samas kui noorematest mõjutab see 31-37%. Samuti on viimase klassi õpilaste toitumisharjumused rohkem mõjutatud kodusest kasvatuses (27%) kui noorematel (15-17%). 6. ja 9. klassi õpilasi mõjutavad 12. klassi õpilastega võrreldes rohkem koolist saadud teadmised (11-13%), reklaamid (7-17%) ja sõprade soovitusel (9-16%). Majanduslikke võimalusi toitumisharjumuste mõjutajana tajuvad 9. (28%) ja 12. (25%) klassi õpilased rohkem kui 6. klassi omad (14%). Kõige vähem kujundavad õpilaste toitumisharjumusi nende endi hinnangul iidolite arvamused ja soovitusel (2%) ning pildid modellidest (3%). Kooli toiduvalik oli mõjutajana kuuendal kohal. Muude mõjutajatena nimetas 57% õpilastest oma maitse-eelistusi.

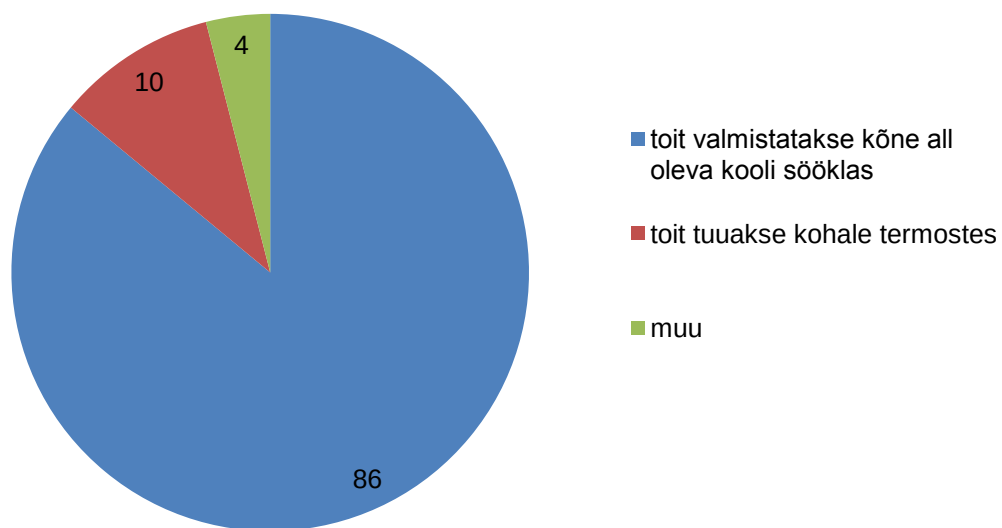


Joonis 51. Õpilaste toitumisharjumusi mõjutavad tegurid, 6.-12. klass (%); 6. klass n=330, 9. klass n=324, 12. klass n=309.

TOITLUSTAJAD ja JUHTKOND

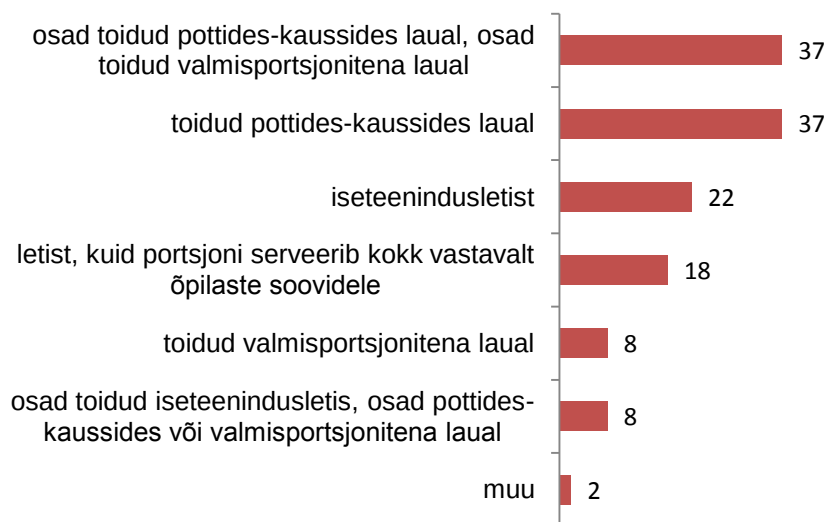
KOOLILÕUNA

Enamasti (86%) valmistatakse toit kooli sööklas (Joonis 52). Termestes kohale tuuakse toit vaid kümnendikus koolides. Veel tulid välja järgmised võimalikud variandid toitlustamiseks: õpilaste toitlustamine toimub lähedalasuvas lasteaias või valmistatakse toit lasteaias, kust söökla personal selle ise kooli sööklasse toob.



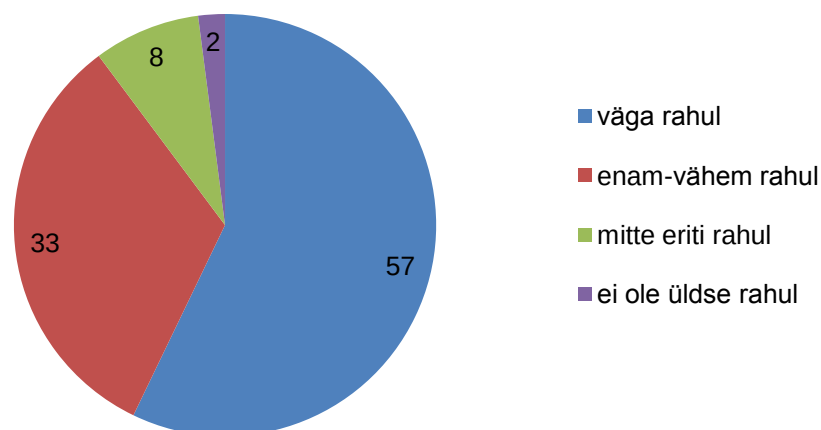
Joonis 52. Kooli toitlustamise viis (%), n=49.

Kõige enam on õpilaste toidu serveerimine korraldatud kahel viisil: kõik toidud pottides-kaussides laual (37%) või osad toidud pottides-kaussides ja osad valmisportsjonitena laual (37%) (Joonis 53). Mõnel pool serveeriti toitu nii kõikidele klassidele, teistes koolides puudutas see konkreetseid klasse või toite (näiteks olid supid ja salatid laual). Kui eri vanusegruppides toimus toitlustamine erinevalt, siis märgiti kõik kõne all olevas koolis esinevad serveerimise viisid.



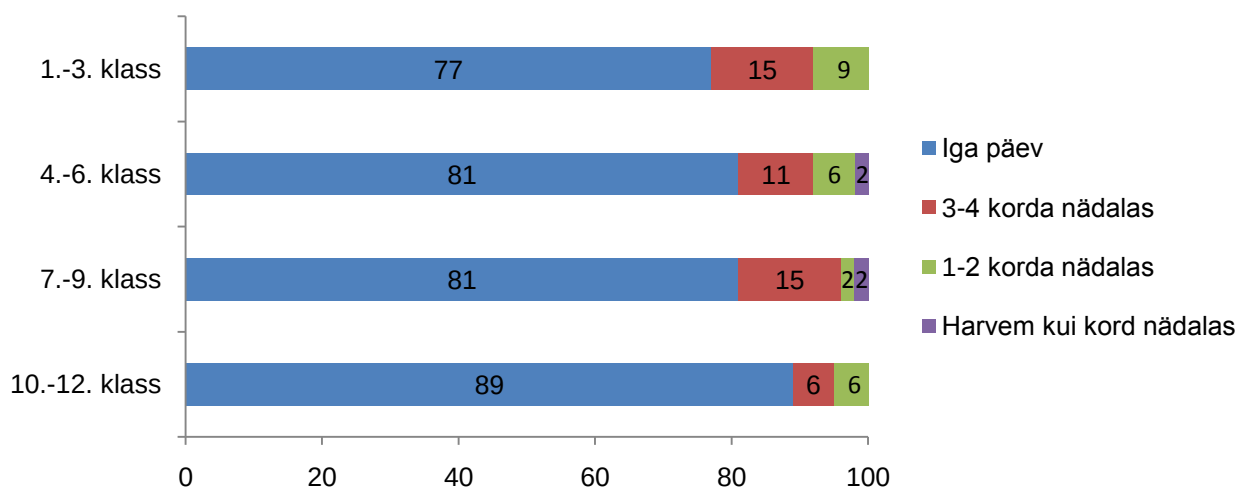
Joonis 53. Koolitoidu serveerimise viis (%), n=49.

Oma koolis toidu serveerimise korraldusega on üle poole (57%) toitlustajatest väga rahul (Joonis 54). Kui juurde liita ka need, kes on enam-vähem rahul (33%), ilmneb, et 90% toitlustajatest ei soovi serveerimise viisi muuta. Õpilaste hulgas oli toidu serveerimise viisiga väga või enam-vähem rahul 91% (Joonis 28). Kümnendik toitlustajaid, kes ei olnud hetkel toimiva serveerimise viisiga rahul, soovivad iseteenindusletti vanematele õpilastele ja toitu lauale algklassides käivatele lastele. Serveerimisviisi muutmist takistab kolmel juhul ruumipuudus ja ühel juhul on selle vastu juhtkond.



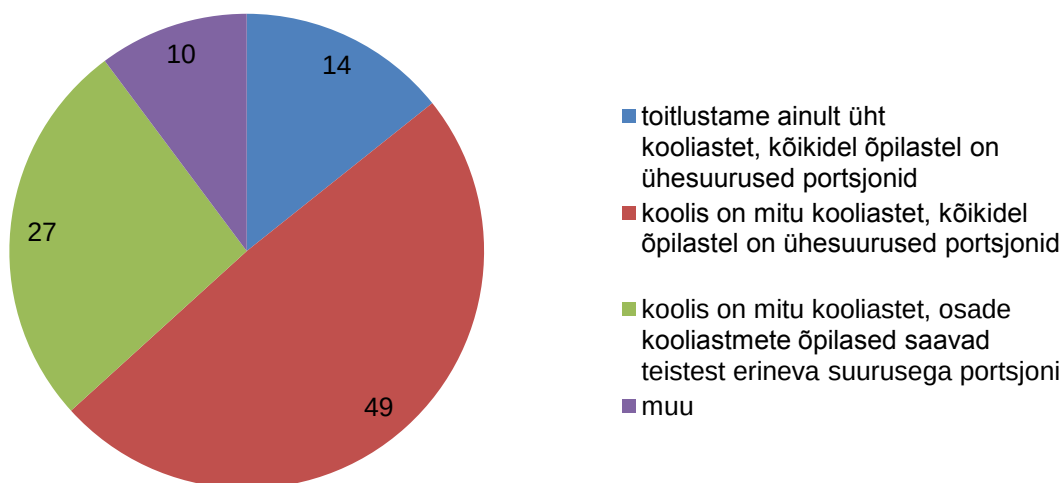
Joonis 54. Rahulolu toidu serveerimise viisiga koolis (%), n=49.

Toitlustajate hinnangul sööb valdav enamik õpilastest iga päev koolilõunast ära vähemalt poole (Joonis 55). Veidi vähem (77%) on neid nooremas ja rohkem (89%) vanemas kooliastmes. Kõigis kooliastmetes on alla 10% õpilasi, kes söövad koolilõunast ära vähemalt poole harvem kui kord nädalas või 1-2 korda nädalas. Õpilaste enda hinnangud olid veidi tagasihoidlikumad: iga päev sööb vähemalt poole toidust ära 49-72% õpilastest ja kuni 15% teeb seda kord või paar nädalas (Joonis 15).



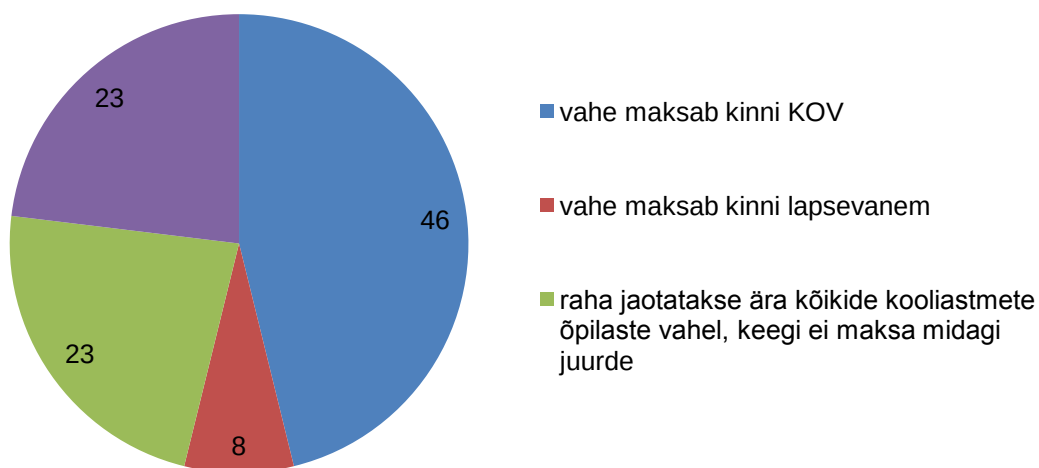
Joonis 55. Toitlustajate hinnangul vähemalt poole koolitoidust ärasöömise sagedus kooliastmeti (%), n=49.

63% koolidest on kõikidel õpilastel ühesuured portsjonid ja erinevusi pole ka siis, kui on mitu kooliastet (Joonis 56). Nagu eelpool toodud (Joonis 53), on enamikes koolides õpilastel võimalik ise endale sobiv portsjon tõsta, kuna kõige enam kasutatavad serveerimise viisid on järgmised: kõik toidud pottides-kaussides laual, osad toidud pottides-kaussides ja osad valmisportsjonitena laual ning iseteeninduslett. 27% koolides saavad toitlustajate sõnul õpilased erineva suurusega portsjoni, mida selgitati peamiselt erinevate kooliastmetega: vanemad saavad suuremad portsjonid, nooremad on väiksemad ning söövad vähem. Samuti toodi esile, et erinevatele vanuserühmadele on ette nähtud erinev kaloraaž või portsjoni kogus (näiteks 1.-4. klass 200g, 5.-9. klass 250g, 10.-12. klass 300g). Variandi „muu“ all toodi välja, et õpilased valivad endale portsjonid ise, süüa tehakse varuga ja toitu on võimalik juurde küsida.



Joonis 56. Koolitoidu portsjonite erinevused kooliastmeti (%), $n=49$.

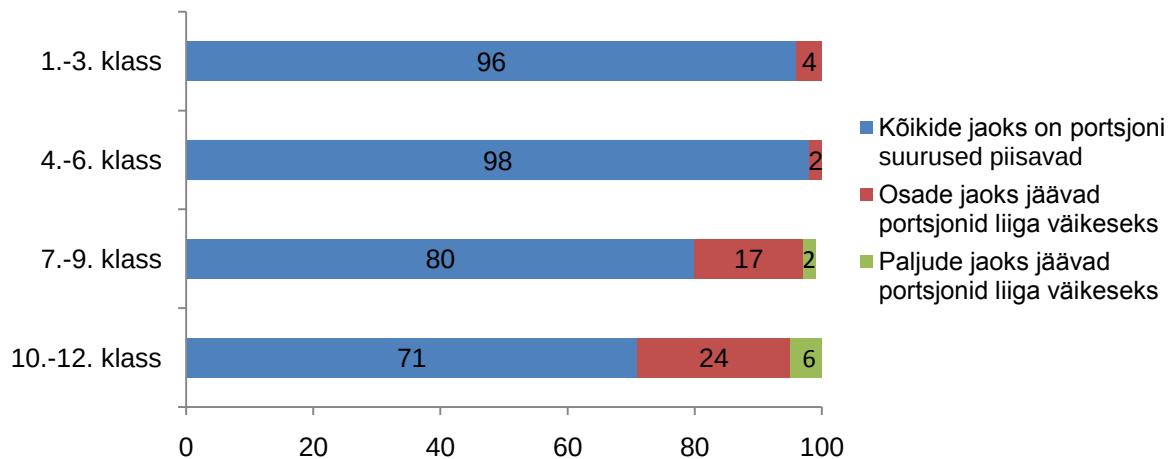
Kui erinevatel kooliastmetel on erineva suurusega portsjonid, siis pea pooltel (46%) juhtudel maksab selle vahe kinni kohalik omavalitsus, 23% ei maksa keegi midagi juurde, kuna raha jaotatakse ära kõikide kooliastmete õpilaste vahel, ja 8% maksab vahe kinni lapsevanem (Joonis 57). Variandi „muu“ all toodi välja, et koolitoidu maksab kinni vald või saavad tasuta toitu konkreetsete klasside õpilased. Siinkohal tuleb üldistuste tegemisel aga silmas pidada väikest vastajate arvu ($n=13$).



Joonis 57. Erineva suurusega koolitoidu portsjonite rahastamine (%), $n=13$.

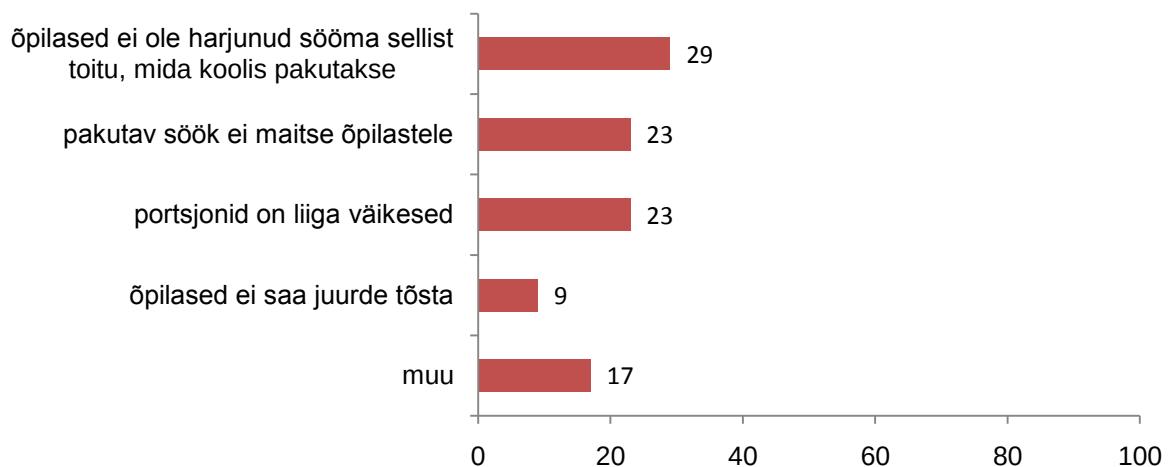
Toitlustajate arvates on koolilõuna portsjonid 1.-6. klassi õpilastele piisavad, et lapsed saaksid kätte vajaliku energia ja toitained (Joonis 58). Vaid 2-4% toitlustajatest leiab, et antud kooliastme

osade õpilaste jaoks jäävad portsjonid liiga väikeseks. Vanemates kooliastmetes tõuseb tootlustajate hinnangul nende õpilaste hulk, kelle jaoks jäävad portsjonid liiga väikeseks. 10.-12. klassi puhul võib neid õpilasi olla isegi kolmandik. Õpilaste enda hinnangud koolitoidu portsjonitele olid madalamad, seda eriti nooremates klassides: 6. klassis leidis 69% ja 9. klassis vaid 59% õpilastest, et portsjon on enamasti piisav (Joonis 16).



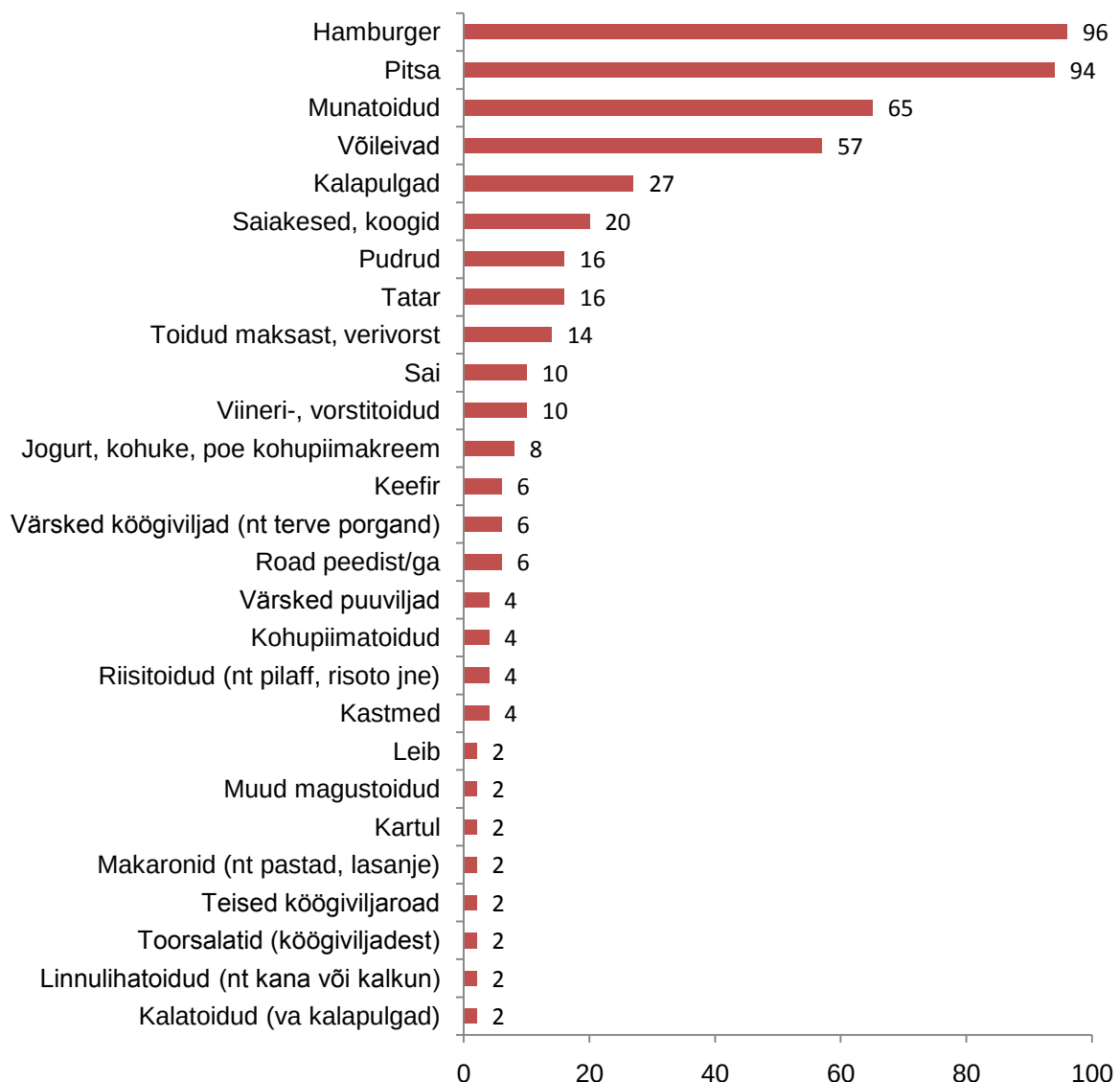
Joonis 58. Hinnang koolitoidu portsjonite suurusele (%); 1.-6. klass n=48, 7.-9. klass n=47, 10.-12. klass n=23.

82% toitlustajatest on arvamusel, et õpilastel ei jää pärast koolilõuna söömist valdavalt kõht tühjaks. Õpilastest ütles aga 47-65%, et nende kõht jääb alati või mõnikord pärast koolitoidu söömist tühjaks (Joonis 18). Juhul, kui toitlustaja on öelnud, et õpilastel jääb kõht tühjaks, on pea kolmandiku (29%) toitlustajate arvates põhjus selles, et õpilased pole harjunud koolis pakutavat toitu sööma (Joonis 59). 23% peab võimalikeks põhjusteks portsjonite väiksust ja asjaolu, et pakutav söök õpilastele ei maitse. 9% toitlustajate hinnangul on probleemiks aga toidu juurde tõstmise võimaluse puudumine. Lisaks eelnevale toodi välja, et kõht võib tühjaks jääda neil, kes sorteerivad toitu või 10.-12. klassi õpilastel, kes eelistavad toitu puhvetist osta. Õpilastel oli kõhu tühjaks jäämise põhjusena esikohal asjaolu, et toit ei maitse, millele järgnesid väiksed portsjonid. Toitlustajate arvates esimesel kohal olev põhjus, mille kohaselt õpilased ei söö üldse sellist toitu, mida koolis pakutakse, oli õpilaste arvates vähem tähtis (Joonis 19).



Joonis 59. Põhjused, miks õpilastel jääb koolitoidust kõht tühjaks (%), n=9.

Etteantud nimekirjas olnud 32 toidust pakutakse kõigis küsitletud koolides vaid viite: suppe, liha- ja hakklihatoite, kisselle, mahla/morssi ja piima (Joonis 60). Kõige harvem on koolitoidus esindatud hamburger, mida ei pakuta 96% koolidest, ja pitsa (94%). Enam kui pooltes koolides puuduvad menüüst ka munatoidud (65%) ja võileivad (57%). Õpilaste hinnangud selles osas, mida koolis toiduks ei pakuta, kattuvad esimese nelja variandi puhul toitlustajatega 100%-liselt (Joonis 20).



Joonis 60. Koolimenüüdes puuduvad toidud/joogid (%), n=49.

Valikus olnud 32 söögist ja joogist söövad toitlustajate sõnul õpilased 100%-lt ära pooled toidud: saiad/koogid, mahl/morss, värsked puuviljad, jogurt/kohuke/poe kohupiimakreem, kohupiimatoidud, kartul, makaronid (nt pastad, lasanje), kastmed, viineri- ja vorstitoidud, linnulihatoidud (nt kana või kalkun), liha- ja hakklihatoitud, kalapulgad, hamburger, pitsa, munatoidud ja võileivad. Viimase nelja puhul võime jooniselt 60 näha, et neid ei ole üle poolte koolide menüüs.

Ebapopulaarsemad toidud, mida jäetakse palju järele, on järgmised: toidud maksast, verivorst (74%), kalatoidud (va kalapulgad) (52%), tatar (41%), keefir (37%), supid (31%), köögiviljaroad

(27%), toidud peedist/ga (26%), pudrud (20%) ja riisitoidud (17%). Ülejäänud toite jäetakse palju alles alla 10% toitlustajate sõnul. Õpilaste enda hinnangud oma eelistustele koolilõunal kattuvad suures osas toitlustajate omadega, seda eriti toitude osas, mida väga hea meelega ei sööda (Joonis 21).

Suppidest on õpilaste seas toitlustajate hinnangul kõige ebapopulaarsemad kalasupid, mida nimetati 7 korral, ja köögiviljasupp (2 korda). Lisaks nimetati veel järgmisi suppe, mida õpilased süüa ei armasta (1 korral): hapukapsa-, herne-, juurvilja-, peedi- ja talupojasupp. Kalatoitude puhul nimetati keedukala, räime ja kilu kõrval veelkord kalasuppe (11 korda). Kastmete puhul toodi välja, et jahukaste õpilastele ei meeldi. Peedi puhul ei armasta õpilased süüa peedisalatit (4 korda), -vormi (2 korda) ja -suppi. Köögiviljaroogadest jäetakse kõige enam järele ühepajatoitu (4 korda) ja toite, mis sisaldavad keedukaalikat (2 korda), -porgandit või ube. Ka värsketest köögiviljadest ei soovita süüa kaalikat, porgandit ja kapsast. Putrudest ei ole õpilased harjunud sööma tatraputru (2 korda). Kissellidest ei sööda väga hea meelega rosinat ja kuivatatud puuviljadega kisselle. Ebapopulaarsest magustoitest on ära nimetatud tärklisega kissellid ja leivavaht. Keefiri puhul toodi välja, et söömine ja mitesöömine oleneb tootjast. Ebapopulaarse leivana nimetati peenleiba. Kui võrrelda kõike eelnevat õpilaste poolt välja toodud aspektidega toitude osas, mida nad vahel söövad ja vahel ei söö, siis on toitlustajad üsna hästi aru saanud, mis õpilastele konkreetsete toitude juures ei meeldi. Tähelepanu tuleks aga rohkem pöörata asjaolule, et õpilaste enda kommentaaride põhjal otsustavad nad suures osas selle üle, kas nad mingit toitu söövad või mitte, toidu välimuse ja maitse põhjal.

Veidi rohkem kui pooled (53%) toitlustajatest arvasid, et kallimast toorainest valmistatud ja/või rohkem tööd nõudvad toidud süüakse õpilaste poolt ära meelsamini. Eriti kehtib see toitlustajate sõnul liha- ja hakklihatoitude kohta, mis õpilastele väga maitsevad, aga mis on kallid: kotletid, lihapallid, karbonaad, naturaalne šnitsel, pikkpoiss, seapraad, praetud või grillitud kanakints ja ahjuliha (13 korda). Teisena toodi välja punane kala: ahjus küpsetatud lõhe, lõhesupp ja pasta lõhega (6 korda). Õpilased söövad ka meeleldi toite kartulist: kartulipüree, kartulivorm, kartuli-singisalat (5 korda). Veel mainiti seljankat (2 korda), kallimaid magustoite, kohupiima, pannkooke, sooje juustusaiu ning kallimast toorainest valmistatud makaroniroogasid.

Samas leidis 47% toitlustajatest, et tooraine hinnal pole antud küsimuses tähtsust. Näidetena tuuakse jällegi kalatoidud, mis on küll kallid, aga kuna õpilased pole harjunud neid sööma, jäetakse neid ka palju järele. Lihatoitudest nimetatakse ka veiseliha, mida õpilased ekslikult maksaks peavad, ja maksastrooganovi, mida õpilased meeleldi ei söö. Tooraine hinnast palju

olulisemaks peetakse toidu valmistamise viisi ja eriti maitseomadusi.

Kolme peamise põhjuse osas, miks osad õpilased ei käi koolilõunat söömas või jätavad toitu alles, on nii kooli juhtkond kui ka toitlustajad ühel meelel (Joonis 61):

- *koolis pakutakse hoopis teistsugust toitu, kui kodus on harjutud sööma;*
- *kui sõbrad ei söö, siis paljud jätavad nende eeskujul samuti toidu söömata;*
- *koolitoit ei maitse õpilastele.*

Ülejäänud põhjuseid peetakse vähemoluliseks ja nende osas lähevad toitlustajate ja kooli juhtkonna arvamused ka enam lahku. Näiteks ei nõustunud toitlustajad väidetega, et õpilaste koolilõunal mitte käimisel või selle alles jätmisel võiks olla mingi seos koolisöökla olukorra, jahtunud toidu (juhtkonna puhul toodi mõlemat aspekti välja vaid kahel korral) või köögi personali ebasõbralikkusega (ühe juhtkonna esindaja hinnang). Ühegi kooli juhi arvates ei saa koolilõunast loobumise põhjuseks olla liiga lühike söögivahetund, samas toitlustajatest tõi antud põhjuse välja kümnendik.

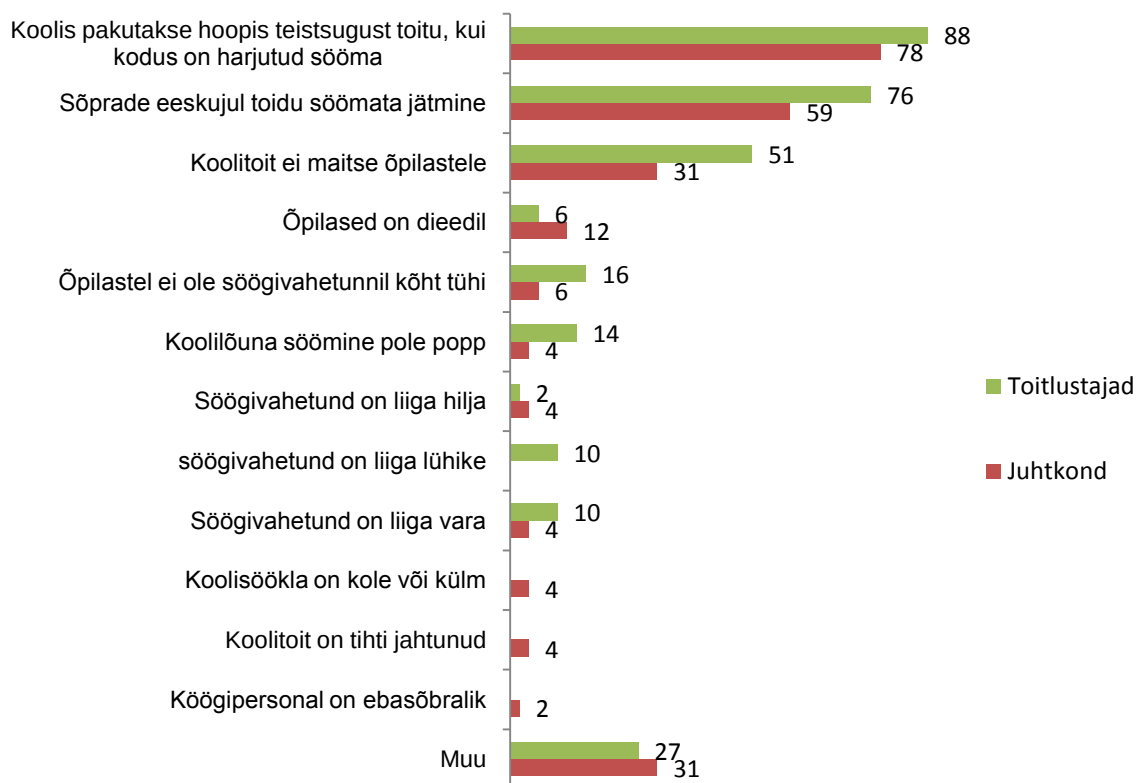
Õpilaste enda hinnangul on aga koolilõuna mitte söömise põhjused järgmised (Joonis 12):

- *koolitoit ei maitse (36%);*
- *kõht ei ole tühi (15%);*
- *koolis pakutakse hoopis teistsugust toitu kui kodus (13%).*

Seega kattuvad toitlustajate ja kooli juhtkonna arvamused kahe aspekti osas õpilaste omaga, küll veidi teises tähtsuse järjekorras. Samas tuleb tulemusi vaadates rõhutada, et õpilaste jaoks on koolitoidu mitte söömise olulisim põhjus siiski toidu maitse, muud põhjused on poole väiksema tähtsusega. Samas teiste õpilaste eeskujul, mida toitlustajad ning kooli juhtkond nii oluliseks pidasid, ei ole õpilaste enda sõnul erilist tähtsust (6%). Köögi personali ebasõbralikkusel ja koolisöökla olukorral (mõlemad 8%) on õpilaste hinnangul suurem tähtsus, kui toitlustajad ja kooli juhtkond seda arvavad. Koolitoidu söömist takistab 10% õpilaste hinnangul ka lühike söögivahetund, millega nõustusid toitlustajad, kuid mida samas koolijuhid üldse oluliseks põhjuseks ei pidanud.

Ligikaudu kolmandiku koolijuhtide ja toitlustajate hinnangul on aga koolilõuna mitte söömise või toidu alles jätmise põhjused mujal. Juhtkonna hinnangul võivad need olla psühholoogilised, majanduslikud ja tervislikud (allergia), samuti jäetakse nende arvates koolis söömata, kui õpilastele ei meeldi mõni konkreetne toit (nt kalatoidud) või jälgitakse mingit eridieeti (sportlased) ning eelistatakse seetõttu kodus süüa, kus on suurem kontroll süsivesikute hulga jms

suhtes. Toitlustajad tõid muude põhjustena välja, et vanematele klassidele avaldab mõju puhveti olemasolu, üks toitlustaja ütles enda poolt koolis läbiviidud uuringu tulemuste põhjal, et õpilased söövad ka kodus halvasti ning see ei ole kuidagi seotud konkreetselt koolis pakutava toiduga või on põhjuseks see, et söökla ei asu kooliga samas hoones ning halva ilmaga ei viitsi õpilased teise hoonesse lõunat sööma minna.

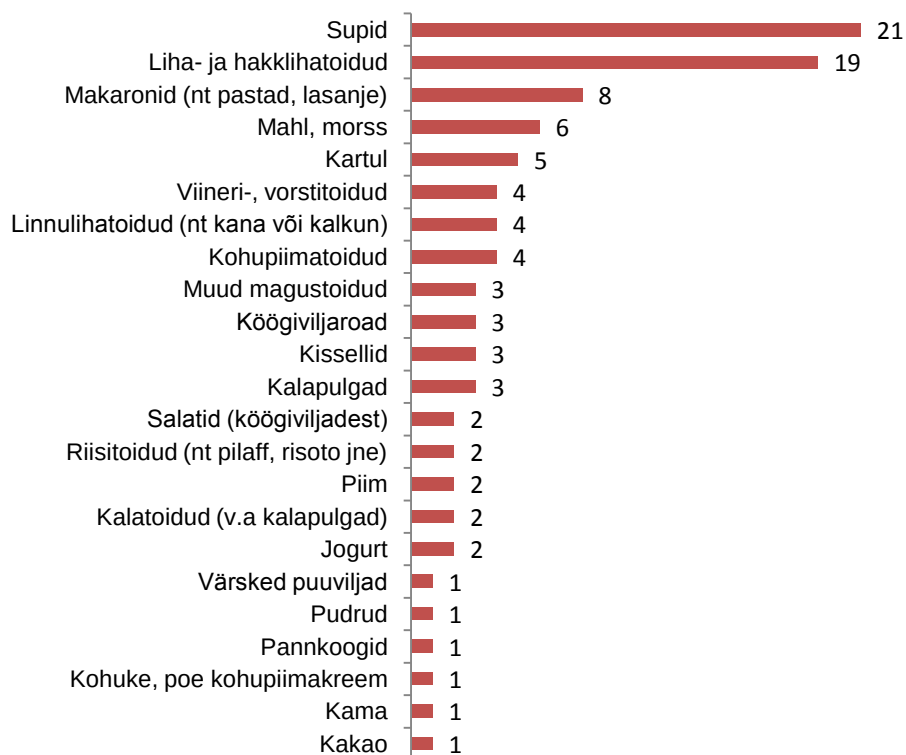


Joonis 61. Koolilõuna mittedöömise põhjused toitlustajate (n=49) ja juhtkonna (n=49) hinnangul (%).

Toitlustajatel paluti nimetada 1-10 toitu/jooki, mida õpilased koolis pakutavatest toitudest ja jookidest kõige parema meelega söövad/joovad. Kokku pakuti välja 438 sööki/jooki. Toitlustajate hinnangul olid õpilaste lemmiktoidud ülekaalukalt supid (21%) ning liha- ja hakklihatoitud (19%), millele järgnesid makaronid (8%) (Joonis 62). Jookidest meeldivad õpilastele kõige enam mahl ja morss. 6.-12. klassi õpilastel paluti teha sama ning toitude/jookide esiviisik kattub toitlustajate pakutuga, küll veidi teises järjekorras (Joonis 23): mahl/morss (11%), kartul (10%), makaronid (9%), liha- ja hakklihatoitud ning supid (7%).

Joonisel toodud toidukategooriate all saab veel omakorda eristada populaarsemaid toite. Suppidest olid toitlustajate arvates õpilaste eelistusteks seljanka (nimetati 29 korda), millele

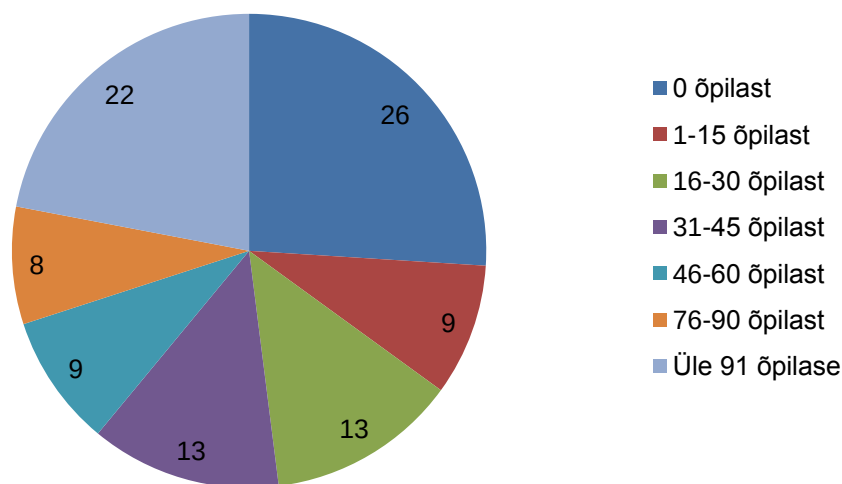
järgnesid borš (22 korda), frikadellisupp (15 korda), rassolnik, herne-, kana- (4 korda), kala- (3 korda), piima-, makaroni- ja hakklihasupp (2 korda). Liha- ja hakklihatoitudest eelistasid õpilased kotlette/pihve/hakklihapalle (24 korda), hakklihakastet (22 korda), guljaši (14 korda) ja pikkpoissi (8 korda). Makaronid olid õpilaste jaoks kõige maitsvamad hakklihaga (20 korda). Kalatoitudest nimetati praekala (5 korda) ja paneeritud kala (2 korda), linnulihatoitudest ahjukana ja kanakastet (4 korda) ning praetud kana (3 korda), köögiviljaroogadest ühepajatoitu (5 korda), värsket kapsahautist hakklihaga (4 korda) ja vormiroogasid (3 korda), riisitoitudest oli enimnimetatud pilaff (5 korda), kartulitoitudest kartulipüree (16 korda), kartulivorm ja ahjukartul (2 korda), kissellidest piima- (4 korda) ja karamellkissell (3 korda), magustoitudest manna- ja saia- (4 korda). Veel nimetati õpilaste lemmiktoitudena kahel korral saia- ja teed ning korra omletti ja smuutit.



Joonis 62. Õpilaste toidueelistused toitlustajate hinnangul (%), n=49.

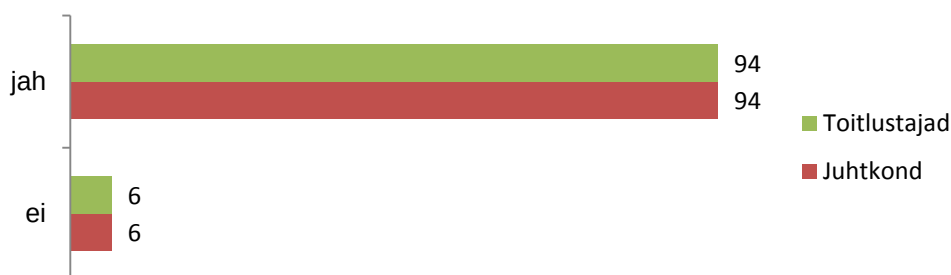
Gümnaasiumiastme õpilastest sööb toitlustajate sõnul koolilõunat (puhvetis söömist ei arvestatud) keskmiselt 54 õpilast kooli kohta: minimaalselt mitte ükski gümnaasiumiastme õpilane ja maksimaalselt 220 õpilast. Koolidest, kus gümnaasiumiaste oli olemas, moodustasid kõige suurema osa koolid (26%), kus koolitoitu ei söönud ükski antud kooliastme õpilane, teise

suurema grupi (22%) moodustasid samas koolid, kus koolitoitu sõi üle 91 õpilase (Joonis 63).



Joonis 63. Koolilõunat söövate õpilaste osakaal gümnaasiumiastmes (%), n=23.

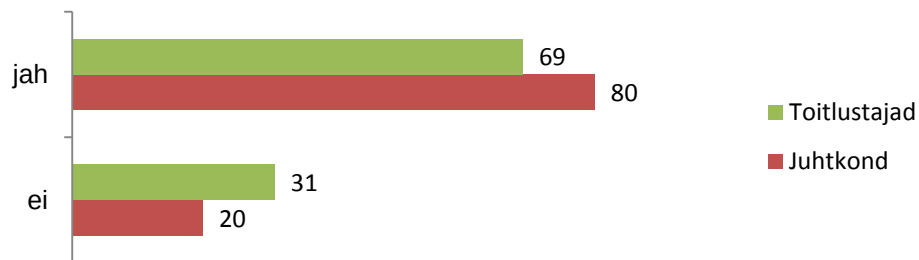
Õpetajad jm kooli personal söövad nii juhtkonna kui toitlustajate hinnangul pea kõigis koolides (94%) õpilastega koolilõunal sama toitu (Joonis 64). Vaid 6% koolidest ei ole toit sama. Erinevused tulenevad sellest, et õpetajatel on peale koolitoidu võimalik valida ka muud puhveti menüüs olevat toitu, kuid juhtkonna sõnul valivad paljud õpetajad siiski õpilastega sama toidu, kuna see on odavam.



Joonis 64. Õpilastega sama koolitoidu sööjate osakaal personali hulgas toitlustajate (n=49) ja juhtkonna (n=49) hinnangul.

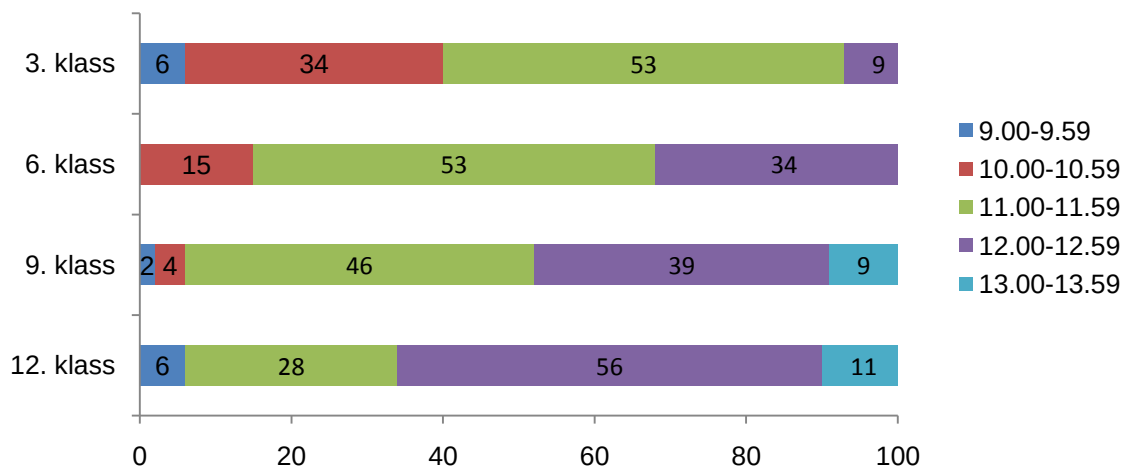
Ka õpetajate koolilõuna toiduportsjonid on enamikes koolides sama suured kui õpilastel, kuid toitlustajate ja juhtkonna hinnangud selles osas lähevad veidi lahku: antud väitega nõustus 80% kooli juhtkonna esindajatest ja 69% toitlustajatest (Joonis 65). Portsjonite erinevused seisnevad

toitlustajate ja juhtkonna esindajate sõnul selles, et õpetajatel on võimalik ise endale portsjoni suurus valida, nende portsjon on suurem või samaväärne 9. klassi õpilastega või on võimalik endale osta pool portsjonit. Toitlustajad tõid erinevustena veel välja, et kooli personali jaoks on laual erinevad maitseained, koolilõuna hind on erinev ja konkreetse toidu (supi) portsjon on kooli personalile suurem.



Joonis 65. Õpilastega samasuguse portsjoni sööjate osakaal personali hulgas toitlustajate (n=49) ja juhtkonna (n=49) hinnangul.

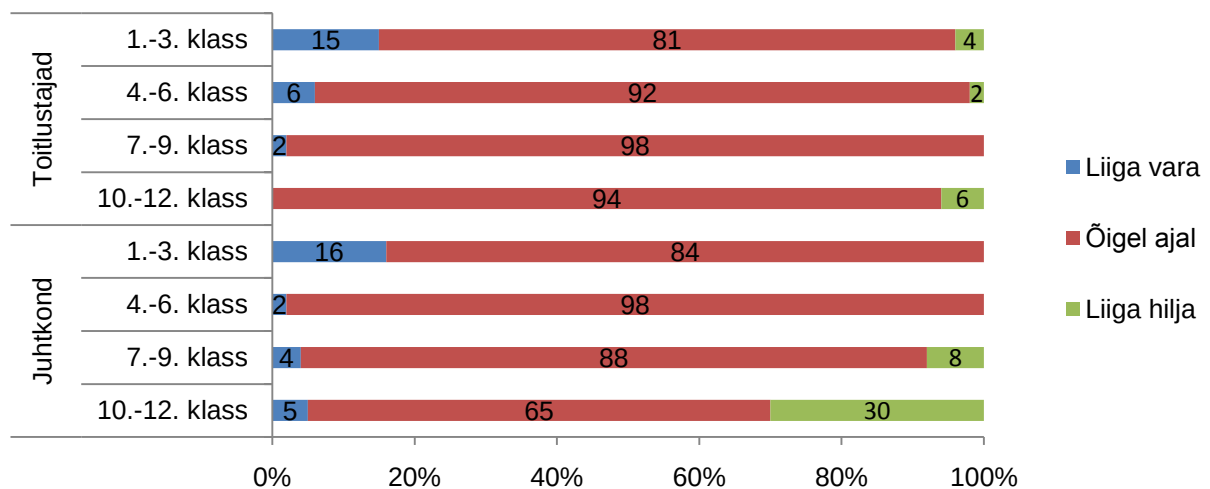
Toitlustajate sõnul on enamlevinum aeg söögivahetunni pidamiseks 3., 6. ja 9. klassi puhul kella 11-12 (46-53%) vahel ning 12. klassis kella 12-13 vahel (56%) (Joonis 66). Antud ajavahemikel sööb koolilõunat 62% 3. klassi ja üle 80% II-IV astme õpilastest. Ka küsitluses osalenud õpilaste söögivahetunni ajad kattuvad suures osas eeltooduga (Joonis 25).



Joonis 66. Söögivahetunni kellaaeg kooliastmeti (%); 3.-6. klass n=47, 9. klass n=46, 12. klass n=18.

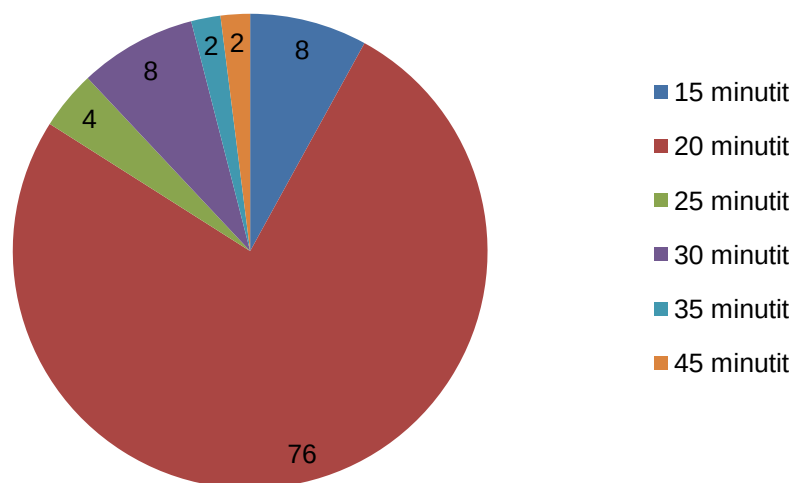
Toitlustajate rahulolu söögivahetunni toimumisaegadega on suurem kui kooli juhtkonnal (Joonis 67). Enim rahul on toitlustajad 7.-9. klassi söögivahetunni toimumisajaga, mida peab õigeks 98% toitlustajatest (juhtkonna rahulolu 10% võrra madalam). Madalaim on toitlustajate rahulolu 1.-3.

klassi söögivahetunniga, mille puhul neist 15% arvas, et söögivahetund on liiga vara ja 4% et see toimub liiga hilja. Kooli juhtkonna rahulolu on kõige suurem 4.-6. klassi õpilaste söögivahetunni toimumise ajaga – 98% neist peab seda sobivaks. Rahulolematust on kõige suurem gümnaasiumiõpilaste söögivahetunniga – 30% juhtkonna esindajate hinnangul on see liiga hilja (toitlustajatest arvas seda vaid 6%) ja 5% hinnangul liiga vara (seda arvamust ei jaganud ükski toitlustaja). Õpilased ise nii positiivsed ei ole: rahulolu söögivahetunni ajaga on kõige kõrgem 3. klassis, kus see küündib 82%-ni. Õpilaste seas on aga oluliselt suurem osakaal neil, kelle arvates on söögivahetund liiga hilja: nii arvab 13% 3., 21% 6., 25% 9. ja 36% 12. klassi õpilastest (Joonis 26). Kõige paremini kattuvad juhtkonna arvamused 12. klassi hinnangutega.



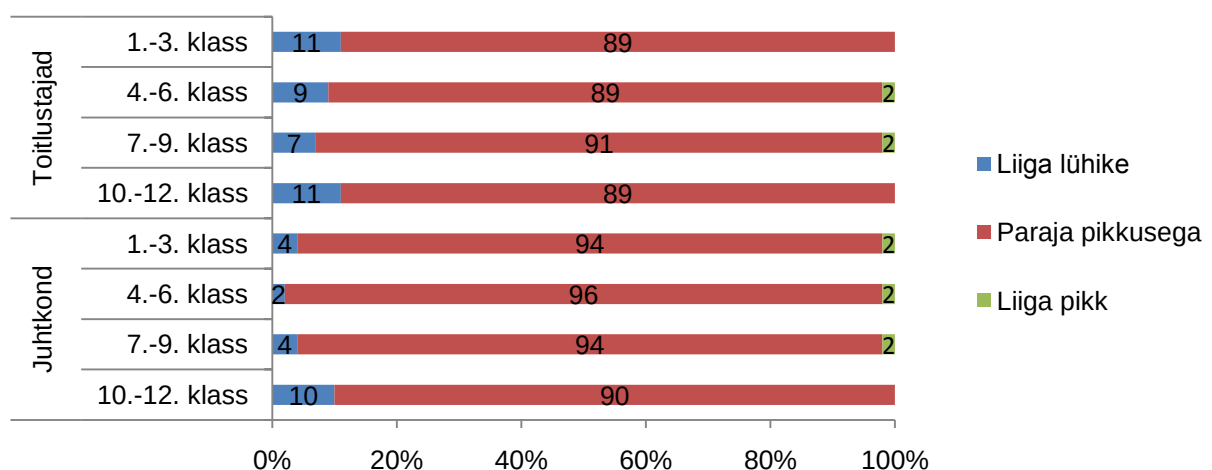
Joonis 67. Toitlustajate (1.-6. klass $n=47$; 7.-9. klass $n=46$; 10.-12. klass $n=18$) ja juhtkonna (1.-6. klass $n=49$; 7.-9. klass $n=48$; 10.-12. klass $n=20$) hinnangud söögivahetunni toimumisajale kooliastmeti (%).

Söögivahetunnid kestavad koolides 15-45 minutit. Enim levinud (76%) söögivahetunni pikkuseks on 20 minutit, ülejäänud kestuste osatähtsus on alla 10% (Joonis 68).



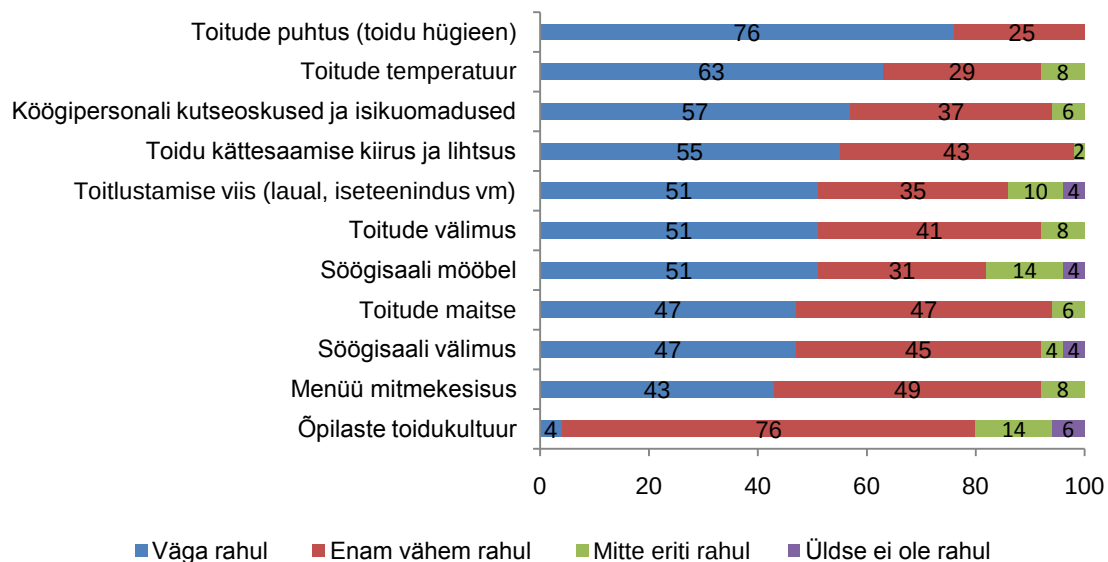
Joonis 68. Söögivahetunni pikkus koolides (%), $n=49$.

Kui söögivahetunni toimumise ajaga olid rohkem rahul toitlustajad, siis selle kestvusega on rahulolevamad kooli juhtkonna liikmed (Joonis 69). Toitlustajatel jääb rahulolu söögivahetunni kestvusega kõigis kooliastmetes 89-91%, juhtidel aga 90-96% vahele. 11% toitlustajatest peab nii I kui IV kooliastme koolilõuna söömiseks mõeldud vahetundi liiga lühikeseks. Viimasega nõustuvad ka juhtkonna esindajad, kelle rahulolematus on suurim viimaste klasside söögivahetunni kestvusega, mis on neist 10% hinnangul liiga lühike. Jällegi on õpilaste enda hinnangud kriitilisemad: vähemalt neljandik 6.-12. klassi õpilastest peab söögivahetundi liiga lühikeseks. 3. klassi õpilastest nõustub sellega 9% (Joonis 27).

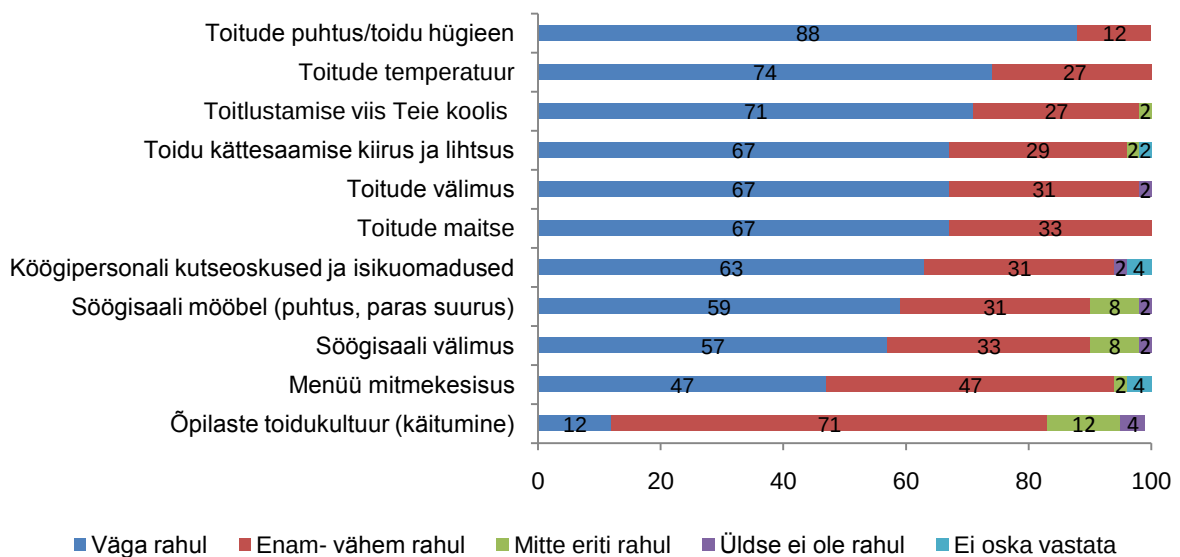


Joonis 69. Toitlustajate (1.-6. klass $n=47$; 7.-9. klass $n=46$; 10.-12. klass $n=18$) ja juhtkonna (1.-6. klass $n=49$; 7.-9. klass $n=48$; 10.-12. klass $n=20$) hinnang söögivahetunni kestvusele kooliastmeti (%).

Üldiselt on nii toitlustajate kui juhtkonna rahulolu toitlustuse eri aspektidega kõrge: üle poole toitlustajatest on väga rahul 9 ja koolide juhtkonnast 7 aspektiga 11-st (Joonis 70 ja 71).



Joonis 70. Juhtkonna rahulolu erinevate toitlustamise aspektidega (%), n=49.



Joonis 71. Toitlustajate rahulolu erinevate toitlustamise aspektidega (%), n=49.

Kõige enam ollakse nii toitlustajate kui juhtkonna seas rahul toidu puhtuse/hügieeniga (100% on selle aspektiga väga või enam-vähem rahul). Toitlustajatel järgneb rahulolu toitude temperatuuri ja maitsega (mõlemad 100%), juhtkonnal toidu kättesaamise kiiruse ja lihtsusega (98%). Vaid üht juhtkonna esindajat häiris, et salati ja joogi võtmine võtab liiga palju aega ning ta tegi ettepaneku, et salat, jook ja puuviljad võiks olla laual. Toitlustajad mainisid sama aspekti juures õpilaste ebameeldivat käitumist toidu kättesaamisel.

Rahulolematus on mõlemal grupil kõige suurem õpilaste toidukultuuriga, millega ei ole eriti või üldse rahul 16% toitlustajatest ja 20% juhtkonna esindajatest. Kõige enam häirib toitlustajaid, et õpilaste söömiskultuur on puudulik, neil puudub austus toidu vastu, toitu solgitakse ja leiba loobitakse. Häiriva tegurina toodi välja ka liigset lärmi ja kõva häälega vestlust söömise ajal. Samuti peetakse häirivaks, et ei peeta kinni söögiaegadest ning keskastme õpilased üritavad meeldivat toitu tulla sööma ka teist korda. Juhtkond tõi häirivate faktoritena välja liigset kiirustamist ja tormamist söömise ajal, lärmi ja söögi ajal kõva häälega rääkimist, oskamatust toitu tõsta ning noa ja kahvliga süüa, samuti kodust kasvatust. Veel häirib juhtkonda õpilaste käitumise juures ahnitsemine, kaaslastega mittearvestamine, toidu solkimine ja loopimine.

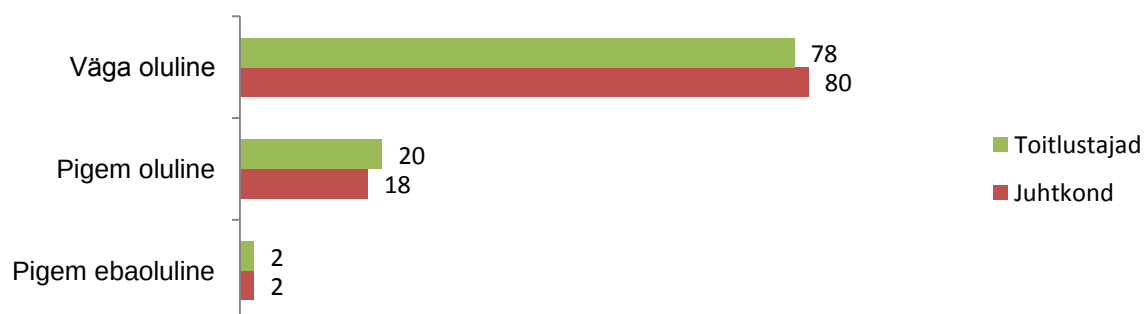
Kümnendik toitlustajatest pole rahul söögisaali välimuse ja mööbliga. Söögisaali välimuse juures häirib toitlustajaid kõige enam selle seisukord, mis viitab remondi vajadusele. Samuti toodi häiriva aspektina välja, et söögisaal on avatud, köögiseadmed ja valgustus vanad ning küpsetusahjud väiksed. Juhtkonna esindajaid häirib söögisaali välimuse puhul näiteks see, et kuna söökla asub keldris, siis niiskus mõjub söökla seintele. Esile toodi ka remondivajadust, ruumi kitsikust ja halba ventilatsiooni, mille tõttu on tunda tugevat lõhna söögi valmistamisel. Mööbli puhul mainisid toitlustajad, et see on vana ja vajaks väljavahetamist, ühel juhul häiris ka see, et toolid on laste jaoks liiga rasked. Ka juhtkonna puhul on rahulolematus võrreldes ülejäänud toitlustamise aspektidega suurem söögisaali mööbli osas (18%). Kolmel korral tuuakse välja, et kuigi mööbel on puhas, on inventar siiski vananenud ja vajaks kaasajastamist. Samuti häirib määrdunud või ebasobivates mõõtmetes mööbel. Üks juhtkonna esindaja tõi välja, et mööbel on nõ kokkuotsitud ja igas ruumis erinev.

Toitlustamise viisiga ei ole rahul 14% juhtkonna esindajatest, kuid tihti tõdeti, et seda ei ole võimalik muuta näiteks maja ehituse, ruumipuuduse vms tõttu. Menüü osas toodi rahulolematuse põhjusena (8%) välja, et magustoidud on tihti poest saadavad valmistooted (näiteks küpsis või praanik), kuid soovitakse rohkem koolisöökla köögis valmistatud magustoite. Ühe juhtkonna esindaja arvates on Menüü üksluine. 6% ei ole rahul toidu maitsega, mille põhjuseks toodi, et toit

on vähe maitsestatud või kannatab toidu maitse, kuna söök valmib kõrvalasuvast lasteaia köögis ning tuuakse kooli termostega. Juhtkonna arvamus köökipersonali osas oli, et kokk võiks tahta enam areneda ja katsetada. Toitlustajad aga tõid sama aspekti juures välja, et köögi personal ei ole saanud rahaliste vahendite nappuse tõttu tasemekoolitust. Toitude temperatuuri osas on juhtkonna silmis puuduseks toidu jahtumine, mis on tingitud selle kõrvalhoonest toomisest või on toit liiga vara taldrikutesse pandud ja õpilaste sööklasse saabumisel juba jahtunud. Toitude välimuse juures häirib juhtkonna esindajaid näiteks hallikas või ebaselge värv, toitlustajaid aga näiteks see, et ettenähtud banaaniportsjon on 60 g, kuid lõigatud banaan ei näe isuäratav välja ning õpilased ei soovi seda süüa. Ka osad õpilased tõid oma kommentaarides välja, et lahti lõigatud puuvilju nad ei soovi süüa.

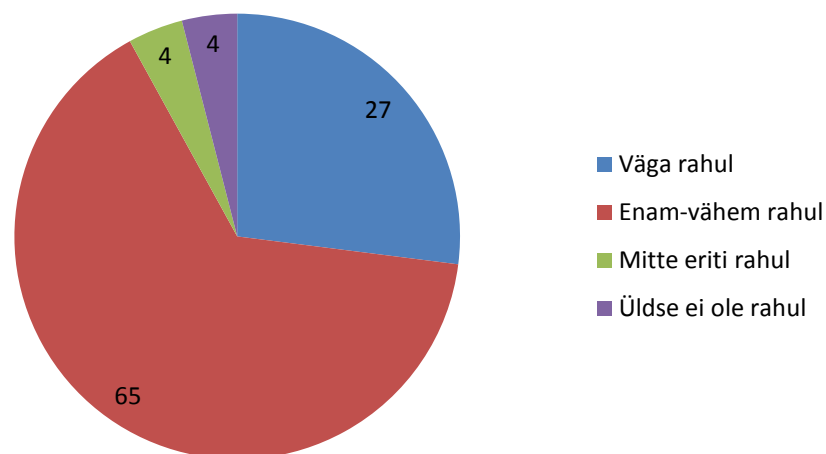
Ka õpilastest olid vähemalt pooled väga rahul 7 aspektiga 11-st (Joonis 28), kuid arvamused lähevad lahku selles osas, kui rahul millegagi ollakse. Toitude hügieeni osas pole üldse või mitte eriti rahul 16% õpilastest, samal ajal kui toitlustajate ja juhtkonna seas selles osas rahulolematuid pole ning see on neil kõige kõrgemalt hinnatud aspekt. Samuti hindavad toitlustajad palju kõrgemalt toitude maitset ja toidu kättesaamise kiirust ning lihtsust. Hinnangud kattuvad aga kõige nõrgemate aspektide osas: ka õpilaste arvates on suureks probleemiks kaasõpilaste käitumine söögisaalis ning võrreldes ülejäänud aspektidega ei olda nii rahul menüü vaheldumisega.

Toitlustajate ja juhtide arvamused selles osas, kui oluline on koolikultuuri osa (sh koolisöökla, söögivahetunni aeg ja pikkus, juht- ja õpetajaskonna suhtumine söömisesse jms) õpilaste toitumisel, on väga sarnased – väga oluliseks peab seda 78% toitlustajatest ja 80% juhtkonna esindajatest (Joonis 72). Vaid üks vastaja pidas antud teemat pigem ebaoluliseks ja ei olnud kedagi, kes oleks seda täiesti ebaoluliseks pidanud.



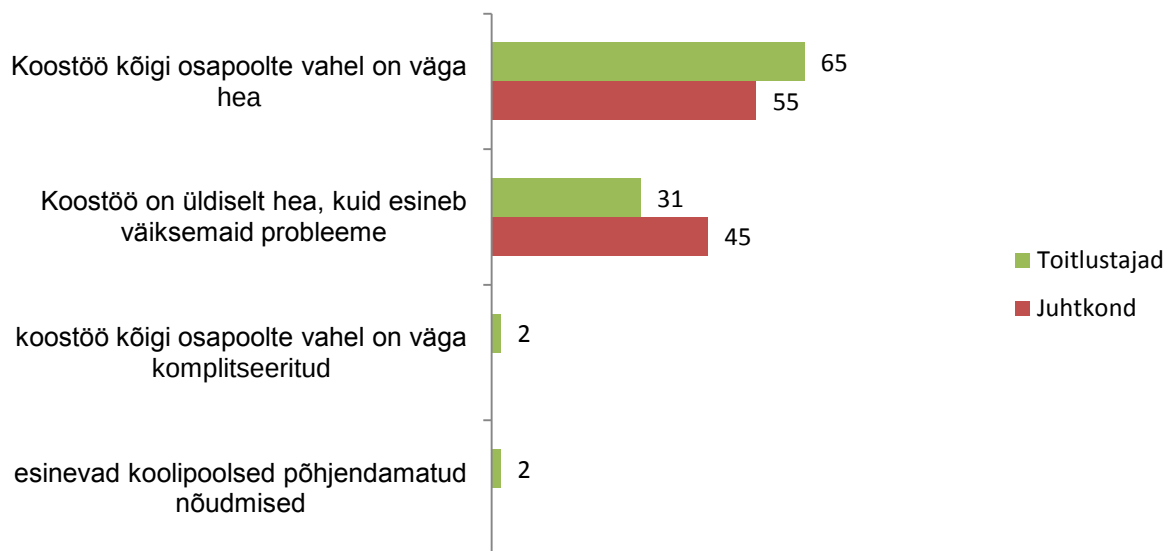
Joonis 72. Toitlustajate (n=49) ja juhtkonna (n=49) hinnang koolikultuuri olulisusele õpilaste toitumisel (%).

Kooli juhtkonna esindajatel paluti anda hinnang ka rahulolule koolikultuuri positiivse mõjuga õpilaste toitumisele. Ilmnes, et koolikultuuri positiivse mõjuga õpilaste toitumisele on väga rahul 27% ja enam-vähem rahul 2/3 juhtkonna esindajatest (Joonis 73). Üldse ei olnud antud aspektiga rahul 4% koolide juhtkond. Põhjusena toodi ühel juhul välja see, et söökla asub koolist 300 meetri kaugusel, mistõttu õpilased ei jõua tihti halbade ilmastikuolude tõttu süüa ning õpetajatel jääb süüa minemata õpilaste järeleaitamise vajaduse tõttu. Samuti arvati, et koolikultuur oleks parem, kui õpilased ja õpetajad väärtustaksid rohkem söökla tööd.



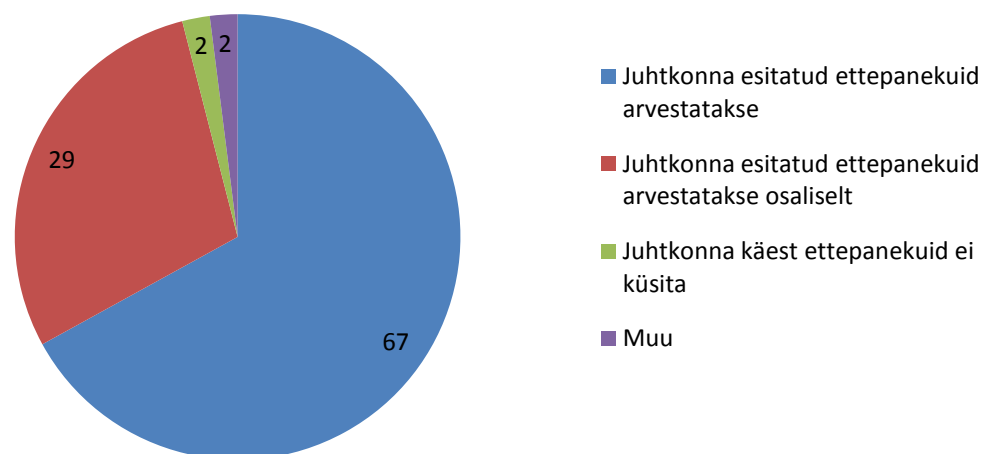
Joonis 73. Juhtkonna rahulolu oma koolikultuuri positiivse mõjuga õpilaste toitumisele (%), n=49.

Toitlustajatest peab 2/3 koostööd ning üksteise arvamuste-ettepanekutega arvestamist kooli söökla personali ja/või toitlustava firma ning kooli juhtkonna vahel väga heaks, kooli juhtkonna vastav hinnang on 10% võrra madalam (Joonis 74). 31% toitlustajatest ja 45% juhtkonna esindajatest peab koostööd üldiselt heaks, kuid mõnab, et esineb ka väiksemaid probleeme. Väga komplitseerituks peab koostööd üks toitlustaja ning ühe toitlustaja hinnangul esineb koolipoolseid põhjendamatuid nõudmisi. Kooli juhtkonna poolt aga selliseid hinnanguid koostööle ei antud. Mitte ükski toitlustaja ega kooli juhtkonna esindaja ei arvanud, et toitlustusfirma/söökla ei suuda vastata koolipoolsetele nõudmistele.



Joonis 74. Toitlustajate (n=49) ja juhtkonna (n=49) hinnangud erinevate osapoolte koostööle (%).

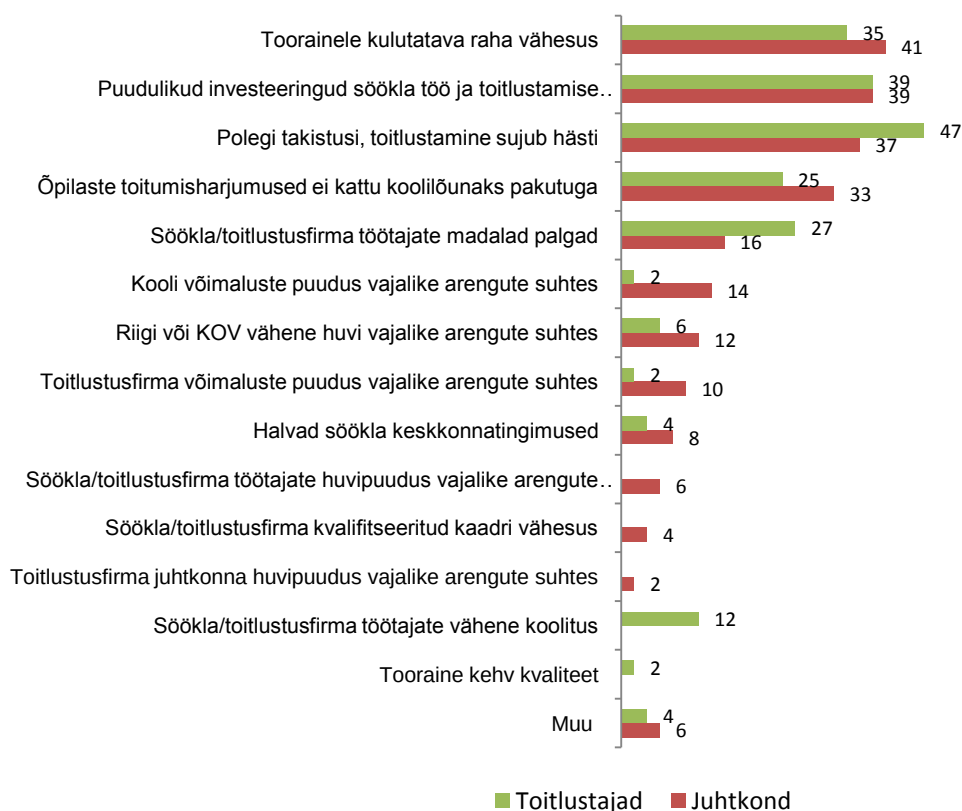
Kooli juhtkonna esindajatest 2/3 hinnangul arvestatakse nende esitatud ettepanekuid söökla töös täielikult ning veidi alla kolmandiku arvates osaliselt (Joonis 75). Vaid üks juhtkonna esindaja leiab, et nende ettepanekuid ei küsita ning muu variandina toodi välja laste tehtud ettepanekuid, mida menüü koostamisel ka nõudeid järgides arvestatakse.



Joonis 75. Juhtkonna hinnang oma võimalusele söökla töös kaasa rääkida (%), n=49.

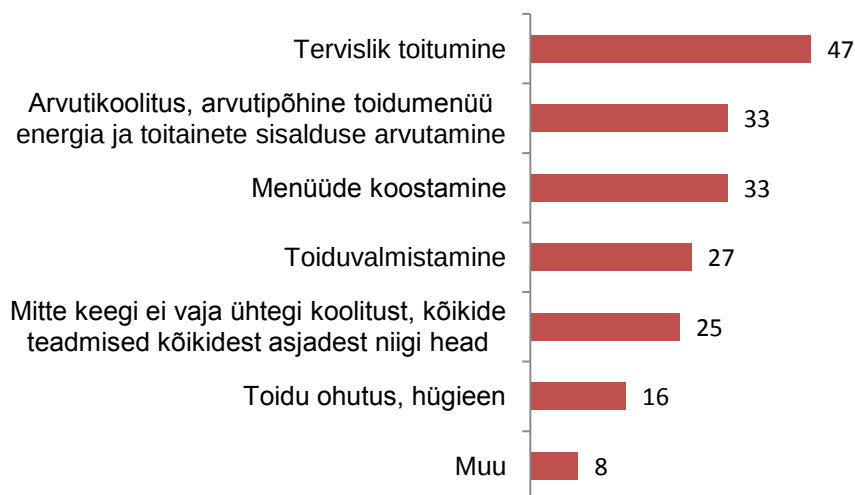
Pea poolte (47%) toitlustajate arvates sujub koolis toitlustamine hästi ning toitlustamise ja koolilõuna paremaks muutmise teel ei ole takistusi (Joonis 76). Juhtkonna esindajate seas

jagatakse sama arvamust 10% võrra harvemini. Peamisteks takistusteks kooli toitlustamise paremaks muutmisel peavad nii toitlustajad kui juhtkonna esindajad rahaliste vahendite puudust: puudulikud investeeringud söökla ja toitlustamise parandamiseks (mõlema grupi hinnangul 39%) ning toorainele kulutatava raha vähesus (toitlustajatest 35%, juhtidest 41%). Toitlustajate arvates on kolmandaks takistuseks töötajate madalad palgad (27%), kuid juhtkonnast jagab seda arvamust vaid 16%. Juhtkond pidas kolmandaks takistuseks õpilaste toitumisharjumuste erinevust koolilõunaks pakutuga (33%), millega nõustus ka veerand toitlustajatest. Toitlustajad nimetasid muude põhjustena toiduohutust ja hügieeni ning juhid nägid takistusena seda, et toitlustamine toimub teises hoones ja õpilased peavad sinna sööma minekuks välisriided selga panema, mida aga ei viitsita teha ning seetõttu loobutakse lõuna söömisest. Lisaks arvati, et riigipoolne toetus koolitoidule peaks kindlasti suurem olema, et ka gümnaasiumiõpilased saaksid tasuta süüa. Koolilõuna paremaks muutmise teel ei pidanud toitlustajad takistuseks toitlustusfirma juhtkonna ja teiste töötajate huvipuudust vajalike arengute suhtes ega kvalifitseeritud kaadri vähesust. Kooli juhtkonna esindajatest ei pidanud aga keegi takistuseks söökla/toitlustusfirma töötajate vähest koolitust ega tooraine kehva kvaliteeti.



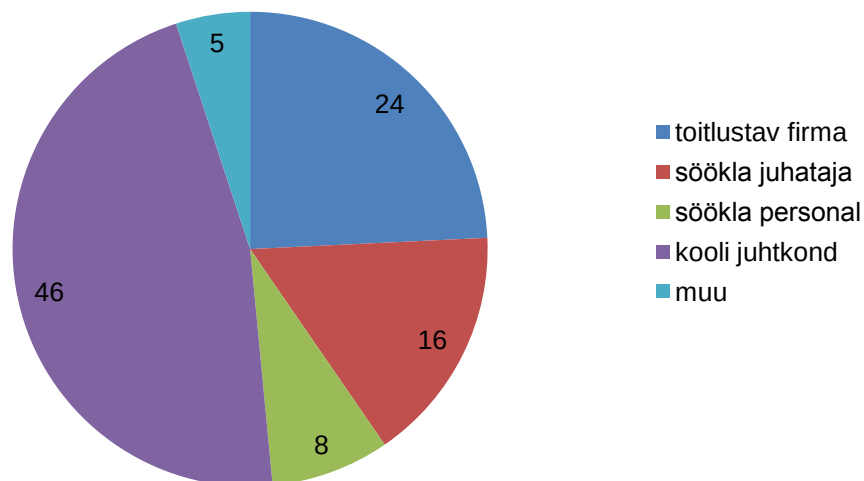
Joonis 76. Peamised takistused toitlustamise paremaks muutmise teel toitlustajate (n=49) ja juhtkonna (n=49) hinnangul (%).

Veerand toitlustajatest arvas, et mitte keegi söökla personalist ei vaja ühtegi koolitust, sest kõikide teadmised on niigi head (Joonis 77). Pea poolte (47%) toitlustajate hinnangul on vaja teadmisi täiendada kõige enam tervisliku toitumise osas. Ametikohtadest, kelle teadmised selles vallas vajaks täiendamist, nimetati järgmisi: kokad (9 korda), menüü koostaja, kooli juhtkond, söökla personal ja tehnoloog. Kolmandiku toitlustajate hinnangul oleks söökla personalil vaja end täiendada arvutikoolitusel toidumenüü energia ja toitainete sisalduse arvutamisel ning menüüde koostamise osas. Arvutikoolitust on vaja kokkadel (6 korda), majandusjuhatajal (3 korda) ja tehnoloogil. Menüüde koostamise alaseid teadmisi vajaks peale kokkade (6 korda), majandusjuhataja (3 korda) ja menüü koostaja (2 korda) ka kooli juhtkond, linnavalitsus ja tehnoloog. Toiduvalmistamises vajaks koolitust 27% ja toidu ohutuse, hügieeni osas 16% töötajatest. Viimatinimetatus peaks end kõige enam täiendama kokad (7 korda), kõik toitlustusfirma töötajad (2 korda) ja söökla juhataja. Toiduvalmistamises vajaksid täiendamist eelkõige kokad (10 korda), juhataja ja kõik toitlustusfirma töötajad. Veel peeti oluliseks, et toitlustajatel oleks võimalik teiste koolidega kogemusi vahetada.



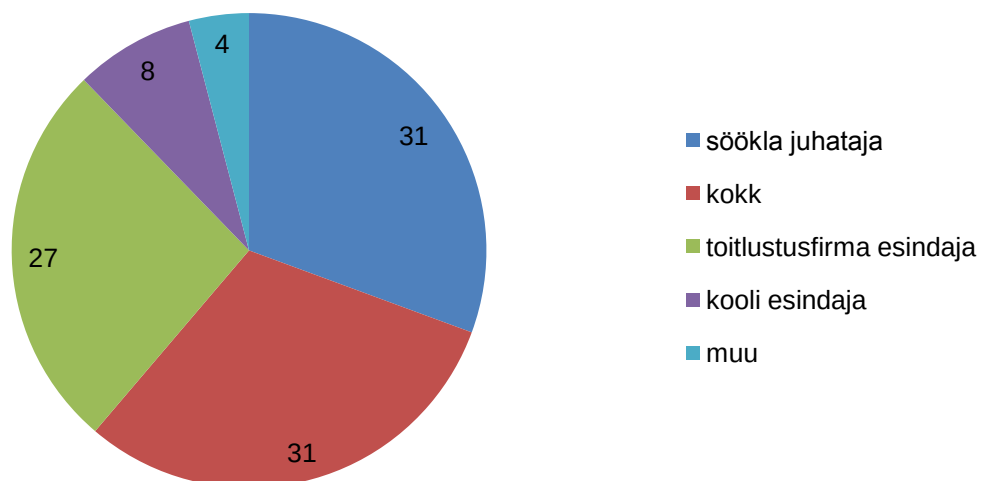
Joonis 77. Söökla personalile vajalikud koolitused toitlustajate hinnangul (%), n=49.

Pea pooled (46%) neist toitlustajatest, kes pidasid koolitusi vajalikuks, arvavad, et koolituste toimumise vastu peaks peamist huvi üles näitama ja neil osalemise eest hea seisma ning vastutama eelkõige kooli juhtkond (Joonis 78). Ligi veerandi toitlustajate hinnangul peaks initsiaator ja vastutaja olema toitlustav firma ja 16% arvates söökla juhataja. Muude variantidena nimetati veel kohalikku omavalitsust ja peakokka.



Joonis 78. Toitlustajate hinnang sellele, kes peaks peamiselt koolituste toimumise vastu huvi üles näitama ja vastutama (%), n=37.

Menüü koostab enamikes koolides (62%) söökla juhataja või kokk (Joonis 79). Veidi enam kui neljandikus koolidest on Menüü koostajaks toitlustusfirma esindaja. Meditsiinitöötajat ei nimetatud Menüü koostajana kordagi. Muude variantidena nimetati antud ülesande täitjana veel peakokka ning kooli direktori ja koka koostöös valmivat Menüüd.



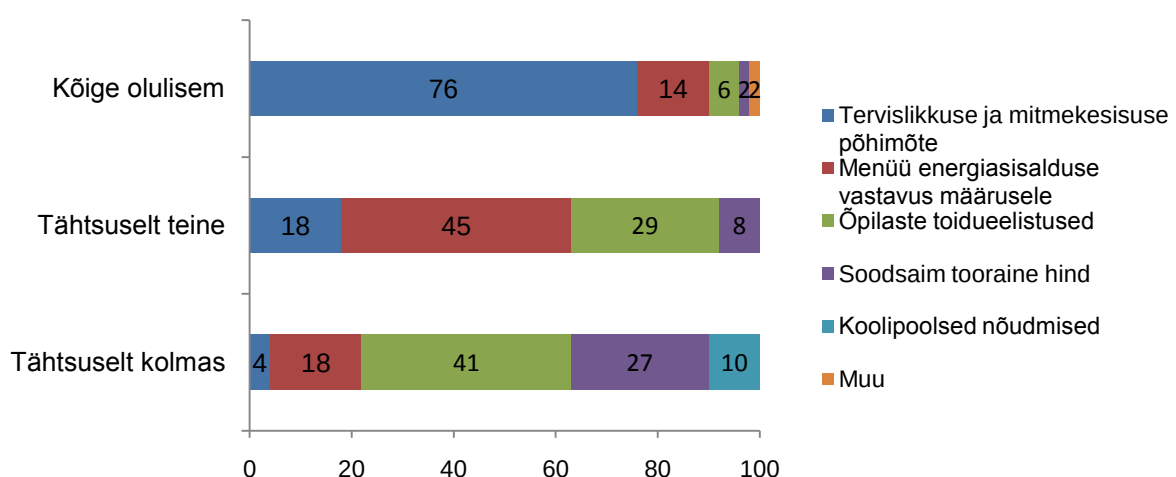
Joonis 79. Koolitoidu Menüü koostaja (%), n=49.

Kooli juhtkonna sõnul kooliõde enamikes koolides (69%) Menüüde koostamisel kaasa ei räägi. Kõige levinum põhjendus (18 korda) oli siinkohal see, et koolil ei ole antud ametikohta või käib

kooliõde koolis väga harva ainult protseduure tegemas. Kolmel korral toodi välja, et menüü koostamisel kaasärääkimine ei kuulu kooliõe töökohustuste hulka ning oldi veendunud, et kooli personalil on olemas kõik vajalikud oskused ja arvutiprogramm menüü koostamiseks, arvestades õpilaste vanust ja eakohast kaloraazi ning erimenüüde koostamisel arvestatakse lapsevanemate soove ning arstide ettekirjutusi. Kahel korral põhjendati kooliõe mitte osalemist sellega, et toit ei tule enda kooli sööklast ja menüüd koostatakse kusagil mujal. Põhjendustena toodi lisaks eelnevale välja ka järgnevat: kooliõe asus alles hiljuti tööle; ei ole olnud vajadust kooliõe kaasamiseks; pole ise kooliõe poole pöördunud; kooliõe on väga passiivne koolielus kaasa rääkima ning kooliõe käib koolisööklas söömas ning on menüüde ja toitudega rahul vms. Ühes koolis kooliõe küll menüüde koostamisel ei osale, kuid kontrollib toidu kvaliteeti ja vastavust nõuetele.

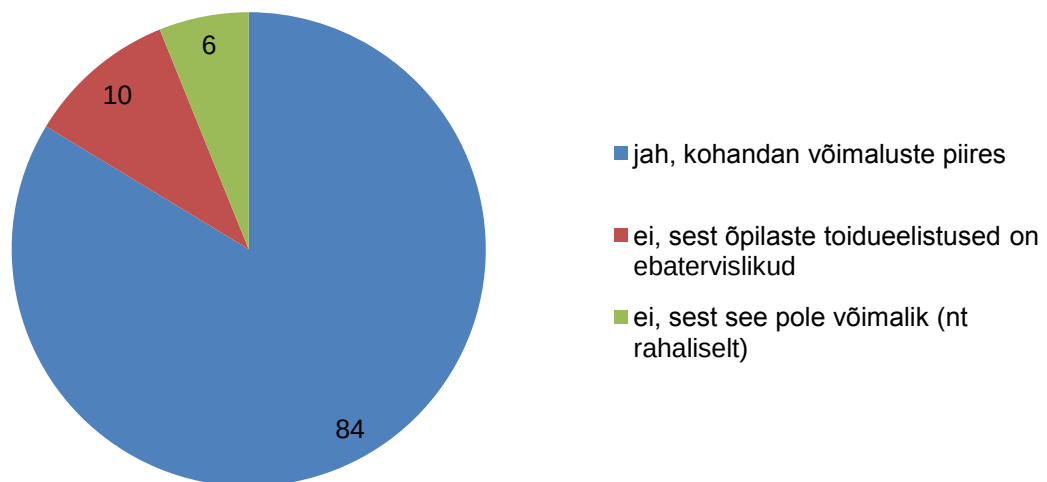
Juhul, kui menüü koostatakse väljaspool sööklat toitlustusfirma või kooli esindaja poolt, siis kinnitas 71% toitlustajatest (n=12), et menüü valmib koostöös ja 29% (n=5) saab anda omapoolseid soovitusi-nõuandeid. Mitte ükski toitlustaja ei toonud välja, et kui menüü koostamine toimub väljaspool sööklat, siis ei ole selle koostamisel võimalik kaasa rääkida.

Menüü koostamisel on 76% toitlustajate sõnul kõige olulisemaks peetud tervislikkuse ja mitmekesisuse põhimõtet (Joonis 80). Tähtsusest teiseks teguriks on suurem osa (45%) toitlustajaid pidanud menüü energiasisalduse vastavust määrusele ning tähtsusest kolmandaks (41%) õpilaste toidueelistusi.



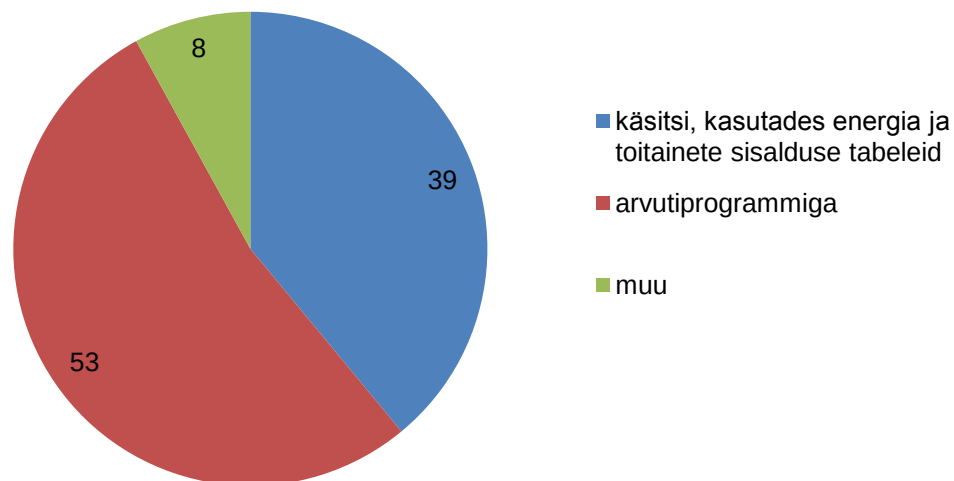
Joonis 80. Koolitoidu menüü koostamise põhimõtete olulisus (%), n=49.

84% toitlustajatest kohandavad menüüd võimaluste piires vastavalt õpilaste soovidele (Joonis 81). Kümnendik toitlustajatest ei tee seda põhjusel, et õpilaste toidueelistused on ebatervislikud, ja 6% ei pea menüü kohandamist vastavalt õpilaste soovidele võimalikuks (nt rahaliselt).



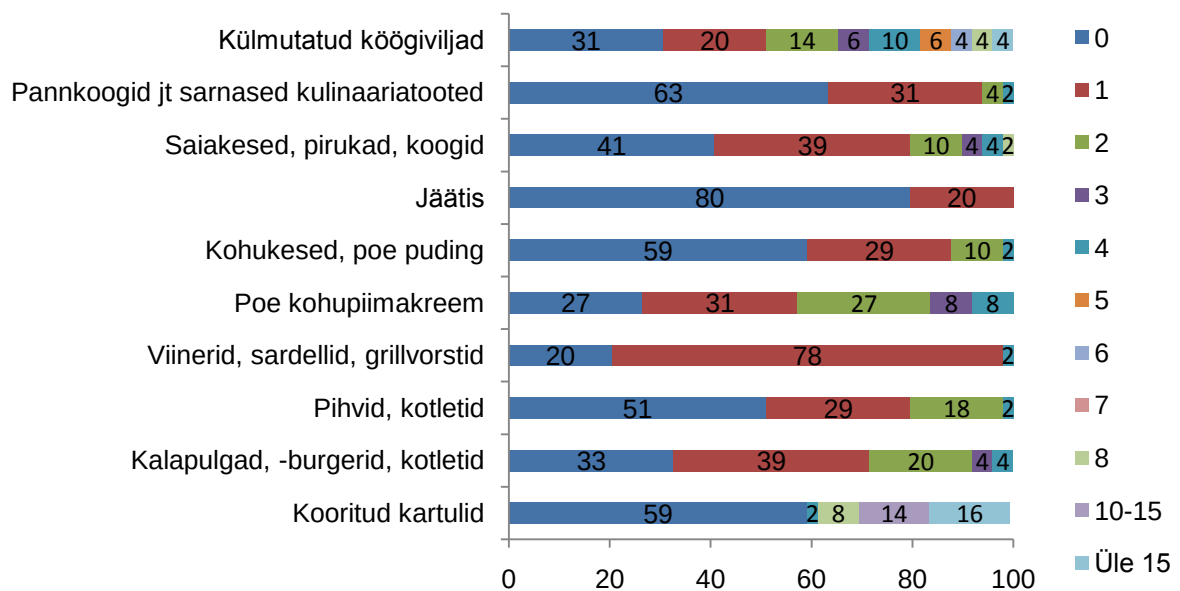
Joonis 81. Menüü kohandamine vastavalt õpilaste soovidele (%), n=49.

Üle poole (53%, n=26) toitlustajatest arvutab menüü energia ja toitainete sisalduse välja arvutiprogrammiga (Joonis 82). Kõige populaarsem programm on *ANC Konsult OÜ* poolt välja töötatud toitlustusprogramm, mida kasutab 54% arvutiprogrammi kasutavatest toidustajatest (n=14), millele järgneb Tervise Arengu Instituudi toitumisprogramm *NutriData* (27%, n=7). 19% toidustajatest (n=5) ei olnud kursis kasutatava programmi nimega. 39% toidustajatest (n=19) arvutavad menüü energia ja toitainete sisalduse välja käsitsi, kasutades selleks energia ja toitainete sisalduse tabeleid. Muude variantidena (n=4) kasutatakse näiteks veel *Koolitoitlustuse OÜ* ja *Toitlustaja käsiraamatu* abi.



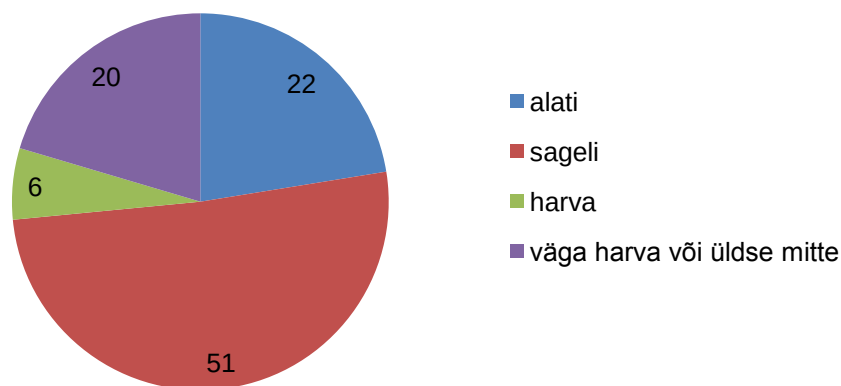
Joonis 82. Menüü toitainete- ja energiasisalduse arvutamise viisid (%), n=49.

Pooltoodetest ja valmistoitudest kasutatakse kõigis koolides kõige sagedamini kooritud kartuleid: keskmiselt kuuel korral kuus (Joonis 83). Kuigi 59% toitlustajatest ei kasuta kooritud kartuleid toidu valmistamisel üldse, kasutab kolmandik toitlustajatest neid üle 10 korra kuus. Keskmiselt kolm korda kuus kasutatakse külmutatud köögivilju ja kord kuus poe kohupiimakreemi, kalapulki, -burgereid ja -kotlette ning saiakesi, pirukaid ja kooke. Ülejäänud pooltooteid ja valmisprodukte kasutatakse keskmiselt harvem kui kord kuus. Neist kõige vähem kasutatakse jäätist, mida 80% toitlustajatest ei kasuta üldse ja ülejäänud 20% teeb seda kord kuus. Muude valmistoitude ja pooltoodetena nimetati kõige enam (5 korda) paneeritud kala, mida kasutatakse kuus keskmiselt 1,4 korda. Kaks korda nimetati frikadelle, mida kasutatakse keskmiselt 1,5 korda kuus. Korra mainiti mahla kontsentraati, mida kasutatakse kuus 4 korda ning külmutatud marju, mida kasutatakse kuus korra.



Joonis 83. Pooltoodete ja valmistoitude keskmine kasutamissagedus kuus (%), n=49.

Pooled toitlustajad (51%) kasutavad toitude valmistamiseks kohalikelt talunikelt, väiketootjatelt ja väiketööstustest pärit toorainet sageli ning 22% teeb seda alati (Joonis 84). Samas viiendik toitlustajatest kasutab kohalike talunike, väiketootjate ja väiketööstuste toorainet väga harva või üldse mitte. 82% toitlustajatest, kes kohalikku toorainet alati ei kasuta, sooviks seda rohkem kasutada, 18% aga selleks soovi ei avaldanud. Kolmel korral tuuakse selle põhjenduseks välja, et tooraine on kallid ja seda kasutatakse juba vastavalt võimalustele piisavalt. Kahel korral on põhjuseks ühtlase kvaliteeti tagamise puudulikkus. Korra toodi põhjenduseks välja infopuudust tootjate kohta ja asjaolu, et tõendite saamine on raske.



Joonis 84. Kohalike talunike, väiketootjate või -tööstuste toodete kasutamise sagedus koolitoitude valmistamisel (%), n=49.

Toitlustajad, kes soovisid kohalike talunike, väiketootjate või väiketööstuste tooteid toitade valmistamisel rohkem kasutada, nimetasid peamiste takistustena järgmisi aspekte: vastavad tooted on kallimad (71%), ei tagata ühtlast kvaliteeti ja valik on ebapiisav (mõlemad 42%) (Joonis 85). Kõige vähemoluliseks takistuseks peeti õigusaktide nõudeid (6%).

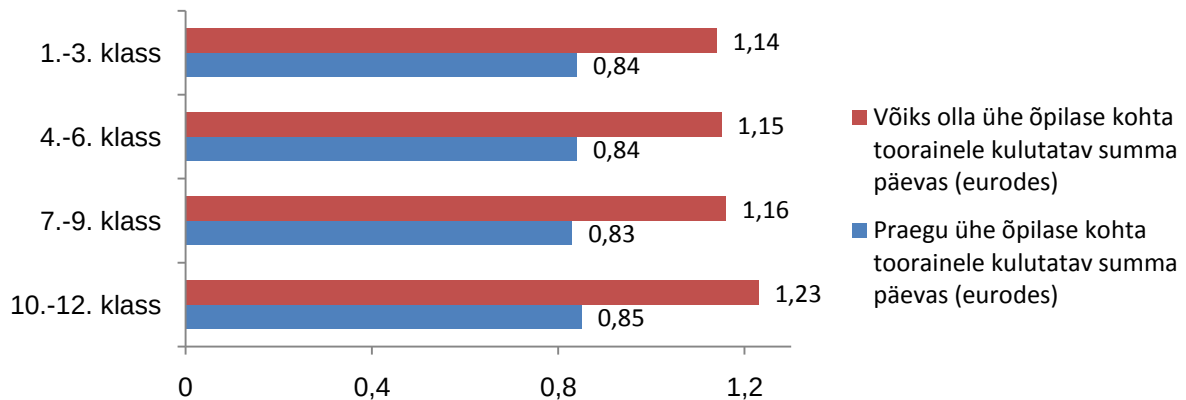


Joonis 85. Peamised takistused kohalike talunike, väiketootjate või –tööstuste toodete kasutamisel koolitoitude valmistamisel (%), n=31.

Ühe õpilase kohta toorainele kulutatav keskmine summa päevas personali- ja kommunaalkuludeta, kuid arvestades kõiki finantseerimise allkaid, sh riik, KOV jne, jääb kõigi kooliastmete puhul 0,83 (7.-9. klass) ja 0,85 (10.-12. klass) euro vahele (Joonis 86). Antud summa võiks aga toitlustajate hinnangul olla keskmiselt 1,14-1,23 euro vahel, et oleks võimalik valmistada mitmekesisist ja nõuetele vastavat koolilõunat. Seega soovitakse keskmiselt päevas ühe õpilase kohta 33 senti rohkem. Riigipoolset toetust koolilõunale, mis hetkel on 0,78 eurot iga põhikooli õpilase kohta, peavad kõik toitlustajad (n=49) ja 90% juhtkonnast (n=44) väga oluliseks. Kümnendik juhtkonna esindajatest (n=5) peab antud summat pigem oluliseks. Täiesti või pigem ebaoluliseks ei pea riigipoolset toetust keegi.

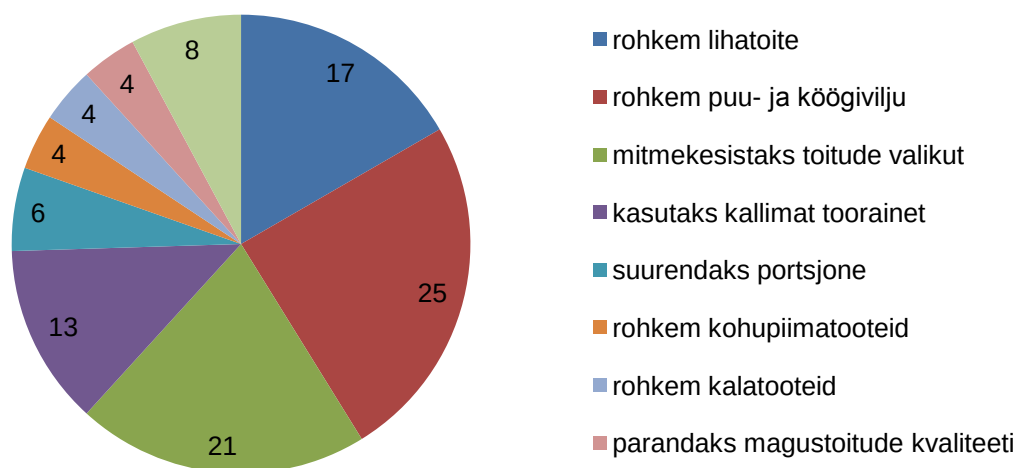
Toitlustajate seas oli 11-12 vastajat, kes antud küsimusele vastata ei soovinud või osanud, kuna hinnad kalkuleeritakse mujal. 1.-3. klasside puhul sai riigitoetusest madalamate kuludega hakkama 18% vastanud toitlustajatest (n=7), 37% (n=14) kulutas täpselt 0,78 eurot ja ülejäänud 45% (n=17) kulutas toorainele rohkem. 4.-6. klasside puhul olid vastavad arvud 21% (n=8), 39% (n=15) ja 41% (n=16). 7.-9. klasside osas kulutas 46% (n=17) 0,78 eurot, 19% (n=7) selles vähem ning 35% (n=13). Gümnaasiumiõpilaste koolitoidu toorainele kulutas 15% toitlustajatest (n=2)

0,6-0,7 eurot, 31% (n=4) 0,78 eurot ja ülejäänud 54% (n=7) 0,78-1,24 eurot.



Joonis 86. Toorainele kulutatav summa päevas eurodes ühe õpilase kohta praegu ja soovitavalt; 1.-6. klass n=38, 7.-9. klass n=37, 10.-12. klass n=13.

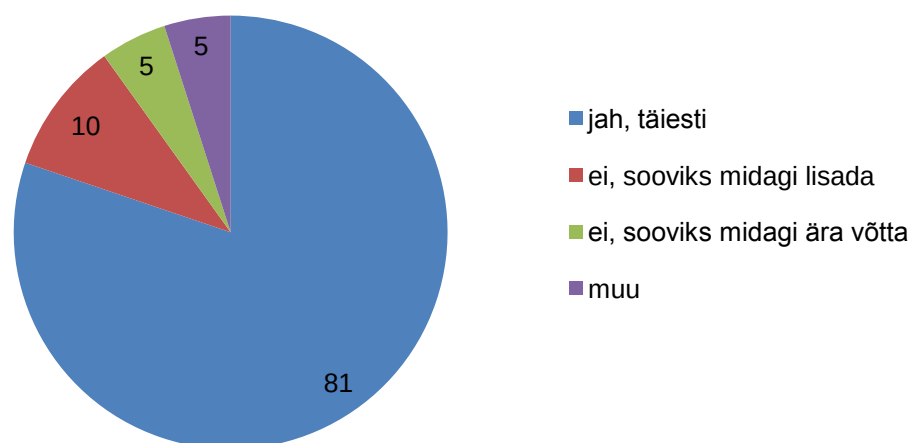
Viiendik toitlustajatest (n=10) ei muudaks juhul, kui neil oleks võimalik kasutada nii palju raha kui nad soovivad, oma kooli toitlustamise juures midagi (Joonis 87). Ülejäänute seas oli veerand neid, kes annaks sellistel tingimustel õpilastele või lülitaks menüüsse rohkem värskaid puu- ja köögivilju, 21% mitmekesistaks olemasolevate toitade valikut, et pakkuda sagedamini uusi toite. 17% sooviks suurendada toitade koostises liha (eriti veiseliha) osakaalu ning ei kasutaks sügavkülmutatud tooteid. 13% toitlustajatest ei otsiks odavamat toorainet, vaid pakuks lastele naturaalse mahla ning valmistaks toite kallimast toorainest.



Joonis 87. Toitlustajate, kes soovivad midagi kooli toitlustamise juures muuta, tehtavad muudatused, kui raha poleks probleem (%), n=39.

PUHVETITOIT

Puhvet on olemas 43% koolidest (n=21) ning valdava enamuse (81%) nende koolide toitlustajate hinnangul on koolipuhveti sortiment õpilastele täiesti sobilik (Joonis 88). Kaks toitlustajat pole puhveti sortimendiga päris rahul ning sooviks sinna lisada puuvilju ja tervislikumat kaubavalikut ning üks toitlustaja sooviks puhvetis müüdava kauba seast ära võtta hamburgerid ja kommid. Üks toitlustaja ei saanud antud küsimusele vastata, kuna puhveti näol on tegemist müügiletiga, kus saab müüa pakendatud kaupu ning puudub võimalus võtta sortimenti salateid, võileibu ja sooja toitu. Sooja toidu ostmise võimalus puudub toitlustajate sõnul enam kui pooltes (57%) koolipuhvetites (n=12).

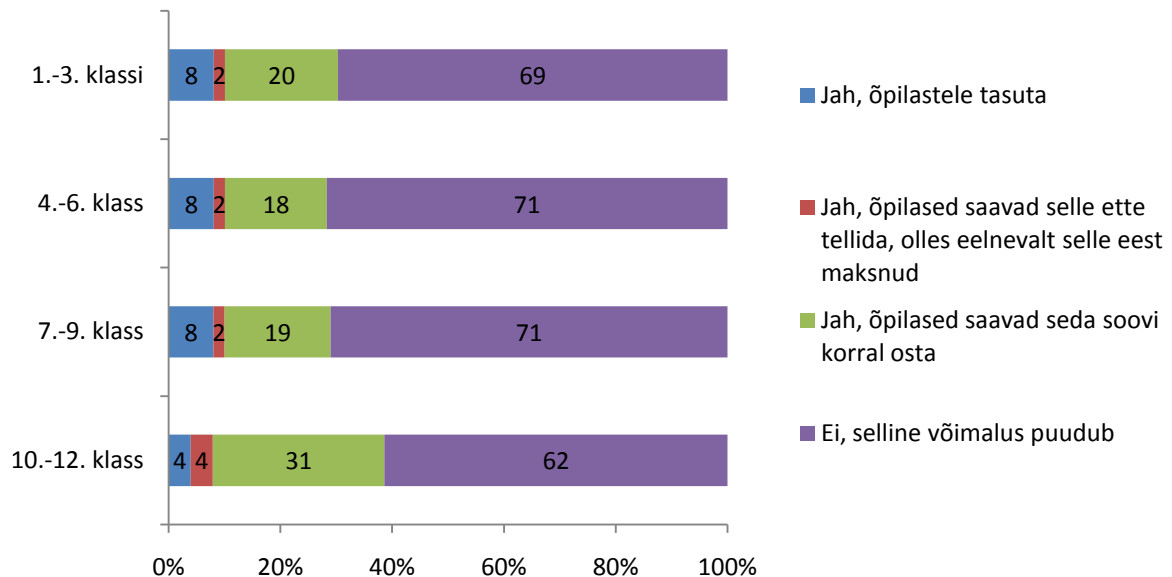


Joonis 88. Toitlustajate hinnang koolipuhveti sortimendi sobilikkusele (%), n=21.

HOMMIKUSÖÖK

Enamikes koolides juhtkonna sõnul hommikusöögi söömise võimalus puudub (Joonis 89). Enam esineb hommikusöögi võimalust viimases kooliastmes, kus kolmandikus gümnaasiumitest (n=8) saab õpilane soovi korral hommikusööki osta, ühes koolis on see tasuta ja ühes koolis saavad õpilased selle ette tellida. Põhikoolis on hommikusöögi söömise võimalused erinevatel kooliastmetel sarnased: nelja kooli õpilased saavad seda tasuta, ühes koolis saab selle vajadusel ette tellida ja 9-10 koolis soovi korral osta. Enamikel õpilastel pole aga kombeks koolis

hommikusööki süüa, seda ei tee erinevates kooliastmetes 83-91% õpilastest mitte kunagi (Joonis 9).



Joonis 89. Hommikusöögi söömise võimalus kooliastmeti (%). 1.-6. klass $n=49$; 7.-9. klass $n=48$; 10.-12. klass $n=26$.