



Euroopa Maaelu Arengu  
Põllumajandusfond:  
Euroopa investeeringud  
maapiirkondadesse

# KAS LASTEGA KOOS SAAME VÕIMALIKUKS VÄIKSEMAD TOIDUKAOD?

Ülle Prommik, Tartu Linnavalitsuse sotsiaal- ja tervishoiuosakonna tervisespetsialist

12.10.2023



# MIS ON TOIDUKAOD?

- Toidukadu ehk raisatud toit on mistahes algselt inimtarbimiseks mõeldud toit või toiduaine, mis mingil põhjusel jääb inimtoiduna tarbimata



CLIKIS-Network:  
Kliimasõbralikud kooliköögid  
Juhend köögi kliimamõju  
hindamiseks

# Tartu Lasteaed Pääsupesa tagasiside projektist



CLIKIS-Network projektis osalemine 2020-2022.õppeaastal-  
kliimasõbralikud kooliköögid

Projekti „CLIKIS-Network – kliimasõbralikud kooliköögid“ eesmärgiks on näidata, kuidas lasteaia- ja kooliköökides on võimalik keskkonnamõju vähendada, pakkudes seejuures tervislikku, lapsesõbralikku, kõrgekvaliteetset ning taskukohast toitu. Antud projekti raames hinnatakse ja jälgitakse ka jäätmete teket (sh jäätmete sorteerimist).

Pääsupesas on 2020. aastal lõpule viidud lasteaia rekonstrueerimine: köök ja uued seadmed, lastele miniköök, söögisaal.

Köögi meeskonnas: 1 peakokk, 2 kokka.

# MIS ON TOIDUJÄÄTMED?

- Toidujäätmed on kõik toidu tarbimisel tekkivad jäätmed, nii toidukadu kui ka mittesöödavad jäätmed, näiteks kartulikoored. Taldrikutelt äravisatav toit on üks murekoht.



# Haakunud mõte Kohalik ja hooajaline toit

- Kohalikku ja ühtaegu hooajalist toitu pakkudes saab vältida pikki transporditeid, energiamahukaid kasvuhooneid ja külmutamist. Kohaliku toidu eelistamine Eesti tingimustes on arusaadavalt keeruline, eriti soovides pakkuda lastele ka vitamiinirikkaid troopilisi puuvilju või talvisel ajal kas või värsket salatit.
- Importkaupa vältida ei saa, küll aga vähendab toiduvalikute kliimamõju see, kui ka importviljade puhul järgida hooajalisust ning kohalikelt pakkujatelt hankida eelistatuna liha, munad, piima- ja teraviljatooted ning Eesti tingimustes kasvavad puu- ja juurviljad ning köögiviljad.

- Sügisel

kartul, porgand, kaalikas, peet, kõrvits, kapsas, sibul, uba, metsamarjad, seened, pähklid, õun, ploom, pirn



# MIKS HARIDUSASUTUSTE TOITLUSTUSES POLE SEE ALATI NII?



- Menüüde koostamisel ei arvestata tihti hooajalisusega
- Kohalikel tootjatel on keeruline pääseda suurtoitlustajatele koostööpartneriks
- Kohalikku puu- ja köögivilja on vähe. Meie varustus on köögiviljaga 46%, puuviljade ja marjadega 8% (Toiduohutuse konverents, Riho Terrase ettekandest, 26.09)
- Harjumused menüü koostamisel ja toidu valmistamisel

Tartu Lasteaed Krõll menüünäide:

KOLMAPÄEV 27.09.2023.a

H Mahe täistera spelta-rukki-odrahelvestega puder, hapukoor, mahe täispiim(Pria), õunaviilud (Pria). 200/20/200/50

L Kõrvitsa-läätsepüreesupp, rukkileib. Kohupiim marjadega. 300/30/100/20

Õ Kaneelirull mahe nisupüüliga, piim, porgandiviilud (Pria). 80/200/50

NELJAPÄEV 28.09.2023.a

H Piima-riisisupp, sepik hummusega, tomat(Pria) 250/60/50

L Veisemaksastroogonov, mahe täisteramakaronid, punapeedisalat, rukkileib. Mahe mustsõstramahlaga jook. 150/150/40/15/200

Õ Naturaalne omlett, rukkileib ürdivõiga, mahe täispiim (Pria), apelsiniviilud. 80/20/200/50

REEDE 29.09.2023.a.

H Mahe täistera kiirkaerahelvestega puder, mustsõstra toormoos, mahe täispiim(Pria), ploom (Pria) 200/20/200/50

L Kalaseljanka mahe kartulitega, hapukoor, rukkileib. Punasesõstra-mahe toortatrajahuga vaht piimaga. 300/20/30/100/50

Õ Mahe täistera teraviljapallid, jogurt, nuikapsaviilud (Pria). 50/200/50

# Mida saab siin lastega ette võtta?

Ise kasvatada ja õppida tundma uusi köögivilju ja maitsetaimi. Tartu linnas oleme kasutanud EL Koolikava kaasnevate haridusmeetmete toetust ja Kultuuripealinn 2024 raames projekt „Kasvades oma toiduga“ toetab neid tegevusi.



- soodustada puu- ja köögivilja ning piima ja piimatoodete jõudmist lasteni ning toetada tervislike toitumisharjumuste kujunemist;
- suurendada laste puu- ja köögivilja ning piima ja piimatoodete tarbimist, edendades seeläbi nimetatud toodete üldist tarbimist;
- kujundada laste tervislikke toitumisharjumusi;
- tõsta laste teadlikkust põllumajandus- ja toidusektorist



# Teine haakunud mõte: mahetooraine osatähtsus

- Algas Koolikava kaasnevate haridusmeetmete rakendamine aastal 2015 Tartu linna Tervist Edendavate Lasteaedade ja Tervist Edendavate Koolide võrgustikega

## MÄRKSÕNA- MAHE



# Õpitubasid lasteaedadele on aastatega lisandunud

- Idandite õpituba
- Võrsete õpituba
- Vermikomposter ehk vihmaussikomposter
- Või valmistamise õpituba
- Seemnete õpituba
- Mitmepalgeline piim



Võrseid kasvatavad mitmed lasteaedad akendel ja lisavad neid oma toidule, õpetatakse ka vanematele

# Näited õpitubadest



# Koostöö teadusasutustega- Maaelu Teadmuskeskus ning Eesti Maaülikool ja Tartu Ülikool



# Talukülastused mahetaludesse- igal aastal 400-500 last on lasteaedadest ja koolidest külastanud talusid

- Latika talu
- Erto talu
- Hiie talu
- Võnnu mahetalu
- Viinamärdi talu
- Peri mahemõis
- Sühavavva Mahetalu
- Kaspri talu
- OleMari talu



Hiie talu õunarong ja Viinamärdi talu piimalambad

# Haakunud mõte: Ise kasvatatud ei ole lihtne ära visata ja tekkib ka soov rohkem ise proovida maitsta ja kokata

Lastega koos kasvatatud juur- ja puuviljad ning marjad on alati lastel naeratuse suule toonud ja kõik süüakse isuga ära. Sealt tekivad ka seosed poest ostetuga ja lastele pakutava valmis söögiga (Tartu Lasteaed Tähtvere, Elena Laane)



Emajõe Kogukonnaaias on lasteaedadel oma peenrad- kevadel istutavad ja külavad, sügisel koristavad.



# Koolid Koolikava projektis: talukülastused, õpitoad, kogukonnaaia praktilised tööd



# MIKS SIIS IKKAGI MAHETOORAINET EELISTADA?

- "Pestitsiidid- kas ohtlikud või ohutud?,"  
Lapse kehakaalu kg kohta koguneb 2-3 korda rohkem pestitsiidide jääke organismi kui täiskasvanul





# Maitsvam ja tervislikum toit– selle rakendumiseks on olulisel kohal kokkade ja õpetajate koolitamine

KOKKADE OSKUSED TEHA MAITSVAT TOITU VAJAVAD PRAKTILISI KOOLITUSI. EHK SIIS MUGAVUSTASANDI RAPUTAMIST JA UUE VÄLJAKUTSE ESITAMIST.

Oleme teinud koolitusi kus kasutatakse rohkem mahetoorainet, taimsete toitude mahu suurendamist toetavaid koolitusi, võileivamäärete ja kalatoitude valmistamiseks koolitusi



Tartu linna lasteaiakokkade koolitus kevadel (Elen Peetsmann)

# Õpetajate koolitused, et nad rohkem lastega ise kokkaksid

- Tartu Rakenduslik Kolledž pakkus võimalust õppida tegema tervislikke suupisteid ja vahepalasid.



Tervislikud vahepalad ja ampsud valmisid koolitusel (Triin Muiste)

# Laste harjutamine uute maitsete ja toitudega aitab vähendada toidukadu



- Lastele tuleb rohkem rääkida ka sellest, milliseid toiduaineid on kasutatud nt. supi või mõne salati valmistamiseks. Selleks, et lapsed saaksid aimu ja oskusi toiduga tegelemisel on Tartu Lasteaias Tõruke kord kuus kokandustegevused. Tehakse erinevaid salateid, tervislikke võileibu, smuutisid ja mahlasid. Kokandustegevustes tehtud toidud maitsevad alati lastele, sest ise tegemine annab toidule palju parema maitse. Samuti maitseb hästi aknalaual kasvatatud või idandatud maitseroheline ning oma rühmapeenrakastides kasvatatud juurviljad. Lasteaias on toidumaitsemise vihik, kuhu tehakse märkmeid, kuidas toit lastele maitseb. Saame teha toitlustajale ettepanekuid nt. lapsed eelistavad vedelama konsistentsiga putru või mõne toiduaine tükeldamise osas. Toitlustaja on arvestanud ettepanekutega. (Tartu Lasteaed Tõruke, Ruti Põder)

# Tartu Lasteaed Pääsupesa rühmades võimalused:



- Huvi tekitamine toidu vastu – aianduskeskus
- Katsetamine ja maitsmine – kokanduskeskus. Lastega koos toidu valmistamine annab neile motivatsiooni ja stiimulit ise oma sooritust proovida ehk maitsta – selle käigus toimub uute maitsete avastamine.
- Mängimine - erinevad õppevahendid ja –mängud, loovmängukeskus
- Ühistegevused lasteaias – laadad, konkursid, üritused
- Koostöö lapsevanematega:

kokkulepped (nt tervislikud sünnipäevad)

lastevanemate ümarlaudadel tervislike ja ka laste valmistatud suupistete pakkumine

tervislikud ühisüritused

Toidukonkurss (Ele Adamson)



# Tartu Lasteaed Pääsupesa söögisaali võimalused:



## VÕIMALUSED SÖÖGISAALIS

Väärtustame ja pöörame toitlustamisel tähelepanu laste toitlustamise korrektsusele, kultuursusele ja heale tavale.

### ○ Õpetajad:

pöörame tähelepanu laua katmisele

arvestame laste toitumisharjumustega: lapsed tõstavad endale ise sobiva koguse toitu, teevad võileiba, salatit, lisaportsjonite pakkumine

laste innustamine toidu maitsmisel ja julgustamine söömisel

näitame söömisel eeskuju

anname lastele aega rahulikult süüa ja suhelda kolme ampsu reegel (Ele Adamson)

### ○ Kokad:

koostöö õpetajatega – mõtleme, kas meie lapsed sööksid seda toitu

lastepärased toidunimed – kaval rebane, vale jänes, tuletõrjesupp, barbi puder, shreki supp, vetesellisupp, päikesekiiresalat

arvestame laste toitumisvajadustega – erimenüüd

kavalus – peidame toiduaineid toidu sisse, salatikomponendid eraldi

oma aiasaaduste kasutamine toidus

toidu tükeldamine mõnusateks ampsudeks/kuubikuteks

lastele köögikülastuste pakkumine

laste tagasiside kuulamine (Ele Adamson)

# Ilmatsalu Lasteaed Lepatriinu hea praktika (õpetaja Karmen Sõmer)

Ilmatsalu Lasteaed Lepatriinu



**VÄHENDAME TOIDU RAISKAMIST**

**ÕUES SÖÖMINE ON ÜKS HEA  
ISUTEKITAJA, ÕUES MAITSEB  
KÕIK KUIDAGI PAREMINI**



1



**LÖUNA ÕUES**



**LÖKKEKARTULID**



**TEEME ISE SÜÜA**



**ISE TEHTUD MAITSEB  
HÄSTI**



Koostöös PRIA-ga soetatud toidukuivatid, blenderid  
ja lõikurid toetavad laste süstematiseeritud ning

järjepidevat osalemist kokandustegevustes ja on  
abiks tervisliku eluviisi väärtustamisel.

2



Kuivatid annavad suurepärase võimaluse kuivatada  
erinevaid puu ja juurvilju, mis säilivad pikemalt ja mida on  
hea vahepalaks ampsata, nii teeme taas sammu toidu  
säilitamiseks, mitte raiskamiseks



**Smuutid- sügishooajal kasutame kõik  
puuviljad ära!**

# Tartu Lasteaed Pääsupesa köögi võimalused:



Toidu valmistamisel arvestatakse päevast laste arvu

Eliis

suhtlus, koostöö töötajatega - eraldi tähelepanu hommikusöögi ja oote kogustele

Menüü paindlik koostamine ja muutmine

lastele valikud – erinevad määrded, salatikomponendid eraldi

anname aega – laste harjumine uue söögiga võtab aega

lastele eritoitlustamise planeerimine

Toidujäätmete/toidu ülejäägi kaardistamine

puhas toit tagasi kööki vs toidujäätmed biokonteinerisse

töötajatele üle jäänud puhta toidu pakkumine

kogemus toidujäätmete andmisel talunikele (Ele Adamson)



# Jäätmete hulga vähendamine



- **Tartu Lasteaed Tõruke:** Jäätmeid aitab vähendada ka võimalikult täpne sööjate prognoosimine ehk lapsevanemad annavad õigeaegselt, kokkulepitud ajaks teada laste puudumisest, sellega väldime toidu valmistamist tegelikult puuduvale lapsele (Ruti Põder)
- **Tartu Lasteaed Tähtvere:** Väga suur ja oluline osa on koostöö lastevanematega. Ja seda kolmes osas.

1. Et nad alati õigeaegselt märgiksid ELIISI keskkonnas ära oma lapse puudumise või kohalkäimise. See võimaldab köögil võtta õiged toiduainekogused töösse. Eriti trastiline on ette märkimine jõulude ja suvepuhkuste ajaks (me palume seda varem teha, et planeerida lahtiolevaid rühmi, töötajate puhkusi ja toitlustamist), kui pannakse laps nn igaks-juhaks kohale.

2. koostöö lastevanematega menüüde mitmekesistamise asjus: lapsevanemad teevad hoolekogus esindajate kaudu ettepanekuid mis ka läbi arutatakse ja võimalusel/vajadusel töösse rakendatakse.

3. koostöö kodudes toetuse osas meie menüüdele. Selle alla käivad kodused selgitused ja kiidusõnad lasteaias pakutavate toitude kohta ja kasulikkuse kohta (Elena Laane)



# Toidukuivati kasutamine

**Tartu Lasteaed Tähtvere:** Kuivatame puuviljakuivatiga vitamiini-ampsude ja õhtuse puu- ja juurviljaampsudest üle jääva osa ning lapsed saavad nendega maiustada. Puuviljakuivati soetasime PRIA projekti rahadega ja on igapäevases kasutuses (Elena Laane)

Toidukuivatit kasutavad paljud lasteaiad, seal lisaks puu- ja köögiviljadele kuivatatakse ka leiba ja sepikut, et seda matkadele kaasa võtta. Ka PRIA projektiga hangitud blenderid kasutavad vahepaladest ülejäänud puuvilja ja marju.



- **Tartu Lasteaed Tähtvere:** Söömise eel räägib õpetaja või õpetaja abi täpsemalt taldrikul olevast söögist, miks just need komponendid kasulikud on, mõnikord juurde ka jutuke või lausumine konkreetse toiduaine kasulikkusest (nt et salatit süües saame ilusad punased põsed, et kaerahelbeputru süües oleme kõik tugevad nagu Gerd Kanter) (Elena Laane)
- Oluline on lastele toidu tutvustamine, serveerimine, aeg söömiseks, võimalus ise tõsta- mitte sundida. Valmis pandud portsud ja valmis tehtud võileivad on sageli toidu äraviskamise põhjuseks. **Andke aega, looge võimalused ja usaldage lapsi.**

Tartu Lasteaed TÕRUIKE kogemus:

- Mitmel aastal oleme korraldanud lasteaias toiduuringuid, mille käigus oleme vaadelnud millised on laste toitumisharjumused ja millist toitu lapsed eelistavad. Tabelisse märgiti kas laps proovis toitu, sõi selle ära või ei olnud nõus seda üldse maitsema. Uuringu tulemustest lähtuvalt oleme teinud muudatusi, nt lapsed saavad ise valida, kas soovivad pudrule moosi, marju vms, supile lisandiks hapukoort, leivale leivakatet. Selline valikute võimaldamine on aidanud kaasa toidu tarbimisele ja annab lapsele võimaluse nt. süüa leiba ilma leivakatteta vastasel juhul ei sööks ta üldse leiba(Ruti Pöder)

# Tartu Lasteaed Lotte hea praktika:



- Selleks, et toitu meie lasteaias vähem ära visataks oleme sisse seadnud süsteemi, kus lapsed saavad endale ise toitu tõsta (sellest õppeaastast teevad seda kõik rühmad v.a 3-4aastased, kes on esimest aastat meie lasteaias).
- Laps tõstab endale ise toitu ja selle juures kehtib (soovituslik) reegel: „Kõik mis ma ise ette tõstan, süüa ka ise ära.“. Selle juures on oluline ka õpetaja roll, kes julgustab tõstma kõike, kuid laps ise saab valida koguse ja sättida toidu oma taldrikule endale sobivalt (on ju ka neid lapsi, kes ei soovi, et üks toit teisega kokku puutus).(Maarja Mandri)

# Söökla komisjoni idee- StratKit juhendid



See juhend aitab luua töörühma - mida nimetatakse söökla komisjoniks - see koosneb avaliku sektori toitlustusasutuse erinevatest huvirühmadest. Söökla komisjon on oluline sidemete loomiseks söökla klientide, teenusepakkuja ja toitlustusteenuste eest vastutava (avaliku sektori) asutuse vahel. Rühm kohtub regulaarselt, et arutada algatusi ja jälgida edusamme. Komisjon toimib kontaktpunktina kõikides sööklaga seotud küsimustes, sealhulgas teadlikkuse tõstmise jätkusuutlikkuse kohta, võimaldades uuenduslike muudatusi ning söögi ja menüüde hindamist. See võib aidata suurendada otsustusprotsesside läbipaistvust, luues foorumi suhtlemiseks ja strateegia väljatöötamiseks

# Vajalikud sammud söökla komisjoni tegevuseks:



Tuvastage söökla komisjoni jaoks olulised huvirühmad ja kutsuge osalema potentsiaalsed osalejad, kes esindaksid oma organisatsioone ja pädevusi.

Töötage koos välja söökla komisjoni kontseptsioon ning tutvustage seda organisatsiooni juhtkonnale; kontseptsioon peaks kajastama järgmisi küsimusi:

Millised on komisjoni eesmärgid? (nt läbipaistvus, rohkem kliente, suurem jätkusuutlikkus ...)

Millised on ülesanded, mida tuleb teha? (nt suhtlemine sööklaga seotud küsimustes, muudatused tegevuses, klientide küsitlus, hariduslikud üritused jne)

Keda veel on rühma vaja selle eesmärkide saavutamiseks? (nt tellija, toitlustaja, hankija, klientide esindaja jne)

Kui tihti ja mis asjaoludel söökla komisjon koos käib? (nt kaks korda aastas umbes 2 tundi)

Kuidas koosolekuid korraldatakse? (nt selgitage: kes juhatab koosolekuid, kuidas tehakse otsuseid, kas peetakse koosoleku protokolle, kes saab protokolle)

Pange paika söökla komisjoni esimees.

Täpsustage, milline mõju on söökla komisjoni otsustel: kas tegu on soovitusetega või tuleb need otsused ellu viia.

Leppige kokku söökla komisjoni kommunikatsiooni korraldamist puudutav

**LINK:** <https://www.sei.org/projects/stratkit-innovatiivsed-strateegiad-avaliku-sektori-toitlustuses/>



# Jaksu ja kannatlikkust koos lastega toidukadude vähendamisel

TÄNAN TÄHELEPANU EEST!

12.10.2023

