

Vabariigi Valitsuse määruse „Nõuded laste toitlustamisele haridus- ja sotsiaalteenuse osutamisel ning püsi- ja projektlaagris“ eelnõu seletuskiri

1. Sissejuhatus

1.1. Sisukokkuvõte

Määruse eesmärk on ajakohastada nõuded laste toitlustamisele haridus- ja sotsiaalteenuse osutamisel ning püsi- ja projektlaagrites vastavalt uuematele riiklikele toidu- ja toitumissoovitustele.¹ Toitlustamisele ja toidule seatavad ajakohased nõuded, sealhulgas pakutava toidu mitmekesisus toetavad laste arengut ja kasvu ning aitavad vähendada riski ülekaalu ja rasvumise tekkeks. Tasakaalustatud ja mitmekesine toitumine toetab laste heaolu, sealhulgas vaimset ning füüsilist tervist, edukust õppetöös, mille mõju ulatub ka täiskasvanuikka. Asutustes, kus lapsed veedavad suure osa päevast, on oluline roll lapse toitumisharjumuste kujundamisel.² Tervist toetavatel toitumisharjumustel on oluline roll tervishoiu kulude kokkuhoiuks tulevikus.

Tasakaalustamata toitumine on peamine ülekaalu ja rasvumise tekkimise ja leviku põhjus. OECD, Euroopa tervishoiusüsteemide ja -poliitika vaatluskeskuse koostööprojekti ja Euroopa Komisjoni koostöös 2023. aastal valminud Eesti terviseprofiliist nähtub, et umbes 40% surmadest on Eestis seotud eluviisiga, nendest 18% on seotud tasakaalustamata toitumisega.³ Eesti õpilaste kasvuseire tulemused näitavad jätkuvalt liigse kehakaalu kasvutrendi. 2022. aasta uuringu kohaselt on liigse kehakaaluga õpilasi esimestes klassides 28,1% ja neljandates klassides 34,4%.⁴ Ülemäärane kehakaal lapse- ja noorukieas kandub enamasti edasi ka täiskasvanuikka, põhjustades aja jooksul mitmeid vältitavaid tervisprobleeme.

Senised nõuded⁵ toitlustamisele põhinevad 2006. aasta toitumissoovitustel, mis on tänaseks vananenud. Eelnõuga kavandatud määrus tugineb kõige uuematele riiklikele toidu- ja toitumissoovitustele⁶, mis aitab kaasa lastele tasakaalustatud toitumisele ja toetab nende tervist. Olulisemad muudatused võrreldes kehtiva määrusega on nõuete esitamine toidugruppidele (*nt kogused, sagedus, koostis*) toidugruppide kaupa (*köögiviljad, puuviljad, marjad; teraviljatooted; piimatooted; lisatavad rasvad; kala, muna, liha; suhkur ning magusad näksid; sool ja kastmed ja joogiks pakutavad tooted*), taimset päritolu toidu osakaalu suurendamine ning suhkru ja soola sisalduse piiramine. Mikrotoitainetele (vitamiinidele ja mineraalainetele) kehtestatud nõuetest loobutakse. Mikrotoitainete nõuetest loobumine vähendab oluliselt määruse tehnilist keerukust ning lihtsustab kokkade tööd, samas on endiselt tagatud lastele kõik vajalikud toitained. Kokkadel on oluliselt lihtsam järgida kindlaid koguseid grammides ja toidugruppide nõudeid, sest need on selged, konkreetse ja praktilised. Näiteks kui menüü koostamisel on teada, et portsjonis peab olema 120 grammi köögivilju või 50 grammi kala, siis on see mõõdetav ja kontrollitav. Mikrotoitainete (nt vitamiinide nagu A, B, C jne ja mineraalainete nagu raud, tsink, seleen jne) jälgimine on keerulisem ja aeganõudvam, sest kokk ei saa toidu valmistamise käigus lihtsalt hinnata, kui palju täpselt on näiteks rauda või C-vitamiini igas portsjonis. Mikrotoitainete sisalduse arvutamine eeldab keerulisemat analüüsi, toiduainete täpset koostise tundmist ja pidevat arvutamist. Selline lähenemine vähendab nii vigade riski, aitab tagada täpsemini nõuetele vastamist ning vähendab bürokraatiat ja tehnilist keerukust.

Taimse toidu osakaalu suurendamine sh piisav köögiviljade, puuviljade ning marjade söömine on tervist toetava toitumise aluseks. Köögi- ja puuviljad ning marjad on olulised vitamiinide, mineraal- ja kiudainete allikad, andes võrdlemisi vähe energiat ning aidates muuhulgas vältida liigse energia

¹ Eesti riiklikud toitumise, liikumise ja uneaja soovitused. Tabelraamat | Tervise Arengu Instituut.

² European Commission. *Green Paper. Promoting healthy diets and physical activity: a European dimension for the prevention of overweight, obesity and chronic diseases*. Brussels: European Commission, 2005.

³ Eesti: Riigi terviseprofiil 2023.

⁴ https://www.tai.ee/sites/default/files/2024-09/TAI%20aastaraamat%202024_WEB.pdf.

⁵ Tervisekaitse nõuded toitlustamisele koolieelses lasteasutuses ja koolis–Riigi Teataja.

⁶ https://tai.ee/sites/default/files/2025-01/tabelraamat_13.1.25.pdf.

tarbimist ja vähendades seega riski ülemäärase kehakaalu tekkeks. Lisaks on lapsepõlves kujunenud harjumusel süüa rohkelt köögi- ja puuvilju ning marju oluline roll mitmete krooniliste haiguste, sh kasvajate, ennetuses täiskasvanueas.

Konkreetsed nõuded on esitatud ka teisti toituvate, sh tervislikel põhjustel, laste ja õpilaste menüüdele. Arvestades diabeeti põdevate laste osakaalu ühiskonnas on oluline, et laste- ja haridusasutustes oleks tagatud juurdepääs süsivesikuterikkale toidule ka väljaspool söögiaega. Konkreetset, selgelt ja üheselt mõistetavad nõuded aitavad vähendada toitlustaja töökoormust parimate ja ohutute lahenduste leidmiseks ning ebakindlust teisiti toituvate laste ja õpilaste toitlustamisel.

Ajakohastatud nõuded aitavad tagada toitainete nõuetekohase saadavuse, kuid ka tasakaalu ja mitmekesisuse toidugruppide sees. Lisaks aitab määruse uuendamine vähendada teenusepakujate halduskoormust, kuna selgemad tööprotsessid ja üheselt mõistetavad ootused toetavad sujuvamat töökorraldust.

Uue määrusega vähendatakse teenusepakujate halduskoormust järgmiselt:

- Mikrotoitainete (vitamiinid ja mineraalained) nõuetest loobumine vähendab menüüde koostamisel tehnilist keerukust. Edaspidi ei ole enam vaja teha keerulisi arvutusi mikrotoitainete (näiteks raud, C-vitamiin) sisalduse määramiseks, kuna nende jälgimine on väga keeruline.
- Edaspidi on selged ja mõõdetavad nõuded toidugruppide kaupa (grammides), mis lihtsustab oluliselt menüü planeerimist, koostamist ja kontrollimist. Näiteks konkreetsed kogused (nt 120 grammi köögivilju, 50 grammi kala) on kergesti jälgitavad ja mõõdetavad.
- Teisiti toituvate laste puhul on lisatud selgemad ja üheselt mõistetavad nõuded, mis vähendab toitlustamisel ebakindlust ja lisatöökoormust sobivate lahenduste leidmisel. Näiteks diabeeti põdevatele lastele on tagatud selgemad soovitusel ja info, millist teavet menüü sisaldab.

1.2. Eelnõu ettevalmistaja

Eelnõu ja seletuskirja on ette valmistanud Sotsiaalministeeriumi rahvatervishoiu osakonna nõunikud Sille Pihlak (teenistussuhe peatatud), Kadi Reintam (teenistusest lahkunud), Ingrid Põldsaar (ingrid.poldsaar@sm.ee) ja Tervise Arengu Instituudi ekspert Tagli Pitsi (tagli.pitsi@tai.ee) ja toitumisvaldkonna juht Janne Lauk (janne.lauk@tai.ee). Eelnõu koostamise protsessis on olnud kaasatud Regionaal- ja Põllumajandusministeerium, Terviseamet, arstid ja tootlustajad.

Eelnõu juriidilise ekspertiisi on teinud Sotsiaalministeeriumi õigusosakonna õigusnõunik Piret Eelmets (piret.eelmets@sm.ee). Eelnõuga kaasnevate mõjude hindamise peatüki on koostanud Sotsiaalministeeriumi analüüsi ja statistikaosakonna analüütik Gerli Põdra (gerli.podra@sm.ee). Eelnõu toimetatakse keeleliselt pärast EISI kooskõlastusringi.

1.3. Märkused

Määrus kehtestatakse 01. septembril 2025. a jõustuva rahvatervishoiu seaduse (edaspidi *RTHS*) § 22 lõike 4 alusel. Seni kehtinud rahvatervise seadus kehtib kuni 31. august 2025 ja uus rahvatervishoiu seadus jõustub 1. septembril 2025. Seetõttu tuleb uuendada ka selle alusel antud määrused, sealhulgas lasteasutuste tootlustamise nõuded.

Eelnõu koostamisel on lähtutud rahvastiku tervise arengukavast 2020–2030.⁷

Eelnõu ei ole seotud isikuandmete töötlemisega isikuandmete kaitse üldmääruse tähenduses.

2. Eelnõu sisu ja võrdlev analüüs

⁷ <https://www.sm.ee/rahvastiku-tervise-arengukava-2020-2030>.

1. peatükk Üldsätted

Eelnõu §-ga 1 sätestatakse määruse reguleerimisala. Nõuded kehtestatakse laste tootlustamisele ja toiduenergia- ja toitainesisaldusele lastehoius ja lasteaias, statsionaarse õppega üldhariduskoolis ja kutseõppeasutuses, lastele sotsiaalteenuse osutamisel (nt asendushooldusteenus, kinnise lasteasutuse teenus) ning püsi- ja projektlaagris, kus on tootlustamine korraldatud. Lastele tootlustamisele kehtestatud nõuded aitavad kaasa tasakaalustatud toitumisele, mis on oluline laste arenguks, samuti ülekaalu ja rasvumise tekke riski vähendamiseks, aga ka tõhusaks õppetööks. Lasteaiana käsitletakse ka lasteaia osana toimivat lastehoiurühma vastavalt alusharidusseaduse § 3 lõike 3 punktile 2.

Õöpäevaringses laste hoolekandeesutuses, kus toidu valmistamine toimub asendus- või perekodu pere või grupi majutuskoha köögis lähtutakse määruse § 3 lõigetes 1 ja 4 nimetatud üldnõuetest. Sellised asutused võivad olla näiteks asenduskodud ja perekodud, kus lapsed moodustavad oma kasvatajate ja perevanematega eraldi pered ning tootlustamine korraldatakse neis peredes sarnaselt tavaliste peredega. Reeglina käib perekodus või asenduskodus last vahetult kasvatav inimene koos lastega poes ning valmistab kas ise või koos lastega söögi. Eesmärk on tagada, et lapsed toituksid mitmekülgset, kuid nii nagu tavaperedes saavad ka ise kaasa rääkida toidu valikus ja valmistamises. Edaspidi tuleb samuti arvestada mitmekesise ja tasakaalustatud toitumise põhimõtetega, mis aitavad teha tervist toetavaid toitumise otsuseid. Nendele asutustele ei lisa mitmekesise ja tasakaalustatud toitumise põhimõtete järgimine täiendavaid kohustusi ega bürokraatiat, kuna asutused ei pea toitu valmistama määruse järgi. Eelkõige on oluline, et üldpõhimõttena lähtuksid asutused tootlustamisel tervist toetavatest valikutest. Kui tootlustamine toimub muul viisil, näiteks asutuse oma koka poolt valmistatuna või tsentraalse köögi kaudu, kehtivad sellele kõik käesoleva määruse nõuded, mis reguleerivad tootlustamist sotsiaalteenuse osutamisel. Määruse nõuded ei kohaldu hooldusperedele, kus lapse tootlustamine toimub perega ühiselt.

Püsi- ja projektlaagrid lähtuvad määruse § 3 lõikes 1 ja §-s 6 nimetatud nõuetest. Oluline, et ka püsi- ja projektlaagrid lähtuksid eelkõige mitmekesise ja tasakaalustatud toitumise põhimõtetest.

Näitena on tabelis 1 toodud välja ligikaudsed ööpäevased soovitusel toitudele grammides püsi- ja projektlaagritele, mida soovi korral kasutada. Tabelis välja toodud soovitusi võivad kasutada ja aluseks võtta ka teised asutused, kus pole tootlustamisele nõudeid kehtestatud.

Tabel 1. Ööpäevased ligikaudsed soovitusel toitudele grammides püsi- ja projektlaagritele

Toidugrupp	P: 8–9-a T: 9–10-a (1800 kcal)	P: 10–11-a T: 12–13-a (2000 kcal)	P: 12-a T: 14–19-a (2200 kcal)	P: 13-a (2400 kcal)	P 14–15-a (2600 kcal)	P 16 a, 18–19 a (2800 kcal)	P 17 a (3000 kcal)
Köögiviljad	min 400	min 400	min 500	min 500	min 600	min 600	min 700
Kaunviljad	30–40	40–60	60–70	60–70	60–70	60–70	60–70
Puuviljad, sh suhkruta hoidised	min 200	min 200	min 200	min 200	min 300	min 300	min 300
Marjad	min 40	min 40	min 40	min 40	min 50	min 50	min 60
Leiva-saiatooted*	90–100	110–120	120–130	130–140	150–160	150–160	160–170
Pudrud, riis, pasta jms	200–300	300–400	300–400	300–500	400–500	400–500	500–600
Kartul, maguskartul	120–130	140–150	150–160	180–190	180–190	190–200	210–220
Vedelad piimatooted, maitsestatamata jogurt	400	300	350–400	400	450	500	550

Toidugrupp	P: 8–9-a T: 9–10-a (1800 kcal)	P: 10–11-a T: 12–13-a (2000 kcal)	P: 12-a T: 14–19-a (2200 kcal)	P: 13-a (2400 kcal)	P 14– 15-a (2600 kcal)	P 16 a, 18– 19 a (2800 kcal)	P 17 a (3000 kcal)
Kohupiim, kodujuust	15	15	15	15–20	15–20	20	20–25
Juust	15	15	15	15–20	20	20	20–25
Pähklid	20	25–30	25–30	30	30–35	35–40	40
Seemned	3	4–5	5	5	5	6	7
Või, õli*	20	20	20–25	25	30	30–35	35–40
Lahjemad kalad	30	30	30	30	30	30	30
Rasvasemad kalad	30	30	30	30	30	30	30
Muna	25	25	25–30	25–30	25–30	25–30	25–30
Linnuliha	40–50	40–50	40–50	50–60	50–60	50–60	50–60
Punane liha, rupsid	15–20	15–20	15–20	15–20	15–20	15–20	15–20
Suhkur, moos, mesi	max 30	max 40	max 40	max 40	max 50	max 50	max 50

** eelistatult õli (mitte kookosrasv)

Kui laagris on eri vanuses lapsed, siis tuleb leida soo- ja vanuserühmade keskmine lähtuvalt laste vanuselisest ja soolisest jaotusest tabeli 1 väärtuste põhjal.

Lastehoiud, sealjuures suure hooldus- ja abivajadusega laste hoiud, lähtuvad määruse § 3 lõikes 1 ja § 4 lõikes 1 nimetatud nõuetest. Need lapsed, kes on terviselikel põhjustel täiesti eritoidul, ei lähtu käesoleva määruse nõuetest. Võrreldes kehtivate nõuetega sisulisi muudatusi lastehoidudele ei tehtud. Seni kehtinud nõuete kohaselt tuleb endiselt arvestada, et toit toetaks tervist ning abivahendiks on tasakaalustatud ja mitmekesise toitumise põhimõtted, mis on kättesaadavad riiklike toidu- ja toitumissoovitustena. Need lasteaiad, kus lastehoiurühmad on lasteaiad osad, lähtuvad lasteaiade kehtestatud nõuetest. Lasteaiade kehtestatud nõuded annavad selged ja konkreetsed juhised, mis aitavad tagada mitmekesise ja tervist toetava toidulaua.

Tabelis 2 on näitena toodud välja soovitusel lastehoidudele ligikaudsete ööpäevaste soovituslike kogustena grammides (*puhastatud, söömisvalmis kuju köögiviljad nii keedetult kui kuumtöötlemata kujul, kõiki toite gruppides varieerida varieerida*), lähtudes vanusele vastavast keskmisest energiavajadusest. Lastehoiud, mis ei ole lasteaiad osad, saavad selle endale soovi korral aluseks võtta.

Tabel 2. Päevased ligikaudsed soovituslikud toitade kogused grammides vanuserühmade kaupa.

Toidugrupp	1–2-aastased (1000 kcal)	2–3-aastased (1200 kcal)	3–5-aastased (1400 kcal)	6–7-aastased (1600 kcal)
Köögiviljad	min 250	min 200	min 300	min 300
Kaunviljad	10–15	25	30	30
Puuviljad, sh suhkruta hoidised	min 200	min 200	min 200	min 200
Marjad	min 30	min 30	min 30	min 30
Leiva-saiatooted*	40	50–60	60–70	80
Pudrud, riis, pasta jms	100–150	150–200	150–200	200
Kartul, maguskartul	50	70	80–90	90–100
Vedelad piimatooted, maitsestatud jogurt	250–270	250–300	300	400
Kohupiim, kodujuust	max 5	10	10	15
Juust	max 5	10	10–15	10–15
Pähklid	8	8	12	17
Seemned	1	2	2	3
Või, õli**	10–15	10–15	15	15–20
Lahjemad kalad	10	25	25	30
Rasvasemad kalad	15	30	30	30
Muna	20	25	25	25

Toidugrupp	1–2-aastased (1000 kcal)	2–3-aastased (1200 kcal)	3–5-aastased (1400 kcal)	6–7-aastased (1600 kcal)
Linnuliha	10	25	30	35
Punane liha, rupskid	9	10	15	15
Suhkur, moos	0	max 10	max 15	max 15

* alla 5-aastastel kiudainete sisaldus 3-6g/100g, üle 5-aastastel kiudainete sisaldus vähemalt 6 g/100g

** eelistatult õli (mitte kookosrasv)

Suhkruga hoidiseid lastehoidudes eelistatult mitte pakkuda.

Määruse nõuded on kohustuslikud laste- ja haridusasutuse pidajale, kes tagab nõuete täitmise ka toitlustusteenuse pakkuja poolt läbi lepingulise suhte, kui asutus on toitlustusteenuse sisse ostnud. Määruse nõuete täitmise üle teeb järelevalvet Terviseamet vastavalt RTHS-le (§ 32).

Määrus ei käsitle hooldusperes asendushooldusel olevate laste toitlustamist ning laste- ja haridusasutustes puhvetites ja müügiautomaatides pakutavat toitu. Imikute (kuni kahteist kuu vanuste laste) toitlustamisel järgitakse RTHS § 22 lõike 3 alusel imikute toitlustamisele kehtestatud nõudeid.

Võrreldes kehtiva määrusega ei sätesta enam eelnõuga kavandatav määrus nõudeid toitlustamise ruumidele ja selle sisseseadele, vaid reguleeritakse RTHS § 21 lg 3 alusel antava määrusega.

Lisaks käesolevale määrusele peavad toitlustamisega tegelevad asutused arvestama ka teiste asjakohaste õigusaktidega, nagu rahvatervishoiu seadus, toiduseadus, Euroopa Liidu õigusaktides kehtestatud nõuded jms.

Eelnõu §-s 2 on defineeritud laste ja haridusasutuste toitlustamisega seotud mõisted. Võrreldes kehtiva õigusega ei defineerita enam mõisteid einestamisruumid ja põhitoitained. Uued mõisted on söögiaeg, lisatud suhkrud, vabad suhkrud, põhitoitidukord, serveerimiskogus, taimne jook, lihatoode ja magusained.

Punktis 1 defineeritakse mõiste põhitoit. Põhitoit on antud toidukorra põhiline roog. Põhitoit võib olla nii supp kui ka praad. Põhitoiduks võib olla näiteks kapsa-hakklihahautis, lasanje, kartuli-köögiviljavorm. Samas ka näiteks ahjukala, liha, tofu, sealihakaste või (taimne) kotlet.

Punktis 2 defineeritakse mõiste põhitoitidukord. Põhitoidukord on hommiku-, lõuna- või õhtusöök.

Punktis 3 defineeritakse mõiste koolilõuna. Koolilõuna on lõunasöök, mida serveeritakse põhitoitidukorrana koolides. Koolilõuna hõlmab nii põhitoitu kui ka lisandeid (nt salateid, leivatooted, jooke jms).

Punktis 4 defineeritakse mõiste koolieine. Koolieine on toit, mida serveeritakse koolilõunale lisaks täiendava toidukorrana koolides. Koolieinet pakutakse koolis näiteks siis, kui koolis tegutseb pikapäevarühm, õpilased lähevad huviringidesse vms.

Punktis 5 defineeritakse mõiste söögiaeg. Söögiaeg on reaalselt söömistegevusele kulutatav aeg, mille hulka ei kuulu toidu serveerimisele kulutatav aeg.

Punktis 6 defineeritakse mõiste lisatud suhkrud. Lisatud suhkrud on sahharoos, fruktoos, glükoos, tärklise hüdroolüsaadid ja teised isoleeritud suhkru valmistised, mida kasutatakse toidu valmistamisel või tootmisel.⁸ Lisatud suhkrute alla loetakse ka magustamiseks kasutatavad siirupid (nt agaavisiirup), kondenspiim ning mesi, dekstroos. Lisatud suhkrute mõiste on oluline, et eristada toidutooted, milles esinevad ainult nn looduslikud suhkrud, toidutoodetest, milles on lisatud suhkrud.

⁸ EFSA (2010a) European Food Safety Authority. Scientific Opinion on Dietary Reference Values for Carbohydrates and dietary fibre. EFSA Journal. 2010;8:1462.

Punktis 7 defineeritakse mõiste vabad suhkrud. Vabad suhkrud on lisatud suhkrud, mesi, siirupid, kontsentreeritud mahlad ja mahlades leiduvad suhkrud. Mahlana käsitletakse toodet, mis vastab põllumajandusministri 06. novembri 2014 määrusele nr 92 „[Mahlatoodete koostis- ja kvaliteedinõuded ning toidualase teabe esitamise nõuded](#)“.

Punktis 8 defineeritakse mõiste serveerimiskogus. Serveerimiskogus on toidu serveeritav kogus söömisvalmis kujul ning seda ei arvestata külmutatuna. Külmutatud toidu soojendamisel võib näiteks eralduda liigne vesi. Kuumtöödeldud toidu pakkumisel on serveerimiskogus toidu serveeritav kogus söömiseks valmis kujul kuumtöödelduna.

Punktis 9 defineeritakse mõiste taimsed joogid. Taimsete jookide all peetakse silmas näiteks riisi, kookos-, mandli-, kaera-, sojajooki.

Punktis 10 tuuakse välja mõiste lihatoode. Lihatoode on liha töötlemise saadus, millel puuduvad värskel lihal iseloomulikud omadused. Sellised lihatooted on näiteks keedu-, suitsu-, grill-, toorvorst, salaami, sink, peekon, viiner, sardell, soolaliha, kuivatatud ja vinnutatud liha, lihakonserv, valmispihvid, -kotletid, -lihapallid, marineeritud liha, šašlõkk jms.

Punktis 11 defineeritakse mõiste magusained. Magusained on ained, mida kasutatakse toidule magusa maitse andmiseks või lauamagusainetes.⁹

2. Peatükk Toitlustamise korraldamine laste- ja haridusasutustes

Eelnõu § 3 sätestab üldnõuded toitlustamisele, mis kohalduvad enamikele laste- ja haridusasutustele. Toitlustamisel arvestatakse näiteks ka koolikava toetuse¹⁰ raames täiendavalt pakutud piima, köögi- ja puuviljadega, siis need võib samuti arvestada toiduenergia saamise allikaks.

Lõikes 1 sätestatakse, et toitlustamisel lähtutakse mitmekesise ja tasakaalustatud toitumise põhimõtetest, mis tagatakse läbi toidugruppide vahelise jaotuse. Tasakaalustatud ja mitmekesiseid tõenduspõhised soovitusel on leitavad Tervise Arengu Instituudi kodulehel riiklike soovitusena (edaspidi TAI).¹¹ Riiklikud toidu- ja toitumissoovitused on oluliseks infoallikaks, mis aitab kaasa tasakaalustatud menüü koostamisele ning läbi mille saab toetada inimeste tervist. Lisaks sellele saab kasutada ka teisi TAI poolt koostatud materjale ja juhendeid, mis toetavad tasakaalustatud ja mitmekesise toitumise põhimõtetele kooskõlas toitumist. Olulised kohad, kust leiab tõenduspõhist infot ja nõuandeid seoses toitumisega, on veel tarkvanem.ee¹², Nutridata¹³ ja Toitumine.ee¹⁴ veebikeskkonnad. Näiteks Nutridata keskkond võimaldab analüüsida, kas toitumine vastab toitumissoovitustele. Võrreldes kehtiva määrusega on muudetud ka sõnastust ja tervisliku toitumise asemel täpsustatakse, et tervislik toitumine tähendab mitmekesist ja tasakaalustatud toitumist.

Lõikes 2 on sätestatud nõuded sellele, kui suure osa pakutavast toidust saadavast energiast kahe nädala keskmiselt peavad andma valgud, rasvad, sealhulgas küllastunud rasvhapped, ja süsivesikud. Täpsed nõuded on toodud lisas 2. Valkude, rasvade ja süsivesikute osakaal energiast nõuded ei esitata koolitoidule. Kehtiv määrus sisaldab samu nõudeid, kuid valkude, rasvade, küllastunud rasvahapete ja süsivesikute protsendid on ajakohastatud vastavalt riiklikele toidu- ja toitumissoovitustele, mille koostamist on juhtinud TAI. Koolilõuna puhul ei ole valkude, rasvade ja süsivesikute osakaalu energiast antud, kuna tegemist on vaid ühe toidukorraga päevas. Taimetoidumenüüde puhul on oluline pöörata tähelepanu valkude saamisele, soovituslikult peavad valgud moodustama 15% kogu energiast.

⁹ <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/ET/TXT/PDF/?uri=CELEX:02008R1333-20241216>.

¹⁰ <https://www.agri.ee/koolikava-toetus>.

¹¹ Eesti riiklikud toitumise, liikumise ja uneaja soovitusel. https://tai.ee/sites/default/files/2025-01/tabelraamat_13.1.25.pdf.

¹² Tarkvanem.ee. Toitumine – Tarkvanem.

¹³ Nutridata. Avaleht - Toitumisprogramm (nutridata.ee).

¹⁴ Toitumine.ee. <https://toitumine.ee/>.

Lõikes 3 sätestatakse, et laste- ja haridusasutustes jälgitakse toitlustamise korraldamisel asutuse päevakava, mis näeb ette kindlad kellajad toitlustamisele. Toitlustatakse koostatud menüü alusel, mis vastab käesoleva eelnõu nõuetele. Võrreldes kehtiva määrusega pole sisulisi muudatusi, jätkuvalt peab üldnõudena toimuma laste- ja haridusasutustes toitlustamine päevakavaga kindlaks määratud kellaaegadel ja menüü alusel.

Lõikes 4 sätestatakse, et lapsele, kes on lasteasutuses ööpäevaringsel ülalpidamisel, peab olema tagatud eakohane, lapse tervises seisundile vastav toit vähemalt neli korda päevas. Võrreldes kehtiva määrusega tuleb edaspidi arvestada ööpäevase toidu- ja toitainevajaduse sisse ka lasteaia või koolis pakutud toitu. See tähendab, et kui laps on saanud juba ühes asutuses näiteks lõunasöögi, siis topelt lõunasööki ei pakuta. Lisaks on oluline, et arvestataks ka lapse tervises seisundiga. Teatud juhtudel tuleb toitumist korrigeerida, mis sõltub juba konkreetsest tervises seisundist. Ka kehtivas määruks tuli toitlustamise arvesse võtta lapse tervises seisundit.

Lõike 5 kohaselt ööpäevaringsel ülalpidamisel peab toidukordadel pakutav toit iga päev katma käesoleva määruse lisade 1 ja 2 kohaselt lapse ööpäevase toiduenergia- ja toitainevajaduse, võttes arvesse lasteaia, lastehoiu või koolis pakutud toitu. Ööpäevaringsel ülalpidamisel lasteasutuses toidukordadel pakutav toit peab vastama ka lisa 5 nõuetele. Kehtiv määruks nõudis samuti toiduenergia- ja toitainevajaduse arvestamist vastavalt nõuetele.

Lõikes 6 sätestatakse, et üksikutel päevadel võib menüüs teha erandeid võrreldes eelnõus sätestatule. Näiteks pakutakse kooli sünnipäeval kringlit või vastlapäeval kuklit. Samas ka nendel üksikutel päevadel peab olema tagatud ettenähtud toiduenergia vajadus, mis vastab lisa 1 nõuetele. Selline lähenemine tagab paindlikkuse, kuna võimaldab tulenevalt tähtpäevadest teha ka erandeid.

Eelnõu § 4 sätestab nõuded toitlustamise korraldamisele ja toidule lasteaia, sealhulgas lasteaia lastehoiu rühmas. Võrreldes kehtiva õigusega ajakohastatakse pakutava toidu toiduenergia katvuse nõuet ööpäevasest toiduenergiavajadusest. Lisaks kaotatakse kindlaksmääratud toiduenergia jaotus eri toidukordade vahel. Selle kaotamine muudab menüüde koostamise paindlikumaks.

Lõikes 1 sätestatakse, et põhitoidukordade söögiaeg lasteaia peab kestma vähemalt 30 minutit, et lastele jääks söömiseks piisavalt aega. Söögiaeg on reaalselt söömistegevusele kulutatav aeg, mille hulka ei kuulu toidu serveerimisele või võtmisele kulutatav aeg. Toidukordade vahe ei tohi ületada 4 tundi, sest laps suudab korraga süüa vaid väikesi toidukoguseid ning kui aeg kahe toidukorra vahel läheb liiga pikaks, läheb lapse kõht tühjaks. Võrreldes kehtiva määrusega ei ole sisulisi muudatusi tehtud.

Lõikes 2 sätestatakse, et lapsele, kes viibib lasteaia kogu päeva, võimaldatakse eakohane toit vähemalt kolm korda päevas. Kogu päeva all peetakse silmas lastaia tervet päeva (s.t. päeva, kus last ei tooda lasteaeda pärast esimest söögikorda või viida ära enne viimast söögikorda). Võrreldes kehtiva määrusega ei ole sisulisi muudatusi tehtud.

Lõikes 3 sätestatakse, et lasteaia pakutav toit peab vastama lisades 1–3 nimetatud nõuetele arvestades lasteasutuses viibimise ajaga. Toit peab iga päev katma vähemalt 75% ning kahe nädala keskmiselt mitte üle 85% määruse vastava vanuserühma ööpäevasest toiduenergia vajadusest (lisa 3). Ühelgi põhitoidukorral (hommiku-, lõuna- ja õhtusöök) saadav energiakogus ei tohi kahe nädala keskmiselt ületada 40% kogu lasteaia päeva jooksul saadavast energiast. Näiteks kui lõuna on 40%, siis 60% peab jagunema hommiku ja õhtusöögi vahel. Võrreldes kehtiva määrusega kaotatakse kindlaksmääratud toiduenergia jaotus eri toidukordade vahel ning nõuded mikrotoitainetele. Selline korraldus annab rohkem paindlikkust, samas on tagatud lastele piisav toiduenergia saamine. Lisaks vähendab selle nõude kaotamine oluliselt kokkade koormust, kuna mikrotoitainete nõuetele vastavat toitu on keerulisem valmistada, kui järgida nõudeid toidugruppidele. Selline korraldus annab rohkem paindlikkust, samas on tagatud lastele piisav toiduenergia saamine. Mikrotoitainevajaduse (vitamiinid, mineraalained) täpsustused kaotatakse, sest pakutavale toidule sätestatakse uued nõuded toidugruppide kaupa (*köögiviljad, puuviljad*,

marjad; teraviljatooted; piimatooted; lisatavad rasvad; kala, muna, liha; suhkur ning magusad näksid; sool, kastmed ja joogiks pakutavad tooted) ning see aitab tagada lastele vajalike toitainete saamise toidust. Mikrotoitaineteks loetakse erinevaid vitamiine ja mineraalaineid (A, B, C vitamiinid, raud, seleen, tsink jms), mida inimorganism vajab väikestes kogustes kogu aeg. Mikrotoitained on eluliselt olulised organismi normaalseks tööks ja tervise hoidmiseks.¹⁵ Mikrotoitained imenduvad kõige paremini tasakaalustatud toidust, kus kõik vajalikud toidugrupid on õiges vahekorras esindatud.

Eelnõu § 5 sätestab nõuded toitlustamise korraldamisele ja toidule statsionaarse õppega üldhariduskoolis ja kutseõppeasutuses.

Lõikes 1 sätestatakse, et koolilõunaks (sh eri koolilõunavariandid) pakutav toit peab iga päev katma vähemalt 30% ning kahe nädala koolilõunate või kahe nädala jooksul pakutavate koolilõunavariantide keskmiselt kuni 35% vastava vanuserühma ööpäevasest toiduenergiavajadusest. Nõuded on esitatud täpsemalt lisas 4. Mikrotoitainevajaduse täpsustused kaotatakse, sest pakutavale toidule sätestatakse uued nõuded toidugruppide kaupa. Mikrotoitainete nõude kaotamine vähendab oluliselt kokkade koormust, kuna see vähendab tehnilist keerukust menüü koostamisel. Tavalisi toidugruppidele esitatud nõudmisi ja vastavust toiduenergiale on oluliselt lihtsam järgida. Valkude, rasvade ja süsivesikute %E nõuded koolitoidule ei esitata. Samas, kui koolid pakuvad taimetoiduvalikut, siis soovitslikult peaksid valgud andma vähemalt 15% energiast.

Lõikes 2 sätestatakse, et spordisuunaga koolides õppivatel lastele võib teha erandeid toiduenergiavajaduse ning toidukordade jaotuse osas. Spordisuunaga koolides õppivate laste päevased tegevused kulutavad enam energiat ja vastavalt sellele peaks kohandama ka toidukoguseid. Oluline, et nõuded ei piiraks spordisuunaga koolide vajadusi, kuna nende vajadused võivad erineda tavakoolidest. Võrreldes kehtiva määrusega on see uus nõue, mis annab spordisuunaga koolidele enam paindlikkust.

Eelnõu § 6 sätestab nõuded toitlustamise korraldamisele projekt- ja püsilaagrites. Võrreldes kehtiva määrusega pole sisulisi muudatusi tehtud.

Vastavalt eelnõus sätestatule toitlustatakse laagrites viibivaid lapsi kindlaks määratud kellaaegadel ja ööpäevaringses laagris neli korda päevas. Söögiaeg peab põhitoidukordadel kestma vähemalt 30 minutit ja toidukordade vahe ei tohi ületada nelja tundi. Söögiaeg peab võimaldama mõistliku ajajooksul toitlustada kõiki lapsi. Nõude mõte on, et lastel ei tekiks väga äkilisi veresuhkru kõikumisi ning tugevat näljatunnet (mis võib pikemate söögipauside puhul juhtuda) ning vähemalt 30-minutiline söögipaus tagab, et kõik lapsed jõuavad rahulikult ja kiirustamata süüa. Näiteks, kui pakutakse oodet või muud vahepala, siis võib söögiaeg olla vähem kui 30 minutit. Tegemist on sotsiaalministri 23. märtsi 2012. a määruse nr 7 „Tervisekaitse nõuded noorte püsilaagritele“ §-s 11 sätestatud ja seni kehtinud nõudega.

3. peatükk Menüü koostamine

1. jagu Üldsätted

Eelnõu § 7 sätestab üldised nõuded menüü koostamisele. Võrreldes kehtiva määrusega piiratakse laste- ja haridusasutustes söögivalmistamisel kasutada toitu, mis sisaldavad magusaineid.

Lõikes 1 sätestatakse, et pakutavad põhitoidud (v.a hommikupudrud) tohivad korduda mitte vähem kui nelja nädala pärast, mitme koolilõunavariandi pakkumisel mitte vähem kui kahe nädala pärast. Toitude varieerimine aitab kaasa vajalike toitainete saamisele tervist toetavas vahekorras. Erinevate toitude varieerimine aitab tagada tasakaalustatud ja mitmekesise toitumise, mis toetab laste arengut.

Lõikes 2 sätestatakse, et toitu, mis sisaldab magusaineid ei pakuta.

¹⁵ <https://www.tai.ee/et/valjaanded/eesti-toitumis-ja-liikumissoovitused-2015>.

Sellised magusained¹⁶ on näiteks kaaliumatsesulfaam (E 950), aspartaam (E 951), tsüklamaadid (E 952), sahhariin (E 954), sukraloos (E 955), taumatiin (E 957), neohesperediin (E 959), stevioolglükosiidid (E 960a, E 960c ning E 960d), neotaam (E 961), aspartaam-atsesulfamasool (E 962), polüglütitsitoolsiirup (E 964) ja advantaam (E 969) jne. 15.05.23 avaldas WHO seisukoha, et magusainetel võib olla potentsiaalselt ebasoovitavad mõjud pikaajalisel kasutamisel.¹⁷ Magusained on suhkrust oluliselt magusamad. Näiteks aspartaam ca 200, aspartaam-atsesulfaamsool umbes 350 korda, osad lausa mitutuhat korda magusamad.¹⁸ Laste maitsemeele kujundamiseks on oluline mitte pakkuda ega harjutada lapsi väga maguste toitudega. Laste toitumisharjumused kujunevad juba varases lapseas ja jäävad kestma ka täiskasvanuna. Kui laps on harjunud kogu aeg magusate toitudega, siis on tal keerulisem ümber harjuda. Oluline on, et lapsed oleksid harjunud erinevate maitsetega. Magusained võivad mõjutada maitsemeelt.^{19 20}

Lõikes 3 sätestatakse, et rohkes rasvas küpsetatud toite ei pakuta. Rohkes rasvas küpsetatud toidud ei sobi tasakaalustatud toitumise põhimõtetega ning need ei toeta tervist.

Eelnõu § 8 sätestab nõuded menüü koostamisele toidugruppide kaupa. Selline lähenemine on võrreldes kehtiva õigusega uus ning senist lähenemist, kus nõuded menüü koostamisele lähtuvad ainult vastava vanuserühma toitainevajadusest, muudetakse. Uus toidugruppide põhine lähenemine aitab samuti kaasa mikrotoitainete piisavale saamisele. Mikrotoitainete nõude kaotamine vähendab oluliselt kokkade koormust, kuna see vähendab tehnilist keerukust menüü koostamisel. Toidugruppidele esitatud nõudmisi ja vastavust toiduenergiale on menüü koostamisel oluliselt lihtsam järgida. Toidugruppe järgides on soovitatav võimalusel eelistada Eesti enda kohalikku toitu. Eelistades kohalikku, ei läbi toit pikki transpordiprotsesse ega vaja säilitamiseks liigset töötlemist. Samuti on see enamasti keskkonnasõbralikum, sest lühem tarneahel vähendab süsinikujalajälge.

Lõikes 1 sätestatakse koostise nõuded kõikidele laste- ja haridusasutustes tasuta või tasu eest pakutavatele toitudele. Lisas 5 on kehtestatud nõuded järgmistele toitudele: leiva- ja saiatooted, müsli, hommikusöögihelbed, müslibatoonid, tomatikaste, ketšup, majonees, salatikastmed ja muud valmiskastmed, maitsestatud piimatooted jmt, paneeritud kalatooted, lihatooted, nt singid, lihalõigud, viinerid, keeduvorstid, valmispihvid, -lihapallid, -kotletid (linnu)lihast jne ja nende asemel kasutatavad taimsed tooted, sh kala asendavad taimsed tooted, valikpagaritooted, nt soolased ja magusad küpsetised, taimsed joogid, taimsed desserdid nagu nt jogurti, jäätise, pudingu, kohukese jne asemel kasutatavad tooted, taimsed koore asemel kasutatavad tooted, kreemid, juustu asemel kasutatavad taimsed tooted, taimsed määrded, sh hummused jms. Näiteks toitlustaja poolt valmistatud ketšup peab vastama toidugruppides kehtestatud nõuetele, kui toitlustaja ostab juba valmistoote, siis tuleb vaadata, et see vastaks lisas 5 kehtivatele nõuetele. Koostise nõuded puudutavad peamiselt suhkrute-, soola- ja lihasisaldust. Selged ja üheselt mõistetavad juhised lihtsustavad tervist toetavate toitude pakkumist.

Lõikes 2 sätestatakse, et kõikides toidugruppides tuleb pakutavaid toite varieerida. Toitude varieerimine aitab paremini tagada toitainete paremat kättesaadavust. Toitainete sisaldus võib erinevates toitudes olla erinev. Näiteks porganditest saab ühtesid mikrotoitaineid, brokolist jällegi teisi. Kehtivas määruses on lisatud, et toiduvalik peab soodustama tervislikku toitumist ning toitude varieerimine on üks osa mitmekesisest toitumisest.

Lõige 3 täpsustab, et kõik määruses esitatud toidukogused on arvestatud serveerimiskogustena ühe lapse kohta. Serveerimiskogus on toidu serveeritav kogus söömisvalmis kujul. Serveerimiskogust ei arvestata näiteks külmutatuna. Külmutatud toidu mass võib pärast soojendamist väheneda kui näiteks soojenemisel eraldub liigne vesi. Kuumtöödeldud toidu

¹⁶ <https://toitumine.ee/kuidas-tervislikult-toituda/toidusoovitused/magusad-ja-soolased-naksid/suhkur-ja-magusained/kas-koik-susivesikud-on-suhkrud/lisatud-suhkrud/magusained/ulimagusad-magusained>.

¹⁷ [WHO advises not to use non-sugar sweeteners for weight control in newly released guideline](https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/artificial-sweeteners).

¹⁸ <https://toitumine.ee/kuidas-tervislikult-toituda/toidusoovitused/magusad-ja-soolased-naksid/suhkur-ja-magusained/kas-koik-susivesikud-on-suhkrud/lisatud-suhkrud/magusained/ulimagusad-magusained>.

¹⁹ [The Effect of Artificial Sweeteners Use on Sweet Taste Perception and Weight Loss Efficacy: A Review - PubMed](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35484441/).

²⁰ [Effects of Non-nutritive Sweeteners on Sweet Taste Processing and Neuroendocrine Regulation of Eating Behavior - PubMed](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35484441/).

pakkumisel on netokogus seega kogus kuumtöödeldult. Toidu serveerimiskogus annab selge ja konkreetse ülevaate toidu kogusest, mis peab olema tagatud.

2. jagu Nõuded toidugruppidele

Eelnõu § 9 sätestab nõuded köögiviljade, kaunviljade, puuviljade, marjade, sh toitute koostises, pakkumise kohta. Köögiviljadeks ei loeta selle määruse mõistes kartulit, maguskartulit, oliive, avokaadot ega mahla. Köögi- ja puuviljad ning marjad sisaldavad palju vett, kiudaineid, vitamiine, mineraalaineid ja bioaktiivseid ühendeid, kuid vähe rasvu ning annavad suhteliselt vähe energiat.²¹ Köögiviljade ja puuviljade tarbimist on seostatud positiivse mõjuga tervisele – väiksem südame- ja veresoonkonnahaiguste risk²² ning teatud kasvajate esinemise riski vähenemine.^{23, 24, 25} Köögiviljade valik peaks olema võimalikult mitmekesine. Kahe nädala jooksul võiks pakkuda vähemalt kaheksa erinevat köögivilja (sh kaunvilja). Köögiviljade varieerimiseks oleks soovitatav, kui selle serveerimiskogus õpilase kohta on vähemalt 50 g kahe nädala jooksul kokku, kusjuures vähemalt üks valikust võiks olla kaunviljad. Lisas 5 on ka suhkru ja soolasisalduse nõuded tomatikastmele, ketšupitele jm valmiskastmetele. Kindlad kogused annavad selge ja arusaadava juhise, mille järgi on lihtsam tagada tasakaalustatud toitumine.

Lõikes 1 sätestatakse, et erinevaid köögivilju, sealhulgas kaunvilju pakutakse iga päev. Oluline, et lapsed saaksid iga päev süüa erinevaid, köögi- ja kaunvilju. Võrreldes kehtiva õigusega ei ole sisulisi muudatusi tehtud.

Lõikes 2 sätestatakse nõuded köögiviljade ja kaunviljade pakkumisele lapse ja päeva kohta koguseliselt grammides. Piisav köögiviljade söömine on tasakaalus ja mitmekesise toitumise aluseks. Kindlad kogused annavad selge, üheselt mõistetava ja arusaadava juhise, mille järgi on lihtsam tagada tasakaalustatud toitumist. Piisav ja regulaarne köögiviljade tarbimine on ka kehtivas määruuses nõutud, kuid ilma määratud koguseta. Lasteaiaaegsed lapsed peaksid sööma päevas vähemalt 300 grammi köögivilju, lisaks umbes 200 grammi kaunvilju nädalas ning kooliealised vastavalt vähemalt 400 grammi köögivilju päevas ja 200 grammi kaunvilju nädalas²⁶. Seega võiksid lasteasutustes pakutavate köögiviljade, sh kaunviljade kogused võimalusel olla isegi määruuses sätestatust suuremad. Määruuses on sätestatud minimaalsed soovituslikud kogused. Võimalusel võiks salativalikut pakkuda eraldi salatilaua, kus kõik komponendid on eraldi ning laps saaks omale meelepärase valiku ise kombineerida. Värskeid köögivilju ei pea pakkuma salatina, vaid need võivad olla ka tükkidena, kangidena, viiludena.

Lõikes 3 sätestatakse, et värskeid puuvilju pakutakse vähemalt kolm korda nädalas. Võrreldes kehtiva õigusega ei ole muudatusi tehtud. Puuvilju peab pakkuma minimaalselt kolm korda nädalas, kuid alati võib neid pakkuda sagedamini, näiteks iga päev.

Lõikes 4 sätestatakse nõuded värskeste puuviljade ja marjade pakkumisele koguseliselt grammides. Värskeid puuvilju ja/või marju pakutakse laste- ja haridusasutuses iga päev, soovitatavalt arvestusega kahe nädala keskmiselt päeva kohta. Puuviljade valik peab olema võimalikult mitmekesine. Mahla, kuivatatud puuvilju ja marju ei loeta värskeste puuviljade ja marjade hulka, küll sobivad väga hästi ka külmutatud puuviljad ja marjad. Kahe nädala jooksul võiks pakkuda vähemalt kuus erinevat puuvilja (sh marjad). Puuvilja peetakse nõuetekohaseks, kui selle serveerimiskogus õpilase kohta on vähemalt 50 g kahe nädala jooksul kokku, kusjuures vähemalt ühed neist võiksid olla marjad. Koguse määramine aitab koostada menüü, mis tagab vajalikus koguseks puuviljad ja marjad. Marjade ja puuviljade puhul eelistada võimalusel kohalikku toorainet, kuid valiku mitmekesistamiseks sobib kasutada erineva päritoluga vilju, mida Eestis ei kasvatata. Kasutada võib näiteks ka külmutatud marju/puuvilju, mis on toiteväärtuselt hea alternatiiv värskele.

²¹https://intra.tai.ee/images/prints/documents/149019033869_eesti%20toitumis-%20ja%20liikumissoovitused.pdf.

²²<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/15523086/>.

²³<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27170029/>.

²⁴<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26908709/>.

²⁶ Eesti riiklikud toitumise, liikumise ja uneaja soovitused. Tabelraamat | Tervise Arengu Instituut.

Lõikes 5 sätestatakse, et vabade suhkrutega marja- ja puuviljakonserve, sealhulgas moosi võib pakkuda maksimaalselt 20 g nädalas. Erinevad lisatud suhkrutega marja- ja puuviljahoidised on täiendav suhkruallikas, mille tõttu on oluline nende pakkumist piirata. Moosi all peetakse silmas põllumajandusministri 06. novembri 2014. aasta [määruse](#) nr 95 „Džemmi, želee, marmelaadi ja magustatud kastanipüree koostis- ja kvaliteedinõuded ning toidualase teabe esitamise nõuded“ §-des 1 ja 3–8 nimetatud tingimustele vastavaid tooteid. Samas kui tootlustaja valmistab ise toormoosi, jäädes päevas kehtestatud lubatud lisatud suhkrute kasutamise piiridesse, võib sellist toormoosi pakkuda ka suuremas koguses.

Eelnõu § 10 sätestab nõuded teraviljatoodetele (leib, pudrud jne).

Lõikes 1 sätestatakse, et leiva- või saiatoodet peab laste- ja haridusasutuses pakkuma iga päev. Leiva- ja saiatoodete täpsemad nõuded on lisas 5, kus on esitatud nõuded pakutavale ja müüdavale toidule. Leiva- ja saiatoodete puhul on kehtestatud nõuded suhkru,- soola,- ja kiudainete sisaldusele. Lisas 5 on ka nõuded müslidele ja hommikusöögihelvestele, mida võib laste- ja haridusasutustes soovi korral pakkuda.

Lõikes 2 sätestatakse, et laste- ja haridusasutustes, kus toitlustatakse vähemalt kolm korda päevas, pakutakse erinevast teraviljast või teraviljasegudest teraviljatoite (nt pudrud, põhitoidu lisand) vähemalt kord päevas. Selleks, et tagada ka teraviljatoitude varieeruvus, võiks näiteks kümne päeva jooksul pakkuda vähemalt viiest erinevast teraviljast või teraviljasegust (nt kaerahelbe-, neljaviljahelbe-, odrahelbe-, rukkihelbe- ja hirsipuder). Erinevatest teraviljadest toitude pakkumine aitab toite varieerida. Toitude varieerimine on oluline, sest iga toit sisaldab mõnevõrra ka erinevaid toitaineid, vitamiine ja mineraalaineid, mida meie keha vajab. Lisaks muudab see toidukorrad vaheldusrikkamaks.

Lõige 3 sätestab, et pastatooteid põhitoiduna või selle lisandina võib pakkuda kuni kahel päeval nädalas. Pastatoodete puhul võiks võimalusel eelistada täisterajahust valmistatud tooteid või pakkuda neid pooleks või vaheldumisi tavalistega. Võrreldes kehtiva määrusega sisulisi muutusi tehtud ei ole.

Eelnõu § 11 sätestab nõuded piimatoodete pakkumisele. Piimavalgud sisaldavad kõiki inimorganismi jaoks asendamatu aminosähteid ning samuti on piim heaks kaltsiumi allikaks. Piimarasvad on oluliseks rakkude ehitusmaterjaliks ning energiaallikaks, eriti kasvava ja areneva organismi jaoks.²⁷ Mitmekesise toitumise puhul on oluline saada toite kõikidest toidugruppidest, mitte eelistada üht gruppi teisele. Seetõttu on määruses seatud osade piimatoodete ülempiir. Lasteaiaaegsed lapsed võiksid ööpäeva jooksul saada piimatooted kokku 1–2 portsjonit ning kooliealised 2–3 portsjonit. Kui see kõik tarvitatakse piimana, tähendaks see ööpäevas kokku vastavalt 200–400 g piima või 600–800 grammi piima²⁸. Samas on oluline ka selles toidugrupis toite varieerida, pakkudes lisaks vedelatele piimatoodetele ka jogurtit, kohupiima, kodujuustu ja juustu. Väga rasvaste piimatoodete (nt hapu- ja vahukoor) pakkumisel tuleks jääda tagasihoidlikuks²⁹. Lisas 5 on nõuded pakutatavatele maitsestatud piimatoodetele.

Lõikes 1 sätestatakse, et kahe nädala keskmiselt ei tohi päeva kohta pakutav joogina pakutava piimatoodete (sh ka toitude koostises oleva piima) kogus ületada: lasteaias 200 grammi, koolilõuna puhul 150 grammi, ööpäevaringsel ülalpidamisel lasteasutuses 400 grammi. Joogiks pakutavate vedelate piimatoodete all peetakse silmas joomiseks mõeldud tooteid, nagu piima, hapupiima, jogogijogurtit, keefiri ja petti.

Lõikes 2 sätestatakse, et pudru valmistamiseks kasutatavat piima ei arvestata lõikes 1 nimetatud koguste hulka. Pudru valmistamisel kasutatakse sageli piima, siis selle kogust ei arvestata

²⁷https://intra.tai.ee/images/prints/documents/149019033869_eesti%20toitumis-%20ja%20liikumissoovitused.pdf.

²⁸ Eesti riiklikud toitumise, liikumise ja uneaja soovitused. Tabelraamat | Tervise Arengu Instituut.

²⁹ Eesti riiklikud toitumise, liikumise ja uneaja soovitused. Tabelraamat | Tervise Arengu Instituut.

nimetatud koguse hulka. Pudru valmistamiseks ei ole reeglina piima kogused liiga suured, mille tõttu ole tarvidust seda eraldi välja tuua. Erand annab toitlustajale lisapaindlikkust.

Lõikes 3 sätestatakse, et toorpiima võib kasutada üksnes kuumtöödelduna. Toorpiima tuleb kuumtöödelda ehk pastöriseerida, mis aitab tagada piima ohutuse. Maaülikooli poolt 2013.³⁰ ja 2014. aastal³¹ toorpiima ohutuse osas läbiviidud uuringutest selgus, et toorpiimas esineb inimesele ohtlikke haigustekitajaid ja seetõttu anti soovitus piima tarbida kuumtöödeldult ning töötlemata piima kindlasti mitte anda riskirühma kuuluvatele inimestele (lapsed, vanemaealised, haiged). Pärast kuumtöötlemist ei ole tegu enam toorpiimaga, seega pärast korrektset kuumtöötlemist on piima kasutamine lubatud.

Eelnõu § 12 sätestab nõuded toidugrupi muna, kala ja liha pakkumisele.

Lõikes 1 sätestatakse, et laste- ja haridusasutuses tohib toiduks pakkuda mune üksnes kuumtöödelduna. Munade kuumtöötlus on vajalik, et ennetada nakatumist salmonelloosi, mille põhjustaks on kõige sagedamini *Salmonella enteritidis* bakter.³² Võrreldes kehtiva määrusega pole sisulisi muudatusi tehtud.

Lõikes 2 sätestatakse, et kalast valmistatud toite pakutakse vähemalt üks kord nädalas. Ka kehtiv määrus sisaldab nõuet, et värskest kalast valmistatud toitu või kalatooteid pakutakse vähemalt üks kord nädalas, kuid võrreldes kehtiva määrusega on säte paindlikum, kuna kala ei pea olema tingimata värske, vaid sobib kasutada kala, mis on säilitatud teistel viisidel. Oluline, et säiliks kala tervislikkuse fookus ja toiduohutus.

Lõikes 3 sätestatakse, et pakutav kala kogus kokku kümne päeva (ööpäevaringsel ülalpidamisel lasteasutuses kahe nädala) jooksul kokku peab olema minimaalselt koolilõunate või kala sisaldavate koolilõunavariantide puhul 120 grammi, lasteaias 100 grammi, ööpäevaringsel ülalpidamisel lasteasutuses 200 grammi. Kalast valmistatud toodete (nt kalapulkaades) puhul tuleb kala serveerimiskoguse arvestusel lähtuda toote kalasisaldusest.

Näiteks paneeritud ning eeltöödeldud kala puhul lähtutakse kalakoguse arvutamisel toote kalasisaldusest (nt 100 g 75%lise kalasisaldusega kalapulkaade pakkumisel läheb arvesse 75 g kala). Arvutustes võib näidata kuumtöödeldud koguse asemel kuumtöötlemata kala netokogust, lähtudes kas konkreetse kala kuumtöötluskaost või keskmisest kaost 20%. Kala on hea polüküllastumata (eriti just oomega-3-) rasvhapete ning vitamiini D3-vitamiini allikas. Kalas leidub ka teisi organismile olulisi vitamiine (nt vitamiinid E, B₁, B₆, B₁₂, niatsiin) ja mineraalaineid (nt kaalium, kaltsium, fosfor, seleen, jood).³³ Võrreldes kehtiva määrusega on sätestatud minimaalne kala kogus. Ka kehtiva määruse järgi pidi värskest kalast valmistatud toitu või kalatooteid pakkuma vähemalt üks kord nädalas, kuigi kogust ei täpsustatud. Samas on muudetud kala kasutamist paindlikumaks. Edaspidi ei pea ole tingimata „värske“ kala, vaid sobivad on ka teistel viisidel säilitatud kala. Nõue kasutada ainult „värsket“ kala on seni kitsendanud valikuvõimalusi ning potentsiaalselt tõstnud kulusid. Seetõttu on määruksesse tulnud enam paindlikkust ent säilitatud on tervislikkuse fookus. Toiduohutuse nõudeid tuleb tootlustajatel järgida teiste seaduste alusel.

Kindlad kogused annavad selge, üheselt mõistetava ja arusaadava juhise, mille järgi on edaspidi lihtsam tagada tasakaalustatud toitumine. Riiklike toidusoovituste järgi peaksid lasteaialapsed saama nädalas kokku vähemalt 200 grammi rasvasemat ja umbes 150 grammi vähem rasvasemat kala, koolilapsed vastavalt vähemalt 200 ja 200 grammi. Seega võiks lasteasutustes pakutav kalakogus võimalusel isegi määrukses sätestatust suurem. Määrukses on kehtestatud miinimumnõuded, mis aitavad tagada, et laste toit vastaks enam tasakaalustatud toitumise põhimõtetele.

Lõikes 4 sätestatakse, et soolatud, suitsutatud ja konserveeritud kala võib pakkuda kord kahe nädala jooksul, sest selliselt töödeldud kala on üldjuhul suure soolasisaldusega, mis ei toeta laste

³⁰ Pastöriseerimata piima tarbimisega seotud mikroobsed riskid inimesele 01 11 2013 AV.

³¹ <https://www.agri.ee/sites/default/files/content/uuringud/2014/uuring-2014-toorpiim-ohutus.pdf>

³² <https://efsa.onlinelibrary.wiley.com/doi/pdf/10.2903/j.efsa.2014.3782>.

³³ https://intra.tai.ee/images/prints/documents/149019033869_eesti%20toitumis-%20ja%20liikumissoovitused.pdf.

tervist. Valiku tegemisel eelistada väiksema soolasisaldusega tooteid. Võrreldes kehtiva määrusega sisulisi muudatusi ei ole tehtud.

Lõikes 5 sätestatakse, et rasvakala ja eskolaari laste toitlustamisel ei kasutata, sest need kalad võivad sisaldada mao- ja sooletegevusele ebasoodsalt mõjuvaid ühendeid.³⁴ Nende kalade söömine võib põhjustada kõhulahtisust, kuna need kalad sisaldavad seedimatut vaha.³⁵ Kõhulahtisus võib viia selleni, et lapsed peavad mõneks ajaks õppetööst eemal olema ja taastuma.

Lõikes 6 sätestatakse, et linnulihast toite pakutakse lasteaias ja ööpäevaringsel ülalpidamisel lasteasutuses vähemalt kaks korda nädalas, koolilõunal vähemalt üks kord nädalas. Võrreldes kehtiva määrusega pole sisulisi muudatusi tehtud.

Lõikes 7 sätestatakse, et sea-, veise- ja lambaliha valmistatud toitutes peab kahe nädala jooksul pakutav kogus kokku lasteaias ja koolis jääma vahemikku 100–200 grammi, ööpäevaringsel ülalpidamisel lasteasutuses sõltuvalt laste energiavajadusest 100–400 grammi.

Näiteks lihast valmistatud toodete puhul tuleb lihakoguse arvestusel lähtuda toote lihasisaldusest. Arvutustes võib näidata kuumtöödeldud koguse asemel kuumtöötlemata liha netokogust, lähtudes kas konkreetse liha kuumtöötluskaost või keskmisest kaost 28%. Koguste puhul on arvestatud, et ei ületataks päevaseid tervisest lähtuvaid soovitatavaid koguseid ja arvestatakse ka keskkonnamõjudega, kuid samas saaksid lapsed piisava soovitusliku koguse rauda³⁶. Lihast valmistatud toodete (nt hakklihapihvid) puhul tuleb liha netokoguse arvestusel lähtuda toote lihasisaldusest (nt kui pakutakse 100 g 75%lise lihasisaldusega pihve, läheb arvesse vaid 75 g liha).

Lõikes 8 sätestatakse, et sea-, veise lamba- või linnulihast valmistatud lihatooteid (nt singid, viinerid, vorstid, pihvid, konservid ja muud sarnased poolfabrikaadid) pakutakse maksimaalselt kord kuus, kuna nende toodete söömise ja kolorektaalvähi tekke vahel on seos.³⁷

Lõikes 9 sätestatakse, et maksast valmistatud põhitoitu (nt praetud maks, maksakaste) pakutakse koolieast nooremale lapsele mitte rohkem kui kord kuus, sest maks võib sisaldada raskmetalle.³⁸ Võrreldes kehtiva määrusega ei ole sisulisi muudatusi tehtud.

Eelnõu §-s 13 sätestatakse nõuded suhkru ning magusate näkside pakkumisele ning nende ja vabade suhkrute kasutamisele söögivalmistamisel.

Lõike 1 kohaselt ei tohi toitlustaja poolt lisatud vabade suhkrute (sh mesi, siirup, mahlakontsentraat, kondenspiim) kogused kahe nädala keskmiselt ületada päeva kohta alla 3-aastastele 5 grammi, üle 3-aastastele 10 grammi, koolilõuna, -eine või koolilõunavariandi kohta 5 grammi ning ööpäevaringsel ülalpidamisel lasteasutuses 15 grammi. Siirup on kontsentreeritud suhkrulahus või magus toode, mida valmistatakse tavaliselt erinevatest suhkrutest, tärklisest või sahharide sisaldavatest toorainetest. Vastavalt EFSA soovitusele peaks vabade suhkrute tarbimine olema võimalikult madal.³⁹ Vabade suhkrute kogus siin ei hõlma mahlades leiduvaid vabu suhkruid. Magustoitude pakkumine supipäevadel ei ole kohustuslik. Toitumisesse lisatavat suhkrut vm vabade suhkrute kogust ei pea esitama iga toidu tehnoloogilises kaardis, selle võib tuua välja menüüs koolilõuna, lasteaiapäeva jne peale kokku. Magustoitude pakkumine supipäevadel ei ole kohustuslik.

Lõikes 2 sätestatakse, et lõikes 1 nimetatud kogust võib erandina ületada tähtpäevadel üksikute toitumiskoostistes. Sellised erandid on seotud teatud tähtpäevadega, millal pakutakse lastele tavapärasest erinevat toitu. Sellised tähtpäevad võivad olla näiteks vastlapäev (nt vastlakuklid).

³⁴ <https://pta.agri.ee/kala#kalast-rasvhapped->

³⁵ NSW Food Authority. [Escorial oilfish | NSW Food Authority](https://www.nsw.gov.au/food/food-safety/food-safety-advice/food-safety-advice-english).

³⁶ <https://pub.norden.org/nord2023-003/contents.html>.

³⁷ <https://www.who.int/news-room/questions-and-answers/item/cancer-carcinogenicity-of-the-consumption-of-red->

³⁸ https://intra.tai.ee/images/prints/documents/149019033869_eesti%20toitumis-%20ja%20liikumissoovitused.pdf.

³⁹ <https://www.efsa.europa.eu/en/news/added-and-free-sugars-should-be-low-possible>.

Lõikest 3 tulenevalt ei tohi alla 2-aastastele lastele pakkuda toite, mis sisaldavad vabu suhkruid (sh mahlad). Sellised toidud on harilikult maiustused, mis on suure energiasisaldusega ent sisaldavad vähe vajalikke toitaineid, kuid just toitained on need, mida lapsed arenemiseks ja kasvamiseks vajavad. Selliste toitude söömine ei ole füsioloogiliselt vajalik. Mida väiksem on laps, seda väiksem on tema energiavajadus, kuid arenemiseks ja kasvamiseks vajavate toitainete kogus ei ole täiskasvanute vajadusest oluliselt väiksem. Seega peab laste toiduvalik koosnema eelkõige toitudest, millest lastel on võimalik saada vajalikke toitaineid ja selles ei ole ruumi toitainevaestele toitudele.

Eelnõu § 14 sätestab nõuded soola, kastmete ja lisatavate rasvade kasutamisele toitude koostises.

Lõikes 1 sätestatakse, et toitude valmistamisel tootlustaja poolt lisatava soola kogus ei tohi ületada kahe nädala keskmiselt päeva kohta koolilõunal või koolilõunavariandis, koolieinel või lasteaias toidukordadel päeva jooksul 0,5 grammi, ööpäevaringsel ülalpidamisel lasteasutuses sõltuvalt lapse vanusest⁴⁰ maksimaalselt 0,5-2 grammi ööpäevas. Võimalusel mitte pakkuda soola ja soola sisaldavaid maitseaineid iseteenindusletis ega laual. Sellega kaasneb risk, et lapsed saavad haridusasutustes liiga suure soola koguse läbi toidu, mis ei toeta enam tervist. Lisaks mõjutab liigne soola tarbimine maitsemeelt selliselt, et lapsed ei ole harjunud enam tavapäraste loomupäraste maitsetega. Toitude valmistamisel peaks soola ja soola sisaldavaid maitseainetega kasutama minimaalselt, asendades need ürtide, vürtside ja soolavabade maitseainetega või maitseainesegudega. Soola kasutamisel eelistada jodeeritud soola, kuna üheks joodiallikaks peetakse jodeeritud soola.⁴¹ Näiteks glutamaate sisaldavad maitseained või maitseainesegud ei sobi lastele toitude valmistamiseks. 12.07.2017 avaldas EFSA glutamaatide teadusliku hinnangu,⁴² kus kehtestati glutamaatide grupile (E620–625) ühine ohutu kogus ADI (*acceptable daily intake*) 30 mg/kg kehakaalu kohta päevas. ADI väärtus näitab aine kogust, mida võib ööpäevas kogu eluea jooksul ohutult tarbida, arvestatuna kehakaalu kilogrammi kohta. EFSA tõi hinnangus välja, et toidust saadav glutamiinhape ja glutamaadid võivad ületada kehtestatud ohutut kogust ning suures koguses saadav glutamaat võib teatud juhtudel põhjustada tervisele kahjulikku mõju (nt peavalu). Lisaks võivad nii peavalu kui ka muud häirivad sümptomid mõjutada laste õppimis- ja keskendumisvõimet. EFSA hinnangul võib suures koguses glutamaate sisaldavaid toiduaineid tarbivatel inimestel toidust saadav glutamaadi kogus ületada ADI ning väikelastel ja lastel võib olla ADI ületatud ka keskmise tarbimise korral.

Lõikes 2 sätestatakse, et ketšupit, majoneesi ja teisi valmiskastmed tohib kasutada vaid vähesel määral toitude maitsestamisel ning need peavad vastama lisas 5 sätestatud nõuetele. Ka kehtiva määruse järgi on piiratud nt majoneesi kasutamist toitudes. Soovitavalt ei peaks valmiskastmeid iseteenindus letis pakkuma, riiklike toidusoovituste järgi kuuluvad need toidud toidugruppi, milles olevad toidud ei ole inimesele füsioloogiliselt vajalikud⁴³.

Lõikes 3 sätestatakse, et lisatavate rasvade kogused toitude valmistamisel ei tohi kahe nädala keskmiselt päeva kohta ületada lasteaias 25 grammi, koolilõuna või koolilõunavariandi puhul 15 grammi, koolieine puhul 10 grammi, et mitte ületada soovituslikku rasvade osakaalu kogu saadavast energiast.⁴⁴ Lisatavate rasvade hulka ei loeta pähkleid ja seemneid, mis sisaldavad rohkelt erinevaid kasulikke vitamiine ja mineraalaineid⁴⁵ ning mida võiks võimalusel pakkuda (nt putrude, salatite või magustoitude juurde) kahe nädala kohta kokku vähemalt 30 grammi lapse kohta, et panustada soovitusliku koguse (pähkliid lasteaiastel vähemalt 12 grammi ja koolilastel vähemalt 20 grammi päeva kohta, lisaks seemned⁴⁶ saamisenesse.

⁴⁰ Eesti riiklikud toitumise, liikumise ja uneaja soovitused. Tabelraamat | Tervise Arengu Instituut.

⁴¹ https://intra.tai.ee/images/prints/documents/149019033869_eesti%20toitumis-%20ja%20liikumissoovitused.pdf.

⁴² <https://efsa.onlinelibrary.wiley.com/doi/pdf/10.2903/j.efsa.2017.4910>.

⁴³ <https://tai.ee/et/valjaanded/eesti-riiklikud-toitumise-liikumise-ja-uneaja-soovitused-tabelraamat>.

⁴⁴ <https://tai.ee/et/valjaanded/eesti-riiklikud-toitumise-liikumise-ja-uneaja-soovitused-tabelraamat>.

⁴⁵ NutriData. [Toitumise infosüsteem](#).

⁴⁶ <https://tai.ee/et/valjaanded/eesti-riiklikud-toitumise-liikumise-ja-uneaja-soovitused-tabelraamat>.

Eelnõu § 15 sätestab nõuded joogiks pakutavatele toodetele. Joogiks pakutavate toodete puhul on lähtutud laste peamistest vajadustest, mida lapsed joogina võiksid tarbida. Kõige sobivam jook toidu kõrvale on joogivesi. Jookide puhul, mida laste- ja haridusasutustes pakutakse on oluline, et need toetaksid laste tasakaalustatud toitumisharjumuste kujunemist ja laste tervist. Oluline, et lastele pakutavad joogid ei oleks täiendavalt maitsestatud ega ei sisaldaks lisaaineid. Eesmärk on, et lapsed saaksid vajalikud toitained kätte toitudes tasakaalustatult ja mitmekesiselt. Eelistatult tuleks joogivett pakkuda otse tarbimiskoha veevärgist ning see peab olema ligipääsetav ning piisavas koguses tagatud kogu aeg. Joogivesi sobib toidu kõrvale kõige paremini. Joogivesi ei anna energiat, suhkruid ega muid lisaaineid, mis võivad toiduga kombineerituna suurendada energiatarbimist. Lisaks aitab otse ühisveevärgist tuleva kraanivee kasutamine vähendada plastanumate vajadust, vähendades sellega plastikjäätmete hulka ja nende negatiivset mõju keskkonnale. Samuti on ühisveevärgist tulev kraanivesi pudeliveest märkimisväärselt odavam, mis on oluline ka kulude kokkuhoiu seisukohalt.

Eelistama peaks ühisveevärgist tulevat joogivett, mis toetab joogivee direktiivi (2020/2184/EÜ) ja veeseadusega seatud eesmärke kraanivee tarbimise suurendamiseks. Direktiivi kohaselt on soovitatav kraanivee ja ühisveevärgivee kasutamise propageerimiseks suurendada teadlikkust riigis olevatest lähimatest väli- ja sisetingimustes olevatest ühisveevärgivee kasutamise kohtadest, teha kampaaniad inimeste teavitamiseks ühisveevärgivee kvaliteedist, toetada haldusasutustes ja üldkasutatavates hoonetes ühisveevärgivee pakkumist ning julgustada restoranides, sööklates ja toitlustusteenuste osutamisel klientidele tasuta või soodsa ühisveevärgivee pakkumist.

Tarbimiskoha veevärk on veeseaduse § 85⁴⁷ lõike 2 kohaselt torustik, tarvikud ja muud seadmed, mis paigaldatakse joogivee kraanide vahele, ja jaotusvõrk, kuid üksnes juhul, kui need ei kuulu joogivee käitleja vastutusalasse tema tegevuses joogivee käitlejana (ehk sisuliselt kinnistu enda sisene veesüsteem). Sätte mõtte on selles, et asutuses tuleks eelistada kas tema puurkaevu või ühisveevärgiga varustatavat joogivett.

Paljude toitumisuuringute kohaselt nähakse liigse energia allikana just erinevate magusate jookide (sh toidu) liigset tarbimist. Magusate jookide puhul on oluline teadvustada, et magusad joogid ei sisalda olulises koguses vajalikke toitaineid. Rohkem või vähem tarbivad suhkruga magusaid jooke Eesti koolilastest ligi 90%.⁴⁷ Tervise Arengu Instituudi poolt 2021/2022. õppeaastal kogutud andmete kohaselt magusate jookide (mahlajookid, nektarid, suhkruga või magusainetega karastusjoogid ja energijookid) tarbimissageduste kombineerimise tulemusel selgus, et 14,7% õpilastest jõid neid igapäevaselt, seejuures osakaal suurenes vanusega: poiste seas 11,4%-lt esimeses klassis 25,1%-ni seitsmendas klassis ja tüdrukutel vastavalt 8,7%-lt 17,4%-ni. Erinevad teadusuuringud on näidanud, et magusate jookide tarbimine on seotud erinevate kahjulike tervisemõjudega (hambakaaries, liigne kehakaalu tõus, aga suureneb ka risk haigestuda südame- ja veresoonkonna haigustesse ja 2. tüüpi diabeeti), mille tõttu on oluline pakkuda laste- ja haridusasutustes tooteid, mis toetaksid laste tervist. Võrreldes kehtiva määrusega on jookide määratlemine uus lähenemine. Eesmärk on tagada eelkõige laste tervist toetavad valikud. Ka kehtiva määruse järgi oli piiratud erinevate maitsestatud jookide pakkumine. Samas, võrreldes kehtiva määrusega, on lihtsam aru saada, milliseid jooke tohib pakkuda. Kehtivas määruses olid piirangutena sees toiduvärvide ja muude füsioloogilise mõjuga ainete piirangud, mille osas on keerulisem aru saada, mida võib pakkuda ja mida mitte. Ajakohastatud nõue annab selge juhise, mida võib lasteasutuses joogiks pakkuda.

Lõikes 1 sätestatakse, et lisaks joogiveele võib pakkuda joogiks veel maitsestatamata teed, piima, joogijogurtit, keefirit, petti, taimset jooki ja mahla. Laste- ja haridusasutustes on lubatud pakkuda ainult põllumajandusministri 06. novembri 2014 määrusele nr 92 „Mahlatoodete koostis- ja kvaliteedinõuded ning toidualase teabe esitamise nõuded“ vastavat mahla.

Lõikes 2 sätestatakse, et mahla ja veega lahjendatud mahla tohib pakkuda joogina või magustoitade koostises mitte rohkem kui üks kord nädalas. Sellised magustoidud on näiteks

⁴⁷ Oja, L. et al 2023. Eesti kooliõpilaste tervisekäitumine. 2021/2022. õppeaasta raport. Tervise Arengu Instituut. https://tai.ee/sites/default/files/2024-01/TAI_Eesti_kooliopilaste%20tervisekaitumine.pdf.

kissell, mannavahat mahlast, tarretis jms. Mahlades sisalduvad vabad suhkrud, mille tarbimist tuleks tugevasti piirata.

Lõikes 3 sätestatakse, et alla 2-aastastele mahla ei pakuta. Mahlad on harilikult suure suhkrusisaldusega, mida tuleb piirata. Vastavalt EFSA soovitusel peaks suhkrute tarbimine olema võimalikult madal.

4. peatükk Menüü erisused tervislikel ja muudel põhjustel

Peatükis reguleeritakse menüü erisusi. Eelkõige võib olla vajadus erimenüü järgi tervise tõttu. Samuti võivad nii lapsed kui ka lapsevanemad muudel põhjustel avaldada soovi teisiti toitumiseks. Näiteks võidakse soovida menüüd ilma või osaliselt ilma loomsete päritolu toitudeta. Lisaks võib teatud toiduainegruppide vältimine olla tingitud ka usulistest veendumustest. Võrreldes kehtiva määrusega ei ole olulisi sisulisi muudatusi tehtud. Täiendusena on lisatud, et diabeeti põdevatel lastel peab olema tagatud juurdepääs süsivesikuterikkale toidule ka väljaspool söögivahetundi. See on oluline muudatus, mis aitab diabeeti põdevatel lastel iseseisvamalt toime tulla.

Eelnõu § 16 lõikes 1 sätestatakse, et tervislikel põhjustel teisiti toituvat lapse toitlustamine korraldatakse koostöös lapsevanema ja laste- ja haridusametuse pidajaga, lähtudes võimalusel lisades 1– 5 nimetatud nõuetest. Laste tervise ja heaolu seisukohalt on oluline, et laste- ja haridusametuse, lapsevanema ning koolipidaja teeksid omavahel koostööd tervislikel põhjustel laste toitlustamise korraldamisel. Koostöö tagab selle, et kõik osapooled saaksid aru üksteise vajadustest ja võimalustest, mille eesmärk on tagada lapse tervis ja heaolu. Tavaliselt annab tervishoiutöötaja lapsevanemale soovitus konkreetse juhise, mida toiduvalikus vältida. Eesmärk on aidata võimalusel tagada lapsele just tema tervisest lähtuv toiduvalik. Kui see ei ole mingil põhjusel võimalik, tuleks võimalusel tagada kaasavõetud toidu nõuetekohane säilitamine ja kuumutamine.

Lõikes 2 sätestatakse, et diabeeti põdevatel lastel peab olema tagatud juurdepääs süsivesikuterikkale toidule ka väljaspool söögivahetundi kogu lasteaia- või koolipäeva jooksul. See on oluline vältimaks hüpoglükeemia tekkimist.

Lõikes 3 sätestatakse, et muudel põhjustel teisiti toituvate laste toitlustamisel lähtutakse lisades 1– 5 toodud nõuetest. Toiduvaliku osas võib teha erisusi kokkuleppel lapsevanema ja laste- ja haridusametusega. Oluline, et kõik osapooled saaksid aru üksteise vajadustest ja võimalustest. Kokkulepped saavutatakse koostöös ja nii saab kõige paremini tagada, et kõigi vajaduste ja võimalustega on arvestatud. Muude põhjuste alla võivad kuuluda veganlus, usulised põhjused jms. Toitainete soovitused erimenüü koostamisel leiab Tervise Arengu Instituudi veebilehelt toitumine.ee⁴⁸. Teatud toidugruppide välistamisel on oluline menüüs jälgida vitamiini B₁₂, raua, kaltsiumi ja tsingi sisaldust.

5. peatükk Toitlustamise dokumentatsioon ja menüü avalikustamine

Eelnõu § 17 lõikes 1 sätestatakse nõue, et toitlustaja poolt valmistatud toidu kohta peab olema tehnoloogiline kaart kirjalikku taasesitamist võimaldaval kujul. Tehnoloogiline kaart võimaldab näha nii toidu koostisosi kui ka muid toite iseloomustavaid näitajaid, mis on vajalik nii toidukäitlejale endale kui ka järelevalve teostamiseks. Näiteks piimale ei ole vaja tehnoloogilist kaarti, tehnoloogiline kaart peab olema valmistatud toidu kohta. Tehnoloogiline kaart on olemasoleva praktika jätk, mis sisaldab toitade kohta selgeid iseloomustavaid näitajaid ning see aitab planeerida ja hallata menüüsid. Kui näiteks tuleb uus töötaja, siis on tal selged juhised ja näitajad juba kaardil olemas, mis lihtsustab töö sujuvat jätkumist. Võrreldes kehtiva õigusega pole sisulise muudatusi tehtud.

Lõikes 2 sätestatakse, et tehnoloogilisel kaardil märgitakse toidu nimetus, selle valmistamiseks kasutatavad toorained koos neid iseloomustavate näitajate ja netokogusega grammides (nt piima

⁴⁸ <https://toitumine.ee/erinevad-toitumisviisid/taimetoitlus>.

rasvasisaldused ja lihatoodete lihasisaldused) ja kogused grammides, toidu valmistamisel kasutatud tehnoloogia kirjeldus, valmistatud toidu serveerimiskogus. Netokogus on toidu lõplik kogus pärast valmistamist – see tähendab kogust, mis pärast nt köögiviljade koorimist, keetmist, praadimist ja pärast igasugust töötlemist jääb portsjoniks järgi. Lisatud soola ja suhkruga kogust ei pea esitama igal üksikul tehnoloogilisel kaardil.

Lõikes 3 sätestatakse, et tehnoloogilised kaardid peavad olema kättesaadavad igas tegevuskohas, kus valmistatakse või lõplikult jaotatakse toitu lastele. Tehnoloogiliste kaartidega olema võimalik tutvuda ka laste- ja haridusasutuse juhtkonnal, hoolekogul, tervishoiutöötajal ning ka lapsevanemal ja lapsel, kui on selleks tervisest tulenev või muu põhjendatud vajadus. Tehnoloogilised kaardid ei pea asuma toitlustamisruumides.

Eelnõu § 18 lõikes 1 sätestatakse, et nädala menüü, sealhulgas koolilõunavariandid, peavad olema nähtavad õpilastele ja lapsevanematele kättesaadavas veebikeskkonnas vähemalt ööpäev enne menüüs olevat esimest toidupäeva. Näiteks diabeeti põdevatel laste jaoks on selline info eriti oluline, mille tõttu peab see olema nende jaoks varem kättesaadav. Võrreldes kehtiva määrusega ei ole sisulisi muudatusi tehtud. Menüü võiks olla väljas ka toidu pakumise kohas, kuid seal ilma energia ja toitainete väärtusteta. Oluline, et ka kohapeal saaksid lapsed vaadata, mida menüüs pakutakse, kuna väiksemate klasside lapsed ei kasuta alati e-õppekeskkondi. Toitlustaja poolt lisatud soola ja suhkruga kogus märgitakse menüüsse kõikide koolilõunal, lasteaiapäeva või kogu päeva toitlustamisel pakutavatest toitudest kokku. Kui pakutakse mitut erinevat salatit, lisandit vm, siis kajastatakse menüüs üldkogus, kuid arvutustel arvestatakse iga lapse kohta kogus, mis võrdub üldkogus jagatud pakutavate variantide arvuga. Võimalik menüü esitamise näidis on toodud tabelis 3.

Tabel 3. Võimalik menüü esitamise näidis mitme valiku/koolilõunavariandi korral

	Kogus, g	Energia, kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Hakk-kotlet ^{1,2}	100	377	18,4	32,4	3,1
Hapukoorekaste ^{1,3}	50	41	0,9	2,7	3,4
Lisandivalik:	Kokku 120	123	4,0	1,8	23,9
<i>Kartulipuder</i>	60	54	1,4	1,3	9,3
<i>Tatrapuder</i>	60	70	2,6	0,4	14,7
Salativalik	Kokku 150	41	0,8	0,2	10,5
<i>Porgandisalat</i>	60	20	0,3	0,1	5,2
<i>Kaalikasalat</i>	60	21	0,5	0,1	5,3
Joogivalik:	Kokku 150	84	5,2	3,9	7,3
<i>Piim</i> ³	75	43	2,5	2,0	4,0
<i>Keefir</i> ³	75	41	2,7	1,9	3,3
Leivatoodete valik:	Kokku 40	93	3,0	0,9	19,6
<i>Sepik</i> ¹	20	51	1,5	0,6	10,4
<i>Täisteraleib</i> ¹	20	42	1,5	0,2	9,4
Lisatud suhkrud	0,5	2	0	0	0,5
Lisatud sool	0,5	-	-	-	-
KOKKU		760 kcal			
<i>Alternatiivsed põhitoiduvalikud</i>					
<i>Hakklihakaste</i> ^{1,3}	200	398	18,6	33,1	6,7
<i>Makaronid hakklihaga</i> ¹	400	501	24,6	27,2	41,1

¹ nisu (gluteen)

² muna

³ laktoos

Lõikes 2 sätestatakse, et menüüs peab olema toodud energia (kcal), valkude (grammides), rasvade (grammides) ja süsivesikute, sealhulgas kiudainete (grammides) sisaldus kõikide pakutavate toitude portsjonite kohta koos portsjonite suurustega vanuserühmiti. Toidu energiasisaldus ning valkude, rasvade, süsivesikute ja kiudainete kogused menüüs on olulised näitajad, sest need annavad lapsevanemale parema ülevaate lapse toitumisest. See info on eriti

oluline juhul, kui lapsel on mõni tervises seisund, näiteks diabeet, mis nõuab toitumise täpsemat jälgimist.

Lõikes 3 sätestatakse, et lõigete 1 ja 2 kohaselt avalikustatavates menüüdes peab olema esitatud teave kõikide menüüs sisalduvate toitade koostises olevate peamiste allergiate või talumatuste põhjustavate koostisosade kohta, mis on nimetatud Euroopa Parlamendi ja nõukogu määruse (EL) nr 1169/2011, milles käsitletakse toidualase teabe esitamist tarbijatele ning millega muudetakse Euroopa Parlamendi ja nõukogu määrusi (EÜ) nr 1924/2006 ja (EÜ) nr 1925/2006 ning tunnistatakse kehtetuks komisjoni direktiiv 87/250/EMÜ, nõukogu direktiiv 90/496/EMÜ, komisjoni direktiiv 1999/10/EÜ, Euroopa Parlamendi ja nõukogu direktiiv 2000/13/EÜ, komisjoni direktiivid 2002/67/EÜ ja 2008/5/EÜ ning komisjoni määrus (EÜ) nr 608/2004 (ELT L 304, 22.11.2011, lk 18–63), lisas 2.⁴⁹ Näiteks gluteeni sisaldavad teraviljad (s.o nisu, rukis, oder, kaer, speltanisu, kamut või nende hübriidliinid) ja neist valmistatud tooted, koorikloomad ja neist valmistatud tooted, muna ja neist valmistatud tooted, kala ja sellest valmistatud tooted, maapähklid ja neist valmistatud tooted jne. Täpsemad kirjeldused asuvad määruse (EL) nr 1169/2011 lisas 2.

Eelnõu § 19 näeb ette määruse jõustumise aja. Määrus jõustub 1. septembril 2025. a tulenevalt sellest, et rahvatervishoiu seadus jõustub samal päeval.

1. septembril 2026. a jõustuvad § 9 lõiked 2 ja 4 ja § 12 lõige 3 on uued nõuded, mis vajavad rakendamiseks pikemat viitaega.

Määruse § 9 lõike 3 nõuded kehtivad kuni 31. augustini 2026. a. Määruse § 9 lõike 3 nõuded on seni kehtiva määruse nõuded, mis reguleerivad värskete puuviljade pakkumist.

Määruse jõustumise ja eelnimetatud sätete rakendamise aja erisused on vajalikud, et jätta uute nõuetega kohanemiseks piisav aeg, mille jooksul on võimalik korraldada toitlustamine vastavalt uutele kehtestatud nõuetele.

Eelnõu lisas 1 on toodud toiduenergia keskmised vajadused (kcal) ööpäevas vanuste ja kehalise aktiivsuse tasemete kaupa.

Eelnõu lisas 2 on toodud põhitoitainete (valgud, rasvad, sh küllastunud rasvhapped, ja süsivesikud) kahe nädala keskmiste osatähtsuste piirid energiast.⁵⁰ Küllastunud rasvhapete osas on arvestatud sisse ka võimalik veaprotsent (+10%), kuna nende puhul on antud maksimaalne lubatud saamine, mitte vahemik. Mis tähendab, et koos võimaliku veaprotsendiga võib maksimaalselt lubatud kogus ulatuda kuni 11%-ni ja mitte üle selle. Koolide puhul on tegemist vaid ühe toidukorraga päevas, mistõttu sellele ei ole %E-sid toodud, v.a taimetoiduvaliku puhul, kus valkude osakaal energiast peab olema vähemalt 15%.

Eelnõu lisas 3 on toodud lasteaias pakutava toidu energiasisaldused vanuserühmiti. Lasteaia laste energiasoovituste arvestamisel on võetud aluseks keskmise kehalise aktiivsuse taseme energiaväärtused.

Eelnõu lisas 4 on toodud koolides pakutava toidu energiasisaldused vanuserühmiti. Kooliõpilaste energiasoovituste arvestamisel on võetud aluseks keskmise kehalise aktiivsuse taseme energiaväärtused.

Eelnõu lisas 5 on toodud nõuded laste- ja haridusasutustes pakutavatele (nt tasuta koolitoit) ja müüdavale (nt tasuline pikapäevarahma) toidule. Lisa 5 kehtib vaid kasutatavate valmistoodete kohta (nt leib, jogurt jne). Samas kui toitlustaja valmistab ise leiva või saia, siis peab see vastama toidugruppidele, energiale ning toitainetele kehtestatud nõuetele. Oluline on, et kogu toitlustamise korraldus toetaks tervist toetavat ja tasakaalustatud toitumist. Nõuete puhul on

⁴⁹ <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/ET/TXT/PDF/?uri=CELEX:32011R1169>.

⁵⁰ <https://tai.ee/et/valjaanded/eesti-riiklikud-toitumise-liikumise-ja-uneaja-soovitused-tabelraamat>.

arvestatud Maailma Terviseorganisatsiooni soovitusi lastele suunatud kõrge lisatud soola, suhkrute ja küllastunud rasvhapete sisaldusega toodete tarbimise ja turundamise piiramiseks.

4. Määruse mõjud

Määruse peamine eesmärk on viia laste- ja haridusasutuste toitlustus kooskõlla riiklike toidu- ja toitumissoovitustega, mistõttu põhineb mõjuanalüüs toitlustamisnõuete kaasajastamisel. Määrusesse on lisatud ka uusi mõisteid, mis toovad selgust teema lahtimõtestamiseks ning toitlustamise ruumide ja nende sisseseade nõuded on üle viidud teistesse dokumentidesse (PGS § 19 lg 4 ja RTHS § 21 lg 3), kuid olulist mõju nende muudatustega ei kaasne.

Eelnõus esitatud muudatuste rakendamisel võib eeldada sotsiaalset-, majanduslikku- ja keskkonnamõju ning mõju haridusele ja riigivalitsemisele. Mõjude olulisuse tuvastamiseks hinnati mõju nelja kriteeriumi alusel: mõju ulatus, mõju avaldumise sagedus, mõjutatud sihtrühma suurus ja ebasoovitavate mõjude kaasnemise risk.

4.1. SOTSIAALNE MÕJU JA MÕJU HARIDUSELE

Haridusasutustel, kus lapsed veedavad suure osa päevast, on oluline roll lapse toitumis- ja liikumisharjumuste kujundamisel.⁵¹ Määruse rakendamisest hakkavad laste- ja haridusasutustes õppivad ja teenust saavad lapsed saama riiklikel toidu- ja toitumissoovitustel põhinevat tasakaalustatud täisväärtuslikku ja tervist toetavat toitu.

Sihtrühm: laste- ja haridusasutustes toitlustust saavad lapsed

2023/2024. õppeaastal käis lastehoidudes umbes 5100⁵² ja lasteaedades 68 281 last, statsionaarse õppega üldhariduskoolis 163 700 ning kutseõppeasutustes 26 311 noort, kokku enam kui 263 000 last või noort.^{53 54} Kinnise lasteasutuse osutamise teenusel osales 2024. aasta jooksul 112 last⁵⁵ ning pere- ja asenduskodudes elas 31.12.2023 seisuga 723 last.⁵⁶ Püsilaagrites osales 2023. aastal kokku 18 903 ning projektlaagrites 9955 7–26-aastast noort, kellest enamus olid alla 19-aastased.⁵⁷

Mõju tervisele ja haridusele

Määruse muudatus avaldab mõju laste füüsilisele ja vaimsele tervisele ning mõjutab nende sooritusvõimet õppimisel. Tervist toetav toit vähendab laste ülekaalulisuse ja rasvumise riski, mis aitab ühtlasi vähendada riski hilisemate krooniliste haiguste, nagu südame-veresoonkonna haigused ja diabeet, tekkeks. Arvestades TAI statistikat,⁵⁸ mille kohaselt on pea iga kolmas 1., 4. ja 7. klassi õpilane ülekaaluline või rasvunud, siis on tasakaalustatud ja tervist toetava toidu võimaldamine laste- ja haridusasutustes olulise tähtsusega. Laste tervise heaks on märkimisväärne mõju ka toidu valmistamisel lisatavate suhkrute, soola ning töödeldud lihatoodete tarbimise piiramisel.

Täisväärtusliku toidu söömisel on positiivne mõju laste vaimsele tervisele ja kognitiivsele arengule. Toitaineterikka toidu tarbimine on seotud parema kontsentratsioonivõime, mälu ja üldise

⁵¹ European Commission. EU Action Plan on Childhood Obesity 2014-2020. [EU Action Plan on Childhood Obesity 2014-2020 - European Commission](#).

⁵² Eesti Lastehoidude Liit. <https://elhl.ee>.

⁵³ Haridusandmete portaal | haridussilm.ee.

⁵⁴ HT12: ÕPE ÜLDHARIDUSKOOLIDES. Statistika andmebaas.

⁵⁵ Kinnise lasteasutuse teenus | Sotsiaalkindlustusamet.

⁵⁶ SK02: ASENDUSHOOLDUSTEENUST OSUTAVAD ASUTUSED MAAKONNA JÄRGI, 31. DETSEMBER. Statistika andmebaas.

⁵⁷ Noorte püsi- ja projektlaagrite toetus 2023_0.pdf.

⁵⁸ TAI tervisestatistika ja terviseuuringute andmebaas, COSI01.

õpivõimega.⁵⁹ Ka on leitud, et lapsed, kes söövad enam köögi- ja puuvilju, mis on ka üks määruse rakendumise suund, kogevad vähem depressiivsust.⁶⁰

Määruse rakendumisel on mõju laste tervisekäitumisele nii lapseas kui tulevikus täiskasvanutena. Ümbritsev keskkond (sh toidu kättesaadavus ja väljapanek) mõjutab laste toidueelistusi⁶¹, seda eriti vähekindlustatud rühmade puhul.⁶² Haridusasutustes tervist toetava ja tasakaalustatud toidu pakkumine õpetab lapsi juba varakult tegema teadlikke ja tervislikke valikuid, vähendades ebatervisliku toitumisega seotud terviseriske hilisemas elus. See omakorda avaldab pikas perspektiivis positiivset mõju ka tervishoiusüsteemi koormuse vähendamisele.

Mõju inimeste heaolule ja sotsiaalsele kaitsele

Määrus avaldab kvaliteetsema toidu pakkumise läbi mõju ka sotsiaalteenuste kvaliteedile nagu asutusepõhine asendushooldusteenus (pere- ja asenduskodud) ning kinnise lasteasutuse teenus. Kuigi pere- ja asenduskodude toitlustamisele ei kohaldu kõik määruse nõuded, siis hakkavad ka neis asutustes elavad lapsed saama toitu vastavalt mitmekesise ja tasakaalustatud toitumise põhimõtetele. See tagab, et lapsed saavad suurema tõenäosusega varasemast enam kätte kõik kasvuks ja arenguks vajalikud toitained. Lisaks sätestatakse määrusega, et toidukordade planeerimisel tuleb arvestada koolis pakutavat toitu, vältimaks liigset energiatarbimist (nt samade toidukordade kahekordset söömist) ja vähendamaks ülekaalulisuse riski.

Positiivne mõju avaldub ka laste heaolule: suures osas on koolitoit tasuta riigi ja/või KOV-i poolt ning on kõikidele lastele kättesaadav. Kehvemas sotsiaalmajanduslikus seisundis laste jaoks võib olla koolitoit ainus täisväärtuslik toidukord päevas, mistõttu on selle kvaliteet laste tervise seisukohast ülimalt tähtis.

Mõju võrdsetele võimalustele

Määruse muudatusega tagatakse laste- ja haridusasutustes õppivatele ja teenust saavatele diabeedi diagnoosiga lastele süsivesikuterikas toit igal ajal. 2024. aastal oli diabeedi diagnoosiga raviarve 1117 kooliealisel lapsel,⁶³ kuid tõenäoliselt on diabeediga lapsi rohkem (eeldusel, et kõikidel aasta jooksul raviarvet ei olnud). Määrusesse lisatud säte annab diabeedi diagnoosiga lastele võimaluse osaleda õppetöös või teenusel tundmata muret enda tervisliku seisundi ja lisatoidu olemasolu pärast sarnaselt kõikide teistele asutustes viibivatele lastele.

Menüü koostamise erandite tegemise võimalus spordisuunitlusega koolidele tagab, et kõrgema energiavajadusega lapsed saavad piisavalt toitu vastavalt nende kehalisele aktiivsusele. See aitab vältida energiapuudust ja toetab nende füüsilist arengut.

Sihtrühma suurus, mõju ulatus ja sagedus, ebasoovitavate mõjude kaasnemise risk

2023. aastal osales laste- ja haridusasutustes töös ja sai toitlustust enam kui 263 000 noort, kes moodustavad võrreldavast sihtrühmast, 1–19-aastastest elanikest, 92% – sihtrühm on suur. Mõju ulatus on toitlustust saavate laste jaoks väike – toitlustamine jätkub laste jaoks sarnaselt ega tekita lastele kohanemiskursusi. Mõju sagedus on suur, sest kokkupuude toitlustamisega toimub haridusasutustes igapäevaselt. Laagris osalevate laste jaoks on mõju avaldumise sagedus väike, sest kokkupuude toitlustusega toimub harva. Kuivõrd määruse muudatuse eesmärk on seotud

⁵⁹ Roberts, M.; Tolar-Peterson, T.; Reynolds, A.; Wall, C.; Reeder, N.; Rico Mendez, G. The Effects of Nutritional Interventions on the Cognitive Development of Preschool-Age Children: A Systematic Review. *Nutrients* 2022, 14, 532.

⁶⁰ Eesti inimarengu aruanne 2023. Vaimne tervis ja heaolu. <https://inimareng.ee/et/noorte-vaimne-tervis-ja-heaolu-ning-selle-seos-eluviisiga/>.

⁶¹ Hawkes C, Smith TG, Jewell J, et al. Smart food policies for obesity prevention. *Lancet Lond Engl*. 2015;385(9985):2410-2421.

⁶² Atanasova P, Kusuma D, Pineda E, Frost G, Sassi F, Miraldo M. The impact of the consumer and neighbourhood food environment on dietary intake and obesity-related outcomes: A systematic review of causal impact studies. *Soc Sci Med*. 2022;299:114879.

⁶³ Tervisekassa andmebaas. [Kõik teenused | Tervisekassa](#).

laste tervise parendamisega, siis ebasoovitavaid mõjusid ei kaasne. Eelnevat arvesse võttes võib öelda, et laste- ja haridusasutustes toitlustust saavate laste jaoks on tegemist olulise mõjuga.

4.2. MÕJU MAJANDUSELE JA HARIDUSELE

Mõju haridusele, ettevõtlusele ja mittetulundussektorile

Sihtrühm: laste- ja haridusasutused

Statsionaarse õppega üldhariduskooli on EHIS-e andmetel 476 ning kutseõppeasutusi 30. KOV-ide haldusalasse kuulub 369 statsionaarse õppega üldhariduskooli ja 2 kutsekooli, riigi haldusalasse 45 üldhariduskooli ning 25 kutsekooli, erasektoris 62 üldhariduskooli ning 3 kutsekooli. Lasteaegasid oli kokku 534, millest KOV-ide korraldatavaid 470 ning erasektori haldusalas 64⁶⁴. Lastehoidusid, mis tegutsevad peamiselt erasektoris, oli 2023. aastal 207, kuid sisulised muudatused neid ei puuduta. Kinnise lasteasutuse teenuse osutajaid oli 2023. aastal kokku 4, millest 1 kuulus erasektoris, 1 KOV-i ja 2 riigi haldusalasse. Noortelaagrite korraldajaid on EHIS-e andmetel eraomandis 83, KOV-ide hallatavaid 12 ning riigi haldusalas 1. Pere- või asenduskodu teenust osutab 39 KOV-ide haldusalas olevat asutust.

Määruse uuendamine soodustab toitlustuse pakkujatel, olgu selleks kas asutus ise või tema lepingupartner, eeldatavasti halduskoormuse vähenemist, kuna selgemad tööprotsessid ja üheselt mõistetavad ootused aitavad tagada sujuvama toimimise. Samuti lihtsustab toidugruppide lähenemine menüü koostamist. Ajutiselt tekib vähene administratiivne koormus seoses toitlustust puudutavate nõuetele vastavusse viimise ning samuti muude töökorralduslike muudatustega.

Perepõhise asendushoolduse teenuse pakkumisel hakkab kehtima nõue lähtuda toitlustamisel mitmekesise ja tasakaalustatud toitumise põhimõtetest, kuid mitte muude lasteasutuste toidumenüü nõuetele vastavalt. Lisaks on täpsustatud, et ööpäevaringse teenuste toitlustuse korraldaja peab hakkama arvesse võtma lasteaias, lastehoius või koolis saadud toidukordi. Viimane on oluline, et hoida toiduga saadav energia soovituslikes piirides, et vähendada ülekaalulisuse tekkeriski.

Toitlustusnõuete ajakohastamisega võib asutustele kaasneda vähene lisakulu seoses toidu hinna üldise muutustega. Tavamenüü ajakohastamise kõrval tekib asutele lisaülesanne võimaldada süsivesikuterikast lisatoitu diabeetikutele väljaspool söögiaega. Toitlustuse kontekstis on tegemist marginaalse kuluga.

Sihtrühma suurus, mõju ulatus ja sagedus, ebasoovitavate mõjude kaasnemise risk

Mõjutatud on kõik laste- ja haridusasutused, kuid erasektori vaates on mõjutatud sihtrühm väike, puudutades kõikidest ettevõtetest⁶⁵ alla 1%. Avalduva mõju ulatus on väike – asutused peavad uute nõuetega tutvuma ning toitlustamise korraldust mõnevõrra muutma, kuid asutuste toimimine üldiselt ei muutu. Mõju avaldumise sagedus on väike, sest nõuetega kurssi viimise ja muudatuste rakendamise järel enam olulist mõju ei avaldu. Täisväärtusliku ja kvaliteetsema toidu pakkumisega kaasnevad laste- ja haridusasutustele vähesed lisakulud eelkõige seoses nõuetega kohanemisel, esialgsel planeerimisel kuid arvestades, et toitlustuse kallinemine on suures osas tingitud üldisest toidukaupade hinnatõusust mitte niivõrd määruse muudatusest, siis on ebasoovitavate mõjude kaasnemise risk väike. Eelnevat arvesse võttes on tegemist mõõduka mõjuga.

4.3. MÕJU RIIGIVALITSEMISELE

Määruse muudatus mõjutab riigi ja kohalike omavalitsuste ning nende haldusalas olevate laste- ja haridusasutuste pidajate tööd: mõjud esinevad seoses valitsusasutuste korraldamise, avalike teenuste korraldamise ning teenuse pakkumisega seotud kulutustega.

⁶⁴ Eesti Hariduse Infosüsteem. EHIS: Avalik.

⁶⁵ ER021: STATISTILISSE PROFIILI KUULUVAD ETTEVÕTTED | Tegevusala (EMTAK 2008) ning Aasta. Statistika andmebaas.

Mõju keskvalitsuse korraldusele

Sihtrühm: laste- ja haridusasutuste pidajad (Haridus- ja Teadusministeerium, Sotsiaalministeerium ning Sotsiaalkindlustusamet), järelevalveasutus Terviseamet

Riigi vastutusalasse kuuluvates laste- ja haridusasutuste pidajatest/korraldajatest on määruse muudatustest mõjutatud kinnise lasteasutuse teenuse eest alates 01.07.25 vastutav SKA koostöös SoM-i ja HTM-ga ning riigikoolide pidaja HTM. Samuti puudutab kehtestatav määrus ka riigiasutusi, kes korraldavad püsi- ja projektlaagreid.

Nimetatud asutuste tavapärane töö oluliselt ei muutu, kuid sihtühm peab tagama, et laste- ja haridusasutused määrukses seatud nõudeid täidaksid. Riiklik toetus laste- ja haridusasutuste tootlustamiseks ei muutu.

Terviseametile jääb määruse jõustumisel järelevalve funktsioon. Määruse jõustumisel võib laste- ja haridusasutuste tootlustamise nõuete muutmisega seoses eeldada muudatusi järelevalve läbiviimisel. Lisandub ka järelevalve kohustus projektlaagritele, millega võib kaasna töökoormuse tõus ja täiendavad kulud. Terviseamet on seni teostanud lasteasutuste tootlustamise nõuete osas järelevalvet peamiselt kaebuste põhised, millega jätkatakse. Süsteemse järelevalve käivitamine eeldab lisavahendeid. Määruse uuendusega seoses on vaja Terviseameti järelevalve süsteemi MEIS muudatusteks ühekordse kuluna kokku 7 500 eurot IT-arendusteks. Seda taotletakse RES 2026-2029 raames.

Mõju kohaliku omavalitsuse korraldusele

Laste- ja haridusasutuste tootlustamise nõuete täpsustamine puudutab kõiki Eesti KOV-e kui põhilisi koolide ja lasteaedade korraldajaid ning kinnise lasteasutuse teenuse ja perepõhise asendushooldusteenuse osutajaid. KOV-id võivad korraldada, toetada ja/või rahastada laste püsi- ja projektlaagreid, mille tootlustamise nõuded mõnevõrra suunavad arvestama riiklike toidu- ja toitumissoovitustega.

KOV-ide ja nende hallatavate asutuste ülesanne on tagada, et laste- ja haridusasutustes pakutav toit vastaks määrukses ettenähtud nõuetele. Määruse uuendamine ei too üldjoontes kaasa halduskoormuse kasvu, vaid eeldatavasti soodustab selle vähenemist, kuna selgemad tööprotsessid ja üheselt mõistetavad ootused aitavad tagada sujuvama toimimise.

Laste- ja haridusasutustes tervist toetava ja täisväärtusliku menüü pakkumine võib KOV-idele kaasa tuua vähese lisakulu, kuid see on eelkõige tingitud üldisest hinnatõusust, mis sai alguse 2022. aastal. Marginaalne lisakulu tekib ka seoses diabeetikutele süsivesikuterohke toidu pakumise valmisolekuga. Paljud KOV-id panustavad juba tootlustusse tervisliku toidu pakumiseks rohkem kui hetkel kehtiva määruse nõuete täitmise jaoks vajalik on, mistõttu enamikule KOV-idele määruse muudatus lisakulusid kaasa ei too.

Sihtrühma suurus, mõju ulatus ja sagedus, ebasoovitavate mõjude kaasnemise risk

Kuivõrd KOV-id on peamised laste- ja haridusasutuste korraldajad ning tootlustusnõuete muutmisest on mõjutatud kõik KOV-id, siis on sihtühm suur. Mõju ulatus on keskmine, sest laste- ja haridusasutuste tootlustamise korraldamisel on seatud uued nõuded, mille korraldamise KOV peab tagama ning kui hetkel ei ole mitmekesise tootlustamise põhimõtteid järgitud, leidma tootlustuse võimalike lisakulude katteks lisarahastust. Ebasoovitavate mõjude risk on väike – tootlustamise nõuete muutmine toob kaasa eelkõige ajutise korraldamisega seotud kulud, kuid toob kaasa olulise positiivse mõju seoses laste tervise edendamise ja tervisekäitumise muutmisega. Eelnevat arvesse võttes avaldub KOV-idele oluline mõju.

4.4. KESKKONNAMÕJU

Määruse muudatus, mille rakendamisel suunatakse lapsi juba varases eas tegema toitumisega seoses keskkonnakoormust vähendavaid valikuid, mõjutab positiivselt kõiki keskkonnamõju valdkondi ning seeläbi kogu elanikkonda. Kliima ja keskkond mõjutavad otseselt elanikkonna heaolu ja tervist, seda nii vaimse kui füüsilise tervise vaatest.^{66 67}

Ühiskonnas, kus menüü koosneb suuremas mahus taimset päritolu toidust ning sisaldab vähem loomset ja töödeldud toitu, kaasnevad sellega nii positiivsed tervisemõjud kui ka vähenev keskkonnakoormus. Madala keskkonnamõjuga toitumine sisaldab eelkõige palju taimset päritolu toitu ning vähe loomset päritolu ja töödeldud toitu. Madala keskkonnamõjuga toitumise laialdane kasutuselevõtt on seotud nii kliimamuutuste leevendamise ja ka positiivsete tervisetulemustega toidusüsteemi kaudu.⁶⁸ Loomade kasutamine toiduainete tootmistehnoloogiana avaldab teadaolevalt kliimale suurt negatiivset mõju. Loomade, nende sööda ja söödakultuuride kasvatamine moodustab suure osa inimtekkelise CO₂ heitkogustest.^{69 70} Uuringud näitavad, et loomakasvatuse vähendamisel on positiivsed mõjud kliimamuudatuste pidurdamisel, puhta vee ja maa säilitamisel, õhusaaste vähendamisel ja elurikkuse kaitsmisel.⁷¹

Toidu tootmisega on seotud enam kui veerand maailma kasvuhuonegaaside heitkogusest⁷². Suund töötlemata ning kahjulike lisaaineteta toidu tarbimise suurendamisele ning töödeldud toidu kasutamise piiramisele vähendab nõudlust töödeldava toidukauba järele, mis omakorda vähendab tootmisprotsesside käigus tekkivaid heitmeid ja jäätmeid. Pikemas perspektiivis parandab täisväärtusliku ja tervist toetava toidu tarbimine laste tervist, mis leevendab survet tervishoiusüsteemile ning vähendab ühtlasi ka tervishoiusüsteemis tekkivate jäätmete hulka. Eelnevat arvesse võttes võib öelda, et tegemist on olulise mõjuga.

5. Määruse rakendamisega seotud tegevused, vajalikud kulud ja määruse rakendamise eeldatavad tulud

Nõuete täitmise korralduslikud kulud on käsitletud mõjude analüüsis ja need on välja toodud plokis, kus käsitletakse mõjusid keskvalitsuse korraldusele.

6. Määruse jõustumine

Määrus jõustub 1. septembril 2025, kuna rahvatervishoiu seadus jõustub 1. septembril 2025.

Vastavalt rakendussätetele on osade sätete puhul erinevad jõustumise ja kehtetuks tunnistamise ajad, et tagada uutele nõuetele üleminekuks vajalik lisaaeg. Alates 1. septembrist 2026. a. kehtetuks muutuv säte on sisuliselt kehtiva määruse nõue.

7. Eelnõu kooskõlastamine, huvirühmade kaasamine ja avalik konsultatsioon

Eelnõu esitatakse kooskõlastamiseks Haridus- ja Teadusministeeriumile ning Regionaal- ja Põllumajandusministeeriumile ning arvamuse avaldamiseks Tervise Arengu Instituudile, Terviseametile, Eesti Koolitoidu Liidule, Eesti Linnade ja Valdade Liidule, Eesti Õpilasesinduste Liidule, Baltic Restaurants Estoniale ja P.Dussmann Eestile.

⁶⁶ WHO. [Climate change](#)

⁶⁷ Intergovernmental Panel on Climate Change (IPCC). (2022). Climate Change 2022: Impacts, Adaptation, and Vulnerability. Contribution of Working Group II to the Sixth Assessment Report of the Intergovernmental Panel on Climate Change. Cambridge University Press. <https://www.ipcc.ch/report/ar6/wg2/>.

⁶⁸ Jarmul S, Dangour AD, Green R, Liew Z, Haines A, Scheelbeek PF. Climate change mitigation through dietary change: a systematic review of empirical and modelling studies on the environmental footprints and health effects of 'sustainable diets'. Environ Res Lett. 2020 Dec 22;15:123014.

⁶⁹ Hayek, M.N., Harwatt, H., Ripple, W.J. et al. The carbon opportunity cost of animal-sourced food production on land. Nat Sustain 4, 21–24 (2021). <https://doi.org/10.1038/s41893-020-00603-4>

⁷⁰ Friedlingstein, P., O'Sullivan, M., et al. Global Carbon Budget 2020, Earth Syst. Sci. Data, 12, 3269–3340, <https://doi.org/10.5194/essd-12-3269-2020>, 2020.

⁷¹ Eisen MB, Brown PO (2022) Rapid global phaseout of animal agriculture has the potential to stabilize greenhouse gas levels for 30 years and offset 68 percent of CO₂ emissions this century. PLOS Clim 1(2): e0000010.

⁷² Hannah Ritchie (2019) - "Food production is responsible for one-quarter of the world's greenhouse gas emissions. <https://ourworldindata.org/food-ghg-emissions>.

