**Tagasiside ETNÜ liikmete poolt laste toitlustamise määruse eelnõule**

Allpool on mõned teemad, mis vajaksid meie hinnangul lisatähelepanu. Mitmed teemad saaks kajastada seletuskirjas või hea tava dokumendis.

Söögiaeg

2 ptk paragrahv 4 lg 1 sätestatakse lasteaia söögiaeg peab olema vähemalt 30 minutit, et tagada võimalus rahulikuks söömiseks, sh närimiseks.

Koolide söögivahetunni puhul sellist nõuet pole, kuid on olnud vastukaja, et söögiaeg on siiski liiga lühikene ning lapsed võivad seetõttu koolitoitu vältida või tekitab söögivahetund ebavajalikke pingeid.

**Algklassieas (umbes 6–9-aastaselt) on paljud lapsed alles kujundamas iseseisvat toitumiskäitumist ning võivad vajada täiskasvanu tuge nii toidu valimisel kui ka sööma asumisel.** Just selles vanuserühmas võib esineda juhtumeid, kus laps ei julge või ei oska ise toitu võtta või ei tunne veel nälga piisavalt ära. Seetõttu on oluline, et koolipersonal jälgiks söömist toetaval viisil ning vajadusel aitaks lastel toitu võtta ja veenduks, et iga laps saab vajaliku toidukorra kätte.

Tagasisides meile on välja toodud ka, et koolilõuna peaks olema "mõistlikul ajal", sest kell 9:30 või 10 lõuna ei täida eesmärki - kõht ei ole veel tühi. Tõenäoliselt sõltub lõuna aeg koolipäeva pikkusest erinevates klassides kuid mingi miinimumpiir alates näiteks koolipäeva algusest võiks olla, kasvõi soovitusena hea tava dokumendis.

Oluline on võimaldada lastele toitlustust ka peale tunde, eriti juhul, kui koolipäeva ja treeningu või huviringi vahel on mitmetunnine ajavahemik. Pikema toidukorrata perioodi vältimine toetab laste energiataseme, keskendumisvõime ja kehalise suutlikkuse säilimist. Regulaarsed ja tasakaalustatud toidukorrad aitavad ennetada hilisemat ülesöömist ning toetavad lapse arengut ja igapäevast taastumist.

Määruses ei ole koolieine sisu täpselt kirjeldatud. Hea tava dokument võiks sisaldada soovitusi tasuliste koolieinete pakkumise kohta ning anda juhiseid koolipuhvetites müüdavate toodete valiku osas, et toetada laste tervist ja tasakaalustatud toitumist.

Joogivesi

Joogivee kättesaadavus ja nähtavus kogu koolipäeva jooksul, sh vahetundides, **peab olema tagatud**, et kujundada lastel harjumus vett regulaarselt ja teadlikult juua ning eelistada seda teistele jookidele.

Samas **ei ole põhjendatud rohke vedeliku joomine vahetult söögikorra ajal**, kuna see võib tekitada enneaegse täiskõhutunde, mille tõttu söödakse vähem ning valitakse vaid meelepärasemad toidud. See muudab toidukorra toitaineliselt ühekülgsemaks ja suurendab toiduraiskamise riski.

Selle vältimiseks **vajab tähelepanu toidu ja joogi serveerimise korraldus** – joogid tuleks võimalusel paigutada eraldi ja julgustada vee joomist pigem enne või pärast söögikorda ning jooksvalt kogu koolipäeva lõikes. See on meie arvates piisavalt oluline teema, et kajastada ka määruse tekstis.

Eritoit

Päris eraldi ja sisuline teema on eritoitlustamine. Lasteasutustes ning sageli ka lapsevanemate seas napib teadmist, kuidas koostada tasakaalustatud menüüsid laste erinevate terviseseisundite korral. Praktikas kipub eritoitlus sageli taanduma ebasobivate toiduainete lihtsustatud välistamisele, mis võib kiirelt viia toitainete puudujääkideni ning mõjutada lapse arengut ja enesetunnet.

Siinkohal näeme selget vajadust teaduspõhise, praktilise ja korduvkasutatava koolitusmaterjali järele. Eesti Toitumisnõustajate ja -terapeutide Ühendus (ETNÜ) on valmis panustama spetsiaalse koolitusprogrammi või e-koolituse väljatöötamisse, mida saaksid kasutada nii toitlustajad kui ka lasteasutuste töötajad. Selline materjal võiks olla kergesti kättesaadav ning võimaldaks kasutajatel koolitust korduvalt läbida vastavalt oma vajadustele.

Seda vajadust silmas pidades oleks siinkohal sobiv võimalus kirjutada sihipärane projekt, mille eesmärgiks on luua lasteasutustele suunatud veebipõhine koolitus eritoitluse teemal. Koolitus võiks käsitleda muuhulgas ka koostööd lapsevanematega, toitainelise tasakaalu säilitamist erinevate diagnooside (nt hüpolaktaasia, allergiad, tsöliaakia, fenüülketonuuria jne) korral ning juhiseid, millal ja kuidas kaasata vastava pädevusega spetsialiste. Taoline projekt toetaks nii laste tervist kui ka haridusasutuste valmisolekut tagada kvaliteetne ja asjakohane toitlustus ka keerulisemate vajaduste korral.

Toiduvalikute selgitamine ja seoste loomine

Toitumiskäitumise mõjutamisel on tõhusad ka nn nügimisvõtted – näiteks tervislike toiduvalikute esiletõstmine ja atraktiivne serveerimine. Kuid sellest üksi ei piisa. Nügimist saab toetada sellega, et toiduvalikuid ka lastele arusaadavalt selgitatakse, näiteks ainetundide või klassijuhatajatundide raames. Selleks on oluline, et lasteasutuse personal teadvustaks, mida toiduks pakutakse ja kuidas see mõjutab laste tervist, et osata seda eakohasel ja huvitaval viisil tutvustada.

Hea tava dokumendis või seletuskirjas võiks rõhutada, et toiduga seotud otsuste mõtestamine tugevdab nügimise mõju ja aitab vältida vastumeelsust, mida võib tekitada käsu korras söömine. Laste suurem teadlikkus mõjutab positiivselt ka lapsevanemaid, kui laps oskab ise oma toiduvalikuid põhjendada. Eestis toetab seda lähenemist näiteks TAI programm **„Seikluste Laegas“**, mis kasutab meeltepõhiseid ja mängulisi tegevusi toiduteadlikkuse arendamiseks.