

Tagasiside Vabariigi Valitsuse eelnõule nõuded laste toitlustamisele haridus- ja sotsiaalteenuse osutamisel ning püsi- ja projektlaagris.

Lugupeetud komisjoni esimees

Käesolevaga esitab Tervise Arengu Instituut ettepanekud Vabariigi Valitsuse eelnõule nõuded laste toitlustamisele haridus- ja sotsiaalteenuse osutamisel ning püsi- ja projektlaagris, alljärgnevalt:

1. Üldine tagasiside:

1.1 Sõna „toidugrupp“ definitsioon TAI tervisesõnastiku kohaselt on järgmine: *toidusoovituste andmise eesmärgil peamiselt botaanilise või loomse päritolu, tootmisviisi või erandjuhul toitainelise koostise järgi jagatud toidu rühm.*

Toidugrupid jagatakse põhitoidugruppideks (köögiviljad ja puuviljad ning marjad; teraviljatooted ja kartul; piimatooted; pähklid, seemned ja õliviljad ning lisatavad rasvad; kala, muna ja liha) ja nende alagruppideks. Antud määruses kasutakse sõna „toidugrupp“ aga hoopis teistsuguses tähenduses. Kuna määrusega kehtestavad nõuded tuginevad riiklikel soovitusel, milles kajastatud toidugrupid vastavad tervisesõnastiku definitsioonile, siis on määruse kontekstis sõna „toidugrupp“ teisiti defineerimine segadust tekitav ja väär.

Ettepanek: leida alternatiiv sõnale „toidugrupp“, nt toitude grupp või täpsustada mõistete all, milliselt antud määruse kontekstis terminit „toidugrupp“ käsitletakse.

1.2 Läbivalt on viidatud mingitele toitainetele kui „vajalikud toitained“. Kõik toitained, nii makro- kui mikrotoitained, on vajalikud. Ainuke erinevus nende „vajalikkuses“ tuleb vajaduse kogusest – makrotoitained vajab organism suuremas koguses, mikrotoitained väiksemas.

Ettepanek: korrigeerida vastavalt.

1.3 Allikadena ei ole kohane kasutada üksikutel uuringutel põhinevaid teadusartikleid. Isegi kui longituuduuringus on kümneid tuhandeid osalejaid, võib selle meetodikas esineda süstemaatilisi vigu. Kindlasti tuleks kasutada süstemaatilisi analüüse. Antud määruse kontekstis nt puu- ja köögiviljade ja marjade tarbimisega ja magusainete tarbimisega seonduvate tervisemõjudega seonduvalt.

Ettepanek: uuendada kasutatud allikate loetelu.

1.4 Taimset päritolu toidu suurendamise eesmärk (näiteks tervisnäitajate ning keskkonna jätkusuutlikkuse aspektidega seonduvalt) ei kajastu määruse nõuetes ega selgituskirjas piisavalt konkreetset ega selgelt. Samuti puuduvad täiendavad ettepanekud/soovitused, kuidas seda teha võiks. Näiteks oleks kohane kohustada või vähemalt soovitada vähemalt ühel päeval nädalas ainult taimetoitu pakkumist. Selliselt harjuvad ka need lapsed, kes muidu taimetoitu ei söö, lihavabade toitude ja rohkemate köögiviljade söömisega.

2. Eelnõu § 1

Lastehoidude reguleerimine jääb ebaselgeks. Määruses (§ 1 lg 1 ja 6) on lastehoidudes kehtestatud nõuded piiratud: kohaldatakse vaid üldnõudeid § 3 lg 1 ja § 4 lg 1, mis puudutab söögiaega ja toidukordade vahet. Kui eesmärk on tagada lastehoidudes võrdne toitumiskvaliteet lasteaiaga, on määruses nõudeid siiski tunduvalt vähem. Seletuskiri viitab reformile, määrus seda ei toeta.

Ettepanek: mõistete all defineerida „lastehoid“ antud määruse kontekstis ning täpsustada, miks pole lastehoidudele rakendatud nõudeid kogu määruse ulatuses või muuta määrust vastavaks kavatsustele.

3. Eelnõu § 1 lg 1 Määrusega kehtestatakse nõuded toitlustamisele ja selle dokumenteerimisele lastehoius ja lasteaias, statsionaarse õppega üldhariduskoolis ja kutseõppeasutuses, lastele sotsiaalteenuse osutamisel ning püsi- ja projektlaagris, kus toitlustamine on korraldatud (edaspidi koos laste- ja haridusasutus).

Eelnõust ja selle seletuskirjast nähtub, et konkreetseid nõudeid lastehoidudele ei kehtestata (v.a määruse § 3 lõikes 1 ja § 4 lõikes 1 nimetatud nõuded), vaid silmas on peetud hoopis ainult lasteaedade osana toimivaid lastehoiurühmi.

Toitlustus lastehoidudes peaks olema samavõrd reguleeritud kui lasteaedades, kuna mõlemas asutuses viibivad väga väikesed lapsed, kelle toitumine mõjutab otseselt nende kasvu, arengut ja tervist. Lastehoius ja lasteaias käivad sageli samaealised lapsed, sealhulgas alla 2-aastased. Alla 2-aastaste vanusegrupi lapsed on eriti haavatavad ebapiisava või ebatervisliku toitumise suhtes, mistõttu tuleb nende toidukvaliteeti ühtlaselt tagada. Lapsepõlve varajased aastad on kriitilised aju arengus, immuunsüsteemi ja ainevahetuse kujunemisel. Kehv toitumine selles faasis võib põhjustada püsivaid negatiivseid tagajärgi, sealhulgas kasvu pidurdumist ning tõst riski ülekaalulisuse tekkeks. Ühtne toitlustusregulatsioon aitab neid riske vähendada. Ilma selgete regulatsioonideta võib lastehoiuteenuse kvaliteet (sh toitumine) erinevate asutuste vahel oluliselt kõikuda. See võib viia olukorrani, kus ühed lapsed saavad mitmekesisest ja täisväärtuslikku toitu, teised aga mitte. Reguleerimine tagab võrdse lähtekoha kõigile lastele, sõltumata teenusepakkujast. Selged ja ühtsed nõuded toitlustusele suurendavad ka vanemate usaldust teenuse vastu ning aitavad neil teha teadlikke valikuid. Samuti lihtsustavad need järelevalvet ja teenusepakkujate koolitamist. Toiduharjumused kujunevad varases lapsepõlves. Kui lastehoiud pakuvad tervislikku ja mitmekesisest toitu, aitavad nad kaasa rahvatervisohu edendamisele ja laste positiivsete toitumisharjumuste tekkimisele, nagu ka lasteaiaid. Kuigi lastehoidude struktuur ja töökorraldus võivad mõnevõrra erineda lasteaedadest, ei erine laste vajadused. Seetõttu on põhjendatud, et toitlustamine oleks mõlemas asutuses samaväärselt reguleeritud, et tagada võrdne, turvaline ja arengut toetav keskkond kõikidele lastele.

Ettepanek: Kehtestada lastehoiu toitlustamises võrdväärsed nõuded lasteaedadega.

4. Eelnõu § 1 lg 6 Lastehoius, kus toitlustamine on korraldatud, lähtutakse määruse § 3 lõikes 1 ja § 4 lõikes 1 nimetatud nõuetest.

Ettepanek: lisada juurde nõue ka § 9-15 ja lisas 5 nimetatud nõuetele.

5. Eelnõu § 2

Punktis 1 defineeritakse mõiste põhitoit: *toidukorra põhiline roog*.

Punktis 3 defineeritakse mõiste koolilõuna: *lõunasöök, mida serveeritakse põhitoidukorrana koolides*

Selgitus: Seletuskirjas tuuakse näiteid erinevatest roogadest (põhitoit), mis võiksid olla põhitoiduks: nt supp või praad, aga ka näiteks üksikud toiduained nagu näiteks ahjukala, liha, tofu jne. Koolilõuna hõlmab nii põhitoitu kui ka lisandeid (nt salatid, leivatooted, joogid jms). Miks ei või salat olla põhitoit, aga üksik kotlet võib?, seda veel eriti taimset päritolu toidu tarbimise suurendamise eesmärgi kontekstis.

Ettepanek: defineerida mõiste „roog“ ja selle elemendid, nt taldrikureegli jaotusele tuginedes – köögiviljad, valgu allikas, lisand ning muuta vastavaid selgitusi seletuskirjas. Samuti lisada mõistetes ja lahti seletada „koolitoiduvariant“

6. Eelnõu § 3 lg 1.

Toitlustamisel lähtutakse mitmekesise ja tasakaalustatud toitumise põhimõtetest, mis tagatakse toidugruppide vahelise jaotusega.

Ettepanek: kindlasti lisada juurde viide riiklikele soovitudele ning põhitoitainete osatähtsused energiast vastavalt vanuserühmadel sarnaselt lisale 2.

7. Eelnõu § 3 lg 2

Lasteaias ja lastele sotsiaalteenuse osutamisel peavad kahe nädala keskmiselt toidust saadavast energiast andma valgud, rasvad, sealhulgas küllastunud rasvhapped, ja süsivesikud vastavalt lisale 2.

Selgitus: Lõige sätestab põhitoitainetest saadava energia osakaalud ainult lasteaedadel ja laste sotsiaalteenuse osutamisel. Ka koolide jaoks on tasakaalustatud toitumise tagamiseks vastavad osakaalud olulised. Seda näiteks seetõttu, et määruses on erisused nii spordikoolide ja -klassidele kui ka erimenüüdele. Põhitoitainete energia jaotuse osakaalud aitavad toitlustajatel tagada laste toitumise tasakaalustatus, mida erisuste korral muidu ei ole võimalik tagada. Samuti ei ole osakaalude lisamine senisest tömahukam, kuna toitlustajad peavad jälgima toiduenergia vastavust, mis eeldab juba retseptide ja tehnoloogiliste kaartide juures täpsemat arvutamist. Seda toetab ka määruses antud soovitus, et taimetoidu menüü korral peab olema valkude osakaal 15%.

Ettepanek: kehtestada valkudest, rasvadest, sealhulgas küllastunud rasvhapetest ja süsivesikutest saadava energia nõue ka pakutavale koolilõunale ja selle variantidele.

8. Eelnõu § 3 lg 3 sätestab, et toitlustamine peab toimuma päevakavaga kindlaks määratud kellaaegadel.

Selgitus: lõige sätestab toitlustamisele teatud regulaarsuse, aga mitte kellaja (vahemiku), millal toitlustamine toimuma peaks. On mitmeid põhjuseid, miks koolilõuna pakkumine liiga vara ei ole soovitatav. Koolilõuna peaks katma olulise osa õpilase päevast energiavajadusest. Kui lõuna on liiga vara, ei pruugi hommikusöök olla veel täielikult seeditud, mistõttu ei pruugi laps olla näljane ega söö piisavalt. See võib viia selleni, et pärastlõunal tekib tugev nälg, mis võib mõjutada keskendumisvõimet ja õppimist. Lõuna peaks ideaalis jääma ajavahemikku, kus õpilaste tähelepanu hakkab langema – tavaliselt pärast kolmandat või neljandat tundi. Kui lõuna on liiga vara, võib pärastlõunane osa koolipäevast muutuda raskemaks, sest õpilased tunnevad väsimust ja nälga. Koolilõuna aitab kujundada laste regulaarseid ja tervislikke toitumisharjumusi. Kui lõuna on liiga vara, võib see segada loomulikku toitumiserütmi ja soodustada näksimist või ebatervislikke valikuid. Soovitatav koolilõuna aeg on vahemikus 11:30–13:00, sõltuvalt koolipäeva pikkusest ja tunniplaanist. Selline aeg kõige paremini laste päevase energiavajaduse ja õppetöö rütmiga.

Ettepanek: kehtestada määruse nõuetega ka kõige varasem lõunasöögi kellaaeg, millest varasemaks lõunasööki ajastada ei tohi. Vastasel juhul ei ole tagatud toidukordade regulaarsus, mis on suureks probleemiks just koolilõunate puhul.

9. Eelnõu § 3 lg 4. Ööpäevaringsel ülalpidamisel lapsele peab olema tagatud eakohane, lapse tervises seisundile vastav toit vähemalt neli korda päevas (hommikusöök, lõunasöök, õhtusöök ja oode), võttes arvesse lasteaia, lastehoiu või koolis pakutavat toitu.

Selgitus: Antud lõike sõnastuses esineb vastuolu seletuskirjas kirjutatuga. Eelnõu tekstist võib välja lugeda, et arvesse võib võtta lasteaia, lastehoiu või koolis pakutava toidu mis iganes aspekte (nt kas pakuti keefiri või jogurtit, kas pakutud kana liha oli ahjus küpsetatud või supi sees) aga, et lapse tervises seisundile vastav toit **peab olema tagatud vähemalt neli korda päevas**. Seletuskirjas on aga selgitatud, et vältida tuleb topelt lõuna pakkumist, ehk et ööpäevaringsel ülalpidamisel olevale lapsele **ei pea toit olema tagatud vähemalt neljal korral päevas**.

10. Eelnõu § 3 lg 5

Ööpäevaringsel ülalpidamisel peab toit katma iga päev lisade 1 ja 2 kohaselt lapse ööpäevase toiduenergia- ja toitainevajaduse.

Ettepanek: lisad juurde nõue lisa 5 nõuetele, nii nagu see on välja toodud ka seletuskirjas.

- 11. Eelnõu § 4 lg 1** reguleerib söögiaja põhitoidukorral lasteaias, kuid liiga lühike söögiaeg on sageli probleemiks ka koolides, mida ei reguleerita.

Ettepanek: kehtestada söögiaja pikkuse nõuded ka koolidele.

- 12. Eelnõu § 4 lg 3**

Lasteaia pakutav toit peab vastama lisades 1–3 sätestatud nõuetele arvestades lasteasutuses viibimise ajaga. Ühelgi toidukorral ei tohi kahe nädala keskmiselt saadav energiakogus ületada 40% lasteaia päevas saadavast energiast.

Ettepanek: lisada juurde nõue lisa 5 nõuetele.

- 13. Eelnõu § 5 lg 2**

Spordisuunaga koolides või klassides õppivatel lastel, kellel on tavapärasest erinev energiavajadus, võib teha erandeid päevase või koolilõunal saadava toiduenergia koguses ning toidukordade jaotuses.

Ettepanek: täpsustada erisuste piirid/vahemikud spordisuunaga koolides või klassides õppivate laste päevase või koolilõunal saadava toiduenergia koguses ja toidukordade jaotuses.

- 14. Eelnõu § 6** Sätestab 30-minutilise söögiaja ja maksimaalse 4-tunnise vahe toidukordade vahel, aga mitte nõudeid pakutavale toidule.

Ettepanek: lisada nõue jälgida §3 lg 1, § 9-15 nõudeid, et tagada tasakaalustatud ja mitmekesised toiduvalikud ning lisa 5 nõudeid.

- 15. Eelnõu § 7 lg 1** Põhitoidud, välja arvatud hommikusöögi pudrud, tohivad korduda nelja nädala tagant ja koolides mitme koolilõunavariandi pakkumisel kahe nädala tagant.

Ettepanek: lisada juurde putrude variatiivsuses nõue, mille kohaselt ei tohiks hommikusöögipudrud korduda 1 nädala lõikes.

- 16. Eelnõu § 7 lg 3**

Rohkes rasvas küpsetatud toite ei pakuta

Ettepanek: täpsustada nõuet, et ka rohkes õlis küpsetatud tooteid ei pakuta.

- 17. Eelnõu § 8 lg 2**

Kõikides toidugruppides tuleb pakutavaid toite varieerida

Selgitus: sõnastus on väga üldsõnaline ega anna selgust, kas mõeldud on toitu (nt hapukapsasupp) või toidu koostisosa (kapsas).

- 18. Eelnõu § 12**

Lg 6 Linnulihast valmistatud toite peab pakkuma lasteaia ja ööpäevaringsel ülalpidamisel lasteasutuses vähemalt kaks korda nädalas ning koolilõunal üks kord nädalas.

Lg 7 Sea-, veise- või lambaliha valmistatud toite sisaldavates menüüdes peab lihakogus kokku jääma:

- 1) kümne päeva jooksul lasteaia vahemikku 150–200 grammi;
- 2) kümne päeva jooksul koolilõunal vahemikku 100–200 grammi;
- 3) kahe nädala jooksul ööpäevaringsel ülalpidamisel lasteasutuses, sõltuvalt laste energiavajadusest, vahemikku 100–400 grammi.

Selgitus: Nõue pakkuda liha sisaldavaid/lihast toite on otsest vastuolus taimset päritolu pakutava toidu tarbimise suurendamise eesmärgiga. Laste- ja haridusasutustel ei peaks olema nõuet liha sisaldavaid toite pakkuda.

Ettepanek: sõnastada lõiked 6 ja 7 ümber järgmiselt: Liha sisaldavate toitade pakkumisel pakkuda lasteaia ja ööpäevaringsel ülalpidamisel lasteasutuses linnulihast toite vähemalt kaks korda nädalas

ning koolilõunal üks kord nädalas. Sea-, veise- või lambalihast valmistatud toitude pakkumisel peab menüüdes sisalduv lihakogus kokku jääma:

- 1) kümne päeva jooksul lasteaias vahemikku 150–200 grammi;
- 2) kümne päeva jooksul koolilõunal vahemikku 100–200 grammi;
- 3) kahe nädala jooksul ööpäevaringsel ülalpidamisel lasteasutuses, sõltuvalt laste energiavajadusest, vahemikku 100–400 grammi.

Lisaks, vältimaks tasakaalustamata taimetoidu pakkumist ja selle kaudu sellist toitu eelistavate laste ebaõiglast kohtlemist, tuleb kehtestada konkreetsemad nõuded ka täisväärtusliku taimetoidu pakkumiseks.

19. Eelnõu § 13 lg 2

Lõikes 1 nimetatud kogust võib erandina ületada tähtpäevadel üksikute toitude koostises.

Selgitus: seletuskirjas rõhutatakse vajadust vähendada magusate toitude ja maiustuste osakaalu. Antud lõikes on aga lubatud erandid tähtpäevadel, ilma piiride või selge määratluseta, mis on "tähtpäev". Erandite määramatus võib viia sagedasteks mööndusteks.

Ettepanek: piiritleda "tähtpäev" näiteks konkreetsete tähtpäevade või selliste erandite/päevade maksimaalselt lubatud kordade arvuga kuus.

20. Eelnõu § 14

Lg 3 *Lisatavate rasvade kogused toitude valmistamisel ei tohi kahe nädala keskmiselt päeva kohta ületada:*

- 1) lasteaias 25 grammi;
- 2) koolilõuna kohta 15 grammi;
- 3) koolieine kohta 10 grammi

Ettepanek: Lisada juurde täpsustus, „välja arvatud pähklid ja seemned“.

21. Eelnõu § 15

Lg 1 *Lisaks joogiveele võib joogiks pakkuda veel maitsestatamata teed, maitsestatamata piima, maitsestatamata joogijogurtit, maitsestatamata keefirit, maitsestatamata petti, taimset jooki, mahla.*

Ettepanek: lisada juurde täpsustus, et ka pakutav taimne jook peab olema maitsestatamata. Korrigeerida vastavalt ka seletuskirja teksti.

Lg 2 *Mahla ja veega lahjendatud mahla tohib pakkuda joogina mitte rohkem kui üks kord nädalas.*

Ettepanek: lisada juurde täpsustus ka magustoidus kasutatavate mahlade ja veega lahjendatud mahlade kohta, nii nagu see on kirjas seletuskirjas.

Seletuskirja tekstist jääb mulje nagu peaks toidu kõrvale alati midagi (vett) jooma. Selline tegusviis ei ole aga ilmtingimata vajalik.

Ettepanek: sõnastada tekst ümber selliselt, et tuleks selgelt välja, et vett tuleb juua janu korral. Janujook on vesi.

22. Eelnõu § 16 lg 3

Muul põhjusel teisiti toituvate laste toitlustamisel lähtutakse lisades 1–5 nimetatud nõuetest. Toiduvaliku osas võib teha erisusi kokkuleppel lapsevanema ning laste- ja haridusasutusega.

Ettepanek: tagamaks täisväärtusliku toidu pakkumine ka muudel põhjustel teisti toituvatele lastele, tuleks kindlasti lisada juurde nõue lähtuda ka §9-15 nõuetest, kus see on kohane.

23. Eelnõu ja seletuskiri § 17 lg 2

Lisatud soola ja suhkru kogust ei pea esitama igal üksikul tehnoloogilisel kaardil.

Seletuskirjas: *Tehnoloogiline kaart on olemasoleva praktika jätk, mis sisaldab toitude 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.*

Selgitus: eelnõu lõikes 2 ja seletuskirjas olevas tekstis on selge vasturääkivus – kuidas saab uus töötaja mingit toitu vastavalt tehnoloogilisele kaardile valmistada, kui sellel ei ole kirjas kasutatud suhkrut või soola koguseid? Antud § lg 2 kohaselt tuleb lisatud soola ja suhkrut kogus märkida menüüsse, kuid tõstatub küsimus, mille alusel lisatud suhkrute ja soola lisamist kontrollitakse, kui neid ei ole esitatud tehnoloogilisel kaardil?

Ettepanek: tehnoloogilisel kaardil tuleb esitada ka lisatud soola ja suhkrut kogus.

24. Eelnõu § 18 lg 2

*Menüüs peab olema toodud energia (kcal), valkude (grammides), rasvade (grammides) ja süsivesikute (grammides) sisaldus kõikide pakutavate toitude portsjonite kohta koos portsjonite suurustega vanuserühmiti. Toitlustaja poolt lisatud soola ja suhkrut kogus märgitakse menüüsse kõikide koolilõunal, lasteaiapäeva või **kogu päeva toitlustamisel pakutavatest toitudest kokku.***

Selgitus: antud sättest loeb välja, et soola ja suhkrut kogus märgitakse menüüsse kõikide toidukordade/toitude peale kokku. Sellisel nõudel puudub relevantsus ja kasutegur, kui näiteks kõik eined/roogi või nende komponente (nt kastet või salatit) ei sööda. Samuti jääb selgusetuks, kuidas arvestatakse koolilõunavariantides sisalduvat suhkrut- ja soolasisaldust.

EELNÕU SELETUSKIRI

25. Seletuskiri § 1 kohta

- *Suhkruga hoidiseid lastehoidudes eelistatult mitte pakkuda.*

Ettepanek: Vabade suhkrutega hoidiseid lastehoidudes ei pakuta.

- Tuuakse välja, et määrus ei käsitle muuhulgas laste- ja haridusasutuste puhvetites ja müügiautomaatides pakutavat toitu.

Ettepanek: lisada juurde viide RTHS vastavale paragrahvile ja TAI poolt koostatud juhendile, millest tuleks pakutavate toiduvalikute pakumisel juhendada, sarnaselt imikute toitlustamise nõuetele viitamisega.

26. Seletuskiri § 3 kohta

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

Ettepanek: täpsustada, millistele laste- ja haridusasutustele nõuded ei kohaldu; korrigeerida koolikava toetuse raames pakutavate toitude energiaosakaalu arvestuses kohustuslikuks, et vältida kehtestatud maksimaalse energia nõudega ning lisada vastav punkt eelnõusse eraldi punktina, et tagada ühtne ja selge arusaam vastavast nõudest.

27. Seletuskiri § 4 kohta

- *Lisaks vähendab selle nõude kaotamine oluliselt kokkade koormust, kuna mikrotoitainete nõuetele vastavat toitu on **keerulisem valmistada**, kui järgida nõudeid toidugruppidele.*

Selgitus: mikrotoitainete nõuete jälgimine ei lisa toiduvalmistamise protsessi keerukust, sest toitu valmistatakse ikka ühte moodi.

Mikrotoitained on eluliselt olulised organismi normaalseks tööks ja tervise hoidmiseks. Mikrotoitained imenduvad kõige paremini tasakaalustatud toidust, kus kõik vajalikud toidugrupid on õiges vahekorras esindatud.

Selgitus: Kõik toitained on organismi normaalseks tööks ja tervise hoidmiseks eluliselt olulised, nii mikro- kui ka makrotoitained. Samuti ei saa väita, et mikrotoitained imenduvad kõige paremini tasakaalustatud toidust – kui me räägime tasakaalust, siis peame silmas toidugruppide vahelist tasakaalu. See aga ei välista erinevate toiduainete koos söömisel tekkivat omistumise vähenemist/suurenemist. Nt taimse päritolu raua imendumist soodustab C-vitamiini olemasolu – toidukord võib olla tasakaalus, aga raud ikkagi optimaalselt ei omistu jne.

- Tavalisi toidugruppidele esitatud nõudmisi ja vastavust toiduenergiale on oluliselt lihtsam järgida.

Ettepanek: selgitada, millised on tavalised nõudmised või sõnastada ümber, mida täpsemalt silmas peetakse.

28. Seletuskiri § 8 kohta

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.

Selgitus: väide, et kohalik toidu tarbimine on enamasti keskkonnasõbralikum, on väär. Lisaks transpordile tuleb arvesse võtta ka näiteks kasvutingimusi (muuhulgas aastaaega) ja -meetmeid/tehnoloogiaid. Näiteks talvekuudel Eestis on Eestis kasvatatavate köögiviljade keskkonna jalajalg kindlasti oluliselt suurem kui näiteks Hispaanias kasvatatud köögiviljadel.

- Lg 1 - 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.

Selgitus: samadele toodetele/toitudele, näiteks ketšup, peavad kohalduma samad nõuded olenemata sellest, kas tegu on poest ostetud või koka poolt valmistatud tootega. **Selged ja üheselt mõistetavad juhised lihtsustavad tervist toetavate toitude pakkumist.**

- Lg 2 - Toitude varieerimine aitab paremini tagada toitainete paremat kättesaadavust. Toitainete sisaldus võib erinevates toitudes olla erinev.

Ettepanek: kohendada laused järgnevalt: Toitude varieerimine aitab paremini tagada erinevate toitainete paremat kättesaadavust. Toitainete sisaldus on erinevates toitudes erinev.

29. Seletuskiri § 9 kohta

Ebaselgelt mõistetavad laused:

- Köögiviljade varieerimiseks oleks soovitatav, kui **selle** serveerimiskogus õpilase kohta on vähemalt 50 g kahe nädala jooksul kokku, kusjuures vähemalt üks valikust võiks olla kaunviljad.
- Puuvilja peetakse nõuetekohaseks, kui **selle** serveerimiskogus õpilase kohta on vähemalt 50 g kahe nädala jooksul kokku, kusjuures vähemalt ühed neist võiksid olla marjad.

Ettepanek: selgitada mida täpselt „selle“ all silmas peetakse.

Lg 2 - Piisav köögiviljade söömine on tasakaalus ja mitmekesise toitumise aluseks.

Selgitus: piisav söömine ei taga toitumise mitmekesisust.

- Värskeid köögivilju ei pea pakkuma salatina, vaid need võivad olla ka tükkidena, kangidena, viiludena.

Selgitus: ka salat võib koosneda köögiviljadest, mis on tükkide, kangide või viiludena.

Lg 4 - Puuvilja peetakse nõuetekohaseks, kui selle serveerimiskogus õpilase kohta on vähemalt 50 g kahe nädala jooksul kokku, kusjuures vähemalt ühed neist võiksid olla marjad.

Selgitus: jääb ebaselgeks, millest tuleb puuvilja mitte nõuetele vastavus, kui selle kogus jääb alla 50 g. Ka 48 g puuvilja on puuvili.

- Kasutada võib näiteks ka külmutatud marju/puuvilju, mis on toiteväärtuselt hea alternatiiv värsketele.

Ettepanek: kohanda lauset järgmiselt: Kasutada võib näiteks ka külmutatud marju/puuvilju, mis on võrreldes värskete marjade ja puuviljadega võrdväärse toiteväärtusega.

Lg 5 - Samas kui toitlustaja valmistab ise toormoosi, jäädes päevas kehtestatud lubatud lisatud suhkrute kasutamise piiridesse, võib sellist toormoosi pakkuda ka suuremas koguses.

Selgitus: jääb ebaselgeks, miks toormoos on eraldi välja toodud. Ka tootlustaja poolt keedetud moosile peavad kehtima samad nõuded.

30. Seletuskiri § 10 lg 3 kohta:

Pastatoodete puhul võiks võimalusel eelistada täisterajahust valmistatud tooteid või pakkuda neid pooleks või vaheldumisi tavalistega.

Ettepanek: asendada sõna „pooleks“ sõnaga „segamini“ ning täpsustada, mida peetakse silmas tavaliste pastatoodete all. Tavaline pastatoodet võib erinevate inimeste jaoks tähendada väga erinevaid pastatooted, näiteks mõni sööb ainult mõnd kaunviljapastat, või tatrapastat jne.

31. Seletuskiri § 11 kohta:

Mitmekesise toitumise puhul on oluline saada toite kõikidest toidugruppidest, mitte eelistada üht gruppi teisele. Seetõttu on määruses seatud osade piimatoodete ülempiir.

Ettepanek: lisada juurde põhjendus suure koguse piimatoodete (kaltsiumi allikas) tarbimise mõjust raua imendumisele organismis.

Samas on oluline ka selles toidugrupis toite varieerida, pakkudes lisaks vedelatele piimatoodetele ka jogurtit, kohupiima, kodujuustu ja juustu.

Ettepanek: lisada juurde täpsustus, et tooted peavad olema maitsestatamata.

32. Seletuskiri § 12 kohta

- Lg 2 Oluline, et säiliks kala tervislikkuse fookus ja toiduohutus.(samuti lõige (3) juures)

Selgitus: jääb ebaselgeks, mida peetakse silmas „kala tervislikkuse fookuse“ all.

Ettepanek: Lisada juurde Kalafoori jälgimise soovitus, et toetada jätkusuutlikemate kalaliikide kasutamist toidu valmistamisel.

- Lg 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 tervist.

Selgitus: suitsutatud ja konserveeritud kalad ei pruugi olla suure soolasisaldusega, seega selline väide on väär.

Ettepanek: täiendada põhjendust toiduohutusest tulenevate riskidega.

- Lg 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.

Ettepanek: täpsustada põhjendust nende toodete kõrge soola- ja küllastunudrasvahapete sisaldusega seotud riskidega.

33. Seletuskiri § 13 lg 1 kohta

Vastavalt EFSA soovitusele peaks vabade suhkrute tarbimine olema võimalikult madal. Vabade suhkrute kogus siin ei hõlma mahlades leiduvaid vabu suhkruid.

Selgitus: puudub selgus, miks vabade suhkrute kogus siin ei hõlma mahlades leiduvaid vabu suhkruid.

34. Seletuskiri § 15 kohta

Selgitus: jääb ebaselgeks seletuskirjas toodud § 15 kohta käivate lõikude kaks ja kolm väärtus ja eesmärk antud määruse kontekstis

- Eelistama peaks ühisveevärgist tulevat joogivett, mis toetab joogivee direktiivi (2020/2184/EÜ) ja veeseadusega seatud eesmärke kraanivee tarbimise suurendamiseks....
- Tarbimiskoha veevõrk on veeseaduse § 854 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)....

Puudub viide esimesel lauses nimetatud toitumisuuringutele. Kui silmas on peetud COSI ja HBSC uuringuid, siis nende puhul on tegemist tervisekäitumise uuringutega ning nende uuringute kontekstis on korrektne rääkida toitumise sageduse, mitte koguste tarbimise kontekstis.

Tervise Arengu Instituudi poolt 2021/2022. õppeaastal kogutud andmete kohaselt magusate jookide (mahla- ja suhkrutootid, suhkru või magusainetega karastusjookid ja energijookid) tarbimissageduste kombineerimise tulemusel selgus, et 14,7% õpilastest jõi 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.

Ettepanek: lisada viide vastavale uuringule

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.

Ettepanek: lisada viide/viited.

35. Seletuskiri § 16 lg 3 kohta

Teatud toidugruppide välistamisel on oluline menüüs jälgida vitamiini B12, raua, kaltsiumi ja tsingi sisaldust.

Ettepanek: täpsustada, et oluline on välja toodud toitainete sisalduse järgimine loomset päritolu toiduainete välistamisel menüüst.

36. Seletuskiri § 19 kohta

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.

Ettepanek: korrigeerida vastavalt eelnõu tekstis kajastatule - Määruse § 9 lg 1 ja 3 kehtib kuni 31. augustini 2026. a.

Lisa 2 - Põhitoidainete (valgud, rasvad, sh küllastunud rasvhapped, ja süsivesikud) kahe nädala keskmised osatähtsused energiast.

Ettepanek: kindlasti lisada allmärkusena juurde taimetoidu kohta kehtiv 15% valgu nõue.

Lugupidamisega

(allkirjastatud digitaalselt)

Annika Veimer
direktor

Janne Lauk
janne.lauk@tai.ee