

Hea koolilõuna uuringus osaleja!

Ääsmäe Põhikool

Tervise Arengu Instituut koostöös Tallinna Ülikooli Haapsalu kolledžiga viis ajavahemikul 15.10.2024 - 19.01.2025 läbi koolilõunat ja õpilaste söömisharjumusi puudutava uuringu.

Täname teie kooli esindajat, õpilasi, toitlustajaid ja kaasatud töötajaid, et leidsite aega uuringus osaleda, andes sellega olulise panuse põhjaliku ülevaate saamiseks koolilõunaga seotud küsimustes Eestis. Kokku osales uuringus 168 kooli 181 õppehoonega, sh 10 347 õpilast 3., 6., 9. ja 12. klassist.

Teie kool avaldas soovi saada tagasisidet õpilaste vastuste kohta. Esitame teile kokkuvõtte teie kooli õpilaste vastustest valitud küsimustele ning võrdluse piirkonna ja Eesti keskmise tulemusega. Tagasisideleht on koostatud just teie kooli jaoks ja andmeid koolide kaupa Tervise Arengu Instituut ei avalikusta.

Andmete jaotus piirkondade lõikes on määratletud statistiliste territoriaalüksuste klassifikaatori (*Nomenclature des unités territoriales statistiques*, NUTS 3) alusel. NUTS 3 territoriaalüksused Eestis

- Põhja-Eesti: Harju maakond
- Lääne-Eesti: Hiiu, Lääne, Pärnu ja Saare maakond
- Kesk-Eesti: Järva, Lääne-Viru ja Rapla maakond
- Kirde-Eesti: Ida-Viru maakond
- Lõuna-Eesti: Jõgeva, Põlva, Tartu, Valga, Viljandi ja Võru maakond

Teie piirkonnas osales uuringus 50 kooli (õppekohta). Teie koolist osales 65 õpilast.

Koolilõuna sööjate osakaal

	Kool (%)	Piirkond (%)	Eesti (%)
4-5 päeval nädalas	70,8	55,1	59,7
2-3 päeval nädalas	13,9	23,4	22,9
1 päeval nädalas	1,5	2,4	2,4
Ei söö	13,9	19,1	15,1

Koolilõuna söömine on oluline, sest tasakaalustatud koolitoidust saadav energia ja toitained toetavad õpilase positiivselt vaimset ja füüsilist tervist. Energia ja toitainete puudus võib vähendada õpilaste tähelepanu ja kognitiivset võimekust, mõjutades nii õpitulemusi kui ka käitumist.

Söögivahetunni algus õpilaste arvates

	Kool (%)	Piirkond (%)	Eesti (%)
Liiga vara	7,7	9,1	7,2
Õigel ajal	78,5	71,4	75,4
Liiga hilja	13,9	19,5	17,4

Söögiajad peavad lähtuma inimese füsioloogilisest vajadusest. Soovitatav on süüa kolm põhitoitumiskorda ja 1–2 oodet päevas. Sobivaim söögikordade vahe on 4–6 tundi. Kui koolilõuna on liiga vara, võib see tuua kaasa kas hommikusöögi või koolilõuna söömata jätmise. Kui koolilõuna on liiga hilja, siis on raske tühja kõhu tõttu keskenduda õppimisele. Nii liiga varajane kui ka hiline koolilõuna toimumise aeg võib viia selleni, et nälga rahuldatakse näksidega, mis ei ole tihti tervist toetavad.

Söögivahetunni pikkus õpilaste arvates

	Kool (%)	Piirkond (%)	Eesti (%)
Liiga lühike	50,8	32,6	31,6
Paraja pikkusega	49,2	64,3	65,7
Liiga pikk	0	3,1	2,7

Söögivahetunni pikkus mõjutab otseselt õpilaste toiduvalikuid, söömiskäitumist ja kujunevaid söömisharjumusi. Tihti peale loobutakse koolilõuna söömisest just nimelt põhjusel, et söögivahetunni pikkus ei ole piisav jõudmaks söögisaali, seismaks söögi võtmise järjekorras, rahulikuks toidu söömiseks ning õigeaegselt uude klassiruumi jõudmiseks. Kui söögivahetund on liiga lühike, valivad õpilased sagedamini ka kiiresti kättesaadava, energiarikka, kuid sageli toitainevaesema toidu näiteks kooli puhvetist või müügiautomaadist.

Õpilaste hinnang koolisööklale ja teenindusele

Õpilaste toiduvalikuid koolisööklas mõjutavad paljud tegurid. Oluline ei ole ainult pakutav toit, selle kvaliteet, välimus ja maitse, vaid ka eakaaslaste käitumine ja söömise keskkond, sealhulgas toiduhügieen, lõhn söögisaalis, järjekorra pikkus ja istekohtade olemasolu jne. Samuti mõjutavad õpilasi töötajate suhtlusoskused ja puhas välimus. Mida kiirem ja lihtsam on õpilastel toidu kättesaamine, seda enam jääb aega söömiseks. Tervislikke söömisharjumusi toetab rahulik õhkkond. Söögiaeg peaks olema meeldiv ja soodustama sotsiaalset suhtlemist. Õpilane tahab tunda, et ta on söögisaali oodatud.

Õpilased, kes ütlesid, et nad söövad koolilõunat, said hinnata koolilõunat ja toitlustamist puudutavaid aspekte 10-palli skaalal, kus 1 tähendas „ei üldse rahul“ ja 10 oli „väga rahul“. Tabelis on toodud iga hinnatud aspekti keskmine hinne.

	Kool	Piirkond	Eesti
Toitlustamise viis Sinu koolis (näiteks iseteenindus-letist, pottidest-kaussidest laual, portsjonitena laual)	6,5	6,9	7,1
Toidu kättesaamise kiirus ja lihtsus (nt trügimine, järjekorrad)	5,3	5,5	5,8
Söögisaali olukord (välimus, lõhn)	6,9	6,7	7,0
Sööklatöötajad (tööriietus, suhtlemine)	6,4	6,6	7,1
Õpilaste üldine rahulolu koolilõuna ja selle pakkumisega	6,3	6,6	6,9

Õpilaste hinnang koolisööklas pakutavale toidule

Koolilõuna peaks katma umbes 30–35% õpilase päevasest energiavajadusest, mistõttu on selle mitmekesisus ja täisväärtuslikkus äärmiselt olulisel kohal. Samas mängivad olulist rolli ka saadav maitseelamus ja toidu isuäratav välimus, sest needki tegurid mõjutavad, kas õpilased soovivad koolilõunat süüa.

		Tihti ja väga tihti (%)*	Mõnikord ja harva (%)*	Mitte kunagi (%)*	Ei pööra sellele tähelepanu (%)*
Toiduvalik kordub	Kool	35,3	43,1	5,9	15,7
	Piirkond	46,9	43,4	1,5	8,3
	Eesti	38,5	50,7	1,6	9,2
Taimetoidu valik on piisav	Kool	51,0	27,5	0	21,6
	Piirkond	36,5	30,7	4,8	28,1
	Eesti	40,3	31,4	3,9	24,4
Mõni toit on selleks ajaks otsas, kui ma sööma jõuan	Kool	21,6	56,9	19,6	2,0
	Piirkond	22,0	51,2	23,6	3,3
	Eesti	18,0	47,7	30,7	3,6
Toidud on ebameeldiva välimuse või lõhnaga	Kool	27,5	54,9	5,9	11,8
	Piirkond	21,5	56,9	16,2	5,4
	Eesti	19,1	56,9	18,3	5,8
Makaronid on liiga pehmeks keedetud	Kool	19,6	49,0	21,6	9,8
	Piirkond	21,7	42,5	23,8	12,0
	Eesti	19,3	39,8	28,1	12,9
Kartulid on imelikud (kõrbenud, kõvad, imelik maitse vm)	Kool	46,2	36,5	7,7	9,6
	Piirkond	31,6	39,6	19,9	8,9
	Eesti	28,6	40,3	22,6	8,5
Salatite valik on üksluine	Kool	13,7	43,1	11,8	31,4
	Piirkond	24,5	45,4	13,3	16,9
	Eesti	21,8	46,1	16,0	16,2
Köögiviljad on liiga pehmeks keedetud	Kool	5,9	37,3	9,8	47,1
	Piirkond	13,2	33,9	17,5	35,3
	Eesti	11,9	34,9	19,8	33,3
Koolilõuna on teise maitsega kui kodus	Kool	66,7	21,6	0	11,8
	Piirkond	64,1	23,7	3,1	9,1
	Eesti	59,9	26,8	4,0	9,3
Toidud on maitsetud	Kool	17,6	52,9	19,6	9,8
	Piirkond	23,3	48,6	22,7	5,5
	Eesti	23,4	47,7	23,1	5,9

* Tabelis esitatud protsendid on arvutatud ainult nende õpilaste vastuste põhjal, kes märkisid, et nad söövad koolilõunat.

		Tihti ja väga tihti (%)*	Mõnikord ja harva (%)*	Mitte kunagi (%)*	Ei pööra sellele tähelepanu (%)*
Toidud on liiga soolased	Kool	2,0	45,1	45,1	7,8
	Piirkond	9,5	45,9	37,4	7,2
	Eesti	7,9	44,8	40,2	7,1
Toidud on liiga rasvased	Kool	19,6	52,9	13,7	13,7
	Piirkond	19,8	47,9	20,2	12,1
	Eesti	15,4	47,6	24,1	13,0
Toidud, mis peavad olema soojad, on jahtunud	Kool	11,8	66,7	15,7	5,9
	Piirkond	21,5	52,0	20,4	6,1
	Eesti	18,3	51,4	23,9	6,5
Toidus on karvad, putukad vms	Kool	9,8	37,3	37,3	15,7
	Piirkond	13,3	37,5	42,0	7,2
	Eesti	12,0	37,5	43,5	7,0

* Tabelis esitatud protsendid on arvutatud ainult nende õpilaste vastuste põhjal, kes märkisid, et nad söövad koolilõunat.

Koolilõuna mitesöömise põhjused

Õpilastelt, kes koolilõunat üldse koolis ei söönud, küsiti selle põhjuseid. Teie kooli õpilased tõid välja järgmised põhjused, mis on järjestatud esinemissageduse järgi:

Põhjused	Toit ei ole maitsev Ei soovi süüa teiste inimeste juuresolekul Koolisöökla töötajad ei meeldi Koolilõuna on tihti jahtunud Koolisöökla on kole või külm, lõhnab halvasti Koolilõuna on teise maitsega kui kodus Ei saa aru menüüst, puudulik info (nt arusaamatud toidu nimed) Söögivahetund on minu jaoks ebasobiva pikkusega Kuna mu sõbrad ei käi, siis mina ka ei käi Puudub sobiv toiduvalik, mis lähtub minu tervisest (nt allergia) Veendumuslikel või usulistel põhjustel Olen dieedil
-----------------	---

Loodame, et see tagasiside aitab koolil teha koolilõuna korraldamisel teadlikke otsuseid ning toetab toitlustamise korralduse edasist arendamist. Üle-eestilised tulemused on leitavad Tervise Arengu Instituudi kodulehel Tervisestatistika ja terviseuuringute andmebaasist, mida täiendatakse jooksvalt.

Tervitusega
Koolitoidu uuringu meeskond