

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.

Tasakaalustamata toitumine on peamine ülekaalu ja rasvumise tekkimise ja leviku põhjus. Eesti õpilaste kasvuseire tulemused näitavad jätkuvalt liigse kehakaalu kasvutrendi. Ülemäärane kehakaal lapse- ja noorukieas kandub enamasti edasi ka täiskasvanuikka, põhjustades aja jooksul mitmeid muidu välditavaid tervisprobleeme.

Koolilõuna menüü koostamise aluseks on järgmised määrused:

Nõuded menüü koostamisele [RT I, 20.04.2012, 4](#)

Vabariigi Valitsuse määruse „Nõuded laste toitlustamisele haridusasutuses, sotsiaalteenusel osutamisel ning püsi- ja projektlaagris“

- Rohkes rasvas või õlis küpsetatud toite ei pakuta.
- Köögivilju, sealhulgas kaunviljad, pakutakse iga päev.
- Leiba pakutakse iga päev
- Pastatooteid (soovitavalt täisterajahust) põhitoiduna või selle lisandina võib pakkuda **kuni kahel päeval nädalas**
- Joogina pakutavate piimatoodete (sh toitude koostises oleva piima) kogus ei **tohi kahe nädala keskmisena** ületada koolilõuna puhul **150 grammi**.
- Kalast valmistatud toite pakutakse vähemalt üks kord nädalas pakutava kala kogus peab olema kokku **kümne päeva jooksul** koolilõuna puhul vähemalt **120 grammi**.
- Linnuliha toite pakutakse koolilõuna puhul vähemalt **üks kord nädalas**. Koguseliselt eelistada punasele lihale linnuliha, mis tähendab seda, et võimalusel pakkuda minimaalses vahemikus sea-, veise- või lambaliha ja selle võrra eelistada linnuliha.
- Sea-, veise- või lambaliha valmistatud toitudes peab **kümne päeva jooksul** pakutav lihakogus kokku jääma koolis vahemikku **100–200 grammi**
- Toitlustamisel ei tohi toidu valmistamisel lisatud suhkrut, mee, siirupi, mahlakontsentraadi ja magustatud kondenspiima kogused kokku kahe nädala keskmisena ületada päeva kohta koolilõuna ja koolieine puhul **5 grammi**. Nimetatud kogust võib erandina ületada tähtpäevadel üksikute toitude koostises. Sellised erandid on seotud teatud tähtpäevadega, kui lastele pakutakse tavapärasest erinevat toitu. Selline tähtpäev võib olla näiteks vastlapäev (nt vastlakuklid).
- Magusaineid sisaldavaid toite ei pakuta.
- Toitlustaja poolt toitude valmistamisel lisatava soola kogus ei tohi kahe nädala keskmisena ületada päeva kohta koolilõuna ja koolieine puhul **0,5 grammi**. Soovitav on mitte pakkuda soola ja soola sisaldavaid maitseaineid iseteenindusletis ega laual.
- Ketšupit, majoneesi ja teisi valmiskastmed tohib kasutada vaid vähesel määral toitude maitsestamisel.
- Joogiks pakutavate toodete puhul on lähtutud laste peamistest vajadustest, mida lapsed joogina võiksid tarbida. Kõige sobivam jook igas olukorras on joogivesi. Lastele tuleb alati tagada puhas joogivesi ilma lisanditeta. Eelistatult tuleks joogivett pakkuda otse tarbimiskoha veevärgist
- Lisaks joogiveele võib joogiks pakkuda lisatud vabade suhkruteta teed või taimset jooki, maitsestamata piima, joogijogurtit, keefirit või petti.

- Joogiks ei pakuta veepõhiseid maitsestatud jooke;
- Salatites, magustoitudes jm toitude koostises on soovitatav kasutada mahla pigem harva ja väikestes kogustes.

PRIA toetust antakse lapse või õpilase kohta **üks kord õppenädalas**

- portsjon puu- või köögivilja on vähemalt **100 g** ning sellele vastav ühikuhind on **0,21 eurot**;
- portsjon piima või piimatoodet on vähemalt **250 ml** ning sellele vastav ühikuhind on **0,22 eurot**.

Abikõblikud on üksnes sellised puu- ja köögiviljad ning piim ja piimatooted, mille kasvatamis- või tootmiskoht asub haridusasutusest **kuni 300 km** kaugusel.

Koolipuuvilja ja -köögivilja pakkumise sihtgrupiks on 1.–6. klassi õpilased.

Koolipiima pakkumise sihtgrupiks on 1.–9. klassi õpilased.

MAHE

Jätkuvalt kasutame koolitoidu valmistamisel 20-50% ulatuses mahetooraineid.