

Tartu Ülikool  
Sotsiaal- ja Haridusteaduskond  
Haridusteaduste Instituut  
Koolieelse lasteasutuse õpetaja õppekava

Birgit Janson

**LASTEVANEMATE HINNANGUD OMA 3-7 AASTASTE LASTE  
TOITUMISHARJUMUSTELE VÕRUMAA JA PÕLVAMAA NÄIDETEL**

Bakalaureusetöö

Läbiv pealkiri: Eelkooliealiste laste toitumisharjumused

KAITSMISELE LUBATUD

Juhendaja: Kristi Kõiv (PhD)

.....  
(allkiri ja kuupäev)

Kaasjuhendaja: Veevi Hõrak

.....  
(allkiri ja kuupäev)

Katsmiskomisjoni esimees: .....

.....  
(allkiri ja kuupäev)

Tartu 2015

## Resümee

Bakalaureusetöö eesmärgiks oli teada saada missugused on Võrumaa ja Põlvamaa 3-7 laste toitumisharjumused lastevanemate hinnanguil. Uuringus osalesid kokku 36 Võrumaa ja Põlvamaa lapsevanemat. Uurimuse läbiviimiseks kasutati ankeeti, mis oli sisestatud eFormulari keskkonda. Küsimustik täideti 15 tüdruku ja 21 poisi kohta. Uuringu ülesandeks oli uurida laste toitumist ja nende toitumisharjumusi lastevanemate hinnangul. Uuringu ülesandeks oli uurida järgmisi aspekte:

1. Vanemate hinnangud oma laste toitumisele.
2. Tegurid, mida jälgitakse toidu ostmisel.
3. Laste igapäevased toitumisharjumused.
4. Laste eelistused erinevate toidugruppide hulgast.
5. Lastele pakutavad vahepalad toidukordades.

Püstitati järgmised hüpoteesid:

1. Tüdrukud söövad puu- ja köögivilju rohkem kui poisid (Laste ja noorte toidusoovitused. TAI, 2009).
2. 3 aastased tarbivad vähem magusaid jooke ja maiustusi kui 4-7 aastased.
3. 3-7 aastaste tüdrukute ja poiste kehakaalud ei erine oluliselt üksteisest.

Läbiv pealkiri: Eelkooliealiste laste toitumisharjumused

## Summary

The aim of this study was to find out what is 3-7 years old children eating habits in the County of Võru and County of Põlva estimated of their parents. The study included a total of 36 Võrumaa and Põlvamaa parents. Used to conduct the questionnaire that was inserted eFormular environment. The questionnaire was filled with 15 girls and 21 boys. The study was to investigate the children's diet and eating habits of their parents' opinion.

The study was to investigate the following aspects:

1. Parents' assessments of their children to feed.
2. Factors to be monitored when buying food.
3. Children daily eating habits.
4. Children of different food preferences among the groups.
5. Interludes offered to children of food orders.

Erected following hypotheses:

1. Girls are eating more fruit and vegetables than boys. (Children's and young people's dietary recommendations. TAI, 2009).
2. 3 years of age consume less sweets and sweet drinks than 4-7 years of age.
3. 3-7 years of age for girls and boys in the body weights did not differ significantly from each other.

Keywords: pre-school children's eating habits

## Sisukord

Resümee .....	2
Summary .....	3
Sissejuhatus .....	5
Toitumine .....	6
<i>Toit, toiduaine, toitaine</i> .....	6
<i>Tervislik toitumine</i> .....	7
<i>Tervislik toit</i> .....	8
<i>Mitmekesisus</i> .....	8
<i>Tasakaalustatus</i> .....	8
<i>Mõõdukus</i> .....	9
<i>Vastavus vajadusele</i> .....	9
Laste toiduenergia vajadus .....	9
Regulaarsete söömisajade tähtsus.....	10
Toitumisharjumuste kujundamine .....	10
Soovitused laste toitumisharjumuste kujundamiseks .....	11
Uurimuse eesmärk ja hüpoteesid.....	14
Metoodika.....	14
<i>Valim</i> .....	14
<i>Mõõtevahendid</i> .....	15
<i>Protseduur</i> .....	15
Tulemused .....	16
<i>Eelistused toidugruppide seas</i> .....	18
Arutelu.....	25
Tänuõnad .....	26
Autorsuse kinnitus.....	26
Lisa 2.....	34
Lisa 3.....	35

## Sissejuhatus

Oskust, kuidas teha elus tervislikke valikuid, saab õppida. Näiteks süües mitmekesiselt, tasakaalustatult ja vastavalt inimese enda vajadustele (Oja, Pitsi & Varava, 2008). Enamus inimestest tahavad olla õnnelikud, terved ja armastatud. Olla terved kehaliselt ja ka vaimset. Selleks on vaja haridust toitumise valdkonnas (Kokassaar, Lill & Zilmer, 2012).

Kodud, koolid ja koolieelsed lasteasutused toetavad tervisliku toitumise põhimõtteid õpetuse, praktiliste tegevuste ning tervislike valikute pakkumise kaudu (Oja, et al., 2008). 3-7 aastaste laste organism ei ole veel välja kujunenud, vaid arengujärgus. Seepärast on toitumise aluste õpetamine laste puhul väga tähtis (Maser, Pitsi, Sirel & Vaask, 2001).

Terviseprobleemide vältimiseks noorukieas ja täiskasvanueas tuleb tasakaalustatult toitumist alustada juba lapseas. Luude kasvamine on suures sõltuvuses toidust, eriti kaltsiumist (nt. piimasaadused) (Teesalu, 2006). Ebatervislikke toiduaineid tarbides langeb organismi vastupanuvõime nakkushaigustele. Alguse saavad kõrgvererõhutõbi ning südameveresoonekonna haigused (Suurorg, 2001).

Tervisliku ja tasakaalustatud toitumise viisid on võimalusteks langetada erinevate haiguste esinemissagedust. Alatoitumise ja väärtoitumise tõttu langeb laste õppimisvõime ning käitumisprobleemid on kerged tekkima. Ratsionaalselt toitunud lastest saavad aga võimekad ja edukad noored ning täiskasvanud. Hea kehaline vorm, kehamassi hoidmine ja vaimuerksus aidavad edendada kogu meie ühiskonna arengut. Toidule, laste õpetamisele, juhendamisele, kasvatamisele kulutatud aeg ja tehtud kulutused on suur panus tulevikku (Maser, et al., 2007).

Laps vajab oma edukogemuseks täiskasvanu toetust ja õiget juhendamist. Samas tuleb lapsele anda erinevaid võimalusi harjutada ise hakkama saamist vastavalt arengutasemele, senistele kogemustele ja oskustele toetudes ja pürgimist ergutades. Mida laps on võimeline ise tegema ja millega on võimeline hakkama saama, seda pole vaja tema eest ära teha. Arvestada tuleb, et täiskasvanu selgitused peavad olema mõistetavalt sõnastatud ja täpsed (Mänd, 2003).

Toitumise kombed, mis tekivad ja kujunevad välja varajases lapseas (Einberg, et al., 2009), tuleb uurida ning analüüsida igal lapsevanemal igapäevaselt. Tehakse palju uurimusi koolilaste seas, kuid antud töös keskenduti eelkooliealistele lastele.

## Toitumine

### *Toit, toiduaine, toitaine*

Erinevate mõistete tundmine aitab aru saada söödava toidu väärtusest. Oluline toonitada, et toidupala väärtuse määrab selle toitaineline koostis. Vähetöödeldud, keskkonnasõbralikumalt toodetud ja mitmekesise sisaldusega toit on inimese organismile parim. Toiduained koosnevad toitainetest. Neid võib jaotada energia sisalduse printsiibil, aitab mõista ainevahetuse ja normaalse kehamassi konteksti (Mei, Pihu & Tullus, 2014). Toitainetel on vastastikune toime. Iga toitaine mõjutab teise toimet või imendumist. Üks toitaine jääb passiivseks, kui teine selle aine toimet mõjutab (Marber, 2009).

Toit on toiduaine või toiduainete segu, mis on mõeldud söögiks või joogiks inimesele töötlemata või töödeldud kujul (Libert, Maser & Vaask, 2006).

Toiduaine on taimne või loomne, vahel mineraalsete juurtega saadus või toode, mida inimene tarbib toiduks ja mida tema organism suudab seedida. Toiduaine on kasvatatud või tööstuslikult toodetud, seda saab tarbida kohe või töödeldud kujul (nt. jahu, leib, porgand, moos, õli, komm) (Libert, et al., 2006).

Toitaine on toidu koostisosa. Nendeks on valk, süsivesik, rasv, vesi, vitamiin, mineraalne. Organism kasutab toitaineid keha iseäralike ainete sünteesiks, energia tootmiseks, aga ka struktuursetel, katalüütilistel ja reguleerivatel eesmärkidel (Libert, et al., 2006).

### *Vesi*

Vesi ei anna energiat, siiski on ta meie kehale asendamatu toitaine, olles organismis peamiseks ainevahetuslikuks komponendiks. Organismi veesisaldus oleneb inimese vanusest, soost, kehalisest aktiivsusest ja kliimast kus ta elab. Organismi veesisaldus väheneb vanuse kasvades. Laste veeringlus on kiirem kui täiskasvanutel ja veevajadus on suurem (Mei, et al., 2014). Lapsed on veekaotusele väga tundlikud. Sellepärast on vajalik, et lastele oleks vesi alati kättesaadav (Maser & Varava, 2003).

Terve inimese veesisaldus hoitakse muutumatuna. Normaalne veesisalduse kõikumine organismis on  $\pm 0,22\%$ , 1%-lise veekaotuse juures tekib janu, 5–8%-lise veekaotuse korral tõuseb kehatemperatuur ja südamelöögisagedus ning tekib peapööritus, 10%-line veekaotus põhjustab lihaste krampe, keele tursumist ja deliiriumi, 20–25%-lise veekaotuse tagajärjeks on surm (Mei, et al., 2014). Parim janukustutaja on puhas joogivesi (Kokassaar, Vihalemm & Zilmer, 2004).

Iga rakk vajab eluks vett. Vesi on kõigi kehavedelike nagu veri, lümf, seedenõred, uriin jt vedelike koostisosa. Inimese organismist moodustab vesi 60%, millest omakorda rakusisene vesi moodustab  $\frac{3}{4}$  ja rakkudevaheline  $\frac{1}{4}$ . Vesi on inimese organismis lahusti, mis on vajalik toitainete ja hapniku transpordiks keharakkudeni, omastamiseks toitaineid ja energiat ning vett vajab suur osa rakkudes toimuvatest keemilistest reaktsioonidest. Vesi stabiliseerib inimese kehatemperatuuri ja kaitseb organeid, aitab vabaneda jääkainetest - higi, uriin, pisarad jne (Mei, et al., 2014).

Tabel 1. *Vee vajadus ööpäevas (Mei, et al., 2014).*

Vanus	Kogus
Imikud alates 2.elukuust	120-150 (180) ml/kg
1-2 a lapsed	80-120 (150) ml/kg
3-5 a lapsed	80-100 ml/kg
6-12 a lapsed	60-80 ml/kg
13-18 a noorukid	50-70 ml/kg

Vee tarbimisega ei tasu ka liialdada. Pidev vee ületarbimine võib olla koormavaks neerudele ja südamele. Oluline on ennetada januunde teket. See on näitajaks, et organismi veevarud on vähenenud (Mei, et al., 2014).

### *Tervislik toitumine*

Toitumine on inimese elu alus. Puudujäägid ja liialdused toidu tarbimisel võivad põhjustada häireid. Nõrgenevad keha kaitsesüsteemid, rakkude jagunemine häirub, haavade paranemine pidurdub, aeglustub ainevahetus, väheneb lihaste jõudlus ja võib langeda ka vaimne võimekus (Kokassaar, et al., 2012).

Tervislik toitumine loob inimese organismile bioloogilise materiaalse aluse. Ükski hoone ei püsi püsti vundamendita, nii pole ka inimese keha ilma selleta mõeldav (Kokassaar, et al., 2012).

Süüa tuleks ühiselt laua taga, et lapsed näeksid vanemate toiduvalikut. Selleks ajaks tuleks limiteerida televiisori vaatamist ja pühenduda täielikult toidule (Marshall, 2015). Inimese tegelik võimekus sõltub sellest, mida ja kuidas ta sööb. Mitmekesine toitumine on parim ainevahetust tagav ja organismi vajadusi rahuldav toitumine (Kokassaar, et al., 2012).

*Tervislik toit*

Tervislik toitumine on väga vajalik igal eluetapil. Tasakaalustatud toitumine tagab kasvamise ja arenemise. Veel tagab toitumine kaitse nii väliste kui ka sisemiste kahjulike mõjustuste vastu. Lapsepõlves tuleb toitumisele erilist tähelepanu pöörata, kuna siis on kõige suurem muutuste aeg (Maser & Varava, 2003).

Lastele võib teha järeleandmisi vaid selles osas, et toitu kõigist toiduainete gruppidest peab olema söödud päeva jooksul, mitte igal toidukorral. Mida nooremad on lapsed, seda rohkem tuleks neile anda proovida erinevaid toiduaineid. Kogused ei pea olema suured, kuid erinevate maitsetega tuleb harjutada. Laste toitumist korraldavad nii täiskasvanud lasteaaias kui ka lapsevanemad kodus. Kõikide roll lapse toitumise korraldamisel on oluline. Lapsi ei saa panna vägisi sööma toite, kui nad ei ole sellega kodus harjunud, isegi mitte lasteaias (Maser & Varava, 2003).

*Mitmekesisus*

Laste toiduportsjonid peaksid vastama tema vajadustele, mitte isule (liiga suur) ega ka kaalule (ülekaal), olles pigem väiksemad, kuid mitmekesisemad. Oluline on, et lapse menüü oleks toitainesisalduselt tasakaalustatud. Toidu mitmekesisus on eriti tähtis väikese isuga lapse puhul, et laps saaks vajalikud toitained kätte (Raal, Raukas & Uibo, 2006).

Mitmekesine toit on, kui päevas tarbitavad toidud on erinevatest toidugruppidest. Teraviljatooted ja kartul, piimatooted, puu- ja köögiviljad sh kaunviljad, liha-kana-kala-muna, lisatavad toidurasvad ning suhkur ja maiustused. Iga päev tuleks neid jagada grupisisiselt, samal ajal meeles pidades toidupüramiidi põhimõtet – tervislik menüü koosneb eelkõige teraviljatoodetest, kartulist, puu- ja köögiviljadest sh kaunviljadest ning kalast. Piimasaaduste ja liha tarbimine peaks olema mõõdukas ning suhkru, maiustuste ja lisatavate rasvade toidurühma osakaal toidumenüüs peaks olema piiratud. Piimasaadused on rikkad kaltsiumi ja täisväärtusliku valgu poolest, kuid samas rauavaesed (rauarikkad toiduained on liha- ja kalatooted, kuid neis pole C vitamiini, mida leidub puuviljades) (Deikina & Jõelet, 2009).

*Tasakaalustatus*

Igapäevase toidu tasakaalustatus on selles olev optimaalne toitainete vahekord. Tarbitavad toiduvalgud peaksid andma päevaenergiast 10–15%, toidurasvad 25–30%, süsivesikud 55–60%, kiudainete hulk võiks jääda 25–35 g ringi. Piisav mineraalainete ja vitamiinide saamine eeldab toidu mitmekesisust ja kõrget toitainetihedust. Süüa tuleb eelkõige toite, mis annavad



peale toiduenergia veel vitamiine ja mineraalaineid (Deikina & Jõelett, 2009).

### *Mõõdukus*

Mõõdukas peaks olema toidu kogus, mida tarbitakse ühe toidukorra ajal. Siis on võimalik vältida liigsöömise tagajärjel tekkivat ebamugavustunnet ja organismi liigset koormamist. Tagasihoidlik tuleks olla suhkru-, soola- ja rasvarikaste toidu tarbimisel. Energiakogus päevas tuleks jagada viie toidukorra vahel, millest kolm on põhitoidukorrad ning kaks vahepalad (Deikina & Jõelett, 2009).

### *Vastavus vajadusele*

Toit peab varustama organismi elutegevuseks vajaliku toiduenergiaga ning andma vajalikke toitaineid. Energiat tuleb saada just täpselt nii palju, kui palju seda päeva jooksul kulutatakse. Toidust saadav energia jagatakse põhiainevahetuseks, soojustekkeks ning kehaliseks ja vaimseks tegevuseks kuluva energiaga hulgak. Toidu vajadus sõltub inimese energia tarbimisest, kehalisest koormusest, soost, vanusest, kehamassist, ainevahetuse eripärast, kliimast ja teistest tingimustest. Kui organism saab toiduga liigset energiat seda ei kulutata ära, siis talletub see rasvaks (Deikina & Jõelett, 2009).

## Laste toiduenergia vajadus

Laste toitumise puhul on oluline meeles pidada, et laste toitainevajadused kehamassi kohta on täiskasvanutest suuremad. Seepärast on lapsed suuremaks riskirühmaks ka lisaainete mõjule. Üha sagedamini esinevad allergiaprobleemid laste seas. Seda seostatakse samuti toidu erinevate koostisainetega. Varasemad uurimistöödest on välja toodud, et väikelastega perede toitumine ei vasta üldtunnustatud soovitudele (Libert, et al., 2006).

Tabel 2. Päeva keskmised toiduenergiasoovitused normaalse kehakaaluga lastele (Liebert, et al., 2006).

Vanus aastates	Poisid		Tüdrukud	
	MJ päevas	Kcal päevas	MJ päevas	Kcal päevas
3	5,5	1310	4,9	1170
4	5,7	1360	5,3	1270
5	6,3	1510	6,1	1460
6	7,4	1770	6,8	1630
7	8,1	1940	7,2	1720
8	8,2	1960	7,4	1770

### Regulaarsete söömisaegade tähtsus

Regulaarne toitumisrežiim on ratsionaalse toitumise oluline aspekt (Kuiv & Pappel, 2001). Ainevahetuse häireteta toimimise ja toitainete kõige tõhusamaks omastamiseks on tähtsad regulaarsed söömisajad. Paljud päevased rutiinsed tegevused toetavad tervist ja olulisi protsesse meie kehas. Rutiinsus toidukordades aitab kaasa hormoonide efektiivsele tegevusele. Füüsilise koormuse regulaarsus hoiab ainevahetuse aktiivsena ja toitainete omandamine on tõhusam (Mei, et al., 2014). Organismi töövõime tagamiseks tuleb toiduvaliku ja tervisliku valmistamisviisiga tähelepanu pöörata ka toitumise korraldamisele (Kuiv & Pappel, 2001).

Päevased toidust saadavad energiakogused võiksid olla erinevad. Hommikul, kui veresuhkru tase organismis on madal, on organismile vajalik süsivesikuterikas toit. Eelistada tuleks aeglaselt imenduvaid kiudainerikkaid liitsüsivesikutest koosnevaid toiduvalikuid. Lõunasöögiks võib toidurasvade osakaal olla hommikusöögi omast kõrgem ja õhtusöögiks võiks valida veerikkaid aedvilju ning väherasvaseid valguallikaid (Mei, et al., 2014).

Totumise regulaarsus tähendab toituda enam-vähem kindlatel kellaaegadel, eriti oluline on see lapse- ning noorukieas (Kuiv & Pappel, 2001). Söögiaegade vahele võiks planeerida ka ooteid, mis aitavad inimese veresuhkru taset ja sooritusvõimet stabiilsena hoida. Sõltuvalt päevategevustest võiks lisaks 3 põhitoidukorrale mahutada 2-3 vahepala (Mei, et al., 2014).

### Toitumisharjumuste kujundamine

Totumisharjumused, mis kujunevad välja varases lapseas, on raskemini muudetavad hilisemas eas. Lapsed lähtuvad oma toidueelistustes toidu tuntuusest ja toidu maitsest (Einberg, et al., 2009).

Tervislik toitumine on lapse arengu ja tervise alus. Lapseeas on võimalik kujundada õigeid toitumisharjumusi. Kuna lapse mao maht on väike, ei saa talle pakkuda suuri toidukoguseid. Lapse isu erineb päeviti ja enamasti oskab tema organism oma toidurarvet ise reguleerida. Seega võib lasta lapsel otsustada, millal rohkem, millal vähem süüa. Rohkem süüa tähendab tihemini söömist, sest ülesöömine pole sugugi hea (Raal, et al., 2006).

Alla nelja-aastaste laste puhul tuleb arvestada, et neil on kindlad harjumused toiduainete suhtes. Uute toitute tuvustamine olgu ettevaatlik ja väikeste koguste kaupa, näidates ise eeskujuga, kuna uuega harjumine võtab lastel aega. Lastele tuleb anda võimalus ise otsustada oma eelistusi pakutavate toiduvalikute üle (Einberg, et al., 2009). Uuringud on näidanud, et lapseeas söödavad toitute maitseid eelistatakse ka täiskasvanuna (Raal, et al., 2006).

Tänapäeva kiire elu muudab toitumisharjumuste säilitamist keeruliseks (Virgilio, 2007). Perega koos söömine on tähtis rituaal nii lastele kui vanematele. Lapsed, kes regulaarselt söövad perega koos, söövad sagedamini marju, puu – ja köögivilju, söövad vähem ebatervislike vahelalade ja tunnevad vähem huvi suitsetamise, narkootikumide ning alkoholi vastu (Gavin, 2014).

Heade lauakommete õpetamist tuleb õpetada varakult. Tuleb leida võimalus süüa vähemalt kord päevas koos perega, unustades selleks ajaks televiisor ja muud segavad faktorid. Söögilauas saavad lapsevanemad olla lapsele eeskujuks nii lauakommete kui ka toitumisharjumuste kujundamisel. Eriti hästi õnnestub kujundada toitumisharjumusi 3-4. eluaastal, kui lapse matkimistarve on suurim (Raal, et al., 2006).

#### Soovitused laste toitumisharjumuste kujundamiseks

Ühised söömaajad võivad muutuda konfliktide allikaks. Eriti tähelepanelikud ja heatahtlikud vanemad võivad end avastada istumast laua juures ja pahandamast lastega, et lapsed sööksid nende juuresolekul ära kõik toidu või sööksid ainult tervislikku toitu. Parem viis on anda lastele teatud kontroll oma söögi üle. Siiski on vanematel hea võimalus kontrollida teisiti (tabel 3), mida laps sööb. Piirata teatud liiki toiduaineid koju ostmast (Gavin, 2014). Lapsed on rohkem huvitatud puu- ja juurviljade ning marjade söömisest kui neid on kaasatud viljade kasvatamisse ja korjamisse (Marshall, 2015).

Maya W. Paul ja Lawrence Robinson (2015) on välja toonud erinevaid viise kuidas pakkuda lapsele uut sööki:

- Paku uut sööki ainult siis, kui lapsel on kõht tühi ja ta on puhanud.
- Paku ühte uut toiduainet korraga.
- Tee söömine lõbusaks. nt. lõika toiduained huvitava kujuga
- Serveeri uus toit koos tuttava toiduga.
- Söö ka ise sama toitu, mida pakud lapsele. Lastele meeldib imiteerida.
- Lase lapsel toidu valmistamisel aidata. Sageli on lapsed nõus proovima oma valmistatud toitu parema meelega.
- Paku lapsele kuni 3 vahepala päevas.

Tabel 3. *Kuidas pakkuda lapsele puu- ja köögivilju.*

Tervise Arengu Instituudi poolt läbi viidud koolitusel grupitööde tulemusel toodi välja järgnevad ettepanekud	Maya W. Paul ja Lawrence Robinson (2015) on välja toonud erinevaid viisid
Anda rohkem vahepaladena - tükeldatult, erikujulised (piparkoogivormiga).	Paku lapsele taldrikutäis rõõmu: banaani viilud silmadeks, rosin ninaks, õuna viil suuks.
Pakkuda vahepaladena õues mängides.	Ehita söögi kollaaž. Brokkoli puud, porgandid lilledeks, lillkapsas pilvedeks ja meistriteos on valmis söömiseks..
Degusteerimised, kinnisilmi äraarvamise mängud.	Poodle koos lastega. Lapsed näevad poes
Salatipäevad (lastega koos valmistamine), põnevad nimed salatile.	erinevaid puu- ja köögivilju. Lase välja valida mõni uus vili, mida koos proovida.
Värske salati kasvatamine aknalual.	Proovi erinevaid smuutisid hommikusöögiks või vahepalaks.
Väiksematele lastele pigem viilutatult kui salatina.	Lisa puuvilju, marju pannkookidele, muffinitele jne.
Käia vaatamas õunamahla tegemist, kartulivõtmist.	Lisa ekstra aedvilju suppidesse, kastmetesse jne.
Infolehed seintele (lapsed ise teevad eri viljade kohta).	
Auhinnaks porgand medaliks kaela.	

Tervise Arengu Instituudi poolt läbi viidud koolitusel (grupitööde tulemusel) toodi välja järgnevad ettepanekud maiustuste-karastusjookide tarbimise vähendamiseks:

- Pigem kuivatatud puuvilju
- Mitte kasutada maiustusi ja karastusjooke auhindadena, vaid puu- ja köögivilju
- Lasteaias sünnipäevadeks mitte magusat
- 1 kommipäev nädalas
- Muuta puuviljad ahvatlevamaks (melonist purjekas)
- Lugude kaudu õpetamine
- Lastekas.ee peale magusateemaline Jussi multikas

Lastel peaks olema mingil määral õigus otsustada mida ja kui palju nad pakutavast toidust söövad ning millal neil enam sööki kõhtu ei mahu. Loomulikult sellele kõigele järgneb teatud vanemlik kontroll ja innustamine, sest vanemad otsustavad kaudselt, mida laps suhu paneb, ka toidukordade vahel. Mitte sundida lapsi sööma kõike ära, mis taldrikule on pandud. See õpetab lastele tundma oma kõhu täituvust. Vältida tuleks premeerimist magustoitudega, pigem kasutada premeerimiseks kallistamist, kiitust ja oma aega (Gavin, 2014).

## Uurimuse eesmärk ja hüpoteesid

Antud bakalaureusetöö eesmärgiks on välja selgitada Võrumaa ja Põlvamaa 3-7 aastaste laste toitumisharjumusi lastevanemate hinnangul. Uurida kas ja missugune vahe on 3-7 aastaste laste toitumisharjumustel Võrumaa ja Põlvamaa lastel vastavalt soole.

Uuringu ülesandeks oli uurida järgmisi aspekte:

1. Vanemate hinnangud oma laste toitumisele.
2. Tegurid, mida jälgitakse toidu ostmisel.
3. Laste igapäevased toitumisharjumused.
4. Laste eelistused erinevate toidugruppide hulgast.
5. Lastele pakutavad vahepalad toidukordades.

Püstitati järgmised hüpoteesid:

1. Tüdrukud söövad puu- ja köögivilju rohkem kui poisid (Laste ja noorte toidusoovitused. TAI, 2009).
2. 3 aastased tarbivad vähem magusaid jooke ja maiustusi kui 4-7 aastased.
3. 3-7 aastaste tüdrukute ja poiste kehakaalud ei erine oluliselt üksteisest.

## Metoodika

### *Valim*

Tegemist on kvantitatiivse uurimusega, mille eesmärgiks on selgitada välja lastevanemate hinnanguid oma 3-7 aastaste laste toitumisharjumustele. Töös kasutati mugavusvalimit. Lähtutakse lihtsa kättesaadavuse, leitavuse või uuritavate koostöövalmiduse põhimõttest (Õunapuu, 2012). Küsitlus viidi läbi Võrumaa ja Põlvamaa lastevanemate seas. Küsimustik edastati vastajateni suhtlusportaali Facebook kaudu. Veel edastati kahe Võrumaa koolieelsele lasteasutusele ning kahe Põlvamaa koolieelsele lasteasutusele (kokku 4 lasteaeda), paludes küsimustik edastada lastevanematele.

Suhtlusportaalis paluti täita ankeet nendel, kes vastasid valimi kirjeldusele ehk kellel on 3-7 aastane laps ning kes elavad Võrumaal ja Põlvamaal. Koolieelsed lasteasutused valiti välja juhuslikult. Küsimustiku täitmine oli vabatahtlik. Lapsevanemad täitsid küsimustiku oma laste põhjal. Vanemate kohta täpsemat informatsiooni ei kogutud. Algselt kuulus valimisse 44 last. Peale selekteerimist jäi valimisse 36 last, kellest 21 (58,33%) olid poisid ja 15 (41,67%) olid tüdrukud. Valimist eemaldati nende laste kohta käivad vastused, kes vastasid, kuid

elukohaks ei olnud märgitud Võrumaa või Põlvamaa ning kellel oli rohkemale kui kolmele küsimusele vastamata. Vastanutest 14 (38,89%) olid Põlvamaalt ja 22 (61,11%) olid Võrumaalt. Vanuseliselt oli analüüsitavaid: 3 aastaseid 17 (42,22%), 4 aastaseid 8 (22,22%), 5 aastaseid 7 (19,44%), 6 aastaseid 1 (2,78%) ja 7 aastaseid 3 (8,33%). Keskmise laste vanus oli 4,03 eluaastat.

### *Mõõtevahendid*

Uuringu läbiviimiseks kasutati veebipõhist ankeeti, mis oli koostatud eFormular keskkonnas (lisa1), kus oli valikvastustega küsimusi ja lahtiseid küsimusi. Ankeedi koostamisel lähtuti igapäevaste soovituslike toitumise põhimõtetest ja toidugruppide tarbimise soovitustest lastele (Einberg, et al., 2009). Küsimustiku (lisa 1) koostas töö autor. Ankeedi valiidsuse kontrollimiseks kasutati eksperthinnangut. Saadud vastused sisestati Microsoft Exceli 2010 programmi ja need andmed analüüsiti programmiga IBM SPSS Statistics 21. Ankeedi andmete põhjal on esitatud analüüs. Lastevanemate hinnanguid võrreldi Pearsoni Correlatsiooni ja T-test: Two-sample Assumig Unequal Variances testidega.

### *Protseduur*

Bakalaureusetöö uurimuslik osa viidi läbi 2015. aasta märtsist kuni 2015. aasta maini. Lapsevanematel paluti täita küsimustik, mis oli elektrooniliselt sisestatud eFormulari keskkonda. Koostööd tehti lasteaedadega. Kiri saadeti koos instruktsioonidega nii lasteaedade direktoritele kui ka lastevanematele endile, kus kirjeldati töö eesmärki ja anti teada umbkaudne ajaline mõõde. Paluti mõelda oma 3-7 aastase lapse peale. Juhul kui peres oli rohkem kui üks 3-7 aastane laps, paluti täita ankeet iga lapse kohta eraldi.

Uuritavatel paluti vastata toiduainete tarbimise sagedust kajastavatele küsimustele valides sobiva valikvastuse. Vastuse variandid kodeeriti käesoleva töö jaoks ümber järgnevalt: 0 „Ei söö üldse“, 1 „1 kord päevas“, 2 „2 korda päevas“, 3 „3 korda päevas“, 4 „4 korda päevas“, 5 „5 korda päevas“, 6 „6 ja enam korda päevas“, 7 „iga päev“. Toidu eelistuste teada saamiseks paluti märkida erinevate toidugruppide kohta eraldi „Mida eelistab“. Saadud vastused on esitatud täisarvude ja protsentidena. Andmete analüüsimiseks kasutati andmetöötlusprogrammi IBM SPSS Statistics 21. Küsitlust saab tulevikus kasutada suurema valimi puhul.

## Tulemused

Saadud vastused sisestati Microsoft Exceli 2010 programmi. Sama programmiga tehti töös kasutatavad joonised. Andmete analüüsimiseks kasutati andmetöötlusprogrammi SPSS Statistics 21 (Statistical Package for Social Science). Uurimuses kasutatud küsimused on esitatud lisas 1.

Lapsevanemad täitsid küsimustiku oma laste kohta. Uurimaks uuritavate eelkooliealiste laste pikkuse, kehakaalu ja vanuse seost paluti vastata lapsevanemal lahtistele küsimustele pikkuse (cm), kehakaalu (kg) ja vanuse kohta. Seoste leidmiseks kasutati Pearsoni lineaar korrelatsiooni. Tulemuseks saadi, et uuritavate pikkuse, kehakaalu ja vanuse vahel on tugevad seosed ( $r > 0,8$ ) (tabel 4). Kui korrelatsioonikordaja väärtus on positiivne, siis tähendab see kasvavat seost tunnuste vahel.

Tabel 4. *Laste kehakaalu, pikkuse ja vanuse seos.*

		Teie lapse kehakaal kg	Teie lapse pikkus cm	Teie lapse vanus
Teie lapse kehakaal kg	Pearsoni	1	,878**	,719**
	korrelatsioonikordaja			
	Olulisustõenäosus		,000	,000
	Objektide arv	36	36	36
Teie lapse pikkus cm	Pearsoni	,878**	1	,789**
	korrelatsioonikordaja			
	Olulisustõenäosus	,000		,000
	Objektide arv	36	36	36
Teie lapse vanus	Pearsoni	,719**	,789**	1
	korrelatsioonikordaja			
	Olulisustõenäosus	,000	,000	
	Objektide arv	36	36	36

\*\* . Olulisuse nivoo 0.01.

Tüdrukute ja poiste kehakaalu ja pikkust mõõdeti Pearsoni Correlatsiooni testiga. Tüdrukute kehakaalud erinevad vähemal määral kui poiste kehakaalud. Samas poiste ja tüdrukute pikkused üksteisest ei erine (tabel 5).



Tabel 5. Poiste ja tüdrukute kehakaalud ning pikkused.

	Teie lapse sugu	N	M	SD
Teie lapse kehakaal kg	Poiss	21	19,24	5,778
	Tüdruk	15	16,25	3,531
Teie lapse pikkus cm	Poiss	21	109,67	11,177
	Tüdruk	15	106,13	10,513

Märkus: M – keskväärtus, N – vastanute arv (arvesse võetud tulemused), SD – standardhälve

T-testiga mõõdeti kahe grupi, tüdrukute ja poiste kehakaalu ning pikkust. Tulemus näitas, et tüdrukute ja poiste kehakaalud erinevad statistiliselt oluliselt üksteisest ( $p < 0,05$ ), poiste keskmine kehakaal oli suurem kui tüdrukutel (tabel 6).

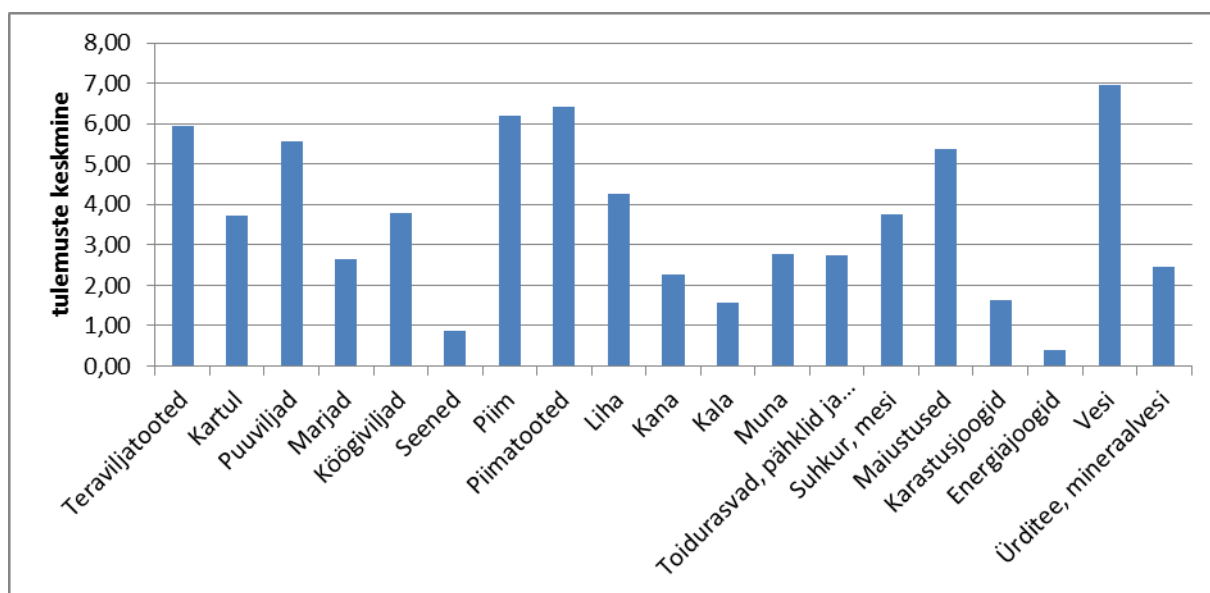
Tabel 6. Poiste ja tüdrukute kehakaalud.

Poiste ja tüdrukute kehakaal	tüdrukud		Poisid		Df	t	P
	M	N	M	N			
	15,93	15	19,24	21	33	2,149	0,039

Märkus: M – keskväärtus, N – vastanute arv (arvesse võetud tulemused), df- vabadusastmete arv, t- t-väärtus, p- olulisuse tase

Toitumissoovitused on välja töötatud enamik riikides ning selleks, et tagada nende arusaadavus elanikkonnale, koostatakse ka toidusoovitused koos tervisliku toitumise mudeliga (Liebert, et al., 2006). Uurimaks toidugruppide igapäevast keskmist tarbimist esitati vanematele vastuse variandid: „Ei söö üldse“, „1 kord päevas“, „2 korda päevas“, „3 korda päevas“, „4 korda päevas“, „5 korda päevas“, „6 ja enam korda päevas“, „iga päev“, mis tulemuste analüüsi käigus kodeeriti.

Järgnevalt on toodud graafik, kus on toodud laste erinevate toidugruppide keskmine tarbimine nädalas. Selgub, et päevade kaupa tarbitakse enam vett (keskmiselt 6,94 päeval nädalas), piimatooteid (6,42), piima (6,19), teraviljatooteid (5,94), puuvilju (5,56), vähem tarbiti köögivilju (3,78), kana (2,28), kala (1,58) (joonis 1), mis läheb osaliselt vastuollu toidupüramiidi põhimõtetega (Deikina & Jõelet, 2009). Keskmiselt tarbiti maiustusi 5,36 päeval nädalas (joonis 1), samas on leitud, et suhkruga ja maiustustega toidumenüüs peaks olema piiratud (Deikina & Jõelet, 2009).



Joonis 1. Toidugruppide keskmine nädalane tarbimine.

Poiste ja tüdrukute kõikide toidugruppide tarbimist nädalas võrreldi t-testiga. Tulemustes selgus, et poiste ja tüdrukute toidutarbimine toidugruppide kaupa ei erine ( $p > 0,05$ ) (lisa 2, tabel 1).

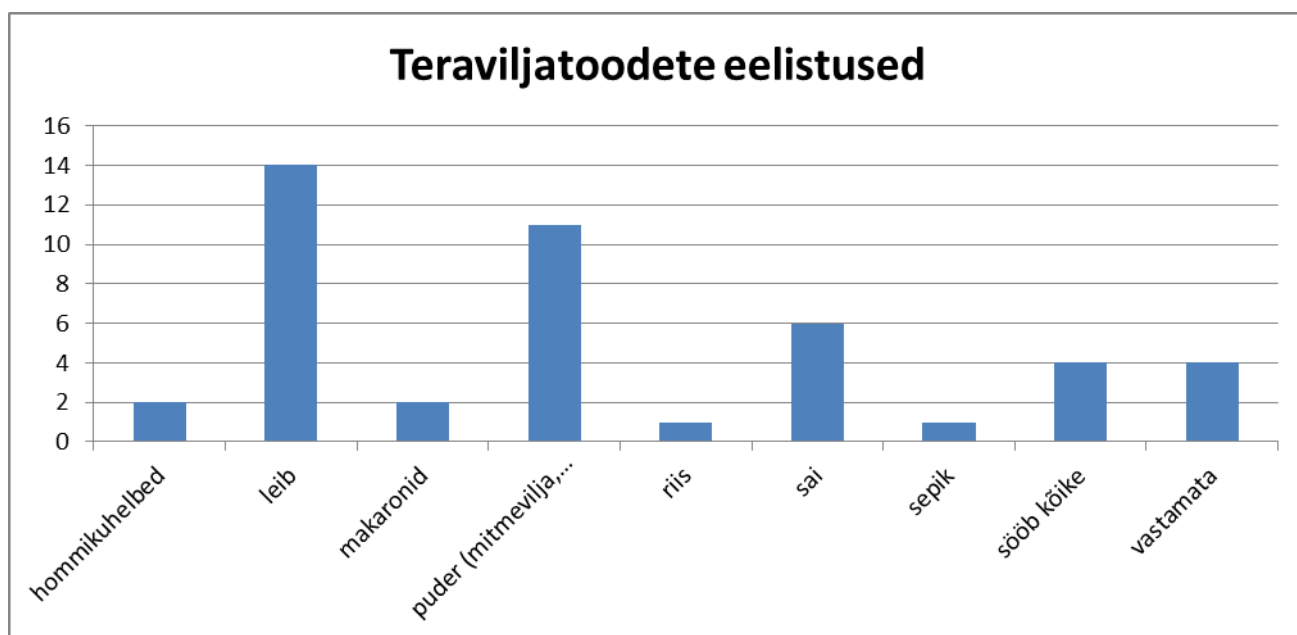
Joonis 1. on näha, et vett tarbitakse nädalas keskmiselt kõige enam ( $n=6,94$ ). Poiste ja tüdrukute vee tarbimise vahel statistiliselt olulist erinevust ei ole ( $p > 0,05$ ) (lisa 2, tabel 1). Kokkuvõtteks võib öelda, et toidugruppide tarbimine nädalas küll erineb, kuid poiste ja tüdrukute tarbimist eraldi analüüsidest statistiliselt olulist erinevust ei esine ( $p > 0,05$ ) (lisa 2).

Kokku tarbivad 36 last nädalas 193 korral maiustusi. 3 aastased tarbivad 41,97% ( $n=81$ ) ja 4-7 aastased 58,03% ( $n=112$ ). Tulemusi võrreldi t-testiga. Tulemustes selgus, et laste keskmine magusa tarbimine, lastevanemate hinnangul, nädalas vanusegruppide (3 ja 4-7 aastased) vahel statistiliselt oluliselt ei erine ( $p > 0,05$ ) (lisa 3, tabel 2).

### *Eelistused toidugruppide seas*

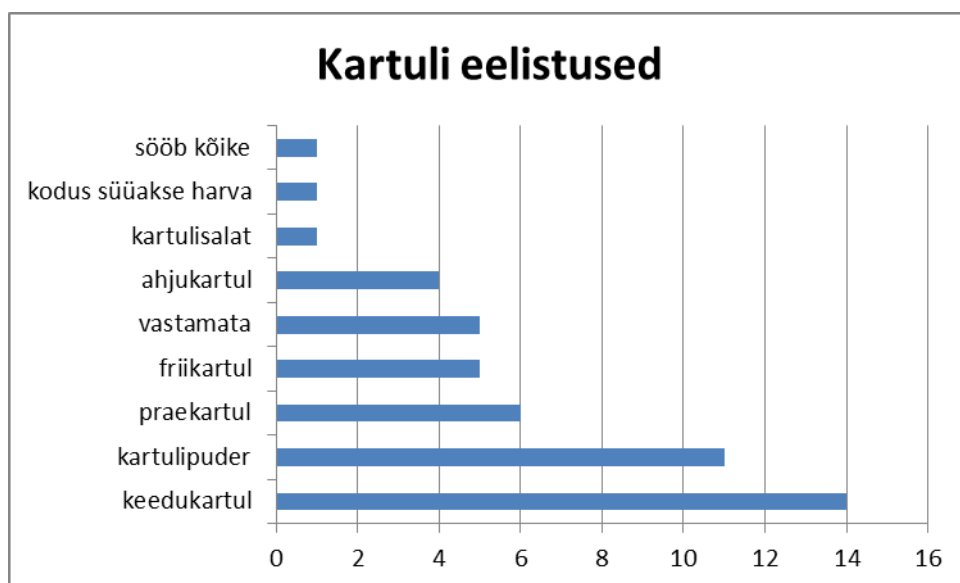
Erinevate toidugruppide eelistuse küsimusele oli võimalus vastata avatud küsimusena. Joonisel 2 on välja toodud eelistused teraviljatoodete hulgast. Teraviljatoodetest tarbitakse enam leiba 31,11% ( $n=14$ ), putru (mitmevilja, kaerahelbe, tatar) 24,44% ( $n=11$ ), saia 13,33% ( $n=6$ ). Vähemal määral tarbitakse makarone 4,44% ( $n=2$ ), hommikuhelbeid 4,44% ( $n=2$ ), riisi 2,22% ( $n=1$ ), sepikut 2,22% ( $n=1$ ). Päevane portsjonite arv jaotub pooleks leiva (50%) ning teiste teraviljatoodete (25%) ja kartuli (25%) vahel. Leibadest tuleks eelistada

täisteraleiba ja sepikut. Koolieelikud peaksid sööma 2–3 viilu leiba päevas (Einberg, et al., 2009).



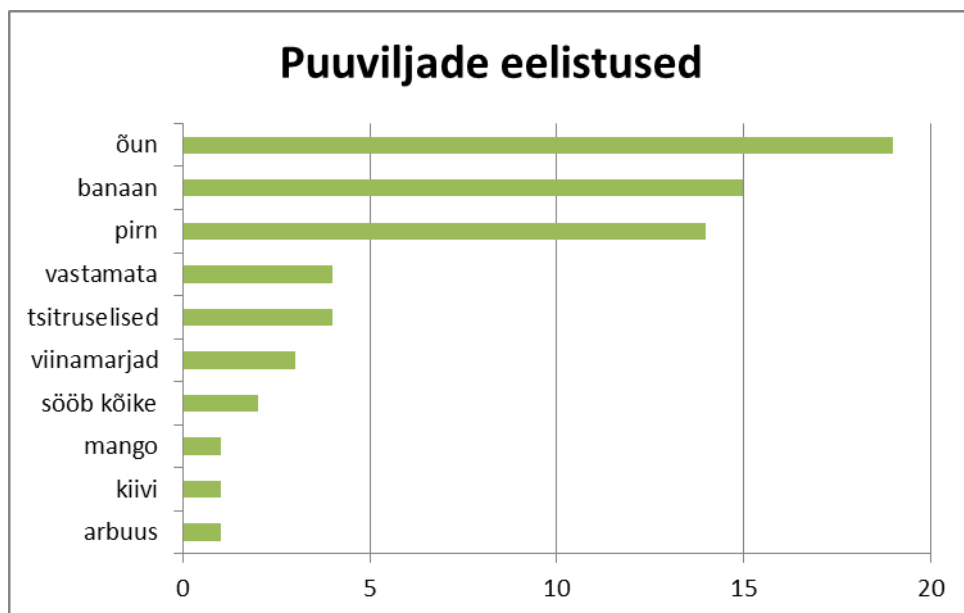
Joonis 2. Teraviljatoodete eelistused.

Joonisel 3 on välja toodud millisel kujul eelistavad 3-7 aastased lapsed süüa kartulit. Eelistatakse süüa keedukartulina 29,17% (n=14), sellele järgnes eelistus süüa kartulit pudruna 22,92% (n=11), praekartulina 12,50% (n=6), friikartulina 10,42% (n=5), ahjukartulina 8,33% (n=4), salati sees 2,08% (n=1).



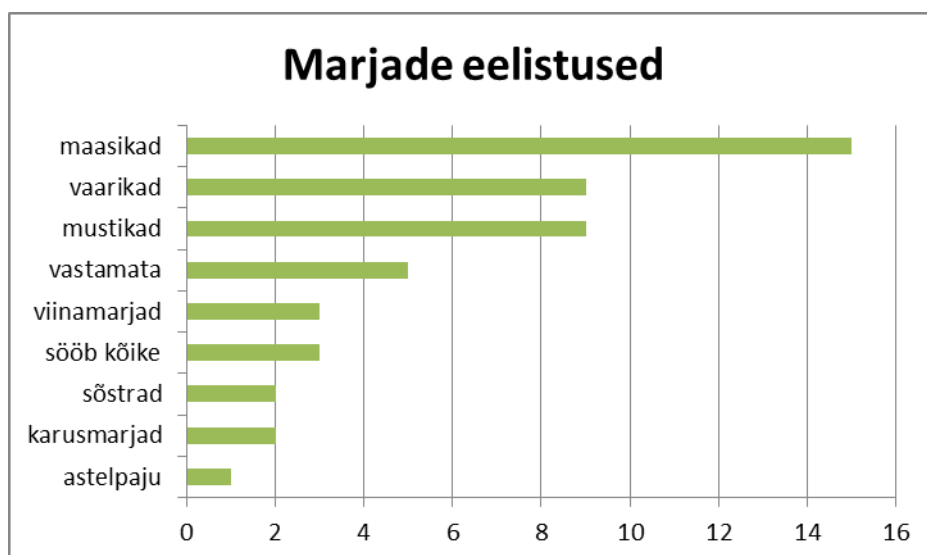
Joonis 3. Kartuli eelistused.

Eelistusi puuviljade tarbimise hulgast on näha joonisel 4. Puuviljadest eelistatakse tarbida enim õuna 26,69% (n=19), banaani 23,44% (n=15), piri 21,88% (n=14). Vähem eelistatakse tarbida tsitruselisi 6,25% (n=4), viinamarju 4,69% (n=3), kiivit 1,56% (n=1).



Joonis 4. Puuviljade eelistused.

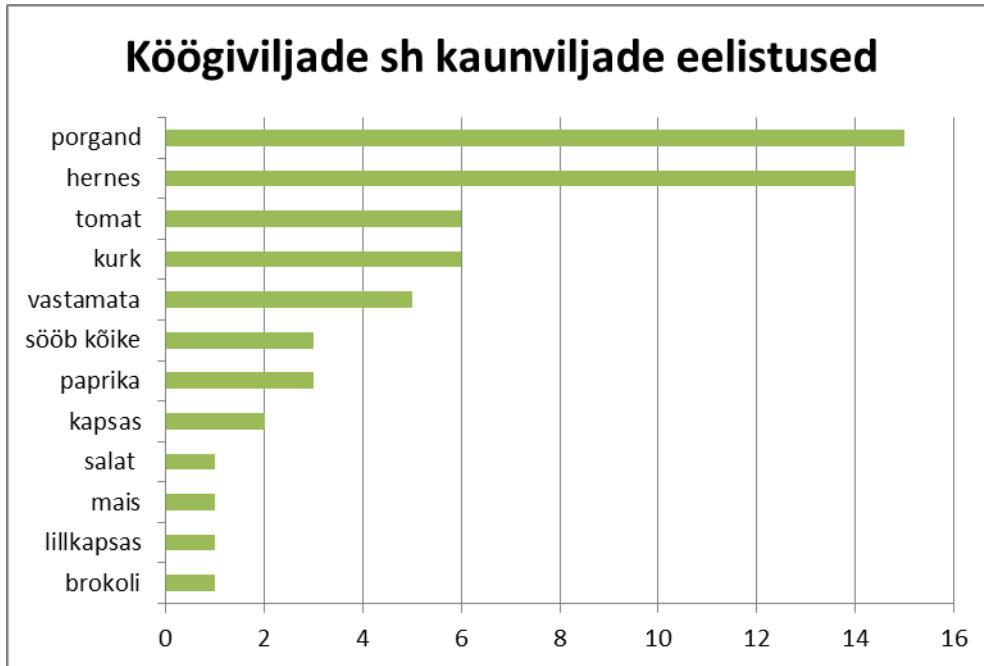
Enim soovivad lapsed, et neile pakutaks marjadest (joonis 5) maasikaid 30,61% (n=15), vaarikaid 18,37% (n=9), mustikaid 18,37% (n=9). Vähemal määral eelistavad lapsed sõstraid 4,08% (n=2), karusmarju 4,08% (n=1) ja astelpajusid 2,04% (n=1).



Joonis 5. Marjade eelistused.

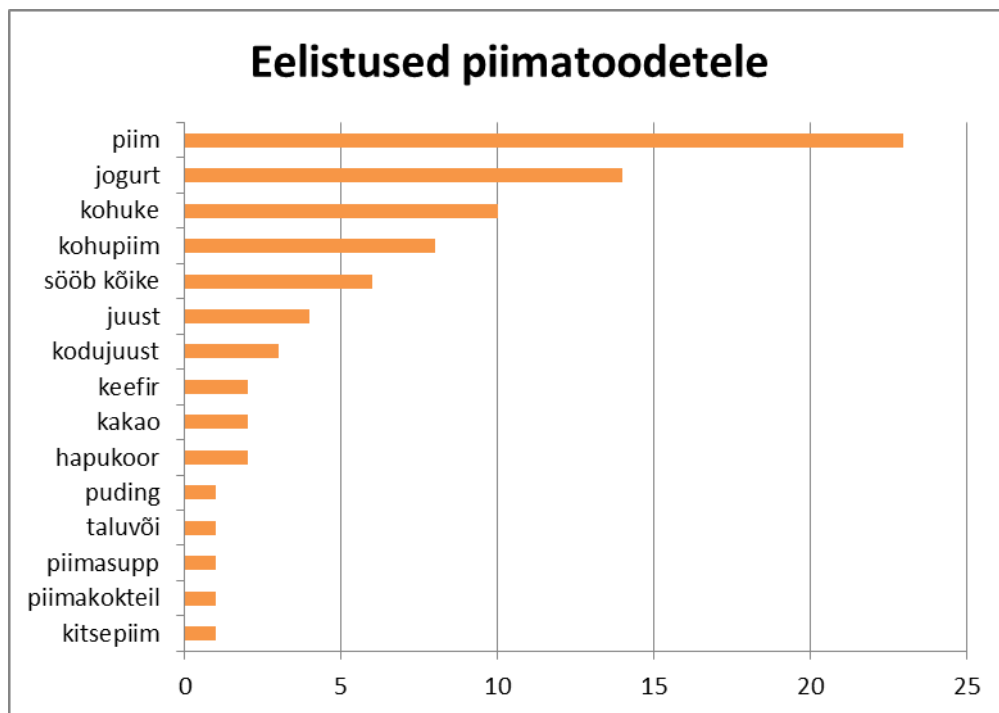
Küsimusele köögiviljade sh kaunviljade eelistusele saadi tulemusteks erinevaid ja

üllatavaid vastuseid. Lapsed soovivad süüa köögiviljade sh kaunviljade hulgast enim (joonis 6) porgandit 25,86% (n=15) ja hernest 24,14% (n=14). Järgnevad tomat 10,34% (n=6), kurk 10,34% (n=6). Vähemal määral soovitakse, kuid siiski eelistatakse süüa paprikat 5,17% (n=3), kapsast 3,45% (n=2), salatit 1,72% (n=1), maisi 1,72% (n=1), lillkapsast 1,72% (n=1) ja brokolit 1,72% (n=1).



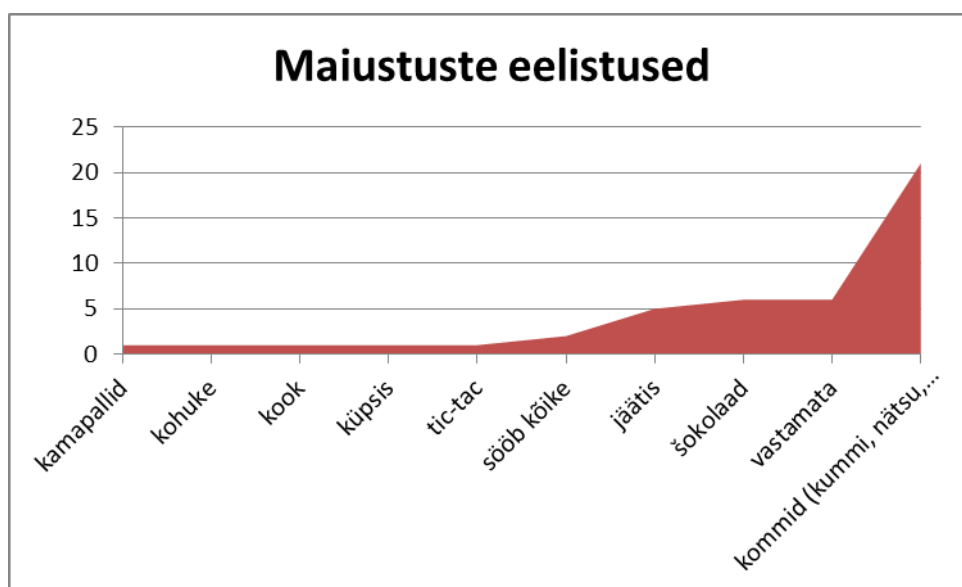
Joonis 6. Köögiviljade sh kaunviljade eelistused.

Piimatoodetest (joonis 7) eelistatakse tarbida piima 29,11% (n=23), jogurtit 17,72% (n=14), kohukest 12,66% (n=10), kohupiima 10,13% (n=8). Vähemal määral eelistatakse tarbida juustu 5,06% (n=4), kodujuustu 3,80% (n=3), keefiri 2,53% (n=2). Piimasaaduste tarbimine peaks olema mõõdukas. Piimasaadused on rikkad kaltsiumi ja täisväärtusliku valgu poolest (Deikina & Jõelett, 2009).



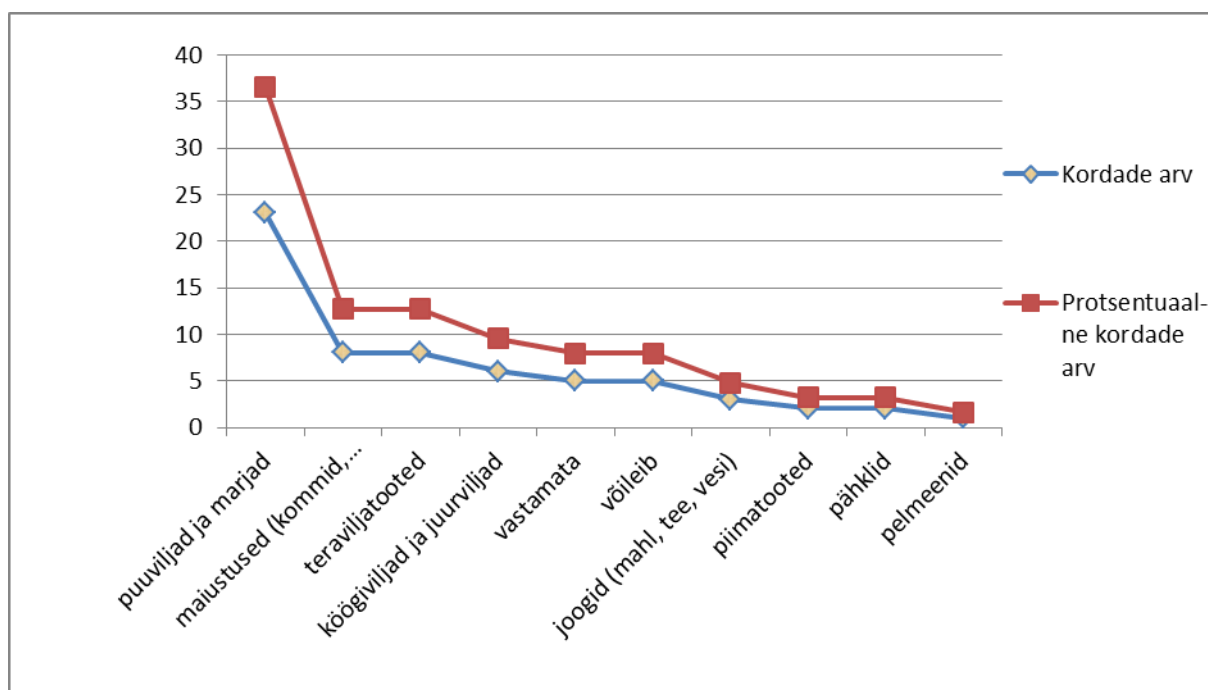
Joonis 7. Piimatoodete eelistused.

Maiustustest eelistati kõige enam (joonis 8) erinevaid komme (kummi, nätsu, batoon, vahvli) 46,67% (n=21), šokolaadi 13,33% (n=6), jäätist 11,1% (n=5). Vähemal määral eelistati tarbida küpsist 2,22% (n=1), kooki 2,22% (n=1), kohukest 2,22% (n=1). Suhkru ja maiustuste toidurühma osakaal toidumenüüs peaks olema piiratud (Deikina & Jõelet, 2009).



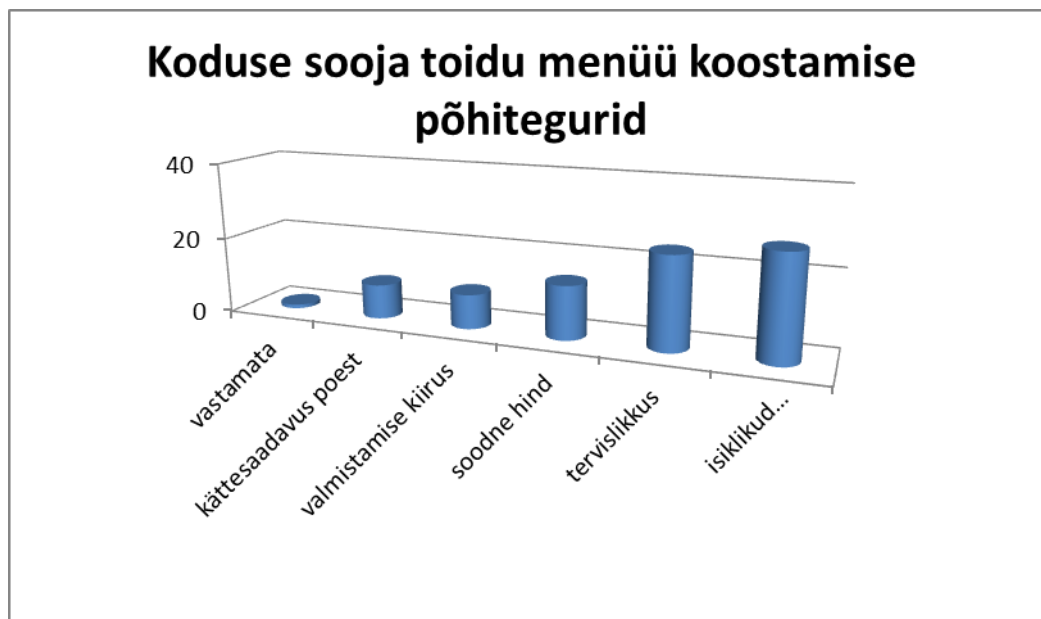
Joonis 8. Maiustuste eelistused.

Oluline on, et lastele pakutavateks vahepaladeks oleksid pigem tervislikud toiduained kui liigset suhkrut sisaldavad toiduained (kõmmid). Kõige enam pakuvad vastanud vanemad oma lastele vahepaladeks puuvilju ja marju 36,5% (n=23). Sageli pakutakse ka maiustusi (kõmmid, kohuke, küpsis, puding) 12,7% (n=8), teraviljatooteid (täistera hommikuhelbed, kamapallid, leib, näkileib, riisigallet) 12,7% (n=8), köögivilju ja juurvilju 9,5% (n=6). Vähem pakuti vahepaladeks võileiba 7,9% (n=5), jooke (mahl, tee, vesi) 4,8% (n=3), piimatooteid (kohupiim) 3,2% (n=2), pähkleid 3,2% (n=2), pelmeene 1,6% (n=1). Küsimusele jättis vastamata 7,9% (n=5) vanematest. (Joonis 9). Tulemustest on näha, et vastanutest pakuvad oma lastele vahepalaks eelkõige puuvilju ja marju. Sageli, kuid oluliselt vähem pakutakse maiustusi. Protsentuaalne vahe on arvestatav (23,8%), arvestades valimi suurust.



Joonis 9. Pakutavad vahepalad toidukordade vahel

Igapäevaselt on tarvis süüa sooja toitu. Seega sai see küsimus esitatud antud küsitluse (lisa 1) kaudu vanematele. Antud küsimuses oli välja pakutud vastusevariante, kus lapsevanemad said valida, mida nad kõige olulisemaks sooja toidu menüü koostamisel peavad. Joonisel 10 tuuakse välja tulemused, milles selgub, et 32,14% peeti põhiteguriks isiklike maitse-eelistusi (n=27), 28,57% tervislikkust (n=24), 16,67% vastanute jaoks oli oluliseks soodne hind (n=14), 10,71% valmistamise kiirus (n=9), 10,71% pidasid oluliseks kättesaadavust poest (n=9).



Joonis 10. Koduse sooja toidu menüü koostamise põhitegurid.

Tulemused vastusele koduste kindlate söögiaega kohta on näha tabelis 6. Vastanutest 44,4% (n=16) on kodus kindlad söögiajad. 27,8% (n=10) pigem on kindlad söögiajad. 19,4% (n=7) vastanutest pigem ei ole kindlad söögiajad ja 8,3% (n=3) ei ole kodus olles enamasti kindlad söögiajad (tabel 7). Regulaarne toitumisrežiim on tervisliku toitumise oluline aspekt (Kuiv, Pappel, 2001). Tulemustest võib järeldada, et enamusel (72,2%) uurimuses osalenutel on või pigem on kodus kehtestatud kindlad söögiajad.

Tabel 7. Kodused kindlad söögiajad.

	Vastuste arv	%
Ei	3	8,3
Jah	16	44,4
Pigem Ei	7	19,4
Pigem jah	10	27,8
Kokku	36	100,0

Ankeedis küsiti küsimust rahulolu kohta oma laste toitumisharjumustele saadi erinevaid vastusevariante (tabel 8). Kokku vastas küsimusele 36 lapsevanemat (100%) (tabel 4). Rahul olid oma laste toitumisharjumustega 14 lapsevanemat (38,9%). 16 vanemat (44,4%) olid pigem rahul. 3 vanemat (8,3%) pigem ei olnud oma laste toitumisharjumustega rahul ja 3 vanemat (8,3%) ei olnud rahul oma lapse toitumisharjumustega. Üldiselt võib tulemustega rahule jääda, sest üle poolte vastanutest jäid mingil määral rahule oma laste toitumisharjumustega.



Tabel 8. *Rahulolu oma laste toitumisharjumuste.*

	Vastuste arv	%
Ei	3	8,3
Jah	14	38,9
Pigem ei	3	8,3
Pigem jah	16	44,4
Kokku	36	100,0

### Arutelu

Bakalaureusetöö raames püüti välja selgitada Võrumaa ja Põlvamaa 3-7 aastaste laste toitumisharjumusi lastevanemate hinnangul. Tervisekäitumise uuringute andmetel on Eesti õpilaste tervis halvenenud (Maser, et al., 2009). Vaadates 2009/2010. õppeaastal läbiviidud kooliõpilaste tervisekäitumise uuringu toitumisvaldkonna küsimusi, selgus et 11–15-aastastest õpilastest sööb iga päev puuvilju keskmiselt vaid 26% ning köögivilju 20% õpilastest (Aasvee, et al., 2012). Sarnast tendentsi näitas ka 2011. aasta kooli puuviljakava uuring, kus ligikaudu pooled küsitlenutest vastasid, et puu- ja köögivilju tarbitakse 1-2 päeval nädalas või isegi vähem (Kask, 2012).

Antud töös uuriti 3-7 aastaste laste toitumisharjutmusi lastevanemate hinnangul. Tööle püstitati kolm hüpoteesi. Esimeses hüpoteesis väideti, et tüdrukud söövad puu- ja köögivilju rohkem kui poisid. Tulemustes selgus, et poiste puu- ja köögiviljade tarbimine ei erine tüdrukute puu- ja köögiviljade tarbimisest. Hüpotees ei leidnud kinnitust. Seega võib väita, et eelkooliealiste laste puu- ja köögiviljade tarbimises pole uuritud kontingendi hinnangul erinevusi ning tüdrukud ei söö poistest oluliselt rohkem puu- ja köögivilju. Puu- ja köögiviljad, mis kuuluvad iga vanusegrupi täisväärtusliku toitumise juurde, on organismi esmatähtsate toitainete nagu vitamiinide ja mineraalainete allikateks. Inimestel, kes tarbivad igapäevaselt puu- ja köögivilju on väiksem tõenäosus mitmesuguste krooniliste haiguste tekkeks (Keyte, Harris, Margetts, Robinson & Baird, 2011).

Teises hüpoteesis väideti, et 3-7 aastaste tüdrukute ja poiste kehakaalud ei erine oluliselt üksteisest. Tulemustes selgus, et tüdrukute ja poiste kehakaalud erinevad üksteisest, poiste keskmine kehakaal oli suurem kui tüdrukutel. Hüpotees ei leidnud kinnitust. Seega võib väita, et uuritud eelkooliealiste laste kehakaalud erinevad soost lähtuvalt. Suurema üldistuse tegemiseks oli valim väike.

Kolmandas hüpoteesis väideti, et 3 aastased tarbivad vähem magusaid jooke ja maiustusi kui 4-7 aastased. Selgus, et laste magusa tarbimine nädalas vanuseti statistiliselt ei erine ( $p > 0,05$ ). Seega hüpotees ei leidnud kinnitust. Võib väita, et konkreetsetes uuritavate gruppis ei

erine magusate jookide ja maiustuste tarbimine vanuseti.

Lisaks toodi antud uurimuses välja laste igapäevased toitumisharjumused. Selgus, et lapsed tarbivad toidugruppidest enim vett, piimatooteid, piima, teraviljatooteid ja puuvilju. Antud toitumisharjumused lähevad osaliselt vastuollu toidupüramiidi põhimõtetega, kuid on kooskõlas toidu mitmekesisuse printsiibiga (Deikina & Jõelet, 2009). Einberg, et al., 2009 on nentunud, et lapsed lähtuvad oma toidueelistuses peamiselt kahest tegurist – toidu tuntuusest ja toidu maitsest (Einberg, et al., 2009). Käesoleva bakalaureusetöö uurimuses vastanud lapsevanemate hinnanguil olid laste poolt toidugruppide siseselt eelistatud toidud: leib, puder, keedukartul, õun, maasikad, porgand, hernes, piim ja kommid. Suur osa antud toitudest on kuulunud eestlase toidulauale aastakümneid ja on seetõttu lastele tuttavad. Õunad, maasikad ja kommid on oma suure suhkrusisalduse tõttu lastele meelepärased.

Lisaks uuriti toitumisharjumuste hulka kuuluvaid toitumisregulaarsust ja kindlatel kellaegadel toitumist. Uurimuses selgus, et suurem osa (44,4%) vastanud lapsevanematest on kehtestanud kodus lastele kindlad söögiajad. Eriti oluline on toitumise regulaarsus lapse- ning noorukieas (Kuiv & Pappel, 2001).

Kokkuvõtvalt võib öelda, et püstitatud eesmärgid said täidetud ja uurimisküsimused said vastuse. Kõik kolm hüpoteesi ei leidnud kinnitust. Püstitatud eesmärkide ja hüpoteeside abil saadi piisav ülevaade Võrumaa ja Põlvamaa 3-7 aastaste laste toitumisharjumuste kohta. Tulevikus võiks põhjalikuma informatsiooni saamiseks teemat edasi uurida ja valimit suurendada ning siis võib saada oluliselt teisi huvitavaid tulemusi. Antud tööst võiksid kasu saada eelkooliealiste laste vanemad ja koolieelse lasteasutuse õpetajad ning kõik kes tegelevad vastavas vanuses lastega.

#### Tänuõnad

Töö autor soovib tänada uuringus osalenud lapsevanemaid. Eriline tänu kuulub Kadrile, lähedastele, töökaaslastele ja kõigile, kes jagasid nõuandeid ning soovitusi.

#### Autorsuse kinnitus

Kinnitan, et olen koostanud ise käesoleva lõpu töö ning toonud korrektselt välja teiste autorite ja toetajate panuse. Töö on koostatud lähtudes Tartu Ülikooli haridusteaduste instituudi lõputöö nõuetest ning on kooskõlas heade akadeemiliste tavadega.

Kasutatud kirjandus

- Aasvee, K., Eha, M., Härm, T., Liiv, K., Oja, L., Tael, M. (2012). *Eesti kooliõpilaste tervisekäitumine 2009/2010. õppeaasta Eesti HBSC uuringu raport*. Tallinn. Külastatud aadressil <http://rahvatervis.ut.ee/bitstream/1/5577/1/Aasvee2012.pdf>
- Akkermann, K., Fessai, N., Kirss, M., Maser, M., Sapatšuk, I., Villa, I. 2007. *Õpilase kehakaal, selle psühholoogilised aspektid ning toitumis- ja liikumisnõustamine*. Külastatud aadressil [http://www.haigekassa.ee/files/est\\_raviasutusele\\_tervisedendus\\_kool\\_juhend1/Tegevusjuhend\\_07\\_preview1.pdf](http://www.haigekassa.ee/files/est_raviasutusele_tervisedendus_kool_juhend1/Tegevusjuhend_07_preview1.pdf)
- Deikina, J., Jõelet, A. (2009). *Toitumis- ja toidusoovitused noortele*. Tervise Arengu Instituut. Tallinn: Menu Kirjastus
- Einberg, Ü. (2014). *Laste rasvumisest arsti pilgu läbi – 20 aasta kogemused*. Külastatud aadressil <http://www.taveco.ee/wp-content/uploads/2014/10/%C3%9Clle-Einberg-kokkuv%C3%B5te.pdf>
- Einberg, Ü., Järviste, A., Maser, M., Sapatšuk, I., Vaask, S., Vihalemm, T., Villa, I. (2009). *Laste ja noorte toidusoovitused*. Tallinn: Ecoprint AS
- Gavin, L, M. (2014). *Don't Battle Over Food*. Külastatud aadressil [http://kidshealth.org/parent/nutrition\\_center/healthy\\_eating/habits.html#](http://kidshealth.org/parent/nutrition_center/healthy_eating/habits.html#)
- Gavin, L, M. (2014). *Healthy eating*. Külastatud aadressil [http://kidshealth.org/parent/nutrition\\_center/healthy\\_eating/habits.html](http://kidshealth.org/parent/nutrition_center/healthy_eating/habits.html)
- Grün-Ots, I. (2009). *Kui toit teeb lapse haigeks*. Tallinn: Pegasus OÜ
- Kask, I. (2012). *Uuring koolipuuviljakava hindamiseks*. GfK Custom Research Baltic. Külastatud aadressil <http://rahvatervis.ut.ee/bitstream/1/5222/1/Kask2012.pdf>
- Keyte, J, Harris, S, Margetts, B, Robinson, S, Baird, J. (2011). *Engagement with the National Healthy Schools Programme is associated with higher fruit and vegetable consumption in primary school children*. Journal of Human Nutrition and Dietetics
- Kokassaar, U., Vihalemm, T., Zilmer, M. (2004). *Normaalne söömine*. Tallinn: Avita
- Kokassaar, U., Lill, A., Zilmer, M. (2012) *Normaalse Söömise Kursuste Käsiraamat*. Tallinn: Avita/BIT
- Liebert, T., Maser, Mai., Pappel, K., Pitsi, T., Saava, M., Sooba, E., Vaask, S., Vihalemm, T., Villa, I. (2006). *Eesti toitumis- ja toidusoovitused*. Eesti Toitumisteaduste Selts. Tallinn
- Marber, I. (2009). *Nutikas toitumine*. Tallinn: Pegasus OÜ

- Marshall, P, J. (2015). *How to develop healthy eating habits in a child: Start early and eat your vegetables*. Külastatud aadressil <http://www.sciencedaily.com/releases/2015/04/150417103427.htm>
- Maser, M., Pitsi, T., Sirel, M., Vaask, S. (2001). *Tervisliku toitumise teadmik*. Eesti toitumisteaduse selts. Tallinn: OÜ Grafica Malen
- Maser, M., Varava, L. (2003). *Terviseedendus lasteaias*. Tervise Arengu Instituut. Tartu: Tartumaa
- Mei, K., Pihu, M., Tullus, I. (2014). *Toitumine ja liikumine I-III kooliaste*. Õpetajaraamat. Tervise Arengu Instituut. Tallinn: Puffet Invest OÜ
- Mänd, M. (2003). *Lasteaiaõpetaja käsiraamat: õppe- ja kasvatustööst kuni kolmeaastaste lastega*. Tallinn: Riiklik Eksami- ja Kvalifikatsioonikeskus
- Oja, L., Pitsi, T., Varava, L. (2010). *Tervis ja terviseteadlikkus läbi toitumis- ja liikumismängude*. Tartu: Ecoprint AS
- Paul, W, M., Robinson, L. (2015). *Nutrition for Children and Teens. Easy Ways to Help Your Kids Eat Healthier*. Külastatud aadressil <http://www.helpguide.org/articles/healthy-eating/nutrition-for-children-and-teens.htm>
- Raal, A., Raukas, R., Uibo, O. (2006). *Tervislik toit lapseootelnaisele, imikule, väikelapsele*. Tallinn: Valgus
- Suurorg, L., Tur, I. (2001). *Juhis mittenakkuslike haiguste riskitegurite avastamiseks kooliõpilastel*. Tallinn Tervise Arengu Instituut. *Toitumisharjumused ja nende kujundamine lapseas*. Külastatud aadressil [http://www2.tai.ee/teated/Yritused/TEL\\_vorgustiku\\_IV\\_suvekool/Toitumisharjumused\\_ja\\_nende\\_kujundamine\\_lapseas\\_grupitoode\\_tulemused.pdf](http://www2.tai.ee/teated/Yritused/TEL_vorgustiku_IV_suvekool/Toitumisharjumused_ja_nende_kujundamine_lapseas_grupitoode_tulemused.pdf)
- Virgilio, J. S. (2007). *Tervete laste tegus algus. Tegevused, harjutused ja toitumissoovitused*. Tallinn: Odamees OÜ
- Õunapuu, L. (2012) *Valimid kvantitatiivsetes ja kvalitatiivsetes uurimustes*. Külastatud aadressil <https://dspace.utlib.ee/dspace/bitstream/handle/10062/27764/index.html>



kana								
muna								
toidurasvu (või õli), pähkleid ja seemneid								
suhkrut, mett								
maiustusi								
karastusjooke								
energiajooke								
vett								
ürditeed, mineraalvett								

8. Järgnevas tabelis palun märkida lapse eelisusi ja keeldumisi antud toidugruppide hulgast.

	Milliseid eelistab? (mida? millisel kujul?)	Keeldub söömast - miks? (mida? millisel kujul?)
Teraviljatooted		
Kartul		
Puuviljad		
Marjad		
Köögiviljad sh kaunviljad		
Seened		
Piim ja piimatooted		
Liha		
Kala		
Kana		
Muna		

Toidurasvad (või, õli), pähklid ja seemned		
Suhkur, mesi		
Maiustused		
Karastusjoogid		
Energiajoogid		
Vesi		
Ürditee, mineraalvesi		

9. Kas Teie lapsel esineb mõne toiduaine vastu allergiat?

Jah

Ei

10. Kui jah, siis millise toiduaine(te) suhtes esineb Teie lapsel allergiat?

.....

11. Kas kolm põhitoidukorda (hommik, lõuna ja õhtu) on lapsele kättesaadavad?

Jah

Ei

12. Mis on lapsele vahepalaks põhitoidukordade vahel?

.....

13. Kas Teie laps sööb enne lasteaeda minekut

Jah

Pigem jah

Pigem ei

Ei

14. Kas joogivesi on lapsele kättesaadav?

Jah

Pigem jah

Pigem ei

Ei

15. Kui tihti ostate valmistoitu?

Iga päev

Paar korda nädalas

Nädalas korrs

Mõned korrad kuus

Kord kuus

Harvem

Ei osta valmistoitu

16. Kui ostate valmistoitu, siis kirjeldage, mida Te enamasti ostate? (nt.friikartulid, puder, aedviljad, saiakesed jne).

.....

17. Kui tihti kasutate lapsele toidu valmistamisel pakitud kiirtooteid? (Paki kiirsupid, nuudlid jne).

Iga päev

Paar korda nädalas

Nädalas korrs

Mõned korrad kuus

Kord kuus

Harvem

18. Koduse sooja toidu valmistamise põhiteguriteks peate?

isiklikud maitseelistused

tervislikkus

kättesaadavus poest

soodne hind

valmistamise kiirus

19. Kas kaasate toidu valmistamisel ja hankimisel oma pere?

Jah

Pigem jah

Pigem ei

Ei

20. Kas Teie lapse lasteaed kuulub Tervist edendavate lasteaedade (TEL) võrgustikku?



Jah

Ei

21. Kas olete rahul lasteaia menüüga?

Jah

Pigem jah

Pigem ei

Ei

22. Kas kodus olles süüakse ühise laua taga?

Jah

Pigem jah

Pigem ei

Ei

23. Kas kodus olles on lapsel kindlad söögiajad?

Jah

Pigem jah

Pigem ei

Ei

24. Kas olete rahul oma lapse toitumisharjumustega?

Jah

Pigem jah

Pigem ei

Ei

Kui tekkis ankeedi kohta küsimusi/kommentaare võite siia kirja panna.

.....

Tänan vastamast!

## Lisa 2

Tabel 1. *Toidugruppide keskmine tarbimine nädalas lastevanemate hinnanguil.*

	Tüdrukud		Poisid		df	t	p
	M	N	M	N			
teraviljatooted	5,67	15	6,14	21	26	0,82	0,422
kartul	3,53	15	3,86	21	31	0,50	0,620
puuviljad	5,20	15	5,81	21	30	0,93	0,359
marjad	2,33	15	2,86	21	32	0,61	0,547
köögiviljad	3,80	15	3,76	21	29	-0,04	0,965
seened	3,07	15	2,51	21	28	-0,62	0,540
piim	6,00	15	6,33	21	29	0,52	0,605
piimatooted	6,27	15	6,52	21	24	0,54	0,593
liha	4,20	15	4,29	21	25	0,12	0,908
kana	2,20	15	2,33	21	25	0,26	0,796
kala	1,67	15	1,54	21	30	-0,27	0,789
muna	2,80	15	2,76	21	30	-0,06	0,954
rasvad	3,27	15	2,38	21	26	-0,94	0,355
suhkur	4,27	15	3,38	21	29	-0,97	0,339
maiustused	5,60	15	5,19	21	33	-0,61	0,549
karastusjoogid	1,33	15	1,86	21	30	0,65	0,519
energiajoogid	0,47	15	0,33	21	27	-0,23	0,817
vesi	6,93	15	6,95	21	27	0,23	0,817
ürditee	2,87	15	2,19	21	31	-0,79	0,434

Märkus: M – keskvärtus, N – vastanute arv (arvesse võetud tulemused), df- vabadusastmete arv, t- t-väärtus, p- olulisuse nivoo

## Lisa 3

Tabel 2. *Magusa keskmine nädalane tarbimine 3 ja 4-7 aastastel lastel.*

Maiustuste tarbimine nädalas	3 aastased		4-7 aastased		df	t	p
	M	N	M	N			
	4,76	17	5,89	19	33	-1,692	0,10

Märkus: M – keskvärtus, N – vastanute arv (arvesse võetud tulemused), df- vabadusastmete arv, t- t-väärtus, p- olulisuse nivoo

## **Lihtlitsents lõputöö reprodutseerimiseks ja lõputöö üldsusele kättesaadavaks tegemiseks**

Mina **Birgti Janson** (sünnikuupäev 23. aprill. 1989), annan Tartu Ülikoolile tasuta loa (lihtlitsentsi) enda loodud teose **Lastevanemate hinnangud oma 3-7 aastaste laste toitumisharjumustele Võrumaa ja Põlvamaa näidetel**, mille juhendajad on **Kristi kõiv ja Veevi Hõrak**.

- 1.1.reprodutseerimiseks säilitamise ja üldsusele kättesaadavaks tegemise eesmärgil, sealhulgas digitaalarhiivi DSpace-is lisamise eesmärgil kuni autoriõiguse kehtivuse tähtaja lõppemiseni;
- 1.2.üldsusele kättesaadavaks tegemiseks Tartu Ülikooli veebikeskkonna kaudu, sealhulgas digitaalarhiivi DSpace'i kaudu kuni autoriõiguse kehtivuse tähtaja lõppemiseni.
2. olen teadlik, et punktis 1 nimetatud õigused jäävad alles ka autorile.
3. kinnitan, et lihtlitsentsi andmisega ei rikuta teiste isikute intellektuaalomandi ega isikuandmete kaitse seadusest tulenevaid õigusi.

Tartus **28.05.2015** (*kuupäev*)