

Tartu Ülikool
Sotsiaalteaduste valdkond
Haridusteaduste instituut
Klassiõpetaja õppekava

Jane Sepajõe, Sandra-Ly Öebius

KLASSIÕPETAJATE KOGEMUSED SEoses ÕPILASTE TERVISLIKE
TOITUMISHARJUMUSTE KUJUNDAMISEGA I KOOLIASTMES
Magistritöö

Juhendaja: loodusteaduste didaktika nooremlektor Aigi Kikkas

Tartu 2025

Kokkuvõte

Klassiõpetajate kogemused seoses õpilaste tervislike toitumisharjumuste kujundamisega

I kooliastmes

Klassiõpetajad on laste igapäevased eeskujud, mistõttu on oluline mõista nende rollitaju ja kogemusi tervislike toitumisharjumuste kujundamisel. Käesolev magistritöö keskendus klassiõpetajate arusaamadele ja väljakutsetele I kooliastme tervisekäitumise kujundamise seisukohalt. Sellest tulenevalt oli uuringu eesmärk välja selgitada klassiõpetajate kogemused ja väljakutsed I kooliastme õpilaste tervislike toitumisharjumuste kujundamisel. Uuringus osales 20 klassiõpetajat ning andmeid koguti poolstruktureeritud intervjuude abil. Analüüsi tulemusel tõusis esile neli peamist takistust: teema puudulik käsitlemine õpikutes, teadlikkuse puudumine, kooli ja kodu vastuolud ning piiratud aeg ja ressursid. Õpetajad väärtustasid praktilisi tegevusi, mis toetavad õpilaste kaasatust ja teadmiste kinnistumist, kuid märkisid puudujääke nii õppematerjalides kui ka enda ettevalmistuses.

Võtmesõnad: tervislikud toitumisharjumused, esimene kooliaste, klassiõpetajate kogemused, klassiõpetajate väljakutsed

Abstract

Primary School Teachers' Experiences in Shaping Students' Healthy Eating Habits

Primary school teachers serve as daily role models for children, making it essential to explore their views and experiences in shaping healthy eating habits. This master's thesis examined the perceptions and challenges primary school teachers face in promoting health behavior in early primary education. The study aimed to identify their experiences and difficulties in promoting healthy eating habits. Data were collected through semi-structured interviews with 20 primary school teachers. The analysis revealed four main obstacles: insufficient coverage of the topic in textbooks, lack of awareness, conflicting school and home habits, and limited time and resources. Teachers valued practical activities that enhance student engagement and learning, but noted shortcomings in both teaching materials and their own preparation.

Keywords: healthy eating habits, primary school, primary school teachers' experiences, primary school teachers' challenges

Sisukord

Sissejuhatus.....	4
1. Teoreetiline ülevaade	5
1.1. Laste toitumisharjumused	5
1.2. Kooli roll toitumisharjumuste kujundamisel	8
1.3. Töö uurimisprobleem, eesmärk ja uurimisküsimused	11
2. Metoodika	12
2.1. Valim.....	12
2.2. Andmekogumine.....	13
2.3. Andmeanalüüs.....	14
3. Tulemused.....	14
3.1. Õpetajate kogemused tervislike toitumisharjumuste kujundamisel.....	15
3.2. Õpetajate väljakutsed tervislike toitumisharjumuste kujundamisel.....	17
4. Arutelu	19
4.1. Kogemused toitumisharjumuste kujundamisel	19
4.2. Väljakutsed toitumisharjumuste kujundamisel	22
4.3. Töö piirangud ning rakendamis- ja edasiarendusvõimalused.....	24
Tänuõnad.....	25
Autorsuse kinnitus	26
Kasutatud kirjandus	27
Lisa 1. Uuritavate andmed	
Lisa 2. Intervjuu kava	
Lisa 3. Väljavõtted transkriptsioonidest	
Lisa 4. Õpetajate kogemuste koodipuu	
Lisa 5. Väljakutsete koodipuu	
Lisa 6. Intervjuudes mainitud õppetegevused	

Sissejuhatus

Tervislik toitumine tähendab tasakaalustatud ja mitmekesist toitumist, mis tagab organismile vajalikud toitained (Tervise Arengu Instituut [TAI], 2025). Sageli kasutatakse mõistet *tervislik toitumine* vaheldumisi terminitega *tasakaalustatud toitumine* ja *mitmekesine toitumine*. Kuigi tegu ei ole otseste sünonüümidega, kattuvad need osaliselt ning viitavad teadlikule ja tervist toetavale toitumiskäitumisele. Käesolevas magistritöös kasutatakse järjepidevalt mõistet *tervislik toitumine*, kuna see on laiaulatuslik ja terviklik, hõlmates toidu valikut, tasakaalu ja toitumise kohandamist vastavalt organismi vajadustele. See lähenemine võimaldab analüüsida võimalikult terviklikult laste toitumisharjumusi ja õpetaja rolli nende kujundamisel terviseedenduse seisukohalt.

Ebatervislikud toitumisharjumused võivad juba varases eas kaasa tuua vaimse tervise probleeme ning kujuneda püsivateks, seostudes ka muude riskikäitumistega (Seo & Chung, 2024). Euroopas on iga kolmas laps ülekaaluline või rasvunud (World Health Organization [WHO], 2021) ning probleem on aina süvenev (Fung, 2021), mille üheks oluliseks mõjuteguriks on ebatervislik toitumine. Tervisliku toitumise toetamiseks on kehtestatud koolitoidule energia- ja toitainetesisalduse nõuded (Koppel, 2023) ning rakendatud on erinevaid meetmeid, näiteks puu- ja köögiviljade tarbimise soodustamine (Soots *et al.*, 2016).

Lisaks toetava koolikeskkonna olulisusele (Eustachio Colombo *et al.*, 2020) on samuti suur mõju kodul ja vanematel, kes saavad oma lapsi mõjutada eelkõige ise eeskujuks olles (Albuquerque *et al.*, 2017; Varela *et al.*, 2025). Rahvusvahelised uuringud (Aydin *et al.*, 2021; Mooney *et al.*, 2023) rõhutavad kooli ja lapsevanemate koostöö olulisust tervislike toitumisharjumuste kujundamiseks ning kinnitavad, et õpetajad on laste jaoks usaldusväärsed täiskasvanud, kes on neile eeskujuks.

Põhikooli riiklikus õppekavas on I kooliastmes ette nähtud kaks inimeseõpetuse tundi nädalas ning tervisliku toitumise teemat käsitletakse järjepidevalt igas kooliastmes kogu põhikooli vältel (Ainevaldkond „Sotsiaalsed”, 2023). Siiski näitavad uuringud (Ask *et al.*, 2020; Aydin *et al.*, 2021; Mooney *et al.*, 2023), et õpetajad seisavad tervislike toitumisharjumuste kujundamisel silmitsi mitmete takistustega, sealhulgas suur töökoormus, tihe õppekava ning sobivate klassiruumide puudumine.

1. Teoreetiline ülevaade

1.1. Laste toitumisharjumused

Toitumisharjumused hõlmavad endas pikaajalisi söömistustreid ja harjumusi, mida inimene kujundab ja säilitab oma igapäevaelus. Söömistustri moodustab inimese kogu tarbitav toiduvalik, toidukogused, toitude vahekord ning mitmekesisus (TAI, 2025). Lapsepõlv on kriitiline periood, mil aju ja keha areng on intensiivne ning kujunevad välja toitumisharjumused ja -eelistused, mis võivad püsida kogu elu (The Food Foundation, 2025). Lapse toitumiskäitumisele avaldavad mõju peresisene eeskuju (Albuquerque *et al.*, 2017) ning perevälised tegurid (Varela *et al.*, 2025). Varajases eas omandatud toitumisharjumused on tihedalt seotud hilisema elustiili ja terviseriskidega (Nittari *et al.*, 2019; TAI, *s.a.*). Seetõttu on oluline mõista, millised tegurid soodustavad või takistavad tervislike toitumisharjumuste kujunemist lapsepõlves, et ennetada terviseprobleeme ja toetada pikaajaliselt laste heaolu.

Toitumisharjumuste kujundamiseks on koostatud riiklikud toitumissoovitused, mille eesmärk on pakkuda tõendus põhiseid juhiseid inimeste tervise toetamiseks ning optimaalse tervisliku seisundi säilitamiseks või saavutamiseks (TAI, 2025). Soovitus jagada laste päevane energiatarbimine kindlatesse makrotoitainete vahekorda (TAI, *s.a.*) rõhutab vajadust tasakaalu ja mitmekesisuse järel lapse menüüs, aidates vältida nii toitainete defitsiiti kui ka liigset energiatarbimist. See lähenemine loob aluse süsteemsele ennetustegevusele juba varases eas. Toitumissoovitustes rõhutatakse igapäevase menüü mitmekesisust, kus peaks leiduma piisavas koguses puu- ja köögivilju, marju, täisteratooteid, kala, muna, magustamata piimatooteid, pähkleid ja seemneid. Soola- ja suhkrusisalduse vähendamiseks on soovitatav eelistada kodus valmistatud toite, kasutades võimalikult vähe töödeldud toiduaineid (Pitsi, 2018; TAI, 2025).

Toidusoovituste näitlikustamiseks on loodud toidugruppide kaupa toidupüramiid, et info lastele ja ka täiskasvanutele lihtsamini kättesaadavam oleks. Lisaks on taldriku täitmisel abiks taldrikureegel, mille kohaselt peavad aedviljad moodustama taldrikust poole, valguallikas, nagu liha või kala veerandi ning ülejäänud veerand jääb lisandile, milleks võib olla näiteks kartul, riis või tatar (Varela *et al.*, 2025). Toitumissoovitused võimaldavad samas toite erinevalt kombineerida, et saada kätte kõik vajalikud toitained (TAI, 2025).

Ekspertide koostatud toitumissoovitused on olulised tööriistad laste tervislike toitumisharjumuste suunamisel. 2025. aasta alguses avaldas Tervise Arengu Instituut (edaspidi TAI) elektroonilise tabelraamatu *Eesti riiklikud toitumise, liikumise ja uneaja*

soovitud, kus antakse ülevaade uutest ja ajakohastatud juhistest (TAI, 2025). Võrreldes 2015. aasta soovitustega on toimunud mitmeid sisulisi muudatusi: suurendatud on soovituslikku pähklite päevast tarbimiskogust, vähendatud laste lubatud lisatud suhkrute kogust ning tõstetud mesi, selle kõrge suhkrusisalduse tõttu, mittesoovituslike toiduainete loetellu. TAI toitumise ja liikumise osakonna ekspert ning soovitude uuendamise töörühma juht Tagli Pitsi on kinnitanud, et täiendatud selgitustega versioon ilmub 2025. aasta jooksul (Pärli, 2025; TAI, 2025).

Kodune keskkond avaldab märkimisväärset mõju laste toitumiskäitumisele, kuna enamik päeva toidukordadest valmistatakse kodus. Pereliikmetel on sageli sarnased toitumisharjumused, füüsiline aktiivsustase ning hoiakud seoses tervislike eluviisidega. Mida varasem on kokkupuude ülitöödeldud toiduainetega, seda enam kujundab see laste maitsemeeli ja toidueelistusi (Albuquerque *et al.*, 2017; Varela *et al.*, 2025). Vanemad suunavad laste toitumiskäitumist nii otseselt, näiteks toidu valmistamise, pakkumise ja valikute kaudu, kui ka kaudselt oma eeskujuga, hoiakutega ning söömise reguleerimise viisidega. Oluline on julgustada lapsi sööma vastavalt nende loomulikule nälja- ja täiskõhutundele ning vanemad saavad seda protsessi suunata (Varela *et al.*, 2025). Laste toiduisu suurendamiseks saab muuta toitude välimust atraktiivsemaks, näiteks kastmetega toituledele nägusid joonistades või valmistades erikujulisi võileibu (Varava *et al.*, 2020).

Laste toitumisharjumusi kujundavad ka vanemate hoiakud ja kasvatusviisid, näiteks toidu keelamine või toiduga premeerimine võib küll anda ajutisi tulemusi, kuid soodustab pikaajaliselt ebatervislike mustrite kujunemist. Tervislike valikute toetamiseks on oluline mõista toidust keeldumise mehhanisme ja nende aluseks olevaid põhjuseid (Varela *et al.*, 2025). Lapsevanemate haridustase mõjutab samuti toitumisalaseid teadmisi ja uskumusi, mida peetakse tervislike eluviiside kujunemise seisukohalt oluliseks. Kõrgema haridustasemega vanemad mõistavad ja tajuvad toitumisalast teavet kergemini, mis omakorda soodustab laste tervislikumaid toitumisharjumusi (Albuquerque *et al.*, 2017). Kodune keskkond ja vanemate positiivne sekkumine mängivad olulist rolli laste tervislike toitumisharjumuste kujunemisel. Näiteks uuring (Albuquerque *et al.*, 2017), mis hõlmas 1435 pere kaheksast Euroopa riigist, tõi välja, et kodune keskkond mängib suuremat rolli laste tervisliku toidu tarbimise kujundamisel kui ebatervislike toitumisharjumuste tekkimisel, eriti nooremate laste puhul.

Varases lapsepõlves mõjutab väline toidukeskkond laste söömiskäitumist kaudselt vanemate kaudu, kes vastutavad toidu valiku ja ostmise eest. Lisaks mõjutab toiduturundus otseselt laste eelistusi, ostusoove ja toiduvalikuid (Varela *et al.*, 2025). Nii soovitavate kui ka

vähem soovitatavate toiduainete osas kehtib põhimõte, mida suurem on valikuvõimalus, seda rohkem neid tarbitakse (Varava *et al.*, 2020). Inglismaal läbi viidud uuringust (Varela *et al.*, 2025) selgus, et üle kolmandiku supermarketite toidu- ja joogikaupade reklaamikampaaniatest on suunatud kondiitritoodetele, suupistetele, maiustustele ja karastusjookidele, samas kui puuviljade ja köögiviljade reklaam moodustab vaid 2% kogu reklaamieelarvest.

Tänapäeva tööstuslik toidutootmine ja kiire elutempo soodustavad suure energiasisalduse, küllastunud rasvade, transrasvhapete, lisatud suhkrute ja soolaga toiduainete tarbimist. Peamiseks soola allikaks on töödeldud toidud nagu valmistoidud, töödeldud liha (nt peekon, sink, salaami), juustud, soolased suupisted ja leib. Soola lisatakse sageli toidu valmistamise või serveerimise käigus, näiteks puljongi, sojakastme või söögisoola näol (WHO, 2021). Samas ei sisalda tarbitavad toiduained piisavalt kiudaineid, mida organism vajab ning mida saadakse peamiselt puu- ja köögiviljadest ning täisteraviljatoodetest (WHO, 2021). Itaalias läbiviidud uuringu (Marconi *et al.*, 2022) tulemused näitavad, et vaid 64,9% lastest söi kord päevas tooreid või keedetud köögivilju, 68,2% tarbis regulaarselt puuvilju, 74,9% eelistas hommikusöögiks saiakesi või muid pagaritootmeid ning 13,6% jättis hommikusöögi täielikult vahele. Samas on leitud tervislike toitumisharjumuste positiivne mõju laste heaolule ja akadeemilisele edukusele. Ristlõikeuuring (López-Gil *et al.*, 2022) 2013/2014. õppeaastal 42 riigis näitas, et sagedane hommikusöögi, koduste toitude ning puu- ja juurviljade söömine oli seotud paremate akadeemiliste tulemustega.

Tervislikul ja täisväärtuslikul toitumisel on laste arengus oluline roll, toetades nii füüsilist kui ka vaimset heaolu. Tasakaalustatud toitumine aitab kaasa kognitiivsele arengule, parandades keskendumisvõimet, mälu ja üldist õpivõimekust, mis on tihedalt seotud aju piisava toitainetega varustatusega (López-Gil *et al.*, 2022; TAI, 2025). Lisaks võib täisväärtuslik toit toetada õpilaste meeleolu, tõsta enesehinnangut ja parandada üldist vaimset heaolu (Department of Education, 2020). Seevastu ebatervislikud toitumisharjumused võivad kaasa tuua negatiivseid tagajärgi, mis võivad avalduda juba lapse- või noorukieas. Kehv toitumiskvaliteet on seotud suurenenud põletikuliste protsessidega organismis, mis omakorda võib suurendada riski vaimse tervise probleemidele, nagu depressioon ja tähelepanuhäired (Seo & Chung, 2024). Ebatervislik toitumine võib muutuda püsivaks harjumuseks ning olla seotud riskikäitumisega, sealhulgas suitsetamise, alkoholi ja uimastite tarvitamisega (Seo & Chung, 2024). Seetõttu on tervisliku toitumise edendamine oluline mitte ainult füüsilise arengu, vaid ka laste vaimse tervise ja riskikäitumise ennetamise seisukohalt.

Arvestades toitumise tähtsust laste heaolu toetamisel, näitavad statistilised andmed siiski laste ülekaalulisuse laialdast levikut. Maailma Terviseorganisatsiooni (WHO, 2021) andmetel on Euroopas iga kolmas laps ülekaaluline või rasvunud. Eestis on vastavad näitajad 27% esimese klassi ja 33% neljanda klassi õpilaste hulgas (*Childhood Obesity Surveillance Initiative*, 2018/19; Gluškova *et al.*, 2021). Ligikaudu 60% ülekaalulistest lastest on ülekaalulised ka täiskasvanuna, mistõttu on ennetustöö oluline pikaajalise tervise ja heaolu seisukohalt (Nittari *et al.*, 2019). Hoolimata rohkest teaduslikust ja praktilisest teabest koolitoidu ja toitumispoliitika vallas ei ole viimase 15 aasta jooksul laste ülekaalulisuse vähendamisel saavutatud märkimisväärset edu (Gluškova *et al.*, 2021; WHO, 2021).

Rasvumine on kujunenud globaalseks rahvatervise probleemiks, mida põhjustavad nii geneetilised kui ka keskkonnategurid. Laste puhul suureneb risk märgatavalt, kui vanemad on ülekaalulised või rasvunud, kuid geenid üksi ei määra kehakaalu ega käitumismustreid – määrav roll on keskkonnal, sealhulgas toidukeskkonnal ja pereliikmete eeskujul (Albuquerque *et al.*, 2017; Fung, 2021). Kuna kaalutõusu mõjutavad geenid ja keskkond samaaegselt, on oluline rakendada tõhusaid ennetusmeetmeid nii riiklikul kui ka rahvusvahelisel tasandil (Albuquerque *et al.*, 2017; WHO, 2021). Ebasoodsad toidueelistused võivad lõppkokkuvõttes viia ebatervislike toitumisharjumuste kujunemiseni, mis omakorda põhjustab negatiivseid tervise nähtuseid, nagu rasvumine (Ahrens, 2015).

Lapseea ülekaalulisega kaasnevad pikaajalise tagajärjed, mis avalduvad sageli täiskasvanueas krooniliste haiguste ja suurenenud suremusriskina. II tüüpi diabeet ja kõrge vererõhk on vaid mõned näited haigustest, mis muutuvad üha tavalisemaks nii laste kui ka täiskasvanute seas (Fung, 2021; Nittari *et al.*, 2019). Samas ei suuda traditsioonilised kaloripõhised teooriad selgitada, miks on näiteks vastsündinute keskmine sünnikaal viimastel aastakümnetel suurenenud. Kui rasvumist käsitleda hormonaalse häirena, tõuseb oluliseks riskiteguriks ema rasvumine, mis suurendab tõenäosust, et ülekaaluline imik jääb ülekaaluliseks kogu eluks (Fung, 2021). Oluline on pöörata tähelepanu tervislike toitumisharjumuste kujundamisele juba lapseas, et vähendada pikaajalisi terviseriske täiskasvanueas.

1.2. Kooli roll toitumisharjumuste kujundamisel

Lisaks kodule on oluline roll laste ja noorte toitumisharjumuste kujundamisel ning tervise edendamisel ka koolikeskkonnal. Kooli toidu- ja toitumispoliitikat mõjutavad mitmed tegurid, sealhulgas riiklikud suunised, kehtivad õigusaktid, majanduslik olukord ning

kultuuriline kontekst (WHO, 2021). Toetav keskkond peaks soodustama tegema paremaid ja tervislikumaid toiduvalikuid ning tagama nende lihtsasti kättesaadavuse (Varava *et al.*, 2020).

Tervisliku ja tasakaalustatud koolimenüü pakkumine eeldab mitmekesist, toitaineterikast ja maitsvat toitu ning tihedat koostööd kooli erinevate osapoolte vahel, sealhulgas õpilased, lapsevanemad, õpetajad, toitlustajad, kooli juhtkond ja menüüde koostajad (Soots *et al.*, 2016). Koolides pakutav toit peab vastama kehtestatud nõuetele energia- ja toitainetesisalduse osas. Näiteks sätestavad tervisekaitsenõuded, et vähemalt kolmandik päevasesest valguvajadusest peab olema kaetud loomsete valkudega, samas kui TAI ja Sotsiaalministeerium soovivad suurendada köögiviljade, sealhulgas kaunviljade osakaalu (Koppel, 2023). Menüüde kujundamisel võetakse arvesse kooli hoolekogu, tervisekaitseametnike ning õpilasomavalitsuse ettepanekuid (Riigi Teataja, 2008). Lisaks menüüle on oluline söögivahetunni kestus – pikemad söögivahetunnid soodustavad tervislikumaid valikuid, samas kui lühema lõunapausi korral väheneb puu- ja köögiviljade tarbimine, kuigi jookide ja põhiroogade puhul suuri erinevusi ei täheldatud (Burg *et al.*, 2021).

Koolitoitlustusel on ka sotsiaalne mõõde – see võimaldab jõuda erineva sotsiaalmajandusliku taustaga lasteni ning aitab vähendada ebavõrdsust tervisliku toidu kättesaadavuses. Eestis on riiklik koolilõuna toetus hetkel ühe euro suurune ühe toidukorra kohta (Sotsiaalministeerium *et al.*, 2024). Puu- ja köögiviljade tarbimist toetatakse täiendavate meetmetega: näiteks pakub Euroopa Liit koolidele tasuta puu- ja köögivilju ning piimatooteid. Perioodil 2023–2029 on koolikava sihtrühmaks koolieelsed lasteasutused ja 1.–6. klassi õpilased (Agriculture and Rural Development, 2023; Soots *et al.*, 2016). Koolikavas eelistatakse värsked või jahutatud vilju, kuid Eesti kliimast tulenevalt on lubatud pakkuda ka külmutatud marju ja puuviljju. Tähtsaks peetakse kodumaise toodangu kasutamist ja lühikest tarneahelat. Koolikava tulemuslikkuse hindamiseks viiakse regulaarselt läbi seire- ja hindamisuuringuid koostöös TAI, Põllumajanduse Registrite ja Informatsiooni Ameti ning Statistikaametiga (Agriculture and Rural Development, 2023).

Tervise edendamise seisukohalt on oluline tagada kõigile lastele võimalus omandada tervisliku toitumise põhitõed ning kujundada koolikeskkond, mis toetab nende harjumuste kujunemist (Eustachio Colombo *et al.*, 2020). Inimeseõpetuse tundides käsitletakse tervislikku toitumist järjepidevalt ja süvendatult igas kooliastmes. Põhikooli vältel korratakse ja laiendatakse tervisliku toitumise põhimõtteid, võimaldades õpilastel saada järjest põhjalikumat arusaama tervislikest toitumisharjumustest. Inimeseõpetuse õppeainele on I kooliastmes sotsiaalainete valdkonnas põhikooli riiklikus õppekavas ette nähtud kaks tundi

nädalas (Ainevaldkond „Sotsiaalne”, 2023). Austraalia algklassiõpetajate kogemusi käsitlevast uuringust (Aydin *et al.*, 2022) selgus, et õpetajad kasutavad tervislike toitumisharjumuste õpetamisel mitmekesiseid õppematerjale. Kasutusel on nii riiklikult pakutud materjalid kui ka iseseisvalt juurde otsitud interaktiivsed ja visuaalsed vahendid (Aydin *et al.*, 2022). Lisaks teoreetilistele tundidele kasutatakse laialdaselt praktilisi tegevusi, nagu köögiviljade ja maitsetaimede kasvatamine, toiduvalmistamise võistlused, tervislike vahepalade (nt smuutid) valmistamine, tervisliku toitumise nädala korraldamine ja kokandusklubi tegevused huviringina (Mooney *et al.*, 2023).

Kuna koolis omandatud toitumisharjumustel on pikaajaline mõju laste tervisele ja heaolule, oodatakse õpetajatelt ulatuslikke teadmisi toitumise vallas. Nad peavad valdama lisaks teoreetilistele teadmistele ka praktilisi ja didaktilisi oskusi, sealhulgas toiduvalmistamise tehnikaid, tarbijateadlikkust, oskusi anda toitumissoovitusi ning arvestada allergiate, toidutalumatuste ja muude toitumiskiirangutega (Ask *et al.*, 2020). Irimaal läbiviidud uuringust (Mooney *et al.*, 2023) selgus, et kuigi õpetajad väljendasid muret õppekava ülekoormuse ja ajapuuduse üle, meeldib neile tervisliku toitumise teemade õpetamine. Peaaegu kõik uuringus osalenud õpetajad tajusid lapsevanemate toetust laste tervisekäitumise suunamisel (Mooney *et al.*, 2023).

Õpetajad mängivad olulist rolli laste tervislike toitumisharjumuste kujundamisel. Austraalia uuringust (Aydin *et al.*, 2021) selgus, et õpetajad on laste jaoks usaldusväärsed toitumisnõustajad ja nende eeskujuga mängib olulist rolli toitumisharjumuste kujunemisel, samuti toetavad tervislike valikute tegemist tasuta puuviljade pakkumine ja koolisöökla tervislik menüü. Samuti selgus nii Austraalias kui ka Irimaal läbiviidud uuringutes (Aydin *et al.*, 2021; Mooney *et al.*, 2023) lastevanemate ja kooli koostöö olulisus tervislike harjumuste edendamisel. Ka Ameerika Ühendriikides korraldatud uuring (Findholt *et al.*, 2016) tuvastas kooli tervisliku toitumiskeskonna olulisust õpilaste õpivõimekusele ja tervislikele toitumisharjumustele, mis mõjutavad nende tervist täiskasvanuna. Hispaania õpetajad tõid välja, et laste kaasamine toiduvalmistamisse aitab suunata nende toiduvalikuid tervislikumaks, soodustades näiteks köögiviljade tarbimist (Allirot *et al.*, 2016). Tervislike toitumisharjumuste edendamisel nähakse võtmeteguritena õpetajate rolli, koostööd lastevanematega, tervislikku toitumiskeskonda ja laste aktiivset kaasamist toitumisprotsessidesse.

Algklassiõpetajad on tervislike toitumisharjumusi kujundades kokku puutunud mitmete väljakutsetega. Nii Austraalia, Norra kui ka Irimaa uuringutes (Ask *et al.*, 2020; Aydin *et al.*, 2021; Mooney *et al.*, 2023) tuvastati õpetajate probleem ülekoormatud

õppekavade ja ajapuuduse osas. Austraalia ja Norra algklassiõpetajad tõid välja puudulikud teadmised, motivatsiooni ja õppevahendid (Ask *et al.*, 2020; Aydin *et al.*, 2021). Iirimaa uuringus (Mooney *et al.*, 2023) tõsteti väljakutsena esile ka ruumipuudus ning Norra uuring (Ask *et al.*, 2020) tõi esile toiduvalmistamise õpetamise keerukuse algklassides, sealhulgas toitumispiirangute, allergiate ja õpilaste vähese kogemusega arvestamine. Ressursside puuduse puhul tõusid esile rahalised piirangud, mis mõjutavad toiduvalmistamiste ja õppeprogrammide läbiviimist nii Austraalias kui ka Iirimaa (Aydin *et al.*, 2021; Mooney *et al.*, 2023).

Laste toitumisharjumusi mõjutavad lisaks kodused ja sotsiaalsed tegurid. Eakaaslaste tugevat mõju toitumisvalikutele tunnetati nii Türgis kui ka Taanis (Andersen *et al.*, 2016; Yüksel & Çengel-Schoville, 2020). Itaalia algklassiõpetajate kogemusel suureneb hommikusöögi vahelejätmine vanuse kasvades, mis näitab omakorda olulisust tervislike toitumisharjumuste loomisel võimalikult noores eas (Marconi *et al.*, 2022). Türgi õpetajad tõid väljakutsena esile valmistoitude populaarsuse, mille lahenduseks pakuti välja koolis müüdavate valmistoitude üle kontrolli suurendamise (Yüksel & Çengel-Schoville, 2020). Euroopa erinevates riikides läbi viidud uuringus (Ahrens, 2015) selgus, et väljakutseks on laste meediast tugevalt mõjutatud olek, kuna sellel on tuvastatud seos kõrge rasva- ja suhkrusisaldusega toiduainete tarbimisega, mis omakorda toob kaasa negatiivseid tervisemõjusid, nagu rasvumine. Toitumisalaste väljakutsete lahendamiseks on oluline roll koostööl pere, kooli ja õpetajate vahel.

1.3. Töö uurimisprobleem, eesmärk ja uurimisküsimused

Toidutööstuse areng on muutnud inimeste toitumisharjumusi, suurendades küllastunud rasvade, transrasvhapete, suhkru ja soola tarbimist, samas kui kiudainete tarbimine on vähenenud (WHO, 2021). Ebatervislik toitumine on seotud mitmete terviseprobleemidega, sealhulgas on rasvumisega seotud haigused saanud üheks suurimaks globaalseks rahvaterviseprobleemiks (Albuquerque *et al.*, 2017). Koolil on oluline roll õpilaste toitumisharjumuste kujundamisel, pakkudes täisväärtuslikku ja toitaineterikast toitu, mis toetab vaimset heaolu ja enesehinnangut (Department of Education, 2020). Uuringud (López-Gil *et al.*, 2022; Parker *et al.*, 2020) on näidanud, et tervislikud toitumisharjumused aitavad parandada õpilaste akadeemilisi tulemusi ning õpetajate isiklikud toitumisharjumused võivad oluliselt mõjutada õpilaste käitumist ja harjumusi. Tervisliku toitumise edendamiseks on oluline luua koolides keskkond, mis soodustab tervislike harjumuste omandamist, vähendades sotsiaalset ebavõrdsust (Eustachio Colombo *et al.*, 2020).

Magistritöö uurimisprobleem on vähene ülevaade sellest, kuidas I kooliastme klassiõpetajad toetavad õpilaste tervislike toitumisharjumuste kujundamist ning milliste väljakutsetega nad selle protsessi käigus kokku puutuvad. Oluline on uurida just klassiõpetajate kogemusi, kuna nooremas kooliastmes on aju ja keha areng eriti intensiivne ning just sel perioodil kujunevad laste toitumisharjumused ja -eelistused kogu eluks (The Food Foundation, 2025). Õpetajate rolli mõistmine aitab paremini luua tervist toetava koolikeskkonna ning annab ülevaate, millist tuge vajavad õpetajad selles rollis. Sellest tulenevalt on magistritöö eesmärk välja selgitada klassiõpetajate kogemused ja väljakutsed I kooliastme õpilaste tervislike toitumisharjumuste kujundamisel.

Uurimisprobleemist ja eesmärgist lähtuvalt püstitati kaks uurimisküsimust.

1. Millised on klassiõpetajate kogemused I kooliastmes õpilaste tervislike toitumisharjumuste kujundamisel?
2. Milliste väljakutsetega on klassiõpetajad I kooliastmes tervisliku toitumise põhimõtteid kujundades kokku puutunud?

2. Metoodika

Töö eesmärgist ja uurimisküsimustest tulenevalt kasutati kvalitatiivset lähenemisviisi, et selgitada välja klassiõpetajate isiklikud arvamused ja kogemused. Kvalitatiivse sisuanalüüsi puhul on arvulistest tulemustest olulisem leida ja seostada tähenduslik info uurimisküsimustega, mis võimaldab arvesse võtta autori vihjeid ning neid erinevalt tõlgendada (Kalmus *et al.*, 2015).

2.1. Valim

Uuringus kasutati mugavusvalimit. Mugavusvalimi puhul toimub uuritavate valik lihtsa kättesaadavuse ja koostöövalmiduse põhimõttel (Õunapuu, 2012). Valim põhineb kindlatel kriteeriumitel: 1) vähemalt 1-aastane õpetamise kogemus esimeses kooliastmes; 2) hetkel tegevõpetajana koolis töötamine; 3) pedagoogiline kõrgharidus. Intervjuu kokkuleppimiseks ja nõusoleku kinnitamiseks võeti uuritavatega ühendust e-kirja teel. Uurijad tutvustasid ennast, selgitasid uuringu eesmärgi ja tulemuste kasutamist, teavitasid prognoositavast ajakulust ning intervjuu salvestamise soovist (Tartu Ülikooli eetikakeskus; 2023).

Kvalitatiivse uurimuse puhul moodustub valim seni, kuni saavutatakse küllastumine ehk kuni ei ilmne enam uusi aspekte (Õunapuu, 2012). Uuringus osales 20 töötavat klassiõpetajat. Kõik intervjuus osalenud õpetajad on naissoost ja nende pedagoogiline

tööstaaž ulatub kolmest kuni 43 aastani. Kuigi kõik osalejad täidavad klassiõpetaja ametit, omavad kolm neist alternatiivset pedagoogilist haridust, neist kaks on eripedagoogid ning üks koolieelse lasteasutuse õpetaja. Kolm vastanut töötavad eritoe klassis ja kaks õpetavad tõhustatud toe rühmas. Kõik õpetajad annavad I kooliastmes põhiaineid, lisaks annavad 11 õpetajat tunde ka II kooliastmes (muusika, inglise keel, kunst, matemaatika, eesti keel, kirjandus, ettevõtlusõpe, informaatika, loodusõpetus), üks õpetaja annab tunde ka III kooliastmes (eesti keel, kirjandus). Ülevaade uuritavate andmetest on esitatud tabelis (vt lisa 1). Klassiõpetajate nimed on asendatud pseudonüümidega Õ1–Õ20, kuna on oluline tagada intervjuueeritavate konfidentsiaalsus (Mäesalu, 2023). Uuringus osalemine oli vabatahtlik ja kõikidelt osalejatelt küsiti intervjuu salvestamiseks nõusolekut.

2.2. Andmekogumine

Uuringus kasutati individuaalseid poolstruktureeritud intervjuusid. See meetod võimaldab kasutada eelnevalt koostatud küsimuste kava, säilitades samas paindlikkuse küsimuste järjekorra muutmiseks ja täpsustavate küsimuste esitamiseks vastavalt vestluse kulule (Lepik *et al.*, 2014). Intervjuukava (vt lisa 2) koostati töö eesmärgist ja uurimisküsimustest lähtuvalt. Küsimused olid jagatud teemaplokkideks ning sisaldasid lisaks põhiküsimustele ka alaküsimusi, mis käsitlesid õpetajate kogemusi, arusaamu tervislikust toitumisest ning toitumisharjumuste kujundamise väljakutseid. Küsimuste sõnastust lihtsustati vastavalt vajadusele ning vestluse käigus küsiti ka täpsustavaid küsimusi. Lõpposa küsimus andis osalejatele võimaluse jagada vabas vormis praktilisi ettepanekuid või lisainfot, mida nad pidasid oluliseks ära mainida.

Enne põhiintervjuude läbiviimist viidi töö eesmärgist lähtuvalt läbi prooviintervjuu, et testida küsimuste selgust, loogikat ja asjakohasust. Intervjuus osalenud õpetajat teavitati, et tegemist on prooviintervjuuga, kuid tema vastuseid võidakse kasutada ka lõputöös. Kuna intervjuu kulges sujuvalt ning andis sisulist teavet, ei olnud kava muutmine vajalik. Uuritava nõusolekul kaasati prooviintervjuu tulemused ka põhiuuringusse. Intervjuude läbiviimine toimus ajavahemikus 17.02–10.03.2025. Kokku viidi läbi 20 intervjuud: 4 õpetajaga veebikeskkonnas Zoom ning 16 õpetajaga kohtuti nende töökohtades. Ühe intervjuu kestus oli keskmiselt 25 minutit (pikim 35 ja lühim 16 minutit).

Intervjuude läbiviimisel järgiti uurimuse eetilisi põhimõtteid. Osalejaid teavitati intervjuu eesmärgist, salvestamisest ning nende õigusest katkestada intervjuu või keelduda üksikutest vastustest (Lepik *et al.*, 2014). Nõusoleku saamise järel salvestati intervjuud Helisalvesti rakenduse abil. Salvestised ja nendest tulenevad kirjalikud dokumendid

säilitatakse kuni ühe kuu jooksul pärast magistritöö kaitsmist, seejärel need hävitatakse. Ligipääs andmetele on kogu säilitusperioodi vältel piiratud üksnes töö autoritega. Lähtuti Tartu Ülikooli eetikakeskuse (2023) suunistest, mille kohaselt on oluline austada osalejate vabatahtlikkust, tagada privaatsus ja kaitsta nende heaolu.

2.3. Andmeanalüüs

Intervjuud transkribeeriti koheselt pärast nende läbiviimist, muutes helifailid kirjalikeks tekstideks (Linno, 2020). Selleks kasutati Tallinna Tehnikaülikooli Küberneetika Instituudi veebipõhist kõnetuvastusprogrammi (Olev & Alumäe, 2022). Ebatäpsuste vältimiseks kuulati helifaile pärast automaatset transkriptsiooni korduvalt üle ning vajadusel kohendati sõnastust. Seejärel eemaldati intervjuudest kogu personaalne info ning nimed asendati pseudonüümidega. Helifailid kustutati, et tagada töö vastavus eetikanõuetele. Transkriptsioonid vormistati MS Wordi dokumentidena, kasutades kirjastiili Times New Roman, -suurust 12 ja reavahet 1,5 (vt lisa 3). Ühe intervjuu kirjalik tekst oli keskmiselt 8 lehekülge (pikim 11 lk ja lühim 3 lk).

Andmete analüüsimiseks kasutati induktiivset meetodit, mille käigus leiti ja märgiti tekstis tähendusrikkad üksused, mis olid uurimisküsimustele vastavad. Usaldusväarsuse tagamiseks sooritati kaaskodeerimine. Esmalt kodeerisid töö autorid iseseisvalt ühte intervjuud, seejärel arutlesid saadud koodide sobivuse üle. Koodide usaldusväarsuse tagamiseks viidi läbi kaaskodeerimine, mille käigus üks töö autor kordas teise autori varasemalt kodeeritud intervjuu analüüsi. Erinevuste tekkimisel arutati need läbi ning lepidi kokku lõplikud koodid, et suurendada tulemuste usaldusväärsust ja läbipaistvust. Saadud koodid kategoriseeriti (Kalmus *et al.*, 2015) ja selle tulemusena moodustus 2 koodipuud (vt lisa 4 ja 5).

3. Tulemused

Magistritöö eesmärk oli välja selgitada klassiõpetajate kogemused ja väljakutsed I kooliastme õpilaste tervislike toitumisharjumuste kujundamisel. Intervjuude tulemused esitatakse uurimisküsimuste kaupa ning nende illustreerimiseks kasutatakse kaldkirjana tsitaate.

3.1. Õpetajate kogemused tervislike toitumisharjumuste kujundamisel

Esimene uurimisküsimusega sooviti välja selgitada, millised on klassiõpetajate kogemused I kooliastmes õpilaste tervislike toitumisharjumuste kujundamisel. Õpetajate kogemuste kohta kujunes vastustest viis peakategooriat, kolmteist alamkategooriat ja üheksa koodi (vt lisa 4).

Esimene kategooria oli *teema olulisus*, mille alla kuulub varajane sekkumine, juhendamine ja eluks ettevalmistamine. Klassiõpetajad peavad tervislike toitumisharjumuste kujundamist oluliseks, kuna nad veedavad lastega suure osa päevast, luues usaldusliku suhte, mille kaudu on võimalik suunata igapäevaseid valikuid. Õpetajate sõnul ei pruugi kõik pered toitumisteenat kodus väärtustada ega teadlikult käsitleda, mistõttu lasub koolil ja klassiõpetajal oluline roll tasakaalustava mõju pakkumisel. Algklassides kujunevad esmased harjumused ja hoiakud, mistõttu on selles vanuses laste suunamine eriti tõhus. Õpetaja pidev kohalolu, sealhulgas sööklas, võimaldab teadlikke valikuid märgata, toetada ja vajadusel suunata. Eeskujuna toimimine ning toidu ja eluoskuste lõimimine õppetöösse aitab tugevdada laste terviseteadlikkust ja üldist heaolu. Õpetajad peavad seda eriti tähtsaks olukorras, kus ühiskonnas kasvab ülekaaluliste laste arv, mille peamiseks põhjusteks peetakse vähest liikumist, liigset ekraaniaega ja ebatervislikku toitumist. Seetõttu rõhutavad nad vajadust pöörata toitumisteenadele järjepidevat ja teadlikku tähelepanu. Intervjueeritud klassiõpetajad käsitlevad teemat erineva sagedusega – alates igapäevasest lõimimisest kuni vajaduspõhise käsituseni. Õpetajate motivatsiooni toetab teadmine vastutusest laste heaolu eest ning veendumus, et tervislikud harjumused toetavad laste arengut, õpivõimet ja elukestvaid valikuid.

Ma arvan, et kui õpetaja on ees tervisliku toitumise ja füüsilise koormuse trendide propageerija, siis siin ei ole mingit raskust. Ma ei mõtle kunagi selle peale, et ma seda teen, vaid see nagu ongi minu elu osa. (Õ4)

Teise suure kategooria moodustab *õpetaja roll*, mille alla kuulub eeskujuks olemine, motiveerimine ja arengu märkamine. Intervjueeritavate hinnangul on õpetaja roll õpilaste toitumisharjumuste kujundamisel oluline, kuid piiratud, kuna laste valikuid mõjutavad oluliselt kodused harjumused. Olulise mõjutajana toodi esile õpetaja igapäevast eeskujut, näiteks tervislike valikute tegemist sööklas, mis mõjutab õpilaste hoiakuid ja toitumiskäitumist. Algklasside õpilased on vastuvõtlikumad uutele teadmistele, mistõttu saab õpetaja selles vanuses toetada tasakaalustatud toitumise põhimõtete mõistmist ja julgustada uute toitute proovimist. Huvi tervisliku toitumise vastu kujundatakse mitmekesiste, mänguliste ja eluliste meetodite abil, näiteks kasutades erinevate meelte rakendamise ülesandeid, mängides poodi või kujundades värvilisi toidutaldrikuid. Motivatsiooni toetavad

samuti preemiasüsteemid ja võistluslikud tegevused. Õpetajad peavad oluliseks märgata õpilaste arengut, mis avaldub näiteks tervislike suupistete ja mitmekesise lõuna eelistamises. Õpetajad tunnevad, et kuigi teadlikkus koolikeskkonnas on suurenenud, on harjumuste kujunemine pikaajaline protsess, mida mõjutab oluliselt perepoolne toetus.

Näiteks peale jõule ütlen, et oleme nii palju kommi söönud, et peame saama need juurviljad kõhtu. Kes siis missuguseid variante pakub, kuni selleni, et veeretame Brüsseli kapsast suhkrus ja ma tuletan meelde, et koolis ei ole suhkrut, see ei sobi. Siis tekibki see laste omavaheline võistlus, kui üks ikkagi selle ära sööb, siis tahab teine ka proovida. Nad mängivad natukene tola ka, üks pigistab silma kinni ja neelab selle kapsa alla ja pärast joob pool klaasi vett peale. Eks ta on natukene tsirkus, aga samas ma olen mõelnud, et kool peabki olema lõbus ja kui see juurikas sellisel moel sinna kõhtu satub, siis minu pärast lasku käia. (Õ11)

Kolmanda suure kategooria moodustavad *õppetegevused*, mille alla kuuluvad teoreetilised ja praktilised tegevused. Teoreetilise käsitluse raames kasutatakse temaatiliste tekstide lugemist, õpetaja või kooliõe loenguid, visuaalide, näiteks toidupüramiidi, taldrikureegli analüüsi ning audiovisuaalseid materjale, mis aitavad illustreerida toitumise mõju tervisele. Praktiliste meetoditena rakendatakse arutelusid, gruppitöödena näiteks plakatite ja retseptide kavandamist, ühist toiduvalmistamist ning taimede kasvatamist. Valmistatakse lihtsamaid toite, nagu smuutid, salatid ja võileivad, kasvatatakse söödavaid taimi, sealhulgas hernes, redis ja sibul. Lisaks toetatakse teemat klassiväliste tegevuste, õppekäikude ja klassiõhtute kaudu. Esile tõsteti haridusprogramme ning tervislike valikute soodustamist ühiselt kehtestatud toidureeglite abil õppekäikudel ja klassiõhtutel. Õpetajad eelistavad praktilisi meetodeid, kuna need suurendavad õpilaste osalust, toetavad teadmiste kinnistamist ja suunavad teadlike toiduvalikute poole. Teooriat peetakse seejuures tõhusaks eeldusel, et see seotakse praktilise kogemusega.

Teooria võib tunduda kuiv ja raskemini meelde jääda, eriti kui puudub seos igapäevaeluga. Õpilastele meeldivad mängulised tegevused, näiteks viktoriinid. See tekitab positiivseid emotsioone ja suurendab huvi teema vastu. Teoreetilised tunnid ja arutelud annavad vajalikud põhiteadmised (...), praktilised tegevused aitavad neid teadmisi kinnistada ja siduda igapäevaeluga (...). (Õ19)

Intervjuueritavad tõid välja mitmeid praktilisi tegevusi, mida nad soovivad klassiõpetajatele tervislike toitumisharjumuste kujundamiseks. Üheks enim soovitatud tegevuseks on toiduvalmistamine, mis soodustab õpilaste aktiivset osalust ja toetab tervislike valikute tegemist. Sagedaseks soovituseks oli ka tervislike vahepalade toomine klassi, näiteks snäki või auhinnana kasutamiseks. Samuti peeti tõhusaks suhkrusisalduse visualiseerimist ning meeltega tajumise ülesandeid, mis võimaldavad tajuda toiduainete omadusi interaktiivsel ja huvitaval viisil. Lisaks soovitati lõimida toitumisteemasid eri õppeainetesse

ning rakendada projektipõhiseid tegevusi, nagu juur- ja köögiviljade kasvatamine, et toetada teema seostamist igapäevaeluga. Õpetajad tõid välja, et õpilaste vanus mõjutab praktiliste tegevuste tõhusust, kuna nooremad lapsed omandavad teadmisi paremini mänguliste ja kogemuslike meetodite kaudu, samas kui vanemates klassides, kuhu lisandub eakaaslaste mõju, saab kasutada keerukamaid tegevusi.

Neljanda peakategooria moodustab *õppematerjal*, mille alla kuulub õpik, töövihik ning lisamaterjal. Tervislike toitumisharjumuste kujundamisel rakendavad õpetajad mitmekülgseid õppematerjale, kus õpik ja töövihik on aluseks, kuid kuna nende informatsioon on õpetajate arvates piiratud, otsitakse aktiivselt teema arendamiseks täiendavat materjali. Suur osa intervjuueeritavaid kasutab õpikuid ja töövihikuid, mida täiendatakse visuaalsete abimaterjalidega, nagu illustratsioonid, plakatid ja videod. Õppimise kaasavamaks muutmiseks kasutatakse digivahendeid, näiteks mängu Kahoot!, mille abil teadmisi kinnistada. Mõned klassiõpetajad on õppematerjale kohandanud, lisades täiendavat teavet ja ajakohastades olemasolevat informatsiooni.

Viienda peakategooria moodustavad *koolivälised mõjutajad*, mille alla kuuluvad kodu, sõbrad ja meedia. Suurimaks mõjutajaks peavad õpetajad lapsevanemaid, kelle hoiakud ja harjumused kujundavad laste toitumisvalikuid. Lastevanemate tagasiside praktilistele tegevustele on valdavalt positiivne, eriti seoses koolitoidu tervislikkuse edendamisega sööklas, klassiõhtutel ja väljasõitudel. Samas märgiti, et lapsevanemate kaasatus sõltub sageli nende ajalisest ja isiklikust ressursist. Sõprade mõju toitumisvalikutele hinnatakse algklassides veel tagasihoidlikuks, kuid olulisust eeldatakse kasvavat vanuse lisandudes. Meediakajastus mõjutab samuti õpilaste toitumiskäitumist, kuid õpetajad tõid esile, et pidevalt muutuvad ja vastuolulised sõnumid võivad põhjustada segadust. Seetõttu peeti vajalikuks tasakaalustatud ja selgemat avalikku kommunikatsiooni, et toetada laste tervislike toitumisharjumuste kujunemist.

Näen ohukohti selles osas, et see internetimaailm võib tekitada inimestele segadust ja valearusaamu (...). Isehakanud tervisetargad võivad oma soovitustega rohkem kahju kui kasu tuua (...). (Õ17)

3.2. Õpetajate väljakutsed tervislike toitumisharjumuste kujundamisel

Teise uurimisküsimusega sooviti teada saada, milliste väljakutsetega on klassiõpetajad I kooliastmes tervisliku toitumise põhimõtteid kujundades kokku puutunud. Väljakutsete kohta kujunes vastustest neli peakategooriat, kaksteist alamkategooriat ja üheksa koodi (vt lisa 6).

Esimeseks väljakutseks on klassiõpetajate hinnangul tervisliku toitumise ja eluviisi *ebapiisav käsitus õppematerjalides*. Seetõttu sõltub teema käsitlemise ulatus sageli õpetaja

isiklikust initsiatiivist. Õppematerjalide valikul peetakse oluliseks nende kvaliteeti, usaldusväarsust ja vastavust õpilaste vanusele, eelteadmistele ning klassi eripäradele. Intervjueeritavad rõhutasid ka vajadust seostada teoreetilisi teadmisi praktiliste tegevustega, et suurendada õpilaste huvi ja toetada teadmiste kinnistumist.

Algklassides küll seda toitumise teemat kui sellist on ikka küllaltki vähe, kui võrrelda näiteks prügi sorteerimisega, mis on viimasel ajal väga populaarne teema (...). Võiks olla näiteks niisugune tervisliku toitumise vihik. Seda saaks läbi mitme aasta täita ning võiks olla lastele päris huvitav. (Õ16)

Teise olulise väljakutsena tõid õpetajad välja *puuduliku teadlikkuse* tervisliku toitumise teemal. Klassiõpetajad tunnevad vastutust jälgida ajakohast ja usaldusväärset teavet, kuid info ülekülluses orienteerumine ning usaldusväärse teabe eristamine võib olla keeruline. Õpilaste jaoks võib väljakutseks olla harjumuspäraste koduste toitumismustrite muutmine, eriti kui need ei ühti koolis käsitletavate tõekspidamistega. Täiendavateks mõjuteguriteks on sotsiaalmeedia, reklaamid ja eakaaslaste hoiakud. Kuigi õpetajad usuvad, et paljud lapsevanemad omavad teadmisi tervislikust toitumisest, peetakse takistuseks sageli mugavuse eelistamist teadlikule valikule.

Samas praktiliste tegevustega klassis, olen tähele pannud laste nõrka teadvust toitumise osas. Juur- ja puuviljade värvimisel on esinenud tihti segadust, laps ei tea mis värvi on kartul või kaalikas? Võib järeldada, et ta pole neid toiduaineid varem värskel kujul näinud või sööbki ainult poolfabrikaate? See annabki olulise väljundi õpetajatele - palun tegelege teemaga ja ärge arvake, et tänapäeva laps on kapsapõllul sündinud ja teab toidust kõike, täna tuleb kõik toiduained ja nende tervislikkus klassis selgeks teha. (Õ12)

Kolmanda kategooriana kujunes intervjuu vastuste põhjal väljakutseid esitava tegurina *aja- ja ressursipuudus*. Õpetajad tõid esile, et suur töökoormus ning mahukas õppekava piiravad võimalusi käsitleda toitumisega seotud teemasid piisava põhjalikkusega. Samuti mainiti koolikeskkonnaga seotud kitsaskohti, eelkõige ruumipuudust, mis takistab kodundusklasside regulaarset kasutamist ning seeläbi piirab praktiliste tegevuste, nagu toiduvalmistamise, rakendamist. Lisaks väljendasid klassiõpetajad muret söögivahetundide lühikese kestuse üle, mis võivad soodustada kiirustamist ja takistada täisväärtusliku toidukorra nautimist. Täiendava tegurina toodi välja ka majanduslikke piiranguid, kus perede hinnatundlikkus võib mõjutada igapäevaseid toiduvalikuid, muutes tervislike alternatiivide kättesaadavuse piiratumaks ning mõjutades seeläbi laste toitumisharjumusi.

Nad söövad ka väga kentsakalt, (...) ta tõstab seal kaks kartulit, natukene riisi lusikaga sinna kartuli kõrvale ja siis veel tatart sinna kolmandaks juurde. Kastet ei võta ja sööb seda kuiva toitu (...). Liha nad söövad harva, kuid õnneks suppe söövad päris hästi ja mitte ainult sellepärast, et saada magustoitu. (Õ17)

Neljanda väljakutsena tõid intervjueeritavad esile *toitumise erisused*, mis tulenevad usulistest veendumustest, pere isiklikest dieedieelistustest või tervislikest piirangutest. Sellised individuaalsed toitumisvalikud võivad mõjutada õpilaste valmisolekut vastu võtta õpetaja poolt vahendatud teavet tervisliku toitumise kohta. Õpetajad tõid esile, et usulistest veendumustest lähtuvad toitumiskiirangud võivad tekitada neis ebakindlust, näiteks võib teatud toidugruppide vältimine jätta mulje tasakaalustamata toitumisest. Lisaks rõhutati, et laste toidulaud peab olema võimalikult mitmekesine ning piiranguid tuleks rakendada eeskätt meditsiinilistel põhjustel. Täiendava väljakutsena nimetati toidutalumatusi ja -allergiaid, mis mõjutavad õpilaste igapäevaseid toitumisharjumusi. Siiski leidsid õpetajad, et õpilased on oma eripäradest üldjuhul teadlikud ning suudavad oma toitumist iseseisvalt jälgida, mistõttu ei kujune need olukorrad õpetajate hinnangul oluliseks takistuseks.

Ma ei saa ju lapsevanemale dikteerida, kuidas tema oma kodus süüa tegema peaks. Ma võin rääkida ja selgitustööd teha, aga lõpuks jääb ikkagi see lapsevanema vastutada, mida tema oma lapsele kodus süüa annab. (Õ17)

4. Arutelu

Magistritöö eesmärk oli välja selgitada klassiõpetajate kogemused ja väljakutsed I kooliastme õpilaste tervislike toitumisharjumuste kujundamisel. Uurimisküsimustest lähtuvalt arutletakse peamiste tulemuste üle, toetudes teooriale ja varasematele uuringutele. Samuti käsitletakse töö piiranguid, praktilist väärtust ning esitatakse ettepanekuid tulevasteks uuringuteks.

4.1. Kogemused toitumisharjumuste kujundamisel

Esimese uurimisküsimusega sooviti välja selgitada, millised on klassiõpetajate kogemused I kooliastmes õpilaste tervislike toitumisharjumuste kujundamisel. Uurimuse tulemused osutavad, et klassiõpetajad peavad tervislike toitumisharjumuste kujundamist I kooliastme õpilaste seas oluliseks ning tunnetavad oma rolli selles protsessis vastutusrikkana. Intervjuudes tõid õpetajad esile mitmesuguseid õpetamisstrateegiaid ja õppevorme, mida nad igapäevases õppetöös rakendavad, rõhutades ühtlasi sobivate õppematerjalide ning koolivälise keskkonna rolli toitumisharjumuste kujundamisel. Saadud andmestik peegeldab õpetajate kogemuste mitmekesisust ja praktilist lähenemist tervislike toitumisharjumuste kujundamisele I kooliastmes.

Intervjuudest selgus, et klassiõpetajad peavad tervislike toitumisharjumuste kujundamist oluliseks osaks laste igakülgeks arenguks ja eluks ettevalmistamiseks. Õpetajate hinnangul on varajane juhendamine ja toitumisalane harimine vajalik just seetõttu,

et I kooliastmes kujunevad esmased teadmised, hoiakud ja harjumused, mis võivad mõjutada laste tulevast tervisekäitumist. Sarnaselt rõhutab ka Suurbritannia aruanne (The Food Foundation, 2025), et lapsepõlves omandatud toitumisharjumustel on pikaajaline mõju ning varajane sekkumine võib aidata ennetada hilisemaid terviseprobleeme. Albuquerque jt (2017) uuring osutab, et laste varajane kokkupuude ülitöödeldud toitudega mõjutab oluliselt nende toidueelistusi, mis omakorda võib kujundada ebatervislikke harjumusi kogu eluks. Seetõttu nähakse toitumisharjumuste varajast kujundamist koolikeskkonnas mitte üksnes haridusliku, vaid ka tervist toetava ja ennetava tegevusena, mis potentsiaalselt mõjutab lapsi terveks nende eluks.

Uuringus osalejad tajusid oma rolli toitumisharjumuste kujundamises mitmekesiselt ja vastutustundlikult, ulatudes eeskujuks olemisest õpilaste motiveerimiseni ja arengu märkamiseni. Klassiõpetajad rõhutasid, et neil on võimalus julgustada lapsi uusi toite proovima ja aidata luua positiivseid hoiakuid tervisliku toitumise suhtes. Sarnasele järeldusele jõudsid ka Aydın jt (2021), kes tuvastasid, et Austraalia õpilased tajuvad algklassiõpetajat usaldusväärse täiskasvanuna, kelle nõuandeid kuulatakse ja järgitakse. Sellel on suur roll, kuna laste maitsemeeled on alles kujunemisejärgus. Seetõttu on oluline tutvustada lastele mitmekesist toitu, et kujuneksid teadlikud ja püsivad harjumused.

Intervjuueritavad klassiõpetajad väitsid, et kuigi toitumisharjumuste kujunemine on pikk protsess, toob järjepidev juhendamine ja positiivne suhtumine kaasa soovitud arengu. Nii Iirimaa uuringus (Mooney *et al.*, 2023) kui ka Eesti klassiõpetajate kogemused rõhutavad et toitumise teadlikkuse kujundamine eeldab järjepidevat teema käsitlemist kogu koolikeskkonnas. Toetamiseks laste harjumuste kujunemist, on oluline võimaldada kõigile õpilastele teadmised tervisliku toitumise põhimõtetest ning luua toetav koolikeskkond (Eustachio Colombo *et al.*, 2020). Seega võib järeldada, et klassiõpetaja on võtmeisik laste toitumise teadlikkuse ja harjumuste kujunemisel, mistõttu on oluline tagada õpetajatele vajalikud tingimused ja toetus selle rolli täitmiseks.

Õppetegevustena töid klassiõpetajad intervjuudes välja nii teoreetilisi kui ka praktilisi tegevusi, kuid eelistasid siiski praktilisi meetodeid, kuna need aitavad õpilastel paremini osaleda ja toetavad tõhusamalt teoreetiliste teadmiste kinnistumist ning seoste loomist igapäevaeluga. Praktiliste tegevuste seas oli populaarseimaks ideeks ühiselt toidu valmistamine, mis annab õpilastele võimaluse osaleda kogu protsessis alates ettevalmistusest kuni lõpptulemuseni. Sarnase järelduseni jõuti ka Hispaanias, kus uuringus (Allirot *et al.*, 2016) leiti, et laste kaasamine toiduvalmistamisse soodustab nende hilisemaid tervislikumaid toiduvalikuid.

Klassiõpetajad tõid intervjuudes välja ka mitmeid teisi praktilisi tegevusi, nagu taimede kasvatamine klassiruumis, motiveerivad võistlused ja lihtsamate toitude valmistamine vahepalana, mis oli kooskõlas Iirimaa uuringu (Mooney *et al.*, 2023) tulemustega. Lisaks mainisid Eesti õpetajad kompimise ja maitsmise ülesandeid, kus lapsed kasutavad erinevaid meelelundeid, et ära arvata toiduained. Selliseid ülesandeid toetas ka hiljutine uuring (Varela *et al.*, 2025), mis kinnitab, et söömine hõlmab kõiki meeli. See aitab meil vältida potentsiaalselt kahjulikke aineid ja samal ajal stimuleerida söögiisu, kui toit on ahvatlev või lõhnab hästi (Varela *et al.*, 2025). Praktilised tegevused, mis kaasavad õpilasi aktiivselt toidu valmistamise ja toiduteemade uurimisse, aitavad tõhusamalt arendada lastes toitumise teadlikkust ja kujundada tervislikke toitumisharjumusi, pakkudes samal ajal väärtuslikke oskusi igapäevaeluks.

Kuigi intervjuudes tõid klassiõpetajad välja erinevaid õppematerjale, nagu õpik, töövihik ja lisamaterjalid, on teoreetiline alus, mis käsitleks materjalide valikute mõju tervislike toitumisharjumuste kujundamisel, suhteliselt piiratud. Uuringu tulemused näitasid, et Eesti õpetajad täiustavad õpikute ja töövihikute sisu sageli visuaalsete abimaterjalide ning digivahenditega. Kõige rohkem soovitasid nad kasutada visuaalseid materjale, nagu videod ja pildid, kuna need köidavad õpilaste tähelepanu ja tekitavad suuremat huvi teema vastu. Sarnaseid järeldusi saab teha ka Austraalia algklassiõpetajate kogemusi käsitlevast uuringust, kus selgus, et õpetajad kasutavad tervislike toitumisharjumuste õpetamisel Eesti õpetajatega sarnaseid vahendeid (Aydin *et al.*, 2022). Kuna teiste riikide uuringutes ei ole õppematerjalide valikut eraldi käsitletud, on keeruline võrrelda Eesti õpetajate kogemusi teiste õpetajatega. See viitab vajadusele põhjalikumalt uurida, kuidas erinevad õppematerjalid toetavad laste tervislike ja eluliste oskuste kujunemist igapäevaelus.

Kooliväliste mõjutajatena tõid klassiõpetajad esile kodu, sõbrad ja meedia. Intervjueeritud klassiõpetajate arvates on laste suurimad mõjutajad lapsevanemad, kuna nende hoiakud ja harjumused mängivad olulist rolli toitumisharjumuste kujundamisel. Sarnasele järeldusele jõuti ka Türgi ja Taani uuringutes (Andersen *et al.*, 2016; Yüksel & Çengel-Schoville, 2020), kus õpetajad hindasid perede mõju toiduvalikutele suuremaks kui kooli või sõprade. Samuti toetas Ahrensi (2015) uuring, et laste toidueelistusi kujundavad nii kultuurilised kui ka keskkonnategurid. Sealhulgas mõjutab laste toitumisharjumusi meedia, näiteks televisioon, mille mõju on samuti erinevates riikides sarnane (Ahrens, 2015). Seetõttu on koolivälised mõjutajad, eriti kodu ja meedia, olulised tegurid laste toitumisharjumuste kujundamisel, mis toob esile vajaduse kooli ja kodu koostöö tugevdamiseks, et tagada tervislike toitumisharjumuste omandamine juba varases eas.

4.2. Väljakutsed toitumisharjumuste kujundamisel

Teise uurimisküsimusega sooviti välja selgitada, milliste väljakutsetega on klassiõpetajad I kooliastmes tervisliku toitumise põhimõtteid kujundades kokku puutunud. Uuringus osalenud õpetajate kirjeldatud kogemustest ilmnis mitmeid keerukusi, millega nad on tervisliku toitumise põhimõtete kujundamisel kokku puutunud. Kõige enam tõsteti esile õppematerjalide vähesust, piiratud teadmisi toitumise teemal, ajapuudust õppetöös ning õpilaste toitumise individuaalseid eripärasid. Need väljakutsed viitavad sellele, et õpetajad vajavad rohkem tuge ja ressursse, et tervisliku toitumise teemat süsteemselt ja tõhusalt käsitleda.

Esimeseks väljakutseks pidasid intervjueeritavad õpetajad tervisliku toitumise ja eluviisi vähest käsitlust õppematerjalides, mistõttu sõltub teema käsitlemine suuresti õpetaja enda initsiatiivist ja teadlikkusest. Sarnaste raskustega puutuvad kokku Austraalia ja Norra õpetajad, kelle jaoks on probleemiks ebapiisavad õppevahendid, teadmised ja motivatsioon (Ask *et al.*, 2020; Aydin *et al.*, 2021). Õpetaja peab leidma usaldusväärseid ja vanusele ning klassi eripärale sobivaid materjale. Intervjueeritavad tõid esile ka praktiliste tegevuste tähtsuse toitumisteemade käsitlemisel, mis on kooskõlas Hispaanias korraldatud uuringuga (Allirot *et al.*, 2016), kus leiti, et laste kaasamine toiduvalmistamisse mõjutab positiivselt nende toiduvalikuid ja suurendab köögiviljade tarbimist. See viitab vajadusele integreerida praktilised kogemused süsteemselt tervisliku toitumise õpetamisse ka Eesti algklassides.

Teiseks väljakutseks, mida intervjueeritavad klassiõpetajad esile tõid, oli toitumisalane puudulik teadlikkus. Õpetajad tunnetasid vastutust eraldada infotulvas usaldusväärne ja lastele sobiv teave, mis sarnaneb Austraalia ja Norra õpetajate kogemustega (Ask *et al.*, 2020; Aydin *et al.*, 2021). Sarnaselt teiste riikide õpetajatega kogevad ka Eesti õpetajad, et lapsed tulevad kooli juba väljakujunenud toitumisharjumustega, mida võib olla keeruline muuta, eriti juhul kui kodused praktikad erinevad koolis edendatavatest tervislikest väärtustest. Seetõttu vajab õpetaja tõhusaks tegutsemiseks nii kvaliteetseid õppematerjale kui ka vanemate ja koolikeskkonna tuge.

Olukorda raskendavad meediast ja eakaaslastest tulenev surve ning toidutööstuse pealetükkiv turundus. Euroopa riike kaasavast uuringust (Ahrens, 2015) selgus, et mõjutus meediast on seotud suurenenud rasva- ja suhkrusisaldusega toiduainete tarbimisega, mis suurendab laste terviseriske, sealhulgas rasvumist. Ka antud uuringu õpetajad tajusid, et tervislikke valikuid takistab ebatervisliku toidu domineeriv reklaam, kus maiustused ja karastusjoogid on esiplaanil ning puu- ja köögiviljad jäävad tahaplaanile (Varela *et al.*, 2025).

Sellises keskkonnas muutub õpetaja roll lapse toitumisele teadlikkuse toetamisel veelgi olulisemaks, eriti olukorras, kus iga kolmas Euroopa laps on ülekaaluline või rasvunud (WHO, 2021) ning Eestis täheldatakse sarnast muret (Gluškova *et al.*, 2021). Probleemi tõsidust ilmestab seegi, et enamik enne murdeiga ülekaalulisi lapsi jäävad ülekaaluliseks ka täiskasvanueas (Nittari *et al.*, 2019), mis rõhutab koolieelses ja algklasside eas tehtava töö pikaajalist mõju.

Klassiõpetajad töid esile ka lastevanemate mõju, mis väljendus sageli mugavuse eelistamises tervislikele valikutele. Õpetajate hinnangul mõjutavad vanemad laste toitumiskäitumist nii koju ostetava toidu kui ka laste toidueelistuste kujundamise kaudu, mis on kooskõlas ka Varela jt (2025) uurimistulemustega. Varajane kokkupuude ülitöödeldud ja ebatervislike toiduainetega kujundab laste maitsemeeli ning võib põhjustada püsivaid eelistusi kõrge rasva- ja suhkrusisaldusega toodete vastu (Albuquerque *et al.*, 2017). Probleemi ulatuslikkust näitab seegi, et erinevates riikides on kaalutud ühiskondlikke lahendusi, näiteks Türgi algklassiõpetajad töid välja vajaduse piirata valmistoitude müüki koolikeskkonnas (Yüksel & Çengel-Schoville, 2020), mis viitab õpetajate püüdlustele mõjutada toitumiskeskonda ka laiemalt kui ainult klassiruumis.

Kolmandaks valmistab probleeme tervislike toitumisharjumuste kujundamisel ka aja- ja ressursipuudus. Suur töökoormus ja mahukas õppekava tuli välja nii intervjueeritavate õpetajate kui teiste riikide uuringute puhul (Ask *et al.*, 2020; Aydin *et al.*, 2021; Mooney *et al.*, 2023). See omakorda ei võimalda käsitleda tervist edendavaid teemasid piisava põhjalikkusega, kuigi tervislik toitumine on inimeseõpetuse tundides käsitletav teema igas kooliastmes (Ainevaldkond „Sotsiaalsed”, 2023). Klassiõpetajad nimetasid väljakutsena ruumipuudust, eelkõige kodundusklasside kasutamist toidu valmistamiseks, mis tõusis esile ka Iirimaa õpetajate puhul (Mooney *et al.*, 2023). Seega ei sõltu tervisliku toitumise teemade käsitlemine üksnes õpetaja motivatsioonist, vaid eeldab ka piisavaid ressursse ja soodsaid õppekeskkonna tingimusi.

Lühikesed söögivahetunnid takistavad täisväärtusliku toidu rahulikku söömist ning soodustavad kiirustamist, mida rõhutasid nii uurimuses osalenud klassiõpetajad kui ka varasemad uuringud. Näiteks leidis Burg jt (2021), et pikemad lõunapausid soodustavad laste tervislikumaid toiduvalikuid, samas kui lühikese vahetunni korral väheneb märgatavalt puu- ja köögiviljade tarbimine. Rahalised piirangud mõjutavad perede toiduvalikuid, piirates tervislike alternatiivide kättesaadavust, nagu töid esile Eesti õpetajad. Samuti on majanduslikud tegurid probleemiks Austraalia ja Iirimaa õpetajatele, kuid nemad rõhutasid rohkem rahaliste piirangute mõju toiduvalmistamisele ja õppeprogrammide läbiviimisele,

mitte ainult perede valikutele (Aydin *et al.*, 2021; Mooney *et al.*, 2023). See näitab, et lisaks õpetaja motivatsioonile on tervislike toitumisharjumuste kujundamiseks vajalik süsteemne tugi nii kooli kui ka hariduspoliitika tasandil.

Lisaks valmistavad õpetajate töös väljakutseid toitumise erisused, mis võivad tulla nii usulistest tõekspidamistest, isiklikest eelistustest või tervislikest piirangutest. Intervjueeritud klassiõpetajad tunnevad, et usulistest veendumustest tulenevad toitumiskiirangud tekitavad neis ebakindlust ning võivad jätta mulje tasakaalustamata toitumisest. Laste mitmekesise toitumise olulisust ning tõendus põhjustest soovitud lähtumist, mis omakorda aitab säilitada või saavutada head tervislikku seisundit, rõhutasid nii uuringus osalejad kui ka Tervise Arengu Instituut (2025). Samuti on oluline arvestada toitumiskiirangutega, mis on seotud meditsiiniliste seisundite, allergiate ja vähese toitumiskogemusega, mis tõusis esile ka Norra õpetajate uuringus (Ask *et al.*, 2020). Intervjueeritavad õpetajad tunnevad, et enamasti on õpilased oma eripärast teadlikud, mistõttu ei valmista need erinevused õpetajatele suuri takistusi. Tervislike toitumisharjumuste kujundamine valmistab väljakutseid nii Eestis kui ka teistes riikides, kuid nende lahendamises omab olulist rolli koostöö perede, koolide ja õpetajate vahel.

4.3. Töö piirangud ning rakendamise- ja edasiarendusvõimalused

Käesoleva magistr töö üheks piiranguks on kitsendatud fookuse puudumine. Intervjuudes uuriti erinevaid tervislike toitumisharjumuste kujundamisega seotud teemasid, kuid töö ei ole kitsalt keskendunud ühele konkreetsele aspektile. Seda valikut põhjendas uurijate vajadus saada laiapõhjaline ülevaade õpetajate kogemustest, mis aitaks tuua esile erinevaid väljakutseid ja lahendusi. Lisaks on töö piiranguks piiratud arv Eestis korraldatud tervislike toitumisharjumuste kujundamise valdkonna uuringuid. Sellest tulenevalt on töö tulemusi võrreldud peamiselt mõningate kohalike ja rahvusvaheliste uuringutega, mis pakuvad konteksti, kuid ei pruugi kõiki uuringus kajastatud aspekte täielikult arvesse võtta.

Lisaks panusele õpetajate kogemuste uurimisse on käesoleval magistr tööil veel kaks olulist praktilist väärtust. Kvalitatiivne uurimisviis võimaldas mõista süvitsi I kooliastme klassiõpetajate kogemusi ja väljakutseid tervislike toitumisharjumuste kujundamisel. Uuring toob esile toetavad tegurid, nagu õpetaja isiklik eeskujud, ning takistused, sealhulgas ajapuudus ja napp õppematerjalide valik. Tulemused pakuvad väärtuslikku teavet koolijuhtkondadele ja õpetajatele, aidates suunata tegevusi ning arendada õpetajate valmisolekut ja oskusi tervisliku toitumise teemade tõhusamaks käsitlemiseks. Lisaks koguti intervjuude käigus õpetajate endi poolt tõhusaks hinnatud näiteid ja õppetegevusi, mille valik

on esitatud tulemuste peatükis ning koondatud ka loeteluna (vt lisa 6). Need praktikad pakuvad inspiratsiooni klassiõpetajatele, kes soovivad toitumisalaseid teemasid õppetöösse integreerida, toetades seeläbi teadlikumate ja tervemate põlvkondade kujunemist.

Edasistes uuringutes võib sarnast kvalitatiivset käsitlust rakendada ka koolieelses lasteasutuses või põhikooli teises ja kolmandas kooliastmes. Kuna tervislike toitumisharjumuste kujundamine on järjepidev protsess, mis areneb koos lapse kasvamisega, aitaks erinevates haridusetappides läbiviidud uuring mõista, kuidas õpetajate roll, kogemused ja toetuse vajadused muutuvad vastavalt laste arengutasemele. Teiseks võib uurida teooria ja praktika koosmõju toitumisalase teadlikkuse kujundamisel. Näiteks saab eksperimentaalselt võrrelda kolme erineva õpetamismudeli (teoreetiline, praktiline, kombineeritud) mõju õpilaste teadmistele ja harjumustele. Kolmandaks võimaldaks kvantitatiivne uuring suurema valimiga kaardistada õpetajate levinumaid probleeme ja vajadusi, andes laiemat ülevaadet olukorrast Eesti koolides. Lisaks on kasulik uurida toitumis- ja liikumisharjumuste seoseid, kuna mõlemad toetavad laste terviklikku arengut ning annavad õpetajatele võimaluse käsitleda terviseedendust laiemalt ja süsteemsemalt.

Tänu sõnad

Oleme väga tänulikud oma perekondadele, kes meid magistr töö kirjutamisel toetasid. Teie mõistvad ja julgustavad sõnad vajalikul hetkel andsid meile motivatsiooni intensiivsematel kirjutamise perioodidel. Samuti täname kõiki uuringus osalenud klassiõpetajaid, kes nõustusid ja leidsid aega, et meie küsimustele vastata. Oleme tänulikud, et nad nii avatult meiega oma mõtteid ja kogemusi jagasid. Kõige suurem tänu meie juhendajale, kes uskus meie magistr töö tema olulisusse ning jagas ideid töö parendamiseks. Tema professionaalne tagasiside ja innustavad sõnad toetasid meid kogu tööprotsessi vältel. Lõpuks soovime tänada üksteist, kuna selle magistr töö kirjutamine paaritööna on olnud väga õpetlik kogemus, mida toetas meie omavaheline koostöö, jagatud vastutus ning ühine pühendumus teemasse. Saime väärtuslikke õppetunde nii kirjutamis- kui ka koostööoskustes.

Autorsuse kinnitus

Magistritöö valmimisse panustasid mõlemad autorid võrdsel määral, täiendades teineteise tugevusi ning tehes koostööd kogu uurimisprotsessi vältel, sealhulgas uurimisküsimuste püstitamisel, teooriamaterjalide läbitöötamisel, andmete kogumisel ja anaüüsimisel ning töö lõppversiooni koostamisel. Jane Sepajõe vastutas suuremas mahus intervjuude läbiviimise eest, samas kui Sandra-Ly Öebius keskendus enam intervjuude transkribeerimisele. Töö kirjutamise esimeses etapis tegeles Jane peamiselt teoreetilise osa koostamisega, samal ajal kui Sandra-Ly keskendus uuringu tulemuste esialgsele analüüsile ja kokkuvõtete sõnastamisele; seejärel vahetati rollid, et tagada sisuline tasakaal ja mõlema autori panuse ühtlus. Ühiselt koostati intervjuude läbiviimise kava, viidi läbi kvalitatiivne andmeanalüüs, kodeeriti andmed ning kirjutati sissejuhatus, meetodika ja arutelu osa. Lisaks tegelesid mõlemad autorid aktiivselt allikatega, planeerisid koos töö ülesehitust ja korraldasid regulaarselt omavahelisi kokkusaamisi, et tagada sujuv koostöö kogu magistritöö kirjutamise ajal.

Kinnitame, et oleme koostanud ise käesoleva lõputöö ning toonud korrekselt välja teiste autorite ja toetajate panuse. Töö on koostatud lähtudes Tartu Ülikooli haridusteaduste instituudi lõputöö nõuetest ning on kooskõlas heade akadeemiliste tavadega.

Jane Sepajõe ja Sandra-Ly Öebius

/allkirjastatud digitaalselt/

14.05.2025

Kasutatud kirjandus

- Ainevaldkond „Sotsiaalne”. Põhikooli riiklik õppekava. Lisa 6 (2023). *Riigi Teataja I*, 08.03.2023, 1.
https://www.riigiteataja.ee/aktiis/1080/3202/3005/18m_pohi_lisa6.pdf#
- Agriculture and Rural Development (2023). *Strategy for the Implementation of the School Scheme in Estonia: From 2023/2024 to 2028/2029 School Year*.
https://agriculture.ec.europa.eu/document/download/4f47b777-004b-4894-b283-945f7b4af1d3_et?filename=ee-school-scheme-strategy-2023-08-01_2029-07-31_et.pdf
- Ahrens, W., on behalf of the IDEFICS consortium (2015). Sensory taste preferences and taste sensitivity and the association of unhealthy food patterns with overweight and obesity in primary school children in Europe – A synthesis of data from the IDEFICS study. *Flavour*, 4(1), 8. <https://doi.org/10.1186/2044-7248-4-8>
- Albuquerque, D., Nóbrega, C., Manco, L., & Padez, C. (2017). The contribution of genetics and environment to obesity. *British Medical Bulletin*, 123(1), 159–173.
<https://doi.org/10.1093/bmb/ldx022>
- Alliot, X., da Quinta, N., Chokupermal, K., & Urdaneta, E. (2016). Involving children in cooking activities: A potential strategy for directing food choices toward novel foods containing vegetables. *Appetite*, 103, 275–285.
<https://doi.org/10.1016/j.appet.2016.04.031>
- Andersen, S. S., Vassard, D., Havn, L. N., Damsgaard, C. T., Biloft-Jensen, A., & Holm, L. (2016). Measuring the impact of classmates on children’s liking of school meals. *Food Quality and Preference*, 52, 87–95.
<https://doi.org/10.1016/j.foodqual.2016.03.018>
- Ask, A. S., Aarek, I., Helland, M. H., Sandvik, C., & Aadland, E. K. (2020). The challenge of teaching food and health in the first four years of primary school in Norway. *Journal of the International Society for Teacher Education*, 24(1), 60–70.
https://www.researchgate.net/publication/344339136_The_Challenge_of_Teaching_Food_and_Health_in_the_First_Four_Years_of_Primary_School_in_Norway
- Aydin, G., Margerison, C., Worsley, A., & Booth, A. (2022). Australian Teachers’ Perceptions and Experiences of Food and Nutrition Education in Primary Schools: A Qualitative Study. *Australian Journal of Teacher Education*, 47(2), 61–75.
<https://doi.org/10.14221/ajte.2022v47n2.5>

- Aydin, G., Margerison, C., Worsley, A., & Booth, A. (2021). Parents' and teachers' views of the promotion of healthy eating in Australian primary schools. *BMC Public Health*, 21(1), 1788. <https://doi.org/10.1186/s12889-021-11813-6>
- Burg, X., Metcalfe, J. J., Ellison, B., & Prescott, M. P. (2021). Effects of Longer Seated Lunch Time on Food Consumption and Waste in Elementary and Middle School-age Children: A Randomized Clinical Trial. *JAMA Network Open*, 4(6), e2114148. <https://doi.org/10.1001/jamanetworkopen.2021.14148>
- Department of Education (2020). *Consultation Document: Draft Update to Nutritional Standards for School Food*. <https://www.readkong.com/page/draft-update-to-nutritional-standards-for-school-food-3651272>
- Eustachio Colombo, P., Patterson, E., Elinder, L. S., & Lindroos, A. K. (2020). The importance of school lunches to the overall dietary intake of children in Sweden: A nationally representative study. *Public Health Nutrition*, 23(10), 1705–1715. <https://doi.org/10.1017/S1368980020000099>
- Findholt, N., Izumi, B. T., Shannon, J., & Nguyen, T. (2016). Food-related practices and beliefs of rural US elementary and middle school teachers. *Rural and Remote Health*, 16(2). <https://doi.org/10.22605/RRH3821>
- Fung, J. (2021). *Rasvumise põhjused : kuidas edukalt kaalust alla võtta* (lk 23–34) Äripäev.
- Glušková, N., Nelis, L., & Nurk, E. (2021). *Eesti õpilaste kasvu seire: 2018/19. õppeaasta uuringu raport WHO Childhood Obesity Surveillance Initiative (COSI)*. Tervise Arengu Instituut. https://www.tai.ee/sites/default/files/2021-09/COSI_2021_EST_lingitud_WEB.pdf
- Kalmus, V., Masso, A., & Linno, M. (2015). Kvalitatiivne sisuanalüüs. K. Rootalu, V. Kalmus, A. Masso, & T. Vihalemm (Toim), *Sotsiaalse analüüsi meetodite ja metodoloogia õpibaas*. <https://sisu.ut.ee/samm/kvalitatiivne-sisuanalys/>
- Koppel, K. (2023, 31. oktoober). *Paljud lasteaiad ja koolid pakuvad ühel päeval nädalast söögiks taimetoitu*. Eesti Rahvusringhääling. <https://www.err.ee/1609149331/paljud-lasteaiad-ja-koolid-pakuvad-uhel-paeval-nadalast-soogiks-taimetoitu>
- Lepik, K., Harro-Loit, H., Kello, K., Linno, M., Selg, M., & Strömpl, J. (2014). Intervjuu. K. Rootalu, V. Kalmus, A. Masso, & T. Vihalemm (Toim), *Sotsiaalse analüüsi meetodite ja metodoloogia õpibaas*. <https://samm.ut.ee/intervjuu/>

- Linno, M. (2020). Transkribeerimine. M-L. Tikerperi (Toim), *Kvalitatiivsed uurimismeetodid sotsiaalteadustes*. <https://sisu.ut.ee/kvalitatiivne/transkribeerimine>
- López-Gil, J. F., Mesas, A. E., Álvarez-Bueno, C., Pascual-Morena, C., Saz-Lara, A., & Caverro-Redondo, I. (2022). Association Between Eating Habits and Perceived School Performance: A Cross-Sectional Study Among 46,455 Adolescents From 42 Countries. *Frontiers in Nutrition*, 9. <https://doi.org/10.3389/fnut.2022.797415>
- Marconi, S., Vezzoli, M., Locatelli, M., Bertolotti, P., Zanini, B., & Valerio, A. (2022). The Role of Primary School Teachers' Nutrition Training in Healthy Eating Promotion. *Health Education Journal*, 81(5), 554–572. <https://doi.org/10.1177/00178969221093714>
- Mooney, E., Kelly-Blakeney, E., & McCloat, A. (2023). Keeping healthy eating on the menu? Primary-school teachers' experiences of teaching healthy eating in the classroom on the island of Ireland. *Irish Journal of Education*, 47(4), 20-31. www.erc.ie/IJE/special-issues
- Mäesalu, T. (2023). *Isikuandmete töötlemine üliõpilaste lõputöodes*. https://majandus.ut.ee/sites/default/files/2023-04/juhend_isikuandmed_uliopilaste_loputoodes_2023.pdf
- Nittari, G., Scuri, S., Petrelli, F., Pirillo, I., di Luca, N. M., & Grappasonni, I. (2019). Fighting obesity in children from European World Health Organization member states. Epidemiological data, medical-social aspects, and prevention programs. *La Clinica Terapeutica*, 170(3), e223–e230. <https://doi.org/10.7417/CT.2019.2137>
- Olev, A., & Alumäe, T. (2022). Estonian Speech Recognition and Transcription Editing Service. *Baltic Journal of Modern Computing*, 10(3), 409–421. <https://doi.org/10.22364/bjmc.2022.10.3.14>
- Parker, E. A., Feinberg, T. M., Lane, H. G., Deitch, R., Zemanick, A., Saksvig, B. I., Turner, L., & Hager, E. R. (2020). Diet quality of elementary and middle school teachers is associated with healthier nutrition-related classroom practices. *Preventive Medicine Reports*, 18, 101087. <https://doi.org/10.1016/j.pmedr.2020.101087>
- Pitsi, T. (2018). *Neli soovitust, kuidas vältida lapsel ülekaalu teket*. Tervise Arengu Instituut. <https://toitumine.ee/artiklid/neli-soovitust-kuidas-valtida-lapsel-ulekaalu-teket>
- Pärli, M. (2025, 15. jaanuar). *Uued riiklikud tervisesoovitused: väikelaps ei peaks üldse suhkrut sööma*. Eesti Rahvusringhääling. <https://www.err.ee/1609576817/uued-riiklikud-tervisesoovitused-vaikelaps-ei-peak-u-ldse-suhkrut-sooma>

- Riigi Teataja (2008). *Tervisekaitseõuded toitlustamisele koolieelses lasteasutuses ja koolis*.
<https://www.riigiteataja.ee/akt/13251869>
- Seo, J.-H., & Chung, S. (2024). Diet-related behaviors affecting health and substance use among children and adolescents. *Clinical and Experimental Pediatrics*, 67(12), 664–671. <https://doi.org/10.3345/cep.2023.01634>
- Soots, A., Kivisaar, S., Saarsalu, S., Singer, K., Holsting, K., Kalle, T., Leeben, S., Lember, Ü., Muiste, T., Rannamets, M., Riismaa, I., & Õigemeel, R. (2016). Alati vähesena tunduv raha. U. Soots (toim), *Laste toitumine ja tervis: toitumissoovitused Eesti toitumisterapeutidelt ja -nõustajatelt* (lk 109–110). Pegasus.
- Sotsiaalministeerium, Regionaal- ja Põllumajandusministeerium, Haridus- ja Teadusministeerium, Tervise Arengu Instituut, Terviseamet, Baltic Restaurants, Dussmann Eesti, Eesti Linnade ja Valdade Liit, Eesti Koolitoidu Liit, Eesti Õpilasesinduste Liit, Eesti Lastekaitse Liit, Eesti Lastevanemate Liit, & Riigikogu Eesti koolitoidu toetusrühm (2024). *Koolitoidu teekaart*.
<https://www.sm.ee/sites/default/files/documents/2024-03/Koolitoidu%20teekaart%202024.pdf>
- Tartu Ülikooli eetikakeskus (2023). *Hea teadustava*.
https://eetika.ee/sites/default/files/2023-06/HEA%20TEADUSTAVA_2023.pdf
- Tervise Arengu Instituut (s.a.). *Laste energia- ja toitainete vajadus*.
<https://toitumine.ee/toitumine-erinevates-eluetappides/lapsed/laste-energia-ja-toitainete-vajadus>
- Tervise Arengu Instituut (2025). *Eesti riiklikud toitumise, liikumise ja uneaja soovitused*. Tallinn. https://tai.ee/sites/default/files/2025-01/tabelraamat_13.1.25.pdf
- The Food Foundation (2025). *The broken plate 2025: The State of the Nation's Food System*.
https://foodfoundation.org.uk/sites/default/files/2025-01/TFF_The%20Broken%20Plate%202005%20FINAL%20DIGITAL.pdf
- Varava, L., Pitsi, T., Magerramov, M., & Arund, A. (2020). *Laste toiduteadlikkuse ja söömisharjumuste kujundamine: õpetajaraamat lasteaedadele*. Tervise Arengu Instituut. https://www.tai.ee/sites/default/files/2021-03/Laste_toiduteadlikkuse_veeb.pdf
- Varela, P., Rosso, S. D., Moura, A. F., Galler, M., Philippe, K., Pickard, A., Rageliene, T., Sick, J., Nee, R. van, Almlı, V. L., Ares, G., Grønhøj, A., Spinelli, S., & Kleef, E. van. (2024). Bringing down barriers to children's healthy eating: A critical review of

opportunities, within a complex food system. *Nutrition Research Reviews*, 37(2), 331–351. <https://doi.org/10.1017/S0954422423000203>

World Health Organization (2021). *Implementing school food and nutrition policies: a review of contextual factors*.

<https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/345130/9789240035072-eng.pdf?sequence=1>

Õunapuu, L. (2012). *Valimid kvantitatiivsetes ja kvalitatiivsetes uurimustes*.

<https://dspace.ut.ee/norepo/27764/index.html>

Yüksel, H., & Çengel-Schoville, M. (2020). How teachers perceive healthy eating and physical activity of primary school children. *Elementary Education Online*, 19(1), 252–268. <https://ilkogretim-online.org/index.php/pub/article/view/6948>

Lisa 1. Uuritavate andmed

Pseudonüüm	Sugu	Tööstaaž (a)	Praegune klass	Haridus
Õ1	N	43	1.	KLASS
Õ2	N	25	3.	KLASS
Õ3	N	40	3.	KLASS
Õ4	N	34	1.	KLASS
Õ5	N	17	2.	KLASS
Õ6	N	28	2.	KLASS
Õ7	N	23	3.	KLASS
Õ8	N	6	3.	KLASS + NOORSOO
Õ9	N	3	2.	KLASS
Õ10	N	10	1.	ERIPED
Õ11	N	26	3.	KLASS
Õ12	N	3	3.	KELA + LOODUST
Õ13	N	33	1.	KLASS
Õ14	N	25	3.	KLASS
Õ15	N	4	3.	KLASS
Õ16	N	43	1.	KLASS
Õ17	N	8	1.	ERIPED
Õ18	N	24	3.	KLASS
Õ19	N	3	2.	KLASS
Õ20	N	40	1.	KLASS

Märkused. Õ - õpetaja; N - naine; a - aasta; kl - klass; KLASS - klassiõpetaja; NOORSOO - noorsootöö; ERIPED - eripedagoogika; KELA - koolieelse lasteasutuse õpetaja; LOODUST - loodusturism

Lisa 2. Intervjuu kava

1. TAUSTAKÜSIMUSED JA KONFIDENTSIAALSUS

Intervjuu on konfidentsiaalne ning kogutud vastuseid kasutatakse üksnes magistritöös. Teie vastuseid seostata Teie nime ja isikuga. Kui soovite, saate igal ajal küsimusele mitte vastata või intervjuu katkestada. Pärast magistritöö kaitsmist intervjuud kustutatakse, tagamaks isikuandmete kaitse ja konfidentsiaalsuse.

- 1) Kas olete nõus meie intervjuu salvestamisega?
- 2) Kas lubate kasutada magistritöös pseudonüümi all väljavõtteid/tsitaate antud vastustest?
- 3) Kui kaua olete õpetajana töötanud? Kas õpitud erialal?
- 4) Mis aastal magistrikraadi omandasite?
- 5) Millistes klassides hetkel õpetate, milliseid õppeaineid annate?
- 6) Kuivõrd arusaadavalt on Teie arvates tervisliku toitumise teema ühiskonnas kajastatud?

2. PÕHIKÜSIMUSED

Uurimuse eesmärk	Uurimisküsimus	Põhiküsimused	Alaküsimused	Täpsustavad küsimused
Magistritöö eesmärk on välja selgitada klassiõpetajate kogemused ja väljakutsed I kooliastme õpilaste tervislike toitumisharjumuste kujundamisel.	Millised on klassiõpetajate kogemused I kooliastmes õpilaste tervislike toitumisharjumuste kujundamisel?	Milline on õpetaja roll õpilaste toitumisharjumuste kujundamisel?	<ul style="list-style-type: none">• Milline on õpetaja roll õpilaste toitumisharjumuste kujundamisel?• Miks Teie arvates on oluline, et klassiõpetajad pööraksid tähelepanu tervislike toitumisharjumuste õpetamisele?• Kuidas tekitate huvi õpilastes tervisliku toitumise vastu?	<i>- Kas teete seda igapäevaselt või pigem konkreetses teemaplokkides?</i>

				- Tooge palun näiteid.
		Milliseid tegevusi olete kasutanud tervisliku toitumise õpetamisel?	<ul style="list-style-type: none"> • Milliseid tervislikku toitumist käsitlevaid teoreetilisi tunde olete lastega teinud? • Milliseid praktilisi tegevusi olete kasutanud tervisliku toitumise õpetamisel? • Millised praktilised tegevused on Teie arvates andnud kõige paremaid tulemusi õpilaste toitumisharjumuste kujundamisel? • Kuidas kaasata õpilasi praktilistesse tegevustesse, mis aitavad neil toitumisharjumusi kujundada? • Millist erinevust näete selles, kas õpilased õpivad toitumisalaseid teadmisi praktiliste tegevuste käigus võrreldes teoreetiliste tundidega? 	<p>- Palun kirjeldage, kuidas need välja nägid ja kuidas õpilased neile reageerisid.</p> <p>- Tooge palun näiteid.</p> <p>- Näiteks: toidu valmistamine, söögivalikute tegemine</p>
		Kuidas olete kohandanud õppematerjale, et need toetaksid tervislike toitumisharjumuste õpetamist?	<ul style="list-style-type: none"> • Kuidas olete kohandanud õppematerjale, et need toetaksid tervislike toitumisharjumuste õpetamist? • Kuidas mõjutab õpilaste vanus ja klass praktiliste tegevuste tõhusust? 	
		Kuidas hindate õpilaste arengut tervislike toitumisharjumuste omandamisel?	<ul style="list-style-type: none"> • Kuidas hindate õpilaste arengut tervislike toitumisharjumuste omandamisel? 	- Mis näitab, et nad teevad teadlikumaid ja tervislikumaid valikuid?

	<p>Milliste väljakutsetega on klassiõpetajad I kooliastmes tervisliku toitumise põhimõtteid kujundades kokku puutunud?</p>	<p>Milliseid väljakutseid või takistusi olete kogenud praktiliste tegevuste läbiviimisel?</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Milliseid väljakutseid või takistusi olete kogenud praktiliste tegevuste läbiviimisel? • Millist tagasisidet olete saanud lapsevanematelt klassis läbiviidud praktiliste tegevuste kohta? • Mis Teie arvates on klassiõpetajate suurimad väljakutsed tervislike toitumisharjumuste õpetamisel? 	<p>- <i>Kuidas olete neist üle saanud?</i></p> <p>- <i>Kas olete saanud tagasisidega nõustunud?</i></p> <p>- <i>Kuidas neid väljakutseid ületada?</i></p>
--	--	---	--	---

3. LÕPUKÜSIMUSED

- Kui saaksite soovitada üht praktilist tegevust, mida kõik õpetajad võiksid oma tundides rakendada, siis mis see oleks ja miks?
- Mida oleksin võinud seoses tervislike toitumisharjumustega veel küsida?
- Kas intervjuu käigus meenus midagi, mille juurde võiks küsimustega tagasi tulla?
- Kas on midagi, mida tahaksite lisada seoses tervisliku toitumise ja praktiliste tegevustega klassiruumis?
- Kas seoses uurimusega tekkis Teil minule küsimusi?

Lisa 3. Väljavõtted transkriptsioonidest

Esimene väljavõte

Kuivõrd arusaadavalt on Teie arvates tervisliku toitumise teema ühiskonnas kajastatud?

Meie ühiskonnas on see kahjuks “piitsa-prääniku” meetod. Tervislik toitumine on justkui karm kohustus, mitte meeldiv eluviis. Sellest küll räägitakse, aga alles siis kui on tulnud ametlikud uurimused, mis kinnitavad negatiivset fakti - et tervislikult ei toituta, palju on ülekaalu ning toitumisest tingitud tervisehädasid. Mina olen kogu aeg arvanud, et tervislikku toitumist saaks kajastada palju enam ja palju tõhusamalt, kasvõi tehes vaimukaid postitusi sotsiaalmeediasse või reklaame telesse. Teema kohaselt nii et see oleks lühike ja arusaadav ning mõjuks ühiskonnale. Nagu kunagi olid vetelpääste ennetus klipid. Näiteks kas valin söögi kõrvale Coca-Cola või vee!

Milline on õpetaja roll õpilaste toitumisharjumuste kujundamisel?

Kuna õpetaja on ühiskonnas liidrite hulgas, sest tal on olulised hoovad, et kujundada kasvavat ühiskonda, siis arvan et toitumisharjumuste kujundamisel on õpetajal suur roll. Tunnen ise õpetajana, et minu hoiak toitumise osas, kandub väga kiirelt üle õpilastele. Koolis on õpetaja roll jälgida laste lõunasöögist osavõtmist ning teha järeldusi, millest laps päeval toitus.

Miks Teie arvates on oluline, et klassiõpetajad pööraksid tähelepanu tervislike toitumisharjumuste õpetamisele?

Tervisliku toitumise õpetamisele on oluline tähelepanu pöörata juba seetõttu, et laps viibib enamuse päevast koolis ning kui õpetaja ei võta vaevaks märgata ja juhendada, siis hakatakse seda kiirelt õpilaste poolt ära kasutama. Näiteks ei minda söögi vahetunnil sööma korralikku sooja toitu, vaid kasutatakse puhveti “snäksirõõme”, võetakse kodust “kiire-energia-amps” kaasa magusa näol või ei sööda üldse. See on kahjuks igapäevane käitumine mõne klassi päevakavas. Õpetaja ei pea olema kurjalt kannul, et jälgida, mida laps päeva jooksul teeb ja sööb, vaid ta peab suutma klassi õpetades edasi anda õigeid õpetusi toitumisest. Üritan seda igapäevaselt.

Teine väljavõte

Millised praktilised tegevused on Teie arvates andnud kõige paremaid tulemusi õpilaste toitumisharjumuste kujundamisel?

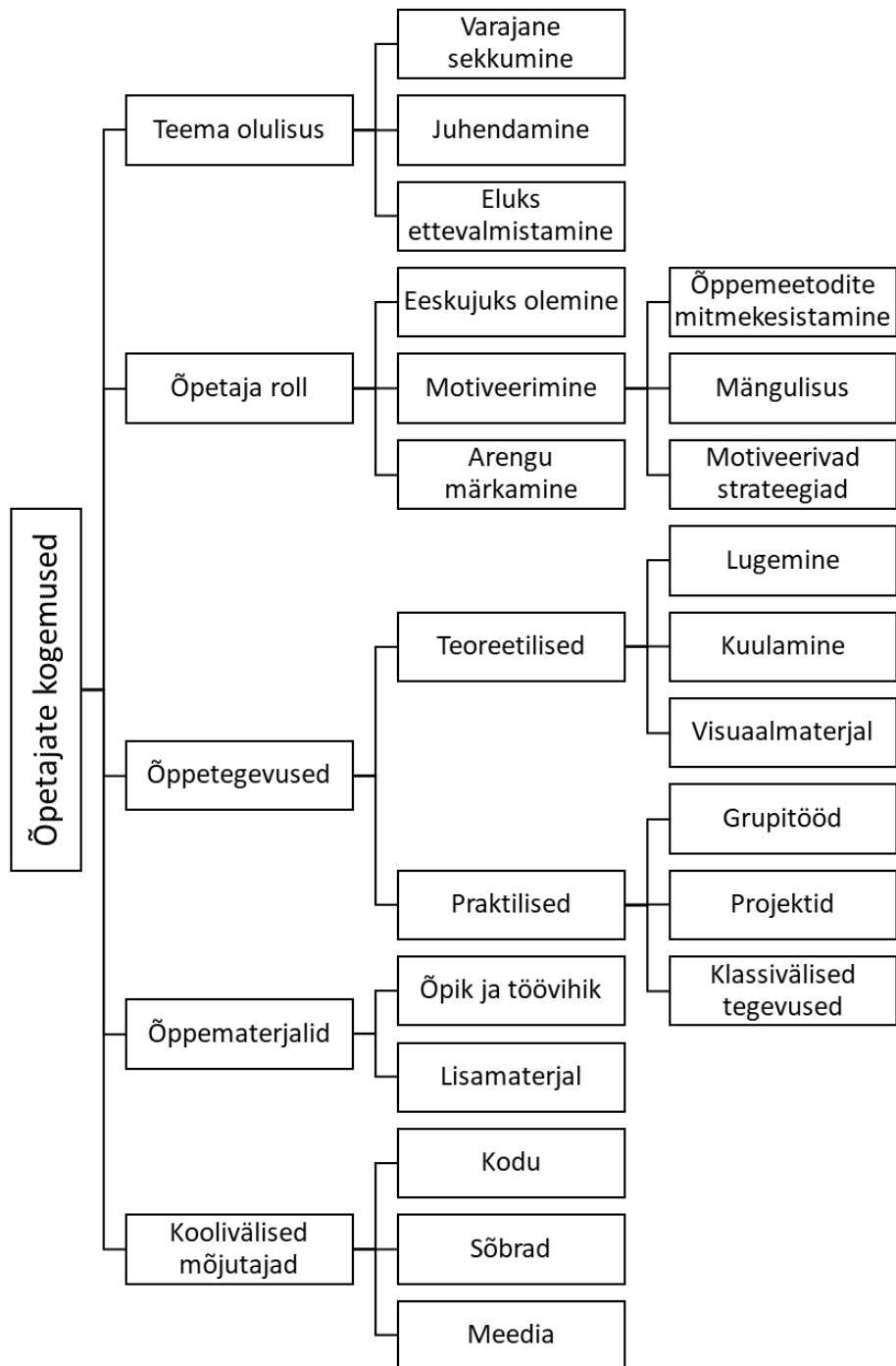
Kõige paremad tulemused on minu arvates ikka sellel, kui laps saab ise toiduvalmistamise protsessi juures olla. Ise tehtud toit on alati kõige maitsvam. Klassiõhtutel ja töötubades on iga kord kõik õpilased kõike sünnud ja juurdegi küsinud. Lastele meeldib väga teha ka toitumisalaseid materjale. Läbi nende õpib ta otsima ise infot toidu kohta, näeb visuaalselt, kuidas ained välja näevad ning kinnistab seeläbi tehtut/õpitud. Tähelepanek, et toidu teadlikkus on lastel nõrk, siis panustan nüüd palju rohkem toidutegevusele ja sellest rääkimisele. Alklassides ei ole veel eraldi kokanduse tundi, see eest peab klassiõpetaja ise planeerima ja toetama seda teemat kõikides antavates ainetundides.

(...)

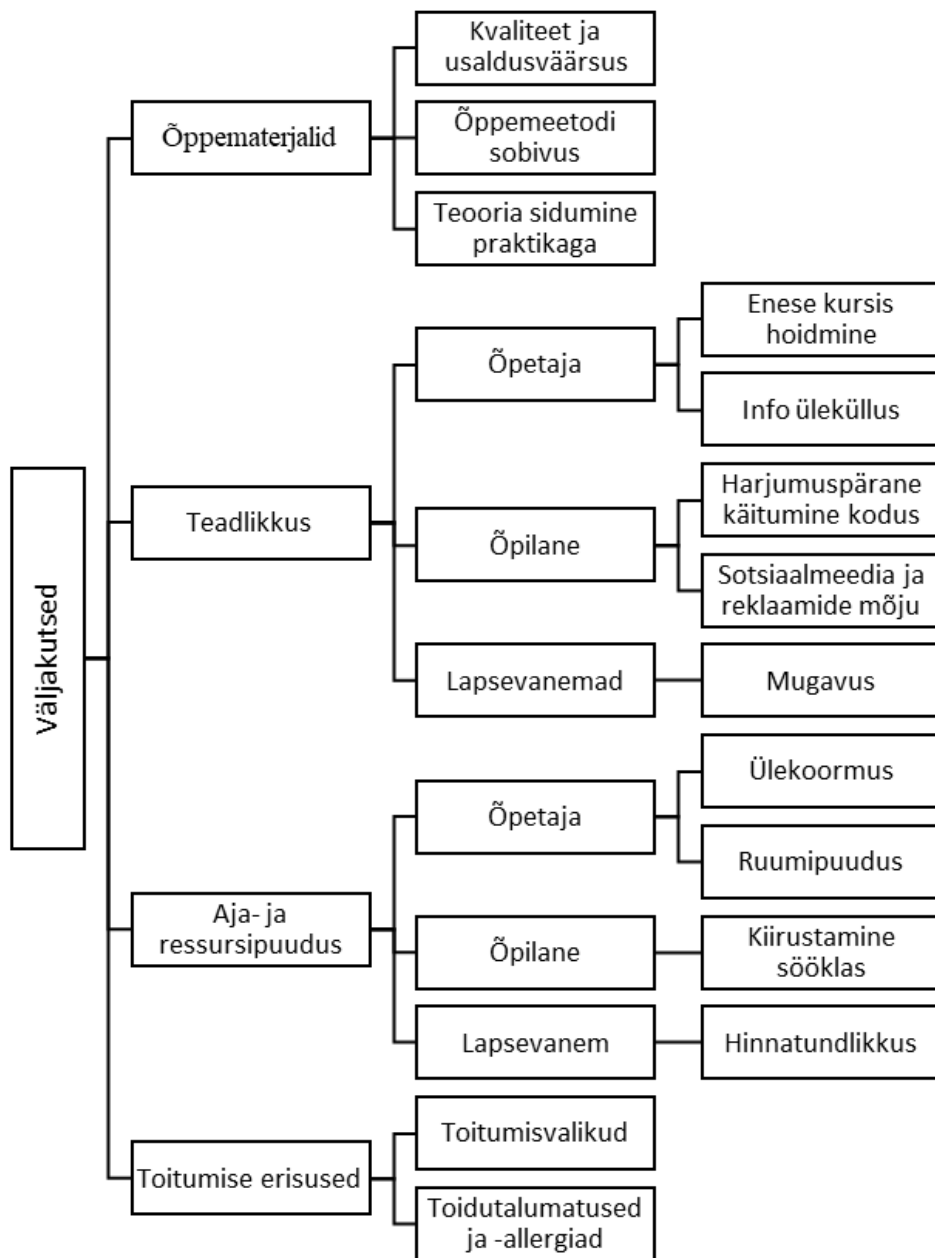
Millist tagasisidet olete saanud lapsevanematelt klassis läbiviidud praktiliste tegevuste kohta?

Meeldivat. Vanemad on väga rahul ja teevad koostööd. Tihti saan kiita, et toitlustamisel on just sellised reeglid ning alati pakutakse abi ja ka majanduslikku tuge (selles mõttes, et õpetaja ei pea üksi tasuma kõike, aidatakse). Toon näite koolis söömisest. Esimesel aastal oli söökla pink lausa nagu piinapink. Õpilased üritasid hiilida söömisest üldse kõrvale, öeldes, et ema ei käsi mul süüa jne. Tegin siis ühispoordumise vanematele (toiduraiskamine), et kui teie pere on otsustanud, et laps koolis ei söö, siis palun andke sellest mulle teada ja me koolis siis ei sunnigi ja te võite sellisel vajadusel lapsele ise toitu ka kaasa panna, kui koolitoit ei sobi. Tagasiside oli hoopis vastupidine, vanematel oli nii hea meel, et ma jälgin laste söömist ja ei lase lapsi niisama leib näpus sööklast välja. Lapsed ongi kavalad, kasutasid oma esimese võimaluse õpetaja ja kodu vahel järgi proovida. Seetõttu on ka oluline koostöö vanematega, mis põhineb ausatel faktidel. Tänapäevaks enamused söövad, võtavad taldrikule üle kolme erineva toiduaine ning teavad, et meie koolis on üldse eriliselt hea võimalus toitu ise tõsta, ise valida ning igal päeval on uus värske kraam.

Lisa 4. Õpetajate kogemuste koodipuu



Lisa 5. Väljakutsete koodipuu



Lisa 6. Intervjuudes mainitud õppetegevused

Intervjuude käigus töid klassiõpetajad välja mitmeid teoreetilisi ja praktilisi õppetegevusi, mille abil käsitletakse tervisliku toitumise teemat.

Teoreetilised õppetegevused:

1. Toitumisteemalised arutelud. Arutletakse tervisliku toitumise olulisuse üle, käsitletakse ebatervislike valikute võimalikke tagajärgi ning jagatakse isiklike kogemusi.
2. Infomaterjalide otsimine ja tutvustamine. Õpilased otsivad raamatutest või internetist toitumisalast teavet ning esitlevad seda klassile plakati või suulise ettekande vormis.
3. Õppeainete lõimimine. Toitumisteemat integreeritakse erinevatesse õppeainetesse, näiteks arvutatakse matemaatikas retseptikoguseid, koostatakse eesti keeles menüüsid või kirjutatakse teemakohaseid tekste.
4. Toidupüramiidi, taldrikureegli ja toidugruppide tundmaõppimine. Õpitakse tundma toidupüramiidi, taldrikureeglit, erinevaid toiduainegruppe ning nende rolli organismi toimimises.
5. Visuaalsete materjalide kasutamine. Kasutatakse pilte ja videoid, mis aitavad õpilastel toitumisteemat paremini mõista ja visualiseerida.
6. Toidu koostisosade tutvustamine. Näiteks ühepajatoidu koostisosade selgitamine aitab murda eelarvamusi ning julgustada õpilasi uusi maitseid proovima.
7. Koolimenüü tutvustamine ja arutamine. Õpetajad aitavad õpilastel mõista koolis pakutava toidu valikuid ning arutletakse tervislikumate valikute tegemise üle.

Praktilised õppetegevused:

1. Ühine toiduvalmistamine. Klassis või klassiõhtul valmistatakse koos toitu (nt salatid, smuutid, võileivad), arendades koostöö- ja isetegemisoskusi.
2. Iseenda salati valmistamine. Õpilased valmistavad ette salatikomponendid ja loovad isiklike eelistustega salati.
3. Smuutide valmistamine. Lapsed katsetavad erinevate viljade kombineerimist ja loovad endale sobiva maitsekoosluse.
4. Loominguline toiduesitus. Näiteks loomakujulised võileivad muudavad söömise mängulisemaks ja atraktiivsemaks.

5. Tervisliku toidu teemalised klassiõhtud ja teemapäevad. Näiteks “punaste toitude päev” või “puuviljapäev”, kus õpilased valmistavad ja proovivad toite vastavalt teemale.
6. Väljas söömine õpetaja juhendamisel. Näiteks väikeklasside ühised väljasõidud pakuvad elulist kogemust sotsiaalses keskkonnas.
7. “Eelista Eestimaist” tegevused. Klassis kasutatakse ainult kodumaist päritolu toiduaineid, näiteks klassiõhtutel või väljasõitudel.
8. Koos poenimekirja koostamine. Ühiselt arutletakse ja koostatakse tervisliku toidu ostunimekiri.
9. Retseptide või menüüde koostamine reklaamlehtede põhjal. Õpilased kasutavad reklaammaterjale, et kavandada retsepte ja menüüsid, arendades loovust ja kriitilist mõtlemist.
10. Koduse ülesandena toidu valmistamine retsepti järgi. E-õppepäevadel või kodutööna valmistavad õpilased koos vanematega toitu ning dokumenteerivad tulemust.
11. Nädalaplani koostamine koos toidukordadega. Õpitakse planeerima päeva- ja nädalamenüüd, pidades silmas regulaarsust ja tasakaalu.
12. Toitumisalased vihikud. Õpilased täidavad tervisliku eluviisi teemalist vihikut, mida kasutatakse mitme õppeaasta jooksul.
13. Toiduteemalised töötoad ja külalised. Tundi kutsutakse toitumisspetsialiste või sportlasi, kes pakuvad usaldusväärset ja inspireerivat teavet.
14. “Värviline taldrik”. Õpilasi innustatakse koostama võimalikult mitmekesise värvivalikuga toidutaldrikuid, et soodustada köögiviljade ja puuviljade tarbimist.
15. Toiduainete suhkrusisalduse näitlikustamine. Mõõdetakse ja võrreldakse toiduainetes sisalduvaid suhkrukoguseid, et aidata teha õpilastel teadlikumaid valikuid.
16. Toiduväljakutsed. Näiteks “Kuidas juurvili kõhtu saada?” - mängulised väljakutsed muudavad terviseteemad atraktiivsemaks ja motiveerivamaks.
17. Toidu meeltega tajumine. Toiduaineid uuritakse kompimise, haistmise ja maitsemise teel, mis soodustab avatud suhtumist uutesse maitsetesse.
18. Taimede kasvatamine ja saaduste maitsemine. Klassis või kooliaias kasvatatakse näiteks herneid, rediseid või sibulaid, mille vilju hiljem maitstakse.
19. Kogukondlikud aiandusprojektid (nt kooliaed). Õpilased osalevad toidu kasvatamises, õppides toidu päritolu ning väärtustades tervislikke valikuid.

Lihtlitsents lõputöö reprodutseerimiseks ja üldsusele kättesaadavaks tegemiseks

Meie, Jane Sepajõe ja Sandra-Ly Öebius,

1. Anname Tartu Ülikoolile tasuta loa (lihtlitsentsi) meie loodud teose „Klassiõpetajate kogemused õpilaste tervislike toitumisharjumuste kujundamisega I kooliastmes”, mille juhendaja on Aigi Kikkas, reprodutseerimiseks eesmärgiga seda säilitada, sealhulgas lisada digitaalarhiivi DSpace kuni autoriõiguse kehtivuse lõppemiseni.
2. Anname Tartu Ülikoolile loa teha punktis 1 nimetatud teos üldsusele kättesaadavaks Tartu Ülikooli veebikeskkonna, sealhulgas digitaalarhiivi DSpace kaudu Creative Commons'i litsentsiga CC BY NC ND 3.0, mis lubab autoritele viidates teost reprodutseerida, levitada ja üldsusele suunata ning keelab luua tuletatud teost ja kasutada teost ärieesmärgil, kuni autoriõiguse kehtivuse lõppemiseni.
3. Oleme teadlikud, et punktides 1 ja 2 nimetatud õigused jäävad alles ka autoritele.
4. Kinnitame, et lihtlitsentsi andmisega ei riku me teiste isikute intellektuaalomandi ega isikuandmete kaitse õigusaktidest tulenevaid õigusi.

Jane Sepajõe, Sandra-Ly Öebius

14.05.2025