

TARTU ÜLIKOOL

Pärnu kolledž

Turismiosakond

Triin Pops

TERVISLIKU TOITUMISE PÕHIMÕTETE RAKENDAMINE SPAAHOTELLIDE MENÜÜDES

Lõputöö

Juhendaja: Heli Tooman, PhD

Kaasjuhendaja: Anne Roosipõld, MA

Pärnu 2013

Soovitan suunata kaitsmisele

(juhendaja allkiri)

Soovitan suunata kaitsmisele

(kaasjuhendaja allkiri)

Kaitsmisele lubatud “.....” 2013. a.

TÜ Pärnu kolledži turismiosakonna juhataja

Heli Müristaja

Olen koostanud lõputöö iseseisvalt. Kõik töö koostamisel kasutatud teiste autorite tööd, põhimõttelised seisukohad, kirjandusallikatest ja mujalt pärinevad andmed on viidatud.

.....

SISUKORD

Sissejuhatus	3
1. Spaateenuste areng ja tervislik toitumine.....	5
1.1. Spaateenuste areng ja suundumused	5
1.2. Spaatoitlustuse eripära ja suundumused.....	10
1.3. Tervisliku toitumise põhimõtted	13
2. Spaahotellide toitlustusjuhtide uuring.....	21
2.1. Uuringu kirjeldus	21
2.2. Uuringu tulemuste analüüs.....	23
2.3. Uuringu järeldused ja ettepanekud.....	37
Kokkuvõte	50
Viidatud allikad.....	53
Lisad.....	58
Lisa 1. Spaahotellide toitlustusjuhtide uuringus osalejad	58
Lisa 2. Spaahotellide toitlustusjuhtide uuringuks koostatud küsimustik	59
Summary	61

SISSEJUHATUS

Käesoleva lõputöö teemaks on „Tervisliku toitumise põhimõtete rakendamine spaahotellide menüüdes“, mille valikul on lähtutud tervisliku toidu olulisusest inimeste tervisele ja üldisele heaolule. Ühiskonna elutempo on kiirenemas, mistõttu on probleemina kasvamas inimeste igapäevaelu mõjutavad pinged. Inimesed püüdnud selle poole, et jõuda rohkem teatud. Seetõttu valides aja kokkuhoiu mõttes sageli kiirtoidu. Tihti otsustatakse ka toidu kasuks, mis ei ole kohalik ja sisaldab palju säilitusaineid. Seetõttu on oluline, et spaad ei läheks kaasa kiirusekultusega, vaid järgiksid oma menüüdes eelkõige tervisliku toitumise põhimõtteid.

Teema valiku muudab aktuaalseks ka 2013. aastal Eestis päevakorral olev terviseturism, mille üheks võttesümboliks on tervislik toitumine. Lõputöö teema uuritavateks ettevõteteks valiti Eesti Spaaliidu liikmed, kuna spaad on kohad, mis peaksid soosima inimese üldist heaolu ja tervist – pakkudes terviklahendust ka tervisliku toitlustusega. Spaahotellide toitlustusjuhid peaksid menüüde koostamisel arvesse võtma spaateenuste arengus, sealhulgas toitlustuses toimuvaid suundumusi, et vastata üha terviseteadlikumate klientide nõudmistele ja vajadustele.

Töö uurimisküsimus on järgmine: Kuidas arvestavad toitlustusjuhid spaaettevõtluses toimuvate muutuste ja trendidega tervislikumate menüüde koostamisel? Lõputöö eesmärgiks on teha vastavalt spaa trendidele ja uuringu tulemustele ettepanekuid tervisliku toitumise põhimõtete paremaks rakendamiseks menüüdes. Uuringu töös soovetakse teada saada, millised on toitlustusjuhtide ja peakokkade arvamused spaateenuste ja -toitlustuse arengust ning kuidas need mõjutavad tervislikuma toidu pakkumist. Samuti uuritakse, kuidas Eesti Spaaliitu kuuluvate spaahotellide toitlustusjuhid ja peakokad rakendavad tervisliku toitumise ideid menüüdes ja milliseid põhimõtteid võetakse seejuures arvesse.

Eesmärgi saavutamiseks seatud uurimisülesanded on järgmised:

- koostada teoreetiline analüüs spaateenuste ja spaatoitlustuse suundumustest ning tervisliku toitumise põhimõtetest ja selle olulistest alateemadest;
- kavandada ja läbi viia töö eesmärkide saavutamist toetav uuring;
- analüüsida saadud uuringu tulemusi;
- tulemustest olenevalt teha järeldused ja ettepanekud spaahotellide menüüde arendamiseks, pidades silmas spaaettevõtluse suundumusi ja tervisliku toitumise põhimõtteid.

Käesolev töö tugineb nii rahvusvahelise *SpaFinder Wellness* organisatsiooni igaaastastele uuringu prognoosidele kui ka ülemaailmsete spaaorganisatsioonide uuringutele. Nimetatud allikates on kirjeldatud põhjaliku ülevaatenäena spaaettevõtluses toimuvaid muutusi ja tulevikusuundumusi, mida järgides on võimalik hoida konkurentsieelist ja vastata spaakülastajate nõudmistele. Töös kasutatakse erinevaid teemakohaseid raamatuid ja teaduslikke artikleid. Teoorias tuginetakse samuti Eesti Kulinaaria Instituudi asutaja Dimitri Demjanoviga läbiviidud vestlusele, mis annab lõputööle lisaväärtust.

Lõputöö esimene peatükk käsitleb spaateenuste, sealhulgas spaatoitlustuse suundumusi. Peatükk hõlmab ka tervisliku toitumise põhimõtteid ja oluliste alateemade – aeglase toidu ja toidumaastiku ideid. Nende põhimõtteid rakendades on võimalik kaasa aidata tervislikuma toidu propageerimisele spaahotellides. Teine peatükk on praktiline uurimistöö, milles on kasutatud struktureeritud intervjuudel põhinevat kvalitatiivset uurimismeetodit. Peatükk hõlmab uuringu tulemuste analüüsi ja järeldusi. Lisaks on peatükis autoripoolsed ettepanekud spaahotellidele, kuidas tervisliku toitumise põhimõtteid paremini edendada nii töötajate kui ka klientide seas.

Töö on praktilise väärtusega ning annab spaahotellidele konkurentsieelise tervislikuma menüü propageerimisel. Lõputöö sisaldab ka kokkuvõtet, kirjanduse loetelu ning kahte lisa, milleks on spaahotellide toitlustusjuhtide uuringus osalejate nimistu ja uuringu jaoks koostatud küsimustik. Töö lõpetatakse ingliskeelse resümeeaga.

1. SPAATEENUSTE ARENG JA TERVISLIK TOITUMINE

1.1. Spaateenuste areng ja suundumused

Looduslikke allikaid on hakatud üha enam taasavastama ja tähtsustama. Sellele liikumisele on oma erilise ilme ja varjundi andnud spaad. Inimesed on hakanud mõistma, et spaakülastus ei ole ainult luksuslik nauding, tegemist on olulise võimalusega järgida tervislikku elustiili. Sageli on just spaa see koht, kus inimene hakkab süsteemselt mõistma, mida tähendab tervis.

Üleilmses spaamajanduse arengus on oluline roll ISPA'1 ehk Rahvusvahelisel Spaa Assotsiatsioonil, mis loodi 1990. aastate alguses spaaettevõtlaste jätkusuutlikkuse arendamiseks läbi õpetlike ja spaasid omavahel ühendavate tegevuste. ISPA määratleb spaad paikadeks, mis on pühendatud üleüldisele heaolule läbi professionaalsete teenuste, mis soodustavad keha, meelte ja vaimse ergutust. (History of ISPA 2013; Types of Spas 2013)

Spaade areng nii ülemaailmselt kui ka Eestis on olnud tormiline, mis näitab, et terviseturismi käsitluse idee on tugevemas. Eesti spaatraditsioonide arengut soodustasid siinsed raviomadustega mudavarud ja mineraalveeallikad, mis on senini kasutusel. Tänapäeva maailmas on probleemiks kiire elutempo, mis toob omakorda kaasa suureneva stressi ja üleüldise tervise halvenemise. Seepärast peetakse spaasid turismimajanduses olulisteks pelgupaikadeks, kuhu pageda argimurede eest ning kus saab kosutust läbi erinevate hoolitsuste ja tervisliku toitlustuse.

Spaad ja meid ümbritsev on pidevas muutumises. Tänu tehnoloogia arengule on inimesed üha rohkem avatud uutele teadmistele. Selline teadmistetulv toob kogu ärimaailmas, sealhulgas turismiäris, kaasa suureneva konkurentsi, et hoida olemasolevaid ja potentsiaalseid uusi kliente. Teaduse areng on aidanud inimestel paremini mõista kui olulisel kohal on tervis elukvaliteedi hindamisel. Parima

elukvaliteedi saavutamisel on omal kohal ka spaades pakutavad teenused ja nende kvaliteet. S. Ellis (2013) on märkinud, et muutumas on eelnevalt tuntud käsitlus, mille kohaselt spaa on üks hotelli osadest. Teisisõnu, spaade tähtsus peamise turismiteenusena on kasvamas. Nüüd on spaa kui peamine teenus, mis hõlmab ka hotelliteenust. 2012. aastal läbi viidud ülemaailmsest uuringust selgus, et spaade olemasolu hotellides ja teenuste kvaliteet on peamised mõjutegurid, mis aitavad kliendil otsustada, millise hotelli kasuks otsustada (Emerging Global Spa... 2012: 1–2).

D. Bowden (2009) arvates tugevdab spaade arengut asjaolu, et kliendid on hakanud spaasid nägema paigana, mis soosivad pigem tervist ja heaolu kui ainult ilu. Seetõttu peavad spaad hoidma saavutatud head mainet läbi kvaliteetsete teenuste pakkumise ka raskematel aegadel. Sellele järeldusele jõudis samuti J. L. Singer (2011: 7) oma uuringus, andes mõista, et spaades on vaja ka majanduslikult rasketel aegadel pakkuda külastajatele lojaalsust ning pühendumust läbi teenuste, mis toetavad muutusi.

Kuna tänapäeva maailmas on tõusuteel ülerahvastus, ebatervislik toitumine, erinevad terviseprobleemid, üleliigne stress ja muu sarnane, siis on oluline, et inimesed hakkaksid oma tervist rohkem väärtustama. Thomas L. Friedman (Spas and the... 2010: 11) on öelnud, et see, kuidas adresseeritakse neid ühtepõimunud globaalseid suundumusi, määrab 21. sajandil tugevalt kindlaks elu kvaliteedi planeedil Maa. Üha enam on rääkima hakatud kogu ühiskonda mõjutavatest suundumustest, mis on tõstnud ülemaailmset huvi erinevate trendide vastu. Inimesi huvitab, kuidas enda eest hoolitseda nii, et see mõjuks hästi mitte ainult kehale, vaid ka vaimsusele, ühiskonnale ja kogu planeedile.

Selline huvi suurenemine ühiskonnas on aluse pannud erinevate prognooside tegemisele, teisisõnu trendide arengule. Mõistet "trend" (Cohen, Bodeker 2008: 67) võib defineerida kui üldist suunda, mis kaldub edasi arenema. Erinevate suundumuste mõistmine spaaettevõtluses annab ettekujutuse sellest, kuhu suunas asjad liiguvad ja ülevaate spaad puudutava majandusharu seisukorrast. Tihti peetakse trende kaduvateks, kuid see ei vasta tõele. Trendid pigem arenevad kui kaovad, andes ettekujutuse sellest, millises suunas liiguvad suundumused lähitulevikus. Tänapäeval juhivad spaaettevõtlust mitmed tähtsad trendid, mis mõjutavad nii spaa-äri ja selle kliente kui ka loovad uusi võimalusi spaadele olla eestvedaja rollis seoses tervislike eluviiside propageerimises

(Spas and the... 2010). Cohen ja Bodeker (2008: 67) arvates võib praeguste ja tuleviku spaade arengute ja suundumuste mõistmine osutada ärimaailmas hindamatuks. Nende prognooside järgimine aitab spaadel leida selgemaid juhiseid, kuidas paremini suurendada klientide suunatud hüvesid ja teenuseid. Sealhulgas kindlustades konkurentsieelist.

Spaateenuste arenguid hakati tõsisemalt prognoosima 1980-ndatel, kui Ameerika spaamaastikul keskenduti tervislikele toitumisharjumustele. Üle maailma levis termini “spaa” kasutamine, mis andis hotelliomanikele võimaluse eristuda oma konkurentidest. 1990-ndatel aastatel kasvas spaade arv tohutult ning üha suurenev arv tarbijaid hakkas spaamaailmaga kokku puutuma. Sel ajastul võeti spaaettevõtluse sõnavarasse *spa cuisine* ehk spaatoitlustuse mõiste, mis sümboliseeris maitsvaid ja tervislikke toite. Spaatoitlustuse idee saavutas maailmas kiiresti tuntuse. (*Ibid.*: 71–74)

21. sajandiks oli spaaettevõtlus jõuliselt edasi arenenud. Üheks peamiseks muutuseks oli idee levik, et spaakülastus tekitaks heaolutunde, mida tahetakse sagedamini kogeda. Spaahuvilisi ajendas soov hea välja näha ja lõõgastuda. Spaateenuste hulka lisati taimetoidu menüüd. Sellel sajandil süvenes ka koostöö spaade ja meditsiinasutuste vahel. Alguse sai samuti ökospaade suundumus, millele panid aluse suurenev teadlikkus probleemidest, mis olid seotud mahetootluse ja jätkusuutlikkusega. (*Ibid.*: 74–77) Ellis (2009) on märkinud, et 2009. aastaks kuulusid ökospaad selle aasta peamiste suundumuste hulka ning spaades hakati üha rohkem kasutama ”roheline spaa” mõistet.

Turismiäris konkurentsipüsimeks tuleb tähelepanu pöörata klientide eelistustele ja vajadustele. Neid nõudmisi ja eelistusi arvesse võttes tekivad alused erinevatele suundumustele. Spaaettevõtluses (SpaFinder Wellness... 2013) on erinevate trendide prognoosimises tähtis osakaal *SpaFinder Wellness* organisatsioonil, mis on maailma suurim spaa- ja heaolumeedia ning turunduse ettevõtte. Organisatsiooni eesmärgiks on jagada informatsiooni, ideid ja kogemusi inimestele, kes soovivad tõsta oma heaolu.

Igal aastal koostab ettevõtte prognoosi, mis põhineb nii erinevate ekspertide hinnangul kui ka intervjuudel juhtivate spaaettevõtluse analüütikutega. Aastate jooksul on spaamaailmas täheldatud erinevaid trendide muutusi. *SpaFinder Wellness* organisatsiooni direktori Susie Ellis arvates on spaamaailma ajajärk muutunud ilu ja

hellituste põhimõtetest ajastuks, kus spaad rafineeritumad ja spaakülastajad palju teadlikumad ühiskonnas toimuvate muutuste suhtes. (Ellis 2013)

Üheks peavooluks peetakse *wellness* ehk heaolu ideid, mis on esile kerkinud kui kahtlemata olulisemaid ja rohkem-räägitud suundumusi, mis kujundab spaaettevõtluse tulevikku (*Ibid.*). Heaolu tõekspidamistest (Spas and the... 2010: 3) võib leida tõendeid juba iidsetest Kreeka, Rooma ja Aasia tsivilisatsioonidest. Heaolukontseptsiooni loojaks peetakse doktor Halbert Dunn'i. *Wellness* mõistet võib defineerida mitmeti, kuid see tuleneb kahe sõna "*wellbeing*" ja "*fitness*" kombineerimisest. Heaolu peetakse harmooniaks vaimse, füüsilise ja spirituaalsuse vahel, mis on üleskutse inimese tervise terviklikule käsitusviisile. (Bushell, Sheldon 2009: 71)

Ellis (2008) toob juba 2008. aasta prognoosis esile heaolu-buumi kasvu, mis avaldab mõju ka spaadele. Arvatakse, et heaolust võib välja kujuneda järgmine kõrgelt hinnatud revolutsioon maailmas. Heaolu temaatilise uuringu tulemusena selgus, et 89% vastanutest on järgneval arvamusel: heaolu on tulevikus tähtis juhtival kohal olev idee spaaettevõtluses (Spas and the Global... 2010).

Kui sihiks on heaolu, siis spaad on selleks kõige paremad paigad, kus seda saavutada. Eelnimetatud heaolu uuringu tulemus annab samuti teada, et lõõgastuse saavutamiseks on kümne kõige olulisema loetelus lisaks spaakülastusele ka tervislik toitumine. Siinkohal toetab Ellis seda arvamusega, et spaakogemus ei ole enam seotud ainult hoolitsustega, vaid ka teadmiste omandamise, kehalise aktiivsuse ja tervisliku toitumisega. Kõik see kokku loob healuteenuse. (*Ibid.*; Ellis 2008)

Teise olulise trendina on huviorbiiti tõusnud ennetusel põhinev suundumus, mis on tugevalt seotud heaolu ideega. Andes mõista, et inimesed peavad võtma suurema vastutuse oma tervise eest. Seejuures luues inimestele võimalusi teha tervislikemaid valikuid. Ennetuse trendile on spaamajandus hakanud üha enam rõhuma alates 2010. aastast. Siinkohal peaks spaad võtma suurema vastutuste, et vastanduda üha suurenevale globaalsele huvile proovida haigusi ennetada, selle asemel, et oodata inimese haigeks jäämist. (Ellis 2010)

Kolmanda trendina võib esile tuua meditsiinasutuste ja spaade üha suureneva koostöö. S. Ellis (2009) toob 2009. aastal ühe peamise trendina esile tavameditsiini- ja spaaturismi omavahelise segunemise, mida tugevdab ülemaailmne globaliseerumine. Nimetatud koostöö aitab vastata kliendi vajadustele, samal ajal võimaldades eristuda oma konkurentidest.

GSS (*Global Spa Summit*) peab suundumuseks ka tasakaalus elustiili. Nimetatud organisatsooni eesmärgiks on koondada spaa- ja heaolualaseid juhte, et parandada ülemaailmset spaa- ja heaoluettevõtlust. GSS arvates peaks spaaettevõtluses osalejad olema suunatud ka tasakaalu ideega seotud trendi pakkumisele. Tasakaalu edendavad tooted ja teenused aitavad klientidel mõista tervislikku eluviisi, toitumist, stressivähendust, tööelu tasakaalustamist ja ka pikaalisust. (Spas and the Global... 2010; Wellness Tourism... 2011: 80)

2013. aasta prognoosis peetakse üheks peamiseks suundumuste eestvedajaks tervislike hotellide idee arengut. Tervislike hotellide idee puhul pööratakse tähelepanu neljale alustalale, milleks on tervislik toitumine, treenimine, puhkus ja tulemuslikkus. Tervislike hotellide ideedega on tugevalt seotud ka jätkusuutlikke ja loodussõbralike ideede suundumus, sealhulgas ökospaade, aeglase ja mahetoidu edendamine. (Ellis 2013; Wellness Tourism 2011: 81)

Üha enam on ühiskond teadlik ja seotud meid ümbritseva keskkonnaga. Inimesed mõistavad oma võimet hoida looduskeskkonda läbi otsuste, mis tehakse materiaalsete soetuste kaudu. Ühiskond on aina rohkem huvitatud toodete koostisainetest, jälgides tähelepanelikumalt, milline on mingi toimeaine mõju tervisele ja loodusele. Viimase kümne aasta jooksul on turismimajanduses hakatud rohkem tähelepanu pöörama jätkusuutlikkusele, mis on viinud spaad selleni, et nad proovivad leida viise, kuidas muutuda rohkem keskkonnasõbralikuks. Seejuures looduslähedasemaks ka läbi toitlustuse. (Minton 2012; Wellness Tourism... 2011: 81)

Paljud kliendid on hakanud oma valikuid tegema olenevalt nende ökoloogilise jalajälje suuruselt (Footprint Basics... 2013), mis on ülemaailmselt tuntud mõõdik inimkonna looduskeskkonna nõudlusest. Seda jalajälge arvestades soovitakse tarbida kohalikke tooteid ja teenuseid nii palju kui võimalik, et inimese koormus keskkonnale oleks

võimalikult minimaalne. Seetõttu on suurenemas turistide huvi eelistada sihtkohti, mis hindavad kohalikke ideid. Pakkudes klientidele aeglast ja mahetoitu ning teisi naturaalseid tooteid ja teenuseid. (Wellness Tourism... 2011: 81) Maheteenused ja -tooted on igapäevaelus muutumas aina tavapärasemaks, tänu sellele ka taskukohasemaks. Seetõttu on spaad saanud justkui sihtmärgiks ohutute teenuste ja toodete pakkumisel, sealhulgas olles ka keskkonnasäästlikkuse eeskujuks. (Minton 2012)

Viimane olulisem etteaimus toodi esile juba 2012. aasta prognoosis ning see on seotud klientide harimise ehk teadlikkuse tõstmisega. Klientide harimist peetakse kõige efektiivsemaks meetodiks, kuidas hoida inimesed püsivalt tervislikul eluviisil. Teadlikkuse tõstmise suundumus spaades on omakorda seotud huviga aktiivsete tegevuste vastu. Teisisõnu kliendid ei soovi enam lihtsalt olla passiivsed spaakülastajad, vaid nad eelistavad kaasa lüüa erinevates tegevustes. Üle maailma on märgata heaolu ja erinevate aktiivsete tegevuste omavahelist kombineerimist. Huvi on kasvamas selliste harimisega seotud teenuste vastu, mille puhul koju jõudes saab klient ka edaspidi spaaspetsialistilt nõu küsida näiteks *Skype* vahendusel. (Ellis 2012; Wellness Tourism... 2011: 80–81)

Kuna üleilmselt on inimeste tervis nõrgenemas erinevate terviseprobleemide tõttu, siis üha enam hakatakse tähtsustama spaade olulisust tervisliku elustiili järgimises. Siinpuhul on oluline roll erinevatel suundumustel. Spaade kiire arenguga peavad spaahotellid suutma pakkuda konkurentsieelise hoidmiseks üha kvaliteetsemaid teenuseid. Seejuures ei tohi spaad unustada tänapäeva klientide nõudmisi ja vajadusi. Samas ka mitte spaadele omaseid tõekspidamisi tervise edendusest. Suundumuste muutuste ja arengute järgimine loob eelduse, kas spaa on võimeline hoidma konkurentsieelist ning kaasa aitama tervislike eluviiside propageerimisele.

1.2. Spaatoitlustuse eripära ja suundumused

Spaatevõtlus on 21. sajandil kasvanud kogu maailmas, samuti on kiiresti kasvanud spaade pakutavate teenuste, sealhulgas toitlustusteenuste hulk ja mitmekesisus. Nii nagu on arenemas üleüldised spaatrendid, on muutumas ka spaatoitlustuse suundumused.

Võrreldes tavapärase hotellidega on spaadele omane erisugune toitlustus. Spaatoitlustusele on iseloomulikuks lihtsad ja toitvad road, kus suurt tähelepanu pööratakse värskusele, kergusele ja tasakaalule (Donald, Ho 2006: 12). M. H. Tabacchi (2010: 102; 112) arvates on spaades erinevate hoolitsuste pakkumise kõrval teiseks peamiseks teenuseks tõusnud spaatoitlustus. Spaakülastajate seas läbi viidud uuringust selgus, et peaaegu 50% külastajatest lähevad spaasse, et parandada oma tervist läbi toitumise. S. Ellis (2013) mainib, et 2013. aastal ja ka edasipidi tulevikus võib märgata spaahotellide tervisele keskenduvate teenuste pakkumise kasvu, et edasi anda palju tarvis turgutust. Sellele on kaasa aidanud tervisele keskendunud spaakülastajate arv, mis on tõusnud 40%-ni.

Üldiselt on toidu olulisust hakatud turismimajanduses aina rohkem väärtustama. Enam ei mõelda toidust kui lihtsalt ühest igapäevasest tegevusest. Viimased aastad on tunnistanud andnud, et teadusvaldkond on üha rohkem huvitatud toidu tarbimisest, turismiäris. Sealhulgas ka sellest, milline on kohaliku toidu, toiduelamuse, valikute ja eelistuste osakaal. *Global Spa and Wellness Summit*, mis on rahvusvaheline organisatsioon spaade ja heaoluettevõtete tuleviku arendamiseks, toob oma 2012. aasta uuringus välja arvamuse, mille kohaselt toidu tähtsus tervendamise puhul on üha olulisemal kohal. Siinpuhul spaad võtnud seda ka rohkem arvesse, keskendudes toitvate ja kvaliteetsete tooraine kasutamisele. (Mak *et al.* 2012b: 928; *Global Spa and...* 2012: 45; 79)

Toitlustusteenuse väärtustamisele annab tõestust 2012. aasta prognoosi oletus, et kasvav arv reisijaid hakkab spaasid valima selle järgi, kus pakutakse unikaalseid ja tunnete tuginevaid toiduelamusi. Teisisõnu turistide huvid ja eelistused toidu osas võivad olla otsustavaks teguriks, millise spaa kasuks otsustada. (Ellis 2012; Mak *et al.* 2012a: 172) Ellis (2013) toob siinkohal esile 2013. aasta prognoosis mainitud tervislike hotellide suundumuse hulka kuuluvad personaalselt koostatud menüüd. Need menüüd on tervislikud ja kokku pandud vastavalt kliendi vajadustele. Suundumuse kohaselt hakkab nimetatud menüüsid üha rohkem iseloomustama gluteenivabad ja taimetoidud.

Eelnimetatud tervislike hotellide trend hõlmab endas ka suurema tähelepanu pööramist lastemenüüdele. Enam ei peeta heaoluga seonduvaid teenuseid ainult täiskasvanutele omaseks. Kuna paljud perekonnad on murelikud suureneva tüseduse epideemia pärast

laste seas, siis soovitakse spaakogemusse kaasata ka lapsed, et nende tervist parandada. Paari aasta taguse prognoosi kohaselt on tervisele keskendunud küllastajate arv üha suurenevas. Sealhulgas enamus neist on noored perekonnad, kellele pakub huvi idee, et nende järgnevad põlvkonnad kasvavad üles tervislikemate eluviisidega. See aitab omakorda ennetada laste seas levivat ülekaalulisust ja sellest tulenevaid haigusi. (Ellis 2008; 2012; 2013)

Erinevate uuringute tulemused on näidanud, et enamus söögikohti pakuvad lastele toite, mis on madala toiteväärtusega. Spetsiaalsetelt lastele suunatud menüüdes on tervislike toitade osakaal minimaalne. Lastemenüüd sisaldavad tavapäraselt hamburgereid, võileibu, friikartuleid ja teisi kõrge rasva- ja suhkrusisaldusega toite. (Reeves *et al.* 2011: 543; Krukowski *et al.* 2011: 884) Tuleviku suundumuseks lastemenüüde puhul on soov need muuta tervislikumaks. Seejuures mitte kaotades *fun-factor*'it ehk lõbusat ja mängulist mõjutegurit, mis ahvatleks lapsi tervislikemaid toite tarbima. (Ellis 2012)

Olulise suundumusena on esile kerkimas ka kohaliku toodangu üha suurem propageerimine menüüdes, et vastata spaaküllastajate suurenevale nõudlusele selle trendi vallas (*Ibid.*). Trendi musternäidisenäena võib tuua Alpi heaolu idee, mille eesmärgiks on arendada kvaliteetseid teenuseid, mis põhinevad Alpi iseloomulikel joontel ja ressurssidel. Sealjuures ka Alpidele omasel toitlustusel, mis on toitev, kohalik ja hooajaline. (Wellness Tourism... 2011: 81–82)

Nimetatud suundumuse puhul toob S. Ellis (2011) 2011. aasta prognoosis välja, et spaad püüavad juba aastaid pakkuda klientidele üha kohalikemaid teenuseid läbi toidu ja teiste spaateenuste. Paljud spaad on loonud endale aiamaad, kus kasvatatud toorainet tarvitatakse menüüdes. Ülikohalikkuse juurde kuulub ka võimalus kliendil ise aiamaal käsi mullaseks saada ja seejärel korjatud toorained toidukorraks valmistada. Selle trendi puhul on märgata kasvu 2013. aasta prognoosis, kus see on saanud nimetuse "wild eating" (*Ibid.* 2013).

Suundumusena on hakatud samuti tervislikku toitlustust ja spaakogemust üha enam omavahel kombineerima. Teisisõnu leidliku kulinaaria ja spaaküllastuse kooslus on muutumas trendiks, mis köidab üha suuremal hulgal küllastajaid. Mitmed üleilmsed hotellid ja kuurordid on hakanud lisama oma teenuste hulka tunnustatud kokkade

loomingut. Nimetatud trend seisneb idees pakkuda spaakülastajatele võimalust õppida tuntud koka käe all valmistama tervislikke toite. Sedaviisi antakse kliendile võimalus võtta aktiivselt osa millestki erilisest, mis võimaldab spaakülastusest lihtsaid, kuid olulisi tervislikke toiduvalmistamise nippe koju kaasa võtta. (Ellis 2012; Mak *et al.* 2012a: 172; Global Spa and... 2012: 45)

S. Ellis (2009) toob ühes prognoosis veel lisaks välja, et inimesed huvituvad järjest rohkem enda harimisest, sealhulgas läbi toitlustuse. Seetõttu on suundumuseks, et järjest rohkem spaasid hakkavad toitlustuses kasutama erinevaid infojagajaid, mille kaudu saab anda teavet näiteks toorainete mõju kohta inimese organismile.

Spaadelt oodatakse, et seal pakutav toit oleks valmistatud värskest ja kohalikust toorainest, mis pakuks terviklahendust üleüldises spaakülastuses tervise edendusena. Kuna terviseteadlike spaakülastajate arv on kasvamas, siis spaa peab olema võimeline pakkuma külastajatele spaatoitlustust, mis käib käsikäes tervisliku toitumise ideega. Seejuures peab arvestama klientide üha terviseteadlikumaid vajadusi ja nõudmisi.

1.3. Tervisliku toitumise põhimõtted

Tervislikust toitumisest on viimaste aastate jooksul hakatud üha enam rääkima. Teemale rõhumise peamiseks põhjuseks on ühiskonna üha halvenev tervis, mille tulevikunäitajad on erinevatele prognoosidele tuginedes aina halvenemas. Tervisliku toitumise teema ei ole ühiskonnas uudne. Igapäevaselt võib uuringute, meedia ja muu sarnase kaudu lugeda uut infot tervisele kasulike või kahjulike toiduainete kohta. Toitumise teema olulisuse rõhutamine on paljudes tekitanud huvi tervislikuma toitumise vastu. Soovitakse üha rohkem teada, kuidas ning mida tuleks süüa. Seejuures huvituses, kas toit on hea ja kuidas see tegelikult tervisele mõjub.

Aastal 1825 defineeriti gastronoomia kui põhjendatud arusaamine kõigest, mis seostub inimese enese toitmisega. Selle eesmärgiks oli hoolt kanda inimese kui liigi säilimise eest läbi parima võimaliku toidu. Teisisõnu toidu eesmärk oli hoolt kanda toitevajaduse eest, et ennetada nälgimist. See eesmärk on nüüd arenenud sooviks hoida ja parendada tervist läbi toidu. (Navarro *et al.* 2012: 37)

Nüüdisaja ühiskonnas iseloomustatakse toidu tarbimist läbi erinevate arengute, mis muudavad söömise keerukaks tegevuseks. Üks nendest arengusuundadest on seotud tervisega, mis mängib olulist rolli tänapäeva arutlustes toidu üle. Tervislikult toitumist vaadeldakse kui kõige tähtsamat abinõud tervise edenduses. Tarbijad hakkavad oma tervist üha enam tähtsustama, sealjuures võttes omaks tervislikumad toitumisviisid. (Niva 2007: 384) Seega hakkab siinkohal üha rohkem esile tõusma Jean-Anthelme Brillat-Savarin ja Ludwig Feuerbach mõte: „Sa oled see, mida sa sööd“ idee olulisus (Petrini 2007: 35). Teisisõnu mõistmine, et tervislik toit aitab inimesel saavutada hea füüsilise ja vaimse tervise.

Teine toidu tarbimise arengusuund seondub teaduslike uuringutega söögi teemadel, mis toovad esile üksikasjalikke teadmisi toitumise ja tervise vaheliste seoste kohta. Erinevad toidud lubavad parandada tervist ja heaolu ning vähendada erinevate haiguste teket. Tänapäevase toidu tootmise ja tarbimisega kaasnevad ka ebakindluse ja konkurentsi trendid, mis on tarbija muutnud umbusklikumaks ja pannud seeläbi huvituma sellest, millised on erinevad riskid toiduainete tootmisel ja töötlemisel. (Niva 2007: 385)

Tervislikuma toitumise teema olulisusele annab kõneainet IOTF ehk *International Obesity Taskforce* uuringu tulemused, mille kohaselt on ülemaailmseks probleemiks muutumas ülekaalulisuse epideemia. Umbkaudselt üle biljoni inimese üle maailma on ülekaalulised ning lisaks nendele 475 miljonit on rasvunud. Euroopa Liidus on arvatavate ülekaaluliste täiskasvanute arv 60% kogu rahvastikust. Ülekaalulisuse arvu suurenemine on enamasti põhjustatud elustiili muutustest. Viimase sajandi jooksul on elu enamikus arenenud riikides kujunenud vägagi mugavaks ja kõrgekalorsusega toidud on kergelt kättesaadavad, viies inimesed ületarbimiseni. (Ellis 2013; Werle *et al.* 2013: 116)

Sotsiaalministeeriumi ja Haigekassa ühistellitud 2012. aasta uuringus, mis oli seotud eestimaalaste hinnangutega üldisele tervisele, selgus, et eestlaste seas on vähenenud tervislikumad toitumisharjumused. Sealjuures on need muutunud ka ühekülgsemateks. Eestlaste toitumisharjumuste halvenemisele annab ka tõestust 2010. aastal Tervise Arengu Instituudi poolt läbi viidud Eesti täiskasvanud rahvastiku tervisekäitumise uuring. Uuringus selgus, et Eestis täiskasvanute kehakaal on üleliigsel tõusuteel. (Elanike Hinnangud... 2013: 17–18; Tekkel, Veideman 2011: 3)

Ülekaalulise epideemia kiire leviku üheks põhjuseks peetakse tervislikuma toidu kõrgeid hindu, võrreldes vähemtervisliku toidu omadega. Seetõttu eelistatakse enamasti vähemtervislikke toite, mis sisaldavad üleliigset energiat rasvade ja soolade sisaldusena, põhjustades ülekaalulisust ja tüsedust. (Zheng, Zhen 2008: 300)

M. Niva (2007: 385) mainib, et on ühiskond hästi informeeritud tervisliku toitumise peamistest põhimõtetest, näiteks mitmekesisuse ja tasakaalu olulisusest. Tervislikule toitumisele peetakse omaseks ka vähemtervislikest toitudest loobumist ja suuremal määral puu- ja köögiviljade tarbimist. K. Albala (2012: 323–324) arvates on tervisliku toitumise vorm ja struktuur püsinud märkimisväärselt muutumatu üle mitmete möödunud ajastute ning on samasugused ka praegu. Levinud on arusaamad, et tervislik toit on enamasti koostiselt lahja ja nõuab omapäraseid valmistamismeetodeid. Peamisteks valmistamisviisideks on kergelt keetmine, harva röstimine ja mitte kunagi praadimine. Keetmist peetakse tervislikule toitumisele kõige omasemaks meetodiks, kuna see on parim teguviis inimese loomulikule seedimisele.

M. Niva (2007: 388) läbi viidud uuringus terviseteadlike vanemaealiste soomlaste seas selgus, et tervislikku toitumist iseloomustatakse sõnadega nagu „vahelduv“, „mõõdukas“ ja „regulaarne“. Uuritavate arvates peab tervisliku toitumise põhimõtete kohaselt sööma tihti, kuid väikestes kogustes ning mõtlema portsjoni suuruse peale. Niva (*Ibid.*: 385) mainib veel uuringus, et toite kaldutakse liigitama headeks ja halbadeks. Teatud toite peetakse tervisele kasulikuks ja toitaineterikkaks. Halbadele toitudele omastatakse tervisele kahjulik, mittetoitev ja isegi ohtlik tähendus.

Kuigi inimesed on eelnimetatud tervisliku toitumise põhimõtetest üldjuhul teadlikud, siis tervislikumalt söömine on tänapäeval ikkagi probleemiks. Samuti uuringus osalenud soomlaste hinnang nende enese tervislikkusele oli problemaatiline. Kasuks ei tule ka vähemtervislike toitude propageerimine meedias ja reklaaminduses, mis on muutunud tavapäraseks nooremaealiste puhul. Mitmed teised uuringud näitavad, et paljude jaoks on tervislikult toitumine ja dieedi pidamine samatähenduslikud. (Niva 2007: 388; Stevenson *et al.* 2007: 418)

M. Niva (*Ibid.*: 387–389) nimetab eelnevat dilemmaks tervise ja naudingute vahel. Tervislikku toitumist vastandati uuringus nautlemisega, sealjuures tutvustades seda kui

otsingut hea ja halva vahel. Paljud ei võta omaks tervislikumaid toitumisviise, sest kardetakse, et sellisel juhul ei saa tarbida inimesele meeldivaks saanud toite. Terviseteadlikumate arvates on põhiliseks printsiibiks mõtteviis, et ei ole oluline, mida sa sööd, seni kuni süüa mõõdukalt.

Kuigi inimesed hakkavad üha enam tähtsustama toidu olulisust tervislikus toitumises, siis lõpliku otsuse tervislikuma elustiili suunas peab iga inimene tegema iseseisvalt. Seejuures on oluline, et tervise edendusega seotud ettevõtted suurendaksid praeguseid püüdlusi laiendada menüüde valikut, jäädes kindlaks tervisliku toitumise peamistele põhimõtetele.

***Slow food*'i ehk aeglase toidu ideede olulisus tervislikus toitumises.** Inimesed, kes üha rohkem panustavad oma tervisele, peaks ka aina rohkem tähelepanu pöörama aeglase toidu põhimõtetele, mis haakuvad tugevalt tervisliku toitumise ideega. Aeglase toidu liikumine, vastandudes tänapäeva kiirustavale toitumisharjumustele, võib spaahotellide menüüdes rakendust leides aidata kaasa inimeste tervislikemate toiduvalikute edendusele.

Maailmas üha levinumaks muutuv *slow food* ehk aeglase toidu liikumine sai alguse 1980-ndate keskel Itaalias Bra nimelises linnas. Idee alusepanijaks peetakse Carlo Petrinit, kes 1986. aastal korraldas koos abivägedega protesti uue McDonaldi kiirtoidu söögikoha vastu Itaalias. Protestiga sooviti kaitsta kohalikku itaalia toidukultuuri ja selle traditsioone. Lihtne protest on nüüdseks kasvanud ülemaailmseks liikumiseks, mis on kõige tugevamalt esindatud Euroopas. (Bell, Hollows 2007: 31; Flammang 2009: 70)

Tuginedes C. Petrini (2007: 182) aeglase toidu manifestile, on kaasaegne inimkond orjastatud kiirusest. Ollakse allutud kiirele elutempole, mis lõhestab ühiskonna harjumusi. Kiirustamise suundumus läbib inimeste kodusid, sundides neid sööma kiirtoitu. Petrini arvab, et ühiskond peab vabastama end kiirusest enne, kui inimkond muutub väljasuremisohus liigiks. Võitlus kiirtoidu vastu on võimaldanud ühiskonnal taasavastada maitsed (Petrini 2007: 180), sest väheväärtuslikku toitu eelistades on hävitatud nii mõndagi. Inimesed on unustanud nautimise ja ei oska hetkedest enam rõõmu tunda. Pideva kiirustamise tõttu toituvad inimesed üha halvemini, kannatades seetõttu tervisega seotud tagajärgede käes. (Honoré 2009: 16–18)

Siinkohal saab esile tuua prantsuse gastronoom Anthelme Brillat-Savarin öeldu, et rahvuste tulevik sõltub nende toitumise maneerist. Nimetatud hoiatus on nüüdisajal ajakohasem kui kunagi varem. (Honoré 2009: 52) Arvamust toetab ka J. A. Flammang (2009: 73) öelduga, et 21. sajandi ameerikalikud toitumisviisid on viinud üleilmse ülekaalususe kriisini, sest kiirtoit sisaldab suurel määral suhkruid ja rasvu. Rasvarikaste toitumisharjumuste tõttu on toidulaualt välja tõrjutud tervislikumad söögid, näiteks puu- ja köögiviljad. Flammang on seisukohal, et 1980-ndatel alguse saanud McDonaldsi odava kiirtoidu fenomeni on samastatud kõikjal maailmas ohuga, mis ähvardab inimeste söömiseelistusi, näiteks kus, kuidas ja mida süüa.

Kiirtoidu fenomeni vastu võitlemiseks tuleks rakendada menüüdes aeglase toidu põhimõtteid. Teoses tuuakse välja, et aeglase toidu liikumine esindab värskaid kohalikke hooajaköögivilju, põlvkondadepõliseid toiduretsepte, käsitsitootmist, toidu nautimist ning jätkusuutlikku põllumajandust. (Honoré 2009: 53) C. Petrini (2007: 23–24) väidab, et kvaliteetsed toorained tagavad toidu tervislikkuse, mistõttu jätkusuutlikkuse edendus peaks olema tagatud.

C. Honoré (2009: 20; 63) arvamusel on aeglase toidu liikumine pühendatud tähelepanekutele, et kõik, mida inimesed söövad, peaks olema kasvatatud, valmistatud ja omandatud rahulikus tempos. Honoré toob raamatus välja ühe toitumisspetsialisti väite, et ajus registreerub ülesöömise signaal 15 minutit pärast selle edastamist. Liiga kiirelt süües jõuab signaal liiga hilja kohale. Seega vajalikust rohkem söömine on väga lihtne ja tuleks eelistada aeglasemalt söömist.

Aeglase eluviisi põhimõtteid järgides mõistab inimene paremini ka enda ümbritsevat keskkonda, ühendades inimesi toiduga, mida nad söövad – selle päritolu, maitsete ja tervisemõjudega (Petrini 2007: 180; Honoré 2009: 62). Petrini (*Ibid.*: 94) mainib, et paljude erinevate kultuuride traditsioonilised toiduvalmistamisviisid jäid kiirusekultuse saabudes unarusse. Aeglase toidu liikumisega on need uuesti taasavastatud.

Aeglase toidu parema rakenduse jaoks tuleb kõigepealt lahti saada selle liikumise erinevatest valearusaamadest. Seetõttu ei püüagi paljud inimesed aeglase toidu ideed põhjalikumalt uurida. Üheks peamiseks valearusaamaks on, et kiirem on parem ja odavam. Probleem on selles, et ühiskond on odava toiduga harjunud. Siinkohal saab

tuua välja, et poole sajandi eest kulutas keskmine Euroopa pere poole sissetulekust söögile. Tänapäeval kulutatakse vaid 15% ulatuses. (Honoré 2009: 53; 65)

Bell ja Hollow (2007: 32) mainivad, et lisaks kiirtoidu vastuseisule, võib aeglase toidu liikumist pidada ka võitluseks ettevaatamatu toidu tarbimise vastu. Honoré (2009: 52) toob näitena tuhanded ameeriklased, kes saavad igal aastal ebakvaliteetsest toorainest valmistatud hamburgerite tarbimisest *E. coli* bakteri mürgitusi. Lisaks hooletusele, ei ole kiirtoitude tarbimine odavam. Nimelt Suurbritannia Essexi ülikooli teadurite poolt läbiviidud uuringu tulemusena selgus, et inimesed kulutavad igal aastal 2,3 miljardit naelsterlingit industriaalpõllumajanduse poolt keskkonnale ning inimtervisele põhjustatud kahju hüvitamisele.

Teisisõnu, odavam toit ei ole alati parim viis raha säästmiseks, juhul kui ebakvaliteetsete roogade söömise tõttu tuleb hakata maksma raviarveid. Tegelikult (Ibid.: 64–65) maksavad taluturgudel müüdavad puu- ja juurviljad tihti vähem kui poes pakutavad toorained. Nõudluse kasvu ja tõhususe täiustumisega langevad ka looduslike toorainete hinnad. Samas paljud aeglased road jäävad alati kallimaks kui masstootetavad toorained, kuid see on paremini söömise eest makstav hind.

Honoré (2009: 19; 39; 70; 215) leiab, et kuigi paljud hinnad on kallimad, tuleks sellegipoolest võimalusel mõningaid aeglase toidu ideid menüüdes rakendada. Alustada tuleks kohalike toorainete eelistamisega. Honoré mainib, et kiirusekultusest loobumine eeldab pimesi uskumist, kuid seda on alati kergem teha, kui tead, et uskujaid on teisigi. Inimeste veenmine aegluse kasulikkusest on alles algusjärgus, mistõttu see ei saa küll kerge olema, kuid on hädavajalik. Üle tuleb saada laiskusest, sest lõppkokkuvõttes soovib igaüks hästi toituda ning selle soovi täitudes on inimene tervem ja õnnelikum. Tuginedes Honoré sõnadele, siis hästi toitumise puhul tuleks järgida tasakaalu – kiirusta, kui vaja, kuid võta hoog maha siis, kui selleks on õige hetk.

Aeglase toidu põhimõtete rakendamine spaahotellides on tervisliku toitumise puhul väga oluline. Mõningate aeglase toidu ideede rakendamine menüüdes aitaks külastajatel saavutada tervislikumad toitumisharjumused, tänu millele inimene on õnnelikum ja tervem. Spaade jaoks peaks see olema üks peamisi eesmärke.

Foodscape'i ehk toidumaastiku ideede olulisus tervislikus toitumises. Sarnaselt aeglase toidu ideega, haakuvad ka toidumaastiku põhimõtted tervisliku toitumisega. Kuigi toidumaastiku ideed on Eestis alles vähetuntud, võib nende rakendamine aidata tervisliku toitumise edendust menüüdes paremini esile tuua.

Panelli ja Tipa (2009: 455–456) arvamuse kohaselt on toidu ja tervise vastastikust seost täheldatud ka ümbritseva looduse ja inimeste toitumisharjumuste vahel. Kasvamas on huvi uurida toidu keskkonna mõjutegureid ühiskonnale. Teisisõnu, kuidas inimesed, paigad ja toit üksteist vastastikku mõjutavad ning kuidas see mõjutab ühiskonna söömisharjumusi ja sellest tulenevaid tervisehädasid. Mitmete uuringute tulemused on näidanud, et olles eksponeeritud erinevatele toidukultuuridele, on ka inimeste vajadus tarbida palju suurem. (Mikkelsen 2011: 210; Kestens *et al.* 2010: 1094) Kui toitu, mida süüakse ja ümbritsevate toiduvalikute omavahelist seost suudetakse hästi käsitleda, siis toidumaastik võib olla juhtivaks mõjuteguriks tervisliku toitumise edendamisel (Foodscape Predicting Intake 2011: 194).

Toidul on alati olnud oluline osa kultuuri ja selle pärandi identiteedi loomisel. Tänapäeval ei ole erinevad toidukultuurid enam muutumatud ega piiratud. Nüüd ühendavad toidud inimesi korraga mitme paiga ja tähendusega. (Nor *et al.* 2012: 80; Panelli, Tipa 2009: 456) Kokkupuude erinevate toitudega näib loovat ”*landscapes of foods*” idee ehk toitude maastike käsitlemise (Mikkelsen 2011: 210). T. Burgoine (2010: 522) defineerib *foodscape*'i ehk toidumaastiku kui toidu keskkonna, mis ühendab endas kõiki nüüdisaja olemasolevaid võimalusi toidutarbimiseks mingis kindlas regioonis. Toidumaastik seostub kõikide paikadega, kus söömine toimub: kodus, koolis, restoranis, kohvikus, poes, televisioonis, internetis, reklaamis jne (Mikkelsen 2011: 213).

D. Demjanov (2013) määratleb toidumaastiku idee Eesti kontekstis kui ”Eesti maastik taldrikul”. Tema arvates on toidumaastiku puhul tegemist erisugustele piirkondadele omaste toitudega. Eestis võiks idee järgi olla neli eristuvat köögipiirkonda: saare- ja ranniku köök, mulgiköök, vanausuliste köök ning lõunaeesti köök. Iga piirkond peaks pakkuma oma maastikule omast toitu. Tähelepanu tuleks pöörata ka Eesti aastaegadele, et oleks paremini aru saada, kas tegemist on talvise või suvise menüüga. Toidumaastiku puhul on olulisel kohal Eestimaise tooraine eelistamine, sest teaduslikud uuringud on

tõestanud, et inimese tervisele sobib oma piirkonna toorainest valmistatud toit kõige paremini.

Demjanov (*Ibid.*) mainib, et toit muutub globaliseerivas maailmas aina olulisemaks eristumise teguriks. Seetõttu tuleb seda osata konkurentsikeskses spaattevõtluses paremini ära kasutada. Spaade puhul tuleks eriti rõhutada tervislikuma toidu lahendust menüüdes. Ühe võimalusena võiksid spaades pakutavad hommikusöögid olla kantud Eesti toidukultuuri ideedest (*Ibid.*).

Spaade puhul on tegemist turismiettevõtetega, kus peatub ka palju välismaalasi. D. Demjanov (*Ibid.*) toob välja, et kuna paljud spaakülastajad peatuvad ettevõttes ainult ühe ööpäeva, siis tihti otsustavad nad Eesti toidukultuuri üle spaas pakutud hommikusöögi järgi. Seetõttu on hommikusöök väga väärtuslik viis, kuidas jagada informatsiooni Eesti tervisliku toidukultuuri kohta. D. Demjanovi arvates on Eesti köök piisavalt rikas konkureerimaks teiste tuntud toidukultuuridega nagu seda on näiteks inglise köök. Toidumaastiku teema puhul tuleks hakata rohkem mõtlema selle peale, kuidas toidud on klientidele esitletud.

Siinkohal toovad Sobal ja Wansink (2007: 127–134) uuringus välja, et toidumaastikel on mitmeid erinevaid dimensioone, mis võivad mõjutada toidutarbimise koguseid. Nendeks parameetriteks on kuju, suurus, tekstuur, värvid ja jaotus. Toidumaastikuga seoses läbiviidud uuringu tulemusena, saadi suuruse puhul tõestust oletusele, et mida suuremad on lauanõud, seda rohkem tarbitakse ka toite.

Uuringust ilmnes veel, et suur värvide valik toitudes tõi kaasa suurema toidutarbimise. Jaotuse kohta selgus, et inimesed tarbisid toite suuremates kogustes siis, kui lauad ei olnud organiseeritud kindlateks äratuntavateks mustriteks. (*Ibid.*) Siinkohal mainib D. Demjanov (2013), et toidu väljapanek, kus, kuidas ja millises järjekorras toitu ja jooke serveeritakse, loob meeldiva meeleolu terveks päevaks.

Toidumaastiku ideed on Eestis alles arengufaasis, kuid nende olulisust tervisliku toidu põhimõtete rakendamisel spaahotellide menüüdes ei tohiks pidada ebaoluliseks. Tihti võib väiksemgi muutus, siinkohal toidumaastiku ideede rakendamine, aidata spaadel paremini edendada nende olulist tervikliku spaakülastuse pakkumist.

2. SPAAHOTELLIDE TOITLUSTUSJUHTIDE UURING

2.1. Uuringu kirjeldus

Käesolev peatükk hõlmab uuringu kirjeldust ja tulemuste analüüsi, millest tulenevalt tehakse järeldused ja ettepanekud spaahotellide toitlustusjuhtidele ja peakokkadele. Läbiviidava uuringu eesmärgiks on teha ettepanekuid tervisliku toitumise põhimõtete paremaks rakendamiseks menüüdes vastavalt spaa trendidele ja uuringu tulemustele.

Enne ettepanekute tegemist tuleb välja selgitada, millised on toitlustusjuhtide ja peakokkade teadmised spaateenuste arengust, spaaettevõtluse trendidest nii üldises kui ka toitlustuse vallas ning kuidas need mõjutavad tervislikuma toidu pakkumist. Samuti, kuidas Eesti Spaaliitu kuuluvate spaahotellide toitlustusjuhid ja peakokad rakendavad tervisliku toitumise ideid menüüdes ja milliseid põhimõtteid võetakse seejuures arvesse.

Uuritavateks osutusid Eesti Spaaliidu liikmed, sest just spaades pakutakse tervislikku toitu. Uuringust võtsid osa 17-st Eesti Spaaliidu liikmest 13 spaahotelli toitlustusjuhti või peakokka (vt. lisa 1). Uuritud spaahotellid olid järgmised:

- Aqva Hotel & Spa
- Grand Rose Spa Hotel
- Kalev Spa & Veekeskus
- Kubja Hotell
- Laulasmaa Spa
- Pühajärve Puhkekeskus
- Spa Hotell Laine
- Taastusravikeskus Estonia
- Tervis Spa Grupp (Tervis Ravispaahotell ja Tervise Paradiis)
- Toila Spa Hotell
- Viimsi Spa

- Värska Sanatoorium

Eesti spaahotellide toitlustusjuhid ja peakokad on käesoleva lõputöö teema juures võtmeisikuteks, kuna nemad koostavad menüüsid ja jälgivad pakutava tervislikkust. Nendele alluvad toitlustusteenindajad, kes suhtlevad vahetult klientidega. Seega, kui toitlustusjuhid ja peakokad on tervisliku toitumise valdkonnaga kursis, saavad nad jagada oma teadmisi teenindajatele, kes omakorda täiendavad spaakülastajate teadlikkust. On oluline, et võtmeisikud teaksid muutustest ja suundumustest tervisliku toitumise alal. Lisaks kohtuti Eesti Kulinaaria Instituudi asutaja Dimitri Demjanoviga, kelle arvamus annab lõputööle kindlasti olulist lisaväärtust.

Uuring viidi läbi ajavahemikus 13. märts kuni 17. aprill 2013. Vestlused kestsid keskmiselt tund aega ja need viidi läbi intervjuueeritavatele sobival viisil: kas silmast silma kohtumisel, telefoni või *Skype*'i vahendusel. Uurimismeetodina kasutati struktureeritud intervjuul põhinevat kvalitatiivset uurimismeetodit.

Uuringutegevuse alguses saadeti intervjuueeritavatele eelnevalt e-mail ja selle vahendusel ka intervjuu küsimustik (vt. lisa 2). Seejärel lepidi telefoni teel kokku sobiv aeg intervjuuks, mis salvestati diktofoniga. Intervjuude vahendusel kogutud andmete töötlemiseks kasutati transkribeerimist koos dokumenteerimislehe koostamisega, misjärel tehti sisuanalüüs.

Kuna spaahotellide toitlustusjuhid ja peakokad on väga hõivatud, arvas töö autor, et kvalitatiivne uurimismeetod on ainuõige valik vajaliku informatsiooni kogumiseks. Lõputöö autor eelistas intervjuud ankeetküsitlusele, kuna intervjuud on paindlikuma ja personaalsema lähenemisega, nii saab uurija spetsiifilisemat ja põhjalikumat informatsiooni. Küsimusi ja saadud vastuseid saab vajadusel intervjuu ajal täpsustada, paludes näiteks intervjuueeritavalt oma seisukohta põhjendada.

Uuringu tulemuses on kasutatud intervjuueeritavate loal nende nime ja ettevõtte nimetust. Uuringus osalesid nii spaahotellide toitlustusjuhid kui ka peakokad, kellele edaspidi viidatakse toitlustusjuhtide nimetusega.

2.2. Uuringu tulemuste analüüs

Järgnev alapeatükk keskendub uuringu tulemuste analüüsile, mis on esitatud viie teemavaldkonna lõikes. Esimene teemavaldkond käsitleb spaateenuste ja -toitlustuse arengut ning suundumusi. Sealjuures tundis autor intervjuusid tehes huvi, kas uuritavad on teadlikud üldises spaamajanduses ja -toitlustuses toimuvatest muutustest ja suundumustest. Teine alateema keskendub tervisliku toitumise põhimõtetele ning nende senisele rakendusele spaahotellide menüüs.

Kolmas teemavaldkond hõlmab klientide teadlikkust tervislikust toitumisest. Eelviimane alateema käsitleb tervisliku toitumise põhimõtete järgimist spaahotellide menüüde koostamisel. Töö autor uuris, milliseid toidu valmistamise viise spaahotellides kasutatakse. Viimaseks teemavaldkonnaks on aeglase toidu ja toidumaastiku põhimõtete kasutamine tervisliku toitumise edendamisel. Siinkohal uuris autor, mida intervjuueeritavad teavad *slow food*'i ehk aeglase toidu ja *foodscape*'i ehk toidumaastiku ideedest.

Spaateenuste ja -toitlustuse areng ning suundumused. Uurides intervjuueeritavate teadlikkust ja arvamust spaa kui turismiettevõtte hetkepositsioonist, selgus, et intervjuueeritavad on spaade puhul märganud positsiooni kindlustumist ja tohutut arengut üleüldises turismimajanduses. Aqva Hotel & Spa toitlustusjuht Mihhail Duzenko ütles Eesti kontekstis, et nõudlus eestimaiste turismitoodete ja -teenuste järele on kasvamas. Välja toodi ka klientide kasvav huvi spaakülastuse vastu, sealhulgas eestlaste osakaalu suurenemine. Kasvu põhjendati sellega, et inimesed on hakanud palju rohkem tähelepanu pöörama oma tervisele ja sellesse ollakse valmis ka investeerima.

Inimeste teadlikkus erinevate tegevuste ja otsuste mõjust üleüldisele heaolule on muutumas üldtuntuks. Samuti on hakatud spaasid seostama paikadena, mis pakuvad terviklikku lisaväärtust. Toodi välja, et niisama ööbimist enam ei otsita, vaid vähest puhkuseaega soovitakse kasutada maksimaalseks lõõgastumiseks erinevate protseduuride ja tervisliku toitumise kaudu. Mainiti, et Eesti spaad järgivad maailmas levinud suundumusi, mille puhul on Spaaliit teinud märkimisväärseid pingutusi. Spaade

tervislikumatele suundumustele aitab kaasa ka 2013. aasta terviseturismi aasta edendamine.

Intervjueeritavate arvamus olulisemate spaateenuste muutuste ja suundade kohta põhines enamjaolt tähelepanekutel enda spaahotellis. Välja toodi personaalsusele ja terviseteenustele suunatust ning mitmekesistumist, heaoluteenuste ja vesiravide osakaalu suurenemist. Mitme vastaja puhul ühtis arvamus, et erinevad spaateenused on eripalgelised. Taastusravikeskus Estonia toitlustusjuht Berit Orub märkis, et kõik otsivad midagi erilist – mingit nišši, mis eristaks neid konkurentidest, kuna tavapärased hoolitsused ei paku enam konkurentsi. Laulasmaa Spa peakokk Angelica Udeküll lisas, et igaüks üritab konkreetse keskkonna võimalusi spetsiifilisemalt ära kasutada.

Toitlustuses toimuvate muutuste ja suundade puhul ilmnos vastustes, et menüüd muutuvad tervislikumaks, eelistatakse eestimaist toorainet ning koostatakse personaalsed toidukorrad. Olulisele kohale seati ka toitude lihtsus ehk juurte juurde tagasipöördumine. Toitlustusjuhid on ka märganud inimeste teadlikkuse kasvu tarbimisel, näidates üha rohkem üles huvi tooraine päritolu ja mõju vastu inimorganismile.

Ühine arvamus oli, et kliendid on muutunud nõudlikumaks nii toidu valmimisaja kui toorainete kvaliteedi suhtes. Toila Spa Hotelli peakokk Kristi Pärenson täheldas, et tervislikkust teadvustavad ja hindavad rohkem Skandinaaviast pärit külastajad, vene rahvuse esindajad ei hooli eriti tervislikkusest. Venelaste puhul on esikohal ikkagi täiskõhutunne, mis muudab menüü koostamise keeruliseks.

Uuritavate vastused menüüde muutumise osas olid sarnased. Välja toodi, et menüüde puhul on olulisel kohal tervislikkus, kohaliku tooraine kasutamine ja värskus. Toitlustusjuhid olid märganud, et kliendid on hakanud rohkem eelistama kalatooteid ja toorsalateid, eriti eestlastest külastajad. Pärensoni arvates toimuvad muutused tervislikumate menüüde poole eelkõige siis, kui toitlustuse pakkuja ise propageerib tervisliku toitumise ideed. Tervisliku toidu eelistamist ei saa loota ainult klientidelt.

Tervis Spa Grupi toitlustusjuht Aivar Vipper tõi menüü muutusena välja, et veel paar aastat tagasi kasutati segatud salateid, mis olid valmistatud koore baasil. Järjest rohkem

liigutakse sinna suunda, et kliendil on võimalik ise oma salat komponeerida. Selline variant annab kliendile võimaluse tervislikkust jälgida, olles seejuures ise oma toidu tegijaks. Kuna inimeste teadlikkus on märgatavalt tõusnud, siis salatite komponeerimise võimalus on klientidele üha huvipakkuvam. Eelneva mõtte töid vestlusel välja ka teised vastanud.

Inimeste teadlikkuse suurenemises mängivad rolli ka erinevad toidutalumused, mis sunnivad üha rohkem inimesi pöörama tähelepanu toiduainete koostisele. Udeküll mainis, et menüüd on muutumises ja lähiajal on veelgi muudatusi oodata. Ta mainis siinkohal Spaaklastrit, kus üks töörühm teeb koostööd SA Tartu Ülikooli Kliinikumi ja Tervise Arengu Instituudiga, et töötada välja spaadele mõeldud juhendmaterjale. Juhendites antakse erinevaid tervisehädasid arvestavaid toitumissoovitusi, mis peaks aitama spaadel kergemini teha otsuseid, kuidas ja mida kellelegi pakkuda, aidates nii kaasa suuremale tervislikkusele.

Healukontseptsiooni tähtsust ja mõiste senist mõju spaatoitlustusele peab autor keskpäraseks, kuna uuringus osalenute teadlikkus heaolu põhimõtetest oli veel vähene. Heaolu põhimõtetega kursis olnud toitlustusjuhid töid võtmesõnadena esile pürgimise heaolu poole, luksuslikkuse ja teadlikkuse kasvu. Vastanud arvasid, et heaolu suunas kõik liigubki. Heaolu põhimõtete mõju toitlustusele on olnud märgatav. Tänu sellele on hakatud söögile ja toiduvalikutele pöörama ka suuremat tähelepanu, arvestades inimeste suurenevat ülekaalu ja erinevaid allergialiike, mida tänapäeval on väga palju.

Spaade toitlustusjuhid arvasid, et heaolu põhimõtete mõju toitlustusele on kindlasti kasvamas. Pärenson tõi välja, et spaateenuste arengus on koos heaolu ideedega kasvamas ka raviteenuste, sealhulgas ravitoitlustuse osakaal. Spa Hotell Laine peakokk Ardo Kikerpill on klientide puhul täheldanud, et heaolu arvatakse olevat tugevalt seotud tervisliku toidu või taimetoitlusega, mis ei pruugi alati tõe vastata. Teine peakokk arvas, et heaolu võiks olla hea sümbioos kvaliteetsest *a la carte* ja tervislikust toidust.

Autor uuris alateema lõpetuseks, kuidas uuritavad hoiavad end spaatoitlustuse muutustega kursis. Vestlustel selgus, et nii mõnigi polnud varem kuulnud *spa cuisine* ehk spaatoitlustuse mõistet. Toitlustuse üldiste muudatustega hoitakse end kursis interneti vahenduse. Internetist uuritakse erinevaid retsepte, blogisid ja teiste spaade

kodulehekülgi. Olulisel kohal on ka spaade, arstide ning toitlustusnõustajate omavaheline koostöö info jagamise teel. Eneseharimiseks loetakse ka erialaseid ajakirju, käiakse koolitustel, messidel, võistlusi vaatamas, külastatakse teisi spaasid ning ideid ammutatakse ka välisreisidelt.

Erinevate eristumisviisidena oma konkurentidest toodi välja mahetoidu-hommikusöögi pakkumine, ümberkaudse loodusliku keskkonna kasutamine menüüdes, näiteks kuusevõrsete ja nõguste lisamisega toitudesse. Menüüsid püütakse mitmekesisendada ka spaahotelli territooriumil kasvatatud rohelisega ning võimalikult palju käsitsi valminud tervislike toitute ning koduste söökide pakkumisega, mis on uuenduslikuma välimusega.

Tervisliku toitumise põhimõtted. Uuringu tulemus kinnitas, et toitlustusjuhtide ja peakokkade arvamus tervislikust toidust kui mõistest on sarnane. Esile toodi, et tervislik toit peab olema tasakaalustatud, mitmekesine ning kodumaistest toorainetest valmistatud. Oluline on ka tarbida vähese rasvasisaldusega toite.

Kikerpilli jaoks oli tervislik toitumine seotud toidupüramiidiga, mille proportsioone järgides on inimese tervis korras. Tervisliku toitumise mõiste ja põhimõtted haakusid omavahel – süüa väherasvast, kodumaist, mõõdukalt ja mitmekesiselt, et kätte saada vajalikud vitamiinid. Põhimõtteid seostati ka liikumise, suures koguses puhta vee ja vähese soola tarbimisega. Vipper lisas veel, et oluline on toiduainete jaotus päeva lõikes ning õigeaegne toitumine.

Uuring tõestas, et tervisliku toitumise põhimõtteid on seni spaahotellide menüüdes rakendatud jõudumööda. Oluline on pakkuda tasakaalustatud ja mitmekesisest toiduvalikut ning kasutada nii palju kui võimalik kohalikku toorainet, mida enamasti ostetakse lähipiirkonnast. Laulasmaa Spa puhul kasvatakse ürdid ja toidulilled oma õuel. Eestimaise tooraine kasutamist pidasid kõik uuritavad esmatähtsaks. Põhimõtete rakendamise puhul toodi mõnede uuritavate puhul välja ka probleemid: need on inimeste ebatervislikud toitumisharjumused, mida on raske muuta, ning kohaliku tooraine kõrge hind, mis raskendab põhimõtete edendamist.

Spaade mõjujõud tervislikuma toidu propageerimisel oli uuritavate arvates vähene, kuna taoline mõju on Eestis alles tekkimas. Arvati, et toitlustus on spaateenuste arengus siiani jäänud tagaplaanile. Udeküll lootis, et tänu selle aasta sees valmivatele juhendmaterjalidele hakkab mõjutus tervisliku toidu osas olema suurem kui seni.

Värskas Sanatooriumi toitlustusjuht Sirje Kruusamäe tõi näite ühest vene päritolu kliendist, kes soovis kodus maitstud toite ise valmistada, kandes sel viisil edasi Eesti köögi tervislikkust propageerivaid teadmisi. Tervis Spa Grupi toitlustusjuhi arvates aitab spaas pakutav toit muuta ka ülejäänud toitlustusasutuste valikut tervislikkuse suunas, eelistades võimalikult värsket ja kohalikku toorainet ning tasakaalustatud toitu.

Tervislike toitute ja spaatoitlustuse vaheliste erinevuste küsimuses selgus, et arvamused jagunesid kaheks. Mõned uuritavad arvasid, et erisusi on tegelikkuses palju, kuigi need kaks ideed peaksid olema omavahel kooskõlas. Tervislik toit peab olema valmistatud värsketest toorainetest, kuid spaatoit, mida tihti pakutakse, ei pruugi alati olla värskel toorainel põhinev. Erinevusi tekitavad samuti kliendid ja asjaolu, kuidas nad väärtustavad tervislikku toitu. Erinevusi tekitab ka see, millisel seisukohal on selles küsimuses ettevõtte omanikud.

Pühajärve Puhkekeskuse peakoka Raigo Perve arvates tekitab erinevust ka hind. Kuigi ettevõttes pakutakse hommikul mahetoitu, siis lõuna- ja õhtusöök ei ole enam nii suure tervislikkuse osakaaluga. Värskas Sanatooriumi toitlustusjuht tõi välja, et kuna inimeste maitse-eelistused on erinevad, siis klientidele peab jätma valikuvõimaluse lõpliku otsuse tegemiseks. Viimsi Spa peakokk arvas, et kliendid ei ole veel ainult tervislikuks toiduks valmis. Ta lisas, et nad on püüdnud nii palju kui võimalik selgitada klientidele, et spaa- ja tavatoitlustus ei ole samatähenduslikud.

Teise arvamuse kohaselt on spaatoitlustuse puhul tegemist tervisliku toidu pakkumisega, kuna üldiselt on erinevus tava- ja tervisliku toidu vahel väike. Toitlustusjuht Vipperi lisas, et järjest rohkem saab spaatoitlustuse ja tervisliku toitlustuse vahele tõmmata võrdusmärgi. Toitlustusjuht Orub ütles, et nende ideede käsikäes käimist tuleks kindlasti rohkem arendama hakata ka enda personali hulgas, et äratada huvi ja mõistmist tervisliku toidu olulisusest spaas. Kui spaahotelli personal on teadlikum, siis on seda kergem ka klientideni viia.

Seejärel soovis autor teada, miks on spaahotellidel oluline pakkuda tervislikku toitu. Kõik vastajad olid ühisel arvamusel, et kui spaade peamine idee on tervis ja inimese heaolu, siis tervislik toit on siinkohal loomulik ja oluline osa. Angelica Udeküll vastas küsimusele järgmiselt: *”Kui sa käid välispidiselt justkui spaas end turgutamas, siis väga paljud mured ja hädad saavad pigem seestpoolt alguse. Kui sa sisemiselt ei toeta – ei anna toiduga tegelikult õiget kütust, siis ei ole sel välisel poputamisel mingit mõtet.”*

Kubja Hotelli toitlustusjuht Aire Pindis märkis, et spaa ja tervislik toit peavad käima käsikäes. Vipperi mainis teema puhul, et spaa peaks pakkuma terviklahendust. Kahe teise vastaja seletuste kohaselt võiks spaa küllastajatele pakkuda usaldusväärset tervist toetava toidu kaudu, mitte vastupidi. Tuginedes Pühajärve Puhkekeskuse peakoka konkurentsi ja teadlikkusega seotud järeldusele, on praegu see aeg, kui tervislik toit on trend, mida paljud inimesed soovivad. Inimeste teadlikkus laieneb ja nad huvituvad järjest rohkem tervisest ja tervislikust toidust.

Klientide teadlikkus tervislikust toitumisest. Uurides intervjueeritavate arvamust tervisliku toitumise teadlikkusest, selgus, et kliente on väga erinevaid. Teatud kliendigruppidele on see oluline, aga teistele mitte. Toila Spa Hotelli peakokk Tiina Truupõllu arvamus: *”Kliente on seinast sein – kes on enda jaoks täpselt paika pannud oma menüü, kes ootab harjumuspäraseid roogi, kes tahab midagi uut proovida ning kes tahab lihtsalt kõhu täis süüa. Klient tahab tunda end hästi ja koduselt, seepärast olen tähele pannud, et tervislikkus pole veel oluline mõõdupuu, mille järgi spaa toitumisele hinnet anda. Soovitakse rohkem liha ja selliseid valikuid, nagu ollakse harjunud kodus sööma.“*

Uuritavad on täheldanud, et spaahotellide küllastajad on küll muutunud teadlikumaks tervislikust toitumisvõimalusest, kuid käituvad tihti vastupidiselt. Teisisõnu, eelistades ebatervislikemaid toite. Välja toodi ka vanusegruppide ja rahvuste erinevused. Ühtede arvates on terviseteadlikumad just nooremad kliendid, teiste arvates vanemad.

Noorte paremat teadlikkust pooldavate arvates tuleneb see tõsiasi, et nende puhul on raamistik info hankimiseks tänu internetikeskkonnale laiem. Vanema generatsiooni puhul mainiti erinevaid haigusi, mistõttu on vanematel inimestel ka suurem huvi toidu tervendava toime vastu. Intervjueeritavate arvates on keskealised tervise suhtes kõige

hoolimatamad. Enamik uuritavatest olid arvamusel, et Skandinaaviast pärit kliendid on teadlikumad ja huvituvad teemast rohkem kui eestlased või venelased. Grand Rose Spa Hotel'i peakokk Helen Soon selgitas: *“Kui me kliendigrupi laiali laotame – soomlased ja eestlased, siis soomlastel on väga palju haigusi, vastavalt nendele on ka toitlustus ja tervislikkuse pool tähtsam. Eesti klientuur on ka läinud sinnera, aga see ei jää nii palju silma. Kuigi viimasel ajal on ka see paistma hakanud allergiate ja haiguste tõttu. Nüüd juba julgetakse küsida endale eraldi sööke ja menüüsid – ei kardeta enam sellele tähelepanu pöörata.”*

Tuginedes Taastusravikeskuse Estonia toitlustusjuhi arvamusele, on inimesed hakanud teadvustama tervislikumat mõtteviisi, kuid arenguruumi on enamaks. Mida rohkem sellest teemast rääkida, seda teadlikumaks kliendid ka muutuvad.

Klientide eelistusi ja rahulolu uurides selgus, et enamik toitlustusjuhte on märganud kana- ja kalaliha eelistamist rasvasele sealihale. Peakokk Udeküll mainis, et kliendid on hakanud eelistama *a la carte* toitlustust tavapärasele Rootsi lauale ehk toite on hakatud rohkem nautima. Seda võetakse juba kui elamust. Kasvanud on ka taimetoitude osakaal menüüdes ning meelsasti süüakse sooje köögivilju. Segusalatite asemel soovitakse toorsalateid ning viimasel puhul on selle eelistamist eriti märgata eestlaste seas. Kliendid on üldjuhul praeguste pakutavate menüüdega rahul. Siiski tuleb ette ka ebameeldivat tagasisidet.

Külastajate teavitatus tervisliku toidu võimalustest ja kasulikkusest oli minimaalne. Seni oli püütud infot jagada peamiselt laktoosi- või gluteenivaba sildistustega. Ühes spaahotellis kasutati näiteks ka lauarääkijaid, kus oli kirjas, miks peaks eelistama Liivimaa lihavedelaid. Mainiti samuti infotahvleid ja suusõnalist teavitamist. Ühe spaahotelli peakokk tõi vestlusel välja ka probleemi sildistuste kasutamisega, nimelt tekitasid need klientides segadust. Toitlustusjuht Vipperi tõi esile, et nende spaahotellides on väljatöötamisel uued sildistused, kus on välja toodud, kuidas üks või teine tooraine on inimese tervisele kasulik. Vipperi sõnul saab klienti harides rikastada ka toiduvalikut ja pakkuda teadmisi ühe või teise tooraine mõju ning kasutamiseviiside kohta.

Seoses klientide ettepanekutega spaamenüüde arendamisel, vastasid intervjueeritavad, et võimalusel võetakse neid alati arvesse. Kui ettepanekuid ei ole võimalik menüüdes kajastada, tehakse seda kuupakkumistes, näiteks erinevaid püreesuppe pakkudes. Ühe spaahotelli puhul lisati menüüdesse burger soomlaste tugeval nõudmisel, kuid valmistades seda tervislikumal viisil ja kvaliteetsemast toorainest. Menüüdesse tagasi toodud toite proovitakse valmistada uuenduslikumal viisil, muutes väljanägemist ja kasutades kvaliteetsemaid komponente.

Tervisliku toitumise põhimõtete järgimine menüüde koostamisel. Menüüde ülesehituselt pakutakse kõikides spaahotellides hommikusööki Rootsi lauana. Kõik osapooled pidasid hommikusööki kõige rikkalikumaks toidukorraks päevas, mis on enamikus spaahotellides traditsiooniline ja mitmekesine. Eesti köögi mõjutusi on hommikusöögi puhul väga vähe. Uuritavates ettevõtetes kuulusid hommikusöögi valikusse kaks putru, peekon, viinerid, munad, erinevad piimatooted, müsliid, puuviljad ja muu sarnane.

Kõikides spaahotellides on hommikusöögil suur osakaal kalatoodetel. Erinevalt teistest spaahotellidest pakutakse Pühajärve Puhkekeskuses mahehommikusööki. Ettevõtte peakokk täheldas, et mahehommikusöök on eelistatud eriti rootslaste seas, kuna nende jaoks on see juba loomulik toiduvalik. Teised rahvused eelistavad tihti hommikusöögiks tavapäraseid toite mahedale. Põhjuseks pidas ta inimeste igapäevaseid eelistusi ja mahetoodete naturaalsust, millega kliendid pole veel harjunud.

Enamikus spaahotellides on olemas *a la carte* menüüid. Spaahotellide lõuna- ja õhtusööke pakutakse kolmes versioonis: kala- ja liharoog ning taimetoit. Üks toit kolmest on üldjuhul alati kergema toiteväärtusega. Õhtusöögi kohta selgus, et enamikus spaades on päeva viimasel toidukorral roheline tooraine osakaal suurem kui lõunasöögil. Tervis Spa Grupi toitlustusjuht Vipper mainis, et nende spaahotellides valmistatakse üldiselt kõik toidud gluteenita, et tervisehädadega klientidel oleks valikuvõimalus. Võrreldes Tervis Spa Gruppi kuuluvate Tervis Ravispaahotelli ja Tervise Paradiisi menüüde ülesehitust siis nentis Vipper, et viimases on toitude valik rikkalikum.

Siinkohal tõi üks peakokk välja ka pakett-toitlustuse, mis on spaadega rohkem seotud. Pakett-toitlustus sisaldab üldjuhul kolme toitlustuskorda päevas. Tähelepanekuna

mainis peakokk Rootsi laua toitlustuse puhul üht pika spaade külastuskogemusega soomlannast klienti, kes ootas päevi, kui toitlustus ei olnud Rootsi lauana. Selle asemel serveeriti toit kliendile personaalselt. Klient põhjendas, et valmisportsjoni puhul teadis ta täpselt, millises koguses võiks midagi tarbida.

Teema juures mainiti ka hooajalisuse osakaalu menüüde ülesehituses. Laulasmaa Spa peakokk selgitas, et nende spaas on menüüid vastavalt aastaajale jagunenud kaheks: sügistalvine ja kevadsuvine menüü. Olenevalt aastaajast tehakse eripakkumisi ning seda eriti suvisel ajal, kui valmivad erinevad marjad ja köögiviljad. Toitlustusjuht Pindis märkis, et olenevalt hooajast kajastub tooraine vähemalt kuupakkumises mingi salati või supina.

Sesoonsuse tähtsuse puhul selgus, et hooaeg on Eesti spaahotellidele väga oluline tegur mitmekülgsema ja tervislikuma toiduvaliku pakkumisel. Vipper mainis, et kui on võimalik kasutada kohalikku toorainet, siis seda kasutatakse ka oluliselt rohkem. Kohaliku toodangu kasutamine hooaegadel tähendab, et vähendatakse välismaise või konservtoote kasutamist ajal, kui Eestis on tooraine saadaval. Näiteks tõi ta suvel kohaliku õuna eelistamise apelsinidele.

Viimsi spaas pööratakse suvisel ajal suuremat tähelepanu toorsalatitele, sest siis on rohkem võimalusi valmistada tervislikumaid ja mitmekesisemaid salateid. Värska Sanatooriumi toitlustusjuht Kruusamäe mainis, et suvel, kevadel ja sügisel on oluliselt lihtsam menüüid koostada kui talvel. Pühajärve Puhkekeskuse peakokk tõi esile, et erinevalt talvest on teistel aastaegadel võimalik olla toiduvalmistamises loomingulisem. Näiteks kevadel saab klientidele pakkuda uudset ja huvitavat salatit, kus on kasutatud kuusevõrseid.

Teema puhul lisati, et talvisel perioodil ei jää muud üle kui pöörduda hulgiladude poole, kuna vajalik kogus toorainet on vaja kätte saada. Talvise tooraine iseloomustamiseks tõi intervjuueeritavad esile nii maitse- ja aroomivaeguse kui ka tooraine värskuse, mis muudab ka heade ja tervislikemate toitade pakkumise raskemaks. Klientide, eriti eestlastest külastajate puhul, on täheldatud asjaolu, et nemad saavad aru eesti- ja välismaise tomati maitseerinevusest.

Kõik vastajad tõid välja, et koostööd tehakse nii ümbruskonna kui ka teiste Eesti tooraine kasvatajatega. Suure osakaalu moodustab tooraine kokkuostmine inimestelt, kes käivad spaadesse pakkumas seeni, marju ja muid loodusande. Sellised kontaktid on tähtsad igale toitlustusjuhile ja peakokale, sest tänu isepakkujatele on leitud head koostööpartnerid, kelle käest saab võimalusel värsket ja maitsvat toorainet osta.

Toiduvalmistamise viiside osas saadi uuringust teada, et kasutatakse keetmist, aurutamist, hautamist, ahjus küpsetamist, praadimist ja grillimist. Põhilisteks valmistamisviisideks on kõikides spaahotellides ikkagi aurutamine, keetmine ja ahjus küpsetamine. Tänapäeva toiduvalmistamise tehnoloogia on arenenud nii kaugele, et enamikus uuritavates ettevõtetes kasutatakse kombiahjusid, mis aitavad kaasa tervislikumate toitude valmistamisele. Rasvas praadimise osakaalu püütakse hoida võimalikult minimaalsena, aga praegu on see veel möödapääsmatu. Nimelt liha kuumtöötlemisel ei ole väga palju teisi variante võimalik kasutada. Märgiti, et aurutatud või keedetud liha ei ole klientidele meelepärane.

Intervjueeritavad mainisid, et praadimise osakaal on jäänud küll väikesemaks, kuid valikuna peaks see siiski alles jääma. Põhjuseks on klientide eelistused, mis ei ole veel nii tervislikud, et praadimisest saaks täielikult vabaneda. Uuringu tulemusena selgus, et kõigis spaades püütakse hoiduda taolisest ebatervislikust praadimisest, kus kasutatakse suurtes kogustes õli. Nüüdseks on enamikus spaades kasutusel professionaalsed pannid, mis võimaldavad valmistada tervislikku toitu vähese õlikogusega. Esile toodi veel paneerimine, millest püütakse hoiduda. Grillimise võimalus on enamikul spaahotellidel olemas ning seda kasutatakse suveperioodil.

Käesolev lõputöö uuris ka klientide eritoitude vajadustega arvestamist. Iga päev menüüdes eritoitlustust ei pakuta, kuid kuna gluteeni- ja laktoositalumatus on levinud, siis menüüsid koostatakse nii, et neid oleks kerge kohaldada. Eritoitlustuse osakaalu küsimuses olid vastanud eriarvamusel. Välja toodi, et eritoitlustuse osakaal sõltub hooajast ja rahvusgruppidest. Näiteks soomlaste puhul on erivajadustega toitlustamine rohkem levinud kui eestlaste seas.

Toitlustusjuhid märkisid, et eritoitlustust vajavate klientide puhul selgub kõik kohapeal. Kui klient saabub, selgitatakse kohe välja, kas inimesel on mingeid erilisi toitumisviise.

Vastavalt sellele valmistatakse hommiku-, lõuna- ja õhtusöök. Üksikute eritoitlustust vajavate klientide puhul serveeritakse toit personaalselt, suurema grupi puhul Rootsi lauana. Eritoitlustust ei pakuta iga päev seetõttu, et see on majanduslikult ebaotstarbekas. Toitlustusjuhi Vipperi selgituse kohaselt on eritoidud tihti oluliselt kallimad ja neid koos muu toiduga serveerides söövad seda ka need inimesed, kellel tegelikkuses selleks vajadust pole.

Kõik intervjueeritavad arvasid, et spaades on eritoitlustuse vallas arenguruumi. Vastajad nõustusid mõttega, et nii eritoitlustuse pakkujad kui ka vajajad on märgatavalt teadlikumaks muutunud. Tänapäeval on eritoitlustuse teema spaades ka loomulikum. Peakokk Udeküll seletas, et võrreldes viie aasta taguse olukorraga, on tänasel päeval saadaval palju laktoosivabasid jogurteid, piimasid ja muud sarnast.

Peakokk Pärenson toetas eelnevat arvamust mõttega, et paari aasta eest oli eritoitlustuse puhul taimetoitlus problemaatiline. Nüüd ei näe spaade toitlustajad selles enam takistust. Kuna kõik menüüd sisaldavad enamjaolt ka taimset toitu, siis taimetoitlastele on alati mingi variant söögiks olemas. Pärenson lisas, et Viimsi spaas on proovitud taimetoitlastele luua huvitavamaid toiduvalikuid. Näiteks lisaks aurutatud köögiviljadele pakutakse ka riisinuudleid. Toitlustusjuhid olid arvamusel, et Eestis ei saa taimetoitlus peamiseks suundumuseks.

Uuring keskendus ka kiirtoidu pakkumisele spaades. Selgus, et spaahotellide territooriumil, näiteks spaa pubis ja saunakeskuses kiirtoite pakutakse, kuid väikese osakaaluga. Vastajad märkisid, et kiirtoidu vastu on väga raske võidelda, eriti eestlastest klientide seas. Probleemina toodi esile ka nüüdisaja kiirustamist, mis tähendab, et kliendid soovivad isegi spaas lõõgastudes saada kiiresti söönuks. Kiirtoitadena pakutakse friikartuleid, viinereid ja pizdat. Ebatervisliku toiduna tõid uuritavad välja ka poolfabrikaadid, näiteks kalapulgad, mida pakkudes on võimalik aega kokku hoida. Siiski püütakse taolisi toite võimaluse korral vältida.

Rootsi laua ja *a la carte* menüüde puhul püütakse kiirtoitudest täielikult hoiduda, kuid ka nende puhul on vahel erandeid. Näiteks toodi esile juhus, kui klient soovis *a la carte* menüüs asendada ühe komponendi friikartulitega. Uuringust selgus, et kiirtoitu pakutakse enamasti ainult spaades, kus üheks peamiseks kliendigrupiks on lastega

pered, kelle jaoks kõrge rasvasisaldusega toitude tarbimine kodust väljas on tavapärane ja loomulik valik. Kuna lapsed ei olegi tihti nõus midagi muud sööma, tullakse spaades nende soovidele vastu. Toitlustusjuhid arvasid, et ainuke lahendus kiirtoidu probleemi lahendamiseks oleks radikaalne otsuse seda üldse mitte pakkuda.

Friikartulite frittimise meetodit kasutavad seni ajani ainult mõned spaad uuritavatest. Enamik ettevõtetest on üle läinud ahjumeetodile, et muuta friikartuleid veidi tervislikumaks. Tervise Paradiisis valmistatakse friikartuleid näiteks kuuma õhuga. Senini friikartuleid fritüüris valmistavate spaade toitlustusjuhid täheldasid, et nende kogemuse kohaselt tekitas ahjus valmistatud kiirtoit klientides pahameelt. Seetõttu pöörduti tagasi tavapärase valmistamismeetodi juurde. Arvati, et kui juba süüa friikartuleid, siis olgu need valmistatud nii, nagu seda on alati tehtud.

Mõne spaa puhul on olnud ka kliente, kes on tervislikumate versioonidega rahul. Näiteks Värska spaas pakutakse friikartuli asemel ürdikartuleid, mis toitlustusjuhi Kruusamäe sõnul on klientide seas populaarsed. Laulasmaa Spaas on samuti täheldatud, et ka tervislik versioon kiirtoidust maitseb klientidele väga hästi. Udeküll selgitas: *”Me teeme justkui friikartuli laadset toodet ehk friikartuli kujuga kartuleid ahjus. Lastemenüüs meil on justkui viiner kartuliga, aga see kartul on kas ahjus tehtud krõbe kartul või püreena. See viiner on tegelikult lihaseise vorstike ehk näeb nagu viiner välja, aga tegelikult on hoopis kvaliteetsem.”*

Tervislikuma menüü pakkumist takistavate probleemidena jäid kõlama kättesaadavus, hind ja logistika. Välja toodi ka klientide harjumused, mida on raske muuta. Peamiseks probleemiks peeti kättesaadavust, mis on seotud hooajalisusega. Eesti kliimat arvestades ei ole olemas vajalikke tingimusi värskete toorainete aastaringseks kasvatamiseks. Kättesaadavuse puhul ei ole tihti lähipiirkonnas olemas ka mahetoodangu pakkujat. Probleemiks on ka suurte koguste kättesaadavus. Vipper vastas järgmiselt: *“Näiteks, kui meie soov on 1000 muna päevas, siis ükski ökotarinja ei ole nõus ega võimeline seda pakkuma. Siit tulevadki meie probleemid – meie suurus saab meile saatuslikuks.”*

Kättesaadavus tõi intervjuueeritavad järgmise probleemi, milleks oli hind. Hooaegadel saadaval olevate kohalike ja mahetoorainete hinnad on väga kõrged. Tooraine kallidus on kindlasti ka takistuseks spaahotellidele parema toidu pakkumisel. Eesti inimesed on

väga hinnatundlikud, mis raskendab olukorda veelgi. Grand Rose Spa Hotel'i peakokk Soon selgitas: *"Kui mahetoitlustusest rääkida, siis see on poole kallim ja Saaremaal turult näiteks suvisel perioodil ostes on tooraine hinnad lausa kolme- kuni neljakordsed. Kas klient on nõus maksma sellist kallist hinda? Vaevalt."*

Peakokk Pärenson lisas: *"Inimesed ei ole nõus maksma kallima eest, kuigi sa võid väita, et see on tervislikum."* Takistusena toodi välja ka mainitud logistika, mille all mõeldi tarnijatega seotud transporti ja tarnet. Vahemaad on ladude ja spaade vahel tihtipeale pikad, mistõttu muudab see äritegevuse logistiliselt ebaotstarbekaks. Pühajärve Puhkekeskuse peakokk nentis tarne puhul, et kui mahetoodangut tarnitakse spaasse ainult igal teisipäeval, siis reedeks ei ole see tooraine enam kvaliteetne. Seetõttu läheb toorainet ka palju raisku.

Transportimise puhul olid probleemiks ka kogused. Väga paljud talunikud ja teised tooraine pakkujad pole nõus väikeste koguste juures koostööd tegema. Vestlusel peakokk Soonega selgus, et kui tal on soov tellida värsket kala, siis paljud kalurid ei ole nõus seda transportima. Ta peab ise otsima selleks võimaluse. Teisisõnu, kui spaa ei leia ise transpordivõimalust sõita kalurini, kuigi kala hind võib olla soodne, siis kalur kaotab oma teenistuse ise spaasse tulles.

Takistuseks peeti samuti küllastajate suhtumist tervislikumasse toitu. Peakokk Udeküll arvas, et toit mängib väga olulist rolli spaa koha valikul. Kui väga jõuliselt suruda peale tervislikku toitumist, siis võib see pigem lõppeda sellega, et kaotatakse ustavad kliendid. Udeküll leidis, et tervislikku toitumist tuleks edendada samm-sammult.

Aeglase toidu ja toidumaastiku põhimõtted tervisliku toitumise edendamises.

Uuringust selgus, et enamiku toitlustusjuhtide teadmised *slow food* ehk aeglase toidu ja *foodscape*'i ehk toidumaastiku ideedest on vähesed. Nimetatud ingliskeelsed väljendid olid nende jaoks suuremalt osalt tundmatud. Rohkem teati aeglase toidu põhimõtetest. Toidumaastiku teema oli paljude jaoks täiesti tundmatu, kuid huviäratav.

Toitlustusjuht Orub seostas toidumaastiku ideid hetkel päevakorral oleva Pärnu kuurordiaastaga. Sellega seoses edendatakse kuurordikohvikuid, mille ideeks on kohalikust ja lähiümbruskonna toorainest teha vanaaegsete retseptide järgi erinevaid

roogasid, mis muutuksid vastavalt neljale aastaajale. Orub leidis: ”Võib-olla isegi teadmata seda „foodscape’i“ kontseptsiooni, mõeldakse sinnapoole.”

Vähemteadlikud seostasid aeglase toidu ideesid aeglase küpsetamise ja madalal temperatuuril keetmisega. Mõne teise toitlustusjuhi teadmised aeglasest toidust olid väga head. Näiteks osati rääkida idee ajaloost ja põhimõtetest. Samuti loodi seoseid nii aeglase toidu ja toidumaastiku ideede, tervislikkuse ning veiniteaduse vahel.

Toitlustusjuht Vipper tõi välja veiniteaduses oleva sõna ”terroir”, mis tähendab maapinda, mikrokliimat, kliimat, sademeid ning aia nurka päikese suhtes. Vipper arvas, et aeglane toit on samal kombel seda rakendanud. Ta tõi näite veinimaailmast, kus olulisel kohal on toorainete päritolu. Toidumaastiku puhul mainis Vipper Põhjamaa saarte kööki, mis ühendab endas Rootsi, Soome ning Eesti väikesaarte juurte juurde pöördumist. Vipper lisas, et toidumaastik seostub kultuuriga ning ideega, et inimestele sobib kõige paremini oma piirkonna toit.

Aeglase toidu ideesid rakendatakse peamiselt läbi kohaliku ja mahetooraine kasutuse, mis oli omane igale uuritavale spaahotellile. Peakokk Kikerpill mainis, et nemad Kubja spaahotellis rakendavad aeglase toidu põhimõtteid *a la carte* menüüs toidu valmistamise ja nautimise kaudu. Toidumaastiku ideesid otseselt rakendatud ei ole, kuid seoseid loodi taldriku suurusega, mõistes, et seda järgides saab suunata kliente tervislikumatele valikutele.

Seoses eelnevate ideede haakumisega spaatoitlustuses, sai autor tugineda nelja vastanu arvamusele, sest teised ei osanud sellele küsimusele vastata. Vastanud olid ühisel arvamusel, et aeglase toidu ja toidumaastiku trendid arenevad kahte suunda – edaspidi on nii aeglase toidu kui ka kiirtoidu eestvedajaid. Peakokk Kikerpilli arvamuse kohaselt peaks klientidele jääma alternatiiv, et oleks võimalik valida toidu nautimise või kiiresti söömise vahel.

Kuna inimestel on tänapäeva maailmas üha vähem aega süüa valmistada, siis selle võrra kasvab kiirtoidu osakaal. Udeküll märkis, et võrreldes paari aasta taguste kiirtoitu pakkuvate asutuste menüüdega, on toidud muutumas üha tervislikumaks. See tuleneb erinevate generatsioonide suurenevast toiduteadlikkusest.

Toitlustusjuht Vipperi leidis, et ühiskond muutub järjest avatumaks ning tekib rohkem võimalusi erinevate toiduainete importimiseks ühest maailma paigast teise. Seda keerulisem on kaitsta kohalikku toorainet, kuna pakkumine väljastpoolt on väga suur. Uuringus osalejad arvasid siiski üksmeelselt, et spaad liiguvad kindlasti suunas, kus hakatakse kasutama võimalikult palju aeglase toidu ja ka toidumaastiku põhimõtteid oma menüüde koostamisel. Vipperi arvates võiks kõik spaatoitlustuse teenuse pakkujad neid ideid kasutada, kuna need põhimõtted võiksid muutuda kvaliteedi näitajaks, mis aitaks eristuda konkurentidest.

2.3. Uuringu järeldused ja ettepanekud

Järgnevalt esitab käesoleva lõputöö autor viie teemavaldkonna lõikes uuringu tulemused ja läbi töötatud teoreetilisele materjalidele toetudes järeldused.

Spaateenuste ja -toitlustuse areng ning suundumused. Autori arvates olid uuringus osalenud toitlustusjuhid spaade arengu muutuste ja suundadega hästi kursis. Spaade tugevnevat positsiooni üldises turismimajanduses peeti enamjaolt tõusvaks suundumuseks. Teadlikud oldi, et spaad on muutumas üha olulisemaks turismimajanduses. Vastajad tõid välja, et püütakse leida oma eripära ja terviklikumad valikud. Enamjaolt seostatakse trendi tõusuteel olevate ülemaailmsete terviseprobleemidega, mille osakaal on kasvamas ka eestlaste seas.

Seda tõestasid ka teooriaosas mainitud Sotsiaalministeeriumi ja Haigekassa ühistellitud ning Tervise Arengu Instituudi uuringu tulemused (Elanike Hinnangud... 2013: 17–18; Tekkel, Veideman 2011: 3). Spaade tõusvat suundumust toetas ka *SpaFinder Wellness* 2013. aasta prognoos, kus eeldati, et spaade tähtsus kasvab tulevikus veelgi (Ellis 2013). Siinkohal nõustub töö autor prognoosiga, kuna terviseprobleemide kasvades pöörduv üha enam kliente tervise turgutamiseks just spaade poole. Seetõttu peavad spaad olema suutelised pakkuma klientidele seda, mida sinna otsima tullakse – tervist ja lõõgastust.

Spaateenuste puhul tõid uuringus osalenud välja, et teenused muutuvad aina personaalsemaks, terviseteenustele suunatumaks ning heaolupõhisemaks. Kõik mainitud trendid on teoorias ka välja toodud. Intervjueeritavate mainitud terviseteenustele suunatuse võib seostada tervislike hotellide idee arenguga, kus olulisel kohal on ka

tervislik toitumine (Ellis 2013). Uuringus osalenute teadmised heaolukontseptsioonist ning selle mõjust spaateenustele ja toitlustusele olid head. Näiteks heaolupõhiste teenuste kasvu spaateevõtluses märkis ka Ellis (2008; 2013) oma prognoosides. Ellise arvates hakkavad heaoluideed spaateevõtluse tulevikku kujundama üha rohkem.

Käesoleva lõputöö teoreetilises osas tõi Ellis (2009) 2009. aasta prognoosis välja, et spaasid hakatakse aina rohkem siduma tavameditsiiniga. Heaolu ja tavameditsiini omavahelist koostöö kasvu olid märganud ka toitlustusjuhid. Töö autori arvates võib toitlustusjuhtide kõrget teadlikkust spaateenuste ja toitlustuse suundumustest seletada nende personaalse tööalase huviga spaamajanduses toimuva vastu.

Toitlustuse suundumuste puhul mainisid toitlustusjuhid, et terviseteadlikud kliendid ootavad üha tervislikemaid toite, neile personaalselt valmistatud toidukordi ja suuremat kohaliku tooraine kasutamist. Personaalsemad toidukorrad tõi teoorias välja ka Ellis (2013) oma 2013. aasta uuringus. Intervjueeritavad täheldasid terviseteadlike klientide seas on tõusuteel ka salatite komponeerimise võimalus. Inimesed soovivad täpselt aru saada, mida nende toit sisaldab. Autori arvates võib see tuleneda sellest, et inimesed on hakanud mõistma tehtavate toiduvalikute olulisust tervisele.

Töö autori arvamust toetab ka teoorias välja toodud *Global Spa and Wellness Summiti* 2012. aastal läbi viidud uuringu järeldus, et toidu tähtsust tervendamise puhul tähtsustatakse üha rohkem (Global Spa and... 2012: 45). Käesoleva lõputöö autori arvates on selline ise tegemise väljapakumine oluline suund terviseteadlikumate toitumisvõimaluste arendamises. Kokkuvõtlikult võib väita, et antud teemavaldkonna juures ühtisid teoorias välja toodud autorite ja uuringus osalenute arvamused.

Tervisliku toitumise põhimõtted. Uuringu tulemustele tuginedes olid intervjueeritavate teadmised tervisliku toidu põhimõtetest väga head. Teoorias tõi M. Niva (2007: 385) välja, et inimesed on tegelikult hästi informeeritud tervisliku toitumise peamistest põhimõtetest. Näiteks mitmekesisuse ja tasakaalu olulisusest toidus. Intervjueeritavate vastustest selgus, et nende arvamused ühtisid omavahel. Peamiseks põhimõtteks peeti toidu tasakaalustatust, mitmekesisust, kohaliku tooraine kasutust ning vähese rasvasisaldusega toitude tarbimist. Eestimaise tooraine kasutamist pidasid kõik uuritavad esmaelistuseks, mis on märk sellest, et kodumaise toodangu kasutamine on

spaahotellides väärtustatud kohal. Toitlustusjuhtide kõrget teadlikkust tervislikust toitumisest võib seletada erialaste ja töökogemuse käigus omandatud teadmistega ning intervjuueeritavate huviga omandada lisateadmisi.

Tervisliku toitumise põhimõtteid oli seni spaahotellide menüüdes kasutatud üsna palju, kuna kõigile vastanutele oli oluline spaatoitlustuse puhul oluline õige toitumine ja toiduainete jaotus. Uuringus selgus, et menüüde tervislikumaks muutmine saab paremini toimida siis, kui toitlustuse pakkuja ise pooldab tervisliku toitumise suundumust. Autori arvamus ühtis siinkohal eelnevalt öelduga – kui toitlustusjuht või peakokk ei poolda tervislikke valikuid, siis ei saa ka loota, et toit, mida spaas pakutakse, oleks tervislik. Töö autor arvas, et enamik intervjuueeritavaid on seni teinud kõik endast oleneva, et pakkuda spaades tervislikumaid toite. Siiski selgus uuringust, et arenguruumi on veel enamaks.

Uuringu tulemusena saadi ka teada, et Eesti spaades on tervisliku toidu propageerimise mõju olnud vähene. Toitlustuse osakaal üldises spaateenuste arengus on üha olulisemal kohal. Eesti spaades on tervislikumate toitumisviiside mõju alles tekkimas. Peakoka Udeküllil mainitud juhendmaterjalid spaadele aitavad kindlasti tervislikuma toitumise suunda suurendada. Seni on spaad tervislikku toitumist mõjutanud nii palju kui võimalik, kuid tihti on takistuseks raha ja Eesti kliima, mis raskendab tervisele kasulikumate kohalike toorainete pakkumist.

Nimetatud probleemid võivad seetõttu muuta spaatoitlustuse ja tervisliku toitumise idee vastuoluliseks. Tihti ei ole majanduslikult võimalik klientidele pakkuda kõige paremat ja tervislikumat toitu. Seetõttu pakutakse hoopis välismaisest toorainest ja poolfabrikaatidest valmistatud roogasid. Nende toitude mõju inimese tervisele ei ole võrdväärne kohaliku toodangu omaga. Autori arvates on eelnimetatud probleemide tõttu Eesti spaahotellide spaatoitlustuse ja tervisliku toitumise ideed tihti vasturääkivad. Autor toetab siinkohal oma arvamust teoorias defineeritud spaatoitlustuse mõistega, mille kohaselt on spaatoitlustusele iseloomulik värsked, tasakaalustatud ja kerged road (Donald, Ho 2006: 12).

Takistuseks toodi ka klientide ebatervislikud toitumisharjumused, mida on raske muuta. Arvati, et klientide mõjutamise tervislikumate valikute eelistamiseks muudaks

lihtsamaks see, kui spaahotelli personal mõistaks tervisliku toidu olulisust. Töö autori arvamus ühtis jällegi eelpool mainituga – kui spaa enda personal mõistab tervisliku toidu olulisust, siis on neid teadmisi kergem edasi anda ka klientidele.

Intervjuudest selgus, et spaadele on tervisliku toidu propageerimine oluline mitmel põhjusel. Esiteks seostavad inimesed spaasid terviseega. Teiseks pole ainult hoolitsustele rõhku pannes võimalik saavutada tervislikkust ja heaolu. Tervislikumate toitade valmistamiseks peab spaa olema võimeline pakkuma terviklahendusi, pöörates tähelepanu ka toidule. Ilma õige kütuseta ei saa inimese organism täisväärtuslikult toimida. Käesoleva teemavaldkonna lõpetuseks võib väita, et spaade toitlustusjuhid ja peakokad on küll teadlikud tervisliku toitumise põhimõtetest, kuid arenguruumi on veel palju.

Klientide teadlikkus tervislikust toitumisest. Uurides klientide teadlikkust tervislikust toitumisest, selgus, et inimeste eelistuste tõttu olid ka tervisliku toiduga seonduvad teadmised varieeruvad. Erinevused tulenesid rahvuslikust iseärasusest ja vanusest. Teadlikuks peeti nii nooremat kui ka vanemat generatsiooni, mis tulenes sellest, et spaahotellide klientuur on erinev. Nooremate teadlikkuse tõusule aitab kaasa laiem raamistik info leidmisel. Vanemad inimesed teadvustavad tervisliku toidu olulisust oma terviseprobleemide tõttu.

Uuringust selgus veel, et eestlaste seas ei ole tervisliku toitumise teema nii oluline kui soomlaste seas. Põhjuseks võib pidada põhjanaabrite hulgas levivaid erinevaid haigusi, nagu gluteeni- ja laktoositalumatus. Nimetatud haigused on väga suure osakaaluga ning soomlased on julgemad paluma vajalikku eritoitlustust. Eestlaste seas on samuti terviseprobleemide arv kasvamas, seega hakatakse ehk Eestiski toitumisvalikutele rohkem tähelepanu pöörama. Lõputöö autori arvates on seetõttu Eesti spaade puhul oluline püüda küllastajate teadlikkust erinevatel viisidel suurendada, kuna spaadel on siinkohal eelis.

Klientide toitade eelistuste puhul märkasid intervjuueeritavad, et küllastajatele meeldib ise oma toite komplekteerida, näiteks salatitena. Sealhulgas on kliendid hakanud toite rohkem nautima, eelistades spaades *a la carte* toitlustust Rootsi lauale. Suundumuste muutuste põhjuseks võib olla klientide suurenev teadlikkus seoses tervislikuma toidu ja

aeglasema söömisega. Viimase suundumuse saab seostada aeglase toidu ideedega, mida iseloomustab ka toidu nautimine (Honoré 2009: 53).

Käesolevas uuringus osalejad olid märganud, et klientide kaasamine toiduvalmistamisse annab neile võimaluse olla oma toidu autor. Suundumusena toodi teoorias välja, et kliendid soovivad üha enam aktiivselt osaleda spaakülastuses ja seejuures end harida. (Ellis 2009; 2012) Külastajate rahulolu menüüdega oli üldjuhul hea, kuid esines ka ebameeldivat tagasidet. Autori arvates ei saa täielik rahulolu menüüdega olla kunagi tagatud, sest inimesed, nende toitumisharjumused ja igapäevased eelistused on erinevad.

Klientide teavitamine tervisliku toidu võimalustest ja kasulikkusest oli Eesti spaahotellide puhul minimaalne, kuna seni pole sellele erilist rõhku pandud. Põhjuseks toodi ajapuudus ja teadmatus, kuidas seda teha. Seni on infot püütud jagada näiteks suusõnaliselt ja lihtsate laktoosi- või gluteenivaba sildistustega. Mõni toitlustusjuht märkis intervjuu käigus, et teavitusele tuleks tõesti hakata rohkem tähelepanu pöörama. Eriti nüüd, kui tervisliku toitumise olulisus toodi käesoleva töö puhul taas esile. Siinkohal on spaadel võimalus erinevate infotahvlite ja muu sarnase infoga rikastada toidulauda ning harida ka kliente. Seejuures võivad erineda infojagajad inimesi alateadlikult edaspidistes toiduvalikutes mõjutada tervislikuma tooraine tarbimise suunas. Harimise suundumus toodi välja ka S. Ellis (2009) prognoosis.

Klientide puhul uuriti ka intervjuueeritavatelt, kas külastajate ettepanekuid võetakse menüüde koostamisel arvesse. Selgus, et klientide tagasiside on tähtsal kohal ja ettepanekuid võetakse võimaluse korral alati kuulda. Kui menüüs pole seda võimalik teha, siis kuupakkumises püütakse klientide ideid ikkagi kasutada. Varem menüüs olnud toite püüavad peakokad muuta uuenduslikumaks, kasutades seejuures kvaliteetsemaid komponente. Siinkohal järeldeb autor, et klientide tagasisidet väärtustatakse üha rohkem, mis on oluline personaalsema teeninduse pakkumisel.

Tervisliku toitumise põhimõtete järgimine menüüde koostamisel. Uurides spahotellide menüüde ülesehitust, selgus, et hommikusööki pakutakse kõikides ettevõtetes Rootsi laua toitlustusena, mis on päeva lõikes kõige rikkalikuma toiduvalikuga. Hommikusöök on uuritavates spaades väga traditsiooniline ja Eesti köögi mõjutusi on väga vähe. Tuginedes Demjanovi (2013) öeldule, peaks spaade

hommikusöök pakkuma Eestile omapäraseid toite. Praegu pakutakse toite, nagu peekon ja vorstikesed, mis on rohkem omased inglise traditsioonidele. Kui turist viibib spaahotellis ainult ühe öö, siis hommikusöögi põhjal ei ole tal võimalik hinnangut anda, kui hea ja tervislik on eestlaste oma toit. Seetõttu on oluline, et spaahotellide toitlustusjuhid rakendaks hommikusöökidel Eesti köögile omaseid toite.

Mahetoorainel põhinevat hommikusööki pakkus ainult Pühajärve Puhkekeskus. Uuringust selgus, et kuigi mahetoidud on väga tervislikud, eelistatakse tihti tavapärasest toitu. Põhjuseks võib olla mahetoodete naturaalsus, millega kliendid pole harjunud. Rootsi laua toitlustuse puhul selgus, et inimestele on hakanud meeldima toidu serveerimine taldrikul, sest sel viisil on oma tervisest hoolival kliendil lihtsam mõista, kui palju ta tegelikult midagi süüa võiks. Lõputöö autor järeldab siinkohal, et sedasorti toitlustusega on võimalik suunata kliente tegema tervislikumaid valikuid.

Sesoonsuse küsimusest selgus, et hooaeg on väga oluline tegur mitmekülgsemate ja tervislikumate toiduvalikute pakkumises. Kohalikku toorainet kasutatakse igal võimalusel ära ning seega toetatakse kohalikku põllumajandust. Talvel on menüüde koostamine kõige keerulisem ja loominguvaesem, sest vastavalt Eesti kliimaoludele on kodumaist toorainet raske leida. Kliimatingimusi ei ole võimalik muuta, mistõttu võib kohaliku tooraine kasutamine jääda talvisel ajal alatiseks probleemseks.

Uurides toiduvalmistamise viise spaahotellides, selgus, et enamik Eesti spaahotelle järgib tervisliku toitumise üht olulist ideed – kasutatakse kombiahjusid, mis aitavad kaasa tervislikuma toidu valmistamisele. Peamiste toiduvalmistamise viisidena eelistatakse keetmist, aurutamist, hautamist ja ahjus küpsetamist praadimisele. Keetmist pidas K. Albala (2012: 324) tervisliku toitumise seisukohalt kõige omasemaks meetodiks. Intervjueeritavad mainisid siiski, et praadimise osakaal pole veel täielikult kadunud, sest paljude toitude puhul peeti seda möödapääsmatuks. Grillimist kasutatakse ainult suvel, seda peetakse soojale aastaajale omaseks. Uuringust selgus veel, et siiani kasutatakse mõnes spaas toiduvalmistamiseks fritüüre, mida töö autori arvates tuleks tervisliku toidu seisukohast vältida.

Käesoleva lõputöö uuringust selgus, et iga päev eritoitlustust ei pakuta, kuid kuna erinevate terviseprobleemide arv on suurenemas, siis tänased menüüd on kergesti

kohaldatavad eritoidu vajadustega klientidele. Uuringu tulemusena saadi teada, et spaade kliendigrupid on erinevad, mistõttu ka eritoitlustust vajavate küllastajate arv on uuritavates spaades varieeruv. Käesoleva töö uuringust ilmnes, et taoline toitlustus on rohkem levinud põhjanaabrite seas, kuna neil esineb rohkem toidutalumatusi. Eestlaste puhul võib eritoitlustuse väiksemat vajadust selgitada vähese teadlikkusega või siis sellega, et see ei ole eestlaste seas veel nii massiline. Põhjuseks, miks eritoitlust ei pakuta menüüdes iga päev, oli majanduslik ebaotstarbekus ehk eritoitude kallim hind.

Eritoitlustuse teadlikkusega seoses olid kõik uuritavad nõus, et see on tõusuteel, kuna teemaga seotud informatsiooni liigub ühiskonnas palju ja inimesed hakkavad üha rohkem huvi tundma oma tervise parandamise võimalustest. Eritoitlustuse puhul olid kõik vastanud täheldanud taimetoitluse osakaalu kasvu. Taimetoitude osakaalu suurenemise tõi välja ka Ellis (2013) oma uuringus. Nimelt, tulevikus on oodata inimeste huvi suurenemist taimetoidu osas. Seetõttu arvab töö autor, et uuritavad spaad peaksid leidma viise, kuidas mitmekesistada taimetoitlaste toidulauda.

Vähesed intervjueritavad leidsid, et taimetoitlusel on Eestis tulevikku. Põhjuseks, miks eestlaste seas taimetoitlust ei pooldata, võivad olla Eesti kliimaatilised tingimused. Autor on siinkohal eriarvamusel, kuna meedias kajastatakse üha rohkem noorte eestlaste taimetoitluse eelistamist, mis õigete põhimõtete järgides aitab kaasa inimese tervise paranemisele.

Uuringu tulemusena kiirtoidu pakkumise osas saadi teada, et mõnes spaahotellis olid need olemas. Enamjaolt pakutakse kiirtoite väikese osakaaluga spaa pubis või saunakeskuses. Uuritavad tõid probleemina välja nüüdisasja kiirustamise ja asjaolu, et kiirtoitude vastu on väga raske võidelda, eriti eestlastest klientide seas. Uuringust selgus, et kiirtoitude osakaal on suurem spaades, mida külastavad lastega pered. Kuna tänapäeva lapsed on harjunud väljaspool kodu sööma rasvarohkeid toite, siis tullakse nende soovidele vastu.

Mõne spaa puhul valmistatakse senini friikartuleid fritüüris, mis ei lähe kokku tervisliku toitumise edendamiseks. Spaades tuleks proovida kiirtoitude pakkumine samm-sammult lõpetada, näiteks muutes menüüsid tervislikumaks, mida enamik Eesti spaasid ka juba teeb. Ellis (2012; 2013) mainis, et spaades hakatakse lähiajal enam

tähelepanu pöörama lastemenüüdele, mis võiksid olla tervislikumad ja mitmekesisemad. Võrreldes teiste menüüdega on lastemenüüd siiani fantaasiavaesed. Ellis tõi välja, et uuendusi tuleks teha lastesõbralikul viisil, näiteks muutes tooraine lõbusaks tegelaskujuks.

Käesoleva lõputöö jaoks läbi viidud uurimusest selgus, et tervislikuma menüü pakkumist takistavateks probleemideks on tooraine kättesaadavus, hind ja logistika. Kättesaadavuse probleem seondus hooajalisusega, sest Eesti kliimatingimusi arvestades ei ole aasta läbi võimalik vajalikke tervislikke toorained kätte saada. Samuti oli suuremate spaade puhul takistuseks suurte koguste kättesaadavus. Probleemiks peeti ka kohaliku ja mahetooraine kõrgeid hindu ning eestlaste hinnatundlikkust. Inimesed ei ole nõus maksma kallima toidu eest ning see raskendab tervislikumate toitumispakkumist.

Logistika puhul oli probleemiks transport. Toodi välja, et spaahotellidel tuleb vahel ise leida transport, et tooraine kätte saada, sest tarnijad ei ole tihti nõus väikeste koguste puhul ise kaupa vedama. Olulise takistusena mainiti ka klientide harjumusi. Arvati, et paljud kliendid ei ole veel valmis ainult tervislikeks menüüdeks ning tugeva survestamisega võib spaa klientidest ilma jääda. Seetõttu leiti, et harida tuleks vähehaaval, et nii saavutada parem lõpptulemus. Lõputöö autori arvamus ühtis siinkohal uuritavatega – muudatusi tuleks menüüdes läbi viia vähehaaval, kuid kindlalt. Välja toodud probleemid tervisliku toidu pakkumiseks ei olnud autori jaoks üllatavad, kuna nimetatud takistused on alati olnud päevakorral.

Aeglase toidu ja toidumaastiku põhimõtted tervisliku toitumise edendamises.

Uuringus sooviti intervjueeritavatelt teada saada, mida nad teavad *slow food* ehk aeglase toidu ning *foodscape*'i ehk toidumaastiku ideedest ning kuidas on neid seni menüüdes rakendatud. Personaalsete vestluste käigus selgus, et kahe idee puhul olid uuritavate teadmised üsna vähesed. Tuntumaks osutusid aeglase toidu ideed, mis võis tuleneda sellest, et aeglase toidu liikumine on ülemaailmselt tuntum. Osati rääkida nii idee ajaloost kui ka põhimõtetest.

Aeglase toidu ideid rakendatakse erinevates spaades peamiselt kohaliku ja mahetooraine kasutamise abil. Töö autor arvab, et toitlustusjuhid ja peakokad saavad aeglase toidu olulisusest küll aru, kuid nad ka teavad, et tänapäeva maailmas pööratakse üha vähem

aega toidu valmistamisele ja selle nautimisele. Honoré tõi (2009: 63) välja ühe toitumisspetsialisti uuringu tulemuse: kui inimene sööb liiga kiiresti, siis tarbib ta ka palju rohkem toitu, kui tegelikkuses vaja oleks. Seetõttu peaksid lõputöö autori arvates toitlustusjuhid püüdma edendada toidu nautimist üha rohkem.

Toidumaastiku idee oli intervjueeritavatele enamjaolt tundmatu, kuid tekitas põnevust. Sellest järeldas autor, et uuritavad on toitlustuse vallas toimuvast huvitatud. Kuna intervjuu küsimused saadeti varakult enne vestluse läbiviimist, siis mõni toitlustusjuht oli teinud eelnevat uurimistööd toidumaastiku mõiste kohta. Seetõttu oskasid nad ka avaldada arvamust sellel teemal. Toitlustusjuht Orub seostas seda Pärnu kuurordikohvikutega, mille idee vastab toidumaastiku põhimõtetele. Ta järeldas, et teadmata toidumaastiku ideesid, mõeldakse paljudes spaades sellele siiski.

Eelnimetatud arvamusele tuginedes võib järeldada, et toidumaastiku idee on Eestis hakanud järjest enam levima. Teise näitena seostas toitlustusjuht Vipper toidumaastiku ideesid Põhjamaa saarte köögi ideega, mainides eri piirkondade toitude sobivust oma piirkonna inimestele. Toidumaastiku ideid spaades otseselt veel rakendatud ei ole, kuid vestlustel seostati toidumaastikku taldriku suurusega, andes mõista, et seda rakendades saab suunata kliente tervislikumatele valikutele. Taldriku suuruse puhul tõid Sobal ja Wansink (2007: 130) oma uuringu tulemusena välja, et mida suuremad on lauanõud, seda rohkem toitu inimesed ka tarbivad.

Lõpetuseks sooviti intervjueeritavatelt teada, kuidas kaks eelnimetatud ideed võiksid tulevikus haakuda spaatoitlustusega. Käesolevas lõputöös osalenud intervjueeritavad järeldasid, et aeglase toidu ja toidumaastiku ideede haakumist võib tulevikus märgata, kuid trendid arenevad kahte eri suunda. Ka edaspidi saab olema nii aeglase toidu kui ka kiirtoidu eestvedajaid. Tänapäeval on inimestel vähem aega toidu valmistamiseks, mistõttu pöörduakse üha rohkem valmistoidu poole. Töö autori arvates tuleks spaades aeglase toidu ja toidumaastiku ideid rakendada, sest see aitab paremini rakendada tervisliku toitumise põhimõtteid ja annab ka konkurentsieelise.

Kokkuvõtlikult võib järeldada, et ilma tõeliste püüdlusteta ei ole võimalik inimeste toitumisharjumusi tervislikumaks muuta. Siinkohal peaksid just spaad näitama eeskuju

tervislikuma elustiili suunas, sealhulgas ka toitlustuse abil, mis siiani on jäänud tagaplaanile.

Autori jaoks on töö saavutanud oma eesmärgi, kui on suutnud enda lõputööga meelde tuletada tervisliku toidu olulisust. Eriti nendele inimestele, kelle võimuses on muuta kasvõi minimaalsel määral spaakülastajate toitumisharjumusi või siis toitumisalast mõtlemist. Hea on see, et käesoleva lõputöö autor tuletas uuritud spaade töötajatele meelde, et tervislikkuse teema on oluline ja sellele võiks menüüdes ka rohkem rõhku panna. Tervislikuma toidu pakkumise juures on väga palju majanduslikke takistusi ning iga muudatus on raske. Kui seda aga läbi viia samm-sammult, siis ühel hetkel on suur võimalus jõuda soovitud tulemusteni.

Järgnevalt tuuakse välja autoripoolsed soovitused Eesti Spaaliidu spaahotellide toitlustusjuhtidele. Ettepanekute puhul lähtutakse läbi töötatud teoreetilistele materjalidele ja uuringu tulemustele. Ettepanekute eesmärgiks on anda soovitusi, kuidas paremini rakendada tervisliku toitumise põhimõtteid menüüdes vastavalt spaa suundumustele. Seejuures parendada ka klientide teadlikkust tervislikust toitumisest, mis aitaks kaasa tervislikumate valikute eelistamisele spaahotellide menüüdes.

Ettepanekud spaateenuste arengu ja suundumuste seisukohast

- Järgima spaadele omaseid ideid tervise edendusest.
- Hoidma end edaspidi kursis iga-aastaste spaasuundumuste uuringutega, et vastata terviseteadlike spaakülastajate ootustele ja vajadustele.
- Rakendada heaolu põhimõtteid (pakkudes spaakülastusena terviklahendust).
- Edendada jätkusuutlikku ettevõtlust spaateenuste pakkumises.

Ettepanekud toitlustuse arengu ja suundumuste seisukohast

- Spaateenusena rohkem esile tooma toitlustuse olulisust üldises spaakülastuses.
- Toitlustuse suundumuse järgimiseks muutma lastemenüüd tervislikumaks, kuid unustamata *fun-factor*'it (muutma toit lastele lõbusaks läbi lastesõbraliku toidudisaini).
- Konkurentsieelise tõstmiseks rakendada menüüdes oma looduslikku eripära.

- Harima kliente jõudumööda, kuid järjepidevalt tervisliku toidu olulisusest. Näiteks korraldama küllastajatele tervisliku toitumise tähtsust tutvustavaid õpitube või kokandustunde spaahotelli peakoka või väljapoolt tellitud terviseteadliku koka juhendamisel.

Ettepanekud tervisliku toitumise põhimõtete ja selle ideede seisukohast

- Rakendama tugevamalt tervisliku toitumise põhimõtteid spaade menüüdes.
- Edendama koostööd kohalike tooraine pakkujatega, eelistades üha rohkem kvaliteetseid kohalikke ja mahetooraineid, et vähendada tervisliku toidu ja spaatoitlustuse vahelist erinevust. Seejuures teadvustama ka klientidele nende toodete tervislikkusest inimese organismile.
- Võimalusel koolitama ettevõtte töötajaid, eelkõige köögimeeskonda, et teadvustada töötajatele tervisliku toitumise, aeglase toidu ja toidumaastiku ideedest ja olulisust spaades.
- Rakendama aeglase toidu ja toidumaastiku põhimõtteid tervislikuma menüü pakkumiseks. Aeglase toidu ideena edendama toidu nautimist ja toidumaastiku puhul pöörata tähelepanu lauanõude suurusele.
- Toetama tulevikus Eesti Kulinaaria Instituudi püüdlusi toidumaastiku idee edendamises, tuues hommikusöökidesse rohkem Eesti toidukultuuri mõjusid, mis on omased spaahotelli piirkonnale.

Ettepanekud tervislikema menüüde seisukohast

- Leidma viise, kuidas Eesti kliimast tulenevat hooajalisust paremini ära kasutada tervislikumate toitade pakkumiseks. Kandes seeläbi sotsiaalset vastutust kohalike põllumeeste toetamisel.
- Menüüde koostamisel arvestama rohkem rahvaste eripäradega, kuid tehes seda tervisliku toitumise põhimõtteid rakendades.
- Teadvustama eritoitlustuse liike ja julgutama erisugust toitlustust vajavaid kliente andma endast paremini märku.
- Rakendama lähitulevikus spetsiaalselt spaade jaoks valmiva juhendmaterjali toitumissoovitusi menüüde koostamisel.
- Lõpetama fritüüride kasutamine toiduvalmistamisel, et vähendada ebatervislikemate toitumisviiside edendust spaades.

- Rakendama leidlikkust kiirtoitude valmistamisel. Eelistades tervislikemaid variante nende pakkumisel.

Ettepanekud klientide tervisliku toitumisega seonduvate teadmiste tõstmiseks

- Võtma kasutusele vastavalt spaahotelli tingimustele ja klientuurile kas infotahvlid, sildistused või lauarääkijad, mis rõhutaksid ja aitaksid teadvustada tervislike toorainete tähtsust inimese organismile ja üldisele heaolule. Lauarääkijaid võiks vahetada korra nädalas. Seejuures välja tuues huvitavaid fakte tooraine mõju kohta inimese tervisele, et aidata kliendil lauas viibimise ajal hakata alateadlikult tegema paremaid toiduvalikuid.
- Vanema klientuuri puhul tutvustama tervislikku toitumist kirjasõna suurema trükiga või läbi suulise vestluse.
- Mainima kodulehel spaahotelli tervislikku menüüd ja tervisliku toitumise olulisust. Siinkohal tuues välja, miks spaale on tähtis klientidele pakkuda võimalikult tervislikke valikuid.
- Kaasama kliente andma rohkem tagasisidet toitlustuse kohta – võtta kasutusele tagasiside raamat restoranis, kuhu on võimalik kirjutada muljeid ja edasisi ettepanekuid menüü parendamiseks.
- Võimalusel rakendama rohkem personaalselt serveeritud toitlustust Rootsi laua asemel, mis aitaks suunata kliendi tähelepanu tarbitavatele toidukogustele ja hoida toite tasakaalus.
- Pakkuma klientidele rohkem võimalusi komponeerida toite, kuid seda võiks teha koka juhendamisel.
- Retseptiraamatute kinkimine klientidele – kliendi lahkudes pakkuda klientidele kingitusena spaa poolt väikseid retseptiraamatuid, kus on nende viibimise ajal valmistatud tervislikud toidud.
- Rakendama peakoka isiklikku veenmist – kokk suhtleb klientidega hommikusöögi ajal ja räägib, miks tervislik toitumine on oluline. Küllastajad usuvad peakokka kõige rohkem.

Töö autori arvates tuleks esmaste ettepanekutena viia spaahotellides läbi koolitusi ettevõtte töötajatele, eelkõige köögimeeskonnale, et neile teadvustada tervisliku toitumise olulisust spaades; eelistada üha enam kvaliteetseid kohalikke ja

mahetooraineid, et vähendada tervisliku toidu ja spaatoitlustuse vahelist erinevust; lõpetada fritüüride kasutamine toiduvalmistamisel, et vähendada ebatervislikemate toitumisviiside edendust spaades.

Samuti pöörata suuremat tähelepanu lastemenüüde tervislikkusele läbi leidlike toidudisainide; rakendada peakoka isiklikku veenmist, kuna inimesed usaldavad peakoka öeldut kõige rohkem. Viimase ettepanekuna võiks võtta kasutusele näiteks lauarääkijad, kus on välja toodud huvitavaid fakte tooraine mõju kohta inimese tervisele, mis tekitaks küllastajates suuremat huvi tervislike toiduainete vastu.

Autor loodab, et uuringus osalenud toitlustusjuhid ja peakokad, kes avaldasid soovi käesoleva tööga tutvuda, leiavad lõputöös kajastatud soovitustest endale mõtteainet. Samuti ka erinevaid ideid, kuidas edaspidi paremini rakendada tervisliku toitumise põhimõtteid menüüdes.

KOKKUVÕTE

Maailmas on probleemiks kiire elutempo, mille erinevad mõjutegurid toovad kaasa inimeste tervise halvenemise. Seetõttu on spaade olulisus ja pakutavate teenuste kvaliteet ka kasvamas. Siinkohal on oluline järgida spaasuundumusi, et kaasas käia klientide nõudmistega ja vajadustega. Teoorias selgus, et üldiste suundumustena tõusevad esile heaolukontseptsiooni tähtsustamine ja tervislike hotellide idee, mille puhul tuleb üha rohkem tähelepanu pöörata näiteks tervislikule toitumisele ja puhkusele. Esile on kerkimas ka klientide harimise trend. Viimase puhul soovivad kliendid aina enam olla kaasatud spaakülastusse.

Spaatoitlustuse puhul toodi suundumusena esile, et kliendid soovivad aina rohkem toite, mis vastavad nende erisoovidele. Üha suuremat tähelepanu tuleks pöörata hakata ka lastemenüüde tervislikkusele, kuna need on tihti vastuolulised tervisliku toitumise ideedega. Inimeste suurenev terviseteadlikkus on aluse pannud ka eneseharimise olulisusele. Spaadelt oodatakse lisaks lõõgastuse ka harivaid kokandustunde ning infot tooraine päritolu kohta.

Tervisliku toitumise põhimõtete järelalusena saadi teada, et nüüdisajal vaadeldakse tervislikke toitumisharjumusi kui kui kõige tähtsamat abinõud tervise edenduses. Põhimõtetenäidena toodi välja nii mõõdukus, vahelduvus kui ka regulaarsus. Kuigi inimesed on erinevatest tervisliku toitumise ideedest üsna teadlikud, siis tervislikumalt söömine on ikkagi probleemiks. Seda probleemi edendavad ka levivad valearusaamad tervislikust toitumisest. Tervisliku toitumise ideede – aeglase toidu ja toidumaastiku – põhimõtete rakendamisel spaades on võimalik edendada tervislikumat toitumist.

Lõputöö uurimisküsimusele leiti vastus läbi struktureeritud intervjuude Eesti Spaaliitu kuuluvate spaahotellide toitlustusjuhtide ja peakokkadega, kes olid töö puhul võtmeisikuteks. Uuringust selgus, et intervjuueeritavad arvestavad spaattevõtluses toimuvate muutuste ja trendidega nii palju kui vähegi võimalik ja teadlik ollakse, kuid

arenguruumi on palju enamaks. Suundumusi arvestatakse menüüdes näiteks läbi kohaliku tooraine eelistamise. Kuna kasvamas on terviseteadlikemate spaaküllastajate arv, siis konkurentidest eristumiseks püütakse suundumusena rakendada ka üha tervislikumaid valikuid ja looduslikku eripära. Uuringu tulemusena selgus samuti, et heaolukontseptsiooni puhul püütakse menüüd koostades tagada selle terviklik lõpplahendus, et vastata klientide üha kasvavatele nõudmistele ja vajadustele.

Töö eesmärgiks oli teha spaahotellidele vastavalt teoreetilisele tagapõhjale ja uuringu tulemustele ettepanekuid tervisliku toitumise põhimõtetele paremaks rakendamiseks. Üheks tähtsamaks ettepanekuks oli spaahotellide töötajate seas vajalikke koolituste läbiviimine. See aitaks spaades teadvustada tervisliku toitumise, aeglase toidu ning toidumaastiku ideede olulisust. Ettepanekuks oli ka kvaliteetsete kohalike ja mahetoorainete osakaalu suurendamine, et vähendada tervisliku toidu ja spaatoitlustuse vahelist erinevust. Töö autor pidas oluliseks ka erinevate infojagajate kasutusele võtmist, näiteks lauarääkijatena. Lauarääkijatel võiks välja tuua huvitavaid fakte tooraine mõju kohta inimese tervisele, mis tekitaks küllastajates suuremat huvi tervislike toiduainete vastu.

Oluliste uuringu tulemustena spaahotellide toitlustusjuhtide seas selgus, et uuritavate teadmised spaaettevõtluse arengutest ja trendidest nii üldises kui ka toitlustuse vallas on head. Suundumustena toodi esile näiteks eripära leidmist ja tervislikemaid valikuid. Neid valikuid seostati tõusuteel olevate üleilmsete terviseprobleemidega, mille osakaal on suurenenas ka eestlaste seas. Trendiks peeti ka klientide teadlikumaks muutumist, mistõttu peaksid spaad olema võimelised pakkuma klientidele üha tervislikemaid toite. Heaolukontseptsiooniga seotud suundumustega oldi samuti hästi kursis, kuna uuritavad on märganud heaolupõhiste teenuste sidumist tavameditsiiniga, mis omakorda mõjutab spaasid muutma oma toite veelgi tervislikumaks.

Tähtsa tulemusena selgus, et intervjueeritavate teadmised tervislikust toitumisest ja selle põhimõtetest on väga head. Uuringus jäid peamiste tervisliku toitumise ideedena kõlama tasakaalustatus, mitmekesisus ja kohaliku tooraine eelistamine. Tervisliku toitumise põhimõtteid rakendatakse spaahotellides nii palju kui võimalik, sest klientidele soovitakse pakkuda terviklahendust. Siiani on spaahotellid kliente

tervislikust toitumisest teavitanud minimaalselt. Takistuseks jäävad tihti rahanumber, Eesti kliima, tarneprobleemid ja kliendid ise.

Uuring keskendus ka tervisliku toitumisega seotud aeglase toidu ja toidumaastiku ideede teadlikkusele. Tulemusena selgus, et teadmised eelnimetatud ideede kohta olid kesised. Rohkem teati aeglase toidust, mille põhimõtteid rakendatakse menüüdes näiteks läbi kohaliku tooraine kasutuse. Toidumaastiku idee oli vastajate jaoks uudne, kuid samas huvipakkuv. Toidumaastiku puhul selgus, et kuigi uuringus osalenud toitlustusjuhid ei olnud eriti tuttavad toidumaastiku mõistega, mõeldakse alateadlikult juba rohkem selle suunas. Kokkuvõtlikult on spaahotellide menüüde tervislikumaks muutmises arenguruumi veel enamaks. Sealhulgas ka klientide paremaks teavitamiseks tervisliku toidu olulisusest.

Lõputöö autor loodab, et käesolev uuring aitab kaasa tervisliku toitumise põhimõtete paremale rakendamisele spaahotellide menüüdes. Töö autori arvates on käesoleva lõputöö tulemused huvipakkuvad spaahotellide toitlustusjuhtidele. Seda seetõttu, et läbi autoripoolsete ettepanekute rakendamise oleks võimalik spaades edendada tervislikumaid menüüsid. Spaadele peaks tervisliku toidu pakkumine olema üks peamisi eesmärke inimeste üldise heaolu saavutamiseks. Ettepanekud aitavad kaasa ka klientide teadlikkuse tõstmisele tervisliku toitumise olulisusest ja konkurentsieelise tõstmisele. Kui ettepanekuid viia läbi kasvõi samm-sammult, siis ühel hetkel on suur võimalus jõuda ka soovitud tulemusteni.

VIIDATUD ALLIKAD

1. **Albala, K.** 2012. Food for healing: Convalescent cookery in the early modern era. – *Studies in History and Philosophy of Biological and Biomedical Sciences* 43, pp. 323–328.
2. **Bell, D., Hollows, J.** 2007. Mobile Homes. – *Spaces and Culture*, Vol. 10 (1), pp. 22–39.
3. **Bowden, D.** 2009. Spas: a 21st-Century Perspective. *Tourism Insights*. [http://www.insights.org.uk/articleitem.aspx?title=Spas:%20a%2021st-Century%20Perspective] 12.05.2013.
4. **Burgoine, T.** 2010. Collecting accurate secondary foodscape data. A reflection on the trial and tribulations. – *Appetite* 55, pp. 522–527.
5. **Bushell, R., Sheldon, P. J.** 2009. *Wellness and tourism: mind, body, spirit, place*. New York: Cognizant Communication.
6. **Cohen, M., Bodeker, G.** 2008. *Understanding the global spa industry: spa management*. Amsterdam: Elsevier-Butterworth-Heinemann.
7. **Demjanov, D.** 2013. Spaahotellide toitlustusjuhtide uuring. Autori intervjuu. Helisalvestise ümberkirjutus. Tallinn.
8. **Donald, S., Ho, E.** 2006. *Secret Destinations: Asian Spa Cuisine*. Google Books. [http://books.google.ee/books?id=Q-5pj2D-fckC&printsec=frontcover&dq=secret+destinations&hl=et&sa=X&ei=ro53UdvPG6y20QX6j4GIBA&redir_esc=y] 12.05.2013.
9. Elanike Hinnangud Tervisele Ja Arstiabile 2012. 2013. Sotsiaalministeerium. [http://www.sm.ee/fileadmin/meedia/Dokumendid/Tervisevaldkond/Uuringud_ja_analuusid/Elanike_hinnangud_tervisele_ja_arstiabile_2012_aruanne_GfK.pdf] 12.05.2013.
10. **Ellis, S.** 2008. SpaFinder Issues 5th Annual Spa Trends Report, “10 Spa Trends to Watch in 2008”. SpaFinder Wellness. [http://www.spafinder.com/about/press_release.jsp?relId=114] 12.05.2013.

11. **Ellis, S.** 2009. SpaFinder Issues 6th Annual Full Trends Report: ‘Top 10 Spa Trends to Watch in 2009’. SpaFinder Wellness. [http://www.spafinder.com/about/press_release.jsp?relId=152] 12.05.2013.
12. **Ellis, S.** 2010. SpaFinder’s Seventh Annual “Top 10 Global Spa Trends to Watch in 2010”. SpaFinder Wellness. [http://www.spafinder.com/about/press_release.jsp?relId=184] 12.05.2013.
13. **Ellis, S.** 2011. SpaFinder’s 2011 Spa Trend Report. “Top 10 Global Spa Trends to Watch in 2011. SpaFinder Wellness. [http://www.spafinder.com/about/press_release.jsp?relId=205] 12.05.2013.
14. **Ellis, S.** 2012. Spa trend report. Top 10 Global Spa Trends Forecast. SpaFinder Wellness. [<http://www.spafinder.com/newsletter/2012trends/Top-Ten-Spa-Trends-2012.pdf>] 12.05.2013.
15. **Ellis, S.** 2013. Top 10 Global Spa and Wellness trends forecast. 2013 Trend Report. SpaFinder Wellness. [http://www.spafinder.com/newsletter/pt/trends2013/SFW_2013_Trend-Final.pdf] 12.05.2013.
16. Emerging Global Spa Trends. 2012. Hilton Hotels and Resorts. Discover Spas. [<http://www.discoverspas.com/news/EmergingGlobalSpaTrends-HiltonBluePaper-July2012.pdf>] 12.05.2013.
17. **Flammang, J. A.** 2009. The Taste of Civilization: Food, Politics, and Civil Society. Google Books. [http://books.google.ee/books?id=0wxRAhWzDRIC&printsec=frontcover&dq=taste+of+civilization&hl=et&sa=X&ei=imgTUbGYM46W0QWXnoDICg&redir_esc=v=onepage&q=food&f=false] 12.05.2013.
18. Foodscape Predicting Intake? 2011. Royal Society for Public Health. – Perspectives in Public Health, Vol. 131 (5), pp. 194.
19. Footprint Basics – Overview. Global Footprint Network. [http://www.footprintnetwork.org/en/index.php/GFN/page/footprint_basics_overview/] 12.05.2013.
20. Global Spa and Wellness Summit. 2012. Global Spa and Wellness Industry Briefing Papers. The Official Blog of for the Global Spa and Wellness Summit. [<http://blog.globalspaandwellnesssummit.org/wp-content/uploads/2012/06/GSWSBriefing-Papers2012-Final.pdf>] 12.05.2013.

21. History of ISPA. ISPA. [<http://www.experienceispa.com/about-ispa/history-of-ispa/>] 12.05.2013.
22. **Honoré, C.** 2009. Kiirusta aeglaselt: ehk kuidas ülemaailmne liikumine esitab väljakutse kiirusekultusele. Tallinn: Pegasus.
23. **Kestens, Y., Lebel, A., Daniel, M., Theriault, M., Pampalon, R.** 2010. Using experienced activity spaces to measure foodscape exposure. – *Health & Place* 16, pp. 1094–1103.
24. **Krukowski, R. A., Eddings, K., Smith West, D.** 2011. The Children’s Menu Assessment: Development Evaluation, and Relevance of a Tool for Evaluating Children’s Menus. – *American Dietetic Association*, Vol. 111, pp. 884–888.
25. **Mak, A. H. N., Lumbers, M., Eves, A.,** 2012a. Globalisation and Food consumption in tourism. – *Annals of Tourism Research*, Vol. 39 (1), pp. 171–196.
26. **Mak, A. H. N., Lumbers, M., Eves, A., Chang, R. C. Y.** 2012b. Factors influencing tourist food consumption. – *International Journal of Hospitality Management* 31, pp. 928–936.
27. **Mikkelsen, B. E.** 2011. Images of foodscapes: Introduction to foodscape studies and their application in the study of healthy eating out-of-home environments. – *Perspectives in Public Health*, Vol. 131 (5), pp. 209–216.
28. **Minton, M.** 2012. The Spa Association releases it Trends Report 2013. Spaminton. [<http://spaminton.com/wp-content/uploads/2012/12/The-Spa-Association-SPAA-2013-Trends1.pdf>] 12.05.2013.
29. **Navarro, V., Serrano, G., Lasa, D., Aduriz, A. L., Ayo, L.** 2012. Cooking and nutritional science: Gastronomy goes further. – *International Journal of Gastronomy and Food Science* 1, pp. 37–45.
30. **Niva, M.** 2007. ‘All food affect health’: Understandings of functional food and healthy eating among health-oriented Finns. *Appetite* 48, pp. 384–393.
31. **Nor., N., Sharif, M. S., Zahari, M. S. M., Salleh, H. M., Isha, N., Muhammad, R.** 2012. The Transmission Modes of Malay Traditional Food Knowledge within Generations. *Proceida – Social and Behavioral Sciences* 50, pp. 79–88.
32. **Panelli, R., Tipa, G.** 2009. Beyond foodscapes: Considering geographies of Indigenous well-being. – *Health and Place* 15, pp. 455–465.

33. **Petrini, C.** 2007. Slow food nation: why our food should be good, clean and fair. United States of America: Rizzoli Ex Libris.
34. **Reeves, S., Wake, Y., Zick, A.** 2011. Nutrition Labeling and Portion Size Information on Children's Menus in Fast-Food and Table-Service Chain Restaurants in London, UK. – Journal of Nutrition Education and Behavior. Vol. 43 (6), pp. 543–547.
35. **Singer, J. L.** 2011. Spa trends: how have spas changed their business to stay in business. Day Spa Association. [http://www.dayspaassociation.com/docs/membership/2011/12/30/Spa_Trends_How_Have_Spas_Changed_Their_Business_to_Stay_in_Business327919C49B90.pdf?Status=Master] 12.05.2013.
36. **Sobal, J., Wansink, B.** 2007. Kitchenscapes, Tablesapes, Platescapes, and Foodscapes: Influences of Microscale Built Environments on Food Intake. – Environment and Behaviour, Vol. 39 (1), pp. 124–142.
37. SpaFinder Wellness - About us. SpaFinder Wellness. [<http://www.spafinder.com/about/index.jsp>] 12.05.2013.
38. Spas and the Global Wellness Market: Synergies and Opportunities. 2010. Global Spa and Wellness Summit. [http://www.globalspaandwellnesssummit.org/images/stories/pdf/gss_spasandwellnessreport_final.pdf] 12.05.2013.
39. **Stevenson, C., Doherty, G., Barnett, J., Muldoon, O. T., Trew, K.** 2007. Adolescents' views of food and eating: Identifying barriers to healthy eating. – Journal of Adolescence 30, pp. 417-434.
40. **Tabacchi, M. H.**, 2010. Current Research and Events in the Spa Industry. – Cornell Hospitality Quarterly, Vol. 51 (1), pp. 102–117.
41. **Tekkel, M., Veideman, T.** 2011. Eesti täiskasvanud rahvastiku tervisekäitumise uuring 2010. Tervise Arengu Instituut. Who. [http://www.who.int/fctc/reporting/party_reports/estonia_annex1_health_behavior_among_estonian_adult_population_2010.pdf] 12.05.2013.
42. Types of Spas. ISPA. [<http://www.experienceispa.com/spa-goers/spa-101/types-of-spas/>] 12.05.2013.
43. Wellness Tourism and Medical Tourism: Where Do Spas Fit? 2011. Research report: Global Spa Summit 2011. Global Spa and Wellness Summit. [<http://www.>

globalspaandwellnesssummit.org/images/stories/pdf/spas_wellness_medical_tourism_report_final.pdf] 12.05.2013.

44. **Werle, C. O. C., Trendel, O., Ardito, G.** 2013. Unhealthy food is not tastier for everybody: The “healthy = tasty” French intuition. – *Food Quality and Preference* 28, pp. 116–121.
45. **Zheng, X., Zhen, C.** 2008. Healthy food, unhealthy food and obesity. – *Economics Letters* 100, pp. 300–303.

LISAD

Lisa 1. Spaahotellide toitlustusjuhtide uuringus osalejad

1. Aqva Hotel & Spa toitlustusjuht Mihhail Duzenko. Spaahotellide toitlustusjuhtide uuring. Autori intervjuu. Helisalvestise ümberkirjutus. Rakvere.
2. Grand Rose Spa Hotel peakokk Helen Soon. Spaahotellide toitlustusjuhtide uuring. Autori intervjuu. Helisalvestise ümberkirjutus. Kuressaare.
3. Kalev Spa & Veekeskus peakokk Tarmo Nõlvand. Spaahotellide toitlustusjuhtide uuring. Autori intervjuu. Helisalvestise ümberkirjutus. Tallinn.
4. Kubja Hotell toitlustusjuht Aire Pindis. Spaahotellide toitlustusjuhtide uuring. Autori intervjuu. Helisalvestise ümberkirjutus. Võrumaa.
5. Laulasmaa Spa peakokk Angelica Udeküll. Spaahotellide toitlustusjuhtide uuring. Autori intervjuu. Helisalvestise ümberkirjutus. Harjumaa.
6. Pühajärve Puhkekeskus peakokk Raigo Perv. Spaahotellide toitlustusjuhtide uuring. Autori intervjuu. Helisalvestise ümberkirjutus. Valgamaa.
7. Spaa Hotell Laine peakokk Ardo Kikerpill. Spaahotellide toitlustusjuhtide uuring. Autori intervjuu. Helisalvestise ümberkirjutus. Haapsalu.
8. Taastusravikeskus Estonia toitlustusjuht Berit Orub. Spaahotellide toitlustusjuhtide uuring. Autori intervjuu. Helisalvestise ümberkirjutus. Pärnu.
9. Tervis Spa Grupp toitlustusjuht Aivar Vipper. Spaahotellide toitlustusjuhtide uuring. Autori intervjuu. Helisalvestise ümberkirjutus. Pärnu.
10. Toila Spa Hotell peakokk Tiina Truupõld. Spaahotellide toitlustusjuhtide uuring. Autori intervjuu. Helisalvestise ümberkirjutus. Ida-Virumaa.
11. Viimsi Spa peakokk Kristi Pärenson. Spaahotellide toitlustusjuhtide uuring. Autori intervjuu. Helisalvestise ümberkirjutus. Harjumaa.
12. Väraska Sanatoorium toitlustusjuht Sirje Kruusamäe. Spaahotellide toitlustusjuhtide uuring. Autori intervjuu. Helisalvestise ümberkirjutus. Põlvamaa.

Lisa 2. Spaahotellide toitlustusjuhtide uuringuks koostatud küsimustik

Spaateenuste ja –toitlustuse areng ja suundumused

1. Milline on Teie arvates hetkel spaa kui turismiettevõtte positsioon turismimajanduses?
2. Millised on Teie arvates olulisemad muutused ning suunad üldises spaateenuste arengus?
3. Millised on Teie arvates olulisemad muutused ning suunad toitlustuses?
4. Kuidas on menüüd muutunud erinevaid spaateenuste arenguid järgides?
5. Milline on Teie arvates olnud heaolu mõiste mõju spaatoitlustusele?
6. Kuidas proovite konkurentsieelise tõstmiseks hoida end kursis spaatoitlustuses toimuvate muutustega?

Tervisliku toitumise põhimõtted

7. Mida tähendab Teie jaoks tervislik toitumine?
8. Mis on Teie arvates kõige olulisemad tervisliku toitumise põhimõtted?
9. Kuidas on spaahotellis siiani tervisliku toitumise põhimõtteid rakendatud?
10. Milline on Teie arvates olnud spaade mõju tervisliku toidu propageerimisele?
11. Kas Teie arvates on tervisliku toidu pakumise ja spaatoitlustuse vahel on ka mingisugust erinevust?
12. Miks on spaahotellidele oluline, et nende poolt pakutav toit oleks tervislik?

Klientide teadlikkus tervislikust toitumisest

13. Kui teadlikud on Teie arvates kliendid tervislikust toitumisest?
14. Millised on Teie arvates klientide eelistused menüüdes?
15. Milline on Teie arvates klientide rahulolu praeguse spaas pakutava menüüga?
16. Kuidas on külastajaid teavitatud tervisliku toidu võimalustest ja kasulikkusest?
17. Kas ja kuidas olete võtnud arvesse klientide ettepanekuid spaamenüüde arendamises?

Lisa 2. järg

Tervisliku toitumise põhimõtete järgimine menüüde koostamisel

18. Kuidas on ülesehitatud spaahotelli menüü?
19. Milline on menüüde koostamisel sesoonsuse tähtsus?
20. Milliseid toiduvalmistamise viise spaahotellis kasutatakse?
21. Millise osa moodustavad menüüde koostamisel klientide eritoitude vajadused?
22. Kui pakute oma menüüdes kiirtoite, milline on nende osakaal ja kuidas proovite neid muuta tervislikumaks?
23. Millised on suuremad probleemid, mis takistavad veelgi tervislikuma menüü pakkumist?

Aeglase toidu ja toidumaastiku põhimõtted tervisliku toitumise edendamises

24. Mida teate *slow food* ja *foodscape* ideedest ja kuidas rakendate neid menüüdes?
25. Kuidas näete *slow food* ja *foodscape* põhimõtete haakumist tulevikus spaatoitlustuses?

SUMMARY

THE APPLICATION OF THE PRINCIPLES OF HEALTHY EATING IN THE MENUS OF SPA HOTELS

Triin Pops

The topic for the current graduation theme has been chosen because healthy eating is important to both human health and well-being. Food is something that connects every community, culture and religion. In conjunction with today's pace of life, the overall stress of daily living is starting to affect people even more in their day-to-day life. In seeking to achieve more in life, they choose frozen or fast food to save time. Chemically modified foods that are priced more acceptably are often chosen over locally sourced produce. From a long term perspective, those types of foods are not beneficial. Instead they are harmful to human health. That is why it is important that spa hotels do not go along with the fast life, but above all, follow healthy eating principles in their menus.

The subject matter within this paper is relevant because in Estonia, health tourism is on the agenda in 2013, and one of its key elements is healthy eating. The thesis studies The Estonian Spa Associations' members because spas are places that are supposed to promote overall well-being and health, while at the same time, offering undivided services through its cuisine. While putting together a menu, the spa hotel's executives and chefs should be taking into consideration the development and trends of spa services, which include spa cuisine. That is how spas can satisfy the needs and wishes of their clients.

The aim of this paper is to make suggestions to Estonian spa hotels, through results of the theory and research. Before being able to make suggestions, the author has to evaluate how the interviewees have interpreted healthy eating principles in their menus so far, what kind of principles they take into account, and ascertain the interviewees'

knowledge about spa development, as well as overall trends in spa cuisine and how they affect the possibility of offering healthy food choices.

To achieve this goal, the following tasks had to be prepared:

- A theoretical analysis of materials used in spa services and spa cuisine trends, as well as in healthy eating principles and its important concepts (such as slow food and food-scape) had to be provided.
- Research had to be planned and conducted among spa hotels cuisine executives and chefs to support the aim of the paper and the results had to be analysed.
- Suggestions has been provided for Estonian Spa Association members based on the results of the research to improve the use of healthy eating principles in the spa hotels menus, and to raise awareness of the importance of healthy eating for the clients.

The results of the thesis indicate that as the overall trends bring forward the importance of wellness and the concept of healthy hotels, spas should become more attentive of healthy eating. Another trend showed that educating clients will become important. That means that clients want to be more actively involved in the spa visit process. In cuisine trends, menus will become even more personalized. More attention should be shown towards children's menus in spas because they tend to be conflicting with the healthy idea of a spa cuisine. Spas are also expected to start offering cooking classes and information about the origin of the food products.

Based on the theory of healthy eating principles, it showed that nowadays healthy eating habits are the most important means to health promotion. Most common healthy eating principles are moderation, variability and regularity. Although people are aware of those principles, eating is still problematic. For an example this problem is promoted by the misinterpretation of people's ideas of what healthy eating actually means. Healthy eating concepts – slow foods and foodscapes ideas are very important in implementing healthy eating principles in spa hotels menus. Using both concepts in menus can help to promote healthy eating principles.

The results of the research demonstrate that spa hotel cuisine executives and chefs are well aware of the development and trends in overall spa services and its cuisine. Interviewees mentioned that one of the trends might be to find more healthy choices and distinctive features that will help the spa to distinguish them from their competitors. Those trends were associated with worldwide health issues, which are also on the rise among Estonians. Clients raising health awareness are also considered to be an upward trend. That means that spas have to be able to offer clients even healthier food choices. Interviewees were also aware of trends that are inherent within the wellness concept because they have noticed the increasing connections between wellness based services and traditional medicine, which prompt spas to make healthier menus.

Another important research result indicates that the interviewees are acquainted with healthy eating and its principles. In the research, they pointed out balance, diversity, and preferring local products. Healthy eating principles are put into practice in the spas quite a lot because they wish to offer their clients a unified spa experience. The research revealed that spas have not done much to inform clients about the benefits of healthy eating. The main obstacles are money, the Estonian climate, delivery problems and the clients themselves.

The research also focused on the awareness of the healthy eating concepts of slow food and foodscape. The outcome was that the interviewees were not that aware of these concepts. They knew more about the concept and principles of slow food, which are used in the menus through preferring local products. The foodscape idea was mostly new, but of interest to everyone. The research revealed that even when the interviewees were not aware of the idea of foodscape, it remained a subconscious consideration. All in all, spa hotels have room for improvements both in menus, and in informing spa visitors about the benefits of healthy eating.

Based on the results, the author made suggestions on how better to implement the healthy eating principles and concepts in spa menus. The most relevant suggestions were to do training for the spa hotel staff about the importance of healthy eating, slow food and foodscape ideas. Another suggestion was to increase the use of local products to minimize the discrepancy between healthy food and the spa hotel's cuisine. The author also suggested the use of different types of information providers, such as table

booklets which have interesting facts about the product's effect on human health. That way it is possible to increase the interest among spa visitors about healthier food choices in the future.

The author of this paper hopes that this current research will help spa hotels to better incorporate healthy eating principles in their menus. The results of this research are most interesting for spa hotel catering executives and chefs, because by using the suggestions the author made, spas can promote healthy eating. Those suggestions will also help to raise awareness among spa visitors about understanding the importance of healthy food. For spas, providing healthy food should be one of the main services in promoting and maintaining overall well-being. If the author's step-by-step suggestions are into practice, then there is a big chance that at it will at some point provide positive results.

Lihtlitsents lõputöö reprodutseerimiseks ja lõputöö üldsusele kättesaadavaks tegemiseks

Mina Triin Pops
(*autori nimi*)
(sünnikuupäev: 29.11.1989)

annan Tartu Ülikoolile tasuta loa (lihtlitsentsi) enda loodud teose

„Tervisliku toitumise põhimõtete rakendamine spaahotellide menüüdes“,
(*lõputöö pealkiri*)

mille juhendaja on Heli Tooman ja kaasjuhendaja on Anne Roosipõld,
(*juhendaja nimi*) (*kaasjuhendaja nimi*)

- 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.

Pärnus, **15.05.2013**