

Tartu Ülikool
Sotsiaalteaduste valdkond
Haridusteaduste instituut
Kutseõpetaja õppekava

Liilia Raik

ÜHE KUTSEKOOLI ÕPILASTE TEADLIKKUS TERVISLIKUST TOITUMISEST,
HINNANGUD OMA TOITUMISHARJUMUSTELE NING TERVISLIKU TOITUMISE
PÕHIMÕTETE ÕPETAMISE VAJALIKKUSELE KUTSEKOOLIS JA EELISTUSED
TOITUMISE TEEMA ÕPPIMISEKS

Bakalaureusetöö

Juhendaja: lektor Liina Lepp

Tartu 2020

Resümee

Ühe kutsekooli õpilaste teadlikkus tervislikust toitumisest, hinnangud oma toitumisharjumustele ning tervisliku toitumise põhimõtete õpetamise vajalikkusele kutsekoolis ja eelistused toitumise teema õppimiseks

Tervislik toitumine mõjutab noore inimese tervist ja heaolu. Bakalaureusetöö eesmärk on välja selgitada ühe kutsekooli õpilaste teadlikkus tervislikust toitumisest, hinnangud oma toitumisharjumustele, tervisliku toitumise õpetamise vajalikkusele ning eelistused toitumise teema õppimiseks. Andmeid koguti digitaalse ankeediga, millele vastas 91 ühe kutsekooli mitte toitlustusvaldkonnas õppivat noort. Uurimuse käigus selgus, et ligi kolmandik kutsekooli õpilastest toitub endi hinnangul tervislikult, pidades sealjuures tervislikuks mitmekesist ja tasakaalustatud toitumist. Kolmandik õpilastest ei söö igapäevaselt hommikusööki ning rohkem kui veerand jätavad koolipäevadel vahele lõunasöögi. Teadmisi tervislikust toitumisest ning selle seostest hea tervise ja kvaliteetse eluga pidasid kutsekooli õpilased põhjusteks, miks kutsekoolis peaks tervislikku toitumist õpetama. Tulemustes selgus, et kutsekooli õpilased on üldiselt valmis õppima tervislikku toitumist kutsekoolis, eelistades seda õppida pigem valikkursusena ning läbi praktiliste toiduvalmistamise tundide.

Märksõnad: kutseõppija, kutsekool, tervislik toitumine, toitumissoovitused, toitumisharjumused, õppemeetodid

Abstract

The students' awareness of a healthy diet, their assessment of their eating habits as well as the importance of teaching the subject and their preferences for studying the subject in one vocational school

Healthy eating habits have an impact on a young person's health and overall wellbeing. The aim of the current thesis is to establish the students' awareness of a healthy diet, their assessment of their own eating habits as well as the importance of teaching the subject and their preferences for studying the subject in one vocational school. The data was collected using digital forms filled in by 91 students of non-catering curricula in one vocational school. The study established that nearly one-third of the students assess their eating habits as healthy and is of the opinion that a healthy diet is one that is varied and balanced. A third of the students do not have breakfast every day and more than a quarter skip lunch on school days. The students were of the opinion that the awareness of a healthy diet and its impact on good

health and quality of life are the reasons for teaching healthy eating habits in vocational schools. The study also established that students are generally ready to learn the subject in a vocational school and prefer to study it as an optional subject and through practical cooking classes.

Keywords: vocational student, vocational school, healthy diet, dietary recommendations, eating habits, study methods

Sisukord

Sissejuhatus.....	5
1. Teoreetiline ülevaade	6
1.1 Tervisliku toitumise olemus ja olulisus	6
1.2 Tervisliku toitumise alased uuringud	8
1.3 Tervisliku toitumise õpetamine koolides	9
2. Metoodika	11
2.1 Valim.....	11
2.2 Andmekogumine.....	12
2.3. Andmeanalüüs.....	14
3. Tulemused.....	14
3.1. Kutsekooli õpilaste teadlikkus tervislikust toitumisest ja hinnangud oma toitumisharjumustele.....	15
3.2 Kutsekooli õpilaste hinnangud tervisliku toitumise õpetamise vajalikkusele ja eelistused tervisliku toitumise õppimiseks.....	18
4. Arutelu	21
Tänuõnad	24
Autorsuse kinnitus	24
Kasutatud kirjandus	25
Lisad	
Lisa 1. Ankeet	
Lisa 2. Tabelid uuritavate toitumisharjumuste kohta	

Sissejuhatus

Toitumine on inimese põhivajadus, mida tuleb igapäevaselt rahuldada. Selleks, et olla terve ja vitaalne, tuleks toituda tervislikult ning teadlikult. Teadlik ja tasakaalustatud toitumine annab olulise panuse tervise hoidmisse. Need, kes toituvad teadlikult, mitte ainult ei enneta haigusi, vaid suurendavad ka oma üldist jõudlust ning heaolu (Tillmann, 2018). Tervislik toitumine ei tähenda rangeid piiranguid ja loobumisi, vaid kvaliteeti ja teadlikku nautimist (TAI, 2019).

Eesti koolisüsteem tugineb riiklikult kehtestatud õppekavadel ning seal on märgitud, et inimese tervist, sealhulgas ka tervislikku toitumist hõlmavaks üldpädevuseks on enesemääratluspädevus, mille sisuks on suutlikkus mõista ja hinnata iseennast, oma nõrku ja tugevaid külgi, järgida tervislikke eluviise ning lahendada oma vaimse ja füüsilise tervisega seonduvaid ning inimsuhetes tekkivaid probleeme (Põhikooli riiklik õppekava, 2018).

Kutseõppeasutuse seadusest (2019) lähtuvalt on kutseõppe korraldamise eesmärk luua kutsekoolis võimalused, mille läbi peaks kujunema õppurist isiksus, kellel on teadmised, oskused ja hoiakud ehk kompetentsid ja vilumused ning sotsiaalne valmidus töötamiseks ja elukestvas õppes osalemiseks. Sellest lähtuvalt omavad töö autori hinnangul teadmised tervislikust toitumisest olulist rolli nii põhikoolis enesemääratluspädevuse kui kutsekoolis võtmepädevuste saavutamise toetamiseks.

Teadusuuringule tuginedes on tõestatud, et lisaks õpilaste füüsilise tervise hoidmisele mõjutab tervislik toitumine ka õpilaste vaimset tervist (O'Neil *et al.*, 2014) ning seeläbi ka üldiseid õpitulemusi. Eesti Hariduse Infosüsteemi (2019) andmetel oli 2012/13 õppeaastal kutsekoolidest õpingute katkestajaid keskmiselt 20,2% õppimist alustanutest. Haridus- ja Teadusministeeriumi (2016) uuringu põhjal on kutsekoolidest välja langemise ja õpingute katkestamise protsent liialt suur ning edasijõudmatus kehvade õpitulemuste tõttu ja terviseprobleemidest tingitud puudumised üheks väljalangevust soodustavaks teguriks.

Tuginedes eelpool kirjutatule on tervislikul toitumisel, füüsilisel ja vaimsel tervisel, õpitulemustel ning nendel põhjustel koolist väljalangemise vahel leitud seoseid. Samas ei ole Eestis, autorile teadaolevalt, läbi viidud uuringuid selle kohta, missugused on kutsekoolide õpilaste toitumisharjumused nende endi hinnangul ning kuidas seda teemat noortele tulemuslikult õpetada. Need teadmised aitaks kavandada erinevaid toetustegevusi - korraldada vajadusel ümber kooli toitlustamine, õpetamine ja õppekava arendamine, et seeläbi aidata kaasa võtmepädevuste saavutamisele ja kutsekoolidest väljalangemise vähenemisele.

Järgnevalt tutvustatakse tervisliku toitumise olemust ja olulisust, seejärel antakse ülevaade uuringutest ning tervisliku toitumise õpetamisest koolides.

1. Teoreetiline ülevaade

1.1 Tervisliku toitumise olemus ja olulisus

Tervisliku toitumise all mõistetakse tasakaalustatud toitumist, mis saavutatakse läbi mitmekesisuse, regulaarsuse ning vaheldusrikkuse. Oluline on järgida, et söödavad kogused oleksid proportsioonis keha energiavajadusega ning me tunneksime end selle juures hästi. Pole olemas häid ega halbu toiduaineid, kõik sõltub tarbitavatest kogustest. Tänapäeval pole toitumine lihtsalt oma vajaduste rahuldamine, vaid see peaks toetuma üldistele riiklikele toitumissoovitustele (TAI, 2019), mille puhul arvestatakse ka oma piirkonna eripärade ja võimalustega (Koppel, 2012). Kõige olulisemaks toitumissoovituseks on süüa rohkem taimset päritolu toitu. See peaks toimuma teadlikult-vähendades liha, kartulite, leiva, kondiitritoodete ja maiustuste tarbimist (Tillmann, 2018).

Tervisliku toitumise tähtsus hakkas Eestis laialdaselt levima alles eelmise sajandi lõpus, kui lääneliku kultuuri pealetungiga muutus oluliseks ideaalne kehakuju ja tervislikkus (Koppel, 2012). Info ülekülluse kontekstis tekkis vajadus inimeste tervise hoidmise tagamiseks ja toitumisvaldkonna reguleerimiseks riiklikul tasandil. Alates 1993 aastast alustas tegevust Eesti Tervisekasvatuse Keskus, kus alustati tervisepoliitika elluviimist (TAI, 2019). Meedias räägitakse palju tervislikust toidust, aga sealjuures ei ole välja toodud standardit, mis või milline tervislik toit täpselt olema peaks. Kindlaid norme on aga keeruline koostada, sest iga inimene on eriline ja inimeste kehad reageerivad toidule erinevalt (TAI, 2019).

Eestis kehtivad toitumissoovitused on lahti seletatud läbi toidupüramiidi, kus on välja toodud toiduainete grupid, mida inimene iganädalaselt vajab (Pitsi & Salupuu, 2018; TAI, 2019). Toidupüramiidis on toidud jaotatud viide toiduainete gruppi: teraviljatooted ja kartul; puu- ja köögiviljad; piim ja piimatooted; kala, liha ja muna; rasvad (seemned, pähklid, õlid). Kõik toiduainete grupid on mitmekesise toitumise seisukohast võrdselt olulised, aga koguseliselt peaks mõnes toiduainete grupis olevaid toite tarbima tihedamini ja rohkem (Pitsi & Salupuu, 2018). Toidupüramiidi järgimine tagab toitumise tasakaalukuse, mitmekesisuse, mõõdukuse ning vajadustele vastavuse. Tasakaalus on toitumine siis, kui igapäevaselt tarbitakse kõiki toiduainete gruppe ning järgitakse toiduainete grupi siseselt toidu vaheldusrikkust. Toiduainete grupi sisese vaheldusrikkuse all mõistetakse seda, et näiteks teraviljade grupist leiame lisaks kartulile veel ka tatra ja riisi ning oma nädala menüüd planeerides tuleks seda arvesse võtta, sest üksluine toitumine pole tervislik toitumine (TAI, 2019). Toidupüramiidi ei kuulu, seega pole neid vaja tarbida ühtegi portsjonit päevas, maiustused, lisatavad suhkrud ega alkohol. Lisaks toitumisele tuleb hea ja terve enesetunde

saavutamiseks regulaarselt liikuda, juua janu kustutamiseks puhast vett ning piisavalt puhata (Pitsi & Salupuu, 2018).

Lisaks toidupüramiidile tuleks järgida toidukordade regulaarsust ning jaotust. Tervisliku toitumise põhimõtete järgi tuleks süüa igapäevaselt kolm põhitoidukorda ning nende vahel võtta kergemaid vahepalasid ehk ooteid, et ei tekiks suurt näljatunnet. Suure näljatunde korral kiputakse süüa liigselt, mis on omakorda ülekaalu ja erinevate haiguste tekke põhjustajaks (Pitsi & Salupuu, 2018; TAI, 2019). Kõige tähtsamateks tervisliku toitumise motiivideks on eesmärk elada tervena ja soov parem välja näha. Haiguskoormus, mida põhjustab ebatervislikult toitumine, on võrreldav alkoholi ja tubaka põhjustatud terviseprobleemidega (Tillmann, 2018). Mitteteadlikult tehtud toiduvalikute tagajärjeks on suurenenud risk erinevatele füüsiliste haigustele (Tillmann, 2018). Lisaks kinnitab O'Neil jt (2014) uurimusgrupi läbi viidud uurimus, et toitumine mõjutab lisaks füüsilisele tervisele ka noorukite vaimset tervist ja käitumist ning seeläbi saab mõjutatud ka edasijõudmine õppetöös.

Kui soovitakse elada kaua ja kvaliteetselt, tuleks korrastada oma harjumusi, sealjuures on alkoholi ja tubakatarbimist palju lihtsam ohjata kui tervislikult toituda (Tillmann, 2018). Riiklike toitumissoovituste (2019) järgi tuleks süüa hommikusöök hiljemalt üks tund peale ärkamist, et mitte soodustada näljatunde tekkimist ja saada peale öist paastumist tegutsemiseks piisavat energiat. Toidukorra vahele jätmine soodustab halva enesetunde, väsimuse, unisuse, pea- ja kõhuvalude teket ning kontsentreerumisraskust ja nõrgendab üldist vastupanu erinevatele haiguste tekkele (Pitsi & Salupuu, 2018).

Koolilaste toitumisharjumuste kujundamisel on oluliseks teguriks koolis pakutav toit (põhiliselt lõunasöök) ning õpilaste rahulolu sellega. Koolis pakutav toit peab olema mitmekesine, soodustama tervislikku toitumist ning olema energiasisalduselt eakohane (Hillep, Pärnamets, Trubetskoi & Olev., 2012). Koolis, kus käesolev bakalaureusetöö uuring läbi viidi, puudub oma söökla ja toitlustust pakub lähedal asuv bistroo. Selles kutsekoolis ei pakuta õpilastele tasuta lõunasööke, vaid kantakse kuu lõpus koolis käidud päevade eest toiduraha õpilaste arvele, mida noored ei pruugi sihtotstarbeliselt kasutada, st ei osta lõunasööki ja jätavad selle toidukorra vahele.

Kokkuvõtlikult saab öelda, et toitumine on inimese elu loomulik osa ning see mängib inimese elukvaliteedis ja õpivõimes suurt rolli. Toituda tuleks teadlikult ning mitmekesiselt, selle toetamiseks on välja töötatud riiklikud soovitused, mille järgimine peaks lihtsustama igapäevase toiduvaliku tegemist.

1.2 Tervisliku toitumise alased uuringud

Viimasel aastakümnel on Eestis uuritud toitumist ja inimeste üldist suhtumist oma tervisesse ning toitumisse erinevate tööühmade poolt (TAI, 2019). Selles töös keskendutakse kutsekooli õpilastele ning nende arusaamadele tervislikust toitumisest, kuna Tillmann (2018) sõnul on toitumisel noore inimese tervisele väga suur mõju.

Tervisliku toitumise põhimõtteid õpetatakse Eestis juba lasteaiast alates, kuid kahjuks näitavad rahvusvahelised HBSC ehk *Health Behaviour in School-aged Children* koolinoorte uuringute tulemused, et meie noorte hulgas on laialt levinud ülekaalulisus ning erinevad toitumishäired (Aasvee *et al.*, 2016). Bogl jt (2018) poolt läbi viidud Euroopa laste, noorte ning nende vanemate toiduvalikut, elustiili ja tervist mõjutavate tegurite uuringus (ingl k *DEFICS / I.Family*) oli eesmärgiks välja selgitada kaheksa Euroopa riigi laste ja noorte söömiskäitumine, pöörates erilist tähelepanu rasvumisele ja selle tagajärgedele ning mõjule inimese tervisele. Selle uuringu tulemused näitavad, et tarbitud toidu kvaliteedi parandamine, st puuviljade, köögiviljade ja täisteraviljade tarbimise suurendamine ning suhkru- ja tööstuslikult töödeldud toiduainete vähendamine, võib ära hoida laste ülekaalu tekkimise ja ennetada rasvumist. O'Neil jt (2014) uurimusgrupi tulemuste põhjal aitab samasugune kvaliteedile orienteeritud toiduvalik vähendada noorte vaimseid tervisehäireid ja ennetada depressiooni tekkimist.

Nii nagu eelmises peatükis mainitud, siis õpilaste toitumisharjumustes mängib olulist rolli ka koolis pakutav toit (Hillep *et al.*, 2012). Tervise Arengu Instituudi poolt tellitud uuringu kohaselt on koolis pakutava toiduga rahul keskmiselt 65% õpilastest. Põhilisteks rahulolematuse põhjusteks on toidu välimus, maitse ja temperatuur (soe toit pole sööma asumisel soe) ning koolikaaslaste (kaaslaste arvamus on noortele oluline) (Pedersen, Grønhøj, & Thøgersen., 2015) maitse eelistused ja üldised ootused koolitoidule (Hillep *et al.*, 2012), samuti kiirtoidu hea kättesaadavus ja kiirtoidu harjumuspärasem maitse (Shepherd *et al.*, 2006).

Kaaslaste suhtumine toiduvalikute tegemisel on noorte enda arvates ebaolulise tähtsusega, ent tegelikkuses omab suurt mõju toitumisharjumuste ning käitumise kujunemisel noore inimese elus (Larin *et al.*, 2010; Shepherd *et al.*, 2006). Lisaks koolikaaslastele omavad toitumisharjumuste kujunemisel suurt rolli nii perekonna majanduslik olukord (Ares, Machín, Girona, Curutchet, & Giménez, 2017) kui vanemate eeskuju ning sõbrad ja nende hoiakud (Pedersen *et al.*, 2015). Uuringutest selgub, et noorukite puu- ja köögiviljade tarbimise puhul on vanemad ja nende majanduslik olukord (Aasvee *et al.*, 2016) endiselt peamiseks mõjutajaks. Kusjuures on oluliseks eeskujuks vanemate endi tegelikud toitumisharjumused,

mitte nõudmine lastelt tervislikult toituda (Pedersen *et al.*, 2015). Samale järeldusele on jõutud ka *IDEFICS / I.Family* uuringus, mille tulemusel soovitatakse rakendada riiklikul tasandil meetmeid, et toetada lapsi, eriti sotsiaalselt ebasoodsas olukorras olevate perekondade lapsi, tervislikumalt toituma ja liikuma, et kujundada tervislikke toitumisharjumusi ning seeläbi ennetada ülekaalulisuse ja rasvumise teket juba lapsepõlves (Bogl *et al.*, 2018).

Toitumisharjumuste seost isiksuseomadustega uurinud töögrupp Mõttus jt (2012) jõudis järeldusele, et toitumine ja inimeste isikuomadused on omavahel seotud. Tervisliku toitumise kõrgemad näitajad olid seotud madalama neurootilisuse ning kõrgema ekstravertsuse, avatuse ja kohusetundlikkuse tasemega. Uuringu tulemustes soovitatakse toitumisalast sekkumist, et toetada positiivsete isikuomaduste kujunemist (madalam neurootilisus, kõrgem meelekindlus) (Mõttus *et al.*, 2012). Samuti on laste ja noorte seas läbiviidud uuringud näidanud märkimisväärset seost ebatervislike toitumisharjumuste, vaimse tervise ning depressiooni haigestumise vahel (O`Neil *et al.*, 2014).

Kokkuvõtlikult viitavad uuringute tulemused, et tervislikult toitumine omab suurt rolli noore inimese arengus ning seda saavad kujundada nii pere, sõbrad kui kool. Seega saab uurimustele tuginedes öelda, et teadlikul toitumisel, tervislikul seisundil, õpitulemustel ning nendel põhjustel koolist väljalangemise vahel on leitud seoseid ja toitumise parandamiseks tuleb koolis panustada tervisliku toidu võimaldamisele ning tervisliku toitumise õpetamisele.

1.3 Tervisliku toitumise õpetamine koolides

Tervisliku toitumise õpetamine peaks toimuma elu loomuliku osana ja algama kodust läbi vanemliku eeskuju (Pedersen *et al.*, 2015). Koolis õpetatavad teadmised peaksid neid oskusi ja väärtusi toetama, vastates riiklikele soovitudele, õpilase eale ning märkamatuult lõimuma erinevate õppeainetega (Larin *et al.*, 2010). Kutseharidusstandardile (2019) tuginedes tuleb kutsekoolis, lisaks erialastele oskustele ning teadmistele, õppekavadesse lõimida erinevad võtmepädevused, mis toetavad kutsekooli õpilaste arengut ning tööturul hakkama saamist. Tervisliku toitumise ja toiduvalmistamise õpetamine toetaks sotsiaalse ja kodanikupädevuse ning enesemääratluspädevuse saavutamist.

Haridus- ja Teadusministeeriumi (2016) uuringu põhjal on kutsekoolidest välja langemise ja õpingute katkestamise protsent liialt suur ning edasijõudmatus kehvade õpitulemuste tõttu on üks väljalangevust soodustavatest teguritest. Eesti Hariduse Infosüsteemi (2019) andmetel oli 2012/2013 õppeaastal kutsekoolidest õpingute katkestajaid keskmiselt 20,2% õppimist alustanud õpilastest. Koolist väljalangemist seostatakse erinevate

ebasoodsate tagajärgedega nii isiksuse kui ka ühiskonna jaoks - saadav madalam töötasu, töötuks jäämine, rahulolematuse eluga ning halvem tervis (Haridus- ja Teadusministeerium, 2016). Tutvudes ühes kutsekoolis õpetavate erialade õppekavadega, leidis töö autor, et õpetatavate erialade õppekavades on tervislik toitumine eraldi teemana olemas vaid toiduainetöötuse ja isikuteeninduse õppesuuna erialadel (toitlustus, majutus ja teenindus). Teistel erialadel, millel pole otsest seost toitlustuse valdkonnaga (IT, tiskler, ärijuhtimine jne), pole toiduga seotud teemasid isegi valikainete hulgas, kuigi Kutseharidusstandardi (2019) kohaselt on õpilastel õigus valida valikainetena meelepäraseid mooduleid teiste koolis õpetatavate erialade õppekavadelt, et seeläbi toetada oma isiklikku ja erialast enesearengut.

Kuna toitumist mõjutavad ka toidu valmistamise oskused (nii noorte endi kui vanemate oskused), harjumus seda ise kodus teha (Hillep *et al.*, 2012) ja perekonna majanduslik seis (Aasve *et al.*, 2016; Ares *et al.*, 2017), siis tuleks koolis lisaks teoreetilistele teadmistele õpetada ka praktiliselt toidu valmistamist (Larin *et al.*, 2010). Samuti tuleb koolitoitlustuse menüü koostamisel lähtuda tervisliku toitumise põhimõtetest ja koolis (sööklas, puhvetis) peaks olema tagatud tervisliku toidu kättesaadavus (Hillep *et al.*, 2012).

Koolinoorte tervise ja toitumise edendamiseks on riiklikul tasandil läbi viidud erinevaid projekte ja programme. Juba 1993. aastal asutati Euroopa koolide eeskujul ka Eestis Tervist edendavate koolide võrgustik, mille eesmärgiks on hea ja turvaline koolikeskkond ning tervist väärtustavate hoiakutega inimesed (TAI, 2018). Selleks, et Eesti rahvastik saaks koolinoored paremini toituda, on Tervise Arengu Instituut läbi viinud erinevaid üleriigilisi teavituskampaaniaid, mis on suunatud ennekõike riiklike toitumissoovituste tutvustamisele elanikkonnale ja peaks soodustama teadlikuid toiduvalikuid tegema (TAI, 2020). Samas pole autorile teadaolevalt läbi viidud ühtegi kampaaniat, mis oleks suunatud just kutsekoolide õpilastele.

Kokkuvõtlikult saab öelda, et Eestis õpetatakse tervislikku toitumist kõikidel üldhariduskoolide kooliastmetel, lõimitult erinevate õppeainetega ning erinevaid õppemeetodeid kasutades. Eelnevad uurimused näitavad seotust tervisliku toitumise ja õppijate õpitulemuste ning õpingute katkestamisega seoses terviseprobleemidega. Kutseharidusstandard seab toitumisteema läbiva õpetamise kutsekoolide tegevuskavasse ja sellega tegelevad ka erinevad riiklikud programmid, samas pole teada, missugune on kutsekooli õpilaste endi arusaam sellest, mis on nende jaoks tervislik toitumine, kui võrd tervislikuks oma toitumist peetakse ja kui võrd oluliseks peetakse sel teemal õpetuse saamist. Seepärast on töö autori arvates oluline välja selgitada kutsekooli õppurite enesekohased

hinnangud oma toitumisharjumustele ning vajadus tervisliku toitumise ja toiduvalmistamise õpetamiseks kutsekoolis.

Käesoleva bakalaureusetöö eesmärk on välja selgitada ühe kutsekooli õpilaste teadlikkus tervislikust toitumisest, hinnangud oma toitumisharjumustele ja tervisliku toitumise põhimõtete õpetamise vajalikkusele kutsekoolis ning eelistused tervisliku toitumise õppimiseks.

Bakalaureusetöö uurimisküsimused on:

- 1) Kui paljud kutsekooli õpilastest on teadlikud tervislikust toitumisest ja kuidas nad hindavad oma toitumisharjumusi?
- 2) Kuidas hindavad kutsekooli õpilased tervisliku toitumise põhimõtete õpetamise vajalikkust kutsekoolides ning missugused on nende eelistused tervisliku toitumise õppimise osas?

2. Metoodika

Metoodika peatükis selgitatakse uurimuse metoodikat, põhjendatakse kvantitatiivse uurimismetoodika valimist, kirjeldatakse valimi moodustamist, uurimuse mõõtevahendit, andmete kogumise protseduuri ning andmeanalüüsi.

Kuna käesoleva bakalaureusetöö eesmärk on välja selgitada kui paljud ühe kutsekooli õpilastest on teadlikud tervislikust toitumisest ja kui vajalikuks nad peavad toitumise teema õpetamist kutsekoolis, siis on autori arvates kvantitatiivse uurimisviisi valik igati sobilik. Kvantitatiivne uurimismeetod põhineb arvandmetel ja võimaldab teha statistiliselt olulisi järeldusi kogutud andmete põhjal (Õunapuu, 2014).

2.1 Valim

Bakalaureusetöö eesmärgi saavutamiseks otsustati rakendada kvantitatiivset uurimismetoodikat. Kvantitatiivse uurimismeetodi eripäraks on suur valim ja lihtsalt kogutavad vastused. Käesolevas töös on kasutatud mugavusvalimit, mis lähtub hõlpsalt kättesaadavuse põhimõttest (Õunapuu, 2014), kuna uurimuse läbiviimise kohaks valiti kutsekool, millega oli töö autoril olemas varasem kontakt.

Uurimuse valimi moodustasid 91 ühes kutsekoolis statsionaarses õppes õppivad noort, kes ei õpi toitlustuse valdkonnas (IT-noorempetsialist, tisler, kivi-betoonkonstruktsioonide ehitus, metallitöötlus, ärikorraldus). Uurimuse sihtrühmaks valis töö autor selle sihtrühma, kuna nende erialade õppekavades puuduvad, autorile teadaolevalt, toitumisega seotud õppeained. Uuritavas kutsekoolis õpib mitte toitlustuse valdkonnas statsionaarses õppes

kokku 160 õpilast, seega moodustasid vastajad 57% üldkogumist. Vastanute jaotus erialade lõikes on esitatud tabelis 1.

Tabel 1. Uuritavate jaotus erialade kaupa. $N=91$

Eriala	noormehed	neiud
Kivi- ja betoonkonstruktsioonide ehitus	31	0
IT nooremetsialist	30	3
Tisler	14	0
Metallide töötlemine	5	0
Ärikorraldus	4	4
Vastanuid kokku	84	7

Vastanutest 78% oli vanuses 16-18 eluaastat (nendest 68 noormeest ja 3 neiut), 19–21 aastased moodustasid 16 % (13 noormeest, 2 neiut), ülejäänud 5% vastajatest olid vanemad kui 22 aastased (3 noormeest, 2 neiut).

Enamus uurimuses osalenud kutsekooli õpilastest elab kutsekoolis õppimise ajal nii koolinädala sees kui ka nädalavahetusel kodus koos vanematega, ühiselamus elab 28% noortest. Kutsekooli õpilaste elukohtade jaotus koolinädalal ja nädalavahetusel on välja toodud tabelis 2.

Tabel 2. Kutsekooli õpilaste elukoht koolinädalal ja nädalavahetustel. $N=91$

	elukoht koolinädalal	elukoht nädalavahetusel
kodus koos vanematega	54	75
vanematekodus koos elukaaslasega	4	4
elukaaslasega korteris/majas	6	7
ühiselamus, üksi toas	14	1
ühiselamus, koos toakaaslasega	12	0
üks korteris/majas	1	4

2.2 Andmekogumine

Ankeedi koostamisel võeti aluseks Christensen, Mikkelsen ja Toft (2019) uuringus kasutatud küsitlusankeeti. Töö autor tõlkis ankeedis olevad küsimused inglise keelest eesti keelde, valis välja töö eesmärgist lähtuvalt sobilikud küsimused, sõnastas need sobilikuks ning muutis mõningates küsimustes (ankeedis küsimused 18, 25, 26 ja 27, vt. Lisa 1) toiduainete valikuid

eestipärasemaks, võttes aluseks Eesti rahvastiku toitumise uuringus (TAI, 2014) kasutatud toiduainete valikuid.

Küsitluse ankeet (Lisa 1) koostati elektrooniliselt *Google Forms* keskkonnas. Elektroonilise küsitluse läbiviimise kasuks otsustati, kuna see on vastajatele mugavam ning küsitlust on võimalik kerge vaevaga levitada. See soodustab suurema küsitlusele vastajate arvu saavutamist.

Küsitlusankeedi esimene osa koosneb üheteistkümnest küsimusest ja on taustaandmete, nt soo, vanuse, õpitava eriala, elukoha ja liikumisharjumuste välja selgitamiseks. Enamik küsimusi on valikvastustega. Näiteks, küsimus 13: „Sinu peamine elukoht nädalavahetusel?“ „kodus koos vanematega“, „kodus koos elukaaslasega“, „ühiselamus“, „üksi“, „muu“.

Teises ankeedi plokis on kakskümmend küsimust, mille eesmärgiks oli välja selgitada kutsekooli õpilaste teadmised tervislikust toitumisest ning hinnang enda toitumise kohta. Küsimuste hulgas on nii valikvastustega kui ka avatud küsimusi. Näiteks valikvastustega küsimus 23: „Kuidas Sa hindad oma igapäevast toitumist, kas Sa toitud tervislikult?“ 1- „ei“, 2 - „pigem ei“, 3 - „ei oska öelda“, 4 - „pigem jah“, 5- „jah“. „Kas Sa sööd hommikuti enne kooli?“ „jah“/ „ei“. Näiteks avatud vastusega küsimus 24: „Mida tähendab sinu jaoks tervislik toitumine?“, kus vastajal oli võimalik oma seisukohta väljendada.

Kolmandas osas on seitse küsimust, mille hulgas on samuti nii valikvastustega kui ka avatud küsimusi. Selle ploki küsimuste eesmärgiks on välja selgitada, kuidas võiks õpilaste hinnangul toimuda tervisliku toitumise õpetamine kutsekoolis nende õpitaval erialal. Näiteks valikvastustega küsimus 36: „Kui oluliseks pead toiduvalmistamise õpetamist kutsekoolis?“ 1- „ei ole vajalik“, 2 – „pigem ei“, 3-„ei oska öelda“, 4 – „pigem jah“, 5- „väga oluline“. Näiteks avatud vastusega küsimus 37: „Miks peaks/ ei peaks sinu arvates tervislikku toitumist kutsekoolis õpetama?“

Kontrollimaks tõlgitud küsitlusankeedi sõnastuse üheselt mõistetavust ning valiidsuse tagamiseks piloteeriti küsimustik enne uuringu läbiviimist kolme valimi moodustamise kriteeriumitele vastava õpilasega. See võimaldas leida need kohad küsitlusankeedis, mida oli vaja muuta. Kuna küsimustik oli vastajate arvates lihtsasti mõistetav, siis muudatusi ei tehtud ning nende kolme õpilase vastused on samuti kajastatud lõppandmetes.

Peale piloteerimist saadeti link ankeedile kooli direktorile koos selgitusega uurimuse eesmärgi kohta ning küsimaks luba uuringu läbiviimiseks kooli õpilaste hulgas. Koolijuht andis nõusoleku ja lisas, et sellisel uurimisel on kooli jaoks selge praktiline väärtus ning ta soovib uurimuse tulemuste üle töö autoriga töö valmimise järel arutleda. Peale loa saamist edastati link küsitluse ankeediga kursusejuhendajatele. Kuna uuritavate hulgas oli ka alaealisi,

siis eetikanõuetest tulenevalt paluti kursusejuhendajatel lisada kooli e-õppekeskkonda teade lapsevanematele, kus tutvustati uurimuse eesmärki ning küsiti luba nende lapse osalemiseks uurimuses. Vanematel oli võimalus uurijale teada anda, kui nad ei anna luba oma lapse uurimuses osalemiseks. Ükski lapsevanem uurijale sellekohast teadet ei saanud.

Küsitluse läbiviimisel on töö autor tuginenud Eesti Teadlaste Eetikakoodeksile (2002), mille põhimõtete järgi ei tohi uurimus olla vastuolus põhiliste inimõigustega ega inimväärikusega ning seepärast oli uuritavatele uurimuses osalemine vabatahtlik ning kogutud vastused anonüümsed. Uuritavate konfidentsiaalsuse huvides ei nimetata bakalaureusetöös ka kutseõppeasutuse nime, kus uurimus läbi viidi.

Ankeediga koguti andmeid rohkem, kui käesolevas töös analüüsitakse. Küsimused, mida autor selles töös ei analüüsi, on ankeedis (Lisa 1) tähistatud tärniga ning nende küsimuste analüüsiga tegeletakse edaspidi autori magistriritöös.

2.3. Andmeanalüüs

Elektronilise ankeediga kogutud andmed salvestati *Exceli* tabelisse, seejärel need korrastati ning kodeeriti arvulisteks väärtusteks. Küsimustes, kus oli võimalik valida mitu vastusevarianti, lisati uus veerg ja iga vastusevariant sai kodeeritud eraldi, näiteks küsimusele 18 „Mida sa tavaliselt hommikuks sööd?“ sai vastata mitut varianti valides. Selleks jagati vastused kõik eraldi veergudesse ja kodeeriti, igasse veergu lisati kood, vastavalt sellele, kas valikus olnud toitu tarbiti või ei (1-jah, ei-0). Ainult ühte vastusevarianti vastajalt eeldavatele küsimustele, näiteks küsimus 23 „Kuidas sa hindad oma igapäevast toitumist, kas Sa toitud tervislikult?“, kus oli vastusevariante viis, kodeeriti vastused järgmiselt: „ei“ - 1, „pigem ei“ - 2, „ei oska öelda“ - 3, „pigem jah“ - 4, „jah“ - 5.

Avatud küsimuste puhul, nagu näiteks „Mida annaks tervisliku toitumise õpetamine Sinu erialal?“, anti mitmeid erinevaid vastuseid, mis teemade kaupa ära kodeeriti. Näiteks vastused „aitaks kaalu alandada“ ja „ei läheks paksuks“ võeti kokku märksõnaga „kehakaalu probleemide vähendamine“. Sel viisil jaotusid vastused sellele küsimusele viide kategooriasse, mille sai sisestada programmi SPSS. Andmete kirjeldamiseks kasutati kirjeldavat statistikat ning selleks arvutati vastuste esinemissagedus ja protsent.

3. Tulemused

Käesoleva bakalaureusetöö eesmärk on välja selgitada kui paljud ühe kutsekooli õpilastest on teadlikud tervislikust toitumisest, nende hinnangud oma toitumisharjumustele ja toitumise

põhimõtete õpetamise vajalikkusele kutsekoolis ning eelistused tervisliku toitumise õppimiseks. Käesolevas peatükis antakse, uurimisküsimuste kaupa, ülevaade küsitluse tulemustest.

3.1. Kutsekooli õpilaste teadlikkus tervislikust toitumisest ja hinnangud oma toitumisharjumustele

Esimeses uurimisküsimuses antakse ülevaade, kui paljud kutsekooli õpilastest on teadlikud tervislikust toitumisest ja kuidas nad hindavad oma tegelikke toitumisharjumusi.

Tervislikuks toitumiseks pidasid küsimusele „Mida tähendab Sinu jaoks tervislik toitumine?“ vastanutest 21% sellist toitu, mis on mitmekesine ja toitev. Rohkelt köögiviljade ning puuviljade söömist pidasid tervislikuks 20% kutsekooli õpilastest. 18% pidas tervislikuks toitumist, mis on vastavuses keha igapäevaste vajadustega (kaloraaž) ning 11% peab tervislikuks kõikide toiduainete tarbimist õiges koguses (keelatud pole ka maiustused ja nn „rämpstoit“, kui kogus on õige). Tervislik toitumine on 17% uurimuses osalenud õpilase jaoks „rämpstoitu“ (burgerid, krõpsud, energiajoogid jne) mittesöömine ning 6% peab tähtsaimaks regulaarset toitumist (iga päev enam-vähem samadel kellaaegadel). Vastajate hulgas oli 6% selliseid kutsekooli õpilasi, kes ei osanud vastata või ei teadnud enda hinnangul, mis on tervislik toitumine ja 1% jättis sellele küsimusele vastamata.

Tervislikuks pidas oma toitumist (vastused „pigem jah“, „jah“) kokku 28% vastanutest ning ebatervislikuks (vastused „pigem ei“, „ei“) samuti 28% vastanutest. Vastused küsimusele „Kuidas sa hindad oma igapäevast toitumist, kas Sa toitud tervislikult?“ on sageduse ja protsendina esitatud tabelis 3.

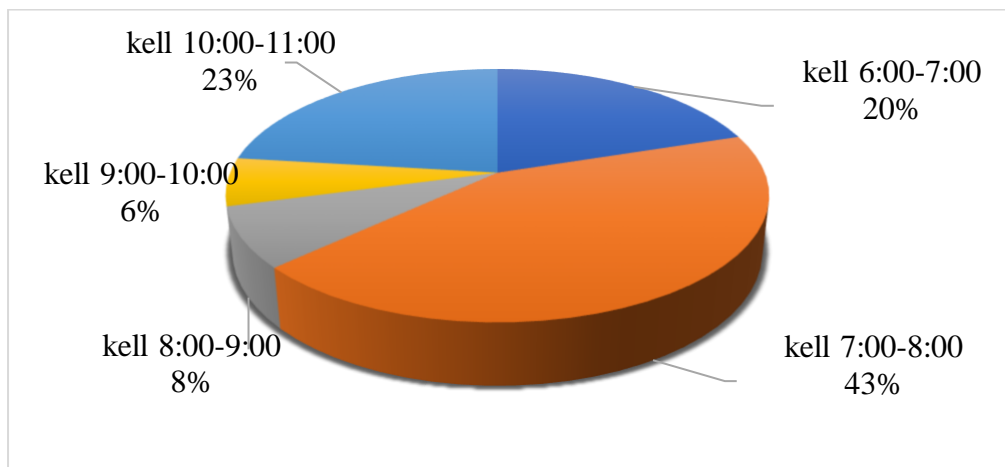
Tabel 3. Õpilaste hinnang oma toitumisele, $N=91$

Vastus	vastuste arv	vastuste %
ei	4	4 %
pigem ei	22	24 %
ei oska öelda	39	43 %
pigem jah	24	26 %
jah	2	2 %

Et vastata uurimisküsimusele, kuidas õpilased hindavad oma toitumisharjumusi, küsiti õpilaste üldiste toitumisharjumuste ja eelistuste kohta. Ankeedi vastuste järgi sööb viis korda päevas 4% , 22% õpilastest sööb neli, 46% kolm, ja 21% kaks toidukorda päevas ning ühe

korra söi 1% vastanutest. Vastusevariandi „muu“ valis 4% (5 vastajat) vastanutest, tuues selgituseks peamiselt, et süüakse vastavalt isule (4 vastajat) või siis kui raha on (1 vastaja).

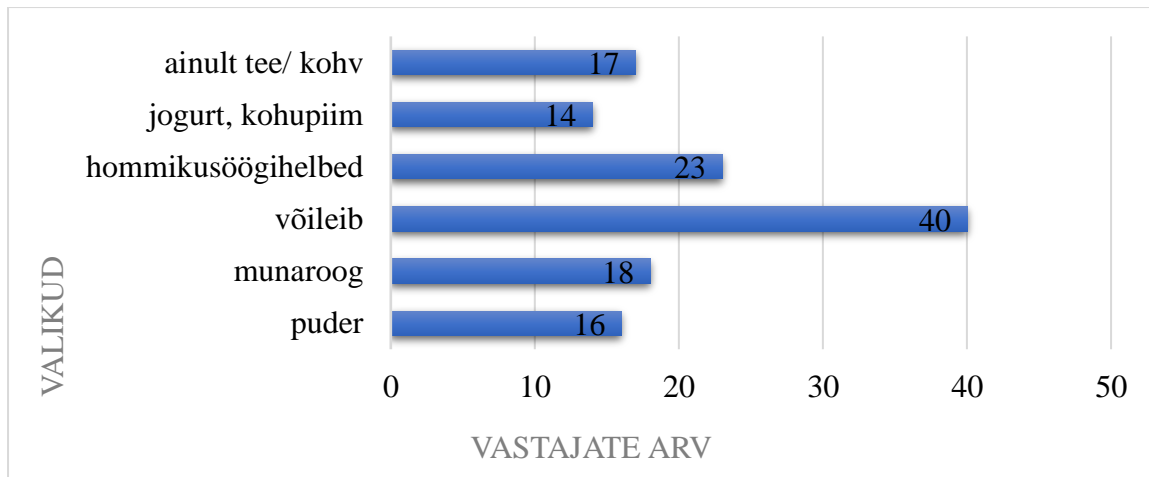
Toitumisharjumuste täpsustamiseks küsiti kutsekooli õpilastelt, mis kell nad tavapäraselt oma esimese toidukorra söövad. Vastused sellele küsimusele on esitatud joonisel 1, kus $N=65$. Joonisel toodud vastajate hulgast on maha arvatud vastused „ma ei söö hommikusööki“ (20 vastust) ja „muu“ (6 vastust). Vastusevariandi „muu“ puhul põhjendas neli õpilast, et nad söövad hiljem kui kell 11 ja kaks õpilast vastas, et söövad esimese toidukorra peale koolipäeva.



Joonis 1. Esimene toidukord kellaajaliselt $N=65$

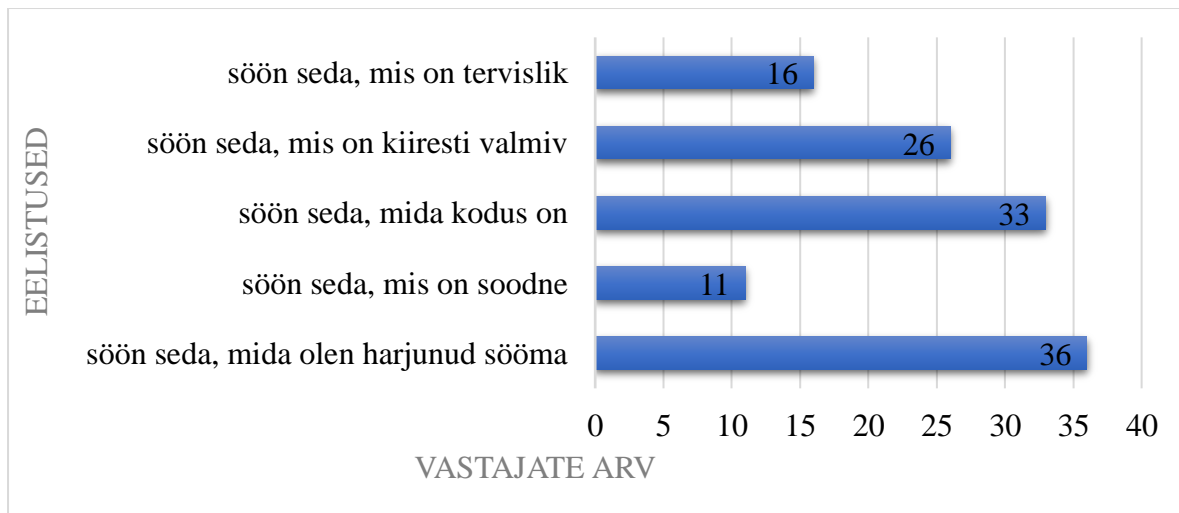
Küsimusele „Kas Sa söid eelmisel nädalal hommikuti enne kooli?“, vastas 41% õpilastest „jah, iga päev“, 28% vastas „mõnikord“ ning 31% valis „ma ei söö hommikusööki“. Põhjuseks, miks kutsekooli õpilased hommikuti ei söö, vastas 28 vastanut (13%), et „hommikuti pole isu“. Aja puudumist tõi põhjuseks 9% ning majanduslikke põhjuseid mainis 1% vastanutest. Samas jättis 77% noortest oma vastuse põhjendamata.

Täpsemad, uuringus osalenud kutsekooli õpilaste, hommikusöögi eelistused on välja toodud joonisel 2. Valida oli võimalik mitut varianti ja $N=67$, kuna välja jäeti „ma ei söö hommikuti“ ja „muu“ vastanud. Kutsekooli õpilased, kes valisid vastuseks „muu“, said täpsustada oma vastuse valikut. Kaks, kes vastasid „muu“ eelistavad süüa hommikusöögiks praadi, üks vastajatest joob ainult vett ja üks eelistab hommikusöögiks tarbida smuutit. Neli vastajat jätsid oma valiku põhjendamata.



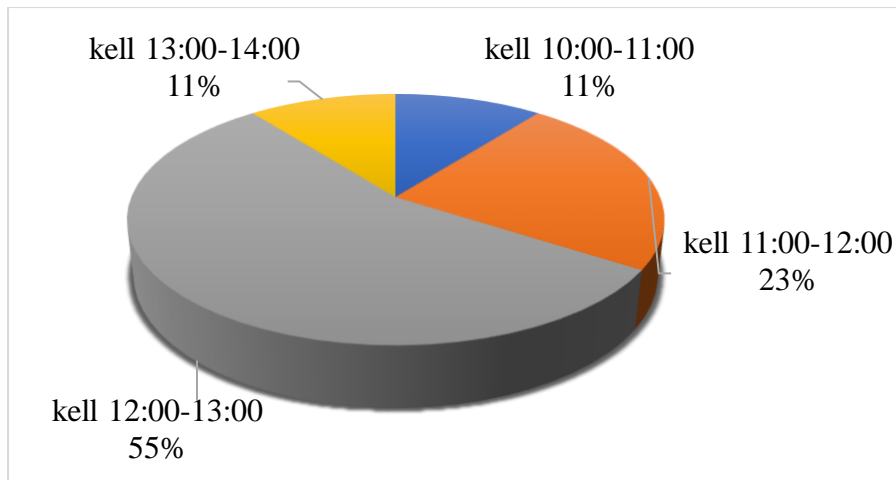
Joonis 2. Kutsekooli õpilaste hommikusöögi eelistused. $N=67$

Küsitluses osalenud kutsekooli õpilased eelistavad hommikusöögi valikul pigem seda, mida on harjutud süüa või mida kodus parasjagu leidub. Hommikussöögi valiku tegemise eelistused (valida sai mitu varianti) on välja toodud joonisel 3. $N=72$, kuna joonise koostamisel on välja jäetud need 19 vastajat, kes vastasid „ma ei süü hommikusööki“ või „muu“.



Joonis 3. Kutsekooli õpilaste hommikusöögi valiku tegemise eelistused. $N=72$

Koolipäevadel süü lõunasööki 62% vastanutest, 17% süü lõunat mõnikord ning 20% ei süünud koolipäevadel lõunasööki. Toitumisharjumuste täpsustamiseks küsiti kutsekooli õpilastelt, mis kell nad tavapäraselt lõunasööki süüvad. Vastused sellele küsimusele on esitatud joonisel 4, kus $N=85$, sest joonisel esitatud vastuste hulgast on maha arvatud „ma ei süü lõunat“ vastanud. Kutsekooli õpilased, kes vastasid „ma ei süü lõunat“ selgitasid oma valikut ning põhjustena toodi välja aja (4 vastajat) ja raha puudust (2 vastajat).



Joonis 4. Lõunasöögi söömine kellaajaliselt. $N=85$

Kutsekooli õpilaste üldiste toidueelistuste väljaselgitamiseks paluti õpilastel vastata, mitu korda nad nädala jooksul valikus olevaid toite ja jooke tarbisid. Valikus oli nii tervislikke (puuviljad, köögiviljad, vesi) kui mitte tervislikke toite ja jooke (burgerid, krõpsud, limonaad). Tulemused on detailselt, küsimuste kaupa välja toodud bakalaureusetöö Lisas 2 tabelites 6, 7 ja 8. Enim söödi nädala jooksul liha (97% vastajatest) ning 91% söi nädala jooksul erinevaid teraviljatooteid (leib, pasta, tatart, riis). Köögivilju tarbis iganädalaselt 89% ja puuvilju 90% kutsekooli õpilastest. Kõige vähem söödi erinevaid kaunvilju, mida üldse ei tarbinud 44% vastajatest. Vähem tervislikest valikutest eelistati enim süüa erinevaid saiakesi, kooke ja küpsiseid (78% vastanutest) ning 72% juhtudest erinevaid maiustusi (komme, šokolaadi). Jookidest eelistati enim tarbida puhast vett (98%). Ühtviisi võrselt tarbiti joogina nii piima, teed või kohvi (75%). Erinevaid karastusjooke (limonaad, *coca-cola* jne) tarbis 81% vastanutest ning energiajooke tarbis 61% vastanutest.

Võttes arvesse küsitluse vastuseid, on kolmandikul uuringus osalenud kutsekooli õpilastel nende endi hinnangul nii teadmised tervislikust toitumisest kui ka nende tegelikud toitumisharjumused pigem head. Samas ei söö kolmandik õpilastest igapäevaselt hommikusööki ja hommikusöögi sööjad eelistavad harjumuspäraseid toite ning koolipäevadel jätab lõunasöögi vahele rohkem kui veerand vastanutest.

3.2 Kutsekooli õpilaste hinnangud tervisliku toitumise õpetamise vajalikkusele ja eelistused tervisliku toitumise õppimiseks

Teine uurimisküsimus käsitles, kuidas hindavad kutsekooli õpilased tervisliku toitumise põhimõtete õpetamise vajalikkust kutsekoolides ning missugused on nende eelistused tervisliku toitumise õppimise osas.

Vastajatelt küsiti „Kui oluliseks Sa pead toiduvalmistamise õpetamist kutsekoolis?“, millele andis vastuse „ei oska öelda“ 45% vastanutest, samas väga oluliseks pidas seda 6% ja „pigem oluliseks“ 32% kutsekooli õpilastest. Oluliseks ei pidanud tervisliku toitumise õpetamist kutsekoolis 9% ja „pigem ebaoluliseks“ pidas 7% vastanutest.

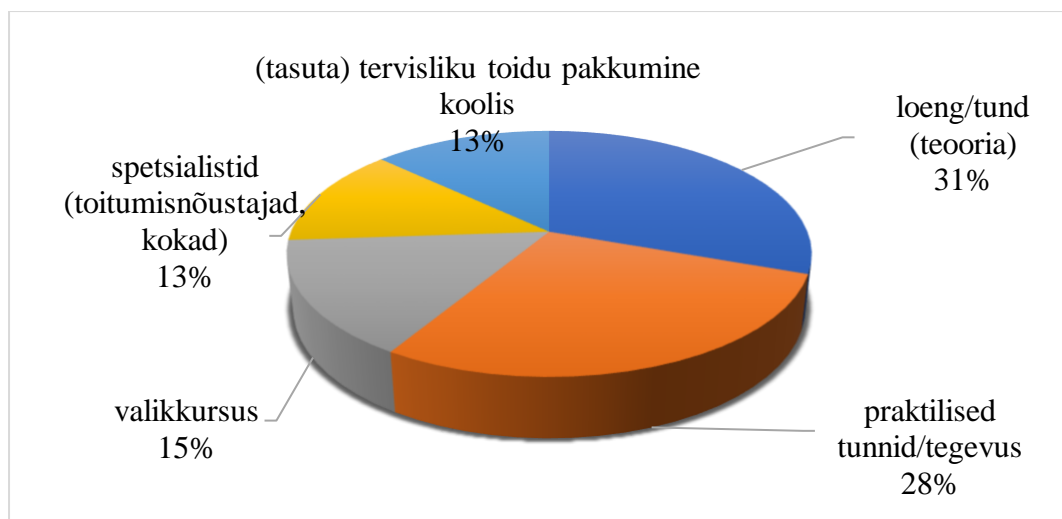
Küsimusele „Kas Sinu erialal õpetatakse tervislikku toitumist?“, vastas 95% kutsekooli õpilastest „ei“ ülejäänud 5% „jah“. Õpilaste arvamus selle kohta, kas nende erialal oleks tervisliku toitumise õpetamine vajalik, arvas vastanutest 28% (vastused „pigem jah“, „jah“), et see oleks vajalik ning 35% ei pidanud seda vajalikuks (vastuses „ei“, „pigem ei“) ja 37% õpilastel valis vastuseks „ei oska öelda“.

Küsimustikus olevale avatud küsimusele „Mida annaks tervisliku toitumise õpetamine Sinu erialal?“ jaotusid kutsekooli õpilaste arvamusel andmeanalüüsil viide kategooriasse, mis on esitatud tabelis 4, sealjuures on välja jäetud „ei tea“ ja „ei oska öelda“ vastused. Kodeerimisel jaotati sarnased arvamusel ühte kategooriasse, näiteks kategooria „teadmisi toitumise kohta“ all on vastused „teadmised, kuidas paremini toituda“, „huvitavaid teadmisi“, „teadmisi, mida ja kui palju süüa“, „õpetaks, mis on tervislik“.

Tabel 4. Kutsekooli õpilaste arvamus, mida annaks tervisliku toitumise õpetamine nende erialal. $N=46$

Arvamus	vastuste arv
teadmisi toitumise kohta	19
hea tervise, parema elu	11
kehakaalu probleemide vähenemine	6
rohkem energiat, parema füüsilise vormi	8
oskused ise toitu valmistada	2

Küsimusele „Kuidas võiks tervislikku toitumist koolis õpetada?“, eelistati enim loengut või teooriatunde ja praktilisi toiduvalmistamise tunde. 15% vastanutest eelistaks, et see oleks õppekavas olemas valikkursusena. Nii erialaspetsialistide (toitumisenõustajad, profikokad) kaasamine kui ka tasuta tervisliku toidu pakkumine võiks õpilaste arvates toetada tervisliku toidu õpetamist kutsekoolis. Vastuste jagunemine on välja toodud joonisel 5. $N=46$, kuna selle küsimuse vastuste hulgas oli kokku 45 „ma ei tea“ või „ei oska vastata“ vastuseid.



Joonis 5. Tervisliku toitumise õpetamise viisid õpilaste arvates. $N=46$

Kutsekooli õpilastel paluti küsimustikus vastata, kas neile meeldiks tervislikku toitumist õppida läbi praktilise toiduvalmistamise. Küsitluses osalenud kutsekooli õpilastest vastas sellele 70% „jah“ ja 30% „ei“. Sellest lähtuvalt oli täpsustamiseks ankeedis küsimus „Kas Sa oskad süüa teha?“, millele vastas 71% vastanutest, et oskavad süüa teha (vastused „pigem jah“, „jah“). Enda oskuste kohta vastas „ei oska öelda“ 20%, „pigem ei“ 5% ning 3% „ei“.

Küsimusele „Kui sageli Sa ise toitu valmistad?“ vastas 38%, et teeb seda mõnikord, samas 31% teeb seda iga päev. Peamine põhjus, miks ise süüa tehakse, on see, et saab oma maitse järgi toidu (21 vastajat) või seepärast, et osatakse süüa teha ning see õnnestub hästi (12 vastajat). Samas ei valmistata toitu, kuna kodus ei anta selleks võimalust (10 vastajat) või ei osata süüa teha (9 vastajat). Täpsemalt on põhjendused välja toodud tabelis 5, kus $N=87$, kuna 4 õpilast jätsid vastamata.

Tabel 5. Kutsekooli õpilaste põhjendused, miks nad ise toitu valmistavad/ei valmista. $N=87$

Põhjused	vastuste arv
teen, sest meeldib oma maitse järgi teha	21
kui aega on, siis teen	14
teen, sest oskan ja õnnestub hästi	12
ainult siis teen, kui keegi teine ei valmista	10
ei ole põhjust, ei anta võimalust, pole tuju	10
ma ei oska	9
ei viitsi koristada / süüa teha	6
söön väljas / ostan valmistoitu	3
teen siis, kui ükski kodus olen	2

Kokkuvõtvalt on tulemuste põhjal võimalik öelda, et kuna õpilastele meeldib ise toitu valmistada, siis eelistaksid nad tervislikku toitumist kutsekoolis õppida läbi praktiliste toiduvalmistamise tundide, et seeläbi parandada oma teadmisi, toiduvalmistamise oskusi ning üldist tervist. Samas pooldab vastanutest kuuendik tervisliku toitumise õpetamist valikkursusena, mis toetaks pigem nende isiklikku arengut, mitte ei oleks määrav erialaoskuste omandamisel.

4. Arutelu

Bakalaureusetöös anti ülevaade ühe kutsekooli õpilaste teadlikkusest tervisliku toitumise kohta, õpilaste hinnangutest oma toitumisharjumustele, ootustest tervisliku toitumise õpetamise vajalikkusele ning eelistustest toitumispõhimõtete õppimiseks kutsekoolis.

Käesoleva uurimuse esimeses uurimisküsimuse „Kui paljud kutsekooli õpilastest on teadlikud tervislikust toitumisest ja kuidas nad hindavad oma toitumisharjumusi?“ vastuste põhjal selgus, et õpilaste endi hinnangul toitub kolmandik vastanutest tervislikult (vt Tabel 3). Uurimuses osalenud kutsekooli õpilaste jaoks on tervislik toitumine mitmekesine, rohkelt köögi- ja puuvilju sisaldav ning regulaarne toitumine. Selline toitumine on heas kooskõlas Eestis kehtivate toitumissoovitustega, kus soovitakse menüüsse valida rohkelt puu- ja köögivilju ning järgida toidukordade regulaarsust ja mitmekesisust. Samuti kattub kutsekooli õpilaste arusaam tervislikust toitumisest toitumissoovitustega süüa regulaarselt, iga päev vähemalt kolm toidukorda ning nende vahel võtta kergemaid vahepalasid (Pitsi & Salupuu, 2018). Siinses uurimuses osalenutest tõid peaaegu pooled vastajad välja, et söövad iga päev vähemalt kolm korda ja ligi kolmandik võtab ka kergemaid vahepalasid põhitoidukordade vahel, mis on oluline väsimuse ennetamiseks ja suure näljatunde vältimiseks (Pitsi & Salupuu, 2018). Samas on uuritavate hulgas siiski suur osa neid, kes söövad harvem kui kolm korda päevas, mis võib viia enesetunde halvenemiseni ja haigestumiseni.

Tulemused näitasid, et 41% õpilastest, seega vähem kui pooled, söövad igal hommikul hommikusööki. Samas näitavad varasemad uurimused (Aasvee *et al.*, 2016), et hommikul tunni jooksul peale ärkamist ja enne tööle asumist söömine ennetab halva enesetunde, väsimuse, unisuse, pea- ja kõhuvalude teket ning keskendumisraskusi (Pitsi & Salupuu, 2018). Sellest tulenevalt võiks kutsekoolis võimaldada kõikidel õpilastel igal hommikul hommikusööki süüa ja seeläbi parandada noorte keskendumisvõimet (Aasvee *et al.*, 2016), mis omakorda parandaks koolis hakkama saamist (O'Neil *et al.*, 2014). Koolis pakutav

hommiksöök võiks olla õpilaste eelistusi arvestav (Hillep *et al.*, 2012), aga samas tervislik (Christensen *et al.*, 2019).

Töös kogutud tulemuste põhjal järeldub, et veidi enam kui kolmandik kutsekooli õpilastest lähtub oma hommikusöögi valikuid tehes üldjoones sellest, mida on harjutud süüa või mida parasjagu kodus on. Seega kinnitab uurimuse tulemus varasemates uuringutes välja toodud väidet, et vanematel ja kodust kaasa saadud harjumustel on määrav roll noore inimese toitumisharjumuste kujunemisel (Pedersen *et al.*, 2015) ning ainult koolis õpilaste õpetamisega ei ole võimalik toitumisharjumusi ümber kujundada, võimalusel tuleks õppeprotsessi kaasata ka lapsevanemad. Samas on just kutsekooli õppima tulnud õpilaste puhul hea võimalus varasemat toitumisharjumuste mustrit muuta. Isegi kui kutsekooli õpilaste toitumisharjumused ei ole tervislikud, siis selle teema mõtestamisel ja vajadusel, uute teadmiste ja oskuste omandamisel ning koolis sobivate tingimuste loomisega saaks uusi harjumusi juurutada.

Uurimuses osalenud kutsekooli õpilaste üldiste toitumisharjumuste ja valikute põhjal (vt. Lisa 2, tabelid 6, 7, 8) saab järeldada, et kutsekooli õpilased ei eelista toitumist kõige olulisema toitumissoovituse põhjal, milleks on süüa rohkem taimset päritolu toitu. See peaks toimuma liha, kartulite, leiva, kondiitritoodete ja maiustuste tarbimise vähendamise arvelt (Tillmann, 2018), mis on käesolevas uurimuses osalenud kutsekooli õpilaste valikutes just eespool. Ilmselt on selliste valikute peamiseks põhjusteks kodust kaasa tulnud harjumused ning pere majanduslik olukord (Aasvee *et al.*, 2016) ja kaaslaste mõjutused (Hillep *et al.*, 2012), kiirtoidu lihtne kättesaadavus ja maitse, mis kinnitab ka Shepherd jt (2006) poolt läbi viidud uurimuses välja toodud väidet harjumuste ja toitumisevalikute vahel. Siinkohal on väga oluline, et kooli sööklas pakutav toit oleks mitmekesine, tervislik, hea väljanägemise ja maitsega (Hillep *et al.*, 2012). See soodustaks rohkem lõunasöögi tarbimist (uuringutulemuste põhjal sõi igapäevaselt lõunasööki vaid 62% vastanutest) ning tervislike valikute tegemist ja seeläbi uute maitse-eelistuste ja toitumisharjumuste kujunemist.

Vastusena teisele uurimisküsimusele „Kuidas hindavad kutsekooli õpilased tervisliku toitumise põhimõtete õpetamise vajalikkust kutsekoolides ning missugused on nende eelistused tervisliku toitumise õppimise osas?“ leidis ligi kolmandik kutsekooli õpilastest, et tervisliku toitumise õpetamist on kutsekoolis nende erialal vaja õpetada, kuna see aitaks neil saada teadlikumaks toitujaks, elada paremini ja tervemana, ennetada või lahendada probleeme kehakaaluga, just nagu rõhutab oma artiklis ka Tillmann (2018), et toitumisel on noore inimese tervisele väga suur mõju.

Nii nagu on Kutseharidusstandardis (2019) välja toodud, et võtmepädevusi tuleks lõimitult õpetada läbi erinevate õppemeetodite ja õppeainete ning anda õppuritele võimalusi ise omale meelepäraseid valikuid õppekoormusesse lisada on kuuendik uurimuses osalenud kutsekooli õpilastest toonud välja, et eelistaksid tervislikku toitumist õppida valikkursusena. Sellele tuginedes on töö autoril plaanis ühendust võtta koolijuhiga, et arutada võimalusi, kuidas oleks võimalik tervislikku toitumist kõikide erialade õppekavadesse lisada või leida võimalusi õppuritel paindlikumalt valikkursusi valida.

Lähtuvalt Ares jt (2017) uurimisrühma tulemustest, kus ebapiisavad toiduvalmistamise oskused võivad olla ebatervislikult toitumise põhjuseks, selgus käesoleva uurimuse tulemuste analüüsimisel, et mitte kõik kutsekooli õpilased ei hinda oma toiduvalmistamise oskusi headeks. Lähtuvalt sellest eelistaks peaaegu kolmandik vastanud kutsekooli õpilastest tervisliku toitumise õpetamist pigem läbi praktiliste toiduvalmistamise tundide. See tulemus kinnitab Larin jt (2020) soovitusi, et koolis tuleks lisaks teoreetilistele teadmistele õpetada ka praktilist toidu valmistamist. Seega tuleks kutsekooli õpilastele pakkuda võimalust õppida toiduvalmistamist ja seeläbi tutvustada tervislikke toite ning uusi maitseid. Võimaluseks on teha koostööd kooli arendus- ja koolitusjuhiga ning kirjutada koos projekt, et saada rahastust praktiliste toiduvalmistamise kursuste läbiviimiseks ning erialaspetsialistide kaasamiseks.

Kokkuvõtteks saab antud uurimistöö tulemuste põhjal öelda, et uuringus osalenud ühes kutsekoolis õppivatest noortest kolmandik hindab oma teadmisi tervislikust toitumisest ja toitumisharjumusi üsna heaks. Samas järeldeb vastuste analüüsimisel, et kutsekooli õpilased eelistavad harjumuspäraseid maitseid ning kolmandik vastanute eelistused pole tegelikult tervislikud. Kutsekoolis eelistaksid uuringus osalenud kutsekooli õpilased tervislikku toitumist õppida, et parandada oma teadmisi ja seeläbi ka üldist tervist. Tervislikku toitumist eelistaksid nad õppida pigem läbi praktilise toiduvalmistamise ning kaasates erialaspetsialiste.

Bakalaureusetöö kitsaskohaks on uuringus osalenud kutsekooli õpilaste ebakindlus, oma arvamuse mitte kirja panemine või vastuse „ma ei tea“ eelistamine ning märgatavat vastuolu tervisliku toitumise alaste teadmiste ja tegeliku toitumiskäitumise vahel. Võimaliku ebakindluse põhjusena näeb töö autor uuringus osalenutele mõistete (nt tervislik toitumine) mitte lahti selgitamist, samas oleks võinud see mõjutada uuringu tulemusi.

Edaspidistes uuringutes saab uurida veelgi detailsemalt ja põhjalikumalt mitmete kutsekoolide õpilaste toitumise, liikumise ja elustiili vahelisi seoseid ning mõju nende õppeedukusele. Näiteks saaks kavandada uurimuse, kus võiks uurida ka kutsekoolide õpilaste tegelikke toitumisharjumusi, koos toitumis- ja liikumispäevikute pidamisega.

Käesolevas bakalaureusetöös esines mõningaid piiranguid. Uuringu valim on üldistavate järelduste tegemiseks kõikide kutsekooli õpilaste toitumisharjumuste kohta liialt väike ($N=91$). Üldistatavate tulemuste saamiseks tuleks uuringut korrata ning sealjuures kaasata uuringusse rohkemate, mitte ainult ühe, kutsekoolide õpilasi. Uurimuses andmete kogumiseks kasutatud ankeet on tõlgitud töö autori poolt ning tulemuste analüüsimisel selgus, et paljude küsimuste mõtted kattuvad ja kuigi need võiks toimida kui kontrollküsimused, siis antud töö kontekstis tekitasid need (näiteks hommikusöögi mitte sööjate protsentide välja toomisel) mõningast segadust. Vajalik oluks põhjalikum piloteerimine, nt oleks võinud testvastajad selgitada iga küsimuse juures, kuidas nad küsimusest aru said. Ka uurijapoolne piloteerimise järgne andmeanalüüs oleks võimaldanud leida arendamist vajavaid kohti (nt muuta skaalat täpsemaks). Näiteks küsimuse „Kas sinu arvates on tervisliku toitumise õpetamine sinu erialal vajalik?“ (vastused: 1-„ei“, 2-„pigem ei“, 3-„ei oska öelda“, 4-„pigem jah“, 5-„jah“) vastuste põhjal võib järeldada, et kui noortel oleks olnud võimalus vastata „jah“/„ei“, oleks neil olnud lihtsam oma hinnangut määratleda.

Kokkuvõtvalt võib öelda, et uurimuses osalenud ühe kutsekooli õpilased hindasid oma teadlikkust ja tegelikke toitumisharjumusi pigem headeks ja pooldavad kutsekoolis tervisliku toitumise õpetamist, sealjuures meeldiks neile seda õppida läbi praktiliste oskuste saamise. Töö autor teeb uurimuses osalenud kooliga koostööd, et kõikide erialade kutseõppurid mõistaksid tervisliku toitumise olulisust ning omandaksid kutseõpingute käigus ka tervisliku toitumise alased teadmised ja oskused tervisliku toidu valmistamiseks.

Tänuõnad

Käesoleva bakalaureusetöö autor tänab kõiki uuringus osalenud kutsekooli õpilasi, kooli juhtkonda ning lõputöö juhendajat, kes aitasid kaasa töö valmimisele. Eriti suur tänu toetuse ja mõistmise eest mu abikaasale, lastele, vanematele ning kursusekaaslastele.

Autorsuse kinnitus

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

Lilija Raik

/digitaalselt allkirjastatud/

25.05.2020

Kasutatud kirjandus

- Aasvee, K., Liiv, K., Eha, M., Oja, L., Härm, T., & Streimann, K. (2016). *Eesti kooliõpilaste tervisekäitumine 2013/2014*. Tallinn: Tervise Arengu Instituut.
- Ares, G., Machín, L., Girona, A., Curutchet, M. R., & Giménez, A. (2017). Comparison of motives underlying food choice and barriers to healthy eating among low medium income consumers in Uruguay. *Cadernos de Saúde Pública*, 33(4), 1–12.
- Bogl, L. H., Wolters, M., Börnhorst, C., Intemann, T., Reisch, L. A., Ahrens, W., & Hebestreit, A. (2018). Ernährungsgewohnheiten und Adipositas bei europäischen Kindern. *ErnährungsUmschau*, 10, 540–545.
- Christensen, C. B., Mikkelsen, B. E., & Toft, U. (2019). The effect of introducing a free breakfast club on eating habits among students at vocational schools. *BMC Public Health* 19:369, 1–8.
- EHIS. (2019). *Statistilised tabelid*. Külastatud aadressil <https://www2.just.ee/ehis/statistika.html>
- ETA. (2002). *Eesti teadlaste eetikakoodeks*. Külastatud aadressil <https://www.etag.ee/teadusagentuur/dokumendid/eetikakoodeks2002/>
- Haridus- ja Teadusministeerium. (2016). *Haridusest väljalangevus : fookus kutseharidusel*. (Cedefop, Ed.). Tallinn: Haridus ja Teadusministeerium.
- Hillep, P., Pärnamets, R., & Trubetskoi, E. (2012). *Koolinoorte toitumisharjumused ja rahulolu koolitoiduga*. OÜ Eesti Uuringukeskus.
- Koppel, E. (2012). *Eestlaste toitumine ja tervis minevikus ja olevikus*. Külastatud aadressil <http://www.toitumisnoustajad.ee/tervislik-toitumine/eestlaste-toitumine-ja-tervis-minevikus-ja-olevikus/>
- Kutseharidusstandard. (2019). *Kutseharidusstandard. RT I, 17.04.2019, 6*. Külastatud aadressil <https://www.riigiteataja.ee/akt/117042019006>
- Larin, R., Paas, K., & Pappel, K. (2010). *Toidu ja toitumise teemakäsitluse analüüs I ja II kooliastme õppematerjalide põhjal*. Tallinn: Tervise Arengu Instituut.
- O’Neil, A., Quirk, S. E., Housden, S., Brennan, S. L., Williams, L. J., Pasco, J. A., ... Jacka, F. N. (2014). Relationship Between Diet and Mental Health in Children and Adolescents : A Systematic Review. *American Journal of Public Health* 104(10), 31-42.
- Pedersen, S., Grønhøj, A., & Thøgersen, J. (2015). Following family or friends. Social norms in adolescent healthy eating. *Appetite*, 86, 54–60.
- Pitsi, T., & Salupuu, K. (2018). *Tervislik toitumine*. Tallinn: Rahva Raamat.

Põhikooli riiklik õppekava (2018). *Põhikooli riiklik õppekava*. RT I, 14.02.2018, 8. Külastatud aadressil <https://www.riigiteataja.ee/akt/114022018008>

Shepherd, J., Harden, A., Rees, R., Brunton, G., Garcia, J., Oliver, S., & Oakley, A. (2006). Young people and healthy eating: A systematic review of research on barriers and facilitators. *Health Education Research*, 21(2), 239–257.

TAI. (2014). *Eesti Rahvastiku Toitumise Uuring 2014*. Külastatud aadressil http://pxweb.tai.ee/PXWeb2015/Resources/PX/Databases/05Uuringud/09RTU/a_Toidugrupid_paev/RTUinfo.htm

TAI. (2018). *Tervist edendavate koolide võrgustik*. Külastatud aadressil <https://www.terviseinfo.ee/et/tervise-edendamine/koolis/tervist-edendavate-koolide-vorgustik>

TAI. (2019). *Riiklikud toitumissoovitused*. Külastatud aadressil <https://toitumine.ee/>

TAI. (2020). Erinevad *toitumissoovitustele suunatud kampaaniad*. Külastatud aadressil <https://www.tai.ee/et/component/search/?searchword=toitumise%20kampaania&searchphrase=all&Itemid=636>

Tillmann, T. (2018). Mida süüa , et elada tervelt ja kvaliteetselt kõrge vanuseni ?, *Eesti Arst* 2018; 97(5), 263–268.

Õunapuu, L. (2014). *Kvalitatiivne ja kvantitatiivne uurimisviis sotsiaalteadustes*. Tartu: Tartu Ülikool.

Lisad

Lisa 1. Ankeet

Tere, uurimuses osaleja!

Käesolev ankeet on suunatud kutsekooli õpilastele, kes ei õpi toitlustusega seotud erialadel. Ankeetküsitluses osalemisega aitad mul kaardistada kutsekooli õpilaste toitumisharjumusi. Samuti aitab see jõuda arusaamisele, kas kutsekoolis õpetatakse tervislikku toitumist piisavalt ja sihipäraselt.

Olen Sulle südamest tänulik, kui vastad kõikidele ankeedis olevatele küsimustele ausalt, ja ilma kiirustamata, muretsemata õigete-valede vastuste pärast. Sinu vastused aitavad mul teha järeldusi ning seeläbi teha koolile ettepanekuid õppekavade korraldamisel.

Küsimustik on anonüümne ja saadud andmeid kasutatakse üldistatud kujul.

Käesoleva küsimustiku täitmiseks kulub umbes 15 minutit.

Ette tänades, Liilia Raik

Tartu Ülikooli kutseõpetaja eriala 3.kursuse üliõpilane

Kontakt liiliraik@hotmail.ee

AITÄH!

I TAUSTAANDMED

1. ÕPITAV ERIALA (*kirjuta sõnaline vastus*)

.....

2. MITMENDAL KURSUSEL SA ÕPID? (*vali sobiv vastusevariant*)

1.

2.

3.

muu, palun täpsusta.....

3. SUGU (*vali sobiv vastusevariant*)

- naine
- mees

4. VANUS (*vali sobiv vastusevariant*)

- 16-18
- 19-21
- 22-25
- vanem kui 25

5. SINU PIKKUS (cm)

.....

6. SINU KAAL (kg)

.....

7. *KAS SA TEED REGULAARSELT SPORTI?

- jah *palun täpsusta mida ja kui sageli:*

.....

- ei

8. *KUIDAS HINDAD OMA ÕPPEEDUKUST JA KOOLIS HAKKAMA SAAMIST? (*vali sobiv vastusevariant*)

- väga hea
- hea
- rahuldav
- pigem halb
- väga halb

9. SINU PEAMINE ELUKOHT KOOLINÄDALAL (*vali sobiv vastusevariant*)

- kodus koos vanematega
- kodus koos elukaaslasega
- ühiselamus üksi toas

- ühiselamus koos toakaaslastega
- üksi korteris/majas
- elukaaslasega korteris/majas
- muu

10. SINU PEAMINE ELUKOHT NÄDALAVAHETUSEL (*vali sobiv vastusevariant*)

- kodus koos vanematega
- kodus koos elukaaslasega
- ühiselamus
- üksi
- muu

11. *KUIDAS SA OMA ELUKOHAST KOOLI SAABUD? (*vali sobiv vastusevariant*)

- jala
- jalgrattaga
- bussiga
- autoga
- muu, palun täpsusta.....

II TOITUMISHARJUMUSED

12. KES VALMISTAB ENAMASTLSU ELUKOHAS TOITU KOOLINÄDALAL?

(vali sobiv vastusevariant)

- ema/isa
- elukaaslane
- ise
- keegi ei valmista
- muu, palun täpsusta.....

13. KES VALMISTAB ENAMASTI SU ELUKOHAS TOITU

NÄDALAVAHETUSEL? (*vali sobiv vastusevariant*)

- ema/isa

- elukaaslane
- ise
- keegi ei valmista
- muu, palun täpsusta.....

**14. *KUI SAGELI SA EINESTAD NÄDALA JOOKSUL VÄLJASPOOL
ELUKOHTA?** (sööklas, kohvikus vms) (*vali sobiv vastusevariant*)

- 0
- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- muu, palun täpsusta.....

15. MITU KORDA PÄEVAS SA SÖÖD? (*vali sobiv vastusevariant*)

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- muu, palun täpsusta

16. MIS KELL SA SÖÖD TAVAPÄRASELT OMA ESIMESE TOIDUKORRA?
(*vali sobiv vastusevariant*)

- 6:00-7:00
- 7:00-8:00
- 8:00-9:00
- 9:00-10:00
- 10:00-11:00
- ma ei söö hommikusööki

- kui märkised „ma ei söö hommikusööki“ siis palun põhjenda, miks.....

17. KAS SA SÕID EELMISEL NÄDALAL HOMMIKUTI ENNE KOOLI?

(vali sobiv vastusevariant)

- jah, iga päev
 mõnikord, palun täpsusta.....
 ma ei söö hommikusööki

18. MIDA SA TAVALISELT HOMMIKUKS SÕÖD? *(vali sobivad vastusevariandid)*

- putru
 munarooma (omlett, härjasilm, keedumuna)
 võileiba
 hommikusöögihelbeid
 jogurtit
 joon ainult teed/ kohvi
 ma ei söö hommikusööki
 muu, palun täpsusta.....

19. MILLEST LÄHTUD HOMMIKUSÖÖGI VALIKUL? *(vali sobivad vastusevariandid)*

- söön seda, mida olen harjunud sööma
 söön seda, mis on soodne
 söön seda, mida kodus on
 söön seda, mis on kiiresti valmiv
 söön seda, mis on tervislik
 muu, palun täpsusta.....
 ma ei söö hommikusööki

20. KAS SA SÕID EELMISEL NÄDALAL KOOLIS LÕUNAT? *(vali sobiv vastusevariant)*

- jah
 ei

mõnikord

21. MITMEL KORRAL SA EELMISE NÄDALA JOOKSUL LÕUNAT SÕID? (*vali sobiv vastusevariant*)

1

2

3

4

5

6

iga päev

muu, palun täpsusta

22. MIS KELL SA TAVALISELT LÕUNAT SÕÖD? (*vali sobiv vastusevariant*)

10:00-11:00

11:00-12:00

12:00-13:00

13:00-14:00

ma ei söö lõunat

kui märkisid „ma ei söö lõunat“ siis palun põhjenda, miks.....

23. KUIDAS SA HINDAD OMA IGAPÄEVAST TOITUMIST, KAS SA TOITUD TERVISLIKULT? (*vali sobiv vastusevariant*)

1- ei	2 - pigem ei	3-ei oska öelda	4 - pigem jah	5- jah

24. MIDA TÄHENDAB SINU JAOKS TERVISLIK TOITUMINE? (*kirjuta sõnaline vastus*)

.....

25. KUI SAGELI SÕID EELMISE NÄDALA JOOKSUL JÄRGNEVAID TOITE
(*vali sobiv vastusevariant*)

	<i>1-2 korda</i>	<i>3-4 korda</i>	<i>5-6 korda</i>	<i>Iga päev 1-2 korda</i>	<i>Iga päev 3-4 korda</i>	<i>Ei söönud üldse</i>
Saiakesed, pirukad, koogid, küpsised						
Magusad jogurtid, kohupiimakreemid, kohuke						
Kommid, šokolaad						
Burgerid, wrapid						
Vorst, viiner, sardell						
Krõpsud, popkorn						
Friikartulid						

26. KUI SAGELI SÕID EELMISE NÄDALA JOOKSUL JÄRGNEVAID TOITE

(vali sobiv vastusevariant)

	<i>1-2 korda</i>	<i>3-4 korda</i>	<i>5-6 korda</i>	<i>Iga päev 1-2 korda</i>	<i>Iga päev 3-4 korda</i>	<i>Ei söönud üldse</i>
Puuviljad						
Köögiviljad v.a kartul						
Teraviljatooted (leib, pasta, tatar, riis)						
Kartulitoidud v.a friikartulid						
Magustamata piimatooted (jogurt, kohupiim, kodujuust)						
Liha v.a vorstid, viinerid, sardellid						
Muna						
Kaunviljad (läätsed, herned, oad)						

Pähklid, seemned v.a soolapähklid						
--------------------------------------	--	--	--	--	--	--

27. KUI SAGELI JÕID EELMISE NÄDALA JOOKSUL JÄRGNEVAID

JOOKE (*vali sobiv vastusevariant*)

	<i>1-2 korda</i>	<i>3-4 korda</i>	<i>5-6 korda</i>	<i>Iga päev 1-2 korda</i>	<i>Iga päev 3-4 korda</i>	<i>Ei joonud üldse</i>
Vesi						
Kohv, tee						
Piim						
Naturaalsed mahlad						
Mahlajoogid						
Karastusjoogid (limonaad, Coca-cola, Fanta jne).						
Energiajoogid						

28. TOIDU VALMISTAMINE ON SINU JAOKS MEELDIV TEGEVUS? (*vali sobiv vastusevariant*)

1- ei	2 - pigem ei	3-ei oska öelda	4 - pigem jah	5- jah

29 KUI SAGELI SA ISE TOITU VALMISTAD? (*vali sobiv vastusevariant*)

1- iga päev	2 – mõnikord	3 - ei oska öelda	4 – harva	5- ei valmista üldse

PÕHJENDA PALUN OMA VASTUST (*kirjuta sõnaline vastus*)

.....

30 KAS SA OSKAD SÜÜA TEHA? (*vali sobiv vastusevariant*)

1- ei	2 - pigem ei	3-ei oska öelda	4 - pigem jah	5- jah

31 KAS SULLE MEELDIB SÜÜA TEHA (*vali sobiv vastusevariant*)

1- ei	2 - pigem ei	3-ei oska öelda	4 - pigem jah	5- jah

III TERVISLIKU TOITUMISE ÕPETAMINE

32 KAS SINU ERIALAL ÕPETATAKSE TERVISLIKKU TOITUMIST? (*vali sobiv vastusevariant*)

jah

ei

33 KAS SINU ARVATES ON TERVISLIKU TOITUMISE ÕPETAMINE SINU ERIALAL VAJALIK? (*vali sobiv vastusevariant*)

1- ei	2 - pigem ei	3-ei oska öelda	4 - pigem jah	5- jah

34 MIDA ANNAKS TERVISLIKU TOITUMISE ÕPETAMINE SINU ERIALAL? (*kirjuta sõnaline vastus*)

.....
.....

35 KUIDAS VÕIKS SINU ARVATES TERVISLIKKU TOITUMIST KUTSEKOOLIDES ÕPETADA? (*kirjuta sõnaline vastus*)

.....
.....

36 KUI OLULISEKS PEAD TOIDUVALMISTAMISE ÕPETAMIST KUTSEKOOLIS? (*vali sobiv vastusevariant*)

1- ei ole oluline	2 - pigem ei	3-ei oska öelda	4 - pigem jah	5- väga oluline

**37 MIKS PEAKS/ EI PEAKS SINU ARVATES TERVISLIKKU TOITUMIST
KUTSEKOOLIS ÕPETAMA?** (*kirjuta sõnaline vastus*)

.....
.....

**38 KAS SULLE MEELDIKS ÕPPIDA TERVISLIKKU TOITUMIST LÄBI
PRAKTILISE TOIDUVALMISTAMISE?** (*vali sobiv vastusevariant*)

jah

ei

muu, palun põhjenda.....

Lisa 2. Tabelid uuritavate toitumisharjumuste kohta

Tabel 6. Kui sageli sõid eelmise nädala jooksul järgnevaid toite. *N=91*

	<i>1-2 korda</i>	<i>3-4 korda</i>	<i>5-6 korda</i>	<i>Iga päev 1-2 korda</i>	<i>Iga päev 3-4 korda</i>	<i>Ei söönud üldse</i>
Saiakesed, pirukad, koogid, küpsised	44	13	7	7	0	20
Magusad jogurtid, kohupiimakreemid, kohuke	25	14	8	5	0	39
Kommid, šokolaad	33	21	4	5	3	25
Burgerid, wrapid	29	16	11	4	1	30
Vorst, viiner, sardell	28	14	11	6	0	32
Krõpsud, popkorn	35	10	7	5	1	33
Friikartulid	34	11	8	6	1	32

Tabel 7. Kui sageli sõid eelmise nädala jooksul järgnevaid toite. *N=91*

	<i>1-2 korda</i>	<i>3-4 korda</i>	<i>5-6 korda</i>	<i>Iga päev 1-2 korda</i>	<i>Iga päev 3-4 korda</i>	<i>Ei söönud üldse</i>
Puuviljad	27	26	13	11	4	10
Köögiviljad v.a kartul	25	26	15	10	4	11
Teraviljatooted (leib, pasta, tatar, riis)	27	19	15	16	6	8
Kartulitoidud v.a friikartulid	27	19	14	11	4	16
Magustamata piimatooted (jogurt, kohupiim, kodujuust)	25	13	6	11	3	33
Liha v.a vorstid, viinerid, sardellid	22	31	15	15	5	3
Muna	27	12	9	9	4	30
Kaunviljad (läätsed, herned, oad)	20	9	4	1	2	55

Pähklid, seemned v.a soolapähklid	24	14	6	4	3	40
--------------------------------------	----	----	---	---	---	----

Tabel 8. Kui sageli jõid eelmise nädala jooksul järgnevaid jooke. $N=91$

	<i>1-2 korda</i>	<i>3-4 korda</i>	<i>5-6 korda</i>	<i>Iga päev 1-2 korda</i>	<i>Iga päev 3-4 korda</i>	<i>Ei joonud üldse</i>
Vesi	7	11	14	17	40	2
Kohv, tee	24	12	7	16	7	25
Piim	10	16	17	14	9	25
Naturaalsed mahlad	25	16	9	3	3	35
Mahlajoogid	30	17	11	5	2	26
Karastusjoogid (limonaad, Coca-cola, Fanta jne)	29	24	11	7	1	19
Energiajoogid	21	15	6	8	2	39

Lihtlitsents lõputöö reprodutseerimiseks ja üldsusele kättesaadavaks tegemiseks

Mina, Liilia Raik,

1. annan Tartu Ülikoolile tasuta loa (lihtlitsentsi) minu loodud teose „ÜHE KUTSEKOOLI ÕPILASTE TEADLIKKUS TERVISLIKUST TOITUMISEST, HINNANGUD OMA TOITUMISHARJUMUSTELE NING TERVISLIKU TOITUMISE PÕHIMÕTETE ÕPETAMISE VAJALIKKUSELE KUTSEKOOLIS JA EELISTUSED TOITUMISE TEEMA ÕPPIMISEKS“, mille juhendaja on lektor Liina Lepp, reprodutseerimiseks eesmärgiga seda säilitada, sealhulgas lisada digitaalarhiivi *DSpace* kuni autoriõiguse kehtivuse lõppemiseni.
2. Annan Tartu Ülikoolile loa teha punktis 1 nimetatud teos üldsusele kättesaadavaks Tartu Ülikooli veebikeskkonna, sealhulgas digitaalarhiivi *DSpace* kaudu *Creative Commons* litsentsiga CC BY NC ND 3.0, mis lubab autorile viidates teost reprodutseerida, levitada ja üldsusele suunata ning keelab luua tuletatud teost ja kasutada teost ärieesmärgil, kuni autoriõiguse kehtivuse lõppemiseni.
3. Olen teadlik, et punktides 1 ja 2 nimetatud õigused jäävad alles ka autorile.
4. Kinnitan, et lihtlitsentsi andmisega ei riku ma teiste isikute intellektuaalomandi ega isikuandmete kaitse õigusaktidest tulenevaid õigusi.

Liilia Raik

/digitaalselt allkirjastatud/

Kuupäev: 25.05.2020