

TARTU ÜLIKOOL

Pärnu kolledž

Turismiosakond

Carmen Tinno

**LASTEMENÜÜ TERVISLIKKUSE
ARENDAMINE TALLINN VIIMSI SPA
BUFFET-RESTORANI NÄITEL**

Lõputöö

Juhendaja: Anne Roosipõld, PhD

Pärnu 2023

Soovitan suunata kaitsmisele

(allkirjastatud digitaalselt)

Anne Roosipõld

Kaitsmisele lubatud

TÜ Pärnu kolledži programmijuht

(allkirjastatud digitaalselt)

Tiina Tamm

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

(allkirjastatud digitaalselt)

Carmen Tinno

SISUKORD

Sissejuhatus	4
1. Laps kui toidutarbija restoranis	7
1.1. Perekond lapse tarbijakäitumise mõjutajana	7
1.2. Tervislikkuse arendamine lastemenüüdes	15
2. Empiiriline uurimus Tallinn Viimsi SPA buffet- restoranis	20
2.1. Ettevõtte tutvustus	20
2.2. Uuringu metoodika.....	21
2.3. Analüüs.....	24
2.4. Järeldused ja ettepanekud.....	28
Kokkuvõte	35
Viidatud allikad.....	38
Lisad.....	43
Lisa 1. 1920. ja 1930. aasta näide lastemenüüst	43
Lisa 2. Vaatlusleht.....	44
Lisa 3. Intervjuu küsimused.	45
Lisa 4. Hilise hommikusöögi pääse intervjuueeritavatele.....	47
Summary	48

SISSEJUHATUS

Aina enam on tähtsale kohale tõusnud tervislik ning teadlik toitumine. Inimene sööb kogu oma elu ja seda enamasti sarnaste muustrite ja harjumuste järgi. Seega on lapsevanematel võimalus aidata lapseas välja kujundada inimese toitumismuster, mis on tervise ja õnne üheks aluseks kogu edaspidises elus. (Singer, 2016, lk 81) Laste tarbijakäitumist hakkab kujundama perekond juba varajases eas. Selle järgi hakkab suure tõenäosusega tegema laps enda igapäevaseid toitumisvalikuid ning need valikud mõjutavad laste toitumist ka täiskasvanueas. (Montano *et al.*, 2015, lk 324-329)

Toit peab andma lapsele piisavalt energiat ja erinevaid toitaineid, mida on vaja lapse arenemiseks ning kasvamiseks. Vanusegrupis 7–12 on lapsevanema mõju veel endiselt üsna suur, kuid sõbrad ja nende arvamused hakkavad üha tähtsamat rolli omandama. Laste kättesaadavusse satuvad kiirtoit ning teised suurelt reklaamitud tooted, eriti siis kui need teemad on aktuaalsed sõprade seas. (Singer, 2016, lk 97)

Ülekaalulisi lapsi on tunduvalt rohkem majanduslikult paremal järjel olevates riikides, näiteks Euroopa riigid ja USA, kuid ülekaalulisus tõuseb pidevalt kogu maailmas. Ka Eestis on juba pikemat aega olnud teema aktuaalne, sest 2013. aasta Eesti Haigekassa andmetest selgub, et ülekaaluliste laste arv Eestis ulatub pea 12%-ni, olles aastatega aina enam kasvanud. (Kalle, 2016, lk 140)

Intervjuust Viimsi SPA toitlustusjuhi Aivar Vipperiga selgus asjaolu, et nende buffet-restorani menüü sisaldab tavalisi ning lihtsaid toite, kus ei ole mõeldud teadlikule toitumisele, sest seda on harjunud lapsed igapäevaselt tarbima. Aivar Vipper tõi välja, et toitlustusjuhina tahaks tema panustada laste tervislikuma ja läbimõelduma menüü koostamisse ning sellest tulenebki uurimisprobleem. (A. Vipper, suuline vestlus, 24.10.2022)

Probleemiks on, et tihti lähevad toitlustusettevõtted kergemat teed pidi ning ei mõtle hoolikalt lastemenüü koostamisel sellele, et laps saaks kätte tervislikud ning vajalikud toitained kasvamiseks ning arenemiseks.

Lõputöö eesmärk on välja selgitada laste toidueelistused ja teha ettepanekud menüü arendamiseks Tallinn Viimsi SPA buffet-restorani näitel.

Eesmärgist tulenev uurimisküsimus on järgnev:

- Kuidas arendada tervislikku lastemenüüd lähtuvalt 7.–12. aastaste laste ootustest ja soovidest Viimsi SPA buffet-restoranis?

Eesmärgi täitmiseks vajalikud uurimisülesanded on:

- analüüsida kirjandust, kus kajastatakse laste tervisliku toitumise mõjutajad ning tuuakse välja Austraalia, Ameerika ning Rootsi uurimused lastemenüüde arendamise suunas;
- planeerida kvalitatiivne uurimus, kus kasutatakse nii vaatlus meetodit kui ka intervjuerimist;
- vaadelda, milliseid toiduvalikuid teevad restoranis 7.–12. aastased lapsed ning hiljem intervjuu käigus selgitada välja, kuidas saaks nende kogemust parandada, st, uurida välja, mis oleksid need toidud, mida lapsed eelistavad ning panna need tervislikumasse võtmesse;
- analüüsida saadud tulemusi;
- teha ettepanekuid ettevõttele Spa Tours OÜ;

Kvalitatiivset uurimismeetodit kasutatakse peamiselt inimeste käitumise ja sellega seonduvate protsesside uurimiseks. Uuritavat objekti vaadeldakse tema loomulikus keskkonnas, milleks on antud hetkel Tallinn Viimsi SPA buffet-restoran.

Käesolevas töös kasutatakse teemakohaseid teadusartikleid, mis on usaldusväärsete autorite poolt koostatud. Teadusartiklite leidmiseks käsitleb autor erinevaid andmebaase, nagu näiteks Emerald Insight, ScienceDirect ning ResearchGate.

Töö koosneb kahest osast. Esimeses osas on käsitletud teema teoreetilist poolt, kus kirjeldatakse tarbija käitumist ning tuuakse välja lastemenüü arengud Ameerikas, Austraalias ning Rootsis. Töö teises osas viiakse läbi kvalitatiivne uuring, kus

intervjueeritakse kümmet valimisse kuuluvat last ning selgitatakse välja, kuidas saaks muuta Viimsi SPA buffet-restorani nende jaoks atraktiivsemaks.

1. LAPS KUI TOIDUTARBIJA RESTORANIS

1.1. Perekond lapse tarbijakäitumise mõjutajana

Mida vanemaks laps saab, seda rohkem hakkab ta elus otsuseid vastu võtma iseseisvalt ning nii on ka toidutarbimisega. Vanemad on need, kes määravad varajases eluetapis, milliseid toidutarbimise otsuseid hakkab laps tulevikus vastu võtma.

ÜRO rahvusvahelise inimõiguste konventsiooni järgi määratletakse inimest lapsena vanuses 0–18. Selles vanuses on enamikes riikides reguleeritud, et laps on oma vanema(te) eestkostel all ning sellest järelduvalt vastutab vanem lapse heaolu ja toimetuleku eest. (Children`s Rights Alliance, 2010) Lastega pered on demograafilistest tunnustest tingitud eristatava vajadusega kliendirühm. Ühiskondlikult on heaks kiidetud ja tunnustatud, et lastega pered on oluline sihtrühm mitmetes teenindussektorites. (Solomon, 2014)

Perekonna mõiste on tänapäeval muutunud, sest perekonnad on väiksemad kui vanasti ning see ei ole enam ka ainus kooselu vorm. Perekonna ühiste tarbimisotsuste tegemisel hindavad eri pereliikmed kaupade ja teenuste erinevaid omadusi. Lastega peresid käsitletakse üldiselt kollektiividenä, eeldades, et lapsevanemad on need, kes teevad tarbimisega seotud otsuseid. Mitmed uuringud aga rõhutavad laste iseseisvust, nende head orienteerumist tarbimismaastikul ning seetõttu muutuvaid rolle perekonnas. (Lehto *et al.*, 2009)

Lindström ja Seybold (2004) uuringus selgus, et laps vanuses 8–14 aastat, mõjutab 60% ulatuses oma vanemate ostuotsust. Lastele suunatud turundus on vaoshoitud, kuid teadlikult läbimõeldud. Mänguasjakataloogid, telereklaamid ja toodete asetus kaupluses on traditsioonilised meetodid, mille eesmärk on viia laste ostusoov vanemateni. Tänapäeval on lastel väga selged teadmised ja vajadused sellest, millist kaupa või teenust nad eelistavad tarbida, näiteks, millist hommikusööki süüa, millise spordialaga

tegeleda ja kuidas veeta vaba aega. Samas ei käitu laps samamoodi kui täiskasvanu või eakas. Laps kogeb ja õpib maailma läbi oma lähedaste inimeste. Lapse käitumist mõjutavad lähedaste inimeste väärtused, käitumismustrid ja hoiakud. Kõik see, mida ta enda ümber kogeb, väljendub tema käitumises. (Lindstrom & Seybold, 2004)

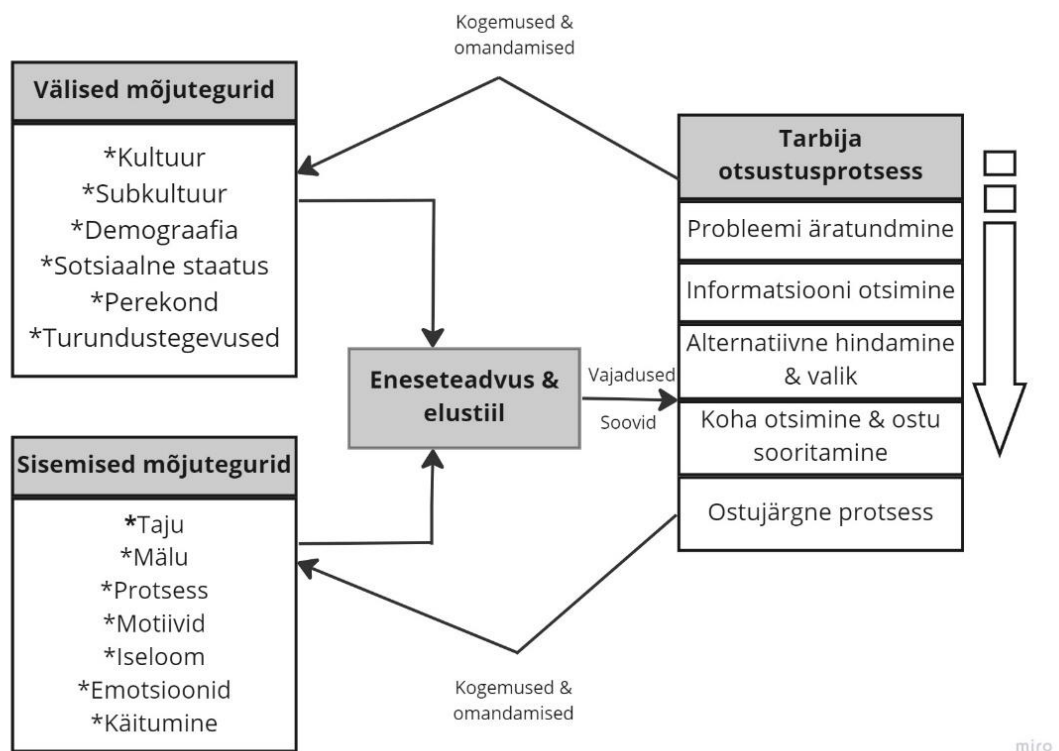
Tarbija on isik või grupp, kes omandab kaupu või teenuseid selleks, et neid kasutada. Tarbijad võivad olla erinevatest sotsiaalsetest, majanduslikest ja kultuurilistest taustadest ning nende ostukäitumist mõjutavad paljud tegurid, nagu näiteks isiklikud vajadused ja soovid, kultuurilised väärtused, turuolukord ning reklaam. (Solomon, 2014)

Tarbimine on inimeste puhul erinev, kuid tavaliselt tarbija tuvastab esmalt enda vajaduse või soovi, seejärel otsib selle kohta teavet ning hindab, milline toode või teenus rahuldab tema vajadust hinna ja kvaliteedi poolest. Järgmiseks sooritab tarbija ostu ning kasutamise ajal hakkab tarbija tundma erinevaid emotsioone ja tundeid, mille järgi saab ta aru, kas kaup või teenus sobib talle. Viimases etapis hindab kasutaja teenust või kaupa ning ta võib jagada enda positiivseid või negatiivseid kogemusi ja arvamusi teiste tarbijatega. (Iglesias & Guillén, 2004, lk 273-279)

Tarbijakäitumine on tarbija ehk kliendi ostukäitumine, teisisõnu kliendikäitumine. See tähendab kliendi emotsionaalset, vaimset ja füüsilist tegevust, mida inimene teeb teenuseid ja tooteid ostes, otsides, kasutades ning likvideerides, et rahuldada enda vajadusi ja soove. (Kuusik *et al.*, 2010) Tarbijakäitumine kui teadusharu uurib tegevusi, mis on seotud tarbijate suunamise, ostmise, mõjutamise, kasutamise, ostujärgse tarbimise kui ka kasutamisest loobumisega. Tarbijakäitumise teooriad aitavad lahti mõtestada klientide ja tarbijate ostuotsustusprotsessi mõjutegureid kui ka seda, kuidas tarbijad mõtlevad ja tunnevad. Samuti aitab teooria mõista seda, kuidas tarbijaid mõjutab keskkond, milles nad viibivad. Tarbijakäitumise teooria aitab teenindus- ja turundusjuhti teenindusprotsessi arendamisel kui ka turundusstrateegia loomisel. (Solomon, 2014)

Teooriat aitavad mõista tarbijakäitumise mudelid, mis on defineeritud erinevate autorite poolt, nagu näiteks Andreason, Sheth ja Howard, Nicosia, Engel ja mitmed teised. (Prasad, Jha, 2014) Tarbija vajadusi mõjutavad sisemised ning välised tegurid, mis

mõjutavad eneseteadvust ja elustiili (vt joonis 1). Elustiilile avaldavad mõju välised tegurid, näiteks sotsiaalne keskkond, milles viibitakse kui ka kultuuriruum. Välised tegurid kujundavad omakorda sisemisi tegureid, milleks võib olla näiteks hoiakud ja motiivid. Eneseteadvuse ja elustiili põhjal tekivad tarbijal teatud soovid ja vajadused ning need vajavad tarbimise ajal rahuldamist. Sisemised ja välised tegurid suunavad tarbijat selleni, et käivituks ostuotsustusprotsess. Tarbijakäitumise protsess on pidevas ringluses. (Schiffman *et al.*, 2019)



Joonis 1. Kliendikäitumise mudel. Allikas: Hawkins & Mothersbaugh., 2016 (autori poolt tõlgitud)

Laste tarbijakäitumist hakkab kujundama perekond juba varajases eas. Perekonna liikmed moodustavad lapsele keskkonna, kus nad omandavad esimesed teadmised ja hoiakud seoses toidu tarbimisega. Selle järgi hakkab suure tõenäosusega tegema laps enda igapäevaseid toitumisvalikuid ning need valikud mõjutavad laste toitumist ka täiskasvanueas. (Montano *et al.*, 2015, lk 324-329)

Lapsepõlves väljakujunenud söömiskäitumine mõjutab lapse toiduvalikuid pika aja vältel ning lapseeas ebatervislik toitumine suurendab rasvumise riski vanemas eas.

Söömiskäitumist on hiljem raske mõjutada ning seepärast oleks vajalik laste toitumist jälgima hakata varakult, et vältida ebatervislikke toitumisharjumusi ning laste ülekaalulisust. (Finnane *et al.*, 2017, lk 11-18) Toitumise valikut mõjutab ka igapäevane suhtlus ja emotsioonid nii perekonnas kui ka väliskeskkonnas. Kui laps tunneb ühtekuuluvustunnet ning puuduvad konfliktid, on suurem tõenäosus, et lapse toitumine on paigas ning tervislik. (Niermann *et al.*, 2014, lk 30)

Kliendi ootused on mis tahes käitumisviisid või tegevused, mida klient ootab organisatsioonilt suhtlemise käigus. Kliendi soovid on seotud nende individuaalsete vajaduste ja eelistustega ning need võivad varieeruda vastavalt kliendi ootustele. Soovid on klientide poolt väljendatud kohandatud vajadused ning need on seotud sellega, kuidas nad soovivad teenust saada. Soovi võib määratleda ka kui järgmist astet pärast vajadust, mida mõjutavad kultuur, ühiskond ja inimese isiksus. (Camilleri, 2018)

Uuringud, kuidas laste kasvatus mõjutab laste söömiskäitumist, on tuginenud neljale vanemlikule prototüübile, mille on töötanud välja Diana Baumrind ligikaudu nelikümmend aastat tagasi. Nendeks kasvatusstiilideks on autoritaarne, autoriteetne, lubav ning ükskõikne. (Baumrind *et al.*, 1973, lk 3-46) Autoritaarsed vanemad on nõudlikud, kuid nad ei ole vastutulelikud laste suhtes. Autoriteetsed vanemad on nõudlikud ja vastutulelikud, neid iseloomustab kõrge kontrolli tase. Nad jälgivad lapse käitumist ning seavad lapsele kõrged standardid, lähenemisviisid ei ole piiravad ega pealetükkivad. Lubavad vanemad on vähem nõudlikud ja on laste vastu leebemad. Samuti väldivad lubavad vanemad vastasseisu. Ükskõikse lähenemisviisiga vanemad ei ole nõudlikud ega jälgi lapse käitumist. Uuringust tuli välja, et autoriteetse kasvatusena kokku puutuvad lapsed on kõrgema enesedistsipliini, emotsionaalselt küpsuse ja paremate söömisharjumustega. (Pearson *et al.*, 2010, lk 1245-1253)

Uuringutest on selgunud, et autoriteetne kasvatusstiil on seotud ka väiksema rasvumise riskiga. (Pearson *et al.*, 2010, lk 1245-1253) Vanemad, kes kasutavad mõõdukalt kontrolli ehk autoriteetset lähenemisviisi on suurem võimalus, et nende lapsed tarbivad mõõdukamalt suupisteid, nende eneseareng on kiirem ning nende rasvumisrisk on väiksem. (Vollmer *et al.*, 2013, lk 232-241)

On tähtis ennetada ebatervislikku kaalutõusu. Rasvumise ennetamine on keeruline selle mitmete füsioloogiliste, käitumuslike ja keskkondlike põhjuste tõttu. Selle otsene mõjutaja on kalorete tarbimine, mis ületab alusainevahetuse. Kuna ainevahetus püsib igas vanuses suhteliselt stabiilsena, saab teadlikult muuta ainult toidu tarbimist ja füüsilist aktiivsust. Ennetamine tähendab vähem söömist, rohkem liikumist või mõlemat tegevust korraga. Umbes sada kalorit saab kulutada umbes 1,5 kilomeetri läbimisega, see on umbes kahe küpsise kogus. Keskkond on see tegur, mis muudab toidu kõikjal ja igal ajal kättesaadavaks. Kaloririkaste toitude kogused võivad olla suured ning madala hinnaga. See soodustab kiirtoidu tarbimist, mis on seotud suurenenud kalorete tarbimisega, kaalutõusu kui ka krooniliste haigustega. (Elizabeth *et al.*, 2020)

Emad mängivad olulist rolli oma laste tervisliku toitumise tagamisel ning on erinevad tegurid, mis mõjutavad nende otsuseid laste pakutava toidu hulga kohta. Kuigi emad vastutavad sageli laste toitumise eest, on nende otsuste tegurid siiski tihti arusaamatud. Varasemad uuringud on tõestanud, et emad võivad lähtuda laste portsjonite suuruse määramisel kahest tegurist, kas laps on valiv või sööb ta kõike. Kui laps on valiv, pakuvad vanemad tihti talle väiksemaid portsjoneid, et vältida toidu raiskamist. Aga kui laps on kõige sööja, siis pakuvad emad sageli neile suuremaid portsjoneid, et tagada lapse täiskõhutunne. (Johnson *et al.*, 2015, lk 24-32)

Johnson jt (2015, lk 24-32) järgi võtavad emad laste toidukoguse määramisel arvesse järgnevad punktid:

- lapsekesksed tegurid (lapsele tuttavad toidud ja toidud, mis lapsele meeldivad/ ei meeldi);
- täiskasvanute ootused ja mured (toitainete sisaldus, toidu raiskamine);
- lapse sugu (poistel kõrgema kalorisaldusega toidud kui tüdrukutel);

Isad jälgivad laste toidutarbimist harvemini kui emad ning isad ei piira toidule ligipääsu (Khandpur *et al.*, 2016, lk 134-145). Khandpur ja tema kolleegid (2016, lk 134-145) on teinud kindlaks, et liigse kontrolli seadmine lapse toitumisele mõjutab lapse iseseisvust negatiivselt. Näiteks, kui vanemad kontrollivad lapse toitumist, võib tal tekkida probleeme toitumisega iseseisvalt elades. On tõenäosus, et inimene suudab ka iseseisvalt jätkata endal kontrolli toitumise üle või kaob kontroll täielikult, olles terve

elu järginud reegleid. Samuti lapse toidusoovidele järeleandmine on sobimatu, sest see võib annulleerida lapse võime süüa vastavalt sisemisele näljatundele. Mõlemad käitumisviisid võivad põhjustada ülesöömist ja liigse kehakaalu tõusu. (Guerrero *et al.*, 2016, lk 221-230)

Lapsevanemaid hakkab alateadlikult mõjutama lapse käitumine ja iseloom alates sünnist. Vanemad hakkavad kohandama lapse toidutarbimise harjumusi vastavalt lapse kehakaalule - vanemad avaldavad rohkem survet lapsele, kes tunneb vähem huvi toidu vastu ja on piiravamad lapse suhtes, kellel on suur isu. Toidu kasutamine preemiana ja toidu piiramine tervislikel põhjustel 3–5 aastaste laste puhul võib põhjustada lapse järgnevatel eluaastatel negatiivsetel eluperioodidel suurtes kogustes toidutarbimist. Eelkooliealiste laste toidutarbimise ülemäärane kontroll võib tahtmatult õpetada lapsi sööma ebatervislikku toitu negatiivsete emotsioonidega toime tulemiseks. (Fildes *et al.*, 2015, lk 101-106)

Varajases eas eelistavad imikud ja lapsed sageli soolaseid ning magusaid maitseid. See tuleneb asjaolust, et soolasus ja magusus on psühholoogilised stiimulid ja need ahvatlevad igas vanuses inimest. Lastel on loomulik kalduvus reageerida nendele maitsetele positiivselt, sest magusus suurendab toiduainete maitseomadusi ning soodustab nende tarbimist. (Asano *et al.*, 2016, lk 93-103)

Kibedad maitseid, nagu mõned köögiviljad, jäetakse sageli kõrvale pärast esmakordset kogemist, kuid hakatakse neid aktsepteerima korduval maitsemisel. Rinnaga toidetavad lapsed puutuvad kokku emade toidust saadavate maitsetega, mis tähendab, et piimaseguga toidetud lapsed õpivad varajases eas eelistama ainulaadseid maitseid. (Hetherington, 2015, lk 280-290)

Hetherington (2015, lk 280-290) viis läbi uuringu köögiviljade tarbimise ja maitsestamise kohta kolmekümne kuue ema ja imikuga ning leidis, et rinnapiimaga toidetud imikud õpivad suurema tõenäosusega tarbima mitmekesist toitu. Rinnapiim sisaldab kõiki vajalikke toitaineid ja antikehi, mis vastavad lapse vajadustele ning see aitab edendada lapse tervist ja heaolu. Katsetati järkjärgulist kokkupuudet köögiviljadega, esmalt piimas ning seejärel riisis. Jõuti järeldusele, et kui lapsel tekib

köögiviljadega kokkupuude esimestel aastatel, siis seda suurema tõenäosusega tarbib ta neid edaspidigi. (Gahagan *et al.*, 2012, lk 261-271)

Lapsepõlv on rasvumise kujunemisel kriitiline aeg. Toitumistavad, mis on inimkonna ajaloo jooksul välja kujunenud, võivad tänapäeval soodustada ülesöömist ja rasvumist, arvestades praegust kaloririkka toidu kättesaadavust. Kaloririkas toit sisaldab sageli väga palju rasva, suhkrut ja soola, kuid seal ei sisaldu piisavalt toitaineid. (Oldham-Cooper *et al.*, 2017, lk 106-112) Tänapäeval on suur roll ebatervislikel kiirtoitudel, valmistoitudel, energiarikastel vahepaladel ning see on toonud kaasa tõsiseid ülekaalu- ja rasvumisprobleeme. (Maslin *et al.*, 2015, lk 503-508)

Vanemad, kes on ülekaalulised ning kellel on probleeme oma toidutarbimise kontrollimisega, võivad tunda muret enda lapse riski pärast ülekaalustuda ning hakata kontrollima nende toidutarbimist, et vältida oma laste ülekaalulisust. Kui vanemad üritavad piirata oma laste söömist, võib tekkida lastel emotsionaalne tahe süüa suurtes kogustes. (Savage *et al.*, 2016, lk 742-749) Ülekaalulisus ja kiire kaalutõus varajases eas toob kaasa mitmesuguseid haiguseid, näiteks südameveresoone- ja metaboolsed haigused, nagu diabeet. (Frank *et al.*, 2019, lk 1710-1719)

Kiirtoidu tarbimise mõjust seoses akadeemiliste sooritusega on koostatud uuring. Portell & Gershoff (2014) on läbi viinud uuringu, kus osalesid 11 740 viienda klassi õpilast ning järeldused ja tulemused saadi, kui nad olid kaheksandas klassis. Andmeid koguti küsimustike ja testide abil. Uuringu eesmärk oli teada saada, kas kiirtoidu tarbimine on seotud õpilaste akadeemiliste sooritustega, arvestades ka teisi olulisi rolle nagu näiteks vanemate haridustase ja majanduslik olukord. Uuringu tulemustest selgus, et kiirtoidu tarbimine oli seotud madalaima akadeemilise sooritusega nii matemaatikas kui ka võõrkeeltes. Autorid jõudsid tulemusteni, et kiirtoidu tarbimine on seotud laste halvemate akadeemiliste tulemustega, kuid nad selgitavad, et oleks vaja luua täiendavaid uuringuid, et mõista tervet protsessi. (Portell & Gershoff, 2014)

Laste tervislik toitumine varajases eas on oluline ning restoranid saavad sellesse anda omapoolse panuse. Lapsed vanuses 7–12 käivad tihti koos peredega väljas söömas, mistõttu on restoranidel võimalus pakkuda neile tervislikumat ja mitmekesisemat toitu. Esiteks peaksid restoranid pakkuma laste menüüdes rohkem tervislikke valikuid, nagu

värskaid puu-, köögi- ja juurvilju ning täisteratooteid. Selliste valikute pakkumine võib suurendada laste köögiviljade tarbimist ja vähendada rasvade ning suhkrute tarbimist, mida on seostatud terviseprobleemidega (Meyer, 2015).

Restoranid võiksid muuta oma pakkumisi atraktiivsemaks lastele, muutes tervisliku toidu söömise lõbusaks ja huvitavaks. Näiteks võiksid nad pakkuda erinevaid värvilisi köögivilju, mis meelitaksid lapsi neid tarbima. Samuti võiksid restoranid kujundada laste menüüd atraktiivselt, lisades sinna vahvaid pilte ja mängu, mis julgustaksid lapsi proovima uusi ja tervislikke toite. (Anzman-Frasca et al., 2015) Lisaks tervisliku toidu pakkumisele peaksid restoranid harima oma personali tervislike valikute osas. Koolitused võivad aidata teenindajatel soovitada laste menüüs tervislikke valikuid ja selgitada vanematele, miks need valikud on lastele paremad (Nollen et al., 2014).

On tehtud mõned uuringud, mis kinnitavad, et ka toidunime valik võib mõjutada laste eelistusi ja valikuid. Kessler ning tema kolleegid leidsid 2014. aastal tehtud uuringus, et lastele meeldivad rohkem köögiviljad, millel olid tavaliste nimede asemel atraktiivsed nimed. Uuringus osalesid 6–12 aastased lapsed, kes said valida enda lemmikköögiviljad vastavalt nende nimede ja kirjelduste alusel. Mängulised nimed võivad julgustada lapsi valida tervislikumaid variante. Uuringu tulemused näitasid, et lastele meeldisid rohkem köögiviljad, mille nimed olid atraktiivsemad ja mis kirjeldasid köögivilja välimust, maitset või lõhna. Näiteks meeldis lastele rohkem nimi „küpsutatud kuldne suvikõrvits“ kui lihtsalt „suvikõrvits“. (Kessler et al., 2014)

Lapse toitumisharjumusi mõjutavad mitmed tegurid, kuid aluse panevad sellele vanemad. Isad ja emad suhtuvad lapse toidutarbimisse tihti erinevalt - emad on rohkem kontrollivad kui isad. On kindlaks tehtud, et laps hakkab suurema tõenäosusega tarbima köögivilju, kui ta on puutunud nendega varajasel eluperioodil kokku. Hawkinsi tarbijakäitumise joonises on välja toodud komponendid, mis mõjutavad lapse toitumist. Joonisel on näha sisemised ja välised tegurid. Välised mõjutustegurid on kultuur, subkultuur, demograafia, sotsiaalne staatus, perekond ning turundustegevused. Sisemisteks teguriteks on taju, mälu, protsess, motiivid, iseloom, emotsioonid ja käitumine.

1.2. Tervislikkuse arendamine lastemenüüdes

Enamus restoranides üle maailma on lastemenüü valikus väheste toitainete sisaldustega tooted, milleks on näiteks viinerid, pitsa, friikartulid ja pasta. Tänapäeval on see saanud probleemiks peredele, kes soovivad õpetada enda lapsi sööma tervislikult ja mitmekesiselt. Ameerika, Austraalia ja Rootsi on hakanud tegema edusamme laste tervislikkuma eluviisi poole, tehes programme ning uuringuid. Esimest korda võeti 2023. aastal ülemaailmsele konkursile Bocuse D'Or sisse kategooria „lastemenüüd“, mõeldes laste toitumise tervislikumaks muutmisele restoranides.

7.–12. aastased lapsed vajavad kasvu ja arengu tagamiseks tasakaalustatud toitumist. Nende toitumine peaks sisaldama piisavalt köögivilju, puuvilju, täisteratooteid, valke ja tervislikke rasvu. (Leung *et al.*, 2018) Tervisliku toitumise põhimõtete järgimine aitab ennetada terviseprobleeme nagu rasvumine, südame-veresoonkonna haigused ja diabeet. Lisaks peaksid lapsed vältima kiirtoite, suhkrurikkaid ja töödeldud toite, sest need on enamasti kõrge kalorsusega ja sisaldavad vähe toitaineid. (Lloyd *et al.*, 2013). Samuti on oluline regulaarne toitumiskordade rütm ja vähemalt paaritunnised pausid söögikordade vahel tervisliku toitumise tagamiseks. Söögikordade vahel paaritunniste pauside pidamine aitab seedimist ja veresuhkru taset paremini kontrollida. (Krebs-Smith *et al.*, 2016)

1920. ja 1930. aastatel pakkusid Ameerika Ühendriikide restoranid enda noortele klientidele tervislikke toite, mis erinesid suurelt tänapäevastest lastemenüüs pakutavatest toitudest. Sellel ajal loodi lastemenüüd tervislike toitumisharjumuste edendamiseks. USA-s oli levinud arusaam, et lastele tuleks pakkuda toite, mis sisaldavad piisavalt toitaineid, eriti vitamiine ja mineraale, et toetada nende kasvu ja arengut ning tugevdada immuunsussüsteemi. Menüüd sisaldasid toite nagu muna, köögiviljasupp, lambalihakotlett ja teisi toitainete rikkaid sööke (vt lisa 1). Kuna kiirtoit muutus odavaks ning laialt levinuks 1950ndatel aastatel, langes lastemenüüdes olevate roogade toiteväärtus järsult. Restoranide juhtide jaoks on enesest mõistetav, et lapsed, kes külastavad toidukohti tellivad alati rasvaseid ja väheste toitainete sisaldustega toite ning see on juhtide jaoks lihtne ja kindel valik. Tänapäeval on levinud ja

enesestmõistetav, et sihtrühmale meelepäraseks olemiseks peavad toidud olema praetud, rasvased, soolased või suhkrurikkad. (Siegel, 2019)

Vanematele on laste toidutarbimine üha suurem murekoht. Ameerika laste toitumine on üha toitainete vaesem ning ebatervislikum, sest kiirtoit, töödeldud toit ning gaseeritud joogid on väga kergesti kätte saadavad. Ameerika Ühendriikides sunnivad toidukaupade nõukogud ja meditsiiniringkond restoranitööstusust laste menüüsid parandama. Rahvuslik Restoranide Liit on hinnanud lastemenüüde parandamist uueks kasvavaks trendiks. Restoranide Liit käivitas algatuse nimega Väärtuslik Elu (ingl k *LiveWell*), et pakkuda lastele paremaid menüüvalikuid ning aidata kaasa tervisliku toidu tarbimisele kogu Ameerika restoranitööstuses. 15 000 restorani on lubanud lastele pakkuda tervislikumaid menüüvalikuid. (Sink, 2021)

Menüüsid hakkasid tervislikumaks muutma ka kiirtoidu restoranid. Näiteks populaarne pererestoran McDonald's hakkas pakkuma laste eines friikartulite asemel õuna- või porgandiviile ning karastusjoogi asemel vähese rasvasisaldusega piima. Algatuse raames on restoranid kohustatud pakkuma lastemenüüdes tervislikumaid toiduvalikuid, mis vastavad teatud toitumisstandarditele. Restoranid, mis vastavad nendele standarditele, võivad saada Väärtusliku Elu (ingl k *LiveWell*) märgise, mis aitab vanematel lihtsamini leida tervislikke toiduvalikuid lastele. (Sink, 2021)

Kids LiveWell programmis osalevad restoranid peavad täitma järgmisi punkte: (Sink, 2021)

- pakkuma vähemalt ühte täisväärtuslikku lastetoitu, mis sisaldab pearooga, lisandit ja jooki ning on kuni 600 kalorit. Toit peab sisaldama puuvilju, köögivilju, täisteratooteid ja/või madala rasvasisaldusega piimatooteid;
- pakkuma vähemalt ühte toodet, mis sisaldab kuni 200 kalorit, kus on limiteeritud rasvad, suhkur ja sool;
- pakkuma vähemalt üht lastemenüü toitu, mis sisaldab vähemalt ½ tassi köögivilju või puuvilju;
- pakkuma vähemalt ühte lastemenüü toitu, mis on valmistatud täisterast või sisaldab täisteravilja;

- pakkuma lastemenüüs jooke, mis ei sisalda suhkrut või sisaldab piiratud koguses suhkrut;
- reklaamida/tutvustada tervislike menüüvalikuid;

Seoses kasvava trendiga muuta laste toidumenüüd toitainete rikkamaks ja vähem rasvaseks, on ülemaailmsel toiduvõistlusel Bocuse D'Or tulnud uus kategooria „Toida lapsi“ (ingl k *Feed the kids*). Bocuse d'Or on kõige levinum toiduga ning kokkamisega seotud sündmus, kus kokad üle kogu maailma saavad jagada enda talenti ja kirge kokanduse ning söögi vastu. Esimene võistlus toimus 35 aastat tagasi, mille eesmärgiks oli tunnustada kokkasid ning näha erinevatest kultuuridest tulevate inimeste toidu tegemise oskusi. Alates 2005. aastast levis võistlus üle kogu maailma, kus kutsuti kokkasid kokku viiest maailmajaost. Alates 2023. aastast tekkis võistlusele uus kategooria, kus kokad hakkavad võistleva teemal, milleks on tasakaalustatud kolme käigulise lastemenüü loomine ja selle valmistamine. Alates 2016. aastast hakati kutsuma osalema ka Eestit. Bocuse D'Or eesmärgiks on muuta maailma kulinaarsemaks ning jagada erinevate rahvuste kokkade talenti. (Bocuse D'Or, *n.d.*)

Alates 2022. aastast on võistlusel kategooria, mis fokusseerib laste tervislikumate valikute tegemisele. Tänapäeval on lastel palju terviseprobleeme, mis on põhjustatud toitumisest. Kuna toitumisharjumusi kujundab ka restoranides serveeritav söök, siis on oluline, et sealne pakutav toit oleks tasakaalustatud toitainete sisaldusega. Toitlustuse ettevõtted pakuvad tihti lastele mõeldud menüüdes rasvaseid ning läbimõtlemita toite. Kategoorias *Feed the Kids* on võistlejatel vaja teha tasakaalustatud toidud, milleks on eelroog, pearoog ning magustoit. Tänu lastele mõeldud kategooriale on tõenäosus, et restoranide juhid ja kokad hakkavad mõtlema, kuidas saaks lastele pakkuda tervislikku ja mitmekesist toitu väljaspool kodu. (Bocuse D'Or, *n.d.*)

Lisaks Ameerika uuringutele on võrreldud Austraalia peresid, kes tarbivad sarnaselt ameeriklastega üha enam toitu väljaspool kodu ning seetõttu süüakse süsivesikurikast ning toitainevaest toitu. Austraalias on viimastel aastatel tõusuteel olnud toidu halb kvaliteet ning kehvadest toiduvalikutest lähtuv kaalutõus. Ühest hiljutisest uuringust, mis viidi läbi 2017.–2018. aastal selgus, et 25% Austraalia lastest ning 67% täiskasvanutest on ülekaalus või rasvunud. (Australian Bureau of Statistics, 2017-2018)

Kuna ülekaalus ja rasvumine on seotud ka varajase suremuse kui ka haigustega, siis on kehakaalu tõusuga tegelemine oluline. (Lee *et al.*, 2018, lk 658-666)

Austraalias on läbi viidud uuring, mis kirjeldab ja hindab toiteväärtust ning toitainete mitmekesisust restoranides ja kohvikutes. Saadi teada, et kolmandikul restoranidest ja kohvikutest oli olemas lastemenüü. Üldiselt puudus lastemenüüdes mitmekesisus, harva oli toite, mis oleks tervislikud ning sisaldaks kas salatit või köögivilju. Levinud toidud olid rasvased ning toitainete vaesed. Samuti joogivalikus ei leidunud enamuses kohtades vett ega piima. (Anzman-Frasca *et al.*, *n.d.*)

Tehti küsitlus restoranijuhtide seas ning selgus, et tervislikumaid valikuid proovides, oli kasum väiksem ning ebatervislikud toidud on populaarsed ning vanemate poolt heaks kiidetud. Samuti peeti tervisliku menüü takistuseks seda, et menüüde muutmist peetakse aeganõudvaks ja kulukaks. (Anzman-Frasca *et al.*, *n.d.*) Et olukorda parandada, peavad Lääne-Austraalia kohalikud omavalitsused välja töötama kavad, mis toetavad kogukonna tervist ja aitaks kaasa tervislikuma toidukeskkonna loomisele. Poliitilised sekkumised lastemenüüde toiteväärtuste parendamiseks annavad kohalikele omavalitsustele võimaluse selles valdkonnas midagi ette võtta. (Moran *et al.*, 2017, lk 284-291)

Euroopas on heaks näiteks Rootsi, kus on hakatud panustama laste toidumenüü tervislikumaks muutmisele. Rootsis on laste toitumise ja tervise küsimustega tegelevate organisatsioonide, sealhulgas Rootsi Rahvusliku Toiduameti ja Rootsi Kliinilise Toitumise ja Metabolismi Seltsi poolt välja töötatud soovitused laste tervisliku toitumise kohta. Need soovitused hõlmavad erinevaid toidugruppe, mida laste menüüs peaks olema piisavalt ning soovitavad vältida liigset suhkru- ja soolasisaldust toidus. (Swedish National Food Agency, 2021)

Rootsis on seadusandlus, mis nõuab, et lasteaiad, koolid ja teised laste hoolekandeesutused pakuksid lastele tervislikku toitu ning järgiksid toitumisalaseid soovitusi. Selle seadusandluse eesmärk on tagada, et lapsed tarbiksid kvaliteetseid toiduaineid, mis toetavad nende füüsilist ja vaimset arengut. See hõlmab ka nõudeid lastemenüüdele. Rootsis on ka mitmeid algatusi ja organisatsioone, mis edendavad tervislikku toitumist laste seas ning aitavad lasteaedadel, koolidel ja peredel paremini

mõista tervisliku toitumise tähtsust. Näiteks on olemas organisatsioonid nagu Tervislik Kool (ingl k *Healthy School*) ja Tervist edendav Lasteaed (ingl k *Health Promoting Preschool*). (Swedish National Food Agency, 2021)

Rootsi üks suurimaid hotellikette Põhjamaades, milleks on Scandic Hotels, on võtnud eesmärgiks pakkuda lastele tervislikku ja mitmekesist toitu ning on välja töötanud spetsiaalse lastemenüü, mis vastab toitumisalastele soovitustele. Nende lastemenüüd sisaldavad näiteks taimetoidu valikuid ning vähendatud suhkru- ja soolasisaldusega toite. Hotelliketi toidud on valmistatud värskest ja kvaliteetsest toorainest ning sisaldavad palju vajalikke ja väärtuslikke toitaineid. Ettevõtte on mõelnud ka allergikute ja erivajadustega laste toitumise tähtsusele ning pakub nende jaoks ka eraldi menüüd. Scandic Hotels on võtnud endale eesmärgiks, et kõik nende Rootsis asuvate hotellide lastemenüüd vastaksid riigi tervislike toitumissoovitustele ning oleksid jätkusuutlikud. (Scandic Hotels, 2022)

Mida aeg edasi, seda ebatervislikumaks ja toitainete vaesemaks muutuvad lastele pakutavad toidud söögikohtades. Toidukohtadel on võimalus panustada laste tervislikumasse toitumisse, pakkudes lastele tervislikke valikuid, mis oleksid neile atraktiivsed. Ameerika, Austraalia ja Rootsi on teinud edusamme selleks, et muuta laste toitumist tervislikumaks väljaspool kodu, kuid ikka ei ole leitud lahendust, mida saaks teha, et kõik toitlustusega tegelevad ettevõtted pakuksid lastele tervislikumaid alternatiive ja lahendusi.

2. EMPIIRILINE UURIMUS TALLINN VIIMSI SPA BUFFET- RESTORANIS

2.1. Ettevõtte tutvustus

Tallinn Viimsi SPA buffet-restoran kuulub ettevõtte Spa Tours OÜ alla. Ettevõtte alla kuulub kolm spaa-hotelli, millest vanim on Tallinn Viimsi SPA, mis avas oma uksed 2002. aastal. 2006. aastal lisandus Grand Rose SPA Hotel Kuressaares ja 2016. aastal Meresuu SPA Narva-Jõesuus. Põhilisteks tegevusaladeks on majutus-, spaa - ja vabaajateenused. Tallinn Viimsi SPA on suure teenusevalikuga elamuskeskus, kus hoolitsetakse keha ja vaimu eest. Tallinn Viimsi SPA missioon on olla külastaja igapäevaelus rutiinilõhkuja ning lõõgastusspetsialist ning nad kirjeldavad ennast järgmiselt: hotellikett, mis pakub elamusi igale meelele ja mis peamine - siin oleme vaid Sinu jaoks. (Tallinn Viimsi SPA, *n.d.*)

Tallinn Viimsi SPA buffet-restoran asub kümne kilomeetri kaugusel Tallinna südalinnast, looduskaunil Viimsi poolsaarel. Hotellis on 115 kaasaegselt sisustatud tuba, kõik on renoveeritud aastatel 2017–2019. Tallinn Viimsi SPA restoranis pakutakse rikkalikku buffet valikut esmaspäevast neljapäevani kahel korral, milleks on hommiku- ja lõunasöök. Reedel ja laupäeval lisandub ka õhtusöök. Pühapäeviti on tavapäraselt hommikusöök ning päeval on võimalus nautida rikkalikku *brunchi* ehk hilist hommikusööki. Samas majas asub ka kõrgelt tunnustatud spaa- ja hotellikompleks, konverentsikeskus, jõusaal, Viimsi Kino, Black Rose pubi ning restoran Sushi Time.

Keskmiselt külastab buffet-restorani hommikuti umbes kümme last, nädalavahetustel ligikaudu viiskümmend ja lõunal ainult mõni. Koolivaheajal on külastatavus suurem, hommikuti on külastatavaid lapsi ligikaudu sada ning lõunal kuni kakskümmend, kui jätta välja grupikülastused.

Restoranil on eraldi söögisaal, kuhu mahub istuma 78 inimest. Suvel lisandub õue väliterrass, et külalised saaksid nautida sooja ilma ning maitsevaid roogasid. Lõuna-buffet laual pakutakse tavaliselt 8–10 erinevat salatit, mille valik on iga päev erinev. Samuti on valikus kaks erinevat valguallikat ning kiudainerikast rooga. Iga päev pakutakse ka kahte erinevat suppi, üks lihaga ja teine ilma. Magustoidu laual on igapäevaselt kolme sorti jäätist, pannkoogid ning sõrnikud ning erinevaid magustoite on veel tavaliselt 4–6. Buffet-restorani joogivalikus on gaseerimata vesi, gaseeritud vesi, tee ning kohv. Igal neljapäeval on restoranis rahvusköögi päev. See tähendab, et 3–5 rooga on etteantud riigi temaatikas. Buffet-restoranis on küll lai valik erinevaid roogasid täiskasvanutele, kuid laste eelistuste ja soovidega ei ole arvestatud.

Tervise Arengu Instituut on 2007. aastal läbi viinud uuringu õpilaste ja lasteaialaste toidueelistuste kohta, kus soovitakse teada, missugused roogasid lapsed eelistavad rohkem ning milliseid vähem. Uuringust tuli välja, et kõige rohkem eelistavad lapsed kurki, õuna, tomatit, porgandit, apelsini, pähkleid ja juustu ning kõige vähem peeti ja uba. Suppidest eelistavad lapsed kõige enam frikadellisuppi ning ka kana-makaronisuppi. Liharoogadest olid laste lemmikud hakklihakaste, ka kanaliharoad olid eelistatud. Samuti tuli välja, et lapsed eelistavad lihtsaid roogi, mis koosnevad ühest või kahest neile hästi tuntud põhitoiduainest. Lisanditest on laste lemmikuks kartul kui ka makaronid. Magustoitudest eelistavad lapsed kõige enam jäätist ja pannkooke. (Tervise Arengu Instituut *et al.*, 2008)

Lastele tervisliku toitumise kohta on kergesti kättesaadavat teavet. Vähe on uuritud meetodeid ja lähenemisviise, kuidas muuta tervislikke toite atraktiivseks ja meeldivaks lastele.

2.2. Uuringu metoodika

Läbiviidava uuringu eesmärk on saada infot laste toitumisharjumuste kohta ning arendada välja tervislikum lastemenüü toetudes 7.–12. aastaste laste ootustele ja soovidele. Lõputöö uurimisprobleemiks on, et Tallinn Viimsi SPA buffet-restoranis ei ole piisavalt keskendunud ja arvestatud laste soovide ja eelistustega. Buffet-restoranis pakutav toit keskendub täiskasvanute vajaduste rahuldamisele ning pakutavad toidud ei

ole lastele atraktiivsed. Lähtudes uurimisprobleemist on autor seadnud ühe uurimisküsimuse:

- Kuidas arendada tervislikku lastemenüüd lähtuvalt 7.–12. aastaste laste ootustest ja soovidest Tallinn Viimsi SPA buffet-restoranis?

Lõputöö autor kasutas uuringute läbiviimiseks kvalitatiivset uurimismeetodit, mis võimaldab inimeste käitumist ja sellega seonduvaid protsesse uurida ning seda teha tema loomulikus keskkonnas. (Õunapuu, 2014, lk 54) Antud hetkel on selleks keskkonnaks Tallinn Viimsi SPA buffet-restoran. Käesoleva töö kirjutamiseks valis autor kvalitatiivse uurimismeetodi, sest eesmärgi saavutamiseks peab autor süvenema nii ettevõttesse kui klientide tarbimist mõjutavatesse teguritesse. Autor süveneb nii ettevõtte kui klientide käitumismustritesse esmalt vaatlusmeetodiga ning hiljem neid intervjuuerides silmast-silma, et saada rohkem informatsiooni. Uuringu läbiviimiseks kasutas autor struktureeritud intervjuud ehk ankeetintervjuud. Ankeedis oli küsimuste vorm kui ka järjekord kindlaks määratud (Denscombe, 2003, lk 166)

Andmete kogumise periood oli 01.02.2023–01.04.2023. Lõputöös kasutatakse tavapäraselt sisuanalüüsi. Tavapäraselt sisuanalüüsi kasutatakse siis, kui soovitakse midagi kirjeldada ja uurimuse suund on induktiivne: see kulgeb üksikutest tähelepanekutest üldisema suunas (Ibid., 2008).

Valimisse kuulusid 7.–12. aastased lapsed, neli poissi ning kuus tüdrukut. Kuna vestlusest toitlustusjuhiga selgus, et kõige sagedasemalt külastavad lapsed on just selles vanuses ning Tallinn Viimsi SPA buffet-restoran soovib arendada tervislikumaid ning atraktiivsemaid valikuid just selles vanusegrupis lastele. Aivar Vipperi sõnul keskendutakse hetkel restoranis rohkem täiskasvanute soovidele ja vajadustele, aga soov oleks pakkuda ka lastele head kogemust ja nende eelistustele vastavaid sööke.

Lõputöö autor kasutas vaatlusmeetodit selleks, et näha, kas 7.–12. aastaste toiduvalik on mitmekesine ning, kas neil on buffet-restoranis piisavalt valikuid, et nad saaksid kõhu täis. Vaatlusmeetodit kasutati veebruaris kahel päeval, milleks oli 10. ja 11. veebruar ning nendel päevadel olid toitade valikud buffet-restoranis erinevad. Vaatluses jälgiti, milliseid toidu valikuid teevad 7.–12. aastased lapsed buffet-restoranis ning jälgiti kolme aspekti. Jälgiti, kas ja milliseid valikuid teevad lapsed salati-, sooja- ja

magusalaualt, et välja selgitada, kas nende valikud on mitmekesised ning toitaineterikkad (vt lisa 2). Autor kasutas uurimisviisi läbiviimiseks osalusvaatlust, sest uurija oli organisatsioonis tööl klienditeenindajana ning vaadeldi konkreetsete tegevuse toimumist loomulikult kujul (Lidlof & Taylor, 2002).

Lapsi intervjueriti märtsis ja aprillis Tallinn Viimsi SPA buffet-restoranis kohapeal neljal päeval, milleks oli 22, 30 ja 31 märts ning aprillis ühel päeval, milleks oli 3. aprill. Päevas saadi kokku 2–3 intervjuud. Kõik valimile vastavad külastajad olid nõus vastama lõputöö autori koostatud küsimustele. Intervjuud viidi läbi vanema juuresolekul peale seda, kui nad olid lõpetanud buffet-restoranis lõunasöögi.

Intervjuu küsimused on koostatud eelnevalt loetud kirjanduse põhjal. Küsimused jaotuvad kuute teemaplokki ning need on järgnevad: tervislik toit, toitumisotsuste tegemine, toitude eelistused, kõhu täituvus ning toitude nimetused ja välimus. Uuritakse välja laste lemmiktoidud ja küsitakse nende arvamust buffet-restorani puudustest, et teha lastele tulevikus restoranis käimine võimalikult meelepäraseks. Viimase küsimusena on toodud pildid, et teada saada, mis kujul laps antud rooga eelistab.

Lastele näidati veebilehelt *Pinterest* kuute toidupilti, millest pooled on esitletud lähedaselt sellele nagu on hetkel buffet-restoranis ja teine pilt kõrval on kas mänguline või tervislikum variant toidust. Küsiti, millisel kujul laps antud toitu eelistab ning kumb söök rohkem isu tekitab. Näiteks saadi teada, kas laps eelistab pigem toitu, mis on esitletud mänguliselt või tavaliselt taldrikule laotatud toitu. Samuti uuris autor, kas ta eelistaks pigem koorest jäätist või tervislikumat smuuti- või mahlajäätist. Tasuks nende aja eest anti tervele perele hilise hommikusöögi (ingl k *brunch*) külastamise võimalus (vt lisa 4). Intervjuu küsimused on koostatud nii, et need oleksid kergesti lastele arusaadavad ning konkreetsed.

Hetkel puuduvad buffet-restoranis toidud, mis oleksid lastele atraktiivsed. Kõik toidud, mida pakutakse on lihtsasti välja pandud mõeldes pigem täiskasvanute peale. Lastele on buffet-restoranis kõige atraktiivsem jäätiselaud, sest seal on kolm erinevat valikut ning kaunistuseks erinevaid lisandeid. Tavaliselt on nendeks erinevad siirupid ning ebatervislikud kaunistused.

Intervjuud viidi läbi Tallinn Viimsi SPA-s märtsi lõpul kolmel päeval ning ühel päeval ka aprillis. Kõige lühema intervjuu salvestus toimus 2 minutit ja 48 sekundit ja kõige pikem 13 minutit ja 49 sekundit. Intervjuus on kokku kakskümmend lihtsasti arusaadavat küsimust, millele lapsed vastasid. (vt lisa 3) Autor võttis lastevanematelt nõusoleku küsitleda lapsi vanuses 7–12, et muuta tulevikus laste külastuskogemus restoranis meeldivamaks. Peale info kogumist koostati analüüs kasutades kvalitatiivset meetodit ning kogutud andmete põhjal selgitati välja, millised tervislikud toidud võiksid veel olla restorani menüüs, mida lapsed selles vanuses eelistaksid.

2.3. Analüüs

Käesolevas alapeatükis analüüsitakse intervjuude tulemusi teemaplokkide kaupa. Lisaks uuriti, kui tihti ning mis põhjusel külastavad lapsed vanuses 7–12 Tallinn Viimsi SPA buffet-restorani. Intervjueeritavad märgistati eraldi koodidega. Tüdrukud vastavalt T tähega ning poisid P tähega. Samuti lisab lõputöö autor tähe taha intervjueeritava vanuse.

Uuringus osalesid neli poissi (P7, P10, P11, P11) ja kuus tüdrukut (T7, T8, T8, T10, T11, T12). Intervjuu andsid kaks 11-aastast poissi, üks 10-aastane ning noorim oli 7-aastane. Tüdrukutest oli noorim samuti 7-aastane ning vanim 12-aastane. Samuti andsid intervjuud kaks 8-aastast, üks 10-aastane ja üks 11-aastane tüdruk. Paeaeagu kõik intervjueeritavad külastavad buffet-restorani tavaliselt mitu korda nädalas (T12, T8, T8, T10, P10, P11 ja P11). Põhjuseks on, et vanematest keegi töötab buffet-restoraniga samas hoones ning see on mugav lahendus. P7 ja T7 külastavad buffet-restorani põhjusel, et see oli vanemate otsus. T11 viibis buffet-restoranis esimest korda, külastas buffet-restorani sellepärast, et koolist tulles oli kõht tühi ja soovis kiiresti süüa.

Esmalt uuris autor Tallinn Viimsi SPA buffet-restorani külastajatelt, mis on nende arvates tervislik toit. Laste arusaamad tervislikust toitumisest võivad erineda olenevalt nende taustast ja harjumustest. Kõige noorem vastaja (P7), tõi välja, et tema arvates on tervislik toit peet. Üldiselt oli lastel ühtne arusaam tervislikust toidust. Enamus lastest (T7, T11, T12, T8, T8, T10, P10, P11) tõi välja, et tervislik toit on salat ja köögiviljad. Toodi välja ka natukene teine vaade tervislikust toitumisest. „No ma ei teagi, salat näiteks, aga magusat peab ka natukene ikka sööma“ (P11).

Järgnevalt uuriti lastelt nende hommikusöögi harjumuste kohta. Nimelt soovis autor teada, mida söövad nad hommikuks ning, kes selle neile valmistab. Suur osa vastanutest (T7, T11, T8, T8, T10, P10, P11) sööb hommikusöögiks tavaliselt putru. Populaarsed hommikusöögid, mida lapsed välja tõid olid hommikuhelbed, banaan, võileib ja muna. Mitte ükski vastaja ei väitnud, et nad valmistavad iga päev endale ise hommikusöögi. P7, T11 ja P11 vastajat tõid välja, et mõnikord teevad endale ise hommikusöögi, kuid enamasti teeb seda ema ning ühel vastanutest ka isa.

Autor uuris lastelt järgmisena seda, kes nende toiduvaliku üle otsustab antud restorani külastades. Vastused näitavad, et suurem osa 7.–12. aastastest lastest tunnevad end piisavalt enesekindlalt, et ise oma toiduvaliku üle otsustada. T11 ja T7 tõid välja, et nende peres on kohustuslik esmalt süüa pearooga ning seejärel võib süüa magusat. See võib olla tingitud vanemate või hooldajate poolt kehtestatud reeglist, mis on saanud igapäevasel toitumisel tavapäraseks. Kuid üldiselt eelistavad lapsed ise otsustada, mida nad söövad, näidates sellega oma iseseisvust.

Toitude eelistuste teemaplokis tõid suurem osa intervjueeritavatest lastest välja (P7, T7, T8, P10, P11, P11), et nad eelistavad pigem soolast toitu magusale. T8 ja T12 valiksid ainult magusa toidu. Kaks intervjueeritavat vastasid (T11, T10), et eelistavad mõlemat sama palju. Päevase magusatarbimise puhul tõdesid kaks vastanut (P7 ja T7), et nemad tarbivad päevas magusat natukene. T11, T12, T10 ja P10 oskasid öelda, et söövad päevas kaks kuni kolm kommi. T8 ja T8 tõid välja, et igapäevaselt magusat ei tarbita, aga, kui käivad Tallinn Viimsi SPA buffet-restoranis, siis ikka söövad magusat. P11 vastas antud küsimusele, et tema ei söö iga päev magusat, aga nädalas ühe korra kui sedagi. P11 selgitas, et tema tarbimise kogus oleneb sellest, kas talle antud magustoit maitseb. Kui maitseb, siis sööb ta seda tavaliselt kaks kuni kolm portsjonit.

Küsitletud laste vastused kiirtoidu tarbimise kohta olid üsna erinevad. Pooled vastanutest (P7, T7, T10, P10, P11) tarbivad kiirtoidu tooteid pigem harva või väga harva, kuid T12, T8, T8 ja P11 tõid välja, et tarbivad kiirtoidu tooteid väga tihti või kord nädalas. Selles vanuses lastel on üsna tavaline, et tarbitakse kiirtoitu, kuid on ka erandeid. „Ma ei ole kunagi enda elus McDonald`s-it söönud, sest mul ei lubata. Aga ma sõin viimati Hesburgerit eelmine või üleeelmine kuu, ma ei mäleta, aga muidu väga

harva (P11). T11 ütles, et nende peres tarbitakse vähemalt kord nädalas pitsat või burgerit.

Kõik lapsed vastasid, et nemad on buffet-restorani külastades alati saanud kõhu täis, kuid autor küsis laste arvamust, mis on nende arvates puudu valikust. T2, T10, P10, P11 ja P11 vastasid, et nemad ei tunne millestki puudust. P7, T7, et nendele väga meeldiks, kui oleks mõni muu supivalik, näiteks kana- või frikadellisupp. T12 tõi välja, et temale meeldiks, kui buffet-restoran pakuks lasanjet. Joogivalikuga oli rahul ainult T11. P7, T7, T12, T8, T8, T10 P10, P11 ja P11 arvasid, et peale vee, tee ja kohvi peaks olema lastele veel buffet valikus gaseeritud magusaid jooke nagu näiteks Coca-Cola, Fanta, sidruni limonaad, traditsiooniline limonaad ja Sprite. Sooviti veel, et oleks valikus õunamahl, apelsinimahl ning kakao.

Järgmisena uuriti lastelt, mis on nende lemmiksöök, kui nad saaksid ükskõik, mida valida olenemata, kas see on tervislik või mitte. Vastused olid peaaegu kõigil erinevad. T8 ja T8 vastasid mõlemad, et nende lemmiktoit on sushi. P7 tõi välja, et tema lemmikuks söögiks on frikadellisupp. T7 tõi välja kuus toitu, milleks on liha, tatar, peedisalat, ahjukartul, pikad makaronid ja lihapallid. Veel olid vastusteks järgnevad toidud: spagetid, kanaliha, kartuli-hakklihavorm, kartul, kanapasta, pitsa ja nuudlid krevettidega.

Järgnevalt sooviti teada, mis on nende lemmikpuder. T7, T12, T8, T10, P11 oli vastuseks kaerahelbepuder. Teiseks kõige populaarsemaks valikuks osutus mannapuder, seejärel neljaviljapuder ning P7 eelistab ka riisiputru. Veel küsiti 7.–12. aastastelt lastelt, milline on nende lemmiksupp. T7, T10, T12, T8, P10, P11 vastajatest tõid välja, et nende lemmiksupiks on kanasupp, P7 ja T10 lemmiksupiks on frikadellisupp. Samuti vastas T8, et tema armastab hernesuppi ning P11 laps eelistab boršisuppi. Küsides lastelt nende lemmikmagustoidu kohta, saime enamasti vastuseks jäätise. See näitab, et jäätis on selles vanuserühmas populaarne magustoit. T10 mainis ka kohupiima moosiga, mis võib olla populaarne magustoit koduses keskkonnas. Lisaks mainiti ka kahte erinevat magustoit – sai pähklikreemiga ja pannkoogid.

Küsides lastelt nende lemmikjoogi kohta, saadi erinevaid vastuseid, mis annavad aimu sellest, millised joogid võivad olla populaarsed selles vanuserühmas. P7, T8, T10, P11

eelistab magusaid jooke nagu Fanta, Coca-Cola, Sprite ja limonaad. Samuti mainiti tervislikumaid jooke nagu mullivesi, piim, vitamiinivesi ja smuuti. T10 ja P11 mainisid konkreetseid puuviljamahlasid, milleks olid õuna- ja apelsinimahl.

Järgmisena prooviti välja selgitada, kuidas mõjutab humoorikas nimi toidu valikut. Lastelt küsiti, millise toidu nemad valiksid, kui oleks toidud samasugused, aga nimi on erinev. Esimesena küsiti lastelt, kas nad valiksid toidu, mille nimi oleks „vikerkaare pasta“ või lihtsalt „pasta“. T7, P7, T12, T8, T8, T11, P10, P11 ja P11 valiksid toidu, mille nimi oleks „vikerkaare pasta“ ning T10 eelistab tavapärasest toidu nimetust. Samuti uuriti, kas nad eelistaksid toidunime „salatiparadiis“ või „köögiviljasalat“. Arvamused jagunesid võrdselt kahe valiku vahel.

Viimasena uuriti, et mis võiks muuta nende külastuskogemuse Tallinn Viimsi SPA buffet-restaurantis paremaks, keskendus toidu valimusele. Autor andis lastele kuus pilti, kus olid kolm erinevat toitu, kuid erinevalt taldrikule pandud (vt lisa 3). Esimene valik, mille vahel lapsed said valida oli köögiviljad, mis olid paigutatud paprika kujulisse rongi ning teine valik oli lihtsalt köögiviljad kausis. P7, T7, T12, T8, T8, P11 otsustasid, et neile meeldiks, kui köögiviljad oleksid serveeritud mänguliselt ning T11, T10, P11, P11 eelistaksid süüa köögivilju tavalisel kujul. Järgmisena uuriti, kas lapsele meeldiks pigem, kui riis lihapallidega oleks serveeritud mänguliselt ehk lihapall, riis, kurk ja paprika oli taldrikule pandud tibu kujuliselt või nad eelistaksid lihtsalt taldrikul riisi, mille peal on lihapallid. Üle poole lastest sooviks, et riis kanaga oleks serveeritud tavapäraselt, kuid P7, T7 ja T10 eelistaks mängulist serveeringut. Viimasena näidati lastele pilti koorejäätisest ning marjajäätisest ning nad valisid kahe valiku vahel, millist nad eelistaksid. T7, T11, T8, T8, T10, P11 lastest eelistaksid pulga otsas olevat marjalist jättist koorejäätisele.

Vaatlus toimus kahel päeval veebruaris, milleks oli 9. ja 10. veebruar. Esimesel vaatluspäeval külastas Tallinn Viimsi SPA buffet-restauranti kümme last seoses grupikülastusega. Toidud, mida lapsed tarbisid, oli kiievikotlett, paneeritud lest, keedukartul, kurk, tomat, kakaopuding, pannkoogid ning väga palju jäätist. Vaatluses oli näha, et soojast buffet valikust valiti pigem lihtsamaid toite. Suppi ei valinud keegi ning kümnest erinevast salativalikust sobis lastele ainult kurk ning tomat. Kui aeg oli minna magustoidu poolele, oli kõige populaarsemaks valikuks jäätis, mida tarbisid kõik

kümme last. Teisel vaatluse päeval külastas buffet-restorani kaks last ning see külastatav arv lapsi on tavapärane, kui ei ole grupikülastusi. Suurest valikust jõudis laste taldrikutele väga vähe erinevaid toiduaineid, milleks oli keedetud kartul, paneeritud tursk, tomat kurk, pannkook ja jäätis. Ühe külastaja valikuks osutus ainult kartul, kurk ning jäätis.

Enamus intervjuueeritavatest külastavad buffet-restorani mitu korda nädalas, sest see on pere jaoks mugav lahendus. Laste teadlikkus tervislikust toitumisest on sarnane, sest suur osa vastanutest peab tervislikuks toiduks salatit ja köögivilju. Kõik lapsed, kes andsid intervjuu on buffet-restoranis toidu valikul üsna iseseisevad, kuid hommikusööki valmistavad ikka üldjuhul vanemad. Intervjuueeritavad selgitasid, et nemad saavad buffet-restorani külastades alati kõhu täis, kuid tõid välja joogid ja söögid, mida nad sooviksid, et buffet-restoran veel pakuks. Vaatlusest selgus, et kõikidel vaadeldavatel lastel oli sarnane toiduvalik buffet-restoranis ning ka magustoidu osas oli kõikidel lastel sama valik.

2.4. Järeldused ja ettepanekud

Käesolevas alapeatükis võrreldakse olulisemaid uuringu tulemusi, mis on käsitletud teoreetilises osas. Tuuakse välja järeldused intervjuu vastustest ning tabelina kajastatakse alapeatüki lõpus lühemalt kokkuvõttena ettepanekuid, mis autori arvates aitaksid kaasa laste kliendikogemuse parendamisele Tallinn Viimsi SPA buffet-restoranis, lähtudes laste välja toodud soovidest ja ootustest.

Vaatluse esimesel päeval külastas kümnene grupp lapsi Tallinn Viimsi SPA buffet-restorani ning autoril oli hea võimalus vaadelda erinevate laste toiduvalikuid. Järgmisel lõunal külastas toitlustuskohta kaks last koos perega ning nende toiduvalikus oli märgata sarnasust esimese grupi lastega. Toitlustusjuhi sooviks on, et Tallinn Viimsi SPA buffet-restorani külastaks päevas rohkem lapsi, sest keskmiselt visiteerib lõuna-buffetit ainult paar 7.–12. aastast last. Seetõttu on tähtis parendada selles vanuses lastele Tallinn Viimsi SPA buffet-restoranis külastuskogemust.

Vaatluse käigus selgus, et lapsed kalduvad valima sööke, mille maitse on neile tuttavamad. Näiteks tundus, et lastele jäävad võõraks road nagu riisi-krabinuudlisalat ja

paneeritud tursk ning võib järeldada, et need toidud erinevad nende tavapärasest toidumenüüst palju. Populaarsemateks osutusid lihtsamad ja kodusemad road nagu kartul, kanafilee, kurk ja tomat. Ka intervjuude käigus selgus, et lapsed eelistavad selles vanuses tavapäraseid toite nagu kanasupp, pasta ja kanafilee. Vaatlusest kui ka intervjuudest saab järeldada, et lapsed eelistavad võimalikult lihtsaid ja kodused toite, ning buffet-restoranis on võimalik kohandada menüüd selles vanuserühmas olevate laste eelistustega.

Vaatluses oli näha, et kõik lapsed, keda kaasati, otsustasid magustoiduks valida koorejäätise. Paljud lisasid peale ka lisandeid, mis lisasid veel kaloreid ja suhkruid juurde antud magustoidule. Elizabeth jt (2020) on kirjeldanud, et probleem seisneb selles, et ei ennetata ebatervislikku kaalutõusu. Tervisevastase kaalutõusu põhjus on enamasti liigne kalorite tarbimine ning vähene füüsiline aktiivsus. Autor teeb ettepaneku tõsta laste teadlikust sellest, et liigne magusa ja kalorite tarbimine võib tuua kaasa tervise probleeme.

Üks võimalus on koostada väikesed raamatud teadlikkuse tõstmiseks. Raamatu pealkiri võiks olla: „Tervislikud valikud buffet-restoranis.“ Raamatu alguses võiks olla lühike ja lihtne sissejuhatus, kus selgitatakse lastele, miks on oluline teada, kui palju kaloreid nad päevas tarbivad ning kuidas see aitab hoida tervislikku kehakaalu. Samuti võiks seal olla kirjas, kui palju on soovituslik päevane kogus tarbida vett, puuvilju, köögivilju jne. Järgneval leheküljel võiks olla näidatud lapse vanuse ja sooga soovituslik kalorite tarbimine ning koht, kus nad saavad vanemate abiga arvutada enda kehale vastava soovitusliku päevase kalorite tarbimise koguse. Järgneval lehel võiks olla küsimused lastele seoses päevase toitumisega. Seal võiks olla küsimused, mille taha saab panna kleepse, kui eesmärk on täidetud. Näiteks võiks üks küsimus olla järgnev: „Kas sa oled täna piisavalt vett joonud?“. Ning kui laps saab vastata jah, siis saab ta panna kleepsu selle küsimuse taha. Raamatu lõpus võiks olla päevikuosa, kuhu lapsed saavad märkmeid teha ja enda päevased toidutarbimised kirja panna. See aitaks lastel järgida ja teadlikumalt planeerida oma toitumist.

Intervjuude käigus jõuti järeldusele, et mida noorem vastaja, seda väiksem teadlikkus on tervislikust toitumisest. Toidud, mida lapsed tervislikuks pidasid hõlmasid erinevaid köögivilju ja salateid. Üks vanematest lastest tõi välja, et ka magusat peab natukene

tarbima, et toituda tervislikult. Leung jt (2018) on välja toonud, et lapsed vanuses 7–12 vajavad kasvu ja arengu tagamiseks tasakaalustatud toitumist. Nende toitumine peaks sisaldama piisavalt köögivilju, puuvilju, täisteratooteid, valke ja tervislikke rasvu.

Lõputöö autor arvab, et laste teadlikkust võiks tõsta selgitades, et tervislik toit ei koosne mitte ainult ühest toiduainest või toidurühmast vaid mitmekesisest toitumisest, mis annaks organismile kõikvõimalikud toitained. Selleks, et laste teadlikust tervislikust toitumisest tõsta, teeb autor ettepaneku panna seintele ning ka laudadele postrid, kus oleks lihtsasti selgeks tehtud tervisliku toitumise põhimõtted. Samuti soovib autor panna erinevate toiduvalikute juurde sildid, kus näitab ära, milline valik on organismile kasulik.

Lapsed alates 8. eluaastast vastasid intervjuus, et nemad saavad alati ise restoranis otsustada, mida tarbivad. Kaks väiksemat tõid välja, et ema soovib, kuid ise saab teha lõpliku otsuse, ning enne magusat peab sööma pearooga. Järelikult lapsed, kes külastavad buffet-restorani on iseseisvad enda toiduvaliku tegemisel. Teooriast lähtuvalt on ka Montano jt (2015, lk 324- 329) välja toonud, et laste tarbijakäitumist hakkab kujundama perekond juba varajases eas. Selle järgi hakkab suure tõenäosusega tegema laps enda igapäevaseid toitumisvalikuid ning need valikud mõjutavad laste toitumist ka täiskasvanueas. Järelikult on intervjueritavate laste perekondades varakult välja kujunenud kindlad toitumisega seotud käitumismustrid või reeglid ning vanemad usaldavad enda lapsi tegema iseseisvalt otsuseid.

Lõputöö autor teeb ettepaneku lähtuvalt laste iseseisva otsustamise soovist pakkuda lastele võimalikult palju vabadust nende otsuste tegemisel. Samuti küsiti lastelt nende hommikusöögi harjumuste kohta, ning vastusteks olid enamasti puder, muna, hommikuhelbed, millest saab järeldada, et enamus vastajatest tarbivad hommikul tervislikke toite. Need valikud on olemas ka Tallinn Viimsi SPA buffet-restorani hommikulauas. Et suunata lapsi tegema tervislikumaid otsuseid buffet-restoranis, teeb autor ettepaneku panna lauale sildid, mis aitavad lapsi suunata tervislikuma alternatiivi poole. Näiteks, kui hommikusöögil on puder, saab panna lisandite kõrvale sildid, kus on erinevate suhkrute sisaldusega moosid ning lapsele selgeks teha, milline moos on tervisele kasulik.

Laste kiirtoiduvalikute otsuste vastustest selgus, et harjumused ja vajadused on väga erinevad. Ka Maslin jt (2015, lk 503-508) on välja toonud, et tänapäeval on suur roll ebatervislikel kiirtoitudel, valmistoitudel, energiarikastel vahepaladel ning see on toonud kaasa tõsiseid ülekaalu- ja rasvumisprobleeme. Üks poiss tõi küsimustele vastates välja, et tarbib väga tihti kiirtoitu ning teine vastus oli, et tema peres ei ole lubatud kiirtoidu tarbimine. Sellest saab järeldada, et vanemate otsuste valik enda lapsel lubada kiirtoitu tarbida on erinev ning seetõttu on ka laste soovid selles kategoorias erinevad. Portell & Gershoff (2014) on uuringus kindlaks teinud, et kiirtoidu tarbimine mõjutab koolis laste akadeemilisi tulemusi, mistõttu on tähtis, et lapsed toituksid tervislikult ja tarbiks võimalikult minimaalselt kiirtoitu, sest selles vanuses lastel on tähtis tarbida mitmekesist ja toitainerikast toitu. Autor soovib buffet-restaurantil vältida nii palju kui võimalik töödeldud ja vähese toitainesisaldusega toitade pakkumist ning mõelda nende asemel tervislikumaid alternatiive.

Lõputöö autor uuris järgnevalt lastelt nende eelistusi toidu ja joogi osas. Kõige rohkem mainiti sööke, mis sisaldavad pastatooteid. Samuti jäi kõlama, et lapsed eelistavad kanaliha. Lapsed, kes mainisid, et nende lemmiksöögiks on näiteks tatar, liha, peedisalat, salat ja kanafilee, on vastanud, et nemad tarbivad peres väga harva kiirtoitu ehk saab järeldada, et nende toitumisharjumused on tervislikud juba varakult ning suure tõenäosusega ka pikaks perioodiks. Finnane jt (2017, lk 11-18) on öelnud, et lapsepõlves väljakujunenud söömiskäitumine mõjutab lapse toiduvalikuid pika aja vältel ning lapseas ebatervislik toitumine suurendab rasvumise riski vanemas eas. Ta lisab, et söömiskäitumist on hiljem raske muuta ning seepärast oleks vajalik laste toitumist jälgima hakata varakult, et vältida ebatervislike toitumisharjumusi ning laste ülekaalulisust.

Buffet-restaurantis on väga harva laste mainitud toite ja autor toob välja ettepanekud, kuidas saaks võimalikult tervislikult ning lastele meelepäraselt pakkuda nende eelistustele sööke. Näiteks kanapasta tegemisel on hea kasutada täisterapastat, samuti köögivilju, ja kui eelarve lubab siis mahedat kana rinnaliha ning rammusa koore asendada lahja kookospiimaga. Kui teha pastarooga tomatikastme ja lihapallidega, siis tervislikumaks saab muuta seda, kui lihapallide tegemisel kasutada vähem rasvast hakkliha ning lisada köögivilju lihapallidele, näiteks riivitud porgandit või suvikõrvitsat.

Samuti kasutada kastme tegemisel värskaid tomateid või konserveeritud tomateid ilma lisatud suhkruta ning kasutada täisterapastat. Kuna kanafilee on 7.–12. aastaste seas populaarne valguallikas, siis võiks ka seda buffet-restoranis pakkuda vähemalt kaks kuni kolm korda nädalas. Kui eelarve lubab, võiks pakkuda mahetoodetud kana, sest mahetoodetud kana sisaldab vähem kemikaale ning rohkem tervislike toitaineid. Kana on juba looduslikult väga toitainerikas, mistõttu sobib ka tavatoodetud kana. Kanafilee ahjus valmistamisel tuleks jälgida, et kanafilee ei kuivaks liiga palju ning kasutada kergelt maitseaineid, näiteks sidrun, küüslauk või tüümian.

Suppidest osutus kõige populaarsemaks kanasupp ning autor teeb ettepaneku, et kanasupp võiks olla tihemini buffet-laual valikus. Hetkel valmistatakse Tallinn Viimsi SPA buffet-restoranis kanasuppi pastatoodetega, kuid tervislikum variant oleks lisada tükeldatud kanarinnale rohkem köögivilju - nagu porgandit, sellerit, sibulat ja kartulit. Supile peale seemnete ja pähklite lisamine võib anda mitmeid eeliseid. Esiteks võib see lisada tekstuuri ja krõmpsuvust, mis muudab supi söömise nauditavamaks. Teiseks võib seemnete ja pähklite lisamine anda supile lisatoitaineid, nagu valgud, kiudained ja tervislikud rasvad. Näiteks võib kõrvitsaseemnete lisamine anda organismile tervislikke rasvu, magneesiumit, tsinki ja muid olulisi toitaineid. Samuti pähklid võivad anda organismile tervislikke rasvu, valke, kiudaineid ja muid olulisi toitaineid ning teisalt on need kasulikud tervisele, sest sisaldavad antioksüdante ja põletikuvastaseid ühendeid. Seega, seemnete ja pähklite lisamine suppidele võib olla tervislik ja maitsev viis lisada supile täiendavaid toitaineid ja tekstuuri.

Populaarseimaks magusavalikuks osutus jäätis, mis on samuti suurepärane võimalus tervisliku menüü osana. Maitsevaid jäätiseid saab valmistada suhkruvabalt kasutades looduslikke magustajaid. Samuti saab kasutada erinevaid piimavalikuid, näiteks taimsed või laktoosivabad, arvestamaks eritoitujatega. Tavapärast jäätist saab rikastada tervislike lisanditega, milleks võivad olla marjad ja pähklid. Aeg ajalt võiks menüüs pakkuda koduste magustoitude valikuid, mis kaasaks traditsioonilisi ja hinnalt soodsamaid lihtvalikuid, näiteks kohupiim moosiga ja smuuti.

Autor näitas lastele kahte pilti, kus ühel oli peal vahvli sees koorejäätis ning teisel pildil pulga otsas marjadest tehtud jäätis. Hetkel on buffet-restoranis võimalus saada nii vahvli kui kausis kolme sorti Balbiino koorejäätit. Üle poole vastajatest vastas, et

nemad eelistaksid pigem smuuti/marja jäätist, siis teeb autor ettepaneku valikusse lisada ka tervisele parem variant. Eriti suvel on tervislik ja värskel smuuti- või mahla jäätis hea valik lapsele magustoiduna.

Ainult üks laps vastas, et tema on täiesti rahul pakutavate jookidega buffet-restaurantis. Hetkel on buffet-restauranti joogivalikus vesi, gaseeritud vesi, tee ja kohv. Autor toob ettepaneku pakkuda veel kahte valikut, et muuta buffet-restaurant neile atraktiivsemaks. Kuna enamus lapsi eelistab magusaid gaasilisi jooke või mahlasid, teeb autor ettepaneku pakkuda majalimonaadi, mis sisaldaks gaseeritud vett, värskelt pressitud sidrunimahla ning natukene mett. See võimaldaks lastele pakkuda tervislikumat alternatiivi, mis maitseks magusalt ning oleks gaasiline, samas säilitaks ta värskuse ning vähendaks suhkru tarbimist võrreldes tavapärase gaasiliste jookidega. Lisaks majalimonaadile saab pakkuda naturaalse sisaldusega suhkruvabasid või vähese suhkrusisaldusega mahlasid.

Kessler ning tema kolleegid leidsid 2014. aastal tehtud uuringus, et lastele meeldivad rohkem köögiviljad, millel olid tavaliste nimede asemel atraktiivsed nimed. Lastelt uuriti intervjuus, kas neile meeldiks pigem, kui värvilisel salatil oleks nimi „salatiparadiis“ või „köögiviljasalat“. Täpselt pooled vastajatest arvasid, et neile meeldiks, kui oleks toidul humoorikas nimi. Toetudes laste avatud meelele ja kujutlusvõimele teeb autor ettepaneku kasutada menüüs tavapärasest erinevaid toitude nimetusi. Näiteks võiks pastale panna nime „vikerkaare pasta“, kus on rohkelt erinevaid köögivilju, mis annab pastale värvi. Samuti saab kasutada erinevaid tegelaskujusid, et lastel tekiks toidu ja selle nimega äratundmisrõõm. Näiteks saab panna veel toitude nimeks „Sipsiku kanasupp“ või „Naksitrallide ühepajatoit“.

Lastelt uuriti ka seda, millisel kujul neile köögivilju tarbida rohkem meeldiks. Üle poolte lastest vastas, et neile meeldiks, kui paprikast oleks moodustatud rong ning rongi sees erinevad köögiviljad. Autor teeb ettepaneku kausi sees köögiviljade asemel panna buffet-lauale ka loomingulisem valik, mis püüaks laste tähelepanu. Näiteks saab osta erinevate kujudega šabloonid ning lõigata näiteks kurgist või suvikõrvitsast need välja. Või kasutada varianti, kus paprika sees on erinevaid köögivilju, näiteks kurk, kirsstomat, porgand, lillkapsas.

Järelduste ja ettepanekutena illustreerimiseks on autor loonud järgneva tabeli (vt tabel 1).

Tabel 1. Uuringu järeldused ja ettepanekud (autori koostatud)

Uurimistulemus	Teoreetiline lähenemine	Soovitus/ ettepanek Tallinn Viimsi SPA buffet-restoranile
Lapsed ei ole piisavalt teadlikud mitmekesisest toitumisest.	Lapsed vanuses 7–12 vajavad kasvu ja arengu tagamiseks tasakaalustatud toitumist. Nende toitumine peaks sisaldama piisavalt köögivilju, puuvilju, täisteratooteid, valke ja tervislikke rasvu. (Leung <i>et al.</i> , 2018)	Laste teadlikkust tuleks tõsta selgitades, et tervislik toit ei koosne ainult ühest toiduainest või toidurühmast vaid mitmekesisest toitumisest. Viimsi buffet-restorani saab panna pilkupüüdvad postriid mitmekesisest toitumisest ning näited, kuidas peaks välja nägema toitaineterikas taldrik.
Laste välja toodud lemmiksööke ega jooke ei ole üldse või on väga harva buffet-restorani valikus.	Kliendi soovid on seotud nende individuaalsete vajaduste ja eelistustega ning need võivad varieeruda vastavalt kliendi ootustele. Soovid on klientide poolt väljendatud kohandatud vajadused ning need on seotud sellega, kuidas nad soovivad teenust saada. (Camilleri, 2018)	Lua laste eelistuste järgi retseptid, mis oleksid võimalikult tervislikud, isuäratavad, toitaineterikkad ja maitsvad. Näiteks kanapasta tegemisel on hea kasutada täisterapastat, samuti köögivilju, ja kui eelarve lubab siis mahedat kana rinnaliha ning rammusa koore asendada lahja kookospiimaga. Samuti saab valmistada maitsvat jäätist tervislikumalt, selle asemel, et pakkuda rammust koorejätist.
Toitude nimetused on tavapärased, lapsed eelistaksid huvitavamaid ja mängulisemaid nimetusi.	On tehtud uuring, mille tulemused näitasid, et lastele meeldivad rohkem köögiviljad, mille nimed on atraktiivsemad ja mis kirjeldavad köögivilja välimust, maitset või lõhna. (Kessler <i>et al.</i> , 2014)	Mõelda välja humoorikad, lõbusad ja sööma kutsuvad toitude nimetused, et lastel oleks äratundmise rõõm. Saab kasutada tuntud multikategelaste nimetusi, näiteks „Sipsiku Kanasupp“.
Lapsed ei ole teadlikud toitude sees olevatest kaloritest.	On tähtis ennetada ebatervislikku kaalutõusu. Selle otsene mõjutaja on kalorete tarbimine, mis ületab alusainevahetuse. (Elizabeth <i>et al.</i> , 2020)	Koostada väikene raamat, mis aitab lastel mänguliselt jälgida tervislikke toitumisharjumusi ning tõstaks laste teadlikust kalorete suhtes.

Autori arvamusel on Tallinn Viimsi SPA buffet-restoranil head võimalused muuta lastele vanuses 7–12 külastuskogemus atraktiivsemaks. Rakendades autori poolt välja toodud ettepanekuid ning kasutades Tallinn Viimsi SPA buffet-restoanis olemasolevaid võimalusi, suudaks ettevõtte toitlustus vastata 7.–12. aastaste laste soovidele ja ootustele.

KOKKUVÕTE

Käesoleva lõputöö eesmärgiks oli välja selgitada laste toidueelistused ja teha ettepanekud menüü arendamiseks Tallinn Viimsi SPA buffet-restoranile. Antud lõputöö teooriaosas anti ülevaade sellest, kuidas perekond mõjutab lapse tarbijakäitumist ning, kuidas arendada tervislikkust lastemenüüdes. Toodi näiteid Austraaliast, Ameerikast ja Rootsist ning kirjeldati, mida on tehtud, et lapsed tarbiksid mitmekesisemat ning toitaineterikkamat toitu.

Lõputöö teises peatükis anti ülevaade Tallinn Viimsi SPA-st, kirjeldati lõputöö metoodikat, tehti analüüs saadud tulemustest, koostati tulemuste põhjal järeldused ning esitati Tallinn Viimsi SPA buffet-restoranile ettepanekud, kuidas saaksid nemad pakkuda lastele tervislikumat ja paremat külastuskogemust jälgides laste soove ja ootusi.

Laste tarbijakäitumist hakkab kujundama perekond juba varajases eas ning on suur tõenäosus, et laps hakkab tegema selle järgi enda igapäevaseid toitumisvalikuid tulevikus. Emad võtavad laste toidukoguse määramisel arvesse erinevaid punkte. Näiteks pakuvad emad poistele suurema tõenäosusega suurema kalorisaldusega sööke kui tüdrukutele. Samuti võtavad emad toidukoguse määramisel arvesse, mis toidud on varasemalt lastele meeldinud või mitte meeldinud ning samuti kalkuleerivad nad ka toitainete sisaldusi ning arvestavad, et toit ei läheks raisku. Enamasti jälgivad isad laste toidutarbimist harvemini kui emad ning nad ei määra toidule ligipääsu.

On oluline, et lapsed toituksid tervislikult varajases eas ning restoranid saavad anda sellesse enda poolse panuse, kuna lapsed vanuses 7–12 käivad tihti koos perega väljas söömas. Restoranid võiksid panna valikusse tervislikumaid valikuid, näiteks täisteratooted ning värsked puu-, juur- ja köögiviljad. Samuti võiksid restoranid mõelda, kuidas saaksid nemad omalt poolt muuta lastele tervisliku toidu tarbimise lõbusaks ja huvitavaks.

Väga paljudes restoranides üle maailma on lastemenüü valikus vähese toitainete sisaldusega tooted, näiteks friikartulid ja viinerid. See on saanud probleemiks peredele, kes soovivad õpetada enda lapsi toituma mitmekesiselt ja tervislikult. Ameerika Ühendriikides on käivitatud algatus, et pakkuda lastele tervislikumaid valikuid restoranides. Algatuse raames on restoranid kohustatud pakkuma lastemenüüdes tervislikumaid toiduvalikuid, mis vastavad teatud toitumisstandarditele.

Sarnaselt Ameerikaga, tarbitakse Austraalias üha enam toitu väljaspool kodu ning Austraalias on tõusuteel toidu halb kvaliteet ning kehvadest toiduvalikutest seotud kaalutõus. Et olukorda parandada, peavad Lääne-Austraalia kohalikud omavalitsused välja töötama kavad, mis toetavad kogukonna tervist ja aitaks kaasa tervislikuma toidukeskkonna loomisele. Eestile on heaks eeskujuks ja näiteks Rootsi, kus on seadusandlus, mis nõuab, et lasteaiad, koolid ja teised laste hoolekandeadasutused pakuksid lastele tervislikku toitu ning järgiksid toitumisalaseid soovitusi. See hõlmab ka nõudeid lastemenüüdele.

Uuringu läbiviimiseks kasutati käesolevas lõputöös kvalitatiivset uurimismeetodit intervjuude ja vaatluse kujul. Kasutati osalusvaatlust, kuna autor oli antud hetkel seotud organisatsiooniga, kus vaatlus läbi viidi ning seda tehti vaadeldavate loomulikus keskkonnas. Struktureeritud intervjuus oli küsimusi kokku kakskümmend. Intervjuud ja vaatlus viidi läbi Tallinn Viimsi SPA buffet-restoranis kohapeal. Vaatluses osales kaksteist last ning kokku intervjueriti kümmet last, kes külastasid buffet-restorani. Valimisse kuulusid kuus tüdrukut ja neli poissi vanuses 7–12.

Uuringu tulemustest selgus, et lapsed saavad küll alati kõhu täis, kuid tihti ei ole nende toiduvalik tervislik ja mitmekesine. Uuriti laste toidueelistusi ja saadi teada, milliseid toite lapsed eelistavad ning, mis on laste arvamusel buffet-restoranis puudu. Uuringu tulemused andsid informatsiooni, mida saab kasutada buffet-restorani arendamisel, et muuta laste külastuskogemus atraktiivsemaks. Arvestades intervjuus välja toodud aspekte, saab Tallinn Viimsi SPA buffet-restoran paremini vastata laste ootustele ja soovidele ning pakkuda neile suurepärase külastuskogemust ning mitmekesiseid ja tervislikke toiduvalikuid..

Töö autor pakkus uuringu käigus intervjuudest saadud informatsioonile tuginedes välja ettepanekuid, kuidas muuta lastele suunatud valikud buffet-restoranis atraktiivsemaks ja tervislikumaks. Lisaks tegi lõputöö autor ettepaneku muuta toitade nimed ning väljapanek mängulisemaks toetudes teoreetilisele osale käsitletud uuringule. Samuti toodi ettepanekuna välja muuta toitade väljapanek mängulisemaks, mis kutsuks lapsed tervislikku toitu tarbima.

Tallinn Viimsi SPA toitlustusjuht andis omapoolse tagasiside autori tehtud ettepanekutele. Aivar Vipper tõi välja, et autori poolset ettepanekut on asjakohased ning detailideni läbi mõeldud. Ta lisas, et ettevõtte jaoks on see väga hea info, mida lähiajal teenuste ja toodete arendamisel kui ka turundamisel kasutusele võtta. Autori poolset soovitusi aitavad parandada ettevõtte teenuste kvaliteeti ja parandada laste külastuskogemust.

Tuginedes lõputöö raames läbitöötatud teooriale ning läbiviidud uuringute tulemustele sai sissejuhatuses püstitatud uurimisküsimus vastuse ning eesmärk täidetud. Lõputöös esitatud järeldused ja ettepanekud on kasulikud Tallinn Viimsi SPA buffet-restoranile, et arendada 7.–12. aastastele lastele mitmekesisemaid ja tervislikumaid valikuid.

VIIDATUD ALLIKAD

- Anzman-Frasca, S.; Foltz, S.; Glenn, M.; Jones-Mueller, A.; Lynskey, V.; Patel, A.; Tse, L. ; Lopez, N. Healthier Children's Meals in Restaurants: An Exploratory Study to Inform Approaches That Are Acceptable Across Stakeholders.
- Anzman-Frasca, S., Savage, J. S., Marini, M. E., Fisher, J. O., & Birch, L. L. (2015). Repeated exposure and associative conditioning promote preschool children's liking of vegetables. *Appetite*, 93, 41-47.
- Asano, M.; Hong, G.; Matsuyama, Y. Association of oral fat sensitivity with body mass index, taste preference, and eating habits in healthy Japanese young adults. *Tohoku J. Exp. Med.* 2016, 238, 93–103.
- Australian Bureau of Statistics (ABS). 4364.0.55.001—National Health Survey: First Results, 2017–2018 Western Australia. Available online: <https://www.abs.gov.au/ausstats/abs@.nsf/Lookup/by%20Subject/4364.0.55.001~{}2017-18~{}Main%20Features~{}Western%20Australia~{}10006>
- Baumrind, D. The development of instrumental competence through socialization. In *Minnesota Symposia on Child Psychology*; Pick, A.D., Ed.; University of Minnesota Press: Minneapolis, MN, USA, 1973; Volume 7, pp. 3–46.
- Bocuse D'Or. (n.d.). Retrieved from The Contest: <https://www.bocusedor.com/en/bocuse-dor-laboratory-excellence>
- Camilleri, M. A. 2018. Understanding Customer Needs and Wants. – *Travel Marketing, Tourism Economics and the Airline Product*, Chapter 2. Cham, Switzerland: Springer Nature, 29–50.
- Denscombe, M. (2003). *The Good Research Guide: For Small-Scale Social Research Projects*. Open University Press. (166).
- Dishion TJ, McMahon RJ. Parental monitoring and the prevention of child and adolescent problem behavior: a conceptual and empirical formulation. *Clinical Child and Family Psychology Review* 1998;1(1):61–75.

- Elizabeth L, Machado P, Zinöcker M, Baker P, Lawrence M. Ultra-processed foods and health outcomes: a narrative review. *Nutrients*. 2020;12 (7):1955.
doi:10.3390/nu12071955
- Fildes, A.; van Jaarsveld, C.H.M.; Llewellyn, C.; Wardle, J.; Fisher, A. Parental control over feeding in infancy. Influence of infant weight, appetite and feeding method. *Appetite*. 2015, 1, 101–106.
- Finnane, J.M.; Jansen, E.; Mallan, K.M.; Daniels, L.A. Mealtime structure and responsive feeding practices are associated with less food fussiness and more food enjoyment in children. *J. Nutr. Educ. Behav.* 2017, 49, 11–18.
- Frank, A., Santos, R., Palmer, B., Clegg, D. (2019). Determinants of body fat distribution in humans may provide insight about obesity-related health risks. *The Journal of Lipid Research*, 60, 1710-1719.
- Gahagan, S. The development of eating behavior-biology and context. *J. Dev. Behav. Pediatr.* 2012, 33, 261–271.
- Guerrero, A.D.; Chu, L.; Franke, T.; Kuo, A.A. Father involvement in feeding interactions with their young children. *Am. J. Health Behav.* 2016, 40, 221–230.
- Hartley JEK, Levin K, Currie C. A new version of the HBSC Family Affluence Scale FAS III: Scottish qualitative findings from the international FAS development study. *Child Ind Res* 2016;9(1):233–245.
- Hawkins, D. I.; Mothersbaugh, D. L. 2016. *Consumer Behaviour: Building Marketing Strategy*. New York: McGraw-Hill Education.
- Hetherington, M.M.; Schwartz, C.; Madrelle, J.; Croden, F.; Nekitsing, C.; Vereijken, C.M.J.L.; Weenen, H. A step-by-step introduction to vegetables at the beginning of complementary feeding. The effects of early and repeated exposure. *Appetite* 2015, 84, 280–290.
- Iglesias, M.P.; Guillén, M.J.Y. Perceived quality and price: Their impact on the satisfaction of restaurant customers. *Int. J. Contemp. Hosp. Manag.* 2004, 16, 273–279
- Johnson, S.L.; Goodell, L.S.; Williams, K.; Power, T.G.; Hughes, S.O. Getting my child to eat the right amount. Mothers’ considerations when deciding how much food to offer their child at a meal. *Appetite* 2015, 88, 24–32.

- Joyce HD, Early TJ. The impact of school connectedness and teacher support on depressive symptoms in adolescents: a multilevel analysis. *Children and Youth Services Review* 2014;39:101–107
- Kalle, T. (2016). *Laste kasvav ülekaalulisus ja toitumisharjumused*. U. Soots (toim), *Laste toitumine ja tervis* (lk 140), kirjastus Pegasus.
- Kessler, E. A., Klassen, K. M., & Hannibal, K. A. (2014). Children's food preferences: a longitudinal analysis. *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*, 114(2), 230-237.
- Khandpur, N.; Charles, J.; Blaine, R.E.; Blake, C.; Davison, K. Diversity in fathers' food parenting practices: A qualitative exploration within a heterogeneous sample. *Appetite* 2016, 101, 134–145.
- Krebs-Smith, S. M., Pannucci, T. E., Subar, A. F., Kirkpatrick, S. I., Lerman, J. L., Tooze, J. A., ... & Wilson, M. M. (2016). Update of the healthy eating index: HEI-2015. *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*, 116(3), 387-402.
- Kuusik, A.; Virk, K.; Aarna, K.; Sepp, L.; Seppo, M.; Mehine, T.; Prinsthal, I. 2010. *Teadlik turundus*. Tartu: Tartu Ülikooli Kirjastus.
- Lee, E.; Yoon, K. Epidemic obesity in children and adolescents: Risk factors and prevention. *Front. Med.* 2018, 12, 658–666.
- Lehto, X. Y.; Choi, S.; Lin, Y.-C.; MacDermid, S. M. 2009. Vacation and Family Functioning. – *Annals of Tourism Research*, 36, 3, 459–479.
- Leung, C. W., Laraia, B. A., Coleman-Phox, K., Bush, N. R., Mittal, M. L., Peralta, N., ... & Adler, N. E. (2018). Sugary beverage and food consumption, and leukocyte telomere length maintenance in pregnant women. *European Journal of Clinical Nutrition*, 72(9), 1297-1304.
- Lindlof, T., Taylor, B. (2002). *Qualitative Communication Methods*. Thousand Oaks, CA: Sage
- Lindstrom, M., & Seybold, P. B. (2004). *Brand Child*. Eesti Ekspressi Kirjastus.
- LiveWell 2.0. Retrieved from National Restaurant Association:
<https://restaurant.org/research-and-media/media/press-releases/national-restaurant-association-launches-kids-livewell-2/>
- Lloyd, A. B., Lubans, D. R., Plotnikoff, R. C., Collins, C. E., & Morgan, P. J. (2013). Maternal and paternal support and barriers to healthy eating and physical activity

- among preschool children in Australia. *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*, 113(11), 1543.
- Maslin, K.; Dean, T.; Arshad, S.H.; Venter, C. Fussy eating and feeding difficulties in infants and toddlers consuming a cows' milk exclusion diet. *Pediatr. Allergy Immunol.* 2015, 26, 503–508.
- McCarty CA, Rhew IC, Murowchick E, et al. Emotional health predictors of substance use initiation during middle school. *Psychology of Addictive Behaviors* 2012;26(2):351–357
- Meyer, N. (2015). Childhood obesity: strategies for prevention. *Southern medical journal*, 108(11), 599-602.
- Montaño, Z.; Smith, J.D.; Dishion, T.J.; Shaw, D.S.; Wilson, M.N. Longitudinal relations between observed parenting behaviors and dietary quality of meals from ages 2 to 5. *Appetite* 2015, 87, 324–329.
- Moran, A.; Block, J.; Goshev, S.; Bleich, S.; Roberto, C. Trends in Nutrient Content of Children's Menu Items in U.S. Chain Restaurants. *Am. J. Prev. Med.* 2017, 52, 284–291
- Niermann, C.; Krapf, F.; Renner, B.; Reiner, M.; Woll, A. Family health climate scale (FHC-scale): Development and validation. *Int. J. Behav. Nutr. Phys. Act.* 2014, 11, 30.
- Nollen, N. L., Befort, C. A., Snow, T. K., Daley, C. M., Ellerbeck, E. F., Ahluwalia, J. S., ... & Greiner, K. A. (2014). The school cafeteria manager: a key role for health promotion in schools. *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*, 114(12), 1901-1907.
- Oldham-Cooper, R.E.; Wilkinson, L.L.; Hardman, C.A.; Rogers, P.J.; Brunstrom, J.M. Presenting a food in multiple smaller units increases expected satiety. *Appetite* 2017, 118, 106–112.
- Pearson, N.; Atkin, A.J.; Biddle, S.J.; Gorely, T.; Edwardson, C. Parenting styles, family structure and adolescent dietary behaviour. *Public Health Nutr.* 2010, 13, 1245–1253
- Prasad, B., & Jha, S. K. (2014). Factors influencing consumer behavior. *International Journal of Research in Business Management*, 2(3), 11-18.

- Purtell, K. M. & Gershoff, E. T. (2014). Fast food Consumption and Academic Growth in Late Childhood. Sage Journals.
<https://doi.org/10.1177/0009922814561742>
- Savage, J.S.; Birch, L.L.; Marini, M.; Anzman-Frasca, S. Paul IM Effect of the INSIGHT Responsive Parenting Intervention on Rapid Infant Weight Gain and Overweight Status at Age 1 Year: A Randomized Clinical Trial. JAMA Pediatr. 2016, 170, 742–749.
- Scandic Hotels. (2022). Kids' menu. Retrieved from
<https://www.scandichotels.com/hotels/sweden/stockholm/scandic-no-53/kids-menu>
- Schiffman, L. G., Wisenblit, J., & Kumar, A. (2019). Consumer behavior (12th ed.). Boston: Pearson.
- Siegel, B. E. (2019). Kid Food: The Challenge of Feeding Children in a Highly Processed World. Oxford University Press.
- Singer, S. (2016). Koolilapse (7-12) toitumine. U. Soots (toim), *Laste toitumine ja tervis* (lk 97), kirjastus Pegasus.
- Sink, V. (2021, November 2). National Restaurant Association Launches Kids
- Solomon, M. R. (2014). Consumer Behavior: Buying, Having, and Being. Pearson Education.
 file:///C:/Users/carme/OneDrive/Documents/L%C3%95PUT%C3%96%C3%96%202022/consumer-behavior-buying-having-and-being-13nbsped-9780135225691-0135225698_compress.pdf
- Swedish National Food Agency. (2021). Healthy food choices for children. Retrieved from <https://www.livsmedelsverket.se/en/food-and-content/food-for-special-needs/healthy-food-choices-for-children>
- Tallinn Viimsi SPA. (n.d.). *Kontakt ja asukoht*.
<https://www.spatallinn.ee/hotell/kontakt-ja-asukoht/>
- Tervise Arengu Instituut. (2008). *Menüüd ja retseptid lastele*. Tervise Arengu Instituut. 130165679548_Menyyd_ja_retseptid_lastele_I_osa_est.pdf (tai.ee)
- The United Nations Convention on the Rights of the Child. (2010). Dublin: Children's Rights Alliance.
- Vollmer, R.L.; Mobley, A.R. *Parenting styles, feeding styles, and their influence on child obesogenic behaviours and body weight*. A review. Appetite 2013, 71, 232–241.

Lisa 1. 1920. ja 1930. aasta näide lastemenüüst

SOUVENIR MENU
Served to Children 10 Years of Age or Under

goodies for little boys and girls to eat

Chicken Broth 15	SOUPS Tomato Boillon 15	Cream of Tomato 15
Scrambled Eggs with Spinach 30	ENTREES Steamed Rice with Cream 20	Poached Egg on Whole Wheat Toast 20
Creamed Chicken on Toast 40	Creamed Peas in Patty Shell 25	Milk Toast 15
Hot Minced Creamed Chicken Sandwich 30	SANDWICHES Chopped Egg on Whole Wheat Bread 15	Jelly or Jam Sandwich 15
Peanut Butter 15	SALADS Fresh Vegetable Combination 20	Apple and Celery 15
Fresh California Fruit 25	VEGETABLES Creamed or Buttered Carrots 15	Fresh Spinach 15
Mashed Potatoes, Brown Gravy 10	Creamed or Buttered New Peas 15	
Baked Apple in Cream 20	DESSERTS Assorted Cookies 15	Fresh Fruits 15
Gold Cup Custard 15	Ice Cream, All Popular Flavors 15	Graham Crackers 10
Orange or Grape Juice 10	Buttermilk 10	Arden Certified Milk 15
Cold or Hot Chocolate 15	Cold or Hot Ovaltine 10	Ice Cream Sodas, Popular Flavors 15
	Milk Shake 15	
OLD MOTHER HUBBARD 25 Cents	LITTLE TOMMY TUCKER 30 Cents	LITTLE BO-PEEP 45c
Mashed Creamed Potatoes, Chicken Gravy	Vegetable Plate	Broiled Lamb Chop
Rolls or Bran Muffins and Butter	Rolls or Bran Muffins and Butter	Mashed Potatoes
Milk	Hot Chocolate	Choice of Ice Creams
		Milk or Hot Chocolate
		Rolls or Bread and Butter
JACK HORNER 55c	HUMPTY DUMPTY 65c	
Creamed Chicken on Toast	Cold Chicken Sandwich	
Mashed Potatoes	Lettuce Salad	
Choice of Ice Creams	Choice of Ice Creams	
Milk or Hot Chocolate	Milk or Hot Chocolate	
Rolls or Bread and Butter	Rolls or Bread and Butter	

Here's the waiter who brings you food
Who brings you food — who brings you food

Here's the waiter who brings you food
And puts it on the table

Here's the chef who cooks the food
Who cooks the food — who cooks the food

Here's the chef who cooks the food
The waiter puts on the table

Here's you who eats the food
Who eats the food — who eats the food

Here's you who eats the food
The waiter puts on the table

Lisa 2. Vaatlusleht

Külastatav laps, kuupäev 9.02.2023	Kas ta sõi salatilaualt midagi? Mida? Valik: jääsalat, tomat, kurk, hapukurgi-sibulasalat, marineeritud kurk, redisesalat, kartuli- suitsukanasalat, lõhesalat, riisi-krabinuudlisalat, heeringasalat	Kas ta sõi sooja toitu? Mida? Valik: Kiievi kotlet, paneeritud lest, köögivilja supp, borš, kapsarull ahjuköögiviljad, keedukartul	Kas ta sõi magustoitu? Mida? Valik: Kohupiimakook, marjatarretis, kakaopuding, valge šokolaadi vaht, sõrnikud pannkoogid, jäätis
1.	Tomat, kurk	Kiievi kotlet, keedukartul	Jäätis
2.	Tomat, kurk	Paneeritud lest, keedukartul	Jäätis
3.	Kurk	Paneeritud lest, keedukartul	Kaks kaussi jäätist
4.	Tomat, kurk	Kiievi kotlet	Jäätis
5.	Tomat, kurk	Kiievi kotlet, keedukartul	Jäätis
6.	-	Kiievi kotlet	Pannkook, jäätis, kakaopuding
7.	Tomat	Kiievi kotlet, keedukartul	Jäätis
8.	-	Kiievi kotlet	Jäätis, kakaopuding
9.	Kurk, tomat	Paneeritud lest, kiievi kotlet	Jäätis, pannkook
10.	Kurk, tomat	-	Jäätis
10.02.2023	Valik: jääsalat, tomat, kurk, paprika, hapukapsasalat, hapukurgi-sibulasalat, marineeritud kurk, peedisalat, kartuli-lõhesalat, makrasalat.	Valik: Paneeritud tursk, kalkuniliha, brokkoli püreesupp, talumehesupp, ahjuköögiviljad, keedukartul, tatar	Valik: Kohupiimakook, meekook, kakaopuding, mannavaht, sõrnikud pannkoogid, jäätis
1.	Kurk, tomat	Kalkuniliha, keedukartul	Pannkook, jäätis
2.	Kurk	Keedukartul	Jäätis

Lisa 3. Intervjuu küsimused.

1. Mis on sinu meelest tervislik toit? (Leung *et al.*, 2018)
2. Milline on sinu tavaline hommikusöök? (Lindstrom & Seybold, 2004)
3. Kes valmistab sulle hommikusöögi (Lindstrom & Seybold, 2004)
4. Kes otsustab, mida sa sööd- sina või keegi teine? (Montano *et al.*, 2015, lk 324-329)
5. Kui sageli saad ise otsustada, mida sööd kohvikus/restoranis? (Montano *et al.*, 2015, lk 324-329)
6. Kumb sinu vanematest jälgib rohkem, kuidas sina toitud? (Khandpur *et al.*, 2016, lk 134-145)
7. Millist toitu sa eelistad- magusat või soolast? (Asano *et al.*, 2016, lk 93-103)
8. Kui palju sööd sa päevas magusat? (Maslin *et al.*, 2015, lk 503-508)
9. Kui tihti tarbite kiirtoitu? (Maslin *et al.*, 2015, lk 503-508)
10. Mis toit võiks siin olla veel, mis sulle meeldiks? (Maslin *et al.*, 2015, lk 503-508)
11. Hinda enda kõhu täituvust, kas tunned, et kõht sai täis?(Sink, 2021)
12. Milliseid jooke võiks siin veel pakkuda? (Sink, 2021)
13. Mis on sinu lemmiktoit? (Sink, 2021)
14. Milline on sinu lemmik jook? (Sink, 2021)
15. Milline puder on sinu lemmik? (Sink, 2021)
16. Milline supp on sinu lemmik? (Sink, 2021)
17. Mis on sinu lemmik magustoit? (Sink, 2021)
18. Kui kõht saab täis, aga sööki on veel taldrikul alles, kuidas käitud? Sööd taldriku puhtaks või jäta järele) (Johnson *et al.*, 2015, lk 24-32)
19. Kuidas mõjutab humoorikas nimi toidu valimist? Kas eelistad pigem nime vikerkaar pasta või lihtsalt pasta? Kas eelistad nime salatiparadiis või köögiviljasalat? (Kessler *et al.*, 2014)
20. Kuidas toidu välimus mõjutab toidu valikut? (Kessler *et al.*, 2014) Vali järgnevatest piltidest, millist eelistad:



1.

2.



3.



Lisa 4. Hilise hommikusöögi pääse intervjueeritavatele.

*Aitäh, et panustasite laste
külastuskogemuse parendamisse!*



OLEME TÄNULIKUD TEIE AJA NING PANUSE EEST!
VASTUTASUKS KUTSUME TEIE PERE (2 TÄISKAVSNUT JA KAKS LAST
VANUSES 3-15) TASUTA BRUNCHILE. BRUNCH ON IGAL PÜHAPÄEVAL
KELL 13-16.

JUHISED:

- VALI ENDALE SOBIV PÜHAPÄEV, MILLAL BRUNCHILE TULLA.
- ANNA SELLEST TEADA MEILIAADRESSIL:
AIVAR.VIPPER@SPATALLINN.EE, KIRJUTADES SINNA ENDA NIMI NING
KUUPÄEV, MILLAL SAABUTE.
- NAUTIGE RIKKALIKKU BRUNCHI!

Tallinn Viimsi SPA

PAKKUMINE KEHTIB KUNI.....

SUMMARY

DEVELOPING THE HEALTHINESS OF THE CHILDREN'S MENU, BASED ON THE EXAMPLE OF TALLINN VIIMSI SPA BUFFET-RESTAURANT

Carmen Tinno

The importance of healthy and conscious eating has become increasingly prominent. Humans eat throughout their entire lives, mostly following similar patterns and habits. Therefore, parents have the opportunity to help shape a person's eating habits in childhood, which are a foundation for health and happiness throughout their lives. Family already begins to shape children's consumer behavior at an early age, and it is likely that the child will make daily nutritional choices based on that. These choices will also influence their eating habits as adults.

In an interview with the catering manager of Viimsi SPA, Aivar Vipper, it became clear that their buffet restaurant menu consists of ordinary and simple foods, not intended for conscious eating, as children are accustomed to consuming them on a daily basis. Aivar Vipper pointed out that as a catering manager, he would like to contribute to creating a healthier and more thoughtful menu for children, and this is where the research problem arises.

The problem is that often catering companies take the easier route and don't carefully consider the composition of children's menus, ensuring that children receive the healthy and necessary nutrients for growth and development.

The aim of the thesis is to identify children's food preferences and make suggestions for menu development based on the example of Tallinn Viimsi SPA buffet restaurant.

The research question arising from the aim is as follows:

- How to develop a healthy children's menu based on the expectations and desires of 7–12 year olds at Viimsi SPA buffet restaurant?

Family plays an important role in shaping children's consumer behavior at an early age, and there is a high probability that children will make their daily dietary choices based on this behavior in the future. Mothers take into account various factors when determining the amount of food to offer their children. For example, mothers are more likely to offer boys high-calorie foods than girls. Mothers also consider which foods their children have previously enjoyed or disliked, and they calculate nutrient content to prevent wastage. Fathers usually monitor their children's food consumption less frequently than mothers and do not regulate access to food.

It is important that children have a healthy diet from an early age, and restaurants can contribute to this by offering healthier options, such as whole grain products and fresh fruits, vegetables and roots. Restaurants should also think about how they can make healthy food consumption fun and interesting for children. In many restaurants around the world, the children's menu offers low-nutrient foods, such as French fries and sausages, which has become a problem for families who want to teach their children to eat diversely and healthily. In the United States, an initiative has been launched to offer healthier options for children in restaurants. Under the initiative, restaurants are required to offer healthier food choices on children's menus that meet certain nutrition standards. Similarly, in Australia, there is an increasing trend of eating outside the home, which is associated with poor food quality and unhealthy food choices, leading to weight gain. To address this issue, local governments in Western Australia are developing plans to support community health and promote a healthier food environment. Sweden serves as a good example for Estonia, where legislation requires that kindergartens, schools, and other child care facilities offer healthy food choices and follow nutritional guidelines, including requirements for children's menus.

To conduct the research in this thesis, a qualitative research method was used in the form of interviews and observation. There were a total of twenty questions in the interview. The interviews and observations were carried out on-site at the Tallinn Viimsi SPA buffet restaurant. Twelve children participated in the observation, and ten

children who visited the buffet restaurant were interviewed. The sample included six girls and four boys aged 7–12.

The results of the study showed that children always have enough to eat, but often their food choices are not diverse, and it was found out what children think is missing in a buffet restaurant. Additionally, the interview responses provided a lot of information that can be used in the Tallinn Viimsi SPA buffet restaurant to make the visitot experience more attractive for children and make the food healthier, taking into account children's desires and preferences. Based on the information obtained from the interviews during the study, the author proposed suggestions on how to make the choices aimed at children in the buffet restaurant more attractive and healthier. The thesis author proposes, based on children's desire for independent decision-making, that children should be offered as much freedom as possible in making their decisions. To guide children in making healthier choices in the buffet restaurant, the author proposes to put labels on the table that help children choose a healthier alternative. As the buffet restaurant rarely offers the dishes mentioned by children, the author proposes ways to offer foods that are as healthy and enjoyable as possible according to their preferences. For example, when making chicken pasta, it is good to use whole wheat pasta and vegetables, and if the budget allows, replace fatty cream with lean coconut milk and organic chicken breast. As ice cream turned out to be children's favorite dessert, the author suggested how to offer ice cream made from healthy ingredients. It was also established that children would like to have sweet carbonated drinks available in the buffet restaurant. Since most children prefer sweet carbonated drinks or juices, the author proposes to offer house-made lemonade made from carbonated water, freshly squeezed lemon juice, and a little honey. It is also possible to offer juices with natural sugar content or low sugar content.

Based on the theory and results of the conducted research in the thesis, the research question posed in the introduction was answered, and the goal was achieved. The conclusions and suggestions presented in the thesis are useful for Tallinn Viimsi SPA buffet restaurant to develop more diverse and healthier options for children aged 7–12.

Lihtlitsents lõputöö elektroonseks kopeerimiseks säilitamise eesmärgil

Lihtlitsents lõputöö reprodutseerimiseks

Mina, Carmen Tinno,

1. annan Tartu Ülikoolile tasuta loa (lihtlitsentsi) minu loodud teose

„Lastemenüü tervislikkuse arendamine Tallinn Viimsi SPA buffet-restorani näitel,“

mille juhendaja on Anne Roosipõld,

reprodutseerimiseks eesmärgiga seda ainult säilitada, sealhulgas lisada digitaalarhiivi DSpace kuni autoriõiguse kehtivuse lõppemiseni. Ma ei luba oma lõputööd avaldada.

2. Olen teadlik, et punktis 1 nimetatud reprodutseerimise õigus jääb alles ka autorile.

3. Kinnitan, et lihtlitsentsi andmisega ei riku ma teiste isikute intellektuaalomandi ega isikuandmete kaitse õigusaktidest tulenevaid õigusi.

Carmen Tinno

19.05.2023.