

## Imavere Põhikooli hoolekogu erakorralise veebikoosoleku protokoll nr 57

Imavere, 10. märts 2021

Koosoleku algus kl 18.00, lõpp kl 18.50. Koosolek viidi läbi Microsoft Teamsi keskkonnas.

Osalesid: G. Lehtmets, K. Lemvald, M. Miilits, G.-L. Männiste, L. Nõmmik, E. Okas, R. Pihelgas, A. Rull, P. Kotka, koolidirektor T. Lohur.

Külalised: Taimse Teisipäeva esindaja Karin Kanamäe, kooli majandusjuhataja Sirli Bull.

Puudusid: K. Repnau, P. Selter, H. Arula.

Koosoleku kutsus kokku ja seda juhatas G. Lehtmets.

### **Päevakord:**

Taimne toit kooli menüüs

Programmi Taimne Teisipäev eestvedajad võtsid kooliga ühendust ja soovisid tutvustada tervisliku ja tasakaalustatud toitumise ideed. Koosolekul tegi ettekande Karin Kanamäe, Taimse Teisipäeva kooliprogrammi juht. Viimane rahvastiku toitumise uuring näitas, et Eesti kooliõpilaste toidulaud on tasakaalustamata: süüakse liiga vähe köögi- ja puuvilju, teraviljatooteid ning pähkleid-seemneid. Lektor Kanamäe rääkis, millised on tervise arengu instituudi andmetel Eesti elanike üldised toitumisharjumused. Liha süüakse keskmiselt kolm korda rohkem, kui on tervisele kasulik. Vaid 2% elanikest tarbib piisavas koguses puu- ja köögivilju. 41% Eesti kooliõpilastest sööb iga päev puuvilju, 32% sööb iga päev köögivilju. Ainult 28% õpilastest sööb iga päev leiba. Teaduslikud uuringud annavad põhjust uskuda, et lihatoodete tarbimise vähendamisega kaasneb südame- ja veresoonkonna haiguste, insuldi ja isegi vähi tekke riski vähenemine. Seega ei ole Taimse Teisipäeva tegevus suunatud mitte üksnes taimse toidu, vaid üleüldiselt tasakaalustatud ja tervislikuma toitumise propageerimisele ühiskonnas.

Taimse Teisipäeva kooliprogrammi eesmärk on pakkuda üks taimne koolilõuna nädalas, lisaks juurutada juba varases eas tervislikke toitumisharjumusi, avardada laste maitsemeelt ja mitmekesistada menüüd. Algatus on saanud tervise arengu instituudi heakskiidu, toidusoovitused on kooskõlas sotsiaalministri kehtestatud toitlustamise määrusega. Taimse Teisipäeva koolipakett sisaldab koolikokkade koolitamist ja taimetoiduks sobivaid retsepte, õpilastele suunatud ettekandeid ja asjakohaseid töötubasid tasakaalustatud toitumise tähtsusest, ülevaadet ebatervisliku toitumisega kaasnevatest terviseriskidest ning meie toiduvalikute mõjust keskkonnale.

Hoolekogu liikmete ja külaliste arvamused:

M.Miilits: Taimse toidu programmi rakendamist koolis võiks alustada õpilastest: neile seda programmi tutvustada, korraldada loenguid, selgitada, miks on taimne toit oluline. Esimene taimse toidu päev koolis andis hea kogemuse: peedi-šokolaadikook maitstes paljudele, läätseupi osas olid lapsed kahtlevamad. Taimse toidu menüüsse juurutamist võiks alustada tuttavatest maitsetest (nt lihata borš). Köögivilja võiks koolis pakkuda mitte salatina, vaid liigiti eraldi, ka kangidena. Soovi korral võib laps ise salati kokku segada. Küpsetistes saab kasutada tervislikumaid jahusid.

G.Lehtmets: Suppi söövad õpilased üldse halvemini kui praadi. Kui laps ei tea toidu koostist ega tervislikkust, vaid lähtub meeldivast maitsest, sööb ta taimset toitu heameelega (nt taimne kotlet).

S.Bull: Kõige vähem armastavad õpilased püreesuppe. Kooli hommikuputru söövad vähesed. Kohalik toidutoore on kartul Sargverest ja värske kurk Eistverest.

E.Okas: Taimse teispäeva idee on huvitav. Paljud programmiga liitunud koolid ei rõhuta menüüs taimset toitu, kuigi seda pakutakse; vahetalaks antakse köögivilja. Koolis võiks olla taimetoit valikuna, kuigi väikses koolis on seda keeruline teha. Hommikupuder peakski olema puder, mitte pannkook. Kui pudru asemel pakutakse muud toitu, siis võiks söögikorra nimi olla hommikueine.

T.Lohur: Imavere kooli lõunasööki ei valmistata poolfabrikaatidest, vaid naturaalsest toorainest. Kaunviljad on valgurikkad, neid tuleks kindlasti pakkuda. Kui lapsed on pudrust tüdinud, võiks hommikupudru asemel valmistada munarooi või anda leiba tervisliku kattega.

K.Lemvald: Taimse toidu pakkumist võiks alustada juba lasteaias, siis on üleminek kooli valutum.

R.Pihelgas: Tervisliku ja taimse toidu teema käsitlemist tuleks alustada lapsevanematest, nende harimisest. Peredes süüakse palju madala kvaliteediga liha. Koolis võiks vahelduseks pakkuda kvaliteetset ulukiliha kohalikest jahimeestelt. Tasuks korraldada lapsevanemate seas küsitlus, mida lastele söögiks pakkuda. Lasteaia ja kooli vahel võiks tekkida koostöö toiduvalikute osas.

A.Rull: Loosunglik koolitoit ei täida eesmärki. Toit peab lapsele maitsema, tervislikku toitu ei ole vaja sildistada ega reklaamida.

G.-L.Männiste: Tervisliku toidu pakkumisele tuleks hoogu anda, näiteks pakkuda koolis madala kalorsusega snäkke, taimse põhjaga toite või köögivilja, mitte peita taimset muu toidu sisse.

K.Kanamäe: Magus ei ole toidupüramiidis välistatud, magus (sh puuvili) söögikorra lõpus on täiesti omal kohal. Kala paljud õpilased ei söö, aga kala on koolimenüüs nõutud. Samas kala ei asenda taimset toitu. Taimse toidu menüüsse viimist võiks alustada tavapärasemate toitudega, mis õpilastele tuttavad. Välja töötamisel on uued nõuded koolipuhvetitele, millega vähendatakse snäkkide ja magusate suupistete osa puhveti toiduvalikus.

### **Hoolekogu esimehe kokkuvõtte arutelust:**

**Taimse toidu teemal esitati koolile väärtuslikke arvamusi ja ettepanekuid. Kooli juhtkond ja majandusjuhataja töötavad need läbi ja püüavad arvestada.**

Gerly Lehtmets  
Hoolekogu esimees

Pille Kotka  
Protokollija