



Jätkusuuutlik koolitoit

Marianne Kosenkranius
Jaanuar 2024




Skanneeri!



<https://forms.gle/wg7WdUzugbhM6LqV8>



Tutvustus

 EKI ÜHENDSÕNASTIK 2023


et edasiseks tegevuseks, toimimiseks võimeline, suuteline oma tegevust jätkama

Sünonüümid **kestlik**, vastupidav, elujõuline, säästev, säästlik

ru жизнеспособный, устойчиво развивающийся, устойчивый

Näited

Jätkusuutlik turism. 

Eesti maakinode võrgustik pole praegusel kujul jätkusuutlik. 

Naabersõnad

jätkusuutlik areng | majandamine | majanduskasv ...

1. Miks me üldse jätkusuutlikust toitumisest räägime?

Laste tervis

- TAI kohaselt 15% tüdrukutest ja 25% poistest on ülekaalulised või rasvunud. Ülemäärase kehakaaluga noorte hulk on kiiremini kasvanud poiste seas.
- Põhjuseks
 - energiarikka toidu tarbimine,
 - eriti rasvarohke
 - liigselt töödeldud toidu
 - ja kõrge suhkrusisaldusega
 - istuva eluviisi suurenemine
- Köögivilju sööb igapäevaselt kolmandik õpilastest. Võrreldes varasema uuringuga söövad tüdrukud köögivilju oluliselt vähem, seevastu poisid aga mõnevõrra rohkem. (2018 vs 2022)



Nendel lastel on suurem tõenäosus:

- haigestuda südame-ja veresoonkonna haigustesse (peamiselt infarkti)
- haigestuda suhkrutõvesse
- kogeda luu- ja lihaskonna vaegusi (eelkõige osteoartriiti)
- haigestuda teatud tüüpi vähki, sh
 - endomeetriumi ehk emakaõõne vooderduse,
 - rinna,
 - munasarja,
 - eesnäärme,
 - maksa,
 - sapipõie,
 - neeru
 - ja jämesoole



Keskkonna tervis

- Praegune toidu tootmine ja tarbimine kurnavad meie keskkonda ja loodusvarasid.
- Näide. Terves maailmas kasutab toidutootmine:
 - 48% maapinda
 - 70% puhast joogivett.
- Näide 2 Pea 10 protsenti ELi tekitatud heitkogustest toidutootmisest (70 protsenti tuleneb loomakasvatusest).
- Väheneb elurikkus ja maavarad.
- = **Vähem elu.**



2. Mis on jätkusuutlik toitumine?

**Küsimus teile:
kes/mis on toidusüsteemi
osad?**

—



Jätkusuutlik toitumissüsteem arvestab:

- praeguste ja tulevaste generatsioonidega
- kasumlikkusega
- keskkonna tervisega
- sotsiaalse võrdsusega
- majandusliku võrdsusega



2015. aastal lepitati ÜRO algatusel globaalselt kokku **kestliku arengu eesmärgid** ja tegevuskava aastani 2030

PAUS



Jätkusuutlik toitumine


Arvestab:

- toitainete - ja energiavajadustega
- toidu päritoluga, nt
 - kas väiketootja - või suurtootja
 - naisterahvas
 - õiglane palk
 - mahetootja/ mitte
 - tooraine töötlemise energiatõhususega





- turustajatega
- toidu töötlemisega
- toidu valmistamise meetoditega
 - eelnevad punktid
 - energiaefektiivsusega
 - keskkonnamõjudega
- ka toidukultuuriga (sh religioossetel põhjustel)
- serveerimisega
- toidu tarbimisega
- jäätmekäitlusega



Kes / mis võiksid olla jätkusuutliku koolitoidu osapooled, tegurid, tegevused?

Grupitöö

(TOORAINE)TOOTMINE

TÖÖTLEMINE

TURUSTAMINE

VALMISTAMINE e KOKKAMINE

SERVEERIMINE

TARBIMINE

JÄÄTMEKÄITLUS

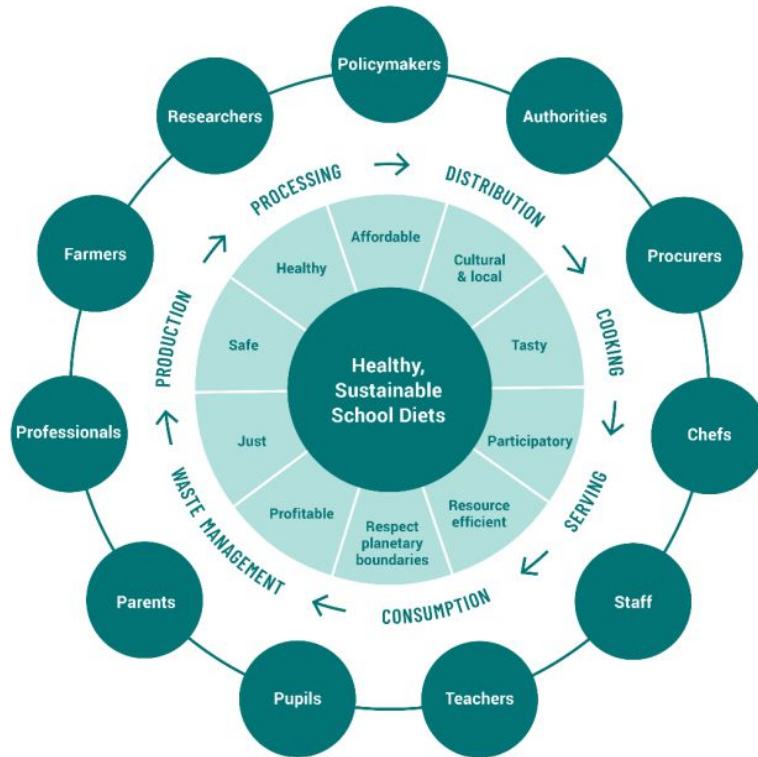


Figure 1. Diagram of Sustainable School Food Systems.



Jätkusuutlik ja tervislik koolit

- on ohutu
- vastab õpilaste individuaalsetele ja vanusest tulenevatele toitumisvajadustele
 - mikro -ja makrotoitained
 - energiavajadus
- kaitseb mittenakkushaiguste ja alatoitumise eest
- sihib sotsiaalse võrdsuse poole toitumisharjumustes ja tervises
- on eelarves
- kultuuriliselt kohanduv
- meelepärane
- toetavad üleüldist heaolu

Tervislik ja jätkusuutlik koolitoid on enamuses taimne

Kasulik inimestele,
ühiskonnale
ja planeedile.



Energia- ja toitainevajaduste arvutamine

Õppeaste	Koolilõuna energiavajadus 30%	Koolilõuna energiavajadus 35%
Põhikool I (7-10 a.)	507	591.5
Põhikool II (10-13 a.)	633	738.5
Põhikool III (13-16 a.)	729	850.5
Gümnaasium (16-19 a.)	792	924

Lõunasest energiavajadusest moodustab:

- VALK - 10-20%
- RASVAD - 23-35 %
- SÜSIVESIKUD - 50-60 %



Terve
Arengu
Instituut



NutriData

TOOTE ARVUTUS-
JA
SISESTUSPROGRAMM



Toidukultuuri muutmise juhised

- pakkuda toitu ja jooke, mis on tervislike ja jätkusuutliku koolitoidu põhimõtetega vastavuses
- tagada, et tervislikud ja jätkusuutlikud toidud ja joogid on alati saadaval
- serveerida uusi ja kultuuriliselt mitmekesiseid toite ja jooke ning seejärel koguda tagasisidet koolirahvalt
- serveerida toitvaid toite ja jooke atraktiivsel ja isuärataval viisil (nt roogade nimetused)
- reklaamida menüüd plakatite, teadete tahvlite, teadaannete, uudiskirja ja kooli kodulehe kaudu
- töötada koos õpetajate ja lapsevanematega, kes abistaksid lõuna ajal

Alustage samm-sammu haaval!

Teie kätes on võim
muutusteks!



3. Digitaalne lahendus

KESTLIK KOOLITOITLUSTUS

[Loe lähemalt](#)

MIS ON SUHENU?

Omapolitsused ja koolid on kehtestanud omale eesmärgiks olla jätkusuutlikumad ja keskkonnasõbralikumad, kuid reaalseid mõõdetavaid keskkonda toetavaid lahendusi on vähe. Siin tuleb appi SUHENU.





Kasutatud kirjandus

- [Obesity and overweight \(who.int\)](https://www.who.int)
- [Background | Sustainable Food and Agriculture | Food and Agriculture Organization of the United Nations \(fao.org\)](https://www.fao.org)
- [Jätkusuutliku toidussüsteemi loomine: ELi strateegia | Uudised | Euroopa Parlament \(europa.eu\)](https://www.europa.eu)
- [SchoolFood4Change | SEI](https://www.sei.org)
- Photo by [Victoria Shes](https://www.unsplash.com) on [Unsplash](https://www.unsplash.com)

Küsimusi?



Aitäh teile!

mariannekosenkranius@gmail.com