

Postikaru

Võru I Põhikooli ajaleht - www.vip.edu.ee - Söögivahetunni eri!
oktoober 2008

Toimetuse:
Robert Kuuba (7.a)
Karmen Karu (7.a)
Jane Venkov (7.a)
Aadress:
Seminari 1
Võru 65608
Kontakt:
78 212 34
kool@vip.edu.ee

Materjale aitas kokku seada
inimeseõpetuse
õp. Heiti Maaslied,
külgendada aitas infojuht
Urmas Rööbing

KUIDAS SAI AJALEHT ALGUSE?

Kõigepealt tuli inimeseõpetuse õpetaja klassi ja rääkis meile Tervise Arengu Instituudi korraldavast projektist. Koos otsustasime, et soovime sellest osa võtta. Alustasime ajurünnakuga: tõime välja teemad, mida võiks ajalehes kajastada. Saime kokku huvitavaid teemasid. Hakkasimegi tööga pihta. Moodustasime grupid ja jaotasime tööülesanded ära. Iga grupp täitis vastavalt oma teemale ülesande. Kes otsis retsepte, kes vanasõnu ja ristsõnu. Kõige aeganõudvam ülesanne oli uurimustöö. See võttis aega üle 3 nädala. Saime huvitavat infot sellest, mida arvavad Võru I Põhikooli 7. klasside õpilased kooli sööklast ja puhvetist. Lõpuks saime raske ja aeganõudva tööga valmis. Loodame, et teile meeldib meie ajaleht.



Koolipuhvet on populaarne. Foto Stiina Harak /juhendaja õp Aare Rätsep/

Kas Sa tead, kui palju kulutab Sinuealine laps päevas kilokaloreid?

Kas Sa tead, kas meie kooli lastele meeldib koolilõuna?

Kas Sa tead, mida tähendab tervislik toitumine?

Kas Sa oled mõelnud, kui tervislikult Sa toitud?

LOE JA SAAD TEADA!

Kalev Lilleorg: Hommikul kirtsutab laps nina – pole isu! Koolis lippab lõunasöögiks krõpse ostma. Koduteel põikab läbi hamburgeriputkast ja õhtusöögil songib toitu. Kohutav! Seda olukorda aitaks parandada korralik koolitoit ja vanema terav silm.

Toitumisteadlane Mai Maser kinnitab, et koolilaste organism vajab toidust saadavat energiat rohkem, kui me arvata oskame. Algklasside poisid vajavad umbes 1900–2300 kcal ja tüdrukud 1700–2000 kcal päevas, järgmises kooliastmes suureneb energiavajadus keskmiselt 300 kcal võrra. Gümnaasiumipoisid vajavad 3000 kcal ümber, tütarlapsed kuni 2300 kcal päevas.

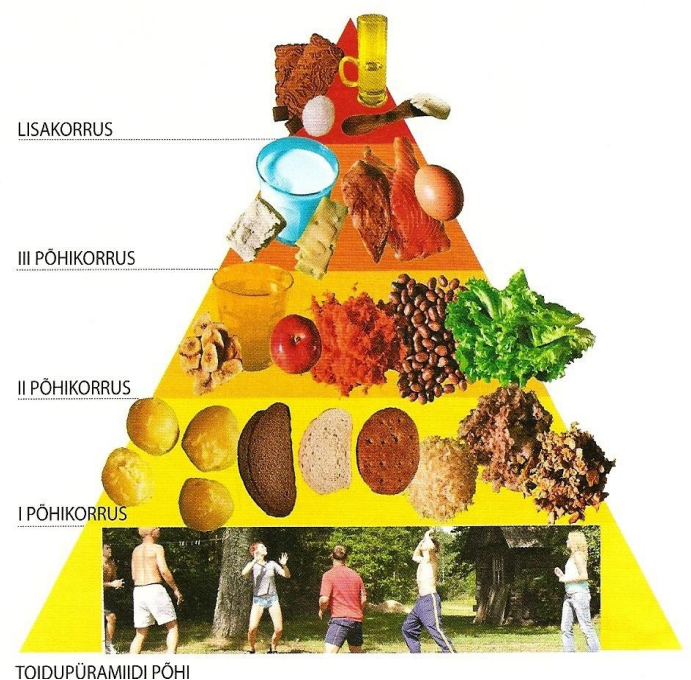
Muidugi saab need kalolid kätte limonaadist, krõpsudest ja friikartulitest, aga Maser manitseb, et tervislike toidukordade, eeskätt lõunasöögi asendamine selliste näksidega tekitab tõsise ohu ülekaalulisuse tekkeks.

Eriliselt rõhutab Maser koolilõuna tähtsust. Uuringud näitavad, et paraku on see ligi kahele kolmandikule koolilastest ainus soe söögikord päevas. Just seetõttu näevad erinevad ametkonnad tõsist vaeva määruste väljatöötamisega, et koolilõuna oleks tervislik ja lastele ka maitseks. Koolilõuna on kuni põhikooli lõpuni õpilastele tasuta.

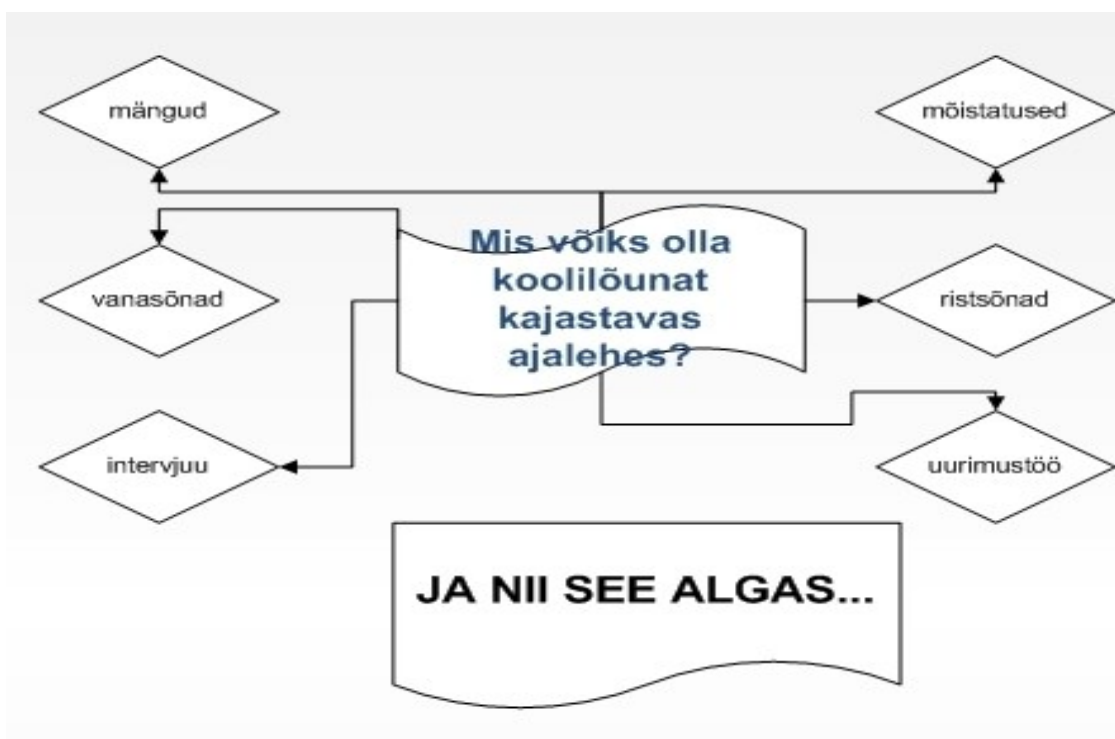
Koolilõunat ei saa Maseri hinnangul asendada kodulõunaga, sest koolilapse organism vajab sooja toitu soovitatavalt pärast kolmandat või neljandat õppetundi ehk siis kella 11.30–12.30 vahel. Kui laps ei ela just kooli kõrval, ei jõua ta kuidagi kodus söömas käia.

Väljavõte ajakirjast Naistelehest—29.08.2008

TOIDUPÜRAMIID



Joonis pärit bukletist "Hoia tervist, hoia südant!" (OÜ Lege Artis 2007)



Täna lehes:

Kuidas sai ajaleht alguse?	1
Vanasõnad, mõistatused ja naljad	2
Uurimustöö seitsmendale klasside õpilaste arvamusest koolilõuna kohta	3
Tervislikud toidukorrad	4
5.a klassi õpilaste mõtteid lõunasöögist	4

POSTIKARU ERI—SÖÖGIVAHETUND

VANASÕNAD, MÕISTATUSED JA NALJAD—KOOSTAJAD: JANNO SEGASAAR, RALF JÜRIÕÕ, KERLI KROSS, KRISTO ERNITS, KAROLINE LIIV, STIINA MARJAN, MARJAN RAAT

„Jüri, ära loe söömise ajal !“ pahandab ema.
„Aga kas ma võin lugemise ajal süüa?“

Kaks sadisti söövad restoranis lõunat.
Vanem viskab nooremale tassi kuuma kohvi näkku ja ütleb: "Head leili!"
Noorem torkab vanemal sadistil viimase silma välja ja ütleb: "Head ööd!"

Eit hüüab kööki:
"Mis sa, taat, seal nii hilja teed?"
"Hambaid pesen."
"Nii kaua?!"
"Lõpetasin alles sinu hammaste pesemise."

Jänes istus jälle kohvikus, rüüpas jälle rõõmsalt kohvi ja sõi saiakest. Järsku tundis jälle kanget pissihäda, kuid talle meenus mõni aeg tagasi juhtunu. Seekord oli ta juba kavalam ja jättis kohvitassi kõrvale kirja: " Sülitasin sisse! Jänes. "

Seejärel lippas rahuliku südamega peldikusse. Kui ta tagasi jõudis, oli laud midagi kobrutavat ja veidi venivat vedeliku täis. Lauale oli pandud ka üks uus kiri, kus oli kirjas: " Sülitasin ka! kaamel. "

"Kas siin jões kala on?"
"Ei tea, olen alles nädal aega püüdnud."
Ema: "Issand, mis sinuga juhtunud on!"
Mari: "Ma mängisin õega poodi."
Ema: "Aga miks sa siis auke täis oled?"
Mari: "Ma oli šveitsi juust."

"Ants viskas mu võileiva vette!" kurdab Juku.
"Kas meelega?" küsib Mart.
"Ei - vorstiga!"

Pastor küsib Jukult:
"Kas sa enne söömist ka palvetad?"
"Ei, mu ema teeb päris korralikult süüa."

Inimsööjaisa tuleb toidujahilt koju, surnukirst õlal. Laps vaatab vingus näoga ja teatab: "Kuule isa, mina neid konserve enam ei taha!"

Juku ostab tänaval hamburgeri. "Kas soovid kõiki maitseaineid hamburgeri peale?" küsib müüja. "Päris kõiki vist ei maksa panna," arvab Juku. "Jätke natuke sinepit teistele ka."

Kuidas saab tooreid õunu süüa? Ükshaaval.



Söögiks valmis! Foto Stiina Harak /Juhendaja õp Aare Rätsep/



Söö mind! Maila Ivanova 8.b klass

Nälg on kõige parem kokk.

Oal leib põues.

Tühi kott, ei seisa püsti.

Austa leiba, leib on vanem kui meie kõik.

Oma teenitud leib, on kõige magusam.

Igal roal oma kõht.

Leib on vaese sai.

Lihaleent liipa pealt, kalaleent kaapa

Iga mari pole maasikas.

põhjast.

Kõik ei ole mesi, mis magus.

Pisike pada, magusat putru täis? (pähkel)

Suur tükk ajab suu lõhki.

Punane poiss ja rohelised juuksed? (porgand)

Liha ei kasva kondita ega puu oksata.

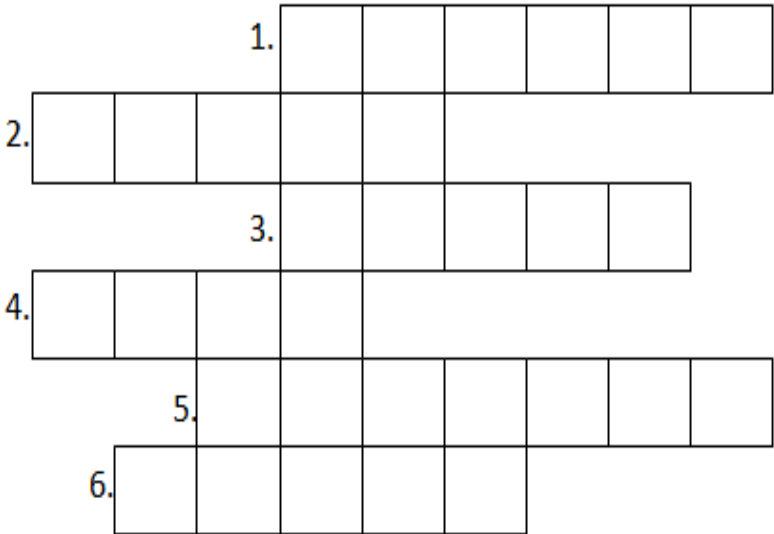
Vanamees võpsikus, kauss kummuli peas? (seen)

Pisike mees, pikk habe suus, kes ta peale vaatab,

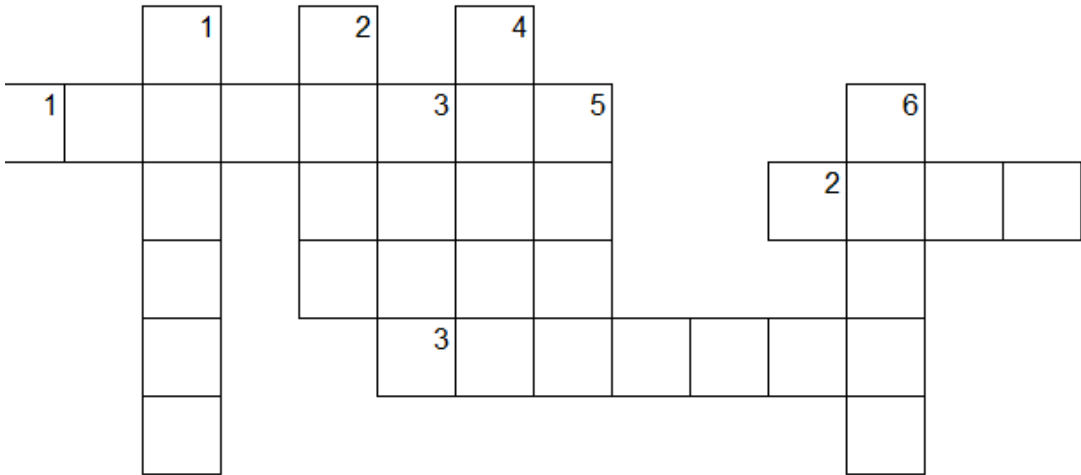
see nutab. (sibul)

Ristsõnad

- 1.Nimeta köögivili, mida armastavad ka jänesed?
- 2.Nimeta köögivili, mida kasvatatakse peamiselt kasvuhoones?
- 3.Nimeta köögivili, mida külvatakse väga varakult?
- 4.Nimeta köögivili, mis kasvab maa sees?
- 5.Nimeta viljapuu?
- 6.Nimeta leht, mida kasutatakse kaunistusena?



- Paremale**
- 1. Aedvili, mis kasvab maa sees
 - 2. Maitseaine
 - 3. Aedvili
- Alla**
- 1. Aedvili, mida koristatakse sügisel
 - 2. Jook, kus on palju kaltsiumit
 - 3. Aedvili, mis kasvab kasvuhoones
 - 4. Makaronidest valmistatud roog
 - 5. Vedel söök
 - 6. Mida pannakse võileiva peale?



UURIMUSTÖÖ—MIDA ARVAVAD SEITSEMNDATE KLASSIDE ÕPILASED VÖRU I PÕHIKOOI KOOLILÕUNA JA KOOLIPUHVETI KOHTA

Oleme läbi viinud uurimuse seitsmendate klasside seas. Tahtsime teada saada, mida arvavad seitsmendate klasside õpilased meie koolilõunast. Sellega seoses tahame tänada kõiki kaasõpilasi, kes on ausalt rääkinud, mida nad tahavad ja on andnud oma vastuse.

A-klassis oli vastanud 12 tüdrukut ja 12 poissi. B-klassis oli vastanud poistest 8 ja tüdrukutest 12.

C-klassis vastasid 12 poissi ja 3 tüdrukut. Kokku vastas küsimustele 32 poissi ja 27 tüdrukut.

Esimesele küsimusele **“Kas olete rahul söökla hügieeniga?”** vastas “jah” poistest 83% ja tüdrukutest 58%. B-klassis vastas poistest “jah” 87,5% ja tüdrukutest 25%. C-klassis vastas poistest “jah” 100% ja tüdrukutest 67%. Kokkuvõttes võib öelda, et poistest vastas “jah” 91% ja tüdrukutest 44%. Poistest rahulolijad ütlesid, et söökla on puhas, aga samas öeldi veel, et lapsed on toidu sisse sülitanud ja klaasid on tolmused. Rahulolijatest mõned tüdrukud siiski leidsid, et söökla võiks puhtam olla. Mitterahulolijad tüdrukud ütlesid, et ei pesta käsi, pillutakse toitu, taldrikud on mustad ja toidu sisse satub juuksekarvu.

Teisele küsimusele **“Kas olete rahul söökla hubasusega?”** vastas poistest “jah” 42% ja tüdrukutest 33% A-klassi õpilastest. B-klassi poistest ütles “jah” 62% ja tüdrukutest 17%. C-klassi poistest ütles “jah” 25%

ja tüdrukutest 67%. Kokkuvõttes võib öelda, et poistest vastas “jah” 41% ja tüdrukutest 29%. Rahulolijad poisid ütlesid, et laual võiks lilli olla. Mitterahulolijad poisid oleksid soovinud vähem trügimist ja seda, et toit oleks laual valmis, kui sööma minnakse. Rahulolijad tüdrukud oleksid siiski soovinud mugavaimaid toole ja linikuid lauale. Mitterahulolijad tüdrukud kurtsid liiga pikki järjekordi, sooviksid näha vähem katkisi toole ja oleksid tahtnud klassi nimesid laudadele. Kolmandale küsimusele **“Kas olete rahul teenindusega sööklas?”** vastas A-klassi poistest “jah” 58% ja tüdrukutest 33%. B-klassi poistest vastas “jah” 62,5% ja tüdrukutest 17%. C-klassi poistest vastas “jah” 58% ja tüdrukutest ei olnud keegi rahul teenindusega sööklas.

Kokkuvõtteks võib öelda, et rahulolijaid poisse oli 62,5% ja tüdrukuid 41%. Poisid, kes teenindusega rahul olid, ütlesid, et söök võiks laual olla ning ka seda, et on küll rahulik, aga trügitakse ja mitterahulolijad leidsid, et järjekord liigub aeglaselt. Rahulolijad tüdrukud oleksid soovinud siiski vähem järjekordi ja mitterahulolijad tüdrukud kurtsid selle üle, et söögi saab liiga hilja kätte, võiks olla rohkem söögijagajaid ja võrdsemalt võiks sööki jaotada.

Kümnenale küsimusele **“Kas puhvetis müüdivad kaubad on taskukohased?”** vastasid A-klassi poistest “jah” 33% ja tüdrukutest 67%. B-klassis vastas “jah” pois-

test 75% ja tüdrukutest 50%. C-klassis vastas poistest “jah” 67% ja tüdrukutest 100%. Kokkuvõtteks võib öelda, et rahulolijaid poisse oli 56% ja tüdrukuid 63%. Poisid, kes vastasid “jah”, ütlesid veel, et kaubad on odavad või hindadel pole vahet poehindadega. Need poisid, kes rahul ei olnud, ütlesid, et liiga kallid on joogid, pitsad ja hamburgerid.

Tüdrukud, kes olid puhveti hindadega rahul, pidasid üldiselt hindasid odavateks ja need tüdrukud, kes hindadega rahul ei olnud, oleksid tahtnud veel odavamaid saia-kesi.

Viimase küsimusega me toome üldiselt välja, **mida seitsmendate klasside poisid ja tüdrukud puhvetis veel müügil sooviksid näha**. Nii poisid kui tüdrukud tahaksid, et puhvetis oleks rohkem müügil tervislikku toitu nagu puuvilju ja aedvilju, sooviti ka saiakesi, pirukaid, hot-doge ning koolitarbeid - vihikuid ja pliitaseid. Samuti sooviti erinevaid jooke - mahu ja erinevate maitsetega vett.

Küsitlusest tegi kokkuvõtte Robert Kuuba 7.a klassist

Küsimusele **“Kuidas teile meeldivad magustoidud koolis?”**

vastati järgmiselt: 7.a klassi poistest vastasid 11 “jah” ning 1 “ei”, tüdrukutest vastasid 7 “jah” ning 5 “ei”. 7.b klassi poistest vastasid kõik 8 poissi “jah”, tüdrukutest 8 “jah” ning 4 “ei”. 7.c klassi poistest vastasid 9 poissi “ei” ning 3 “jah”, tüdrukutest vastasid 1 “jah” ning 2 “ei”.

Põhjuseks oli toodud “ei” vastajate poolt, et klimbid on sees, ning “jah” vastajad arvavad, et magustoidud on magusad, kustutavad janu ja sööklas on väga maitsvad kissellid.

Küsimusele **“Kas kooli toidud on piisavalt tervislikud?”**

vastati järgmiselt: 7.a klassi poistest vastasid 7 “jah” ning 5 “ei”, tüdrukutest vastasid kõik 12 “jah”. 7.b klassi poistest vastasid kõik 8 poissi “jah”, tüdrukutest vastasid 10 “jah” ning 2 “ei”. 7.c klassi poistest 11 “jah” ning 1 “ei”, tüdrukutest vastasid 2 “jah” ning 1 “ei”.

Põhjuseks oli toodud “ei” vasta-

jate poolt, et kartulid pole teinekord maitsvad ja leib on kõva ning iga päev võiks saada mingi puuvilja. “Jah” vastajad aga arvasid, et toidud on väga tervislikud, on palju salateid, saab palju kaltsiumi ja viitamiine ning meeldivad puu- ja juurviljad.

Küsimusele **“Kas koolipuhveti toidud on piisavalt tervislikud?”**

vastati järgmiselt: 7.a klassi poistest vastasid 11 “jah” ning 1 “ei”, tüdrukutest vastasid 7 “jah” ning 5 “ei”. 7.b klassi poistest vastasid 4 “jah” ning 4 “ei”, tüdrukutest vastasid kõik 12 tüdrukut “ei”. 7.c klassi poistest vastasid 4 “jah” ning 8 “ei”, tüdrukutest vastasid 2 “jah” ning 1 “ei”.

Põhjuseks oli toodud “ei” vastajate poolt, et on liiga palju rämpstoitu, kommid panevad kõhu valutama, hamburgeri sai on kõva, šokolaadi on rohkem kui puuvilju ja palju on asju, mis annavad liigseid kaloreid.

Küsitlusest tegi kokkuvõtte Karmen Karu 7.a klassist

Võru I Põhikooli koolisöökla kohta 7. klassides läbiviidud küsitluses oli kokku vastanud 59 õpilast, neist 32 poisid ja 27 tüdrukut. Küsimusele:

“Kuidas teile maitsevad supid koolis?” oli poistest vastanud jaatavalt 18 ja eitavalt 14 poissi.

Suppidest meeldisid paljudele frikadelli- ja hernesupp. Ja veel toodi välja, et kooli sööklas on supid maitsvad ja tervislikud. Kes aga vastasid eitavalt, neile ei meeldinud, et supid on liiga kuumad, aga mõnikord külmad.

Tüdrukutest vastasid aga jaatavalt 12 ja eitavalt 15 tüdrukut.

Kes vastasid jaatavalt, olid välja toonud, et tihedamini võiks suppe olla ja et väga hea supp on seljanka. Eitavalt vastanud tüdrukud tõid välja järgmist: supid on magedad ja külmad ning sageli on supid pekiga.

Küsimusele:

“Kuidas teile maitsevad praed koolis? Vastas poistest jaatavalt 25 ning eitavalt 7.

Jaatavalt vastanutele meeldisid kooli kartulid, aga nad sooviksid, et oleks rohkem kastet. Kes aga vastasid eitavalt, neile ei meeldinud, et kartulid on kõvad ja kastmed halvad.

15-le tüdrukule meeldisid praed,

12-le ei meeldinud.

Tüdrukutele meeldisid kooli praed, aga ainult see ei meeldinud, et vahel on prae kõrval kala. Eitavalt vastanud 12-le tüdrukule ei meeldinud aga see, et praed on magedad ja vahelduseks võiks olla midagi paremat, näiteks pelmeene.

Küsimusele: **“Kuidas teile maitsevad salatid koolis? Vastasid jaatavalt 20 poissi ning eitavalt 12 poissi.**

Meeldib salatite juures, et need on mahlased ja tervislikud. 12 poissi oli vastanud eitavalt. Nemad soovisid, et oleks rohkem salatite valikut.

24-le tüdrukule meeldivad salatid, 3 neist vastas eitavalt.

Jaatavalt vastanud tüdrukud tõid välja, et salatid on huvitavad, samuti värsked ja head. Eitavalt vastanud õpilastele ei meeldinud see, et salatid on mõnikord soolased.

Küsitlusest tegi kokkuvõtte Jane Venkov 7. a klassist

LASTE TERVISLIKUD TOIDUKORRAD VÕIKSID VÄLJA NÄHA NII

Hommikusöök kell 7.00 –7.45

Soovitav kaloraaž sõltuvalt lapse soost ja vanusest: 390–530 kcal

Näiteks: neljaviljapuder virsikukompoti lõikudega, piimaga kakao, koorikleib margariini, salatilehe, tainasingi ja tomatiga. Kokku 487 kcal.

Mida sobib veel pakkuda: riisi- või kaerahelbeputru, lahjat jogurtit müsliga, teraviljahelbeid piimaga, võileiba, -saia või -sepikut pasteedi, juustu või singiviiluga, võileiva lisandina tomatit, värsket kurki, paprikat ja lehtsalatit, sooja teed suhkruga või meega, puuviljamahla või -nektarit.

Koolilõuna 11.30–12.30
Soovitav kaloraaž: 680–920 kcal

Näiteks: juustuga kaetud hakk-kotlet keedetud kartulite ja porgandi-ananassisaladiga, klaas piima, mannavaht marjade ja piimaga. Kokku 838 kcal.

Mida sobib veel pakkuda: kõikvõimalikke köögivilja- ja kalasuppe, lihatoite sea-, kana- ja veiselihast, kalatoite, riisi, tatart, kartulit, pastat, kõiki köögivilju nii värskelt kui keedetult, puuvilju, piima, keefiri, kohupiima, jogurtit, kisselli, klassikalisi magustoite, leiba, puuviljamahla ja -nektarit.

Oode 14.00–15.30
Soovitav kaloraaž: 290–390 kcal

Näiteks: kirsijogurt kakao-teraviljahelvestega, ananassimahl, pirn, banaan. Kokku 357 kcal.

Mida sobib veel pakkuda:

kohupiima, jogurtit, pudin- git, kohukest, müsli, teraviljahelbeid, toorsalatit, võileiba singi, juustu, makra või pasteediga, igasuguseid puuvilju, puuviljamahla või -nektarit, smuutit.

Õhtusöök 18.00–19.30
Soovitav kaloraaž: 580–790 kcal

Näiteks: kana-aedviljarisoto aedvilja-toorsalatiga, tee suhkruga, sepik meega, viinamarjad. Kokku 590 kcal.

Mida sobib veel pakkuda: köögivilja-püreesuppe, köögiviljahautisi, kergemaid lihatoite, kartulit, keedetud teravilja, pastatoite, puuvilju, pähkleid, teed, puuviljamahla või -nektarit, piima, keefiri, leiba, sepikut.

Korduvad küsimused:

1. Miks ja mis kujul peab lastele pakkuma värskaid puuvilju vähemalt 3 korda nädalas? Miks köögivilju peab pakkuma vähemalt 2 korda nädalas? Milliseid eelistatakse, millises koguses?

Määruse järgi peab pakkuma puuvilja 3 korda ja köögivilja 2 korda nädalas kuumtöötlemata kujul. (näiteks: 1x üks porgand, 1x kaalika- /kõrvitsaviil või paprika tükk, 2x üks väike õun või ¼ suurt õuna, 1x üks pirn, banaan, 2 ploomi vms.). WHO soovitatav süüa erinevaid köögivilju ja puuvilju, eelistatavalt värskelt ja kohaliku päritoluga, mitu korda päevas.

2.Miks on keelatud pakkuda magustoiduks puuvilja- ja müslitahvleid?

Sellel on mitu põhjust. Esiteks, võivad need sisaldada palju lisaaineid. Teiseks, nad sisaldavad reeglina palju lisatud suhkrut ja laste jaoks liigeses koguses kiudaineid, mis viivad organismist välja kaltsiumi.

3.Miks on keelatud joogid, mis sisaldavad määru- ses nimetatud toiduvärve?

Nimetatud toiduvärve kasutatakse veepõhistes maitsestatud jookides. Neid toiduvärve kasutatakse vähesel määral (10%) ja rohke suhkruga jookide värvimiseks. Lastel jookide ja toidu sisse ei ole vajalik lisada toiduvärve. Kollane toiduvärv tartrasiin E 102 jt võivad tekitada lastel allergilisi reaktsioone, rahutust ja unehäireid. Kuigi lisai- nete kogused on normeeritud, on uute uuringuandmete saamiseni ettevaatusprintsipi- biist lähtudes nende toiduvärvide kasutamine lasteasutustes lastele pakutavates jookides keelatud.

4.Kas uue määru- se järgi peab koolimenüü koostamisel ja toiduenergia arvutamisel võtma arvesse ka koolipiimast saadava toiduenergia?

See on koolis antav tasuta toit, mis tuleks lisada koolilõuna toiduenergia arvestusse. Samas peab arvestama sellega, et koolipiima võib kasutada üksnes joogiks, mitte toidu valmistamiseks.

5.Palun selgitage söögivaheaja pikkuse muutust?

Uue määru- se kohaselt peab söögiaeg koolis olema vähemalt 15 minutit. Praegu kehtiva määru- se kohaselt peab söögiaeg olema vähemalt 20 minutit. Uus määru- s püüab vastu tulla kooli- juhtide soovile mitte venitada koolipäeva väga pikaks, mis võib juhtuda, kui söögivahe- aeg on lühem. WHO soovitus- te (2006) kohaselt tuleks lastele söömiseks võimaldada vähemalt 20 minutit pärast seda, kui nad on toiduga lauda jõudnud.

//Väljavõte ajakirjast Naistelehest—29.08.2008//

MÕNINGAD PUNKTID TERVISEKAITSENÕUETEST TOITLUSTAMISE KOHTA KOOLIS

§ 4 lõige (2). Koolilõunaks pakutav toit, sh koolipiim ja koolileib, peab katma 30–35% õpilase ööpäevase toiduenergia- ja toitainetevajadusest.

§ 5 lõige (4). Söögikordadel pakutakse iga päev erinevat põhitoitu. Põhitoiduna ei ole lubatud pakkuda konserve ega konservil põhinevaid toite.

§5 punkt lõige 7 punkt 1) toit valmistatakse võimalikult töötlemata ja värsketest toiduainetest põhiliselt aurutades, keetes ja hautades. Rohkes rasvas küpsetatud toidud on lasteasutuses keelatud;

§5 punkt lõige 7 punkt 6) värskaid puuvilju pakutakse vähemalt kolm korda nädalas;

§5 punkt lõige 7 punkt 8) värskest kalast valmistatud toitu või kalatooteid pakutakse vähemalt üks kord nädalas;

§5 punkt lõige 7 punkt 9) liha või linnulihaga toitu pakutakse vähemalt kaks korda nädalas. Viinereid, keeduvorsti, sardelle ning nendest valmistatud kastmeid on soovitatav mitte pakkuda rohkem kui üks kord kuus;

//Väljavõtte Riigi Teatajast - <https://www.riigiteataja.ee/ert/act.jsp?id=12912436>//

5.A KLASSI LASTE MÕTTEID- MIS ON MINU JAOKS OLULINE KOOLILÕUNA JUURES?

Minu jaoks on koolilõuna juures oluline see, et käed oleks pestud ja söök oleks hea. Mulle ei meeldi kalasupp. Nõud peavad olema puh- tad, mida nad ka on olnud. Päevas peab jooma vähemalt 1 klaasi pii- ma. Ja koolis peab sööma, muidu ei jõua tunnis olla.

Elina Truija

Minu jaoks on oluline, et koolilõuna ajal saaks ka juua piima või morssi ning et oleks korralik praad. Praad peaks olema salatitega ja lihaga. Ka supid on meie koolis väga maitavad ja eriti hea on see, et supipäevadel saab ka magustoitu. Kooli puhvetit poleks üldse vaja.

Carol Maask

Koolilõuna on väga tähtis, eriti veel siis, kui hommikul ei söö. Kooli sööklas antakse tasuta lõuna sinu organismi taastamiseks. Minu jaoks on koolilõuna juures oluline kõht täis süüa, et organism taastuks. Kui ma juhuslikult ei kavatse süüa, ei jõua ma koolipäeva lõpuni vastu pidada. Lõunasöök (koolilõuna) on minu kui ka kõigi teiste jaoks väga oluline.

Tiina Kase

Koolilõuna juures on mulle oluline süüa tervislikult ja juua piima. Süüa kõht täis ja mitte osta puhvetist pärast kommi ja saiakesi.

Heleene Hollas

Minu jaoks on oluline, et sööklas on piim või sidrunivesi, veel on olu- line, et sööklas on soe toit.

Et leib ja sai oleks koolilõunal laua peal. Kui sa ei ole hommikust söö- nud, siis saad sooja koolilõunat süüa. Koolilõunal pean sööma ja pii- ma jooma. Ja puhvetis ei ole vaja müüa krõpse. See ei ole tervislik.

Kerli Jürisoo

Minu jaoks on koolilõuna juures oluline käte pesemine, et on kätera- tik, et ei lähe ilma käsi pesemata sööma. Ei torma sööklasse, ei jookse, vaid kõnnid rahulikult sööklasse ja ei räägi seal kõva häälega. Kooli- toitu peab sööma.

Karmel Klaus

Minu jaoks on koolilõuna juures oluline, et ma saaksin korralikult süüa ja et oleks alati piima, mida juua. Siis kasvavad luud ja kondid tugevaks.

Hannabell Vissel

Kui palju kaloreid saab ebatervislikest näksidest?

- **Kartulikrõpsud**, 165 g – 842 kcal. Sama palju energiat saab tervislikust koolilõunast, mis koosneb praest, salatist, magustoidust, leivaviilust ja joogist. Vaata Naistelehe näidis- lõunasööki!
- **Vanillisaiake**, 60 g – 153 kcal. Sama palju energiat saab ühest apelsinist, ühest pirnist ja peotäiest viinamarjadest. Annekese šokolaad, 100 g – 558 kcal. Sama palju annab õhtu- söök, kuhu kuulub soe praad, salat, väike maius, puuvili ja jook. Vaata näidisõhtusööki.
- **Tupla šokolaadibatoon**, 33 g – 152 kcal. Sama palju energiat saab ühest portsust kalasupist.
- **Traditsiooniline limonaad**, 0,5 l – 200 kcal. Sama palju energiat saab kahest klaasist piimast.
- **Suur hamburger** – 495 kcal. Sama palju energiat saab teraviljapudrusest, magusast lisandist, kakaojogist ja toekast võileivast. Vaata näidishommikusööki.
- **Friikartulid keskmise suurusega pakendis** – 340 kcal. Sama palju energiat saab tervis- likust ootest, kuhu kuulub jogurt teraviljahelvestega, paar puuvilja ja klaas mahla.

//Väljavõte ajakirjast Naistelehest—29.08.2008//

Kokkuvõtte uurimistööst:

Mida võime öelda oma uurimistöö kokkuvõtteks?

Üldiselt jäävad lapsed meie koolitoiduga rahule. Palju oleneb ka sellest, missugune on igapäevane toitumisharjumus.

On asju, mida me ise saame muuta: ei trügi, ei lärma sööklas, ka lastel peaksid juuksed olema kinni, et juuksekarvu ei lendleks. Ennekõike peak- sime muutma seda, mis sõltub meist, lastest. Seega peaksid kõik tegelema oma söömiskultuuri parendamisega.

Koolipuhveti juures tuleks tähelepanu pöörata sellele, et seal müüdav kaup oleks tervislik. Selles osas pöördume meie toitlustaja poole.

Loodame, et kui ajaleht ilmub, saavad kaasõpilased sealt kasulikku infot tervisliku toitumise kohta ja sellega seoses teevad nad järeldused oma toi- tumise kohta.

Uurimistööd meetodina kasutasime meie esimest korda. Selle tööga tuleb meil veel edasi tegelda, sest talvel toimuval õpilastööde konverentsil tuleb meie meeskonnal see ette kanda.

Uurimistöö meeskond

Robert Kuuba

Karmen Karu

Jane Venkov