



Hoolimata sellest, et 5c meespere istub rõõmsalt koolisööklas, on nad sealse toidu vastu. Puhveti koogikesed olevat suuremad ja igati paremad. Kas ka tervislikumad, ei osanud poisid öelda.

RAUNO VOLMAR

Koolitoit jääb krõpsudele alla

Dieeti pidavad neiud eelistavad kannatada tühja kõhtu

Helen Eelrand

louise@epl.ee

Tallinna Saksa Gümnaasiumi lapsed on üldiselt koolilõunaga rahul. Siiski ei lõpe kunagi saba saiakesi ja kartulikrõpse müüva puhveti leti ees.

Teise klassi Mari-Liis on söökla ukse taga juba ammu enne söögivahetundi. "Tulen kooli Kivimäelt, see on jalgsi tulles pikk maa ja kõht läheb ruttu tühjaks," seletab ta, "ma ei söö söökla-toitu, vaid ostan endale midagi puhvetist – saiakesi, kartulikrõpse. Sooja sööki saan siis, kui koju lähen." Mari-Liis tunnistab, et tühi kõht sunnib mõnikord ka mitu korda päevas puhvetis käima. Neiud Triin seitsmendast jätab selle kuu koo-

lisööklas vahele, kuid töötab aprillist jälle sööma hakata. Praegu on ta enda sõnul suhteliselt sage puhvetiskäija. "Paariks tunniks saab saiakestest kõhu täis, aga pärast peab jälle tulema," räägib ta, "pärast tunde lähen kohe vanaema juurde, seal saan jälle sooja toitu."

Ka 5c on koolitoiduga opositsioonis. "Koogikesed on palju paremad!" toonitavad jalgsi tulles pikk maa ja kõht läheb ruttu tühjaks, "seletab ta, "ma ei söö söökla-toitu, vaid ostan endale midagi puhvetist – saiakesi, kartulikrõpse. Sooja sööki saan siis, kui koju lähen." Mari-Liis tunnistab, et tühi kõht sunnib mõnikord ka mitu korda päevas puhvetis käima. Neiud Triin seitsmendast jätab selle kuu koo-

de üle sööklas, "aga kõhu saab üldiselt täis." Klassivend Sven lisab, et mõnikord võiks pitsat ja friikartuleid ka saada. "Ma tean küll, et see pole eriti kasulik, aga korra kuus ju võiks," arvab ta. "Kui kartuliputru veega tehakse, siis pole hea, "krimpsutab Ester nina.

Kooli majandusdirektori Anne Dooneri sõnul tarbib koolilõunat veidi üle poolte lastest – 1190-st õpilasest on sel kuul sööjaid 680.

Praeguste toitlustajatega on majandusdirektor rahul – pole ette tulnud, et kaup hilineks või oleks vana. Saksa Gümnaasium on üks viieteistkümnest pealinna koolist, keda toitlustab oü Koolitoitlustus. Aasta alguses kinnitas linnavalitsus toidupäeva maksimum-

hinnaks 14 krooni, odavamalt võib alati toitlustada.

Kool teeb, mis suudab, et võimaldada abivajajatele tasuta toitu. Tasuta koolilõuna näeb linnavalitsuse määrus ette nende perede lastele, kelle kuusissetulek jääb alla 1500 krooni pereliikme kohta. "Kahjuks on selliseid peresid väga palju," kinnitab Dooner. Saksa Gümnaasiumis saab tasuta koolitoitu 240 ja 50-protsendilise soodustusega sööki 30 õpilast.

Nälgimise põhjuseks ei ole niivõrd rahapuudus kui

tütarlaste soov sale välja näha. "On küllalt lapsi, kes lähevad kooliarsti juurde ja kurdavad, et neil on paha olla. Selgub, et nad ei ole üldse söönud, aga mitte seetõttu, et nad rahapuudust kannataks, vaid neiukesed lihtsalt peavad dieeti," murteb majandusdirektor. "Ilmselt kulutavad lapsed vanemate antud toiduraha tihtipeale ka puhvetis ära," arutleb Dooner, "aga kui see puhvet ei asuks meie majas, jookseksid nad ikkagi kuhugi mujale, poodi näiteks, ega

need sellepärast ostmata jääks."

Majandusdirektori arvates on koolitoit varasemaga võrreldes oluliselt paremaks muutunud, koolilapse õudusunenäod piimasupist ja pudrust on minevikku jäänud. Paraku on tänapäeva õpilase maitse harjunud hoopis kiirestivalmivate poolfabrikaatidega, mida kodus ilmselt pakutakse. "Kõikvõimalikud kalapulgad või muud kiirtoidud lähevad hästi, see-eest kui kokad hoolega kana- või seafilid otsast lõpuni valmistavad, vaatamata, et see kipub taldrikule jääma," on ta hämmingus. Ta lisab, et järjest rohkem lisandub ka taimetoidu-harjumusega lapsi, kes koolisööklas lihast loobuvad.

Soovitused kokatädile

KOOLILASTELE ON KASULIK, KUI TE:

Pakute rohkem täisteraviljast leiba, saia, putrusid ning vähem rasva- ja suhkrurikkaid pirukaid.

Panete menüüsse rohkem puu- ja juurvilju nii toorelt, keedetult (hautatult), salatites kui ka mahladena, moosidena, kompottidena.

Kasutate salatite valmistamisel mahla, maitsestatamata jogurtit või ka õli.

Valmistate täispiima asemel toitu madalama rasvasusega piimast või veega pooleks.

Vähendate hapukoore, vahukoore ja rasvaste juustude osa, suurendate madala rasvasusega kohupiima, kodujuustu ja jogurti tarbimist.

Teete lihatoite mõõdukalt, eelistades lahjat liha, kala- ja kanaliha.

Pakute kana nahata, kuna nahaga kana sisaldab palju kolesterooli. Keeduvorsti ja viinerid asendate sagedamini singiga.

Eelistate õli või või-taimeõlisegusid margariinile ja võile.

Kasutate suhkrut asemel magustamiseks mahla, moosi, mett. Soola asemel maitsestate roogi pigem kõikvõimalike ürtide ning maitseainetega.

Koolijütsi näidismenüü

TERVISLIK TOIT NELI KORDA PÄEVAS

Hommik: kaerahelbepuder nisukliidiga, moos. Piim, täisterasai võidemargariini ja sardiinikonserviga.

Lõuna: rassolnik veiselihaga: hapu-

kool. Kohupiimavaht, riis. Täisteraleib, sai, banaan.

Õhtuode: õun.

Õhtu: Värskekapse-hakkliihahautis, keedukartul, tomat. Keefir, täisteraleib.