

Uuel aastal saavad lapsed päevas klaasi tasuta piima

Pealinna koolides müüakse krõpse ja pannakse üles limonaadiautomaate

Malle Pajula,
Helen Eelrand
Malle@epl.ee; louise@epl.ee

Koolikokkade kogemust mööda pole lastele lõunasöögi juurde erilist mõtet piima pakkuda, sest see ei suuda võistelda koridoris üles pandud pepsiautomaadi või majaesise kioski karastusjoogivalikuga. Haridus- ja põllumajandusministeerium kavatsevad aga valida piima-programmiks mõned maakonnad, et nende õpilastele anda päevas klaas tasuta piima.

Tallinna Liivalaia gümnaasiumi 11. klassi õpilane Gerda tunnistas, et ei ole kunagi piima joonud. “Maitse pärast just. Ma ei tea, kas ma oma kaltsiumivajaduse täis saan, mingeid tablette ma igatahes ei söö ja sellepärast ei muretse,” ütles ta ja lisas, et jogurtit või juustu sööb ta meelsasti. “Piima asemel joon mahla, karastusjooke mitte eriti. Kui koolis oleks just tasuta piimaautomaat, siis võib-olla sunniks ennast jooma – see on ikkagi väga kasulik asi,” lausus ta.

Puhvet peletab sööklasi

Liivalaia gümnaasiumi direktori Tiina Lorentsi tähelepanekul jätavad koolilapsed piima sageli järele, kuid jogurt, kohupiim ja kohuke- sed on koolisööklas minev kaup. Mitmel viisil piima – ka kakao või kohvi lisandina – saavad Liivalaia gümnaasiumi lapsed kolmel korral nädalas. “Oleme proovinud ka piimasuppi pakkuda, aga see ei ole päris täisväärtuslik toit ja ega lapsed seda taha kah. Piima kui joogi asemel eelistavad nad mahla,” arvas ta.

Liivalaia gümnaasiumis oma puhvetit ei ole. Direktori kinnitusele on see lisaks ruumipuudusele ka teadlik valik. “Tean, et õpilased tahaksid puhvetit, aga siis oleks selge, et lapsed ostavad oma toidu sealt, söövad saia-kesi ja joovad limonaadi, ning sööklas ei söö enam



Tallinna Liivalaia gümnaasiumi 7. klassi tüdrukud Riina Valdma ja Tiina Kaldmaa teavad küll, et päevas tuleks juua vähemalt üks klaas piima. Parema meelega vahetaksid nad selle kohukeste vastu.

RAUNO VOLMAR

keegi. See on ebaeetiline ja ebatervislik,” arvas ta.

Liivalaia gümnaasiumis käib koos komisjon, kes paari nädala menüü tervislikkuse üle vaatab. Enamik õpilasi on otsustanud koolitoidu kasuks. “Muidugi on ka neid, kes saavad endale lubada iga päev kõrval asuvas baaris söömist, aga üldiselt on meie kool tavaline kool ja õpilastel suurt pirtsutamise harjumust ei ole,” mõõnis direktor.

Tartu Miina Härma gümnaasiumis pakutakse piima nii toidu kõrvale kui oma raha eest puhvetist ostmiseks. Direktor Jüri Sasi sõnul on kasulik ja õpilastele meeldiv toit paraku küll kaks ise asja. “Kui piim on puhvetis müügil, ostetakse seda umbes kaks klaasi päevas. Ka pudrud-piimasupid pole just õpilaste lemmiktoidud. Paremini läheb midagi praelaadset,” ütles Sasi.

Haridusministeerium ja põllumajandusministeerium kavatsevad välja valida mõned maakonnad, kus 1. jaanuarist iga koolilaps saab päevas klassi tasuta piima. “Esiolgu proovime nende peal, siis vaatame, mis edasi saab. Me tahaks lastele minimaalsete kuludega kvaliteetset piima anda. Piimataarnija valimine võiks näiteks olla ka kooli hoolekogu otsustada,” ütles põllumajandusminister Ivari Padar, kes ise oli koolis hoolas piimajooja. “Meil muud valikuvõimalust polnudki,” tunnistas minister. Ta ei avali-

Piim hoiab luud tugevad

Luude hõrenemisest põhjustatud pikkuse lühenemine



100 grammis tootes on valku:

jäätses	3,2 gr
piimas	3,3 gr
kodujuustus	14 gr
kohupiimas	18 gr
juustus	29 gr

Soovitav keskmine valgu tarbimine päevas

vanus	% toiduenergiast	gr/päevas
1–3	10–15	33–49
4–6	10–15	43–64
7–10	10–15	49–73

Allikad: Sotsiaalministeerium, Tallinna Piimatööstus

Maris Lauri

kustanud veel, millised maakonnad koolilõunaks tasuta piima hakkavad saama.

Sundida siiski ei maksa

Tallinna kesklinna lastepolikliiniku pediaater Niina Petruhhina vastuvõtule pole tulnud veel ühtegi last, kes julgeks kohe tunnistada, et piim ajab oksele. Tema hinnangul võib aga nii mõneski koolis piimajoomine üldse lõppeda, sest seal on üles pandud karastusjookide automaadid. “Limonaadifirma teeb ilmselt natuke remonti või ostab koolile midagi, ja automaat ongi mõne aja pärast koridoris platsis. Parem võiks lastele tasuta või odavalt piima pakkuda,” pahan- das arst, kelle kogemust mööda pepsiautomaatide arv koolides aina kasvab.

Doktori sõnul jääb piima- reklaam karastusjookide

omale tugevalt alla. “Teatud eas mõjuvad lastele kleep- sud või põnevad klassid vä- ga ahvatlevalt. Samas ei tohi lapsi jälle vägisi piima jooma sundida ning pole ka mingit mõtet väiksematele piima kasulikkusest moraali lugeda,” ütles arst. Petruhhina sõnul reageerib mõni laps piimale halvasti – köht hakkab valutama või teki- vad puhitused. Sageli on see viga juba peres. “Alati an- nab kombineerida, mõnele istub näiteks jogurt või kar- tul hapukoorega. Ka jäätses on piima sees, ainult värvi- tud veest koosnevad maiust pole mõtet osta,” ütles Pet- ruhhina. Tema sõnul võiks koolid lastele pakkuda vali- kuvõimalust. “Kui laual on kann keefiri või piima ja laps saab võtta vastavalt soovile kas lonksu või kaks klaasi, ei jõua piim ka otse solgi hulka.”

Piimapõlgurid vajavad lisakaltsiumi

■ Kui laps piima ei joo või tarbib seda vähe, tuleks vähemalt kasvua- s- talle lisaks kaltsiu- mitablette anda. Eriti



Aino Itra
proviisor

puudutab see iga, kui ham- bad vahetuvad ja kasvavad . Kaltsiumikuuri võiks teha paar-kolm korda aastas kuu aega järjest. Vaevalt et roh- kem last sundida õnnestub-

ki, kuigi apteekides on müti- gil ka maitsetisandiga kalt- siumitabletid, mis ravimi meeldivamaks muudavad.

Kui lapsele ei istu piim joogina, võib muretseda toidulauale sagedamini ko- hupiima, jogurtit, juustu, keefiri – seda, mis paremini sobib. Luude ja hammas- te tugevdamiseks ja kasva- miseks vajalikud ained saab ta kätte ka toidust, mis piima, ja sealhulgas siis ka kaltsiumi, sisaldavad. Päril- ilma kaltsiumita hakkama siiski ei saa.