

Kokad ja professorid teevad koolitoitu

"Kui riik annaks õpilase pearahale juurde viis krooni iga koolitoidu päeva kohta – see pole suur raha, aga laste tervis võidab," unistab Tallinna Tehnikaülikooli Toiduainete Instituudi direktor Raivo Vokk. Viie krooni eest annaks menüüsse lisada jogurti ja muudki tervislikku.

Ehkki presidendiproua Helle Meri on lubanud tasuta koolilõunaid, tuleb lapsevanemal nende eest välja anda olenevalt piirkonnast ühest kroonist 80 sendist kuni 12 kroonini päevas. Vanemad maksavad toiduraha heas usus, et järeltulija oma portsjoni ära sööb ning et selles on kõik vajalikud toitained olemas. Muidugi pole see praegu veel kaugeltki nii.

Muudavad fast foodi tervislikuks

Toiduainete Instituudis uuritakse 1995. aasta märtsist alates, mida koolilapsed õieti süüa tahavad. Teiseks on välja selgitatud, kuidas seda meelepärast koolieinet valmistama peaks, et taldrikutäied ka ära söödaks. "Toit võib olla kuitahes tervislik - kui see ei maitse, siis laps seda lihtsalt ei söö," rõhutab Raivo Vokk. Laste toidulauale jõuab fast food ja kaduma hakkavad rahvastoidud. "Miks mitte tervislikult, kuigi tavapäratult," leiab toitumisspetsialist.

Raivo Vokk märgib, et ehkki 1996. aasta juunikuust antakse raha koolitoiduga seonduvaks uurimistööks 2000. aastani, oleks siiski tarvis suuremat tähelepanu riigilt. Seni on koolitoidu uuringute kõrvalt koolitatud kokki, õpetajaid, direktoreid.

Koolituse mõiste alla mahub ennekõike 186 tervisliku toitumise lüümi, mis on mõeldud õppevahendiks terviseõpetajatele, klassijuhatajatele, jne. Lüümi, mis selgitavad kõike lapsesõbralikult, ehkki ette on heidetud ka lihtsameelsust. Igal juhul leidub neis oma iva täiskasvanulegi.

Koolitusprogrammi eri osade eest vastutavad Tallinna Tehnikaülikooli Toiduainete Instituudi dotsendid Tiit Liebert, Endla Lipre ja Ants Virkus ning Tallinna Pedagoogikaülikooli dotsent Kaie Pappel. Koolitusprogrammi teine osa valmib parasjagu. Püütakse välja töötada põhipunktid, kuidas



Tallinna Kristlikus Koolkodus hoolitseb õpilaste köhutäie eest kokk Raja Romanova.

RAUNO VOLMAR

ja millega toitu valmistada, kuidas toitu hoida nii, et see ei rikneks, kuidas koostada menüüd, milliseid toiduaineid valida.

Et teada saada, mida koolilapsed armastavad, on lastud 7. ja 12. klassi õpilastel vastata ankeetidele. Tartu Ülikooli Perelabori analüüside põhjal on kogutud mahukas materjal ja koolilaste toitumiseelised on teadlastel nüüd selged. Näiteks on soo ja elukoha järgi teada, kes ja kui palju kasutab toiduõli, leiba; on mitut laadi arvestusi mineraalide, vitamiinide jm kohta.

Koolilõunad kaante vahele

Alles siis, kui toitumisharjumused on teada, kavatsetakse koolitoidu valmistamisse otseselt sekkuda ning konkreetseid nõuandeid jagama hakata. Sellest tuleb esimene poolteiseaastase töö vili.

Koolitoidu menüüd saavad valmis

esimese kvartali jooksul. Selleks ajaks valmib ligi saja roa kohta tehnoloogiliste kaartide raamat, kus on kirjas ka täpne toitainete sisaldus. "Seal on 50 päeva menüüd, millel on 2450 varianti," iseloomustab Vokk, kelle sõnul on valik küllaldane. Hindu ei anta, sest need erinevad piirkonniti. Küll aga saavad koolikokad juhendid toidu valmistamiseks.

Tehnoloogilistele kaartidele lisatakse temaatilised plaanid, mis õpetavad korraldama koolides näiteks salati-, teravilja- või puuviljapäevi. "Iga laps peaks saama koos koolitoiduga ühe klaasi jogurtit päevas," ütleb Vokk. Ta lisab, et paljudele lastele, eelkõige vähekindlustatud peredes, on koolilõuna ainuke soe toit päevas.

Toiduainete Instituudi lektorid on valmis sõitma kohale mistahes Eesti kooli niipea, kui kutsutakse. "Kriipsu-

tame lauakalendris mõne ürituse maha ja söidame," lubab Raivo Vokk ja meenutab mulluseid kordaläinud tervisepäevi Türi gümnaasiumis ja mujal.

Teadlased on koolilaste toitu põhjalikult uurinud. Raivo Voki meelest on vaja esitada veel üks küsimus: kes on siiski kõige tähtsam? Muidugi on see koolikokk, kes seisab terve õppeaasta pliidi juures ja kellest sõltub, missugune toit lauale jõuab. Mis laadi tähelepanuga kokka pärjatakse? Põhiliselt õiendatakse, kui mingi äpardus on juhtunud. Vahel ehk antakse lapsed appi nõusid pesema.

UNICEF-iga kahasse korraldati koolitoidupäev, kus kokatädid rääkisid toiduainete professoritega kui võrdne võrdsega. "Nad andsid teada, kuidas koostavad menüüsid ja meiegi saime palju targemaks," ütleb Raivo Vokk.

EHA LAANEPERE

MA EI TEE SIND PAKSUKS !



KESKMINNE KARTUL (100g)



70 kcal	3-4
valku	3
rauda	5
fosforit	5
askorbiinhapet	sügisel kuni 20

Tervisliku toitumise lüümik.

REPRO