



TERVISLIKUD JA KESKKONNASÕBRALIKUD KOOLILÕUNAD

Triin Remmelgas
Kooliprogrammi koordinaator





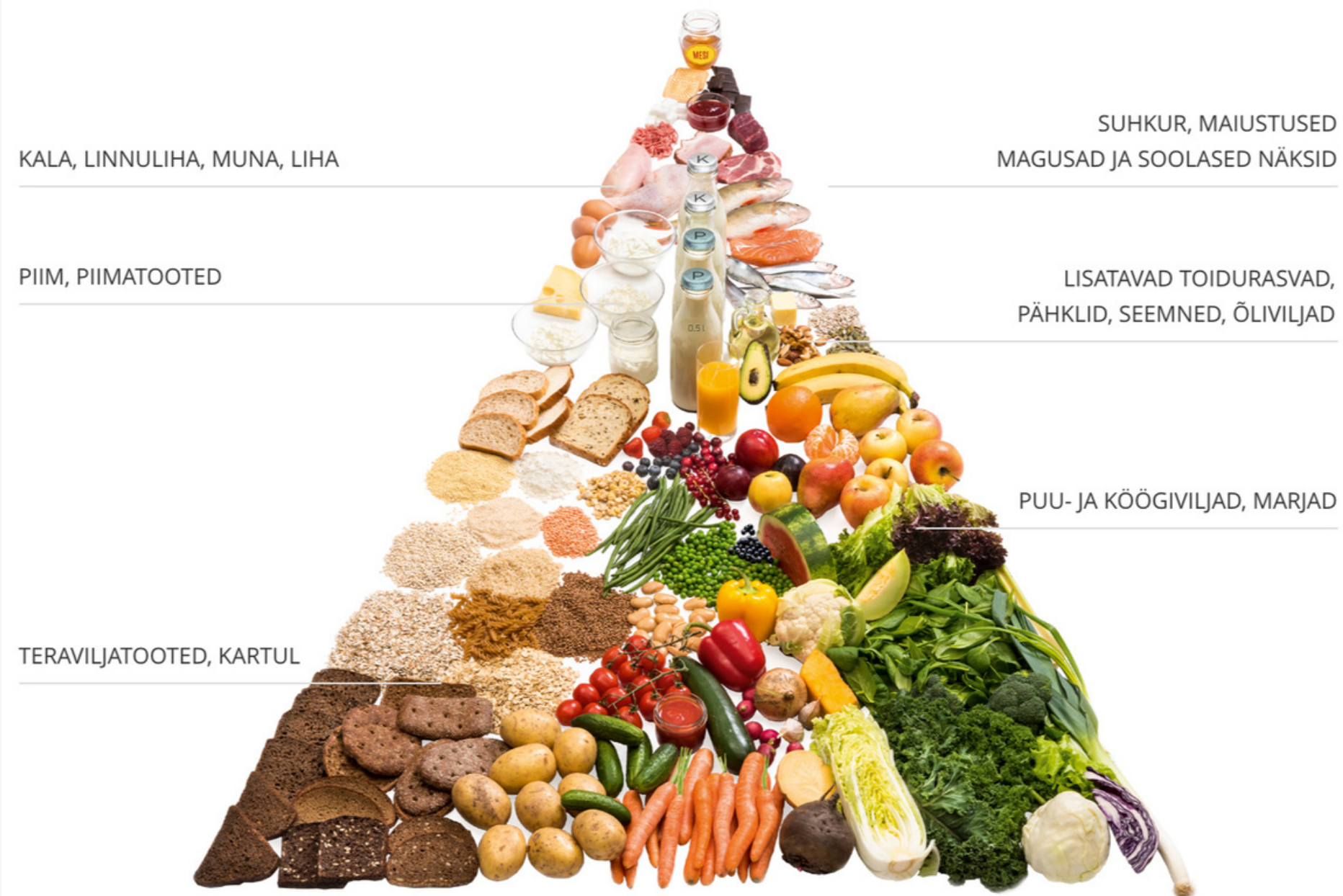
Tänašed teemad

Eesti elanike ja kooliõpilaste
toitumisharjumused

Kooliprogramm

TOIDUPÜRAMIID

SOOVITUSLIK EESTI ELANIKU NÄDALA TOIDULAUD



Nädala näitlik toidukogus 2000kcal energiavajaduse korral

TOIDUPÜRAMIID

TEGELIK EESTI ELANIKU NÄDALA TOIDULAUD



Keskmiselt 2000 kcal tarbinud täiskasvanud inimese nädalane toidukogus.

Toidurühm	Soovitus
Puuviljad	↑
Köögiviljad	↑↑↑
Kartul	↑
Täisteratooted	↑↑
Maitsestatamata piimatooted ja juust	↑
Kala	↑↑↑
Liha ja lihatooted	↓↓↓↓
Muna	↑↑
Pähklid-seemned	↑↑↑↑
Õli ja õliviljad	↑↑↑↑
Suhkur, magusad ja soolased näksid	↓↓↓↓↓

Allikas: Tervise Arengu Instituut



Kooliõpilaste toitumine

41% õpilastest sööb igapäevaselt
puuvilju; 32,5% köögivilju.

(Toitumis)teadlased soovivad
suurendada taimse toidu osakaalu
kooliõpilaste menüüs ja koolitoidus.

Tervisliku toitumise juurutamine on
edukam varases eas.



Kliima- ja keskkonnasõbralik.

Toetab rahvatervise ja Tervise
Arengu Instituudi eesmäärke.

Üks taimne koolilõuna nädalas

Mitmekesistame õpilaste menüüd
ja avardame maitsemeeli.



Koolilõuna: koolitused kokkadele;
retseptikogumik.

Teadlikkus: tervisliku toitumise
ettekanded õpilastele;
infomaterjalid; plakatid.

Taimse Teisipäeva "pakett"

Koolile liitumine **tasuta**. Eestis
liitunud paarkümmend kooli.



Rootsis, Soomes, Taanis, USAs ja mujal väga levinud; nii laste tervise kui keskkonnasõbralikkuse eesmärgil.

Kokkuleppel toitlustajaga; koolikokaga.

Taimse Teisipäeva rakendamine

Toetus Taimse Teisipäeva tiimi poolt – selgitustöö, materjalid jms.

Aitäh!



www.facebook.com/taimneteisisipaev



info@taimneteisisipaev.ee



+372 555 678 02



Põhjamaade Ministrite
Nõukogu esindus Eestis
