

PIIMATOOTED EESTI LASTE TOIDUS

K. Kolk, P. Veeroja

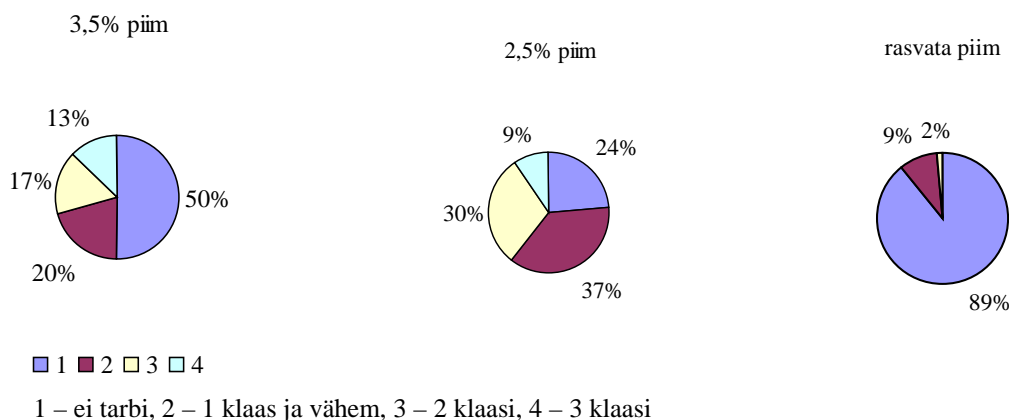
Piim ja piimatooted on ühed olulisematest kaltsiumi, fosfori ja magneesiumi ning paljude vitamiinide allikatest. Nende toiduainete otstarbekas tarbimine on eriti oluline lapse- ja noorukieas, mil pannakse alus luustiku ja teiste elutähtsate organite väljakujunemisele ja määratakse seega elukvaliteet praktiliselt kogu eluks. Käesolev uurimus jätkab varem alustatud tööd, mille eesmärk on saada ülevaade, millisel määral on need toiduained Eesti laste toidulaual esindatud.

Mitmesuguse rasvasisaldusega piima ja piimatoodete tarbimise väljaselgitamiseks kasutati küsimustikku, mille koostamisel võeti aluseks südame- ja veresoonehaigete toitumisküsimustik. Küsitlus oli anonüümne ja seda rakendati 2 vanusegrupi laste korral. Ühe grupi moodustasid **Tartu** ja selle lähiümbruse ning **Võhma** lapsed vanuses 3–7 aastat, kusjuures küsitleti nende vanemaid. Tartus küsitleti 202 lastepäevakodus käiva lapse vanemaid, nendest 145 olid eestlased ja 57 venelased. Võhmas küsitleti 33 lapsevanemat ja seda võib pidada piisavaks, kuna Võhmas on vastavas vanuses lapsi umbes 100. Kõik Võhma lapsed olid eestlased. Kuigi küsitlus koostati algselt eesmärgiga uurida ainult 3–7-aastaste laste toitumist nende vanemate vahendusel, leiti, et sama küsitlus sobib ka suuremate laste toidutavade väljaselgitamiseks. Teise grupina küsitletigi 10–14-aastasi koolilapsi **Tootsi** Põhikoolist, **Võhma** Gümnaasiumist ja **Tartu** Kunstigümnaasiumist. Küsitlus toimus ajavahemikus 15. juulist kuni 1. septembrini 1999.

Piima tarbimine

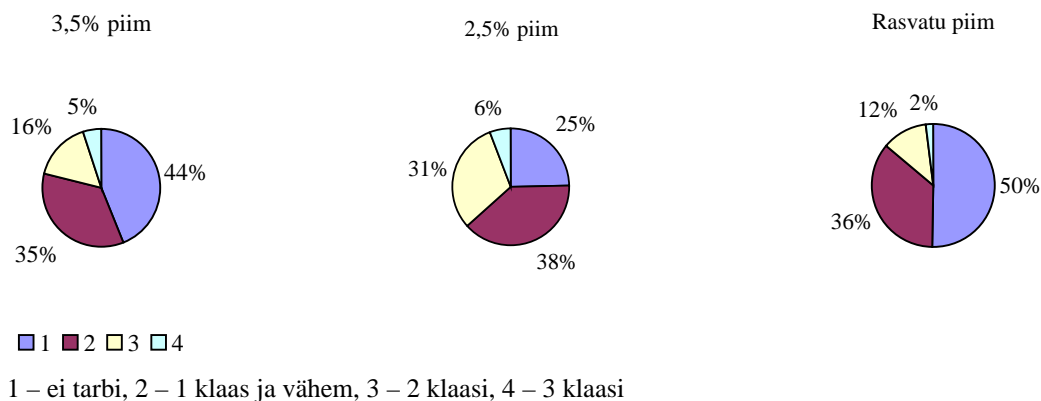
Küsitluste tulemused näitavad, et 90,9% **Võhma** lapsevanematest eelistab oma laste toidus 3,5%-lise rasvasisaldusega piima. Rasvaprotsenti väga täpselt ei jälgita, kuid paljud kasutavad talunikelt ostetud piima, mille rasvaprotsent on küsimustikus väljapakutud 3,5%-st suurem. Lapsele antakse keskmiselt 568 ml piima päevas. 2,5%-list piima ei tarvita oma laste toidus 58% Võhma lapsevanemaist, rasvatut piima laste toidus praktiliselt ei kasutata.

Tartu laste toitlustamisel on valdavalt kasutusel 2,5%-line piim. Rasvatu piima osakaal toidus on väike, kuid mõnevõrra seda siiski tarvitatakse. Kõrgema rasvasisaldusega piima tarbijad ostavad ka Tartus põhiliselt talupiima. Kui võrrelda Tartus elavaid venelasi Tartu eestlastega, siis ilmneb, et venelased eelistavad eestlastest enam 2,5%-list piima. Rasvatut või väherasvast piima 3–7-aastaste laste toitlustamisel ei kasuta ka nemad. Üldkoguselt tarvitavad venelased piima vähem kui eestlased.



Joonis 1. Piima tarbimine 3–7-aastaste laste hulgas Tartus
Figure 1. Consumption of milk by 3–7 year old children of Tartu

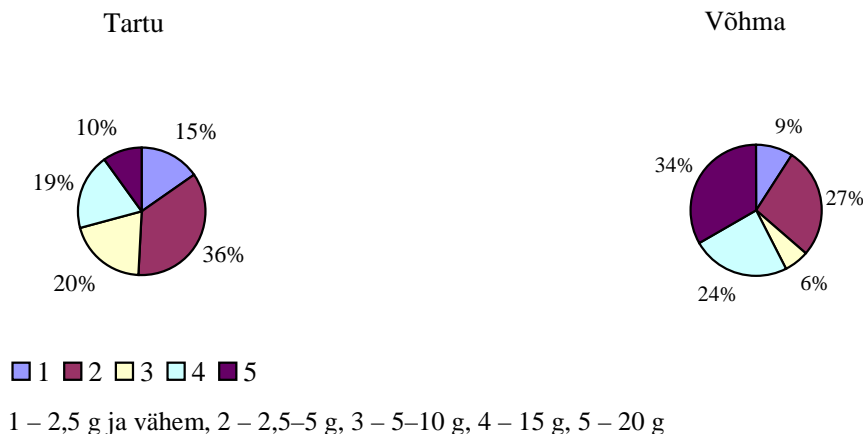
Kui 3–7-aastased lapsed sõltuvad vanemate soovidest, siis 10–14-aastased on juba iseseisvamad ja neil on oma eelistused. 10–14-aastaste **Tartu** õpilaste hulgas tehtud küsitlusest selgub, et kasutatakse nii 3,5%-list, 2,5%-list kui rasvatut piima. Võib teha teatud üldistuse: 2,5%-line piim on Tartus enam soositud tüdrukute toidus, ning 3,5%-lise rasvasisaldusega piima eelistavad mõnevõrra enam poisid. Rasvavaba piima ei tarbi 50% ja 3,5%-list piima ei kasuta 43,3% küsitletud õpilastest. **Tootsis** elavad õpilased vanuses 10–14 aastat eelistavad peaaegu võrdselt 3,5%-list ja 2,5%-list piima. Rasvatu piima tarbimise osakaal nende toidus on väiksem võrreldes Tartu õpilastega, kuid mitte palju. Rasvatu piima kasutajatest suurem osa on tüdrukud. **Võhmas** elavatel õpilastel on sarnased eelistused Tootsi õpilastega. Kui Tootsis ei tarvita rasvatut piima 73%, siis Võhmas ei kasuta seda 75% vastanuist. Rasvatut piima eelistavad ka siin tüdrukud.



Joonis 2. Piima tarbimine 10–14-aastaste laste hulgas Tartus
Figure 2. Consumption of milk by 10–14 year old children of Tartu

Või tarbimine

Lastevanemate küsitluse põhjal selgub, et lapsed söövad **võid** meeleldi, ka ilma et see oleks võileival, pudrus või koos mingi muu toiduainega. Osale vanematest tundub, et pakutud maksimum, 20 g võid päevas, ei ole piiriks. **Võhmas** tarbib üks laps keskmiselt 12,5 g ja **Tartus** 8,7 g võid päevas.



Joonis 3. Või tarbimine väikelaste poolt 1999. aastal Tartus ja Võhmas
Figure 3. Consumption of butter by children of Tartu and Võhma in the year 1999

Koore tarbimine

3–7-aastaste lastepäevakodus käivate laste toitlustamisel **Tartus** eelistatakse 20%-list hapukoort (15 g päevas) 10%-lisele hapukoorele (7,8 g). **Võhmas** eelistatakse 10%-list hapukoort (18 g) 20%-lisele (13 g). Üks põhjus selleks on ema dieedipidamine, mõju avaldab aga ka 10%-lise hapukoore madalam hind. Vahukoort ei ole kasutusel igapäevase toidu valmistamisel. Tartu eesti lapsevanemad väitsid, et kord kuus või iga paari nädala tagant toimuvad nn. vahukoorepeod, kus ei peeta arvet kasutatud koguste üle. Tartus elavad venelased kasutavad vahukoort mõningate igapäevaste toitude valmistamisel, nagu näiteks pudrud, mistõttu nad kasutavad vahukoort eestlastest rohkem. Ka **Võhmas** ei ole vahukoore tarbimine igapäevane, esineb vaid mõnikord lapse toidus.

Kohupiima tarbimine

3–7-aastaste, enamalt **Tartu** lastepäevakodudes käivate laste vanemate küsitlusest selgub, et 4%-lise rasvasisaldusega kohupiima/kodujuustu (keskmiselt 75 g päevas) kasutatakse enam kui vastavaid rasvatuid tooteid: 82% vastanuid ei tarbi toidus rasvatut või väherasvast kohupiima/kodujuustu, vähemalt ei soovi tarvitada. Üldiselt võib täheldada, et kohupiima/kodujuustu süüakse Tartus suhteliselt vähe, sealhulgas vene rahvusest lapsevanemad andsid oma lastele keskmiselt päevas 83,7 g kohupiima/kodujuustu, st mõnevõrra rohkem kui eestlased.

Võhmas said lapsed keskmiselt 71,4 g 4% kohupiima/kodujuustu päevas, tavaliselt 2–3 korda nädalas. Vanemad lapsed eelistavad samuti 4%-lise rasvasisaldusega kohupiima, aga poes ostes ei jälgita täpselt rasvasisaldust. Leitakse, et näiteks kodujuustu karbi kaanel olev silt “rasvatu” ei ole piisavalt silmatorkav, ja seetõttu

võidakse rasvatuid tooteid osta tähelepanematusel. Nagu näha, kasutatakse Võhmas kohupiimatooteid toidus veelgi vähem kui Tartus. Kui võrrelda õpilaste kohupiima ja kodujuustu tarbimist väikelastega, siis hakkab silma, et vanuse kasvades nimetatud toodete kasutajate hulk väheneb: rasvatut kohupiima/kodujuustu ei tarbi oma toidus 65,3% Tartu õpilastest ja 4%-list kohupiima/kodujuustu ei kasuta 42,6% vastanuist. Võhmas ei söö 4%-list kohupiima/kodujuustu 40% ja rasvatuid tooteid ei tarbi 65% õpilastest.

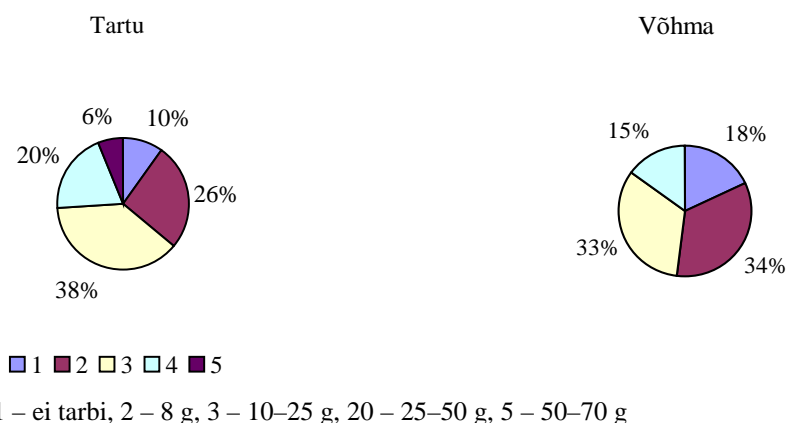
Tootsis ei kasuta 4% kohupiima 36,5% ja rasvatut kohupiima/kodujuustu 61,9% vastanuist.

Juustu tarbimine

Küsimustiku põhjal saavad Tartu lastepäevakodudes käivad lapsed päevas keskmiselt 21,8 g juustu, sealhulgas eestlased 21,4 g ja venelased 22,6 g. Tartus elavad õpilased kasutavad oma toidus keskmiselt 18,8 g juustu, poisid 23,9 g ja tüdrukud 17 g päevas.

Tootsis süüakse juustu keskmiselt 18 g päevas, kusjuures poisid tarbivad 18,8 g ja tüdrukud 17,1 g.

Ka Võhmas kasutavad poisid oma toidus enam juustu (23,7 g) kui tüdrukud (21,4 g). Juustu ei tarvita oma toidus küsimustikule vastanuist 14–15%. Keskmiselt sööb Võhma laps 19 g juustu päevas, kusjuures seda ei tarbita iga päev: juustu ostetakse suurem kogus korraga ja siis tarbitakse vastavalt rohkem.

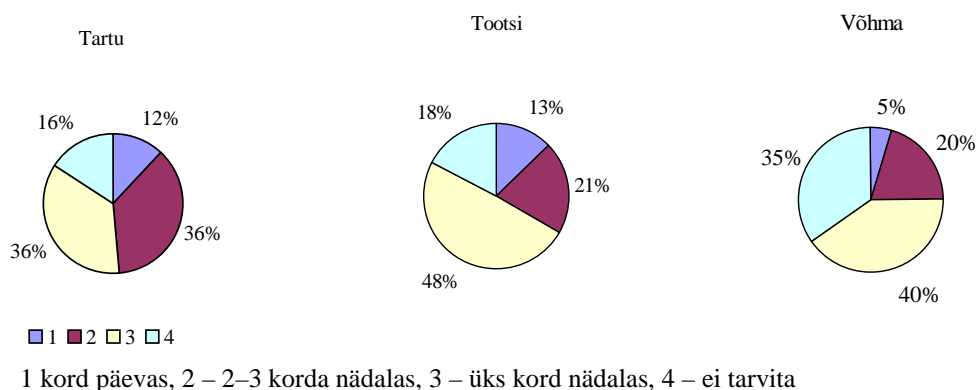


Joonis 4. Juustu tarbimine 3–7-aastaste laste poolt
Figure 4. The consumption of cheese by 3–7 year old children

Jogurti tarbimine

Jogurti osatähtsus 3–7-aastaste laste toidus on Tartus suurem kui Võhmas. Võhmas ei tarvita lastest 33,3% jogurtit, aga see ei ole täpne, kuna osa vanematest annab oma lapsele jogurtit kuus üks või kaks korda, aga sellist varianti küsimustikus ei esinenud ja need läksid mittetarbijate hulka, mis seda rühma ka suurendab.

Ka õpilaste igapäevane jogurti tarbimine nagu ka väikelastel ei ole tavapärane. Suuremalt jaolt tarvita-takse seda nädalas üks kuni kaks korda. Jogurti tarbimine näib Tartus ja Tootsis olevat sarnane. Võhmas on tarbimine väiksem (joonis 5).



Joonis 5. Jogurti tarbimise sagedus 10–14-aastaste õpilaste hulgas
Figure 5. Frequency of the consumption of yoghurt by 10–14 year old children

Kokkuvõte

Nii 3–7-aastaste laste vanemate kui ka 10–14-aastaste laste küsitlus näitab, et üha enam hakatakse kasutama rasvatuid piimatooteid, mis hakkab ohustama tervist. Põhjendamatu ja ühekülgne hoiak, mis näitab rasvu kui tervisele kahjulikke aineid, jättes varju nende rolli asendamatu toitaineena, on juba ilmsiks toonud rea rahu- tuks tegevaid tendentse:

- piima ja piimatoodete osakaalu vähenemise toidus vanuse kasvades;
- rasvatute piimatoodete tarbimise suurenemise vanuse kasvades;
- kontsentreeritumate piimatoodete kasutamise üldise vähenemise;
- jogurti vähese tarbimise.

Väikelaste toit on piimatoodete tarbimise seisukohalt parem kui vanematel lastel, kuid siiski tuleb enam selgitada **täisväärtuslike** piimatoodete vajalikkust nii väikelastele, noorukitele kui täiskasvanutele.

Kirjandus

Pappel, K. Research of students nutritional behaviour. – Food and Nutrition, 1997, lk. 55..68, 1997.
Veeroja, P., Kolk, K. Piimasaadused Tartu lasteaiaste menüüs. – Akadeemilise Põllumajanduse Seltsi toimetised, nr. 10, lk. 94...97, 1999.

Dairy Products in the Nutrition of Estonian Children

K. Kolk, P. Veeroja

Summary

The current paper is focused on the consumption of milk and dairy products in the food of Estonian children. It has been noticed that the consumption of these products is small. In order to find out the quantities and kinds of dairy products with different fat content, used in the nutrition of children, a certain study was carried out, the results of which are reflected in this thesis. It includes a research on the consumption of milk and dairy products by children of 3–7 and 10–14 years of age in Tartu, Tootsi and Võhma. In order to find out the consumption of milk and dairy products with different fat content, a questionnaire was used, based on the nutrition questionnaire for heart and circulatory disease patients. The results indicate:

- limited use of dairy products of higher fat content,
- decrease in the consumption of milk and dairy products when growing older,
- increase in the consumption of fat-free products when growing older.
- the small consumption of yoghurt.