

Lasteasutuste toitlustamise määrus



SOTSIAALMINISTEERIUM

30.04.2025

[Rahvatervise seadus](#) ja selle alusel kehtestatud määrused kehtivad kuni selle aasta augustini. Alates 1. septembrist jõustub [uus rahvatervishoiu seadus](#).

Uue seaduse jõustumisel väheneb vajalike määruste arv: senise 30 määruse asemel jääb kehtima 22 määrust. Loobutakse ebavajalikest nõuetest ja uusi nõudeid lisatakse üksnes juhul, kui need on tervise kaitseks vältimatult vajalikud. Üheks uueks määruseks on lasteasutuste toitlustamise määrus, mis asendab sotsiaalministri 15.01.2008 määruse nr 8 "[Tervisekaitsenõuded toitlustamisele koolieelses lasteasutuses ja koolis](#)".

Mis muutub paremaks?

- › **Ajakohastame lasteasutuste toitlustamise nõudeid, et toetada tervislikku toitumist.** Edaspidi saavad lapsed süüa mitmekesisemalt ja tasakaalustatumalt, suurem rõhk on köögiviljadel, puuviljadel, marjadel ja kalal. Nii toetame laste tervist ja arengut.
- › **Vähendame ülereguleerimist ja lihtsustame nõudeid.** Edaspidi ei kehtestata mikrotoitainete (vitamiinide ja mineraalainete) osas eraldi nõudeid. Menüü planeerimisel saab lähtuda toidugruppidest. *Määruses on toidugruppidena välja toodud köögiviljad; puuviljad ja marjad; teraviljatooted; piimatooted; muna, kala ja liha; suhkur ja magusad näksid; sool, kastmed ja lisatavad rasvad; joogid. Mikrotoitained on toitained, mis ei vabasta energiat ja mida organism vajab pidevalt väikeses koguses, need on vitamiinid (näiteks A, C, B, D, E) ja mineraalained (näiteks raud, tsink, seleen).*
- › **Toitlustajatele on edaspidi arusaadavad ja lihtsamalt järgitavad nõuded lastele mitmekesisema ja tasakaalustatuma toidulaua tagamiseks.**



Tänapäevased probleemkohad: miks vajame muutusi?

- › **Tasakaalustamata ja ühekülgne toitumine on paljude terviseprobleemide ning tõsiste krooniliste haiguste, näiteks ülekaalu, rasvumise ja südame-veresoonkonnahaiguste, üks peamisi põhjuseid.** Kui esimeses klassis on liigse kehakaaluga iga neljas (28%) õpilane, siis neljandas klassis juba iga kolmas (35%).
- › **Eestis on umbes 40% surmadest seotud inimeste eluviisiga, neist 18% otseselt tasakaalustamata toitumisega.**
- › **Eesti laste toidulaua on liiga vähe köögivilju, puuvilju, marju ja kala, mis tähendab, et lapsed ei saa piisavalt vajalikke toitaineid, nagu kiudained, vitamiinid ja oomega-3-rasvhapped, mis on olulised kasvuks ja terviseks.**



- › **Määruses on liiga vähe juhiseid poolfabrikaatide kasutamise kohta.** Kuigi lasteasutuste menüüsse ei kuulu viinerid, sardellid ja keeduvorst, pakutakse endiselt muid poolfabrikaate nagu näiteks kananagitsad. Need on töödeldud toidud, mis sisaldavad sageli liigset soola, suhkrut ja küllastunud rasvu, mis võivad suurendada ülekaalu, südame-veresoonkonnahaiguste ja teiste terviseprobleemide riski juba lapseeas.
- › **Kehtivas määruses vajab täpsustamist köögiviljade, puuviljade, marjade ja kala kasutamine, sest** praktikas ei pakuta neid lastele piisavalt. Samas pakutakse sageli just neid toite, mis ei ole laste tervise seisukohalt vajalikud.
- › **Kehtiv määrus soosib liiga suure suhkrusisaldusega magustoitude pakkumist.** Arvestades seda, et lapsed tarbivad liiga sageli maiustusi ning näksid on kergelt kättesaadavad nii kodus, vabal ajal kui ka koolis, siis suhkrurikkad toidud peaksid pigem jääma erandiks.



Mis muutub paremaks?

- › **Uues määruses on köögiviljade, marjade, puuviljade ja kala pakkumisele pandud senisest rohkem rõhku.** Uues määruses on paika pandud miinimumkogused ja see, kui sageli neid pakkuda, et lasteni jõuaks mitmekesine ja tasakaalustatud toit. See teeb ka menüüde koostamise lihtsamaks. Nii harjuvad lapsed juba varakult sööma mitmekesiselt: köögiviljad, kaunviljad ja kala muutuvad loomulikuks osaks igapäevasest toidust.
- › **Menüüde koostamine muutub toitlustajate jaoks lihtsamaks.** Mikrotoitainete nõude kaotamine muudab menüü koostamise lihtsamaks. Kokad ja toitlustajad ei pea enam arvutama, kui palju vitamiine ja mineraalaineid toidus täpselt on. Kui erinevaid toidugruppe pakutakse õiges koguses ja vahekorras, saavad lapsed kätte vajaliku hulga toitaineid. Määruses on kirjas miinimum- ja maksimumkogused ning see, kui sageli midagi pakkuda, mis põhinevad tasakaalustatud toitumise põhimõtetel.
- › **Edaspidi on määruses täpselt kirjas, milliseid valmistooteid tohib laste toidulauale panna.** Näiteks on selgelt välja toodud, milline võiks olla kiudainete sisaldus leiva- ja saiatoodetes ning kalasisaldus kalapulkades. See aitab tagada, et laste toit oleks päriselt toitaineiterikas, mitte ainult kiiresti valmistatav.
- › **Magustoiduks eelistatakse edaspidi tervislikke vahepalasid, näiteks puuvilju. Piiratakse toitule lisatava suhkru kogust.** Lapsed omandavad toitumisharjumusi juba varases eas, mistõttu on puuviljade pakkumine suhkrurikka magustoidu asemel oluline samm tervislikumate valikute suunas. Kui menüüs on magustoit, peab see sobima tervisliku toitumise põhimõtetega. Näiteks puuviljasalat, maitsestatamata jogurt marjade või puuviljadega.